

UNIX **FIT**



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT MX-960

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

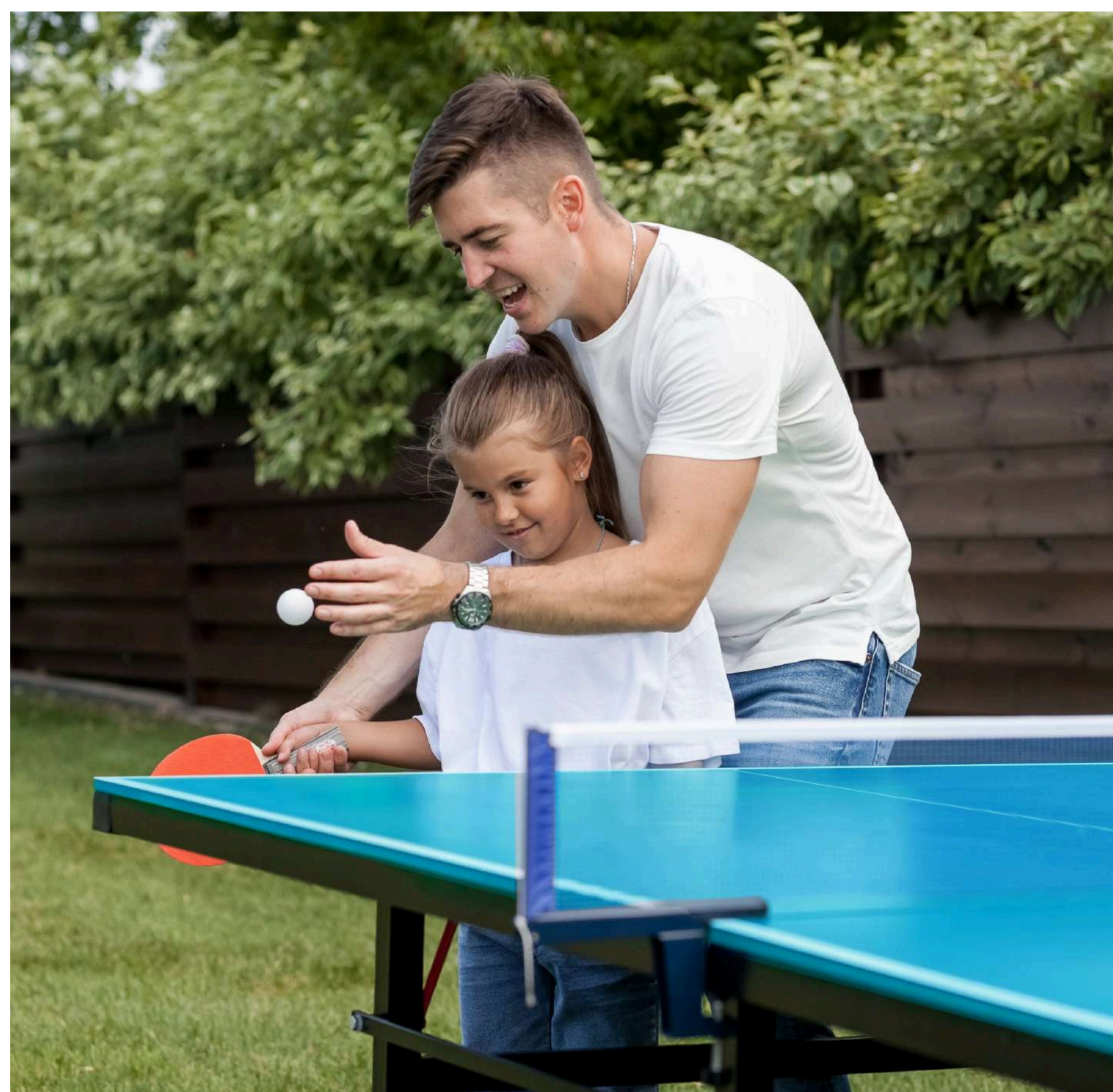
Экосистема UNIX

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!

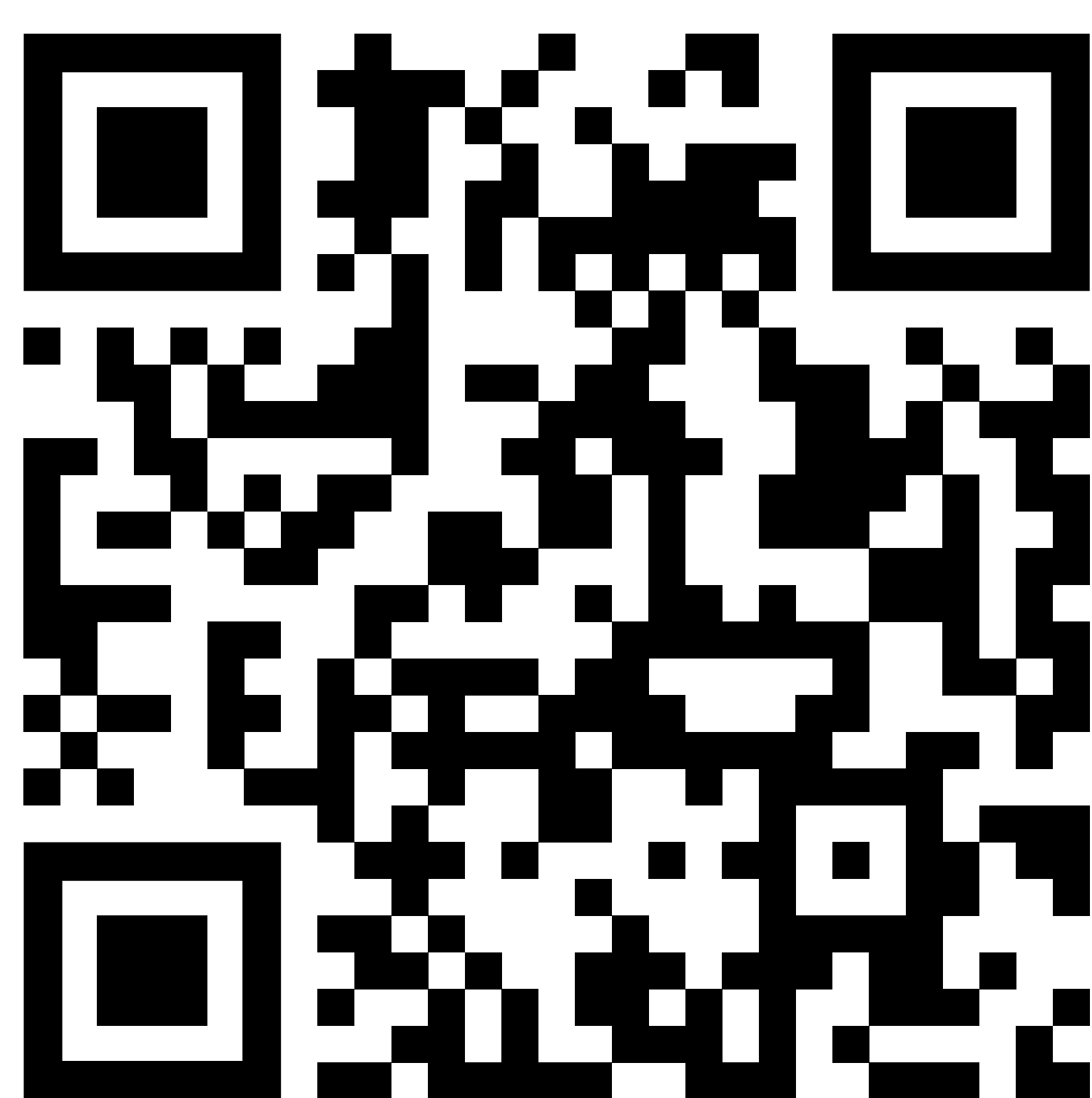
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.
- 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

ВАЖНО!

- Запрещается вставлять посторонние предметы в части дорожки — это может повредить беговую дорожку.
- Не включайте дорожку, когда на ней находятся люди. После включения питания беговое полотно может начать двигаться не сразу. Пользователь должен стоять на противоскользящих накладках по обеим сторонам электрической беговой дорожки до тех пор, пока беговое полотно не начнёт двигаться.
- Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к беговой дорожке во время её использования. Вокруг изделия должна быть обеспечена безопасная рабочая зона шириной 50–100 см.
- Любые интенсивные физические нагрузки можно выполнять только через 60 минут после еды.

- Эта беговая дорожка предназначена для фитнеса и может использоваться только взрослыми людьми. Несовершеннолетние могут пользоваться дорожкой только в сопровождении взрослых.
- Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью.
- Перед началом тренировки вставьте ключ безопасности в консоль и закрепите зажим на одежде. Для экстренной остановки потяните за шнур и отсоедините ключ. Чтобы продолжить работу, верните ключ на место.

Хранение и размещение тренажёра

- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажёра на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или оборудованные подвальные пространства.
- Установите дорожку на чистое и ровное основание. Не ставьте дорожку на толстые ковры — это может нарушить циркуляцию воздуха под ней. Не устанавливайте беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе.
- Не рекомендуется устанавливать беговую дорожку под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегревание тренажёра может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. Это может вызвать повреждения беговой дорожки.
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.
- Храните силиконовое масло для смазывания ленты в недоступном для детей месте.

Электробезопасность

- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается использование переходников или дополнительных адаптеров для подключения устройства.
- Избегайте совместного подключения тренажёра к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуется вывести для беговой дорожки отдельную розетку.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление снижает риск поражения электрическим током в случае повреждения оборудования.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии у вас сомнений относительно состояния электрооборудования вашего тренажёра обратитесь к специалисту-электрику.

- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены. Работа устройства в таком случае может привести к электротравме, поражению электрическим током, перегрузке и возгоранию тренажёра.
- Не повреждайте и не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжёлые предметы.
- Не подключайте тренажёр к розеткам, расположенным в непосредственной близости от металлических поверхностей, скоплений мусора или источника воды. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками!
- В случае обнаружения повреждений кабеля питания обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.
- Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

Общие положения и описание устройства

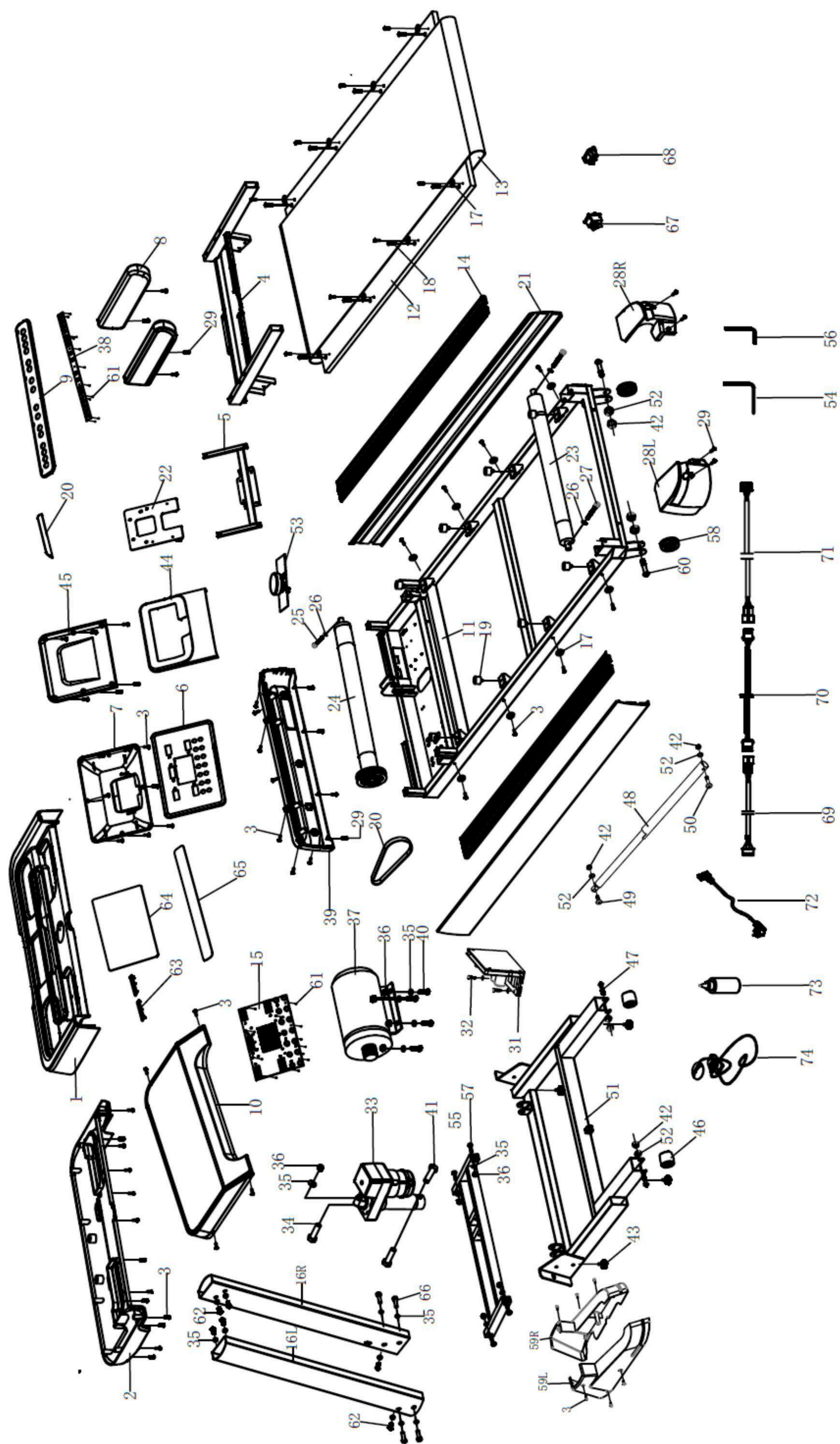
Артикул: TDMX960

Беговая дорожка UNIX Fit MX-960 — складной кардиотренажёр для домашних тренировок. Мы уверены, спортивный тренажёр станет для вас надёжным спутником в достижении ваших фитнес-целей!

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Диапазон скоростей	1–22 км/ч
Номинальная мощность двигателя	4
Пиковая мощность двигателя	5
Наклон	20 уровней, автоматическая регулировка
Программы	24 предустановленные (P01–P24) и 3 пользовательские (U01–U03)
Пульсометр	Ручные датчики пульса
Функция измерения ИМТ (FAT)	есть
Показания дисплея	скорость, время, дистанция, калории, наклон, пульс
Bluetooth	приложение FitShow (подключение по Bluetooth); встроенный динамик для воспроизведения музыки; беспроводная зарядка смартфона

Схема тренажера

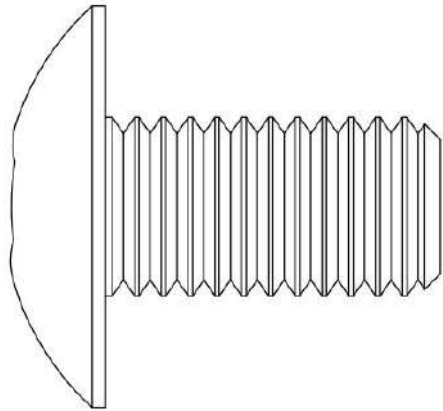
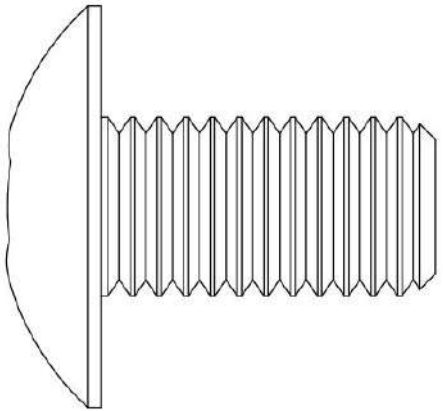
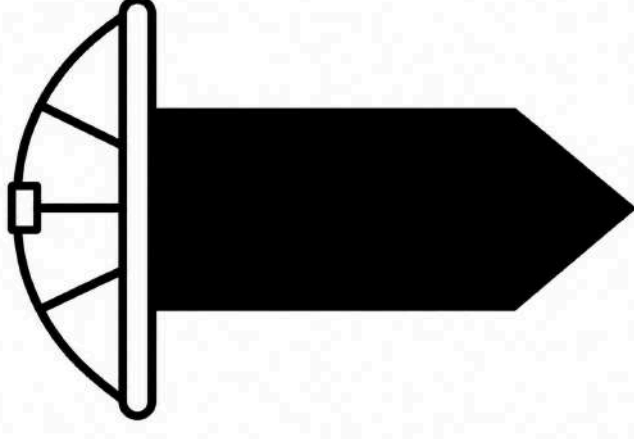
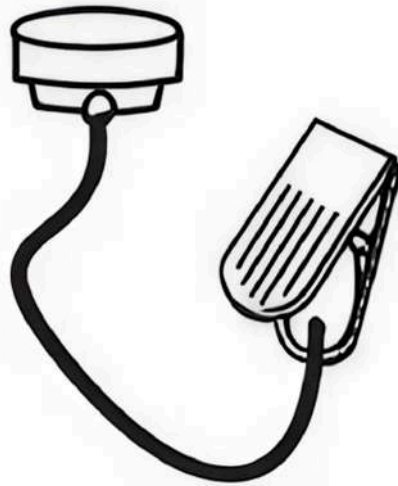
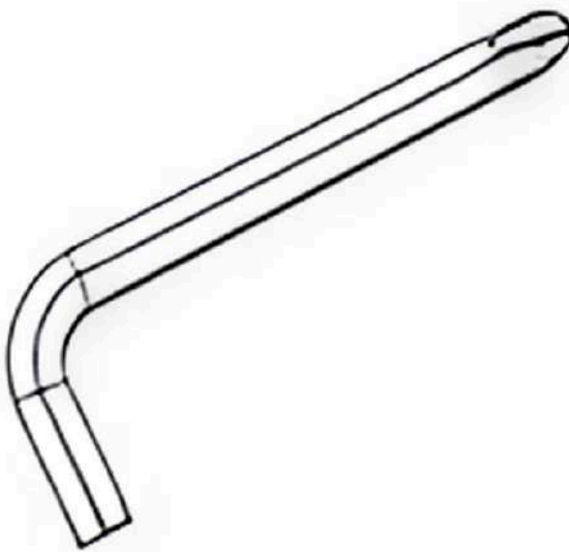
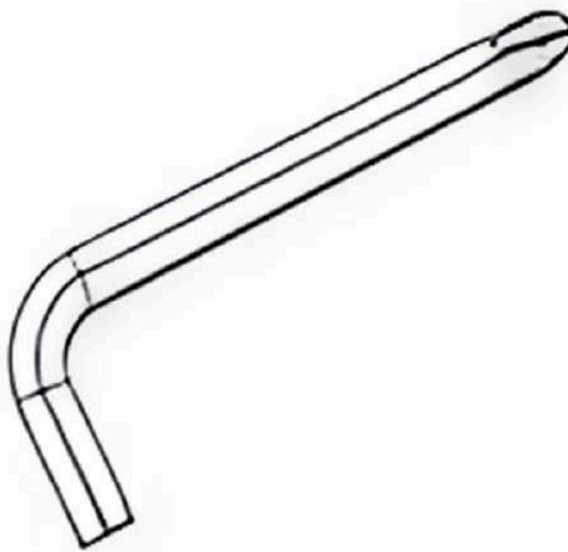


Список деталей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Верхняя крышка консоли	1	28	Торцевая крышка (L/R)	2
2	Нижняя крышка консоли	1	29	Винт М4,2×13	8
3	Винт М4,2×16	45	30	Ремень двигателя	1
4	Рама рукоятки	1	31	Плата контроллера	1
5	Опорная рама дисплея	1	32	Винт М4×15	4
6	Крышка дисплея	1	33	Двигатель наклона	1
7	Нижняя крышка дисплея	1	34	Болт М10×45	1
8	Поручни рукоятки	1	35	Плоская шайба	19
9	Верхняя крышка кнопок	1	36	Гайка М10	9
10	Крышка двигателя	1	37	Двигатель	1
11	Рама деки	1	38	Плата кнопок (РСВ)	1
12	Беговая дека	1	39	Передняя крышка	1
13	Беговое полотно	1	40	Болт М10×35	4
14	Боковая рейка	2	41	Болт М10×30	2
15	Плата консоли (РСВ)	1	42	Гайка М8	6
16	Стойка	1	43	Ножка	4
17	Фиксатор боковой рейки	16	44	Верхняя пластиковая крышка	1
18	Болт М6×25	8	45	Нижняя пластиковая крышка	1
19	Амортизирующая подушка	8	46	Колесо	2
20	Держатель подушки	1	47	Болт М8×60	1
21	Боковая рейка 2	2	48	Цилиндр	1
22	Рама	1	49	Болт М8×30	1
23	Задний ролик	1	50	Болт М8×35	1
24	Передний ролик	1	51	Базовая рама	1
25	Болт М6×50	1	52	Плоская шайба ф8,5	6
26	Шайба	3	53	Поворотный переключатель управления	1
27	Болт М6×70	2			

54	Шестигранный ключ	1	65	Наклейка с кнопками	1
55	Рама наклона	1	66	Болт М10×60	4
56	Шестигранный ключ (торцевой)	1	67	Выключатель	1
57	Болт М10×45	4	68	Разъём питания	1
58	Заднее колесо	2	69	Верхний кабель	1
59	Боковая крышка	2	70	Средний кабель	1
60	Болт М8×45	2	71	Нижний кабель	1
61	Винт М3×7	8	72	Шнур питания	1
62	Болт М10×20	8	73	Силиконовое масло	1
63	Ручная пластина	1	74	Предохранительный ключ	1
64	Акриловая наклейка	1			

КРЕПЕЖ И АКСЕССУАРЫ

<div>Болт М10×60 (№ 66)</div> <div></div> <div>4 шт</div>	<div>Болт М10×20 (№ 62)</div> <div></div> <div>8 шт</div>	<div>Плоская шайба ф10,5 (№ 35)</div> <div></div> <div>12 шт</div>	<div>Винт ф4,2×16 мм (№ 3)</div> <div></div> <div>6 шт</div>
<div>Силиконовое масло</div> <div></div> <div>1 шт</div>	<div>Предохранительный ключ</div> <div></div> <div>1 шт</div>	<div>Шестигранный ключ S5</div> <div></div> <div>1 шт</div>	<div>Шестигранный ключ S6</div> <div></div> <div>1 шт</div>

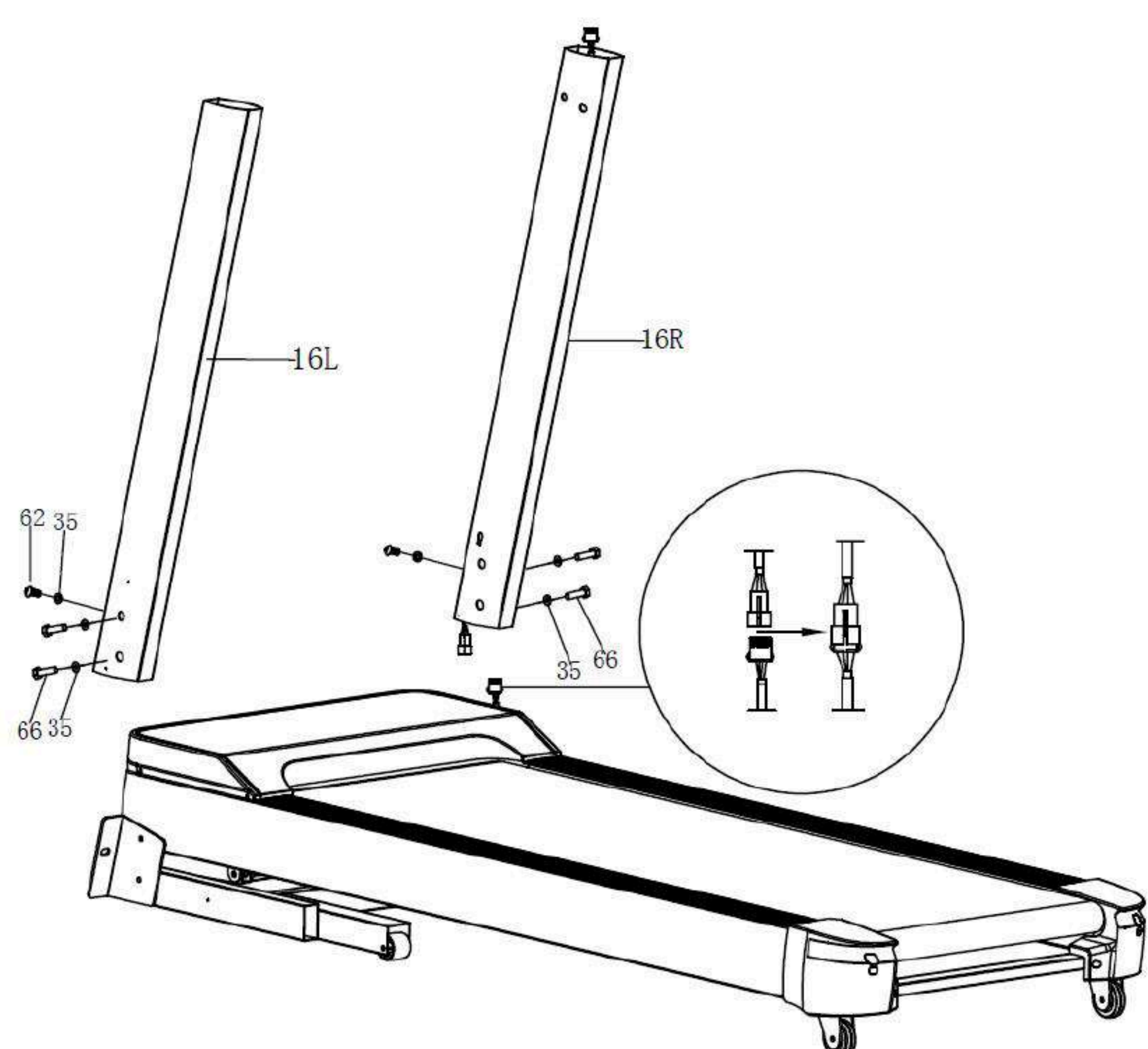
Эти детали понадобятся вам для установки беговой дорожки. Прежде чем начать установку, проверьте, всё ли есть в комплекте. Подготовьте инструменты, которые помогут вам упростить установку.

Сборка тренажера

ШАГ 1

Подсоедините кабели между основной рамой и правой стойкой (16R).

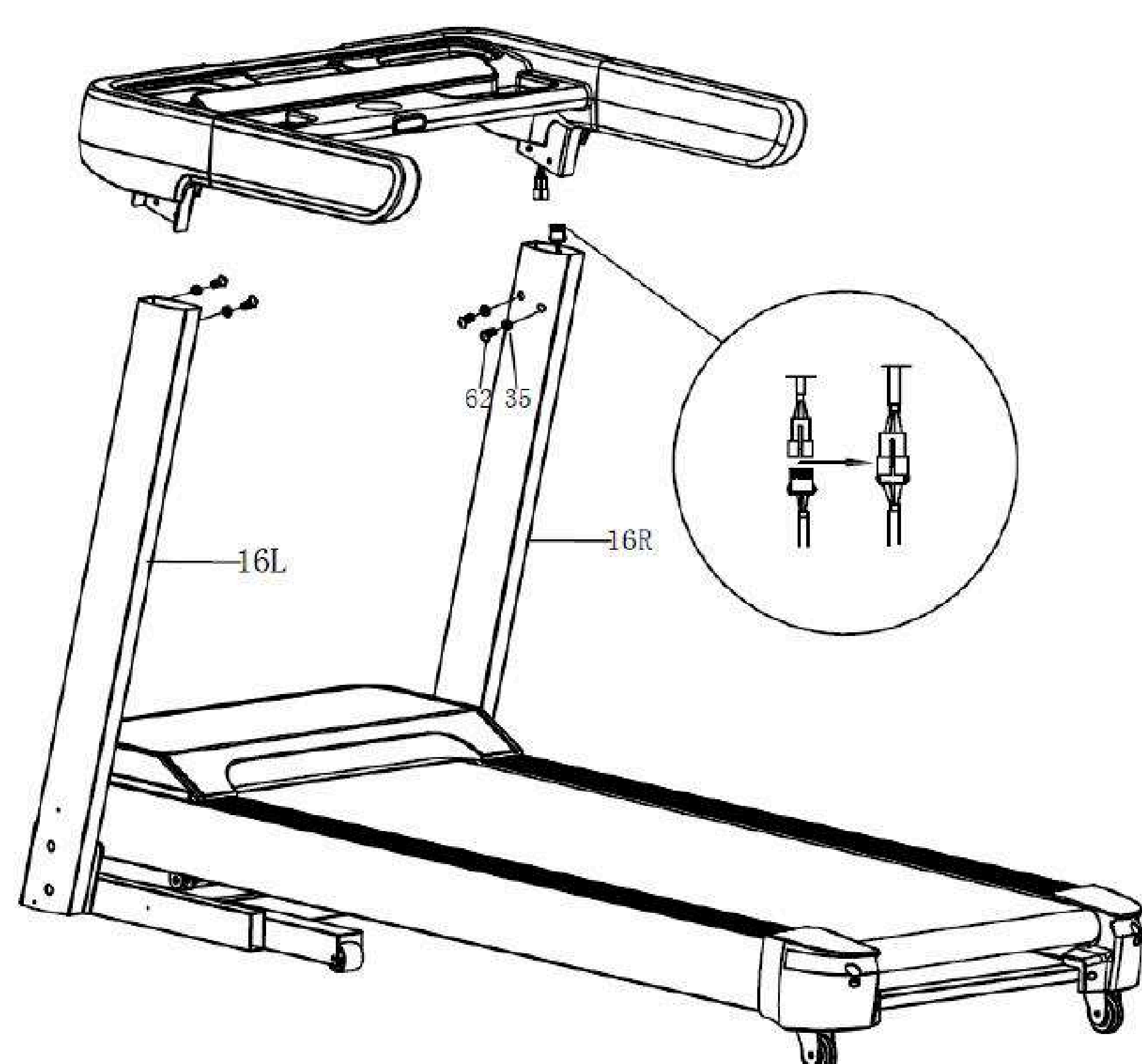
С помощью прилагаемых болтов M10×20 (62), болтов M10×60 (66) и плоских шайб (35) закрепите стойки (16L/16R) на основной раме.



ШАГ 2

Подсоедините кабели между консолью и правой стойкой (16R).

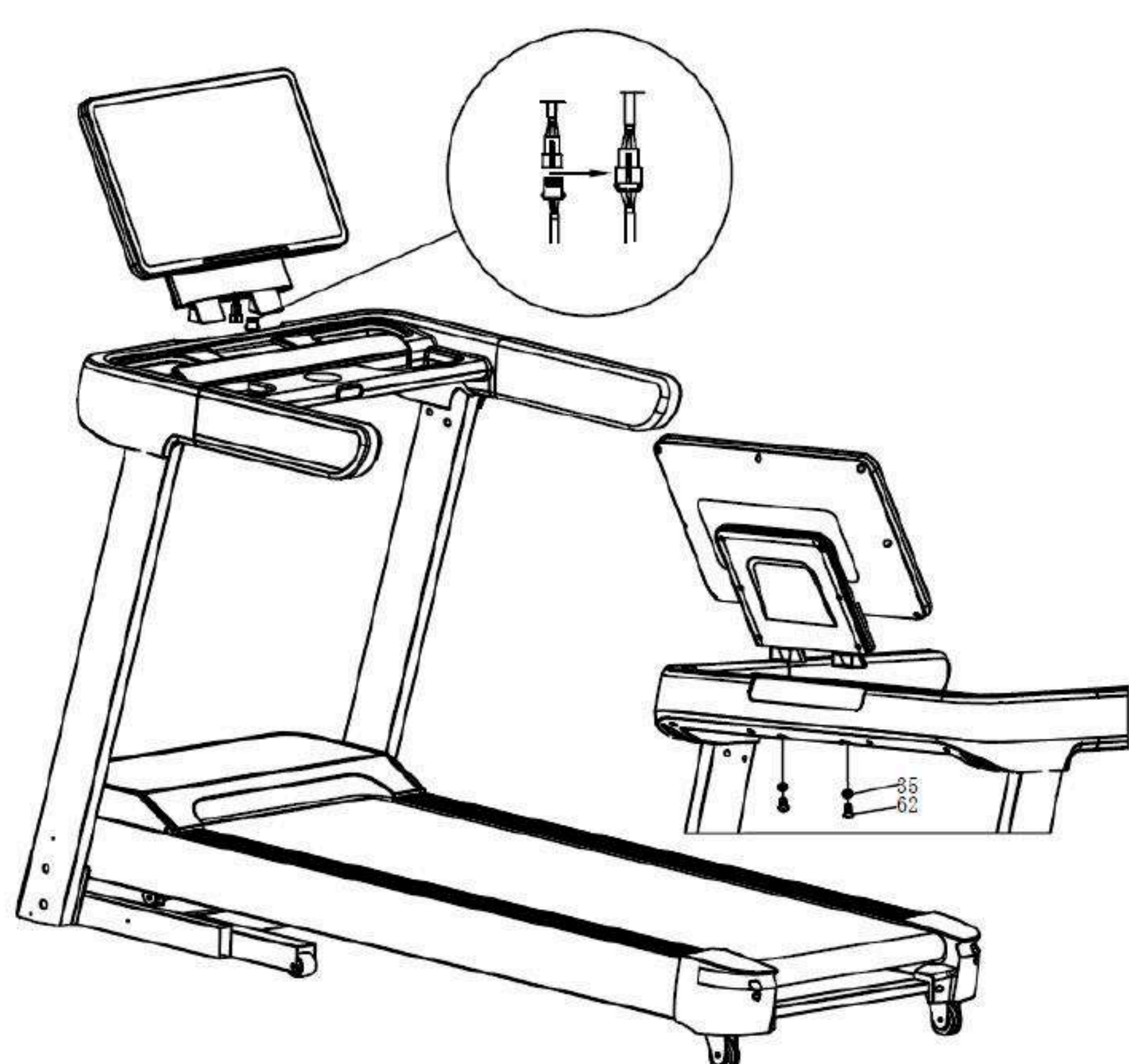
С помощью прилагаемых болтов M10×20 (62) и плоских шайб (35) закрепите консоль на стойке.



ШАГ 3

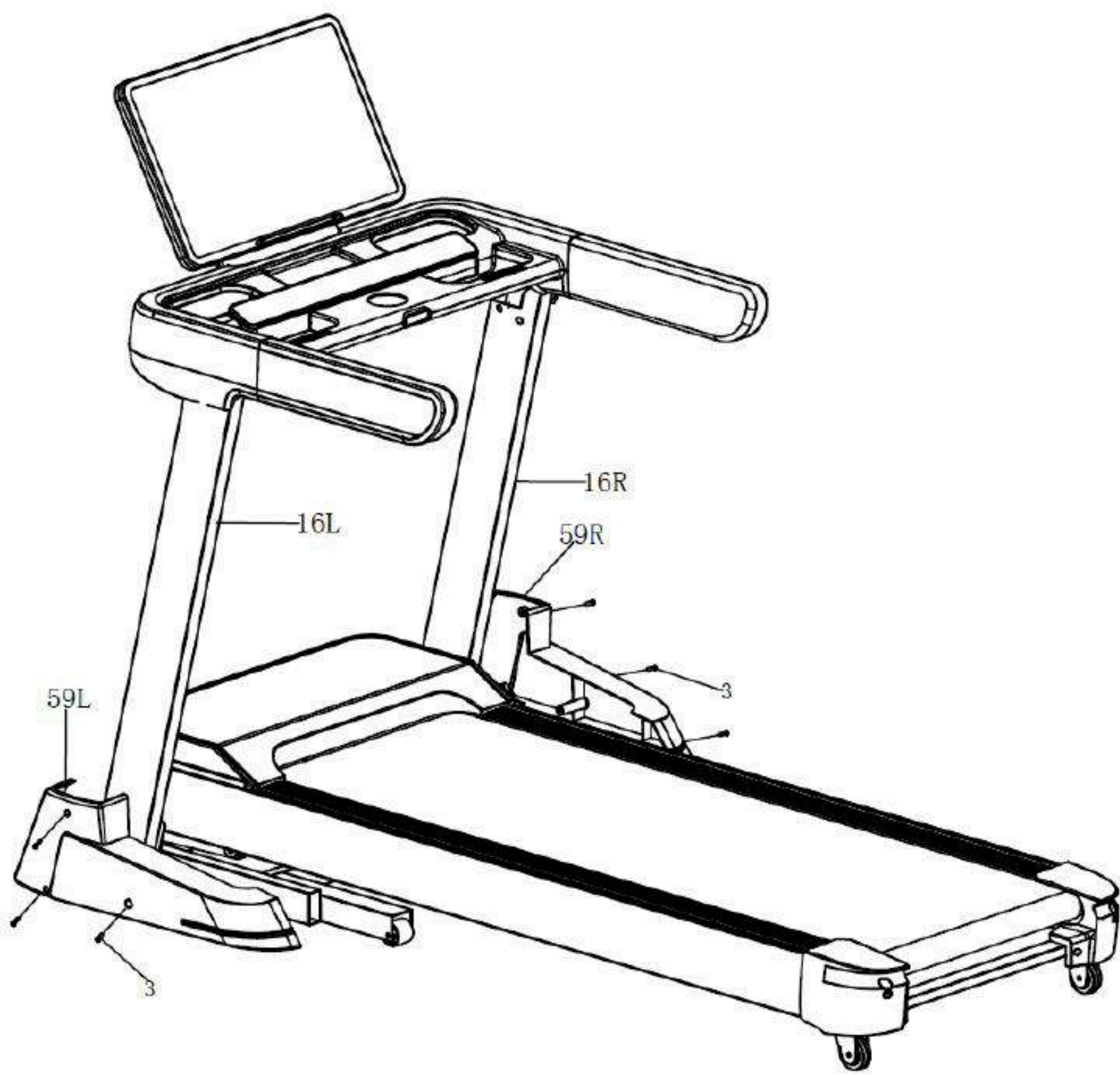
Аккуратно расположите соединительные провода электронного дисплея и подключите их один за другим.

С помощью болта M10×20 (№ 62) и плоской шайбы (35) закрепите верхнюю часть дисплея на консольной панели.



ШАГ 4

С помощью прилагаемых винтов М4,2×16 (№ 3) плотно закрепите крышки стоек (59L/R) на стойках (16L/R).



ШАГ 5

Установите предохранительный ключ (№ 74, красного цвета) на среднюю часть консоли. Теперь вы можете начать использовать беговую дорожку.

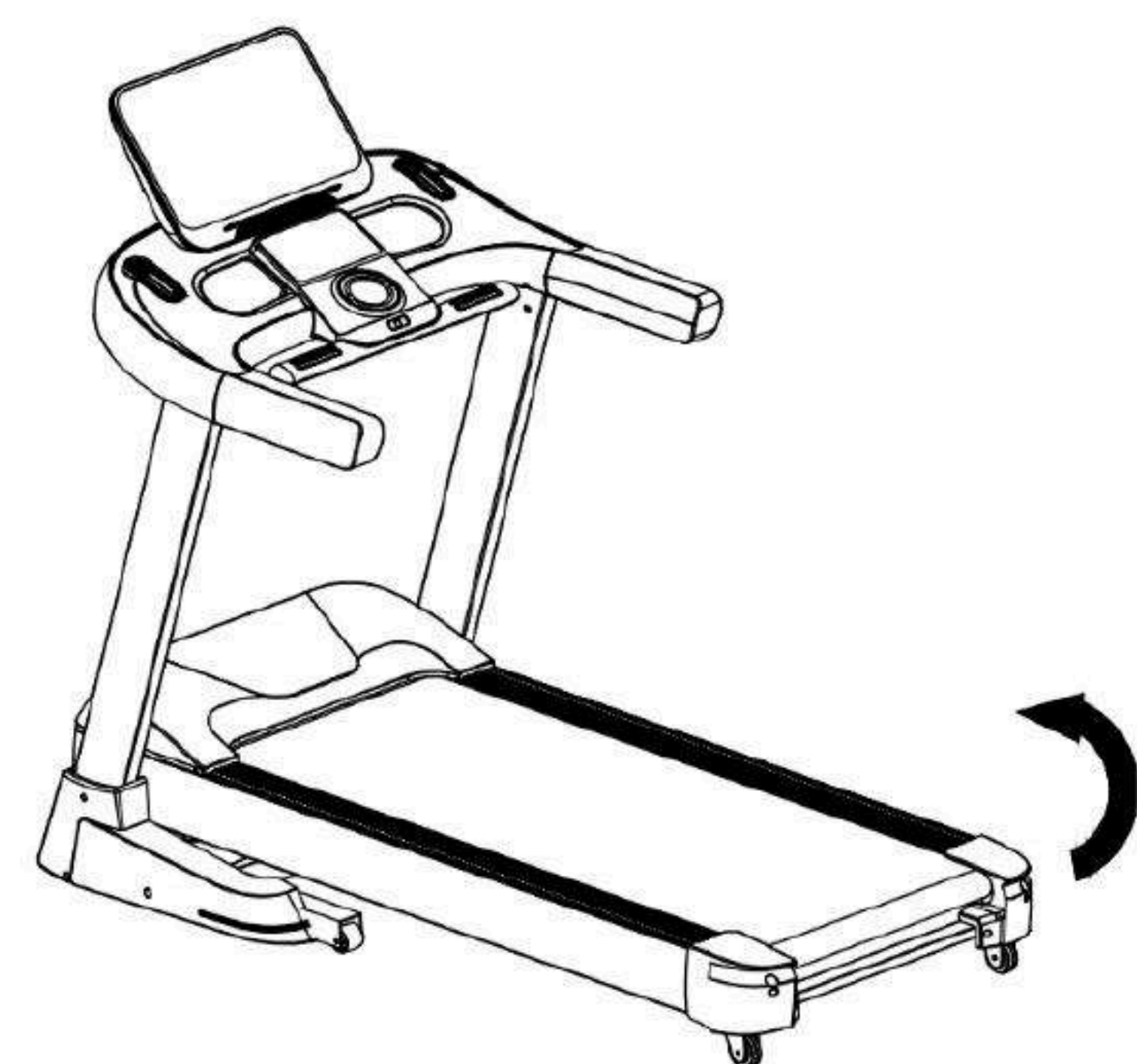


ВНИМАНИЕ

Убедитесь, что сборка выполнена в соответствии с приведенными выше требованиями, и затяните все болты.

СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Поднимите беговое полотно вверх и с усилием потяните, пока не услышите щелчок — это означает, что защитный кожух зафиксировал подъемный механизм.

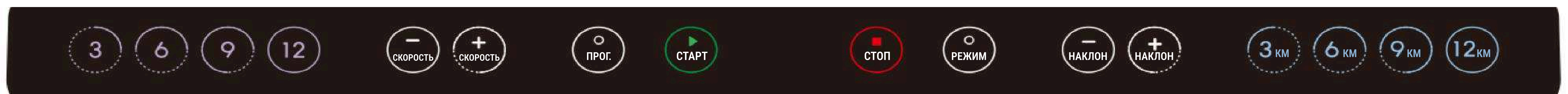


РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Слегка нажмите ногой на подъемный механизм и одновременно потяните тренажёр вниз в направлении стрелки. После этого тренажёр плавно опустится.



Инструкция по консоли



ФУНКЦИИ КНОПОК

- «СТАРТ» — запуск, «СТОП» — остановка беговой дорожки.
- «СКОРОСТЬ +» / «СКОРОСТЬ -» — увеличение и уменьшение скорости. Каждое нажатие изменяет скорость на 0,1 км/ч; при длительном нажатии скорость изменяется непрерывно.
- «НАКЛОН +» / «НАКЛОН -» — увеличение и уменьшение уровня наклона во время бега; при длительном нажатии наклон изменяется непрерывно.
- «РЕЖИМ» — выбор режима в состоянии остановки. Переключает режимы обратного отсчёта по времени, по дистанции и по калориям.
- **Быстрые кнопки скорости:** 3, 6, 9 и 12 км/ч.
- **Быстрые кнопки наклона:** 3, 6, 9 и 12 уровней.
- **Поворотный регулятор:** поворот вправо — увеличение скорости, поворот влево — уменьшение скорости.
- «ПРОГ» — **выбор программ:**
 - P01–P24 — предустановленные программы;
 - U01–U03 — программы, настраиваемые пользователем;
 - FAT — тест процента жира.

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

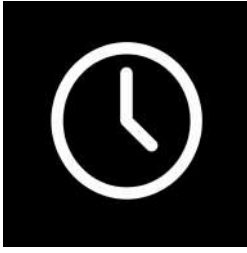
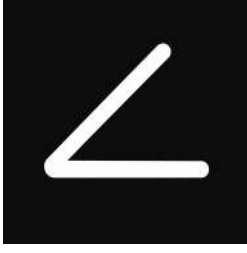
- Включите выключатель питания и правильно установите магнитный предохранительный ключ в соответствующее гнездо на панели.
- Нажмите кнопку «СТАРТ» — система запустит обратный отсчёт, прозвучит звуковой сигнал. После его завершения беговая дорожка начнёт движение со скоростью 1 км/ч.
- После запуска используйте кнопки «СКОРОСТЬ +» и «СКОРОСТЬ -» для регулировки скорости, а кнопки «НАКЛОН +» и «НАКЛОН -» — для регулировки наклона.

РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Если не пользоваться тренажёром в течение 10 минут, он перейдёт в режим энергосбережения. Для перезапуска нажмите любую кнопку. Отключить питание для остановки можно в любой момент выключателем.

Информация на дисплее



Показатель	Диапазон	Описание
 СКОРОСТЬ (SPEED)	1–22 км/ч	Текущая скорость. При настройке программы отображается заданное значение скорости.
 ВРЕМЯ (TIME)	0:00–99:59	Время тренировки, прямой отсчёт. При настройке программы отображается заданное время.
 ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE)	0,00–99,9 км	Пройденное расстояние, прямой отсчёт.
 КАЛОРИИ (CAL)	0–999	Количество сожжённых калорий. При настройке программы отображается её номер: P01–P24.
 НАКЛОН (INCLINE)	0–20	Текущий уровень наклона. При настройке программы отображается заданное значение.
 ПУЛЬС (PULSE)	50–200 уд/мин	Пульс, измеренный с помощью ручных датчиков.

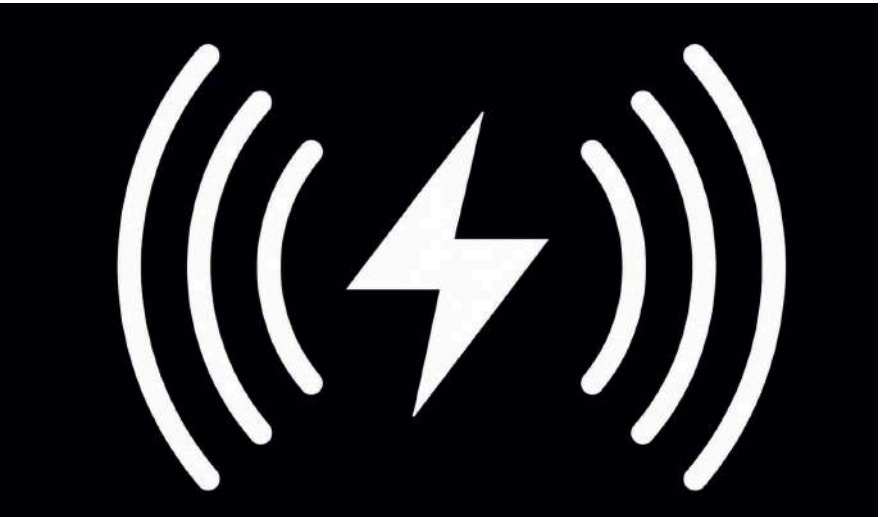
МАТРИЧНЫЙ ДИСПЛЕЙ

- В ручном режиме отображается круговая дорожка длиной 400 метров;
- При настройке программы отображается диаграмма скорости выбранной программы; после запуска поочерёдно отображаются диаграммы скорости и наклона, и мигает график текущего сегмента;
- **Служебные сообщения:**

SAFETY KEY DISCONNECTED	Предохранительный ключ отключён
FAT RATE TEST	Тест процента жира
MALE / FEMALE	Мужской/женский пол
INPUT AGE	Введите возраст
INPUT HEIGHT	Введите рост
INPUT WEIGHT	Введите вес
FAT TEST, PLEASE WAIT	Идёт тест, подождите

БЕСПРОВОДНАЯ ЗАРЯДКА

Функция беспроводной зарядки для мобильных телефонов.



Предустановленные программы

Каждая программа длится 30 минут; в течение этого времени, в зависимости от программы, беговая дорожка автоматически меняет скорость и наклон. Для каждого из 16 сегментов в таблицах ниже приведены значения скорости (км/ч) и наклона (уровень).

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

№	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
	ск.	накл.	ск.	накл.	ск.	накл.	ск.	накл.	ск.	накл.	ск.	накл.
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

№	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
	ск.	накл.	ск.	накл.	ск.	накл.	ск.	накл.	ск.	накл.	ск.	накл.
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	
	ск.	накл.	ск.	накл.	ск.	накл.	ск.	накл.	ск.	накл.	ск.	накл.
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

Пользовательские программы (U01–U03)

НАСТРОЙКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

В режиме ожидания нажимайте кнопку **«ПРОГ»**, пока не выберете нужную пользовательскую программу (U01–U03).

- Нажмите **«РЕЖИМ»** для подтверждения входа в настройку — станет доступна настройка первого временного интервала. Кнопками **«СКОРОСТЬ +»** / **«СКОРОСТЬ -»** (или быстрыми кнопками скорости) задайте скорость, а кнопками **«НАКЛОН +»** / **«НАКЛОН -»** (или быстрыми кнопками наклона) — наклон.
- Нажмите **«РЕЖИМ»** для завершения настройки первого интервала и перехода к следующему — и так до завершения всех 16 интервалов (на дисплее времени отображается S01–S16). После завершения данные сохраняются до следующего изменения. Во время настройки не отключайте питание, иначе данные не сохранятся.

ЗАПУСК ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

После выбора пользовательской программы и установки времени работы нажмите **«СТАРТ»** для запуска.

ТЕСТ ПРОЦЕНТА ЖИРА (FAT)

- В режиме остановки беговой дорожки нажмите «ПРОГ» для выбора «FAT».
- Задайте параметры: F-1 (пол), F-2 (возраст), F-3 (рост), F-4 (вес), F-5 (процент жира). Параметры F-1–F-4 регулируются кнопками скорости. Возьмитесь за датчики пульса на 5–10 секунд, после чего на F-5 отобразится ваш процент жира.
- При входе в тест сначала отображается F-1: значение 01 – «мужской», 02 – «женский» (для изменения используйте кнопки скорости).
- Нажмите «РЕЖИМ» для перехода к F-2 и кнопками скорости установите возраст (10–99 лет). По тому же принципу установите рос и вес.
- Нажмите «РЕЖИМ» – отобразится F-5 со значением. Возьмитесь за датчики пульса на рукоятках – через несколько секунд отобразится процент жира.

Код	Параметр	Значение
F-1	Пол	1 – мужской, 2 – женский
F-2	Возраст	10–99
F-3	Рост, см	100–200
F-4	Вес, кг	20–150
F-5	Процент жира	<ul style="list-style-type: none">• ≤ 18.5 – недостаточный;• 18.5–24.99 – норма;• 25–29 – избыточный вес;• ≥ 30 – ожирение.

*норма процента жира в соответствии со стандартами ВОЗ.

КАЛОРИИ (CAL)

- При нулевом уровне наклона на 1 км пробега расходуется 70,3 ккал.
- $70,3 \times \text{скорость (км/ч)} \times \text{время (ч)} \times (1 + \text{уровень наклона, \%})$

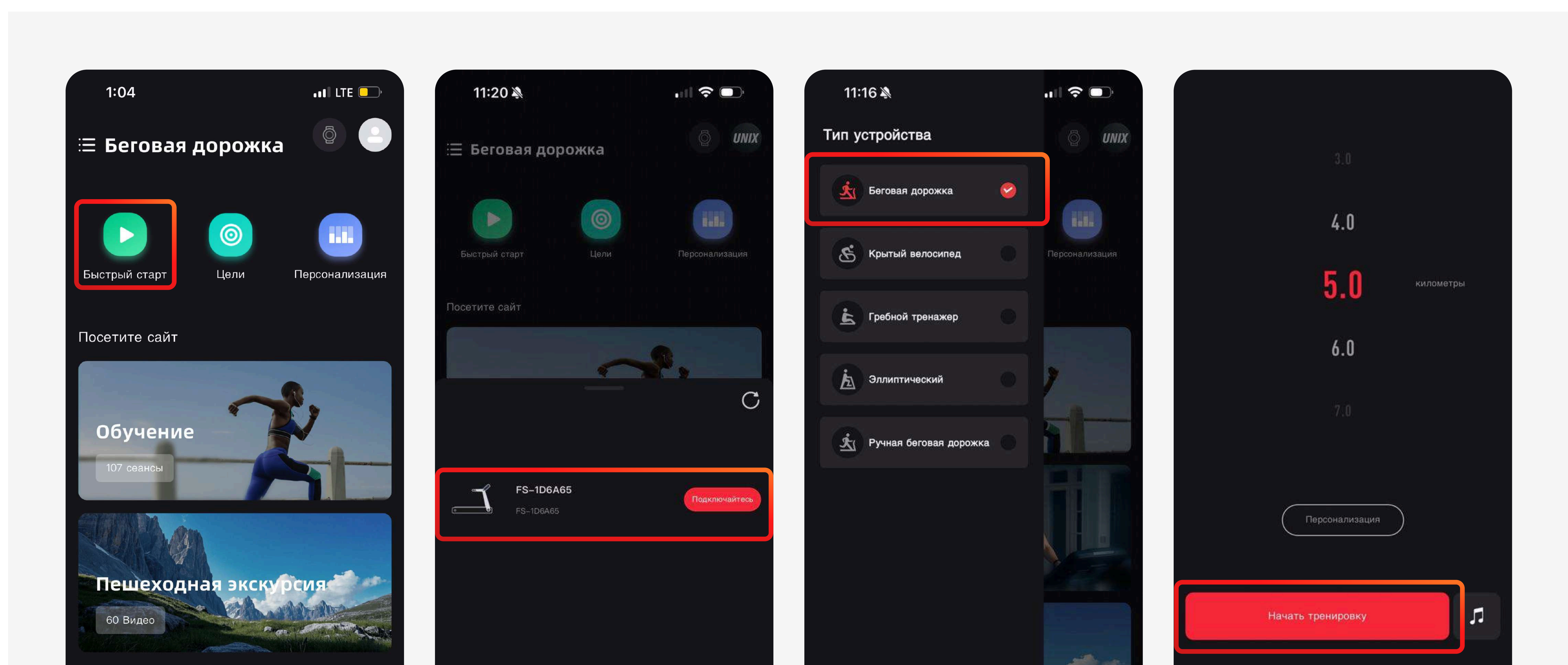
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ МУЗЫКИ ПО BLUETOOTH

Запустите беговую дорожку, откройте Bluetooth в настройках смартфона и выполните поиск. Когда будет обнаружено устройство (имя FS-XXXXX-A), нажмите на него для сопряжения. После сопряжения музыка со смартфона будет воспроизводиться через встроенный динамик беговой дорожки.

Использование и настройка ключа безопасности

- Перед использованием беговой дорожки установите ключ безопасности в предусмотренное гнездо на консоли и закрепите зажим ключа на своей одежде.
- Функция аварийной остановки: при срыве ключа безопасности питание отключается и двигатель немедленно останавливается. Эта функция не регулируется программным обеспечением.
- Для вашей безопасности всегда используйте ключ безопасности во время тренировки!

Обслуживание устройства

ОЧИСТКА

Регулярная очистка значительно продлевает срок службы беговой дорожки. Поддерживайте чистоту тренажёра, регулярно удаляя пыль. Обязательно очищайте открытые части беговой деки по бокам от бегового полотна, а также боковые рейки — это уменьшает накопление посторонних частиц под полотном. Следите за чистотой подошвы обуви. Верхнюю поверхность полотна можно протирать влажной мыльной тканью. Не допускайте попадания жидкости внутрь рамы беговой дорожки и под полотно.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Перед очисткой или обслуживанием изделия убедитесь, что шнур питания беговой дорожки отсоединён от розетки.
- Перед снятием крышки двигателя всегда отключайте беговую дорожку от розетки. Не реже одного раза в год снимайте крышку двигателя и пылесосьте внутреннее пространство под ней.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

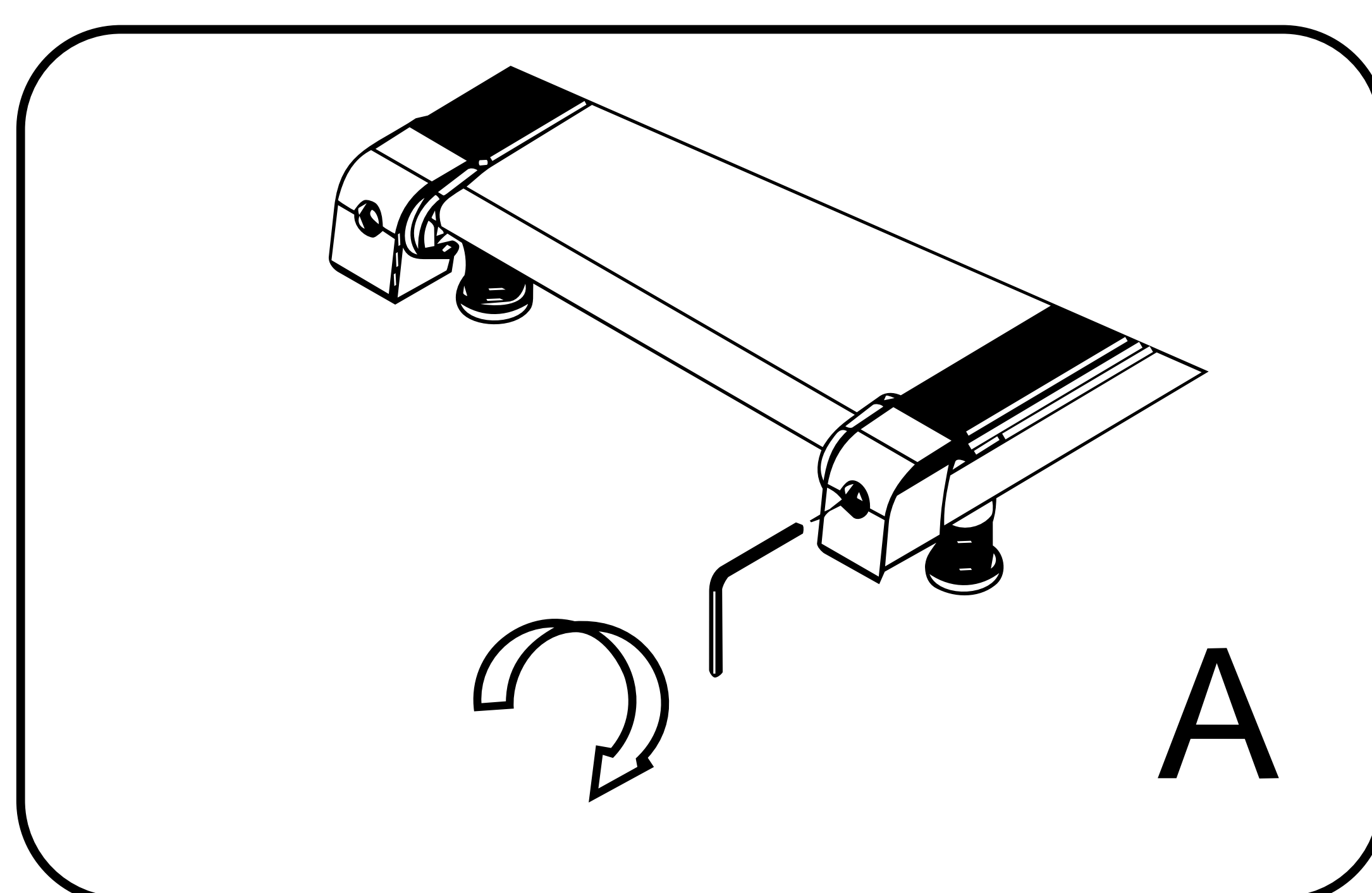
Чтобы продлить срок службы вашей электрической беговой дорожки рекомендуется отключать ее питание через 1,5 часа непрерывного использования и давать тренажеру отдохнуть в течение 10 минут перед повторным использованием.

Если беговое полотно слишком ослаблено, оно будет проскальзывать во время бега; если оно чрезмерно натянуто, это может снизить производительность двигателя и усилить износ барабана и бегового полотна. При оптимальном натяжении бегового полотна обе его стороны должны вручную подниматься над подложкой на высоту примерно на 50-75 мм.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

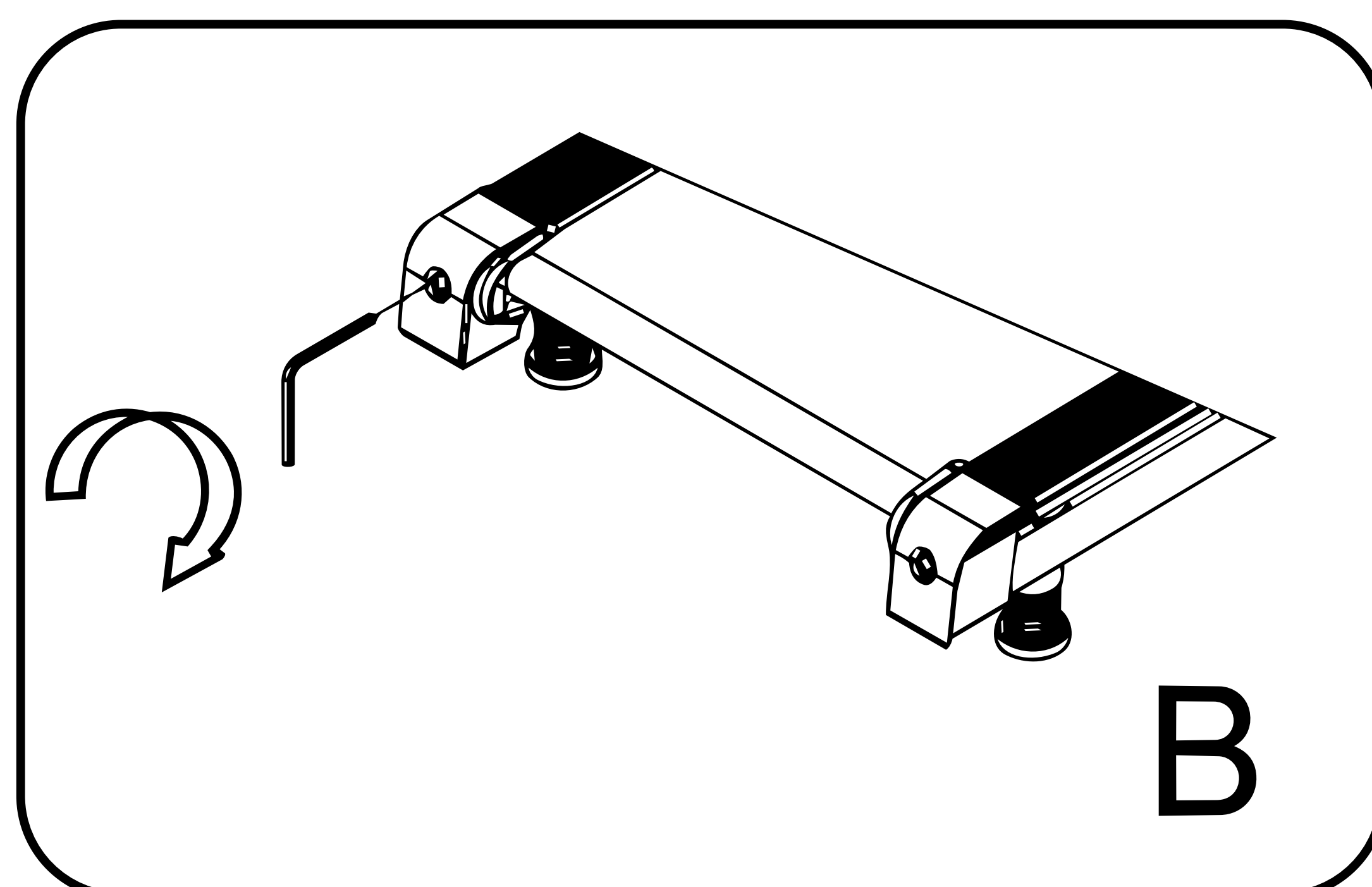
ШАГ 1

Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите на скорости примерно 6-8 км/ч (3,72-5 миль в час) и проверьте, как ведет себя полотно. Если оно сместилось вправо, вытащите предохранитель и переключатель, поверните правый регулировочный болт на 1/4 по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте отцентрировано оно или нет. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. РИСУНОК – А.



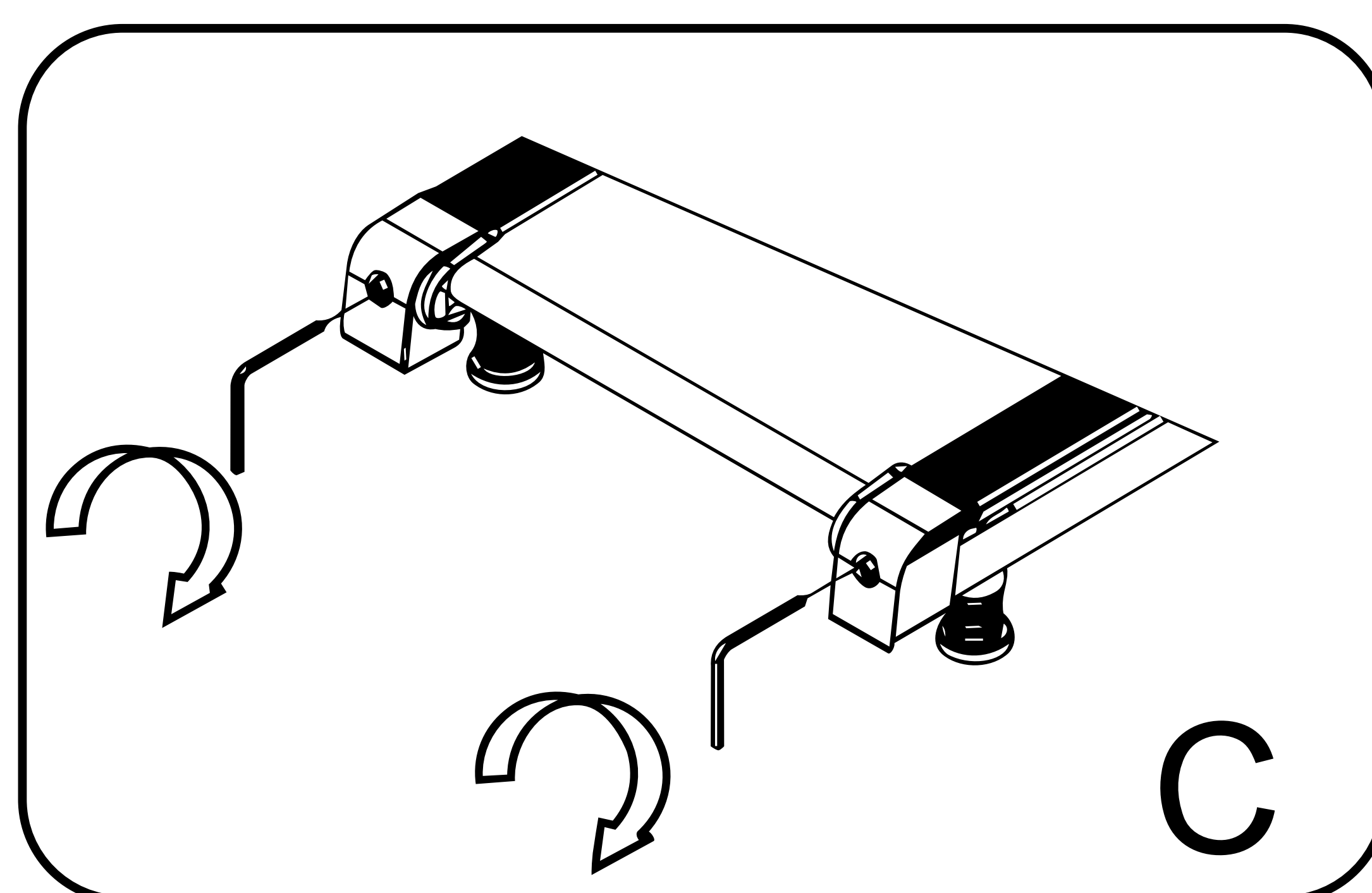
ШАГ 2

Если полотно сместилось влево, вытащите предохранитель и переключатель, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте его центровку. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. РИСУНОК – В.



ШАГ 3

Отрегулируйте полотно по прошествии некоторого периода использования. Вытащите предохранитель и переключатель, поверните левый и правый регулировочные болты на 1/4 по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте его центровку. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. РИСУНОК – С.



Беговая лента — смазка

Между беговым полотном и декой нанесена заводская смазка.

Обязательно смазывайте беговое полотно перед первым использованием.

Трение между полотном и декой существенно влияет на работу и срок службы беговой дорожки, поэтому необходима периодическая смазка. Рекомендуется регулярно проверять состояние деки.

Рекомендуемый график смазки:

- при малой нагрузке (менее 3 часов в неделю) — один раз в год;
- при средней нагрузке (3–5 часов в неделю) — каждые шесть месяцев;
- при интенсивной нагрузке (более 5 часов в неделю) — каждые три месяца.

ПРОЦЕДУРА СМАЗЫВАНИЯ



- Приподнимите ленту с одной стороны и нанесите смазку на основание. С помощью куска ткани равномерно покройте смазкой основание. Повторите процедуру с другой стороны.
- Подвижные элементы должны двигаться свободно и тихо. Неправильное перемещение подвижных элементов отрицательно сказывается на безопасности оборудования. Регулярно осматривайте и подтягивайте болты.
- В целях поддержания работоспособности и продления срока службы беговой дорожки рекомендуется регулярно выполнять её обслуживание.

Для смазки используйте только прилагаемый флакон с силиконовым смазочным маслом. Не используйте другие виды смазочных материалов или силиконовые спреи.

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

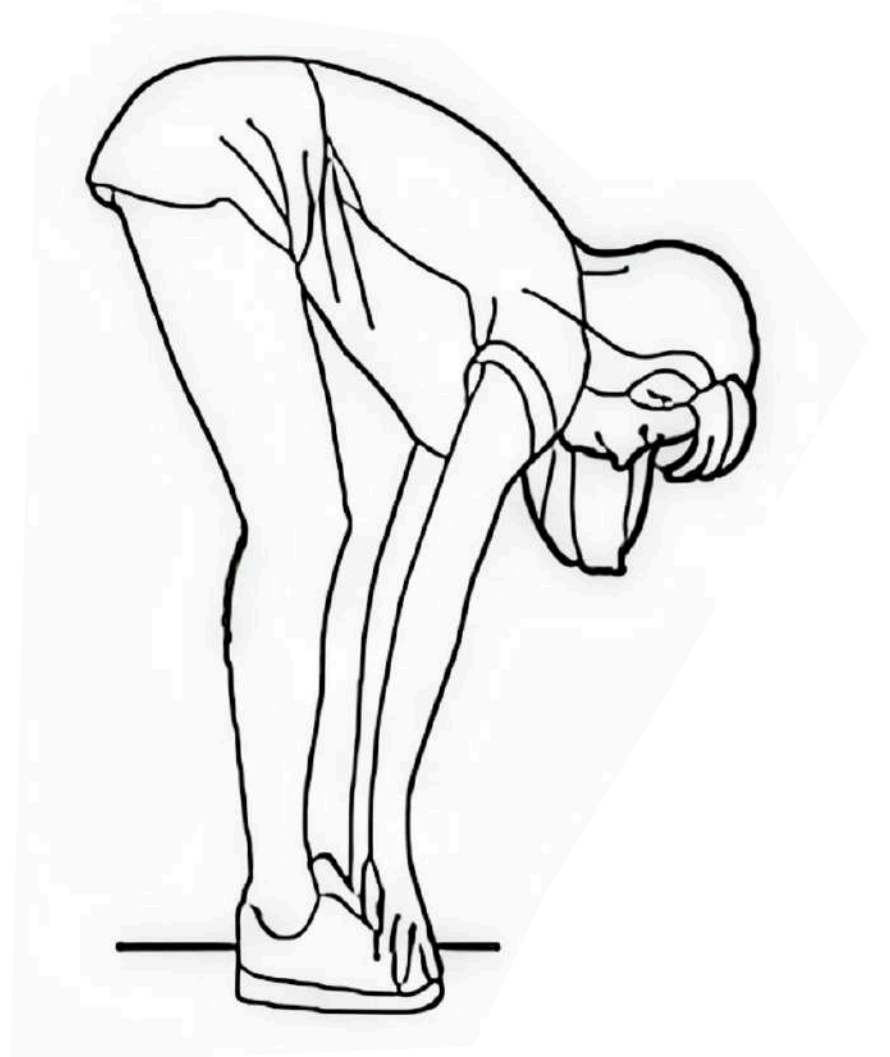
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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



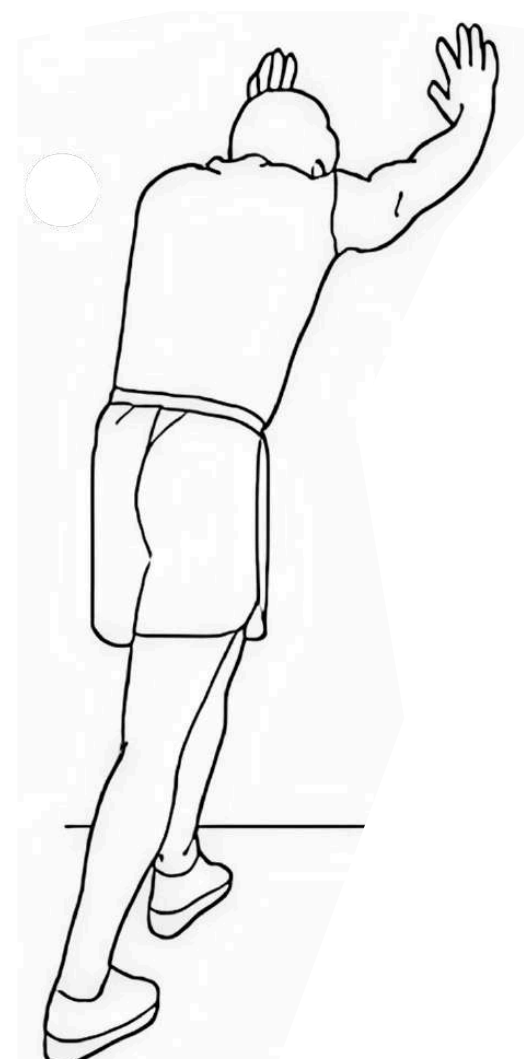
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



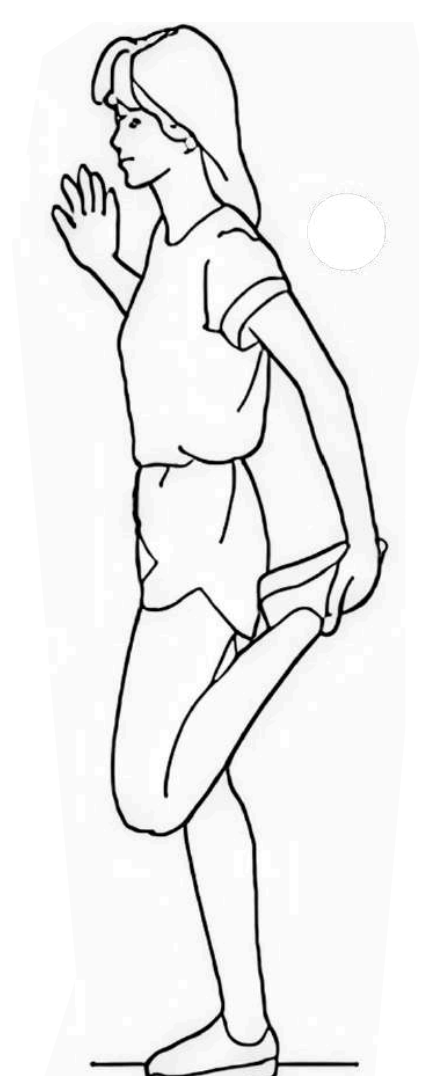
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

Пульс

Тренажёр оснащён сенсорными датчиками пульса на поручнях. Для измерения пульса удерживайте ладони на датчиках в течение 5 секунд во время работы беговой дорожки. На экране отобразится текущий пульс в диапазоне 50–200 ударов в минуту. Получение результата занимает несколько секунд.

Данные предназначены только для справки и не могут использоваться в качестве медицинских показателей. Определите свою целевую частоту сердечных сокращений в зависимости от возраста и физической подготовки, предварительно проконсультировавшись с врачом, и чаще проверяйте пульс во время тренировок.

Устранение неполадок

Код	Проблема	Возможная причина	Решение
E01	Инвертор не отвечает	Неисправность кабельного соединения	Проверьте или замените кабели
		Проблема с контроллером	Замените инвертор
	Нет питания	Неисправность кабеля питания	Проверьте или замените кабели
E05	Превышение тока	Ремень двигателя слишком натянут	Отрегулируйте ремень двигателя
		Недостаточно силиконового масла	Очистите загрязнения под полотном и добавьте силиконовое масло
		Повреждена IPM-часть инвертора	Замените инвертор
E08	Перенапряжение	Напряжение выше 270 В	Отрегулируйте напряжение до 220 В
	Слишком низкое напряжение	Напряжение ниже 200 В	Отрегулируйте напряжение до 220 В
E09	Превышение веса	Неправильная настройка программного обеспечения	Сбросьте данные беговой дорожки
		Превышение веса пользователя	Уменьшите вес пользователя
		Грязное беговое полотно	Очистите загрязнения под полотном и добавьте силиконовое масло

E012	Перегрев MCU инвертора	Неисправность датчика скорости инвертора	Замените инвертор
		Вентилятор инвертора не работает	Замените вентилятор инвертора
E013	Предохранительный ключ	Предохранительный ключ не установлен	Установите предохранительный ключ на тренажёр
		Сломана диодная плата консоли	Замените плату консоли (PCB)
		Неисправен датчик предохранительного ключа	Проверьте положение датчика или замените датчик
E015	Проблема с инвертором	Неисправен датчик инвертора	Замените инвертор
		Неправильное соединение кабелей внутри инвертора	Замените инвертор
		Неисправен датчик тока U	Замените инвертор
		Неисправен датчик тока W	Замените инвертор
E016	Проблема с двигателем	Двигатель подключён неправильно	Проверьте соединительные кабели двигателя
		Неисправность выхода инвертора	Замените инвертор

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU