

UNIX **FIT**



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-230 UNIX FIT R-230 PLUS

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.

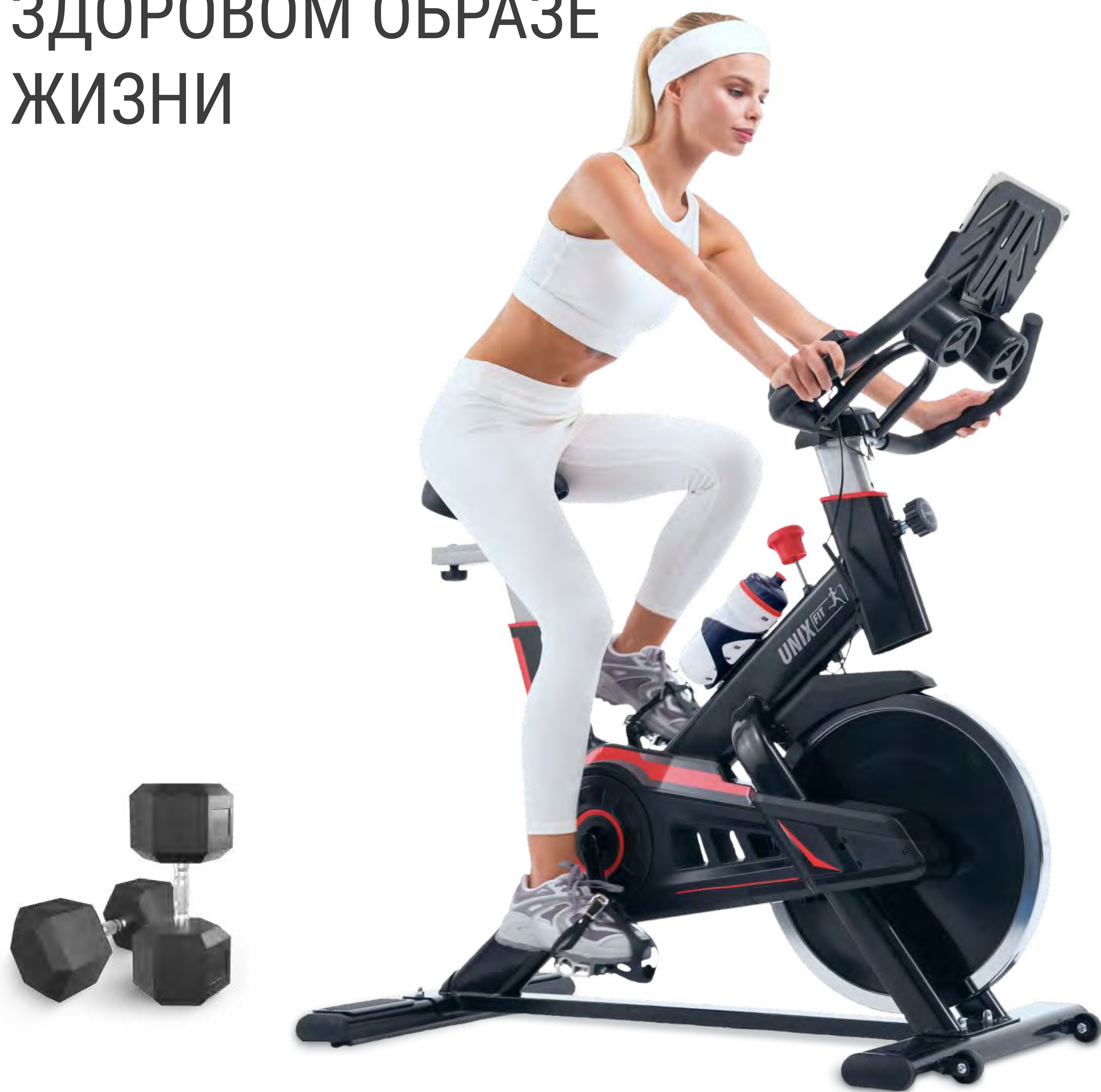
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

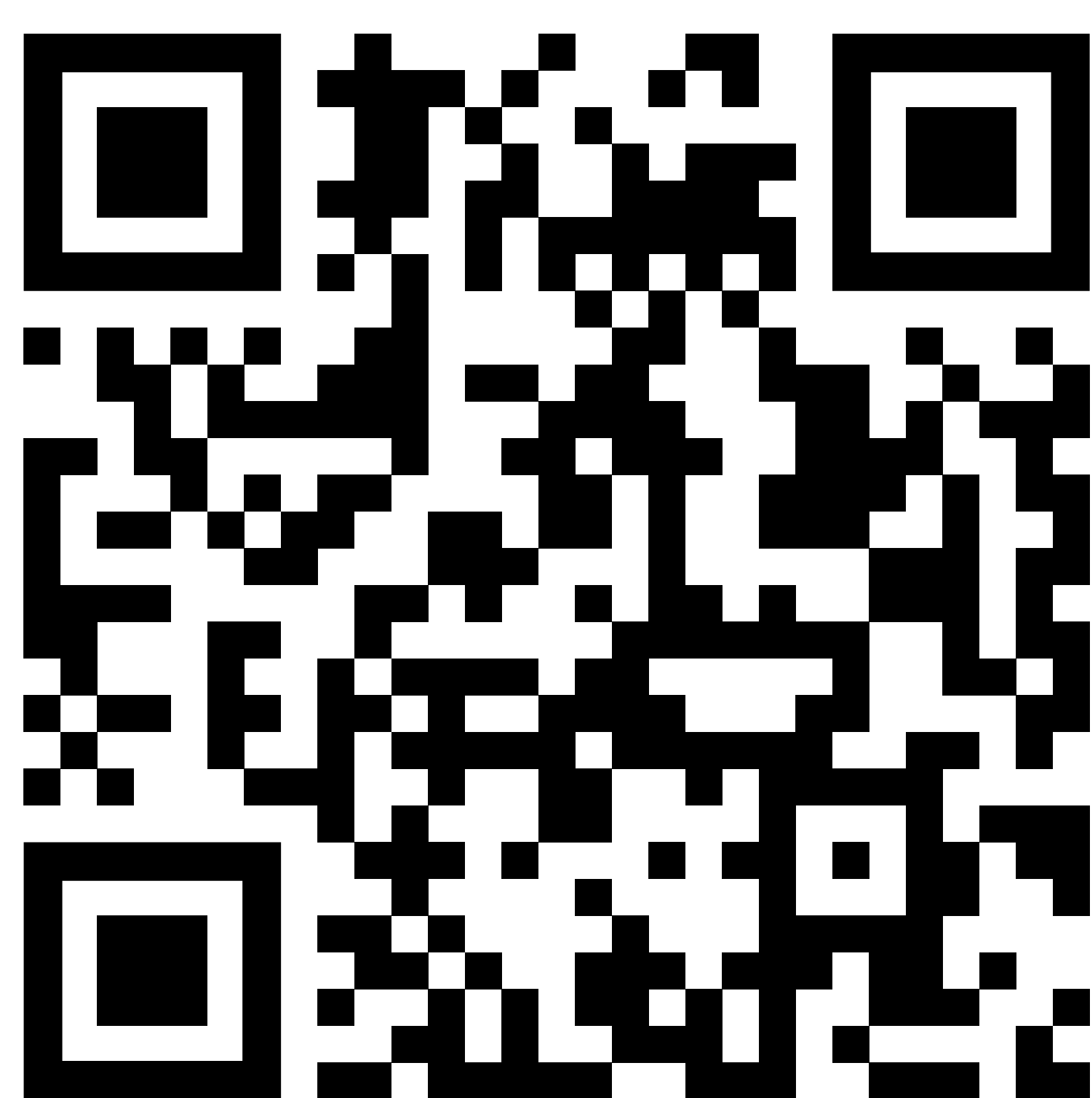
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.

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).

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.

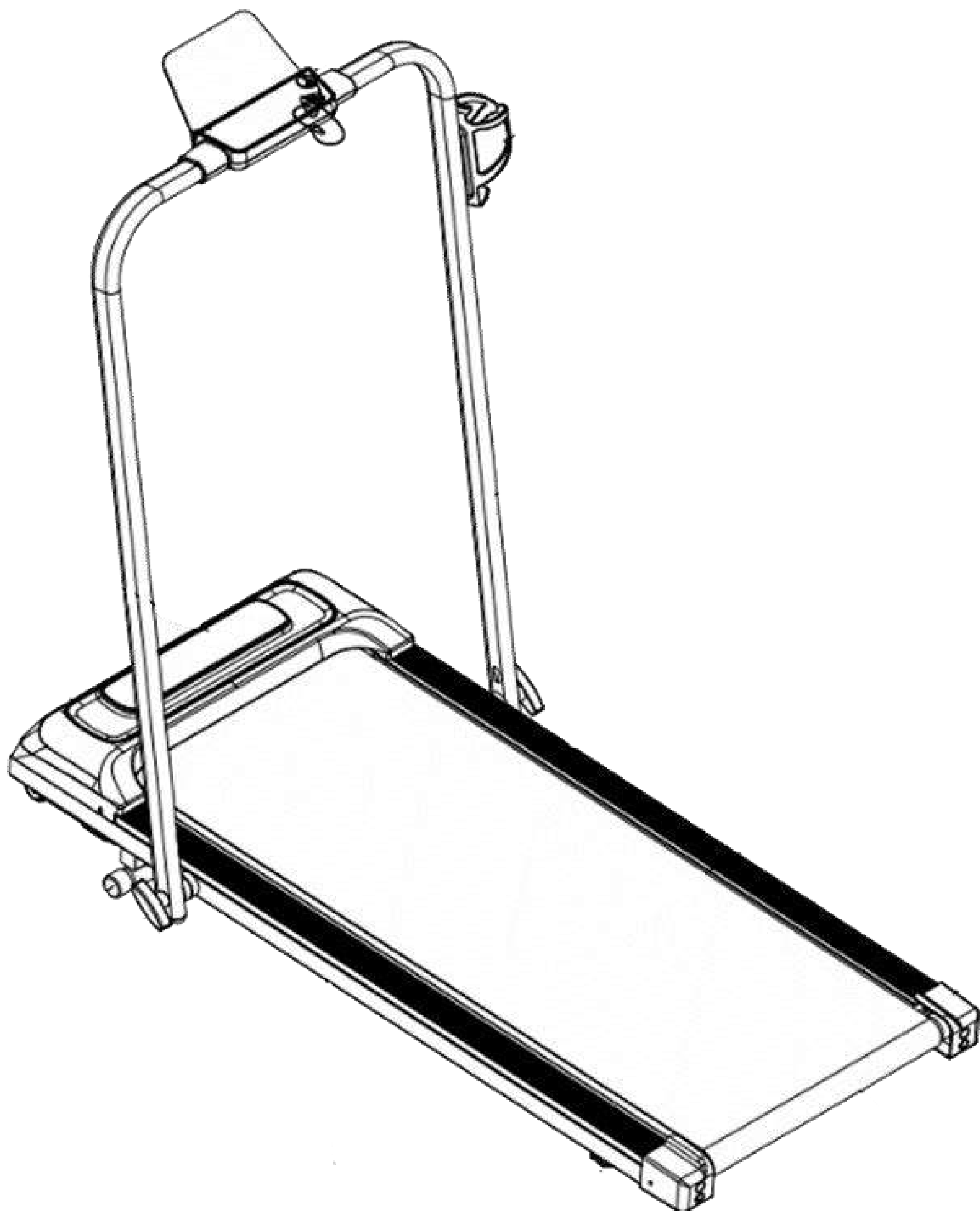
ВНИМАНИЕ!

Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий. Это особенно важно при:

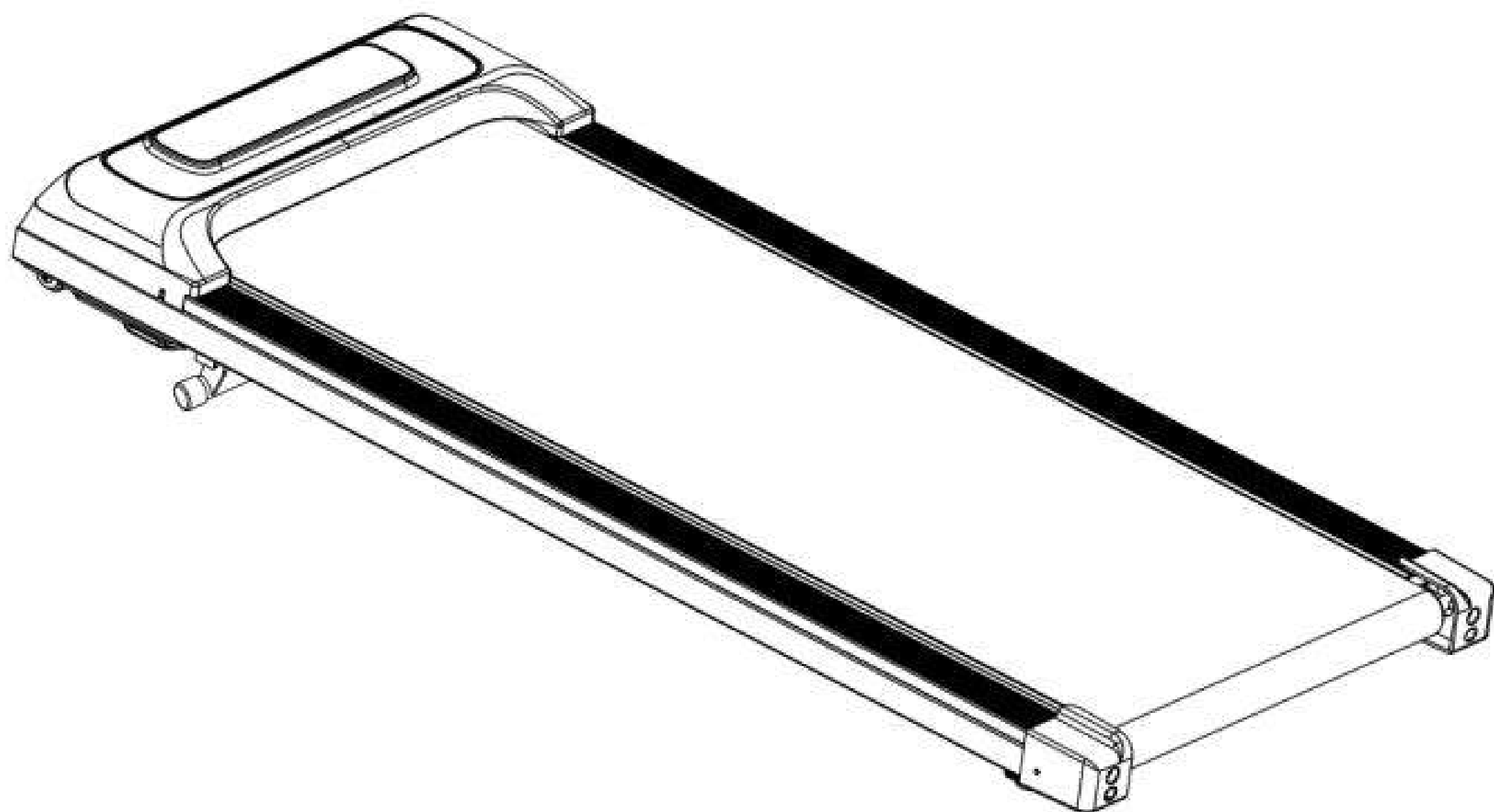
- наличии у вас предрасположенности к повышенному давлению, заболеваниям лёгких и сердечно-сосудистой системы
- возрасте старше 45 лет
- повышенном уровне холестерина
- ожирении
- отсутствии регулярных тренировок и занятий спортом более одного года

Общие положения и описание устройства

Беговая дорожка UNIX Fit R-230 PLUS



Беговая дорожка UNIX Fit R-230



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметр	Беговая дорожка UNIX Fit R-230 PLUS	Беговая дорожка UNIX Fit R-230
Напряжение переменного тока	220 В	220 В
Частота переменного тока	50~60 Гц	50~60 Гц
Размеры полотна/беговой платформы	1050 × 400 мм	1050 × 400 мм
Размеры устройства в рабочем состоянии	1160 × 650 × 1050 мм	1160 × 650 × 135 мм
Размеры устройства в сложенном состоянии	1360 × 650 × 135 мм	1160 × 650 × 135 мм
Вес устройства	23 кг	20 кг
Функции	бег, ходьба	бег, ходьба

Общие положения и описание устройства

Беговая дорожка 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 своём здоровье, планомерно двигаться к стройности, улучшить общее состояние, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Дорожка имеет 12 автоматических программ, функцию быстрого старта, регулировку угла наклона полотна дорожки и управление с пульта ДУ (пульт дистанционного управления). Пользователь самостоятельно выбирает необходимую для тренировки программу или настраивает текущий сеанс под свои задач.

Регулировка угла наклона имеет два положения и осуществляется вручную. Компактная конструкция дорожки облегчает её хранение в домашних условиях.

Полотно дорожки обеспечивает передвижение со скоростью 1.0 - 12.5 километров в час.

Подключение к приложению FitShow помогает отслеживать прогресс занятий и ставить достижимые цели.

Беговая дорожка UNIX Fit R-230 PLUS

Дорожка оснащена LED-панелью и тремя экранами, на которых отображаются основные параметры тренировки: время, скорость движения, количество пройденных шагов, 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 R-230 PLUS при изменении положения пользователя дальше установленных пределов (спрыгивание, падение и т.д.).

Беговая дорожка UNIX Fit R-230

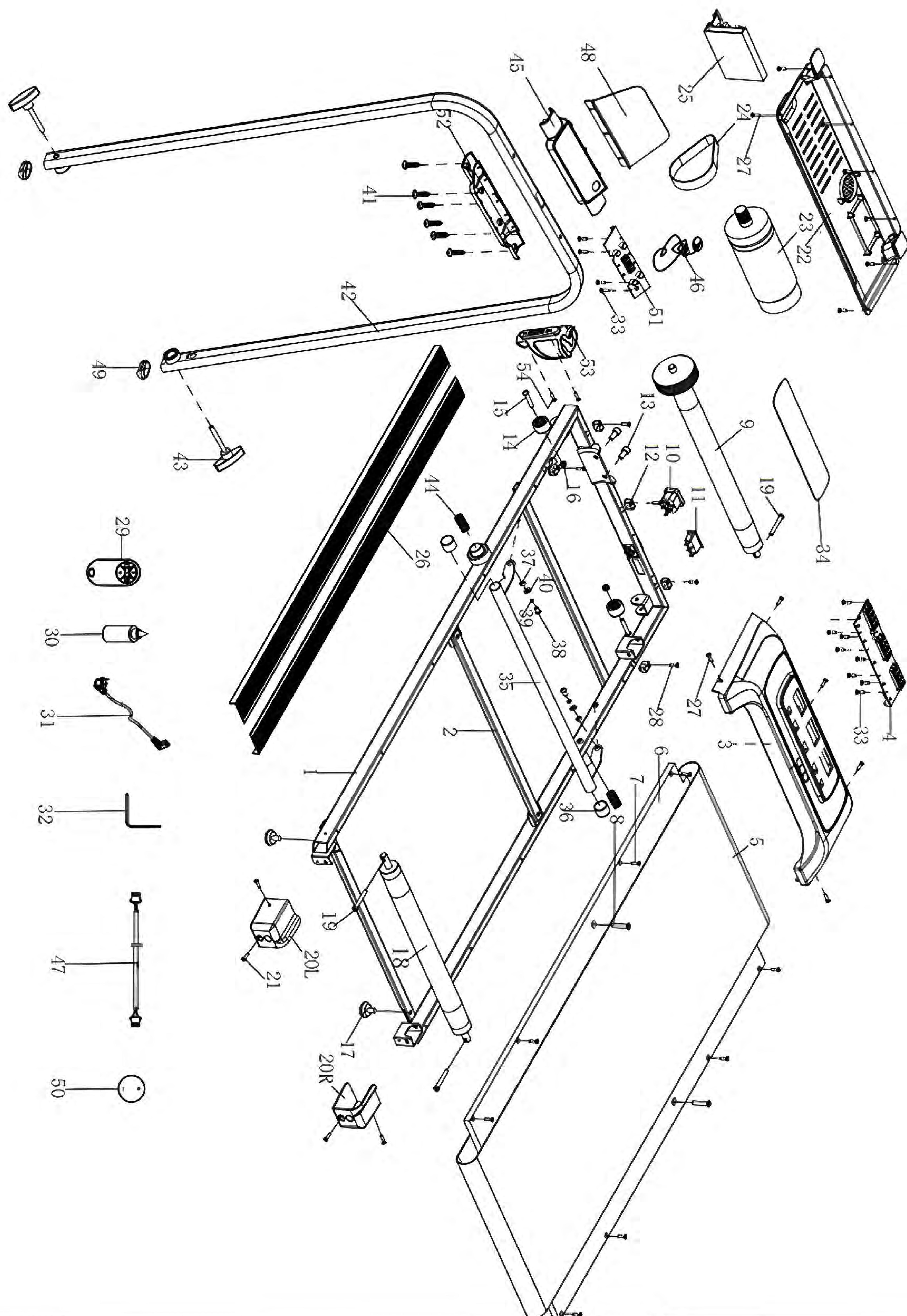
Дорожка оснащена экраном, на котором отображаются основные параметры тренировки: время, скорость движения, количество пройденных шагов, количество потраченных калорий.

ВАЖНО

Рекомендуется прерывистый режим использования тренажёра: после 1 часа работы не менее 1 часа перерыва.

Комплектация и схема устройства

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-230 PLUS



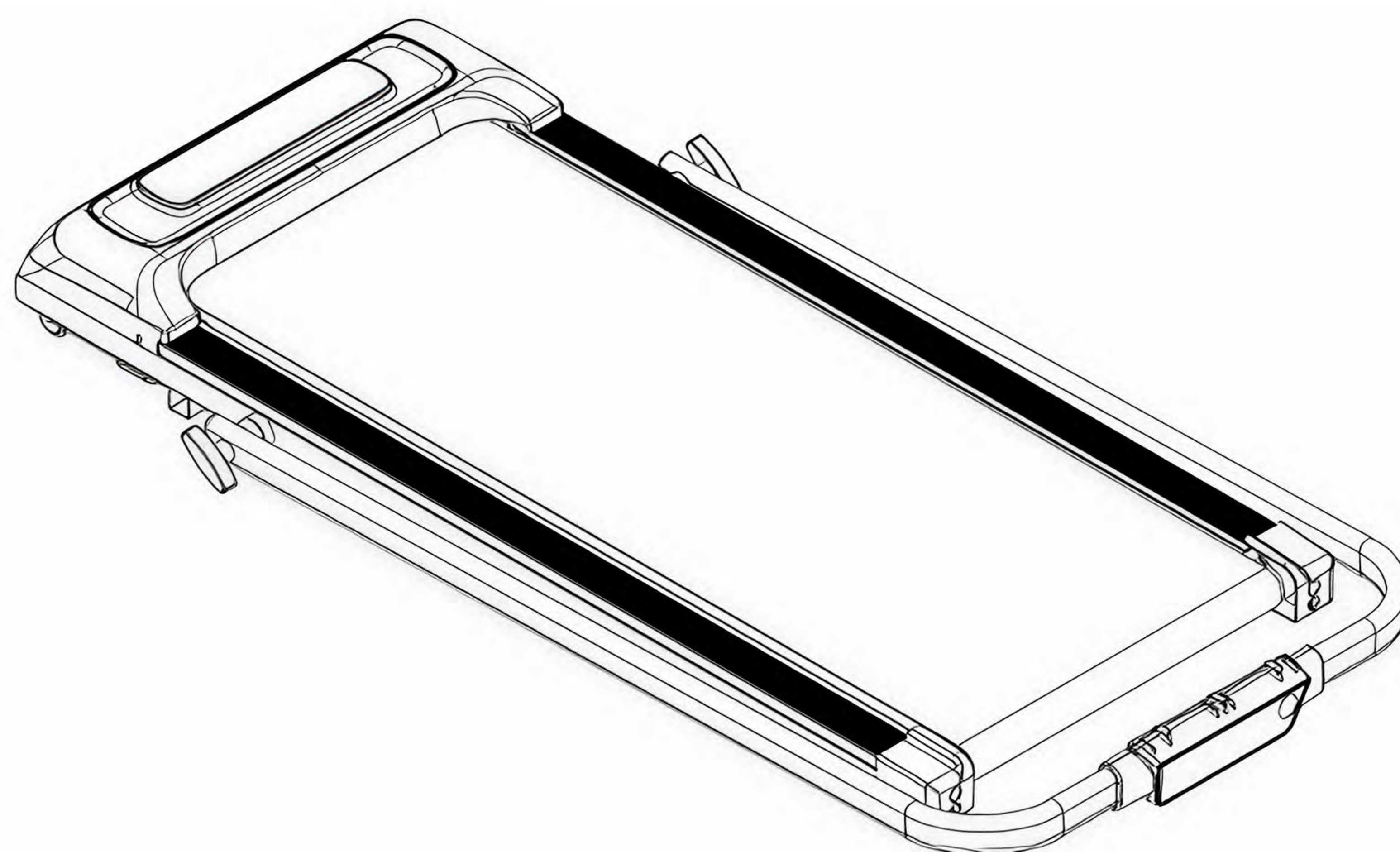
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	29	Пульт ДУ	1
2	Стойка	1	30	Силиконовое масло	1
3	Кожух двигателя	1	31	Кабель питания	1
4	Экран	1	32	Шестигранный ключ	1
5	Беговая лента	1	33	Винт М3х7	12
6	Беговая платформа	1	34	Накладка	1
7	Болт М4х20	8	35	Опора	1
8	Болт М8х35	2	36	Чехол	2
9	Передний ролик	1	37	Пластиковая трубка	2
10	Вилка питания	1	38	Болт М8х16	2
11	Переключатель	1	39	Пружинная шайба Ø8	2
12	Фиксатор кожуха двигателя	5	40	Плоская шайба	2
13	Болт М8х10	2	41	Винт М4*16	6
14	Переднее колесо	2	42	Поручень	1
15	Болт М8х40	2	43	Ручка	2
16	Гайка М8	2	44	Пружина	2
17	Ножки	2	45	Верхний кожух	1
18	Задний ролик	1	46	Ключ безопасности	1
19	Болт М6х50	3	47	Соедин. кабель	1
20	Заглушка (Л/П)	2	48	Держатель телефона	1
21	Винт М4.2х13	4	49	Накладка	2
22	Нижний кожух	1	50	Аккумулятор	1
23	Двигатель	1	51	Панель с кнопками	1
24	Ремень двигателя	1	52	Нижний кожух	1
25	Плата управления	1	53	Держатель бутылки	1
26	Боковая рейка	2	54	Винт	2
27	Винт М4х16	13			
28	Винт М4х20	5			

Подробная пошаговая инструкция ПО СБОРКЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ UNIX FIT R-230 PLUS

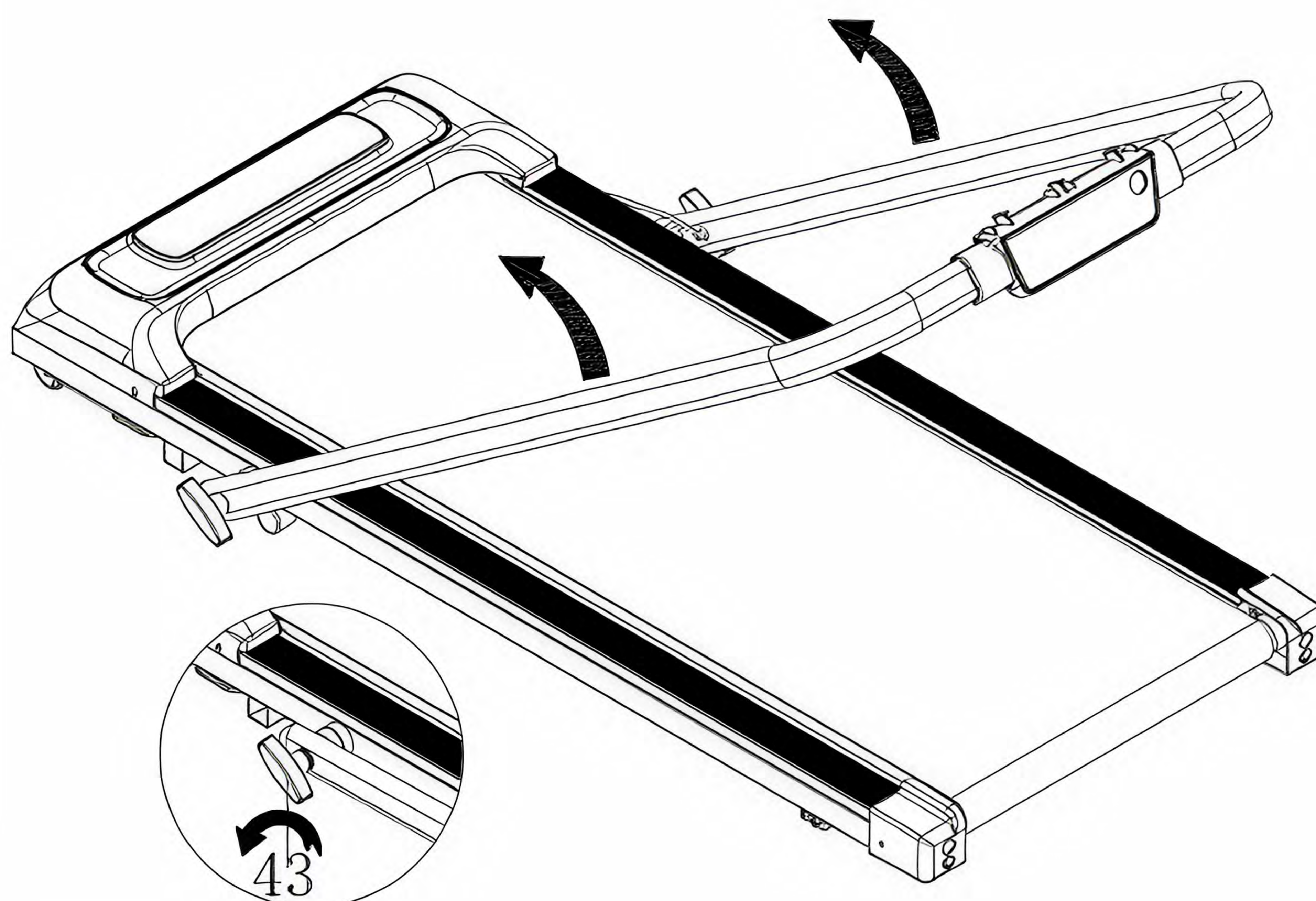
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

Достаньте беговую дорожку из коробки и разместите на ровной поверхности.



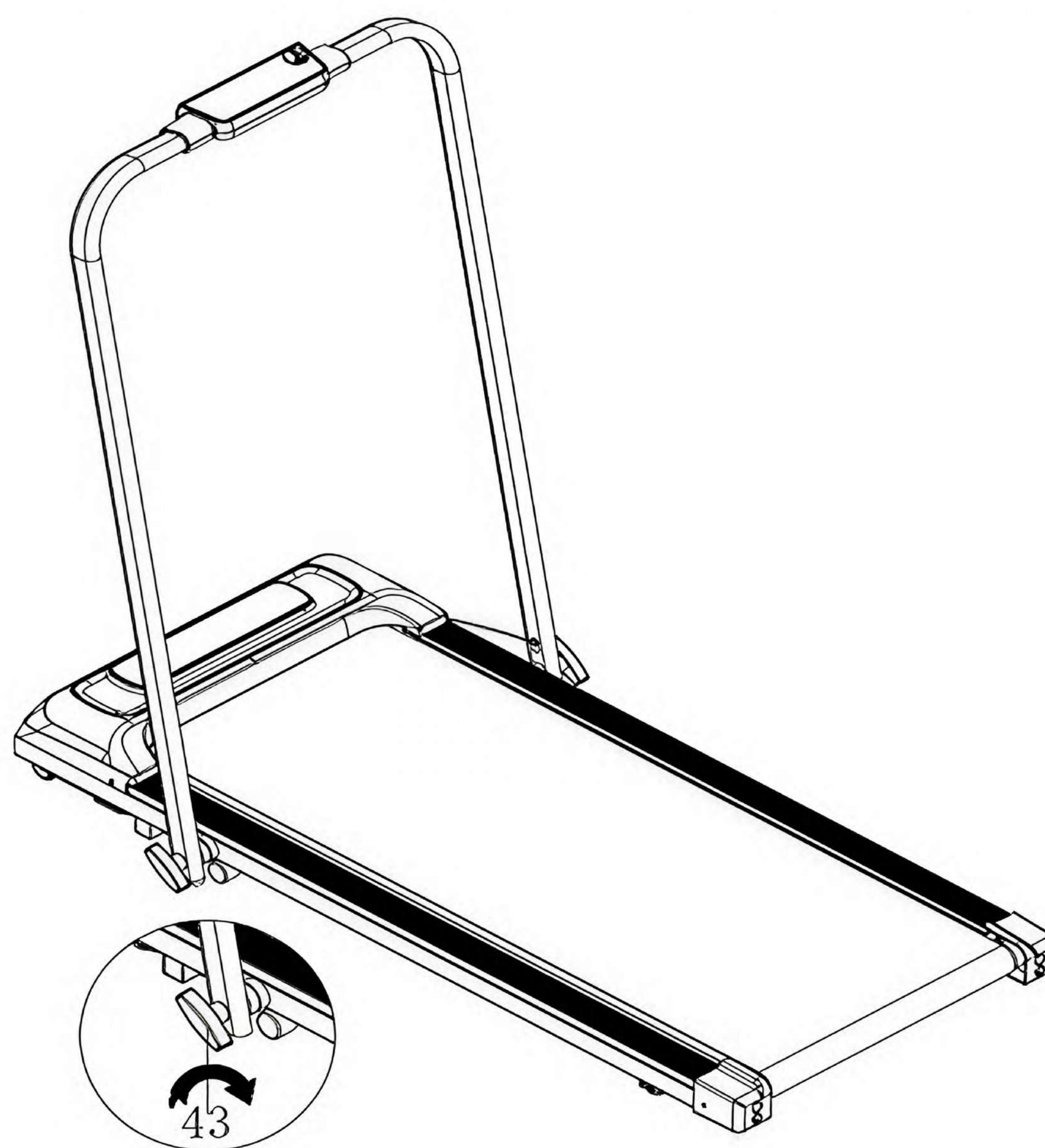
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

Ослабьте боковые ручки (43), потяните поручень и вверх в сторону передней части беговой дорожки.



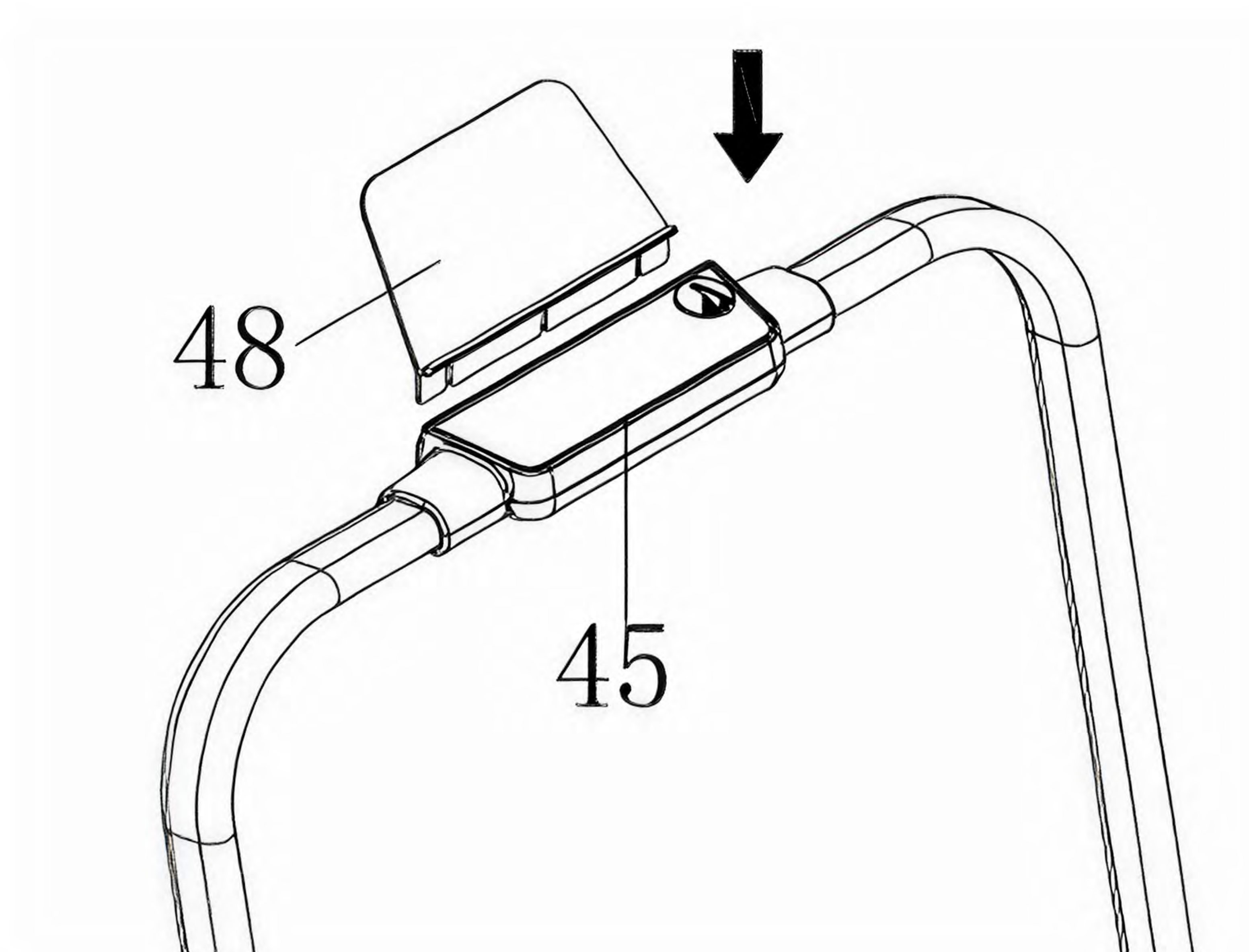
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

После достижения поручнем рабочего положения затяните ручки на боковых поверхностях.



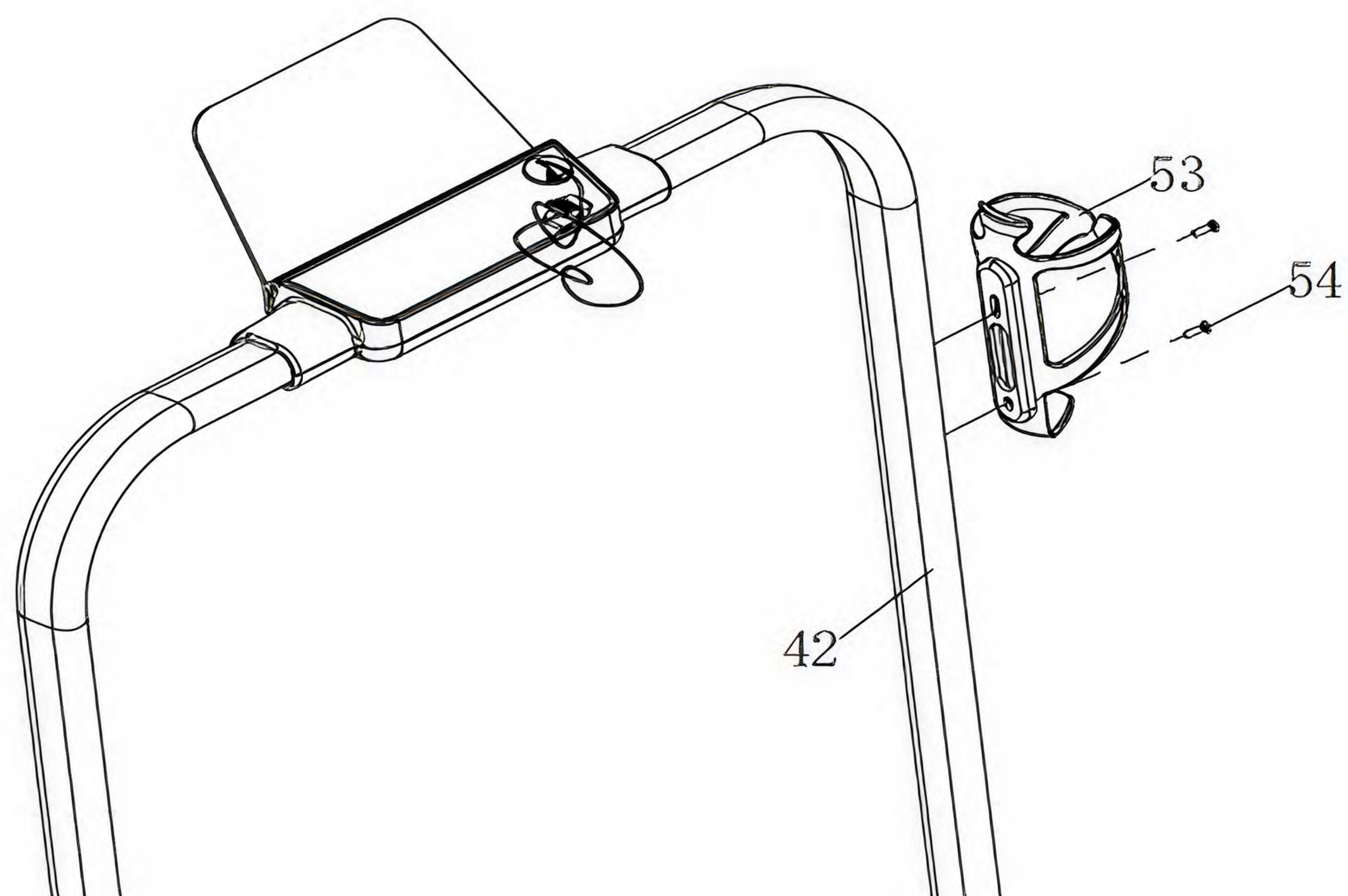
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 4.

Закрепите держатель для телефона/планшета на панели компьютера.



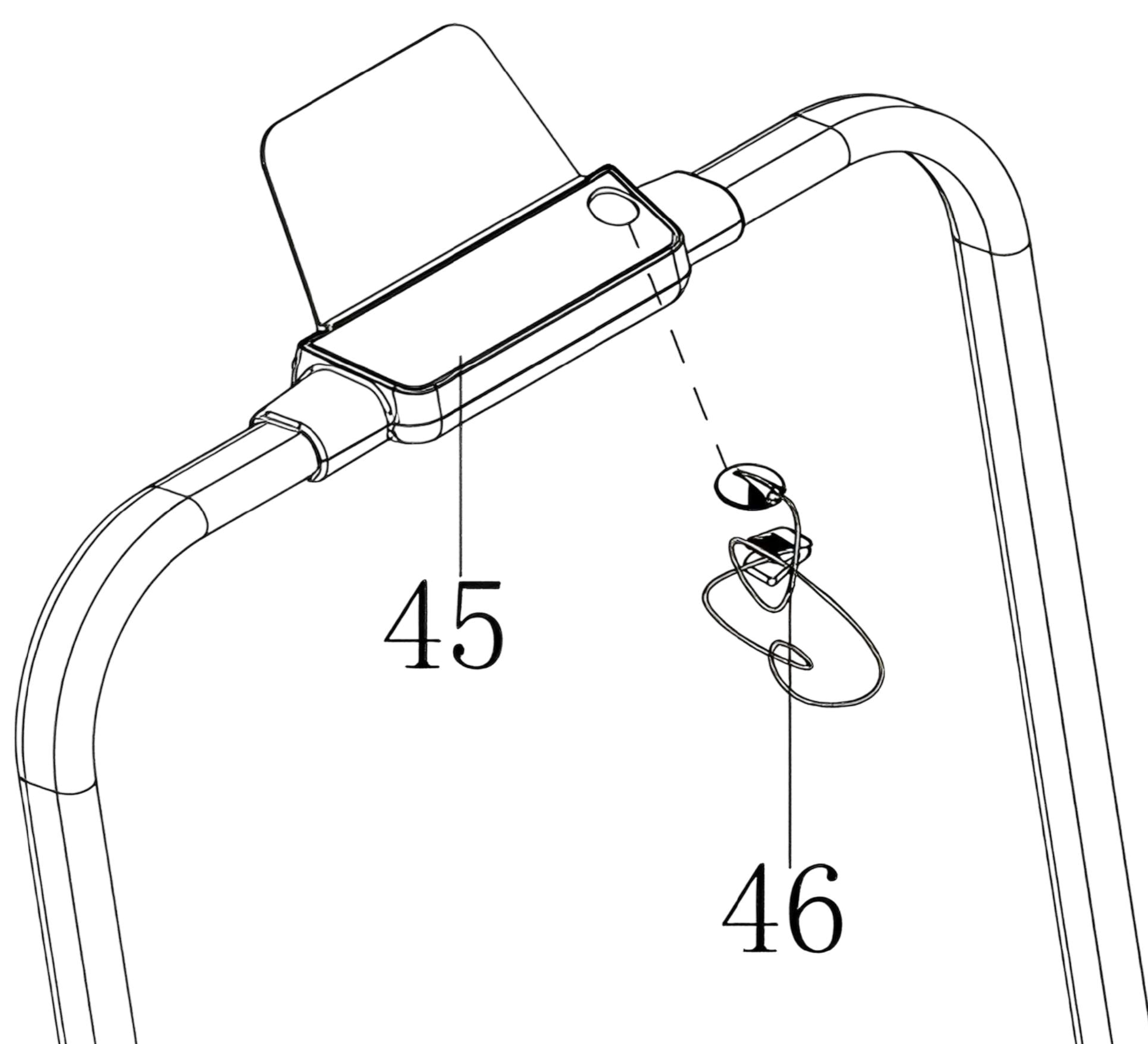
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 5.

Установите держатель для бутылки с правой стороны поручня, как показано на рисунке.



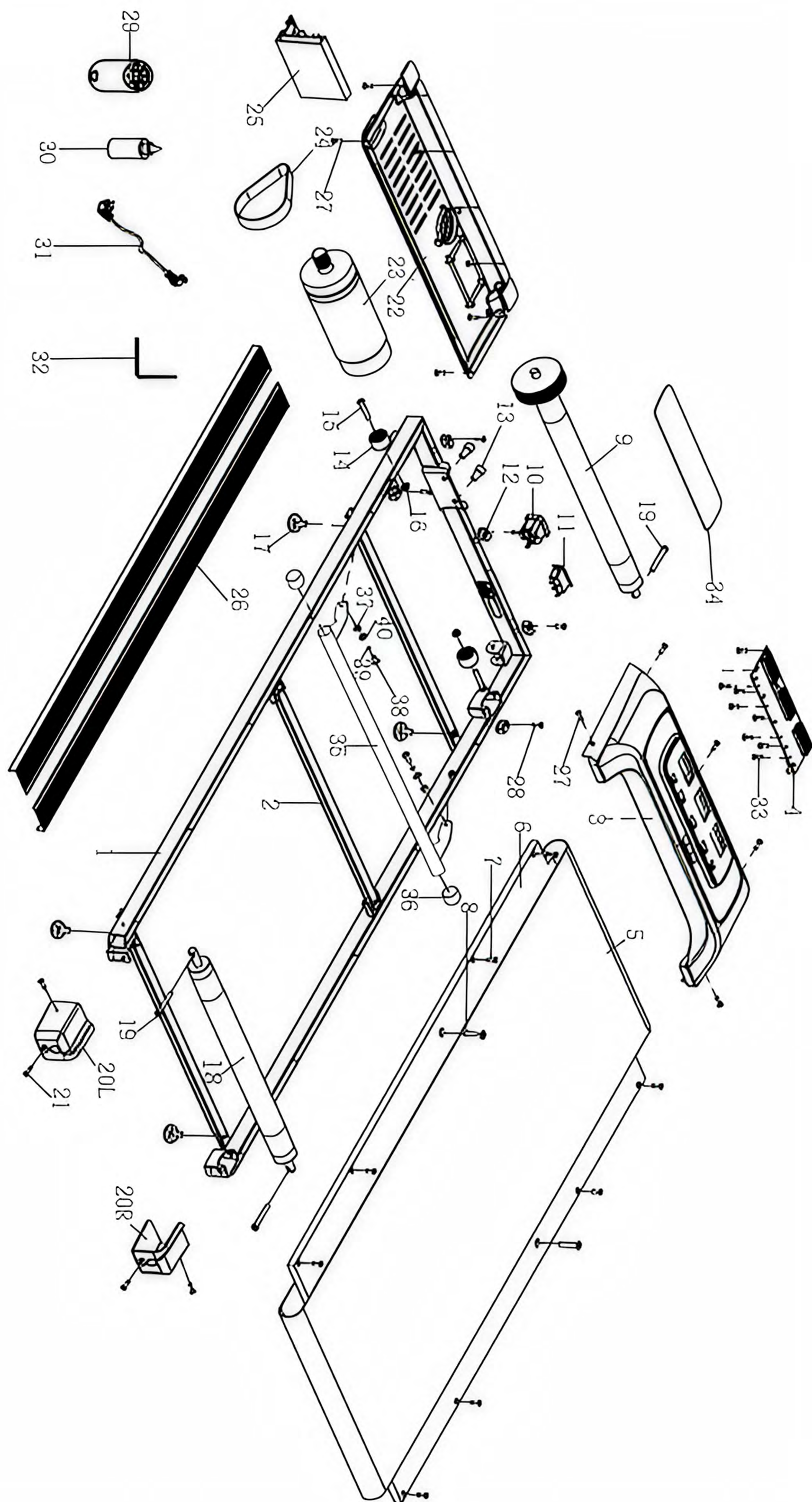
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 6.

Зафиксируйте ключ безопасности на панели компьютера.



Комплектация и схема устройства

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-230



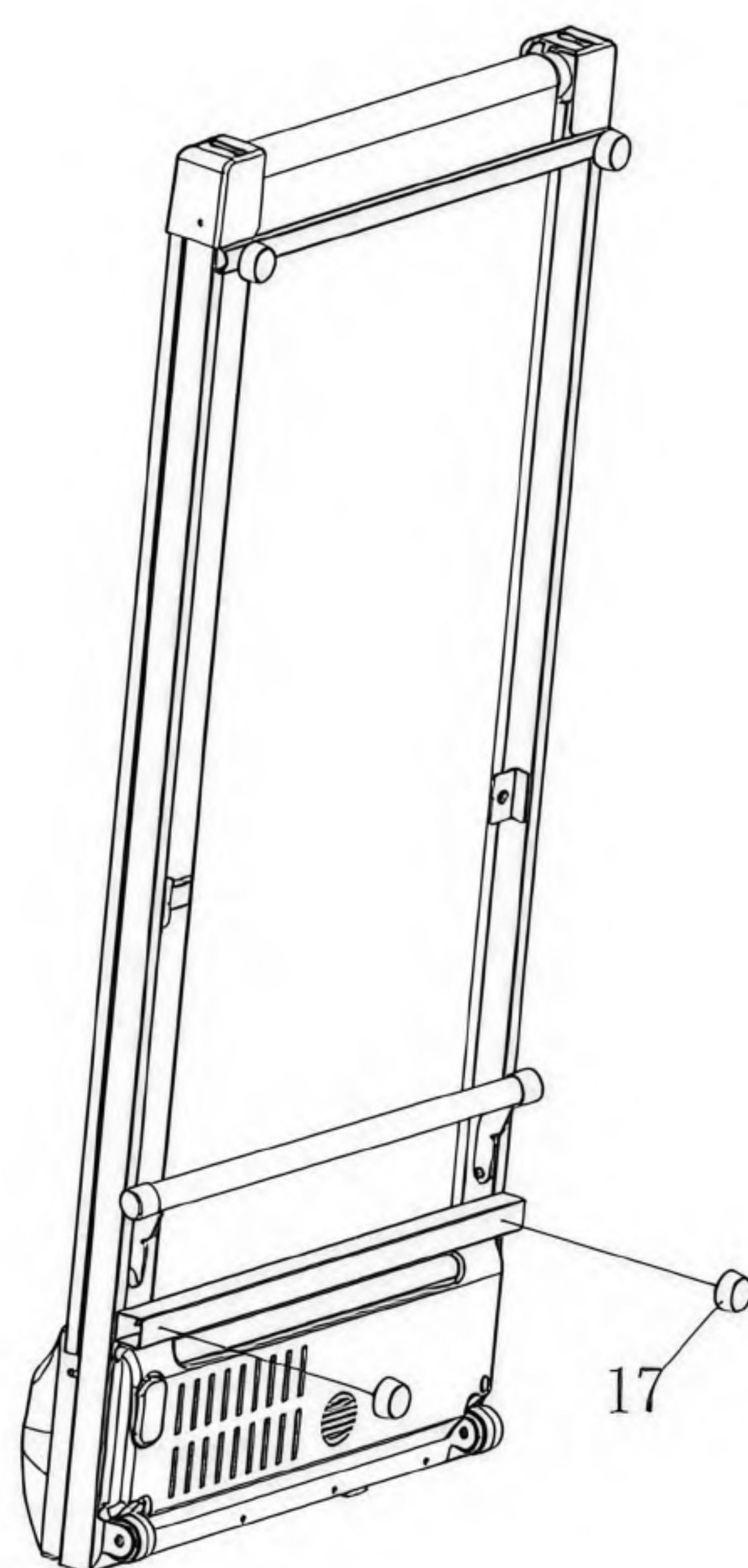
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама деки	1	21	Винт М4.2х13	4
2	Опорная планка	1	22	Нижняя крышка	1
3	Крышка мотора	1	23	Мотор	1
4	Дисплей	1	24	Ремень мотора	1
5	Беговое полотно	1	25	Контроллер	1
6	Дека для бега	1	26	Боковой поручень	2
7	Болт М4х20	8	27	Винт М4х16	13
8	Болт М8х35	2	28	Винт М4х20	5
9	Передний ролик	1	29	Пульт ДУ	1
10	Штепсельная вилка	1	30	Силиконовая смазка	1
11	Выключатель	1	31	Кабель питания	1
12	Крепление крышки мотора	5	32	Шестигранный ключ	1
13	Болт М8х10	2	33	Винт М3х7	8
14	Переднее колесо	2	34	Накладка	1
15	Болт М8х40	2	35	Трубка ручного наклона	1
16	Гайка М8	2	36	Крышка трубки	2
17	Опоры	4	37	ABS трубка	2
18	Задний ролик	1	38	Болт М8х16	2
19	Болт М6х50	3	39	Пружинная шайба	2
20	Заглушка (левая/правая)	2	40	Плоская шайба	2

Подробная пошаговая инструкция ПО СБОРКЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ UNIX FIT R-230

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

Установите дорожку вертикально, оперев её на переднюю часть устройства как показано на рисунке.

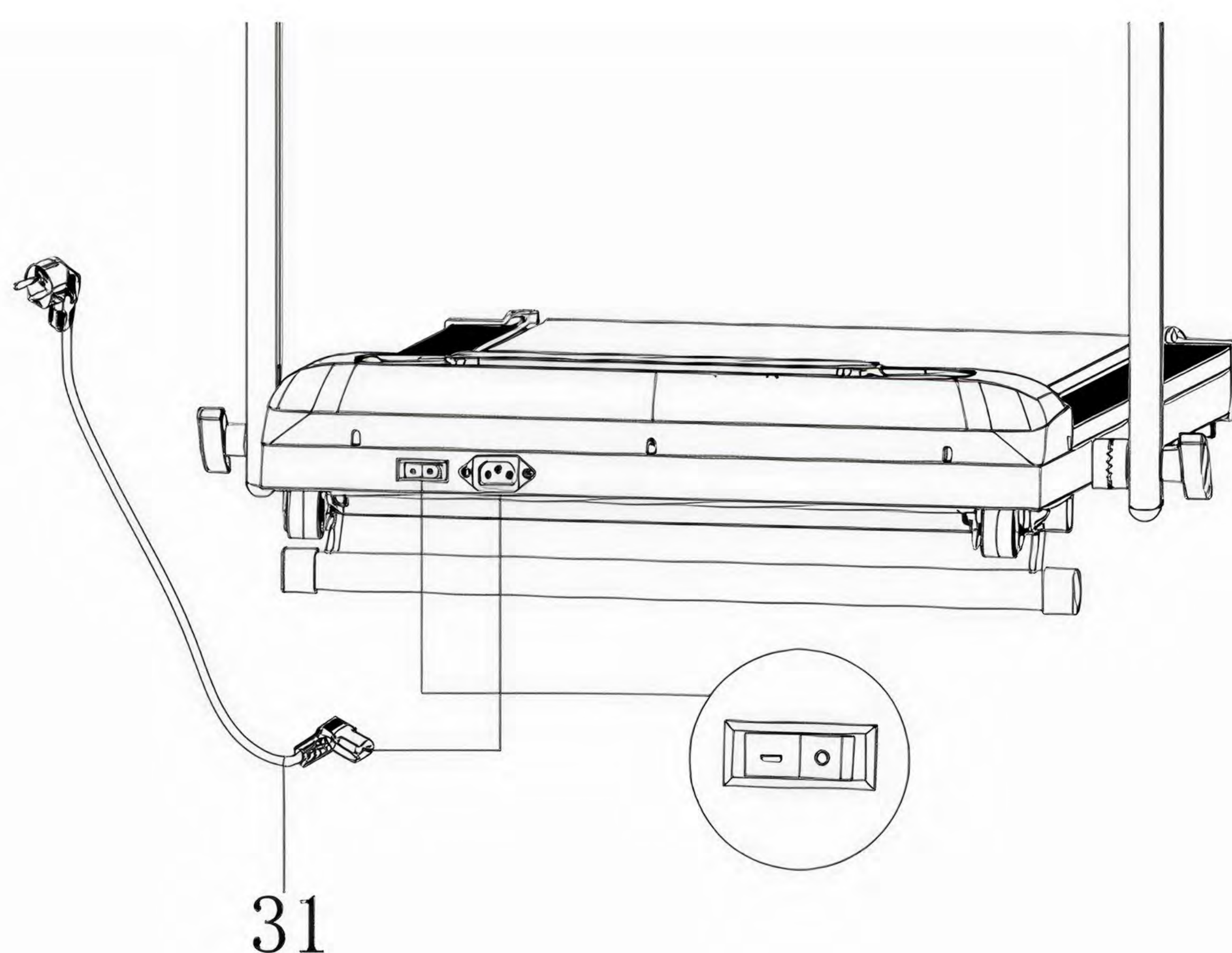


СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

Закрепите ножки (17) в указанных местах. Ровно установите дорожку на горизонтальной поверхности.

ВКЛЮЧЕНИЕ И НАЧАЛО ЭКСПЛУАТАЦИИ

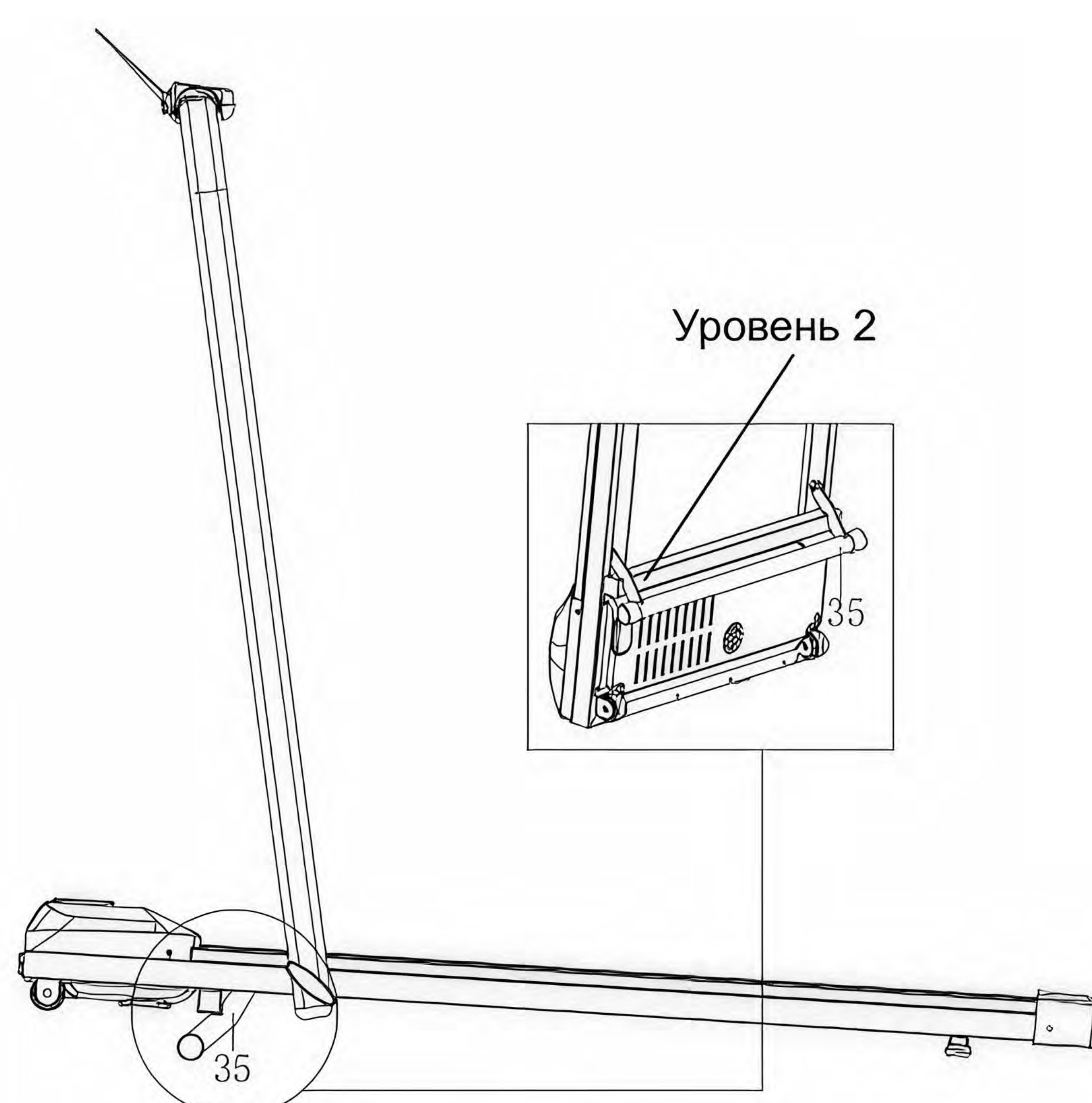
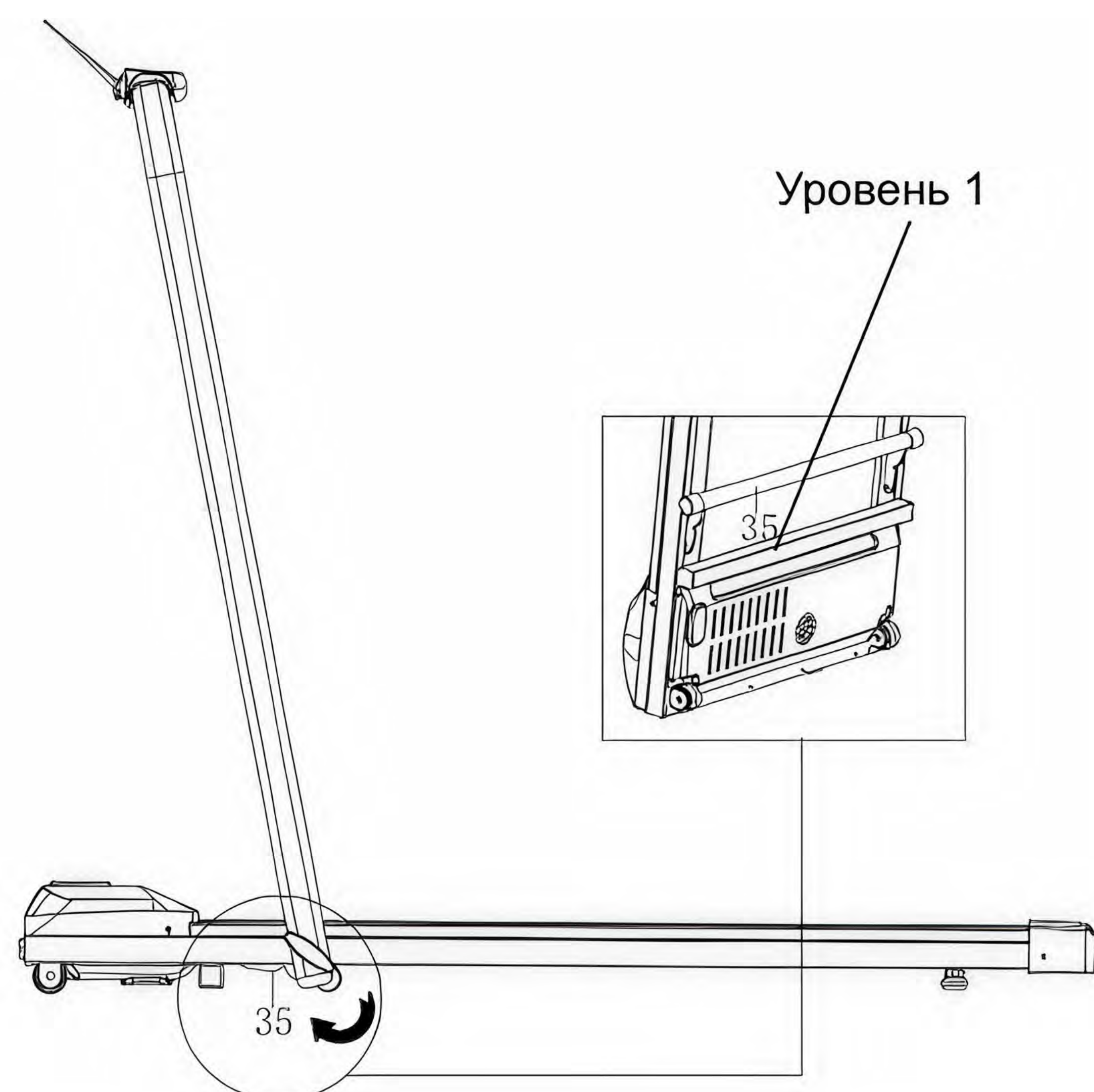
Найдите кабель питания (31), вставьте вилку на одном конце кабеля в источник питания 220 В, а другую сторону - в гнездо с передней стороны основания устройства. Установите переключатель в положение «I». После этого загорится индикатор, и вы можете начать использование изделия.



Включившийся индикатор указывает, что Ваша беговая дорожка готова к работе!

РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА ПЛАТФОРМЫ

- В сложенном виде поднимите тренажёр, опирая его на переднюю часть устройства.
- Опустите вниз рычаг регулировки наклона.
- Верните дорожку в исходное положение.



Использование и настройка ключа безопасности для модели UNIX FIT R-230 PLUS

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 нестандартных 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. Когда ключ безопасности не используется, его зажим можно закрепить на съемном ролике под желтой маркировкой.

Режим ходьбы

Самая низкая скорость в режиме ходьбы – 1 км/ч, самая высокая – 6 км/ч. Для начала тренировки встаньте обеими ногами на беговую ленту, а затем включите тренажёр с помощью пульта дистанционного управления.

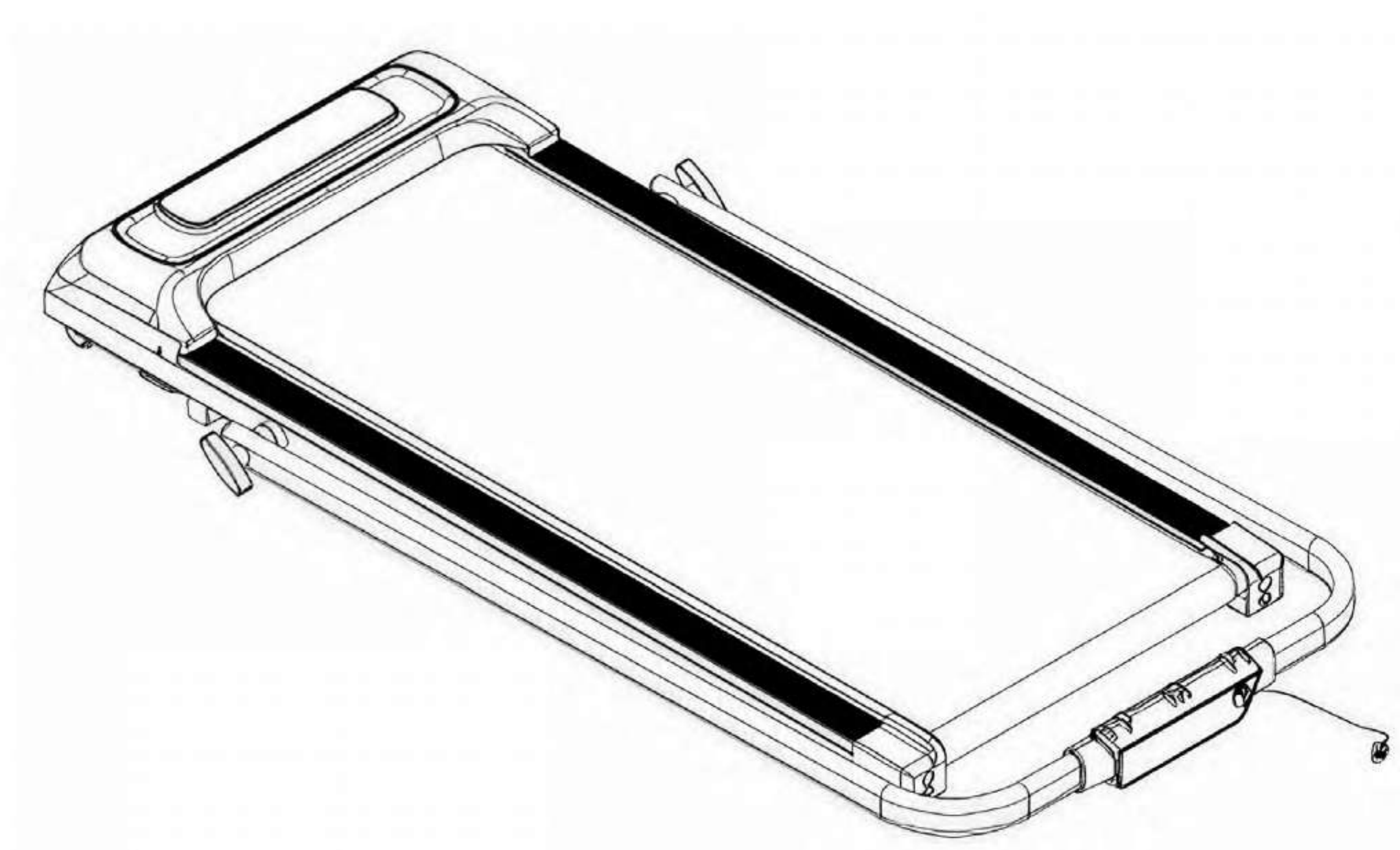
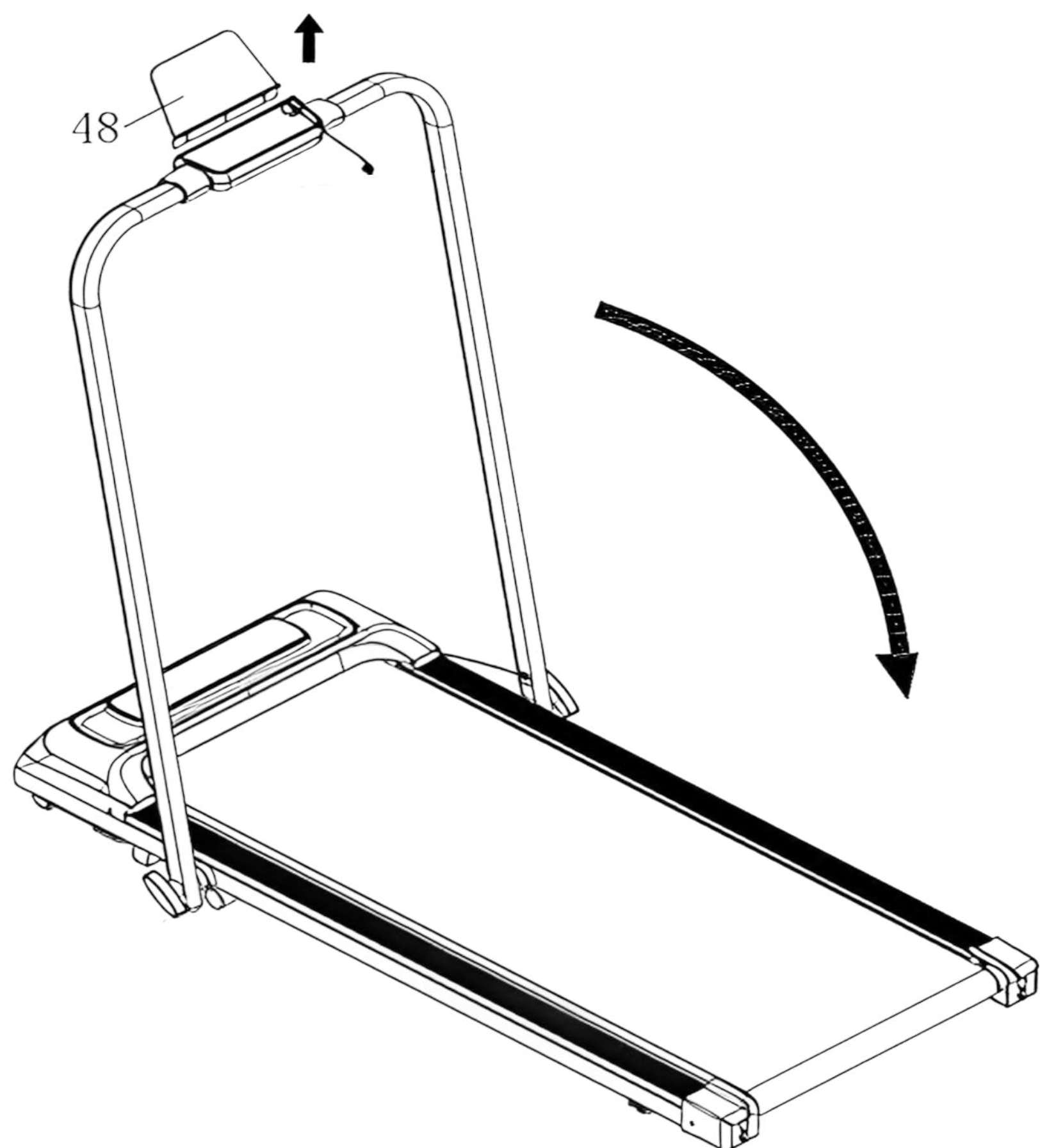
ВАЖНО

При запуске беговой дорожки всегда стойте на боковых рейках по краям ленты. Во избежание травм или падения никогда не запускайте беговую дорожку, стоя на беговой платформе.

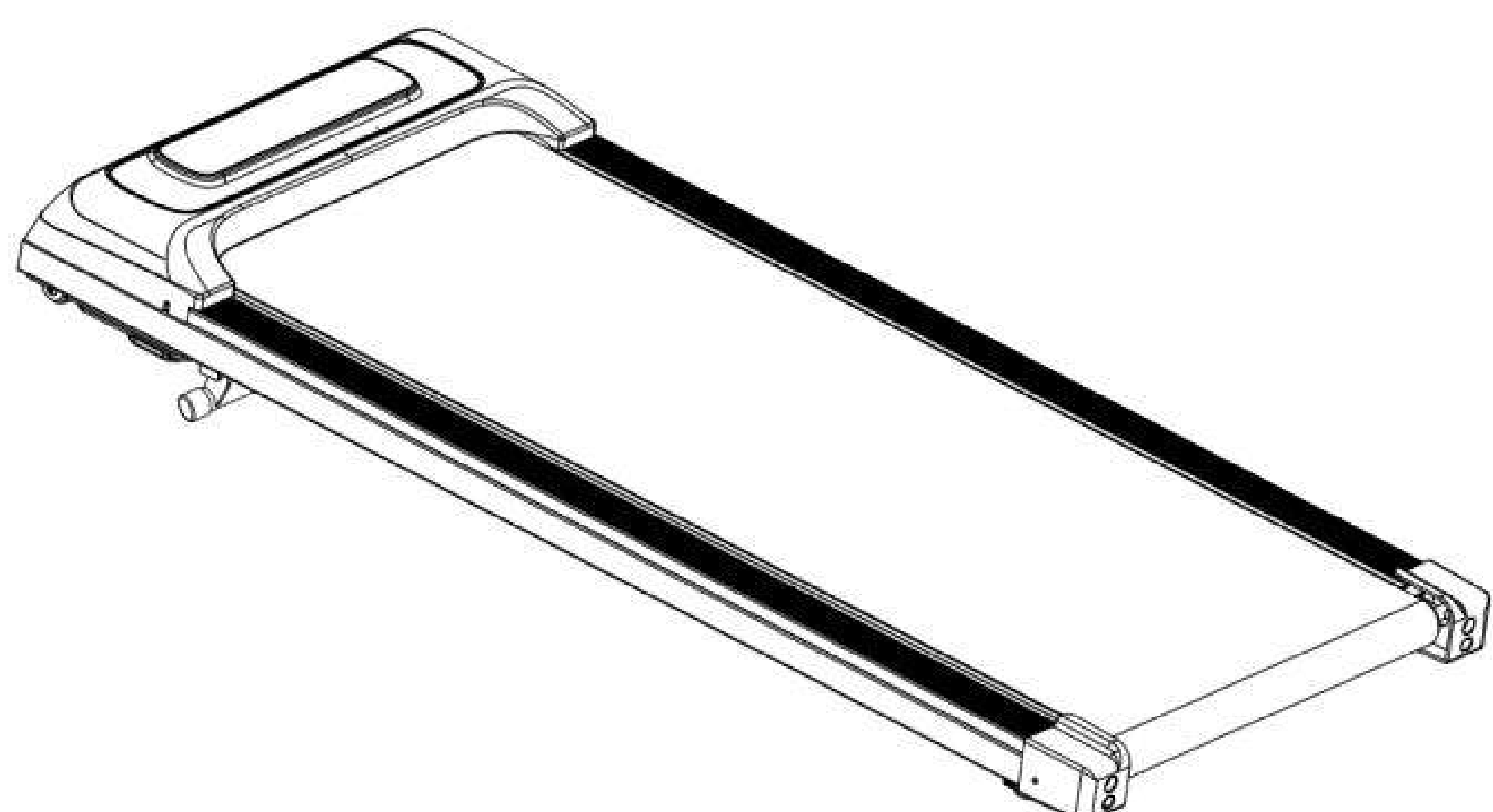
ПЕРЕВОД УСТРОЙСТВА В РЕЖИМ ХОДЬБЫ ДЛЯ МОДЕЛИ UNIX FIT R-230 PLUS

1. Снимите держатель телефона/планшета с поручня (48).
2. Ключ безопасности оставьте на предназначенном для него месте.
3. Отверните боковые ручки и сложите поручень.
4. Управление скоростью движения проводите с помощью пульта дистанционного управления.

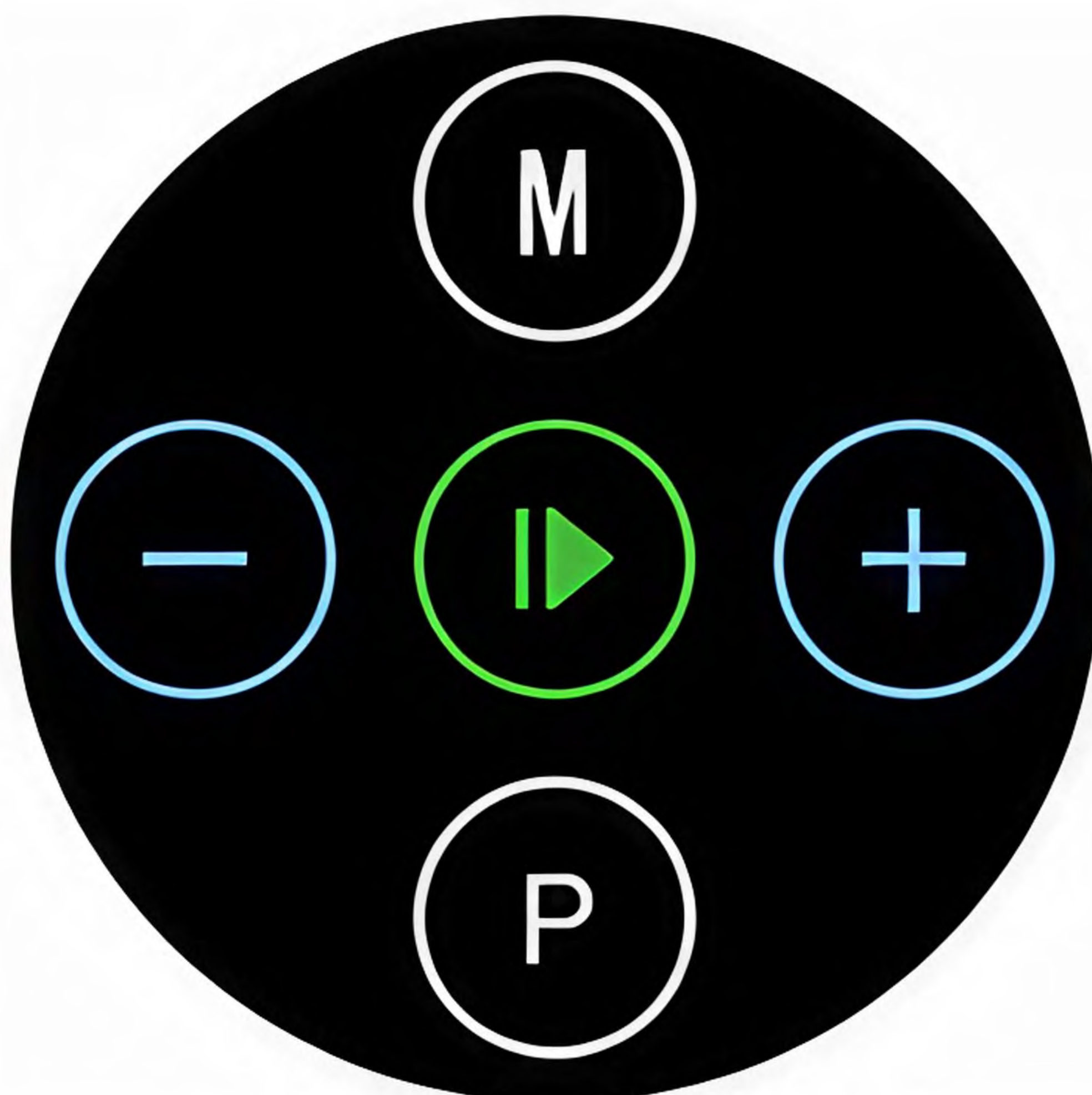
Беговая дорожка UNIX Fit R-230 PLUS



Беговая дорожка UNIX Fit R-230



Пульт дистанционного управления



Кнопка «СТАРТ/СТОП» (центральная)

запускает или останавливает движение беговой дорожки.

Кнопка «СКОРОСТЬ +»

при однократном нажатии увеличивает скорость движения дорожки на 0,1 км/ч.
При удерживании кнопки скорость увеличивается непрерывно.

Кнопка «СКОРОСТЬ -»

при однократном нажатии уменьшает скорость движения дорожки на 0,1 км/ч.
При удерживании кнопки скорость уменьшается непрерывно.

Кнопка «ПРОГРАММА» (значок «P»)

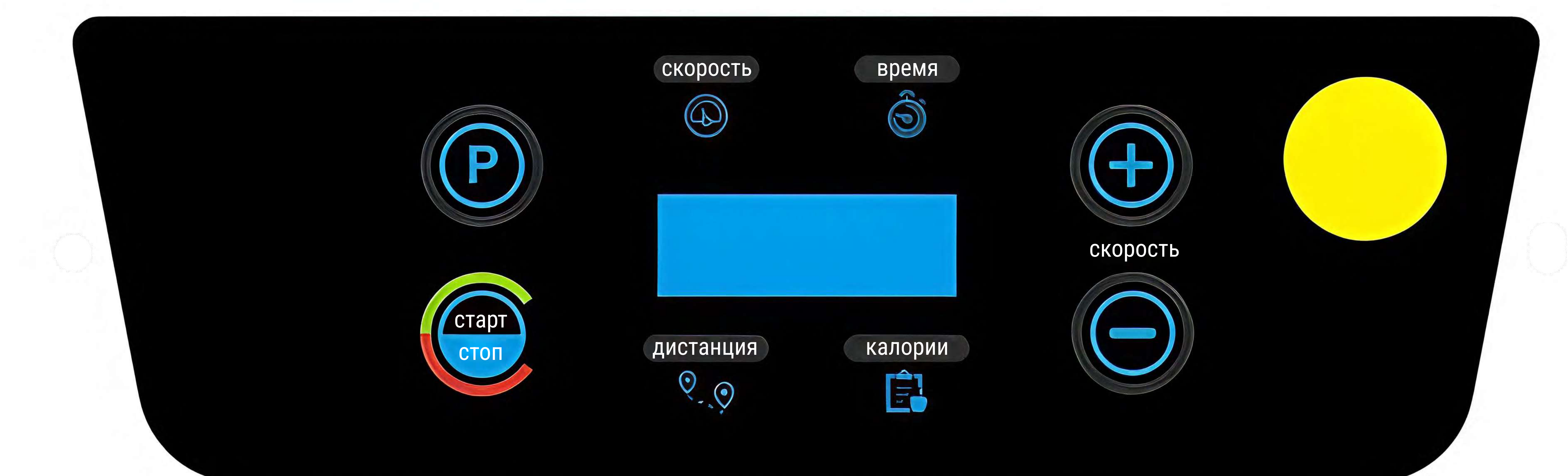
в режиме ожидания переключает встроенные в компьютер программы тренировок (P1, P2, P3 ...P12).

Кнопка «РЕЖИМ» (значок «M»)

в режиме ожидания позволяет выбрать режим обратного отсчёта показателей тренировки: времени, дистанции или калорий. Для установки значения выбранного параметра используйте кнопки СКОРОСТЬ + и СКОРОСТЬ -.

Консоль управления

для модели UNIX FIT R-230 PLUS



Кнопка «СТАРТ/СТОП» (центральная)

запускает или останавливает движение беговой дорожки.

Кнопка «СКОРОСТЬ +»

при однократном нажатии увеличивает скорость движения дорожки на 0,1 км/ч. При удерживании кнопки скорость увеличивается непрерывно.

Кнопка «СКОРОСТЬ -»

при однократном нажатии уменьшает скорость движения дорожки на 0,1 км/ч. При удерживании кнопки скорость уменьшается непрерывно.

Кнопка «ПРОГРАММА» (значок «P»)

в режиме ожидания переключает встроенные в компьютер программы тренировок (P1, P2, P3 ...P12).

Внешний вид LED-панели



ОКНО «ДИСТАНЦИЯ»

отображает текущую дистанцию, пройденную во время тренировки. Вы также можете предварительно установить целевое расстояние перед тренировкой в режиме обратного отсчёта.

ОКНО «СКОРОСТЬ»

отображает текущую скорость в режиме ходьбы или бега. Управление скоростью осуществляется кнопками на панели или пульте ДУ.

ОКНО «ВРЕМЯ»

отображает текущее время тренировки в минутах и секундах. Вы также можете предварительно установить целевое время перед тренировкой в режиме обратного отсчёта.

ОКНО «ШАГИ»

отображает количество пройденных за время тренировки шагов.

ОКНО «КАЛОРИИ»

отображает общее количество калорий, потраченных во время тренировки. Вы также можете предварительно установить целевое значение числа калорий перед тренировкой в режиме обратного отсчёта.

Установка режимов обратного отсчёта

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЁТА ВРЕМЕНИ

В режиме ожидания нажмите кнопку РЕЖИМ (значок «М») на пульте ДУ, после чего начнёт мигать окно времени.

Значение по умолчанию 30:00, кнопками СКОРОСТЬ +, СКОРОСТЬ - установите нужное значение в диапазоне 5-99 минут.

Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку. Когда отсчёт времени достигнет 00:00, беговая дорожка остановится автоматически.

Во время тренировки используйте кнопки СКОРОСТЬ +, СКОРОСТЬ -, чтобы изменять скорость движения полотна.

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЁТА ДИСТАНЦИИ

В режиме ожидания нажмите кнопку РЕЖИМ (значок «М») на пульте ДУ 2 раза, после чего начнет мигать окно дистанции.

Значение по умолчанию 5.0 км, кнопками СКОРОСТЬ +, СКОРОСТЬ - установите нужное значение в диапазоне 0,5-99,00 км.

Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку на скорости 1 км/ч. Когда отсчёт дистанции достигнет 0,0, беговая дорожка остановится автоматически.

Во время тренировки используйте кнопки СКОРОСТЬ +, СКОРОСТЬ -, чтобы изменять скорость движения полотна.

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЁТА КАЛОРИЙ

В режиме ожидания нажмите кнопку РЕЖИМ (значок «М») на пульте ДУ 3 раза, после чего начнет мигать окно калорий.

Значение по умолчанию 100 кал, кнопками СКОРОСТЬ +, СКОРОСТЬ - установите нужное значение в диапазоне 20-990 кал.

Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку на скорости 1 км/ч. Когда отсчёт калорий достигнет 0, беговая дорожка остановится автоматически.

Во время тренировки используйте кнопки СКОРОСТЬ +, СКОРОСТЬ -, чтобы изменять скорость движения полотна.

Установка и запуск встроенных программ

Устройство имеет 12 встроенных программ. Для выбора программы занятия нажмите соответствующую кнопку (ПРОГРАММА, значок «Р»), выберите программу тренировки (P1, P2, P3... P12).

После выбора программы замигает окно времени. Значение по умолчанию по длительности тренировки 30:00, введите желаемое время тренировки в диапазоне 5—99 минут. Когда отсчёт времени достигнет 00:00, беговая дорожка остановится автоматически.

В таблице ниже указана интенсивность движения ленты по времени. Устанавливаемое Пользователем время тренировки делится на 10 интервалов (указаны в строке вверху), в каждый из которых тренажёр поддерживает указанную в ячейках скорость. Интенсивность движения ленты указана в ячейках программ (P1-P12).

		Время тренировки (мин.)									
Программа		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость км/ч	2	4	5	3	2	4	5	6	5	2
P2		2	4	2	5	6	3	6	6	6	3
P3		3	4	2	5	6	4	6	4	2	3
P4		3	2	4	2	5	6	6	5	4	2
P5		3	4	2	4	6	5	4	6	4	3
P6		3	4	2	4	5	3	6	3	5	2
P7		2	3	4	3	5	6	4	3	5	2
P8		2	5	3	4	5	6	4	6	3	2
P9		2	5	4	2	5	3	6	3	5	3
P10		3	2	5	6	4	3	6	6	5	3
P11		3	5	4	5	6	5	6	5	4	3
P12		3	4	5	6	6	6	5	4	3	2

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

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

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 определенных 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

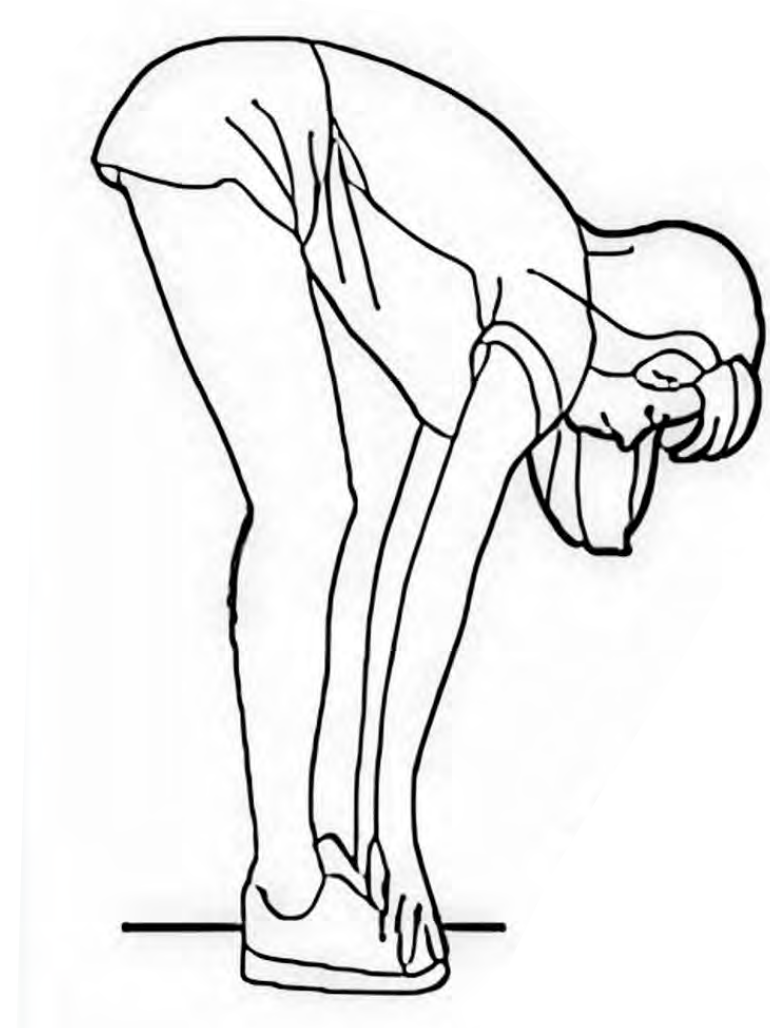
Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным 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.

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.



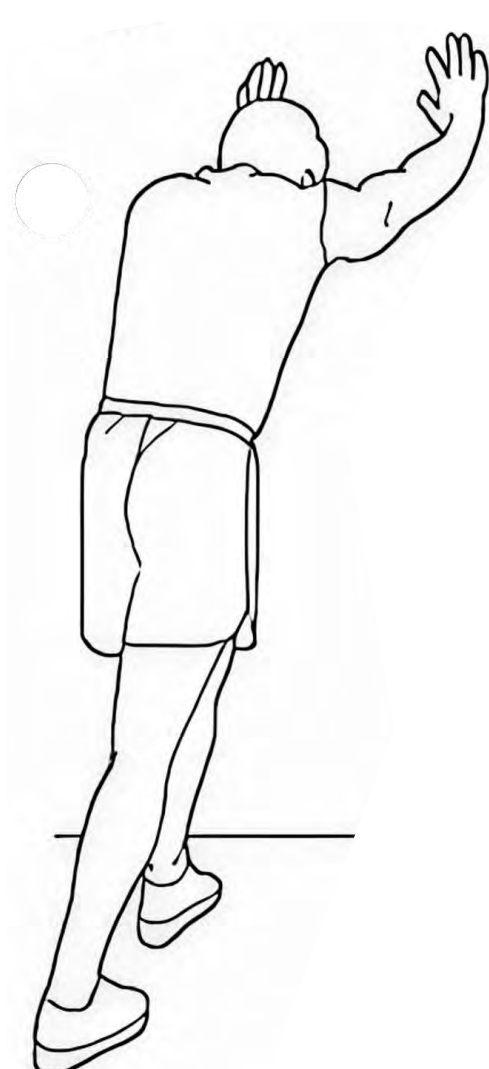
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



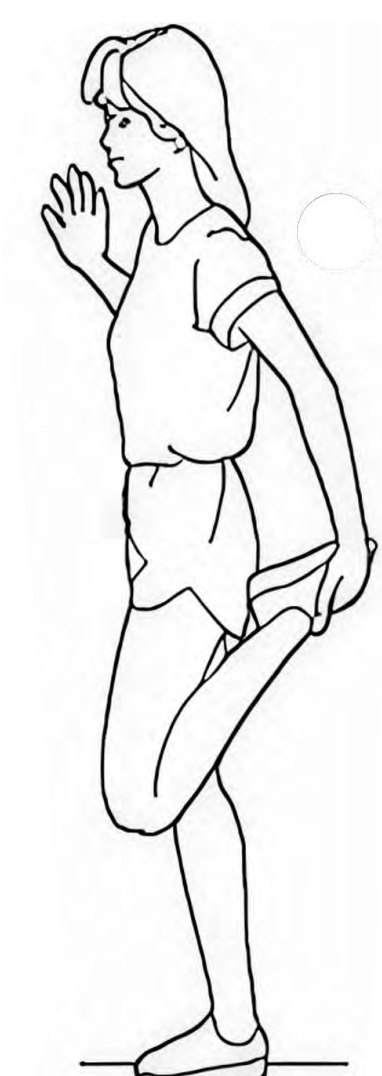
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

Обслуживание устройства

ВНИМАНИЕ

Перед очисткой или техническим обслуживанием устройства убедитесь, что оно отключено от сети.

ОЧИСТКА

Регулярная очистка продлевает срок эксплуатации электрической беговой дорожки. Периодически удаляйте пыль с видимых деталей корпуса, чтобы поддерживать внутренние детали в чистоте.

Не допускайте скопления загрязнений на беговой ленте и по обе стороны её открытой части. Для тренировок обязательно надевайте чистую спортивную обувь, чтобы избежать попадания фрагментов грязи внутрь корпуса и под ленту.

Протирайте ленту беговой дорожки влажной тряпкой, смоченной в мыльном растворе. Во время очистки не допускайте попадания воды на электрические компоненты и под беговую ленту.

По крайней мере, один раз в год открывайте корпус и проводите чистку доступных внутренних частей тренажёра.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

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

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

Код	Описание проблемы	Причина	Решение
E1	Дисплей не получает сигнал	Проблемы с подключением кабеля	Проверьте или замените кабели
		Ошибка дисплея	Замените дисплей
		Ошибка контроллера	Замените контроллер
E2	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
E06	Защита от пониженного напряжения	Проблемы с конструкцией дорожки, вызывающие сопротивление мотора	Проверьте конструкцию на наличие проблем
		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	Перегрузка, не превышена ли нагрузка	При необходимости замените контроллер
E10			
E14 “-.-”	Аппаратное превышение тока На дисплее отображается “-.-”	Превышение тока в оборудовании	Замените контроллер или мотор, проверьте на наличие зазоров
		Отсоединен ключ безопасности “-.-”	Проверьте положение ключа, при необходимости замените ключ безопасности

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 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.

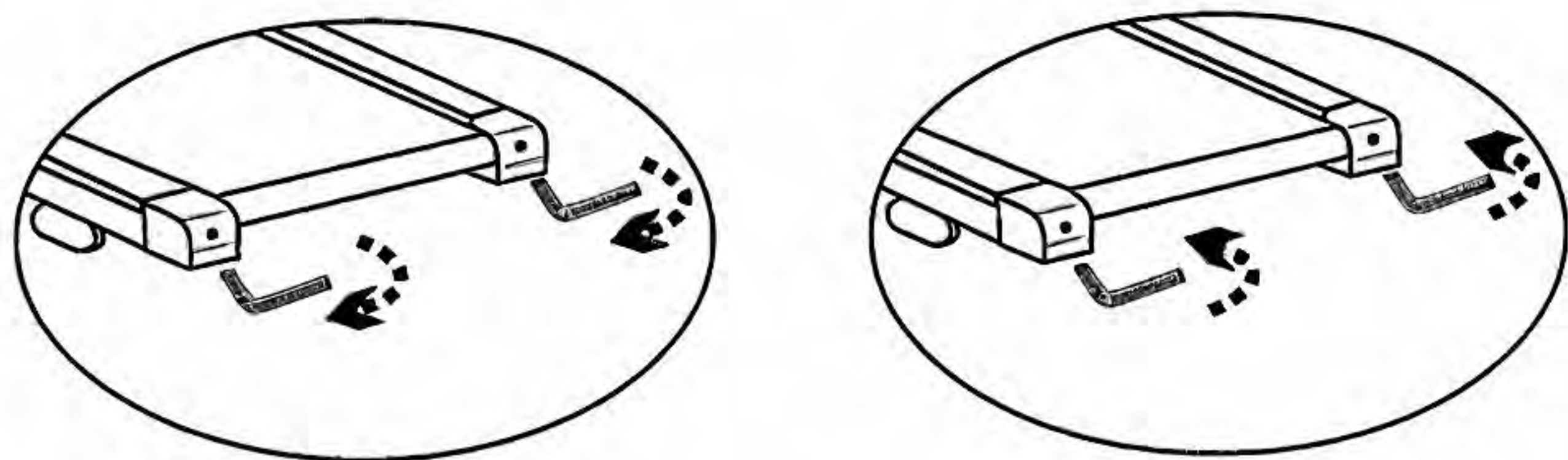
Слегка прижимайте ленту в месте нанесения смазки для полного покрытия ленты смазкой. Дайте маслу в течение одной минуты распространиться по поверхности ленты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.

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.

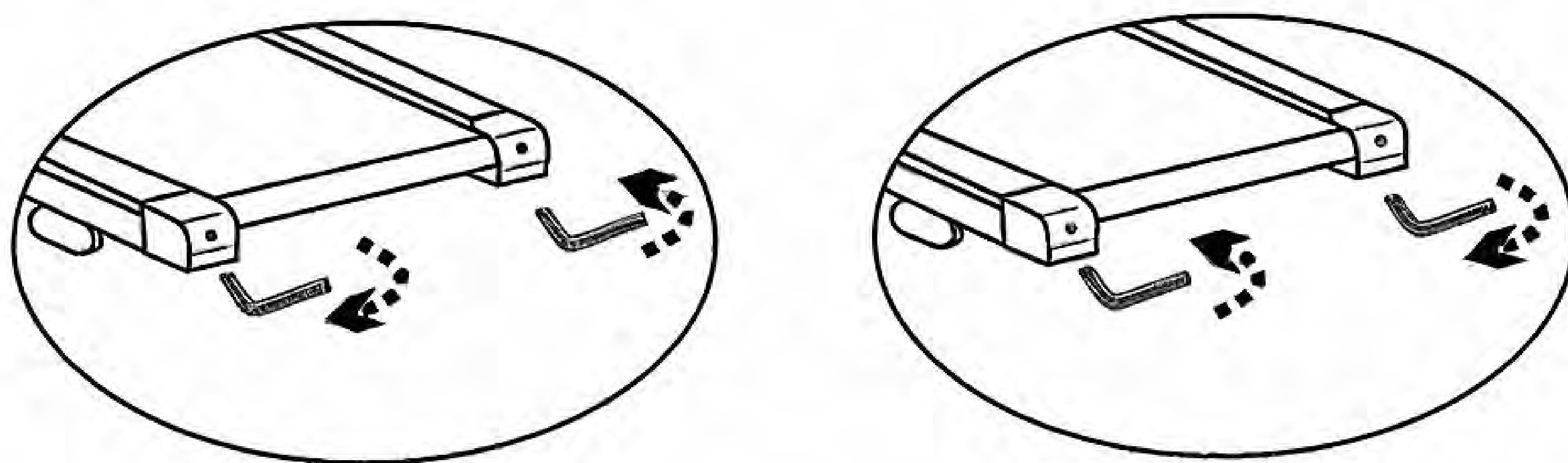
ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

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 0,6 км/час. Проконтролируйте смещение ленты и остановите тренажёр.
- Если лента смещена вправо, поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота, затем поверните левый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота.
- Если лента смещена влево, поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота, затем поверните правый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота.
- Повторно проверьте смещение ленты на включённом тренажёре.
- При необходимости повторите настройку смещения ленты.



ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

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

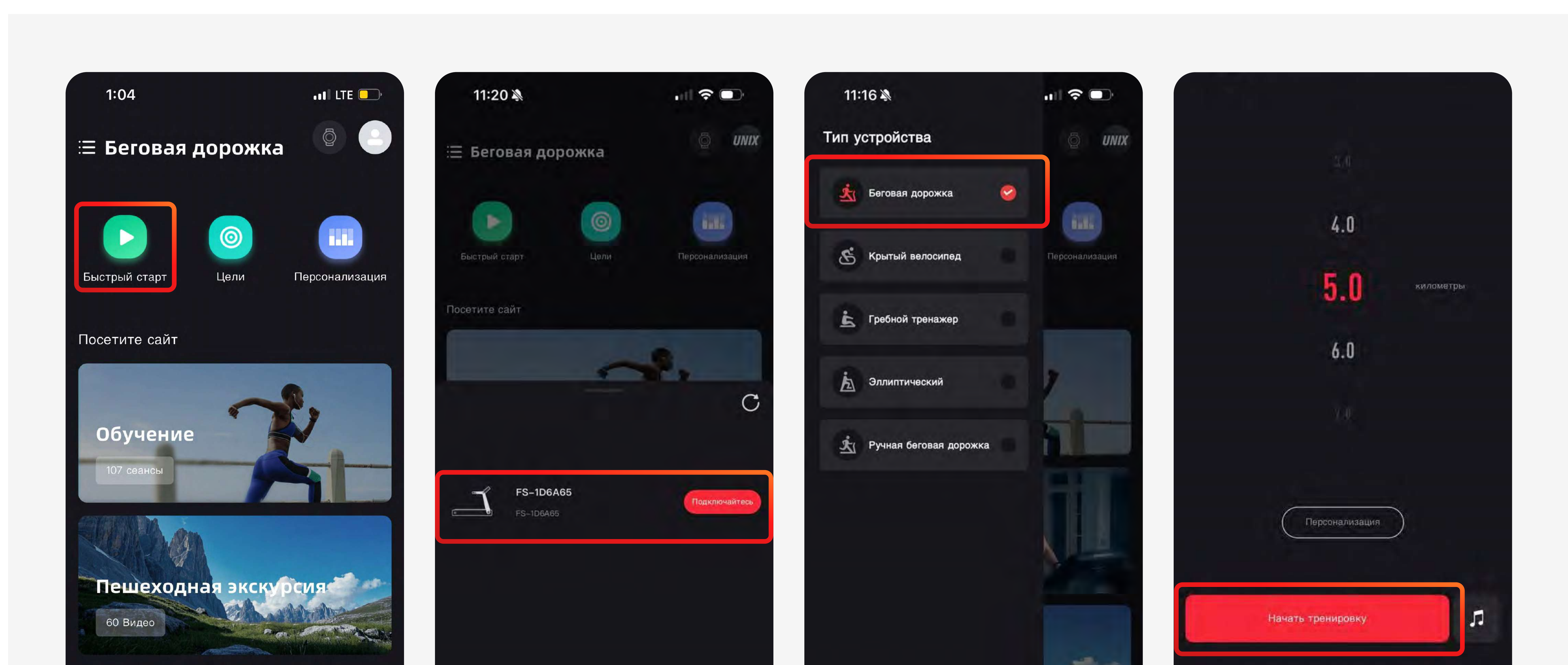
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU