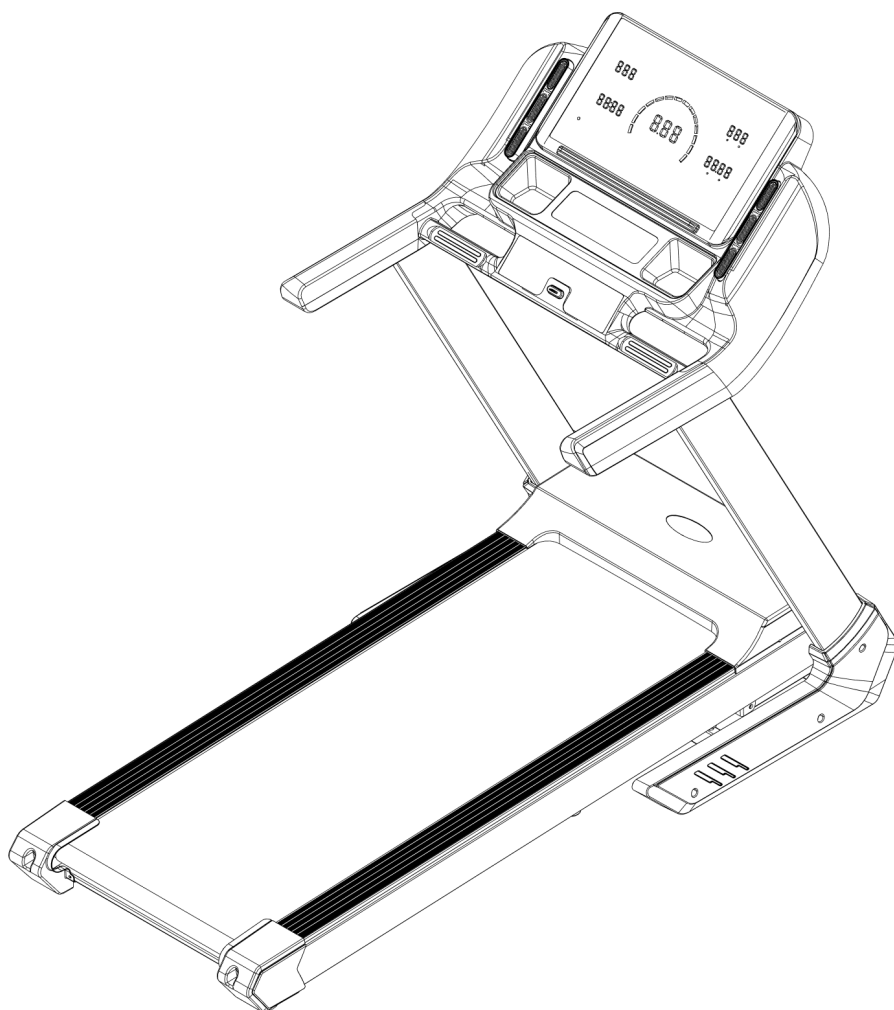


**UNIX** **FIT**

**РУКОВОДСТВО  
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# **БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT MX950B**



**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**

<b>1.Описание устройства.....</b>	<b>2</b>
<b>2.Меры предосторожности.....</b>	<b>3</b>
<b>3.Инструкция по сборке.....</b>	<b>6</b>
<b>4.Рекомендации по тренировкам.....</b>	<b>8</b>
<b>5.Инструкция по использованию.....</b>	<b>9</b>
<b>6.Обслуживание устройства.....</b>	<b>19</b>

Технические характеристики							
№ п/п	Характеристика	Значения					
1	Номинальное напряжение	220-240 В~					
2	Номинальная частота	50-60 Гц					
3	Номинальная мощность	1000 Вт					
4	Номинальная пиковая нагрузка	5200 Вт (5.0 л.с.)					
5	Скорость	1.0-20 км/ч					
6	Размеры беговой платформы	530*1430 мм					
7	Максимальный вес пользователя	160 кг					
8	Размер в сборке	1840*920*1420 мм					
9	Функции (опционально)	Беговая дорожка (силовая/массажная скамья)					
<b>Список деталей</b>							
% п/п	Название	Единица	К-во	% п/п	Название	Единица	К-во
1	Компоненты беговой платформы	ком-т	1				
2	Левая и правая боковые кожухи	шт	1 каждый				
3	Комплект аксессуаров	ком-т	1				
4	Кабель питания	шт	1				
<b>Список аксессуаров</b>							
% п/п	Название	Единица	К-во	% п/п	Название	Единица	К-во
1	Винт М8 * 16	шт	6				
2	Винт с резьбовой головкой ST4 * 16	шт	6				
3	Прокладка М8	шт	6				
4	Т-образный ключ	шт	1				
5	Ключ безопасности	шт	1				
6	Руководство пользователя	шт	1				
7	Крестовая отвертка	шт	1				

## 2. Меры предосторожности

Совет: Перед складыванием убедитесь, что уровень наклона дорожки установлен на 0

 Во избежание несчастных случаев и для обеспечения безопасности внимательно прочитайте инструкцию перед использованием и обратите внимание на следующие меры предосторожности.

При проектировании и производстве изделия было учтено множество аспектов безопасности. Тем не менее, производитель не несет ответственности за последствия, вызванные ненормальной эксплуатацией и несоблюдением инструкций.

- ◆ Не используйте дополнительные устройства, которые могут помешать движению пользователя; изделие должно быть установлено на устойчивой и ровной поверхности; беговая дорожка предназначена только для использования в помещении; избегайте попадания влаги на поверхности изделия; не размещайте на беговой дорожке посторонние предметы даже не во время использования; оставляйте свободное пространство 1 м по бокам и 2 мм \* 1 мм сзади изделия для аварийного спрыгивания;
- ◆ Вилка должна быть надежно заземлена, а розетка должна иметь специальный контур, чтобы избежать совместного использования с другим электрооборудованием;
- ◆ Если кабель питания поврежден, во избежание поражения током он должен быть заменен производителем, его представителем или аналогичным квалифицированным персоналом;
- ◆ Если тренажер не используется в течение длительного времени, отключите кабель питания.
- ◆ Храните бутылку со смазочным маслом в упаковке с принадлежностями в недоступном для детей месте. При случайном проглатывании или попадании в глаза промойте их чистой водой и немедленно обратитесь за медицинской помощью;
- ◆ Данное изделие не подходит для инвалидов или детей; физически нездоровым, умственно отсталым или не обладающим рациональным мышлением людям запрещается пользоваться им, если они не находятся под присмотром или руководством лица, ответственного за их безопасность. ---- В противном случае существует опасность получения травмы.
- ◆ Не используйте беговую дорожку в пыльном помещении, поддерживайте определенную

влажность в помещении, чтобы избежать сильного статического электричества, иначе это может нарушить нормальную работу электронных часов и контроллера; используйте оригинальные детали и не заменяйте их самостоятельно без разрешения производителя.

- ◆ Не используйте беговую дорожку в пыльном помещении, поддерживайте определенную влажность в помещении, чтобы избежать сильного статического электричества, иначе это может нарушить нормальную работу электронных часов и контроллера; пожалуйста, используйте оригинальные детали и не заменяйте их самостоятельно без разрешения производителя.
- ◆ Держите руки подальше от подвижных деталей тренажера. Не засовывайте руки и ноги под беговую ленту.
- ◆ Не размещайте кабель питания вблизи горячих или движущихся предметов; не используйте тренажер на открытом воздухе, в условиях повышенной влажности или прямого солнечного света.
- ◆ Перед перемещением беговой дорожки отключите ее от сети. Непрофессионалам запрещается разбирать тренажер без разрешения производителя, иначе возможны серьезные последствия.
- ◆ Прикрепляйте зажим ключа безопасности к одежде во время тренировки, чтобы обеспечить аварийное отключение устройства в случае чрезвычайной ситуации.
- ◆ Перед использованием беговой дорожки проверьте, застегнута ли ваша одежда, не слишком ли она свободна.
- ◆ Если во время использования вы почувствуете дискомфорт или другие симптомы, прекратите занятия и обратитесь к врачу.
- ◆ Это изделие не следует использовать в течение длительного времени. Чрезмерное использование может привести к перегреву и выходу из строя беговой дорожки.
- ◆ Во избежание опасности используйте квалифицированную розетку. Если вилка и розетка несовместимы, не заменяйте вилку самостоятельно. Обратитесь к электрику.
- ◆ Этот тренажер предназначен для домашнего использования, не для профессионального обучения и тестирования, и не может быть использован в медицинских целях.
- ◆ Не используйте изделие, если один из защитных кожухов треснул, поврежден или отсоединен (обнажена внутренняя система) или сварной шов имеет трещины.
- ◆ Не прыгайте и не сходите с тренажера во время тренировки. --Вы можете получить травму при падении.
- ◆ Избегайте тренировок после еды, при усталости или плохом физическом состоянии. -- Может нанести вред здоровью.
- ◆ Не допускайте попадания иголок, мусора или воды на вилку питания. Это может привести

к поражению электрическим током, короткому замыканию или возгоранию. Не используйте мокрыми руками!

- ◆ Вынимайте вилку из розетки, если тренажер не используется. ----- Пыль и влага могут вызвать ухудшение изоляции, что приведет к утечке тока и возгоранию.
- ◆ Данное изделие должно быть заземлено. В случае неисправности заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления для протекания тока, уменьшая поражение электрическим током.
- ◆ Данное изделие относится к классу безопасности НС. Если у вас есть сомнения в правильности заземления данного изделия, обратитесь к профессиональному электрику для его проверки.

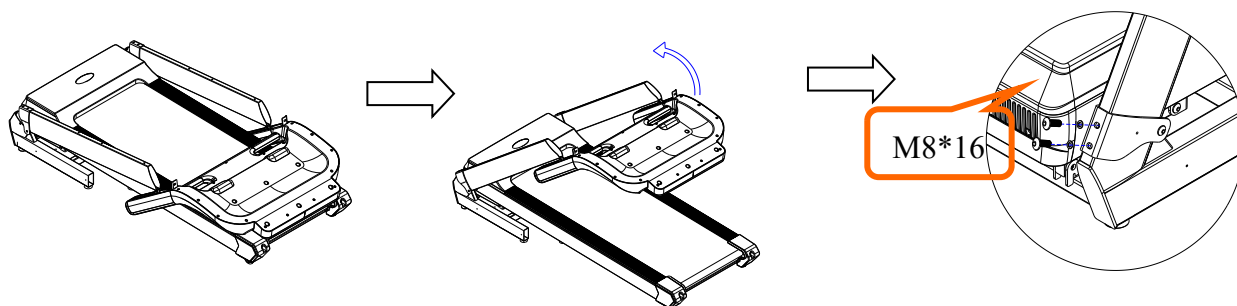
**Приступая к сборке беговой дорожки, вы можете измерить длину винтов с помощью линейки ниже:**



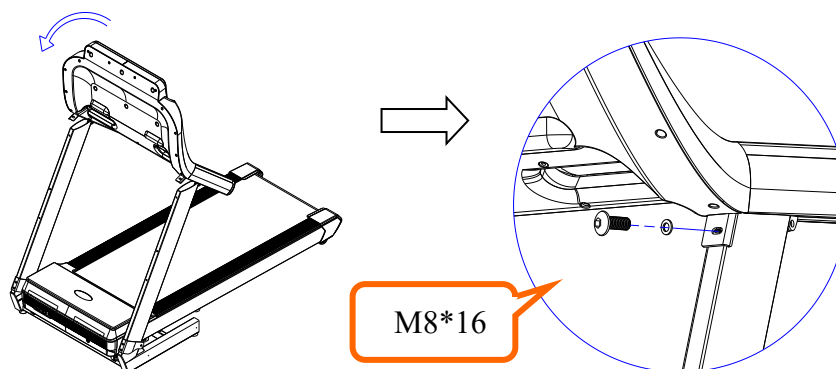
### 3. Инструкция по сборке

Обязательно затяните все винты и убедитесь, что сборка изделия выполнена в соответствии с нижеследующими требованиями.

Шаг 1. Разрежьте упаковочную ленту, откройте коробку, удалите пенопласт; поднимите изделие из коробки, положите его на землю, удалите полиэтиленовую упаковку, а затем разрежьте еще одну упаковочную ленту. Далее поверните стойки в соответствии с методом, показанным на рисунке, так, чтобы железная пластина на нижних концах стоек совпала с трубками на основании изделия. Затем зафиксируйте левую и правую стойки на основании с помощью гаечного ключа, винтов M8 \* 16 с полукруглой головкой, шестигранных винтов и прокладок M8. **(Внимание: изделие очень тяжелое и требует сборки минимум двумя людьми. Берегите руки!)**



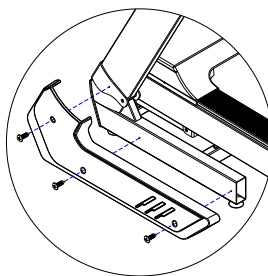
Шаг 2. Сначала поверните компьютер в направлении стоек в соответствии с методом, показанным на рисунке, так, чтобы железная пластина на нижнем конце компьютера совпала со стойками. Затем закрепите компьютер на стойках с помощью гаечного ключа, винтов M8 \* 16 с полукруглой головкой и плоских прокладок M8. **(Внимание: Берегите руки!)**



Шаг 3. Используйте винты с крестообразной головкой ST4\*16, чтобы прикрепить левый и правый кожухи к стойкам.

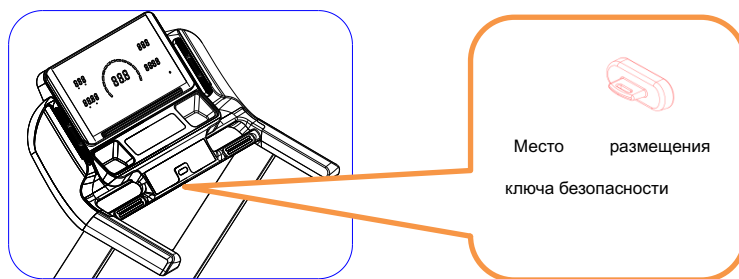


ST4\*16



Шаг 4. Установите ключ безопасности на место, показанное на рисунке, и нажмите на кнопку включения. На этом сборка завершена.

(Важно: Беговая дорожка включается только при условии, что ключ безопасности установлен на желтую метку в центре панели компьютера.)



**Внимание: Убедитесь, что все винты установлены в соответствии с вышеуказанными требованиями, а затем затяните винты более надежно, прежде чем подключать кабель питания.**

## 4. Рекомендации по тренировкам

### Разминка и заминка

Успешная программа тренировок состоит из трех частей: разминки, аэробных упражнений и заминки.

Разминка - очень важная часть тренировки, ее необходимо выполнять перед каждым занятием. Разминка позволяет разогреть все тело, растянуть мышцы и подготовить организм к более интенсивным нагрузкам.

Повторение разминки по окончании тренировки поможет снять боль в мышцах.

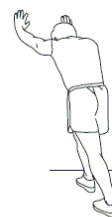
Мы рекомендуем вам выполнять соответствующие упражнения на разминку и заминку в соответствии со следующими схемами:

### Повороты головы

Сначала вытяните голову к правому плечу, выпрямив левую сторону шеи, и поверните ее назад по часовой стрелке;

Затем вытяните голову к левому плечу и поверните ее против часовой стрелки.

Повторите несколько раз.



### Подъем плеч

Поднимите левое плечо и поверните его назад, повторите 5 раз; затем поднимите правое плечо и поверните его назад, повторите 5 раз, и так далее.



### Растяжка рук

Вытяните руки прямо над головой, затем возьмитесь левой рукой за правое запястье и тяните его вверх, пока не почувствуете, что сухожилия правой руки полностью растянуты. Задержитесь на 5 секунд, а затем повторите для правой руки.



### Растяжка квадрицепса

Держитесь правой рукой за стену, чтобы сохранить равновесие, левой рукой отведите левую ногу назад, а левую пятку прижмите как можно ближе к ягодицам.

Задержитесь на 15 секунд, затем повторите для другой ноги.



### Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте на пол, сведите подошвы ног вместе, возьмитесь за стопы обеими руками и потяните их внутрь, приблизьте стопы как можно ближе к телу и медленно надавите на пятки. Задержитесь в этом положении на 15 секунд.



### Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте на пол, выпрямите правую ногу, согните левую, возьмитесь левой рукой за лодыжку и подтяните ее внутрь так, чтобы левая стопа оказалась как можно ближе к телу, а подошва стопы - на внутренней стороне правого бедра. Затем наклоните корпус вниз, потянитесь вперед, влево и вправо, чтобы коснуться пальцев ног. Чем сильнее давление, тем лучше. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и повторите для левой ноги.



### Растяжка голеней

Упритесь руками в стену, держите тело под углом 45 градусов к земле и поочередно отводите назад левую и правую ноги, растягивая мышцы голеней.



## 5. Инструкция по использованию

### Начало работы:

1. Вставьте вилку в розетку, нажмите на красный переключатель (1), он засветится и раздастся звук «капля». Далее загорится экран (системе требуется некоторое время, чтобы перейти в начальный интерфейс).

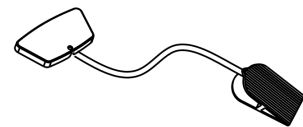
Переключатель  
питания



2. Когда беговая дорожка не используется, храните ключ безопасности в недоступном для детей; также храните бутылку со смазочным маслом в сумке для принадлежностей в недоступном для детей месте. При случайном проглатывании или попадании в глаза, промойте водой и немедленно обратитесь к врачу.

3. Установка ключа безопасности:

Перед запуском беговой дорожки установите ключ безопасности на желтый стикер на панели компьютера; сразу же закрепите зажим на другом конце шнура на своей одежде. При отсоединении ключа безопасности двигатель немедленно останавливается. Если вы хотите продолжить использование беговой дорожки, поместите ключ безопасности обратно.



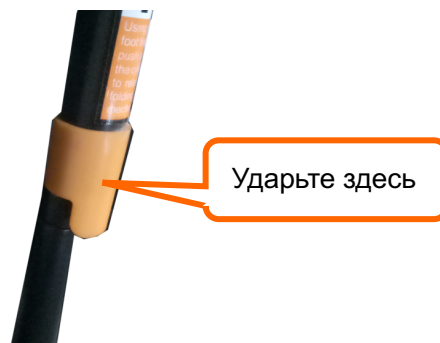
4. Складывание изделия

- Как сложить:

Изделие можно складывать для экономии пространства; перед складыванием выключите переключатель питания и выньте вилку из розетки. Поднимите платформу вверх, пока она не зафиксируется.

- Как разложить:

Слегка ударьте ногой по пневматической ножке, потяните платформу на себя, а затем отпустите. Платформа автоматически медленно опустится:



**Мы рекомендуем смазывать беговую дорожку следующим образом:**

А. Малоактивные пользователи (менее 3 часов в неделю) - раз в месяц

В. Активные пользователи (более 7 часов в неделю) - раз в полмесяца

## **Функции компьютера**



### **I. Отображение параметров:**

1. Окно "INCL / CALORIES": При отображении значения наклона отображается наклон дорожки в диапазоне 0-20. При отображении значения потребляемых калорий в диапазоне 20-990. После превышения диапазона значение обнуляется, и прямой счет возобновляется; в режиме обратного отсчета значение уменьшается от заданного значения до 0, после чего беговая дорожка прекращает движение, и на экране отображается надпись «End». В течение 5 секунд после полной остановки устройство переходит в режим ожидания.
2. Окно "TIME": отображает программы ("P01... -P04-... P12-FAT") в режиме выбора программы. Во время тренировки отображает время в диапазоне 0:00-18 ч, после превышения диапазона значение обнуляется, и прямой счет возобновляется; в режиме обратного отсчета значение уменьшается от заданного значения (максимум 99:59) до 0, после чего беговая дорожка прекращает движение, и на экране отображается надпись «End». В течение 5 секунд после полной остановки устройство переходит в режим ожидания.

3. Окно "DISTANCE": В режиме прямого отсчета отображает текущее расстояние; в режиме обратного отсчета значение уменьшается от заданного значения до 0, после чего беговая дорожка прекращает движение, и на экране отображается надпись «End». В течение 5 секунд после полной остановки устройство переходит в режим ожидания.
4. **Окно SPEED / PULSE: в режиме тренировки отображает текущую скорость в диапазоне 1.0-20.0 км/ч.** Для активации функции измерения пульса положите обе ладони на датчики на поручне; система выполнит замеры автоматически и выведет результат на экран. Диапазон частоты пульса: 50-200 ударов/мин (Данные приводятся только для справки и не являются медицинскими данными).
5. Окно "Dmatrix": Схематически отражает график вбранной программы, разделенный на сегменты по 400 метров.

## **2. Функции кнопок:**

1. Нажмите кнопку "Prog" для выбора программы: в режиме ожидания используйте эту кнопку для выбора различных программ (P01... -P04-... P12-FAT); режим работы по умолчанию - ручной, со скоростью по умолчанию 1,0 км/ч. (P01-P12 - это встроенные программы, а FAT - функция подсчета индекса массы тела).
2. Нажмите кнопку "MODE" для выбора режима: выберите один из режимов: "0.0", "10:00", "1.00", "50" ("0.0" - ручной режим с прямым отсчетом, "10:00" - режим обратного отсчета времени, "1.00" - режим обратного отсчета расстояния, "50.0" - режим обратного отсчета калорий). При выборе режима обратного отсчета вы можете использовать кнопки регулировки скорости для установки соответствующего значения выбранного параметра. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.
3. Используйте кнопки "Speed +" и "Speed-" для увеличения/уменьшения скорости: в ручном режиме нажатие любой из кнопок увеличивает/уменьшает значение скорости с шагом 0.1 км/ч. Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы изменять значение автоматически.
4. Используйте кнопки "Incline +" и "Incline-" для увеличения/уменьшения наклона: в ручном режиме нажатие любой из кнопок увеличивает/уменьшает значение скорости с шагом 1 уровень. Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы изменять значение автоматически.
5. Кнопки "Incline: 3,6,9" предназначены для быстрого выбора уровня наклона.

**6. Кнопки "Speed: 3,6,9" предназначены для быстрого выбора значения скорости.**

### **3. Быстрая тренировка:**

1. Включите тренажер и убедитесь, что ключ безопасности установлен на место (под панелью управления).
2. Нажмите "Start". После 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка начнет движение со скоростью 1.0 км/ч.
3. Далее используйте кнопки "Speed+" и "Speed-" либо быстрые кнопки для установки желаемой скорости; используйте кнопки "Incline+" и "Incline-" либо быстрые кнопки для установки желаемого уровня наклона.

### **4. Управление тренировкой:**

1. Нажмите кнопку "Speed-", чтобы уменьшить скорость.
2. Нажмите кнопку "Speed+", чтобы увеличить скорость.
3. Нажмите кнопку "Incline-", чтобы уменьшить уровень наклона.
4. Нажмите кнопку "Incline+", чтобы увеличить уровень наклона.
5. При нажатии кнопки "Stop" беговая дорожка замедлится и остановится.
6. Возьмитесь обеими руками за датчики пульса на поручне, и через 5 секунд на экране отобразится текущая частота вашего пульса.

### **5. Ручной режим:**

1. В режиме ожидания нажмите кнопку "Start", и беговая дорожка начнет движение со скоростью 1.0 км/ч и уровнем наклона 0. В других окнах начнется прямой отсчет параметров начиная с 0. Используйте кнопки "Incline+", "Incline -", "Speed+" и "Speed -" для регулировки наклона и скорости.
2. В режиме ожидания нажмите кнопку "Mode" для перехода в режим обратного отчета. Начнет мигать окно "Time" со значением "10:00". Используйте кнопки "Incline+", "Incline -", "Speed+" и "Speed -" для установки желаемого времени тренировки в диапазоне 5:00-99:00.
3. В режиме обратного отсчета времени нажмите кнопку "Mode" еще раз для перехода в режим обратного отчета дистанции. Начнет мигать окно "Distance" со значением "1.00". Используйте кнопки "Incline+", "Incline -", "Speed+" и "Speed -" для установки желаемой дистанции в диапазоне 1.0-99.9.
4. В режиме обратного отсчета дистанции нажмите кнопку "Mode" еще раз для перехода в режим обратного отчета калорий. Начнет мигать окно "Cal" со значением "50". Используйте кнопки "Incline+", "Incline -", "Speed+" и "Speed -" для установки желаемого числа потраченных калорий в диапазоне 20.0-999.
5. После выбора режима обратного отсчета и установки значения нажмите кнопку

"Start". После 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка начнет движение. Используйте кнопки "Incline+", "Incline -", "Speed+" и "Speed -" для регулировки наклона и скорости. Для остановки нажмите кнопку "Stop".

## 6. Встроенные программы:

Система имеет 12 встроенных программ P1-P12. В режиме ожидания нажмите кнопку "PROG", и в окне расстояния отобразится "P1-P12". После выбора нужной программы одновременно замигает окно времени; на экране отобразится предустановленное время 10:00. Нажимайте кнопки "Incline+", "Incline -", "Speed+", "Speed -", чтобы установить необходимое время тренировки, а затем нажмите кнопку "Start", чтобы запустить встроенную программу. Каждая встроенная программа разделена на 20 сегментов, время каждого сегмента = общее установленное время/20. При переходе к следующему сегменту система подаст 3 звуковых сигнала подряд. Скорость и наклон беговой дорожки будут меняться в зависимости от сегмента программы. Также вы можете использовать кнопки "Incline+", "Incline-", "Speed+", "Speed-" для изменения скорости и наклона. Однако, когда программа перейдет к следующему сегменту, скорость и наклон снова изменятся. После выполнения программы система снова подаст 3 звуковых сигнала. Беговая дорожка плавно замедлится, остановится, и на экране отобразится "End". Через 5 секунд после полной остановки тренажер перейдет в режим ожидания.

## 7. Program Description:

Каждая программа делит общее время тренировки на 20 равных частей, и каждый период времени имеет соответствующую скорость и наклон.

### Приложение 1:

### Сводная таблица по программам

Программа	Параметр	Уст. время / 20 = время каждого сегмента									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	3	3	8	5	5	6	3	4	4	3
P2	СКОРОСТЬ	3	3	4	4	5	6	5	8	8	4
P3	СКОРОСТЬ	2	4	8	8	4	4	5	2	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	3	5	4	2	6	5	4	3	3
P5	СКОРОСТЬ	3	8	2	4	5	5	2	5	5	4
P6	СКОРОСТЬ	2	8	5	4	4	3	2	3	3	3
P7	СКОРОСТЬ	2	4	5	8	5	8	5	3	2	2

P8	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	5	3	8	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	8	5	8	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	5	5	5	3	2	5	2	4	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	3	5	3	2	5	3	2
P12	СКОРОСТЬ	2	3	5	8	4	8	3	8	5	3

Программа \ Параметр		Уст. время / 20 = время каждого сегмента									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	НАКЛОН	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	НАКЛОН	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	НАКЛОН	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	НАКЛОН	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	НАКЛОН	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	НАКЛОН	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	НАКЛОН	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	НАКЛОН	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	НАКЛОН	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	НАКЛОН	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	НАКЛОН	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	НАКЛОН	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

### 8. Значения и диапазоны:

Параметр	Начальное значение	Мин. уст. значение	Уст. диапазон	Отображаемый диапазон
Время (мин: сек)	0	10: 00	5: 00 - 99: 00	0: 00--99: 59
Скорость (км/ч)	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>	<b>1.0 - 20.0</b>	<b>1.0 - 20.0</b>
Расстояние (км)	0	1.0	1.0 - 99.9	0.00--99.9
Наклон (уровень)	0	0	0 - 20	0 - 20
Пульс (удар / мин)	/	/	/	50-200



Калории (ккал)	0	50	20 - 990	0--990
----------------	---	----	----------	--------

### 9. Physical Fitness test:

В режиме ожидания нажимайте кнопку "PROG", пока не дойдете до функции FAT, нажмите кнопку "Mode" для входа в интерфейс и введите свои параметры F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 - пол, F-2 - возраст, F-3 - рост, F-4 - вес). Используйте кнопки "Speed+", "Speed-" для установки параметров 01-04 (параметры указаны в следующей таблице), а затем нажмите кнопку "Mode" для определения уровня физической подготовки F-5. В это же время удерживайте пульсометр обеими руками в течение 2-3 секунд. Индекс массы тела (FAT) измеряет соотношение между ростом и весом человека, а не пропорции тела. FAT отдельно считается для мужчин и женщин и вместе с другими показателями здоровья дает людям основу для корректировки своего веса. Идеальный показатель FAT должен составлять от 20 до 25. Если он меньше 19, это означает, что вы страдаете избыточной худобой, если от 25 до 29 - избыточным весом, а если больше 30 - ожирением. (Эти данные приведены только для справки и не могут использоваться в качестве медицинских).

F-1	Пол	01 Муж	02 Жен
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100- - - -200 (см)	
F-4	Вес	20- - - -150 (кг)	
F-5	FAT	≤19	Недостаток веса
	FAT	=(20---25)	Нормальный вес
	FAT	=(26---29)	Избыточный вес
	FAT	≥30	Ожирение

### 10. Использование ключа безопасности:

В любом состоянии пользователь может срочно остановить беговую дорожку, вытащив ключ безопасности. При экстренной остановке беговой дорожки во всех окнах отображается «---» и издается 3 звуковых сигнала. В это время беговая дорожка не может выполнять никаких других операций, кроме выключения. После правильной установки ключа безопасности на место беговая дорожка снова перейдет в режим ожидания и будет ожидать нажатия кнопок.

### 11. Цветовая индикация:

Во время тренировки красный, синий и зеленый индикаторы на панели компьютера, сигнализируя о нормальном течении тренировки, загораются и гаснут по очереди с интервалом 10 секунд.

### 12. Режим энергосбережения:

В системе предусмотрена функция энергосбережения. Если в течение 10 минут не будет нажата ни одна кнопка в режиме ожидания, система перейдет в режим

энергосбережения и автоматически выключит экран. Нажмите любую клавишу, чтобы снова включить систему.

### **13. Воспроизведение аудио (опционально):**

1. После включения тренажера вы можете воспроизводить музыку со своего смартфона или другого устройства, подключенного через беспроводную сеть Bluetooth.

2. (Если изделие поддерживает функцию воспроизведения музыки по Bluetooth) После подключения к источнику питания вы можете подключить смартфон или другие аудиоустройства через Bluetooth, чтобы использовать функцию беспроводного воспроизведения музыки. Громкость звука при этом регулируется на устройстве. Обязательно контролируйте громкость звука, чтобы избежать негативного влияния на качество звука и встроенные аудиосхемы.

### **14. Функция USB-зарядки (опционально)**

При подключении устройства к USB-интерфейсу его можно заряжать, интерфейс подходит для большинства мобильных устройств.

### **15. Выключение:**

Беговую дорожку можно выключить в любой момент, выключив переключатель питания, что не приведет к повреждению тренажера.

### **16. Предупреждения:**

1. Перед тренировкой проверьте подключение тренажера к питанию и работу ключа безопасности.

2. При возникновении непредвиденных ситуаций во время тренировки вы можете вытащить ключ безопасности, и беговая дорожка быстро замедлится до остановки; затем вставьте ключ безопасности на место, после чего устройство перезагрузится и будет ожидать нажатия кнопок.

3. В случае возникновения каких-либо проблем с тренажером свяжитесь с компанией-продавцом. Не пытайтесь разбирать или ремонтировать изделие самостоятельно, чтобы не повредить его.

### **17. Методы устранения неисправностей:**

#### **1. Экран не загорается после включения питания**

А. Сначала проверьте, не сработал ли защитный автомат от перегрузки. Если он сработал, просто нажмите на него.

В. Проверьте подключение переключателя питания, предохранителя, а также кабеля питания и трансформатора двигателя.

С. Проверьте целостность провода компьютера к двигателю. Чтобы проверить каждый участок контактного провода, снимите защитный кожух. Если контактный провод поврежден или сломан, его необходимо заменить.

#### **2. После включения питания на экране отображается код ошибки**

**"E01"-----Нет контакта между компьютером и двигателем; отображается код ошибки "E13" - - - - - Ошибка соединения (компьютер не получает сигнал от двигателя)**

А. Проверьте целостность провода компьютера к двигателю. Чтобы проверить каждый участок контактного провода, снимите защитный кожух. Если контактный провод поврежден или сломан, его необходимо заменить.

В. Возможно повреждение внутренних элементов компьютера. В этом случае понадобится замена компьютера.

С. Неисправность контактной линии двигателя, замените двигатель.

**3. После запуска тренажера на экране отображается код ошибки "E02"-----**

**Автоматическая взрывозащита или неисправность двигателя**

А. Проверьте, хорошо ли подключен провод двигателя, снова подключите провод двигателя. Если он по-прежнему не работает, замените двигатель.

В. Проверьте, не идет ли от двигателя запах гари. В случае короткого замыкания микросхемы замените двигатель.

С. Проверьте входное напряжение. Если напряжение питания ниже 50% от номинального, подключитесь к источнику питания с правильной спецификацией напряжения для повторного тестирования.

**4. После запуска тренажера на экране отображается код ошибки "E03"-----**

**Отсутствует сигнал датчика**

А. Если двигатель запускается и работает в течение 5-8 секунд, после чего на экране появляется сообщение «E03», это означает, что сигнал датчика скорости не обнаружен. Проверьте целостность и подключение провода датчика. В случае необходимости подключите или замените его.

В. Возможно, контактный провод датчика на нижнем блоке управления неисправен. В этом случае понадобится замена двигателя.

**5. После запуска тренажера на экране отображается код ошибки "E04"-----**

**Ошибка привода наклона**

А. Проверьте, правильно ли подключен контактный провод привода наклона, переподключите при необходимости.

В. Проверьте, правильно ли подключено питание к сети переменного тока привода наклона, соответствуют ли параметры сети информации на контроллере.

С. Проверьте целостность контактного провода привода наклона, при необходимости замените провод или привод.

Д. Замените привод.

Е. После завершения всех проверок нажмите кнопку на приводе для его повторного включения.

**6. После запуска тренажера на экране отображается код ошибки "E05"-----**

**Защита от перегрузки**

А. Возможная причина - превышение номинальной нагрузки, из-за чего сработала

самозащита, и система должна быть перезапущена.

В. Часть беговой дорожки заклинило, в результате чего двигатель не вращается, нагрузка слишком большая, из-за чего сработала система самозащиты. Отрегулируйте беговую дорожку и перезапустите ее или нанесите смазочное масло.

С. Проверьте, не издает ли двигатель посторонние шумы и не имеет ли запах гари, при необходимости замените двигатель.

Д. Проверьте и при необходимости замените привод.

**7. После запуска тренажера на экране отображается код ошибки "E06" - - - - - как правило, разомкнута цепь двигателя**

А. Кабель двигателя не подключен, подсоедините кабель двигателя.;

В. Разомкнута цепь внутри двигателя, замените двигатель;

С. Двигатель работает на холостом ходу, ток превышает норму, необходимо провести диагностику.

**8. На экране отображается код ошибки "E08" - - - - - ошибка 24C02 (ошибка привода)**

А. Микросхема устройства не установлена на место (некоммутируемый источник питания), вставьте микросхему обратно в гнездо, обратите внимание на положение контакта PIN 1;

В. Повреждена микросхема устройства или повреждена проводка, замените микросхему или замените привод.

**9. После запуска тренажера на экране отображается код ошибки "E10" - - - - - обычно вследствие короткого замыкания двигателя**

А. Если крутящий момент слишком велик, установите потенциометр крутящего момента в соответствующее положение;

В. Внутреннее короткое замыкание двигателя, замените двигатель;

С. Деталь трансмиссии заклинило, отрегулируйте деталь трансмиссии или добавьте смазочное масло.

**(Все данные приводятся только для справки)**

## 6. Обслуживание устройства

**Важно:** Перед чисткой, обслуживанием или перемещением устройства обязательно вынимайте вилку из розетки. Открывайте крышку двигателя и пылесосьте внутри не реже одного раза в год. Тщательная очистка продлит срок службы тренажера.

Регулярно очищайте поверхность устройства от пыли. Обязательно протирайте открытые участки по обеим сторонам беговой ленты, что уменьшит скопление загрязнений под лентой. Убедитесь, что ваша спортивная обувь чистая, чтобы избежать попадания мелкого мусора под беговую ленту и износа беговой платформы и ленты. Поверхность беговой ленты необходимо протирать влажной тканью с мылом и следить за тем, чтобы вода не попала на электрические компоненты и под ленту.

### **Смазывание беговой ленты и платформы**

Беговая дорожка была предварительно обработана силиконовым маслом на заводе. Тем не менее, сила трения между беговой лентой и платформой оказывает большое влияние на срок службы и производительность беговой дорожки, поэтому смазочное масло должно наноситься регулярно.

**Малоактивные пользователи (<3 часов в неделю) - раз в месяц; активные пользователи (> 7 часов в неделю) - раз в полмесяца.**

1. Чтобы поддерживать беговую дорожку в хорошем состоянии и продлить срок ее службы, рекомендуется выключать ее через час непрерывной работы и давать ей отдохнуть в течение 10 минут, прежде чем использовать ее снова.
2. Беговая лента должна иметь правильную степень натяжения. Если лента слишком свободна, она будет проскальзывать во время работы; если она слишком туго натянута, это может снизить производительность двигателя и увеличить износ роликов и ленты.

### **Регулировка беговой ленты**

Чтобы поддерживать беговую дорожку в оптимальном состоянии и сделать ее работу более эффективной, необходимо регулярно проверять положение и натяжение беговой ленты.

*Выравнивание беговой ленты:*

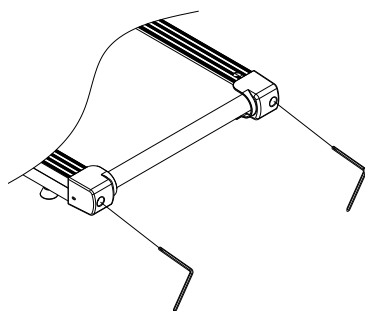
Установите тренажер на ровной поверхности.

Запустите беговую дорожку со скоростью 6 км/ч.

Если беговая лента отклоняется влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем поверните правый регулировочный винт на 1/4 оборота против часовой стрелки.

Если беговая лента отклоняется вправо, поверните правый регулировочный винт на

1/4 оборота по часовой стрелке, а затем поверните левый регулировочный винт против часовой стрелки.



### **Регулировка натяжения беговой ленты**

При длительном использовании беговой дорожки беговая лента может ослабнуть из-за небольшого износа или деформации при растяжении, поэтому для обеспечения безопасной эксплуатации необходимо произвести соответствующую регулировку. Как определить натяжение ленты: при обычном беге, когда ваша нога опускается на беговую ленту, если вы чувствуете запаздывание, это означает, что беговая лента или многоклиновый ремень слегка ослабли, и необходимо провести дополнительную проверку.

Шаг 1: Выкрутите винты крышки двигателя и запустите беговую дорожку на скорости 1 км/ч. Затем встаньте на беговую ленту, возьмитесь руками за поручни и слегка надавите на беговую ленту.

А. Если мгновенное давления не позволяет остановить беговую ленту, это означает, что натяжение ленты соответствует норме.

В. Если вы заметили, что при мгновенном давлении беговая лента перестает вращаться, в то время как многоклиновый ремень и передний ролик продолжают вращение, это означает, что беговая лента ослабла и должна быть надлежащим образом отрегулирована для обеспечения безопасного использования.

С. Если вы заметили, что при мгновенном давлении беговая лента и многоклиновый ремень перестают вращаться, в то время как двигатель продолжает работу, это означает, что многоклиновый ремень ослаблен и должен быть отрегулирован для обеспечения безопасного использования.

Шаг 2: С помощью гаечного ключа отрегулируйте регулировочный винт в основании двигателя. В то же время аккуратно проверните многоклиновый ремень между валом двигателя и передним роликом.

Шаг 3: Зафиксируйте основание двигателя и установите заглушку; закрепите снятые винты крышки двигателя.

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