



# ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЁР UNIX FIT BR-340E COMPACT

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

# **UNIX**

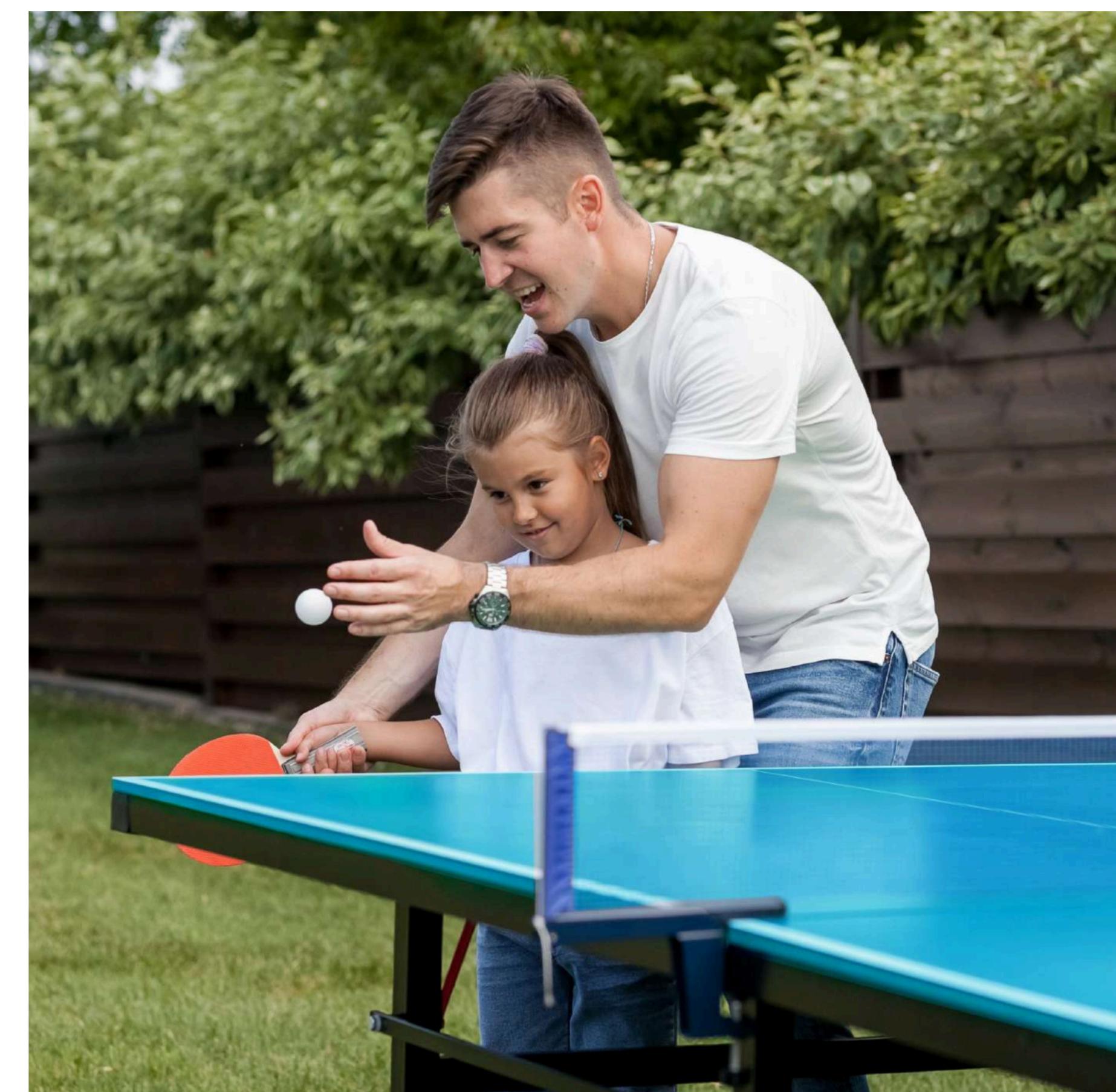
## **Экосистема UNIX**

### **Гармоничное развитие и оздоровление**

Забота о своём здоровье и долголетии, 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.

# **UNIX**

**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](http://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 FIT** 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.



 Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочтайте 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. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь.

Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажёра. Все украшения перед тренировкой необходимо снять.

Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.

Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если вы не занимались спортом более одного года.

Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.

Чрезмерная нагрузка на тело, а также неправильная техника выполнения упражнений могут нанести вред здоровью.

## ВАЖНО!

Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте данное Руководство, сохраните его для дальнейшего использования.

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

## ВНИМАНИЕ!

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

Это особенно важно при:

- наличии у вас предрасположенности к повышенному давлению, заболеваниям лёгких и сердечно-сосудистой системы
- возрасте старше 45 лет
- повышенном уровне холестерина
- ожирении
- отсутствии регулярных тренировок и занятий спортом более одного года

Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему врачу.

# Техника безопасности при использовании тренажёра

## ВАЖНО!

- Во избежание травм рекомендуем обратить внимание на следующее указание: тренажёр соответствует стандартам, предъявляемым к фитнес-продуктам для внедицинского использования.
- Устройство представляет собой фитнес-оборудование класса НВ с электрическим контроллером частоты вращения, поэтому его нельзя использовать без контроля со стороны системы.
- Во время тренировок следите за своей осанкой.
- При возникновении необычных шумов, исходящих от устройства во время его использования, следует немедленно прекратить тренировку.
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже когда он не работает.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы на предмет наличия повреждений. При обнаружении повреждений использовать устройство для тренировки запрещается!
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Людям с привычной низкой физической активностью рекомендуется увеличивать интенсивность занятий на тренажёре постепенно.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на нём занимается другой человек.
- Тренажёр может быть опасен для домашних животных, как во время тренировок, так и при хранении в рабочем положении.
- Сборка/разборка тренажёра должна выполняться с соблюдением мер техники безопасности.
- При подъёме или перемещении тренажёра соблюдайте осторожность, чтобы не повредить позвоночник. Всегда используйте надлежащие методы подъёма и/или обращайтесь за помощью к другим людям.
- При повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- Регулярно проверяйте состояние руля, сиденья, педалей, соединений и изнашиваемых деталей.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
- Для ремонта и замены используйте оригинальные запчасти и детали.

## ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее одного метра вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка устройства на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Не рекомендуется устанавливать тренажёр под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов.
- Не размещайте на тренажёре тяжелые предметы и вещи.

## ОБСЛУЖИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА

- Регулярно протирайте поверхность тренажёра влажной тканью. При уходе за устройством не используйте абразивные и химически агрессивные чистящие средства. При попадании пота на хромированные или эмалированные части устройства сразу после тренировки незамедлительно протрите эти детали.
- Должный уровень безопасности устройства достигается в том случае, когда все его элементы регулярно осматриваются на предмет повреждений и/или износа (в том числе руль, педали, сиденье и т.д.). При обнаружении неисправных компонентов немедленно замените их и не используйте устройство вплоть до завершения ремонта.
- Во избежание повреждения тренажёра и получения травм перед каждым использованием тренажёра проверяйте основные соединения и передаточные элементы устройства.
- Регулярно смазывайте подвижные части конструкции.
- Особое внимание при осмотре следует уделить компонентам, в наибольшей степени подверженным износу, таким как: тормозная система, педали и т.д.

# Общие положения и описание устройства



## Горизонтальный велотренажёр UNIX Fit BR-340E

**Compact** – устройство, предназначенное для проведения тренировок для достижения различных целей: общей тренированности, укрепления различных групп мышц, повышения выносливости, снижения веса и т.д.

Горизонтальная посадка на велотренажёре обеспечивает оптимальную поддержку спины и снижает нагрузку на суставы, поясницу, колени. Это особенно важно для людей с проблемами спины или суставов, а также для тех, кто предпочитает комфортные тренировки.

Горизонтальный велотренажёр оснащён сиденьем повышенной комфортности, с широким основанием и спинкой с возможностью регулировки по горизонтали, большим диапазоном регулировки сиденья для адаптации под рост и комплекцию Пользователя. Положение сиденья можно изменять, располагая его ближе или дальше от педалей.

Электромагнитная система тренажёра обеспечивает тонкую настройку величины нагрузки во время занятий. Для достижения максимальной эффективности устройство имеет 24 режима установки нагрузки, регулируемых Пользователем с помощью консоли.

Особым преимуществом работы электромагнитной системы является её бесшумность.

Основная рама тренажёра регулируется по длине, что позволяет настроить устройство под рост Пользователя.

Тренажёр оснащён консолью, на которую выводятся показатели:

- время тренировки
- расстояние
- пульс
- потраченные калории
- скорость
- общее расстояние всех тренировок

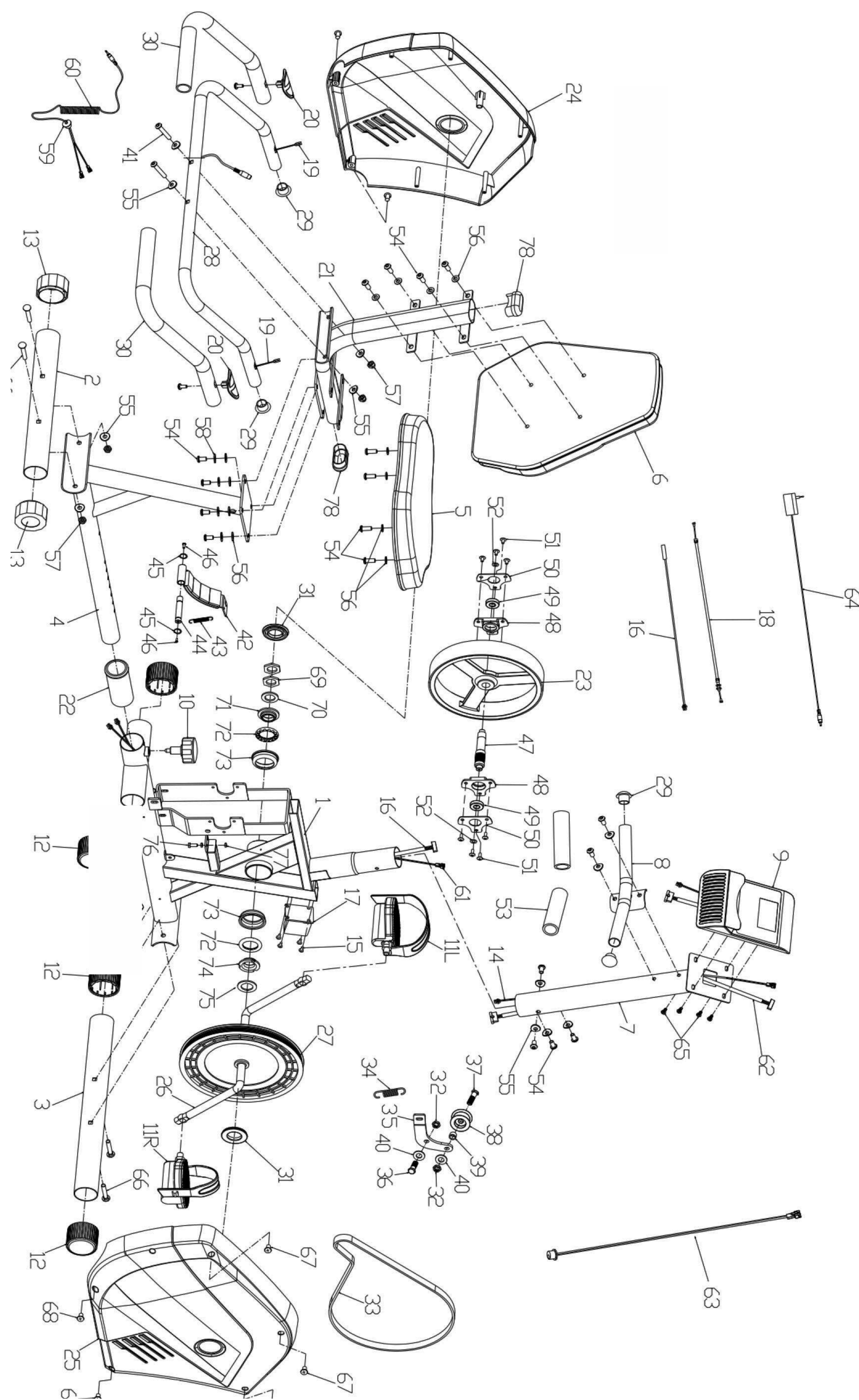
Пульсометры тренажёра встроены в рукоятки и замеряют показатели пульса во время занятий.

Для обеспечения удобства и безопасности Пользователя двухкомпонентный педальный узел оснащается педалями с ремнями для охвата стопы, что позволяет удерживать стопу и предупреждать её травмирование.

## Технические характеристики:

Размеры: 126 × 38 × 101 см   Вес нетто: 24 кг

# Общая схема устройства



# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Деталь	Кол-во	№	Деталь	Кол-во
1	Основная рама	1	35	U-образный кронштейн	1
2	Задняя опора	1	36	Винт M10*1.25	1
3	Передняя опора	1	37	Винт M10*1.25	1
4	Задняя стойка	1	38	Направляющий шкив	1
5	Сиденье	1	39	Втулка ведущего вала	1
6	Спинка	1	40	Шайба D10	2
7	Передняя стойка	1	41	Винт	2
8	Передний поручень	1	42	Магнитная плата	1
9	Консоль	1	43	Натяжная пружина	1
10	Ручка регулировки	1	44	Ось вращения	1
11L	Педаль (левая)	1	45	Стопорное кольцо	2
11R	Педаль (правая)	1	46	Винт	2
12	Заглушка передней опоры	4	47	Ось маховика	1
13	Заглушка задней опоры	2	48	Заглушка гнезда подшипника	2
14	Кабель консоли (верхний)	1	49	Подшипник	2
15	Регулировочный блок	1	50	Заглушка подшипника	2
16	Кабель датчика скорости	1	51	Винт M6*10	8
17	Регулятор нагрузки	1	52	Пенистая накладка переднего поручня	2
18	Кабель регулятора нагрузки	1	53	Шайба D6	2
19	Кабель датчика пульсометра	1	54	Винт M6*16	18
20	Датчик пульсометра	2	55	Волнистая шайба	14
21	Каркас сиденья	1	56	Шайба	12
22	Втулка	1	57	Торцевая гайка	6
23	Маховки	1	58	Пружинная шайба	5
24	Левый кожух	1	59	Декоративный кожух	1
25	Правый кожух	1	60	Кабель датчика (нижний)	1
26	Рычаг	1	61	Кабель датчика (средний)	2
27	Шкив ремня	1	62	Кабель датчика (верхний)	1
28	Задний поручень	1	63	Фигурная шайба	1
29	Заглушка круглая	4	64	Винт M5*30	1
30	Пенистая накладка заднего поручня	2	65	Винт M5*15	4
31	Кожух рычага	2	66	Винт M8*68	4
32	Нейлоновая гайка	2	67	Винт ST4.2*16	1
33	Ремень	1	68	Винт M4*14	8
34	Натяжная пружина	1	69	Контргайка	1

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Деталь	Кол-во
70	Фиксатор	1
71	Обойма шара (левая)	1
72	Шар	2
73	Фиксатор шара	2
74	Обойма шара (правая)	1

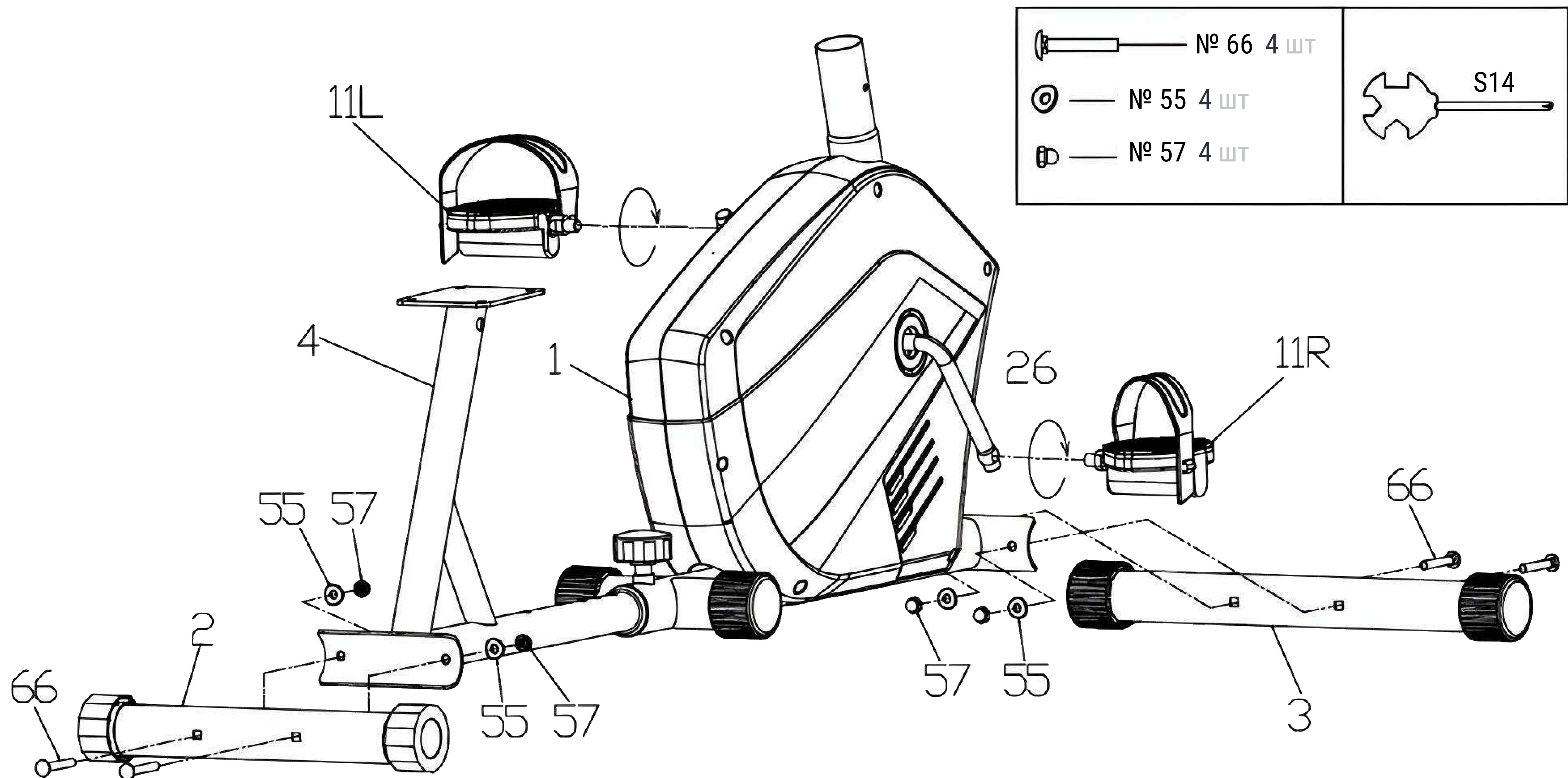
№	Деталь	Кол-во
75	Шайба	1
76	Винт	1
77	Винт	2
78	Заглушка овальная	2

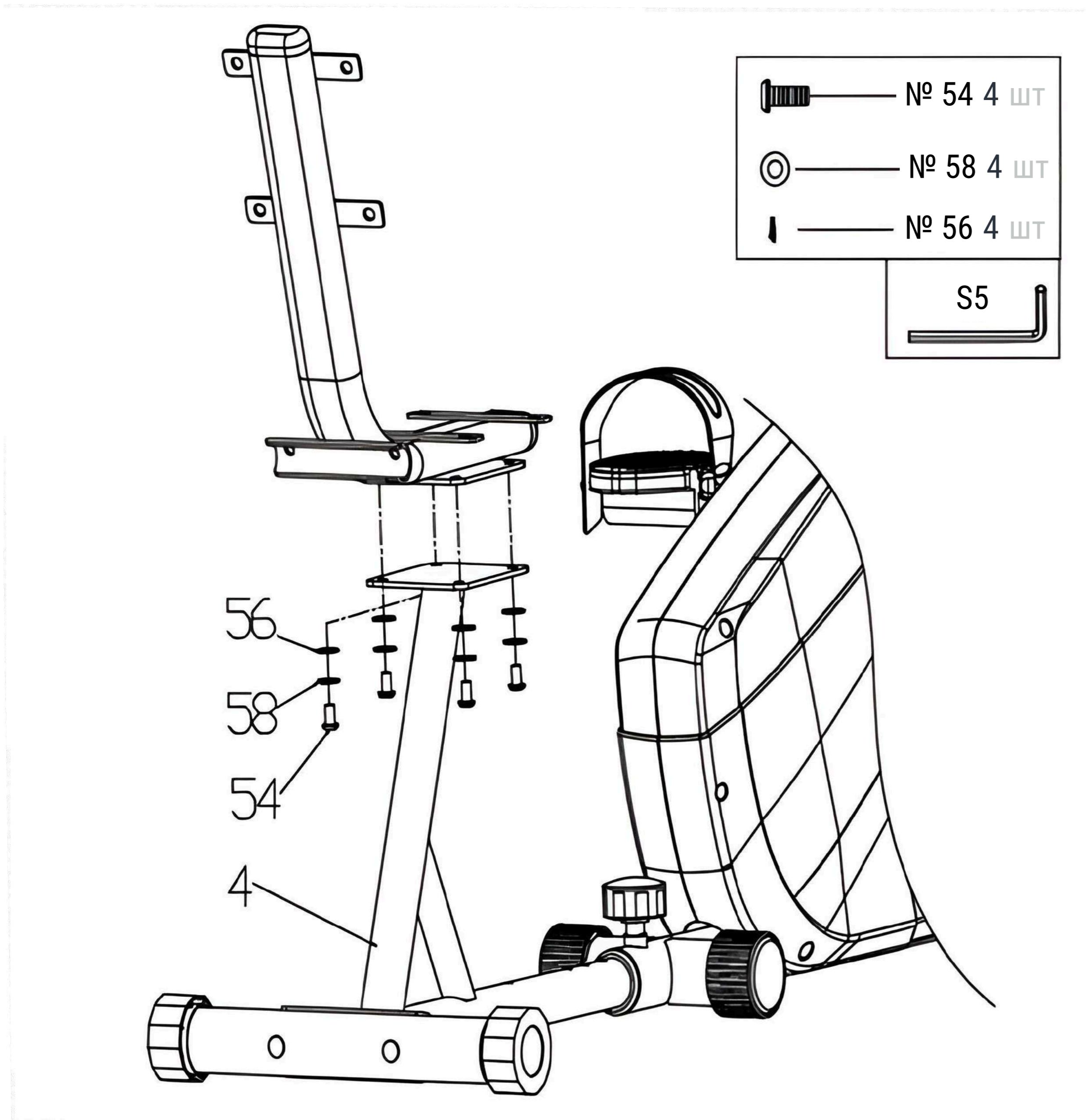
## ШАГ 1

Присоедините заднюю опору (2) к задней стойке (4) с помощью болтов (66), фигурных шайб (55) и торцевых гаек (57). Примечание: Задняя опора (2) не имеет транспортировочного колесика.

Прикрепите переднюю опору (3) к основной раме (1) с помощью болтов (66), фигурных шайб (55) и торцевых гаек (57).

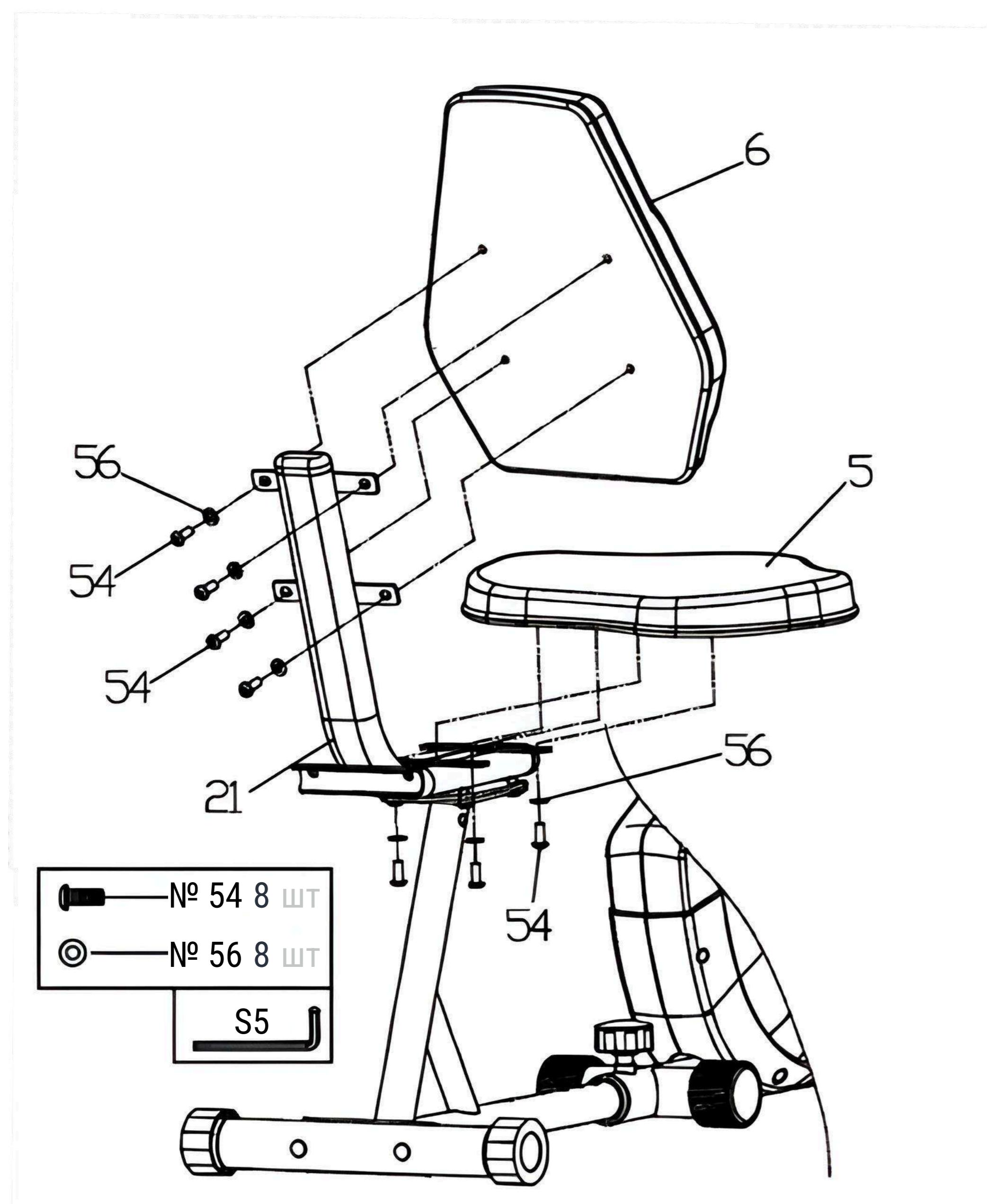
Установите педали (11L/R) на рычаг (26) с помощью гаечного ключа. Обратите внимание на то, что правая педаль (11R) с отметкой (R) крепится к рычагу с правой стороны и затягивается по часовой стрелке. Левая педаль (11L) с отметкой (L) крепится к рычагу с левой стороны и затягивается против часовой стрелки.





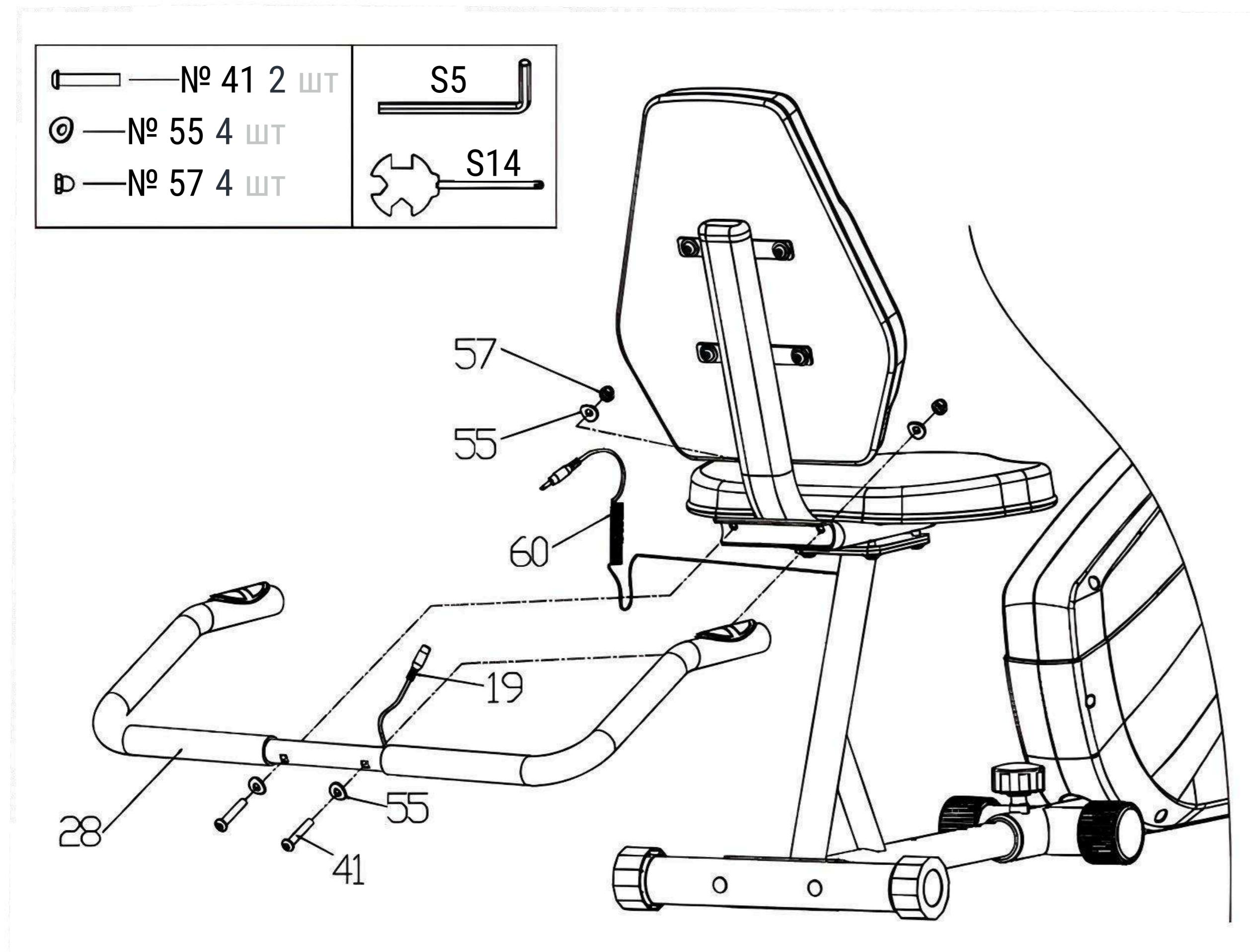
## ШАГ 21

Установите каркас сиденья (21) на заднюю стойку (4). Закрепите каркас с помощью винтов (54), шайб (56) и пружинных шайб (58).



## ШАГ 3

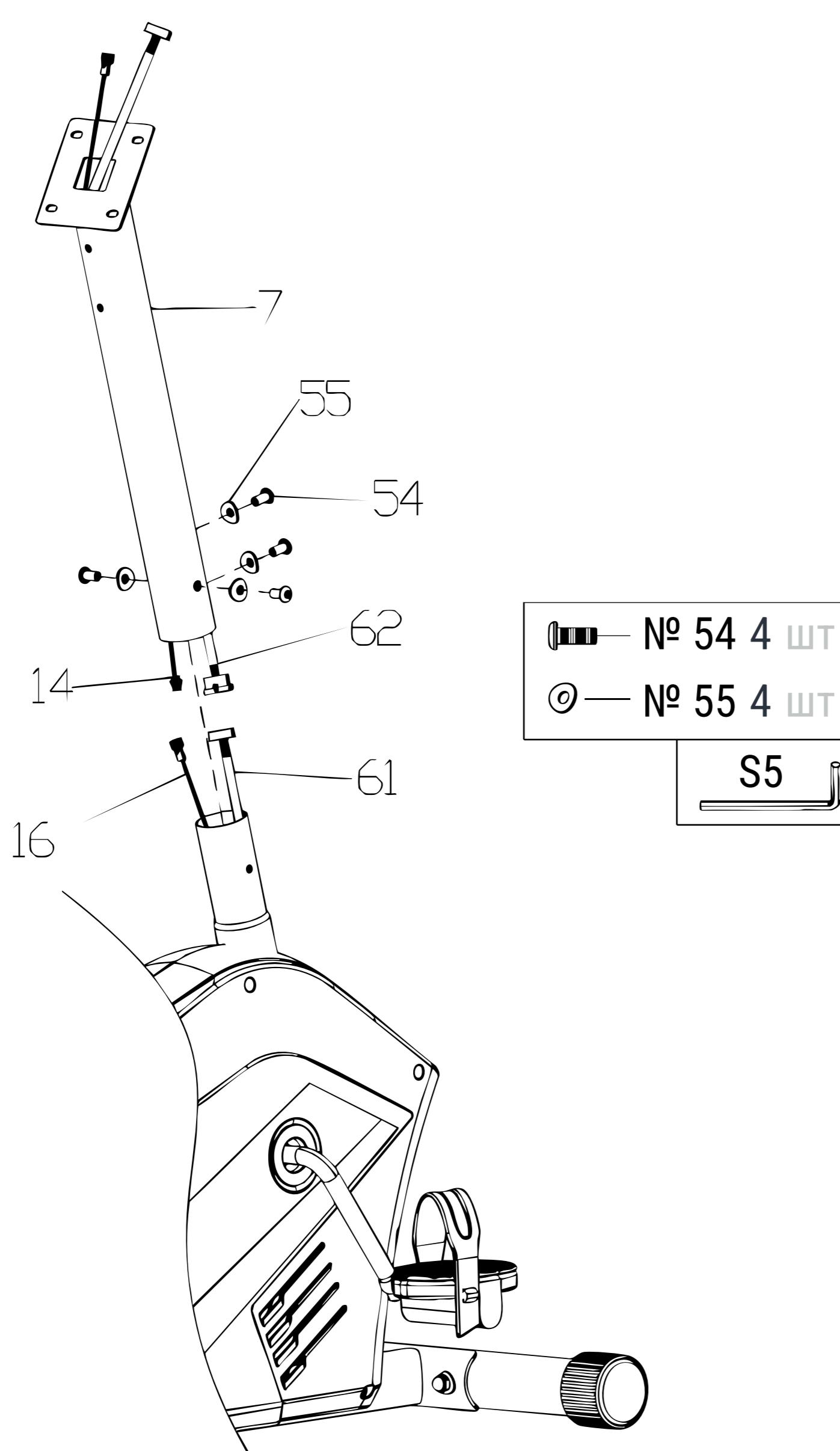
Закрепите спинку (6) и сиденье (5) на каркасе сиденья (21) с помощью винтов (54) и шайб (56).



## ШАГ 4

Зафиксируйте задний поручень (28) на каркасе сиденья (21) с помощью винтов (41) и волнистых шайб (55).

Соедините между собой кабели датчика пульсометра (19 и 60).



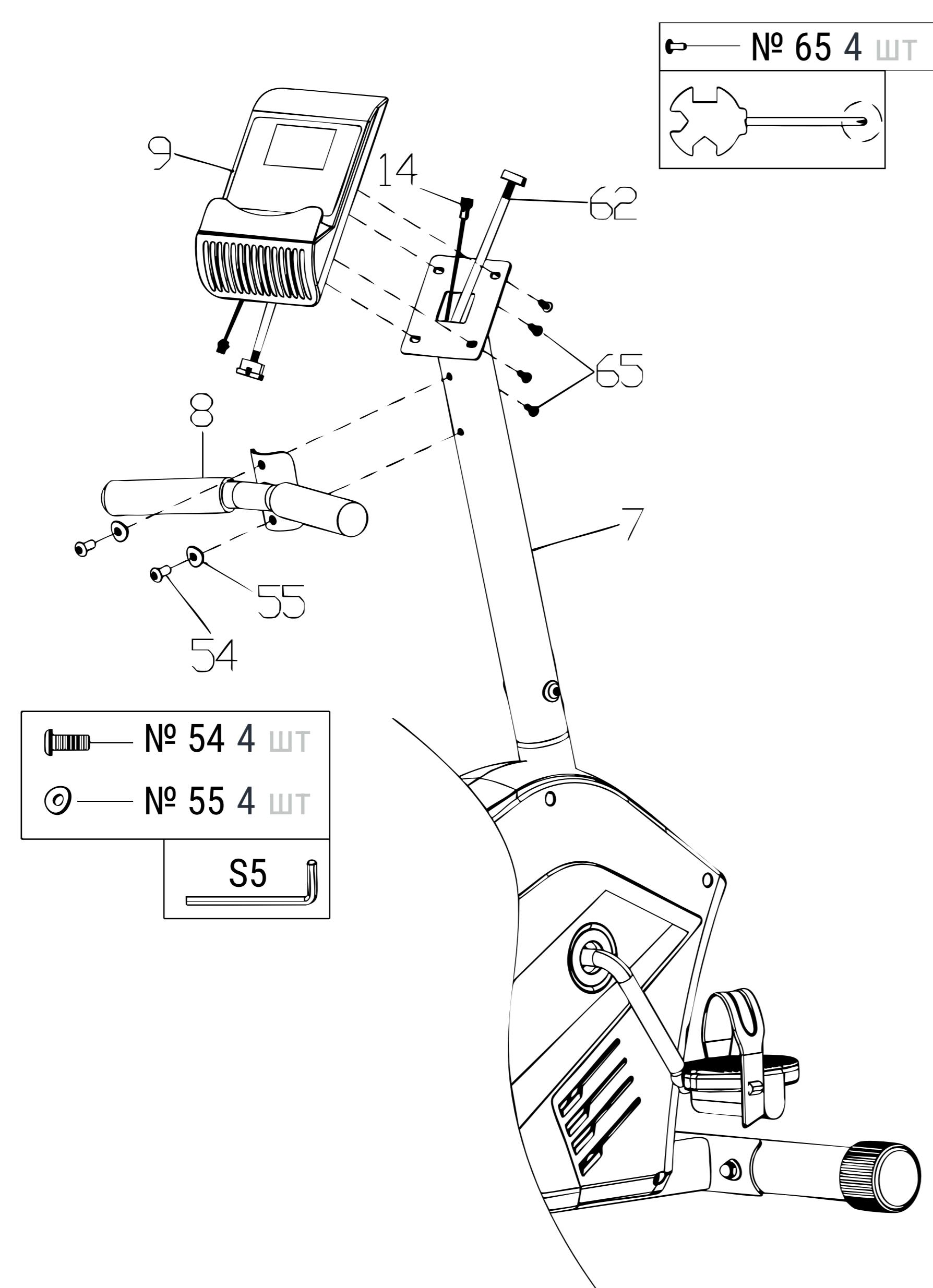
## ШАГ 5

Соедините между собой кабели консоли (14 и 16).

Подключите друг к другу кабели датчика (62 и 61).

Убедитесь в плотном прилегании контактов и отсутствии пережатия проводов. Несоблюдение этого требования может привести к неисправности консоли.

Зафиксируйте переднюю стойку (7) на основной раме с помощью винтов (54) и фигурных шайб (55).

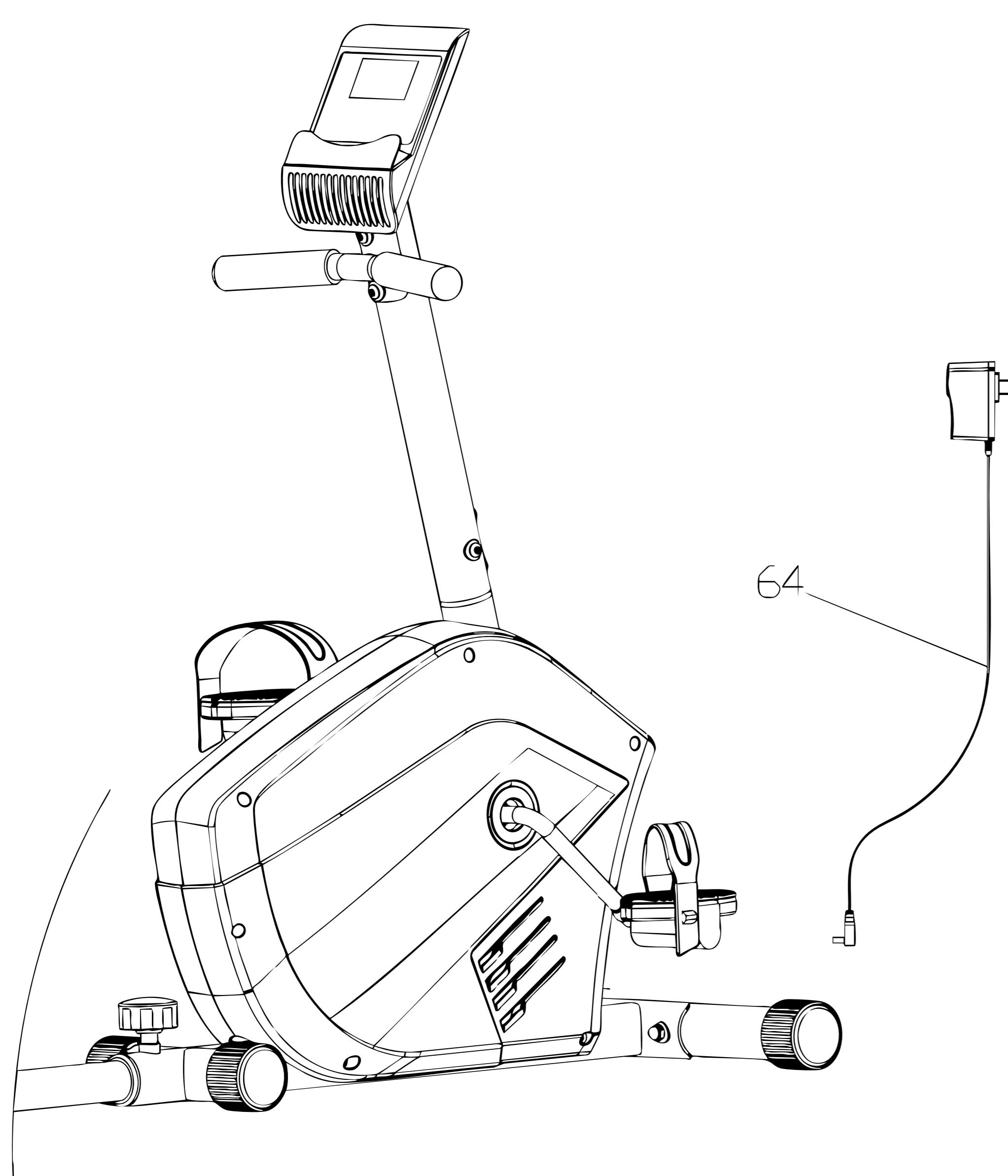


## ШАГ 6

Зафиксируйте руль (8) на передней стойке (7) с помощью винтов (54) и фигурных шайб (55).

Подключите кабели (14 и 62) к консоли (9).

Установите консоль (9) на передней стойке (7) с помощью винтов (65).



## ШАГ 7

Для включения велотренажёра подсоедините адаптер питания к сетевой розетке 220 вольт.

## ВАЖНО

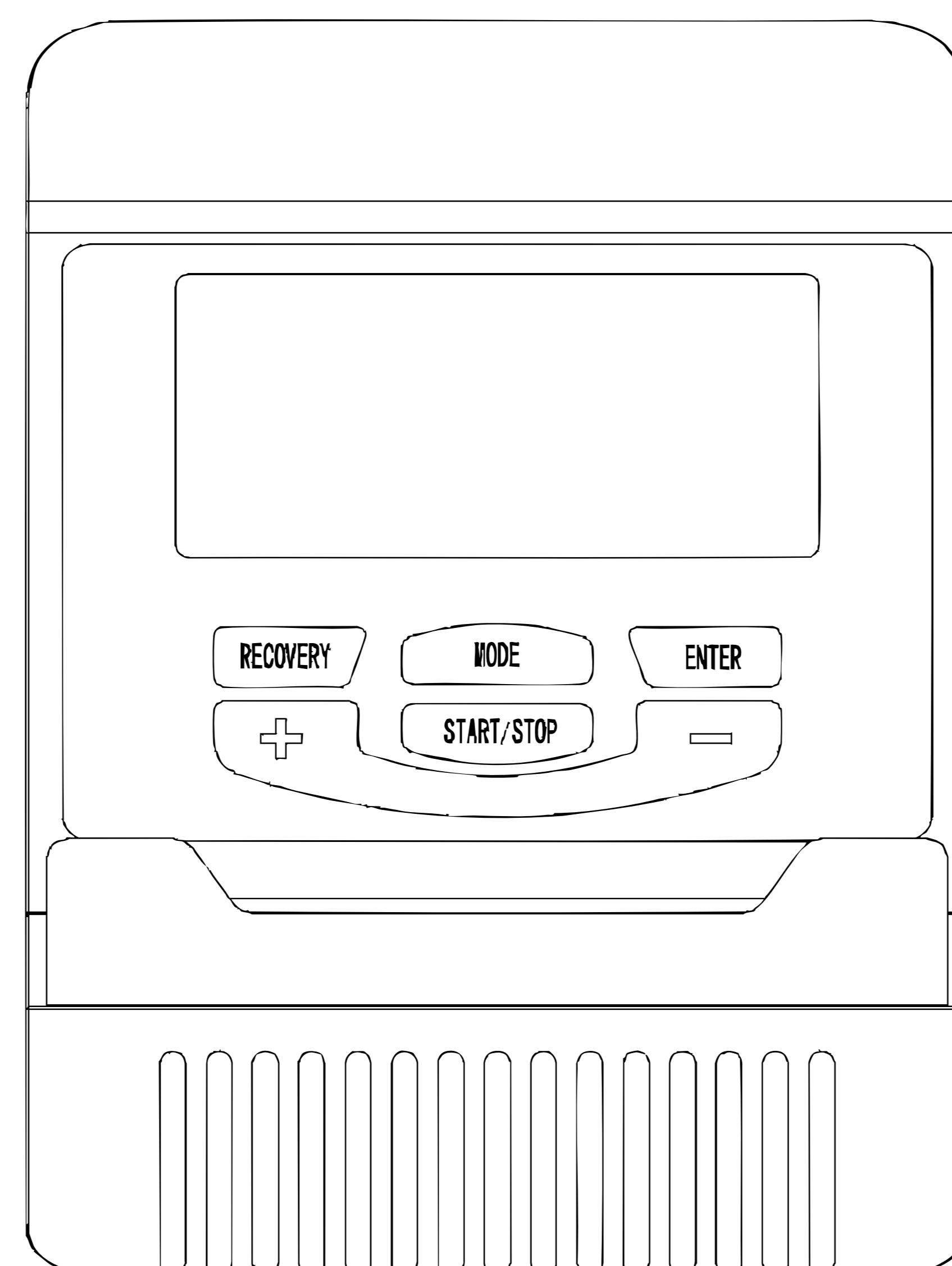
После сборки проверьте надёжность соединения кабелей датчика пульсометров и кабелей консоли. Излишки кабелей можно убрать внутрь передней стойки, после чего можно устанавливать консоль и фиксировать её на стойке.

При установке консоли на кронштейн обратите внимание на то, что на задней части консоли имеются уже предварительно смонтированные крепления для фиксации.

## ВНИМАНИЕ

После завершения сборки устройства убедитесь, что оно установлено на полу ровно. Отрегулировать положение тренажёра на полу можно с помощью заглушки задней опоры (13). Перед началом эксплуатации тренажёра убедитесь, что все винты и гайки хорошо затянуты.

# Руководство по эксплуатации консоли



## КЛЮЧЕВЫЕ ФУНКЦИИ

### START/STOP (СТАРТ/СТОП)

1. Начать и завершить тренировку.
2. Начать измерение процента жира в организме и выйти из программы анализа.
3. Удержание кнопки в течение 3 секунд сбрасывает все значения функций к нулю.

### DOWN / «-» (ВНИЗ)

Уменьшает значение выбранного параметра тренировки: ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ и т.д.  
Во время тренировки уменьшает уровень сопротивления.

## UP / «+» (ВВЕРХ)

Увеличивает значение выбранного параметра тренировки. Во время тренировки увеличивает уровень сопротивления.

## ENTER (ВВОД)

Для ввода желаемого значения или выбора режима тренировки

## TEST (PULSE, RECOVERY - ТЕСТ (ПУЛЬС, ВОССТАНОВЛЕНИЕ))

Нажмите для активации функции "Восстановление", когда компьютер получил значение пульса.

"Recovery" (Восстановление) – параметр показывает ваше состояние, основанное на оценке пульса. Оценка может быть от 1 до 6, отображаемая через 1 минуту. F1 – отличное состояние и F6 – тяжелое (в данном случае мы рекомендуем вам прекратить тренировку).

## MODE (РЕЖИМ)

Нажмите для выбора функций.

## ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ

После включения питания с помощью клавиш UP или DOWN выберите режим, затем нажмите ENTER (ВВОД) для входа в желаемый режим.

# Установка параметров тренировки

После выбора желаемой программы вы можете предустановить несколько параметров тренировки для достижения результата.

## ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ. ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

**Примечание:** Некоторые параметры недоступны для изменения в определенных программах.

После выбора программы нажмите ENTER, чтобы параметр «Время» начал мигать.

С помощью клавиш UP или DOWN выберите значение времени. Нажмите ENTER для ввода значения.

Индикация переместится к следующему параметру. Продолжайте использовать клавиши UP или DOWN.

Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

## ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

Поле	Диапазон отображения	Значение по умолчанию	Шаг изменения	Описание
ВРЕМЯ (TIME)	0:00–99:00	0:00	±1:00	1. При отображении 0:00 время отсчитывается вверх. 2. При установке значения 1:00–99:00 отсчёт ведётся вниз до 0.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE)	0:00–99:00	0:00	±1:00	1. При отображении 0.00 дистанция отсчитывается вверх. 2. При установке значения 1.00–999.0 отсчёт ведётся вниз до 0.
КАЛОРИИ (CALORIES)	0.0–9950	0.0	±50	1. При отображении 0.0 калории отсчитываются вверх. 2. При установке значения 50.0–9950 отсчёт ведётся вниз до 0.
ВАТТЫ (WATT)	20–300	100	±10	Пользователь может установить значение мощности только в программе контроля ватт.
ВОЗРАСТ (AGE)	10–99	30	±1	Целевой пульс рассчитывается на основе возраста. Когда частота пульса превышает целевую, значение пульса мигает в программах.

# Управление программами тренажёра

## РУЧНОЙ РЕЖИМ (P1)

- Выберите «Ручной режим» с помощью клавиш + или -, затем нажмите ВВОД.
- Начнёт мигать первый параметр «Время», значение которого можно изменить с помощью клавиш + или -.
- Нажмите ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему параметру.
- Продолжайте настройку всех необходимых параметров. Нажмите ПУСК/СТОП для начала тренировки.

**Примечание:** Когда один из параметров тренировки отсчитывает до нуля, раздастся звуковой сигнал, и тренировка автоматически остановится. Нажмите ПУСК, чтобы продолжить тренировку для достижения невыполненного параметра.

## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ (P2-P9)

Доступно 8 готовых профилей программ. Все профили программ имеют 24 уровня сопротивления.

Настройка параметров для предустановленных программ:

- Выберите одну из предустановленных программ с помощью клавиш + или -, затем нажмите ВВОД.
- Начнёт мигать первый параметр «Время», значение которого можно изменить с помощью клавиш + или -. Нажмите ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему параметру.
- Продолжайте настройку всех необходимых параметров.
- Нажмите ПУСК/СТОП для начала тренировки.

**Примечание:** Когда один из параметров тренировки отсчитывает до нуля, раздастся звуковой сигнал, и тренировка автоматически остановится. Нажмите ПУСК, чтобы продолжить тренировку для достижения невыполненного параметра.

## ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ (Р10)

- Выберите «Программу контроля мощности» с помощью клавиш “+” или “-”, затем нажмите ВВОД. Начнёт мигать первый параметр «Время», значение которого можно изменить с помощью клавиш “+” или “-”. Нажмите ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему параметру.
- Продолжайте настройку всех необходимых параметров. Нажмите ПУСК/СТОП для начала тренировки.

**Примечание:** Когда один из параметров тренировки дойдёт до нуля, раздастся звуковой сигнал, и тренировка автоматически остановится. Нажмите ПУСК, чтобы продолжить тренировку для достижения невыполненного параметра.

Компьютер будет автоматически регулировать уровень сопротивления в зависимости от скорости для поддержания постоянного значения мощности. Пользователь может использовать клавиши + или - для регулировки значения мощности во время тренировки.

## ПРОГРАММА АНАЛИЗА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (Р11)

**Ввод данных для анализа:**

- Выберите «ПРОГРАММУ АНАЛИЗА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА» с помощью клавиш “+” или “-”, затем нажмите ВВОД. Начнёт мигать «Мужчина». Выберите пол с помощью клавиш “+” или “-”. Нажмите ВВОД для сохранения пола и перехода к следующим данным.
- Начнёт мигать значение «175» (Рост), которое можно изменить с помощью клавиш “+” или “-”. Нажмите ВВОД для сохранения значения и перехода к следующим данным.
- Начнёт мигать значение «75» (Вес), которое можно изменить с помощью клавиш “+” или “-”. Нажмите ВВОД для сохранения значения и перехода к следующим данным.
- Начнёт мигать значение «30» (Возраст), которое можно изменить с помощью клавиш “+” или “-”. Нажмите ВВОД для сохранения значения.
- Нажмите ПУСК/СТОП для начала анализа параметров; одновременно возьмитесь за датчики пульса на рукоятках.
- Через 15 секунд на дисплее отобразятся: процент жира в организме (Fat %), скорость основного обмена (BMR), индекс массы тела (BMI) и тип телосложения.

**Типы телосложения:** существует 9 типов телосложения, разделённых в соответствии с рассчитанным процентом жира.

- BMR: Скорость основного обмена (Basal Metabolic Rate)
- BMI: Индекс массы тела (Body Mass Index)
- Нажмите ПУСК/СТОП, чтобы вернуться к главному дисплею.

## ПРОГРАММА ЦЕЛЕВОГО ПУЛЬСА (Р12)

**Настройка параметров для КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА:** процесс выбора программы и настройки параметров (Время, Дистанция, Калории, Возраст) полностью идентичен описанному в ручном режиме (Р1).

**Примечание:** Если пульс выше или ниже ( $\pm 5$ ) установленного целевого пульса, компьютер автоматически отрегулирует уровень нагрузления тренажёра. Проверка происходит примерно каждые 15 секунд; уровень нагрузления будет увеличиваться или уменьшаться в зависимости от показателей пульса.

## ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА (Р13-Р15)

**Настройка параметров для пользовательской программы:** процесс выбора программы (Р13, Р14, Р15) и настройки параметров полностью идентичны описанному в ручном режиме (Р1).

**Примечание:** Если пульс выше или ниже ( $\pm 5$ ) установленного целевого пульса, компьютер автоматически отрегулирует уровень нагрузления тренажёра. Проверка происходит примерно каждые 15 секунд; уровень нагрузления будет увеличиваться или уменьшаться в зависимости от показателей пульса.

## ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (Р16-Р19)

**Настройка параметров для пользовательской программы:** процесс выбора программы (U1, U2, U3, U4) и настройки основных параметров (Время, Дистанция, Калории, Возраст) аналогичны ручному режиму (Р1).

- После завершения настройки основных параметров начнёт мигать «уровень 1». Используйте клавиши "+" или "-" для установки силы нагрузления на этом уровне, затем нажмите ВВОД для перехода к настройке следующего уровня.
- Всего необходимо настроить 10 уровней нагрузления. После настройки десятого уровня нажмите ПУСК/СТОП для начала тренировки.

**Примечание:** Когда один из параметров тренировки дойдёт до нуля, раздастся звуковой сигнал, и тренировка автоматически остановится. Нажмите ПУСК, чтобы продолжить тренировку для достижения невыполненного параметра..

# Рекомендации по тренировкам

## 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 определенных 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

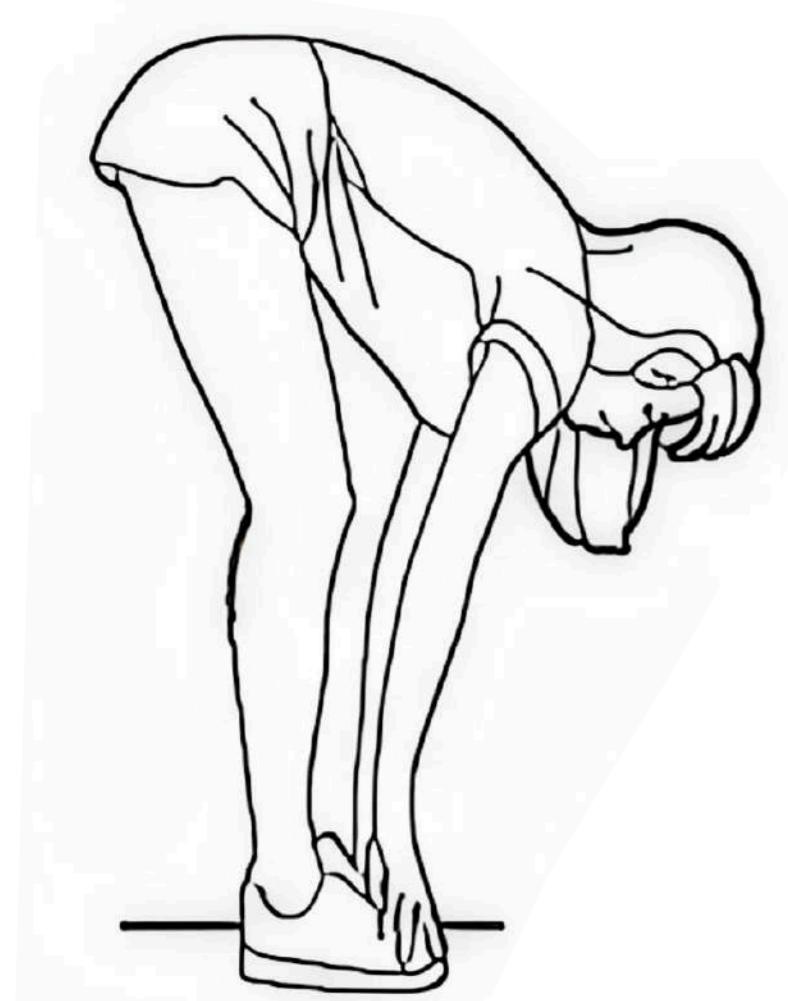
Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным 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.

## 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.



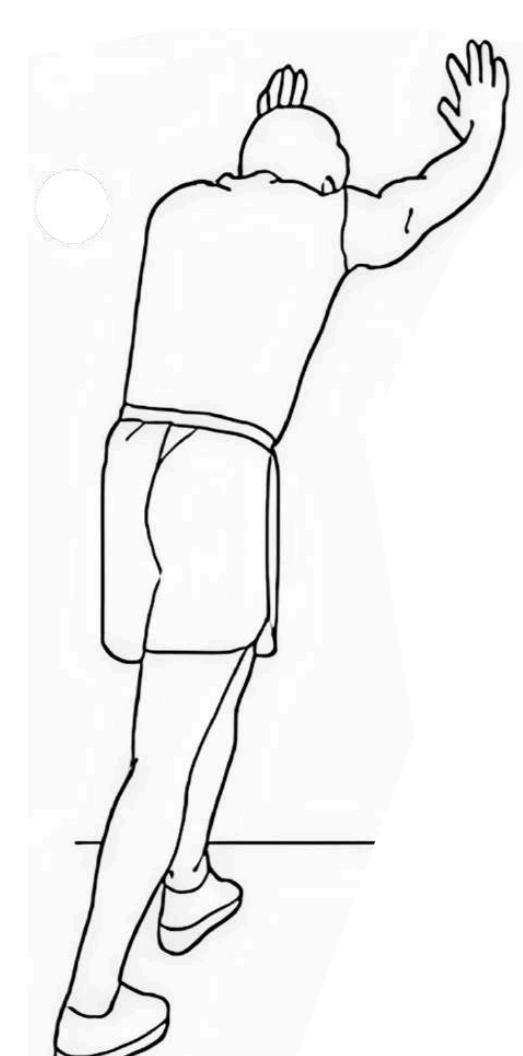
### НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



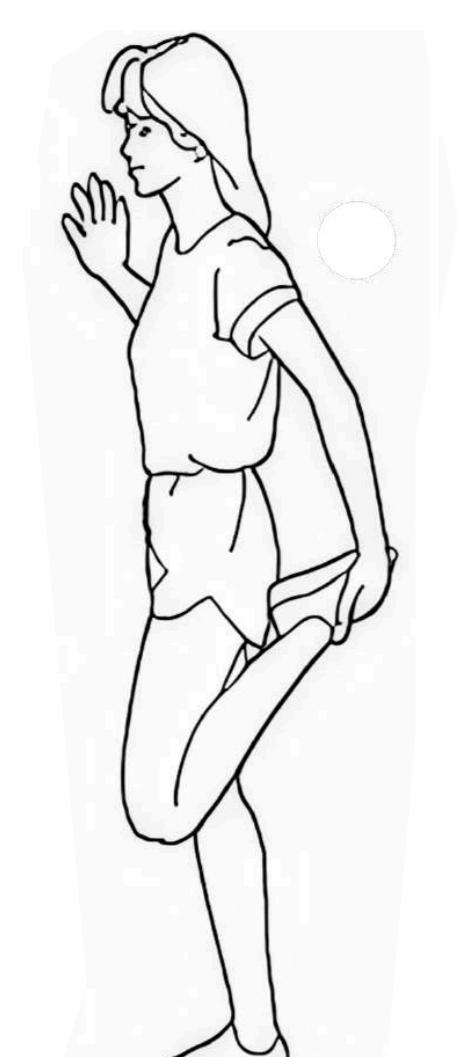
### РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

Обопрitezься 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

## 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.

## ДОСТИЖЕНИЕ ВАШИХ ЦЕЛЕЙ

Важным шагом в разработке долгосрочной фитнес-программы является определение ваших целей. Какова основная цель тренировок? Сбросить вес, улучшить качество мышц, снять стресс, подготовиться к соревнованиям?

Только понимая свои цели, вы сможете разработать наиболее эффективную программу тренировок. Ниже приведены некоторые распространенные цели тренировок и виды активности, которые помогут вам в их достижении.

**Потеря веса:** тренировки меньшей интенсивности и большей продолжительности.

**Улучшение формы и тонуса мышц:** интервальные тренировки с чередованием высокой и низкой интенсивности.

**Повышение энергичности:** более частые ежедневные тренировки.

**Улучшение результатов в спорте:** высокоинтенсивные тренировки.

**Улучшение выносливости сердечно-сосудистой системы:** тренировки умеренной интенсивности и большей продолжительности.

По возможности постарайтесь сформулировать свои личные цели в чётких, измеримых категориях, а затем изложите их в письменном виде. Чем более конкретными будут ваши цели, тем легче будет отслеживать их достижение.

Если ваши цели долгосрочные, разделите их на сегменты длиной в месяц или неделю. При использовании длительных промежутков времени можно потерять некоторые преимущества, связанные с непосредственной краткосрочной мотивацией. С помощью консоли вы можете отслеживать свои достижения по сразу нескольким показателям.

# Рекомендации по перемещению и хранению тренажёра

Для перемещения тренажёра приподнимите его заднюю часть так, чтобы колёса для перемещения касались поверхности пола. Перекатите устройство в нужное место.

При перемещении зафиксируйте сиденье, чтобы избежать травм рук, возникающих при его скольжении.

Поскольку тренажёр имеет большой вес, перемещайте его с помощником (помощниками).

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

**Тренируйтесь  
вместе с *UNIX***

