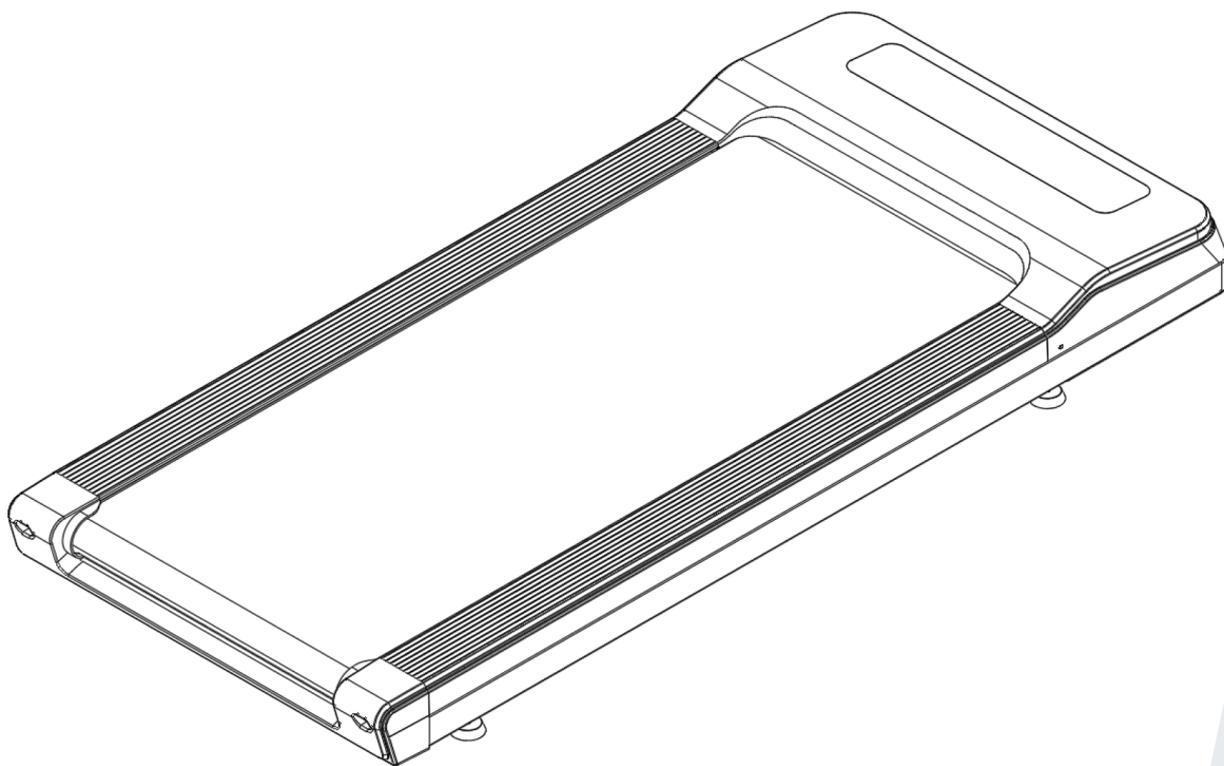




**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-400S



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

Меры предосторожности	-----
Инструкция по сборке	-----
Порядок сборки	-----
Технические характеристики	-----
Инструкции по заземлению	-----
Схема беговой дорожки в разобранном виде	-----
Детали на диаграмме в разобранном виде	-----
Разминочные упражнения	-----
Безопасность при выполнении упражнений	-----
Уход за изделием	-----
Регулировка бегового полотна	-----
Руководство по эксплуатации	-----

Меры предосторожности

Внимание: Прежде чем приступить к выполнению какого-либо плана упражнений, настоятельно рекомендуем проконсультироваться с профессиональным врачом, особенно лицам старше 45 лет или имеющим проблемы со здоровьем. Мы не несем ответственности за возможные травмы. Включать питание можно только после установки вокруг электрической беговой дорожки ограждений.

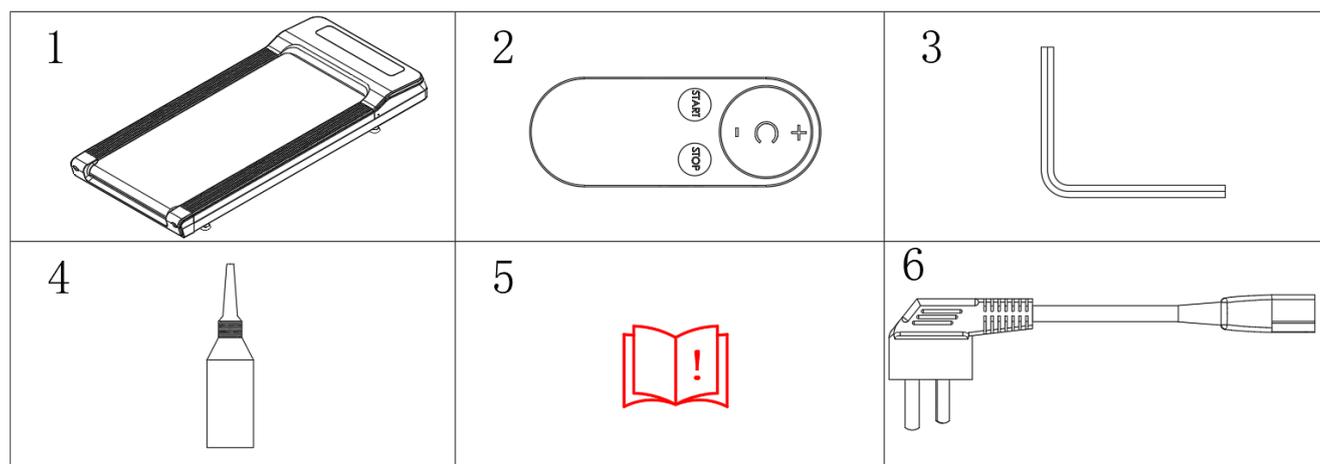
Меры предосторожности

1. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что зажим защитного выключателя закреплен у вас на одежде или на ремне.
2. Запрещается вставлять какие бы то ни было посторонние предметы в какие-либо части дорожки – это может повредить беговую дорожку.
3. Установите дорожку на чистое и ровное основание. Не ставьте электрическую дорожку на толстые ковры – это может нарушить циркуляцию воздуха под электрической дорожкой. Не устанавливайте электрическую беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе.
4. Не включайте телефон, когда на беговой дорожке находятся люди. После включения питания может беговое полотно может начать двигаться не сразу. Пользователь должен стоять на противоскользящих накладках по обеим сторонам электрической беговой дорожки до тех пор, пока беговое полотно не начнет двигаться.
5. Во время тренировок не следует одевать слишком длинную или слишком свободную одежду – она может зацепиться за части беговой дорожки. Надевайте кроссовки с резиновой подошвой.
6. Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к беговой дорожке во время ее использования. Вокруг изделия должна быть обеспечена безопасная рабочая зона шириной 50-100 см.
7. Любые интенсивные физические нагрузки можно выполнять только через 40 минут после еды.
8. Эта беговая дорожка предназначена для фитнеса и может использоваться только взрослыми людьми. Несовершеннолетние могут пользоваться этой дорожкой только в сопровождении взрослых.
9. При первом использовании электрической беговой дорожки необходимо держаться за подлокотник рукой до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно.
10. Эта беговая дорожка предназначена для использования только внутри помещений и не должна использоваться на открытом воздухе. Место установки этой дорожки должно быть чистым, ровным и сухим. Помните, что электрическая беговая дорожка – сложное устройство, не вносите изменения в ее конструкцию и не используйте ее ни для каких иных целей.
11. Не подключайте дорожку к одной и той же розетке с другими устройствами. При повреждении кабеля питания замените его на новый, приобретенный у дилера, или свяжитесь напрямую с нашей компанией.

12. Если электрическая беговая дорожка внезапно ускоряется из-за сбоя электронной системой, или если скорость беговой дорожки начинает самопроизвольно увеличиваться, немедленно отключите вилку ее электропитания от сети.
13. . Запрещается удлинять кабель питания беговой дорожки и самостоятельно менять вилку кабеля питания. Не ставьте тяжелые предметы на кабель питания и не размещайте его вблизи источников высокой температуры. Запрещается подключать кабель питания дорожки через переходники и адаптеры – это может привести к пожару или поражению электрическим током.
14. Если беговая дорожка не используется в течение длительного времени, необходимо отключить электропитание. При отключении электропитания не тяните за шнур питания; возьмитесь за вилку питания и извлеките ее из розетки – в противном случае вы можете повредить жилы кабеля питания. Подключайте беговую дорожку только к розеткам с защитным заземлением.
15. Эта беговая дорожка предназначена только для использования дома.
16. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью.
17. Изделие следует проверять каждый месяц на предмет поиска повреждений и ослабленных крепежных винтов. При наличии поврежденных деталей их следует немедленно отремонтировать или заменить новыми.

Инструкции по сборке

На рисунке ниже показана схема беговой дорожки в разобранном виде. Откройте упаковочную коробку и проверьте комплектность поставки.



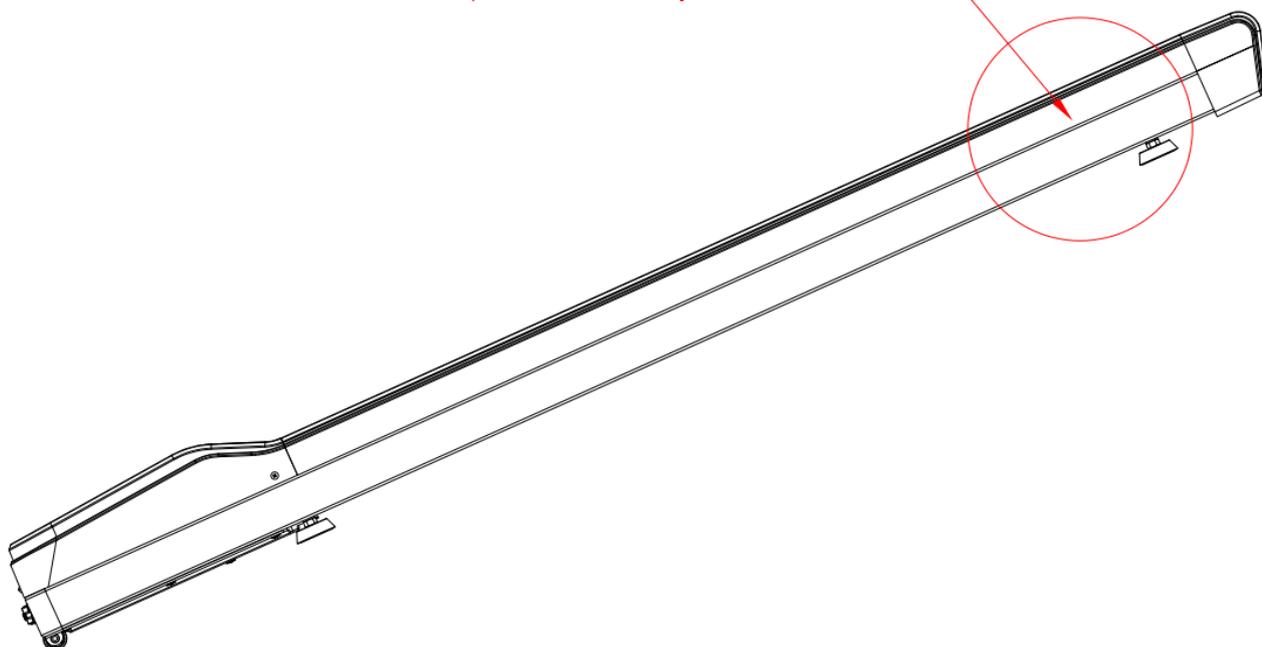
№	Название	Спецификация	Кол-во
1	Беговая дорожка		1
2	Пульт ДУ		1
3	Отвертка		1
4	Силиконовое масло	30 мл	1
5	Руководство		1
6	Кабель питания		1

Порядок сборки

Шаг 1: Извлеките продукт из упаковочной коробки. Перед включением питания и началом использования изделия внимательно прочитайте инструкцию!

Шаг 2: Установите дорожку в положение, показанное на рисунке ниже. Возьмите беговую дорожку по обеим сторонам и поднимите ее примерно на 45° от пола. Для перемещения дорожки расположенные в ее передней части ролики должны касаться пола.

Возьмитесь руками за обе стороны беговой дорожки как показано на рисунке и приподнимите ее. Теперь вы можете легко переместить ее в нужное вам место.



Технические характеристики:

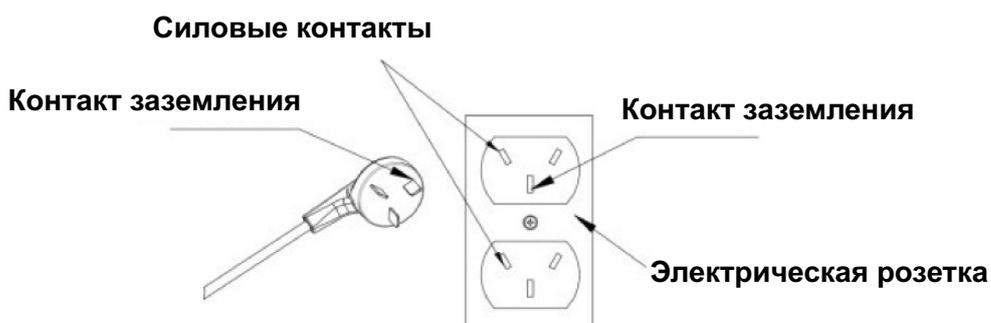
Размер расширения (мм)	1540*710*148 мм	Частота (Гц)	50 Гц
Напряжение	220 В		
Ширина бегового полотна (мм)	1230*510 мм		
Вес нетто	37 кг		
Светодиодный дисплей	Время, скорость, калории, расстояние		

Инструкции по заземлению

Данное изделие необходимо заземлять. В случае сбоя питания или повреждения устройства заземление обеспечивает для электрического тока наименьшего сопротивления, что снижает риск поражением электрическим током. Данное изделие оснащено заземляющим проводником в кабеле питания и вилкой с заземляющим контактом. Таковую вилку необходимо вставлять в розетку, должным образом установленную и заземленную в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

ОПАСНО. Ненадлежащее заземление устройства может привести к поражению электрическим током. В случае сомнений по поводу имеющегося у вас заземления обратитесь к квалифицированному электрику. Запрещается разбирать или вносить изменения в конструкцию поставляемой с устройством электрической вилки. Если она не подходит к вашей розетке, обратитесь к квалифицированному электрику. Этот продукт предназначен для использования в электрической сети с номинальным напряжением 110 В и заземляющей вилкой, как показано на рисунке ниже. Подключайте устройство только к розетке соответствующего типа и номинала. Запрещается пользоваться адаптерами питания.

Организация заземления



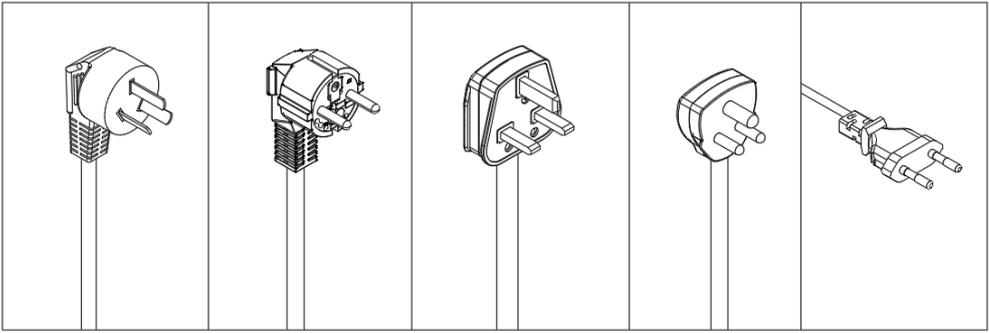
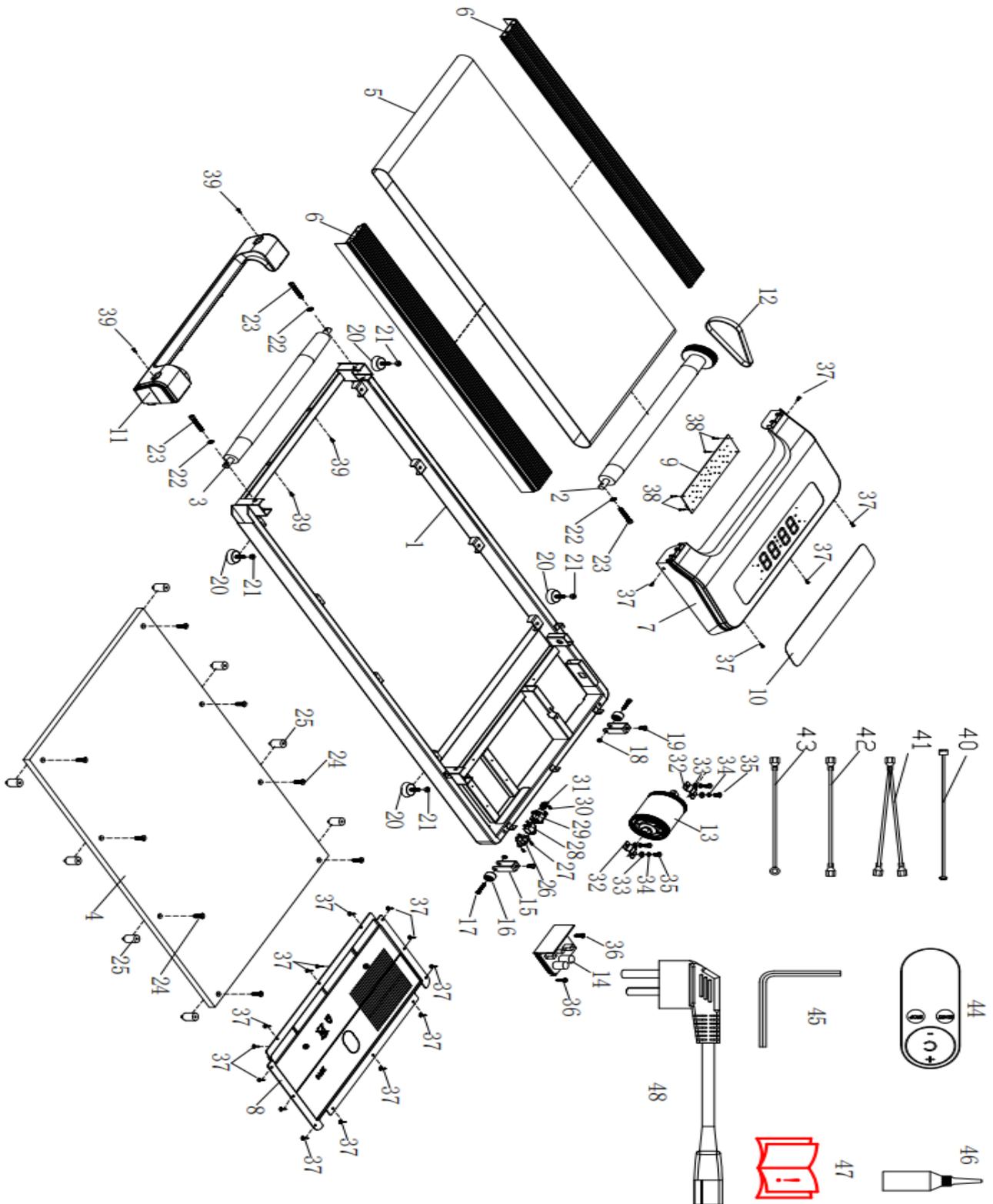


Схема беговой дорожки в разобранном виде



Позиции на схеме в разобранном виде

№	Название и характеристики	Кол-во	№	Название и характеристики	Кол-во
1	Основная рама в сборе	1	25	Амортизатор беговой платформы	8
2	Передний ролик	1	26	Розетка	1
3	Задний ролик	1	27	Винт 4,2*10	2
4	Беговая платформа	1	28	Защита от перегрузки	1
5	Беговое полотно	1	29	Выключатель питания	1
6	Борт	2	30	Винт М3*10 (опционально)	2
7	Крышка двигателя	1	31	Разъем DB9 (опционально)	1
8	Нижняя крышка двигателя	1	32	Деталь для ремонта двигателя	2
9	Дисплей	1	33	Прокладка 16*8,5	4
10	Наклейка на дисплей	1	34	Прокладка 8	4
11	Задняя защитная крышка	1	35	Винт М8*16	4
12	Ремень	1	36	Винт 4,2*19	2
13	Бесщеточный двигатель	1	37	Винт 4,2*13	19
14	Контроллер	1	38	Винт 3*8	4
15	Фиксированное основание	2	39	Винт 4,2*16	4
16	Колесо	2	40	Линия подключения управления вверх/вниз	1
17	Винт 6*35	2	41	Линия подключения питания	1
18	Гайка М6	2	42	Линия подключения питания	2
19	Винт М6*16	2	43	Линия заземления	2
20	Шайба М8	4	44	Пульт ДУ	1
21	Гайка М8	4	45	Ключ S6	1
22	Контактная шайба 8.5	3	46	Силиконовое масло	1
23	Винт 8*55	3	47	Руководство	1
24	Винт 8*25	8	48	Кабель питания	1

Разминочные упражнения

Перед началом тренировки рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому сначала следует размяться в течение 5–10 минут. Затем остановитесь и выполните упражнения на растяжку следующим образом: 5 подходов по 10 или более секунд на каждую ногу. По окончании упражнения повторите его еще раз.

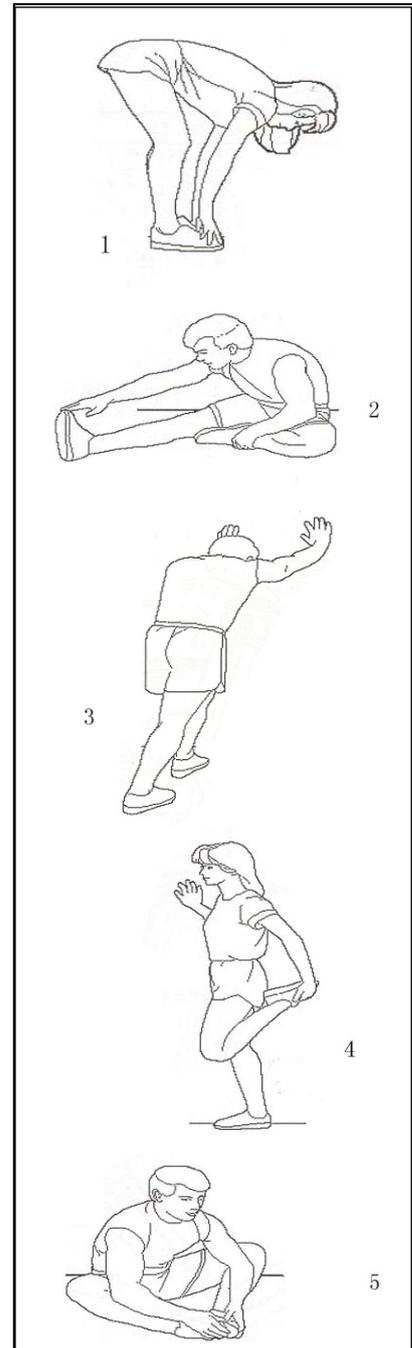
1. Растяжка в наклоне: слегка согните колени, медленно наклоните корпус вперед, расслабьте спину и плечи и попытайтесь коснуться обеими руками пальцев ног. Удерживайте это положение в течение 10–15 секунд, затем разогнитесь. Повторите упражнение 3 раза (рисунок 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: сядьте на чистую поверхность и выпрямите одну ногу. Потяните другую ногу под себя так, чтобы она была как можно ближе к внутренней поверхности бедра выпрямленной ноги. Попробуйте коснуться пальцев ног руками. Удерживайте положение в течение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (рисунок 2).

3. Растяжка сухожилий голени и пятки: встаньте, упершись руками в стену или иной прочный предмет, одна нога должна быть отставлена назад. Удерживая ноги в вертикальном положении, не отрывая пятки от пола, наклонитесь к стене или предмету, о который вы опираетесь. Удерживайте положение в течение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (рисунок 3).

4. Растяжка четырехглавой мышцы: держась левой рукой за стену или стол для сохранения равновесия, вытяните правую руку назад, возьмитесь за правую пятку и медленно подтяните ее к ягодицам, пока не почувствуете, что мышцы передней части бедра напряжены. Удерживайте положение в течение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (рисунок 4).

5. Растяжка портняжной мышцы (внутренней мышцы бедра): сядьте, поставив подошвы ног друг напротив друга и вывернув колени наружу. Возьмитесь обеими руками за стопы и потяните их к паху. Удерживайте положение в течение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза (рисунок 5).



Безопасность при выполнении упражнений

Подготовка:

Если вам больше 45 лет, или у вас имеются проблемы со здоровьем, и вы впервые занимаетесь спортом, перед использованием дорожки проконсультируйтесь с врачом или специалистом.

Прежде чем начать использовать электрическую беговую дорожку, встаньте рядом с ней и ознакомьтесь с тем, как ею управлять, включая запуск, остановку и регулировку скорости. Начинать эксплуатацию дорожки можно только после тщательного ознакомления с ней. Встаньте на нескользящие панели по обеим сторонам бегового полотна, установите малую скорость движения 1,6–3,2 км/ч, встаньте прямо, смотрите вперед и постепенно ускоряйтесь, поставив одну ногу на беговое полотно; затем встаньте на беговое полотно обеими ногами и двигайтесь навстречу набегающему полотну. Как только почувствуете себя комфортно, можете увеличить скорость до 3 до 5 км/ч. Поддерживайте эту скорость около 10 минут, а затем медленно снизьте скорость и остановите дорожку.

Этап упражнения:

Прежде чем начать использовать электрическую беговую дорожку, встаньте рядом с ней и ознакомьтесь с тем, как ею управлять, включая запуск, остановку и регулировку скорости. Начинать эксплуатацию дорожки можно только после тщательного ознакомления с ней. Пройдите примерно 1 км в устойчивом темпе и запишите время. Это может занять 15-25 минут. Если идти со скоростью 7,7 км/час, то на преодоление 1,6 км уйдет примерно 12 минут. После того, как вы начнете с легкостью проделывать это упражнение несколько раз, вы можете постепенно увеличивать скорость, так чтобы сохранять хороший темп в течение 30 минут. Прежде чем приступить к выполнению программы упражнений, ясно осознайте: мгновенный результат невозможен. Этот вид упражнений предназначен для укрепления и поддержания хорошей формы на протяжении длительного времени, поэтому волшебного превращения в физически крепкого человека за одну ночь не будет.

Интенсивность упражнений:

Тренировки по 15-20 минут — отличный способ сэкономить время.

Разогревайте мышцы на скорости 4-4,8 км/час в течение 2 минут, затем увеличивайте скорость на 0,3 км/час каждые 2 минуты, пока не почувствуете, что дыхание участилось, но еще не затруднено.

Продолжайте тренировку на этой скорости. Если вы почувствуете, что начинаете задыхаться, снизьте скорость на 0,3 км/час. Постепенно снижайте темп в 4 течение минут в конце тренировки. Если вам сложно увеличивать интенсивность упражнений за счет увеличения скорости, используйте медленное увеличение наклона. Небольшое увеличение наклона значительно увеличит интенсивность упражнений. Сжигание калорий. Описанный ниже метод действительно сжигает лишние калории.

Разогревайте мышцы в течение 5 минут на скорости 4-4,8 км/ч, затем медленно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока не достигнете постоянной скорости, на которой вам будет комфортно выполнять упражнение в течение 45 минут. Для повышения интенсивности движения вы можете поддерживать скорость в течение 1 часа телепрограммы, затем увеличивать скорость на 0,3 км/ч в каждую рекламную паузу, после чего возвращаться к исходной скорости. Вы можете узнать максимальную эффективность тренировки с точки зрения сжигания калорий во время рекламы и последующего увеличения частоты сердечных сокращений Постепенно снижайте темп в 4 течение минут в конце тренировки.

Частота упражнений:

Поставьте себе цель — тренироваться 3–5 раз в неделю по 15–60 минут.

При этом лучше заранее составить график тренировок, а не тренироваться бессистемно.

Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки.

Советуем не увеличивать наклон в начале тренировок; улучшение наклона — эффективный способ повысить интенсивность упражнения.

Перед тренировкой проконсультируйтесь со специалистом – он может помочь вам и порекомендовать частоту, интенсивность и продолжительность упражнений, соответствующие вашему возрасту и физической форме. Если во время тренировки вы чувствуете стеснение или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или другой дискомфорт, немедленно прекратите тренировку! Перед продолжением тренировок проконсультируйтесь со специалистом.

Если вы тренируетесь на беговой дорожке постоянно, то при выборе скорости вы можете выбрать обычную скорость ходьбы или бега.

Если у вас нет опыта, или если вы не уверены в выборе скорости тренировки, вот несколько рекомендаций:

Скорость 1-3,0 км/ч для людей в плохой физической форме.

Скорость 3,0-4,0 км/ч для людей, имеющих сидячую работу или не занимающихся спортом регулярно.

Скорость 4,0-5,0 км/ч для людей, предпочитающих ходьбу с обычной скоростью.

Скорость 5,0-6,0 км/ч для людей, предпочитающих быструю ходьбу.

Скорость 6,0-7,0 км/ч для людей, предпочитающих бег трусцой.

Скорость 7,0-8,0 км/ч для людей, предпочитающих бег в среднем темпе.

Обратите внимание: для спокойного шага наиболее подходящей является скорость не более 6 километров в час.

ВНИМАНИЕ: перед выполнением чистки или обслуживания изделия обязательно отключите вилку электрической беговой дорожки от сети.

Обслуживание изделия

Очистка: тщательная очистка продлевает срок службы вашей электрической беговой дорожки.

Регулярно удаляйте с изделия пыль, поддерживайте вашу беговую дорожку в чистоте. Обязательно очищайте открытые части бегового полотна с обеих сторон дорожки – это снижает накопление загрязнений под лентой. Убедитесь, что у ваших кроссовок чистые подошвы, иначе вы можете занести на беговое полотно (и под него) посторонние предметы, способные повредить опорную конструкцию и само беговое полотно. Поверхность бегового полотна необходимо протирать влажной тканью, смоченной мыльным раствором. Будьте осторожны, не допускайте попадания воды на электрические компоненты и под беговое полотно.

Внимание: прежде чем снимать защитную крышку двигателя, обязательно отключите беговую дорожку от источника питания. Открывайте защитную крышку двигателя, пылесосьте и очищайте двигатель не реже одного раза в год.

Регулировка натяжения бегового полотна

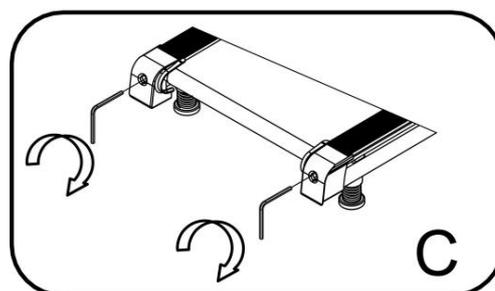
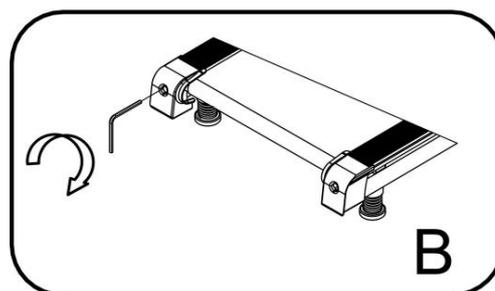
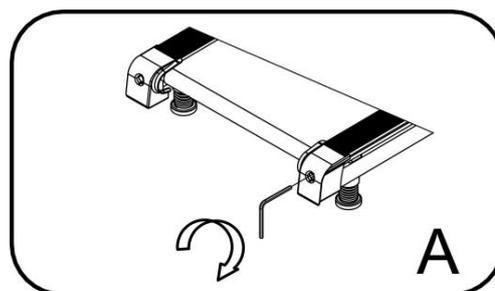
1. Чтобы продлить срок службы вашей электрической беговой дорожки рекомендуется отключать ее питание через 1,5 часа непрерывного использования и давать тренажеру отдохнуть в течение 10 минут перед повторным использованием.
2. Если беговое полотно слишком ослаблено, оно будет проскальзывать во время бега; если оно чрезмерно натянуто, это может снизить производительность двигателя и усилить износ барабана и бегового полотна. При оптимальном натяжении бегового полотна обе его стороны должны вручную подниматься над подложкой на высоту примерно на 50-75 мм.

Регулировка бегового полотна

① Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите беговую дорожку на скорости примерно 6-8 км/ч (3,72-5 миль в час) и проверьте, как ведет себя полотно. Если оно сместилось вправо, вытащите предохранитель и переключатель, поверните правый регулировочный болт на 1/4 по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте отцентрировано оно или нет. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. **РИСУНОК – А.**

② Если полотно сместилось влево, вытащите предохранитель и переключатель, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте его центровку. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. **РИСУНОК – В.**

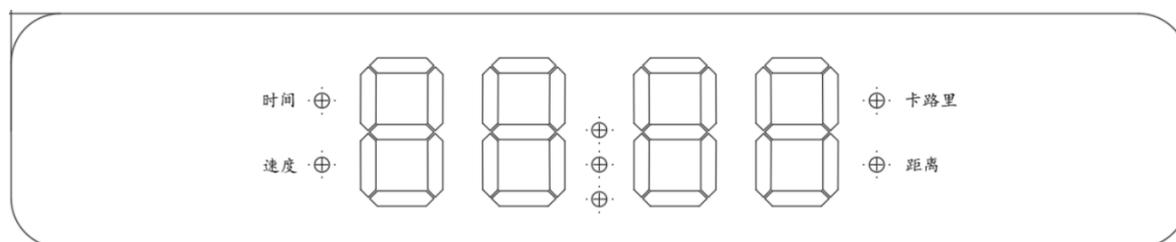
③ Отрегулируйте полотно по прошествии некоторого периода использования. Вытащите предохранитель и переключатель, поверните левый и правый регулировочные болты на 1/4 по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте его центровку. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. **РИСУНОК – С.**



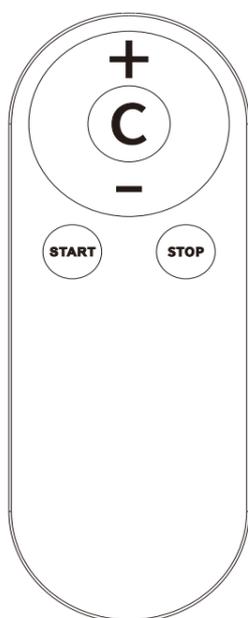
Инструкция по эксплуатации

1. Описание дисплея:

Четырехразрядный дисплей поочередно автоматически с интервалом 5 секунд отображает значения скорости, времени, расстояния и калорий.



2. Кнопки (пульт ДУ):



1. «ПУСК»: прикоснитесь к этой кнопке, и беговая дорожка начнет работать на минимальной скорости с 3-секундной задержкой.
2. «СТОП»: прикоснитесь к этой кнопке, и дорожка сначала замедлится, затем остановится. Все значения будут сброшены, дорожка перейдет в режим ожидания.
3. «СКОРОСТЬ + / -»: регулировка скорости. Отрегулируйте скорость в зависимости от интенсивности вашей тренировки.
4. «С»: защита от детей. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд в режиме ожидания. Беговая дорожка перейдет в режим блокировки (защита от детей). Чтобы выйти из безопасного режима и вернуться в режим ожидания, нажмите эту кнопку еще раз и удерживайте ее в течение 3 секунд. Все функции беговой дорожки доступны только при отключенной блокировке.

При нажатии любой кнопки раздается звуковой сигнал. При достижении любым из параметров предельного значения раздается длинный звуковой сигнал. Если кнопка нажата не до конца, звукового сигнала не будет.

3. Основные функции

Включите питание. На дисплее на 2 секунды загорятся все четыре разряда, после чего ваша беговая дорожка войдет в режим ожидания. Нажмите кнопку пуска, и после 3-секундной задержки беговая дорожка запустится и начнет работать с минимальной скорости. Нажмите кнопки скорости «плюс» или «минус» для регулировки скорости. Чтобы остановить движение бегового полотна нажмите кнопку остановки.

4. Спящий режим

Если в течение более чем 10 минут после остановки никакие новых команды от пользователя не поступает, система выключит дисплей и перейдет в спящий режим. Для выхода из спящего режима нажмите любую кнопку.

5. Отображение и настройка диапазона параметров движения.

	Диапазон
Скорость	<i>1-12 км/ч</i>
Время	0:00 — 99:59
Расстояние	0,00 км — 159 км
Калорийность	0Ккл — 9999Ккл

Коды ошибок

Код	Описание	Решение
E01	Перегрузка	1. Превышение по току, из-за чего включается защита. Перезапустите беговую дорожку; 2. Заедает какая-либо часть бегового полотна, из-за чего двигатель не вращается, возрастает нагрузка, происходит превышение по току и включается защита. Отрегулируйте полотно беговой дорожки и перезапустите ее. При необходимости добавьте смазку. 3. Убедитесь в отсутствии чрезмерного шума или запаха гари при работе двигателя, замените двигатель при необходимости; 4. Замените контроллер.
E02	Ошибка контроллера	1. Проверьте сигнальную цепь двигателя, переподключите ее. 2. Замените двигатель на новый. 3. Замените двигатель на новый .
E03	Перегрузка оборудования	1. Превышение по току, из-за чего включается защита. Перезапустите беговую дорожку; 2. Проверьте кабель питания и надежность подключения к электросети, проверьте подключение двигателя. 3. Замените контроллер.
E04	Фазовая ошибка	1. Проверьте сигнальную цепь двигателя, переподключите ее . 2. Замените двигатель. 3. Замените контроллер.
E05	Падение напряжения	1. Проверьте напряжение. 2. Проверьте линию электропитания на предмет разрыва.
E06	Перенапряжение	1. Проверьте входное напряжение.
E08	Аппаратная ошибка	1. Проверьте кабель питания и надежность подключения к электросети, проверьте подключение двигателя. 2. Замените контроллер .
E21	Ошибка сохранения данных	1. Выключите питание на 2 минуты и перезапустите систему. Если дорожка не запускается, замените контроллер.
E30	Ошибка калибровки двигателя	Проверьте правильность и надежность крепления наклонного соединения.
E31	Перегрев	Дайте дорожке остыть и перезапустите ее.
E32	Реверс двигателя	Проверьте UVW линию двигателя.
E33	Ошибка данных двигателя	Проверьте правильность данных двигателя
E50	Прочие ошибки	
E91	Ошибка передачи данных	1. Проверьте линию связи. 2. Замените консоль. 3. Замените контроллер.

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

