UNIX FIT

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-260N

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.

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

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

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

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

UNIXFIT.RU

СОДЕРЖАНИЕ

1. Описание устройства.....2

2. Меры предосторожности.....3

3. Инструкция по установке.....5

4. Рекомендации по тренировкам 5

5. Инструкция по использованию 8

6. Обслуживание устройства 12

1. Описание устройства

Электрическая беговая дорожка:

Ключевой момент: Пожалуйста, найдите ключ безопасности красного цвета в комплекте аксессуаров, в котором также находится руководство пользователя. Ключ безопасности - это устройство красного цвета с магнитом и красным шнуром, которое следует разместить на желтой области панели компьютера **(во время бега потяните за шнур ключа безопасности, чтобы немедленно остановить беговую дорожку).**

Список основных характеристик и деталей						
№	Название	Описание		№	Название	Описание
1	Напряжение	220V-240 В		7	Размер в сборе	1275*600*1060 мм
2	Мощность	50-60 Гц		8	Функции	Бег, ходьба
3	Скорость	1.0-10км/ч(бег) 1.0- 6 км/ч(ходьба)				
4	Размеры ленты	430*1050 мм				

Список деталей							
№	Название	Ед-ца	К-во	№	Название	Ед-ца	К-во
1	Основной корпус	к-т	1	2	Комплект аксессуаров	к-т	1

Список аксессуаров							
№	Название	Ед-ца	К-во	№	Название	Ед-ца	К-во
1	Шестигранный ключ 6 мм	шт	1	5	Ключ безопасности	шт	1
2	Держатель	шт	1	6	Силиконовое масло	шт	1
3	ПДУ	шт	1	7	Руководство пользователя	шт	1
4	Гаечный ключ	шт	1				

2. Меры предосторожности

В целях обеспечения безопасности и во избежание несчастных случаев внимательно прочитайте инструкцию перед использованием

Предупреждение: При разработке и производстве данного изделия были учтены все требования безопасности. Тем не менее, в процессе сборки и эксплуатации следуйте приведенным ниже инструкциям. Мы не несем ответственности за любые последствия, возникшие в результате неправильного использования.

- **Не используйте дополнительные устройства, мешающие движению пользоваеля; Тренажер должен быть установлен на устойчивой ровной поверхности; Беговая дорожка подходит только для использования в помещении, избегайте попадания влаги и брызг воды на беговую ленту. На беговой ленте не должно быть посторонних предметов. С обеих сторон и спереди устройства должно быть безопасное пространство 0,5 метра (500 мм), а сзади - 1 метр х 1 метр (1000 мм * 1000 мм).**
- **Применимый возрастной диапазон: Здоровые люди в возрасте 12-60 лет.**
- **Изделие не подходит для использования людьми с ограниченными возможностями или детьми; лицам, которые плохо себя чувствуют, имеют психические отклонения или лишены здравого смысла, запрещается использовать его, если только они не находятся под наблюдением или руководством лица, ответственного за их безопасность---- При несоблюдении этого требования существует риск получения травмы.**
- **Храните бутылку со смазочным маслом из комплекта аксессуаров в недоступном для детей месте. При случайном проглатывании или попадании в глаза промойте водой и немедленно обратитесь за медицинской помощью;**
- **Вилка питания должна быть надежно заземлена, а розетка должна иметь выделенную цепь, чтобы избежать совместного использования с другим электрическим оборудованием;**
- **Если кабель питания поврежден, во избежание поражения током он должен быть заменен производителем, его представителем или аналогичным квалифицированным персоналом;**
- Не используйте беговую дорожку в пыльном помещении, поддерживайте определенную влажность в помещении, чтобы избежать сильного статического электричества, иначе это может нарушить нормальную работу электронных часов и контроллера; пожалуйста, используйте

оригинальные детали и не заменяйте их самостоятельно без разрешения производителя.

- Держите руки подальше от подвижных деталей тренажера. Не засовывайте руки и ноги под беговую ленту.
- Не размещайте кабель питания вблизи горячих или движущихся предметов; не используйте тренажер на открытом воздухе, в условиях повышенной влажности или прямого солнечного света.
- Перед перемещением беговой дорожки отключите ее от сети. Непрофессионалам запрещается разбирать тренажер без разрешения производителя, иначе возможны серьезные последствия.
- Прикрепляйте зажим ключа безопасности к одежде во время тренировки, чтобы обеспечить аварийное отключение устройства в случае чрезвычайной ситуации.
- Перед использованием беговой дорожки проверьте, застегнута ли ваша одежда, не слишком ли она свободна.
- Если во время использования вы почувствуете дискомфорт или другие симптомы, прекратите занятия и обратитесь к врачу.
- Это изделие не следует использовать в течение длительного времени. Чрезмерное использование может привести к перегреву и выходу из строя беговой дорожки.
- Во избежание опасности используйте квалифицированную розетку. Если вилка и розетка несовместимы, не заменяйте вилку самостоятельно. Обратитесь к электрику.
- Этот тренажер предназначен для домашнего использования, не для профессионального обучения и тестирования, и не может быть использован в медицинских целях.
- Не используйте изделие, если один из защитных кожухов треснул, поврежден или отсоединен (обнажена внутренняя система) или сварной шов имеет трещины.
- Не прыгайте и не сходите с тренажера во время тренировки. --Вы можете получить травму при падении.
- Избегайте тренировок после еды, при усталости или плохом физическом состоянии. -- Может нанести вред здоровью.
- Не допускайте попадания иголок, мусора или воды на вилку питания. Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или возгоранию. Не используйте мокрыми руками!
- Вынимайте вилку из розетки, если тренажер не используется-------- Пыль и влага могут вызвать ухудшение изоляции, что приведет к утечке тока и возгоранию.
- Данное изделие должно быть заземлено. В случае неисправности заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления для протекания тока, уменьшая поражение электрическим током.
- Данное изделие относится к классу безопасности H. Если у вас есть сомнения в правильности заземления данного изделия, обратитесь к профессиональному электрику для его проверки.

3. Инструкция по сборке

Шаг 1. Извлеките беговую дорожку из упаковки, положите ее на пол, затем отпустите левый и правый рычаги на стойках в направлении стрелок (как показано на рис. 1) и сложите их в положение, показанное на рис. 2. (Осторожно, не прищемите руки в нижней точке складывания!)

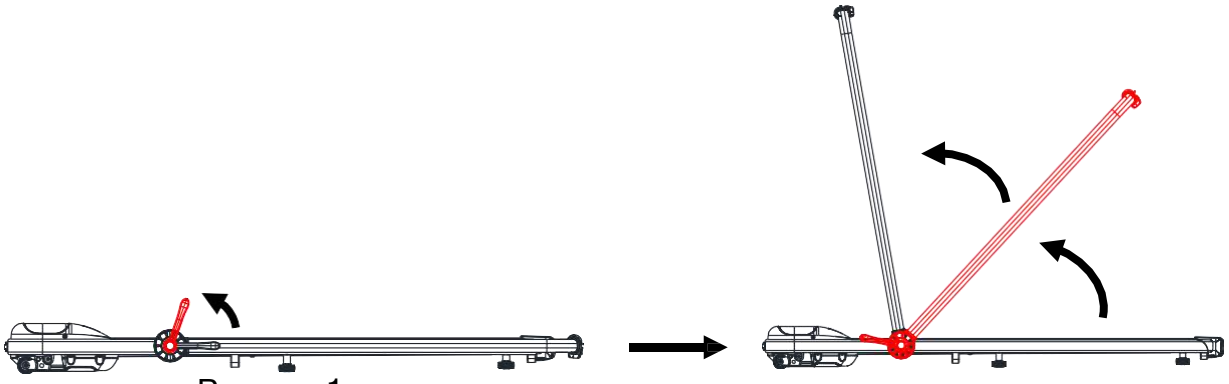
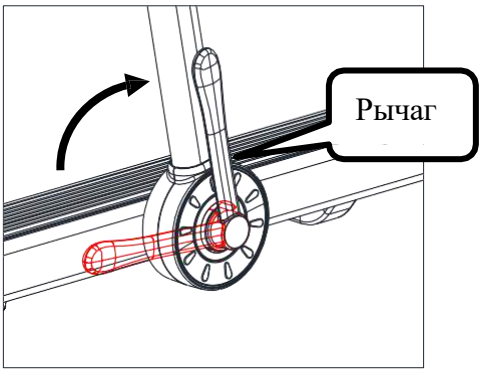


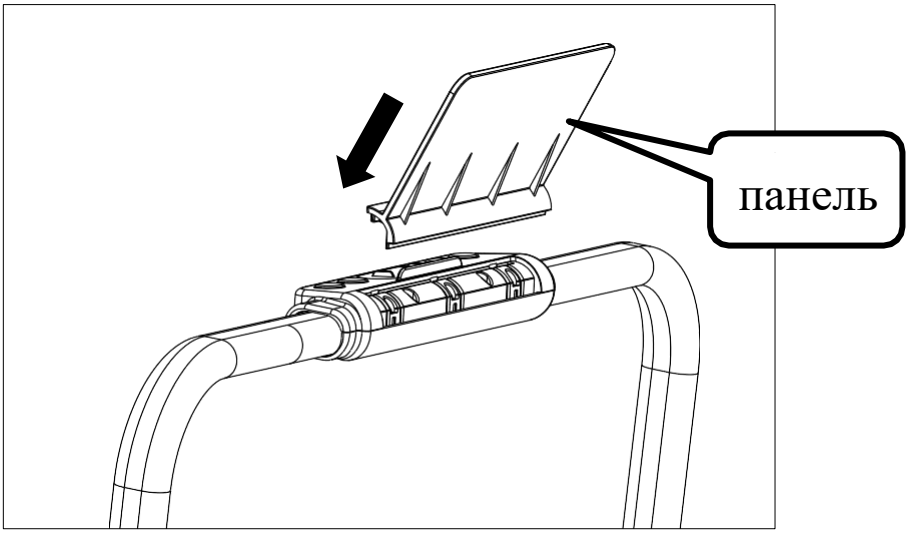
Рисунок 1

Рисунок 2

Шаг 2. Зафиксируйте стойки, повернув рычаги с обеих сторон в направлении, указанном стрелкой.

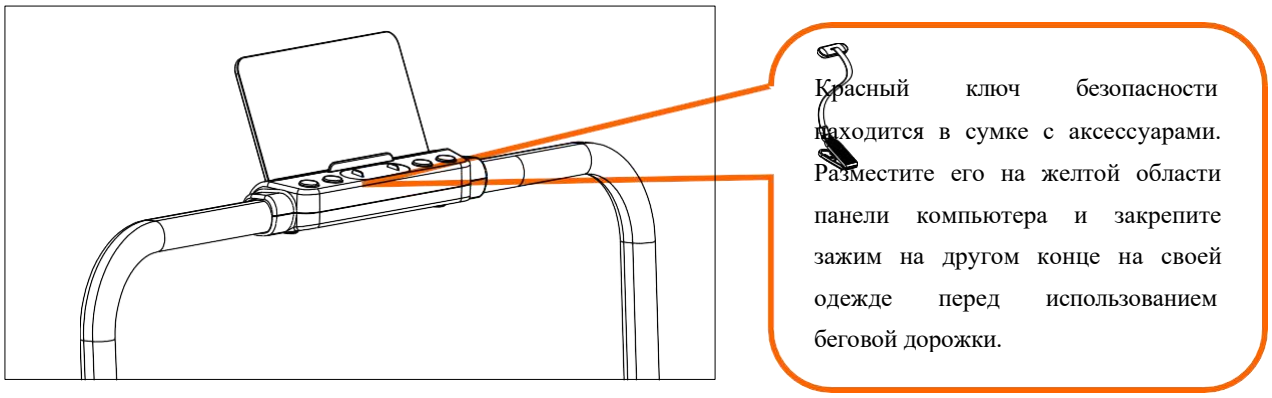


Шаг 3. Установите панель в соответствующее гнездо за компьютером, как показано на следующем рисунке:



Шаг 4. Установите ключ безопасности на область, показанную на рисунке, нажмите кнопку "Старт", и устройство включится!

(Важно: Беговая дорожка включается только при условии, что ключ безопасности установлен на желтой наклейке под панелью.)

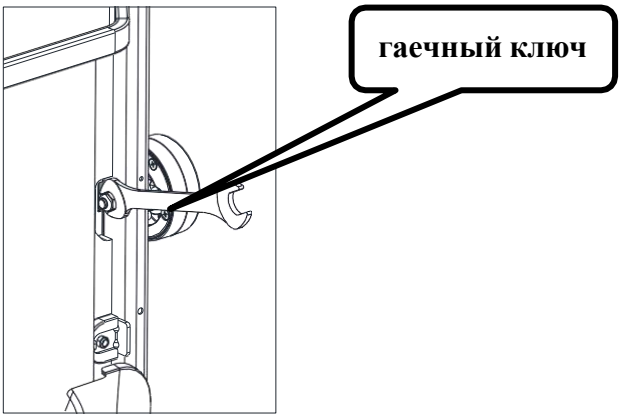


Обратите внимание, что включать питание устройства можно только после подтверждения того, что все работы по установке выполнены в соответствии с вышеуказанными требованиями, и проверки на наличие каких-либо упущений.

Фиксация поручня:

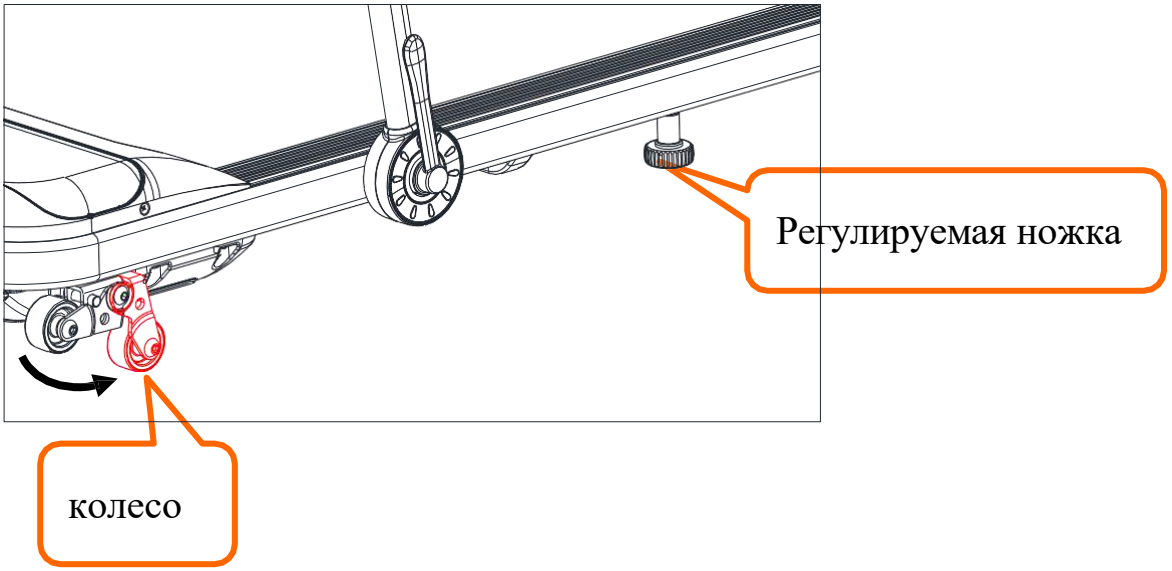
На момент поставки устройства поручень уже отрегулирован на небольшую силу затяжки. В зависимости от своих предпочтений, пользователь может отрегулировать поручень, чтобы сделать его более или менее жестким. Конкретные шаги показаны на рисунке ниже:

Зажмите одним концом гаечного ключа шестигранную гайку, поверните по часовой стрелке для фиксации и против часовой стрелки для ослабления;



Использование двухуровневой ручной регулировки наклона:

Поворачивая переднее подвижное колесо беговой дорожки, можно регулировать наклон бегового полотна (одновременная регулировка левого и правого подвижных колес). После регулировки подвижного колеса регулируемая площадка для ног в центре бегового полотна может быть повернута; убедитесь, что все площадки для ног выровнены по отношению к полу, иначе могут возникнуть ненормальные шумы и нежелательные повреждения во время тренировки.



Режим платформы для ходьбы: Чтобы использовать режим платформы для ходьбы, сначала выключите питание. С усилием вытяните панель (как показано на рис. 1) и отпустите левую и правую стойки в направлении стрелки, чтобы опустить поручень (как показано на рис. 2); сложите поручень и с помощью рычагов с обеих сторон зафиксируйте его (как показано на рис. 3). Наконец, включите питание, после чего на панели кожуха двигателя загорится индикатор. В это время активируется режим платформы для ходьбы, и вы можете управлять им с помощью браслета дистанционного управления.

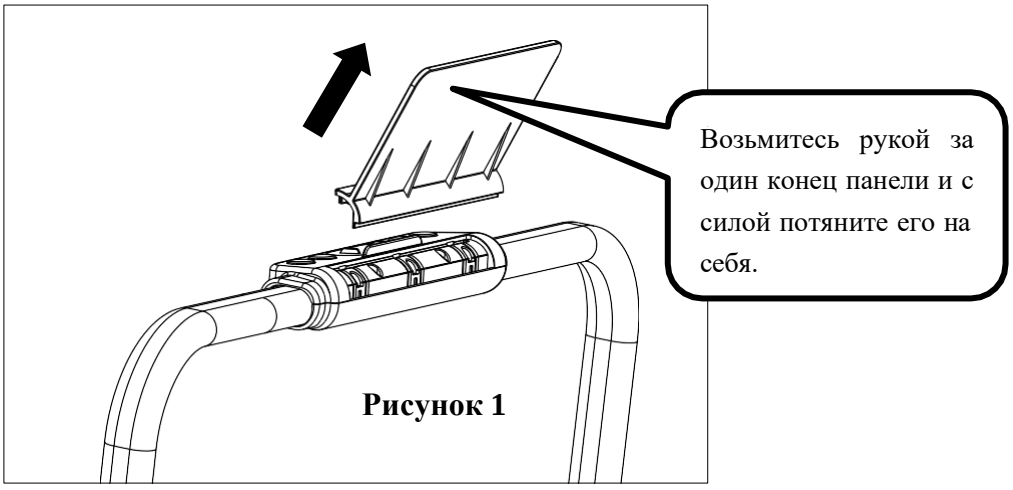


Рисунок 1

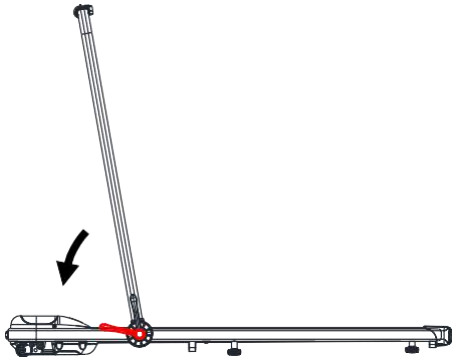


Рисунок 2

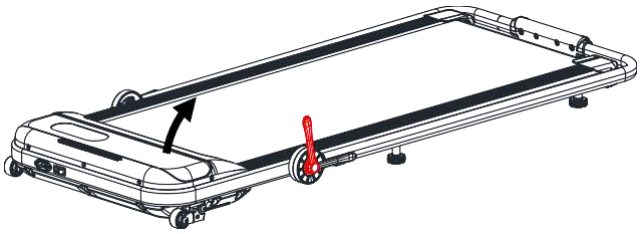


Рисунок 3

4. Рекомендации по тренировкам

Разминка перед тренировкой

Успешная программа тренировки состоит из трех частей: Разминка, кардионагрузка и заминка.
Разминка - очень важная часть занятия. Она должна проводиться перед каждой тренировкой.
Она позволяет разогреть тело, растянуть мышцы и дать организму возможность адаптироваться к более интенсивным нагрузкам. Повторение упражнений для разминки в конце тренировки поможет снять боль в мышцах.

Мы предлагаем вам выполнять следующие упражнения в качестве разминки и заминки:

Наклоны головы

Сначала потянитесь головой к правому плечу, затем поверните ее по часовой стрелке и наклоните назад; потянитесь головой к левому плечу и поверните ее против часовой стрелки. Повторите несколько раз.

Подъем плеч

Поднимите левое плечо и поверните его на один круг назад, повторите 5 раз; затем поднимите правое плечо, поверните его назад и повторите упражнение 5 раз.

Растяжка рук

Поднимите руки над головой, затем возьмитесь левой рукой за правое запястье и тянитесь вверх, пока не почувствуете, что правое запястье хорошо растянуто, после чего поменяйте руку.

Растяжка квадрицепса

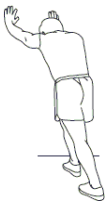
Держась правой рукой за стену для сохранения равновесия, поднимите левую ногу назад, держа пятку левой ноги как можно ближе к бедрам, в течение 15 секунд, затем поменяйте ногу.

Растяжка внутренней стороны бедра

Сидя на полу, сведя стопы и подошвы вместе, возьмитесь обеими руками за стопы и потяните их максимально близко к себе. Медленно надавите на пятки обеих ног и удерживайте это положение в течение 15 секунд.

Растяжка задней стороны бедра

Сядьте, выпрямите правую ногу, согните левую в колене, возьмитесь левой рукой за лодыжку и надавите на нее, чтобы левая стопа оказалась как можно ближе к телу, а подошва стопы - на внутренней стороне правого бедра. Затем наклонитесь вперед, чтобы коснуться пальцев ног. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и поменяйте ногу.



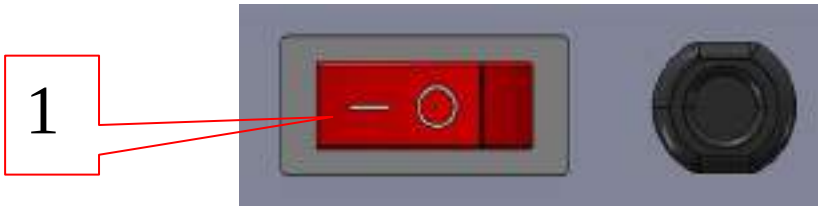
Растяжка голени

Обопритесь обеими руками о стену, расположите тело под углом 45 градусов к земле и поочередно отводите левую и правую ноги назад, растягивая соответствующие голени.

5. Инструкция по использованию

1. Запуск дорожки:

Подключите питание, нажмите на переключатель красного цвета (1), и он загорится. В этот момент вы услышите звуковой сигнал, после чего загорится экран. (Примечание: Переключатель расположен на правой стороне корпуса устройства).



2. Ключ безопасности:

Чтобы беговая дорожка заработала, расместите ключ безопасности на желтой наклейке на панели; Зажим ключа замка безопасности закрепите на своей одежде. В случае непредвиденной ситуации немедленно дерните за ключ безопасности, чтобы немедленно остановить работу двигателя; Если вы хотите продолжить использование беговой дорожки, установите ключ безопасности на место; Снятие ключа безопасности может остановить работу беговой дорожки в любых экстренных обстоятельствах.

3. Управление браслетом ДУ:

Устройство было синхронизировано с ПДУ на заводе. Пользователи могут использовать его сразу после получения; если ПДУ не работает, его необходимо синхронизировать снова. (Синхронизация: После включения питания нажмите и удерживайте кнопку "Старт"

на браслете дистанционного управления в течение 7 секунд, чтобы установить соединение (непрерывный звук браслета означает успешную синхронизация, в противном случае синхронизация не удалась). После успешной синхронизации браслет может использоваться для дистанционного управления беговой дорожкой, и в дальнейшем повторная синхронизация не требуется).

Отображаемые параметры

Время: При мигающем индикаторе времени отображает текущее время тренировки.

Скорость: При мигающем индикаторе скорости отображает текущую скорость.

Дистанция: При мигающем индикаторе дистанции отображает текущую дистанцию.

Калории: При мигающем индикаторе калорий отображает текущее число потраченных калорий.

Функции кнопок:

Старт/Пауза: Когда беговая дорожка остановлена, нажмите кнопку **"Старт/Пауза"**, чтобы запустить беговую дорожку; Когда беговая дорожка работает, нажмите кнопку **"Старт/Пауза"** один раз, и беговая дорожка приостановится. Нажмите кнопку **"Старт/Пауза"** еще раз, и беговая дорожка продолжит движение;

Стоп: Когда беговая дорожка работает, нажмите кнопку "Стоп", чтобы обнулить все данные о текущей тренировки. После остановки беговой дорожки вернитесь в ручной режим, чтобы начать новую тренировку.

Скорость+: Нажмите эту кнопку для увеличения скорости;

Скорость -: Нажмите эту кнопку для уменьшения скорости;

Функции кнпоок (Браслет ДУ):

Старт ( ) : Нажмите эту кнопку в остановленном состоянии, чтобы запустить беговую дорожку ;

Стоп ( ) : Нажмите эту кнопку во время бега, чтобы остановить беговую дорожку;

Программа ( ) : В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы перейти из ручного режима в автоматический; ручной режим - это режим работы системы по умолчанию;

Режим ( ): В режиме ожидания нажатие этой кнопки позволяет переключать три различных режима обратного отсчета: режим обратного отсчета времени, режим обратного отсчета дистацнии и режим обратного отсчета калорий.

Скорость (⊕) : Нажмите эту кнопку во время бега, чтобы увеличить скорость;

Скорость (⊖) : Нажмите эту кнопку во время бега, чтобы увеличить скорость.

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
P2	СКОРОСТЬ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	СКОРОСТЬ	2	4	6	4	3	4	6	2	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	3	5	6	3	6	5	4	3	3
P5	СКОРОСТЬ	3	6	6	6	4	3	3	5	5	4
P6	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	4	3	5	3	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	5	5	3	3	6	5	3	2	2
P8	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	4	4	6	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	5	3	5	4	6	5	2	4	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	6	3	4	5	6	5	3	2
P12	СКОРОСТЬ	2	3	5	6	4	6	5	6	5	3

Значение кодов ошибок

Код	Описание проблемы	Решение
E1	Отсутствие соединения: при включенном питании соединение между нижним контроллером и компьютером отсутствует.	Возможная причина: блокируется соединение между нижним контроллером и компьютером. Проверьте кабель, соединяющий компьютер и панель управления, чтобы убедиться, что все провода подключены. Если нужно, замените поврежденный кабель.
E2	Двигатель не обнаружен	Проверьте кабель двигателя, чтобы убедиться, что он подключен правильно. Если нет, попробуйте подсоединить кабель двигателя еще раз. Проверьте кабель двигателя на наличие повреждений или запахагари, если они имеются, замените двигатель. Проверьте датчик скорости, чтобы убедиться в его правильной установке и исправности.
E5	Защита от перегрузки: В процессе работы нижний контроллер регистрирует поступление тока свыше 6 А в течение более 3 секунд.	Перегрузка приводит к чрезмерному току в цепи питания, из-за чего срабатывает система самозащиты устройства. Возможно также застревание какой-либо части устройства, что привело к остановке двигателя. Проверьте состояние беговой дорожки и перезапустите ее. Проверьте наличие постороннего запаха или запаха горелого материала во время работы двигателя. Если запах присутствует, замените двигатель. Проверьте контроллер на наличие подозрительного запаха. Если запах присутствует, замените контроллер. Проверьте подачу напряжения. Если оно не соответствует техническим характеристикам, измените напряжение и снова проведите проверку устройства.
E6	Взрывозащита: неправильное напряжение или поломка двигателя могут быть причиной неисправности цепи, приводящей двигатель в движение.	Проверьте, не отличается ли подача напряжения на 50% от нормального. Обеспечьте подачу правильного напряжения и проверьте устройство снова. Проверьте наличие запаха горелого материала и при необходимости замените контроллер. Убедитесь, что кабель двигателя подключен и при необходимости подсоедините его повторно.
E7	Ключ безопасности отсутствует	Поместите ключ безопасности на место.

6. Обслуживание устройства

Открывайте корпус для очистки внутренних частей устройства пылесосом, по крайней мере, 2 раза в год. Протирайте поверхность беговой ленты с обеих сторон, чтобы уменьшить скопление загрязнений под беговой лентой. Беговую ленту следует протирать влажной тряпкой с мыльным раствором. Будьте осторожны, чтобы брызги не попали на электрические компоненты и под беговую ленту.**(Важно: перед очисткой или техническим обслуживанием устройства убедитесь, что оно отключено от сети.)**

Регулировка натяжения беговой ленты:

Поместите электрическую беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите беговую дорожку со скоростью около 6-8 км/час.

- Если лента смещена влево, поверните левый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота, затем поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота (Рисунок А).

- **Если лента смещена вправо**, поверните правый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота, затем поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота (Рисунок В).

Рисунок А

Рисунок В

Смазывание беговой ленты

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 10 месяцев;

Тяжелая нагрузка (более 7 часов в неделю) - один раз в 5 месяцев.

Нанесение масла:

Шаг 1: Приподнимите поверхность беговой ленты.

Шаг 2: Откройте бутылку со смазочным маслом и нанесите

смазочное масло на беговую платформу, как показано на рисунке справа.

<u>Беговая дорожка относится к спортивному оборудованию, поэтому она нуждается в надлежащем уходе и обслуживании. Ниже приведены рекомендации по уходу и обслуживанию:</u>

1: Необходим регулярный осмотр на предмет износа и повреждений; Изношенные или поврежденные детали (такие как двигатель, компьютер, кабель питания, беговая лента) необходимо вовремя заменять или ремонтировать, чтобы безопасность изделия соответствовала заводскому уровню.

2: Немедленно заменяйте неисправные детали и компоненты (например, кабель питания).

3: Особое внимание уделяйте компонентам, которые наиболее подвержены износу (например, беговая лента).

Тренируйтесь
вместе с UNIX FIT