

UNIX FIT



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT T-1520 PRO (21 TFT)

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.

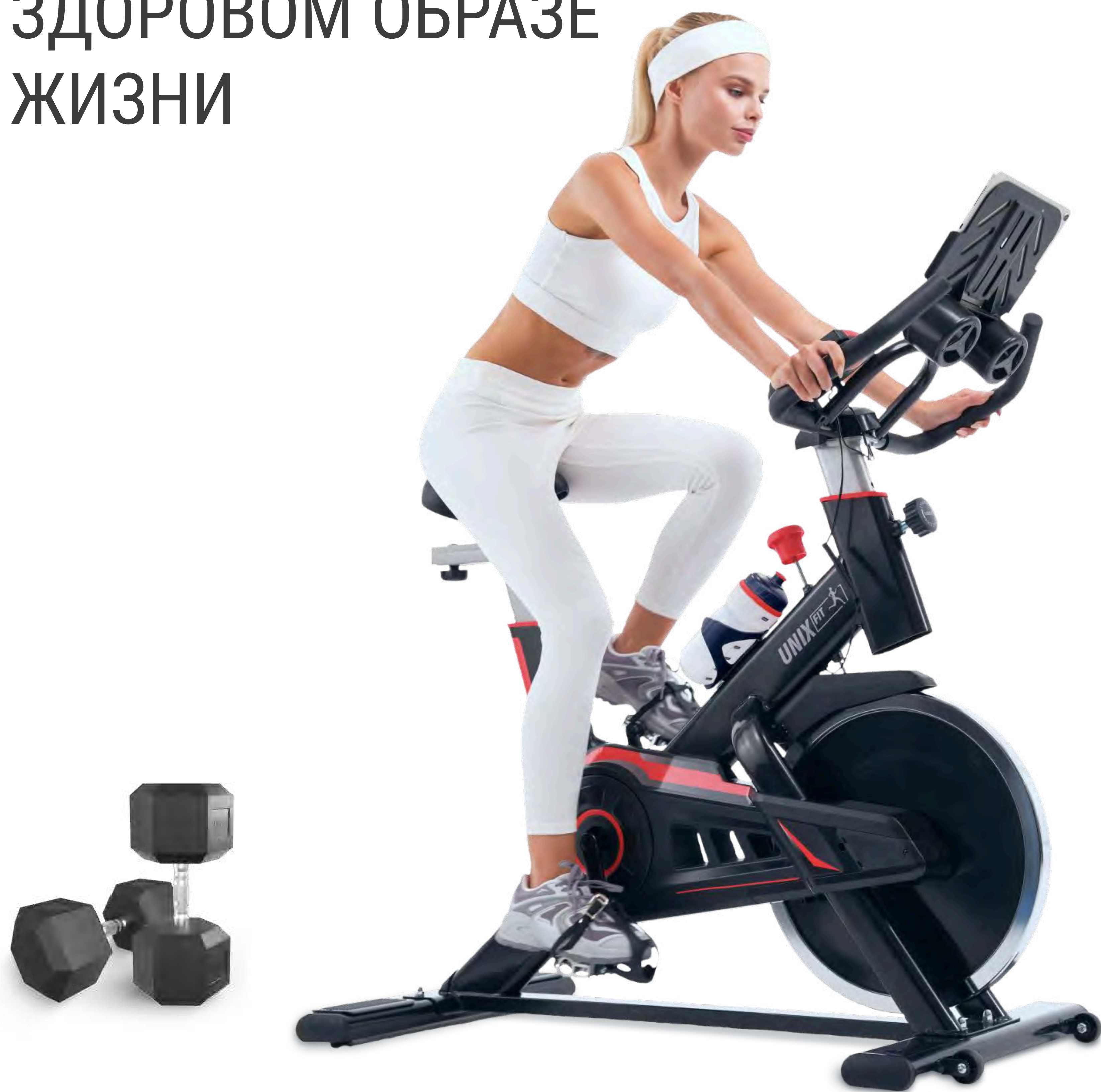
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

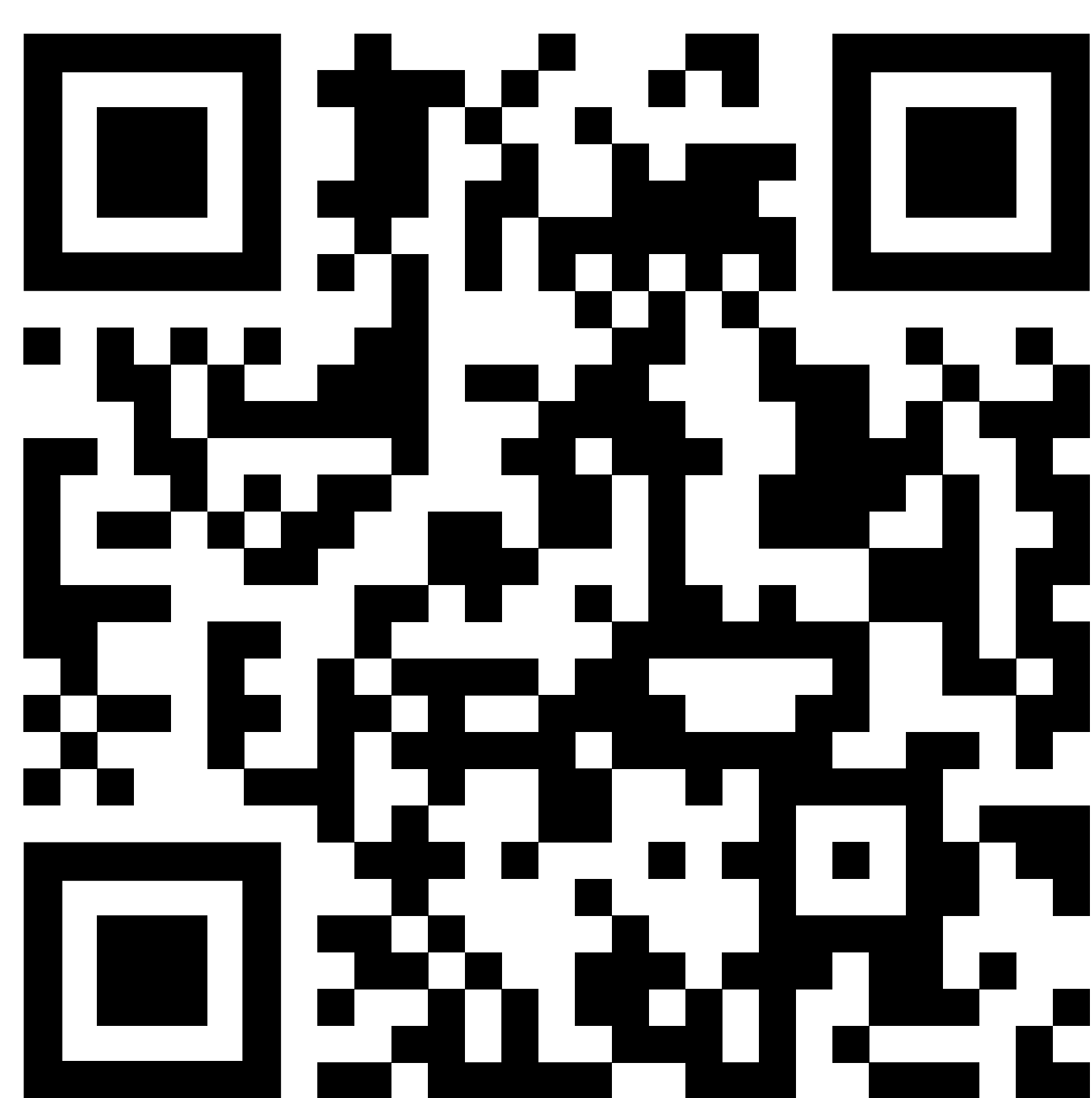
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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



UNIXFIT.RU



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

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 при использовании беговой дорожки

ВАЖНО!

Перед использованием прочтите данное Руководство.

- Перед тренировкой наденьте подходящую одежду и обувь. Запрещается заниматься на беговой дорожке босиком.
- Перед каждой тренировкой закрепляйте ключ безопасности на одежде, так устройство прекратит работу в случае вашего падения.
- Во избежание падения с ленты и получения травмы не прыгайте на тренажёре во время бега или ходьбы.
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Длительная непрерывная работа и перегрузка устройства могут привести к повреждению двигателя, контроллера и ускоренному износу подшипников и беговой ленты. Контролируйте время работы беговой дорожки.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы на предмет наличия повреждений. При обнаружении повреждений беговой дорожки или элементов электропитания использовать устройство для тренировки запрещается!
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Людям с привычной низкой физической активностью рекомендуется постепенно увеличивать интенсивность занятий на беговой дорожке.
- Не рекомендуется проводить тренировку на беговой дорожке сразу после еды или при возникновении чувства усталости до занятий.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на нем уже занимается другой человек.
- Тренажёр может быть опасен для домашних животных, как во время тренировок, так и при хранении в рабочем положении.
- Сборка/разборка тренажёра должна выполняться с соблюдением мер техники безопасности.
- При повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажёра на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- 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 повреждение беговой дорожки и выходу её из строя.
- Выключайте питание устройства, когда оно не используется.
- 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 или не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжелые 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.

ЗАЩИТА ОТ СКАЧКОВ НАПРЯЖЕНИЯ

Несмотря на то, что данная беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения, мы рекомендуем использовать внешнее устройство защиты от перенапряжения (сетевой фильтр).

Общие положения и описание устройства



Беговая дорожка UNIX Fit T-1520 PRO (21 TFT) предназначена для бега, ходьбы и кардиотренировок. Тренировки на беговой дорожке улучшают физическое состояние, укрепляют мышечный тонус, помогают достичь стройности и высокой тренированности.

Занятия на беговой дорожке помогают заботиться о здоровье, планомерно двигаться к стройности, улучшить общее состояние, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Режим энергосбережения позволяет сделать работу дорожки более эффективной и экологичной.

Дорожка имеет 24 предустановленных автоматических программы для тренировок. Пользователь может создать и сохранить в памяти ещё 3 индивидуальные программы.

Функция контроля ИМТ (индекса массы тела) помогает определить тип телосложения Пользователя и определиться с интенсивностью и частотой тренировок. Предустановленные программы позволяют проводить тренировки в разных режимах – от щадящего до интенсивного спортивного.

Рама и полотно дорожки имеют возможность регулировки угла наклона от 0 до 25 уровня, что позволяет имитировать различные участки рельефа во время бега и оптимально дозировать нагрузку. Пользователь может установить угол наклона самостоятельно или использовать углы, предлагаемые автоматическими программами тренировок.

Управление основными функциями тренажёра осуществляется как на панели компьютера, так и кнопками на поручнях, что позволяет удобно регулировать скорость и делать паузу во время тренировки. Подсчёт пульса Пользователя осуществляется с помощью датчиков на поручнях тренажёра или с помощью кардиопояса, приобретаемого отдельно.

Полотно дорожки обеспечивает передвижение со скоростью от 1 до 24 км/ч. Дорожка оснащена мини-компьютером, который отслеживает основные параметры тренировки: время, скорость движения, расстояние, угол наклона полотна и количество потраченных калорий.

С помощью компьютера можно установить обратный отсчёт указанных выше показателей. На панели расположены кнопки быстрого выбора скорости 3, 6, 9, 12 км/ч для комфортной тренировки.

Дополнительное удобство во время тренировок обеспечивают боковые поручни и подставка для бутылки.

Для уверенного атравматичного использования тренажёра дорожка оснащается ключом безопасности, который автоматически выключает устройство при изменении положения пользователя дальше установленных пределов (спрыгивание, падение и т.д.).

Надёжный двигатель переменного тока (АС), применяемый в профессиональных тренажёрах с коммерческой нагрузкой, позволяет использовать дорожку не только в домашних условиях, но и в коммерческих условиях с небольшой загрузкой: гостиницах, саунах, банях, небольших фитнес-клубах или спортивных залах.

Удобное пользование беговой дорожкой обеспечивает приложение FitShow, которое подключается к дорожке через Bluetooth и позволяет отслеживать основные параметры тренировок. Для установки приложения воспользуйтесь QR-кодом.

При подключении через Bluetooth возможно прослушивание музыки и управление треками со смартфона.

Беговая дорожка оснащена современным программным обеспечением с широким функционалом, включающим тренировочные программы по целям и курсу, режим "карьерного" роста, а также систему многопользовательских онлайн-соревнований.

Дополнительно доступны мультимедийные развлечения с подборкой спортивной музыки, личный центр пользователя с быстрым стартом, подробными данными о тренировках, установкой целей и ежедневными задачами.

Тренажёр оптимален для использования в тренажёрном зале, но может быть установлен и дома.

Характеристики устройства предполагают использование изделия в коммерческих целях.

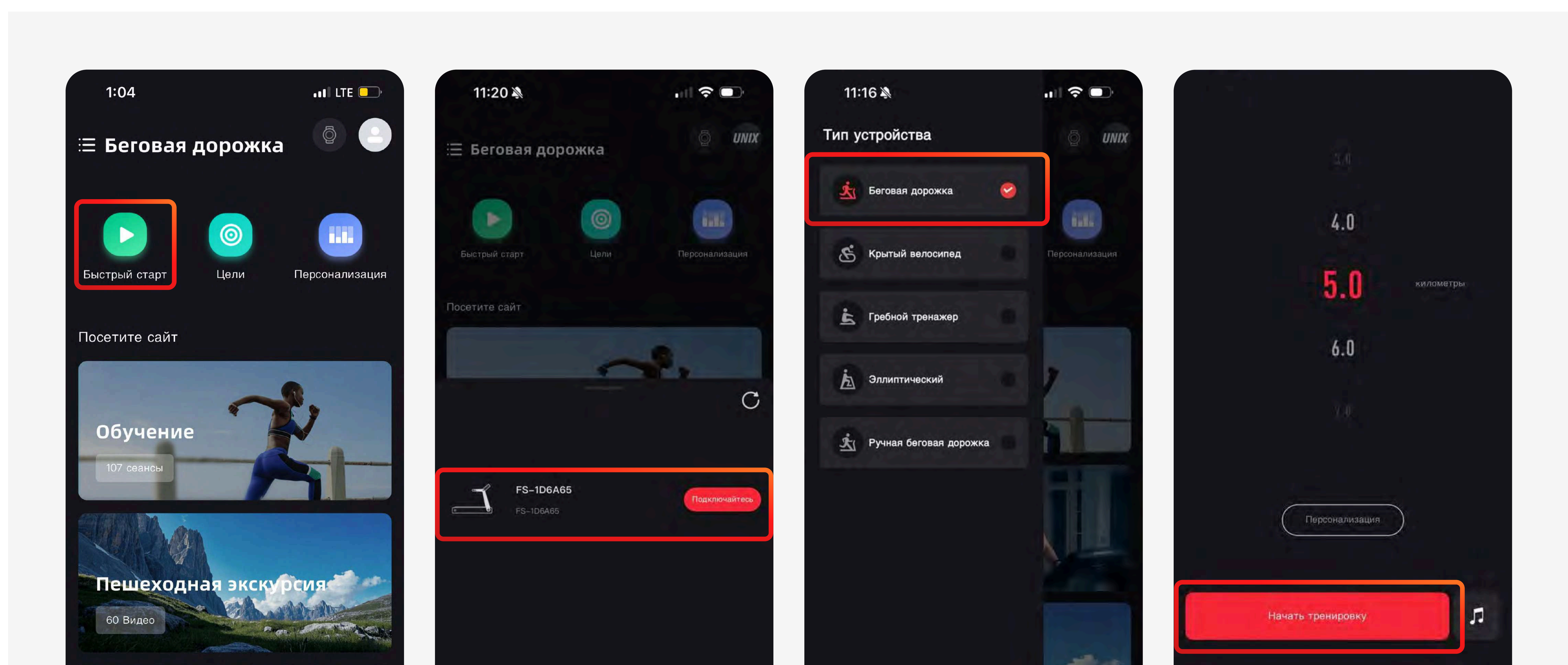
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.



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

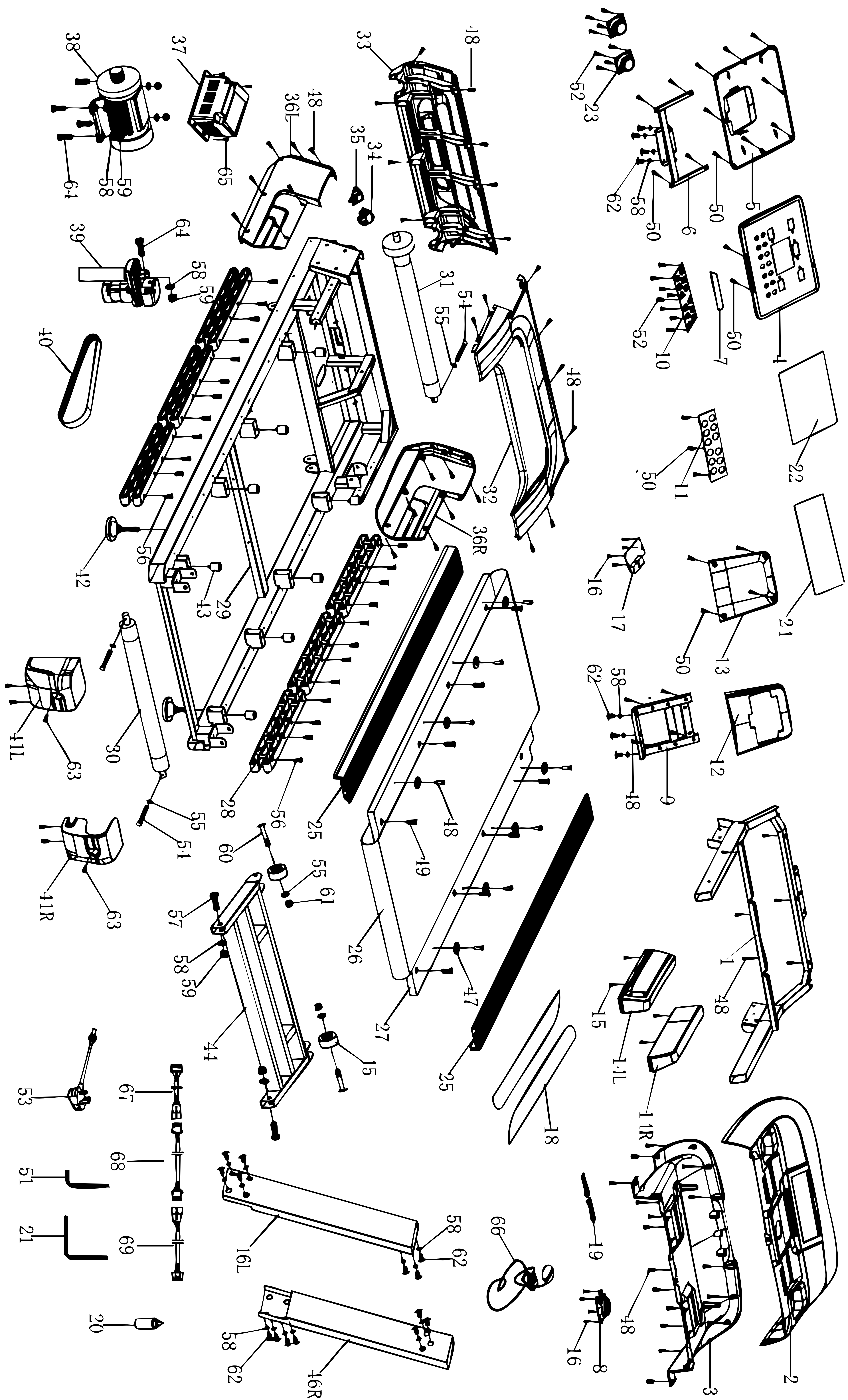
*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку, гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.



Возникли вопросы?

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

Общая схема тренажёра



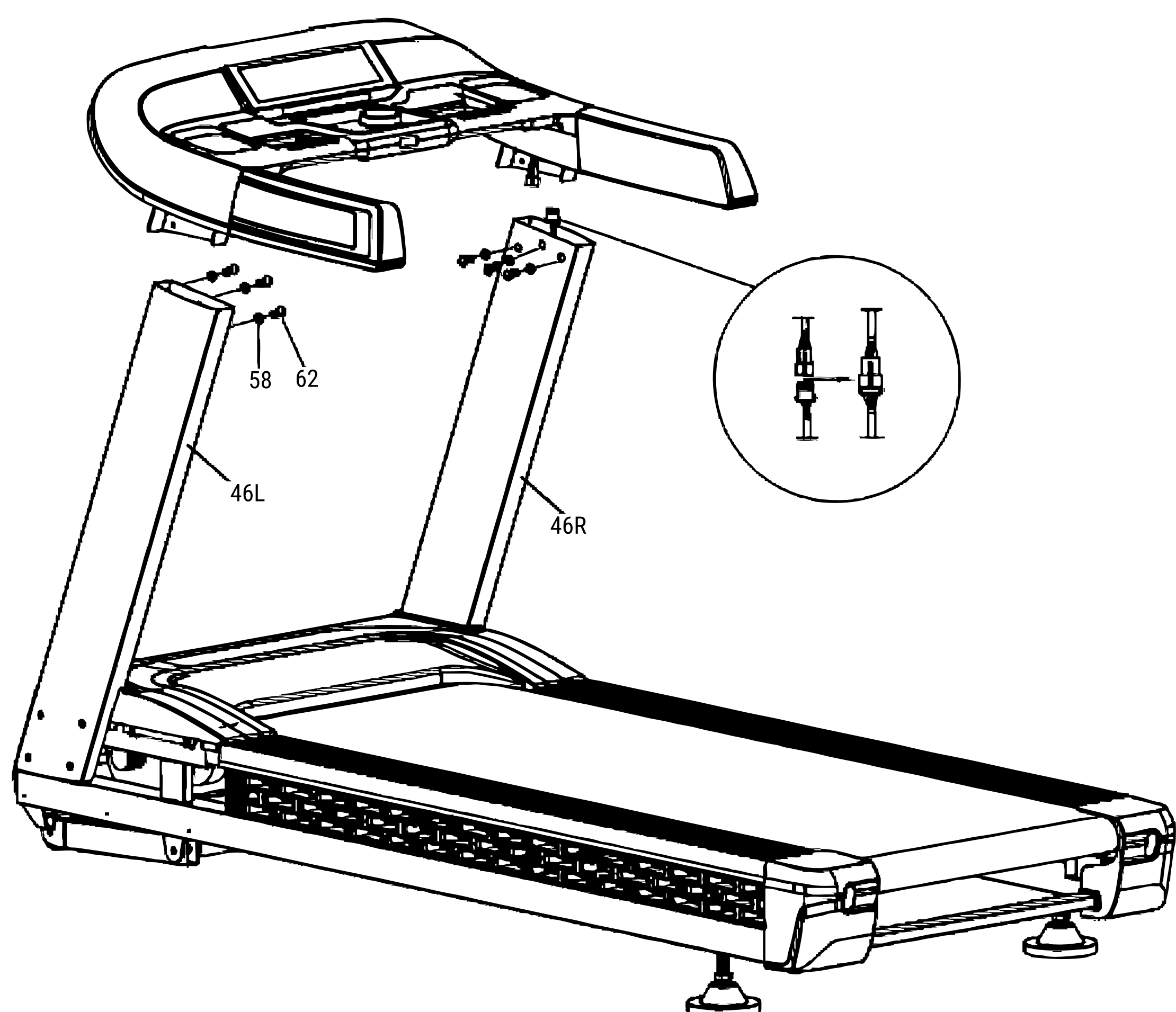
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама консоли	1	36	Крышка стойки	2
2	Нижняя крышка консоли	1	37	Инвертер	1
3	Верхняя крышка консоли	1	38	Двигатель (главный)	1
4	Верхняя крышка дисплея	1	39	Двигатель наклона	1
5	Нижняя крышка дисплея	1	40	Ремень двигателя	1
6	Рама дисплея	1	41	Торцевая заглушка	2
7	Держатель коврика	1	42	Регулируемая ножка	2
8	Смарт-ручка	1	43	Амортизатор	8
9	Соединительная рама	1	44	Рама наклона	1
10	Кнопочная плата	2	45	Подвижное колесо	2
11	Крепление кнопочной платы	1	46	Вертикальная стойка	2
12	Декоративная верхняя крышка	1	47	Крепеж бокового поручня	8
13	Декоративная нижняя крышка	1	48	Винт М4.2*16	58
14	Рукоятка из полиуретана	2	49	Болт М8*35	8
15	Болт М4*16	4	50	Винт М4.2*13	21
16	Винт М4*10	8	51	Шестигранный ключ S6	1
17	Bluetooth-плата	1	52	Винт М3*9	16
18	Противоскользящая наклейка	2	53	Кабель питания	1
19	Датчик пульса на рукоятке	4	54	Болт М8*100	3
20	Силиконовая смазка	1	55	Плоская шайба ф8.3ф16Т1.5	5
21	Шестигранный ключ S5	1	56	Болт М6*25	24
22	Накладка	1	57	Болт М10*60	2
23	Динамик	2	58	Плоская шайба ф10.5-ф20*Т1.3	25
24	Наклейка кнопки	1	59	Гайка М10	7
25	Боковой поручень	2	60	Болт М8*60	2
26	Беговое полотно	1	61	Гайка М8	2
27	Беговая платформа	1	62	Болт М10*16	18
28	Крышка амортизатора	6	63	Болт М4*13	6
29	Основная рама	1	64	Болт М10*30	5
30	Задний ролик	1	65	Болт М4*10	4
31	Передний ролик	1	66	Ключ безопасности	1
32	Крышка двигателя	1	67	Верхний кабель	1
33	Нижняя крышка двигателя	1	68	Промежуточный кабель	1
34	Выключатель	1	69	Нижний кабель	1
35	Разъём	1			

Смазочное масло

В таблице указаны крепёжные элементы и аксессуары, необходимые для сборки беговой дорожки.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА

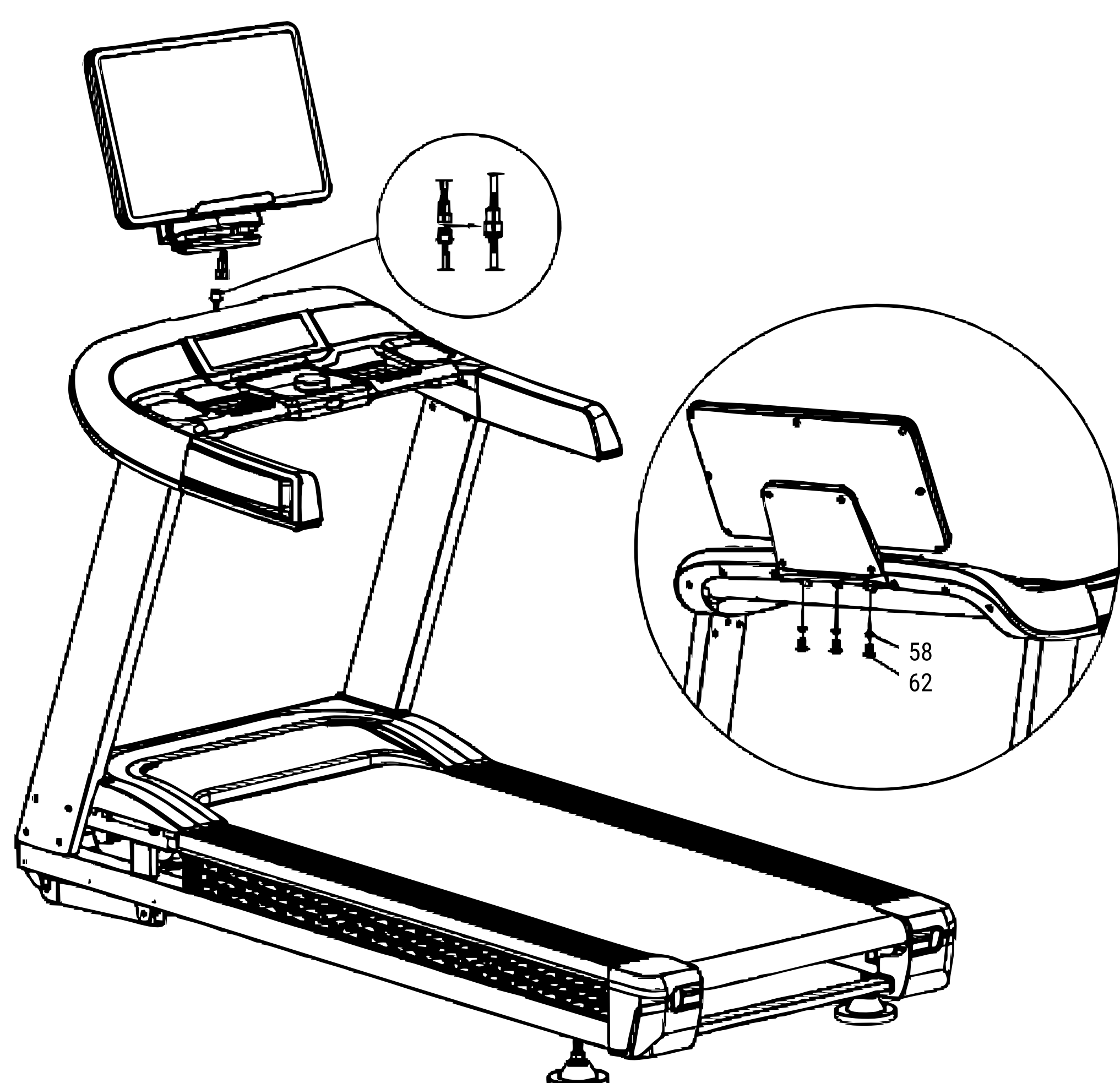


Соедините кабели между основанием тренажёра и нижней частью правой стойки (46R).

ШАГ 2

Соедините кабели между консолью и верхней частью правой стойки (46R).

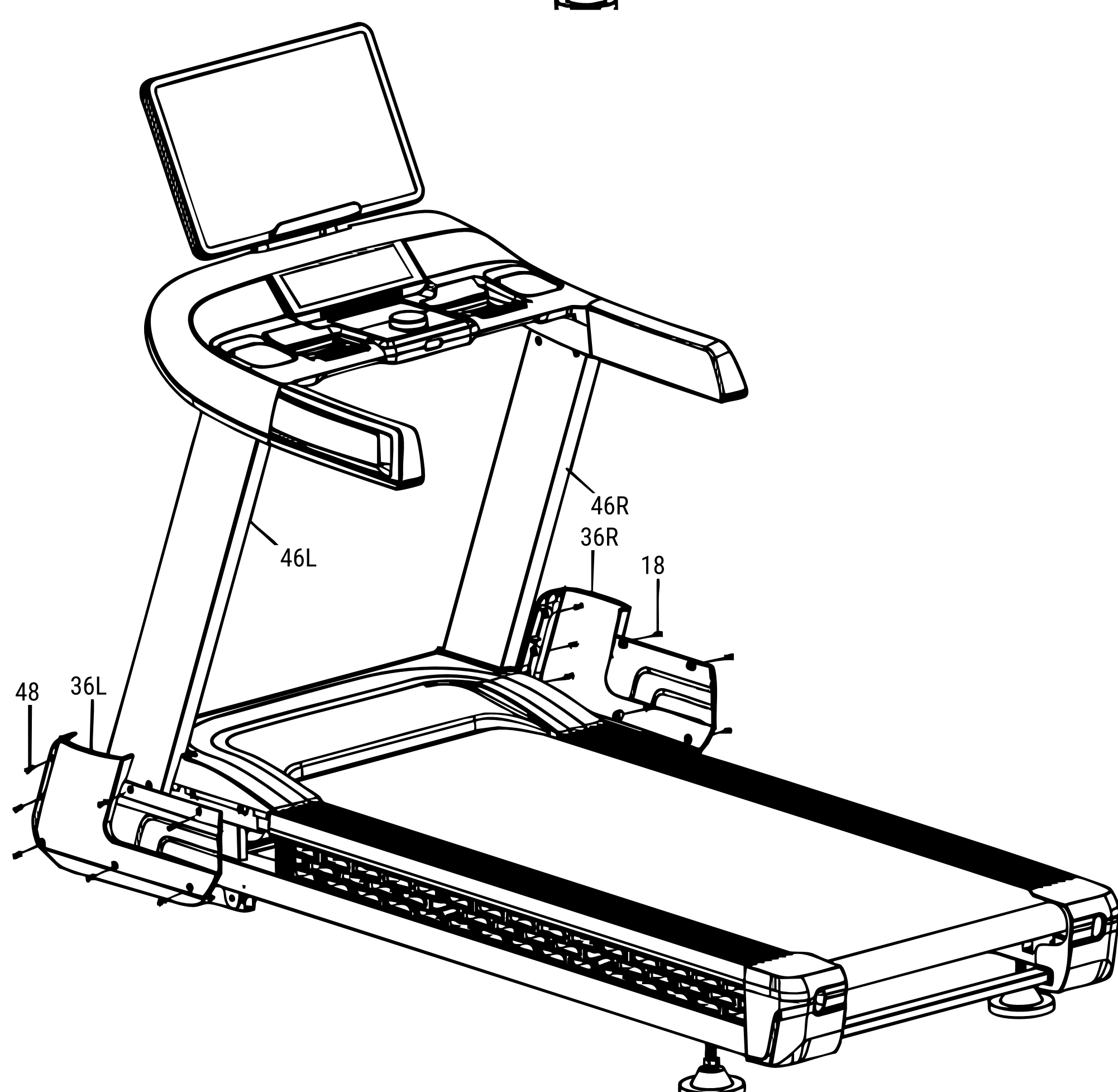
Закрепите консоль на стойках с помощью болтов M10×16 (62) и шайб (58).



ШАГ 3

Соедините кабели между дисплеем и панелью управления.

Закрепите дисплей на панели управления с помощью болтов M10×16 (62) и шайб (58).



ШАГ 4

Закрепите крышки стоек (36L/R) с помощью винтов M4.2×16 (48).

Установите ключ безопасности (красный) в центр консоли.

Беговая дорожка готова к использованию.

ПРИМЕЧАНИЕ

Ключ безопасности представляет собой страховочный трос. При использовании тренажёра установите один конец троса на панель компьютера, а другой конец закрепите клипсой на одежде в области талии. При падении или возникновении других нештатных ситуаций, ключ будет сорван со своего места, что приведёт к остановке тренажёра.

Убедитесь, что все детали установлены правильно, а соединения затянуты полностью. При необходимости отрегулируйте положение дорожки на полу с помощью опор в задней части устройства.

Для быстрого управления тренировкой и контроля параметров можно использовать умную Кнопку-диммер.

ВОЗМОЖНОСТИ КНОПКИ

НАЖАТИЕ/ПОВТОРНОЕ НАЖАТИЕ

включение/выключение тренажёра

ВРАЩЕНИЕ ПО/ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ

увеличение/уменьшение скорости

Для быстрого управления тренировкой и контроля параметров можно использовать умную Кнопку-диммер.

- скорость
- расстояние
- пульс
- время
- количество калорий

Функции TFT дисплея

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОДУКТА

- **Аппаратные параметры:** Процессор: RK3566; Память: 4ГБ+32ГБ LPDDR4X
- **Спецификации дисплея:** Размер экрана: 21-дюймовый TFT цветной экран; Разрешение: 1920*1080P; Тип экрана: сенсорный экран; Поддержка системы: Android.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ШАГИ

1. **Вставьте источник питания:** Убедитесь, что штепсель питания беговой дорожки вставлен в розетку электропитания и подтвердите, что розетка электропитания работает нормально.
2. **Включите выключатель питания:** На главной панели управления или сзади беговой дорожки найдите выключатель питания (обычно помеченный «ON/OFF»). Нажмите выключатель питания, чтобы включить устройство.
3. **Запуск:** Большинство беговых дорожек имеют дисплей, который показывает приветственный экран. В этот момент устройство запустилось, и вы можете выбрать предустановленный режим упражнений или установить свои собственные цели.
Запустите беговую дорожку: Нажмите кнопку «старт», полотно беговой дорожки начинает медленно двигаться, и вы можете начать на ней заниматься.

ПРОЦЕСС ВЫКЛЮЧЕНИЯ

5. **Остановите упражнение:** Сначала убедитесь, что беговая дорожка остановлена (нажмите кнопку «стоп» или замедлите до нулевой скорости).
Выключите выключатель питания: Найдите выключатель питания на панели управления беговой дорожки и нажмите «OFF», чтобы выключить питание.
6. **Выдерните штепсель питания из розетки (если необходимо):** Чтобы обеспечить безопасность устройства, особенно когда не используется в течение длительного времени, вы можете выдернуть штепсель питания из розетки.

РЕГУЛИРОВКА СКОРОСТИ

1. **Настройка нажатием кнопки:**
 - А. Ускорение: На панели управления беговой дорожки есть кнопка «+» для увеличения скорости. Нажатие этой кнопки поможет постепенно увеличивать скорость.
 - В. Снижение скорости: Аналогично, нажмите кнопку «-», чтобы уменьшить скорость, пока не остановитесь.
2. **Настройка операциями на сенсорном экране:**
Выбор скорости: На сенсорном экране есть шкала скорости или кнопка предустановленной скорости. Отрегулируйте скорость бега путем касания или проведения пальцем.
3. **Быстрая регулировка скорости:**
Беговая дорожка предоставляет несколько быстрых кнопок, до которых можно дотронуться, чтобы увеличить скорость до предустановленного значения.

РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА

1. Настройка нажатием кнопки:

Увеличьте наклон: Нажмите кнопку «Вверх» или «+» на панели управления, чтобы увеличить наклон беговой дорожки (имитация бега в гору).

Уменьшите наклон: Нажмите кнопку «Вниз» или «-», чтобы уменьшить наклон.

2. Коснитесь, чтобы отрегулировать наклон: На сенсорном экране есть полоса управления наклоном или значок. Отрегулируйте наклон, проведя пальцем или выбрав кнопку наклона.

3. Быстрая регулировка: Беговая дорожка предоставляет несколько быстрых кнопок, до которых можно дотронуться, чтобы увеличить наклон до предустановленного значения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Вставьте ключ безопасности:

Найдите ключ безопасности. Вставьте его в разъем на главной панели управления беговой дорожки и убедитесь, что он полностью вставлен и надежно закреплен.

2. Подключите ключ безопасности к пользователю:

Ключ безопасности снабжен красной прищепкой. Прикрепите ее к одежде, например, к воротнику или молнии толстовки. Таким образом, если вы упадете или спрыгнете с беговой дорожки, предохранительный замок автоматически выдернется, и беговая дорожка немедленно остановится.

3. Выдерните ключ безопасности:

Когда вы закончили или вам нужно остановиться, мягко выдерните ключ безопасности. Беговая дорожка немедленно остановится, чтобы обеспечить вашу безопасность. Если вы хотите полностью выключить беговую дорожку, сначала выдерните ключ безопасности, а затем выключите его, используя процедуру выключения.

ВНИМАНИЕ

Убедитесь, что ключ безопасности всегда подключен: во время бега убедитесь, что он надежно прикреплен к вам, чтобы избежать случайного отсоединения.

ВВЕДЕНИЕ ИНТЕРФЕЙСА TFT ЦВЕТНОГО ЭКРАНА

Главный интерфейс: включает модуль «Тренировка по целям», модуль «Карьерный режим», модуль «Тренировка по курсу» и модуль «Онлайн-соревнование»; ниже главного интерфейса находятся модуль «Мультимедийные развлечения», модуль «Спортивная музыка», модуль «Личный центр», горячие клавиши и функциональный модуль «Быстрый старт».

МОДУЛЬ «ТРЕНИРОВКА ПО ЦЕЛЯМ»

Пользователи могут настраивать время упражнения, дистанцию упражнения и значение калорий, и выбирать соответствующую онлайн карту сцены, чтобы проводить тренировку по целям;

МОДУЛЬ «КАРЬЕРА»

Пользователи могут настроить несколько онлайн спортивных задач, и разблокировать следующую задачу только после выполнения текущей задачи;

МОДУЛЬ «ТРЕНИРОВКА ПО КУРСУ»

есть разные уровни профессиональных спортивных курсов, такие как начальный, промежуточный и продвинутый, которые пользователи могут выбирать для самостоятельной тренировки;

МОДУЛЬ «МНОГОПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЕ ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЕ»

многопользовательские онлайн-спортивные, глобальные синхронные события, соревнования в реальном времени и система рейтинга;

МОДУЛЬ «МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ»

Модуль содержит несколько порталов функций аудио- и видео развлечений, по которым можно щелкнуть, чтобы войти в веб-версию для онлайн воспроизведения аудио и видео;

МОДУЛЬ «СПОРТИВНАЯ МУЗЫКА»

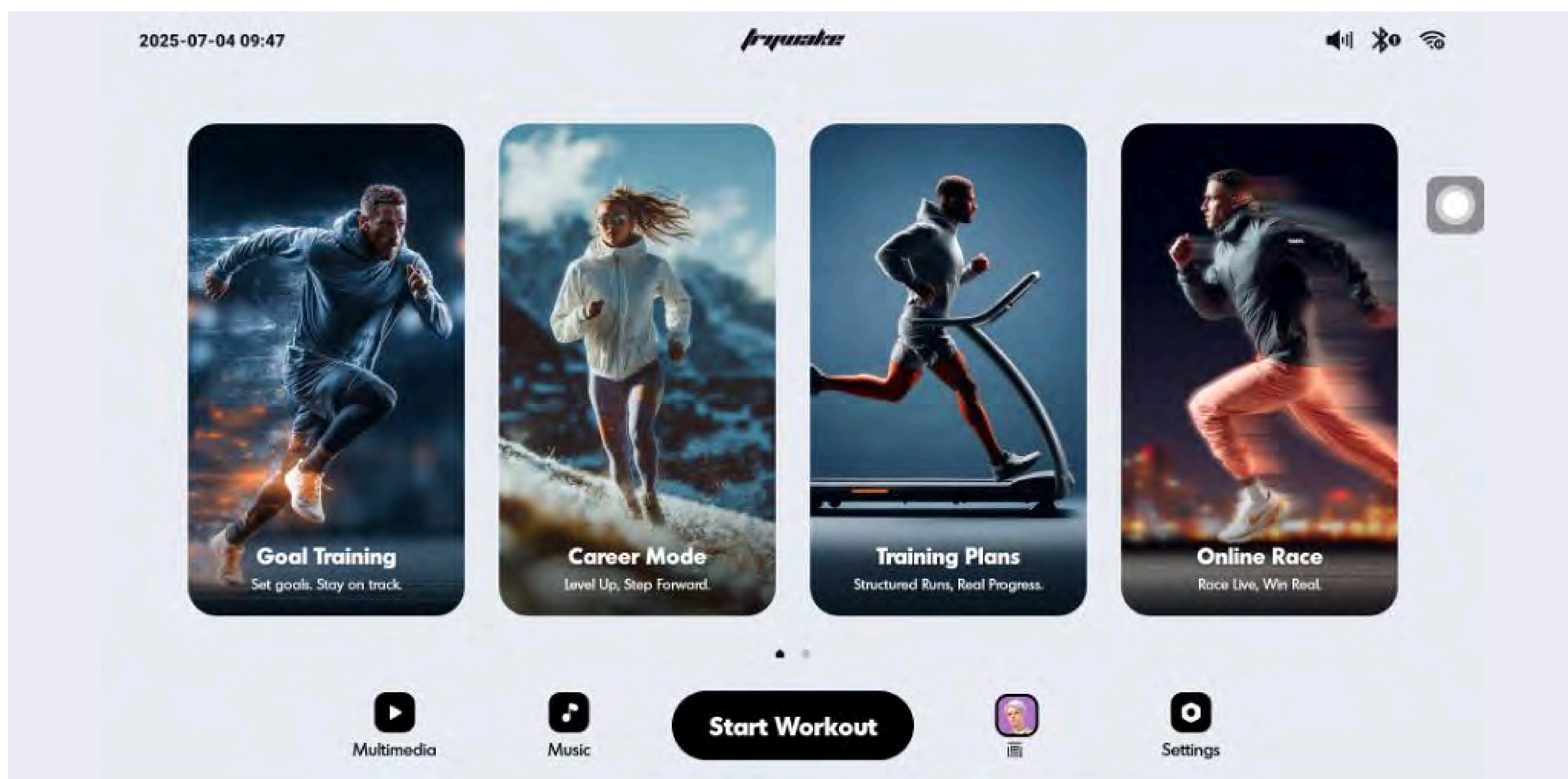
Создавать разнообразную онлайн чистую музыку для пользователей согласно разным стилям, щелкать для воспроизведения онлайн спортивных песен; можно получить доступ и воспроизводить песни на USB-накопителе.

МОДУЛЬ «ЛИЧНЫЙ ЦЕНТР»

После регистрации и входа в учетную запись и заполнения личной информации, щелкните, чтобы войти в интерфейс личного центра и отобразить соответствующие личные данные; в модуле есть отображение «цифрового человека», и можно выбирать одежду согласно своим предпочтениям;

МОДУЛЬ «БЫСТРЫЙ СТАРТ»

Щелкните, чтобы начать упражнение без входа в 3D сцену, чтобы начать быстрое упражнение.



СТРАНИЦА ДАННЫХ ТРЕНИРОВКИ

содержит модуль отображения «данные тренировки», модуль «цель тренировки» и модуль «сегодняшняя задача».

МОДУЛЬ «ДАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ»

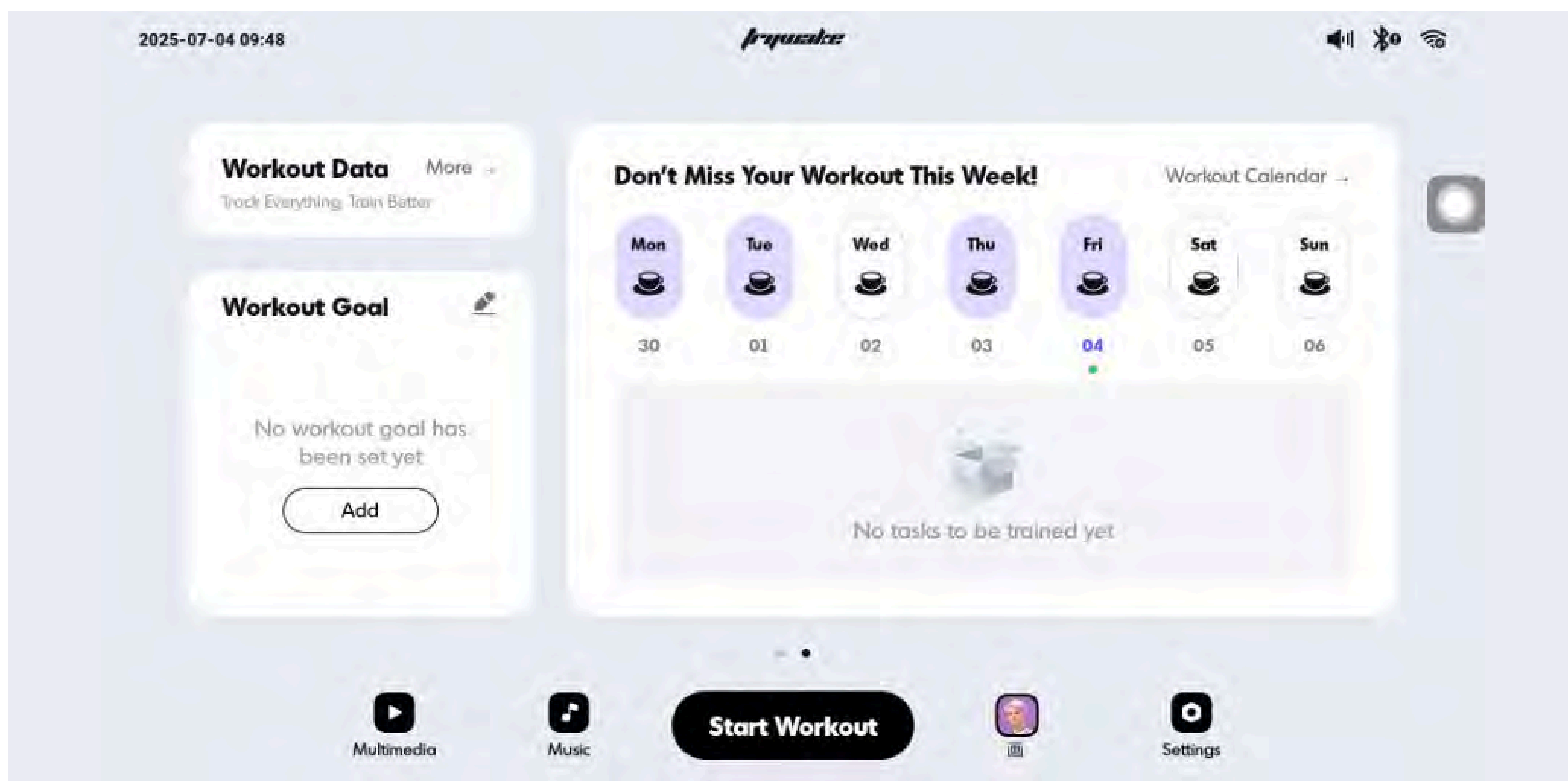
Нажмите, чтобы войти и отобразить ежедневные записи данных тренировки;

МОДУЛЬ «ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ»

можно добавлять целевую тренировку согласно подсказкам и отображать выполнение установленной цели;

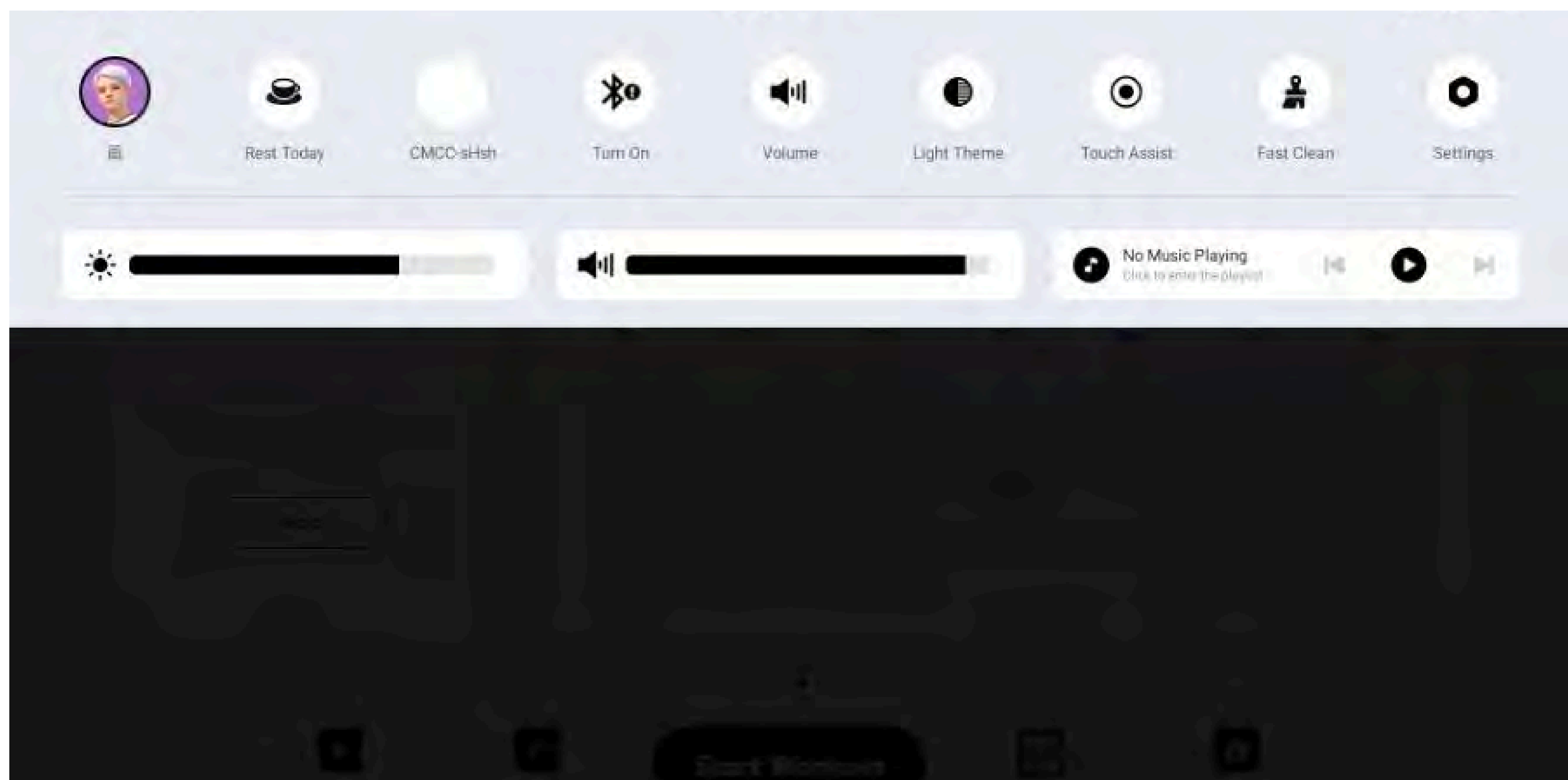
МОДУЛЬ «СЕГОДНЯШНЯЯ ЗАДАЧА»

Вы можете добавлять тренировочные задачи согласно подсказкам. Нажмите на календарь тренировок, чтобы отобразить добавленные задачи и ежедневный статус выполнения.



ИНТЕРФЕЙС ВЫПАДАЮЩЕГО МЕНЮ

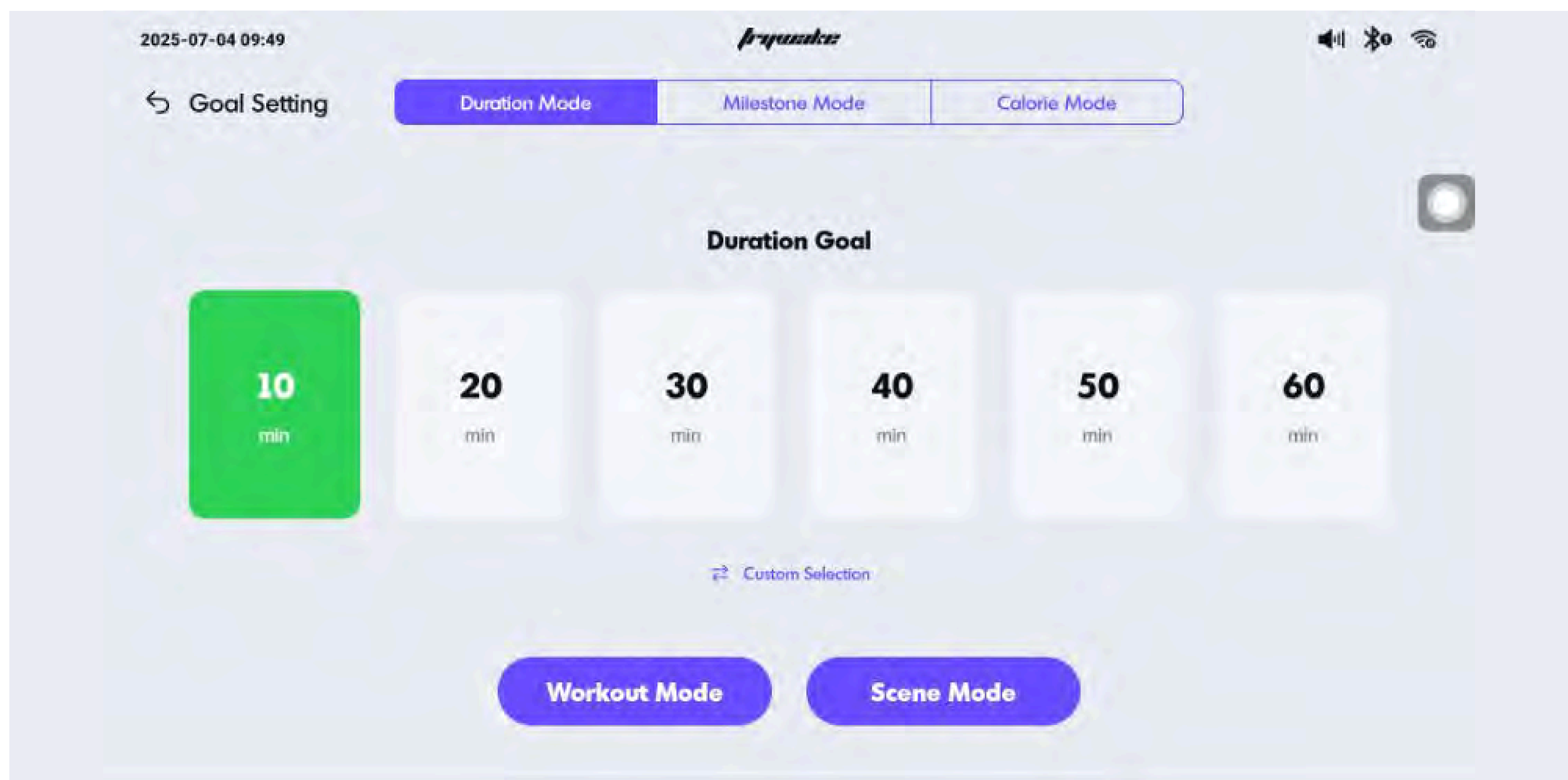
Нажмите на область с логотипом в середине верхней части главного интерфейса, чтобы войти в интерфейс выпадающего меню, который можно использовать для операций с громкостью и яркостью, переключения цветовых режимов, управления WIFI и Bluetooth и т.д.



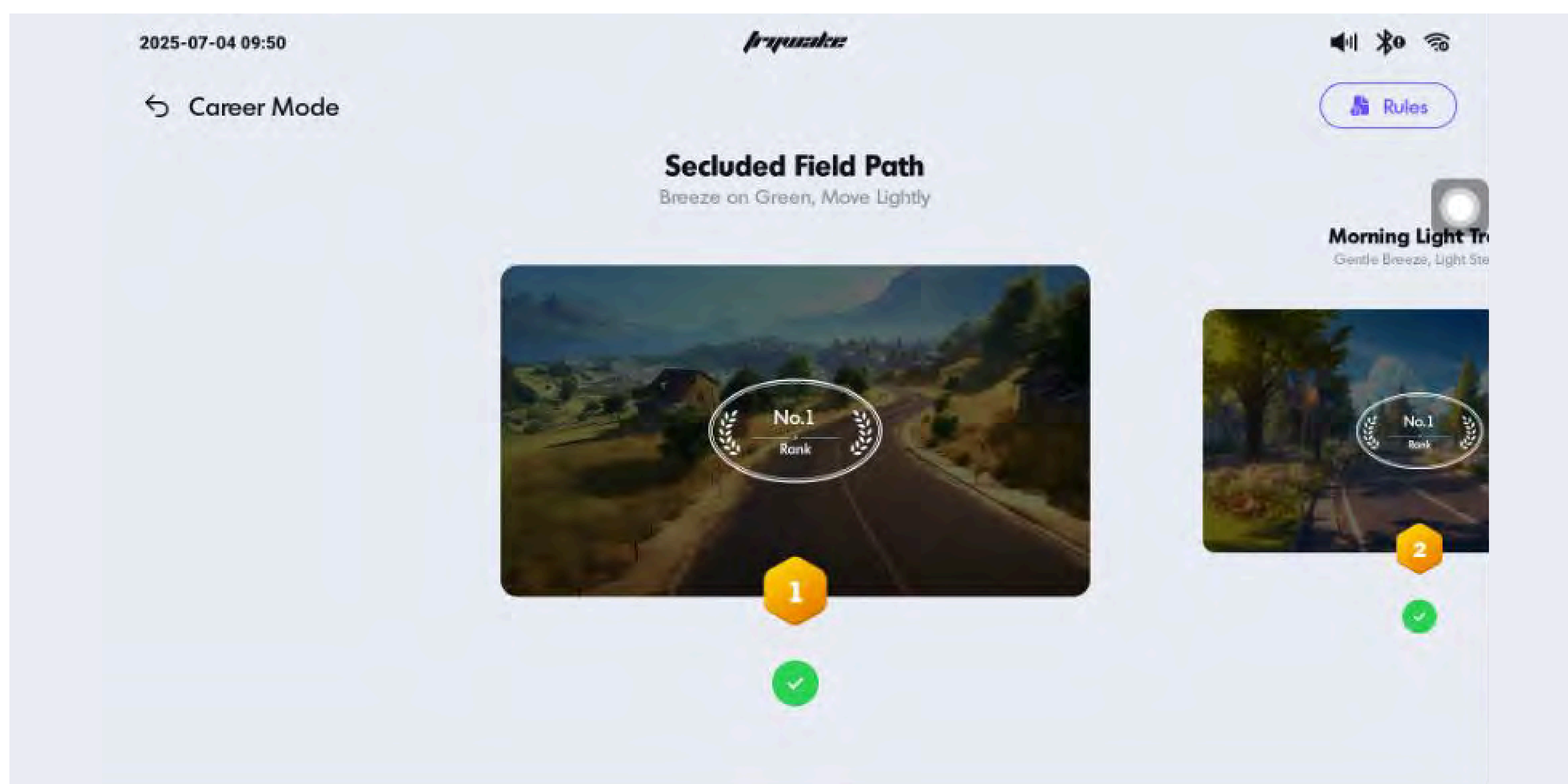
ВВЕДЕНИЕ В ФУНКЦИИ ПРОДУКТА

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИИ ТРЕНИРОВКИ

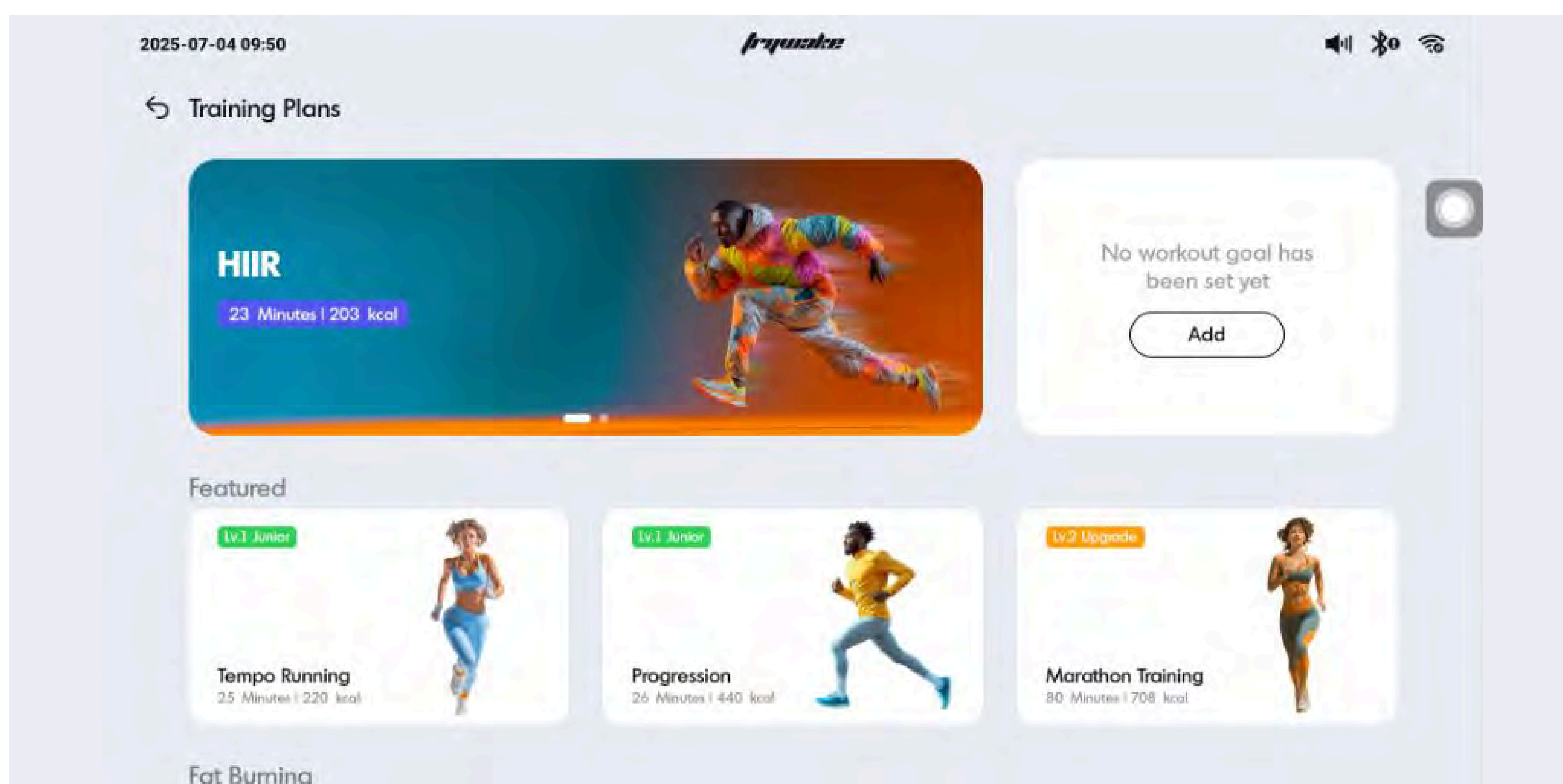
Нажмите модуль «Тренировка по целям» на главном интерфейсе: пользователи могут самостоятельно настраивать время тренировки, дистанцию и значение расхода калорий, а также выбрать соответствующую онлайн-карту локации для выполнения целевой тренировки.



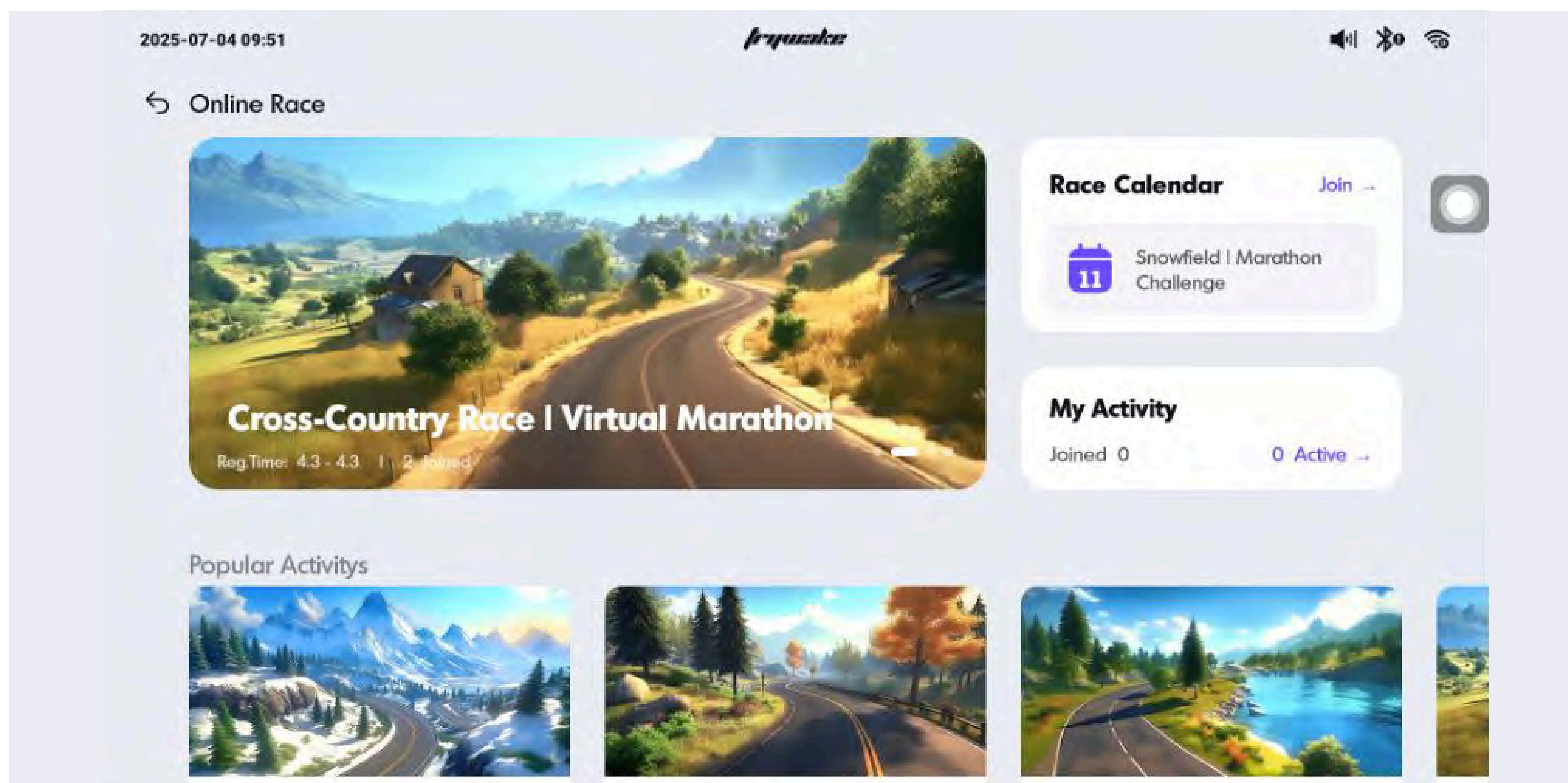
Нажмите модуль «Карьера» на главном интерфейсе, чтобы настроить несколько онлайн спортивных задач, где следующая задача разблокируется только после выполнения текущей;



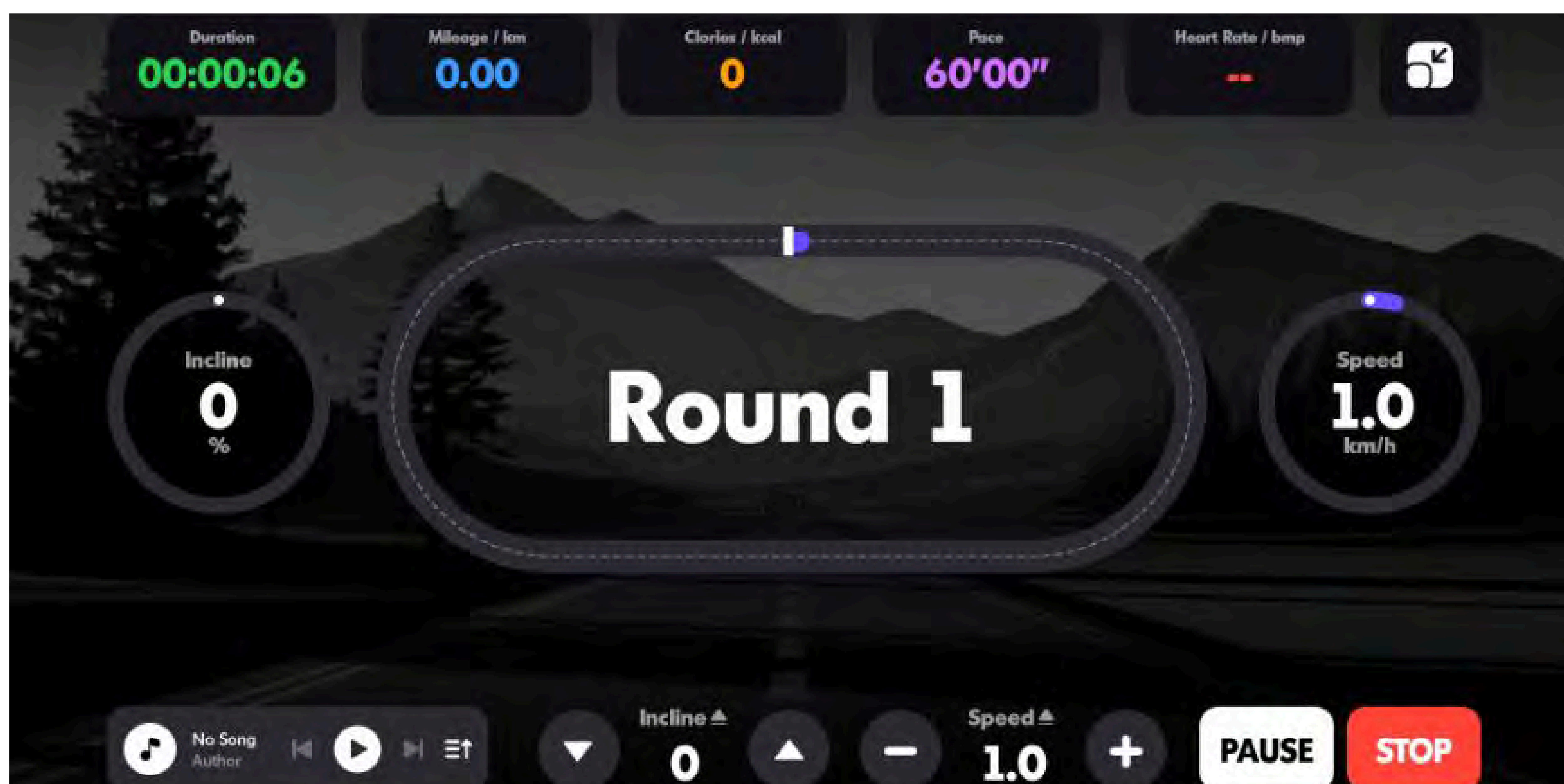
Нажмите модуль «Тренировка по курсу» на главном интерфейсе: здесь представлены профессиональные спортивные курсы разных уровней сложности (начальный, средний, продвинутый). Пользователи могут выбирать соответствующие курсы для проведения тренировок.



Нажмите модуль «Многопользовательское онлайн-соревнование» на главном интерфейсе: многопользовательские онлайн-спортивные состязания, глобальные синхронные события, соревнования в реальном времени и система рейтинга.

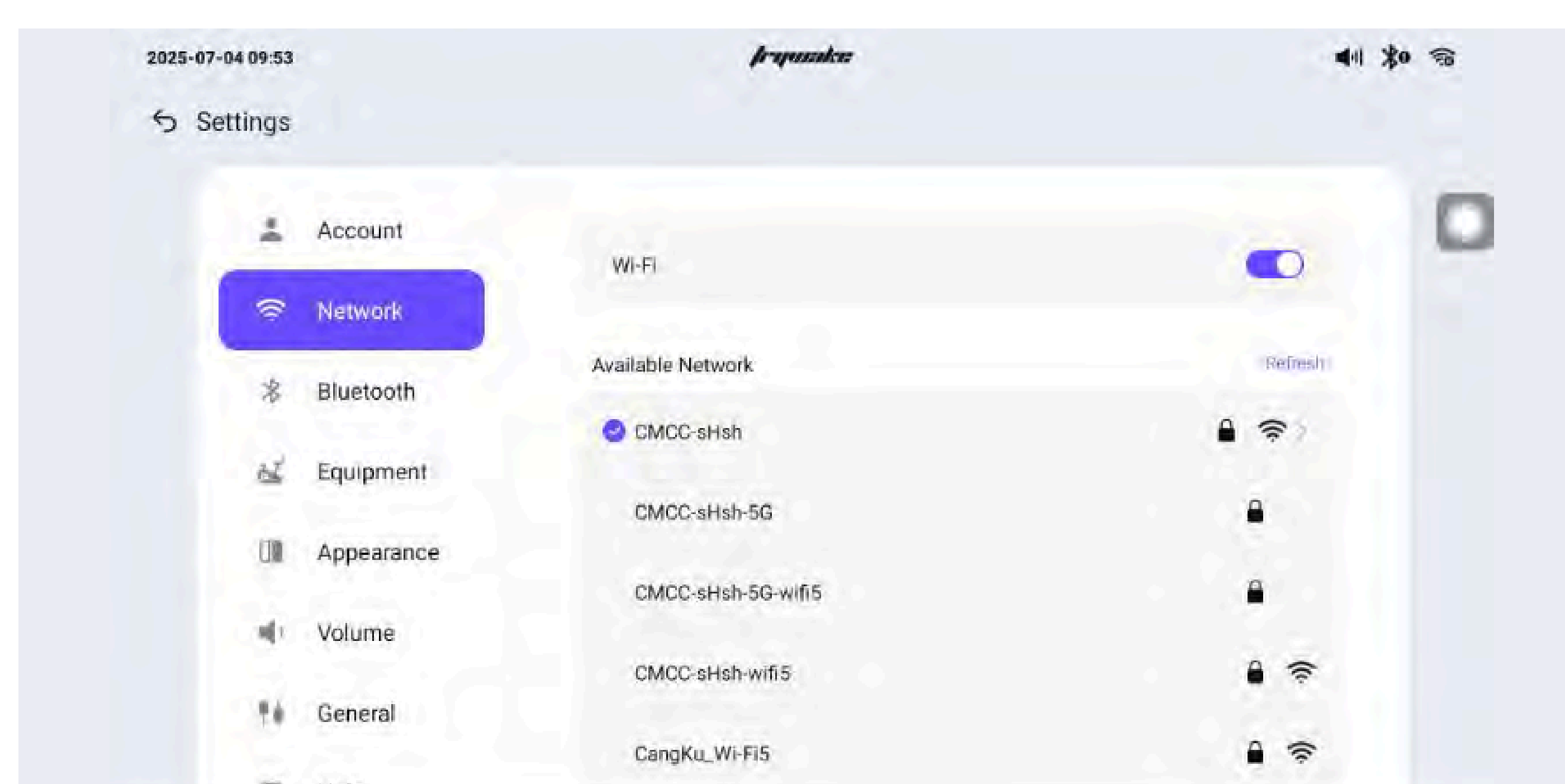


Нажмите кнопку «Начать тренировку» на главном интерфейсе или поверните ручку на тренажере, чтобы начать тренировку. После этого вы перейдёте в интерфейс отображения данных быстрого бега, где можно просматривать текущие показатели тренировки, а также управлять скоростью, наклоном и остановкой непосредственно с экрана.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОДКЛЮЧЕНИЮ К WIFI

Чтобы включить подключение WiFi: Выпадающее меню → Системные настройки → Сеть → WiFi. После включения можно подключиться к доступным сетям WiFi.



ОПИСАНИЕ ФУНКЦИИ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА С ПОМОЩЬЮ РУК

МЕТОД ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА ПУТЕМ УДЕРЖИВАНИЯ РУКАМИ

Расположите обе ладони на металлических пластинах левого и правого поручней, естественно обхватив оба рычага. Примерно через 5 секунд в окне отображения пульса появится начальное значение частоты сердечных сокращений. Удерживайте руки неподвижно, сохраняя это положение. Данные в окне будут постепенно изменяться, приближаясь к фактическому значению пульса через 60 секунд.

ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНИТОРИНГУ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Нерегулярные данные пульса могут возникать в следующих ситуациях:

1. Слишком сильное сжатие рычагов при измерении. Пожалуйста, держите их с умеренным усилием.
2. Одновременное удерживание подвижных рычагов во время бега вызывает постоянное изменение контакта. Рекомендуется остановить тренировку для измерения пульса, встать на боковые платформы и неподвижно удерживать рычаги.
3. У людей с сухими или холодными руками, а также с грубой кожей ладоней.

Примечание: Данные ручного измерения пульса могут использоваться только в качестве ориентира при тренировках и не являются медицинскими данными из-за множества методов измерения и влияющих факторов.

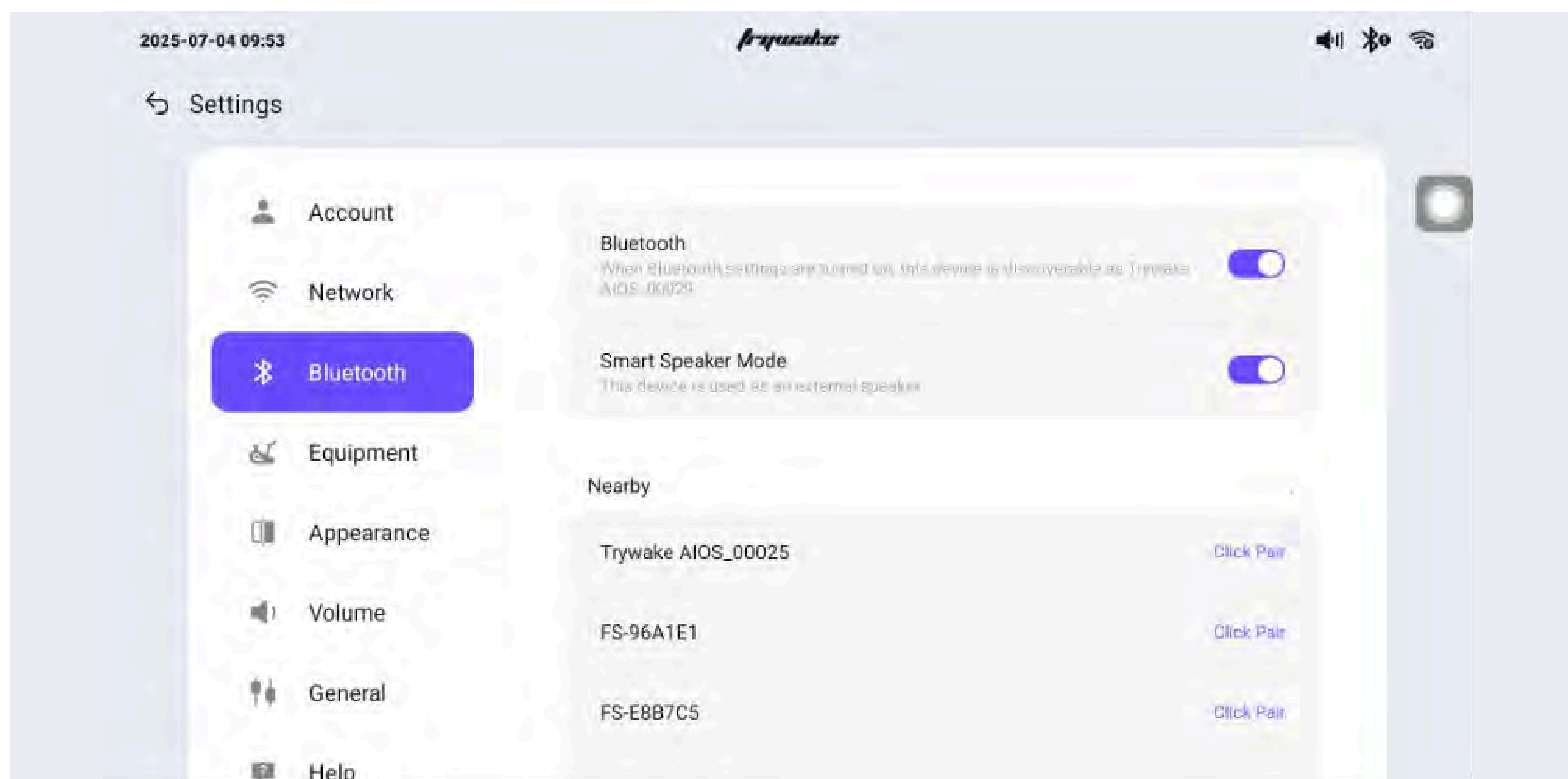
ОПИСАНИЕ ФУНКЦИИ BLUETOOTH

ЭЛЕКТРОННЫЕ ЧАСЫ С BLUETOOTH

При включении питания часы переходят в режим ожидания. В настройках телефона включите Bluetooth и нажмите «Поиск», чтобы найти имя устройства (например, «FS-DFDFA-A»). Подключитесь через загруженное приложение Sports Show для управления скоростью. Для управления беговой дорожкой откройте интерфейс приложения, найдите имя Bluetooth, затем нажмите «Подключить устройство». После успешного подключения вы сможете управлять беговой дорожкой через приложение.

BLUETOOTH ЭКРАНА

После включения питания войдите в интерфейс настроек через выпадающее меню, чтобы настроить Bluetooth экрана. После включения переключателя Bluetooth нажмите переключатель функции умной колонки ниже переключателя Bluetooth, и устройство с экраном можно использовать как умную колонку. Устройство, подключенное к этому Bluetooth, может воспроизводить музыку.



ОПИСАНИЕ ФУНКЦИИ ЭКРАННОЙ КНОПКИ

Запуск работы плавающего шарика: Выпадающее меню → Auxiliary control, активируйте его. Нажатие на экранную кнопку возвращает на предыдущий уровень.

ОПИСАНИЕ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ ФУНКЦИИ

Нажмите для входа в развлекательную мультимедийную функцию в интерфейсе личной информации. Впервые пользователям необходимо скачать соответствующее приложение из списка, включая функции музыки, видео и трансляции экрана. После входа в стороннее приложение пользователи могут войти в свой аккаунт для использования аудио- и видеоразвлекательных функций.



*Организация нарушает закон РФ

РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Если не использовать тренажёр более 10 минут, он перейдет в режим энергосбережения. Для возобновления работы нажмите любую кнопку.

ФУНКЦИЯ MP3

Вы можете подключить смартфон к встроенному динамику беговой дорожки через Bluetooth (имя Bluetooth: FS-XXXXX-A) для воспроизведения музыки. Громкость можно регулировать со смартфона.

ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

Для поддержания тренажёра в рабочем состоянии необходимо периодически смазывать беговую ленту специально предназначенным силиконовым маслом.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ ОБСЛУЖИВАНИЯ

Если время использования тренажёра составляет менее 3 часов в неделю, ленту следует смазывать 1 раз в 5-6 месяцев. Если время устройства использования составляет 4-7 часов в неделю, ленту следует смазывать 1 раз в 2 месяца. Если время использования составляет более 7 часов в неделю, смазку следует производить один раз в месяц.

Правильная и своевременная смазка беговой ленты — важный фактор увеличения срока службы беговой дорожки.

СМАЗКА БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Приподнимите беговую ленту и прикоснитесь к обратной стороне ленты в её середине. Если изнанка ленты слегка влажная, значит смазка не требуется. Если лента сухая, необходимо смазать её для улучшения работы беговой дорожки.

НАНЕСЕНИЕ СМАЗКИ НА БЕГОВУЮ ЛЕНТУ



- Остановите беговую дорожку и отключите её от сети.
- Приподнимите беговую ленту в средней части платформы.
- Нанесите масло на среднюю часть ленты, как указано на рисунке.

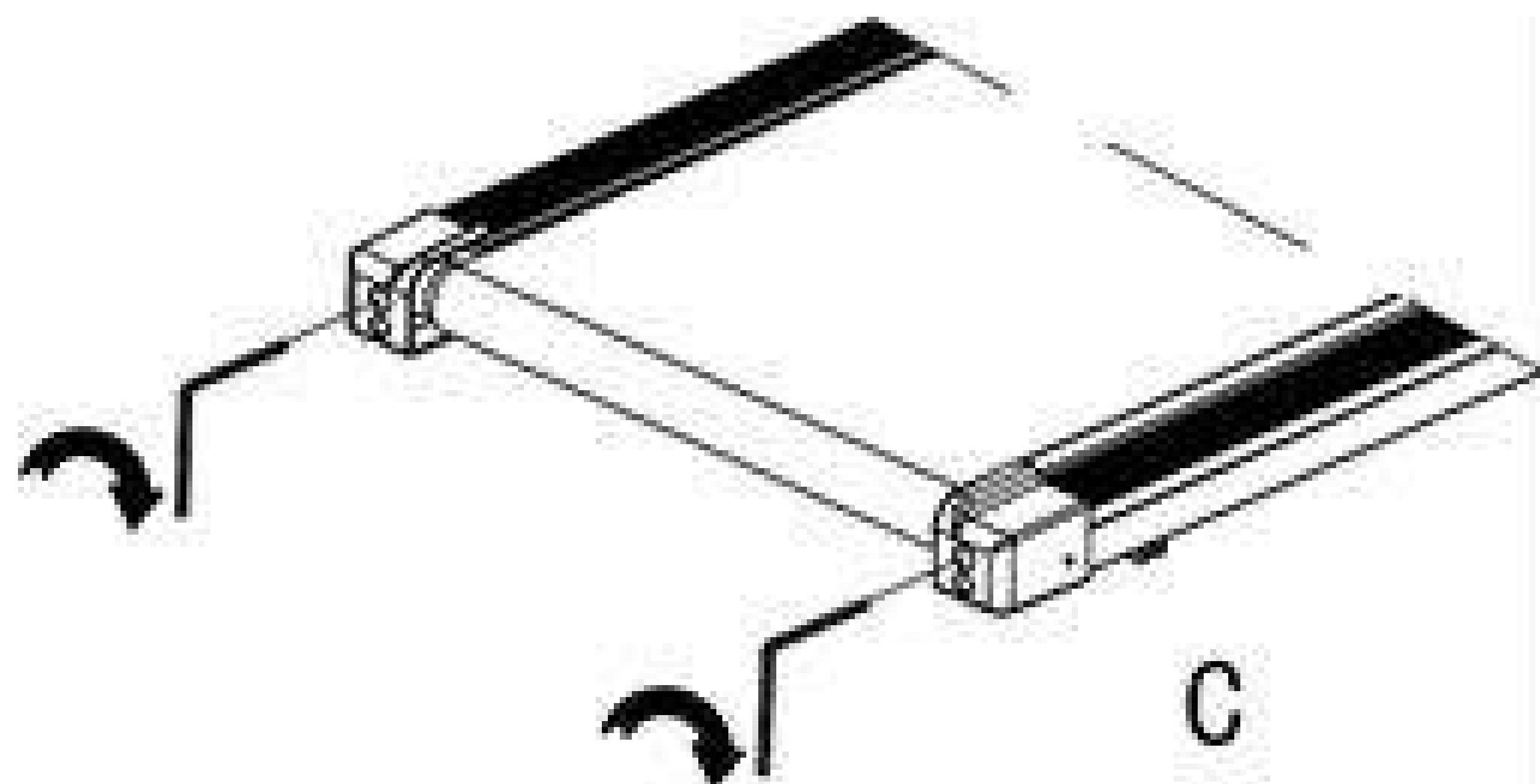
Слегка прижимайте ленту в месте нанесения смазки для полного покрытия ленты смазкой. Дайте маслу в течение одной минуты распределиться по поверхности ленты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.

При необходимости удалите избыток масла с помощью ткани.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Натяжение беговой ленты регулируется на заводе, однако её натяжение со временем может изменяться. Это приводит к проскальзыванию ленты во время тренировок.

Для восстановления натяжения ленты поверните болты слева и справа на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Проверьте натяжение.



ВАЖНО!

При чрезмерном натяжении ленты увеличивается нагрузка на двигатель, ленту и другие движущиеся части тренажёра.

ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Правильное положение беговой ленты устанавливается на заводе, но при использовании дорожки возможно отклонение ленты, которое происходит из-за неравномерной работы ног во время ходьбы и бега.

Вращение ленты без нагрузки в течение 5-6 минут помогает вернуть ленту в правильное положение.

Если лента не возвращается в базовое положение автоматически, нужно провести регулировку положения ленты.

- Поместите электрическую беговую дорожку на ровную поверхность.
- Проверьте направление смещения ленты. Запустите беговую дорожку со скоростью 0,6 км/час. Проконтролируйте смещение ленты и остановите тренажёр.
- Если лента смещена вправо, с помощью шестигранного ключа поверните правый регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. (рис. 1)
- Если лента смещена влево, с помощью шестигранного ключа поверните правый регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки. (рис. 2)
- Повторно проверьте смещение ленты на включённом тренажёре.
- При необходимости повторите настройку смещения ленты.

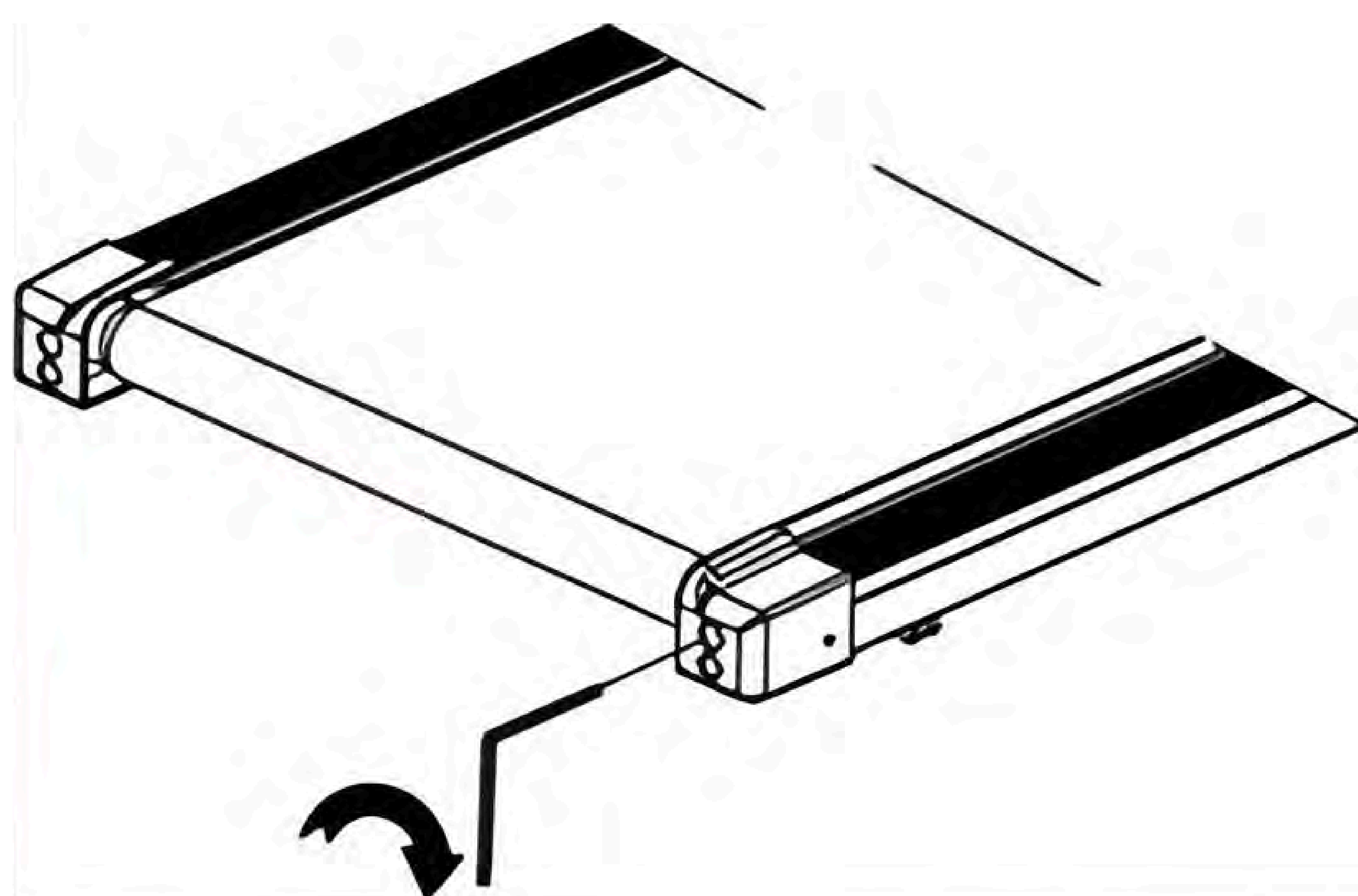


рис.1

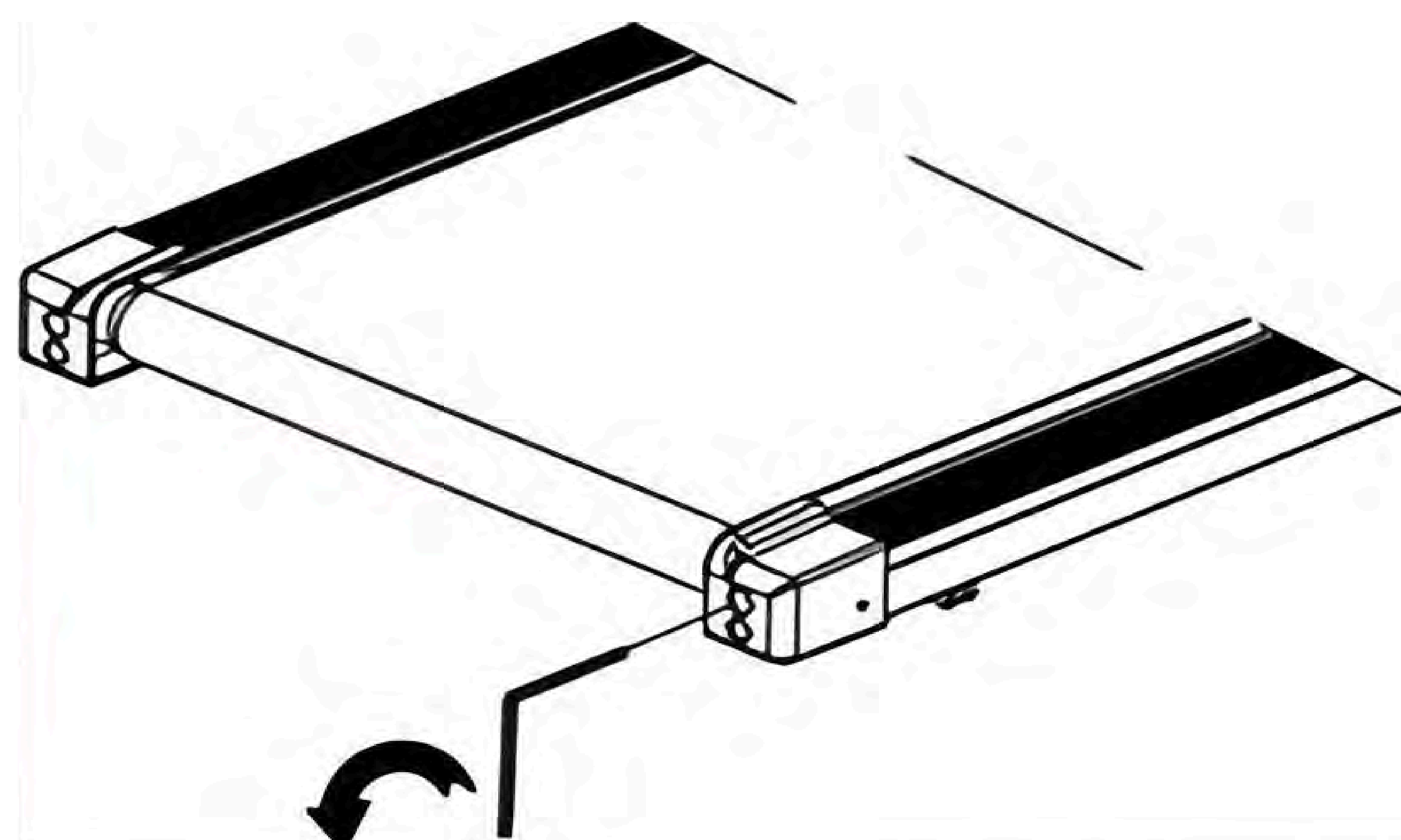


рис.2

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

При возникновении неполадок в работе тренажёра на экран выводится сообщение об ошибке. Краткое описание проблем и необходимые действия приведены в таблице ниже.

Код	Описание проблемы	Причина	Решение
E01	Инвертер не отвечает	Проблемы с подключением кабеля	Проверить или заменить кабели
		Проблема с контроллером	Заменить инвертер
	Дисплей не отвечает	Проблемы с подключением кабеля	Проверить или заменить кабели
		Проблема с дисплеем	Заменить дисплей
	Нет питания	Проблемы с подключением кабеля питания	Проверить или заменить кабели
E05	Превышение силы тока	Излишне туго натянут ремень двигателя	Отрегулировать натяжение ремня двигателя
		Недостаточно силиконовой смазки полотна	Очистить грязь под полотном и добавить силиконовую смазку
		Сломан IPM-модуль инвертера	Заменить инвертер
E08	Перенапряжение	Напряжение в сети превышает 270В	Отрегулировать напряжение до 220В
	Слишком низкое напряжение	Напряжение в сети ниже 200В	Отрегулировать напряжение до 220В
E09	Перегрузка по весу	Неверные программные настройки	Сбросить данные беговой дорожки
		Вес пользователя превышает допустимый	Снизить нагрузку (вес пользователя)
		Загрязнение бегового полотна	Очистить грязь под полотном и добавить силиконовую смазку
E012	Перегрев MCU инвертера	Неисправность датчика скорости инвертера	Заменить инвертер
		Вентилятор инвертера не работает	Заменить вентилятор инвертера

E013	Ошибка ключа безопасности	Не установлен ключ безопасности	Установить ключ безопасности на место
		Неисправен диод (двухэлектродный клапан) на плате управления	Заменить главную плату (PCB)
		Неисправен датчик ключа безопасности	Проверить положение датчика или заменить датчик
E015	Проблема с инвертером	Неисправность датчика инвертера	Сбросить данные беговой дорожки
		Обрыв внутреннего кабеля инвертера	Заменить инвертер
		Неисправность датчика тока фазы U	Заменить инвертер
		Неисправность датчика тока фазы W	Заменить инвертер
E016	Проблема с двигателем	Неисправное подключение двигателя	Проверить кабели подключения двигателя
	Слишком низкое напряжение	Неисправность выхода инвертера	Заменить инвертер

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

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

ДЫХАНИЕ

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

ЧАСТОТА

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

НАГРУЗКА

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

ДИЕТА

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

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

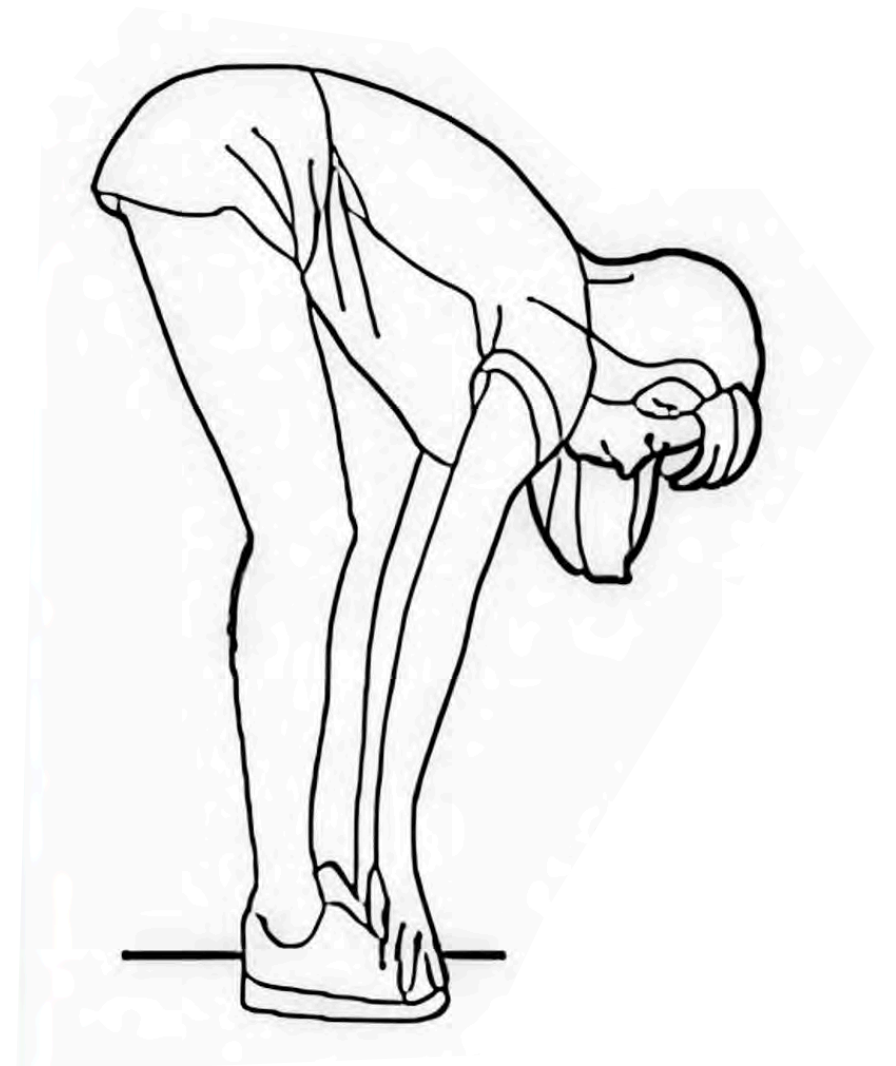
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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

Упражнения на растяжку

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



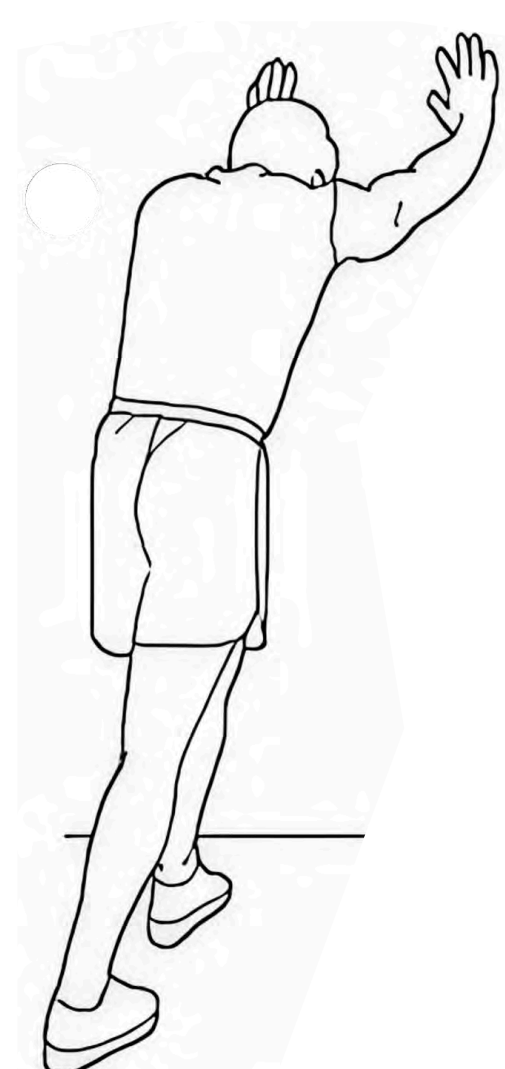
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



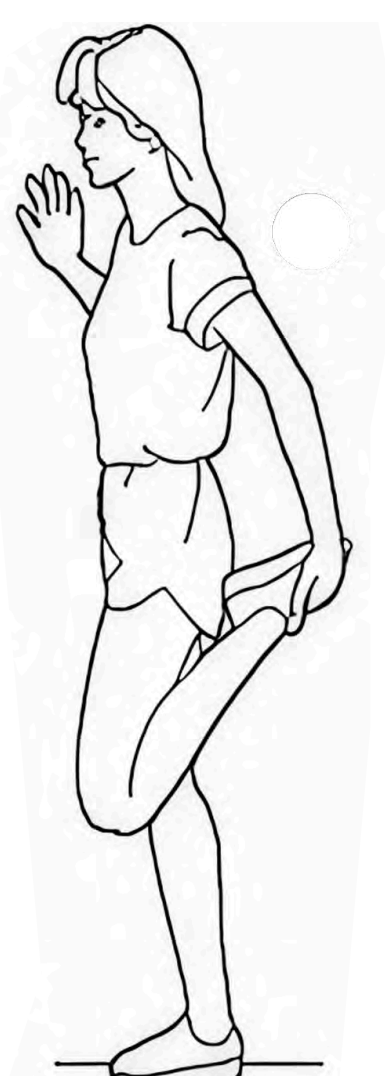
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

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



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

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



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

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

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

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

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

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

ВАЖНО!

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

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 уд/мин - Возраст = индивидуальный максимальный пульс (100 %).

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

Верхний предел: (220 - Возраст) x 0.85

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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

Разминка: 5-10 минут медленного бега.

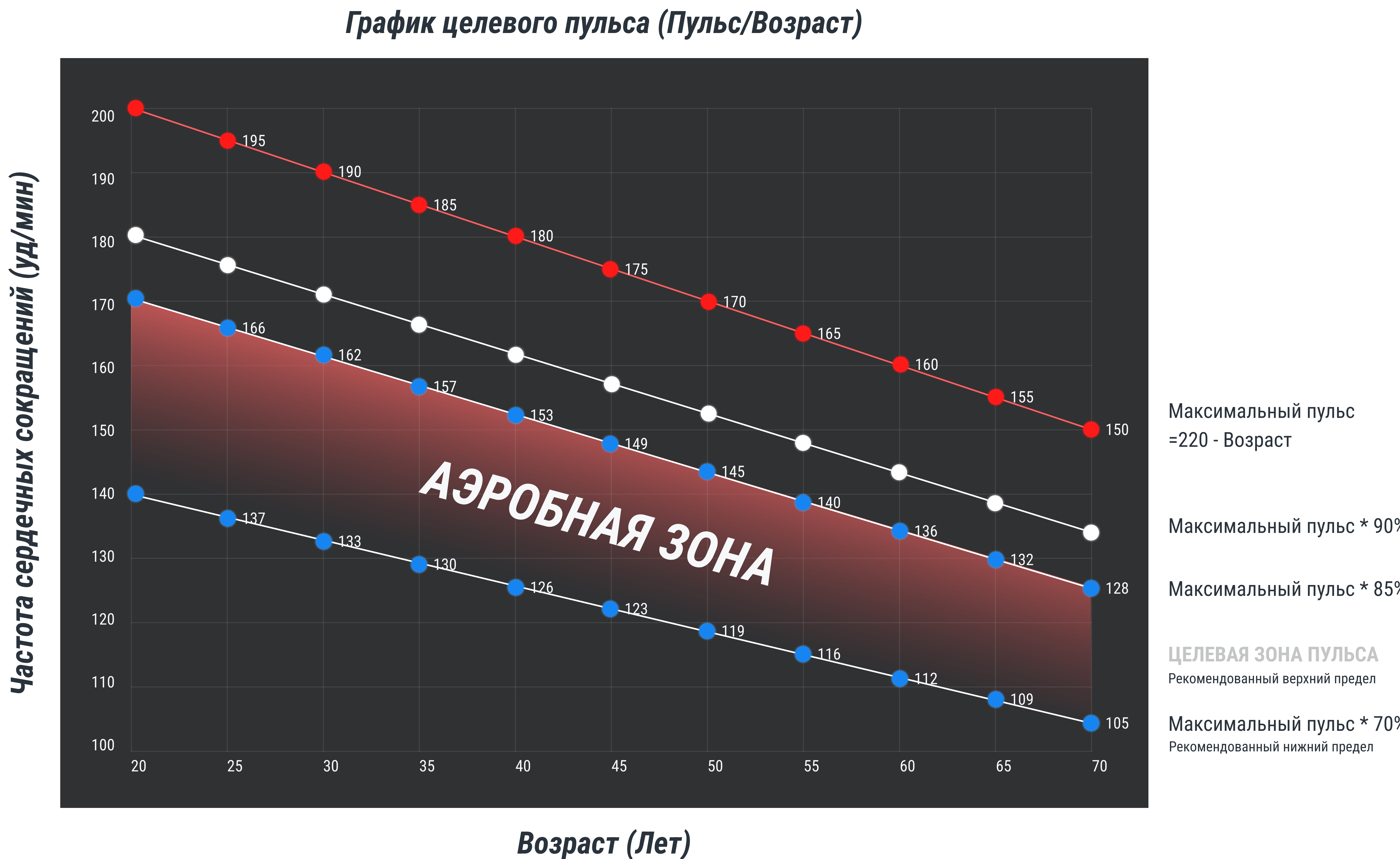
Тренировка: 15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме с указанным выше пульсом.

Заминка: 5-10 минут медленного бега.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или признаки перенапряжения.

Изменения метаболической активности во время тренировок

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



Хранение устройства

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

УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

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

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU