



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-300C

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

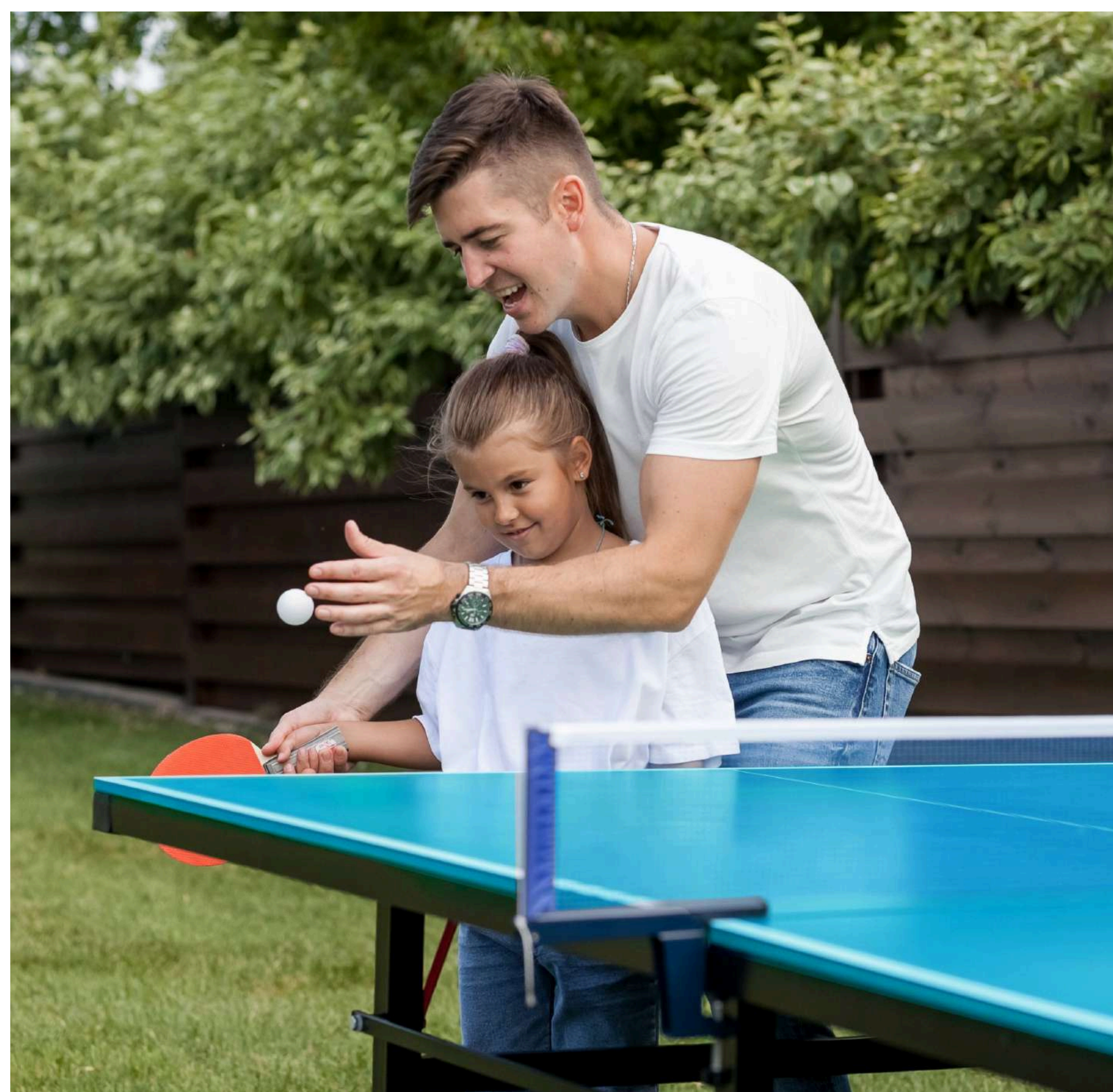
Экосистема UNIX

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.

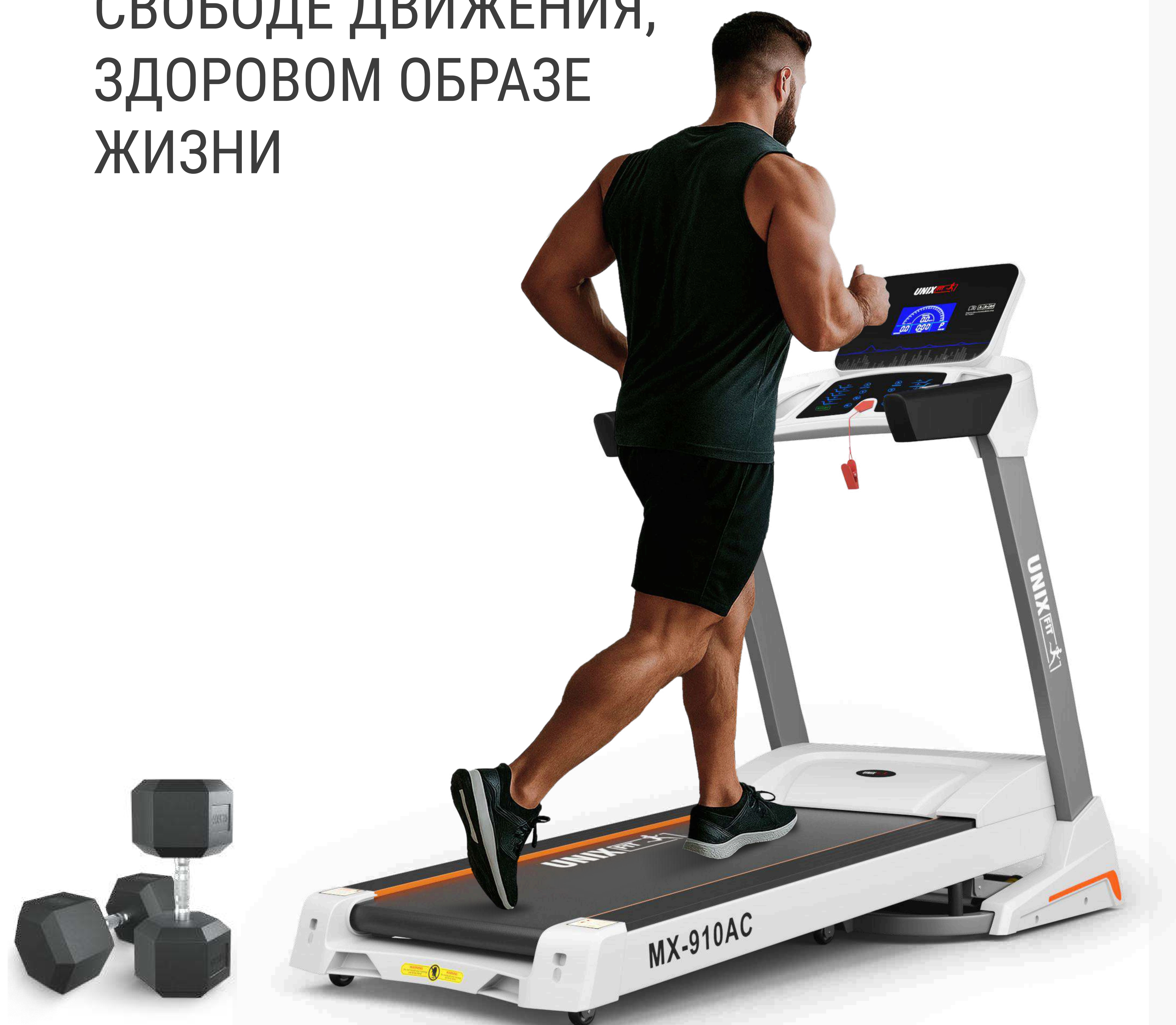
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

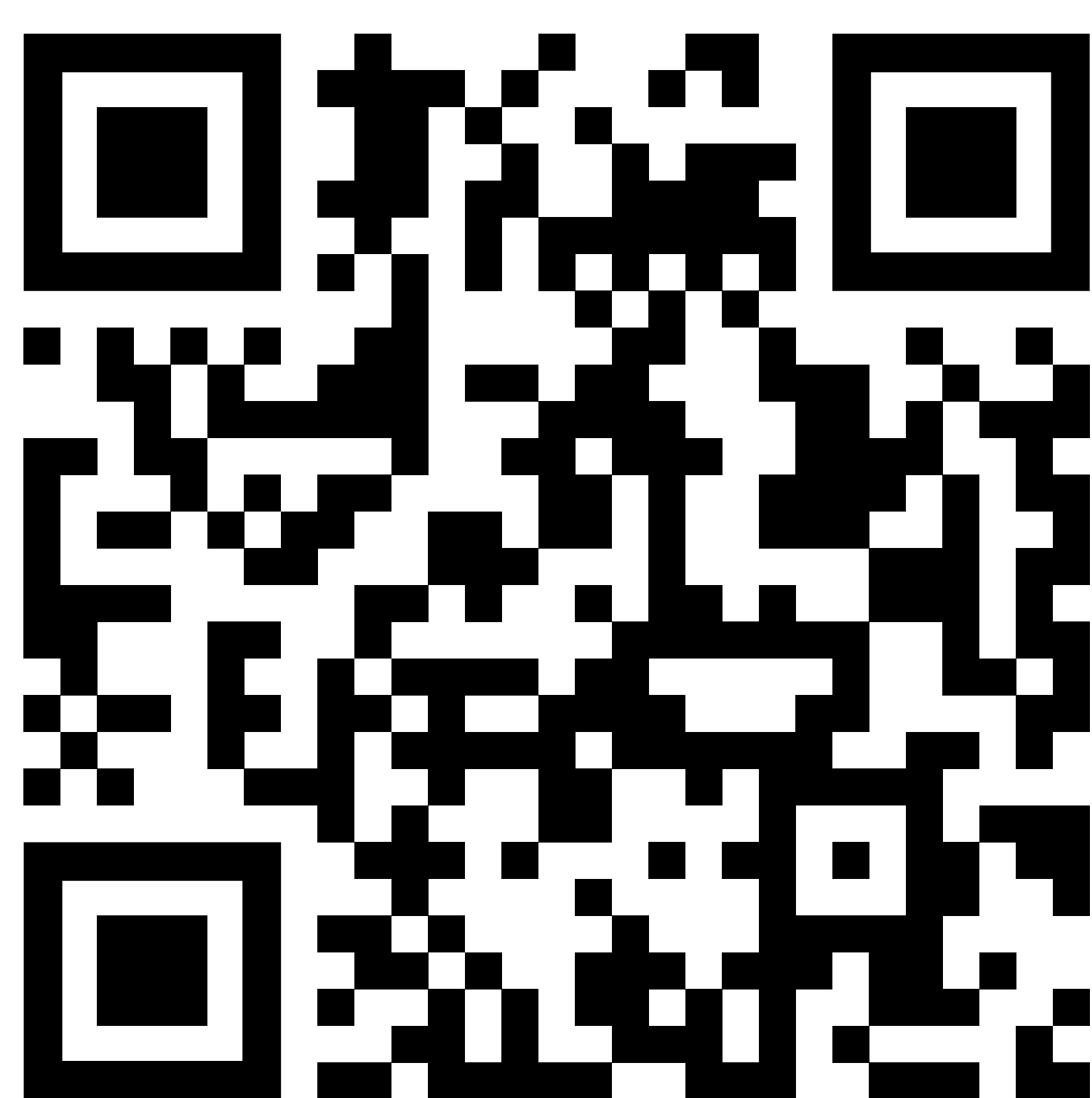
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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!

- Запрещается вставлять посторонние предметы в части дорожки — это может повредить беговую дорожку.
- Не включайте дорожку, когда на ней находятся люди. После включения питания беговое полотно может начать двигаться не сразу. Пользователь должен стоять на противоскользящих накладках по обеим сторонам электрической беговой дорожки до тех пор, пока беговое полотно не начнет двигаться.
- Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к беговой дорожке во время ее использования.
- Вокруг изделия должна быть обеспечена безопасная рабочая зона шириной 50–100 см.

- Любые интенсивные физические нагрузки можно выполнять только через 60 минут после еды.
- Эта беговая дорожка предназначена для фитнеса и может использоваться только взрослыми людьми. Несовершеннолетние могут пользоваться дорожкой только в сопровождении взрослых.
- Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью.
- Перед началом тренировки вставьте ключ безопасности в консоль и закрепите зажим на одежде. Для экстренной остановки потяните за шнур и отсоедините ключ. Чтобы продолжить работу, верните ключ на место.
- Не оставляйте работающую беговую дорожку без присмотра. Если тренажер не используется, извлекайте ключ безопасности и переводите выключатель питания в положение «выключено».
- Не разворачивайтесь на движущемся полотне и не сходите с дорожки до его полной остановки. Держите корпус и голову обращенными вперед.
- Не вставайте на поручень и на консоль, не раскачивайте тренажер.
- Не снимайте крышку двигателя самостоятельно. Любое обслуживание, кроме описанного в данном Руководстве, должен выполнять только уполномоченный представитель сервисной службы.
- Изделие не подходит для использования людьми с ограниченными физическими возможностями, если они не находятся под наблюдением ответственного за их безопасность лица.

Хранение и размещение тренажера

- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажера на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Установите дорожку на чистое и ровное основание. Не ставьте дорожку на толстые ковры — это может нарушить циркуляцию воздуха под ней. Не устанавливайте беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе.
- Не рекомендуется устанавливать беговую дорожку под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегревание тренажера может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.
- Храните силиконовое масло для смазывания ленты в недоступном для детей месте.
- Для хранения сложите тренажер: опустите поручень на раму и переместите дорожку на транспортировочных роликах к месту хранения. Сложенную дорожку можно поставить вертикально у стены, убрать за дверь или под кровать.
- По окончании срока службы устройство подлежит утилизации в соответствии с местным законодательством. Не выбрасывайте тренажер и его электронные компоненты вместе с бытовыми отходами: передайте их в пункт приема отходов электрического и электронного оборудования. Упаковочные материалы подлежат отдельному сбору и переработке.

Электробезопасность

- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Перед использованием тренажера полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается использование переходников или дополнительных адаптеров для подключения устройства.
- Избегайте совместного подключения тренажера к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуется вывести для беговой дорожки отдельную розетку.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление снижает риск поражения электрическим током в случае повреждения оборудования.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии у вас сомнений относительно состояния электрооборудования вашего тренажера обратитесь к специалисту-электрику.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены. Работа устройства в таком случае может привести к поражению электрическим током, перегрузке и возгоранию тренажера.
- Не повреждайте и не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нем тяжелые предметы.
- Не подключайте тренажер к розеткам, расположенным в непосредственной близости от металлических поверхностей, скоплений мусора или источника воды. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками!
- В случае обнаружения повреждений кабеля питания обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.
- Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- 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).

Кнопка сброса расположена в нижней передней части крышки двигателя. Если беговая дорожка отключилась, переведите выключатель питания в положение «выключено», затем нажмите кнопку сброса — после этого тренажёр продолжит работать в обычном режиме.

