

UNIX FIT



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT T-1520 PRO (LED)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

Экосистема Unix

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетию, здоровье своих детей и близких — одна из базовых потребностей любого современного человека.

Каждому из нас хочется жить активно, ощущать себя бодрым и уверенным в себе долгие годы!

Мы знаем, что занятия спортом и активные тренировки помогают не только развивать тело, но и укрепляют наши силы, расширяют возможности, помогают нам увидеть и почувствовать все самые яркие краски этого мира.



Инновации, надёжность и профессионализм

Мы стремимся помочь каждому из вас достичь самых высоких вершин, добиться лучших результатов в работе над собой.

За время нашей деятельности мы смогли понять, как сделать тренировки и занятия спортом удовольствием.

Мы знаем, что эффективность занятий сильно зависит от качества оборудования, с помощью которого проводятся тренировки.

Качество, современные разработки, инновационные технологии

Мы предлагаем оборудование, которое вдохновляет и неизбежно ведёт к результату.

Минималистичный дизайн, высокая функциональность и практичность — характеристики, которыми вы сможете наслаждаться вместе с нами.



БОЛЕЕ 15 ЛЕТ МЫ ПОМОГАЕМ ВАМ
ПРИБЛИЗИТЬСЯ К СВОЕЙ
МЕЧТЕ О ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТИ,
СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ,
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ



Надёжность и гарантия

Оборудование проходит многоуровневую заводскую проверку.

Мы обеспечиваем самой длительной на рынке гарантией в течение двух лет. Постгарантийное обслуживание на базе собственных и партнёрских сервисных центров мы предоставляем на всей территории России.

Присоединяйтесь к миллионам розничных покупателей продукции UNIX, которые обращаются к нашей продукции снова и снова.

Выбрав UNIX, вы обретёте настоящего проверенного временем Друга, который поддержит вас на пути к новым достижениям и активной жизни.

Кардиотренажёры

беговые дорожки
и велотренажёры,
эллиптические и гребные
тренажёры, продукция для
фитнеса и занятий йогой.

Тренажёры и станции для силовых тренировок

домашние и коммерческие
многофункциональные
комплексы, скамьи, турники,
тренажёры для работы
с утяжелением.

Оборудование и приспособления для активного отдыха

теннисные и игровые столы,
батуты для помещений и
улицы, баскетбольные кольца,
стойки, щиты, ворота для
футбола и многое другое.

Продукция для здоровья и восстановления

массажные и инверсионные
столы, массажные кресла
и массажёры для разных
частей тела.

Товары для самых активных малышей

манежи и игровые комплексы,
домашняя и садовая детская
мебель, стульчики для
кормления и игрушки
для творческого развития.



Рады приветствовать вас!

Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

Для обеспечения максимальной сохранности и длительного срока службы нашей продукции, просим внимательно изучить данное Руководство перед сборкой и началом эксплуатации.

Электронный вариант документа вы всегда можете найти на официальном сайте компании **UNIX** по адресу **unixfit.ru**

Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния. С продукцией бренда **UNIX** вы можете быть уверены, что ваше тело на многие годы останется подтянутым и красивым.

Бренд **UNIX FIT** постоянно развивается и создаёт свои изделия на базе самых современных разработок и инновационных технологий. Для изучения полного ассортимента нашей продукции перейдите на официальный сайт компании. Для этого используйте QR-код, представленный на этой странице.



Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

Рекомендации по проведению занятий на тренажёре

Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок.

Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажёра.

Все украшения перед тренировкой необходимо снять.

Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.

Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если вы не занимались спортом более одного года.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий.

Это особенно важно при:

- наличии у вас предрасположенности к повышенному давлению, заболеваниям лёгких и сердечно-сосудистой системы
- возрасте старше 45 лет
- повышенном уровне холестерина
- ожирении
- отсутствии регулярных тренировок и занятий спортом более одного года

Техника безопасности при использовании беговой дорожки

ВАЖНО!

Перед использованием прочтите данное Руководство.

- Перед тренировкой наденьте подходящую одежду и обувь. Запрещается заниматься на беговой дорожке босиком.
- Перед каждой тренировкой закрепляйте ключ безопасности на одежде, так устройство прекратит работу в случае вашего падения.
- Во избежание падения с ленты и получения травмы не прыгайте на тренажёре во время бега или ходьбы.
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Длительная непрерывная работа и перегрузка устройства могут привести к повреждению двигателя, контроллера и ускоренному износу подшипников и беговой ленты. Контролируйте время работы беговой дорожки.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы на предмет наличия повреждений. При обнаружении повреждений беговой дорожки или элементов электропитания использовать устройство для тренировки запрещается!
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Людям с привычной низкой физической активностью рекомендуется постепенно увеличивать интенсивность занятий на беговой дорожке.
- Не рекомендуется проводить тренировку на беговой дорожке сразу после еды или при возникновении чувства усталости до занятий.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на нем уже занимается другой человек.
- Тренажёр может быть опасен для домашних животных, как во время тренировок, так и при хранении в рабочем положении.
- Сборка/разборка тренажёра должна выполняться с соблюдением мер техники безопасности.
- При повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажёра на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Не рекомендуется устанавливать беговую дорожку под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегревание тренажёра может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. Это может вызвать повреждение беговой дорожки и выходу её из строя.
- Выключайте питание устройства, когда оно не используется.
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.
- Храните силиконовое масло для смазывания ленты в недоступном для детей месте.

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

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

- Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

ЗАЩИТА ОТ СКАЧКОВ НАПРЯЖЕНИЯ

Несмотря на то, что данная беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения, мы рекомендуем использовать внешнее устройство защиты от перенапряжения (сетевой фильтр).

Общие положения и описание устройства



Беговая дорожка UNIX Fit T-1520 PRO (LED) предназначена для бега, ходьбы и кардиотренировок. Тренировки на беговой дорожке улучшают физическое состояние, укрепляют мышечный тонус, помогают достичь стройности и высокой тренированности.

Занятия на беговой дорожке помогают заботиться о здоровье, планомерно двигаться к стройности, улучшить общее состояние, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Режим энергосбережения позволяет сделать работу дорожки более эффективной и экологичной.

Дорожка имеет 24 предустановленных автоматических программы для тренировок. Пользователь может создать и сохранить в памяти ещё 3 индивидуальные программы.

Функция контроля ИМТ (индекса массы тела) помогает определить тип телосложения Пользователя и определиться с интенсивностью и частотой тренировок. Предустановленные программы позволяют проводить тренировки в разных режимах – от щадящего до интенсивного спортивного.

Рама и полотно дорожки имеют возможность регулировки угла наклона от 0 до 22%, что позволяет имитировать различные участки рельефа во время бега и оптимально дозировать нагрузку. Пользователь может установить угол наклона самостоятельно или использовать углы, предлагаемые автоматическими программами тренировок.

Управление основными функциями тренажёра осуществляется как на панели компьютера, так и кнопками на поручнях, что позволяет удобно регулировать скорость и делать паузу во время тренировки. Подсчёт пульса Пользователя осуществляется с помощью датчиков на поручнях тренажёра или с помощью кардиопояса, приобретаемого отдельно.

Полотно дорожки обеспечивает передвижение со скоростью от 1 до 22 км/ч. Дорожка оснащена мини-компьютером, который отслеживает основные параметры тренировки: время, скорость движения, расстояние, угол наклона полотна и количество потраченных калорий.

С помощью компьютера можно установить обратный отсчёт указанных выше показателей. На панели расположены кнопки быстрого выбора скорости 3, 6, 9, 12 км/ч для комфортной тренировки.

Дополнительное удобство во время тренировок обеспечивают боковые поручни и подставка для бутылки.

Для уверенного атравматичного использования тренажёра дорожка оснащается ключом безопасности, который автоматически выключает устройство при изменении положения пользователя дальше установленных пределов (спрыгивание, падение и т.д.).

Надёжный двигатель переменного тока (АС), применяемый в профессиональных тренажёрах с коммерческой нагрузкой, позволяет использовать дорожку не только в домашних условиях, но и в коммерческих условиях с небольшой загрузкой: гостиницах, саунах, банях, небольших фитнес-клубах или спортивных залах.

Удобное пользование беговой дорожкой обеспечивает приложение FitShow, которое подключается к дорожке через Bluetooth и позволяет отслеживать основные параметры тренировок. Для установки приложения воспользуйтесь QR-кодом.

При подключении через Bluetooth возможно прослушивание музыки и управление треками со смартфона.

Тренажёр оптимален для использования в тренажёрном зале, но может быть установлен и дома.

Характеристики устройства предполагают использование изделия в коммерческих целях.

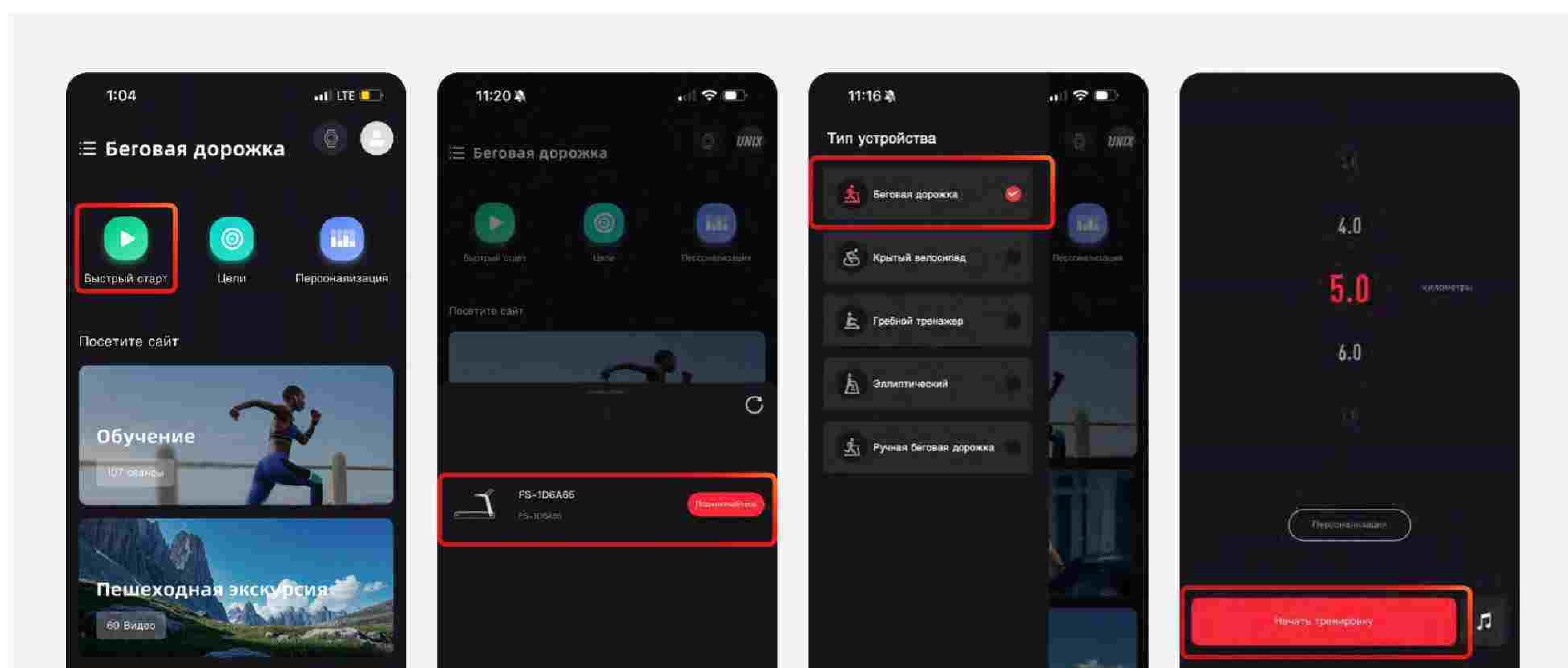
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.



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

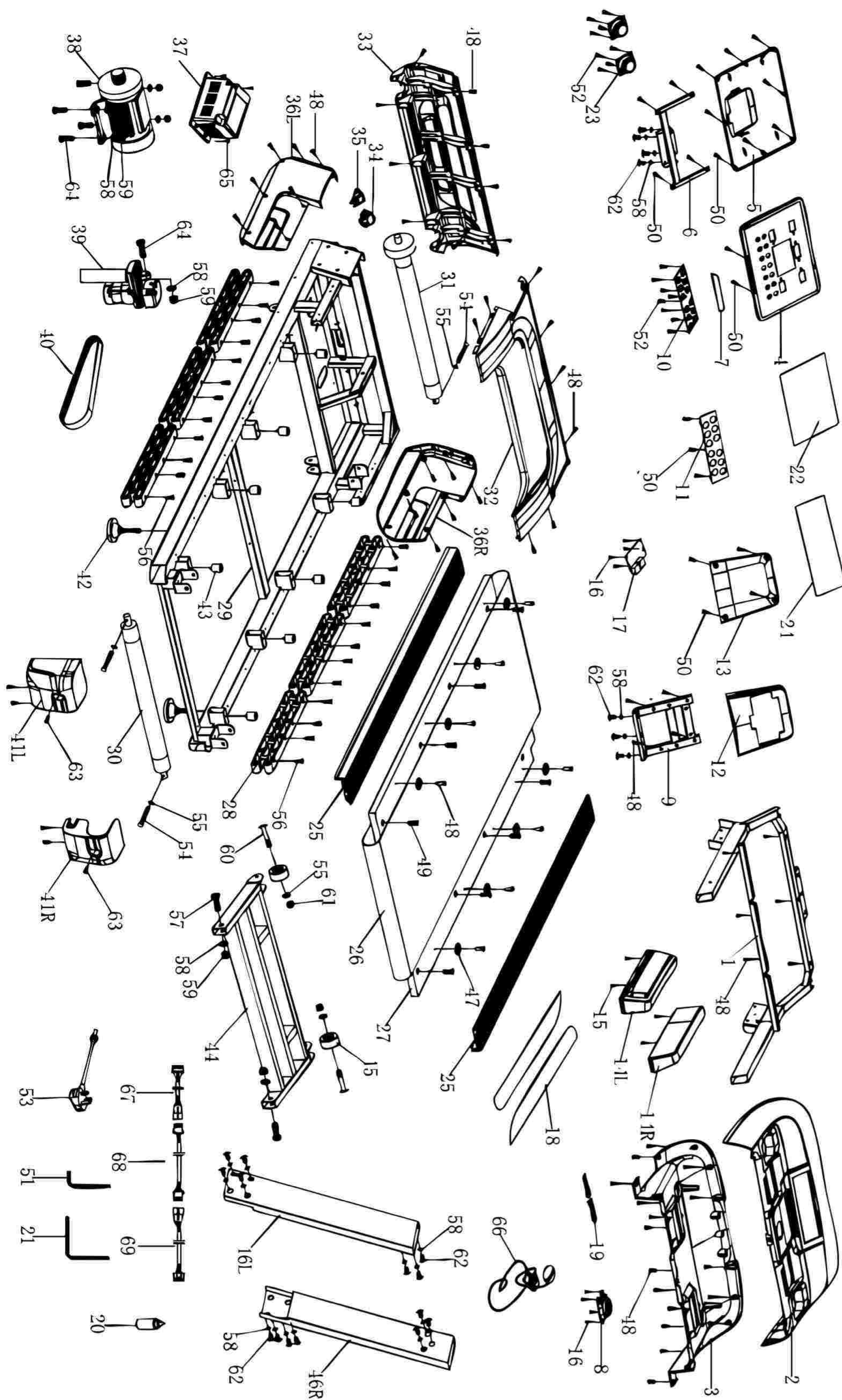
*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку, гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.



Возникли вопросы?

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

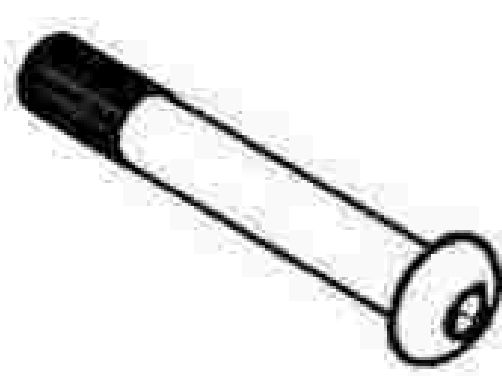
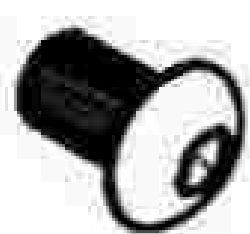
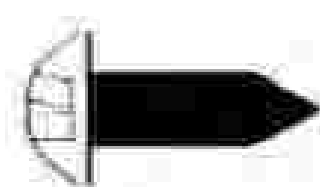
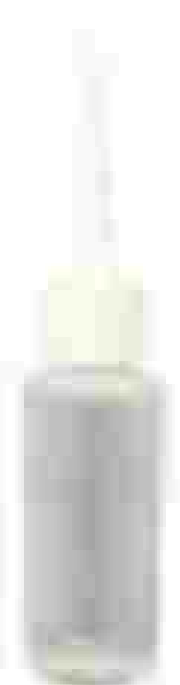
Общая схема тренажёра



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Рама консоли	1
2	Нижняя крышка консоли	1
3	Верхняя крышка консоли	1
4	Верхняя крышка дисплея	1
5	Нижняя крышка дисплея	1
6	Рама дисплея	1
7	Держатель коврика	1
8	Смарт-ручка	1
9	Соединительная рама	1
10	Кнопочная плата	2
11	Крепление кнопочной платы	1
12	Декоративная верхняя крышка	1
13	Декоративная нижняя крышка	1
14	Рукоятка из полиуретана	2
15	Болт М4*16	4
16	Винт М4*10	8
17	Bluetooth-плата	1
18	Противоскользящая наклейка	2
19	Датчик пульса на рукоятке	4
20	Силиконовая смазка	1
21	Шестигранный ключ S5	1
22	Накладка	1
23	Динамик	2
24	Наклейка кнопки	1
25	Боковой поручень	2
26	Беговое полотно	1
27	Беговая платформа	1
28	Крышка амортизатора	6
29	Основная рама	1
30	Задний ролик	1
31	Передний ролик	1
32	Крышка двигателя	1
33	Нижняя крышка двигателя	1
34	Выключатель	1
35	Разъём	1

№	Описание	Кол-во
36	Крышка стойки	2
37	Инвертер	1
38	Двигатель (главный)	1
39	Двигатель наклона	1
40	Ремень двигателя	1
41	Торцевая заглушка	2
42	Регулируемая ножка	2
43	Амортизатор	8
44	Рама наклона	1
45	Подвижное колесо	2
46	Вертикальная стойка	2
47	Крепеж бокового поручня	8
48	Винт М4.2*16	58
49	Болт М8*35	8
50	Винт М4.2*13	21
51	Шестигранный ключ S6	1
52	Винт М3*9	16
53	Кабель питания	1
54	Болт М8*100	3
55	Плоская шайба ф8.3ф16Т1.5	5
56	Болт М6*25	24
57	Болт М10*60	2
58	Плоская шайба ф10.5-ф20*Т1.3	25
59	Гайка М10	7
60	Болт М8*60	2
61	Гайка М8	2
62	Болт М10*16	18
63	Болт М4*13	6
64	Болт М10*30	5
65	Болт М4*10	4
66	Ключ безопасности	1
67	Верхний кабель	1
68	Промежуточный кабель	1
69	Нижний кабель	1

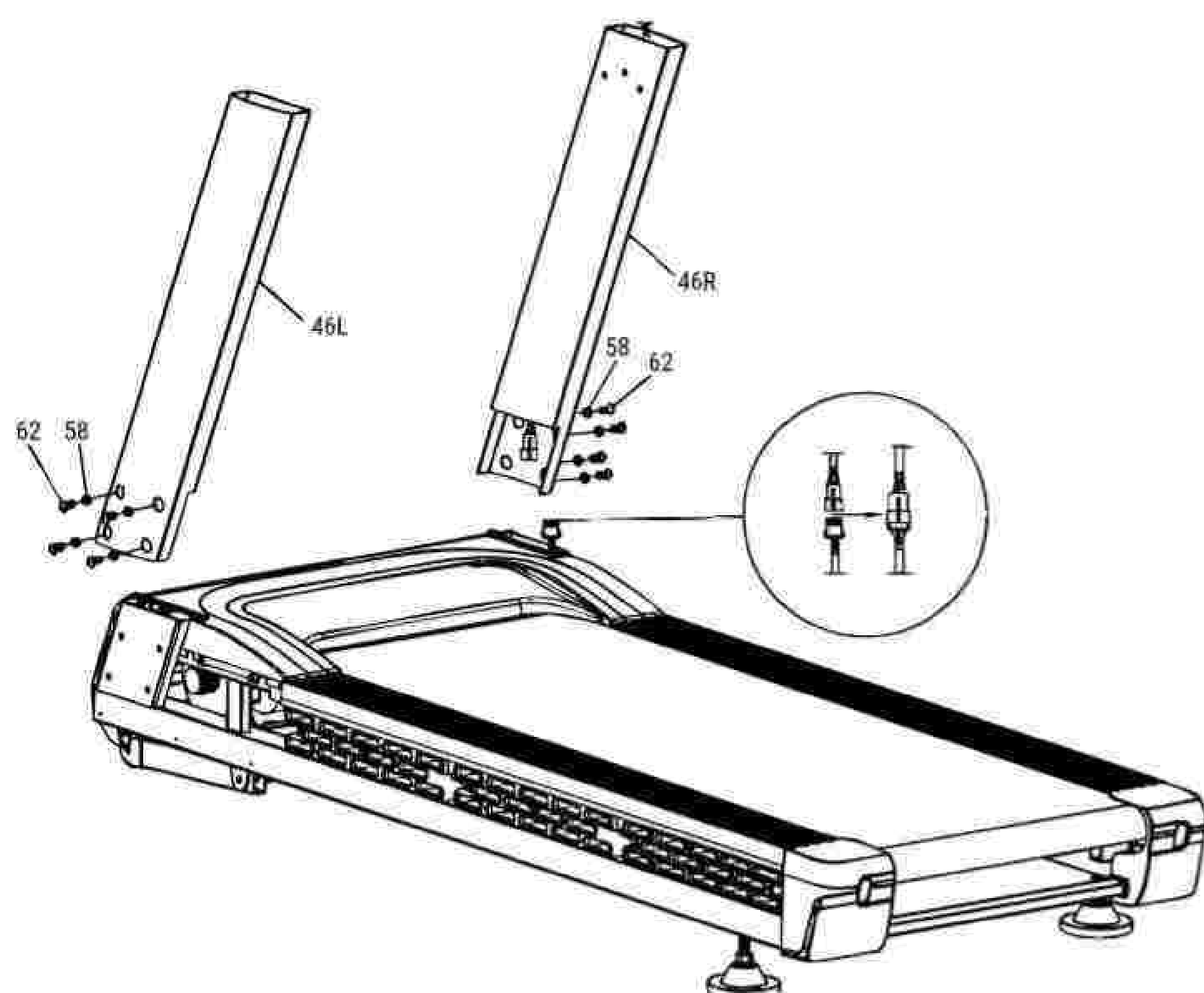
Болт M8×16 мм  8 шт	Болт M8×45 мм  2 шт	Шайба M8 (φ16–φ9×T1.6)  10 шт	Винт φ4.2×16 мм  6 шт
Смазочное масло  1 шт	Ключ безопасности  1 шт	Шестигранный ключ  1 шт	

ВАЖНО!

В таблице указаны крепёжные элементы и аксессуары, необходимые для сборки беговой дорожки.

Перед началом сборки проверьте упаковку и убедитесь в наличии всех необходимых элементов.

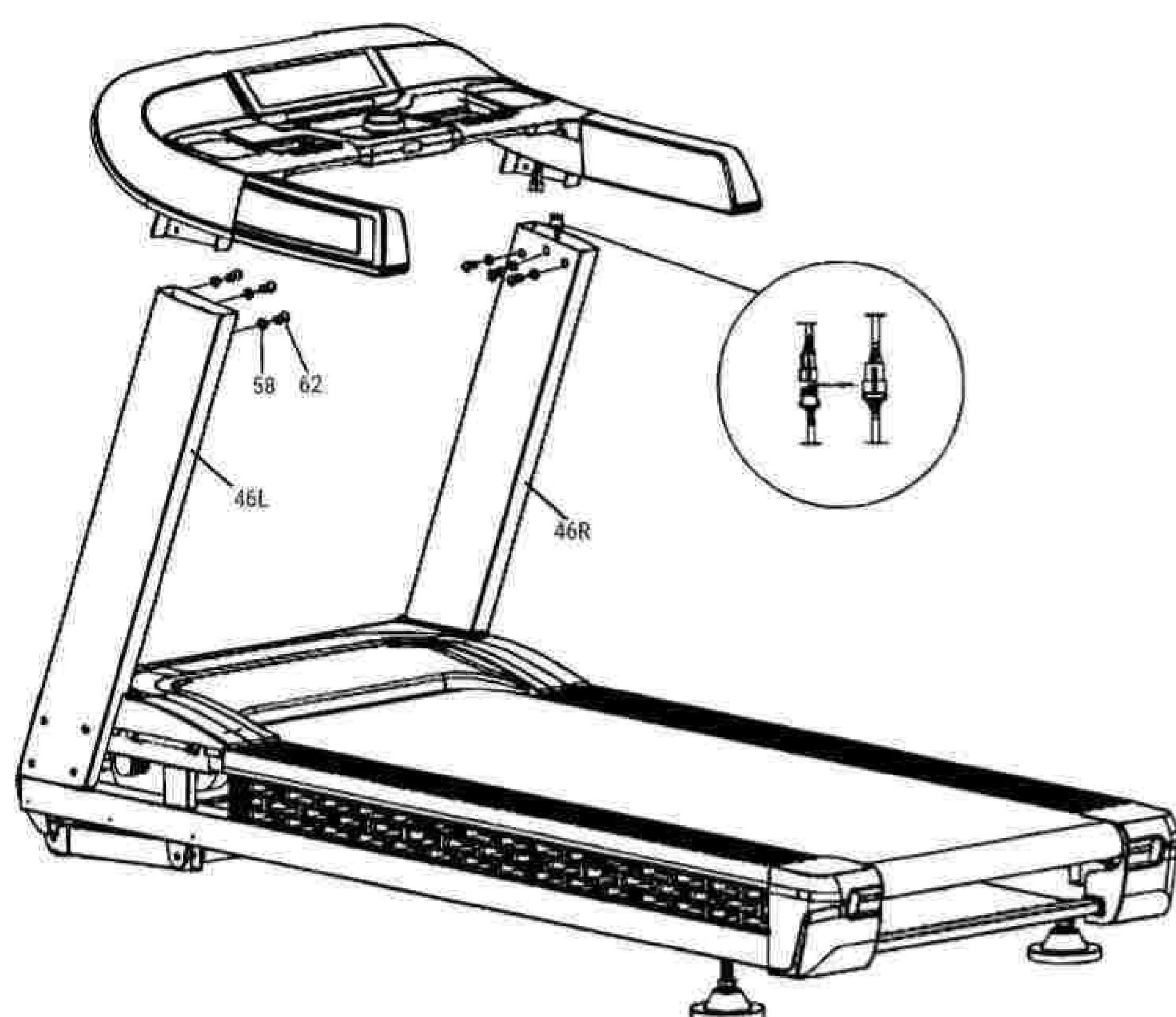
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА



ШАГ 1

Соедините кабели между основанием тренажёра и нижней частью правой стойки (46R).

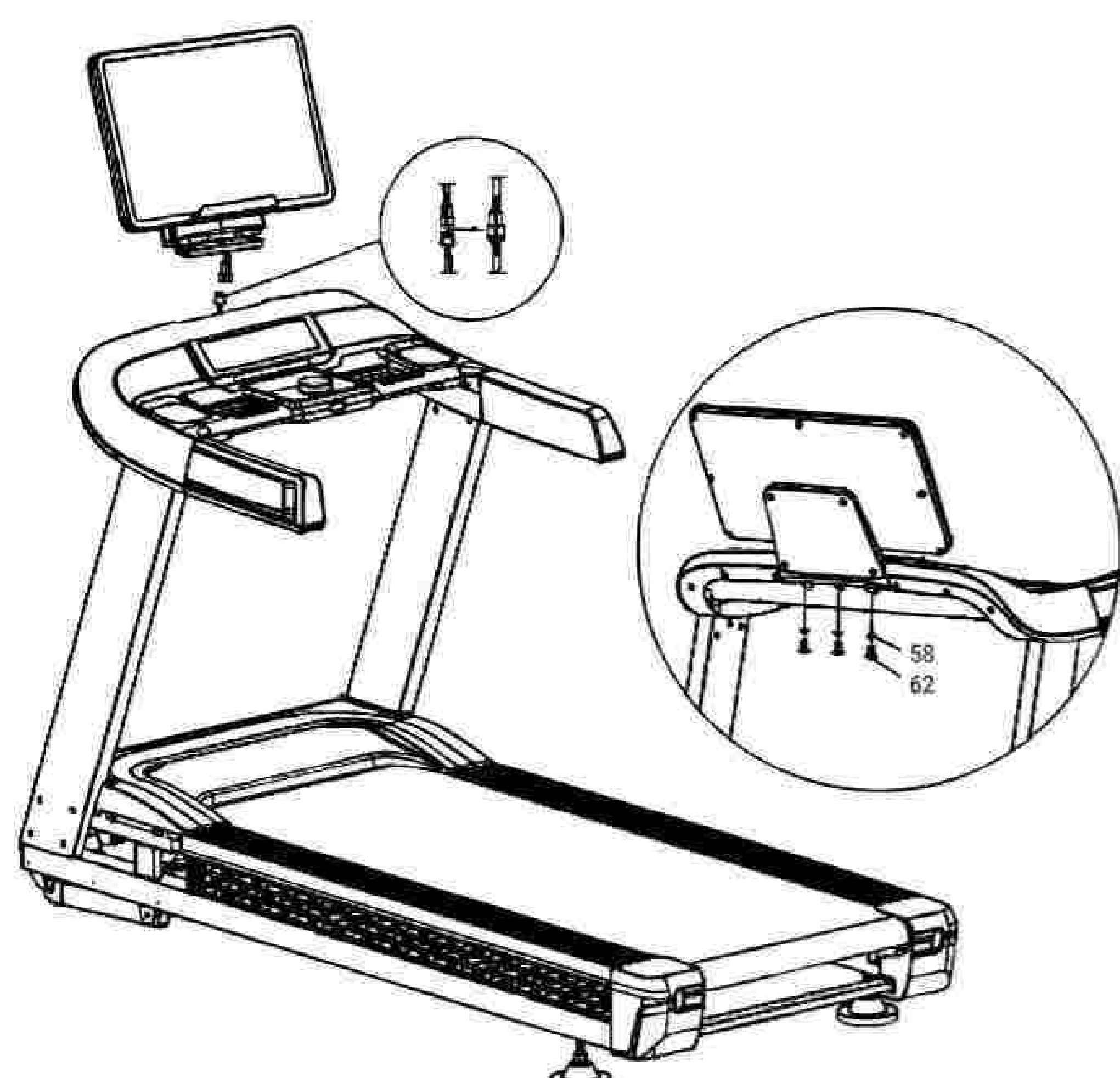
Используйте болт M10×16 (62) и шайбу (58) для фиксации обеих стоек на основании.



ШАГ 2

Соедините кабели между консолью и верхней частью правой стойки (46R).

Закрепите консоль на стойках с помощью болтов M10×16 (62) и шайб (58).



ШАГ 3

Соедините кабели между дисплеем и панелью управления.

Закрепите дисплей на панели управления с помощью болтов M10×16 (62) и шайб (58).



ШАГ 4

Закрепите крышки стоек (36L/R) с помощью винтов M4.2×16 (48).

Установите ключ безопасности (красный) в центр консоли.

Беговая дорожка готова к использованию.

ПРИМЕЧАНИЕ

Ключ безопасности представляет собой страховочный трос. При использовании тренажёра установите один конец троса на панель компьютера, а другой конец закрепите клипсой на одежде в области талии. При падении или возникновении других нештатных ситуаций, ключ будет сорван со своего места, что приведёт к остановке тренажёра.

Убедитесь, что все детали установлены правильно, а соединения затянуты полностью. При необходимости отрегулируйте положение дорожки на полу с помощью опор в задней части устройства.

Для быстрого управления тренировкой и контроля параметров можно использовать умную Кнопку-диммер.

ВОЗМОЖНОСТИ КНОПКИ

НАЖАТИЕ/ПОВТОРНОЕ НАЖАТИЕ

включение/выключение тренажёра

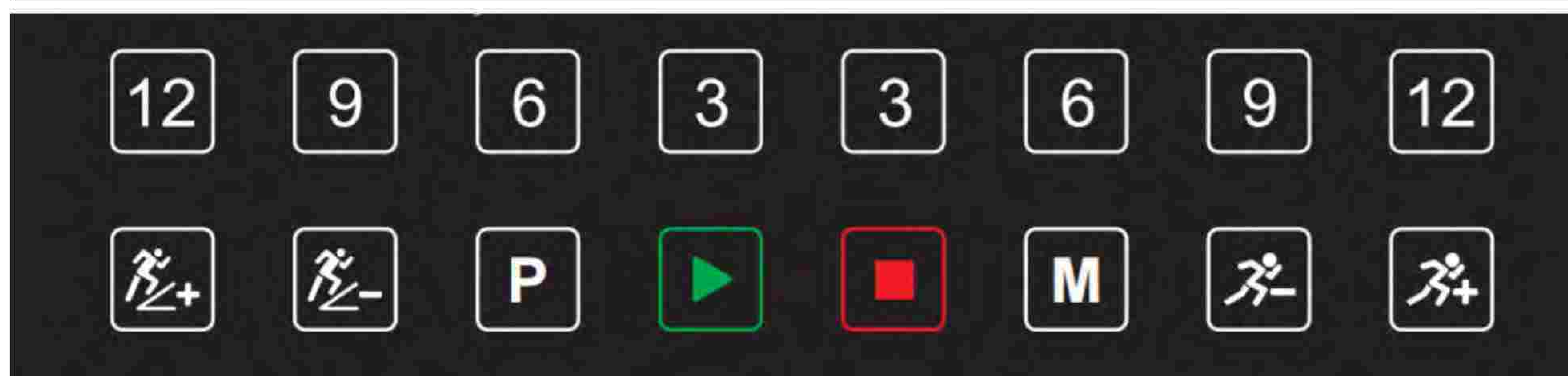
ВРАЩЕНИЕ ПО/ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ

увеличение/уменьшение скорости

Для быстрого управления тренировкой и контроля параметров можно использовать умную Кнопку-диммер.

- скорость
- расстояние
- пульс
- время
- количество калорий

Руководство по эксплуатации



ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

ОКНО СКОРОСТЬ

отображает текущую скорость (1–22 км/ч).

ОКНО ВРЕМЯ

отображает время тренировки (0:00–99:59).

ОКНО ДИСТАНЦИЯ

отображает пройденное расстояние (0.00–99.9 км).

ОКНО КАЛОРИИ

отображает количество потраченных калорий (0–999).

ПУЛЬС

отображает частоту пульса (50–200 уд./мин).

АВАРИЙНАЯ ОСТАНОВКА

Для аварийной остановки тренажёра нажмите большую красную кнопку в центре консоли или извлеките ключ безопасности. Устройство немедленно остановится.

КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

	Запуск тренажёра
	Остановка беговой дорожки.
	Увеличения скорости. Во время работы каждое нажатие увеличивает скорость на 0,1 км/ч; длительное удержание плавно увеличивает скорость.
	Уменьшения скорости. Во время работы каждое нажатие уменьшает скорость на 0,1 км/ч; длительное удержание плавно снижает скорость.
	Увеличивает уровень наклона во время работы. Длительное нажатие плавно увеличивает угол наклона.
	Уменьшает уровень наклона во время работы. Длительное нажатие плавно уменьшает угол наклона.
	В режиме ожидания устройства циклически переключает режимы обратного отсчёта (время, дистанция, калории).
36 912	для быстрой установки скорости: 3 км/ч, 6 км/ч, 9 км/ч, 12 км/ч.
36 912	для быстрой установки наклона: 3 %, 6 %, 9 %, 12 %.

	Bluetooth-динамик для воспроизведения музыки.
	Выбор программ: • P01-P24 – предустановленные программы • U01–U03 – пользовательские программы • Body FAT – измерение ИМТ (индекса массы тела)

БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

Включите устройство. Убедитесь, что ключ безопасности зафиксирован в соответствующем гнезде на консоли.

Нажмите кнопку  – система запустит обратный отсчёт с звуковым сигналом.

После отсчета 5 секунд беговая дорожка начнет движение со скоростью 1,0 км/ч.

ВАЖНО!

При запуске беговой дорожки всегда стойте на боковых частях платформы по краям ленты. Во избежание травм или падения никогда не запускайте беговую дорожку, стоя на беговой платформе.

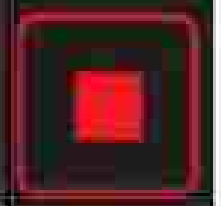
После старта используйте кнопки  /  для регулировки скорости, а  /  – для изменения угла наклона.

УПРАВЛЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Кнопка  уменьшает рабочую скорость беговой дорожки.

Кнопка  увеличивает рабочую скорость беговой дорожки.

После отсчета 5 секунд беговая дорожка начнет движение со скоростью 1,0 км/ч.

Нажатие кнопки  приостанавливает движение полотна.

Повторное нажатие полностью останавливает тренажёр.

Используйте кнопки наклона для регулировки уровня наклона.

Для измерения пульса во время тренировки в течение 5 секунд удерживайте обе руки на сенсорных захватах поручней.

ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Тренажёр предоставляет Пользователю 24 встроенные программы для тренировок разной интенсивности.

Общее время тренировки разделено на 16 интервалов, параметры которого (скорость/наклон) указаны в таблице.

P01-08

	P01		P02		P03		P04		P05		P06		P07		P08	
№	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8	4	1	5	3
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8	9	4	8	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8	4	4	3	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8	10	4	5	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8	4	6	7	3
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7	10	6	9	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7	4	6	3	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7	9	8	5	3
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7	4	8	7	3
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7	8	8	10	6
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5	4	10	3	6
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5	11	10	5	3
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3	5	10	7	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3	3	6	11	5
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0	2	0	5	0

P09-16

	P09		P10		P11		P12		P13		P14		P15		P16	
№	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	2	0	3	0	4	0	4	0	1	0	2	5	2	3	2	1
2	4	6	5	7	5	6	6	8	2	8	6	6	6	4	5	5
3	5	6	6	7	7	6	10	8	3	8	5	5	5	5	7	6
4	5	3	6	7	9	6	10	6	4	6	4	8	4	6	5	8
5	6	7	6	5	10	3	7	9	5	9	8	4	8	3	8	12
6	5	7	9	5	11	3	10	9	6	9	6	5	7	5	6	9
7	6	3	10	5	9	3	10	5	7	5	5	5	5	5	5	10
8	3	8	6	8	6	7	10	5	8	5	2	10	3	6	2	9
9	3	8	6	8	8	7	7	8	9	8	3	6	3	4	4	5
10	2	3	9	8	9	4	7	8	10	8	3	3	2	3	2	3
11	6	9	10	8	10	4	10	8	12	8	8	4	8	3	8	12
12	5	9	6	8	10	4	10	4	10	4	6	5	7	5	6	9
13	6	3	6	8	11	4	10	4	8	4	5	5	5	5	5	10
14	3	3	6	4	9	6	10	4	6	4	2	10	3	6	2	9
15	3	7	11	4	6	6	6	4	4	4	3	6	3	4	4	5
16	2	0	3	0	5	0	5	0	2	0	3	3	2	3	2	3

P17-24

	P17		P18		P19		P20		P21		P22		P23		P24	
№	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	2	3	2	5	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	5	5	3	7	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	5	5	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	7	8	6	8	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	8	6	8	6	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	9	5	6	5	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	10	8	9	9	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	5	7	6	10	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	3	5	5	6	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	4	3	2	2	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	8	6	8	6	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	9	5	6	5	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	10	8	9	9	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	5	7	6	10	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	3	5	5	6	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	4	3	2	2	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК (U01-U03)

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку ПРОГРАММА **P** на панели устройства до тех пор, пока не перейдёте к одной из трёх пользовательских программ (U01-U03).

Далее нажмите кнопку РЕЖИМ **M** на панели устройства, чтобы перейти к настройке.

Теперь вы можете установить параметры для первого сегмента времени.

Используйте кнопки  и  либо быстрые кнопки для установки скорости (на панели устройства), а также кнопки  и  или быстрые кнопки (на панели устройства) для установки наклона.

Таким образом настраивается один сегмент программы тренировки.

Нажмите кнопку **M** для завершения настройки первого временного интервала и перехода к настройке второго (на дисплее отображаются интервалы S01-S16, всего 16). Повторяйте указанные действия, пока не будут настроены все 16 сегментов (отображаются в окне времени на экране как S01-S16).

После завершения настройки данные будут храниться в памяти устройства до сброса настроек.

Не отключайте питание тренажёра во время процесса настройки, иначе данные не будут сохранены.

ЗАПУСК ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

В режиме ожидания нажимайте кнопку **P**, пока не перейдете к нужной пользовательской программе (U01-U03). Далее введите желаемое время тренировки и нажмите кнопку , чтобы запустить программу.

После завершения настройки пользовательской программы и ввода времени нажмите кнопку , чтобы немедленно запустить тренировку по введённой программе.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИМТ (ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА)

В режиме ожидания нажимайте кнопку , пока не перейдете к программе ИМТ (режим FAT).

Введите свои параметры (F-1 Пол, F-2 Возраст, F-3 Рост, F-4 Вес).

Нажмите кнопку  на панели устройства для установки параметра F-1, где 01 означает МУЖСКОЙ, 02 означает ЖЕНСКИЙ, нажмите кнопку СКОРОСТЬ для изменения значения.

Нажмите кнопку  на панели устройства для установки параметра F-2, нажмите кнопки СКОРОСТЬ для изменения возраста.

Нажмите кнопку  на панели устройства для установки параметра F-3, нажмите кнопки СКОРОСТЬ для изменения роста.

Нажмите кнопку  на панели устройства для установки параметра F-4, нажмите кнопки СКОРОСТЬ для изменения веса.

Нажмите кнопку  на панели устройства для финального подсчета параметра F-5 (ИМТ), поместите ладони на датчики пульсометра на поручнях, удерживайте их на поручне не менее 8 секунд. На экране отобразится значение F5 - ваш индекс массы тела.

Значения описанных выше параметров меняются в следующих диапазонах

F-1	ПОЛ	1-МУЖ	2-ЖЕН
F-2	ВОЗРАСТ	10-99	
F-3	РОСТ	100-200	
F-4	ВЕС	20-150	
F-5	ИМТ	≤19	Недостаток
		=(20---24)	Норма
		=(25---29)	Избыток
		≥30	Ожирение

ОСТАНОВКА ТРЕНАЖЁРА

В любой нестандартной ситуации извлеките ключ безопасности для немедленной остановки беговой дорожки и защиты пользователя. Также можно остановить тренажёр, отключив питание.

РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Если не использовать тренажёр более 10 минут, он перейдет в режим энергосбережения. Для возобновления работы нажмите любую кнопку.

ФУНКЦИЯ MP3

Вы можете подключить смартфон к встроенному динамику беговой дорожки через Bluetooth (имя Bluetooth: FS-XXXXX-A) для воспроизведения музыки. Громкость можно регулировать со смартфона.

ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

Для поддержания тренажёра в рабочем состоянии необходимо периодически смазывать беговую ленту специально предназначенным силиконовым маслом.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ ОБСЛУЖИВАНИЯ

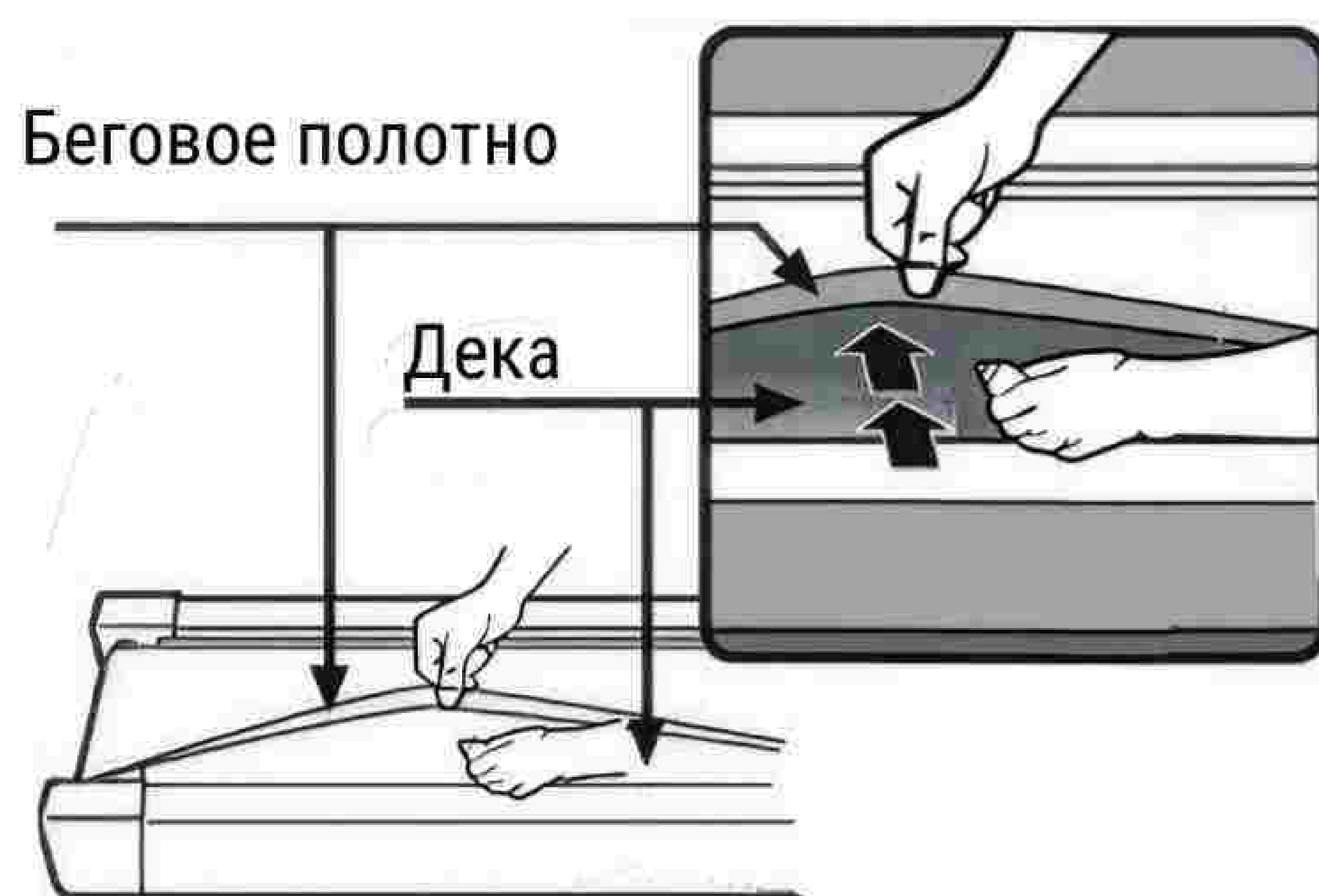
Если время использования тренажёра составляет менее 3 часов в неделю, ленту следует смазывать 1 раз в 5-6 месяцев. Если время устройства использования составляет 4-7 часов в неделю, ленту следует смазывать 1 раз в 2 месяца. Если время использования составляет более 7 часов в неделю, смазку следует производить один раз в месяц.

Правильная и своевременная смазка беговой ленты — важный фактор увеличения срока службы беговой дорожки.

СМАЗКА БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

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

НАНЕСЕНИЕ СМАЗКИ НА БЕГОВУЮ ЛЕНТУ



- Остановите беговую дорожку и отключите её от сети.
- Приподнимите беговую ленту в средней части платформы.
- Нанесите масло на среднюю часть ленты, как указано на рисунке.

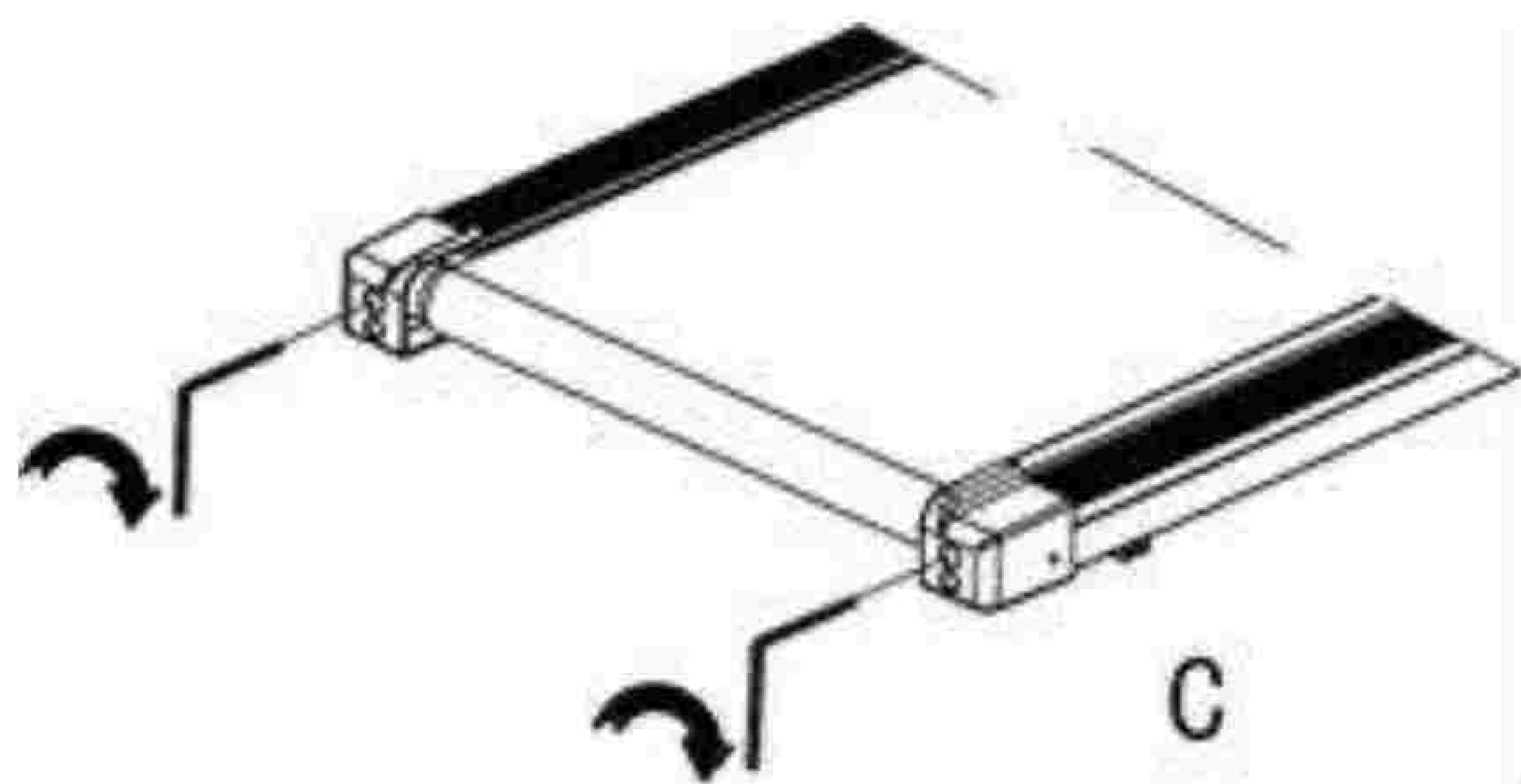
Слегка прижимайте ленту в месте нанесения смазки для полного покрытия ленты смазкой. Дайте маслу в течение одной минуты распределиться по поверхности ленты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.

При необходимости удалите избыток масла с помощью ткани.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Натяжение беговой ленты регулируется на заводе, однако её натяжение со временем может изменяться. Это приводит к проскальзыванию ленты во время тренировок.

Для восстановления натяжения ленты поверните болты слева и справа на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Проверьте натяжение.



ВАЖНО!

При чрезмерном натяжении ленты увеличивается нагрузка на двигатель, ленту и другие движущиеся части тренажёра.

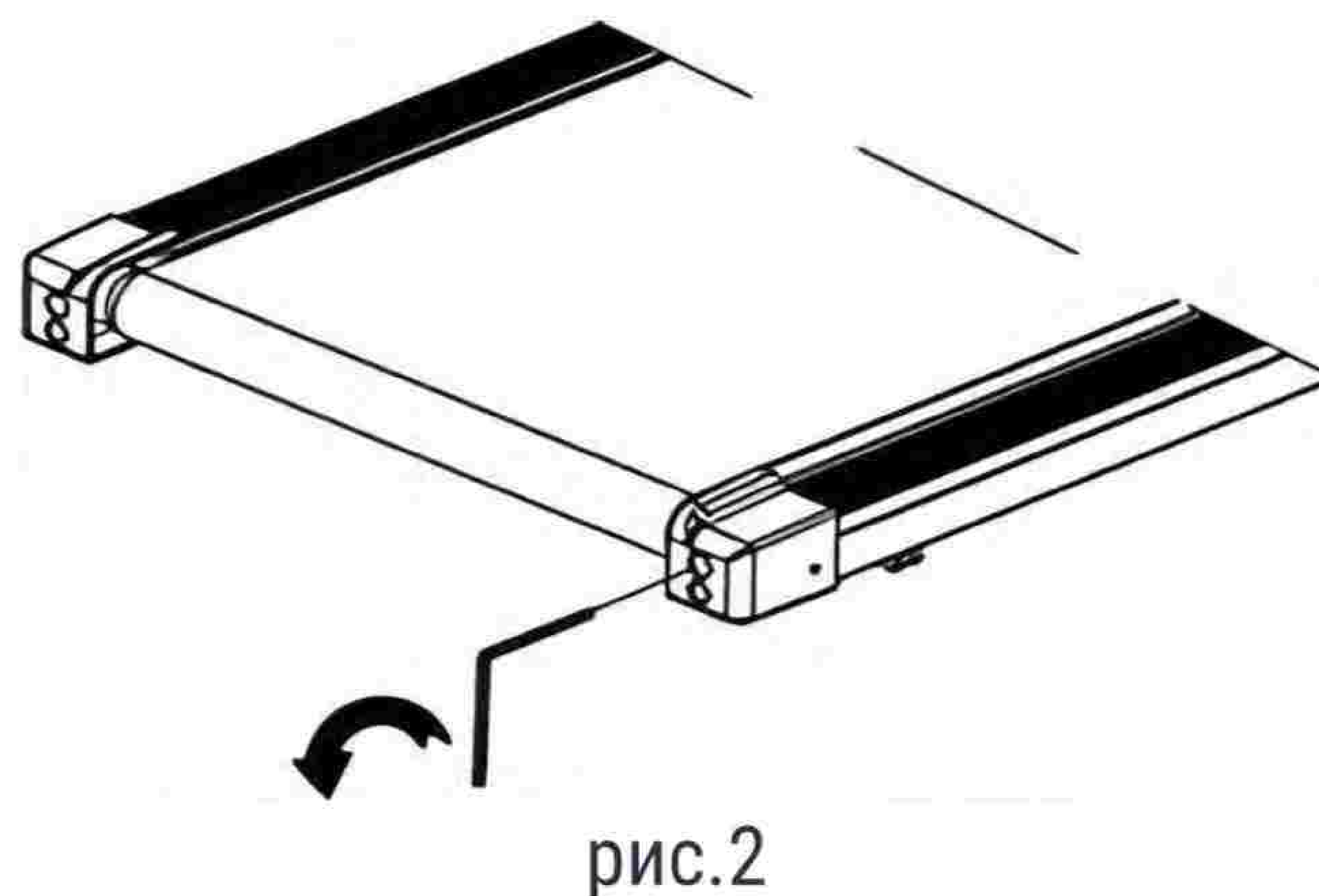
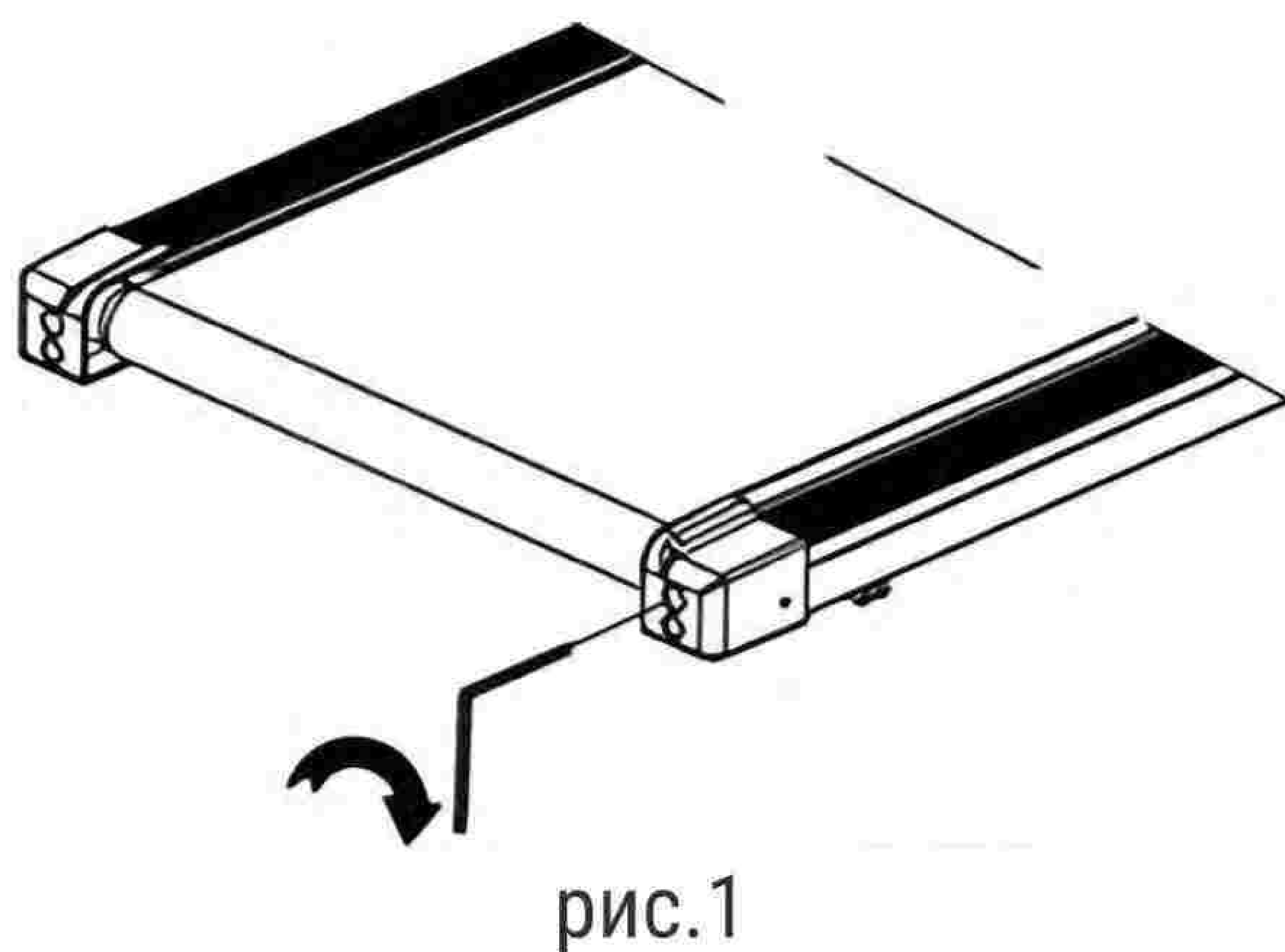
ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Правильное положение беговой ленты устанавливается на заводе, но при использовании дорожки возможно отклонение ленты, которое происходит из-за неравномерной работы ног во время ходьбы и бега.

Вращение ленты без нагрузки в течение 5-6 минут помогает вернуть ленту в правильное положение.

Если лента не возвращается в базовое положение автоматически, нужно провести регулировку положения ленты.

- Поместите электрическую беговую дорожку на ровную поверхность.
- Проверьте направление смещения ленты. Запустите беговую дорожку со скоростью 0,6 км/час. Проконтролируйте смещение ленты и остановите тренажёр.
- Если лента смещена вправо, с помощью шестигранного ключа поверните правый регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. (рис. 1)
- Если лента смещена влево, с помощью шестигранного ключа поверните правый регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки. (рис. 2)
- Повторно проверьте смещение ленты на включённом тренажёре.
- При необходимости повторите настройку смещения ленты.



УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

При возникновении неполадок в работе тренажёра на экран выводится сообщение об ошибке. Краткое описание проблем и необходимые действия приведены в таблице ниже.

Код	Описание проблемы	Причина	Решение
E01	Инвертер не отвечает	Проблемы с подключением кабеля	Проверить или заменить кабели
		Проблема с контроллером	Заменить инвертер
	Дисплей не отвечает	Проблемы с подключением кабеля	Проверить или заменить кабели
		Проблема с дисплеем	Заменить дисплей
	Нет питания	Проблемы с подключением кабеля питания	Проверить или заменить кабели
E05	Превышение силы тока	Излишне туго натянут ремень двигателя	Отрегулировать натяжение ремня двигателя
		Недостаточно силиконовой смазки полотна	Очистить грязь под полотном и добавить силиконовую смазку
		Сломан IPM-модуль инвертера	Заменить инвертер
E08	Перенапряжение	Напряжение в сети превышает 270В	Отрегулировать напряжение до 220В
	Слишком низкое напряжение	Напряжение в сети ниже 200В	Отрегулировать напряжение до 220В
E09	Перегрузка по весу	Неверные программные настройки	Сбросить данные беговой дорожки
		Вес пользователя превышает допустимый	Снизить нагрузку (вес пользователя)
		Загрязнение бегового полотна	Очистить грязь под полотном и добавить силиконовую смазку
E012	Перегрев MCU инвертера	Неисправность датчика скорости инвертера	Заменить инвертер
		Вентилятор инвертера не работает	Заменить вентилятор инвертера

E013	Ошибка ключа безопасности	Не установлен ключ безопасности	Установить ключ безопасности на место
		Неисправен диод (двухэлектродный клапан) на плате управления	Заменить главную плату (PCB)
		Неисправен датчик ключа безопасности	Проверить положение датчика или заменить датчик
E015	Проблема с инвертером	Неисправность датчика инвертера	Сбросить данные беговой дорожки
		Обрыв внутреннего кабеля инвертера	Заменить инвертер
		Неисправность датчика тока фазы U	Заменить инвертер
		Неисправность датчика тока фазы W	Заменить инвертер
E016	Проблема с двигателем	Неисправное подключение двигателя	Проверить кабели подключения двигателя
	Слишком низкое напряжение	Неисправность выхода инвертера	Заменить инвертер

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки на тренажёре рекомендуется выполнить разминку в течение 5-10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий. Пример разминки см. ниже.

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Если ваше дыхание стало слишком быстрым или появились признаки дискомфорта при дыхании, остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышц им требуется 48 часов отдыха. Определенную группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня. Поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями (незначительные нагрузки).

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным явлением и уходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.

ДИЕТА

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять минимум через час после еды. Принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. При занятиях спортом не забывайте пить воду, но избегайте обильного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

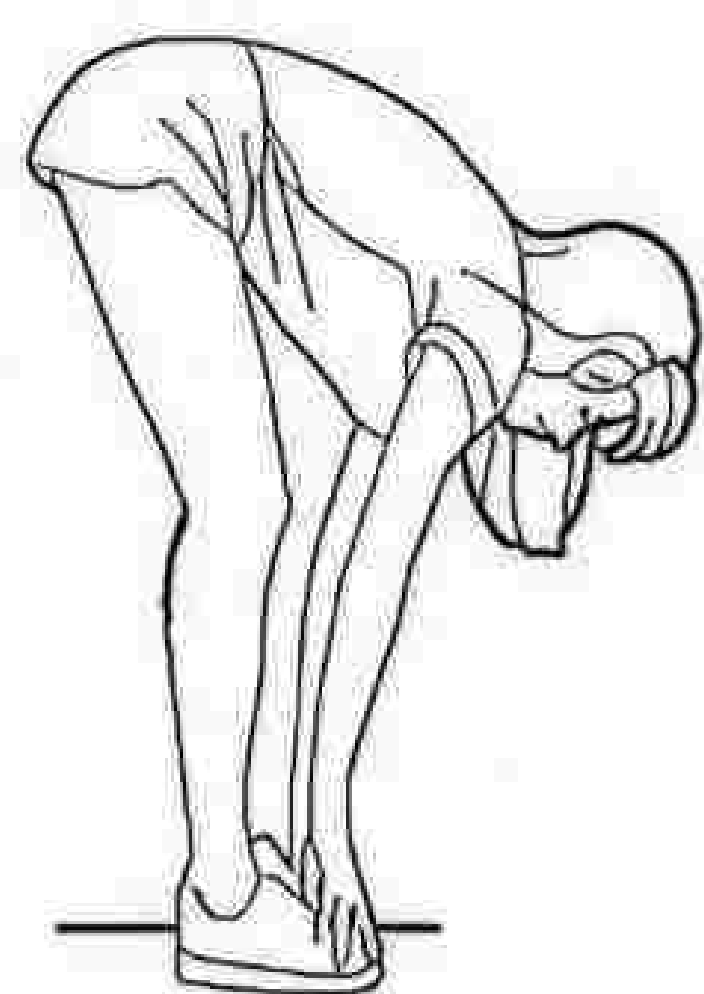
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере повышения уровня физической подготовки можно тренироваться и ежедневно. При этом особенно важно тренироваться через одинаковые промежутки времени.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Тщательно выстраивайте свой план тренировок. Интенсивность занятий следует повышать постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата.

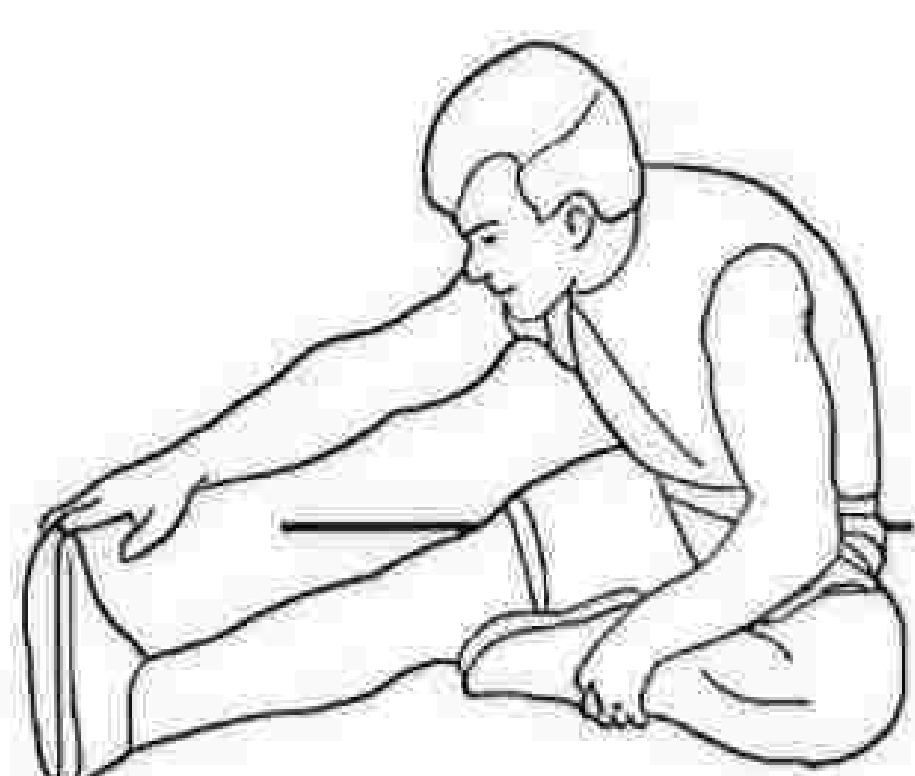
Упражнения на растяжку

Какой бы ни была ваша скорость бега, перед тренировкой лучше сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому перед растяжкой рекомендуется походить на беговой дорожке 5-10 минут. Затем остановитесь и сделайте пять повторов упражнений на растяжку по нижеописанной методике, по 10 секунд или больше для каждой ноги. Повторите упражнения после тренировки.



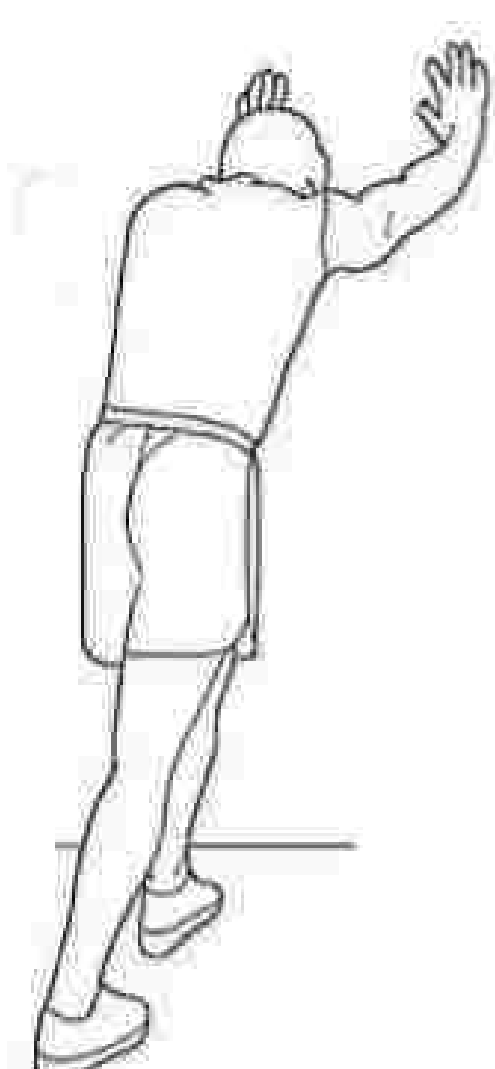
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, коснитесь руками ног и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните внутрь и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Коснитесь рукой ступни и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или стол и отведя одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и пяткой касаясь земли, наклонитесь к стене или столу. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Обопритесь правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени в стороны. Возьмитесь за стопы руками и подтяните корпус к ногам. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Для контроля частоты пульса во время тренировок необходимо подключение пульсометра (кардиопояс), приобретаемого отдельно.

Выберите свой аэробный тренировочный диапазон для своей возрастной группы. Увеличение производительности и выносливости достигается в основном за счёт длительных тренировок в аэробном диапазоне. Определите эту зону на графике целевого пульса или ориентируйтесь на встроенные программы. В аэробном диапазоне следует проводить 80% тренировочного времени (не поднимаясь выше 75% от вашего максимального пульса). Оставшиеся 20% времени вы можете уделять пику нагрузки, чтобы повысить свой аэробный порог. Впоследствии вы сможете добиться более высоких результатов при том же пульсе, а это означает улучшение вашей физической формы.

Если у вас уже есть опыт тренировок с контролем пульса, вы можете подобрать желаемую пульсовую зону в соответствии с вашим специальным тренировочным планом или уровнем физической подготовки.

ВАЖНО!

Поскольку есть люди с изначально «высоким» и «низким» пульсом, индивидуальные оптимальные пульсовые зоны могут отличаться от общепринятых (показанных на графике целевого пульса). В этих случаях тренировки должны выстраиваться в соответствии с индивидуальным опытом. Новичкам рекомендуется перед началом тренировок проконсультироваться с врачом, чтобы проверить возможности своего организма и его готовность к тем или иным тренировкам.

ПОДСЧЁТ ОПТИМАЛЬНОГО ПУЛЬСА

Как с медицинской точки зрения, так и с точки зрения физиологии тренировок, тренировки с контролем пульса имеют наибольший смысл, когда они ориентированы на индивидуальный максимальный пульс. Это правило применимо как к новичкам, так и к профессионалам. В зависимости от цели тренировки и работоспособности организма, занятия проводятся с определенной интенсивностью (выраженной в процентах от максимального пульса).

Для выбора эффективной кардиотренировки в соответствии со спортивно-медицинскими аспектами мы рекомендуем поддерживать тренировочный пульс на уровне 70 - 85% от максимального пульса. Ознакомьтесь с приведенным ниже графиком целевого пульса.

Измерьте частоту пульса в следующие моменты времени:

До тренировки = пульс в состоянии покоя

Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс

Через минуту после тренировки = пульс восстановления

В первые недели рекомендуется тренироваться при пульсе на нижней границе тренировочной пульсовой зоны (около 70 %) или ниже. В течение следующих 2 - 4 месяцев постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, пока не достигнете верхней границы пульсовой зоны (примерно 85 %), но без переутомления. Даже находясь в хорошей тренировочной форме, время от времени включайте в тренировочную программу более легкие отрезки в нижнем аэробном диапазоне.

«Хорошая» тренировка всегда подразумевает разумный подход, который включает в себя своевременное

восстановление. В противном случае возникает перетренированность, и ваша физическая форма ухудшается. За каждой силовой тренировкой в верхнем пульсовом диапазоне всегда должна следовать восстановительная тренировка в нижнем пульсовом диапазоне (до 75 % от максимального пульса). При улучшении состояния требуется более высокая интенсивность тренировки, чтобы пульс достиг «целевой зоны», тем самым организм повышает тренированность и работоспособность.

Расчёт целевого/тренировочного пульса: $220 - \text{Возраст} = \text{индивидуальный максимальный пульс (100 \%)}.$

Тренировочный диапазон: Нижний предел: $(220 - \text{Возраст}) \times 0.70$

Верхний предел: $(220 - \text{Возраст}) \times 0.85$

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Чтобы предотвратить травмы, каждая тренировка в идеале должна состоять из фазы разминки, фазы тренировки и фазы заминки.

Разминка: 5-10 минут медленного бега.

Тренировка: 15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме с указанным выше пульсом.

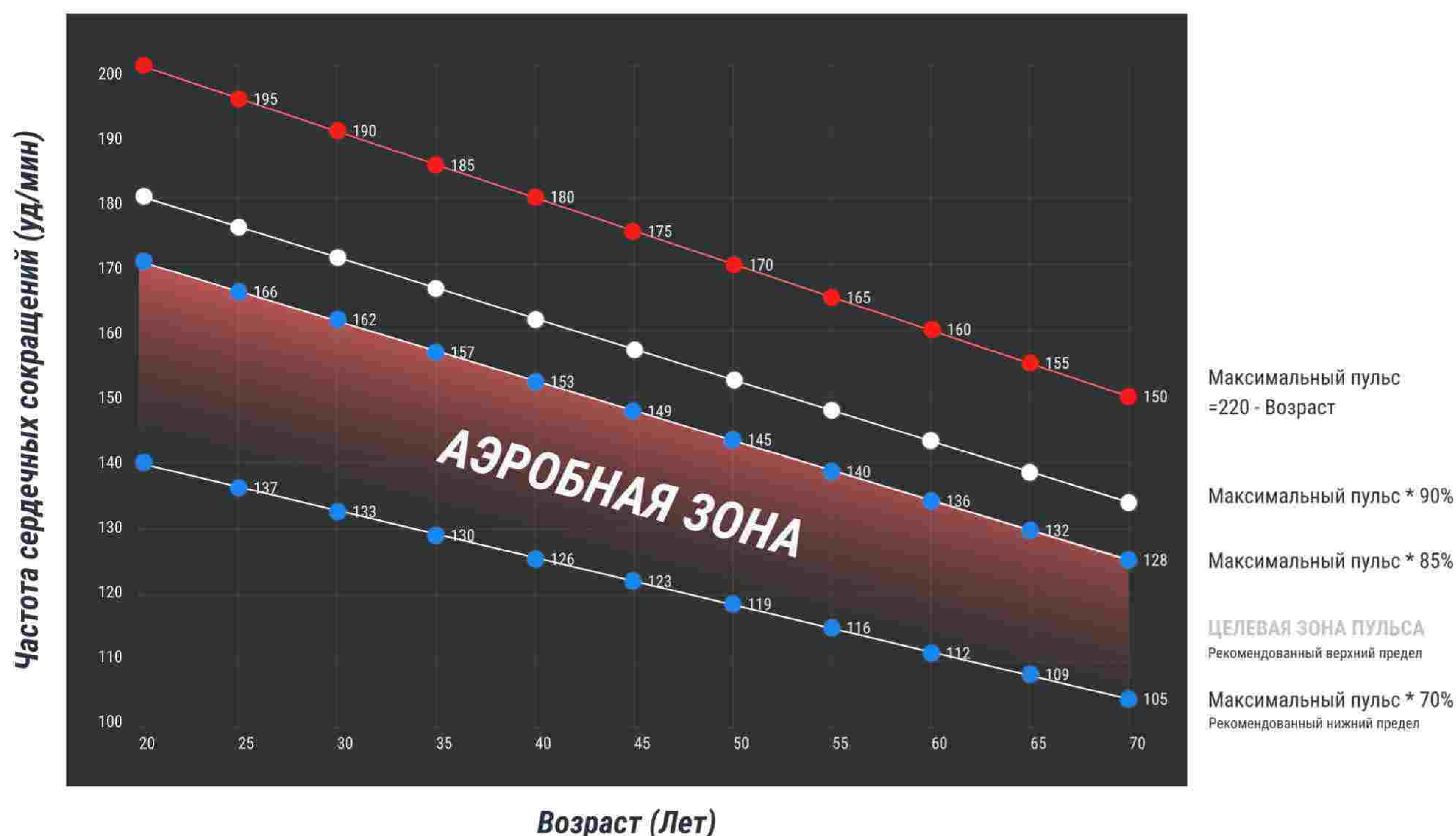
Заминка: 5-10 минут медленного бега.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или признаки перенапряжения.

Изменения метаболической активности во время тренировок

В первые 10 минут тренировки на выносливость наш организм потребляет сахар, хранящийся в мышцах - гликоген. Примерно через 10 минут дополнительно начинает сжигаться жир. Через 30-40 минут активизируется жировой обмен, и тогда жир становится основным источником энергии для организма.

График целевого пульса (Пульс/Возраст)



Хранение устройства

Беговая дорожка должна храниться в сухом помещении, при положительных температурах. Конструкция тренажёра позволяет для удобства и экономии места хранить его в сложенном положении.

УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

Утилизация изделия проводится согласно Требованию при обращении с группой однородных отходов "Оборудование компьютерное, электронное, электрическое, оптическое, утратившее потребительские свойства".

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU