



**РУКОВОДСТВО  
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# **БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-220**



**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**



## **БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-220**

Использование R-220 позволяет наслаждаться преимуществами активного образа жизни, не отрываясь от работы:

- Исследования показывают, что длительное нахождение в сидячем положении вредит вашему здоровью.
- Ходьба во время работы - это простой способ оставаться активным в течение дня и выполнять свою норму шагов, а также минимизировать риск возникновения проблем со здоровьем, связанных с малоподвижным образом жизни.
- Прогулки пешком, будь то 10 минут или 2 часа в день, - это наиболее щадящий способ укрепить мышцы и улучшить работу сердечно-сосудистой системы, что также может снизить риск развития хронических заболеваний.
- Регулярные физические упражнения также улучшают настроение и снижают уровень стресса - все благодаря выбросу эндорфинов, который происходит во время тренировок.

Еще больше полезной информации вы найдете на нашем сайте.

## **НАЧАЛО РАБОТЫ**

### **КОМПЛЕКТАЦИЯ:**

- Беговая дорожка R-220
- Пульт ДУ
- Шестигранный ключ
- Силиконовое масло
- Передние ножки
- Руководство пользователя

### **ПЕРВЫЕ ШАГИ:**

1. Распакуйте беговую дорожку и комплектующие.
2. Убедитесь в наличии всех деталей, перечисленных в списке на следующей странице.
3. Удалите все элементы упаковки.
4. Внимательно прочитайте данную инструкцию.
5. Соберите устройство согласно инструкции.

### **СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ**

Если у вас возникнут вопросы по подготовке устройства к работе, мы всегда готовы помочь. Позвоните или напишите нам, и опытный представитель службы поддержки будет рад прийти к вам на помощь:

## ОСОБЕННОСТИ

Поздравляем вас с выбором беговой дорожки UNIX Fit. Этой покупкой вы сделали первый шаг к более здоровому и полноценному образу жизни.

Беговая дорожка специально разработана для удовлетворения ваших потребностей в физической активности. Ниже перечислены особенности настоящего устройства:

- **Экран:** Большой LED-экран, на котором отображаются текущие значения времени, скорости, расстояния, калорий и шагов.
- **Размер беговой платформы:** 40x100 см
- **Двигатель:** ДПТ мощностью 1.75 л.с.
- **Скорость:** 1-8,5 км/ч
- **ДУ:** пульт ДУ с кнопками "Start", "Stop", "Speed +" и "Speed –"
- **Bluetooth:** Приложения для работы через Bluetooth (Fitshow, Kinomap, Zwift)
- **Колеса для транспортировки:** 2 колеса
- **Макс. вес пользователя:** 90 кг

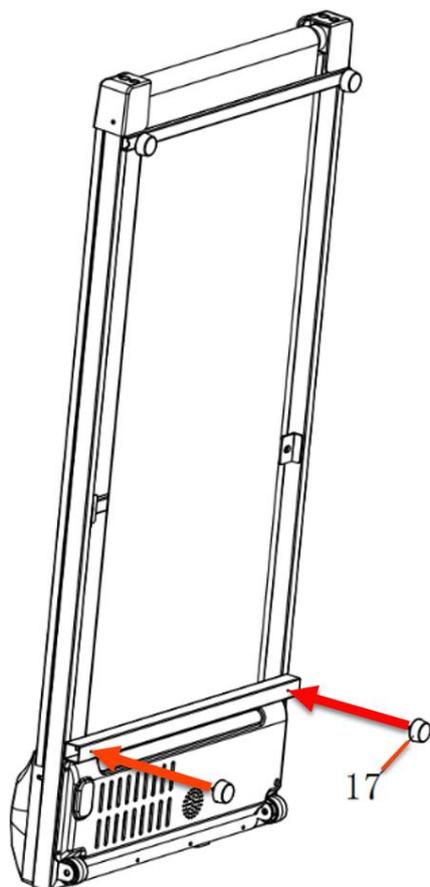
## СБОРКА

Список деталей

Описание	Количество (шт)
#29 Пульт ДУ 	1
#32 Шестигранный ключ 	1
#30 Силиконовое масло 	1
#17 Передние ножки 	2

### Установка ножек

1. Установите беговую дорожку вертикально верхней частью вниз, как показано на рисунке ниже.
2. Установите каждую ножку в местах, отмеченных на рисунке.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ОЖОГОВ, ПОЖАРА ИЛИ ДРУГИХ ТРАВМ, ПЕРЕД ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СЛЕДУЮЩИМИ МЕРАМИ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.

- Ответственность за то, чтобы все пользователи беговой дорожки были проинформированы обо всех нижеизложенных мерах предосторожности, лежит на владельце тренажера.
- Не подпускайте домашних животных и маленьких детей к беговой дорожке.
- Никогда не включайте беговую дорожку, стоя на беговой ленте.
- Беговая дорожка способна развивать высокую скорость. Чтобы избежать резких перепадов скорости, регулируйте ее небольшими интервалами.
- Регулярно осматривайте и, если требуется, повторно фиксируйте все детали беговой дорожки. В процессе осмотра держите руки за пределами подвижных частей тренажера.
- Никогда не оставляйте беговую дорожку включенной без присмотра.
- Всегда переводите переключатель в положение "OFF", когда беговая дорожка не используется.
- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра, когда она подключена к сети.
- Держите вилку и шнур питания вдали от нагреваемых предметов и поверхностей.
- Во избежание поражения электрическим током не допускайте попадания воды и других жидкостей на любые электрические компоненты тренажера, такие как двигатель, шнур питания и переключатель. Не размещайте посторонние предметы на консоли или беговой ленте.

В ЦЕЛЯХ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Собирайте и эксплуатируйте беговую дорожку только на твердой, ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство вокруг беговой дорожки пустым (в пределах не менее 1,2 метра).
- Если шнур питания поврежден, он подлежит замене производителем либо его представителем по обслуживанию или аналогичным квалифицированным специалистом во избежание возникновения опасных ситуаций.
- Для тренировок надевайте подходящую одежду и обувь. Не используйте излишне свободную одежду, а также обувь с кожаной подошвой или каблуком. Обязательно уберите длинные волосы назад.
- Пожалуйста, не допускайте попадания краев одежды и полотенец на поверхность беговой дорожки. При попадании постороннего предмета в ролики или ленту беговая дорожка НЕ останавливается автоматически. В этом случае необходимо немедленно выключить тренажер и убрать предмет с дорожки только после того, как она полностью остановится.
- Соблюдайте осторожность при вставании на беговую дорожку и спуске с нее. Заходите на беговое полотно только тогда, когда оно движется с очень низкой скоростью. Не спускайтесь с беговой дорожки, пока лента находится в движении.
- Чтобы встать на беговую ленту или сойти с нее, встаньте на правую и левую площадки с каждой стороны ленты перед запуском беговой дорожки (перед началом занятия) и после ее остановки (по окончании занятия).
- Никогда не пытайтесь повернуться, находясь на работающей беговой дорожке. Напротив, всегда держите голову и корпус тела направленными вперед.

- Никогда не включайте беговую дорожку, когда кто-то стоит на ленте.
- Никогда не раскачивайте и не позволяйте другим раскачивать беговую дорожку или консоль.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете боль или дискомфорт. В этом случае проконсультируйтесь с врачом.
- Не пытайтесь самостоятельно выполнять обслуживание беговой дорожки, за исключением процедур, описанных в данном руководстве.
- Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. В случае если тренажер нуждается в дополнительном обслуживании, не предусмотренном данным руководством, обратитесь в службу поддержки пользователей.
- Беговая дорожка не предназначена для использования людьми с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также с недостаточным опытом и знаниями (в том числе детьми). Исключения составляют случаи, когда за ними присматривает или инструктирует по использованию беговой дорожки лицо, ответственное за их безопасность. Не разрешайте детям играть на беговой дорожке или рядом с ней даже под присмотром взрослых.

#### ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

- Устройство должно быть заземлено. В случае поломки или неисправности заземление снизит риск поражения электрическим током. Беговая дорожка оснащена шнуром питания с заземляющим проводником и заземляющей вилкой. Вилка должна быть вставлена в подходящую розетку, правильно установленную и заземленную в соответствии со всеми местными правилами и нормами.

#### ВАЖНО!

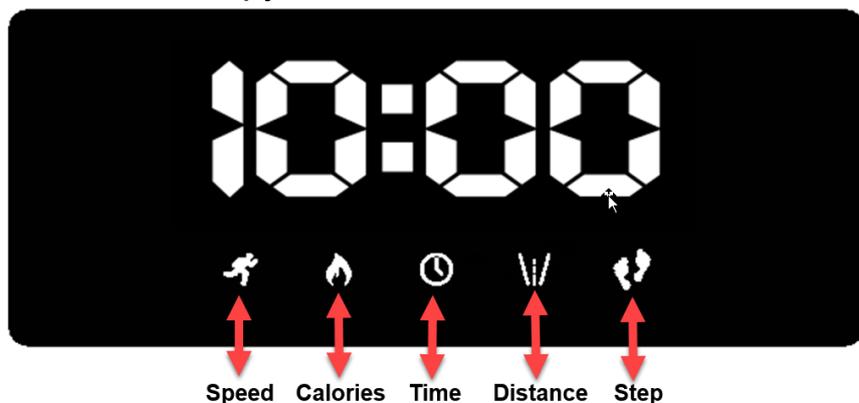
- Неправильное подключение заземляющего проводника может привести к риску поражения электрическим током.
- Если вы сомневаетесь в том, что беговая дорожка правильно заземлена, обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту по обслуживанию устройства.
- Ни в коем случае не модифицируйте вилку, входящую в комплект поставки беговой дорожки. Если она не подходит к вашей розетке, установите подходящую розетку силами квалифицированного специалиста.

#### ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ

- Несмотря на то, что данный тренажер оснащен встроенной защитой от перенапряжения, рекомендовано использовать дополнительный внешний сетевой фильтр.
- В случае скачка напряжения беговая дорожка отключится автоматически. Кнопка "reset" расположена в нижней передней части крышки двигателя. Если беговая дорожка отключилась, поверните переключатель включения/выключения в положение "OFF", а затем нажмите кнопку "Reset". После этого беговая дорожка должна возобновить работу.

## ИНСТРУКЦИЯ К КОНСОЛИ

Консоль тренажера по очереди отображает 5 наборов информации, о чем индицирует одна из 5 иконок.



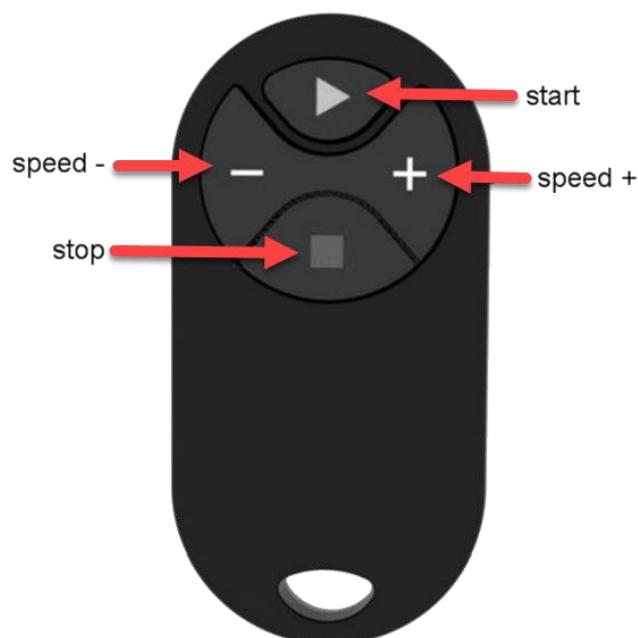
1. Иконка Speed: Текущая скорость движения.
2. Иконка Calories: Текущее примерное число потраченных калорий.
3. Иконка Time: Текущая длительность тренировки.
4. Иконка Distance: Текущая пройденная дистанция.
5. Иконка Step: Текущее число пройденных шагов.

## ПУЛЬТ ДУ

### Сборка пульта ДУ

1. Откройте заднюю крышку пульта и установите кнопочную батарейку, затем закройте крышку.
2. Нажмите кнопку "Start". При включении беговая дорожка издаст звуковой сигнал.
3. Используйте пульт дистанционного управления для запуска или управления движением беговой дорожки.

## Использование пульта ДУ



1. Нажмите кнопку с треугольником ("Start") для запуска беговой дорожки.
2. Нажмите кнопку с квадратом ("Stop") для остановки беговой дорожки.
3. Нажмите кнопку со знаком плюс ("Speed +"), чтобы увеличить скорость движения с шагом 1 км/ч на каждое нажатие. Для быстрого увеличения скорости нажмите и удерживайте кнопку.
4. Нажмите кнопку со знаком минус ("Speed -"), чтобы уменьшить скорость движения с шагом 1 км/ч на каждое нажатие. Для быстрого уменьшения скорости нажмите и удерживайте кнопку.

## ФУНКЦИЯ BLUETOOTH

1. Отсканируйте один из QR-кодов ниже, чтобы загрузить понравившееся вам фитнес-приложение из App Store или Google Play. Если у вас еще нет приложения QR Scanner, возможно, вам нужно будет сначала загрузить его.
2. Зайдите в настройки своего смартфона или планшета и включите Bluetooth.



FitShow



Kinomap

3. Откройте приложение и создайте аккаунт.
4. Зайдите в свой аккаунт.

**ВАЖНО:** Не выполняйте установку соединения через список устройств Bluetooth в меню "Настройки" на телефоне, иначе приложение может перестать работать.

В приложении можно создать индивидуальный план тренировок. Вы можете следовать готовым структурным планам, включающим маршруты ходьбы/бега по всему миру. Отслеживайте количество потраченных калорий, скорость, продолжительность тренировки и другую информацию о своей физической активности. Создавайте тренировочные цели, выполняйте фитнес-задачи и многое другое.

Некоторые функции могут потребовать дополнительных покупок или платного тарифного плана. Посетите сайт

[fitshow.com](http://fitshow.com) для получения дополнительной информации о приложении FitShow или сайт [support.kinomap.com](http://support.kinomap.com) для получения дополнительной информации о приложении Kinomap.

## КОДЫ ОШИБОК

При возникновении неполадок в работе беговой дорожки на экране появится код сообщения об ошибке. Ниже перечислены коды ошибок и то, на что они указывают.

Код	Проблема	Причина	Решение
E01	Экран не получает сигнал	Проблема с кабелем	Проверьте соединение или замените кабель
		Поломка экрана	Замените экран
		Поломка контроллера	Замените контроллер
E02	Ошибка соединения контроллера и двигателя	Кабель двигателя подключен неправильно	Проверьте соединение или замените кабель
		Отсутствие выходного напряжения или ненормальное напряжение на плате контроллера	Замените контроллер
		Поломка двигателя	Замените двигатель
E03	Ненормальные показатели скорости	Фотоэлектрический датчик установлен неправильно	Переустановите датчик
		Поломка фотоэлектрического датчика	Замените датчик
		Поломка платы контроллера	Замените контроллер
E04	Перенапряжение	Слишком высокое входное напряжение	Отрегулируйте напряжение
		Поломка двигателя	Замените двигатель
		Поломка платы контроллера	Замените контроллер
E05	Перегрузка	Слишком высокий ток питания	Отрегулируйте ток
		Проблемы со сборкой беговой ленты и двигателя, вызывающие сопротивление двигателя и его блокировку	Проверьте правильность сборки конструкции беговой дорожки
		Поломка контроллера	Замените контроллер
E06	Недостаточное напряжение	Слишком низкое входное напряжение	Проверьте целостность кабеля питания
		Поломка платы контроллера	Замените контроллер

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

## Подготовка перед началом

1. Подключите кабель питания к сети.
2. Всегда берите пульт ДУ в руки, прежде чем запускать или останавливать беговую дорожку.

## Запуск беговой дорожки

1. Нажмите на кнопку "Start" на пульте ДУ.
2. Беговая дорожка начнет движение со скоростью 1 км/ч.
3. Используйте кнопки + и – для увеличения или уменьшения скорости на 1 км/ч. Для быстрой регулировки скорости нажмите и удерживайте нужную кнопку. Максимальная скорость – 8,5 км/ч, минимальная скорость - 1 км/ч.

## Остановка беговой дорожки

Нажмите на кнопку "Stop" на пульте ДУ для остановки беговой дорожки.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

## Приступая к тренировкам

1. Перед началом тренировки сделайте 10-минутную разминку и наденьте одежду и обувь, подходящие для занятий спортом.
2. Не стойте на беговой дорожке во время выполнения регулировки, тестирования или запуска беговой дорожки.
3. Будьте осторожны, когда встаете на тренажер или сходите с него. Перед запуском тренажера поставьте ноги на боковые площадки, а не на беговую ленту.
4. После запуска беговой дорожки встаньте на ленту, пока та движется с минимальной скоростью, затем постепенно увеличивайте скорость.
5. Перед тем как сойти с беговой дорожки, уменьшите скорость до минимальной.
6. Во время работы беговой дорожки вы можете в любой момент нажать кнопку "Stop" на пульте ДУ, чтобы прервать тренировку.
7. Не разрешайте детям играть на беговой дорожке или рядом с ней.
8. Храните беговую дорожку в защищенном от солнечных лучей, влаги и грязи месте. Все детали тренажера следует регулярно очищать от загрязнений.
9. Если беговая дорожка не будет использоваться в течение длительного периода времени, не размещайте на ней предметы и не вставляйте на нее.

## Ваша первая тренировка

1. Впервые пробуя заниматься на беговой дорожке, начните с низкой скорости, пока не привыкнете к нужному темпу.
2. Вы можете начать с пятиминутных занятий, чтобы понять, как вы себя чувствуете. Начните с минимума и постепенно увеличивайте свою ежедневную активность, и это уже будет способствовать оздоровлению вашего образа жизни.
3. Поначалу работать во время ходьбы на беговой дорожке может быть непросто, но со временем и практикой это станет легче.
4. Не торопитесь осваивать беговую дорожку. Продвигайтесь в своем темпе, и в скором времени у вас все получится.

# ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

Чтобы продлить срок службы беговой дорожки, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание.

1. Перед первым использованием беговой дорожки или после длительного перерыва нанесите немного смазки на беговую платформу или обратную часть беговой ленты, чтобы снизить нагрузку на двигатель.
2. Регулярно очищайте детали тренажера, чтобы грязь не мешала его работе.
3. Регулярно капайте смазку на ось роликов, чтобы поддерживать их в хорошем состоянии.
4. Регулярно проверяйте винты и болты и подтягивайте ослабленные.

## Смазывание тренажера

Для ухода за беговой лентой в комплект поставки входит небольшой флакон с силиконовым маслом. Наносите его каждый раз, когда будете замечать, что сопротивление увеличивается, и беговая лента начинает тереться о платформу.

Чтобы нанести масло, приподнимите боковую часть беговой ленты. Равномерно нанесите масло на центр беговой платформы. Перед использованием беговой дорожки дайте силиконовому маслу "схватиться" в течение 1 минуты.

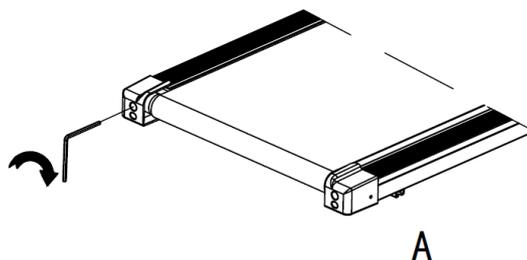


**Внимание:** Для смазки данного устройства используйте только силиконовое масло. Использование других масляных компонентов может привести к повреждению беговой дорожки. Не смазывайте беговую платформу слишком сильно. Излишки смазки вытирайте чистым полотенцем.

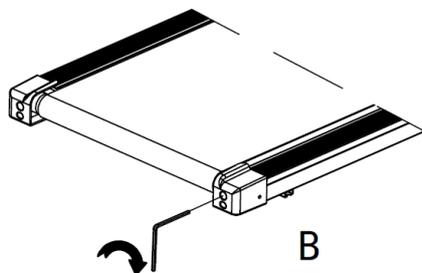
## Регулировка положения беговой ленты

Периодически беговая лента может смещаться вправо или влево или провисать. Используя приведенные ниже инструкции, вы можете отрегулировать ленту так, чтобы она вернулась в центральное положение и была натянута должным образом. Для этого используются регулировочные болты, расположенные на конце беговой платформы по обе стороны от ленты.

1. Убедитесь, что тренажер установлен на ровной поверхности.
2. Запустите беговую дорожку и установите скорость на 6-8 км/ч.
3. Наблюдайте за ходом ленты, чтобы выявить любые отклонения в ее движении.
4. Если лента смещена вправо (см. Рисунок А):
  - a. Выключите беговую дорожку и выньте вилку из розетки.
  - b. С помощью шестигранного ключа поверните правый регулировочный болт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке.
  - c. Подключите беговую дорожку обратно к сети и включите ее. Понаблюдайте за работой беговой дорожки снова, чтобы выявить отклонения.
  - d. Повторяйте описанные выше действия до тех пор, пока положение беговой ленты не будет должным образом отрегулировано.

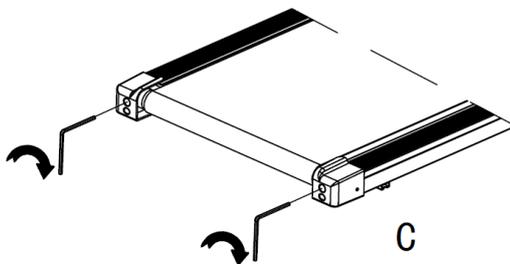


5. Если лента смещена влево (см. Рисунок В):
- Выключите беговую дорожку и выньте вилку из розетки.
  - С помощью шестигранного ключа поверните левый регулировочный болт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке.
  - Подключите беговую дорожку обратно к сети и включите ее. Понаблюдайте за работой беговой дорожки снова, чтобы выявить отклонения.
  - Повторяйте описанные выше действия до тех пор, пока положение беговой ленты не будет должным образом отрегулировано.



6. Со временем беговая лента постепенно провисает. Ее можно натянуть обратно, используя следующую инструкцию (см. Рисунок С):

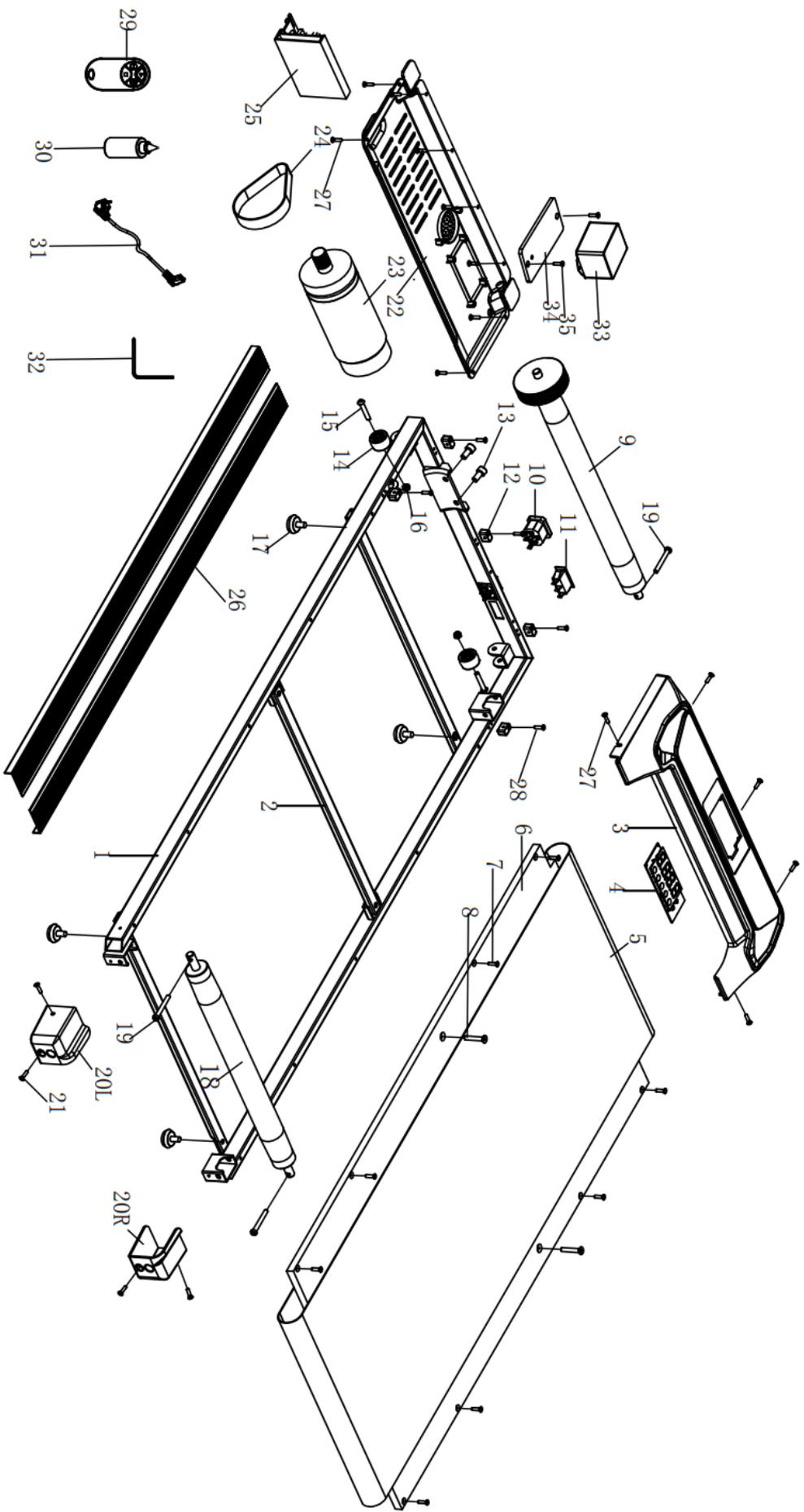
- Выключите беговую дорожку и выньте вилку из розетки.
- С помощью шестигранного ключа поверните оба регулировочных болта на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке.
- Включите беговую дорожку, затем встаньте на ленту, чтобы убедиться в плотности ее прилегания.
- Повторяйте описанные выше действия до тех пор, пока натяжение беговой ленты не будет должным образом отрегулировано.



## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

### Спецификация устройства

<b>МОДЕЛЬ</b>	<b>R-220</b>
Габариты	Д116 x Ш51 x В12 см
Вес	19 кг
Экран	1 LED-экран
Двигатель	DC 1.75 л.с.
Размеры беговой платформы	40 x 100 см
Скорость	1-8,5 км/ч
Управление	Пульт ДУ
Рама	Сталь
ПриложенияBluetooth	Fitshow/kinomap/Zwift
Амортизация	4 ножки с амортизацией
Колеса для транспортировки	2 колеса
Макс. вес пользователя	90 кг
Напряжение	220В 50-60 Гц



№	Наименование	К-во	№	Наименование name	К-во
1	рама платформы	1	19	болт М6х50	3
2	опорная планка	1	20	заглушка (левая/правая)	2
3	кожух двигателя	1	21	винт М4.2х13	4
4	экран	1	22	нижний кожух	1
5	беговая лента	1	23	двигатель	1
6	беговая платформа	1	24	ремень двигателя	1
7	болт М4х20	8	25	плата контроллера	1
8	болт М8х35	2	26	боковые площадки	2
9	передний ролик	1	27	винт М4Х16	13
10	вилка питания	1	28	винт М4х20	5
11	переключатель	1	29	пульт ДУ	1
12	фиксатор кожуха двигателя	5	30	силиконовое масло	1
13	болт М8х10	2	31	кабель питания	1
14	переднее колесо	2	32	шестигранный ключ	1
15	болт М8х40	2	33	фильтр	1
16	гайка М8	2	34	фиксатор фильтра	1
17	ножка	4	35	болт М4х10	2
18	задний ролик	1			

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