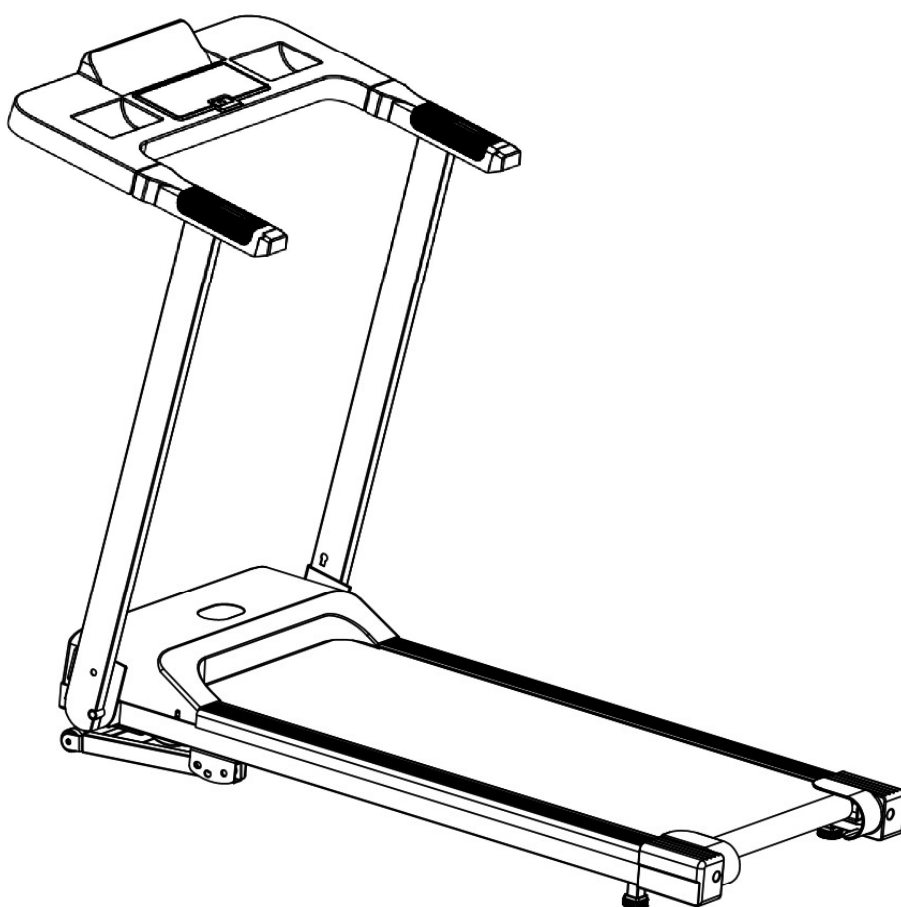




РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка UNIXFIT ST-440N



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

2. Меры предосторожности

- ◆ Владелец дорожки обязан проинформировать других пользователей о мерах предосторожности.
- ◆ Держите домашних животных и маленьких детей подальше от беговой дорожки.
- ◆ Не запускайте беговую дорожку, если вы стоите на беговом полотне.
- ◆ Беговая дорожка может работать на высоких скоростях. Чтобы избежать внезапных скачков скорости, регулируйте скорость постепенно.
- ◆ Регулярно проверяйте и затягивайте все детали беговой дорожки. Держите руки подальше от всех движущихся частей.
- ◆ Не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время ее работы. Всегда вынимайте ключ безопасности и выключайте дорожку, если она не используется. Расположение выключателя указано ниже в данном руководстве.
- ◆ Не оставляйте беговую дорожку без присмотра, когда она подключена к сети.
- ◆ При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что предохранительный замок закрыт. Не открывайте крышку мотора без разрешения авторизованного специалиста сервисной службы. Обслуживание, отличное от процедур, описанных в данном руководстве, должно выполняться только авторизованным специалистом сервисной службы.
- ◆ Держите вилку и шнур питания вдали от нагретых поверхностей.
- ◆ Чтобы предотвратить поражение электрическим током, следите, чтобы вода не попадала на электрические компоненты дорожки. Не кладите и не вешайте посторонние предметы на поручни, консоль и беговое полотно.
- ◆ Собирайте и эксплуатируйте беговую дорожку на твердой ровной поверхности. Оставьте вокруг дорожки свободное пространство не менее 1,5 метра.
- ◆ Всегда вставляйте ключ безопасности и прикрепляйте зажим к одежде на талии перед началом тренировки. Если вам нужно будет быстро остановить дорожку,

просто потяните за шнур, чтобы вынуть ключ безопасности. Чтобы продолжить тренировку, снова вставьте ключ безопасности.

- ◆ Если шнур питания поврежден, его должен заменять специалист из сертифицированного сервисного центра.
- ◆ Выньте ключ безопасности и храните его в безопасном, недоступном для детей месте, когда беговая дорожка не используется.
- ◆ Наденьте подходящую для тренировки спортивную одежду и обувь. Не рекомендуется заниматься в слишком свободной одежде, обуви с гладкой подошвой или каблуках. Обязательно завяжите длинные волосы.
- ◆ Держите одежду и полотенца подальше от беговой поверхности. Если на ролики или полотно попадет посторонний предмет, полотно не сможет остановиться сразу. В случае защемления какого-либо предмета немедленно выключите тренажер.
- ◆ Будьте осторожны, когда встаете на беговую дорожку или спускаетесь с нее. По возможности используйте поручни. Вставайте на беговое полотно только тогда, когда оно движется с очень низкой скоростью. Не сходите с беговой дорожки во время движения полотна.
- ◆ Чтобы встать на беговую поверхность или сойти с нее, сначала встаньте на подножки с каждой стороны беговой дорожки.
- ◆ Не пытайтесь развернуться на беговой дорожке с работающим полотном. Все время смотрите вперед.
- ◆ Не включайте беговую дорожку, если кто-то стоит на беговой поверхности.
- ◆ Не раскачивайте беговую дорожку, не вставайте на поручни или консоль.
- ◆ Не перенапрягайтесь во время тренировки. Если вы чувствуете боль или дискомфорт, обратитесь к врачу.
- ◆ Не пытайтесь самостоятельно обслуживать беговую дорожку, кроме сборки и технического обслуживания, описанных в данном руководстве. Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Если вам нужно дополнительное техническое обслуживание, обратитесь в сертифицированный сервисный центр.
- ◆ Этот прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими или умственными способностями или с недостатком

4. Инструкция по использованию

1. Панель управления



- **СТАРТ/СТОП** (зеленый треугольник и красный квадрат) – запуск и остановка беговой дорожки.
- **ПРОГ.** – выбор программы перед началом тренировки (П1-П12).
- **РЕЖИМ** – выбор времени обратного отсчета, расстояния обратного отсчета и обратного отсчета калорий. Используйте кнопки **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-**, затем нажмите кнопку **СТАРТ** для запуска дорожки.
- **СКОРОСТЬ+** – каждое нажатие увеличивает скорость на 0,1 км/ч, чтобы увеличить скорость быстрее, нажмите и удерживайте кнопку.
- **СКОРОСТЬ-** – каждое нажатие уменьшает скорость на 0,1 км/ч, чтобы уменьшить скорость быстрее, нажмите и удерживайте кнопку.
- **ИНФРАКРАСНЫЙ ДАТЧИК** – бесконтактное изменение скорости. Держите руку над датчиком **СКОРОСТЬ+** (**СКОРОСТЬ-**), скорость будет увеличиваться или уменьшаться автоматически.

2. Программы

- Отображение скорости; в состоянии настройки отображается программа П1-П12, в рабочем состоянии отображается скорость бега (0,8-12км/ч).

- Обратный отсчет времени: в состоянии ожидания нажмите кнопку **РЕЖИМ** и войдите в режим настройки. По умолчанию мигает время 30:00, кнопками **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** измените время (диапазон настройки 5-99 минут). Нажмите кнопку **СТАРТ** и запустите беговую дорожку, время будет уменьшаться. Когда время дойдет до 00:00, беговая дорожка автоматически остановится.
- Обратный отсчет расстояния: в состоянии ожидания нажмите кнопку **РЕЖИМ** и войдите в режим настройки. По умолчанию мигает расстояние 5,0 км, кнопками **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** измените расстояние (диапазон настройки 0,5-99 км). Нажмите кнопку **СТАРТ** и запустите беговую дорожку, расстояние будет уменьшаться. Когда расстояние дойдет до 0,0, беговая дорожка автоматически остановится.
- Обратный отсчет калорий: в состоянии ожидания нажмите кнопку **РЕЖИМ** три раза и войдите в режим настройки. По умолчанию мигает значение 100 кал, кнопками **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** измените значение (диапазон настройки 20-990 кал). Затем теми же кнопками отрегулируйте скорость, так как бег начинается только на скорости 0,8 км/ч. Нажмите кнопку **СТАРТ** и запустите беговую дорожку, значение будет уменьшаться. Когда оно дойдет до 0, беговая дорожка автоматически остановится.
- **ПУЛЬС** вы можете измерить свой пульс, взявшись обеими руками за датчики, результат будет показан на экране (50-250 ударов в минуту)
- Предустановленные программы (**П1-П12**): нажмите кнопку **ПРОГ** и выберите программу, начнет мигать значение времени. Войдите в настройки времени, по умолчанию значение 30:00, диапазон настройки 5-99 минут. Измените значение и нажмите кнопку **СТАРТ**, чтобы запустить беговую дорожку. Когда значение составляет 00:00, беговая дорожка автоматически останавливается. Чтобы менять данные во время бега, используйте кнопки **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-**.

Время Программа		Заданное время в минутах/20 = время для каждого уровня																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
П1	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
П2	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
П3	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
П4	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
П5	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
П6	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
П7	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
П8	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
П9	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
П10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
П11	СКОРОСТЬ	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
П12	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Быстрый запуск (ручной режим)

- Нажмите кнопку включения тренажера и вставьте ключ безопасности.
- Нажмите кнопку **СТАРТ**. Через 5 секунд прозвучит зуммер и на экране появится время обратного отсчета. Дорожка запустится со скоростью 0,8 км/ч.
- Для изменения скорости нажимайте кнопки **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-**.

Ручной режим

- В режиме ожидания нажмите кнопку **СТАРТ**, дорожка запустится со скоростью 0,8 км/ч, на экране будут отображаться данные. Для изменения скорости нажимайте кнопки **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-**.
- В режиме ожидания нажмите кнопку **РЕЖИМ** для обратного отсчета времени, значение времени по умолчанию 30:00, кнопками **СКОРОСТЬ+**, **СКОРОСТЬ-** задайте время в диапазоне 5:00-99:00 минут.
- В режиме ожидания нажмите кнопку **РЕЖИМ** для обратного отсчета расстояния, значение по умолчанию 5.0, кнопками **СКОРОСТЬ+**, **СКОРОСТЬ-** задайте значение в диапазоне 0.5 - 99.
- В режиме ожидания нажмите кнопку **РЕЖИМ** для обратного отсчета калорий, значение по умолчанию 100, кнопками **СКОРОСТЬ+**, **СКОРОСТЬ-** задайте значение в диапазоне 20-990.
- Выберите один из трех режимов для настройки, затем нажмите **START**, через 3

секунды дорожка запустится. Кнопками **СКОРОСТЬ+**, **СКОРОСТЬ-** отрегулируйте скорость. Для остановки нажмите **СТОП**.

Предустановленные программы

- Существует 12 предустановленных программ (**П1-П12**). В режиме ожидания нажмите кнопку **ПРОГ**, и на экране появится выбор программ **П1-П12**. Время по умолчанию 30:00, кнопками **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** настройте нужное время и нажмите кнопку **СТАРТ**, чтобы запустить программу. В каждой программе есть 20 уровней, заданное время делится по уровням (время установки/20). При переходе на следующий уровень прозвучит сигнал и изменится скорость.
- Также для изменения скорости вы можете использовать кнопки **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-**, но при переходе на следующий уровень эта скорость будет изменена автоматически в соответствии с программой. Когда программа будет близка к завершению, прозвучит сигнал, скорость плавно снизится, дорожка остановится и на экране появится **END** (завершение). Через 5 секунд тренажер перейдет в режим ожидания.

Измерение ИМТ (индекса массы тела)

- В режиме настройки нажимайте кнопку **ПРОГ** до значения **FAT**, затем нажмите кнопку **РЕЖИМ**, на экране будет отображено **F-1, F-2, F-3, F-4, F-5** (**F-1** - пол, **F-2** - возраст, **F-3** - рост, **F-4** - вес, **F-5** – ИМТ)
- Кнопками **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-** переключайтесь между значениями **F-1 - F-4** (см. список ниже).
- После завершения настройки нажмите кнопку **РЕЖИМ**, на дисплее отобразится значение **F-5**. Держите обе руки на датчиках пульса в течение 5 секунд и проверьте ваш рост и вес. Значение ИМТ – это просто взаимосвязь роста и веса, а не отображение пропорций вашего тела.
- Расчет ИМТ подходит для всех женщин и мужчин, он помогает лучше регулировать

вес. Оптимальный ИМТ – 20-25, ИМТ меньше 19 означает недостаток веса, ИМТ от 25 до 29 означает лишний вес, более 30 – переизбыток веса (эти данные даются только для справки).

F-1	Пол	01 мужчины	02 женщины
F-2	Возраст	10-99	
F-3	Рост	100-200	
F-4	Вес	20-150	
F-5	ИМТ	≤19	Недостаток веса
	ИМТ	=(20-25)	Нормальный вес
	ИМТ	=(26-29)	Лишний вес
	ИМТ	≥30	Избыточный вес

7.Тренировки

Тренировка на беговой дорожке - идеальная двигательная тренировка для укрепления важных групп мышц и системы кровообращения.

Общие правила тренировок

- Никогда не тренируйтесь сразу после еды.
- По возможности ориентируйте тренировку на частоту пульса.
- Перед началом тренировки сделайте разминку.
- По окончании тренировки уменьшите скорость до ходьбы. Не завершайте тренировку быстрым бегом.

Частота тренировок

Чтобы улучшить физическую форму и здоровье в долгосрочной перспективе, мы рекомендуем тренироваться как минимум три раза в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека. По мере повышения вашего уровня физической подготовки вы можете тренироваться ежедневно.

Интенсивность тренировок

Тщательно планируйте свои тренировки. Чтобы избежать перенапряжения мышц или опорно-двигательного аппарата, интенсивность тренировок лучше увеличивать постепенно.

Тренировка, ориентированная на частоту сердечных сокращений

Для вашей личной пульсовой зоны рекомендуется выбрать аэробный тренировочный полигон. Повышение производительности в диапазоне выносливости в основном достигается длительными тренировочными единицами в аэробном диапазоне. Найдите эту зону на целевой диаграмме пульса или ориентируйтесь на пульсовые программы. Вы должны выполнять 80% тренировочного времени в этом аэробном диапазоне (до 75% вашего максимального пульса).

В оставшиеся 20% времени вы можете включать пики нагрузки, чтобы повысить свой

аэробный порог. Благодаря полученному успеху в тренировке вы сможете позже добиться более высокой производительности при том же пульсе; это означает улучшение вашей физической формы. Если у вас уже есть некоторый опыт тренировок с контролем пульса, вы можете сопоставить желаемую зону пульса со своей специальной тренировкой.



Примечание: поскольку есть люди с «высоким» и «низким» пульсом, их оптимальные пульсовые зоны могут отличаться от средних значений. В этих случаях тренировки должны планироваться в соответствии с индивидуальными особенностями. Если вы новичок, лучше проконсультироваться с врачом перед началом тренировок.

Контроль тренировок

Как с медицинской точки зрения, так и с точки зрения физиологии пульсозависимая тренировка наиболее целесообразна. Это правило касается как новичков, так и профессионалов. В зависимости от цели тренировки она проводится при определенной интенсивности индивидуального максимального пульса (выражается в процентах). Для максимального эффекта мы рекомендуем тренировку при 70-85% от максимального пульса (см. схему ниже).

Измерьте частоту пульса:

1. Перед тренировкой (пульс покоя).
 2. Через 10 минут после начала тренировки (тренировочный/рабочий пульс).
 3. Через 1 минуту после тренировки (восстановительный пульс).
- В течение первых недель рекомендуется проводить тренировки с частотой пульса на нижней границе зоны тренировочного пульса (примерно 70%) или ниже.
 - В течение следующих 2-4 месяцев постепенно повышайте интенсивность тренировок, пока не достигнете верхней границы зоны тренировочного пульса (примерно 85%), но не выше.
 - Если вы находитесь в хорошей физической форме, рассредоточьте более легкие единицы в более низком аэробном диапазоне здесь и там в тренировочной программе, чтобы вы достаточно восстанавливались. Хорошая тренировка всегда означает

разумную тренировку, которая включает регенерацию в нужное время. В противном случае возникает перетренированность, и ваша форма ухудшается.

- Каждая нагрузочная тренировочная единица в верхнем диапазоне пульса индивидуальной работоспособности всегда должна сопровождаться в последующей тренировке регенеративной тренировочной единицей в нижнем диапазоне пульса (до 75% максимального пульса).

Когда состояние улучшилось, требуется более высокая интенсивность тренировки, чтобы частота пульса достигла «тренировочной зоны»; это означает, что организм способен к более высокой производительности.

Расчет тренировочного/рабочего пульса:

220 ударов пульса в минуту - возраст = личное, максимум частота сердечных сокращений (100 %).

Тренировочный пульс

- Нижний предел: $(220 - \text{возраст}) \times 0,70$
- Верхний предел: $(220 - \text{возраст}) \times 0,85$

Продолжительность обучения

Каждая тренировка идеале должна состоять из фазы разминки, фазы тренировки и фазы заминки, чтобы предотвратить травмы.

- Разминка: 5-10 минут медленного бега.
- Тренировка: от 15 до 40 минут интенсивной или не перенапрягающей тренировки с указанной выше интенсивностью.
- Заминка: 5-10 минут медленного бега.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете себя плохо или появятся какие-либо признаки перенапряжения.

Изменения метаболической активности во время тренировки:

- В первые 10 минут наш организм потребляет сахар, хранящийся в гликогене мышц.

- Примерно через 10 минут вместе с потреблением сахара начинается сжигание жира.
- Спустя 30-40 минут активизируется жировой обмен, и жир становится основным источником энергии.

Схема соотношения пульса и возраста:

Красная линия – максимальный пульс.

Фиолетовая линия – 90% от максимального пульса.

Аэробная зона находится между двумя желтыми линиями (70-85% от максимального пульса).

