



ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР UNIX FIT TECHNO ROWER 410E

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.

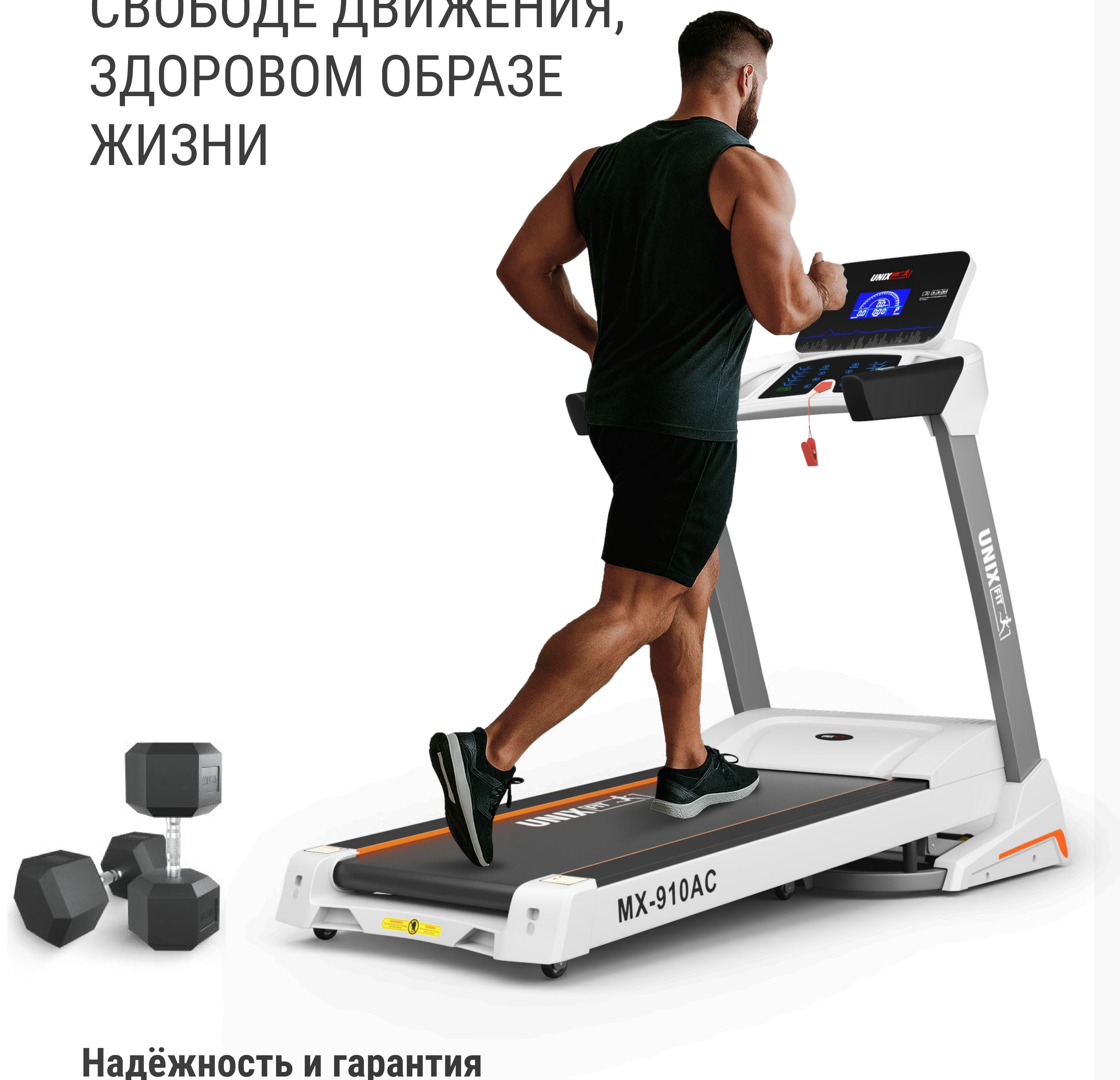
Качество, современные разработки, инновационные технологии

Мы предлагаем оборудование, которое вдохновляет и неизбежно ведёт к результату.

Минималистичный дизайн, высокая функциональность и практичность — характеристики, которыми вы сможете наслаждаться вместе с нами.

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!

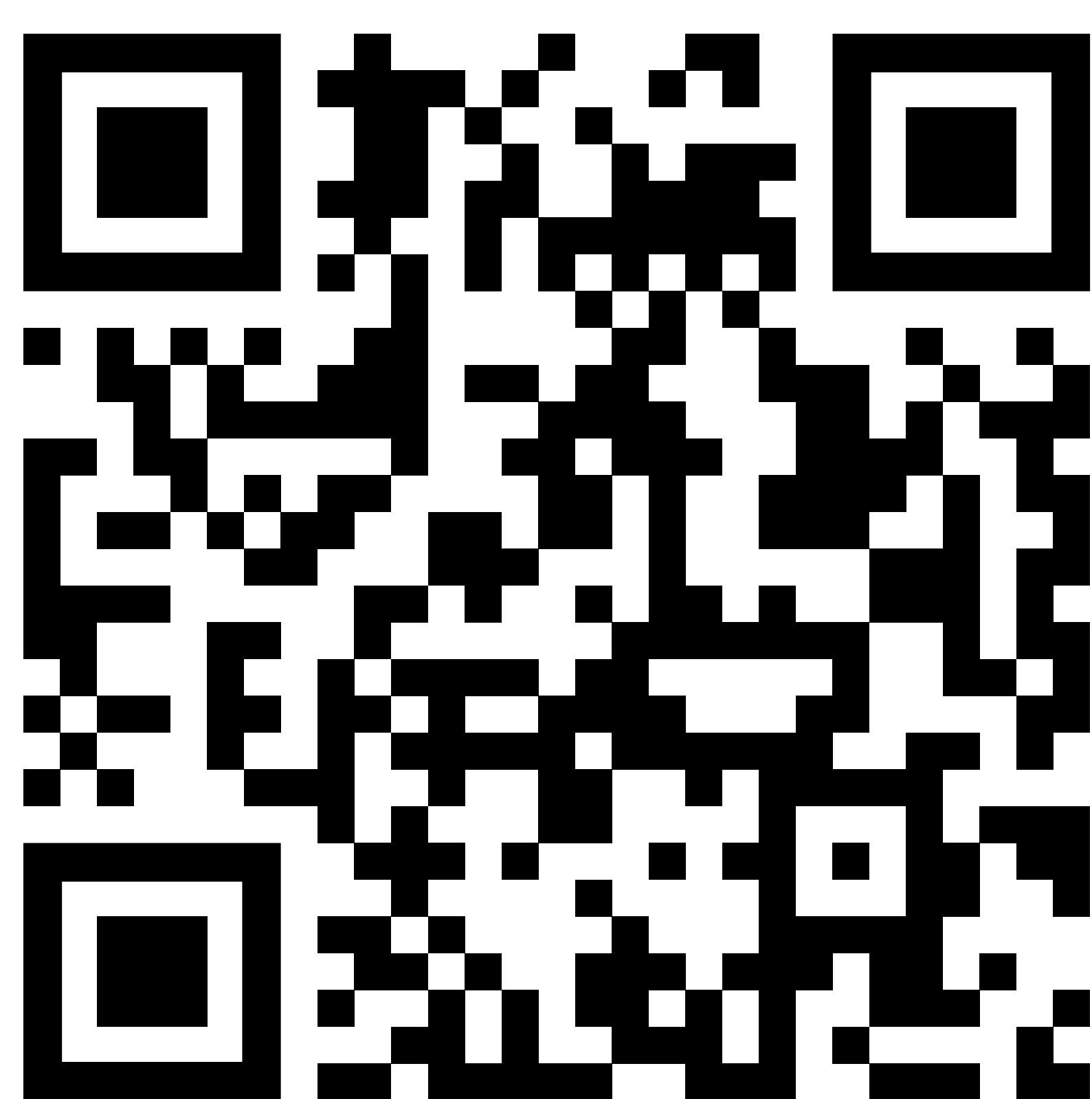
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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**

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.



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. 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

Техника безопасности при использовании тренажёра

ВАЖНО!

Перед использованием прочтите данное Руководство.

- 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 устройства или элементов электропитания 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 постепенно увеличивать интенсивность занятий.
- Не рекомендуется проводить тренировку сразу после еды или при возникновении чувства усталости до занятий.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Для посадки на тренажёр возьмитесь за поручень и встаньте на подножки.
- Для выхода с тренажёра возьмитесь за поручень и сойдите с подножек.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на нем уже 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 повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее 0,6 м вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- 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 устройство под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегрев тренажёра может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.

- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. Это может вызвать повреждение тренажёра и выходу его из строя.
- Выключайте питание устройства, когда оно не используется.
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.
- Регулярно протирайте поверхность тренажёра влажной тканью. При уходе за устройством не используйте абразивные и химически агрессивные чистящие средства.
- Не кладите на тренажёр тяжелые предметы и вещи.

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

- 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.
- Избегайте совместного подключения тренажёра к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуется вывести для устройства отдельную розетку.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление снижает риск поражения электрическим током в случае повреждения оборудования.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии у вас сомнений относительно состояния электрооборудования вашего тренажёра, обратитесь к специалисту-электрику.
- 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 или не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжелые предметы.
- 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.
- Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

Общие положения и описание устройства



Гребной тренажёр UNIX Fit Techno Rower 410E предназначен для кардиотренировок, отлично подходит для укрепления рук, ног, спины, улучшения состояния сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости и похудения.

При регулярном использовании этого многофункционального тренажёра вы сможете:

- прокачать мышцы рук и спины;
- похудеть, сбросить лишний вес без ущерба для суставов;
- подтянуть бедра, ноги, руки, спину, пресс, ягодицы;
- развить мышцы всего тела;
- повысить выносливость;
- улучшить осанку;
- получить ощущения, как от медитативной тренировки.

Заниматься спортом, фитнесом на этом кардиотренажёре смогут люди с избыточным весом и минимальной физической подготовкой. Занятия способствуют активному сжиганию калорий, например за 40 минут тренировок расходуется около 800 Ккал, что является отличным показателем для тех, кто хочет сбросить лишний вес.

Система нагружения тренажёра обеспечивает тонкую настройку величины нагрузки во время занятий. Для достижения максимальной эффективности устройство имеет несколько режимов установки тренировки:

- 12 встроенных автоматических программ
- 16 уровней тренировки
- ручной режим
- режим гонки
- пользовательский режим
- программу по мощности (Вт)
- программу тренировки по частоте пульса
- программу контроля восстановления

Электромагнитная система нагружения увеличивает сопротивление согласно установкам программ.

Интенсивность тренировки Пользователь может определять самостоятельно, руководствуясь показаниями параметров (время, дистанция, калории, мощность, скорость движения, частота гребков, пульс), отображаемых на дисплее.

Контроль пульса осуществляется с помощью нагрудного кардиопояса (приобретается отдельно).

Анатомическое сиденье предотвращает скольжение во время занятий, обеспечивает правильную осанку и нужные векторы приложения сил. Во время тренировки Пользователь защищён от рывков и чрезмерной нагрузки, что предотвращает травмирование позвоночника.

Большие педали предназначены для размещения ног и оснащены ремешками. Это обеспечивает надёжный упор во время занятий и повышает комфортность тренировок.

Консоль размером 5.5 дюймов отображает данные, необходимые во время занятий: время, время/500м, расстояние, потраченные калории, текущее и общее число взмахов (гребков), среднее количество взмахов (гребков) в минуту (SPM), пульс, скан, стоп, нагрузка в Вт, HRC (соотношение текущего значения частоты пульса к целевому).

Связь со смартфоном по Bluetooth-каналу позволяет подключиться к приложению FitShow, с помощью которого легко отслеживать свои результаты и сохранять настройки тренировок.

Тренажёр рассчитан на домашнее использование и не предназначен для установки в коммерческих заведениях и местах общего пользования. Рекомендуется прерывистый режим использования тренажёра: после 1 часа работы перерыв не менее 1 часа.

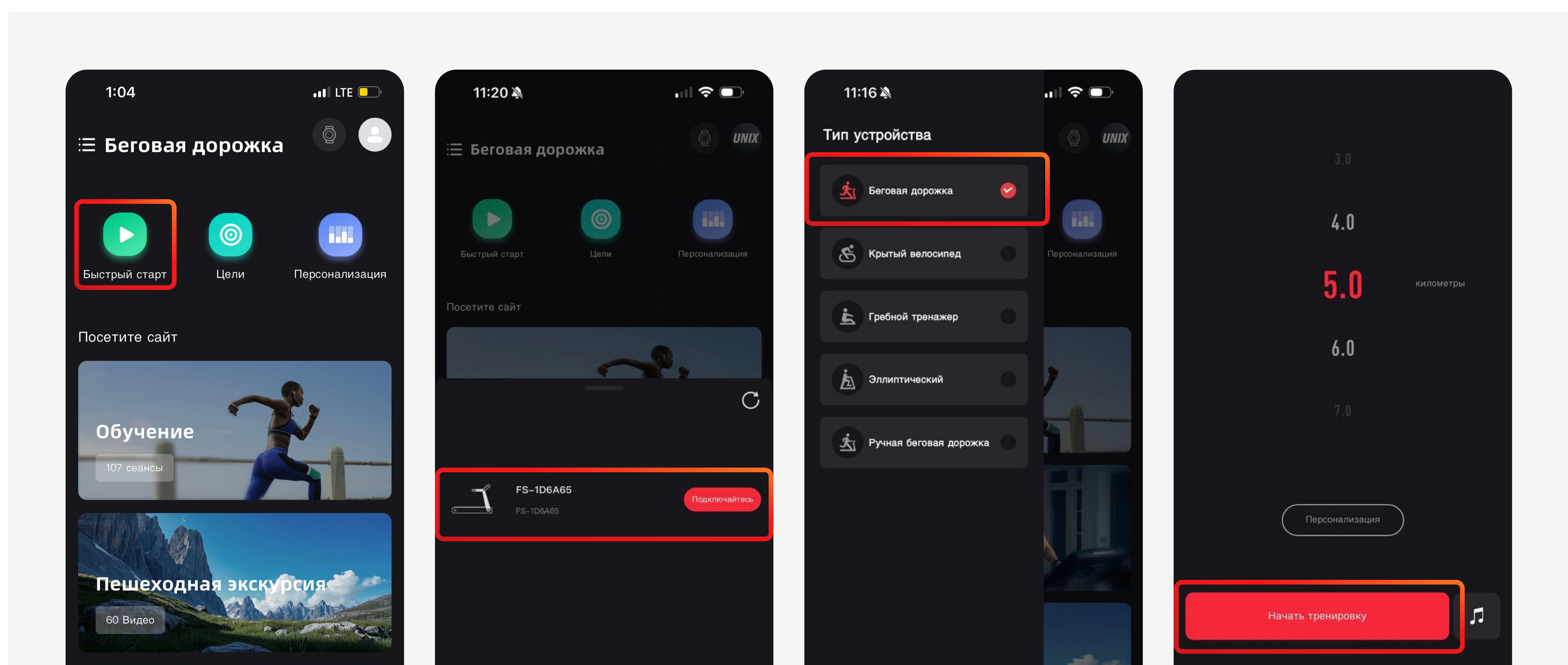
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.



- 1 Откройте приложение и нажмите «Быстрый старт».
- 2 Выберите тренажёр, который хотите подключить*.
- 3 Выберите тип тренировки
(беговая дорожка, крытый велосипед, гребной тренажёр и т.д.).
- 4 Установите цели: расстояние, время, калории или пульс.
И настройте уровни сложности (если это предусмотрено тренажёром).
- 5 Начните тренировку.

*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку, гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.

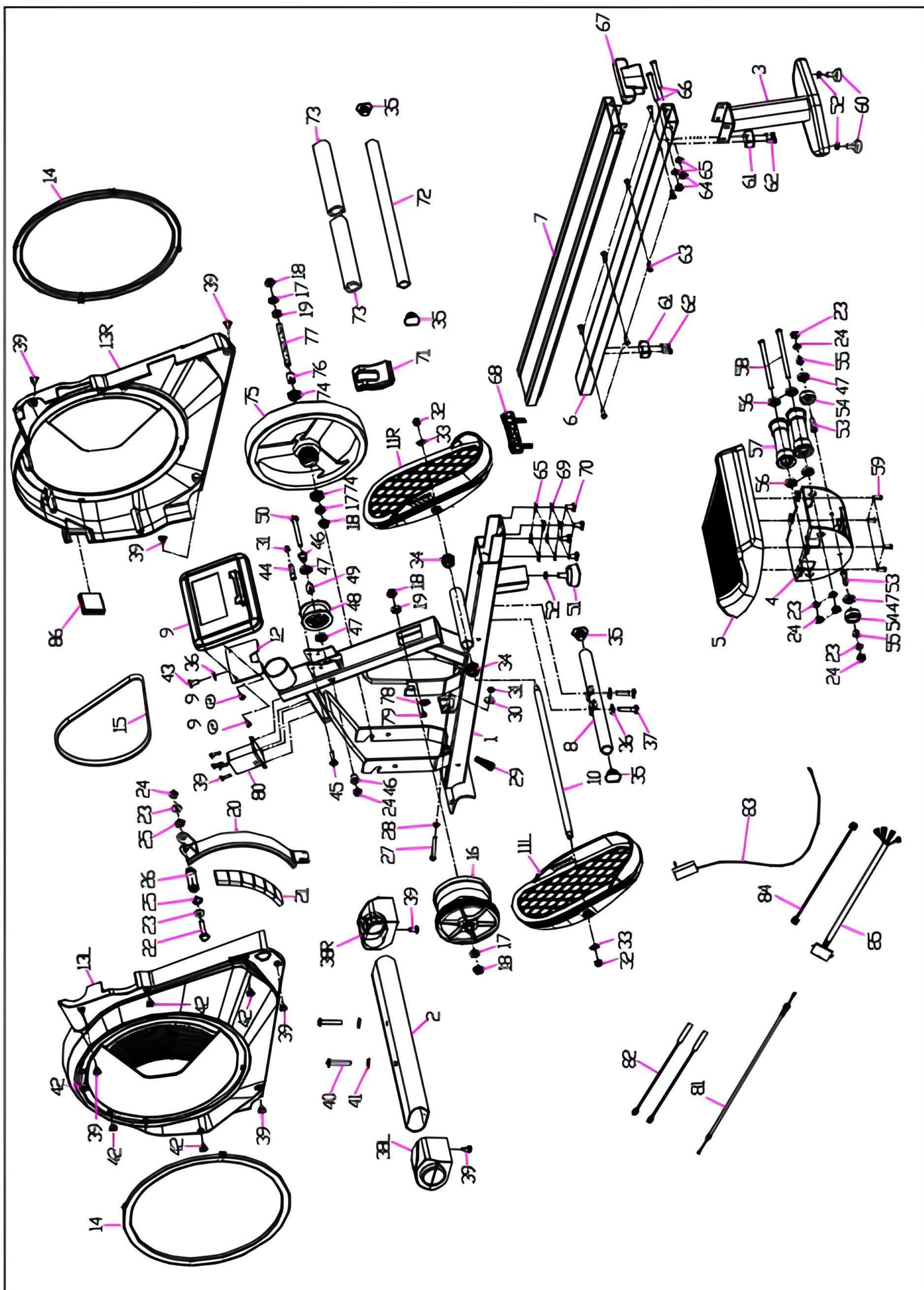


Возникли вопросы?

Напишите в службу поддержки FitShow или обратитесь к инструкции вашего тренажёра.

Инструкция по сборке тренажёра

ОБЩАЯ СХЕМА



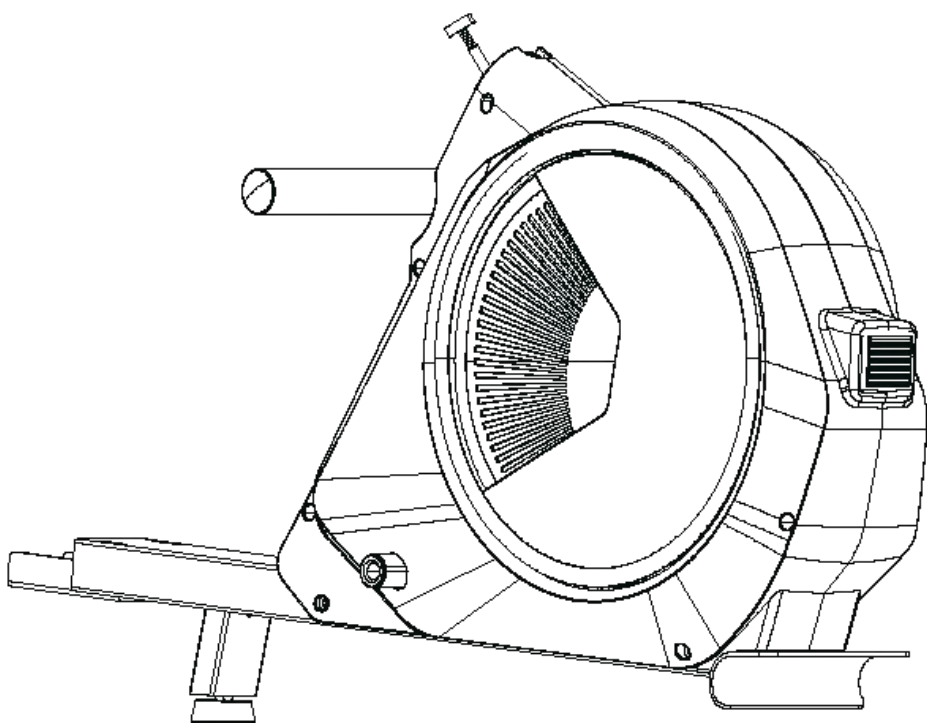
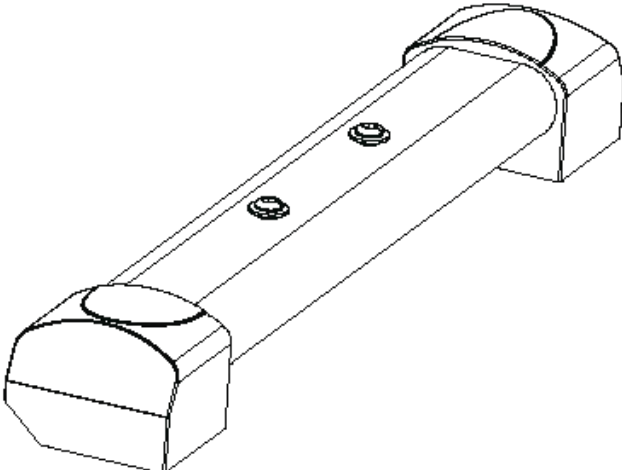
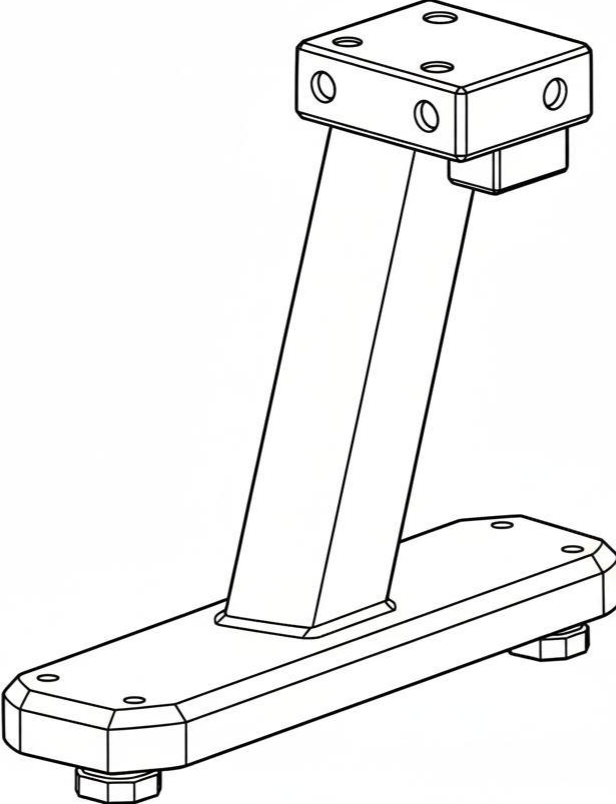
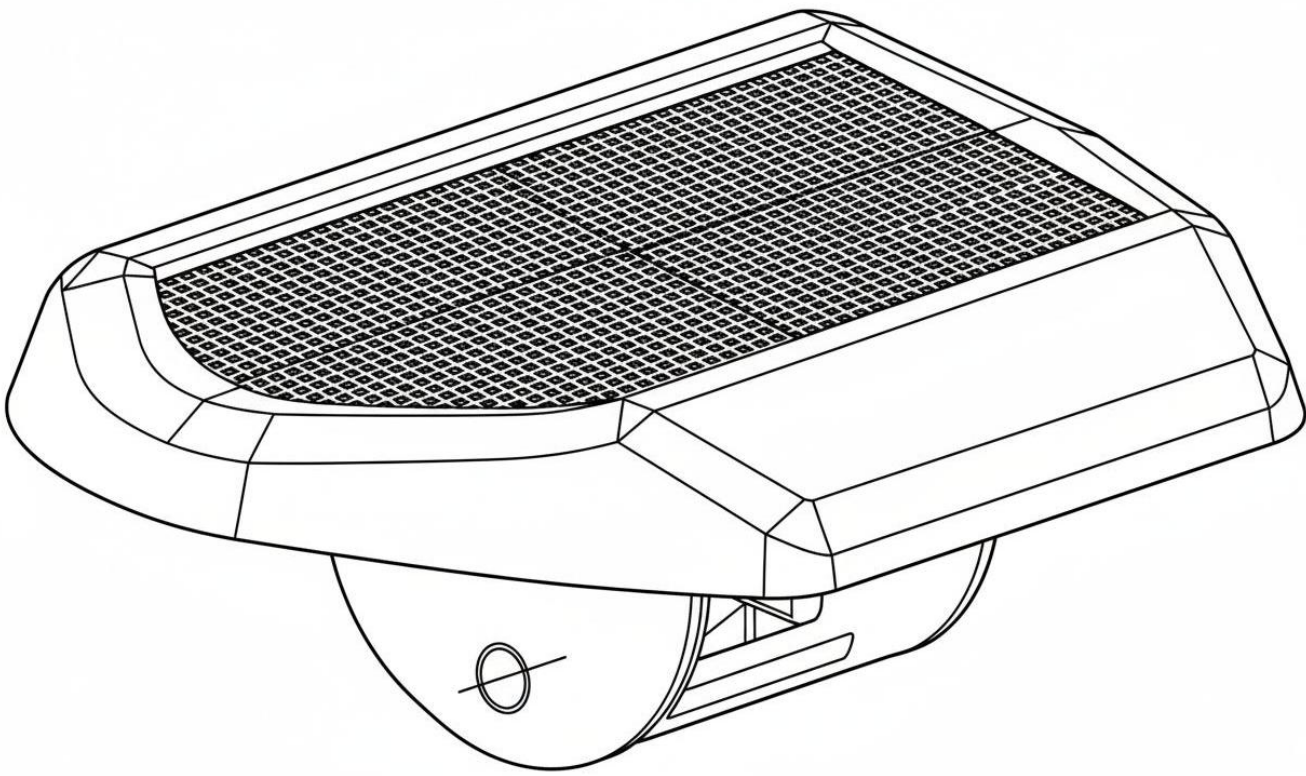
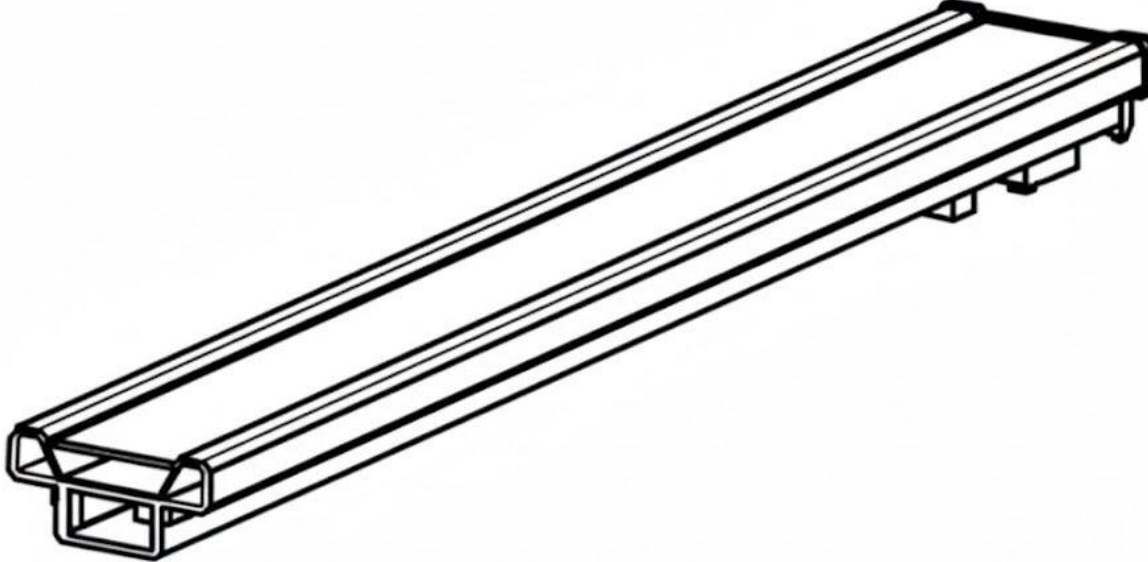
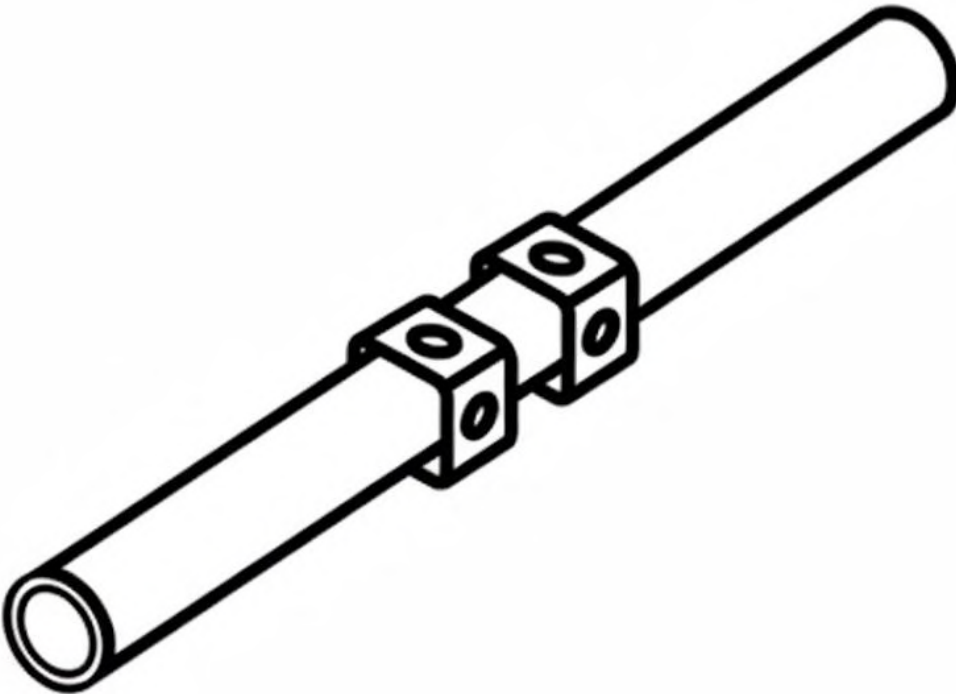
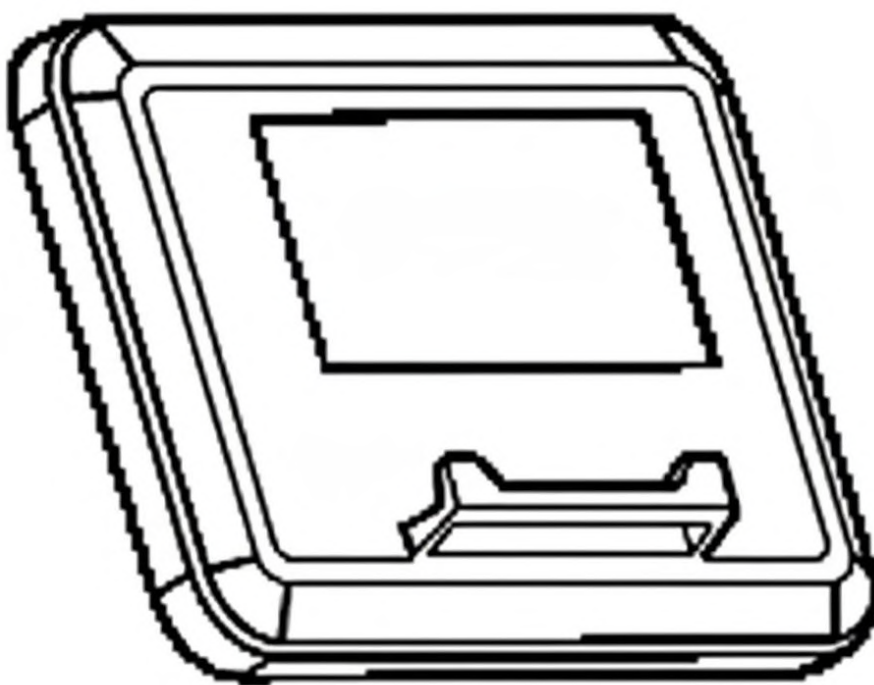
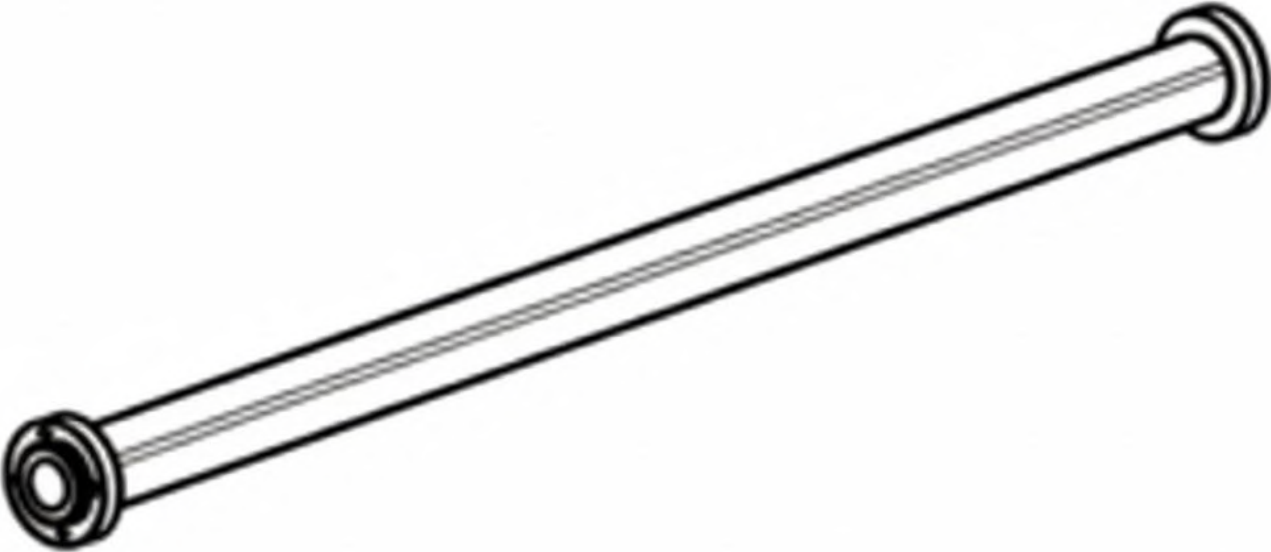
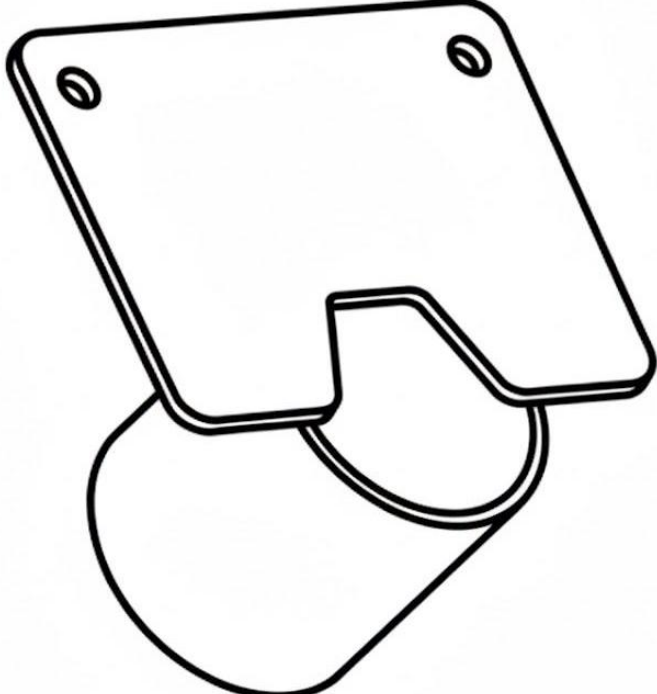
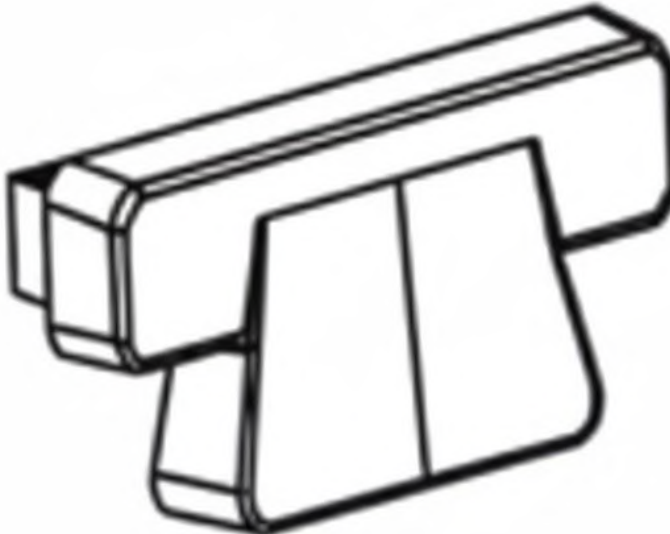
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	Описание
1	Основная рама	1	
2	Передняя опора	1	
3	Задняя опора	1	
4	Регулируемая опора сиденья	1	
5	Сиденье	1	
6	Армирующая трубка	1	25x50x1.5tx950L
7	Раздвижная рейка	1	950L 6063
8	Трубка педали	1	Φ25x350L
9	Консоль	1	HT-6500
10	Стержень педали	1	Φ13x444LxM10x1.5
11	Педаль L/R	1	TB-1
12	Панель консоли	1	
13	Кожух L/R	1	ABS
14	Декоративный кружок	2	ABS
15	Ремень	1	PJ6-280
16	Кожух пружины	1	Φ104
17	Шестигранная гайка	3	M10x1x4t
18	Шестигранная гайка с фланцем	4	M10x1
19	Шестигранная гайка	2	M10x1x8t
20	Магнитная пластина	1	
21	Магнит	6	40x24x9t
22	Шестигранный винт	1	M8x1.25x60L
23	Плоская шайба	6	Φ8.5xΦ16x1.5t
24	Контргайка	6	M8x1.25
25	Зажимное кольцо	2	Φ12
26	Вал	1	Φ12xΦ8.2x46
27	Шестигранный винт	1	M6x60L
28	Шестигранная гайка	1	M6
29	Пружина сжатия	1	Φ1.2xΦ16x50L
30	Плоская шайба	1	Φ6xΦ20x1.5t
31	Контргайка	2	M6
32	Контргайка	2	M10x1.5
33	Плоская шайба	2	Φ10.2xΦ25x1.5t
34	Втулка оси педали	2	PA
35	Заглушка	4	PP

№	Описание	Кол-во	Описание
36	Изогнутая шайба	3	Φ8.5хΦ20х1.5txR13
37	Винт	2	M8x35L
38	Заглушка L/R	1	PP
39	Винт	12	ST4.2x16H
40	Винт	2	M8x50L
41	Плоская шайба	2	Φ8.5хΦ20х1.5t
42	Винт	5	ST4.2x19H
43	Винт	1	M8x16L
44	Трубка втулки ремня	1	Φ10хΦ6.2х40
45	Шестигранный винт	1	M6x55L
46	Втулка оси колеса ремня	2	Φ19х15.3L
47	Подшипник	4	608
48	Ременной шкиф	1	PA+boiling craft+black
49	Втулка подшипника	1	Φ12хΦ8.2х19
50	Шестигранный винт	1	M8x1.25x75L
51	Регулируемая подножка	1	PVC Φ48х16LxM8x25L
52	Шестигранная гайка	3	M10x1.25x6t
53	Винт	2	M8x30L
54	Большой шкиф	2	Φ30х14
55	Трубка втулки шкифа	2	Φ12хΦ8.1х10L
56	Подшипник	4	608Z
57	Малый шкиф	2	Φ38.5х108.5
58	Винт	2	M8x1.25x130L
59	Винт	4	M6x14H
60	Регулируемая подножка	2	VLC-116 M8x20L
61	Защитная накладка	2	50x25x13
62	Винт	4	M5x16H
63	Винт	8	ST4.2x10H
64	Контргайка	2	M8x1.25
65	Плоская шайба	6	Φ8.5хΦ16х1.5t
66	Винт	2	M8x70H
67	Заглушка раздвижной рейки	1	ABS
68	Заглушка раздвижной рейки	1	ABS
69	Пружинная шайба	4	Φ8.2хΦ13х2t
70	Винт	4	M8x16H
71	Держатель поручня	1	PVC
72	Поручень	1	Φ25х1.5tx420L

№	Описание	Кол-во	Описание
73	Накладка на поручень	2	Φ25x5.0tx 195L
74	Подшипник	2	6000-2RS
75	Маховик	1	Φ250x40W
76	Распорная втулка	1	Φ14xΦ10.2x10t
77	Ось маховика	1	Φ10x120L
78	Зажим датчика	1	
79	Винт	1	M5x10H
80	Шестигранный ключ	1	5mm
81	Гаечный ключ	1	14/17
82	Многофункциональный гаечный ключ	1	13/14/15
83	Двигатель	1	Match HT6500
84	Провод двигателя	1	500L
85	Провод датчика	2	450L
86	Адаптер	1	Match HT6500
87	Провод	1	480L
88	Провод консоли	1	200L
89	Накладка	1	PVC

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЁРА

1 	2 	3 	4-5 
5-6 	8 	9 	10 
11 L/R 	12 	67 	

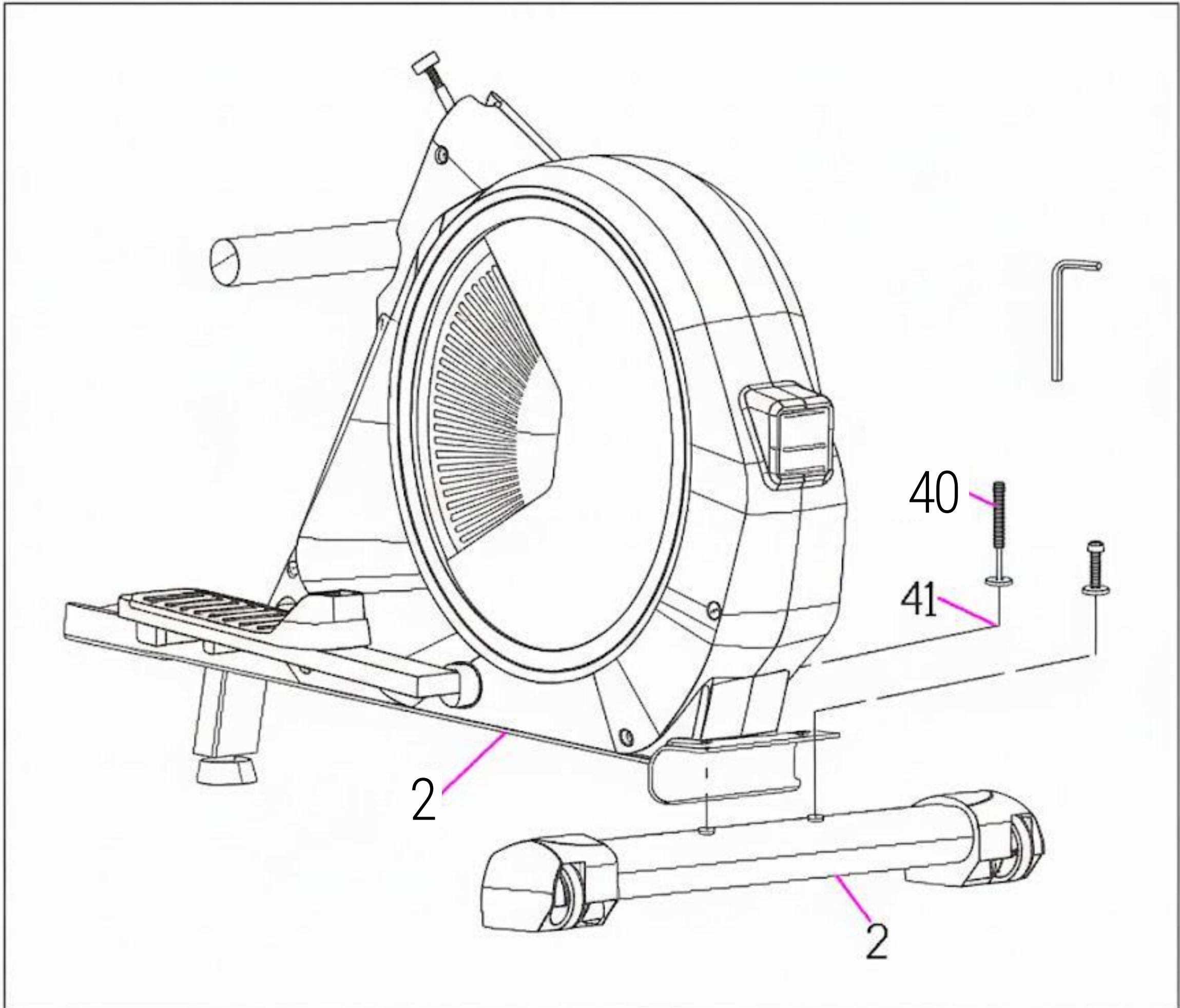
№	Деталь	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Передняя опора	1
3	Задняя опора	1
4–5	Сиденье	1
6–7	Раздвижная рейка	1
8	Трубка педали	1

№	Деталь	Кол-во
9	Консоль	1
10	Стержень педали	1
11	Педаль L	1
11	Педаль R	1
12	Педаль консоли	1
67	Заглушка	1

Порядок сборки тренажёра

ШАГ 1

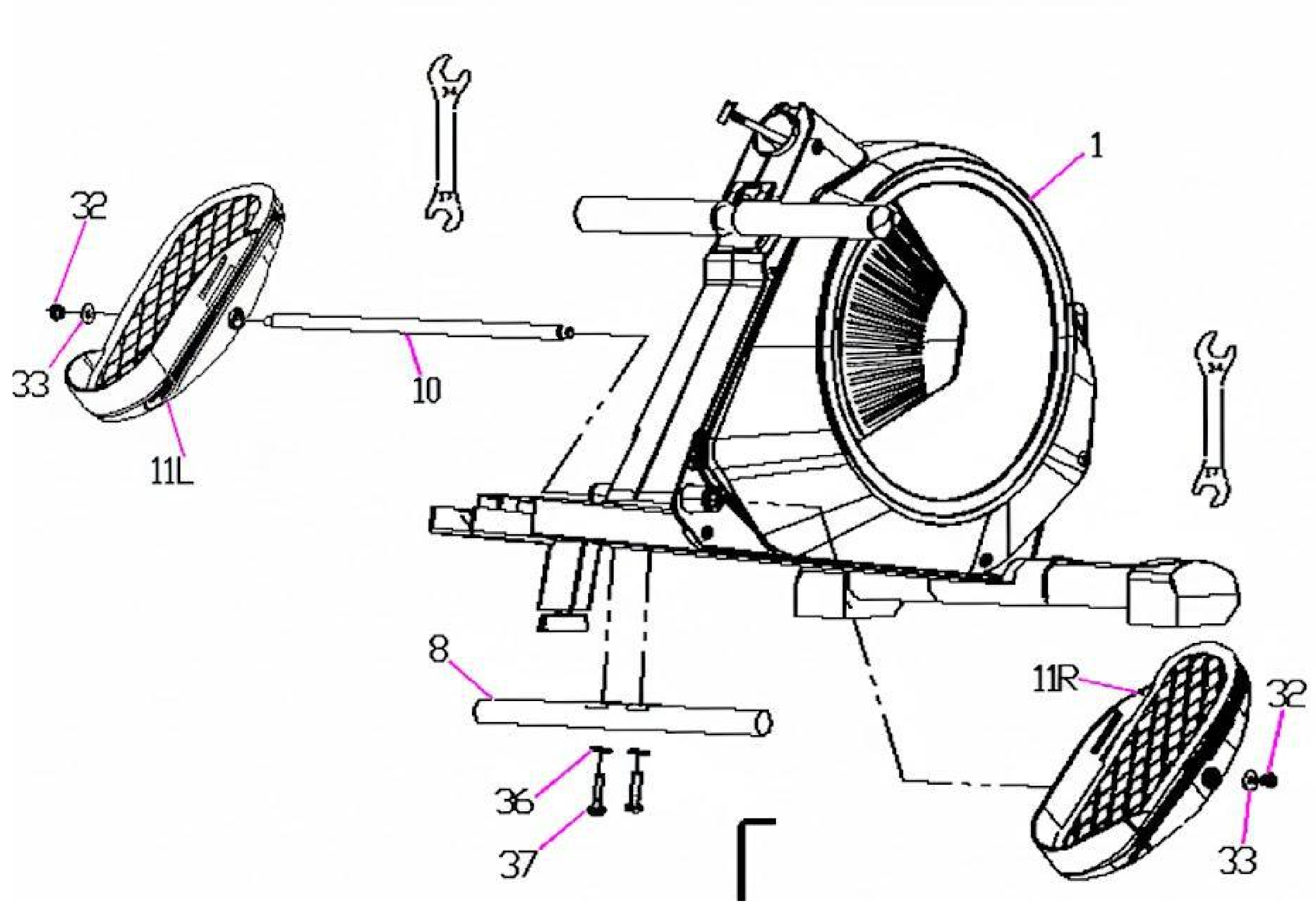
Установите переднюю опору (2) на основную раму (1), после чего надёжно закрепите её двумя плоскими шайбами (41) и винтами (40) с помощью шестигранного ключа (80). Обратите внимание: передняя опора оснащена колёсиками для транспортировки.



ШАГ 2

Прикрепите трубку педального узла (8) к основной раме (1) и зафиксируйте двумя изогнутыми шайбами (36) и двумя винтами (37) с помощью шестигранного ключа (80).

Вставьте стержень педального узла (10) в отверстие на основной раме (1), как показано на рисунке, а затем установите педали (11L /R) на стержень педали (10). Надёжно зафиксируйте педали (11L/R) на стержне двумя плоскими шайбами (33) и двумя контргайками (32) с помощью гаечного ключа (81).

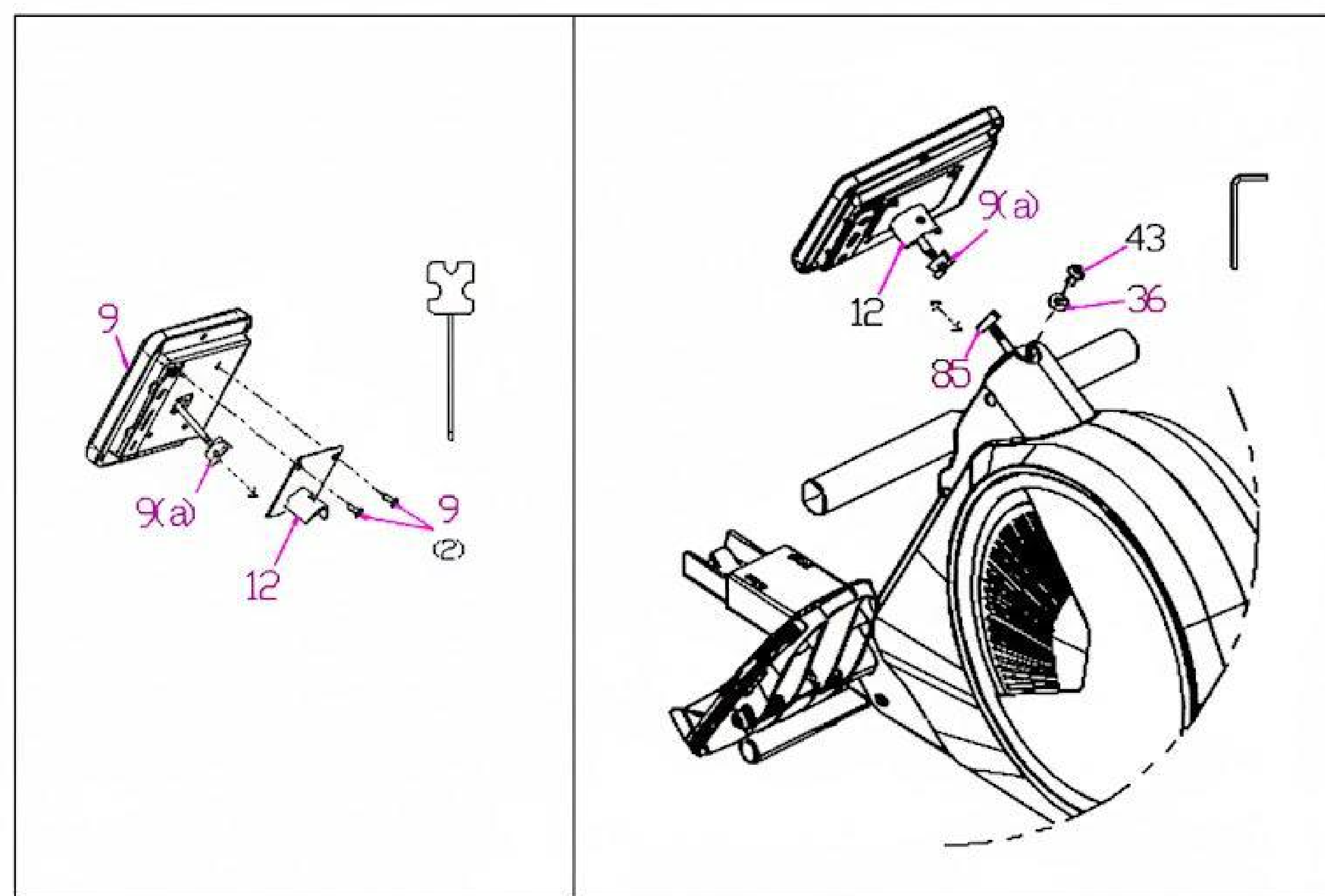


ШАГ 3

Проденьте кабель консоли (88) через отверстие на панели консоли (12). Установите панель консоли (12) на основную раму (1) без закрепления, а затем подключите кабель консоли (9а) к кабелю консоли (88).

Выкрутите два винта на консоли (9) и отложите. Затем снимите панель консоли (12) с основной рамы (1) и установите консоль (9) на панель консоли (12) с помощью многофункционального гаечного ключа (82).

Зафиксируйте панель консоли (12) на основной раме (1) с помощью изогнутой шайбы (36) и винта (43), а также шестигранного ключа (80).

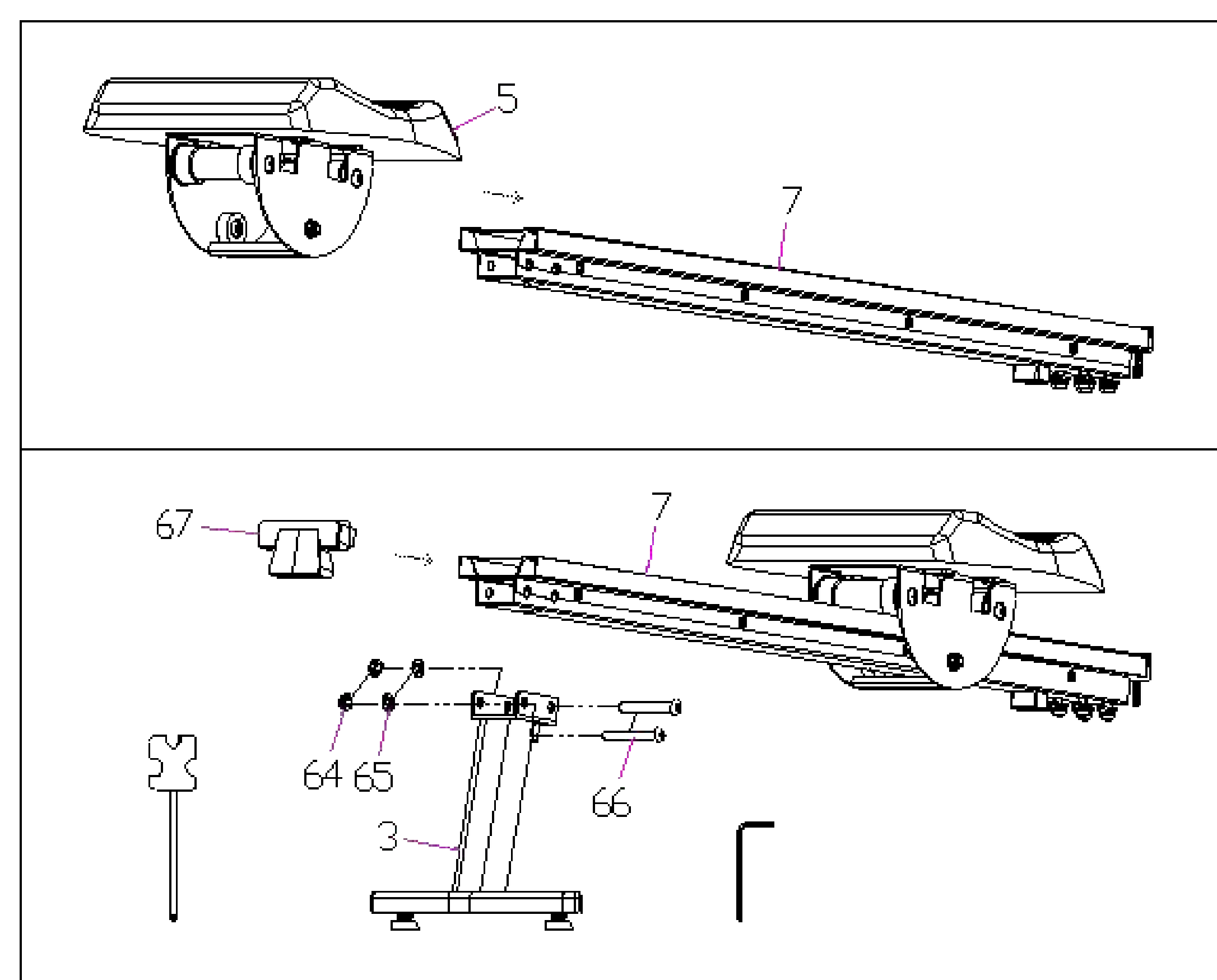


ШАГ 4

Установите сиденье (5) с опорой (4) на раздвижную рейку (детали 6 и 7 в сборе).

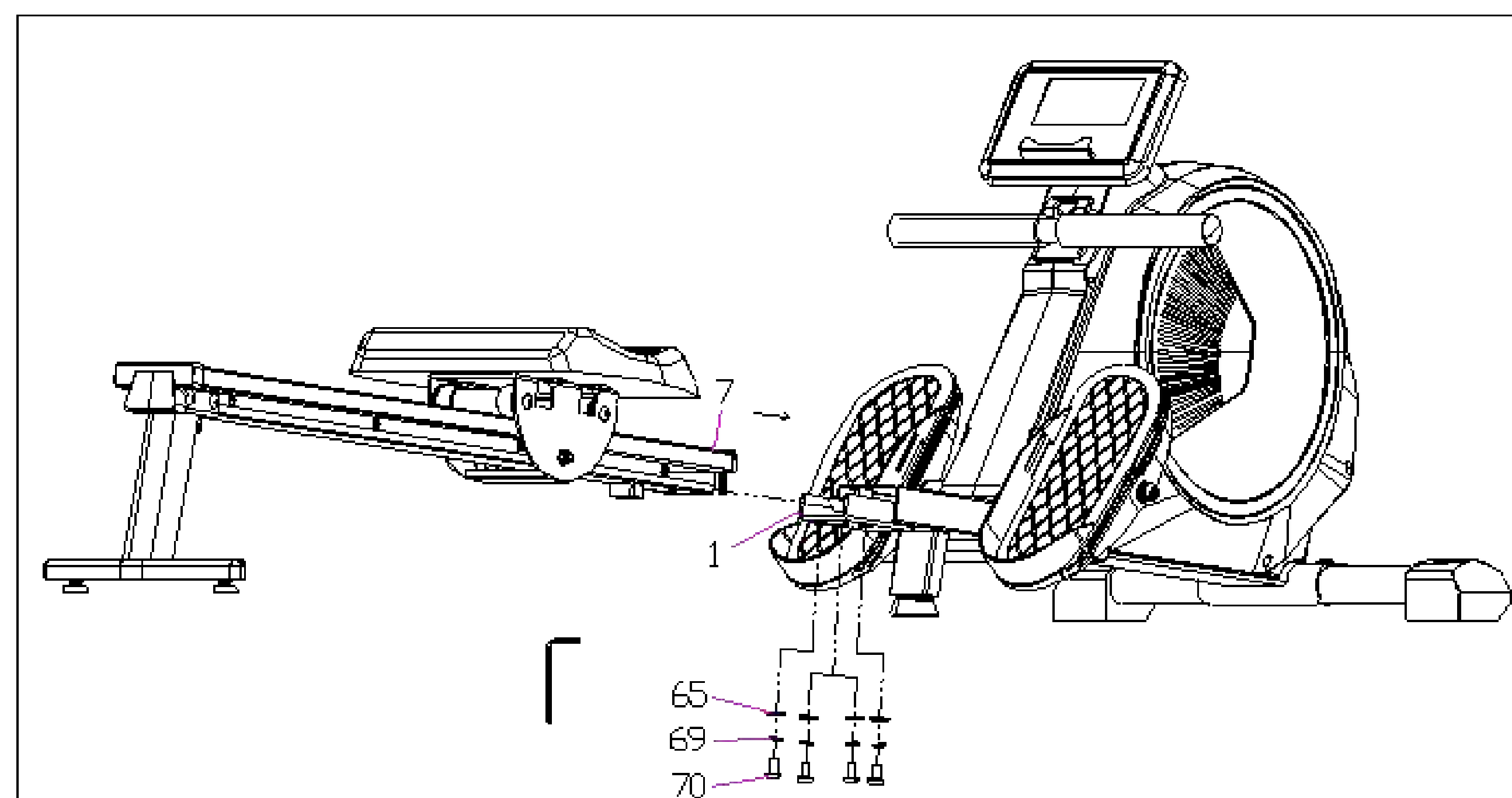
Закрепите заднюю опору (3) на нижней части рейку (6 и 7) и совместите все отверстия, после чего зафиксируйте её двумя комплектами винтов (66), плоских шайб (65) и контргаяк (64) с помощью шестигранного ключа (80) и многофункционального гаечного ключа (82).

Установите заглушку (67) на в торец раздвижной рейки (7).



ШАГ 5

Установите раздвижную рейку (7) на основную раму (1), как показано на рисунке. Зафиксируйте рейку 4 комплектами плоских шайб (65), пружинных шайб (69) и винтов (70) с помощью шестигранного ключа (80).



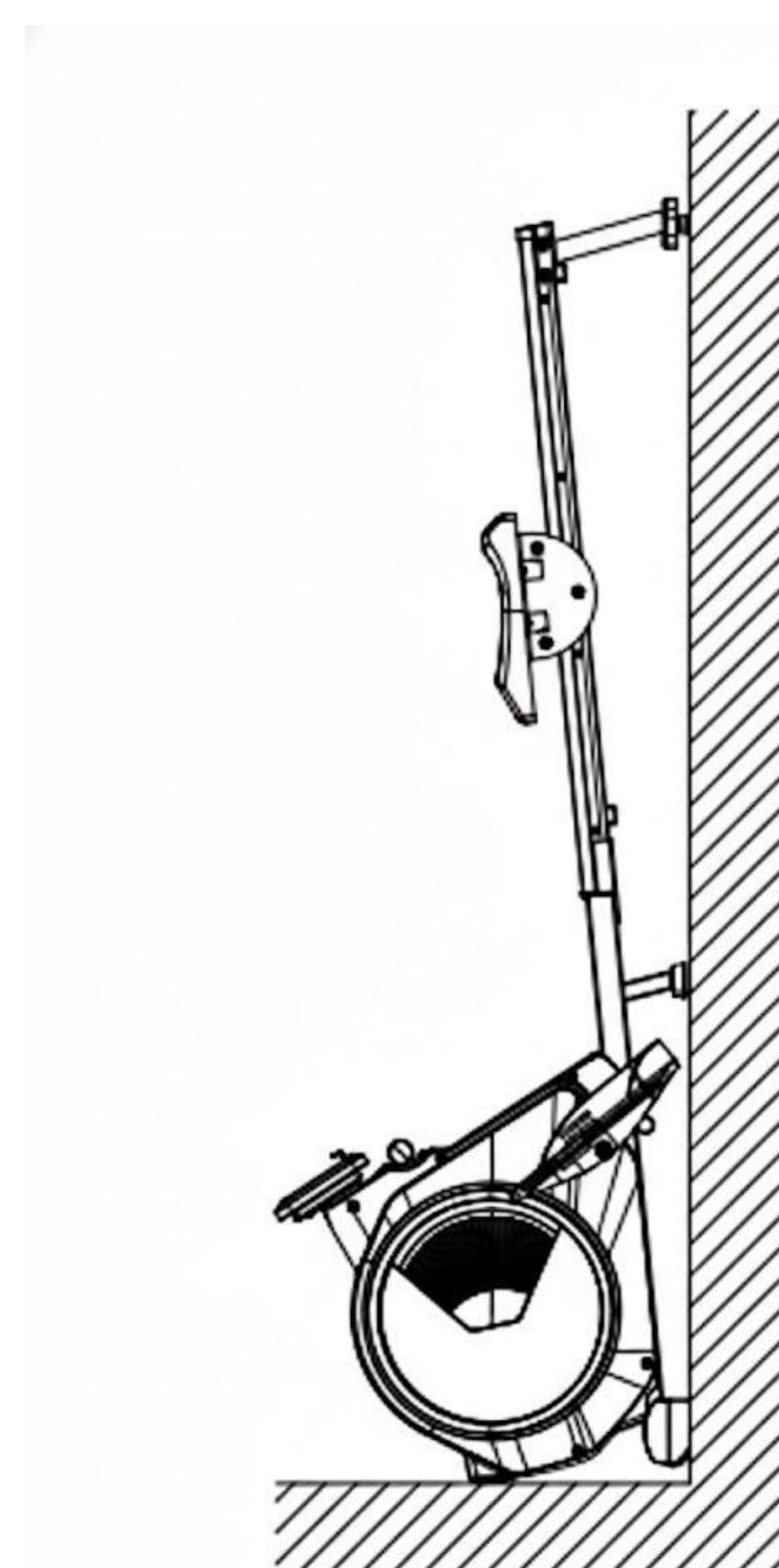
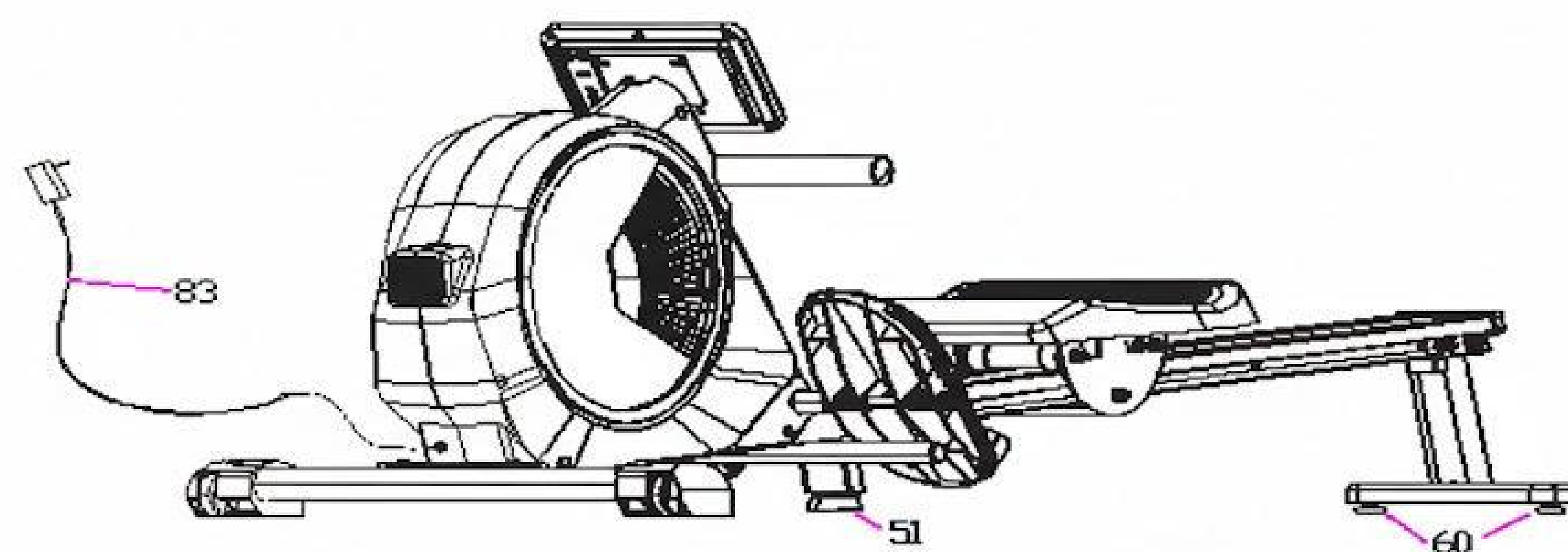
ШАГ 6

После того как изделие полностью собрано, убедитесь в надёжности фиксации всех гаек и винтов и, при необходимости, ещё раз протяните все соединения.

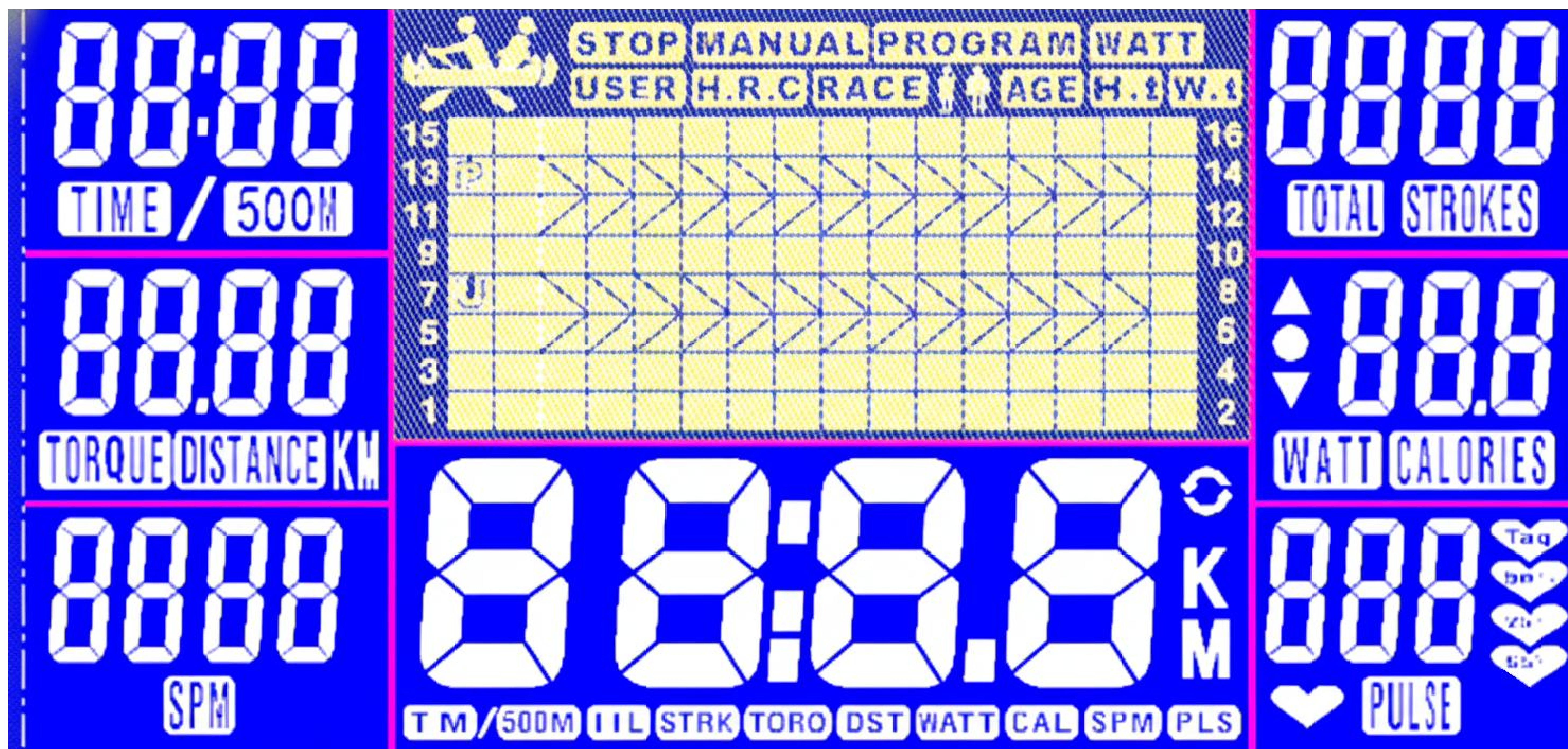
При обнаружении неустойчивости положения тренажёра по горизонтали (например, если тренажёр качается во время тренировки) его положение необходимо отрегулировать с помощью регулировочных ножек (51) и (60) на раме и задней опоре устройства.

Перед началом тренировки убедитесь, что тренажёр правильно подключен к сети с помощью адаптера (86).

После завершения тренировки изделие можно разместить у стены, как показано на рисунке. Для перемещения используйте колёса, установленные на передней опоре тренажёра.



Инструкция по настройке и использованию тренажёра



ПОКАЗАТЕЛИ НА ЭКРАНЕ

SPM

Показывает число взмахов/гребков в минуту. Диапазон значений: 0~999.

DISTANCE (в км)

Показывает пройденную дистанцию в километрах. Диапазон значений: 0~99.99.

WATT

Показывает значение параметра нагрузки в ходе тренировки. Диапазон значений: 0~999.

CALORIES

Показывает количество потраченных в ходе тренировки калорий. Диапазон значений: 0~9999.

PULSE

Показывает частоту пульса во время тренировки. Диапазон значений: 0-30~240 ударов в мин.

HRC

Показывает соотношение текущего значения частоты пульса к целевому. Значения: 55% / 75% / 90% / ЦЕЛЬ

STROKES

Показывает общее число взмахов/гребков. Диапазон значений: 0~9999. Каждые 6 секунд отображается общее число взмахов/гребков пользователя. Общее число взмахов обнуляется после выключения тренажёра (отключения адаптера).

Time/500m

Показывает общее время с момента начала тренировки. Диапазон значений: 0:00~99:00. Каждые 6 секунд компьютер показывает время, необходимое для преодоления дистанции 500 метров с учетом текущей скорости.

ФУНКЦИИ КНОПОК

Up	Down	ENTER
Повышение уровня нагрузки.	Уменьшение параметров, понижение уровня нагрузки.	Подтверждение выбора значения или режима.
Reset	Start/ Stop	Recovery
Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы перезагрузить консоль. Нажмите, чтобы сбросить значения параметров. Возврат к главному меню после завершения тренировки.	Запуск или остановка тренировки.	Переход в режим проверки скорости восстановления.

ВКЛЮЧЕНИЕ

После подключения тренажёра к сети питания консоль включится и отобразит начальный экран (будут подсвечены индикаторы всех параметров) в течение 2 секунд.

После этого пользователю будет предложена установка даты и времени. После установки на экране отобразится текущее время, дата, а также температура в помещении.

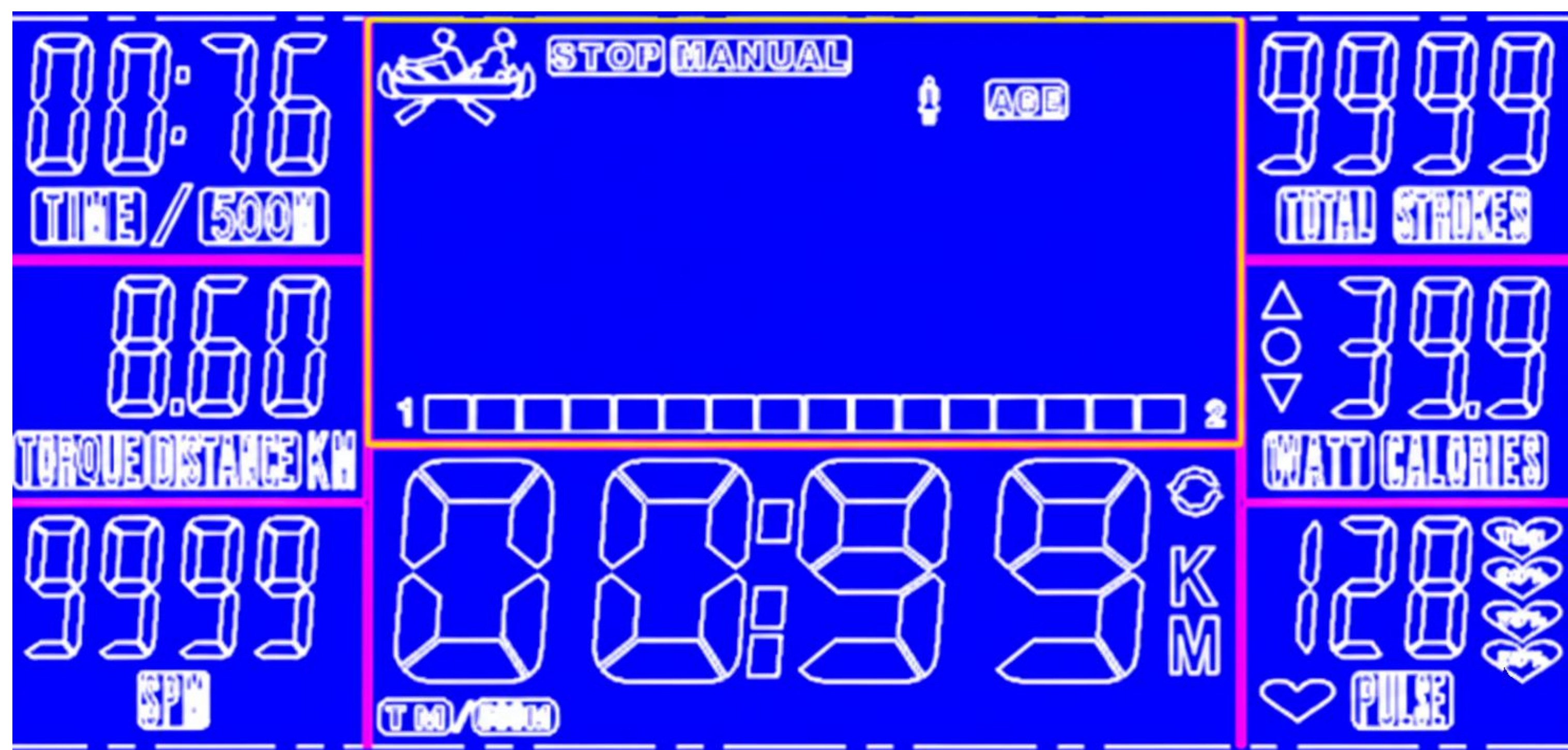
В случае отсутствия сигнала от датчика движения или нажатия кнопки в течение 4 минут консоль перейдет в режим энергосбережения.

РУЧНОЙ РЕЖИМ

Нажмите кнопку START в главном меню, чтобы запустить тренировку в ручном режиме.

Используйте кнопки UP и DOWN для выбора Ручного режима. Нажмите ENTER для подтверждения выбора. Используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить целевое значение RESISTANCE LEVEL, TIME или DISTANCE, STROKES, CALORIES и PULSE. Нажмите ENTER для подтверждения. Учтите, что параметры TIME и DISTANCE не могут быть установлены одновременно.

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. Используйте кнопки UP и DOWN для регулировки уровня нагрузки. Когда заданное целевое значение дойдет до 0, консоль издаст звуковой сигнал. Тренировка прекратится. Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку START/STOP. Нажмите RESET для возврата в главное меню.

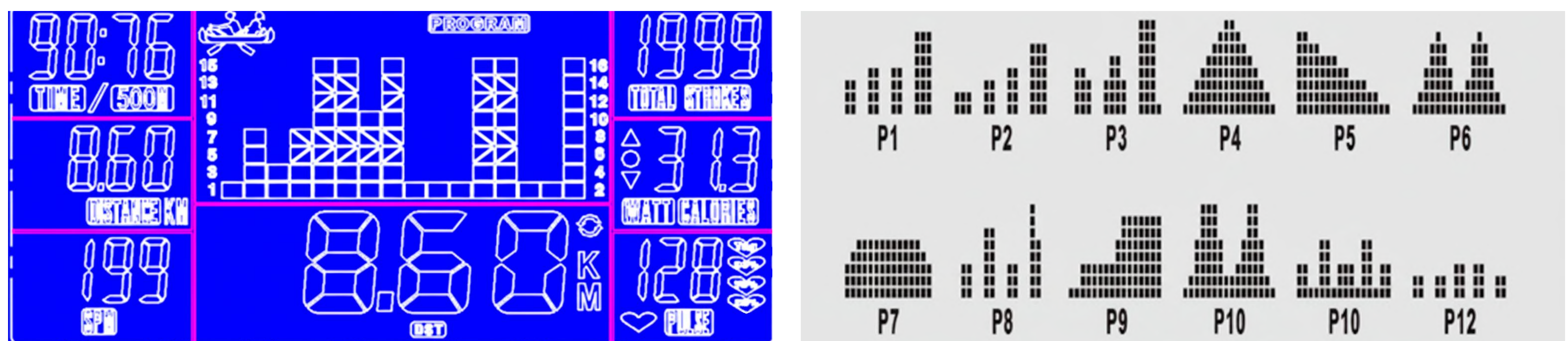


АВТОМАТИЧЕСКИЙ РЕЖИМ

Используйте кнопки UP и DOWN для выбора Автоматического режима. Нажмите ENTER для подтверждения выбора.

Используйте кнопки UP и DOWN для выбора предустановленной программы (P1~P12) и нажмите ENTER для подтверждения выбора. Используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить целевое значение TIME или DISTANCE, STROKES, CALORIES и PULSE. Нажмите ENTER для подтверждения. Учтите, что параметры TIME и DISTANCE не могут быть установлены одновременно.

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. Используйте кнопки UP и DOWN для регулировки уровня нагрузки. Когда заданное целевое значение дойдет до 0, консоль издаст звуковой сигнал. Тренировка прекратится. Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку START/STOP. Нажмите RESET для возврата в главное меню.

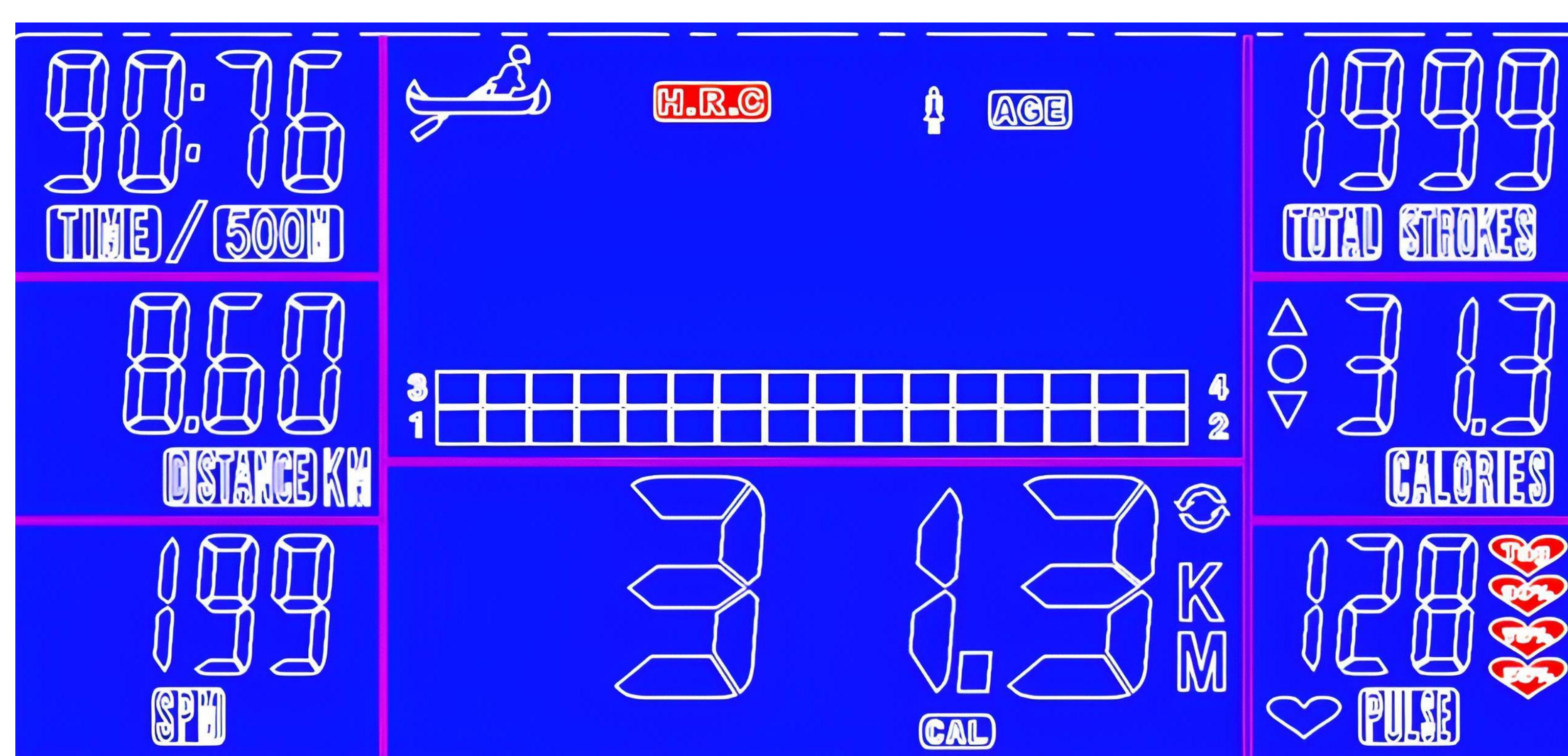


РЕЖИМ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА

Режим пульса работает только при наличии кардиопояса (приобретается отдельно)

Используйте кнопки UP и DOWN для выбора режима контроля пульса. Нажмите ENTER для подтверждения выбора. Используйте кнопки UP и DOWN для установки Возраста и нажмите ENTER для подтверждения выбора. Используйте кнопки UP и DOWN для выбора значения пульса: 55% / 75% / 90% / ЦЕЛЬ (по умолчанию: 100 ударов в мин). Используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить целевое значение TIME или DISTANCE, STROKES, CALORIES и PULSE. Нажмите ENTER для подтверждения. Учтите, что параметры TIME и DISTANCE не могут быть установлены одновременно.

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. Используйте кнопки UP и DOWN для регулировки уровня нагрузки. Когда заданное целевое значение дойдет до 0, консоль издаст звуковой сигнал. Тренировка прекратится. Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку START/STOP. Нажмите RESET для возврата в главное меню.

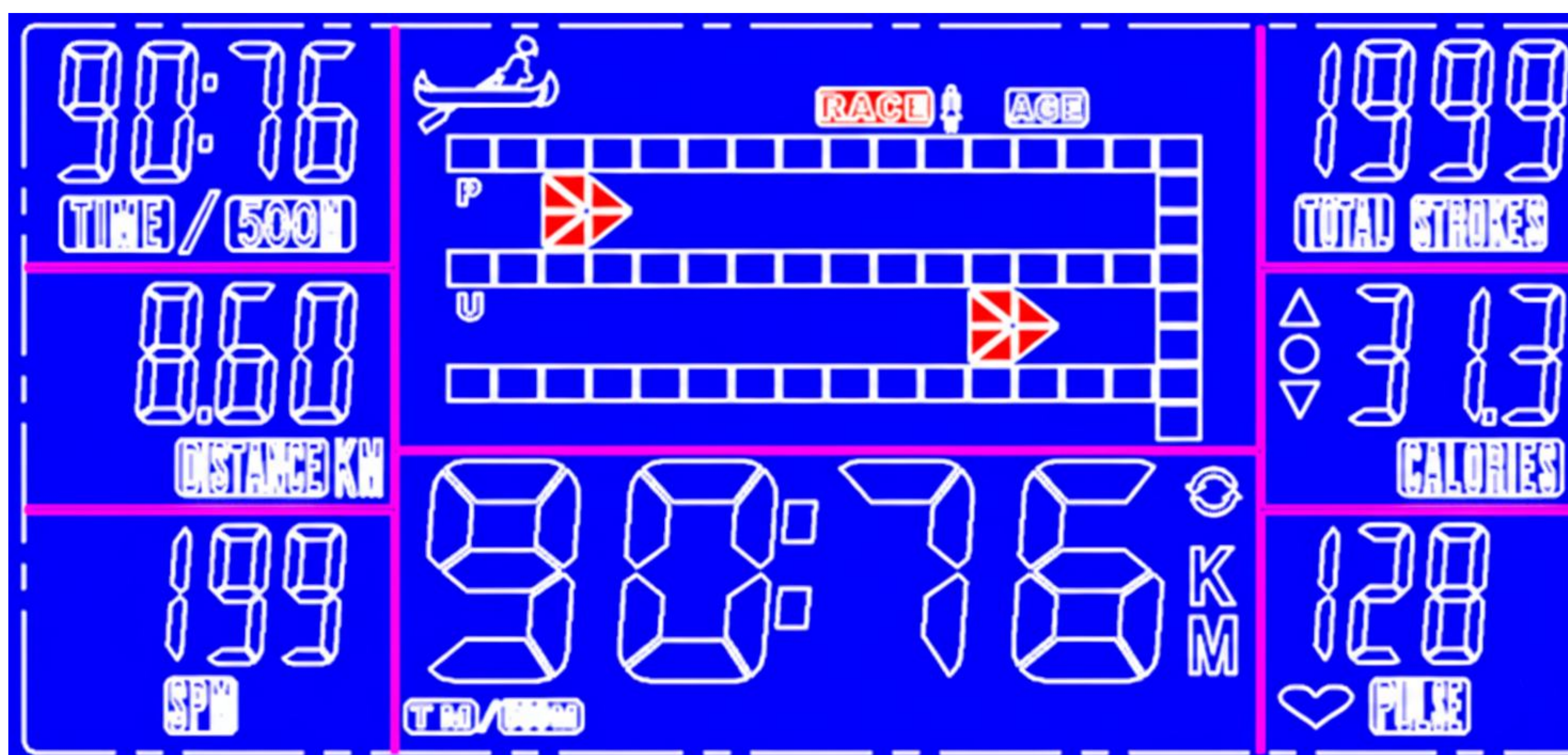


РЕЖИМ ГОНКИ

Используйте кнопки UP и DOWN для выбора режима гонки. Нажмите ENTER для подтверждения выбора.

Используйте кнопки UP и DOWN для установки Уровня сложности и нажмите ENTER для подтверждения выбора (всего уровней 15, Уровень 1: 1 минута на 500 м, Уровень 15: 8 минут на 500 м). Шаг увеличения уровня сложности: 0:30 мин, дистанция по умолчанию - 500 м.

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. Используйте кнопки UP и DOWN для регулировки уровня нагрузки. Когда компьютер или пользователь преодолеют установленную дистанцию, консоль остановится и выведет сообщение о победе компьютера или пользователя. Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку START/STOP. Нажмите RESET для возврата в главное меню.



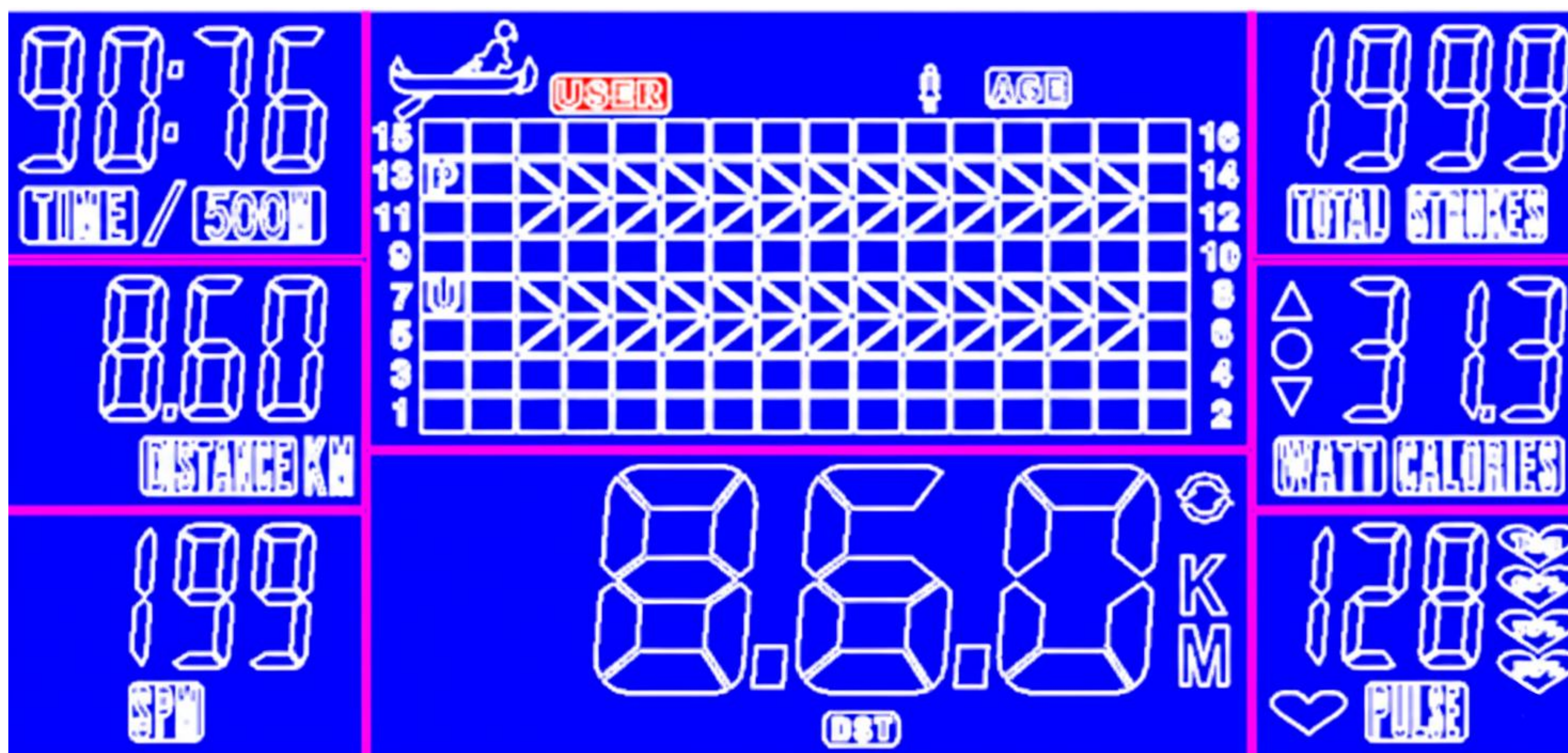
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ

Используйте кнопки UP и DOWN для выбора пользовательского режима. Нажмите ENTER для подтверждения выбора. Используйте кнопки UP и DOWN для установки Уровня нагрузки для каждого участка и нажмите ENTER для перехода к следующему участку (всего участков 16).

Нажмите кнопку ENTER для завершения выбора или выхода. Используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить целевое значение TIME или DISTANCE, STROKES, CALORIES и PULSE. Нажмите ENTER для подтверждения. Учтите, что параметры TIME и DISTANCE не могут быть установлены одновременно.

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. Используйте кнопки UP и DOWN для регулировки уровня нагрузки. Когда заданное целевое значение дойдет до 0, консоль издаст звуковой сигнал.

Тренировка прекратится. Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку START/STOP. Нажмите RESET для возврата в главное меню.

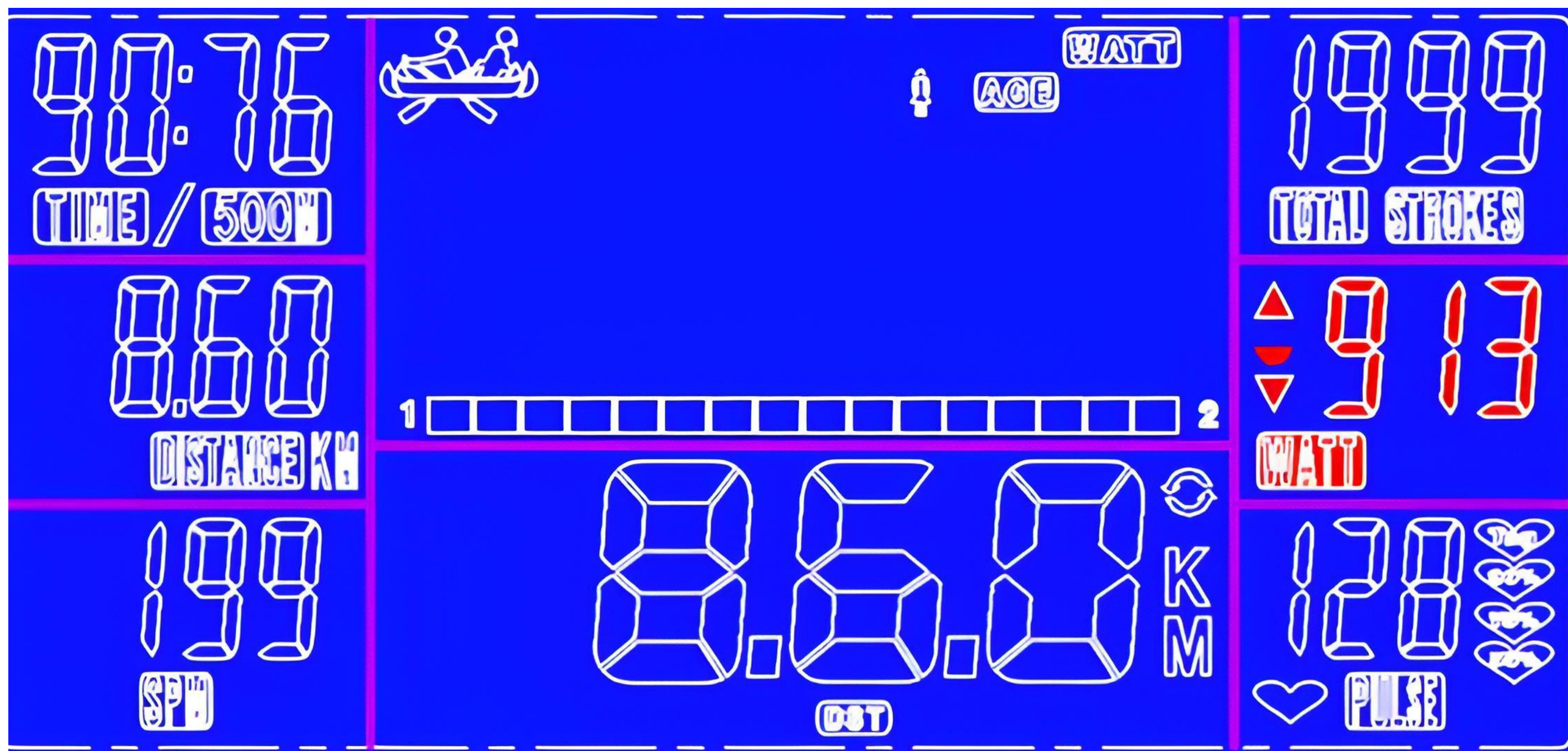


РЕЖИМ WATT

Используйте кнопки UP и DOWN для выбора режима WATT, затем нажмите ENTER для подтверждения. Используйте кнопки UP и DOWN для установки Уровня нагрузки для каждого участка и нажмите ENTER для перехода к следующему участку (всего участков 16). Нажмите кнопку ENTER для завершения выбора или выхода.

Используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить целевое значение TIME или DISTANCE, STROKES, CALORIES и PULSE. Нажмите ENTER для подтверждения. Учтите, что параметры TIME и DISTANCE не могут быть установлены одновременно.

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. Используйте кнопки UP и DOWN для регулировки уровня нагрузки. Когда заданное целевое значение дойдет до 0, консоль издаст звуковой сигнал. Тренировка прекратится. Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку START/STOP. Нажмите RESET для возврата в главное меню.



РЕЖИМ RECOVERY

Режим пульса работает только при наличии кардиопояса (приобретается отдельно). Когда значение пульса отобразится на дисплее компьютера, нажмите на кнопку RECOVERY.

На экране отобразится значение TIME - 0:60 (секунды), и начнется обратный отсчёт. По истечении обратного отсчёта компьютер выдаст результат. Используйте коды F1 - F6, чтобы узнать вашу скорость восстановления сердечного ритма.

1.0	ПРЕВОСХОДНО
1.0<F<2.0	ОТЛИЧНО
2.0<F<2.9	ХОРОШО
3.0<F<3.9	СРЕДНЕ
4.0<F<5.9	НИЖЕ СРЕДНЕГО
6.0	ПЛОХО

УСТРАНЕНИЕ ОШИБОК

Код ошибки E-2, отображающийся на экране, указывает на необходимость проверки провода на предмет правильного подключения и отсутствия повреждений.

Рекомендации по тренировкам

Использование этого тренажёра позволяет не только улучшить физическое состояние и проработать мышцы, но и благодаря разумной диете добиться эффекта снижения веса.

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. Каждое упражнение следует выполнять в течение примерно 30 секунд. Во избежание травм не форсируйте и не напрягайте мышцы при растяжении.

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.

ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU