

UNIX **FIT**



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT MX-850 (ВЕРСИЯ 2.0)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

Экосистема Unix

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетию, здоровье своих детей и близких — одна из базовых потребностей любого современного человека.

Каждому из нас хочется жить активно, ощущать себя бодрым и уверенным в себе долгие годы!

Мы знаем, что занятия спортом и активные тренировки помогают не только развивать тело, но и укрепляют наши силы, расширяют возможности, помогают нам увидеть и почувствовать все самые яркие краски этого мира.



Инновации, надёжность и профессионализм

Мы стремимся помочь каждому из вас достичь самых высоких вершин, добиться лучших результатов в работе над собой.

За время нашей деятельности мы смогли понять, как сделать тренировки и занятия спортом удовольствием.

Мы знаем, что эффективность занятий сильно зависит от качества оборудования, с помощью которого проводятся тренировки.

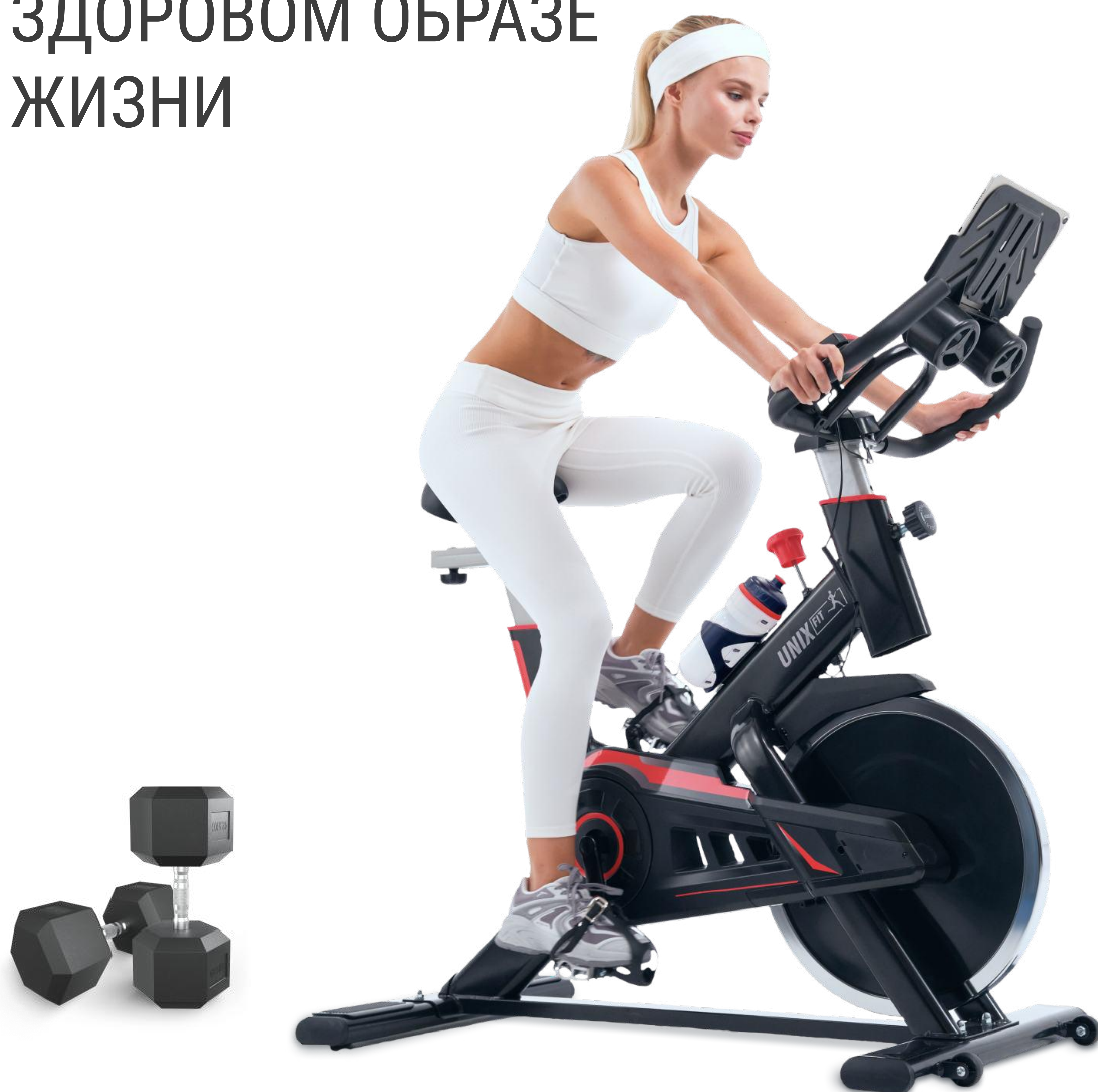
Качество, современные разработки, инновационные технологии

Мы предлагаем оборудование, которое вдохновляет и неизбежно ведёт к результату.

Минималистичный дизайн, высокая функциональность и практичность — характеристики, которыми вы сможете наслаждаться вместе с нами.



БОЛЕЕ 15 ЛЕТ МЫ ПОМОГАЕМ ВАМ
ПРИБЛИЗИТЬСЯ К СВОЕЙ
МЕЧТЕ О ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТИ,
СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ,
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ



Надёжность и гарантия

Оборудование проходит многоуровневую заводскую проверку.

Мы обеспечиваем самой длительной на рынке гарантией в течение двух лет. Постгарантийное обслуживание на базе собственных и партнёрских сервисных центров мы предоставляем на всей территории России.

Присоединяйтесь к миллионам розничных покупателей продукции UNIX, которые обращаются к нашей продукции снова и снова.

Выбрав UNIX, вы обретёте настоящего проверенного временем Друга, который поддержит вас на пути к новым достижениям и активной жизни.

Кардиотренажёры

беговые дорожки
и велотренажёры,
эллиптические и гребные
тренажёры, продукция для
фитнеса и занятий йогой.

Тренажёры и станции для силовых тренировок

домашние и коммерческие
многофункциональные
комплексы, скамьи, турники,
тренажёры для работы
с утяжелением.

Оборудование и приспособления для активного отдыха

теннисные и игровые столы,
батуты для помещений и
улицы, баскетбольные кольца,
стойки, щиты, ворота для
футбола и многое другое.

Продукция для здоровья и восстановления

массажные и инверсионные
столы, массажные кресла
и массажёры для разных
частей тела.

Товары для самых активных малышей

манежи и игровые комплексы,
домашняя и садовая детская
мебель, стульчики для
кормления и игрушки
для творческого развития.



Рады приветствовать вас!

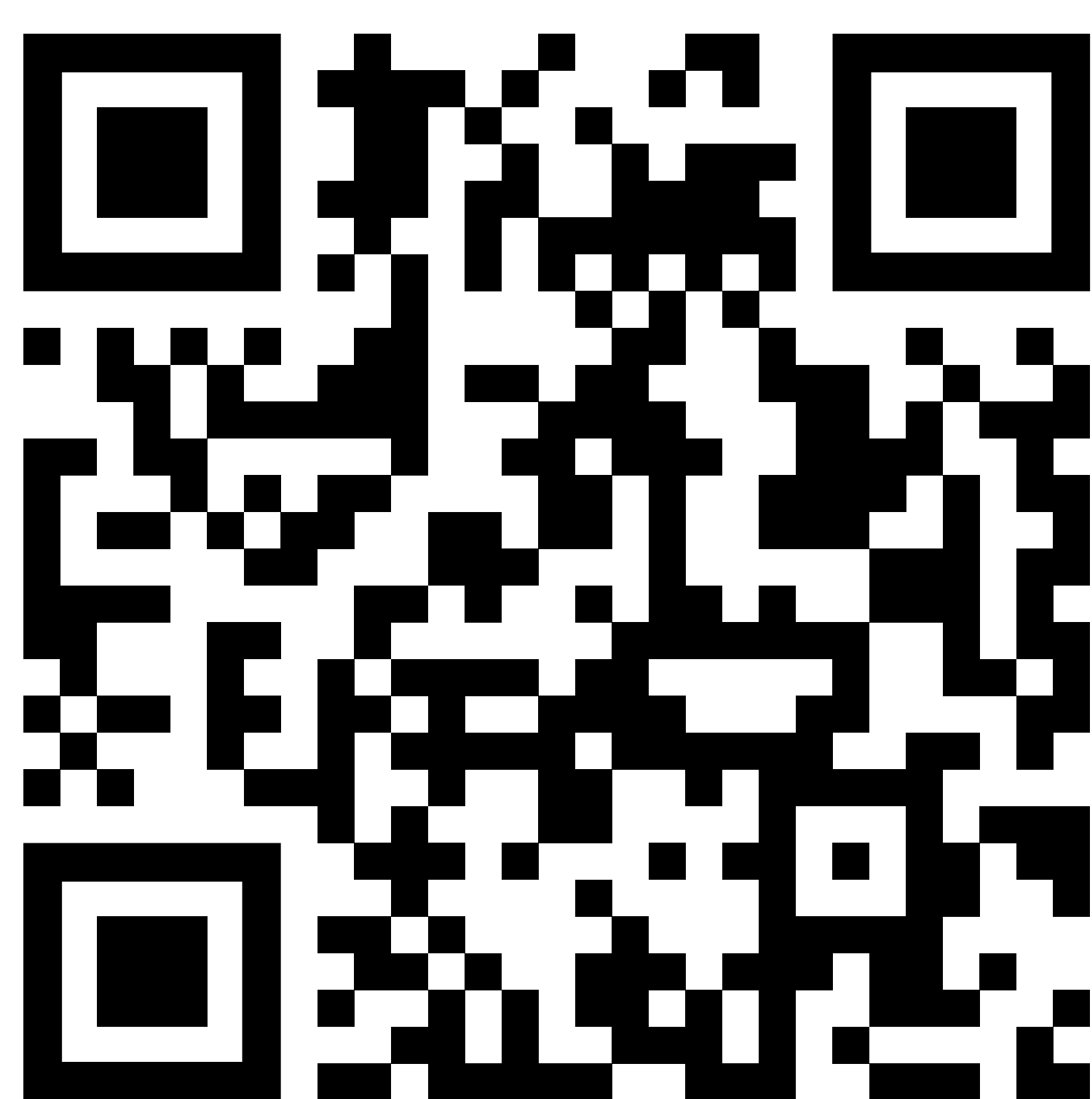
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

Для обеспечения максимальной сохранности и длительного срока службы нашей продукции, просим внимательно изучить данное Руководство перед сборкой и началом эксплуатации.

Электронный вариант документа вы всегда можете найти на официальном сайте компании **UNIX** по адресу **unixfit.ru**

Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния. С продукцией бренда **UNIX** вы можете быть уверены, что ваше тело на многие годы останется подтянутым и красивым.

Бренд **UNIX FIT** постоянно развивается и создаёт свои изделия на базе самых современных разработок и инновационных технологий. Для изучения полного ассортимента нашей продукции перейдите на официальный сайт компании. Для этого используйте QR-код, представленный на этой странице.



UNIXFIT.RU



Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

Рекомендации по проведению занятий на тренажёре

Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок.

Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажёра.

Все украшения перед тренировкой необходимо снять.

Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.

Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если вы не занимались спортом более одного года.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий.

Это особенно важно при:

- наличии у вас предрасположенности к повышенному давлению, заболеваниям лёгких и сердечно-сосудистой системы
- возрасте старше 45 лет
- повышенном уровне холестерина
- ожирении
- отсутствии регулярных тренировок и занятий спортом более одного года

Техника безопасности при использовании беговой дорожки

ВАЖНО!

Перед использованием прочтите данное Руководство.

- Перед тренировкой наденьте подходящую одежду и обувь. Запрещается заниматься на беговой дорожке босиком.
- Перед каждой тренировкой закрепляйте ключ безопасности на одежде, так устройство прекратит работу в случае вашего падения.
- Во избежание падения с ленты и получения травмы не прыгайте на тренажёре во время бега или ходьбы.
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Длительная непрерывная работа и перегрузка устройства могут привести к повреждению двигателя, контроллера и ускоренному износу подшипников и беговой ленты. Контролируйте время работы беговой дорожки.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы на предмет наличия повреждений. При обнаружении повреждений беговой дорожки или элементов электропитания использовать устройство для тренировки запрещается!
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Людям с привычной низкой физической активностью рекомендуется постепенно увеличивать интенсивность занятий на беговой дорожке.
- Не рекомендуется проводить тренировку на беговой дорожке сразу после еды или при возникновении чувства усталости до занятий.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на нем уже занимается другой человек.
- Тренажёр может быть опасен для домашних животных, как во время тренировок, так и при хранении в рабочем положении.
- Сборка/разборка тренажёра должна выполняться с соблюдением мер техники безопасности.
- При повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажёра на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Не рекомендуется устанавливать беговую дорожку под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегревание тренажёра может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. Это может вызвать повреждение беговой дорожки и выходу её из строя.
- Выключайте питание устройства, когда оно не используется.
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.
- Храните силиконовое масло для смазывания ленты в недоступном для детей месте.

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается использование переходников или дополнительных адаптеров для подключения устройства.
- Избегайте совместного подключения тренажёра к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуется вывести для беговой дорожки отдельную розетку.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление снижает риск поражения электрическим током в случае повреждения оборудования.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии у вас сомнений относительно состояния электрооборудования вашего тренажёра, обратитесь к специалисту-электрику.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены. Работа устройства в таком случае может привести к электротравме, поражению электрическим током, перегрузке и возгоранию тренажёра.
- Не повреждайте или не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжелые предметы.
- Не подключайте тренажёр к розеткам, расположенным в непосредственной близости от металлических поверхностей, скоплений мусора или источника воды. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками!

- В случае обнаружения повреждений кабеля питания, обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.
- Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

ЗАЩИТА ОТ СКАЧКОВ НАПРЯЖЕНИЯ

Несмотря на то, что данная беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения, мы рекомендуем использовать внешнее устройство защиты от перенапряжения (сетевой фильтр).

Общие положения и описание устройства



Беговая дорожка UNIX Fit MX-850 (версия 2) предназначена для бега, ходьбы и кардиотренировок. Использование дорожки для домашних тренировок улучшает физическое состояние, укрепляет мышечный тонус, помогает достичь стройности и высокой тренированности.

Занятия на беговой дорожке помогают заботиться о здоровье, планомерно двигаться к стройности, улучшить общее состояние, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Дорожка предназначена для домашнего использования. Режим энергосбережения позволяет сделать работу дорожки более эффективной и экологичной.

Дорожка имеет 24 предустановленных автоматических программы для тренировок. Пользователь может создать и сохранить в памяти ещё 3 индивидуальные программы.

3 программы с контролем пульса делают тренировки более эффективными и полезными для организма. Функция контроля ИМТ (индекса массы тела) помогает определить тип телосложения Пользователя и определиться с интенсивностью и частотой тренировок. Предустановленные программы позволяют проводить тренировки в разных режимах – от щадящего до интенсивного спортивного.

Рама и полотно дорожки имеют возможность регулировки угла наклона на 18 уровней, что позволяет имитировать различные участки рельефа во время бега и оптимально дозировать нагрузку. Пользователь может установить угол наклона самостоятельно или использовать углы, предлагаемые автоматическими или пульсовыми программами тренировок.

Управление основными функциями тренажёра осуществляется как на панели компьютера, так и кнопками на поручнях, что позволяет удобно регулировать скорость и делать паузу во время тренировки. Подсчёт пульса Пользователя осуществляется с помощью датчиков на поручнях тренажёра или с помощью кардиопояса, приобретаемого отдельно.

Для быстрого управления тренировкой и контроля параметров можно использовать умную кнопку-диммер.

Возможности кнопки:

- Нажатие/повторное нажатие: включение/выключение тренажёра.
- Вращение по/против часовой стрелки: увеличение/уменьшение скорости.

На дисплее кнопки в циклическом режиме отображаются параметры тренировки: скорость, время, расстояние, количество калорий, пульс.

Полотно дорожки обеспечивает передвижение со скоростью от 1, 0 до 18, 0 километров в час. Дорожка оснащена мини-компьютером, который отслеживает основные параметры тренировки: время, скорость

движения, расстояние, угол наклона полотна и количество потраченных калорий. С помощью компьютера можно установить обратный отсчёт указанных выше показателей.

Для уверенного атравматичного использования тренажёра дорожка оснащается ключом безопасности, который автоматически выключает UNIX Fit MX-850 (версия 2) при изменении положения пользователя дальше установленных пределов (спрыгивание, падение и т.д.)

Удобное пользование беговой дорожкой обеспечивает приложение FitShow, которое подключается к дорожке через Bluetooth и позволяет отслеживать основные параметры тренировок. Для установки приложения воспользуйтесь QR-кодом.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Напряжение переменного тока	220 В
Частота переменного тока	50~60 Гц
Размеры устройства	175 × 74 × 125 см
Вес устройства нетто	64 кг

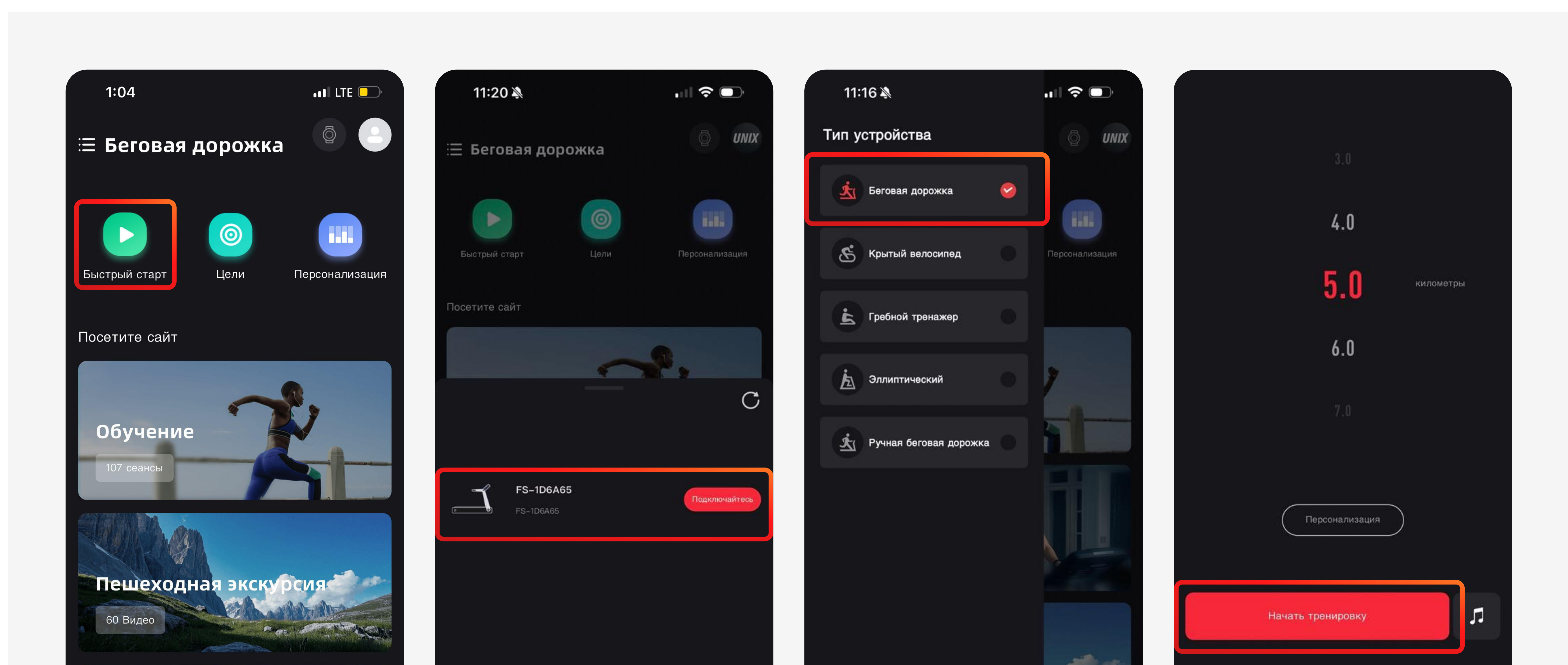
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.



- 1 Откройте приложение и нажмите «Быстрый старт».
- 2 Выберите тренажёр, который хотите подключить*.
- 3 Выберите тип тренировки
(беговая дорожка, крытый велосипед, гребной тренажёр и т.д.).
- 4 Установите цели: расстояние, время, калории или пульс.
И настройте уровни сложности (если это предусмотрено тренажёром).
- 5 Начните тренировку.

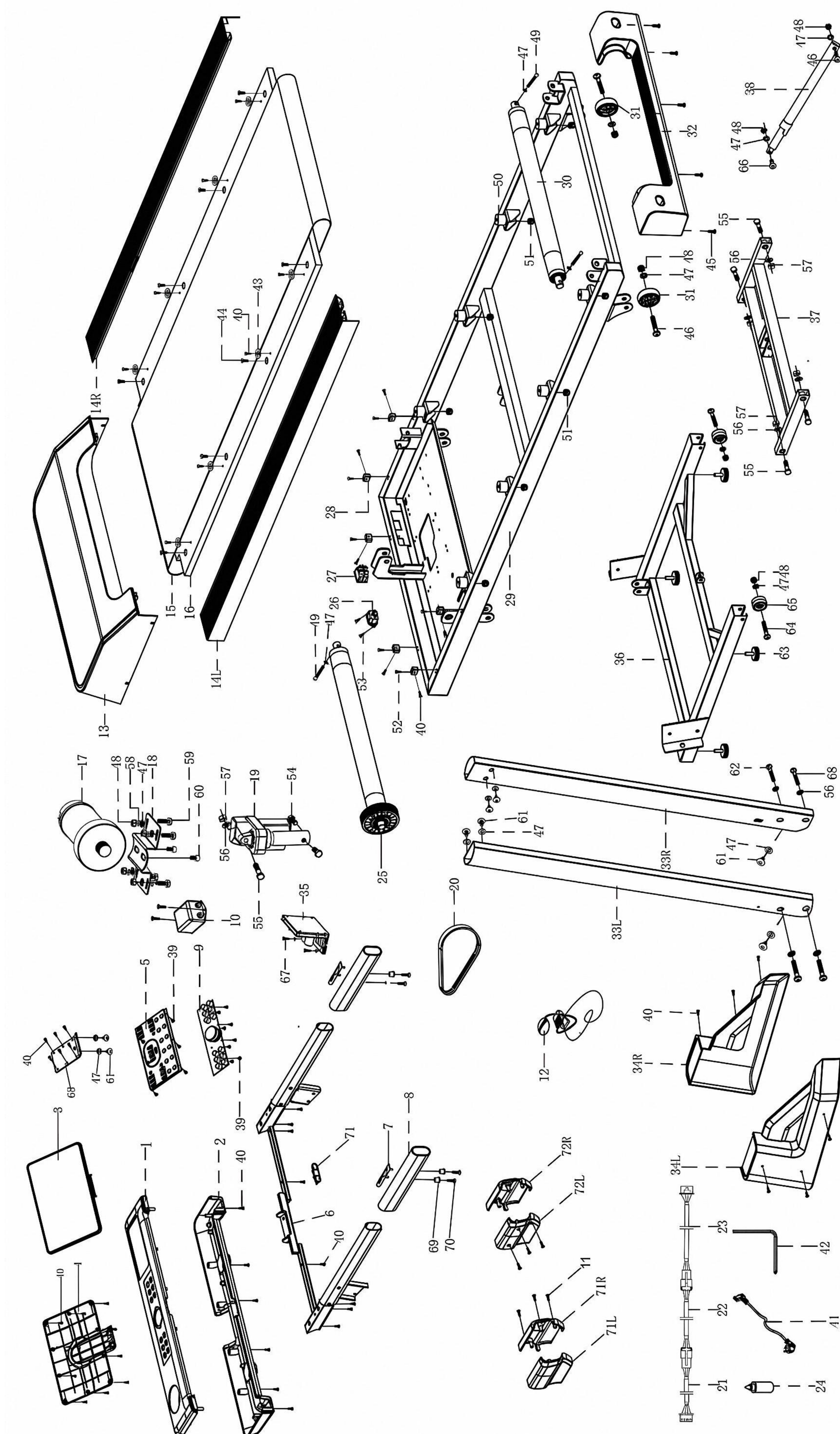
*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку, гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.



Возникли вопросы?

Напишите в службу поддержки FitShow или обратитесь к инструкции вашего тренажёра.

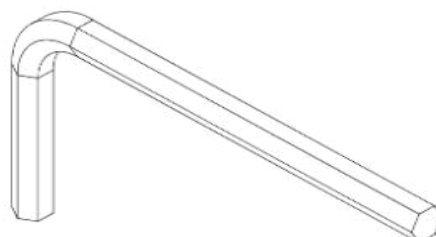
Общая схема тренажёра



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Верхняя крышка консоли	1	37	Рама наклона	1
2	Задняя крышка консоли	1	38	Цилиндр	1
3	Верхняя крышка дисплея	1	39	Винт ф3×7	14
4	Задняя крышка дисплея	1	40	Винт ф4.2×13	51
5	Плата дисплея	1	41	Кабель питания	1
6	Рама консоли	1	42	Шестигранный ключ S5	1
7	Датчик пульса на рукоятке	2	43	Фиксатор бокового поручня	8
8	Поролоновая рукоятка	2	44	Болт М6×25	8
9	Плата кнопок + регулятор скорости	1	45	Винт ST4.2×13	9
10	Фильтр	1	46	Болт М8×45 (резьба 20)	3
11	Винт ф4×16	6	47	Шайба ф9–ф16×1.6	21
12	Ключ безопасности	1	48	Гайка М8	10
13	Крышка двигателя	1	49	Болт М8×55	3
14	Боковые поручни	2	50	Прокладка М6	8
15	Беговое полотно	1	51	Гайка М6	8
16	Беговая платформа	1	52	Винт М4.2×25	6
17	Двигатель	1	53	Болт М4.2×13	2
18	Основание двигателя	1	54	Болт М10×30	2
19	Двигатель наклона	1	55	Болт М10×45	5
20	Ремень двигателя	1	56	Шайба ф11–ф21×1.5	7
21	Верхний кабель	1	57	Гайка М10	5
22	Средний кабель	1	58	Пружинная шайба	4
23	Нижний кабель	1	59	Болт М8×20	4
24	Силиконовое масло	1	60	Болт М8×10	2
25	Передний ролик	1	61	Болт М8×16	8
26	Разъем	1	62	Болт М8×50	2
27	Выключатель	1	63	Регулируемые ножки	4
28	Крепеж крышки двигателя	6	64	Болт М8×50	2
29	Рама деки	1	65	Колесо	2
30	Задний ролик	1	66	Болт М8×30	1
31	Колеса	2	67	Болт М4×10	2
32	Заглушка	1	68	Фиксирующая пластина	1
33	Вертикальная стойка	2	69	Пластиковая трубка	4
34	Декоративная крышка	2	70	Винт ф4×35	1
35	Контроллер	1	71	Крышка левой рукоятки	2
36	Основная рама	1	72	Крышка правой рукоятки	2

В таблице указаны крепёжные элементы и аксессуары, необходимые для сборки беговой дорожки. Перед началом сборки проверьте упаковку и убедитесь в наличии всех необходимых элементов.

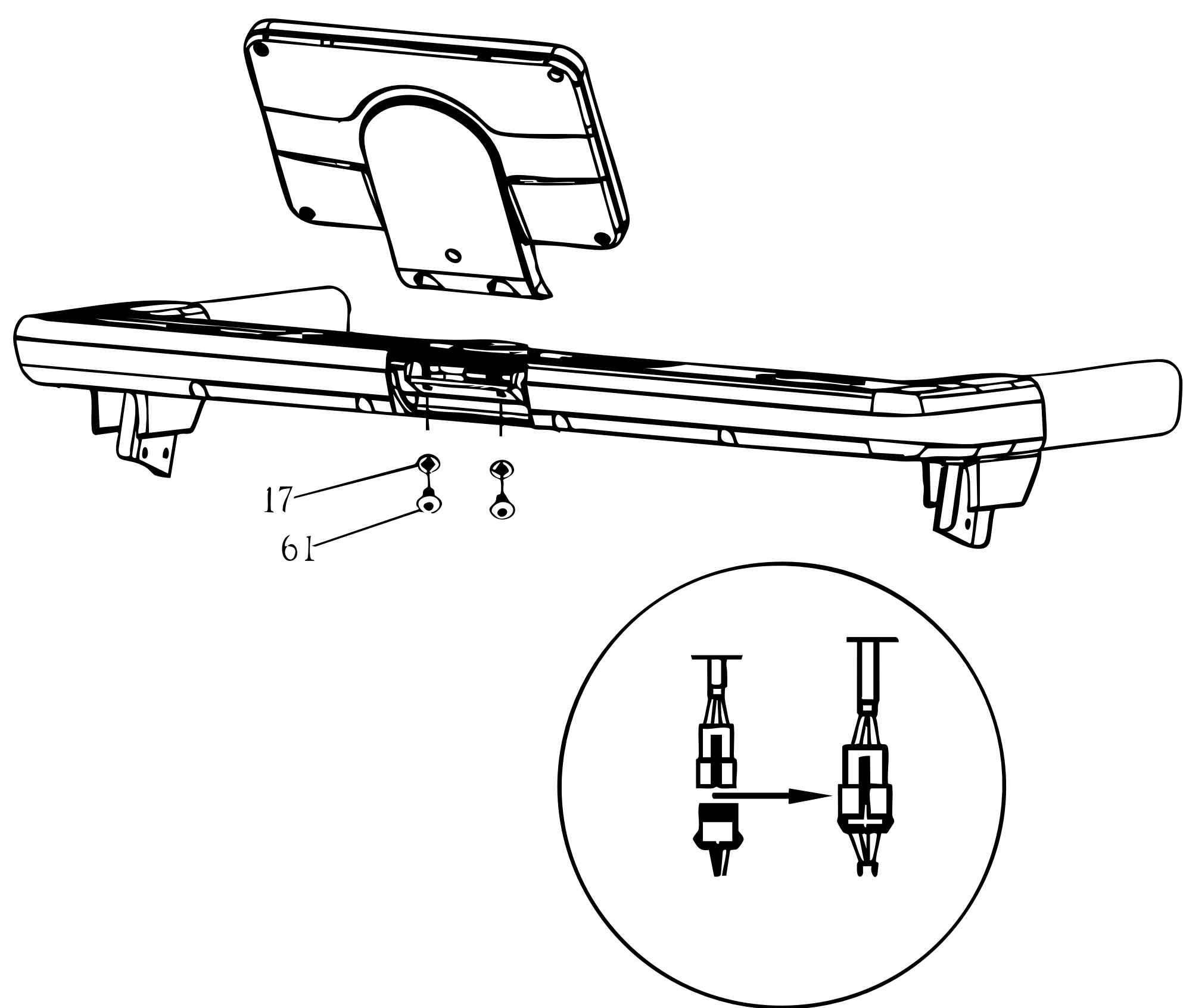
Болт M8×16 мм  8 шт	Болт M8×45 мм  2 шт	Шайба M8 (φ16–φ9×T1.6)  10 шт	Винт φ4.2×16 мм  6 шт
Смазочное масло  1 шт	Ключ безопасности  1 шт	Шестигранный ключ  1 шт	

ВАЖНО!

В таблице указаны крепёжные элементы и аксессуары, необходимые для сборки беговой дорожки. Перед началом сборки проверьте упаковку и убедитесь в наличии всех необходимых элементов.

В начале установки «наживите» винты. Полная окончательная протяжка винтов проводится после установки тренажёра на место.

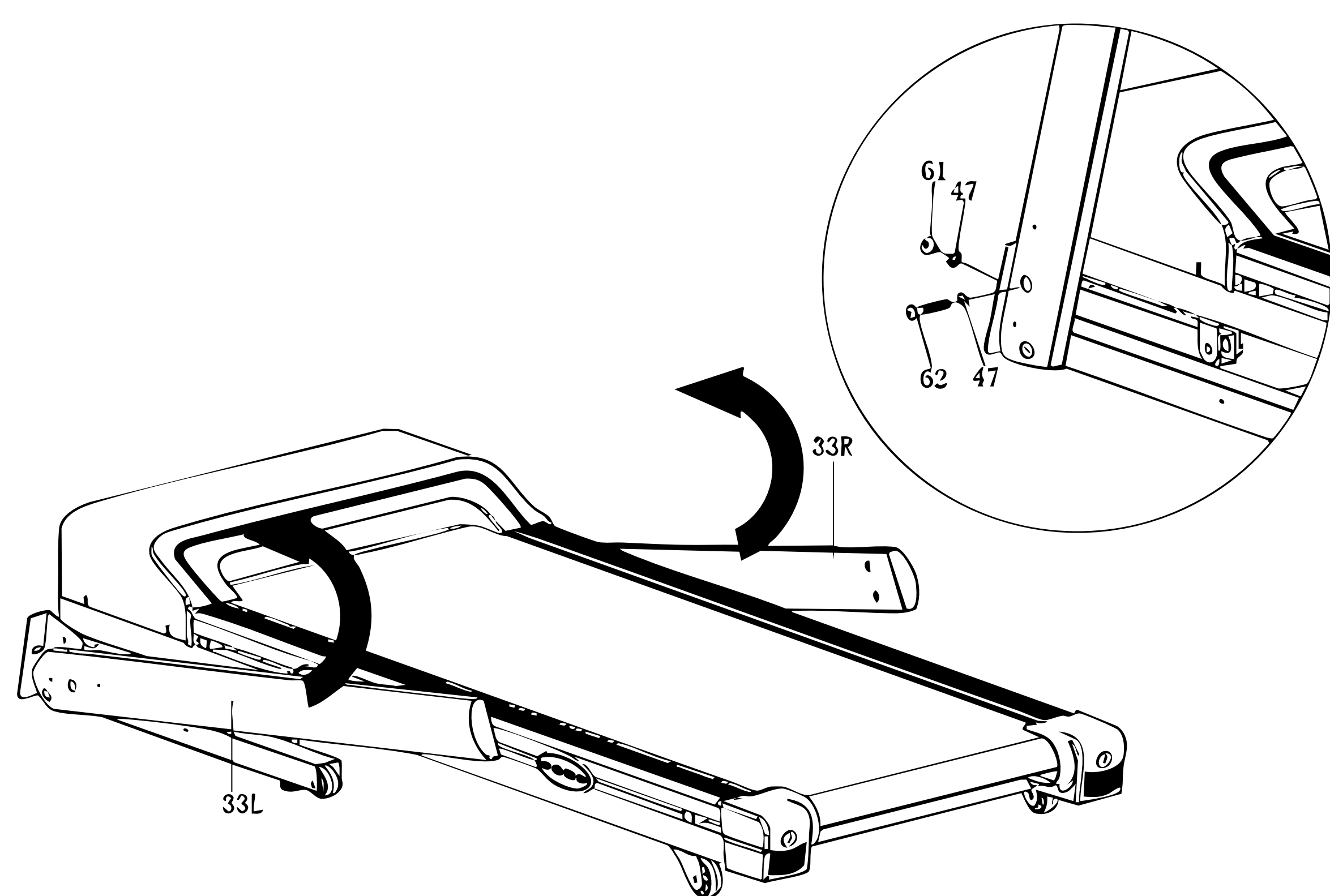
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА



ШАГ 1

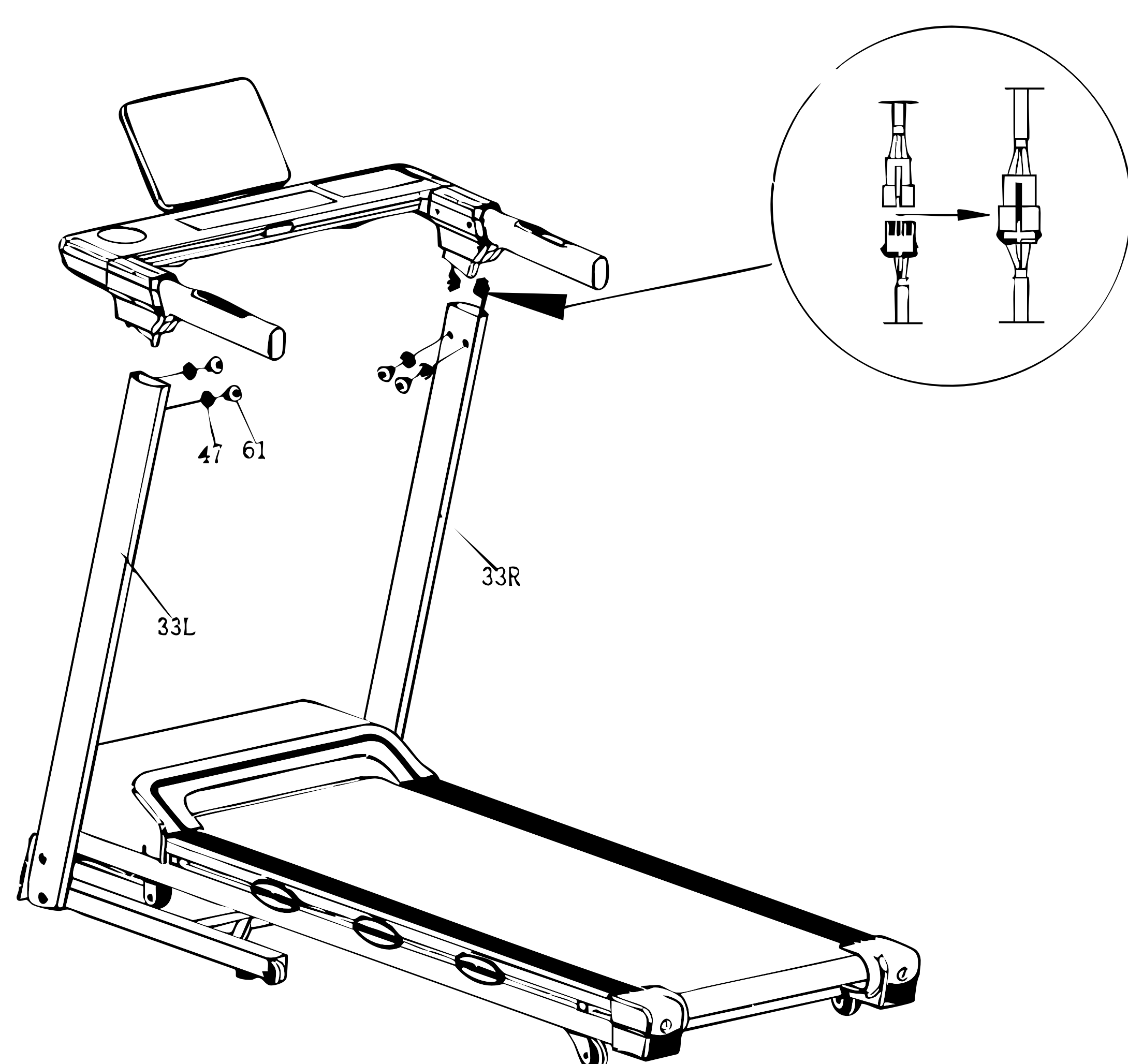
Присоедините выходные кабели дисплея к кабелям на консоли.

Закрепите дисплей на консоли с помощью болтов M8×16 и шайб.



ШАГ 2

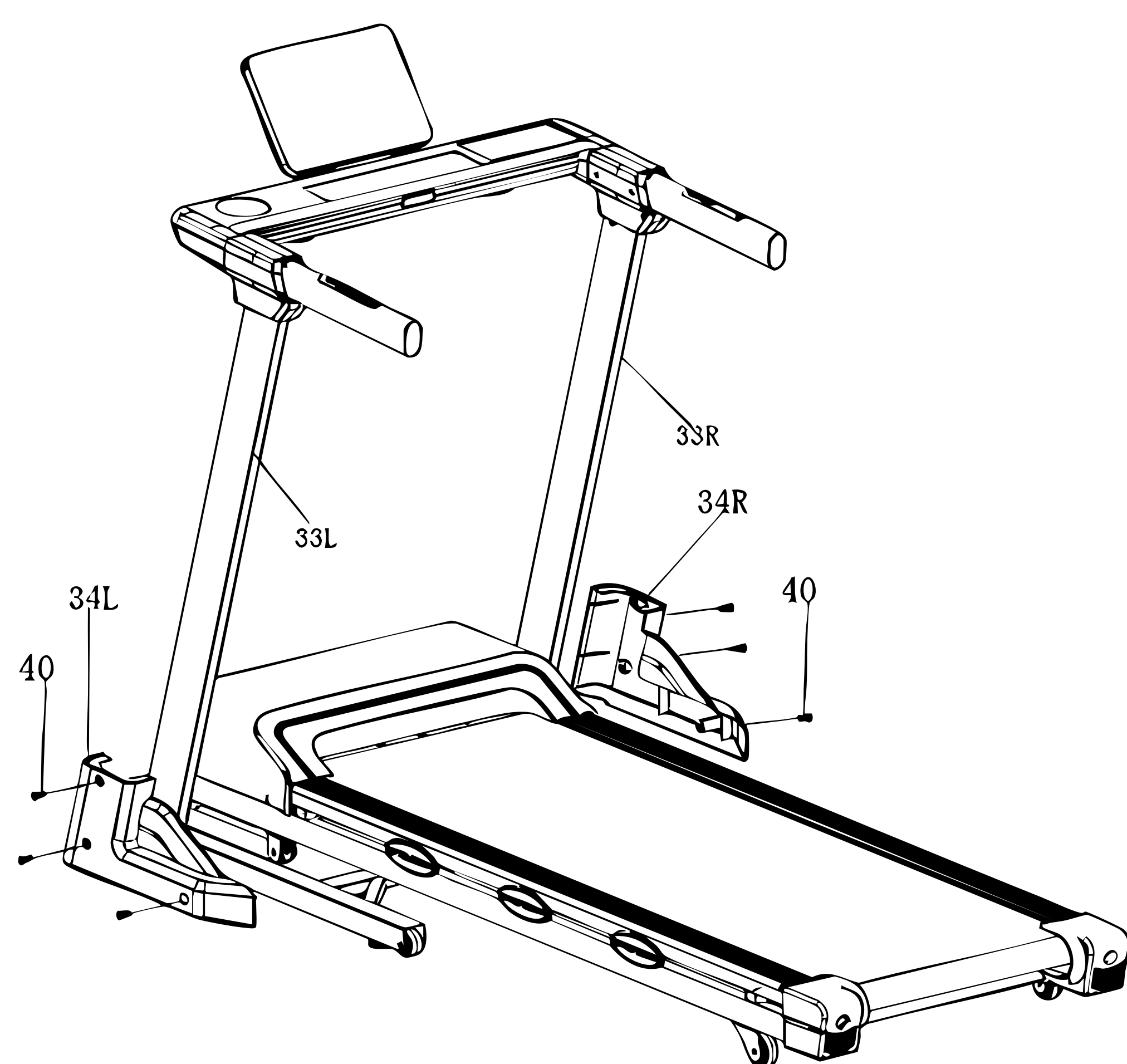
Поднимите боковые вертикальные стойки и закрепите их на раме с помощью болтов М8×16, М8×45 и шайб.



ШАГ 3

Присоедините выходные кабели консоли к кабелям на стойке устройства.

Закрепите консоль на верхней части стойки с помощью болта М8×16 и шайбы.



ШАГ 4

Установите декоративные крышки с обеих сторон с помощью винтов.



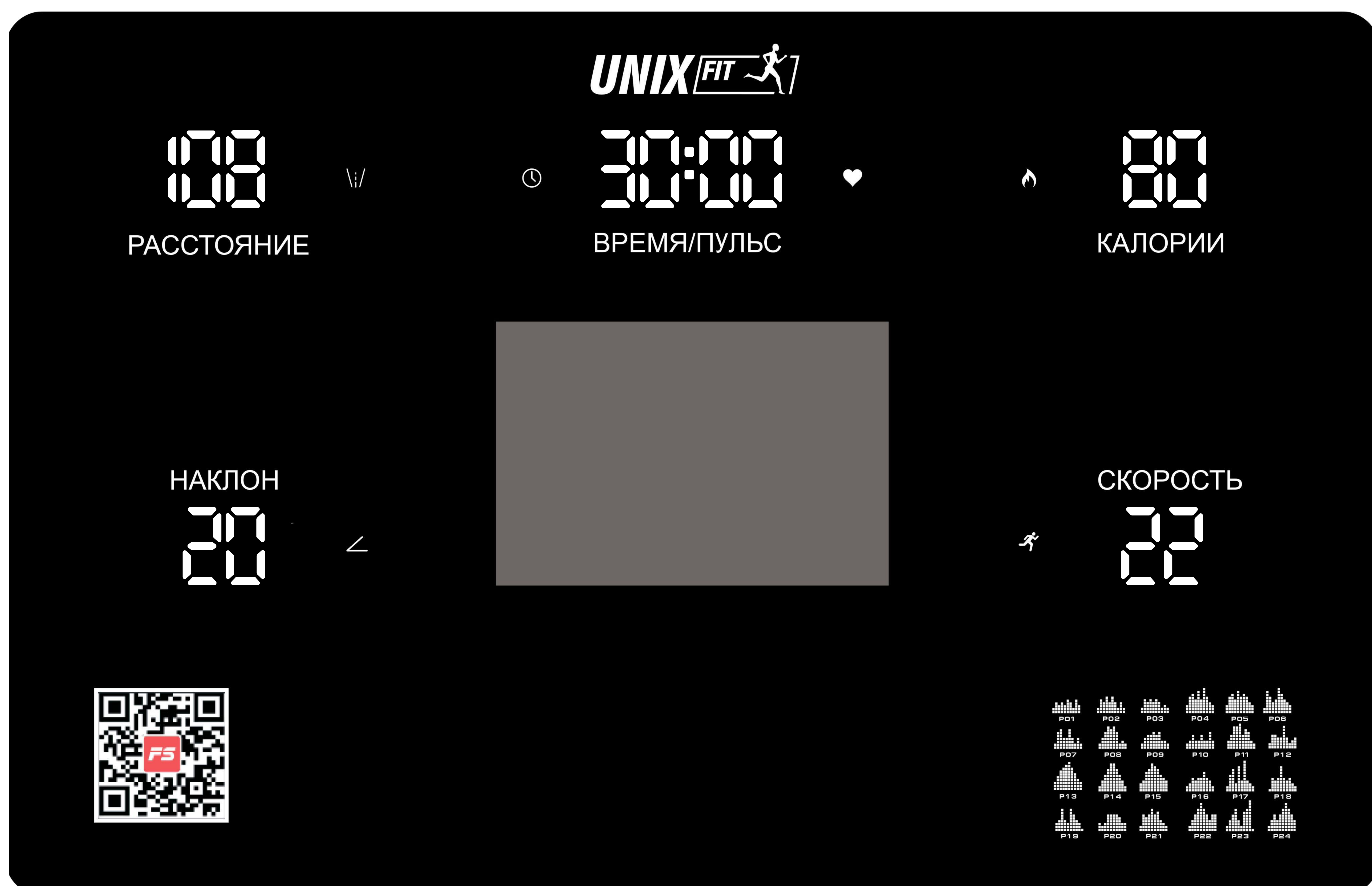
ШАГ 5

Установите ключ безопасности на консоль.

ВНИМАНИЕ!

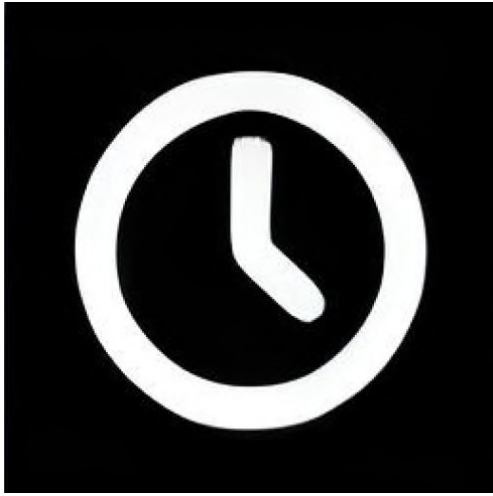
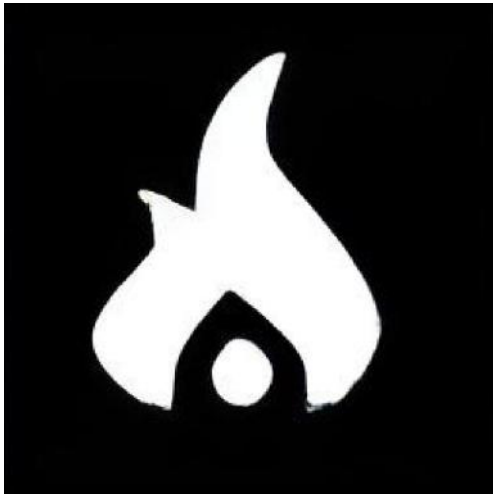
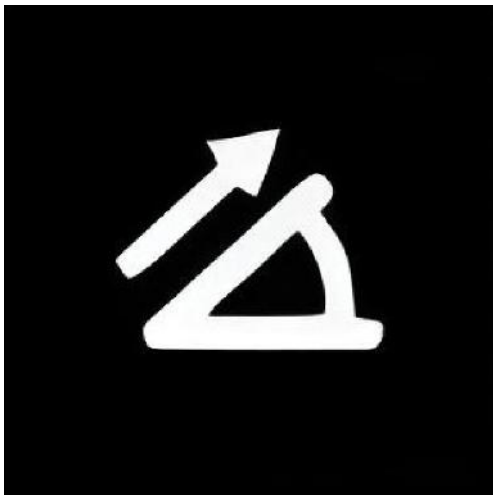
Перед началом использования убедитесь, что все соединения устройства надёжно затянуты.

Инструкция по использованию консоли





ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

СКОРОСТЬ		Текущая скорость (1.0–18.0 км/ч).
ВРЕМЯ		Время тренировки (0:00–99:59).
ДИСТАНЦИЯ		Пройденная дистанция (0.00–99.9 км).
КАЛОРИИ		Сожженные калории (0–999).
ПУЛЬС		Частота пульса (50–200 уд./мин).
НАКЛОН		Текущий уровень наклона (0–15).

КНОПКИ

СТАРТ/СТОП

Запуск/остановка.

СКОРОСТЬ+/-

Регулировка скорости.

НАКЛОН+/-

Регулировка наклона.

РЕЖИМ

Выбор режима (время, дистанция, калории).

ПРОГ

Выбор программы (P01–P24, U01–U03, HP1–HP3).

БЫСТРЫЙ СТАРТ. РУЧНОЙ РЕЖИМ

Включите питание и присоедините ключ безопасности к консоли. Нажмите кнопку "START" для запуска тренировки. Отрегулируйте скорость и наклон.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

В зависимости от программы меняется время и наклон.

Тренажёр предоставляет Пользователю 24 встроенные программы для тренировок разной интенсивности.

Общее время тренировки разделено на 16 интервалов, параметры которых (скорость/наклон) указаны в таблице.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

В зависимости от программы меняется время и наклон.

P01-08

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
№	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

P07-12

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
№	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

P13-18

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
№	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

P19-24

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
№	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

Пользовательские программы (U01-U02-U03)

НАСТРОЙКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ

В режиме ожидания нажимайте кнопку "ПРОГ", пока не выберете нужную программу (U01, U02 или U03).

Подтвердите вход в настройку нажатием кнопки "РЕЖИМ"

Установите параметры для первого временного отрезка:

- Скорость: кнопки "СКОРОСТЬ+" / "СКОРОСТЬ-" или быстрые клавиши скорости.
- Наклон: кнопки "НАКЛОН+" / "НАКЛОН-" или быстрые клавиши наклона.

Нажмите "РЕЖИМ", чтобы сохранить настройки отрезка и перейти к следующему (всего 16 отрезков, отображаются как S01–S16).

После завершения настройки данные сохраняются автоматически и останутся в памяти до следующего изменения.

ВАЖНО! Не отключайте питание во время настройки — это приведет к потере данных.

ЗАПУСК ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

Способ А: в режиме ожидания нажимайте "ПРОГ", пока не выберете U01, U02 или U03. Установите продолжительность тренировки. Нажмите "СТАРТ" для начала тренировки.

Способ В: если программа уже настроена, просто нажмите "СТАРТ" — тренировка начнется сразу с сохраненными параметрами.

ПРИМЕР

U01 — интервальная тренировка:

- S01: скорость 5 км/ч, наклон 0% (разминка).
- S02: скорость 10 км/ч, наклон 5% (основной блок).
- и так далее для всех 16 отрезков.

ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА (HRC)

DEFAULT (по умолчанию) – стандартные параметры отображения пульса.

HP1 – автоматически регулирует наклон для поддержания заданного пульса.

HP2 – автоматически регулирует скорость для поддержания заданного пульса.

HP3 – регулирует скорость и наклон для поддержания заданного пульса.

HRC1(HP1) контроль наклона				HRC2(HP2) контроль скорости				HRC3(HP3) наклон и скорость			
Возраст	Зоны пульса			Возраст	Зоны пульса			Возраст	Зоны пульса		
	Низкий	Норма	Высокий		Низкий	Норма	Высокий		Низкий	Норма	Высокий
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	15	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	36	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	119	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	131	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155

44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128

76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА (HRC)

Выбор программы HRC

В режиме ожидания нажимайте кнопку "ПРОГ", пока в окне дистанции не появится "HP1", "HP2" или "HP3".

Примечание: Если нажать "СТАРТ" сразу при отображении HP1/HP2/HP3, система автоматически установит рекомендуемые параметры:

- HP1: макс. скорость 8.0 км/ч, возраст 30 лет, целевой пульс 124 уд./мин.
- HP2: макс. скорость 9.0 км/ч, возраст 30 лет, целевой пульс 143 уд./мин.
- HP3: макс. скорость 10.0 км/ч, возраст 30 лет, целевой пульс 162 уд./мин.

Настройка параметров

Нажмите кнопку "РЕЖИМ" для входа в настройку возраста. В окне скорости отобразится стандартный возраст (30 лет). Измените возраст кнопками "НАКЛОН+/-" или "СКОРОСТЬ+/-" (диапазон: 15–80 лет). После выбора возраста нажмите "РЕЖИМ". Система предложит целевой пульс на основе возраста (отображается в окне). Отрегулируйте пульс кнопками "НАКЛОН+/-" или "СКОРОСТЬ+/-" (диапазон: 86–179 уд./мин). Нажмите кнопку "РЕЖИМ" для перехода к настройке времени тренировки. В окне "ВРЕМЯ" отображается стандартное время (10:00). Установите продолжительность тренировки кнопками " НАКЛОН +/-" или " СКОРОСТЬ +/-" (диапазон: 10:00–99:00). Подтвердите настройки. Нажмите кнопку "РЕЖИМ" для возврата в режим ожидания или "СТАРТ" для немедленного начала тренировки.

Работа программы во время тренировки

После старта система автоматически регулирует скорость/наклон, чтобы ваш пульс соответствовал целевой зоне. Вы можете изменять параметры кнопками " НАКЛОН +/-" или " СКОРОСТЬ +/-", но система продолжит автоматическую подстройку.

Фазы тренировки

Первая минута: разминка (регулировка только вручную).

После разминки, если пульс ниже цели, скорость увеличивается на 0.5 км/ч каждые 10 сек (до макс. значения программы). Если скорость достигла максимума — наклон повышается на 1 уровень каждые 10 сек. Если пульс выше цели, наклон уменьшается на 1 уровень каждые 10 сек (до минимума). Если наклон = 0, скорость снижается на 0.5 км/ч каждые 10 сек.

ВАЖНО! Для работы программы обязательно используйте кардиопояс. Датчик должен плотно прилегать к коже.

Пример для возраста 40 лет (HP2)

Автоматические настройки:

- Макс. скорость: 9.0 км/ч.
- Целевой пульс: 135 уд./мин (система рассчитает на основе возраста).

Во время тренировки:

- Если пульс упадет до 125 уд./мин — дорожка плавно ускорится.
- Если поднимется до 145 уд./мин — дорожка снизит скорость или наклон.

Измерение ИМТ (индекса массы тела)

Выберите программу "FAT" в меню. Укажите пол, возраст, рост и вес. Положите руки на датчики пульса для измерения.

Определение ИМТ (ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА)

В режиме ожидания нажимайте кнопку ПРОГРАММА, пока не перейдете к программе ИМТ.

Введите свои параметры (F-1 Пол, F-2 Возраст, F-3 Рост, F-4 Вес).

Нажмите кнопку РЕЖИМ на панели устройства для установки параметра F-1, где 01 означает МУЖСКОЙ, 02 означает ЖЕНСКИЙ, нажмите кнопку СКОРОСТЬ на правом поручне для изменения значения.

Нажмите кнопку РЕЖИМ на панели устройства для установки параметра F-2, нажмите кнопку СКОРОСТЬ на правом поручне для изменения возраста.

Нажмите кнопку РЕЖИМ на панели устройства для установки параметра F-3, нажмите кнопку СКОРОСТЬ на правом поручне для изменения роста.

Нажмите кнопку РЕЖИМ на панели устройства для установки параметра F-4, нажмите кнопку СКОРОСТЬ на правом поручне для изменения веса.

Нажмите кнопку РЕЖИМ на панели устройства для финального подсчета параметра F-5 (ИМТ), поместите ладони на датчики пульсометра на поручнях, удерживайте их на поручне не менее 8 секунд. На экране отобразится значение F5 - ваш индекс массы тела.

Значения описанных выше параметров меняются в следующих диапазонах

F-1	ПОЛ	1-МУЖ	2-ЖЕН
F-2	ВОЗРАСТ	10-99	
F-3	РОСТ	100-200	
F-4	ВЕС	20-150	
F-5	ИМТ	≤19	Недостаток
		=(20---24)	Норма
		=(25---29)	Избыток
		≥30	Ожирение

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И НАСТРОЙКА КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

- Найдите ключ безопасности в комплекте аксессуаров.
- Установите ключ безопасности на панель компьютера.

Ключ безопасности представляет собой страховочный трос. При использовании тренажёра установите один конец троса на место, отмеченное жёлтой маркировкой, а другой конец закрепите на одежде в области талии. При падении или возникновении других нештатных ситуаций ключ будет сорван со своего места, что приведёт к остановке тренажёра.

Обратите внимание, что в случае, если ключ безопасности не подключен, беговая дорожка не запускается.

РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Режим энергосбережения включается автоматически, если с тренажёром или консолью ничего не происходит в течение 10 минут.

Для перехода в рабочий режим тренажёра нажмите любую кнопку на консоли.

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки на тренажёре рекомендуется выполнить разминку в течение 5-10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий. Пример разминки см. ниже.

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Если ваше дыхание стало слишком быстрым или появились признаки дискомфорта при дыхании, остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышц им требуется 48 часов отдыха. Определенную группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня. Поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями (незначительные нагрузки).

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным явлением и уходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.

ДИЕТА

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять минимум через час после еды. Принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. При занятиях спортом не забывайте пить воду, но избегайте обильного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

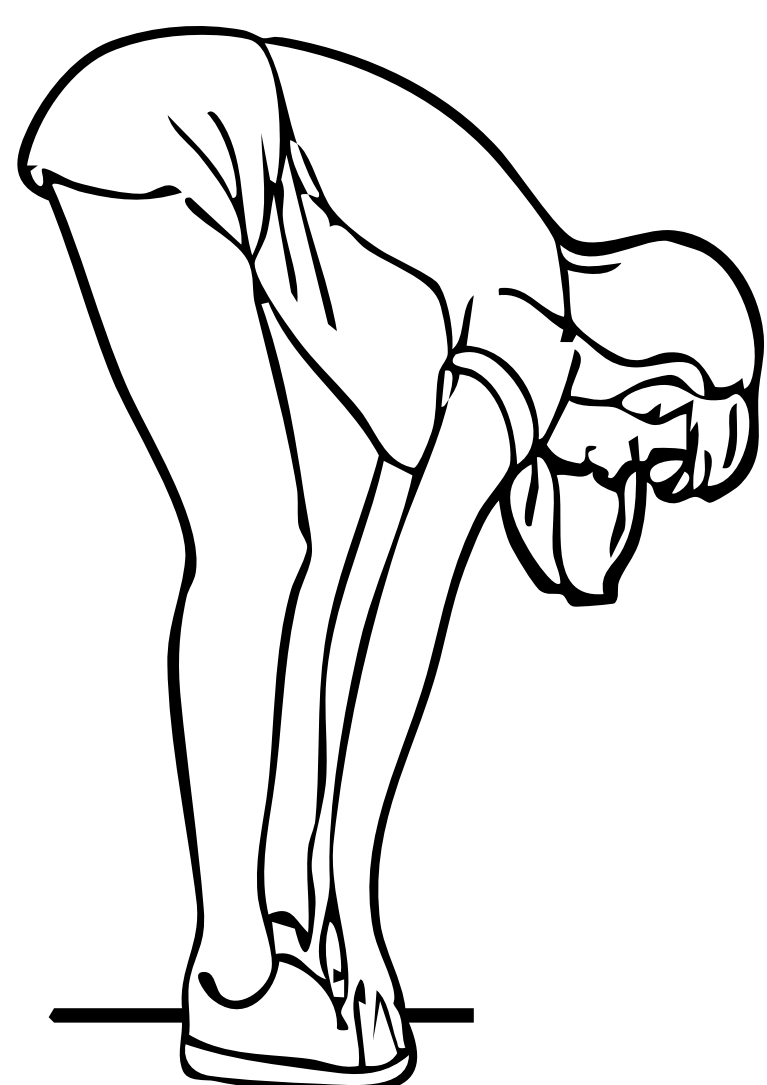
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере повышения уровня физической подготовки можно тренироваться и ежедневно. При этом особенно важно тренироваться через одинаковые промежутки времени.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Тщательно выстраивайте свой план тренировок. Интенсивность занятий следует повышать постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на растяжку

Какой бы ни была ваша скорость бега, перед тренировкой лучше сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому перед растяжкой рекомендуется походить на беговой дорожке 5-10 минут. Затем остановитесь и сделайте пять повторов упражнений на растяжку по нижеописанной методике, по 10 секунд или больше для каждой ноги. Повторите упражнения после тренировки.



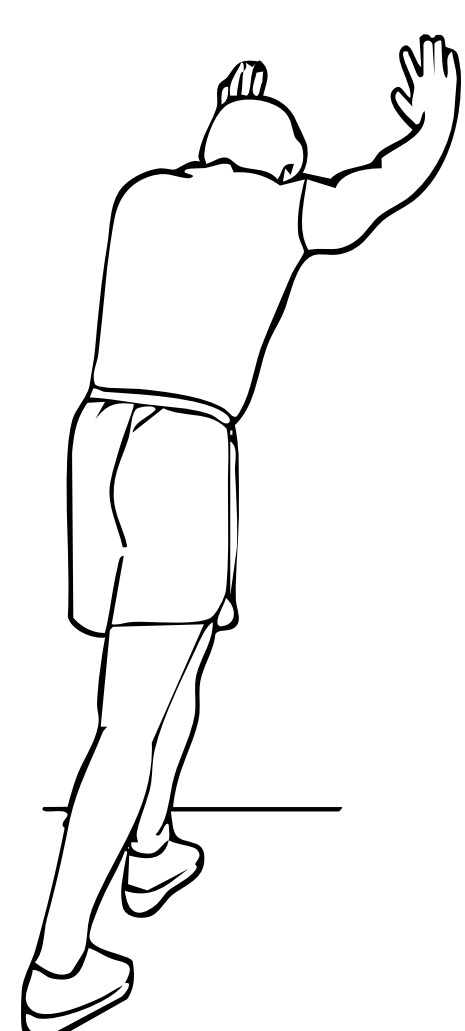
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, коснитесь руками ног и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза



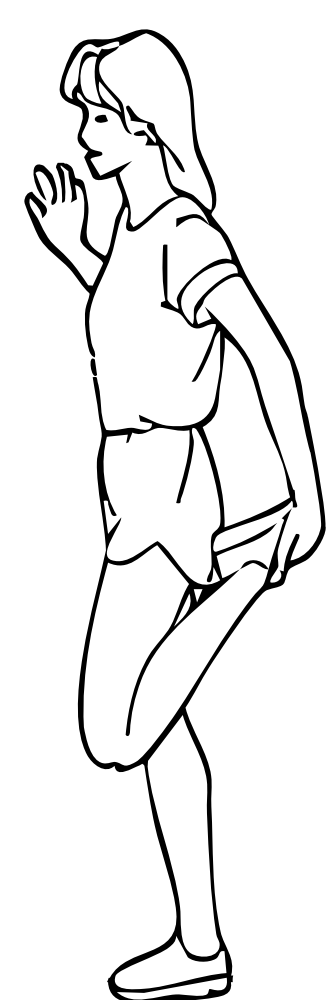
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните внутрь и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Коснитесь рукой ступни и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или стол и отведя одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и пяткой касаясь земли, наклонитесь к стене или столу. Удерживайте положение 10 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Обопритесь правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени в стороны. Возьмитесь за стопы руками и подтяните корпус к ногам. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Для контроля частоты пульса во время тренировок необходимо подключение пульсометра (кардиопояс), приобретаемого отдельно.

Выберите свой аэробный тренировочный диапазон для своей возрастной группы. Увеличение производительности и выносливости достигается в основном за счёт длительных тренировок в аэробном диапазоне. Определите эту зону на графике целевого пульса или ориентируйтесь на встроенные программы. В аэробном диапазоне следует проводить 80% тренировочного времени (не поднимаясь выше 75% от вашего максимального пульса). Оставшиеся 20% времени вы можете уделять пику нагрузки, чтобы повысить свой аэробный порог. Впоследствии вы сможете добиться более высоких результатов при том же пульсе, а это означает улучшение вашей физической формы.

Если у вас уже есть опыт тренировок с контролем пульса, вы можете подобрать желаемую пульсовую зону в соответствии с вашим специальным тренировочным планом или уровнем физической подготовки.

ВАЖНО!

Поскольку есть люди с изначально «высоким» и «низким» пульсом, индивидуальные оптимальные пульсовые зоны могут отличаться от общепринятых (показанных на графике целевого пульса). В этих случаях тренировки должны выстраиваться в соответствии с индивидуальным опытом. Новичкам рекомендуется перед началом тренировок проконсультироваться с врачом, чтобы проверить возможности своего организма и его готовность к тем или иным тренировкам.

ПОДСЧЁТ ОПТИМАЛЬНОГО ПУЛЬСА

Как с медицинской точки зрения, так и с точки зрения физиологии тренировок, тренировки с контролем пульса имеют наибольший смысл, когда они ориентированы на индивидуальный максимальный пульс. Это правило применимо как к новичкам, так и к профессионалам. В зависимости от цели тренировки и работоспособности организма, занятия проводятся с определенной интенсивностью (выраженной в процентах от максимального пульса).

Для выбора эффективной кардиотренировки в соответствии со спортивно-медицинскими аспектами мы рекомендуем поддерживать тренировочный пульс на уровне 70 - 85% от максимального пульса. Ознакомьтесь с приведенным ниже графиком целевого пульса.

Измерьте частоту пульса в следующие моменты времени:

До тренировки = пульс в состоянии покоя

Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс

Через минуту после тренировки = пульс восстановления

В первые недели рекомендуется тренироваться при пульсе на нижней границе тренировочной пульсовой зоны (около 70 %) или ниже. В течение следующих 2 - 4 месяцев постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, пока не достигнете верхней границы пульсовой зоны (примерно 85 %), но без переутомления. Даже находясь в хорошей тренировочной форме, время от времени включайте в тренировочную программу более легкие отрезки в нижнем аэробном диапазоне.

«Хорошая» тренировка всегда подразумевает разумный подход, который включает в себя своевременное

восстановление. В противном случае возникает перетренированность, и ваша физическая форма ухудшается. За каждой силовой тренировкой в верхнем пульсовом диапазоне всегда должна следовать восстановительная тренировка в нижнем пульсовом диапазоне (до 75 % от максимального пульса). При улучшении состояния требуется более высокая интенсивность тренировки, чтобы пульс достиг «целевой зоны», тем самым организм повышает тренированность и работоспособность.

Расчёт целевого/тренировочного пульса: $220 - \text{Возраст} = \text{индивидуальный максимальный пульс (100 \%)}.$

Тренировочный диапазон: Нижний предел: $(220 - \text{Возраст}) \times 0.70$

Верхний предел: $(220 - \text{Возраст}) \times 0.85$

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Чтобы предотвратить травмы, каждая тренировка в идеале должна состоять из фазы разминки, фазы тренировки и фазы заминки.

Разминка: 5-10 минут медленного бега.

Тренировка: 15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме с указанным выше пульсом.

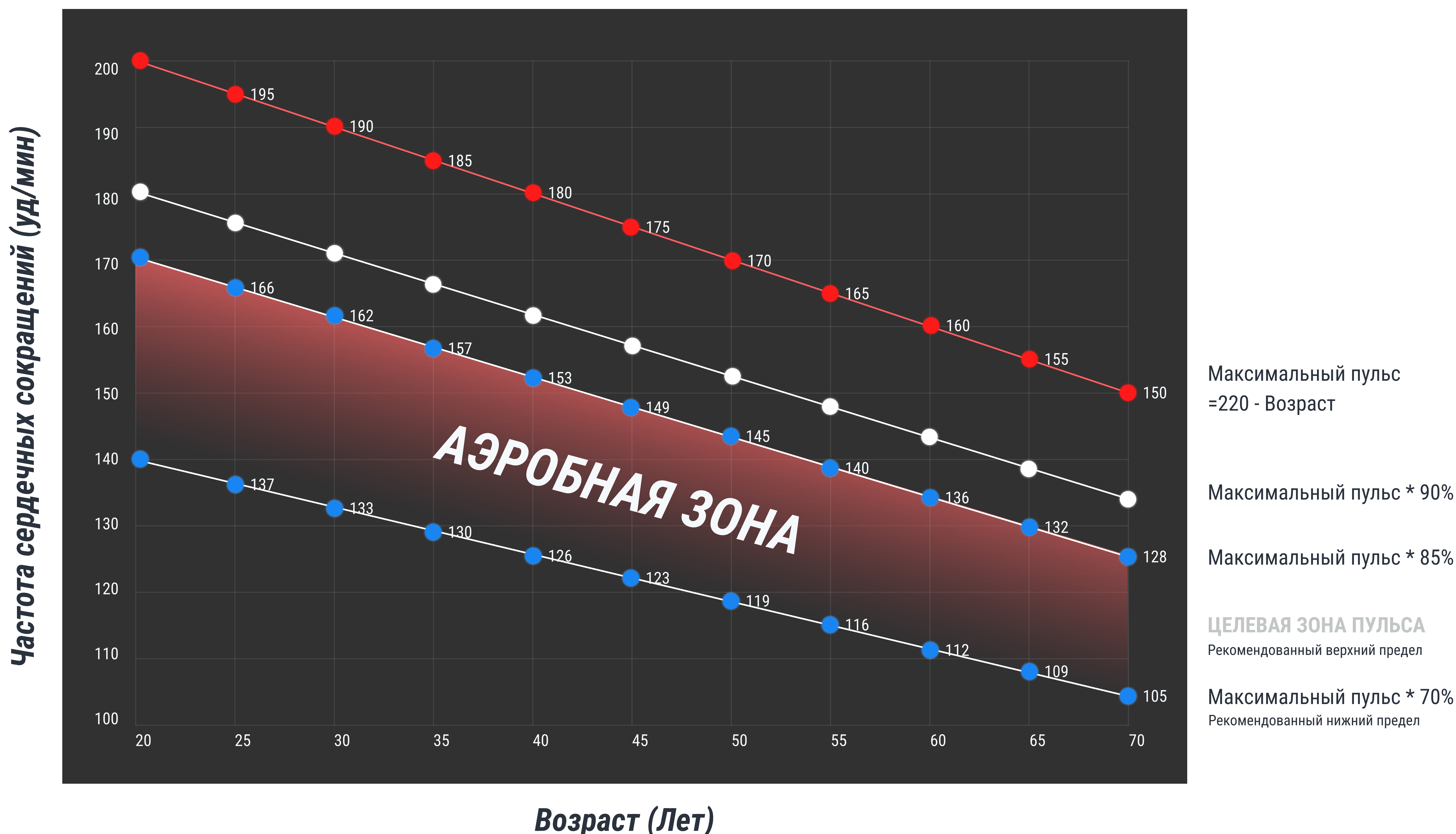
Заминка: 5-10 минут медленного бега.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или признаки перенапряжения.

Изменения метаболической активности во время тренировок

В первые 10 минут тренировки на выносливость наш организм потребляет сахар, хранящийся в мышцах - гликоген. Примерно через 10 минут дополнительно начинает сжигаться жир. Через 30-40 минут активизируется жировой обмен, и тогда жир становится основным источником энергии для организма.

График целевого пульса (Пульс/Возраст)



ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

Для поддержания тренажёра в рабочем состоянии необходимо периодически смазывать беговую ленту специально предназначенным силиконовым маслом.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ ОБСЛУЖИВАНИЯ

Если время использования тренажёра составляет менее 3 часов в неделю, ленту следует смазывать 1 раз в 5-6 месяцев. Если время устройства использования составляет 4-7 часов в неделю, ленту следует смазывать 1 раз в 2 месяца. Если время использования составляет более 7 часов в неделю, смазку следует производить один раз в месяц.

Правильная и своевременная смазка беговой ленты — важный фактор увеличения срока службы беговой дорожки.

СМАЗКА БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Приподнимите беговую ленту и прикоснитесь к обратной стороне ленты в её середине. Если изнанка ленты слегка влажная, значит смазка не требуется. Если лента сухая, необходимо смазать её для улучшения работы беговой дорожки.

НАНЕСЕНИЕ СМАЗКИ НА БЕГОВУЮ ЛЕНТУ



- Остановите беговую дорожку и отключите её от сети.
- Приподнимите беговую ленту в средней части платформы.
- Нанесите масло на среднюю часть ленты, как указано на рисунке.

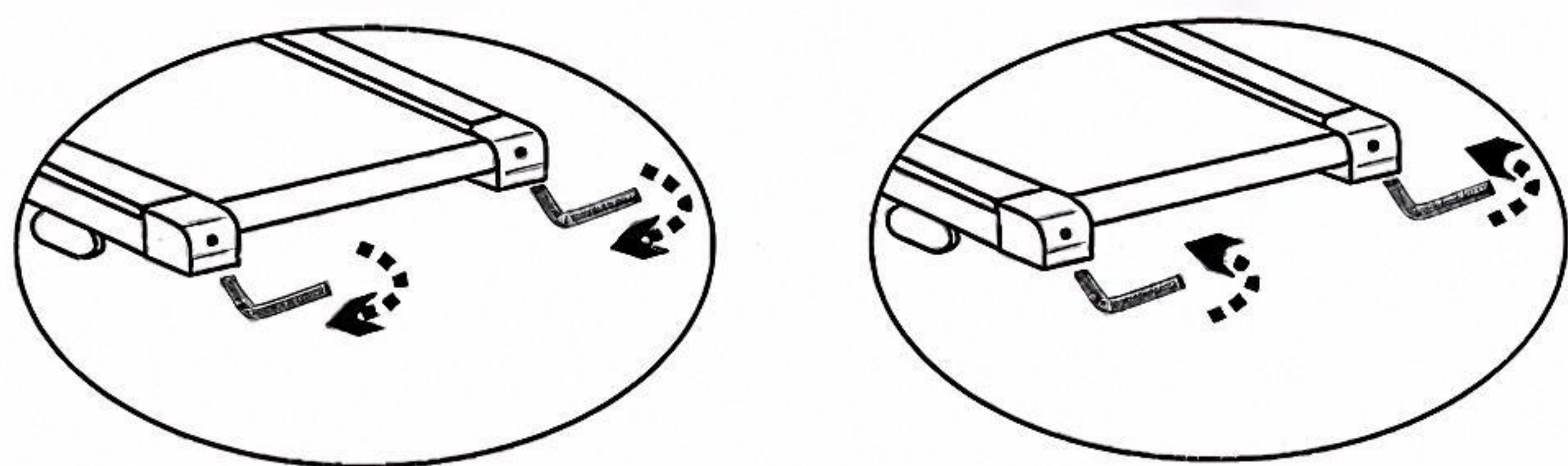
Слегка прижимайте ленту в месте нанесения смазки для полного покрытия ленты смазкой. Дайте маслу в течение одной минуты распределиться по поверхности ленты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.

При необходимости удалите избыток масла с помощью ткани.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Натяжение беговой ленты регулируется на заводе, однако её натяжение со временем может изменяться. Это приводит к проскальзыванию ленты во время тренировок.

Для восстановления натяжения ленты поверните болты слева и справа на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Проверьте натяжение.



ВАЖНО!

При чрезмерном натяжении ленты увеличивается нагрузка на двигатель, ленту и другие движущиеся части тренажёра.

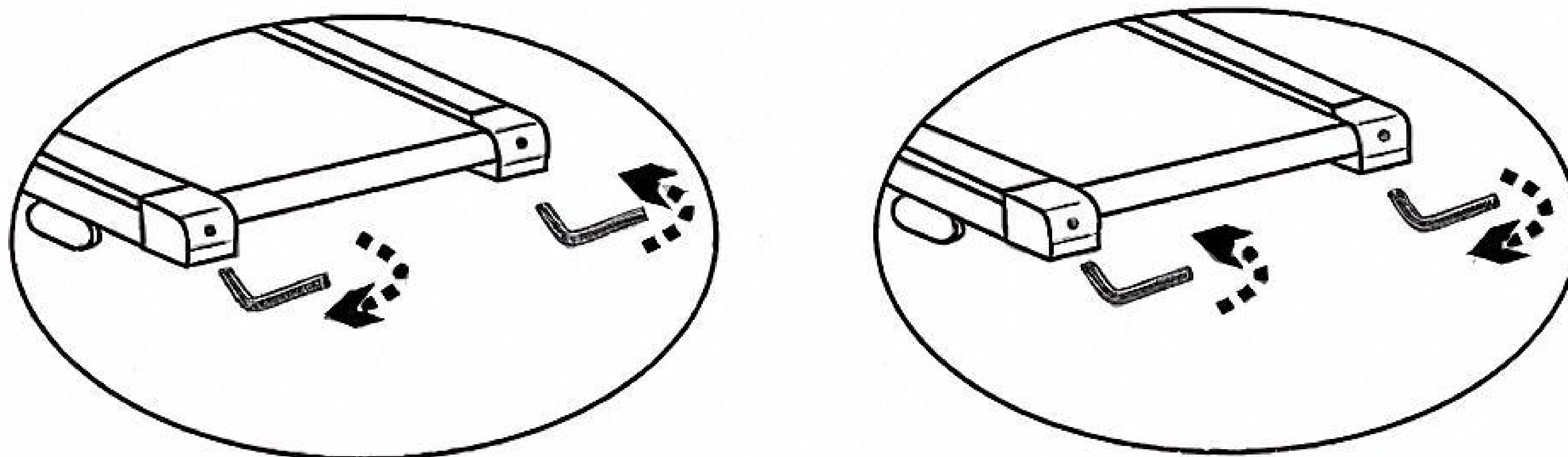
ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Срединное положение беговой ленты устанавливается на заводе, но при использовании дорожки возможно отклонение ленты, которое происходит из-за неравномерной работы ног во время ходьбы и бега или не ровного положения основного двигателя.

При смещении ленты из-за работы ног вращение ленты без нагрузки в течение 5-6 минут помогает вернуть ленту в правильное положение.

Если лента не возвращается в срединное положение автоматически, нужно провести регулировку положения ленты.

- Поместите электрическую беговую дорожку на ровную поверхность.
- Проверьте направление смещения ленты. Запустите беговую дорожку со скоростью 6 км/час. Проконтролируйте смещение ленты и остановите тренажёр.
- Если лента смещена вправо, поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, затем поверните левый регулировочный болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ оборота.
- Если лента смещена влево, поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, затем поверните правый регулировочный болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ оборота.
- Повторно проверьте смещение ленты на включённой тренажёре.
- При необходимости повторите настройку смещения ленты.



УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

При возникновении неполадок в работе тренажёра на экран выводится сообщение об ошибке. Краткое описание проблем и необходимые действия приведены в таблице ниже.

Код	Описание проблемы	Причина	Решение
E01	Дисплей не получает сигнал	Проблемы с подключением кабеля	Проверьте или замените кабели
		Ошибка дисплея	Замените дисплей
		Ошибка контроллера	Замените контроллер
E02	Проблема между контроллером и мотором	Плохое соединение проводов мотора	Проверьте правильность подключения проводов мотора
		Нет выходного напряжения или аномальное напряжение на контроллере	Замените контроллер
		Неисправность мотора	Замените мотор
E05	Превышение мощности	Слишком высокий ток	Отрегулируйте мощность
		Проблемы с конструкцией дорожки, вызывающие сопротивление мотора	Проверьте конструкцию на наличие проблем
E06	Защита от пониженного напряжения	Проверьте входное напряжение или напряжение мотора (слишком низкое)	При необходимости замените контроллер
E08	Защита от повышенного напряжения	Проверьте входное напряжение или напряжение мотора (слишком высокое)	При необходимости замените контроллер
E09	Защита от перегрузки	Проверьте, не превышена ли нагрузка	При необходимости замените контроллер
E10	Пропадание фазы	Проверьте подключение трехфазной линии мотора к контроллеру	При необходимости замените контроллер
E14	Аппаратное превышение тока	Превышение тока в оборудовании	Замените контроллер или мотор, проверьте на наличие засоров
--	На дисплее отображается "--"	Отсоединен ключ безопасности	Проверьте положение ключа, при необходимости замените дисплей

В случае возникновения неполадок обратитесь в магазин, в котором вы приобретали беговую дорожку. Предоставьте фотографию с кодом ошибки.

Эксплуатация тренажёра с неполадками строго запрещена. Не пытайтесь самостоятельно устранить неисправности, это может привести к полному выходу изделия из строя .

Хранение устройства

Беговая дорожка должна храниться в сухом помещении, при положительных температурах. Конструкция тренажёра позволяет для удобства и экономии места хранить его в сложенном положении.

Утилизация изделия

Утилизация изделия проводится согласно Требованию при обращении с группой однородных отходов "Оборудование компьютерное, электронное, электрическое, оптическое, утратившее потребительские свойства".

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU