



**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT MX-980 AC (LCD)



ВАЖНО

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

Производитель имеет право модифицировать дизайн и конструкцию изделия без предварительного уведомления.
Фактические параметры изделия могут отличаться от представленных на рисунках.

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

1. Описание устройства.....	1
2. Меры предосторожности.....	3
3. Инструкция по установке.....	6
4. Инструкция по использованию.	9
5. Обслуживание устройства	14

1. Описание устройства



Список основных характеристик и деталей					
Основные техничские характеристики					
№	Название характеристики	Описание			
1	Входное напряжение	220В-240 В переменного тока (50-60 Гц)			
2	Скорость	1.0-20 км/ч			
3	Размеры беговой ленты	520*1350 мм			
4	Габариты устройства	1925*875*1390 мм			
Комплектация					
№	Название	Ед.изм.	К-во		
1	Основной корпус устройства	к-т	1		
2	Компоненты компьютера	к-т	1		
3	Набор аксессуаров	к-т	1		
4	Защитный кожух	к-т	1		
Список аксессуаров					
№	Название	К-во	№	Название	К-во
1	Винт М8*22	4	6	Ключ безопасности	1
2	Винт М8*52	2	7	Силиконовое масло	4
3	Винт М8*25	2	8	Руководство пользователя	1
4	Шестигранный ключ 6 мм	1	9	МРЗ-кабель	1
5	Шестигранный ключ 5 мм	1			

2. Меры предосторожности

Важно: Перед складыванием устройства убедитесь, что значение наклона установлено на "0".

Важно

:Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию.

- ◆ Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении, избегайте сырости и не допускайте попадания воды внутрь устройства.
- ◆ Перед тренировкой наденьте подходящую одежду и обувь. Пользоваться тренажером босиком запрещено.
- ◆ Кабель питания должен быть заземлен, розетка должна иметь специальную цепь. Избегайте совместного использования с другим электрооборудованием.
- ◆ Во избежание несчастных случаев не подпускайте детей к устройству.
- ◆ Избегайте длительной непрерывной работы и перегрузки устройства, иначе это приведет к повреждению двигателя, контроллера и ускоренному износу подшипников и беговой ленты. Не забывайте осуществлять обслуживание устройства на регулярной основе.
- ◆ Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли внутрь корпуса устройства.
- ◆ После завершения тренировки отключайте устройство от сети.
- ◆ Во время занятий на тренажере следите за хорошей вентиляцией в помещении.
- ◆ Перед тренировкой закрепляйте зажим аварийной блокировки на одежде, чтоб устройство прекратило работу в случае вашего падения.
- ◆ Если вы чувствуете, что не справляетесь с нагрузкой или резко ощутили недомогание, остановитесь и обратитесь к врачу.
- ◆ После использования храните силиконовое масло в недоступном для детей месте.
- ◆ В случае обнаружения повреждений кабеля питания, обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.



Запрещено

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

---- Есть риск несчастного случая или получения травмы.

- ◆ В процессе бега не прыгайте.

---- Есть риск падения с тренажера.

- ◆ Не используйте и не храните устройство в ванной комнате или любом другом влажном помещении.
- ◆ Не размещайте устройство под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов.

---- В противном случае может произойти перегрузка и возгорание.

- ◆ 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.

---- Это может привести к травмам.

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

---- Есть риск несчастного случая и получения травмы.

Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства.

---- Может привести к поражению электрическим током и возгоранию. Запрещено!

- ◆ Людям с обычно низкой физической активностью не рекомендуется начинать интенсивные тренировки на тренажере.

- ◆ Не используйте тренажер сразу после еды или если чувствуете, что устали.

---- Может нанести вред вашему здоровью.

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

---- Есть риск получения травмы.

-
- ◆ Перед тренировкой убедитесь, что в карманах одежды нет посторонних предметов.
----Может привести к несчастному случаю или травме.
 - ◆ Не используйте устройство, когда вилка питания расположена в непосредственной близости от железной поверхности, мусора или воды.
---- Может привести к поражению электрическим током или короткому замыканию, пожару. Не прикасайтесь к устройству влажными руками!
 - ◆ Отключайте устройство от питания, когда оно не используется.
---- Пыль и влажность могут привести к износу изоляции и привести к утечке тока.
 - ◆ Данное устройство не предназначено для использования лицами (в том числе детьми) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или недостатком опыта и знаний, за исключением случаев, если им предоставлен контроль или инструкция по использованию устройством лицом, ответственным за их безопасность.
 - ◆ Не разрешайте детям играть с тренажером.



Система заземления!

- ◆ Устройство должно быть заземлено. В случае неисправности заземление обеспечит канал наименьшего сопротивления электрическому току, чтобы снизить риск поражения электрическим током.
- ◆ Устройство оснащено заземляющим проводником и заземленной штепсельной вилкой. Каждый раз полностью вставляйте вилку в розетку электросети.
- ◆ Если подсоединение заземляющего оборудования произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. Если у вас есть сомнения относительно состояния вашего устройства, обратитесь к специалисту-электрику.
- ◆ Убедитесь, что вилка имеет ту же форму, что и розетка вашей электросети. Имейте в виду, что данное устройство не может использоваться с адаптером или переходником.

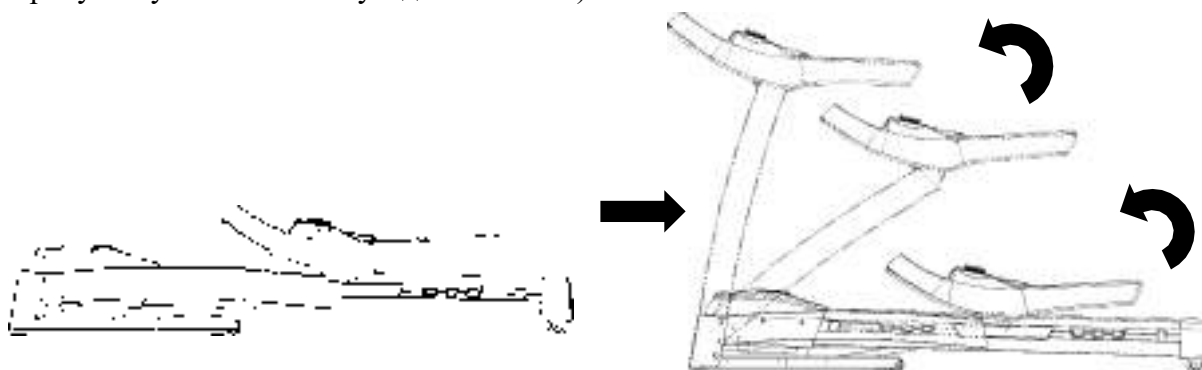


Внимание: Измерение частоты пульса может быть неточным. Чрезмерные физические нагрузки влекут за собой риск травмы или даже смерти. Немедленно прекратите занятие, если вы почувствовали головокружение.

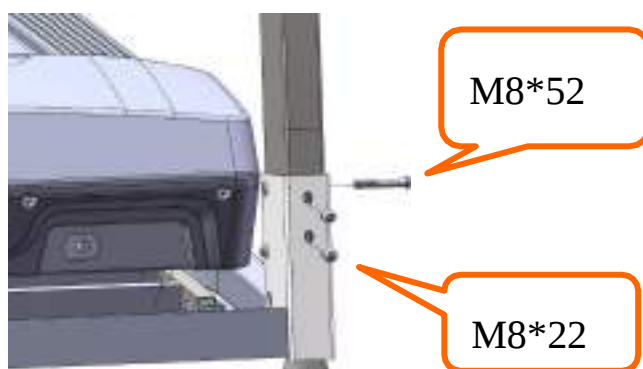
3. Инструкция по установке

Во время установки сначала просто закрепите все винты, а затем затяните их до конца, когда установка будет завершена.

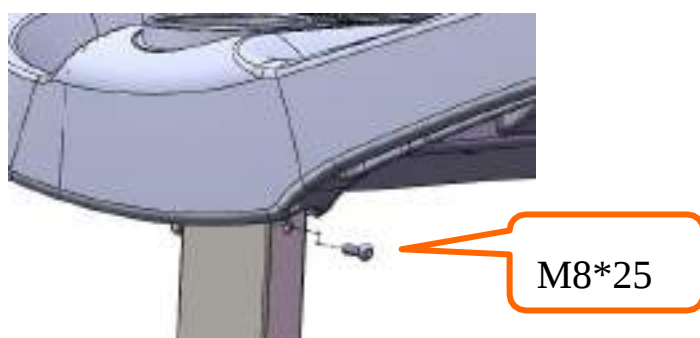
1. Разместите устройство на ровной поверхности. Перережьте нейлоновые кабельные стяжки у основания корпуса. Затем установите стойки и компьютер таким образом, как показано на рисунке ниже (изделие достаточно тяжелое - убедитесь, что при установке присутствуют как минимум два человека).



1. С помощью шестигранного ключа 5 мм, винтов M8*52 и винтов M8*22 закрепите стойки на корпусе, как показано на рисунке ниже.



2. С помощью шестигранного ключа 6 мм и винтов M8*25 закрепите на стойках компьютер.

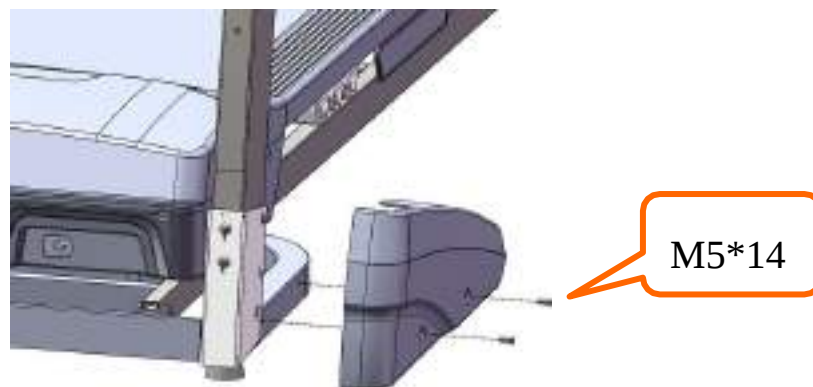


4. Выньте компьютер из упаковки. С помощью отвертки открутите четыре винта M5*20 и отложите в сторону, чтобы использовать позже. Разместите дополнительные

сигнальные кабели в корпусе, затем установите компьютер в слот компьютера (будьте осторожны, не зацепите и не оборвите кабели), отрегулируйте его положение и плотно зафиксируйте винтами М5*20.



5. С помощью отвертки и винтов М5*14 закрепите боковые кожухи у основания стоек.



6. Перед использованием дорожки необходимо заправить устройство силиконовым маслом следующим образом:

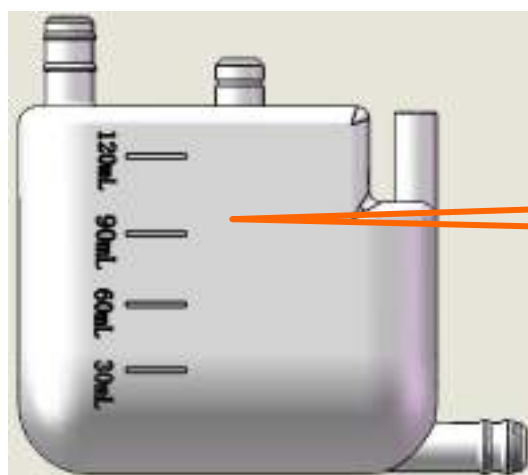
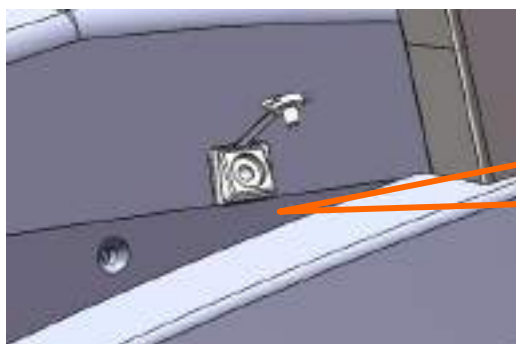
А Откройте крышку отверстия для заправки, расположенную на переднем кожухе двигателя.



В. Отрежьте горлышко сосуда с маслом.

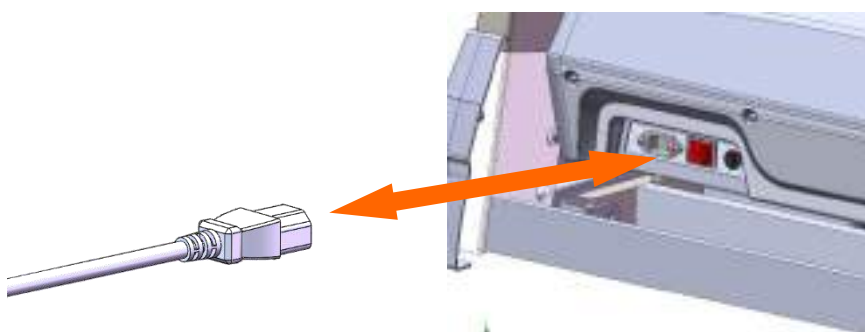


С. Заполните отверстие маслом (не более 100 мл) и закройте крышкой.

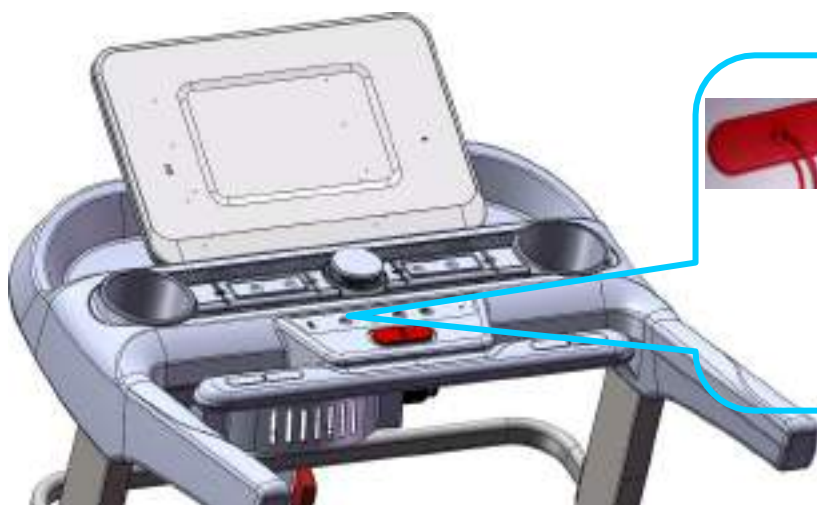


Уровень 90 мл

7. Подключите кабель питания, как показано ниже:



8. Разместите ключ безопасности на месте, обозначенном картинкой. Нажмите кнопку Start, чтобы запустить устройство.



Красный ключ безопасности находится в сумке с аксессуарами. Разместите его на желтой области панели компьютера и закрепите зажим на другом конце на своей одежде перед использованием беговой дорожки

ВАЖНО: Прежде чем запускать тренажер, убедитесь, что все винты надежно затянуты, и после сборки не осталось лишних деталей.

4. Инструкция по использованию

Использование беговой дорожки

1. Вставьте вилку питания в розетку надлежащим образом и нажмите кнопку включения (красного цвета)(1). Вы услышите звуковой сигнал и увидите, как загорится экран тренажера (в системах с LCD-экраном устройство может включаться с небольшим запаздыванием).



2. Держите ключ безопасности подальше от детей, когда беговая дорожка не используется. Храните бутылку с силиконовым маслом в недоступном для детей месте. В случае попадания масла на слизистую, промойте водой и немедленно обратитесь к врачу.

3. Ключ безопасности

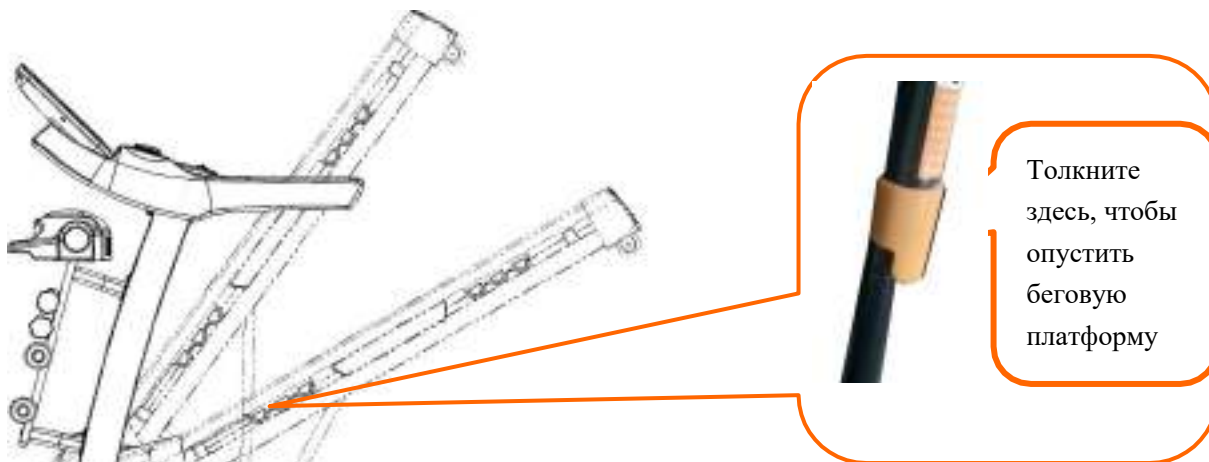
Беговая дорожка запускается только при условии, что ключ безопасности помещен в желтую область на панели компьютера. Закрепите зажим ключа безопасности на одежде при использовании беговой дорожки, чтобы предотвратить несчастные случаи. После тренировки не забудьте снять зажим.



4. Складывание тренажера

Как сложить: Складывание беговой дорожки позволяет экономить место при хранении. Перед складыванием нажмите кнопку выключения и выньте вилку из розетки. Поднимите беговую поверхность дорожки, пока она не зафиксируется в креплении.

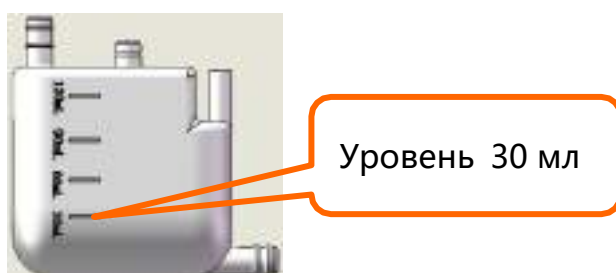
Как разложить: Придерживая беговую поверхность, толкните удерживающий механизм, как показано на рисунке. После этого аккуратно опустите поверхность на пол.



Мы рекомендуем смазывать детали тренажера силиконовым маслом по следующему графику:

А. Легкое использование (менее 3 часов каждую неделю): раз в месяц открывайте кожух двигателя для проверки уровня масла. Если масла меньше 30 мл, долейте до уровня 90 мл.

В. Активное использование (более 7 часов в неделю): два раза в месяц открывайте кожух двигателя для проверки уровня масла. Если масла меньше 30 мл, долейте до уровня 90 мл.



Для поддержания функциональности беговой дорожки и продления срока службы рекомендуется после использования в течение 1 часа выключить тренажер и дать ему "отдохнуть" в течение 10 минут перед повторным использованием

Использование компьютера

Запуск

Для запуска тренажера нажмите кнопку "Старт".

Число программ

3 программы ручного режима и несколько автоматических программ.

Ключ безопасности

Отсоедините ключ безопасности. На экране отобразится код ошибки E7, после чего дорожка немедленно остановится, и вы услышите звуковой сигнал. Прикрепите ключ безопасности обратно, и все данные восстановятся через 2 секунды.

Функции кнопок

Кнопки "Старт" и "Стоп":

Нажмите кнопку "Старт", когда беговая дорожка остановлена. Нажмите кнопку "Стоп", когда беговая дорожка работает. После нажатия кнопки остановки все данные пропадают с экрана, беговая дорожка останавливается и переходит в ручной режим.

Кнопки "Скорость+"/"Скорость-"

Используйте эти кнопки для регулировки скорости беговой дорожки.

Кнопка "Программа"

В режиме ожидания нажатие этой кнопки позволяет переключаться с ручного режима на автоматические программы P1-P8. По умолчанию система настроена на ручной режим управления

Кнопка "Режим"

В режиме ожидания нажатие на эту кнопку позволяет переключаться между 3 режимами обратного отсчета: режим обратного отсчета времени, режим обратного отсчета дистанции и режим обратного отсчета калорий. Для установки параметров используйте кнопки регулировки скорости.

Быстрая регулировка наклона

Во время бега коснитесь пальцем сенсорной зоны наклона беговой платформы. При сдвиге вправо наклон увеличится, а при сдвиге влево - уменьшится.

Быстрая регулировка скорости

Во время бега коснитесь пальцем сенсорной зоны скорости движения дорожки. При сдвиге вправо скорость увеличится, а при сдвиге влево - уменьшится.

Кнопки "Наклон+" и "Наклон-"

Во время тренировки используйте эти кнопки для регулировки наклона беговой платформы.

Кнопки "Громкость+" и "Громкость-"

При воспроизведении музыки нажимайте эти кнопки для регулировки громкости.

Отображаемые параметры

1. Окно "Скорость"

Отображает текущее значение скорости.

2. Окно "Наклон"

3. Отображает текущее значение наклона.

4. Окно "Время"

Отображает время с начала тренировки в ручном режиме и оставшееся время до конца тренировки в автоматических программах.

5. Окно "Дистанция"

Отображает пройденную дистанцию с начала тренировки в ручном режиме и оставшуюся дистанцию до конца тренировки в автоматических программах.

6. Окно "Калории"

Отображает число потраченных калорий с начала тренировки в ручном режиме и

оставшееся число калорий до конца тренировки в автоматических программах.

7. Окно "Пульс"

8. Во время тренировки зажмите датчик пульса в руке на некоторое время, пока значение частоты сердцебиения не отобразится на экране (**предоставляемая информация не может рассматриваться как медицинские данные**).

Автоматические программы

Время Программа		Уст. время/10=Время каждого сегмента									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	Наклон	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	Скорость	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	Наклон	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	Скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Наклон	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	Скорость	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	Наклон	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	Скорость	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	Наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	Скорость	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	Наклон	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	Скорость	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	Наклон	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	Скорость	3	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	Наклон	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	Скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	Наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	Скорость	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	Наклон	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	Скорость	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	Наклон	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	Скорость	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	Наклон	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

Значение кодов ошибок

Код ошибки	Описание проблемы	Решение
E1	Нестабильное соединение: при включенном питании соединение между нижним контроллером и компьютером является нестабильным.	Возможная причина: потеря связи между нижним контроллером и компьютером, проверьте все соединения между контроллером и компьютером, убедитесь, что все контакты хорошо совмещены. Проверьте соединительный кабель, замените его, если он поврежден.
E2	Нет сигнала от двигателя	Возможная причина: Проверьте кабель, идущий к двигателю, на предмет правильного подключения. Подсоедините кабель повторно, если требуется. Проверьте кабель, идущий к двигателю и замените его, если он поврежден или имеет запах гари.
E5	Защита от перегрузки: Во включенном состоянии нижний контроллер обнаруживает, что ток превышает 6А в течение более чем 3 секунд.	Возможная причина: Перегрузка приводит к появлению чрезмерного тока в системе, и она перестает работать в рамках режима самосбережения. Возможно также торможение одной из деталей, что приводит к остановке двигателя. Отрегулируйте беговую дорожку и перезапустите ее. Проверьте, не выделяется ли жидкость или запах гари во время работы двигателя. Если да, замените двигатель. Проверьте, имеет ли контроллер запах гари. Если да, замените контроллер. Проверьте входное напряжение. Если оно не соответствует спецификации, подайте на вход правильное напряжение и снова проверьте работу тренажера.
E6	Взрывозащита: ненормальное напряжение или неисправный двигатель вызывают неполадки в электроцепи, под контролем которой находится двигатель.	Возможная причина: Проверьте, чтобы входное напряжение было не более чем на 50% ниже нормального. Подайте на вход требуемое напряжение и снова проверьте работу тренажера. Проверьте, не перегорел ли контроллер, и, если нужно, замените контроллер. Проверьте, надежно ли подсоединен ли кабель двигателя, и, если нужно, подключите кабель двигателя повторно.
E7	Ключ безопасности не найден	Разместите ключ безопасности на указанном месте.

5.Обслуживание устройства

Внимание: Перед очисткой или техническим обслуживанием устройства убедитесь, что оно отключено от сети.

Очистка: Регулярная очистка продлевает срок эксплуатации электрической беговой дорожки.

Периодически удаляйте пыль с видимых деталей корпуса, чтобы поддерживать внутренние детали в чистоте. Не допускайте скопления загрязнений на беговой ленте и по обе стороны ее открытой части. Для тренировок обязательно надевайте чистую спортивную обувь, чтобы избежать попадания фрагментов грязи внутрь корпуса и под ленту. Протирайте ленту беговой дорожки влажной тряпкой мылом. Во время очистки не допускайте попадания воды на электрические компоненты и под беговую ленту.

Внимание: Перед тем, как снять передний кожух, убедитесь, что устройство отключено от сети. Открывайте корпус для очистки внутренних частей устройства, по крайней мере, один раз в год.

Смазка беговой ленты

Внутренние части беговой дорожки покрыты смазкой. Трение между бегущей лентой и бегущей дорожкой сильно влияет на срок службы и производительность устройства, поэтому детали должны подвергаться регулярной смазке. Мы рекомендуем регулярно проверять состояние устройства. Если поверхность корпуса повреждена, обратитесь в центр обслуживания клиентов.

Мы рекомендуем смазывать детали по следующему графику:

Легкая нагрузка (использование менее 3 часов в неделю) - один раз в месяц. Откройте крышку двигателя, проверьте остаток масла - его должно быть не менее 30 мл. В противном случае произведите дозаправку маслом до 90 мл (но не более 90 мл).

Тяжелая нагрузка (более 7 часов в неделю) - раз в полмесяца. Откройте крышку двигателя, проверьте остаток масла - его должно быть не менее 30 мл. В противном случае произведите дозаправку маслом до 90 мл (но не более 90 мл).

1. Чтобы защитить беговую дорожку от перегрузки и тем самым продлить срок службы машины, рекомендуется после продолжительного использования в течение двух часов выключить машину и подождать 10 минут перед повторным использованием.

2. Если лента беговой дорожки слабо натянута, будет заметно снижена эффективность бега. Слишком плотное натяжение может снизить характеристики двигателя, заставляя его работать с повышенным износом. Для регулировки натяжения попробуйте сдвинуть ленту с обеих сторон вверх на 50-75 мм.

Регулировка беговой ленты

Чтобы повысить эффективность использования беговой дорожки и поддерживать устройство в рабочем состоянии, необходимо регулярно производить настройку положения беговой ленты.

Выравнивание беговой ленты

- Поместите электрическую беговую дорожку на ровную поверхность.
- Запустите беговую дорожку со скоростью около 6-8 км/час.
- Если лента смещена вправо, поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота, затем поверните левый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота (Рисунок В)
- Если лента смещена влево, поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота, затем поверните правый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота (Рисунок А)



Рисунок А



Рисунок В

Регулировка натяжения ленты

При длительном использовании беговой дорожки многоклиновая лента может ослабевать из-за истирания, поэтому время от времени необходимо вносить соответствующие регулировки, чтобы обеспечить безопасное использование тренажера.

Шаг 1.

Как понять, что нужна регулировка: при беге появляется ощущение случайного запаздывания, что указывает на то, что беговая лента немного ослаблена. После этого необходимо сделать дополнительную проверку (см. следующий пункт).

Как определить, какая часть ослаблена: открутите четыре винта на защитном кожухе и запустите беговую дорожку со скоростью 1 км/ч, а затем встаньте на беговую ленту, возьмитесь за поручни и слегка пробегитесь по ленте (регулировка натяжения собственным весом пользователя рекомендуется производителем)

А. Натяжение является оптимальным, если легкий шаг не вызывает торможение ленты.

В. Если легкий шаг останавливает движущуюся ленту, но мультиклиновая лента и задний ролик все еще движутся, это указывает на то, что беговая лента ослаблена, и для обеспечения безопасности использования необходимо выполнить соответствующие регулировки.

С. Если вы заметили, что мгновенный шаг приводит к остановке беговой ленты и мультиклиновой ленты, но двигатель все еще работает, это означает, что мультиклиновая лента ослаблена, и для обеспечения безопасности использования необходимо выполнить соответствующие регулировки.

Шаг 2: Используйте гаечный ключ, чтобы отрегулировать винты у основания корпуса двигателя. Одновременно попробуйте осторожно вытянуть мультиклиновую ленту, расположенную между валом двигателя и передним роликом. Если она слишком ослаблена, вы сможете вытянуть ленту целиком; если она, наоборот, натянута слишком сильно, вы не сможете вытянуть ленту. После регулировки целесообразно вытянуть

ленту на 80%. Отрегулируйте натяжение мультиклиновой ленты так, чтобы ее можно было перевернуть на 80%.

Шаг 3: В конце не забудьте закрепить защитный кожух двигателя.

Особенности смазывания беговой ленты

Внутренние части беговой дорожки покрыты смазкой. Трение между бегущей лентой и бегущей дорожкой сильно влияет на срок службы и производительность устройства, поэтому детали должны подвергаться регулярной смазке.

Мы рекомендуем смазывать детали по следующему графику:

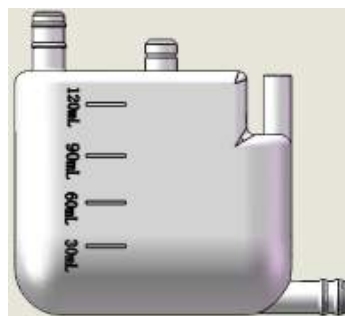
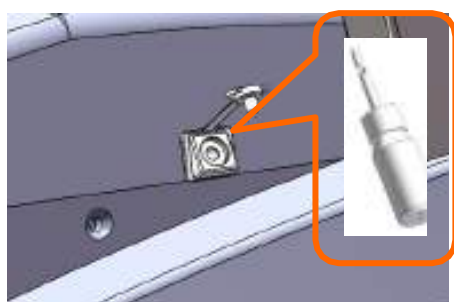
Легкая нагрузка (использование менее 3 часов в неделю) - один раз в месяц. Откройте крышку двигателя, проверьте остаток масла - его должно быть не менее 30 мл. В противном случае произведите дозаправку маслом до 90 мл (но не более 90 мл).

Тяжелая нагрузка (более 7 часов в неделю) - раз в полмесяца. Откройте крышку двигателя, проверьте остаток масла - его должно быть не менее 30 мл. В противном случае произведите дозаправку маслом до 90 мл (но не более 90 мл).

Метод нанесения: Перед первым использованием беговой дорожки ее необходимо смазать. Метод заключается в следующем:

1.1. Масляный бак расположен на передней стороне кожуха двигателя. Откройте крышку бака и отрежьте горлышко бутылки с силиконовым маслом.

1.2. Выдавите 4 бутылки силиконового масла в масляный бак.



2. Автоматическое смазывание: После добавления масла в масляный бак, беговая дорожка будет смазываться автоматически в зависимости от использования машины. (по умолчанию смазка производится каждые 30 км в течение 3 секунд с использованием 2,5 мл масла).

3. Ручное смазывание: Если тренажер не используется более 3 месяцев, силиконовое масло улетучивается под воздействием температуры. Пользователи могут добавить масло вручную, чтобы после включения беговая лента двигалась более гладко. Ручной метод смазки описан ниже:

3.1: Модели с ЖК-экран: Включите тренажер и запустите его на низкой скорости. Нажмите и удерживайте кнопку "Старт" в течение 3 секунд, после чего смазывание произойдет автоматически. (Если вы хотите смазать больше, пожалуйста, выключите устройство и включите его снова, чтобы повторить процедуру).

3.2: Модели с сенсорным экраном: Включите устройство, перейдите в "Настройки" - "Смазывание" - "Ручное смазывание".

Важно: Пожалуйста, используйте режим ручного смазывания с осторожностью. Если смазать беговую ленту с избытком, она станет слишком скользкой для использования.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***