



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-240

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

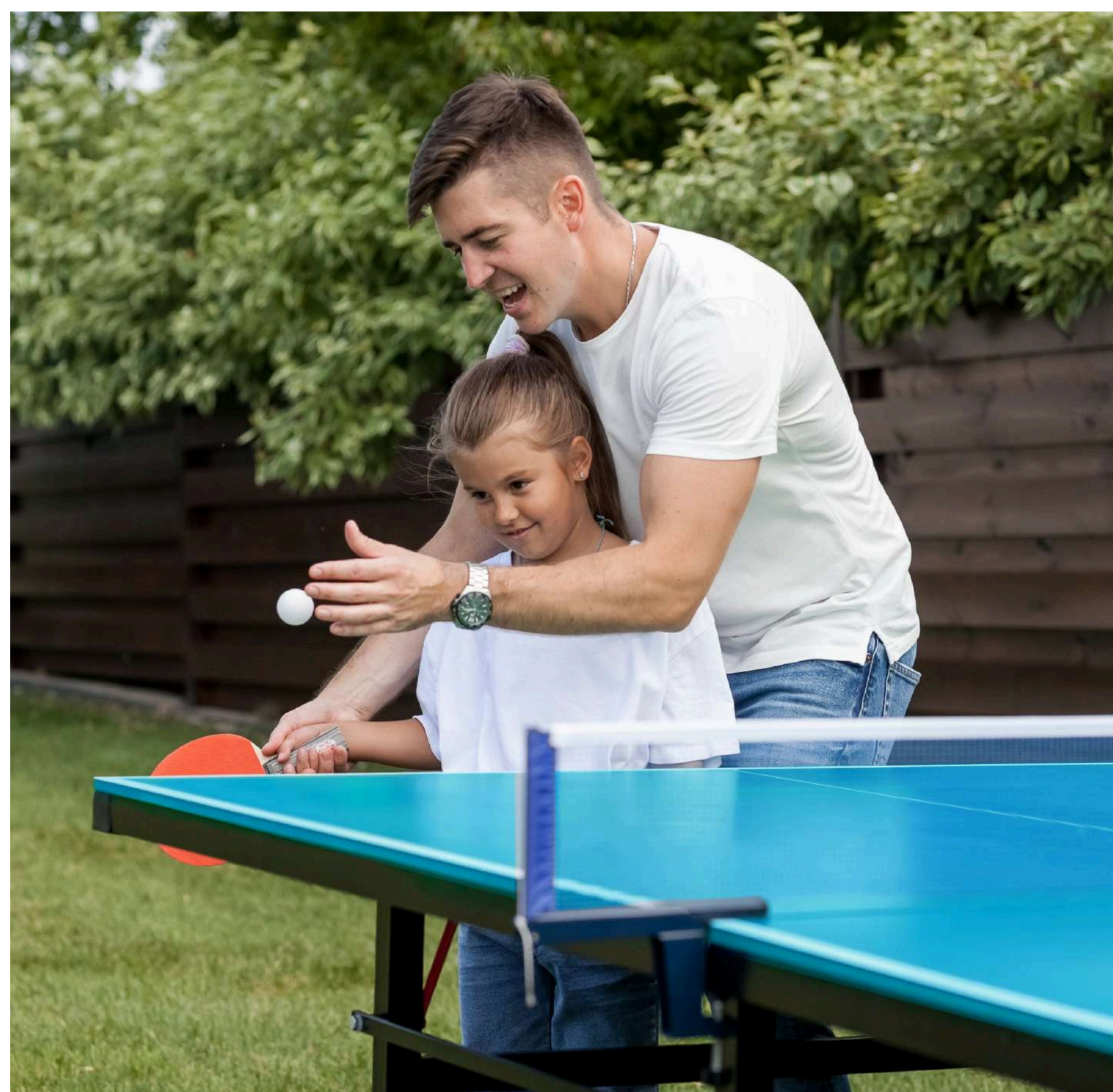
Экосистема UNIX

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетию, здоровье своих детей и близких — одна из базовых потребностей любого современного человека.

Каждому из нас хочется жить активно, ощущать себя бодрым и уверенным в себе долгие годы!

Мы знаем, что занятия спортом и активные тренировки помогают не только развивать тело, но и укрепляют наши силы, расширяют возможности, помогают нам увидеть и почувствовать все самые яркие краски этого мира.



Инновации, надёжность и профессионализм

Мы стремимся помочь каждому из вас достичь самых высоких вершин, добиться лучших результатов в работе над собой.

За время нашей деятельности мы смогли понять, как сделать тренировки и занятия спортом удовольствием.

Мы знаем, что эффективность занятий сильно зависит от качества оборудования, с помощью которого проводятся тренировки.

Качество, современные разработки, инновационные технологии

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

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



БОЛЕЕ 15 ЛЕТ МЫ ПОМОГАЕМ ВАМ
ПРИБЛИЗИТЬСЯ К СВОЕЙ
МЕЧТЕ О ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТИ,
СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ,
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ



Надёжность и гарантия

Оборудование проходит многоуровневую заводскую проверку.

Мы обеспечиваем самой длительной на рынке гарантией в течение двух лет. Постгарантийное обслуживание на базе собственных и партнёрских сервисных центров мы предоставляем на всей территории России.

Присоединяйтесь к миллионам розничных покупателей продукции UNIX, которые обращаются к нашей продукции снова и снова.

Выбрав UNIX, вы обретёте настоящего проверенного временем Друга, который поддержит вас на пути к новым достижениям и активной жизни.

Кардиотренажёры

беговые дорожки
и велотренажёры,
эллиптические и гребные
тренажёры, продукция для
фитнеса и занятий йогой.

Тренажёры и станции для силовых тренировок

домашние и коммерческие
многофункциональные
комплексы, скамьи, турники,
тренажёры для работы
с утяжелением.

Оборудование и приспособления для активного отдыха

теннисные и игровые столы,
батуты для помещений и
улицы, баскетбольные кольца,
стойки, щиты, ворота для
футбола и многое другое.

Продукция для здоровья и восстановления

массажные и инверсионные
столы, массажные кресла
и массажёры для разных
частей тела.

Товары для самых активных малышей

манежи и игровые комплексы,
домашняя и садовая детская
мебель, стульчики для
кормления и игрушки
для творческого развития.



Рады приветствовать вас!

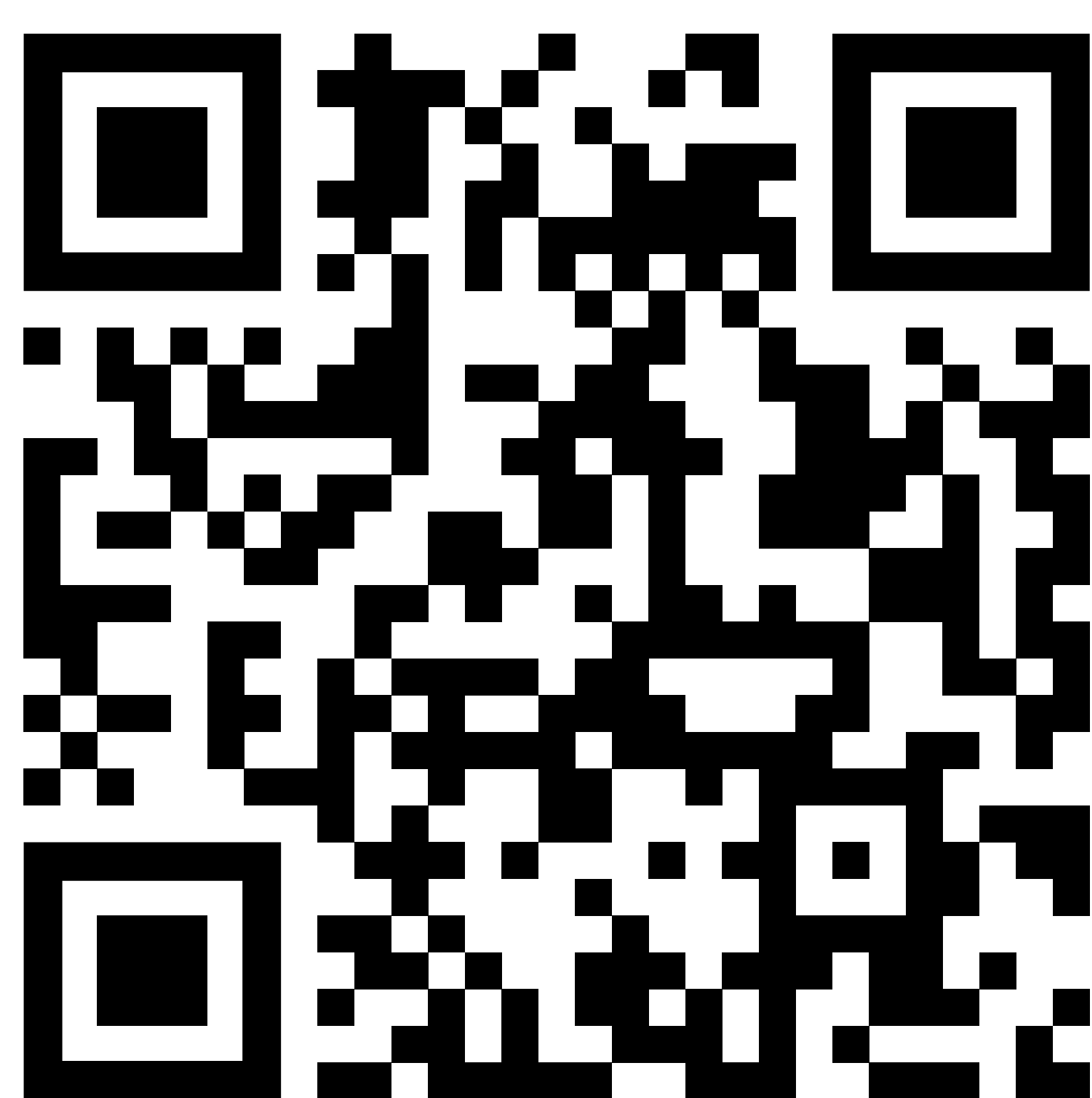
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

Для обеспечения максимальной сохранности и длительного срока службы нашей продукции, просим внимательно изучить данное Руководство перед сборкой и началом эксплуатации.

Электронный вариант документа вы всегда можете найти на официальном сайте компании **UNIX** по адресу **unixfit.ru**

Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния. С продукцией бренда **UNIX** вы можете быть уверены, что ваше тело на многие годы останется подтянутым и красивым.

Бренд **UNIX** постоянно развивается и создаёт свои изделия на базе самых современных разработок и инновационных технологий. Для изучения полного ассортимента нашей продукции перейдите на официальный сайт компании. Для этого используйте QR-код, представленный на этой странице.



UNIXFIT.RU



Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

Рекомендации по проведению занятий на тренажёре

- Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок.
- Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажёра. Не надевайте для бега обувь на мягкой подошве: её частички могут попасть в двигатель и систему управления и привести к сбоям в работе тренажёра.
- Все украшения перед тренировкой необходимо снять.
- Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.
- Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если вы не занимались спортом более одного года.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий. Это особенно важно при:

- наличии у вас предрасположенности к повышенному давлению, заболеваниям лёгких и сердечно-сосудистой системы;
- возрасте старше 45 лет;
- повышенном уровне холестерина;
- ожирении;
- отсутствии регулярных тренировок и занятий спортом более одного года.

Техника безопасности при использовании беговой дорожки

ВАЖНО!

- Перед первым использованием смазывайте беговое полотно.
- Запрещается вставлять посторонние предметы в подвижные части дорожки — это может повредить тренажёр.
- Установите дорожку на чистое и ровное основание. Не ставьте её на толстые ковры — это нарушает циркуляцию воздуха под тренажёром. Не размещайте беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе.
- Не включайте дорожку, когда на ней находятся люди. После включения питания беговое полотно может начать двигаться не сразу. Стойте на противоскользящих накладках по обеим сторонам дорожки, пока полотно не начнёт двигаться.

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

Хранение и размещение тренажёра

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

Электробезопасность

- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается использовать переходники или дополнительные адаптеры для подключения устройства.
- Не подключайте тренажёр к сети совместно с другим электрооборудованием. Рекомендуется вывести для беговой дорожки отдельную розетку.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление снижает риск поражения электрическим током при повреждении оборудования.
- Неправильное заземление может привести к поражению электрическим током. Если у вас есть сомнения относительно состояния электрооборудования, обратитесь к специалисту-электрику.

- Не используйте устройство при повреждении кабеля питания, вилки или розетки. Это может привести к электротравме, поражению 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 вблизи металлических поверхностей, скоплений мусора или источника воды. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками!
- При обнаружении повреждений кабеля питания обратитесь в сервисный центр. Не устраняйте поломку самостоятельно.
- Чтобы избежать накопления статического электричества, не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса.
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

ЗАЩИТА ОТ СКАЧКОВ НАПРЯЖЕНИЯ

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

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

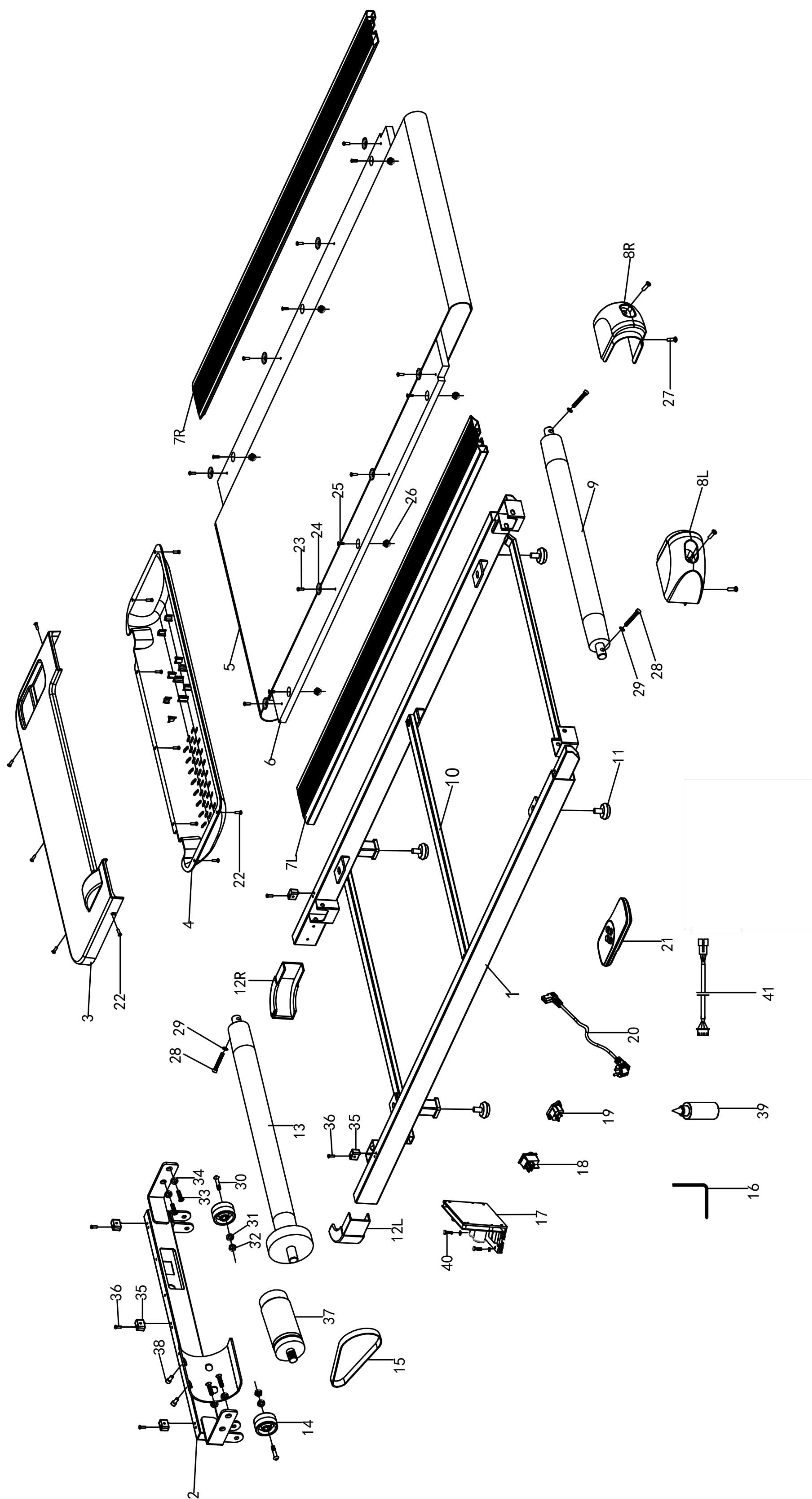
Общие положения и описание устройства

Беговая дорожка UNIX Fit R-240 — отличный выбор для всех, кто хочет оставаться физически активным и поддерживать высокий уровень здоровья и хорошего настроения, не выходя из дома! Мы уверены, спортивный тренажёр станет для вас надёжным спутником в достижении фитнес-целей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Диапазон скоростей	1–10 км/ч
Номинальная мощность двигателя	1.5
Пиковая мощность двигателя	2.25
Наклон	3 уровня (ручной)
Показания дисплея	4 светодиодных дисплея, показывают время, скорость, расстояние, калории, количество шагов
Bluetooth	Возможность подключения приложения FitShow

Схема тренажера



Список деталей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама деки	1	22	Винт М4,2×16	12
2	Передняя труба	2	23	Винт М1,2×13	8
3	Верхняя крышка двигателя	1	24	Фиксатор боковой рейки	8
4	Нижняя крышка двигателя	1	25	Болт М8×35	6
5	Беговое полотно	1	26	Гайка М8	6
6	Беговая дека	1	27	Винт М4,2×16	4
7	Боковая рейка	2	28	Болт М6×45	3
8	Торцевая крышка	2	29	Шайба ф6,5×ф12×Т1,2	3
9	Задний ролик	1	30	Болт М8×45 (резьба 20)	2
10	Опорная планка	1	31	Шайба ф8×ф16×1,6	2
11	Амортизирующая подушка	2	32	Гайка М8	2
12	Передняя крышка (L/R)	2	33	Болт М10×16	2
13	Передний ролик	1	34	Шайба ф10×ф20×Т1,5	2
14	Колесо	2	35	Фиксатор крышки двигателя	5
15	Ремень двигателя	1	36	Винт М4,2×19	5
16	Шестигранный ключ	0	37	Двигатель	1
17	Плата контроллера	1	38	Болт М8×20	2
18	Выключатель	1	39	Силиконовое масло	1
19	Разъем питания	1	40	Болт М4×15	2
20	Шнур питания	1	41	Соединительный кабель	1
21	Пульт дистанционного управления	1			

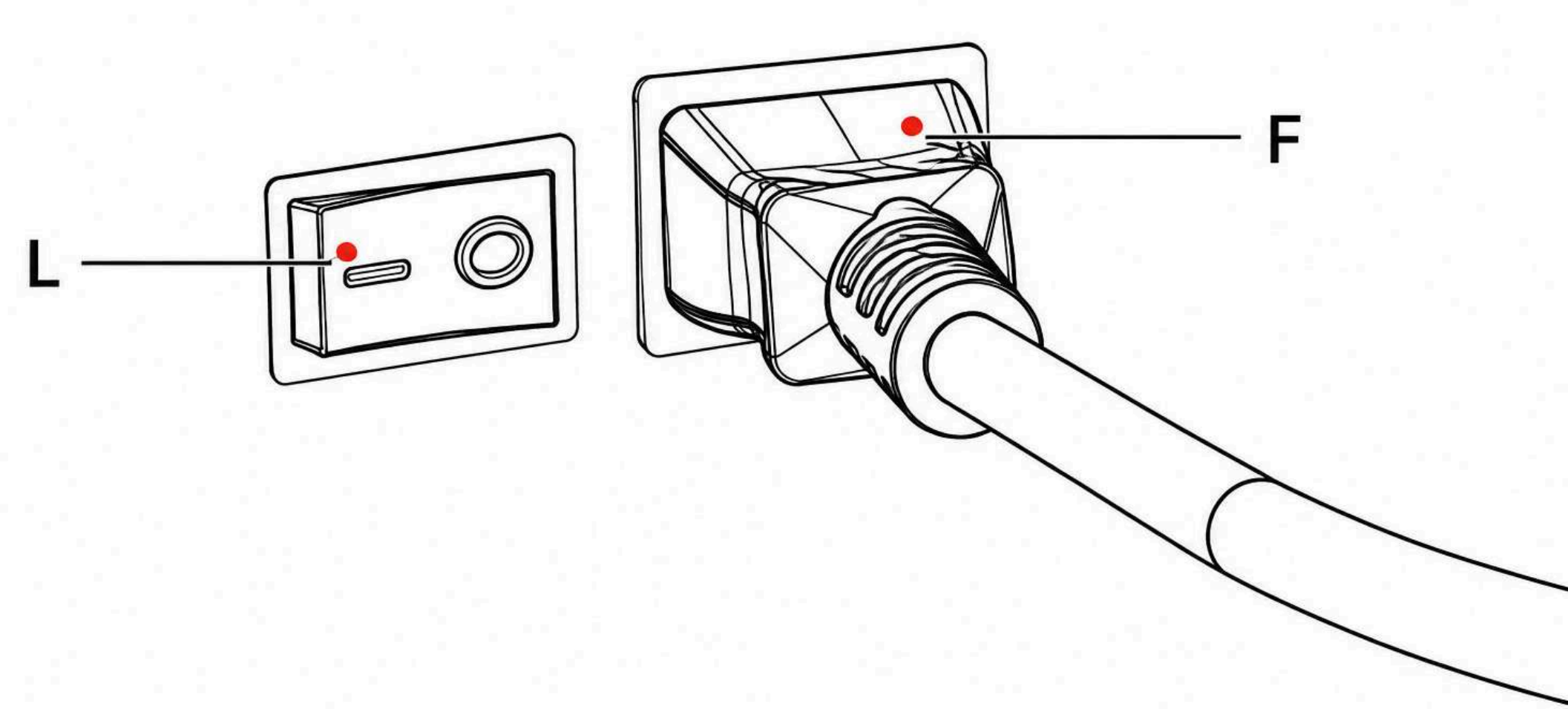
Сборка тренажера

ВНИМАНИЕ!

Перед началом эксплуатации проверьте надёжность фиксации всех соединений.
Смажьте беговое полотно.

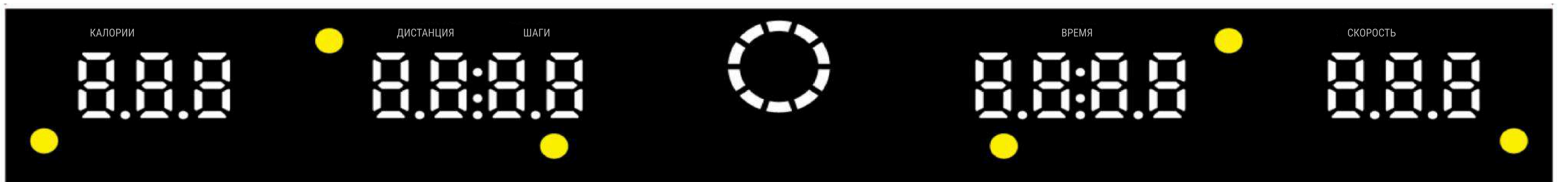
УСТАНОВКА ШНУРА ПИТАНИЯ

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



Инструкция по консоли

ФУНКЦИИ КНОПОК



Кнопка	Назначение
СТАРТ (START)	Запуск беговой дорожки.
СТОП (STOP)	Остановка беговой дорожки.
СКОРОСТЬ «+» (SPEED +)	Увеличение скорости. В рабочем режиме каждое нажатие увеличивает скорость на 0,1 км/ч; при удержании скорость растёт непрерывно.
СКОРОСТЬ «-» (SPEED-)	Уменьшение скорости. В рабочем режиме каждое нажатие уменьшает скорость на 0,1 км/ч; при удержании скорость снижается непрерывно.



Пульт дистанционного управления

- Чтобы установить батарейку-таблетку, откройте заднюю панель пульта и вставьте прилагаемую батарейку.
- Для наилучшего результата направляйте пульт непосредственно на панель дисплея с расстояния не более 1,2 м.

Режимы

Для выбора режима используйте кнопку РЕЖИМ на консоли или на пульте дистанционного управления.

РЕЖИМ Н-1: ВИБРАЦИЯ

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

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

РЕЖИМ Н-2: ОБРАТНАЯ ХОДЬБА

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

- Фиксированный обратный отсчёт: 40 минут.
- После запуска скорость регулируется от -1 до -3 км/ч.
- Функция паузы отсутствует.

РЕЖИМ Н-3: ЛЫЖНЫЙ

Воспроизводит биомеханику движений при спуске с горнолыжного склона.

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

РЕЖИМЫ ОБРАТНОГО ОТСЧЁТА

- Режим Н-4 — по времени.
- Режим Н-5 — по дистанции.
- Режим Н-6 — по калориям.

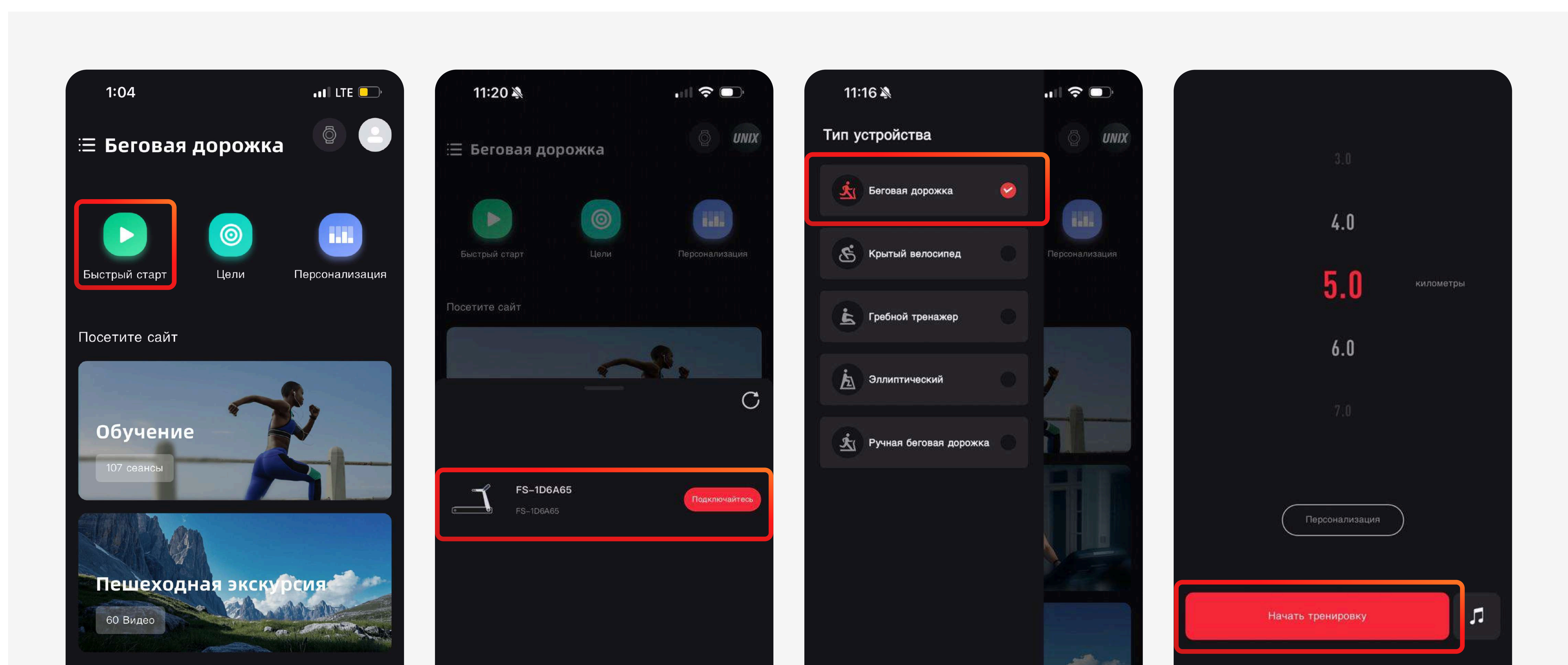
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

Обслуживание устройства

Тщательная очистка продлевает срок службы беговой дорожки. Регулярно удаляйте пыль и поддерживайте тренажёр в чистоте. Очищайте открытые части бегового полотна с обеих сторон — это снижает накопление загрязнений под лентой. Следите, чтобы подошвы обуви были чистыми: иначе на полотно и под него могут попасть посторонние предметы, способные повредить опорную конструкцию и само полотно. Поверхность полотна протирайте влажной тканью, смоченной мыльным раствором. Не допускайте попадания воды на электрические компоненты и под беговое полотно.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

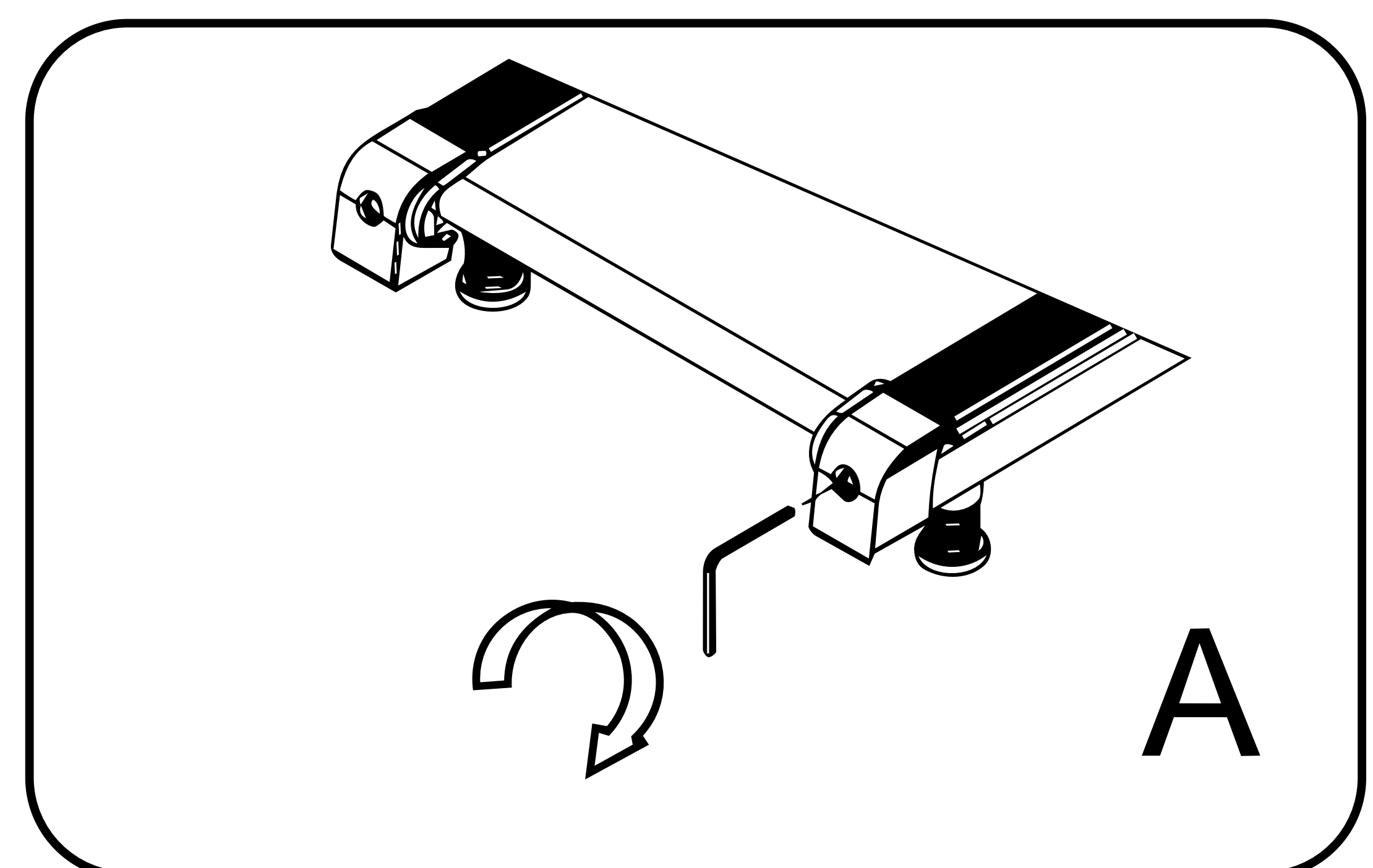
Чтобы продлить срок службы вашей электрической беговой дорожки рекомендуется отключать ее питание через 1,5 часа непрерывного использования и давать тренажеру отдохнуть в течение 10 минут перед повторным использованием.

Если беговое полотно слишком ослаблено, оно будет проскальзывать во время бега; если оно чрезмерно натянуто, это может снизить производительность двигателя и усилить износ барабана и бегового полотна. При оптимальном натяжении бегового полотна обе его стороны должны вручную подниматься над подложкой на высоту примерно на 50-75 мм.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

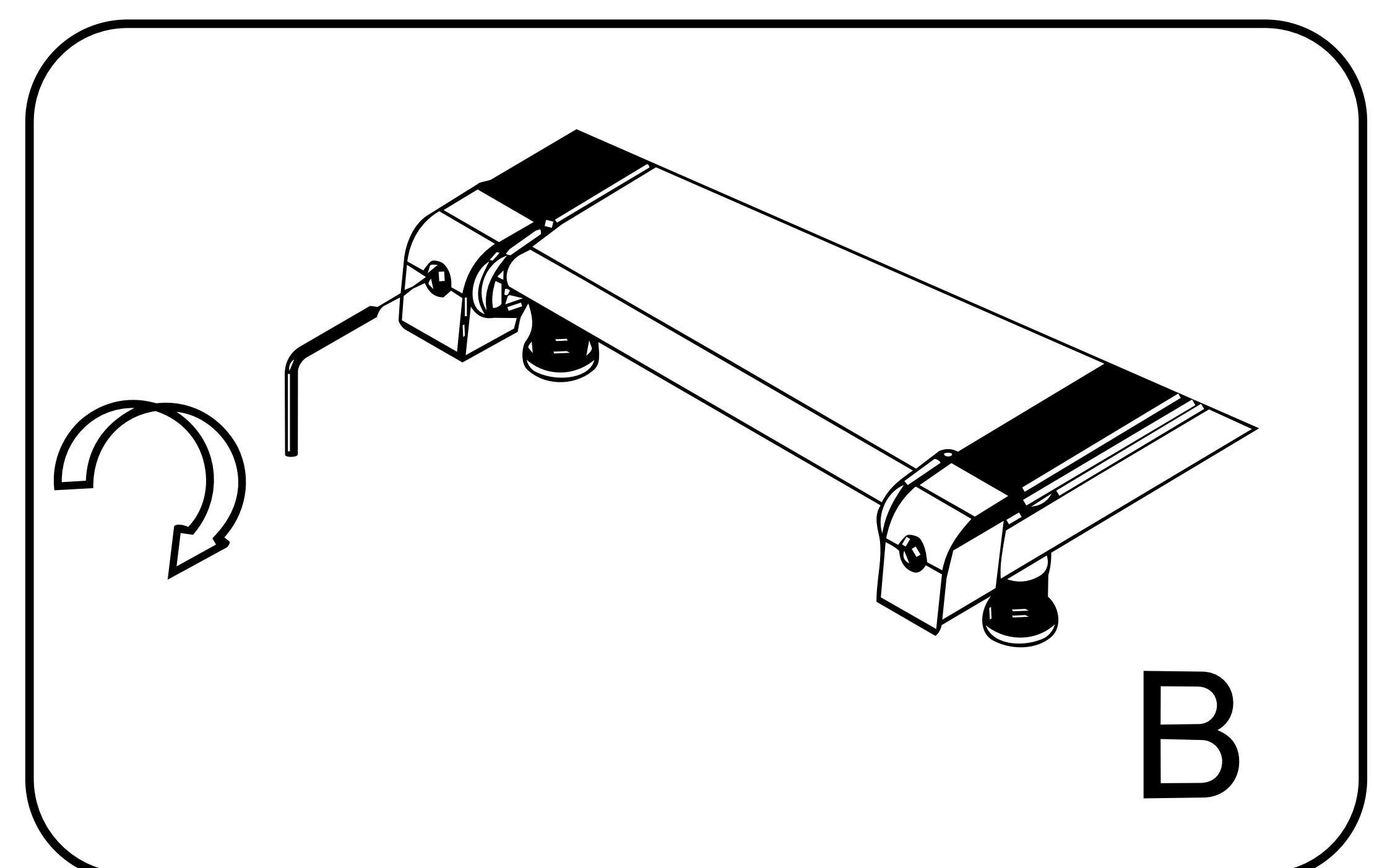
ШАГ 1

Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите на скорости примерно 6-8 км/ч (3,72-5 миль в час) и проверьте, как ведет себя полотно. Если оно сместилось вправо, вытащите предохранитель и переключатель, поверните правый регулировочный болт на 1/4 по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте отцентрировано оно или нет. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. РИСУНОК – А.



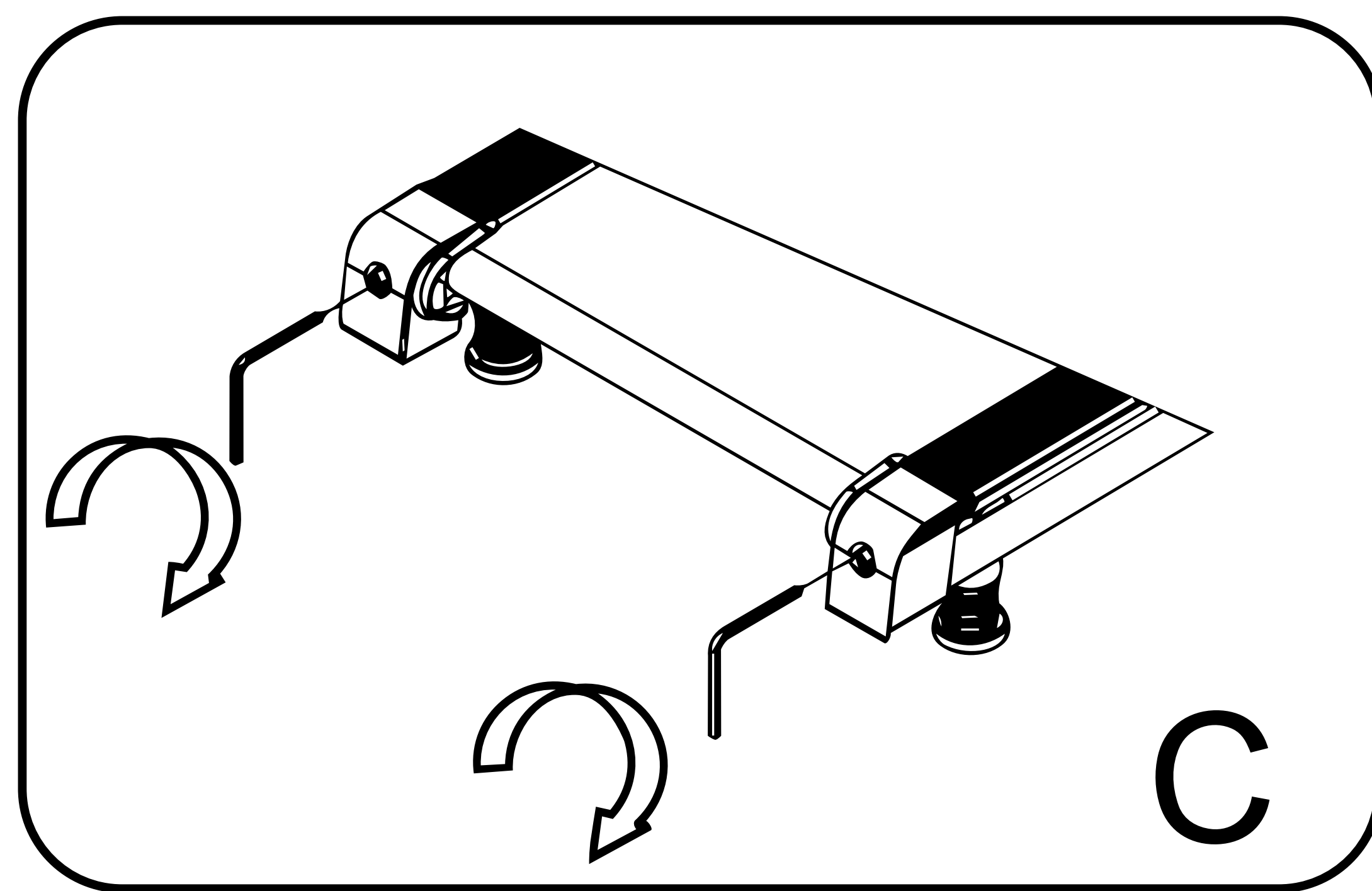
ШАГ 2

Если полотно сместилось влево, вытащите предохранитель и переключатель, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте его центровку. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. РИСУНОК – В.



ШАГ 3

Отрегулируйте полотно по прошествии некоторого периода использования. Вытащите предохранитель и переключатель, поверните левый и правый регулировочные болты на 1/4 по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте его центровку. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. РИСУНОК – С.



Беговая лента — смазка

Важное примечание: перед первым использованием необходимо смазать беговую дорожку.

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

ПРОЦЕДУРА СМАЗЫВАНИЯ



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

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки на тренажёре рекомендуется выполнить разминку в течение 5-10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий. Пример разминки см. ниже.

РЕЖИМ «ВИБРАЦИЯ»

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

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Если ваше дыхание стало слишком быстрым или появились признаки дискомфорта при дыхании, остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышц им требуется 48 часов отдыха. Определенную группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня. Поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями (незначительные нагрузки).

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным явлением и уходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.

ДИЕТА

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять минимум через час после еды. Принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. При занятиях спортом не забывайте пить воду, но избегайте обильного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере повышения уровня физической подготовки можно тренироваться и ежедневно. При этом особенно важно тренироваться через одинаковые промежутки времени.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Тщательно выстраивайте свой план тренировок. Интенсивность занятий следует повышать постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата.

РЕЖИМ «ОБРАТНАЯ ХОДЬБА»

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

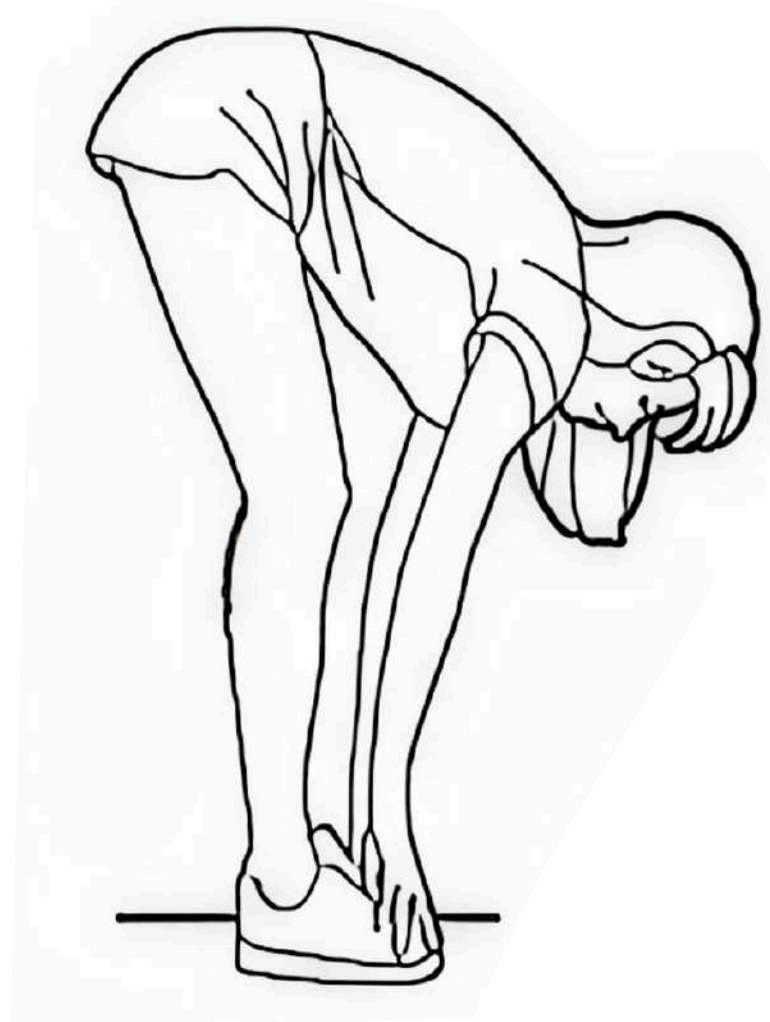
Встаньте спиной по ходу движения, держитесь за поручни. Делайте шаг, ставя ногу с носка на пятку. Не развивайте высокую скорость сразу. Начните с минимальных – 1 км/ч, чтобы привыкнуть к координации.

ЛЫЖНЫЙ РЕЖИМ

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

Упражнения на растяжку

Перед тренировкой выполните упражнения на растяжку. Разогретые мышцы растягиваются легче, поэтому предварительно позанимайтесь 5–10 минут. Сделайте по 2–3 повтора каждого упражнения, удерживая положение по 10–15 секунд. Повторите растяжку после тренировки. Выполняйте движения медленно, без рывков.



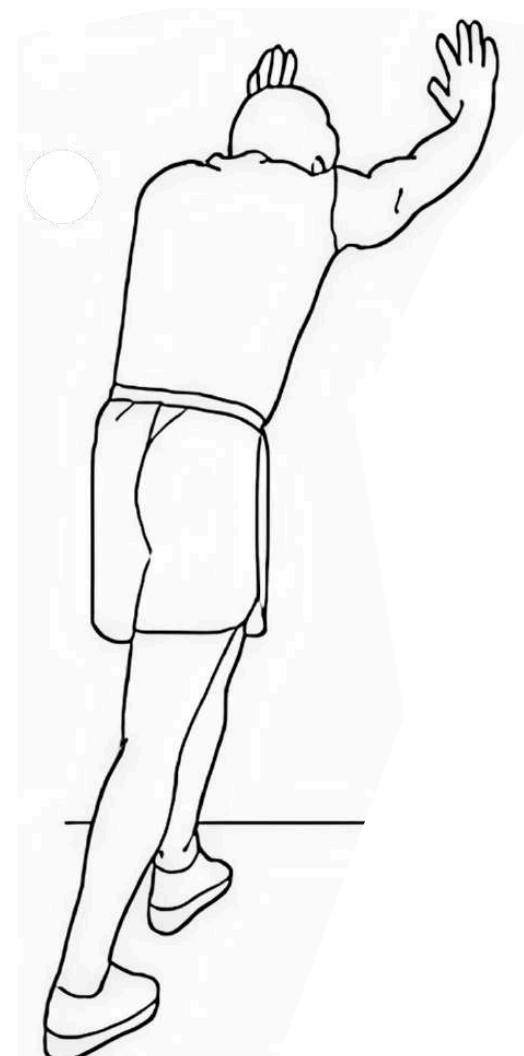
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



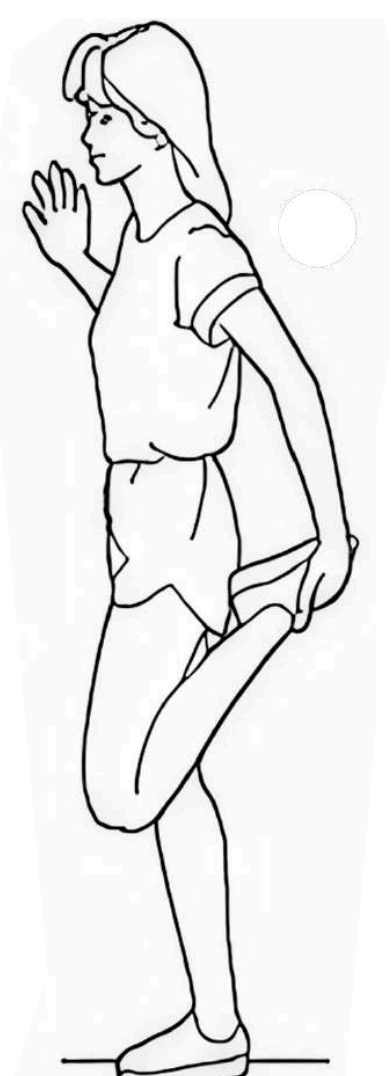
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU