



**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT MX-630LE



ВАЖНО

Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

Характеристики продукта могут отличаться от представленных на фотографиях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.



Рады приветствовать вас!

Спасибо, что выбрали продукцию нашего бренда. В целях вашей безопасности мы просим вас внимательно изучить инструкцию перед использованием. Если инструкция будет утеряна, вы всегда можете её скачать на официальном сайте unixfit.ru

UNIX заботится о своих покупателях, поэтому мы всегда готовы ответить вам на все возникающие вопросы по эксплуатации товара. Для этого обратитесь к своему продавцу или дилеру.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам лучшие и самые современные решения на рынке. Тренажёры и товары для активного отдыха **UNIX** уже более 10 лет пользуются популярностью. Полный ассортимент вы можете изучить на официальном сайте. Для этого наведите камеру на QR-код ниже.



UNIXFIT.RU



СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Технические характеристики**
- 2. Меры предосторожности**
- 3. Инструкция по сборке**
- 4. Инструкция по использованию**
- 5. Обслуживание устройства**
- 6. Рекомендации по тренировкам**

1. Технические характеристики

Поздравляем вас с покупкой электрической беговой дорожки! Тем самым вы сделали первый шаг к более здоровому и полноценному образу жизни.

Беговая дорожка специально разработана для обеспечения физической нагрузки любой сложности. Ниже перечислены технические характеристики изделия.

- Диапазон скоростей: 1.0~16.0 км/ч
- Наклон: 15 автоматических уровней
- Пульсометр
- 24 встроенные программы
- Bluetooth-приложение (Fitshow)
- Bluetooth-колонка
- Входное напряжение: 220В 50-60 Гц
- Складная, мобильная конструкция
- Максимальный вес пользователя: 130 кг

2. Меры предосторожности

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ОЖОГОВ, ДРУГИХ ТРАВМ И ВОЗГОРАНИЯ, ПЕРЕД ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СЛЕДУЮЩИМИ МЕРАМИ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- Информирование всех пользователей беговой дорожки о нижеизложенных мерах предосторожности является обязанностью владельца тренажера.
- Не подпускайте домашних животных и маленьких детей к беговой дорожке.
- Никогда не включайте беговую дорожку, стоя на беговой ленте.
- Тренажер способен развивать значительную скорость. Чтобы избежать резких перепадов нагрузки, регулируйте скорость небольшими интервалами.
- Регулярно осматривайте и при необходимости подтягивайте все крепления и детали беговой дорожки. Во время тренировки держите руки на расстоянии от подвижных элементов конструкции.
- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во включенном состоянии. Всегда вынимайте ключ безопасности и переводите переключатель питания в положение "Выкл", когда беговая дорожка не используется. Расположение и принцип работы переключателя см. в разделе "Инструкция по использованию" данного руководства.
- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра, если она подключена к сети.
- Перед складыванием или перемещением беговой дорожки убедитесь, что ключ безопасности отключен. Не снимайте крышку двигателя, если на это нет указаний уполномоченного представителя сервисной службы. Любое техническое обслуживание изделия, не предусмотренное настоящим руководством, должно выполняться только уполномоченным представителем сервисной службы.
- Держите вилку и кабель питания вдали от источников тепла.
- Во избежание поражения электрическим током не допускайте попадания воды или других жидкостей на электрические компоненты изделия, такие как двигатель, кабель питания и переключатель питания. Не ставьте ничего на поручни, панель компьютера или беговую ленту.

В ЦЕЛЯХ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Собирайте и эксплуатируйте беговую дорожку на твердой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее 120 см вокруг беговой дорожки свободным от посторонних предметов.
- Перед началом тренировки всегда вставляйте ключ безопасности и прикрепляйте клипсу к своей одежде. Если во время тренировки у вас возникнут проблемы, требующие немедленной остановки двигателя, просто потяните за шнур, чтобы отсоединить ключ безопасности от компьютера. Чтобы продолжить тренировку, просто установите ключ безопасности обратно на панель компьютера.
- Если кабель питания поврежден, его замена должна производиться производителем, его представителем или другим квалифицированным специалистом.
- Когда беговая дорожка не используется, вынимайте ключ безопасности и храните его в недоступном для детей месте.
- Для тренировок надевайте соответствующую одежду и обувь. Не носите излишне свободную одежду и обувь с кожаной подошвой или каблуком. Обязательно уберите длинные волосы назад.
- Следите за тем, чтобы элементы одежды или полотенца не попадали на беговую ленту. Если какой-либо предмет окажется зажатым между роликами и лентой, автоматической остановки не произойдет. В этом случае вам необходимо немедленно выключить устройство самостоятельно.
- Соблюдайте осторожность при вставании на беговую дорожку или спуске с нее. По возможности пользуйтесь поручнями. Наступайте на беговую ленту только тогда, когда она движется с очень низкой скоростью. Не спускайте с беговой дорожки во время движения ленты.
- Чтобы встать на беговую ленту или сойти с нее, встаньте ногами на правую и левую платформы с каждой стороны ленты перед запуском (для начала тренировки) или после остановки (по окончании тренировки).
- Никогда не пытайтесь повернуться, находясь на беговой дорожке с движущейся лентой. Всегда держите голову и тело направленными вперед.
- Никогда не включайте беговую дорожку, если кто-то стоит на беговой ленте.
- Не раскачивайте беговую дорожку, не вставляйте ногами на поручни или панель компьютера.
- Следите за тем, чтобы не перенапрягаться во время тренировки. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете переутомление. Если вы чувствуете боль или дискомфорт,

проконсультируйтесь с врачом.

- Не пытайтесь самостоятельно обслуживать беговую дорожку, кроме этапов сборки и обслуживания, описанных в данном руководстве. Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Если беговая дорожка требует дополнительного обслуживания, помимо процедур, описанных в данном руководстве, обратитесь в сервисную службу производителя.
- Изделие не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также с недостаточным опытом и знаниями, за исключением случаев, когда они находятся под присмотром или получают прямые инструкции по использованию тренажера от лица, ответственного за их безопасность. Не разрешайте детям играть с тренажером и не оставляйте детей с тренажером без присмотра.

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

Устройство должно быть заземлено. В случае поломки или неисправности заземление снижает риск поражения током. Беговая дорожка оснащена кабелем питания с заземляющим проводником и заземляющей вилкой. Вилка должна быть вставлена в подходящую розетку, которая была правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

ВНИМАНИЕ!

Неправильное подключение или заземление изделия может привести к поражению электрическим током. Если вы сомневаетесь в том, что беговая дорожка правильно заземлена, обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту по техническому обслуживанию. Не пытайтесь самостоятельно модифицировать вилку, входящую в комплект поставки беговой дорожки. Если она не подходит к вашей розетке, установите подходящую розетку с помощью квалифицированного специалиста.

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).

Беговая дорожка автоматически отключится, если произойдет скачок напряжения. Кнопка перезагрузки расположена в нижней передней части крышки двигателя. Для экстренного отключения беговой дорожки переведите переключатель питания в положение «Выкл», а затем нажмите кнопку перезагрузки. После этого беговая дорожка вернется в стандартный режим работы.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

1. Тренажер предназначен только для домашнего использования
2. Входное напряжение составляет 220В, частота - 50-60 Гц.
3. Перед началом каждой тренировки выполняйте 10-минутную разминку и надевайте одежду и обувь, подходящую для занятий спортом.
4. Не стойте на беговой ленте по время регулировки, тестирования или запуска беговой дорожки.
5. Будьте осторожны при вставании на беговую ленту и сходе с нее. Перед запуском устройства возьмитесь за поручни и поставьте ноги на боковые платформы (не на беговую ленту!). После запуска тренажера встаньте на ленту при самой низкой скорости. Затем постепенно увеличивайте скорость. Прежде чем сойти с беговой ленты, снизьте скорость до минимальной.
6. Во время тренировки отсоедините ключ безопасности для экстренной остановки беговой дорожки.
7. Не разрешайте детям играть с тренажером или рядом с ним, особенно без присмотра взрослых.
8. Берегите изделие от воздействия солнечного света, сырости и грязи. Регулярно протирайте поверхности устройства влажной тканью.
9. Когда тренажер не используется в течение длительного времени, не размещайте на нем никаких посторонних предметов и не вставляйте на него.

3. Инструкция по сборке

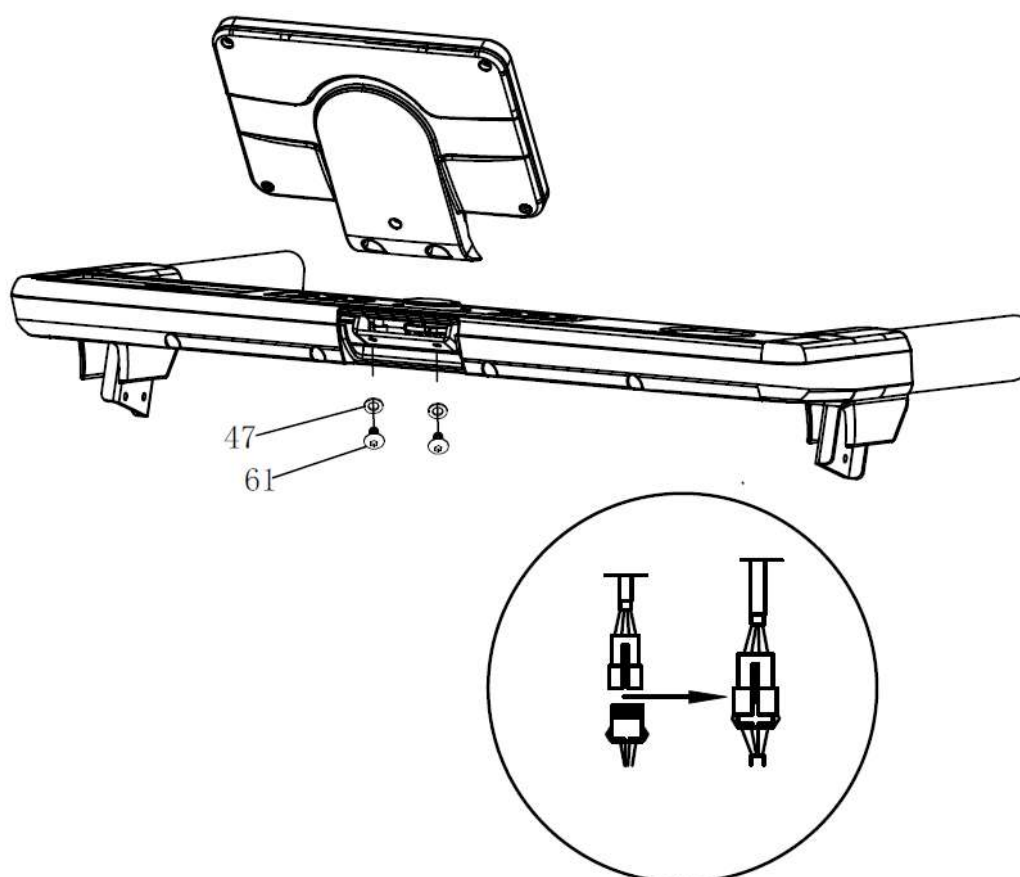
СПИСОК АКСЕССУАРОВ			
Описание	К-во (шт)	Описание	К-во (шт)
Болт M8x16 мм 	8	Силикон. масло 	1
Болт M8x45 мм 	2	Ключ безопасности 	1
Шайба M8 (φ16-φ9*Т1.6) 	10	Шестигранный ключ 	1
Винт φ 4.2x16 мм 	6		

ВАЖНО:

1. Выше описаны аксессуары, необходимые для сборки беговой дорожки.
2. Перед началом сборки проверьте упаковку аксессуаров и убедитесь в их наличии.

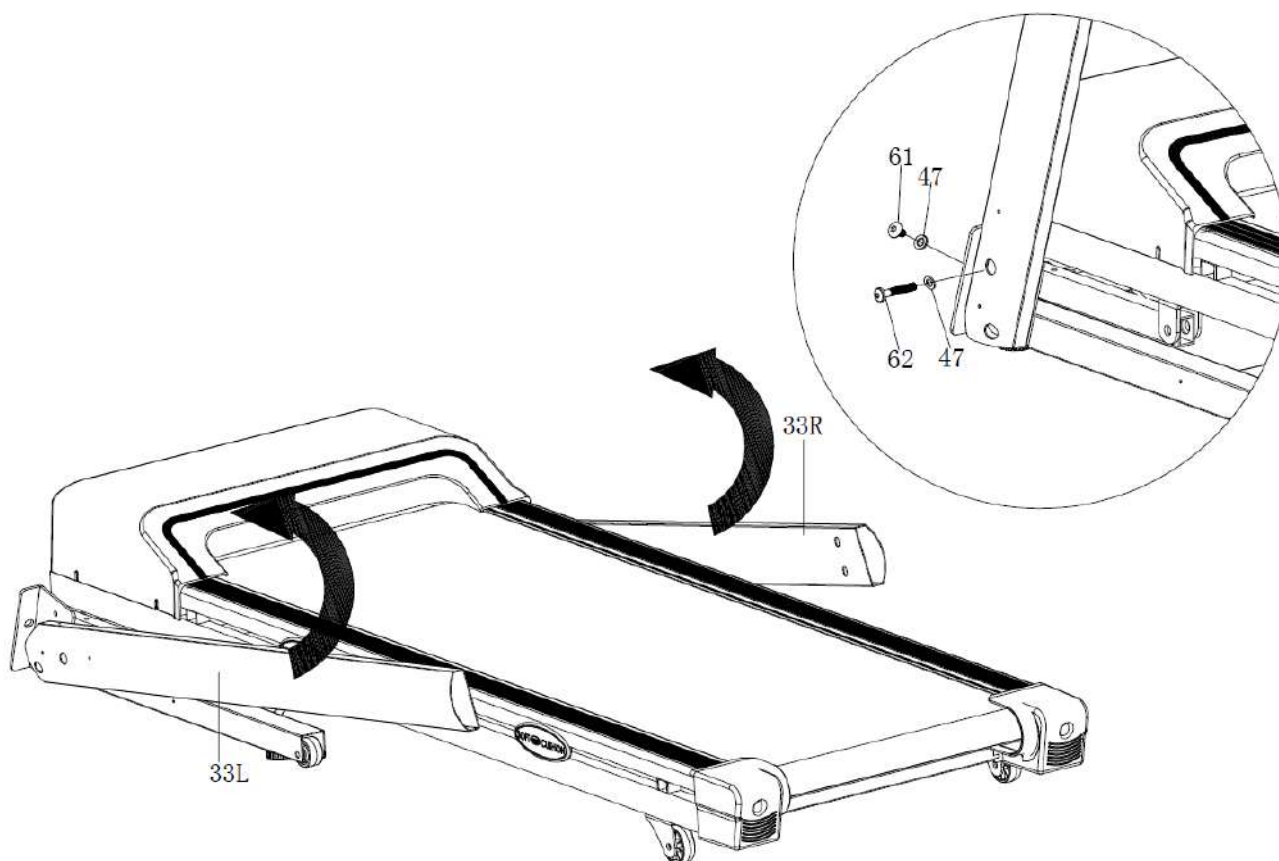
• ШАГ 1

1. Соедините кабель экрана и кабель компьютера.
2. С помощью болтов (M8*16) и шайб установите экран на панели компьютера.



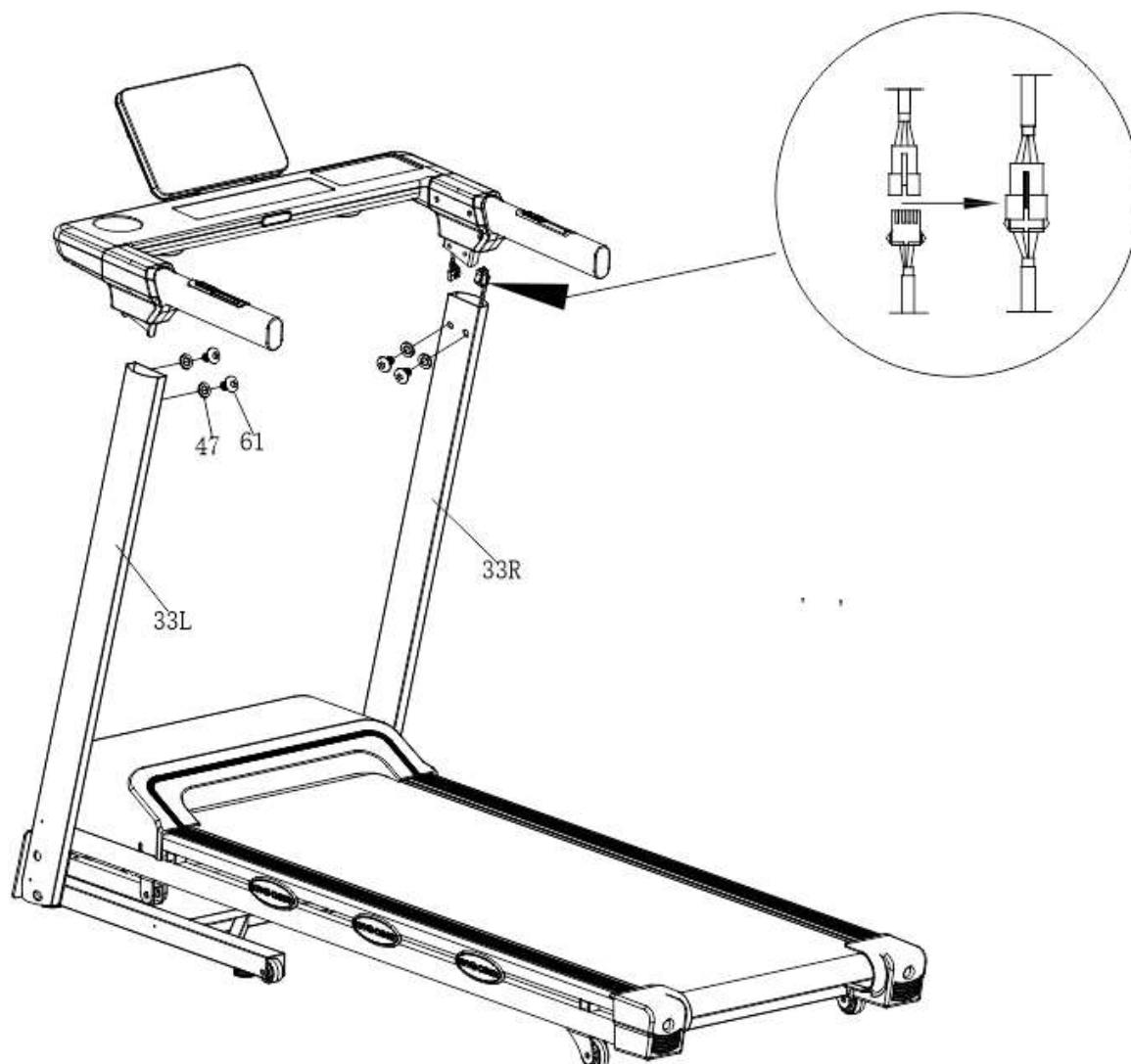
• ШАГ 2

Поднимите стойки вертикально и закрепите их на раме устройства с помощью болтов (M8*16), болтов (M8*42) и шайб.



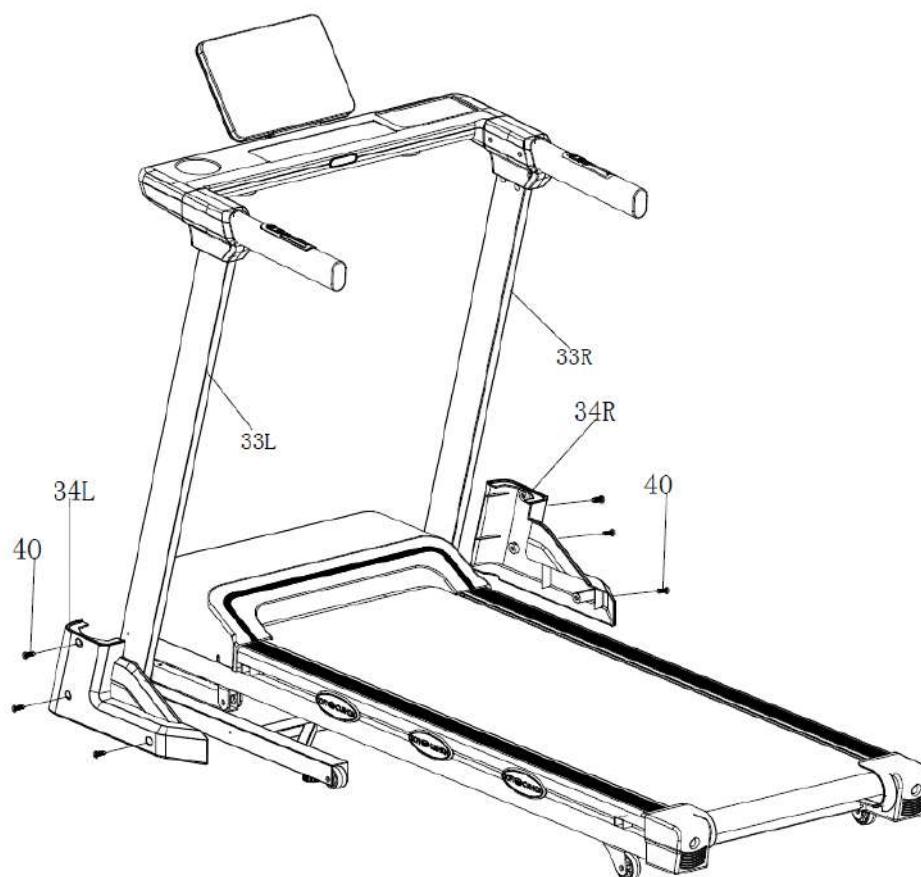
• ШАГ 3

1. Соедините кабель правой стойки (33R) и кабель компьютера.
2. Закрепите панель компьютера на стойках с помощью болтов M8x16 и шайб.



- **ШАГ 4**

Установите декоративные кожухи (34L/R) по бокам изделия (см. рисунок ниже) с помощью винтов.



- **ШАГ 5**

Установите ключ безопасности (12) на панели компьютера.

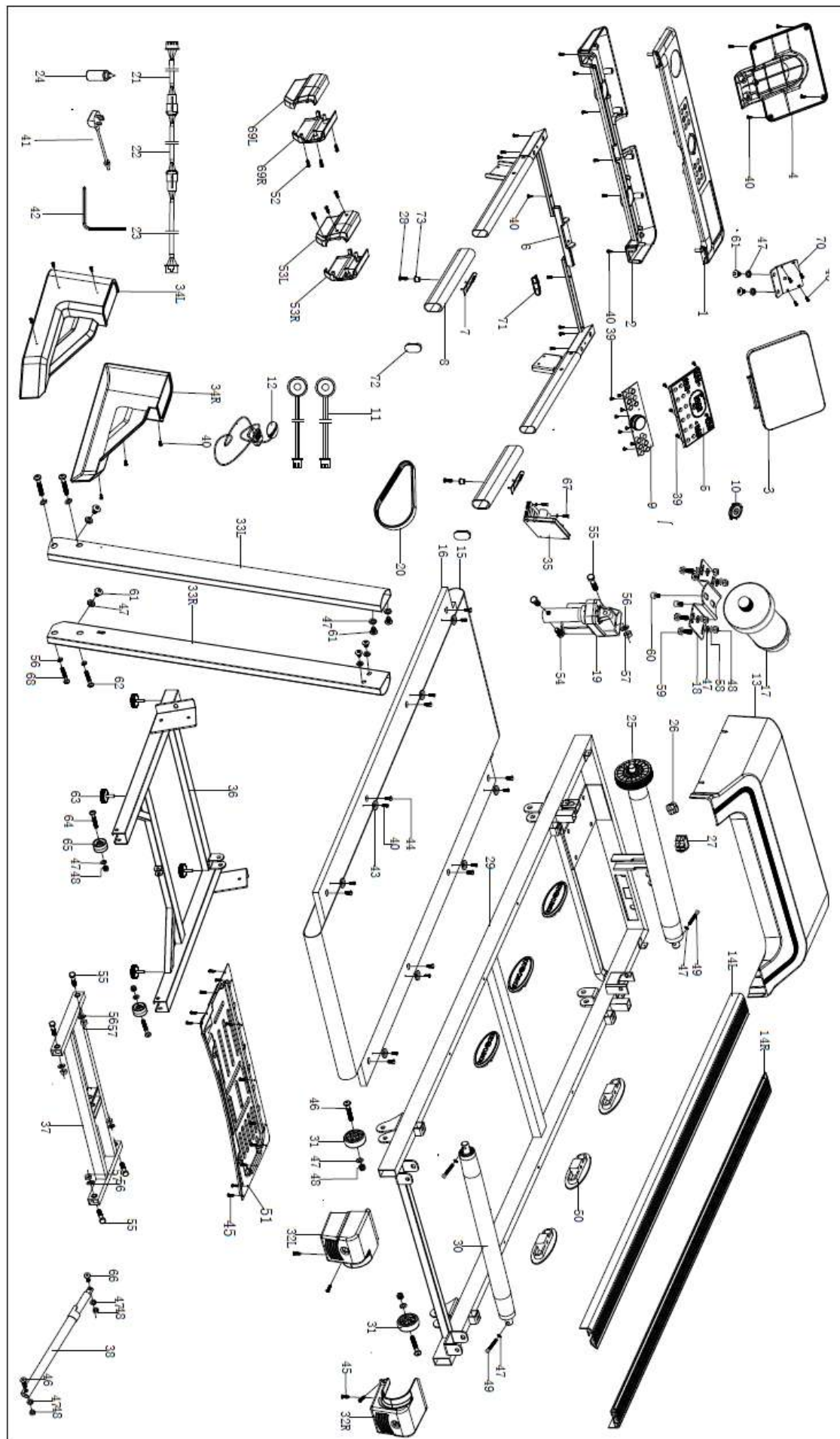


ВНИМАНИЕ

Перед началом эксплуатации убедитесь, что сборка выполнена в соответствии с вышеуказанными требованиями и проверьте надежность фиксации всех болтов.

Перед использованием беговой дорожки внимательно и целиком прочитайте руководство пользователя.

СХЕМА УСТРОЙСТВА

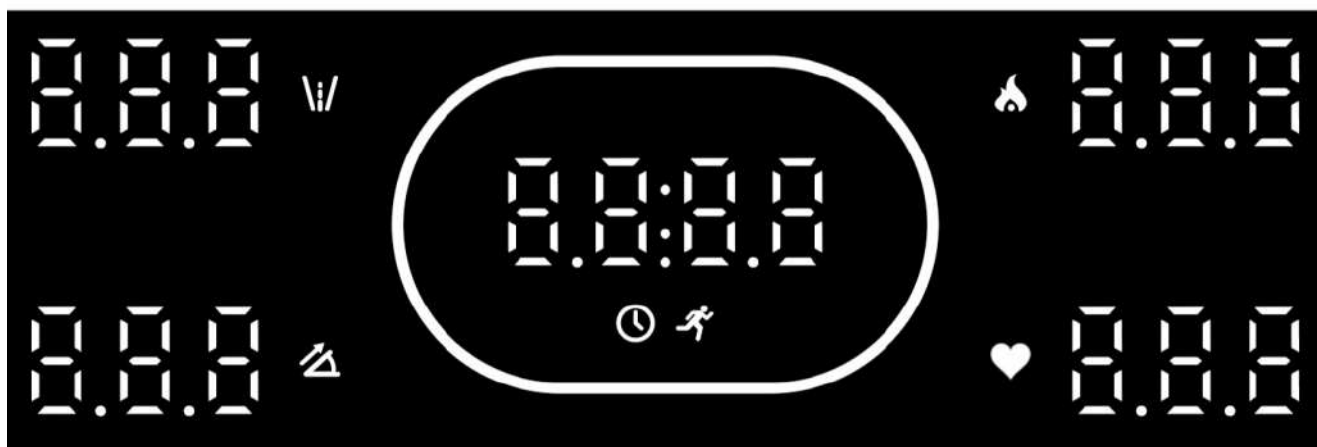


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Название	К-во	№	Название	К-во
1	верхняя крышка компьютера	1	38	цилиндр	1
2	задняя крышка компьютера	1	39	винт $\varnothing 3 \times 7$	14
3	верхняя крышка экрана	1	40	винт $\varnothing 4.2 \times 13$	43
4	задняя крышка экрана	1	41	кабель питания	1
5	блок управления экраном	1	42	шестигранный ключ s5	1
6	крепление компьютера	1	43	фиксатор боковых платформ	8
7	пульсометр	2	44	болт M6*25	8
8	мягкая накладка	2	45	винт ST4.2*13	9
9	пульт управления + ручка управления скоростью	1	46	болт M8*45 牙 20	3
10	беспроводное ЗУ	1	47	шайба $\varnothing 9 - \varnothing 16 \times 1.6$	21
11	колонка	2	48	гайка M8	10
12	ключ безопасности	1	49	болт M8*55	3
13	крышка двигателя	1	50	прокладка M6	6
14	боковые платформы	2	51	крышка основания дв-ля	1
15	беговая лента	1	52	винт M4.2*16	6
16	беговая платформа	1	53	левый кожух поручня	2
17	двигатель	1	54	болт M10*30	2
18	основание двигателя	1	55	болт M10*45	5
19	привод наклона	1	56	шайба $\varnothing 11 - \varnothing 21 \times 1.5$	7
20	ремень двигателя	1	57	гайка M10	5
21	верхний кабель	1	58	пружинная шайба	4
22	средний кабель	1	59	болт M8*20	4
23	нижний кабель	1	60	болт M8*10	2
24	силиконовое масло	1	61	болт M8*16	8
25	передний ролик	1	62	болт M8*50	2
26	гнездо	1	63	регулируемые ножки	4
27	переключатель	1	64	болт M8*50	2
28	болт $\varnothing 4 \times 35$	2	65	колеса	2
29	каркас платформы	1	66	болт M8*30	1
30	задний ролик	1	67	болт M4*10	2
31	колеса	2	68	болт M8*50	2
32	заглушка (Л+П)	2	69	правый кожух поручня	2
33	стойка	2	70	пластина	1
34	декоративный кожух	2	71	ключ безопасности	1
35	плата контроллера	1	72	заглушка	2
36	рама устройства	1	73	пластиковая втулка	2
37	рейка наклона	1			

4. Инструкция по использованию

1. ФУНКЦИИ ЭКРАНА



2. Отображаемые параметры

- 2.1  "СКОРОСТЬ": Текущее значение скорости в диапазоне 1.0-16.0 км/ч. В режиме встроенных программ на экране отобразится код программы (P01-P02-...-P24-U01-U02-U03 - FAT).
- 2.2  "ВРЕМЯ": Текущее время тренировки в диапазоне 0:00-99:59 мин:сек.
- 2.3  "ДИСТАНЦИЯ": Текущая дистанция тренировки в диапазоне 0.00-99.9 км.

2.4  "КАЛОРИИ": Текущее количество потраченных калорий в диапазоне 0-999 ккал.

2.5  "ПУЛЬС": Текущая частота пульса в диапазоне 50-200 уд/мин.

2.6  "НАКЛОН": Текущий уровень наклона в диапазоне 0-15.

3. Функции кнопок

3.1 "СТАРТ": Нажмите, чтобы запустить тренажер; "СТОП": Нажмите для остановки тренажер.

3.2 "СКОРОСТЬ+/-": Во время тренировки нажмите на эту кнопку, чтобы увеличить/уменьшить скорость на 0,1 км/ч за одно нажатие; нажмите и удерживайте кнопку более 5 секунд, чтобы увеличить/снизить скорость на большее значение.

3.3 "НАКЛОН +/-": Во время тренировки нажмите на эту кнопку, чтобы увеличить/уменьшить наклон на 1 уровень за одно нажатие; нажмите и удерживайте кнопку более 5 секунд, чтобы увеличить/снизить наклон на большее значение.

3.4 РЕЖИМ: Во время тренировки нажмите эту кнопку для выбора режима (обратного отсчета времени/дистанции/калорий).

3.5 BLUETOOTH: Используйте функцию подключения к смартфону.

3.6 БЫСТРЫЕ КНОПКИ СКОРОСТИ: 3 км/ч, 6 км/ч, 9 км/ч

3.7 БЫСТРЫЕ КНОПКИ НАКЛОНА: уровень 3, уровень 6, уровень 9

3.8 ПРОГРАММА: Нажмите кнопку для перехода к выбору программы.

3.9 РУЧКА РЕГУЛИРОВКИ: Поверните направо, чтобы увеличить скорость, или налево, чтобы уменьшить скорость.

P01-P24: Встроенные программы.

U01-U03: Пользовательские программы.

FAT: Подсчет Индекса массы тела.

4. Быстрый старт (ручной режим):

4.1 Включите переключатель питания и установите ключ безопасности на панель компьютера.

4.2 Нажмите кнопку "СТАРТ", и в течение 5 секунд тренажер запустится.

4.3 Используйте кнопки "СКОРОСТЬ +/-" и "НАКЛОН +/-" для регулировки скорости и наклона.

5. Встроенные программы

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
№	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон
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	
№	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон
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	
№	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон
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	
№	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон	скорость	наклон
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

6. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (U01-U02-U03)

6.1. Настройка пользовательской программы:

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку «ПРОГРАММА» до тех пор, пока не перейдете к одной из трех пользовательских программ (U01-U03). Далее нажмите кнопку «РЕЖИМ», чтобы перейти к настройке. Теперь вы можете установить параметры для первого сегмента времени. Используйте кнопки «СКОРОСТЬ+» и «СКОРОСТЬ-» либо быстрые кнопки для установки скорости, а также кнопки «НАКЛОН+», «НАКЛОН -» или быстрые кнопки для установки наклона. Для завершения настройки первого сегмента и перехода ко второму сегменту нажмите кнопку «РЕЖИМ». Повторяйте указанные действия, пока все 16 (отображаются в окне времени как S01-S16) сегментов не будут настроены; после завершения настройки данные будут храниться в памяти устройства до сброса настроек. Не отключайте питание тренажера во время процесса настройки, иначе данные не будут сохранены.

6.2. Запуск пользовательской программы:

А. В режиме ожидания нажимайте кнопку «ПРОГРАММА», пока не перейдете к нужной пользовательской программе (U01-U03). Далее введите желаемое время

тренировки и нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы запустить программу.

В. После завершения настройки пользовательской программы и ввода времени нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы немедленно запустить тренировку.

7. ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

7.1 В режиме ожидания нажимайте кнопку «ПРОГРАММА», пока не перейдете к программе «ИМТ»;

7.2 Введите свои параметры (F-1 Пол, F-2 Возраст, F-3 Рост, F-4 Вес, F-5 ИМТ).

7.3 Нажмите кнопку «РЕЖИМ» для установки параметра F-1, где 01 означает МУЖСКОЙ, 02 означает ЖЕНСКИЙ, нажмите кнопку «СКОРОСТЬ» для изменения значения.

7.4 Нажмите кнопку «РЕЖИМ» для установки параметра F-2, нажмите кнопку «СКОРОСТЬ» для изменения возраста.

7.5 Нажмите кнопку «РЕЖИМ» для установки параметра F-3, нажмите кнопку «СКОРОСТЬ» для изменения роста.

7.6 Нажмите кнопку «РЕЖИМ» для установки параметра F-4, нажмите кнопку «СКОРОСТЬ» для изменения веса.

7.7 Нажмите кнопку «РЕЖИМ» для финального подсчета параметра F-5, поместите ладони на датчики пульсометра на поручне, удерживая не менее 8 секунд. На экране отобразится значение F5 - ваш индекс массы тела.

7.8 Значения описанных выше параметров меняются в следующих диапазонах:

F-1	ПОЛ	1-МУЖСКОЙ	2-ЖЕНСКИЙ
F-2	ВОЗРАСТ	10-99	
F-3	РОСТ	100-200	
F-4	ВЕС	20-150	
F-5	ИМТ	≤19	недостаток веса
		=(20---24)	нормальный вес
		=(25---29)	лишний вес
		≥30	ожирение

8. Ключ безопасности

Отключите ключ безопасности, чтобы остановить беговую дорожку во время тренировки.

9. Режим энергосбережения

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

10. Функция Bluetooth

Вы можете подключить к тренажеру свой смартфон с помощью Bluetooth для воспроизведения музыки.

11. ПРИЛОЖЕНИЕ FIT SHOW

1. Отсканируйте QR-код ниже на своем телефоне, чтобы загрузить приложение FIT-SHOW, или найдите FIT-SHOW в своем магазине приложений.



2. Войдите в приложение, используя свой номер телефона или электронную почту.

3. Перед открытием приложения включите функцию Bluetooth, после чего найдите тренажер в приложении и подключитесь к нему.

4. Вы можете выбрать удобный для вас режим управления беговой дорожкой.

5. Во время тренировки данные о дистанции/скорости/калориях/пульсе будут отображаться на вашем смартфоне.

6. При выборе режима MAP вы также можете посмотреть на смартфоне свой текущий

прогресс.

7. После завершения тренировки приложение сохранит результаты на вашем смартфоне.

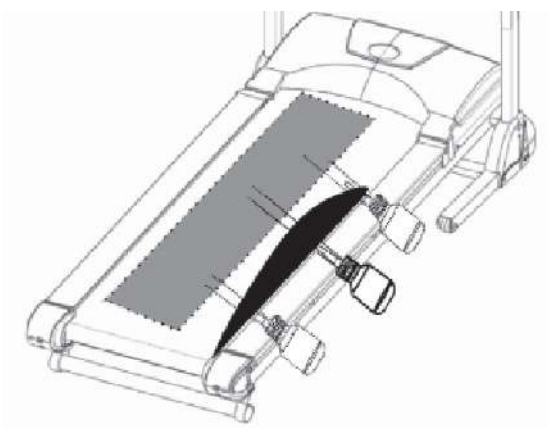
12. Значения кодов ошибок

Код	Проблема	Возможная причина	Решение
E01	Нет сигнала на экране	Повреждение кабеля	Проверьте и замените кабель
		Поломка экрана	Замените экран
		Поломка контроллера	Замените контроллер
E02	Отсутствие соединения между контроллером и двигателем	Плохое соединение кабеля двигателя	Проверьте кабель двигателя
		Отсутствие или ненормальное напряжение на выходе контроллера	Замените контроллер
		Поломка двигателя	Замените двигатель
E03	Ненормальная скорость	Неправильная установка датчика двигателя	Отрегулируйте положение датчика
		Поломка датчика	Замените датчик
		Поломка контроллера	Замените контроллер
E04	Перегрузка напряжения	Слишком высокое входное напряжение	Отрегулируйте напряжение
		Поломка двигателя	Замените двигатель
		Поломка контроллера	Замените контроллер
E05	Перегрузка тока	Слишком большой ток	Отрегулируйте ток
		Неисправность двигателя	Проверьте двигатель
		Поломка контроллера	Замените контроллер
E06	Низкое напряжение	Слишком низкое входное напряжение	Проверьте кабель питания
		Поломка контроллера	Замените контроллер
E07	Ключ безопасности не обнаружен	Отсутствие ключа безопасности на панели компьютера	Установите ключ безопасности
		Поломка системы безопасности	Замените компьютер

5. Обслуживание устройства

5.1 Уход

Для удаления загрязнений с беговой ленты используйте пылесос. Если лента сильно загрязнена, протрите ее влажной тряпкой. Для чистки используйте только влажную ткань и избегайте жестких чистящих средств. Следите за тем, чтобы влага не попадала внутрь компьютера. Компоненты, которые подвергаются воздействию пота, необходимо протирать влажной тканью.



5.2 Смазка

Беговая дорожка смазывается силиконовым маслом на заводе. Силиконовое масло не имеет в составе летучих веществ и равномерно распределяется по беговой ленте. В нормальных условиях повторное нанесение масла не требуется.

Тем не менее, для поддержания ленты в рабочем состоянии мы включили в комплект небольшую бутылочку с силиконовым маслом. Масло можно нанести повторно, когда сопротивление увеличится, и ход беговой ленты по платформе станет затруднительным.

Приподняв беговую ленту с одной стороны, нанесите силиконовое масло равномерно по центру беговой платформы. Дайте маслу «застыть» в течение одной минуты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.

Внимание: Для смазывания устройства используйте только силиконовое масло, идущее в комплекте поставки.

Не используйте никаких других масляных ингредиентов, иначе беговая дорожка может быть повреждена. Не смазывайте беговую дорожку слишком сильно. Излишки смазки следует вытереть чистой тканью.

5.3 Выравнивание беговой ленты

Во время бега одна нога обычно толкает беговую ленту сильнее, чем другая. Из-за этого лента будет постепенно смещаться относительно центра. Обычно лента возвращается в исходное положение автоматически, но во время длительных тренировок может случиться так, что лента сместится слишком сильно. В этом случае отрегулируйте ее положение согласно следующим инструкциям. На задней стороне беговой платформы находятся 2 винта с шестигранной головкой, которые используются для регулирования положения ленты. Во время регулировки не надевайте свободную одежду.

- Поворачивайте винты не более чем на $\frac{1}{4}$ оборота за раз
- Затягивая один винт, ослабляйте другой
- Скорость движения ленты должна составлять 6 км/ч (на ней не должен стоять пользователь!)

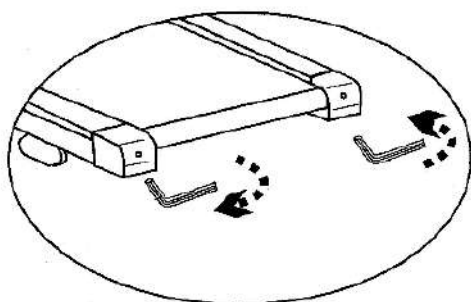
После регулировки походите по беговой дорожке около 5 минут со скоростью 6 км/ч. Если беговая лента все еще смещена от центра, отрегулируйте ее еще раз. Не натягивайте ленту слишком сильно, это приведет к сокращению срока службы тренажера. Если зазор слишком большой с левой стороны:

- поверните левый винт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке (затяните его)
- поверните правый винт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки (ослабьте его)

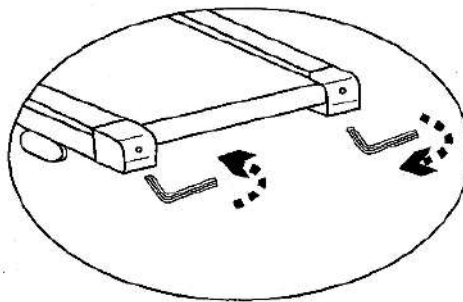
Если зазор слишком большой с правой стороны:

- поверните левый винт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки (ослабьте его)
- поверните правый винт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке (затяните его)

Смещение беговой ленты вправо



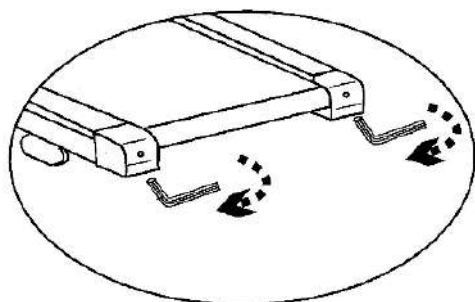
Смещение беговой ленты влево



5.4 Регулировка натяжения беговой ленты

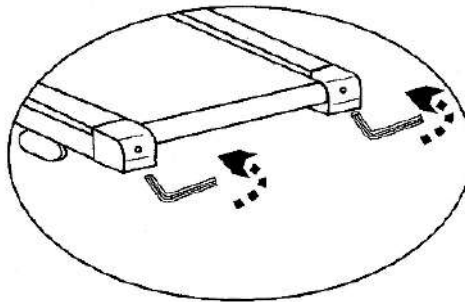
После длительных тренировок натяжение ленты ослабевает. Чтобы решить эту проблему, поверните оба винта на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Не рекомендуется поворачивать их больше за один раз. Если лента теперь смещена от центра, отрегулируйте ее, как описано выше.

Увеличить натяжение ленты



Поверните винты по часовой стрелке

Уменьшить натяжение ленты



Поверните винты против часовой стрелки

6. Рекомендации по тренировкам

Занятия на беговой дорожке - идеальная тренировка для укрепления важных групп мышц и сердечно-сосудистой системы.

Общие рекомендации

- * Никогда не тренируйтесь сразу после еды.
- * Если возможно, ориентируйте свои тренировки на частоту пульса.
- * Перед началом тренировки сделайте разминку, выполнив упражнения на разогрев или растяжку мышц.
- * Перед окончанием тренировки заранее снизьте скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.

6.1 Частота тренировок

Чтобы улучшить физическую форму и укрепить свое состояние в долгосрочной перспективе, мы рекомендуем 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.

6.2 Интенсивность тренировок

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

6.3 Контроль частоты пульса

Выберите свой аэробный тренировочный диапазон для своей возрастной группы. Увеличение производительности и выносливости достигается в основном за счет 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.

6.4 Подсчет 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:

1. До тренировки = пульс в состоянии покоя
2. Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс
3. 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 приобретает способность к более высокой работоспособности.

Расчет целевого/тренировочного пульса:

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

Тренировочный диапазон:

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

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

6.5 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.

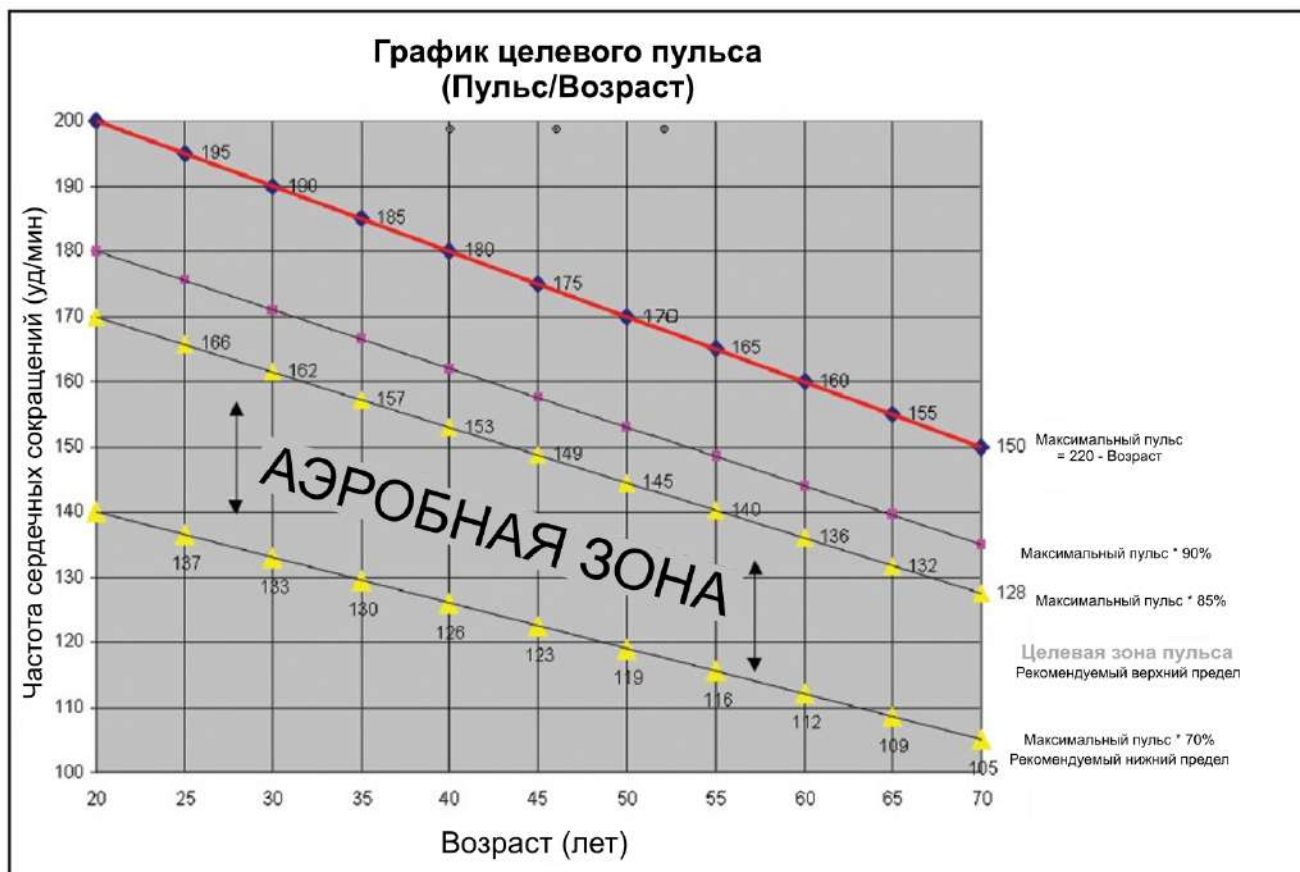
Заминка: 5-10 минут медленного бега.

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.



**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***