

UNIX **FIT**



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА R-270B

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

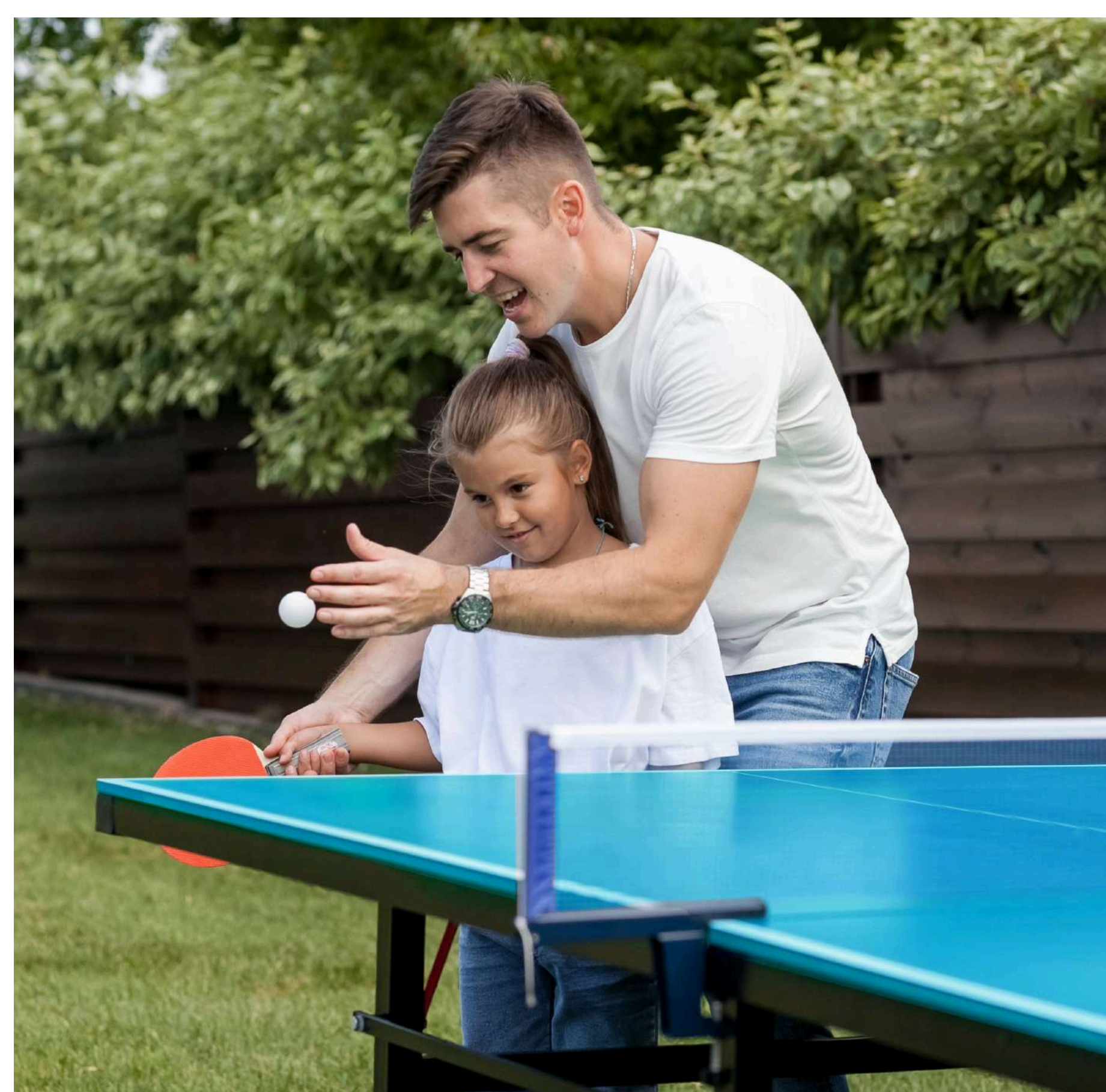
Экосистема UNIX

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетию, здоровье своих детей и близких — одна из базовых потребностей любого современного человека.

Каждому из нас хочется жить активно, ощущать себя бодрым и уверенным в себе долгие годы!

Мы знаем, что занятия спортом и активные тренировки помогают не только развивать тело, но и укрепляют наши силы, расширяют возможности, помогают нам увидеть и почувствовать все самые яркие краски этого мира.



Инновации, надёжность и профессионализм

Мы стремимся помочь каждому из вас достичь самых высоких вершин, добиться лучших результатов в работе над собой.

За время нашей деятельности мы смогли понять, как сделать тренировки и занятия спортом удовольствием.

Мы знаем, что эффективность занятий сильно зависит от качества оборудования, с помощью которого проводятся тренировки.

Качество, современные разработки, инновационные технологии

Мы предлагаем оборудование, которое вдохновляет и неизбежно ведёт к результату.

Минималистичный дизайн, высокая функциональность и практичность — характеристики, которыми вы сможете наслаждаться вместе с нами.



БОЛЕЕ 15 ЛЕТ МЫ ПОМОГАЕМ ВАМ
ПРИБЛИЗИТЬСЯ К СВОЕЙ
МЕЧТЕ О ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТИ,
СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ,
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ



Надёжность и гарантия

Оборудование проходит многоуровневую заводскую проверку.

Мы обеспечиваем самой длительной на рынке гарантией в течение двух лет. Постгарантийное обслуживание на базе собственных и партнёрских сервисных центров мы предоставляем на всей территории России.

Присоединяйтесь к миллионам розничных покупателей продукции UNIX, которые обращаются к нашей продукции снова и снова.

Выбрав UNIX, вы обретёте настоящего проверенного временем Друга, который поддержит вас на пути к новым достижениям и активной жизни.

Кардиотренажёры

беговые дорожки
и велотренажёры,
эллиптические и гребные
тренажёры, продукция для
фитнеса и занятий йогой.

Тренажёры и станции для силовых тренировок

домашние и коммерческие
многофункциональные
комплексы, скамьи, турники,
тренажёры для работы
с утяжелением.

Оборудование и приспособления для активного отдыха

теннисные и игровые столы,
батуты для помещений и
улицы, баскетбольные кольца,
стойки, щиты, ворота для
футбола и многое другое.

Продукция для здоровья и восстановления

массажные и инверсионные
столы, массажные кресла
и массажёры для разных
частей тела.

Товары для самых активных малышей

манежи и игровые комплексы,
домашняя и садовая детская
мебель, стульчики для
кормления и игрушки
для творческого развития.



Рады приветствовать вас!

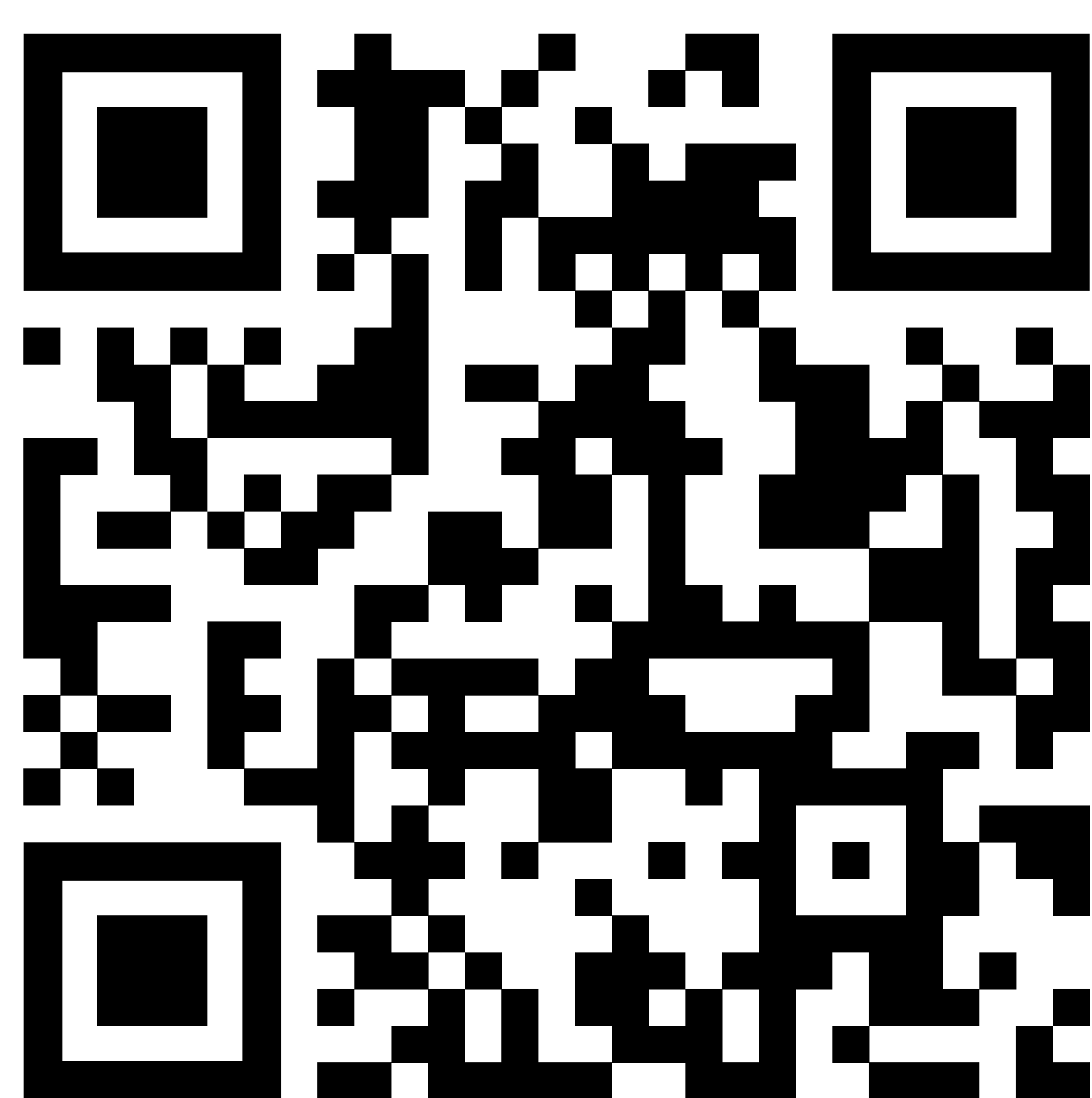
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

Для обеспечения максимальной сохранности и длительного срока службы нашей продукции, просим внимательно изучить данное Руководство перед сборкой и началом эксплуатации.

Электронный вариант документа вы всегда можете найти на официальном сайте компании **UNIX** по адресу **unixfit.ru**

Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния. С продукцией бренда **UNIX** вы можете быть уверены, что ваше тело на многие годы останется подтянутым и красивым.

Бренд **UNIX** постоянно развивается и создаёт свои изделия на базе самых современных разработок и инновационных технологий. Для изучения полного ассортимента нашей продукции перейдите на официальный сайт компании. Для этого используйте QR-код, представленный на этой странице.



UNIXFIT.RU



Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

Рекомендации по проведению занятий на тренажере

- Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок.
- Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажера.
- Все украшения перед тренировкой необходимо снять.
- Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.
- Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если вы не занимались спортом более одного года.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий.

Это особенно важно при:

- наличии у вас предрасположенности к повышенному давлению, заболеваниям легких и сердечно-сосудистой системы;
- возрасте старше 45 лет;
- повышенном уровне холестерина;
- ожирении;
- отсутствии регулярных тренировок и занятий спортом более одного года.

Техника безопасности при использовании беговой дорожки

ВАЖНО!

При разработке и производстве этой беговой дорожки были учтены все требования безопасности. Внимательно прочитайте настоящее руководство перед использованием. Производитель не несет ответственности за последствия неправильной эксплуатации.

ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Перед первым использованием смазывайте беговое полотно.

- Прикрепляйте зажим ключа безопасности к одежде во время тренировки: в экстренной ситуации ключ отсоединится, и беговая дорожка немедленно остановится.

- Запрещается вставлять посторонние предметы в части дорожки — это может повредить беговую дорожку. Держите руки и ноги на расстоянии от подвижных деталей.
- Не включайте дорожку, когда на ней находятся люди. После включения питания беговое полотно может начать двигаться не сразу: стойте на противоскользящих накладках по обеим сторонам дорожки, пока полотно не начнет двигаться.
- Тренажер рассчитан на использование одним человеком одновременно.
- Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к беговой дорожке и играть рядом с ней.
- Беговая дорожка предназначена для фитнеса и может использоваться только взрослыми. Несовершеннолетние могут пользоваться дорожкой только в сопровождении взрослых.
- Вокруг изделия должна быть обеспечена безопасная рабочая зона: спереди — не менее 50 см, сзади — не менее 100 см.
- Держитесь за поручень при входе и выходе с тренажера. Не прыгайте и не сходите с дорожки во время движения полотна.
- Не надевайте для бега обувь на мягкой подошве: ее частички могут попасть в двигатель и систему управления.
- Любые интенсивные физические нагрузки выполняйте не ранее чем через 60 минут после еды. Избегайте тренировок при усталости или плохом самочувствии.
- Если во время занятия вы почувствуете дискомфорт или болезненные симптомы, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Изделие не подходит для использования людьми с ограниченными физическими возможностями, если они не находятся под наблюдением ответственного за их безопасность лица.
- Не используйте изделие, если защитный кожух треснул, поврежден или отсоединен, а также если сварной шов имеет трещины. Все части тренажера должны быть прочно закреплены.
- Не эксплуатируйте беговую дорожку во время использования кислородного оборудования и не применяйте вблизи нее аэрозоли.
- Используйте только оригинальные детали и аксессуары, предусмотренные производителем. Разбирать тренажер самостоятельно запрещено.
- Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью.

Хранение и размещение тренажера

- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях. Тренажер не предназначен для профессиональных тренировок, тестирования и не может использоваться в медицинских целях.
- Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажера на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты и необорудованные подвальные пространства.
- Установите дорожку на чистое и ровное основание в хорошо вентилируемом помещении. Не ставьте дорожку на толстые ковры — это может нарушить циркуляцию воздуха под ней.

- Не устанавливайте беговую дорожку под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегревание тренажера может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства.
- Не используйте беговую дорожку в пыльном помещении и поддерживайте нормальную влажность воздуха: сильное статическое электричество может нарушить работу консоли и контроллера.
- Выключайте питание и вынимайте вилку из розетки, когда тренажер не используется. Перед перемещением дорожки обязательно отключите ее от сети.
- Регулярно осматривайте тренажер на предмет повреждений и вовремя обслуживайте устройство.
- Храните силиконовое масло для смазывания полотна и ключ безопасности в недоступном для детей месте. При случайном проглатывании масла или попадании его в глаза промойте водой и немедленно обратитесь за медицинской помощью.
- Для длительного хранения храните беговую дорожку в сухом отапливаемом помещении при температуре от +5 до +40 °C и относительной влажности не более 80 % без конденсации.
- Перед хранением отключите тренажер от сети, извлеките ключ безопасности, очистите поверхности и сложите изделие.

Электробезопасность

- Беговая дорожка рассчитана на электрическую сеть 220 В, 50 Гц. Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником: перед использованием полностью вставьте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается использование переходников и дополнительных адаптеров. Если вилка и розетка несовместимы, обратитесь к электрику — не заменяйте вилку самостоятельно.
- Избегайте совместного подключения тренажера к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуются вывести для беговой дорожки отдельную розетку с выделенной цепью.
- Устройство должно быть заземлено. В случае неисправности заземление обеспечивает для электрического тока путь наименьшего сопротивления и снижает риск поражения электрическим током.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии сомнений относительно состояния электрооборудования обратитесь к специалисту-электрику.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены: это может привести к электротравме, перегрузке и возгоранию тренажера.
- Поврежденный кабель питания должен быть заменен производителем, его представителем или квалифицированным специалистом. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.
- Не повреждайте и не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нем тяжелые предметы. Не располагайте кабель вблизи горячих или движущихся предметов.

- Не подключайте тренажер к розеткам, расположенным вблизи металлических поверхностей, скоплений мусора или источника воды. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками!
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

ЗАЩИТА ОТ СКАЧКОВ НАПРЯЖЕНИЯ

Несмотря на то что данная беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения, мы рекомендуем использовать внешнее устройство защиты от перенапряжения (сетевой фильтр).

Общие положения и описание устройства

Артикул: TDR270B

Беговая дорожка UNIX Fit R-270B – ваш универсальный домашний тренажер, сочетающий функциональность, удобство и заботу о вашем здоровье. Модель подойдет каждому члену семьи благодаря индивидуальной настройке высоты стоек и широкому диапазону возможностей.

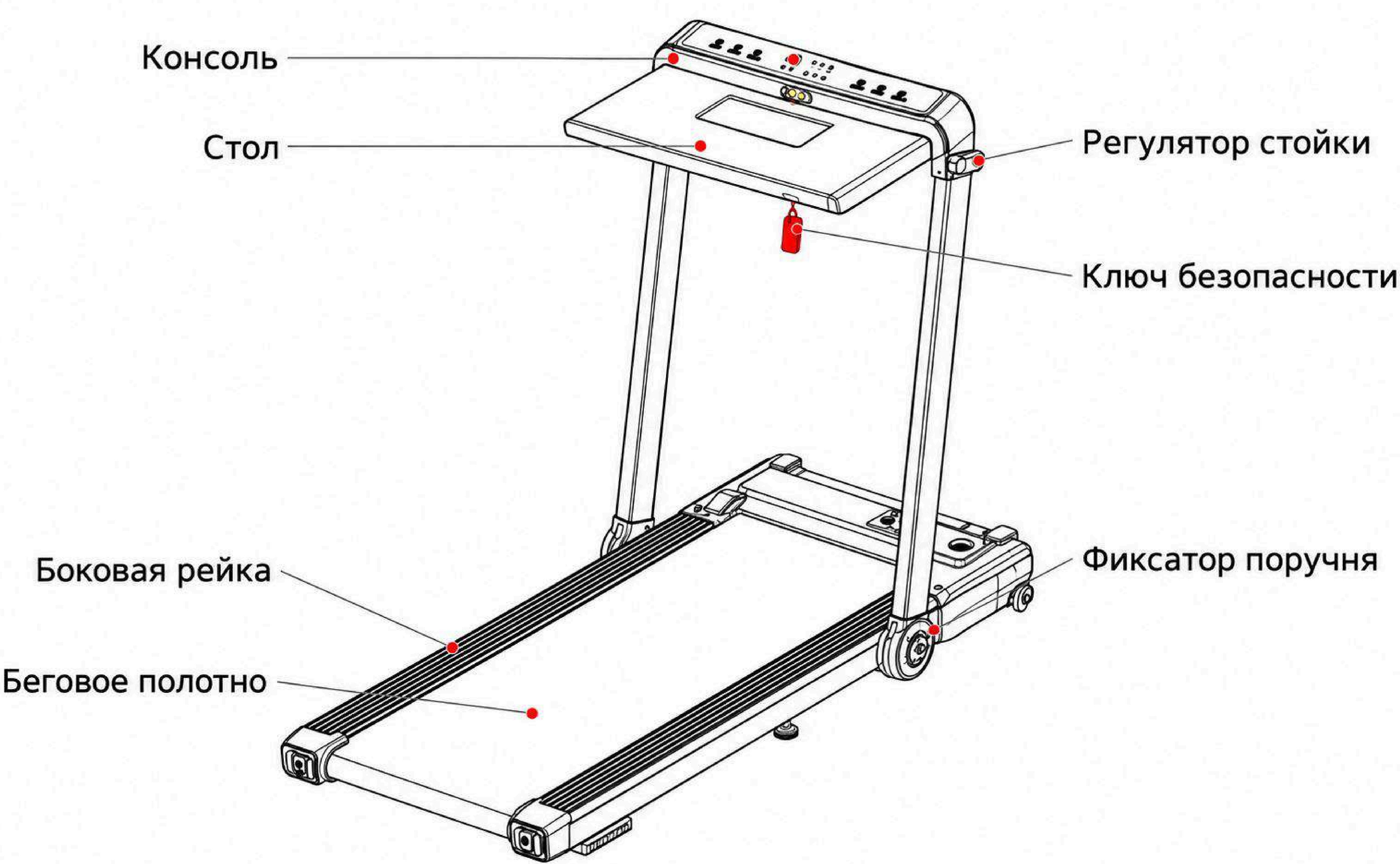
Беговую дорожку можно использовать в двух вариантах: с поручнем в вертикальном положении и в сложенном виде без поручня. Съёмный столик позволяет совмещать ходьбу с работой за ноутбуком или просмотром любимого сериала.

Мы уверены, что беговая дорожка UNIX Fit R-270B станет для вас надежным спутником в достижении ваших фитнес-целей!

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметр	Значение
Диапазон скоростей	1–12 км/ч (в режиме ходьбы без поручня – 1–6 км/ч)
Номинальная мощность двигателя	1 л.с.
Пиковая мощность двигателя	3 л.с.
Наклон	2 уровня, ручная регулировка
Программы	12 автоматических, 3 режима обратного отсчета
Показания дисплея	Время, скорость, дистанция, калории
Bluetooth	Беспроводная связь с пультом дистанционного управления

Общая схема тренажера



Список деталей

Артикул: TDR270B

ОСНОВНЫЕ ДЕТАЛИ

№	Описание	Кол-во
1	Основной корпус / комплект	1
2	Столик / комплект	1

№	Описание	Кол-во
3	Комплект аксессуаров / комплект	1

КОМПЛЕКТ АКСЕССУАРОВ

№	Описание	Кол-во
1	Пульт дистанционного управления / шт.	1
2	Торцевой ключ / шт.	1
3	Шестигранный ключ 6 мм / шт.	1

№	Описание	Кол-во
4	Силиконовое масло / шт.	1
5	Ключ безопасности / шт.	1
6	Руководство пользователя / шт.	1

Перед началом сборки убедитесь в наличии всех деталей и аксессуаров.

Сборка тренажера

Во время установки сначала закрепите все винты. Когда установка будет завершена, затяните их до конца. Сборка требует участия двух и более человек.

Рис.1

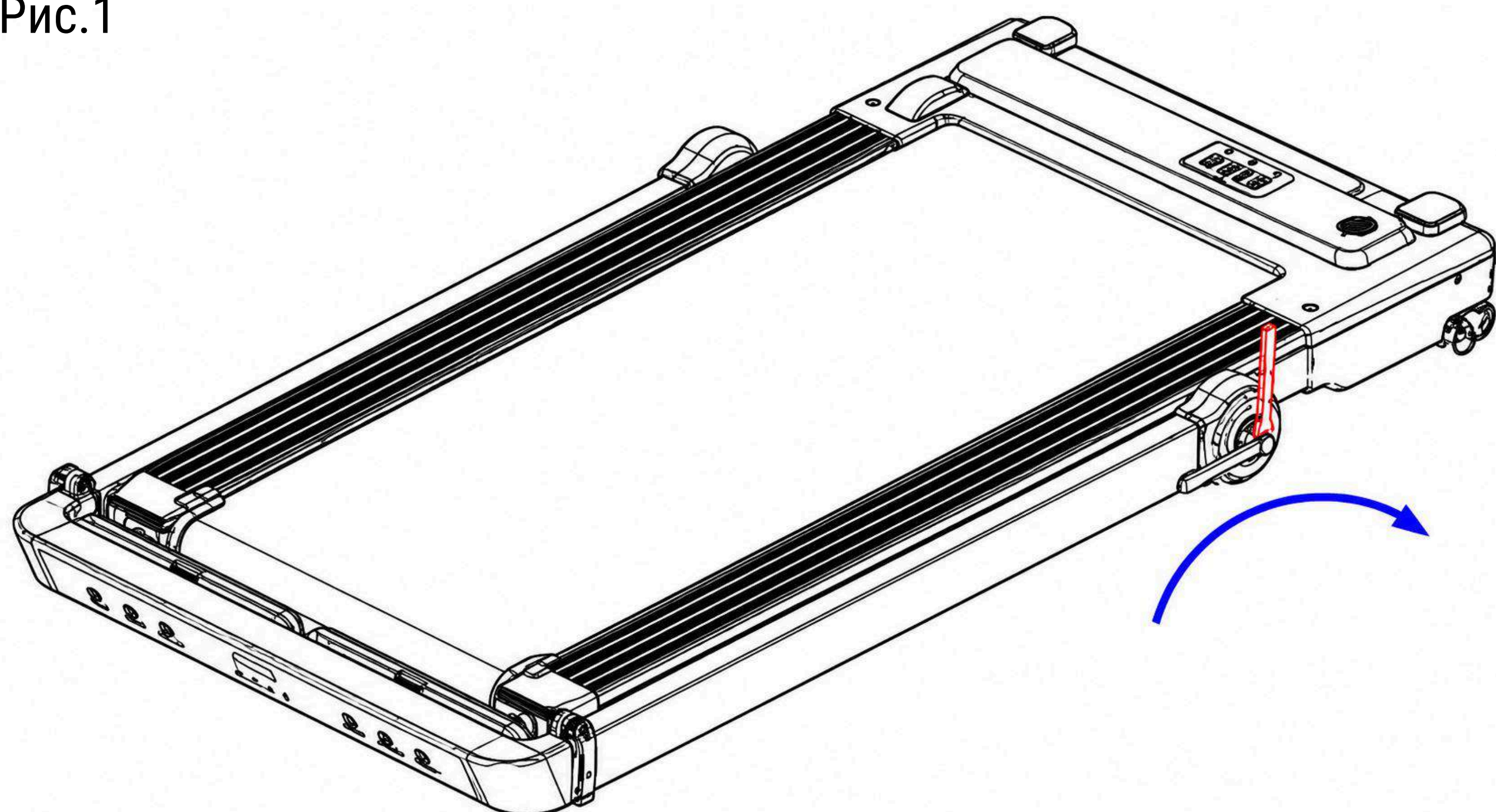
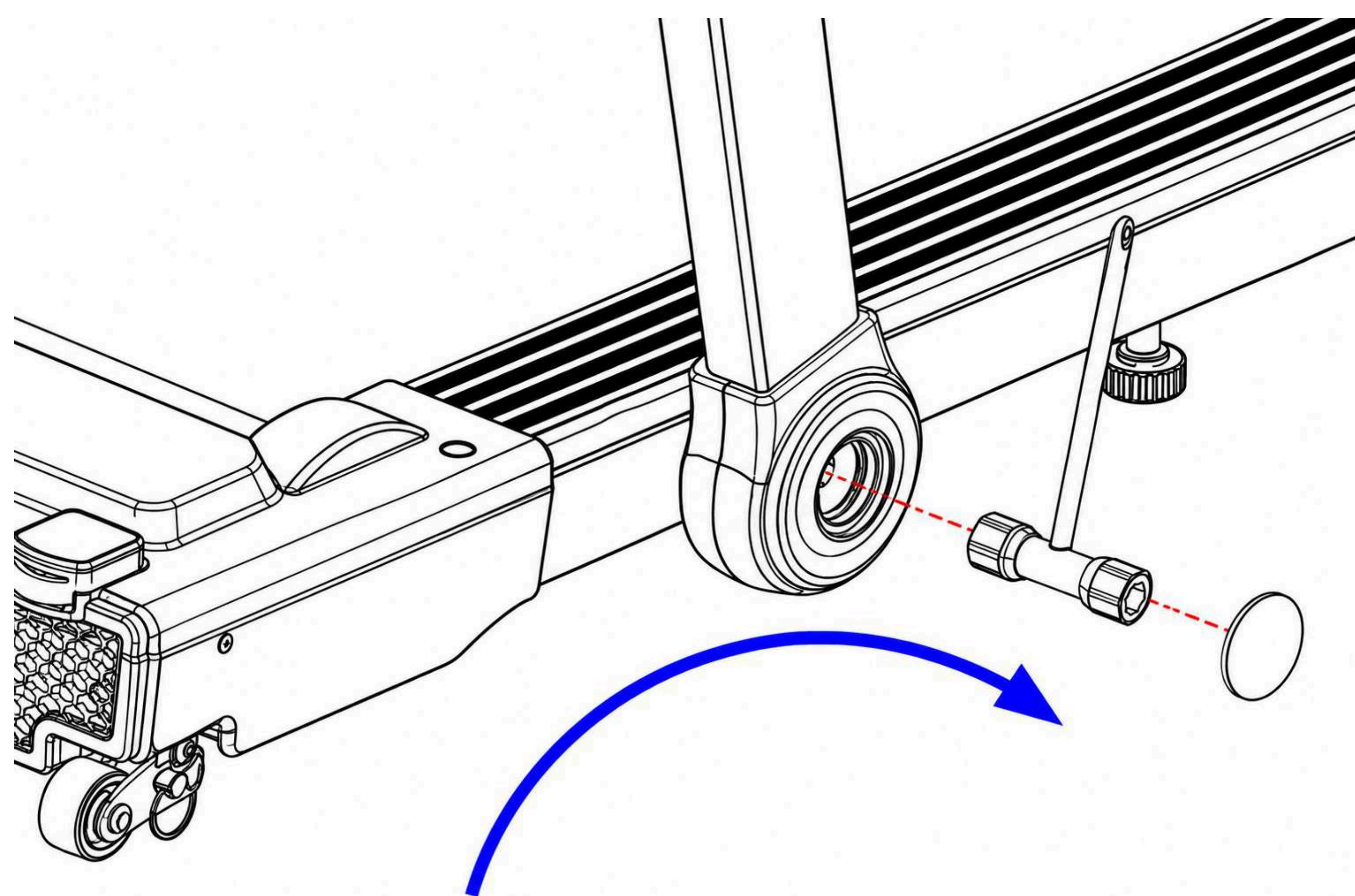
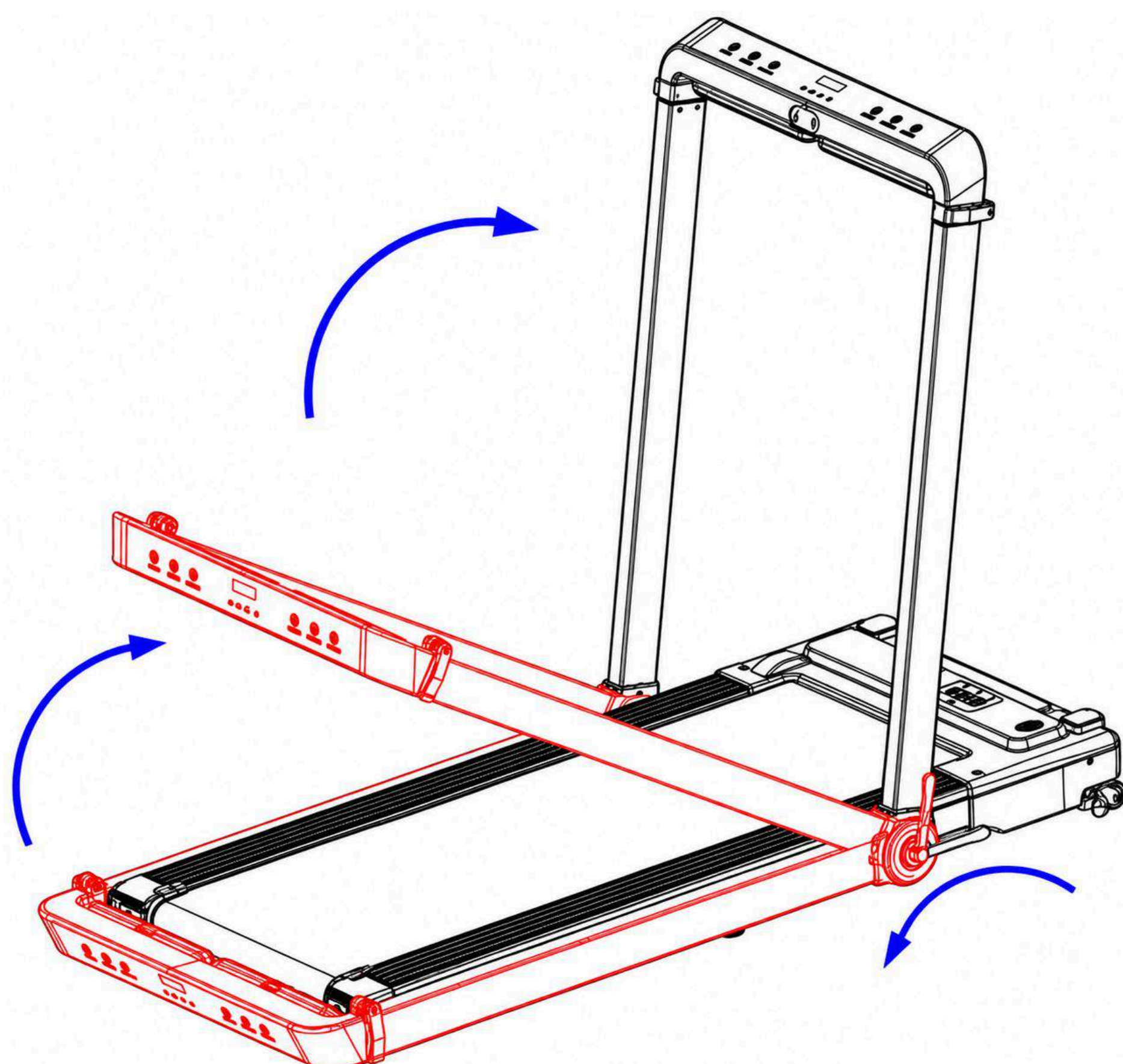


Рис.2



ШАГ 1. ПОДЪЕМ СТОЕК

Достаньте беговую дорожку из коробки и разместите её на ровной поверхности. Разблокируйте фиксирующую ручку внизу (рисунок 1), поднимите стойки до верхнего предела и затяните фиксирующую ручку (рисунок 2).

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 — против часовой стрелки.

В нижней части устройства есть две регулируемые ножки, которые настраиваются в зависимости от ровности поверхности. Убедитесь, что все ножки касаются пола, иначе движение может вызвать посторонний шум и привести к травмам.

РЕГУЛИРОВКА ЖЕСТКОСТИ ПОРУЧНЯ

Поручень отрегулирован для лёгкой фиксации. При необходимости вы можете отрегулировать его жёсткость:

Вытащите круглую заглушку в нижней части левой стойки.

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 — для ослабления.

Установите круглую заглушку на место.

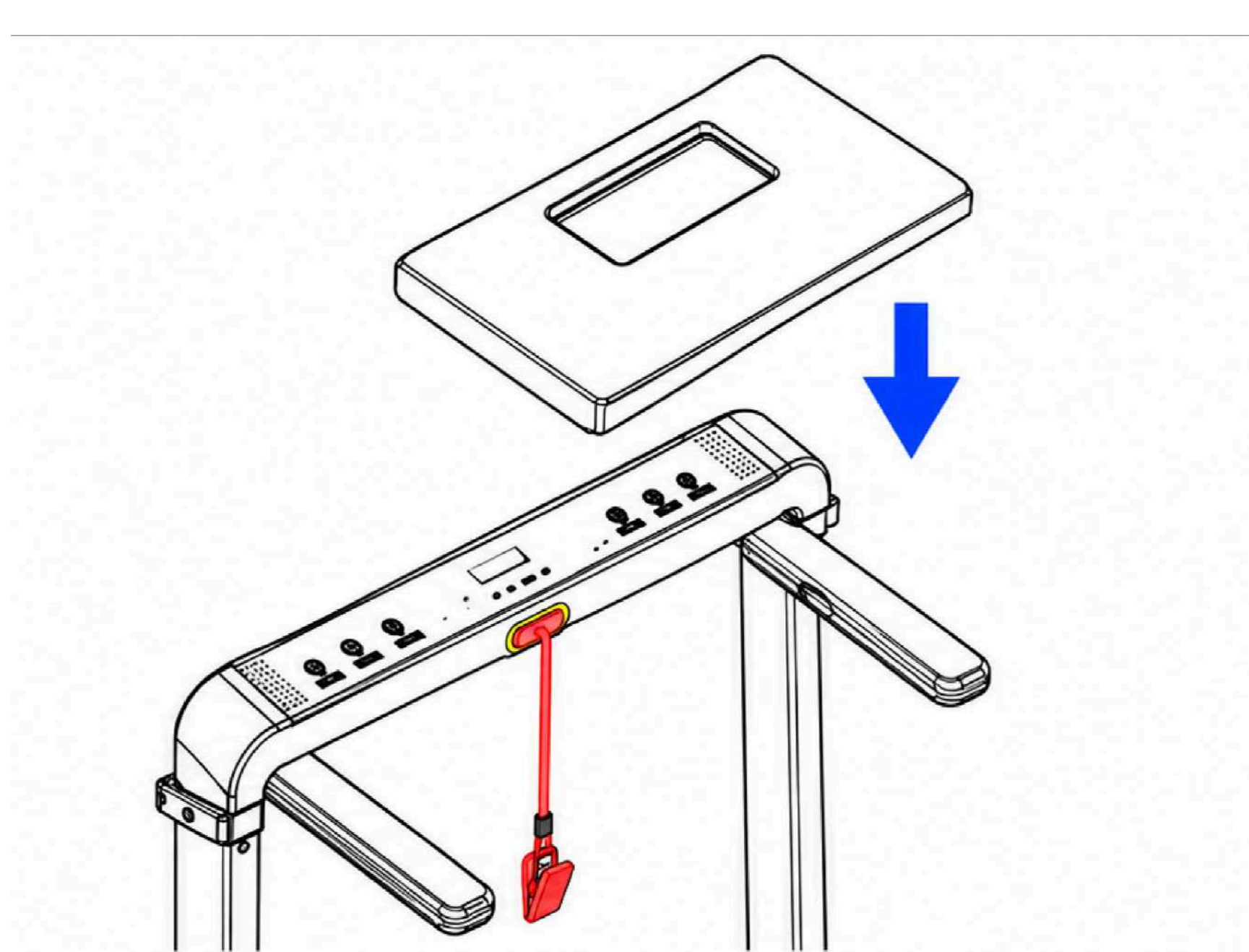
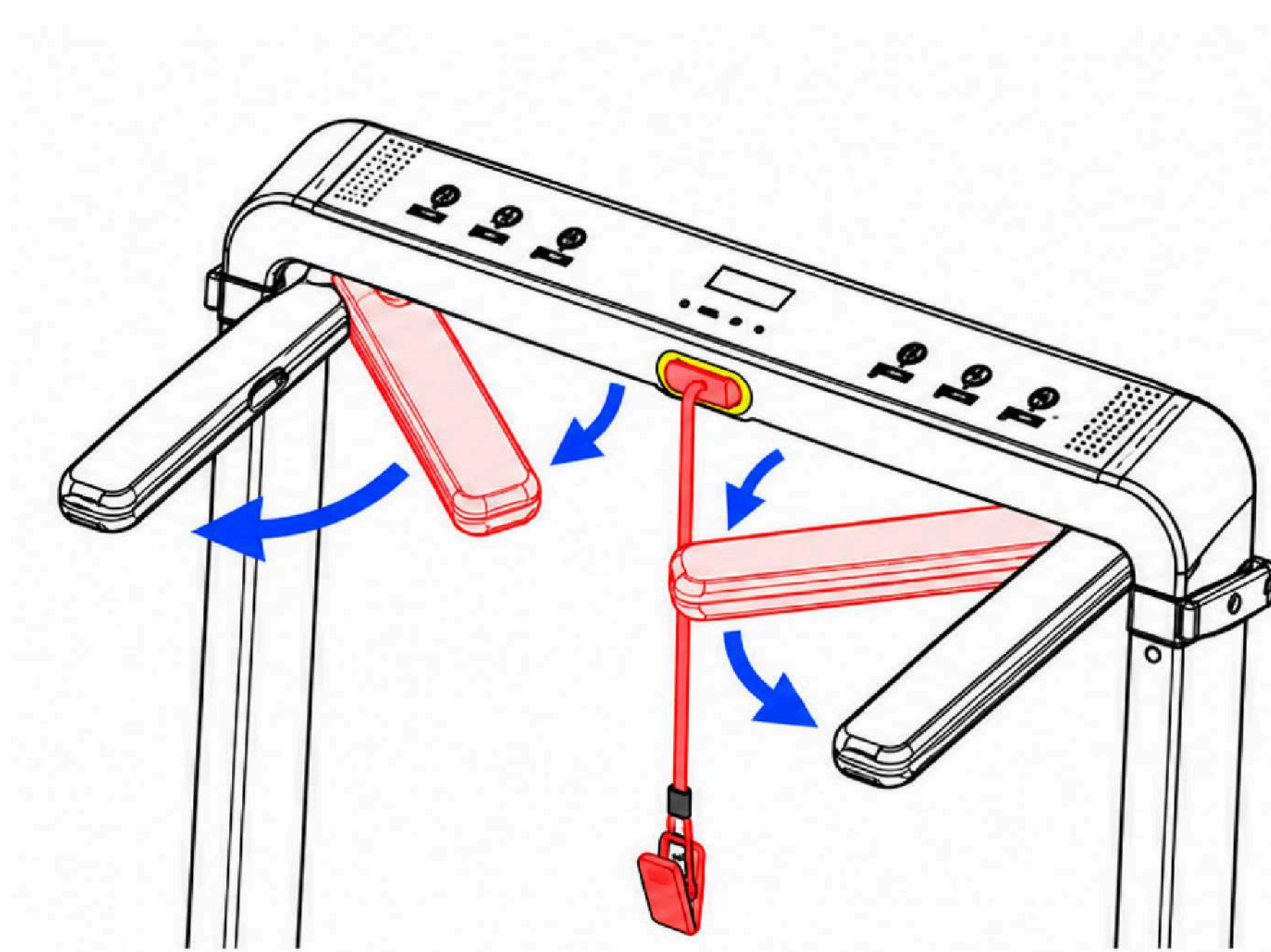


ШАГ 2. УСТАНОВКА КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

Установите ключ безопасности на область, показанную на рисунке, и нажмите кнопку «СТАРТ» (START) – устройство включится. Беговая дорожка включается только при условии, что ключ безопасности установлен на желтой области под панелью консоли.

ШАГ 3. УСТАНОВКА СТОЛИКА

Если вы используете только функцию бега или ходьбы, после выполнения предыдущих шагов изделие готово к работе. Чтобы использовать функцию рабочего места, открутите поручень, достаньте столик, установите его на поручень и закрепите фиксаторы столика в соответствующем положении на подлокотниках. После установки вставьте штифт столика в соответствующее положение слева и справа внутри поручня.

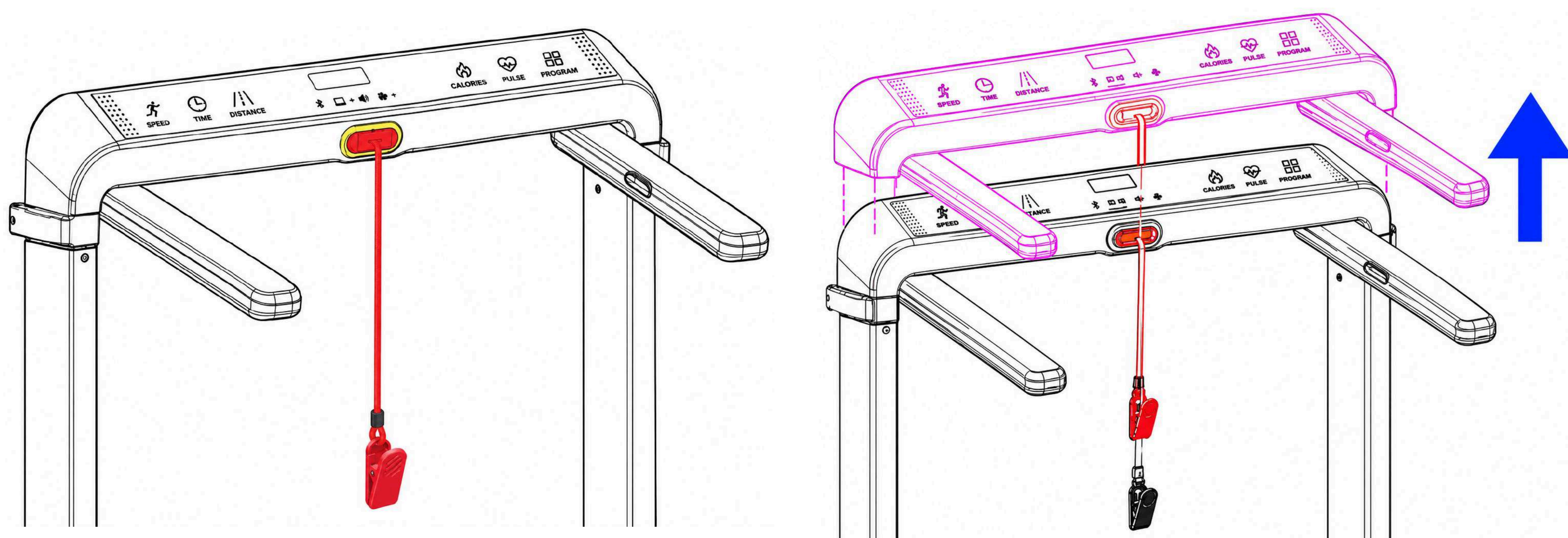


ВНИМАНИЕ!

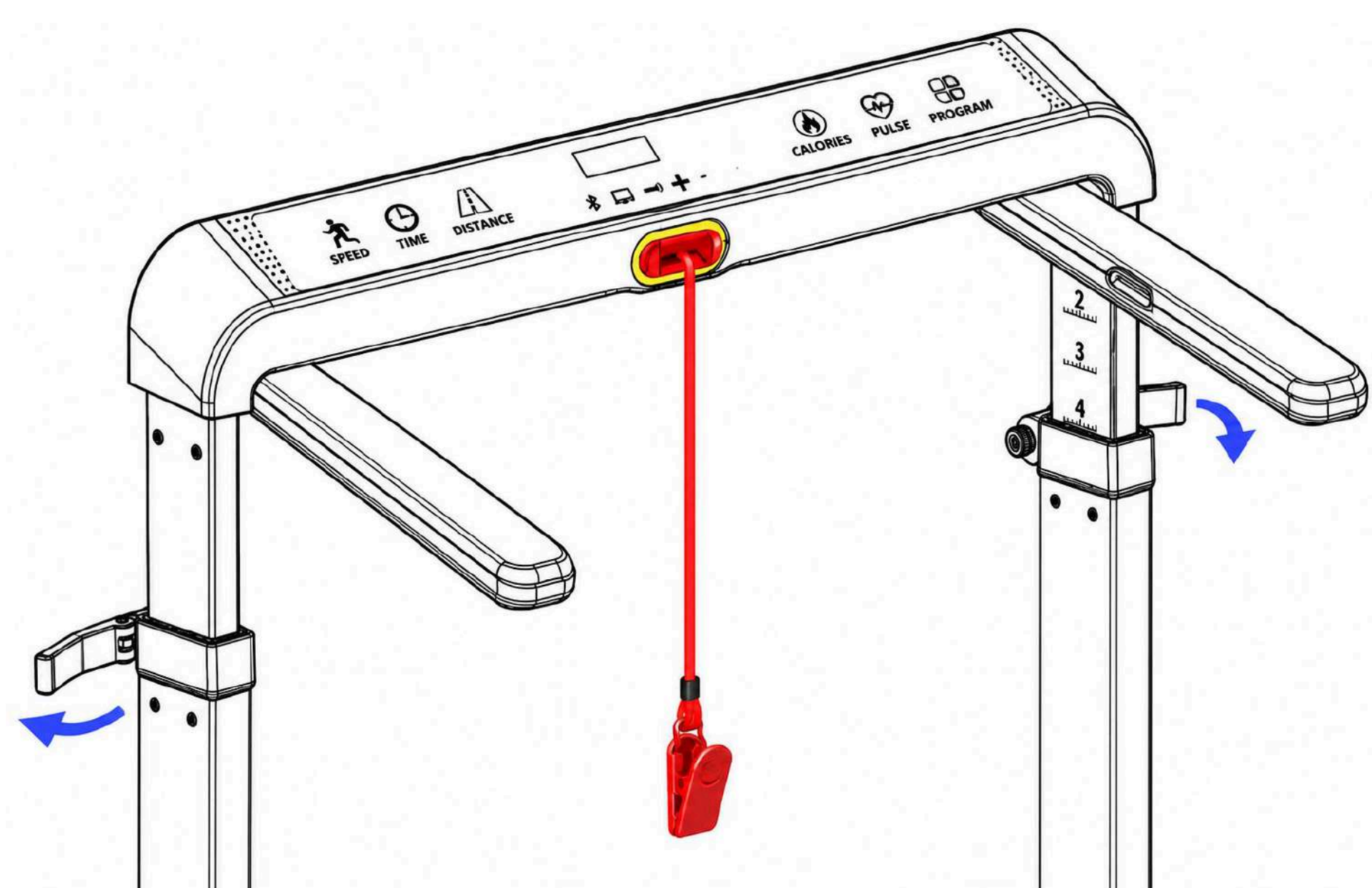
Включать питание устройства можно только после того, как все работы по установке выполнены в соответствии с указанными требованиями.

РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СТОЕК

По умолчанию высота стоек установлена на самый низкий уровень. Вы можете отрегулировать высоту стоек под свой рост: регулировка разделена на 4 уровня.



Чтобы изменить высоту, раскройте ручку регулировки на левой и правой стойках, осторожно поднимите панель консоли, установите нужную высоту и верните ручку в исходное положение.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПОРУЧНЯ

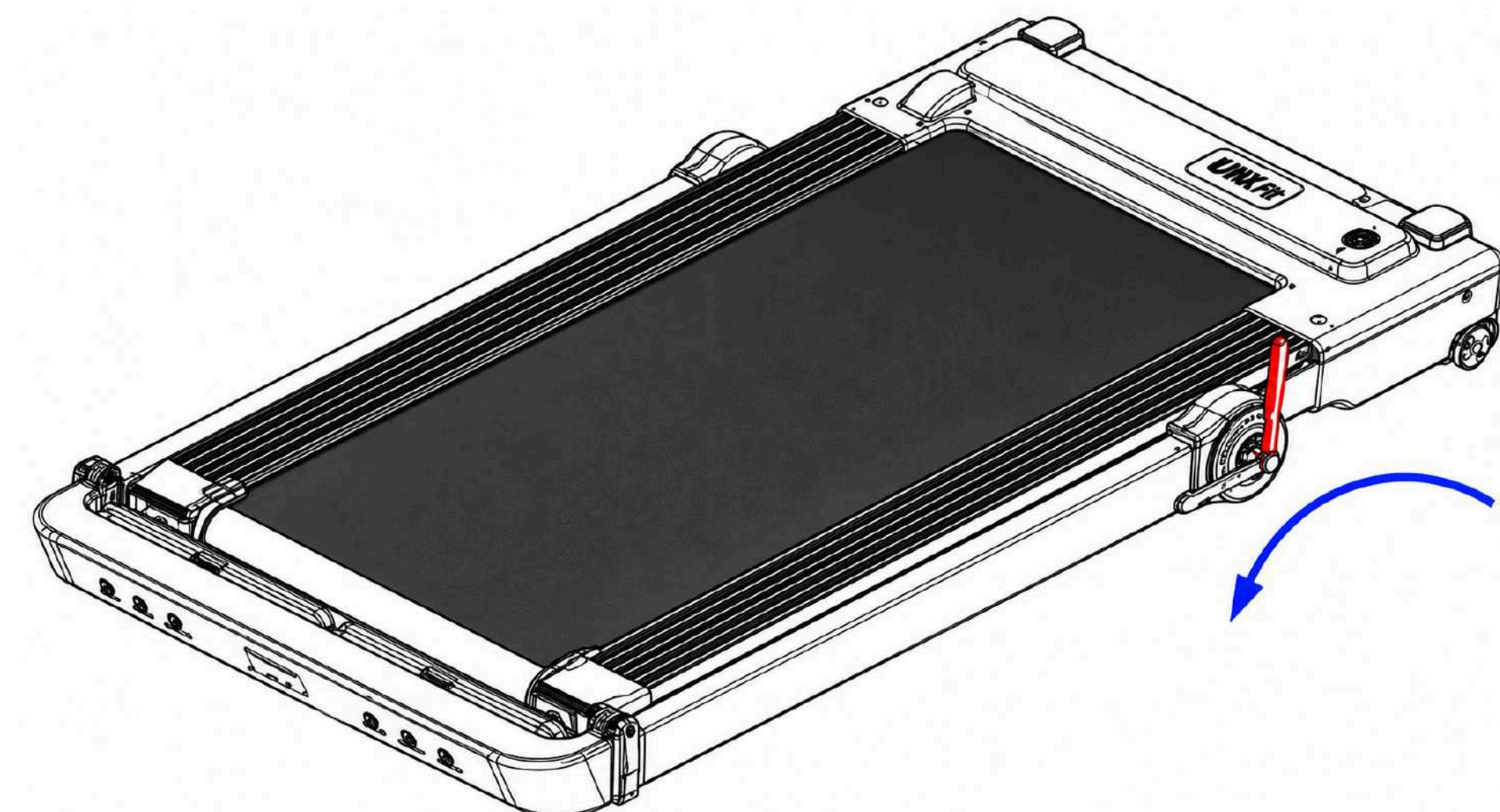
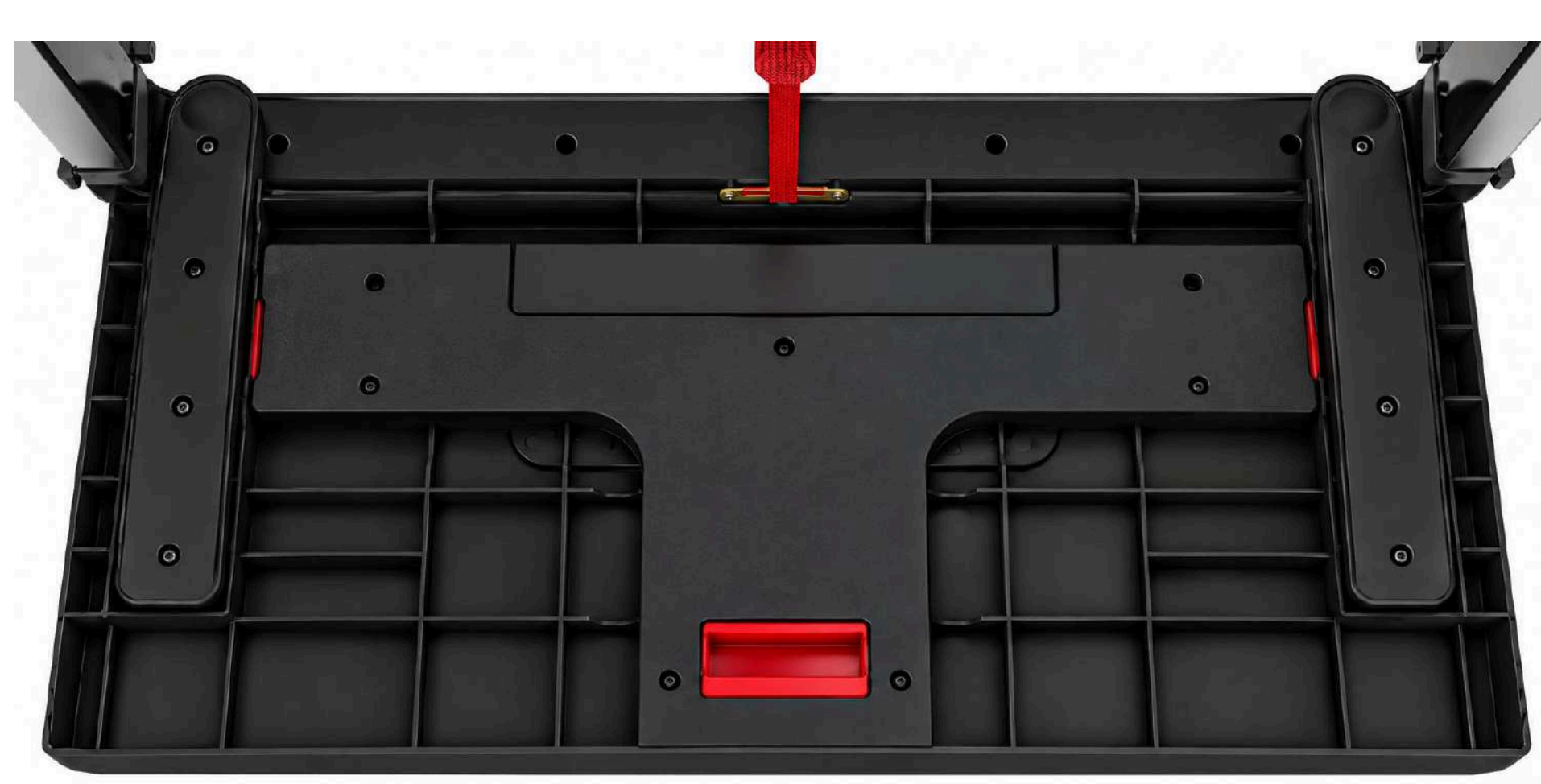
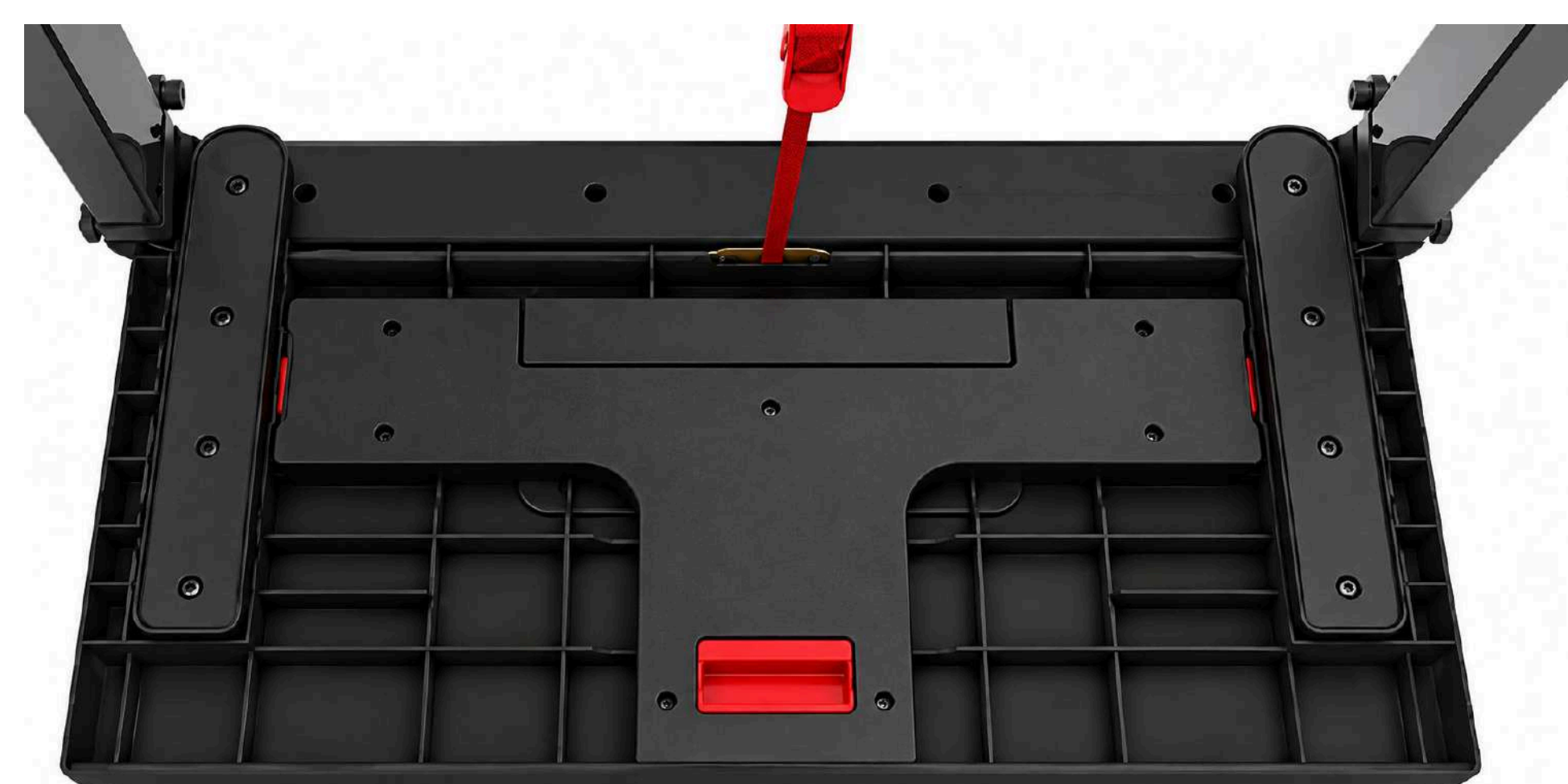
Чтобы использовать тренажер без поручня, отключите питание, потяните штифт под столиком назад, а после снятия столика отпустите ручку.

Затем сложите левую и правую ручки под панелью, извлеките ключ безопасности и сохраните его, опустите стойки и затяните ручку. Включите питание — экран на кожухе двигателя загорится. Теперь тренажер работает в режиме ходьбы, и вы можете управлять им с помощью пульта дистанционного управления.

Нормальное положение штифта

Вытаскивание штифта

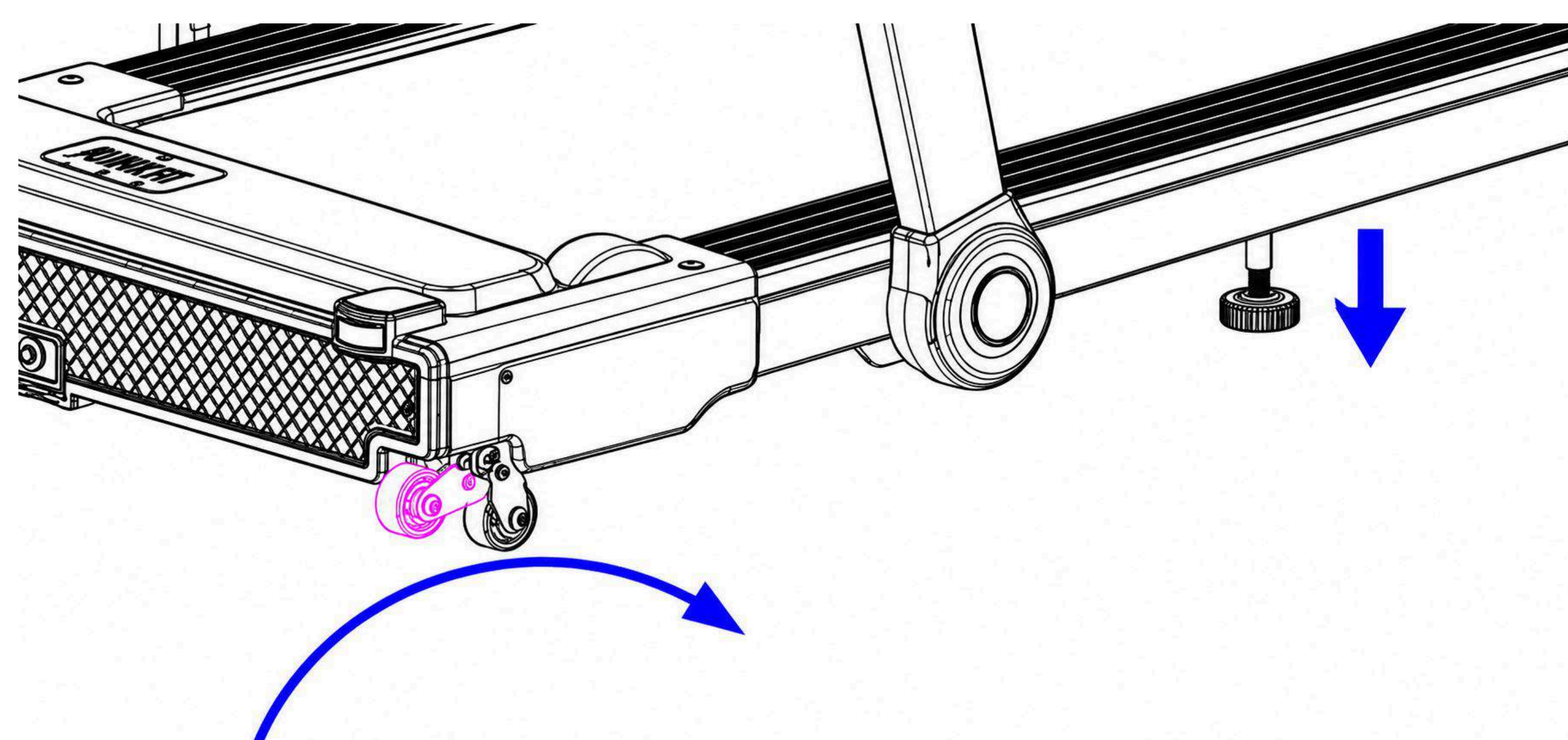
Вытаскивание штифта



РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА

Чтобы использовать функцию бега по наклонной поверхности, найдите колесики в передней части беговой дорожки и проверните их для регулировки наклона. Левое и правое колеса должны вращаться синхронно.

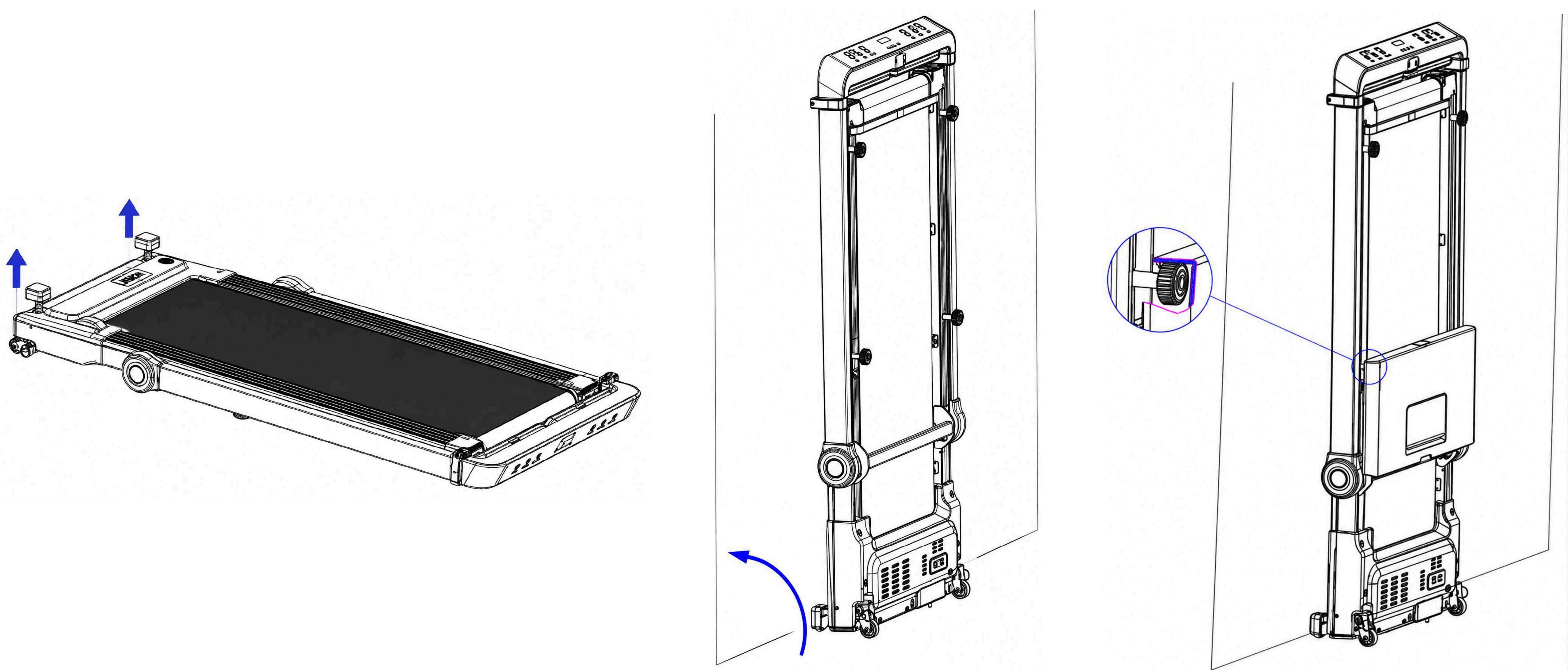
После регулировки колес отрегулируйте положение ножек под беговой платформой и убедитесь, что все ножки стоят на полу.



ВЕРТИКАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Изделие можно хранить в вертикальном положении у стены — это удобно, если тренажер не используется длительное время или места после сборки недостаточно.

Переведите изделие в режим ходьбы (уберите поручень), затем аккуратно потяните левую и правую боковые опоры в передней части корпуса до максимального положения. 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.



ВАЖНО!

После того как изделие будет установлено вертикально, не подпускайте к нему детей, чтобы избежать падения изделия.

Рис.1. Снятие штифтов

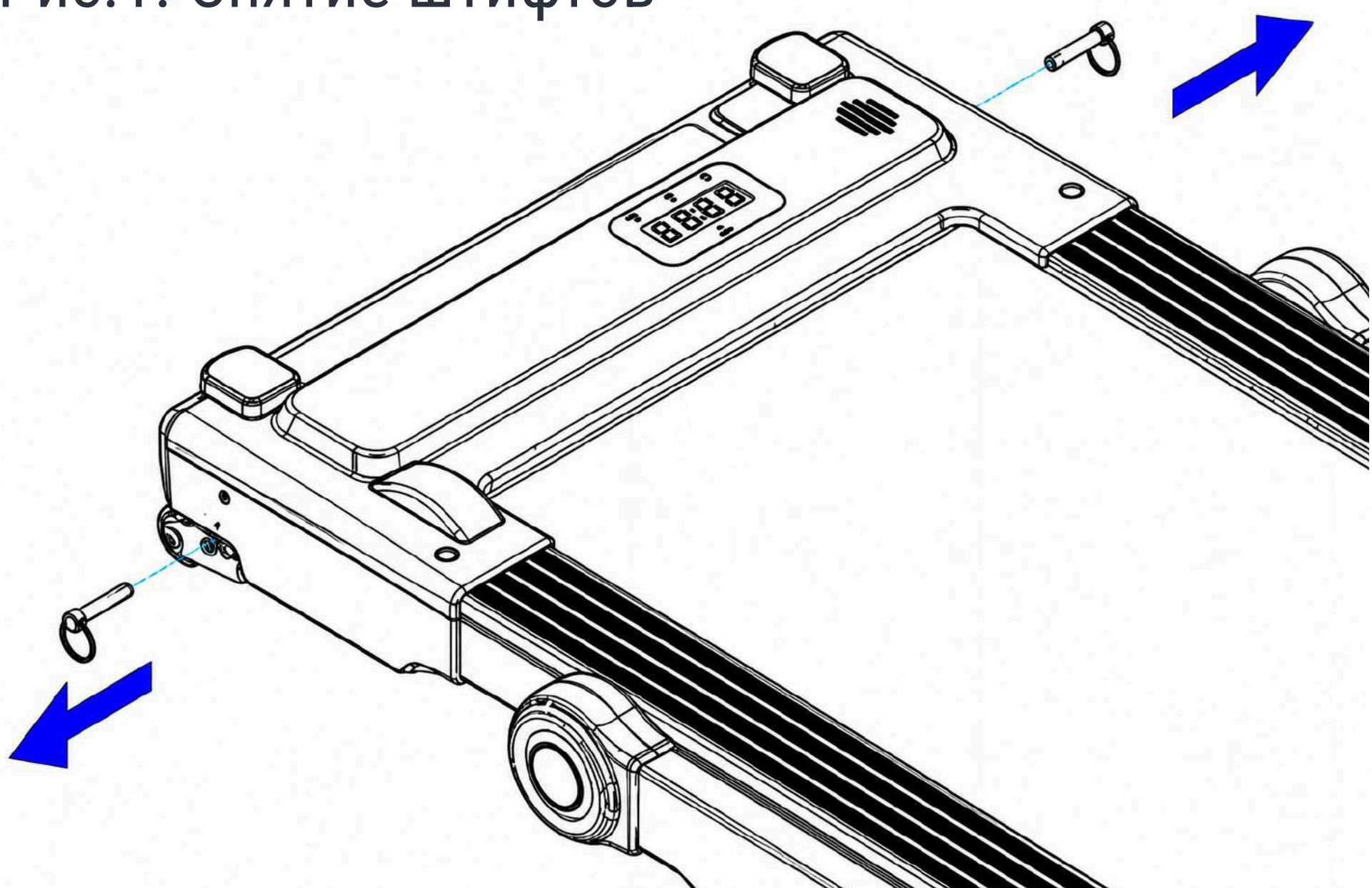
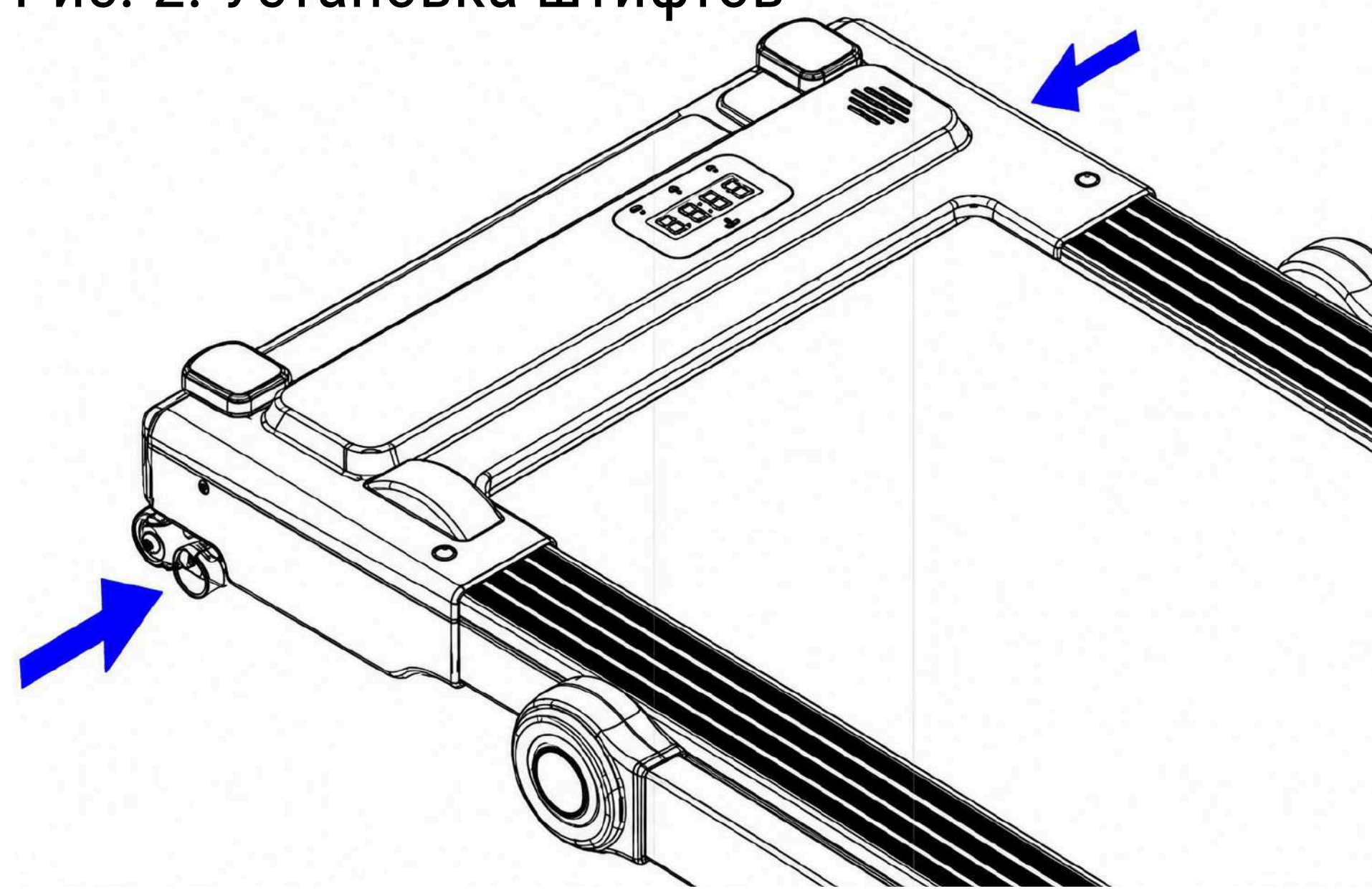


Рис. 2. Установка штифтов



Перед использованием изделия для ходьбы или бега снимите штифты с левого и правого подвижного колеса в передней части дорожки и сохраните их. Устанавливайте штифты на место, когда изделие находится в вертикальном положении: так хранение будет безопаснее, а перемещение изделия без штифтов — комфортнее.

ЗАПУСК

Подключите тренажер к сети и нажмите на переключатель питания красного цвета (1) – он загорится. Вы услышите звуковой сигнал, после чего загорится экран.



Разместите ключ безопасности на желтой области на панели консоли, а зажим ключа закрепите на своей одежде. Устройство запускается через 3 секунды после нажатия кнопки «СТАРТ».

Инструкция по консоли



КНОПКИ

- «СТАРТ» / **START** — запуск беговой дорожки из режима ожидания. На консоли запуск и остановка объединены в одной кнопке «Старт/Стоп».
- «СТОП» / **STOP** — остановка беговой дорожки. Все данные о текущей тренировке при этом удаляются.
- «ПРОГРАММА» / **PROGRAM** — в режиме ожидания переход из ручного режима к выбору автоматических программ P1–P12. Ручной режим является режимом работы системы по умолчанию.
- «РЕЖИМ» / **MODE** — в режиме ожидания переключение между тремя режимами обратного отсчета.
- «СКОРОСТЬ +» / **SPEED+** — увеличение скорости после запуска беговой дорожки.
- «СКОРОСТЬ –» / **SPEED–** — уменьшение скорости после запуска беговой дорожки.
- **Быстрые кнопки скорости** — установка скорости одним нажатием: значение циклически изменяется в последовательности 3, 6 и 9 км/ч.

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

Параметр	Диапазон значений	Описание
Время	0:00–99:59	Текущее время тренировки в ручном режиме либо оставшееся время в автоматической программе
Скорость	1–12 км/ч	Текущая скорость движения бегового полотна
Дистанция	0,00–99,9 км	Текущая дистанция в ручном режиме либо оставшаяся дистанция в автоматической программе
Калории	0–9999 ккал	Текущее количество потраченных калорий в ручном режиме либо оставшееся число калорий в автоматической программе

ПУЛЬТ ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ

После включения питания нажмите и удерживайте кнопку включения на пульте дистанционного управления в течение 7 секунд, чтобы установить соединение. Последовательность звуковых сигналов указывает на успешное соединение; если сигнал не звучит непрерывно, соединение не установлено.

После успешного соединения пульт позволяет управлять тренажером дистанционно. Пульт также выполняет функцию часов.



КНОПКИ

- **«СТАРТ» / START** — запуск беговой дорожки из режима ожидания. На консоли запуск и остановка объединены в одной кнопке «Старт/Стоп».
- **«СТОП» / STOP** — остановка беговой дорожки. Все данные о текущей тренировке при этом удаляются.
- **«ПРОГРАММА» / PROGRAM** — в режиме ожидания переход из ручного режима к выбору автоматических программ P1–P12. Ручной режим является режимом работы системы по умолчанию.
- **«РЕЖИМ» / MODE** — в режиме ожидания переключение между тремя режимами обратного отсчета.
- **«СКОРОСТЬ +» / SPEED+** — увеличение скорости после запуска беговой дорожки.
- **«СКОРОСТЬ -» / SPEED-** — уменьшение скорости после запуска беговой дорожки.

ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕГРУЗКИ

Защита от перегрузки активируется в рамках режима самозащиты, когда рабочий ток превышает номинальный. В режиме самозащиты изделие не реагирует на команды пользователя. После того как ток вернется к норме, нажмите кнопку предохранителя: режим самозащиты отключится, и изделие снова можно будет использовать.

Переключатель питания
и кнопка предохранителя



Предустановленные программы

Устройство имеет 12 встроенных автоматических программ. Каждая программа разделена на 10 сегментов равной длительности: установленное время / 10 = время каждого сегмента. В таблице ниже приведены значения скорости по всем программам.

Скорость указана в км/ч.

Программа / сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Пользовательские программы

РУЧНОЙ РЕЖИМ

Ручной режим является режимом работы системы по умолчанию. После нажатия кнопки **«СТАРТ»** беговая дорожка запускается с минимальной скорости; скорость регулируется кнопками **«+»** и **«-»** или быстрыми кнопками скорости. Все параметры тренировки отсчитываются от нуля в прямом порядке.

РЕЖИМЫ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

В режиме ожидания нажмите кнопку **«РЕЖИМ»**, чтобы выбрать один из трех режимов обратного отсчета, затем кнопками **«+»** и **«-»** установите желаемое значение и нажмите **«СТАРТ»**.

В режиме обратного отсчета можно предустановить только один из параметров — время, калории или дистанцию. Остальные параметры отображаются в прямом отсчете.

При установке параметра его значение меняется циклически: после достижения максимума нажатие кнопки **«+»** возвращает значение к минимальному.

После того как установленное значение дойдет до нуля, прозвучит звуковой сигнал, беговая дорожка замедлится и остановится, а устройство перейдет в ручной режим.

Использование и настройка ключа безопасности

- Ключ безопасности красного цвета находится в комплекте аксессуаров вместе с руководством пользователя. Это устройство с магнитом и красным шнуром.
- Перед использованием беговой дорожки установите ключ безопасности на жёлтую область панели консоли и закрепите зажим ключа на своей одежде.
- Без установленного ключа безопасности беговая дорожка не запустится: на консоли отобразится код ошибки E7.
- Функция аварийной остановки: при срыве ключа безопасности питание двигателя отключается, и беговая дорожка немедленно останавливается. Эта функция не регулируется программным обеспечением.
- При отключении ключа безопасности данные о текущей тренировке будут потеряны. Чтобы продолжить тренировку, установите ключ безопасности на место.



Для вашей безопасности всегда используйте ключ безопасности во время тренировки!

Обслуживание устройства

ВАЖНО!

Перед очисткой, обслуживанием или перемещением устройства обязательно вынимайте вилку из розетки.

Тщательная очистка продлевает срок службы вашей беговой дорожки. После каждого использования протирайте панель консоли и другие поверхности от пота и пыли чистым полотенцем или тканью. Поверхность бегового полотна протирайте влажной тканью, смоченной мыльным раствором, не допуская попадания воды на электрические компоненты и под полотно.

Обязательно очищайте открытые части бегового полотна с обеих сторон дорожки — это снижает накопление загрязнений под ним. Убедитесь, что у ваших кроссовок чистые подошвы: посторонние предметы, занесенные под полотно, могут повредить опорную конструкцию и само полотно.

Регулярно проверяйте целостность и надежность крепления всех деталей. Изношенные или поврежденные детали (двигатель, консоль, кабель питания, беговое полотно) необходимо вовремя заменять или ремонтировать.

Чтобы поддерживать беговую дорожку в хорошем состоянии, отключайте питание после часа непрерывного использования и давайте тренажеру отдохнуть 10 минут перед следующим занятием.

ВНИМАНИЕ!

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

Беговое полотно — смазка

ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Перед первым использованием смазывайте беговое полотно.

Для снижения трения между беговым полотном и декой полотно необходимо периодически смазывать силиконовым маслом, входящим в комплект поставки.

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 прижимайте 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.

Рекомендуемая периодичность смазывания:

- при использовании менее 3 часов в неделю — один раз в 10 месяцев;
- при использовании более 7 часов в неделю — один раз в 5 месяцев.

Регулировка натяжения бегового полотна

Чтобы продлить срок службы вашей электрической беговой дорожки, рекомендуется отключать ее питание через 1,5 часа непрерывного использования и давать тренажеру отдохнуть в течение 10 минут перед повторным использованием.

Если беговое полотно слишком ослаблено, оно будет проскальзывать во время бега; если оно чрезмерно натянуто, это может снизить производительность двигателя и усилить износ барабана и бегового полотна. При оптимальном натяжении бегового полотна обе его стороны должны вручную подниматься над подложкой на высоту примерно 50–75 мм.

Рис.А



ШАГ 1

Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите ее на скорости примерно 6–8 км/ч и проверьте, как ведет себя полотно. Если оно сместилось вправо, вытащите предохранитель и переключатель, поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте, отцентрировано оно или нет. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. рисунок А.

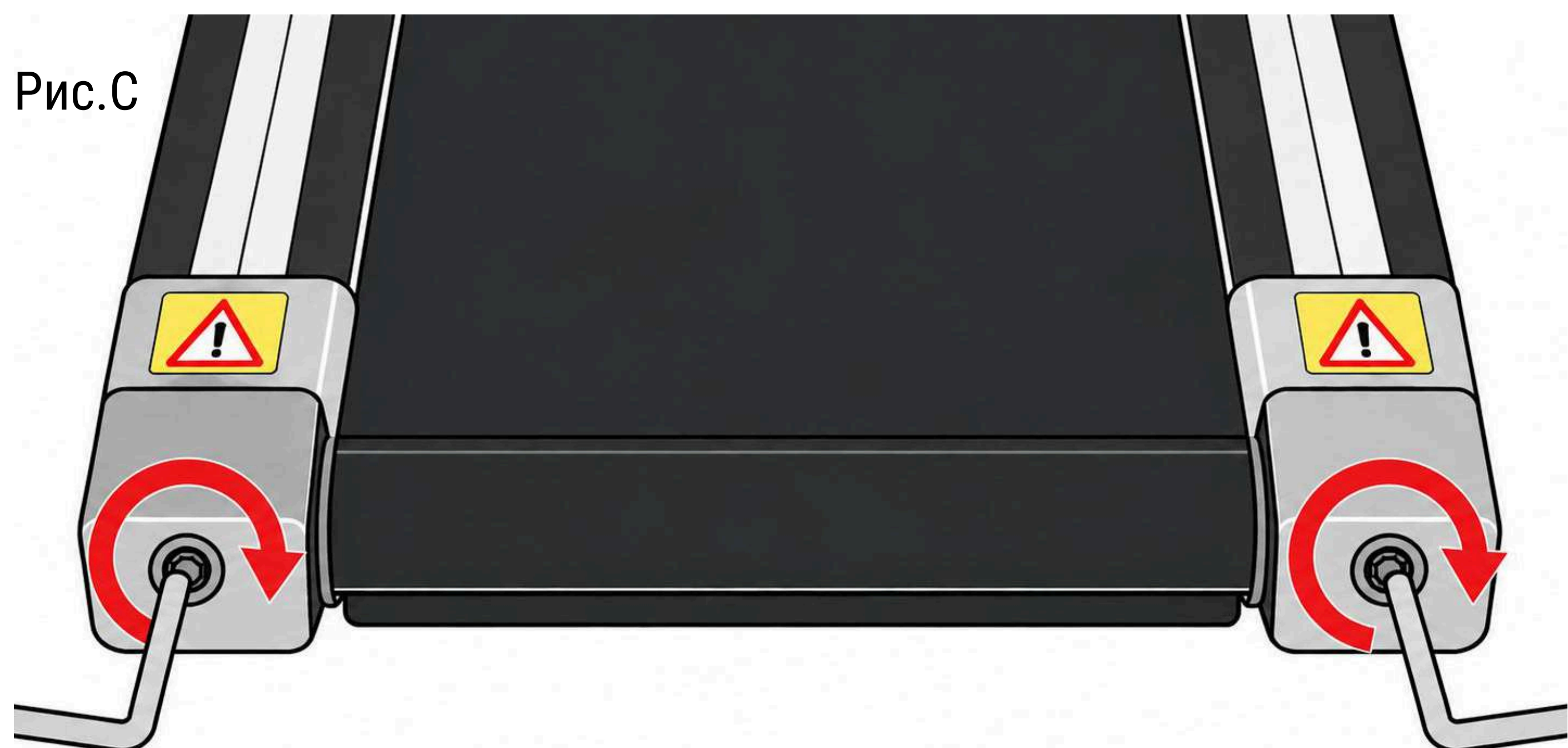
Рис.В



ШАГ 2

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

Рис.С



ШАГ 3

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

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки на тренажёре рекомендуется выполнить разминку в течение 5-10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий. Пример разминки см. ниже.

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Если ваше дыхание стало слишком быстрым или появились признаки дискомфорта при дыхании, остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышц им требуется 48 часов отдыха. Определенную группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня. Поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями (незначительные нагрузки).

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным явлением и уходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.

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.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

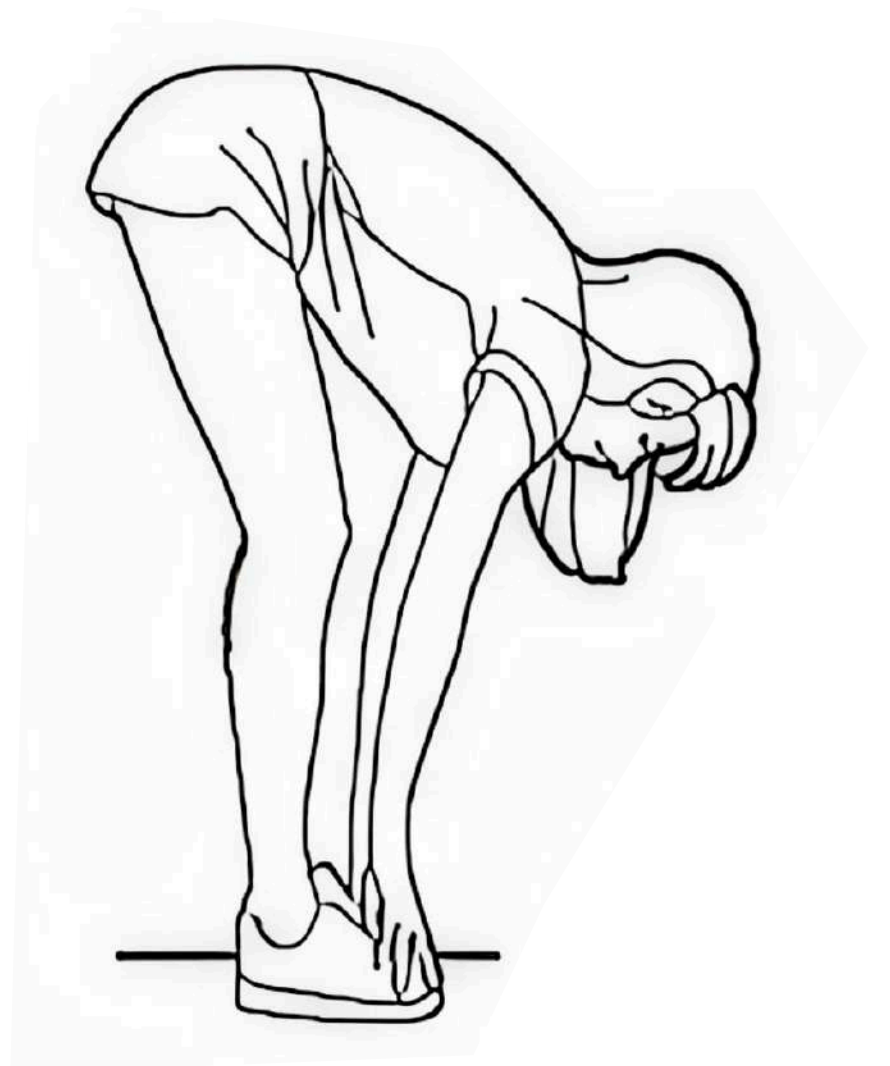
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере повышения уровня физической подготовки можно тренироваться и ежедневно. При этом особенно важно тренироваться через одинаковые промежутки времени.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Тщательно выстраивайте свой план тренировок. Интенсивность занятий следует повышать постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата.

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.



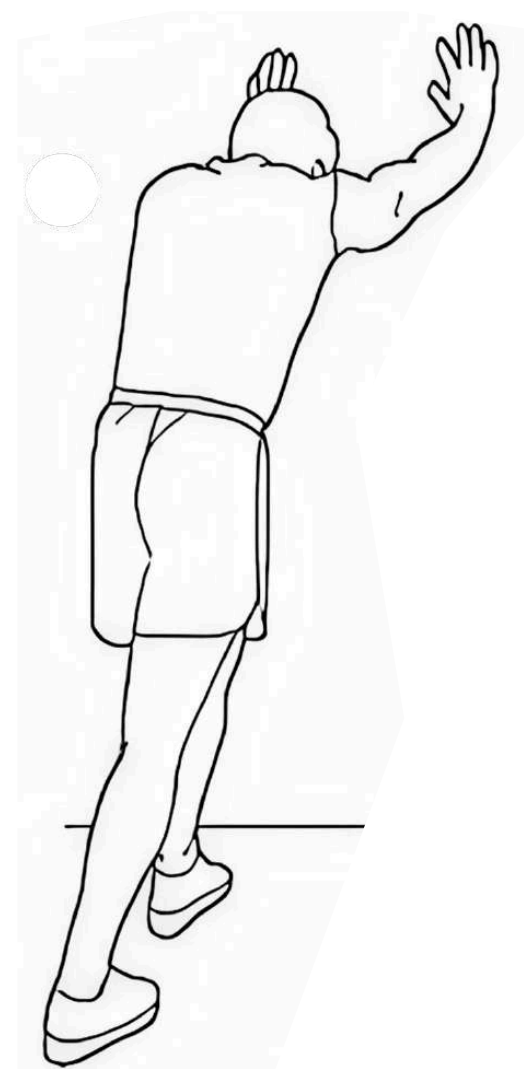
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



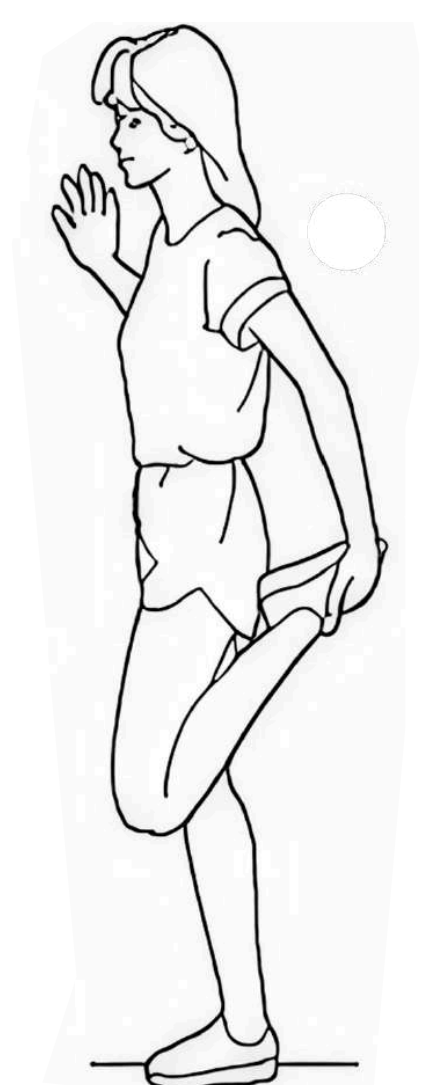
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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



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



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



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

Устранение неполадок

В таблице ниже отражены возможные коды ошибок и способы их устранения.

Код ошибки	Описание проблемы	Возможное решение
E1	Отсутствие связи: при включенном питании соединение между нижним контроллером и консолью отсутствует	Проверьте кабель, соединяющий консоль и панель управления, убедитесь, что все провода подключены. При необходимости замените повреждённый кабель.
E2	Двигатель не обнаружен	Проверьте кабель двигателя и при необходимости подключите его повторно. Осмотрите кабель на наличие повреждений и запаха гари — при их наличии замените двигатель. Проверьте датчик скорости, убедитесь в его правильной установке и исправности.
E5	Защита от перегрузки: нижний контроллер регистрирует ток свыше 6 А в течение более 3 секунд	Проверьте состояние беговой дорожки и перезапустите её: возможно застревание какой-либо части устройства, приведшее к остановке двигателя. Проверьте двигатель на посторонний запах или запах гари, при необходимости замените его. Проверьте контроллер и подачу напряжения: если оно не соответствует техническим характеристикам, обеспечьте правильное напряжение и повторите проверку.
E6	Взрывозащита: неправильное напряжение или поломка двигателя привели к неисправности цепи, приводящей двигатель в движение	Проверьте, не отличается ли подача напряжения на 50% от нормального значения. Обеспечьте правильное напряжение и проверьте устройство снова. Проверьте наличие запаха гари и при необходимости замените контроллер. Убедитесь, что кабель двигателя подключён.
E7	Ключ безопасности отсутствует	Установите ключ безопасности на место.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU