

URBANFIT

Руководство пользователя

Беговая дорожка Balance



Оглавление

Важная информация и меры безопасности	2
Предотвращение статического электричества	5
Комплектация	6
Взрыв-схема	7
Перечень деталей	8
Инструкция по сборке	11
Регулировка уровня наклона	14
Складывание, раскладывание и перемещение беговой дорожки	15
Заземление и подключение к электросети	18
Управление беговой дорожкой	19
Консоль управления и кнопки	20
Программы тренировок	22
Питание	23
Разминка	25
Рекомендации по тренировкам	26
Тест BODY FAT	28
Подключение приложений FitShow, Kinomap и Zwift	30
Обслуживание и смазка	33
Натяжение и центрирование бегового полотна	34
Устранение неисправностей	36
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.

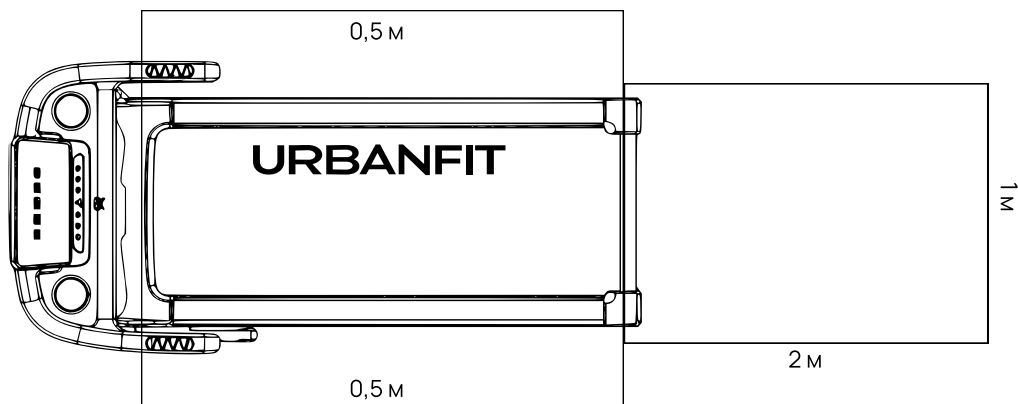
Не позволяйте детям и домашним животным находиться рядом с беговой дорожкой во время ее использования. Дети могут пользоваться тренажером только под присмотром взрослых.

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. Во время использования беговой дорожки всегда закрепляйте клипсу шнура ключа безопасности на одежде. Если скорость внезапно увеличится из-за сбоя электроники или случайного изменения настроек, беговое полотно немедленно остановится при отсоединении ключа.

Запускайте беговую дорожку, стоя на боковых платформах и держась одной рукой за поручень. Увеличивайте скорость постепенно, небольшими шагами, чтобы избежать резких скачков. Держитесь за поручни в начале тренировки и при изменении настроек скорости или уровня наклона. Перед тем как сойти с беговой дорожки, возьмитесь за поручни и перейдите на боковые платформы.

Для занятий на беговой дорожке используйте подходящую одежду. Не надевайте длинную свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части. Всегда используйте беговую или спортивную обувь с резиновой подошвой. Никогда не занимайтесь босиком, в одних носках или в обуви без фиксации стопы.

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.

Не оставляйте работающую дорожку без присмотра. Когда беговая дорожка не используется, всегда отключайте ее от электросети и отсоединяйте магнитный ключ безопасности.

Шнур питания и вилка должны быть исправны. При обнаружении повреждений не пытайтесь выполнять ремонт самостоятельно, обратитесь в контактный центр. Обслуживание, не описанное в данном руководстве, должно выполняться только авторизованным сервисным специалистом.

Максимальный рекомендуемый вес пользователя: 120 кг.

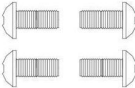
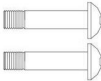
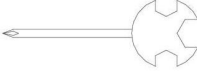
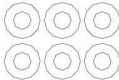
Перемещайте беговую дорожку правильно, чтобы избежать травм и повреждения изделия.

Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Использование в коммерческих целях, а также в лечебных учреждениях запрещено. Изделие не является медицинским изделием и не предназначено для использования в медицинских целях.

Предотвращение статического электричества

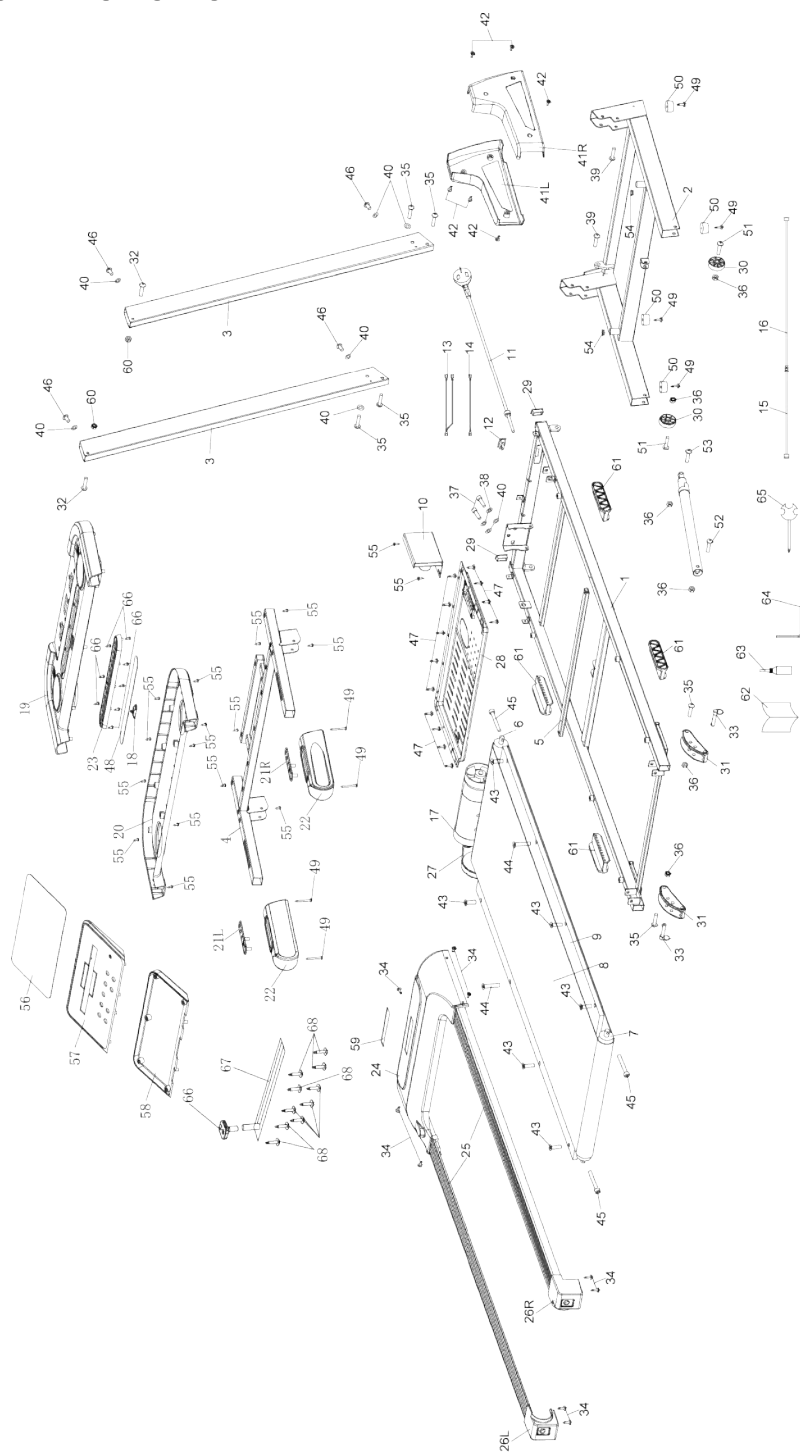
- Перед тренировкой снимите статический заряд, прикоснувшись к заземленному металлическому предмету.
- Используйте одежду преимущественно из хлопка, избегайте синтетических материалов.
- Размещайте дорожку вдали от других электроприборов.
- Поддерживайте нормальный уровень влажности в помещении.

Комплектация

1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11			

№	Наименование	Примечание	Количество
1	Беговая дорожка в сборе		1 комплект
2	Магнитный ключ и клипса безопасности		1 шт
3	Винт	M8x15	4 шт
4	Винт	M8x35	2 шт
5	Силиконовое масло	20 мл	1 шт
6	Ключ с отверткой	S13/S14/S15	1 шт
7	Шестигранный ключ	S5	1 шт
8	Шайба	D8	6 шт
9	Руководство пользователя		1 шт
10	Винт с полукруглой головкой	M5x12	6 шт
11	Боковая крышка	левая и правая	1 комплект

Взрыв-схема



Перечень деталей

№	Наименование	Количество
1	Нижняя опорная рама	1
2	Рама основания	1
3	Левая и правая стойки	2
4	Держатель консоли	1
5	Опорная труба беговой деки	1
6	Передний ролик	1
7	Задний ролик	1
8	Беговое полотно	1
9	Беговая дека	1
10	Нижний контроллер	1
11	Шнур питания	1
12	Тумблер включения	1
13	Двойной провод	1
14	Одинарный провод	1
15	Сигнальный кабель нижний	1
16	Сигнальный кабель верхний	1
17	Двигатель постоянного тока (DC)	1
18	Магнитный ключ безопасности	1
19	Верхняя крышка консоли	1
20	Нижняя крышка консоли	1
21L	Левый датчик пульса	1
21R	Правый датчик пульса	1
22	Левая/правая накладка поручня из PU-пены	2
23	Консоль управления	1

№	Наименование	Количество
24	Верхний кожух двигателя	1
25	Боковые платформы	2
26L	Левая задняя заглушка	1
26R	Правая задняя заглушка	1
27	Приводной ремень	1
28	Нижний кожух двигателя	1
29	Передние заглушки рамы 20x30 мм	2
30	Транспортировочные колесики	2
31	Ручные регуляторы наклона	2
32	Винт с головкой под шестигранник M6x35	2
33	Быстросъемный шариковый фиксатор 10#	2
34	Саморез крестовой ST4,2x15	9
35	Винт с головкой под шестигранник (M8x35)	6
36	Гайка нейлоновая M8	6
37	Винт с головкой под шестигранник (M8x25)	2
38	Шайба пружинная D8	2
39	Винт с головкой под шестигранник (M10x12)	2
40	Шайба плоская D8	8
41L	Левая боковая крышка	1
41R	Правая боковая крышка	1
42	Саморез с крестообразным шлицем (M5x12)	6
43	Саморез с крестообразным шлицем (M6x25)	6
44	Саморез с крестообразным шлицем (M6x40)	2
45	Винт с головкой под шестигранник (M6x45)	3
46	Винт с головкой под шестигранник (M8x15)	4
47	Саморез с крестообразным шлицем ST4,2x12	13

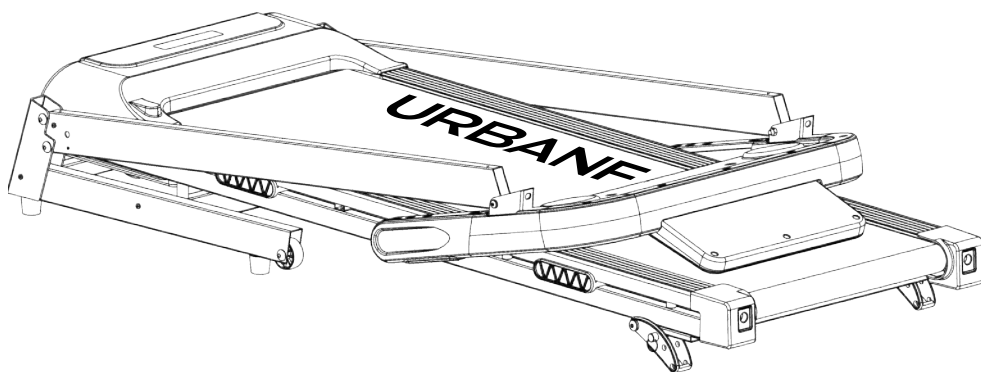
№	Наименование	Количество
48	Мембранная клавиатура консоли	1
49	Саморез с крестообразным шлицем ST4,2x25	8
50	Амортизирующие ножки	4
51	Винт с головкой под шестигранник (M8x32)	2
52	Винт с головкой под шестигранник (M8x25)	1
53	Винт с головкой под шестигранник (M8x45)	1
54	Круглая заглушка 19	2
55	Саморез с крестообразным шлицем ST4,2x15	17
56	Защитная мембрана дисплея	1
57	Верхняя крышка дисплея	1
58	Нижняя крышка дисплея	1
59	Наклейка кожуха двигателя	1
60	Гайка нейлоновая M6	2
61	Амортизатор	4
62	Руководство пользователя	1
63	Силиконовое масло	1
64	Шестигранный ключ S5	1
65	Гаечный ключ с отверткой S13/S14/S15	1
66	Крышка маслозаливного отверстия	1
67	Масляный направляющий элемент	1
68	Саморез с крестообразным шлицем ST3,0x10	10

Инструкция по сборке

ВНИМАНИЕ

Не подключайте шнур питания к электросети до полного завершения сборки.

Шаг 1



Откройте коробку, удалите упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковку до завершения сборки.

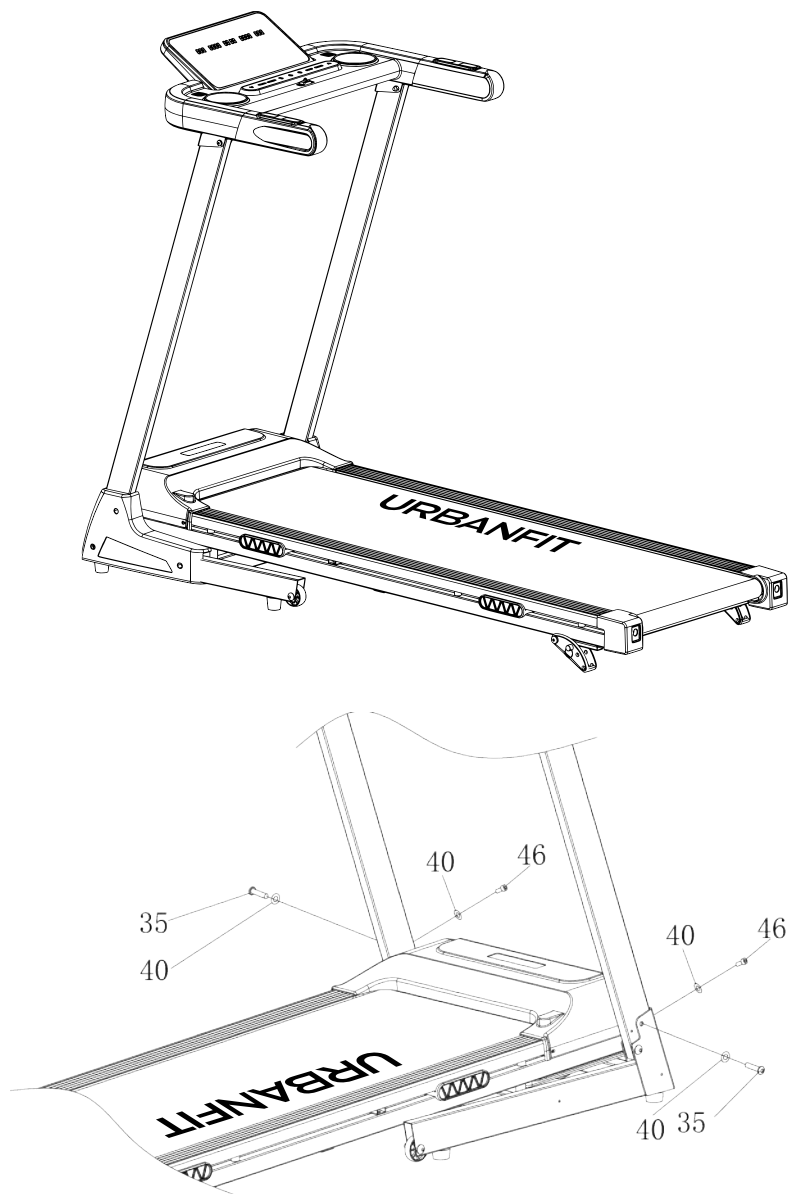
Извлеките все перечисленные выше детали.

Установите дорожку на ровную горизонтальную поверхность. Убедитесь, что справа и слева от дорожки не менее 50 см свободного пространства и не менее 2 м сзади.

ВНИМАНИЕ

Не пережимайте, не перекручивайте и не повреждайте кабели во время сборки

Шаг 2

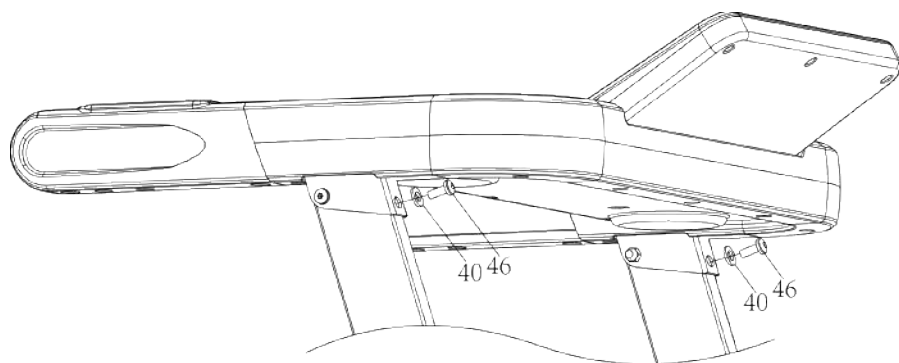


Поднимите левую и правую стойки, как показано на рисунке.

С помощью винтов (35, 46) и шайб (40) закрепите стойки на раме основания.

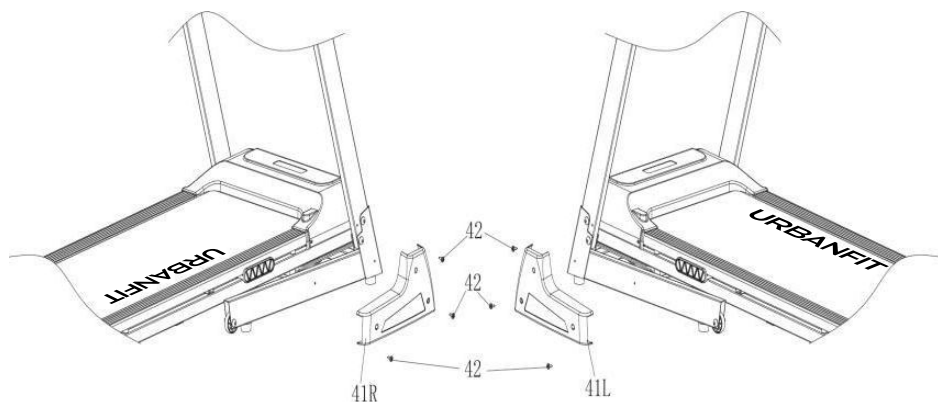
Для затягивания крепежа используйте шестигранный ключ (64).

Шаг 3



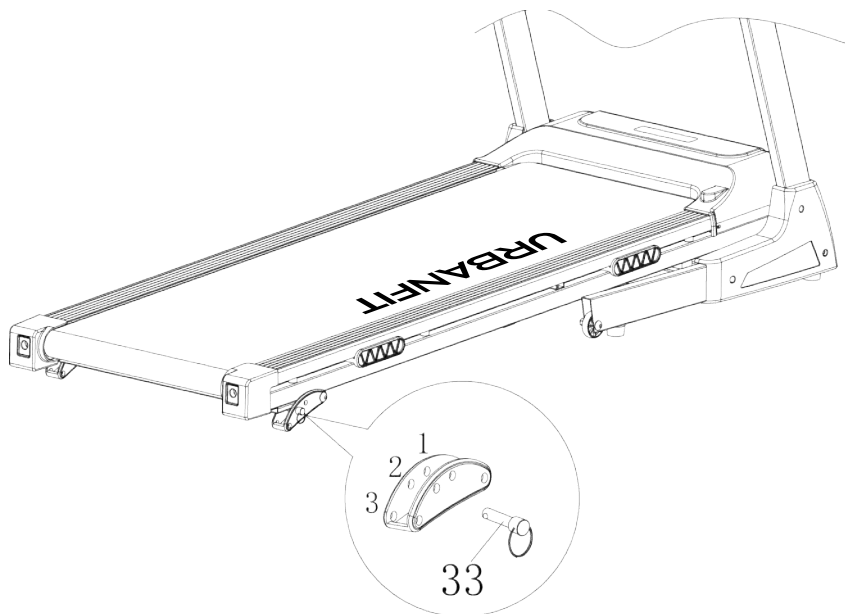
С помощью винтов (46) и шайб (40) закрепите консоль на левой и правой стойках.

Шаг 4



С помощью саморезов (42) закрепите левую боковую крышку (41L) и правую боковую крышку (41R) на левой и правой стойках.

Регулировка уровня наклона



Извлеките шариковый фиксатор (33) и установите его в одно из отверстий, соответствующих положениям 1, 2 или 3. Выполните такую же операцию с другой стороны рамы, установив оба фиксатора в одинаковое положение. Затем зафиксируйте шариковый фиксатор (33), чтобы завершить регулировку уровня наклона.

Примечание: положение 1 соответствует самому высокому уровню наклона, положение 3 - самому низкому.

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.

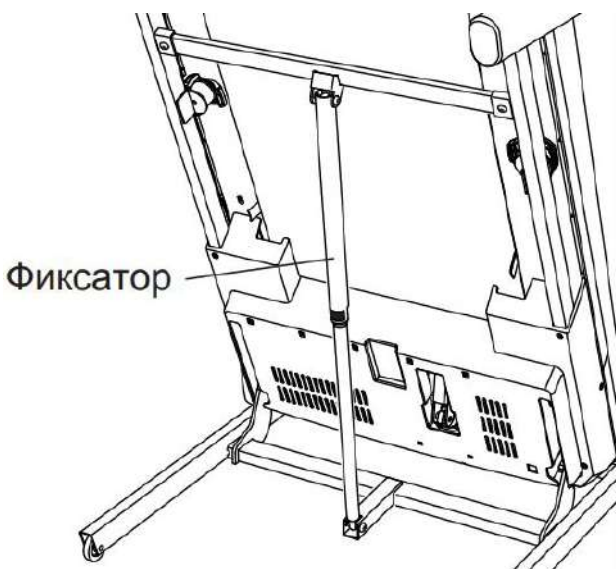
Из-за большого веса беговой дорожки соблюдайте меры предосторожности при ее сборке, складывании и перемещении. Чтобы сложить, разложить или переместить тренажер, пользователь должен без труда поднимать вес не менее 15 кг.

Как складывать дорожку

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

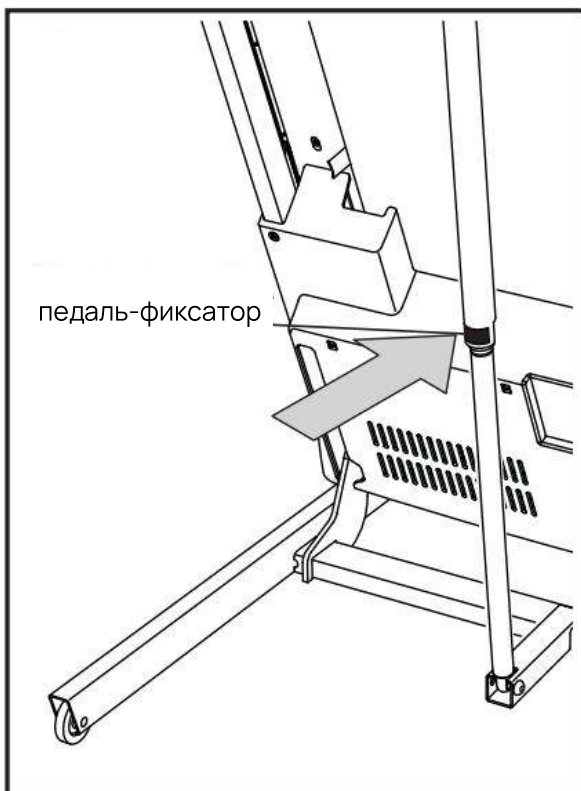
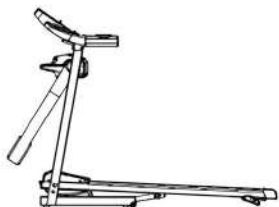
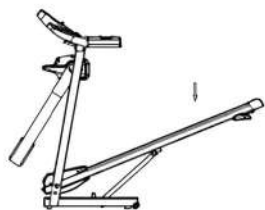
ВНИМАНИЕ

Убедитесь, что стопорный фиксатор надежно зафиксирован.



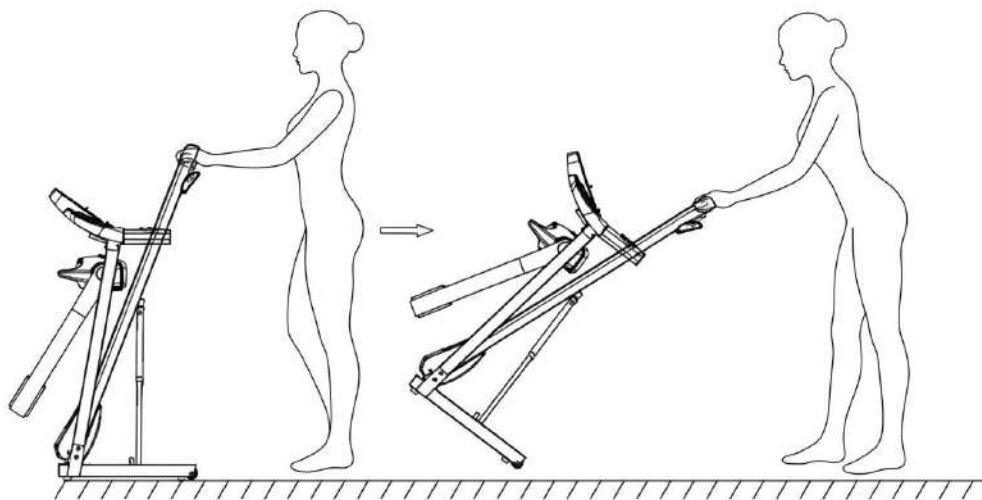
Как раскладывать дорожку

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.

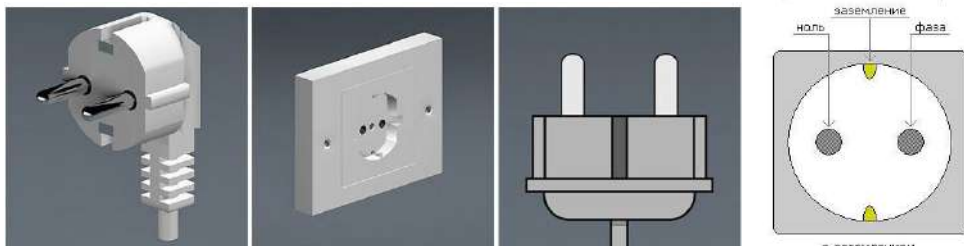
Изделие оснащено шнуром питания с заземляющим проводником и вилкой с заземляющим контактом. Вилку необходимо подключать только к соответствующей розетке, правильно установленной и заземленной.

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.



Управление



СКОРОСТЬ: текущая скорость. Диапазон скорости: от 0,8 до 15,0 км/ч.

ШАГИ: количество шагов во время тренировки. Диапазон: от 0 до 9999.

ВРЕМЯ: продолжительность текущей тренировки.

Диапазон: от 0:00 до 99:59 мин.

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

ПУЛЬС/ККАЛ.:

- отображает текущую частоту пульса. Диапазон: 50–200 уд/мин;
- отображает расчетный расход энергии. Диапазон: 0,0–990 ккал.

Показатель ккал является расчетным и может отличаться от фактического расхода энергии.

Измерение пульса

После включения питания при обнаружении сигнала пульса начинает мигать символ «❤️». Для использования датчиков пульса на поручнях сначала удалите прозрачную защитную пленку с металлических контактов. Затем встаньте на боковые платформы и удерживайте металлические контакты руками. Не двигайте и не смещайте руки. После обнаружения сигнала значение частоты сердечных сокращений появится на дисплее. Датчики пульса не являются медицинским изделием. Их показания следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки. Для получения медицински точных показаний обратитесь к врачу.

Магнитный ключ и клипса безопасности

Магнитный ключ безопасности предназначен для аварийной остановки. Во время использования беговой дорожки шнур ключа безопасности должен быть прикреплен к вашей одежде.

Отсоединение ключа автоматически останавливает движение бегового полотна, а на дисплее появляется код «E7». Снова запустить дорожку можно только после установки магнитного ключа безопасности; все показатели при этом обнуляются.

Примечание: беговая дорожка может работать только при установленном ключе безопасности.

Отсоединяйте магнитный ключ безопасности, когда не пользуетесь беговой дорожкой.

Операции с кнопками

Консоль управления



СТАРТ: запуск беговой дорожки (при включенном питании и установленном ключе безопасности на консоли).

СТОП: остановка беговой дорожки и сброс всех данных до 0.

После остановки удерживайте кнопку СТОП, чтобы перевести консоль в спящий режим. Нажмите любую кнопку, чтобы вывести консоль из спящего режима.

↑ / ↓: во время тренировки нажимайте кнопки увеличения или уменьшения скорости. Скорость изменяется с шагом 0,1 км/ч.

3, 6, 9: нажмите одну из этих кнопок для быстрого перехода к выбранной скорости.

ПРОГ: выбор предустановленной программы P1–P12, а также запуск теста BODY FAT.

РЕЖИМ: выбор режима обратного отсчета: «ВРЕМЯ», «РАССТОЯНИЕ» или «ККАЛ».

Нажимайте кнопку «РЕЖИМ» для переключения между параметрами. Значение выбранного параметра начнет мигать. С помощью кнопок «↑» и «↓» увеличивайте или уменьшайте значение.

«ВРЕМЯ»: можно установить продолжительность от 5:00 до 99:00 мин.

«РАССТОЯНИЕ»: можно установить дистанцию от 1,0 до 99,0 км.

«ККАЛ»: можно установить значение от 20 до 990 ккал.

Рекомендуемая продолжительность тренировки - до 60 минут.

После выбора значения нажмите кнопку «СТАРТ». Через 3 секунды беговая дорожка запустится со скоростью 0,8 км/ч.

Обратный отсчет можно установить только по одному параметру: времени, расстоянию или ккал.

Настройка доступна только в режиме ожидания.

Ручной режим

В режиме ожидания нажмите кнопку «СТАРТ». На дисплее появится обратный отсчет 3 секунды, после чего беговая дорожка запустится со скоростью 0,8 км/ч. Дальнейшее управление выполняется согласно описанию выше.

ВНИМАНИЕ

1. В начале занятия рекомендуется поддерживать низкую скорость и держаться за поручни, пока вы не почувствуете себя уверенно и не привыкнете к беговой дорожке.
2. Всегда прикрепляйте клипсу ключа безопасности к одежде.
3. Нажатие кнопки СТОП или извлечение ключа безопасности немедленно остановит дорожку.

Программы тренировок

Нажимайте кнопку «ПРОГ» для переключения между программами P1-P12.

На дисплее отображается выбранная программа. Перед запуском необходимо установить только время тренировки.

Каждая из программ разделена на 10 интервалов, скорость меняется автоматически.

На дисплее отображаются графики программ. Ниже приведена таблица со скоростью для каждого интервала.

Программа		Интервалы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Ско- рость	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2		3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3		2	4	6	6	5	2	6	2	3	2
P4		3	3	5	6	5	6	5	4	3	2
P5		3	6	6	6	5	5	4	5	5	4
P6		2	6	5	4	6	5	5	3	3	2
P7		2	6	6	5	5	6	5	3	2	2
P8		2	4	4	4	5	6	6	5	6	2
P9		2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10		2	5	6	5	6	6	5	2	4	3
P11		2	5	6	5	6	6	6	5	3	2
P12		2	3	5	6	5	6	6	6	5	3

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 «Balance».

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 Balance 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 Balance 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.

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

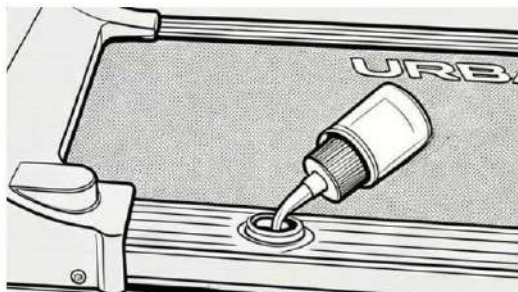
Перед снятием кожуха двигателя всегда отключайте беговую дорожку от электросети. Рекомендуется очищать двигатель один раз в год.

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.

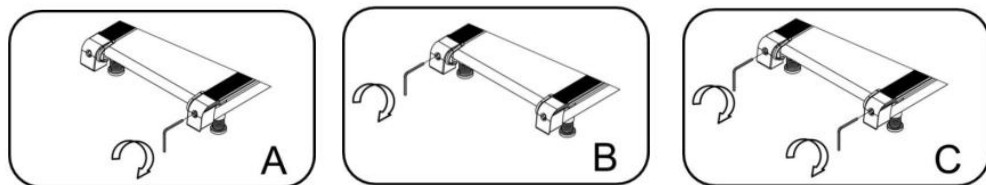
Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите дорожку на скорости 3-5 км/ч. Встаньте рядом и визуально оцените, в какую сторону сместилось полотно.

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

ВАЖНО

Многие проверки и ремонтные работы должны выполняться квалифицированным сервисным специалистом.

Код	Проблема	Решение
E1	Нарушение связи между консолью и нижним контроллером	Проверьте соединения между консолью и нижним контроллером. Убедитесь, что разъемы подключены полностью, а кабели не повреждены.
E2	Нижний контроллер не получает сигнал от двигателя	Проверьте надежность подключения кабелей двигателя и контроллера. При необходимости обратитесь в сервисный центр.
E5	Защита от перенапряжения	1. Проверьте входное напряжение и повторите проверку при правильном напряжении. 2. Проверьте контроллер и двигатель на наличие постороннего запаха. 3. Проверьте надежность подключения провода двигателя и подключите его повторно.
E6	Защита от перегрузки по току	1. Выключите и снова включите тренажер. 2. Проверьте, не увеличилось ли трение бегового полотна; при необходимости нанесите силиконовую смазку. 3. Убедитесь, что нагрузка не превышает допустимое значение.
E7	Консоль не получает сигнал от магнитного ключа безопасности	Проверьте, установлен ли магнитный ключ безопасности в правильное положение. Если ошибка сохраняется, напишите нам.

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.

Мы надеемся, что вы остались довольны нашей продукцией. Если вы довольны товаром, будем благодарны за ваш отзыв. Он поможет другим покупателям принять решение.

Если у вас возникли какие-либо вопросы или проблемы, не переживайте! Мы всегда готовы помочь. Пожалуйста, свяжитесь с нами через личный кабинет или через функцию «Задать вопрос». Также вы можете отправить нам сообщение на нашем сайте – urbanfit.pro или воспользоваться чатом в telegram – @UrbanfitSupportBot

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

Наша продукция проходит строгий контроль качества, но, к сожалению, никто не застрахован от ошибок. Мы искренне просим вас не стесняться обращаться к нам — мы сделаем все возможное, чтобы решить любую проблему и обеспечить вам положительный опыт.

Спасибо, что выбираете нас!

Больше товаров на сайте urbanfit.pro

URBANFIT



urbanfit.pro



t.me/urbanfit_pro



vk.com/urbanfit_pro

URBANFIT