

UNIX ***FIT***



ВЕЛОТРЕНАЖЁР СПИН-БАЙК UNIX FIT SB-1100 PRO

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.

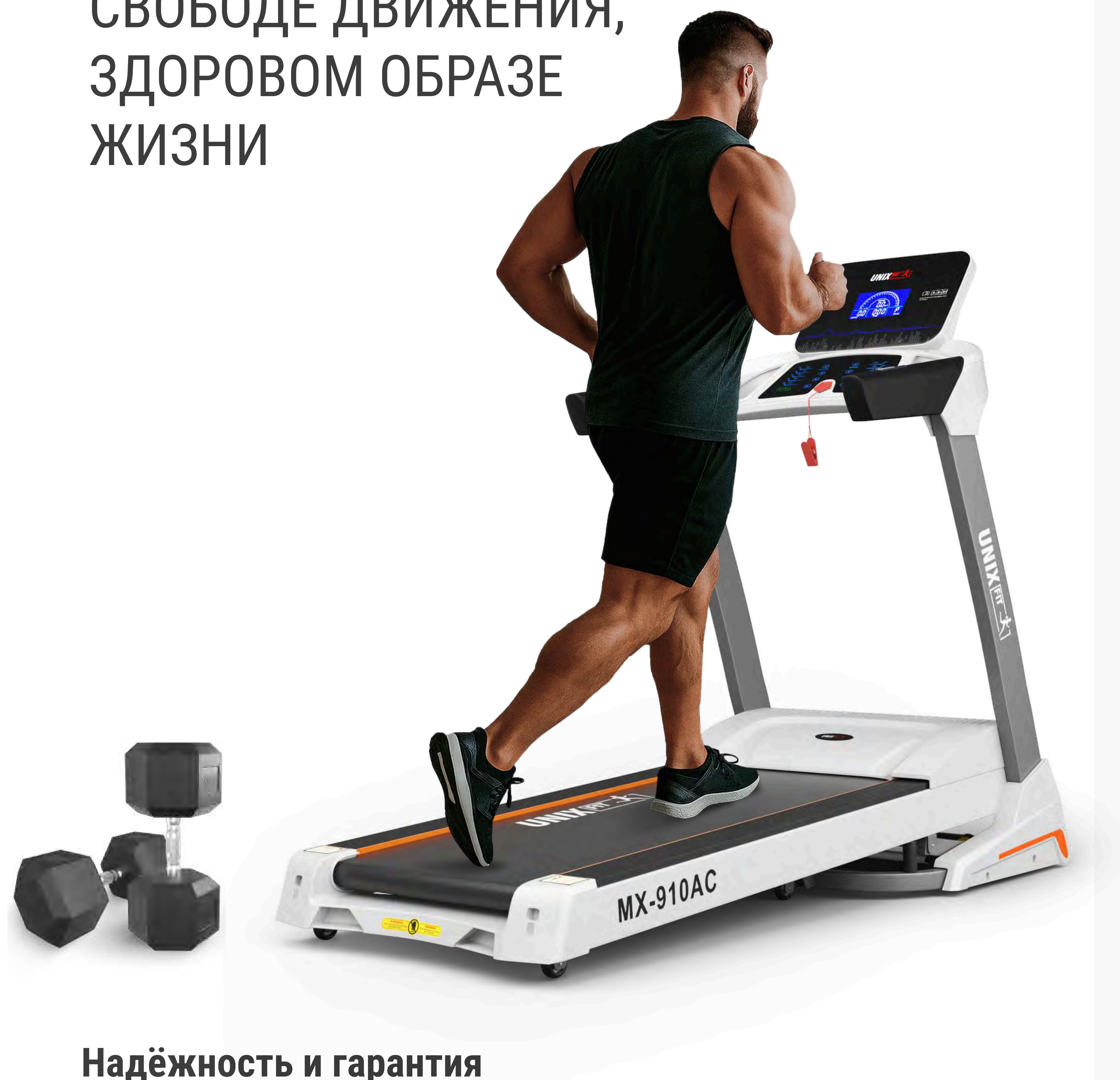
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

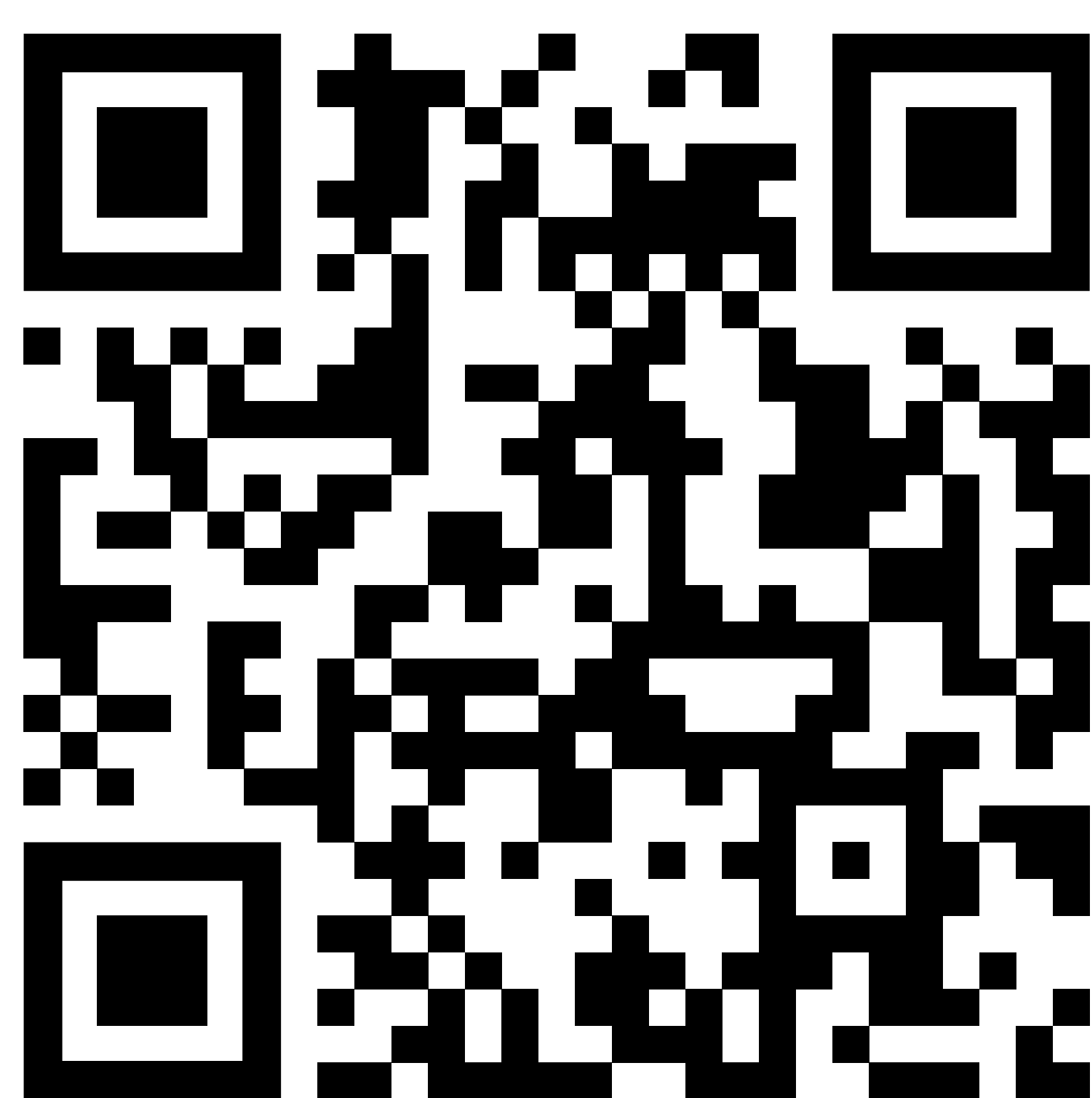
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.

Техника безопасности при использовании тренажёра

ВАЖНО!

- Во избежание травм рекомендуем обратить внимание на следующее указание: тренажёр соответствует стандартам, предъявляемым к фитнес-продуктам для немедицинского 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 подъема 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.
- 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



Велотренажёр Спин-байк UNIX Fit SB-1100 PRO — устройство, предназначенное для проведения тренировок для достижения различных целей: общей тренированности, укрепления различных групп мышц, повышения выносливости, снижения веса и т.д.

Удобное эргономичное сиденье с регулировкой по вертикали и горизонтали настраивается под габариты Пользователя и обеспечивает максимальный комфорт для занятий.

Руль устройства регулируется по высоте для подстройки под параметры Пользователя.

Для обеспечения удобства и безопасности Пользователя трёхкомпонентный усиленный педальный узел оснащается педалями с регулировкой ремней, что позволяет максимально охватывать стопу и предупреждать её травмирование.

Тренажёр оптимален для использования в тренажёрном зале, но может быть установлен и дома.

Характеристики устройства предполагают использование изделия в коммерческих целях.

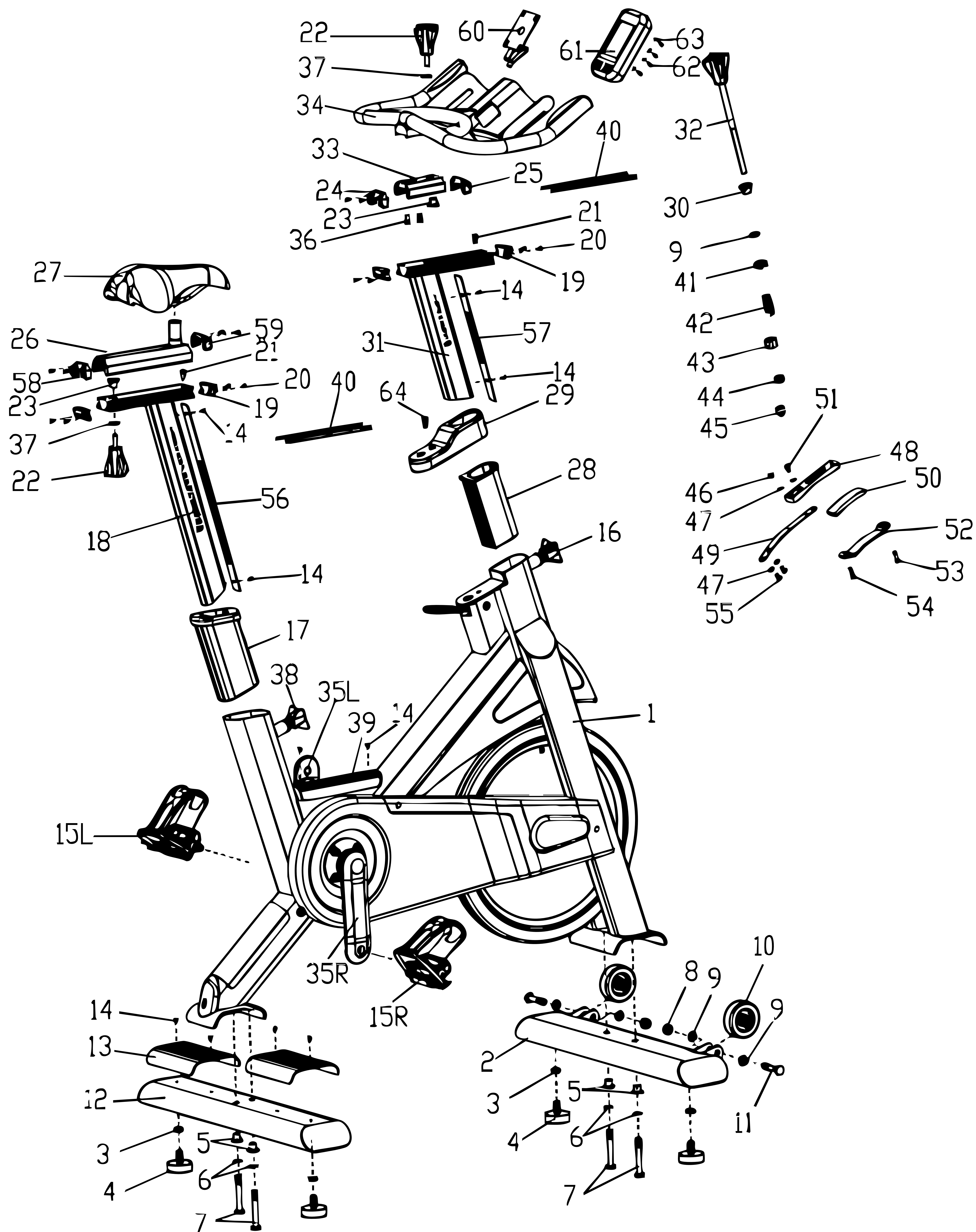
Для точного отслеживания прогресса синхронизируйте данные с мобильным приложением FitShow через Bluetooth.

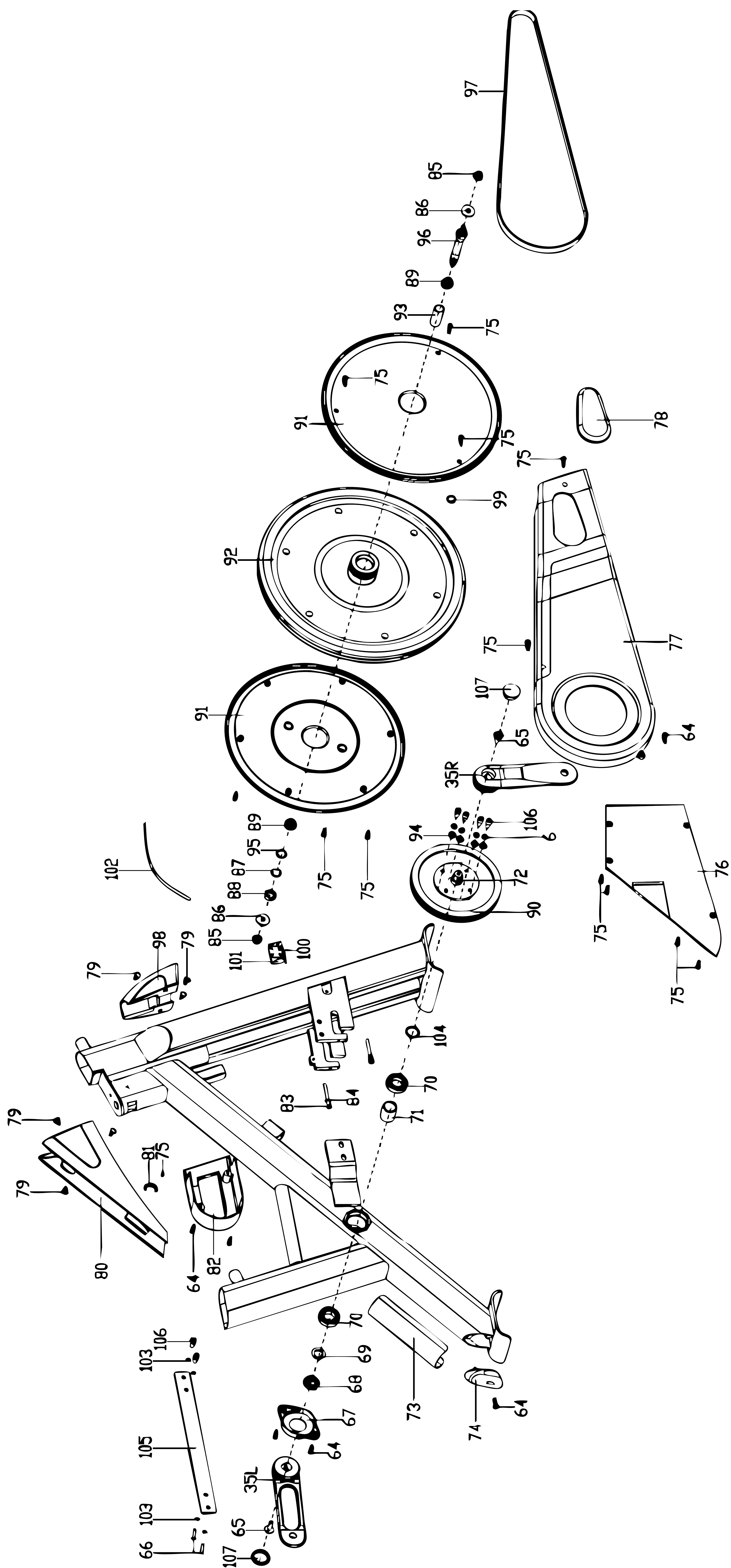
Технические характеристики

Размеры: 124 × 59 × 125 см

Вес нетто: 44 кг

Общая схема устройства





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Деталь	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Передняя опора	1
3	Гайка шестигранная M10	4
4	Регулируемая прокладка	4
5	Проставка	4
6	Шайба пружинная D8	4
7	Болт шестигранный M8*70	4
8	Гайка нейлоновая M10	2
9	Шайба плоская D10×Ф20×2	5
10	Транспортные колеса	2
11	Болт шестигранный M10*45	2
12	Задняя опора	1
13	Подставка для ног	2
14	Винт крестообразный M4*12	10
15	Педаль (L/R)	1
16	Регулировочная ручка	1
17	Втулка подседельного штыря	1
18	Подседельный штырь	1
19	Нижняя колпачок направляющей	4
20	Винт крестообразный M4*10	16
21	Цилиндрический болт M6×10	2
22	Ручка руля	2
23	Гайка направляющей	2
24	Верхний колпачок направляющей 1	1
25	Верхний колпачок направляющей 2	1
26	Направляющая сиденья	1
27	Сиденье	1
28	Втулка стойки руля	1
29	Пластиковая крышка	1
30	Направляющая втулка	1
31	Стойка руля	1
32	Тормозной болт	1
33	Направляющая руля	1

№	Деталь	Кол-во
34	Узел руля	1
35	Шатун	1
36	Винт цилиндрический с шестигр.г. M8*15	2
37	Шайба плоская D8×Ф20×2	2
38	Регулировочная ручка 2	1
39	Подставка для ног	1
40	Проставка пластины	4
41	EVA-подушка	1
42	Пружина	1
43	Гайка квадратная	1
44	Гайка шестигранная	6
45	Верхний тормозной башмак	1
46	Гайка нейлоновая M5	1
47	Шайба пружинная	2
48	Тормозной башмак	1
49	Тормозная пружинная пластина	1
50	EVA-подушка	1
51	Винт шестигранный M5*10	3
52	Прокладка из натуральной кожи	1
53	Винт крестообразный с потайной г. M5*16	1
54	Винт крестообразный с потайной г. M5*20	1
55	Шайба плоская	2
56	Усиливающая пластина подседельного штыря	2
57	Усиливающая пластина стойки руля	1
58	Задний колпачок направляющей сиденья	1
59	Передний колпачок направляющей сиденья	1
60	Кронштейн компьютера	1

61	Компьютер	1	85	Гайка с фланцем M10×1	2
62	Винт крестообразный	4	86	Шайба плоская большая D10×Ф26×3	2
63	Шайба плоская	4	87	Шайба волнистая D17	1
64	Винт крестообразный M5*10	7	88	Гайка тонкая M17×1×H8	1
65	Болт с фланцем M8×1×25	2	89	Подшипник	2
66	Болт с внутр. шестигр. M8×18	2	90	Шкив ременной	1
67	Крышка оси	1	91	Защитный щиток маховика	2
68	Гайка тонкая M24×1.5	1	92	Маховик	1
69	Шайба плоская ф25×Ф32×2	1	93	Проставка	1
70	Подшипник	2	94	Шайба плоская D8×Ф16×1.5	4
71	Проставка	1	95	Шайба плоская	1
72	Ось	1	96	Ось маховика	1
73	Коврик противоскользящий	1	97	Ремень	1
74	Торцевая заглушка	1	98	Передняя защитная трубка	1
75	Винт саморез с крест. г. St4.2×18	11	99	Магнит круглый	1
76	Внутренняя крышка цепи	1	100	Кронштейн датчика	1
77	Защитный кожух	1	101	Датчик	1
78	Декоративная крышка	1	102	Шлейф (ленточный кабель)	2
79	Пластиковый крепеж (гвоздь)	6	103	Шайба плоская D8×Ф19×2	4
80	Верхняя крышка	1	104	Проставка ф25.2×ф30×4.9	1
81	Фиксирующий блок	1	105	Соединительная пластина	1
82	Левая крышка	1	106	Болт с внутр. шестигр. M8×15	6
83	Болт шестигранный M6×50	2	107	Заглушка шатуна	2
84	Гайка шестигранная M6	2			

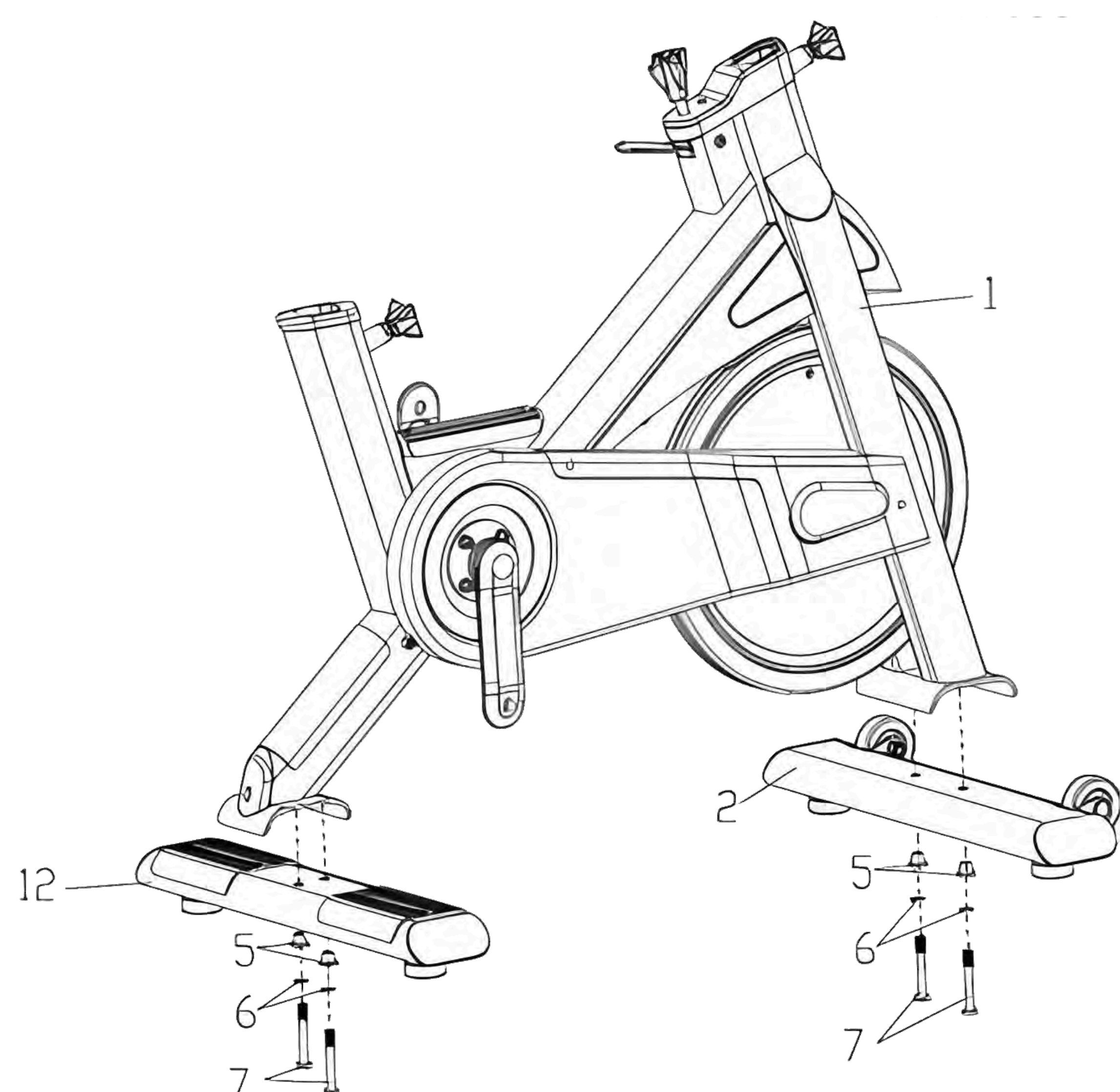
Подробная пошаговая инструкция ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРА

Для вашего удобства некоторые важные части тренажёра собраны заранее.

Перед сборкой тренажёра рекомендуется подробно ознакомиться с разделом по сборке в данном руководстве и пошагово следовать ему.

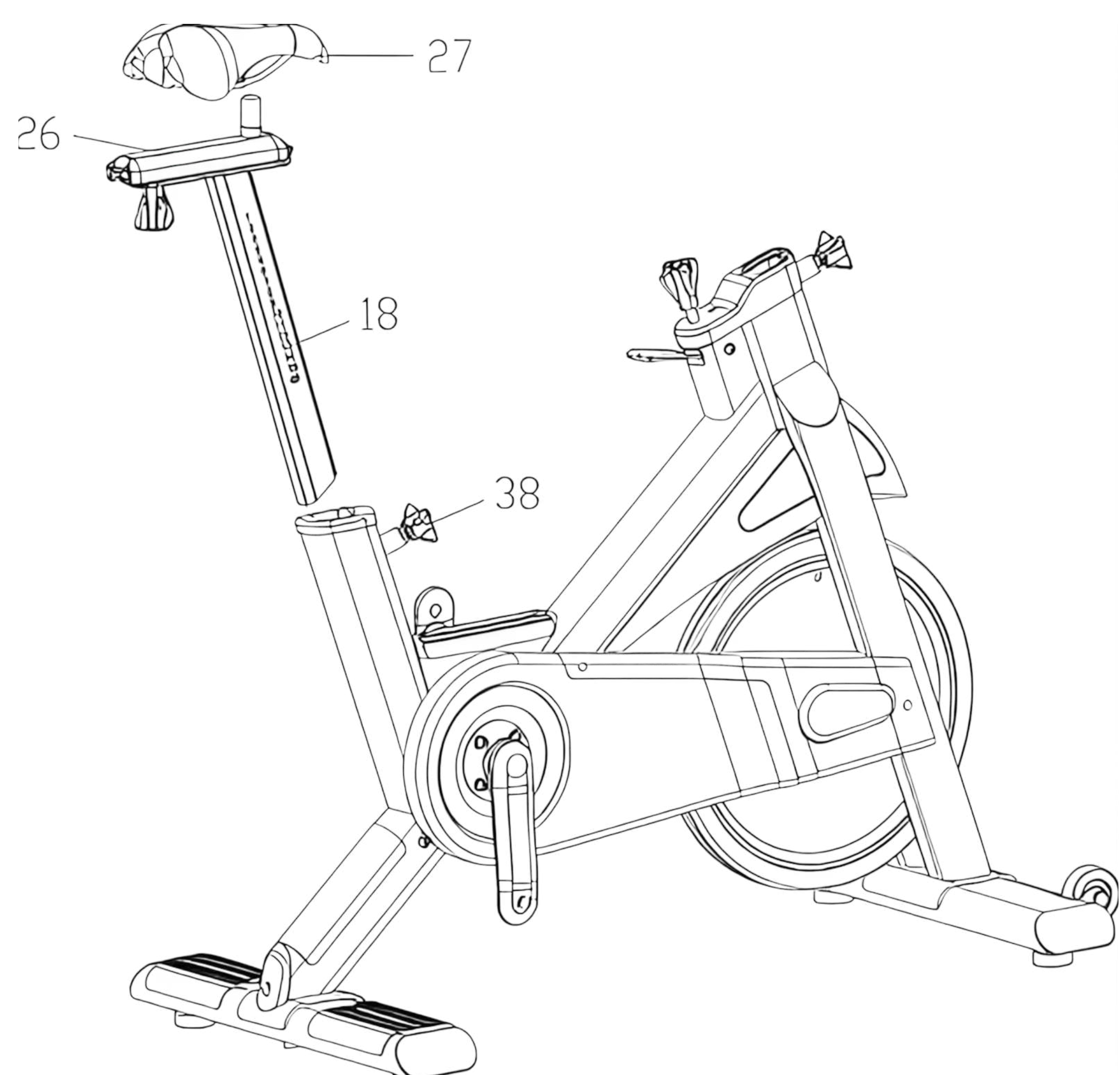
Ознакомьтесь с комплектом деталей, полученным при покупке.

- Достаньте все детали из коробки, снимите упаковочный пакет и разложите их на полу одну за одной.
- Обратите внимание на то, чтобы при сборке оставалось достаточно места для перемещений вокруг тренажёра. Оставьте по сторонам расстояние около 1,5 м.
- Рекомендуется проводить сборку тренажёра с помощником.



ШАГ 1

Прикрепите переднюю (2) и заднюю (12) опоры к основной раме (1), зафиксировав их болтами (7), пружинными шайбами (6) и проставками (5), как показано на рисунке.

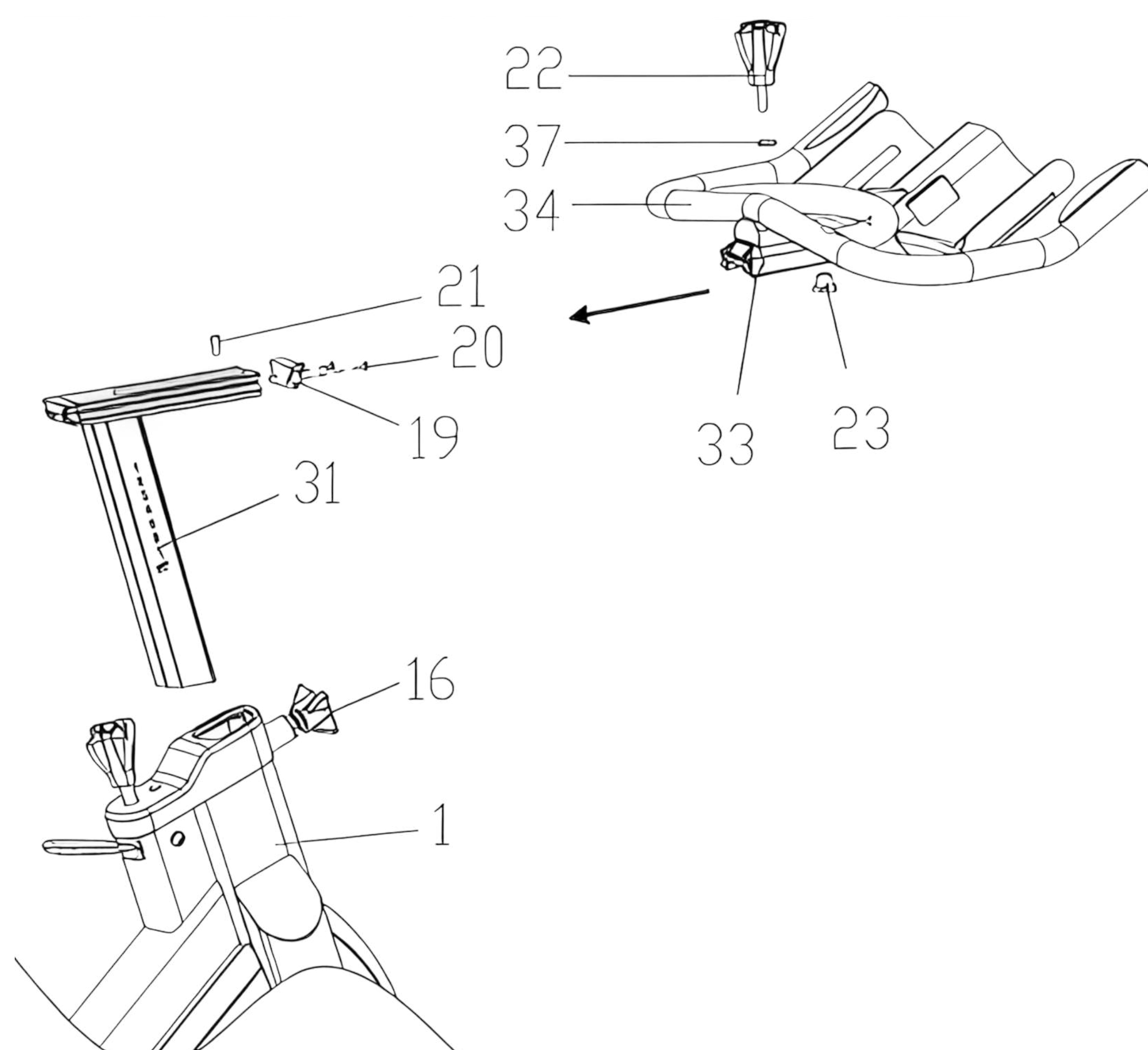


ШАГ 2

Закрепите сиденье (27) на направляющей сиденья (26).

Вставьте подседельный штырь (18) в секцию основной рамы (1), затем зафиксируйте подседельный штырь (18) регулировочной ручкой (38) на нужной высоте.

Примечание: перед использованием тренажёра убедитесь, что сиденье (27) надёжно зафиксировано.



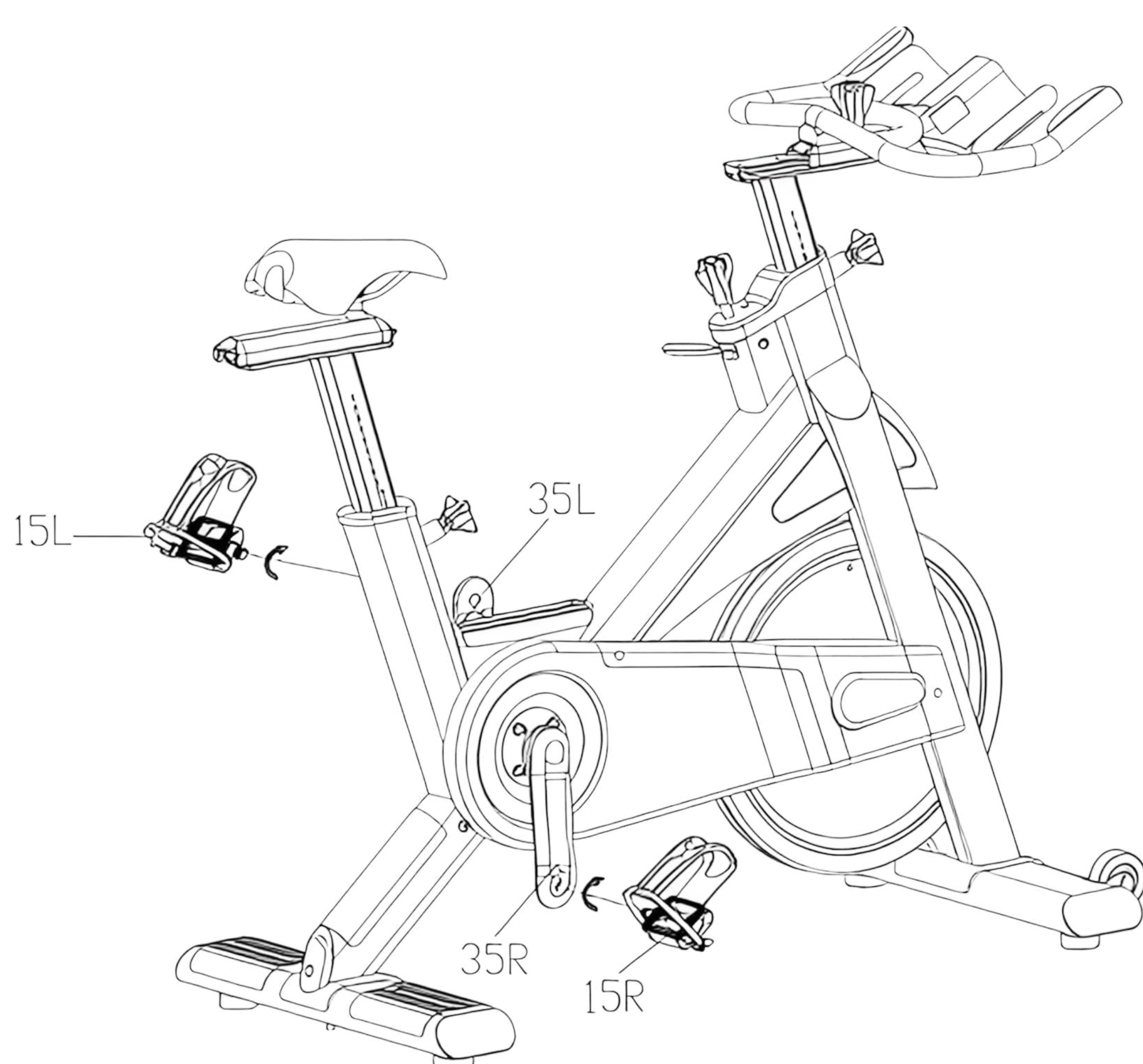
ШАГ 3

Закрепите стойку руля (31) на секции основной рамы (1), зафиксировав её на нужной высоте регулировочной ручкой (16).

Прикрепите гайку (23) к направляющей руля (33) с помощью ручки руля (22) и плоской шайбы (37). Не затягивайте гайку (23) полностью.

Снимите крестообразный винт (20), колпачок (19) и болт (21). Затем наденьте направляющую руля на направляющую стойки руля (31) и отрегулируйте гайку (23) так, чтобы она вошла в паз направляющей руля (33). Отрегулируйте направляющую руля и затяните гайку (23) с помощью регулировочной ручки (22).

Закрепите болт (21) на стойке руля (31) и установите колпачок (19) на стойку руля (31) с помощью крестообразного винта (20), как показано на рисунке.



ШАГ 4

Установите педали (15L/R) на кривошипы (35L/R) основной рамы (1) соответственно, следуя указанным на рисунке направлениям. Для затягивания поворачивайте левую педаль ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, а правую педаль ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.

Убедитесь, что педали надёжно зафиксированы во время тренировки, чтобы избежать травм, повреждения резьбы педалей или кривошипов. Педали помечены буквами: L — левая, R — правая.



ШАГ 5

Закрепите компьютер (61) на кронштейне (60) винтом (62) и шайбой (63), затем установите кронштейн (60) по центру собранного руля (34).

Установка беспроводного датчика и магнита

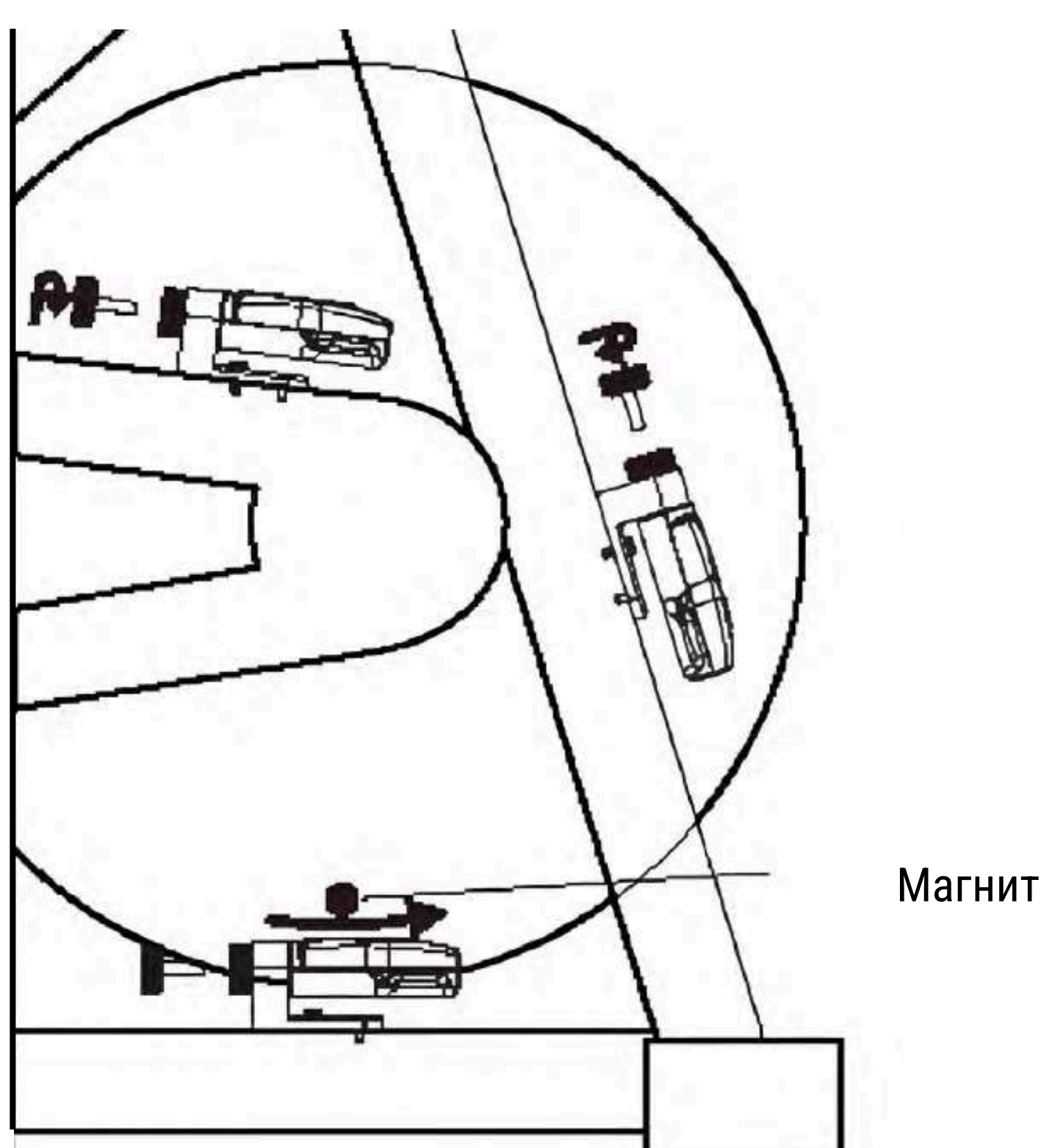
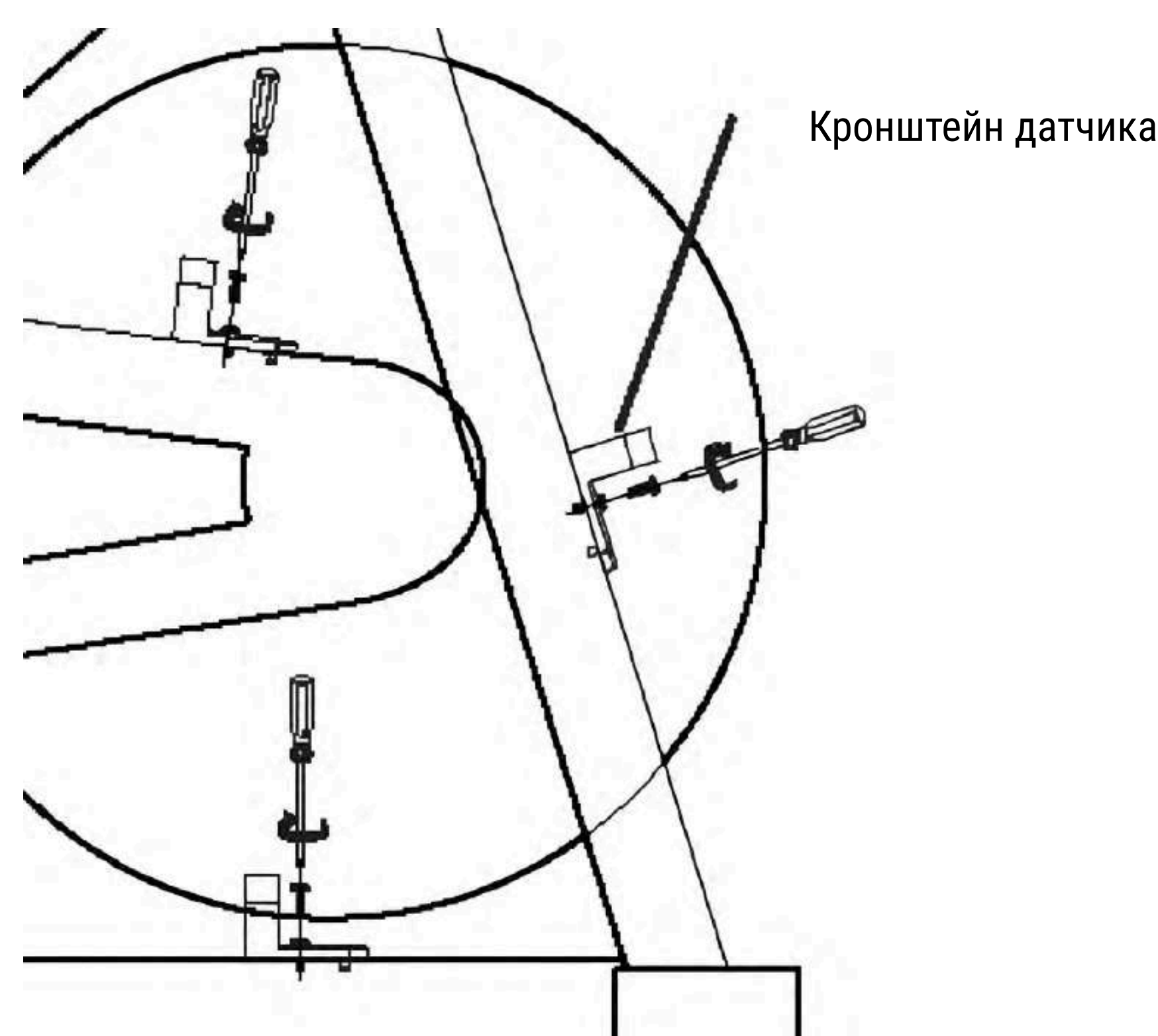
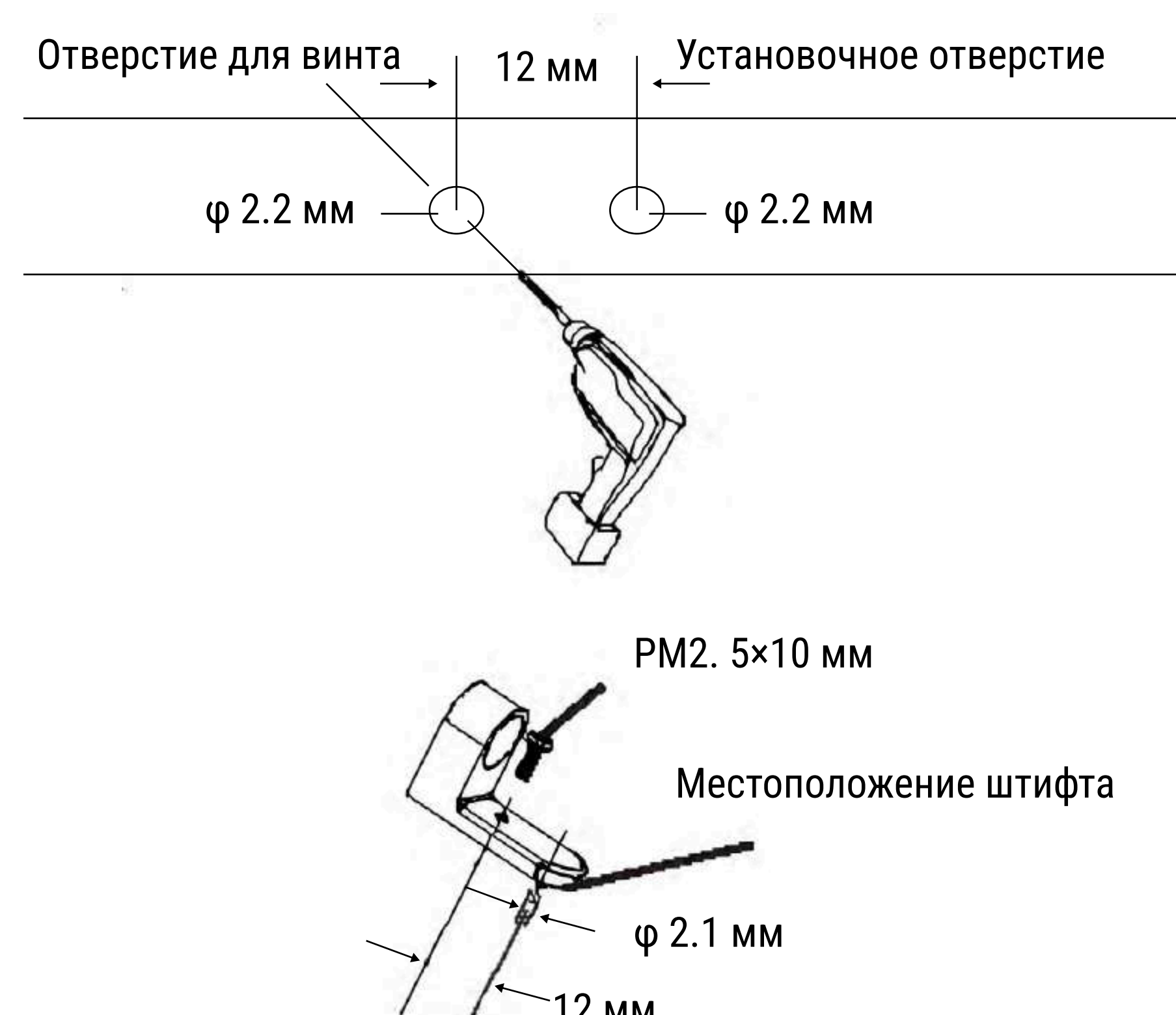
Закрепите компьютер на передней части велотренажёра с помощью винта.

Установите магнит и беспроводной датчик на тренажёр согласно инструкции ниже.

ВАЖНО!

- Убедитесь, что магнит совмещён с треугольным значком "►" на датчике, а расстояние между ними меньше 10 мм.
- Расстояние между компьютером и датчиком не должно превышать 2 метра.

УСТАНОВКА ДАТЧИКА



ШАГ 1

Просверлите отверстие диаметром 2,2 мм в месте установки датчика. Если установка проводится в металлический элемент корпуса, в отверстии нарезается резьба. В пластиковый элемент корпуса саморезы вкручиваются без дополнительной резьбы.

ШАГ 2

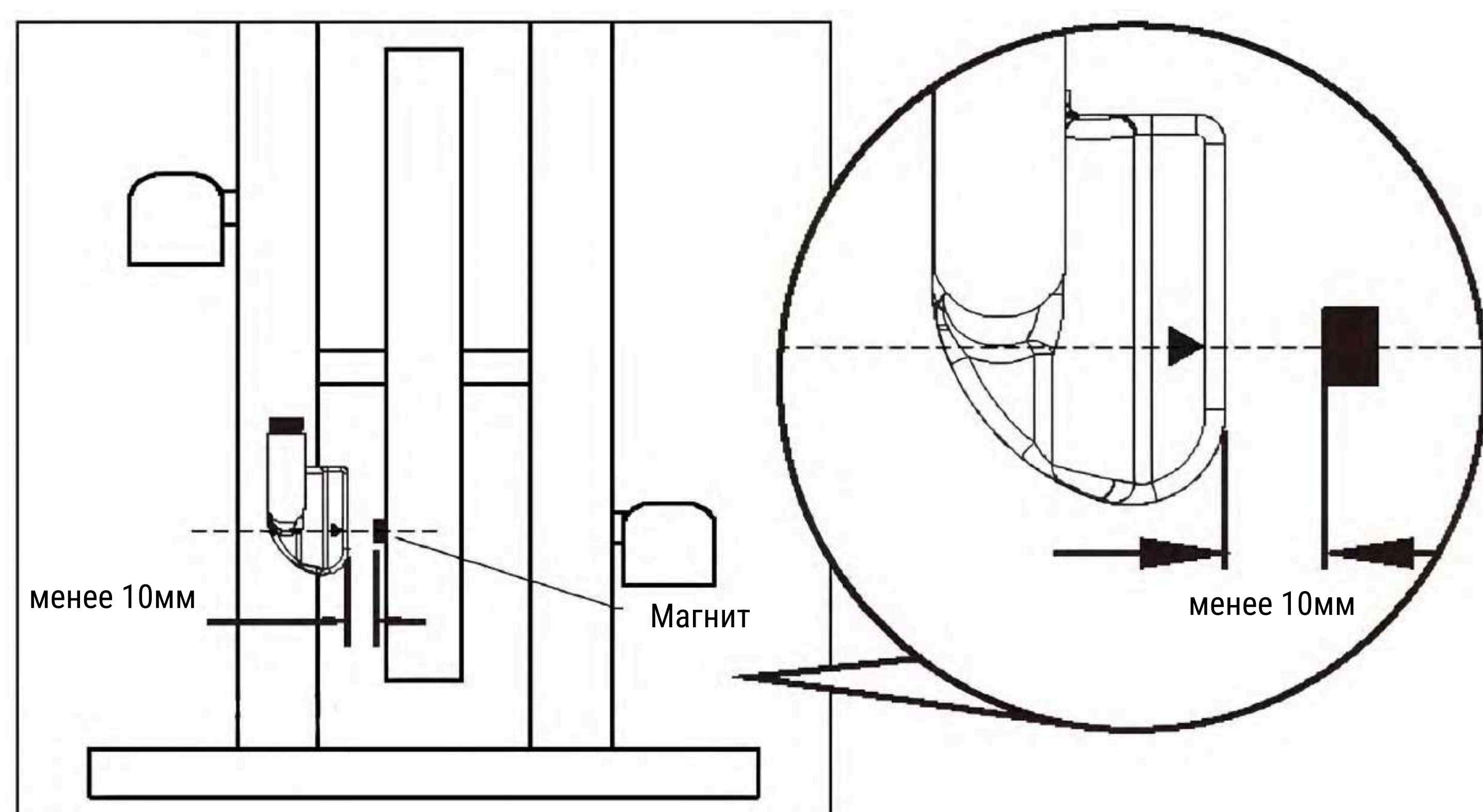
Установите кронштейн датчика в одно из мест, указанных на схеме. Специальных требований к месту установки кронштейна нет.

ШАГ 3

Закрепите датчик на кронштейне.

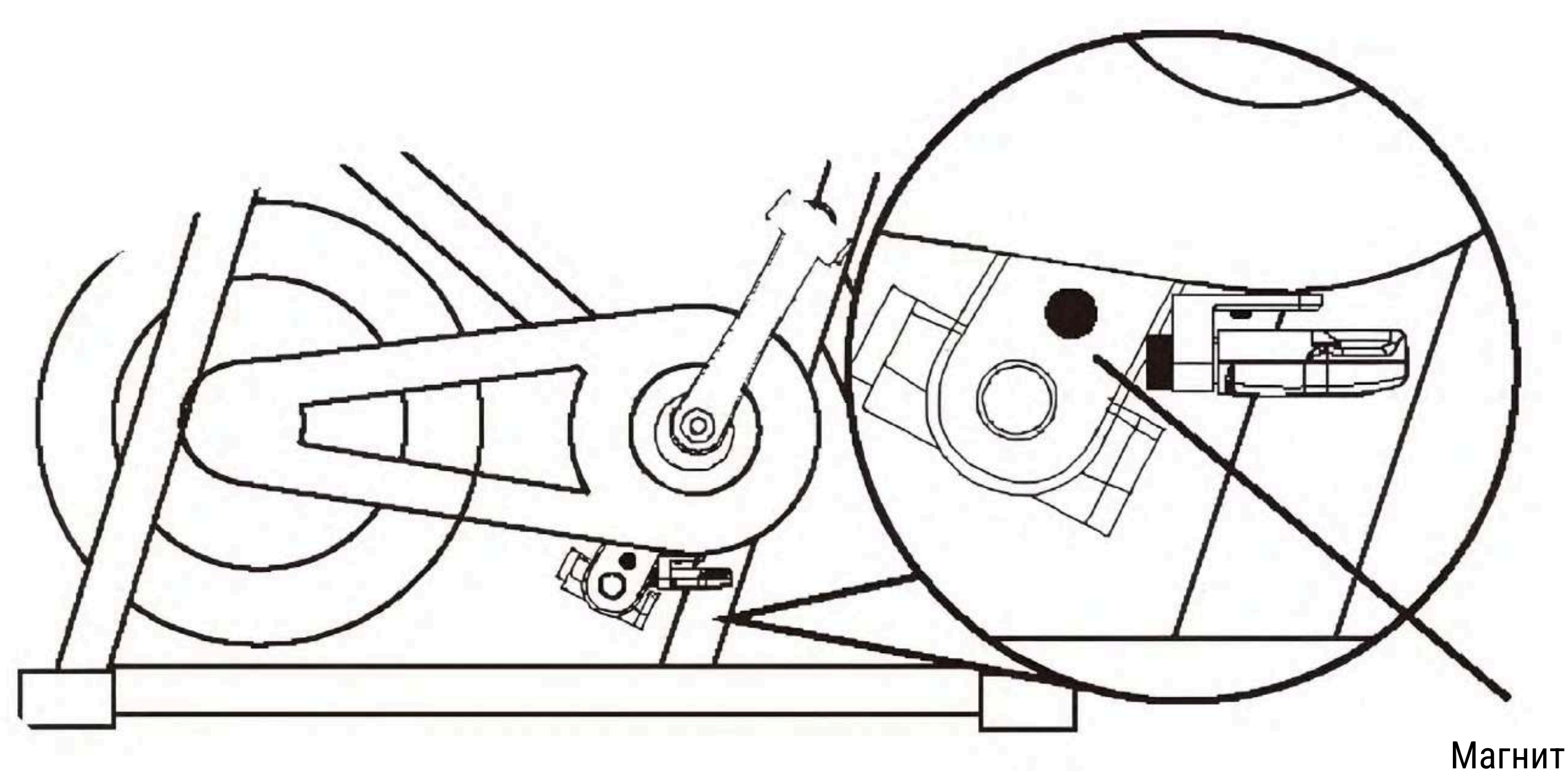
ШАГ 4

Установите магнит на колесо, обеспечив расстояние между магнитом и датчиком не более 10 мм.

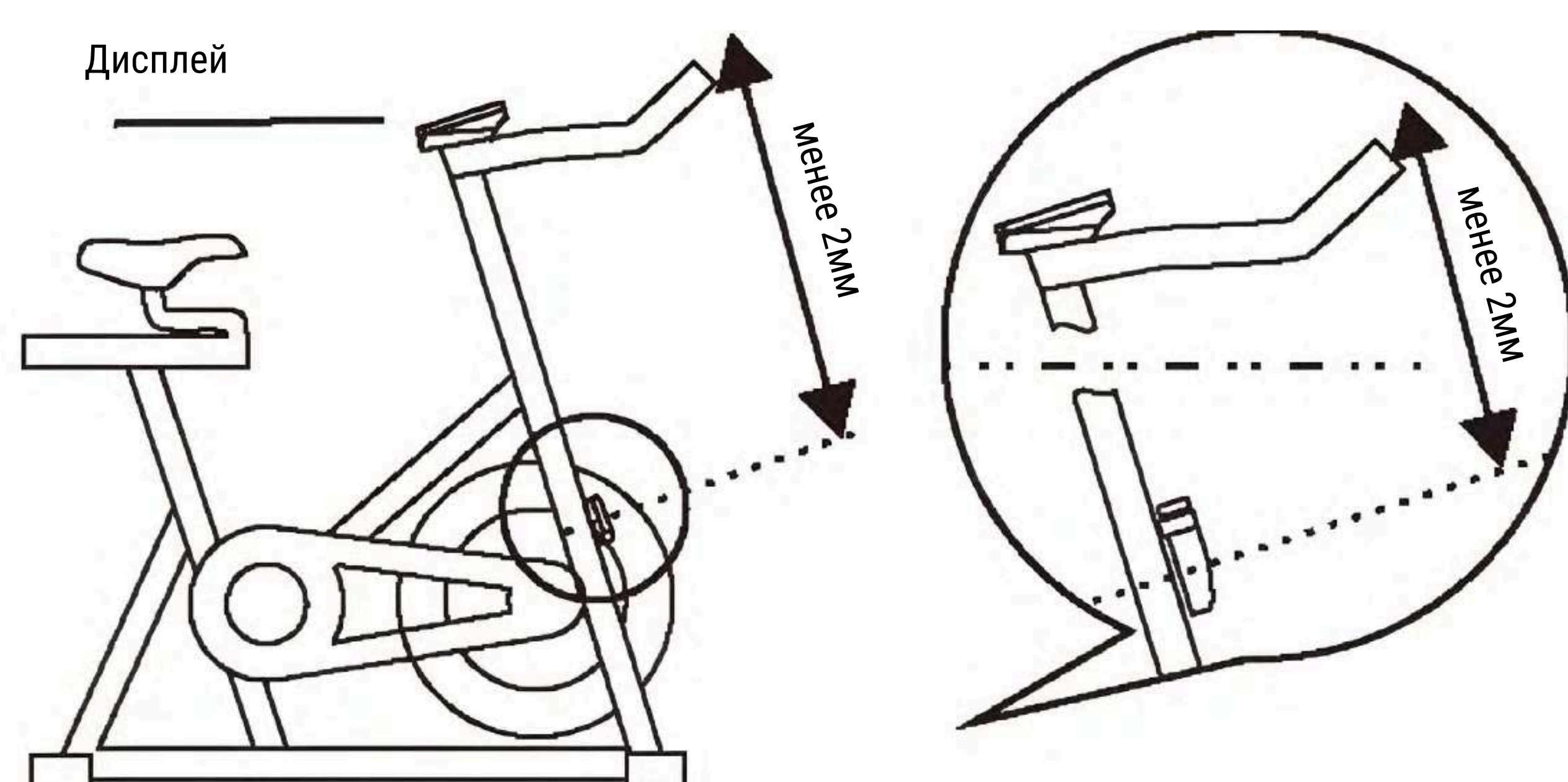


Возможна установка магнита и датчика для съёма параметров в области педального узла велотренажёра.

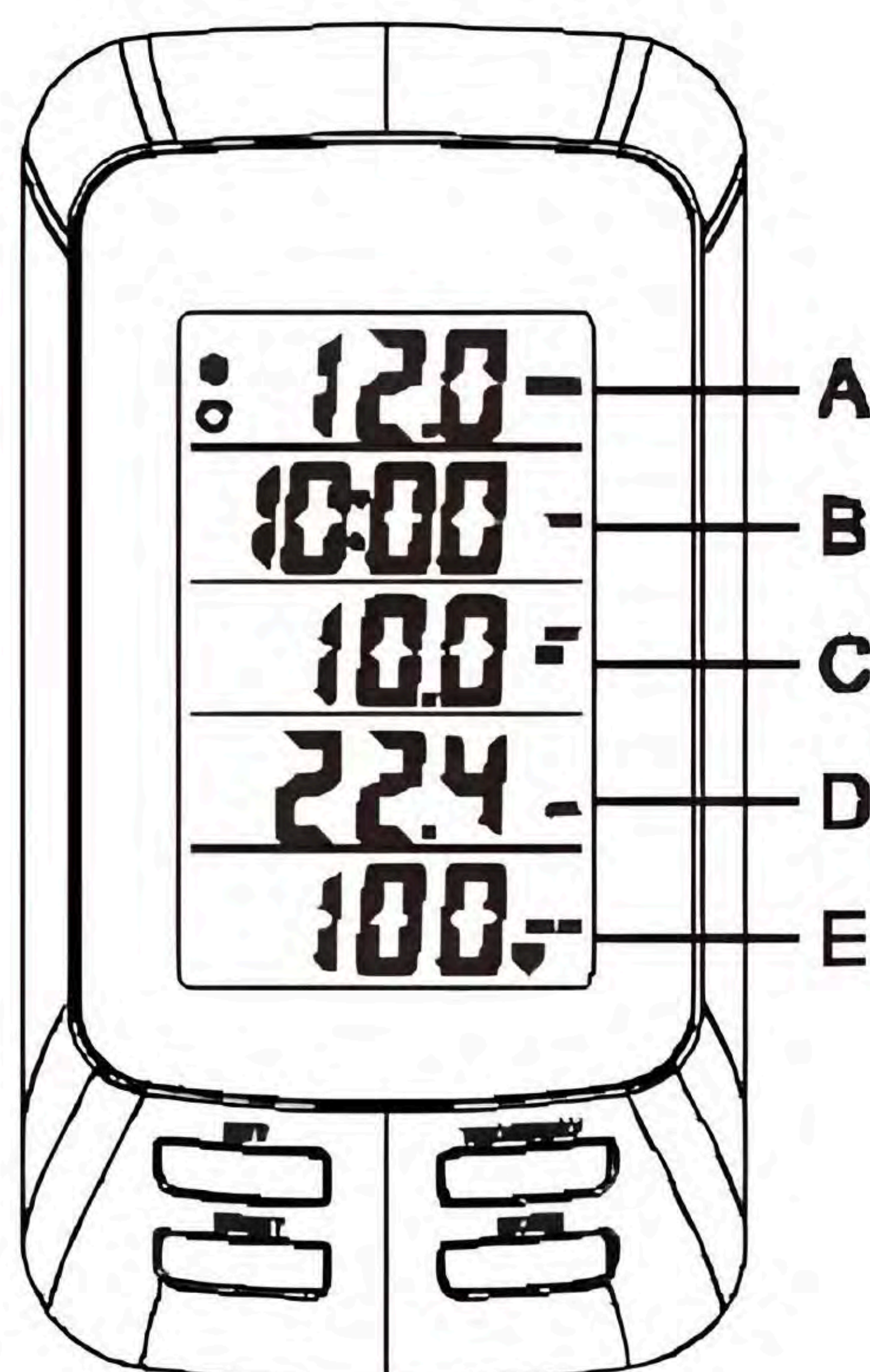
Магнит устанавливается на шатун педали, а датчик на кронштейне закрепляется на кожухе педального узла.



При установке датчика расстояние между датчиком и дисплеем не должно превышать 2 м.



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДИСПЛЕЯ



ФУНКЦИИ КНОПОК

MODE (РЕЖИМ)

Выбор окна для установки параметров. Переключение между отображаемыми данными во время тренировки (СКОРОСТЬ / СР. СКОРОСТЬ / МАКС. СКОРОСТЬ, КАЛОРИИ/ОБ/МИН, ПУЛЬС/СР. ПУЛЬС/ МАКС. ПУЛЬС). Сброс данных происходит при удержании кнопки в течение двух секунд.

SET (НАСТРОЙКА)

Установка параметров в выбранном окне, для быстрой смены удерживайте кнопку. Переключение между отображаемыми параметрами (аналогично MODE во время тренировки).

RESET (СБРОС)

Во время установки параметров (SET) сбрасывает значение в выбранном окне.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

Нажмите для входа/выхода из функции восстановления пульса при отображении показаний частоты сердечных сокращений.

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

ОКНО А. СКОРОСТЬ / СР. СКОРОСТЬ / МАКС. СКОРОСТЬ

Отображает текущую скорость тренировки, среднюю и максимальную скорость во время тренировки.

ОКНО В. ВРЕМЯ

- Показывает общее время от начала до конца тренировки. Автоматически останавливает отсчёт времени, если нет сигнала о движении более 6 секунд.
- Время тренировки можно установить вручную (максимально 99 минут). Каждое нажатие на кнопку добавляет 1 минуту. По окончании обратного отсчёта параметр “Время” мигает и в течение 5 секунд раздается звуковой сигнал.

ОКНО С. ДИСТАНЦИЯ

- Показывает общую дистанцию от начала до конца тренировки. КМ — километры (метрическая система), MI — мили (имперская система).
- Дистанцию тренировки можно установить вручную (максимально 99 км/миль). Каждое нажатие добавляет 0.1 км/мили. По окончании обратного отсчёта параметр “Дистанция” мигает и в течение 5 секунд раздается звуковой сигнал.

ОКНО D. КАЛОРИИ/ОБ/МИН

- Показывает общее количество калорий, потраченных с начала тренировки, а также текущие обороты в минуту (каденс).
- Количество планируемых затраченных калорий можно установить вручную (максимально 999). Каждое нажатие добавляет 1 калорию. По окончании обратного отсчета параметр “Калории” мигает и в течение 5 секунд раздается звуковой сигнал.

ОКНО Е. ПУЛЬС/СР. ПУЛЬС/ МАКС. ПУЛЬС

Показывает ваш текущий пульс, средний и максимальный пульс во время тренировки. Диапазон пульса: 40–220 уд/мин.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВЫКЛЮЧЕНИЕ

При отсутствии сигналов от датчика движения или нажатия кнопок более 4 минут дисплей автоматически выключится, сохранив текущие данные.

СОПРЯЖЕНИЕ КОДОВ

Передача и прием данных компьютером используют кодированную частоту 433 МГц. Необходимо выполнить сопряжение кодов при первом использовании или при замене батареек в любом из устройств (дисплей или датчик). В противном случае сигнал не будет передаваться, а данные будут отображаться некорректно.

УСТАНОВКА/ЗАМЕНА БАТАРЕЕК В ДИСПЛЕЕ

Установите 2 новые батарейки 1,5 В тип ААА в дисплей.

В период не более 2-х минут после установки батареек совершите несколько циклов движений на тренажёре.

В датчике также должна быть установлена батарейка. В этом случае беспроводной датчик получит сигнал от магнита и дисплей будет сопряжён с датчиком.

ЗАМЕНА БАТАРЕЕК В ДАТЧИКЕ

- При замене батареек установите новую батарейку CR2032 в датчик.
- При замене в период не более 2-х минут дисплей без дополнительных действий выполнит сопряжение кодов с датчиком. После завершения сопряжения дисплей автоматически отобразит измеренные данные.

ВАЖНО

- Убедитесь, что датчик получает сигнал от магнита.
- После замены батареи в дисплее, если он не получает сигнал от датчика или батарея в датчике не была заменена в течение 2 минут, дисплей автоматически сохранит предыдущие установки.
- Только один комплект оборудования может одновременно выполнять сопряжение кодов.
- расстояние между дисплеем и датчиком не должно превышать 2 метра.

ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ СОПРЯЖЕНИЯ

Если компьютер после выполнения сопряжения не отображает измеренные данные, проверьте:

- Правильно ли установлена батарея в датчике (полярность).
- Достаточно ли напряжение батарейки датчика (выше 2,6 В).
- Правильно ли расположены магнит и датчик (совмещены ли метки, расстояние менее 10 мм).
- Не выполняется ли сопряжение на нескольких комплектах оборудования одновременно.

После проверки снова выполните сопряжение кодов.

ОКНО Е. ПУЛЬС/СР. ПУЛЬС/ МАКС. ПУЛЬС

Показывает ваш текущий пульс, средний и максимальный пульс во время тренировки. Диапазон пульса: 40–220 уд/мин.

СБРОС

В любом режиме отображения удерживайте кнопку MODE (РЕЖИМ) в течение 2 секунд, чтобы сбросить все данные.

УСТАНОВКА ЦЕЛЕВЫХ ПАРАМЕТРОВ

Когда тренировка остановлена (индикатор движения не отображается), нажмите **MODE (РЕЖИМ)**, чтобы выбрать окно для установки или сброса параметров. Соответствующее окно отобразит надпись **SET (НАСТРОЙКА)**, при этом цифры в окне будут мигать.

Нажмите **RESET (СБРОС)**, чтобы очистить значение окна. Нажмите **SET (НАСТРОЙКА)**, чтобы установить нужное значение для мигающего окна. Удерживайте кнопку для быстрого увеличения значения.

Значения устанавливаются в порядке: **ВРЕМЯ → ДИСТАНЦИЯ → КАЛОРИИ**.

ПРОСМОТР ДАННЫХ ТРЕНИРОВКИ

В режиме без установки параметров нажмите **SET (НАСТРОЙКА)** или во время тренировки (когда отображается индикатор движения), нажимайте **MODE (РЕЖИМ)** для поочередного просмотра параметров в порядке: **СКОРОСТЬ / СР. СКОРОСТЬ / МАКС. СКОРОСТЬ, КАЛОРИИ/ОБ/МИН, ПУЛЬС/СР. ПУЛЬС/ МАКС. ПУЛЬС**.

При сканировании параметров на дисплее отображается индикатор сканирования. Это означает, что дисплей работает в режиме циклического отображения данных. Он будет автоматически переключаться между значениями в соответствующих окнах каждые 6 секунд.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА

- Наденьте кардиопояс с датчиком пульса, на дисплее отобразится ваш текущий пульс. При отображении значения пульса на экране, остановите тренировку и нажмите **RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)** для входа в функцию оценки восстановления пульса.
- На дисплее запустится обратный отсчет времени (1 минута), а также будет отображаться текущий пульс.
- Измеряйте пульс до завершения обратного отсчета.
- Затем отобразится уровень восстановления пульса от F1 до F6, где F1 — самое быстрое и лучшее восстановление, а F6 — самое медленное.
- Снова нажмите **RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)** для выхода из функции восстановления пульса.

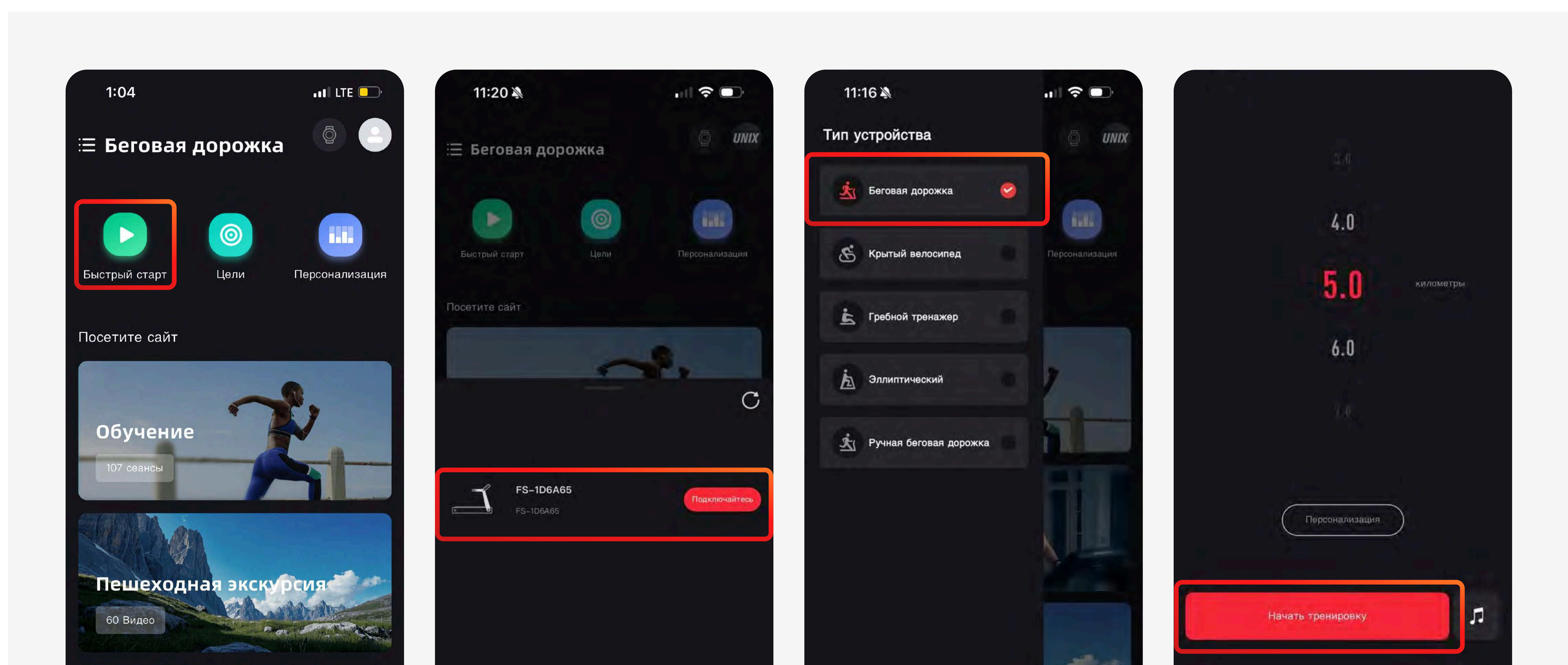
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

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.

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 форму мышц? Снять стресс? Подготовиться к соревнованиям? Только зная 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.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Чтобы предотвратить травмы, каждая тренировка в идеале должна состоять из фазы разминки, фазы тренировки и фазы заминки.

РАЗОГРЕВ

Первые 2-5 минут тренировки должны быть отведены на разогрев. Разогрев поможет размять мышцы и подготовить их к более интенсивной нагрузке. Убедитесь, что вы всегда начинаете заниматься на тренажёре в медленном темпе. Задача этапа разогрева - постепенно привести частоту сердечных сокращений в целевую зону.

ТРЕНИРОВКА

15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме.

ЗАМИНКА

Никогда не прекращайте тренировку внезапно! Проведение заминки в течение 3-5 минут позволит вашему сердцу перестроиться на снижение нагрузки. Во время заминки продолжайте тренировку, но в очень медленном темпе, чтобы снизить частоту сердечных сокращений. После заминки повторно выполните вышеперечисленные упражнения на растяжку, чтобы расслабить мышцы и избежать накопления молочной кислоты и появления мышечных болей после тренировки.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или признаки перенапряжения.

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Для контроля частоты пульса во время тренировок необходимо подключение пульсометра (кардиопояс), приобретаемого отдельно.

Выберите свой аэробный тренировочный диапазон для своей возрастной группы. Увеличение производительности и выносливости достигается в основном за счёт длительных тренировок в аэробном диапазоне. Определите эту зону на графике целевого пульса или ориентируйтесь на встроенные программы. В аэробном диапазоне следует проводить 80% тренировочного времени (не поднимаясь выше 75% от вашего максимального пульса). Оставшиеся 20% времени вы можете уделять пику нагрузки, чтобы повысить свой аэробный порог. Впоследствии вы сможете добиться более высоких результатов при том же пульсе, а это означает улучшение вашей физической формы.

Если у вас уже есть опыт тренировок с контролем пульса, вы можете подобрать желаемую пульсовую зону в соответствии с вашим специальным тренировочным планом или уровнем физической подготовки.

ВАЖНО!

Поскольку есть люди с изначально «высоким» и «низким» пульсом, индивидуальные оптимальные пульсовые зоны могут отличаться от общепринятых (показанных на графике целевого пульса). В этих случаях тренировки должны выстраиваться в соответствии с индивидуальным опытом. Новичкам рекомендуется перед началом тренировок проконсультироваться с врачом, чтобы проверить возможности своего организма и его готовность к тем или иным тренировкам.

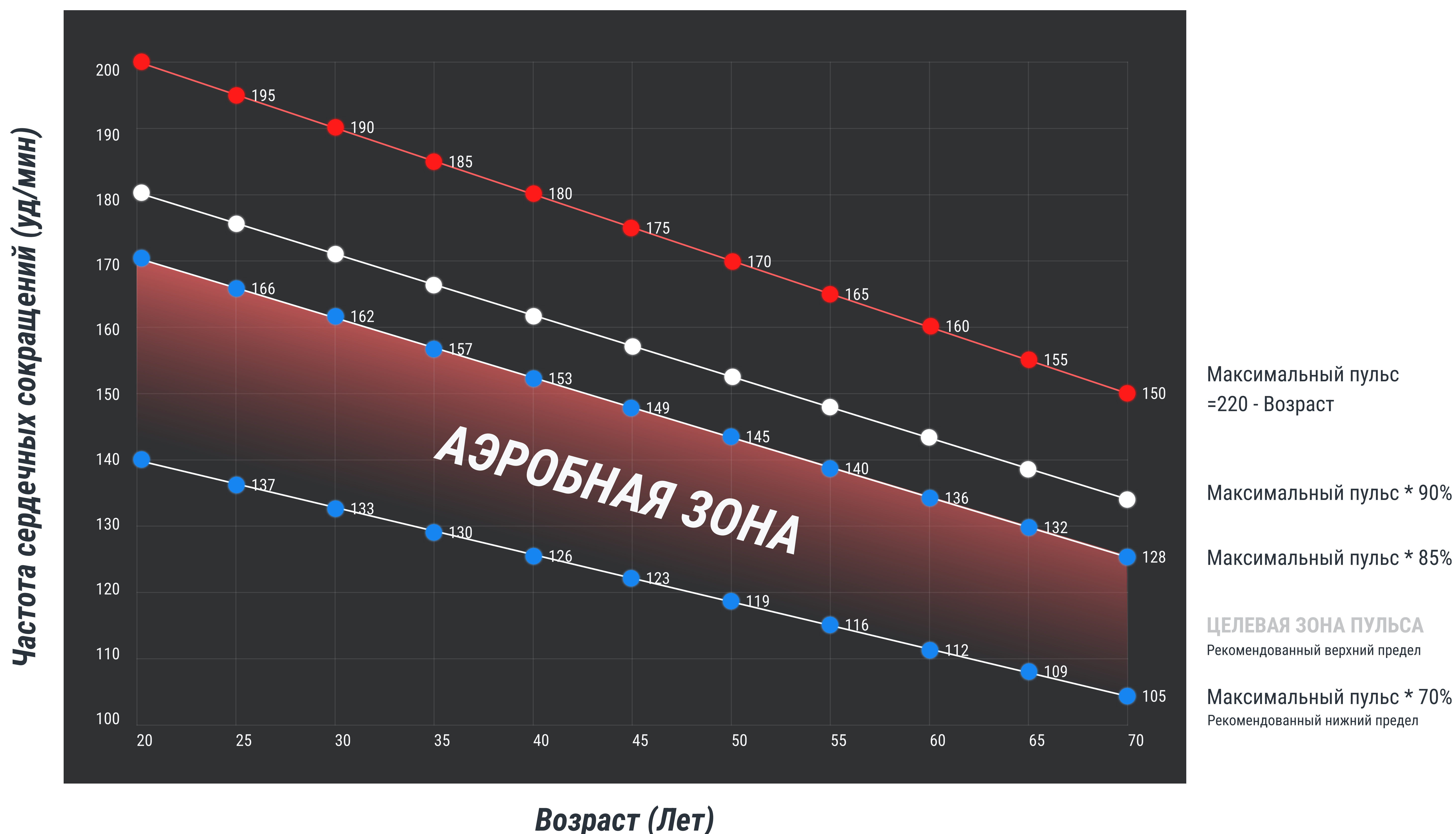
ПОДСЧЁТ ОПТИМАЛЬНОГО ПУЛЬСА

Как с медицинской точки зрения, так и с точки зрения физиологии тренировок, тренировки с контролем пульса имеют наибольший смысл, когда они ориентированы на индивидуальный максимальный пульс. Это правило применимо как к новичкам, так и к профессионалам. В зависимости от цели тренировки и работоспособности организма, занятия проводятся с определенной интенсивностью (выраженной в процентах от максимального пульса).

Для выбора эффективной кардиотренировки в соответствии со спортивно-медицинскими аспектами мы рекомендуем поддерживать тренировочный пульс на уровне 70-85% от максимального пульса.

Ознакомьтесь с приведенным ниже графиком целевого пульса.

График целевого пульса (Пульс/Возраст)



Измерьте частоту пульса в следующие моменты времени:

1. До тренировки = пульс в состоянии покоя
2. Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс
3. Через минуту после тренировки = пульс восстановления

В первые недели рекомендуется тренироваться при пульсе на нижней границе тренировочной пульсовой зоны (около 70%) или ниже. В течение следующих 2-4 месяцев постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, пока не достигнете верхней границы пульсовой зоны (примерно 85%), но без переутомления. Даже находясь в хорошей тренировочной форме, время от времени включайте в тренировочную программу более лёгкие отрезки в нижнем аэробном диапазоне.

«Хорошая» тренировка всегда подразумевает разумный подход, который включает в себя своевременное восстановление. В противном случае возникает перетренированность и ваша физическая форма ухудшается. За каждой силовой тренировкой в верхнем пульсовом диапазоне всегда должна следовать восстановительная тренировка в нижнем пульсовом диапазоне (до 75 % от максимального пульса). При улучшении состояния требуется более высокая интенсивность тренировки, чтобы пульс достиг «целевой зоны». Так организм повышает тренированность и работоспособность.

Расчёт целевого/тренировочного пульса:

$220 \text{ уд/мин} - \text{возраст} = \text{индивидуальный максимальный пульс (100 \%)}$

Тренировочный диапазон:

Нижний предел: $(220 - \text{Возраст}) \times 0.70$

Верхний предел: $(220 - \text{Возраст}) \times 0.85$

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.

Убедитесь, что шнур питания изделия отсоединен от розетки. Перемещение проводится после

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.

Утилизация изделия

Утилизация изделия проводится согласно Требованию при обращении с группой однородных отходов "Оборудование компьютерное, электронное, электрическое, оптическое, утратившее потребительские свойства"

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU