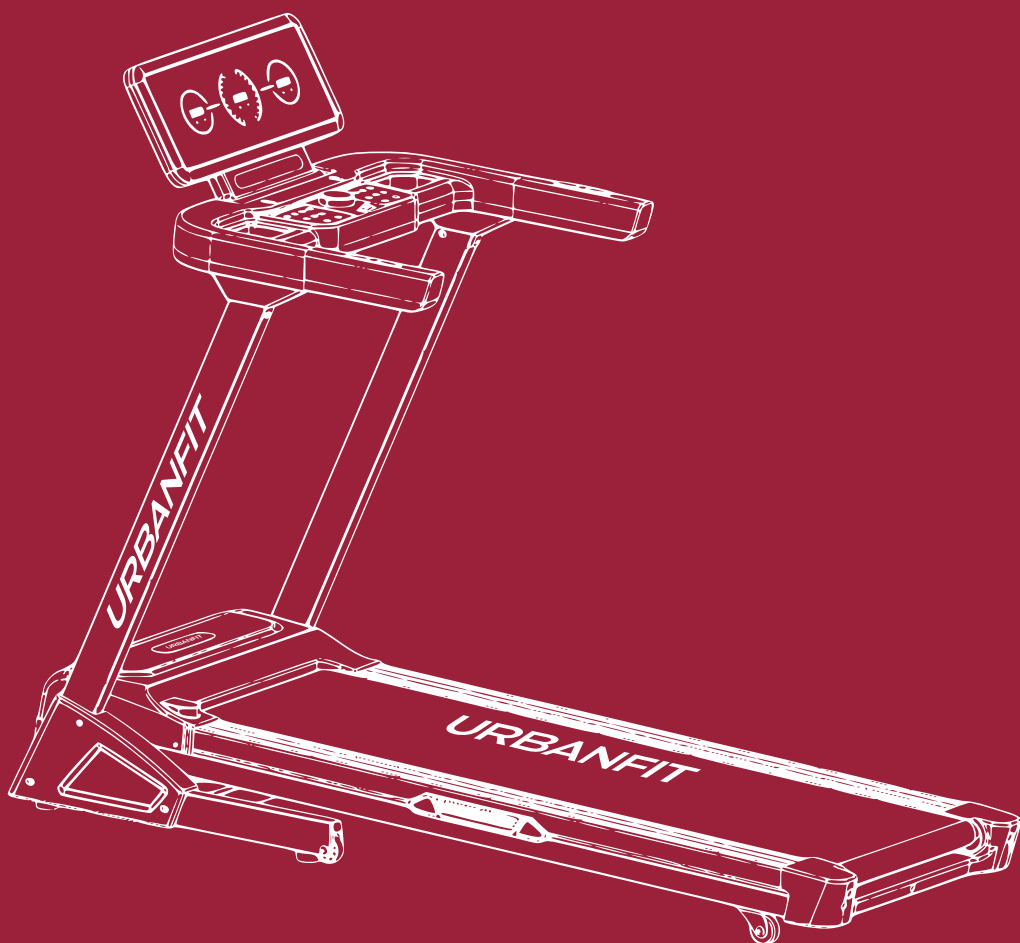


URBANFIT

Руководство пользователя

Беговая дорожка Арех



Оглавление

Важная информация и меры безопасности	2
Предотвращение статического электричества	4
Комплектация	5
Взрыв-схема	6
Перечень деталей	7
Инструкция по сборке	11
Складывание, раскладывание и перемещение беговой дорожки	14
Заземление и подключение к электросети	17
Консоль управления и кнопки	18
Программы тренировок	20
Питание	22
Разминка	24
Рекомендации по тренировкам	25
Тест BODY FAT	27
Подключение приложений и Bluetooth-музыка	29
Обслуживание и смазка	32
Натяжение и центрирование бегового полотна	33
Устранение неисправностей	35
Контакты	37

Перед первым использованием беговой дорожки внимательно прочитайте руководство пользователя. Безопасная и эффективная эксплуатация возможна только при правильной сборке, обслуживании и использовании изделия. Владелец отвечает за ознакомление всех пользователей с предупреждениями и мерами предосторожности.

Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы исключить противопоказания. Это особенно важно, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.

Прислушивайтесь к своему состоянию. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут навредить здоровью. Прекратите тренировку при появлении боли, одышки, головокружения, тошноты, давления в груди или нарушения сердечного ритма и обратитесь к врачу.

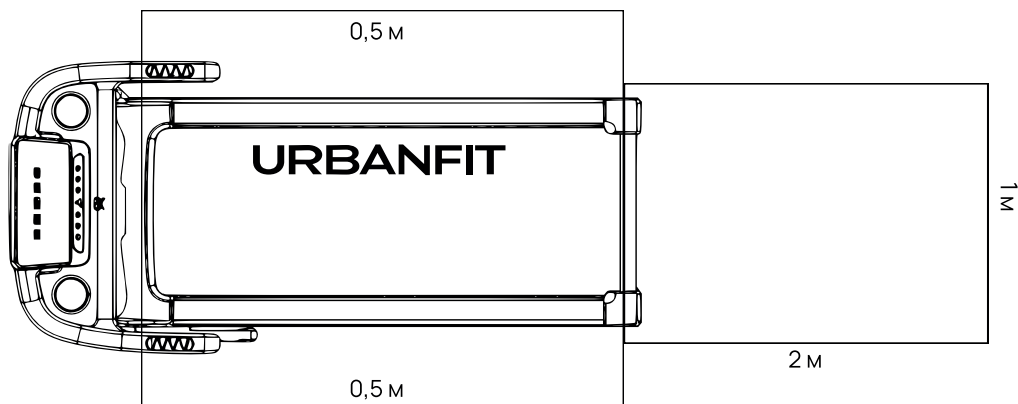
Не позволяйте детям и домашним животным находиться рядом с беговой дорожкой во время ее использования. Дети могут пользоваться тренажером только под присмотром взрослых.

Перед использованием убедитесь, что все винты и соединения надежно затянуты и установлены правильно.

Регулярно проверяйте беговую дорожку на наличие повреждений и износа. Не используйте изделие при наличии поврежденных деталей. При обнаружении неисправностей прекратите эксплуатацию до их устранения.

Подключайте беговую дорожку только к розетке с заземлением. Не подключайте другие электроприборы к той же электрической цепи.

Свободное пространство за беговой дорожкой должно быть не менее 2х1 м. По бокам и перед тренажером оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства.



Используйте беговую дорожку на твердой ровной поверхности. Не размещайте ее на толстом ковре, так как это может препятствовать нормальной вентиляции. Используйте беговую дорожку только в помещении и не устанавливайте ее рядом с источниками воды.

Размещайте беговую дорожку так, чтобы розетка была видна и доступна.

Всегда используйте магнитный ключ безопасности во время тренировки и закрепляйте клипсу шнура ключа безопасности на одежде.

Запускайте беговую дорожку, стоя на боковых платформах и держась за поручень. Увеличивайте скорость постепенно, небольшими шагами. Перед тем как сойти с беговой дорожки, возьмитесь за поручни и перейдите на боковые платформы.

Для занятий используйте подходящую спортивную обувь с резиновой подошвой. Не занимайтесь босиком, в носках или в обуви без фиксации стопы.

Не надевайте длинную свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части.

Избегайте попадания прямых солнечных лучей на беговую дорожку.

Отключайте беговую дорожку от электросети, когда оставляете ее без присмотра, после использования, а также перед чисткой, перемещением и снятием кожуха двигателя.

Шнур питания и вилка должны быть исправны. При обнаружении повреждений не пытайтесь выполнять ремонт самостоятельно. Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования.

Использование в коммерческих целях и в лечебных учреждениях запрещено.

Изделие не является медицинским изделием и не предназначено для использования в медицинских целях.

ВАЖНО

Обслуживание, не описанное в данном руководстве, должно выполняться только авторизованным сервисным специалистом.

Предотвращение статического электричества

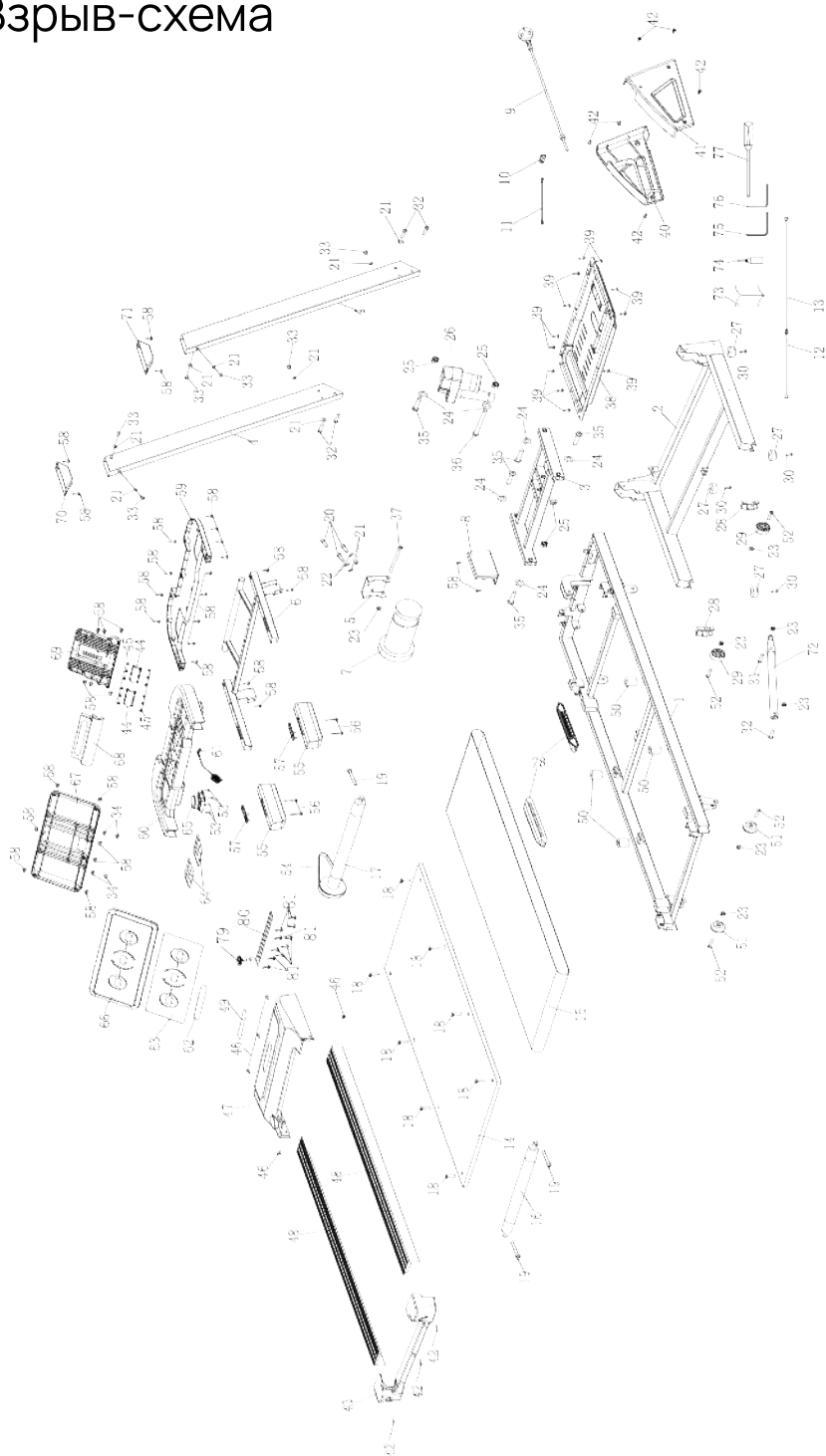
- Перед тренировкой снимите статический заряд, прикоснувшись к заземленному металлическому предмету.
- Используйте одежду преимущественно из хлопка, избегайте синтетических материалов.
- Размещайте дорожку вдали от других электроприборов.
- Поддерживайте нормальный уровень влажности в помещении.

Комплектация

1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13					

№	Наименование	Количество
1	Беговая дорожка в сборе	1 комплект
2	Магнитный ключ безопасности	1 шт
3	Силиконовое масло, 30 мл	1 шт
4	Руководство пользователя	1 шт
5	Шестигранный ключ S5	1 шт
6	Шестигранный ключ S6	1 шт
7	Ключ с отверткой	1 шт
8	Винт с головкой под шестигранник M8×15	6 шт
9	Винт с головкой под шестигранник M8×45	2 шт
10	Саморез с крестообразным шлицем ST4, 2×16	6 шт
11	Шайба D8	8 шт
12	Консоль в сборе	1 шт
13	Левая и правая боковые крышки	1 комплект

Взрыв-схема



Перечень деталей

№	Наименование	Количество
1	Нижняя опорная рама	1
2	Рама основания	1
3	Рама механизма наклона	1
4	Левая и правая стойки	2
5	Фиксатор двигателя	1
6	Держатель консоли	1
7	Двигатель постоянного тока (DC)	1
8	Нижний контроллер	1
9	Шнур питания	1
10	Тумблер включения	1
11	Соединительный кабель	1
12	Верхний сигнальный кабель	1
13	Нижний сигнальный кабель	1
14	Беговая дека	1
15	Беговое полотно	1
16	Задний ролик	1
17	Передний ролик	1
18	Винт с потайной головкой под шестигранник M8×25	8
19	Винт с головкой под шестигранник M8×60	3
20	Винт с головкой под шестигранник M8×25	3
21	Шайба D8	10
22	Пружинная шайба D8	2
23	Гайка нейлоновая M8	7
24	Шайба	5

№	Наименование	Количество
25	Гайка нейлоновая	4
26	Двигатель наклона	1
27	Резиновая опора основания	4
28	Защитная крышка ролика 30–60 мм	2
29	Транспортировочное колесико D45	2
30	Саморез с крестообразным шлицем ST4,2×25	4
31	Винт с головкой под шестигранник M8×25	1
32	Винт с головкой под шестигранник M8×45	5
33	Винт с головкой под шестигранник M8×15	6
34	Винт с головкой под шестигранник M8×50	6
35	Винт с головкой под шестигранник M10×40	5
36	Винт с головкой под шестигранник M8×105	1
37	Винт с головкой под шестигранник M8×110	1
38	Нижний кожух двигателя	1
39	Саморез с крестообразным шлицем ST4,2×12	12
40	Левая боковая крышка	1
41	Правая боковая крышка	1
42	Саморез с крестообразным шлицем ST4,2×16	9
43	Заглушка задняя	1
44	Поворотная прижимная пластина	2
45	Саморез с крестообразным шлицем ST3,0×12	12
46	Саморез с крестообразным шлицем M5×12	5
47	Верхний кожух двигателя	1
48	Левая и правая боковые платформы	2
50	Амортизатор основной рамы	4

№	Наименование	Количество
51	Заднее резиновое колесико D50	2
52	Винт с шестигранной головкой M8×40	4
53	Саморез с крестообразным шлицем ST2,3×10	4
54	Приводной ремень	1
55	Накладка поручня из PU-пены	2
56	Саморез с крестообразным шлицем ST4,2×40	4
57	Датчик пульса на поручне	2
58	Саморез с крестообразным шлицем ST4,2×19	32
59	Нижняя крышка консоли	1
60	Верхняя крышка консоли	1
61	Магнитный ключ безопасности	1
63	Мембранная накладка	1
64	Мембранная клавиатура	1
65	Умный регулятор (SMART KNOB)	1
66	Верхняя крышка консоли	1
67	Нижняя крышка консоли	1
68	Верхняя поворотная пластина	1
69	Нижняя поворотная пластина	1
70	Верхняя левая боковая крышка	1
71	Верхняя правая боковая крышка	1
72	Гидравлический фиксатор	1
73	Руководство пользователя	1
74	Силиконовое масло	1
75	Шестигранный ключ S5	1
76	Шестигранный ключ S6	1

№	Наименование	Количество
77	Гаечный ключ с отверткой S13/S14/S15	1
78	Амортизатор	2
79	Крышка маслозаливного отверстия	1
80	Масляный направляющий элемент	1
81	Саморез с крестообразным шлицем ST3,0×10	10

Инструкция по сборке

ВНИМАНИЕ

Не подключайте шнур питания к электросети до полного завершения сборки. Не пережимайте, не перекручивайте и не повреждайте кабели во время сборки

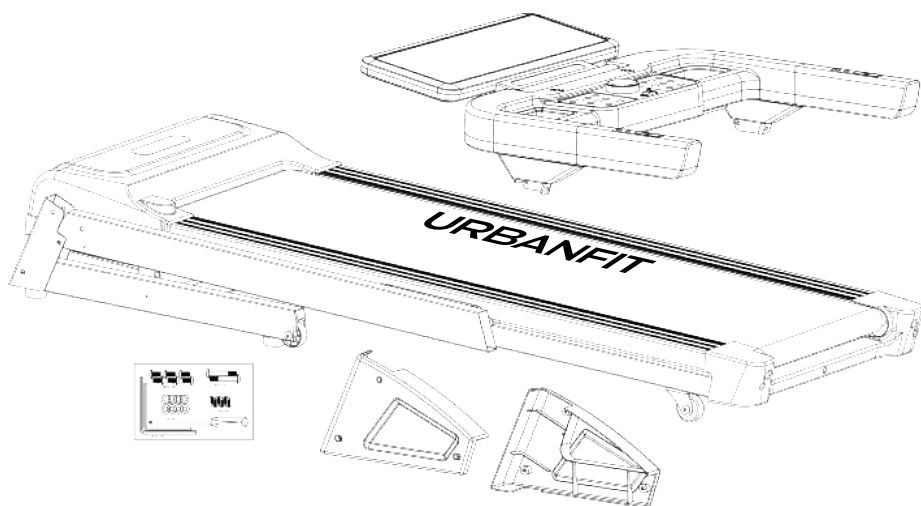
Подготовка к сборке

Откройте коробку и извлеките все детали.

Установите беговую дорожку на ровную горизонтальную поверхность.

Удалите упаковочные материалы, но не выбрасывайте упаковку до полного завершения сборки.

Сверьтесь с разделом «Комплектация» и убедитесь, что все детали на месте.

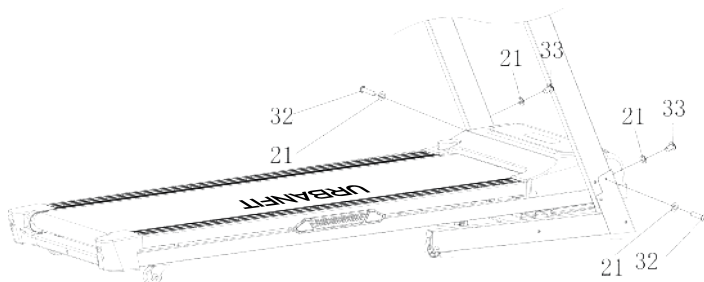


Шаг 1. Установка стоек

Поднимите левую и правую стойки, как показано на рисунке.

С помощью винтов с головкой под шестигранник M8×45 (32) и шайб D8 (21) закрепите стойки на раме основания.

С помощью винтов с головкой под шестигранник M8×15 (33) и шайб D8 (21) окончательно затяните стойки на раме основания.

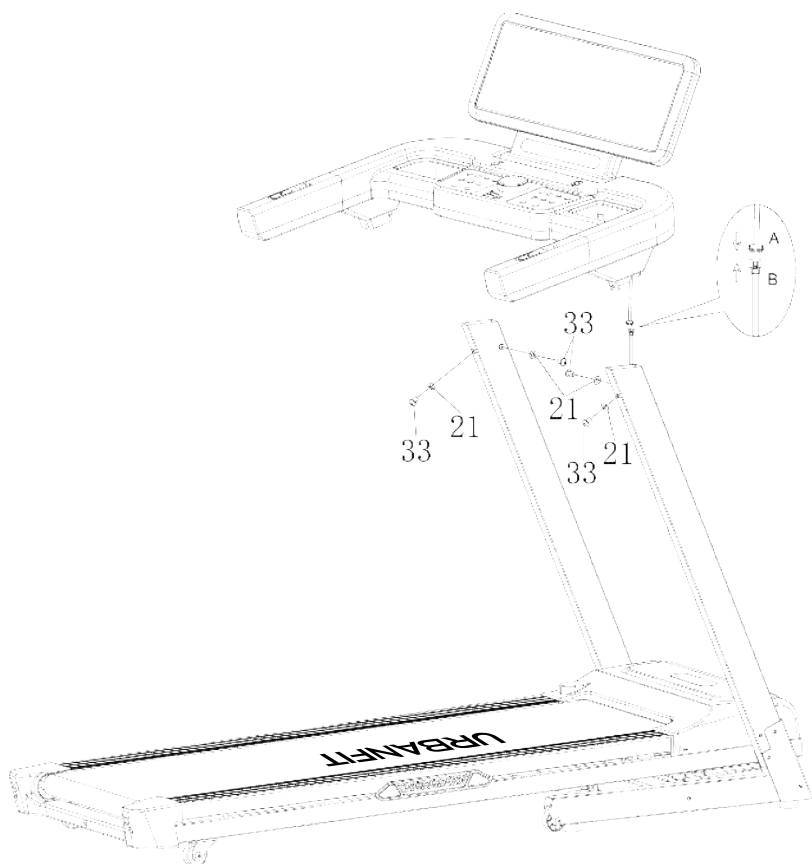


Шаг 2. Установка консоли

С помощью винтов с головкой под шестигранник M8×15 (33) и шайб D8 (21) закрепите консоль на левой и правой стойках

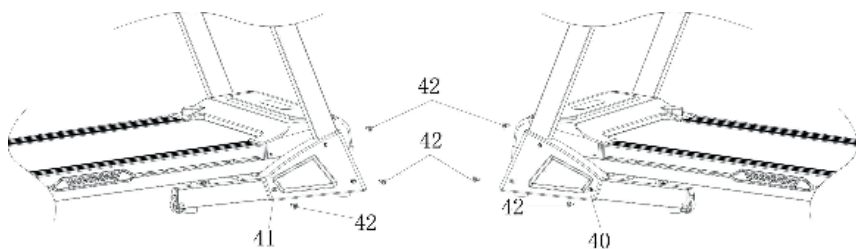
ВНИМАНИЕ

Перед затягиванием крепежа убедитесь, что кабели не пережаты и подключены без натяжения.



Шаг 3. Установка боковых крышек

1. С помощью саморезов с крестообразным шлицем ST4,2×16 (42) закрепите левую боковую крышку (40) и правую боковую крышку (41) на левой и правой стойках.



Складывание и раскладывание беговой дорожки

Убедитесь, что тумблер включения находится в положении «OFF», магнитный ключ безопасности отсоединен, а беговая дорожка отключена от электросети. Крепко удерживайте основание беговой деки при складывании и раскладывании.

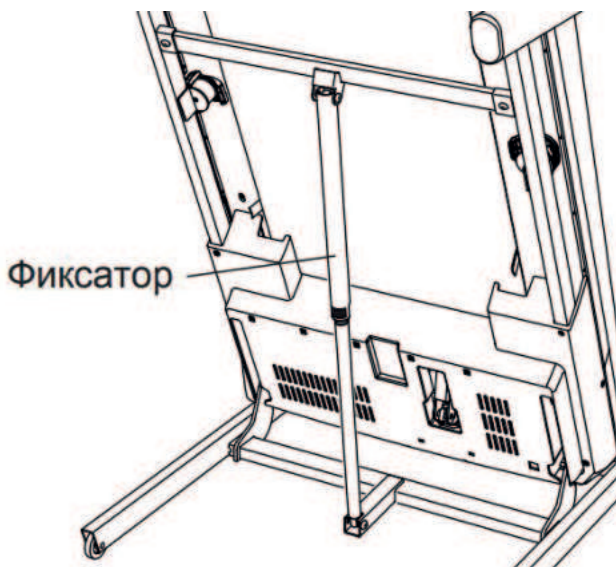
Из-за большого веса беговой дорожки соблюдайте меры предосторожности при ее сборке, складывании и перемещении. Чтобы сложить, разложить или переместить тренажер, пользователь должен без труда поднимать вес не менее 15 кг.

Как складывать дорожку

Удерживайте заднюю часть беговой деки одной рукой и поднимайте ее вверх до щелчка фиксатора.

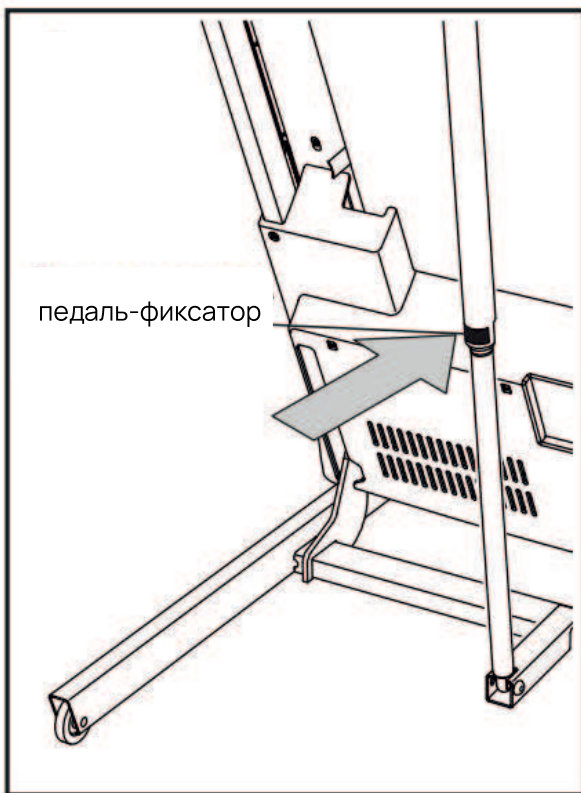
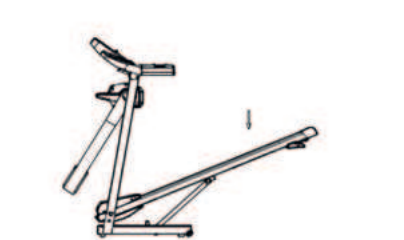
ВНИМАНИЕ

Убедитесь, что стопорный фиксатор надежно зафиксирован.



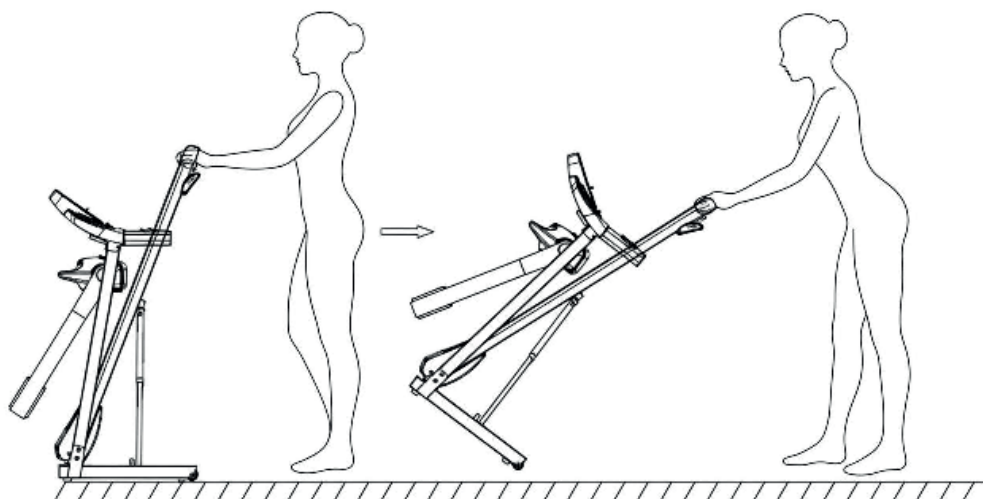
Как раскладывать дорожку

Одной рукой слегка нажмите на верхнюю часть сложенной дорожки от себя. Ногой слегка нажмите на педаль-фиксатор и позвольте гидравлическому механизму плавно опустить беговое полотно на пол, не придерживая и не надавливая на него руками.



Выполняйте операции плавно, удерживая раму, и не допускайте нахождения детей рядом с изделием.

Перемещение беговой дорожки



ВНИМАНИЕ

Транспортируйте беговую дорожку только в сложенном виде. Убедитесь, что фиксатор надежно заблокирован. Для транспортировки беговой дорожки могут потребоваться два человека.

Поставьте одну ногу на край основания ближе к транспортировочным колесикам. Удерживая заднюю часть основной рамы двумя руками, плавно наклоните беговую дорожку, пока она не встанет на колесики. Осторожно переместите дорожку в нужное место и медленно опустите тренажер на пол.

Заземление

Данное изделие должно быть заземлено. Заземление необходимо для снижения риска поражения электрическим током в случае неисправности, поломки или повреждения электрических компонентов.

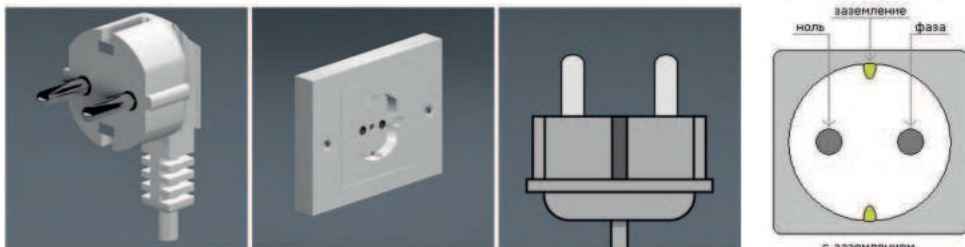
Изделие оснащено шнуром питания с заземляющим проводником и вилкой с заземляющим контактом. Вилку необходимо подключать только к соответствующей розетке, правильно установленной и заземленной.

ОПАСНОСТЬ

Неправильное подключение заземляющего проводника может привести к поражению электрическим током. Не изменяйте вилку, входящую в комплект поставки изделия. Если вилка не подходит к розетке или вы сомневаетесь в правильности заземления розетки или оборудования, обратитесь к квалифицированному электрику.

Изделие предназначено для использования в электрической сети с номинальным напряжением 220–240 В и должно подключаться к розетке с заземляющим контактом.

Использование удлинителей, переходников и сетевых фильтров не рекомендуется. При необходимости допускается использовать только исправный удлинитель с заземлением, рассчитанный на соответствующую мощность прибора.



Дисплей и управление



Отображаемые параметры:

УГОЛ НАКЛОНА: текущий уровень наклона. Диапазон: 0–15 уровней.

РАССТОЯНИЕ: общая дистанция тренировки. Диапазон: 0,0–99,9 км.

ВРЕМЯ: продолжительность текущей тренировки. Диапазон: 0:00–99:59 мин.

ПУЛЬС: текущая частота пульса. Диапазон: 50–200 уд/мин.

СКОРОСТЬ: текущая скорость. Диапазон: 0,8–16,0 км/ч.

ККАЛ: расчетный расход энергии. Диапазон: 0,0–999 ккал.

При нажатии кнопки «СТАРТ» на дисплее отображается обратный отсчет «3», «2», «1», после чего беговое полотно начинает движение.

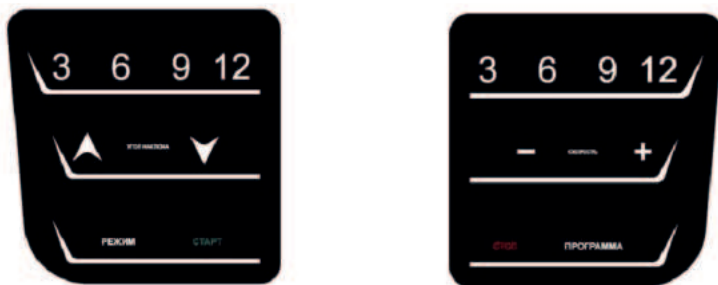
ВНИМАНИЕ

Датчики пульса не являются медицинским изделием. Их показания следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки.

Измерение пульса

После установки магнитного ключа безопасности и включения питания встаньте на боковые платформы и удерживайте металлические контакты датчиков пульса руками. Не двигайте и не смещайте руки в течение примерно 30 секунд. После обнаружения сигнала символ «♥» начнет мигать, а на дисплее появится значение пульса.

Консоль управления



Операции с кнопками

СТАРТ: запуск беговой дорожки после 3-секундного обратного отсчета. Дорожка запускается с минимальной скоростью или со скоростью, заданной программой.

СТОП: остановка беговой дорожки. После полной остановки двигателя показатели сбрасываются, консоль переходит в режим ожидания.

ПРОГРАММА: выбор ручного режима, автоматических программ P01–P15 и теста BODY FAT.

РЕЖИМ: выбор режима обратного отсчета по времени, расстоянию или ккал; в тесте BODY FAT — переход между настройками пола, возраста, роста и веса.

УГОЛ НАКЛОНА ↑ / ↓: увеличение или уменьшение уровня наклона во время тренировки; в режиме настройки — изменение выбранного значения.

УГОЛ НАКЛОНА 3 / 6 / 9 / 12: быстрый переход к выбранному уровню наклона.

СКОРОСТЬ - / +: увеличение или уменьшение скорости во время тренировки; в режиме настройки — изменение выбранного значения.

СКОРОСТЬ 3 / 6 / 9 / 12: быстрый переход к выбранной скорости.

УМНЫЙ РЕГУЛЯТОР (SMART KNOB): в режиме ожидания нажмите один раз для запуска; во время тренировки нажмите один раз для плавного снижения скорости до остановки; вращайте регулятор для изменения скорости или настройки параметров.



Программы тренировок

В режиме ожидания нажимайте кнопку «ПРОГРАММА» для выбора автоматической программы P01–P15. В окне времени начнет мигать значение «30:00». С помощью кнопок настройки установите желаемую продолжительность тренировки. Доступный диапазон: 5:00–99:00 мин.

После выбора времени нажмите кнопку «СТАРТ». Через 3 секунды беговое полотно начнет движение. Каждая программа разделена на 20 интервалов. Скорость и уровень наклона изменяются автоматически в каждом интервале. Продолжительность каждого интервала составляет 1/20 от установленного времени тренировки.

Время		Интервалы																			
Программа		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Ско- рость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Наклон	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Ско- рость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Наклон	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Ско- рость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Ско- рость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Ско- рость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Ско- рость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2

Время Программа		Интервалы																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P07	Ско- рость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Ско- рость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Наклон	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Ско- рость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Наклон	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Ско- рость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Наклон	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Ско- рость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Наклон	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	3	0
P12	Ско- рость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Наклон	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Ско- рость	6	8	10	6	6	10	6	6	2	2	2	4	6	2	2	2	3	4	4	6
	Наклон	5	6	6	6	7	12	12	8	6	3	4	3	3	3	7	7	8	8	4	4
P14	Ско- рость	5	2	3	4	5	3	4	5	3	2	4	3	2	1	2	2	4	6	6	5
	Наклон	2	3	3	6	6	6	6	5	3	2	5	5	4	4	3	3	4	4	4	5
P15	Ско- рость	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	5	6	5	3	1	1	3	4	5	3
	Наклон	5	4	4	4	3	3	3	4	3	2	5	9	9	4	4	4	4	5	2	2

Рекомендации по питанию

Информация носит общий справочный характер. При наличии заболеваний, пищевых ограничений или индивидуальных противопоказаний проконсультируйтесь с врачом или специалистом по питанию.

Чтобы извлечь максимальную пользу, необходимо подходить к тренировкам комплексно: соблюдать режим питания, регулярность тренировок и восстановление.

Питание

Питание — это фундамент ваших тренировок. Без достаточного количества питательных веществ организму будет сложно справляться с нагрузками, восстанавливаться и адаптироваться. Грамотно выстроенное питание усиливает эффект от тренировки, способствует росту мышц, снижению веса и повышению выносливости.

Общие важные рекомендации:

- Старайтесь отказаться от покупки готовых продуктов в пользу свежих овощей, мяса и рыбы.
- Отдавайте предпочтение запеканию и варке, а не жарке.
- Замените жирное красное мясо более постными вариантами: курицей, индейкой, рыбой, нежирными частями говядины.
- Заведите привычку: половину порции приема пищи должны занимать свежие овощи.
- Замените печенье и сладости фруктами, орехами и сухофруктами, а чипсы — нарезкой из овощей (морковь, болгарский перец, помидоры черри).
- При чувстве голода вместо перекуса отдайте предпочтение полноценному, но сбалансированному приему пищи: медленные углеводы (крупы), белок (мясо, рыба) и клетчатка (свежие овощи).
- Не забывайте о кишечнике: включайте ферментированные продукты непастеризованная квашеная капуста, маринованные огурцы, кефир и йогурты без добавленного сахара и добавок).
- Старайтесь не есть за 1–2 часа до сна.

Самое важное — рацион должен быть разнообразным: крупы, мясо, овощи, фрукты и даже сладкое — главное соблюдать баланс!

Питание и тренировка

До тренировки (за 1–2 часа):

Важно дать организму источник энергии. Сложные углеводы — это медленные источники энергии, которые обеспечат устойчивую выносливость.

- Цельнозерновые крупы (бурый рис, гречка, булгур, овсяная крупа, киноа);
- Паста из твердых сортов пшеницы;
- Бобовые (фасоль, горох, нут, чечевица);
- Цельнозерновой хлеб.

Белки перед тренировкой помогают предотвратить разрушение мышечной ткани во время нагрузки.

- Отварное мясо;
- Отварное яйцо.

Не рекомендуется есть жирную пищу, сладости, острое или слишком объемные блюда. Они могут вызывать тяжесть и снизить работоспособность.

Во время тренировки:

Пить воду нужно небольшими порциями каждые 10–15 минут.

При тренировке продолжительностью более 60 минут или в жаркую погоду полезно употреблять изотонические напитки.

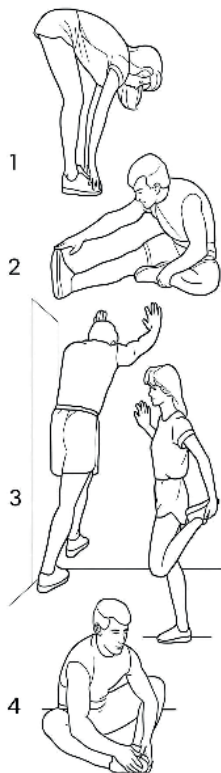
После тренировки (в течение 30–60 минут):

После занятий организм особенно восприимчив к усвоению питательных веществ: глюкоза быстро восполняет потраченную энергию, а белки способствуют восстановлению мышц. Пропуск приема пищи после тренировки может замедлить прогресс и усилить утомление.

- Куриное филе с киноа;
- Запеченная рыба с картофелем и зеленым салатом.

Важно также восполнить потерю жидкости: пейте воду, пока не исчезнет чувство жажды.

Разминка



Перед тренировкой рекомендуется выполнить разминку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому первые 5-10 минут уделите разогреву. Затем выполните упражнения на растяжку: по 5 раз, удерживая каждое положение не менее 10 секунд для каждой ноги. После окончания тренировки повторите растяжку.

1. Наклоны вперед: слегка согните колени и медленно наклонитесь вперед, расслабив спину и плечи. Постарайтесь коснуться руками пальцев ног. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза.
2. Растяжка задней поверхности бедра: сядьте на чистую поверхность, вытяните одну ногу вперед. Другую ногу согните внутрь так, чтобы стопа находилась рядом с внутренней стороной вытянутой ноги. Постарайтесь дотянуться руками до пальцев ноги. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.
3. Растяжка икроножных мышц и ахиллова сухожилия: встаньте лицом к стене или дереву, выставив одну ногу вперед. Заднюю ногу держите прямой, пятку прижимайте к полу и наклоняйтесь к стене или дереву. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.
4. Растяжка квадрицепса: левой рукой опирайтесь о стену или стол для сохранения равновесия. Правой рукой возьмитесь за правую стопу сзади и медленно подтяните ее к ягодице, пока не почувствуете натяжение мышц передней поверхности бедра. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.
5. Растяжка внутренней поверхности бедра: сядьте, соедините стопы вместе, колени направьте наружу. Руками возьмитесь за стопы и подтяните их к паху. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза.

Рекомендации по тренировкам

Этап разминки

Если вам больше 35 лет, у вас есть проблемы со здоровьем или вы впервые приступаете к тренировкам, проконсультируйтесь с врачом или специалистом. Перед использованием беговой дорожки изучите управление: запуск, остановку, регулировку скорости и другие функции. Во время изучения управления не становитесь на движущееся полотно.

После ознакомления с управлением можно начать использование. Встаньте на боковые платформы и держитесь обеими руками за поручни. Установите низкую скорость примерно 1,6-3,2 км/ч. Удерживаясь за поручни, осторожно встаньте на движущееся полотно обеими ногами и начните ходьбу на минимальной скорости. После привыкания к скорости можно начать ходьбу или бег на дорожке и увеличить скорость до 3-5 км/ч. Поддерживайте скорость около 10 минут, затем остановите дорожку.

Этап тренировки

Перед тренировкой изучите регулировку скорости и наклона. Пройдите около 1 км с постоянной скоростью и запишите время; обычно это занимает 15-25 минут. При скорости 4,8 км/ч прохождение 1 км занимает около 12 минут. Если вам комфортно при стабильной скорости, можно постепенно увеличивать скорость и наклон. Не увеличивайте скорость или наклон резко - тренировка должна оставаться комфортной.

Интенсивность тренировки

Разомнитесь 2 минуты на скорости 4,8 км/ч, затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и идите 2 минуты, затем увеличьте до 5,8 км/ч и идите еще 2 минуты. Далее увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока дыхание не станет учащенным, но состояние останется комфортным.

Рекомендации по сжиганию калорий

Выполните разминку 5 минут на скорости 4-4,8 км/ч, затем постепенно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты до комфортной стабильной скорости и поддерживайте ее в течение 45 минут. В конце постепенно снижайте скорость в течение 4 минут.

Частота тренировок

Рекомендуемый режим: 3-5 раз в неделю по 15-60 минут за тренировку. Составляйте график тренировок рационально. Интенсивность можно регулировать изменением скорости и наклона беговой дорожки. В начале занятий не рекомендуется устанавливать наклон; повышение наклона является эффективным способом увеличения интенсивности тренировки.

Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом или медицинским специалистом. Специалист поможет составить подходящий график тренировок с учетом возраста и состояния здоровья, а также определить скорость движения и интенсивность нагрузки. Немедленно остановитесь, если во время тренировки вы почувствовали стеснение или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт. Перед продолжением тренировок проконсультируйтесь с врачом или медицинским специалистом.

Рекомендуемые диапазоны скорости

Скорость	Рекомендации
0,8-3,0 км/ч	низкий уровень физической подготовки
3,0-4,5 км/ч	небольшая активность и тренировка
4,5-6,0 км/ч	обычная ходьба
6,0-7,5 км/ч	быстрая ходьба
7,5-9,0 км/ч	бег трусцой
9,0-12,0 км/ч	бег
12,0-15,0 км/ч	быстрый бег

Тест BODY FAT

Показатель BODY FAT отражает соотношение роста и веса пользователя, но не определяет состав тела. Он подходит для мужчин и женщин и может использоваться только как справочный показатель для контроля веса.

В режиме ожидания нажимайте кнопку «ПРОГ», пока на дисплее не появится FAT. Нажимайте кнопку «РЕЖИМ» для последовательной настройки пола, возраста, роста и веса. После настройки удерживайте металлические контакты датчиков пульса руками в течение 8 секунд. Затем консоль отобразит показатель BODY FAT.

Показатель BODY FAT позволяет ориентировочно оценить соотношение роста и веса. Значение ниже 19 указывает на недостаточный вес, 19-25 - на нормальный вес, 25-29 - на избыточный вес, значение 30 и выше - на ожирение. Данные теста носят справочный характер и не могут использоваться в медицинских целях.

Параметр настройки	Диапазон значений
F1 (пол)	01 (мужской) или 02 (женский)
F2 (возраст)	от 10 до 99 лет
F3 (рост)	от 100 до 220 см
F4 (вес)	от 20 до 150 кг
F5 (FAT)	см. таблицу ниже

Показатель FAT	Значение
$FAT \leq 19$	Недостаточный вес
$19 < FAT \leq 25$	Нормальный вес
$25 < FAT \leq 29$	Избыточный вес
$FAT \geq 30$	Ожирение

ВНИМАНИЕ

Данные приведены только для справки и не являются медицинскими показателями.

Подключение приложений



FitShow



Kinomap



Zwift

Убедитесь, что на вашем телефоне (или другом устройстве, которое вы используете для подключения) включен Bluetooth.

В приложениях FitShow, Kinomap и Zwift выбирайте устройство с Bluetooth-именем «Арех».

Не подключайте беговую дорожку через настройки Bluetooth телефона. Подключение выполняется только внутри приложения.

FitShow

Скачайте и установите приложение FitShow из магазина приложений вашего смартфона.

Запустите приложение и создайте учетную запись или войдите в существующий аккаунт.

Подключите дорожку к электросети. Включите питание.

В приложении FitShow перейдите в раздел «Устройства» (Device) и выберите тип оборудования «Беговая дорожка» или откройте страницу Workout и нажмите Quick Start.

Выберите беговую дорожку Арех и нажмите «Подключить» (Connect).

После успешного подключения параметры тренировки будут отображаться в приложении.

Kinomap

Скачайте и установите приложение Kinomap из магазина приложений вашего смартфона.

Запустите приложение и создайте учетную запись или войдите в существующий аккаунт.

Перейдите в меню Профиль (Profile).

Нажмите кнопку Настройки (значок шестеренки) в правом верхнем углу. Выберите раздел Управление оборудованием (Equipment management).

Нажмите значок плюс (+) в правом верхнем углу.

Выберите тип оборудования (велотренажер, беговая дорожка, гребной тренажер или эллипс).

Нажмите «Поиск устройства» (Search) или выберите FitShow/FTMS в списке брендов.

Выберите обнаруженную беговую дорожку и подтвердите подключение.

После подключения можно выбрать любой маршрут и начать тренировку.

Zwift

Скачайте и установите приложение Zwift из магазина приложений вашего смартфона.

Запустите приложение и создайте учетную запись или войдите в существующий аккаунт.

Выберите режим БЕГ (RUN).

На главном экране вы увидите окно Сопряженные устройства (Paired Devices).

Выберите устройство Apex и нажмите кнопку LET'S GO.

Найдите подходящую карту, чтобы начать выбранную тренировку.

Рекомендация: Для большинства пользователей в России оптимальным выбором является FitShow — приложение обеспечивает наиболее стабильную работу, полностью совместимо с дорожкой и не требует дополнительных настроек.

ВАЖНО

Последовательность этапов подключения может меняться в зависимости от версии приложения. Не подключайте дорожку через настройки Bluetooth телефона: подключение выполняется только внутри приложения. Следуйте подсказкам на экране.

Если подключение не удалось

- Убедитесь, что дорожка включена.
- Проверьте, что Bluetooth активирован на смартфоне.
- Закройте другие приложения, которые могут использовать Bluetooth.
- Если дорожка уже подключена к другому устройству, отключите ее.
- Перезапустите Bluetooth на смартфоне и повторите поиск.
- При необходимости выключите и снова включите беговую дорожку.

Bluetooth-музыка

Перейдите на страницу настроек Bluetooth на вашем телефоне/планшете. В списке доступных устройств выберите устройство с именем APEX. После успешного сопряжения звук со смартфона будет воспроизводиться через динамик беговой дорожки.

Инструкция по обслуживанию

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед очисткой или обслуживанием всегда отключайте беговую дорожку от электросети.

Регулярная очистка значительно продлит срок службы беговой дорожки. Поддерживайте изделие в чистоте, регулярно удаляя пыль. Обязательно очищайте открытые участки деки по обеим сторонам бегового полотна, а также боковые платформы. Следите за чистотой обуви для тренировок, чтобы под беговое полотно не попадали посторонние частицы.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

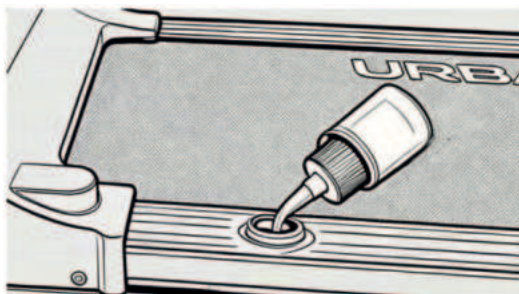
Перед снятием кожуха двигателя всегда отключайте беговую дорожку от электросети. Рекомендуется очищать двигатель один раз в год.

Смазка бегового полотна и деки

Данная беговая дорожка оснащена предварительно смазанной декой, требующей минимального обслуживания. Трение между полотном и декой существенно влияет на работу и срок службы беговой дорожки, поэтому необходима периодическая смазка. Рекомендуется регулярно осматривать деку. При обнаружении повреждений деки обратитесь в сервисный центр.

Рекомендуемый график смазки деки:

- Легкое использование (менее 3 часов в неделю) - один раз в год.
- Среднее использование (3-5 часов в неделю) - каждые шесть месяцев.
- Интенсивное использование (более 5 часов в неделю) - каждые три месяца.



Центрирование бегового полотна

Положение бегового полотна отрегулировано на заводе. Однако при транспортировке, изменении влажности или температуры полотно может сместиться относительно центра или растянуться. Перед использованием убедитесь, что беговое полотно расположено по центру беговой деки. Через некоторое время использования беговое полотно может сместиться от центра. При необходимости отрегулируйте его положение.

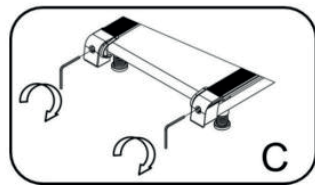
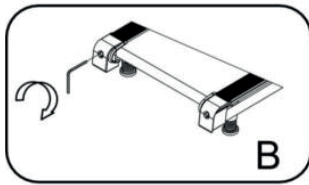
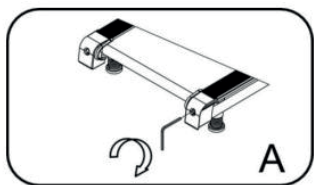
Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите дорожку на скорости 3-5 км/ч. Встаньте рядом и визуально оцените, в какую сторону сместилось полотно.

Если полотно сместилось вправо, извлеките магнитный ключ безопасности и отключите питание, затем поверните правый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке. После этого снова запустите дорожку и проверьте центрирование. Продолжайте регулировку до выравнивания полотна. См. рисунок А.

Если полотно сместилось влево, извлеките магнитный ключ безопасности и отключите питание, затем поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке. После этого снова запустите дорожку и проверьте центрирование. Продолжайте регулировку до выравнивания полотна. См. рисунок В.

После регулировки с двух сторон, убедитесь, что болты с двух сторон затянуты с одинаковой силой. Избегайте перетягивания полотна, так как это может его повредить.

После регулировки установите скорость 5 км/ч и убедитесь, что беговое полотно более не смещается.



Натяжение бегового полотна

Если вы встаете на беговое полотно и ощущаете его пробуксовку при проходе через ролики, то беговое полотно следует натянуть. В большинстве случаев беговое полотно в процессе эксплуатации растягивается, что вызывает проскальзывание и постоянное смещение вправо или влево. Натяжение бегового полотна является обычной регулировочной операцией.

Для устранения этой неполадки следует повернуть задние регулировочные винты на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Далее необходимо проверить беговое полотно на проскальзывание. См. рисунок С.

После регулировки с двух сторон убедитесь, что регулировочные винты затянуты равномерно. Регулируйте полотно постепенно. Избегайте перетягивания полотна, так как это может привести к повреждению.

Проверяйте правильность натяжения и центровки полотна после каждой регулировки.

ВНИМАНИЕ

Не перетягивайте регулировочные болты при центровке, это может вызвать преждевременный износ роликов.

ВНИМАНИЕ

Для того, чтобы продлить срок службы беговой дорожки, рекомендуется выключать её на 10 минут после двухчасовой тренировки. Если беговое полотно слишком ослаблено или натянато, то дорожка может выйти из строя.

Устранение неисправностей

Код	Проблема	Решение
E01	Нарушение связи между консолью и нижним контроллером	Проверьте соединение сигнальных кабелей. Убедитесь, что разъемы подключены полностью, а кабели не повреждены. Если кабели исправны и подключены, то проблема может находиться в консоле или нижнем контроллере. Просьба связаться с нами для замены консоли или нижнего контроллера.
E02	Неисправность нижнего контроллера	Просьба связаться с нами для замены нижнего контроллера.
E03	Ошибка фотоэлектрического датчика / датчика скорости	Просьба связаться с нами для замены фотоэлектрического датчика.
E04	Самопроверка наклона	Дождитесь завершения самопроверки наклона. После завершения работа должна восстановиться автоматически.
E05	Повышенное трение между беговой декой и беговым полотном / неисправность контроллера или двигателя	Нанесите силиконовую смазку между беговой декой и беговым полотном. Если ошибка сохраняется, свяжитесь с нами для замены двигателя или нижнего контроллера.

Код	Проблема	Решение
E06	Неисправность кабелей двигателя или двигателя	Проверьте подключение кабелей двигателя. При сохранении ошибки, свяжитесь с нами для замены двигателя.

Производитель оставляет за собой право на внесение изменений в конструкцию, дизайн и комплектацию товара без предварительного уведомления.

По всем вопросам, связанным с работой беговой дорожки, обращайтесь через форму обратной связи на сайте urbanfit.pro.

Если вы довольны товаром, будем благодарны за ваш отзыв. Он поможет другим покупателям принять решение.

Если у вас возникли вопросы или сложности при использовании товара, обратитесь в службу поддержки через личный кабинет, функцию «Задать вопрос», сайт urbanfit.pro или Telegram-бот [@UrbanfitSupportBot](https://t.me/UrbanfitSupportBot).

Для более оперативного решения проблемы мы будем признательны, если вы приложите видео. Это поможет быстрее определить причину и предложить решение.

Спасибо, что выбираете нас!

URBANFIT



urbanfit.pro



t.me/urbanfit_pro



vk.com/urbanfit_pro

URBANFIT