

UNIX **FIT**



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT HI-TECH S1 BLACK

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

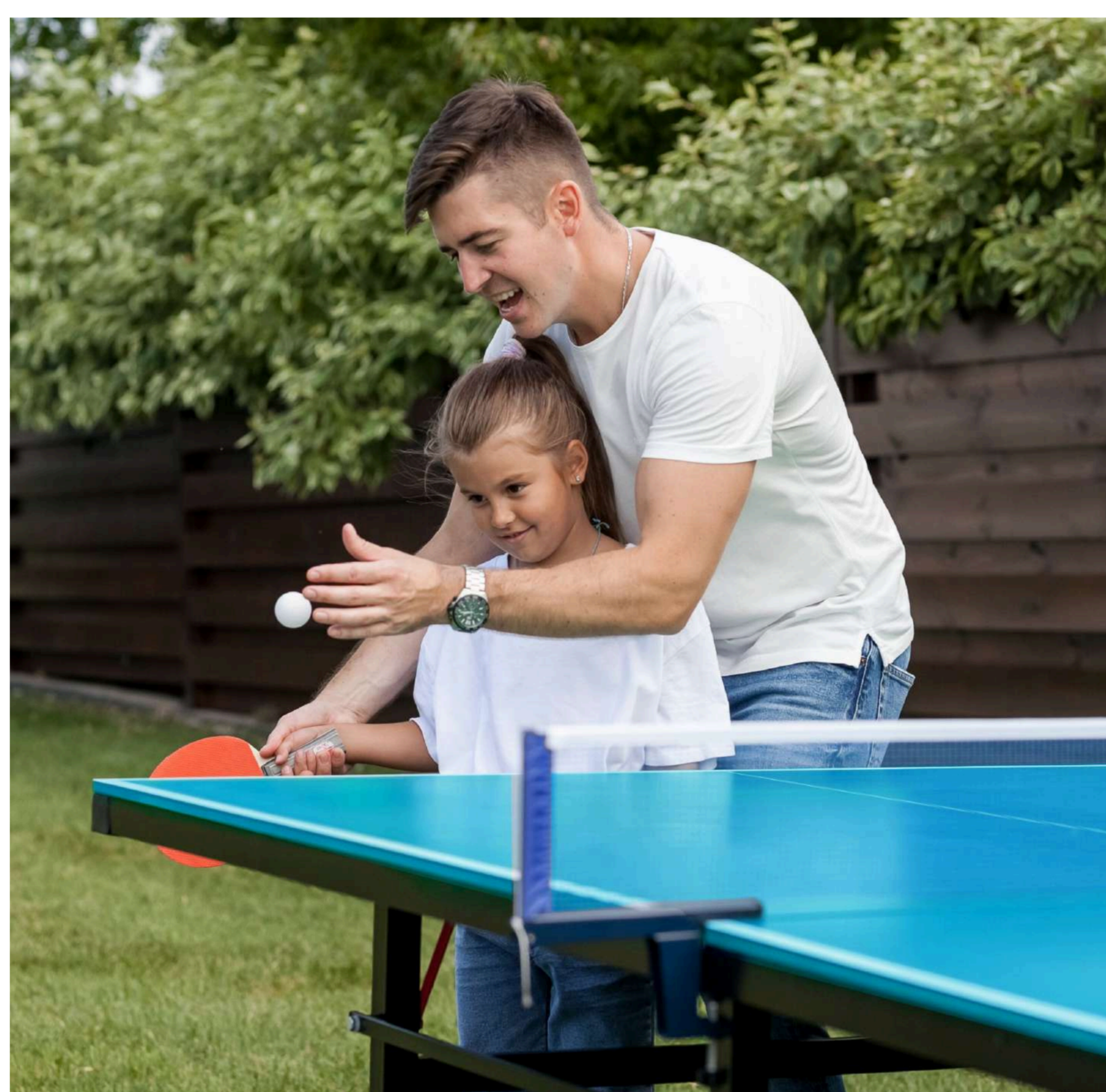
Экосистема UNIX

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** 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!

При разработке и производстве этой беговой дорожки были учтены многие аспекты безопасности. Внимательно прочитайте всё содержание данного руководства перед использованием. Производитель не несёт ответственности за последствия неправильной эксплуатации.

- Во время бега закрепляйте красный зажим ключа безопасности на своей одежде, чтобы в экстренной ситуации ключ безопасности отсоединился, после чего устройство остановится автоматически.
- Запрещается вставлять посторонние предметы в части дорожки – это может повредить беговую дорожку.
- Не прикасайтесь руками к подвижным частям устройства и не роняйте на него посторонние предметы.

- Этот тренажёр предназначен для использования одним человеком одновременно. Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к беговой дорожке и играть рядом с ней.
- Минимальное свободное от стен и мебели расстояние для размещения изделия в разложенном состоянии: спереди и по бокам – не менее 100 см, сзади – не менее 200 см.
- Держитесь за поручни при входе на тренажёр и выходе с него; не сходите с тренажёра, пока он не остановится полностью. Если вам экстренно нужно сойти с тренажёра, отсоедините ключ безопасности: беговая дорожка немедленно остановится.
- Не эксплуатируйте беговую дорожку во время использования кислородного оборудования и не используйте вблизи неё аэрозоли.
- Не используйте встроенный пульсометр одновременно с другими беспроводными пульсометрами – это может вызвать электрические помехи.
- Для поддержания нормальной работы устройства не используйте аксессуары, не предусмотренные производителем.
- Все части тренажёра должны быть прочно закреплены.

Хранение и размещение тренажёра

- Устройство предназначено для домашнего использования в помещении, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- Установите дорожку на чистое и ровное основание в хорошо вентилируемом помещении вдали от источников тепла и влаги. Не ставьте дорожку на толстые ковры – это может нарушить циркуляцию воздуха под ней. Не устанавливайте беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе.
- 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 повреждения беговой дорожки.
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.
- Поддерживайте чистоту и порядок в помещении: не допускайте попадания пыли и грязи на беговую дорожку – это может привести к сбоям в работе устройства.
- 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 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.

Общие положения и описание устройства

Беговая дорожка UNIX Fit Hi-tech S1 Black – идеальное решение для занятий спортом в условиях ограниченного пространства. Складная конструкция позволяет легко хранить дорожку в любом уголке вашего дома: в считанные секунды вы сможете разложить её и начать тренировку, а по окончании занятий – просто сложить и убрать. Мы уверены, спортивный тренажёр станет для вас надёжным спутником в достижении ваших фитнес-целей!

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Диапазон скоростей	1–12 км/ч
Номинальная мощность двигателя	1,25 л.с.
Пиковая мощность двигателя	2 л.с.
Наклон	3 уровня
Программы	12 автоматических программ, 3 ручных режима обратного отсчета

Пульсометр	Сенсорные датчики на поручнях
Консоль	4 LED окошка, белая подсветка
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс
Bluetooth	Приложение FitShow (подключение по Bluetooth), Воспроизведение музыки по беспроводному соединению Bluetooth (2 встроенных динамика)

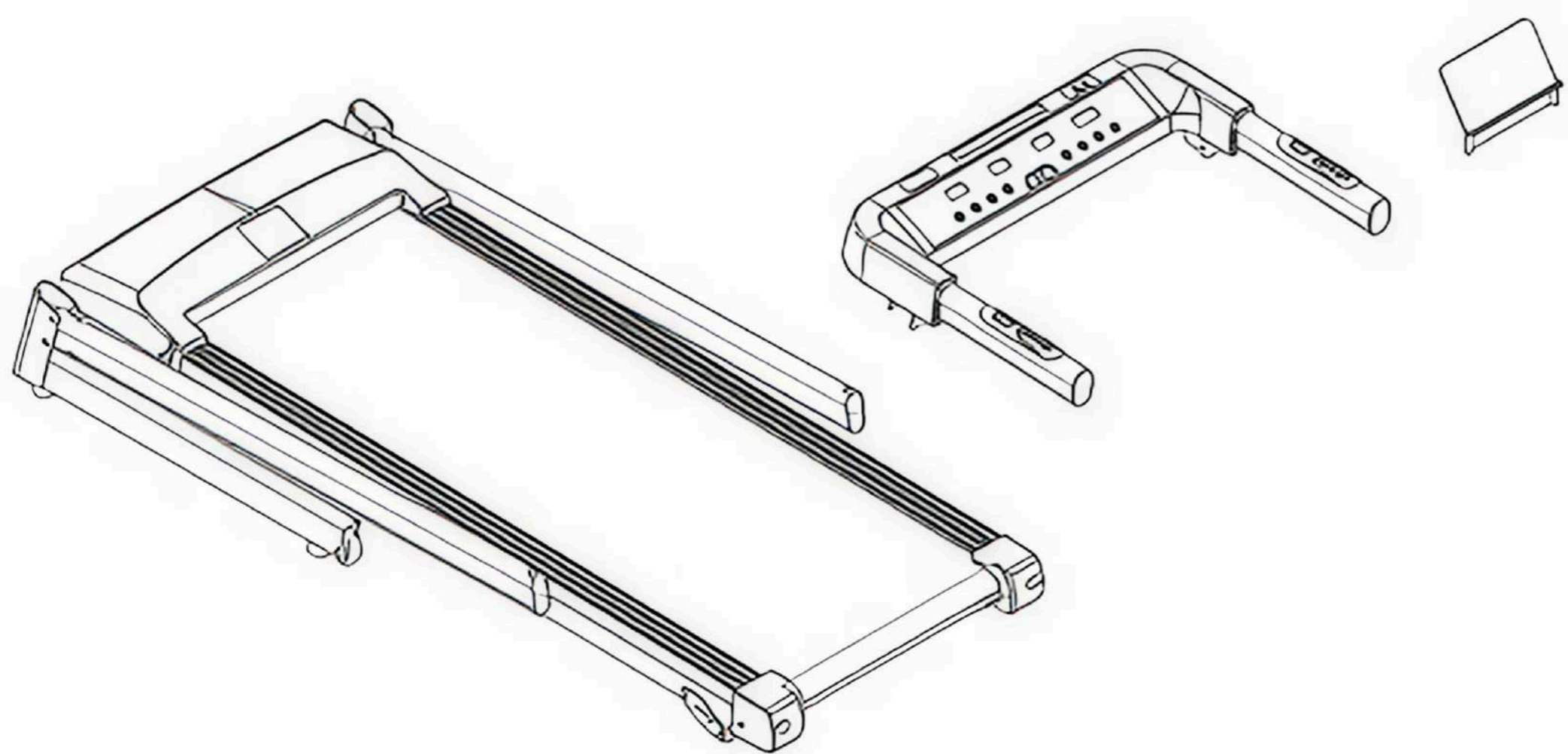
Инструкция по сборке тренажёра

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основной корпус	1	С	Смазочное масло	1
2	Консоль	1	Д	Шестигранный винт с круглой головкой М8×16	6
3	Боковой кожух	1	Е	Плоская шайба М8	4
4	Руководство пользователя	1	Ф	Шестигранный винт с круглой головкой М8×40	2
5	Комплект аксессуаров	1			
А	Ключ безопасности	1			
В	Шестигранный ключ 6 мм	1			

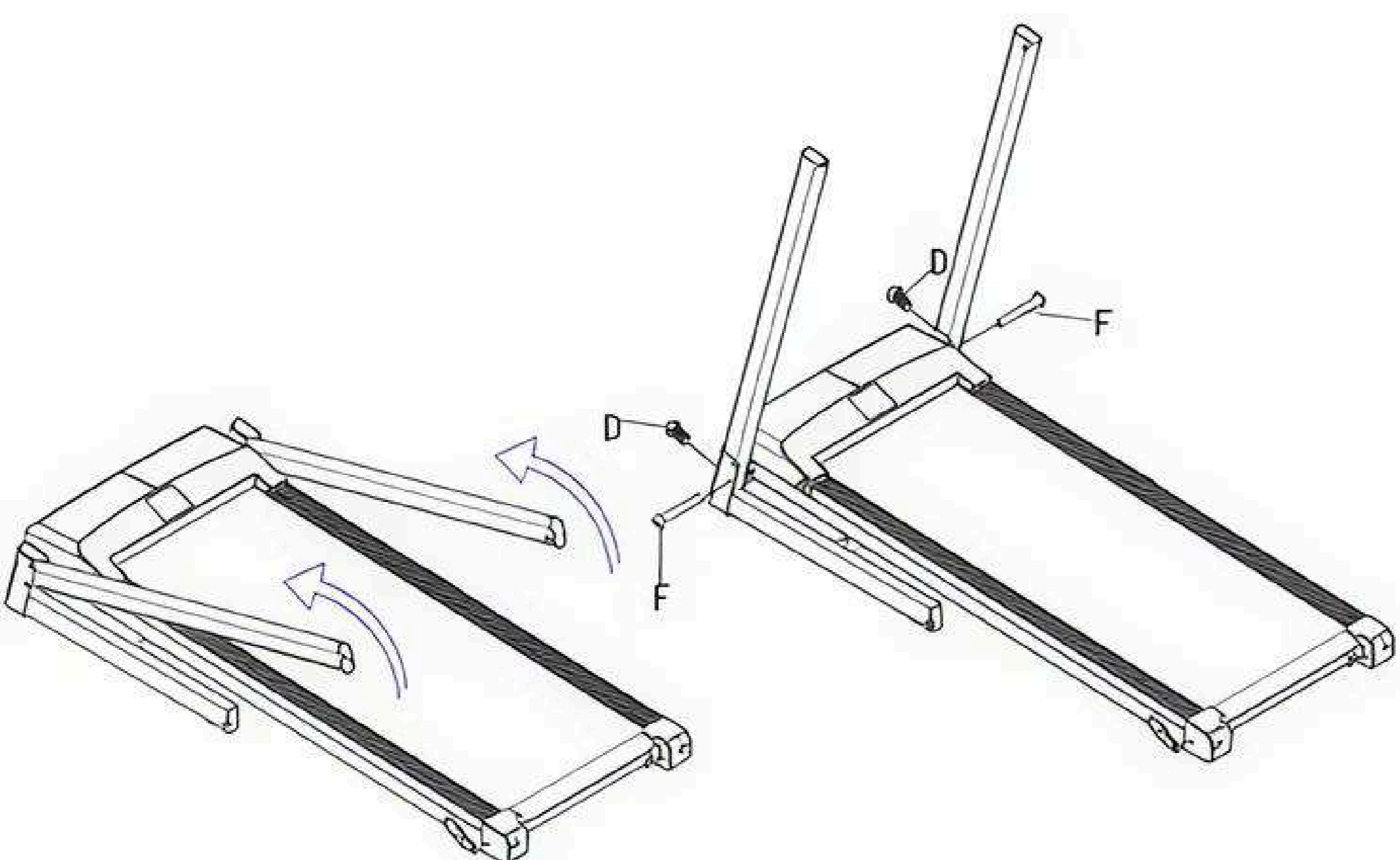
Перед началом сборки убедитесь в наличии всех аксессуаров.

Сборка тренажёра



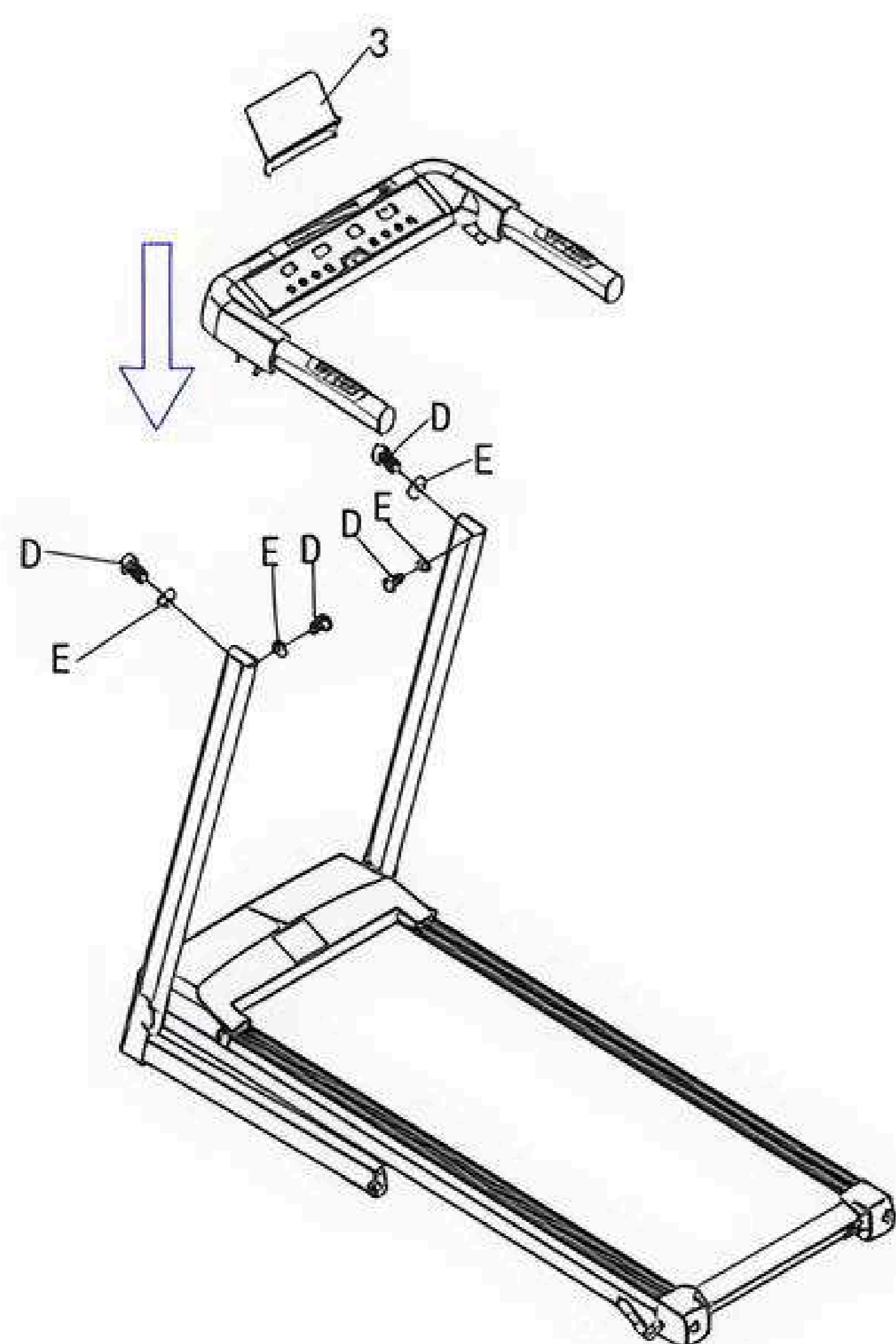
ШАГ 1

Извлеките основной корпус и поручень из картонной коробки и снимите пластиковые стяжки, связывающие эти детали.



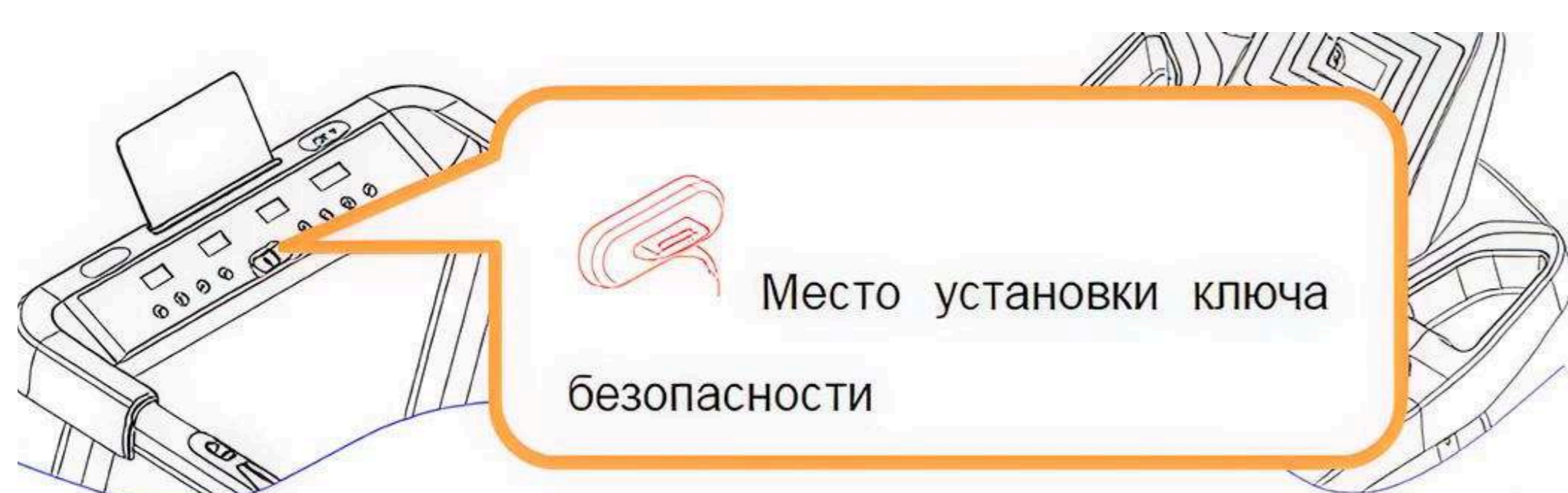
ШАГ 2

Поднимите стойки и медленно потяните их вверх в направлении, указанном стрелкой на рисунке ниже. Далее закрепите их на основании тренажёра с помощью винтов F (M8×40) и D (M8×16).



ШАГ 3

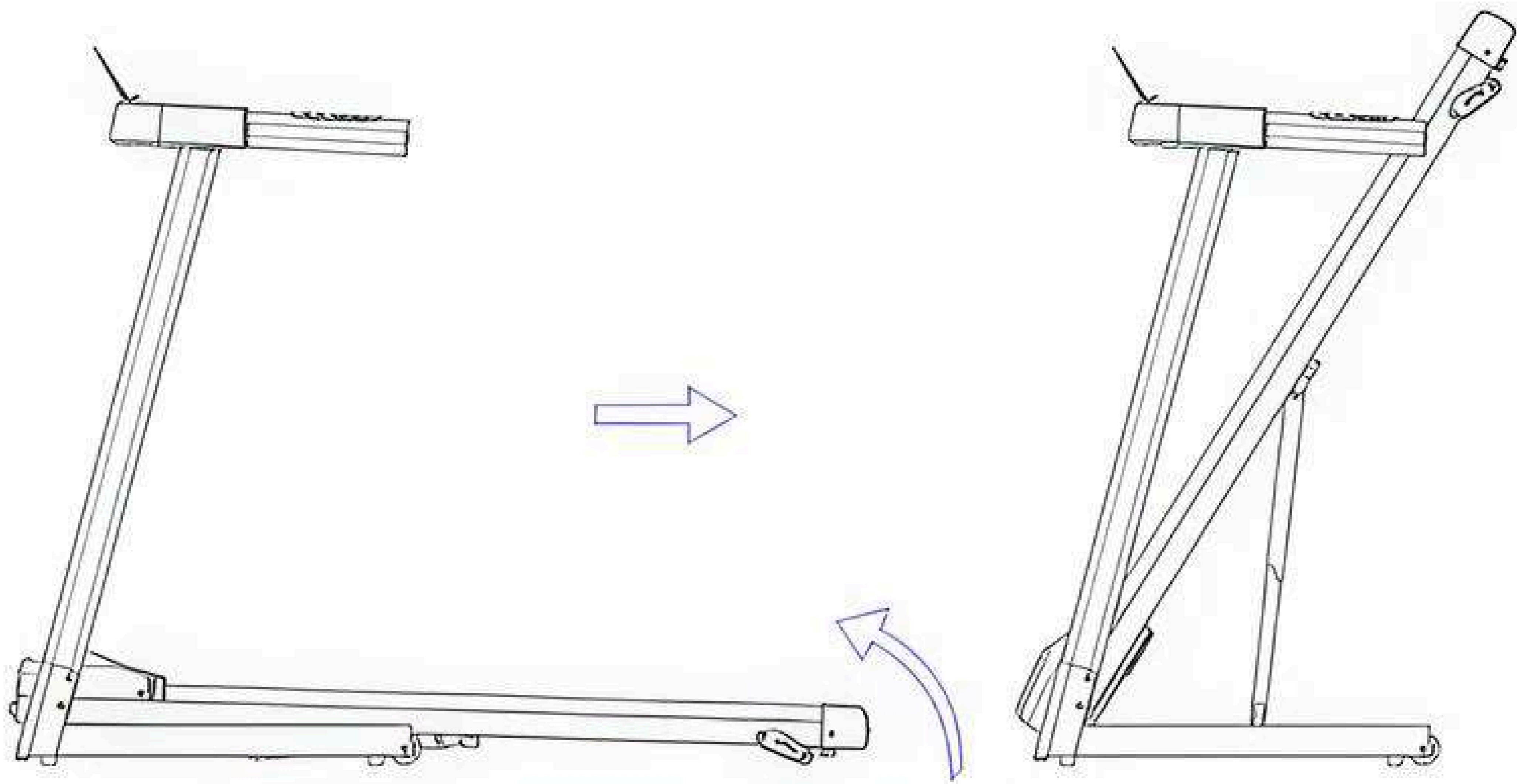
Подсоедините поручень с консолью в направлении стрелки, затем используйте плоские шайбы E (M8, 4 шт.) и винты D (M8×16, 4 шт.), чтобы закрепить поручень с консолью, после чего зафиксируйте держатель для смартфона.



ШАГ 4

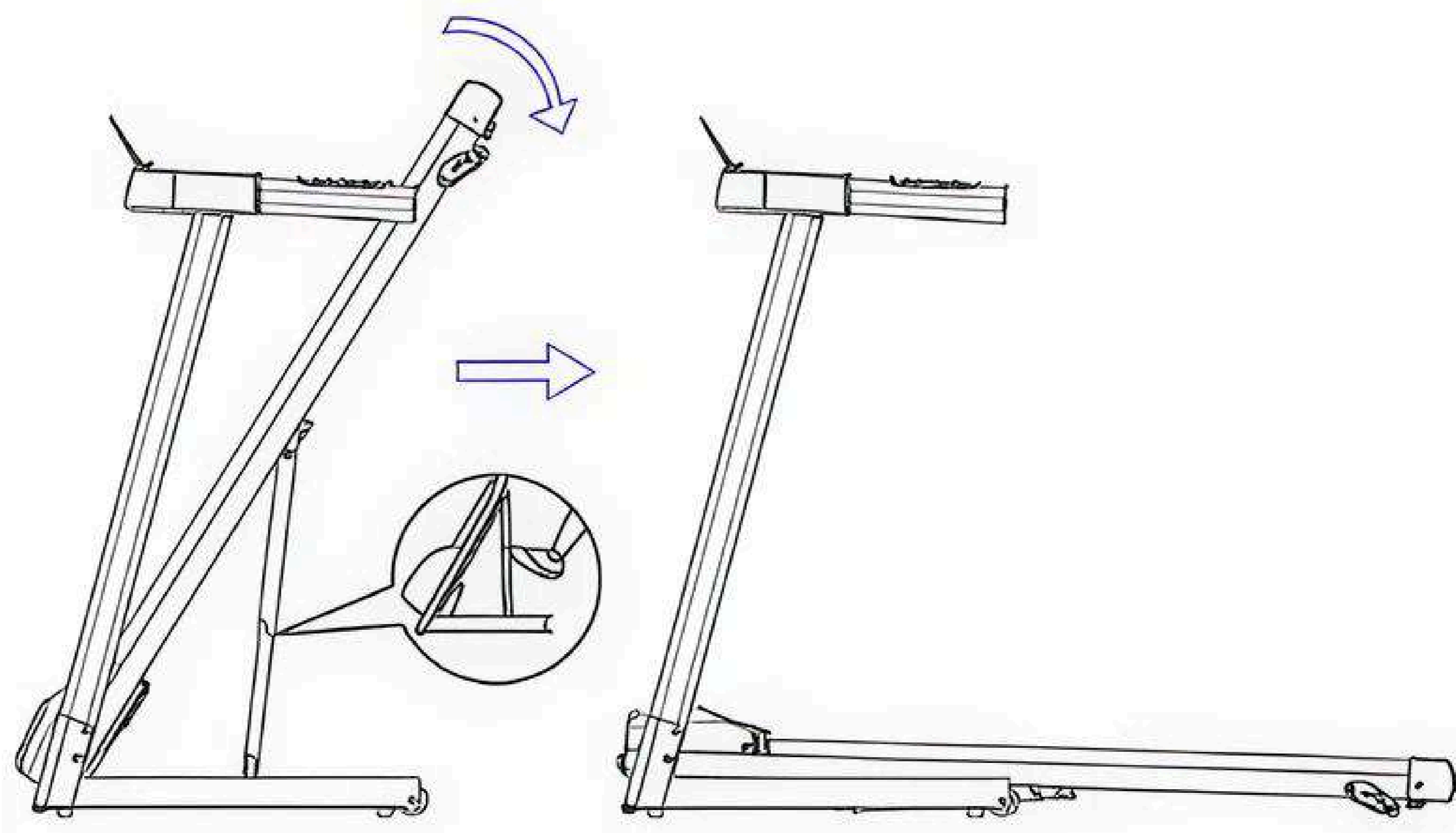
После этого на консоли загорается индикатор, и беговую дорожку можно запустить нажатием кнопки «СТАРТ».

Примечание: ключ безопасности должен быть помещён в середину жёлтой метки в нижней панели консоли. Без этого условия беговая дорожка не запустится; если на консоли отображается код ошибки E07, это означает, что ключ безопасности не установлен.



СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Если вам нужно перенести тренажёр или вы не планируете использовать его в течение длительного времени, сложите его: возьмитесь рукой за задний конец беговой платформы и медленно поднимите её в направлении, указанном стрелкой, пока не услышите щелчок.



РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Чтобы разложить тренажёр, слегка нажмите ногой на зажимное устройство (фиксатор) под беговой платформой, как показано на рисунке. После этого платформа плавно опустится на пол автоматически.

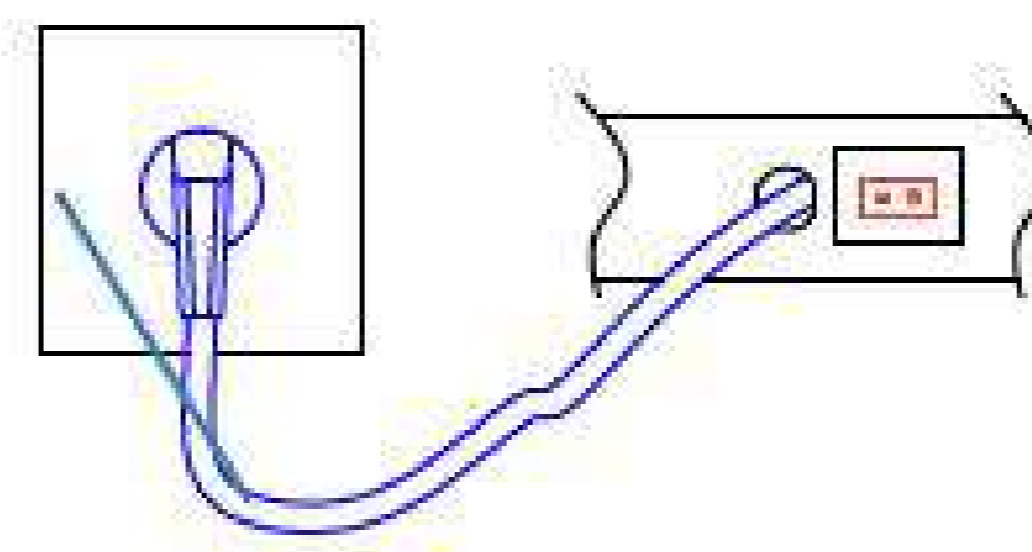
ВНИМАНИЕ!

Перед включением питания убедитесь, что все вышеперечисленные требования соблюдены, затем проверьте наличие и надёжность крепления всех деталей! Перед использованием беговой дорожки прочитайте руководство пользователя.

Инструкция по консоли

ЗАПУСК

Подключите тренажёр к сети и включите переключатель питания (красный). Подождите, пока загорится экран, и перейдите к настройкам тренировки.

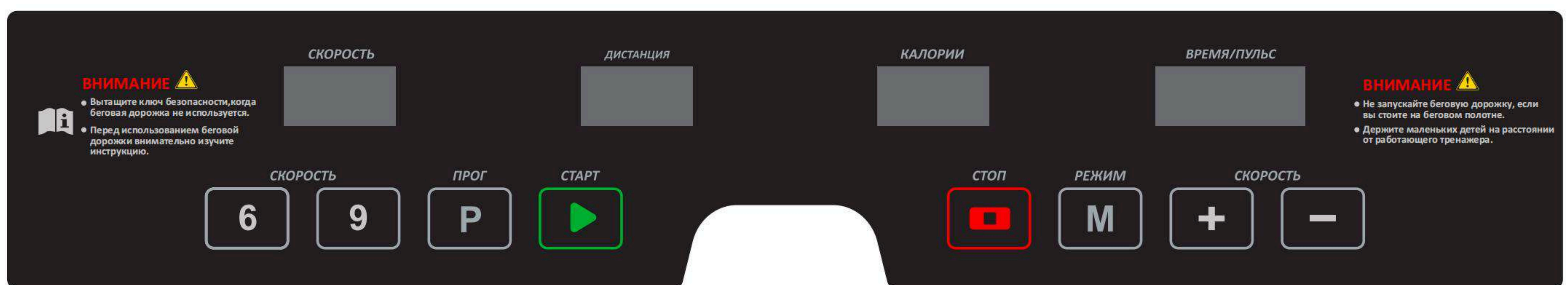


переключатель питания

Перед использованием беговой дорожки установите ключ безопасности на панель консоли и закрепите зажим ключа безопасности на своей одежде.

Устройство запускается через 3 секунды после нажатия кнопки «СТАРТ». Беговая дорожка начнёт движение со скоростью 1 км/ч.

ПАНЕЛЬ КОНСОЛИ



КНОПКИ

- **«СТАРТ»** – запуск беговой дорожки в режиме ожидания.
- **«СТОП»** – немедленное завершение тренировки и сброс всех данных.
- **«ПРОГ»** – в режиме ожидания: переход от ручного режима к выбору автоматических программ P1–P12. Ручной режим является режимом работы системы по умолчанию.
- **«РЕЖИМ»** – в режиме ожидания: переключение между 3 режимами обратного отсчёта. После выбора режима нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы запустить беговую дорожку.
- **«+» и «-»** – регулировка скорости с шагом 0,1 км/ч. При нажатии и удержании кнопки более 2 секунд значение увеличивается или уменьшается автоматически. С помощью этих кнопок также настраиваются параметры тренировки. Эти две кнопки продублированы на поручне.
- **Быстрые кнопки скорости «6» и «9»** – установка скорости 6 км/ч или 9 км/ч.

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

- **«СКОРОСТЬ»** – текущее значение скорости.
- **«ВРЕМЯ/ПУЛЬС»** – текущее время с начала тренировки в ручном режиме либо оставшееся время до конца тренировки в автоматических программах; при измерении пульса – текущий пульс.
- **«ДИСТАНЦИЯ»** – текущая дистанция с начала тренировки в ручном режиме либо оставшаяся дистанция до конца тренировки в автоматических программах.
- **«КАЛОРИИ»** – текущее количество потраченных калорий с начала тренировки в ручном режиме либо оставшееся число калорий до конца тренировки в автоматических программах.

Во время тренировки параметры отображаются в следующем порядке: время, дистанция, калории.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Устройство имеет 12 встроенных программ. Каждая программа разделена на 10 сегментов, длительность сегментов распределена поровну: установленное время / 10 = время каждого сегмента. В таблице ниже показаны значения скорости по всем 12 программам.

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

Скорость указана в км/ч.

РЕЖИМЫ ОБРАТНОГО ОТСЧЁТА

В режиме ожидания нажмите кнопку «РЕЖИМ», чтобы выбрать один из режимов обратного отсчёта, затем кнопками «+» и «-» установите желаемое значение и нажмите «СТАРТ».

Режим	Значение по умолчанию	Диапазон настройки	Шаг
Время	10:00 мин	5:00–99:00 мин	1:00 мин
Калории	50 ккал	20–990 ккал	10 ккал
Дистанция	1,0 км	1,0–99,0 км	1,0 км

- В режиме обратного отсчёта можно предустановить только один из параметров – время, калории или дистанцию. Другие параметры будут отображаться в прямом отсчёте.
- При установке параметра его значение меняется циклически: например, после достижения максимального значения времени 99:59 нажатие кнопки «+» вернёт значение к 5:00.
- После того как установленное значение дойдёт до 0, на экране появится сообщение «END» (КОНЕЦ), после чего каждые 2 секунды будет звучать звуковой сигнал, пока беговая дорожка не остановится. Затем устройство перейдёт в ручной режим.

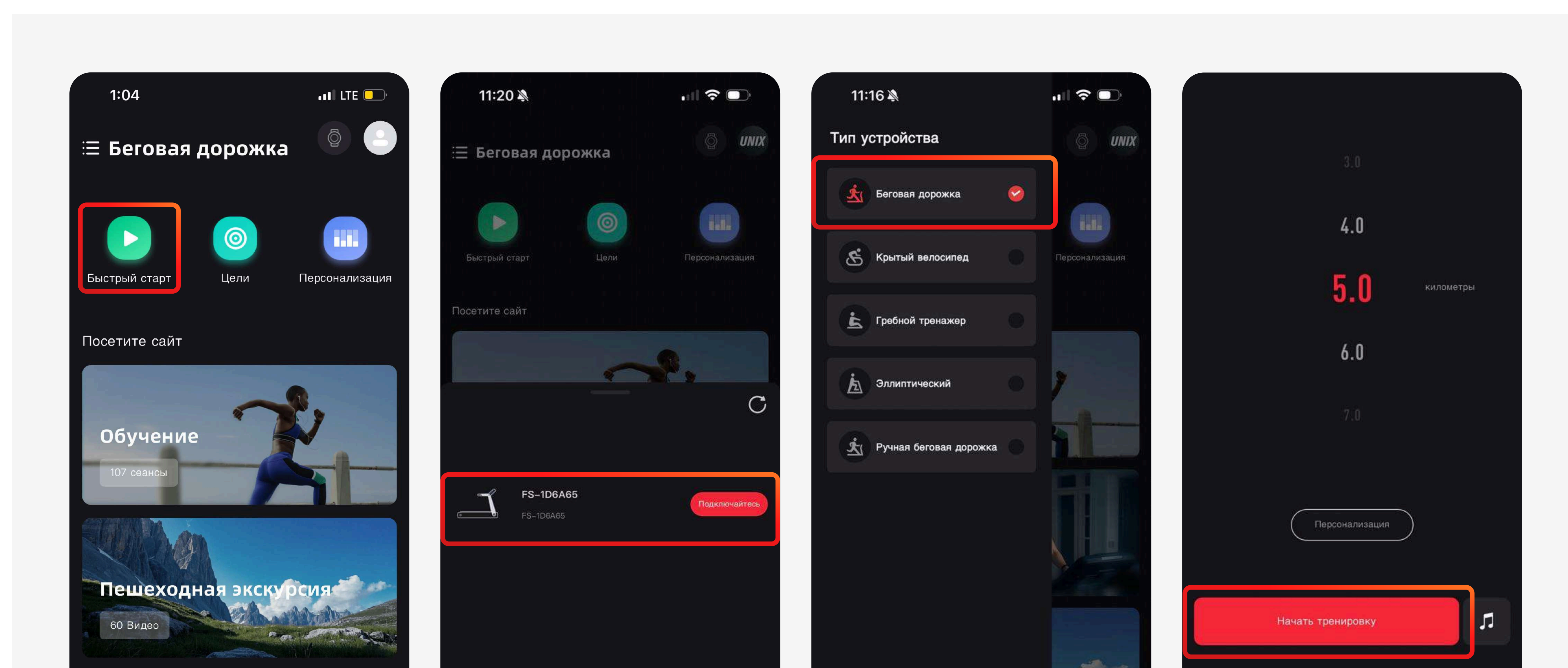
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКИ ПО BLUETOOTH

Включите беговую дорожку, выполните на смартфоне поиск Bluetooth-устройства (DP) и нажмите «Подключиться». После успешного подключения музыка со смартфона будет передаваться на аудиосистему беговой дорожки (2 встроенных динамика) по беспроводному соединению Bluetooth.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И НАСТРОЙКА КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед использованием беговой дорожки установите ключ безопасности в середину жёлтой метки на нижней панели консоли и закрепите зажим ключа безопасности на своей одежде.
- Без установленного ключа безопасности беговая дорожка не запустится: на консоли отобразится код ошибки E07 и раздастся звуковой сигнал.
- Функция аварийной остановки: при срыве ключа безопасности питание отключается, и двигатель немедленно останавливается. Эта функция не регулируется с помощью программного обеспечения.
- При отключении ключа безопасности данные о текущей тренировке будут потеряны. Если вы хотите продолжить использование беговой дорожки, просто установите ключ безопасности обратно.
- Для вашей безопасности всегда используйте ключ безопасности во время тренировки!

Обслуживание устройства

Своевременное техническое обслуживание поможет поддерживать тренажёр в наилучшем состоянии.

Важно: перед чисткой, обслуживанием или перемещением устройства обязательно вынимайте вилку из розетки!

- Регулярно протирайте пыль с поверхности тренажёра. Тщательная очистка продлевает срок службы беговой дорожки.
- После каждого использования беговой дорожки протирайте панель консоли и другие поверхности от пота и пыли чистым полотенцем или тканью. Поверхность бегового полотна протирайте влажной тканью, смоченной мыльным раствором. Не допускайте попадания воды на электрические компоненты устройства и под беговую ленту.
- Обязательно очищайте открытые части бегового полотна с обеих сторон дорожки — это снижает накопление загрязнений под лентой. Убедитесь, что у ваших кроссовок чистые подошвы, иначе вы можете занести на беговое полотно и под него посторонние предметы, способные повредить опорную конструкцию и само полотно.
- После использования храните беговую дорожку в чистом и сухом месте.
- Для облегчения перемещения тренажёра на беговой дорожке установлены колёса. Перед началом перемещения убедитесь в отсутствии электропитания и сложите корпус тренажёра.
- Регулярно проверяйте целостность и надёжность крепления всех деталей беговой дорожки.
- Чтобы продлить срок службы беговой дорожки, рекомендуется использовать её не более 30 минут подряд, а затем выдержать 10 минут перед продолжением использования.

ВНИМАНИЕ

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

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

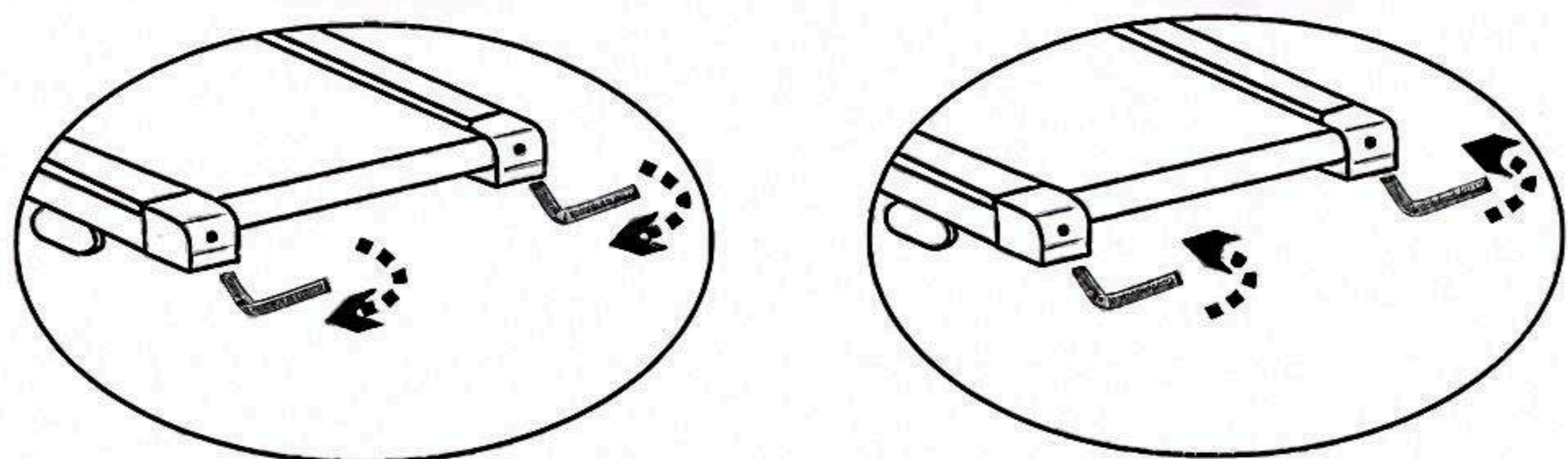


- Остановите беговую дорожку и отключите её от сети.
- Приподнимите беговую ленту в средней части платформы.
- Нанесите масло на среднюю часть ленты, как указано на рисунке.
- Слегка прижимайте ленту в месте нанесения смазки для полного покрытия ленты смазкой. Дайте маслу в течение одной минуты распределиться по поверхности ленты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.
- 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 $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Проверьте натяжение.



ВАЖНО!

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

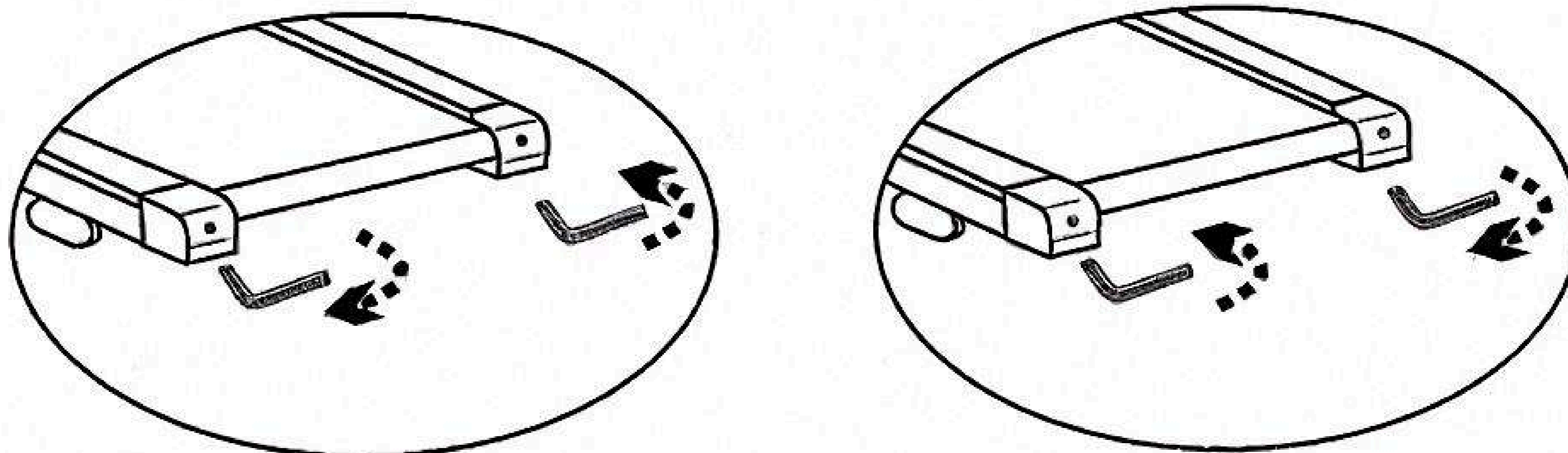
ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Срединное 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 не ровного 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 срединное 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 $\frac{1}{4}$ оборота, затем поверните левый регулировочный болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ оборота.
- Если лента смещена влево, поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, затем поверните правый регулировочный болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ оборота.
- Повторно проверьте смещение ленты на включённой тренажёре.
- При необходимости повторите настройку смещения ленты.



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

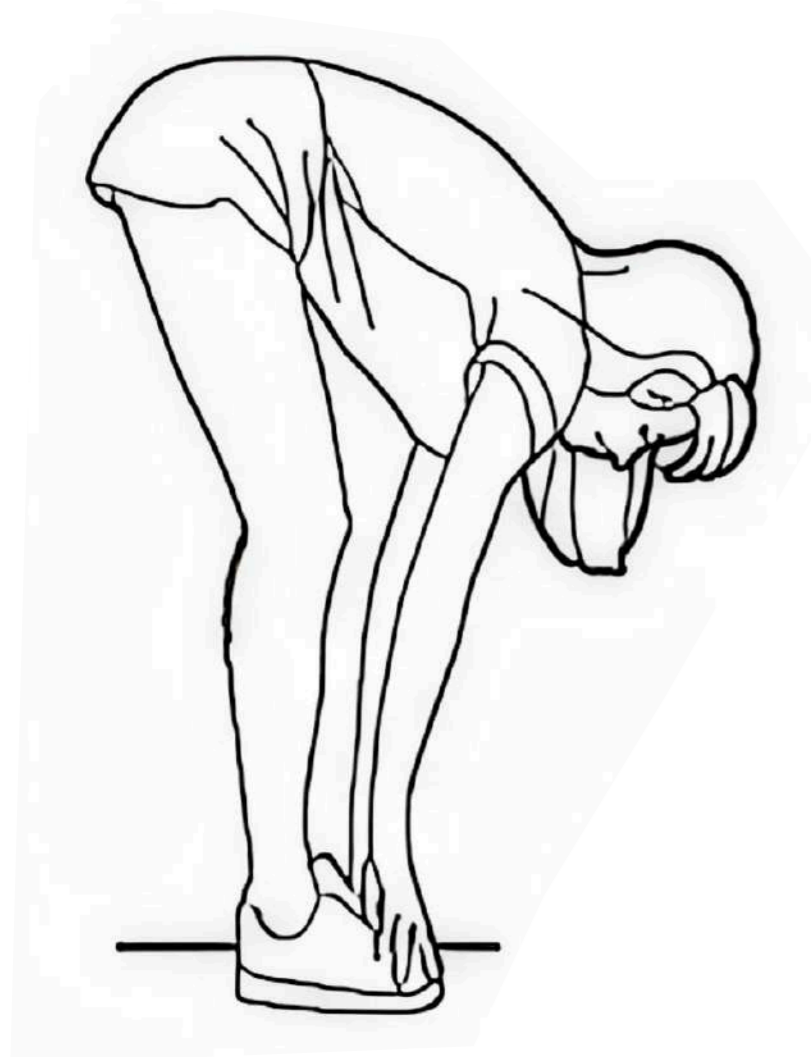
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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



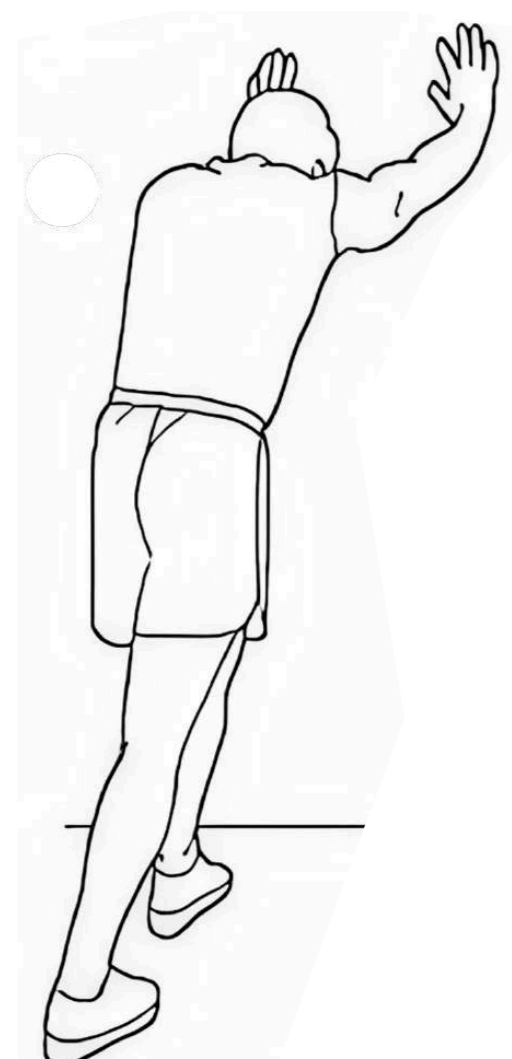
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



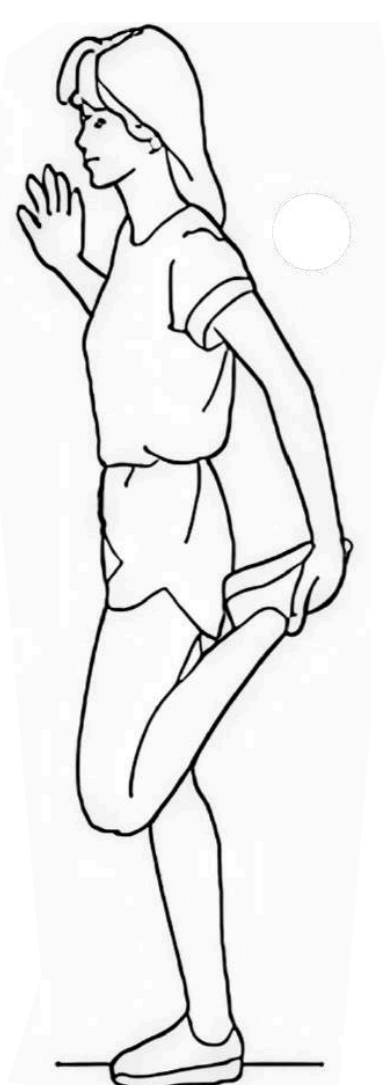
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

Пульс

Тренажёр оснащён сенсорными датчиками пульса на поручнях. Для измерения пульса удерживайте ладони на датчиках в течение 5 секунд во время работы беговой дорожки. На экране отобразится текущий пульс в диапазоне 50–200 ударов в минуту. Получение результатов измерения занимает несколько секунд.

Данные предназначены только для справки и не могут использоваться в качестве медицинских показателей. Определите свою целевую частоту сердечных сокращений в зависимости от возраста и физической подготовки, предварительно проконсультировавшись с врачом, и чаще проверяйте пульс во время тренировок.

Устранение неполадок

В таблице ниже отражены возможные коды ошибок и способы их устранения.

Код ошибки	Описание проблемы	Возможное решение
E1	Отсутствие связи: нарушение контакта между системой управления питанием и консолью	При попытке включить устройство отображается сообщение о неисправности, запуск тренажёра невозможен, издаётся тройной звуковой сигнал. Проверьте, подключена ли консоль к соответствующей секции контактного провода, убедитесь, что каждый сердечник полностью вставлен в разъём. При необходимости замените кабель.
E2	Контроллер не обнаруживает напряжение на двигателе	Проверьте, подключён ли провод двигателя, и переподключите его. Проверьте контроллер на наличие запаха гари, при необходимости замените двигатель.

E3	Отсутствие сигнала датчика скорости: контроллер подаёт напряжение на двигатель и не получает обратной связи о скорости двигателя более 3 секунд	Проверьте надёжность клеммного соединения провода двигателя на блоке управления. Проверьте, подключён ли провод датчика должным образом и не повреждён ли он; подключите его правильно или замените. После остановки тренажёр переходит в состояние неисправности с 9-кратным звуковым сигналом: оставьте консоль в этом состоянии на 10 секунд, затем переведите её в режим ожидания и снова включите тренажёр.
E5	Защита от перегрузки по току: ток двигателя превышает номинальный более 3 секунд	Возможные причины: превышение номинальной нагрузки либо заклинивание части бегового полотна, из-за чего двигатель не может вращаться. Отрегулируйте беговое полотно и возобновите работу. Проверьте двигатель на предмет постороннего шума или запаха гари, при необходимости замените его; проверьте контроллер, при необходимости замените; убедитесь, что напряжение сети соответствует спецификации.
E6	Система взрывозащиты: повреждение цепи электродвигателя, вызванное аномальным сетевым напряжением или аномалиями в работе двигателя	Проверьте, не находится ли напряжение питания ниже 50% от номинального, используйте правильное напряжение и повторите запуск. Проверьте контроллер на предмет запаха гари, при необходимости замените. Проверьте, подключён ли кабель двигателя, переподключите его.
E07	Консоль не обнаружила сигнал от ключа безопасности	Установите ключ безопасности. Если ошибка сохраняется, возможно повреждение магнитоуправляемого контакта: проверьте его и при необходимости замените.

ДРУГИЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Некоторые или все кнопки не работают

- Снимите верхнюю крышку консоли и проверьте работу каждой кнопки; проверьте или замените плату консоли; перезагрузите устройство и проверьте работу кнопок снова.

Не загорается экран

- Проверьте, находится ли входное напряжение в допустимом диапазоне; включён ли переключатель питания; не перегорел ли предохранитель (при необходимости замените); проверьте контроллер и работу светодиодного индикатора, все контактные провода; проверьте или замените плату консоли и нижнюю плату управления.

Тренажёр не запускается

- Проверьте, правильно ли вставлена вилка в розетку, включён ли переключатель питания и установлен ли ключ безопасности.

Беговая лента проскальзывает

- Отрегулируйте натяжение беговой ленты в соответствии с инструкцией.

Беговая лента отклоняется от центра

- Отрегулируйте положение беговой ленты в соответствии с инструкцией.

Посторонние звуки во время работы

- Проверьте, не ослаблены ли винты и не нуждается ли беговая лента в смазке.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU