

UNIX FIT



ВЕЛОТРЕНАЖЁР СПИН-БАЙК UNIX FIT SB-990 PRO

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

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.

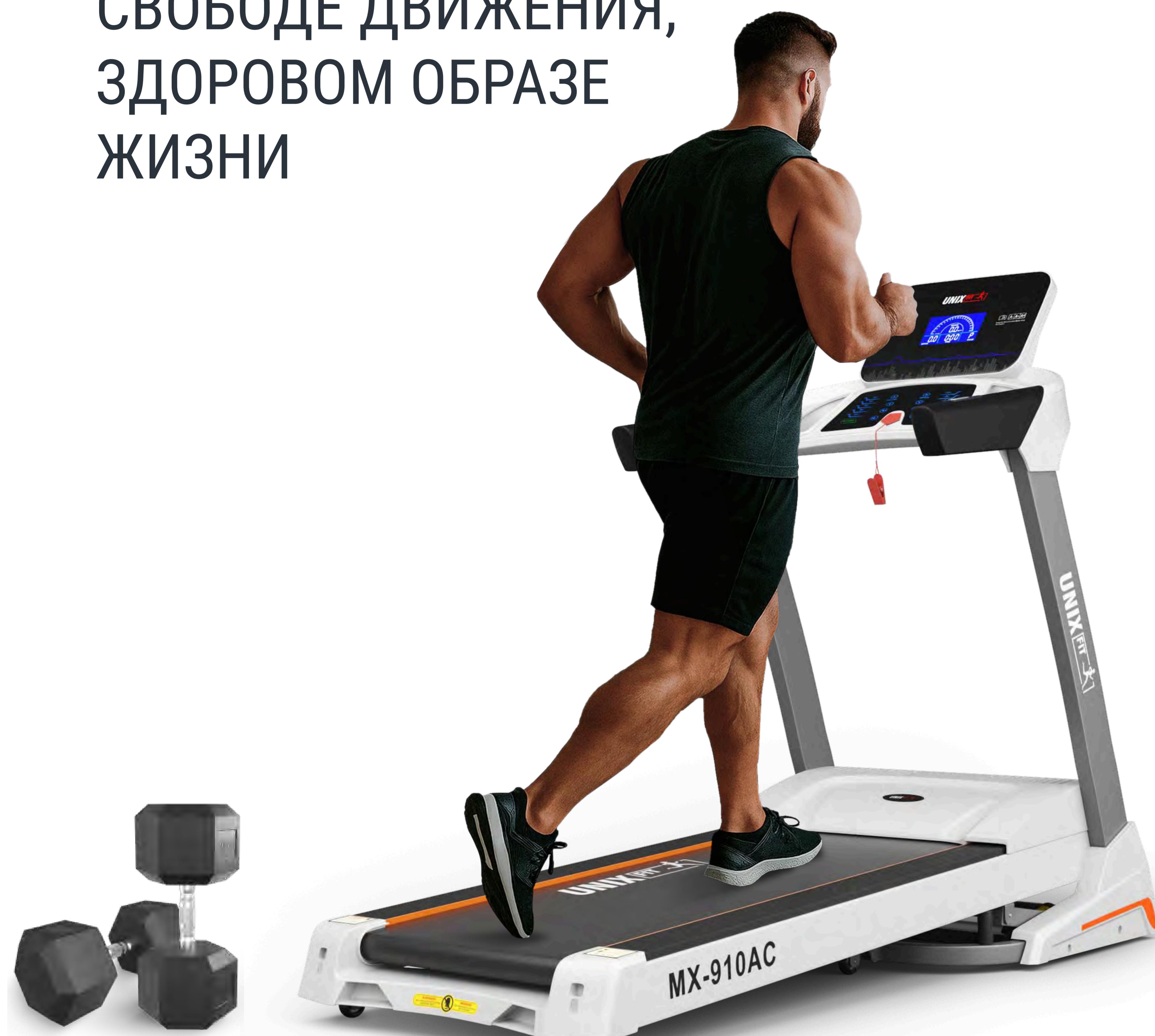
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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

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.

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 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 Сpin-байк UNIX Fit SB-990 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.

Конструкция тренажёра позволяет использовать спин-байк не только в домашних условиях, но и в коммерческих условиях с небольшой загрузкой: гостиницах, саунах, банных, небольших фитнес-клубах или спортивных залах.

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

Технические характеристики

Размер в собранном виде: 131 × 53,5 × 129,5 см

Вес нетто: 60 кг

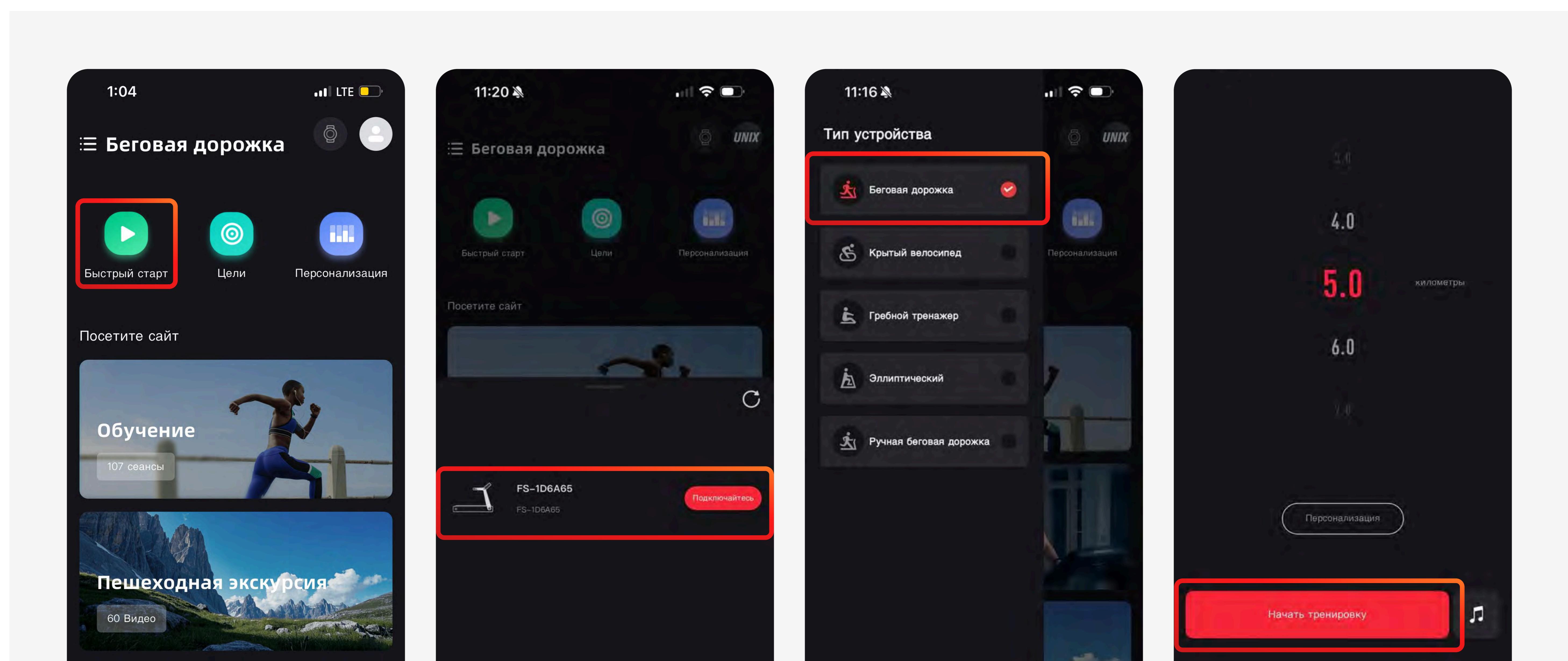
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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 придет в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.



Возникли вопросы?

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

Общая схема устройства



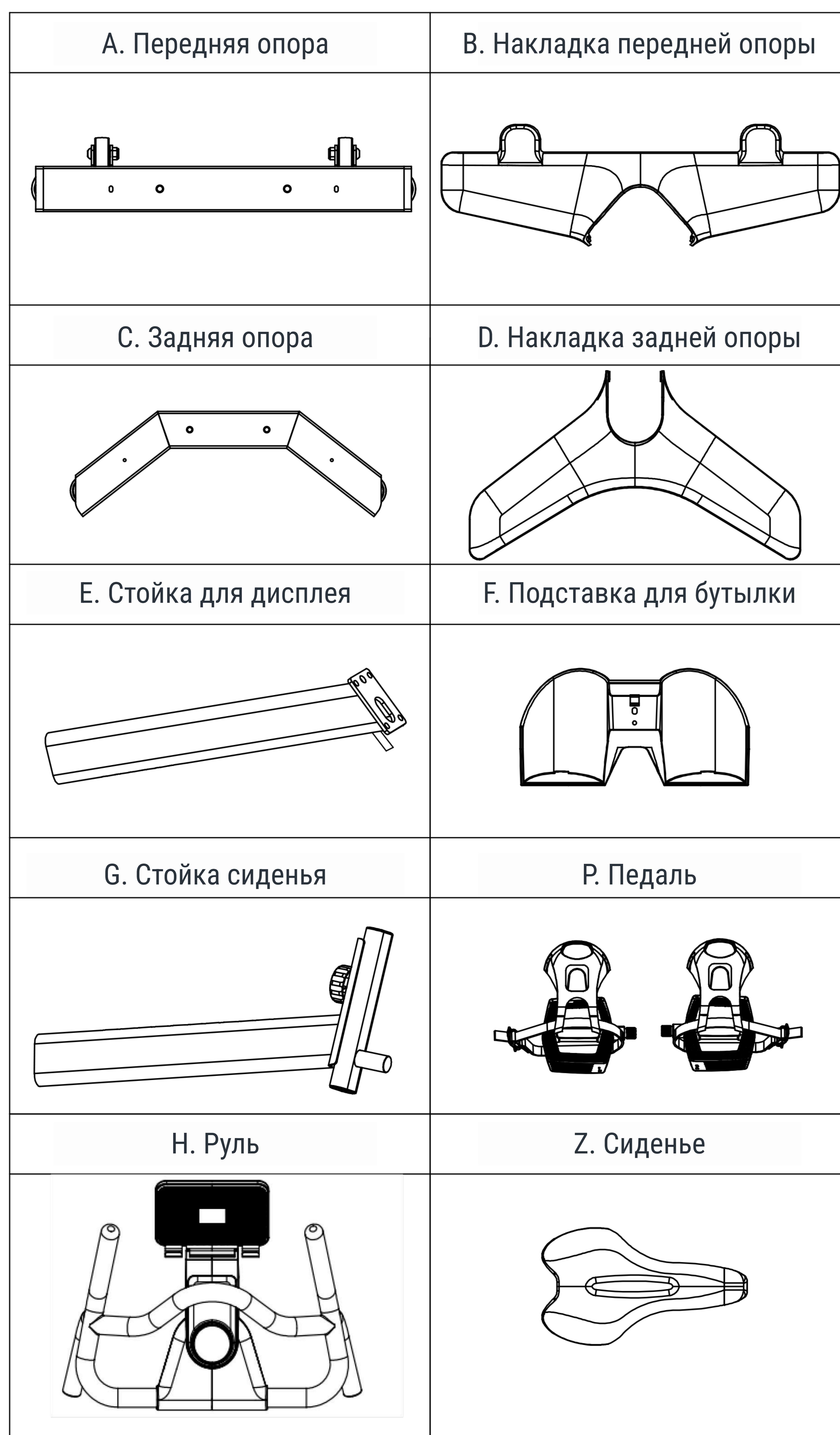
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Деталь	Кол-во	№	Деталь	Кол-во
1	Рама основная (эмаль печной сушки)	1	25	Шайба пружинная Ф6*2T	3
2	Крышка левого ограждения 850 995*580*89	1	26	Генератор бесщеточного двигателя 3PIN L=150mm	1
3	Крышка правого ограждения 850 995*580*89	1	27	Планка регулировки генератора T4*106*50	1
4	Шатун левый DB170-9(L) 9*16 зуб./ Большой квадрат	1	28	Винт с крестообразным шлицем M4*8/Q235	3
5	Шатун левый DB170-9(L) 9*16 зуб./ Большой квадрат	1	29	Собранная единица: Магнитная пластина (эмаль печной сушки)	1
6	Гайка шестигранная с фланцем M12*1.25-8.5T/Под ключ	4	30	Магнит 25*25*6	5
7L	Педаль левая 103*75	1	31	Болт с внутренним шестигранником M8*50 (длина резьбы 15мм)	2
7R	Педаль правая 103*75	1	32	Собранная единица: Пластина тормоза (эмаль печной сушки)	1
8	Стопорная гайка ступенчатая M20*1*11	1	33	Тормозная колодка кожаная T6*70*30	1
9	Шкив Ф263*20*Ф20.5	1	34	Винт с потайной головкой и крестообразным шлицем M4*8	2
10	Подшипник шариковый радиальный 6004RS	2	35	Пружина растяжения А Ф1.5Ф14.525	1
11	Стопорное кольцо Ф20	1	36	Стопорное кольцо Ф10	1
12	Вал прямой Ф19.9*185	1	37	Прижимной ролик Ф41*22	1
13	Болт шестигранный M8*16	4	38	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M6*50 (полная резьба)	2
14	Стопорная гайка M8	4	39	Вал прижимного ролика Ф20*9.97*43.9	1
15	Маховик магнитного управления Ф386*32	1	40	Плоская шайба Ф8*20*2	1
16	Подшипник шариковый радиальный 6202RS	2	41	Винт с крестообразным шлицем, с полукруглой головкой ST3.0*10	4
17	Шкив Ф100	1	42	Плата контроллера PCB-V1.0	1
18	Шайба плоская большая Ф6Ф161.2	4	43	Аккумулятор 2PIN L=100mm	1
19	Винт с крестообразным шлицем, с полукруглой головкой ST4.2*25	4	44	Кронштейн платы 104*87.5*9.8	1
20	Вал маховика магнитного управления Ф15*122*M12	1	45	Винт с крестообразным шлицем и головкой под шайбу ST4.2*16	6
21	Плоская шайба Ф13*20*2	3	46	Двигатель магнитного сопротивления 6V/25 фунтов (11.3 кг)	1
22	Гайка шестигранная M12*1.25-10.5T	1	47	Трос магнитной пластины Ф5*280*60AM	1
23	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M6*12 (полная резьба)	5	48	Трос тормозной пластины Ф5*1200*85AM	1
24	Рама крепления ограждения (эмаль печной сушки)	1			

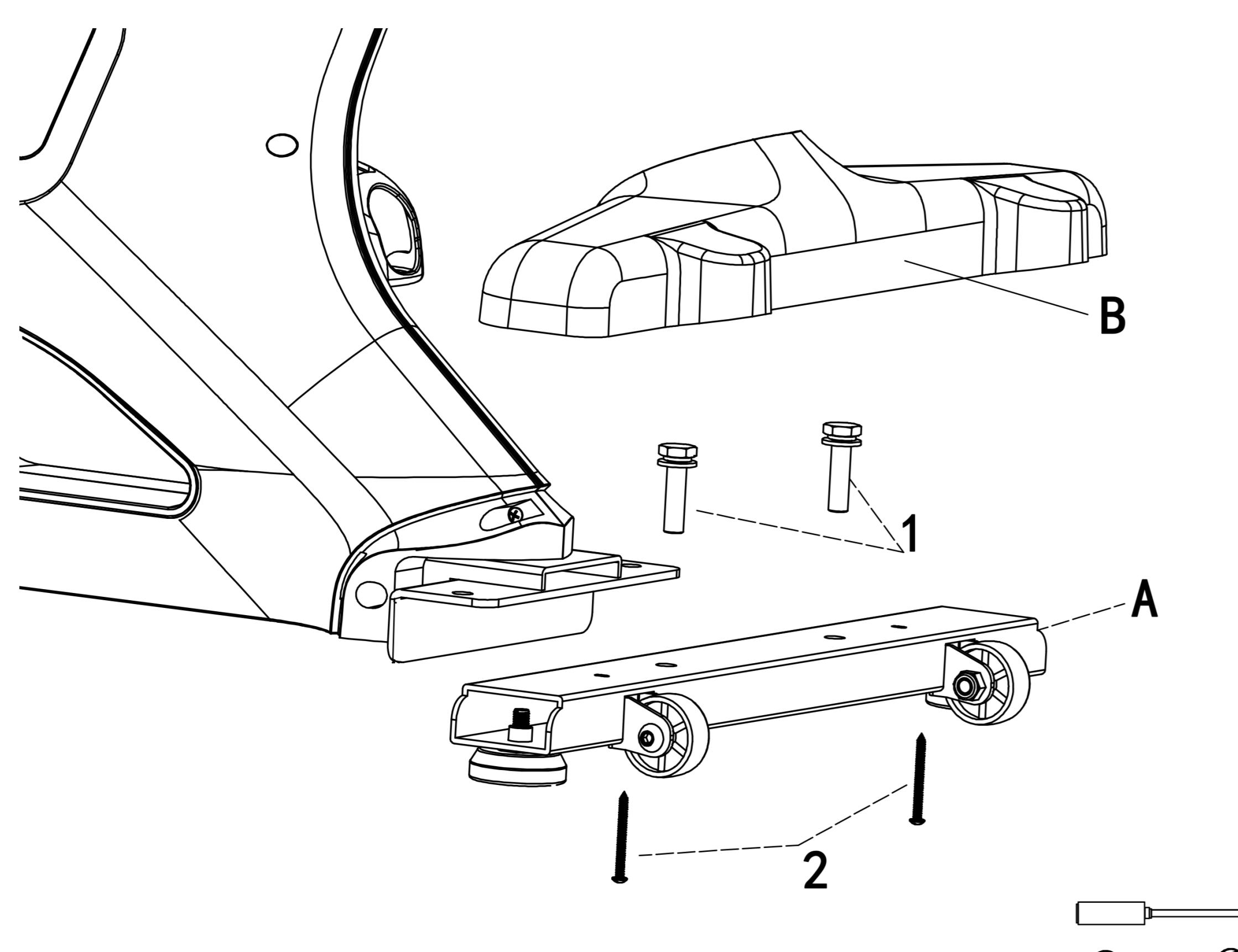
49	Пружина растяжения Ф1.4Ф1445	1	75	Собранная единица: Планка регулировочного фиксатора (эмаль печной сушки)	1
50	Гайка шестигранная М6	3	76	Заглушка трубы 25*50 Заглушка эллиптическая трубы Т2	2
51	Кабель датчика скорости 2PIN L=150mm	1	77	Плоская шайба Ф10*Ф20	1
52	Винт с крестообразным шлицем, с полукруглой головкой ST4.2*16	13	78	Штифт пружинный, L-образный М101.5 (длина резьбы 20)	1
53	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником М6*16	1	79	Собранная единица: Стойка сиденья Эмаль печной сушки	1
54	Пластиковая шайба тормоза Ф6.5Ф274	1	80	Втулка ПТФЭ (тэфлоновая) Ф8*28	2
55	Плоская шайба Ф6Ф251.2	3	81	Ремень клиновой К5,1250mm	6
56	Вал тормоза Ф14*47*М6	1	82	Ремень клиновой РJ160	1
57	Ручка тормоза 1096*45*35	1	83	Крышка левого верхнего ограждения 850 190*188*29	1
58	Внутренняя распорная втулка Ф14.1Ф26Т5	1	84	Крышка правого верхнего ограждения 850 190*188*29	1
59	Пружинная шайба волновая 19*25*0.3	2	85	Крышка верхнего ограждения 850 106*55*14	1
60	Стопорная гайка М6	1	86	Держатель бутылки для воды 304*155*130	1
61	Крышка затяжки тормоза Ф6.5Ф2713	1	87	Шайба волнистая D17	1
62	Собранная единица: Стойка задняя Ф6.5Ф2713	1	88	Болт с внутренним шестигранником М6*12 (полная резьба)	1
63	Болт шестигранный М10*80 (длина резьбы 20мм)	2	89	Болт с внутренним шестигранником М8*12	4
64	Болт шестигранный М10*40 (длина резьбы 15мм)	4	90	Собранная единица: Панель приборов (порошковая окраска)	1
65	Регулируемая опорная ножка М10*25-Ф60*16	4	91	Крышка верхнего электронного дисплея 850 250*220*45	2
66	Зашита задней стойки 850 540*335*77	1	92	Крышка нижнего электронного дисплея 850 290*220*65	1
67	Винт с крестообразным шлицем, с полукруглой головкой, для сиденья	4	93	Рулевая стойка (порошковая окраска)	1
68	Собранная единица: Стойка передняя для дисплея (эмаль печной сушки)	1	94	Винт с крестообразным шлицем, с полукруглой головкой ST4.2*13	15
69	Колесо нейлоновое Ф43Ф8.221	2	95	Электронный дисплей (F5), с поворотной ручкой, маховик Ø70мм	1
70	Болт с внутренним шестигранником М8*35 (длина резьбы 18.5мм)	2	96	Декоративная крышка верхнего электронного дисплея 850 163*87*12	1
71	Зашита передней стойки 850 484*180*64	1	97	Верхняя крышка для iPad 850 201*165*30	1
72	Штифт пружинный, L-образный М161.5 (длина резьбы 20)	2			
73	Сиденье 275*160	1			
74	Сборочная единица: Стойка сиденья, сварная (эмаль печной сушки)	1			

98	Силиконовый коврик для смартфона T1.8*193*142	1	101	Крышка левого маховика, зеркальная пластина R185*2T	1
99	Задняя крышка для iPad 850 205*200*49	1	102	Крышка правого маховика, зеркальная пластина R185*2T	1
100	Винт с потайной головкой и крестообразным шлицем ST2.5*10	4			

ДЕТАЛИ И КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ДЛЯ СБОРКИ



Подробная пошаговая инструкция по сборке тренажёра

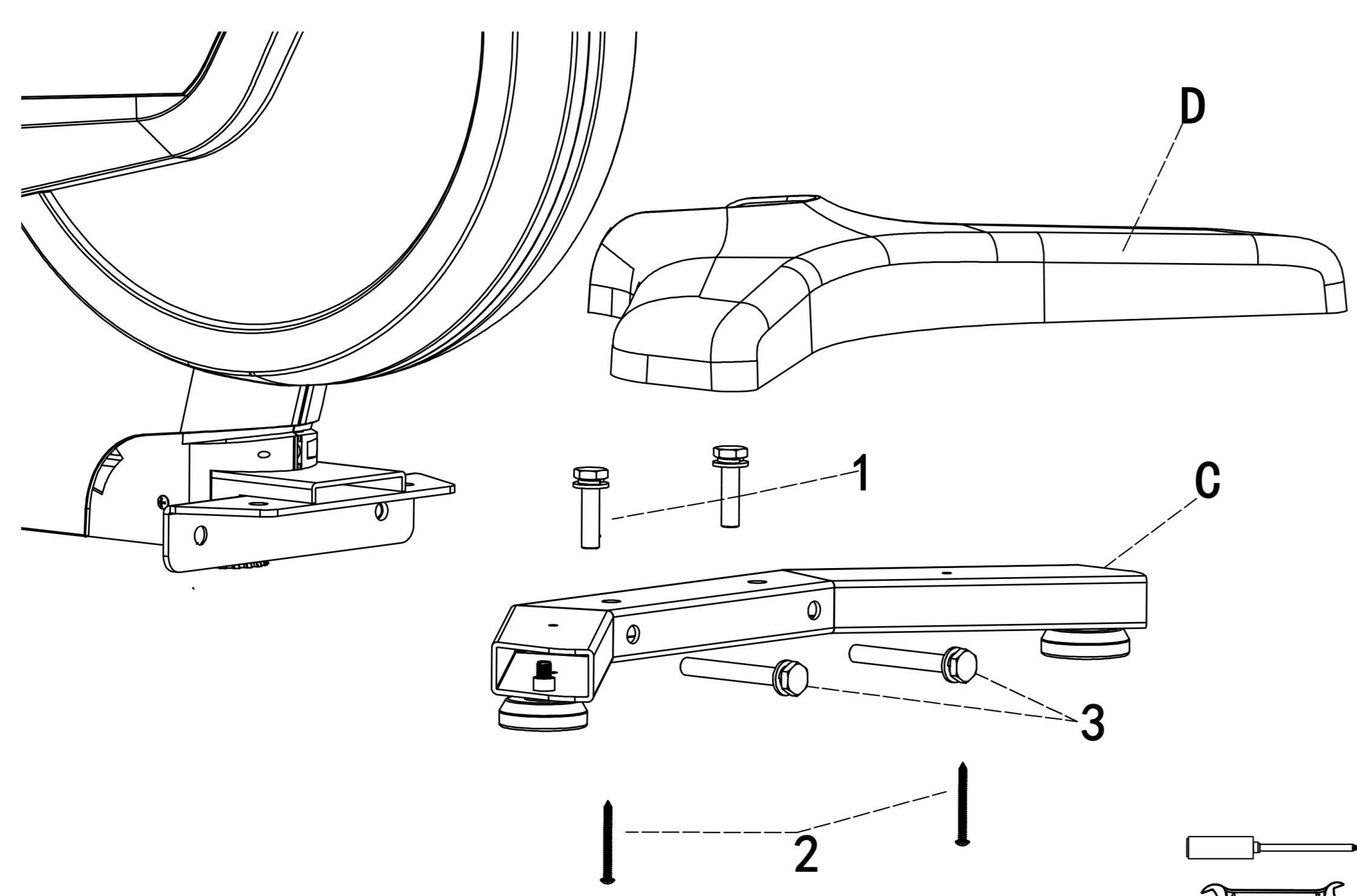


ШАГ 1

Найдите в упаковке переднюю опору А и накладку передней опоры В. Снимите винт 10*40 с передней опоры, установите переднюю опору А на основной раме и зафиксируйте винтами.

Наденьте накладку передней опоры В на опору А и закрепите ее саморезами 4.2*35 (2) через отверстия в передней опоре.

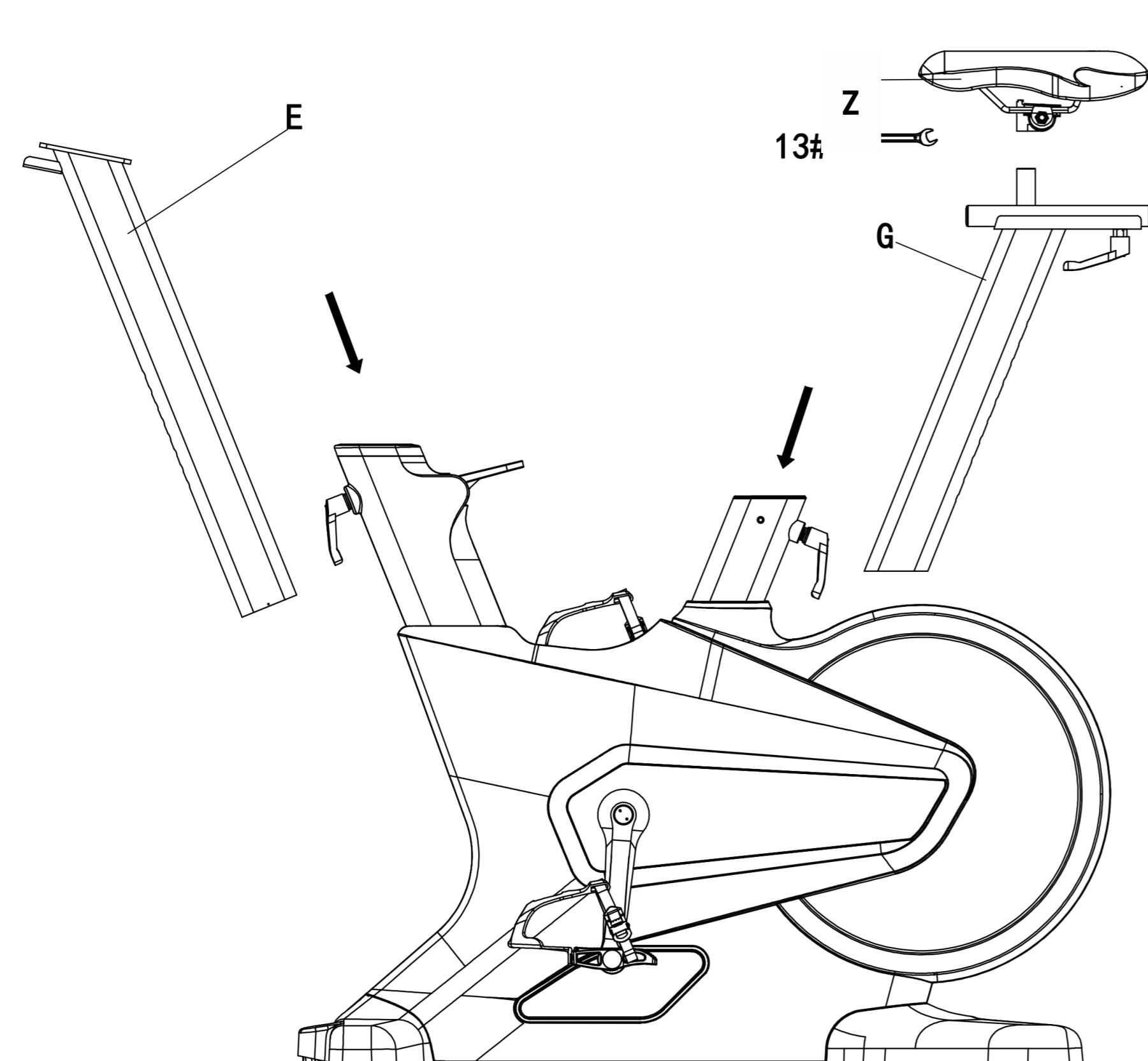
Обратите внимание: на передней опоре размещены колёса для перемещения тренажёра.



ШАГ 2

Найдите в упаковке заднюю опору С и накладку задней опоры D. Снимите два винта 10*45 с задней опоры, затем снимите винт 10*80 с задней опоры. Установите заднюю опору С на основной раме и зафиксируйте винтами.

Наклоните тренажёр и двумя саморезами 4.2*35 через опору С зафиксируйте накладку задней опоры D.

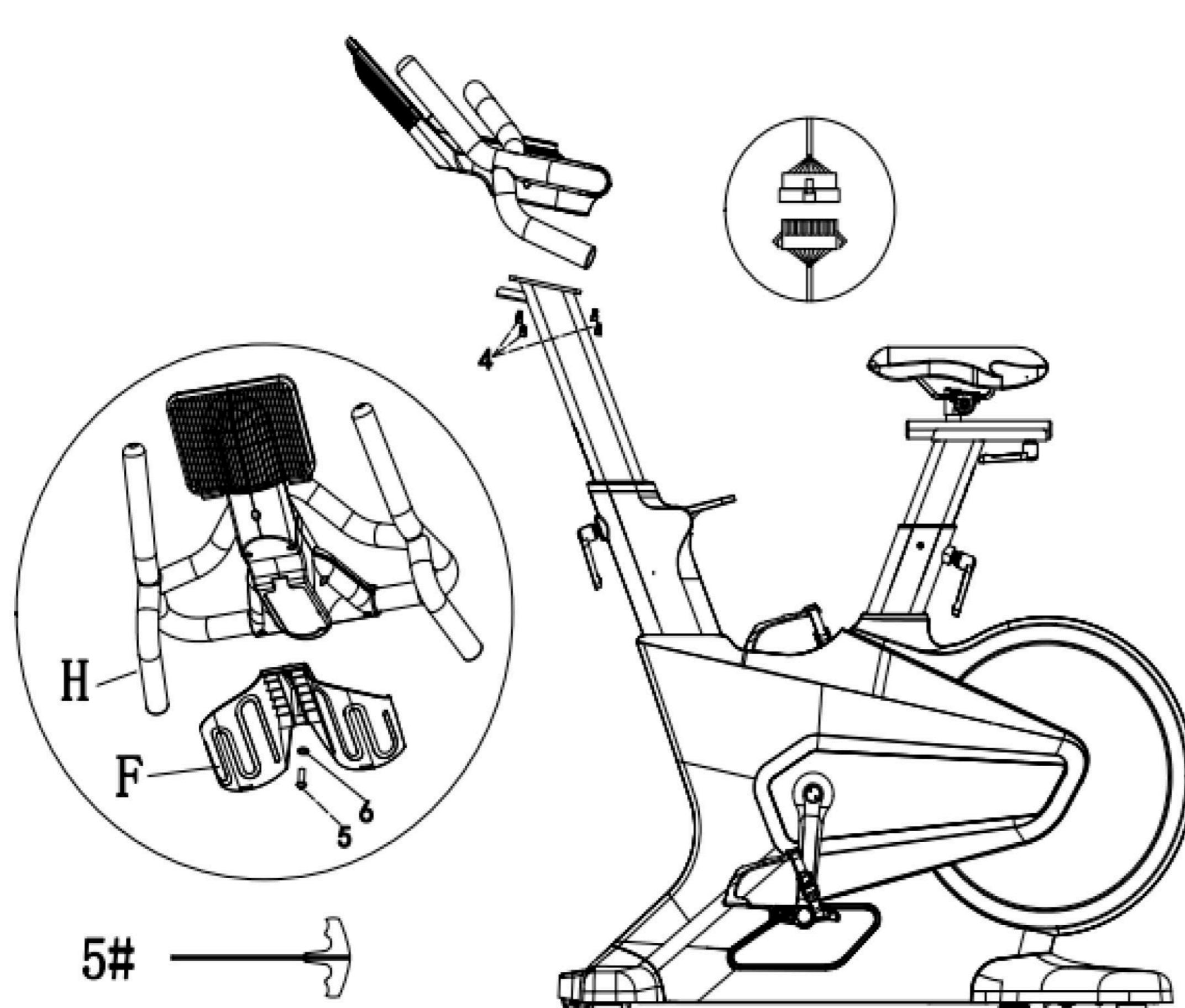


ШАГ 3

Пропустите кабель через стойку дисплея Е. Вытяните штифт регулировки высоты руля. Вставьте стойку дисплея Е в переднюю часть основной рамы. Зафиксируйте стойку штифтом.

Вытяните регулировочный штифт высоты сиденья. Стойку сиденья G вставьте в заднюю часть основной рамы. Зафиксируйте стойку штифтом.

Прикрепите сиденье Z к тойке сиденья с помощью ключа на 13.

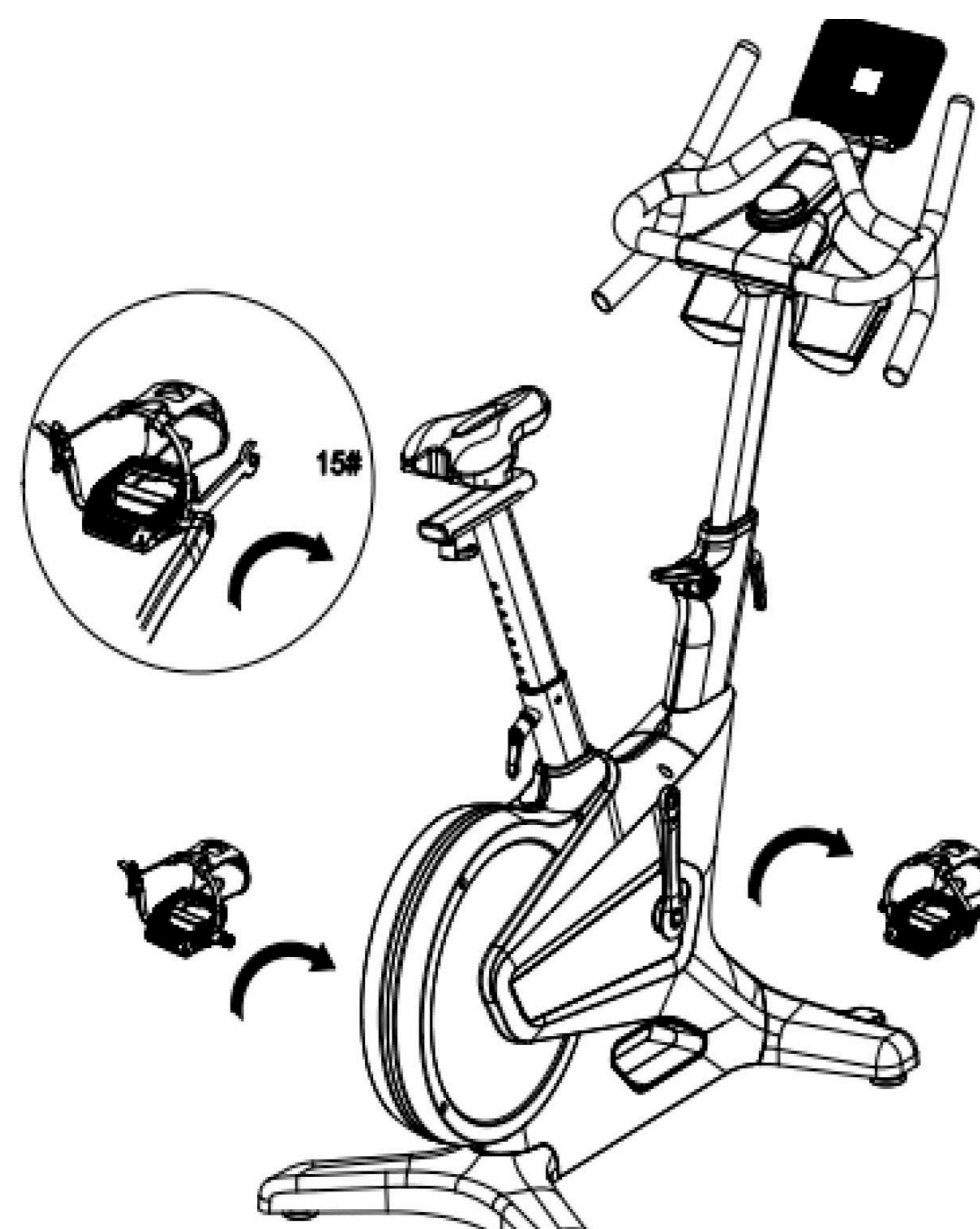


ШАГ 4

Подключите кабель из стойки трубы к разъёму собранного на заводе комплекта руля Н. Обратите внимание на правильное подключение разъёма. Не прикладывайте чрезмерные усилия для защёлкивания замка разъёма.

Четырьмя винтами M8*12 с головкой под шестигранник зафиксируйте собранный руль на стойке руля Е. Затяните винты.

Держатель для бутылки F закрепите на руле Н с помощью винтов с внутренним шестигранником M6*12 и плоских шайб 6*16. Затяните винты ключом с шестигранником на 5.



ШАГ 5

Установите педали Р.

Вращайте левую педаль L против часовой стрелки, чтобы ввернуть её в левый шатун основной рамы. Вращайте правую педаль R по часовой стрелке, чтобы ввернуть её в правый шатун.

Заденьте педали на шатунах ключом на 15.

РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СИДЕНИЯ

Встаньте прямо рядом с тренажёром, поставив ноги вместе. Установите сиденье, расположив его на высоте тазобедренного сустава (рис. 1).

Сядьте на сиденье, поставьте ногу на педаль и опустите педаль в положение «6 часов» – нога должна быть полностью выпрямлена (рис. 2).

Чтобы отрегулировать высоту сиденья, поверните ручку штифта против часовой стрелки на 2-3 оборота, чтобы ослабить удержание стойки сиденья. Одной рукой вытяните ручку штифта, а другой рукой перемещайте сиденье вверх или вниз, чтобы отрегулировать комфортную высоту.

Заденьте нужное положение сиденья и закрутите ручку штифта по часовой стрелке.

Примечание: При подъёме сиденья не устанавливайте его выше метки "STOP" на стойке.

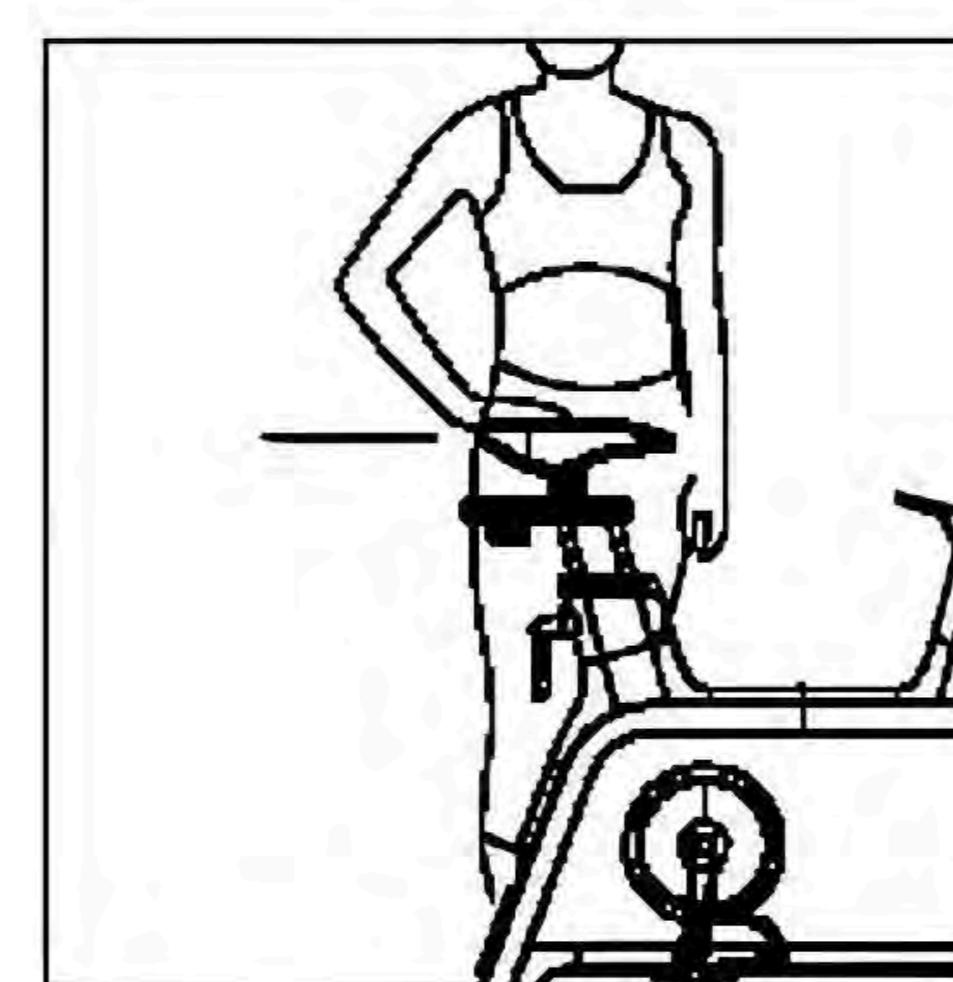


рис.1

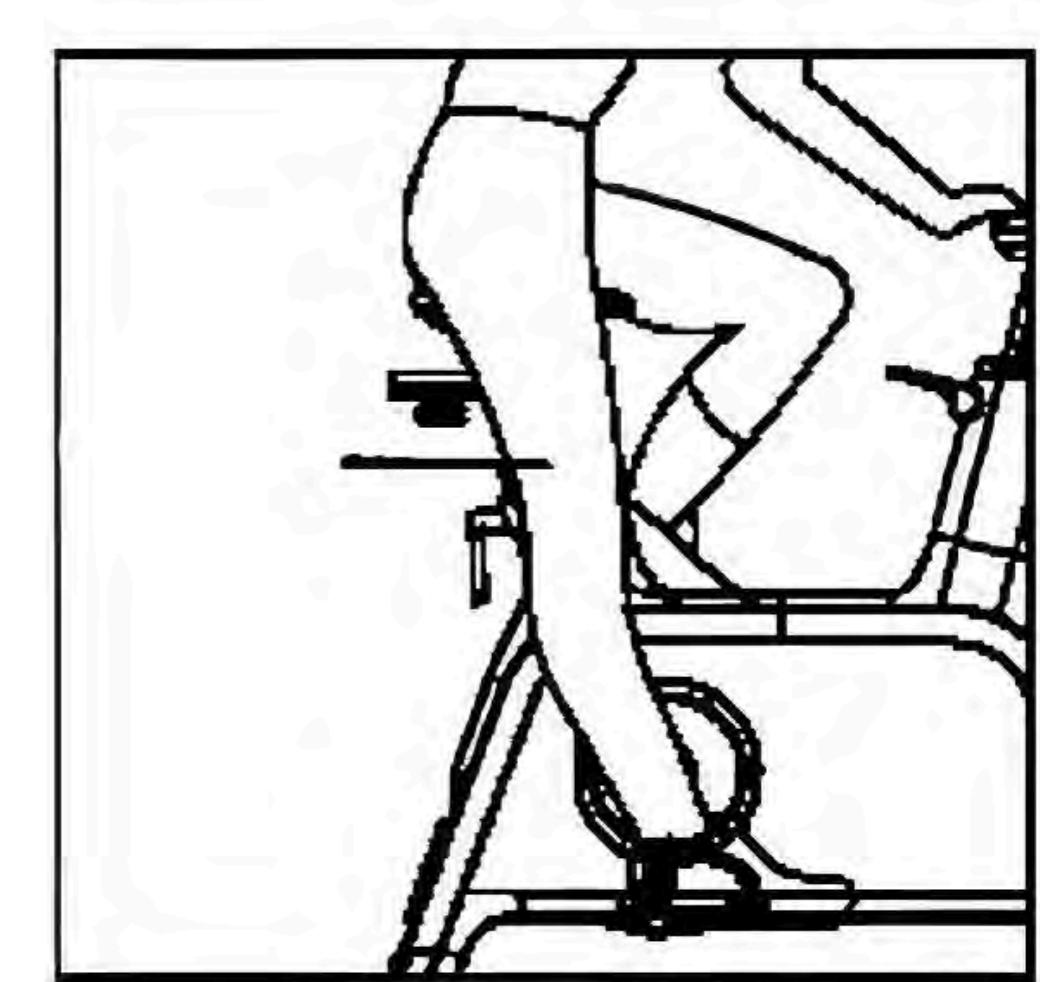
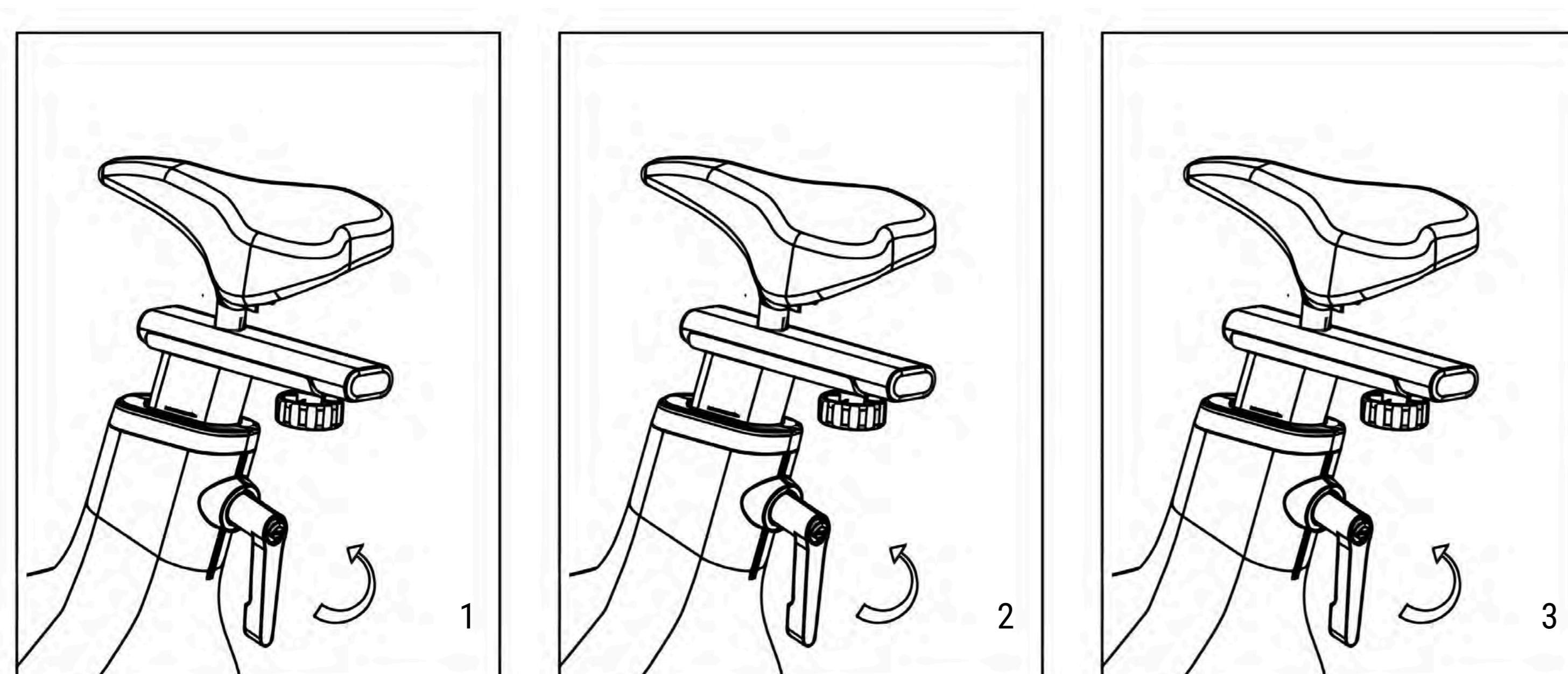


рис.2



1. Поверните штифт против часовой стрелки.
2. Потяните ручку на себя и одновременно отрегулируйте положение руля.
3. Поверните штифт по часовой стрелке до упора.

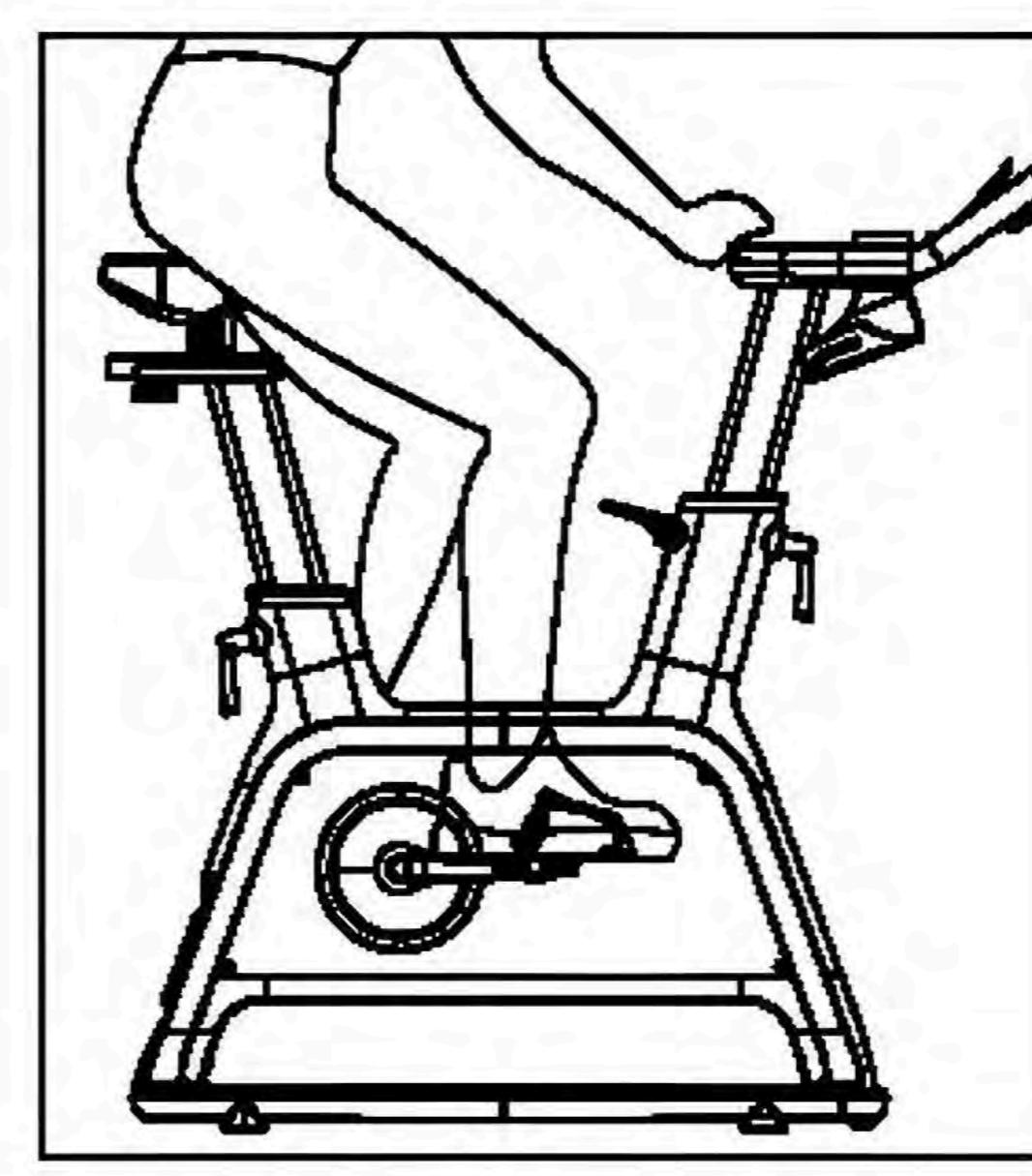
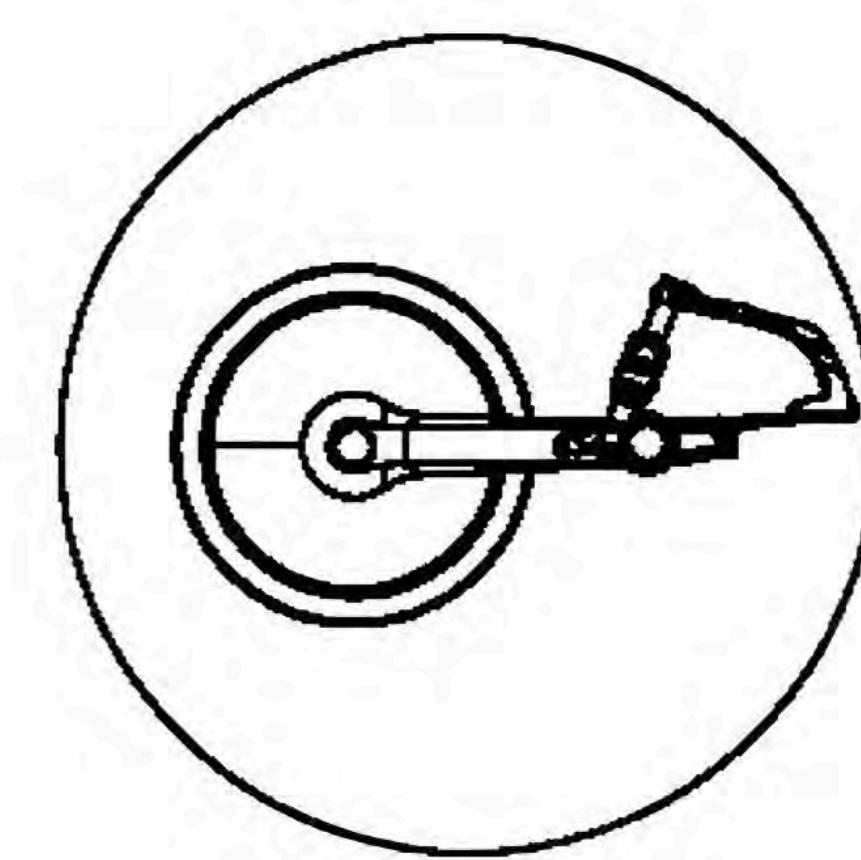


рис.3

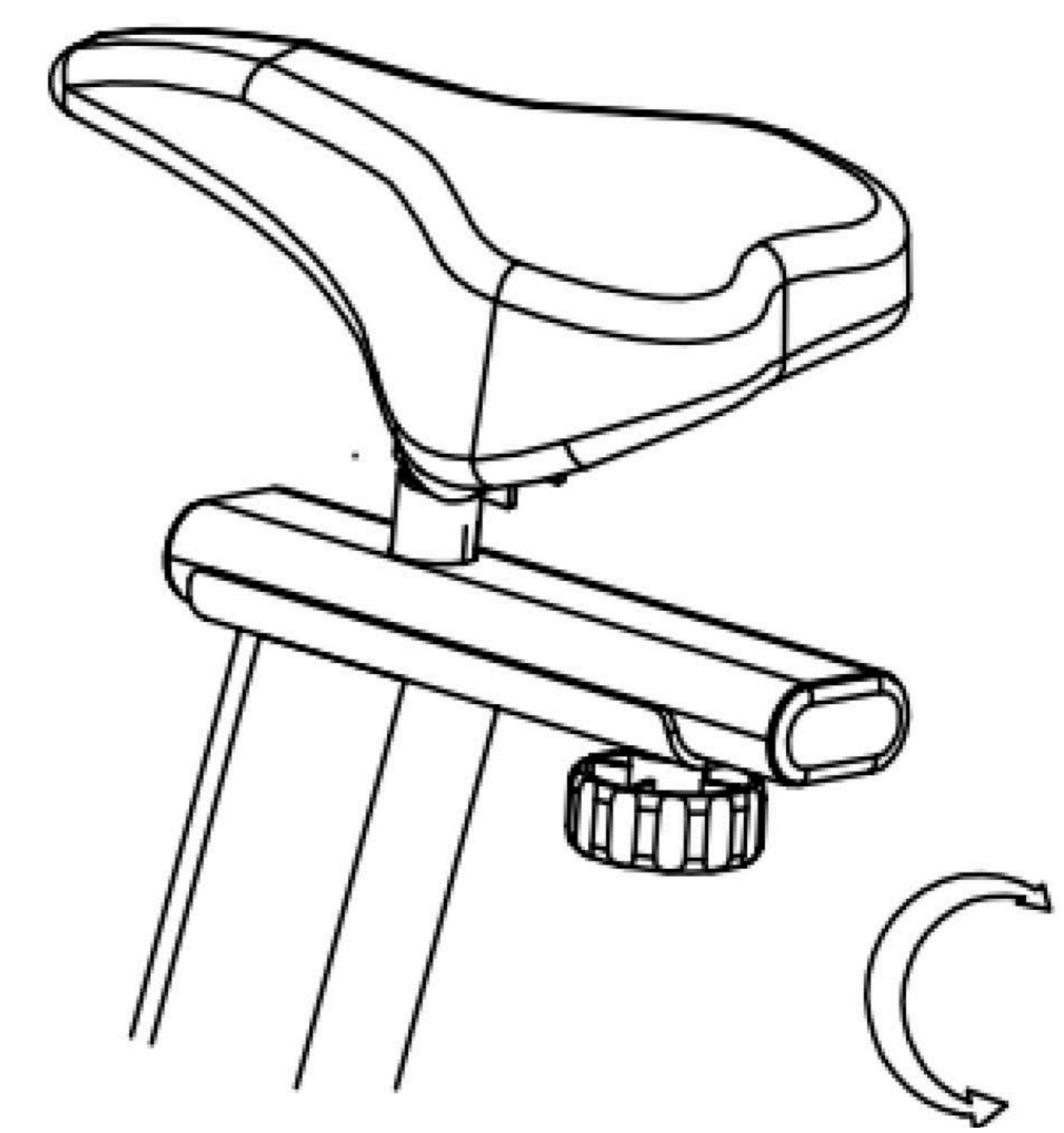
РЕГУЛИРОВКА СМЕЩЕНИЯ СИДЕНИЯ ВПЕРЁД-НАЗАД

Разместите правую ногу на педали, продев стопу в ремешок. Установите педаль в положение «3 часа». Передняя часть коленной чашечки должна находиться на одной вертикальной линии с осью педали. Это правильное положение сиденья (рис. 3).



Для регулировки смещения сиденья ослабьте ручку на 1-2 оборота против часовой стрелки, после чего сместите сиденье вперед и назад.

Задержите его в подходящем для вас положении, затянув ручку (по часовой стрелке).



РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА СИДЕНИЯ

С помощью рожкового ключа на 13 ослабьте гайки по обеим сторонам под сиденьем (рис. 6).

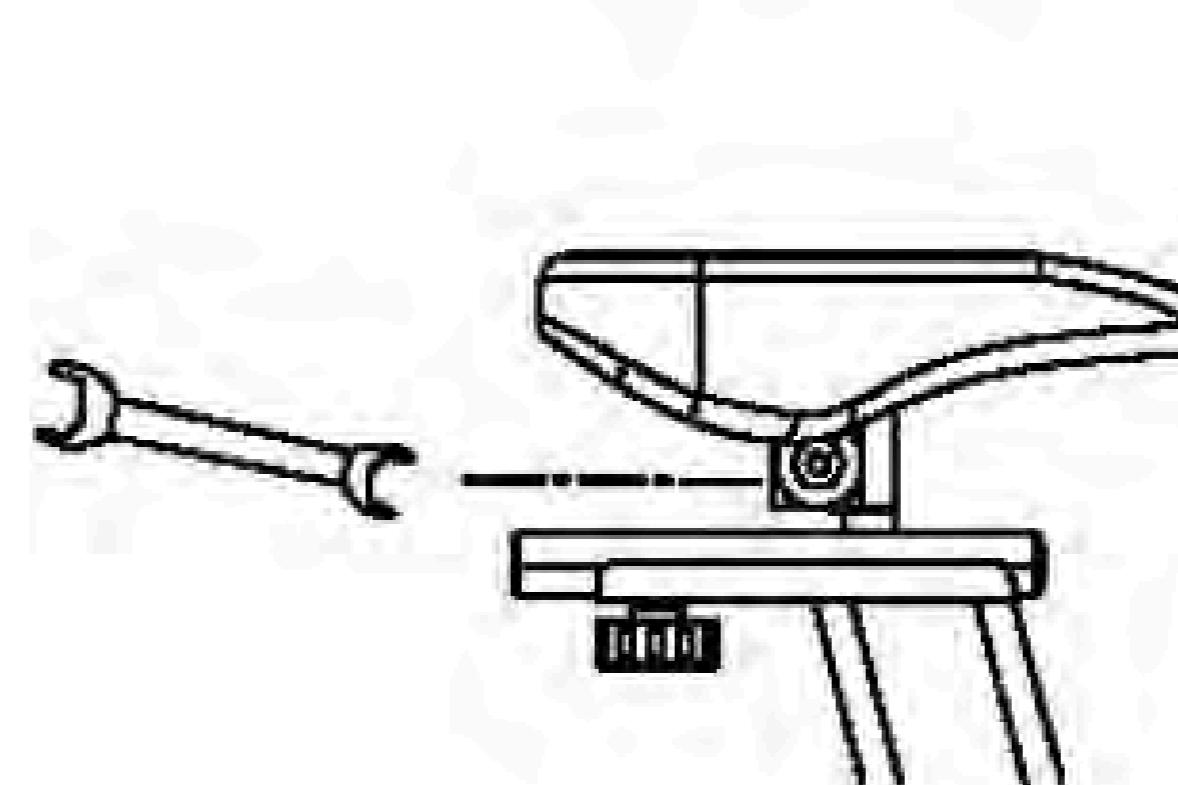


рис.6

Нажмите рукой на переднюю часть сиденья и установите более удобный угол (рис. 7). Рекомендуется опустить носок сиденья на одну риску от горизонтального положения.

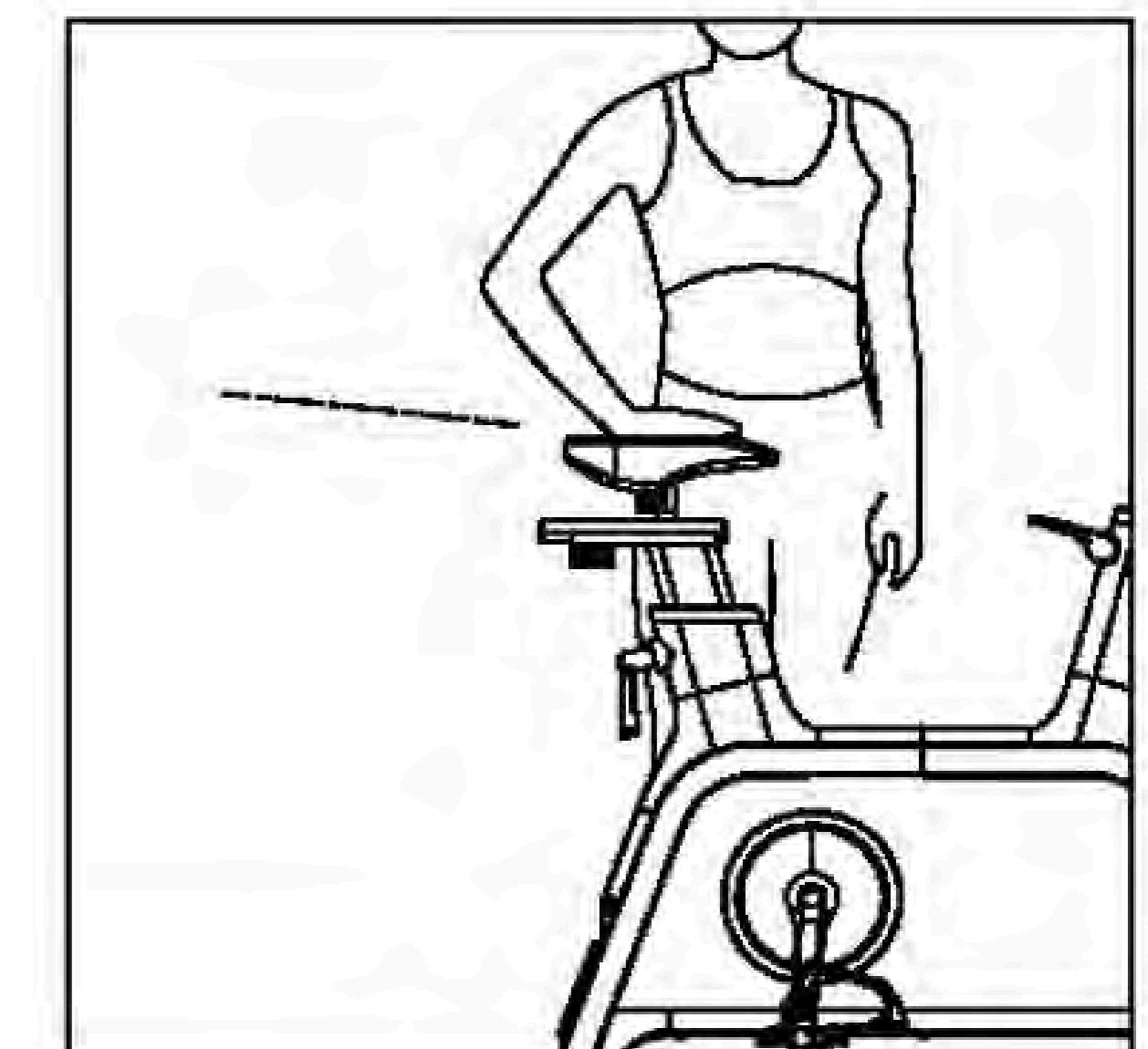


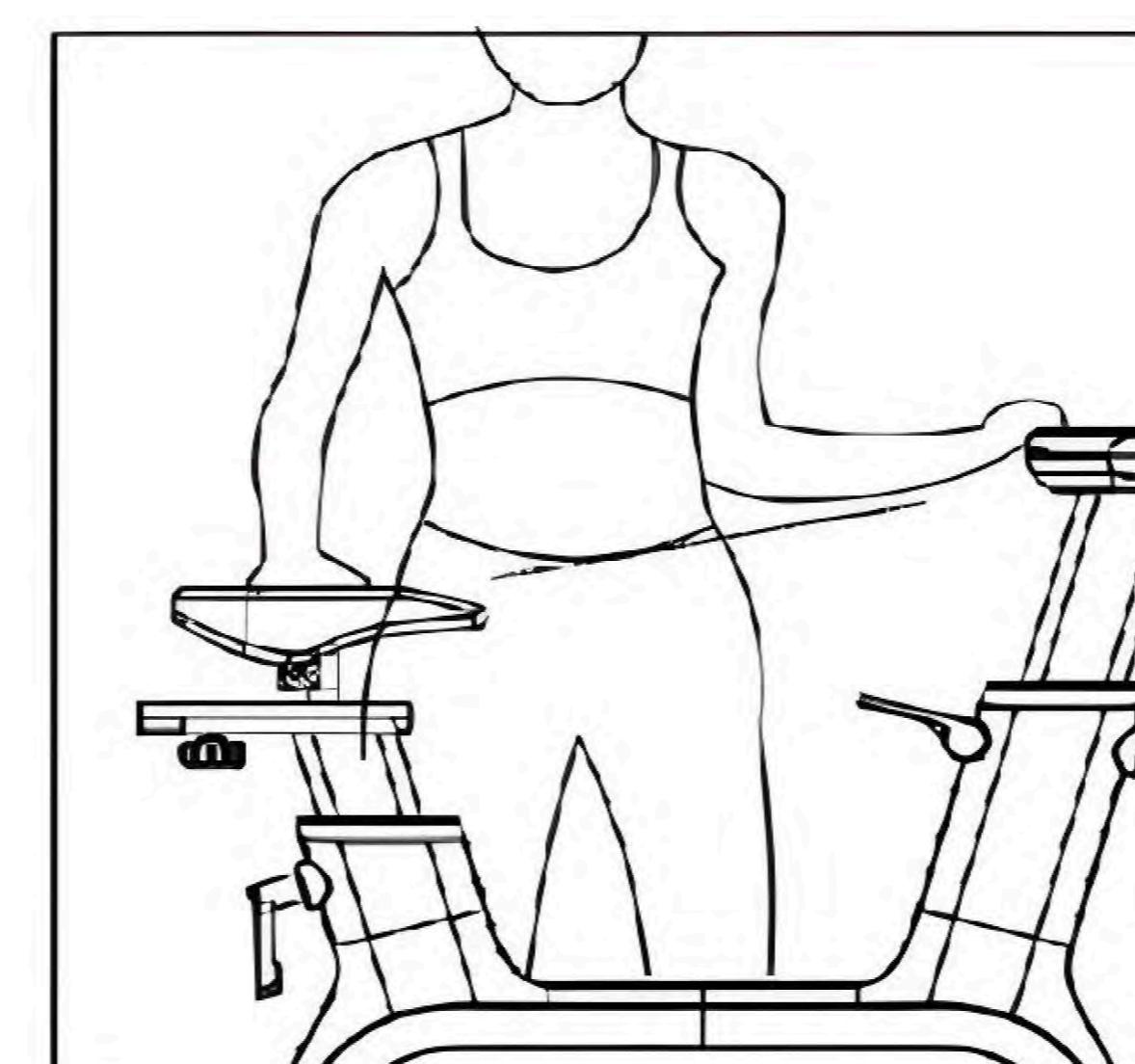
рис.7

Затяните гайки под сиденьем.

Рекомендация: Если во время езды чувствуется дискомфорт в ягодицах, можно ещё опустить переднюю часть сиденья.

РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ РУЛЯ

Высота руля устанавливается в соответствии с ростом Пользователя.



Начинающим Пользователям рекомендуется установить руль немного выше сиденья (рис. 4).



