



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ RE-900

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

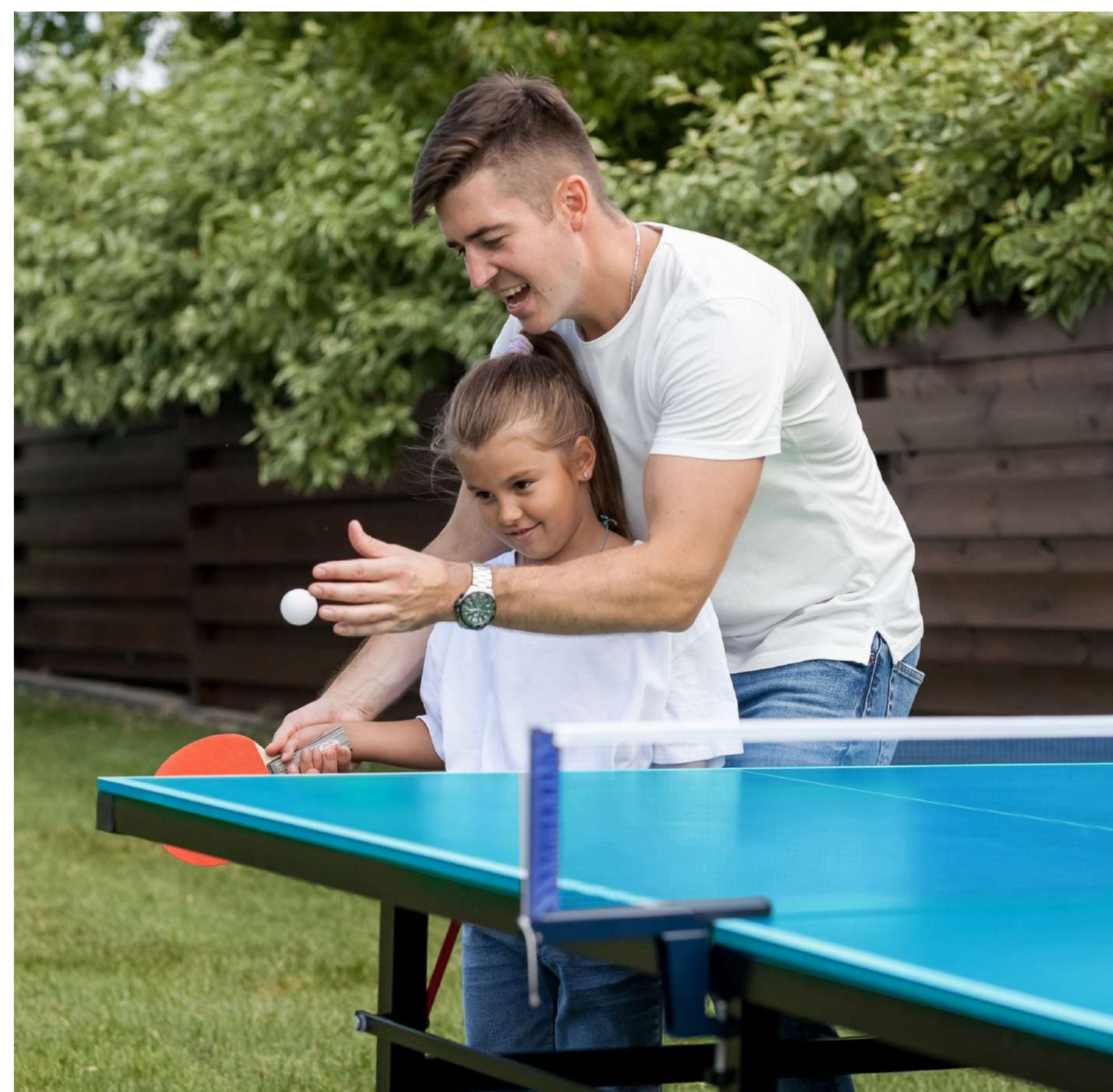
Экосистема UNIX

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!

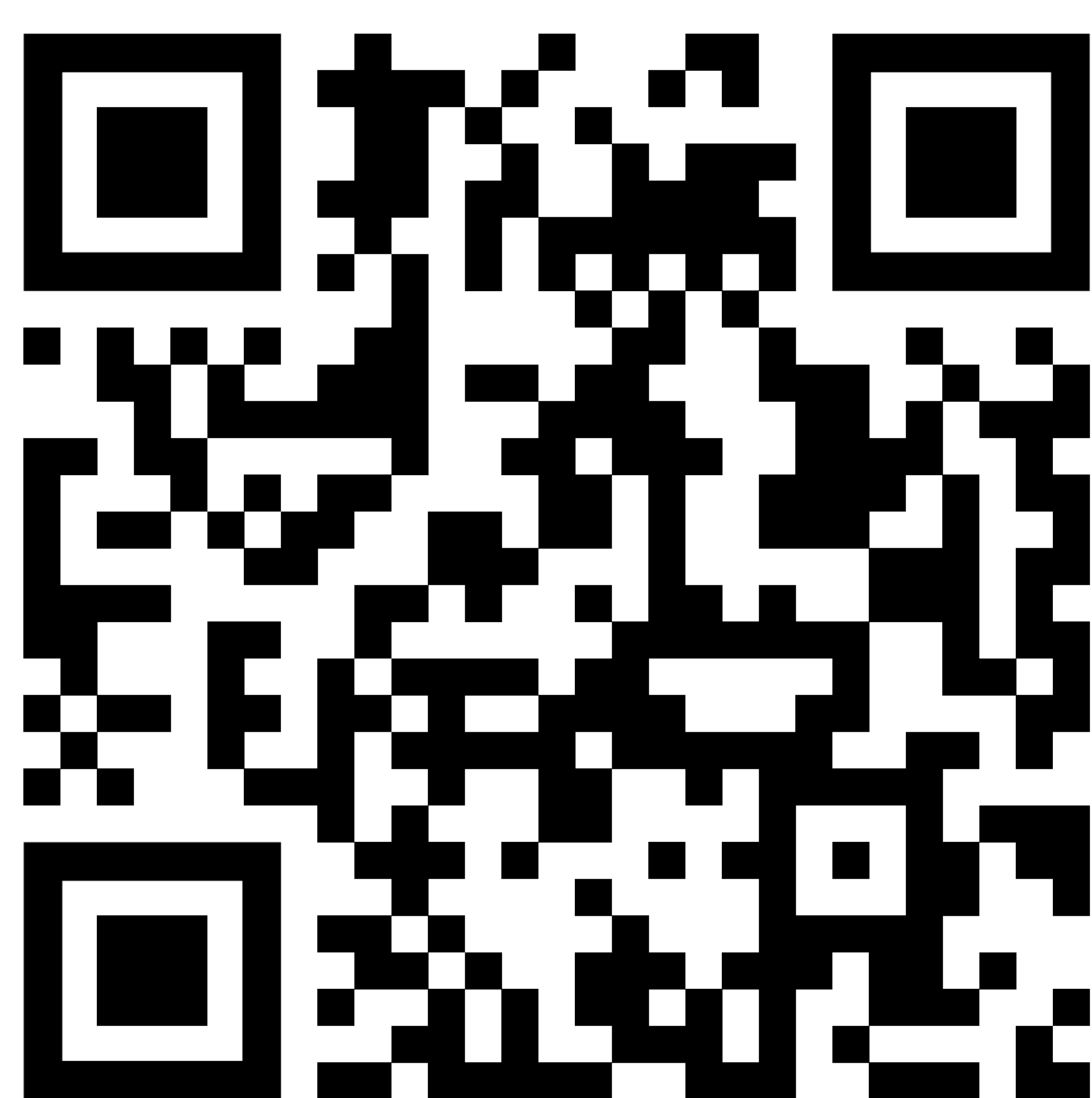
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.
- Пейте больше жидкости во время и после тренировок.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий.

Следите за сигналами своего тела. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Немедленно прекратите тренировку, если вы испытываете любой из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или чувство тошноты.

Техника безопасности

Прочтите инструкцию перед использованием беговой дорожки и сохраните это руководство для дальнейшего использования. Безопасное и эффективное использование может быть обеспечено только в том случае, если тренажёр собран, обслуживается и используется надлежащим образом. Вы несёте ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех мерах предосторожности.

- Данное оборудование предназначено только для использования взрослыми. Держите детей и домашних животных подальше от тренажёра. Находиться рядом с тренажёром дети могут только под контролем взрослых.
- Используйте тренажёр только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте насадки и принадлежности, не рекомендованные производителем.
- Никогда не пользуйтесь тренажёром, если у него повреждён шнур или вилка, если он работает неправильно, если его уронили, повредили или уронили в воду. Обратитесь в сервисный центр для осмотра и ремонта.
- Не перемещайте беговую дорожку за шнур питания и не используйте шнур в качестве ручки. Держите шнур подальше от нагреваемых поверхностей.

- Никогда не используйте тренажёр с заблокированными вентиляционными отверстиями. Следите за тем, чтобы в вентиляционных отверстиях не собирались ворс, волосы и грязь.
- Никогда не роняйте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на корпусе устройства.
- Не используйте тренажёр на открытом воздухе.
- Не тренируйтесь там, где используются аэрозольные средства (распылители).
- Для отключения тренажёра переведите все элементы управления в положение «Выкл.», затем выньте вилку из розетки.
- Подключайте тренажёр только к правильно заземлённой розетке (см. раздел «Электробезопасность»).
- Во избежание травм соблюдайте крайнюю осторожность, вставая на движущуюся ленту или сходя с неё.
- Используйте тренажёр на твёрдой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Для обеспечения безопасности вокруг тренажёра должно быть не менее 60 см свободного пространства.
- Перед использованием тренажёра убедитесь, что все гайки и болты надёжно затянуты. Безопасность оборудования может быть обеспечена только в том случае, если оно регулярно проверяется на наличие повреждений и износа.
- Если вы обнаружите неисправные компоненты во время сборки или проверки оборудования, или если вы услышите необычные шумы, исходящие от оборудования во время тренировки, немедленно прекратите использование тренажёра и не пользуйтесь им до тех пор, пока проблема не будет устранена.
- Не прикасайтесь пальцами и посторонними предметами к движущимся частям беговой дорожки.
- Соблюдайте осторожность при подъёме и перемещении тренажёра. Всегда используйте правильную технику подъёма и при необходимости обращайтесь за помощью.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

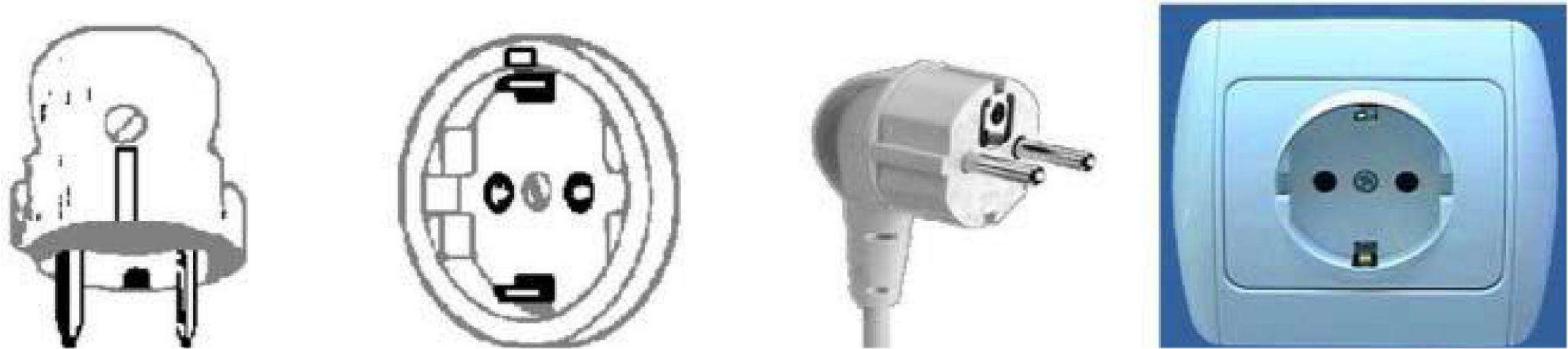
- Храните беговую дорожку в сухом отапливаемом помещении, вдали от источников влаги и тепла. Перед длительным хранением отключите устройство от сети и выньте ключ безопасности. Накройте тренажёр чехлом для защиты от пыли.
- Не рекомендуется устанавливать беговую дорожку под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегревание тренажёра может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. Это может вызвать повреждения беговой дорожки.
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.
- Храните силиконовое масло для смазывания ленты в недоступном для детей месте.

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

- Для корректной работы беговой дорожки требуется подходящий источник питания. В целях вашей безопасности, а также безопасности других лиц, пожалуйста, убедитесь в правильности подключения источника питания перед включением оборудования в сеть. Неправильный источник питания может привести к повреждению оборудования и травмам пользователя.
- Для снижения риска ожогов, пожара, поражения электрическим током или травмирования людей:
- Никогда не оставляйте включённый в розетку тренажёр без присмотра. Вынимайте вилку из розетки после использования, а также перед чисткой и перед тем, как надевать или снимать детали.
- Не накрывайте тренажёр одеялом или подушкой. Чрезмерный нагрев может привести к возгоранию, поражению током или травмам.
- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается использование переходников или дополнительных адаптеров для подключения устройства. Если вилка не подходит к розетке, попросите электрика установить подходящую розетку. Не модифицируйте вилку, входящую в комплект поставки изделия.
- Избегайте совместного подключения тренажёра к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуются вывести для беговой дорожки отдельную розетку.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление обеспечивает наименьшее сопротивление электрическому току и снижает риск поражения электрическим током в случае повреждения оборудования. Вилка должна быть вставлена в розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии у вас сомнений относительно правильности заземления проконсультируйтесь с сертифицированным электриком.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены. Работа устройства в таком случае может привести к электротравме, поражению электрическим током, перегрузке и возгоранию тренажёра.
- Не повреждайте и не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжёлые предметы. Отодвигайте шнур питания от движущихся частей беговой дорожки.
- Не подключайте тренажёр к розеткам, расположенным в непосредственной близости от металлических поверхностей, скоплений мусора или источника воды. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками!
- В случае обнаружения повреждений кабеля питания обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.
- Никогда не снимайте крышку двигателя без предварительного отключения питания.
- Никогда не используйте настенную розетку с устройством защитного отключения (УЗО) для подключения этой беговой дорожки.

Не подключайте беговую дорожку к генератору или источнику бесперебойного питания (ИБП).

Вилка с заземлением и соответствующая розетка

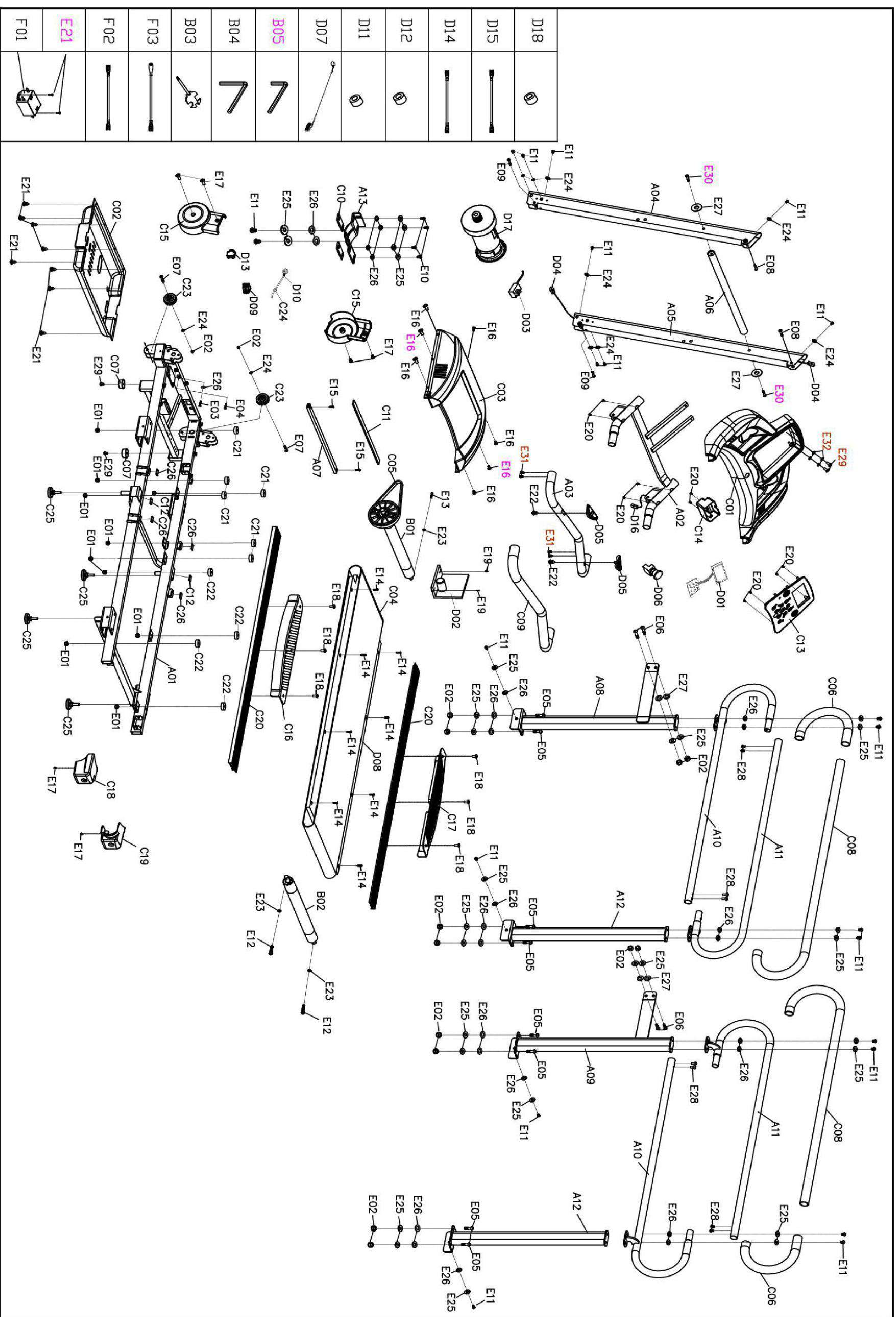


Общие положения и описание устройства

Беговая дорожка для реабилитации UNIX Fit RE-900 — тренажёр для ходьбы с двигателем постоянного тока, разработанный с учётом потребностей пациентов и требований специалистов в области физиотерапии и реабилитации. Усиленные боковые поручни и низкая стартовая скорость позволяют безопасно восстанавливать физическую форму после травм и операций, а также использовать дорожку в качестве тренажёра для ходьбы для пожилых людей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Диапазон скорости	0,3–8,0 км/ч, шаг регулировки 0,1 км/ч
Номинальная мощность двигателя	1,75 л. с.
Пиковая мощность двигателя	2,5 л. с.
Программы	1
Пульсометр	сенсорные датчики на поручнях
Консоль	LCD-дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс



Список деталей

№	Описание	Кол-во
A01	Основная рама	1
A02	Кронштейн консоли	1
A03	Соединительный кронштейн стойки	1
A04	Левая вертикальная стойка	1
A05	Правая вертикальная стойка	1
A06	Неподвижная стойка	1
A08	Левая передняя опорная стойка	1
A09	Правая передняя опорная стойка	1
A10	Боковая рукоятка 1	2
A11	Боковая рукоятка 2	2
A12	Задняя опорная стойка	2
A13	Кронштейн двигателя	1
A14	Труба усиления беговой платформы	1
B01	Передний валик	1
B02	Задний валик	1
B03	Гаечный ключ с отвёрткой – S = 13, 14, 15	1
B04	Шестигранный ключ – 5 мм	1
C01	Верхний кожух консоли	1
C02	Нижний кожух консоли	1
C03	Верхний кожух двигателя	1
C04	Беговое полотно	1
C05	Ремень двигателя	1
C06	Пенопластовая накладка на ручку	2
C08	Пенопластовая накладка на ручку	2
C09	Соединительная трубка консоли из пенопласта	2
C10	Прокладка	2
C13	Консоль	1

№	Описание	Кол-во
C14	Нижняя крышка аварийной кнопки	1
C15	Левый и правый вертикальные кожухи	2
C16	Левая подножка	1
C17	Правая подножка	1
C18	Левая заглушка направляющей	1
C19	Правая заглушка направляющей	1
C20	Боковая рейка	2
C21	Чёрная прокладка	6
C22	Синяя прокладка	4
C23	Регулируемое колесо	2
C24	Хомут силового провода	1
C25	Регулируемая подставка	4
C26	Плоская подставка	4
C27	Подкладка EVA 1	1
C28	Подкладка EVA 2	2
C29	Подкладка EVA 3	4
D01	Консоль	1
D02	Пульт управления	1
D03	Сенсор	1
D04	Нижний сигнальный кабель	1
D05	Пульсометр	2
D06	Кнопка аварийной остановки	1
D07	Ключ безопасности	1
D08	Подножка	1
D09	Квадратный переключатель	1
D10	Силовой кабель	1

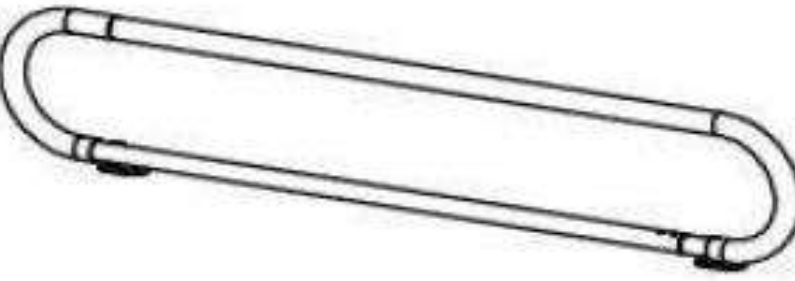
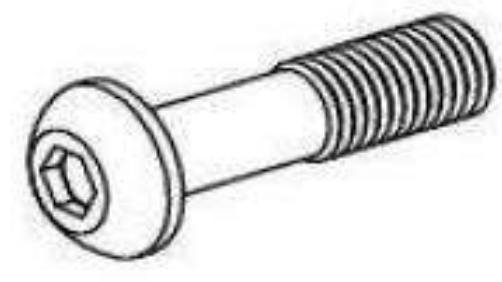
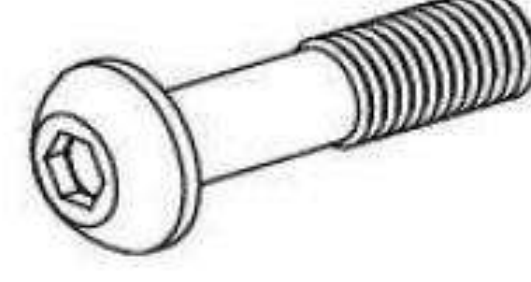
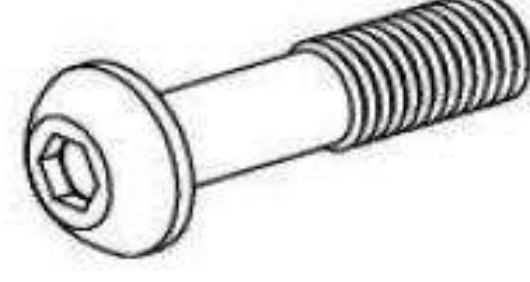
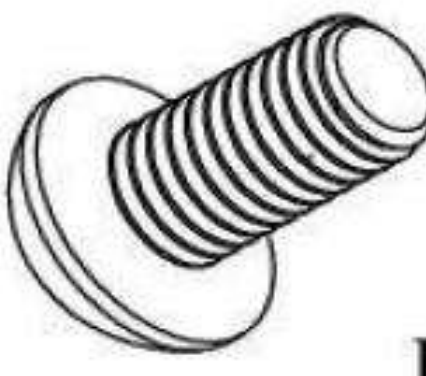
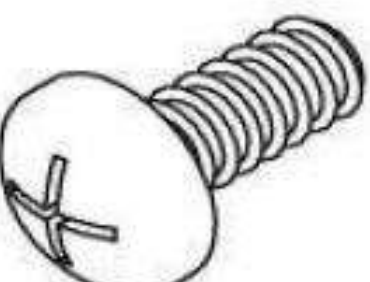
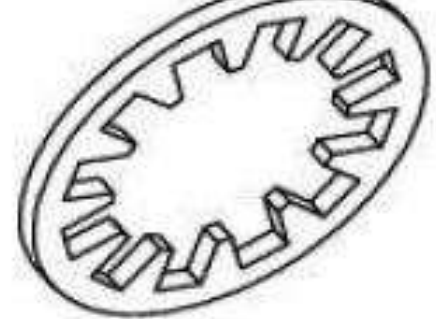
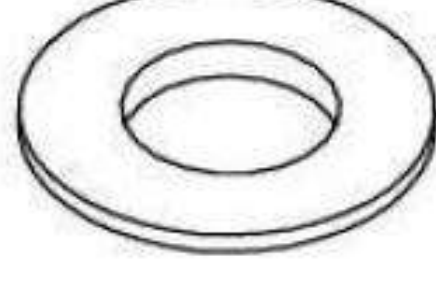
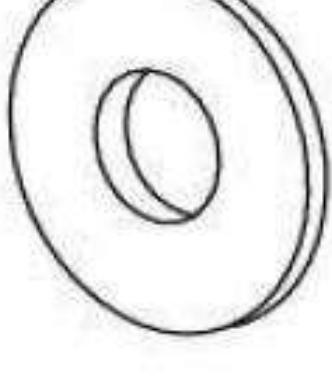
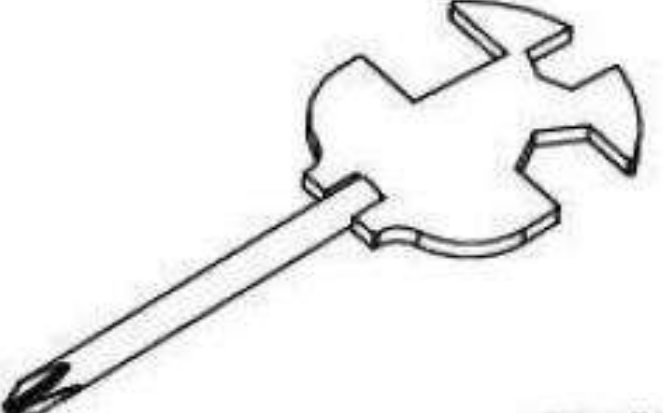
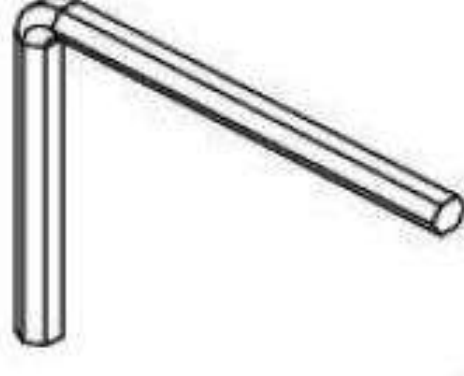
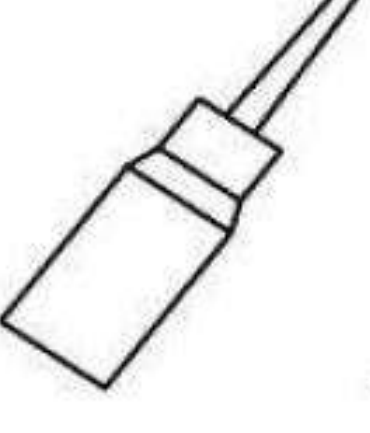
D11	Магнитное кольцо 1	1
D12	Магнитный сердечник	1
D13	Защита от перегрузки	1
D14	Кабель переменного тока – синий, 200 мм	1
D15	Кабель переменного тока – коричневый, 200 мм	2
D16	Верхний сигнальный кабель	1
D17	Двигатель постоянного тока	1
D18	Магнитное кольцо 2	1
E01	Гайка M6	10
E02	Гайка M8	14
E03	Болт M8×30	1
E04	Болт M8×20	1
E05	Болт M8×55	8
E06	Болт M8×50	4
E07	Болт M8×40	2
E08	Болт M8×38	4
E09	Болт M8×35	2
E10	Болт M8×20	4
E11	Болт M8×15	22
E12	Болт M6×55	2
E13	Болт M6×45	1
E14	Болт M6×35	8
E15	Болт M6×25	2
E16	Болт M5×8	5
E17	Болт M5×12	7
E18	Винт ST4.2×25	6
E19	Винт ST4.2×20	2
E20	Винт ST4.2×12	10
E21	Винт ST4.2×12	10
E22	Винт ST4.0×25	210

E23	Шайба 6	3
E24	Шайба 8	8
E25	Пружинная шайба 8	30
E26	Плоская шайба 8	27
E27	Большая шайба – ф8×ф22×2,0	6
E28	Болт M6×15	12
E29	Болт M5×16	2
F01	Фильтр – опционально	1
F02	Сигнальный кабель переменного тока – синий, 200 мм, опционально	1
F03	Сигнальный кабель переменного тока – коричневый, 200 мм, опционально	1
F04	Заземляющий кабель – 350 мм, опционально	1
F05	Винт ST4.2×12 – опционально	2
G01	MP3-кабель – опционально	1
G02	Винт ST2.9×8 – опционально	4
G03	Динамик – опционально	1
G04	Винт ST4.2×12 – опционально	8
G05	Плата усилителя – опционально	1

Сборка тренажера

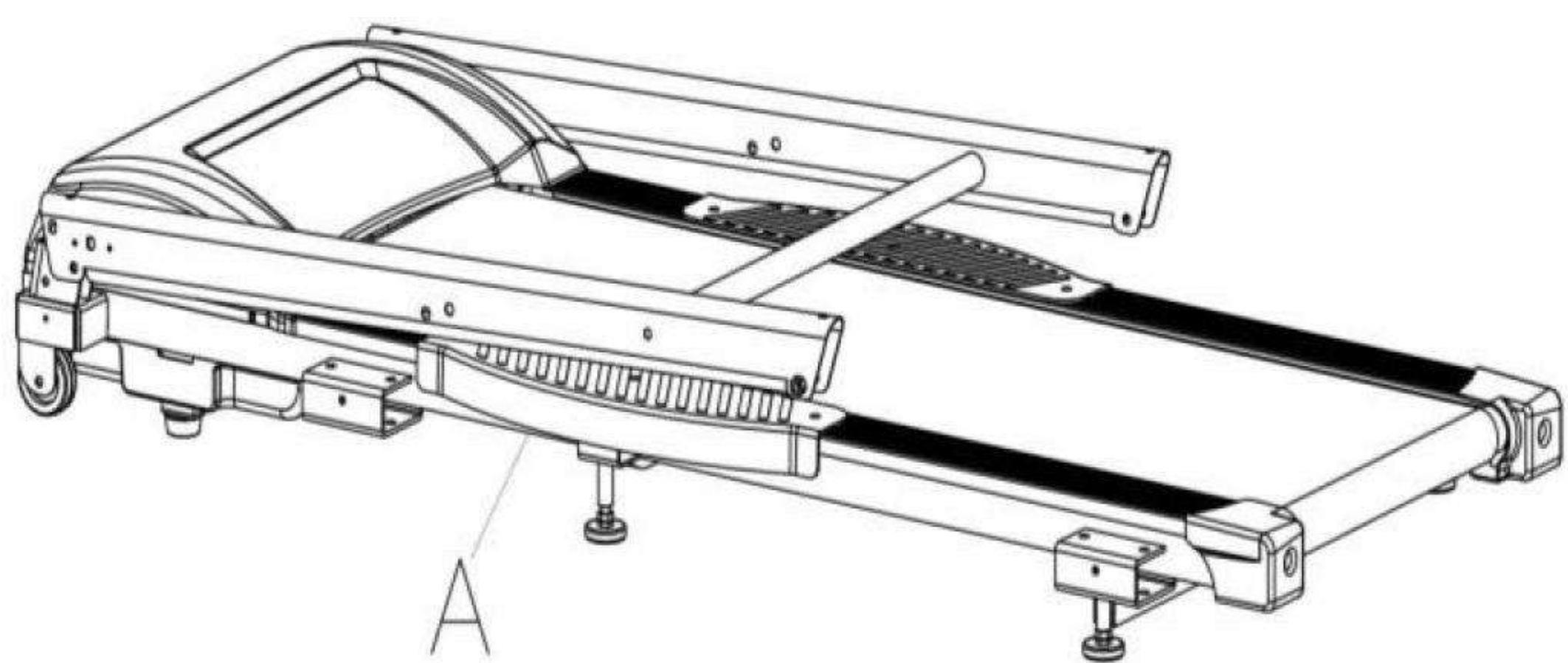
ЗАПЧАСТИ ДЛЯ СБОРКИ

В коробке вы найдёте следующие детали и крепёж для сборки:

 A	 B	 D	 A08	 A09	 A12
 C15	 D07	 E05	 E06	 E08	 E11
 E17	 E02	 E24	 E26	 E27	 E25
 B03	 B04	 B05	 H01		

№	Описание	Кол-во
A	Основная рама	1
B	Консоль	1
D	Кронштейн боковой рукоятки	2
A08	Левая передняя опорная стойка	1
A09	Правая передняя опорная стойка	1
A12	Задняя опорная стойка	2
C15	Левая и правая заглушки стоек	2
D07	Ключ безопасности	1
E02	Гайка – М8	12
E05	Болт – М8×55	8
E06	Болт – М8×50	4
E08	Болт – М8×38	2

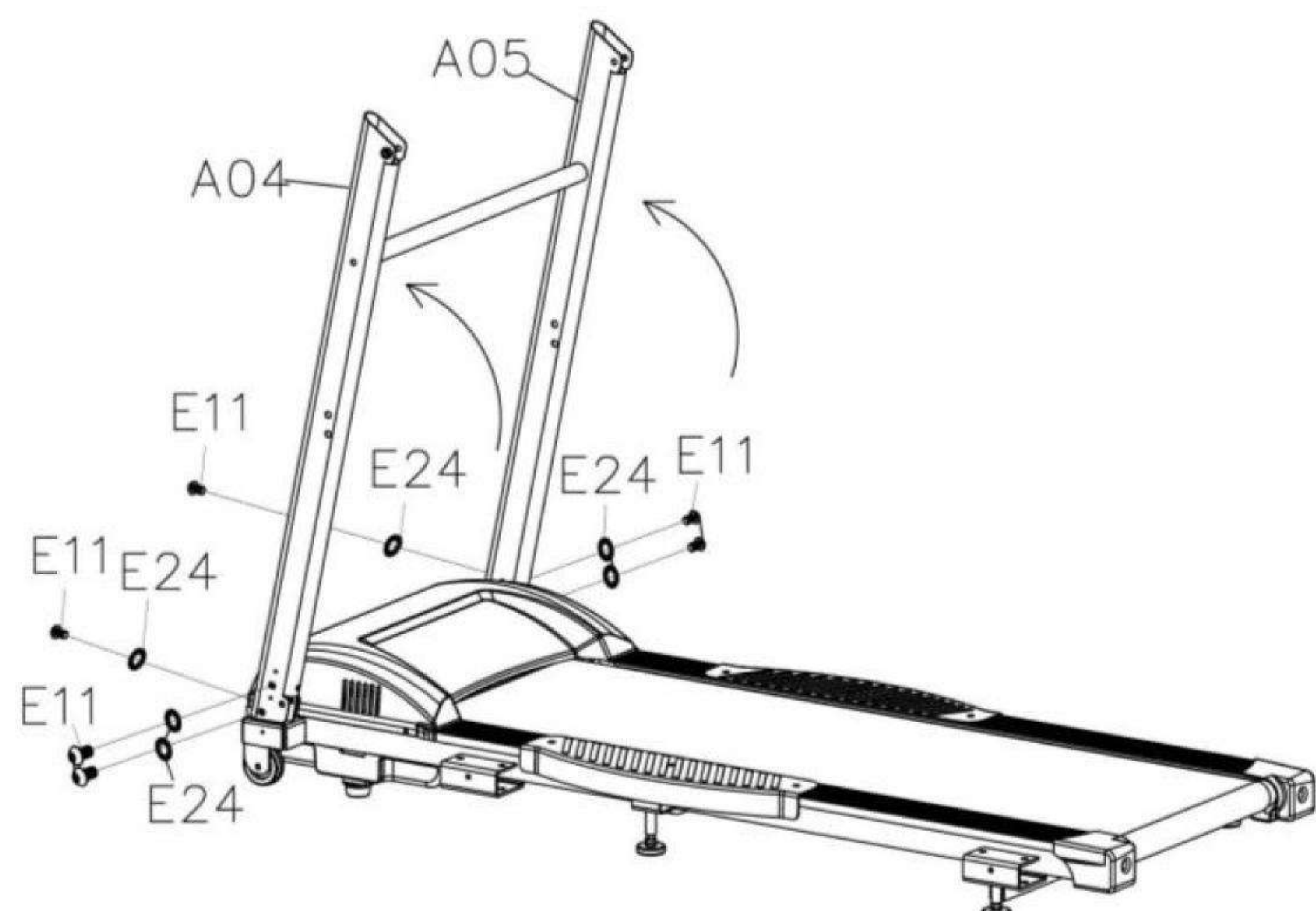
№	Описание	Кол-во
E11	Болт – М8×15	20
E17	Болт – М5×12	4
E24	Шайба 8	8
E25	Пружинная шайба 8	24
E26	Плоская шайба 8	20
E27	Большая шайба – ф8×ф22×2,0	4
B03	Гаечный ключ с отвёрткой – S = 13, 14, 15	1
B04	Шестигранный ключ – 5 мм	1
B05	Шестигранный ключ	1
H01	Силиконовая смазка	1



ШАГ 1

Откройте картонную коробку и извлеките все составляющие. Установите основную раму (№ А) на ровной поверхности и убедитесь, что у вас есть чистая рабочая зона с достаточным пространством.

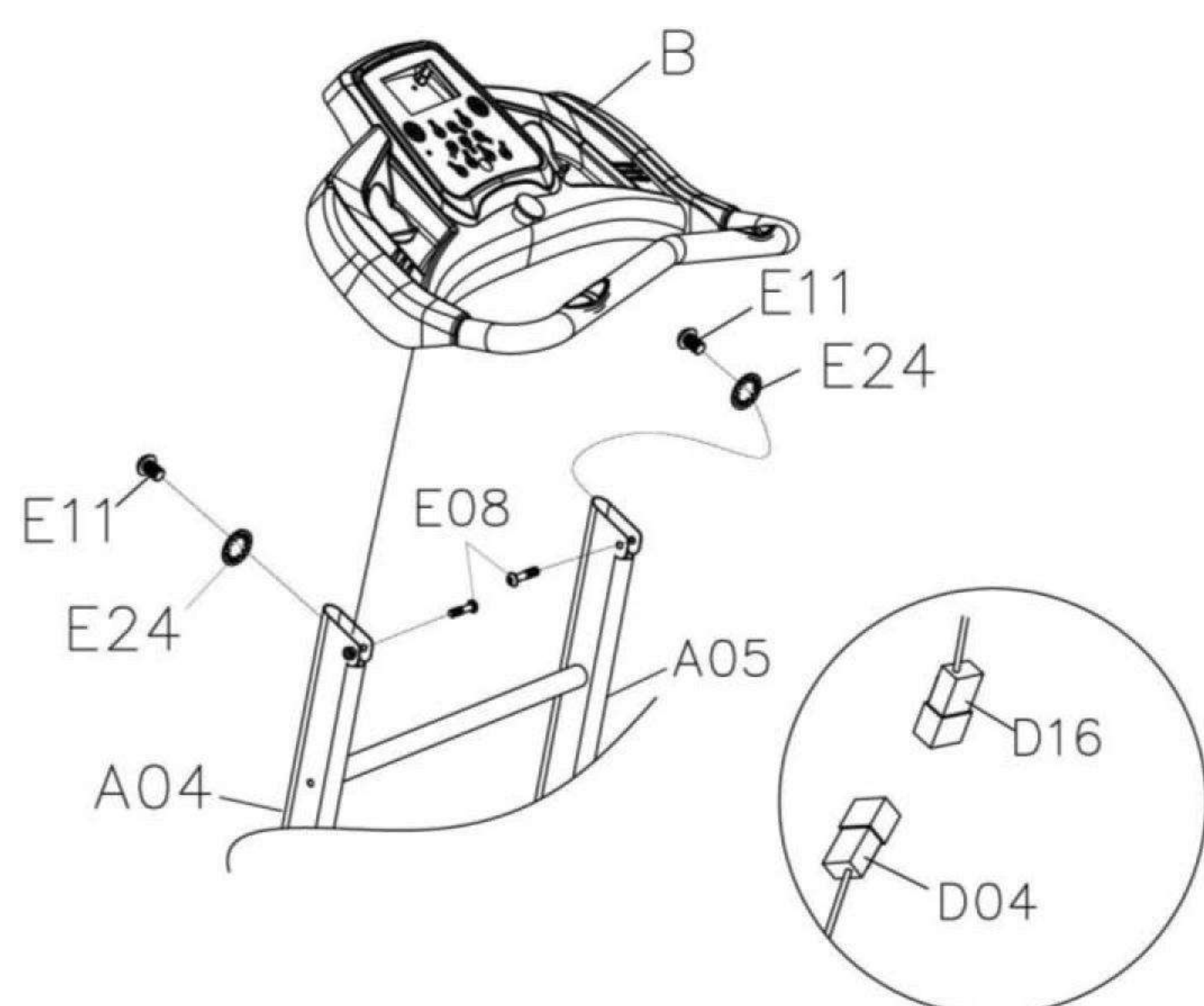
ШАГ 2



Поднимите левую и правую вертикальные стойки (№ А04 и А05) вверх. Закрепите их на основной раме (№ А01): используйте 4 болта (№ Е11) и 4 шайбы (№ Е24) для крепления боковой части и 2 болта (№ Е11) и 2 шайбы (№ Е24) для крепления передней части. Затяните крепёж с помощью шестигранного ключа (№ В04).

ПРИМЕЧАНИЕ

При подъёме избегайте пережимания проводов внутри вертикальной стойки (№ А05), так как это может привести к повреждению. Во время сборки поддерживайте вертикальные стойки (№ А04 и А05) рукой, чтобы они не упали.



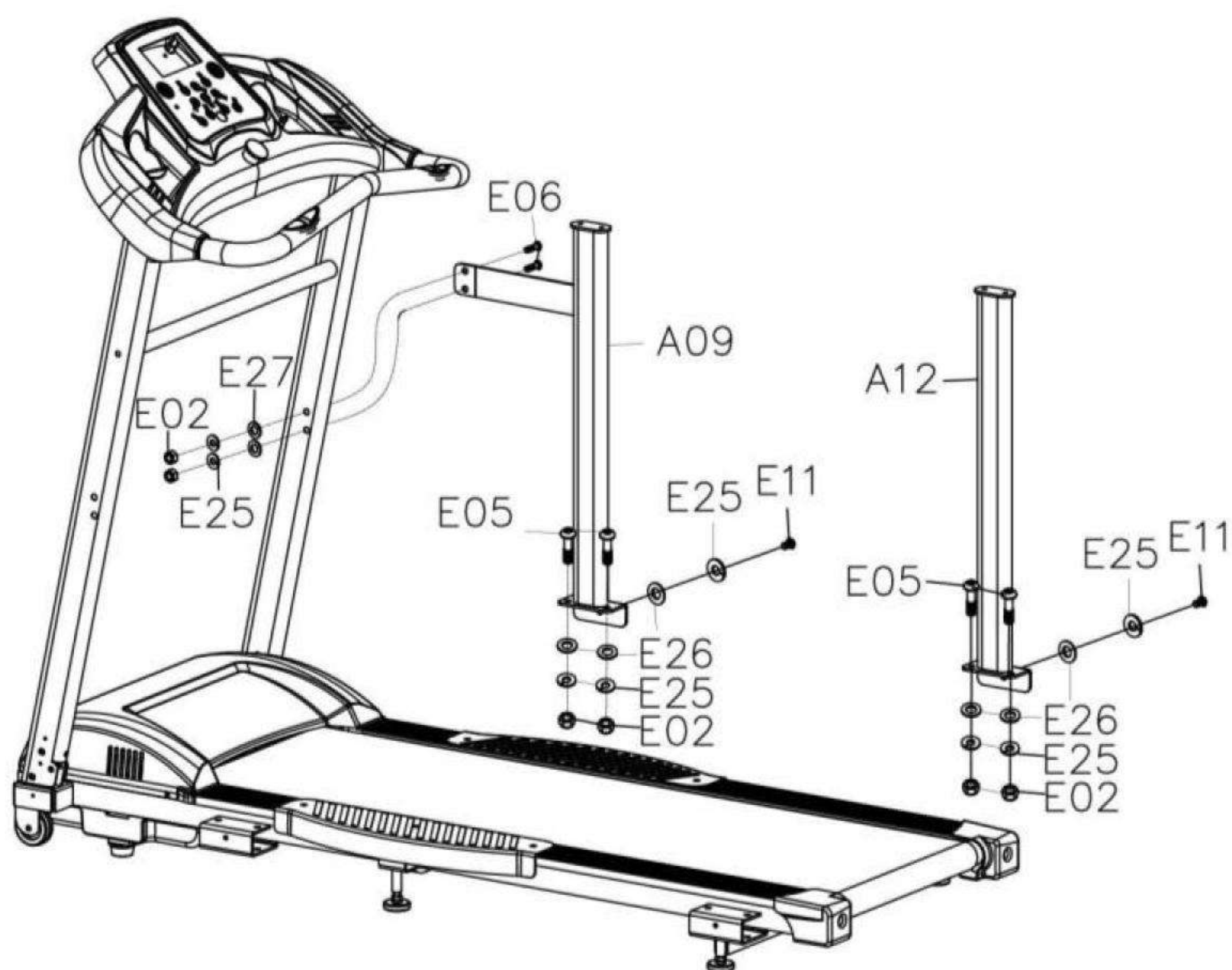
ШАГ 3

Подсоедините верхний сигнальный кабель (№ D16) к нижнему сигнальному кабелю (№ D04). Подсоедините консоль (№ В) к левой и правой вертикальным стойкам (№ А04 и А05) с помощью 2 болтов (№ Е11), 2 болтов (№ Е08) и 2 шайб (№ Е24). Затяните с помощью шестигранного ключа (№ В04).

ПРИМЕЧАНИЕ

Во время сборки поддерживайте консоль (№ В) рукой, чтобы она не упала.

ШАГ 4

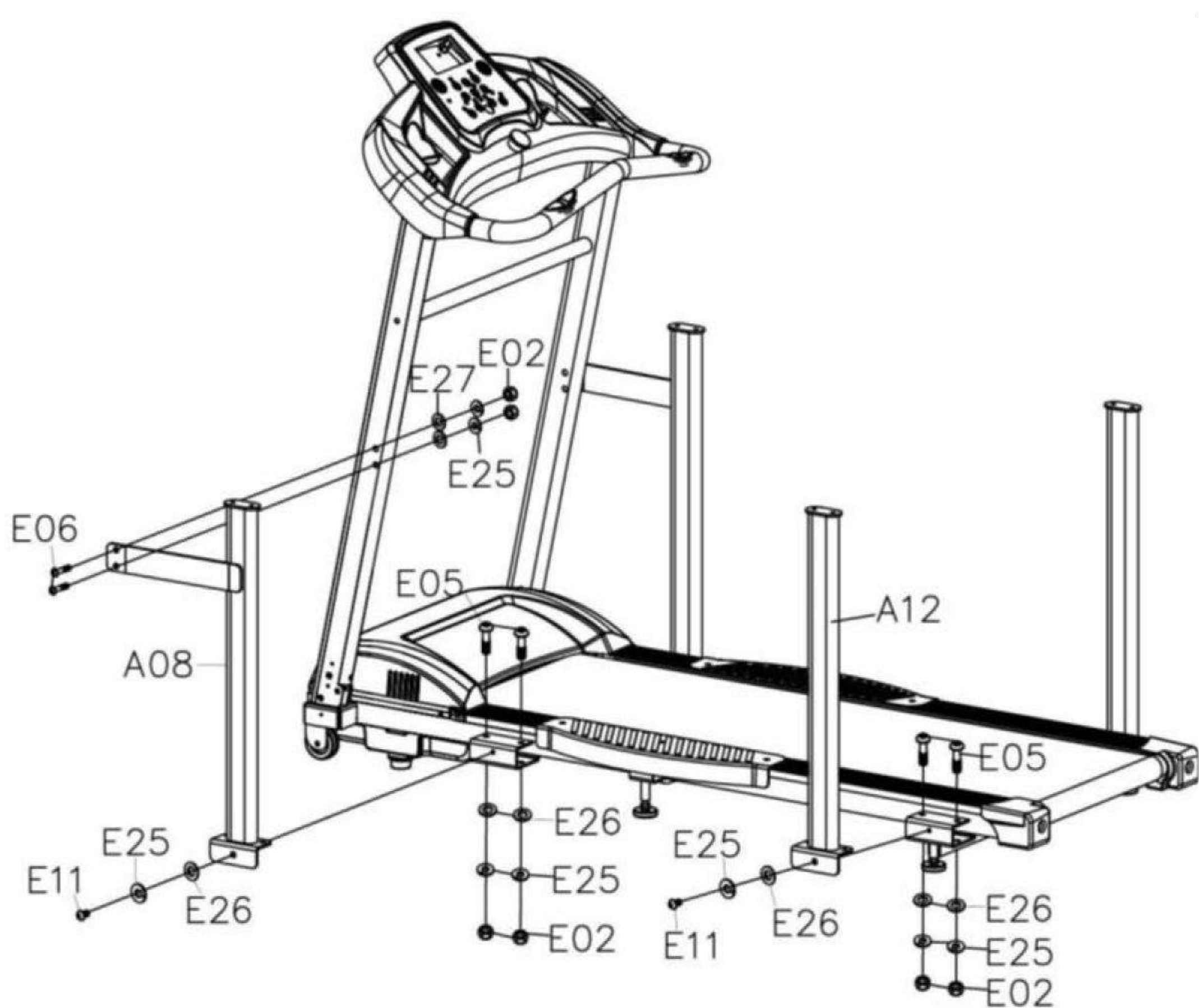


Закрепите правую переднюю опорную стойку (№ A09) на основной раме (№ A). Используйте 1 болт (№ E11), 1 пружинную шайбу (№ E25) и 1 плоскую шайбу (№ E26) для крепления боковой части, а также 2 болта (№ E05), 2 гайки (№ E02), 2 пружинные шайбы (№ E25) и 2 плоские шайбы (№ E26) для крепления передней панели. Затяните с помощью шестигранного ключа (№ B04).

Повторите описанный выше шаг, чтобы прикрепить заднюю опорную стойку (№ A12) к основной раме (№ A).

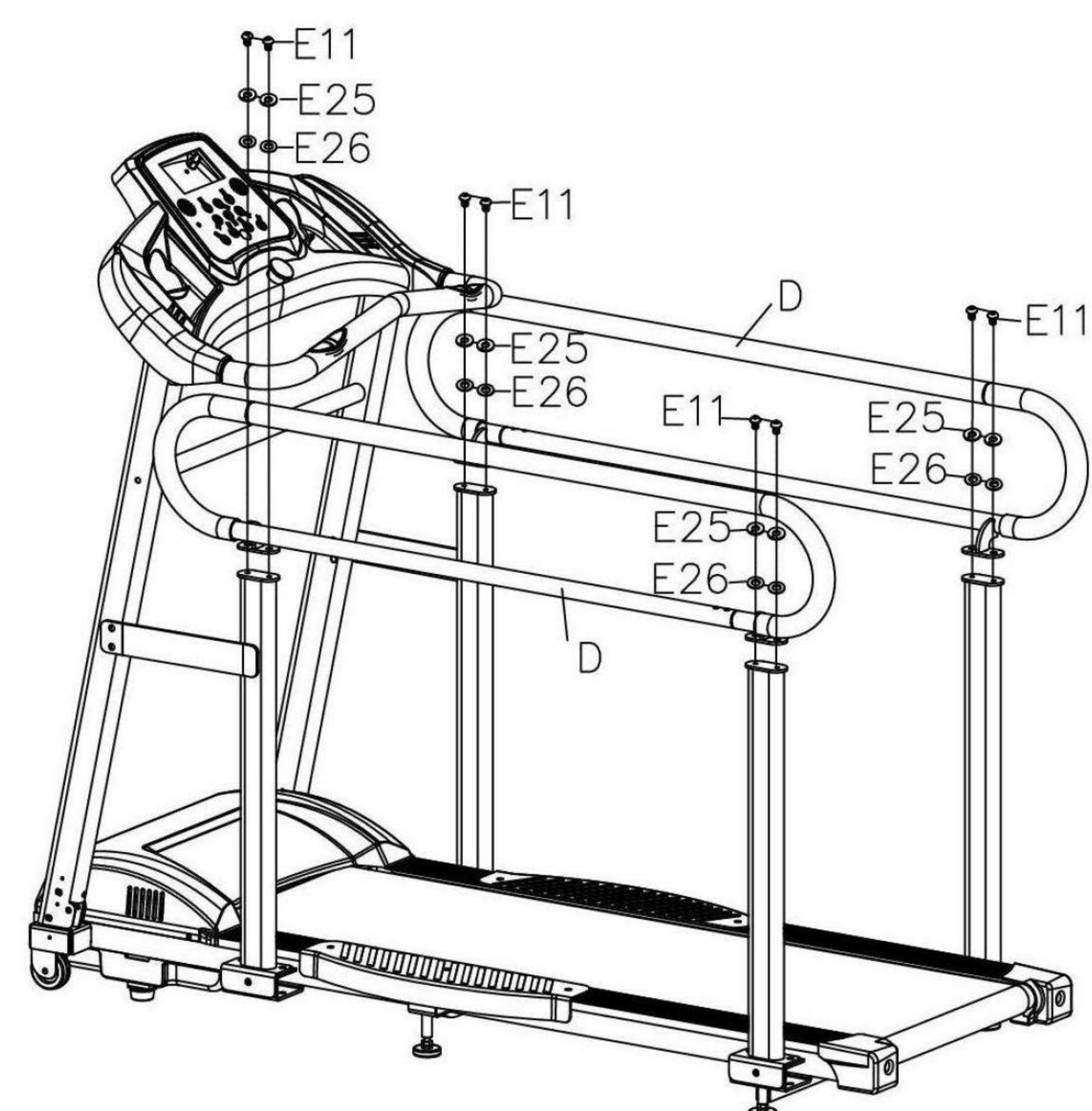
Закрепите правую переднюю опорную стойку (№ A09) на правой вертикальной стойке (№ A05). Используйте 2 болта (№ E06), 2 гайки (№ E02), пружинные шайбы (№ E25) и 2 большие шайбы (№ E27). Затяните с помощью шестигранного ключа (№ B04) и гаечного ключа с отвёрткой (№ B03).

ШАГ 5

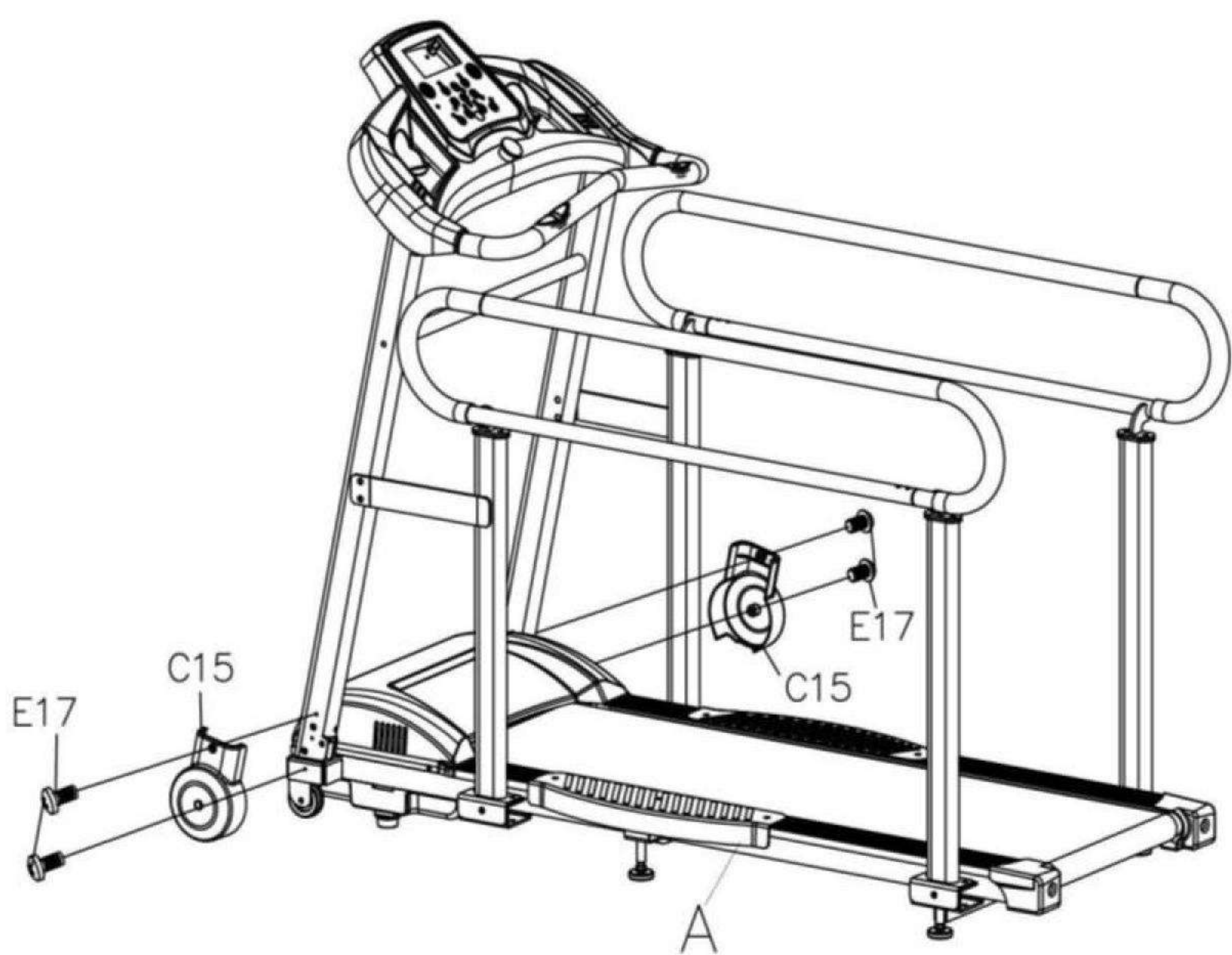


Повторите описанный выше шаг, чтобы прикрепить левую переднюю опорную стойку (№ A08) к основной раме (№ A) и левой вертикальной стойке (№ A04), а также прикрепить вторую заднюю опорную стойку (№ A12) к основной раме (№ A).

ШАГ 6

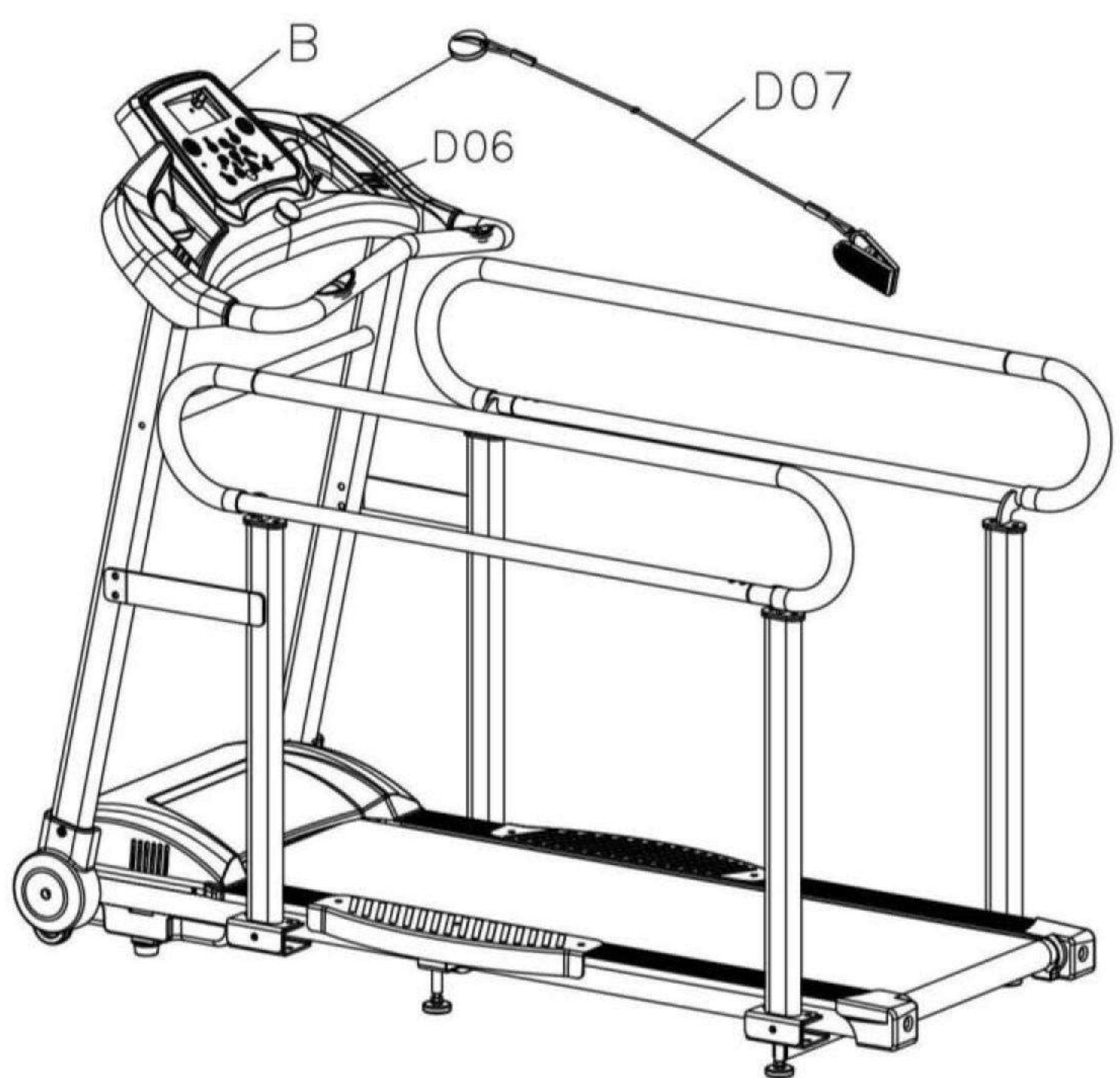


Закрепите кронштейн левой боковой рукоятки (№ D) на левых опорных стойках. Используйте 4 болта (№ E11), 4 пружинные шайбы (№ E25) и 4 плоские шайбы (№ E26). Затяните с помощью шестигранного ключа (№ B04). Повторите тот же шаг, чтобы завершить сборку кронштейна правой боковой рукоятки (№ D).



ШАГ 7

Закрепите левую и правую заглушки стоек (№ C15) на основной раме (№ A). Используйте по 2 болта (№ E17) с каждой стороны. Затяните с помощью гаечного ключа с отвёрткой (№ B03).



ШАГ 8

Перед запуском вставьте ключ безопасности (№ D07) в магнитную область консоли (№ B) и прикрепите ключ безопасности к своей одежде.

В случае любой чрезвычайной ситуации потяните за трос ключа безопасности или нажмите кнопку аварийной остановки (№ D06) – тренажёр остановится.

ВНИМАНИЕ

Убедитесь, что тренажёр полностью собран, перед началом эксплуатации. Перед использованием беговой дорожки внимательно прочтите инструкцию.

Инструкция по эксплуатации

ВКЛЮЧЕНИЕ И ВЫКЛЮЧЕНИЕ

I ВКЛЮЧЕНИЕ: переведите выключатель питания в это положение, чтобы включить беговую дорожку.

O ВЫКЛЮЧЕНИЕ: переведите выключатель питания в это положение, чтобы выключить беговую дорожку.

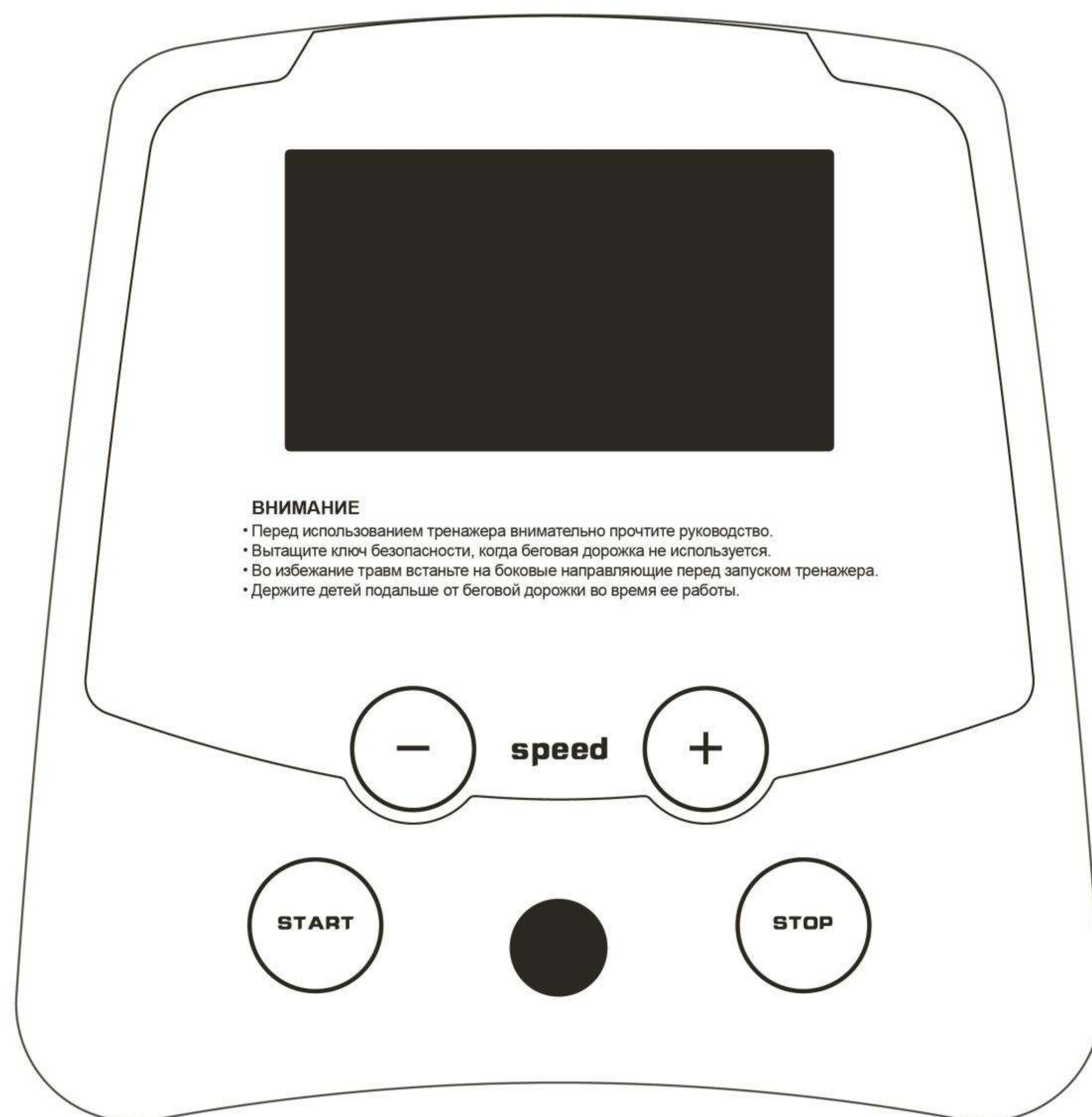
ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОМ

- Скорость движения изменяется постепенно. Установите желаемую скорость с помощью кнопок регулировки на консоли — скорость будет плавно увеличиваться.
- Находясь на беговой дорожке, двигайтесь с осторожностью: отвлекающие факторы могут привести к потере равновесия и отклонению от движения по центру ленты, что может привести к серьёзным травмам.
- Беговая дорожка запускается с очень низкой скоростью. Правильный способ начать использование — встать на боковые направляющие во время разгона, затем встать на ленту, как только она начнёт равномерно двигаться.
- Всегда держитесь за поручень при измерении параметров тренировки.
- Клавиши управления консолью тщательно настроены. Чтобы избежать поломки, не следует давить на них слишком сильно.

ВНИМАНИЕ

Перед первым включением движущееся полотно должно быть смазано! Пожалуйста, ознакомьтесь с разделом «Беговая лента — смазка».

Инструкция по консоли



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

СТАРТ (START)

Для начала тренировки вставьте магнит ключа безопасности в консоль и нажмите кнопку «СТАРТ». Для запуска тренажёра необходим ключ безопасности. Скорость при старте по умолчанию — 0,3 км/ч.

СТОП (STOP)

У этой кнопки две функции — «ПАУЗА» и «СТОП». Во время тренировки нажмите клавишу один раз — включится режим паузы, программа тренировки и её данные сохранятся на экране. Нажмите кнопку ещё раз — тренировка завершится, данные будут удалены с дисплея.

СКОРОСТЬ (SPEED +/-)

Нажимая клавиши «СКОРОСТЬ +/-», вы можете увеличивать или уменьшать скорость на 0,1 км/ч при каждом нажатии. Удержание одной из этих клавиш более полусекунды изменяет скорость в автоматическом режиме.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

В любой аварийной ситуации потяните за трос ключа безопасности, и дорожка остановится.

КНОПКА АВАРИЙНОЙ ОСТАНОВКИ

Нажмите эту кнопку, чтобы немедленно остановить тренировку, если это потребуется.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

- Включите питание и вставьте ключ безопасности в консоль.
- Нажмите кнопку «СТАРТ»: раздастся звуковой сигнал, система начнёт трёхсекундный обратный отсчёт. После его завершения беговая дорожка начнёт работать с начальной скоростью 0,3 км/ч.
- После запуска используйте кнопки «СКОРОСТЬ +/-» для регулировки скорости беговой дорожки.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ (КМ/Ч – МИЛИ/Ч)

В режиме ожидания вставьте ключ безопасности, нажмите кнопки «СКОРОСТЬ +» и «СКОРОСТЬ -» одновременно и удерживайте около 5 секунд, пока не услышите один звуковой сигнал, — после этого случится переключение между километрами в час и милями в час.

Использование и настройка ключа безопасности

Вставьте магнитный конец ключа безопасности в консоль и закрепите противоположный конец (прищепку) на одежде перед началом тренировки. Тренажёр работает только при установленном ключе безопасности.

Снятие ключа безопасности с консоли во время работы беговой дорожки приведёт к её немедленной остановке. Как только беговая дорожка полностью остановится, на дисплее отобразится «- - -», а звуковой сигнал прозвучит 3 раза. Чтобы снова запустить беговую дорожку, вставьте магнитный конец ключа безопасности в консоль и нажмите кнопку «СТАРТ».

Чтобы завершить тренировку, нажмите кнопку «СТОП» или снимите ключ безопасности — беговая дорожка немедленно остановится. Для экстренной остановки также можно нажать кнопку аварийной остановки.

Когда беговая дорожка не используется, вынимайте ключ безопасности и храните его в недоступном для детей месте.

ФУНКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Чтобы снизить энергопотребление, беговая дорожка перейдёт в спящий режим, если не будет работать в течение 10 минут. В этом режиме дисплей консоли выключен. Чтобы снова включить его, нажмите любую кнопку.

Информация о дисплее

Параметр	Описание	Диапазон отображения
ВРЕМЯ / TIME (мин:с)	Время тренировки; Когда счётчик достигнет максимального значения, тренажёр плавно остановится, отобразит «END» (конец) и через 5 секунд перейдёт в режим ожидания; В режиме обратного отсчёта время отсчитывается от заданного значения до 0:00: когда отсчёт закончится, дорожка плавно остановится, покажет «END» и через 5 секунд перейдёт в режим ожидания.	0:00–99:59
СКОРОСТЬ / SPEED (км/ч)	текущая скорость	0,3–8,0
РАССТОЯНИЕ / DISTANCE (км)	пройденное расстояние; Если счётчик доходит до 99,9 км, он обнуляется и начинает отсчёт с 0 км; В режиме обратного отсчёта расстояние отсчитывается от заданного значения до 0.	0,00–99,9
ПУЛЬС / PULSE: (уд/мин)	Для измерения пульса удерживайте датчики пульса, расположенные на поручнях обеими руками в течение 5 секунд — количество сердечных сокращений в минуту отобразится на дисплее. Результаты не могут использоваться в медицинских целях.	50–200
КАЛОРИИ/ CALORIES (ккал)	количество потраченных калорий. Отсчёт от 0 до 999; когда счётчик дойдёт до 999, отсчёт возобновится.	0–999

ОБСЛУЖИВАНИЯ УСТРОЙСТВА

Общая чистка поможет продлить срок службы тренажёра. Регулярно протирайте тренажёр от пыли. Протирайте обе стороны движущегося полотна во избежание загрязнения его внутренней части. Следите за чистотой вашей беговой обуви, так как грязь с обуви может попасть на тренажёр. Движущееся полотно очищается чистой влажной тряпкой. Любое другое техническое обслуживание должно выполняться авторизованным представителем сервисной службы.

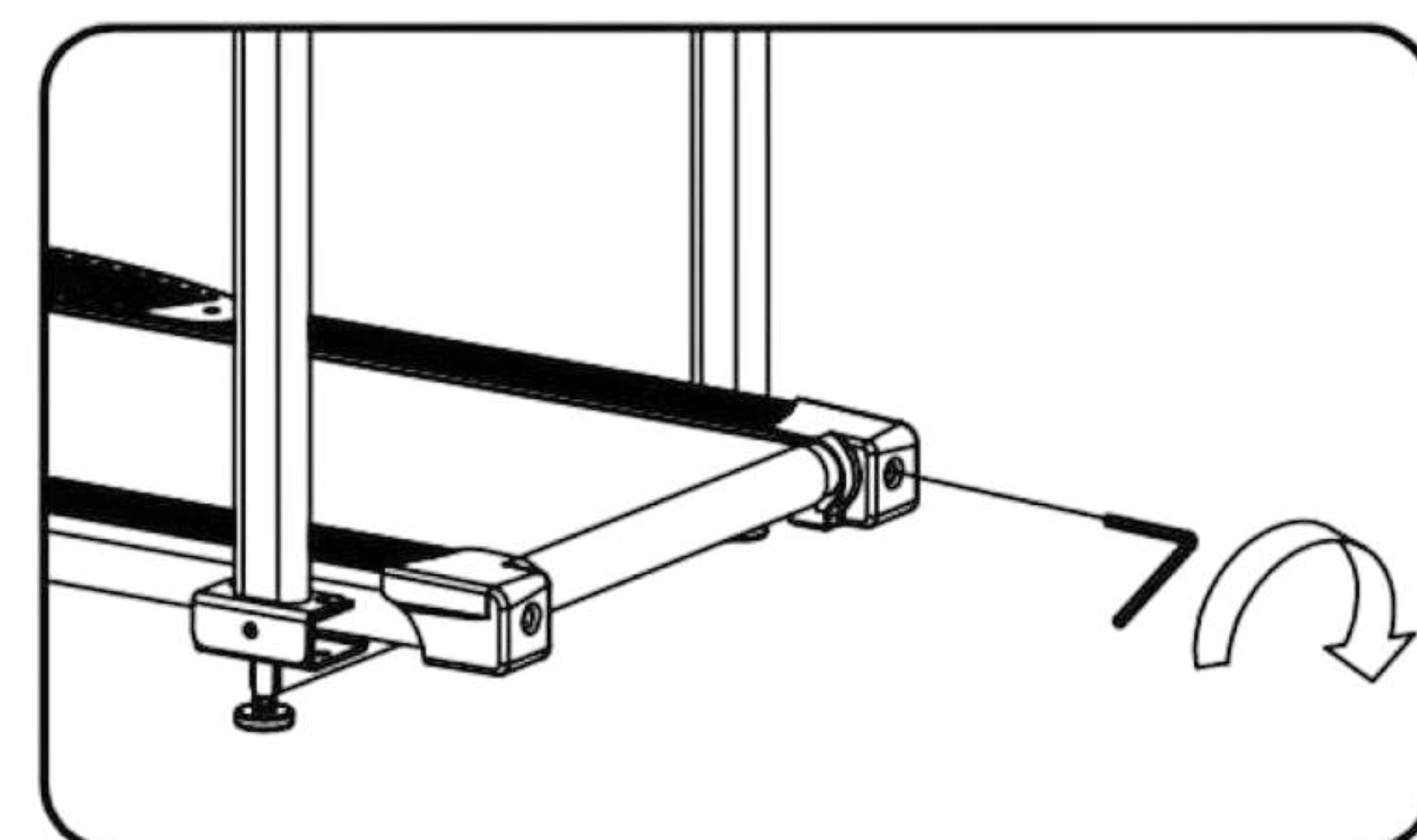
- Для лучшего ухода за тренажёром и продления срока эксплуатации рекомендуем выключать его на 10 минут каждые 2 часа работы и полностью отключать от сети, когда тренажёр не используется.
- Подвижные части должны поворачиваться свободно и тихо. Неисправность подвижных частей влияет на безопасность оборудования. Регулярно осматривайте и затягивайте болты.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ ДВИЖУЩЕГОСЯ ПОЛОТНА

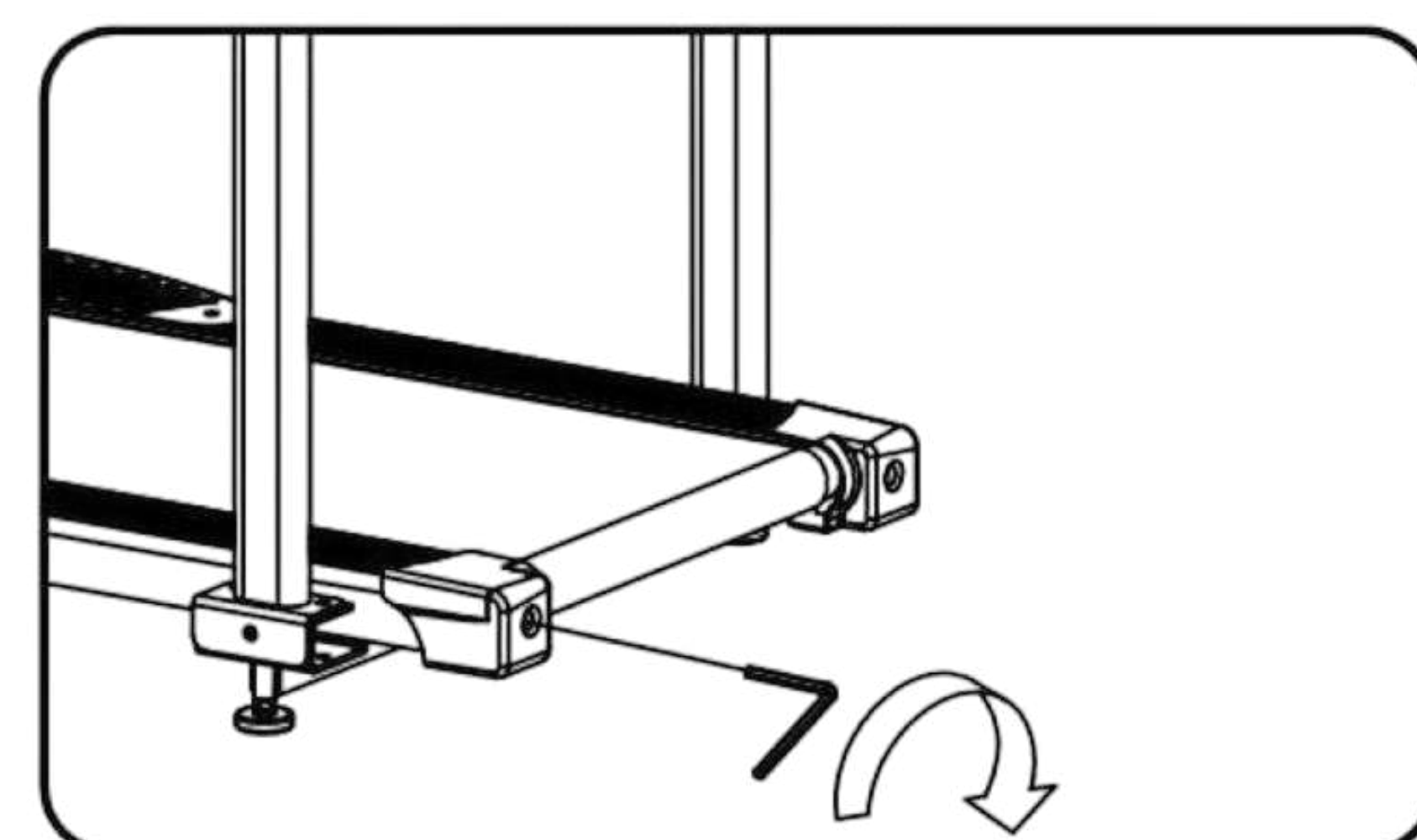
Установите беговую дорожку на ровной поверхности. Установите скорость 5–6 км/ч, чтобы проверить смещение движущегося полотна.

1. Если движущееся полотно смещается вправо, поверните регулировочный болт с правой стороны на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, затем поверните регулировочный болт с левой стороны на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки. Если полотно не сдвигается, повторите данный шаг до полной отцентровки. См. схему А.
2. Если движущееся полотно смещается влево, поверните регулировочный болт с левой стороны на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, затем поверните регулировочный болт с правой стороны на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки. Если полотно не сдвигается, повторите данный шаг до полной отцентровки. См. В схему В.
3. Со временем натяжение бегового полотна слабеет. Для натяжения полотна поверните правый и левый регулировочные болты на один полный оборот по часовой стрелке, затем проверьте натяжение. Продолжайте процесс до достижения нужного натяжения. Следите за симметричностью действий, чтобы не сместить полотно в сторону. См. схему С.
4. Провисание движущегося полотна может быть причиной скольжения пользователя во время ходьбы, а избыточное натяжение — причиной увеличения нагрузки на двигатель и трения между роликами и полотном. Наиболее подходящий уровень натяжения достигается, если полотно можно оттянуть на 50–75 мм от беговой платформы.

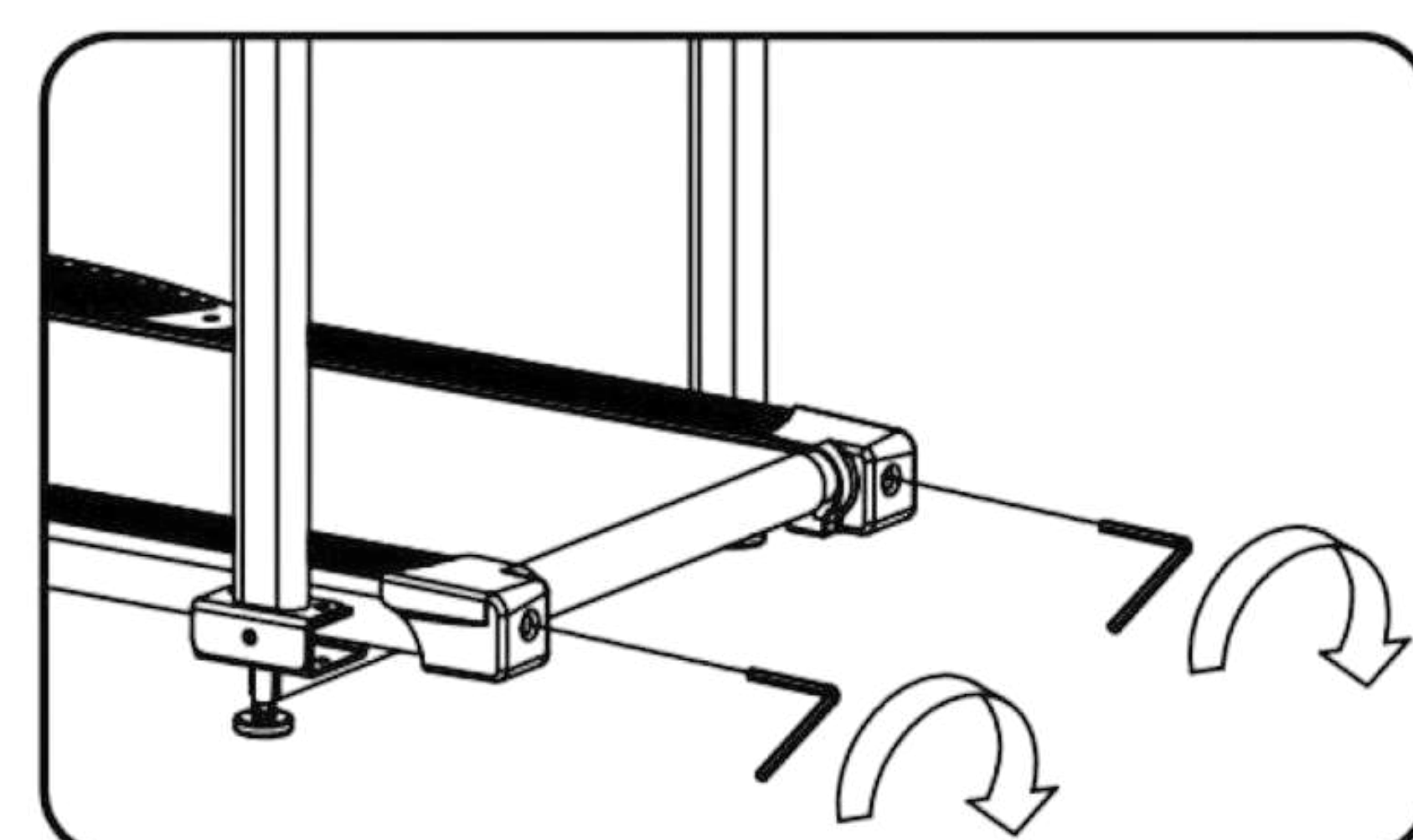
А



В



С



Смазка бегового полотна

ВАЖНО

Необходимо смазать беговую дорожку перед первым запуском.

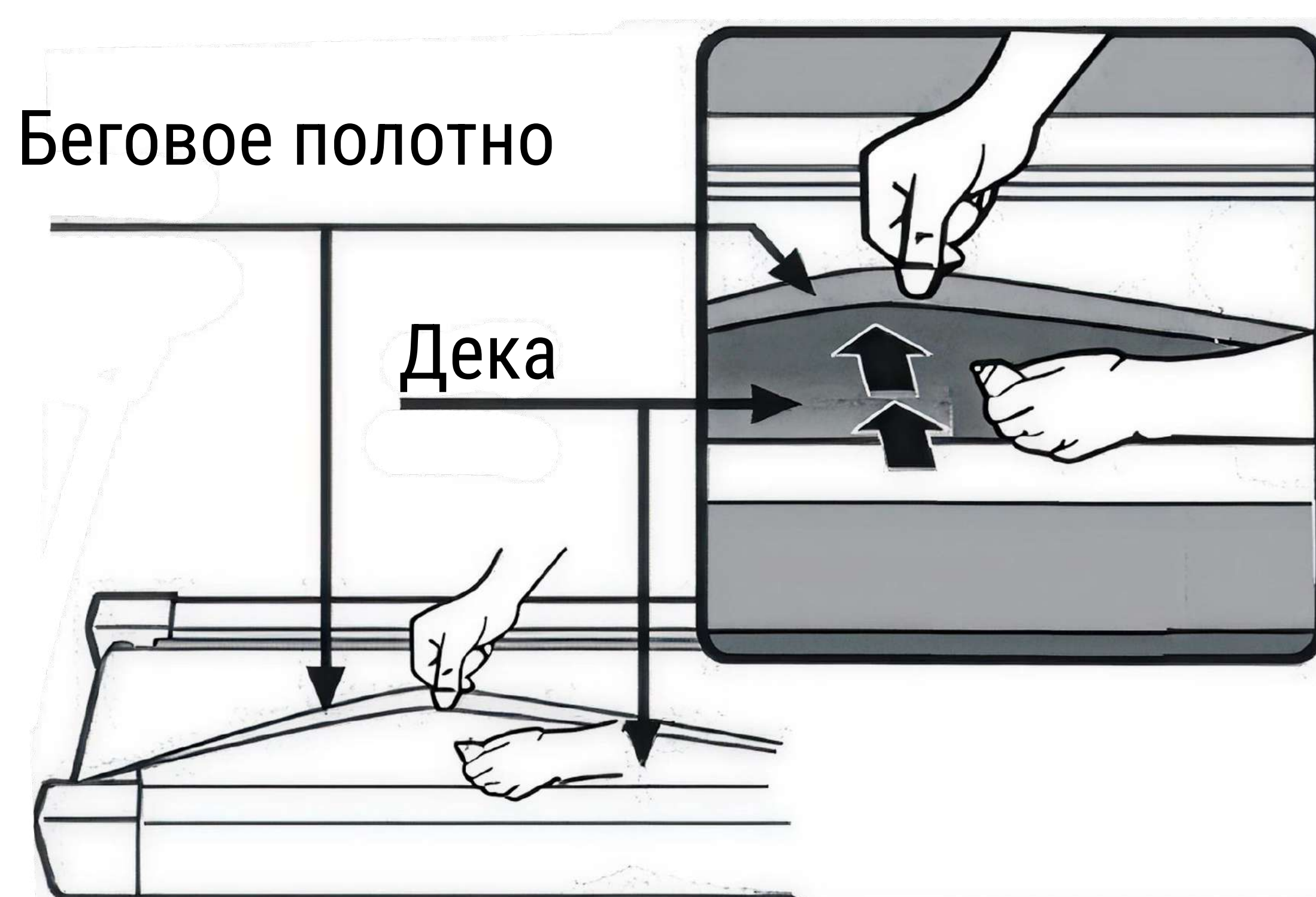
Смазка беговой платформы и движущегося полотна очень важна, так как трение между ними влияет на срок эксплуатации тренажёра. Следите за состоянием беговой платформы и движущегося полотна.

ПОРЯДОК СМАЗКИ

Поднимите полотно с одной стороны и смажьте платформу. Тряпкой тщательно разотрите смазку по ходовой части. Повторите с другой стороны.

Постоянный уход и техническое обслуживание продлевают срок службы тренажёра.

ПОРЯДОК СМАЗКИ



- Остановите беговую дорожку и отключите её от сети.
- Приподнимите беговую ленту в средней части платформы.
- Нанесите масло на среднюю часть ленты, как указано на рисунке.
- Слегка прижимайте ленту в месте нанесения смазки для полного покрытия ленты смазкой. Дайте маслу в течение одной минуты распространиться по поверхности ленты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.
- При необходимости удалите избыток масла с помощью ткани.

НАПОМИНАНИЕ О СМАЗКЕ

Беговую дорожку необходимо смазывать каждые 300 км. Когда настанет время для обслуживания, система отобразит значок «**OIL**» (масло) на дисплее. Нанесите смазочное масло на середину ходовой части с обеих сторон. После нанесения нажмите и удерживайте кнопку «**СТОП**» в течение 3 секунд, чтобы сбросить напоминание.

ГРАФИК ОБСЛУЖИВАНИЯ

- При использовании менее 3 часов в неделю — каждые 6 месяцев.
- При использовании от 3 до 5 часов в неделю — каждые 3 месяца.
- При использовании более 5 часов в неделю — каждые 2 месяца.

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

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

ДЫХАНИЕ

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

ЧАСТОТА

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

НАГРУЗКА

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

ДИЕТА

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

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

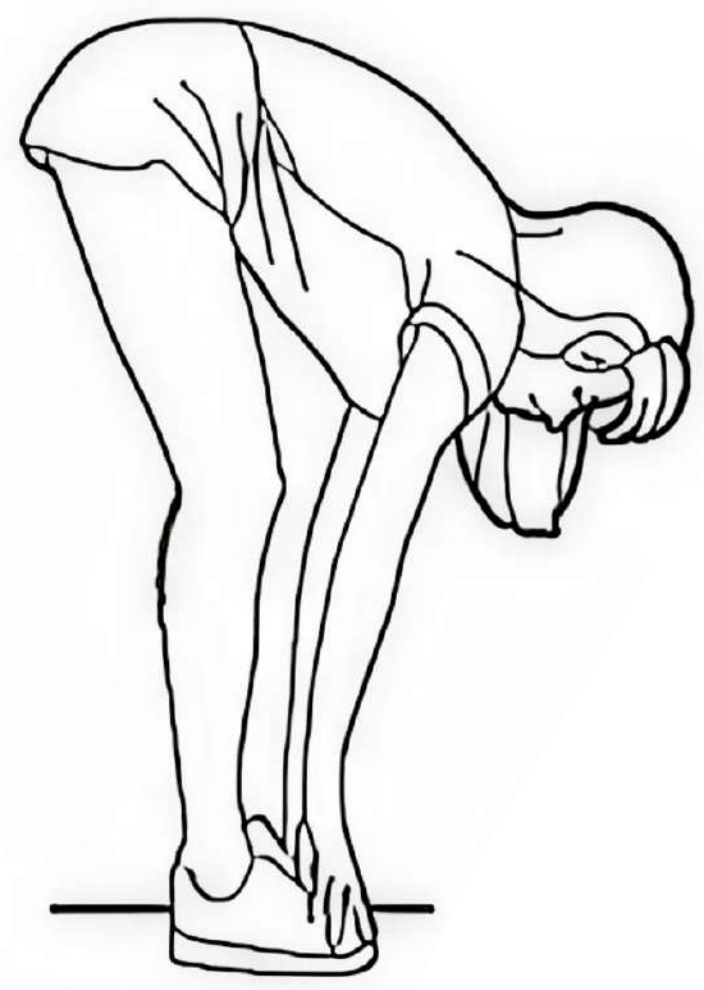
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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

Упражнения на растяжку

Какой бы ни была ваша скорость бега, перед тренировкой лучше сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому перед растяжкой рекомендуется походить на беговой дорожке 5-10 минут. Затем остановитесь и сделайте пять повторов упражнений на растяжку по нижеописанной методике, по 10 секунд или больше для каждой ноги. Повторите упражнения после тренировки.



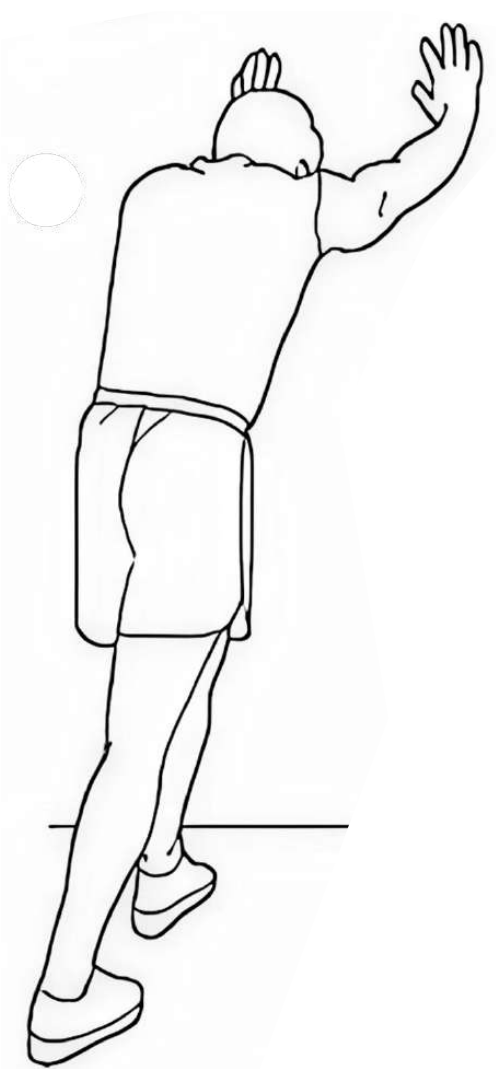
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, коснитесь руками ног и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза



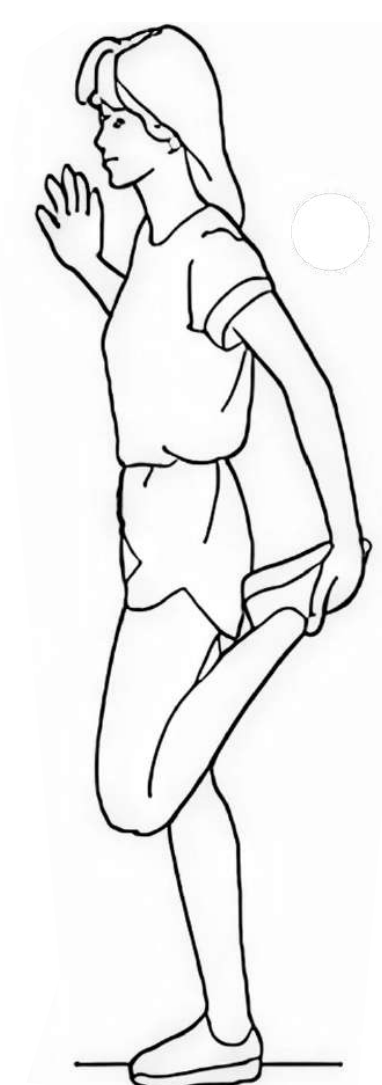
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните внутрь и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Коснитесь рукой ступни и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или стол и отведя одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и пяткой касаясь земли, наклонитесь к стене или столу. Удерживайте положение 10 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Обопритесь правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени в стороны. Возьмитесь за стопы руками и подтяните корпус к ногам. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза

Устранение неполадок

При возникновении неполадок в работе тренажёра на дисплей выводится сообщение об ошибке. Краткое описание проблем и необходимые действия приведены в таблице ниже.

Проблема	Возможная причина	Решение
Беговая дорожка не запускается	Нет питания	Вставьте шнур питания в розетку
	Ключ безопасности не установлен	Установите ключ безопасности
Неточная скорость	Неправильная калибровка	Повторно откалибруйте настройки скорости
	Неправильно установлены единицы измерения	Измените настройку на правильную единицу измерения
Беговое полотно не отцентрировано	Неправильно натянуто беговое полотно с левой или правой стороны	Отрегулируйте болты с левой и правой сторон заднего валика (см. раздел «Обслуживание устройства»)
Консоль не включается	Провода консоли и контроллера не подключены или подключены неправильно	Проверьте подключение проводов между консолью и контроллером
	Повреждён трансформатор	Если трансформатор повреждён, обратитесь в сервисную службу
E01: сбой связи	Отсутствует связь между консолью и пультом управления	Проверьте подключение проводов между консолью и контроллером
E02: защита от перегрузки	Входящее напряжение ниже 50 % от требуемого	Проверьте соответствие входящего напряжения требуемому. Проверьте подключение проводов к двигателю. Проверьте плату управления, при необходимости замените её
E03: отсутствие сигнала	Сигнал датчика не поступает на плату управления	Проверьте, правильно ли подключён датчик; при повреждении замените датчик. Проверьте плату управления, при необходимости замените её
E05: защита от перегрузки по току (система самозащиты)	Входящее напряжение слишком низкое или слишком высокое; повреждена плата управления	Перезапустите беговую дорожку. Проверьте входящее напряжение. Проверьте плату управления, замените, если она повреждена

	Движущаяся часть беговой дорожки застряла, двигатель не может вращаться должным образом	Осмотрите движущиеся части дорожки, чтобы убедиться в их правильной работе. Проверьте двигатель: прислушайтесь к посторонним шумам и проверьте, нет ли запаха гари. При необходимости замените двигатель
--	---	--

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU