



**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT MX-850D



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

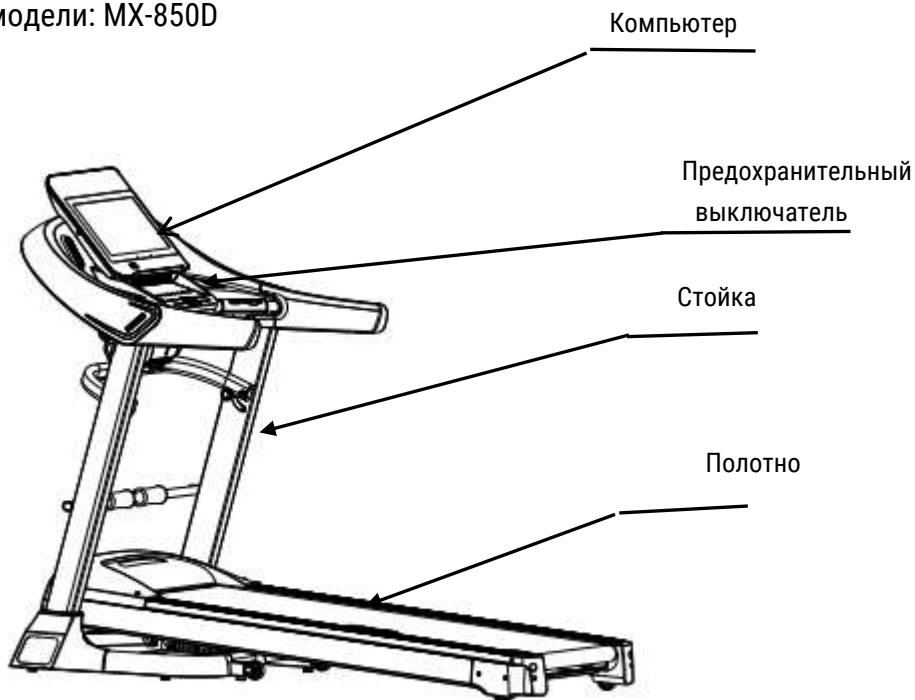
Содержание

Краткое описание продукта	01
Меры предосторожности и предупреждения.....	03
Монтаж.....	08
Пожелания и предложения.....	10
Инструкция по применению.....	13
Техническое обслуживание продукта.....	27

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОДУКТА

Название продукта: Беговая дорожка UNIX Fit

Номер модели: MX-850D



Технические параметры			
№	Наименование параметра		
1	Площадь полотна дорожки		1350*500 (мм)
2	Максимально допустимый вес		140 кг
3	Габаритный размер		1850*820*1370
4	Напряжение/Частота		220 В 50 Гц
5	Пиковая мощность двигателя		4.5 л . с
6	Скорость		0,8-18 КМ/Ч
7	Вес нетто		96 КГ
8	Вес брутто		109 КГ
9	Наклон		0-18%
10	Функция		Бег /Аудио/ /HR
Перечень номеров деталей			
1	6 мм шестигранная гайка М8*20		2 Горизонтальная трубка
2	6 мм шестигранная гайка М8*20		4 U-образная труба Fix
3	6 мм шестигранная гайка М8*55		2 Вертикальная фиксация
4	U-образная заглушка для трубы		4
5	Крышка поручня		2
6	Шестигранный ключ 5 мм/6 мм		2
7	Многофункциональная отвертка		1
8	Ключ		1 13# 15#
9	Силиконовая смазка		1 30 мл

10	8*65 Функциональный держатель	2	
11	6 мм шестигранная гайка М8*20	8	
12	Левая/правая крышка	2	

Перечень деталей в комплекте			
№	Наименование	Кол-во	Примечание
1	Полный комплект (основание, стойка, компьютер, пульсометр)	1 шт.	
2	Пакет с деталями	1 шт.	
3	Руководство по эксплуатации	1 шт.	
4	Крышка стойки	2 шт.	

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Примечание: Перед использованием внимательно прочтите инструкцию и обратите внимание на следующие правила техники безопасности.

- ◆ Беговую дорожку необходимо разместить в сухом помещении. Необходимо избегать попадания воды на оборудование и хранения посторонних предметов на ней.
- ◆ Для занятий на дорожке используйте подходящую спортивную одежду и обувь. Запрещается бегать на тренажере босиком и делать на оборудовании растяжку.
- ◆ Вилка питания должна быть исправной и иметь заземление. Беговую дорожку необходимо подключать в отдельную розетку.
- ◆ Во избежание несчастных случаев не подпускайте детей близко к оборудованию.
- ◆ Избегайте перегрузки оборудования в течение длительного времени, в противном случае это приведет к повреждению двигателя, контроллера и ускорит износ подшипника, полотна беговой дорожки. Регулярно проводите техническое обслуживание оборудования.
- ◆ Убирайтесь в помещении, где расположено оборудование, и следите за влажностью помещения. В противном случае статическое напряжение может нарушить нормальную работу электронных часов и контроллера.
- ◆ После использования, пожалуйста, выключайте питание оборудования.

- ◆ Во время занятий спортом прикрепляйте шнур предохранительного выключателя к элементу одежды, чтобы полотно беговой дорожки экстренно остановилось в случае возникновения чрезвычайной ситуации.
- ◆ Если во время тренировки Вам стало плохо и почувствовали дискомфорт, немедленно остановитесь и обратитесь за медицинской помощью.
- ◆ После использования силиконового масла храните его в недоступном для детей месте, чтобы избежать серьезных последствий, вызванных случайным проглатыванием.



Предупреждения: Чтобы снизить количество несчастных случаев или травм, соблюдайте следующие правила:

- ◆ Перед использованием оборудования проверьте, застегнута ли одежда на все пуговицы и молнии.
- ◆ Не надевайте одежду, которая может легко зацепиться за элементы беговой дорожки.
- ◆ Не прокладывайте питающий кабель оборудования рядом с предметами с высокой температурой.
- ◆ Не подпускайте детей близко к беговой дорожке.
- ◆ Не используйте беговую дорожку вне помещений.
- ◆ Перед перемещением беговой дорожки необходимо отключить питание.
- ◆ Неподготовленным лицам запрещается разбирать оборудование, в противном случае могут возникнуть серьезные последствия.
- ◆ Эту беговую дорожку можно использовать только в цепи с силой тока в 20 ампер.
- ◆ На тренажере может заниматься только один человек.
- ◆ Если во время выполнения упражнений вы почувствуете головокружение, боль в груди, тошноту или одышку, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с соответствующим фитнес-тренером или врачом.



Предупреждение!

- ◆ Людям, проходящим лечение, или следующим пациентам перед использованием тренажера следует проконсультироваться с врачами.
 - (1) Люди, страдающие от болей в спине или получившие травмы ног, поясницы, шеи. Люди, страдающие от онемения ног, поясницы, шеи и рук (люди с хроническими заболеваниями, такими как смещение межпозвоночного диска, смещение позвоночника, шейный протруз и т. д.)
 - (2) Люди, страдающие деформирующим артрозом, ревматизмом, подагрой.
 - (3) Люди, страдающие остеопорозом.

- (4) Люди с проблемами системы кровообращения (болезни сердца, дисфункция кровеносных сосудов, высокое кровяное давление и т. д.)
- (5) Люди, имеющие проблемы с органами дыхания.
- (6) Люди, имеющие имплантированный искусственный кардиостимулятор.
- (7) Люди, имеющие злокачественные новообразования.
- (8) Люди, страдающие нарушением кровообращения, таким как тромбоз, различными видами опухолей, или всеми видами кожных инфекций.
- (9) Люди, у которых возникли сложности, вызванные серьезными нарушениями периферического кровообращения, вызванными диабетом и т. д.
- (10) Люди с повреждениями кожи.
- (11) Люди, у которых высокая температура (ниже 38°), вызванная болезнью и т. д.
- (12) Люди с аномалиями или искривлением позвоночника.
- (13) Беременные женщины, или женщины в период менструации.
- (14) Люди, имеющие осложнения в организме и нуждающиеся в отдыхе.
- (15) Люди с плохим здоровьем.
- (16) Восстанавливающиеся пациенты
- (17) Помимо вышеперечисленных случаев, люди, у которых есть особые нарушения и осложнения в организме.

--- Может вызвать проблемы или плохое самочувствие

- ◆ Если во время выполнения упражнений вы почувствуете боли, например, боль в пояснице, онемение ног и ступней, головокружение, сердцебиение, отличающееся от обычного, или необычные ощущения, немедленно прекратите использование и обратитесь к врачу.

- ◆ Не позволяйте детям пользоваться оборудованием и не подпускайте их к нему.

--- При несоблюдении этого правила может возникнуть опасность получения травм.

- ◆ При использовании, загрузке или извлечении, перемещении оборудования убедитесь, что в непосредственной близости нет людей или домашних животных.



Запрещено

- ◆ Использовать оборудование, если треснул и развалился корпус (внутренние элементы конструкции вывалились наружу) или отвалились сварные детали.

--- В противном случае это может привести к несчастным случаям или травмам.

- ◆ Во время упражнений на дорожке не подпрыгивайте и не приседайте. Это может

привести к травмам.

- ♦ Использовать и хранить оборудование во влажных местах на открытом воздухе или рядом с ванной комнатой.
- ♦ Использовать и хранить оборудование под прямыми солнечными лучами, в местах с высокой температурой, например, около плиты или на нагревательных приборах, таких как электрическое одеяло.

----Иначе это может привести к утечке электричества или пожару.

- ♦ Использовать оборудование, если кабель питания и вилка повреждены или розетка ослаблена.

----В противном случае это может привести к пожару или поражению электрическим током.

- ♦ Использовать оборудование более одного человека одновременно. Во время использования не позволяйте посторонним людям приближаться к оборудованию.

----Иначе это может привести к травмам и несчастным случаям из-за падения с дорожки.

- ♦ Использовать людям, которым необходима помощь или содействие в использовании этого оборудования.

----В противном случае это может привести к несчастным случаям или травмам.

Не пейте воду и не используйте другие жидкости вблизи оборудования!

Основной корпус и рабочие части должны быть сухими.

---- В противном случае это может привести к поражению электрическим током или пожару.

Будьте внимательны!

- ♦ Людям с начальным уровнем спортивной подготовки не стоит сразу активно начинать интенсивные тренировки.
- ♦ Не прибегайте к использованию оборудования сразу после приема пищи, при усталости или сразу после физических упражнений. Это может навредить вашему здоровью.
- ♦ Оборудование предназначено только для личного пользования, но не для использования в таких местах как учебные заведения, тренажерные залы.
- ♦ Не используйте оборудование во время еды или при выполнении других действий одновременно.
- ♦ Не используйте оборудование, если вы ощущаете недомогание после употребления алкоголя. В противном случае это может привести к травмам и несчастным случаям.
- ♦ Не использовать оборудование, если кабель находится около колюще-режущих предметов, посторонних предметов и в мокрой зоне. Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или пожару.

Не подключать оборудование мокрыми руками!

- ♦ Не вытаскивайте и не вставляйте вилку питания мокрыми руками. Это может привести к поражению электрическим током или травмам.
- ♦ Если вы не пользуетесь тренажером, выньте вилку из розетки. В противном случае пыль и сырость приведут к ухудшению изоляции, что может привести к утечке электричества и возгоранию.

Заземление

- ♦ Данное оборудование должно быть заземлено. В случае неисправности устройства заземление обеспечит токоотвод для снижения опасности поражения электрическим током.
- ♦ Данное оборудование оснащено вилкой с заземлением. Вилка должна быть установлена в розетку с заземлением, отвечающим требованиям по безопасности и стандартам.

Опасность!

- ♦ Если оборудование неправильно заземлено, это может привести к поражению электрическим током. Если вы сомневаетесь в правильности заземления этого оборудования, обратитесь к профессиональному электрику. Если вилка не подходит к розетке по исполнению, нельзя изменять конструкцию вилки. Обратитесь к профессиональному электрику для установки нужной розетки.
- ♦ Убедитесь, что заземляющая вилка этого оборудования подключена к розетке того же исполнения, имеющую ту же форму и назначение. На этом оборудовании нельзя использовать переходники.

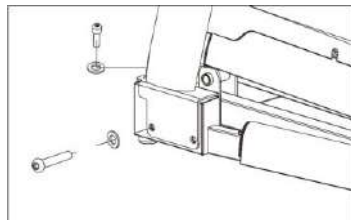
МОНТАЖ

При сборке оборудования сначала просто наживите все винты, а затем затяните их после установки всех элементов в сборе.

Шаг 1

Стойка:

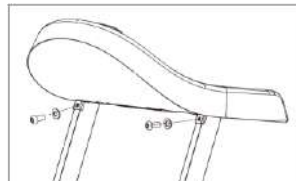
Поднимите часть стойки и дисплея электронных часов, используйте по одному винту M8*55 с обеих сторон беговой дорожки, чтобы установить его в отверстие снизу. Используйте шайбы и затяните винты. Затем затяните винты M8*20MM по обе стороны стойки.



1. Закрепите две колонны стойки двумя винтами M8*20.

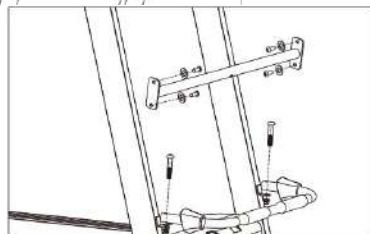
Шаг 2

Электронные часы и поручни. Соедините стойки с поручнями с обеих сторон и затяните винтами M8*20.



Шаг 3 (только для multifunctional treadmills)

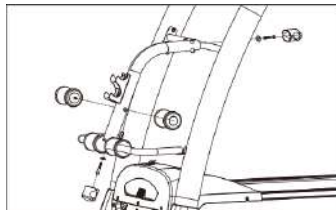
Сначала наденьте резиновые защитные втулки на каждую сторону U-образной трубки, соберите 2 конца U-образной трубки с железной пластиной левой и правой колонны стойки с помощью винтов M8*40 и зафиксируйте гайками. (U-образная трубка не должна мешать L-образной железной пластине).



Шаг 4(только для многофункциональных тренажеров)

Функциональная рама

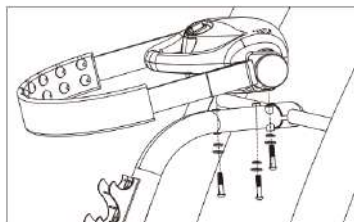
Используйте два винта М8*40, чтобы закрепить функциональную раму на верхней и нижней части U-образной трубки.



Шаг 5 (только для многофункциональных тренажеров)

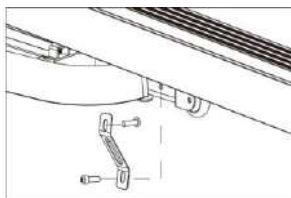
Массаж

1. Сначала открутите три винта М8*55 под головкой массажной машины (включая плоские и пружинные шайбы), а затем поместите головку массажной машины на функциональную раму и затяните вышеуказанными винтами.



Шаг 6 (только для шестиуровневой системы амортизации)

снимите фиксированную кнопку безопасности, используя шестигранный ключ, открутите два болта на кнопке.



ПОЖЕЛАНИЯ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Разминка

Перед каждым использованием тренажера выполняйте разминку в течение 5–10 минут.

Дыхание

При выполнении упражнений нельзя задерживать дыхание, спокойно дышите носом и выдыхайте ртом. Вдох должен быть скоординирован с выдохом. Если дыхание слишком быстрое, следует немедленно прекратить упражнение.

Частота тренировок

Как и другие группы мышц, дыхательная система должна восстанавливаться 48 часов после тренировки. т.е. тренироваться необходимо через день.

Нагрузка

Определите объем тренировки на основе состояния индивидуальной физической подготовки и постепенно увеличивайте нагрузку. На первом этапе упражнений мышцы будут болеть, и это является нормой. Болезненные ощущения уйдут с последующей тренировкой.

Диета

Для защиты пищеварительной системы упражнения следует выполнять через час после еды. Прием пищи должен быть не менее чем через полчаса после тренировки. Во время тренировки пейте меньше воды, и особенно избегайте обильного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

Упражнения на растяжку

Какой бы ни была скорость вашего бега, сначала лучше выполнить упражнение на растяжку. Мышцы легко растягиваются, поэтому пройдите 5-10 минут, чтобы разогреться. Затем остановитесь, чтобы выполнить упражнение на растяжку пять подходов, выполнив следующие упражнения. По 10 секунд или более для каждой ноги, и повторите

упражнения после тренировки.

1. Растяжка с наклоном вниз

Слегка согните ноги в коленях и медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, как можно ниже опуститесь вниз и коснитесь руками пальцев ног, удерживайте руки в этом положении в течение 10-15 секунд, а затем вернитесь в исходную позицию. Повторите три раза. (см. рисунок 1)

2. Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте на ровную поверхность, вытяните одну ногу прямо, другую согните и подверните под прямую ногу. Максимально потянитесь и коснитесь пальцев ног как можно больше обхватив рукой мысок ноги, удерживайте это положение 10~15 секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите по три раза для каждой ноги. (см. рисунок 2)

3. Растяжка сухожилий голени и пятки

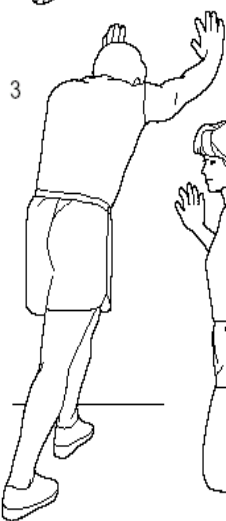
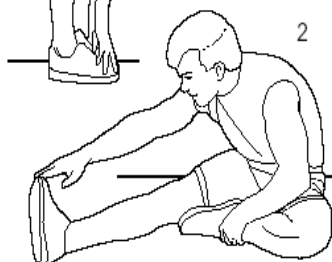
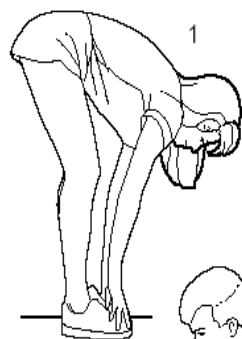
Встаньте, опираясь двумя руками на стену или стол, одна нога позади другой. Держите заднюю ногу вертикально, чтобы ее пятка касалась земли. Наклонитесь к стене или столу, удерживайте такое положение в течение 10~15 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Повторите по три подхода для каждой ноги. (см. рисунок 3)

4. Растяжка мышц ног

Положите правую руку на стену или стол, согните левую ногу и левой рукой возьмитесь за ее лодыжку, потяните за лодыжку и максимально прижмите левую ногу к ягодичной мышце, пока не почувствуете, что трицепс бедра напрягся. Удерживайте левую ногу в этом положении около 10~15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите по три подхода для каждой ноги. (см. рисунок 4)

5. Растяжка бицепса бедра

Сядьте на пол, согните ноги в коленях, колени наружу по левую и правую сторону от корпуса. Возьмитесь за стопы и потяните их к животу, удерживайте положение в течение 10~15 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Сделайте три подхода. (см. рисунок 5).



ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



Описание окон и клавиш дисплея:

1. LCD-дисплей отображает следующие функции:

А. Окно времени: отображение данных времени. Диапазон: 0: 00-99: 59

Б. Окно расстояния: отображение данных о расстоянии. Диапазон: 0,00-99,9.

В. Окно калорий/пульса: отображает данные калорий/пульса. Диапазон калорий: 0-999. Диапазон пульса: 50-200 (только для справки, а не в качестве медицинских данных).

Г. Окно скорости: отображение данных о скорости. Диапазон: 0,0-18,0 км/ч.

Д. Окно перемещения "Вверх-вниз": отображение данных перемещения "вверх-вниз". Диапазон: 0-15 сегментов.

2. Общие функциональные кнопки: пуск, стоп, программа, режим, скорость+, переключение скоростей, вверх-вниз, вверх-вниз+, сочетания кнопок скорости 3,6,9,12,15, 18 км/ч, сочетания кнопок 5,

10, 15 сегментов, кнопка вентилятора.

3. Кнопки управления USB, SD-картой: предыдущая (регулировка громкости -), следующая (регулировка громкости+), выбор источника звука, пауза воспроизведения, выбор источника звука, можно выбрать внешний MP3-файл. Длительное нажатие кнопок previous/next (предыдущий/следующий) для увеличения или уменьшения громкости.

4. К (К): -, , ,
остановка, режим, скорость+.

5. Вращающаяся кнопка: регулировка параметров скорости +/- и увеличения-уменьшения +/- . Поверните вправо на плюс, поверните влево на минус (поворот на один шаг означает 0,1 км), а поворот вверх или вниз означает только переключение с увеличения на уменьшение скорости.

6. Описание функциональных кнопок:

А. Клавиша программы: В состоянии остановки нажмите кнопку программы, чтобы повторно выбрать программу: ручной режим-P01-P02...-P12-U01-...U03-режим определения процента содержания жира

Б. Кнопка режима: В режиме остановки нажатие кнопки режима позволяет последовательно выбирать программу: ручной режим (обычный режим) - обратный отсчет времени - обратный отсчет расстояния - обратный отсчет калорий; в режиме определения процента содержания жира в организме функции кнопки режима см. в описании функции теста на содержание жира в организме.

В. Кнопки запуска: Когда двигатель остановлен, нажмите эту кнопку, чтобы запустить его.

Г. Кнопка «Стоп»: Когда двигатель включен, нажмите эту кнопку, чтобы остановить двигатель.

Д. Скорость +: В состоянии настройки нажатие этой кнопки увеличит установленное значение. А когда двигатель включен, нажатие этой кнопки увеличит скорость.

Е. Скорость -: В состоянии настройки нажатие этой кнопки уменьшит установленное значение. А когда двигатель включен, нажатие этой кнопки уменьшит скорость.

Ж. Вверх-вниз+: В состоянии настройки нажатие этой кнопки

увеличит установленное значение. А когда двигатель включен, нажатие этой кнопки увеличит наклон.

З. Кнопки вверх-вниз: В состоянии настройки нажатие этой кнопки уменьшит установленное значение. А когда двигатель включен, нажатие этой кнопки уменьшит наклон.

И. Кнопка быстрого выбора скорости: 3, 6, 9, 12, 15, 18 км/ч. Когда двигатель включен, нажатие этой кнопки отрегулирует скорость двигателя до значения скорости, указанного на клавише.

К. Кнопка быстрого доступа вверх-вниз: сегмент 5, 10, 15, когда двигатель включен, нажатие этой кнопки отрегулирует двигатель кнопками «вверх-вниз» в соответствии со значением наклона, указанным на кнопке.

I. Установленные программы/Описание запуска:

1. Описание программ:

А. ручной режим, в этом режиме он включает в себя: обычный режим, обратный отсчет времени, обратный отсчет калорий и обратный отсчет расстояния.

Б. 12 установленных программ: P01, P02, ..., P12.

В. 3 пользовательские программы: U01, U02, U03.

Г. Одна функции установления процента жира в организме

2. Описание запуска:

А. Установите предохранительный выключатель в положение переключателя на лицевой панели.

Б. Нажмите кнопку пуска, и в окне скорости отобразится 3-2-1, а при уменьшении скорости раздастся один звуковой сигнал, после чего запустится двигатель.

II. Ручной режим:

1. Как войти в ручной режим:

А. Включите выключатель питания, и в ручном режиме устройство сразу перейдет в обычный режим.

Б. В ручном режиме в состоянии остановки нажатие кнопки режима позволяет выбрать переход в обычный режим.

2. Три функции настройки в ручном режиме: установка времени,

установка расстояния, установка калорий.

А. При переходе в ручной режим в окне времени отображается время 0:00.;

Б. В ручном режиме нажмите кнопку режима, чтобы войти в режим обратного отсчета времени, и окно времени отобразит время и начнет мигать. Начальное время: 15:00. Нажимайте кнопку скорости +/-, кнопку вверх-вниз +/-, чтобы установить обратный отсчет. Диапазон установки времени: 5:00-99:00.

В. В режиме обратного отсчета времени нажатие кнопки «Режим» позволяет войти в режим обратного отсчета калорий, при этом начальное значение калорий отобразится на дисплее: 50 ккал; нажатие клавиш «Скорость +/-», «Вверх-вниз +/-» позволяет задать диапазон настройки калорий: от 10 до 999 ккал, увеличивая или уменьшая его на одну ккал каждый раз.

Г. В режиме обратного отсчета калорий: нажатие кнопки «Режим» позволяет перейти в режим обратного отсчета расстояния, при этом начальное расстояние отображается как 1:00 км; нажатие кнопок «Скорость +/-», «Вверх-вниз +/-» позволяет задать расстояние; диапазон настроек составляет 0,50–99,9 км, с шагом 0,1 км каждый раз.

3. Работа в ручном режиме:

А. Нажмите кнопку старта, и начнется обратный отсчет времени с 3 секунд, а затем двигатель начнет работать. Начальная скорость 1,0 км/ч;

Б. Р нажатие кнопок «скорость +/-» позволяет регулировать скорость;

В. Нажатием кнопок вверх-вниз/- позволяет регулировать наклон;

Г. Нажатие кнопки быстрого доступа позволяет быстро установить скорость, указанную на кнопке;

Д. Нажатие кнопки быстрого доступа «Наклон» позволяет быстро установить наклон, обозначенный на кнопке;

Е. Когда двигатель работает, нажмите кнопку «Стоп», и двигатель остановится;

Ж. Выдергивание предохранительного выключателя может экстренно остановить работу двигателя. На окошке скорости

отображается «--», и раздаются короткие звуковые сигналы.

3. Когда установленное время/установленное количество калория/установленное расстояние доходит до нуля, раздается короткий звуковой сигнал, и скорость замедляется до полной остановки; раздается длинный звуковой сигнал; в окне скорости отображается надпись End (конец) и происходит возвращение в состояние ожидания через 5 секунд; раздается длинный звуковой сигнал;

И. Неустановленные параметры накапливаются поверх друг друга. Когда доходит до максимального диапазона отображения, сбросьте и продолжите; в ручном режиме все остановится, когда накопление времени превысит 99:59 (100 минут).

III. Режим фиксированных программ

1. Начальное время установлено на 30 минут; можно установить только время, а диапазон установки времени: 5:00-99:00. Нажатием кнопок скорости +/-, кнопка вверх-вниз +/- можно отрегулировать установленное значение.
2. Нажмите кнопку пуска, и двигатель начнет работать, значение скорости медленно увеличится до скорости, указанной в первом сегменте автоматической программы (подробности см. в таблице значений программы);
3. Нажатие кнопок «скорость+» позволяет регулировать скорость;
4. Нажатием кнопок «вверх-вниз +/-» можно регулировать наклон;
5. Нажатие кнопок быстрого доступа к скорости позволяет быстро установить скорость, указанную на клавише;
6. Нажатие кнопок быстрого доступа к наклону позволяет быстро установить скорость, указанную на клавише;
7. Каждая программа разделена на 20 сегментов, время работы каждого сегмента составляет 1/20 от установленного времени;
8. При переключении между сегментами устройство издаст три звуковых сигнала;
9. Когда установленное время уменьшается до нуля, скорость замедляется до полной остановки; устройство издаст короткий сигнал; скорость замедляется до полной остановки; устройство издаст длинный сигнал; в окне скорости отображается надпись «End» (конец) и

происходит возвращение в состояние ожидания через 5 секунд;
устройство издает длинный сигнал;
10. Выдергивание предохранительного выключателя экстренно останавливает работу двигателя. В окне скорости отображается «--», а устройство издает короткие звуковые сигналы;

IV. Данные фиксированных программ:

Время Программа		Задайте время/20 временных сегментов тренировки с переключением кнопками «вверх» и «вниз».																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Увелич.	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	Увелич.	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Увелич.	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P04	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Увелич.	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Увелич.	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	Скорость	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	Увелич.	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Увелич.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Увелич.	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Увелич.	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Увелич.	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	Скорость	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	Увелич.	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	Увелич.	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

V. Голосовая функция (опция):

а) Голосовые команды при ошибках

№	Ошибка	Причина	Примечания
1	Отображает “-”	Сработал предохранительный выключатель	Методы устранения ошибок см. в статье 17, методы устранения простых неполадок, связанных с перебоями электропитания
2	E01	Неисправность связи	
3	E02	Защита от потери скорости	
4	E03	Неисправность датчика скорости	
5	E04	Ошибка подъема	
6	E05	Защита от перегрузки по току	
7	E08	Ошибка драйвера	

В) Функциональный голос

№	Функция	Причина	Примечания
1	Нажмите кнопку «включения»	Готовность к запуску	
2	При увеличении скорости	Скорость увеличивается	
3	При уменьшении скорости	Скорость уменьшается	
4	Когда вверх-вниз увеличивается	Наклон увеличивается	
5	Когда вверх-вниз уменьшается	Наклон уменьшается	
6	Нажмите кнопку «режим»	Режим обратного отсчета времени	При установке обратного отсчета времени

7	Нажмите кнопку «режим»	Режим обратного отсчета расстояния	При установке обратного отсчета расстояния
8	Нажми кнопку «режим»	Режим обратного отсчета калорий	При установке счетчика калорий
9	Нажмите кнопку «программа»	Программа 1, запуск после установки времени	Выберите программу 1
10	Нажмите кнопку «программа»	Программа 2, запуск после установки	Выберите программу 1
.	.	Программа 12, запуск после установки	Выберите программу 12
11	После остановки беговой дорожки электронные часы не работают в течение 5 минут.	Если вы не пользуетесь беговой дорожкой, выключите питание и выньте вилку из розетки.	

VI. Пользовательская программа:

Беговая дорожка включает в себя 12 системных встроенных программ, кроме того, есть еще 3 пользовательские программы, которые можно настроить самостоятельно в соответствии с индивидуальным случаем: U01, U02, U03.

а) Настройка пользовательских программ:

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку «program» (программа) до тех пор, пока не будут установлены пользовательские программы (U01-U03). Нажмите кнопку «mode» (режим) на 3 секунды, чтобы убедиться, что вы вошли в настройки, а затем вы можете установить первый временной сегмент. При настройке используйте кнопки «speed+», «speed-» (скорости) или кнопки быстрого доступа «speed» для установки скорости, используйте кнопки «up-down+», «up-down-» (вверх-вниз) для настройки, нажмите кнопку «mode» (режим), чтобы завершить настройку первого временного сегмента и войти в состояние настройки второго сегмента, пока не завершите настройку 20 временных сегментов. После настройки данные будут храниться до тех пор, пока вы не выполните сброс в следующий раз, дата не будет потеряна из-за сбоя питания.

б) Запуск пользовательских программ:

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку «Program» (программа), пока не дойдете до пользовательских программ (U01-U03), которые вы хотите установить, и нажмите кнопку запуска после установки времени выполнения. После установки пользовательской программы и времени выполнения нажмите кнопку запуска, и оборудование сразу запустится.

в) Описание настройки пользовательской программы:

Каждая программа делит время тренировки на 20 временных сегментов. Только после завершения настройки скорости, наклона и времени бега всех 20 временных сегментов мы можем нажать кнопку запуска, чтобы запустить беговую дорожку.

VII. Программа определения процента жира в организме:

1. Когда беговая дорожка остановится, нажмите клавишу программы и выберите программу определения процента жира в организме (FAT);
2. Нажмите кнопку режима на 3 секунды, чтобы войти в тест на определение процента жира в организме. Установите соответствующие параметры (F-1-пол, F-2-возраст, F-3-рост, F-4-вес, F-5-тест на содержание жира в организме); нажмите кнопки скорости +/-, кнопки вверх-вниз +/-, чтобы отрегулировать значение настройки (F-1...F-4). Когда интерфейс теста на определение процента жира в организме F-5 отобразит «---», удерживайте пульсометр руками в течение 5-6 секунд, после чего отобразится ваш индекс массы тела.
3. После входа в функцию определения процента жира в организме первым отобразится F-1, что означает, что в данный момент введен пол; если в окне настроек отображается 01, это означает, что установлен мужской пол; нажмите кнопки «скорость +/-» и кнопки «вверх-вниз +/-» для выбора ввода: 01 (мужской), 02 (женский).
4. Нажмите кнопку режима, когда на дисплее отобразится F-2, это будет означать вход в настройку возраста, а в окне настроек отобразится 25 (лет); нажмите кнопки скорости +/-, кнопки вверх-вниз +/-, чтобы настроить возраст (диапазон настроек: 10-99 лет).
5. Нажмите кнопку «Режим», когда на дисплее отобразится F-3, это означает ввод настройки роста, а в окне настроек отобразится 170 (см); нажатием кнопок «Скорость +/-» можно отрегулировать рост (диапазон

настроек: 100–200 см).

6. Нажмите клавишу «Режим», когда на дисплее отобразится F-4, это означает ввод настройки веса, а в окне настроек отобразится 70 (кг); нажатием кнопок «Скорость +/-» можно отрегулировать вес (диапазон настроек: 20–200 кг).

7. Нажмите кнопку режима, при отображении F-5 в окне настроек появится «---», что означает вход в функцию определения процента жира в организме. В этот момент, пожалуйста, положите руки с датчиком измерения пульса на поручень, и процент жира в организме тестируемого человека отобразится в течение 8 секунд. В окне настроек отобразится xx (процент жира в организме).

8. Исходя из общепринятого стандарта в Азии, если процент жира в организме меньше 19, это означает худое строение тела; если процент находится между 20 и 25, это означает идеальный вес; если он находится между 25 и 29, это означает избыточный вес; и если он больше 30, это означает ожирение. (Эти данные приведены только для информации и не могут рассматриваться как медицинские данные.)

F-1	Пол	01-муж	02-жен
F-2	Возраст	10-99	
F-3	Рост	100-200	
F-4	Вес	20-200	
F-5	Процент жира	≤19	Худощавое строение
		20~25	Нормальное строение
		25~29	Избыточный вес
		≥30	Ожирение

VIII. Диапазон отображения каждого значения:

	Исходное	Установить исходное значение	Установить диапазон	Диапазон отображения
Время (минуты:	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59

секунды)				
Скорость (км/ч)	0.0	N/A	N/A	1.0—18.0
Наклон (%)	00	N/A	N/A	0-15
Дистанция (км)	0.0	1.00	0.50—99.9	0.00—99.9
Калорийность (ккал)	0	50	10—999	0—999

IX. Функция предохранительного выключателя:

В любом режиме выдерните предохранительный выключатель, и в окне скорости отобразится «--»; раздастся короткий звуковой сигнал. Если двигатель работает, он немедленно остановится. Когда предохранитель выдергивают, ни одна кнопка не работает.

X. Режим энергосбережения:

Эта система имеет функцию энергосбережения. В режиме ожидания, если в течение 10 минут не нажимается ни одна кнопка для ввода команд, эта система перейдет в режим энергосбережения и автоматически выключит дисплей. Нажатие любой кнопки может выведет систему из режима энергосбережения.

XI. Описание функции вентилятора:

1. В выключенном режиме вентилятора, нажатие кнопки вентилятора включит его. Если вентилятор включен, нажатие кнопки выключит вентилятор.
2. Когда беговая дорожка переходит в спящий режим и режим энергосбережения, вентилятор перестает работать.

XII. Функция MP3 (опция):

При включенном оборудовании, когда подключен MP3 или другое аудиоустройство, электронные часы могут воспроизводить музыку. Устройство управления громкостью голоса находится на аудиооборудовании. Пожалуйста, обратите внимание на управление громкостью голоса, чтобы не повлиять на качество звука и встроенную аудиоаппаратуру.

XIII. нк и тени USB:

, U-

MP3. Громкость можно регулировать с помощью кнопки на лицевой панели. Пожалуйста, обратите внимание на регулировку громкости

голоса, чтобы не повлиять на качество звука и встроенную аудиоаппаратуру

XIV. Выключение оборудования:

В любой момент вы можете выключить беговую дорожку, отключив питание, и это не повредит оборудование.

XV. Примечания:

- ◆ Перед выполнением упражнений проверьте, подключено ли питание; проверьте, работает ли предохранительный выключатель.
- 2. Если во время тренировки возникнет нештатная ситуация, вы можете выдернуть предохранительный выключатель, и беговая дорожка быстро замедлится и остановится. Затем заново установите предохранительный выключатель на место, и устройство перейдет в состояние сброса, ожидая ввода команд.
- 3. Если у оборудования возникли неполадки, обратитесь к дистрибьютеру компании. Не следует пытаться разбирать или ремонтировать оборудование самостоятельно, так можно повредить оборудование. Обратитесь к профессиональным техникам.

XVI. Методы устранения простых неполадок, связанных с электропотерей

- ◆ При включении питания электронные часы не работают. Возможные причины: плохо подключен кабель связи электронных часов с нижним контроллером или сгорел трансформатор. Снимите стойку, чтобы проверить соединение каждого сегмента кабеля связи электронных часов с нижним контроллером. Убедитесь, что каждая жила кабеля хорошо вставлена в разъем. Или кабель связи находится в плохом состоянии (поврежден или сломан), и вам нужно переподключить или заменить кабель.
- 2. Если при работе тренажера электронные часы отображают «E01», это означает сбой в передаче сигнала. Возможные причины: заблокирована передача сигнала между электронным контроллером и электронными часами. Проверьте соединение каждого сегмента кабеля связи от электронных часов до нижнего контроллера и убедитесь, что каждая жила хорошо вставлена в разъем. Проверьте, не поврежден ли соединительный кабель между электронными часами и контроллером; если да, замените соединительный кабель.

3. Если при работе тренажера электронные часы показывают «E02», это означает срабатывание защиты от взрыва. Проверьте, не ниже ли напряжение питания 50% от нормального напряжения. Пожалуйста, используйте правильные характеристики напряжения для повторного тестирования; проверьте, не исходит ли необычный запах от контроллера. Если есть запах, то замените контроллер, проверьте, хорошо ли подключен двигатель, если нет, переподключите кабель двигателя.

4. Если при работе тренажера электронные часы показывают «E03», это означает, что нет сигнала датчика. Возможные причины: если сигнал датчика скорости не определяется в течение 5-8 секунд, проверьте, хорошо ли подключен разъем датчика или не поврежден ли датчик, если да, подключите его хорошо или замените датчик. Или сигнал двигателя не определяется в течение 5-8 секунд, двигатель плохо подключен или находится в нерабочем состоянии.

5. Если при работе тренажера электронные часы показывают «E04», это означает ошибку подъема. Проверьте, хорошо ли вставлен кабель VR подъемного двигателя, если нет, снова вставьте вилку кабеля VR и убедитесь, что он полностью и плотно вставлен. Проверьте, правильно ли подключен кабель переменного тока подъемного двигателя, если нет, правильно ли подключите кабель переменного тока к отметке на контроллере. Проверьте, не поврежден или не разомкнут ли соединительный кабель двигателя, если да, замените соединительный кабель или подъемный двигатель; после проверки всех параметров нажмите кнопку проверки на нижнем контроллере.

6. После работы оборудования, если электронные часы показывают «E05», это означает защиту от перегрузки по току. Возможные причины: перегрузка по току вызывает чрезмерный ток, и система начинает включать защиту. Отрегулируйте беговую дорожку и перезапустите ее.

7. И проверьте, нет ли звука, возникающего при перегрузках по току, или запаха гари. В случае наличия замените двигатель. Проверьте, есть ли запах гари у контроллера, если есть, замените контроллер. Проверьте, соответствует ли напряжение питания спецификации или оно слишком низкое, если не соответствует или слишком низкое, используйте правильную спецификацию напряжения и повторите проверку. Если

работе оборудования электронные часы отображают «E08», это означает неисправность привода. Возможные причины: поврежден нижний контроллер 24с02, и замените нижний контроллер, если неисправность все еще есть при включенном оборудовании.

8. После нажатия кнопки запуска двигатель не работает. Возможные причины:

Кабели двигателя неисправны. Может быть повреждение защитной трубки нижнего контроллера, или кабель двигателя плохо подключен, или сгорел IGBT (биполярный транзистор с изолированным затвором) на нижнем контроллере. Проверьте, правильно ли подключен кабель двигателя и не ослабло ли соединение. Проверьте, находится ли защитная трубка электронного управления в хорошем состоянии, если нет, исправьте или замените ее. Проверьте, не ослаблен ли кабель двигателя, если да, плотно вставьте его. Используйте мультиметр, чтобы измерить, не сгорел ли или не закоротило ли IGBT на нижнем контроллере, если да, замените IGBT на нижнем контроллере или замените нижний контроллер.

XVII. Метод расчета калорийности:

$$70,3 \times V(\text{км/ч}) \times t(\text{ч}) \times (1 + ?\%)$$

$$70,3 \times V(\text{км/ч}) \times t(\text{ч}) \times (1 + ?\%)$$

Когда подъем равен нулю, количество калорий, потребляемых при беге на один километр, составляет 70,3 ккал.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Нанесение смазки

После определенного периода эксплуатации полотно беговой дорожки необходимо смазывать специально разработанным метилсиликоновым маслом.

1. Совет:

Если время использования в неделю составляет менее 3 часов, его следует смазывать раз в пять месяцев.

Если время использования в неделю составляет от 4 до 7 часов, его следует смазывать раз в два месяца.

Если время использования в неделю составляет более 7 часов, его следует смазывать раз в месяц.

Полотно нельзя смазывать слишком часто. Это не значит, что чем больше смазки, тем лучше. Помните: правильная смазка является важным фактором для увеличения срока службы беговой дорожки.

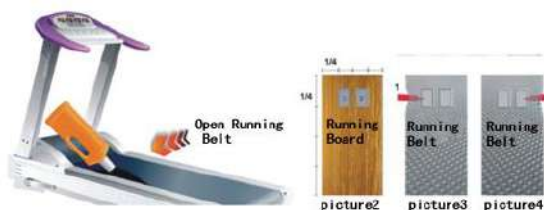
2. Методы нанесения смазки

Чтобы проверить нужно ли смазывать полотно, вам нужно с внутренней стороны полотна в центральной его части рукой проверить ее наличие (ощущение влажной поверхности). Если влажно, то наносить смазку не нужно. Если полотно сухое на ощупь, пора нанести смазку.

А. Этапы нанесения смазки на полотно дорожки: (см. рисунок)

Б. Остановите вращение полотна дорожки и сложите тренажер.

В. Возьмите полотно за края с задней стороны: нанесите масло на заднюю сторону полотна и распределите силиконовое масло максимально по зоне контакта полотна. Смажьте обе стороны ремня силиконовой смазкой, затем запустите беговую дорожку на скорости 1 км/ч, чтобы силиконовая смазка равномерно распределилась по полотну дорожки. Пройдитесь несколько минут по движущемуся полотну слева и справа, после чего силиконовая смазка полностью впитается в полотно дорожки.



3. Регулировка натяжения полотна дорожки

Полотна беговых дорожек должны быть отрегулированы перед отправкой с завода и после сборки тренажера перед применением, однако, после использования в течение определенного периода времени, может возникнуть ослабление натяжения полотна. Например, когда при беге вы резко остановились, и полотно под вами проскользнуло, то необходимо отрегулировать ремень, затянув болты синхронно с левой и правой стороны по часовой стрелке. Если полотно дорожки слишком ослаблено, может произойти проскальзывание между полотном и роликом при наступании на полотно. Но если слишком сильное натяжение полотна, можно увеличить нагрузку на двигатель и повредить двигатель, полотно и ролик и т. д.

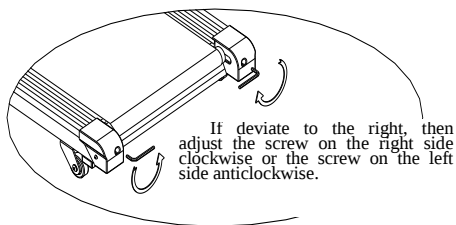
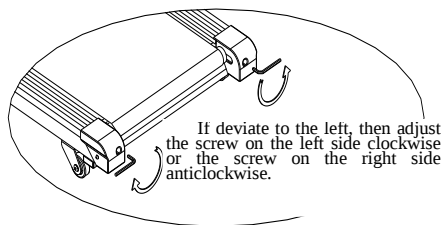
4. Регулировка отклонения хода полотна дорожки

Полотна беговых дорожек должны быть отрегулированы перед отправкой с завода и после сборки тренажера перед применением, однако, после использования в течение определенного периода времени, могут возникнуть отклонения полотна, вызванные следующими причинами:

1. Главный двигатель неровно установлен
2. Человек ставит ноги при беге не по центру полотна

Если отклонение временное и вызвано неравномерным усилием постановки ног, то отклонение можно убрать, запустив полотно дорожки без нагрузки на несколько минут. При отклонении, которое не может быть исправлено автоматически, отрегулируйте сами, используя шестигранный ключ диаметром 6 мм из комплекта поставки. Отклонение хода полотна дорожки не входит в гарантийный случай и в основном полотно регулируется пользователями в соответствии с инструкцией. Отклонения хода полотна дорожки может привести к серьезному повреждению полотна,

поэтому его следует вовремя обнаружить и устранить.



5. Регулировка приводного ремня

Все приводные ремни беговой дорожки отрегулированы перед отправкой с завода, но после определенного времени эксплуатации может возникать проскальзывание, которое в основном регулируется на месте пользователями. Этапы регулировки (см. рисунок):

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

2. При нагрузке не наблюдается проскальзывания ремня

Примечание: периодически очищайте канавку ремня и канавку ременного колеса от загрязнений.

6. Способы устранения проскальзывания приводного ремня и задержки передачи вращения

Сначала откройте переднюю крышку двигателя, панели, прикрывающие полотно дорожки, возьмитесь за ручки двумя руками и с усилием наступите на вращающееся полотно. Пронаблюдайте, пауза во вращении вызвана приводным ремнем двигателя или полотном дорожки. Отрегулируйте либо полотно, либо приводной ремень в случае обнаружения неполадки.

Тренируйтесь

вместе с

UNIX

FIT

