

UNIX **FIT**



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-240H

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

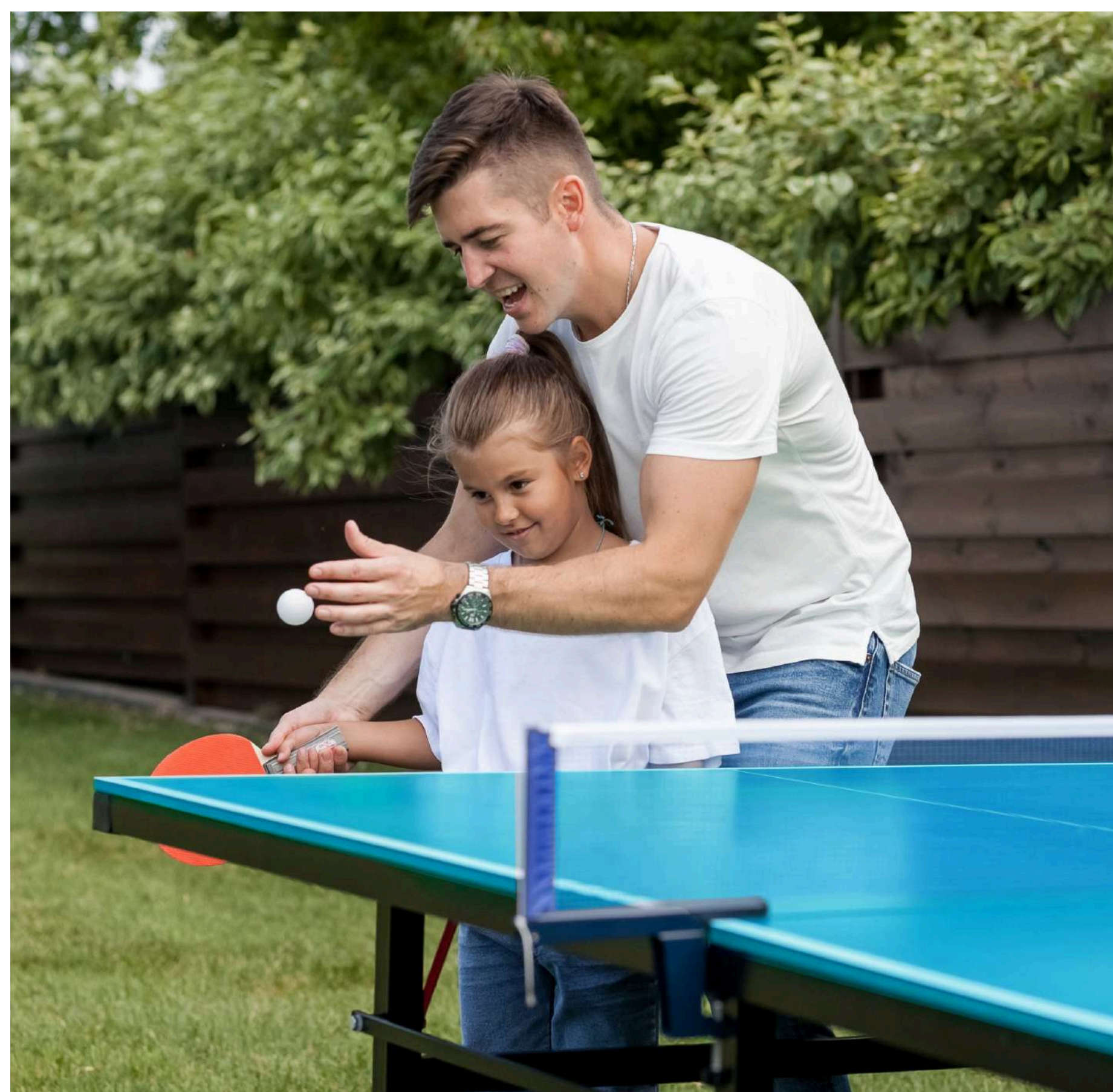
Экосистема UNIX

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.

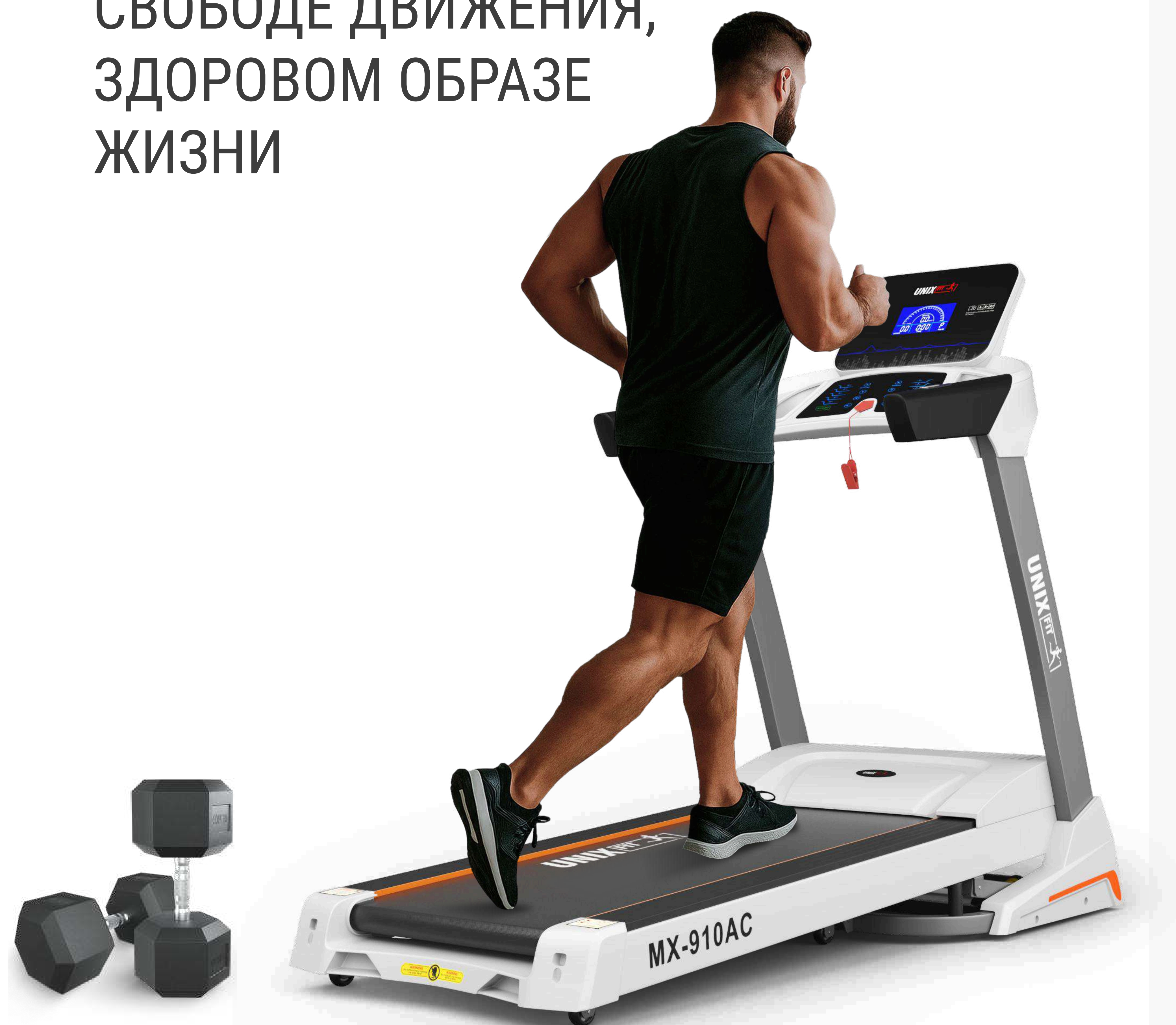
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

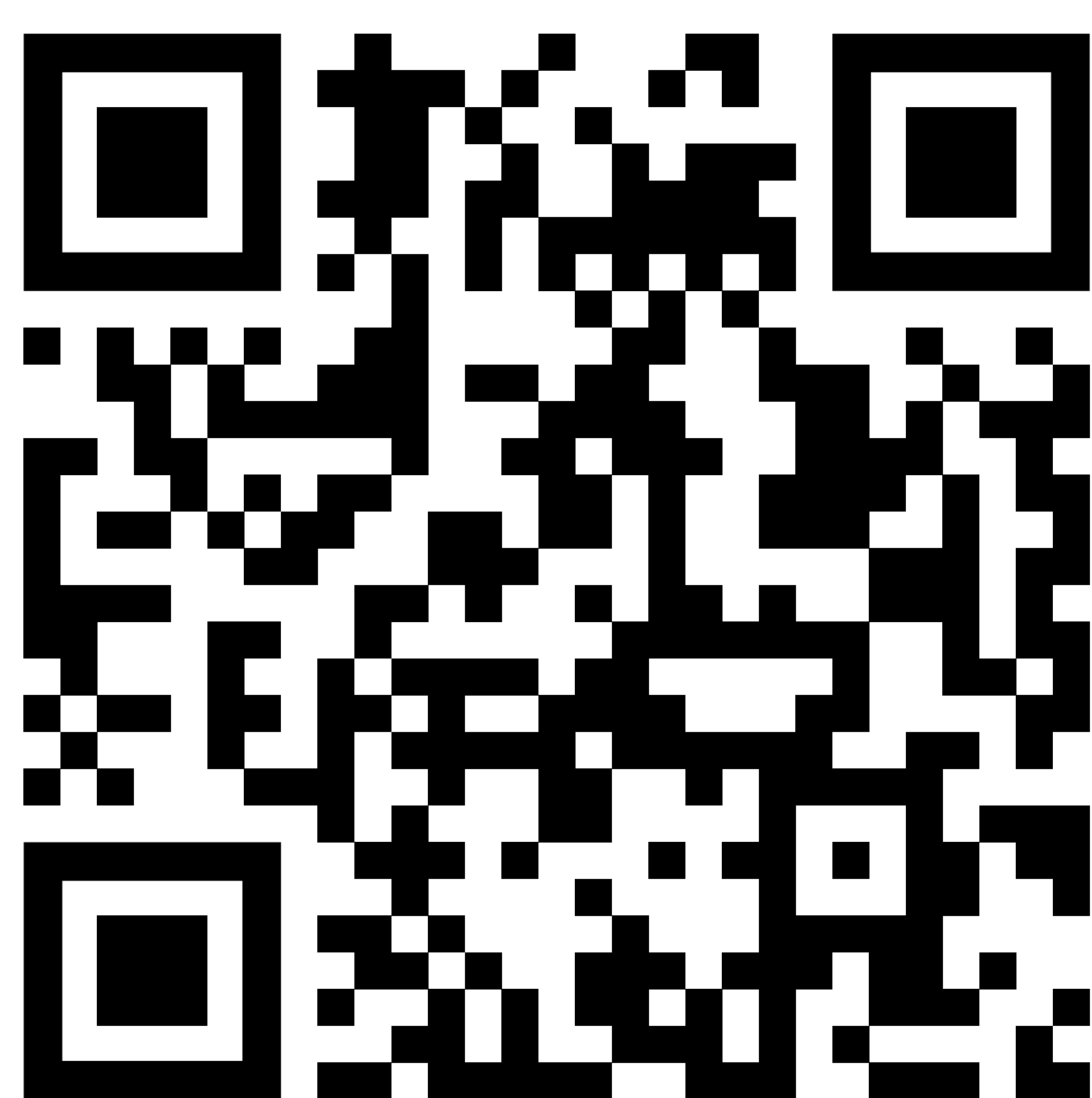
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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** 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.
- Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажёра. Не надевайте для бега обувь на мягкой подошве: её частички могут попасть в двигатель и систему управления и привести к сбоям в работе 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 первым использованием смазывайте беговое полотно.
- Запрещается вставлять посторонние предметы в подвижные части дорожки — это может повредить тренажёр.
- Установите дорожку на чистое и ровное основание. Не ставьте её на толстые ковры — это нарушает циркуляцию воздуха под тренажёром. Не размещайте беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе.
- Не включайте дорожку, когда на ней находятся люди. После включения питания беговое полотно может начать двигаться не сразу. Стойте на противоскользящих накладках по обеим сторонам дорожки, пока полотно не начнёт двигаться.

- Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к беговой дорожке во время использования. Вокруг изделия должна быть свободная рабочая зона шириной 50–100 см.
- Любые интенсивные физические нагрузки выполняйте не раньше чем через 60 минут после еды.
- Беговая дорожка предназначена для фитнеса и рассчитана только на использование взрослыми. Несовершеннолетние допускаются к тренажёру только в сопровождении взрослых.
- Не подключайте дорожку к одной розетке с другими устройствами. При повреждении кабеля питания замените его на новый, приобретённый у дилера, либо обратитесь напрямую в нашу компанию.
- Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью.

Хранение и размещение тренажёра

- Устройство предназначено для домашнего использования. Его не следует устанавливать в общественных местах или применять в коммерческих целях.
- Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении. Не устанавливайте тренажёр на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Не устанавливайте беговую дорожку под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегрев может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства — это может повредить тренажёр.
- Выключайте питание устройства, когда оно не используется.
- Регулярно осматривайте тренажёр на предмет повреждений и своевременно обслуживайте устройство.
- Храните силиконовое масло для смазки 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 и не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжёлые 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

Беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения; дополнительно рекомендуем использовать внешнее устройство защиты (сетевой фильтр).

При скачке напряжения беговая дорожка автоматически отключится. Кнопка перезагрузки расположена в нижней передней части крышки двигателя. Переведите выключатель питания в положение «Выкл», затем нажмите кнопку перезагрузки — после этого дорожка вернётся к нормальной работе.

Общие положения и описание устройства

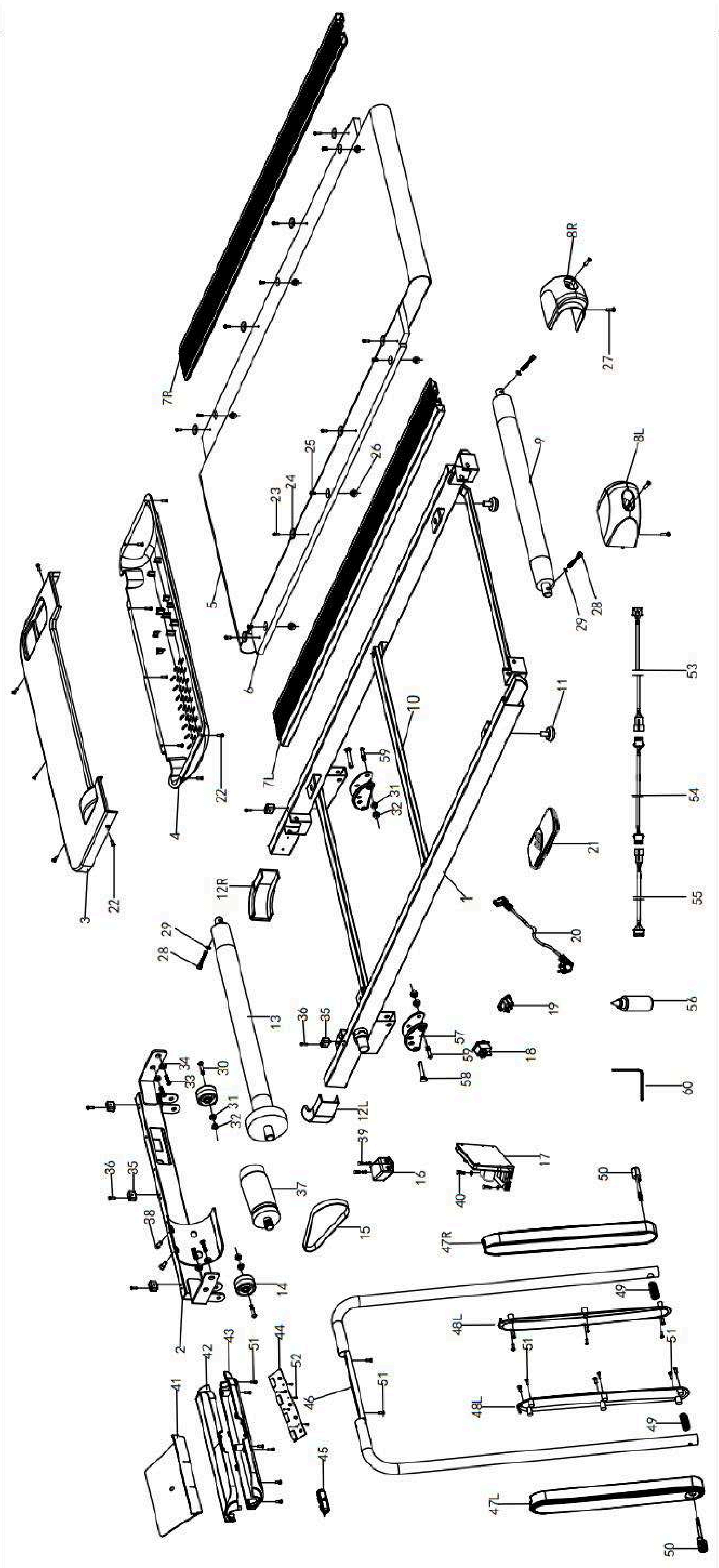
Артикул: TDR240H

Поздравляем с выбором электрической беговой дорожки UNIX Fit R-240H. Вы сделали первый шаг к более здоровому и полноценному образу жизни. Компактная складная беговая дорожка разработана специально для домашних тренировок и поможет вам достичь ваших фитнес-целей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Диапазон скоростей	1–12 км/ч
Номинальная мощность двигателя	1.5
Пиковая мощность двигателя	2.25
Наклон	3 уровня (ручной)
Программы	12 встроенных программ, 6 режимов работы
Показания дисплея	время, скорость, расстояние, калории, количество шагов
Bluetooth	Возможность подключения приложения FitShow

Схема тренажера



Список деталей

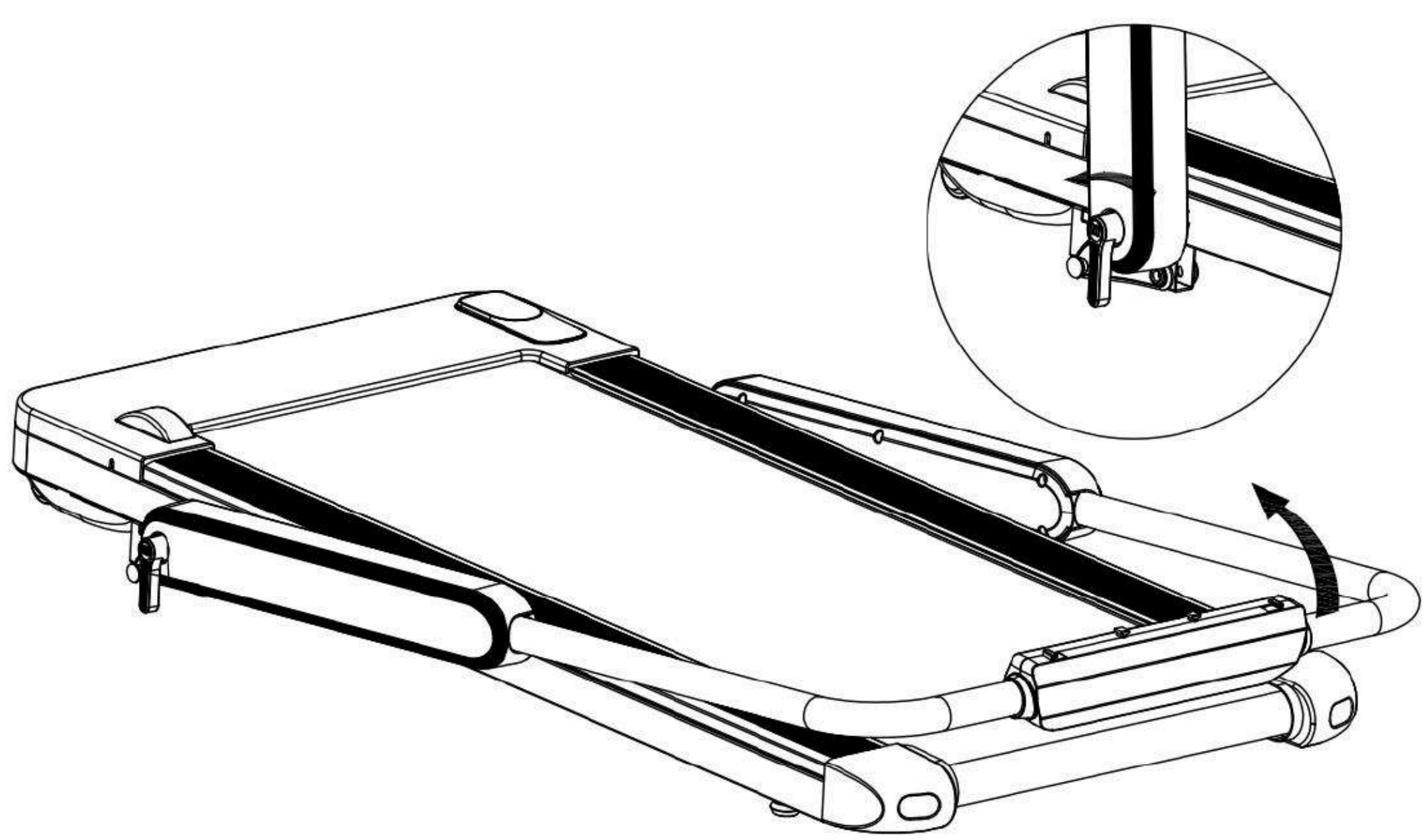
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама деки	1	28	Болт М6×45	3
2	Передняя поперечина	1	29	Шайба ф6,5×ф12×Т1,2	3
3	Верхняя крышка двигателя	1	30	Болт М8×45 (резьба 20)	2
4	Нижняя крышка двигателя	1	31	Шайба ф8×ф16×1,6	4
5	Беговое полотно	1	32	Гайка М8	4
6	Беговая дека	1	33	Болт М10×16	2
7	Боковая рейка	2	34	Шайба ф10×ф20×Т1,5	2
8	Торцевая крышка (Л/П)	2	35	Фиксатор крышки двигателя	5
9	Задний ролик	1	36	Винт М4,2×19	5
10	Опорная планка	1	37	Двигатель	1
11	Амортизирующая подушка	2	38	Болт М8×20 (полная резьба)	2
12	Пластиковая крышка (Л/П)	2	39	Болт М4×10	2
13	Передний ролик	1	40	Болт М4×15	2
14	Колесо	2	41	Держатель планшета	1
15	Ремень двигателя	1	42	Верхняя крышка консоли	1
16	Фильтр (не входит в комплект)	1	43	Нижняя крышка консоли	1
17	Плата контроллера	1	44	Плата кнопок	1
18	Выключатель	1	45	Ключ безопасности	1
19	Соединение питания	1	46	Рама рукоятки	1
20	Шнур питания	1	47	Боковая крышка 1 (Л/П)	2
21	Пульт дистанционного управления	1	48	Боковая крышка 2 (Л/П)	2
22	Винт М4,2×16	12	49	Пружина	2
23	Винт М1,2×13	8	50	Рукоятка (кноб)	2
24	Фиксатор боковой рейки	8	51	Винт М4×16	20
25	Болт М8×35	6	52	Винт М3×7	6
26	Гайка М8	6	53	Верхний кабель	1
27	Винт М4,2×16	4	54	Средний кабель	1

55	Нижний кабель	1	58	Болт ручной регулировки наклона	2
56	Смазочное масло	1	59	Болт M8×35	2
57	Ручной регулировочный винт наклона	2	60	Шестигранный ключ S5	1

Сборка тренажера

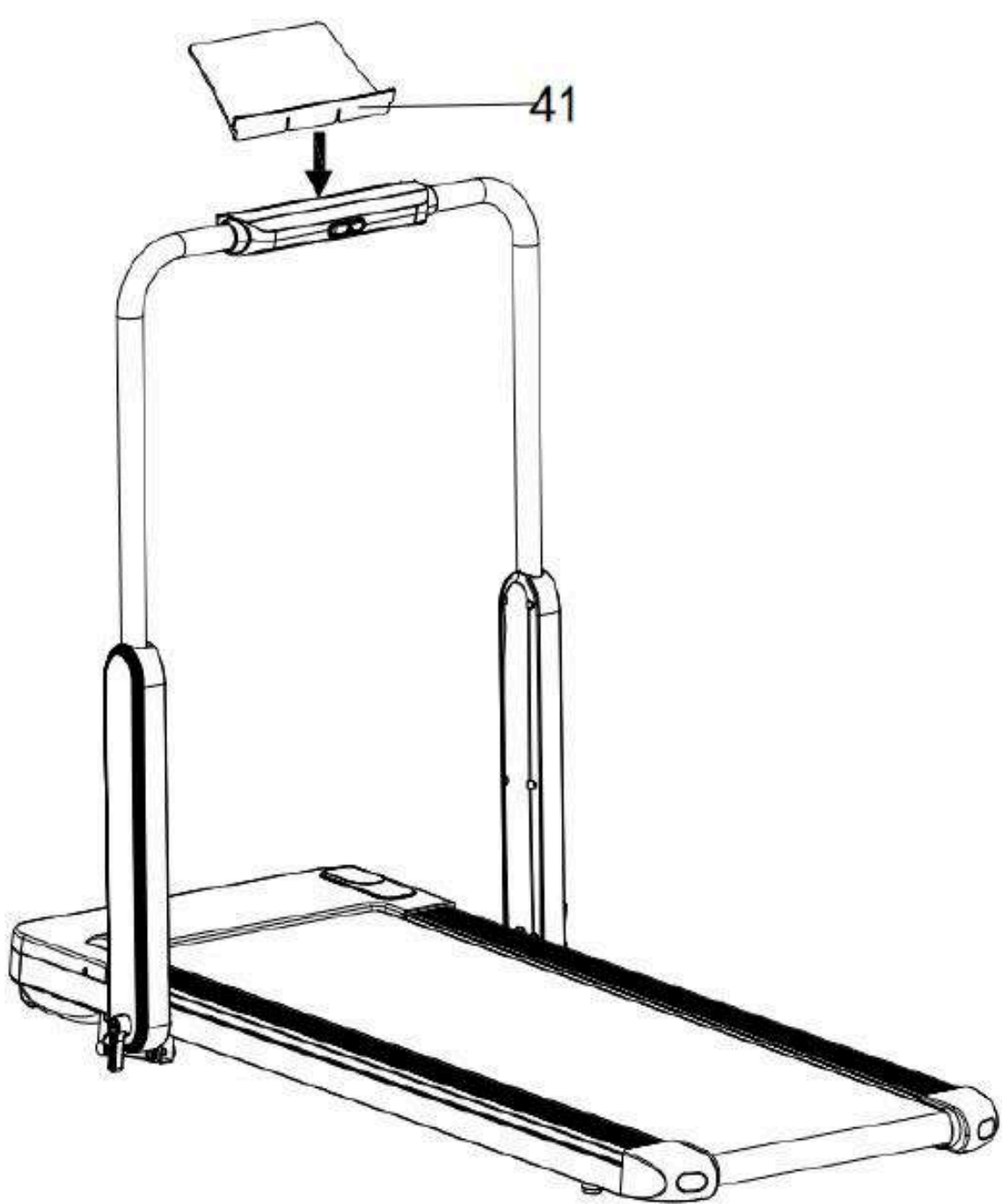
ШАГ 1.

Установите беговую дорожку на ножки и разблокируйте раму рукоятки, ослабив болты с обеих сторон с помощью шестигранного ключа. Не выкручивайте болты полностью — ослабьте их ровно настолько, чтобы рама рукоятки легко поднималась.



ШАГ 2.

После того как оба болта ослаблены, потяните раму рукоятки вверх и вперёд, к передней части беговой дорожки. Когда рама окажется в правильном положении, затяните оба болта.

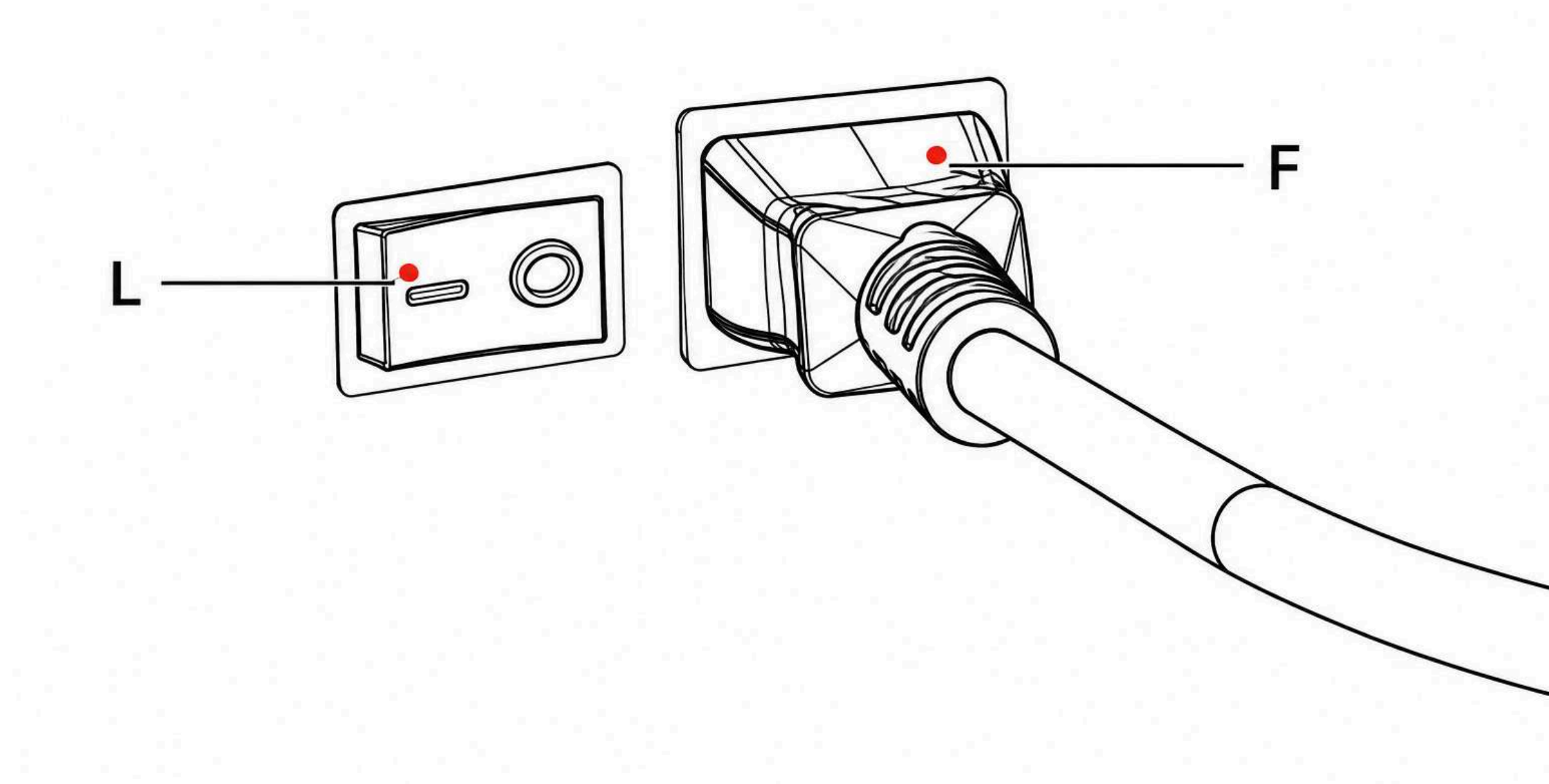


ШАГ 3.

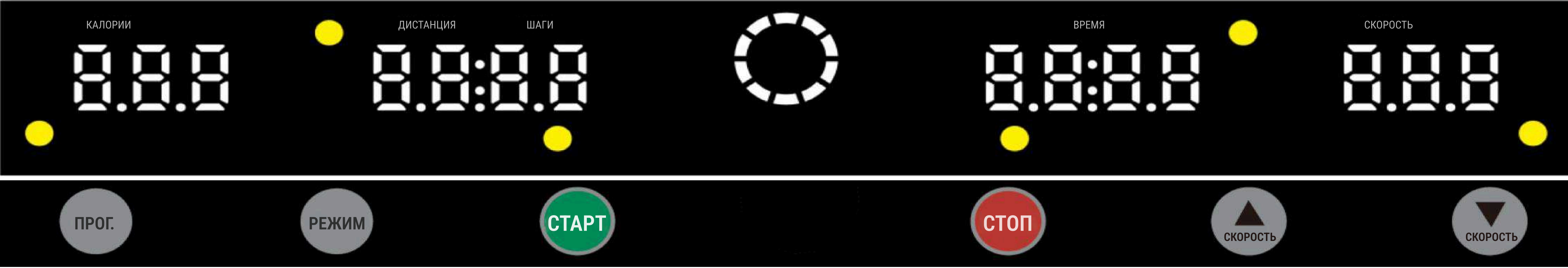
Установите держатель для планшета на верхнюю часть консоли.

УСТАНОВКА ШНУРА ПИТАНИЯ

Вставьте вилочную часть шнура питания в разъём на передней части беговой дорожки рядом с выключателем питания.



Инструкция по консоли



ЗАПУСК

- Подключите тренажёр к сети и включите выключатель питания. Дождитесь, пока загорится дисплей.
- Перед использованием беговой дорожки установите ключ безопасности в консоль и закрепите зажим ключа на своей одежде.
- Нажмите кнопку «СТАРТ» – система начнёт 5-секундный обратный отсчёт со звуковым сигналом, после чего беговая дорожка начнёт движение со скоростью 1 км/ч.

КНОПКИ

Кнопка	Назначение
«СТАРТ» / «СТОП» (START/STOP)	Запуск и остановка беговой дорожки.
«ПРОГ» (PROGRAM)	Выбор программы. В режиме остановки позволяет выбрать программу (P1–P12)
«РЕЖИМ» (MODE)	В режиме настройки циклически переключает обратный отсчёт по времени, дистанции и калориям. После выбора режима значения задаются кнопками «СКОРОСТЬ +» и «СКОРОСТЬ -»; для запуска нажмите «СТАРТ».
СКОРОСТЬ «+» (SPEED +)	Увеличение скорости. В рабочем режиме каждое нажатие увеличивает скорость на 0,1 км/ч; при удержании скорость растёт непрерывно.
СКОРОСТЬ «-» (SPEED-)	Уменьшение скорости. В рабочем режиме каждое нажатие уменьшает скорость на 0,1 км/ч; при удержании скорость снижается непрерывно.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПУЛЬТА ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ

- Чтобы установить батарейку-таблетку, откройте заднюю панель пульта и вставьте прилагаемую батарейку.
- Для наилучшего результата направляйте пульт непосредственно на приёмник на панели дисплея с расстояния не более 1,2 метра.
- Пульт позволяет запускать и останавливать беговую дорожку, а также увеличивать и уменьшать скорость.

Информация на дисплее

- **«СКОРОСТЬ» (SPEED)** — в режиме настройки отображаются программы P1–P12; в рабочем режиме — текущая скорость в диапазоне 1–12 км/ч.
- **«ВРЕМЯ» (TIME)** — текущее время тренировки в ручном режиме либо оставшееся время до конца тренировки в режиме обратного отсчёта.
- **«ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE)** — пройденная дистанция либо оставшаяся дистанция до конца тренировки.
- **«КАЛОРИИ» (CALORIE)** — количество потраченных калорий либо оставшееся до цели число калорий.
- **«ШАГИ» (STEP)** — количество сделанных шагов.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ

Кнопкой «РЕЖИМ» на консоли или на пульте можно выбрать один из специальных режимов:

РЕЖИМ Н-1: ВИБРАЦИЯ

Полотно дорожки генерирует вибрации, превращая тренажер в полноценную виброплатформу. Это помогает быстрее разогреть связки, улучшить кровообращение и снять напряжение в ногах.

- Фиксированный обратный отсчёт: 5 минут.
- После запуска доступны 3 уровня скорости (регулируются).
- Функция паузы отсутствует.

РЕЖИМ Н-2: ОБРАТНАЯ ХОДЬБА

Обратная ходьба снижает нагрузку на колени, развивает баланс и гибкость, а также формирует новые нейронные связи за счет непривычной координации.

Фиксированный обратный отсчёт: 40 минут.

После запуска скорость регулируется от -1 до -3 км/ч.

Функция паузы отсутствует.

РЕЖИМ Н-3: ЛЫЖНЫЙ

Воспроизводит биомеханику движений при спуске с горнолыжного склона.

- Фиксированный обратный отсчёт: 5 минут.
- После запуска доступны 3 уровня скорости (регулируются).
- Функция паузы отсутствует.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ P1–P12

Всего доступно 12 предустановленных программ (P1–P12). В режиме остановки нажмите «ПРОГ» для выбора программы. Каждая программа длится 20 минут и разбита на 20 сегментов, в течение этого времени меняется скорость в зависимости от выбранной программы. При переходе на следующий сегмент звучит сигнал, и скорость меняется в соответствии с программой. По завершении всех сегментов беговая дорожка плавно останавливается, на дисплее отображается «END».

Скорость в таблице указана в км/ч.

СЕГМЕНТЫ 1–10:

Прог./ сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7

Сегменты 11–20:

Прог./ сегмент	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Пользовательские программы

Быстрый запуск (ручной режим)

- Включите выключатель питания и вставьте ключ безопасности в соответствующее гнездо.
- Нажмите «СТАРТ» – начнётся 5-секундный обратный отсчёт со звуковым сигналом.
Через 5 секунд беговая дорожка начнёт движение со скоростью 1 км/ч.
- В рабочем режиме регулируйте скорость кнопками «СКОРОСТЬ +» и «СКОРОСТЬ –».
Для остановки нажмите «СТОП».

Режимы обратного отсчёта

В режиме ожидания нажмите «РЕЖИМ», чтобы выбрать один из режимов обратного отсчёта. Выбранное окно начнёт мигать; задайте значение кнопками «СКОРОСТЬ +» и «СКОРОСТЬ –» и нажмите «СТАРТ». По достижении нулевого значения беговая дорожка остановится автоматически.

Режим	Значение по умолчанию	Диапазон настройки
Время	30:00 мин	5–99 мин
Дистанция	5,0 км	0,5–99,0 км
Калории	100 ккал	20–990 ккал

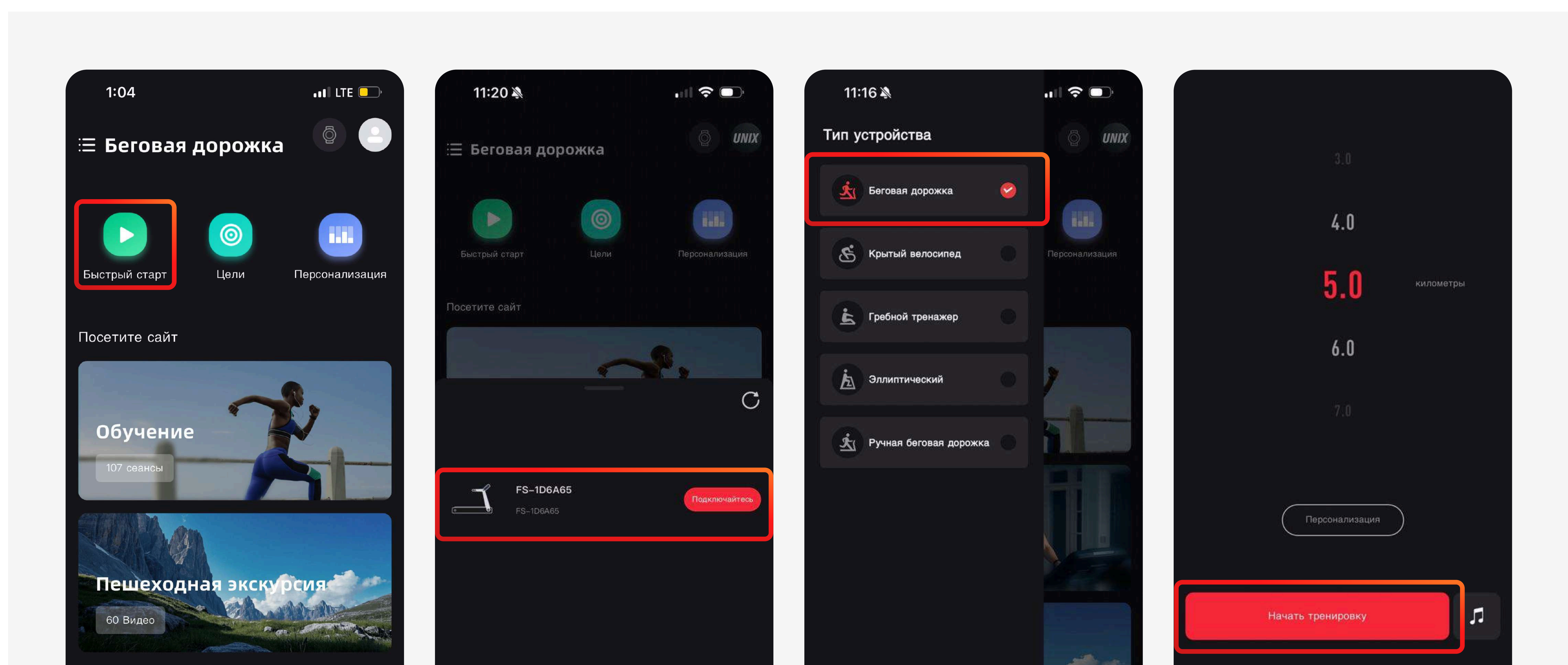
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

Использование и настройка ключа безопасности

- Перед началом тренировки вставьте ключ безопасности в консоль и закрепите зажим ключа на своей одежде в области пояса.
- Если во время тренировки возникнет необходимость экстренно остановить беговую дорожку, потяните за шнур и извлеките ключ безопасности из консоли — двигатель немедленно остановится.
- Чтобы продолжить работу, вставьте ключ безопасности обратно в консоль.
- Когда беговая дорожка не используется, вынимайте ключ безопасности и храните его в недоступном для детей месте.

Для вашей безопасности всегда используйте ключ безопасности во время тренировки!

Обслуживание устройства

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед выполнением любых работ по уходу, чистке, техническому обслуживанию или ремонту выключите питание и отсоедините шнур питания от розетки. Подключать и включать беговую дорожку можно только после полного завершения всех работ.

- Протирайте тренажёр после каждого использования слегка влажной тканью. При необходимости используйте небольшое количество мягкого мыла или моющего средства, затем вытрите поверхность насухо.
- Не используйте абразивные, едкие, растворяющие или химические чистящие средства, а также агрессивные моющие составы.
- Перед использованием проверяйте тренажёр на наличие видимых повреждений. Не используйте изделие, если оно повреждено или неисправно.
- Используйте только оригинальные детали и аксессуары, предоставленные производителем.
- Не открывайте крышку двигателя без указания авторизованного представителя сервисной службы. Любое обслуживание, кроме описанного в данном руководстве, должно выполняться только авторизованным представителем сервисной службы.

Повреждения, полученные из-за небрежного обращения или несоблюдения правил ухода и обслуживания, не являются гарантийным случаем.

Беговая лента — смазка

Важное примечание: перед первым использованием необходимо смазать беговую дорожку.

Смазка ленты беговой дорожки и её основания имеет важное значение, так как трение между ними влияет на срок службы и производительность тренажёра, поэтому рекомендуется регулярно выполнять осмотр ленты и основания.

ПРОЦЕДУРА СМАЗЫВАНИЯ



- Приподнимите ленту с одной стороны и нанесите смазку на основание. С помощью куска ткани равномерно покройте смазкой основание. Повторите процедуру с другой стороны.
- Подвижные элементы должны двигаться свободно и тихо. Неправильное перемещение подвижных элементов отрицательно сказывается на безопасности оборудования. Регулярно осматривайте и подтягивайте болты.
- В целях поддержания работоспособности и продления срока службы беговой дорожки рекомендуется регулярно выполнять её обслуживание.

Для смазки используйте только прилагаемый флакон с силиконовым смазочным маслом. Не используйте другие виды смазочных материалов или силиконовые спреи.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

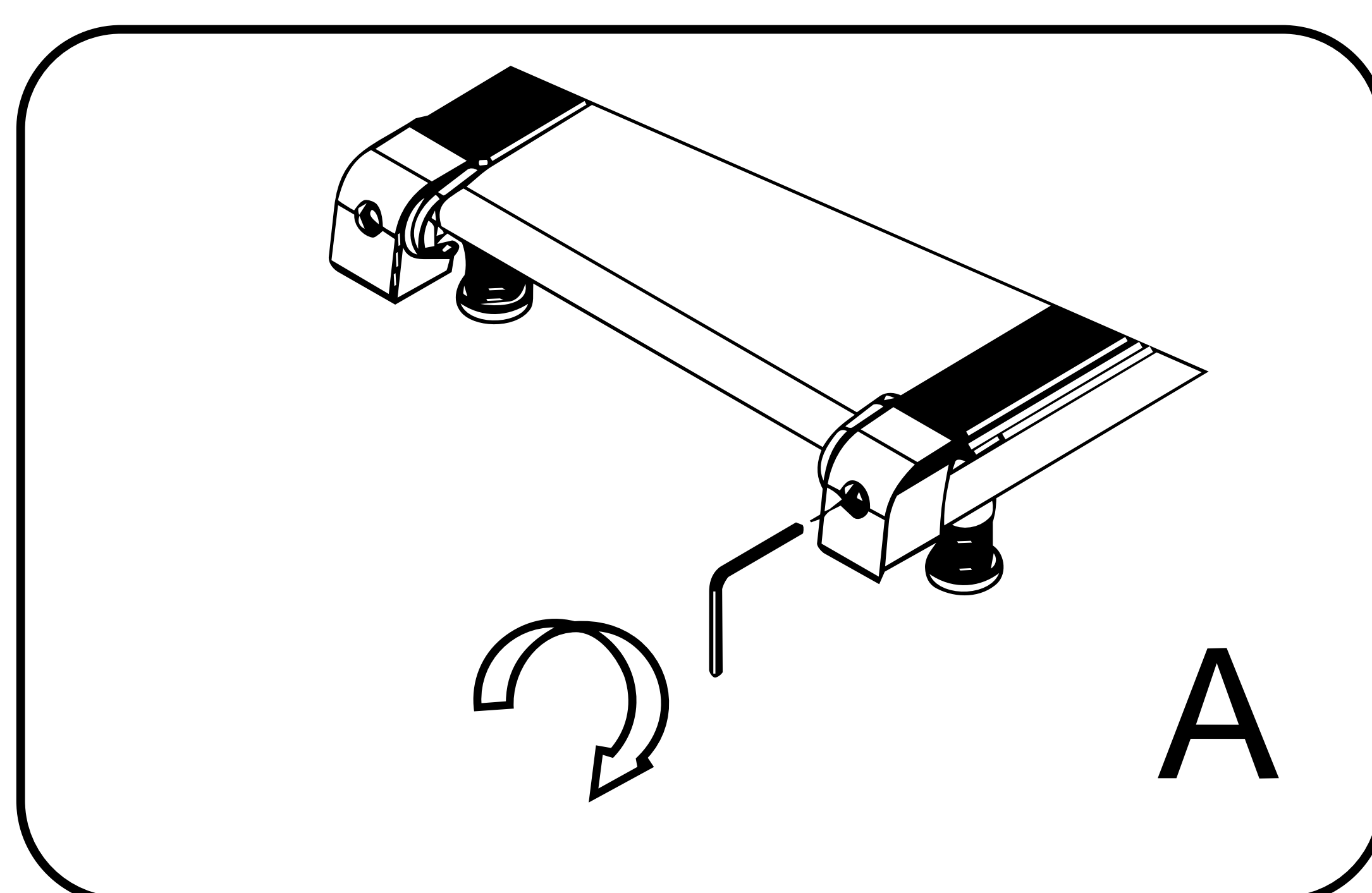
Чтобы продлить срок службы вашей электрической беговой дорожки рекомендуется отключать ее питание через 1,5 часа непрерывного использования и давать тренажеру отдохнуть в течение 10 минут перед повторным использованием.

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

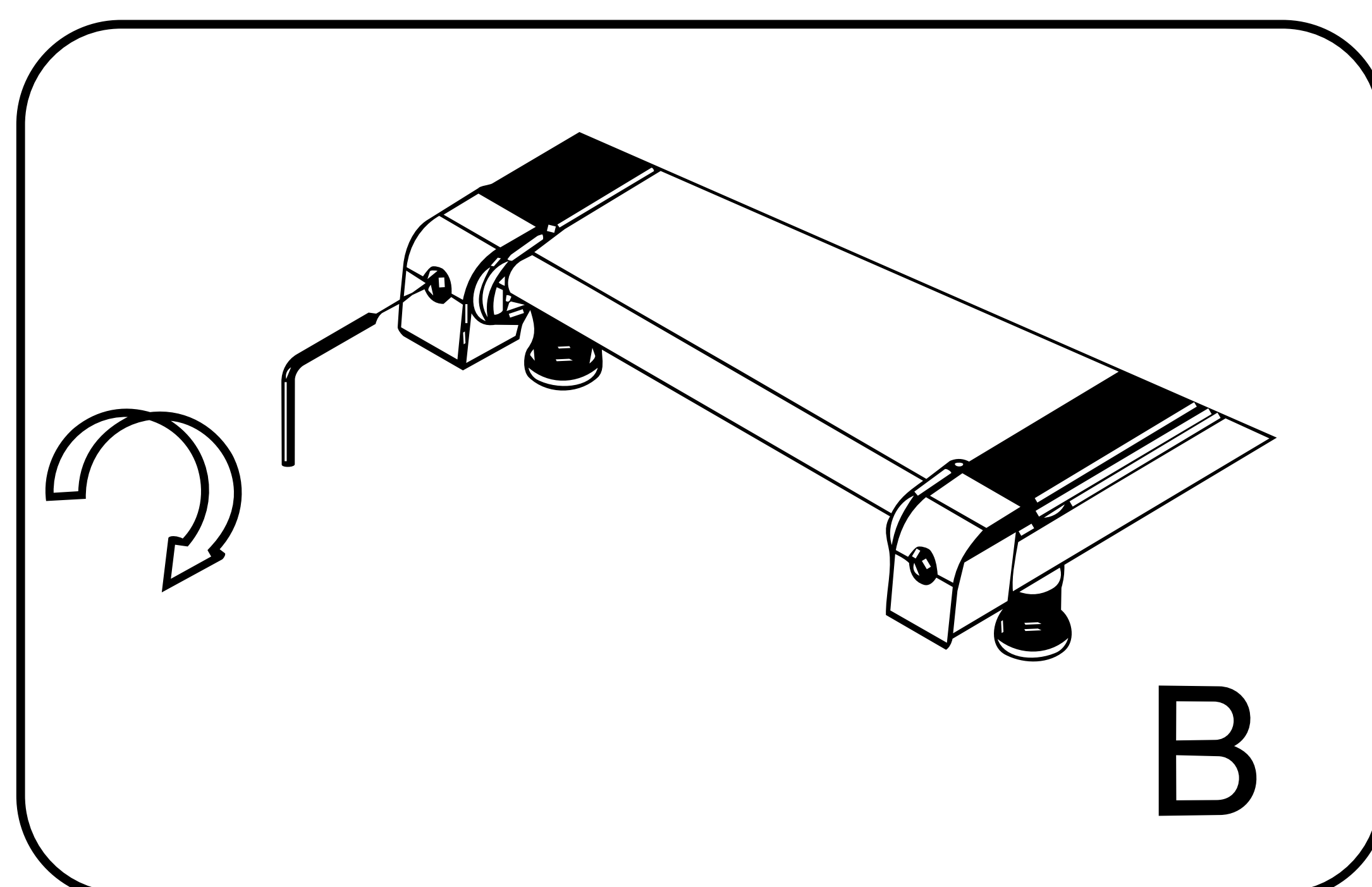
ШАГ 1

Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите 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.



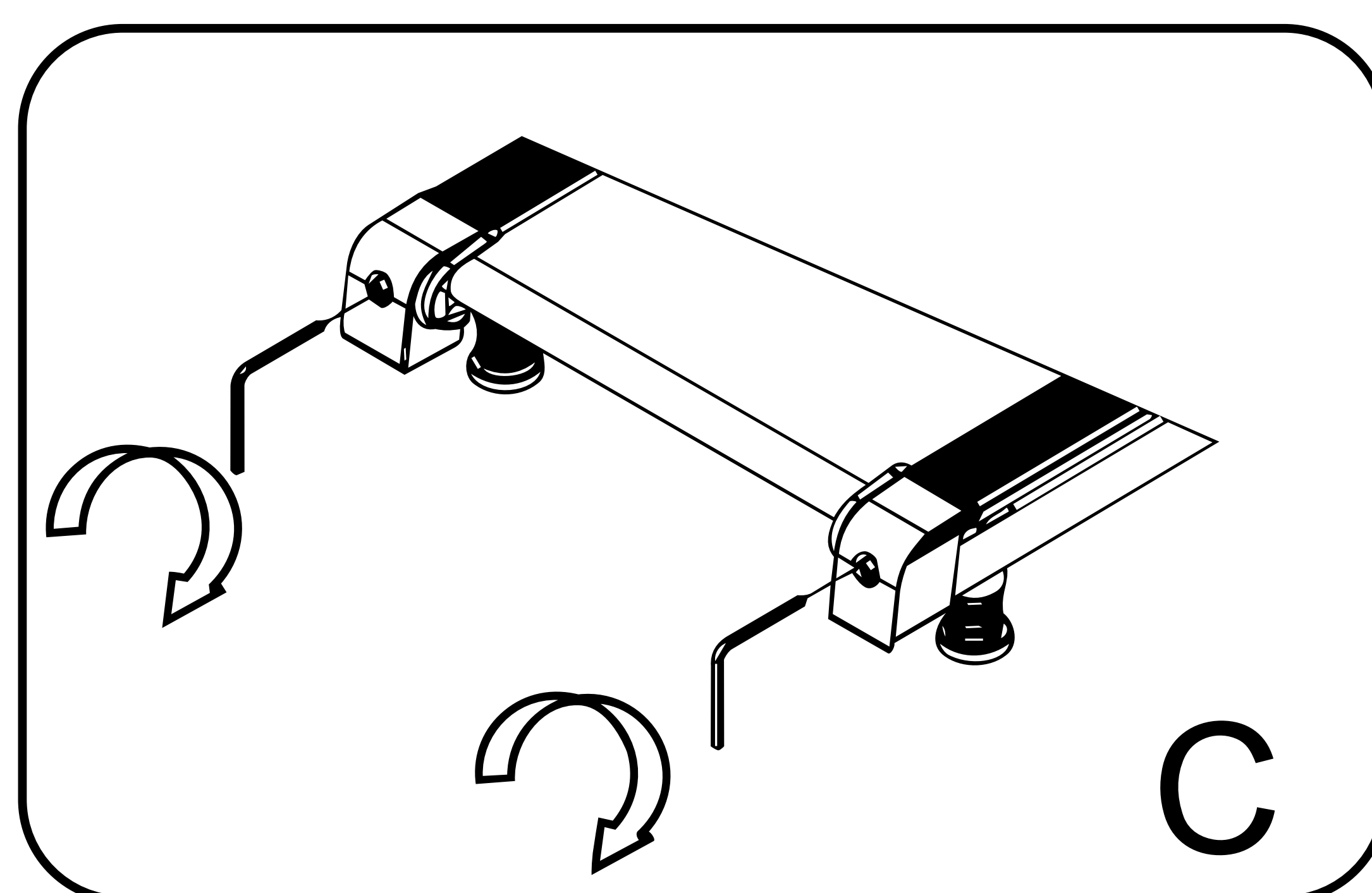
ШАГ 2

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.



ШАГ 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.



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.

РЕЖИМ «ВИБРАЦИЯ»

Для быстрого разогрева мышц и связок. Встаньте стопами на полотно, слегка согните ноги в коленях (не стойте на прямых суставах). Регулируйте скорость от 1 до 3 уровня по ощущениям, начиная с минимального.

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.

РЕЖИМ «ОБРАТНАЯ ХОДЬБА»

Используйте как самостоятельную мягкую тренировку для суставов или разминку/заминку.

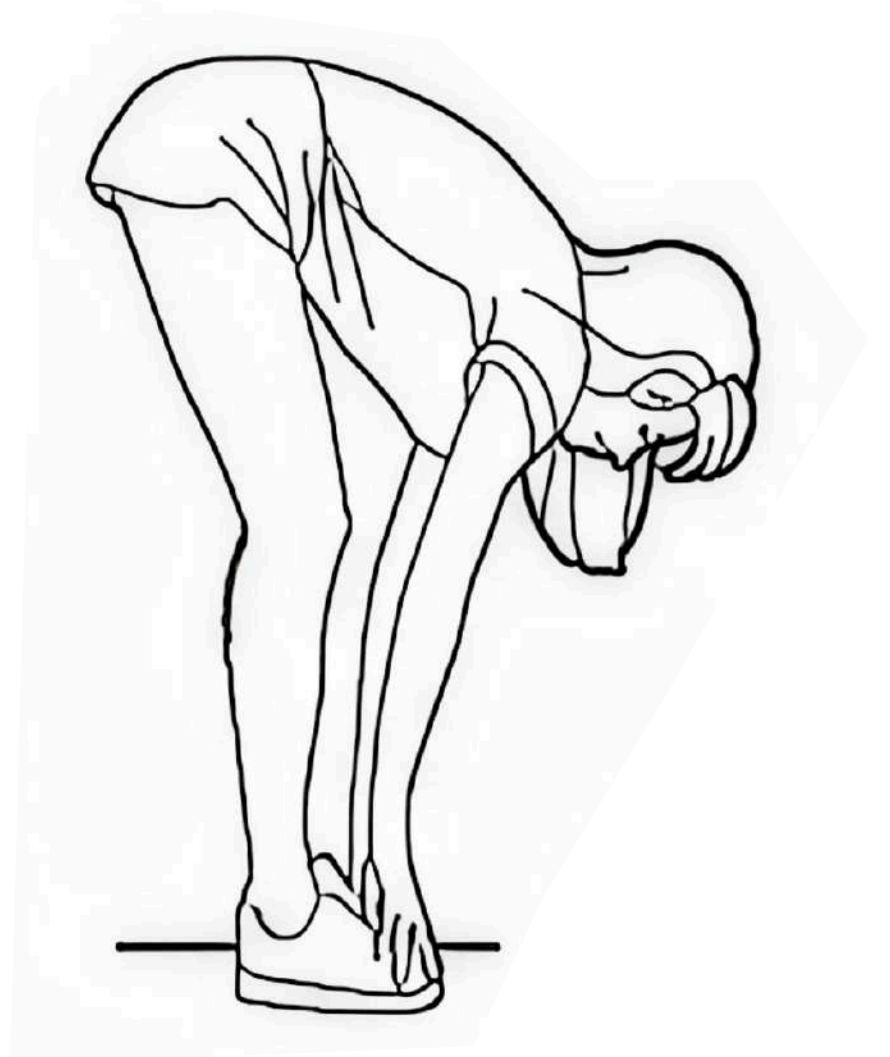
Встаньте спиной по ходу движения, держитесь за поручни. Делайте шаг, ставя ногу с носка на пятку. Не развивайте высокую скорость сразу. Начните с минимальных –1 км/ч, чтобы привыкнуть к координации.

ЛЫЖНЫЙ РЕЖИМ

Включайте в основной блок тренировки для проработки квадрицепсов, мышц-стабилизаторов и подготовки к зимнему сезону. Держите стопы параллельно, слегка приседайте при «спуске» и держите корпус в легком наклоне, имитируя стойку лыжника. Для баланса удерживайте руки перед собой или держитесь за поручни на первых тренировках, сохраняя активный кор.

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.



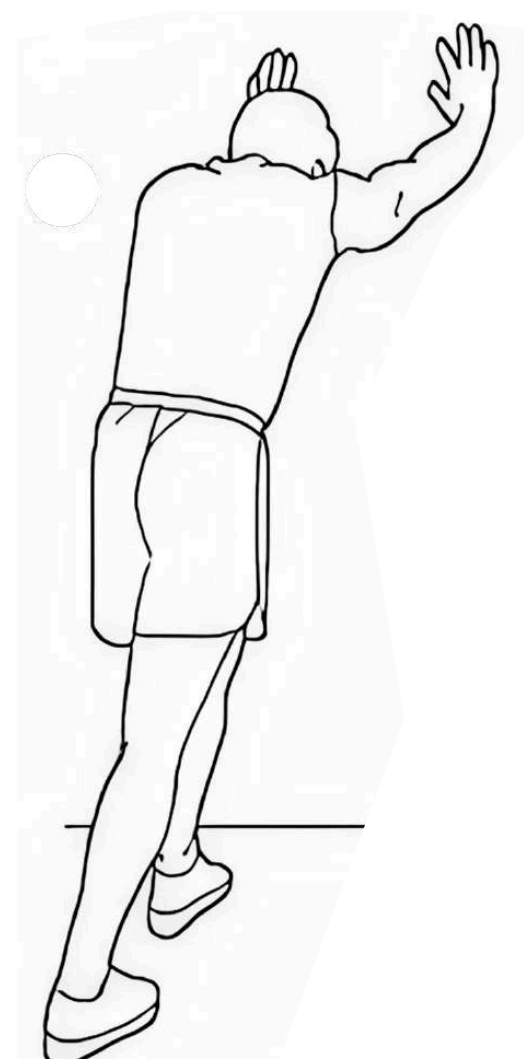
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



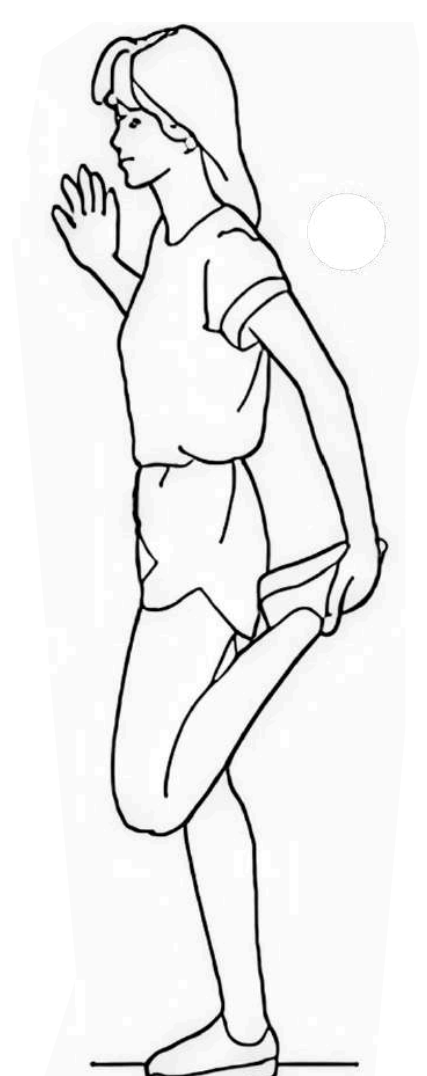
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

Устранение неполадок

При появлении на дисплее кода ошибки воспользуйтесь таблицей ниже.

Код	Проблема	Возможная причина	Решение
E01	Дисплей не получает сигнал	Неисправность кабельного соединения; неисправность дисплея; неисправность контроллера	Проверьте или замените кабели; замените дисплей; замените контроллер
E02	Проблема между контроллером и двигателем	Провода двигателя подключены неправильно; нет выходного напряжения или напряжение нестабильно; неисправность двигателя	Проверьте правильность подключения проводов; замените контроллер; замените двигатель
E03	Ненормальная скорость	Фотоэлектрический датчик установлен неправильно; неисправность датчика; неисправность платы контроллера	Переустановите датчик; замените датчик; замените контроллер
E04	Перенапряжение	Входное напряжение слишком высокое; неисправность двигателя; неисправность платы контроллера	Отрегулируйте напряжение; замените двигатель; замените контроллер
E05	Превышение тока	Ток питания слишком высокий; сопротивление или заклинивание из-за проблем сборки или двигателя; неисправность контроллера	Отрегулируйте ток питания; проверьте исправность конструкции; замените контроллер
E06	Пониженное напряжение	Входное напряжение слишком низкое; неисправность платы контроллера	Проверьте исправность линии электропитания; замените контроллер

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU