



РУКОВОДСТВО  
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## БЕГОВАЯ ДОРОЖКА **UNIX FIT R-270B**



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

**ВАЖНО**

Производитель имеет право модифицировать дизайн и конструкцию изделия без предварительного уведомления.  
Фактические параметры изделия могут отличаться от представленных на рисунках.



# 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.



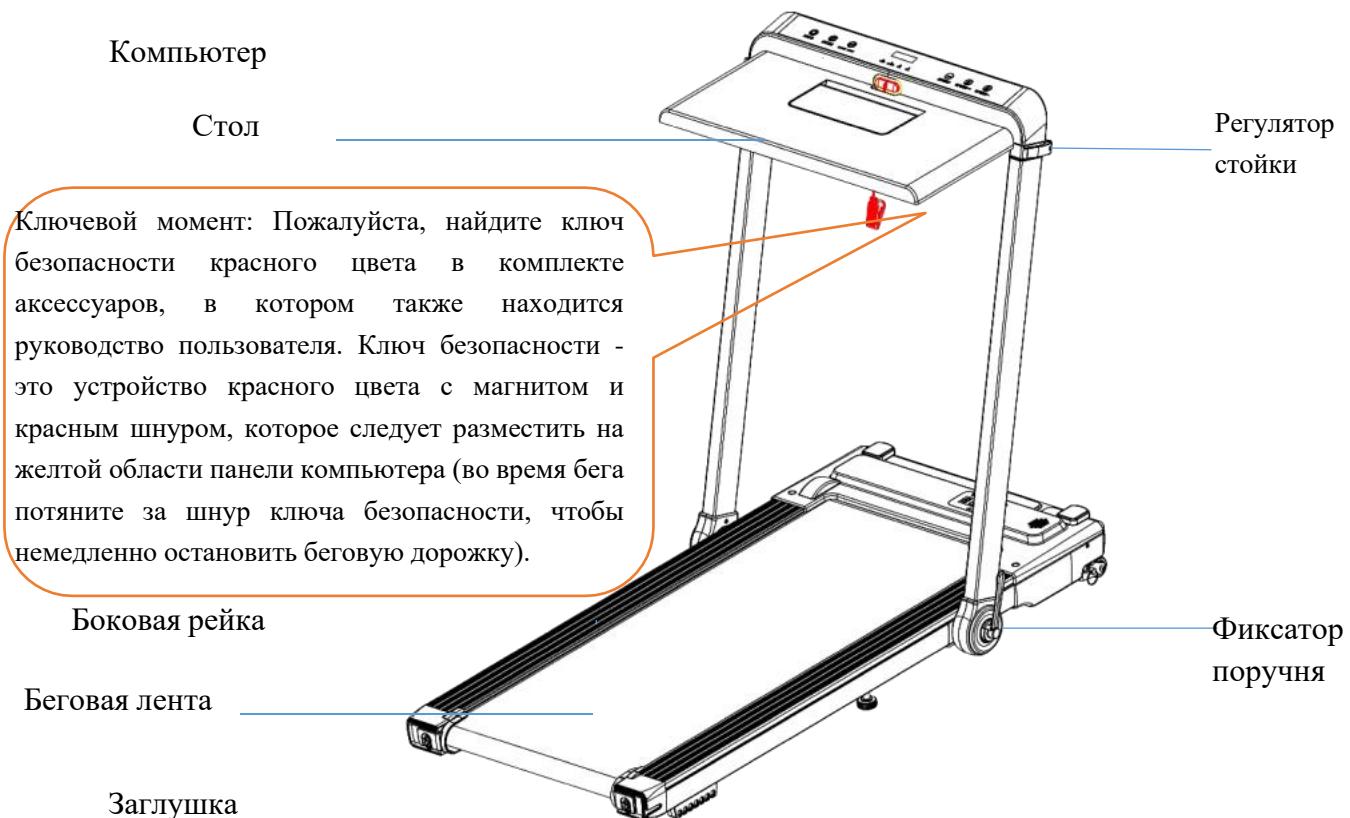
**UNIXFIT.RU**



## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Описание устройства .....	3
2. Меры предосторожности .....	4
3. Инструкция по установке .....	6
4. Инструкция по использованию.....	13
5. Обслуживание устройства.....	16

# 1. Описание устройства



Список основных характеристик и деталей						
№	Название	Описание		№	Название	Описание
1	Напряжение	220-240 В		5	Беговая платформа	420*1050 мм
2	Мощность	50-60 Гц		7	Разм. коробки	1286x690x1025 мм
3	Функции	Бег Ходьба				
4	Скорость	Бег 1.0-12 км/ч Ходьба 1.0-6 км/ч				

Список деталей								
№	Название	Ед-ца	К-во		№	Название	Ед-ца	К-во
1	Основной корпус	к-т	1		3	Комплект аксессуаров	к-т	1

2	Стол	к-т	1					
---	------	-----	---	--	--	--	--	--

### Список аксессуаров

№	Название	Ед-ца	К-во	№	Название	Ед-ца	К-во
1	Пульт ДУ	шт	1	4	Силиконовое масло	шт	1
2	Торцевой ключ	шт	1		Ключ безопасности	шт	1
3	Шестигранный ключ 6 мм	шт	1		Руководство пользователя	шт	1

## 2. Меры предосторожности



**В целях обеспечения безопасности и во избежание несчастных случаев внимательно прочитайте инструкцию перед использованием**

**Предупреждение:** При разработке и производстве данного изделия были учтены все требования безопасности. Тем не менее, в процессе сборки и эксплуатации следуйте приведенным ниже инструкциям. Мы не несем ответственности за любые последствия, возникшие в результате неправильного использования.

- ◆ Тренажер должен быть установлен на устойчивой ровной поверхности; Беговая дорожка подходит только для использования в помещении, избегайте попадания влаги и брызг воды на беговую ленту. На беговой ленте не должно быть посторонних предметов. С обеих сторон и спереди устройства должно быть безопасное пространство 0,5 метра (500 мм), а сзади - 1 метр x 1 метр (1000 мм \* 1000 мм).
- ◆ Вилка питания должна быть надежно заземлена, а розетка должна иметь выделенную цепь, чтобы избежать совместного использования с другим электрическим оборудованием;
- ◆ Если кабель питания поврежден, во избежание поражения током он должен быть заменен производителем, его представителем или аналогичным квалифицированным персоналом;
- ◆ Когда беговая дорожка не используется, храните ключ безопасности в недоступном для детей месте; если беговая дорожка не используется в течение длительного времени, пожалуйста, выньте вилку из розетки;
- ◆ Храните бутылку со смазочным маслом из комплекта аксессуаров в недоступном для детей месте. При случайном проглатывании или попадании в глаза промойте водой и немедленно обратитесь за медицинской помощью;
- ◆ Изделие не подходит для использования людьми с ограниченными возможностями или детьми; лицам, которые плохо себя чувствуют, имеют психические отклонения или лишины здравого

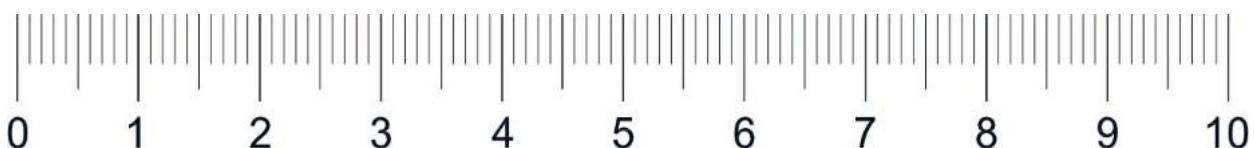
**смысла, запрещается использовать его, если только они не находятся под наблюдением или руководством лица, ответственного за их безопасность При несоблюдении этого требования существует риск получения травмы.**

- ◆ 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; 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.

Размерная шкала: Эта шкала предназначена для идентификации крепежных элементов и инструментов, используемых в процессе сборки. Используйте ее для проверки длины болтов и винтов.



### 3. Инструкция по сборке

**Во время установки сначала просто закрепите все винты, а затем затяните их до конца, когда установка будет завершена.**

**Шаг 1.** Достаньте беговую дорожку из коробки и разместите ее на ровной поверхности; затем разблокируйте фиксирующую ручку внизу (Рисунок 1); поднимите стойки до верхнего предела и затяните фиксирующую ручку (Рисунок 2). Установка требует участия 2 и более человек.

Важно: Перед тем как сложить или передвинуть беговую дорожку, убедитесь, что ручка-фиксатор на правой стороне стойки зафиксирована. В противном случае есть угроза прищемления руки!

Чтобы ослабить ручку, поверните ее по часовой стрелке:



Чтобы затянуть ручку, поверните ее против часовой стрелки:

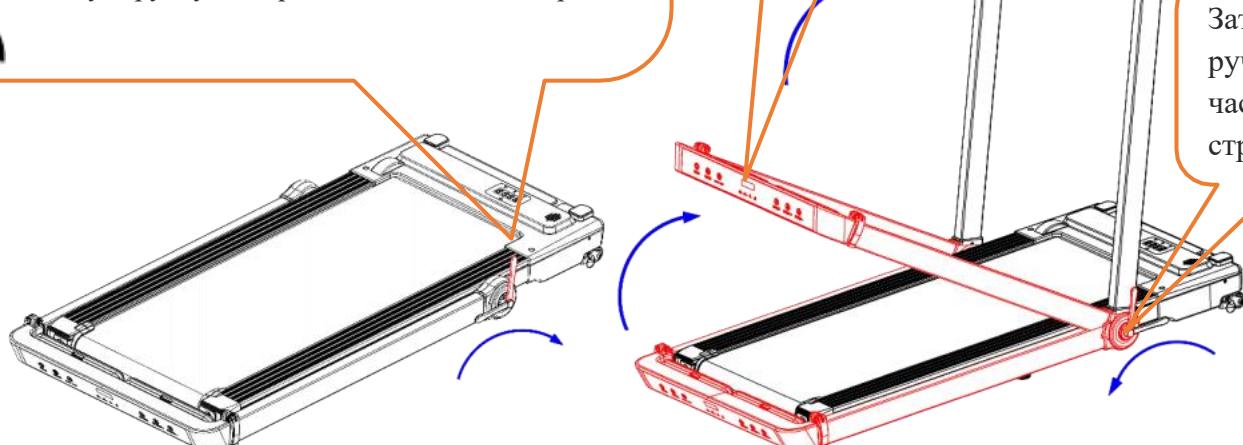


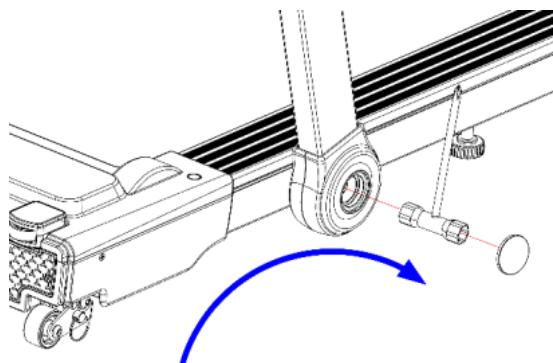
Рисунок 1

Рисунок 2

### Регулировка жесткости поручня

На момент поставки устройства поручень уже отрегулирован на небольшую силу затяжки. В зависимости от своих предпочтений, пользователь может отрегулировать поручень, чтобы сделать его более или менее жестким. Конкретные шаги показаны на рисунке ниже:

1. Вытащите круглую заглушку в нижней части левой стойки;
2. Вставьте шестигранный конец торцевого ключа из комплекта аксессуаров в отверстие на левой стойке, совместив его с шестигранной гайкой. Поверните гайку по часовой стрелке для фиксации и против часовой стрелки для ослабления;
3. Установите круглую заглушку на место.



**В нижней части устройства есть две регулируемые ножки, которые можно настраивать в зависимости от ровности поверхности. Убедитесь, что все ножки касаются земли, иначе движение может вызвать ненормальный шум и привести к травмам пользователя.**

**Шаг 2.** Установите ключ безопасности на область, показанную на рисунке, нажмите кнопку "Старт", и устройство включится!

(Важно: Беговая дорожка включается только при условии, что ключ безопасности установлен на желтой наклейке под панелью компьютера)



Красный ключ безопасности находится в сумке с аксессуарами. Разместите его на желтой области панели компьютера и нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить беговую дорожку.

**Обратите внимание, что включать питание устройства можно только после подтверждения того, что все работы по установке выполнены в соответствии с вышеуказанными требованиями, и проверки на наличие каких-либо упущений.**

**Шаг 3.** Если вы используете только функцию бега или ходьбы, вы можете использовать изделие в обычном режиме после выполнения вышеуказанных действий; если вы хотите использовать функцию офиса, пожалуйста, открутите поручень, как показано на рисунке 1. Затем достаньте стол, установите его на поручень и закрепите фиксаторы стола в соответствующем положении на подлокотниках для дальнейшего использования стола. (рис. 1 - 4).

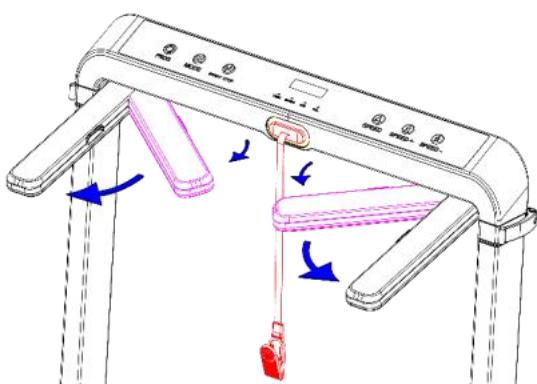


Рисунок 1

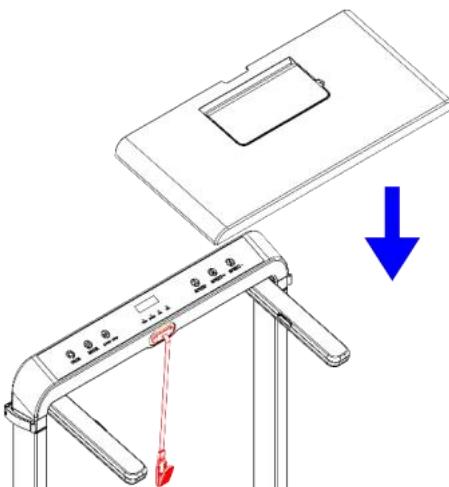


Рисунок 2

(После установки столана поручень, вставьте штифт стола в соответствующее положение слева и справа внутри поручня)



Рисунок 3



Рисунок 4

**Регулировка высоты стоек:** 1.1 По умолчанию высота стоек установлена на самый низкий уровень. Пользователи могут регулировать высоту стоек, подходящую для занятий спортом, в зависимости от своего роста; Регулировка высоты разделена на 4 секции (Рисунок 1 и Рисунок 2).

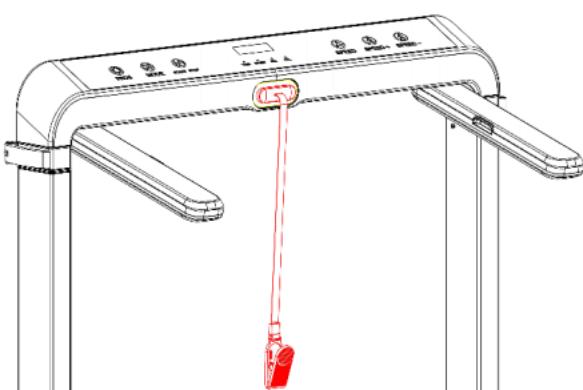


Рисунок 1

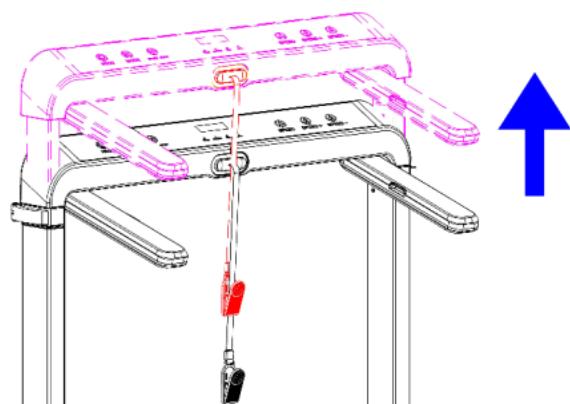


Рисунок 2

1.2 При регулировке высоты сначала раскройте ручку регулировки на левой и правой стойках, затем осторожно поднимите панель компьютера, установите нужную высоту, а затем верните ручку в исходное положение (Рисунок 1 и Рисунок 2).

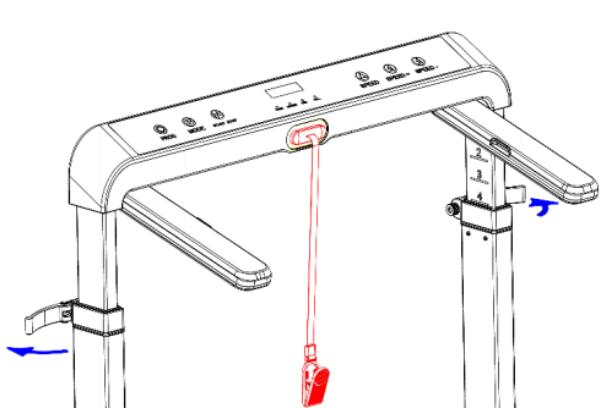


Рисунок 1



Рисунок 2

**Использование тренажера без поручня:** 1.1 Если вы хотите использовать тренажер без поручня, сначала отключите питание, потяните штырь под столом назад, а после снятия стола отпустите ручку, как показано на рисунке 1 и рисунке 2.



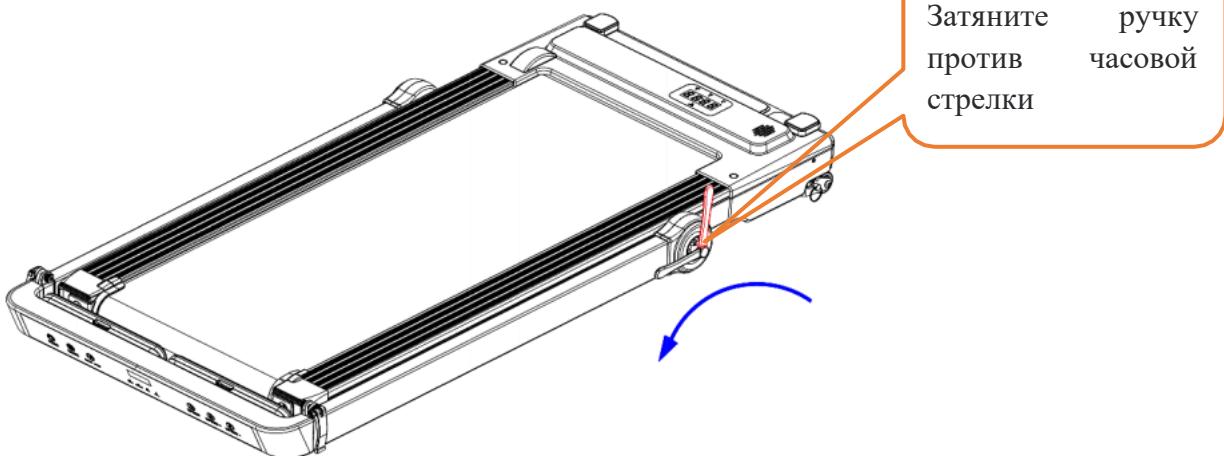
Рисунок 1

(Нормальное положение штыря)



(Вытаскивание штыря)

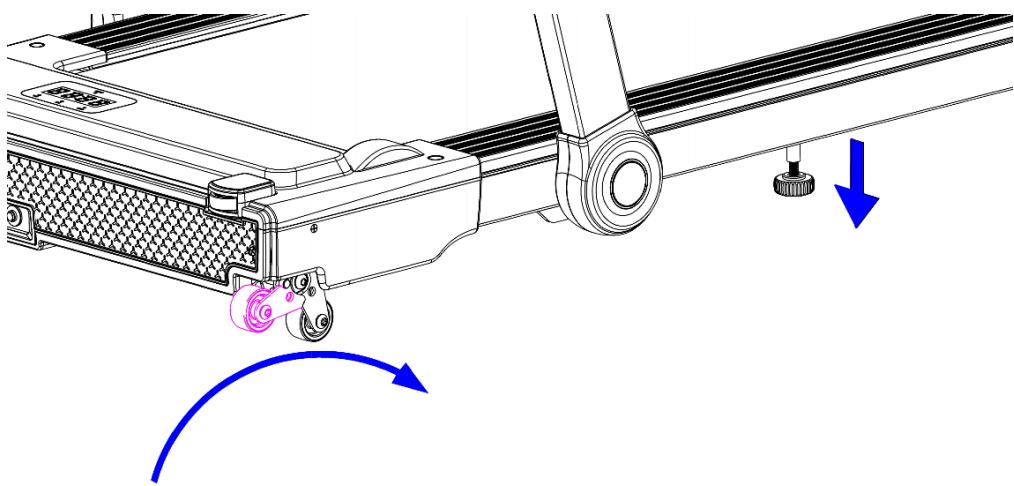
**1.2** Выполните вышеуказанные действия, затем сложите левую и правую ручки под панелью, извлеките ключ безопасности и сохраните его, затем опустите стойки и затяните ручку (как показано на рисунке ниже); Наконец, включите питание, и экран на кожухе двигателя загорится. Теперь тренажер работает в режиме ходьбы, и вы можете управлять им с помощью пульта ДУ.



### Регулировка наклона

Если вы хотите использовать функцию бега по наклонной поверхности, найдите колесики в передней части беговой дорожки и поверните их для регулировки наклона (левое и правое колеса должны вращаться синхронно).

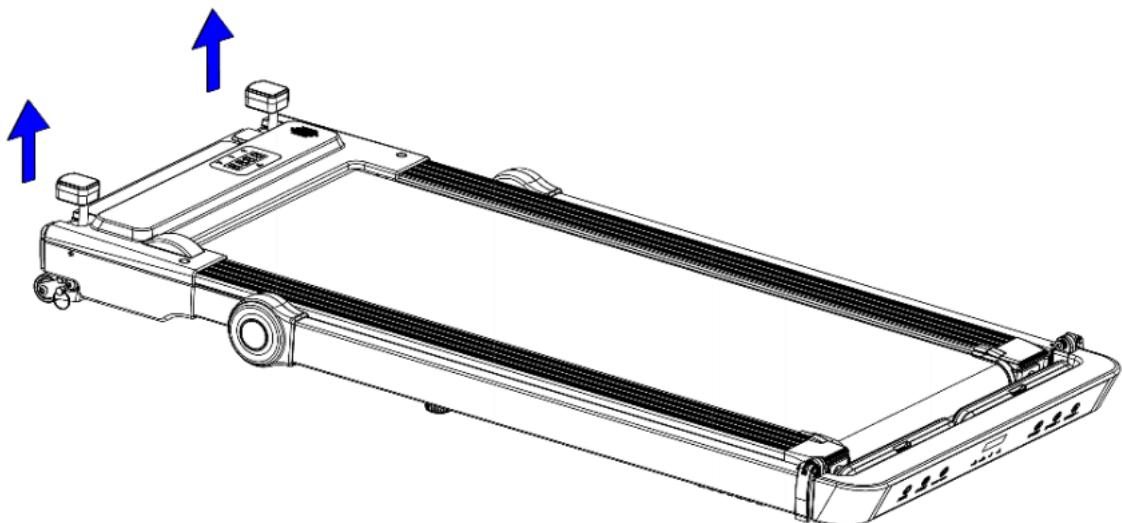
После регулировки колес отрегулируйте положение ножек под беговой платформой и убедитесь, что все ножки стоят на земле, иначе может возникнуть ненормальный шум и нежелательные травмы для пользователя во время бега.



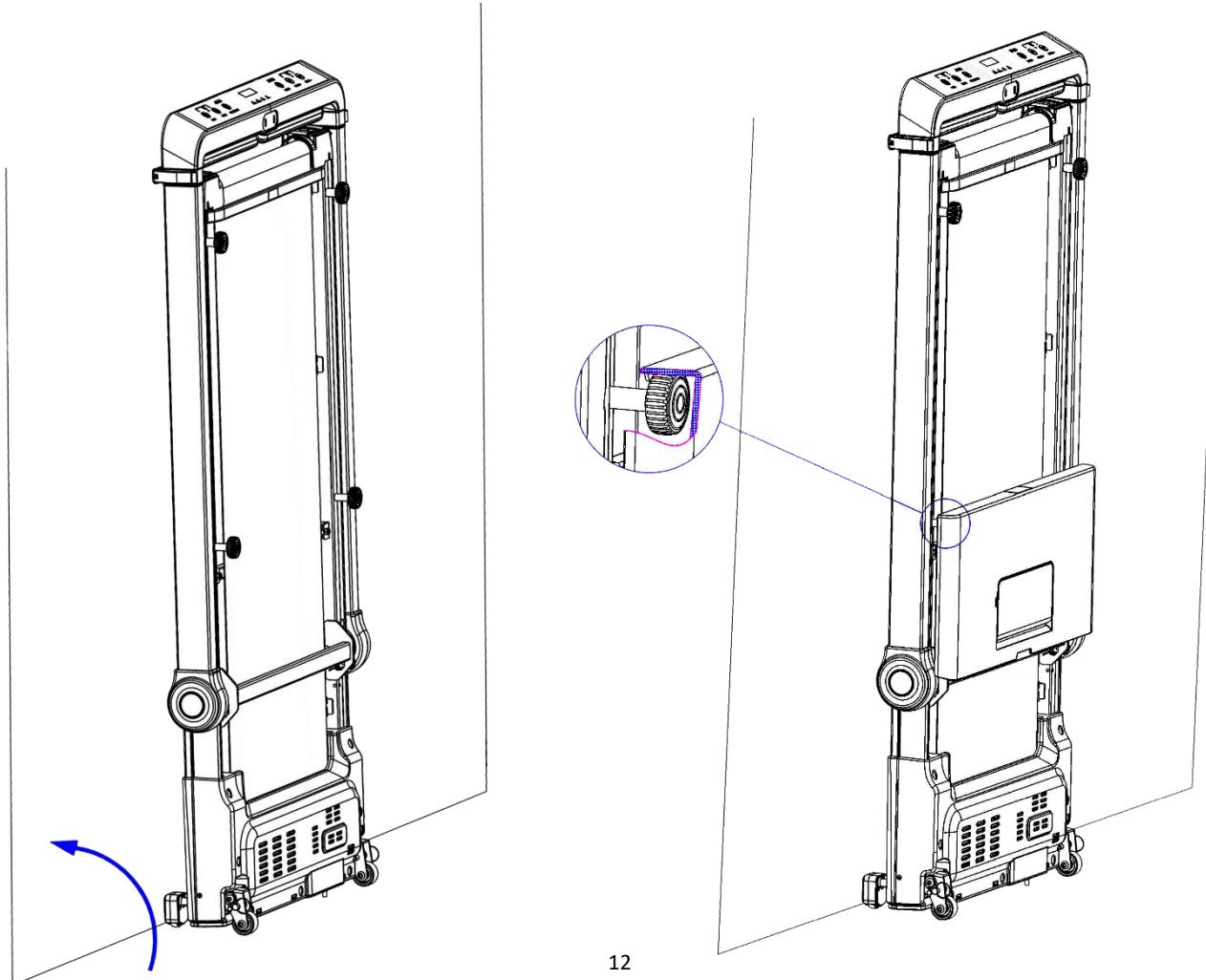
### Вертикальное положение тренажера:

**1.1** Это изделие можно хранить в вертикальном положении. Если вы не используете его в течение длительного времени или чувствуете, что места после сборки недостаточно, вы можете воспользоваться функцией размещения изделия вертикально у стены.

Перед тем как поставить изделие в вертикальное положение, необходимо перевести его в режим ходьбы (убрать поручень), а затем аккуратно потянуть левую и правую боковые опоры в передней части корпуса до максимального положения (см. рисунок ниже).



**1.2** Придерживая изделие руками, разместите его вдоль стены и освободите руки только после того, как оно надежно встанет, опираясь на стену. Столик можно повесить на беговую дорожку, как показано на рисунке ниже (**Важно: После того, как изделие будет установлено вертикально, не подпускайте к нему детей, чтобы избежать падения изделия.**)



Совет: Перед использованием изделия для ходьбы или бега, снимите штифты с левого и правого подвижного колеса в передней части беговой дорожки и сохраните их. Установите штифты на место, когда изделие находится в вертикальном положении. Вынимайте штифты для более комфортного передвижения изделия и вставляйте их обратно для большей безопасности, когда изделие стоит вертикально. (Рисунок 1 и Рисунок 2)

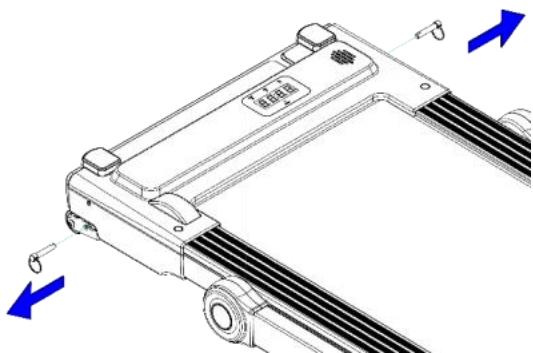


Рисунок 1

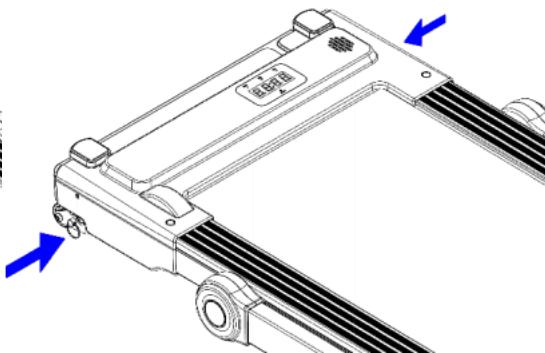
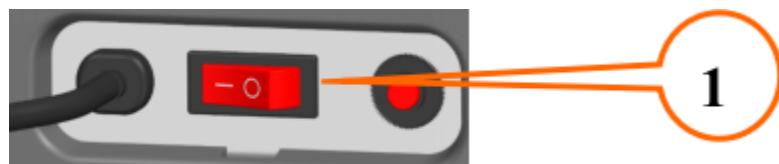


Рисунок 2

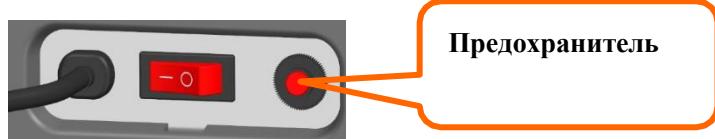
## 4. Инструкция по использованию

**1. ЗАПУСК:** Подключите питание, нажмите на переключатель красного цвета (1), и он загорится. В этот момент вы услышите звуковой сигнал, после чего загорится экран.



**2. Ключ безопасности:** Чтобы беговая дорожка заработала, расположите ключ безопасности на желтой наклейке на панели; Зажмите ключ замка безопасности закрепите на своей одежде. В случае непредвиденной ситуации немедленно дерните за ключ безопасности, чтобы немедленно остановить работу двигателя; Если вы хотите продолжить использование беговой дорожки, установите ключ безопасности на место; Снятие ключа безопасности может остановить работу беговой дорожки в любых экстренных обстоятельствах;

**3. Защита от перегрузки:** Защита от перегрузки активируется в рамках режима самозащиты, когда рабочий ток превышает номинальный. (Когда изделие находится в режиме самозащиты, оно не будет реагировать ни на какие команды пользователя). Когда поступающий ток вернется к норме, нажатие на кнопку предохранителя отключит режим самозащиты, и изделие снова можно будет использовать в нормальном режиме.



**4. Пульт ДУ, управление во время ходьбы:**

После включения питания нажмите и удерживайте кнопку  на ПДУ в течение 7 секунд, чтобы установить соединение (последовательность звуковых сигналов указывает на успешное соединение, если звуковой сигнал не звучит непрерывно, значит, соединение не удалось). После успешного соединения пульт дистанционного управления позволяет управлять тренажером дистанционно; на пульте дистанционного управления можно нажимать кнопки "Старт", "Стоп", "Скорость+" и "Скорость-".

## 5. Использование компьютера

### Функции кнопок

**Старт/Стоп:** Когда беговая дорожка остановлена, нажмите кнопку "Старт/Стоп", чтобы запустить беговую дорожку. Во время работы беговой дорожки нажмите кнопку "Старт/Стоп", чтобы остановить беговую дорожку, при этом все данные о текущей тренировке будут удалены.

**Программа:** В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы перейти из ручного режима в автоматический; ручной режим - это режим работы системы по умолчанию.

**Режим:** В режиме ожидания нажатие этой кнопки позволяет переключать три различных режима обратного отсчета.

**Быстрые кнопки скорости:** После запуска беговой дорожки нажмите эту кнопку для настройки скорости; при нажатии кнопки скорость бегового полотна будет циклически изменяться в последовательности 3, 6 и 9 км/ч.

**Скорость+/Скорость-:** После запуска беговой дорожки используйте эти кнопки для настройки скорости, нажмите кнопку «+», чтобы увеличить скорость, и кнопку «-», чтобы уменьшить скорость.

### Отображаемые параметры

**Время:** При мигающем индикаторе времени отображает текущее время тренировки в ручном режиме и оставшееся время в автоматическом режиме.

**Скорость:** При мигающем индикаторе скорости отображает текущую скорость.

**Дистанция:** При мигающем индикаторе времени отображает текущую дистанцию в ручном режиме и оставшуюся дистанцию в автоматическом режиме.

**Калории:** При мигающем индикаторе времени отображает текущее число потраченных калорий в ручном режиме и оставшееся число калорий в автоматическом режиме.

## Автоматические программы

Программа		Уст. время / 10 = время каждого сегмента									
	Время	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	СКОРОСТЬ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	СКОРОСТЬ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	СКОРОСТЬ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

## Значение кодов ошибок

Код	Описание проблемы	Решение
E1	Отсутствие соединения: при включенном питании соединение между нижним контроллером и компьютером отсутствует.	Возможная причина: блокируется соединение между нижним контроллером и компьютером. Проверьте кабель, соединяющий компьютер и панель управления, чтобы убедиться, что все провода подключены. Если нужно, замените поврежденный кабель.
E2	Двигатель не обнаружен	Проверьте кабель двигателя, чтобы убедиться, что он подключен правильно. Если нет, попробуйте подсоединить кабель двигателя еще раз. Проверьте кабель двигателя на наличие повреждений или запаха горючего, если они имеются, замените двигатель. Проверьте датчик скорости, чтобы убедиться в его правильной установке и исправности.

E5	Защита от перегрузки: В процессе работы нижний контроллер регистрирует поступление тока свыше 6 А в течение более 3 секунд.	Перегрузка приводит к чрезмерному току в цепи питания, из-за чего срабатывает система самозащиты устройства. Возможно также застревание какой-либо части устройства, что привело к остановке двигателя. Проверьте состояние беговой дорожки иerezapustite ее. Проверьте наличие постороннего запаха или запаха горелого материала во время работы двигателя. Если запах присутствует, замените двигатель. Проверьте контроллер на наличие подозрительного запаха. Если запах присутствует, замените контроллер. Проверьте подачу напряжения. Если оно не соответствует техническим характеристикам, измените напряжение и снова проведите проверку устройства.
E6	Взрывозащита: неправильное напряжение или поломка двигателя могут быть причиной неисправности цепи, приводящей двигатель в движение.	Проверьте, не отличается ли подача напряжения на 50% от нормального. Обеспечьте подачу правильного напряжения и проверьте устройство снова. Проверьте наличие запаха горелого материала и при необходимости замените контроллер. Убедитесь, что кабель двигателя подключен и при необходимости подсоедините его повторно.
E7	Ключ безопасности отсутствует	Поместите ключ безопасности на место.

## 5. Обслуживание устройства

Открывайте корпус для очистки внутренних частей устройства пылесосом, по крайней мере, 2 раза в год. Протирайте поверхность беговой ленты с обеих сторон, чтобы уменьшить скопление загрязнений под беговой лентой. Беговую ленту следует протирать влажной тряпкой с мыльным раствором. Будьте осторожны, чтобы брызги не попали на электрические компоненты и под беговую ленту (Важно: перед очисткой или техническим обслуживанием устройства убедитесь, что оно отключено от сети).

### Регулировка натяжения беговой ленты:

Поместите электрическую беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите беговую дорожку со скоростью около 6-8 км/час.

- **Если лента смещена влево**, поверните левый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота, затем поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота (Рисунок А).
- **Если лента смещена вправо**, поверните правый регулировочный болт против часовой

стрелки на 1/2 оборота, затем поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота (Рисунок В).



Рисунок А



Рисунок В

### **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.

# ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

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

## ПЕРИОДИЧНОСТЬ ОБСЛУЖИВАНИЯ

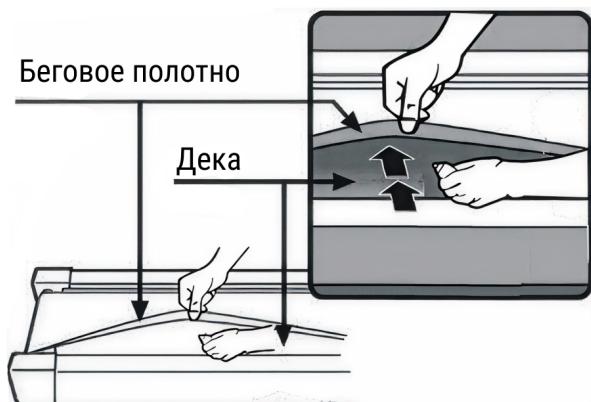
- Если время использования тренажёра составляет менее 3 часов в неделю, ленту следует смазывать 1 раз в 5 месяцев.
- Если время устройства использования составляет 4-7 часов в неделю, ленту следует смазывать 1 раз в 2 месяца.
- Если время использования составляет более 7 часов в неделю, смазку следует 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 прижмите ленту в месте нанесения смазки для полного покрытия ленты смазкой. Дайте маслу в течение одной минуты распределиться по поверхности ленты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.

При необходимости удалите избыток масла с помощью ткани.

## **Советы по продлению срока службы беговой дорожки:**

1. Чтобы поддерживать беговую дорожку в хорошем состоянии и продлить срок ее службы, рекомендуется отключить питание беговой дорожки после непрерывного использования в течение 1 часа и дать ей отдохнуть в течение 10 минут перед следующим использованием.

2. Беговая лента должна быть правильно натянута. Если она слишком свободна, она будет проскальзывать во время бега; если она натянута слишком сильно, это может снизить производительность двигателя и усугубить износ роликов и беговой ленты.

**Беговая дорожка относится к спортивному оборудованию, поэтому она нуждается в надлежащем уходе и обслуживании. Ниже приведены рекомендации по уходу и обслуживанию:**

**1: Необходим регулярный осмотр на предмет износа и повреждений; Изношенные или поврежденные детали (такие как двигатель, компьютер, кабель питания, беговая лента) необходимо вовремя заменять или ремонтировать, чтобы безопасность изделия соответствовала заводскому уровню.**

**2: Немедленно заменяйте неисправные детали и компоненты (например, кабель питания).**

**3: Особое внимание уделяйте компонентам, которые наиболее подвержены износу (например, беговая лента).**

**Тренируйтесь  
вместе с *UNIX***



***UNIXFIT.RU***