Общие положения и описание устройства

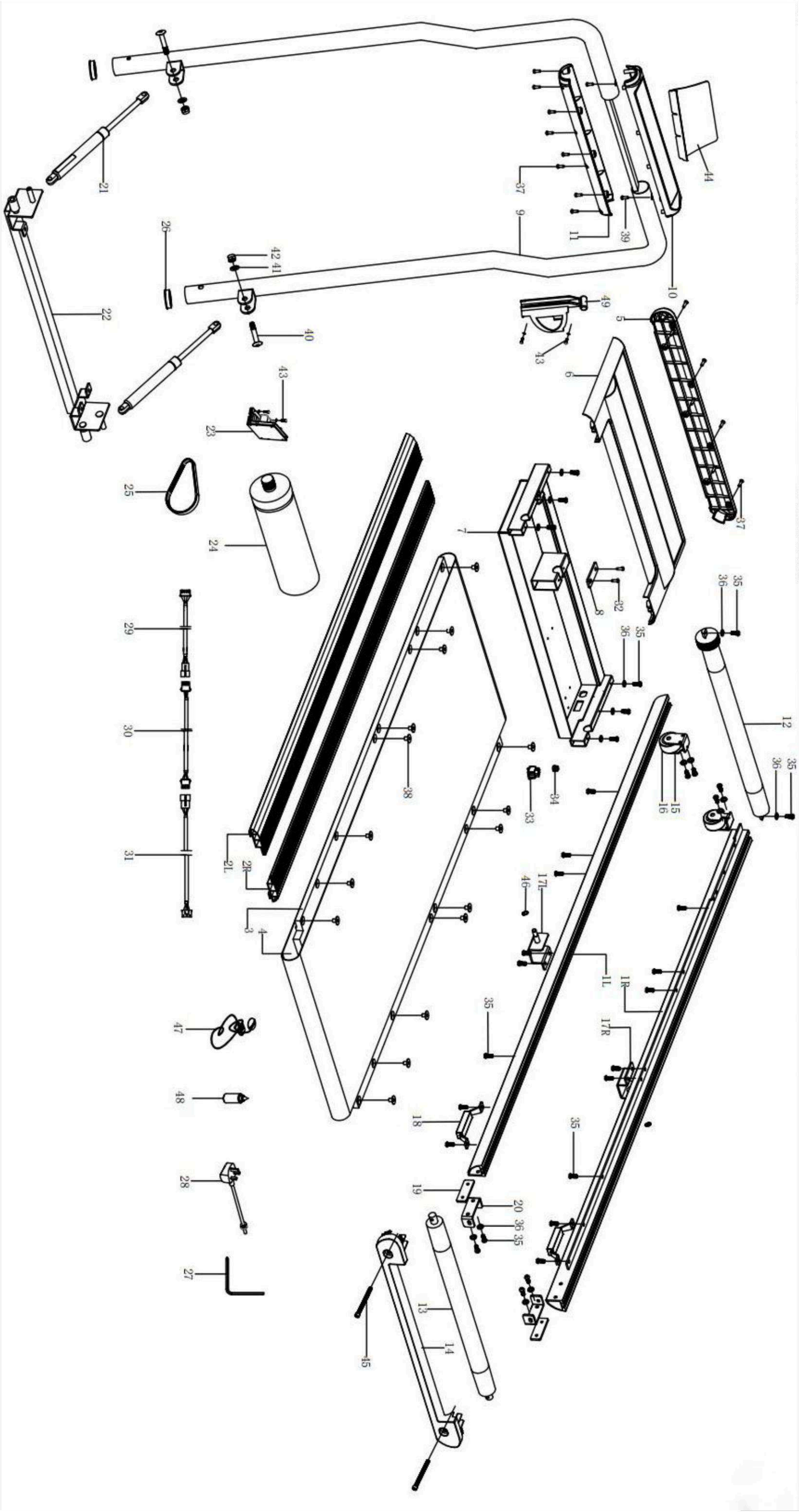
Артикул: TDR300C (Grey)

Беговая дорожка UNIX Fit R-300C — отличный выбор для всех, кто хочет оставаться физически активным и поддерживать высокий уровень здоровья, не выходя из дома! Тренажер относится к серии ультратонких моделей Ultra-Slim: после тренировки его можно убрать под диван, за дверь или поставить к стене.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметр	Значение
Диапазон скоростей	0,8–12 км/ч
Пиковая мощность двигателя	2,0 л. с.
Программы	12 автоматических
Показания дисплея	скорость, время, расстояние, калории
Bluetooth	приложение FitShow

Общая схема тренажера



Список деталей

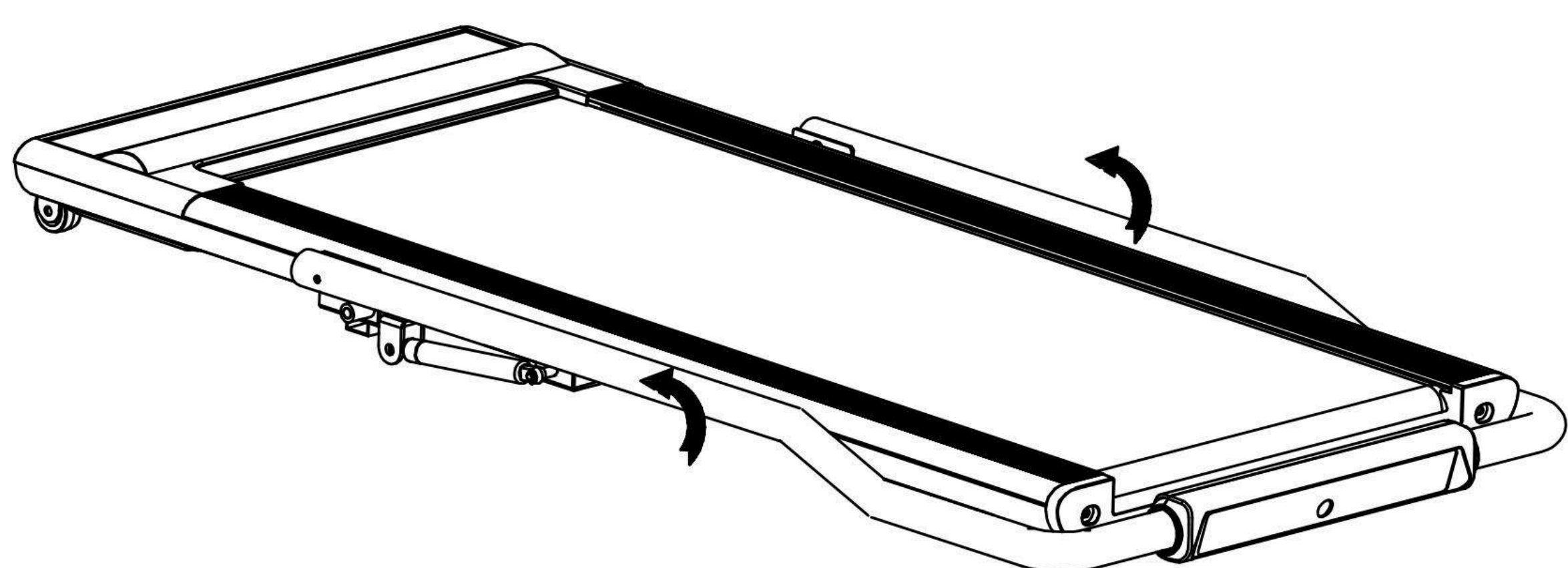
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Боковая труба рамы	2	29	Верхний кабель	1
2	Боковая рейка	2	30	Средний кабель	1
3	Беговая платформа (дека)	1	31	Нижний кабель	1
4	Беговое полотно	1	32	Болт М6×20	2
5	Передний декоративный элемент	1	33	Выключатель	1
6	Верхняя крышка двигателя	1	34	Фиксатор кабеля	1
7	Базовая рама	1	35	Болт М6×15	28
8	Фиксатор двигателя	2	36	Пружинная шайба	10
9	Стальная рама поручня	1	37	Болт	15
10	Верхняя крышка консоли	1	38	Винт	16
11	Нижняя крышка консоли	1	39	Болт М4×15	2
12	Передний ролик	1	40	Болт М8×40	2
13	Задний ролик	1	41	Плоская шайба	2
14	Торцевая крышка	1	42	Гайка М8	2
15	Пластина колеса	2	43	Винт М4×15	4
16	Транспортировочное колесо	2	44	Держатель для телефона	1
17	Фиксирующая пластина	2	45	Болт М8×75	2
18	Опорная ножка	2	46	Фиксирующий металлический элемент	2
19	Пластина заднего ролика 1	2	47	Ключ безопасности	1
20	Пластина заднего ролика 2	2	48	Силиконовое масло	1
21	Цилиндр	2	49	Держатель для бутылки	1
22	Соединительная труба базовой рамы	1		Пульт дистанционного управления	
23	Плата контроллера	1			
24	Двигатель	1			
25	Ремень двигателя	1			
26	Заглушка трубы	2			
27	Шестигранный ключ	1			
28	Шнур питания	1			

Сборка тренажера

Сборка беговой дорожки не требуется: тренажер поставляется собранным.

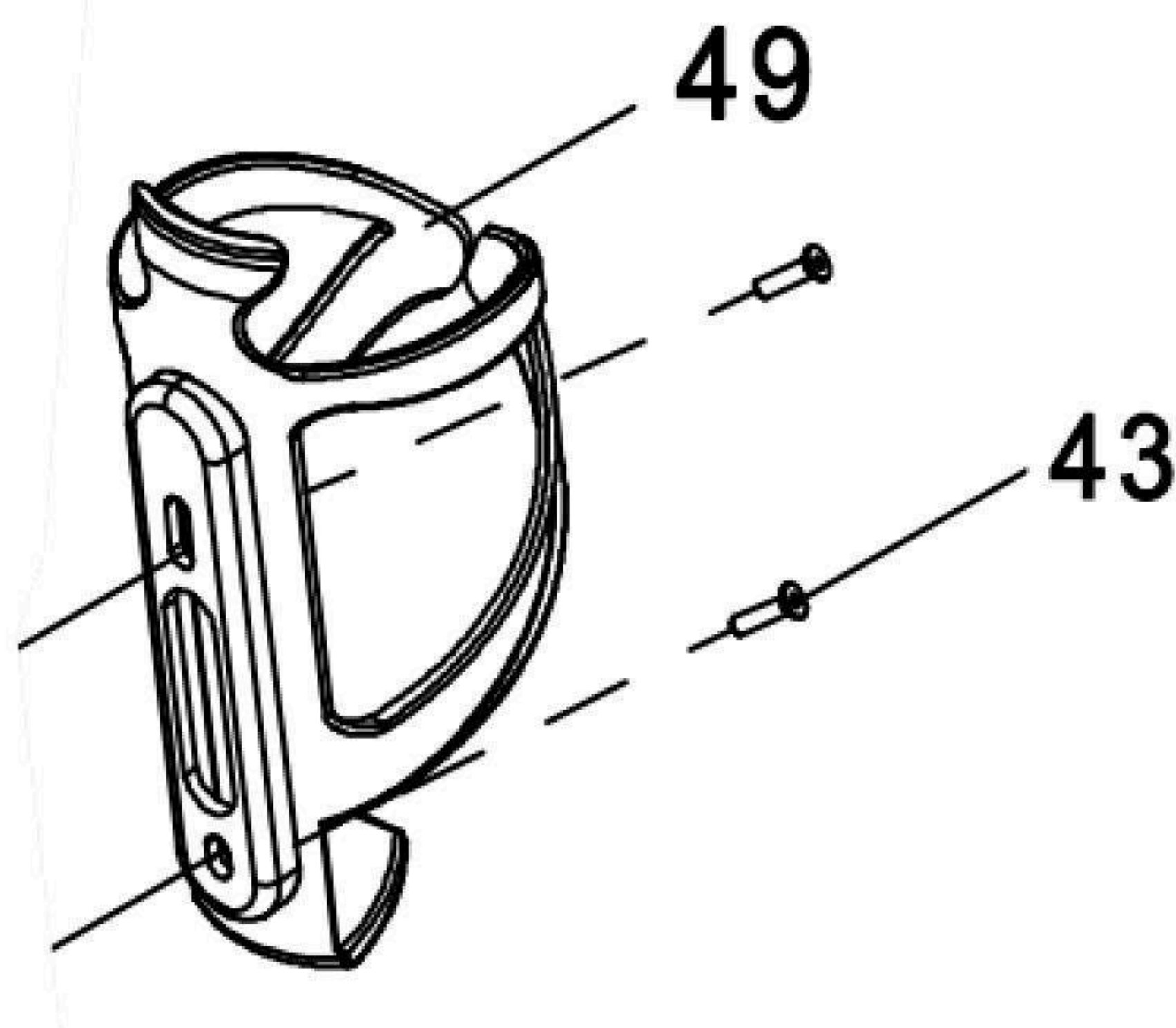
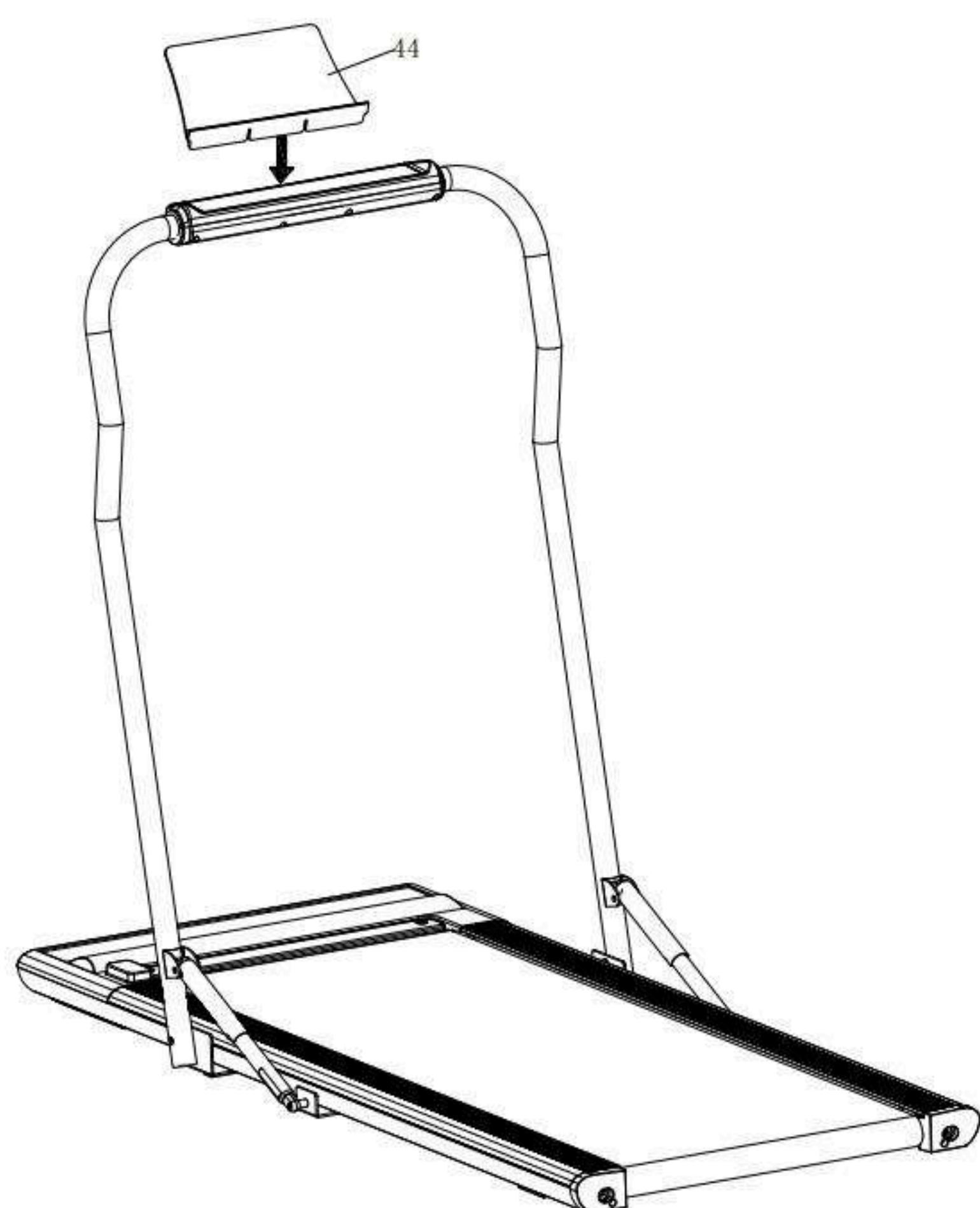
ШАГ 1. РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Извлеките тренажер из упаковки и установите его на ровной твердой поверхности. Поднимите поручень вверх до фиксации, как показано на рисунке. Убедитесь, что цилиндры зафиксировали поручень в рабочем положении.



ШАГ 2. УСТАНОВКА ДЕРЖАТЕЛЕЙ

Установите держатель для телефона и держатель для бутылки на поручень и закрепите их винтами M4×15 из комплекта.



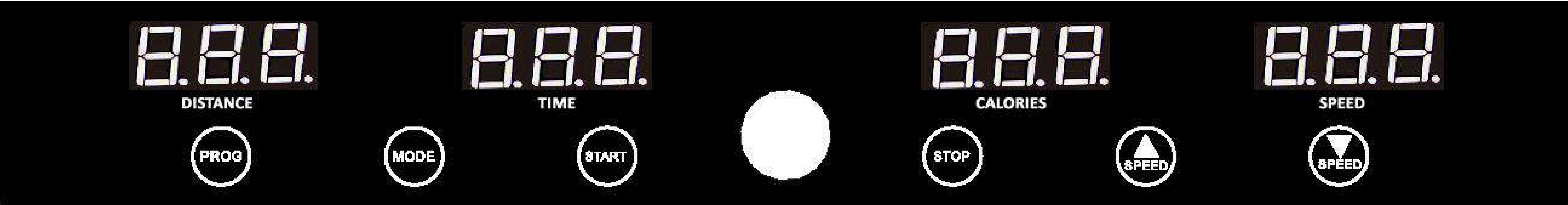
ШАГ 3. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Подключите шнур питания к розетке и переведите выключатель питания, расположенный в передней нижней части тренажера, в положение «включено». Вставьте ключ безопасности в консоль — без него тренажер не запустится.

ВНИМАНИЕ

Перед включением питания и началом использования изделия внимательно прочитайте Руководство. Запрещается создавать искусственный наклон и подкладывать под дорожку посторонние предметы.

Инструкция по консоли



Консоль состоит из четырех светодиодных окон, кнопок управления и гнезда для ключа безопасности. Окна показывают дистанцию (DISTANCE), время (TIME), калории (CALORIES) и скорость (SPEED).

ФУНКЦИИ КНОПОК

Кнопка	Назначение
PROG	выбор одной из 12 предустановленных программ (P1–P12)
MODE	выбор режима обратного отсчета: по времени (TIME), дистанции (DISTANCE) или калориям (CALORIES)
START	запуск беговой дорожки после трехсекундного обратного отсчета
STOP	плавная остановка бегового полотна и переход в режим ожидания
SPEED ▲	увеличение скорости на 0,1 км/ч за нажатие; при удержании скорость растет непрерывно
SPEED ▼	уменьшение скорости на 0,1 км/ч за нажатие; при удержании скорость снижается непрерывно

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

- Переведите выключатель питания в положение «включено» и вставьте ключ безопасности в гнездо консоли.
- Нажмите кнопку **START**. Система начнет трехсекундный обратный отсчет, который отображается в окне времени **TIME**.
- Через три секунды беговое полотно начнет движение со скоростью 0,8 км/ч.
- Регулируйте скорость кнопками **SPEED ▲** и **SPEED ▼** в ходе тренировки.
- Для остановки нажмите кнопку **STOP**: полотно плавно замедлится и остановится.

ПУЛЬТ ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ

Пульт дублирует основные команды: пуск, остановка, увеличение и уменьшение скорости.



- Установите батарейку в отсек на задней стороне пульта.
- Включите беговую дорожку и вставьте ключ безопасности.
- Нажмите и удерживайте кнопку **SPEED ▼** до звукового сигнала — пульт активирован.
- Управляйте тренажером с пульта.

Информация на дисплее

Показатель	Диапазон	Описание
Скорость (SPEED)	0,8–12 км/ч	текущая скорость движения бегового полотна
Время (TIME)	0:00–99:59	продолжительность тренировки или обратный отсчет времени
Дистанция (DISTANCE)	0,00–99,0 км	пройденная дистанция или обратный отсчет дистанции
Калории (CALORIES)	0–990 ккал	израсходованные калории или обратный отсчет калорий

Расход калорий консоль считает приблизительно — по скорости и продолжительности тренировки. Эти цифры удобно сравнивать между собой, чтобы отслеживать прогресс, но использовать их в медицинских целях нельзя.

В режиме ожидания в окне скорости (SPEED) отображается номер выбранной программы (P1–P12).

Предустановленные программы

В тренажере предусмотрено 12 предустановленных программ (P1–P12). Каждая программа состоит из 10 секторов; продолжительность одного сектора равна установленному времени тренировки / 10.

- В режиме ожидания нажмите кнопку **PROG** — в окне скорости (SPEED) отобразится номер программы.
- Последовательными нажатиями выберите нужную программу от P1 до P12.
- В окне времени (TIME) начнет мигать значение по умолчанию 30:00. Кнопками **SPEED ▲** и **SPEED ▼** задайте продолжительность тренировки в диапазоне от 5 до 99 минут.
- Нажмите **START** для запуска программы.
- При переходе к следующему сектору раздается звуковой сигнал и скорость меняется в соответствии с программой.
- Скорость можно скорректировать вручную, но при переходе к следующему сектору она вернется к значению, предусмотренному программой.
- По завершении всех секторов скорость плавно снижается, тренажер останавливается, на дисплее отображается END. Через 5 секунд консоль переходит в режим ожидания.

Значения скорости по секторам, км/ч:

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

Ручной режим

Помимо предустановленных программ вы можете задать собственную цель тренировки – по времени (TIME), дистанции (DISTANCE) или количеству калорий (CALORIES). Тренажер будет вести обратный отсчет и остановится автоматически при достижении нуля.

ОБЩИЙ ПОРЯДОК НАСТРОЙКИ

- В режиме ожидания нажмите кнопку **MODE** и выберите нужный параметр: время (TIME), дистанцию (DISTANCE) или калории (CALORIES). Соответствующее окно начнет мигать.
- Кнопками **SPEED ▲** и **SPEED ▼** задайте нужное значение.
- Нажмите **START**. Беговое полотно начнет движение со скоростью 0,8 км/ч, скорость регулируется кнопками **SPEED ▲** и **SPEED ▼**.
- По достижении целевым показателем нулевого значения тренажер остановится автоматически.

Режим	Значение по умолчанию	Диапазон настройки
Время (TIME)	30:00 мин	5–99 мин
Дистанция (DISTANCE)	5,0 км	0,5–99,0 км
Калории (CALORIES)	100 ккал	20–990 ккал

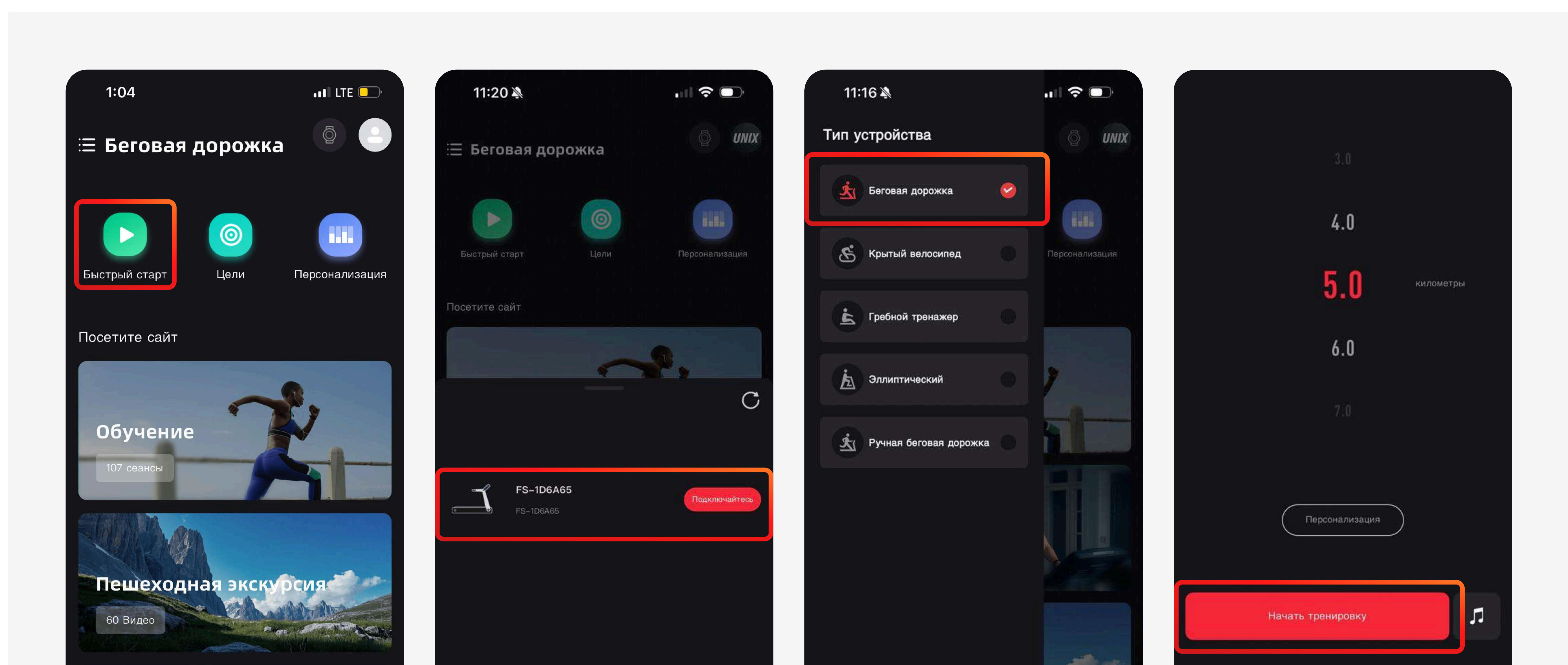
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.



- 1 Откройте приложение и нажмите «Быстрый старт».
- 2 Выберите тренажёр, который хотите подключить*.
- 3 Выберите тип тренировки
(беговая дорожка, крытый велосипед, гребной тренажёр и т.д.).
- 4 Установите цели: расстояние, время, калории или пульс.
И настройте уровни сложности (если это предусмотрено тренажёром).
- 5 Начните тренировку.

*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку, гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.



Возникли вопросы?

Напишите в службу поддержки FitShow или обратитесь к инструкции вашего тренажёра.

Использование и настройка ключа безопасности

Ключ безопасности — обязательный элемент защиты. Без установленного ключа беговая дорожка не запускается: на дисплее отображается сообщение **SAFE**.

- Перед тренировкой вставьте ключ безопасности в гнездо на консоли.
- Закрепите зажим на противоположном конце шнура на одежде в районе пояса.
- При падении или необходимости экстренной остановки потяните за шнур — ключ извлекается из гнезда, двигатель немедленно останавливается, раздается звуковой сигнал.
- Чтобы продолжить тренировку, верните ключ на место и запустите дорожку кнопкой **START**.
- После тренировки извлекайте ключ и храните его в недоступном для детей месте: это исключает случайный запуск тренажера.

Обслуживание устройства

Тщательная очистка продлевает срок службы вашей беговой дорожки. Регулярно удаляйте с изделия пыль, поддерживайте вашу беговую дорожку в чистоте. Обязательно очищайте открытые части бегового полотна с обеих сторон дорожки — это снижает накопление загрязнений под лентой. Убедитесь, что у ваших кроссовок чистые подошвы, иначе вы можете занести на беговое полотно (и под него) посторонние предметы, способные повредить опорную конструкцию и само беговое полотно. Поверхность бегового полотна необходимо протирать влажной тканью, смоченной мыльным раствором. Будьте осторожны, не допускайте попадания воды на электрические компоненты и под беговое полотно.

- Регулярно осматривайте тренажер и проверяйте затяжку винтов и болтов, при необходимости подтягивайте крепеж.
- Периодически наносите небольшое количество смазки на ось ролика.

Беговая лента – смазка

Беговое полотно обработано силиконовым маслом на заводе-изготовителе. Силиконовое масло нелетучее и постепенно распределяется по беговой деке, поэтому в обычных условиях повторное нанесение требуется нечасто.

Приподнимите беговую ленту и прикоснитесь к обратной стороне ленты в ее середине. Если изнанка ленты слегка влажная, значит смазка не требуется. Если лента сухая, необходимо смазать ее для улучшения работы беговой дорожки.



ПОРЯДОК НАНЕСЕНИЯ СМАЗКИ

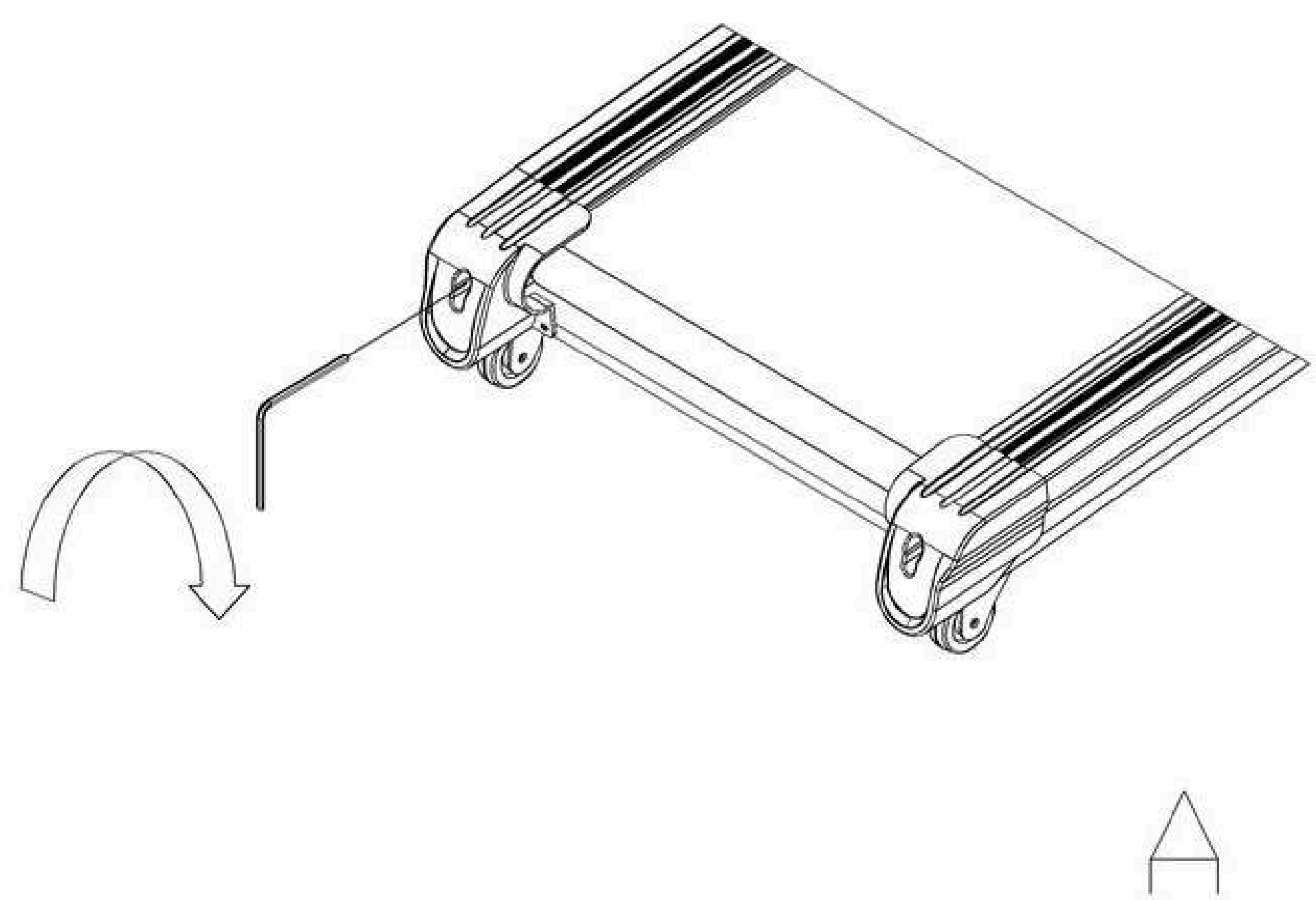
- Отключите тренажер от сети и извлеките ключ безопасности.
- Приподнимите беговое полотно с одной стороны и нанесите силиконовое масло равномерными движениями на центральную часть беговой деки. Повторите с другой стороны.
- Дайте маслу распределиться в течение одной минуты, затем запустите дорожку на минимальной скорости на 2–3 минуты.
- Излишки смазки удалите чистой сухой тканью.

ВНИМАНИЕ

Используйте только силиконовую смазку, предназначенную для беговых дорожек. Применение других масел приведет к повреждению тренажера. Не наносите смазку в избытке. Не переусердствуйте со смазкой беговой доски. Излишки смазки следует удалить чистой тканью.

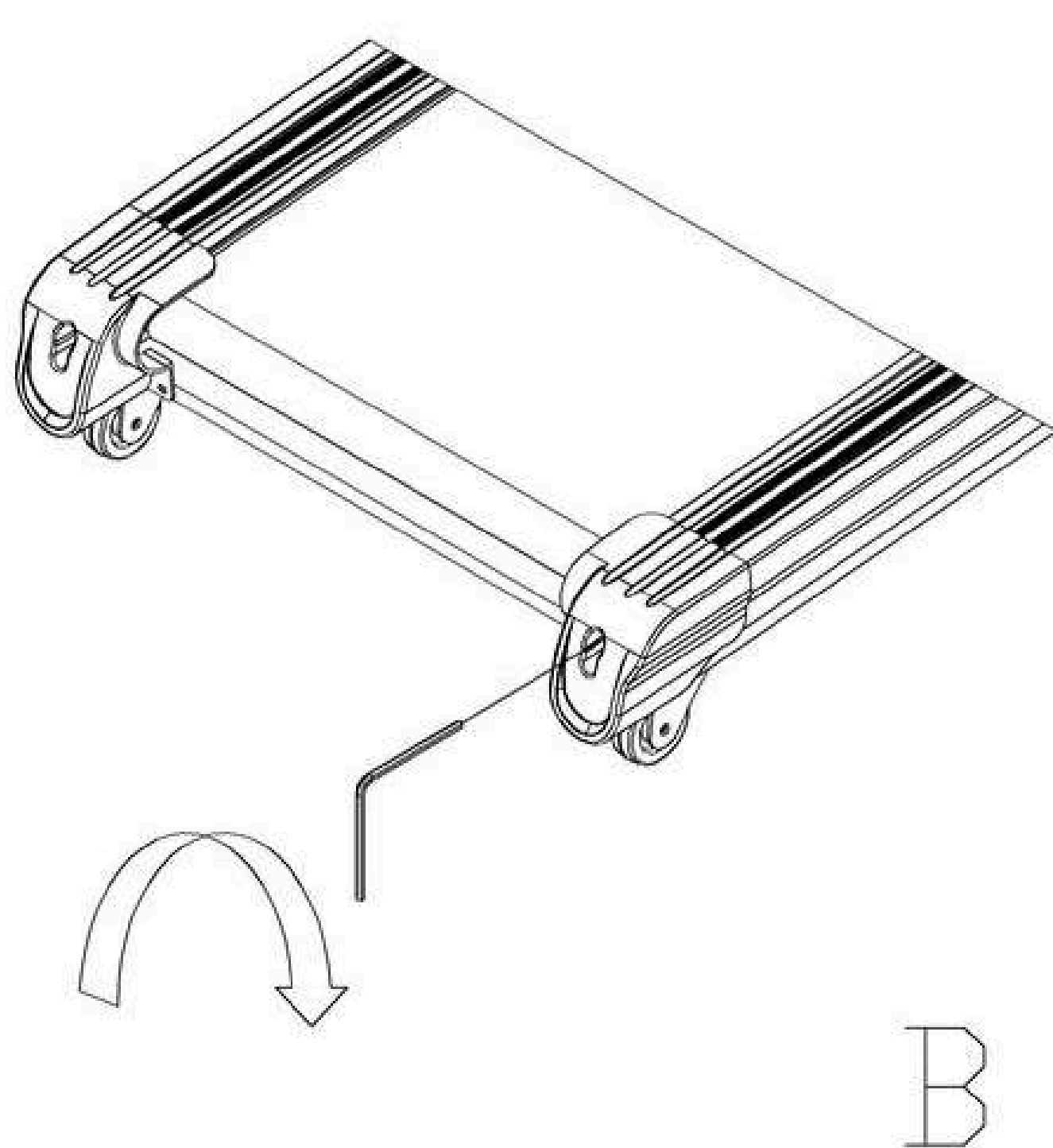
Регулировка натяжения и центровки бегового полотна

Если беговое полотно слишком ослаблено, оно будет проскальзывать во время бега; если оно чрезмерно натянуто, это может снизить производительность двигателя и усилить износ роликов и полотна.



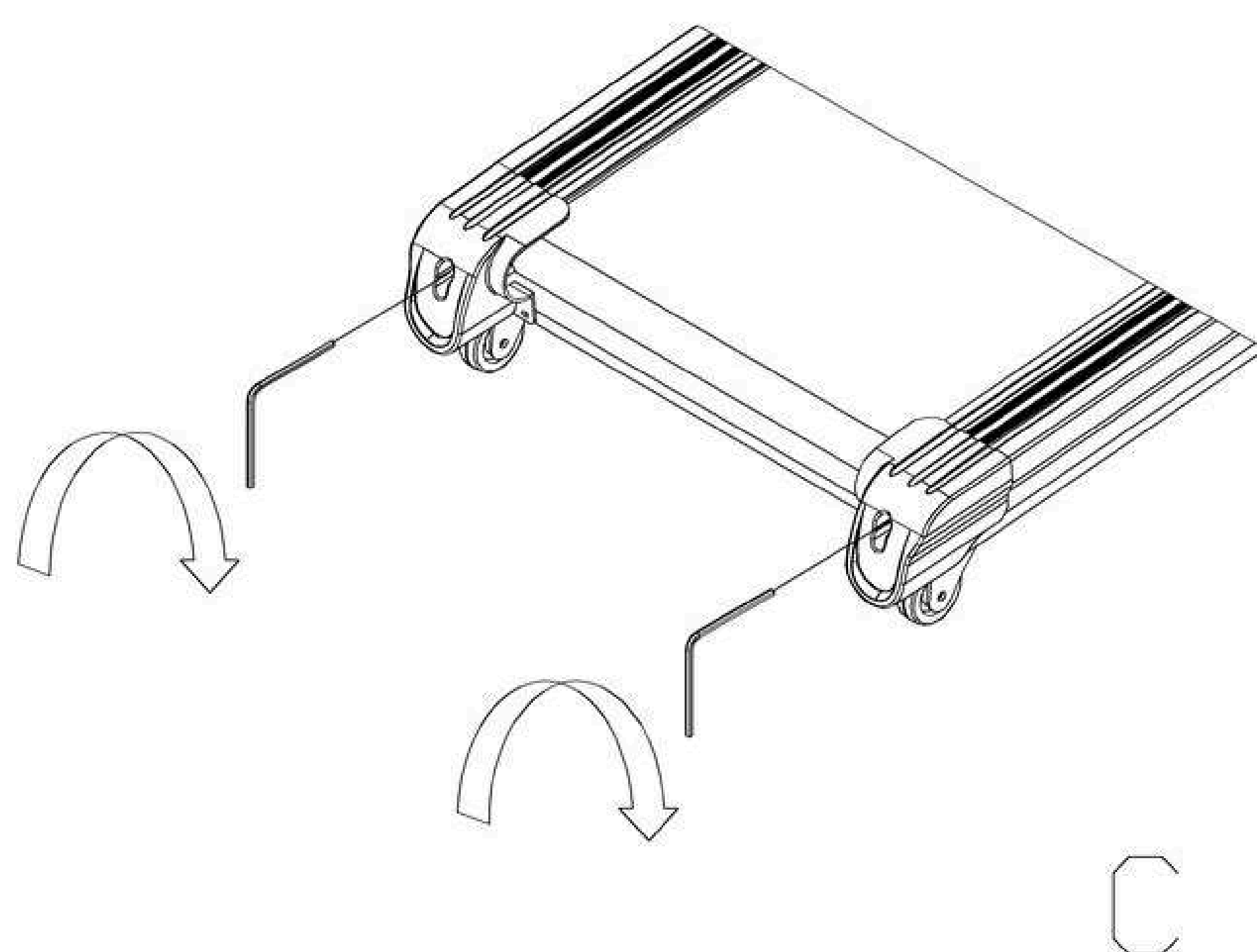
ШАГ 1. ПОЛОТНО СМЕСТИЛОСЬ ВПРАВО

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, извлеките ключ безопасности и отключите питание, затем поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Запустите дорожку и проверьте центровку. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру – см. рисунок А.



ШАГ 2. ПОЛОТНО СМЕСТИЛОСЬ ВЛЕВО

Извлеките ключ безопасности и отключите питание, затем поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Запустите дорожку и проверьте центровку. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру – см. рисунок В.



ШАГ 3. ПОЛОТНО ОСЛАБЛО

Со временем полотно ослабевает. Извлеките ключ безопасности, отключите питание, поверните левый и правый регулировочные болты на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем запустите дорожку и встаньте на полотно, чтобы проверить натяжение. Повторяйте регулировку до достижения умеренного натяжения – 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

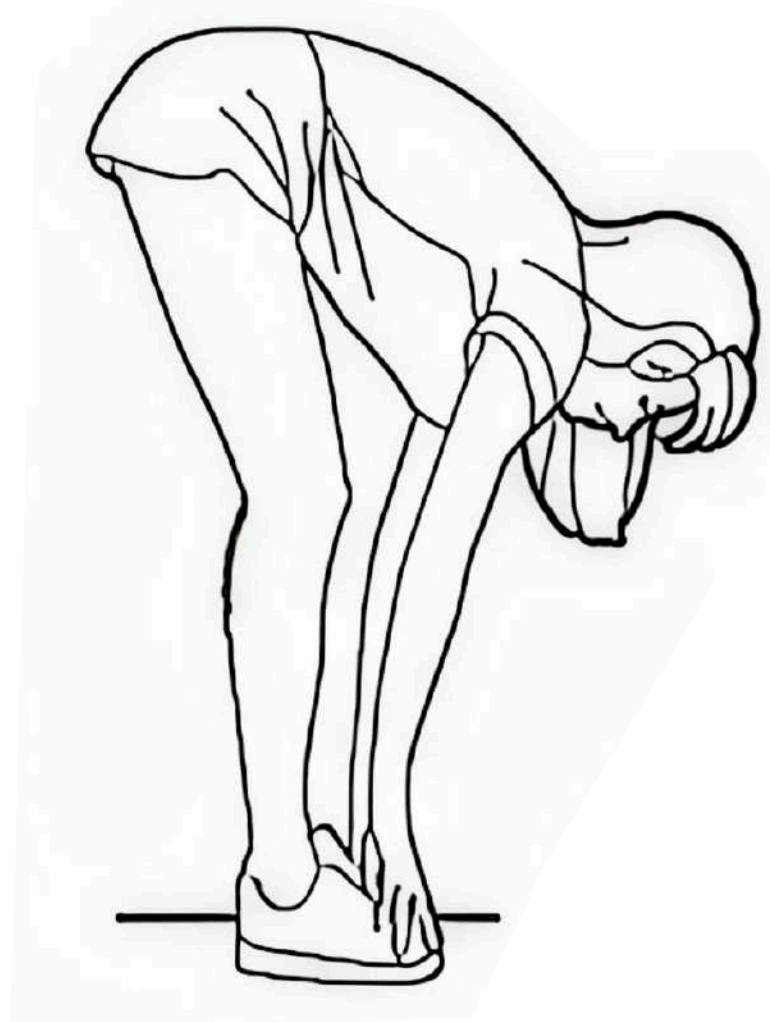
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере 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

Перед тренировкой выполните упражнения на растяжку. Разогретые мышцы растягиваются легче, поэтому предварительно позанимайтесь 5–10 минут. Сделайте по 2–3 повтора каждого упражнения, удерживая положение по 10–15 секунд. Повторите растяжку после тренировки. Выполняйте движения медленно, без рывков.



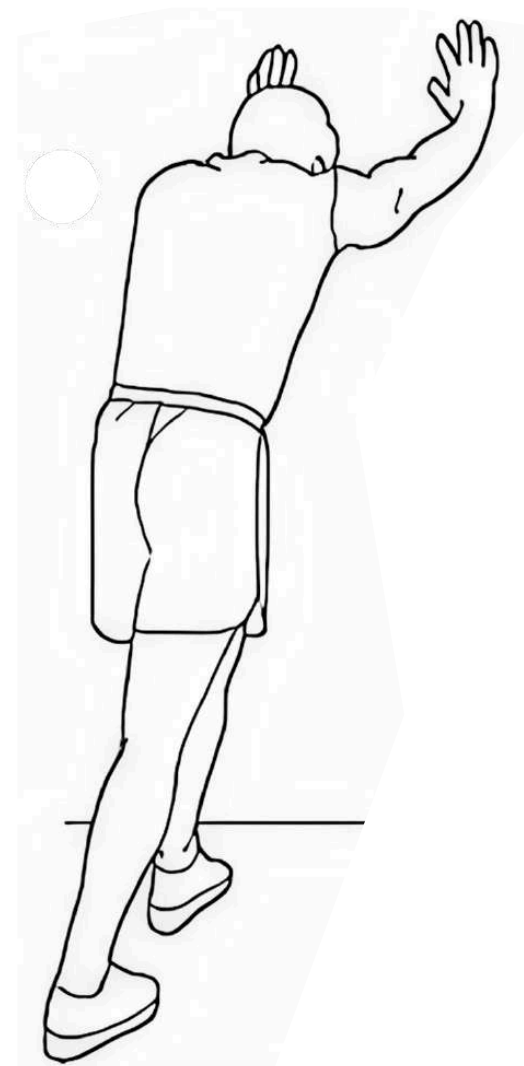
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



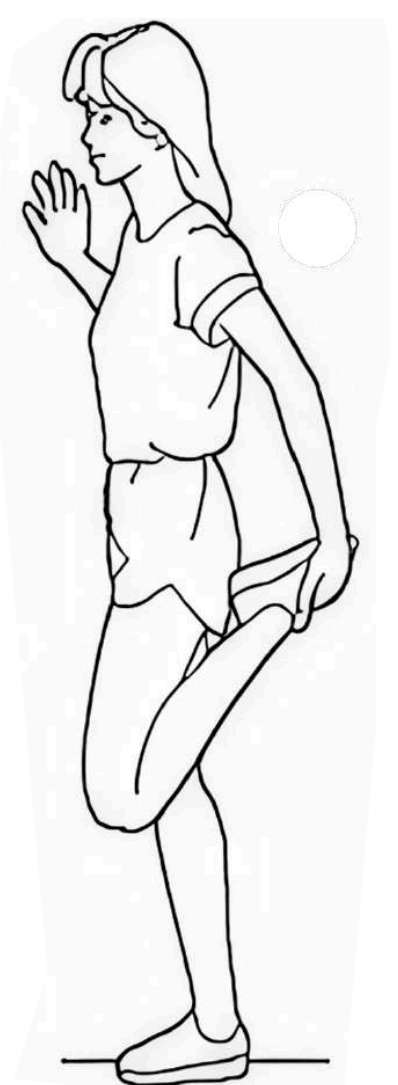
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

При возникновении ошибки на дисплее отображается ее код.

Код	Проблема	Причина	Решение
ER1	Отсутствие сигнала в течение 30 секунд	Повреждение кабеля	Проверьте или замените кабель
		Помехи от двигателя	Установите размагничивающее кольцо на кабель двигателя
		Неисправность соединения MCU или компонента	Замените MCU
ER3	Перенапряжение	Входное напряжение выше 265 В	Понижьте напряжение до 220 В
		Поломка контроллера двигателя	Замените контроллер или микроконтроллер
ER4	Превышение тока	Чрезмерное натяжение ремня двигателя	Отрегулируйте ремень двигателя
		Неисправность транзистора	Замените контроллер или транзистор
		Повышенное трение беговой ленты о деку	Смажьте беговое полотно
ER5 / ER14	Перегрузка устройства	Превышение максимального веса пользователя	Соблюдайте ограничение по весу пользователя
		Ошибка данных	Выполните сброс данных
ER6	Двигатель не работает	Отсутствие соединения с двигателем	Проверьте кабель двигателя или замените двигатель
		Поломка транзистора	Замените контроллер или транзистор
ER7	Контроллер не получает сигнал	Поломка кабеля или обрыв цепи	Замените соединительный кабель
		Отсутствие соединения с контроллером	Замените контроллер
		Помехи от двигателя	Установите размагничивающее кольцо на кабель двигателя

ER8	Неисправность контроллера двигателя	Поломка микроконтроллера или системы складывания	Замените контроллер; проверьте, разложен ли тренажер
ER13	Поломка контроллера	Неисправность микроконтроллера	Замените микроконтроллер или контроллер целиком
SAFE	Контроль безопасности	Не установлен ключ безопасности	Установите ключ безопасности
		Неисправность датчика или магнита ключа	Замените датчик или ключ

Если устранить неисправность самостоятельно не удастся, обратитесь к продавцу или в сервисный центр UNIX.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU