



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT MX-980 AC (LCD)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

Экосистема UNIX

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетию, 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.



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.



Рады приветствовать вас!

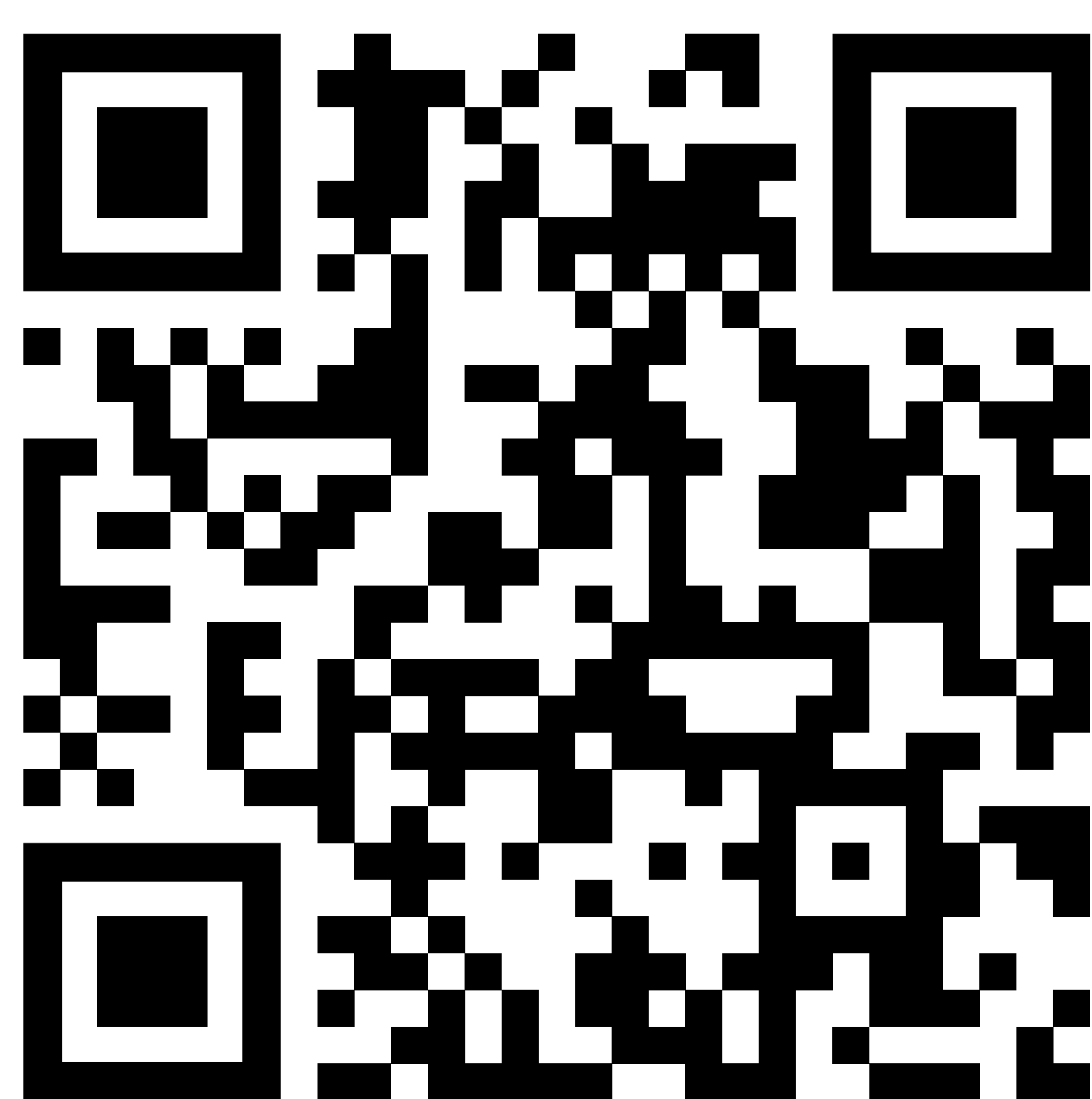
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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** 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.

Рекомендации по проведению занятий на тренажёре

- Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок.
- Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажёра. Не надевайте для бега обувь на мягкой подошве: её частички могут попасть в двигатель и систему управления и привести к сбоям в работе тренажёра.
- Все украшения перед тренировкой необходимо снять.
- Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.
- Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если вы не занимались спортом более одного года.
- Людям с низкой физической активностью не рекомендуется начинать с интенсивных тренировок на тренажёре.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий. Это особенно важно при:

- наличии у вас предрасположенности к повышенному давлению, заболеваниям лёгких и сердечно-сосудистой системы;
- возрасте старше 45 лет;
- повышенном уровне холестерина;
- ожирении;
- отсутствии регулярных тренировок и занятий спортом более одного года.

Техника безопасности при использовании беговой дорожки

ВАЖНО!

Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию. Производитель не несёт ответственности за последствия неправильной эксплуатации.

- Перед тренировкой закрепляйте зажим ключа безопасности (аварийной блокировки) на одежде, чтобы устройство прекратило работу в случае вашего падения.
- Держите ключ безопасности подальше от детей, когда беговая дорожка не используется.

- Пользоваться тренажёром босиком запрещено. Перед тренировкой убедитесь, что в карманах одежды нет посторонних предметов, — это может привести к несчастному случаю или травме.
- Во избежание несчастных случаев не подпускайте детей к устройству и не разрешайте детям играть с тренажёром.
- Не допускается использование устройства двумя и более людьми одновременно. Запрещается подходить близко к тренажёру, когда на нём уже занимается другой человек, — это может привести к травмам.
- В процессе бега не прыгайте — есть риск падения с тренажёра.
- Не используйте устройство, если оно сломано, его корпус (внутренняя структура) повреждён или нарушена целостность сварки элементов, — есть риск несчастного случая или получения травмы.
- Избегайте длительной непрерывной работы и перегрузки устройства, иначе это приведёт к повреждению двигателя, контроллера и ускоренному износу подшипников и беговой ленты. Не забывайте осуществлять обслуживание устройства на регулярной основе.
- Время непрерывной работы тренажёра не должно превышать 60 минут.
- Не допускается использование устройства людьми без сознания или в состоянии, при котором они не контролируют свои действия.
- Использование данного устройства лицами с ограниченными физическими возможностями допускается только под контролем или по инструкции лица, ответственного за их безопасность.
- Не используйте тренажёр сразу после еды или если чувствуете, что устали, — это может нанести вред вашему здоровью.
- Если вы чувствуете, что не справляетесь с нагрузкой, или резко ощутили недомогание, остановитесь и обратитесь к врачу.
- После использования храните силиконовое масло в недоступном для детей месте. В случае попадания масла на слизистую промойте её водой и немедленно обратитесь к врачу.

ВНИМАНИЕ!

Измерение частоты пульса может быть неточным. Чрезмерные физические нагрузки влекут за собой риск травмы или даже смерти. Немедленно прекратите занятие, если вы почувствовали головокружение.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении: избегайте сырости и не допускайте попадания воды внутрь устройства. Не используйте и не храните устройство в ванной комнате или любом другом влажном помещении.
- Не размещайте устройство под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов — в противном случае может произойти перегрузка и возгорание.
- Установите дорожку на чистое и ровное основание в хорошо вентилируемом помещении. Во время занятий на тренажёре следите за хорошей вентиляцией в помещении.
- Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли внутрь корпуса устройства.

- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства — это может привести к поражению электрическим током и возгоранию.
- Перед складыванием устройства убедитесь, что значение наклона установлено на «0».
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

- Устройство должно быть заземлено. В случае неисправности заземление обеспечит канал наименьшего сопротивления электрическому току, чтобы снизить риск поражения электрическим током.
- Устройство оснащено заземляющим проводником и заземлённой штепсельной вилкой. Каждый раз полностью вставляйте вилку в розетку электросети.
- Если подсоединение заземляющего оборудования произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. Если у вас есть сомнения относительно состояния вашего устройства, обратитесь к специалисту-электрику.
- Убедитесь, что вилка имеет ту же форму, что и розетка вашей электросети. Имейте в виду, что данное устройство не может использоваться с адаптером или переходником.
- Кабель питания должен быть заземлён, розетка должна иметь отдельную цепь. Избегайте совместного подключения с другим электрооборудованием.
- Не используйте устройство, если кабель питания повреждён или ослаблен контакт кабеля питания, — это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или возгоранию.
- Не повреждайте и не сгибайте кабель питания, не размещайте на нём тяжёлые предметы и не пережимайте линию питания — это может привести к пожару или поражению электрическим током.
- Не используйте устройство, если вилка питания расположена в непосредственной близости от металлической поверхности, мусора или воды. Не прикасайтесь к устройству влажными руками!
- Отключайте устройство от питания, когда оно не используется: пыль и влажность могут привести к износу изоляции и утечке тока. После завершения тренировки отключайте устройство от сети.
- В случае обнаружения повреждений кабеля питания обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.

Общие положения и описание устройства

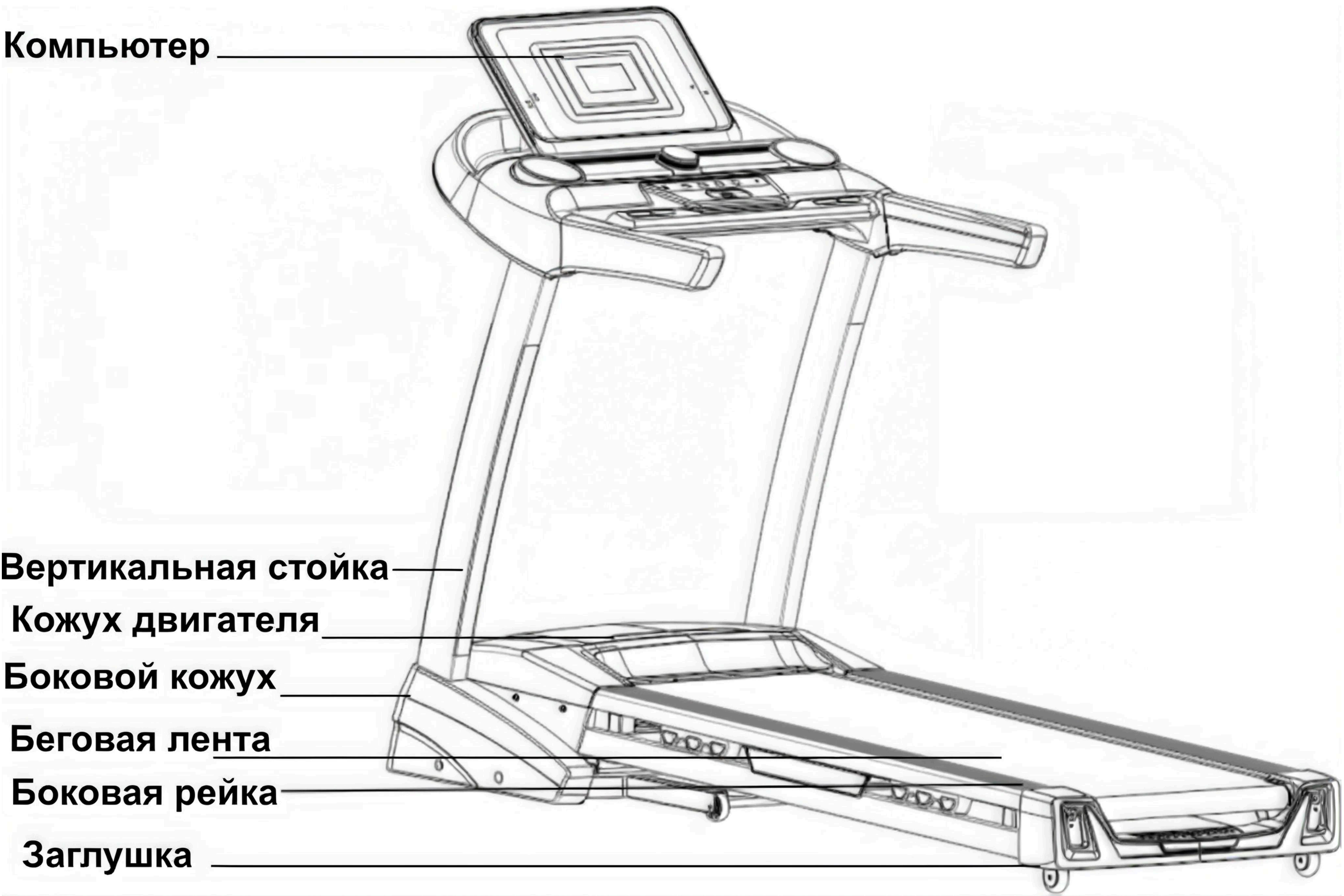
Артикул: TDMX990X

Беговая дорожка UNIX Fit MX-980 AC (LCD) — кардиотренажёр, предназначенный для интенсивных тренировок как в домашних условиях, так и в формате лёгкой коммерции. Складная конструкция и транспортировочные ролики облегчают перемещение тренажёра и экономят пространство помещения. Мы уверены, тренажёр станет для вас надёжным спутником в достижении ваших фитнес-целей!

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Диапазон скоростей	1,0–20 км/ч
Номинальная мощность двигателя	3,3 л.с.
Пиковая мощность двигателя	5,5 л.с.
Наклон	15 уровней
Программы	12 автоматических программ, ручной режим
Пульсометр	Сенсорные датчики на поручнях, возможность подключения беспроводного кардиодатчика UNIX Fit (в комплекте)
Консоль	Жидкокристаллический (LCD) дисплей 7"
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, угол наклона
Bluetooth	подключение к приложению FitShow

Описание устройства



Список деталей

КОМПЛЕКТАЦИЯ

№	Описание	Кол-во
1	Основной корпус устройства	1
2	Компоненты консоли	1
3	Набор аксессуаров	1
4	Защитный кожух	1

СПИСОК АКСЕССУАРОВ

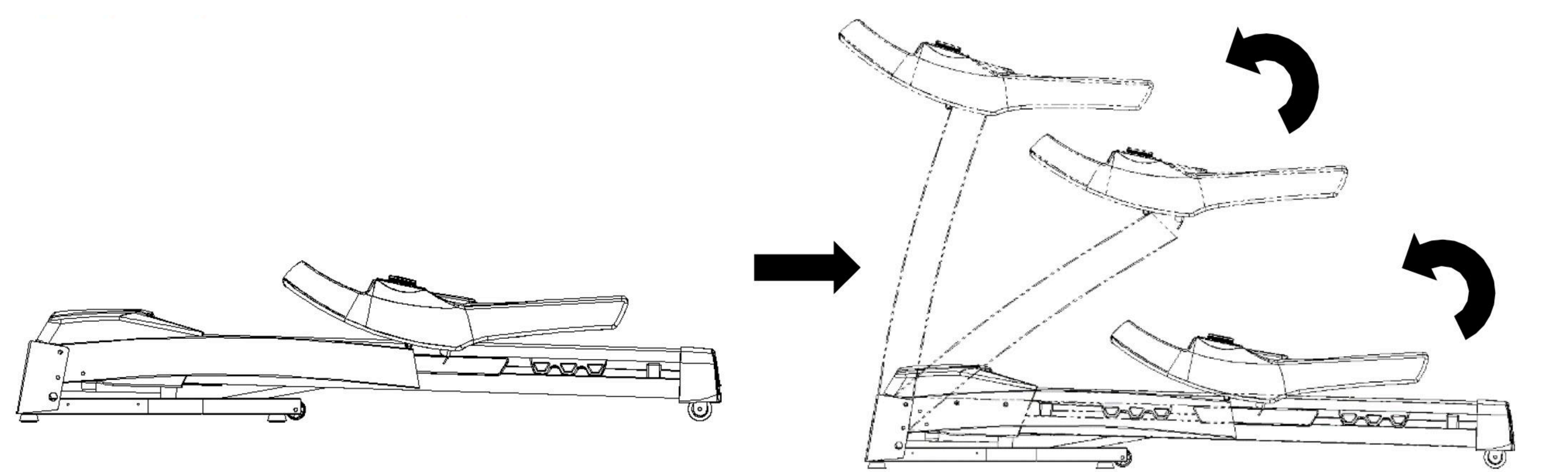
№	Описание	Кол-во
1	Винт M8×22	4
2	Винт M8×52	2
3	Винт M8×25	2
4	Шестигранный ключ 6 мм	1
5	Шестигранный ключ 5 мм	1
6	Ключ безопасности	1
7	Силиконовое масло	4
8	Руководство пользователя	1
9	Кабель для подключения MP3-плеера	1

Сборка тренажёра

Перед началом сборки убедитесь в наличии всех аксессуаров.

Во время установки сначала закрепите все винты, а затем затяните их до конца, когда установка будет завершена. Изделие достаточно тяжёлое – убедитесь, что при установке присутствуют как минимум два человека.

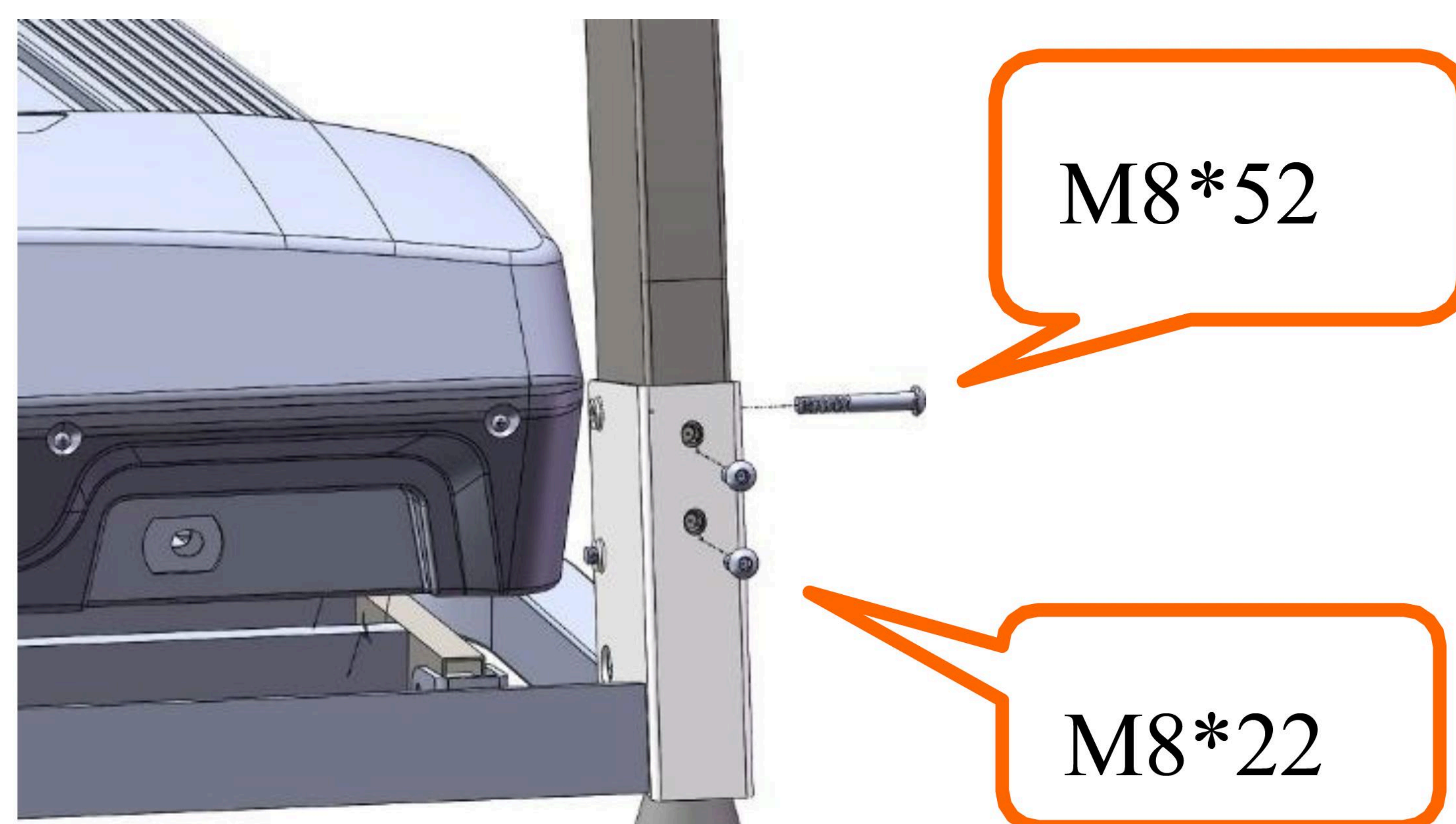
ШАГ 1



Разместите устройство на ровной поверхности. Перережьте нейлоновые кабельные стяжки у основания корпуса. Затем установите стойки и консоль так, как показано на рисунке.

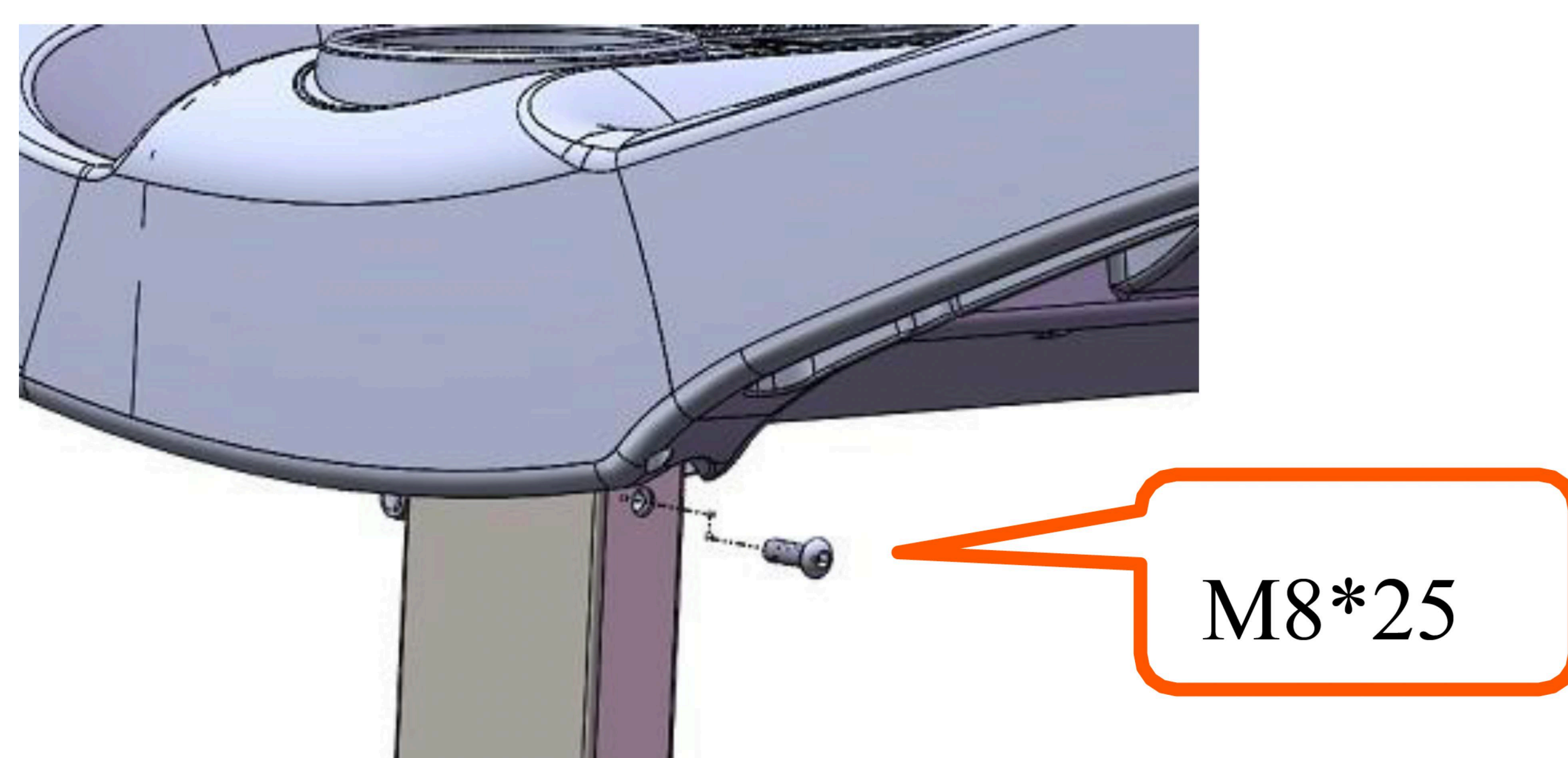
ШАГ 2

С помощью шестигранного ключа 5 мм, винтов M8×52 и винтов M8×22 закрепите стойки на корпусе, как показано на рисунке.



ШАГ 3

С помощью шестигранного ключа 6 мм и винтов M8×25 закрепите на стойках поперечину консоли.



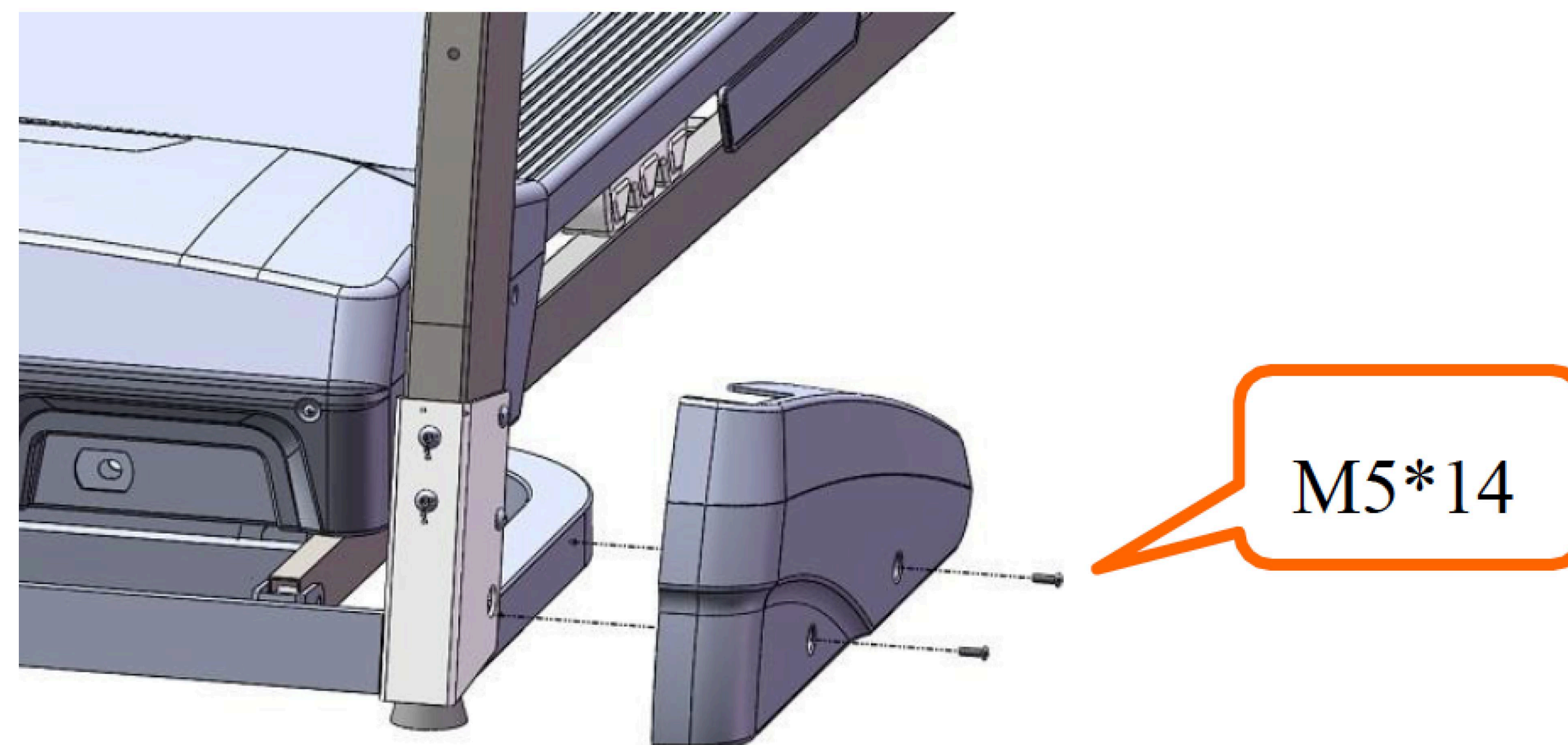
ШАГ 4



Достаньте консоль из упаковки. С помощью отвёртки открутите четыре винта M5×20 и отложите их в сторону, чтобы использовать позже. Разместите дополнительные сигнальные кабели в корпусе, затем установите консоль в предназначенный для неё слот (будьте осторожны, не зацепите и не оборвите кабели), отрегулируйте её положение и плотно зафиксируйте винтами M5×20.

ШАГ 5

С помощью отвёртки и винтов M5×14 закрепите боковые кожухи у основания стоек.



ШАГ 6

Перед использованием дорожки необходимо заправить устройство силиконовым маслом:

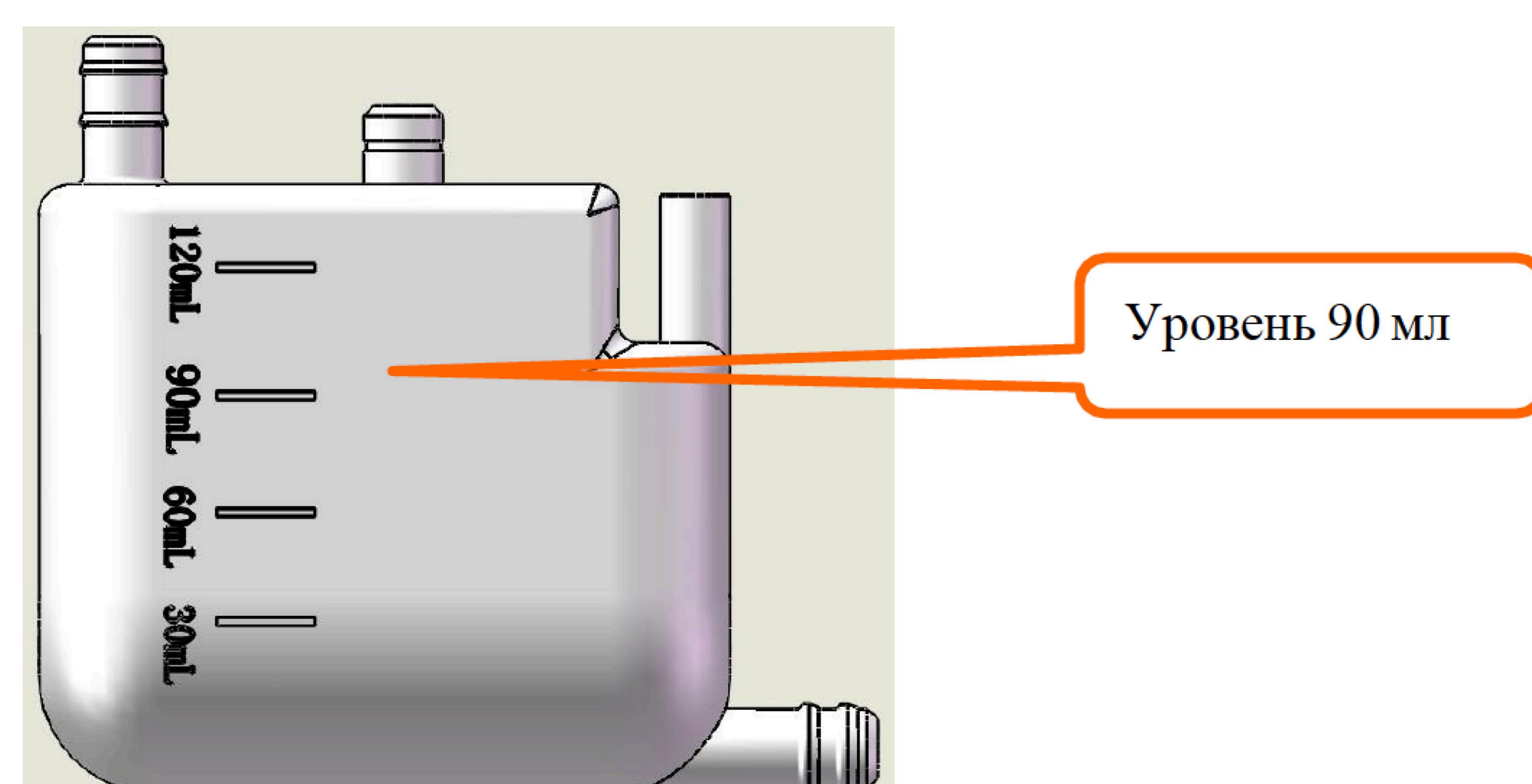
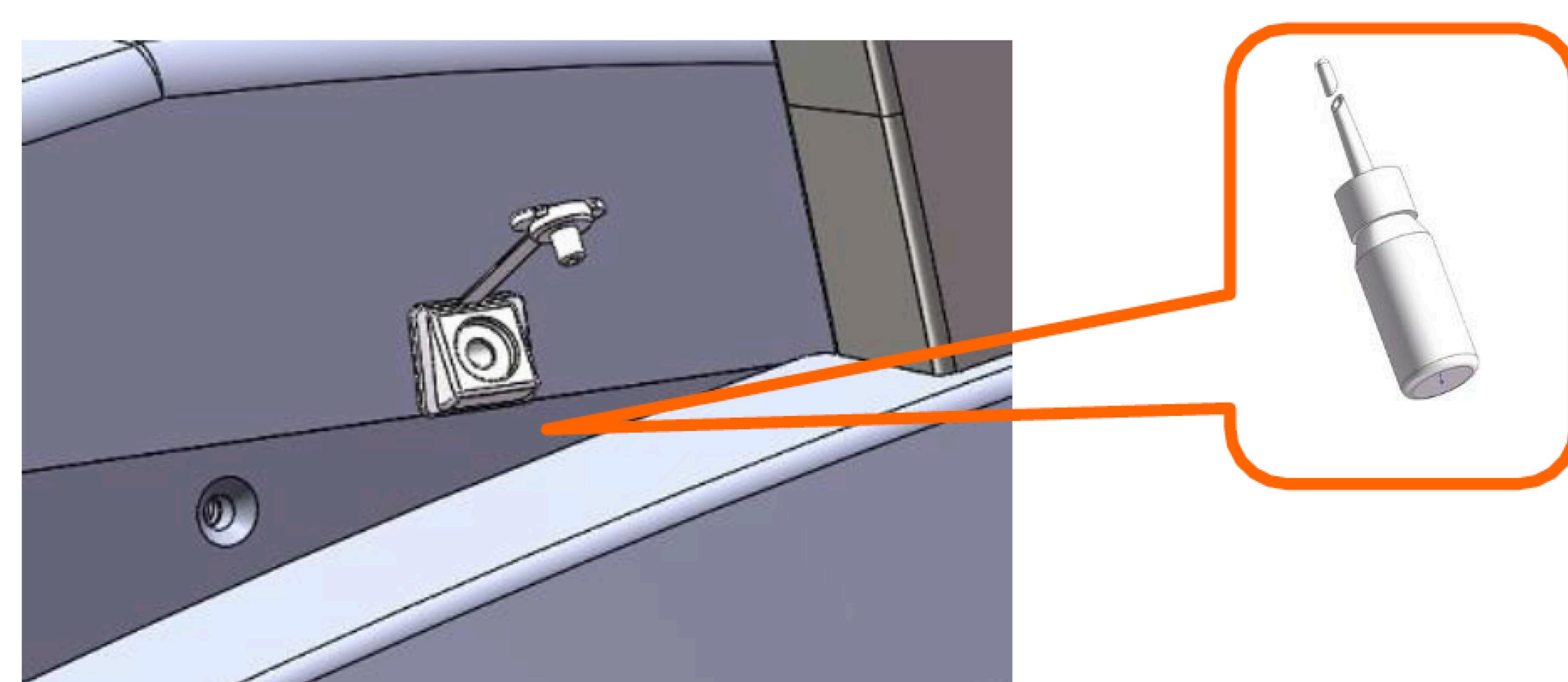
А. Откройте крышку отверстия для заправки, расположенную на переднем кожухе двигателя.



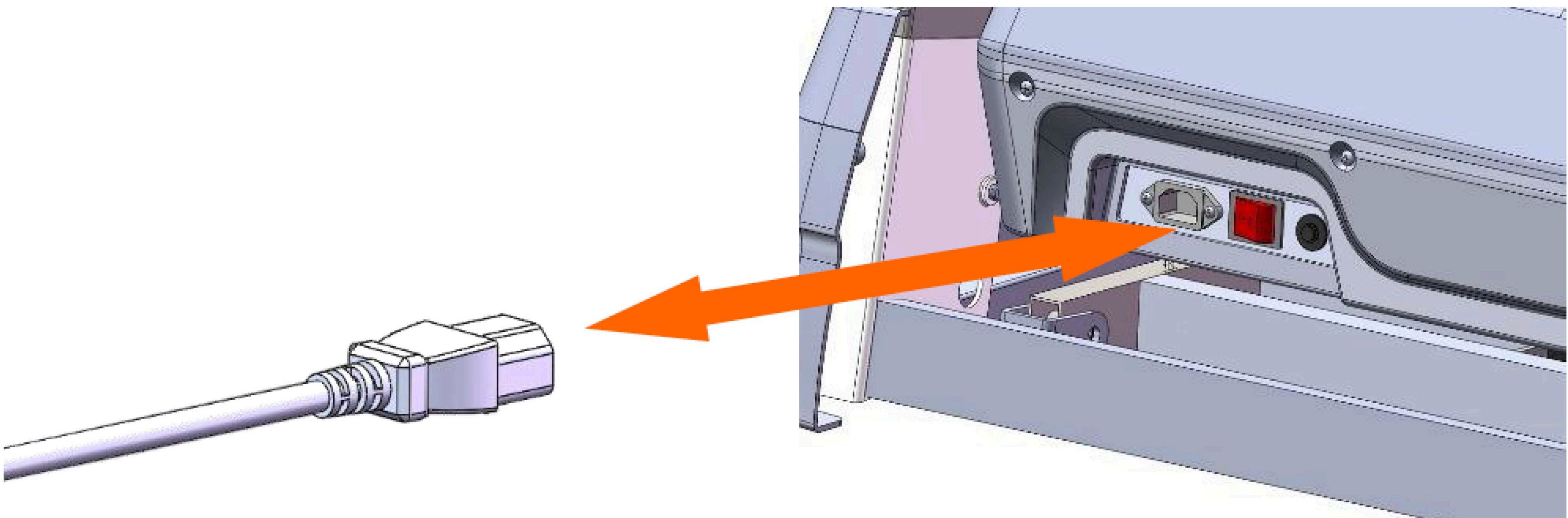
В. Отрежьте горлышко сосуда с маслом.



С. Заполните отверстие маслом (не более 100 мл) и закройте крышкой. Рекомендуемый уровень масла в баке — 90 мл.



ШАГ 7



Подключите кабель питания, как показано на рисунке.

ШАГ 8



Разместите ключ безопасности на месте, обозначенном на рисунке. Красный ключ безопасности находится в сумке с аксессуарами: разместите его на жёлтой области панели консоли и закрепите зажим на другом конце на своей одежде перед использованием беговой дорожки. Нажмите кнопку **«СТАРТ»**, чтобы запустить устройство.

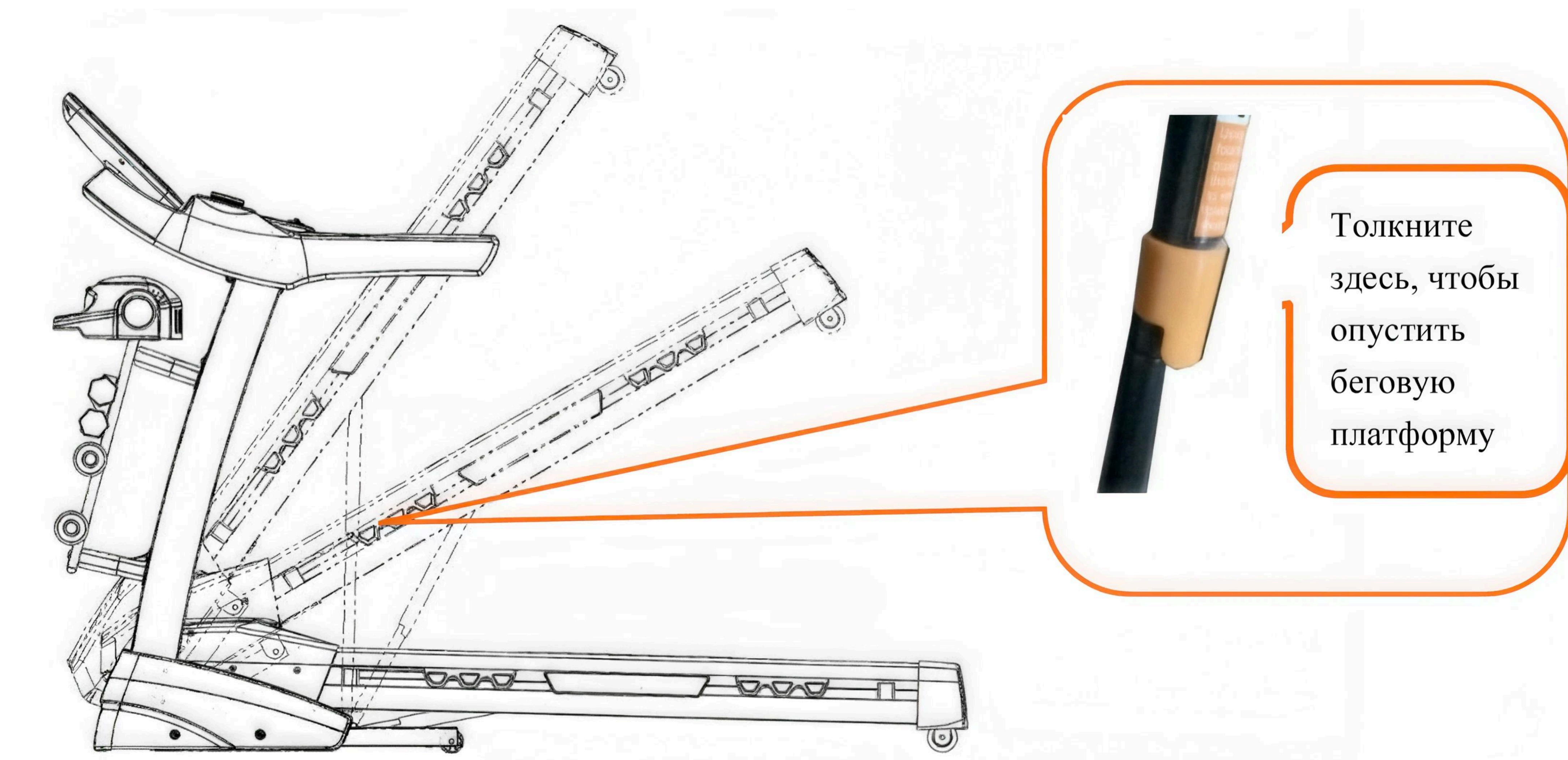
ВАЖНО

Прежде чем запускать тренажёр, убедитесь, что все винты надёжно затянуты и после сборки не осталось лишних деталей.

СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Как сложить: перед складыванием убедитесь, что значение наклона установлено на «0», нажмите кнопку выключения и выньте вилку из розетки. Поднимите беговую поверхность дорожки, пока она не зафиксировется в креплении.

Как разложить: придерживая беговую поверхность, толкните удерживающий механизм, как показано на рисунке. После этого аккуратно опустите поверхность на пол.



ЗАПУСК

Вставьте вилку питания в розетку и нажмите красную кнопку включения (1). Вы услышите звуковой сигнал, после чего экран устройства загорится.



Инструкция по консоли

Установите ключ безопасности на жёлтую область панели консоли и закрепите фиксатор ключа на одежде. Для запуска тренажёра нажмите кнопку «СТАРТ».

ФУНКЦИИ КНОПОК

СТАРТ / СТОП

Нажмите кнопку «СТАРТ», когда беговая дорожка остановлена. Нажмите кнопку «СТОП», когда беговая дорожка работает: после нажатия кнопки остановки все данные пропадают с экрана, беговая дорожка останавливается и переходит в ручной режим.



ПРОГРАММА

В режиме ожидания нажатие этой кнопки позволяет переключаться с ручного режима на автоматические программы **P1–P12**. По умолчанию система настроена на ручной режим управления.

РЕЖИМ

В режиме ожидания нажатие этой кнопки позволяет переключаться между 3 режимами обратного отсчёта: времени, дистанции и калорий. Для установки параметров используйте кнопки регулировки скорости.

СКОРОСТЬ+ / СКОРОСТЬ–

Используйте эти кнопки для регулировки скорости беговой дорожки.

НАКЛОН+ / НАКЛОН–

Во время тренировки используйте эти кнопки для регулировки наклона беговой платформы.

ГРОМКОСТЬ+ / ГРОМКОСТЬ–

При воспроизведении музыки нажимайте эти кнопки для регулировки громкости.

БЫСТРАЯ РЕГУЛИРОВКА СКОРОСТИ

Во время бега коснитесь пальцем сенсорной зоны скорости движения дорожки. При сдвиге вправо скорость увеличится, при сдвиге влево — уменьшится.

БЫСТРАЯ РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА

Во время бега коснитесь пальцем сенсорной зоны наклона беговой платформы. При сдвиге вправо наклон увеличится, при сдвиге влево — уменьшится.

Информация на дисплее



Окно	Описание
СКОРОСТЬ	Отображает текущее значение скорости.
НАКЛОН	Отображает текущее значение наклона.
ВРЕМЯ	Отображает время с начала тренировки в ручном режиме и оставшееся время до конца тренировки в автоматических программах.
ДИСТАНЦИЯ	Отображает пройденную дистанцию с начала тренировки в ручном режиме и оставшуюся дистанцию до конца тренировки в автоматических программах.
КАЛОРИИ	Отображает число потраченных калорий с начала тренировки в ручном режиме и оставшееся число калорий до конца тренировки в автоматических программах.
ПУЛЬС	Во время тренировки нажмите датчики пульса в руках и удерживайте некоторое время, пока значение частоты сердечных сокращений не отобразится на экране (предоставляемая информация не может рассматриваться как медицинские данные).

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Устройство имеет 12 автоматических программ. Каждая программа разделена на 10 сегментов, длительность сегментов распределена поровну: установленное время / 10 = время каждого сегмента. В таблице ниже показаны значения скорости и наклона по всем 12 программам.

Программа	Параметр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость, км/ч	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	Наклон, уровень	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	Скорость, км/ч	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	Наклон, уровень	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	Скорость, км/ч	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Наклон, уровень	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	Скорость, км/ч	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	Наклон, уровень	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	Скорость, км/ч	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	Наклон, уровень	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	Скорость, км/ч	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	Наклон, уровень	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	Скорость, км/ч	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	Наклон, уровень	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	Скорость, км/ч	3	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	Наклон, уровень	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	Скорость, км/ч	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	Наклон, уровень	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	Скорость, км/ч	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	Наклон, уровень	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	Скорость, км/ч	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	Наклон, уровень	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	Скорость, км/ч	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	Наклон, уровень	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

Скорость указана в км/ч, наклон – в уровнях.

РЕЖИМЫ ОБРАТНОГО ОТСЧЁТА

В режиме ожидания нажмите кнопку «РЕЖИМ», чтобы выбрать один из 3 режимов обратного отсчёта: времени, дистанции или калорий. Установите значение кнопками регулировки скорости и нажмите «СТАРТ», чтобы запустить беговую дорожку.

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

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

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.

ПОДСЧЁТ 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: $220 - \text{Возраст} = \text{индивидуальный максимальный пульс (100 \%)}.$

Тренировочный диапазон: Нижний предел: $(220 - \text{Возраст}) \times 0.70$

Верхний предел: $(220 - \text{Возраст}) \times 0.85$

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.

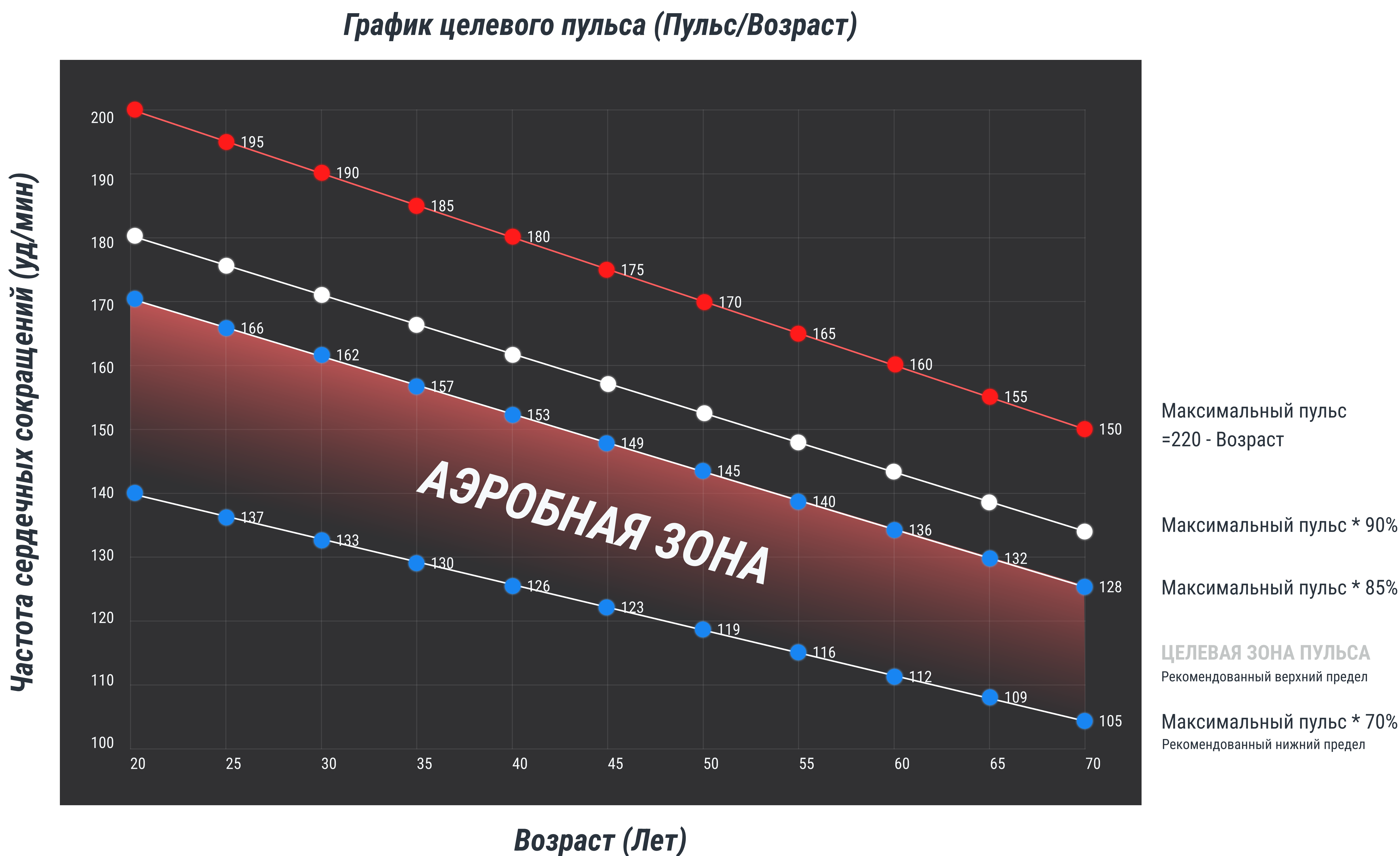
Тренировка: 15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме с указанным выше пульсом.

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.



Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

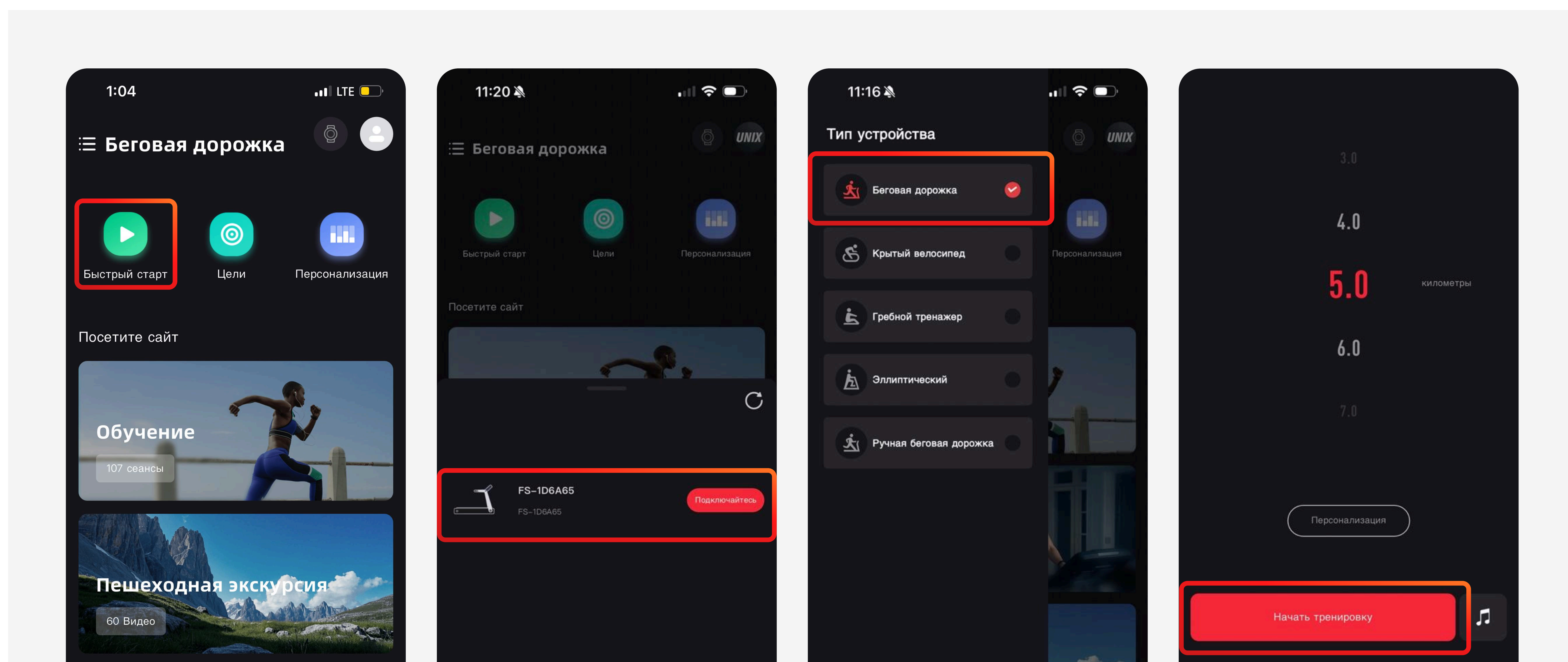
Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.



- 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.

Проигрывание музыки по Bluetooth. Вы можете подключить своё мобильное устройство по Bluetooth для проигрывания музыки. Выберите на своём мобильном устройстве «тренажёр» из списка доступных устройств и подключитесь к нему.



Возникли вопросы?

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

Использование и настройка ключа безопасности

- Беговая дорожка запускается только при условии, что ключ безопасности помещён на жёлтую область панели консоли. Закрепите зажим ключа безопасности на одежде при использовании беговой дорожки, чтобы предотвратить несчастные случаи. После тренировки не забудьте снять зажим.
- Отсоедините ключ безопасности — на экране отобразится код ошибки E7, после чего дорожка немедленно остановится, и вы услышите звуковой сигнал. Прикрепите ключ безопасности обратно, и все данные восстановятся через 2 секунды.
- Держите ключ безопасности подальше от детей, когда беговая дорожка не используется.
- **Для вашей безопасности всегда используйте ключ безопасности во время тренировки!**

Обслуживание устройства

ВНИМАНИЕ

Перед очисткой или техническим обслуживанием устройства убедитесь, что оно отключено от сети.

ОЧИСТКА

- Регулярная очистка продлевает срок эксплуатации беговой дорожки. Периодически удаляйте пыль с видимых деталей корпуса, чтобы поддерживать внутренние детали в чистоте.
- Не допускайте скопления загрязнений на беговой ленте и по обе стороны её открытой части. Для тренировок обязательно надевайте чистую спортивную обувь, чтобы избежать попадания фрагментов грязи внутрь корпуса и под ленту.
- Протирайте ленту беговой дорожки влажной тканью, смоченной мыльным раствором. Во время очистки не допускайте попадания воды на электрические компоненты и под беговую ленту.
- Чтобы защитить беговую дорожку от перегрузки и продлить срок её службы, рекомендуется после продолжительного использования (около 1 часа) выключить тренажёр и подождать 10 минут перед повторным использованием.

Прежде чем снимать защитный кожух двигателя, обязательно отключите беговую дорожку от источника питания. Открывайте защитный кожух двигателя, пылесосьте и очищайте двигатель не реже одного раза в год.

ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Чтобы повысить эффективность использования беговой дорожки и поддерживать устройство в рабочем состоянии, необходимо регулярно производить настройку положения беговой ленты.

- Поместите беговую дорожку на ровную поверхность.
- Запустите беговую дорожку со скоростью около 6–8 км/ч.

- Если лента смещена вправо, поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота, затем поверните левый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота (рисунок В).
- Если лента смещена влево, поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота, затем поверните правый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота (рисунок А).



Рисунок А



Рисунок В

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

При длительном использовании беговой дорожки многоклиновая лента может ослабевать из-за истирания, поэтому время от времени необходимо вносить соответствующие регулировки, чтобы обеспечить безопасное использование тренажёра.

ШАГ 1

Как понять, что нужна регулировка: если при беге появляется ощущение случайного запаздывания, это указывает на то, что беговая лента немного ослаблена. После этого необходимо сделать дополнительную проверку.

Как определить, какая часть ослаблена: открутите четыре винта на защитном кожухе и запустите беговую дорожку со скоростью 1 км/ч, затем встаньте на беговую ленту, возьмитесь за поручни и слегка пробегитесь по ленте (регулировка натяжения собственным весом пользователя рекомендуется производителем).

А. Натяжение является оптимальным, если лёгкий шаг не вызывает торможение ленты.

В. Если лёгкий шаг останавливает движущуюся ленту, но многоклиновая лента и задний ролик всё ещё движутся, это указывает на то, что беговая лента ослаблена и требуется её регулировка.

С. Если вы заметили, что мгновенный шаг приводит к остановке беговой ленты и многоклиновой ленты, но двигатель всё ещё работает, это означает, что многоклиновая лента ослаблена и требуется её регулировка.

ШАГ 2

Используйте гаечный ключ, чтобы отрегулировать винты у основания корпуса двигателя. Одновременно попробуйте осторожно вытянуть ленту, расположенную между валом двигателя и передним роликом. Если она слишком ослаблена, вы сможете вытянуть ленту целиком; если она, наоборот, натянута слишком сильно, вы не сможете вытянуть ленту. Отрегулируйте натяжение ленты так, чтобы её можно было перевернуть примерно на 80%.

ШАГ 3

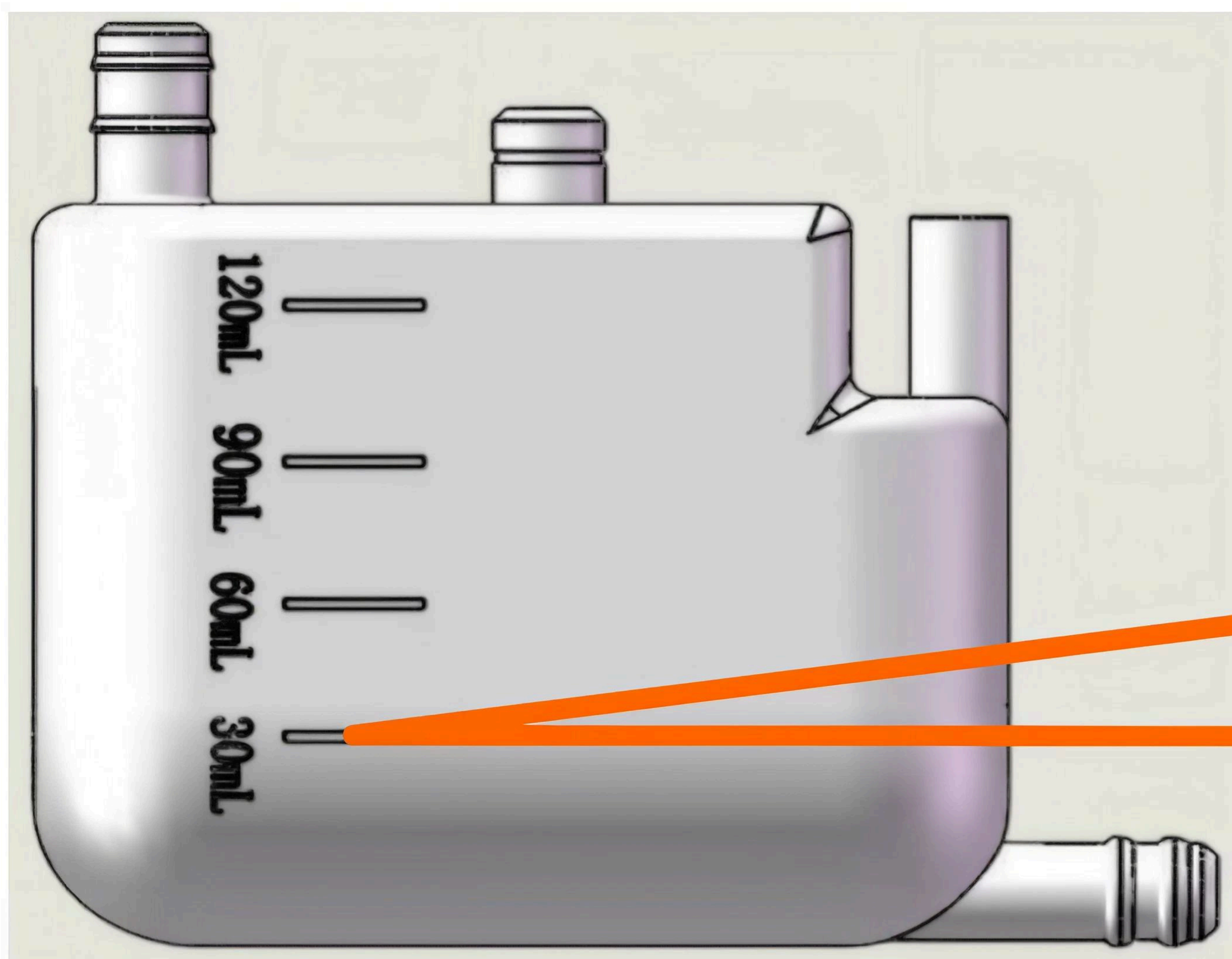
Закрепите защитный кожух двигателя.

Беговая лента — смазка

Внутренние части беговой дорожки покрыты смазкой. Трение между беговой лентой и декой сильно влияет на срок службы и производительность устройства, поэтому детали должны подвергаться регулярной смазке. Рекомендуем регулярно проверять состояние устройства: если поверхность корпуса повреждена, обратитесь в сервисный центр.

ГРАФИК СМАЗЫВАНИЯ

- **Лёгкая нагрузка (менее 3 часов в неделю):** один раз в месяц открывайте кожух двигателя для проверки уровня масла. Если масла меньше 30 мл, долейте до уровня 90 мл (но не более 90 мл).
- **Активная нагрузка (более 7 часов в неделю):** два раза в месяц открывайте кожух двигателя для проверки уровня масла. Если масла меньше 30 мл, долейте до уровня 90 мл (но не более 90 мл).
- **Тяжёлая нагрузка (более 7 часов в неделю):** раз в полмесяца

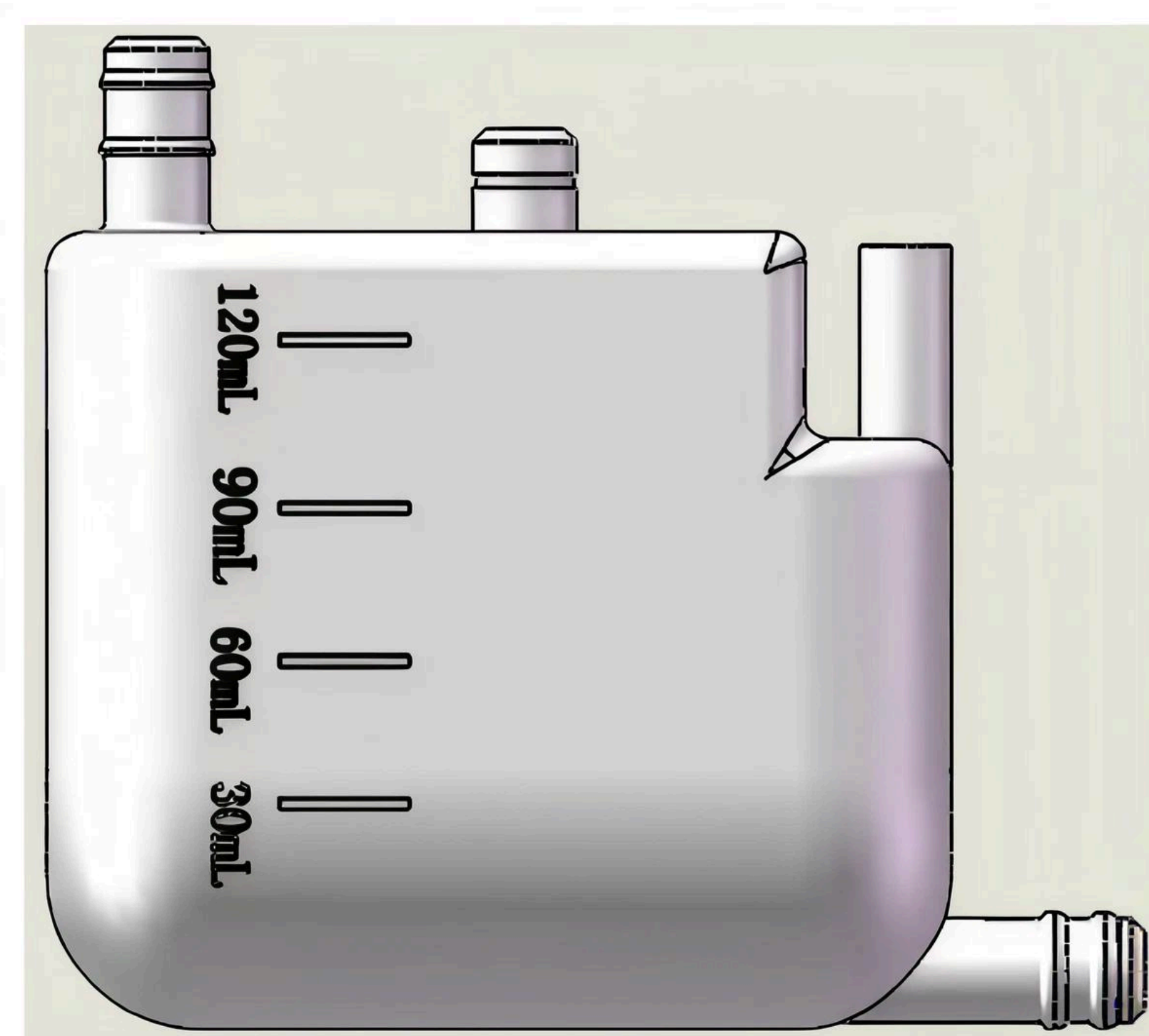
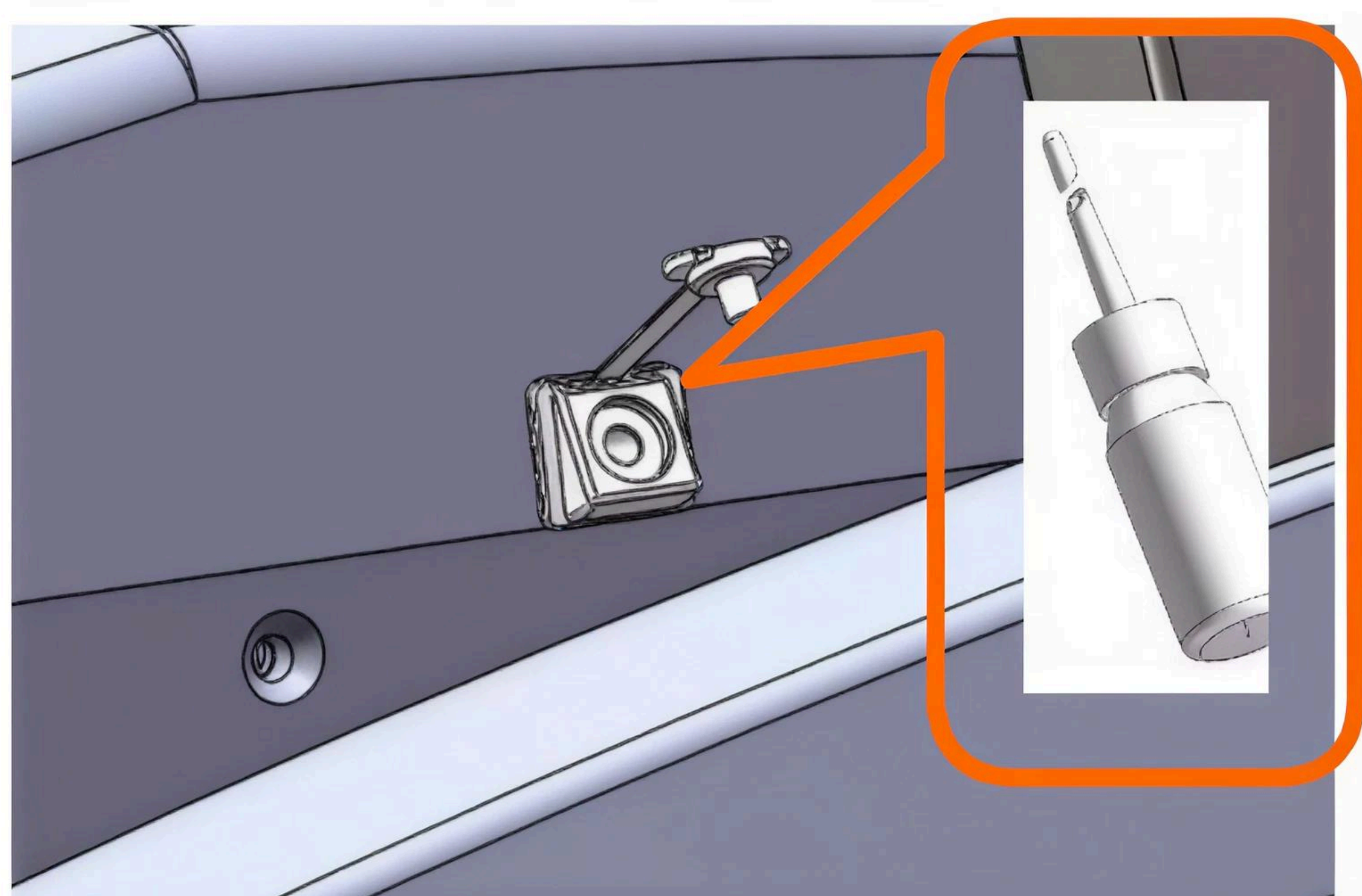


Уровень 30 мл

МЕТОД НАНЕСЕНИЯ

Перед первым использованием беговой дорожки её необходимо смазать:

1. Масляный бак расположен на передней стороне кожуха двигателя. Откройте крышку бака и отрежьте горлышко бутылки с силиконовым маслом. Выдавите 4 бутылки силиконового масла в масляный бак.



2. **Автоматическое смазывание:** после добавления масла в масляный бак беговая дорожка будет смазываться автоматически в зависимости от интенсивности использования (по умолчанию смазка производится каждые 30 км в течение 3 секунд с использованием 2,5 мл масла).
3. **Ручное смазывание:** если тренажёр не используется более 3 месяцев, силиконовое масло улетучивается под воздействием температуры. Вы можете добавить масло вручную, чтобы после включения беговая лента двигалась более гладко: включите тренажёр и запустите его на низкой скорости, затем нажмите и удерживайте кнопку «СТАРТ» в течение 3 секунд, после чего смазывание произойдёт автоматически. Если вы хотите смазать больше, выключите устройство и включите его снова, чтобы повторить процедуру.

ВАЖНО!

Используйте режим ручного смазывания с осторожностью. Если смазать беговую ленту с избытком, она станет слишком скользкой для использования.

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 И ВОДА

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять минимум через час после еды. Принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. Пейте достаточно воды во время тренировок, восполняя объём жидкости, потерянной в результате физических нагрузок, но избегайте обильного питья и слишком холодной воды — пейте воду комнатной температуры.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

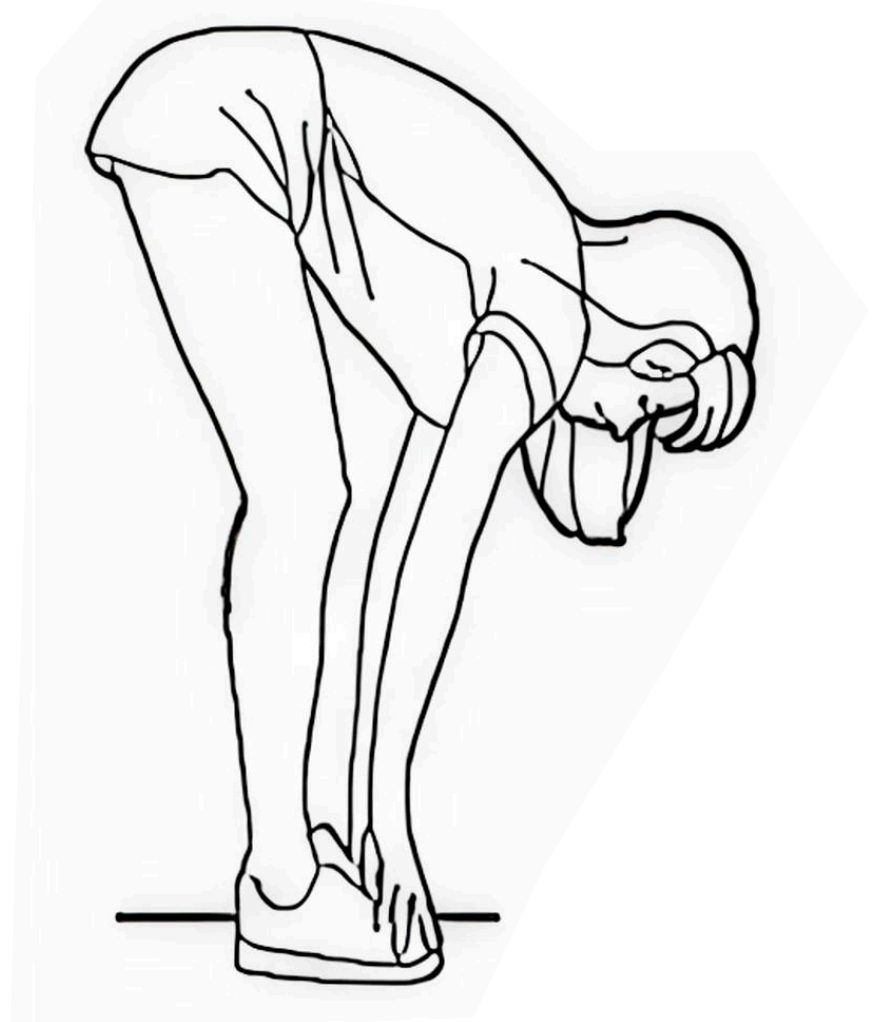
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере 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. Включите в свой план и другие аэробные упражнения: ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде.

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 выполните упражнения на растяжку по нижеописанной методике. Повторение разминки по окончании тренировки поможет снять боль в мышцах.



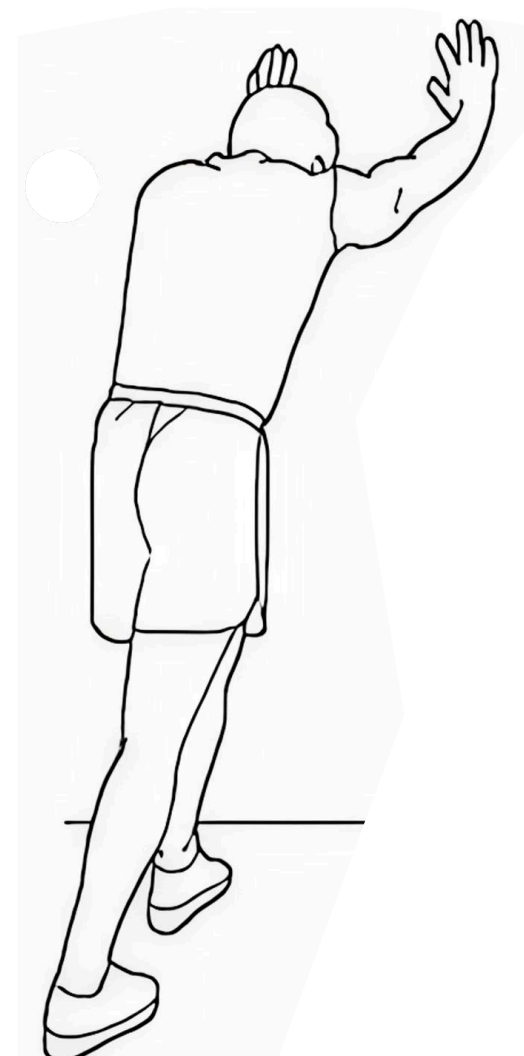
1. НАКЛОНЫ ВПЕРЁД

Слегка согните колени, медленно наклонитесь вперёд, расслабив спину и плечи, руками максимально коснитесь пальцев ног. Задержитесь на 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.



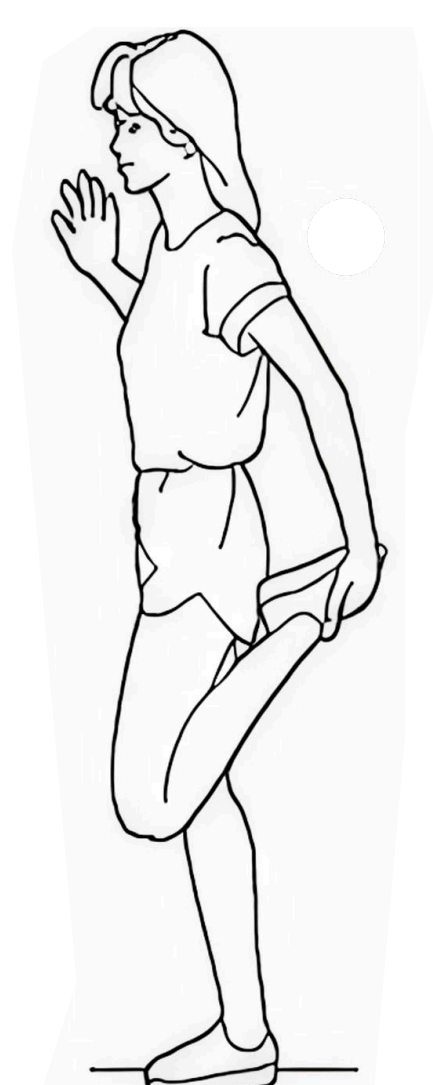
2. РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, выпрямив одну ногу, а затем подтяните другую стопу так, чтобы она плотно прилегала к внутренней стороне бедра прямой ноги, и, наклонившись вперёд, попытайтесь коснуться рукой пальцев ноги. Задержитесь на 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.



3. РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Упритесь руками в стену, держите тело под углом 45 градусов к земле и поочерёдно отводите назад левую и правую ноги, растягивая мышцы голеней. Задержитесь на 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.



4. РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

Держитесь правой рукой за стену, чтобы сохранить равновесие, левой рукой отведите левую ногу назад, а левую пятку прижмите как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем повторите для другой ноги.



5. РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, сведите подошвы ног вместе, возьмитесь за стопы обеими руками и потяните их внутрь, приблизьте стопы как можно ближе к телу и медленно надавите на пятки. Задержитесь в этом положении на 15 секунд. Повторите 3 раза.

Устранение неполадок

Код	Проблема	Решение
E1	Нестабильное соединение: при включённом питании соединение между нижним контроллером и консолью нестабильно	Возможна потеря связи между нижним контроллером и консолью. Проверьте все соединения, убедитесь, что все контакты хорошо совмещены. Проверьте соединительный кабель и замените его, если он повреждён.
E2	Нет сигнала от двигателя	Проверьте кабель, идущий к двигателю, на предмет правильного подключения; при необходимости подсоедините кабель повторно. Проверьте кабель, идущий к двигателю, и замените его, если он повреждён или имеет запах гари.
E5	Защита от перегрузки: во включённом состоянии нижний контроллер обнаруживает, что ток превышает 6 А в течение более чем 3 секунд	Перегрузка приводит к появлению чрезмерного тока в системе, и она перестаёт работать в режиме самосбережения. Возможно также торможение одной из деталей, что приводит к остановке двигателя. Отрегулируйте беговую дорожку и перезапустите её. Проверьте, не выделяется ли жидкость или запах гари во время работы двигателя, — если да, замените двигатель. Проверьте, имеет ли контроллер запах гари, — если да, замените контроллер. Проверьте входное напряжение: если оно не соответствует спецификации, подайте на вход правильное напряжение и снова проверьте работу тренажёра.
E6	Взрывозащита: ненормальное напряжение или неисправный двигатель вызывают неполадки в электроцепи, под контролем которой находится двигатель	Проверьте, чтобы входное напряжение было не более чем на 50% ниже номинального. Подайте на вход требуемое напряжение и снова проверьте работу тренажёра. Проверьте, не перегорел ли контроллер, и при необходимости замените его. Проверьте, надёжно ли подсоединён кабель двигателя, и при необходимости подключите кабель двигателя повторно.
E7	Ключ безопасности не найден	Разместите ключ безопасности на указанном месте.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU