

UNIX **FIT**



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT ST-580LE, ST-580L

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.

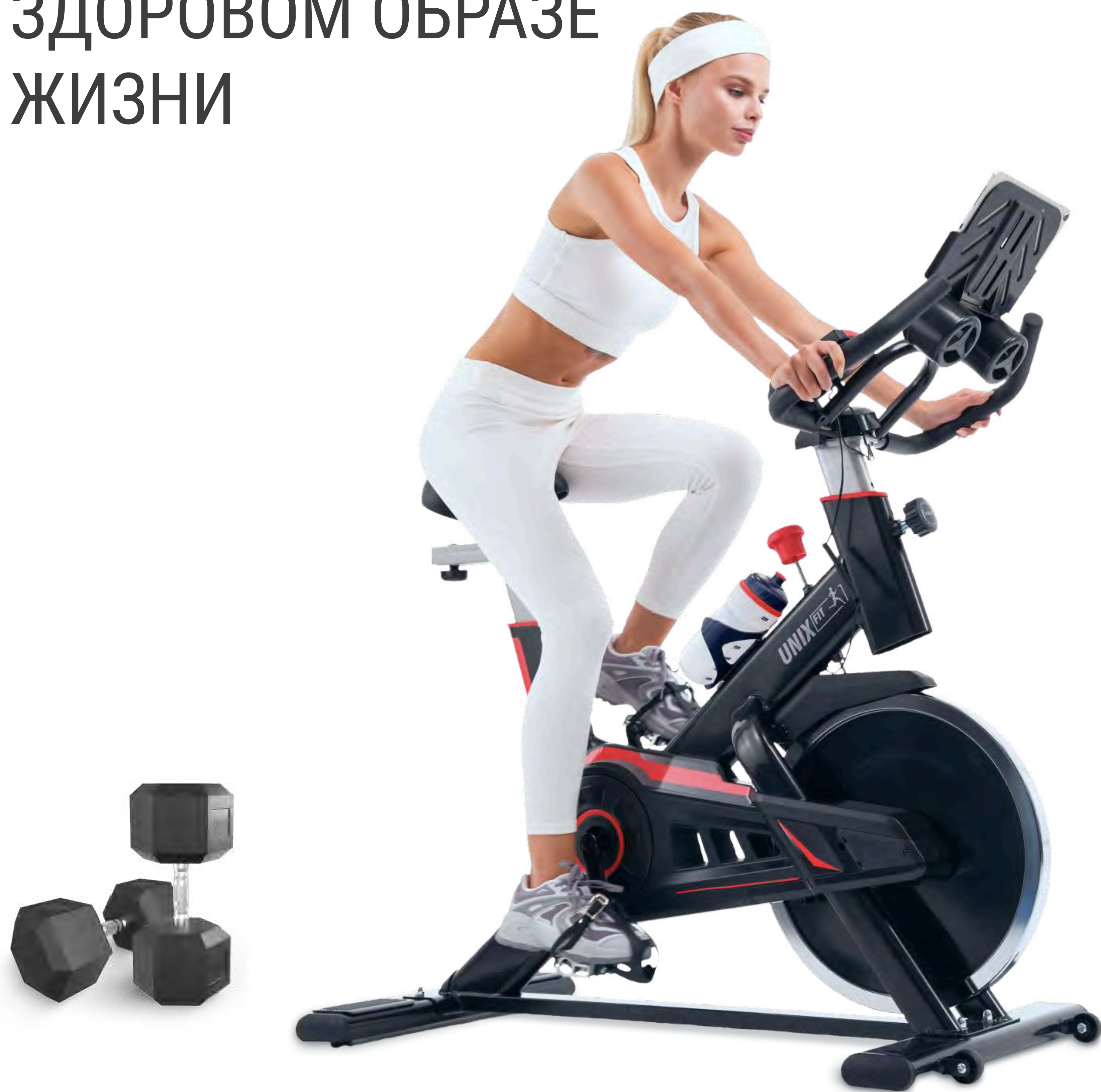
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

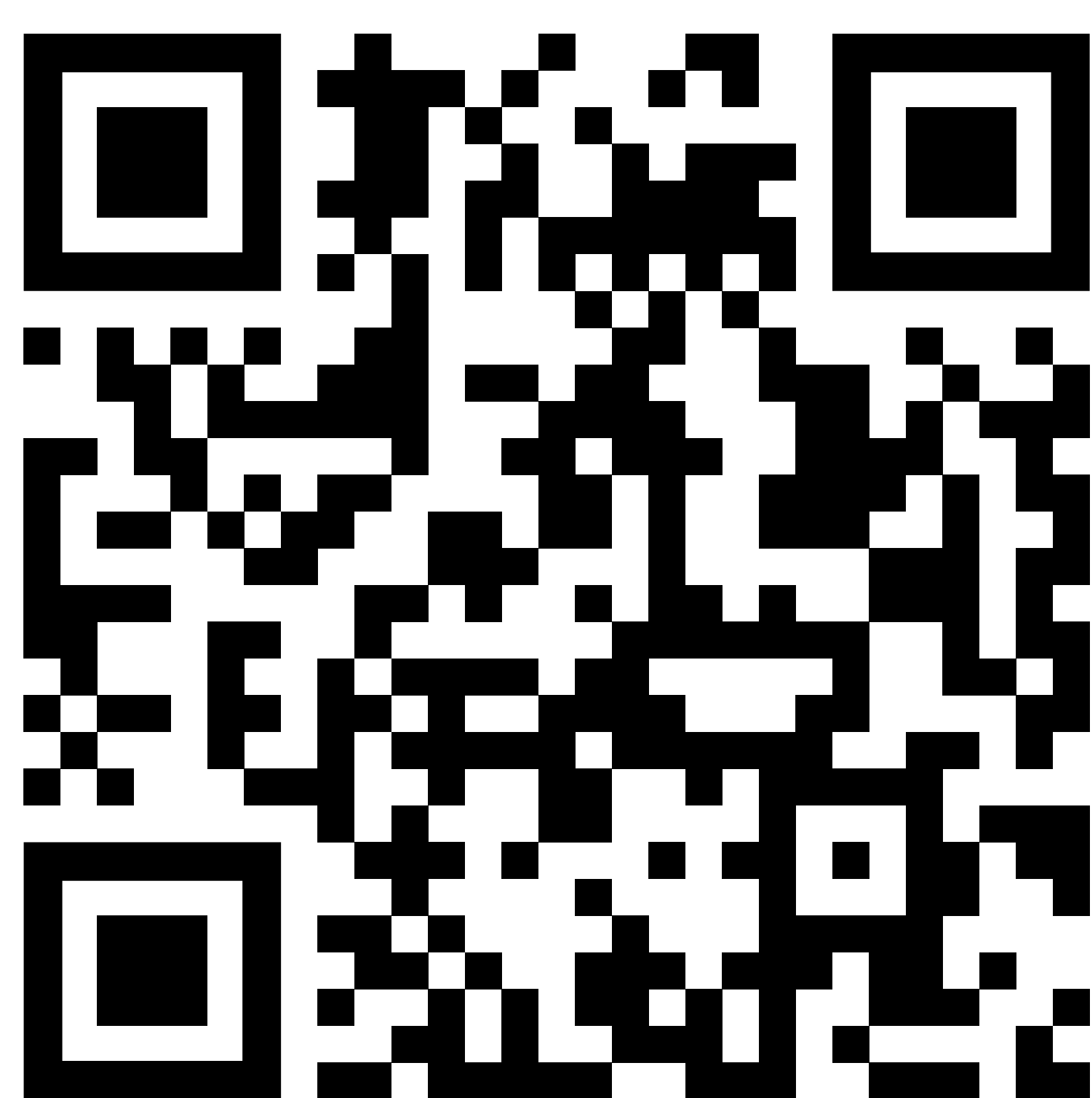
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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 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.

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.

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 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 нем уже занимается другой человек.
- Тренажёр может быть опасен для домашних животных, как во время тренировок, так и при хранении в рабочем положении.
- Сборка/разборка тренажёра должна выполняться с соблюдением мер техники безопасности.
- При повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажёра на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Не рекомендуется устанавливать беговую дорожку под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегревание тренажёра может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. Это может вызвать повреждение беговой дорожки и выходу её из строя.
- Выключайте питание устройства, когда оно не используется.
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.
- Храните силиконовое масло для смазывания ленты в недоступном для детей месте.

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается использование переходников или дополнительных адаптеров для подключения устройства.
- Избегайте совместного подключения тренажёра к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуется вывести для беговой дорожки отдельную розетку.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление снижает риск поражения электрическим током в случае повреждения оборудования.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии у вас сомнений относительно состояния электрооборудования вашего тренажёра, обратитесь к специалисту-электрику.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены. Работа устройства в таком случае может привести к электротравме, поражению электрическим током, перегрузке и возгоранию тренажёра.
- Не повреждайте или не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжелые предметы.
- Не подключайте тренажёр к розеткам, расположенным в непосредственной близости от металлических поверхностей, скоплений мусора или источника воды. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками!

- В случае обнаружения повреждений кабеля питания, обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.
- Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

ЗАЩИТА ОТ СКАЧКОВ НАПРЯЖЕНИЯ

Несмотря на то, что данная беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения, мы рекомендуем использовать внешнее устройство защиты от перенапряжения (сетевой фильтр).

Общие положения и описание устройства



Беговая дорожка предназначена для бега, ходьбы и кардиотренировок. Использование дорожки для домашних тренировок улучшает физическое состояние, укрепляет мышечный тонус, помогает достичь стройности и высокой тренированности.

Занятия на беговой дорожке помогают заботиться о здоровье, планомерно двигаться к стройности, улучшить общее состояние, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Дорожка имеет 12 предустановленных автоматических программ для тренировок, ручной режим с возможностью установки параметров самостоятельно и программа BODY FAT. Пользователь может создать и сохранить в памяти ещё 3 индивидуальные программы. Программы позволяют проводить тренировки в разных режимах – от щадящего до интенсивного спортивного.

Рама и полотно дорожки **UNIX Fit ST-580L** имеют возможность регулировки угла наклона от 0 до 6%. Пользователь устанавливает угол наклона полотна самостоятельно вручную.

Рама и полотно дорожки **UNIX Fit ST-580LE** имеют возможность регулировки угла наклона от 0 до 15%. В этой модели наклон настраивается автоматически, с панели управления тренажёром.

Изменение угла наклона бегового полотна позволяет имитировать различные участки рельефа во время бега и оптимально дозировать нагрузку.

Электрическая беговая дорожка подойдёт для занятий как начинающим спортсменам, так и людям, придерживающимся здорового образа жизни.

Полотно дорожки обеспечивает передвижение со скоростью от 1 до 14 км/ч. Система охлаждения двигателя предупреждает перегрузки. Дорожка оснащена системой снижения шума двигателя, что делает её максимально удобной для домашнего использования. Для оптимальной работы тренажёра рекомендуется прерывистый режим использования: после часа работы необходим перерыв на один час.

Дорожка оснащена мини-компьютером, который отслеживает основные параметры тренировки: время, скорость движения, расстояние, пульс и количество потраченных калорий. С помощью компьютера можно установить обратный отсчёт указанных выше показателей. Частота пульса контролируется с помощью пульсометра, встроенного в поручни устройства.

На панели расположены кнопки быстрого выбора скорости 2, 4, 6, 8, 10, 12 км/ч для комфортной тренировки.

Дополнительное удобство во время тренировок обеспечивают боковые поручни и подставка для бутылки.

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

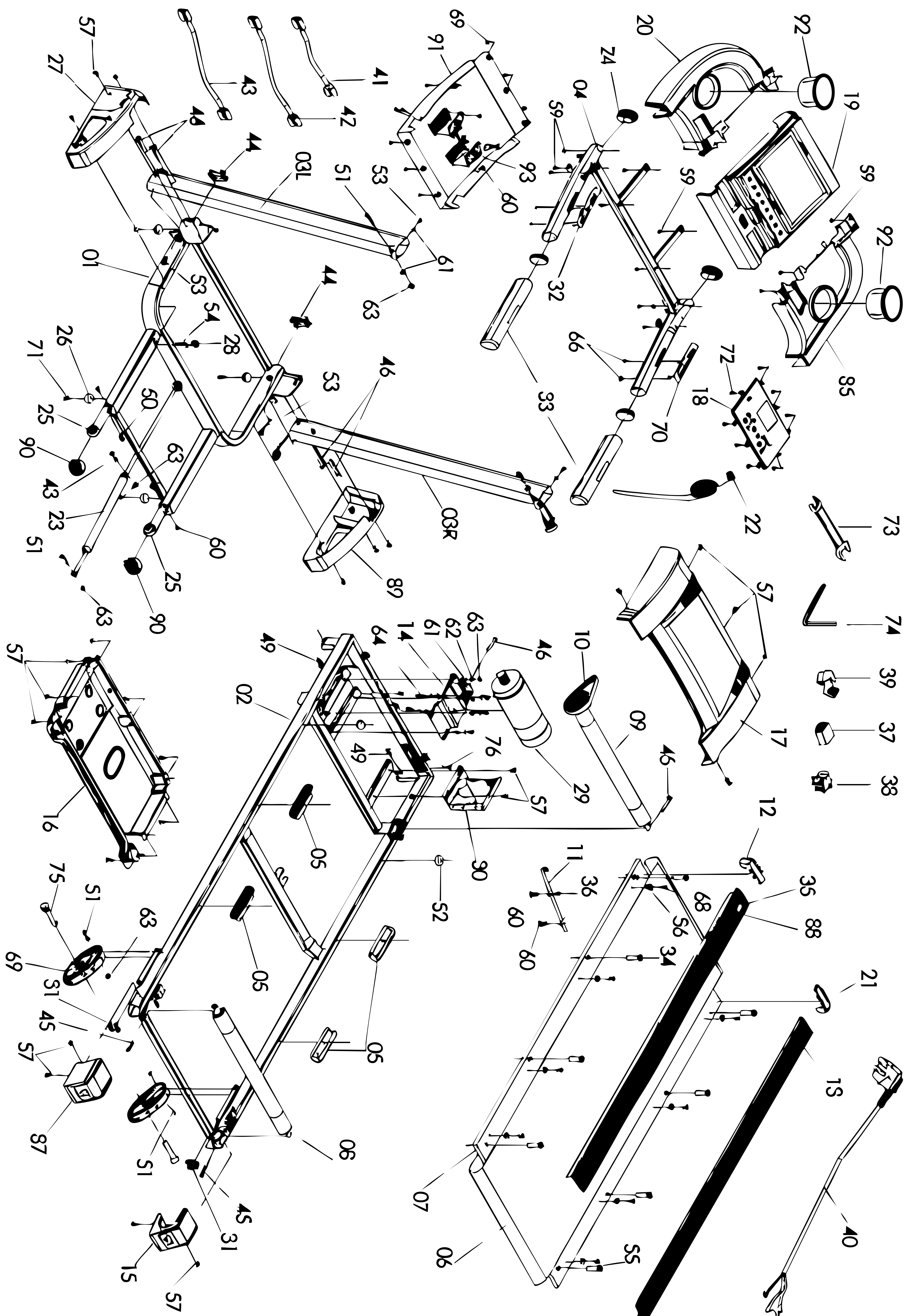
Конструкция дорожки позволяет компактно складывать устройство и удобно хранить его в домашних условиях.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Напряжение переменного тока	220 В
Частота переменного тока	50~60 Гц
Размеры устройства в рабочем состоянии	1550 × 700 × 1320 мм
Размеры устройства в сложенном состоянии	860 × 700 × 1320 мм
Вес устройства нетто	43 кг
Функции	бег, ходьба

Общая схема тренажёра

UNIX FIT ST-580L



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Рама основания (нижняя)	1
2	Главная рама	1
3L	Левая стойка	1
3R	Правая стойка	1
4	Кронштейн электронного дисплея	1
5	Эллиптическая силиконовая прокладка	4
6	Беговое полотно	1
7	Беговая дека	1
8	Задний ролик	1
9	Передний ролик	1
10	Многоручьевой ремень	1
11	Маслénка / Трубка для смазки	1
12	Декоративная крышка левого поручня	1
13	Правый пластиковый поручень	1
14	Основание двигателя	1
15	Правый задний торцевой заглушка	1
16	Нижняя крышка двигателя	1
17	Верхняя крышка двигателя	1
18	Крепежная панель дисплея	1
19	Передняя крышка консоли B6	1
20	Левая крышка консоли B6	1
21	Декоративная крышка правого поручня	1
22	Ключ безопасности 42*16*14	1
23	Газовая пружина	1
24	Заглушка для плоской эллипт. трубы. Подходит для трубы 30*50*t1.2	4
25	Транспортное колесо ф8.2*ф37*20.5	2
26	Коническая ножка	4
27	Левая боковая крышка рамы	1
28	Колпачок на болт. Подходит для головки болта M8 под ключ	1
29	DC двигатель 1.0 HP	1
30	Контроллер. Без подъема, опция 110V/220V	1
31	Заглушка для квадратной трубы. Подходит для трубы 20*20*t1.5	2

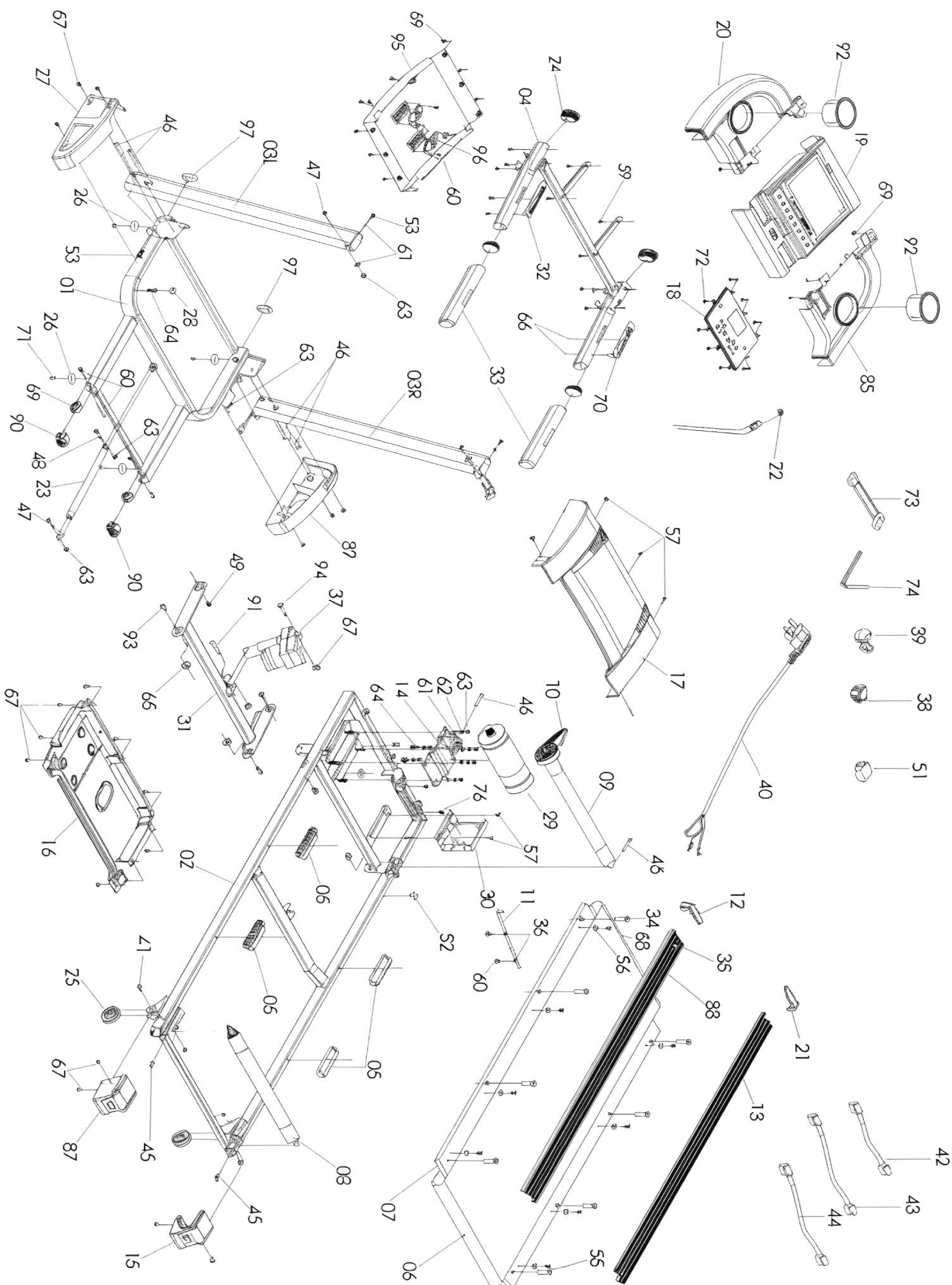
№	Описание	Кол-во
32	Левый блок кнопок и датчиков пульса. Переключение треков, 4 датчика пульса	1
33	Рукоятка ф41*ф47*265, черный	2
34	Винт с внутр. шестигр. и потайной г. M6*35	6
35	Декоративная крышка маслénки. Подходит для отверстия ф16.5	1
36	R-образный кабельный хомут UC-0	2
37	Предохранитель от перегрузки	1
38	Выключатель питания 250A/15A, двухрядный, 4 контакта	1
39	Хомут для кабеля питания	1
40	Кабель питания 0.75 мм² * 1.5м	1
41	Одножильный провод 1.0мм² 10/15A, дл. 100мм, черный	1
42	Одножильный провод 1.0мм² 10/15A, дл. 200мм, черный	1
43	Одножильный провод 1.0мм² 10/15A, дл. 200мм, красный	1
44	Заглушка для квадратной трубы Подходит для трубы 20*50*t1.5	2
45	Винт с цил. головкой и внутр. шестигр. M8*60, полная резьба, ключ 6мм	3
46	Винт с цил. головкой и внутр. шестигр. M8*40, полная резьба, ключ 6мм	5
48	Винт с цил. головкой и внутр. шестигр. M8*25, полная резьба, ключ 6мм	1
49	Винт с полусфер. головкой и внутр. шестигр. M10*25, частичн. резьба, ключ 6мм	2
50	Стопорный винт (контргайка) M8*35-M6*12	2
51	Винт с полусфер. головкой и внутр. шестигр. M8*45, частичн. резьба, ключ 6мм	5
52	Круглая амортизирующая прокладка	2

53	Винт с полусфер. головкой и внутр. шестигр. М8*16, полная резьба, ключ 6мм	4
54	Болт с внешним шестигранником М8*60, полная резьба	1
55	Винт с внутр. шестигр. и потайной г. М6*25, полная резьба	2
56	Защелка для поручня	8
57	Саморез с крест. шл. и сверлом ST4.2*16	26
59	Саморез с крест. шл. и сверлом ST4.0*16	25
60	Саморез с крест. шл. и сверлом ST4.0*10	6
61	Плоская шайба ф8.2*ф16*t1.2	10
62	Пружинная шайба (гровер) ф8.1*ф12.3*t2.1	6
63	Шестигранная контргайка М8	10
64	Винт с цил. головкой и внутр. шестигр. М8*12	2
66	Саморез с крест. потайной г. и сверлом ST4.0*40	4
68	Саморез с крест. шлицем ST4.0*12	8

69	Механизм ручного наклона (3 уровня)	2
70	Правый блок кнопок и датчиков пульса. Ускорение/замедление, 4 датчика пульса	1
71	Саморез с крест. шл. и сверлом ST4.2*19	4
72	Саморез с крест. шлицем под шайбу ST2.8*8	8
73	Рожковый ключ	1
74	Ключ шестигранный 6 мм	1
75	Пружинный фиксатор (шариковый)	2
76	Винт заземления М4*12	2
85	Правая крышка консоли В6	1
87	Левый задний торцевой заглушка	1
88	Левый пластиковый поручень	1
89	Правая боковая крышка рамы	1
90	Заглушка для трубы трансп. колеса.Подходит для стальной трубы 35*35*Т1.2	2
91	Нижняя крышка консоли	1
92	Подставка для чашки	2
93	Динамик	2

Общая схема тренажёра

UNIX FIT ST-580LE

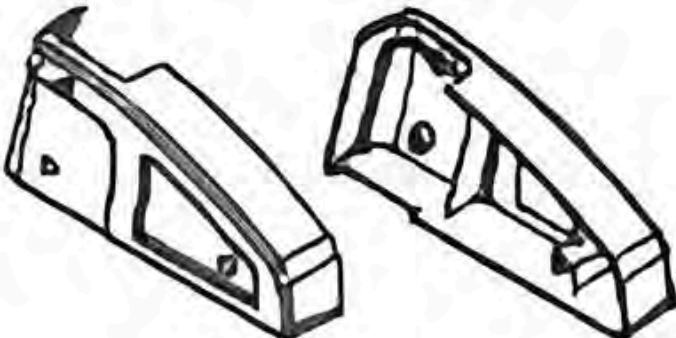
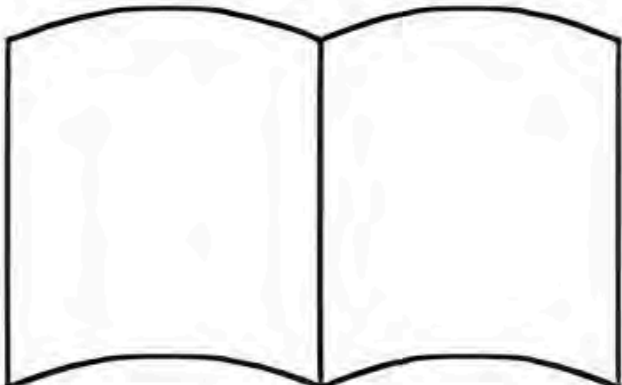


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама основания (нижняя)	1	32	Левый блок кнопок и датчиков пульса. Переключение треков, 4 датчика пульса	1
2	Главная рама	1	33	Рукоятка. Дл. 265, черный	2
3L	Левая стойка	1	34	Винт с внутр. шестигр. и потайной г. М6*35	6
3R	Правая стойка	1	35	Декоративная крышка маслѐнки. Подходит для отверстия $\varnothing 16.5$	1
4	Кронштейн электронного дисплея	1	36	R-образный кабельный хомут UC-0	2
5	Эллиптическая силиконовая прокладка	4	37	Мотор подъема (наклона)	1
6	Беговое полотно	1	38	Выключатель питания 250А/15А, двухрядный, 4 контакта	1
7	Беговая дека	1	39	Хомут для кабеля питания	1
8	Задний ролик	1	40	Кабель питания 0.75 мм ² * 1.5м	1
9	Передний ролик	1	41	Винт с полусфер. головкой и внутр. шестигр. М8*40, полная резьба, ключ 5мм	2
10	Многоручьевой ремень	1	42	Одножильный провод 1.0мм ² 10/15А, дл. 100мм, черный	1
11	Маслѐнка / Трубка для смазки	1	43	Одножильный провод 1.0мм ² 10/15А, дл. 200мм, черный	1
12	Декоративная крышка левого поручня	1	44	Одножильный провод 1.0мм ² 10/15А, дл. 200мм, красный	1
13	Правый пластиковый поручень	1	45	Винт с цил. головкой и внутр. шестигр. М8*60, полная резьба, ключ 6мм	3
14	Основание двигателя	1	46	Винт с цил. головкой и внутр. шестигр. М8*40, полная резьба, ключ 6мм	5
15	Правый задний торцевой заглушка	1	47	Винт с цил. головкой и внутр. шестигр. М8*45, полная резьба, ключ 6мм	3
16	Нижняя крышка двигателя	1	48	Винт с цил. головкой и внутр. шестигр. М8*25, полная резьба, ключ 6мм	1
17	Верхняя крышка двигателя	1	49	Винт с полусфер. головкой и внутр. шестигр. М10*20, частичн. резьба, ключ 6мм	2
18	Крепежная панель дисплея	1	50	Стопорный винт (контргайка) М8*35-М6*12	2
19	Передняя крышка консоли В6	1	51	Предохранитель от перегрузки	1
20	Левая крышка консоли В6	1	52	Круглая амортизирующая прокладка	2
21	Декоративная крышка правого поручня	1			
22	Ключ безопасности 42*16*14	1			
23	Газовая пружина	1			
24	Заглушка для плоской эллипт. трубы. Подходит для трубы 30*50*t1.2	4			
25	Заднее транспортное колесо $\varnothing 50 * \varnothing 8.2 * 22$, черный	2			
26	Коническая ножка	4			
27	Левая боковая крышка рамы	1			
28	Колпачок на болт. Подходит для головки болта М8 под ключ	1			
29	DC двигатель 1.0 НР	1			
30	Контроллер. Опция 110V/220V	1			
31	Заглушка для квадратной трубы. Подходит для трубы 20*20*t1.5	2			

53	Винт с полусфер. головкой и внутр. шестигр. М8*16, полная резьба, ключ 6мм	4	71	Саморез с крест. шл. и шайбой ST4.2*19	4
54	Болт с внешним шестигранником М8*60, полная резьба	1	72	Саморез с крест. шлицем под шайбу ST2.8*8	8
55	Винт с внутр. шестигр. и потайной г. М6*25, полная резьба	2	73	Рожковый ключ	1
56	Защелка для поручня	8	74	Ключ шестигранный 6 мм	1
57	Саморез с крест. шл. и сверлом ST4.2*16	26	76	Винт заземления М4*12	3
59	Саморез с крест. шл. и сверлом ST4.0*16	25	85	Правая крышка консоли В6	1
60	Саморез с крест. шл. и сверлом ST4.0*10	6	87	Левый задний торцевой заглушка	1
61	Плоская шайба $\varnothing 8.2 \times \varnothing 16 \times t1.2$	10	88	Левый пластиковый поручень	1
62	Пружинная шайба (гровер) $\varnothing 8.1 \times \varnothing 12.3 \times t2.1$	6	89	Правая боковая крышка рамы	1
63	Шестигранная контргайка М8	10	90	Заглушка для трубы трансп. колеса. Подходит для стальной трубы 35*35*Т1.2	2
64	Винт с цил. головкой и внутр. шестигр. М8*12	2	91	Винт с полусфер. головкой и внутр. шестигр. М10*55, частичн. резьба, ключ 6мм	1
65	Пластиковая шайба $\varnothing 10.5 \times \varnothing 30 \times t1.5$	2	92	Подставка для чашки	1
66	Саморез с крест. потайной г. и сверлом ST4.0*40	4	93	Ступенчатый болт с внешним шестигр. $\varnothing 10 \times 20$ -М8*10	2
67	Шестигранная контргайка М10	2	94	Винт с полусфер. головкой и внутр. шестигр. М10*45, частичн. резьба, ключ 6мм	1
68	Саморез с крест. шлицем ST4.0*12	8	95	Задняя крышка консоли	1
69	Транспортное колесо $\varnothing 8.2 \times \varnothing 37 \times 20.5$	2	96	Динамик	2
70	Правый блок кнопок и датчиков пульса. Ускорение/замедление, 4 датчика пульса	1	97	Заглушка для квадратной трубы. Подходит для трубы 20*20*т1.5	2

