

ВИБРОПЛАТФОРМА UNIX FIT EDGE 2D



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

Начало работы 03

Меры предосторожности 04

Быстрый старт 05

Описание устройства 06

Использование панели управления 07

Использование пульта ДУ 09

Рекомендации по тренировкам 10

Технические характеристики 13

Начало работы

Комплектация

1. Виброплатформа
2. Кабель питания
3. Пульт управления
4. Эластичный трос (2 шт.)
5. Руководство пользователя

Первые шаги

1. Достаньте виброплатформу из транспортировочной коробки и снимите всю упаковку с устройства и аксессуаров.
2. Перед использованием виброплатформы внимательно прочитайте данное руководство пользователя и все указания по технике безопасности.
3. Перед началом использования тренажера выполните действия по настройке, описанные далее в руководстве.

Меры предосторожности

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

ВНИМАНИЕ:

Во избежание риска ожогов, возгорания, поражения электрическим током или иных травм, перед началом эксплуатации виброплатформы ознакомьтесь со следующими важными мерами предосторожности:

1. Владелец устройства обязан убедиться, что все пользователи изделия должным образом проинформированы обо всех предупреждениях и указаниях по безопасности.
2. Используйте виброплатформу только в соответствии с инструкциями, приведенными в данном руководстве.
3. Устанавливайте тренажер на ровной поверхности, оставляя за ним свободное пространство не менее 2,5 м. Не ставьте виброплатформу таким образом, чтобы она перекрывала воздушные отверстия. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, положите под виброплатформу защитный коврик.
4. Храните виброплатформу внутри помещения, вдали от влаги и пыли. Не размещайте тренажер в гараже, патио или вблизи источников воды.
5. Не эксплуатируйте виброплатформу в местах, где используются аэрозольные средства или подается кислород.
6. Не подпускайте детей младше 12 лет и домашних животных к тренажеру.
7. Тренажер не должен использоваться людьми весом более 150 кг.
8. Запрещается использование тренажера более чем 1 человеком одновременно.
9. Держите кабель питания и сетевой фильтр вдали от нагреваемых поверхностей.
10. Никогда не оставляйте виброплатформу без присмотра во время ее работы. Всегда вынимайте вилку из розетки, когда изделие не используется.
11. Не пытайтесь перемещать или регулировать виброплатформу, если она не была правильно собрана.
12. Неправильное использование может повлиять на устойчивость виброплатформы. В частности, поручень предназначен для сохранения равновесия во время выполнения упражнений. Не следует надавливать на поручень для растяжки или для создания большего сопротивления.

13. Регулярно осматривайте и затягивайте все детали и крепления изделия.
14. Никогда не вставляйте и не бросайте никакие предметы в любые отверстия на изделии.
15. **ВНИМАНИЕ:** Всегда вынимайте вилку из розетки сразу после использования, перед чисткой виброплатформы, а также перед выполнением процедур по обслуживанию и настройке, описанных в данном руководстве.
16. Никогда не снимайте кожух двигателя, если этого не требует уполномоченный представитель сервисной службы. Обслуживание, не предусмотренное настоящим руководством, должно выполняться только уполномоченным представителем сервисной службы.
17. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования. Запрещается использовать виброплатформу в коммерческих, арендных целях, а также в учреждениях.

Быстрый старт

Начальная настройка виброплатформы состоит из 4 простых шагов:

ШАГ
01

Вставьте батарейки в пульт

- Снимите заднюю панель пульта дистанционного управления и вставьте один элемент питания AAA в батарейный отсек.

ШАГ
02

Установите эластичные тросы

- Найдите две короткие черные металлические штанги на нижней стороне устройства.
- Поверните каждую штангу так, чтобы она выступала за пределы изделия.
- Проденьте эластичный трос через отверстие в каждой из штанг.

ШАГ
03

Подключите к сети

- Плотно вставьте кабель питания в разъем на передней панели изделия.
- ВАЖНО:** Вставляйте с легким усилием, пока не услышите щелчок, означающий, что кабель надежно подсоединен. Плотное прилегание шнура питания исключает его отсоединение во время использования.
- Подключите вилку питания к розетке переменного тока.

ШАГ 04

Включите виброплатформу

- Переведите переключатель на передней панели в положение ON.
- Нажмите кнопку Включения на панели управления.
- Готово! Виброплатформа готова к использованию.

РЕЖИМЫ

Режим ожидания: Виброплатформа включена, но программа еще не выбрана.

Автоматический режим: Выберите одну из встроенных программ тренировок: P00-P09. Каждая программа имеет низкую, среднюю или высокую скорость вибрации.

Ручной режим: Установите собственную продолжительность тренировки и скорость вибрации.

Описание устройства





Использование панели управления



Отображение уровня скорости в диапазоне 1-180)

Основные функции:

1. **Кнопка On/Off:** Нажмите на эту кнопку, чтобы включить/выключить устройство.
2. **Кнопка Prog/Mode:** Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать встроенную программу тренировки (P00-P09) или выбрать ручной режим (HA) для создания пользовательской программы.
3. **Кнопка Start:** Нажмите эту кнопку, чтобы активировать выбранную программу или начать пользовательскую программу в ручном режиме.
4. **Кнопка Stop:** Нажмите эту кнопку, чтобы остановить выбранную программу или ручной режим тренировки.
5. **Кнопки Speed +/- Speed - *:** Нажмите кнопку (+) справа, чтобы увеличить, или кнопку (-) справа, чтобы уменьшить скорость движения виброплатформы.
6. **Окно Speed:** Отображает скорость вибрации в текущей программе или пользовательской тренировке.
7. **Окно Time:** Попеременно показывает оставшееся время и текущий режим.
8. **Кнопки Time +/- Time -:** В ручном режиме используйте эти кнопки, чтобы установить желаемую длительность тренировки.



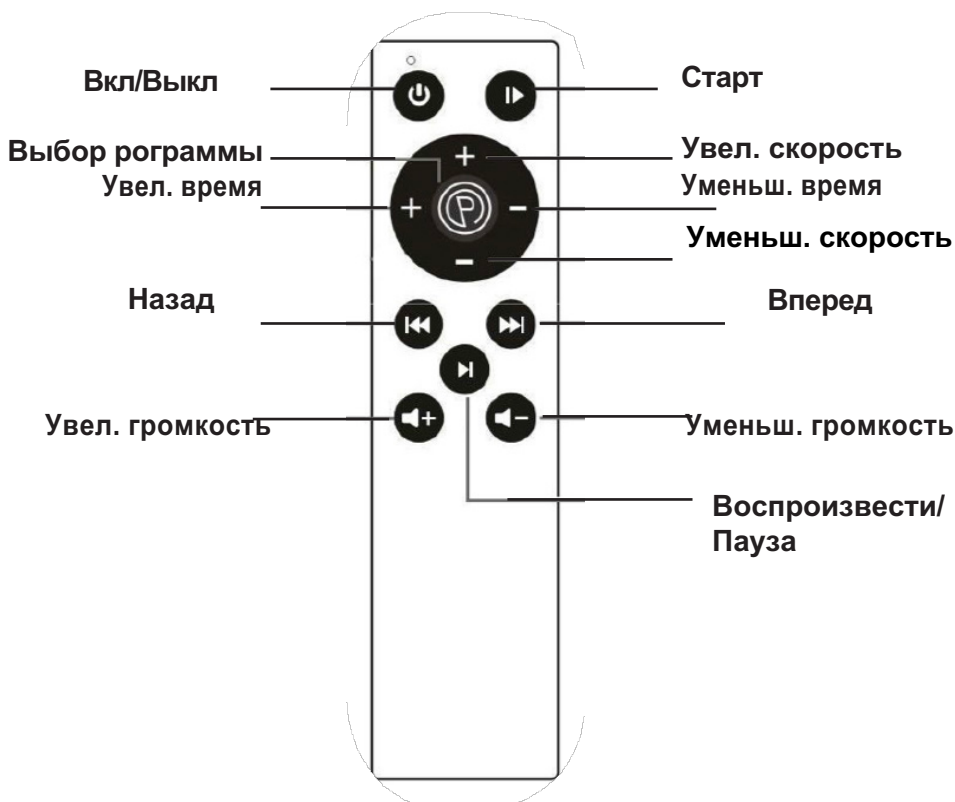
Встроенные программы

В рамках любой встроенной программы скорость будет меняться каждую минуту. Значения скоростей в зависимости от выбранной программы отражены в таблице ниже.

5 программ, 10 минут, 180 уровней скорости

		Оставшееся время																			
Мин.	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	0.0
Программа	Уровень скорости																				
P1	10	20	40	60	80	100	90	60	40	20	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20	0
P2	20	120	20	120	20	120	40	120	40	120	40	120	60	120	60	120	60	120	60	20	0
P3	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	60	0
P4	15	35	55	75	95	105	135	155	175	135	95	55	75	95	105	135	105	95	55	5	0
P5	100	100	100	110	120	130	140	150	160	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	0

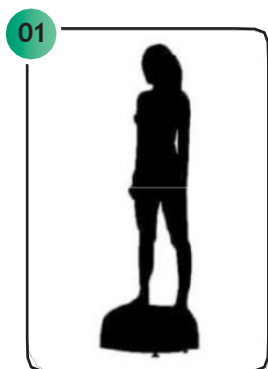
Использование пульта ДУ



Рекомендации по тренировкам

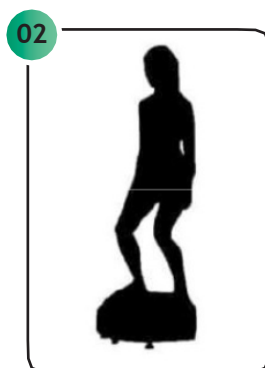
Вибрационный тренажер использует собственные рефлексы тела для тренировки мышц удобным способом, который не требует от вас больших усилий. Виброплатформа позволяет добиться наилучших результатов при нахождении в напряженном положении, например, в позиции приседания. Ваши мышцы вынуждены работать, чтобы удержать вас в этом положении. При движении виброплатформы ваши мышцы также автоматически приходят в движение, чтобы удержать вас в этой позиции, что и создает тренировочный эффект.

Вы также можете использовать виброплатформу в качестве массажера для облегчения мышечных болей и улучшения кровообращения. В этом случае, вместо того чтобы сильно давить на тренажер, позвольте ему выполнять работу за вас. Используйте несколько различных позиций по несколько минут для полноценной тренировки.



Исходная позиция

Встаньте на платформу, ноги расставьте на ширину плеч. Это поможет улучшить общее кровообращение и мышечный тонус.



Приседание

Расставьте ноги на ширину плеч и согните колени до 90 градусов, если можете, и задержитесь в таком положении - это отличная проработка мышц бедер.

03



Опора на руки

Расставьте руки на ширину плеч, поставьте их на платформу. Для усиления эффекта согните руки в локтях до 90 градусов и задержитесь в этом положении.

04



Опора на голени

Положите голени на платформу, как показано на рисунке, опираясь руками позади себя на пол. Для усиления эффекта оторвите таз от пола, увеличив давление на голени.

05



Опора на прямых ногах

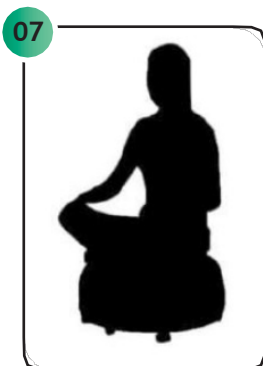
Распрямите ноги, нагнитесь вперед и положите руки на платформу. Для усиления эффекта согните руки в локтях.

06



Опора на одну ногу

Поставьте одну ногу на платформу и постарайтесь расслабиться. Для усиления эффекта сделайте выпад вперед, перенеся вес тела на платформу.



Позиция сидя I

Сядьте, опираясь ягодицами на платформу. Устройтесь поудобнее, но держите спину прямо.



Позиция сидя II

Сидя на стуле, поставьте ноги на платформу. Это отличный способ снять напряжение и улучшить кровообращение в ногах.

Технические характеристики



Характеристики устройства:

Размер:	60 Д x 35 Ш x 12 В (см)
Вес:	10 кг
Мощность:	200 Вт
Напряжение:	220 В, 60 Гц
Амплитуда вибраций:	0-8 мм
Макс. вес пользователя:	150 кг
Частота:	4-12 Гц
Уровни скорости:	180
Автоматические программы:	P00-P09
Элемент питания:	1 батарейка типа AAA (не идет в комплекте)

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