

UNIX **FIT**



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА HI TECH F4 SPACE GREY

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.

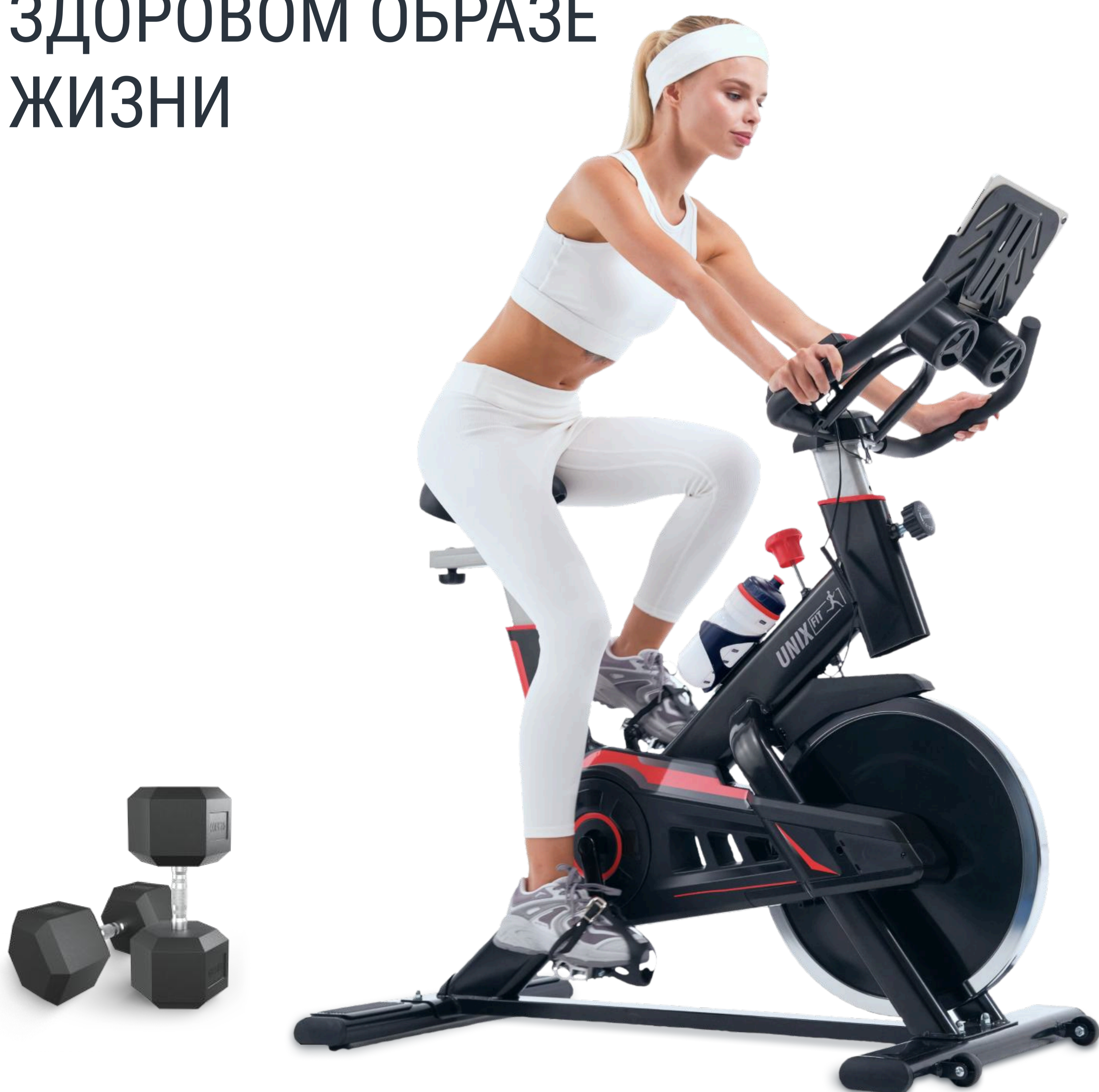
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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

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

UNIX

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.

UNIX

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.



UNIXFIT.RU



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. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь.

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.

Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.

Чрезмерная нагрузка на тело, а также неправильная техника выполнения упражнений могут нанести вред здоровью.

ВАЖНО!

Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте данное Руководство, сохраните его для дальнейшего использования.

Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

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

Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему врачу.

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 нём 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

- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- 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).

При скачке напряжения беговая дорожка отключается автоматически. Возможно, что после автоматического отключения потребуется перезагрузка. Кнопка перезагрузки расположена в нижней передней части крышки двигателя. Для перезагрузки переведите переключатель питания в положение «Выкл», после чего нажмите кнопку перезагрузки для возвращения дорожки в стандартный режим работы.

Общие положения и описание устройства



Беговая дорожка Hi tech F4 Space Grey предназначена для кардиотренировок – бега и ходьбы. Использование дорожки для домашних тренировок улучшает физическое состояние, укрепляет мышечный тонус, помогает 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.

Дорожка имеет 4 основных режима амортизации полотна:

- режим дороги;
- режим резиновой дорожки;
- режим газона;
- режим пляжа.

Режимы позволяют регулировать нагрузку на суставы и сложность бега или ходьбы во время тренировок. Пользователь самостоятельно выбирает необходимый для тренировки режим. Электрическая беговая дорожка подойдёт для занятий как начинающим спортсменам, так людям, придерживающимся здорового образа жизни.

Полотно дорожки обеспечивает передвижение со скоростью от 0,8 до 18 км/ч.

Дорожка оснащена мини-компьютером, который отслеживает основные параметры тренировки: время, скорость движения, количество потраченных калорий. С помощью компьютера можно установить обратный отсчёт указанных выше показателей.

Для уверенного атравматичного использования тренажёра дорожка оснащается ключом безопасности, который автоматически выключает Hi tech F4 Space Grey при изменении положения пользователя дальше установленных пределов (спрыгивание, падение и т.д.).

Данный тренажёр имеет возможность подключения к приложению FitShow.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Напряжение переменного тока	220 В
Частота переменного тока	50~60 Гц
Размеры устройства	1582 × 805 × 1233 мм
Функции	бег, ходьба

КОМПЛЕКТАЦИЯ ПОСТАВКИ

- Основная рама
- Стойка компьютера
- Комплект аксессуаров для сборки и ухода

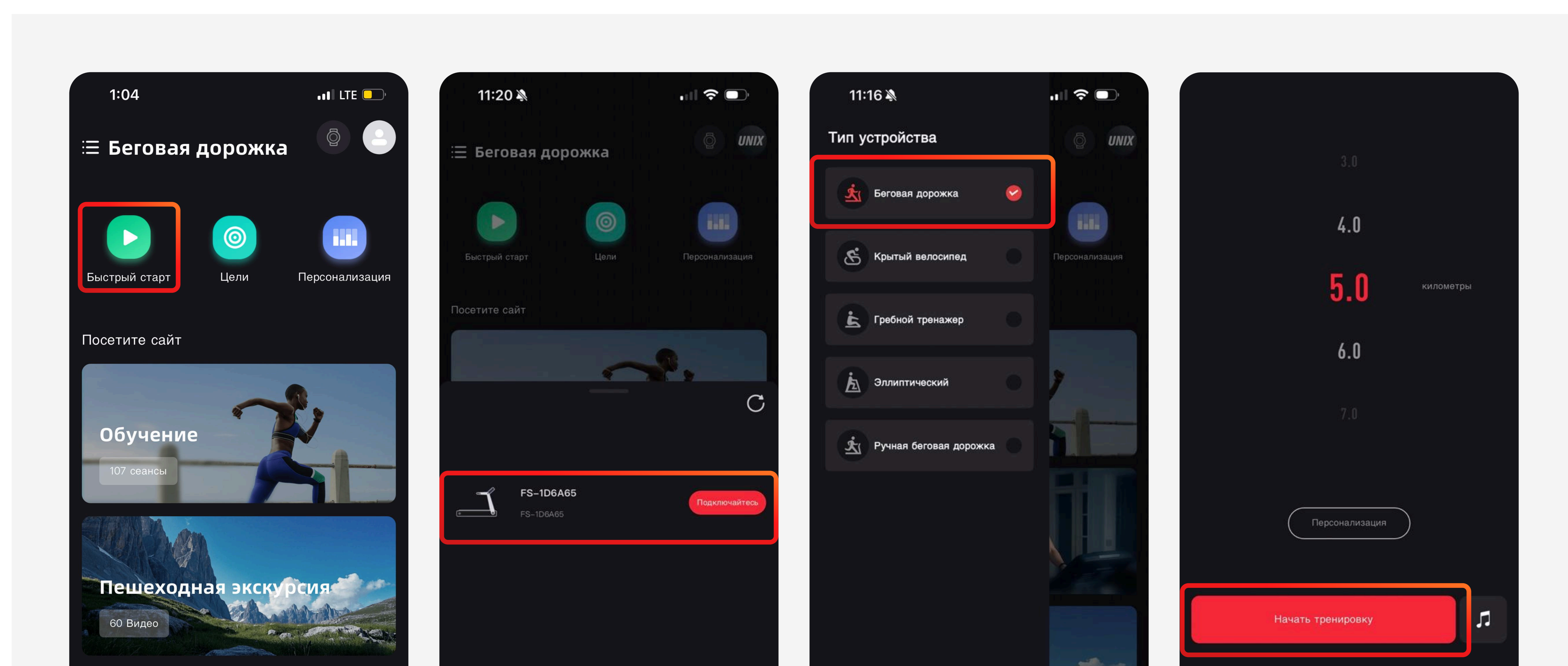
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

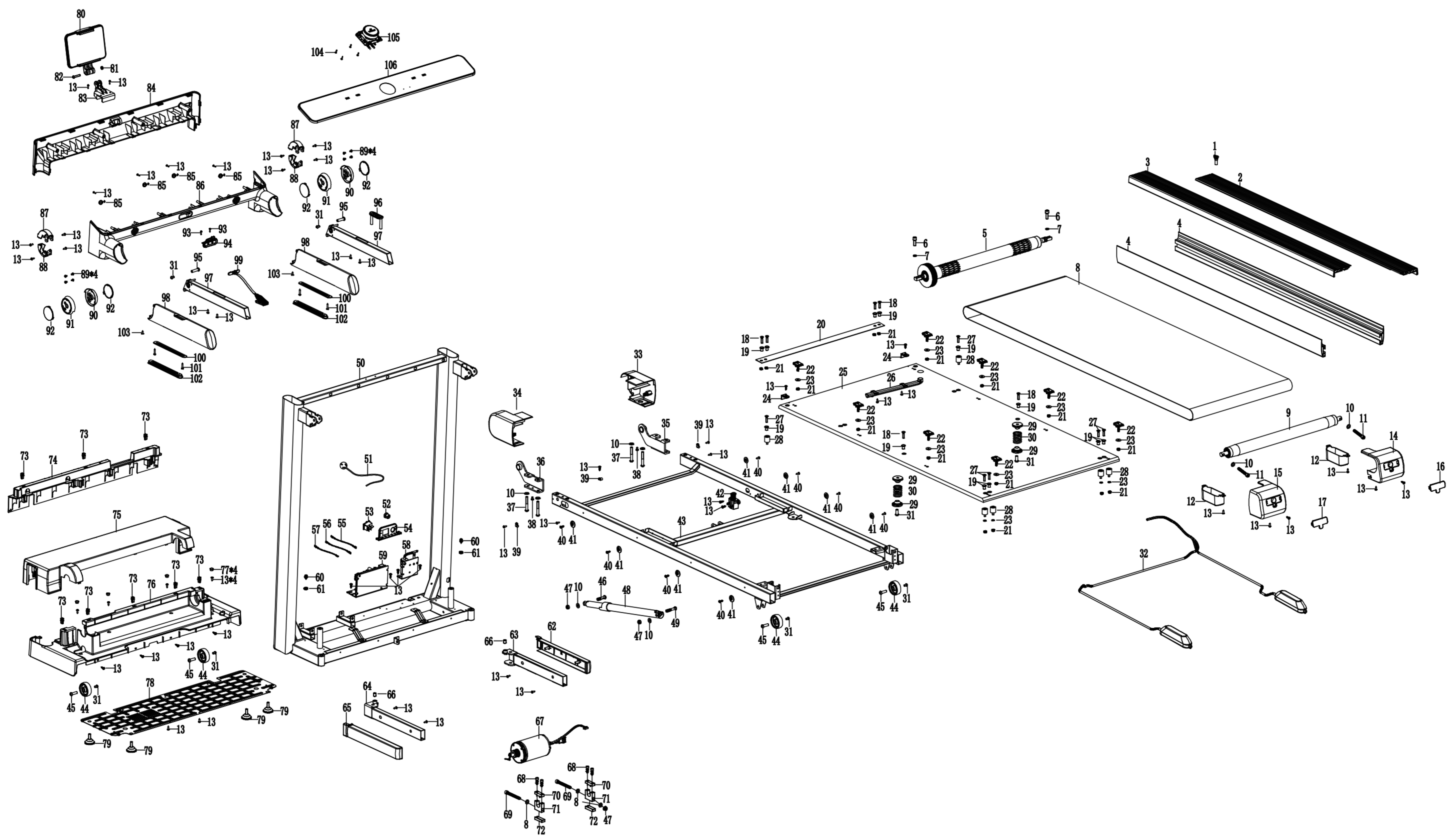
*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку, гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.



Возникли вопросы?

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

Комплектация и схема устройства



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ


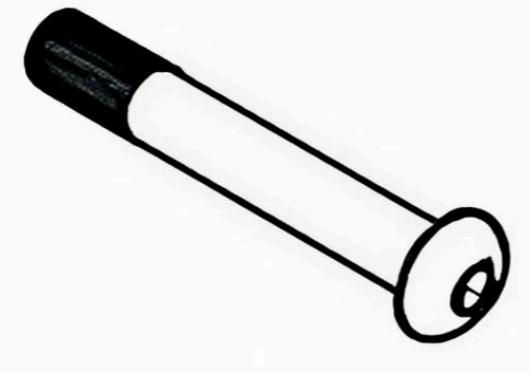

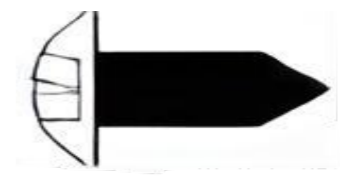

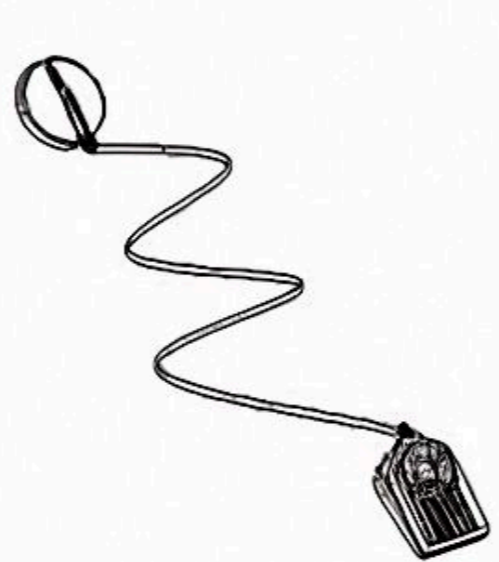
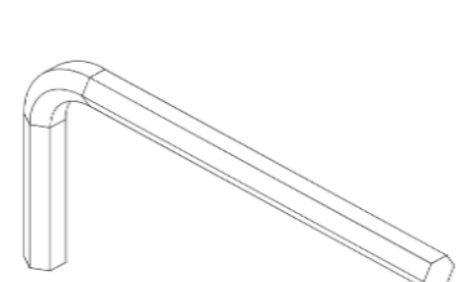
№	Деталь	Кол-во
1	Заглушка заливной горловины	1
2	Верхняя часть справа	1
3	Верхняя часть слева	1
4	Боковые накладки	2
5	Передний ролик	1
6	Винт с внутренним шестигранником M8*25	2
7	Пружинные шайбы M8	2
8	Беговая дорожка	1
9	Задний барабан	1
10	Плоская прокладка M8	11
11	Винт с внутренним шестигранником M8*55	2
12	Защита колеса	2
13	Саморезы с полукруглой головкой кр.	47
14	Задняя защита справа	1

№	Деталь	Кол-во
15	Задняя защита слева	1
16	Декоративная накладка справа	1
17	Декоративная накладка слева	1
18	Винт с потайной головкой и шестигр. M6*25	1
19	Защитная втулка	12
20	Усиленная стальная пластина	1
21	Стопорная гайка M6	16
22	Крепежная пряжка	8
23	Плоская прокладка M6	12
24	Концевая пряжка	2
25	Беговая дорожка	1
26	Топливный шланг	1
27	Винт с потайной головкой и шестигр. M6*23	6
28	Подушка	6

29	Амортизационная пружинная прокладка	4	61	Стопорная шайба с внешними зубьями М5	2
30	Амортизационная пружина	2	62	Декоративная крышка опоры справа	1
31	Винт с полукруглой головкой и шестигр. М6*10	8	63	Сварная опора справа	1
32	Подушка безопасности	1	64	Декоративная крышка опоры слева	1
33	Внешняя модификация слева	1	65	Сварная опора слева	1
34	Внешняя модификация справа	1	66	Волновой винт	2
35	Правая соед. деталь барабана	1	67	Двигатель	1
36	Левая соед. деталь барабана	1	68	Винт с шайбой и шестигранником М8*25	4
37	Винт с полукруглой головкой и шестигр.	4	69	Винт с внутренним шестигранником М8*80	2
38	Винты машины крестообразные	2	70	Верхний алюминиевый блок	2
39	Проводная пряжка	3	71	Нижний алюминиевый блок	2
40	Саморезы с полукруглой головкой кр. 4*16	8	72	Звукоизоляционная втулка ал. блока	2
41	Боковая пряжка	8	73	Пряжка Great Wall	8
42	Датчик освещенности	1	74	Передняя крышка двигателя	1
43	Сварная рама	1	75	Крышка двигателя	1
44	Ролик	4	76	Нижняя крышка двигателя	1
45	Стопорная гайка ф8*25-М6*11	4	77	Мягкая заглушка	4
46	Винт с пол.головкой и шестигр. М8*30	1	78	Щиток	1
47	Стопорная гайка М8	3	79	Коврики	4
48	Газовые пружины	1	80	Держатель для телефона	1
49	Винт с пол.головкой и шестигр. М8*45	1	81	Шестигранная тонкая гайка М6	1
50	Сварная стойка	1	82	Винт с пол.головкой и шестигр. М6*30	1
51	Зажим для кабеля питания	1	83	Держатель для телефона	1
52	Зажим для кабеля питания	1	84	Задняя крышка прибора	1
53	Переключатель электрофореза	1	85	Колпачок прибора	4
54	Крепление переключателя электрофореза	1	86	Передняя крышка прибора	1
55	Сетевой кабель коричневый	1	87	Крышка подлокотника	1
56	Сетевой кабель синий	1	88	Нижняя крышка подлокотника	1
57	Заземляющий провод Желтый+Зеленый	1	89	Саморезы с пол.головкой кр. 4*8	8
58	Воздушный насос	1	90	Крышка подлокотника правая	2
59	Нижний пульт управления	1	91	Крышка подлокотника левая	2
60	Винты машины крестообразные М5*10	2	92	Внешняя крышка подлокотника	4
			93	Саморезы с пол.головкой кр. 3*12	2
			94	Крепление переключателя	1

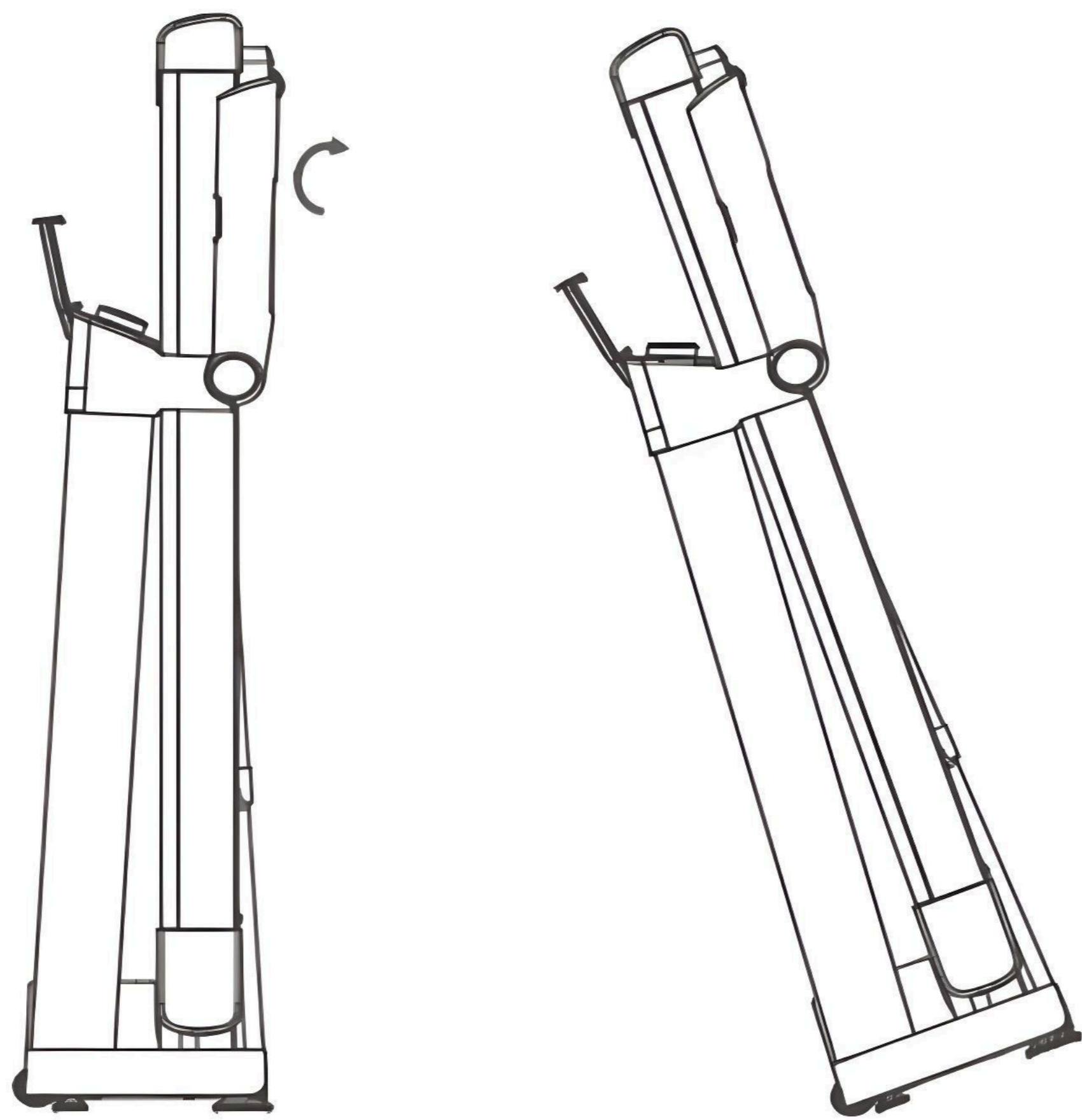
95	Стопорная гайка $\varnothing 8 \times 28$ -M6*11	2	103	Саморезы с потайной головкой кр. 4*12	2
96	Кнопка подлокотника правая	2	104	Саморезы с пол.головкой кр. 3*8	4
97	Сварной поручень	2	105	Компоненты верхнего управления	1
98	Поролоновый подлокотник	2	106	Движение	1
99	Аварийный выключатель	1	107	Силиконовое масло	1
100	Крепежный лист для поролон	2	108	Инструкция по эксплуатации	1
101	Саморезы с пол.головкой кр. 4*35	4	109	T-образный ключ	1
102	Декоративная крышка подлокотника	2			

КРЕПЁЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И АКСЕССУАРЫ

<p>Болт M8×16</p>  <p>8 шт</p>	<p>Болт M8×45</p>  <p>2 шт</p>	<p>Шайба M8 ($\varnothing 16$- $\varnothing 9 \times T1.6$)</p>  <p>10 шт</p>	<p>Винт M4.2×16</p>  <p>6 шт</p>
<p>Силиконовая смазка</p> 	<p>Ключ безопасности</p> 	<p>Шестигранник</p> 	

Инструкция по сборке и установке беговой дорожки

В начале установки «наживите» винты. Полная окончательная протяжка винтов проводится после установки тренажёра на место.



ШАГ 1

Достаньте беговую дорожку из коробки и опустите ручки.

1. Откройте коробку, достаньте устройство. Уберите элементы пенопластовой упаковки.
2. Установите устройство вертикально.
3. Опустите ручки.

При наклоне сложенной дорожки на 20° вперёд её можно перекатывать.

ШАГ 2

Разложите беговую дорожку.

1. Придерживая беговую платформу, раскройте опорные ножки наружу.
2. Слегка толкните ногой пневматическую пружину. Одновременно, придерживая беговую дорожку руками, медленно опустите её на пол.

Перед тем, как опустить беговую платформу, убедитесь, что опорные ножки раскрыты наружу. Чтобы предотвратить опрокидывание беговой дорожки и обеспечить вашу безопасность, не убирайте опорные ножки после складывания тренажёра.

Если вам нужно полностью сложить беговую дорожку, при складывании опорных ножек сначала поверните винт опорной ножки против часовой стрелки более чем на два оборота, разблокировав его, а затем сложите беговую дорожку.

Если тренажёр стоит неровно, вы можете отрегулировать высоту опорных подушек, чтобы выровнять положение беговой дорожки.

ВКЛЮЧЕНИЕ УСТРОЙСТВА

1. Подключите кабель питания и включите переключатель питания.
2. Найдите красный ключ безопасности в комплекте аксессуаров.
3. Установите ключ безопасности на область с жёлтой маркировкой под панелью компьютера.

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

Обратите внимание, что в случае, если ключ безопасности не подключен, беговая дорожка не запускается. Когда ключ безопасности не используется, его зажим можно закрепить на съемном ролике под жёлтой маркировкой.

ВАЖНО!

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

Панель управления и использование компьютера

ВНЕШНИЙ ВИД ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ



ОКНО TIME (ВРЕМЯ)

Отображает текущее время тренировки в минутах и секундах. Время отсчитывается от 5:00 до 99:00 с шагом в 1 секунду. Вы также можете предварительно установить целевое время перед тренировкой в режиме обратного отсчета (H1).

ОКНО СКОРОСТЬ (SPEED)

Отображает текущую скорость (от 0,8 до 18 км/ч). Управление скоростью осуществляется поворотом ручки, размещённой в середине панели управления (смотри описание ниже).

ОКНО DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)

Отображает текущую дистанцию, пройденную во время тренировки. Расстояние отсчитывается от 0,5 до 99,9 км. Вы также можете предварительно установить целевое расстояние перед тренировкой в режиме обратного отсчета (H2).

ОКНО CALORIES (КАЛОРИИ)

Отображает общее количество калорий, потраченных во время тренировки. Подсчет калорий ведется от 10 до 999 калорий. Вы также можете предварительно установить целевое значение числа калорий перед тренировкой в режиме обратного отсчета (H3).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И НАСТРОЙКА МИНИ-КОМПЬЮТЕРА

Экран управления компьютером расположен на центральной ручке регулировки. После включения тренажёра на ручке появляется табло со значками.

1. Дистанция (0.0-999 км)
2. Скорость (0.8-18 км/ч)
3. Расчётное число затраченных калорий (0-999)
4. Время тренировки (00:00 – 99:59 мин)
5. Работа устройства в режиме тренировки
6. Пауза во время тренировки
7. Наличие/отсутствие Bluetooth соединения (например, для воспроизведения музыки)



При включении устройства в сеть ручка регулировки переходит в рабочий режим. При отсутствии каких-либо действий со стороны пользователя, система автоматически отключает экран через 5 минут.

В режиме тренировки поворот ручки регулировки по часовой стрелке позволяет последовательно переключаться между режимами амортизации:

- F-1: режим асфальтовой дорожки;
- F-2: режим резиновой дорожки;
- F-3: режим газона;
- F-4: режим пляжа.

Выбор режима амортизации осуществляет пользователь.

ЗАПУСК ДОРОЖКИ

Нажмите на ручку регулировки после выбора режима амортизации. После запуска беговой дорожки можно увеличить скорость, повернув ручку по часовой стрелке, или уменьшить скорость, повернув ручку против часовой стрелки. При медленном повороте ручки скорость увеличивается или уменьшается с шагом 0.1 км/ч. При вращении ручки (примерно половина оборота ручки за один раз) устройство по умолчанию переходит в режим быстрой смены скорости. При этом скорость переключается на одно из четырех предустановленных значений (3/6/9/12 км/ч).

Для паузы во время тренировки нажмите на ручку один раз, чтобы приостановить работу беговой дорожки. В это время на экране загорится и будет мигать значок паузы.

Короткое нажатие на ручку возобновит тренировку и движение платформы, а длительное нажатие на ручку приведет к возврату в режим ожидания.

Во время тренировки пользователь может контролировать основные показатели (время, скорость, дистанцию и потраченные калории) в окнах на панели.

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

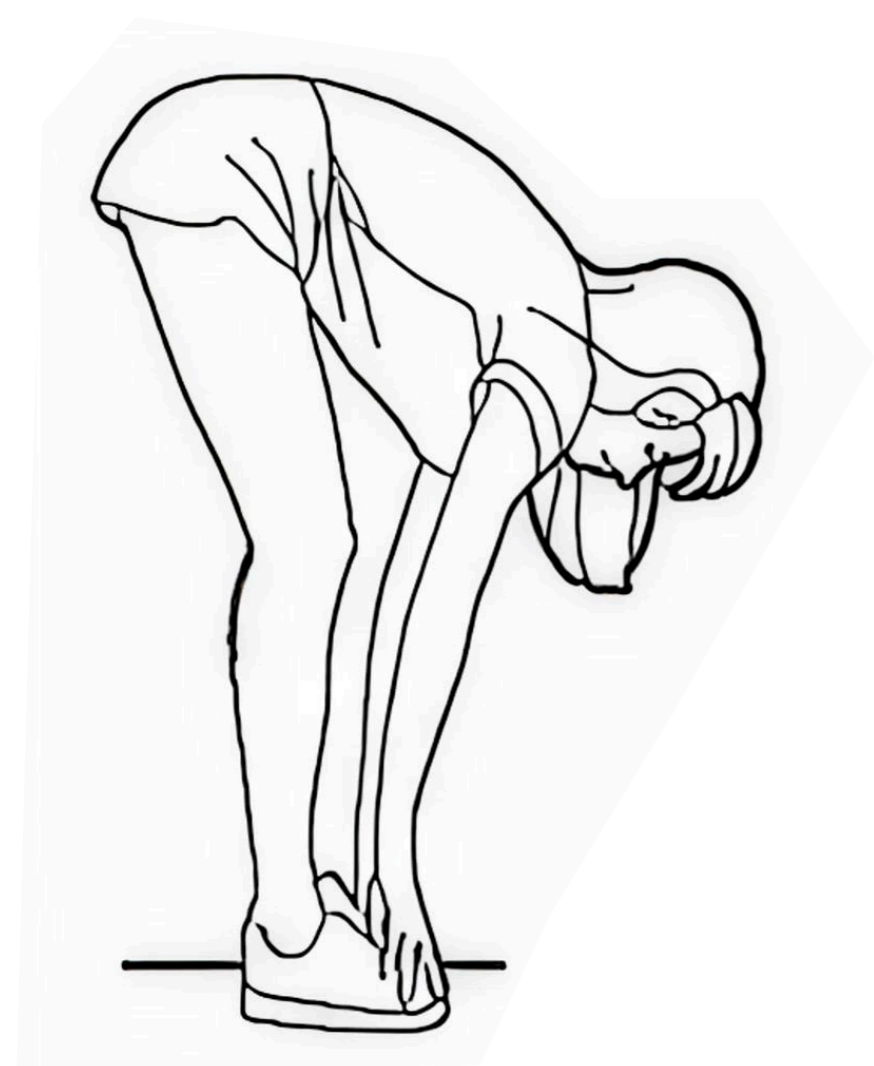
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере 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.



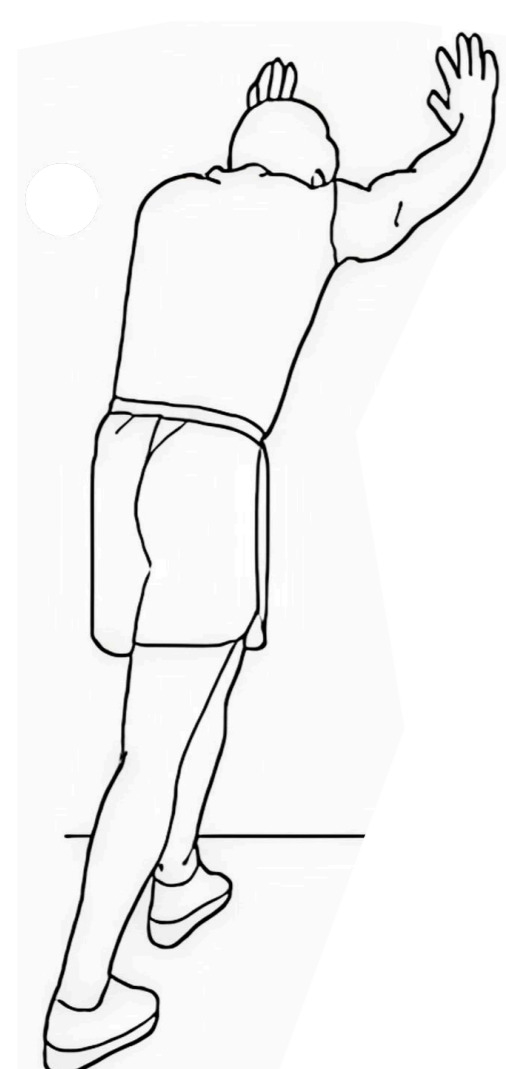
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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

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 её 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, смоченной в мыльном растворе. Во время очистки не допускайте попадания воды на электрические компоненты и под беговую ленту.
- По крайней мере, один раз в год открывайте корпус и проводите чистку доступных внутренних частей тренажёра.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

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

В случае возникновения неполадок обратитесь в магазин, в котором вы приобрели беговую дорожку. Предоставьте фотографию с кодом ошибки.

Эксплуатация тренажёра с неполадками строго запрещена. Не пытайтесь самостоятельно устранить неисправности, это может привести к полному выходу изделия из строя.

Код	Причина	Решение
E01	Нет сигнала от компьютера к нижней плате управления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте подключение кабеля между компьютером и платой управления. 2. Убедитесь, что микросхема на плате управления вставлена правильно. Если нет, вставьте её заново. 3. Ненормальное напряжение платы управления. Замените плату управления на новую.
E02	Взрывозащита	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плохой контакт с открытым контуром двигателя. Замените двигатель или проверьте разъём. 2. Пробита силовая трубка. Замените силовую трубку или плату управления.
E05	Защита от перегрузки по току	<ol style="list-style-type: none"> 1. Устройство перегружено. 2. Слишком большое сопротивление беговой ленты. Её необходимо смазать. 3. Повреждение двигателя. Замените двигатель.

E06	Самодиагностика платы управления	Общая ошибка, обратиться в сервис.
E08	Повреждение ЭСППЗУ	Замените плату управления

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

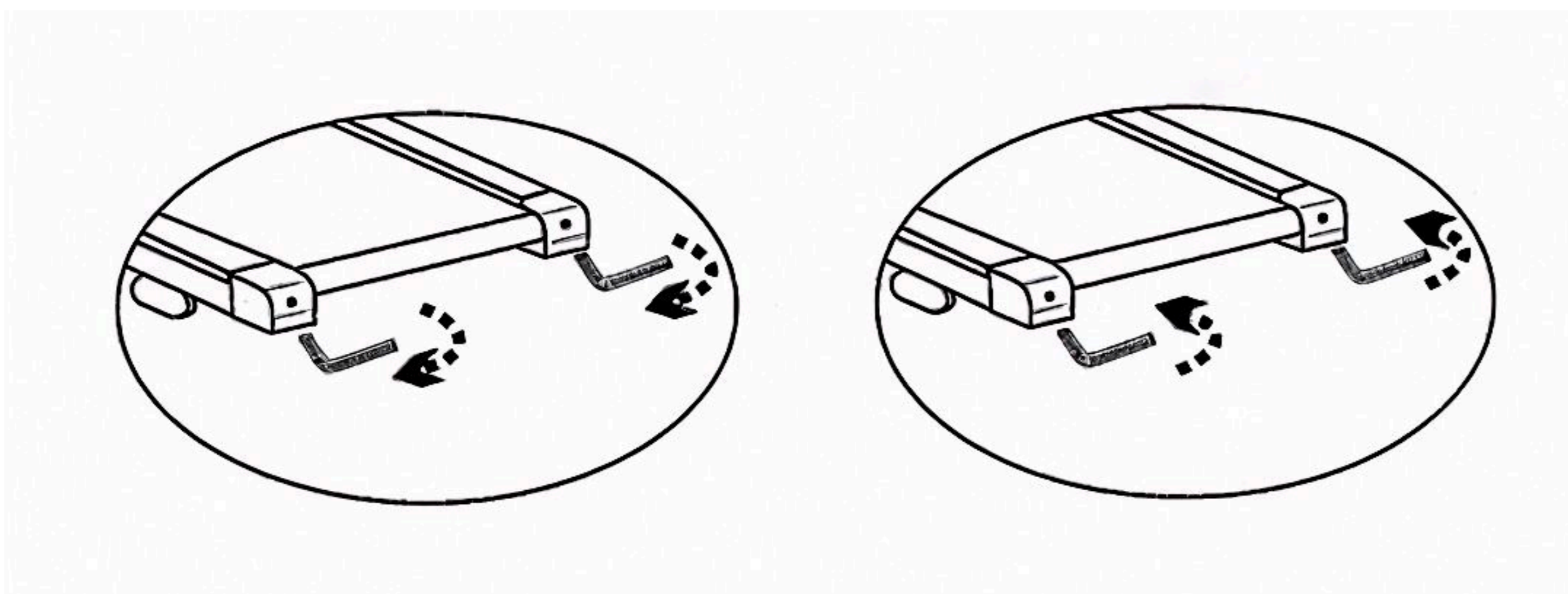


1. Остановите беговую дорожку и отключите её от сети.
2. Приподнимите беговую ленту в передней части платформы
3. Нанесите масло на среднюю четверть ленты с одной стороны
4. Повторите нанесение с другой стороны ленты
5. Запустите дорожку со скоростью 1 км/ч, чтобы равномерно распределить масло по поверхности ленты.
6. Слегка прижимайте ленту в месте нанесения смазки (первая четверть платформы по длине) в направлении слева направо для полного покрытия ленты смазкой.
7. 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 $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке. Проверьте натяжение.



ВАЖНО!

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

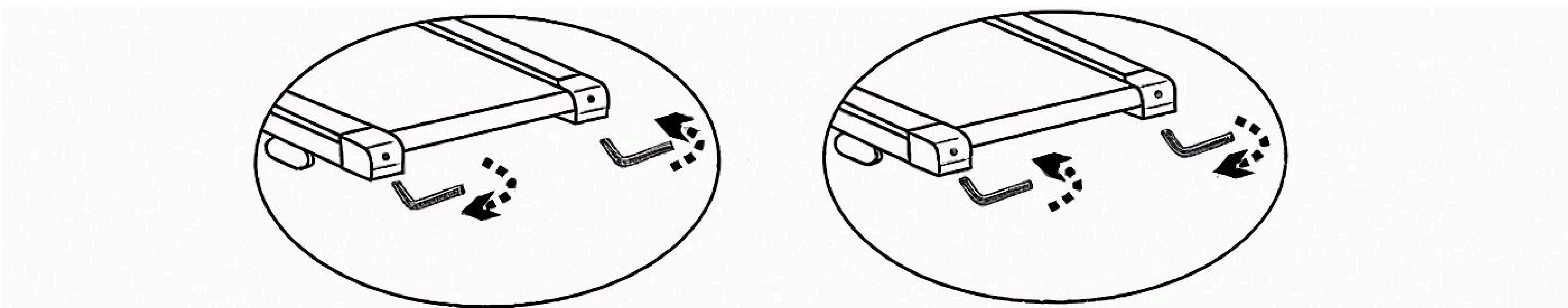
ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

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 или неровного положения основного двигателя.

При смещении ленты из-за работы ног вращение ленты без нагрузки в течение 5-6 минут помогает вернуть ленту в правильное положение.

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

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



ВАЖНО!

Отклонение ленты не входит в перечень гарантийных случаев и на него не распространяются гарантийные обязательства. Устранение отклонения ленты осуществляется усилиями пользователя в соответствии с данным Руководством.

Периодически осматривайте беговую ленту и её положение. Отклонение может привести к повреждению беговой ленты, поэтому его важно обнаружить и устранить своевременно.

РЕГУЛИРОВКА ХОДОВОГО РЕМНЯ

Натяжение ходового ремня беговой дорожки проводится на заводе, но в процессе эксплуатации возможно появление проскальзывания ремня из-за ослабления его натяжения.

Для устранения этой неисправности поверните регулировочный винт по часовой стрелке с помощью гаечного ключа.

Периодически удаляйте загрязнения в канавке ремня и канавке колеса ремня.

ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

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