



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА HI-TECH F3 PLUS SPACE GREY

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.

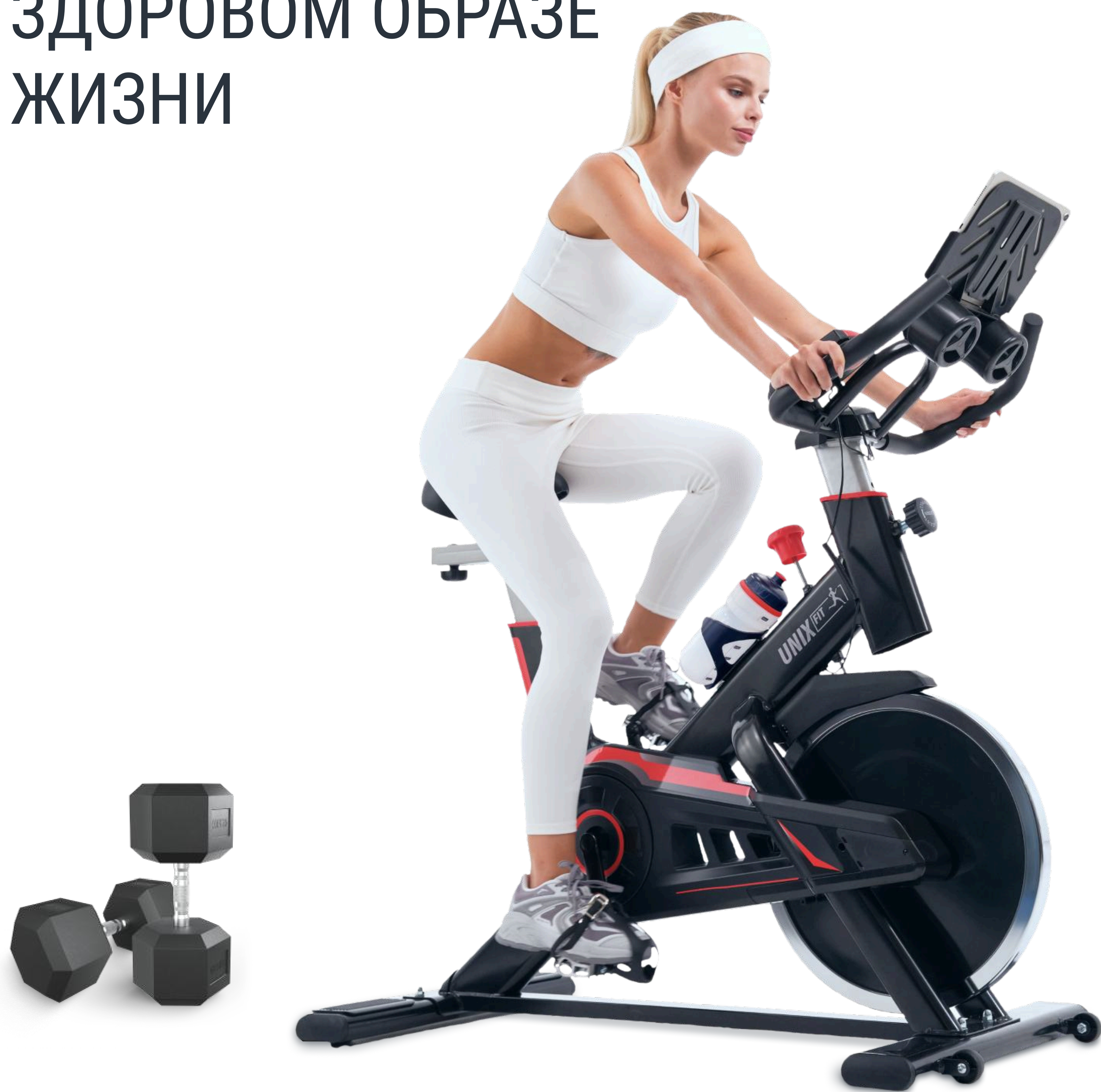
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

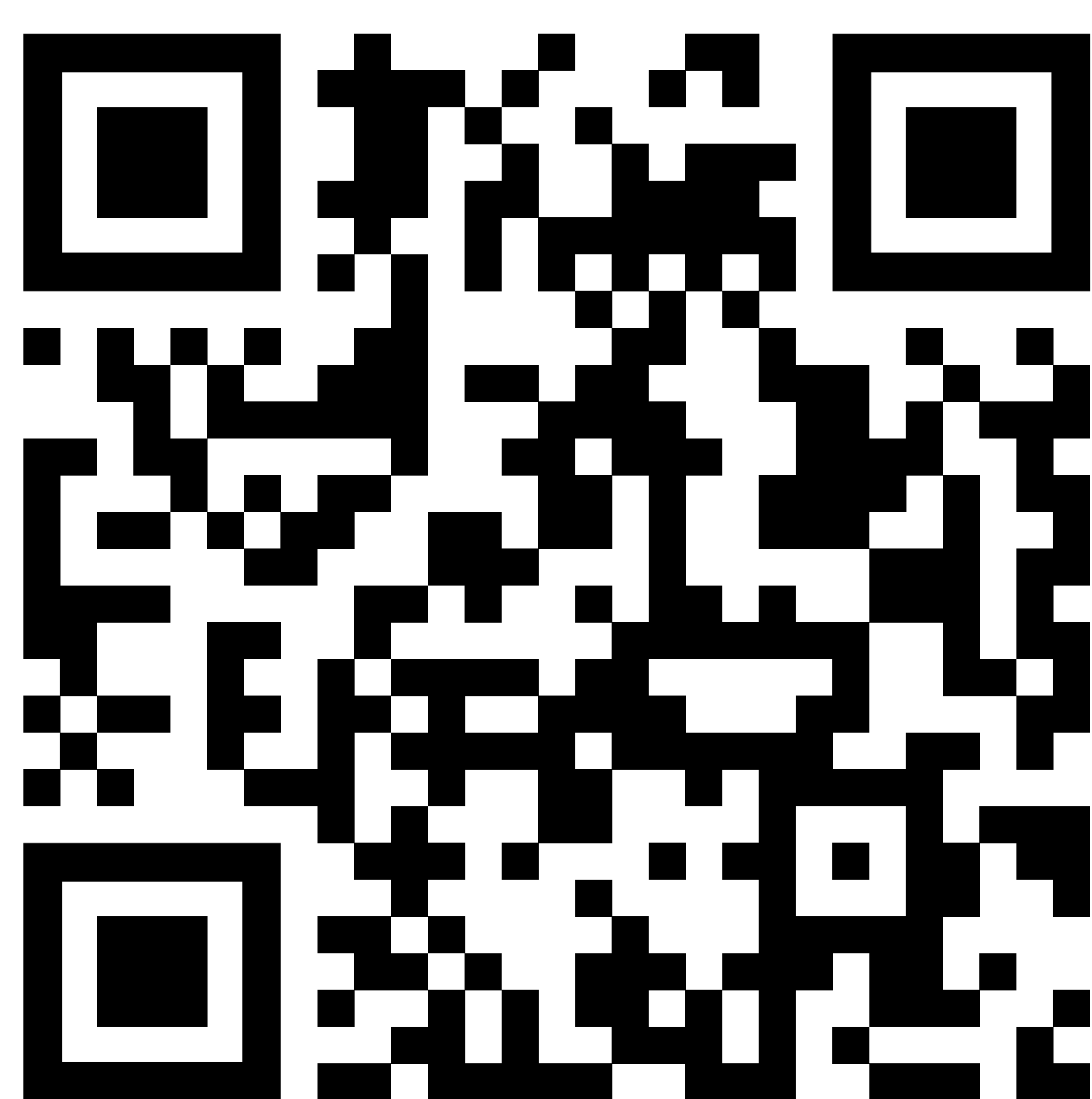
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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. Не надевайте для бега обувь на мягкой подошве: её частички могут попасть в двигатель и систему управления и привести к сбоям в работе тренажёра. Недопустимо использовать на беговой дорожке обувь на высоких каблуках, классические туфли, сандалии или бегать босиком. Во избежание утомления ног рекомендуется использовать качественные беговые кроссовки.
- 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.
- Пейте достаточное количество воды, если длительность тренировки на беговой дорожке превышает 20 минут.

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!

При разработке и производстве этой беговой дорожки были учтены многие аспекты безопасности. Внимательно прочитайте всё содержание данного руководства перед использованием. Производитель не несёт ответственности за последствия неправильной эксплуатации. Нарушение правил обслуживания беговой дорожки влечёт за собой аннулирование гарантии.

- Во время бега обязательно закрепляйте пластиковый зажим ключа безопасности на своей одежде: в экстренной ситуации ключ безопасности отсоединится, после чего устройство остановится автоматически.
- Запрещается вставлять посторонние предметы в отверстия и части дорожки — это может повредить беговую дорожку. Не прикасайтесь руками к подвижным частям устройства и не роняйте на него посторонние предметы.
- Тренажёр предназначен для использования одним человеком одновременно. Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к беговой дорожке и играть рядом с ней.
- Лицам с ограниченными физическими возможностями, а также пользователям без достаточного опыта и знаний разрешается использовать тренажёр только под присмотром лица, ответственного за их безопасность.
- Свободное пространство вокруг беговой дорожки должно составлять не менее 1 м. Запрещается блокировать заднюю поверхность беговой дорожки.
- Держитесь за поручни при входе на тренажёр и выходе с него; не сходите с тренажёра, пока он не остановится полностью. Изменяя настройки тренажёра, обязательно держитесь за поручень. Если вам экстренно нужно сойти с тренажёра, отсоедините ключ безопасности: беговая дорожка немедленно остановится.
- Не эксплуатируйте беговую дорожку во время использования кислородного оборудования и не используйте вблизи неё аэрозоли: искры, образуемые в двигателе, могут вызвать воспламенение легковоспламеняющейся среды.
- Соблюдайте осторожность при выполнении каких-либо других действий одновременно с тренировкой на беговой дорожке (например, при просмотре телевизора или чтении): они могут отвлечь вас, в результате чего вы можете потерять равновесие или сместиться в сторону от центральной части ленты и получить серьёзную травму.
- Помните, что изменение скорости и наклона происходит не мгновенно. Установите требуемую скорость на консоли и отпустите кнопку регулировки.
- Не прикладывайте чрезмерное давление к кнопкам управления на консоли: они точно настроены на правильную работу при лёгком касании пальцем.
- Время непрерывной работы тренажёра не должно превышать 60 минут.

- Для отключения беговой дорожки переведите все элементы управления в выключенное положение, извлеките ключ безопасности и отключите кабель питания от розетки. Во избежание несанкционированного использования беговой дорожки вынимайте ключ безопасности после завершения тренировки.
- Для поддержания нормальной работы устройства не используйте аксессуары, не предусмотренные производителем. Все части тренажёра должны быть прочно закреплены.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Устройство предназначено исключительно для домашнего использования в помещении и не рассчитано на длительную непрерывную работу. Его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- Беговая дорожка должна быть установлена на твёрдой, чистой и ровной поверхности в хорошо вентилируемом помещении вдали от источников тепла. Запрещается устанавливать дорожку на очень мягких, плюшевых или ворсистых коврах: в результате может быть повреждён как ковёр, так и тренажёр, а также нарушена циркуляция воздуха под дорожкой.
- 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.
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.
- Поддерживайте чистоту и порядок в помещении: не допускайте попадания пыли и грязи на беговую дорожку — это может привести к сбоям в работе устройства.
- Храните силиконовое масло для смазывания ленты в недоступном для детей месте.
- Допустимая температура использования: от +5 до +40 °C.

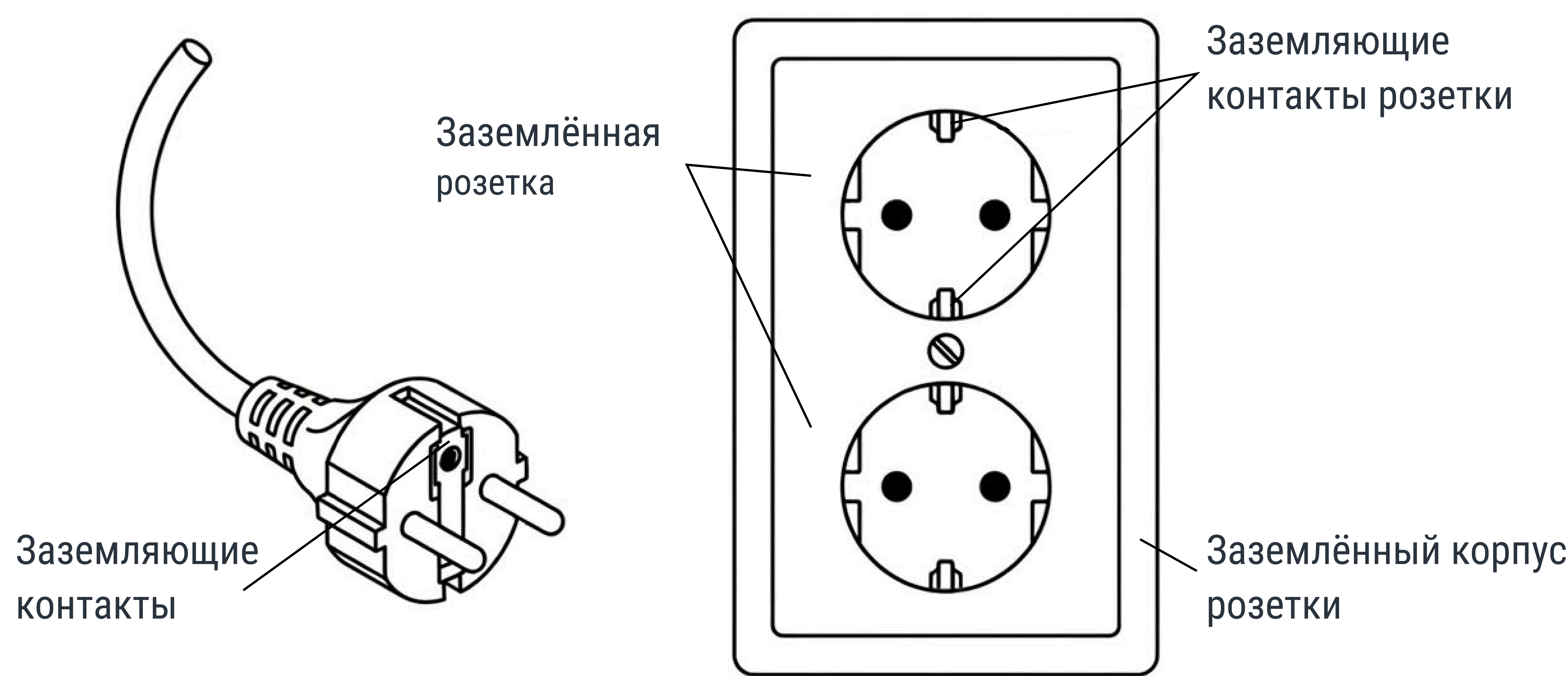
ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

ВАЖНО!

Для правильной работы беговой дорожки необходимо использовать подходящий источник электропитания. Убедитесь в правильности параметров электропитания перед подключением оборудования. Использование неправильного источника питания может привести к серьёзному повреждению оборудования и травмированию пользователя.

- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети. Кабель питания необходимо подключать непосредственно к розетке: запрещается использовать удлинители.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока и снижает риск поражения электрическим током в случае повреждения оборудования. Штепсель должен быть вставлен в соответствующую розетку, установленную и заземлённую в соответствии со всеми действующими местными регламентами и правилами.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается модифицировать кабель питания и вносить изменения в конструкцию штепселя. Если штепсель не соответствует розетке, обратитесь к электрику для установки соответствующей розетки.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии у вас сомнений относительно состояния электрооборудования вашего тренажёра обратитесь к сертифицированному электрику.
- Запрещается использовать розетки с защитными выключателями замыкания на землю для питания беговой дорожки. Кабель питания следует прокладывать на расстоянии от каких-либо движущихся частей беговой дорожки, включая подъёмный механизм и колёсики для транспортировки.
- Запрещается использовать для электропитания беговой дорожки генератор или источник бесперебойного питания.
- Запрещается вскрывать какие-либо крышки, не отключив перед этим тренажёр от электропитания.
- Избегайте совместного подключения тренажёра к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуется вывести для беговой дорожки отдельную розетку.
- 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. В случае обнаружения повреждений кабеля питания обратитесь в сервисный центр — не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.
- Не повреждайте и не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод, не допускайте его касания с нагревающимися поверхностями 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!
- Во избежание риска поражения электрическим током отключайте беговую дорожку от электропитания перед очисткой и/или обслуживанием. После завершения тренировки отключайте устройство от сети.
- Перед подключением беговой дорожки к электропитанию необходимо полностью собрать её и установить крышку электродвигателя.

Заземление устройства



Общие положения и описание устройства

Артикул: TDHTF3PG

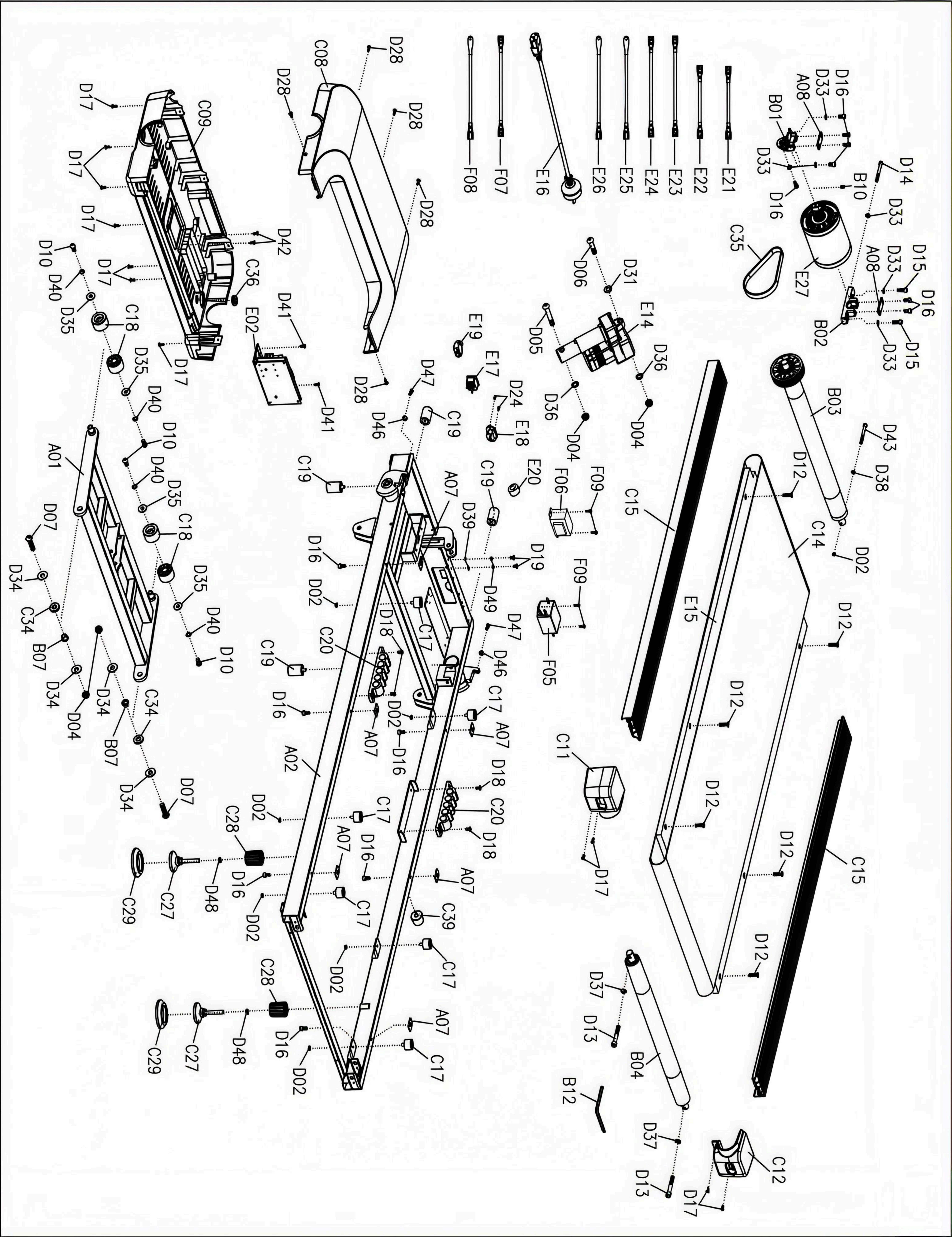
Беговая дорожка UNIX Fit Hi-tech F3 PLUS – идеальное решение для занятий спортом в условиях ограниченного пространства. Складная конструкция позволяет легко хранить дорожку в любом уголке вашего дома: в считанные секунды вы сможете разложить её и начать тренировку, а по окончании занятий – просто сложить и убрать. Мы уверены, спортивный тренажёр станет для вас надёжным спутником в достижении ваших фитнес-целей!

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

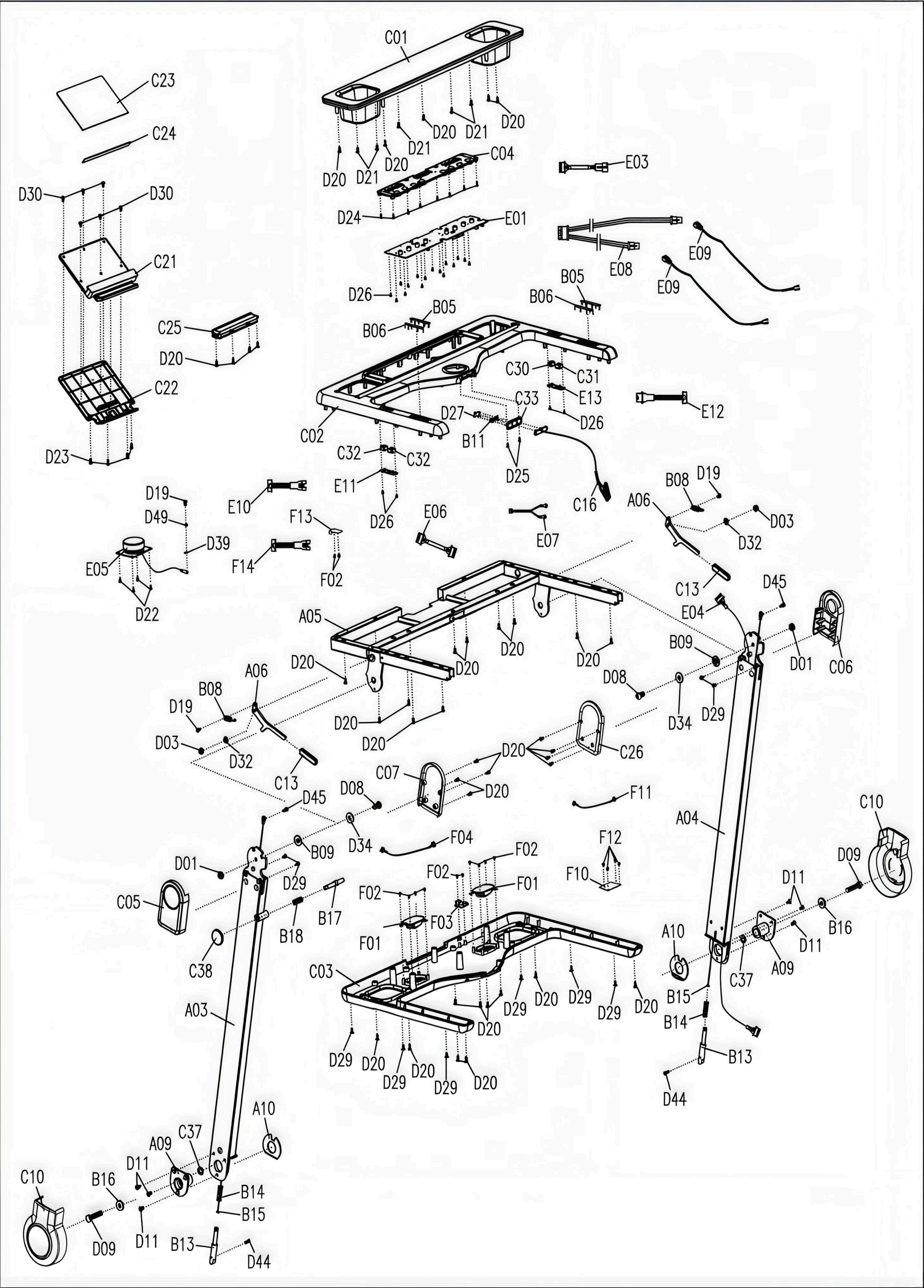
Диапазон скоростей	1–16 км/ч
Номинальная мощность двигателя	1,75 л.с.
Пиковая мощность двигателя	2,5 л.с.
Наклон	18 уровней
Программы	15 автоматических программ, 3 пользовательские программы
Пульсометр	Сенсорные датчики на поручнях
Консоль	3 LCD-окошка, белая подсветка
Показания консоли	Время, скорость, дистанция, калории, пульс
Bluetooth	Приложение FitShow, воспроизведение музыки по (2 встроенных динамика)

Общая схема тренажёра

Сборочный чертёж 1



Сборочный чертёж 2



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во
A01	Подъёмная рама	1
A02	Основная рама	1
A03	Левая стойка	1
A04	Правая стойка	1
A05	Основание для дисплея	1
A06	Складной поручень	2
A07	Фиксирующая пластина боковой направляющей	6
A08	Фиксирующая пластина двигателя	2
A09	Узел вращения	2
A10	Проставочное кольцо	2
B01	Левое основание для крепления двигателя	1
B02	Правое основание для крепления двигателя	1
B03	Передний ролик	1
B04	Задний ролик	1
B05	Левый зажим датчика пульса	2
B06	Правый зажим датчика пульса	2
B07	Втулка подъёмной рамы	2
B08	Пружина	2
B09	Втулка	2
B10	Медный заземляющий проводник	1
B11	Пружинный зажим	2
B12	Универсальный гаечный ключ	1
B13	Болт стойки	2
B14	Пружина болта стойки	2
B15	Стальной трос	2
B16	Подшипник	2
B17	Шпилька	1
B18	Пружина сжатия	1
C01	Дисплей	1
C02	Верхняя крышка консоли	1
C03	Нижняя крышка консоли	1
C04	Ролик	1
C05	Внешняя декоративная крышка левой стойки	1
C06	Внешняя декоративная крышка правой стойки	1
C07	Левая декоративная крышка внутренней стойки	1
C08	Верхняя крышка двигателя	1
C09	Нижняя крышка двигателя	1
C10	Декоративная крышка	2
C11	Левая задняя заглушка	1
C12	Правая задняя заглушка	1
C13	Резиновая оплётка поручня	2
C14	Беговая лента	1
C15	Боковая направляющая	2
C16	Ключ безопасности	1
C17	Накладка	6
C18	Колёсико для транспортировки	4
C19	Накладка	4

№	Наименование	Кол-во
C20	Средняя накладка	2
C21	Верхняя часть основания для планшета	1
C22	Нижняя часть основания для планшета	1
C23	Резиновая прокладка для планшета	1
C24	Резиновая антискользящая накладка для планшета	1
C25	Паз держателя для планшета	1
C26	Правая декоративная крышка внутренней стойки	1
C27	Опора для ног в сборе	2
C28	Втулка опоры	2
C29	Мягкая втулка опоры	2
C30	Кнопка	1
C31	Кнопка	1
C32	Кнопка	2
C33	Опора ключа безопасности	1
C34	Прокладка	2
C35	Ремень двигателя	1
C36	Резиновая прокладка	4
C37	Шайба	2
C38	Штифт	1
C39	Конический амортизатор	1
D01	Гайка M10	2
D02	Гайка M6	7
D03	Гайка M8	2
D04	Гайка M10	4
D05	Болт M10×65	1
D06	Болт M10×45	1
D07	Болт M10×40	2
D08	Болт M10×20	2
D09	Болт M10×45	2
D10	Болт M8×15	4
D11	Болт M6×12	6
D12	Болт M6×25	6
D13	Болт M8×55	2
D14	Болт M6×55	1
D15	Болт M6×20	2
D16	Болт M6×12	13
D17	Винт ST4,2×12	11
D18	Болт M5×10	4
D19	Болт M5×8	5
D20	Винт ST4,2×12	38
D21	Винт ST4,2×10	5
D22	Винт ST3,5×10	4
D23	Винт ST3,5×8	4
D24	Винт ST2,9×8	10
D25	Винт ST2,9×8	2
D26	Винт ST2,9×6	20
D27	Винт ST2,0×6	4
D28	Винт ST4,2×19	5

№	Наименование	Кол- во
D29	Винт ST4,2×12	10
D30	Винт ST2,5×5	6
D31	Плоская шайба ø10×ø20×1,5	1
D32	Плоская шайба ø8	2
D33	Плоская шайба ø6	6
D34	Плоская шайба ø10×ø26×2	6
D35	Плоская шайба ø8×ø22×2	4
D36	Пружинная шайба ø10	2
D37	Пружинная шайба ø8	2
D38	Пружинная шайба ø6	1
D39	Пружинная шайба ø5	3
D40	Пружинная шайба ø8	4
D41	Болт M5×12	2
D42	Винт ST4,2×16	2
D43	Болт M6×60	1
D44	Болт M4×16	2
D45	Болт M5×10	2
D46	Гайка M6	2
D47	Болт M6×20	2
D48	Гайка M8	2
D49	Шайба ø5	3
E01	Консоль	1
E02	Плата управления	1
E03	Верхний кабель консоли	1

№	Наименование	Кол- во
E04	Нижний кабель консоли	1
E05	Ручка интеллектуальной регулировки	1
E06	Соединительный провод ручки	1
E07	Соединительный провод ключа безопасности	1
E08	Верхний провод датчика пульса	1
E09	Нижний провод датчика пульса	2
E10	Верхний провод датчика наклона	1
E11	Нижний провод датчика наклона	1
E12	Верхний провод датчика скорости	1
E13	Нижний провод датчика скорости	1
E14	Привод наклона	1
E15	Основание ленты	1
E16	Кабель питания	1
E17	Переключатель	1
E18	Разъём питания	1
E19	Предохранитель	1
E20	Магнитный сердечник	1
E21	Одножильный кабель переменного тока	2
E22	Одножильный кабель переменного тока	1
E23	Одножильный кабель переменного тока	1
E24	Одножильный кабель переменного тока	1
E25	Провод заземления	1
E26	Провод заземления	1
E27	Двигатель	1

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ

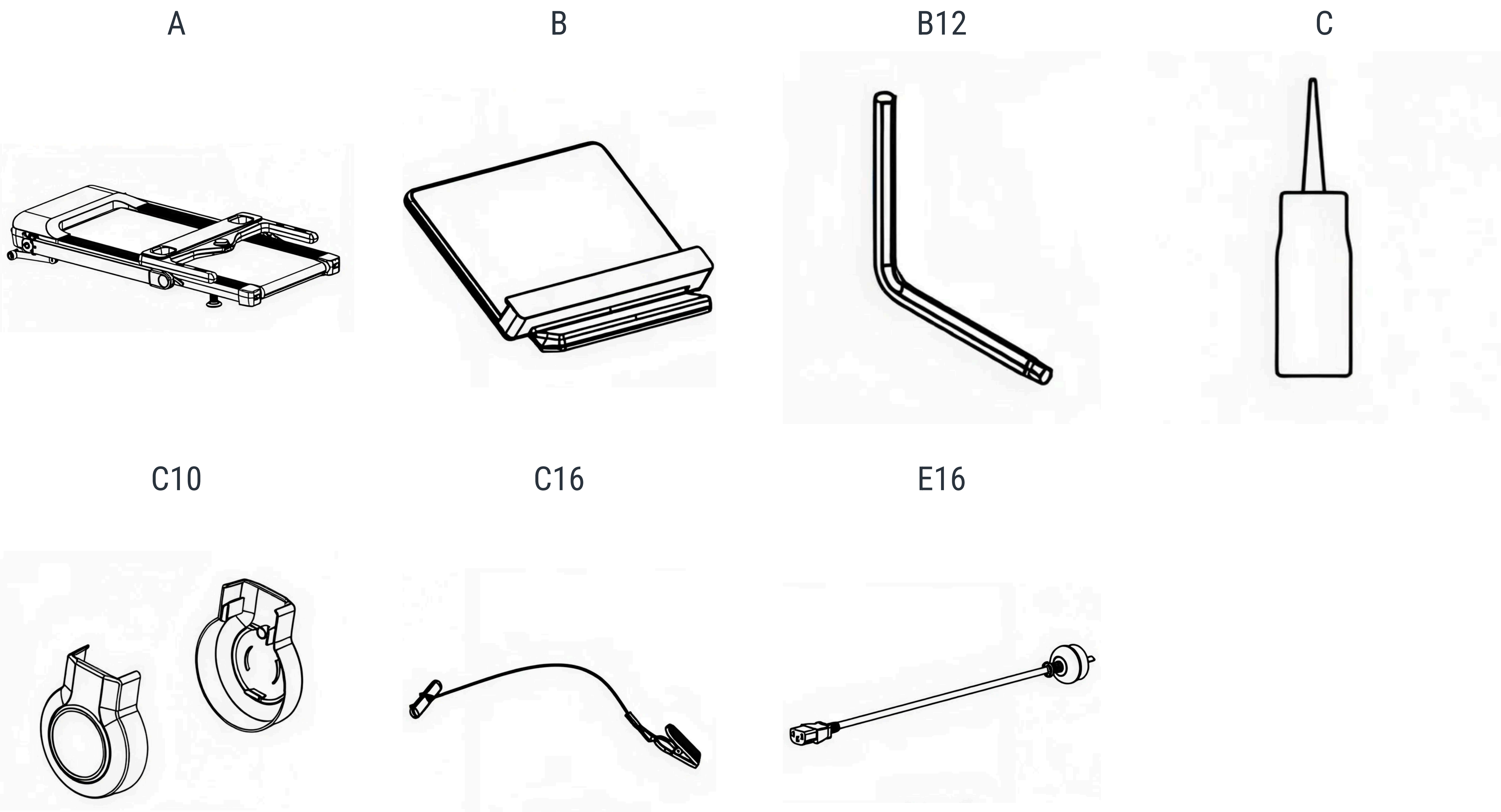
№	Наименование	Кол- во
F01	Динамик	2
F02	Винт ST2,9×6	12
F03	USB-модуль	1
F04	Кабель USB-разъёма	1
F05	Фильтр ST4,2×12	1
F06	Индуктивность	1
F07	Одножильный кабель переменного тока	1
F08	Провод заземления	1

№	Наименование	Кол- во
F09	Винт ST4,2×12	4
F10	Плата Bluetooth	1
F11	Кабель аудиоразъёма	1
F12	Винт ST2,5×6	4
F13	Модуль Bluetooth	1
F14	Кабель Bluetooth	1
F15	Соединительный провод HRC	1
F16	Беспроводной приёмник	1

Сборка тренажёра

Комплект поставки

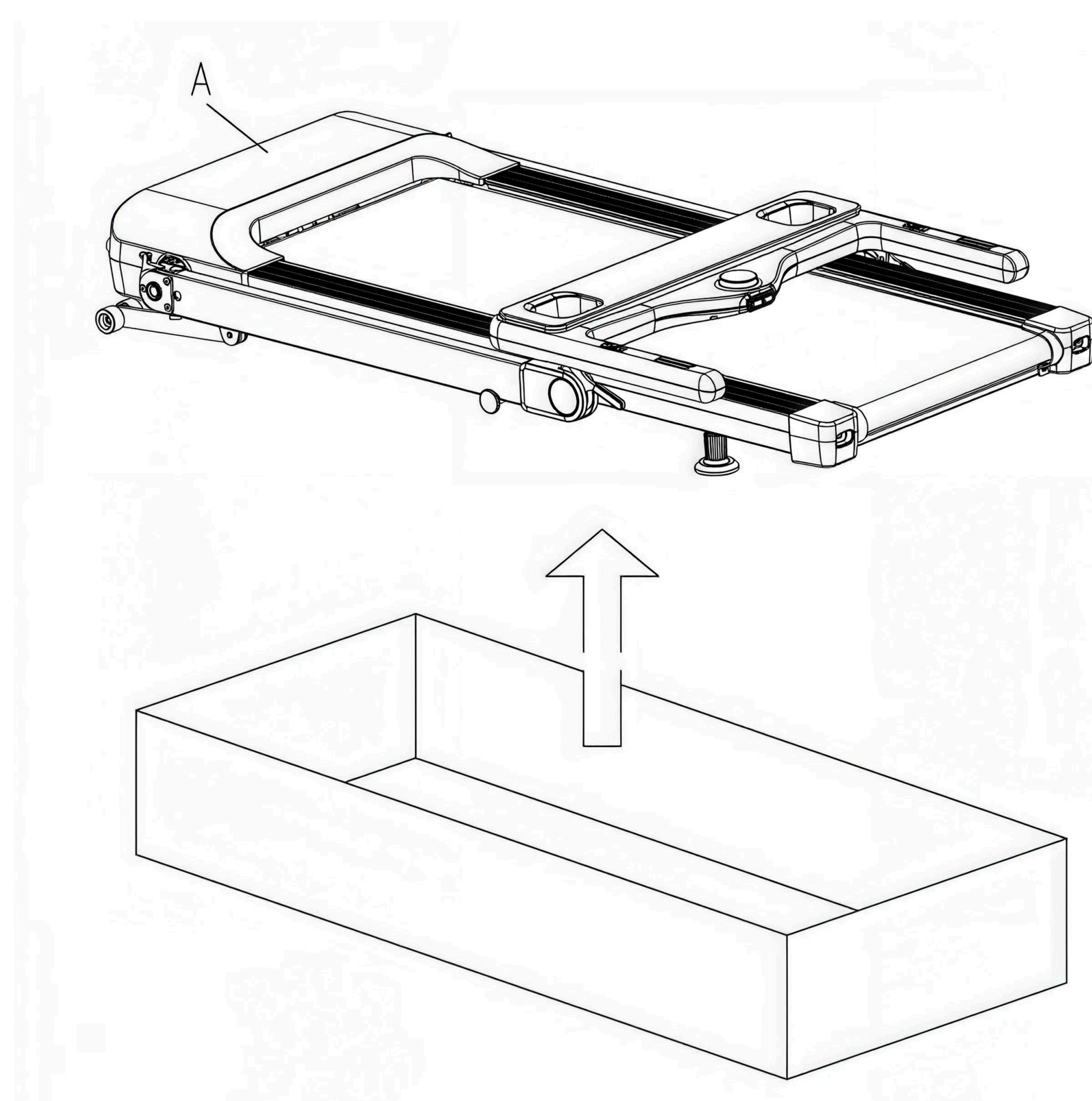
В упаковке беговой дорожки находятся следующие комплектующие:



№	Обозначение	Кол-во	Примечание
A	Беговая дорожка	1	
B	Держатель	1	
B12	Универсальный гаечный ключ	1	6 мм
C	Смазочное масло	1	
C10	Декоративная крышка	2	
C16	Ключ безопасности	1	
E16	Кабель питания	1	

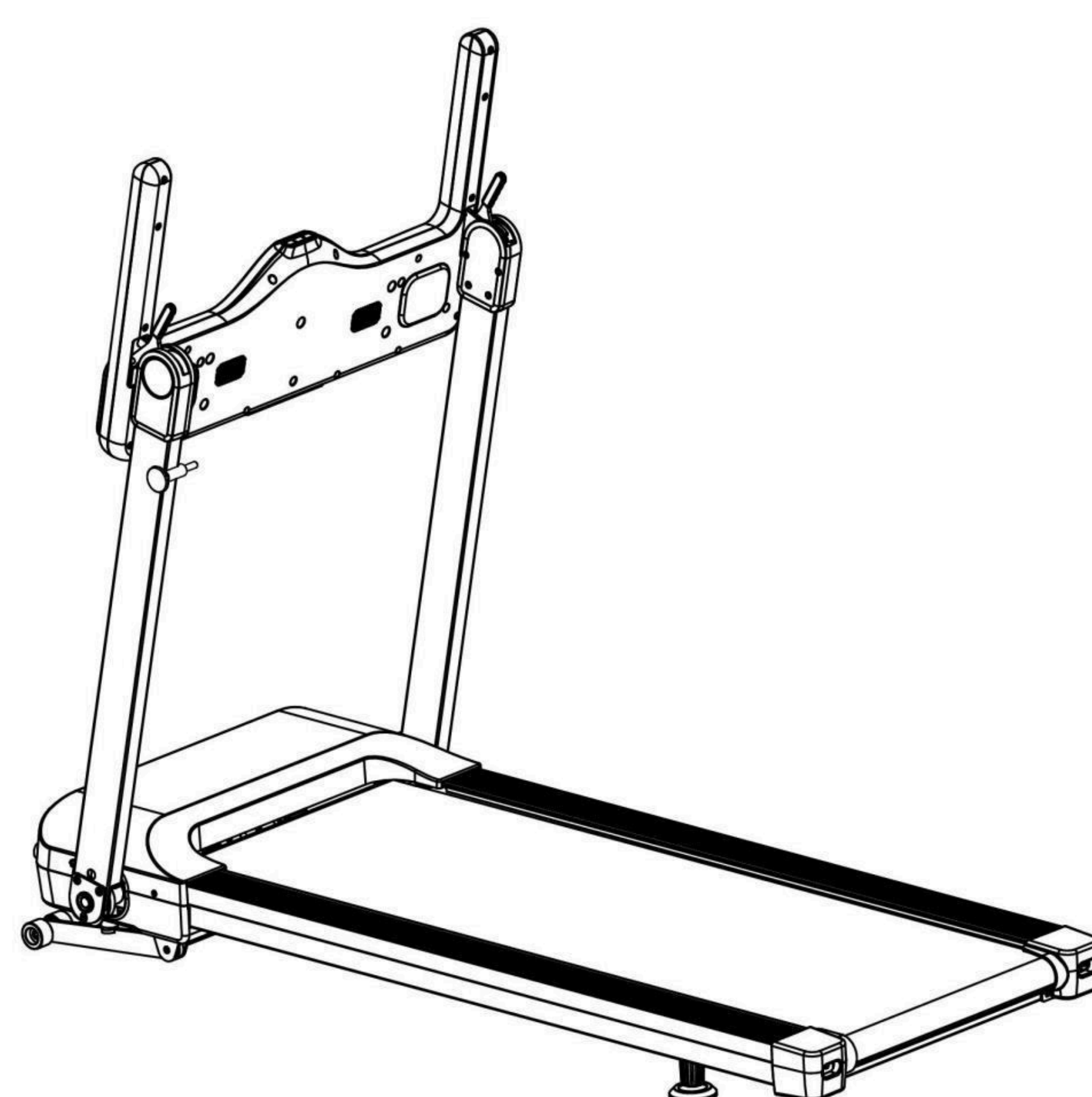
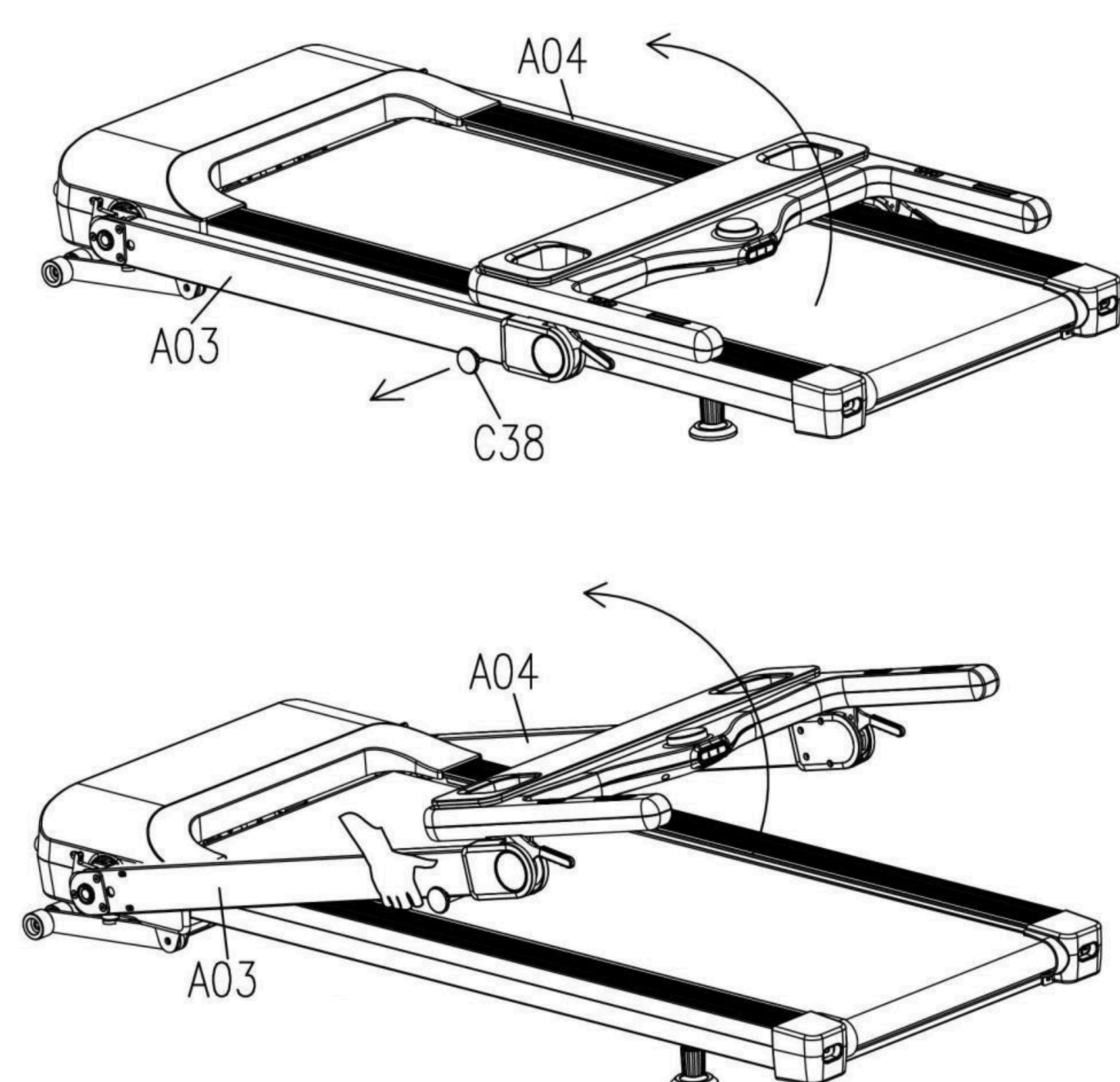
Перед началом сборки убедитесь в наличии всех комплектующих.

Шаг 1 (В-1)



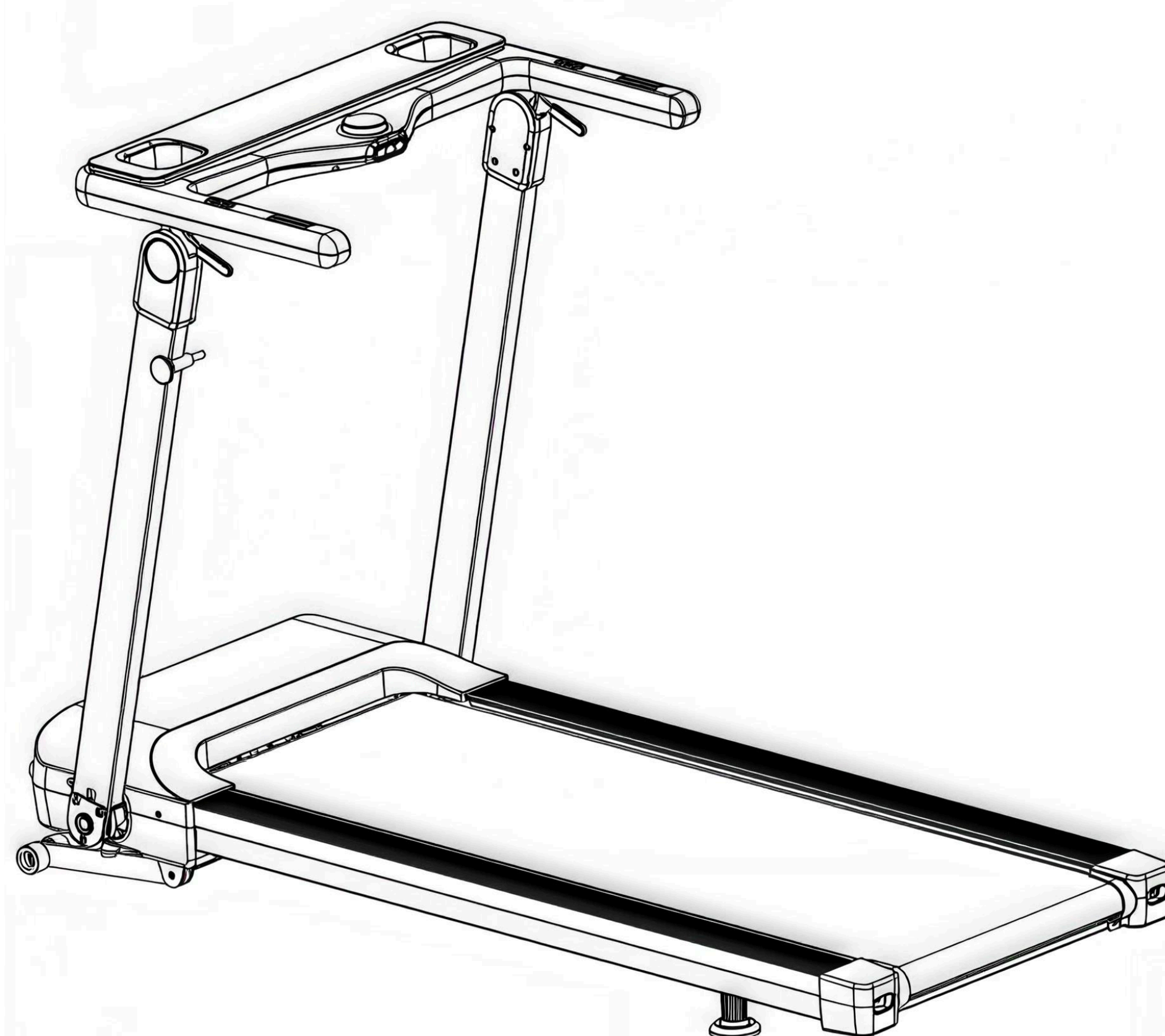
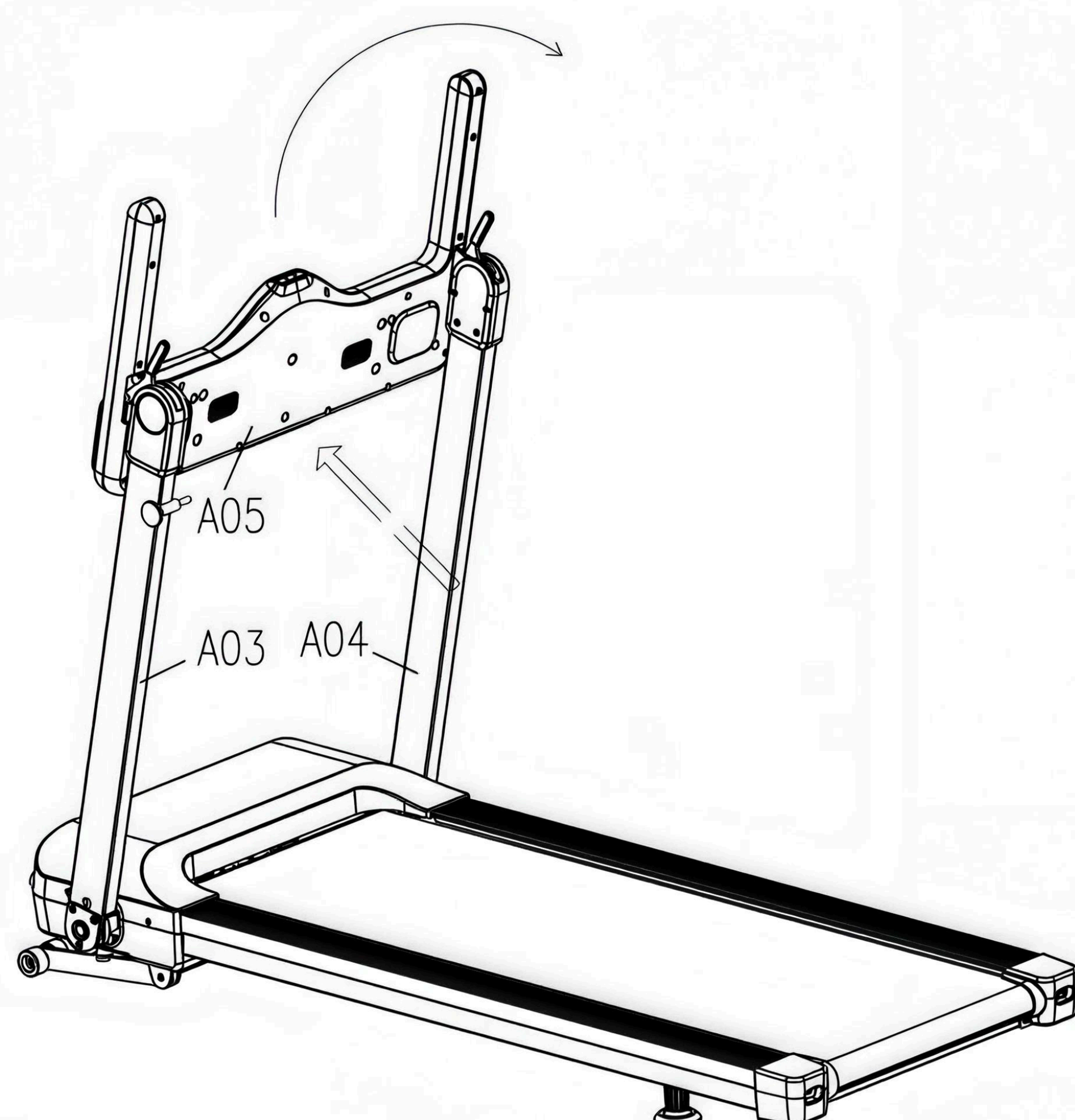
Извлеките беговую дорожку (А) из упаковочной коробки и разместите её на ровной поверхности.

Шаг 2 (В-2)



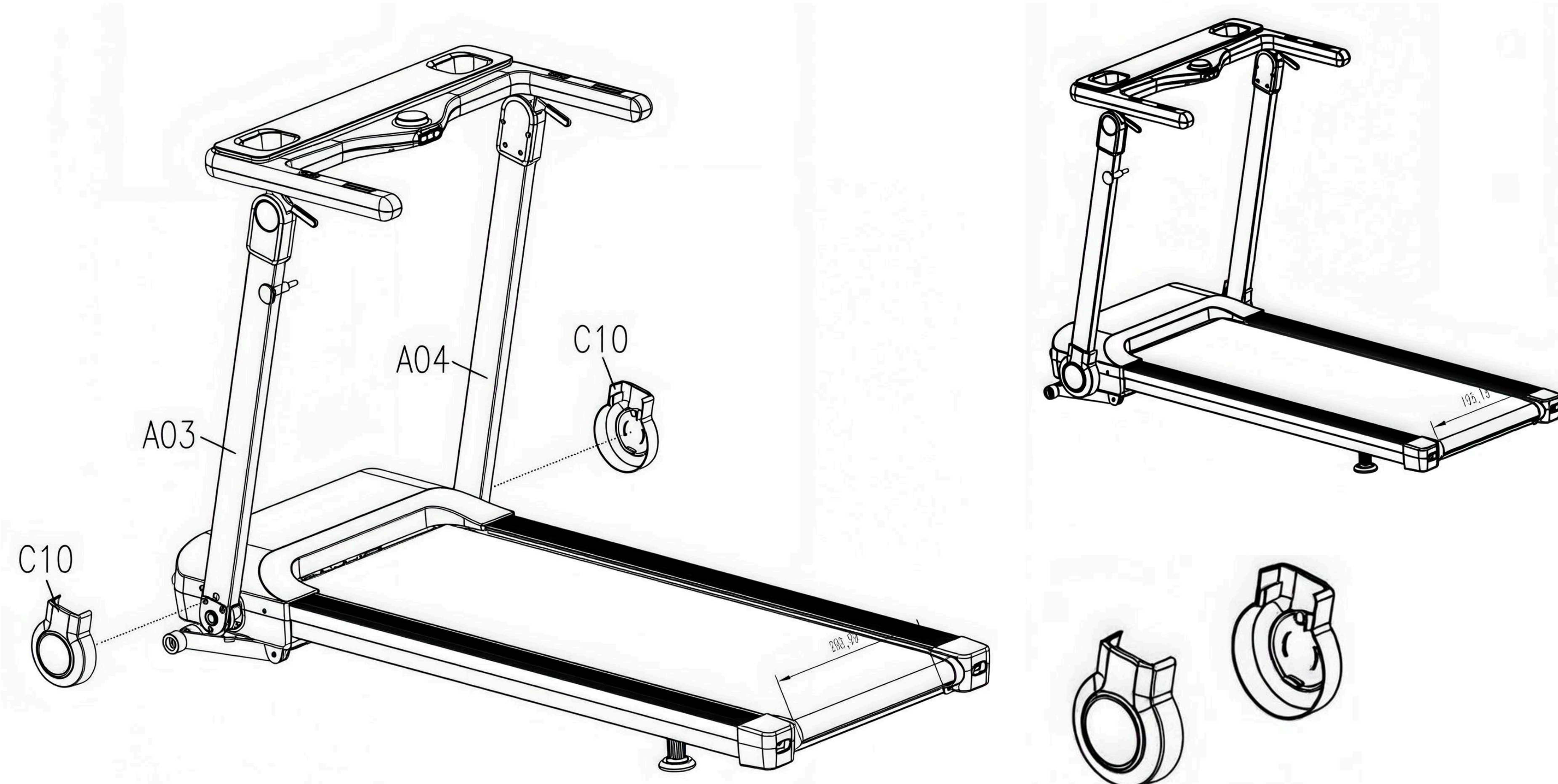
Выньте штифт (С38), возьмитесь за левую (А03) или правую (А04) стойку и поднимите её вверх до предельного положения.

Шаг 3 (В-3)



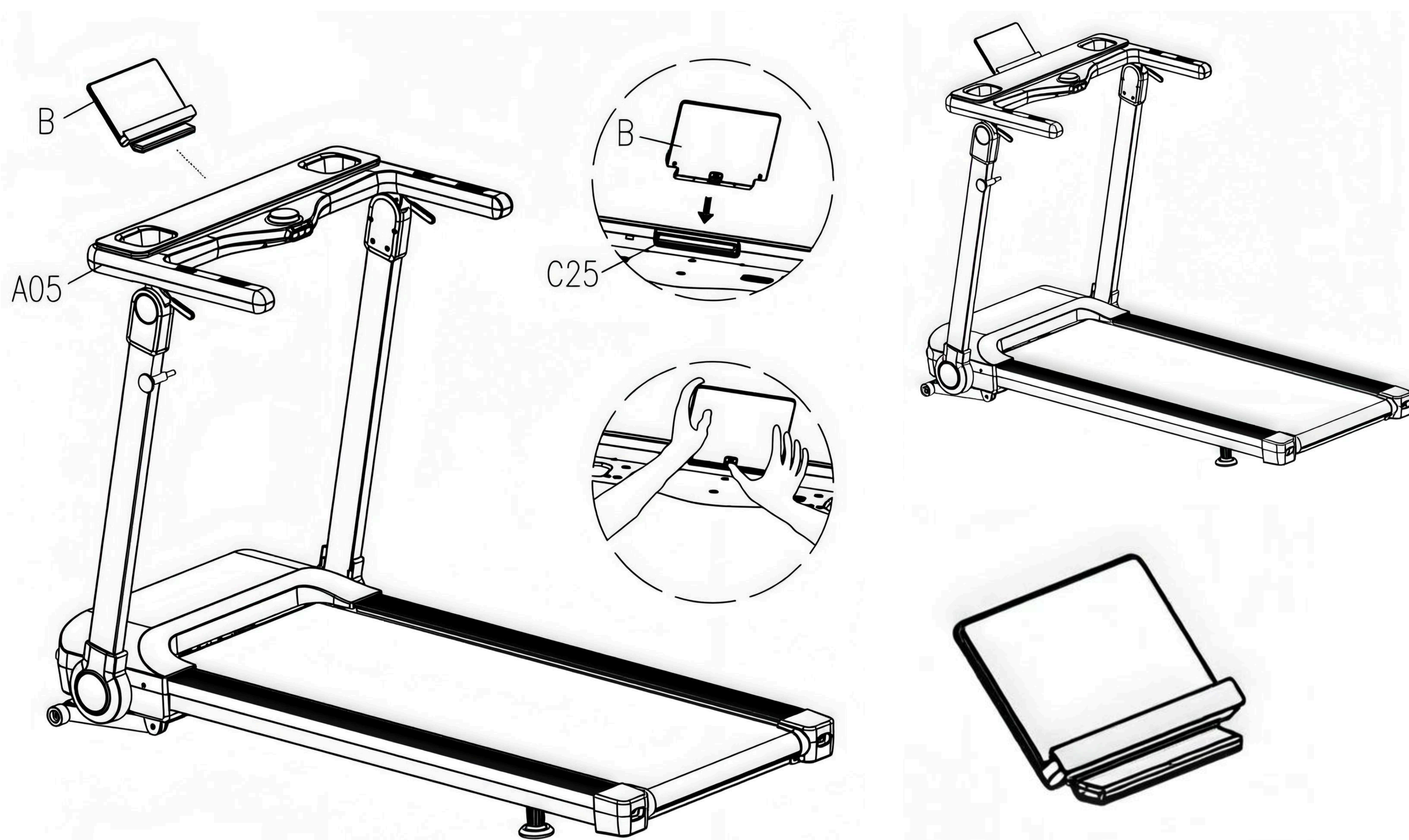
Поднимите основание дисплея (А05) по направлению стрелки до фиксации стоек (А03, А04) в рабочем положении.

Шаг 4 (В-4)



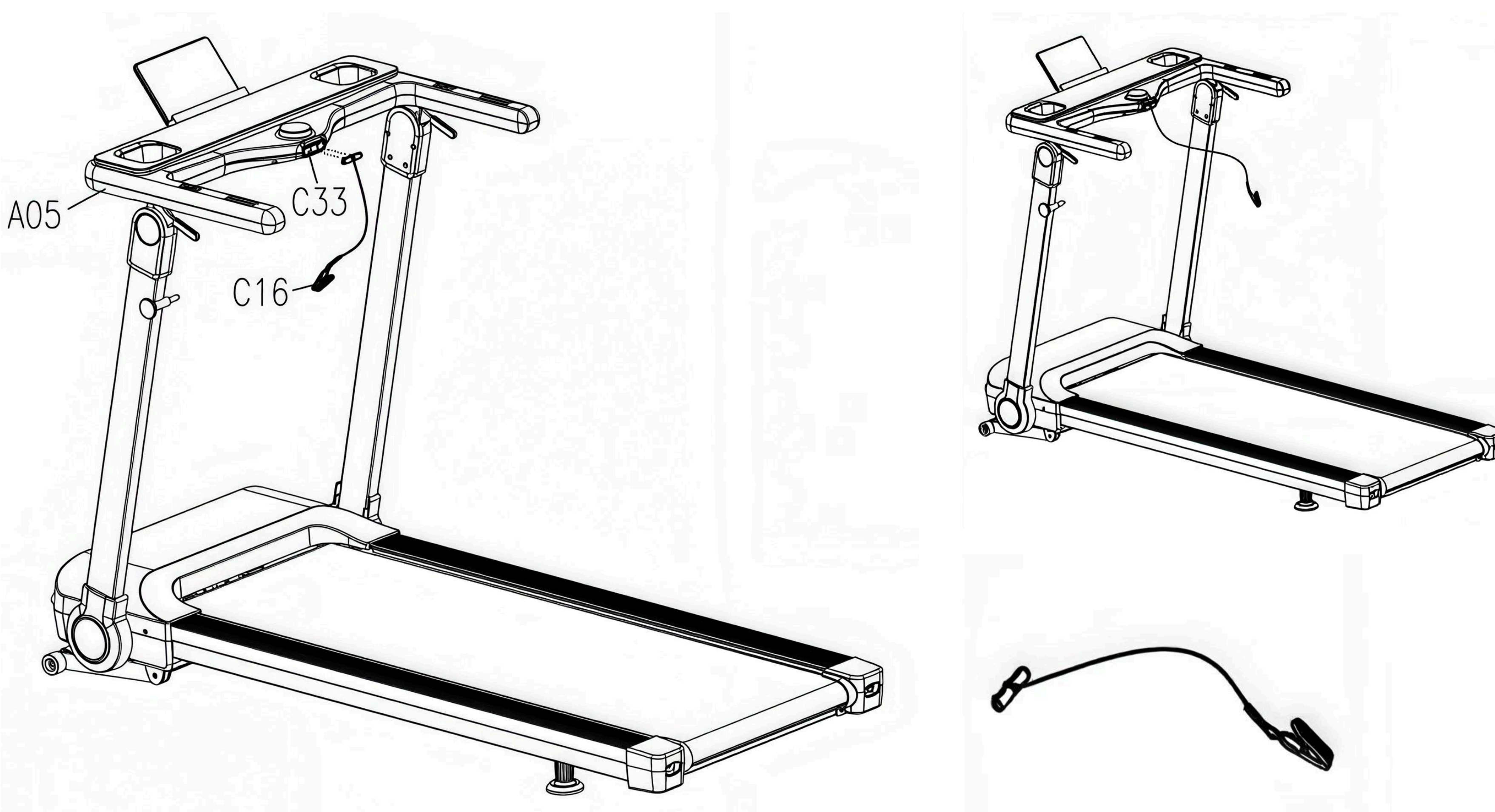
Установите декоративные крышки (C10, 2 шт.) на узлы вращения левой и правой стоек.

Шаг 5 (В-5)



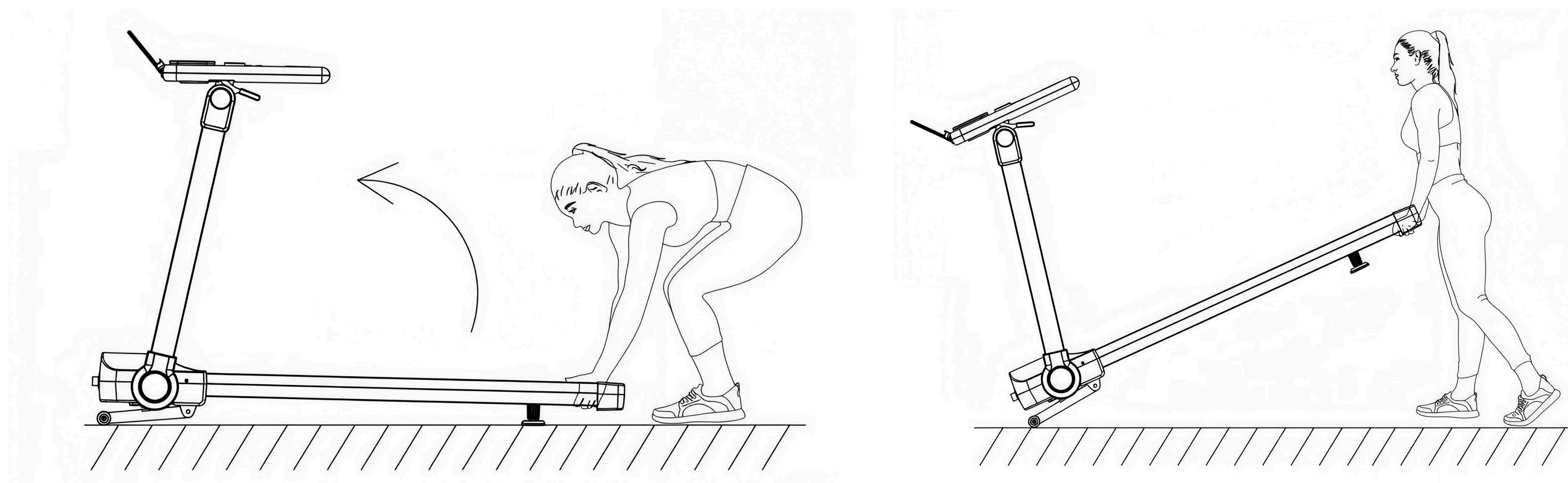
Установите держатель (В) в паз (С25) основания дисплея (А05) и прижмите его до фиксации, как показано на рисунке.

Шаг 6 (В-6)



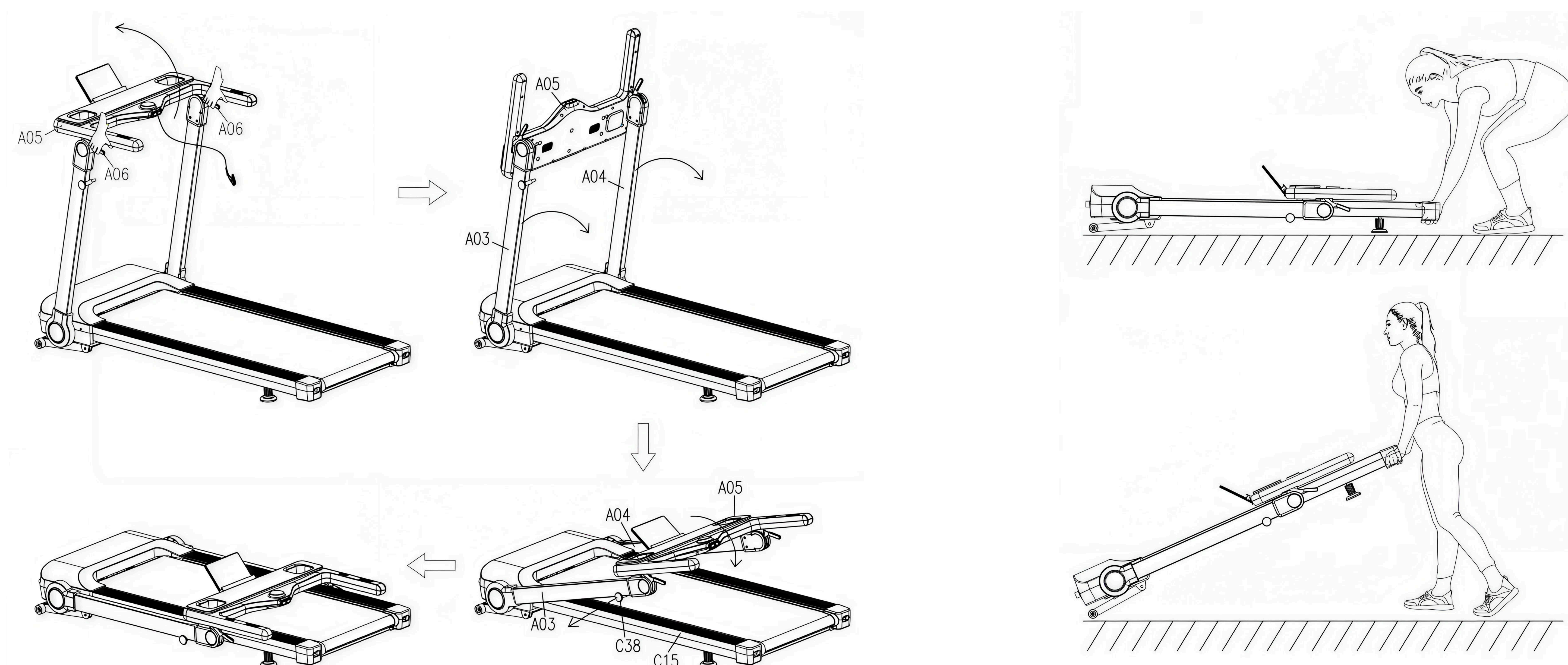
Установите ключ безопасности (С16) на опору ключа безопасности (С33) на основании дисплея (А05).

Перемещение тренажёра (С-1)



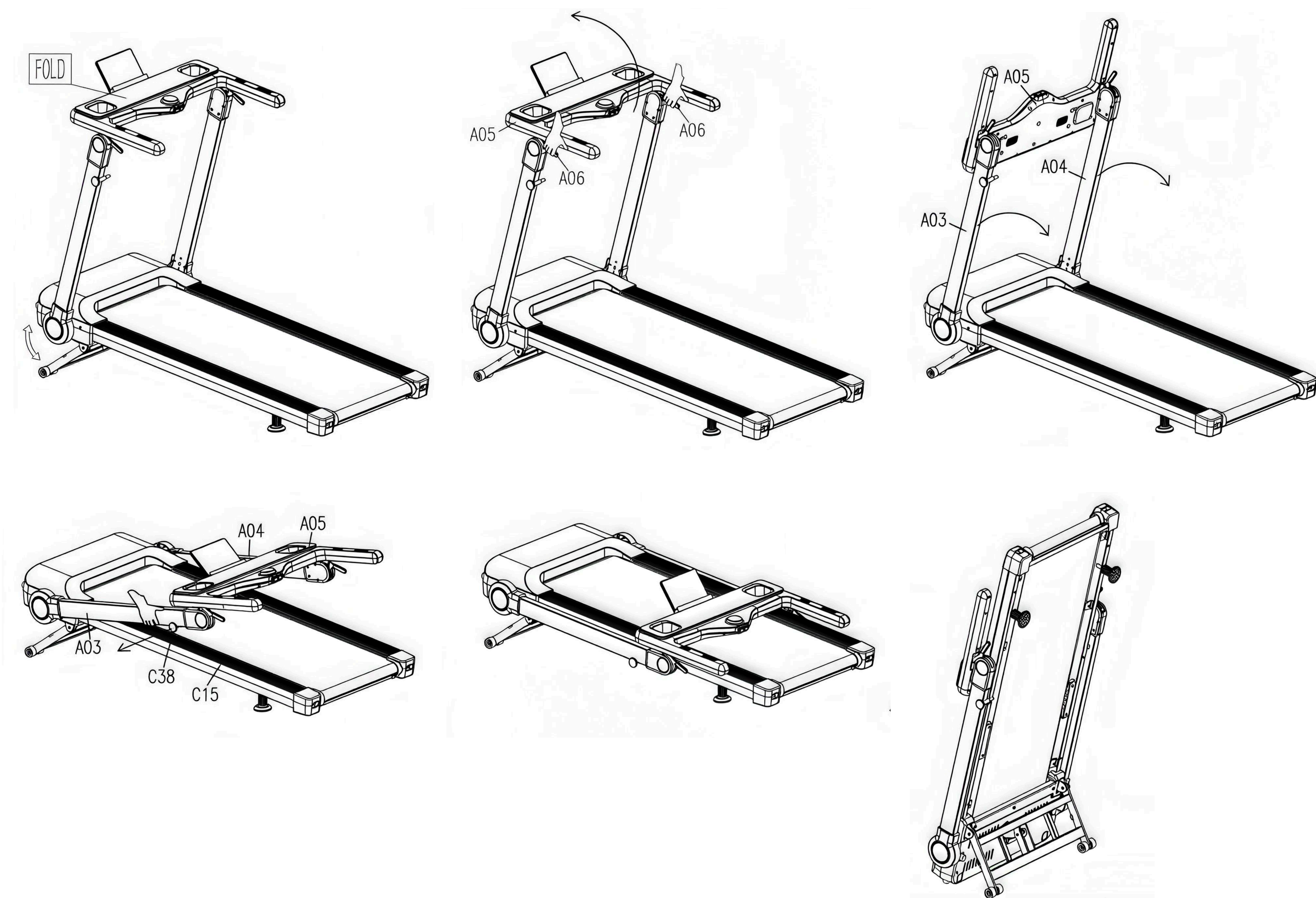
Для перемещения тренажёра возьмитесь за задний край беговой платформы, приподнимите его и перемещайте тренажёр на транспортировочных колёсиках, как показано на рисунке. Перед началом перемещения убедитесь, что тренажёр отключён от электропитания.

Боковое складывание тренажёра (L-1, L-2)



Сложите складные поручни (A06), опустите основание дисплея (A05) на боковую направляющую (C15), предварительно вынув штифт (C38), затем сложите стойки (A03, A04) к основанию, как показано на рисунке. В сложенном виде тренажёр можно перемещать, приподняв его.

Вертикальное складывание тренажёра (V-1)

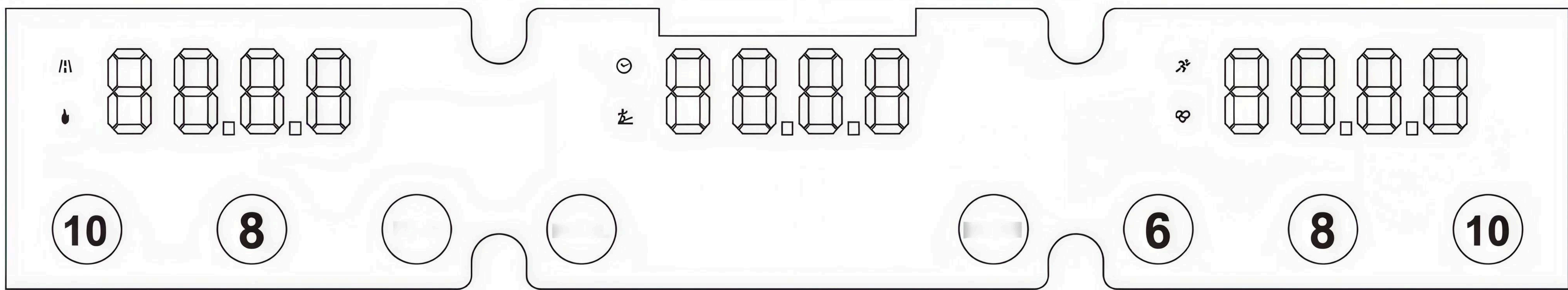


В режиме ожидания нажмите кнопку FOLD (СЛОЖИТЬ), чтобы установить максимальный наклон (уровень 15), затем отключите электропитание. Выньте штифт (C38), затем опустите основание дисплея (A05) на боковую направляющую (C15). Сложите тренажёр, как показано на рисунке, и установите его вертикально.

ВНИМАНИЕ!

Перед включением питания убедитесь, что все вышеперечисленные требования соблюдены, затем проверьте наличие и надёжность крепления всех деталей! Перед использованием беговой дорожки прочитайте руководство пользователя.

Инструкция по консоли



ФУНКЦИИ КНОПОК

Быстрое изменение наклона — нажмите кнопку «8» или «10», чтобы быстро изменить наклон.

PROG. (ПРОГРАММА) – нажмите эту кнопку для выбора одной из 15 программ, пользовательских программ U1-U3 и режима определения индекса массы тела.

MODE (РЕЖИМ) — нажмите эту кнопку, чтобы выбрать целевые значения времени, дистанции и калорий.

Быстрая установка скорости – нажмите кнопку «6», «8» или «10», чтобы быстро установить скорость.

FOLD (СЛОЖИТЬ) – нажмите эту кнопку, чтобы установить уровень наклона 15, после чего вы можете сложить тренажёр.

КНОПКА-ДИММЕР

1. Функция старта/паузы/остановки

- В режиме ожидания нажмите на кнопку для запуска беговой дорожки.
- Нажмите на кнопку во время тренировки для её приостановки.
- В режиме паузы коротко нажмите кнопку для возобновления тренировки.
- В режиме паузы нажмите кнопку и удерживайте её примерно 3 секунды, чтобы остановить беговую дорожку и сбросить все данные.



2. Поворот кнопки для регулировки скорости или заданных параметров

- Во время тренировки поверните по часовой стрелке для увеличения скорости и против часовой стрелки для уменьшения.
- В режиме паузы/ожидания при повороте кнопки ничего не происходит.
- В режиме программирования/настройки при повороте кнопки изменяется заданное значение. Поверните кнопку по часовой стрелке для увеличения значения параметра и против часовой стрелки для уменьшения.

ПРИМЕЧАНИЕ

Поворотом кнопки в режиме тренировки или в режиме настройки нельзя изменять уровень наклона.

3. Функция пробуждения

- Когда беговая дорожка находится в режиме ожидания более 10 минут, система переходит в спящий режим: на экранах ничего не отображается. Для пробуждения системы и перехода в режим ожидания нажмите или поверните кнопку.

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Включите переключатель питания и установите ключ безопасности в необходимое положение на панели.

Нажмите ручку интеллектуальной регулировки, после чего система начнёт обратный отсчёт 3 секунд и подаст звуковой сигнал. Обратный отсчёт отображается на экране. После завершения 3-секундного обратного отсчёта беговая дорожка запускается на скорости 1 км/ч.

После запуска беговой дорожки используйте ручку интеллектуальной регулировки или кнопку изменения скорости для установки необходимой скорости. Либо используйте кнопку изменения наклона для установки необходимого наклона.

ФУНКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Тренажёр имеет функцию энергосбережения. В режиме ожидания функция энергосбережения включается после 10 минут бездействия: экран тренажёра гаснет. Для включения экрана нажмите любую кнопку.

ВКЛЮЧЕНИЕ И ОТКЛЮЧЕНИЕ

Вы можете отключить питание переключателем для безопасной остановки беговой дорожки.

Для безопасного завершения тренировки нажмите ручку интеллектуальной регулировки или выньте ключ безопасности, после чего беговая дорожка немедленно остановится.

Информация на дисплее



- **КАЛОРИИ (CALORIES)** — отображение сожжённых калорий.
- **НАКЛОН (INCLINE)** — отображение текущего наклона. Нажмите кнопку INCLINE +/- для регулировки наклона тренажёра.
- **ВРЕМЯ (TIME)** — отображение времени тренировки.
- **ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE)** — отображение общей пройденной дистанции.
- **ПУЛЬС (PULSE)** — отображение частоты сердечных сокращений. Это значение отображается исключительно в справочных целях и не подлежит использованию в медицинских целях. Для измерения пульса держитесь за датчики пульса обеими руками, и спустя 5 секунд на консоли будет отображено значение пульса.

Датчики пульса не являются медицинскими изделиями. Различные факторы, в том числе движения пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Они предназначены для использования исключительно в качестве вспомогательного средства для определения общей динамики частоты сердечных сокращений.

- **СКОРОСТЬ (SPEED)** — отображение текущей скорости. Нажмите кнопку SPEED +/- или используйте ручку интеллектуальной регулировки для изменения скорости тренажёра.
- **РЕЖИМ (MODE)** Нажмите кнопку **MODE** для входа в режим отображения целевых значений: **ВРЕМЯ (TIME)**, **ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE)**, **КАЛОРИИ (CALORIES)**.
- В режиме ожидания нажмите кнопку **MODE**, после чего загорится соответствующий индикатор режима; выберите **ВРЕМЯ**, **ДИСТАНЦИЮ** или **КАЛОРИИ**.
- Нажмите кнопку **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** или используйте ручку интеллектуальной регулировки для задания целевого значения тренировки.
- Нажмите ручку интеллектуальной регулировки, и беговая дорожка запустится через 3 секунды.
- Нажмите кнопку **SPEED +/-** или используйте ручку интеллектуальной регулировки для изменения скорости.
- Нажмите кнопку **INCLINE +/-**, чтобы изменить наклон.

Предустановленные программы

Нажмите кнопку PROG., чтобы выбрать одну из 15 встроенных программ. Каждая программа разделена на 10 сегментов; при переходе на следующий сегмент тренажёр подаёт 1 звуковой сигнал.

- Нажмите ручку интеллектуальной регулировки или кнопку INCLINE +/-, чтобы установить целевое значение тренировки.
- Нажмите ручку интеллектуальной регулировки или кнопку INCLINE +/-, чтобы изменить скорость и наклон на каждом участке.
- После завершения программы тренажёр подаёт 6 звуковых сигналов и останавливается.

Программа	Параметр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3
	Наклон	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
P2	Скорость	1	3	5	7	3	7	5	7	5	3
	Наклон	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
P3	Скорость	3	3	5	7	7	9	7	5	5	1
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
P4	Скорость	3	5	3	7	1	5	7	5	3	1
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
P5	Скорость	5	5	5	7	9	11	9	7	7	5
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P6	Скорость	3	5	9	11	7	12	9	11	5	3
	Наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2
P7	Скорость	3	7	9	11	9	9	9	7	5	5
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
P8	Скорость	5	5	9	9	11	5	11	11	5	3
	Наклон	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P9	Скорость	2	5	5	8	8	4	6	3	3	2
	Наклон	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P10	Скорость	2	3	4	6	7	5	5	6	7	3
	Наклон	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P11	Скорость	3	4	5	9	5	9	5	5	6	3
	Наклон	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P12	Скорость	1	2	3	10	7	7	10	5	4	3
	Наклон	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P13	Скорость	1	1	3	5	5	5	9	3	1	1
	Наклон	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0
P14	Скорость	3	4	7	3	4	6	3	4	5	3
	Наклон	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P15	Скорость	2	3	5	5	7	7	7	6	4	3
	Наклон	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0

Пользовательские программы (U1–U3)

- В режиме ожидания нажмите кнопку **MODE**, и на консоли отобразится список из 3 доступных для выбора пользовательских программ.
- Нажмите кнопку **INCLINE +/-** или используйте ручку интеллектуальной регулировки для задания целевого значения тренировки.
- Каждая программа разделена на 10 сегментов; при переходе на следующий сегмент тренажёр подаёт 1 звуковой сигнал.
- Нажмите кнопку **INCLINE +/-** или используйте ручку интеллектуальной регулировки, чтобы изменить скорость и наклон в каждом сегменте.
- После завершения настройки программы нажмите на ручку интеллектуальной регулировки, чтобы запустить тренажёр.

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

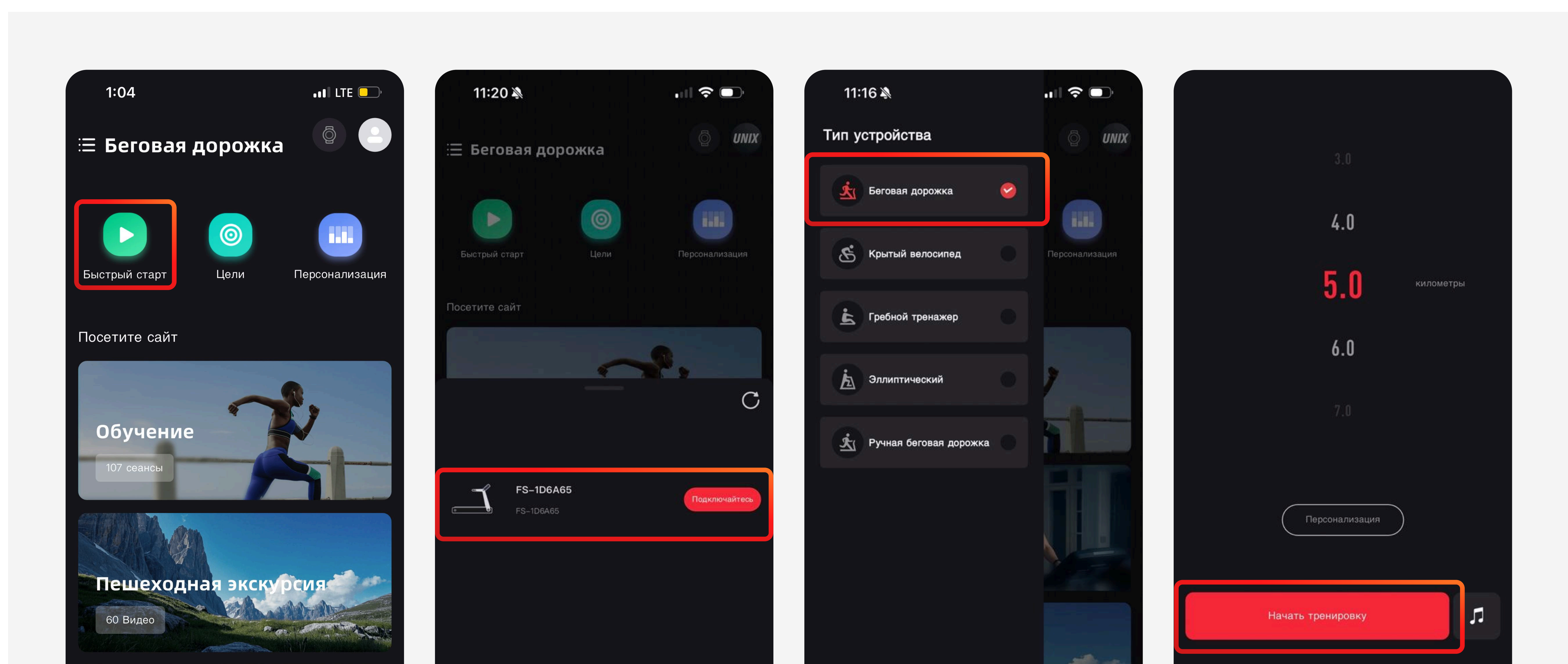
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.



- 1 Откройте приложение и нажмите «Быстрый старт».
- 2 Выберите на своем мобильном устройстве TDHTF3PG из списка доступных устройств и подключитесь к нему.
- 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.

ПРОИГРЫВАНИЕ МУЗЫКИ ПО BLUETOOTH

Вы можете подключить своё мобильное устройство по Bluetooth для проигрывания музыки. Выберите на своём мобильном устройстве **ВНР-02** из списка доступных устройств и подключитесь к нему.

Использование и настройка ключа безопасности

- Перед использованием беговой дорожки установите ключ безопасности в необходимое положение на панели консоли и закрепите зажим ключа безопасности на своей одежде.
- В любом режиме после извлечения ключа безопасности происходит остановка тренажёра: лента останавливается немедленно, и беговая дорожка автоматически отключается. При этом на экране отображается текст «---» и подаётся повторяющийся звуковой сигнал.
- Пока ключ безопасности не будет вставлен обратно, запустить тренажёр нельзя. При установке ключа безопасности происходит сброс дисплея, данные о текущей тренировке будут потеряны.
- Функция аварийной остановки не регулируется с помощью программного обеспечения.
- Во избежание несанкционированного использования беговой дорожки вынимайте ключ безопасности после завершения тренировки.

ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ!

ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

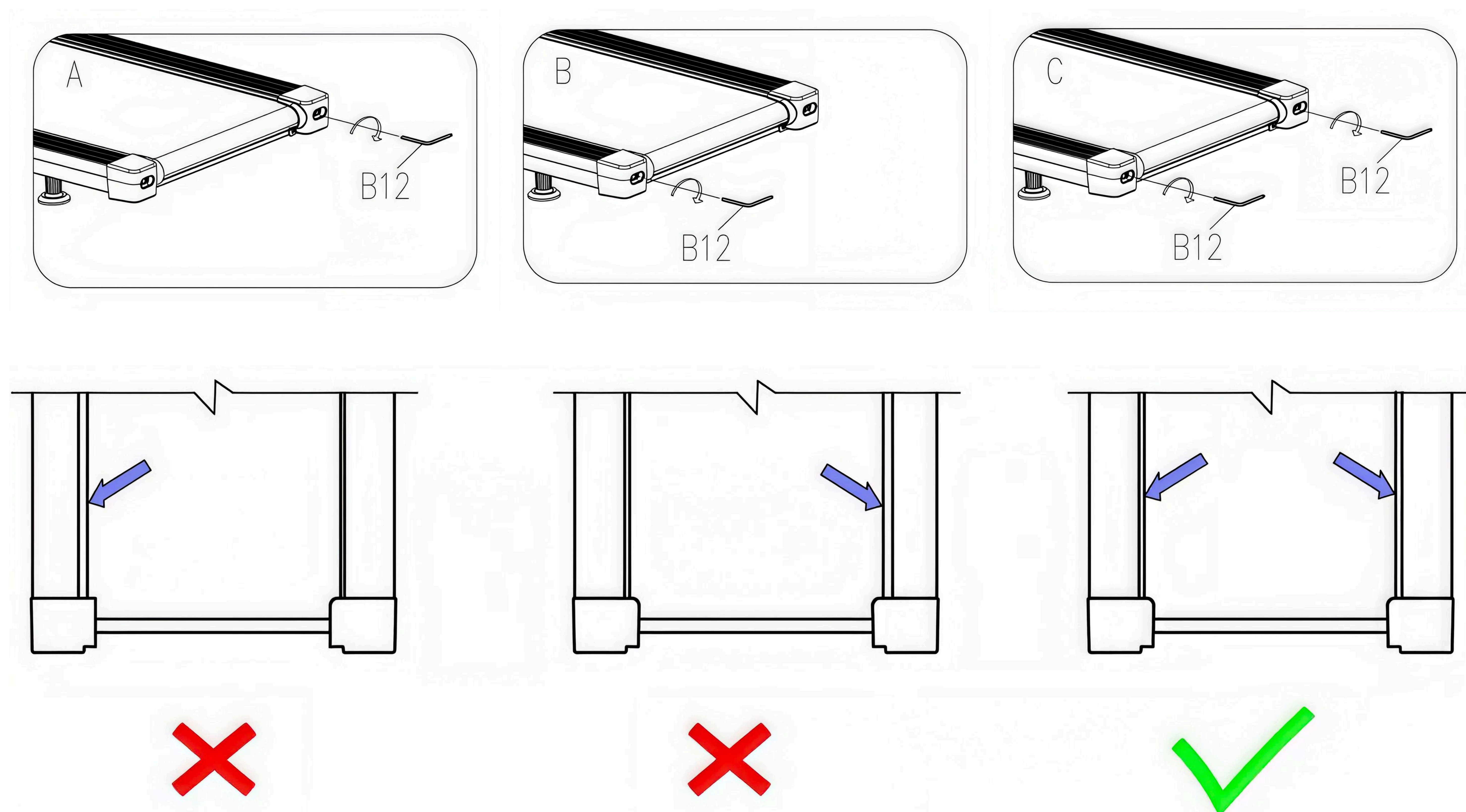
Важно: перед чисткой, обслуживанием, смазыванием, ремонтом или перемещением устройства обязательно вынимайте вилку из розетки!

- Общая очистка необходима для продления срока службы и поддержания технического состояния беговой дорожки. Поддерживайте чистоту беговой дорожки, регулярно протирая её компоненты. Очищайте поверхность ленты чистой влажной тканью. Не допускайте попадания воды на электрические компоненты устройства и под беговую ленту.
- Очищайте ленту с обеих сторон во избежание скопления пыли под ней. Поддерживайте в чистоте свои беговые кроссовки, чтобы грязь с них не приводила к износу ленты и её основания.
- Для более качественного обслуживания беговой дорожки и продления срока её службы рекомендуется отключать её от электропитания на 10 минут после каждых 2 часов работы, а также отключать от электропитания, когда она не используется.
- Подвижные элементы должны двигаться свободно и тихо. Неправильное перемещение подвижных элементов отрицательно сказывается на безопасности оборудования. Регулярно осматривайте и подтягивайте болты, проверяйте целостность и надёжность крепления всех деталей беговой дорожки.
- Для облегчения перемещения тренажёра на беговой дорожке установлены транспортировочные колёсики. Перед началом перемещения убедитесь в отсутствии электропитания и сложите тренажёр.
- При недостаточном натяжении ленты пользователь будет соскальзывать с неё при беге, в то время как при слишком сильном натяжении будет снижаться производительность двигателя и увеличиваться трение между роликами и лентой. Оптимальное натяжение ленты — когда её можно оттянуть от основания не более чем на 50–75 мм.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Поместите беговую дорожку на ровную поверхность, установите скорость 6–8 км/ч и проверьте, что лента не смещается.

1. Если лента смещается **вправо**, поверните регулировочный болт с правой стороны на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а регулировочный болт с левой стороны – на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки. Если лента не двигается, повторяйте это действие, пока она не будет отцентрирована. См. рис. А.
2. Если лента смещается **влево**, поверните регулировочный болт с левой стороны на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а регулировочный болт с правой стороны – на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки. Если лента не двигается, повторяйте это действие, пока она не будет отцентрирована. См. рис. В.
3. Со временем происходит **ослабление ленты**. Для увеличения натяжения поверните левый и правый регулировочные болты на один полный оборот по часовой стрелке, затем проверьте натяжение ленты. Выполняйте эти действия до тех пор, пока не будет достигнуто правильное натяжение ленты. Для обеспечения правильного выравнивания ленты убедитесь, что регулировка выполняется одинаково с обеих сторон. См. рис. С.



БЕГОВАЯ ЛЕНТА – СМАЗКА

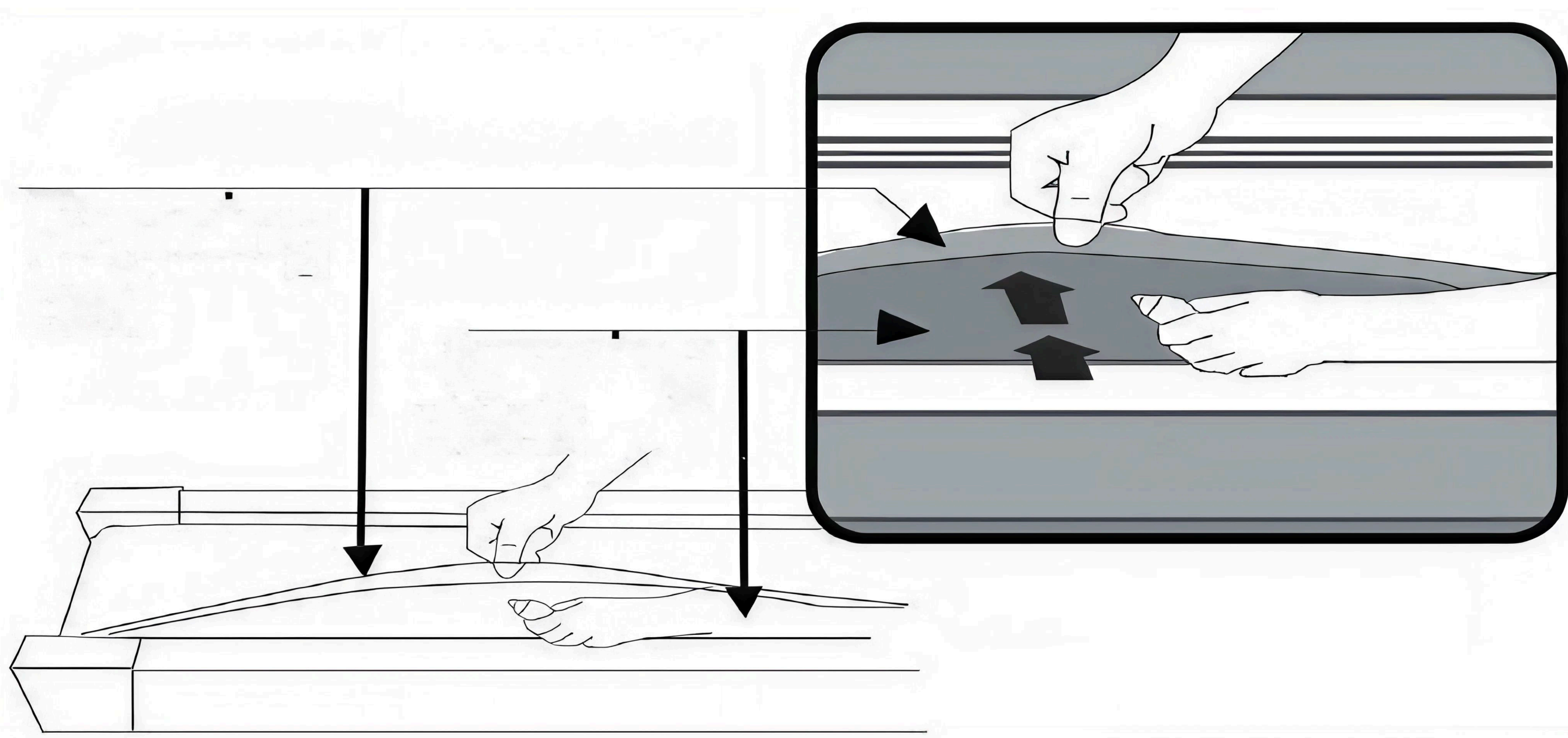
Важное примечание: перед первым использованием необходимо смазать беговую дорожку.

Смазка ленты беговой дорожки и её основания имеет важное значение, так как трение между ними влияет на срок службы и производительность тренажёра, поэтому рекомендуется регулярно выполнять осмотр ленты и основания.

ФУНКЦИЯ НАПОМИНАНИЯ О СМАЗКЕ

Тренажёр имеет функцию напоминания о необходимости смазывания. После каждых пройденных 300 км необходимо смазывать беговую дорожку маслом. Система напоминает об этом, подавая звуковой сигнал каждые 10 секунд; при этом на экране отображается индикатор **OIL (МАСЛО)**. Это означает, что беговую дорожку необходимо смазать маслом. Следуя указаниям в руководстве, добавьте масло в среднюю часть основания ленты. Выполнив смазывание, нажмите ручку интеллектуальной регулировки и удерживайте её 3 секунды, после чего система перестанет подавать предупреждающий звуковой сигнал.

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.

ГРАФИК ОБСЛУЖИВАНИЯ

Умеренное использование (менее 3 часов в неделю) — каждые шесть месяцев

Средняя интенсивность использования (3–5 часов в неделю) — каждые три месяца

Высокая интенсивность использования (более 5 часов в неделю) — каждые два месяца

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.

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. Определённую 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

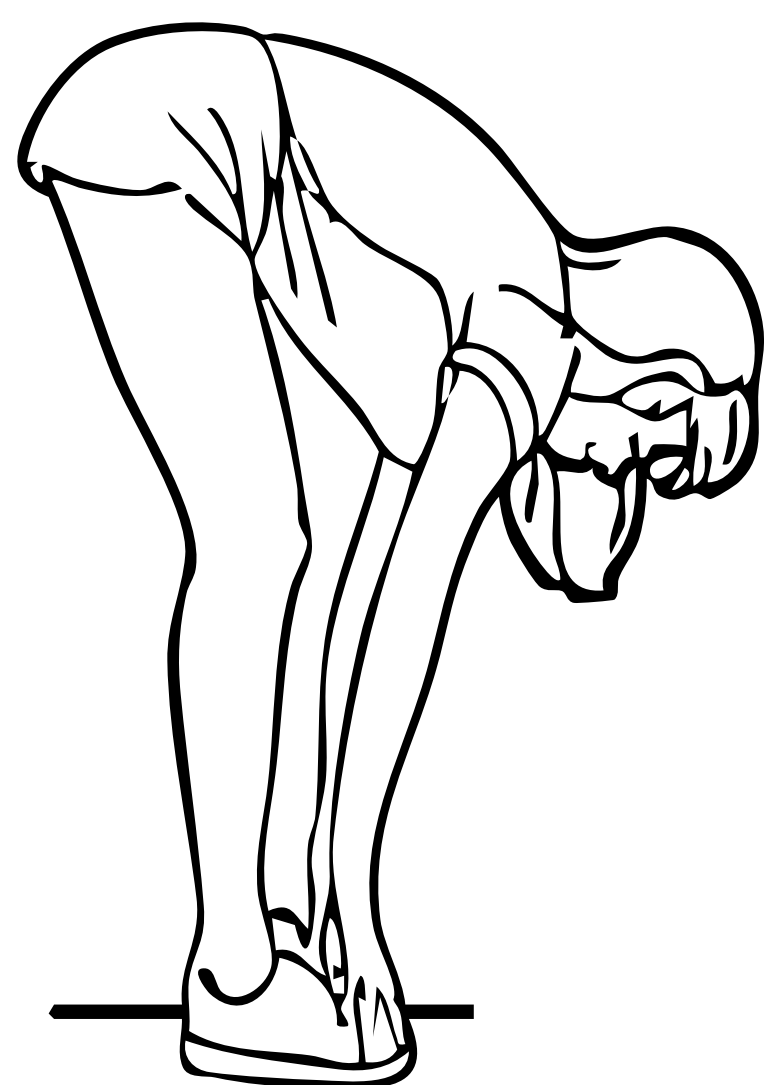
Выполняйте упражнения минимум через час после еды. Принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. Пейте достаточно воды во время тренировок, восполняя объём жидкости, потерянной в результате физических нагрузок, но избегайте обильного питья и слишком холодной воды — пейте воду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

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трёх 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.

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.



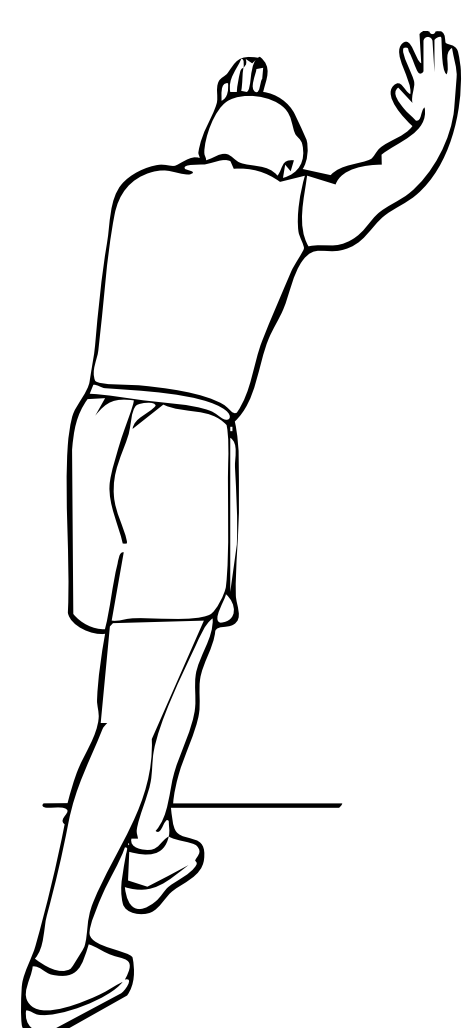
1. НАКЛОНЫ ВПЕРЁД

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.



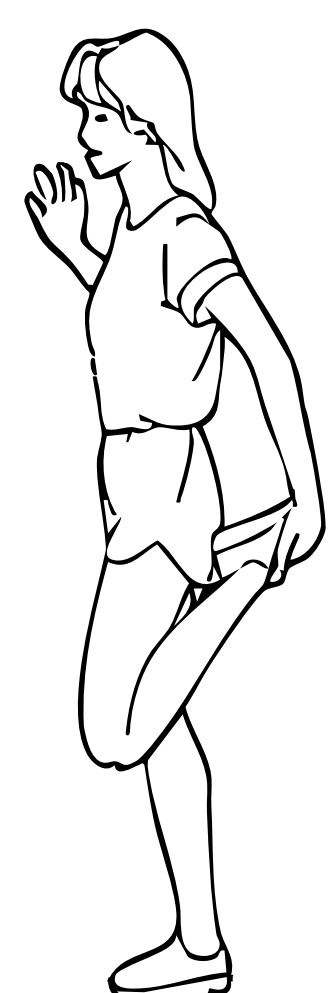
2. РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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 неисправности, коды ошибок и способы их устранения.

Код	Описание проблемы	Причина	Решение
E01	Нет сигнала на экране	Повреждение кабеля	Проверьте и замените кабель
		Поломка экрана	Замените экран
		Поломка контроллера	Замените контроллер

Неисправность / код	Возможная причина	Рекомендуемое действие
Беговая дорожка не запускается	Кабель питания не подключён; ключ безопасности не вставлен	Вставьте кабель питания в розетку; установите ключ безопасности
Беговая лента не отцентрирована	Неправильно установлено натяжение ленты с левой или правой стороны основания	Затяните регулировочные болты с левой и правой стороны заднего ролика
Консоль не работает	Неправильное подключение кабелей между консолью и платой управления; повреждён трансформатор	Проверьте подключение кабелей между консолью и платой управления. Если трансформатор повреждён, обратитесь в службу поддержки
E01	Перегрузка	Перезапустите тренажёр
E02	Перегрузка оборудования	Отключите и заново запустите тренажёр
E03	Перегрузка	Отключите тренажёр на 30 минут и запустите его снова
E04	Низкое входное напряжение или неисправность платы управления	Проверьте напряжение; при необходимости замените плату управления
E05	Высокое входное напряжение или неисправность платы управления	Проверьте напряжение; при необходимости замените плату управления
E06	Кабель двигателя не подключён либо двигатель повреждён	Проверьте подключение кабелей двигателя. При необходимости замените двигатель или плату управления
E07	Беговая дорожка заедает, двигатель вращается с помехами	Отключите и заново запустите тренажёр
E08	Двигатель повреждён	Замените двигатель или плату управления
E09	Срабатывание защиты двигателя от перегрузки по току	Добавьте масло под беговую ленту или замените плату управления
E10	Защита от перегрузки	Добавьте масло под беговую ленту или замените плату управления/двигатель
E11	Двигатель не получает сигнал с датчика Холла	Замените двигатель или плату управления
E12	Неправильное подключение кабелей между консолью и платой управления	Замените плату управления или плату дисплея

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU