

**UNIX** **FIT**

**РУКОВОДСТВО  
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# **ВИБРОПЛАТФОРМА UNIX FIT IMPROVE 2 IN 1**



**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**

—■ Введение	02
.....	
—■ Описание устройства	
—■ Список деталей	03
—■ Функции экрана	04
—■ Установка	05
—■ Основные функции	08
—■ Использование	12
—■ Предупреждения	15
—■ Обслуживание	17
—■ Технические характеристики	18
.....	

# ОПИСАНИЕ УСТРОЙСТВА

## А. СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

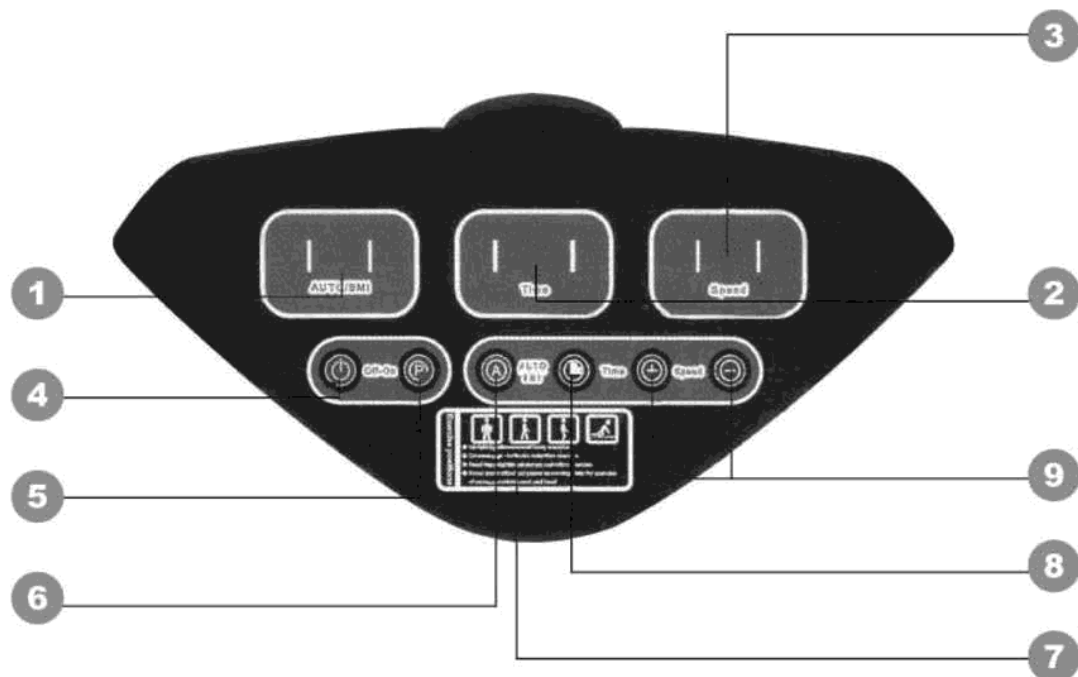


1. Компьютер
2. Датчик ИМТ - левый
3. Опора
4. Поручень - левый
5. Колеса

6. Регулируемые ножки
7. Кожух основания
8. Платформа
9. Поручень - правый
10. Датчик ИМТ - правый

# ОПИСАНИЕ УСТРОЙСТВА

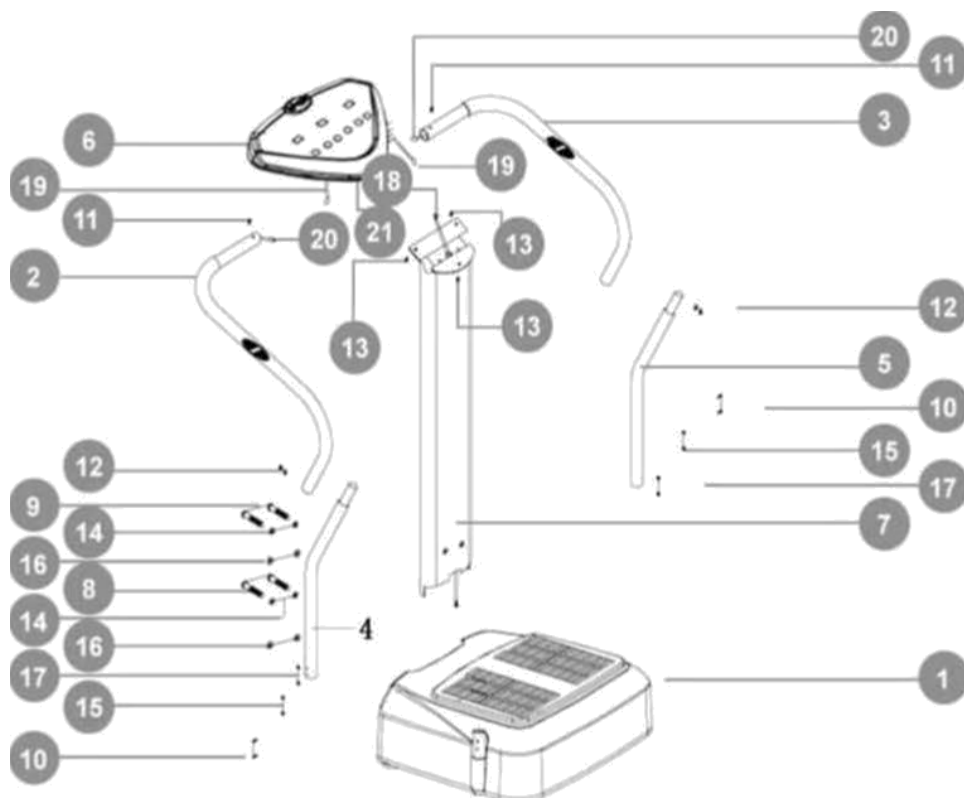
## В. ФУНКЦИИ ЭКРАНА



1. АВТО/ИМТ
2. Время
3. Скорость
4. Вкл/Выкл
5. Старт
6. Режим: Автоматический / Ручной / ИМТ
7. Рекомендации по тренировкам
8. Выбор параметра: Время / Пол / Возраст / Рост / Вес
9. Уменьшить/Увеличить: Скорость / Время / Пол / Возраст / Рост / Вес

# УСТАНОВКА

## А. СХЕМА УСТРОЙСТВА



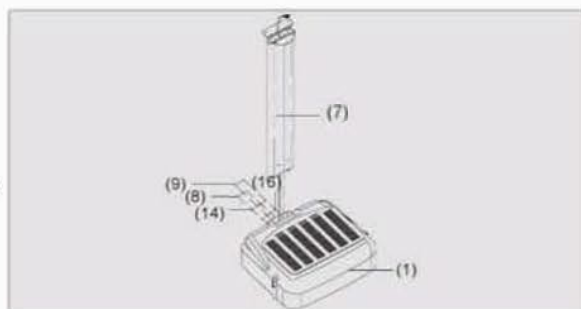
№	Название	К-во	Название	К-во
1	Кожух основания	1	12 Крестообразный болт (M6X12)	4
2	Поручень - верхний левый	1	13 Крестообразный болт (M6X12)	3
3	Поручень - верхний правый	1	14 Гайка (M8)	4
4	Поручень - нижний левый	1	15 Гайка (M6)	8
5	Поручень - нижний правый	1	16 Шайба (M8)	4
6	Компьютер	1	17 Шайба (M6)	8
7	Опора	1	18 Контактный кабель А	1
8	Шестигранный винт (M8X25)	2	19 Датчик ИМТ В	2
9	Шестигранный винт (M8X25)	2	20 Датчик ИМТ А	2
10	Крестообразный болт (M6X12)	4	21 Контактный кабель В	1
11	Болт (M8X50)	2		

# УСТАНОВКА

## В. ШАГИ

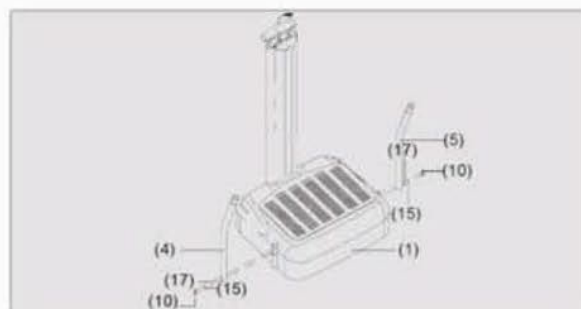
### Шаг 1

1. Положите основание на ровную поверхность.
2. Соедините контактные кабели опоры (7) и кабель основания (1).
3. Закрепите их шестигранными винтами (8) (9), гайками (14) и шайбами (16), как показано на рисунке.



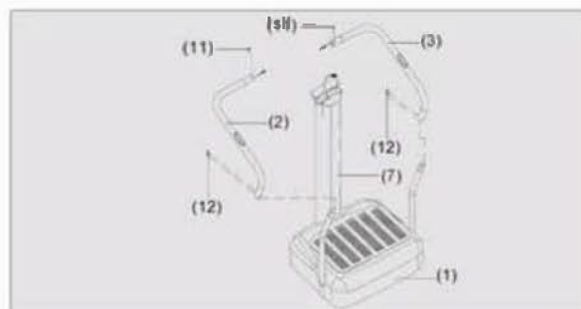
### Шаг 2

Вставьте нижние поручни (4) (5) в отверстия на основании (1) и зафиксируйте их крестообразными болтами (10) и гайками (15).



### Шаг 3

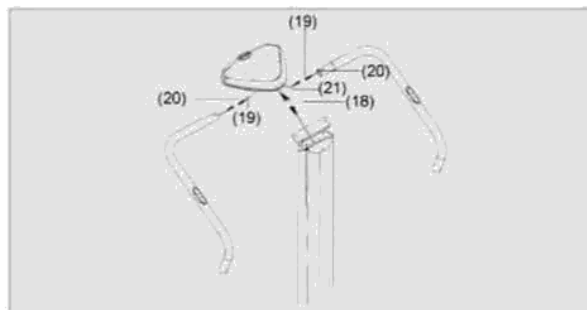
Соедините верхние поручни (2) (3) с нижними поручнями (4) (5) и закрепите винтами (12), зафиксируйте один конец верхних поручней (2) (3) на опоре (7) с помощью болтов (11)



# УСТАНОВКА

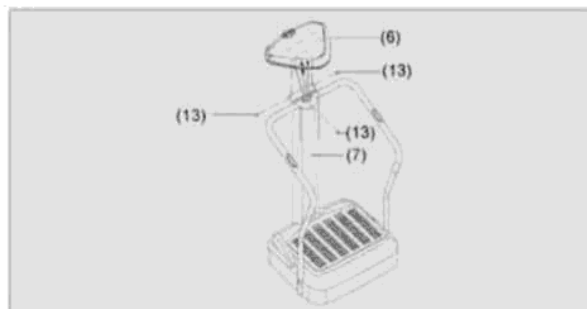
## Шаг 4

Соедините контактные кабели (18) (21) и с датчиками ИМТ А (20) и В (19), поместите кабели внутрь опоры (7).



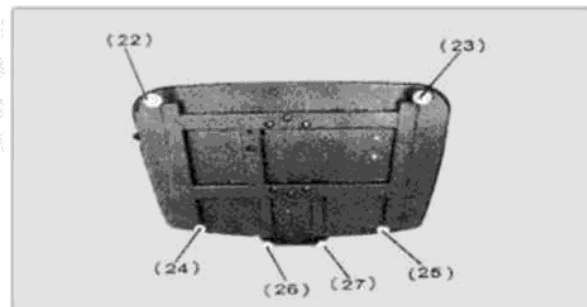
## Шаг 5

Закрепите панель компьютера (6) на опоре (7) с помощью болтов (13).



## Шаг 6

Положите устройство на бок так, чтобы была доступна нижняя часть основания. Установите колеса и регулируемые ножки на основание. После установки колес и ножек вы можете установить тренажер в вертикальное положение (22-27).





# ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

## А. ФУНКЦИИ

### —■ 3 встроенные программы

Выберите одну из 3 встроенных программ с различным профилем нагрузки:

- P1: Кардиотренировка
- P2: Детокс-программа
- P3: Программа совершенствования тела

### —■ 20 уровней скорости

Эффективное снижение веса благодаря 20 различным уровням скорости и массажной вибрации.

### —■ Эргономичная конструкция и стильный дизайн

Уникальный эргономичный дизайн с оригинальной обтекаемой формой.

### —■ Простая в управлении панель управления с экраном

Простая в управлении панель управления с ЖК-экраном позволяет вручную настраивать тренировки и задавать цели тренировок, в том числе время тренировки и уровень скорости.

### —■ Прочная стальная рама и модная расцветка

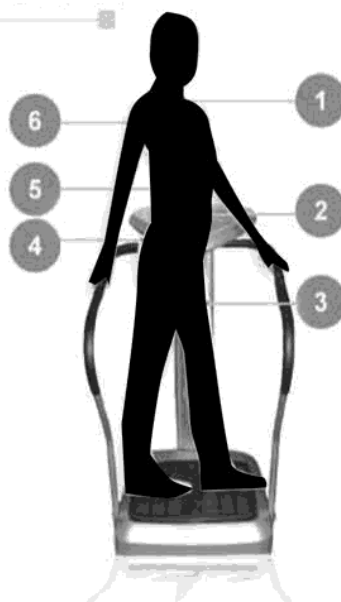
Стальная рама модного цвета обеспечивает прочность и спортивный дизайн. Тренажер специально разработан для эффективного массажа и удобства в использовании.

### —■ Защита от перегрузки

### —■ Устойчивость к помехам и статическому электричеству


## В. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

1. Улучшает кровообращение
2. Стимулирует работу органов
3. Тренирует мышцы бедер
4. Укрепляет суставы
5. Тренирует мышцы живота
6. Тренирует мышцы рук



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

1. Вставьте вилку питания в розетку, проверьте напряжение и включите питание устройства.
2. Выберите желаемую позицию на тренажере из предложенных в инструкции ниже.
3. Нажмите кнопку Старт, чтобы начать тренировку.
4. Вы можете ввести свой пол, возраст, рост и вес, последовательно нажимая на кнопку выбора программы. Чтобы узнать свой результат, удерживайте ладони на датчиках ИМТ.

Кнопка	Название	Инструкция	Время	Скорость
	СТОП	Нажмите эту кнопку, чтобы немедленно прекратить работу тренажера	Регулируется	Регулируется
	СТАРТ	После включения тренажер переходит в режим ожидания. На этом этапе возможна установка параметров тренировки	Нажимайте +/- для установки времени. Максимальное значение - 10 минут	
	АВТО ПРОГРАММА (P1-P2-P3)	Нажмите эту кнопку для перехода в автоматический режим. Для выбора одной из программ (P1, P2 или P3) нажмите кнопку несколько раз.	Не регулируется	Не регулируется
	ИМТ (индекс массы тела)	Нажимайте кнопку, пока на экране не отобразится 1. После этого введите свои данные (пол, возраст, рост и вес) для определения вашего индекса массы тела (ИМТ).	A) Пол	1: Мужской 2: Женский
			B) Возраст	По умолчанию: 20. Нажимайте +/- для выбора своего возраста
			C) Рост	По умолчанию: 1,7м. Нажимайте +/- для выбора своего роста
			D) Вес	По умолчанию: 70 кг. Нажимайте +/- для выбора своего веса
	ВРЕМЯ/ ПАРАМЕТР	В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы установить время тренировки. Максимальное значение - 10 минут.	По умолчанию: 10 минут. Нажимайте +/- для выбора желаемого времени. Максимум 10 минут.	
	УВЕЛИЧИТЬ/ УМЕНЬШИТЬ	В ручном режиме используйте эти кнопки, чтобы регулировать скорость.		

## Использование переключателя питания



Переключатель питания:

Подключите кабель питания к разъему на основании. Нажмите на переключатель. Для перезагрузки устройства используйте кнопку Reset рядом с переключателем.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

5. Перед использованием рекомендуется выпить 500 мл теплой воды, чтобы вывести из организма продукты токсического действия.

## Совет

Выпивайте 3 литра воды в день, ведь вода способна восстанавливать энергию в вашем организме. В том числе, вода приносит организму следующую пользу:

- Помогает предотвратить несварение
- Уменьшает болезненность, особенно почек
- Повышает скорость метаболизма
- Улучшает кровообращение и предотвращает сердечные заболевания
- Укрепляет иммунную систему
- Снижает нагрузку и стресс
- Предотвращает усталость и повышает выносливость организма
- Улучшает текстуру кожи, придавая ей свежий вид

6. Не используйте устройство дольше 20 минут за раз.

7. Перед продолжением использования сделайте перерыв в минимум 15-20 минут.

## СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### Примерный план тренировок

Цель	Частота тренировок	Время тренировки	Скорость
ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ	1 - 3 раза / день	5 - 20 минут за раз	Обычная скорость
ПОХУДЕНИЕ	14 - 18 раз / день	10 - 20 минут за раз	Низкая скорость

### Контрольный результат данных о ИМТ

Пол	Возраст	Недостаток веса	Здоровый вес	Избыточный вес	Ожирение
Женский	20-40 лет	до 21%	21-33%	33-39%	Более 39%
	41-60 лет	до 23%	23-35%	35-40%	Более 40%
	61-79 лет	до 24%	24-36%	36-42%	Более 42%
Мужской	20-40 лет	до 8%	8-19%	19-25%	Более 25%
	41-60 лет	до 11%	11-22%	22-27%	Более 27%
	61-79 лет	до 13%	13-25%	25-30%	Более 30%

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

## Сводная таблица параметров автоматических программ

Время (мин) / Программа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	6	10	16	14	12	10	8	6	4	2
P2	6	8	10	14	6	5	4	3	2	1
P3	10	4	16	4	16	4	10	4	40	4

(Числа в данной таблице отражают значение скорости)

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В целях обеспечения безопасности, следуйте следующим указаниям:

## А. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ •

1. Используйте тренажер по назначению, как это описано в данном руководстве пользователя.
2. Не перемещайте и не применяйте силу для перемещения изделия, чтобы не повредить поверхность пола. Серьезные повреждения могут быть нанесены в том числе деревянному полу.
3. Не используйте за 30 минут до и после еды.
4. Только один человек может одновременно использовать тренажер. В противном случае это может привести к травме или поломке устройства.
5. Перед запуском тренировки правильно возьмитесь за поручень. Это поможет вам сохранить равновесие при использовании тренажера.
6. Перед началом работы проверьте уровень скорости выполнения упражнения и убедитесь, что он соответствует вашему комфортному уровню. Вы можете получить травму, если установите слишком высокую скорость.
7. Убедитесь, что расставили ноги достаточно широко. Рекомендуемое расстояние между ногами на платформе составляет около 30 см.
8. Не используйте этот тренажер для других целей, кроме тренировок.
9. Не занимайтесь на тренажере и не прикасайтесь к нему мокрыми или влажными руками. Это может привести к поломке устройства или поражению электрическим током.
10. Не используйте острые предметы, такие как ложка или нож, находясь на тренажере. Не вставляйте пальцы в зазоры на платформе.

## В. ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ •

1. При возникновении любых неприятных ощущений или отклонений в работе тренажера прекратите использование изделия и немедленно обратитесь к врачу.
2. Не применяйте силу к тренажеру (Возможны травмы и неисправности).
3. Если устройство не используется, выключите питание и выньте вилку из розетки (Работающее электричество может представлять опасность поражения электрическим током или возгорания).
4. Не занимайтесь более 10 минут в одной и той же позиции. Это может привести к мышечным судорогам.

## С. ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ •

1. Выключайте питание устройства и вынимайте вилку из розетки после использования.

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



## ВНИМАНИЕ

Если вы страдаете от одного из следующих заболеваний, проконсультируйтесь с врачом перед использованием:

- Эпилепсия
- Диабет
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Вывих диска, дископатия и спондилит
- Имплантаты коленного и тазобедренного суставов
- Кардиостимулятор
- Недавно установленная внутриматочная спираль, металлические штифты
- Тромботические состояния
- Опухоли
- Недавно перенесенные инфекции
- Недавние операционные раны
- Беременность
- Сильные мигрени

# ОБСЛУЖИВАНИЕ

## A. ХРАНЕНИЕ

1. Не храните устройство:
  - Вблизи источников тепла и огня.
  - Под прямыми лучами солнца.
  - При наличии вредных газов, влаги или пыли.
2. Условия хранения:
  - Температура использования: 0-35°C.
  - Температура хранения: 5-50°C.
  - Влажность: до 40-80%.
3. Если устройство не используется в течение длительного времени, накройте его куском чистой ткани, чтобы защитить от пыли.
4. Не храните тренажер в неблагоприятных условиях или при высоких температурах.
6. Не сматывайте кабель питания, так как это может привести к неисправности устройства.

## B. ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Перед очисткой убедитесь, что главный переключатель питания выключен, а вилка вынута из розетки.
2. Не используйте тренажер слишком долго в первый раз.
3. Отключайте питание и вынимайте вилку из розетки после использования.

## C. ЗАЩИТА ТРЕНАЖЕРА

1. Не используйте тренажер во влажных помещениях, таких как ванная комната, бассейн или спа.
2. Не используйте его при наличии большого количества пыли, нефтепродуктов, дыма или едкого газа.
3. Избегайте повреждения поверхности устройства тяжелыми предметами, сильных ударов, царапин.

## D. ОЧИСТКА

1. Использование коррозионных чистящих средств запрещено. Не используйте бензин или растворитель для очистки и не распыляйте инсектициды на устройство.

# ХАРАКТЕРИСТИКИ

Название	Виброплатформа UNIX Fit Improve 2 in 1
Напряжение	○ 100-120 В      ○ 220-240 В
Частота	50-60 Гц
Мощность	○ 200 Вт    ○ 300 Вт    ○ 500 Вт
Амплитуда	0-10 мм
Двигатель	1,5 л.с.
Диапазон скоростей	○ 1-20      ○ 1-30      ○ 1-50      ○ 1-99
Встроенные программы	3 встроенные программы
Функции экрана	Программы, Время, ИМТ, Скорость
Размеры	прим. 720 мм (Д) x 630 мм (Ш) x 1210 мм (В)
Максимальная нагрузка	150 кг
Вес нетто	42 кг
Вес брутто	46 кг



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