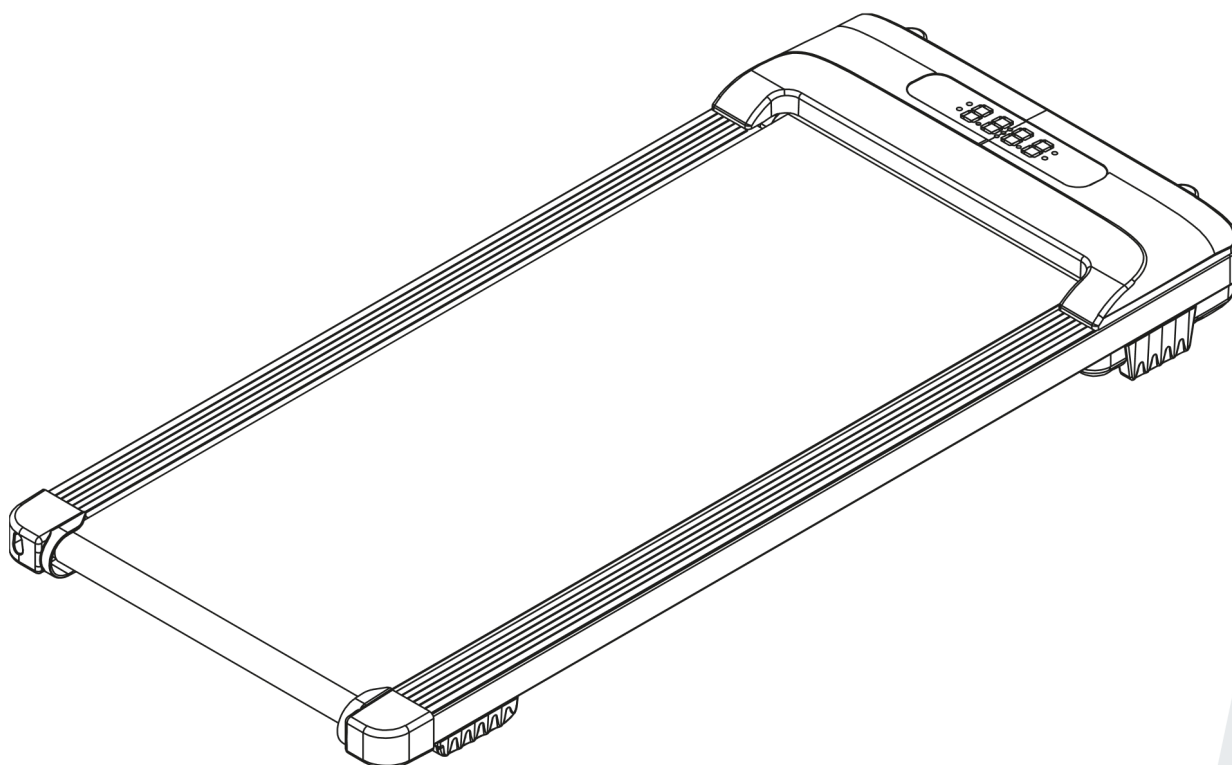




**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-290



ВАЖНО

Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

Характеристики продукта могут отличаться от представленных на фотографиях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.



Рады приветствовать вас, пользователи продукции **UNIX Fit!**

Мы благодарны, что ваш выбор был остановлен на тренажёре нашего бренда. Для того чтобы обеспечить вашу максимальную сохранность, команда **UNIX Fit** просит вас с вниманием отнестись к изучению инструкции перед использованием тренажёра! В случае если инструкция в дальнейшем будет потеряна, её всегда можно найти на официальном сайте.

UNIX Fit заботится о своих покупателях и всегда готов ответить вам на все возникшие вопросы, в том числе и по эксплуатации товара. Для этого достаточно обратиться к продавцу или дилеру, у которого он был приобретен. Уверены, вы с удовольствием будете пользоваться товарами нашего бренда! Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния, а также влияют на выработку эндорфинов. С брендом **UNIX Fit** вы можете быть уверены, что ваше тело на долгие годы останется подтянутым и красивым.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам самые современные и лучшие технологии на рынке. Все тренажёры бренда **UNIX Fit** много лет пользуются популярностью не только у взрослых, но и у их детей. Для того, чтобы изучить полный ассортимент продукции, перейдите на наш официальный сайт, наведя камеру на QR-код.



UNIXFIT.RU

Содержание

Меры предосторожности	-----
Инструкция по сборке	-----
Порядок сборки	-----
Технические характеристики	-----
Инструкции по заземлению	-----
Схема беговой дорожки в разобранном виде	-----
Детали на диаграмме в разобранном виде	-----
Разминочные упражнения	-----
Безопасность при выполнении упражнений	-----
Уход за изделием	-----
Регулировка бегового полотна	-----
Руководство по эксплуатации	-----

Меры предосторожности

Внимание: Прежде чем приступить к выполнению какого-либо плана упражнений, настоятельно рекомендуем проконсультироваться с профессиональным врачом, особенно лицам старше 35 лет или имеющим проблемы со здоровьем. Мы не несем ответственности за возможные травмы. Включать питание можно только после установки вокруг электрической беговой дорожки ограждений.

Меры предосторожности

1. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что зажим защитного выключателя закреплен у вас на одежде или на ремне.
2. Запрещается вставлять какие бы то ни было посторонние предметы в какие-либо части дорожки – это может повредить беговую дорожку.
3. Установите дорожку на чистое и ровное основание. Не ставьте электрическую дорожку на толстые ковры – это может нарушить циркуляцию воздуха под электрической дорожкой. Не устанавливайте электрическую беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе.
4. Не включайте телефон, когда на беговой дорожке находятся люди. После включения питания может беговое полотно может начать двигаться не сразу. Пользователь должен стоять на противоскользких накладках по обеим сторонам электрической беговой дорожки до тех пор, пока беговое полотно не начнет двигаться.
5. Во время тренировок не следует одевать слишком длинную или слишком свободную одежду – она может зацепиться за части беговой дорожки. Надевайте кроссовки с резиновой подошвой.
6. Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к беговой дорожке во время ее использования. Вокруг изделия должна быть обеспечена безопасная рабочая зона шириной 50-100 см.
7. Любые интенсивные физические нагрузки можно выполнять только через 40 минут после еды.
8. Эта беговая дорожка предназначена для фитнеса и может использоваться только взрослыми людьми. Несовершеннолетние могут пользоваться этой дорожкой только в сопровождении взрослых.
9. При первом использовании электрической беговой дорожки необходимо держаться за подлокотник рукой до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно.
10. Эта беговая дорожка предназначена для использования только внутри помещений и не должна использоваться на открытом воздухе. Место установки этой дорожки должно быть чистым, ровным и сухим. Помните, что электрическая беговая

дорожка – сложное устройство, не вносите изменения в ее конструкцию и не используйте ее ни для каких иных целей.

11. Не подключайте дорожку к одной и той же розетке с другими устройствами. При повреждении кабеля питания замените его на новый, приобретенный у дилера, или свяжитесь напрямую с нашей компанией.

12. Если электрическая беговая дорожка внезапно ускоряется из-за сбоя электронной системой, или если скорость беговой дорожки начинает самопроизвольно увеличиваться, немедленно отключите вилку ее электропитания от сети.

13. . Запрещается удлинять кабель питания беговой дорожки и самостоятельно менять вилку кабеля питания. Не ставьте тяжелые предметы на кабель питания и не размещайте его вблизи источников высокой температуры. Запрещается подключать кабель питания дорожки через переходники и адаптеры – это может привести к пожару или поражению электрическим током.

14. Если беговая дорожка не используется в течение длительного времени, необходимо отключить электропитание. При отключении электропитания не тяните за шнур питания; возьмитесь за вилку питания и извлеките ее из розетки – в противном случае вы можете повредить жилы кабеля питания. Подключайте беговую дорожку только к розеткам с защитным заземлением.

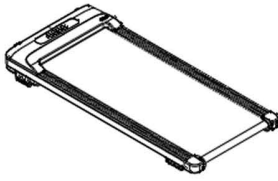




15. Эта беговая дорожка предназначена только для использования дома.

16. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью.

17. Изделие следует проверять каждый месяц на предмет поиска повреждений и ослабленных крепежных винтов. При наличии поврежденных деталей их следует немедленно отремонтировать или заменить новыми.

Инструкции по сборке

Этот продукт не требует специального монтажа. Откройте упаковочную коробку и проверьте комплектность поставки.

1		2		3	
4		5			

№	Название	Спецификация	Кол-во
1	Беговая дорожка		1
2	Руководство		1
3	Пульт дистанционного управления		1
4	Шестигранный ключ	C5	1
5	Силиконовое масло	30мл	1

Порядок сборки

Шаг 1: Извлеките продукт из упаковочной коробки. Перед включением питания и началом использования изделия внимательно прочитайте инструкцию!

Технические характеристики:

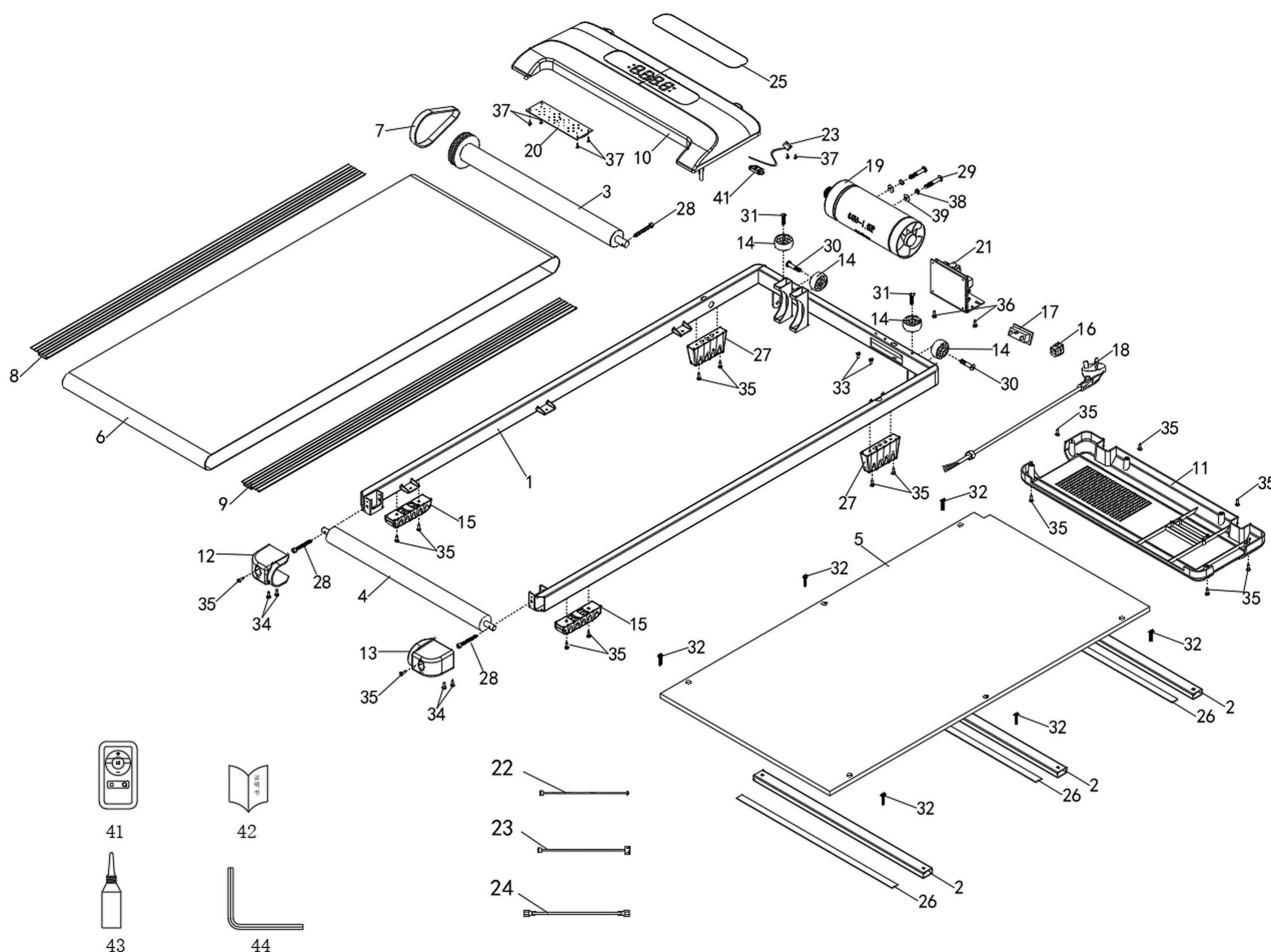
Габариты (мм)	1303x588x160 мм	Частота (Гц)	50 Гц-60 Гц
Номинальное напряжение	220В		
Ширина бегового полотна (мм)	1100x450мм		
Вес нетто	23,5 кг		
Светодиодный дисплей	Время, скорость, калории, расстояние		

Инструкции по заземлению

Данное изделие необходимо заземлять. В случае сбоя питания или повреждения устройства заземление обеспечивает для электрического тока наименьшего сопротивления, что снижает риск поражением электрическим током. Данное изделие оснащено заземляющим проводником в кабеле питания и вилкой с заземляющим контактом. Такую вилку необходимо вставлять в розетку, должным образом установленную и заземленную в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

ОПАСНО. Ненадлежащее заземление устройства может привести к поражению электрическим током. В случае сомнений по поводу имеющегося у вас заземления обратитесь к квалифицированному электрику. Запрещается разбирать или вносить изменения в конструкцию поставляемой с устройством электрической вилки. Если она не подходит к вашей розетке, обратитесь к квалифицированному электрику. Этот продукт предназначен для использования в электрической сети с номинальным напряжением 110 В и заземляющей вилкой, как показано на рисунке ниже. Подключайте устройство только к розетке соответствующего типа и номинала. Запрещается пользоваться адаптерами питания.

Схема беговой дорожки в разобранном виде



Позиции на схеме в разобранном виде

№	Название и характеристики	Кол-во	№	Название и характеристики	Кол-во
1	Основная рама	1	25	Наклейка на крышку двигателя	1
2	Труба подложки	3	26	Наклейка из ЭВА	3
3	Передний валик	1	27	Передняя подушка стопы	2
4	Задний валик	1	28	Болт с цилиндрической шестигранной головкой М6*45	3
5	Подложка	1	29	Болт шестигранный с полукруглой головкой М8*45	2
6	Беговое полотно	1	30	Болт шестигранный с полукруглой головкой М8*35	2
7	Клиновой ремень	1	31	Болт шестигранный с полукруглой головкой М8*30	2
8	Левый борт	1	32	Винт с шестигранной потайной головкой М6*30	6
9	Правый борт	1	33	Комбинированный винт с крестообразной головкой М4*10 с полными зубьями (с пружинной шайбой и прокладкой)	2
10	Верхняя крышка двигателя	1	34	Саморезный потайной винт с крестообразной головкой ST4*15	4
11	Нижняя крышка двигателя	1	35	Саморез с крестообразной головкой СТ4*16	16
12	Левый задний уголок	1	36	Саморез с крестообразной головкой СТ4*10	2
13	Правый задний уголок	1	37	Саморез с крестообразной головкой СТ3*8	6
14	Ходовой ролик	4	38	Плоская прокладка М8	2
15	Задняя подставка для ног	2	39	Пружинная прокладка М8	2
16	Хомут кабеля питания	1	40		
17	Выключатель питания	1	41	Пульт дистанционного управления	1
18	Кабель	1	42	Руководство	1
19	Мотор	1	43	Силиконовое масло	1
20	Верхний блок управления	1	44	Шестигранный ключ S5	1
21	Нижний блок управления	1			
22	Кабель данных	1			
23	Индукционная проволока	1			
24	Соединительный провод питания	1			

Разминочные упражнения

Перед началом тренировки рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому сначала следует размяться в течение 5–10 минут. Затем остановитесь и выполните упражнения на растяжку следующим образом: 5 подходов по 10 или более секунд на каждую ногу. По окончании упражнения повторите его еще раз.

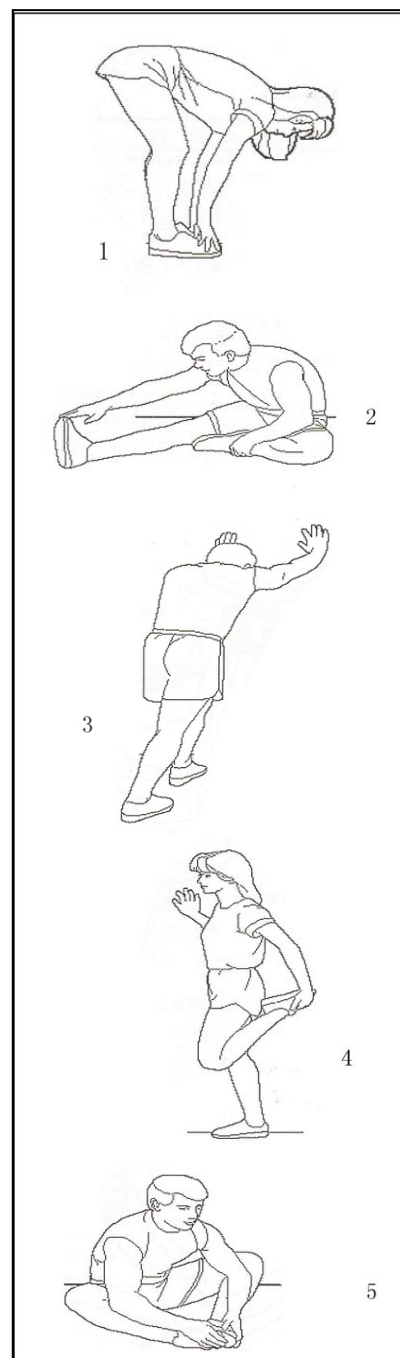
1. Растяжка в наклоне: слегка согните колени, медленно наклоните корпус вперед, расслабьте спину и плечи и попытайтесь коснуться обеими руками пальцев ног. Удерживайте это положение в течение 10–15 секунд, затем разогнитесь. Повторите упражнение 3 раза (рисунок 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: сядьте на чистую поверхность и выпрямите одну ногу. Потяните другую ногу под себя так, чтобы она была как можно ближе к внутренней поверхности бедра выпрямленной ноги. Попробуйте коснуться пальцев ног руками. Удерживайте положение в течение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (рисунок 2).

3. Растяжка сухожилий голени и пятки: встаньте, упершись руками в стену или иной прочный предмет, одна нога должна быть отставлена назад. Удерживая ноги в вертикальном положении, не отрывая пятки от пола, наклонитесь к стене или предмету, о который вы опираетесь. Удерживайте положение в течение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (рисунок 3).

4. Растяжка четырехглавой мышцы: держась левой рукой за стену или стол для сохранения равновесия, вытяните правую руку назад, возьмитесь за правую пятку и медленно подтяните ее к ягодицам, пока не почувствуете, что мышцы передней части бедра напряжены. Удерживайте положение в течение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (рисунок 4).

5. Растяжка портняжной мышцы (внутренней мышцы бедра): сядьте, поставив подошвы ног друг напротив друга и вывернув колени наружу. Возьмитесь обеими руками за стопы и потяните их к паху. Удерживайте положение в течение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза (рисунок 5).



Безопасность при выполнении упражнений

Подготовка:

Если вам больше 35 лет, или у вас имеются проблемы со здоровьем, и вы впервые занимаетесь спортом, перед использованием дорожки проконсультируйтесь с врачом или специалистом.

Прежде чем начать использовать электрическую беговую дорожку, встаньте рядом с ней и ознакомьтесь с тем, как ею управлять, включая запуск, остановку и регулировку скорости. Начинать эксплуатацию дорожки можно только после тщательного ознакомления с ней. Встаньте на нескользящие панели по обеим сторонам бегового полотна, установите малую скорость движения 1,6–3,2 км/ч, встаньте прямо, смотрите вперед и постепенно ускоряйтесь, поставив одну ногу на беговое полотно; затем встаньте на беговое полотно обеими ногами и двигайтесь навстречу набегающему полотну. Как только почувствуете себя комфортно, можете увеличить скорость до 3 до 5 км/ч. Поддерживайте эту скорость около 10 минут, а затем медленно снизьте скорость и остановите дорожку.

Этап упражнения:

Прежде чем начать использовать электрическую беговую дорожку, встаньте рядом с ней и ознакомьтесь с тем, как ею управлять, включая запуск, остановку и регулировку скорости. Начинать эксплуатацию дорожки можно только после тщательного ознакомления с ней. Пройдите примерно 1 км в устойчивом темпе и запишите время. Это может занять 15-25 минут. Если идти со скоростью 4,8 км/час, то на преодоление 1 км мили уйдет примерно 12 минут. После того, как вы начнете с легкостью проделывать это упражнение несколько раз, вы можете постепенно увеличивать скорость, так чтобы сохранять хороший темп в течение 30 минут. Прежде чем приступить к выполнению программы упражнений, ясно осознайте: мгновенный результат невозможен. Этот вид упражнений предназначен для укрепления и поддержания хорошей формы на протяжении длительного времени, поэтому волшебного превращения в физически крепкого человека за одну ночь не будет.

Интенсивность упражнений:

Тренировки по 15-20 минут — отличный способ сэкономить время.

Разогревайте мышцы на скорости 4-4,8 км/час в течение 2 минут, затем увеличивайте скорость на 0,3 км/час каждые 2 минуты, пока не почувствуете, что дыхание участилось, но еще не затруднено. Продолжайте тренировку на этой скорости. Если вы почувствуете, что начинаете задыхаться, снизьте скорость на 0,3 км/час. Постепенно снижайте темп в 4 течение минут в конце тренировки. Если вам сложно увеличивать интенсивность упражнений за счет увеличения скорости, используйте медленное увеличение наклона. Небольшое увеличение наклона значительно увеличит интенсивность упражнений.

Сжигание калорий. Описанный ниже метод действительно сжигает лишние калории.

Разогревайте мышцы в течение 5 минут на скорости 4-4,8 км/ч, затем медленно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока не достигнете постоянной скорости, на которой вам будет комфортно выполнять упражнение в течение 45 минут. Для повышения интенсивности движения вы можете поддерживать скорость в течение 1 часа телепрограммы, затем увеличивать скорость на 0,3 км/ч в каждую рекламную паузу, после чего возвращаться к исходной скорости. Вы можете узнать максимальную эффективность тренировки с точки зрения сжигания калорий во время рекламы и последующего увеличения

частоты сердечных сокращений Постепенно снижайте темп в 4 течение минут в конце тренировки.

Частота упражнений:

Поставьте себе цель — тренироваться 3–5 раз в неделю по 15–60 минут.

При этом лучше заранее составить график тренировок, а не тренироваться бессистемно.

Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки. Советуем не увеличивать наклон в начале тренировок; улучшение наклона — эффективный способ повысить интенсивность упражнения.

Перед тренировкой проконсультируйтесь со специалистом – он может помочь вам и порекомендовать частоту, интенсивность и продолжительность упражнений, соответствующие вашему возрасту и физической форме. Если во время тренировки вы чувствуете стеснение или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или другой дискомфорт, немедленно прекратите тренировку! Перед продолжением тренировок проконсультируйтесь со специалистом.

Если вы тренируетесь на беговой дорожке постоянно, то при выборе скорости вы можете выбрать обычную скорость ходьбы или бега.

Если у вас нет опыта, или если вы не уверены в выборе скорости тренировки, вот несколько рекомендаций:

Скорость 1-3,0км/ч для людей в плохой физической форме.

Скорость 3,0-4,0км/ч для людей, имеющих сидячую работу или не занимающимся спортом регулярно.

Скорость 4,0-5,0 км/ч для людей, предпочитающих ходьбу с обычной скоростью.

Скорость 5,0-6,0 км/ч для людей, предпочитающих быструю ходьбу.

Обратите внимание: для спокойного шага наиболее подходящей является скорость не более 6 километров в час.

ВНИМАНИЕ: перед выполнением чистки или обслуживания изделия обязательно отключите вилку электрической беговой дорожки от сети.



Обслуживание изделия

Очистка: тщательная очистка продлевает срок службы вашей электрической беговой дорожки.

Регулярно удаляйте с изделия пыль, поддерживайте вашу беговую дорожку в чистоте. Обязательно очищайте открытые части бегового полотна с обеих сторон дорожки – это снижает накопление загрязнений под лентой. Убедитесь, что у ваших кроссовок чистые подошвы, иначе вы можете занести на беговое полотно (и под него) посторонние предметы, способные повредить опорную конструкцию и само беговое полотно. Поверхность бегового полотна необходимо протирать влажной тканью, смоченной мыльным раствором. Будьте осторожны, не допускайте попадания воды на электрические компоненты и под беговое полотно.

Внимание: прежде чем снимать защитную крышку двигателя, обязательно отключите беговую дорожку от источника питания. Открывайте защитную крышку двигателя, пылесосьте и очищайте двигатель не реже одного раза в год.

Смазочные материалы для электрических беговых дорожек

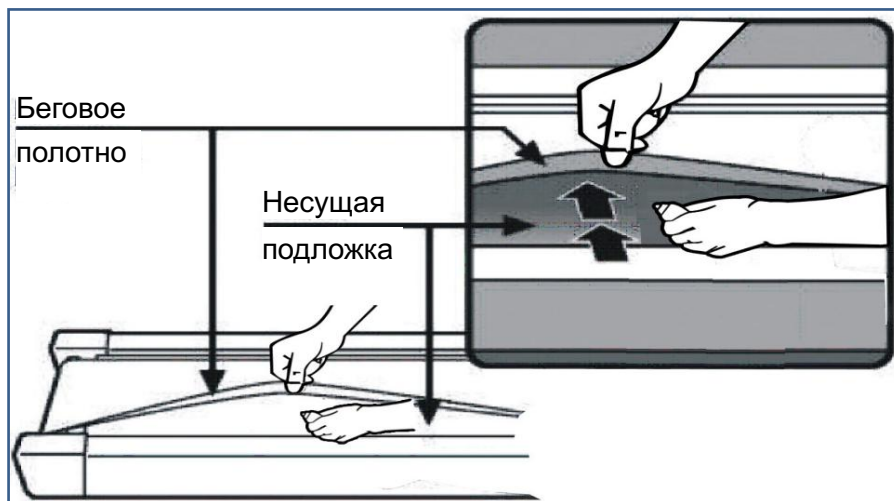
В вашей электрической беговой дорожке между подложкой и беговым полотном на заводе нанесена соответствующая смазка. Трение между беговым полотном и подложкой оказывает существенное влияние на срок службы и производительность электрической беговой дорожки, поэтому наносить смазочное масло необходимо регулярно. Мы рекомендуем проводить регулярный осмотр подложки бегового полотна. Если ее поверхность повреждена, обратитесь в наш центр обслуживания клиентов.

Рекомендуем наносить смазочное масло между беговым полотном и подложкой электрической беговой дорожки в соответствии со следующим графиком (нанесение смазочного материала проиллюстрировано ниже):

- Малые нагрузки (3 и менее часа использования в неделю) – раз в год;
- Средне-тяжелые нагрузки (3-5 часов использования в неделю) – раз в 6 месяцев;
- Интенсивные нагрузки (более 5 часов использования в неделю) – раз в 3 месяца.

Рекомендуем приобретать смазочные материалы у местного дилера или обращаться напрямую в нашу компанию.

Примечание: любое иное обслуживание и ремонт должны выполняться профессионалами.

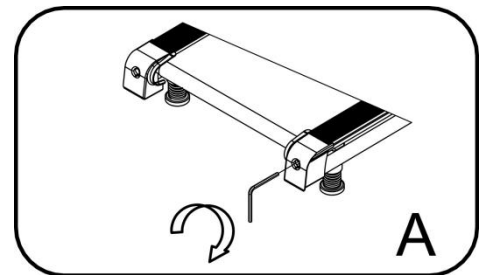


Регулировка натяжения бегового полотна

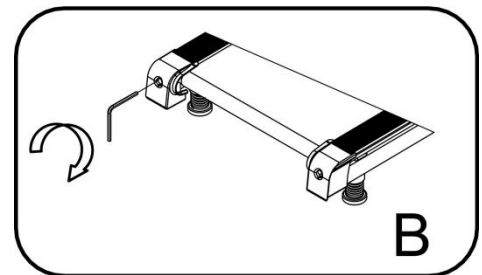
1. Чтобы продлить срок службы вашей электрической беговой дорожки рекомендуется отключать ее питание через 1,5 часа непрерывного использования и давать тренажеру отдохнуть в течение 10 минут перед повторным использованием.
2. Если беговое полотно слишком ослаблено, оно будет проскальзывать во время бега; если оно чрезмерно натянуто, это может снизить производительность двигателя и усилить износ барабана и бегового полотна. При оптимальном натяжении бегового полотна обе его стороны должны вручную подниматься над подложкой на высоту примерно на 2–2,95 дюйма .

Регулировка бегового полотна

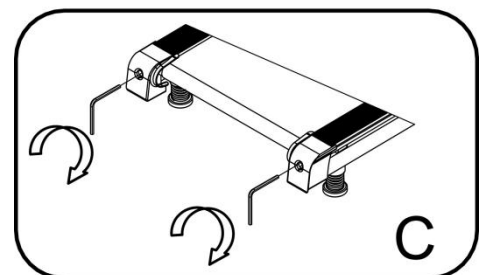
① Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите беговую дорожку на скорости примерно 3,72-5 миль в час и проверьте, как ведет себя полотно. Если оно сместилось вправо, вытащите предохранитель и переключатель, поверните правый регулировочный болт на 1/4 по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте отцентрировано оно или нет. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. **РИСУНОК – А.**



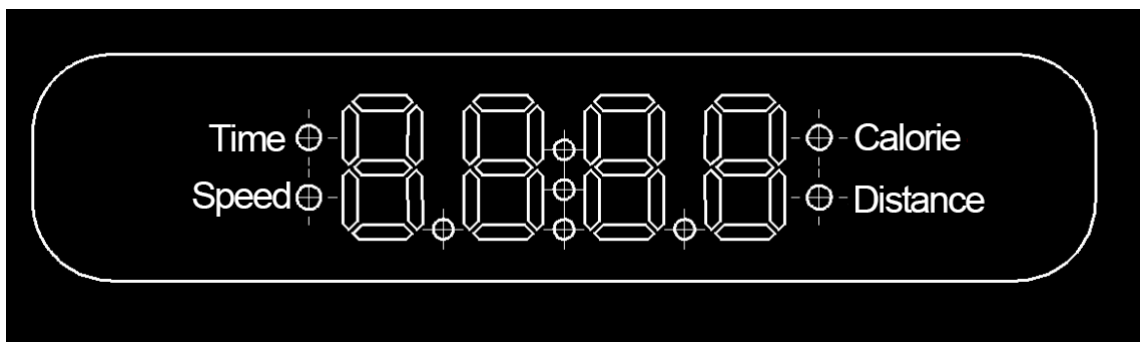
② Если полотно сместилось влево, вытащите предохранитель и переключатель, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте его центровку. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. **РИСУНОК – В.**



③ Отрегулируйте полотно по прошествии некоторого периода использования. Вытащите предохранитель и переключатель, поверните левый и правый регулировочные болты на 1/4 по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте его центровку. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. **РИСУНОК – С.**



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ








I. Дисплей:

Окно «ВРЕМЯ/СКОРОСТЬ/КАЛОРИИ/РАССТОЯНИЕ»: значения этих параметров автоматически последовательно сменяют друг друга с 5-секундным интервалом.

- (1) При отображении времени тренировки значения таймера меняются от 0:00 до 99:59, отсчет времени останавливается по достижении максимального значения; При обратном отсчете время уменьшается от установленного времени (максимум 99 минут, в режиме отображения минут и секунд, например, «99:00») до нуля. При достижении таймером обратного отсчета значения 0:00 беговая дорожка плавно замедляется, прекращая работу, и отображает слово «End/Конец». Через 5 секунд после полной остановки дорожка переходит в режим ожидания.
- (2) При отображении скорости диапазон составляет 1,0-9,5 км/ч.
- (3) При отображении калорий отображается количество израсходованных тренирующимся калорий. При прямом счетчике диапазон составляет от 0,0 до 999, после переполнения счетчик обнуляется. При обратном отсчете показания меняются от установленного значения до 0. При достижении таймером обратного отсчета значения 00 беговая дорожка плавно замедляется, прекращая работу, и отображает слово «End/Конец». Через 5 секунд после полной остановки дорожка переходит в режим ожидания.
- (4) При отображении расстояние диапазон при прямом отсчете составляет от 0,00 до 99,99 и обнуляется при переполнении. При достижении таймером обратного отсчета значения 00 беговая дорожка плавно замедляется, прекращая работу, и отображает слово «End/Конец». Через 5 секунд после полной остановки дорожка переходит в режим

ожидания.

II. Пульт ДУ (дистанционное управление):

1. Кнопка «  » Пуск/Пауза: при включенном питании в режиме ожидания нажмите эту кнопку – система начнет 3-секундный обратный отсчет, и беговая дорожка начнет работать со скоростью 1,0 км/ч. Нажмите эту кнопку еще раз, чтобы остановить работу беговой дорожки.
2. Кнопки «  » и «  » плюс или минус: нажатие этих кнопок увеличивает/уменьшает скорость беговой дорожки; шаг регулировки составляет 0,1 км на одно нажатие. Если нажать и удерживать кнопку более 0,5 секунды, увеличение или уменьшение происходит непрерывно.
3. Кнопка «  » Стоп. Нажмите эту кнопку для остановки и перезагрузки беговой дорожки.
4. Кнопка «  » выбора режима: в режиме ожидания осуществляет переключение режима прямого/обратного отсчета; можно переключать во время работы.
5. Блокировка безопасности: в любой момент мгновенно останавливает движение беговой дорожки. После активации перед повторным пуском эту блокировку нужно сбросить.

III. Краткое руководство:

1. **Откройте выключатель питания, предохранительный замок находится в активированном состоянии.**
2. **Нажмите кнопку «Пуск» –спустя 3 секунды система раздастся звуковой сигнал, на дисплее появится таймер обратного отсчета. По прошествии 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка начинает движение со скоростью 1,0 км/ч.**
3. **После запуска беговой дорожки можно начинать регулировку скорости движения бегового полотна кнопками плюс или минус.**

IV. Во время движения:

1. **Повторно нажмите кнопку «Пуск» для остановки беговой дорожки.**
2. **Нажмите кнопку остановки – дорожка замедлится и остановится.**
3. **Скорость движения бегового полотна регулируется кнопками плюс и минус.**

V. Ручной режим:

1. «MODE/РЕЖИМ» — кнопка выбора режима: нажмите эту клавишу, чтобы выбрать значение «0.0», «15:00» — режим подсчета времени, «1.00» — режим подсчета расстояния, «50.0» — режим подсчета калорий). Кнопки скорости плюс и минус используются для установки соответствующего значения обратного отсчета при выборе режима обратного отсчета. После настройки нажмите «ПУСК», чтобы запустить беговую дорожку.
2. В режиме ожидания нажмите кнопку «Пуск», беговая дорожка будет двигаться со скоростью 1,0 км/ч. В других режимах отсчет начинается с 0. Нажмите «+» и «-», чтобы изменить скорость.
3. В режиме ожидания нажмите «MODE/РЕЖИМ», чтобы войти в режим подсчета времени.

На дисплее будет отображаться и мигать «15:00». Нажмите «+» и «-», чтобы установить время в диапазоне от 5:00 до 99:00.

4. В режиме подсчета времени нажмите кнопку «MODE/РЕЖИМ», чтобы войти в режим подсчета расстояния. На дисплее будет отображаться и мигать «1.00». Кнопками «+» и «-» установите нужное расстояние, диапазон расстояния составляет 0,50-99,00.
5. В режиме подсчета калорий нажмите «MODE/РЕЖИМ», чтобы войти в режим подсчета калорий. На дисплее будет отображаться и мигать «50.0». Кнопками «+» и «-» установите нужное количество калорий, диапазон расстояния составляет 10,0–999.
6. После выбора одного из трех режимов обратного счета нажмите кнопку пуска. Беговая дорожка начнет работать по прошествии времени задержки в 3 секунды. Вы можете изменить текущий уклон или скорость бега, или остановить беговую дорожку.

VI. Диапазон отображения значений в различных режимах:

Параметр	Исходное значение	Отображаемое начальное значение	Диапазон настройки	Диапазон отображения
Время (мин: сек.)	0	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
Скорость (км/ч)	0,0	1,0	1,0 - 9,5	1,0 - 9,5
Расстояние (км)	0	1,0	0,5 - 99,9	0,00 - 99,9
Калории (ккал)	0	50	10 - 999	0 - 999

VII. Режим энергосбережения

Эта беговая дорожка имеет режим энергосбережения. Если в режиме ожидания в течение 10 минут не будет нажата ни одна кнопка, система перейдет в режим энергосбережения, автоматически выключит дисплей. Для восстановления нормальной работы нажмите любую кнопку.

VIII. Выключение

Вы можете в любой момент выключить беговую дорожку, отключив выключатель питания – это не повредит беговую дорожку.

IX. Примечание

1. Перед началом тренировки проверьте, подключена ли дорожка к электросети, работает ли предохранитель.
2. Для восстановления нормального режима работы нужно отменить действие блокировки.
3. Если у вас есть вопросы, свяжитесь с продавцом. Во избежание несчастных случаев и поломок оборудования запрещается самостоятельно разбирать или ремонтировать изделие.
4. Данный тренажер имеет подключение к приложениям Fitshow и Kinomap.

Х. Устранение неполадок

1. После включения питания дисплей электронного счетчика не отображает информации.
 - А. Проверьте, не включается ли в результате перегрузки защита.
 - В. Проверьте шнур питания и выключатель питания, устройство защиты от перегрузки и привод. Убедитесь в надежности всех электрических подключений.
 - С. Проверьте, подключен ли кабель питания электронного счетчика к плате. Снимите стойку и проверьте кабель электронного счетчика в каждой секции. Убедитесь, что все контакты кабеля надежно подключены. Проверьте целостность кабеля данных (повреждения или поломки). Переподключите или замените кабель при необходимости.
2. После подачи питания на электронном счетчике отображается «E01» – сбой обмена данными (плата не получает сигнал электронного счетчика); на электронном дисплее отображается «E13».
 - А. Электронный счетчик заблокирован платой управления. Проверьте целостность кабеля данных (повреждения или поломки). Переподключите или замените кабель при необходимости.
 - В. Кабель электронного счетчика неисправен, поврежден, электронный счетчик нужно заменить.
 - С. Неисправность сигнальной линии, замените плату.
3. На дисплее отображается «E02» – взрывозащищенность или неисправность двигателя.
 - А. Проверьте, подключен ли кабель двигателя, переподключите его. Если это не помогло, замените мотор.
 - В. Проверьте, нет ли запаха горелого от контроллера, не произошло ли короткое замыкание на БТИЗ и плате.
 - С. Убедитесь, что напряжение источника питания не упало ниже чем на 50% от нормального напряжения. Обеспечьте питание в соответствии с требованиями к номинальному напряжению питания дорожки.
4. После включения на дисплее отображается «E03» – отсутствует сигнал.
 - А. Если двигатель запускается на 5-8 секунд, ошибка «E03» означает, что отсутствует сигнал датчика скорости. Проверьте, вставлен ли разъем датчика в гнездо, не поврежден ли магнитный датчик. Установите его или замените магнитный датчик.
 - В. Сигнальная линия датчика неисправна, замените плату.
5. После запуска на электронных часах отображается «E04»
 - А. Проверьте сигнальный кабель двигателя Yangsheng, переподключите разъем сигнальной линии, проверьте надежность контактов.
 - В. Проверьте, правильно ли подключен кабель переменного тока двигателя Yangsheng.
 - С. Проверьте, не повреждена ли соединительная линия двигателя, замените соединительную линию или двигатель при необходимости.
 - Д. Замените плату.
 - Е. После того, как все проверки проверены, нажмите кнопку обучения на драйвере, чтобы заново выполнить обучение.

6. После запуска на дисплее отображается «E05» –Защита от перегрузки по току.
 - A. Возможная причина – превышение по току, система находится в режиме самозащиты. Перезапустите систему.
 - B. Произошло застревание части бегового полотна, в результате чего двигатель не справляется с нагрузкой, ток слишком велик, система находится в режиме самозащиты. Устраните причину застревания полотна, добавьте смазку.
 - C. Убедитесь в отсутствии запаха гари от двигателя, замените его при необходимости.
 - D. Проверьте, не сгорела ли плата. Замените при необходимости.
7. После тренировки на дисплее отображается «E06».
 - A. Кабель двигателя не подключен.
 - B. Замыкание в двигателе, замените двигатель.
 - C. На двигателе нет питания, слишком высокий ток, проверьте работоспособность дорожки.
8. На дисплее отображается «E08» – ошибка хранилища 24C02 (на плате 24C02).
 - A. Не установлен чип хранилища данных (энергонезависимая память), установите чип на место, обратите внимание на положение ножки PIN1.
 - B. Чип памяти поврежден или отсутствует контакт. Замените чип .
9. После пуска на дисплее отображается «E10» – короткое замыкание в двигателе.
 - A. Крутящий момент привода слишком велик, отрегулируйте потенциометр крутящего момента.
 - B. Короткое замыкание в двигателе. Замените двигатель.
 - C. Проверьте работоспособность трансмиссии, отрегулируйте трансмиссию или добавьте смазочное масло.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX* *FIT***