

UNIX FIT



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT ST-540Z

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.

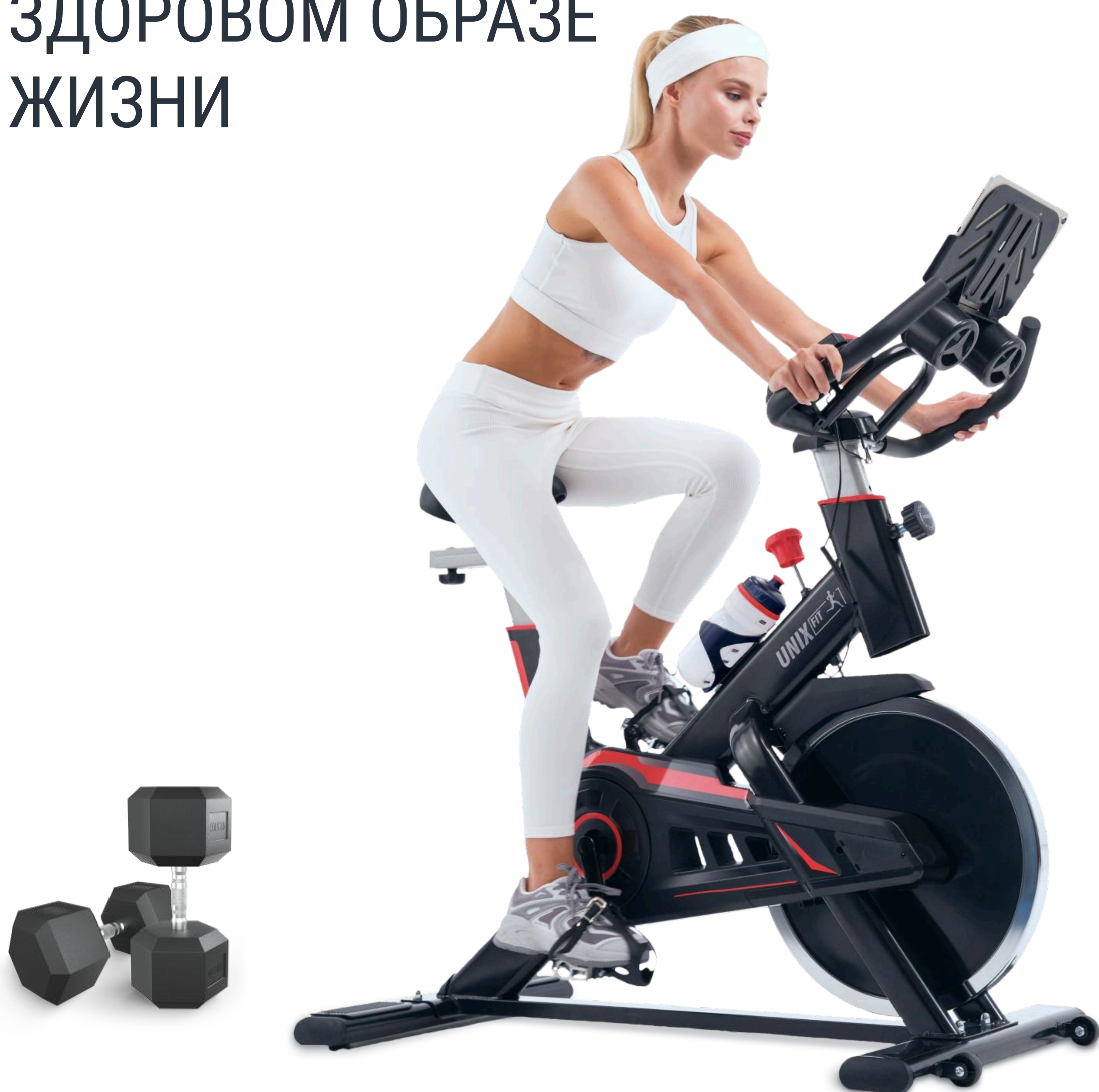
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

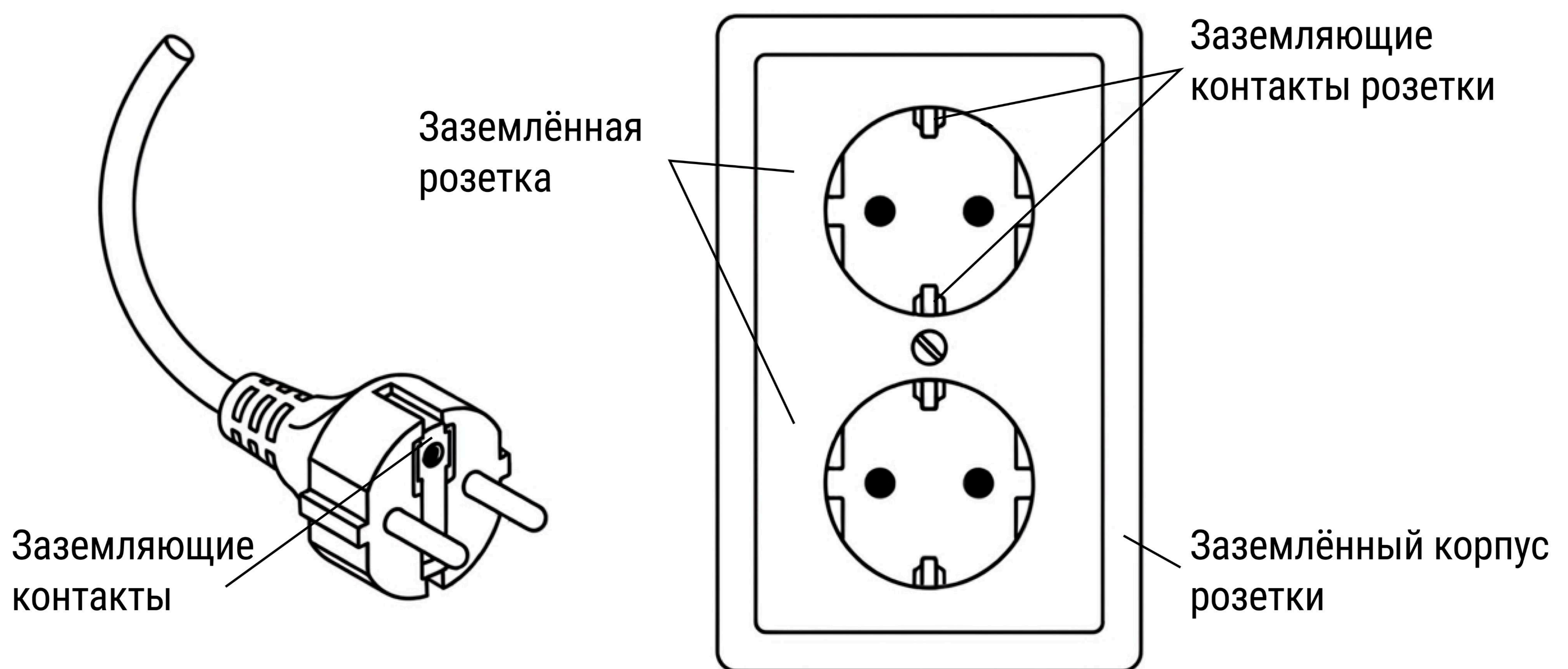
Перед использованием прочтите данное Руководство.

- 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.

Заземление устройства



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 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

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 потребуются 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.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Напряжение переменного тока	220 В
Пиковая мощность двигателя	2,5 л.с.
Частота переменного тока	50~60 Гц
Диапазон скоростей	0,8-13 км/ч
Функции дисплея	Отображение текущей скорости, времени, дистанции, частоты пульса и калорий

ВАЖНО!

В таблице указаны крепёжные элементы и аксессуары, необходимые для сборки беговой дорожки. Перед началом сборки проверьте упаковку и убедитесь в наличии всех необходимых элементов.

КРЕПЁЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И АКСЕССУАРЫ

<p>1. Основной корпус</p>  <p>1 шт</p>	<p>2. Ключ безопасности</p>  <p>1 шт</p>	<p>3. Ручки регулировки</p>  <p>2 шт</p>	<p>4. Силиконовое масло 30 мл</p>  <p>1 шт</p>
<p>5. Угловой шестигранный ключ S5</p>  <p>1 шт</p>	<p>6. Отвертка 13/14/15</p>  <p>1 шт</p>	<p>7. Винты M8*20</p>  <p>2 шт</p>	

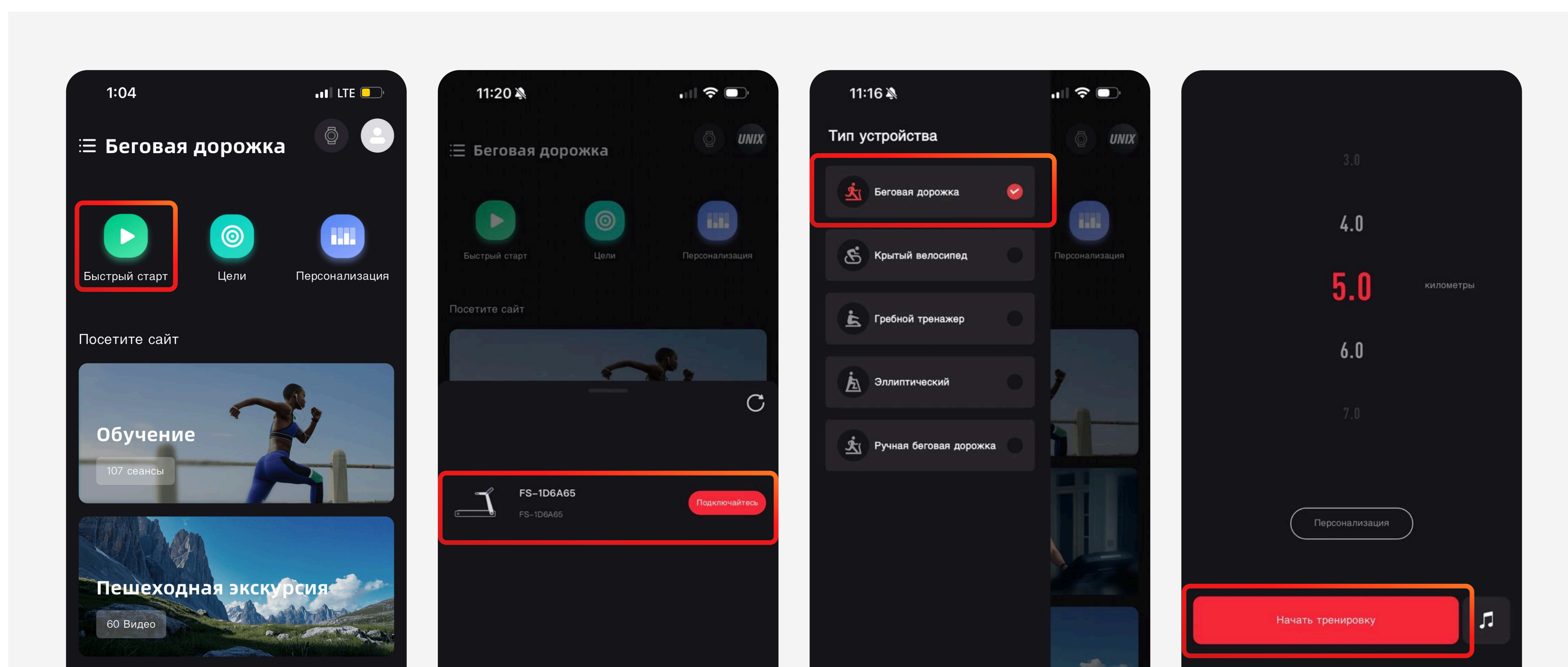
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

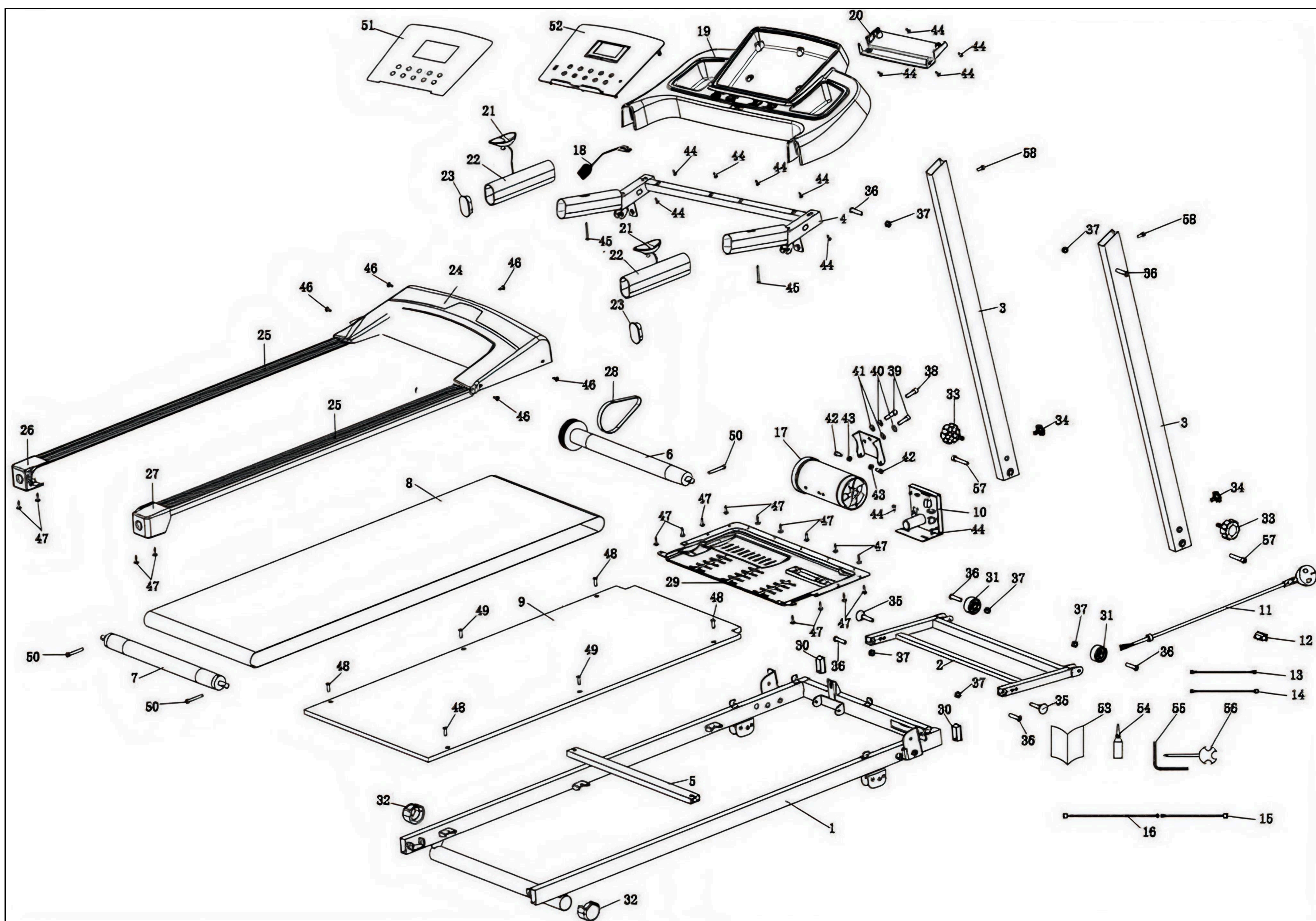
*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку, гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.



Возникли вопросы?

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

Комплектация и схема устройства



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

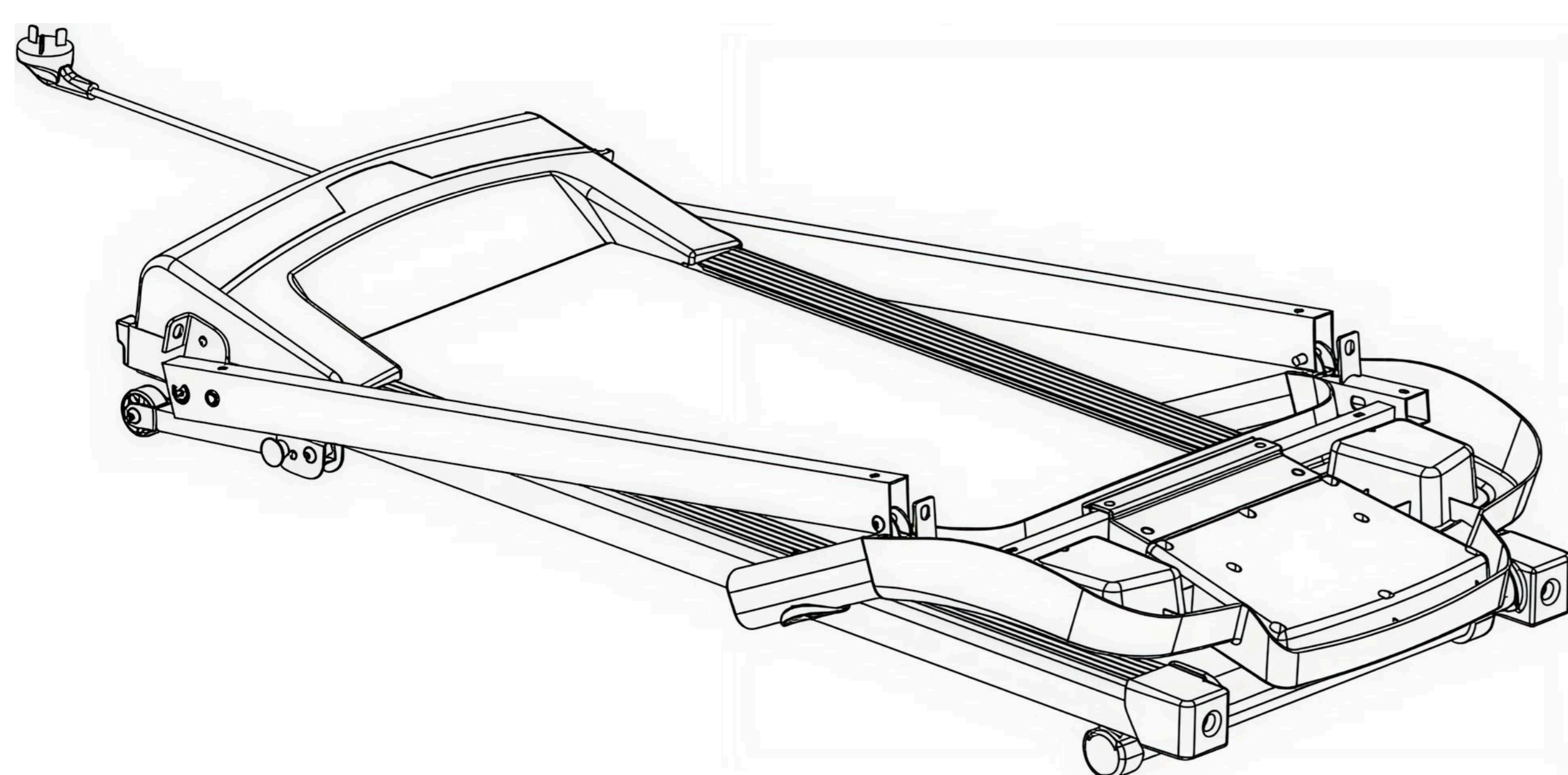
№	Описание	Кол-во
1	Стальная рама	1
2	Нижняя опора	1
3	Опоры	2
4	Верхняя панель консоли	1
5	Стальная опора беговой ленты	1
6	Передний роллер	1
7	Задний роллер	1
8	Беговая лента	1
9	Беговая площадка	1
10	Плата консоли	1
11	Кабель	1
12	Переключатель	1
13	Провод соединения к сети	1

№	Описание	Кол-во
14	Провод заземления	1
15	Верхний провод консоли	1
16	Нижний провод консоли	1
17	DC-двигатель 0.75 л.с.	1
18	Ключ безопасности	1
19	Верхний кожух консоли	1
20	Нижний кожух консоли	1
21	Датчик пульсометра	2
22	Накладка на поручень	2
23	Стоппер	2
24	Верхний кожух двигателя	1
25	Кожух беговой площадки	2
26	Левый задний кожух	1

27	Правый задний кожух	1
28	Ремень двигателя	1
29	Нижний кожух двигателя	1
30	Стоппер стальной рамы	2
31	Колеса для транспортировки	2
32	Задние колеса	2
33	Винты (большие)	2
34	Винты (малые)	2
35	Винты M8*50	2
36	Шестигранный винт M8*35	6
37	Нейлоновая гайка M8	6
38	Цилиндрический винт M8*350	1
39	Цилиндрический винт M8*25	2
40	Пружинная накладка D8	2
41	Плоская прокладка D8	2
42	Цилиндрический винт M6*15	2
43	Нейлоновая гайка M6	2

44	Крестообразный винт ST4.2*15	12
45	Крестообразный винт ST4.2*45	2
46	Крестообразный винт ST4.2*19	5
47	Крестообразный винт ST4.2*16	17
48	Шестигранный винт M6*25	4
49	Шестигранный винт M6*40	2
50	Цилиндрический винт M6*45	3
51	Наклейка на консоль	1
52	Мембранная кнопка	1
53	Руководство пользователя	1
54	Силиконовое масло	1
55	Шестигранный ключ S5	1
56	Отвертка 13# 14# 15#	1
57	Шестигранный цилиндрический винт M8*50	2
58	Шестигранный цилиндрический винт M8*20	2

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

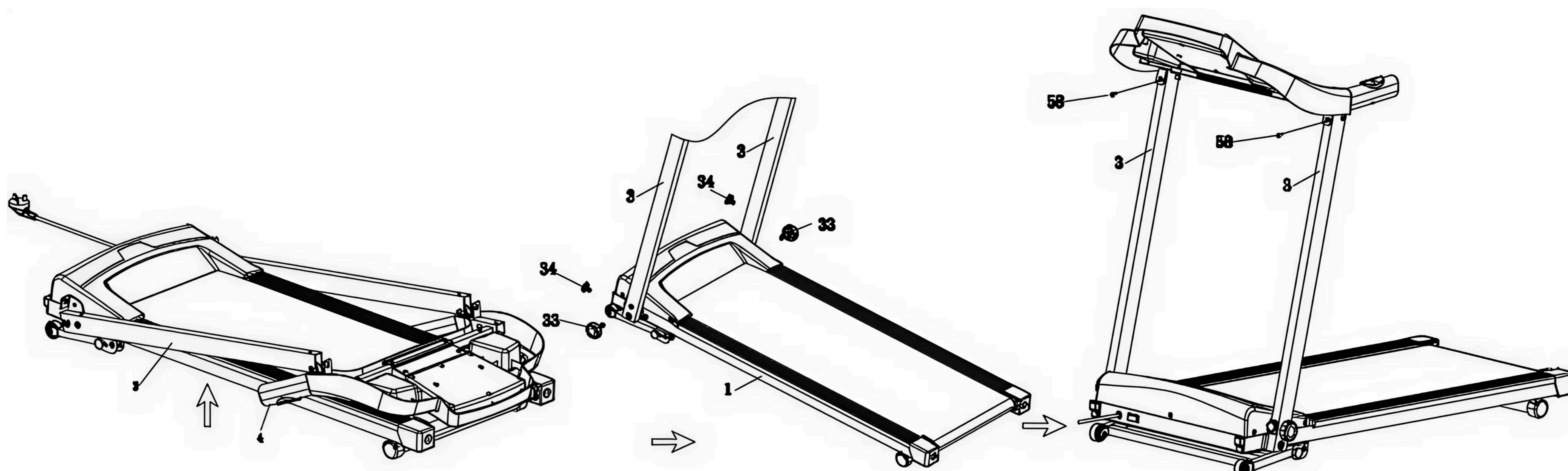


ШАГ 1

Достаньте беговую дорожку из коробки

ШАГ 2

- Возьмите обе боковые стойки (№3) и установите их в положении, показанном на рисунке ниже.
- Закрепите боковые стойки (№3) к корпусу устройства (№1) с помощью больших (№33) и малых винтов (№34).



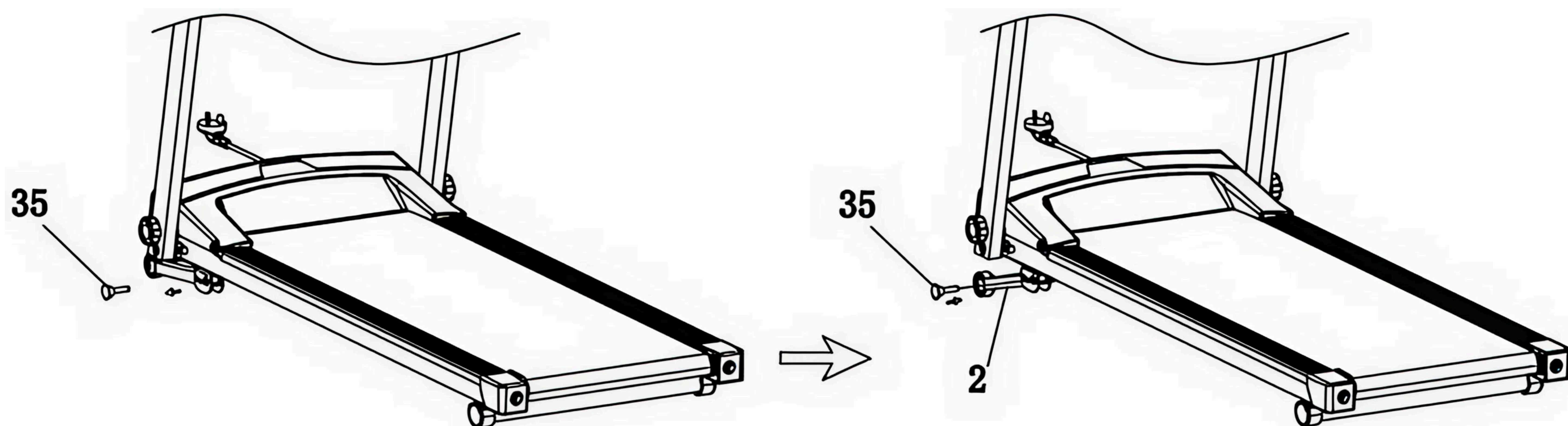
ШАГ 3

Разместите консоль на верхней панели и закрепите её на боковых стойках (№3) с помощью винтов М×0 (№58).

На этом сборка тренажёра завершена. Проверьте, не осталось ли лишних деталей.

РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1. Поднимите переднюю часть тренажёра и выньте винт (№35) в направлении, показанном на первом рисунке ниже. Данное действие необходимо произвести с левой и правой стороны устройства.
2. С усилием приподнимите переднюю часть тренажёра, потяните вниз опору (№2) у основания корпуса. Убедитесь, что положение вас устраивает и вставьте винт (№35) обратно в соответствующее отверстие в направлении, показанном на следующем рисунке. Повторите шаг с другой стороны корпуса устройства.



СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Перед складыванием устройства убедитесь, что нет необходимости в регулировке наклона устройства. В противном случае отрегулируйте наклон в соответствии с инструкцией выше. Ослабьте натяжение больших (№33) и малых (№34) винтов с обеих сторон корпуса устройства, как показано на рисунке. Опустите левую и правую боковые стойки. Затяните обратно большие винты (№33) с левой и правой стороны корпуса, как показано на следующем рисунке. Аккуратно поднимите корпус устройства и зафиксируйте его в вертикальном положении, как показано на последнем рисунке. Переместите тренажёр в недоступное для детей место для дальнейшего хранения, оперев его на стену. Сохраните малые винты (№34) для дальнейшего использования. Без них дальнейшая эксплуатация устройства будет невозможна.

ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

Всегда отключайте устройство от питания, прежде чем выполнять любые манипуляции по чистке или ремонту.

Регулярная уборка значительно продлит срок службы беговой дорожки. Поддерживайте беговую дорожку в чистоте, регулярно вытирая пыль. Обязательно протирайте открытую часть беговой площадки, а также боковые рейки. Следите за чистотой обуви для тренировок, чтобы избежать попадания посторонних предметов во внутренние части устройства.

Всегда отключайте устройство от питания, прежде чем снимать кожух двигателя.

Снимайте кожух и протирайте двигатель один раз в год.

СМАЗКА БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Трение между беговой лентой и беговой площадкой влияет на срок службы и производительность устройства, регулярно смазывайте детали для продления работы тренажёра. Мы рекомендуем регулярно проверять состояние устройства. Если поверхность корпуса повреждена, обратитесь в центр обслуживания клиентов.



Мы рекомендуем смазывать детали по следующему графику:

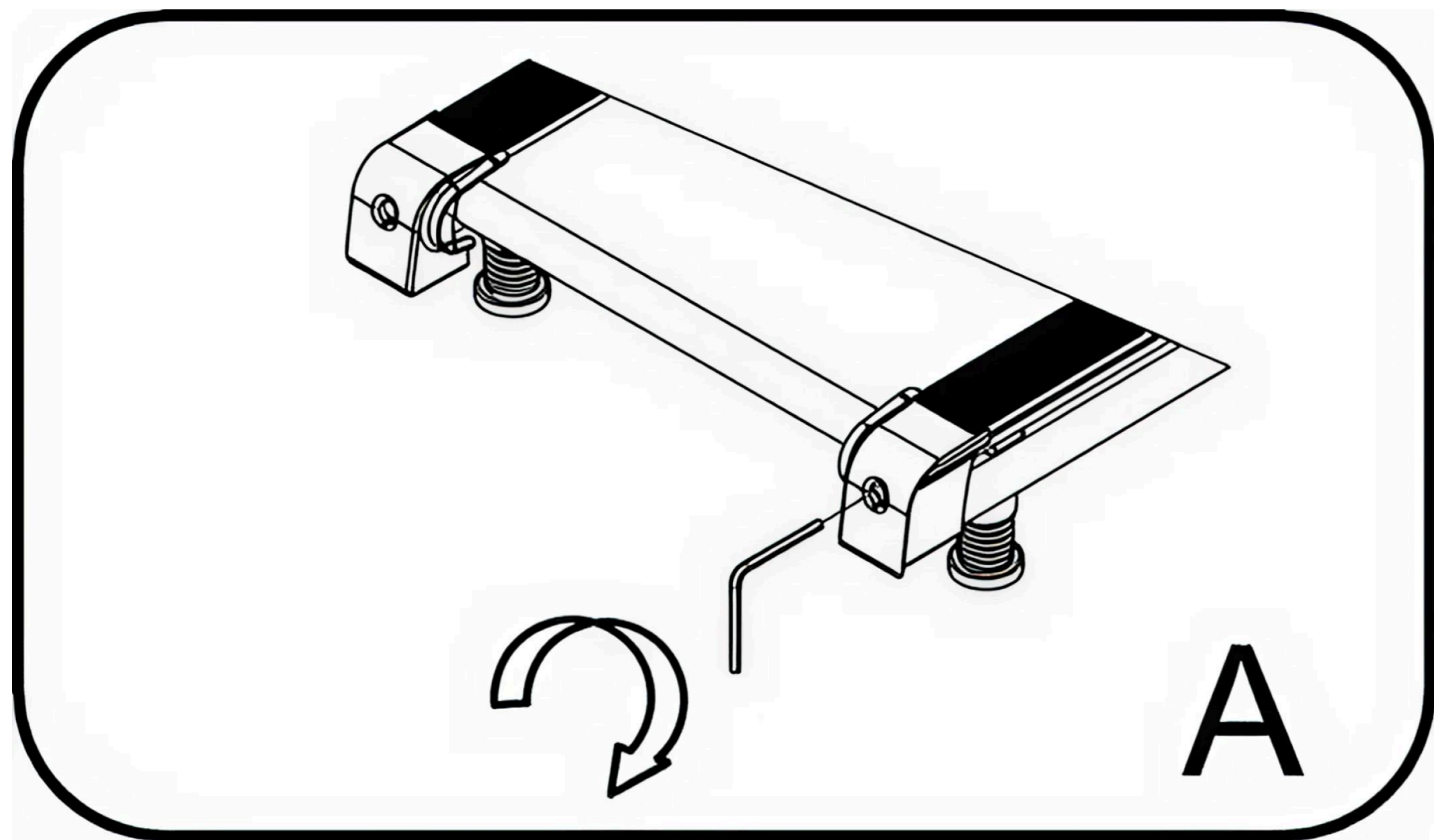
- Лёгкая нагрузка (менее 3 часов в неделю) - 1 раз в год.
- Средняя нагрузка (3–5 часов в неделю) - 1 раз в полгода.
- Тяжёлая нагрузка (более 5 часов в неделю) - раз в 3 месяца. Мы рекомендуем покупать смазку у нашего официального дистрибьютора или напрямую у нашей компании.

Все манипуляции по ремонту устройства должны выполняться только опытным техником-специалистом.

НАСТРОЙКА ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕНТЫ

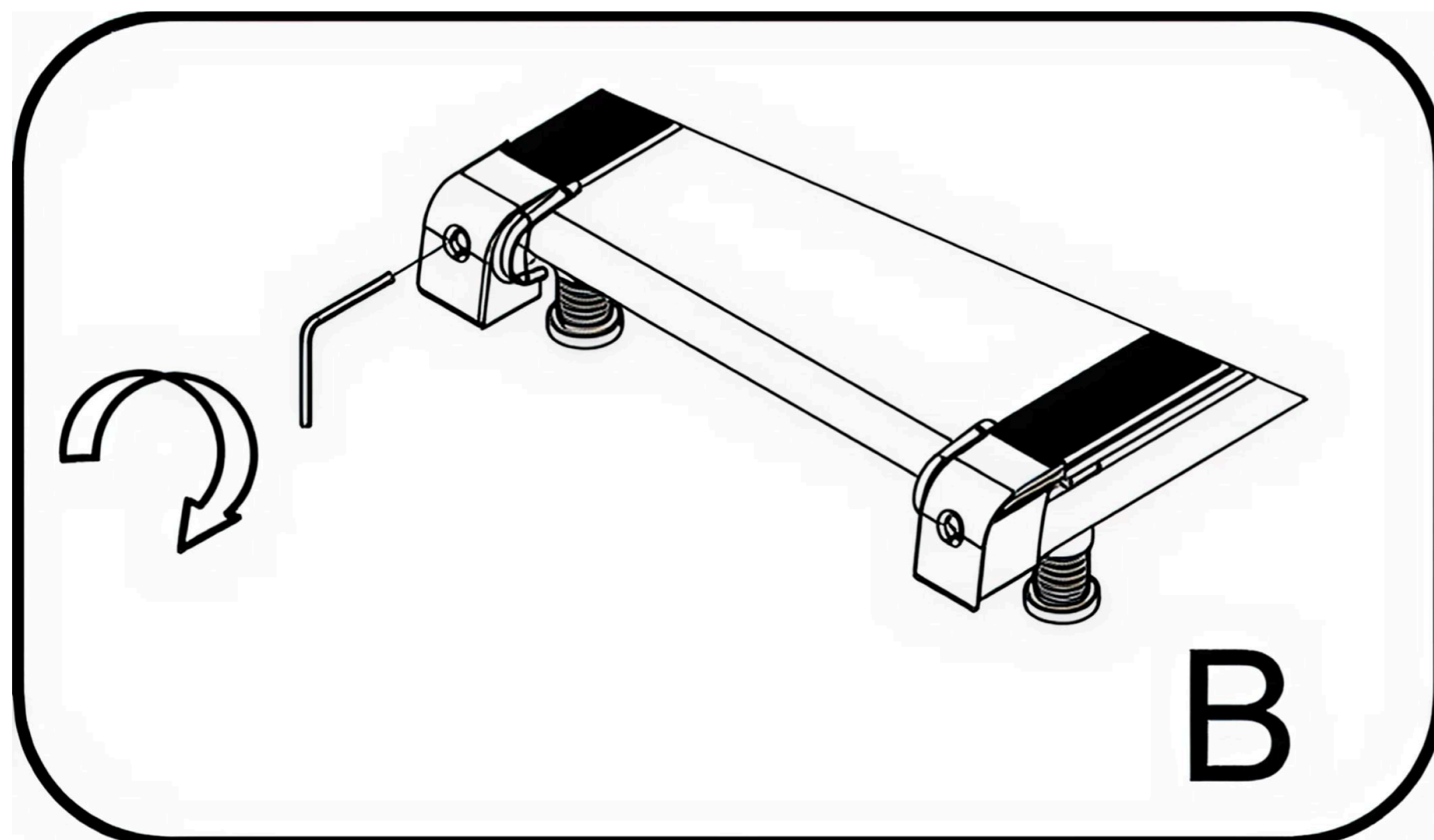
Мы рекомендуем отключать питание на 10 минут каждые 1,5 часа тренировки, чтобы поддерживать беговую дорожку в рабочем состоянии. Если лента слишком слабо натянута, она будет проскальзывать во время использования. Обратная ситуация повлияет на работу двигателя и увеличит износ роликов и ленты. Если лента натянута слишком сильно, попробуйте ослабить её примерно на 50–75 мм.

ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ



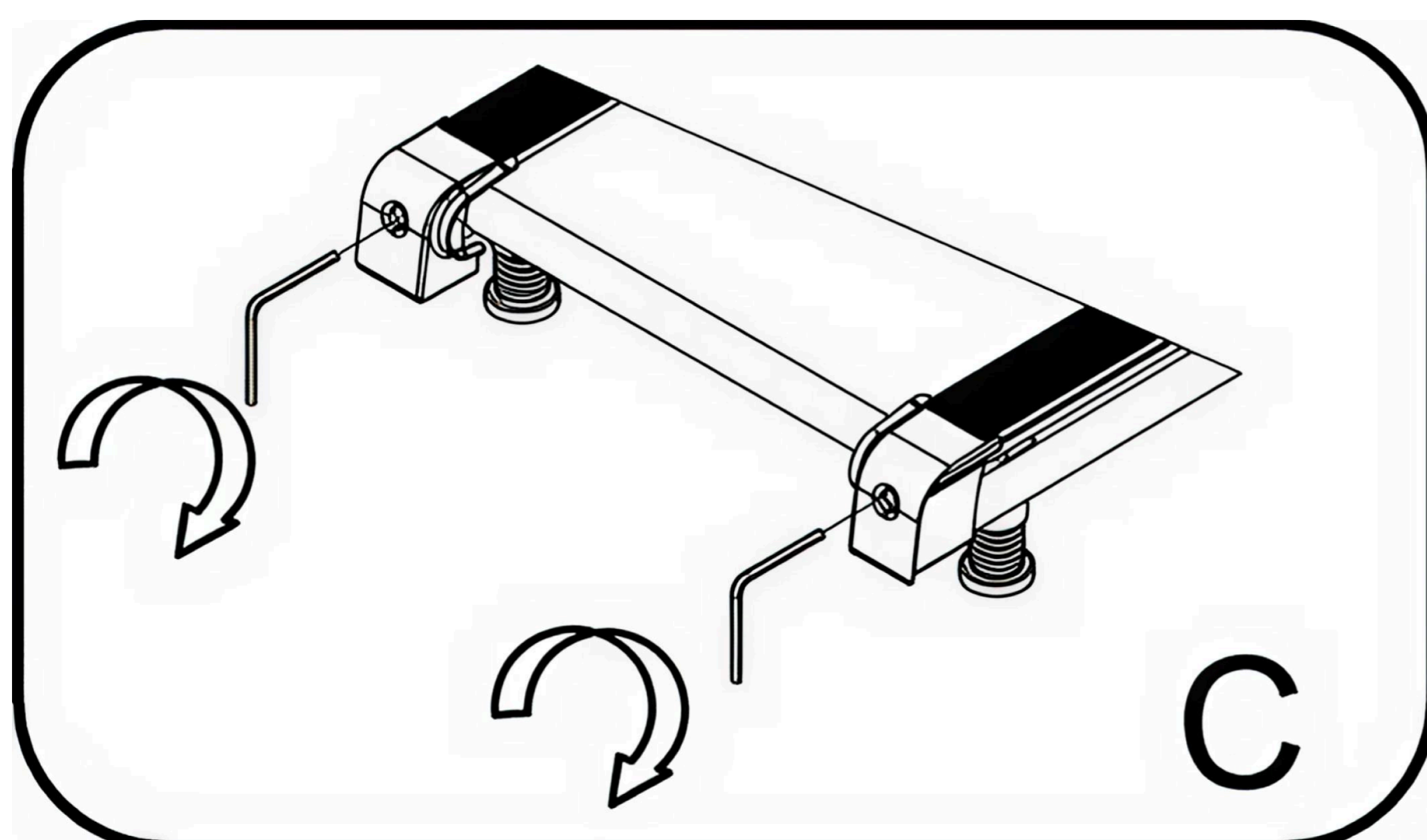
Разместите дорожку на ровной поверхности и запустите её на скорости 6–8 км/ч, позволяющей оценить оптимальность положения ленты. Если лента смещена вправо, снимите крышку и поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем попробуйте пробежаться. Если лента все ещё смещена, продолжайте настройку.

Рисунок А



Если лента смещена влево, снимите крышку и поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем попробуйте пробежаться. Если лента все ещё смещена, продолжайте настройку.

Рисунок В

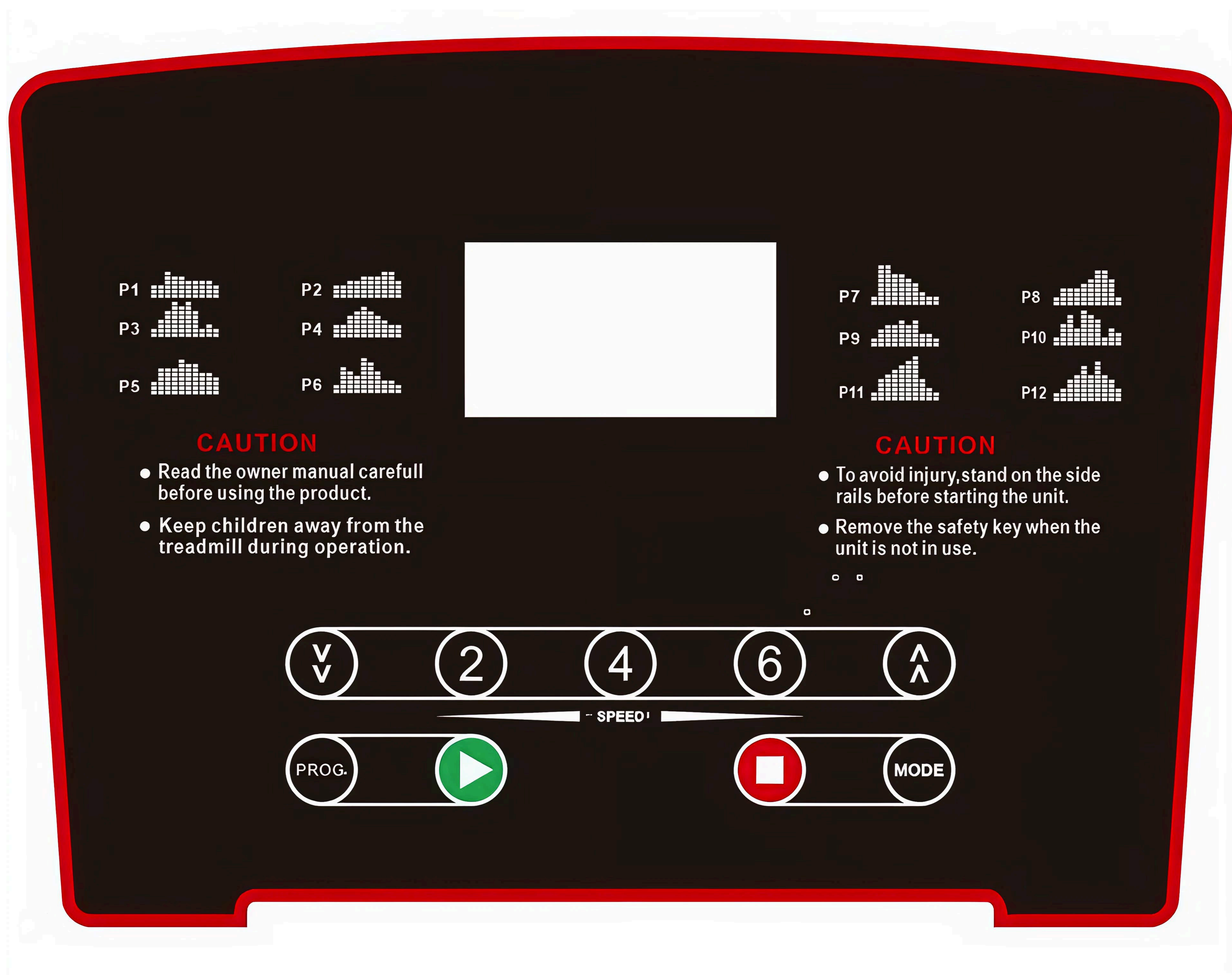


Регулярно настраивайте оптимальное натяжение беговой ленты. Снимите крышку и поверните регулировочные болты на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем попробуйте пробежаться. Если лента все ещё слишком слабо натянута, продолжайте настройку.

Рисунок С

Панель управления и использование компьютера

ВНЕШНИЙ ВИД ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ



Запуск

Дорожка должна начать движение в течение 5 секунд после нажатия кнопки Start.

Программы

12 автоматических программ (P1~P12)

Функция ключа безопасности

Снимите ключ безопасности, отобразится код ошибки E7. Дорожка немедленно остановится, и вы услышите звуковой сигнал. Прикрепите ключ безопасности обратно. Все данные восстановятся через 2 секунды.

ФУНКЦИИ КНОПОК

Кнопка START/STOP (СТАРТ/СТОП):

«START» - это кнопка запуска. Нажмите «START», когда беговая дорожка находится в состоянии покоя. Устройство начнёт движение со скоростью «0,8». «STOP» - это кнопка остановки. Нажмите «STOP», когда беговая дорожка находится в движении. При этом все данные будут сброшены, система вернётся в ручной режим после полной остановки беговой дорожки. Обе кнопки расположены на поручне.

Кнопка Program / программа:

«PROGRAM» - это кнопка выбора программы. В режиме ожидания нажмите PROGRAM для выбора ручного режима или автоматических программ P1–P12. Ручной режим является режимом по умолчанию, при котором начальная скорость составляет 0,8 км/ч, а максимальная – 13 км/ч.

Кнопка Mode / режим:

«MODE» - это кнопка выбора режима. В режиме ожидания нажмите MODE, чтобы выбрать один из 3 видов режима обратного отсчёта от H-1 до H-3. H-1 - режим обратного отсчёта времени; H-2 - режим обратного отсчёта расстояния; H-3 – режим обратного отсчёта калорий. Используйте кнопки SPEED+ и SPEED– для установки соответствующего значения обратного отсчёта. После завершения настройки нажмите START, чтобы запустить беговую дорожку.

Кнопки Speed / скорость:

«SPEED+» и «SPEED–» - это кнопки ускорения и замедления. Их также можно использовать для настройки параметров беговой дорожки. Когда беговая дорожка находится в движении, они используются для регулировки скорости с шагом 0,1 км/ч. При длительном нажатии в течение более 2 секунд будет осуществляться автоматическое непрерывное ускорение и замедление. Обе кнопки расположены на поручне.

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

Speed / скорость

Отображает текущую скорость движения.

Time / время

Отображает время с момента запуска в ручном режиме и обратный отсчёт в автоматических режимах и программах.

Distance / дистанция

Отображает общее расстояние в ручном режиме и программах. В автоматическом режиме отображает обратный отсчёт расстояния.

Calorie / калории

Отображает общее число калорий в ручном режиме и программах. В автоматическом режиме отображает обратный отсчет числа калорий.

Heart rate / пульс

При обнаружении сигнала на экране будет отображаться значение сердечного ритма и мигающий значок в виде сердечка.

Диапазон и единицы измерения:

TIME / ВРЕМЯ: 0:00–99:59 (мин)

DISTANCE / ДИСТАНЦИЯ: 0–99 (км)

CALORIES / КАЛОРИИ: 0–99 (ккал)

SPEED / СКОРОСТЬ: 0,8–13 (км/ч)

PULSE / ПУЛЬС: 50–200 (удары/мин)

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

Подключите устройство к источнику питания. Удерживайте датчик измерения пульса в течение 5 секунд, и текущее значение частоты сердцебиения отобразится на экране. Данное значение представляет собой фактически измеренную частоту сердечных сокращений, и его диапазон составляет: 50–200 ударов в минуту. В процессе измерения сердцебиения будет мигать значок в форме сердечка. Отображаемая частота приводится только для справки и не может использоваться как медицинские данные.

АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

Длительность программ по умолчанию составляет 10 минут. Установите нужное вам общее время тренировки после выбора программы. Каждая программа разделена на 10 секторов; общее время тренировки будет равномерно разделено на 10 промежутков. Ниже приведена схема выполнения программы по каждому сектору.

Время	Программа	Уст. время / 10 = время на каждый раздел									
		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	8	7	8	6	2	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	СКОРОСТЬ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	СКОРОСТЬ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Параметры для режимов обратного отсчета

Для параметра времени обратного отсчёта начальное значение составляет 10:00 минут, диапазон – от 5:00 до 99:00 минут, шаг – 1:00 минута. Для параметра калорий обратного отсчёта начальное значение составляет 50 ккал, диапазон составляет от 20 до 990 ккал, шаг – 10 ккал. Для параметра обратного отсчёта 18 дистанции начальное значение составляет 1,0 км, диапазон составляет от 1,0 до 99,0 км, шаг – 1,0 км. Порядок переключения режимов: ручной, время, дистанция, калории.

Подсчет индекса массы тела

В режиме ожидания несколько раз нажмите кнопку PROGRAM, пока в окошке скорости не отобразится «FAT». Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать один из настраиваемых параметров «F1-SEX (Пол) / F2-AGE (Возраст)/ F3-HEIGHT (Рост)/ F4-WEIGHT (Вес)». Используйте кнопки SPEED+ и SPEED-, чтобы ввести свои данные. После в окошке отобразится F5. Возьмитесь за датчик измерения пульса двумя руками, и компьютер покажет вам, соответствуют ли ваши параметры норме. FAT (ИМТ) - это параметр, показывающий взаимосвязь между ростом и весом человека. Он не учитывает пропорции тела. ИМТ является важным параметром, который, наряду с другими показателями состояния здоровья, может использоваться для корректировки веса пациента. Идеальный ИМТ составляет от 20 до 25. Значение меньше 19 означает недостаток веса. Значение между 25 и 29 означает избыточный вес, а значение выше 30 означает ожирение. Данные приводятся только для справки и не могут использоваться как медицинские данные).

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

- После завершения программы обратного отсчёта на экране отобразится надпись END. Система будет подавать сигналы по 0,5 секунд с интервалом в 2 секунды, пока не произойдёт полная остановка беговой дорожки. Затем система вернётся в ручной режим.
- Для настройки параметров поддерживается циклическая настройка. Например, если диапазон установки времени составляет 5:00–99:00, вы можете нажать SPEED+ при текущем значении 99:00, чтобы сразу перейти на значение 5:00. В этом случае кнопки SPEED+ и SPEED – могут использоваться для увеличения и уменьшения настраиваемых параметров.
- Режим обратного отсчёта может быть установлен только для одного из параметров (время, дистанция, калории). Каждый раз последнее установленное значение будет сохраняться. Выбранный параметр будет отсчитываться в обратном направлении, тогда как остальные будут отсчитываться в прямом.
- Стандартный расход калорий составляет 30 ккал/км.
- Ускорение и замедление осуществляется с шагом 0,5 км/ч.

ЗНАЧЕНИЯ КОДОВ ОШИБОК

Код	Описание проблемы	Решение
E1	Нестабильное соединение: при включённом питании соединение между нижним контроллером и консолью является нестабильным.	Контроллер остановлен и переведён в состояние отказа оборудования. Устройство не запускается. Вы увидите соответствующий код ошибки и услышите звуковой сигнал 3 раза. Возможные причины: связь между контроллером и электронным датчиком повреждена; проверьте целостность каждого из проводов, соединяющих электронный датчик и контроллер, и убедитесь, что все провода подключены правильно. В случае необходимости, замените повреждённый провод.
E2	Контроллер не может определить напряжение двигателя: Нет сигнала от датчика скорости	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, правильно ли подключён провод от двигателя к контроллеру. 2. Контроллер остановлен и переведён в состояние отказа оборудования. Вы услышите звуковой сигнал 9 раз и увидите соответствующий код ошибки на экране. Больше на экране ничего не отобразится. Нормальный запуск можно осуществить после полной остановки устройства и возвращения в режим ожидания, примерно спустя 10 секунд. Возможные причины: если сигнал от датчика скорости не поступает в течение более чем 3 секунд, проверьте, подключен ли провод от датчика. В случае необходимости подключите или замените датчик. 3. Контроллер остановлен и переведён в состояние отказа оборудования. Вы услышите звуковой сигнал 9 раз и увидите соответствующий код ошибки на экране. Больше на экране ничего не отобразится. Запуск можно осуществить после полной остановки устройства и возвращения в режим ожидания. Возможные причины: Проверьте правильность подключения кабеля от двигателя. Подсоедините кабель повторно, если требуется. Проверьте кабель от двигателя и замените его, если он повреждён или имеет запах гари.
E5	Защита от избытка тока: Во включённом состоянии нижний контроллер обнаруживает, что ток превышает 6А в течение более чем 3 секунд.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте наличие смазки между беговой лентой и площадкой. В случае необходимости добавьте 15 мл смазочного масла. 2. Возможно, одна из деталей беговой дорожки застряла, из-за чего двигатель не может запуститься. 3. Проверьте, не исходит ли запах гари от двигателя. В случае необходимости замените его. 4. Проверьте, не исходит ли запах гари от консоли. В случае необходимости замените ее.

Код	Описание проблемы	Решение
E6	Защита от перенапряжения: ненормальное напряжение или неисправный двигатель вызывают неполадки в электроцепи, под контролем которой находится двигатель.	Контроллер остановлен и переведён в состояние отказа оборудования. Вы услышите звуковой сигнал 9 раз и увидите соответствующий код ошибки на экране. Больше на экране ничего не отобразится. Запуск можно осуществить после полной остановки устройства и возвращения в режим ожидания. Возможная причина: Проверьте, чтобы входное напряжение было не более чем на 50% ниже нормального. Подайте на вход требуемое напряжение и снова проверьте работу тренажёра. Проверьте, не перегорел ли контроллер, и, если нужно, замените контроллер. Проверьте, надёжно ли подсоединён кабель двигателя, и, если нужно, подключите кабель двигателя повторно.
E7	Ключ безопасности не найден	Разместите ключ безопасности на указанном месте; Замените ключ безопасности и разместите на указанном месте

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.

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

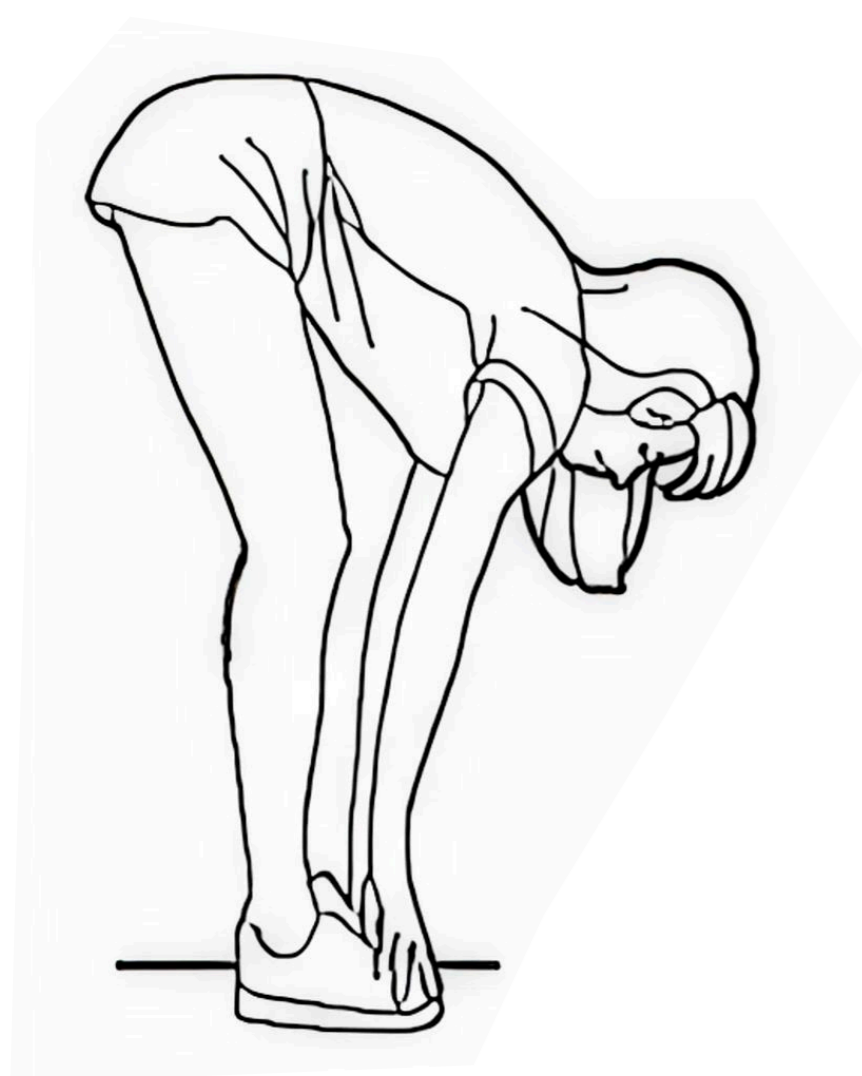
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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



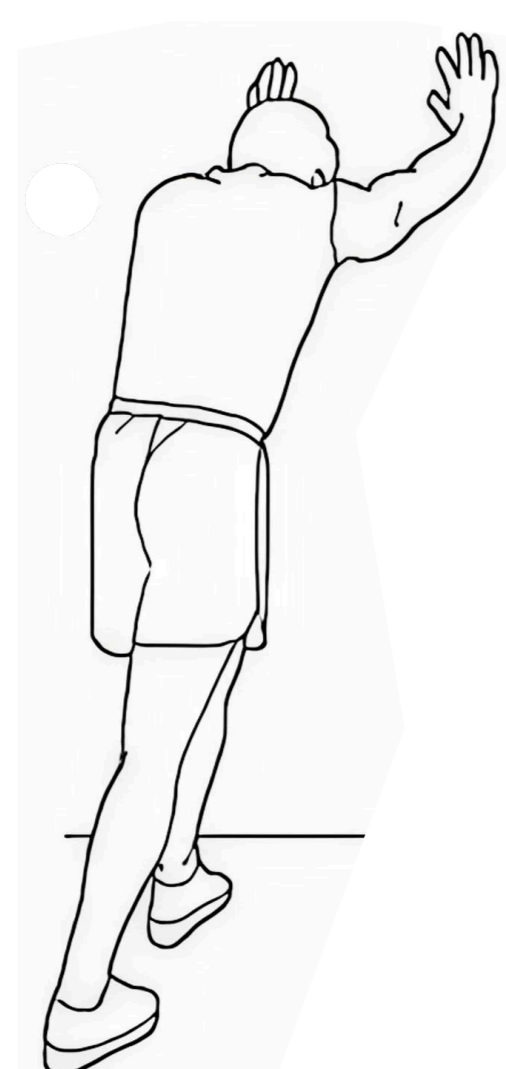
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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 её 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

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU