UNIX FIT

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ST-310

ПРИМЕЧАНИЕ

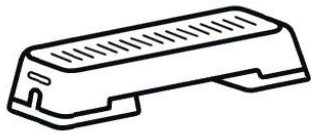
Производитель оставляет за собой право модифицировать устройства по мере необходимости и не уведомлять об этом пользователей.
Все зависит от конкретной модели продукта.

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, наведякамеру на QR-код.



UNIXFIT.RU

СОДЕРЖАНИЕ

Меры предосторожности 4

Комплект поставки 5

Инструкция по установке 6

Инструкция по использованию 7

Обслуживание устройства 8

Устранение неполадок 10

Рекомендации по тренировкам 12

Разминка 13

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Использование данного устройства сопряжено с множеством потенциальных проблем, связанных с безопасностью, поэтому мы рекомендуем вам всегда следовать инструкциям, приведенным ниже. Мы не несем ответственности за последствия неправильной эксплуатации тренажера.

ОПАСНО:

Избегайте одновременного использования пульсометра с другими (в том числе беспроводными) устройствами измерения пульса, в противном случае это может привести к возникновению электрических помех.

ВАЖНО:

Следуйте инструкциям ниже, чтобы избежать причинения вреда вам или другим людям. Перед использованием устройства убедитесь, что оно полностью заземлено, чтобы избежать травм и несчастных случаев.

- Во время тренировок закрепляйте зажим ключа безопасности (красного цвета) на своей одежде. В случае экстренной ситуации отключение ключа безопасности от консоли приведет к немедленной аварийной остановки дорожки.
- Пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом перед началом тренировок.
- Для тренировок надевайте соответствующую спортивную одежду. Не надевайте обувь на мягкой подошве – только специальные беговые кроссовки.
- Поддерживайте пространство вокруг беговой дорожки в чистоте и порядке, избегайте создания электростатического электричества внутри деталей устройства– это может стать причиной его неисправности.
- Данный тренажер предназначен для использования только одним человеком одновременно. Во избежание несчастных случаев не позволяйте детям младше 5 лет играть с беговой дорожкой.
- Минимальное расстояние, необходимое для размещения устройства после установки -не менее 50 см по бокам и не менее 180 см сзади.
- Не используйте устройство при повреждении кабеля питания.
- В случае обнаружения поломок прекратите использование тренажера и обратитесь к местному дилеру для осуществления немедленного ремонта.
- Не прикасайтесь руками к движущимся деталям тренажера. Избегайте попадания посторонних предметов во внутренний механизм дорожки.
- Тренажер предназначен для домашнего использования внутри помещения и не подходит для использования на открытом воздухе или в тренажерном зале.
- Размещайте тренажер на ровной и гладкой поверхности в хорошо вентилируемом помещении и следите за тем, чтобы рядом не было остроугольных предметов. Не используйте устройство вблизи с источниками влаги или тепла.
- При использовании тренажера при необходимости придерживайтесь за поручни. Не

сходите с беговой дорожки, пока устройство не остановится полностью.

- Не используйте кислородное оборудование или газовые распылители вблизи работающего тренажера.
- Для поддержания нормальной работы устройства не используйте с ним аксессуары или приспособления, не поставляемые заводом-изготовителем.
- Все детали машины должны быть надлежащим образом установлены закреплены.
- Каждый раз после использования тренажера выключайте его и отсоединяйте от сети питания.
- Во время тренировок не прикасайтесь руками к движущимся частям тренажера.

КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

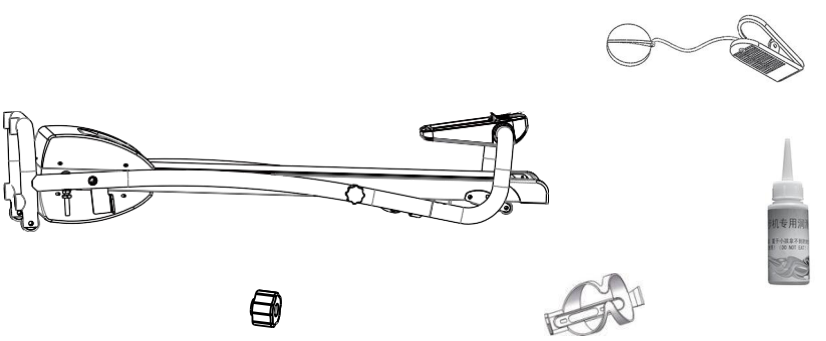
Особые замечания по безопасности

Подключайте кабель устройства непосредственно в розетку. Не допускайте провисания кабеля. Во избежание электротравм используйте только правильно установленную розетку. Если вилка устройства и ваша розетка оказались несовместимы, не осуществляйте замену вилки или розетки самостоятельно. Обратитесь к специалисту-электрику.
Не допускайте контакта кабеля питания с поверхностью беговой дорожки.
Не пытайтесь подключить устройство к сети при повреждениях вилки или кабеля. Отключайте тренажер от сети питания перед чисткой и техническим обслуживанием.

ВАЖНО:

Если вы не отключите устройство от сети, это может привести ктравме и повреждению оборудования.
Перед использованием тренажера проверьте исправность всех его компонентов.
Данное устройство не рекомендуется использовать в течение длительного времени. Каждые 30 минут делайте перерыв в 15 минут, после чего можете продолжать использование беговой дорожки. Длительное использование приводит к перегреву механизмов устройства и может стать причиной электрической неисправности.

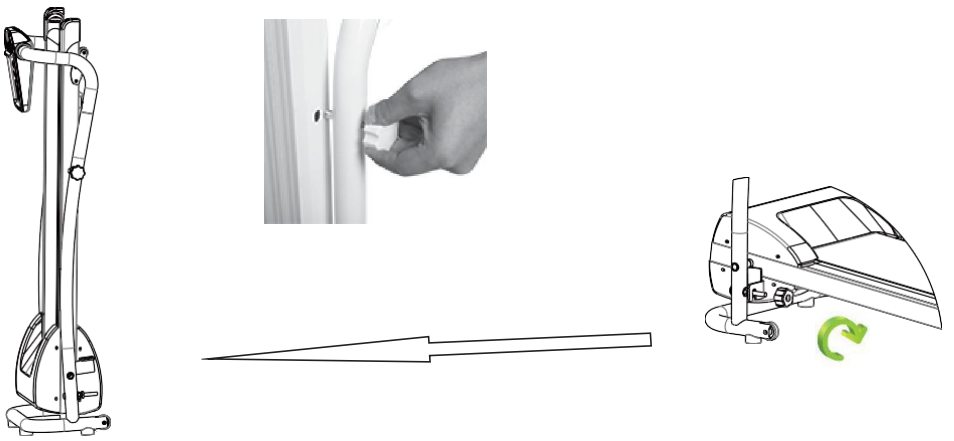
Список деталей:



Руководство пользователя, гарантийный талон, сертификаты, инструменты для установки

ИНСТРУКЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ

Достаньте тренажер из упаковки и установите его в вертикальном положении (см. Рисунок)



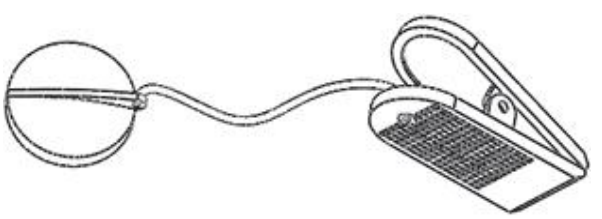
Потяните пружинный болт, как показано на рисунке, и медленно опустите беговую поверхность вниз. Затем надежно затяните ручку снизу.
Отрегулируйте положение тренажера в соответствии с приведенными выше рекомендациями. На этом установка беговой дорожки завершена.

Использование тренажера

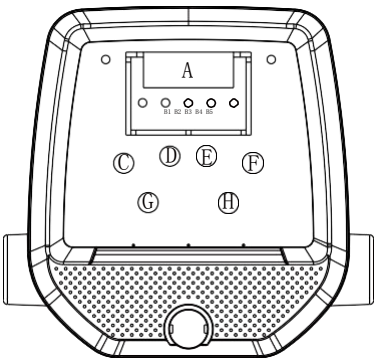
- Запуск: подключите устройство к сети, нажмите кнопку включения и дождитесь, Пока загорится экран консоли.
- Ключ безопасности: тренажер может быть включен только при условии, что Ключ безопасности подсоединен к консоли.

Ключ безопасности

Перед тренировками закрепляйте зажим ключа безопасности на своей одежде. В случае непредвиденных обстоятельств отсоединение ключа безопасности приведет к мгновенной остановке тренажера. Для продолжения занятия просто подсоедините ключ безопасности обратно.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



Функции консоли
A. окно для отображения текущих данных о тренировке
B. режимы отображения данных B1-B5
C. переключение программ P1-P8
D. кнопка Program
E. кнопка Speed+
F. кнопка Speed -
G. кнопка Start
H. кнопка Stop

Каждое окно отображает данные в следующих диапазонах:

\ВРЕМЯ: 0: 00-29.59 (МИН)
РАССТОЯНИЕ: 0 - 4 (КМ)
КАЛОРИИ: 0 - 100 (ККАЛ)
СКОРОСТЬ: 1,0 - 9 (КМ/Ч)

Начало тренировки
После 3-секундного обратного отсчета.

Ключ безопасности
Перед использованием тренажера подсоедините на место ключ безопасности. Прикрепите зажим к одежде. Для остановки устройства в экстренных случаях выдерните ключ безопасности. Чтобы
продолжить использование беговой дорожки, подсоедините ключ безопасности обратно.

Функции кнопок
Нажмите кнопку Start, чтобы запустить беговую дорожку. Кнопка Stop: Когда беговая дорожка находится в рабочем состоянии, нажмите кнопку Stop, все данные с экрана будут удалены, а беговая дорожка постепенно осуществит полную остановку и вернется в ручной режим.
В режиме тренировки используйте кнопки Speed+ и Speed- для регулировки скорости беговой дорожки. Нажмите Speed+, чтобы увеличить скорость или Speed-, чтобы уменьшить скорость.

Нажмите кнопку Select в режиме ожидания, чтобы перейти из ручного режима к выбору автоматических программ. Режим по умолчанию - ручной. Начальная скорость - 1,0 км/ч, максимальная скорость движения - 8 км/ч. После выбора режима программы нажмите Start для запуска тренировки, и беговая дорожка будет автоматически регулировать скорость в соответствии с заданной программой.

Выбор автоматической программы

Длительность программ по умолчанию - 10 минут, после выбора программы вы можете установить желаемое время для каждой программы.

В автоматическом режиме тренировка разделяется на 10 сегментов с одинаковым временем выполнения для каждого сегмента. После остановки двигателя данные о тренировке будут очищены. В таблице ниже представлено описание 8 автоматических программ.

		Уст. время/10 =Время каждого сегмента									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PI	СКОРОСТЬ	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
P2	СКОРОСТЬ	1	2	3	2	1	2	3	3	2	1
P3	СКОРОСТЬ	2	5	2	5	2	3	4	5	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	6	2	4	6	3	4	6	4	2
P5	СКОРОСТЬ	3	5	7	5	3	4	5	6	7	3
P6	СКОРОСТЬ	4	6	8	6	4	6	8	6	6	4.
P7	СКОРОСТЬ	3	5	7	8	8	8	7	6	5	5
P8	СКОРОСТЬ	5	8	5	8	5	8	5	8	8	5

ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

В режиме бега нажмите кнопку View для отображения данных о тренировке. Послеэтого данные по параметрам Скорость, Время, Дистанция и потраченные Калории будут отражены в соответствующем окне консоли.

Надлежащее техническое обслуживание - единственный способ поддержания оптимального рабочего состояния и продления срока службы вашей беговой дорожки.

Предупреждение: перед чисткой или обслуживанием устройства убедитесь, что оно отключено от сети.

- В избежание накопления пыли регулярно стирайте ее с компонентовтренажера, в том числе с боковых реек беговой дорожки.
- После каждой тренировки чистым полотенцем или влажной тканью протирайте от пота корпус, поручень и другие детали устройства.
- Будьте осторожны! Избегайте попадания воды на электрические компоненты и во внутренние механизмы беговой дорожки. Напоминание: не используйте абразивы или растворители для очистки беговой дорожки. Консоль тренажера не должна подвергаться воздействию прямых солнечных лучей.
- Храните беговую дорожку в чистом, сухом помещении. Отключайте устройство

от сети, когда оно не используется.

- Для удобства передвижения тренажер оснащен колесиками. Прежде чем перемещать устройство, обязательно отключите его от сети и сложите корпус, приведя его в вертикальное положение.
  Регулярно проверяйте исправность и надежность фиксации деталей тренажера. Осуществляйте незамедлительную замену поврежденных компонентов.
- Для продления срока службы беговой дорожки рекомендуется делать перерывы в тренировках после каждых 30 минут непрерывного использования. Отдохните 10 минут перед возобновлением тренировки.
- Положение беговой ленты было надлежащим образом настроено на заводе,но после использования она может смещаться от центра или ослабляться. Ито, и другое является нормальным результатом эксплуатации устройства.

Настройка натяжения беговой ленты.

Если во время использования тренажера вы стали замечать проскальзывание беговой ленты под ногами, попробуйте отрегулировать ее натяжение.

Если беговая лента ослаблена, вставьте шестигранный гаечный ключ в отверстиес левой стороны беговой дорожки.

После этого поверните гаечный ключ на 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем проделайте то же самое с правой стороны.

Обратите внимание, что беговую ленту необходимо натягивать равномерно сдвух сторон, чтобы избежать ее смещения от центра.

Если беговая лента излишне натянута, осуществите аналогичную регулировку посредством поворот напротив часовой стрелки.

Примечание: избегайте чрезмерного натяжения беговой ленты. Это приведет к ее повреждению и увеличению давления на подшипники.

Неправильная настройка беговой ленты может стать причиной повреждения внутренних компонентов беговой дорожки, появления ненормальных звуков при эксплуатации или других проблем. Выполняйте оптимальную регулировку положения ленты в зависимости от ситуации.

Выравнивание беговой ленты.

Во время тренировок на беговой дорожке то давление, которые вы оказываете на беговую ленту ногами, может быть неравномерным. Из-за этого дисбаланса лентабудет постепенно отклоняться от центра. Это отклонение нормально, и, скорее всего, положение беговой ленты придет в норму автоматически.

Если же этого не происходит, вам необходимо провести регулировкусамостоятельно.

Запустите беговую дорожку без пользователя на скорости до 6 км//ч. Посмотрите на положение беговой ленты.

Если беговая лента смещена влево, возьмите шестигранный ключ и поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке

Если беговая лента смещена вправо, возьмите шестигранный ключ и поверните правый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке
Повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока лента не окажется в центре беговой поверхности.
После этого установите скорость до 8 км/ч и понаблюдайте за положением и ходом беговой ленты. В случае ее проскальзывания или смещения выполните регулировку согласно инструкциям выше.
Внимание! Пожалуйста, не натягивайте беговую ленту слишком сильно! Это приведет к необратимому повреждению подшипников!

Использование смазочного масла
Беговая дорожка была надлежащим образом смазана на заводе. Но не забывайте регулярно проверять компоненты устройства на необходимость дополнительной смазки.
В зависимости от интенсивности тренировок беговая дорожка должна быть смазана после одного года эксплуатации или 100 часов суммарной работы.

Нанесение масла
Каждые 30 часов бега или 30 дней выполняйте проверку достаточности масла, касаясь беговой поверхности под беговой лентой. Если вы ощущаете под рукой достаточное количество силиконового масла, его не нужно добавлять. Если же поверхность сухая, выполните нанесение силиконового масла в соответствии с инструкцией ниже (используйте НЕ нефтяное силиконовое масло).
Масло необходимо наносить на середину нижней части беговой поверхности. Надрежьте горлышко бутылки с маслом для получения небольшого отверстия. Поднимите беговую ленту и налейте небольшое количество масла середину беговой поверхности.
Положите беговую ленту обратно, слегка прижмите зону нанесения рукой и проверните беговую ленту, чтобы масло равномерно растеклось по поверхности.
Включите беговую дорожку и подождите минуту, чтобы масло автоматически распределилось по беговой поверхности. После этого вы можете возобновить эксплуатацию тренажера.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

В таблице ниже приведены коды ошибок, их описание и возможное решение проблемы.

Код	Описание	Решение
E1	Нестабильное соединение: при включенном питании соединение между нижним контроллером и консолью является нестабильным.	На экране отображается код ошибки, и трижды звучит звуковой сигнал. Возможная причина: отсутствует сигнал между нижним контроллером и консолью; проверьте все соединения между контроллером и консолью, убедитесь в их исправности. Проверьте соединительный кабель и замените в случае его повреждения.
E2	Отсутствие соединения между двигателем и контроллером	1. Проверьте кабель, идущий к двигателю, на предмет правильного подключения. 2. Выключите и снова выключите устройство. При невозможности перехода в режим ожидания необходимо полностью перезагрузить систему устройства. Другие возможные причины: датчик скорости не обнаружен, проверьте, не поврежден ли соединяющий провод.

E3	Отсутствие сигнала от датчика скорости	Проверьте наличие запаха гари; при обнаружении неполадок замените контроллер; Повторно подсоедините кабель к двигателю.
E5	Защита от избытка тока: Во включенном состоянии нижний контроллер обнаруживает, что ток превышает 6А в течение более чем 3 секунд.	Возможная причина: Проверьте, имеет ли контроллер запах гари. Если да, замените контроллер.
E6	Взрывозащита: ненормальное напряжение или неисправный двигатель вызывают неполадки в электроцепи, под контролем,которой находится двигатель.	Возможная причина: Проверьте, чтобы входное напряжение было не более чем на 50% ниже номинального. Подайте на вход требуемое напряжение и снова проверьте работу тренажера. Проверьте, не перегорел ли контроллер, и, если нужно, замените его. Проверьте, надежно ли подсоединен ли кабель двигателя, и, если нужно, подключите его повторно.
E7	Ключ безопасности не найден	Поместите ключ безопасности на место.

Другие распространенные проблемы

- Дорожка не запускается. Проверьте, исправна ли вилка питания, нажата ли кнопка включения, присоединен ли ключ безопасности. Возможно, сработала защита от перегрузки
- Беговая лента ослаблена. Отрегулируйте натяжение беговой ленты в соответствии с инструкцией выше
- Беговая лента смещена от центра. Отрегулируйте положение беговой ленты в соответствии с инструкцией выше
- Во время бега издается посторонний звук. Проверьте надежность фиксации всех компонентов тренажера; посмотрите, не нужна ли устройству дополнительная смазка

ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Гарантийные случаи

Неисправности устройства, вызванные не человеческим фактором, при условии нормальной эксплуатации и надлежащего обслуживания. Гарантийные обязательства продавца и производителямогутпредъявляться только оригинальными покупателями тренажера и не подлежат передаче.

Гарантийный срок

На устройство распространяется бесплатная гарантия сроком один год со дня покупки. Она покрывает замену изношенных деталей при нормальном износе, таких как беговая лента и пр.

Не гарантийные случаи

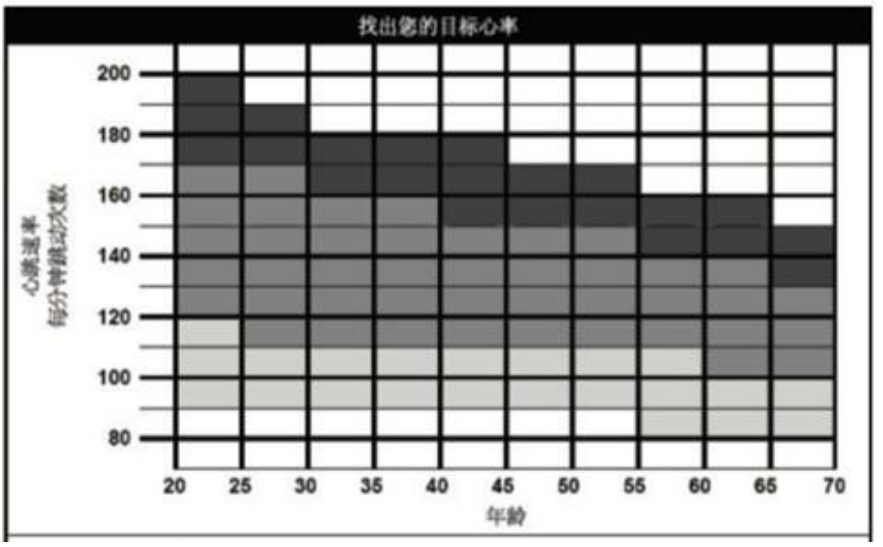
- Повреждения, вызванные неправильным или чрезмерным использованием, небрежностью, несчастным случаем или несанкционированной модификацией устройства
- Последствия неправильной регулировки устройства, связанные с беговой лентой.
- Ущерб, ставший результатом неправильного обслуживания.
- Прочие закономерные и происходящие по вине пользователя неполадки.

Для получения запасных частей и дополнительных услуг свяжитесь с дилером или с нами напрямую.
Компания не несет ответственности за последствия оказания услуг, организованных непосредственно самими продавцами. Гарантийные обязательства сохраняются только при условии использования тренажера в домашних условиях и не распространяется при его применении в тренажерных залах или для профессиональной тренировки.
Если вам необходимо приобрести не гарантийные аксессуары, обратитесь в службу поддержки производителя. При составлении заявки будьте готовы предоставить следующую информацию:
Модель беговой дорожки
Серийный номер аксессуаров
Доказательство покупки с указанием даты

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

1. Перед началом тренировки или новой программы тренировок проконсультируйтесь с личным
2. врачом. Попросите его внимательно рассмотреть ваш план занятий и дать свои рекомендации с учетом особенностей вашего организма.
3. Обсудите свои цели с врачом и получите у него подтверждение того, что они реалистичны. Начинать выполнение программы упражнений следует в неспешном темпе.
4. В свою программу упражнений вы можете добавлять любые аэробные упражнения, такие как ходьба, бег трусцой, плавание, танцы или езда на велосипеде.
5. Следите за частотой вашего пульса. Если у вас нет электронного пульсометра, попросите вашего врача научить вас измерять пульс на запястье или шее.
6. Кроме этого, вам необходимо рассчитать для себя целевую частоту сердечных сокращений в зависимости от вашего возраста и физического состояния.
7. Не забывайте пить много воды во время тренировки, чтобы восполнить потери жидкости в организме и предотвратить обезвоживание.
8. Избегайте потребления большого количества ледяной воды или напитков. Любые жидкости стоит употреблять только комнатной температуры.

Целевой пульс
Измерение пульса: чтобы определить, находится ли ваш пульс в пределах целевого диапазона пульса, самый простой способ - измерить частоту сердечных сокращений по сонной
артерии (ее легко нащупать возле середины трахеи, между мышц шеи). Можно посчитать число ударов за 10 секунд и затем умножить на шесть, чтобы получить количество ударов в минуту.
Как быстро должно биться ваше сердце при аэробной нагрузке? Достаточно быстро, но в пределах целевого диапазона ЧСС.
Целевой пульс может варьироваться в зависимости от вашего возраста и физического состояния. Примерный целевой диапазон сердечного ритма вы можете оценить по таблице ниже.



Дополнительная информация: аэробная нагрузка

При аэробных нагрузках происходит непрерывное движение кислорода через ваше сердце и легкие к мышцам. Таким образом, при этом будут задействованы самые важные мышцы в вашем теле. Аэробная физическая нагрузка подразумевает активное движение крупных мышц, в том числе рук, ног и бедер.

Во время этого процесса ваше сердцебиение и дыхание учащается. Аэробные упражнения должны быть обязательной частью любой фитнес-программы.

РАЗМИНКА

Функции разминки и заминки:

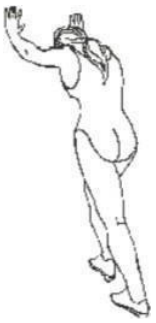
Успешная тренировка должна обязательно включать в себя разминку, аэробную нагрузку и заминку. Продолжительность каждого этапа определяется исходя из индивидуальных особенностей.

Что касается частоты тренировок, то начать стоит с трех раз в неделю. Спустя несколько месяцев вы можете попробовать увеличить их до четырех-пяти.

Помните, что разминка - это очень важная часть тренировочного процесса. Не забывайте хорошо разминаться перед каждой тренировкой.

В процессе разминки ваши мышцы в буквальном смысле разогреваются. Такие упражнения способствуют циркуляции крови в организме, что в дальнейшем скажетсяна вашем пульсе в ходе тренировки, а также насыщает их кислородом. Только при условии регулярного выполнения разминочных упражнений разрешаетсяповышать нагрузку на аэробных занятиях.

В качестве разминки мы рекомендуем выполнять следующие простые упражнения:

Касание пальцев ног: Медленно наклонитесь вперед, расслабив мышцы спины. Дотянувшись так низко, как сможете, зафиксируйте положение на 15 секунд.		Разминка плеч: Попеременно поднимайте плечи, старясь коснуться уха.	
Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте на пол, согнув ноги в коленях, стопы вместе. Опускайте колени на пол,удерживая положение в течение15 секунд.		Растяжка задней поверхности бедра: Сидяна полу, вытяните однуногу вперед вторую согните в колене стопу прислоните к коленудругой ноги. Потянитесьвперед и задержитесь на15 секунд. Затем поменяйте ногу.	
Растяжка мышц талии: Поднимите руки вверх через стороны. После чего тянитесь попеременно рукой в потолок. Почувствуйте растяжение боковых мышц пресса.		Растяжка мышц голени: Стоя прямо, упритесь руками в стену. Одну ногу согните в колене, другую отставьте назад. Опускайте пятку, растягивая мышцы голени. Повторите для другой ноги.	
Движение головой: Выполняйте наклоны головы вправо и влево, вперед и назад, а также повороты головы в стороны.			

Тренируйтесь вместе с