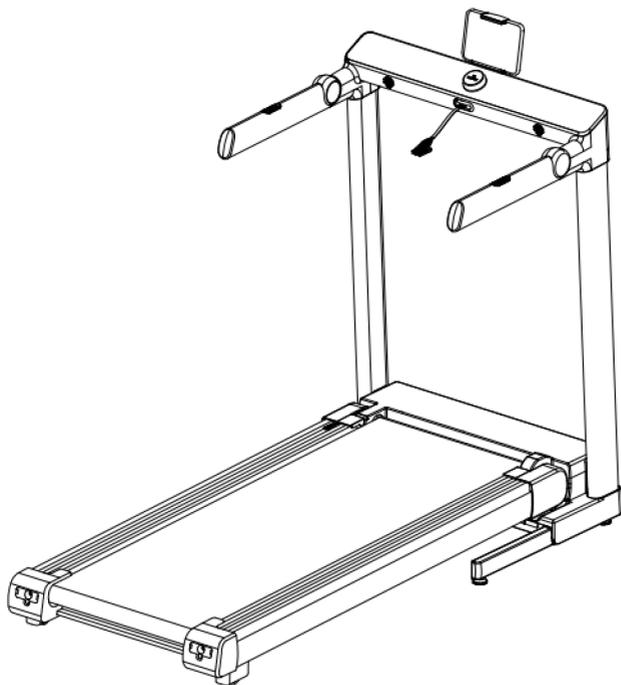




**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT HI-TECH F4 SPACE GREY



ВАЖНО

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

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

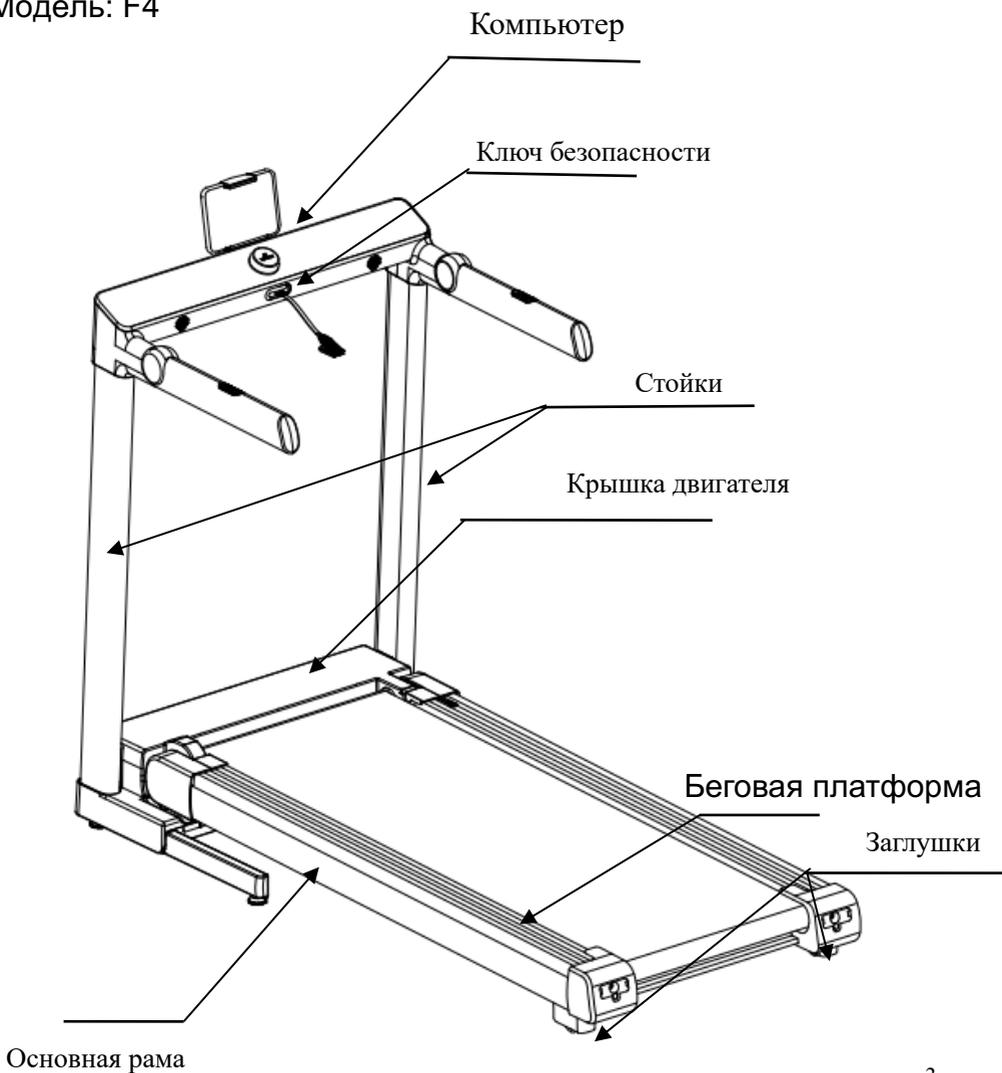
Содержание

Описание устройства.....	3
Меры предосторожности.....	5
Инструкция по сборке.....	9
Использование и настройка	11
Рекомендации по тренировкам.....	16
Обслуживание.....	19
Устранение неполадок	23

Описание устройства

Название: Электрическая беговая дорожка

Модель: F4



Технические характеристики

№	Название	Значение
1	Напряжение/Частота	220 В перем. тока (50~60 Гц)
2	Скорость	0.8-18 км/ч
3	Размеры беговой платформы	1350*500 мм
4	Размеры устройства	1582*805*1233 мм
5	Функции	Бег

Список деталей

№	Название	Ед-ца	К-во
1	Основная рама	к-т	1
2	Стойка компьютера	к-т	1
3	Комплект аксессуаров	к-т	1

Меры предосторожности

Важно: Перед использованием прочтите инструкцию.

* Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении, избегайте сырости и не допускайте попадания воды внутрь устройства.

* Перед тренировкой наденьте подходящую одежду и обувь. Пользоваться тренажером босиком запрещено.

* Кабель питания должен быть заземлен, розетка должна иметь специальную цепь. Избегайте совместного использования с другим электрооборудованием.

* Во избежание несчастных случаев не подпускайте детей к устройству.

* Избегайте длительной непрерывной работы и перегрузки устройства, иначе это приведет к повреждению двигателя, контроллера и ускоренному износу подшипников и беговой ленты. Не забывайте осуществлять обслуживание устройства на регулярной основе.

* Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли внутрь корпуса устройства.

* После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

* Во время занятий на тренажере следите за хорошей вентиляцией в помещении.

* Перед тренировкой закрепляйте зажим аварийной блокировки на одежде, чтоб устройство прекратило работу в случае вашего падения.

* Если вы чувствуете, что не справляетесь с нагрузкой или резко ощутили недомогание, остановитесь и обратитесь к врачу.

* После использования храните силиконовое масло в недоступном для детей месте.

* В случае обнаружения повреждений кабеля питания, обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.



Запрещено

◆ Не используйте устройство, если оно сломано, его корпус (внутренняя структура) поврежден или в случае, если нарушена целостность сварки элементов. ---- Есть риск несчастного случая или получения травмы.

◆ В процессе бега не прыгайте. ---- Есть риск падения с тренажера.

◆ Не используйте и не храните устройство в ванной комнате или любом другом влажном помещении.

◆ Не размещайте устройство под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. ---- В противном случае может произойти перегрузка и возгорание.

◆ Не используйте устройство, если кабель питания поврежден или ослаблен контакт кабеля питания. ---- Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или возгоранию.

◆ Не повреждайте или не сгибайте кабель питания. Также не размещайте на нем тяжелые предметы и не пережимайте линию питания. ---- Это может привести к пожару или поражению электрическим током.

◆ Не допускается использование устройства двумя и более

человек одновременно. Запрещается подходить близко к тренажеру в тот момент, когда на нем уже занимается другой человек. ---- Это может привести к травмам.

◆ Не допускается использование устройства людьми без сознания или в состоянии, при котором они не контролируют свои действия. ----Есть риск несчастного случая и получения травмы.

◆ Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. ---- Может привести к поражению электрическим током и возгоранию.

◆ Людям с обычно низкой физической активностью не рекомендуется начинать интенсивные тренировки на тренажере.

◆ Не используйте тренажер сразу после еды или если чувствуете, что устали. ---- Может нанести вред вашему здоровью.

◆ Устройство подходит для семейного использования, но не должно размещаться в школах, гимназиях и любых подобных местах. ---- Есть риск получения травмы.

◆ Перед тренировкой убедитесь, что в карманах одежды нет посторонних предметов.

----Может привести к несчастному случаю или травме.

◆ Не используйте устройство, когда вилка питания расположена в непосредственной близости от железной поверхности, мусора или воды.

---- Может привести к поражению электрическим током или короткому замыканию, пожару. Не прикасайтесь к устройству влажными руками!

◆ Отключайте устройство от питания, когда оно не используется.

---- Пыль и влажность могут привести к износу изоляции и привести к утечке тока.

- ◆ Данное устройство не предназначено для использования лицами (в том числе детьми) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или недостатком опыта и знаний, за исключением случаев, если им предоставлен контроль или инструкция по использованию устройством лицом, ответственным за их безопасность.
- ◆ Не разрешайте детям играть с тренажером.



Система заземления!

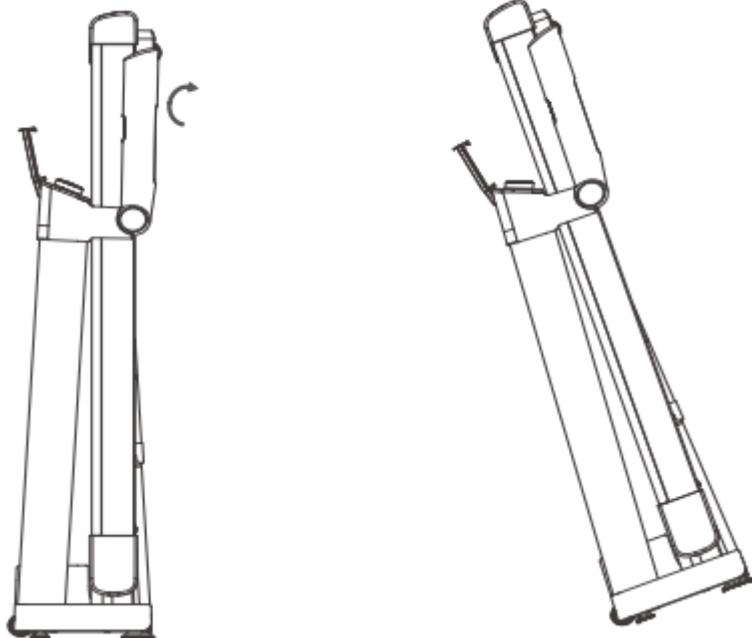
- ◆ Устройство должно быть заземлено. В случае неисправности заземление обеспечит канал наименьшего сопротивления электрическому току, чтобы снизить риск поражения электрическим током.
- ◆ Устройство оснащено заземляющим проводником и заземленной штепсельной вилкой. Каждый раз полностью вставляйте вилку в розетку электросети.
- ◆ Если подсоединение заземляющего оборудования произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. Если у вас есть сомнения относительно состояния вашего устройства, обратитесь к специалисту-электрику.
- ◆ Убедитесь, что вилка имеет ту же форму, что и розетка вашей электросети. Имейте в виду, что данное устройство не может использоваться с адаптером или переходником.

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 опустите поручни.

1. Откройте коробку, достаньте устройство из коробки и выньте из пенопластовой упаковки.
2. Установите устройство вертикально.
3. Опустите поручни.



При наклоне беговой дорожки вперед около 20° ее можно перемещать.

Шаг 2: Разложите беговую дорожку

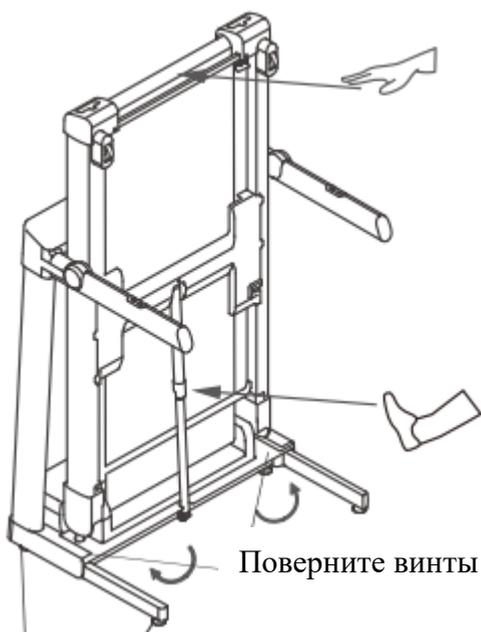
1. Придерживая беговую платформу, раскройте опорные ножки наружу.
2. Слегка толкните ногой пневматическую пружину. Одновременно, придерживая беговую дорожку руками, медленно опустите ее на пол.

Перед тем, как опустить беговую платформу, убедитесь, что опорные ножки раскрыты наружу.

Чтобы предотвратить опрокидывание беговой дорожки и обеспечить вашу безопасность, не сворачивайте опорные ножки после складывания тренажера.

Если вам нужно полностью сложить беговую дорожку, при складывании опорных ножек сначала поверните винт опорной ножки против часовой стрелки более чем на два оборота, разблокировав его, а затем сложите беговую дорожку.

Если тренажер стоит неровно, вы можете отрегулировать высоту опорных подушек, чтобы выровнять положение беговой дорожки.



Использование и настройка

1. Включение устройства

1. Подключите кабель питания и включите переключатель питания.
2. Найдите красный ключ безопасности в комплекте аксессуаров.
3. Установите ключ безопасности на область с желтой маркировкой под панелью компьютера.

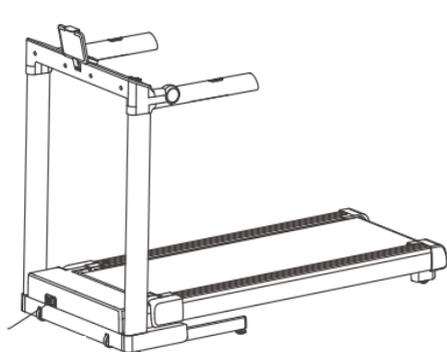
Ключ безопасности представляет собой страховочный трос. При использовании тренажера установите один конец троса на место, отмеченное желтой маркировкой, а другой конец закрепите на одежде в области талии, чтобы эффективно предотвратить травмы, вызванные непредвиденными

обстоятельствами.

Ключ безопасности предназначен для аварийной остановки беговой дорожки. В случае, если ключ безопасности не подключен, беговая дорожка не может быть запущена.

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

ВАЖНО: При запуске беговой дорожки всегда стойте на боковых рейках. Никогда не запускайте беговую дорожку, стоя на беговой платформе.



Переключатель питания



Внешний вид панели управления



ОКНО TIME (ВРЕМЯ): Отображает текущее время тренировки в минутах и секундах. Время отсчитывается от 5:00 до 99:00 с шагом в 1 секунду. Вы также можете предварительно установить целевое время перед тренировкой в режиме обратного отсчета (H1).

ОКНО DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): Отображает текущую дистанцию, пройденную во время тренировки. Расстояние отсчитывается от 0,5 до 99,9 км. Вы также можете предварительно установить целевое расстояние перед тренировкой в режиме обратного отсчета (H2).

ОКНО CALORIES (КАЛОРИИ): Отображает общее количество калорий, потраченных во время тренировки. Подсчет калорий ведется от 10 до 999 калорий. Вы также можете предварительно установить целевое значение числа калорий перед тренировкой в режиме обратного отсчета (H3).

1. Использование компьютера



1. Иконка  отображает частоту пульса (30-200 уд/мин)
2. Иконка  km отображает дистанцию (0.0-999 км)
3. Иконка  km/h отображает скорость (0.8-18 км/ч)
4. Иконка  kcal отображает число калорий (0-999)
5. Иконка  отображает время (00:00 – 99:59 мин)
6. Иконка  отвечает за возобновление тренировки

7. Иконка  отвечает за приостановку тренировки

8. Иконка  означает отсутствие/наличие Bluetooth-соединения (например, для воспроизведения музыки)

2. Использование ручки регулировки

1. При запуске устройства ручка регулировки переходит в нормальный режим работы. При отсутствии каких-либо действий система автоматически отключает экран через 5 минут.

2. В режиме тренировки поворот ручки регулировки по часовой стрелке позволяет переключаться между режимами амортизации: F-1, F-2, F-3, F-4. Это режим дороги, режим резиновой дорожки, режим газона, режим пляжа. Пользователь может выбрать любой режим на свое усмотрение.

3. После выбора режима нажмите на ручку, чтобы запустить беговую дорожку. После запуска беговой дорожки можно увеличить скорость, повернув ручку по часовой стрелке, или уменьшить скорость, повернув ручку против часовой стрелки.

При повороте ручки скорость увеличивается или уменьшается с шагом 0.1 км/ч. При быстром вращении ручки в полкруга устройство по умолчанию переходит в режим быстрой смены скорости для переключения на одно из четырех встроенных значений (3/6/9/12 км/ч). В этом случае конечным значением скорости будет

ближайшее к выбранному близкому значению скорости.

4. Во время тренировки нажмите на ручку один раз, чтобы приостановить работу беговой дорожки. В это время на экране загорится и будет мигать иконка паузы. Короткое нажатие на ручку возобновит тренировку, а длительное нажатие на ручку приведет к остановке беговой платформы и возврату в режим ожидания.

Рекомендации по тренировкам

Разминка

Выполняйте разминку в течение 5-10 минут перед каждым использованием тренажера.

Дыхание

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Старайтесь вдыхать воздух носом, а выдыхать ртом. Вдох должен быть скоординирован с выдохом. Если ваше дыхание стало слишком быстрым, следует немедленно прекратить тренировку.

Частота

После тренировки определенных мышц им требуется 48 часов отдыха. Определенную группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня.

Нагрузка

Определите подходящий объем тренировок исходя из собственной физической подготовки, а затем выполняйте упражнения по

принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным явлением и может быть устранена путем продолжения тренировок.

Диета

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять минимум через час после еды. Принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. При занятиях спортом не забывайте пить воду, но избегайте обильного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

Упражнения на растяжку

Какой бы ни была ваша скорость бега, перед тренировкой лучше сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому перед растяжкой рекомендуется походить на беговой дорожке 5-10 минут. Затем остановитесь и сделайте пять повторов упражнений на растяжку по нижеописанной методике, по 10 секунд или больше для каждой ноги. Повторите упражнения после тренировки.

1. Наклоны вперед

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, коснитесь руками ног и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза (см. рисунок 1).

2. Растяжка задней поверхности бедра

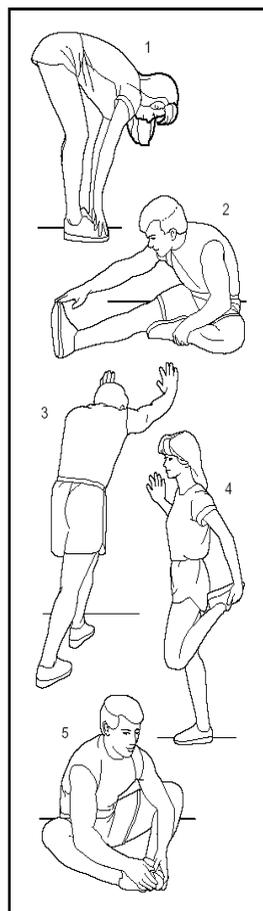
Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните внутрь и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Коснитесь рукой ступни и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги (см. рисунок 2).

3. Растяжка голеней

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или стол и отведя одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и пяткой касаясь земли, наклонитесь к стене или столу. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

4. Растяжка передней стороны бедра

Обопритесь правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги (см. рисунок 4).



4).

5. Растяжка внутренней стороны бедра

Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени в стороны. Возьмитесь за стопы руками и подтяните корпус к ногам. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза (см. рисунок 5).

Обслуживание устройства

Смазывание

После длительного использования беговую ленту необходимо смазывать специально предназначенным силиконовым маслом.

1. Совет:

Если время использования в неделю составляет менее 3 часов, смазывать ленту следует раз в 5 месяцев.

Если время использования в неделю составляет 4-7 часов, ленту следует смазывать раз в 2 месяца.

Если время использования в неделю составляет более 7 часов, смазку следует производить один раз в месяц.

Не бойтесь переборщить со смазкой. Помните: правильное и своевременное смазывание - важный фактор увеличения срока службы беговой дорожки.

2. Метод смазывания

Чтобы определить, нужна ли смазка, достаточно приподнять беговую ленту и прикоснуться рукой как можно ближе к

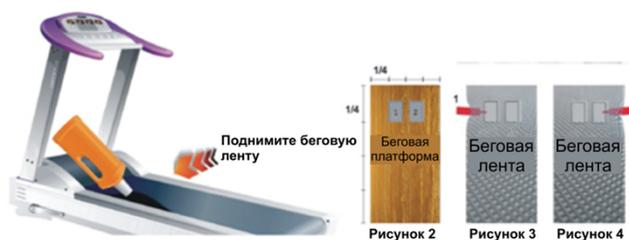
центральной части обратной стороны ленты.

Если под лентой ощущается наличие смазки (небольшое ощущение влажности), значит, смазывание не требуется; если лента сухая и под ней не ощущается влажность, значит, смазывание необходимо.

Шаги по нанесению смазки на беговую ленту: (см. рисунок)

А. Остановите и отключите от сети беговую дорожку.

В. Возьмитесь за ленту с задней стороны крышки двигателя: поднесите бутылочку с маслом как можно ближе к месту движения ленты, покройте внутреннюю сторону ленты силиконовым маслом, а затем запустите беговую дорожку со скоростью 1 км/ч, чтобы равномерно покрыть ленту смазкой. В процессе слегка наступайте на ленту в направлении слева направо в течение нескольких минут, чтобы силиконовая смазка полностью впиталась в ленту.



3. Регулировка натяжения беговой ленты

Беговая лента должна быть отрегулирована перед выпуском с завода и после установки, однако, после использования в течение некоторого времени, ее натяжение может быть ослаблено, что приведет к возникновению пауз и проскальзывания во время бега.

В этом случае необходимо отрегулировать ленту с помощью поворота болтов с левой и правой стороны по часовой стрелке и на 1/2 оборота. При слишком слабом натяжении ленты будет происходить проскальзывание между лентой и роликом во время бега, а при слишком сильном натяжении легко увеличить нагрузку на механизм и повредить двигатель, ленту, ролик и т.д.

4. Выравнивание беговой ленты

Положение беговой ленты должно быть отрегулировано до выхода с завода и после установки, однако после использования беговой дорожки в течение некоторого времени может произойти отклонение положения ленты, вызванное следующими причинами:

- a) Неровное положение основного двигателя.
- b) Ноги пользователя расположены не по центру ленты во время бега.

Если отклонение вызвано неравномерным усилием ног пользователя, вращение без нагрузки в течение нескольких минут может привести ленту в норму. В случае отклонения, которое нельзя вернуть в нормальное состояние автоматически, отрегулируйте вручную постепенно, используя внутренний шестигранный ключ 6 мм. Отклонение ленты не входит в гарантийные обязательства, и его устранение осуществляется усилиями пользователя в соответствии с инструкцией. Отклонение может привести к серьезному повреждению беговой ленты, поэтому его важно своевременно обнаружить и устранить.

Данный тренажер имеет подключение к приложению FitShow.



5. Регулировка ходового ремня

Ходовой ремень беговой дорожки регулируется перед отправкой с завода, но после использования в течение некоторого времени может возникнуть проскальзывание, которое чаще всего пользователь может устранить самостоятельно. Пошаговая инструкция (см. рисунок):

1. Поверните регулировочный винт по часовой стрелке с помощью гаечного ключа.

2. Убедитесь, что ходовой ремень более не проскальзывает во время бега.

Важно: Периодически удаляйте загрязнения в канавке ремня и канавке колеса ремня.

6. Методы устранения проскальзывания или запаздывания беговой ленты

Откройте крышку двигателя, затем поднимите беговую платформу, возьмитесь обеими руками за поручни, упритесь ногами в ленту и посмотрите, останавливается ли ходовой ремень двигателя или беговая лента. Если останавливается беговая лента, отрегулируйте беговую ленту, а если останавливается ходовой ремень, отрегулируйте двигатель.

Устранение неполадок

Код ошибок	Причина	Решение
E01	Нет сигнала от компьютера к нижней плате управления	<ol style="list-style-type: none">1 · Проверьте подключение кабеля между компьютером и платой управления.2 · Убедитесь, что микросхема на плате управления вставлена правильно. Если нет, вставьте ее заново.3 · Ненормальное напряжение платы управления. Замените плату управления на новую.
E02	Взрывозащита	<ol style="list-style-type: none">1 · Плохой контакт с открытым контуром двигателя. Замените двигатель или проверьте разъем.2 · Пробита силовая трубка. Замените силовую трубку или плату управления.
E05	Защита от перегрузки по току	<ol style="list-style-type: none">1 · Устройство перегружено.2 · Слишком большое сопротивление беговой лентры. Ее необходимо смазать3 · Повреждение двигателя. Замените двигатель.
E06	Самодиагностика платы управления	
E08	Повреждение ЭСППЗУ	Замените плату управления

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