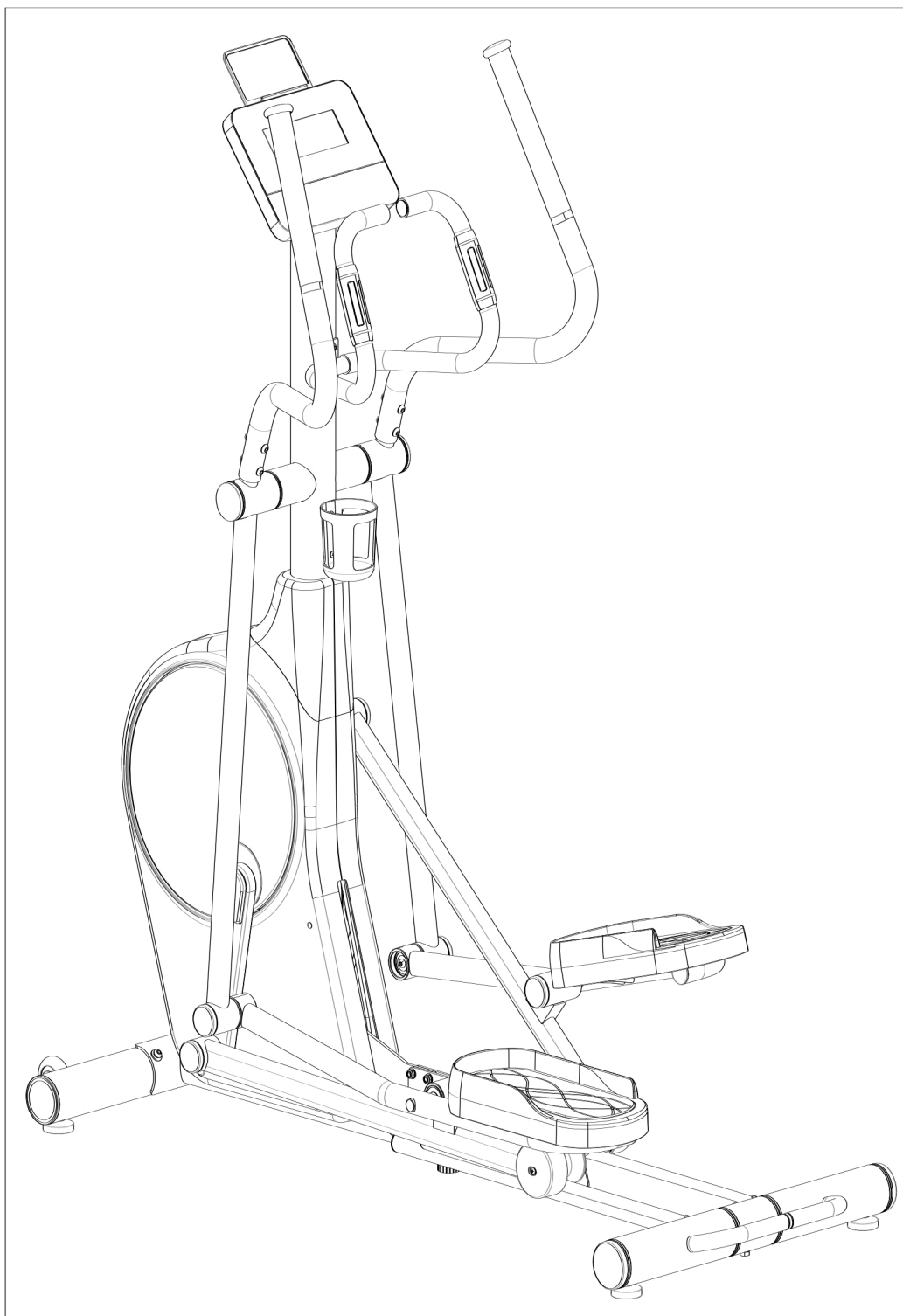


ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Орбітрек FitLogic CT2101TAS



ВАЖЛИВО! Будь ласка, уважно прочитайте всі інструкції перед використанням виробу. Збережіть цей посібник для подальшого використання. Технічні характеристики цього виробу можуть дещо відрізнятися від зображених на малюнках і можуть бути змінені без попереднього сповіщення.

ЗМІСТ

ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	2
СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ	4
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	6
КОМПЛЕКТ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ЗБИРАННЯ	8
ЗБИРАННЯ	9
ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА	13
ВСТАНОВЛЕННЯ У СТАБІЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ	13
ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ	14

ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Обережно

Щоб зменшити ризик отримання серйозних травм, перед використанням пристрою ознайомтеся з наступними важливими попередженнями.

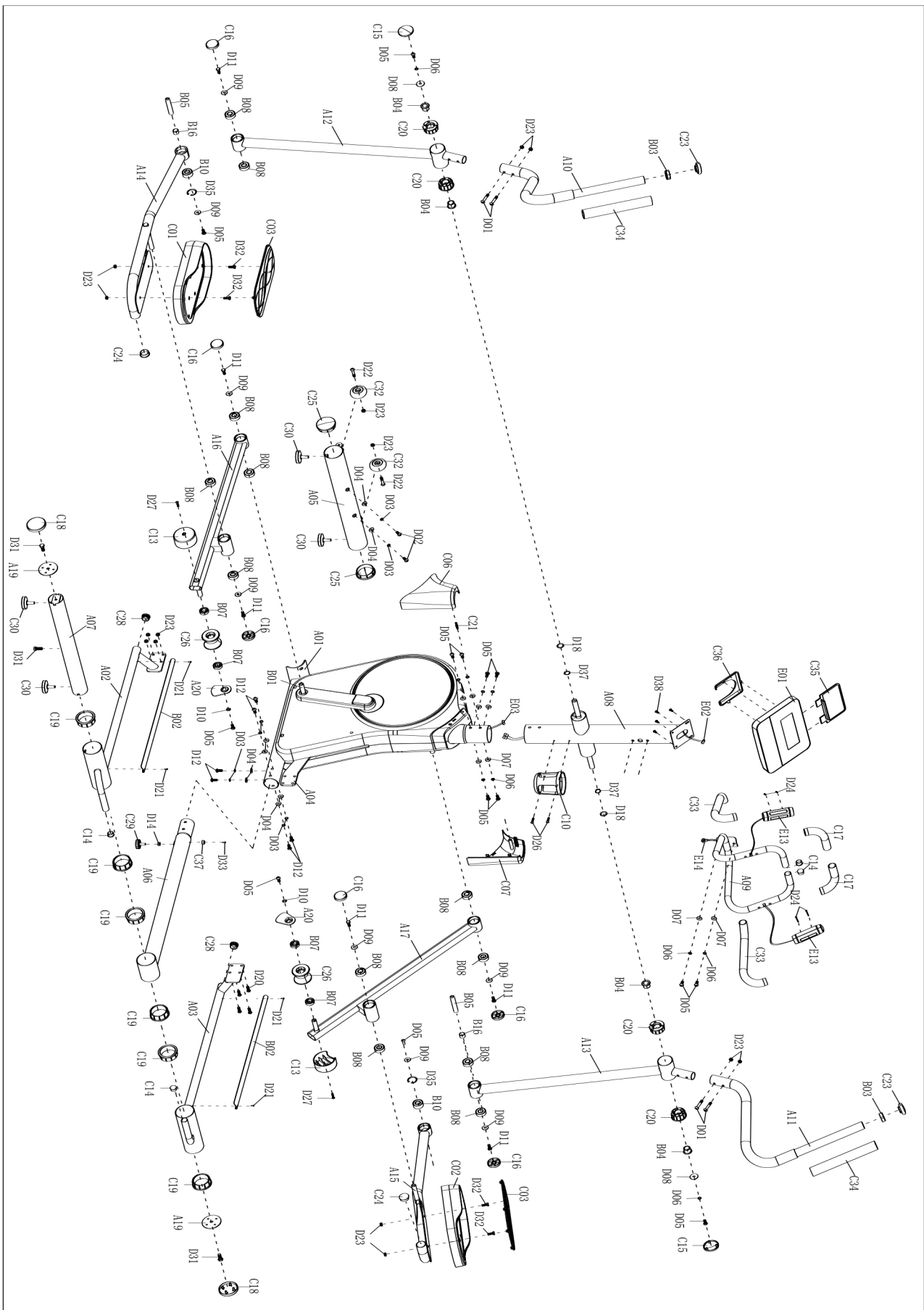
1. Перед початком виконання будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас які-небудь фізичні вади або медичні застереження, що можуть становити ризик для вашого здоров'я і безпеки або перешкоджати належному використанню тренажеру. Якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину, попереднє консультування з лікарем дуже важливе.
2. Уважно прислухайтесь до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, відчуття запаморочення або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати виконувати програму вправ.

Загальні заходи безпеки

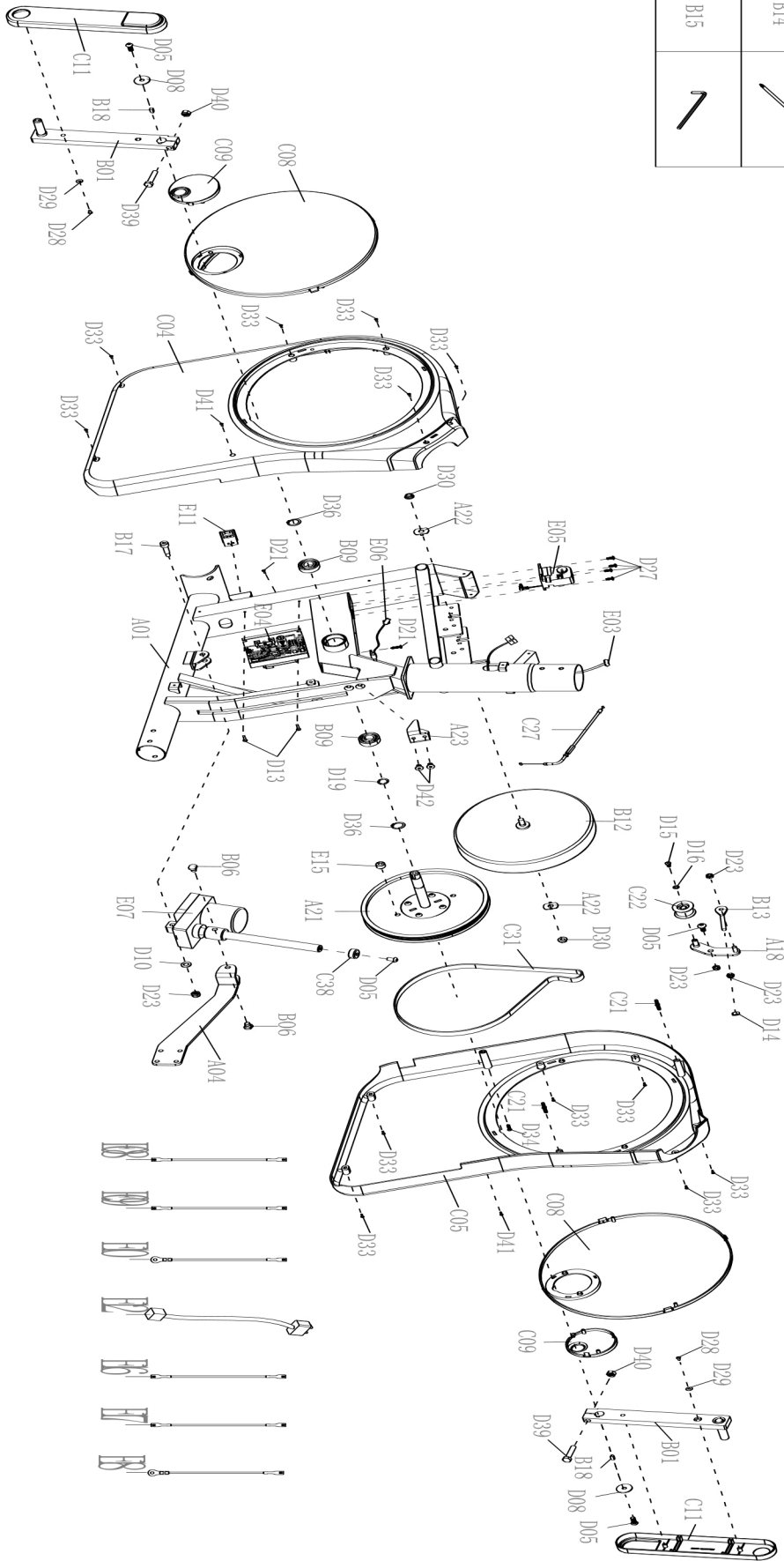
1. Використовуйте тренажер тільки таким чином, як описано в цьому посібнику з експлуатації.
2. Перед використанням тренажеру переконайтеся, що гайки та болти надійно затягнуті.
3. Використовуйте тренажер, якщо його встановлено на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килимом.
4. Перш ніж розпочати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів від тренажера.
5. Після того, як тренажер буде зібрано належним чином, перед початком тренування ознайомтеся з нашими рекомендаціями щодо розігрівання, що наведені в кінці цього посібника.
6. Тренування на тренажері проводьте лише тоді, коли він справний і працює належним чином. Використовуйте тільки оригінальні запасні частини для проведення будь-яких необхідних ремонтних робіт.
7. Тримайте тренажер подалі від впливу надмірної вологи та пилу.
8. На цьому тренажері в один і той самий час може тренуватися лише одна людина.
9. Під час занять на тренажері одягайте відповідний одяг. Уникайте вдягання вільного одягу, який може зачепитися за тренажер, або одягу, який може обмежувати вільний рух або перешкоджати йому.
10. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
11. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від тренажера. Тренажер призначено для використання тільки дорослими.
12. Максимальна вага користувача не повинна перевищувати 125 кг.
13. Всі рухомі аксесуари потребують щотижневого обслуговування. Щоразу перевіряйте їх перед використанням. Якщо щось зламано або розхитано, будь ласка, негайно полагодьте це. Продовжувати користуватися тренажером можна тільки після того, як всі пошкоджені деталі буде полагоджено.
14. Даний тренажер відповідає вимогам стандарту EN957, частина 9, що дозволяє його використання в домашніх умовах.
15. Щоб встановити тренажер, будь ласка, візьміться за поручень і станьте на опорні ніжки.
16. Щоб скласти тренажер, візьміться за поручень і зійдіть з опорних ніжок. Збережіть цей посібник для подальшого використання.
17. Забороняється підпускати дітей близько до даного пристрою або наближатися до нього. Рухомі частини та інші елементи тренажеру можуть становити для дітей небезпеку.
18. Обов'язково проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж розпочинати будь-яку програму вправ. Припиніть тренування, якщо відчуваєте біль або стиснення в грудях, задишку або запаморочення. Перш ніж знову користуватися тренажером, проконсультуйтеся з лікарем. Використовуйте показники, що розраховуються або вимірюються за допомогою пристрою та виводяться на дисплей, лише для довідки.

19. Залишайте відстань не менше 0,6 м з кожного боку тренажеру. Це рекомендована безпечна відстань для доступу та проходів навколо пристрою, а також для його аварійного демонтажу. Не допускайте сторонніх осіб до цієї зони під час роботи пристрою.
20. Тримайте педалі чистими та сухими
21. Вправи на цьому тренажері вимагають координації і рівноваги. Обов'язково враховуйте, що під час тренувань можуть відбуватися зміни швидкості і рівня опору, і будьте уважні, щоб уникнути втрати рівноваги і можливого травмування.
22. Не можна залишати підключений до мережі тренажер без нагляду. Виймайте вилку з розетки, коли не користуєтеся пристроєм, а також перед тим, як встановлювати або демонтувати деталі.
23. Відображувана частота серцевих скорочень є приблизною і її слід використовувати лише для довідки.

СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНІ ВІДЛІ



B14	
B15	

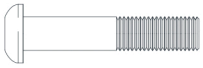
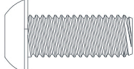
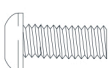
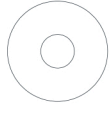
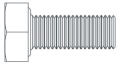
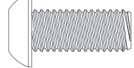
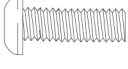
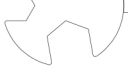


ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
A01	Основна рама	1	C01	Ліва педаль	1
A02	Напрямна рейка, ліва	1	C02	Права педаль	1
A03	Напрямна рейка, права	1	C03	Прокладка педалі	2
A04	Рама регулювання нахилу	1	C04	Ліва кришка ланцюга	1
A05	Передній стабілізатор	1	C05	Права кришка ланцюга	1
A06	Задній стабілізатор	1	C06	Кришка стійки поручня, ліва	1
A07	Поворотна трубка	1	C07	Кришка стійки поручня, права	1
A08	Стійка кріплення дисплею	1	C08	Округла пластина	2
A09	Середній поручень	1	C09	Торцева заглушка округлої пластини	2
A10	Поручень, лівий	1	C10	Тримач для пляшки	1
A11	Поручень, правий	1	C11	Кришка шатуна педалі	2
A12	Зворотно-поступальний стрижень, лівий	1	C12	Торцева заглушка для кришки шатуна педалі	2
A13	Зворотно-поступальний стрижень, правий	1	C13	Кришка рухомого колеса	2
A 14	Кронштейн лівої педалі	1	C14	Торцева заглушка для трубки Ф25	4
A15	Кронштейн правої педалі	1	C15	Торцева кришка	2
A16	Ковзна трубка, ліва	1	C16	Торцева заглушка для шатуна педалі	6
A17	Ковзна трубка, права	1	C17	Пінова накладка	2
A18	Рама інерційного колеса	1	C18	Торцева заглушка заднього стабілізатора	2
A19	Шайба	2	C19	Обертальна втулка	6
A20	Відбивна перегородка ковзного колеса	2	C20	Втулка вала	4
A21	Колесо ремінної передачі	1	C21	Пластиковий болт	3
A22	Шайба	2	C22	Компресійне колесо	1
A23	U-подібний гвинт-обмежувач	1	C23	Торцева кришка з напівкруглою головкою	2
B01	Шатун	2	C24	Торцева кришка для трубки Ф38	2
B02	Алюмінієвий лист	2	C25	Торцева кришка для трубки Ф76	2
B03	Алюмінієве кільце	2	C26	Ролик	2
B04	Металева втулка	4	C27	Двигун	1
B05	Вал	2	C28	Торцева кришка для трубки Ф32	2
B06	Нестандартний болт	4	C29	Ніжка М8	1
B07	Підшипник 6003	2	C30	Ніжка М10	4
B08	Підшипник 6203	12	C31	Ремінь	1
B09	Підшипник 6204	2	C32	Транспортувальне колесо	2
B10	Підшипник 2203	2	C33	Пінова накладка	2
B11	Болт з буртиком	1	C34	Пінова накладка	2
B12	Маховик	1	C35	Тримач під iPad	1
B13	Регульований болт	1	C36	Задня декоративна кришка дисплея	1
B14	Гайковий ключ S13-14-15	1	C37	Прокладка	1
B15	Шестигранний ключ S6	2	C38	Заглушка для гвинта	1
B16	Втулка	2	D01	Болт з шестигранною торцевою головкою М8	4
B17	Болт з буртиком з шестигранною циліндричною головкою	1	D02	Болт з шестигранною торцевою головкою М10	2

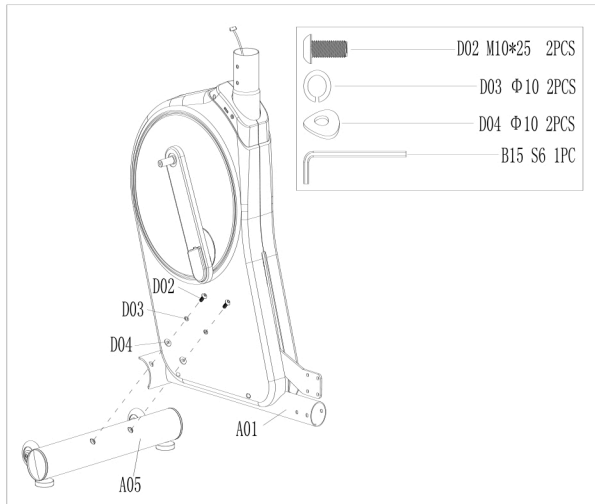
B18	Ключ	2		D03	Шайба D35	8
D05	Болт з шестигранною торцевою головкою M8	18		D33	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	13
D06	Пружинна шайба ф8	10		D34	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	1
D04	Хвиляста шайба D10	8		D35	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	2
D07	Хвиляста шайба D8	8		D36	Стопорне кільце для вала Ф40	2
D08	Велика шайба D8	4		D37	Стопорне кільце для вала Ф20	2
D09	Велика шайба D8	8		D38	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою M5	4
D10	Шайба ф8	3		D39	Шестигранний болт M10*45	2
D11	Шестигранна гайка	6		D40	Гайка M10	2
D12	Болт з шестигранною торцевою головкою M8*20	6		D41	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	2
D13	Гофрована шайба ф20	2		D42	Болт з внутрішнім шестигранником із потайною головкою M8*12	2
D14	Шестигранна гайка M8	2		E01	Дисплей	1
D15	болт із конічною головкою і хрестовим шліцом M6*10	1		E02	Верхній дріт	1
D16	Шайба ф6	2		E03	Нижній дріт	1
D17	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою M4*16	2		E04	Панель керування	1
D18	Хвиляста шайба	1		E05	Двигун	1
D19	Хвиляста шайба	4		E06	Датчик	1
D20	Болт з шестигранною торцевою головкою M8	6		E07	Двигун регулювання нахилу	1
D21	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою ST4.2	6		E08	Одножильний дріт змінного струму	1
D22	Болт з шестигранною торцевою головкою M8	2		E09	Одножильний дріт змінного струму	1
D23	Стопорна гайка	18		E10	Заземлюючий провід	1
D24	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою ST2.9	4		E11	Перемикач живлення	1
D25	Фланцева гайка M10	2		E12	Кабель живлення	1
D26	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою M5	2		E13	Пульсометр на поручні	2
D27	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою M5	6		E14	Дріт пульсометру	1
D28	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою ST4.2	2		E15	Круглий магніт	1
D29	Велика шайба ф5	2		E16	Одножильний дріт змінного струму	1
D30	Фланцева гайка M10	2		E17	Одножильний дріт змінного струму	1
D31	Болт з шестигранною головкою M10*25	3		E18	Заземлюючий провід	1
D32	Болт з шестигранною головкою M8*35	4				

КОМПЛЕКТ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ЗБИРАННЯ

	D01 M8*45 4PCS
	D02 M10*25 2PCS
	D03 $\Phi 10$ 8PCS
	D04 $\Phi 10$ 8PCS
	D05 M8*20 18PCS
	D06 $\phi 8$ 10PCS
	D07 $\phi 8$ 8PCS
	D08 $\phi 32*\phi 8*1.5$ 4PCS
	D09 $\varnothing 24*\varnothing 8*1.5$ 8PCS
	D11 M8*20 6PCS
	D12 M10*20 6PCS
	D18 $\phi 25*\phi 19*0.3$ 2PCS
	D20 M8*25 4PCS
	D23 M8 8PCS
	D26 M5*12 2PCS
	B14 S=13-14-18 1PC
	B15 S6 1PC

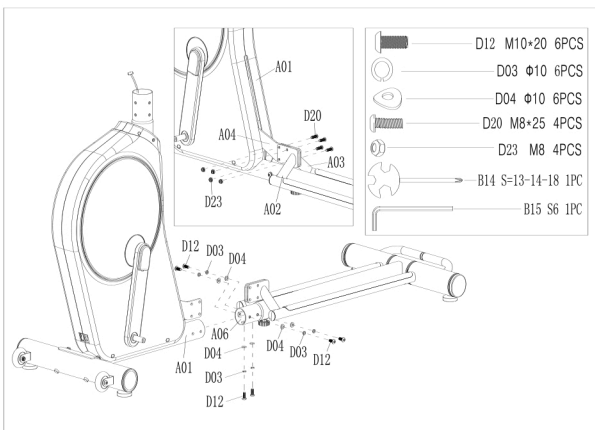
ЗБИРАННЯ

Крок 1



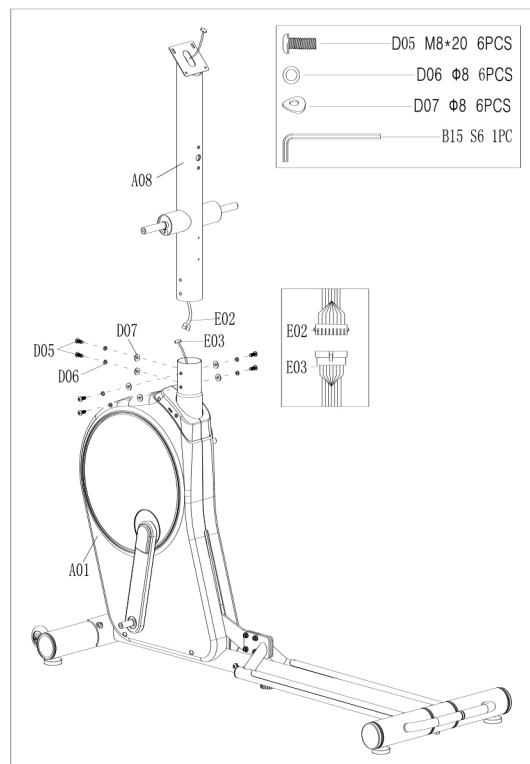
1. Закріпіть передній стабілізатор (A05) на основній рамі (A01)

Крок 2



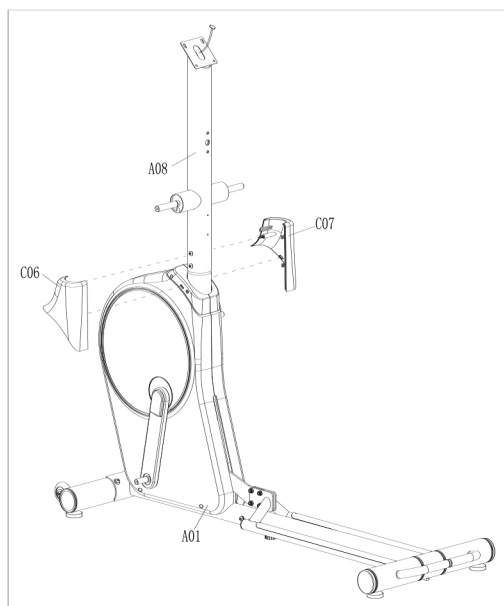
1. Спочатку, вставте (A06) до основної рами (A01),
 2. А потім закріпіть (A06) на (A01) болтом з шестигранним шліцом (D12), шайбою (D03) та пружинною шайбою (D04).
- Примітка:** Обов'язково вставте його до кінця.
3. Помістіть блок рами регулювання нахилу (A04) до центру металевого листа лівої/правої направляючої рейки (A02/A03), як показано на малюнку; блок рами регулювання нахилу (A04) зафіксуйте на лівій/правій направляючій рейці (A02/A03) за гвинта з циліндричною головкою і шестигранним шліцом (D20) і контргайки (D23).
- Примітка:** Перед затягуванням переконайтеся, що кожен болт повністю вкручено у основу раму.

Крок 3



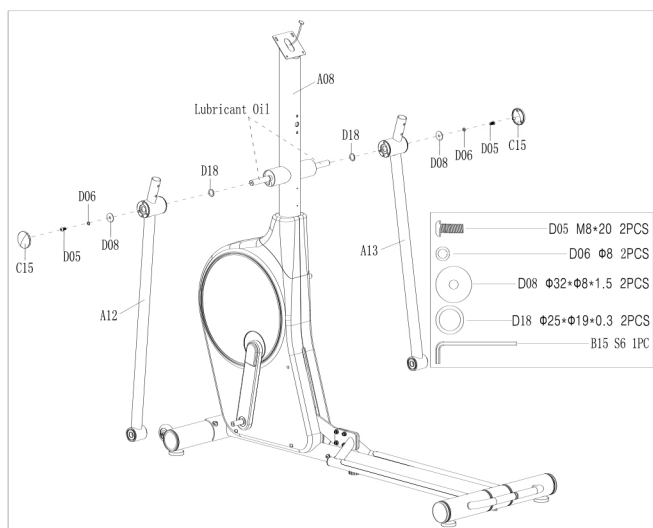
1. Спочатку підключіть дроти (E02) та (E03);
 2. Закріпіть стійку поручня (A05) на основній рамі (A01)
- Примітка:** Перед затягуванням переконайтеся, що кожен болт повністю вкручено у основу раму.

Крок 4



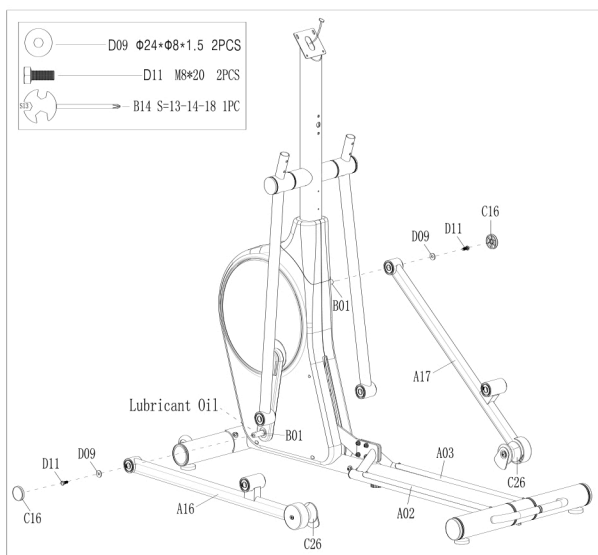
1. Закріпіть кришку стійки поручня (C06 і 07).

Крок 5



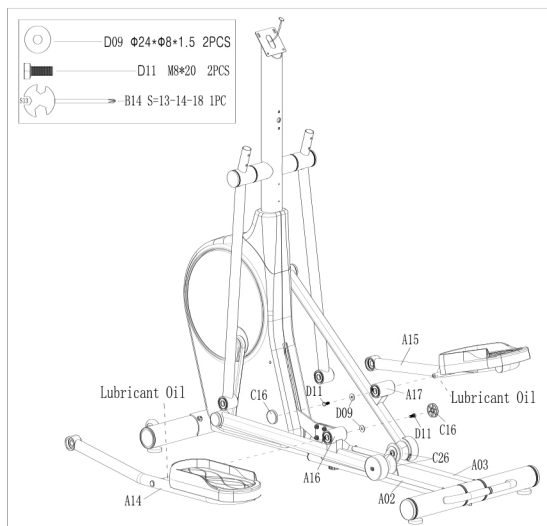
1. Закріпіть зворотно-поступальний стрижень (A12 і 13) на стійці поручня (A08);
2. Вставте торцеву заглушку (C15).

Крок 6



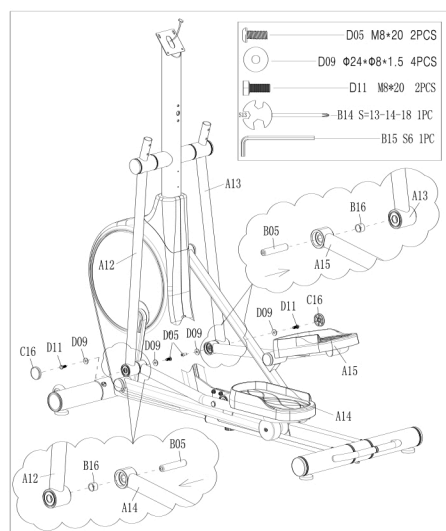
1. Змастіть вал шатуна педалі (B01);
2. Закріпіть ковну трубку (A16 і 17) на шатуні педалі (B01);
3. Встановіть торцеву заглушку шатуна педалі (C16) до болта з шестигранною головкою (D11).

Крок 7



1. Змастіть кронштейн лівої педалі (A12/A13);
2. Вставте кронштейн педалі (A14) у ковзну трубку (A16), а потім надіньте рухоме колесо (C28) на направляючу рейку (A02). Нарешті, закріпіть кронштейн лівої педалі (A15) на лівій ковзній трубці (A17) за допомогою болта з шестигранною головкою (D11) і великої шайби (D09).
3. Встановіть торцеву заглушку (C16) до болта з шестигранною головкою (D11).
4. Повторіть описані вище кроки, щоб закріпити кронштейн правої педалі (A15).

Крок 8

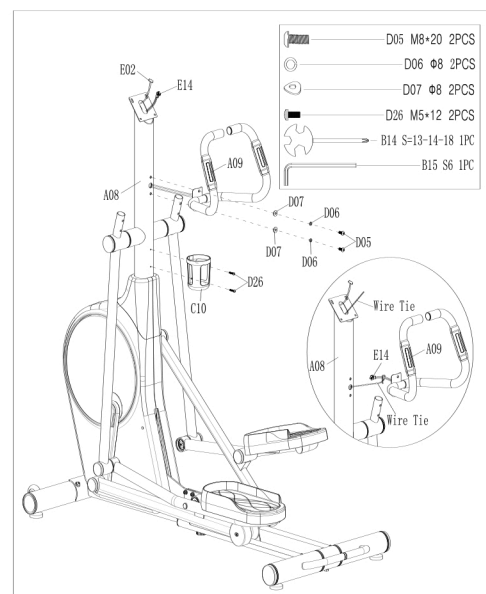


1. Послідовно вставте вал (B05) у кронштейн лівої педалі (A11), втулку (B16) та лівий зворотно-поступальний стрижень (A12).
2. З'єднайте кронштейн лівої педалі (A11) зі зворотно-поступальним стрижнем (A12) за допомогою болта з шестигранною головкою (D11), великої шайби (D09) і болта шестиграним шліцом (D05).

Примітка: Будь ласка, закріпіть болт з шестиграним шліцом (D05), як показано на малюнку зліва.

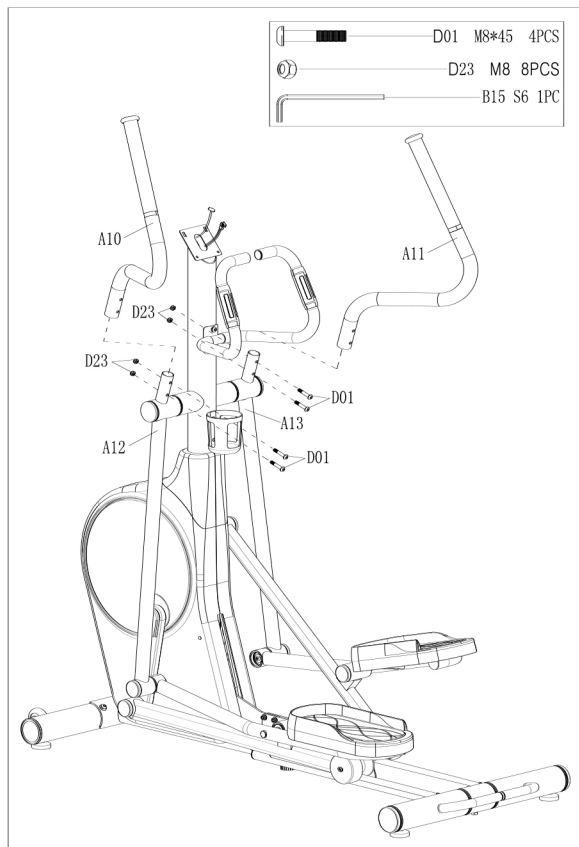
3. Вставте торцеву заглушку (C18) до болта з шестиграним шліцом (D11).
4. Повторіть описані вище дії, щоб закріпити кронштейн правої

Крок 9



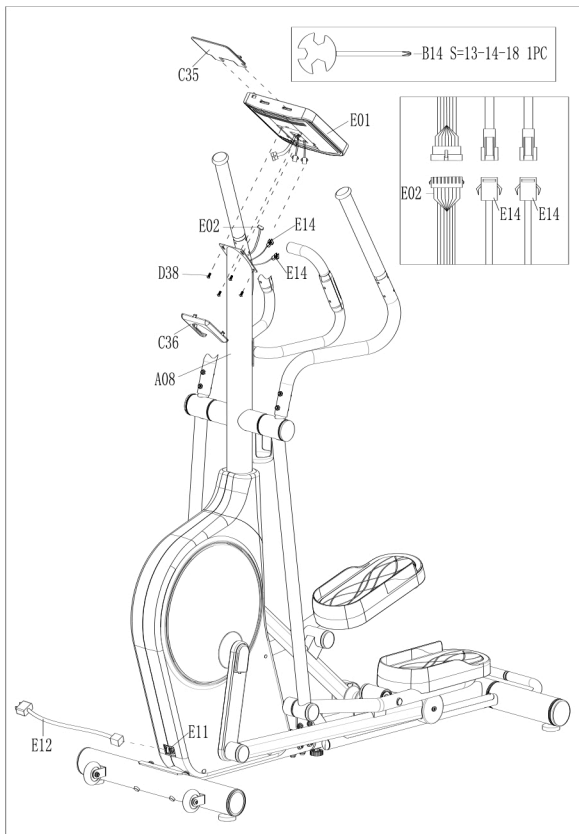
1. Витягніть дрід з отвору в стійці поручня (A08);
2. Закріпіть середній поручень (A09) на стійці поручня (A08);
3. Закріпіть тримач для пляшки (A10) на стійці поручня (A08);

Крок 10



1. Вставте лівий поручень (A10) у лівий зворотно-поступальний стрижень (A12);
2. Закріпіть лівий поручень (A10) на лівому зворотно-поступальному стрижні (A12);
3. Повторіть описані вище кроки, щоб закріпити правий поручень (A09).

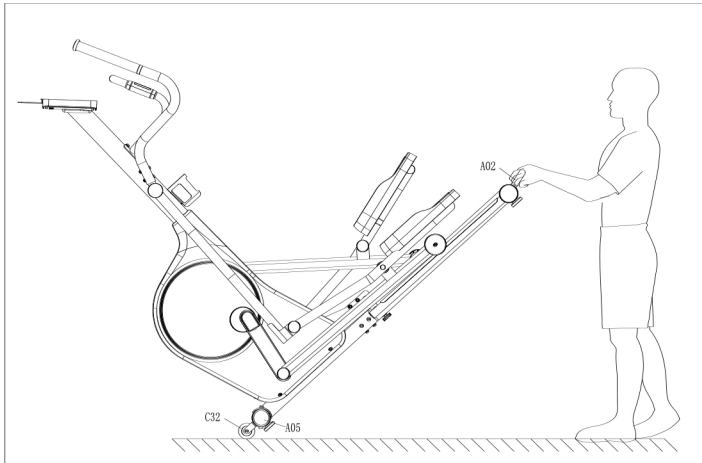
Крок 11



1. Підключіть дроти (E02) та (E14) до дисплея (E01);
2. Закріпіть дисплей (E01) на стійці дисплею (A08);
3. Встановіть задню кришку дисплея (C36) до дисплея (E01);
4. Вставте тримач для Ipad (C35) до дисплею (E01).
5. Підключіть кабель живлення (E12) до гнізда пристрою.

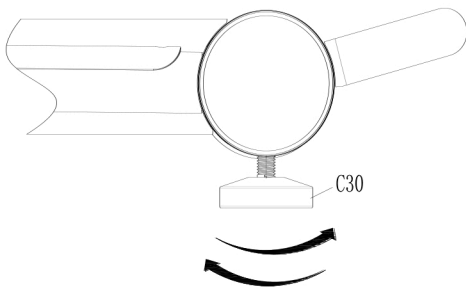
Примітка: Після завершення збирання, будь ласка, перевірте, чи надійно закріплені всі болти.

ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА



Через розмір та вагу даного еліптичного тренажеру (орбітрека), для його переміщення потрібно дві людини. Передній стабілізатор (A05) даного типу еліптичних тренажерів оснащено рухомими колесами (C32). Взявшись за ручку блоку напрямної рейки (A02) і піднявши основну раму так, щоб колеса (C32) торкнулися землі, ви можете переміщати пристрій у потрібне вам місце.

ВСТАНОВЛЕННЯ У СТАБІЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ



Якщо орбітрек злегка трясеться під час використання або внаслідок наявності нерівностей поверхні, покрутіть одну або дві ніжки (C32) під задньою трубкою для ніг вліво і вправо, щоб відрегулювати висоту рами, як показано на малюнку, доки вібрація не зникне.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ

Обмеження щодо використання

Наступні рекомендації допоможуть вам скласти план тренувань. Пам'ятайте, що правильне харчування і повноцінний відпочинок необхідні для досягнення успішних результатів. Якщо ви розпочинаєте програму фізичних вправ, проконсультуйтеся з лікарем, якщо:

- У вас діагностовано проблеми з серцем, високий кров'яний тиск або будь-яке інше захворювання.
- Ви не займалися спортом більше року.
- Вам більше 35 років, і в даний час ви не займаєтеся спортом.
- Ви вагітні.
- Ви хворієте на цукровий діабет.
- Ви страждаєте від болю в грудях, відчуваєте запаморочення або втрачаєте свідомість.
- Ви відновлюєтеся після травми або хвороби.

Цільовий серцевий ритм (ЦСР)

	ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ
ВІК	Мін-макс (уд/хв)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Примітка: Даний посібник містить лише рекомендації, а ефективність буде залежати від фізичної підготовки та стану здоров'я людини, яка користується тренажером.

Поради щодо тренувань

- Завжди виконуйте вправи на розтяжку як до, так і після тренування. Див. сторінку 9.
- Починайте повільно; занадто швидке навантаження може призвести до травмування.
- Якщо у вас щось болить або ви втомилися, дайте собі кілька додаткових днів на відновлення.
- Почніть з двох-трьох 15-хвилинних занять на тиждень та одного дня відпочинку між тренуваннями.

- Розігрійтеся протягом 5 або 10 хвилин за допомогою плавних рухів, таких як ходьба або махи руками по колу, а потім розтягніть м'язи, які будуть задіяні під час тренування. Тренажер в основному спрямований на тренування стегнових та литкових м'язів.
- Збільшуйте темп і опір до дещо більших, ніж комфортні, і виконуйте тренування так довго, як зможете. Можливо, ви зможете виконувати вправи лише кілька хвилин за раз, але це швидко зміниться, якщо ви будете займатися регулярно.
- Завершуйте кожне тренування 5-хвилинним розслабленням, встановивши опір на більш низький рівень. Потім слід розтягнути ті м'язи, з якими ви щойно працювали, щоб запобігти травмуванню та виникненню спазмів.
- Збільшуйте час тренування на кілька хвилин щотижня, поки не зможете працювати безперервно протягом 30 хвилин за сеанс.
- Не турбуйтеся про відстань або темп. Перші кілька тижнів зосередьтеся на витривалості та зміцненні організму.

Наскільки важкими повинні бути тренування?

1. Під час тренувань ви повинні намагатися залишатися в зоні показників цільового серцевого ритму (ЦСР).
2. Таблиця ЦСР допоможе вам визначити ЦСР для вашого віку. Даний посібник містить лише рекомендації, а ефективність буде залежати від фізичної підготовки та стану здоров'я людини, яка користується тренажером.
3. Завжди слідкуйте за тим, як ви себе почуваєте під час тренування. Якщо ви відчуваєте головокружіння або легке запаморочення, негайно зупиніться і відпочиньте. Якщо ви не пітнієте, прискорте темп!

Рекомендації щодо розтягування

Поради щодо розтягування перед тренуванням

- Почніть з поступових вправ на розробку рухливості всіх суглобів, тобто просто обертайте зап'ястя, згинайте руки і рухайте плечима. Це дозволить природному мастилу організму (синовіальній рідині) забезпечити захист поверхні кісток у цих суглобах.
- Завжди розігрівайте тіло перед розтягуванням, оскільки це збільшує приплив крові до тіла, що, в свою чергу, робить м'язи більш еластичними.
- Почніть з ніг, а потім просувайтесь вгору по тілу.
- Кожну вправу на розтягування слід виконувати щонайменше 10 секунд (працюючи до 20-30 секунд) і, як правило, повторювати 2-3 рази.
- Не розтягуйтеся до появи відчуття болю. Якщо відчуваєте біль, розслабтеся.
- Не підстрибуйте. Розтягування повинно бути поступовою і розслабленою.
- Не затримуйте дихання під час розтягування.
- Розтягуйтеся після тренування, щоб запобігти перенапрузі у м'язах. Розтягуйтеся щонайменше тричі на тиждень, щоб зберігати гнучкість.

Розтягування м'язів стегна

- Встаньте на праву ногу і візьміться за ліву кісточку лівою рукою, притягнувши стопу ззаду впритул до стегна.
- Тримайте спину прямою, а коліна разом. При необхідності використовуйте стіну для втримання рівноваги.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



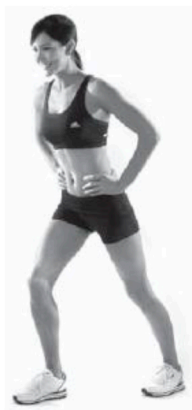
Розтягування підколінного сухожилля

- Тримайте передню ногу прямою, руки на зігнутій нозі (стегні). Штовхайте вниз і від себе, поки не почнете відчувати розтягнення в задній частині коліна (або прямої ноги).
- Тримайте коліна розчепіреними, а спину прямою.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтягування ікроножних м'язів

- Встаньте, поставивши рівно задню ногу на підлогу, і перенесіть вагу на передню ногу.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтягування внутрішньої частини стегна

- Сядьте так, щоб підшви ніг були складені разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ноги до області паху якомога ближче до себе.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.



Примітка: під час виконання цієї вправи тримайте спину і задню ногу прямо.

Посібник користувача

Каталоги

1,	Завантажити FitShow.....	1
2,	Робота з додатком	2
2.1,	Реєстрація та вхід в систему	2
2.2,	Підключення пристрою	3
2.3,	Вибір моделі	4
2.4,	Спортивний контроль	5
2.5,	Спортивні тренування	6
2.6,	Спорт на свіжому повітрі	7
2.7,	Робіть відкриття.....	8
2.8,	Мій профіль	9
3,	Сторонній додаток	10
3.1,	Кіномапа	10
3.2,	ZWIFT	11

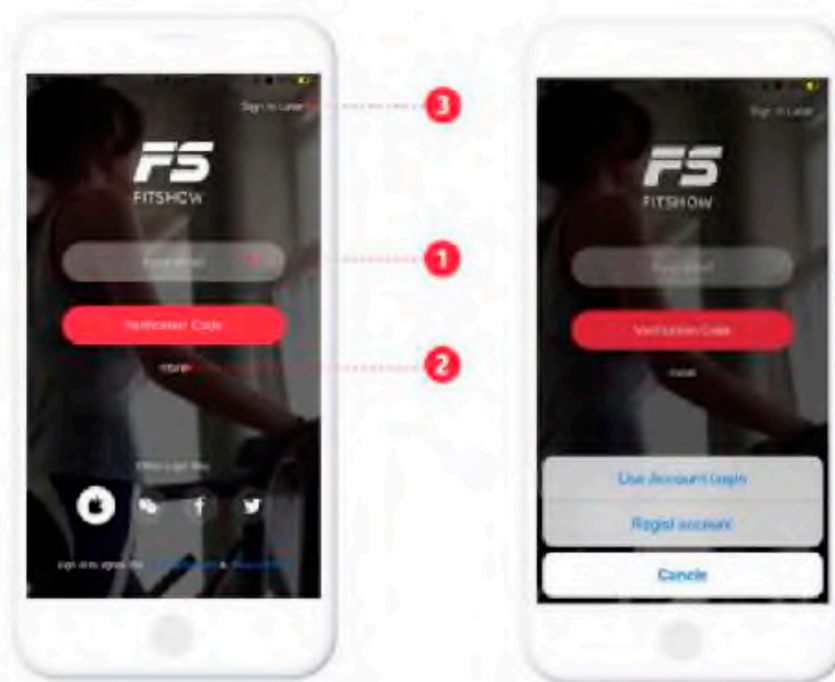
1. Завантажити FitShow



Відскануйте QR-код, щоб завантажити додаток
безпосередньо, або завантажте та встановіть його з
магазину додатків за пошуком «FitShow».

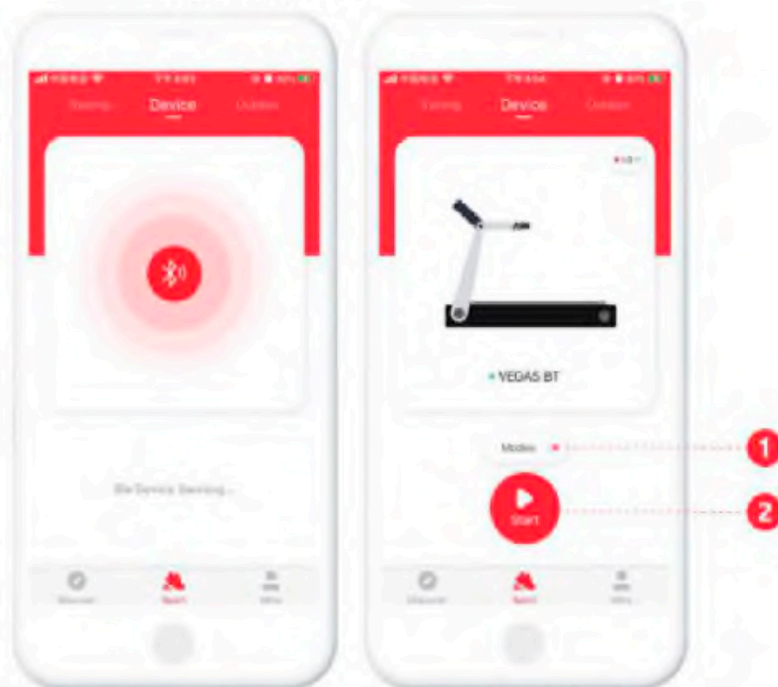
2. Робота з додатком

2.1 Реєстрація та вхід в систему



- [1] : Згенеруйте код підтвердження для прямого входу
- [2] : Натисніть «Більше» -> Пароль для входу, щоб ввести існуючий обліковий запис і пароль
- [3] : Увійдіть як гість

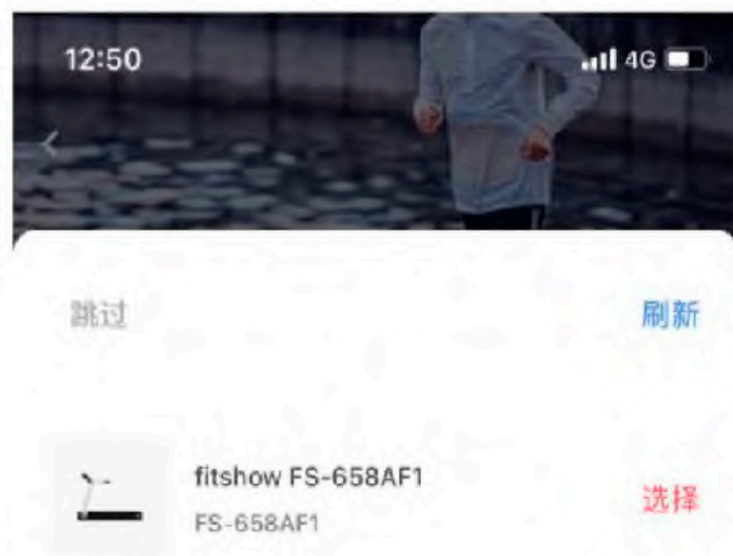
2.2 Підключення пристрою



Перед підключенням пристрою, будь ласка, переконайтеся, що Bluetooth і GPS системи (потрібно Android 8.0 і вище) увімкнені. Потім перейдіть на сторінку [Спорт - Пристрої], знайдіть пристрої поблизу за допомогою пошуку по Bluetooth.

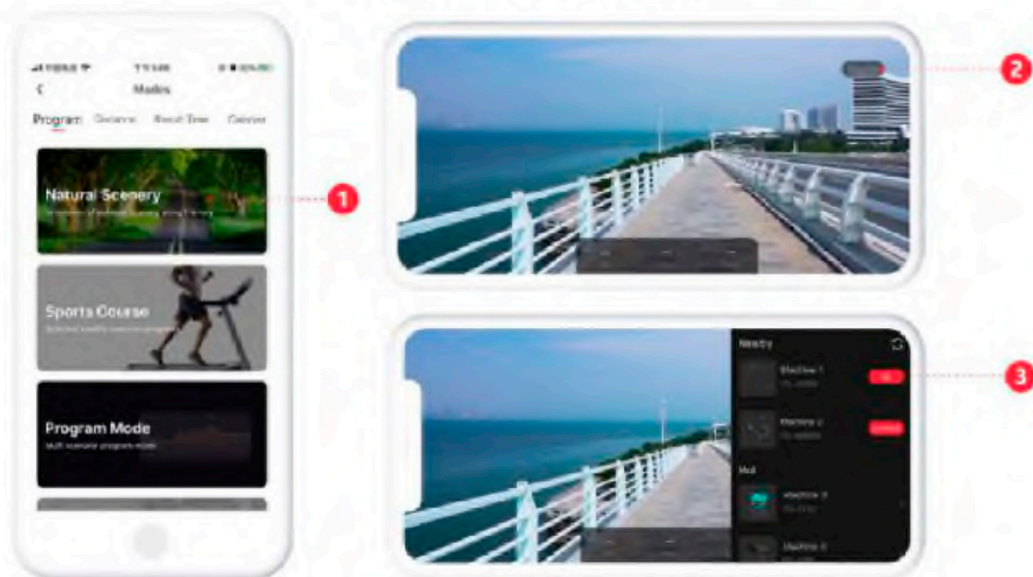
Примітка:

1. Будь ласка, не прив'язуйте пристрої за списком Bluetooth телефону, оскільки це вимкне APR, який показуватиме FS-xxxx. Як приклад тут нижче.



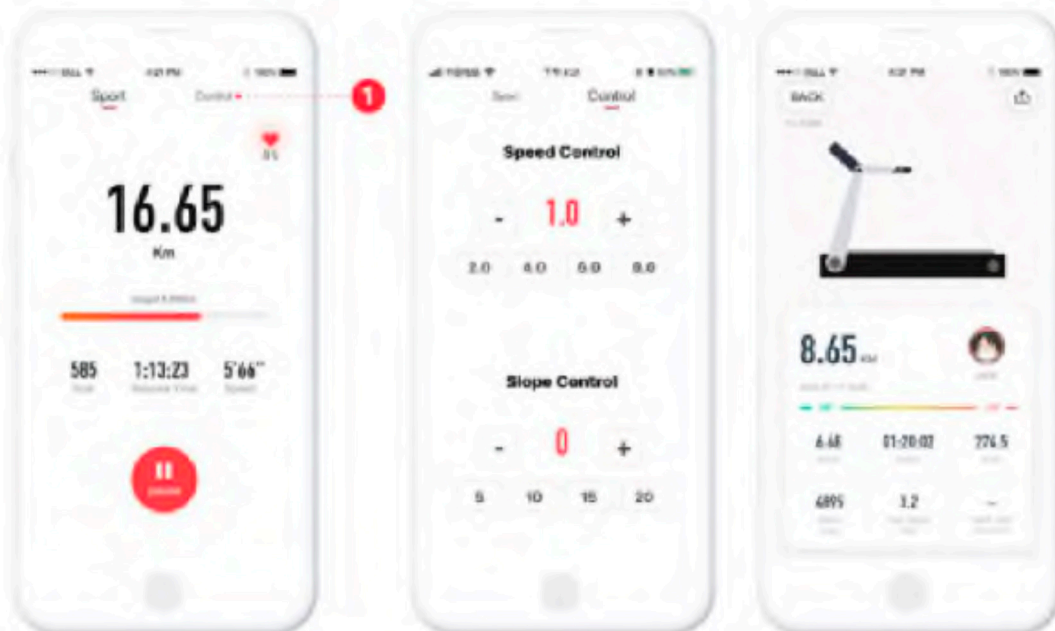
2. Якщо пристрій живиться від акумулятора, будь ласка, запустіть його один або два рази, щоб активувати пристрій, а потім підключіть APR

2.3 Вибір моделі



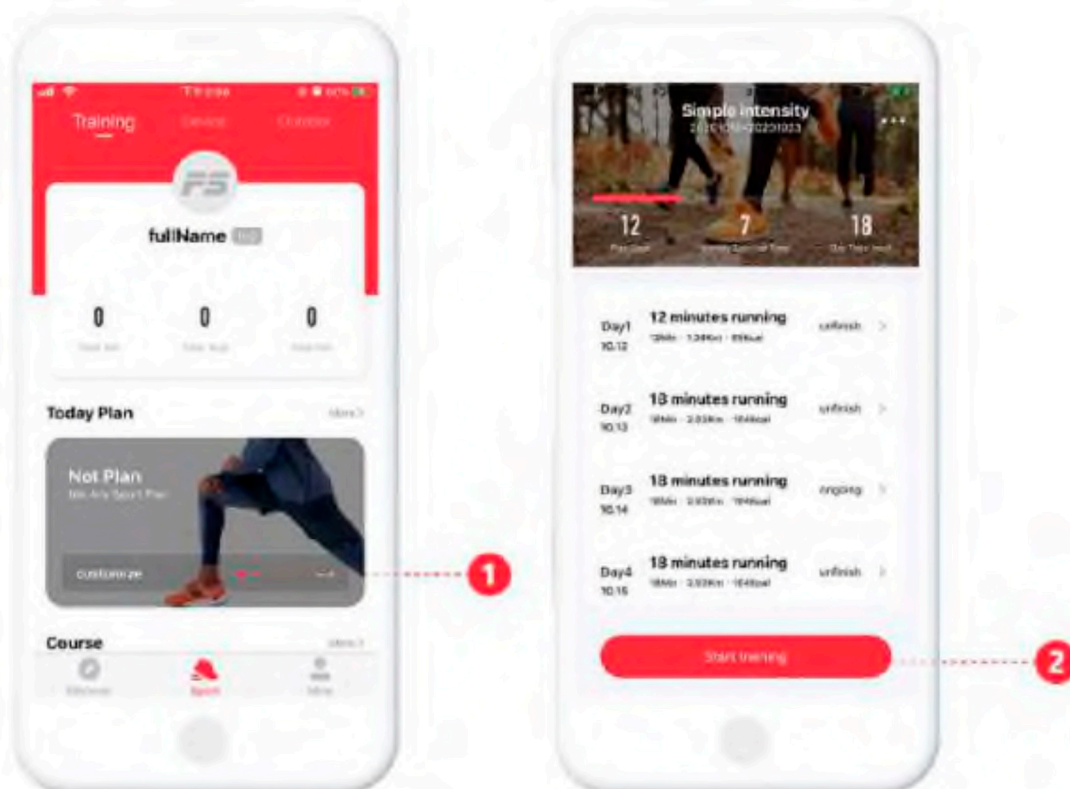
Торкніться моделі [1] щоб увійти до відповідної спортивної моделі. І підключіть потрібний пристрій зі списку пристроїв поблизу [2]. (Fitshow: FS-xxxx)

2.4 Спортивний контроль



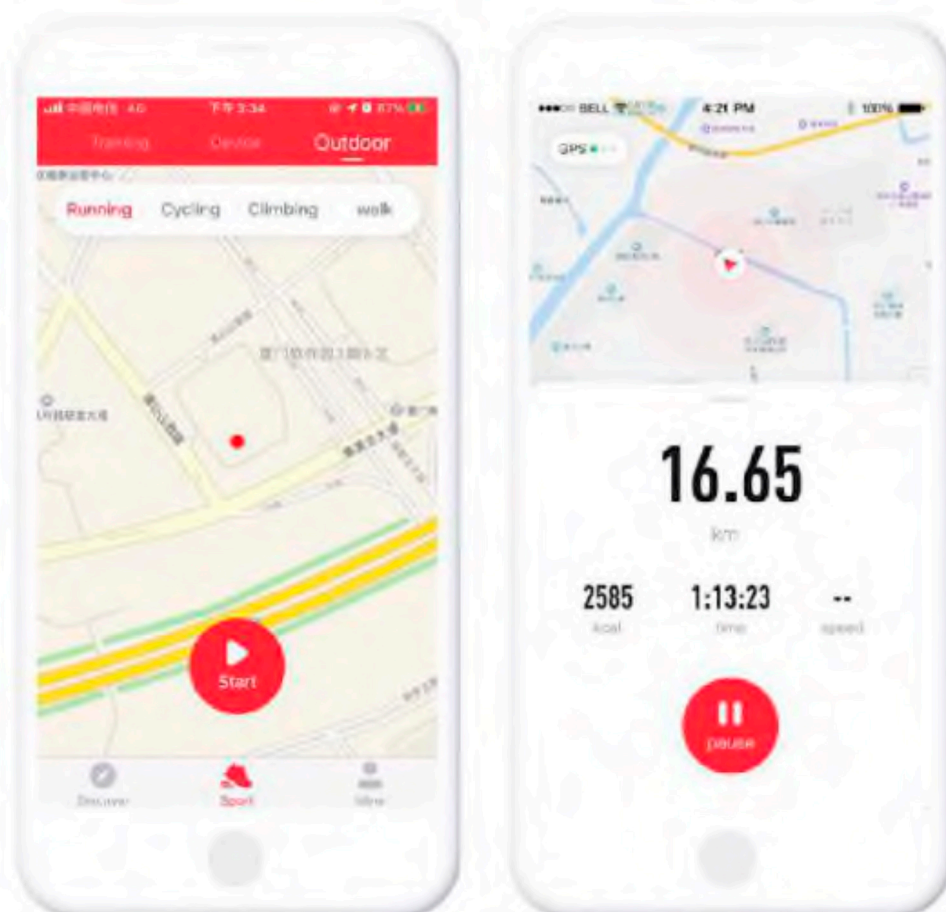
Запустіть бігову доріжку, щоб увійти в «дисплей спортивного автомобіля» і керувати спортом за допомогою кнопок [1] опції керування. Дані про рух генеруються синхронно після виконання вправ.

2.5 Спортивні тренування



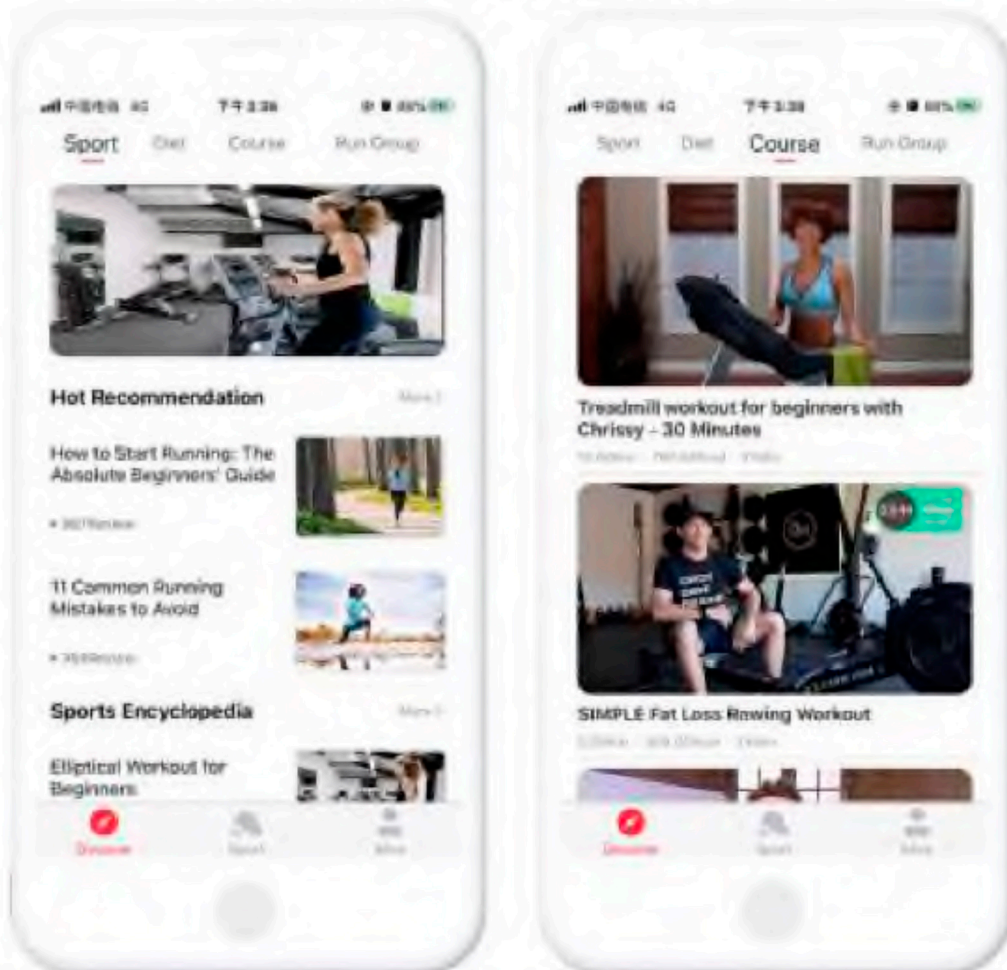
Зайдіть на сторінку [СПОРТ - Тренування], складіть щоденний спортивний план за допомогою [1]. Коли план буде створено, торкніться [2] щоб почати реалізацію плану.

2.6 Спорт на свіжому повітрі



Перейдіть на сторінку [Спорт-OutDoor], щоб запустити відповідну модель для занять спортом на свіжому повітрі.

2.7 Робіть відкриття



Зайдіть на сторінку [Відкриття], щоб знайти більше рекомендацій щодо видів спорту, дієт, курсів та іншого чудового контенту.

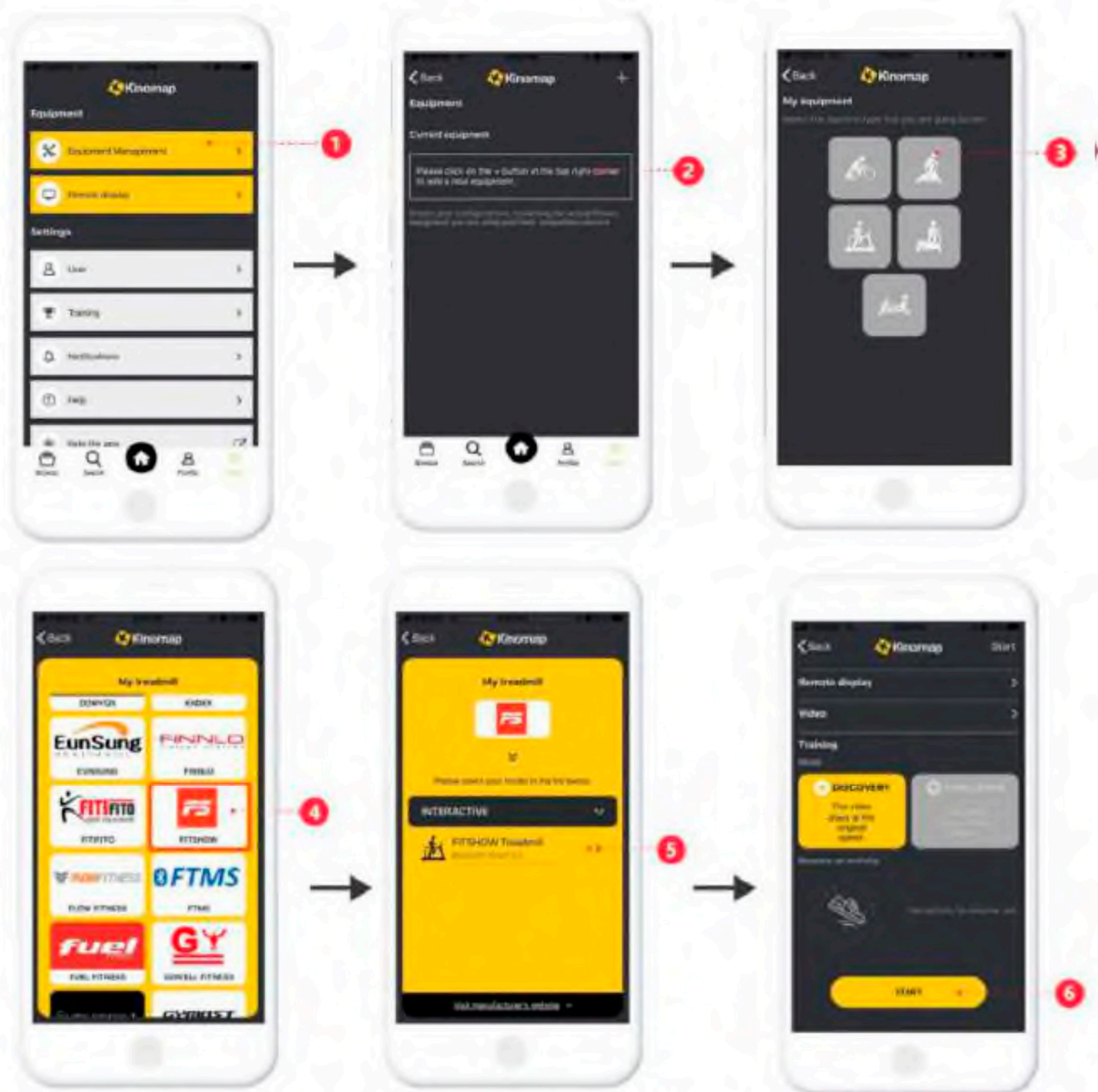
2.8 Мій профіль



Зайдіть на сторінку [Мій профіль], щоб переглянути записи спортивних даних, відредагувати профіль, змінити налаштування системи тощо.

3. Сторонній додаток

3.1 Кіномапа



Шукайте, завантажуйте та встановлюйте Кіномар через App Store.

- [1] Увійдіть у Кіномар, щоб вибрати сторінку [Більше].;
- [2] Виберіть, щоб додати більше тренажерів;
- [3] Виберіть потрібний тип пристрою;
- [4] Торкніться входу в FiteShow;
- [5] Торкніться відповідних пристроїв, щоб прив'язати Знайти пов'язані відео, щоб почати займатися спортом.
- [6] Знайдіть відповідні відео, щоб почати зайняття.

3.2 ZWIFT



Знайдіть, завантажте та встановіть ZWIFT через App Store.

[1] Введіть ZWIFT, щоб зареєструвати обліковий запис;

[2] Увійдіть в обліковий запис, щоб вибрати парне спорядження для верхової їзди або бігу;

[3] Успішне сполучення пристрою, натисніть OK, щоб розпочати заняття спортом;

[4] Для спорядження для верхової їзди, почніть їздити безпосередньо. Для бігового обладнання потрібно натиснути кнопку пуск, щоб почати біг.