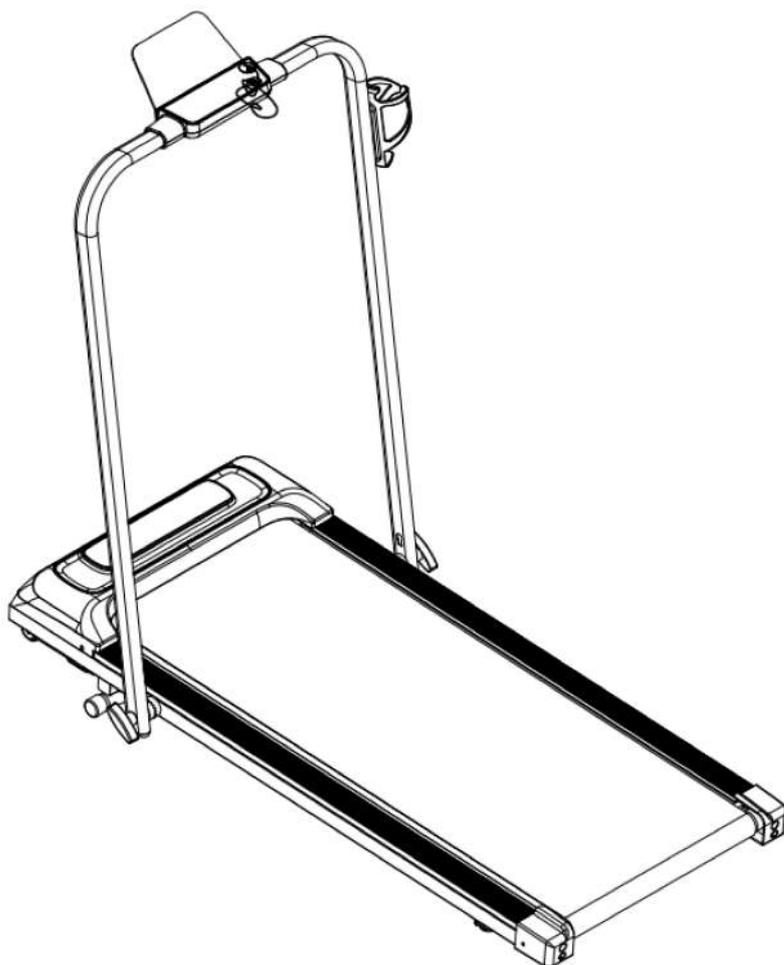




**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-230P



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.

UNIX

Рады приветствовать вас!

Спасибо, что выбрали продукцию нашего бренда. В целях вашей безопасности мы просим вас внимательно изучить инструкцию перед использованием. Если инструкция будет утеряна, вы всегда можете её скачать на официальном сайте unixfit.ru

UNIX заботится о своих покупателях, поэтому мы всегда готовы ответить вам на все возникающие вопросы по эксплуатации товара. Для этого обратитесь к своему продавцу или дилеру.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам лучшие и самые современные решения на рынке. Тренажёры и товары для активного отдыха **UNIX** уже более 10 лет пользуются популярностью. Полный ассортимент вы можете изучить на официальном сайте. Для этого наведите камеру на QR-код ниже.



UNIXFIT.RU

Содержание

Описание устройства	1
Меры предосторожности	2
Характеристики и комплект поставки	4
Инструкция по сборке	5
Регулировка наклона	9
Режим ходьбы	10
Инструкция по использованию.....	11
Устранение неполадок	13
Рекомендации по тренировкам.....	14
Обслуживание устройства	15
Схема устройства	18
Список деталей	19

Описание устройства



Меры предосторожности

Внимание! Перед использованием изделия внимательно прочитайте данное руководство и обратите внимание на следующие моменты:

- Беговая дорожка предназначена для использования внутри помещений, не допускайте намокания изделия и берегите его от источников влаги, не кладите на беговую дорожку посторонние предметы.
- Перед тренировкой надевайте подходящую одежду и выполняйте разминку, не используйте беговую дорожку босиком.
- Розетка питания должна быть заземлена и использовать выделенную линию, не используйте тренажер в одной цепи с другим электрическим оборудованием.
- Во избежание непредвиденных ситуаций не подпускайте детей к беговой дорожке.
- Не используйте беговую дорожку с избыточной нагрузкой и слишком долго, иначе срок службы двигателя, компьютера, подшипников, беговой ленты и платы управления значительно сократится. Для поддержания изделия в хорошем состоянии необходимо проводить регулярное техническое обслуживание.
- Не допускайте попадания пыли и поддерживайте определенную влажность в помещении, чтобы предотвратить воздействие статического электричества на электронные компоненты устройства.
- Всегда выключайте беговую дорожку после использования.
- Следите за вентиляцией помещения во время использования беговой дорожки, а также обязательно закрепляйте зажим ключа безопасности на своей одежде, чтобы беговая дорожка остановилась автоматически в случае непредвиденной ситуации.
- Если вы почувствовали дискомфорт, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- Храните силиконовое масло в недоступном для детей месте, чтобы избежать случайного проглатывания.

Важно! Во избежание несчастных случаев и травм, неукоснительно следуйте приведенным ниже рекомендациям:

- Перед тренировкой проверяйте, что все молнии и пуговицы на вашей одежде надежно застегнуты.
- Не надевайте свободную одежду, детали которой могут попасть в подвижные элементы тренажера.
- Не располагайте кабель питания вблизи источников тепла.
- Не разрешайте детям играть с беговой дорожкой или рядом с ней.
- Не используйте тренажер вне помещений.
- Перед перемещением беговой дорожки отключайте ее от сети.
- Никогда не пытайтесь разбирать или ремонтировать изделие самостоятельно, иначе это может привести к нежелательным последствиям.
- Использование тренажера более чем одним человеком одновременно не допускается.
- Если вы почувствовали головокружение, боль в груди, тошноту или одышку, прекратите тренировку и обратитесь к своему фитнес-тренеру или врачу.

Внимание! Обязательно к исполнению!

Проконсультируйтесь с врачом, если вы проходите курс лечения или имеете какие-либо из следующих проблем:

1. Если вы страдаете или ранее страдали от заболеваний поясницы, ног, шеи или рук (сюда относятся грыжа диска, спондилолистез, протрузия шейного отдела).
2. Деформирующий артроз, ревматизм, подагра
3. Остеопороз или аномалии развития костей
4. Нарушение системы кровообращения (болезни сердца, сосудов, высокое кровяное давление)
5. Расстройство органов дыхания
6. Имплантированный кардиостимулятор или аналогичное электронное оборудование
7. Злокачественная опухоль
8. Тромбоз, серьезная артериальная липома, острая венозная липома и другие заболевания кровообращения или кожные инфекции
9. Сахарный диабет
10. Раны на коже
11. Общее недомогание или лихорадка (температура 38°C или выше)
12. Аномалии или искривления позвоночника
13. Беременные женщины или женщины в период менструации
14. Утомление и необходимость отдыха
15. Явно плохое состояние здоровья
16. Потребность в физической реабилитации
17. Любые другие неприятные симптомы

Все вышеперечисленные проблемы могут вызвать непредвиденные последствия и нанести вред организму. Немедленно прекратите тренировку, если вы почувствуете боль в пояснице, головокружение, учащенное сердцебиение или другие ненормальные ощущения, после чего проконсультируйтесь с фитнес-тренером или врачом.

Не разрешайте детям пользоваться тренажером. Во избежание травмирования не оставляйте детей с тренажером без присмотра.

Во время перемещения, сборки или складывания изделия следите за тем, чтобы рядом с ним не находились посторонние люди или домашние животные.

Ограничения

Не используйте устройство, если оно сломано, его корпус (внутренняя структура) поврежден или в случае, если нарушена целостность сварки элементов.

Не прыгайте в процессе бега во избежание падения с тренажера.

Не используйте и не храните устройство на улице, в ванной комнате или любом другом влажном помещении.

Не размещайте устройство под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов.

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.

Не допускается использование устройства людьми без сознания или в состоянии, при котором они не контролируют свои действия.

Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. Это может привести к поражению электрическим током и возгоранию.

Людам с обычно низкой физической активностью не рекомендуется начинать интенсивные тренировки на тренажере. Не используйте тренажер сразу после еды или если чувствуете, что устали.

Устройство подходит для семейного использования, но не должно размещаться в школах, гимназиях и любых подобных местах.

Никогда не используйте изделие во время еды или других занятий, также не используйте его сразу после приема алкоголя, иначе это может привести к несчастному случаю или травме.

Во избежание травм снимайте с себя часы, браслеты, мобильные устройства и другие ценные и острые предметы (ключи, ножи).

Держите кабель питания подальше от иголок, мусора и влажных предметов, чтобы избежать поражения электрическим током, короткого замыкания или пожара.

Никогда не прикасайтесь к вилке мокрыми руками.

Когда изделие не используется в течение некоторого времени, выключайте его и вынимайте вилку из розетки.

Заземление

Изделие должно быть заземлено, это может значительно снизить риск поражения электрическим током в случае его неисправности.

Вилка данного изделия имеет стандартное заземление, поэтому для подключения изделия используйте соответствующий местным законам заземленный источник питания.

Опасности

Неправильное заземление изделия может привести к поражению электрическим током. Если вы не уверены в правильности заземления, обратитесь к профессиональному электрику для проверки.

Никогда не модифицируйте вилку самостоятельно. Если она не подходит к вашей розетке, обратитесь к профессиональному электрику для установки подходящей розетки.

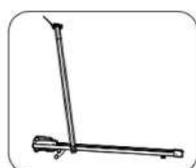
Никогда не используйте переходники: данное изделие должно подключаться к источнику питания с функцией заземления.

Характеристики и комплект поставки

Ф	Параметр	Описание
1	Входное напряжение	220 В, 50-60 Гц
2	Размер беговой платформы	103 X 41 см

3	Скорость в режиме бега	1-12,5 км/ч
4	Скорость в режиме ходьбы	1-6 км/ч
5	Вес нетто	23 кг
6	Вес брутто	27 кг
7	Функции	3 LED-экрана, показывающих время, скорость, расстояние, калории, шаги
8	Управление	Пульт ДУ, кнопки СТАРТ/СТОП/СКОРОСТЬ+ -ПРОГРАММА/РЕЖИМ

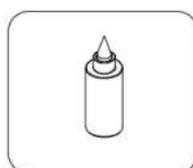
Комплект поставки



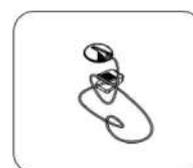
Тренажер



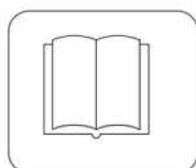
Пульт ДУ



Силиконовое
масло



Ключ безопасности



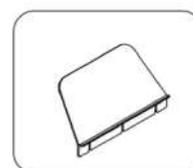
Руководство



Шестигранный
ключ (32#)



Кабель питания



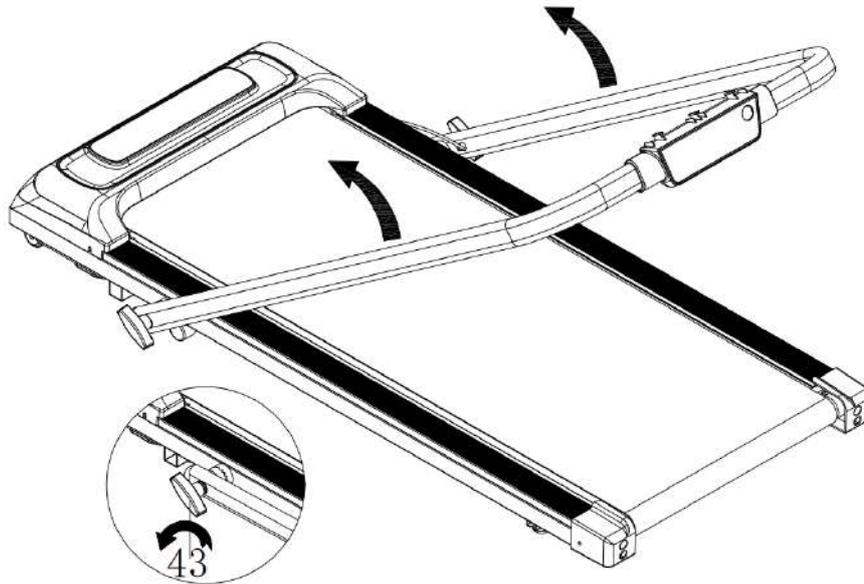
Держатель
телефона

Инструкция по сборке

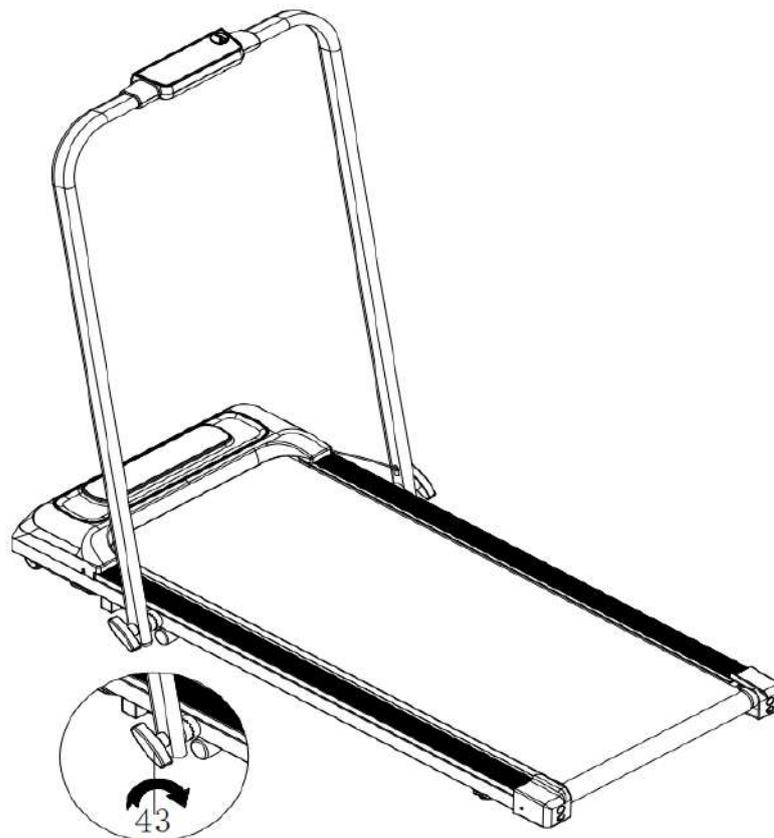
1. Достаньте изделие из упаковки и положите на ровную поверхность.



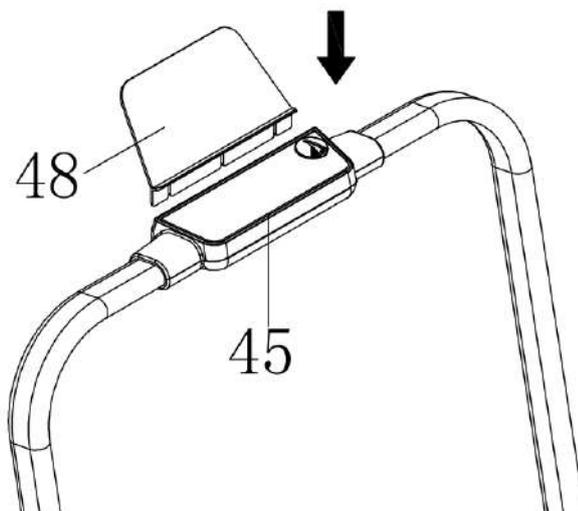
2. Ослабив обе ручки (43), потяните поручень и вверх в сторону передней части беговой дорожки.



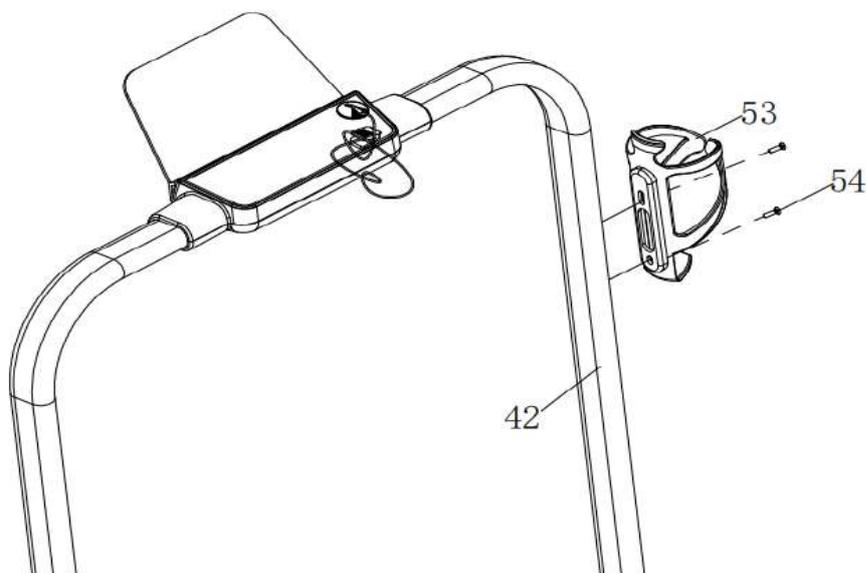
3. Когда правильное положение достигнуто, затяните ручки (43), чтобы зафиксировать поручень.



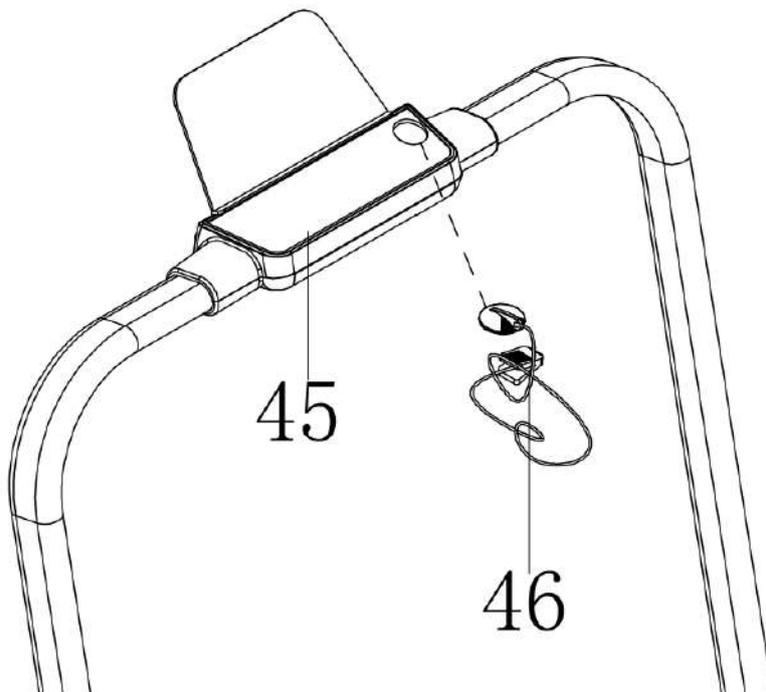
4. Установите держатель телефона (48) на панели компьютера (45).



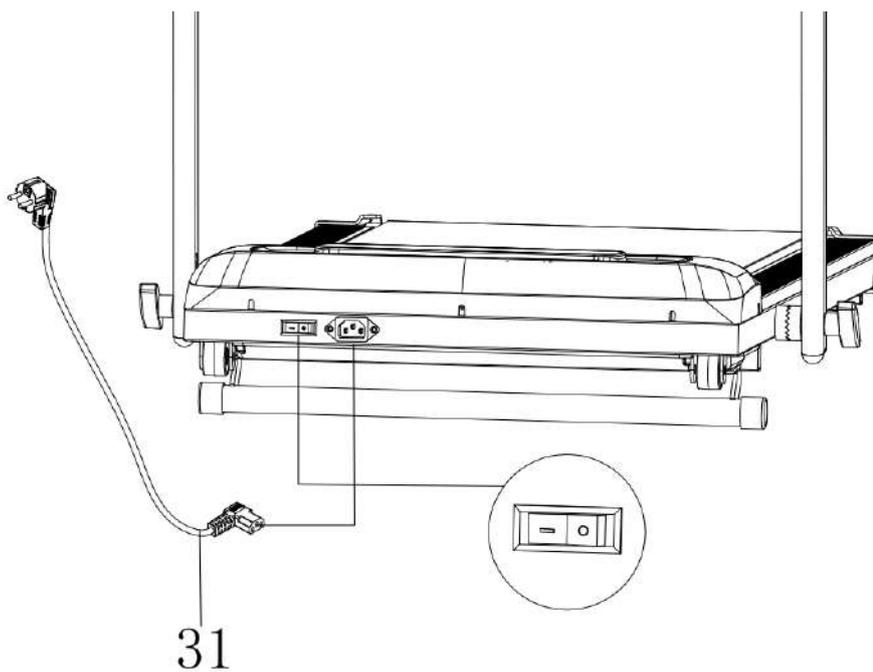
5. Прикрепите держатель бутылки с правой стороны, как показано на рисунке ниже.



6. Установите ключ безопасности (46) на панели компьютера (45), после чего можно приступить к использованию тренажера.

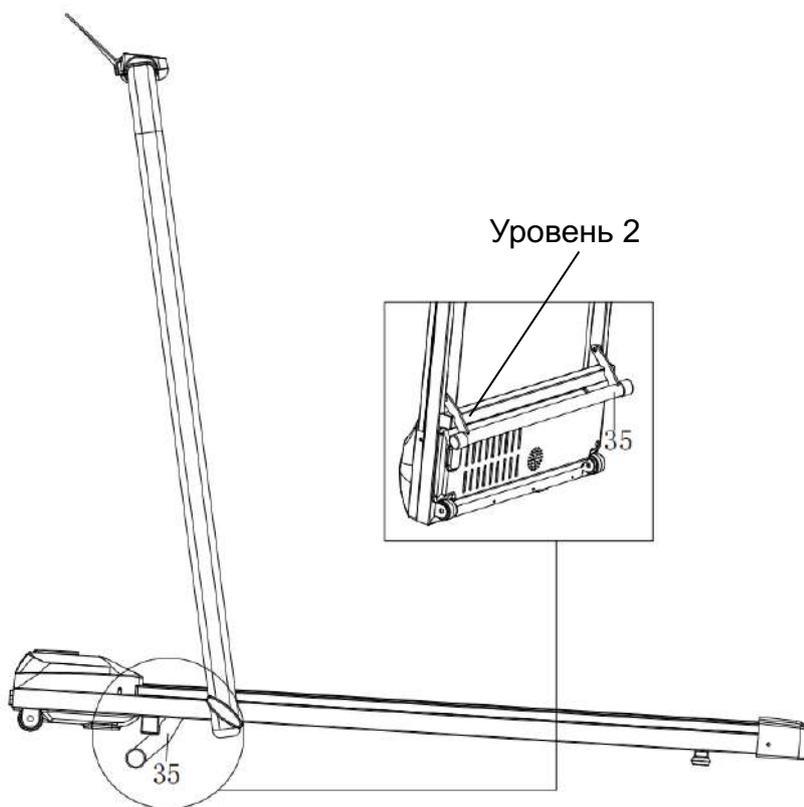
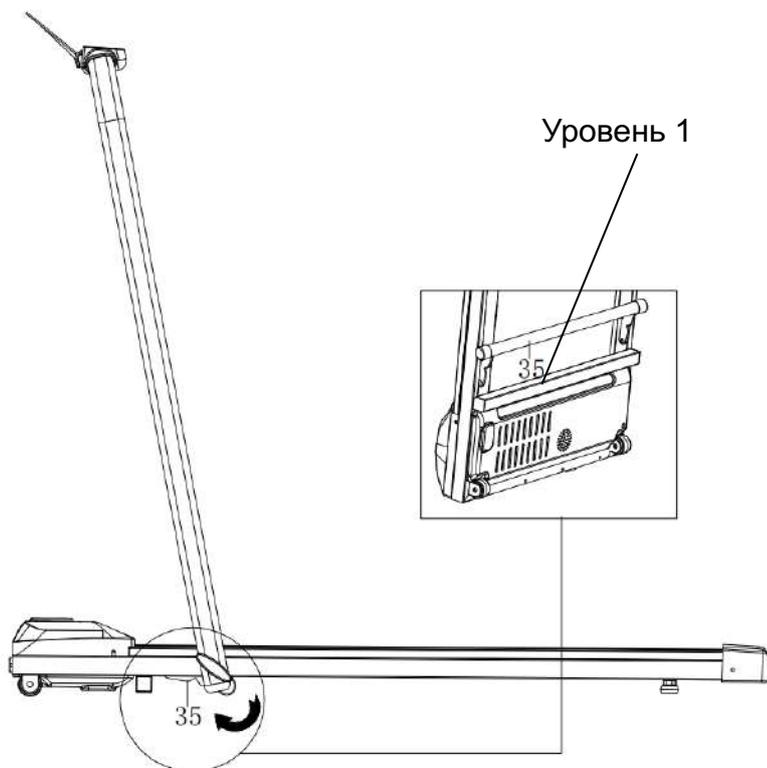


7. Найдите кабель питания (31), вставьте вилку на одном конце кабеля в источник питания 110 В, а другую сторону - в гнездо с передней стороны основания устройства. Установите переключатель в положение «—». После этого загорится индикатор, и вы можете начать использование изделия.



Регулировка наклона

Поднимите беговую платформу и потяните вниз рычаг регулировки наклона (35), чтобы отрегулировать уровень наклона, как показано на рисунке ниже.



Режим ходьбы

1. Снимите держатель телефона, но оставьте ключ безопасности на панели компьютера.



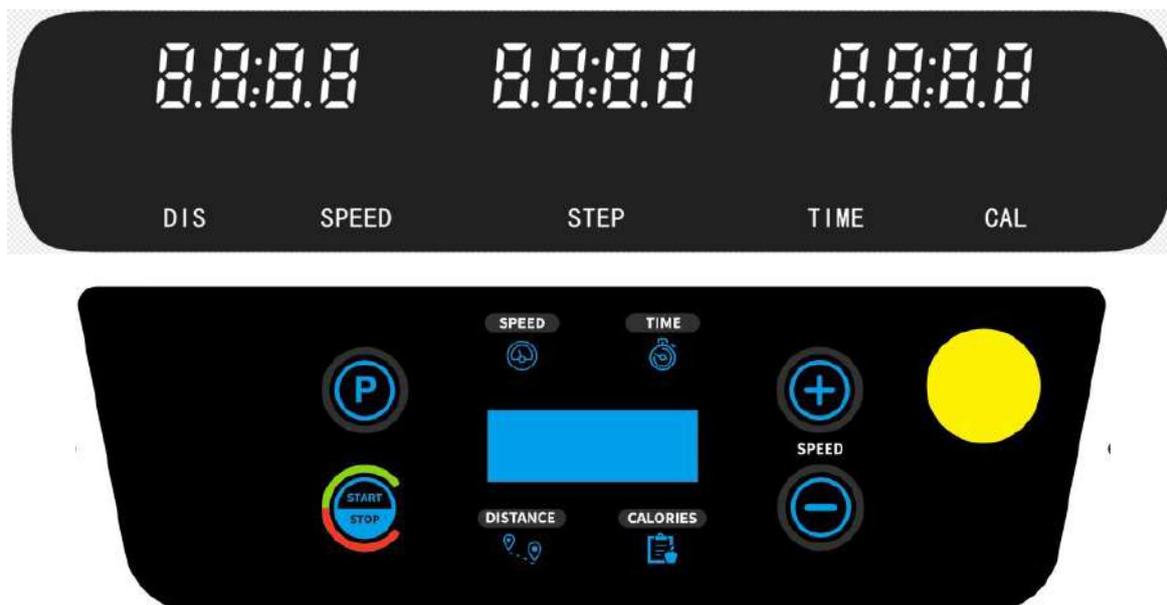
2. Поверните ручку для складывания, после чего возьмитесь за вертикальную стойку и опустите ее вниз.



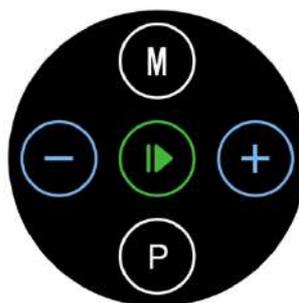
Примечание: Режим ходьбы позволяет компактное использование тренажера. Самая низкая скорость - 0,6 км/ч, самая высокая - 4 км/ч. Для начала тренировки встаньте обеими ногами на беговую ленту, а затем включите тренажер с помощью пульта дистанционного управления. Никогда не пытайтесь встать на изделие во время его работы, это может привести к его повреждению устройства.

Инструкция по использованию

1. Панель компьютера



2. Пульт ДУ



- 2.1 Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы запустить или остановить беговую дорожку.
- 2.2 СКОРОСТЬ+: нажмите эту кнопку во время тренировки, чтобы увеличить скорость на 0,1 км/ч; нажмите и удерживайте, чтобы увеличить скорость непрерывно;
- 2.3 СКОРОСТЬ-: нажмите эту кнопку во время тренировки, чтобы уменьшить скорость на 0,1 км/ч; нажмите и удерживайте, чтобы уменьшить скорость непрерывно.
- 2.4 ПРОГРАММА: в режиме ожидания используйте эту кнопку для выбора программы (P1, P2, P3 ...P12).
- 2.5 РЕЖИМ: в режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы выбрать режим обратного отсчета времени, дистанции или калорий. Затем вы можете использовать кнопки СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- для установки значения выбранного параметра. Далее нажмите СТАРТ для начала тренировки.

3. Отображаемые параметры

- 3.1 Скорость: диапазон в режиме бега: 1-12 км/ч; диапазон в режиме ходьбы: 1-6 км/ч
- 3.2 Калории: во время тренировки отображает текущее число потраченных калорий.
- 3.3 Время: во время тренировки отображает текущее время.

3.4 Дистанция: во время тренировки отображает текущую пройденную дистанцию.

3.5 Шаги: во время тренировки отображает текущее число шагов.

4. ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ

4.1 Скорость: диапазон в режиме бега: 1-12 км/ч; диапазон в режиме ходьбы: 1-6 км/ч.

4.2 Режим обратного отсчета времени: в режиме ожидания нажмите кнопку РЕЖИМ, после чего начнет мигать окно времени. Значение по умолчанию 30:00, кнопками СКОРОСТЬ+,- установите нужное значение в диапазоне 5-99 минут. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку. Когда отсчет времени достигнет 00:00, беговая дорожка остановится автоматически.

4.3 Режим обратного отсчета дистанции: в режиме ожидания нажмите кнопку РЕЖИМ 2 раза, после чего начнет мигать окно дистанции. Значение по умолчанию 5.0 км, кнопками СКОРОСТЬ+,- установите нужное значение в диапазоне 0,5-99,00 км. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку на скорости 1 км/ч. Когда отсчет дистанции достигнет 0,0, беговая дорожка остановится автоматически.

4.4 Режим обратного отсчета калорий: в режиме ожидания нажмите кнопку РЕЖИМ 3 раза, после чего начнет мигать окно калорий. Значение по умолчанию 100 кал, кнопками СКОРОСТЬ+,- установите нужное значение в диапазоне 20-990 кал. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку на скорости 1 км/ч. Когда отсчет калорий достигнет 0, беговая дорожка остановится автоматически.

4.6 Также устройство имеет 12 встроенных программ. Для выбора программы нажмите соответствующую кнопку, после чего замигает окно времени. Значение по умолчанию 30:00, введите желаемое время тренировки в диапазоне 5—99 минут. Далее нажмите кнопку СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку. Когда отсчет времени достигнет 00:00, беговая дорожка остановится автоматически. Во время тренировки используйте кнопки СКОРОСТЬ +-, чтобы изменять параметры.

4.7 Список встроенных программ

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

Устранение неполадок

При обнаружении кода ошибки на экране сверьтесь с таблицей ниже.

Код	Проблема	Возможная причина	Решение
E01	Отсутствие сигнала экрана	Повреждение кабеля	Проверьте или замените кабель
		Поломка экрана	Замените экран
		Поломка контроллера	Замените контроллер
E02	Отсутствие сигнала между контроллером и двигателем	Плохое соединение кабелей	Проверьте соединение кабелей
		Отсутствие или ненормальное напряжение на плате управления	Замените контроллер
		Поломка двигателя	Замените двигатель
E03	Ненормальная скорость	Фотоэлектрический датчик установлен неправильно	Установите датчик заново
		Поломка фотоэлектрического датчика	Замените датчик
		Поломка платы управления	Замените контроллер
E04	Перегрузка напряжением	Слишком высокое напряжение	Отрегулируйте напряжение
		Поломка двигателя	Замените двигатель
		Поломка платы управления	Замените контроллер
E05	Перегрузка током	Слишком высокий ток	Отрегулируйте ток
		Неправильное положение беговой платформы или двигателя	Проверьте целостность конструкции
		Поломка контроллера	Замените контроллер
E06	Низкое напряжение	Слишком низкое напряжение	Проверьте линию электропитания
		Поломка платы управления	Замените плату

Рекомендации по тренировкам

Разминка:

Перед использованием тренажера необходимо провести разминку в течение 5-10 минут.

Дыхание:

Не задерживайте дыхание во время тренировок.

Дыхание и движения должны быть скоординированы. Если ваше дыхание слишком учащено, немедленно прекратите тренировку.

Частота:

За тренировкой мышц одной группы должен следовать минимум 48-часовой отдых, то есть тренировать одну и ту же группу мышц можно только раз в два дня.

Интенсивность:

Определите начальную тренировочную нагрузку в соответствии со своим уровнем физической подготовки, а затем тренируйтесь по принципу прогрессирующей нагрузки, чтобы исключить болезненность мышц.

Питание:

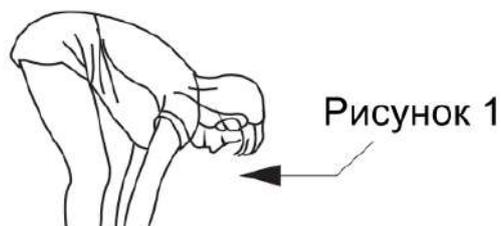
Чтобы не навредить пищеварительной системе, занимайтесь минимум через час после еды, а ешьте минимум через полчаса после тренировки. Во время тренировки не пейте слишком много воды, чтобы избежать повышенной нагрузки на сердце и почки.

Растяжка:

Независимо от того, с какой скоростью вы занимаетесь, сперва обязательно делайте упражнения на растяжку. Разогретые мышцы растягиваются легче, поэтому сначала походите 5-10 минут, чтобы разогреться, и только затем делайте 5 упражнений на растяжку, описанных ниже. Каждое упражнение выполняйте в течение 10 секунд или более и повторите их еще раз после тренировки.

1. Наклоны вперед:

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вперед, расслабьте спину и плечи, повторите 3 раза (рис. 1).



2. Задняя поверхность бедра:

Сядьте на пол, выпрямив одну ногу, а другую стопу прижмите к внутренней стороне бедра выпрямленной ноги. Наклонитесь вперед, стараясь коснуться пальцев ног, задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь, повторите три раза для каждой ноги (Рис. 2).



3. Голени и ахиллово сухожилие:

Обопритесь двумя руками о стену или стол, заднюю ногу держите прямо, касаясь пяткой земли, другую слегка согните в коленях. Наклонив корпус к стене или столу, задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь, повторите три раза для каждой ноги (рис. 3).



Рисунок 3

4. Передняя сторона бедра:

Держась правой рукой за неподвижную опору, вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и медленно подтяните ее к ягодицам, пока не почувствуете, как растягиваются мышцы бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь и повторите 3 раза для каждой ноги. (Рисунок 4).



Рисунок 4

5. Внутренняя сторона бедра:

Сядьте так, чтобы колени были направлены наружу, а стопы соединены вместе. Возьмитесь за стопы обеими руками и притяните их к паху. Удерживайте положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь, повторите 3 раза (рис. 5).



Рисунок 5

Обслуживание устройства

Чтобы продлить срок эксплуатации беговой дорожки, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание:

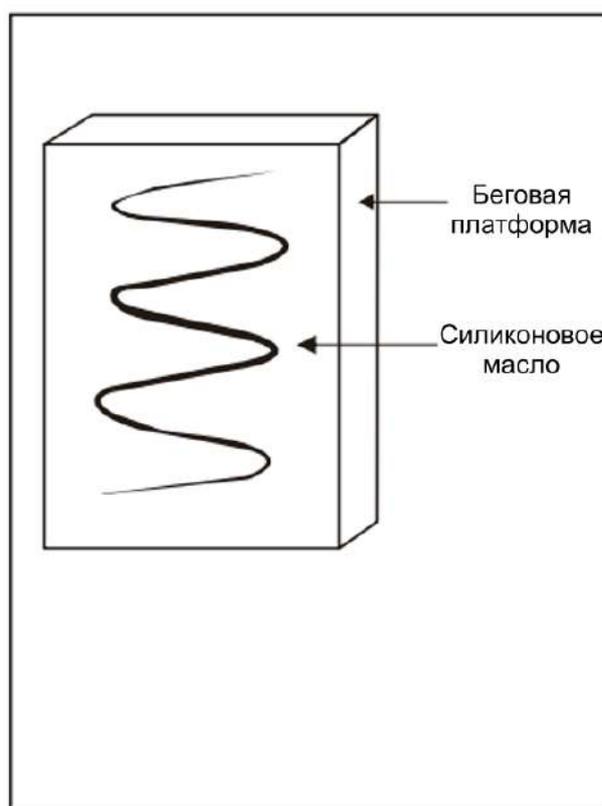
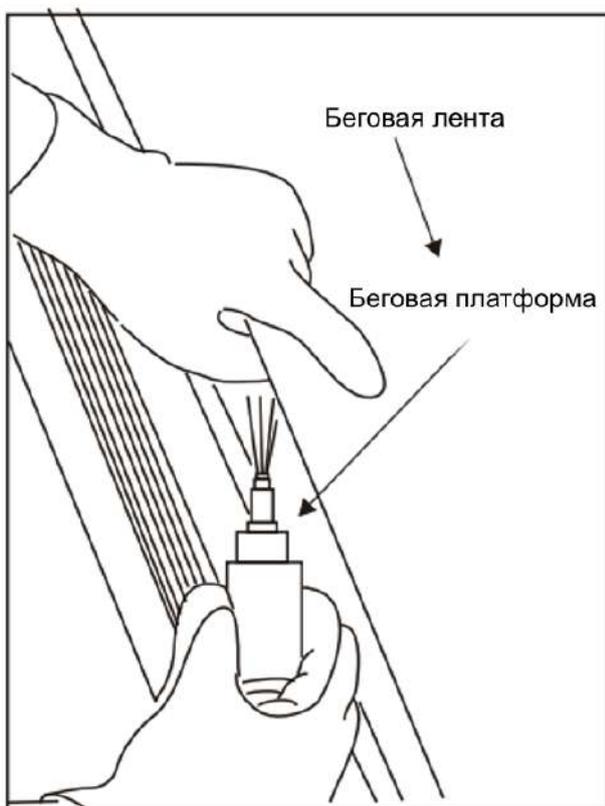
1. Когда тренажер используется впервые или после длительного времени, необходимо нанести немного смазки на беговую платформу или заднюю часть беговой ленты, чтобы уменьшить нагрузку на двигатель.
2. Регулярно очищайте поверхности устройства от пыли и грязи, чтобы предотвратить нарушение работы механизмов.
3. Регулярно капайте смазку на оси роликов, чтобы поддерживать их в хорошем состоянии.
4. Регулярно проверяйте винты и болты. Если они ослабли, затягивайте их.

Смазывание устройства

Спустя некоторое время после начала эксплуатации потрогайте центральную часть беговой ленты с внутренней стороны. Если она сухая, это означает, что ленту необходимо смазать.

Инструкция:

1. Остановите беговую дорожку.
2. Слегка приподнимите беговую ленту с одной стороны, далее возьмите бутылочку с силиконовым маслом и нанесите масло на ленту и беговую платформу. Затем дайте тренажеру поработать вхолостую на скорости 0,6 км/ч, чтобы усилить эффективность смазывания.



Регулировка положения беговой ленты:

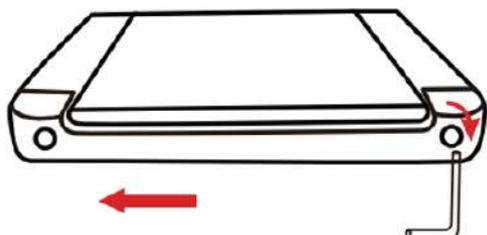
Все беговые дорожки выпускаются с завода с выровненной беговой лентой, однако спустя некоторое время после эксплуатации может возникнуть явление отклонения от центра, которое может быть вызвано следующими причинами:

1. Беговая дорожка установлена на неровной поверхности;
2. Во время бега пользователь наступает не на центральную часть беговой ленты.

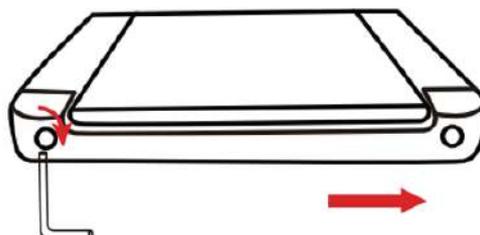
Для решения проблемы просто установите тренажер ровно и дайте ему поработать несколько минут вхолостую. Если отклонение сохраняется, вы можете отрегулировать положение ленты с помощью шестигранного ключа на 6 мм.

Регулировка натяжения ленты относится к процедурам по обслуживанию устройства, которые пользователь может совершать самостоятельно. Мы рекомендуем

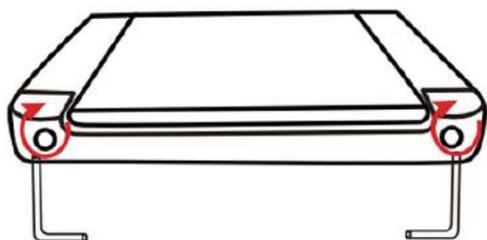
устранять эту проблему сразу же после ее обнаружения, иначе это приведет к повреждению ленты.



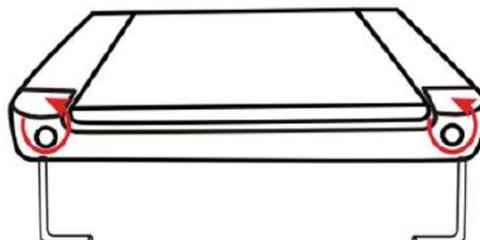
Если лента смещена вправо, поверните левый винт против часовой стрелки, а правый - по часовой стрелке



Если лента смещена влево, поверните левый винт по часовой стрелке, а правый - против часовой стрелки



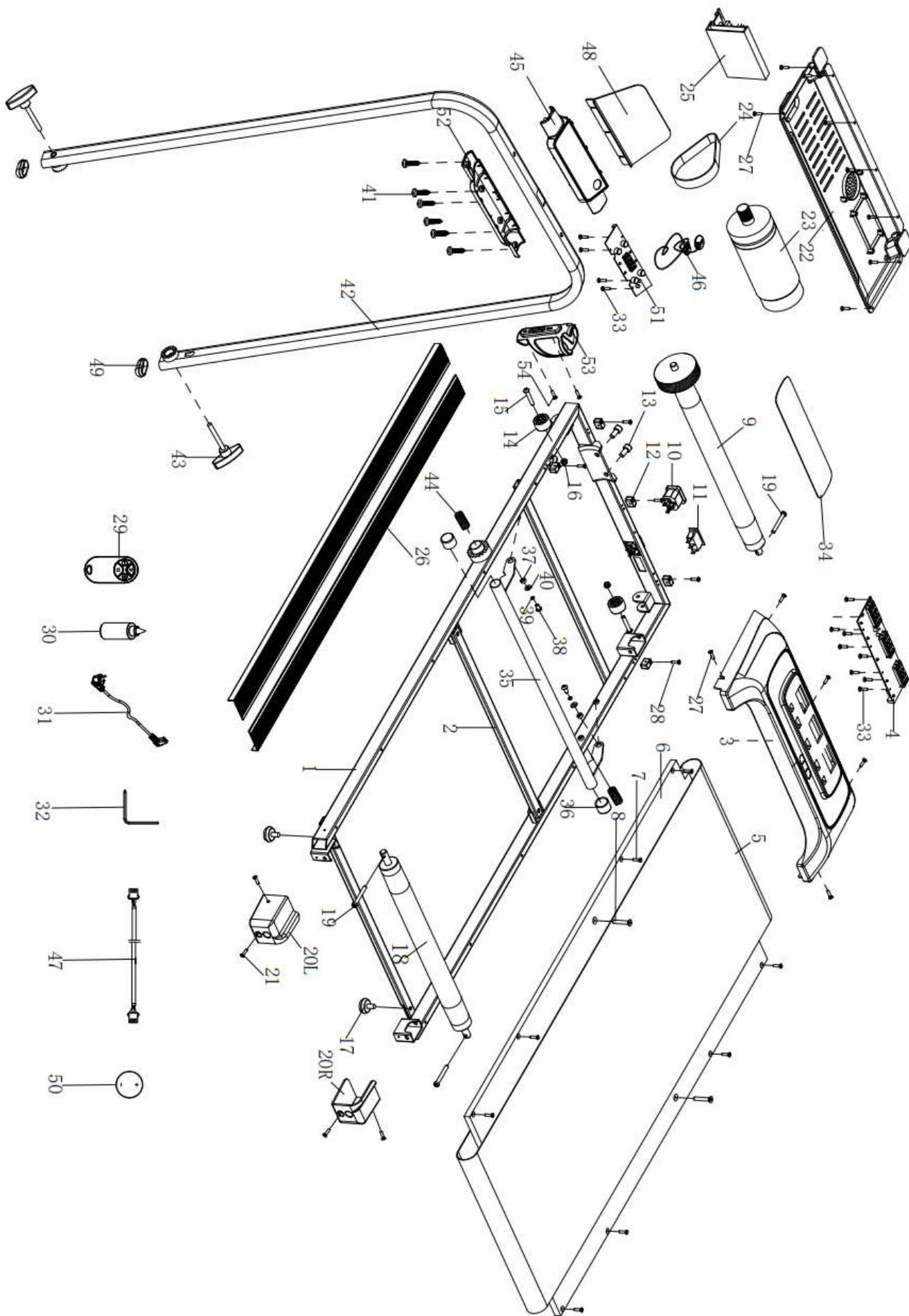
Если лента натянута слишком сильно, поверните оба винта против часовой стрелки



Если лента натянута слишком слабо, поверните оба винта по часовой стрелке

1. Проскальзывание беговой ленты: при беге наблюдается проскальзывание ленты или кратковременные паузы во время толчка ногами;
2. Регулировка натяжения ленты: Затяните винты беговой ленты с обеих сторон на 3 оборота по часовой стрелке, а затем понаблюдайте за отклонением беговой ленты от центра. Если она отклоняется вправо, поверните правый винт, если влево - поверните левый. Повторяйте действия до тех пор, пока беговая лента не окажется по центру платформы.

Схема устройства



Список деталей

№	Название	К-во	№	Название	К-во
1	Основная рама	1	28	Винт М4х20	5
2	Стойка	1	29	Пульт ДУ	1
3	Кожух двигателя	1	30	Силиконовое масло	1
4	Экран	1	31	Кабель питания	1
5	Беговая лента	1	32	Шестигранный ключ	1
6	Беговая платформа	1	33	Винт М3х7	12
7	Болт М4х20	8	34	Накладка	1
8	Болт М8х35	2	35	Опора	1
9	Передний ролик	1	36	Чехол	2
10	Вилка питания	1	37	Пластиковая трубка	2
11	Переключатель	1	38	Болт М8х16	2
12	Фиксатор кожуха двигателя	5	39	Пружинная шайба Ø8	2
13	Болт М8х10	2	40	Плоская шайба	2
14	Переднее колесо	2	41	Винт М4*16	6
15	Болт М8х40	2	42	Поручень	1
16	Гайка М8	2	43	Ручка	2
17	Ножки	2	44	Пружина	2
18	Задний ролик	1	45	Верхний кожух	1
19	Болт М6х50	3	46	Ключ безопасности	1
20	Заглушка (Л/П)	2	47	Соедин. кабель	1
21	Винт М4.2х13	4	48	Держатель телефона	1
22	Нижний кожух	1	49	Накладка	2
23	Двигатель	1	50	Аккумулятор	1
24	Ремень двигателя	1	51	Панель с кнопками	1
25	Плата управления	1	52	Нижний кожух	1
26	Боковая рейка	2	53	Держатель бутылки	1
27	Винт М4х16	13	54	Винт	2

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***