



# GEAR 1

## Руководство пользователя





# Спецификация изделия

Функция	Подключаемая фитнес-система
Лента	1 лента: 5,9 кг - 10 кг 2 ленты: 11,8 кг - 20 кг
Сопротивление материала ленты	100% чистый латекс
Мощность	3,7 В 300 мАч литий-ионный аккумулятор
Защита	Защита от переразряда Защита от перегрева Защита от перегрузки по току Защита от перезаряда Защита от короткого замыкания
Водостойкость	IP54
Входной порт	Микро USB
Вход постоянного тока	5 В
Время заряда* (0-100%)	2 часа
Время работы	60 часов
Bluetooth версия	BLE 4.2
Частота	2.4GHz
Диапазон Bluetooth	8 метров
Подключение	Андроид, iOS
Размеры	~ 45x3,9x1,9 дюйма
Вес	1,5 кг

\*В зависимости от типа используемого зарядного



# Что такое GEAR 1

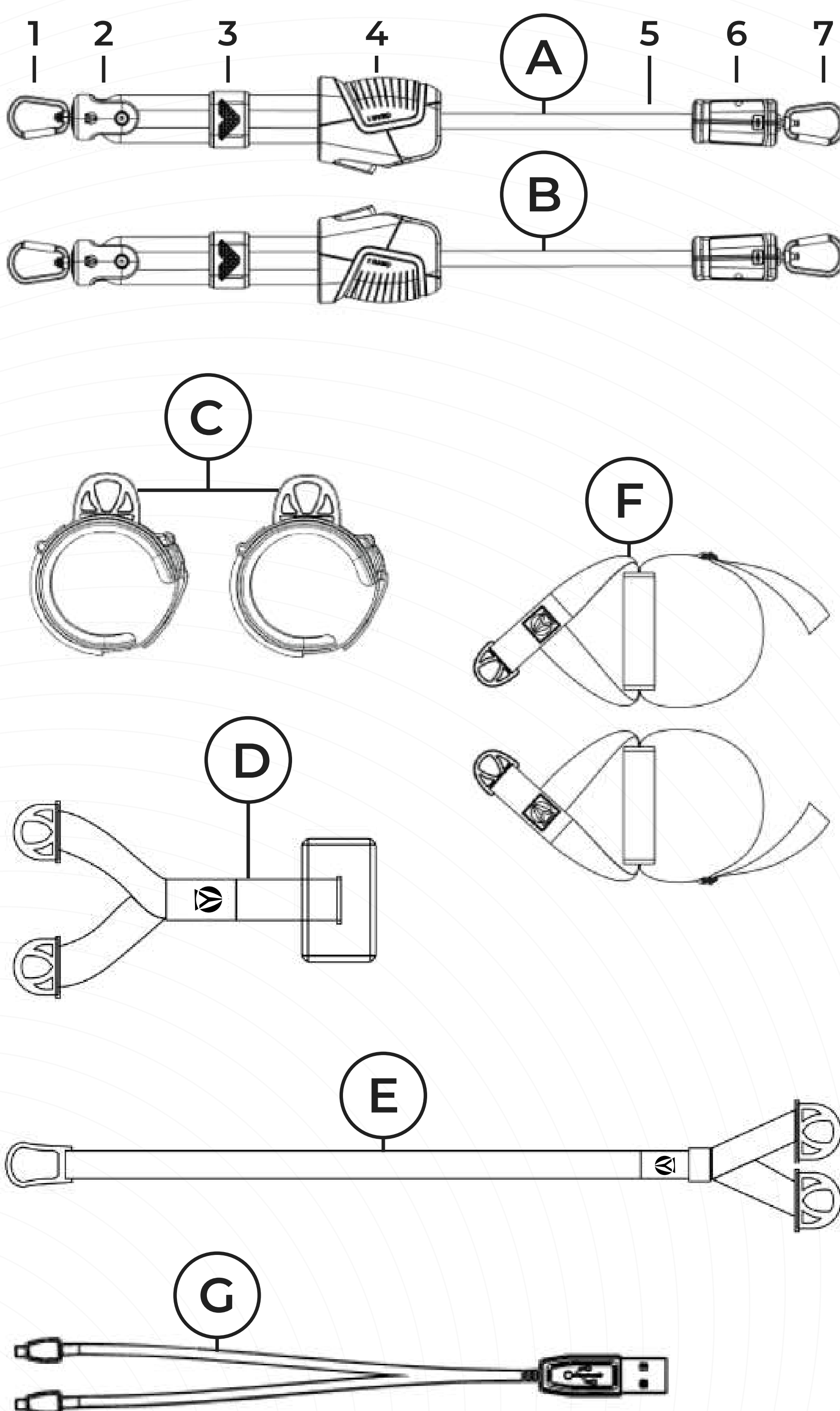
---

GEAR 1 — это универсальная и портативная интеллектуальная фитнес-система, которая обеспечивает персональную тренировку на основе ваших фактических результатов тренировки. Разработанное друзьями детства, Гаем Баром, Дэном Стриком и Эладом Элкалай, GEAR 1 возникло из-за потребности в интеллектуальном, мотивирующем спортивном снаряжении, которое можно было бы легко транспортировать и использовать где угодно. Это полноценный домашний тренажер, который задействует каждую мышцу и дает обратную связь в режиме реального времени, так что вы всегда знаете, где находитесь и что делать дальше. А благодаря персонализированным тренировкам для наращивания мышечной массы, сжигания жира и более быстрого похудения это устройство выступает в роли личного тренера, только намного лучше.

## Миссия GEAR 1:

- Создавать универсальные фитнес-решения, которые подойдут для любой цели или направления в области здравоохранения.
- Сделать фитнес доступным с помощью недорогих портативных устройств, которые может использовать каждый.
- Для связи с сообществом NYGEAR, чтобы слушать и понимать его потребности, а также реагировать на них с помощью новых и инновационных технологических решений для фитнеса, которые помогают людям достигать своих целей.

# Что в коробке GEAR 1



**A.** Лента 1

**1.** Карабин

**2.** Шкив

**3.** Держатель ленты

**4.** Регулятор сопротивления

**5.** Эспандер

**6.** Умный фитнес-датчик

**7.** Карабин

**B.** Лента 2

**C.** Манжеты

**D.** Дверной анкер

**E.** Анкер объекта

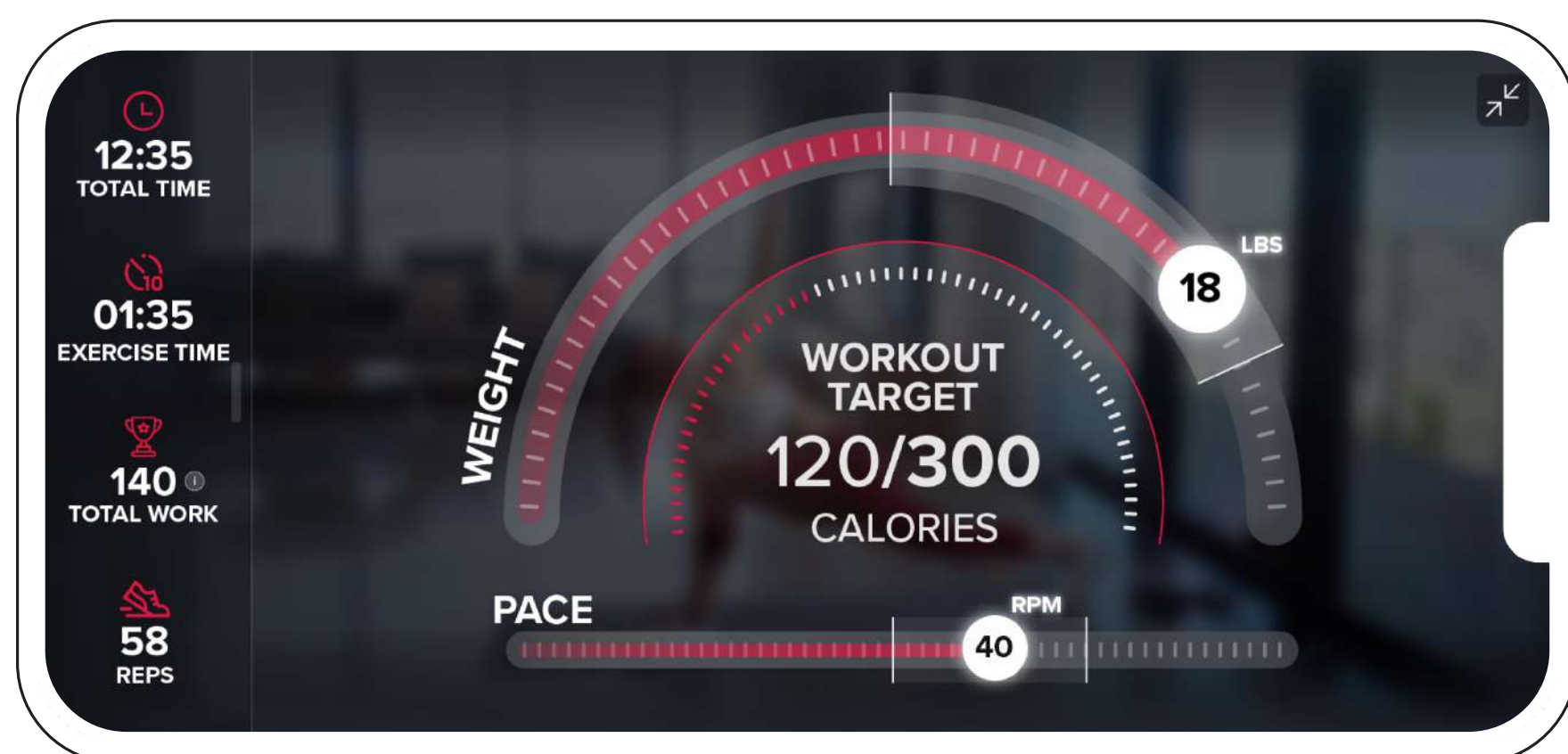
**F.** Ручки

**G.** Двойной  
USB-кабель



# Как настроить GEAR 1

1. Откройте упаковку GEAR 1:
  - A. Лента 1
  - B. Лента 2
  - C. Манжеты
  - D. Дверной анкер
  - E. Анкер объекта
  - F. Ручки
  - G. Двойной USB-кабель
  - H. Дверная табличка «Идет тренировка»
2. Прочтите руководство пользователя и руководство по сопряжению.
3. Загрузите приложение NYGEAR.
4. Убедитесь, что Bluetooth и службы определения местоположения включены.
5. Откройте приложение и следуйте инструкциям, чтобы создать аккаунт GEAR 1.
6. Возьмите одну ленту и нажмите кнопку один раз, чтобы включить датчик. Красные и синие индикаторы начнут мигать.
7. Приложение автоматически подключится к ленте.
8. После подключения ленты синий индикатор начнет медленно мигать.
9. Нажмите «Подключить другую», чтобы подключить вторую ленту.
10. Если вам не удастся подключить свои ленты, закройте приложение, снова откройте его и повторите попытку.



ПОСМОТРЕТЬ  
NYGEAR  
В ДЕЙСТВИИ

# Светодиодные индикаторы и состояние датчика

---

## Светодиодные индикаторы

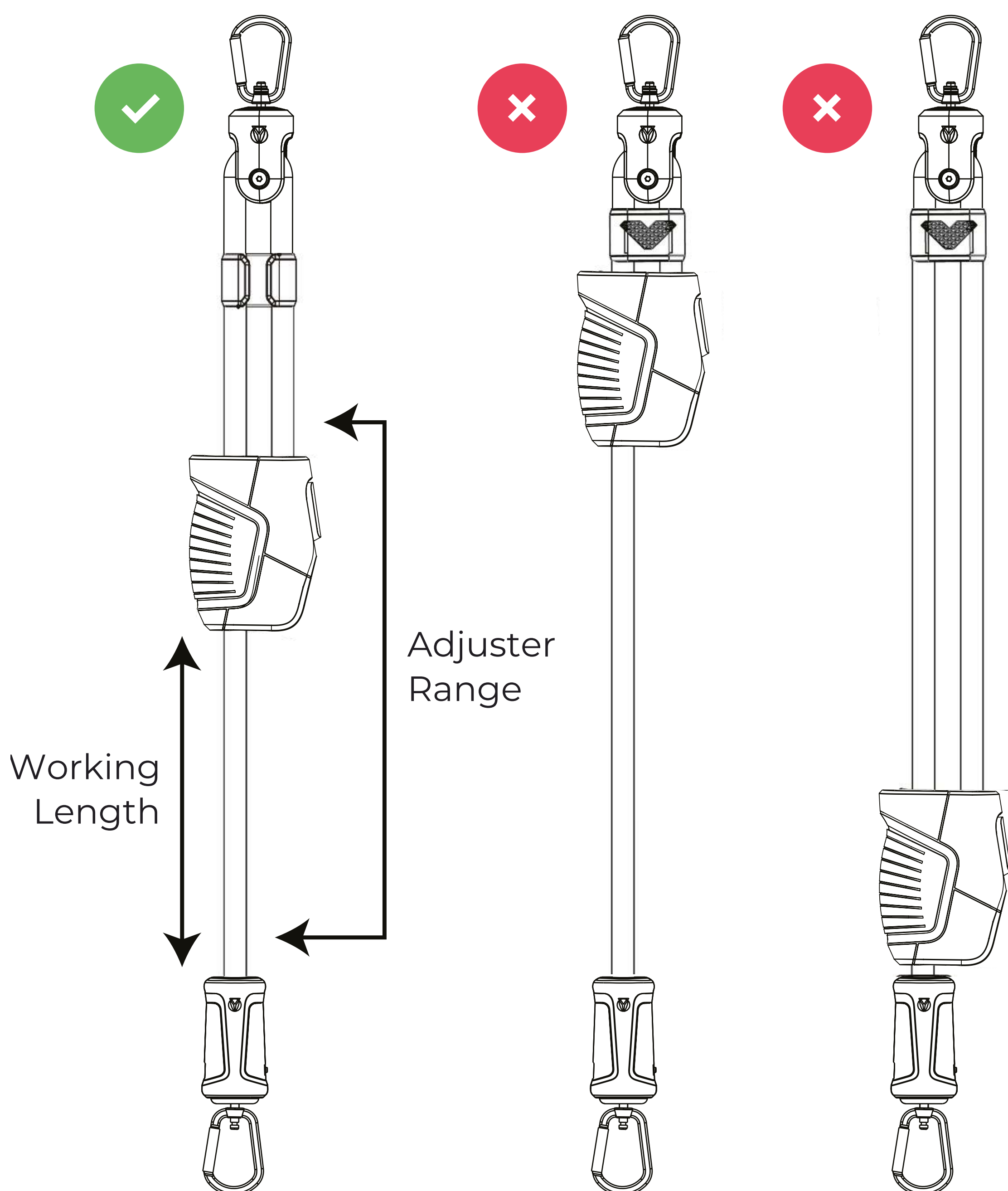
- ▶ Красно-синее мигание: не сопряжено, не подключено (никогда не использовалось)
- ▶ Синее мигание (медленно): подключение
- ▶ Красное мигание(быстро): низкий заряд батареи
- ▶ Зелено-красное мигание: зарядка
- ▶ Зеленое устойчивое свечение: полностью заряжено

## Светодиодные индикаторы

- ▶ **Активный режим:** пока приложение подключено
- ▶ **Режим ожидания:** в течение нескольких минут после закрытия приложения
- ▶ **Спящий режим:** когда приложение не используется в течение 20 минут, после того, как приложение было закрыто более 3 минут назад



# Регулятор GEAR 1

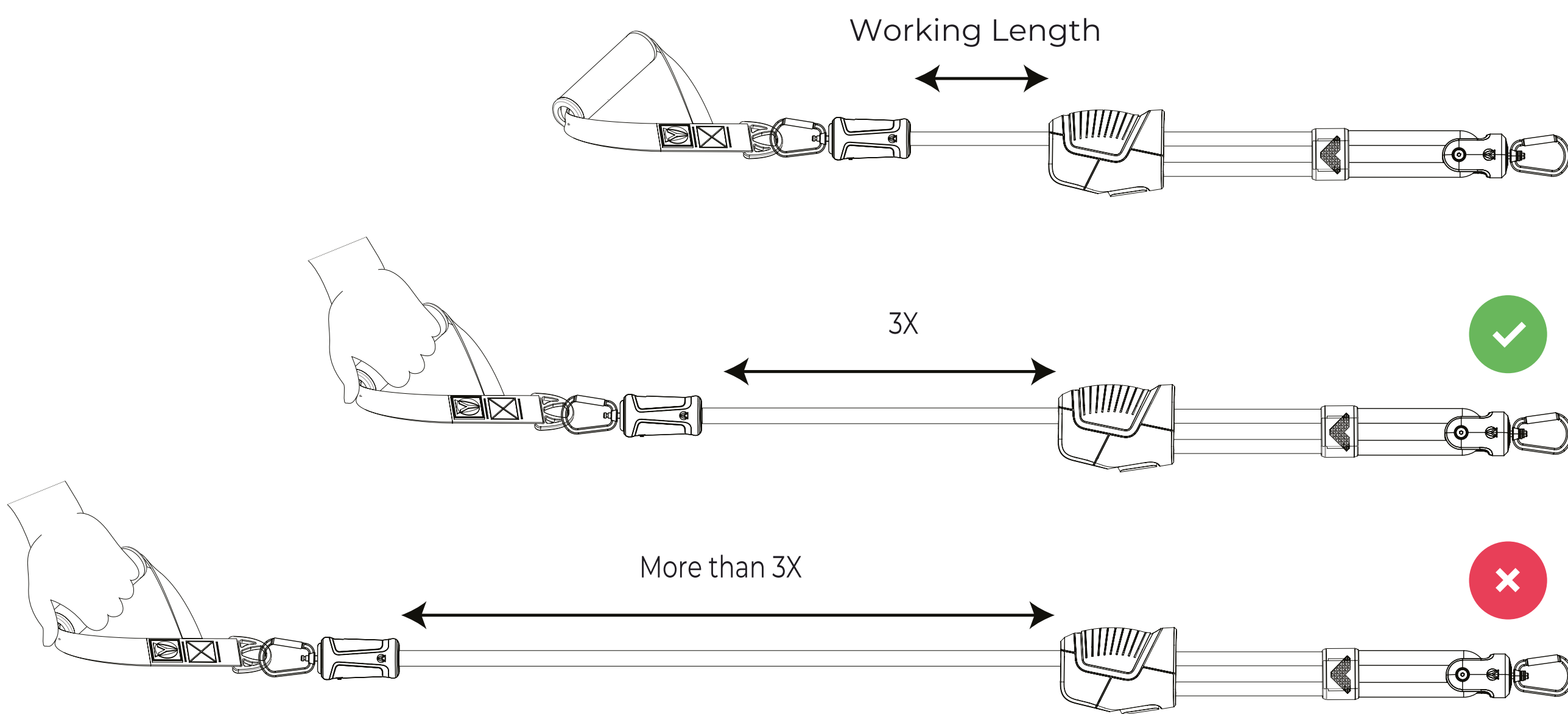


Регулятор изменяет рабочую длину лент GEAR 1. Перемещая регулятор, вы можете:

1. Увеличить или уменьшить натяжение ленты (короче для большего натяжения, длиннее для меньшего натяжения).
2. Изменить длину лент в соответствии с вашим тренировочным пространством и вашими потребностями в упражнениях.

\*\* Не размещайте регулятор слишком близко к сенсорному блоку или крышке наконечника, чтобы не защелкнуть и не повредить ленты.

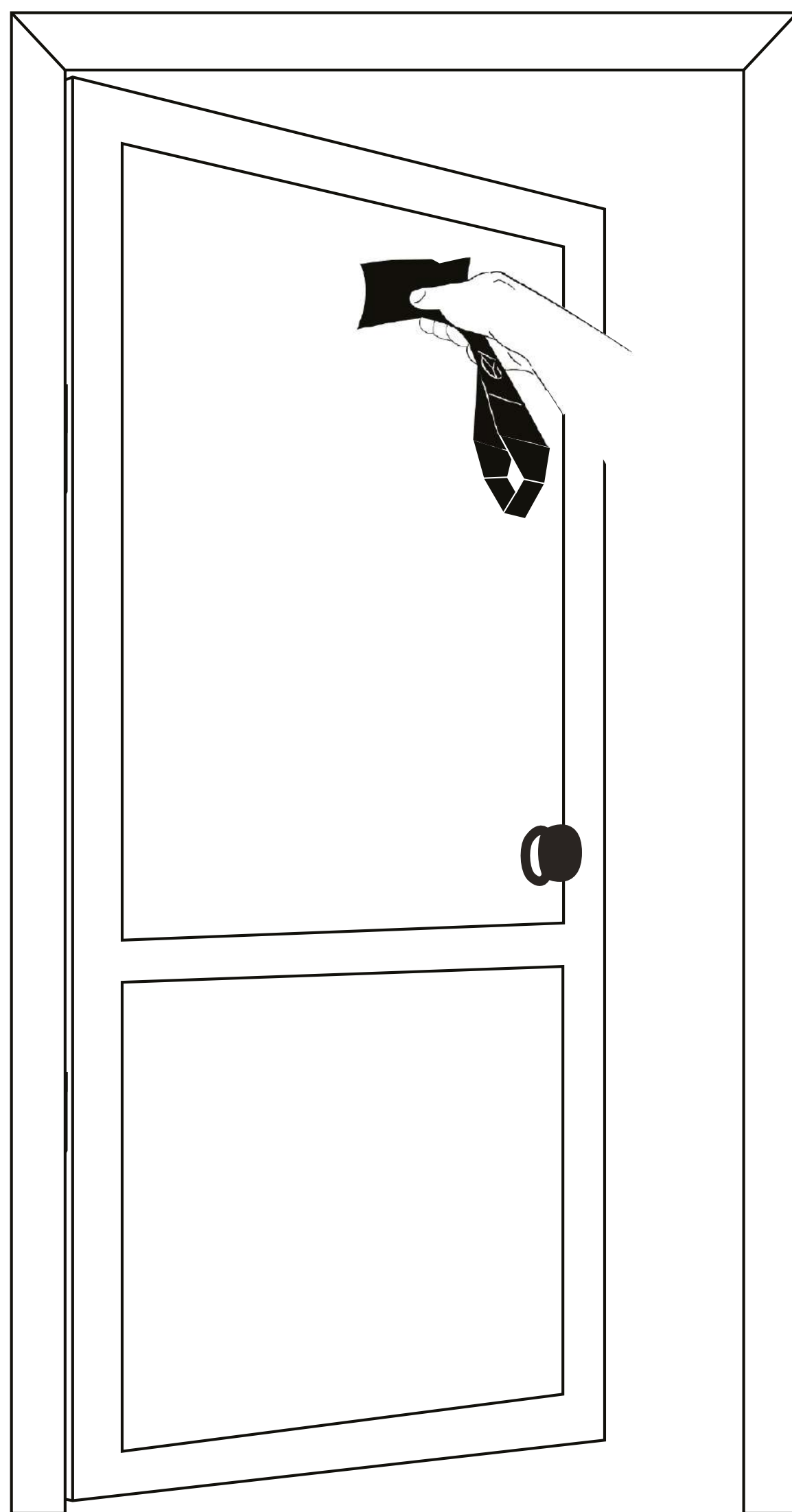
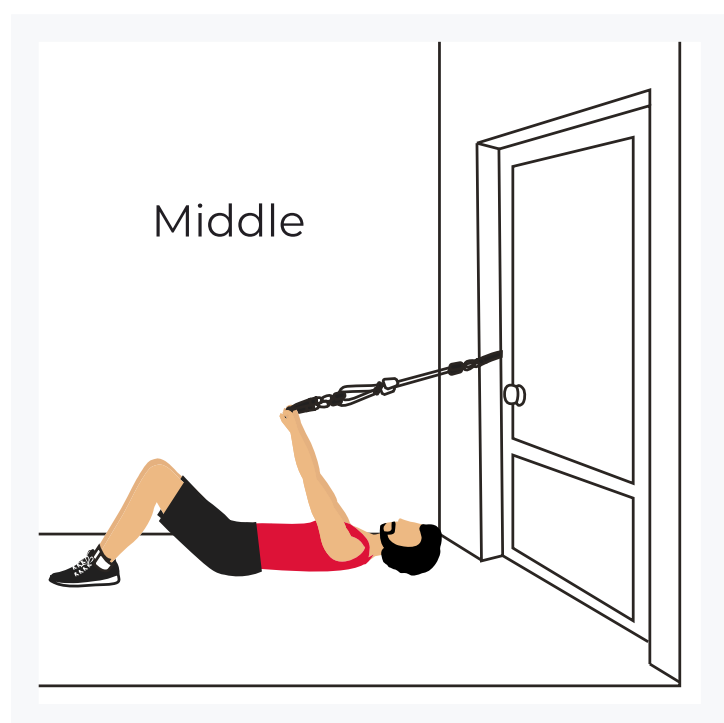
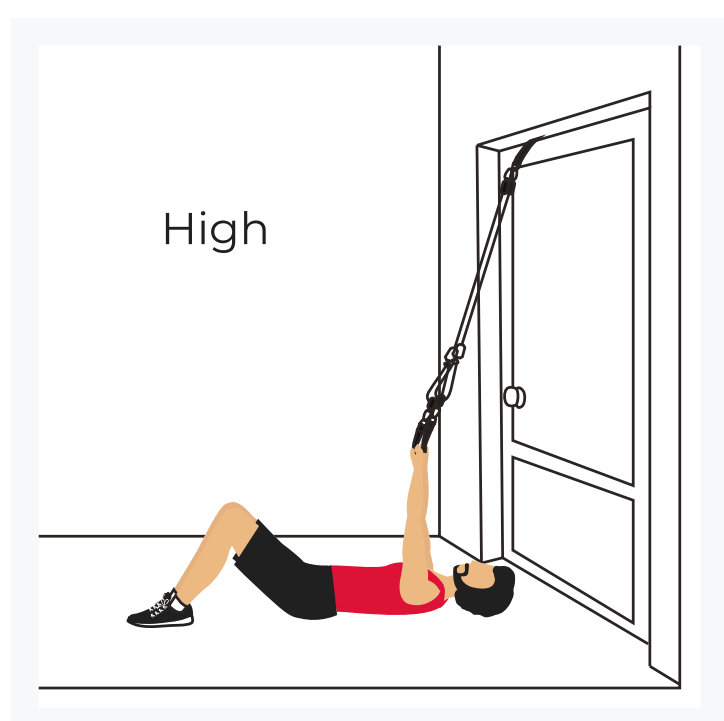
# Регулятор GEAR 1



Следите за тем, чтобы ленты не растягивались более чем в 3 раза по сравнению с их первоначальной длиной, чтобы они не защелкнулись и не порвались.



# Как использовать GEAR 1 с дверным анкером



- Для высокого анкера поместите дверной анкер в верхнюю часть двери.
- Для среднего анкера поместите дверной анкер над дверным замком.
- Для низкого анкера поместите дверной анкер под дверь.
- Прикрепите карабин на GEAR 1 к дверному анкеру.
- Всегда плотно закрывайте дверь.

# Важная информация по технике безопасности при дверном креплении

- Используйте дверное крепление GEAR 1 только с профессионально сконструированными дверями, которые могут полностью выдержать вес вашего тела.
- Наиболее безопасно и надежно расположить дверной анкер таким образом, чтобы вы тянули, а не толкали дверь в закрытом состоянии. Таким образом, дверь с меньшей вероятностью откроется перед вами во время тренировки.
- При использовании любой двери с петлями всегда проверяйте, чтобы она была полностью закрыта, прежде чем начинать тренировку.
- Перед началом своей тренировки убедитесь, что дверца полностью закрыта, потянув или толкнув ее.
- Для дополнительной безопасности используйте запирающуюся дверь, если таковая имеется.

## Советы по безопасности:

- Во избежание травм перед началом своей тренировки всегда размещайте дверную табличку «Идет тренировка — Не открывать» на противоположной стороне двери.
- НЕ используйте GEAR 1 на стеклянных дверях, раздвижных дверях или любых легких дверях, таких как стенные шкафы или кухонные шкафы.

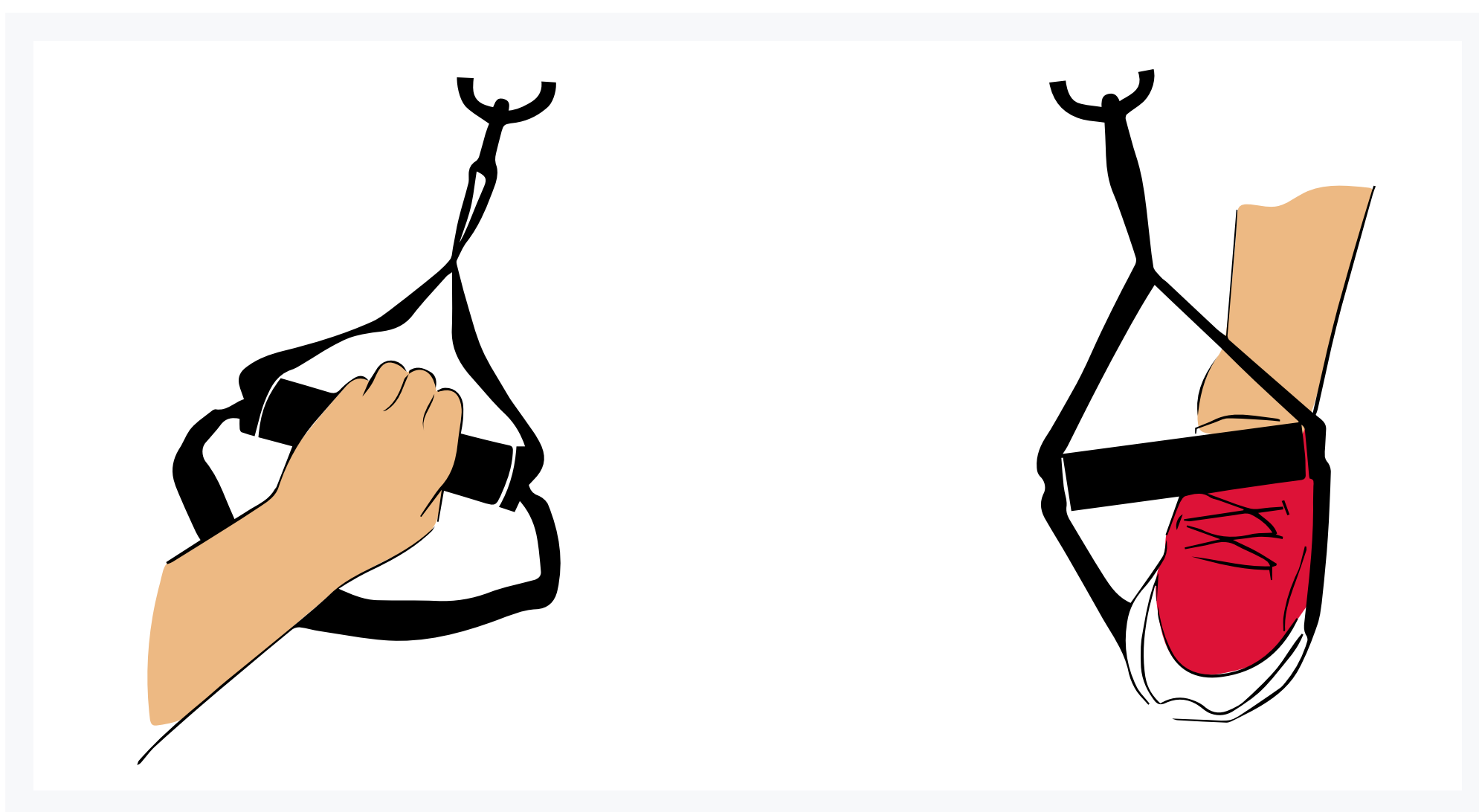


# Как использовать

---

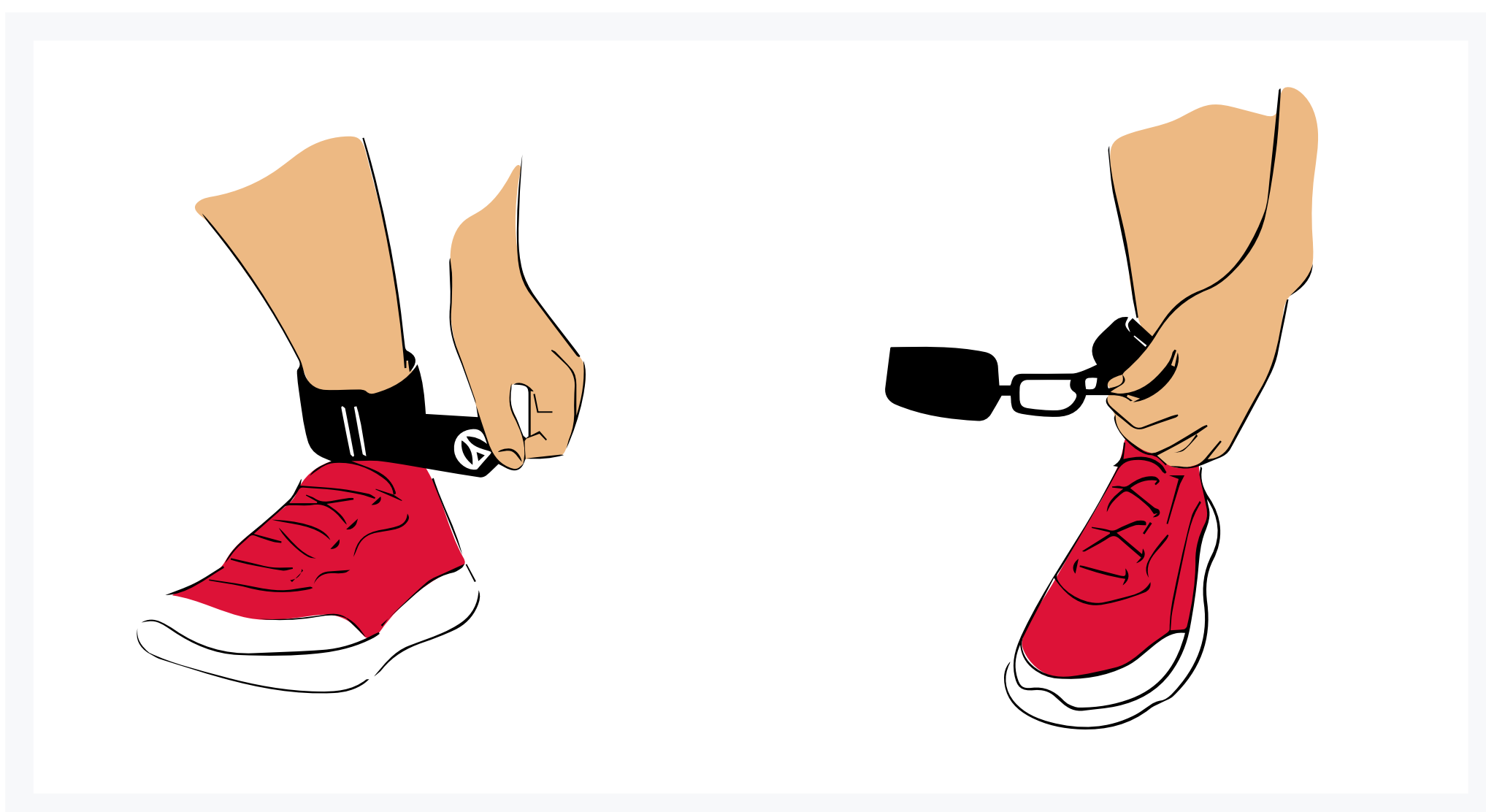
## Ручки

- Прикрепите D-образные кольца на ручках к карабинам на лентах GEAR 1.
- Возьмитесь за ручку или просуньте ногу в петлю, как показано на рисунке, в соответствии с инструкциями по упражнению.
- Вы можете отрегулировать размер петли по мере необходимости.
- Пожалуйста, следуйте инструкциям по безопасности, изложенным далее в этом руководстве пользователя.



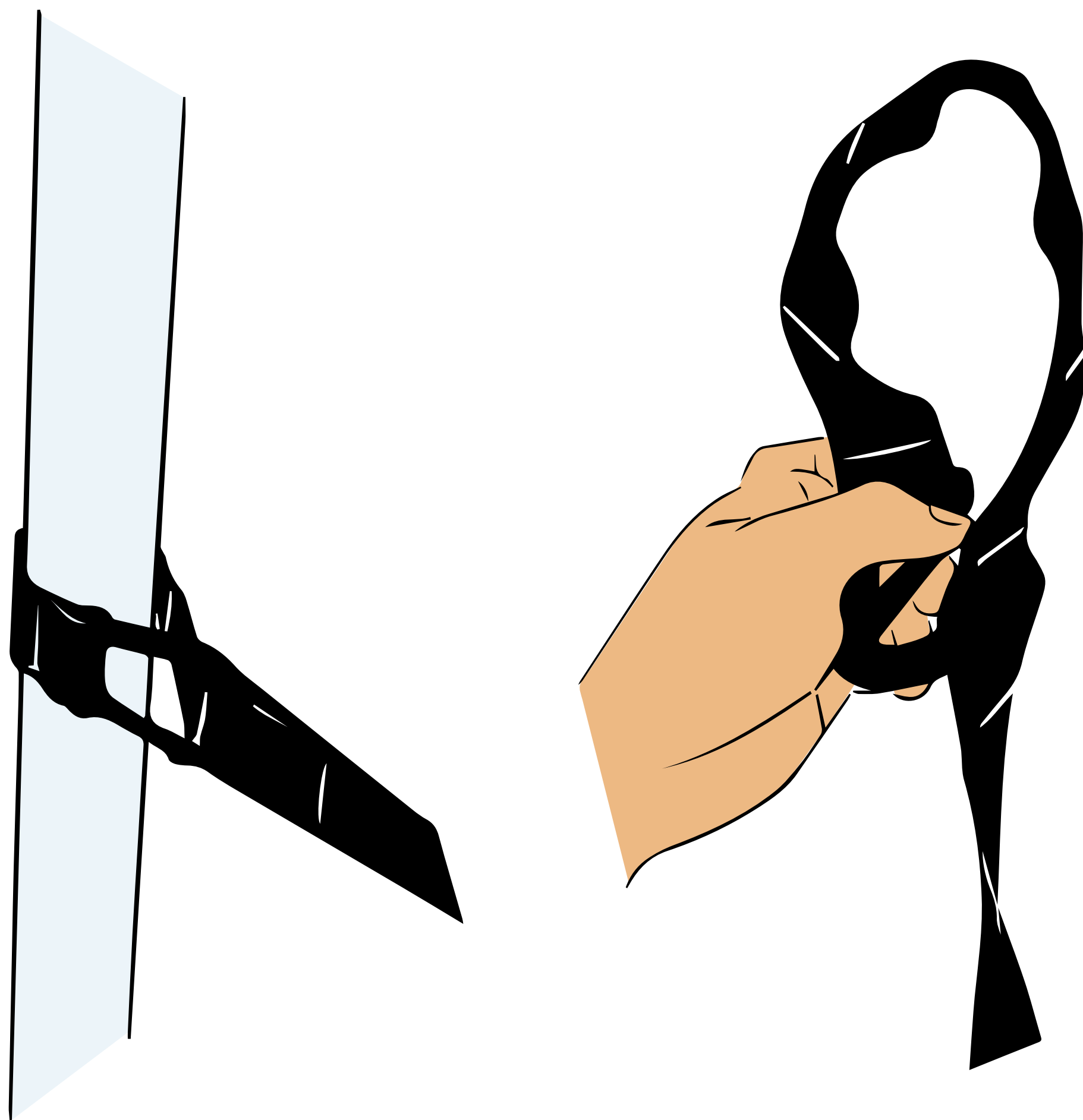
## Ремешки на щиколотках

- Оберните манжеты вокруг своих лодыжек или запястий и надежно застегните липучку.
- Прикрепите D-образные кольца на манжетах к карабинам на лентах GEAR 1.



# Как использовать GEAR 1 с анкером объекта

---



- Оберните ремешок анкера объекта вокруг прочного объекта, способного выдержать вес.
- Застегните карабин на якоре через самую тугую петлю на ремешке, чтобы он был надежно закреплен. Возможно, вам придется несколько раз обернуть анкерный ремень вокруг объекта, прежде чем застегнуть карабин, чтобы убедиться, что он надежно закреплен.
- Прикрепите ленты к анкеру объекта с помощью ручек на концах манжет.
- Пожалуйста, следуйте инструкциям по безопасности, изложенным далее в этом руководстве пользователя.



# Важная информация о безопасности при закреплении объекта

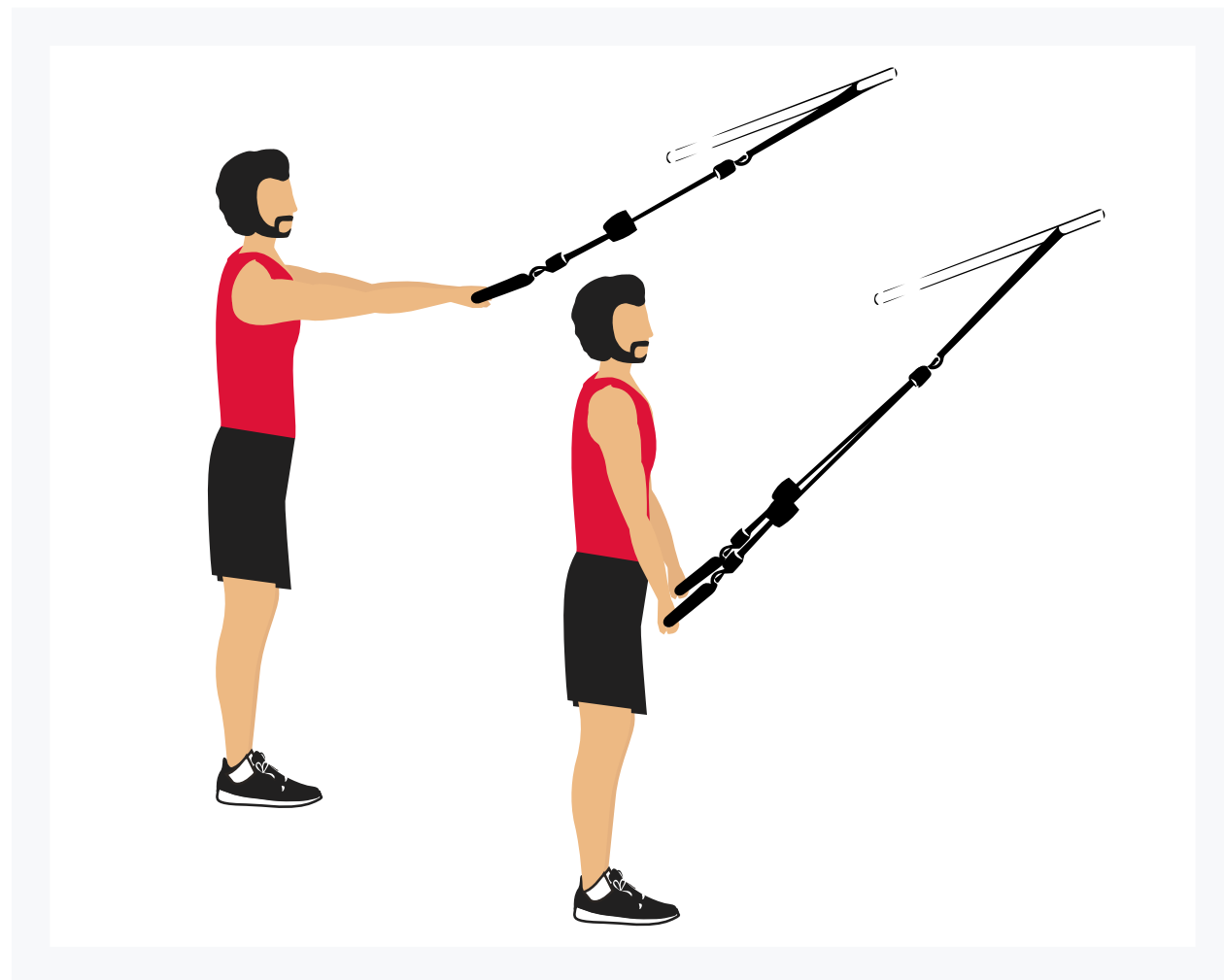
---

- Используйте дверной анкер GEAR 1 только с профессионально сконструированными дверями, которые могут полностью выдержать вес вашего тела.
- Крепления анкеров для объектов наиболее безопасны, если они должным образом закреплены на прочных постоянных конструкциях. Используйте на открытом воздухе на качелях или детских площадках. Используйте в помещении на профессионально изготовленных кабельных машинах для фитнес-центров, потолочных креплениях, кузнечных машинах или потолочных балках и стойках.
- Для более высоких точек крепления один раз оберните анкерный ремешок вокруг точки крепления и застегните карабин в самую тугую доступную петлю.
- Для более низких точек крепления оберните анкерный ремешок вокруг точки крепления столько раз, сколько необходимо для укорачивания, а затем застегните карабин в самой тугой доступной петле.
- Прежде чем прикреплять ленты GEAR 1, убедитесь, что карабин надежно прикреплен к петле на анкере объекта.
- Убедитесь, что анкер объекта надежно закреплен, сильно потянув нижнее D-образное кольцо вниз.

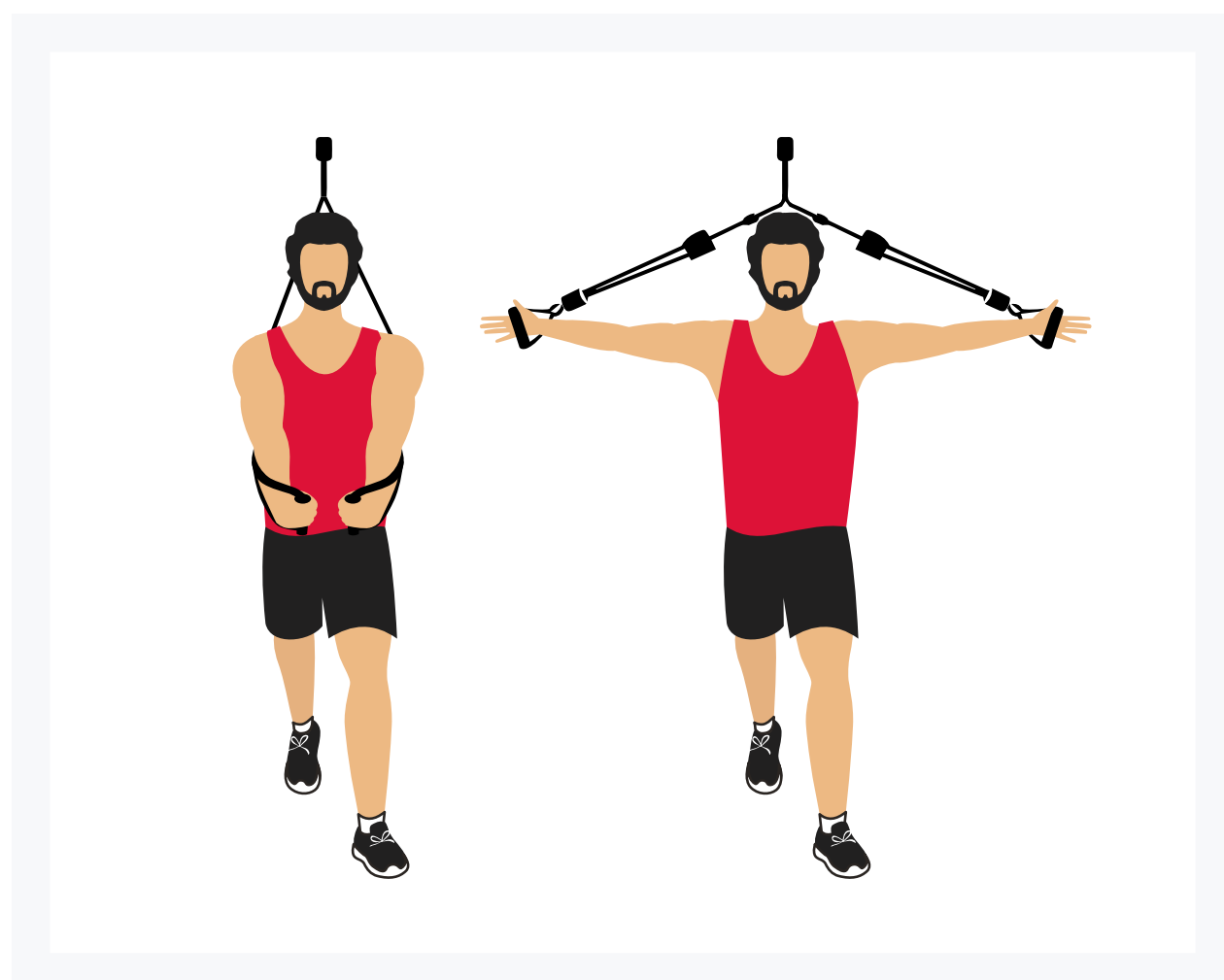
**ВАЖНО:** Всегда пристегивайте ленты GEAR 1 к D-образному кольцу крепления АНКЕРА объекта и никогда к петлям самого ремешка.

# Примеры упражнений с использованием GEAR 1

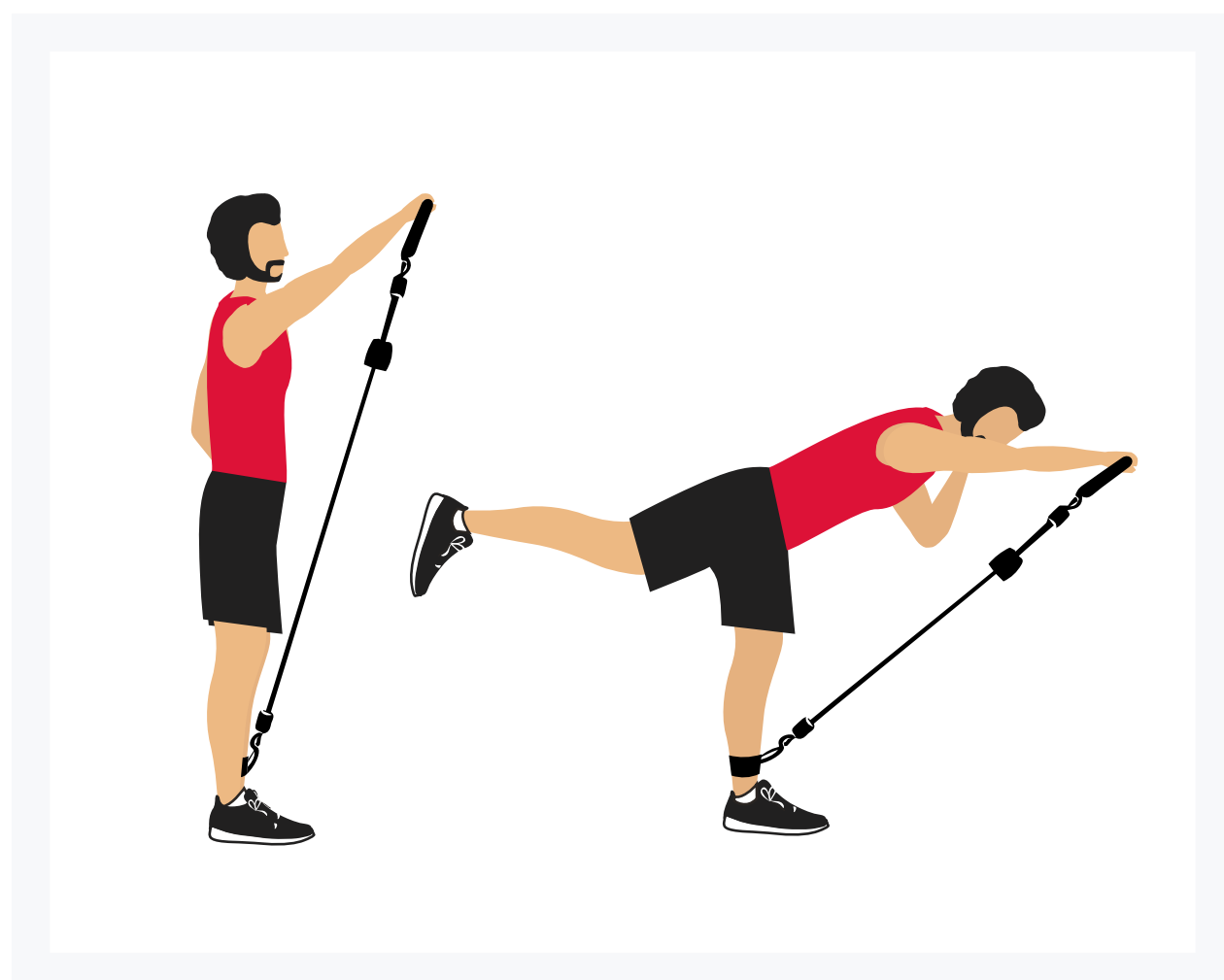
## Перетягивания с выпрямленным телом



## Бабочка с GEAR 1



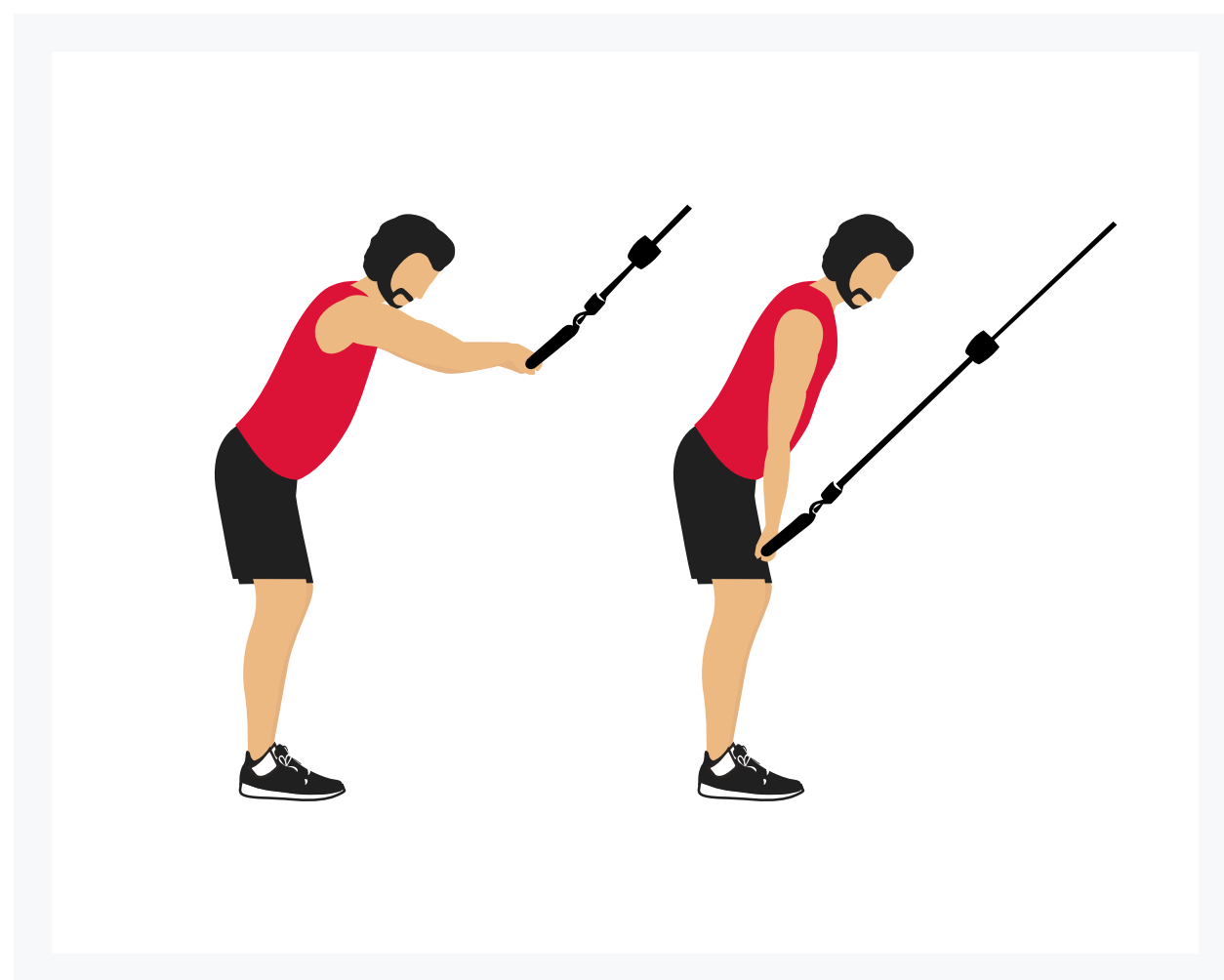
## Становая тяга



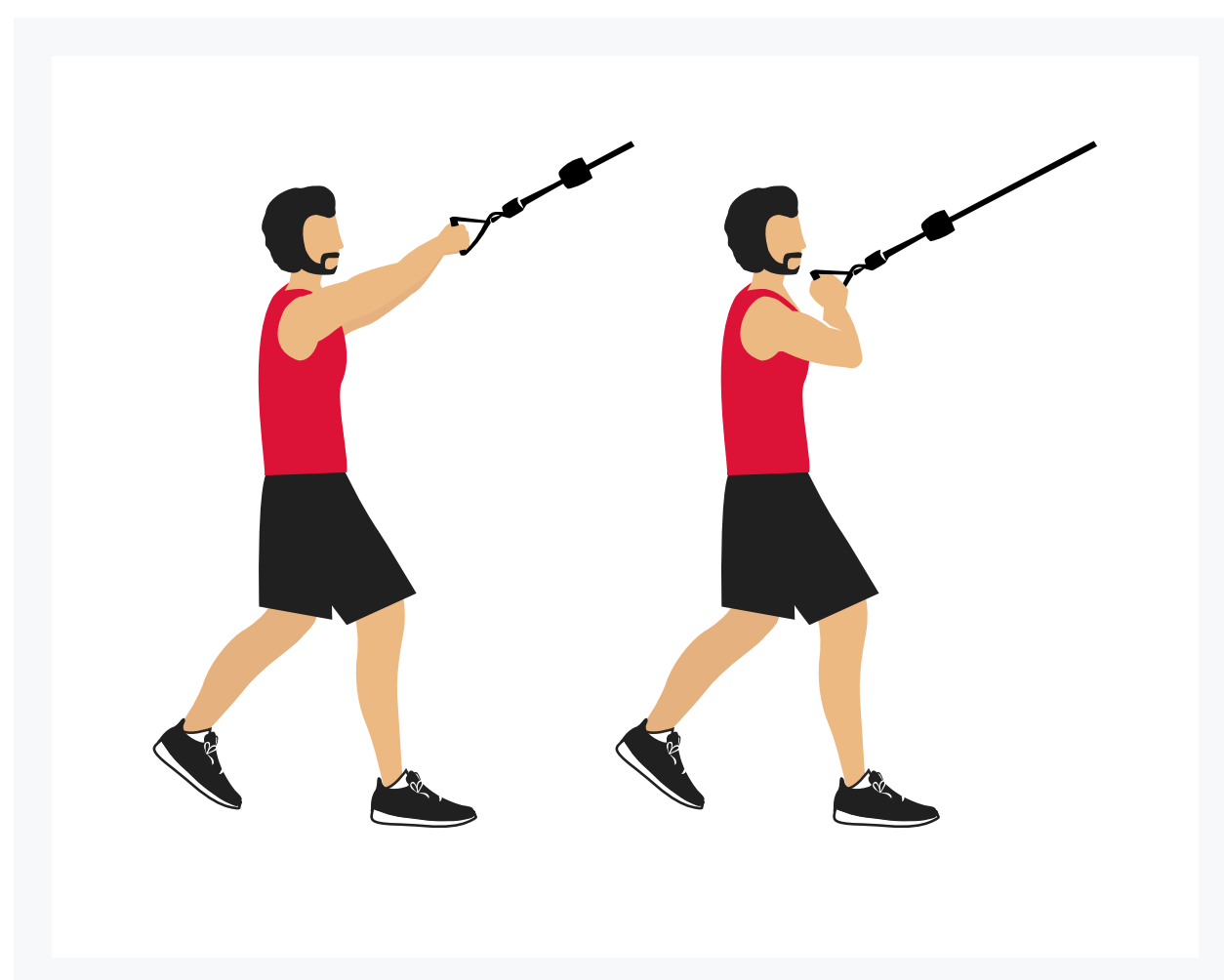


# Примеры упражнений с использованием GEAR 1

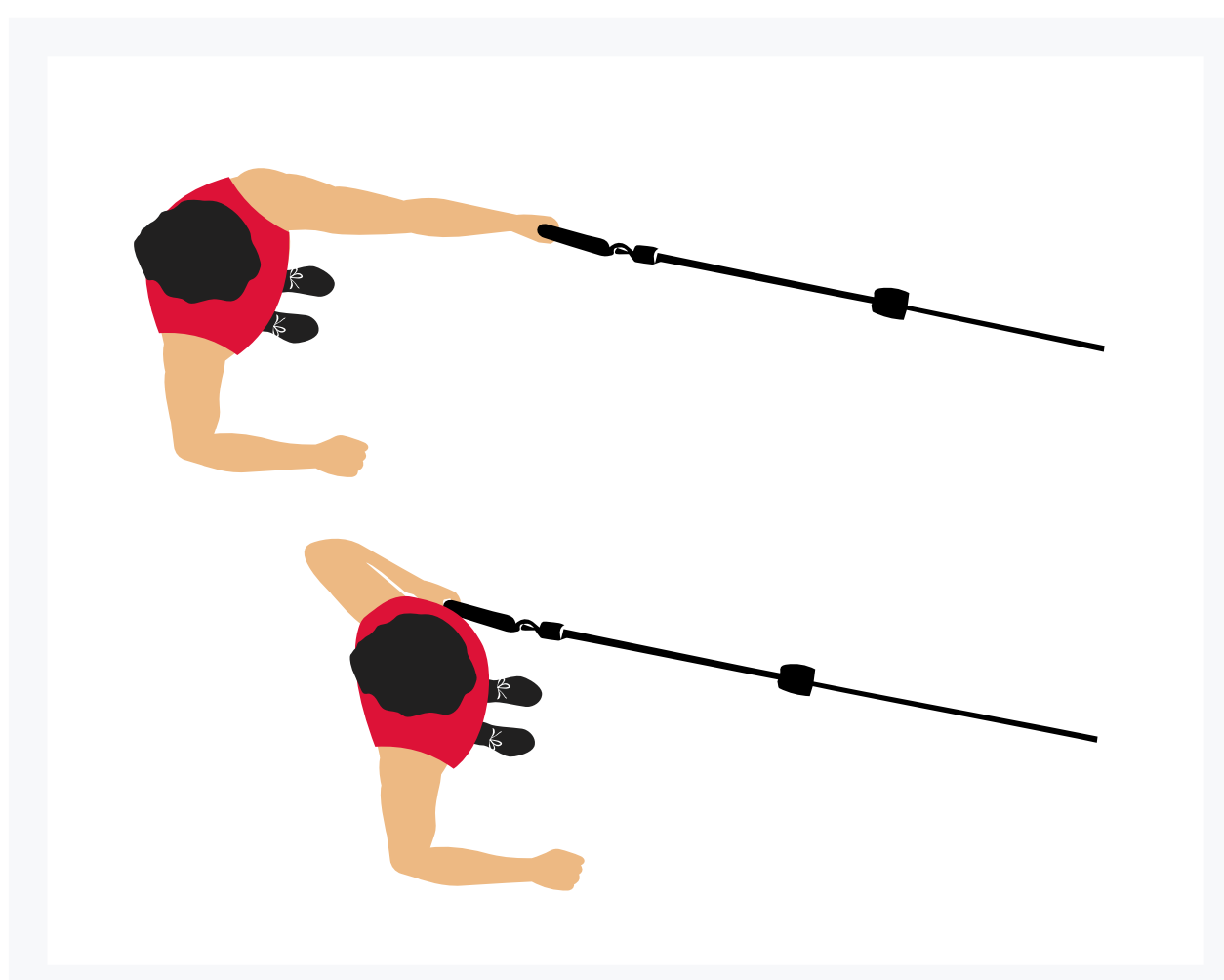
## Перетягивания GEAR 1



## Прижимание бицепса к груди



## L-образная боковая планка



# Безопасность: что можно и чего нельзя делать

---

Как и в случае с любым другим тренажером, важно помнить о своей личной безопасности.

- ✓ Начинайте медленно и не торопитесь, прежде чем переходить к более сложной или интенсивной тренировке.
- ✓ Устанавливайте свои собственные ограничения и отвечайте за свою собственную безопасность.
- ✓ Выбирайте правильную программу тренировок для своего уровня физической подготовки и держите все под контролем.
- ✓ Убедитесь, что вы правильно прикрепили изделие и что ленты надежны.
- ✓ Всегда выполняйте проверку на вес, сильно потянув за анкер и ручки, как только изделие будет закреплено на месте.
- ✓ Используйте прочную и надежную точку крепления, которая может полностью выдержать вес вашего тела.
- ✓ Перед использованием сильно потяните за ручки, чтобы убедиться, что они надежно закреплены.
- ✓ Сохраняйте надежный хват при выполнении упражнений с использованием руки.
- ✓ Убедитесь, что карабины правильно прикреплены к GEAR 1.
- ✓ Перед началом тренировки проверьте эспандеры на наличие отверстий, разрывов или трещин.
- ✓ Убедитесь, что пол не мокрый и не скользкий, чтобы избежать легких или даже серьезных травм.
- ✓ Используйте GEAR 1 только по назначению, как описано в данном руководстве.
- ✓ Обязательно проверяйте свое GEAR 1 и все его компоненты перед каждым использованием.
- ✓ Немедленно заменяйте любые поврежденные или



# Безопасность: что можно и чего нельзя делать

---

- ✗ Не продолжайте тренироваться, если чувствуете боль или дискомфорт.
- ✗ Не используйте GEAR 1, если ваши руки жирные, влажные или сильно потные.
- ✗ Не выталкивайте себя слишком далеко за пределы своей зоны комфорта.
- ✗ Не используйте GEAR 1, если лента или любой другой элемент повреждены.
- ✗ Не позволяйте детям младше 13 лет использовать GEAR 1.
- ✗ Не подвергайте GEAR 1 воздействию прямых солнечных лучей, дождя или снега.
- ✗ Не оставляйте GEAR 1 на открытом воздухе в течение длительного периода времени.
- ✗ Не используйте сильнодействующие химические вещества или чистящие средства, которые могут обесцветить или повредить GEAR 1.
- ✗ Не прикасайтесь к GEAR 1 или вилке питания мокрыми руками.
- ✗ Не сгибайте и не дергайте вилку или шнур питания из электрической розетки.
- ✗ Не загружайте и не устанавливайте прошивку от неавторизованного поставщика. Это может привести к неисправности или несовместимости GEAR 1, что приведет к аннулированию гарантии на изделие.
- ✗ Не используйте GEAR 1, если какой-либо из компонентов изношен или поврежден.
- ✗ Не используйте точку крепления, которая вызывает чрезмерное трение или износ GEAR 1.
- ✗ Не подвергайте GEAR 1 воздействию высоких температур.
- ✗ Несоблюдение правил техники безопасности GEAR 1 может привести к легкой или серьезной травме. Пользователь принимает на себя весь риск получения травм и всю ответственность, связанную с использованием GEAR 1 и всех его компонентов.

# Заявление Федеральной КОМИССИИ ПО СВЯЗИ (FCC)

Это устройство соответствует части 15 Правил FCC. Эксплуатация осуществляется при следующих двух условиях: (1) это устройство не может создавать вредных помех, и (2) это устройство должно принимать любые получаемые помехи, включая помехи, которые могут вызвать нежелательную эксплуатацию.

## Предупреждение FCC

- Любые изменения или модификации, не одобренные явным образом стороной, ответственной за соответствие требованиям, могут привести к аннулированию права пользователя на эксплуатацию данного оборудования.
- Предупреждение о воздействии радиочастотного излучения FCC. Данное оборудование соответствует ограничениям FCC на воздействие, установленным для неконтролируемой среды.

**Это оборудование было протестировано и признано соответствующим ограничениям для цифровых устройств класса B в соответствии с частью 15 правил FCC.**

Эти ограничения предназначены для обеспечения разумной защиты от вредных помех при установке в жилых помещениях. Это оборудование генерирует, использует и может излучать радиочастотную энергию и, если оно не установлено и не используется в соответствии с инструкциями, может создавать вредные помехи для радиосвязи.

Однако нет гарантии, что помехи не возникнут в конкретной установке. Если это оборудование создает вредные помехи для радио- или телевизионного приема, что можно определить, выключив и включив оборудование, пользователю рекомендуется попытаться устранить помехи одним или несколькими из следующих способов:

# Предупреждение FCC

- Переориентировать или переместить приемную антенну.
- Увеличьте расстояние между оборудованием и приемником.
- Подключить оборудование к розетке в цепи, отличной от той, к которой подключен приемник.
- Обратиться за помощью к дилеру или опытному телетехнику/радиотехнику.

## Заявление Министерства промышленности Канады (IC)

### RU

Это устройство соответствует стандарту (стандартам) спецификаций стандартов радиосвязи Министерства промышленности Канады, не требующих лицензии. Эксплуатация осуществляется при следующих двух условиях: (1) это устройство не должно создавать помех, и (2) это устройство должно принимать любые помехи, включая помехи, которые могут вызвать нежелательную работу устройства. Это оборудование соответствует ограничениям по радиационному излучению Министерства промышленности Канады, установленным для неконтролируемой среды.

### FR

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

Cet équipement est conforme à l'exposition aux rayonnements Industry Canada limites établies pour un environnement non contrôlé.