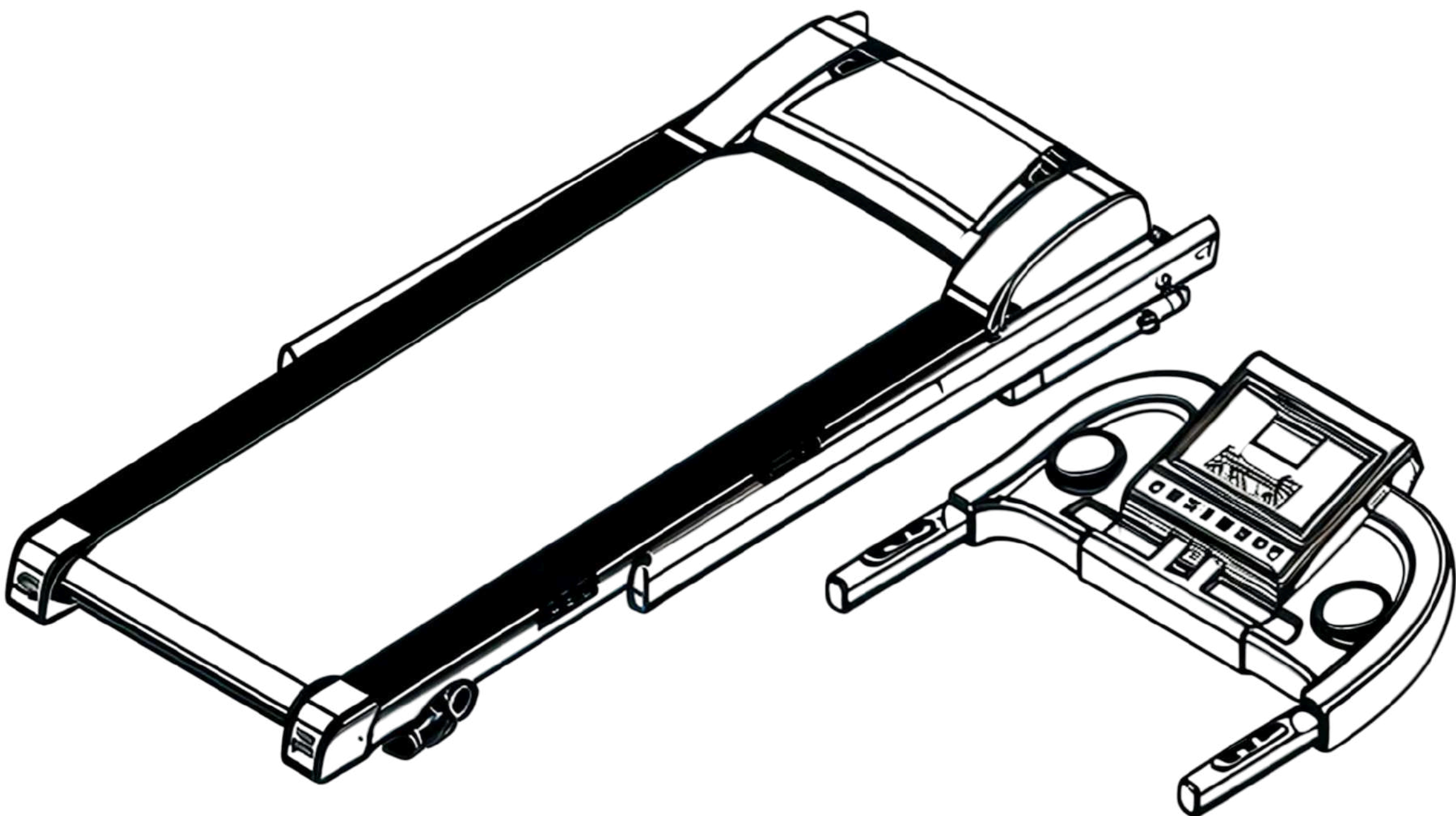
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЁРА

N	Название	
1	Основной корпус	
2	Компьютер	
3	Боковой кожух	
4	Руководство пользователя	
5	Комплект аксессуаров	

АКСЕССУАРЫ И КРЕПЁЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

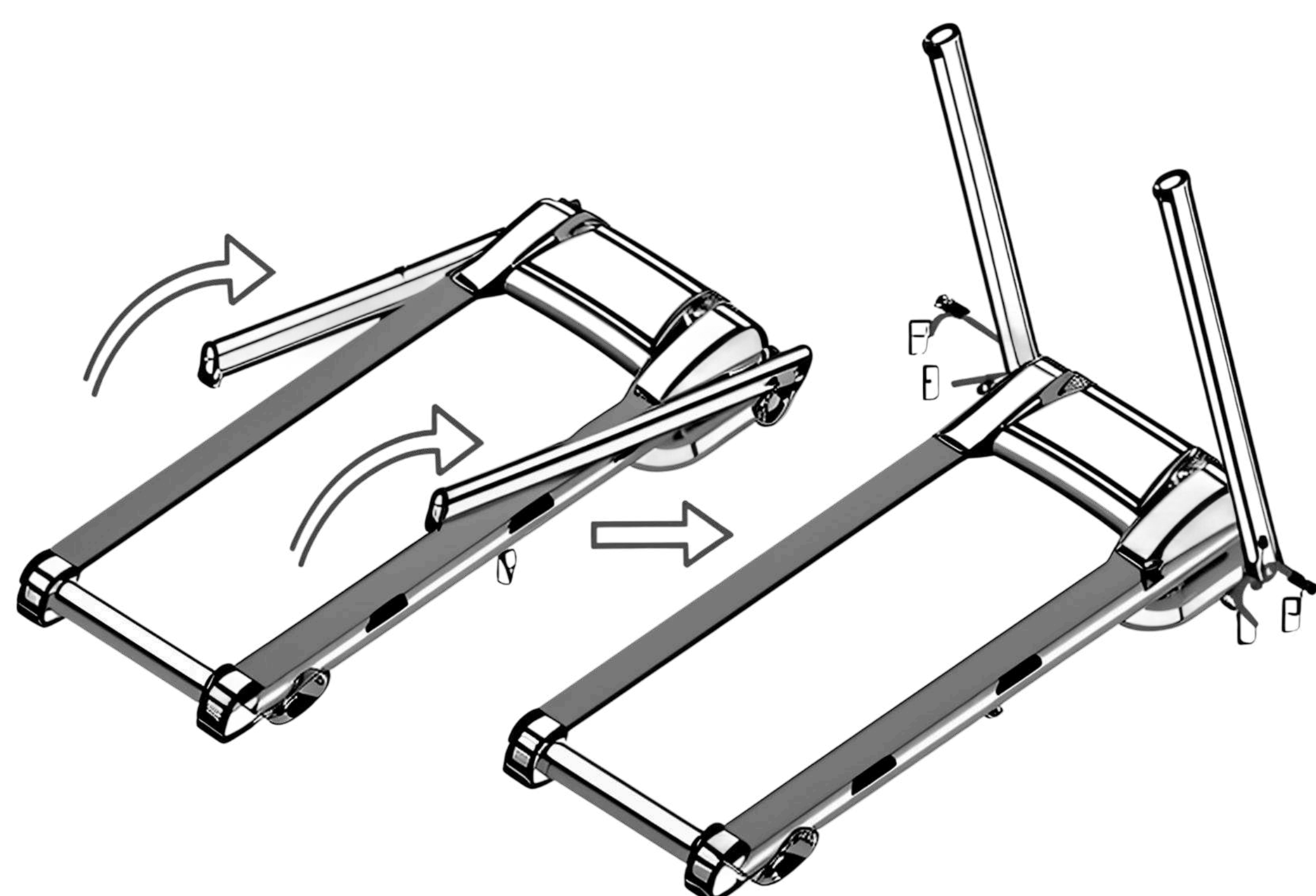
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
A	Ключ безопасности	1	F	Шестигранный винт с круглой головкой M8*40	2
B	Шестигранный ключ 6 мм	1	G	Гаечный ключ 13-14 (2.5 мм)	1
C	Силиконовое масло	1	H	Шестигранный винт с круглой головкой M8*45	2
D	Шестигранный винт с круглой головкой M8*16	4	I	Шестигранная гайка M8	2
E	Плоская шайба M8	4	J	Крестообразный саморез ST4.0*16	6

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА



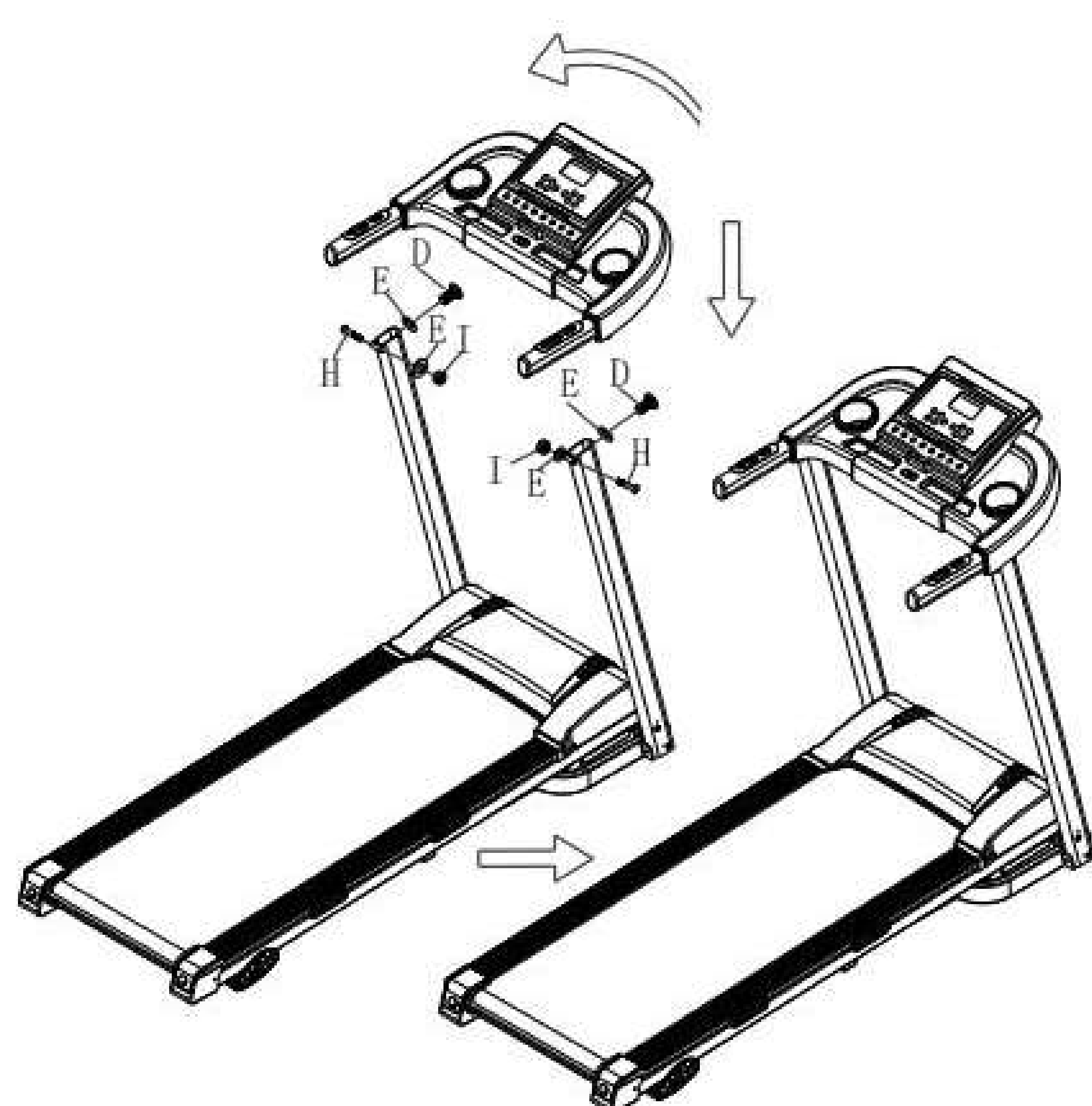
ШАГ 1

Извлеките основной корпус (1) и компьютер с консолью (2) 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. Закрепите стойки в вертикальном положении на основании тренажёра с помощью винтов (F) и (D).



ШАГ 3

Установите компьютер на стойки в направлении стрелки (вниз), затем с помощью плоских шайб (E) 4 шт., винтов (D) 2 шт. и (H) 2 шт., а также шестигранных гаек (I) 2 шт. зафиксируйте компьютер на стойках.

Поверните консоль с компьютером в направлении против часовой стрелки согласно рисунку и закрепите его с помощью саморезов с крестообразной головкой (K) и плоских шайб (L).

ШАГ 4

Прикрепите боковые кожухи к стойке и основному корпусу с помощью винтов (J), как показано на рисунке.

Ключ безопасности должен быть помещён в середину жёлтой метки на консоли компьютера. Без этого условия беговая дорожка не запустится. Если в окне компьютера отображается код ошибки E7, это означает, что ключ безопасности не установлен.

Перед включением питания убедитесь, что все вышеперечисленные требования безопасности соблюдены, затем проверьте наличие и надёжность крепления всех деталей!

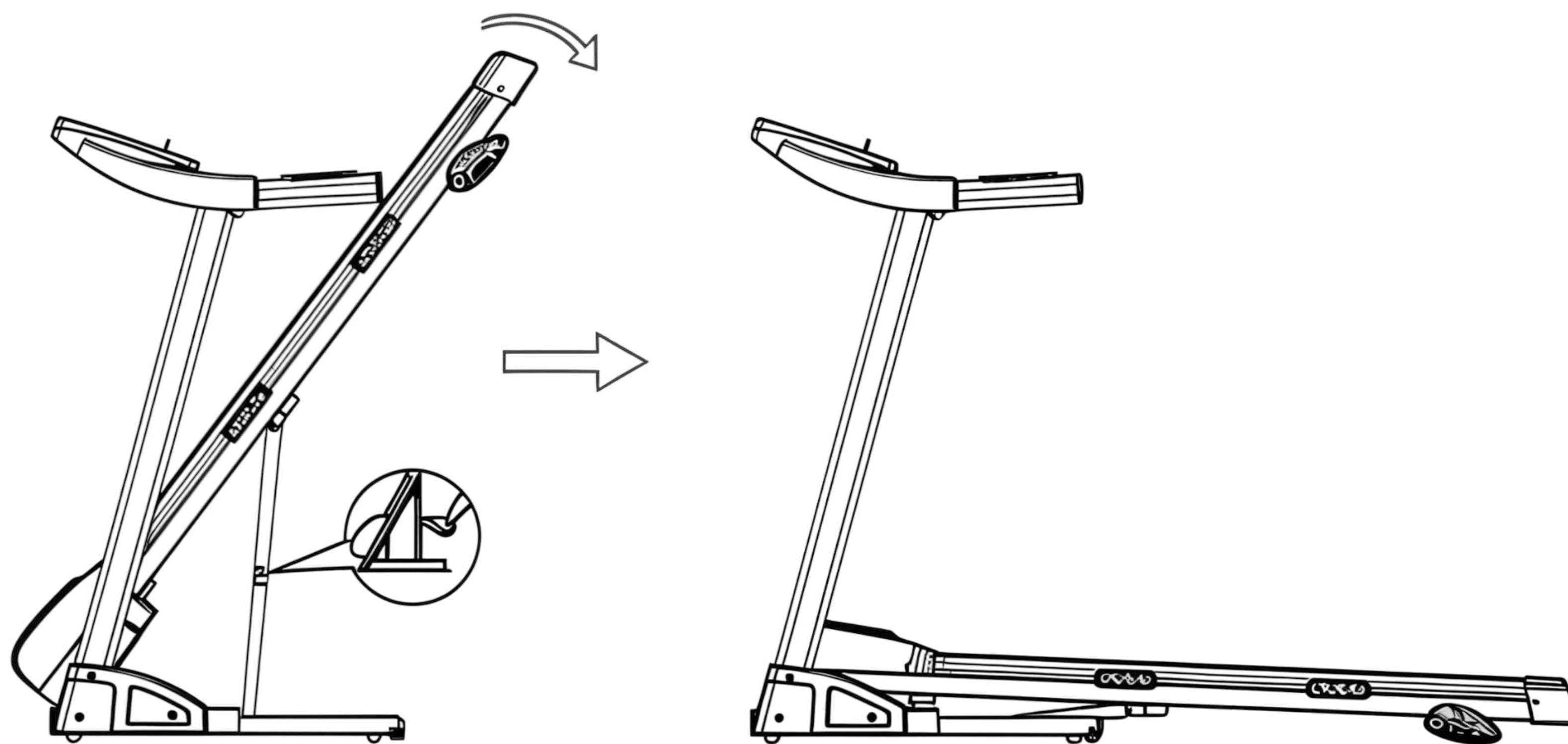


СКЛАДЫВАНИЕ ДОРОЖКИ

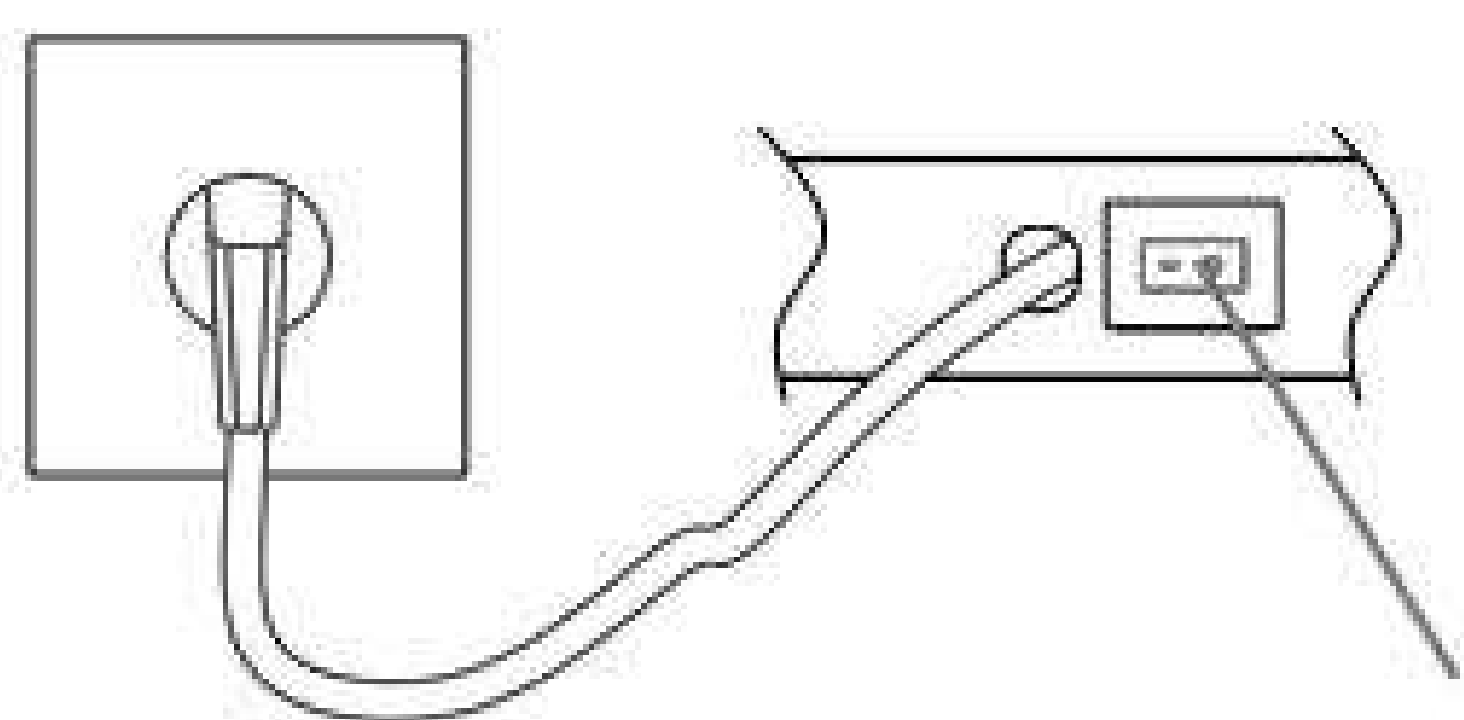
Поднимите заднюю часть дорожки и потяните вверх до щелчка (дорожка фиксируется в верхней точке пневмоцилиндром).

РАСКЛАДЫВАНИЕ ДОРОЖКИ

Легко нажмите ногой на фиксатор и одновременно опустите дорожку в направлении стрелки.



Использование и настройка тренажёра



Переключатель питания

ВКЛЮЧЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Подключите кабель питания и включите переключатель питания (красная кнопка).

Подождите, пока загорится экран и после перехода компьютера в режим ожидания запустите программу тренировки.

Установите ключ безопасности на его место на панели компьютера.

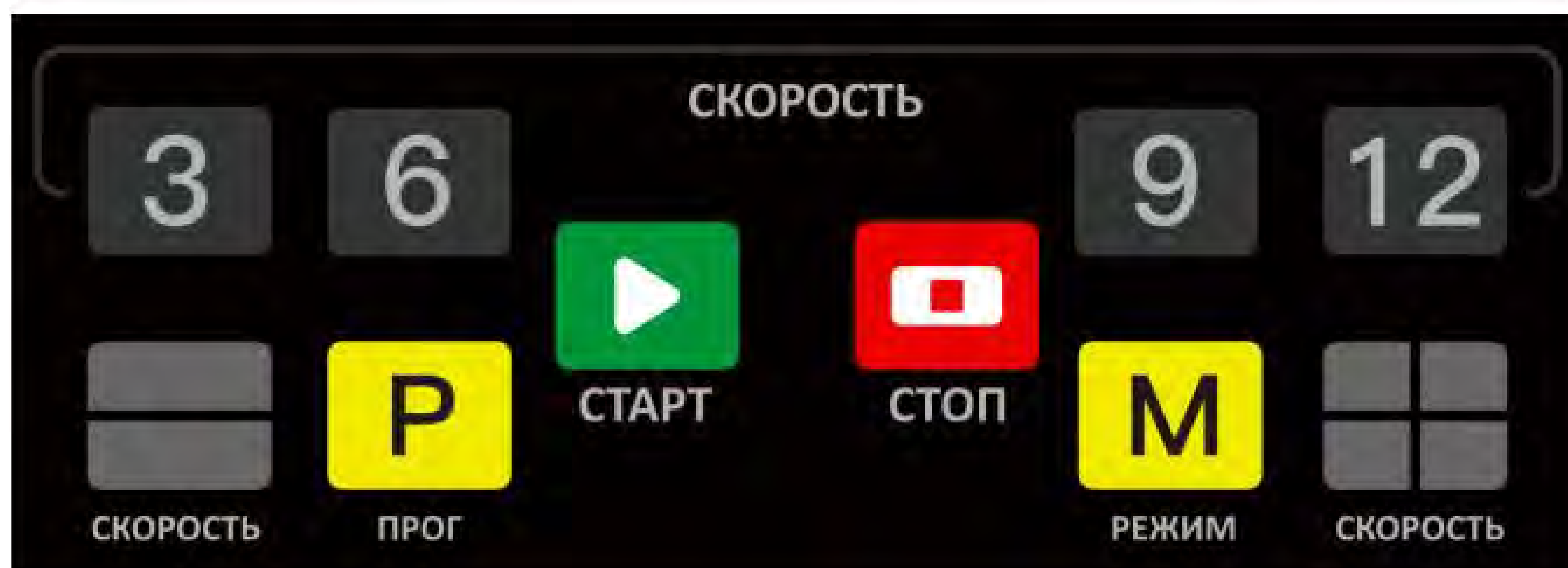
Ключ безопасности представляет собой страховочный трос. При использовании тренажёра установите один конец троса на панель компьютера, а другой конец закрепите клипсой на одежде в области талии. При падении или возникновении других нештатных ситуаций, ключ будет сорван со своего места, что приведёт к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

ВАЖНО!

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

Управление компьютером и настройка программ

СХЕМАТИЧНОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ПАНЕЛИ КОМПЬЮТЕРА МОДЕЛЬ UNIX FIT ST-580L



МОДЕЛЬ UNIX FIT ST-580LE



ЗАПУСК УСТРОЙСТВА

Устройство запускается через 3 секунды после нажатия кнопки "СТАРТ".

Пользователь может выбирать режим тренировки из 3 ручных режимов и 12 автоматических программ.

При отсоединении ключа безопасности беговая дорожка останавливается с сообщением "E07", и раздается звуковой сигнал. При отключении ключа безопасности данные о текущей тренировке будут потеряны.

ФУНКЦИИ КНОПОК

СТАРТ И СТОП

Нажмите кнопку "СТАРТ" в режиме ожидания, и беговая дорожка начнёт движение со скоростью 1 км/ч. Нажмите кнопку "СТОП" во время бега, чтобы немедленно завершить тренировку и очистить все данные. Дополнительные кнопки "СТАРТ" и "СТОП" также расположены на поручне.

ПРОГ

В режиме ожидания нажмите эту кнопку для перехода от ручного режима к выбору автоматических программ P1 - P12; ручной режим является режимом работы системы по умолчанию.

РЕЖИМ

В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы переключаться между 3 различными режимами обратного отсчета (режим обратного отсчёта времени, дистанции или калорий). После выбора режима нажмите кнопку "СТАРТ", чтобы запустить беговую дорожку.

СКОРОСТЬ+ И СКОРОСТЬ-

Предназначены для регулировки скорости. С их помощью также можно настроить параметры тренировки. После запуска беговой дорожки с помощью этих кнопок можно увеличивать/уменьшать скорость с шагом 0,1 км/шаг. При нажатии и удержании кнопки более 2 секунд значение увеличивается или уменьшается автоматически.

БЫСТРЫЕ КНОПКИ СКОРОСТИ

Используйте кнопки быстрого выбора скорости 3 км/ч, 6 км/ч, 9 км/ч, 12 км/ч на панели дисплея для установки соответствующей скорости.

НАКЛОН+ И НАКЛОН- (только для модели UNIX Fit ST-580LE)

Кнопки используются для настройки уровня наклона беговой дорожки. После запуска с их помощью можно отрегулировать уровень наклона с шагом 1 уровень, который автоматически и непрерывно увеличивается или уменьшается при нажатии и удержании кнопок более 2 секунд. Обе кнопки продублированы на поручне.

БЫСТРЫЕ КНОПКИ НАКЛОНА (только для модели UNIX Fit ST-580LE)

Используйте кнопки быстрого выбора уровня наклона 3, 6, 9, 12 на панели дисплея для установки соответствующего уровня наклона.

ОТОБРАЖАЕМЫЕ ПАРАМЕТРЫ

ОКНО СКОРОСТЬ

Отображает текущее значение скорости.

ОКНО СКОРОСТЬ

Отображает текущее значение скорости.

ОКНО ВРЕМЯ

Отображает текущее время с начала тренировки в ручном режиме либо оставшееся время до конца тренировки в автоматических программах.

ОКНО ДИСТАНЦИЯ

Отображает текущую дистанцию с начала тренировки в ручном режиме либо оставшуюся дистанцию до конца тренировки в автоматических программах.

ОКНО КАЛОРИИ

Отображает текущее количество потраченных калорий с начала тренировки в ручном режиме либо оставшееся число калорий до конца тренировки в автоматических программах.

ОКНО ПУЛЬСА

Значение пульса отображается при обнаружении сигнала от датчиков частоты сердечных сокращений.

ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ВО ВСТРОЕННЫХ ПРОГРАММАХ (только для модели UNIX Fit ST-580LE)

При выставлении времени тренировки общее время делится на 10 сегментов, имеющие одинаковый временной промежуток. В таблице ниже показаны значения параметров скорости по всем 12 программам.

Время Параметр		Установленное время / 10 = время каждого сегмента									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	скорость	3	3	8	5	5	6	3	4	4	3
P2	скорость	3	3	4	4	5	6	5	8	8	4
P3	скорость	2	4	8	8	4	4	5	2	3	2
P4	скорость	3	3	5	4	2	6	5	4	3	3
P5	скорость	3	8	2	4	5	5	2	5	5	4
P6	скорость	2	8	5	4	4	3	2	3	3	3
P7	скорость	2	4	5	8	5	8	5	3	2	2
P8	скорость	2	4	4	4	5	6	5	3	8	2
P9	скорость	2	5	5	5	3	2	5	2	4	3
P10	скорость	3	3	8	5	5	6	3	4	1	1
P11	скорость	2	5	8	3	5	3	2	5	3	2
P12	скорость	2	3	5	8	4	8	3	8	5	3

ПОКАЗАТЕЛИ УГЛА НАКЛОНА ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ВО ВСТРОЕННЫХ ПРОГРАММАХ (только для модели UNIX Fit ST-580LE)

При выборе встроенной программы тренировки общее время делится на 10 сегментов, имеющие одинаковый временной промежуток. В таблице ниже показаны значения параметров угла наклона полотна по всем 12 программам.

Наклон Программа		Установленное время / 10 = время каждого сегмента									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	наклон	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	наклон	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	наклон	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	наклон	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	наклон	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	наклон	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	наклон	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	наклон	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	наклон	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	наклон	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЁТА

- Значение времени по умолчанию в режиме обратного отсчёта времени – 10:00 минут, с диапазоном 5:00-99:00 минут и шагом 1:00 минута.
- Значение числа калорий по умолчанию: 50 ккал, диапазон: 20 – 990 ккал, шаг: 10 ккал.
- Значение дистанции по умолчанию: 1.0 км, диапазон: 1.0 – 99.0 км, шаг: 1.0 км.
- Во время тренировки параметры отображаются в следующем порядке: Время, Дистанция, Калории.
- После того, как установленное значение дойдёт до 0, на экране появится сообщение «СТОП», после чего каждые 2 секунды будет звучать звуковой сигнал, пока беговая дорожка не остановится. По окончании звукового сигнала устройство перейдёт в ручной режим.
- При установке параметра его значение меняется в цикле. Например, диапазон значения времени составляет 5:00-99:59, и после достижения значения 99:59 нажмите кнопку "+", чтобы вернуться к значению 5:00.
- В режиме обратного отсчёта можно предустановить только один из параметров - время, калории или дистанция. Другие параметры будут отображаться в прямом отсчёте.

Обслуживание устройства

СМАЗКА БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Тренажёры смазываются на заводе, но при частом использовании беговых дорожек их смазку необходимо регулярно обновлять, чтобы поддерживать их в оптимальном рабочем состоянии.

Беговую дорожку необходимо смазывать через год использования или 100 часов работы. После 30 часов использования или ежемесячно при хранении тренажёра нужно проверить состояние смазки ленты.

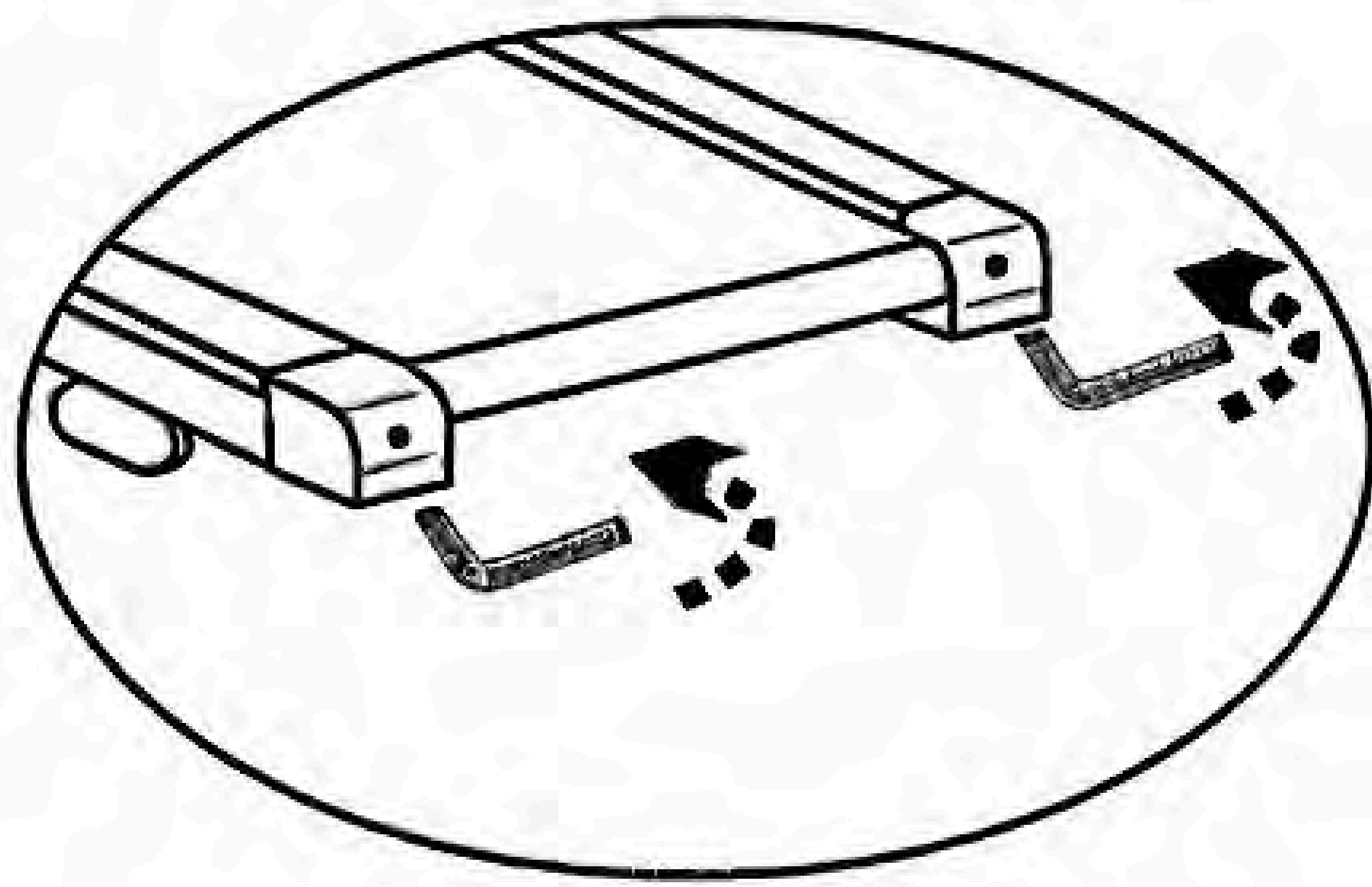
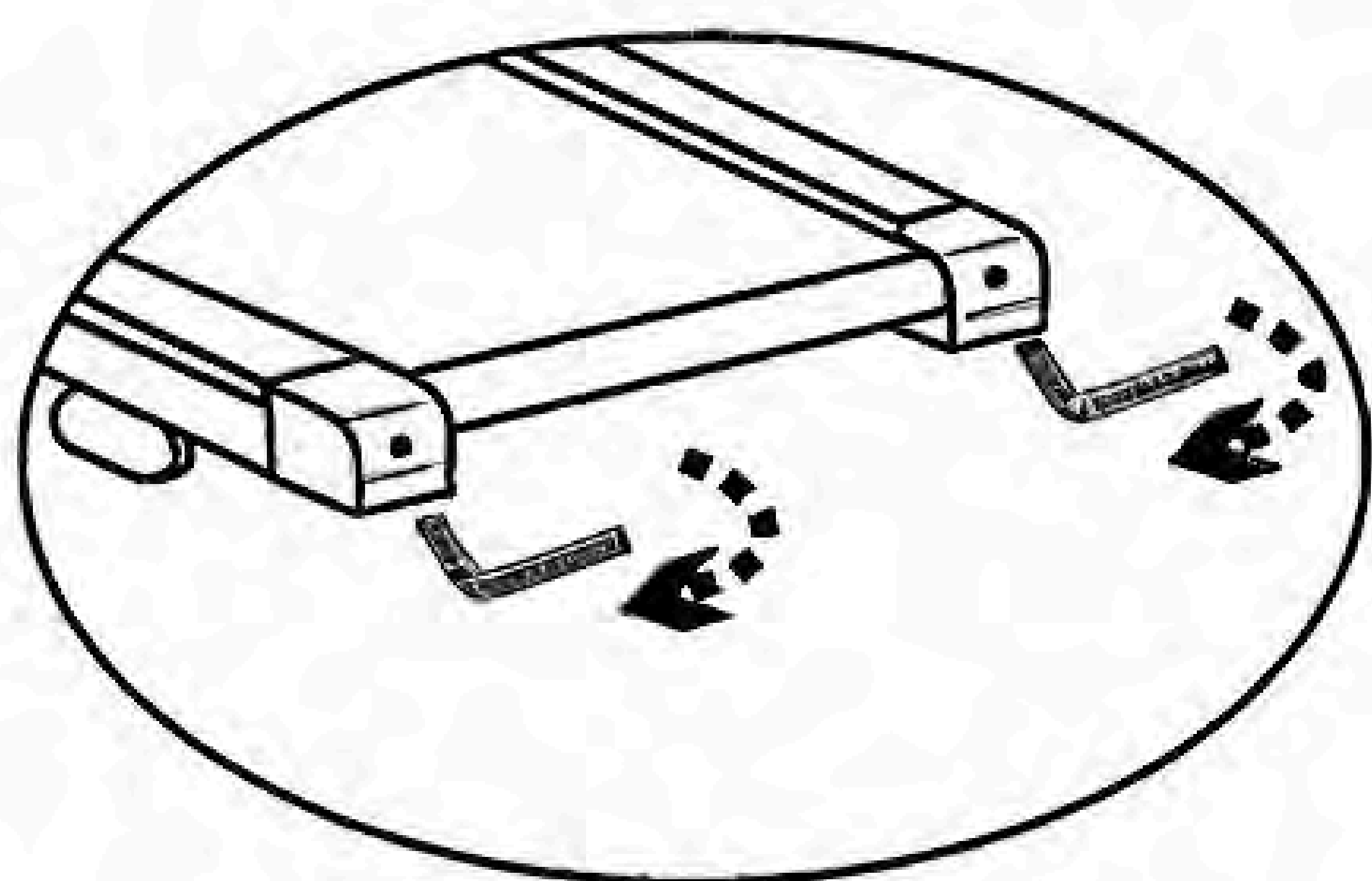
В неподвижном состоянии оттяните беговую ленту с краю и коснитесь беговой платформы. Если вы почувствуете смазку на поверхности, добавлять её не нужно. Для смазывания используйте масла, не содержащие нефтепродуктов.

Чтобы добавить смазку в резервуар для смазки, откройте крышку заправочного резервуара в передней левой части корпуса. Ножницами или канцелярским ножом откройте бутылку со смазкой. Вставьте горлышко бутылки в трубку внутри резервуара и налейте масло внутрь.

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.

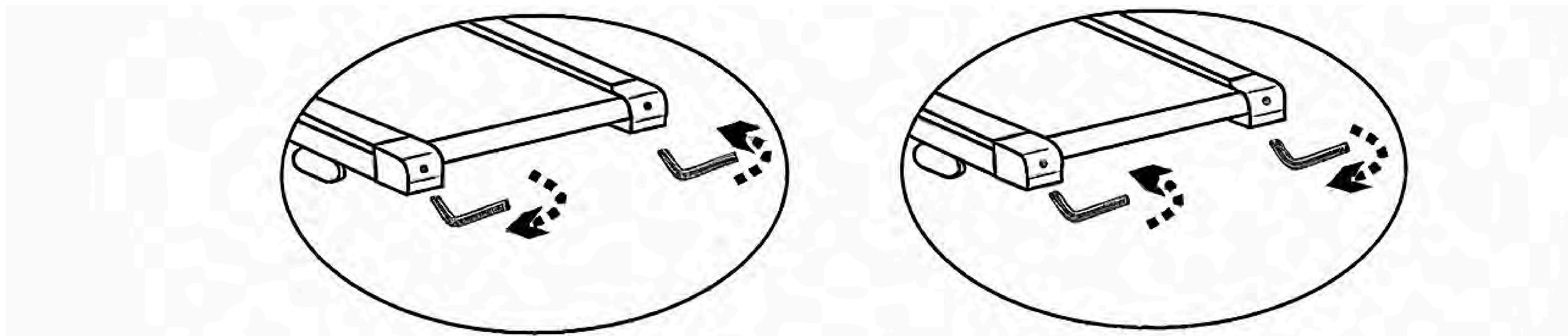
ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

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.

При смещении ленты работа беговой дорожки без нагрузки в течение 5-6 минут помогает вернуть ленту в правильное положение.

Если лента не возвращается в первоначальное 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 ¼ оборота, затем поверните левый регулировочный болт против часовой стрелки на ¼ оборота.
- Если лента смещена влево, поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на ¼ оборота, затем поверните правый регулировочный болт против часовой стрелки на ¼ оборота.
- Повторно проверьте смещение ленты на включённом тренажёре.
- При необходимости повторите настройку смещения ленты.



КОДЫ ОШИБОК И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Код	Причина	Решение
E1	Отсутствие связи: нарушение контакта между системой управления питанием и компьютером	При попытке включить устройство отображается сообщение о неисправности. Запуск тренажера невозможен. Издается тройной звуковой сигнал. Возможные причины: блокировка контакта системы электронного управления и компьютера. Проверьте, подключен ли компьютер к следующей секции контактного провода, убедитесь, что каждый сердечник полностью вставлен в разъем. При необходимости замените кабель.
E2	Контроллер не обнаруживает напряжение на двигателе	Проверьте, подключен ли провод двигателя, переподключите провод двигателя.

E3	Отсутствие сигнала датчика скорости: нижний регулятор подает напряжение на двигатель переменного тока и не получает обратной связи о скорости двигателя в течение более 3 секунд непрерывно.	1. Проверьте надежность клеммного соединения провода 2. После остановки тренажер переходит в состояние неисправности, издается 9-кратный звуковой сигнал и одновременно отображается код неисправности, остальные окна не отображают значений. Оставьте компьютер в этом состоянии на 10 секунд, затем переведите его в режим ожидания и снова включите тренажер. Возможная причина: Если сигнал датчика скорости не обнаруживается в течение 3 секунд подряд, проверьте, подключен ли провод датчика должным образом и не поврежден ли он, подключите его должным образом или замените провод. 3. После остановки тренажер переходит в состояние неисправности, издается 9-кратный звуковой сигнал и одновременно отображается код неисправности, остальные окна не отображают значений. Оставьте компьютер в этом состоянии на 10 секунд, затем переведите его в режим ожидания и снова включите тренажер.
E5	Защита от перегрузки по току: В рабочем состоянии нижний регулятор непрерывно обнаруживает ток двигателя, превышающий номинальный ток, в течение более 5 секунд	Возможная причина: ток слишком велик из-за превышения номинальной нагрузки, сработала система самозащиты, или часть бегового полотна заклинило, в результате чего двигатель не может вращаться, от чего возросла нагрузка; отрегулируйте беговое полотно, чтобы возобновить работу. Также попробуйте проверить двигатель на предмет постороннего шума или запаха гари, при необходимости замените двигатель; также проверьте контроллер на предмет запаха гари, при необходимости замените контроллер; проверьте, что напряжение соответствует спецификации, используйте правильное напряжение для повторного тестирования.
E6	Система взрывозащиты: повреждение цепи электродвигателя, вызванное аномальным сетевым напряжением, аномалиями в работе двигателя и т.д.	Возможная причина: Проверьте, не находится ли напряжение питания ниже 50% от нормального напряжения, используйте правильное напряжение и повторите тест; проверьте, не присутствует ли неприятный запах от контроллера, замените контроллер; проверьте, подключен ли кабель двигателя, переподключите кабель двигателя.
E7	Указывает на то, что компьютер не обнаружил сигнал от ключа безопасности	Возможно, поврежден магнетрон, проверьте магнетрон и при необходимости замените его.

ДРУГИЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

НЕКОТОРЫЕ ИЛИ ВСЕ КНОПКИ НЕ РАБОТАЮТ ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ.

- Снимите верхнюю крышку компьютера и проверьте работу каждой кнопки;
- Проверьте или замените плату компьютера ;
- Перезагрузите устройство и проверьте работу кнопок снова.

НЕ ЗАГОРАЕТСЯ ЭКРАН

- Проверьте, находится ли входное напряжение в допустимом диапазоне;
- Проверьте, включен ли переключатель питания;
- Проверьте, не перегорел ли предохранитель в розетке. Если он перегорел, замените его;
- Проверьте контроллер и работу светодиодного индикатора;
- Проверьте все контактные провода;
- Проверьте или замените плату компьютера;
- Проверьте или замените нижнюю плату управления.

ТРЕНАЖЁР НЕ ЗАПУСКАЕТСЯ

- Проверьте, правильно ли вставлена вилка в розетку;
- Проверьте, включен ли переключатель питания;
- Проверьте, 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.

ВАЖНО!

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

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

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

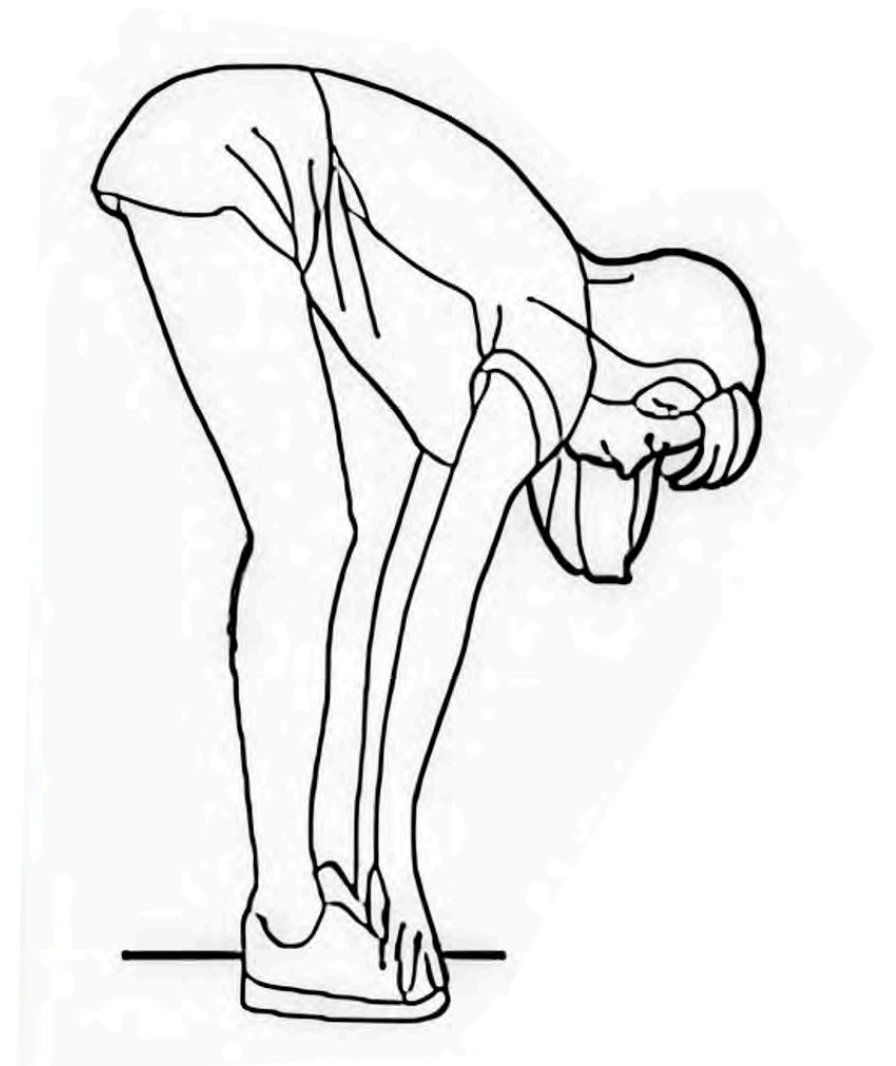
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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



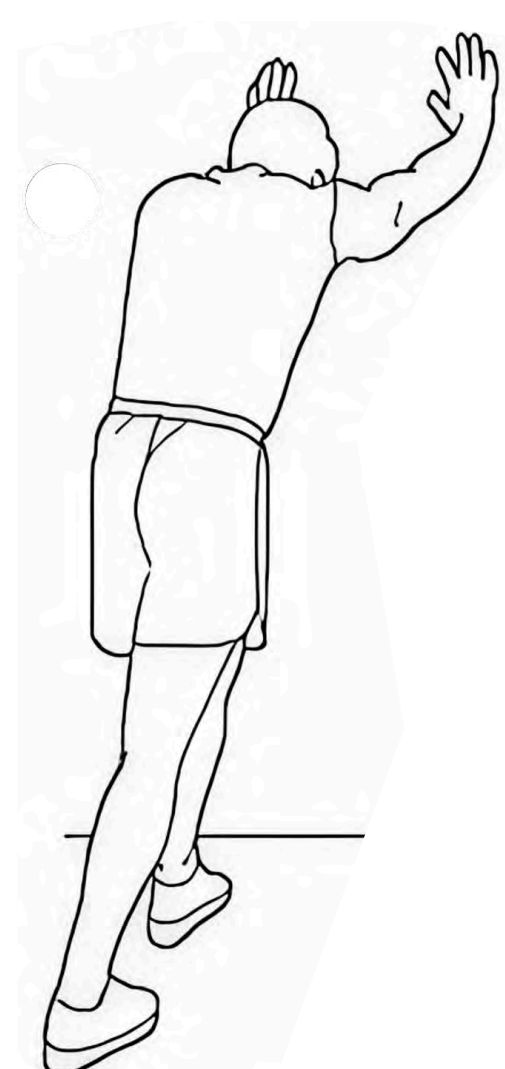
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



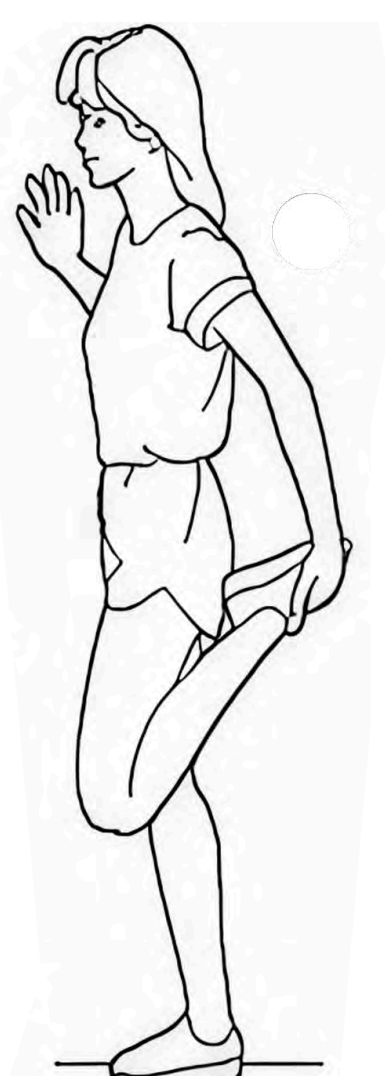
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

Хранение устройства

Беговая дорожка должна храниться в сухом помещении, при положительных температурах. Конструкция тренажёра позволяет для удобства и экономии места хранить его в сложенном положении.

УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

Утилизация изделия проводится согласно Требованию при обращении с группой однородных отходов "Оборудование компьютерное, электронное, электрическое, оптическое, утратившее потребительские свойства".

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU