

UNIX **FIT**

**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА T-1400 PRO (LED)



ВАЖНО

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

Характеристики продукта могут отличаться от представленных на фотографиях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.



Рады приветствовать вас, пользователи продукции **UNIX Fit**!

Мы благодарны, что ваш выбор был остановлен на тренажёре нашего бренда. Для того чтобы обеспечить вашу максимальную сохранность, команда **UNIX Fit** просит вас с вниманием отнестись к изучению инструкции перед использованием тренажёра! В случае если инструкция в дальнейшем будет потеряна, её всегда можно найти на официальном сайте.

UNIX Fit заботится о своих покупателях и всегда готов ответить вам на все возникшие вопросы, в том числе и по эксплуатации товара. Для этого достаточно обратиться к продавцу или дилеру, у которого он был приобретен. Уверены, вы с удовольствием будете пользоваться товарами нашего бренда! Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния, а также влияют на выработку эндорфинов. С брендом **UNIX Fit** вы можете быть уверены, что ваше тело на долгие годы останется подтянутым и красивым.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам самые современные и лучшие технологии на рынке. Все тренажёры бренда **UNIX Fit** много лет пользуются популярностью не только у взрослых, но и у их детей. Для того, чтобы изучить полный ассортимент продукции, перейдите на наш официальный сайт, наведя камеру на QR-код.



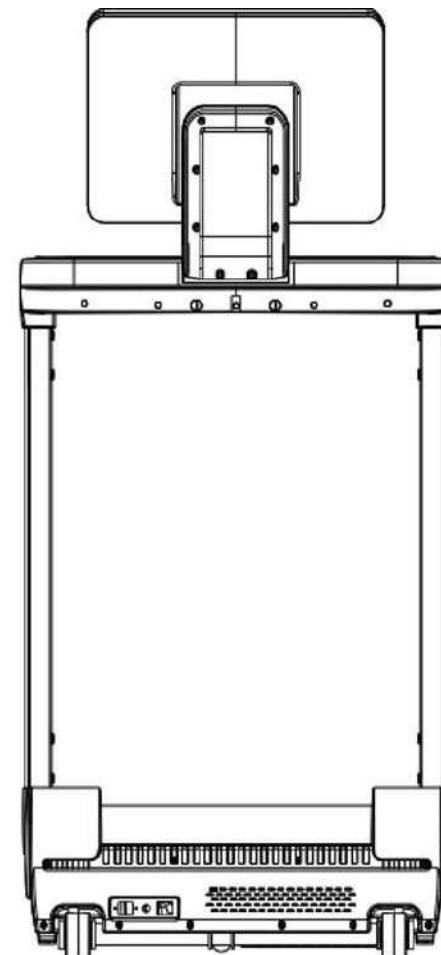
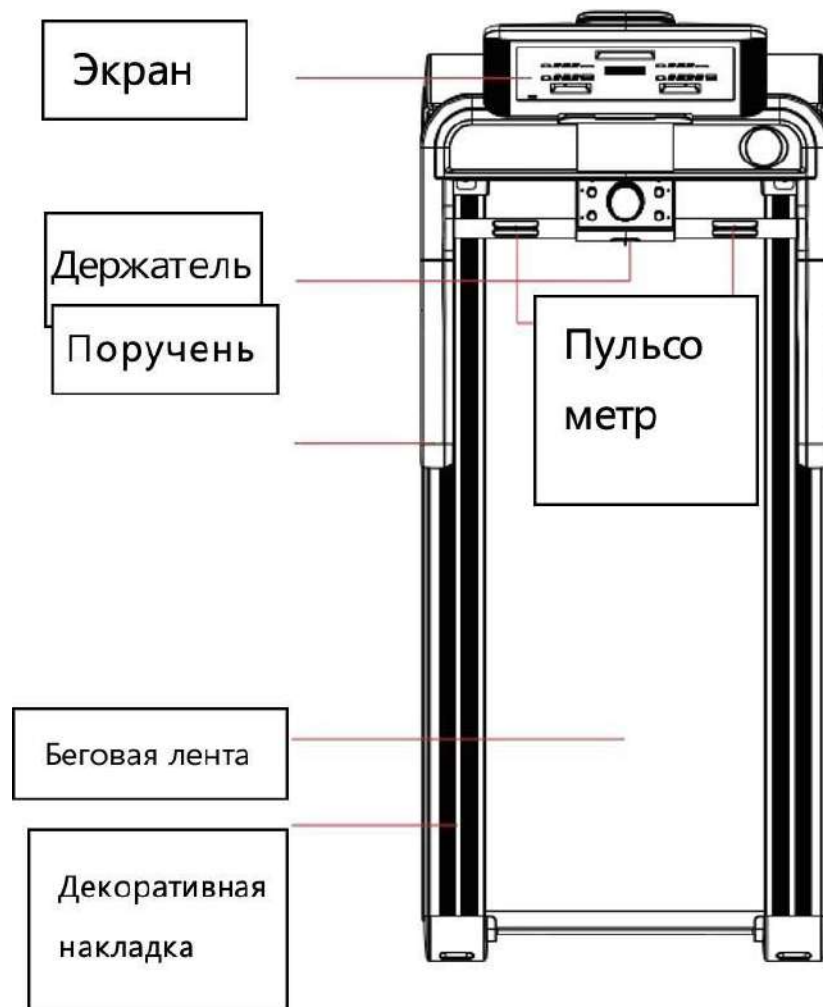
UNIXFIT.RU

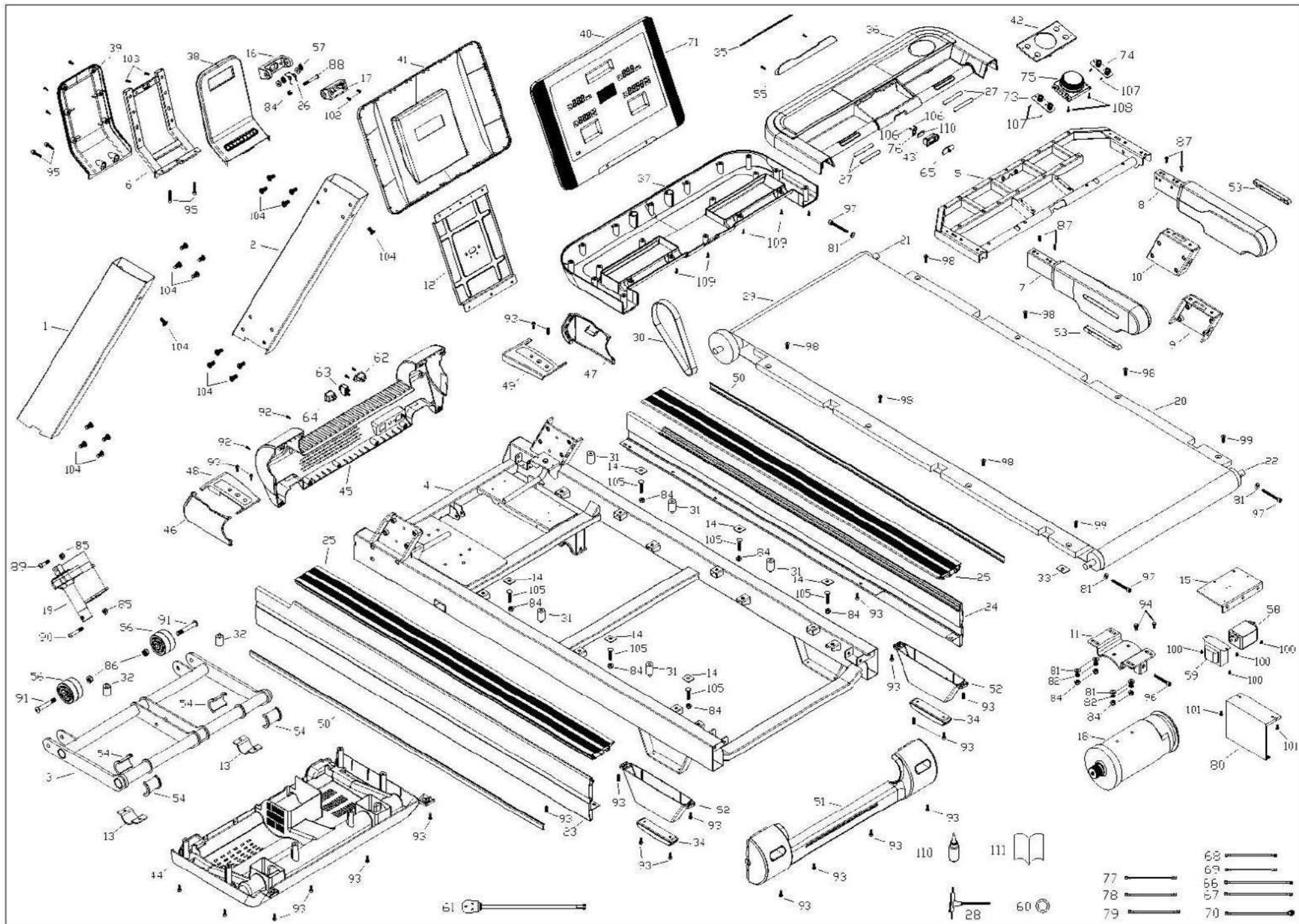


СОДЕРЖАНИЕ

1) Схема устройства.....	3
2) Меры предосторожности.....	6
3) Инструкция по установке.....	8
4) Использование тренажера.....	11
5) Обслуживание тренажера.....	14
6) Рекомендации по тренировкам.....	15
7) Гарантийные обязательства.....	19
8) Инструкция к консоли.....	20

Схема устройства





№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
1	Левая стойка	1	2	Правая стойка	1
3	Вертикальная рама	1	4	Основная рама	1
5	Панель электронных датчиков	1	6	Рама столика	1
7	Левая стойка	1	8	Правая стойка	1
9	Место для крепления консоли(слева)	1	10	Место для крепления консоли(слева)	1
11	Опора двигателя	1	12	Фиксатор консоли	1
13	Ручка регулировки наклона	2	14	Прижимной лист	6
15	Крепежная пластина	1	16	Алюминиевый сердечник (внешняя часть)	1
17	Алюминиевый сердечник (внутренняя часть)	1	18	Двигатель	1
19	Двигатель наклона	1	20	Беговая панель	1
21	Передний валик	1	22	Задний валик	1
23	Регулируемая лента (левая)	1	24	Регулируемая лента (правая)	1
25	Регулируемая лента (верхняя)	2	26	Пружина	1
27	Датчик пульсометра	4	28	Т-образный шестигранный ключ	1
29	Беговая лента	1	30	Ребристая лента	1
31	Беговая площадка	6	32	Круглая подушка	2
33	Уплотнитель	2	34	Рама MATS	2
35	Чехол для iPad	1	36	Кожух консоли	1
37	Кожух консоли	1	38	Крепление нижнего кожуха консоли	1
39	Нижний кожух консоли	1	40	Панель консоли	1
41	Верхний кожух консоли	1	42	Кожух ручки	1
43	Блокиратор	1	44	Задний кожух двигателя	1
45	Передний кожух двигателя	1	46	Боковой кожух стойки (левый)	1
47	Боковой кожух стойки (правый)	1	48	Левая заглушка	1
49	Правая заглушка	1	50	Боковая лента	2
51	Спинка	1	52	Задний кожух подножки	2
53	Декоративный кожух поручня	2	54	Нейлоновая втулка	4
55	Держатель для iPad	1	56	Подвижное колесо	2
57	Пластиковый уплотнитель	4	58	Фильтр	1
59	Индуктор	1	60	Магнитное кольцо	1
61	Кабель питания	1	62	Вогнутое гнездо	1
63	Модуль защиты от перегрузки	1	64	Переключатель питания	1

65	Ключ безопасности	1	66	Кабель красный 350 мм AC	1
67	Кабель черный 350 мм AC	1	68	Кабель красный 200 мм AC	1

69	Кабель черный 200 мм АС	1	70	Желтый и зеленый кабель заземления 300 мм	1
71	Сердечник консоли	1	72	Кабель пульсометра	2
73	Кнопка регулировки наклона	1	74	Панель выбора программы	1
75	Ручка регулировки экрана	1	76	Кабель блокиратора	1
77	Сегмент кабеля связи (верхний)	1	78	Сегмент кабеля связи (средний)	1
79	Сегмент кабеля связи (нижний)	1	80	Нижний контроллер	1
81	Плоский уплотнитель ф8-16*Т1.5	8	82	Пружина ф8-14*Т2.5	6
83	Крестообразная отверткаМ4*10	2	84	Контргайка М8	11
85	Контргайка М10	2	86	Контргайка М12	2
87	Шестигранный винт М8*15	12	88	Шестигранный винт М8*105 длина 20	1
89	Шестигранный винт М10*40 длина 20	1	90	Шестигранный винт М10*55 длина 25	1
91	Шестигранный винт М12*80 длина 25	2	92	Шестигранный винт М5*16	4
93	Шестигранный винт М6*15	26	94	Шестигранный винт М8*12	2
95	Шестигранный винт М8*40	4	96	Шестигранный винт М8*55	1
97	Шестигранный винт М8*65	3	98	Шестигранный винт с потайной головкой М8*25	6
99	Шестигранный винт с потайной головкой М8*30	2	100	Крестообразный винт с большой плоской головкой М4*10	4
101	Крестообразный винт с большой плоской головкой М4*15	2	102	Шестигранный винт с плоской головкой М8*10	2
103	Крестообразный винт с большой плоской головкой М8*20	2	104	Шестигранный винт с плоской головкой М10*20	28
105	Карточный винт М8*40	6	106	Винт с крестообразным углублением и плоской головкой ST2.5*6	2
107	Винт с крестообразным углублением и круглой головкой ST3.0*8	29	108	Винт с крестообразным углублением и плоской головкой ST4.0*10	4
109	Винт с крестообразным углублением и круглой головкой ST4.0*16	62	110	Металлическая деталь ключа безопасности	1
111	Смазка	5	112	Руководство пользователя	1

Меры предосторожности

ВАЖНО:

При разработке и производстве данного изделия были учтены многие вопросы безопасности, поэтому мы настоятельно рекомендуем следовать приведенным ниже инструкциям. Производитель не несет ответственности за последствия, вызванные неправильной эксплуатацией тренажера. Для обеспечения безопасности и во избежание несчастных случаев перед использованием тренажера внимательно прочитайте инструкцию.

1. Основные рекомендации по безопасности:

- 1.1. Приступая к тренировкам на данном тренажере, учитывайте свое физическое состояние. Тренируйтесь правильно и регулярно, чтобы обеспечить достаточную физическую подготовку для последующих тренировок. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки не принесут пользы вашему здоровью.
- 1.2. Данное изделие не предназначено для использования детьми, а также людьми с ограниченными физическими или умственными возможностями или не обладающими ясным сознанием при его использовании без присмотра ответственного за их безопасность лица или взрослых.

Во избежание несчастных случаев не разрешайте детям играть рядом с тренажером.

- 1.3. Данное изделие предназначено для домашнего использования и не подходит для использования в коммерческих, медицинских или иных целях.
- 1.4. Если шнур питания поврежден, во избежание травм и несчастных случаев он должен быть заменен производителем, а именно сотрудником сервисной службы производителя.
- 1.5. Перед использованием проверьте все модули конструкции, чтобы убедиться, что винты и гайки надежно зафиксированы.
- 1.6. Во время тренировок надевайте удобную обтягивающую одежду, чтобы избежать защемления элементов одежды подвижными частями тренажера; избегайте попадания пальцев в подвижные элементы тренажера. Во избежание травмы запрещается просовывать руки и ноги в зазоры под лентой беговой дорожки.
- 1.7. Устанавливайте и храните тренажер в сухом, чистом месте вдали от прямых солнечных лучей. Не размещайте тренажер во влажных или пыльных местах.
- 1.8. Когда изделие не используется в течение длительного времени, поддерживайте его чистоту и регулярно проверяйте исправность основных модулей.
- 1.9. Данное изделие предназначено только для использования одним человеком одновременно.
- 1.10. Для моделей с пульсометром: данные пульсометра предназначены только для справки и не могут быть использованы в качестве медицинских данных.
- 1.11. Ключ безопасности является устройством аварийной остановки, которое действует как экстренный тормоз во время эксплуатации тренажера. Пожалуйста, устанавливайте ключ безопасности даже тогда, когда беговая дорожка не используется, чтобы предотвратить возникновение опасности для детей и людей, не подготовленных к ее использованию.
- 1.12. При возникновении экстренной ситуации во время тренировки, например, при установке неправильной скорости или слишком быстром движении, следует быстро дернуть за шнур, один конец которого прикреплен к вашей одежде, а другой подсоединен к ключу безопасности на панели тренажера. Возьмитесь за поручни и прыгните с бегового полотна. Во избежание падения не наступайте на беговое полотно.
- 1.13. Перед использованием беговой дорожки необходимо обеспечить безопасное пространство 2000 мм x1000 мм вокруг тренажера. 1.14. Пожалуйста, используйте только аксессуары, поставляемые заводом-изготовителем. Заменять их без разрешения категорически запрещается.
- 1.15. Данное изделие относится к классу НС, максимальный вес пользователя составляет 150 кг.
- 1.16. Изделие соответствует стандартам: GB17498.1-2008 GB17498.6-2008.

2. Дополнительные рекомендации:

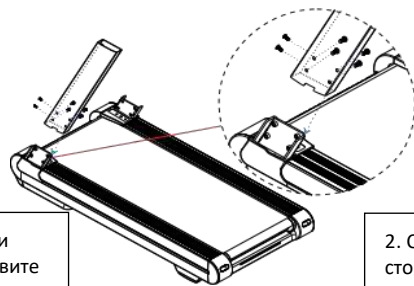
- 2.1. Установите беговую дорожку в таком месте, чтобы вилка могла быть вставлена непосредственно в розетку без натяжения кабеля питания.
- 2.2. Во избежание электротравм используйте квалифицированные розетки.
- 2.3. Если вилка устройства и ваша розетка не совместимы, пожалуйста, не заменяйте вилку самостоятельно. Обратитесь ко квалифицированному и = электрику.
- 2.4. Используемое напряжение - 220В-240В.
- 2.5. Не допускайте контакта шнура питания с подвижными элементами тренажера. Не кладите кабель питания на беговую ленту и не используйте тренажер при повреждениях кабеля или вилки.
- 2.6. Перед чисткой и обслуживанием устройства всегда вынимайте вилку из розетки.
- 2.7. Внимание: Невынимание вилки из розетки может привести к травмам и повреждению оборудования.
- 2.8. Перед каждым использованием проверяйте основные модули тренажера.
- 2.9. Не используйте данное устройство на открытом воздухе, а также в условиях повышенной влажности и солнечного света.
- 2.10. Пожалуйста, выключайте устройство и вынимайте вилку из розетки каждый раз, когда заканчиваете тренировку.
- 2.11. Для вашей безопасности кабель питания устройства должен быть заземлен.

Инструкция по установке

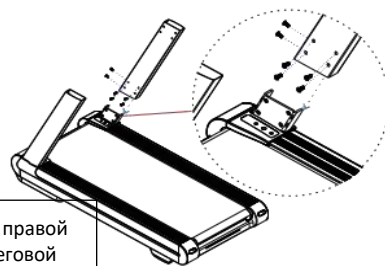
Меры предосторожности при установке: Строго следуйте инструкциям по установке. После установки всех комплектующих надежно затяните все винты с помощью подходящего инструмента. (Примечание: Для установки требуется минимум два человека; при необходимости обратитесь за помощью).

Рисунок 1

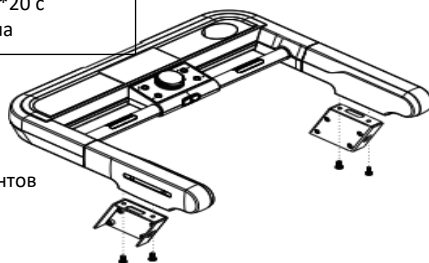
Рисунок 2



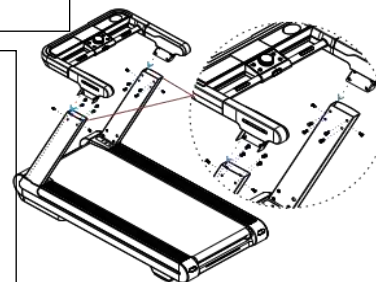
1. Извлеките беговую дорожку и аксессуары из коробки и установите их на ровной поверхности. Установите нижний конец левой стойки на крепежную площадку с левой стороны беговой панели и закрепите винтами M10*20 с помощью гаечного ключа



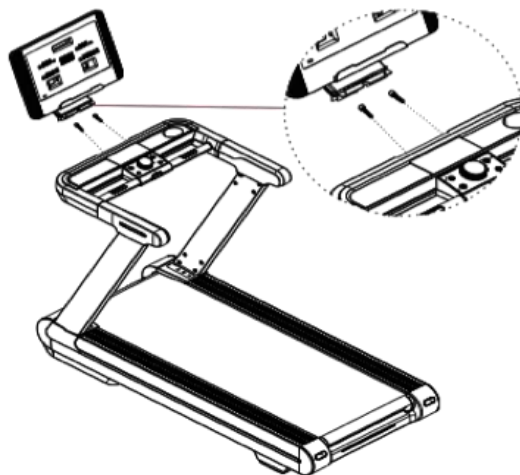
2. Соедините кабель связи в правой стойке с кабелем связи на беговой панели, установите нижний конец правой стойки на крепежную площадку с правой стороны беговой панели и закрепите винтами M10*20 с помощью гаечного ключа



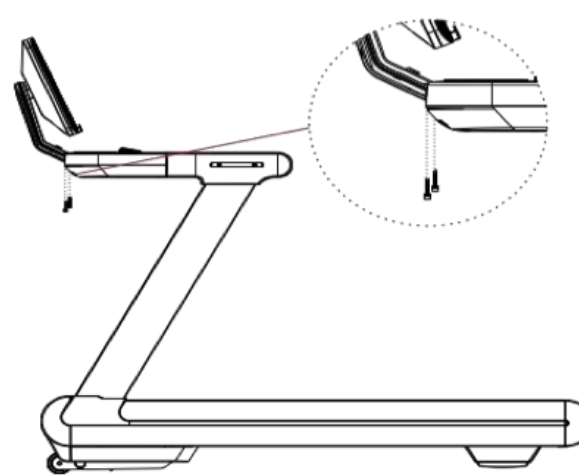
1. Как показано на рисунке, с помощью гаечного ключа и винтов M10*20 закрепите крепежные площадки на левой и правой стойках



2. Соедините кабель связи на правой стороне поручня с кабелем связи в стойке, затем установите столик на крепежных площадках на левой и правой стойках и закрепите винтами M10*20 с помощью гаечного ключа. (Проверьте надежность фиксации после установки)



1. Сначала соедините между собой кабели связи консоли и закрепите консоль на столике винтами M8 * 40 с помощью гаечного ключа



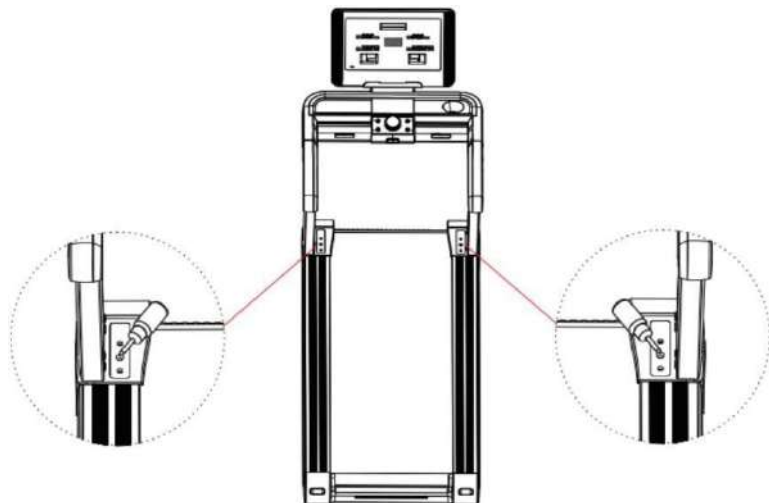
2. Затем с помощью гаечного ключа закрутите винты M8*40 снизу, фиксируя их поочередно и проверяя надежность крепления, чтобы предотвратить их дальнейшее выпадение.

Примечание: После сборки всех деталей убедитесь, что все винты закреплены. Прежде чем подключать тренажер к источнику питания, проверьте все элементы конструкции на предмет неисправностей.

Нанесение смазки

Перед первым использованием беговой дорожки проверьте поверхность беговой платформы на наличие смазки. В дальнейшем регулярно проверяйте устройство после использования, чтобы поддерживать оптимальное количество смазки. Пожалуйста, своевременно добавляйте

смазочное масло: наносить смазку рекомендуется каждые пройденные 50 километров. Для проверки смазки приподнимите беговую ленту сбоку и коснитесь поверхности беговой платформы как можно ближе к центру. Если вы почувствуете силиконовое масло, смазка не требуется; если при прикосновении поверхность кажется очень сухой, следуйте приведенным ниже инструкциям для смазки.



Как показано на рисунке, залейте смазочное масло в заливное отверстие, отмеченное соответствующей наклейкой, и запустите беговую дорожку на некоторое время вхолостую.

Использование тренажера

При эксплуатации беговой дорожки для обеспечения безопасности необходимо использовать розетку с заземлением.

1. Первым делом установите беговую дорожку на горизонтальной открытой поверхности.

2. Подключите устройство к розетке и включите выключатель питания. При этом загорится индикатор включения питания, а затем раздастся однократный звуковой сигнал.
3. Проверьте, нет ли отклонений в данных, отображаемых на экране. Перед нажатием кнопки "Старт" встаньте на нескользящую полосу, чтобы предотвратить случайное падение.
4. Установите ключ безопасности в указанное место на панели и закрепите клипсу ключа безопасности на своей одежде (важно: выберите такой элемент одежды, чтобы не касаться рукой тросика ключа безопасности во время бега), а затем приготовьтесь к запуску беговой дорожки.
5. Кнопка "Start": Не начиная движение ногами, нажмите кнопку "Start", чтобы запустить беговую дорожку. Окно экрана загорится и покажет обратный отсчет от 3 для подготовки к началу тренировки. Также каждый раз после запуска двигателя раздается еще один звуковой сигнал. Далее беговая дорожка придет в движение. (Примечание: Если на поручне приобретенной вами модели беговой дорожки имеется кнопка "Start", она является эквивалентной кнопке "Start" на панели).
6. Кнопка "Stop": Во время бега нажмите на эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку. При этом скорость бегового полотна постепенно снизится от текущей максимальной скорости до полной остановки (Примечание: Если на поручне приобретенной вами модели беговой дорожки имеется кнопка "Stop", она является эквивалентной кнопке "Stop" на панели).
7. Ручка регулировки скорости: Поверните ручку для регулировки скорости. Поворот по часовой стрелке добавит скорость до подходящего вам значения, поворот против часовой стрелки уменьшит скорость до подходящего вам значения (Примечание: Если на поручне приобретенной вами модели беговой дорожки имеются кнопки "Speed +/-", они являются эквивалентом ручке регулировки скорости на панели).
8. Кнопки регулировки наклона: используйте эти кнопки для регулировки величины наклона. Так, нажатие на кнопку "Ascend +" увеличит текущее значение наклона до подходящего вам значения. Нажатие на кнопку "Ascend -" используется для уменьшения наклона до подходящего вам значения (Примечание: Если на поручне приобретенной вами модели беговой дорожки имеются кнопки "Ascend +/-", они являются эквивалентом кнопкам регулировки наклона на панели)
9. Красный ключ безопасности: при срабатывании красного ключа безопасности беговая дорожка немедленно останавливается.

Как НЕПРАВИЛЬНО запускать тренажер

1. Встаньте на беговую ленту и запустите беговую дорожку.
2. Запустите беговую дорожку без закрепления ключа безопасности.
3. После запуска беговой дорожки запрыгните на уже двигающуюся беговую ленту.
4. Запустите беговую дорожку сразу на высокой скорости.
5. Разрешите использование беговой дорожки несовершеннолетними, лицами с ограниченными физическими и умственными возможностями.

Подключение к приложению

Для подключения мобильного приложения к беговой дорожке (доступно только для моделей с этой функцией) ознакомьтесь с инструкциями во вкладыше.

Обслуживание тренажера



Важное напоминание:

- Не используйте для чистки беговой дорожки наждачную бумагу и растворители. Во избежание повреждения контроллер беговой дорожки не должен находиться под прямым воздействием солнечных лучей или влаги.
- Часто проверяйте и повторно затягивайте крепления всех деталей беговой дорожки. Поврежденные детали должны быть немедленно заменены.
- Беговая лента является наиболее уязвимой деталью в процессе эксплуатации. Пожалуйста, своевременно заменяйте ее при серьезном износе.

Выравнивание беговой ленты

Регулировка беговой ленты включает в себя два важных аспекта: регулировка натяжения и регулировка ее положения относительно центра беговой платформы. Беговая лента была тщательно отрегулирована на заводе, но в процессе эксплуатации она растягивается и отклоняется от своего изначального центрального положения, что приводит к трению бегущей ленты о боковые декоративные накладки. Растяжение беговой ленты в процессе эксплуатации является нормальным явлением. Если при использовании тренажера вы заметили, что беговая лента проскальзывает или продвигается вдоль беговой платформы неравномерно, вы можете исправить это посредством регулирования натяжения беговой ленты.

1. Как отрегулировать натяжение беговой ленты?

- 1) Вставьте шестигранный ключ 6 мм в регулировочный винт на левой стороне беговой платформы. Затем поверните его на 1/4 оборота по часовой стрелке, чтобы повернуть задний валик для натяжения бегового полотна. 2) Повторите шаг 1 для регулировки винта с левой стороны. Убедитесь, что поворачиваете винты на одинаковый угол, чтобы валик был расположен строго параллельно раме.
- 3) Повторяйте шаги 1 и 2 до тех пор, пока беговая лента не перестанет проскальзывать.
- 4) Пожалуйста, следите за тем, чтобы не натягивать беговую ленту слишком туго. Это приведет к повреждению ленты, увеличению давления на передний/задний валики, повреждению подшипников и других элементов, появлению ненормального шума или иных проблем. Если вы хотите уменьшить натяжение ходового ремня, поворачивайте ключ против часовой стрелки, при этом не забывая о том, что левая и правая стороны валика должны вращаться одинаково.

2. Как выровнять положение беговой ленты?

При использовании беговой дорожки давление на беговую ленту неравномерно из-за того, что во время бега мы действуем на нее ногами с разной силой. Это приводит к отклонению беговой ленты от центрального положения на беговой платформе.

Такое отклонение является нормальным. После каждой тренировки лента должна возвращаться в центральное положение. Если этого не происходит, необходимо отрегулировать ее положение в соответствии с изначальным центром:

- 1) Запустите беговую дорожку вхолостую и установите скорость на 6 км/ч.
- 2) Обратите внимание на расстояние от беговой ленты до левой и правой боковых накладок.

Если лента явно смещена влево, то шестигранным ключом поверните левый винт на 1/4 оборота по часовой стрелке;

Если лента явно смещена вправо, то шестигранным ключом поверните правый винт на 1/4 оборота по часовой стрелке;

Если после этого лента по-прежнему находится не посередине, повторите описанные выше действия до тех пор, пока не будете довольны результатом.

3) После возвращения ленты в центральное положение установите скорость на 1 км/ч и понаблюдайте за отклонением беговой ленты и плавностью хода. Если отклонение все еще есть, повторите действия по регулировке.

4) Внимание! Не затягивайте винты слишком сильно! Это приведет к необратимому повреждению подшипника! Если описанные выше действия не дают результата, необходимо повторно ослабить и затянуть беговую ленту. Важно: Беговая лента является наиболее уязвимой деталью в процессе эксплуатации. Пожалуйста, своевременно заменяйте ее при серьезном износе.

Рекомендации по тренировкам

1. На что обратить внимание перед тренировкой

1.1 Любая успешная тренировка должна включать в себя разминку, активную аэробную часть и заминку. Частота тренировок должна быть не менее двух-трех раз в неделю с одним днем отдыха от тренировок. Через несколько месяцев можно увеличить количество тренировочных дней до четырех-пяти.

1.2 Разминка перед тренировкой - очень важная часть занятий. Разминаться необходимо перед каждой тренировкой. Хорошая разминка может подготовить организм к следующей, более интенсивной части занятия, поскольку именно разминка помогает мышцам разогреться и растянуться. В процессе разминки улучшается кровообращение, учащается пульс, к мышцам поступает больше кислорода.

1.3 Важность заминки после тренировки. Отсутствие заминки приводит к напряжению мышц и снижению их эластичности, что повышает местное кровяное давление, не позволяет организму вовремя устранять местные воспалительные факторы и избавляться от отходов метаболизма. Все это замедляет процесс восстановления после тренировки. На следующий день ваше тело всегда будет неготовым к следующему занятию, что легко приводит к накоплению усталости и появлению боли.

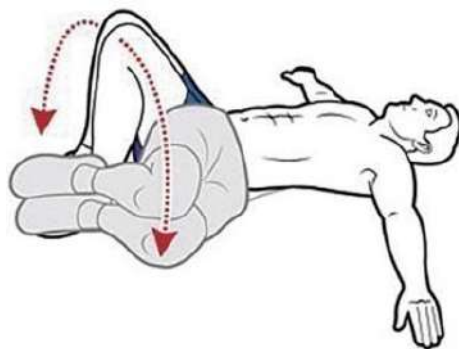
2. Упражнения для разминки

2.1 Ходьба на месте:

Это упражнение заставит все тело почувствовать прилив энергии. Встаньте прямо, руки расположите по обеим сторонам тела. Делайте шаги на месте, поочередно поднимая левое и правое колени, чтобы бедро образовывало прямой угол к корпусу. Не забывайте делать соответствующие поочередный подъемы рук. После каждых 20 шагов отдыхайте 1 минуту.

2.2 Выпады вперед:

Сделайте глубокий выпад вперед левой ногой, не отрывая правого колена от земли. Обопритесь правой ладонью о землю и выведите левый вперед, в положение перед левой стопой. Затем заведите левую руку назад и, сделав вверх, вернитесь в исходное положение. Затем сделайте такой же выпад с и вернитесь в исходное. Выполнять по 10 раз для каждой ноги.



2.3 Развороты бедер:

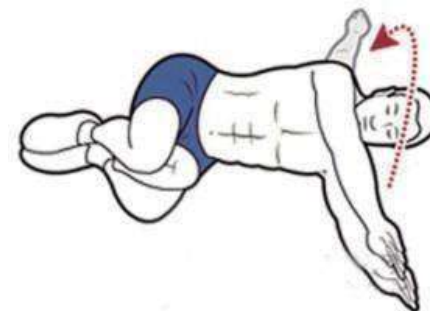
Лягте на спину, согнув ноги к коленях. Поставьте стопы на земле, руки вытяните в стороны.

Разверните бедра влево, сохраняя ноги согнутыми, пока левое колено не коснется земли. Затем разверните их вправо, пока правое колено не коснется земли.

Повторите по 10 раз на каждую сторону.

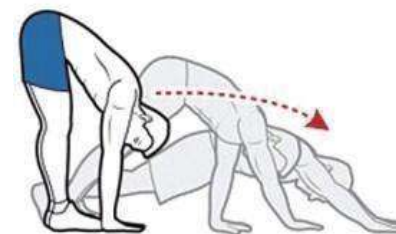
2.4 Развороты плеч:

Это упражнение помогает растянуть мышцы туловища и спины. Лежа на левом боку, сведите ноги вместе и согните колени под углом 90 градусов. Между коленями положите полотенце. Затем, сохраняя колени и бедра неподвижными, разверните туловище и правую руку, стараясь достать правым плечом до земли. Выдохните на 2 секунды, затем вернитесь в исходное положение. Выполнить по 10 раз на каждую сторону.



2.5 Ходьба на руках:

Выпрямите ноги, наклонитесь и положите ладони на пол. Подтяните живот и выполняйте движения руками, словно они заменяют ноги. Сделайте несколько шагов вперед и назад (колени при этом сгибать нельзя). Делайте это непрерывно в течение 1 минуты. Это упражнение способствует тренировке подколенных сухожилий, нижней части спины, а также ягодичных и икроножных мышц.



3. Упражнения для заминки

3.1 Растяжка лопаток:

Это простое и эффективное упражнение на растяжку, особенно для растяжки мышц вокруг плечевого сустава. Встаньте прямо, расставив ноги на ширину бедер, слегка согните колени, заведите левую руку за плечо. Слегка согните ее в локте и возьмитесь правой рукой за левый локоть. Затем притяните левый локоть к туловищу, пока не почувствуете, как растягиваются мышцы плеч. Затем поменяйте сторону. Повторите те же действия.

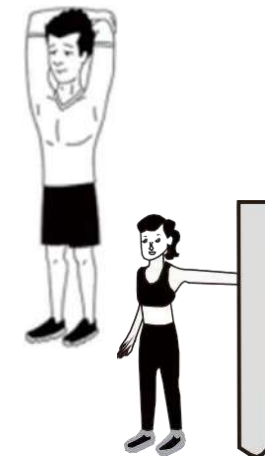


3.2 Растяжка трицепса:

Поднимите левую руку над головой, согнув в локте. Обхватите левый локоть правой ладонью. С легким усилием потяните левый локоть вправо, насколько это возможно. Почувствуйте, как растягиваются мышцы задней поверхности левой руки.

3.3 Растяжка грудной клетки:

Это упражнение направлено главным образом на растяжение грудной клетки, что позволяет расслабить мышцы и повысить их эластичность. Встаньте рядом с устойчивой вертикальной опорой. Положив одну руку на опору, удерживайте ее руку и плечо в одной плоскости. Медленно продвигайтесь вперед, пока не почувствуете растяжение мышц груди.

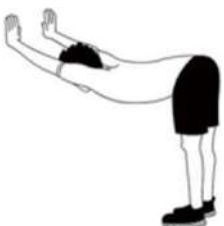


3.4 Растяжка икроножных мышц:

Примите положение стоя на расстоянии большого шага перед стеной, руками опираясь на стену. Встаньте так, чтобы ноги находились на ширине бедер. Сделайте шаг левой ногой вперед, согнув ее в колене. Почувствуйте растяжение правой икроножной мышцы. Затем поменяйте стороны, чтобы растянуть левую икру.

3.5 Растяжка квадрицепса

Встаньте на одну ногу, а другую отведите назад. Слегка придерживая рукой лодыжку, медленно прижимайте голень к бедру. Через 10 секунд поменяйте ноги и растяните мышцу другой ноги. В процессе выполнения упражнения верхняя часть тела выпрямляется, а нижние конечности медленно растягиваются. Избегайте чрезмерного напряжения в коленном суставе.



3.6 Растяжка мышц спины

Поставьте ноги вместе, руками обопритесь на вертикальную поверхность. Держите тазобедренные суставы и плечи на одной высоте. Руки вытяните перед собой к голове. Держите руки и ноги прямыми, напрягите спину и на выдохе надавите на опорную поверхность, придав спине форму дуги. Удерживайте положение в течение 10 секунд. Повторите 4 раза.

Гарантийные обязательства

1. Объем гарантии:

Мы гарантируем, что настоящий продукт изготовлен из высококачественных материалов. При нормальной эксплуатации, в случае возникновения любых проблем мы будем нести гарантийные обязательства. Гарантийный срок составляет 1 год, считая с даты покупки. Если у вас возникли проблемы с качеством товара, пожалуйста, свяжитесь с нашей службой поддержки в течение 12 месяцев. Пожалуйста, не утилизируйте изделие вместе с бытовыми отходами. Гарантия распространяется на следующие комплектующие: рама, провода, поручень, двигатель, подвижные колеса и т.д.

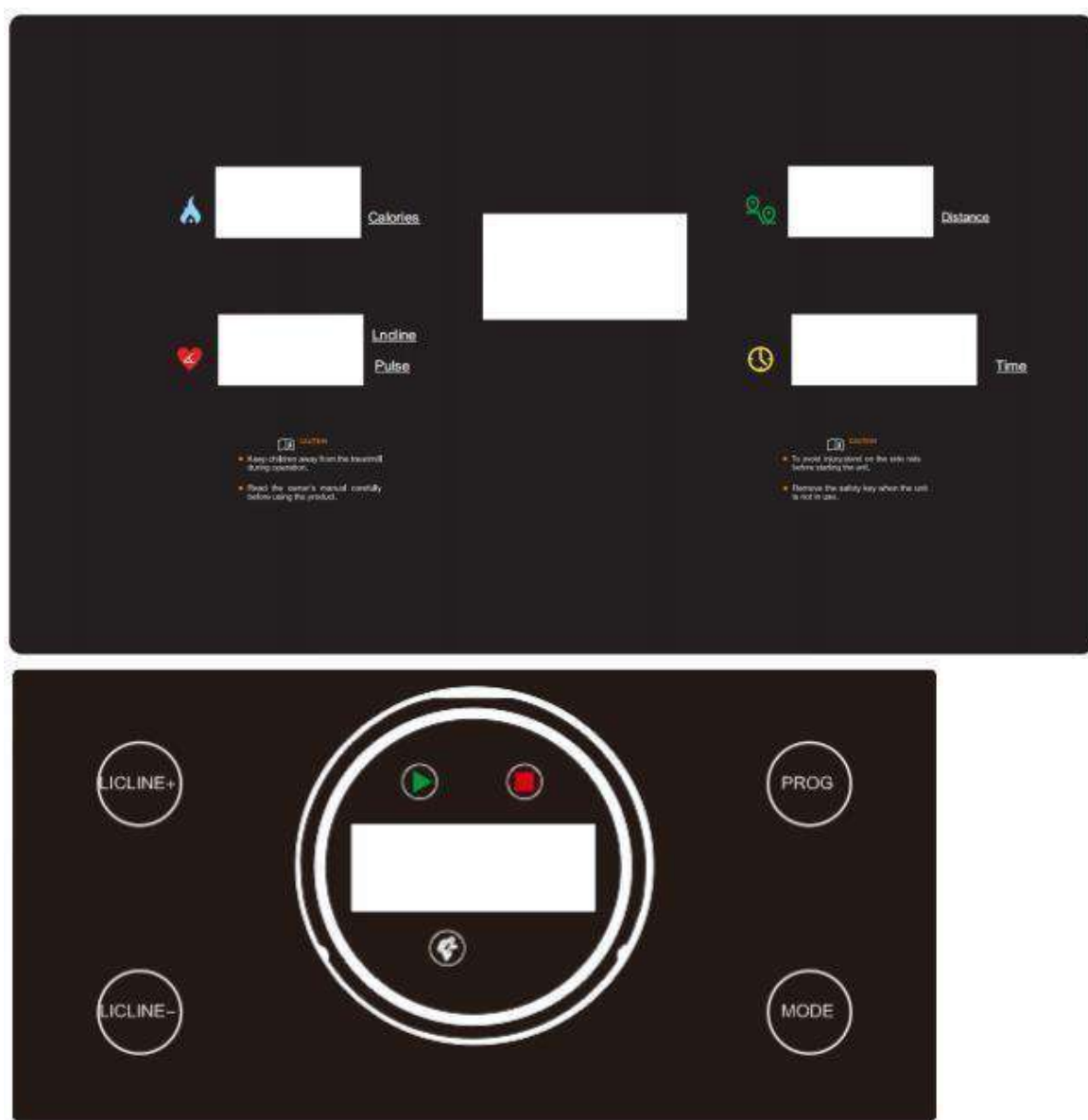
2. Гарантия не распространяется на следующие случаи:

- 2.1 Повреждения, вызванные внешними причинами.
- 2.2 Использование неоригинальных комплектующих.
- 2.3 Самостоятельный ремонт или неправильное обращение с устройством.
- 2.4 Несоблюдение инструкций по эксплуатации.
- 2.5 Гарантия не распространяется на уязвимые детали, подверженные нормальному износу, такие как беговые ленты и валики, и их запасные элементы.

3. Для приобретения негарантийных комплектующих обращайтесь в службу поддержки клиентов. Пожалуйста, будьте готовы предоставить следующую информацию:

- 3.1 Ваш вопрос
- 3.2 Модель беговой дорожки
- 3.3 Серийный номер аксессуара
- 3.4 Доказательство покупки

Инструкция к консоли



I. Функции окон:

A. Окно "CAL.":

Количество калорий:

Во время тренировки в режиме прямого отсчета отображается текущее значение потраченных калорий в диапазоне 0,0-999,0, которое сбрасывается до нуля после достижения верхнего лимита. Во время тренировки в режиме обратного отсчета отображается значение от заданного числа калорий до 0. При достижении 0 беговая дорожка плавно замедляется, после чего останавливает движение и на дисплее появляется надпись "End". Через 5 секунд после полной остановки тренажер переходит в режим ожидания.

B. Окно "INCL/PUL.":

Уровень наклона:

Отображает текущее значение уровня наклона в диапазоне 0-18. Частота пульса:

Отображение частоты сердцебиения. Измерение происходит, когда пользователь держится за пульсометры на поручне обеими руками. Система автоматически определяет частоту сердцебиения и отображает ее в этом окне. Диапазон отображения: 50-200 раз/мин. (Эти данные носят исключительно информационный характер и не могут рассматриваться как медицинские данные).

C. Окно "DIS.":

Дистанция:

Во время тренировки в режиме прямого отсчета отображается текущее значение пройденной дистанции в диапазоне 0.00-99.90, которое сбрасывается до нуля после достижения верхнего лимита. Во время тренировки в режиме обратного отсчета отображается значение от заданной дистанции до 0. При достижении 0 беговая дорожка плавно замедляется, после чего останавливает движение и на дисплее появляется надпись "End". Через 5 секунд после полной остановки тренажер переходит в режим ожидания.

Во время тренировки после каждого круга в течение 2 секунд отображается количество кругов. В режиме выбора программы на дисплее отображается список доступных программ: "P01-P02-...- P12-U01U03-FAT".

D. Окно "TIME":

Во время тренировки в режиме прямого отсчета отображается текущее значение времени тренировки в диапазоне 0:00-99:59, которое сбрасывается до нуля после достижения верхнего лимита. Во время тренировки в режиме обратного отсчета отображается значение от заданного времени тренировки до 0. При достижении 0 беговая дорожка плавно замедляется, после чего останавливает движение и на дисплее появляется надпись "End". Через 5 секунд после полной остановки тренажер переходит в режим ожидания.

E. Окно "SPEED":

В режиме тренировки отображается текущая скорость движения в диапазоне 1.0-20.0 км/ч.

В начале тренировки перед запуском тренажера отображается обратный отсчет: "3", "2", "1".

II. Функции кнопок:

1. "PROG" - кнопка выбора программы: нажмите на кнопку в режиме ожидания, чтобы выбрать программу из списка ("P01-P02-...- P12- U01-U03-FAT"), где:
"P01-P12" - предустановленные программы, "U01-U03" - пользовательские программы, а "FAT" - режим измерения ИМТ.
2. "MODE" - кнопка выбора режима: Нажмите эту кнопку в режиме ожидания, чтобы выбрать режим из списка ("0:00", "30:00", "1.0", "50.0"), где "0:00" - ручной режим, "15:00" - режим обратного отсчета времени, "1.0" - режим обратного отсчета дистанции, а "50.0" - режим обратного отсчета калорий. После выбора режима используйте кнопки "+" и "-" для регулировки целевого значения. Далее нажми кнопку "START" для начала тренировки.
3. "START/STOP" - кнопка запуска/остановки: убедитесь, что устройство подключено к сети, а ключ безопасности установлен на своем месте. Нажмите эту кнопку в любое время для начала работы беговой дорожки. Также эта кнопка может использоваться для остановки беговой дорожки и сброса значений до нуля во время тренировки.
4. "SPEED+" и "SPEED-" - кнопки увеличения и уменьшения скорости. В режиме ожидания используются для выбора режима или программы. Во время тренировки нажимайте на эти кнопки для регулировки скорости с шагом 0,1 км/час. Значение продолжит автоматически плавно увеличиваться или уменьшаться при непрерывном удержании более 0,5 секунд.
5. "INCLINE+" и "INCLINE-" кнопки увеличения и уменьшения наклона. В режиме ожидания используются для выбора режима или программы. Во время тренировки нажимайте на эти кнопки для регулировки уровня наклона с шагом 1 уровень. Значение продолжит автоматически плавно увеличиваться или уменьшаться при непрерывном удержании более 0,5 секунд.
6. 4 кнопки управления музыкой с USB-носителя: предыдущая композиция, следующая композиция, уменьшение громкости, увеличение громкости.
7. Ручная остановка: отсоедините ключ безопасности и одновременно поддерживайте скорость движение в течение +/-3 секунд.

III. Быстрый старт (ручной режим) :

1. Включите выключатель питания и прикрепите магнитный замок безопасности к месту установки ключа безопасности под панелью.
2. Нажмите кнопку "START". Система начнет 3-секундный обратный отсчет, прозвучит звуковой сигнал, а в окне скорости отобразятся числа обратного отсчета. По окончании 3 секунд беговая дорожка начнет движение со скоростью 1 км/ч.

3. С помощью кнопок "SPEED+" и "SPEED -" отрегулируйте скорость беговой дорожки в соответствии со своими требованиями.

4. С помощью кнопок "INCLINE+" и "INCLINE -" отрегулируйте наклон беговой платформы в соответствии со своими требованиями.

IV. Управление во время тренировки:

1. Нажмите кнопку "SPEED -", чтобы уменьшить скорость движения беговой дорожки.
2. Нажмите "SPEED+", чтобы увеличить скорость движения беговой дорожки.
3. Нажмите "INCLINE -", чтобы уменьшить угол наклона беговой платформы.
4. Нажмите "INCLINE+", чтобы увеличить угол наклона беговой платформы.
5. Нажмите кнопку "STOP", и беговая дорожка замедлится и остановится.
6. Данные о пульсе появятся на дисплее примерно после примерно 3-секундного удержания ладоней на датчиках пульсометра, расположенных на поручне. V. Ручной режим:

1. В режиме ожидания нажмите кнопку "START", и беговая дорожка начнет движение со скоростью 1,0 км/ч с наклоном 0; в окне времени пойдет прямой отсчет времени от 0. Используйте кнопки "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" для изменения угла наклона и скорости.
2. В режиме ожидания нажмите кнопку "MODE" для перехода в режим обратного отсчета времени. При этом в окне "TIME" будет отображаться и мигать значение "30:00". Используйте кнопки "INCLINE +", "INCLINE -", "SPEED+" и "SPEED -" для установки желаемого времени выполнения упражнения. Диапазон параметра составляет 5:00-99:00.
3. В режиме обратного отсчета времени нажмите кнопку "MODE" для перехода в режим обратного отсчета расстояния. В окне "DIS" будет отображаться и мигать значение "1.00".
4. В режиме обратного отсчета расстояния нажмите кнопку "MODE" для перехода в режим обратного отсчета калорий. В окне "CAL" будет отображаться и мигать значение "50.0".
5. Выберите один из трех режимов обратного отсчета, после чего нажмите кнопку "START". Беговая дорожка начнет движение с через 3 секунды. Используйте кнопки "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+" и "SPEED -" для регулировки скорости и угла наклона. Для остановки тренажера нажмите кнопку "STOP".

VI. Встроенные программы:

Система имеет 12 встроенных программ (P01-P12). В режиме ожидания нажмите кнопку "PROG", в окне скорости отобразится список программ: "P01-P12". Выберите понравившуюся программу, при этом в окне "TIME" отобразится и будет мигать предустановленное время 30:00. Используйте кнопки "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" для установки необходимого времени тренировки, затем нажмите "START" для запуска встроенной программы. Каждая встроенная программа разбита на 20 сегментов, каждый сегмент времени тренировки = установленному времени /20.

При переходе в следующий сегмент система подаст 3 звуковых сигнала, после чего скорость и наклон тренажера изменятся в соответствии с настройками нового сегмента программы. Для изменения скорости и наклона используйте кнопки "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+" и "SPEED -". Учтите, что каждый раз при переходе к следующему сегменту программы будут восстановлены скорость и наклон по умолчанию. После выполнения программы система снова подаст 3 звуковых сигнала. Беговая дорожка плавно замедлится, остановит движение и выведет на дисплей сообщение "End". VII. Описание программ:

Всего доступно 15 уровней наклона, каждый из которых составляет 1/15 от максимального. Ниже приведена сводка по параметрам всех 20 сегментов каждой программы:

Сегмент Программа		Уст. время /20 = продолжительность каждого сегмента																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Джоггинг	Скорость	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	Наклон	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2

P02 Круиз	Скорость	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	Наклон	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03 Тренировка на скорость	Скорость	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	Наклон	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04 Легкий бег	Скорость	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	Наклон	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P05 Аэробный бег	Скорость	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	Наклон	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P06 Бег по дорожке	Скорость	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	Наклон	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P07 Бег по пляжу	Скорость	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	Наклон	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P08 Горный забег	Скорость	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	Наклон	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P09 Шейпинг	Скорость	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	Наклон	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10 Снижение веса	Скорость	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	Наклон	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11 Жиросжигание	Скорость	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	Наклон	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P12 Женская	Скорость	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	Наклон	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2

VIII. Пользовательские программы:

Помимо 12 встроенных системных программ, беговая дорожка имеет 3 пользовательские, которые позволяют пользователям настраивать их в соответствии со своими индивидуальными условиями: U01, U02 и U03.

1. Настройка пользовательской программы:

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку "PROGRAM" до тех пор, пока не будет выбрана пользовательская программа (U01-U03), которую вы хотите настроить. Нажмите кнопку "MODE" для

перехода в настройки, а затем установите первый временной интервал. При настройке используйте кнопки "SPEED+", "SPEED -" или быстрые кнопки SPEED. С помощью кнопок "INCLINE+" и "INCLINE -" установите значение наклона. Далее нажмите кнопку "MODE" для завершения установки первого временного сегмента и перейдите к установке второго временного сегмента, пока не будут завершены все 20 сегментов. После настройки данные будут сохранены до следующей настройки. Данные хранятся в системе и не будут потеряны даже при отключении питания.

2. Запуск пользовательских программ:

A. В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку "PROG" до тех пор, пока не будет выбрана программа (U01-U03), которую вы хотите запустить. После установки времени тренировки нажмите кнопку "Start" для запуска.

B. После завершения установки времени нажмите кнопку "START".

3. Инструкция по настройке пользовательской программы:

Каждая программа разделяет общее время тренировки на 20 сегментов. При настройке необходимо установить скорость, наклон и время выполнения для всех 20 сегментов, после чего можно запускать беговую дорожку нажатием кнопки "START".

IX. Фитнес-тест:

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку "PROGRAM" для перехода в функцию расчета индекса массы тела (FAT).

Теперь нажмите кнопку "MODE" для перехода в интерфейс установки параметров F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 -- пол, F-2 -- возраст, F-3 -- рост, F-4 -- вес, F-5 -- результат).

Используйте кнопки "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" для установки параметров с 01 - 04 (описание параметров приведено в таблице ниже). После настройки нажмите "MODE" для подсчета параметра F-5 и определения вашего ИМТ. В это время возьмитесь обеими руками за датчики пульсометра и удерживайте их в течение 5-6 секунд.

На дисплее появится индекс массы тела, позволяющий проверить, насколько ваш вес пропорционален росту.

Индекс массы тела (FAT) - это показатель роста и веса человека, а не пропорций тела. FAT можно рассчитать как для мужчин, так и для женщин и, наряду с другими показателями здоровья, является основой для корректировки веса. Идеальный показатель FAT должен находиться в диапазоне от 20 до 24, при этом менее 19 - истощение, от 25 до 29 - избыточный вес, а более 30 - ожирение. (Данные приведены только для справки и не являются медицинскими данными).

F-1	Пол	01 МУЖ 02 ЖЕН	
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100----200	
F-4	Вес	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Истощение
	FAT	=(20---24)	Норма
	FAT	=(25---29)	Лишний вес
	FAT	≥30	Ожирение

X. Диапазон отображения параметров:

Параметр	Начальное значение	Значение по умолчанию	Диапазон настройки	Отображаемый диапазон
Время (мин: сек)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Наклон (уровень)	0	Не определено	Не определено	0-18
Скорость(км/ч)	0.0	Не определено	Не определено	1.0-20.0
Дистанция (км)	0.00	1.00	0.50-60.0	0.00-60.0
Пульс	P	Не определено	Не определено	50-200

XI , Функция ключа безопасности:

Ключ безопасности позволяет быстро прекратить работу беговой дорожки во время тренировки. В случае аварийной остановки беговой дорожки, в окне скорости отобразятся символы "--", а система подаст 3 звуковых сигнала. Когда ключ безопасности отсоединен, беговая дорожка не может выполнять никаких других операций, кроме выключения. После того как ключ безопасности возвращен на место, беговая дорожка снова переходит в режим ожидания и ожидает действий от пользователя.

XII. Режим энергосбережения:

Данный тренажер имеет функцию энергосбережения. В случае отсутствия действий пользователя в течение 10 минут в режиме ожидания, система перейдет в режим энергосбережения, и экран автоматически выключится. Для повторного включения системы нажмите любую кнопку.

XIII , MP3-плеер:

Система может воспроизводить музыку с MP3-носителя или другого внешнего аудиоустройства.

Громкость звука регулируется на аудиоустройстве. Пожалуйста, обратите на поддерживаемые файлы, чтобы не повлиять на качество звука и работу встроенной аудиосистемы.

XIV , Выключение:

Беговая дорожка может быть выключена в любое время путем нажатия кнопки выключения питания без каких-либо повреждений для системы.

XV. Другие вопросы, требующие внимания:

1. Перед тренировкой проверьте, подключено ли устройство к источнику питания; Убедитесь, что ключ безопасности установлен на месте.
2. В процессе тренировки в случае экстренной ситуации сорвите ключ безопасности. Беговая дорожка быстро замедлится и остановится. После этого установите ключ безопасности на место, перезагрузите устройство и следуйте инструкциям на экране.
3. При обнаружении любых неполадок, пожалуйста, свяжитесь с поставщиком. Никогда не пытайтесь разбирать или ремонтировать тренажер самостоятельно во избежание повреждения внутренних механизмов устройства.

XVI , Наиболее вероятные проблемы и методы их решения:

Описание проблемы	Возможные причины	Пути решения
Отсутствие изображения на экране	A. Не подключено или отсутствует питание	Подключите шнур питания к сети переменного тока или проверьте розетку
	B. Не включен выключатель питания	Установите выключатель питания в положение ON
	C. Отсутствует питание двигателя или он поврежден	Нажмите кнопку защиты от перегрузки или замените двигатель
	D. Повреждена кабель датчика	Замените кабель датчика и подключите его заново
	E. Неисправность экрана	Замените экран
	F. (Если используется ЖК-экран) Неисправность подсветки	Выполните проверку и ремонт либо замену подсветки
Плохое изображение, пропущены строки	A. Повреждена пайка интегральной микросхемы	Необходим ремонт, проверка соединений или повторная пайка
	B. (Если используется ЖК-экран) Токопроводящая полоса не зафиксирована или не на месте	Диагностика и повторная сборка экрана
	C. Неисправность интегральной микросхемы экрана дисплея	Необходим ремонт, припайка новой интегральной микросхемы
Движение беговой дорожки не является плавным	A. Трение в трансмиссионной части	Отрегулируйте деталь трансмиссии или добавьте смазочное масло
	B. Слишком туго или слишком свободно натянута беговая лента	Отрегулируйте натяжение ленты

	С. Слишком маленький или слишком большой крутящий момент привода	Отрегулируйте потенциометр крутящего момента в нужное положение
--	--	---

XVII, Расшифровка кодов ошибок:

Отображение кода	Код ошибки + описание	Причина	Решение
На экране	E06 Ошибка двигателя	А. Кабель двигателя не подключен	Замените кабель
		В. Требуется замена двигателя	Замените двигатель
		С. Двигатель работает вхолостую	Ошибка чрезмерного тока, пожалуйста, выполните проверку
	E08 Ошибка сохранения 24C0 (внешний накопитель)	А. Неправильно установлена запоминающая микросхема (некоммутируемый источник питания)	Вставьте микросхему заново, обратите внимание на положение PIN1
		В. Микросхема накопителя повреждена или неисправна схема подключения	Замените микросхему или накопитель
	E09 Ошибка инверсии (для инвертированного двигателя)	А. Тренажер расположен вертикально или не ровно по горизонтали	Расположите тренажер горизонтально
		В. Неисправна схема преобразования сигнала привода	Замените привод
	E10 Аномальный пиковый ток, защита от сверхтока	А. Превышен крутящий момент привода	Установите потенциометр крутящего момента в соответствующее положение
		В. Короткое замыкание внутри двигателя	Замените двигатель
		С. Неисправность трансмиссионной части	Выполните ремонт трансмиссии или нанесите смазочное масло
	E11 Внешнее перенапряжение (ответственность владельца)	Перенапряжение: выше 270 В в системе, рассчитанной на 220 В; выше 150 В в системе, рассчитанной на 110 В	Прекратите использование и попросите электрика устранить неисправность
	E14 Слишком низкое напряжение (ответственность владельца)	Низкое напряжение: ниже 160 В в системе, рассчитанной на 220 В; выше 70 В в системе, рассчитанной на 110 В	Прекратите использование и попросите электрика устранить неисправность

XVIII. Формула расчета калорий:

$$70.3 \cdot tV \text{ (км/ч)} \cdot (ч) \cdot (1 + ? \%)$$

Что означает затраты в примерно 70,3 калорий на километр при нулевом наклоне

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