

URBANFIT

Руководство пользователя



Оглавление

Меры предосторожности и общая информация	2
Общая информация	4
Инструкция по сборке	5
Режимы тренажера	7
Описание дисплея	8
Управление	9
Регулировка	11
Перемещение и хранение	12
Смазка тренажера	13
Взрыв-схема	14
Рекомендации по питанию	16
Разминка	18
Тренировка	20
Заминка	21
Обслуживание	22
Возможные неисправности	23
Контактная информация	24

Уважаемый покупатель!

Сохраните это руководство для дальнейшего использования. Актуальную инструкцию в электронном виде вы найдете на сайте urbanfit.pro, в карточке товара.

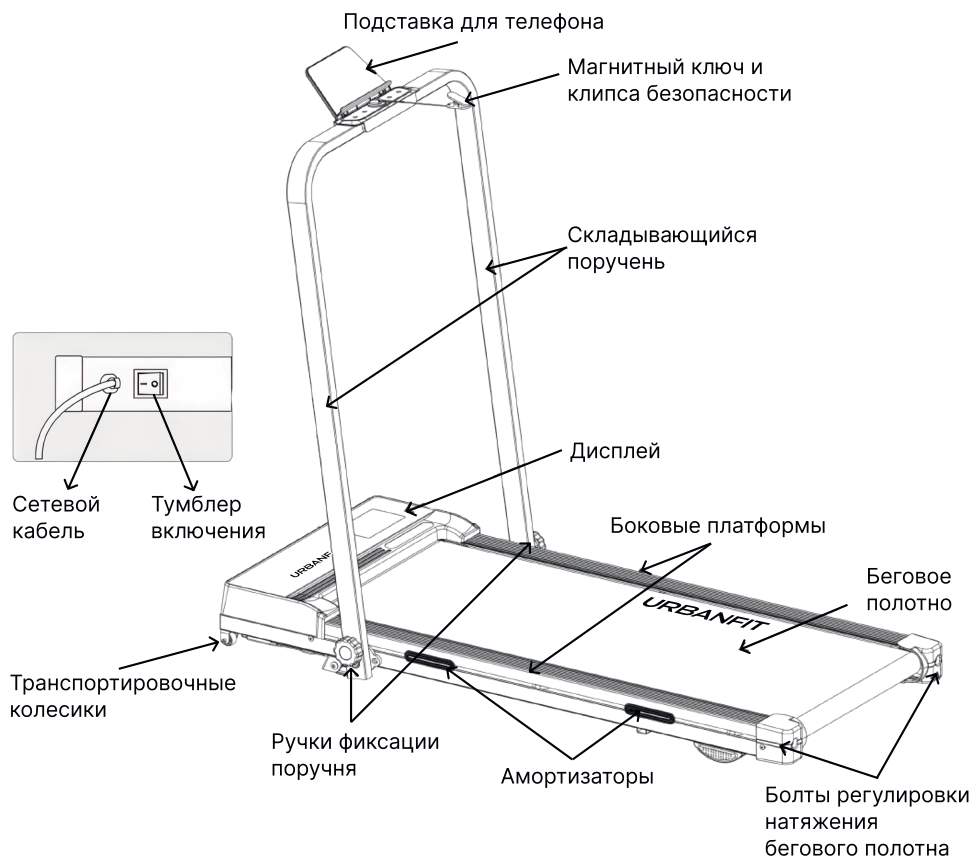
Если у вас возникли вопросы, не стесняйтесь обратиться к нам в Telegram-чат: @UrbanfitSupportBot.
Мы всегда рады помочь!

Важная информация по технике безопасности:

1. Важно прочитать это руководство полностью перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование возможно только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации оборудования. Вы несете ответственность за информирование всех пользователей оборудования о всех предупреждениях и мерах предосторожности.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, имеются ли у вас противопоказания. Это особенно важно, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердцебиения, давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к своему телу. Неправильные или чрезмерные упражнения могут навредить вашему здоровью. Прекратите тренировку при появлении боли, одышки, головокружения, тошноты, давления в груди или нарушения сердечного ритма и обратитесь к врачу.
4. Не позволяйте детям и домашним животным находиться вблизи тренажёра во время его использования. Дети могут пользоваться тренажёром только в присутствии родителей.
5. Используйте тренажёр на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола. Для обеспечения безопасности вокруг тренажёра должно быть не менее 0,5 м свободного пространства.
6. Перед использованием проверьте все винты и соединения на надёжность.
7. Регулярно проверяйте оборудование на наличие повреждений и износа.
8. При обнаружении неисправностей прекратите использование до устранения проблемы.
9. Убедитесь в правильности соединений и механизмов перед использованием.

10. Во время тренировок носите подходящую для этого одежду. Не носите свободную одежду, чтобы избежать попадания её в механизм тренажёра. Занимайтесь в подходящей спортивной обуви (кроссовки).
11. Тренажёр не предназначен для использования в терапевтических целях.
12. Максимальный рекомендуемый вес пользователя: 120 кг.
13. Перемещайте оборудование правильно, чтобы не повредить спину.
14. Прибор предназначен для домашнего/частного использования; использование прибора в коммерческих целях, а также в лечебных учреждениях — запрещено.
15. Не используйте устройство при наличии повреждённых деталей.

Краткое описание



Основные характеристики

Мощность двигателя	1,5 л.с.
Пиковая мощность	2,25 л.с.
Диапазон скоростей	в режиме ходьбы 1-6 км/ч в режиме бега 1-12 км/ч
Размер бегового полотна	1000*400 мм
Максимально допустимый вес пользователя	120 кг
Габариты	1200x570x1010 см
Вес тренажера	22 кг

Инструкция по сборке

⚠ ВНИМАНИЕ: Не подключайте устройство к сети до полного завершения сборки.

Шаг 1

Откройте коробку, достаньте дорожку и комплектующие, разложите на ровной поверхности.

Список комплектующих:



Дорожка с поручнем



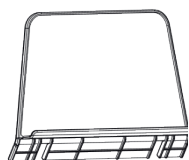
Пульт
(без батареек)



Ключ



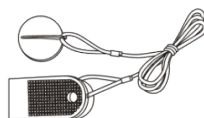
Смазка



Подставка
для телефона



Ручка фиксации
поручня 2 шт



Ключ безопасности

Перед тем как приступить к сборке тренажера, рекомендуем разложить все элементы тренажёра и убедиться, что в упаковке ничего не осталось.

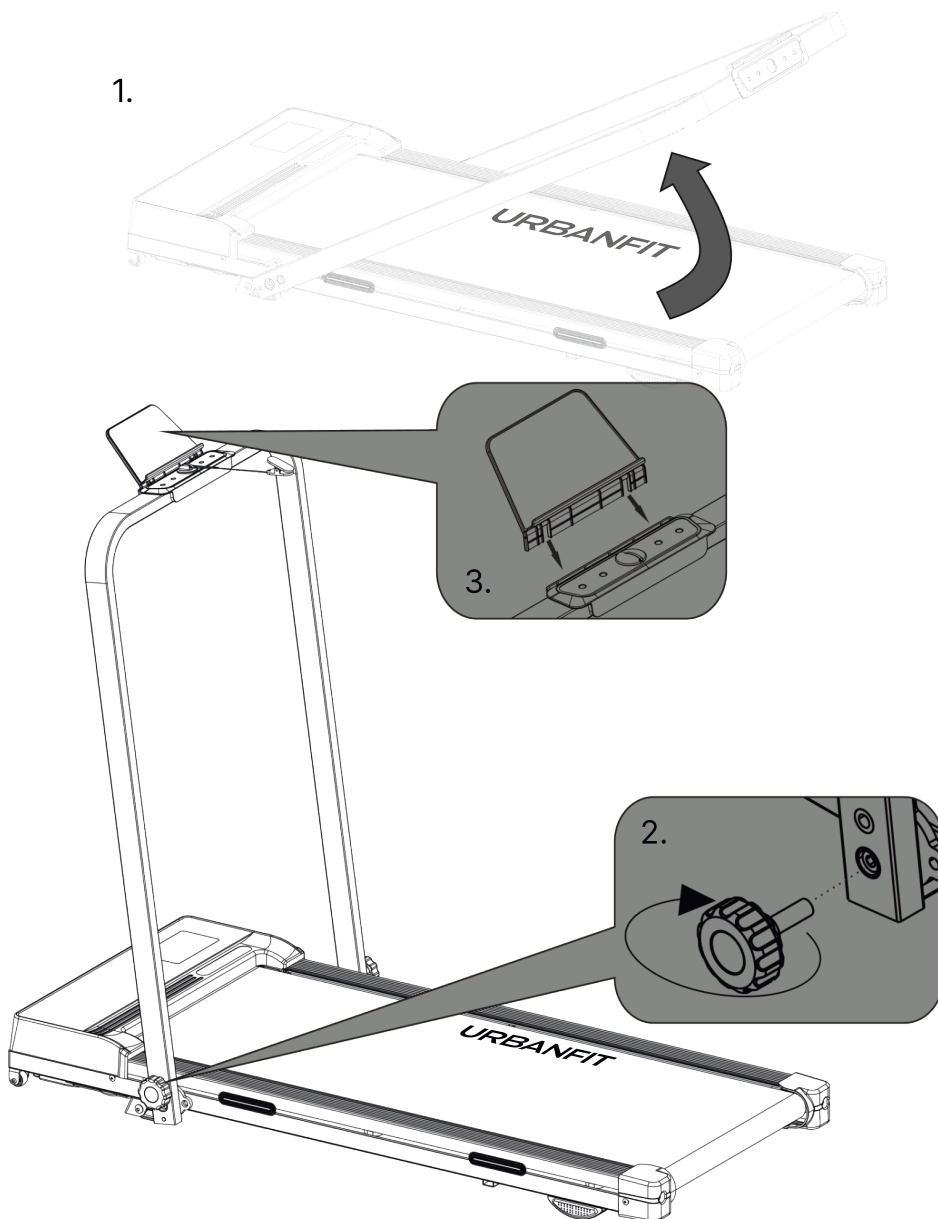
! Не включайте тренажёр, пока стоите на беговом полотне.

После включения питания и регулировки скорости, может произойти небольшая пауза, прежде чем беговое полотно начнёт движение.

До тех пор, пока беговая дорожка не запустится, стойте на боковых платформах тренажёра.

Шаг 2

1. Поднимите поручень в вертикальное положение, как показано на изображении.
2. Затяните фиксирующие ручки с обеих сторон.
3. Установите держатель для телефона/планшета.



Режимы тренажера

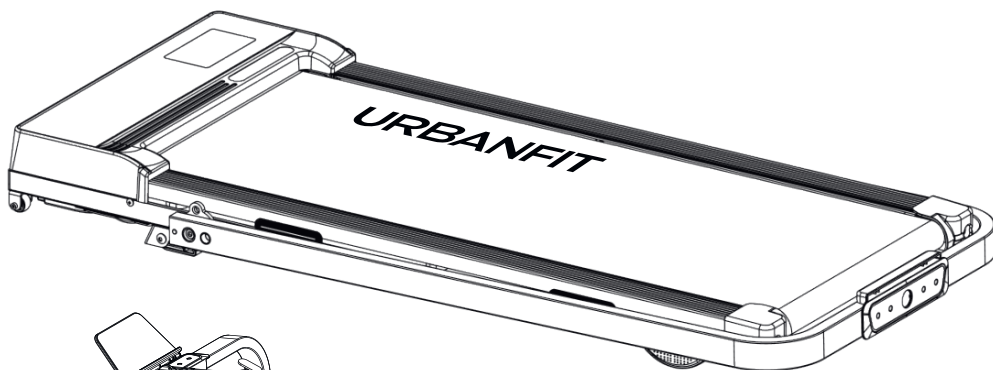
Режим ходьбы.

Активен со сложенным поручнем.

Для складывания поручня необходимо:

- Ослабить ручки фиксации поручня, опустить поручень вдоль полотна дорожки. Затянуть ручки фиксации.

Примечание: беговая дорожка должна быть выключена в процессе складывания поручня. Диапазон скорости в режиме ходьбы 1-6 км/ч.



Режим бега.

Активен с поднятым поручнем.

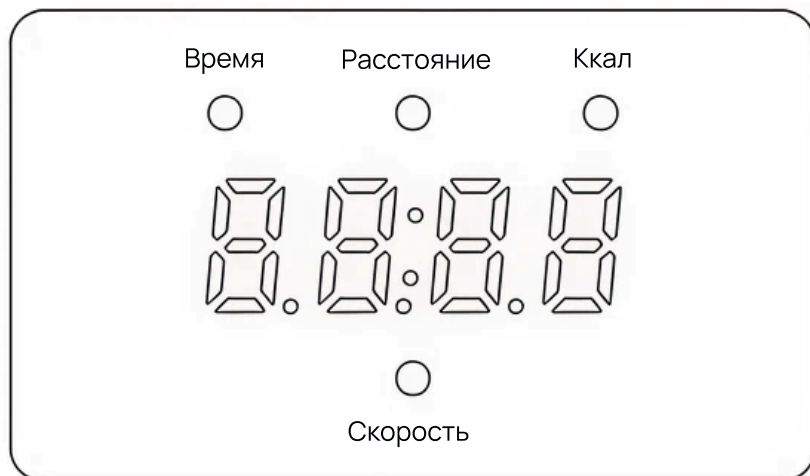
Поднять поручень как показано на рисунке.

Ослабить ручки фиксации поручня, поднять поручень. Затянуть ручки фиксации.

Примечание: беговая дорожка должна быть выключена в процессе раскладывания поручня. Диапазон скорости в режиме бега 1-12 км/ч.



Описание дисплея



Параметры, отображаемые на экране:

- **ВРЕМЯ** — продолжительность текущей тренировки;
- **РАССТОЯНИЕ** — условная пройденная дистанция, км;
- **ККАЛ** — количество сожженных килокалорий за тренировку*;
- **СКОРОСТЬ** — условная скорость движения, км/ч;

*Приведено эталонное расчётное значение, которое может отличаться от реальных показателей (так как зависит от веса, пола, возраста и физической подготовки).

Управление пультом ДУ

Не включайте тренажёр, пока вы стоите на беговом полотне!

Подключите тренажер к сети и включите тумблер. Дисплей загорится и дорожка перейдет в режим ожидания. На дисплее появится «0.0».



Вставьте батарейку в пульт CR2032 (таблетка). В комплекте не поставляется.

Нажмите «СТАРТ» — через 3 секунды начнётся движение полотна на скорости 1 км/ч.

Регулируйте скорость кнопками «+» и «-». Шаг изменения — 0,1 км/ч. Для быстрого изменения скорости дорожки - удерживайте одну из кнопок регулировки скорости.

Скоростные диапазоны:

- Режим ходьбы: 1–6 км/ч (сложенный поручень)
- Режим бега: 1–12 км/ч (поднятый поручень)

*Используется для регулировки работы дисплея.

При нажатии на кнопку дисплей гаснет, повторное нажатие на кнопку возвращает дисплей к работе, и он снова загорается.

«М» - РЕЖИМ. Ручная настройки обратного отсчета. Устанавливается только в режиме ожидания.

- Нажмите кнопку «М», чтобы выбрать параметр для настройки («ВРЕМЯ», «РАССТОЯНИЕ», «ККАЛ»).
- Цифры выбранного параметра должны мигать. Нажимая кнопки «+» или «-» увеличивайте или уменьшайте выбранный параметр.
- После выбранного значения нажмите кнопку «СТАРТ», дорожка начнет движение.

Устанавливать обратный отсчет можно только на один из параметров!

Управление консолью



В режиме бега (активен только при поднятом поручне и при установленном ключе аварийной остановки) доступна дополнительная консоль управления.

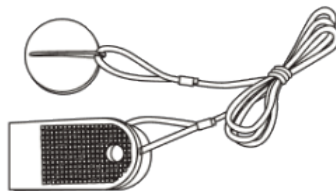
Кнопки консоли управления:

"-" уменьшение скорости

"СТАРТ" - запуск бегового полотна

"СТОП" - остановка бегового полотна

"+" увеличение скорости



Магнитный ключ и клипса безопасности

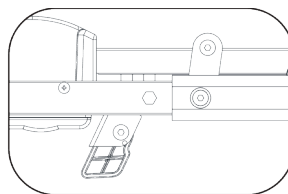
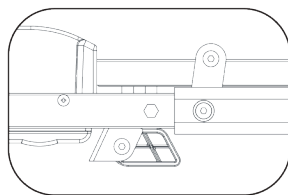
Беговое полотно не начнет движение без установленного ключа. Отсоединение ключа автоматически и мгновенно останавливает движение бегового полотна.

Клипса безопасности крепится к одежде, чтобы в случае потери равновесия беговая дорожка автоматически остановилась.

Регулировка

Регулировка наклона

Для изменения угла наклона установите подножки в одно из двух положений. Подножки находятся под беговым полотном рядом с креплениями поручня.



Регулировка бегового полотна

Предварительная регулировка бегового полотна производится на заводе-изготовителе, однако после длительного использования оно может растянуться.

В этом случае необходимо выполнить регулировку, следуя нижеуказанным шагам:

1. Установите скорость на 3 км/ч.
2. Если полотно уходит вправо, поверните левый болт на один оборот по часовой стрелке с помощью шестигранного ключа, пока полотно не встанет по центру (см. рис. 1).
3. Если полотно уходит влево, поверните правый болт на один оборот по часовой стрелке с помощью шестигранного ключа, пока полотно не встанет по центру (см. рис. 2).
4. Если полотно не уходит в стороны, но проскальзывает, поверните оба болта (левый и правый) на пол-оборота по часовой стрелке, чтобы натянуть, или на пол-оборота против часовой стрелки, если полотно слишком тугое (см. рис. 3 и 4).

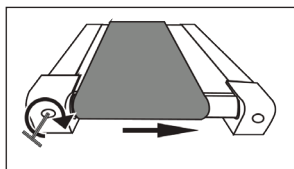


рис. 1

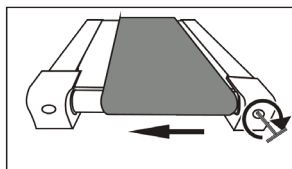


рис. 2

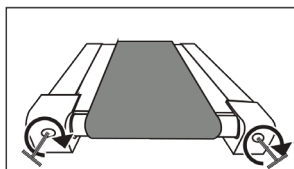


рис. 3

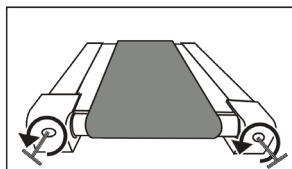


рис. 4

Перемещение и хранение

Перемещение

!Убедитесь, что беговая дорожка отключена от сети.

Дорожка оснащена двумя транспортировочными колесиками в передней части дорожки.

Для перемещения тренажера:

- Опустите поручень, зафиксируйте положение ручками фиксации.
- Поднимите заднюю часть дорожки за поручень. Перекатите дорожку в нужное место.
- Аккуратно опустите заднюю часть дорожки.

Хранение

- Всегда выключайте питание и отключайте от сети после использования.
- Регулярно проверяйте и подтягивайте болты и крепления. (Раз в неделю или раз в 30 дней, если не пользуетесь дорожкой регулярно).
- Храните и используйте тренажёр только в сухих и отапливаемых помещениях.
- Если тренажёр хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов.
- Протирайте поручень и дисплей мягкой сухой тканью.
- Поверхность бегового полотна можно очищать влажной тканью с добавлением небольшого количества мыльного раствора. При этом необходимо избегать попадания жидкости на беговое полотно и внутрь, к электрическим компонентам беговой дорожки.
- Не используйте абразивные средства, а также средства, содержащие кислоты и аммиак, и другие агрессивные продукты.
- Регулярно смазывайте движущиеся части силиконовым маслом.

Смазка полотна

С завода беговая дорожка предварительно обработана силиконовым маслом.

- При увеличении трения нанесите немного силиконового масла под центр полотна.
- Дайте смазке впитаться в течение 1 минуты.

ВНИМАНИЕ:

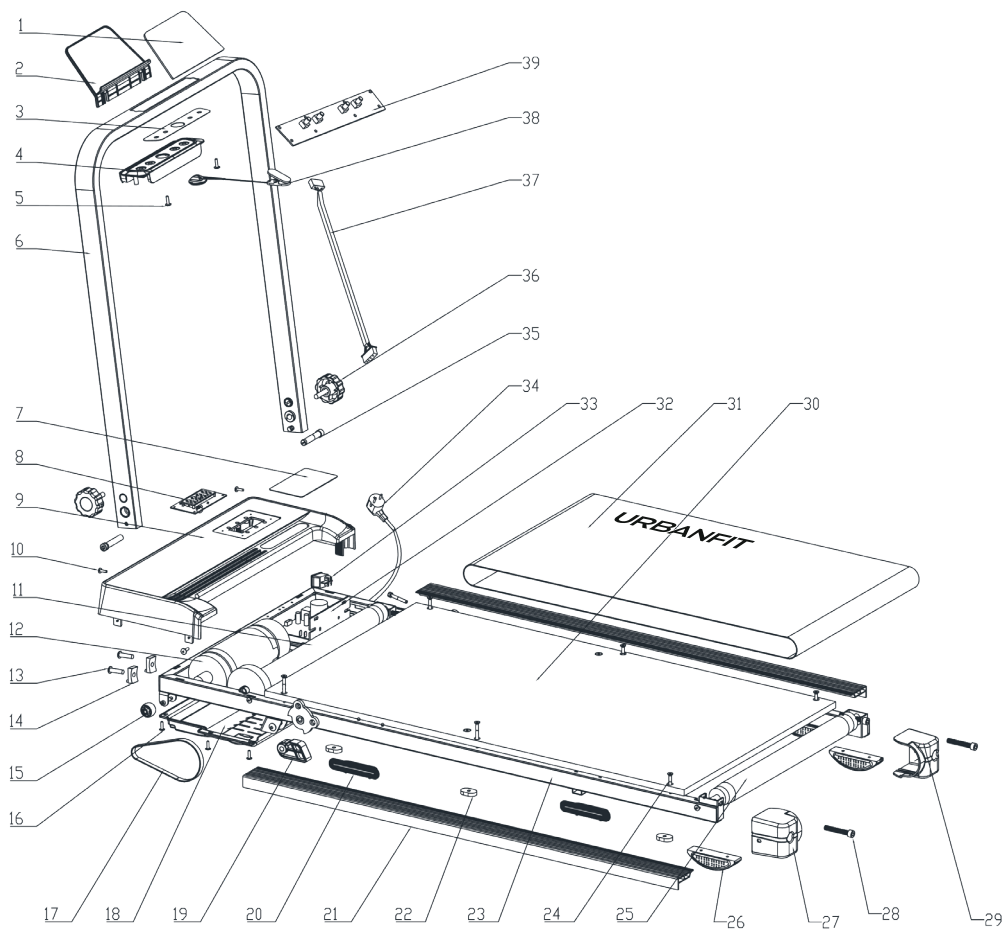
- Используйте только силиконовую смазку.
- Не используйте другие типы масел — это повредит дорожку.
- Удаляйте излишки смазки сухой тканью.

Редкое использование (меньше 3 часов в неделю) – каждые 60 дней.

Средняя частота использования (3-5 часов в неделю) – каждые 45 дней.

Частое использование (больше 5 часов в неделю) – каждые 30 дней.

Взрыв-схема



Список комплектующих

№	Наименование	Кол-во
1, 2	Подставка для телефона	1
3,4	Консоль управления (режим бега)	1
5	Крепежный винт	2
6	Поручень	1
7	Защита дисплея	1
8	Табло дисплея	1
9	Верхний кожух мотора	1
10	Крепежный винт	2
11	Передний ролик	1
12	Мотор	1
13	Крепежный винт	4
14	Фиксатор мотора	2
15	Колесико	1
16	Крепежный винт	6
17	Ремень мотора	1
18	Нижний кожух мотора	1
19	Подножки (регулировка наклона)	2
20	Амортизаторы	4
21	Боковая рельса	2
22	Уплотнитель	6
23	Рама	1
24	Крепежный винт	6
25	Задний ролик	1
26	Амортизирующие ножки	2
27	Левая заглушка	1
28	Крепежный винт	1
29	Правая заглушка	1
30	Крепежный винт	1
31	Беговое полотно	1
32	Плата управления скоростью	1
33	Тумблер включения	1
34	Сетевой кабель	1
35	Крепежный винт	2
36	Ручка фиксации поручня	2
37	Датчик скорости	1
38	Магнитный ключ безопасности	1
39	Панель кнопок консоли управления	1

Рекомендации 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

Любая тренировка должна состоять из 3 основных этапов:

РАЗМИНКА, ТРЕНИРОВКА, ЗАМИНКА

Так тренировка будет эффективной и безопасной.

1. Начните с разогрева мышц. Двигайтесь плавно, без рывков, не допускайте острой боли.
Стойте ровно, ноги на ширине плеч.
Наклоните голову к одному плечу, затем к другому.
Наклоните голову вперед, затем назад.
Поверните голову в одну сторону, затем в другую.
Медленно сделайте полный оборот головой по часовой стрелке затем против. Повторите несколько раз.
2. Поднимите одно плечо и сделайте несколько круговых движений в одну сторону, затем в другую. Повторите другим плечом.
3. Поднимите прямые руки вверх (старайтесь не поднимать плечи и не зажимать шею).
Выполните 10 вращений в плечевом суставе по часовой стрелке и 10 против.
4. Разведите руки в стороны, параллельно полу.
Согните руки в локтях и выполните вращения в локтевом суставе 10 раз в одну сторону, затем в другую.
5. Разведите руки в стороны и выполните 10 круговых движений кистями в одну сторону, затем в другую.
6. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны и наклонитесь вперед. Потянитесь правой рукой к ступне левой ноги, заведя левую руку за спину. Голова должна смотреть в сторону руки, находящейся за спиной. Аккуратно меняйте руки и поворачивайте голову в сторону поднимающейся руки. Повторите 10 раз на каждую руку.
7. Расположите руки на поясе, ноги на ширине плеч.
Выполните вращение тазом, зафиксировав положение ног и плеч.
8. Поставьте ноги вместе. Для равновесия вы можете опереться в вертикальную поверхность, став к ней боком.
Поднимите одну ногу, согнув ее в колене под углом 90 градусов.
Плавнo отведите бедро в бок, рисуя круг.
Выполните 10 вращений одной ногой, затем другой.

9. Поставьте ноги вместе, немного согните колени и положите руки на бедра чуть выше коленей.
Медленно начните рисовать круг коленями, сперва по часовой стрелке, затем против. Не давите сильно на бедра.
Повторите 10 раз в каждую сторону.
 10. Поставьте ноги вместе. Поднимите пятку одной ноги, затем опустите.
Повторите 10 раз на каждую ногу.
 11. Поднимите пятку одной ноги и выполните круговые движения.
Повторите 10 раз на каждую ногу.
 12. Встаньте лицом к стене на расстоянии нескольких шагов. Выставив руки вперед, ладони должны касаться стены. Наклоните тело под углом в 45 градусов.
Попеременно вытягивайте левую и правую ступни назад, выполняя движения как при ходьбе.
- Надеемся, что вы еще не устали и готовы приступить к тренировке!

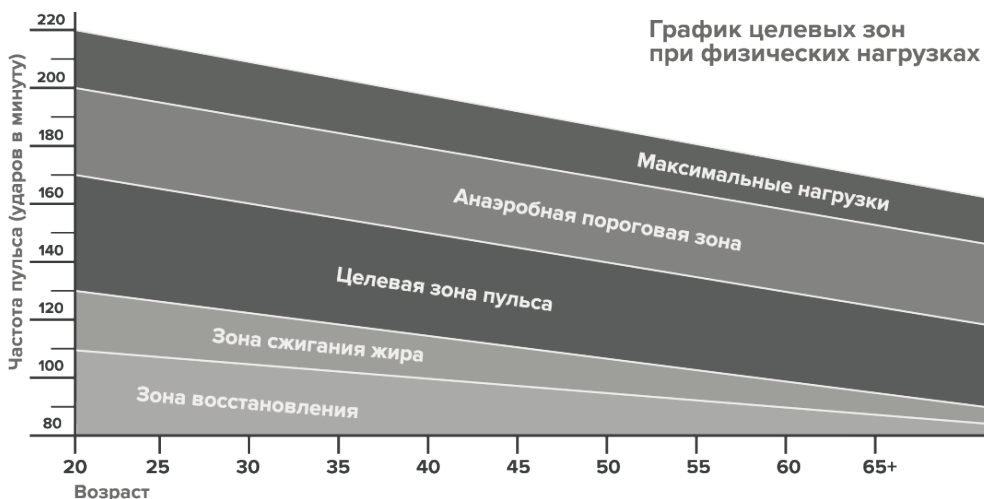
Тренировка

- Начинайте с лёгкой нагрузки и постепенно увеличивайте интенсивность.
- При запуске беговой дорожки стойте на боковых платформах.

Основной блок тренировки в режиме бега:

Продолжительность: 15–30 минут, в зависимости от уровня подготовки.

- Пульс должен оставаться в целевой зоне.
- Начинайте с коротких интервалов (1–3 минуты бега, чередуя с 1–2 минутами ходьбы), постепенно увеличивая время бега.
- Постепенно увеличивайте скорость раз в 1–2 недели.
- Держите постоянный темп: скорость должна поддерживать пульс в целевой зоне (см. график).



Рекомендуем заниматься в среднем 3–4 раза в неделю.

Начинающим — 2–3 раза в неделю.

Не забывайте, что регулярность важнее интенсивности. Если вы только начинаете заниматься, лучше начать с меньшего количества тренировок и постепенно увеличивать их частоту.

Заминка

1. Встаньте прямо, руки вытяните перед собой. Поочередно направляйте пальцы вверх, натягивая кисть на себя и вниз. Выполните 10 повторов.
2. Встаньте прямо, держите спину ровно. Скрепите руки в замок и поднимите их над головой. Сделайте наклон вправо, потянитесь руками в ту же сторону и задержитесь в таком положении на несколько секунд.
Вернитесь в исходное положение и повторите на другую сторону.
3. Поставьте ноги на ширине плеч. Параллельно полу вытяните руку к противоположному плечу, другой рукой мягко надавливайте на область локтя. Повторите на вторую руку.
4. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны и наклонитесь вперед. Голова должна смотреть в сторону руки, находящейся за спиной. Аккуратно меняйте руки и поворачивайте голову в сторону поднимающейся руки.
Повторите 10 раз на каждую руку.
5. Лягте на пол, согните ногу в колене и прижмите бедро к животу. Вторую ногу старайтесь не поднимать от пола и держать прямо. Руками надавливайте на голень, чтобы потянуть бицепс бедра и ягодичные мышцы. Повторите на другую ногу.

Отличная работа!

Помните, самое важное — регулярность. Лучше заниматься по 30 минут трижды в неделю стабильно, чем от случая к случаю по часу. Беговая дорожка дает свободу: вы не зависите от погоды, графика фитнес-клуба или чужих планов.

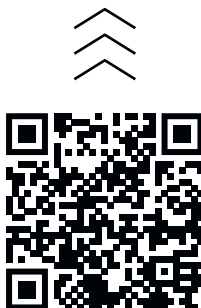
Не забывайте хвалить себя за маленькие победы, не ругайте себя за пропуски, и будьте терпеливы: здоровое тело — это путь, а не пункт назначения. Вы уже на нём — и каждый оборот педалей делает вас сильнее, выносливее и увереннее в себе.

Обслуживание

- Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих, отапливаемых помещениях
- Если тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов.
- Протирайте тренажер мягкой тряпкой.
- Не используйте абразивные средства, а также средства, содержащие кислоты и аммиак, и другие агрессивные продукты.
- Регулярно (в зависимости от степени запыления) смазывайте движущиеся части силиконовым маслом. Это поможет избежать скрипа.
- Проверяйте затяжку всех элементов!

! Не выбрасывайте батарейки в мусорный бак, заверните её в полиэтиленовый пакет или бумагу, чтобы позднее отнести в специальную урну (такие часто встречаются в супермаркетах) или в специальный пункт приёма батареек.

В случае любых вопросов — напишите нам в telegram и мы оперативно ответим вам! @UrbanfitSupportBot



Причины неисправностей и способы их устранения

Код ошибки	Ошибка	Причины
Er1	Ошибка связи	• Разъём соединительного кабеля между верхним и нижним блоками ослаблен. • Соединительный кабель между верхним и нижним блоками повреждён. • Неисправен дисплей. • Неисправна плата управления.
Er3	Защита мотора от перенапряжения	• Напряжение в сети пользователя нестабильно, наблюдаются высокие скачки (пиковое напряжение). • Неисправна плата управления.
Er5	Защита от перегрузки по току	• Слишком высокая нагрузка. • Мотор или ролики заблокированы посторонними предметами. • Недостаточная смазка роликов, увеличено сопротивление. • Неисправна плата управления. • Мотор повреждён, сопротивление увеличено.
Er6	Короткое замыкание мотора	• Проводка мотора не подключена или разъёмы ослаблены. • Короткое замыкание и повреждение мотора. • Неисправна плата управления.
Er13	Пробой силового транзистора со срабатыванием защиты от перегрузки/разряда.	• Пробой силового транзистора, плата управления повреждена.

Мы надеемся, что вы остались довольны нашей продукцией. Если вам понравилось, пожалуйста, уделите минутку и оставьте положительный отзыв — ваше мнение очень важно для нас и поможет другим клиентам сделать правильный выбор.

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 сможете отправить нам видео — это поможет нам быстрее понять ситуацию и найти наилучшее 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

Последняя версия руководства пользователя, а также все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях доступны на сайте urbanfit.pro

URBANFIT



urbanfit.pro



t.me/urbanfit_pro



vk.com/urbanfit_pro

URBANFIT

Мы надеемся, товары Urbanfit доставят только положительные эмоции. И все же, если возникли вопросы или неполадки с товаром, не спешите оставлять негативный отзыв, наша служба поддержки всегда на связи и мы обязательно вам поможем.

Отсканируйте QR и свяжитесь с нами.

