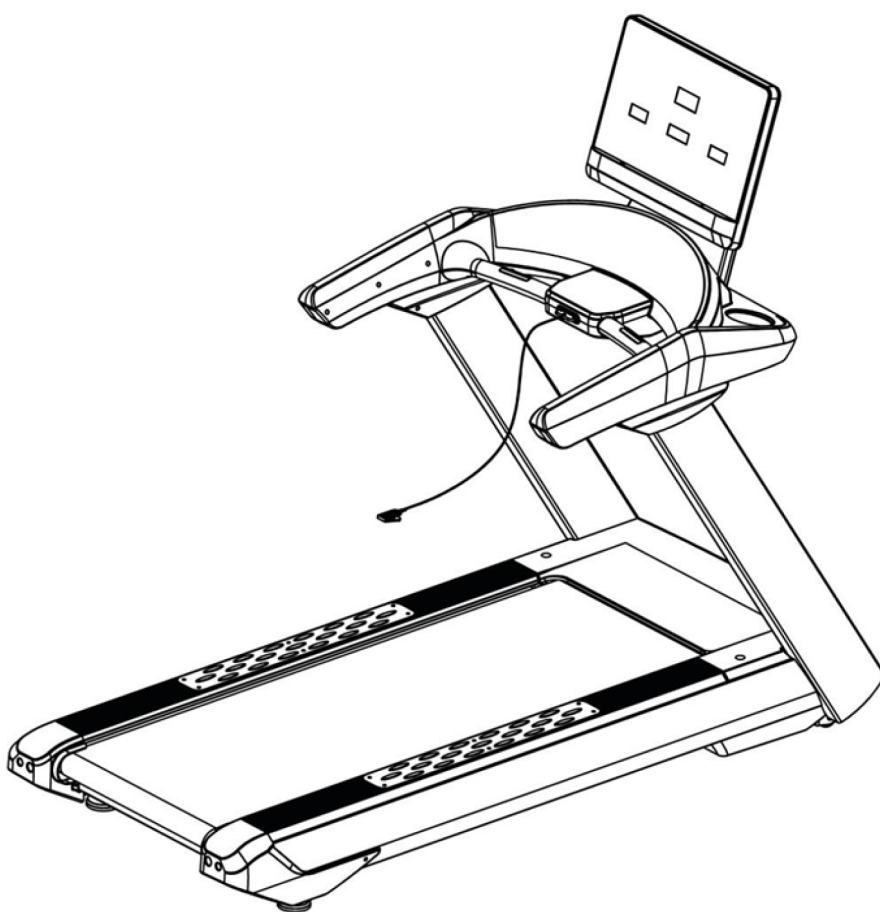


UNIX **FIT**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT T-1350 PRO (LED)



ВАЖНО

Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

Характеристики продукта могут отличаться от представленных на фотографиях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.



*Рады приветствовать вас, пользователи продукции **UNIX Fit!***

Мы благодарны, что ваш выбор был остановлен на тренажёре нашего бренда. Для того чтобы обеспечить вашу максимальную сохранность, команда **UNIX Fit** просит вас с вниманием отнестись к изучению инструкции перед использованием тренажёра! В случае если инструкция в дальнейшем будет потеряна, её всегда можно найти на официальном сайте.

UNIX Fit заботится о своих покупателях и всегда готов ответить вам на все возникшие вопросы, в том числе и по эксплуатации товара. Для этого достаточно обратиться к продавцу или дилеру, у которого он был приобретен. Уверены, вы с удовольствием будете пользоваться товарами нашего бренда! Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния, а также влияют на выработку эндорфинов. С брендом **UNIX Fit** вы можете быть уверены, что ваше тело на долгие годы останется подтянутым и красивым.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам самые современные и лучшие технологии на рынке. Все тренажёры бренда **UNIX Fit** много лет пользуются популярностью не только у взрослых, но и у их детей. Для того, чтобы изучить полный ассортимент продукции, перейдите на наш официальный сайт, наведя камеру на QR-код.



UNIXFIT.RU

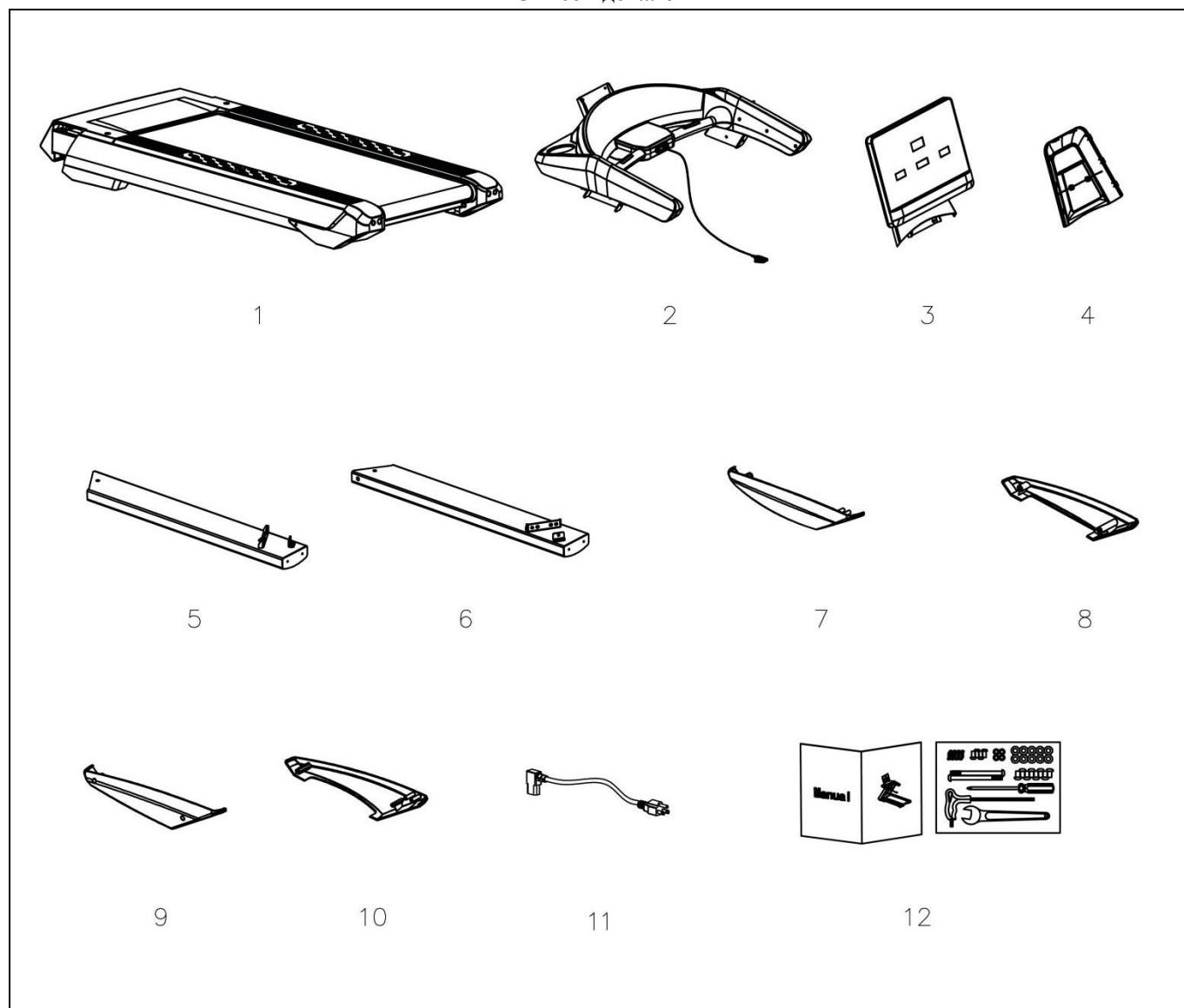


Содержание

- 1. Описание изделия**
- 2. Меры предосторожности**
- 3. Инструкция по сборке**
- 4. Перемещение тренажера**
- 5. Рекомендации по тренировкам**
- 6. Замечания по электробезопасности**
- 7. Рекомендованные упражнения**
- 8. Обслуживание тренажера**
- 9. Устранение неполадок**
- 10. Гарантийные условия**
- 11. Рекомендации по тренировкам**

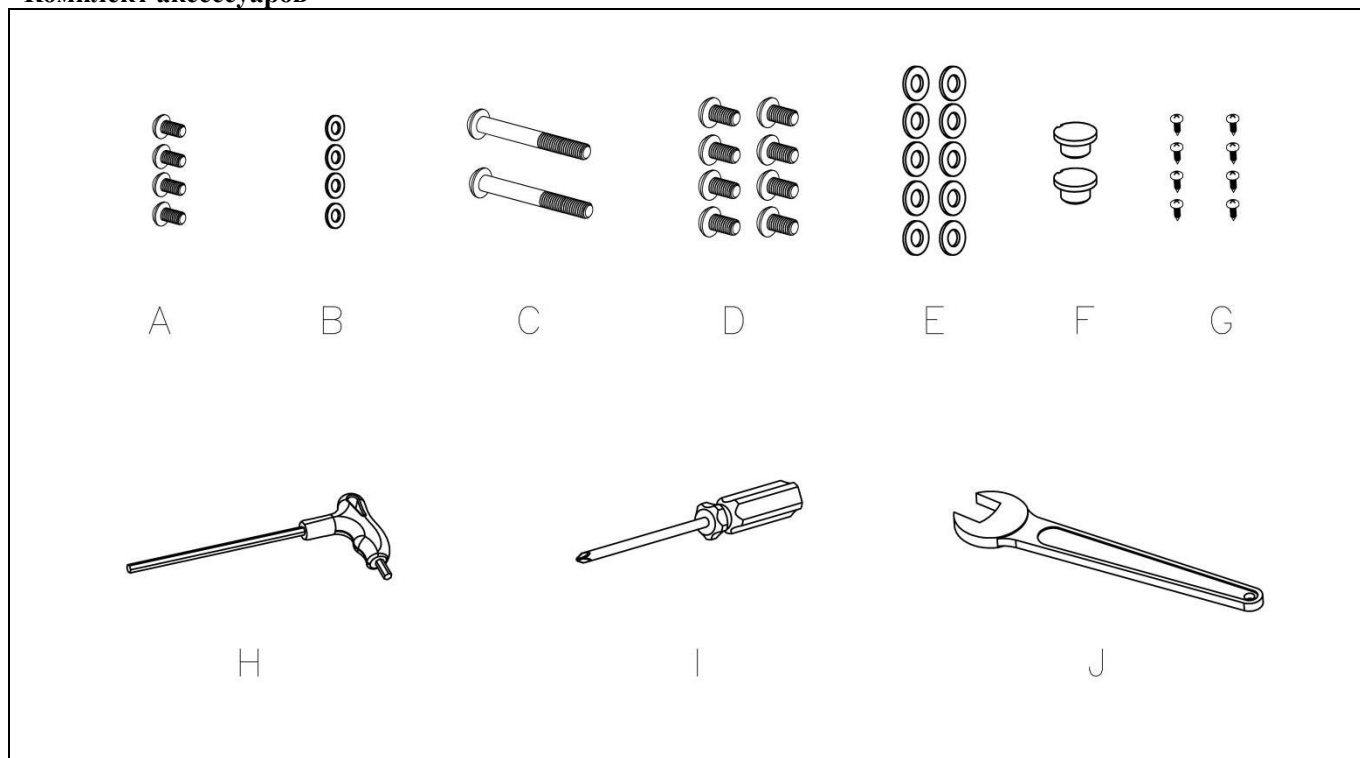
1. Описание изделия

Список деталей



№	Название	Ед-ца	К-во	№	Название	Ед-ца	К-во
1	Основная рама	ШТ	1	7	Внешний кожух (Л)	ШТ	1
2	Поручень	ШТ	1	8	Внутренний кожух (Л)	ШТ	1
3	Компьютер	ШТ	1	9	Внешний кожух (П)	ШТ	1
4	Задняя крышка компьютера	ШТ	1	10	Внутренний кожух (П)	ШТ	1
5	Левая стойка	ШТ	1	11	Кабель питания	ШТ	1
6	Правая стойка	ШТ	1	12	Руководство+инструменты	НАБОР	1

Комплект аксессуаров



№	Название	Ед-ца	К-во	№	Название	Ед-ца	К-во
A	Шестигранный винт M8*15	PCS	4	F	Заглушка кожуха двигателя	PCS	2
B	Плоская шайба 8	PCS	4	G	Крестообразный саморез ST4.2*16	PCS	8
C	Шестигранный винт M10*120	PCS	2	H	Т-образный ключ T6	PCS	1
D	Шестигранный винт M10*15	PCS	8	I	Крестообразная отвертка	PCS	1
E	Плоская шайба 10	PCS	10	J	Гаечный ключ 22#	PCS	1

Технические характеристики

№	Параметр	Описание
1	Диапазон скорости	1-22 км/ч
2	Регулировка наклона	0-22 уровней
3	Размеры беговой платформы	580*1550 мм
4	Максимальная нагрузка	180 кг
5	Габариты тренажера	2060*955*1715 мм

2. Меры предосторожности



В целях обеспечения вашей безопасности и во избежание несчастных случаев внимательно прочитайте инструкцию перед использованием и обратите внимание на следующие меры предосторожности:

Данное изделие разработано и изготовлено с учетом многих аспектов безопасности, но все же следуйте приведенным ниже инструкциям, чтобы избежать травм. Мы не несем ответственности за любые последствия, вызванные неправильной эксплуатацией.

Не устанавливайте тренажер вблизи посторонних, особенно тяжелых и острых предметов; изделие должно быть установлено на чистой, ровной поверхности; беговая дорожка подходит только для использования в помещении, избегайте использования тренажера во влажных условиях, не проливайте воду на беговую платформу, не ставьте на тренажер посторонние предметы, по обеим сторонам и спереди от тренажера оставьте минимум 1 метр свободного пространства, а сзади - пространство размеров 2 метра х 1 метр, на случай прыгивания с дорожки. (Техника прыгивания: Держась обеими руками за поручень, наступите обеими ногами на боковые рейки, после чего прыгните с беговой дорожки.)

- ◆ **Вилка должна быть надежно заземлена, а розетка должна иметь выделенную цепь, чтобы избежать совместного использования с другим электрооборудованием.**
- ◆ **Если кабель питания поврежден, во избежание поражения током он должен быть заменен производителем, его представителем или аналогичным квалифицированным персоналом.**
- ◆ **Если тренажер не используется в течение длительного времени, отключите кабель питания.**
- ◆ **Храните бутылку со смазочным маслом в упаковке с принадлежностями в недоступном для детей месте. При случайном проглатывании или попадании в глаза промойте их чистой водой и немедленно обратитесь за медицинской помощью.**
- ◆ **Данное изделие не подходит для инвалидов или детей; физически нездоровым, умственно отсталым или не обладающим рациональным мышлением людям запрещается пользоваться им, если они не находятся под присмотром или руководством лица, ответственного за их безопасность. ---- В противном случае существует опасность получения травмы.**

- ◆ Не используйте беговую дорожку в пыльном помещении, поддерживайте определенную влажность в помещении, чтобы избежать сильного статического электричества, иначе это может нарушить нормальную работу электронных часов и контроллера; пожалуйста, используйте оригинальные детали и не заменяйте их самостоятельно без разрешения производителя.
- ◆ Держите руки подальше от подвижных деталей тренажера. Не засовывайте руки и ноги под

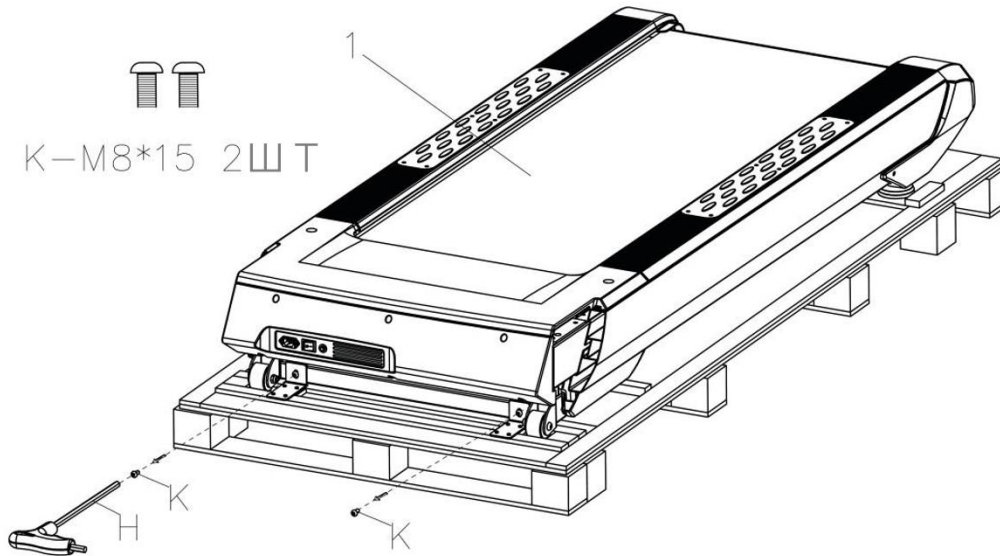
беговую ленту.

- ◆ Не размещайте кабель питания вблизи горячих или движущихся предметов; не используйте тренажер на открытом воздухе, в условиях повышенной влажности или прямого солнечного света.
- ◆ Перед перемещением беговой дорожки отключите ее от сети. Непрофессионалам запрещается разбирать тренажер без разрешения производителя, иначе возможны серьезные последствия.
- ◆ Прикрепляйте зажим ключа безопасности к одежде во время тренировки, чтобы обеспечить аварийное отключение устройства в случае чрезвычайной ситуации.
- ◆ Перед использованием беговой дорожки проверьте, застегнута ли ваша одежда, не слишком ли она свободна.
- ◆ Если во время использования вы почувствуете дискомфорт или другие симптомы, прекратите занятия и обратитесь к врачу.
- ◆ Это изделие не следует использовать в течение длительного времени. Чрезмерное использование может привести к перегреву и выходу из строя беговой дорожки.
- ◆ Во избежание опасности используйте квалифицированную розетку. Если вилка и розетка несовместимы, не заменяйте вилку самостоятельно. Обратитесь к электрику.
- ◆ Данное изделие относится к классу безопасности НС. Если у вас есть сомнения в правильности заземления данного изделия, обратитесь к профессиональному электрику для его проверки.
- ◆ Не используйте изделие, если один из защитных кожухов треснул, поврежден или отсоединен (обнажена внутренняя система) или сварной шов имеет трещины.
- ◆ Не прыгайте и не сходите с тренажера во время тренировки. --Вы можете получить травму при падении.
- ◆ Избегайте тренировок после еды, при усталости или плохом физическом состоянии. -- Может нанести вред здоровью.
- ◆ Не допускайте попадания иголок, мусора или воды на вилку питания. Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или возгоранию. Не используйте мокрыми руками!
- ◆ Вынимайте вилку из розетки, если тренажер не используется. ----- Пыль и влага могут вызвать ухудшение изоляции, что приведет к утечке тока и возгоранию.
- ◆ Данное изделие должно быть заземлено. В случае неисправности заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления для протекания тока, уменьшая поражение электрическим током.

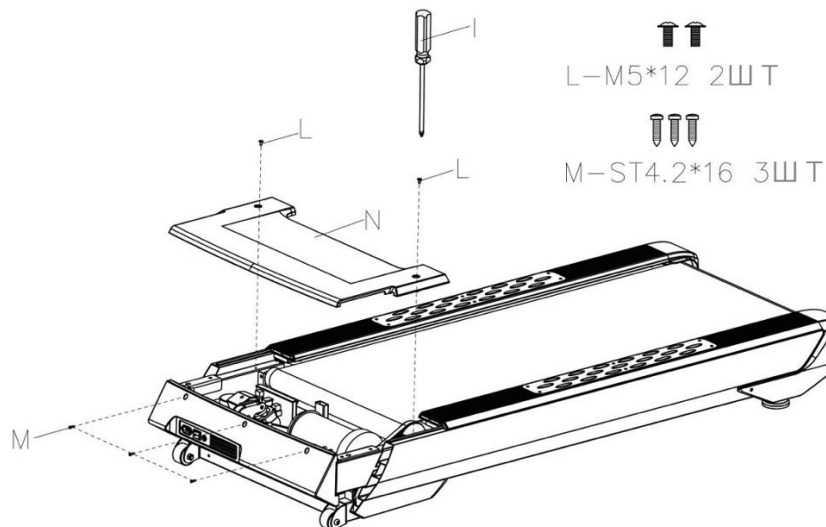
3. Инструкция по сборке

Важно: Обязательно затяните все винты и убедитесь, что сборка изделия выполнена в соответствии с нижеследующими требованиями. Включайте питание только после проверки отсутствия нарушений.

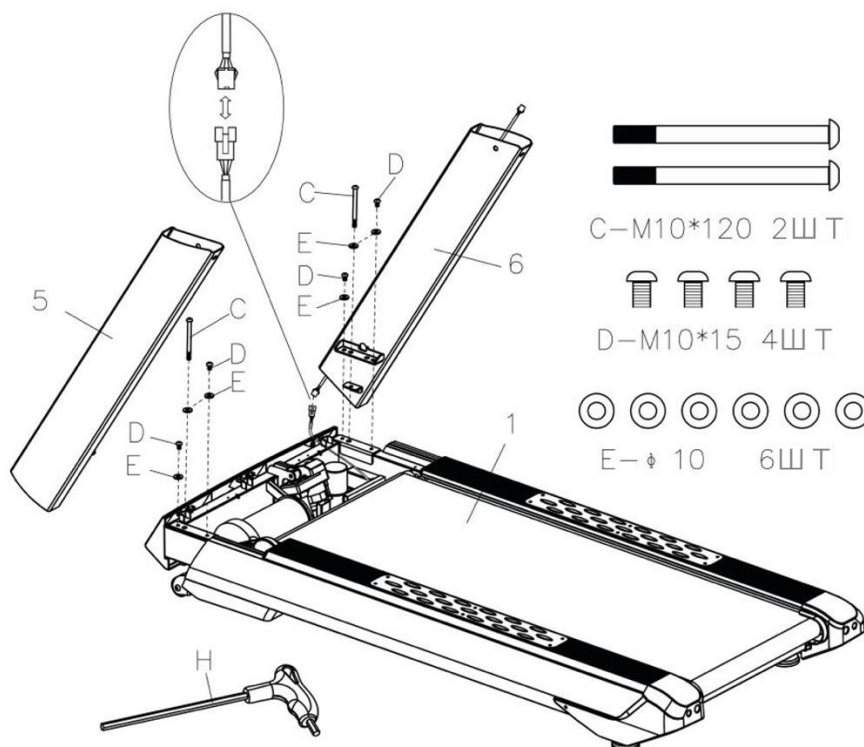
ШАГ 1: После распаковки найдите Т-образный ключ (Н), чтобы снять транспортировочные болты М8*15 (К) и отодвинуть беговую дорожку назад (1).



ШАГ 2: С помощью крестовой отвертки (I) выверните винты М5*12 (L) и ST4.2*16 (M), фиксирующие кожух двигателя (N). Сохраните снятые винты и установите крышку двигателя на место.



ШАГ 3: С помощью шестигранного Т-образного ключа (Н), болтов М10*120 (С), М10*15 (D) и плоских шайб 10 (Е) слегка зафиксируйте левую (5) и правую стойку (6) на беговой дорожке (1). Подсоедините контактный провод.



ШАГ 4: С помощью шестигранного Т-образного ключа (Н), болтов М10*15 (D) и плоских шайб Ф10 (Е) слегка зафиксируйте поручень с держателем компьютера (2) на левой и правой стойках в сборе. Подсоедините контактный провод.

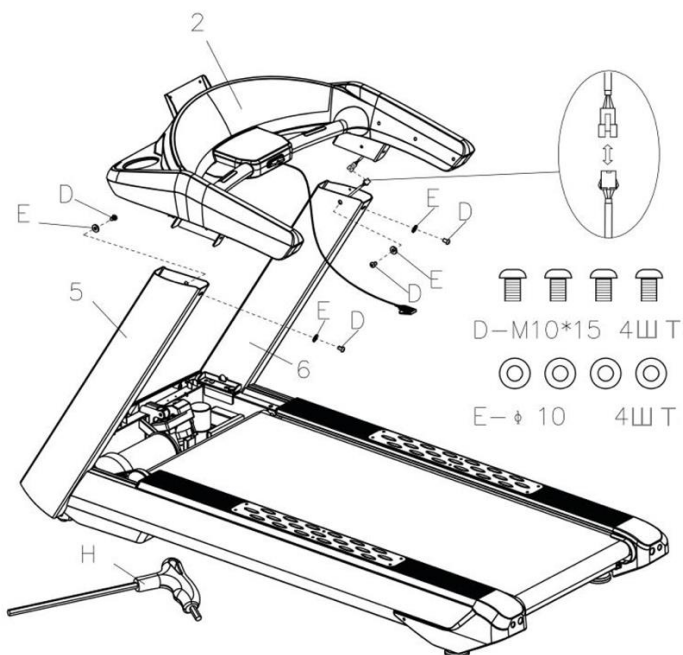


Diagram illustrating the assembly of the treadmill console (part 3) onto the main frame (part 2).

Parts shown:

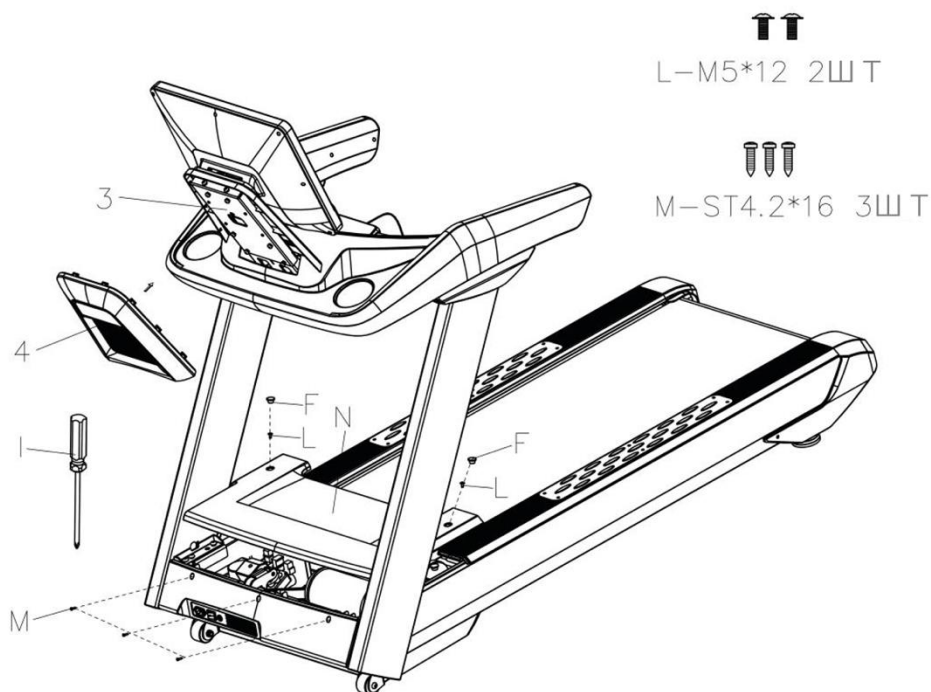
- 3: Console
- 2: Main frame
- A: M8*15 4Ш 1 (Screws)
- B: $\phi 8$ 4Ш T (Screws)
- H: Torque wrench

Assembly steps:

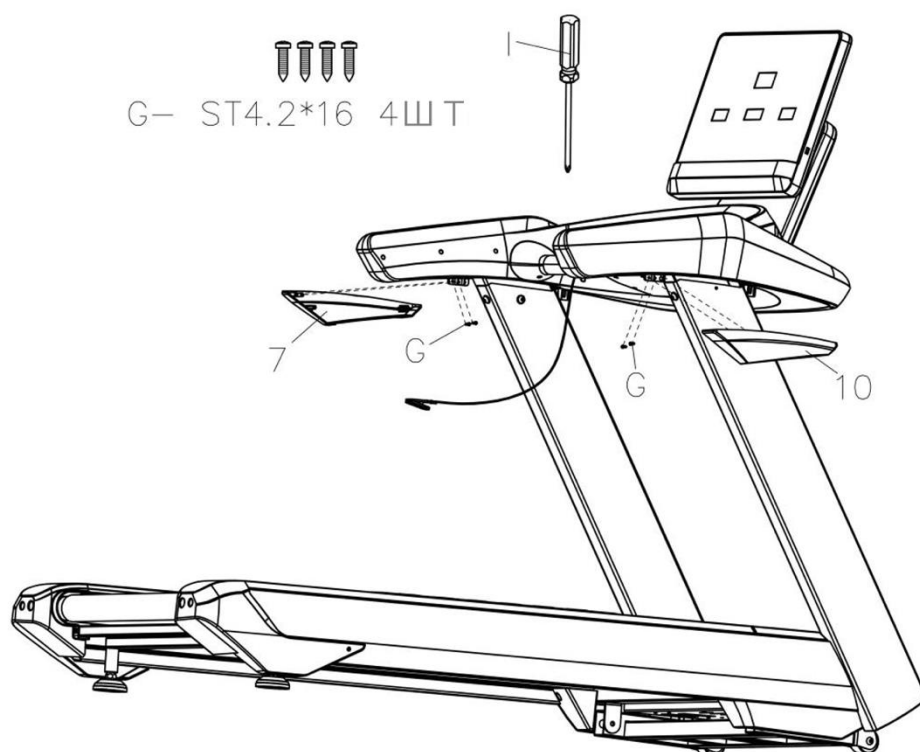
- Align the console (3) with the main frame (2).
- Insert screws A (M8*15) and screws B ($\phi 8$) to secure the console.
- Use the torque wrench (H) to tighten the screws.

Inset diagram: Shows the correct orientation of the console (3) relative to the main frame (2).

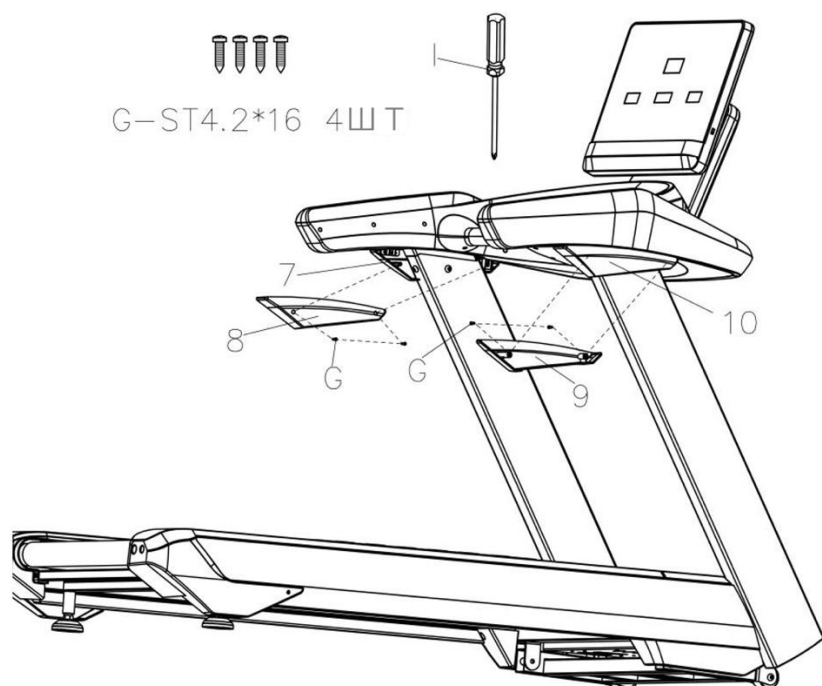
С помощью крестообразной отвертки (I), а также снятых винтов М5*12 (L) и ST4.2*16 (M) зафиксируйте крышку двигателя (N) и установите заглушку (F).



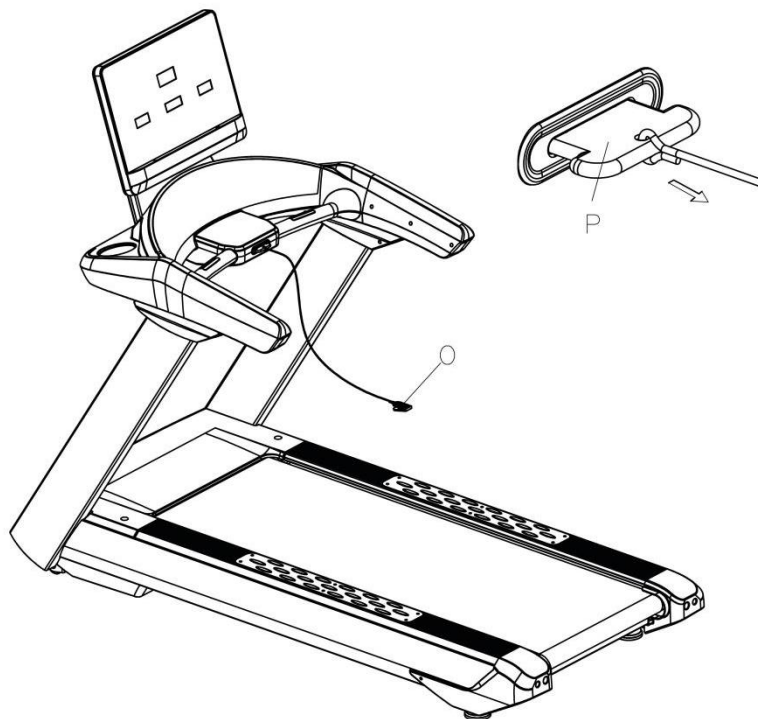
8



ШАГ 8: С помощью крестовой отвертки (I) и винтов $ST4.2*16$ (G) зафиксируйте внутренний кожух (Л) (8) и внутренний кожух (П) (9) на внешнем кожухе (Л) (7) и внешнем кожухе (П) (10) стоек.

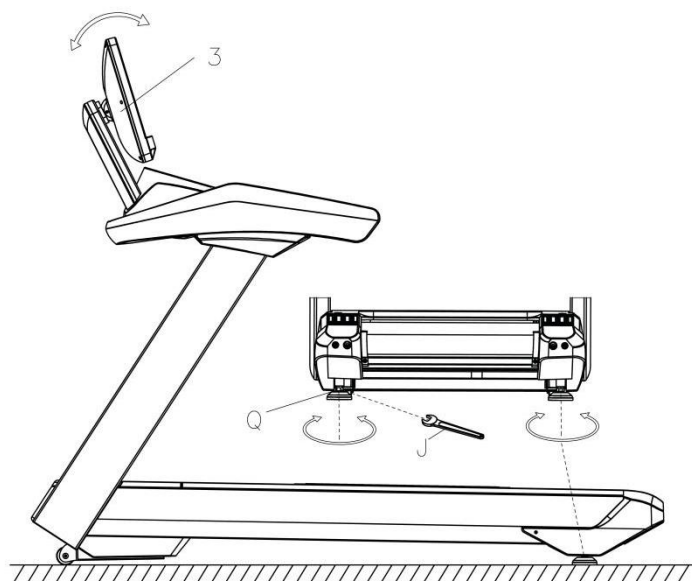


ШАГ 9: Перед началом работы закрепите зажим ключа безопасности (O) на одежде; в случае необходимости предохранитель Р будет вытасчен для экстренной остановки.

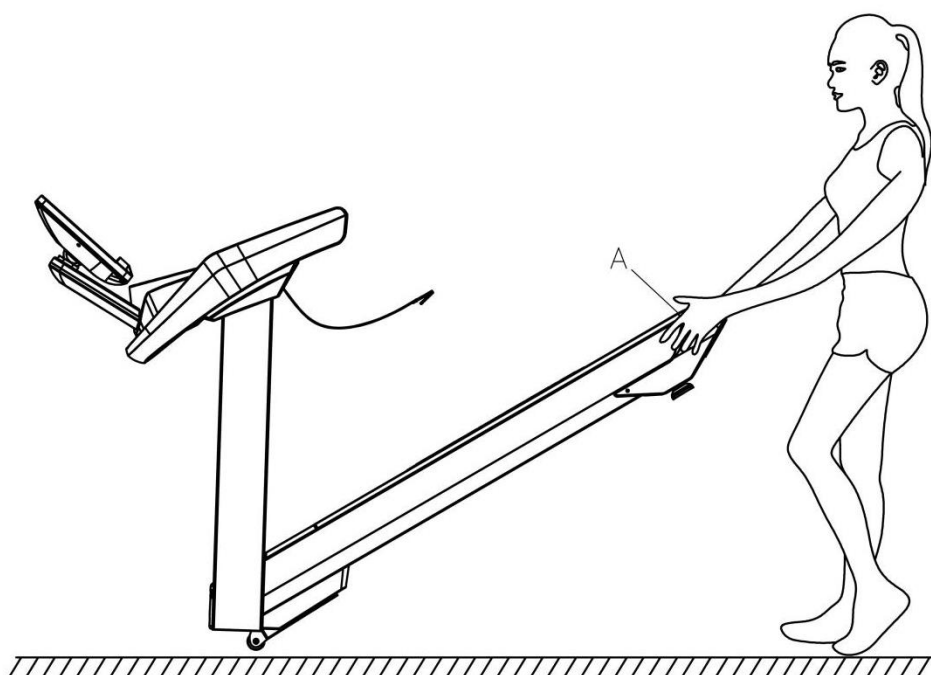
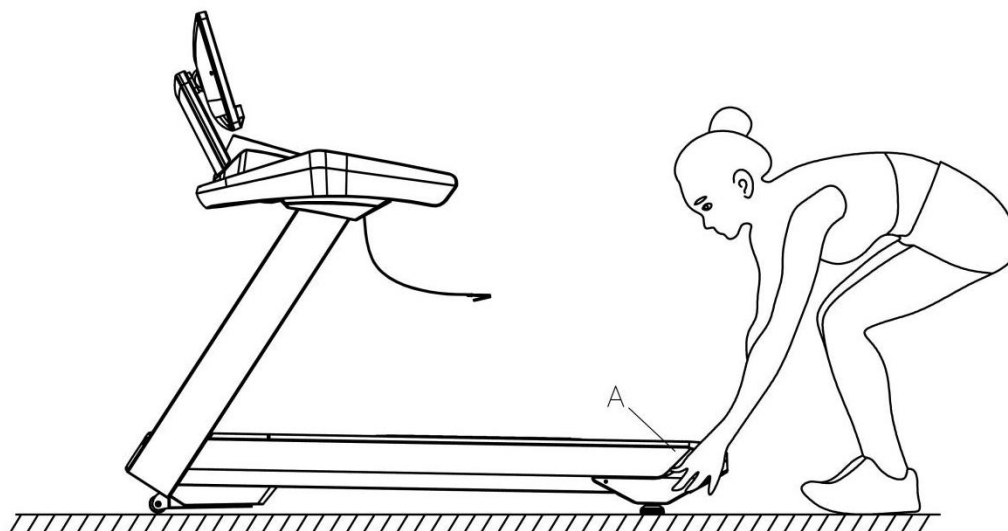


ШАГ 10: Используйте гаечный ключ 22# (J) для регулировки шестигранной головки (O) на винте задней подножки, чтобы отрегулировать устойчивость тренажера.

Компьютер (3) можно поворачивать для регулировки угла наклона по мере необходимости.



4. Перемещение тренажера



Перед перемещением тренажера отключите кабель питания. Возьмитесь обеими руками за раму А с обеих сторон (как показано на рисунке выше), поднимите машину примерно на 40 градусов, чтобы два передних транспортировочных колеса коснулись земли. После этого вы можете толкать машину вперед или тянуть ее назад.

5. Рекомендованные упражнения

Разминка и заминка

Успешная программа тренировок состоит из трех частей: разминки, аэробных упражнений и заминки.

Разминка - очень важная часть тренировки, ее необходимо выполнять перед каждым занятием.

Разминка позволяет разогреть все тело, растянуть мышцы и подготовить организм к более интенсивным нагрузкам.

Повторение разминки по окончании тренировки поможет снять боль в мышцах.

Мы рекомендуем вам выполнять соответствующие упражнения на разминку и заминку в соответствии со следующими схемами:

Повороты головы

Сначала вытяните голову к правому плечу, выпрямив левую сторону шеи, и поверните ее назад по часовой стрелке;

Затем вытяните голову к левому плечу и поверните ее против часовой стрелки. Повторите несколько раз.



Подъем плеч

Поднимите левое плечо и поверните его назад, повторите 5 раз; затем поднимите правое плечо и поверните его назад, повторите 5 раз, и так далее.



Растяжка рук

Вытяните руки прямо над головой, затем возьмитесь левой рукой за правое запястье и тяните его вверх, пока не почувствуете, что сухожилия правой руки полностью растянуты.

Задержитесь на 5 секунд, а затем повторите для правой руки.



Растяжка квадрицепса

Держитесь правой рукой за стену, чтобы сохранить равновесие, левой рукой отведите левую ногу назад, а левую пятку прижмите как можно ближе к ягодицам.

Задержитесь на 15 секунд, затем повторите для другой ноги.



Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте на пол, сведите подошвы ног вместе, возьмитесь за стопы обеими руками и потяните их внутрь, приблизьте стопы как можно ближе к телу и медленно надавите на пятки. Задержитесь в этом положении на 15 секунд.



Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте на пол, выпрямите правую ногу, согните левую, возьмитесь левой рукой за лодыжку и подтяните ее внутрь так, чтобы левая стопа оказалась как можно ближе к телу, а подошва стопы - на внутренней стороне правого бедра. Затем наклоните корпус вниз, потянитесь вперед, влево и вправо, чтобы коснуться пальцев ног. Чем сильнее давление, тем лучше. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и повторите для левой ноги.



Растяжка голеней

Упритесь руками в стену, держите тело под углом 45 градусов к земле и поочередно отводите назад левую и правую ноги, растягивая мышцы голеней.



6. Замечания по электробезопасности

Предупреждение:

Для правильной работы беговой дорожки необходим источник питания не менее 10 А (220 В). Для вашей безопасности, а также безопасности других пользователей, убедитесь в корректности источника питания, прежде чем подключать изделие к сети. Использование неподходящего источника питания может привести к значительному повреждению оборудования или травмам пользователя.

Заземление:

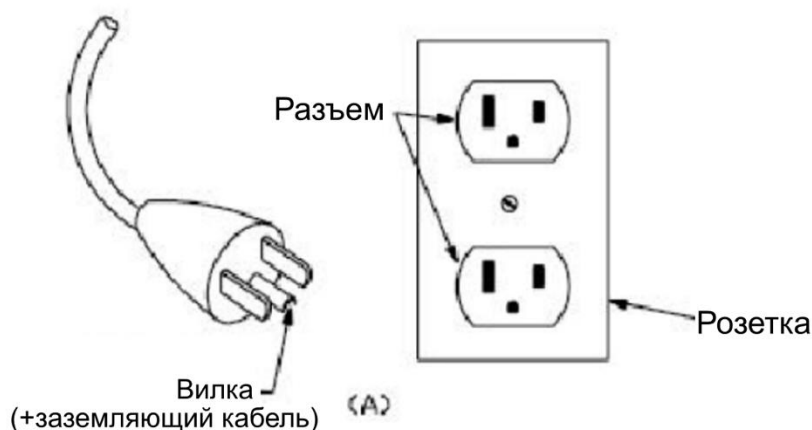
Данное изделие должно быть заземлено. Заземление обеспечивает наименьшее сопротивление электрическому току и снижает риск поражения электрическим током. Вилка должна быть подключена к подходящей розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

Опасно:

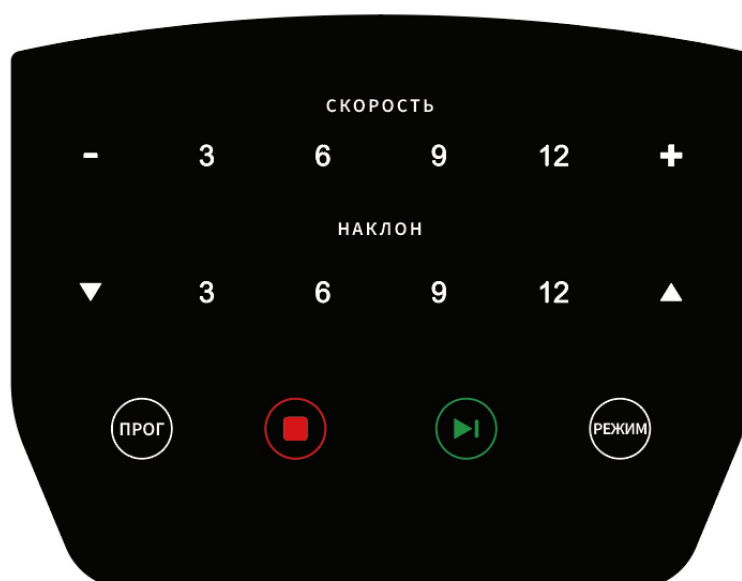
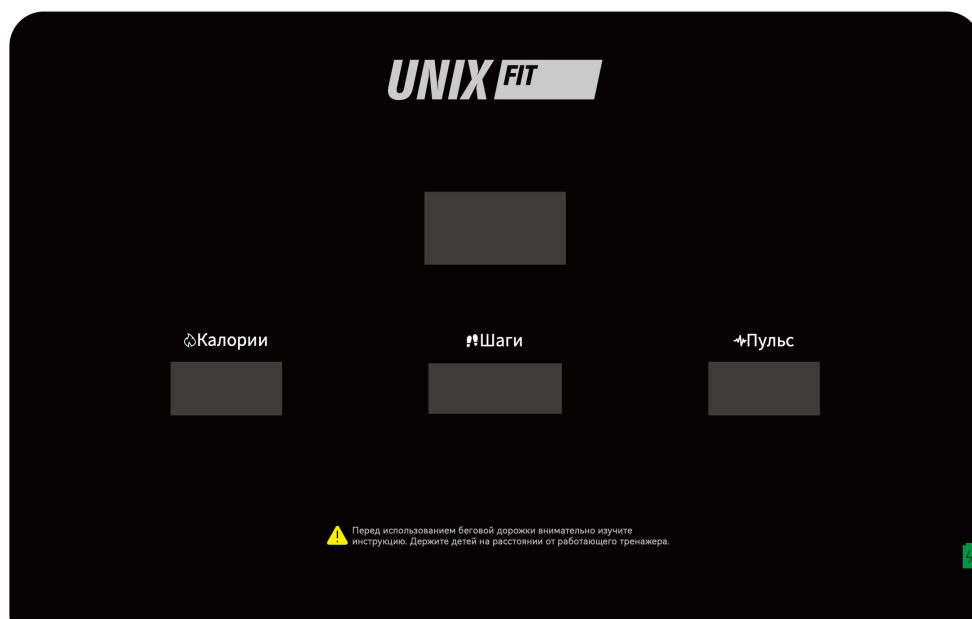
Ненадлежащее подключение заземляющего проводника может привести к риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с сертифицированным электриком, если вы сомневаетесь в том, что изделие правильно заземлено. Не модифицируйте вилку, поставляемую с изделием. Если она не подходит к розетке, обратитесь к электрику для установки подходящей розетки. На рисунке (А) ниже вы найдете схематичного изображения подключения тренажера к сети.

Важно!

1. Не используйте с этой беговой дорожкой розетку с автоматическим прерывателем цепи замыкания на землю. Располагайте кабель питания вдали от любых подвижных частей беговой дорожки, включая механизм подъема и транспортировочные колеса.
2. Не запускайте беговую дорожку от генератора или источника бесперебойного питания.
3. Не снимайте защитные кожухи без предварительного отключения питания.
4. Не подвергайте эту беговую дорожку воздействию дождя или влаги. Данный тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, вблизи бассейна или в любой другой влажной среде.



7. Инструкция к компьютеру



А. Параметры на экране:

1. Окно **СКОРОСТЬ**: отображает текущую скорость движения беговой дорожки в диапазоне 1.0-22.0 км/ч.
2. Окно **НАКЛОН**: отображает текущий уровень наклона беговой дорожки в диапазоне 0-22.
3. Окно **ВРЕМЯ**: отображает текущее время, в режиме прямого отсчета диапазон составляет 0:00-18 часов, при достижении максимума значения обнуляется, и тренажер останавливается; обратный отсчет начинается от установленного значения (максимум - "99:00") и уменьшается до 0. По достижении значения 0:00, беговая дорожка останавливается, на экране отображается "End". После остановки тренажер переходит в режим ожидания через 5 секунд.
4. Окно **ДИСТАНЦИЯ**: в режиме выбора программы отображает код программы ("P1...-P14-...P24-U1-U2-U3-FAT"). Во время тренировки отображается текущая дистанция в диапазоне 0.0-99.9 км, при достижении максимума значения обнуляется; обратный отсчет начинается от установленного значения и уменьшается до 0. По достижении значения 0:00, беговая дорожка останавливается, на экране отображается "End". После остановки тренажер переходит в режим ожидания через 5 секунд.
5. Окно **КАЛОРИИ**: отображает текущее число потраченных калорий в диапазоне 0.0-999, the overflow is cleared and the forward count starts from 0. при достижении максимума значения обнуляется. Обратный отсчет начинается от установленного значения и уменьшается до 0. По достижении значения 0:00, беговая дорожка останавливается, на экране отображается "End". После остановки тренажер переходит в режим ожидания через 5 секунд.
6. Окно **ПУЛЬС**: разместите обе руки на датчиках пульса на поручне. Система автоматически измерит текущую частоту пульса и отобразит ее на экране в диапазоне 50-200 удар/мин. (Эта информация предназначена только для справки и не может рассматриваться как источник медицинских показаний.)
7. Окно **ШАГИ**: отображает текущее число шагов. По достижению 9999, число шагов на экране перестанет увеличиваться, и его можно отследить только в приложении. По достижению 65535 шагов значение обнуляется.
8. Точечная матрица: во время тренировки точечная матрица имитирует 400-метровый круг. Каждые 400 метров на экране отображается количество преодоленных кругов в течение 1 секунды, сопровождаясь звуковым сигналом. При запуске программы точечная матрица отображает диаграмму программы. Параметры времени, дистанции и калорий отображаются под буквами **ВРЕМЯ**, **ДИСТ** и **КАЛОРИИ**, соответственно.

В. Функции кнопок:

1. Кнопка **СТАРТ/СТОП**: Подключите тренажер к сети, установите на место ключ безопасности и нажмите эту кнопку, чтобы запустить беговую дорожку. После 3-секундного обратного отсчета дорожка придет в движение со скоростью 1.0 км/ч. Нажмите на эту кнопку во время бега, чтобы приостановить тренировку. Беговая дорожка медленно остановится, и в окне отобразится "PAU".
2. Кнопка **СТОП**: Нажмите кнопку "Stop" для замедления и остановки во время тренировки; в состоянии паузы нажмите кнопку "Stop" для сброса данных в каждом окне.
3. Кнопки **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** предназначены для регулировки текущего значения. Во время тренировки используйте их, чтобы увеличить/уменьшить скорость с шагом 0.1 км/ч. При нажатии и удержании кнопок можно быстро изменить значение.
4. Кнопки **НАКЛОН+** и **НАКЛОН-** предназначены для регулировки текущего наклона с шагом 1 уровень. При нажатии и удержании кнопок можно быстро изменить значение.
5. Кнопка **ПРОГ**: В режиме ожидания нажмите эту кнопку для переключения между 28 различными программами: «P1-P2-...P24-U1-U2-U3-FAT»; ручной режим - это режим бега по умолчанию, скорость ручного режима по умолчанию составляет 1.0 км/ч. (P1-P24 - это встроенные программы, U1-U3 - пользовательские программы, FAT - функция определения уровня физической подготовки).
6. Кнопка **РЕЖИМ** предназначена для выбора режима: нажмите эту кнопку для выбора режимов "15:00", "1.00", "50.0" ("15:00" - это режим обратного отсчета времени, "1.00" - режим обратного отсчета расстояния, а "50.0" - режим обратного отсчета калорий). При выборе различных режимов вы можете использовать кнопки **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** для установки соответствующих значений обратного отсчета. После настройки нажмите кнопку «**СТАРТ**», чтобы запустить беговую дорожку.
7. Быстрые кнопки скорости (3, 6, 9, 12 км/ч) предназначены для выбора одного из 4 значений скорости.
8. Быстрые кнопки наклона (3, 6, 9, 12 уровень) предназначены для выбора одного из 4 значений уровня наклона.

С. Быстрый старт:

1. Включите тренажер и убедитесь, что ключ безопасности установлен на место (под панелью управления).
2. Нажмите **СТАРТ**. После 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка начнет движение со скоростью 1.0 км/ч.
3. Далее используйте кнопки **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** либо быстрые кнопки для установки желаемой скорости; используйте кнопки **НАКЛОН+** и **НАКЛОН-** либо быстрые кнопки для установки желаемого уровня наклона.

Д. Управление тренировкой:

1. Нажмите кнопку "СКОРОСТЬ-", чтобы уменьшить скорость.
2. Нажмите кнопку "СКОРОСТЬ+", чтобы увеличить скорость.
3. Нажмите кнопку "НАКЛОН-", чтобы уменьшить уровень наклона.
4. Нажмите кнопку "НАКЛОН+", чтобы увеличить уровень наклона.
5. Используйте быстрые кнопки выбора скорости, чтобы установить одно из 4 значений скорости.

6. Используйте быстрые кнопки выбора наклона, чтобы установить одно из 4 значений уровня наклона.
7. Нажмите кнопку **СТАРТ/СТОП**, чтобы приостановить тренировку; нажмите кнопку повторно, чтобы возобновить тренировку.
8. При нажатии кнопки **СТОП**, беговая дорожка замедлится и остановится.
9. Возьмитесь обеими руками за датчики пульса на поручне, и через 5 секунд на экране отобразится текущая частота вашего пульса.

Е. Ручной режим:

1. В режиме ожидания нажмите кнопку **СТАРТ**, и беговая дорожка начнет движение со скоростью 1.0 км/ч и уровнем наклона 0. В других окнах начнется прямой отсчет параметров начиная с 0. Используйте кнопки **НАКЛОН+**, **НАКЛОН-**, **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** для регулировки наклона и скорости.
2. В режиме ожидания нажмите кнопку **РЕЖИМ** для перехода в режим обратного отчета. Начнет мигать окно **ВРЕМЯ** со значением "15:00". Используйте кнопки **НАКЛОН+**, **НАКЛОН-**, **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** для установки желаемого времени тренировки в диапазоне 5:00-99:00.
3. В режиме обратного отчета времени нажмите кнопку **РЕЖИМ** еще раз для перехода в режим обратного отчета дистанции. Начнет мигать окно **ДИСТАНЦИЯ** со значением "1.00". Используйте кнопки **НАКЛОН+**, **НАКЛОН-**, **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** для установки желаемой дистанции в диапазоне 0.5-99.9.
4. В режиме обратного отчета дистанции нажмите кнопку **РЕЖИМ** еще раз для перехода в режим обратного отчета калорий. Начнет мигать окно **КАЛОРИИ** со значением "50". Используйте кнопки **НАКЛОН+**, **НАКЛОН-**, **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** для установки желаемого числа потраченных калорий в диапазоне 10.0-999.
4. После выбора режима обратного отчета и установки значения нажмите кнопку **СТАРТ**. После 3-секундного обратного отчета беговая дорожка начнет движение. Используйте кнопки **НАКЛОН+**, **НАКЛОН-**, **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** для регулировки наклона и скорости. Для остановки нажмите кнопку **СТОП**.

Г. Встроенные программы:

Система имеет 24 встроенные программы P1-P24. В режиме ожидания нажмите кнопку **ПРОГ**, и в окне расстояния отобразится "P1-P24". После выбора нужной программы одновременно замигает окно времени; на экране отобразится предустановленное время 10:00. Нажимайте кнопки **НАКЛОН+**, **НАКЛОН-**, **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-**, чтобы установить необходимое время тренировки, а затем нажмите кнопку **СТАРТ**, чтобы запустить встроенную программу. Каждая встроенная программа разделена на 10 сегментов, время каждого сегмента = общее установленное время/10. При переходе к следующему сегменту система подаст 3 звуковых сигнала подряд. Скорость и наклон беговой дорожки будут меняться в зависимости от сегмента программы. Также вы можете использовать кнопки **НАКЛОН+**, **НАКЛОН-**, **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** для изменения скорости и наклона. Однако, когда программа перейдет к следующему сегменту, скорость и наклон снова изменятся. После выполнения программы система снова подаст 3 звуковых сигнала. Беговая дорожка плавно замедлится, остановится, и на экране отобразится **СТОП**. Через 5 секунд после полной остановки тренажер перейдет в режим ожидания.

Г. Описание программ:

СКОРОСТЬ- скорость, **НАКЛОН**- наклон. Каждая программа делит общее время тренировки на 10 равных частей, и каждый период времени имеет соответствующую скорость и наклон.

Приложение 1: Сравнительная таблица встроенных программ (КМ)

ПАРАМЕТР\СЕГМЕНТ		УСТ. ВРЕМЯ / 10 = ВРЕМЯ КАЖДОГО СЕГМЕНТА									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	НАКЛОН	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	СКОРОСТЬ	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	НАКЛОН	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	СКОРОСТЬ	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	НАКЛОН	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	СКОРОСТЬ	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	НАКЛОН	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	СКОРОСТЬ	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	НАКЛОН	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	СКОРОСТЬ	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	НАКЛОН	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	СКОРОСТЬ	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	НАКЛОН	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	НАКЛОН	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	НАКЛОН	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	НАКЛОН	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	СКОРОСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	НАКЛОН	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	СКОРОСТЬ	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	НАКЛОН	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3

	НАКЛОН	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	НАКЛОН	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	СКОРОСТЬ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	НАКЛОН	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	СКОРОСТЬ	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	НАКЛОН	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	СКОРОСТЬ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	НАКЛОН	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	СКОРОСТЬ	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	НАКЛОН	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	СКОРОСТЬ	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	НАКЛОН	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	СКОРОСТЬ	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	НАКЛОН	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	СКОРОСТЬ	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	НАКЛОН	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	СКОРОСТЬ	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	НАКЛОН	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	СКОРОСТЬ	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	НАКЛОН	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

Приложение 2: Сравнительная таблица встроенных программ (Мили)

ПАРАМЕТР\ СЕГМЕНТ		УСТ. ВРЕМЯ / 10 = ВРЕМЯ КАЖДОГО СЕГМЕНТА									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	1.2	2.5	1.8	2.5	1.8	3.1	2.5	1.2	3.1	1.8
	НАКЛОН	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	СКОРОСТЬ	1.2	3.7	4.3	5	1.8	3.7	5	4.3	3.1	1.2
	НАКЛОН	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	СКОРОСТЬ	1.8	5	1.8	5	3.1	5.6	3.1	5.6	7.5	3.7
	НАКЛОН	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	СКОРОСТЬ	5	6.2	6.8	7.5	7.5	6.8	6.2	6.2	5.6	5
	НАКЛОН	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	СКОРОСТЬ	3.7	6.2	7.5	5.6	6.8	5	7.5	4.3	5.6	1.8
	НАКЛОН	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1

*чтобы получить значения в км/ч необходимо умножить на 1,6.

P6	СКОРОСТЬ	1.2	5	3.7	6.2	6.2	5.6	6.8	5	3.1	1.8
	НАКЛОН	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	СКОРОСТЬ	1.2	3.7	4.3	5.6	4.3	5.6	3.7	3.1	2.5	1.2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	СКОРОСТЬ	1.2	2.5	3.7	5	4.3	5	5.6	3.7	2.5	1.2
	НАКЛОН	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	СКОРОСТЬ	1.2	2.5	3.1	4.3	3.7	3.1	5	3.7	1.8	1.2
	НАКЛОН	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	СКОРОСТЬ	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	НАКЛОН	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	5	6.2	3.7	5.6	3.1	1.8	1.2	1.2
	НАКЛОН	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.8	2.5
	НАКЛОН	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	СКОРОСТЬ	1.2	4.3	2.5	4.3	5	5.6	2.5	3.1	1.8	1.2
	НАКЛОН	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	СКОРОСТЬ	1.2	3.7	3.1	2.5	5	3.7	3.1	1.2	1.8	1.8
	НАКЛОН	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	СКОРОСТЬ	1.2	3.7	3.1	2.5	5	4.3	3.1	1.8	1.8	1.2
	НАКЛОН	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	4.3	3.1	5	3.7	3.1	1.2	2.5	1.2
	НАКЛОН	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	3.7	4.3	5	5.6	5	3.1	1.8	2.5
	НАКЛОН	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	СКОРОСТЬ	1.2	1.8	3.1	3.7	5	3.7	5.6	3.7	3.1	1.2
	НАКЛОН	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	СКОРОСТЬ	1.8	4.3	3.7	3.1	5.6	4.3	3.7	1.8	3.1	1.2
	НАКЛОН	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	СКОРОСТЬ	1.8	4.3	5.6	6.2	6.8	7.5	6.2	5	3.1	1.2
	НАКЛОН	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	СКОРОСТЬ	1.8	3.7	5	4.3	5.6	6.2	3.1	5	1.8	1.2
	НАКЛОН	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	СКОРОСТЬ	1.8	3.1	5	3.7	5.6	6.2	5	7.5	3.7	1.8
	НАКЛОН	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	СКОРОСТЬ	1.8	3.1	5.6	6.8	7.5	5	3.7	3.1	1.8	1.2
	НАКЛОН	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	СКОРОСТЬ	1.8	5	6.2	6.8	7.5	6.2	6.2	5	3.1	1.8
	НАКЛОН	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

*чтобы получить значения в км/ч необходимо умножить на 1,6.

Н. Пользовательские программы:

Помимо 24 встроенных программ, беговая дорожка также имеет 3 пользовательские программы, которые пользователи настраивают самостоятельно в соответствии с личными обстоятельствами: U1, U2 и U3.

1. Пользовательский режим:

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку **ПРОГ**, пока на экране не появится пользовательская программа (U1, U2, U3) которую вы хотите настроить. В это же время начнет мигать окно времени, отображая предварительно установленное время 10:00. С помощью кнопок **НАКЛОН+**, **НАКЛОН-**, **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** установите необходимое время тренировки, а затем нажмите кнопку **РЕЖИМ** для подтверждения и перехода в настройку параметров программы. Затем вы можете настроить первый временной сегмент. Для этого используйте кнопки **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** или быстрые кнопки выбора скорости, а для установки наклона используйте кнопки **НАКЛОН+**, **НАКЛОН-** или кнопки быстрого выбора уровня наклона. Нажмите кнопку **РЕЖИМ**, чтобы завершить настройку первого временного сегмента и перейти к настройке второго временного сегмента, пока не будут установлены все 10 временных сегментов. После завершения настройки данные будут постоянно сохранены до следующего сброса. Эти данные не будут потеряны при отключении питания.

2. Запуск пользовательской программы:

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку **ПРОГ**, пока на экране не появится пользовательская программа (U1, U2, U3) которую вы хотите выбрать. Далее нажмите кнопку **СТАРТ** для запуска беговой дорожки.

3. Настройка пользовательских программ:

Каждая программа делит время работы на 10 временных интервалов. При настройке вы должны выполнить настройки скорости, наклона и времени бега на 10 временных отрезках, а затем нажать кнопку **СТАРТ**, чтобы запустить беговую дорожку.

І. Диапазон параметров тренировки:

ПРИЛОЖЕНИЕ 3: ПАРАМЕТРЫ МОДЕЛИ T-1350PRO				
Параметр	Мин. значение	Значение по умолчанию	Настраиваемый диапазон	Отображаемый диапазон
Время (минуты:секунды)	0	10: 00	5: 00 (мин:сек) - 99: 00 (мин:сек)	0: 00 (мин:сек) - 18: 20 (ч:мин)
Наклон (уровень)	0	0	0--22	0--22
Скорость (км/ч) (миль/ч)	1.0 км/ч 0.6 миль/ч	1.0 км/ч 0.6 миль/ч	1.0-22.0 км/ч 0.6-14.0 миль/ч	1.0-22.0 км/ч 0.6-14.0 миль/ч
Дистанция (км)	0	1.0	0.5--99.9	0.0--999.9

Частота пульса (удар/мин)	P	/	/	50--200
Калории (ккал)	0	50	10—999.0	0—999.9

Ж. Проверка физической подготовки:

В режиме ожидания нажимайте кнопку **ПРОГ**, пока не дойдете до функции **FAT**, нажмите кнопку **РЕЖИМ** для входа в интерфейс и введите свои параметры F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 - пол, F-2 - возраст, F-3 - рост, F-4 - вес). Используйте кнопки **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** для установки параметров 01-04 (параметры указаны в следующей таблице), а затем нажмите кнопку **РЕЖИМ** для определения уровня физической подготовки F-5. В это же время удерживайте пульсометр обеими руками в течение 2-3 секунд. Индекс массы тела (**FAT**) измеряет соотношение между ростом и весом человека, а не пропорции тела. **FAT** отдельно считается для мужчин и женщин и вместе с другими показателями здоровья дает людям основу для корректировки своего веса. Идеальный показатель **FAT** должен составлять от 20 до 25. Если он меньше 19, это означает, что вы страдаете избыточной худобой, если от 25 до 29 - избыточным весом, а если больше 30 - ожирением. (Эти данные приведены только для справки и не могут использоваться в качестве медицинских).

F-1	Пол	01 Муж	02 Жен
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100----200 (см)	
F-4	Вес	20-----150 (кг)	
F-5	FAT	≤19	Недостаток веса
	FAT	=(20---25)	Нормальный вес
	FAT	=(26---29)	Избыточный вес
	FAT	≥30	Ожирение

К. Использование ключа безопасности:

В любом состоянии пользователь может срочно остановить беговую дорожку, вытащив ключ безопасности. При экстренной остановке беговой дорожки во всех окнах отображается «---» и издается 3 звуковых сигнала. В это время беговая дорожка не может выполнять никаких других операций, кроме выключения. После правильной установки ключа безопасности на место беговая дорожка снова перейдет в режим ожидания и будет ожидать нажатия кнопок.

Л. Режим энергосбережения:

В системе предусмотрена функция энергосбережения. Если в течение 10 минут не будет нажата ни одна кнопка в режиме ожидания, система перейдет в режим энергосбережения и автоматически выключит экран. Нажмите любую клавишу, чтобы снова включить систему.

М. Функция USB-зарядки (опционально):

Это устройство может заряжать мобильное устройство, подключенное к USB-порту. Оно подходит для большинства мобильных устройств, представленных на рынке.

N. Воспроизведение аудио (доступно не для всех конфигураций)

После включения тренажера вы можете воспроизводить музыку со своего смартфона или другого устройства, подключенного через беспроводную сеть Bluetooth.

Громкость звука регулируется на аудиоустройстве. Обращайте внимание на регулировку громкости звука, чтобы не нарушить качество звука и не повлиять на встроенную аудиосхему.

O. Выключение:

Беговую дорожку можно выключить в любой момент, выключив переключатель питания, что не приведет к повреждению тренажера.

P. Предупреждения:

1. Перед тренировкой проверьте подключение тренажера к питанию и работу ключа безопасности.
2. При возникновении непредвиденных ситуаций во время тренировки вы можете вытащить ключ безопасности, и беговая дорожка быстро замедлится до остановки; затем вставьте ключ безопасности на место, после чего устройство перезагрузится и будет ожидать нажатия кнопок.
3. В случае возникновения каких-либо проблем с тренажером свяжитесь с компанией-продавцом. Не пытайтесь разбирать или ремонтировать изделие самостоятельно, чтобы не повредить его.

Q. Методы устранения неисправностей с компьютером:

1. Экран не загорается после включения питания

- A. Сначала проверьте, не сработал ли защитный автомат от перегрузки. Если он сработал, просто нажмите на него.
- B. Проверьте подключение переключателя питания, предохранителя, а также кабеля питания и трансформатора двигателя.
- C. Проверьте целостность провода компьютера к двигателю. Чтобы проверить каждый участок контактного провода, снимите защитный кожух. Если контактный провод поврежден или сломан, его необходимо заменить.
- D. Возможно, сломался трансформатор. В этом случае замените трансформатор.

2. После включения питания на экране отображается код ошибки "E01"-----Нет контакта между компьютером и двигателем

- A. Проверьте целостность провода компьютера к двигателю. Чтобы проверить каждый участок контактного провода, снимите защитный кожух. Если контактный провод поврежден или сломан, его необходимо заменить.
- B. Возможно повреждение внутренних элементов компьютера. В этом случае понадобится замена компьютера.
- C. Возможно, сломался трансформатор. В этом случае замените трансформатор.

3. После запуска тренажера на экране отображается код ошибки "E02"-----автоматическая взрывозащита или неисправность двигателя

- A. Проверьте, хорошо ли подключен провод двигателя, снова подключите провод двигателя. Если он по-прежнему не работает, замените двигатель.
- B. Проверьте, не идет ли от двигателя запах гари. В случае короткого замыкания микросхемы

замените двигатель.

С. Проверьте входное напряжение. Если напряжение питания ниже 50% от номинального, подключитесь к источнику питания с правильной спецификацией напряжения для повторного тестирования.

4. После запуска тренажера на экране отображается код ошибки "E03"-----отсутствует сигнал датчика

А. Если двигатель запускается и работает в течение 5-8 секунд, после чего на экране появляется сообщение «E03», это означает, что сигнал датчика скорости не обнаружен. Проверьте целостность и подключение провода датчика. В случае необходимости подключите или замените его.

В. Возможно, контактный провод датчика на нижнем блоке управления неисправен. В этом случае понадобится замена двигателя.

5. После запуска тренажера на экране отображается код ошибки "E04"----- Ошибка привода наклона

А. Проверьте, правильно ли подключен контактный провод привода наклона, переподключите при необходимости.

В. Проверьте, правильно ли подключено питание к сети переменного тока привода наклона, соответствуют ли параметры сети информации на контроллере.

С. Проверьте целостность контактного провода привода наклона, при необходимости замените провод или привод.

Д. Замените привод.

Е. После завершения всех проверок нажмите кнопку на приводе для его повторного включения.

6. После запуска тренажера на экране отображается код ошибки "E05"----- Защита от перегрузки

А. Возможная причина - превышение номинальной нагрузки, из-за чего сработала самозащита, и система должна быть перезапущена.

В. Часть беговой дорожки заклинило, в результате чего двигатель не вращается, нагрузка слишком большая, из-за чего сработала система самозащиты. Отрегулируйте беговую дорожку и перезапустите ее или нанесите смазочное масло.

С. Проверьте, не издает ли двигатель посторонние шумы и не имеет ли запах гари, при необходимости замените двигатель.

Д. Проверьте, не издает ли привода наклона посторонние шумы и не имеет ли запах гари, при необходимости замените привод.

7. После нажатия кнопки "Start" начинается отсчет времени, но двигатель не работает, код ошибки не отображается

А. Соответствующие микросхемы блока управления неисправны. Проверьте исправность и правильность подключения микросхем.

В. Предохранитель двигателя поврежден или отсоединен. Проверьте предохранитель и подключите/замените его.

С. Произошло сгорание транзистора двигателя. С помощью мультиметра проверьте транзистор на

нижнем блоке управления. Замените транзистор или двигатель.

Список кодов ошибок:

- E01: Сбой связи (инвертор не получает сигнал от компьютера)
- E02: Функциональная ошибка
- E03: Ошибка верификации программы
- E04: Слишком низкое напряжение
- E05: Слишком высокое напряжение
- E06: Слишком низкий ток
- E08: Защита от перегрева
- E09: Ошибка запуска привода наклона (для моделей с наклоном)
- E10: Ошибка инвертора 24C02
- E15: Сбой связи (компьютер не получает сигнал от инвертора)

R. Ручное смазывание беговой дорожки

1. После каждых 300 километров пробега компьютер издает звуковой сигнал каждые 10 секунд, отображая на экране сообщение "OIL". Это означает, что беговую дорожку необходимо смазать и провести техническое обслуживание. Способы заправки см. в разделе руководства по техническому обслуживанию беговой дорожки. Смазочное масло необходимо налить на середину беговой платформы.
2. После нанесения смазочного масла нажмите и удерживайте кнопку «Stop» в течение 3 секунд, и система сбросит напоминание о смазывании.

8. Обслуживание тренажера

Своевременное техническое обслуживание поможет поддерживать вашу шагающую машину в наилучшем состоянии, в то время как неправильное обслуживание приведет к повреждению или сокращению срока службы тренажера.

Важно: Перед чисткой, обслуживанием или перемещением устройства обязательно вынимайте вилку из розетки. Открывайте крышку двигателя и пылесосьте внутри не реже одного раза в год. Тщательная очистка продлит срок службы тренажера.

Регулярно очищайте поверхность устройства от пыли. Обязательно протирайте открытые участки по обеим сторонам беговой ленты, что уменьшит скопление загрязнений под лентой.

Убедитесь, что ваша спортивная обувь чистая, чтобы избежать попадания мелкого мусора под беговую ленту и износа беговой платформы и ленты. Поверхность беговой ленты необходимо протирать влажной тканью с мылом и следить за тем, чтобы вода не попала на электрические компоненты и под ленту.

Легкое использование (3 часов бега в неделю): раз в месяц; интенсивное использование (7 часов в неделю): раз в полмесяца.

- 1 Чтобы поддерживать беговую дорожку в хорошем состоянии и продлить срок ее службы, рекомендуется выключать ее через час непрерывной работы и давать ей отдохнуть в течение 10 минут, прежде чем использовать ее снова.
- 2 Беговая лента должна иметь правильную степень натяжения. Если лента слишком свободна, она будет проскальзывать во время работы; если она слишком туго натянута, это может снизить производительность двигателя и увеличить износ роликов и ленты.

Регулировка натяжения и положения беговой ленты

Чтобы поддерживать беговую дорожку в оптимальном состоянии и сделать ее работу более эффективной, необходимо регулярно проверять положение и натяжение беговой ленты.

Выравнивание беговой ленты:

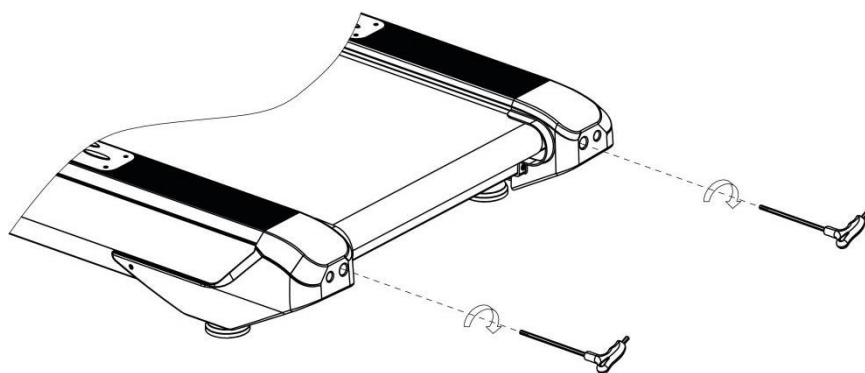
Установите тренажер на ровной поверхности.

Запустите беговую дорожку со скоростью 6 км/ч.

Если беговая лента отклоняется влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем поверните правый регулировочный винт на 1/4 оборота против часовой стрелки.

Если беговая лента отклоняется вправо, поверните правый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем поверните левый регулировочный винт против часовой стрелки.

Для регулировки натяжения поворачивайте оба винта в одну сторону на 1/4 оборота.



9. Устранение неполадок

Часты проблемы и методы их устранения

а Плохо нажимаются некоторые кнопки

a.1 Снимите верхнюю крышку компьютера и проверьте работу каждой кнопки;

a.2 Проверьте или замените плату компьютера;

a.3 Перезагрузите устройство и проверьте работу кнопок снова.

б Не загорается экран

b.1 Проверьте, находится ли входное напряжение в допустимом диапазоне;

b.2 Проверьте, включен ли переключатель питания;

b.3 Проверьте, не перегорел ли предохранитель в розетке. Если он перегорел, замените его;

b.4 Проверьте контроллер и работу светодиодного индикатора;

b.5 Проверьте все контактные провода;

b.6 Проверьте или замените плату компьютера;

b.7 Проверьте или замените нижнюю плату управления.

с Прочее

c.1. Тренажер не запускается

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

c.2. Беговая лента проскальзывает

Отрегулируйте натяжение беговой ленты в соответствии с инструкцией.

c.3 Беговая лента отклоняется от центра

Отрегулируйте положение беговой ленты в соответствии с инструкцией.

c.4. Посторонние звуки во время работы

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

11. Рекомендации по тренировкам

- Прежде чем начать любую программу упражнений или тренировок, проконсультируйтесь с врачом и следуйте его советам и рекомендациям по тренировкам.
- Определяйте цели тренировок только после их обсуждения с врачом, чтобы убедиться в реалистичности своего плана, после чего можете спокойно приступить к тренировкам.
- Включите в свой план тренировок другие аэробные упражнения, такие как ходьба, бег трусцой, плавание, танцы или езда на велосипеде. Чаще проверяйте свой пульс. Если у вас лично нет электронного пульсометра, попросите врача научить вас правильно измерять пульс вручную, на запястье или шее. Кроме того, вы должны определить свою целевую частоту сердечных сокращений в зависимости от вашего возраста и физической подготовки.
- Пейте достаточно воды во время тренировок. Вы должны восполнять объем жидкости, потерянной в результате чрезмерных физических нагрузок, чтобы предотвратить обезвоживание. Избегайте употребления большого количества слишком холодной воды или напитков. Пейте воду или напитки комнатной температуры.

(Рекомендации выше приведены только для справки и не могут рассматриваться как медицинская информация)

Беговая дорожка является спортивным оборудованием, которое нуждается в правильном обслуживании и уходе. Ниже приведены рекомендации по обслуживанию и уходу:

1: Регулярно осматривайте устройство на предмет износа и повреждений. После правильного технического обслуживания или профессионального ремонта изделие будет не менее безопасным, чем когда оно покинуло завод.

2: Своевременно заменяйте изношенные или поврежденные детали (в том числе двигатели, электронные блоки управления, кабели питания, беговые ленты).

3: Уделяйте особое внимание компонентам и деталям, особенно подверженным износу.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX* *FIT***