



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT MX-990 AC (LED)

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.

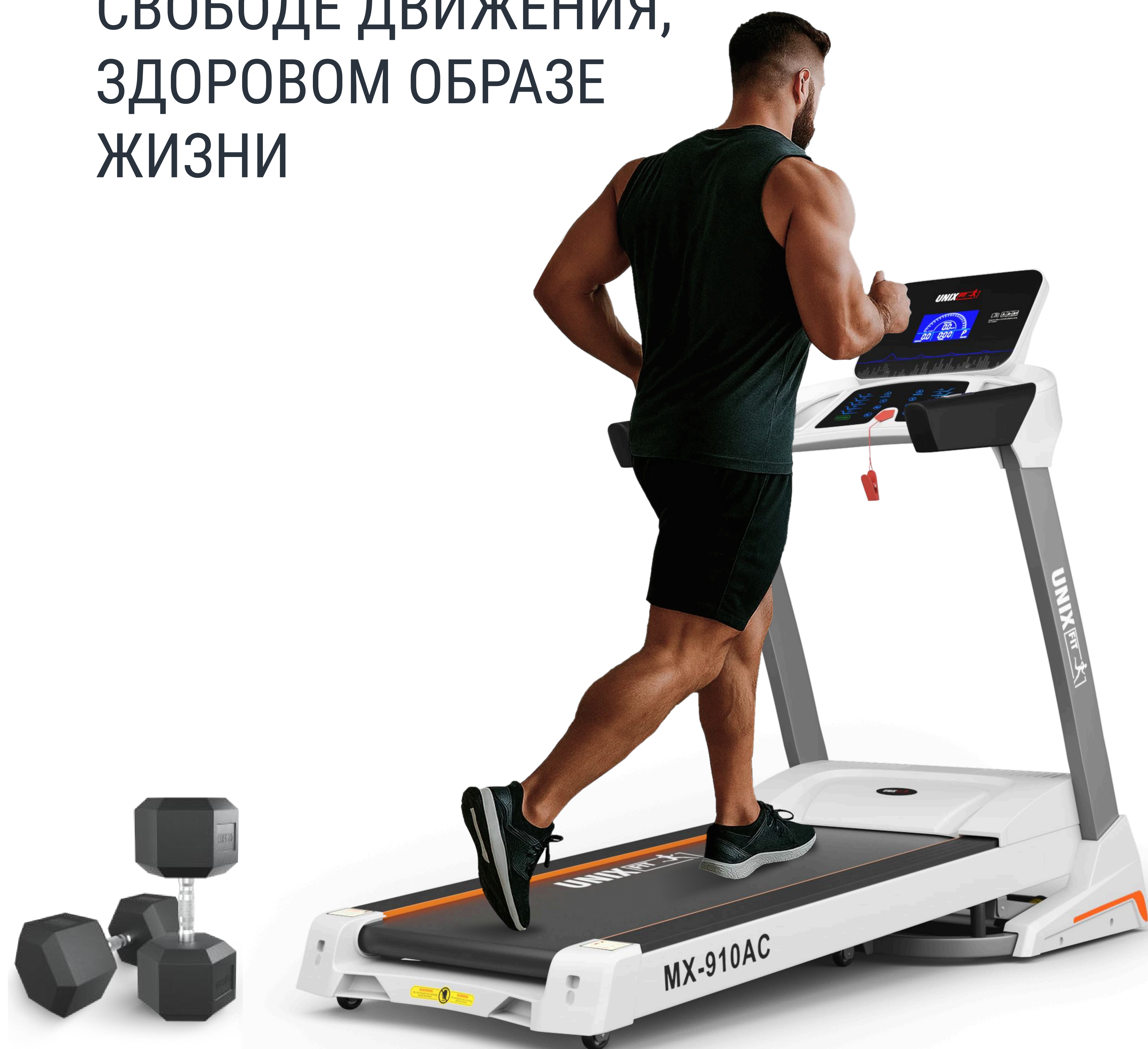
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

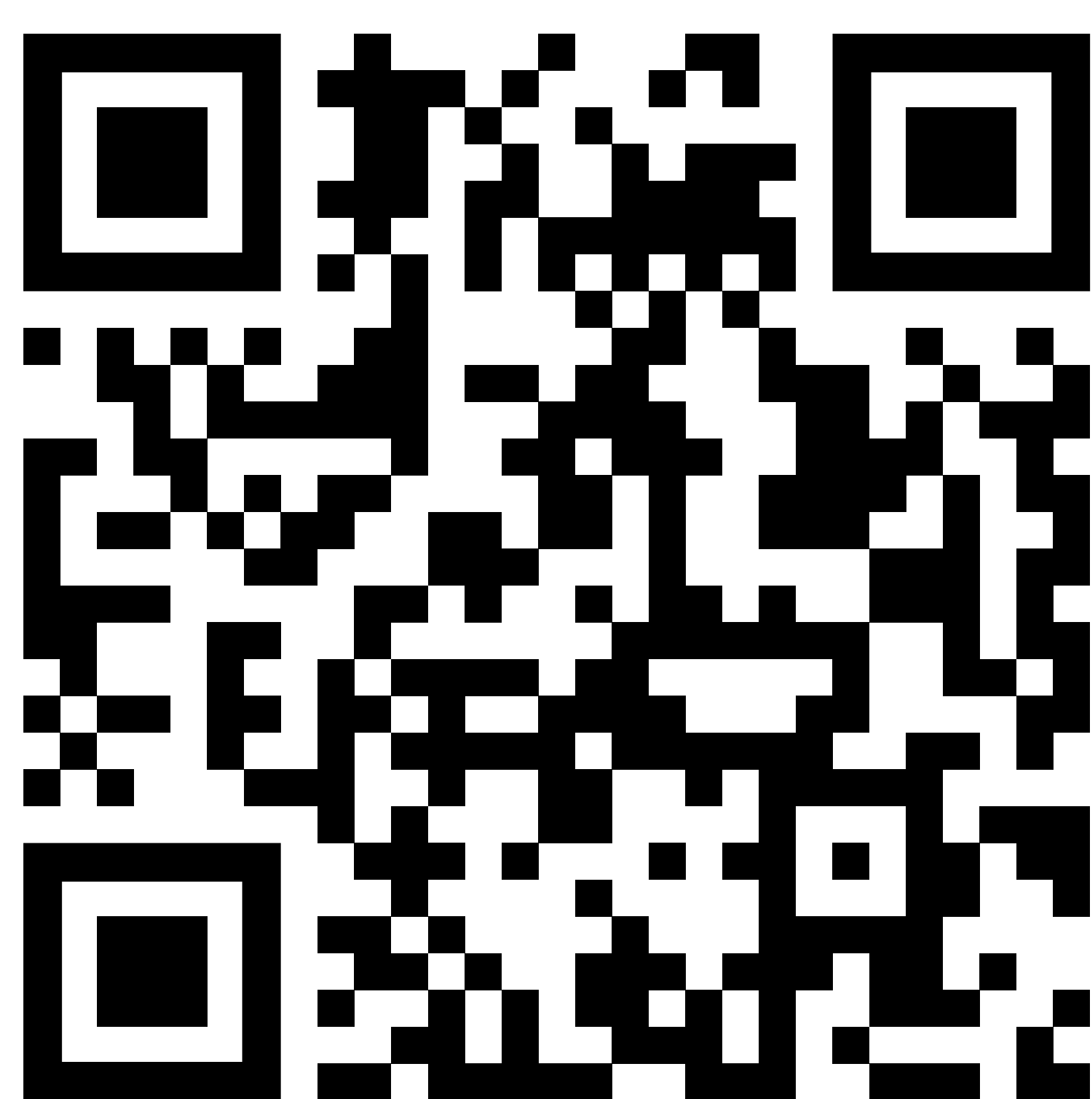
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.

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.
- Перед тренировкой наденьте подходящую одежду и обувь. Пользоваться тренажёром босиком запрещено. 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 в тот момент, 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.
- Людям с низкой физической активностью не рекомендуется начинать с интенсивных тренировок на тренажёре.
- Не используйте тренажёр сразу после еды или если чувствуете сильную усталость, — 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 силиконовую смазку в недоступном для детей месте. При попадании смазки в глаза или рот промойте слизистые водой и немедленно обратитесь к врачу.

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 индикатора наклона бегового полотна 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

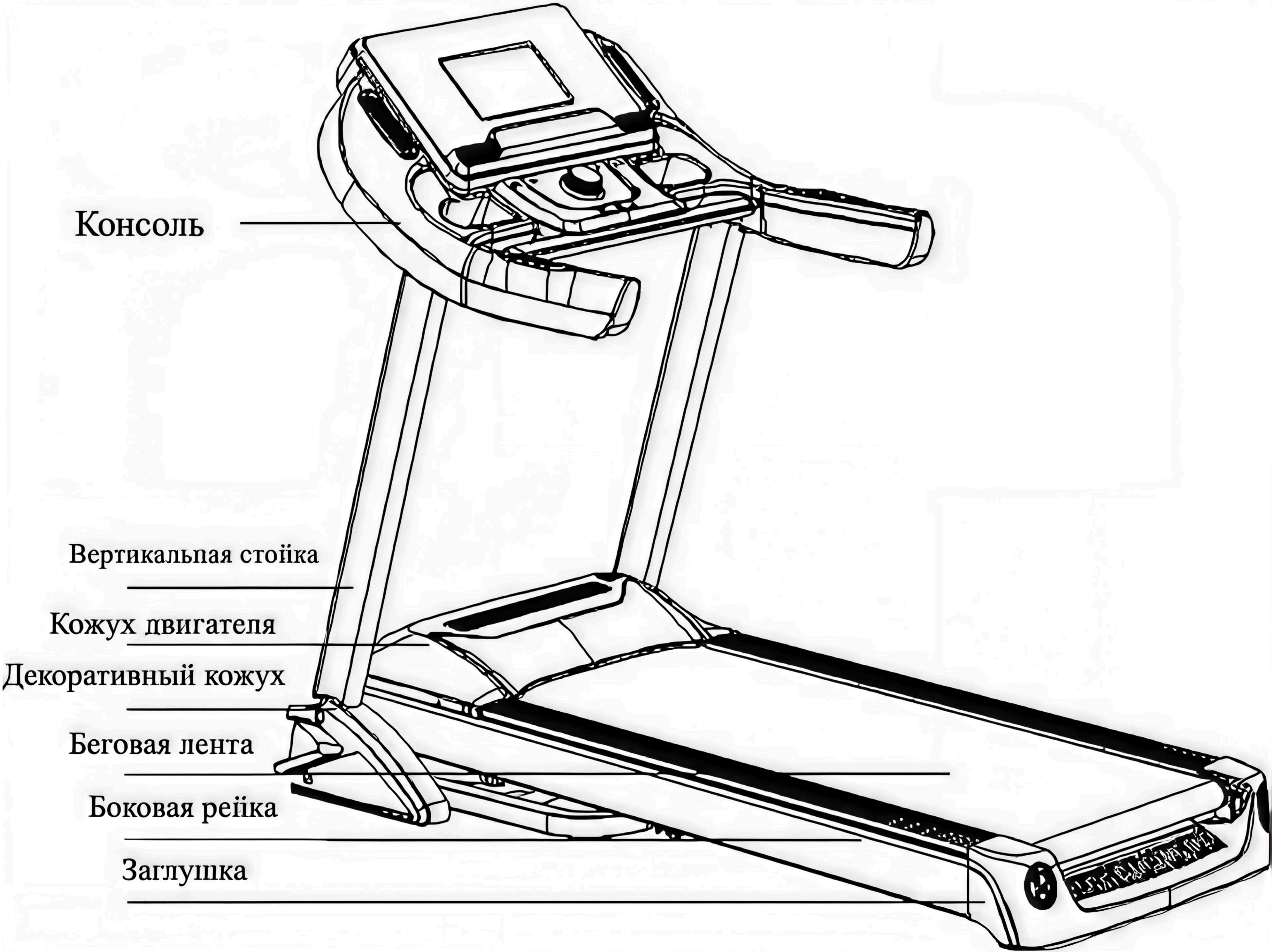
Артикул: TDMX990X

Беговая дорожка UNIX Fit MX-990X — домашний кардиотренажёр для активных тренировок. Складная конструкция и транспортировочные ролики облегчают перемещение тренажёра и экономят пространство помещения. Мы уверены, спортивный тренажёр станет для вас надёжным спутником в достижении ваших фитнес-целей!

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Диапазон скоростей	1,0–20 км/ч
Номинальная мощность двигателя	4,0 л.с.
Пиковая мощность двигателя	5,0 л.с.
Наклон	15 уровней
Программы	12 автоматических программ, 3 режима обратного отсчёта, программа измерения индекса массы тела (ИМТ)
Пульсометр	Сенсорные датчики на поручнях, возможность подключения беспроводного кардиодатчика UNIX Fit (в комплекте)
Консоль	3 светодиодных (LED) окна, 2 графических спидометра
Показания консоли	время, скорость, дистанция, уровень наклона, калории, пульс
Мультимедиа / Bluetooth	Bluetooth, разъёмы USB и AUX, 2 динамика мощностью 5 Вт, подключение к приложениям FitShow и Kinomap

Описание устройства



Список деталей

КОМПЛЕКТАЦИЯ

№	Описание	Кол-во
1	Основной корпус устройства	1
2	Защитный чехол	1
3	Набор аксессуаров	1

СПИСОК АКСЕССУАРОВ

№	Описание	Кол-во
1	Винт M10×50	4
2	Винт M8×25	4
3	Шестигранный ключ 5 мм	1
4	Шестигранный ключ 6 мм	1
5	Гаечный ключ	1
6	Кабель питания	1
7	Ключ безопасности	1
8	Силиконовая смазка	4
9	Руководство пользователя	1
10	Кабель для подключения MP3-плеера	1

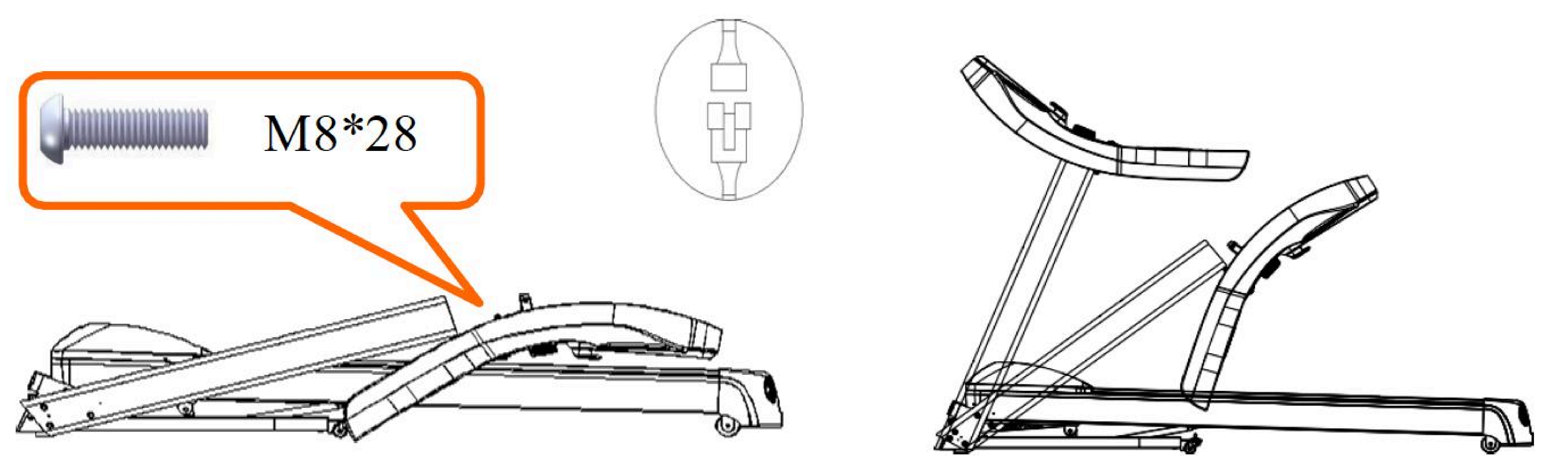
Сборка тренажёра

Перед началом сборки убедитесь в наличии всех аксессуаров.

ВАЖНО

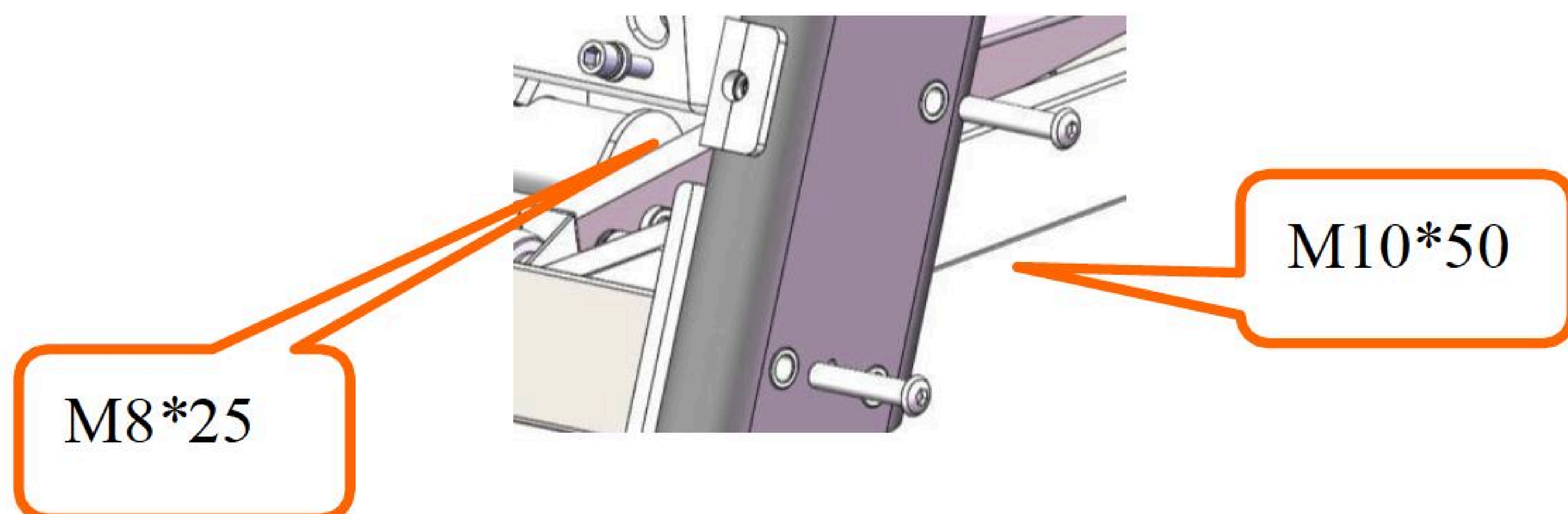
Тренажёр очень тяжёлый и требует установки как минимум двумя людьми. При складывании столика консоли следите за тем, чтобы устройство не было зажато правой стойкой.

ШАГ 1



Откройте крышку консоли управления и выкрутите винт M8×28 из устройства. Закрепите электронную консоль управления на стойке и подключите линию питания между ними, как показано на рисунке. Далее осторожно достаньте устройство из коробки, переложите его в горизонтальное положение и снимите нейлоновую стяжную ленту с корпуса. Следующим шагом поверните и поднимите левую и правую стойки электронной консоли в указанном направлении (см. рисунок).

ШАГ 2

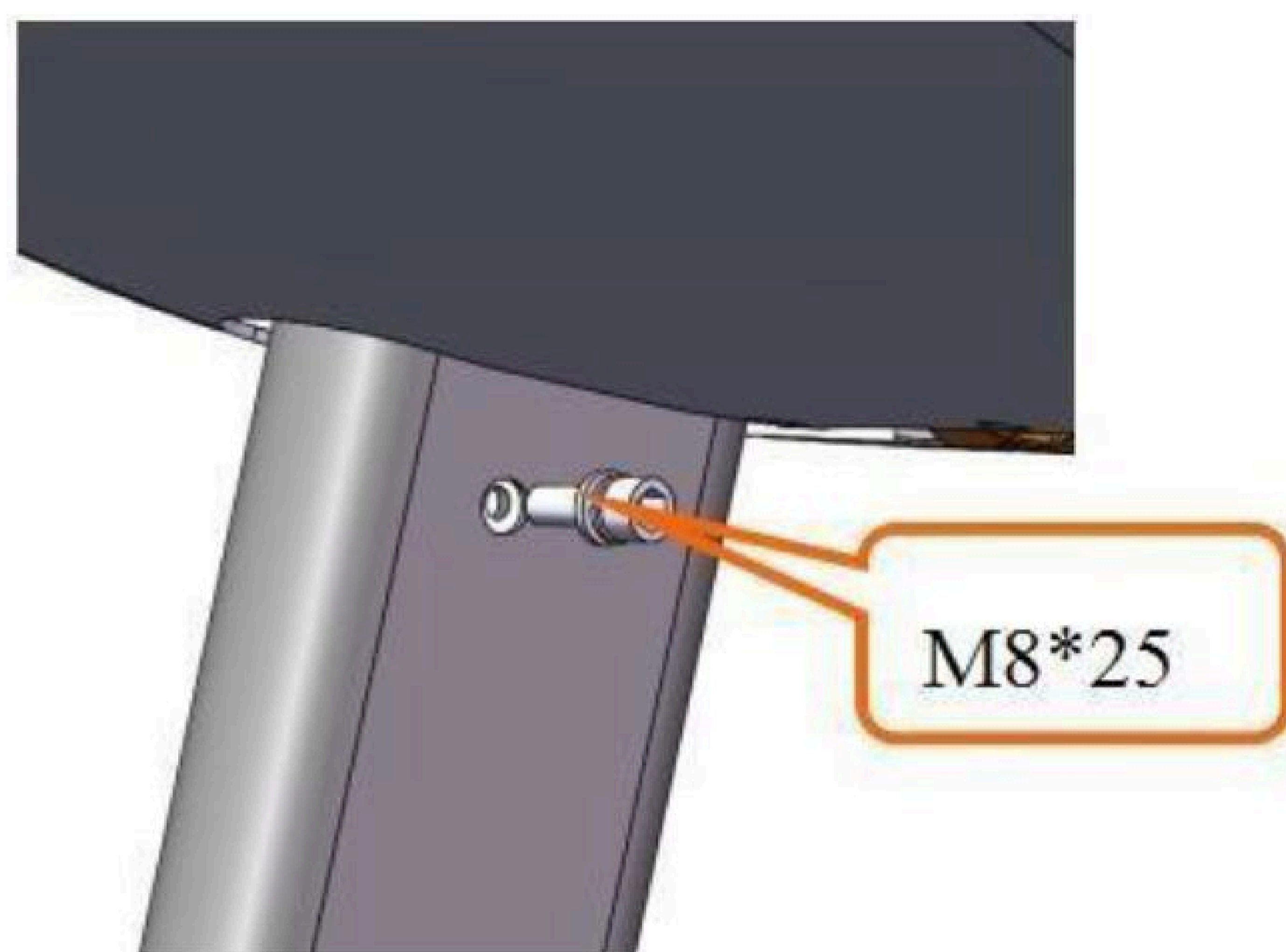


С помощью шестигранного ключа 6 мм, винтов M10×50 и винтов M8×25 зафиксируйте стойки на основании корпуса, как показано на рисунке (пока не затягивайте).

ШАГ 3

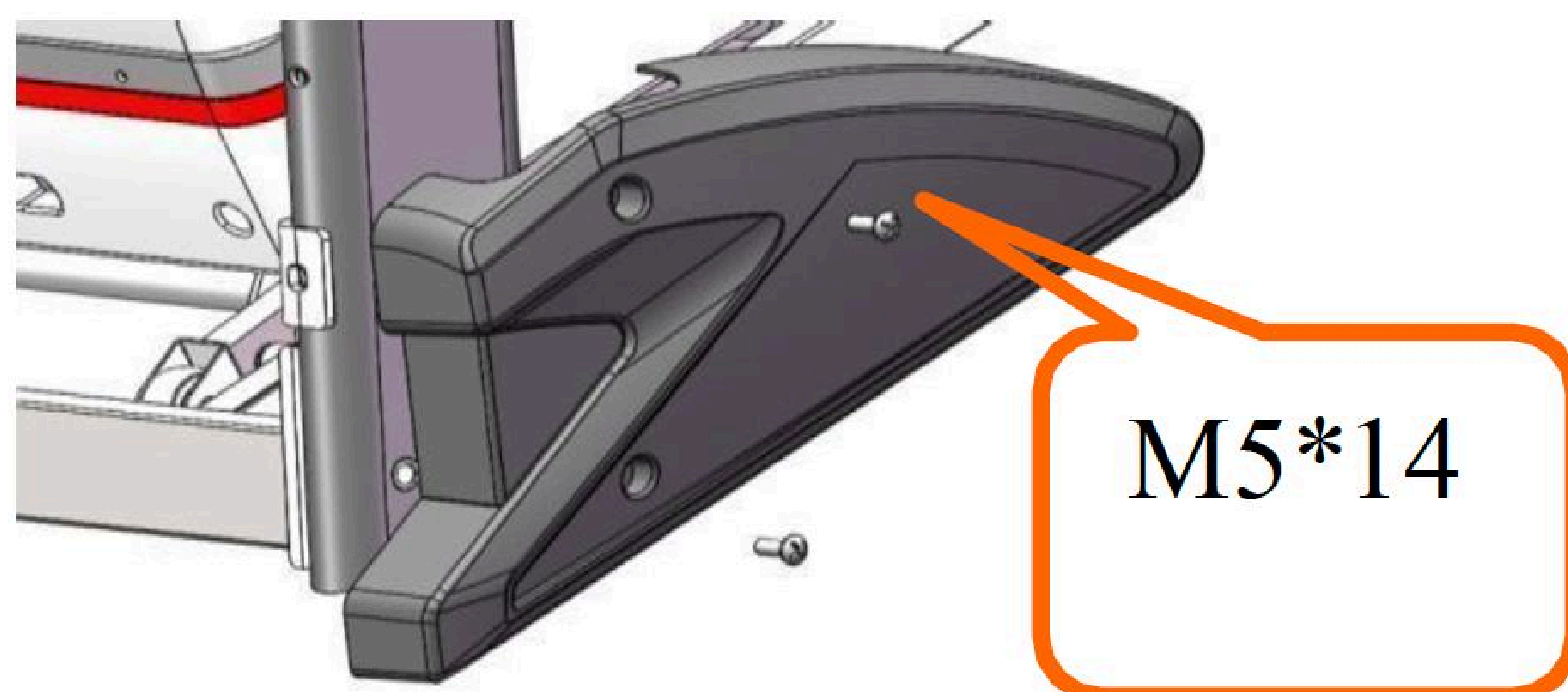
С помощью шестигранного ключа 6 мм и винтов M8×25 закрепите консоль на стойках (пока не затягивайте).

Прежде чем перейти к шагу 4, затяните все винты; в случае использования многофункциональной модели устройства пропустите этот шаг и вернитесь к нему в конце установки.

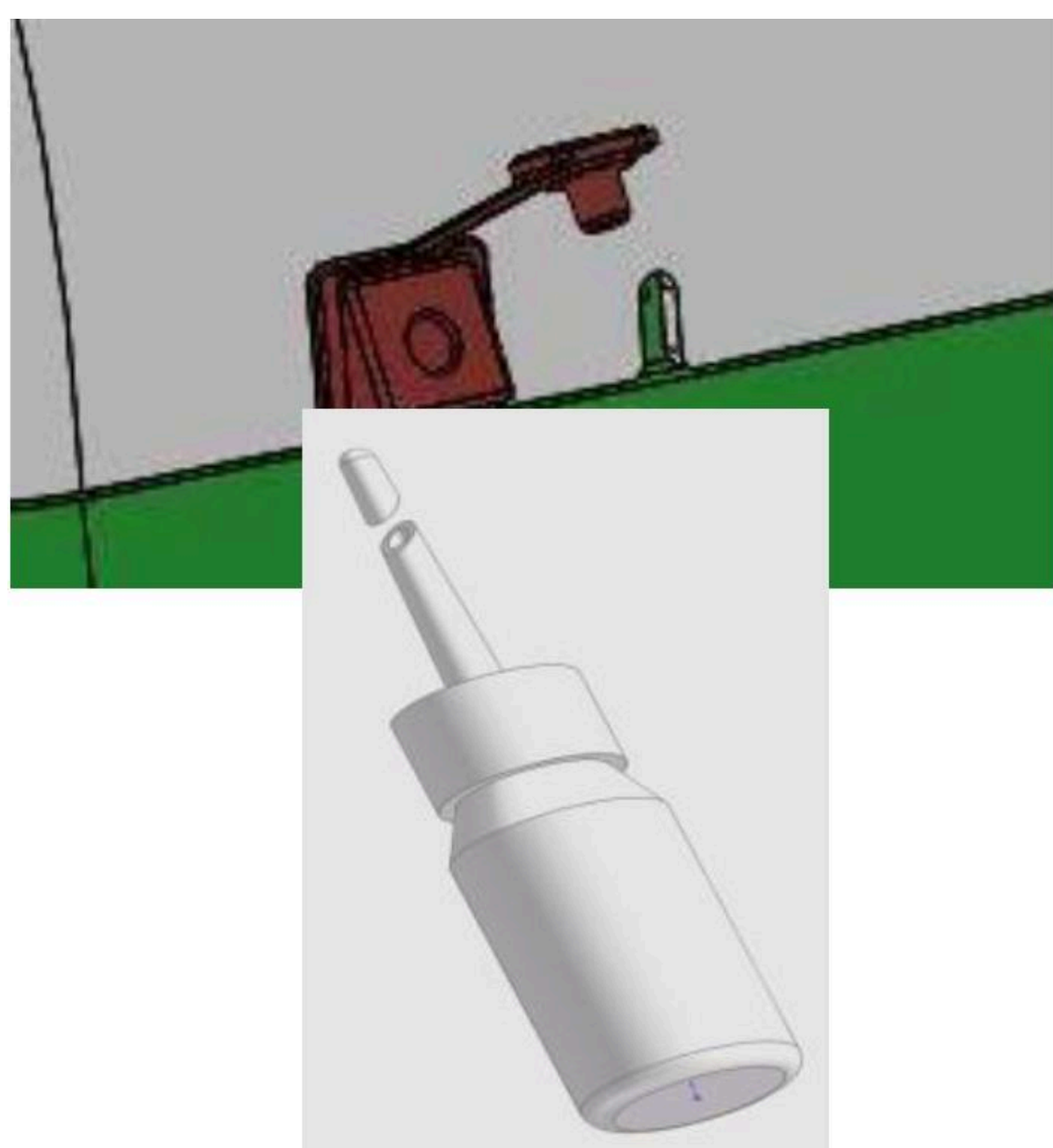


ШАГ 4

Затяните все винты. С помощью крестовой отвёртки и двух винтов M5×14 закрепите левый и правый кожухи стоек. На этом установка устройства завершена.

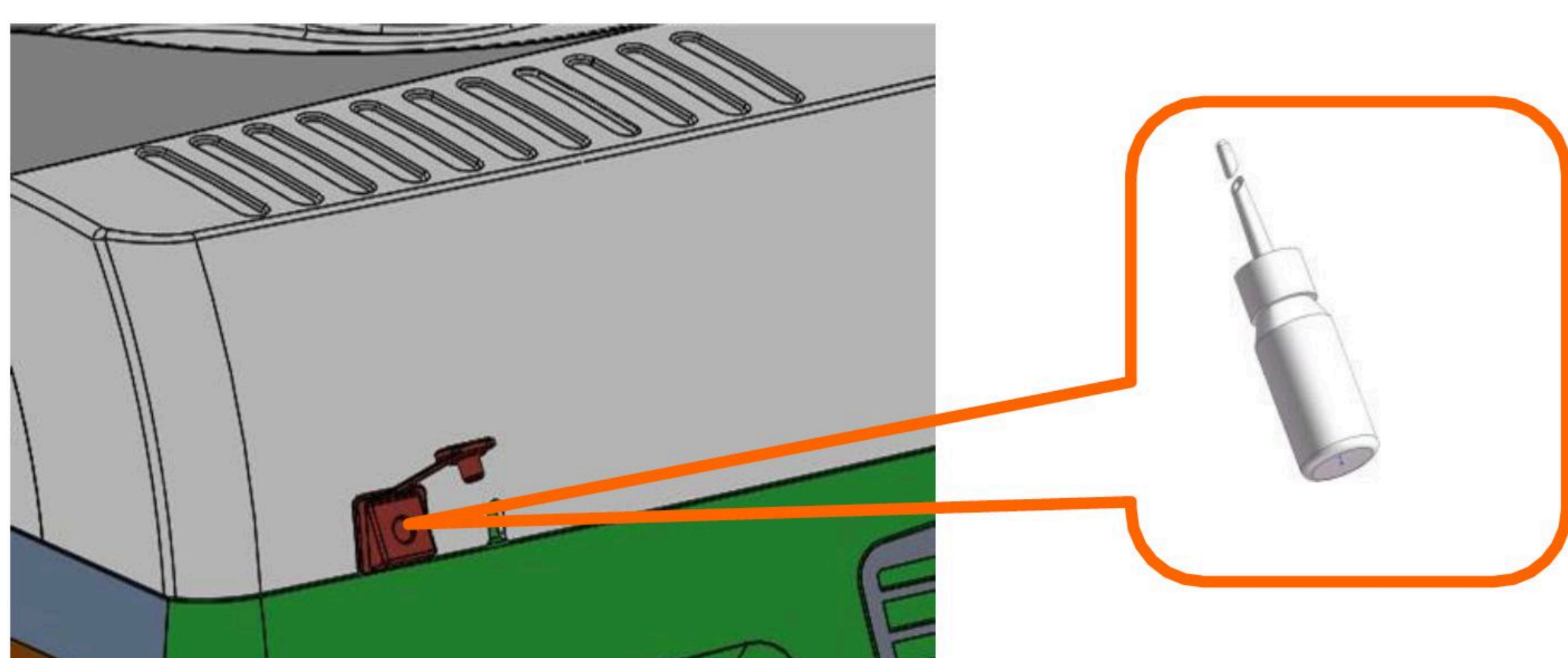


ШАГ 5

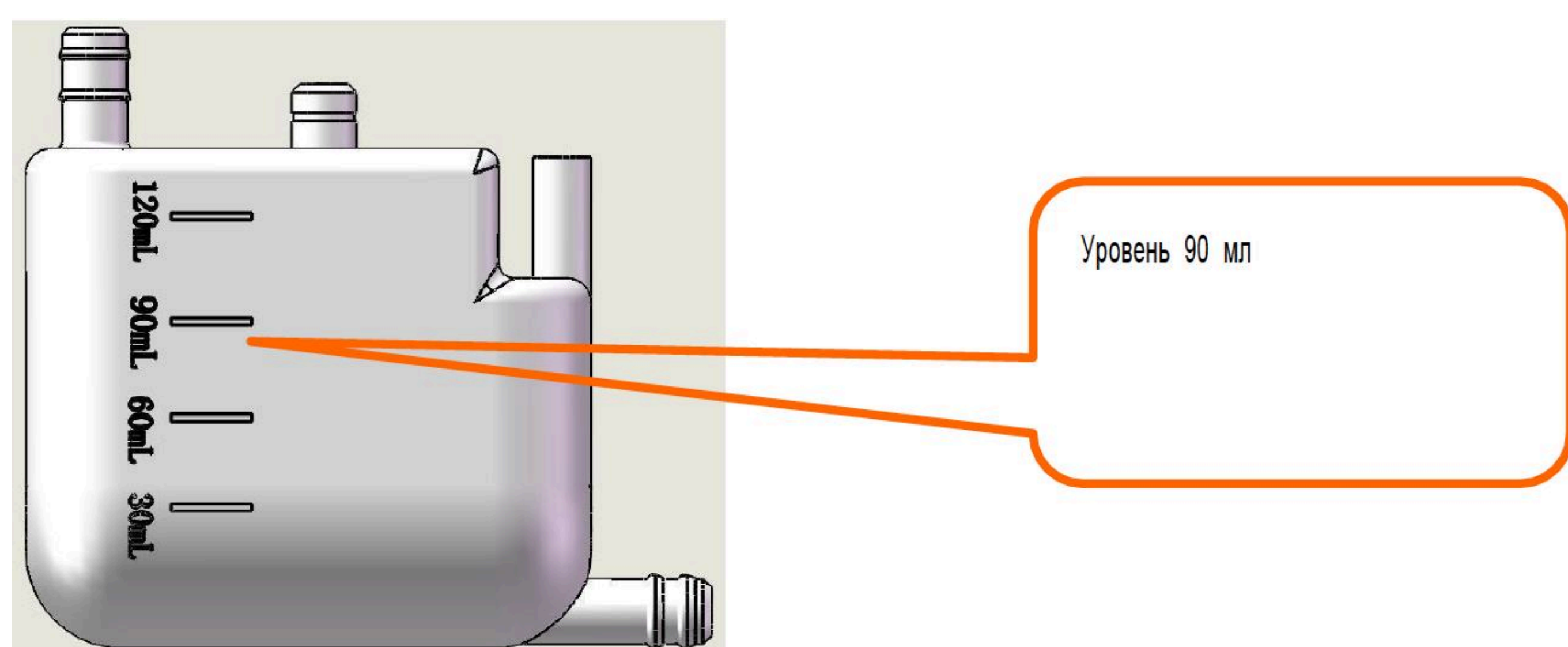


Перед использованием беговой дорожки залейте внутрь силиконовое масло:

А. Откройте крышку отверстия для силиконовой смазки на передней части кожуха двигателя.



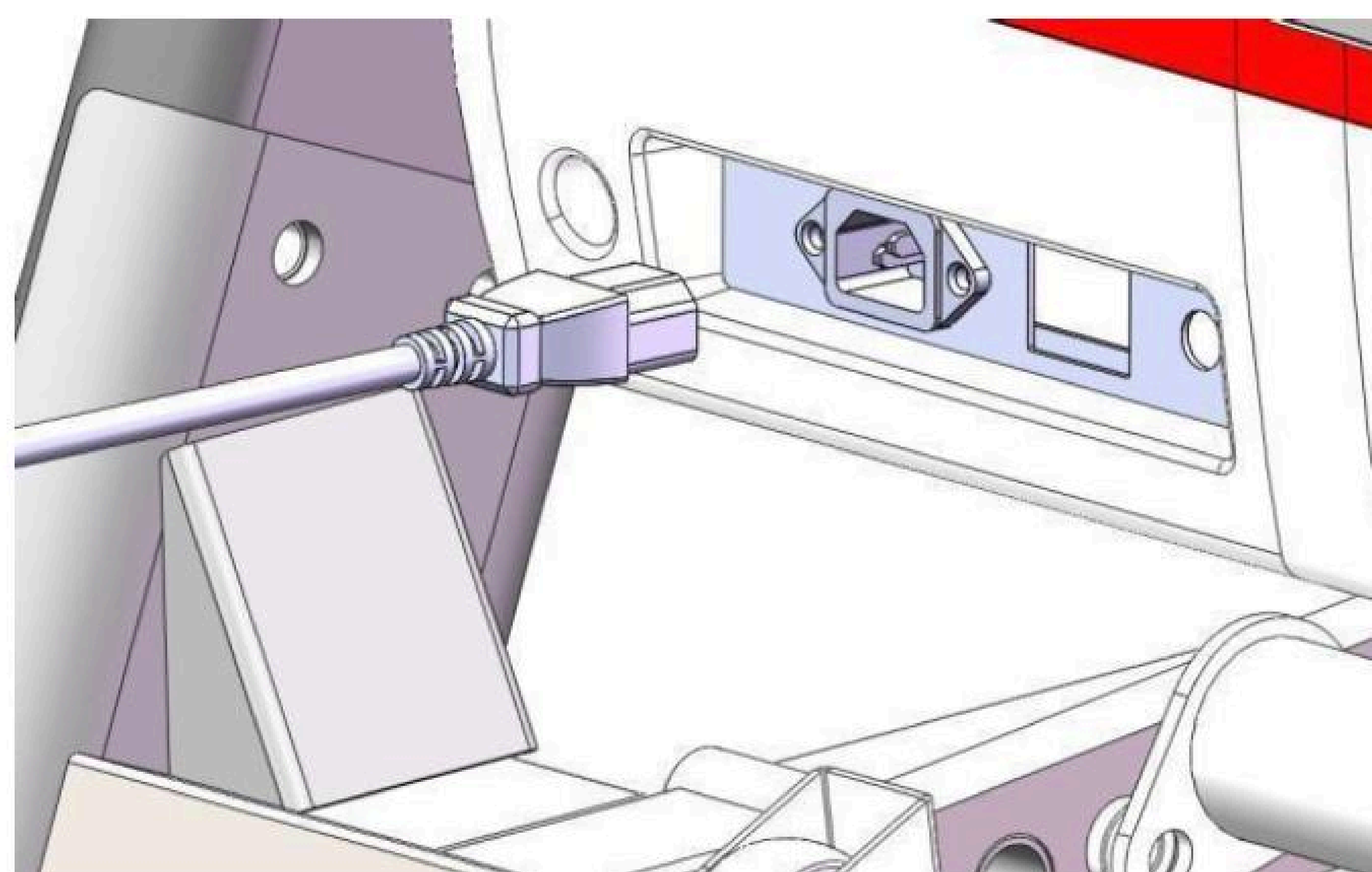
В. Отрежьте горлышко бутылочки с силиконовым маслом.



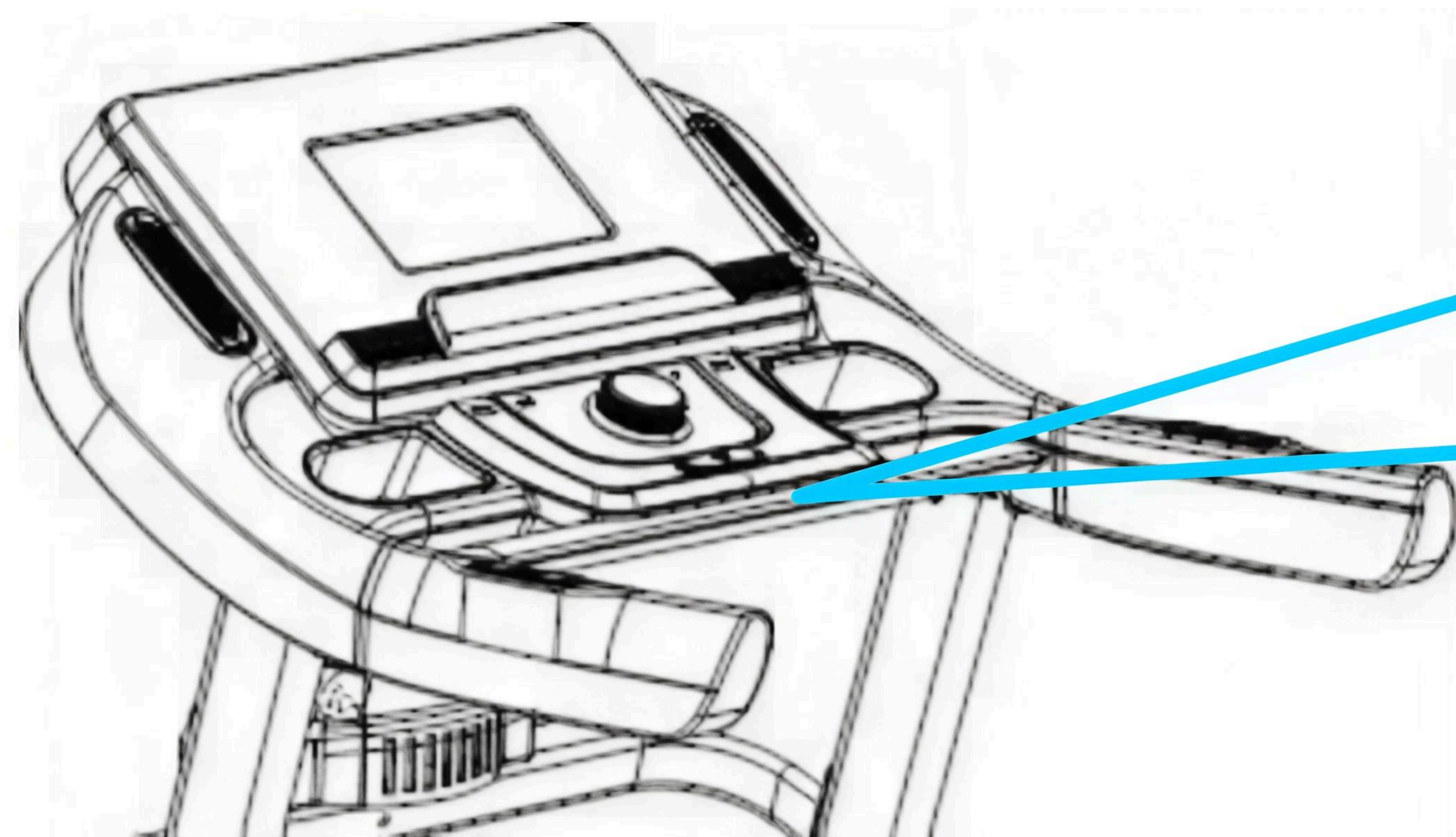
С. Выдавите не более 90 мл силиконовой смазки в отверстие (иначе она перельётся через край), а затем закройте крышку. Рекомендуемый уровень смазки в баке — 90 мл.

ШАГ 6

Подключите к устройству кабель питания, как показано на рисунке.



ШАГ 7



Ключ безопасности красного цвета вы найдете в комплекте аксессуаров.

Поместите ключ безопасности на место, указанное на рисунке, и нажмите кнопку **«СТАРТ»**, чтобы запустить беговую дорожку. Ключ безопасности красного цвета вы найдёте в комплекте аксессуаров.

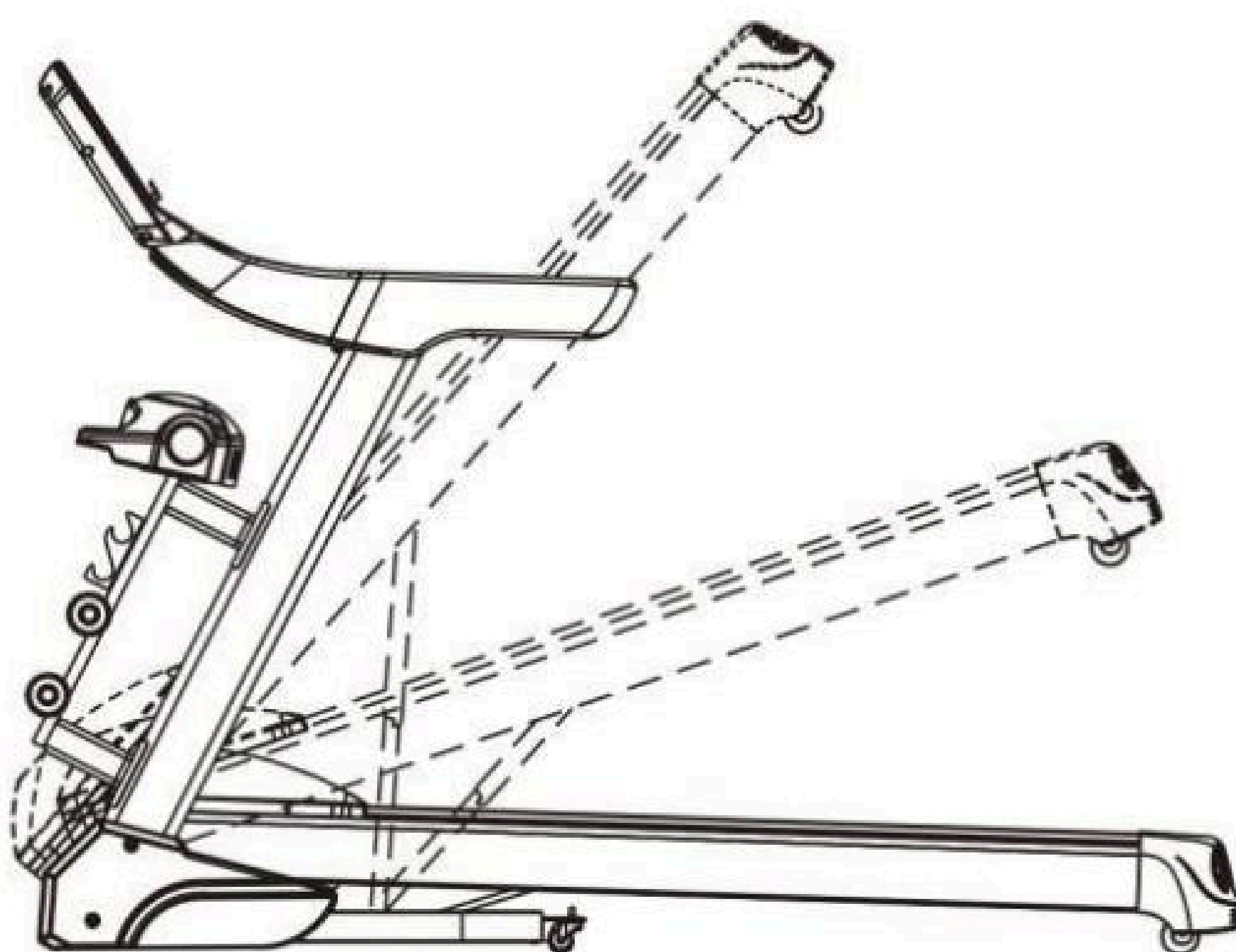
ВАЖНО

После установки убедитесь, что все винты зафиксированы одинаково надёжно; перед подключением к электросети проверьте наличие и исправность всех 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 зафиксируется в креплении.

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



Толкните здесь, чтобы опустить беговую поверхность

ЗАПУСК

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

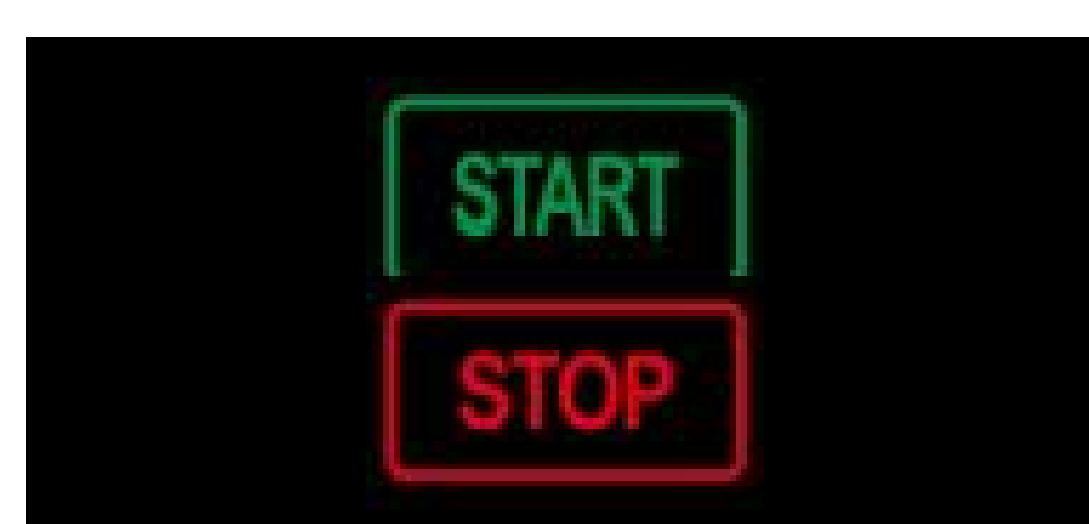


Инструкция по консоли

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

ФУНКЦИИ КНОПОК

СТАРТ / СТОП START / STOP



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 / PROGRAM

PROG.

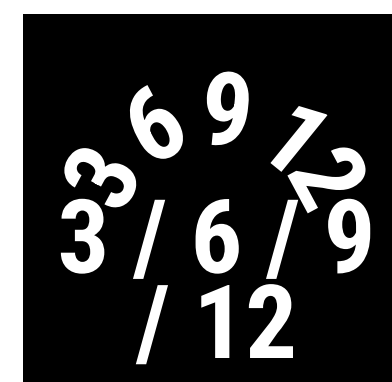
В режиме ожидания нажатие этой кнопки позволяет переключаться с ручного режима на автоматические программы P1–P12. По умолчанию система настроена на ручной режим управления.

РЕЖИМ / MODE

MODE

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

БЫСТРЫЕ КНОПКИ СКОРОСТИ



Во время тренировки используйте эти кнопки для мгновенного переключения скорости по значениям 3/6/9/12 км/ч.

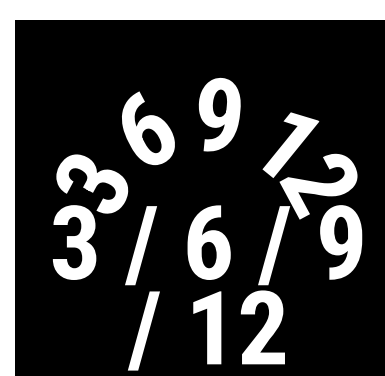
«НАКЛОН+» / «НАКЛОН-» / INCLINE +/-

INCLINE+

INCLINE-

Во время тренировки используйте эти кнопки для регулировки наклона беговой поверхности: «НАКЛОН+» — для увеличения наклона, «НАКЛОН-» — для уменьшения.

БЫСТРЫЕ КНОПКИ НАКЛОНА



Во время тренировки используйте эти кнопки для мгновенного переключения наклона по значениям 3/6/9/12

«ГРОМКОСТЬ+» / «ГРОМКОСТЬ-» / VOLUME +/-

VOL +

VOL -

Нажмите кнопку «ГРОМКОСТЬ+» для увеличения громкости и кнопку «ГРОМКОСТЬ-» для уменьшения. Если звук отсутствует, нажмите и удерживайте кнопку «ГРОМКОСТЬ+», чтобы его включить.

КНОПКА-ДИММЕР

Используйте для настройки скорости. Когда устройство включено в розетку, нажмите, чтобы запустить беговую дорожку. Во время тренировки используйте её для завершения тренировки: при этом беговая дорожка постепенно остановится и вернётся в ручной режим.



ФУНКЦИЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

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.

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.

Информация на дисплее



Окно	Описание
«СКОРОСТЬ» / SPEED	Отображает текущее значение скорости.
«НАКЛОН» / INCLINE	Отображает текущее значение наклона.
«ВРЕМЯ» / TIME	Отображает время с начала тренировки в ручном режиме и оставшееся время до конца тренировки в автоматических программах.
«ДИСТАНЦИЯ» / DISTANCE	Отображает пройденную дистанцию с начала тренировки в ручном режиме и оставшуюся дистанцию до конца тренировки в автоматических программах.
«КАЛОРИИ» / CALORIES	Отображает число потраченных калорий с начала тренировки в ручном режиме и оставшееся число калорий до конца тренировки в автоматических программах.
«ПУЛЬС» / PULSE	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	2	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

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.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

- В режиме ожидания нажимайте на кнопку **MODE**, пока не откроется экран **FAT (ИМТ)**.
- Нажмите кнопку **MODE**, чтобы ввести информацию. С помощью кнопки **INCLINE +/-** или ручки интеллектуальной регулировки задайте значения параметров от F-1 до F-4.
- Нажмите кнопку **MODE**, чтобы открыть параметр F-5 (тест). Положите руки на датчики пульса, и спустя 3 секунды на экране отобразится результат.
- Полученное значение предназначено для использования в справочных целях, а не в качестве медицинских данных.

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

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.

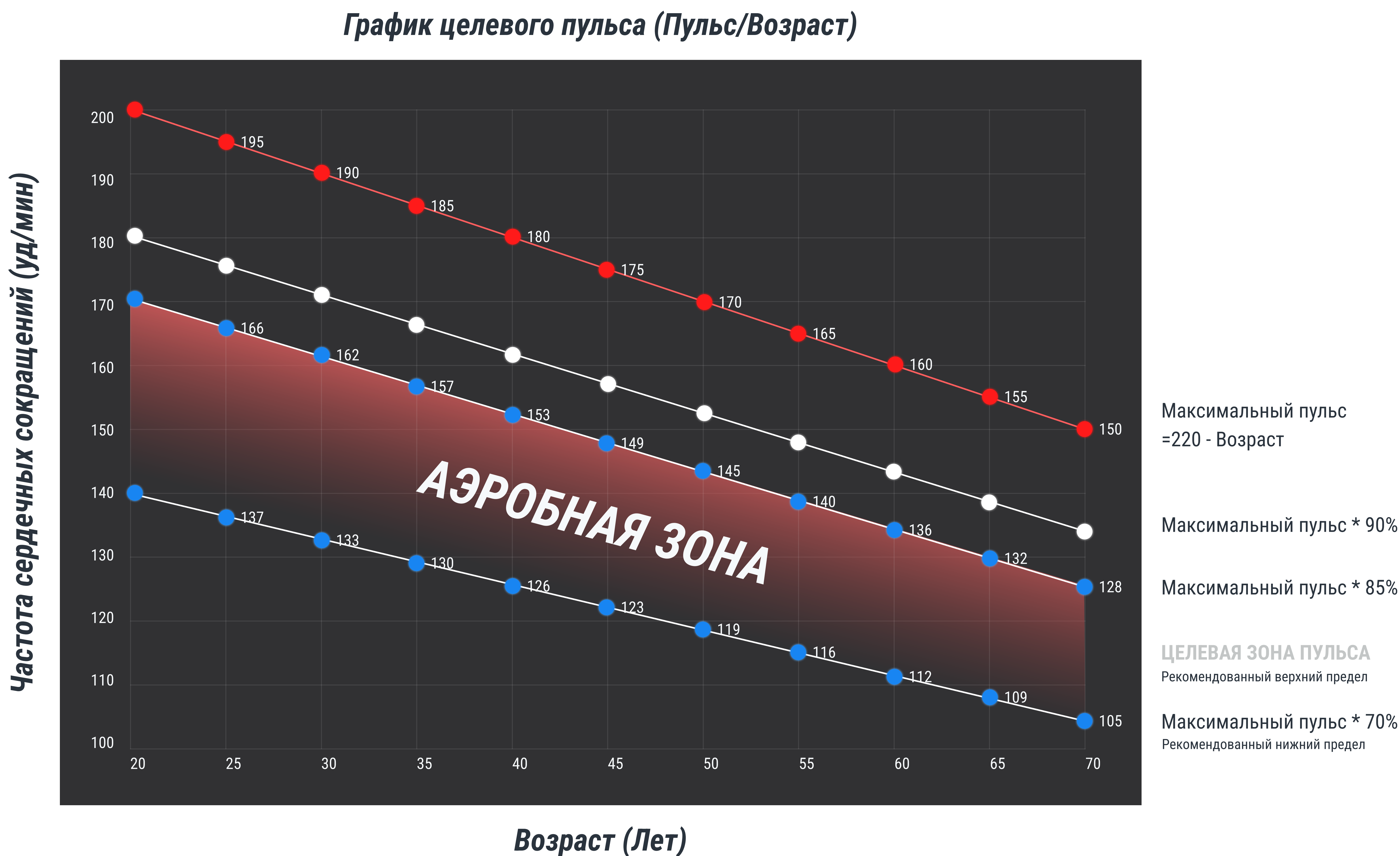
Тренировка: 15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме с указанным выше пульсом.

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

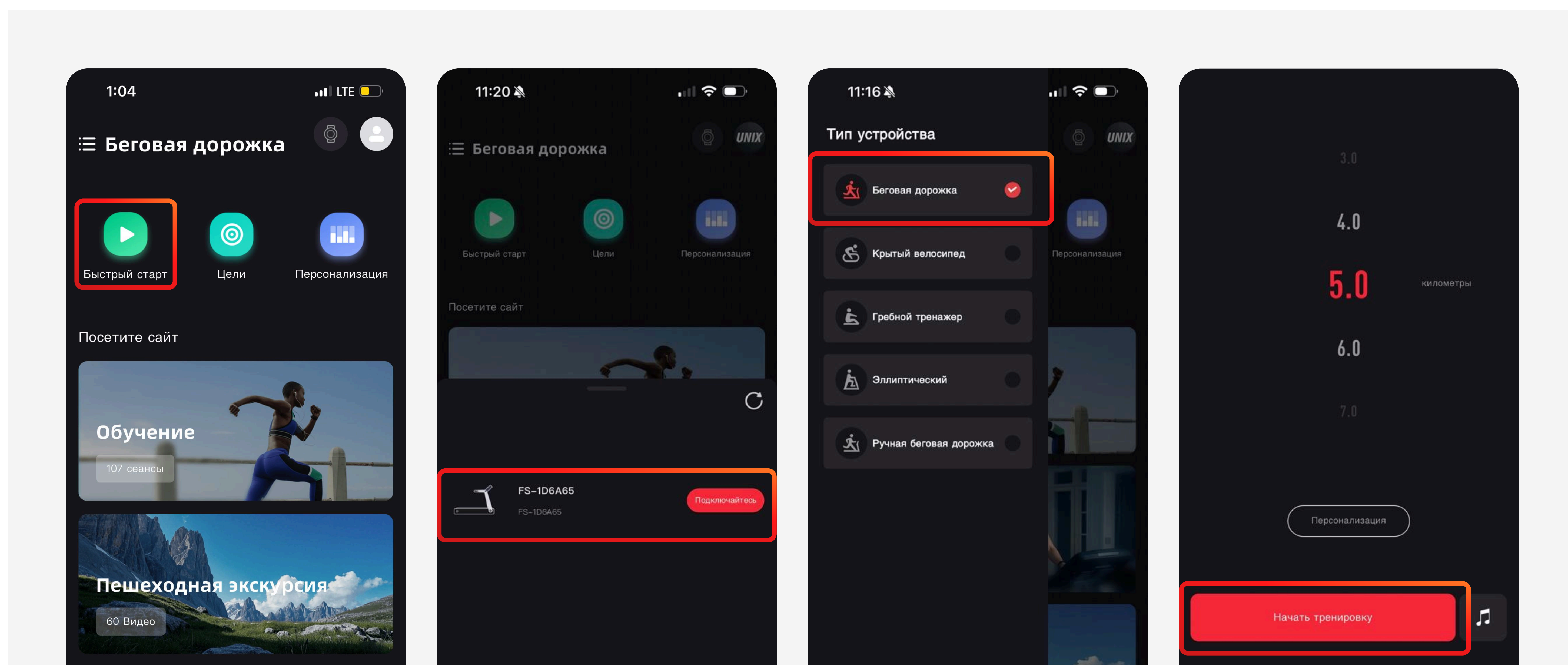
Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.



- 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.

Обслуживание устройства

ВНИМАНИЕ

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

ВНИМАНИЕ

- 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. 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 передний кожух, убедитесь, что устройство отключено от сети. Открывайте корпус для очистки внутренних частей устройства пылесосом не реже одного раза в год.

Если лента беговой дорожки слабо натянута, будет заметно снижена эффективность бега. Слишком плотное натяжение может снизить характеристики двигателя, заставляя его работать с повышенным износом. Для проверки натяжения попробуйте сдвинуть ленту с обеих сторон вверх на 50–70 мм.

ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА



Рисунок А



Рисунок В

Чтобы улучшить работу беговой дорожки, необходимо настроить наиболее удачное положение беговой ленты.

- Поместите беговую дорожку на ровную поверхность.
- Запустите беговую дорожку со скоростью около 6–8 км/ч.
- Если лента смещена влево, поверните левый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота, затем поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота (рисунок А).
- Если лента смещена вправо, поверните правый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота, затем поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота (рисунок В).

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

При использовании тренажёра в течение длительного времени натяжение бегового полотна может ослабевать из-за истирания. В этом случае для поддержания безопасности и функциональности устройства рекомендуется выполнить соответствующую регулировку. Если вы чувствуете, что техника бега на дорожке «западает» и запаздывает, это может свидетельствовать о том, что полотно беговой дорожки немного ослаблено и требует регулировки.

ШАГ 1

Определите, какая часть бегового полотна ослабла: открутите четыре винта на защитном кожухе и запустите беговую дорожку на скорости 1 км/ч. После этого встаньте на беговую дорожку, возьмитесь за поручень и сделайте несколько твёрдых шагов по беговому полотну.

А. Если один шаг не может остановить движение полотна, натяжение соответствует норме.

В. Если один ваш шаг останавливает движение полотна, но клиновой ремень и задний ролик продолжают работать, это указывает на то, что натяжение полотна ослаблено, и для продолжения безопасного использования необходимо произвести соответствующую регулировку.

С. Если один ваш шаг останавливает движение полотна и клинового ремня, но двигатель продолжает работать, это указывает на то, что натяжение клинового ремня ослаблено, и для продолжения безопасного использования необходимо произвести соответствующую регулировку.

ШАГ 2

Используйте гаечный ключ для регулировки винтов у основания двигателя. Вместе с тем осторожно проверните клиновой ремень между валом двигателя и передним роликом. Если его натяжение ослабло, вы сможете провернуть ремень полностью; если натяжение в норме, вы почувствуете, что степень проворачиваемости ремня очень ограничена. Отрегулируйте натяжение ремня таким образом, чтобы его можно было провернуть примерно на 80%.

ШАГ 3

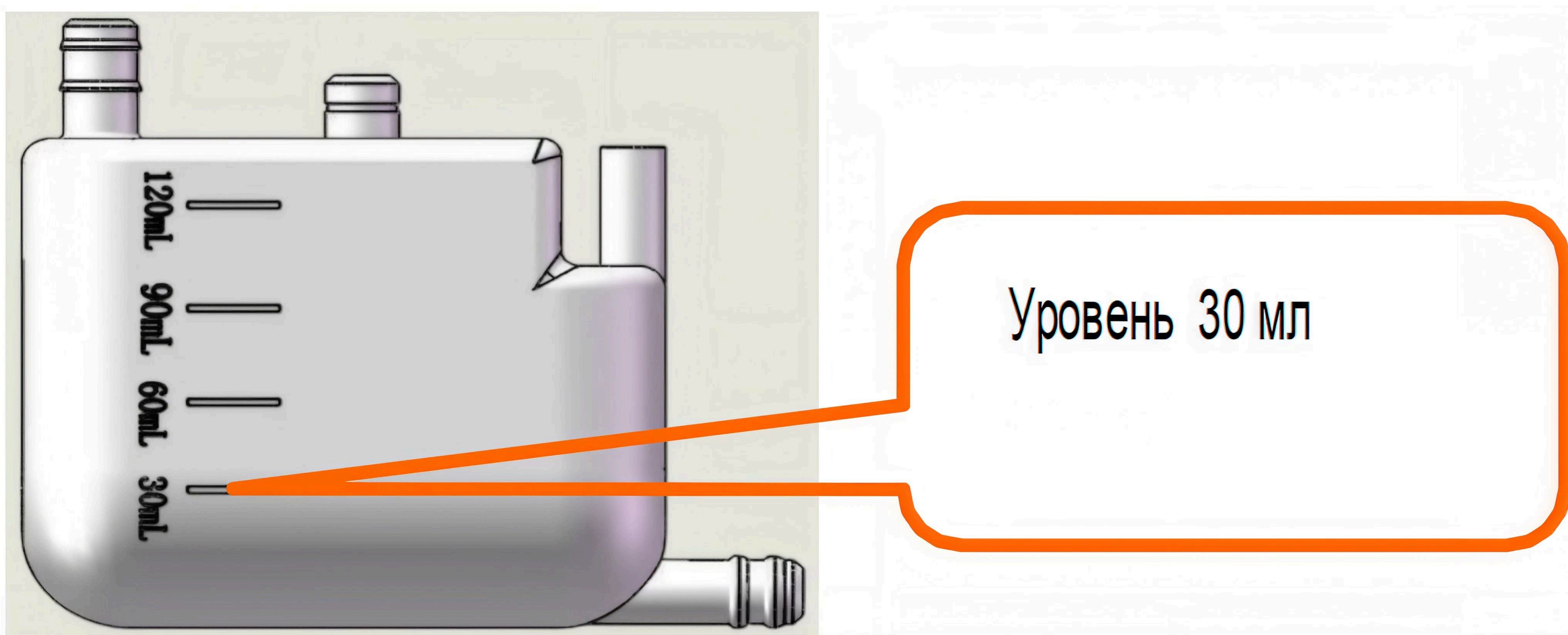
На этом регулировка закончена. Теперь закрепите обратно основание двигателя и установите передний кожух.

Беговая лента – смазка

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 смазки. Если смазки меньше 30 мл, долейте до уровня 90 мл (но не более 90 мл).
- **Активная нагрузка (более 7 часов в неделю):** проверяйте уровень смазки два раза в месяц.



Порядок заправки силиконовой смазкой описан в разделе «Сборка тренажёра» (шаг 5): бак смазки расположен на передней части кожуха двигателя.

ВАЖНО

Не превышайте уровень смазки 90 мл. 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

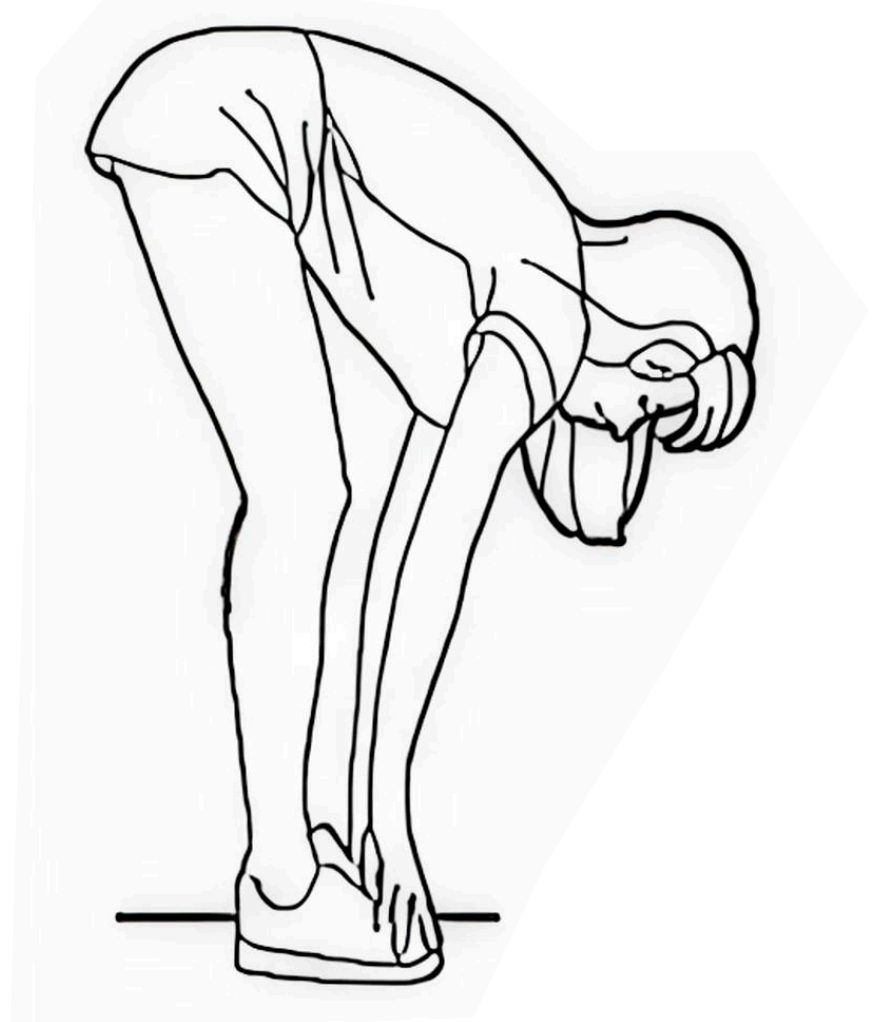
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере 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.



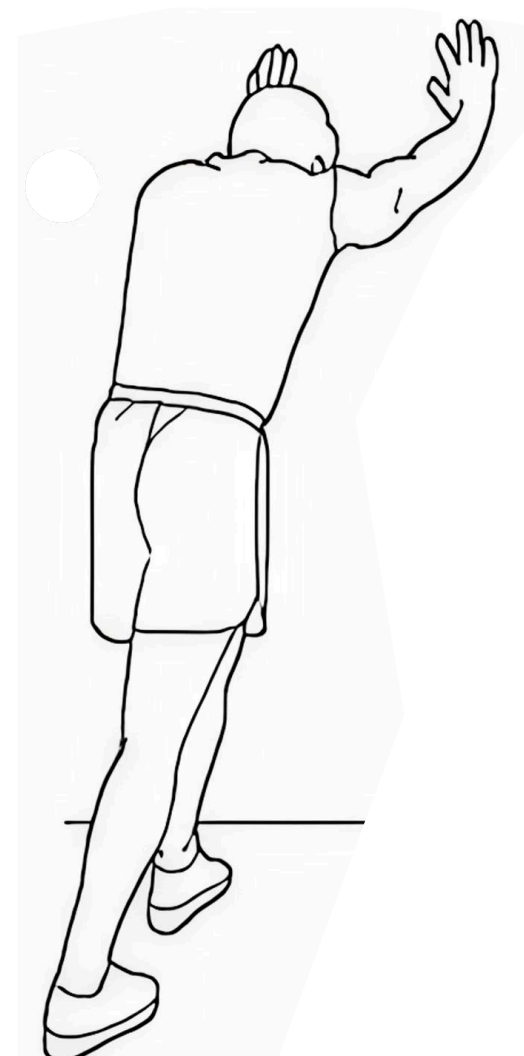
1. НАКЛОНЫ ВПЕРЁД

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.



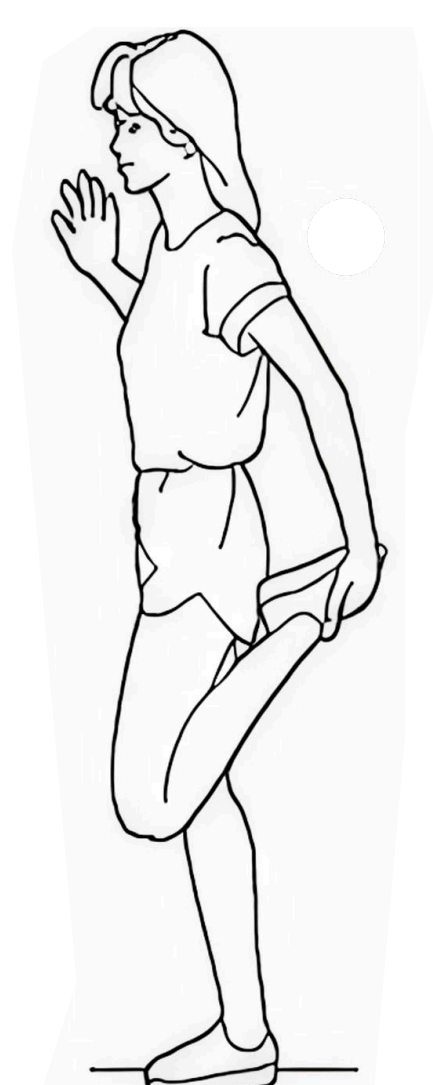
2. РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

В таблице ниже отражены возможные коды ошибок и способы их устранения.

Код	Проблема	Решение
E1	Отсутствие соединения: при включённом питании соединение между нижним контроллером и консолью отсутствует	Проверьте кабель, соединяющий консоль и панель управления, чтобы убедиться, что все провода подключены. Если нужно, замените повреждённый кабель.
E2	Двигатель не обнаружен	Проверьте кабель двигателя, чтобы убедиться, что он подключён правильно. Если нет, попробуйте подсоединить кабель двигателя ещё раз. Проверьте кабель двигателя и замените его, если он повреждён или имеет запах горелого материала.
E5	Защита от перегрузки: в процессе работы нижний контроллер регистрирует поступление тока свыше 6 А в течение более 3 секунд	Перегрузка приводит к чрезмерному току в цепи питания, из-за чего срабатывает система самозащиты устройства. Возможно также застревание какой-либо части устройства, что привело к остановке двигателя. Проверьте состояние беговой дорожки и перезапустите её. Проверьте наличие постороннего запаха или запаха горелого материала во время работы двигателя — если запах присутствует, замените двигатель. Проверьте контроллер на наличие подозрительного запаха — если запах присутствует, замените контроллер. Проверьте подачу напряжения: если оно не соответствует техническим характеристикам, измените напряжение и снова проведите проверку устройства.
E6	Взрывозащита: неправильное напряжение или поломка двигателя могут быть причиной неисправности цепи, приводящей двигатель в движение	Проверьте, не отличается ли подача напряжения на 50% от номинального. Обеспечьте подачу правильного напряжения и проверьте устройство снова. Проверьте наличие запаха горелого материала и при необходимости замените контроллер. Убедитесь, что кабель двигателя подключён, и при необходимости подсоедините его повторно.
E7	Ключ безопасности отсутствует	Поместите ключ безопасности на место.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU