UNIX FIT



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
UNIX FIT H-1100 (НАКЛОН 40%)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

Экосистема UNIX

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетии, здоровье своих детей и близких — одна из базовых потребностей любого современного человека.
Каждому из нас хочется жить активно, ощущать себя бодрым и уверенным в себе долгие годы!

Мы знаем, что занятия спортом и активные тренировки помогают не только развивать тело, но и укрепляют наши силы, расширяют возможности, помогают нам увидеть и почувствовать все самые яркие краски этого мира.









Инновации, надёжность и профессионализм

Мы стремимся помочь каждому из вас достичь самых высоких вершин, добиться лучших результатов в работе над собой.

За время нашей деятельности мы смогли понять, как сделать тренировки и занятия спортом удовольствием.

Мы знаем, что эффективность занятий сильно зависит от качества оборудования, с помощью которого проводятся тренировки.

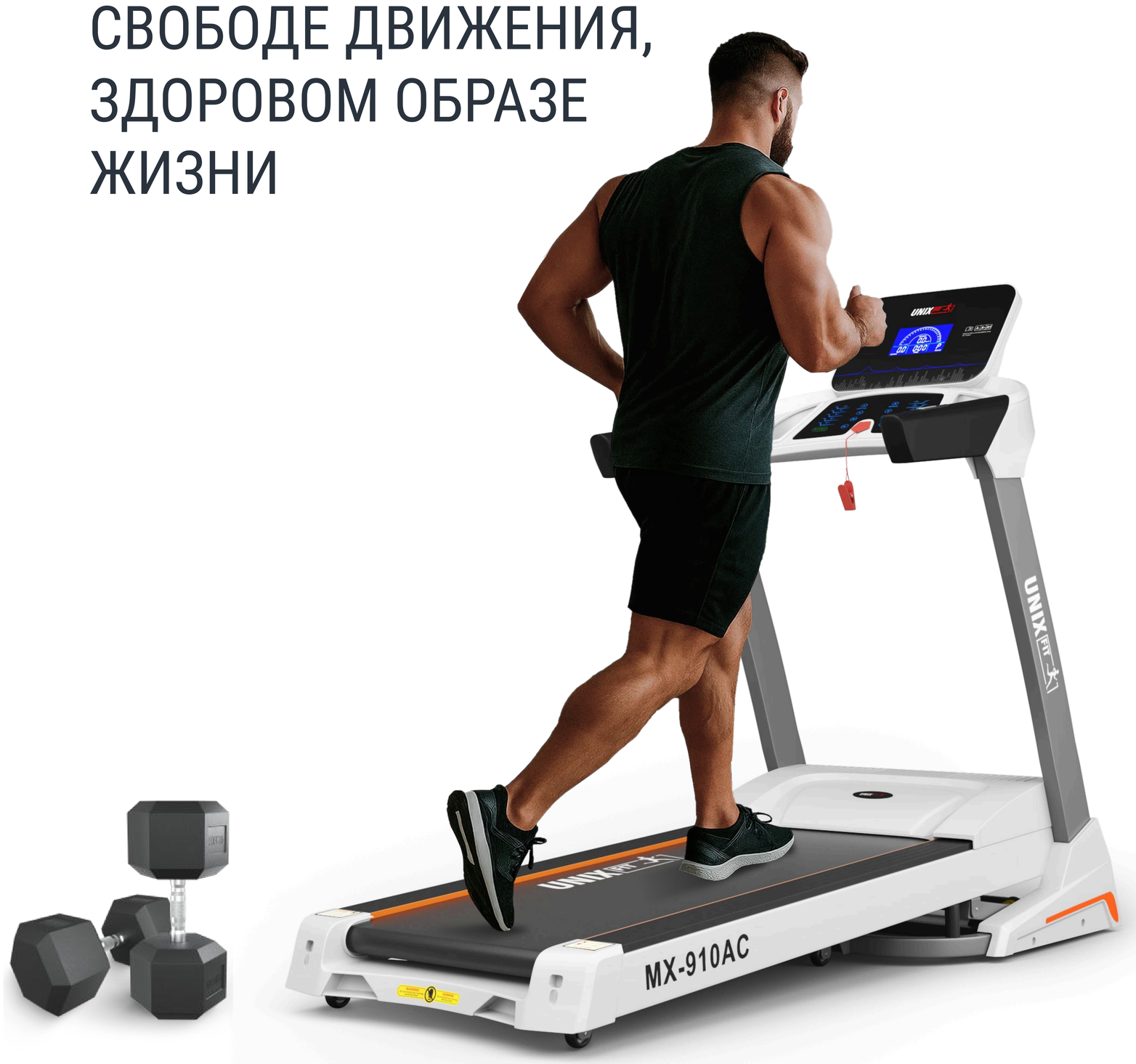
Качество, современные разработки, инновационные технологии

Мы предлагаем оборудование, которое вдохновляет и неизбежно ведёт к результату.

Минималистичный дизайн, высокая функциональность и практичность — характеристики, которыми вы сможете наслаждаться вместе с нами.

UNIX

БОЛЕЕ 15 ЛЕТ МЫ ПОМОГАЕМ ВАМ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К СВОЕЙ МЕЧТЕ О ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТИ, СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ, ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



Надёжность и гарантия

Оборудование проходит многоуровневую заводскую проверку.

Мы обеспечиваем самой длительной на рынке гарантией в течение двух лет. Постгарантийное обслуживание на базе собственных и партнёрских сервисных центров мы предоставляем на всей территории России.

Присоединяйтесь к миллионам розничных покупателей продукции UNIX, которые обращаются к нашей продукции снова и снова.

Выбрав UNIX, вы обретёте настоящего проверенного временем Друга, который поддержит вас на пути к новым достижениям и активной жизни.

Кардиотренажёры

беговые дорожки и велотренажёры, эллиптические и гребные тренажёры, продукция для фитнеса и занятий йогой.

Тренажёры и станции для силовых тренировок

домашние и коммерческие многофункциональные комплексы, скамьи, турники, тренажёры для работы с утяжелением.

Оборудование и приспособления для активного отдыха

теннисные и игровые столы, батуты для помещений и улицы, баскетбольные кольца, стойки, щиты, ворота для футбола и многое другое.

Продукция для здоровья и восстановления

массажные и инверсионные столы, массажные кресла и массажёры для разных частей тела.

Товары для самых активных малышей

манежи и игровые комплексы, домашняя и садовая детская мебель, стульчики для кормления и игрушки для творческого развития.

UNIX

Рады приветствовать вас!

Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.
Для обеспечения максимальной сохранности и длительного срока службы нашей продукции, просим внимательно изучить данное Руководство перед сборкой и началом эксплуатации.

Электронный вариант документа вы всегда можете найти на официальном сайте компании **UNIX** по адресу **unixfit.ru**

Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния. С продукцией бренда **UNIX** вы можете быть уверены, что ваше тело на многие годы останется подтянутым и красивым.

Бренд **UNIX FIT** постоянно развивается и создаёт свои изделия на базе самых современных разработок и инновационных технологий. Для изучения полного ассортимента нашей продукции перейдите на официальный сайт компании. Для этого используйте QR-код, представленный на этой странице.

UNIXFIT.RU

Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

Важные меры предосторожности

СОВЕТ

Перед складыванием беговой дорожки убедитесь, что наклон установлен на "ноль".

Перед использованием дорожки изучите инструкцию для обеспечения вашей безопасности.

Инструкция по безопасности

Беговая дорожка изготовлена с учетом требований безопасности. Для предотвращения травм и неисправностей строго соблюдайте приведённые ниже правила. Мы не несем ответственности за последствия, вызванные неверной эксплуатацией.

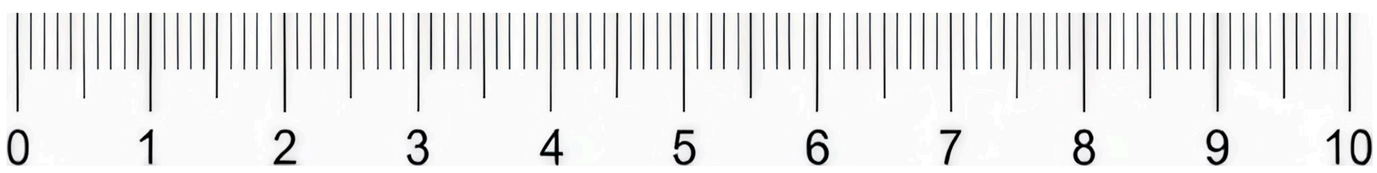
- Подвижные части тренажёра не должны препятствовать тренировке и должны соответствовать схеме сборки;
- Устанавливайте беговую дорожку только на ровной и устойчивой поверхности;
- Используйте тренажёр только в помещении, избегая повышенной влажности;
- Не кладите на беговую дорожку посторонние предметы;
- Сбоку и спереди дорожки должно быть не менее 1 м (1000 мм) свободного пространства, а сзади — 2 м х 1 м (2000 мм * 1000 мм) пространства для аварийного спрыгивания.

Аварийное спрыгивание: удерживаясь обеими руками за поручень, наступите обеими ногами на боковую планку и спрыгните с беговой дорожки с одной стороны.

- Если шнур питания повреждён, его должен заменить производитель, сервисный центр или квалифицированный специалист.
- Когда беговая дорожка не используется, храните ключ безопасности в месте, недоступном для детей; если она не используется длительное время, отсоедините шнур питания от розетки.
- Емкость со смазкой из комплекта должна храниться в недоступном для детей месте; при случайном проглатывании или попадании в глаза промойте водой и немедленно обратитесь за медицинской помощью.
- Данный продукт не предназначен для использования детьми и людьми с ограниченными возможностями.

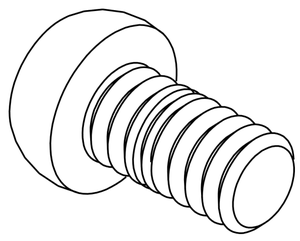
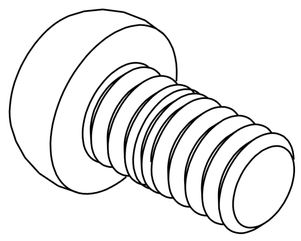
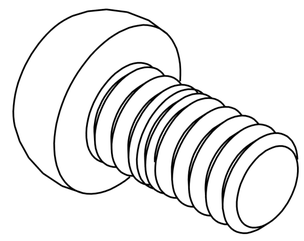
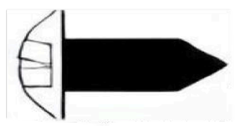
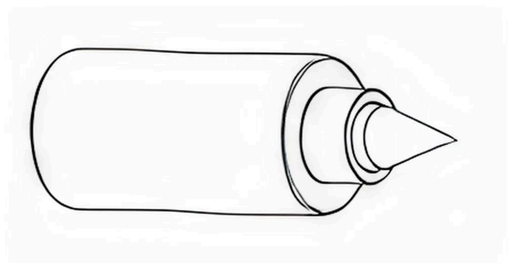
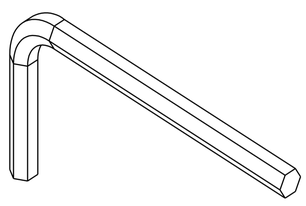
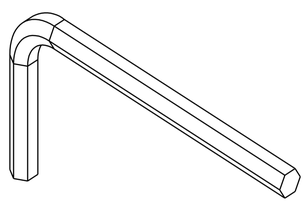
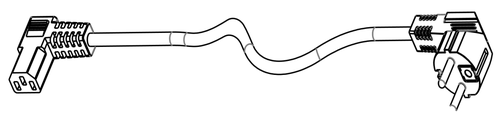
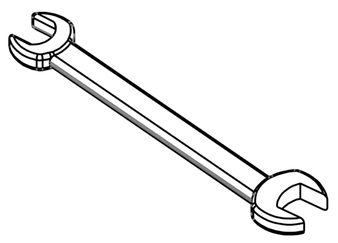
- Не используйте беговую дорожку в пыльном помещении. Поддерживайте в комнате определенную влажность, чтобы избежать сильного статического электричества. Это может повлиять на нормальную работу дисплея и контроллера; используйте только оригинальные запчасти. Самостоятельная замена строго запрещена.
- Избегайте контакта рук с движущимися частями. Запрещается просовывать руки и ноги под беговое полотно.
- Не размещайте шнур питания рядом с горячими или движущимися предметами; не используйте дорожку на открытом воздухе, в условиях высокой влажности и под прямыми солнечными лучами.
- Отсоедините шнур питания беговой дорожки перед ее перемещением.
- Во избежание травм и повреждений разборку беговой дорожки должен выполнять только квалифицированный персонал.
- Во время тренировки прикрепите зажим кабеля ключа безопасности к одежде, чтобы обеспечить аварийную остановку в случае необходимости.
- Перед использованием беговой дорожки проверьте, застегнута ли одежда на пуговицы или молнию. Одежда не должна быть слишком свободной.
- Если во время использования вы почувствуете недомогание, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Не рекомендуется непрерывное использование беговой дорожки в течение длительного времени без перерывов, так как это может привести к перегреву электронных компонентов. Тренажёр рассчитан на домашнее использование и не предназначен для установки в коммерческих заведениях и местах общего пользования. Рекомендуется прерывистый режим использования тренажёра: после 60 минут работы перерыв не менее 30 минут. Не рекомендуем использовать беговую дорожку более 2 часов подряд.
- Используйте исправные и качественные розетки для безопасной работы тренажёра. Если вилка и розетка несовместимы, не пытайтесь модифицировать вилку, попросите электрика решить эту проблему.
- Не используйте продукт, если корпус треснул, откололся (обнажив внутреннюю структуру) или если сварные швы потрескались.
- Не прыгайте на тренажере во время тренировки — это может привести к травме.
- Не рекомендуется проводить тренировку на беговой дорожке сразу после еды или при возникновении чувства усталости до занятий.
- На вилке питания не должно быть иголок, мусора или воды. Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию, пожару. Не используйте тренажер мокрыми руками!

Шкала размеров: При начале сборки беговой дорожки вы можете использовать данную шкалу для измерения длины винтов, чтобы облегчить установку.



Когда вы откроете картонную коробку, вы найдёте следующие запасные части.

СПИСОК ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Болт M10×60 (№68)  6 шт	**Болт M1×20 (№74)**  6 шт	**Болт M8*35 (№81/67)**  5 шт	**Плоская шайба φ10.5 (№69)**  12 шт
Винт ₵ 4.2x16 мм (№3)  4 шт	**Плоская шайба φ8.5 (№64)**  5 шт	**Силиконовое масло**  1 шт	**Ключ безопасности**  1 шт
Шестигранный ключ (S5)  1 шт	**Шестигранный ключ (S6)**  1 шт	**Сетевой кабель**  1 шт	**Гаечный ключ 13-16**  1 шт

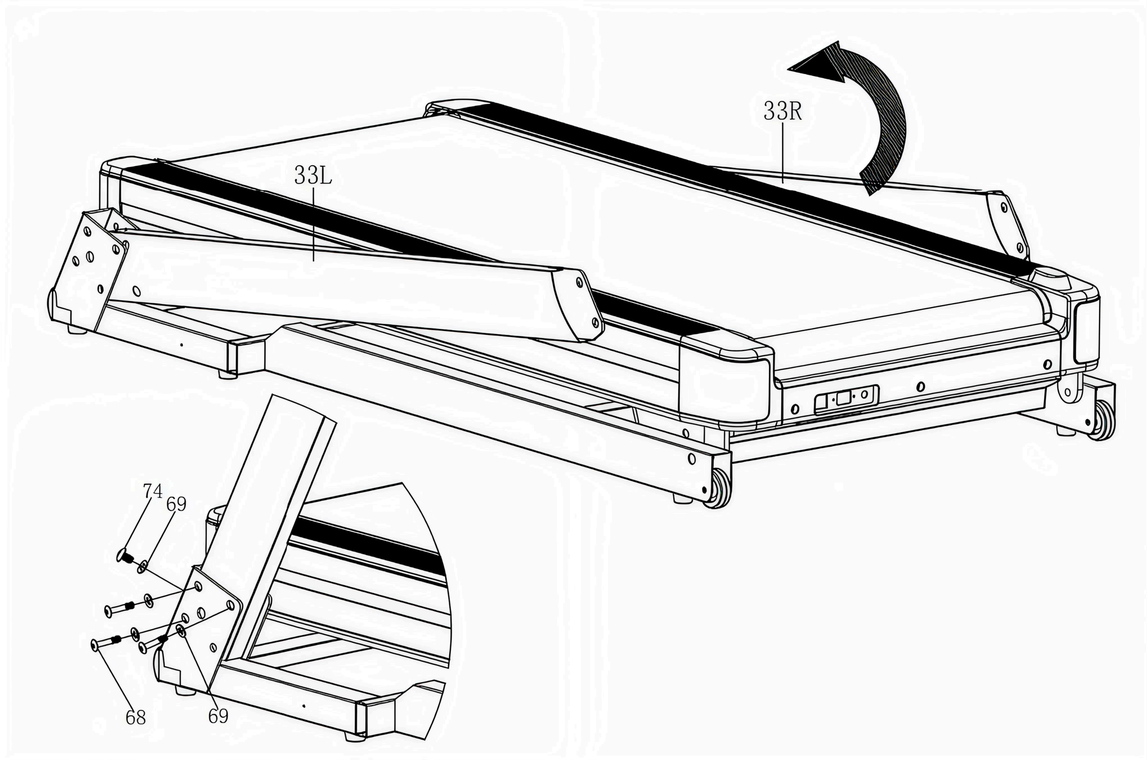
ПРИМЕЧАНИЕ

1. Вышеперечисленные детали — это все, что вам нужно для сборки беговой дорожки. Прежде чем начать сборку, проверьте упаковку с тренажером, чтобы убедиться, что все детали в наличии.
2. Найдите инструменты в упаковке, они упростят сборку беговой дорожки.

Инструкция по сборке тренажёра

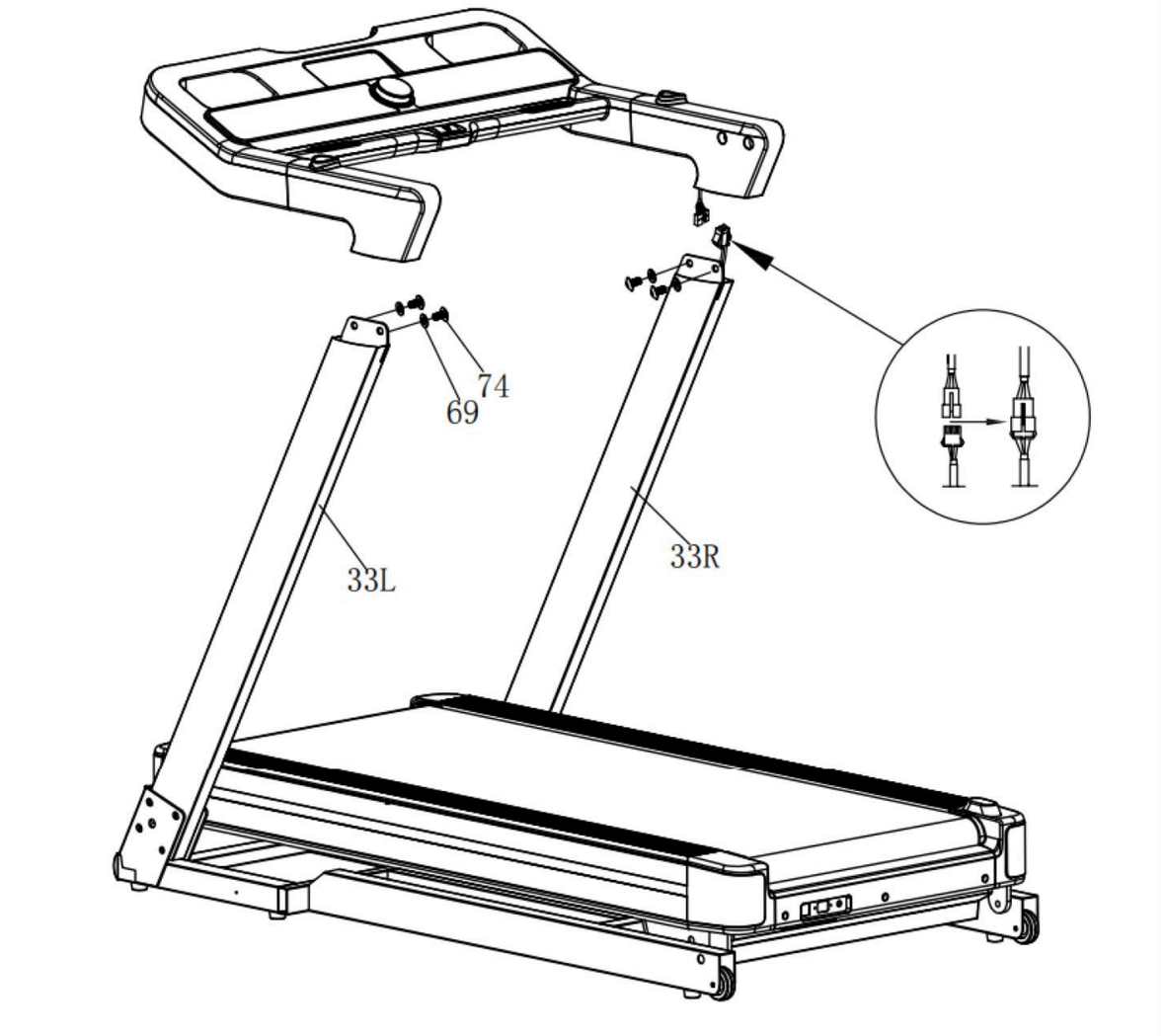
ШАГ 1

A. Поднимите обе вертикальные стойки (33L/33R), будьте осторожны, чтобы не повредить соединительный провод.
B. Используйте болты M10*60 (68), болты M10*20 (74) и плоские шайбы (69), чтобы закрепить вертикальные стойки (33L/R) на основной раме.



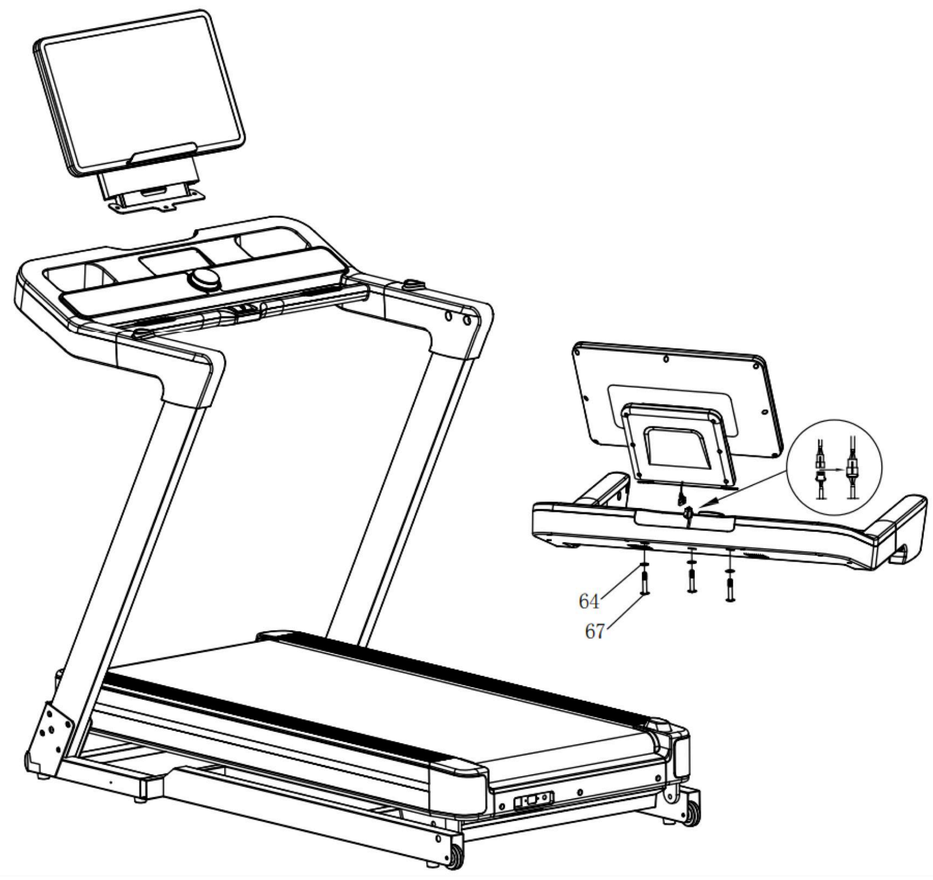
ШАГ 2

A. Подключите кабели между консолью и правой вертикальной стойкой (33R).
B. Используйте болты M10*20 (74) и плоские шайбы (69), чтобы закрепить консоль на вертикальной стойке.



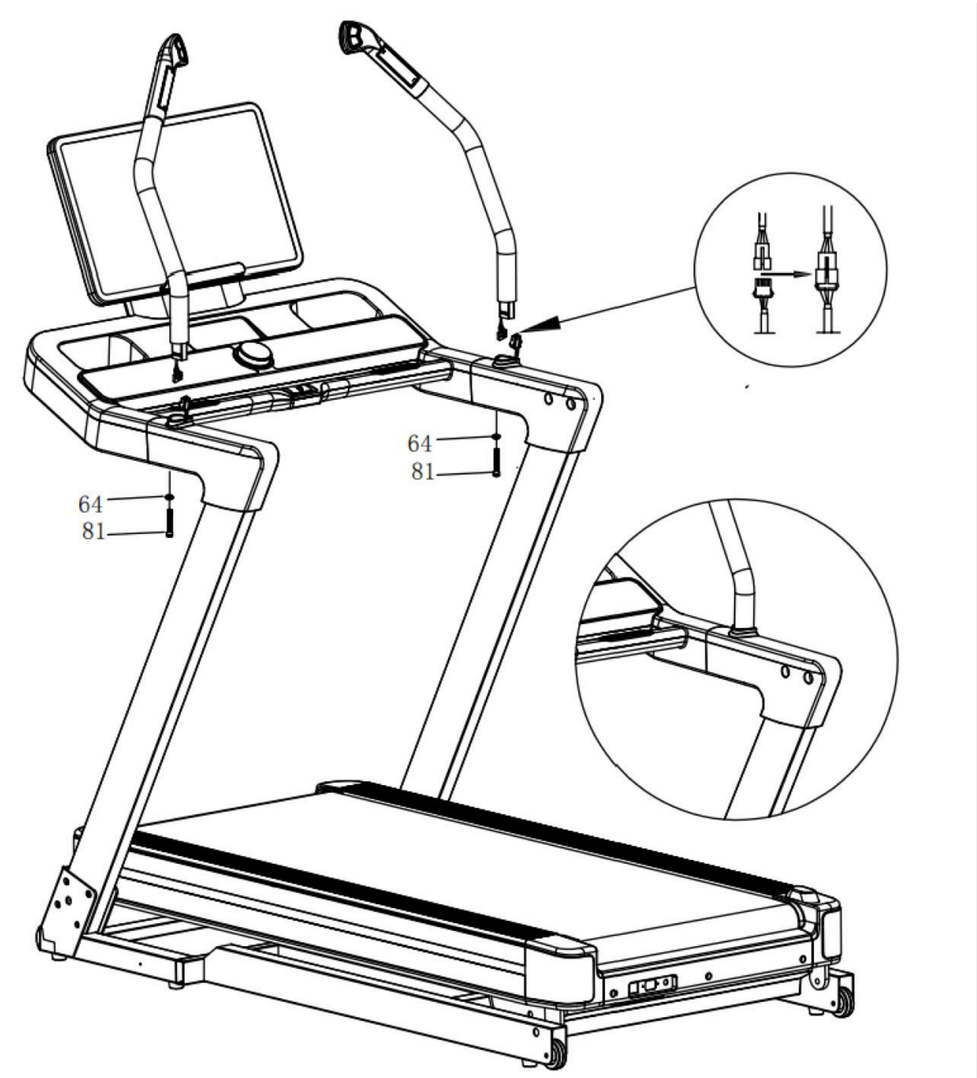
ШАГ 3

A: Подключите соединительный кабель электронного дисплея.
B: Используйте болт M8X35 (67) и шайбу M8 (64), чтобы закрепить верхний дисплей на верхней части консоли.



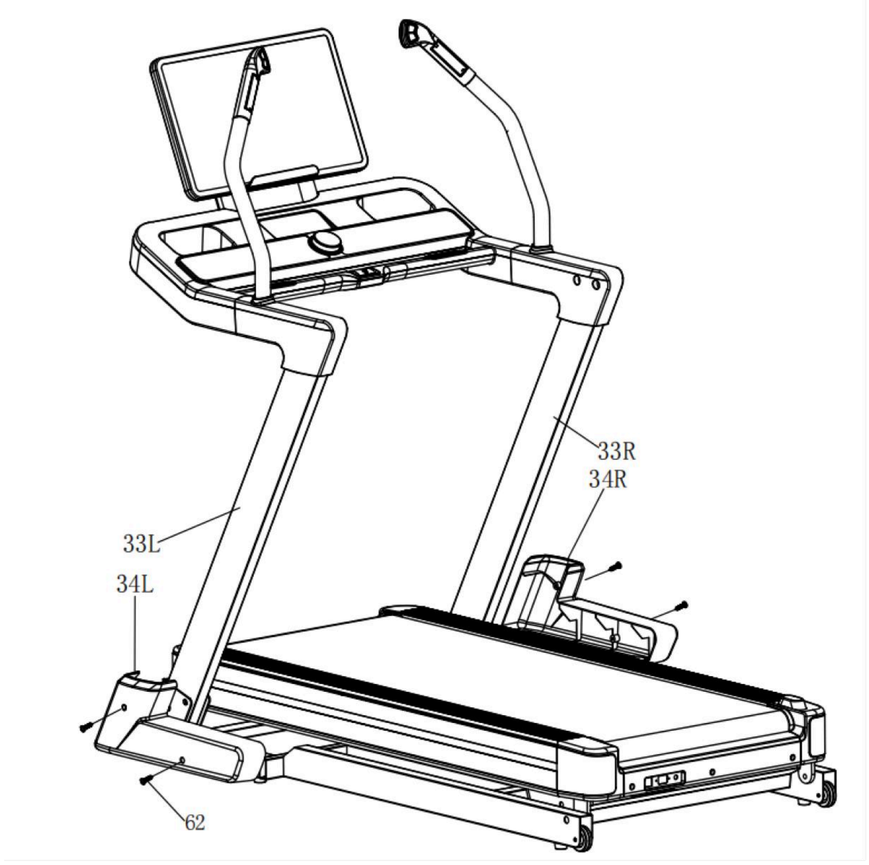
ШАГ 4

1. Подключите кабель, прежде чем вставлять рукоятку внутрь рамы.
2. Используйте болты M8x35 (81) и шайбы M8 (64), чтобы закрепить обе рукоятки.



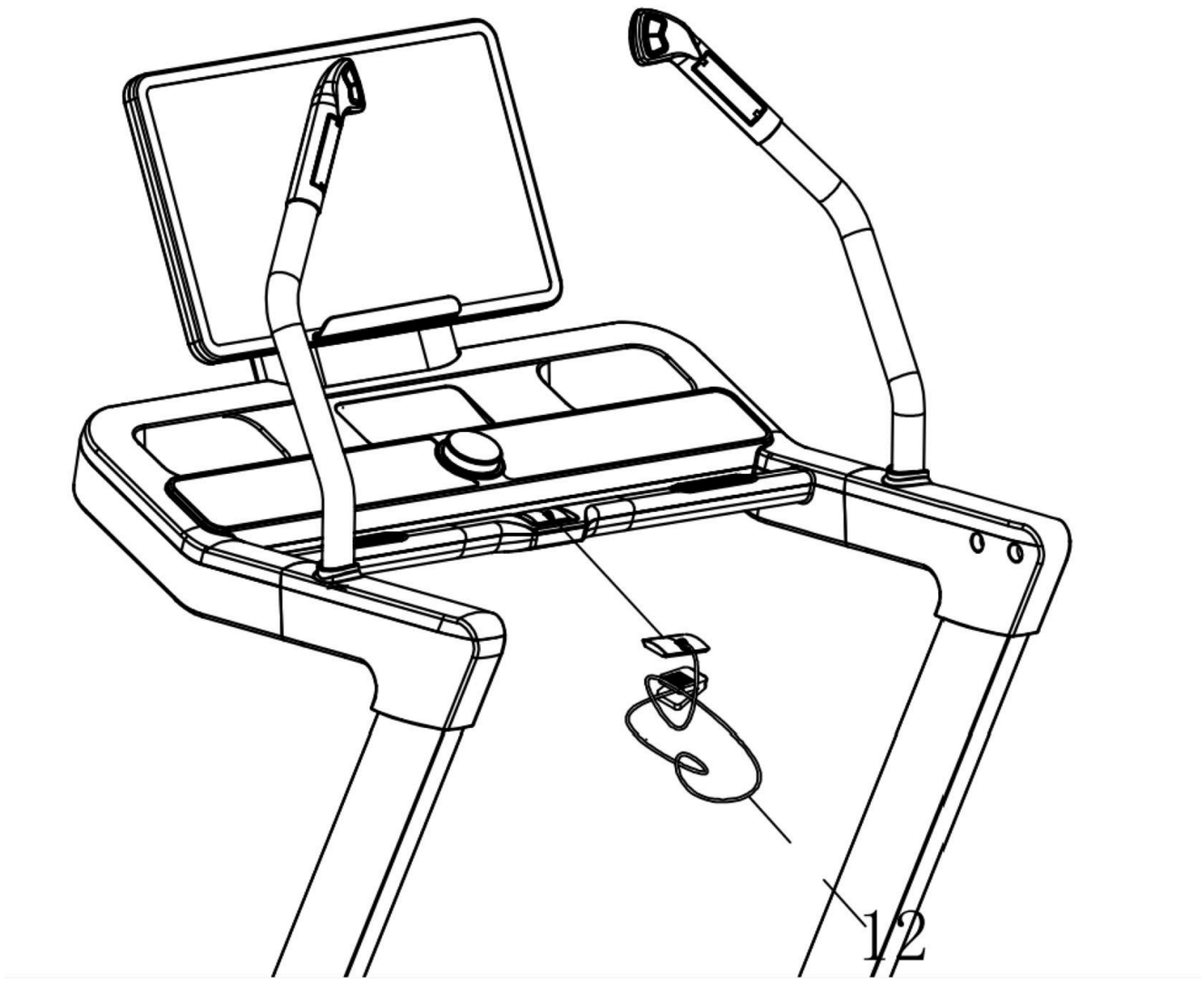
ШАГ 5

Используйте винты 4*12 (62), чтобы плотно закрепить боковые крышки вертикальных стоек (34L/R) на вертикальных стойках (33L/R).



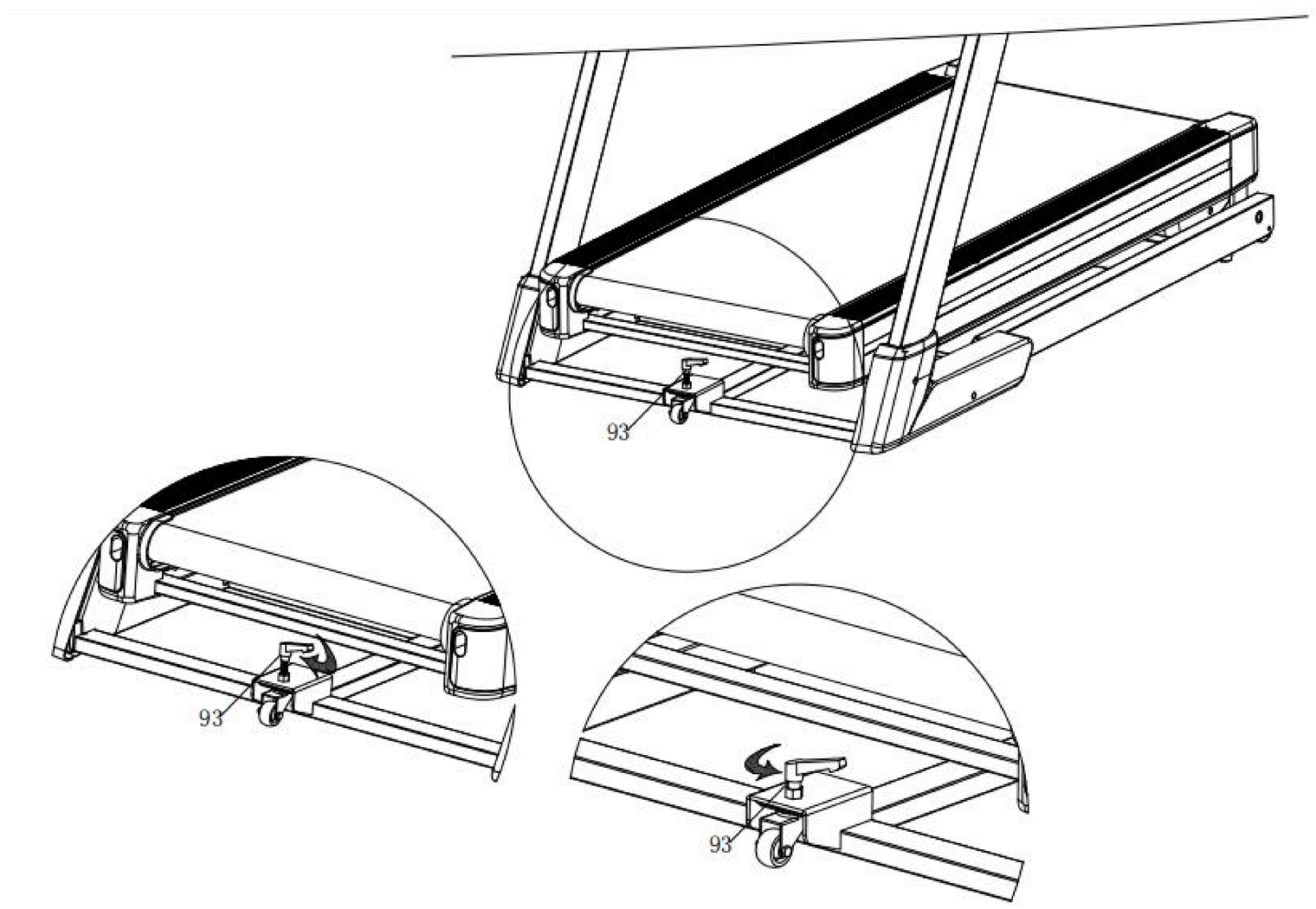
ШАГ 6

Поместите ключ безопасности (красного цвета) в середину консоли. Теперь вы можете начать пользоваться беговой дорожкой.
(Примечание: Ключ безопасности должен быть помещен в середину желтой области, тогда беговая дорожка запустится).



Перемещение тренажёра

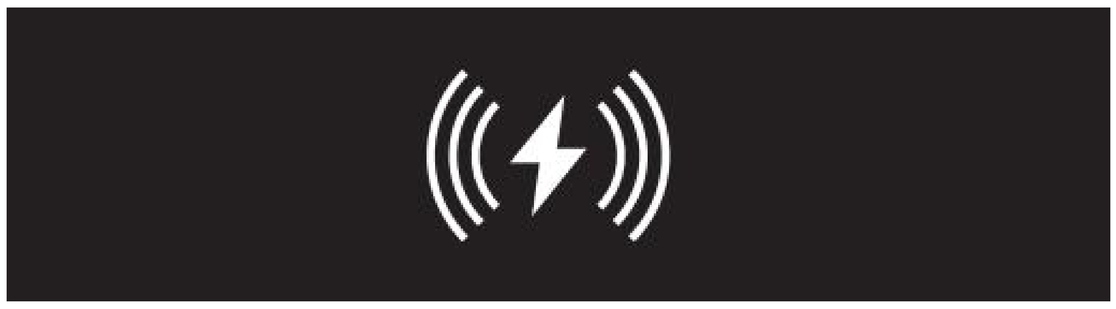
Поверните ключ (93) по часовой стрелке до тех пор, пока транспортировочное колесо и два передних транспортировочных колеса не коснутся земли, после чего вы можете начать перемещение тренажера. Когда тренажер установлен на место, поверните ключ против часовой стрелки до тех пор, пока все три транспортировочных колеса не оторвутся от земли.



Руководство по эксплуатации

1. Окно дисплея







2. Функция дисплея

2.1 Окно "СКОРОСТЬ": отображает текущую скорость. Диапазон скорости: 1–22.0 км/ч.

2.2 Дисплей "ВРЕМЯ": отображает время тренировки от 0:00 до 99:59.

2.3 "РАССТОЯНИЕ": отображает пройденную дистанцию от 0.00 до 99.9.

2.4 Окно "КАЛОРИИ": отображает количество сожженных калорий. Значение: от 0 до 999.

2.5 Окно "НАКЛОН": отображает текущий уровень наклона от -3 до 40 уровней.

При скорости от 1 до 10.9 км/ч уровень наклона может быть от -3 до 40.

При скорости от 11 до 16 км/ч уровень наклона может быть от -3 до 20.

При скорости от 16.1 до 22 км/ч уровень наклона может быть от -3 до 15.

2.6 "ПУЛЬС": отображает пульс, измеренный с рукояток, от 50 до 200.

3. Функции кнопок

3.1 "СТАРТ" – запускает тренажер, "СТОП" – останавливает беговую дорожку.

3.2 "СКОРОСТЬ+": кнопка увеличения скорости. В режиме бега каждое нажатие увеличивает скорость на 0.1 км/ч; длительное нажатие постоянно увеличивает скорость.

3.3 "СКОРОСТЬ-": кнопка уменьшения скорости. В режиме бега каждое нажатие уменьшает скорость на 0.1 км/ч; длительное нажатие постоянно уменьшает скорость.

3.4 "НАКЛОН+": увеличивает уровень наклона во время бега. Длительное нажатие постоянно увеличивает уровень наклона.

3.5 "НАКЛОН-": уменьшает уровень наклона во время бега. Длительное нажатие постоянно уменьшает уровень наклона.

3.6 РЕЖИМ: кнопка выбора режима. Когда дорожка остановлена, циклически выбирает обратный отсчет времени, расстояния и калорий.

3.7 Колонка Bluetooth для воспроизведения музыки.

3.8 Кнопки быстрой скорости: 3, 6, 9, 12.

3.9 Кнопки быстрого наклона: 3, 6, 9, 12.

3.10 ПРОГРАММА: используйте эту кнопку для выбора программ: P01-P24 – предустановленные программы / Пользователь 1-3 / HR1-HR2-HR3 – программы по частоте сердечных сокращений / ЖИР: измерение содержания жира в организме.

Эргономичная кнопка управления

- **Одно нажатие:** Активация функции **QuickStart** — моментальный запуск движения без входа в меню настроек.
- **Вращение:** Бесступенчатое регулирование скорости. Позволяет интуитивно менять темп бега в процессе тренировки, реагируя на изменения пульса и самочувствия.
- **Повторное нажатие:** Остановка полотна с переводом программы в состояние **паузы**. Данные тренировки сохраняются до возобновления движения.



4. Быстрый старт (ручной режим)

4.1 Включите кнопку питания. Магнитный ключ безопасности должен быть правильно установлен в панель под позицией ключа безопасности.

4.2 Нажмите кнопку "СТАРТ". Система входит в трехсекундный обратный отсчет, подается звуковой сигнал, на дисплее времени идет обратный отсчет. После трехсекундного отсчета беговая дорожка начинает движение со скоростью 1 км/ч.

4.3 После старта используйте кнопки "СКОРОСТЬ +", "СКОРОСТЬ -" для регулировки скорости беговой дорожки; кнопки "НАКЛОН +", "НАКЛОН -" для регулировки наклона беговой дорожки.

5. Действия во время движения

5.1 Кнопка "СКОРОСТЬ -" уменьшит рабочую скорость беговой дорожки.

5.2 Кнопка "СКОРОСТЬ +" увеличит рабочую скорость беговой дорожки.

5.3 Нажатие кнопки "СТОП" остановит движение беговой дорожки.

5.4 Нажатие кнопок наклона отрегулирует уровни наклона беговой дорожки.

5.5 Примерно через пять секунд после захвата обеих рукояток для измерения пульса отобразятся данные о пульсе.

6. Предустановленные программы

4.1 Включите кнопку питания. Магнитный ключ безопасности должен быть правильно установлен в панель под позицией ключа безопасности.

4.2 Нажмите кнопку "СТАРТ". Система входит в трехсекундный обратный отсчет, подается звуковой сигнал, на дисплее времени идет обратный отсчет. После трехсекундного отсчета беговая дорожка начинает движение со скоростью 1 км/ч.

4.3 После старта используйте кнопки "СКОРОСТЬ +", "СКОРОСТЬ -" для регулировки скорости беговой дорожки; кнопки "НАКЛОН +", "НАКЛОН -" для регулировки наклона беговой дорожки.

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
№	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	1	0	2	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	3	2	3	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	3	6	3	9	5	6	6	7	7	6	10	8
4	7	6	6	9	5	3	6	7	9	6	10	6
5	7	8	5	9	6	7	6	5	10	3	7	9
6	5	8	5	2	5	7	9	5	11	3	10	9
7	5	6	8	2	6	3	10	5	9	3	10	5
8	5	6	5	8	3	8	6	8	6	7	10	5
9	7	4	5	8	3	8	6	8	8	7	7	8
10	7	4	6	4	2	3	9	8	9	4	7	8
11	5	4	8	1	6	9	10	8	10	4	10	8
12	5	6	8	1	5	9	6	8	10	4	10	4
13	5	6	8	4	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	2	5	4	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	2	4	4	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	3	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
№	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
№	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

7. Измерение жира в организме

7.1 Когда беговая дорожка остановлена, используйте кнопку "ПРОГРАММА", чтобы выбрать режим "ЖИР".

7.2 Установите параметры: F-1 Пол, F-2 Возраст, F-3 Рост, F-4 Вес, F-5 Жир в организме.
Используйте кнопки скорости для настройки параметров от F-1 до F-4. Используйте рукоятки для измерения пульса в течение 5-10 секунд, затем в F-5 отобразится содержание жира в вашем организме.

7.3 При входе в режим измерения жира сначала отображается F-1. Цифра 01 означает МУЖЧИНА, а 02 – ЖЕНЩИНА. Используйте кнопки скорости для изменения.

7.4 Нажмите кнопку режима, чтобы войти в F-2. Используйте кнопки скорости, чтобы установить ваш возраст от 10 до 99 лет.

7.5 Нажмите кнопку режима, чтобы войти в F-3. Используйте кнопки скорости, чтобы установить ваш рост.

7.6 Нажмите кнопку режима, чтобы войти в F-4. Используйте кнопки скорости, чтобы установить ваш вес.

7.7 Нажмите кнопку режима, чтобы отобразить F-5. Окно настройки покажет "---", затем возьмитесь за обе рукоятки для измерения пульса, через 8 секунд отобразится информация о содержании жира в организме.

7.8 Согласно данным для жителей Европы и Азии, стандарты содержания жира в организме следующие:

F-1	ПОЛ	1-МУЖ	2-ЖЕН
F-2	ВОЗРАСТ	10-99	
F-3	РОСТ	100-200	
F-4	ВЕС	20-150	
F-5	ИМТ	≤19	Недостаток
		=(20---24)	Норма
		=(25---29)	Избыток
		≥30	Ожирение

**Показатели содержания жира в организме носят справочный характер и не являются медицинским диагнозом.*

8. Функция ключа безопасности

В чрезвычайной ситуации выдерните ключ безопасности, и беговая дорожка немедленно остановится.

9. Энергосберегающий режим

Если вы не используете тренажер в течение 10 минут, он перейдет в энергосберегающий режим. Вы можете нажать любую кнопку, чтобы перезапустить его.

10. Функция Bluetooth.

Подключите ваш телефон к тренажеру через Bluetooth для воспроизведения музыки. Включите тренажер, откройте настройки Bluetooth на телефоне, найдите Bluetooth-устройство с именем: FS-XXXXX-A и нажмите на него. После сопряжения Bluetooth с телефоном вы можете воспроизводить музыку с телефона.

11. Приложение Bluetooth

Отсканируйте QR-код, чтобы загрузить приложение напрямую, или загрузите и установите его из магазинов приложений, выполнив поиск по запросу **FitShow**.

12. Калории

При наклоне 0 уровень, пробег 1 км сжигает 70.3 калории.
Формула расчета: 70.3 x Скорость(км/ч) x Время(часы) x (1 + уровень наклона %)

Инструкция по техническому обслуживанию

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед очисткой или обслуживанием изделия обязательно отключите вилку питания беговой дорожки от розетки.

ОЧИСТКА

Регулярная очистка значительно продлит срок службы беговой дорожки.
Поддерживайте чистоту беговой дорожки, периодически удаляя пыль. Обязательно очищайте открытые части платформы по обе стороны от бегового полотна, а также боковые поручни тренажёра.
Это уменьшает накопление посторонних материалов под беговым полотном. Убедитесь, что обувь чистая.
Верхнюю часть полотна можно очищать влажной тряпкой с мылом. Будьте осторожны, не допускайте попадания жидкости внутрь рамы беговой дорожки или под полотно.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

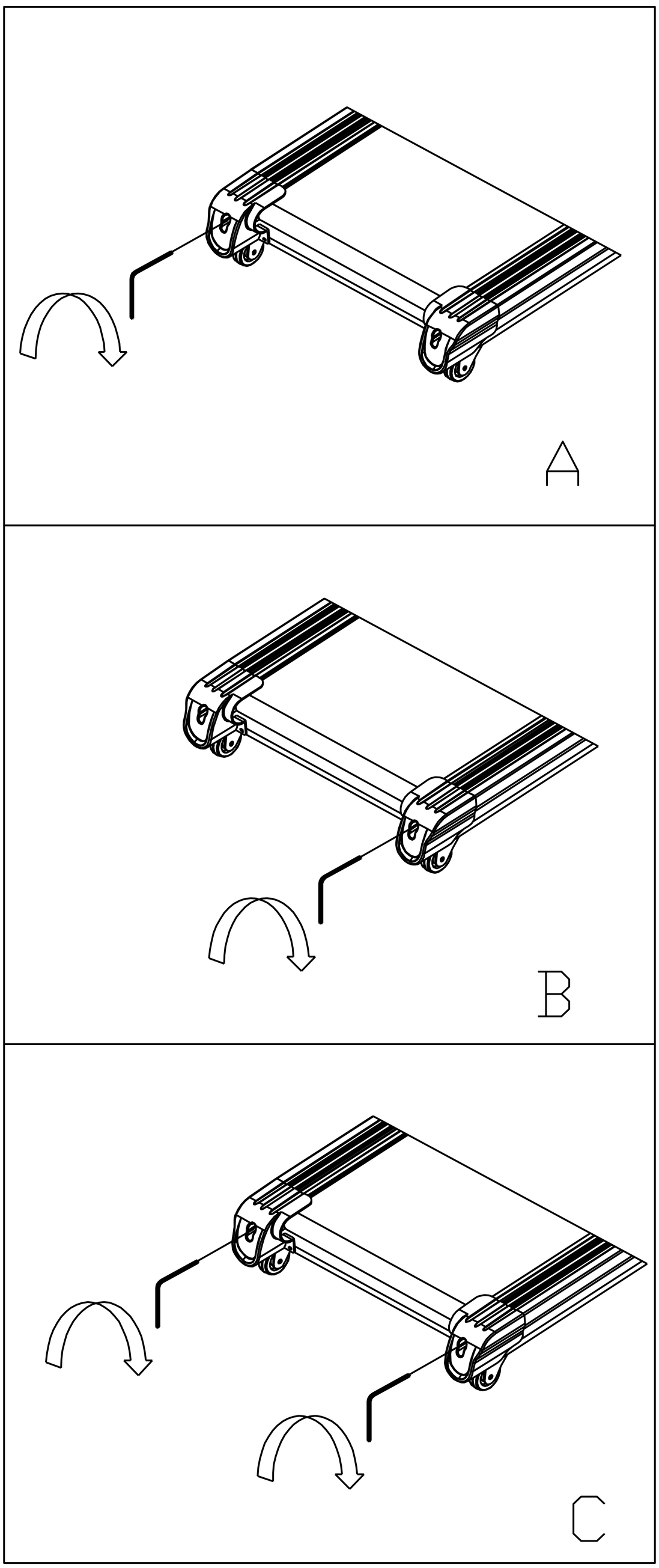
Всегда отключайте беговую дорожку от электрической розетки перед снятием крышки двигателя. По крайней мере, раз в год снимайте крышку двигателя и пылесосьте под ней.



Беговое полотно и платформа этой беговой дорожки оснащены предварительно смазанной системой, не требующей особого ухода. Трение полотна/платформы может играть важную роль в функционировании и сроке службы вашей беговой дорожки, поэтому требуется периодическая смазка. Мы рекомендуем периодически проверять состояние платформы и смазывать её в соответствии со следующим графиком:

- Легкое использование (менее 3 часов в неделю): один раз в год.
- Среднее использование (3-5 часов в неделю): каждые шесть месяцев.
- Интенсивное использование (более 5 часов в неделю): каждые три месяца.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА



1. Установите беговую дорожку на ровную поверхность.
2. Запустите беговую дорожку на скорости примерно 6-8 км/ч и наблюдайте за смещением бегового полотна.

A. Если полотно сместилось вправо:

- Отключите ключ безопасности и выключите питание.
- Поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке.
- Включите питание и установите ключ безопасности, запустите беговую дорожку и проверьте смещение полотна.
- Повторяйте эти шаги до тех пор, пока полотно не окажется по центру. (СМ. РИСУНОК A).

B. Если полотно сместилось влево:

- Отключите ключ безопасности и выключите питание.
- Поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке.
- Включите питание и установите ключ безопасности, запустите беговую дорожку и проверьте смещение полотна.
- Повторяйте эти шаги до тех пор, пока полотно не окажется по центру. (СМ. РИСУНОК B).

C. Если полотно ослабло (после регулировки или длительного использования):

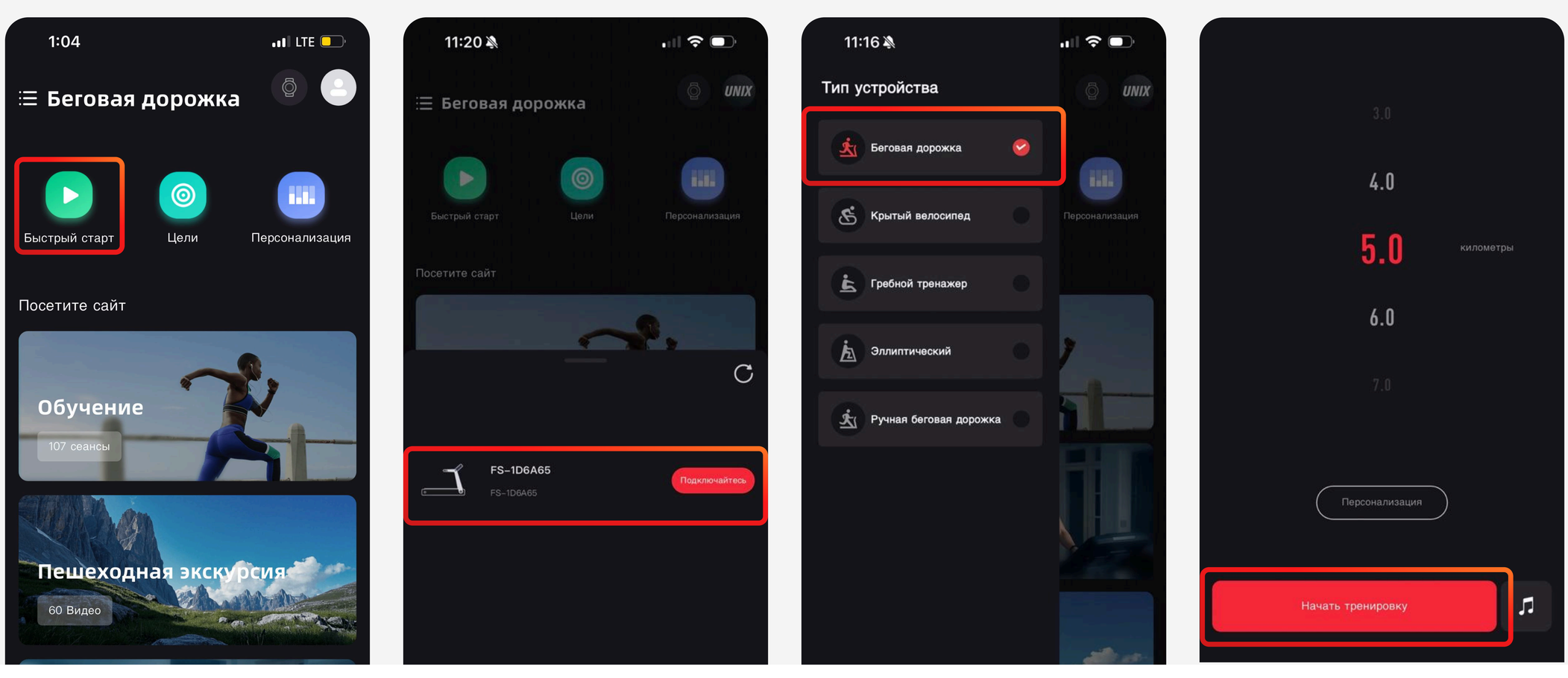
- Отключите ключ безопасности и выключите питание.
- Поверните оба регулировочных болта на 1/4 оборота по часовой стрелке.
- Включите питание и установите ключ безопасности, запустите беговую дорожку.
- Встаньте на полотно, чтобы оценить его натяжение.
- Повторяйте эти шаги до достижения умеренного (комфортного) натяжения полотна. (СМ. РИСУНОК C).

Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.

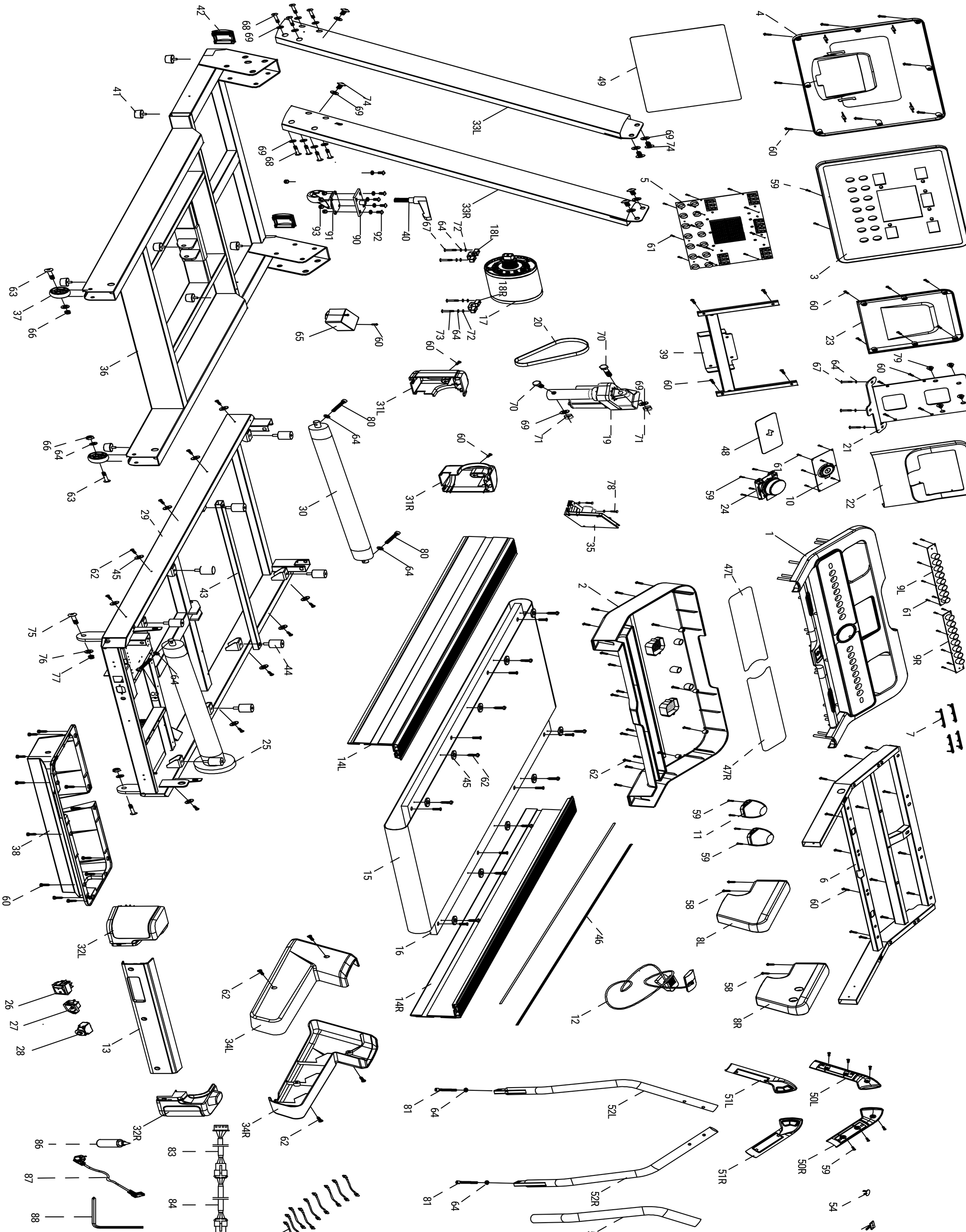
1. Откройте приложение и нажмите «Быстрый старт».
2. Выберите тренажёр, который хотите подключить*.
3. Выберите тип тренировки
   (беговая дорожка, крытый велосипед, гребной тренажёр и т.д).
4. Установите цели: расстояние, время, калории или пульс.
   И настройте уровни сложности (если это предусмотрено тренажёром).
5. Начните тренировку.

*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку,
гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.



Возникли вопросы?
Напишите в службу поддержки FitShow или обратитесь к инструкции вашего тренажёра.

Общая схема тренажёра



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Верхняя крышка консоли	1
2	Нижняя крышка консоли	1
3	Крышка дисплея	1
4	Нижняя крышка дисплея	1
5	Плата дисплея (PCB)	1
6	Каркас консоли	1
7	Датчик пульса (для рук)	4
8	PU рукоятка	2
9	Плата кнопок (PCB)	2
10	Плата беспроводного модуля (PCB)	1
11	Динамик	2
12	Ключ безопасности	1
13	Передняя крышка	1
14	Боковой поручень (Л/П)	2
15	Беговое полотно	1
16	Беговая платформа (дека)	1
17	Двигатель	1
18	Крепление двигателя	2
19	Двигатель наклона	1
20	Ремень двигателя	1
21	Каркас дисплея 2	1
22	Верхняя декоративная крышка	1
23	Нижняя декоративная крышка	1
24	Смарт-рукоятка (регулятор)	1
25	Передний ролик	1
26	Штекер	1
27	Выключатель	1
28	Защита от перегрузки	1
29	Каркас платформы	1
30	Задний ролик	1
31	Заднее колесо (транспортное)	2
32	Заглушка торцевая (Л/П)	2
33	Вертикальная стойка	2
34	Боковая крышка (Л/П)	2
35	Плата контроллера	1
36	Основная рама	1

№	Описание	Кол-во
37	Транспортировочное колесо	2
38	Нижняя крышка	1
39	Каркас дисплея 1	1
40	Регулировочная рукоятка	1
41	Регулируемая опора	7
42	Заглушка для трубки	2
43	Опорная балка платформы	1
44	Амортизаторы/прокладки	8
45	Крепление бокового поручня	20
46	Плата синей подсветки (PCB)	2
47	Наклейка кнопки	2
48	Наклейка беспроводного модуля	1
49	Наклейка дисплея	1
50	Нижняя крышка рукоятки	2
51	Верхняя крышка рукоятки	2
52	Каркас рукоятки	2
53	Поролон рукоятки	2
54	Плата датчика пульса (срез)	1
55	Плата датчика пульса (PCB)	1
56	Фиксатор кабеля	1
57	Кабели	9
58	Винт ST4.2x13	4
59	Винт 4.2x10	16
60	Винт 4.2x13	52
61	Винт 3x7	33
62	Винт 4.2x16	42
63	Болт M8x55	2
64	Плоская шайба φ9-φ16*1.6	11
65	Резистор	1
66	Гайка M8	2
67	Болт M8x35	5
68	Болт M10X60	8
69	Плоская шайба M10	16
70	Болт M10X45	2
71	Гайка M10	2
72	Пружинная шайба M10	4

№	Описание	Кол-во
73	Болт M8 x 55	2
74	Болт M10 x 20	6
75	Болт M12 x 65	2
76	Плоская шайба M12.5	2
77	Гайка M12	2
78	Болт M4X15	2
79	Болт M8X16	4
80	Болт M8 x60	3
81	Болт M8 x 35	2
82	Крепежный трос/шнур	5
83	Верхний кабель	1

№	Описание	Кол-во
84	Средний кабель	1
85	Нижний кабель	1
86	Силиконовое масло	1
87	Сетевой кабель	1
88	Шестигранный ключ S5	1
89	Шестигранный ключ S6	1
90	Крепление ролика (колеса)	1
91	Ролик (колесо)	1
92	Болт M6x20	4
93	Плоская шайба M6	4
94	Гаечный ключ 13-16	1

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Инструкции по сообщениям об ошибках на дисплее беговой дорожки.

Код	Описание проблемы	Возможная причина	Решение
E01	Ошибка в связи между электронным дисплеем и электрическим контроллером	Соединительный кабель консоли не подключен, поврежден или плохой контакт	Переподключите соединительный кабель
		Консоль/дисплей не выдает сигнал	Замените или отремонтируйте консоль/ дисплей
		Нижний контроллер не выдает сигнал	Замените контроллер и обратитесь в сервисный центр
E02	Сообщение о блокировке двигателя	Неисправная плата контроллера	Замените нижний контроллер и обратитесь в сервисный центр
		Неисправный двигатель	Замените двигатель
		Высокое сопротивление в механизме беговой дорожки	Проверьте, не заклинило ли беговое полотно или колесо
E05	Сработала защита двигателя от перегрузки по току	Нагрузка на беговую дорожку превышает номинальный рабочий ток двигателя	Рекомендуется работать в пределах номинального диапазона рабочего тока двигателя
		Неисправность конструкции бегового тренажера и сборки двигателя, приводящая к повышенному сопротивлению двигателя	Проверьте, исправна ли конструкция беговой дорожки
		Неисправна цепь измерения тока нижнего контроллера	Замените нижний контроллер и обратитесь в сервисный центр
E06	Сообщение о пониженном напряжении	Слишком низкое напряжение питания	Проверьте исправность линии электропитания
		Неисправна цепь обнаружения пониженного напряжения на плате нижнего контроллера	Замените нижний контроллер и обратитесь в сервисный центр

Код	Описание проблемы	Возможная причина	Решение
E07 или "---"	Ключ безопасности электронного дисплея установлен неправильно	Ключ безопасности снят с направляющей	Установите ключ безопасности в предназначенное для него место на электронном дисплее
		Неисправность системы блокировки безопасности электронного дисплея	Замените электронный дисплей и обратитесь в сервисный центр
E08	Предупреждение о защите двигателя от перенапряжения	Нагрузка на беговую дорожку превышает номинальное рабочее напряжение двигателя	Рекомендуется использовать в пределах номинального диапазона рабочего напряжения двигателя
		Неисправность двигателя беговой дорожки	Замените двигатель
		Неисправна цепь обнаружения перенапряжения на плате нижнего контроллера	Замените нижний контроллер и обратитесь в сервисный центр
E09	Предупреждение о защите при уборке и выключении беговой дорожки (есть не на всех моделях)	Неисправна плата датчика	Замените плату датчика
		Неисправна панель нижнего контроллера	Замените нижний контроллер и обратитесь в сервисный центр
E10	Сообщение о защите от обрыва фазы	Двигатель не подключен к нижнему контроллеру	Проверьте, не отключен ли провод двигателя или причина в плохом контакте
		Неисправность двигателя беговой дорожки	Замените двигатель
		Неисправна цепь обнаружения перенапряжения двигателя на плате нижнего контроллера	Замените нижний контроллер и обратитесь в сервисный центр
E14	Сообщение об аппаратной защите от перегрузки по току	Короткое замыкание силового транзистора IGBT	Замените нижний контроллер
		Короткое замыкание двигателя беговой дорожки	Замените двигатель
		Короткое замыкание в цепи привода двигателя нижнего контроллера	Замените нижний контроллер и обратитесь в сервисный центр

В случае возникновения неполадок обратитесь в магазин, в котором вы приобретали беговую дорожку. Предоставьте фотографию с кодом ошибки.

Эксплуатация тренажёра с неполадками строго запрещена. Не пытайтесь самостоятельно устранить неисправности, это может привести к полному выходу изделия из строя .

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки на тренажёре рекомендуется выполнить разминку в течение 5-10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий. Пример разминки см. ниже.

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Если ваше дыхание стало слишком быстрым или появились признаки дискомфорта при дыхании, остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышц им требуется 48 часов отдыха. Определенную группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня. Поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями (незначительные нагрузки).

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным явлением и уходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.

ДИЕТА

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять минимум через час после еды. Принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. При занятиях спортом не забывайте пить воду, но избегайте обильного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

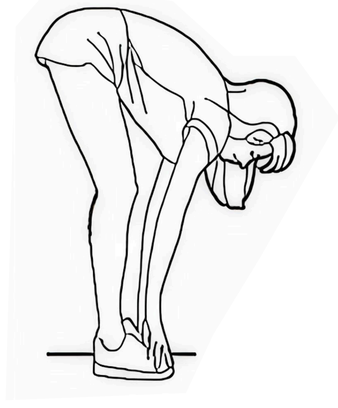
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере повышения уровня физической подготовки можно тренироваться и ежедневно. При этом особенно важно тренироваться через одинаковые промежутки времени.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Тщательно выстраивайте свой план тренировок. Интенсивность занятий следует повышать постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на растяжку

Какой бы ни была ваша скорость бега, перед тренировкой лучше сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому перед растяжкой рекомендуется походить на беговой дорожке 5-10 минут. Затем остановитесь и сделайте пять повторов упражнений на растяжку по нижеописанной методике, по 10 секунд или больше для каждой ноги. Повторите упражнения после тренировки.



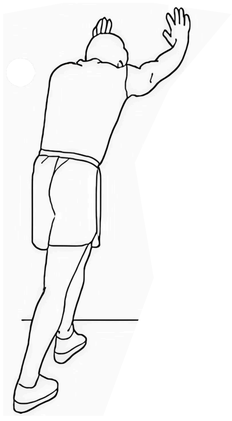
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, коснитесь руками ног и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните внутрь и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Коснитесь рукой ступни и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или стол и отведя одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и пяткой касаясь земли, наклонитесь к стене или столу. Удерживайте положение 10 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Обопритесь правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени в стороны. Возьмитесь за стопы руками и подтяните корпус к ногам. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Для контроля частоты пульса во время тренировок необходимо подключение пульсометра (кардиопояс), приобретаемого отдельно.

Выберите свой аэробный тренировочный диапазон для своей возрастной группы. Увеличение производительности и выносливости достигается в основном за счёт длительных тренировок в аэробном диапазоне. Определите эту зону на графике целевого пульса или ориентируйтесь на встроенные программы. В аэробном диапазоне следует проводить 80% тренировочного времени (не поднимаясь выше 75% от вашего максимального пульса). Оставшиеся 20% времени вы можете уделять пику нагрузки, чтобы повысить свой аэробный порог. Впоследствии вы сможете добиться более высоких результатов при том же пульсе, а это означает улучшение вашей физической формы.

Если у вас уже есть опыт тренировок с контролем пульса, вы можете подобрать желаемую пульсовую зону в соответствии с вашим специальным тренировочным планом или уровнем физической подготовки.

ВАЖНО!

Поскольку есть люди с изначально «высоким» и «низким» пульсом, индивидуальные оптимальные пульсовые зоны могут отличаться от общепринятых (показанных на графике целевого пульса). В этих случаях тренировки должны выстраиваться в соответствии с индивидуальным опытом. Новичкам рекомендуется перед началом тренировок проконсультироваться с врачом, чтобы проверить возможности своего организма и его готовность к тем или иным тренировкам.

ПОДСЧЕТ ОПТИМАЛЬНОГО ПУЛЬСА

Как с медицинской точки зрения, так и с точки зрения физиологии тренировок, тренировки с контролем пульса имеют наибольший смысл, когда они ориентированы на индивидуальный максимальный пульс. Это правило применимо как к новичкам, так и к профессионалам. В зависимости от цели тренировки и работоспособности организма, занятия проводятся с определенной интенсивностью (выраженной в процентах от максимального пульса).

Для выбора эффективной кардиотренировки в соответствии со спортивно-медицинскими аспектами мы рекомендуем поддерживать тренировочный пульс на уровне 70 - 85% от максимального пульса. Ознакомьтесь с приведенным ниже графиком целевого пульса.

Измерьте частоту пульса в следующие моменты времени:

До тренировки = пульс в состоянии покоя

Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс

Через минуту после тренировки = пульс восстановления

В первые недели рекомендуется тренироваться при пульсе на нижней границе тренировочной пульсовой зоны (около 70 %) или ниже. В течение следующих 2 - 4 месяцев постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, пока не достигнете верхней границы пульсовой зоны (примерно 85 %), но без переутомления. Даже находясь в хорошей тренировочной форме, время от времени включайте в тренировочную программу более легкие отрезки в нижнем аэробном диапазоне.

«Хорошая» тренировка всегда подразумевает разумный подход, который включает в себя своевременное

восстановление. В противном случае возникает перетренированность, и ваша физическая форма ухудшается. За каждой силовой тренировкой в верхнем пульсовом диапазоне всегда должна следовать восстановительная тренировка в нижнем пульсовом диапазоне (до 75 % от максимального пульса). При улучшении состояния требуется более высокая интенсивность тренировки, чтобы пульс достиг «целевой зоны», тем самым организм повышает тренированность и работоспособность.

Расчёт целевого/тренировочного пульса: 220 уд/мин - Возраст = индивидуальный максимальный пульс (100 %).

Тренировочный диапазон: Нижний предел: (220 - Возраст) x 0.70

Верхний предел: (220 - Возраст) x 0.85

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Чтобы предотвратить травмы, каждая тренировка в идеале должна состоять из фазы разминки, фазы тренировки и фазы заминки.

Разминка: 5-10 минут медленного бега.

Тренировка: 15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме с указанным выше пульсом.

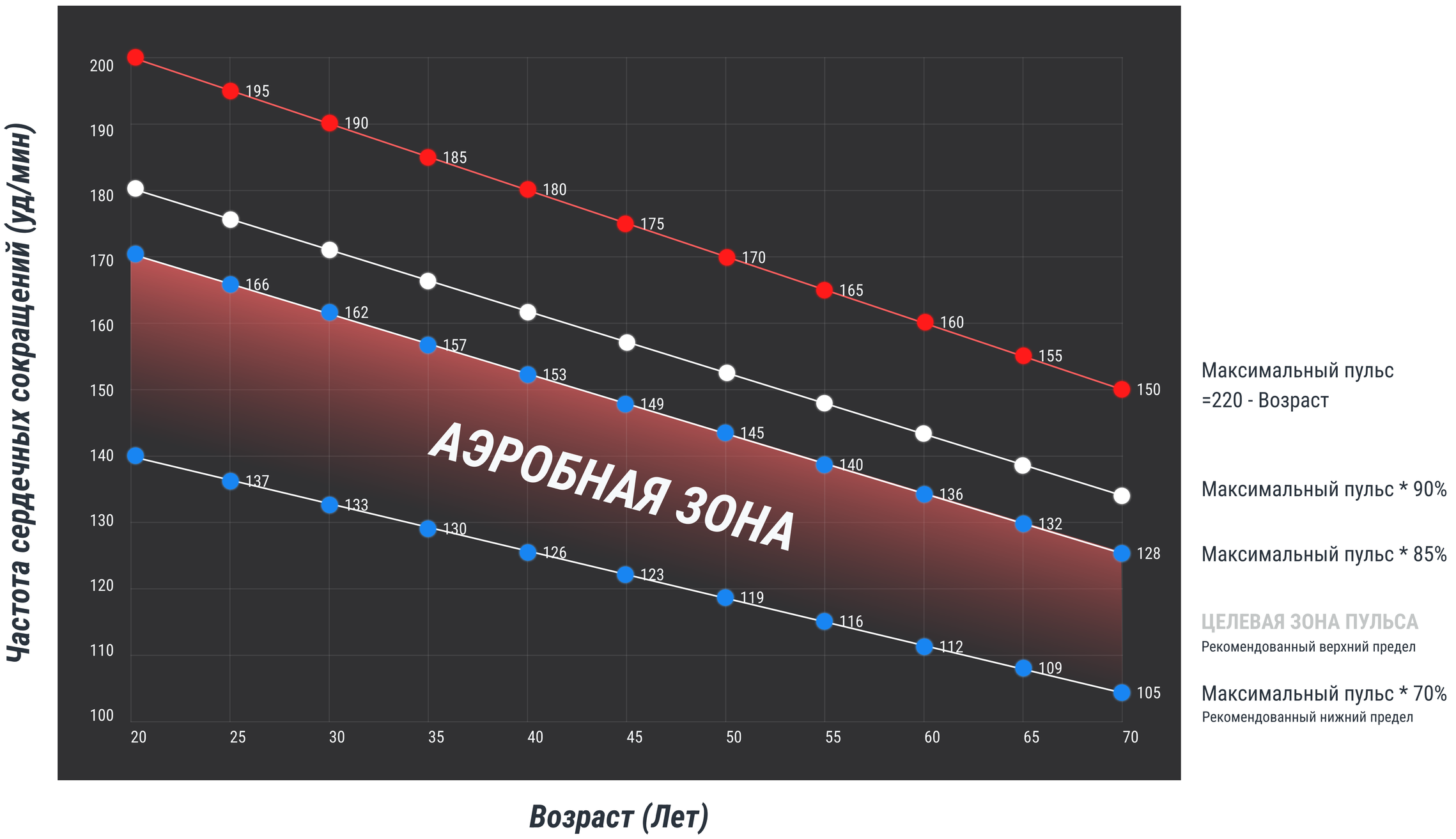
Заминка: 5-10 минут медленного бега.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или признаки перенапряжения.

Изменения метаболической активности во время тренировок

В первые 10 минут тренировки на выносливость наш организм потребляет сахар, хранящийся в мышцах - гликоген. Примерно через 10 минут дополнительно начинает сжигаться жир. Через 30-40 минут активизируется жировой обмен, и тогда жир становится основным источником энергии для организма.

График целевого пульса (Пульс/Возраст)



Хранение устройства

Беговая дорожка должна храниться в сухом помещении, при положительных температурах. Конструкция тренажёра позволяет для удобства и экономии места хранить его в сложенном положении.

УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

Утилизация изделия проводится согласно Требованию при обращении с группой однородных отходов "Оборудование компьютерное, электронное, электрическое, оптическое, утратившее потребительские свойства".

Тренируйтесь вместе с UNIX



UNIXFIT.RU