рис.4

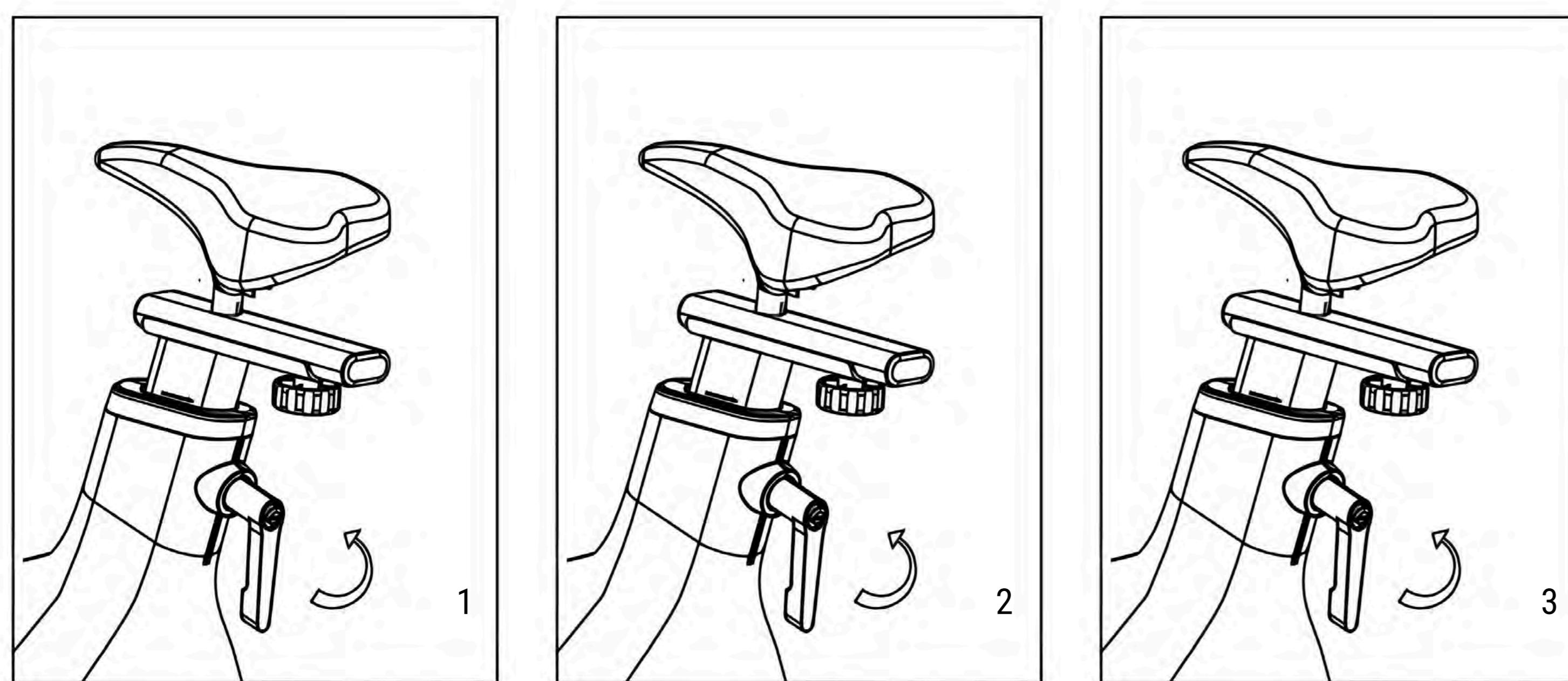
Опытные Пользователи могут установить руль на уровне или немного ниже уровня сиденья (рис. 5).

рис.5

Пользователям с заболеваниями поясницы или позвоночника рекомендуется после консультации с врачом отрегулировать руль на более высокое положение.

Чтобы отрегулировать высоту руля, поверните ручку штифта против часовой стрелки на 2-3 оборота, чтобы ослабить удержание стойки дисплея. Одной рукой вытяните ручку штифта, а другой рукой перемещайте стойку дисплея вверх или вниз, чтобы отрегулировать комфортную высоту, подходящую для тренировки.

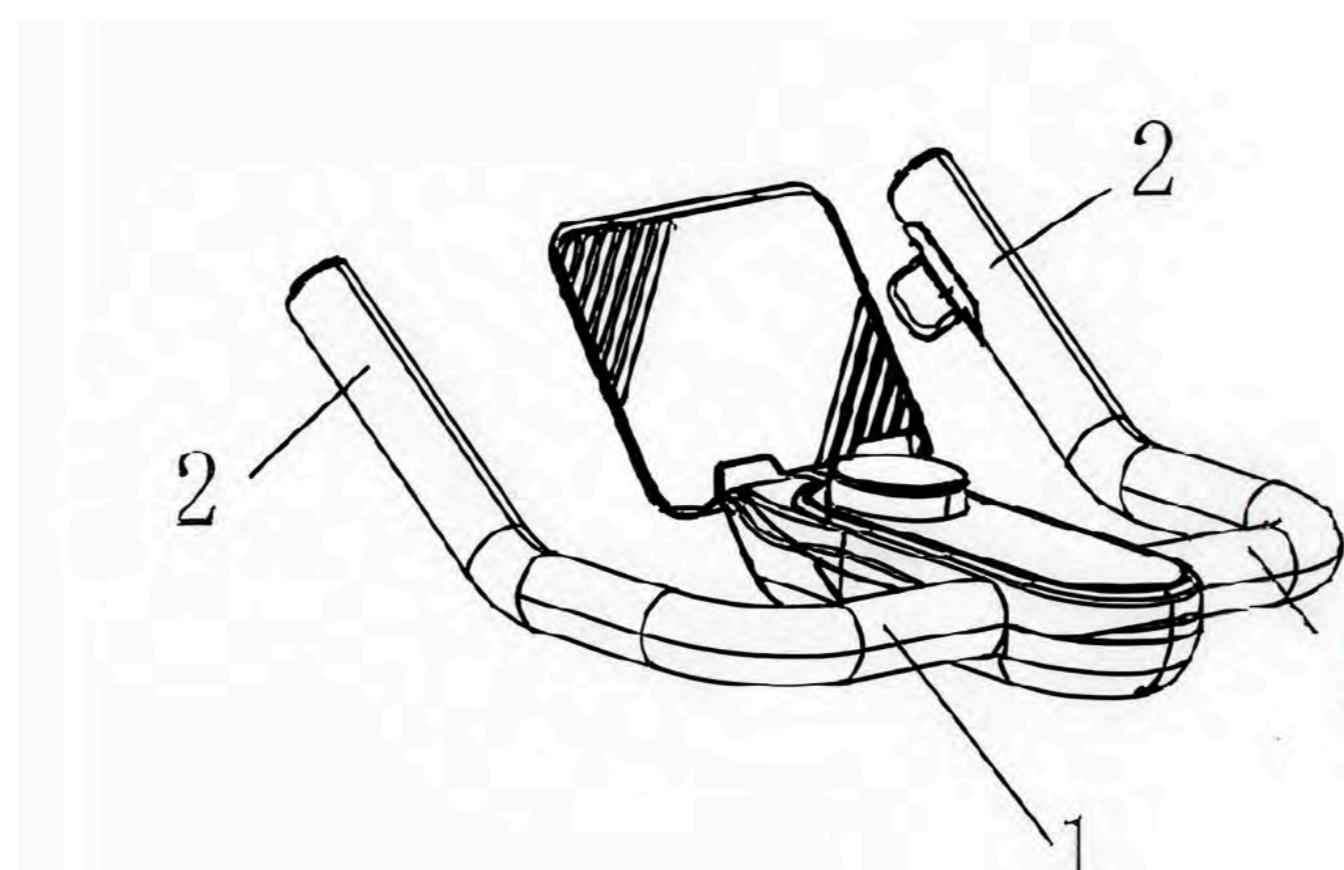
Задержите нужное положение руля и закрутите ручку штифта по часовой стрелке.



1. Поверните штифт против часовой стрелки.
2. Потяните ручку на себя и одновременно отрегулируйте положение руля.
3. Поверните штифт по часовой стрелке до упора.

ПОЛОЖЕНИЕ РУК НА РУЛЕ

Во время тренировки руки на руле можно размещать так, как указано на рисунке.

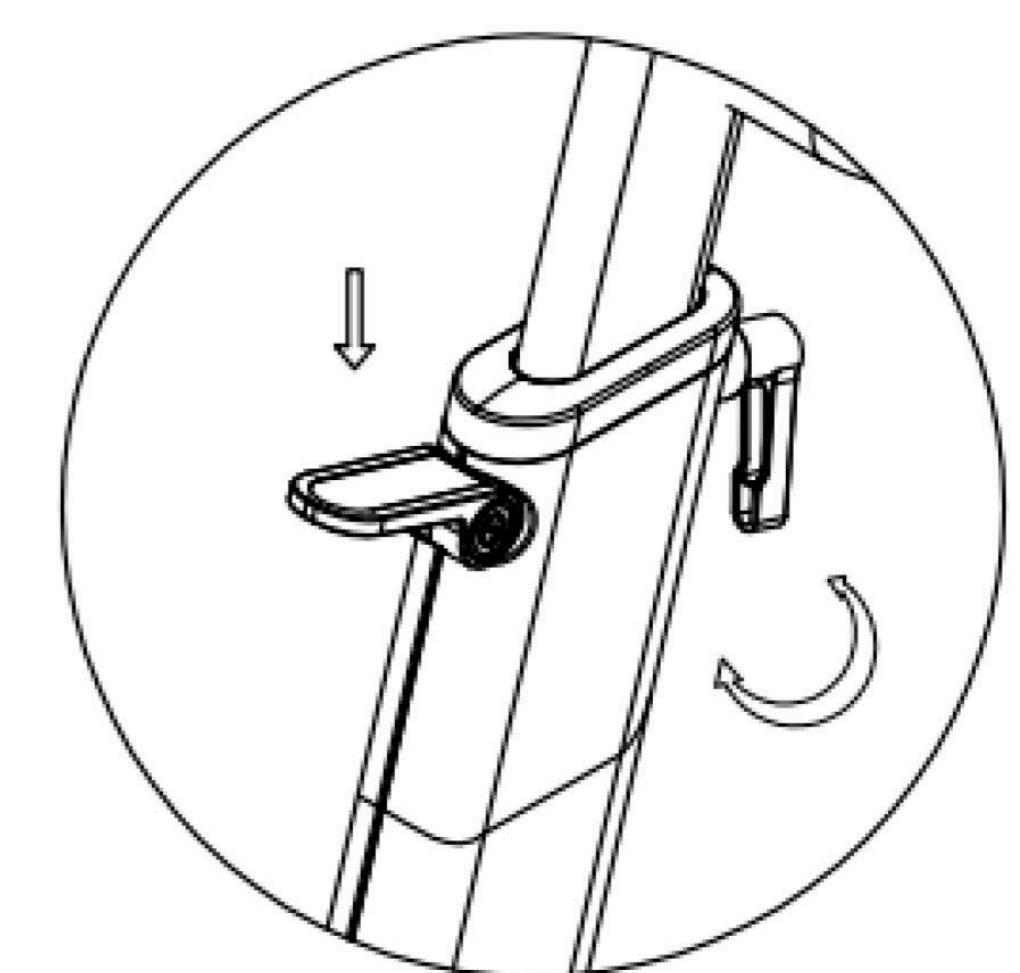


1. Первое положение
2. Второе положение

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АВАРИЙНОГО ТОРМОЗА

Нажмите на красный рычаг аварийного тормоза для экстренной остановки тренажёра. Маховик велотренажёра остановится.

Отпустите рычаг аварийного тормоза, чтобы вернуть его в исходное положение.

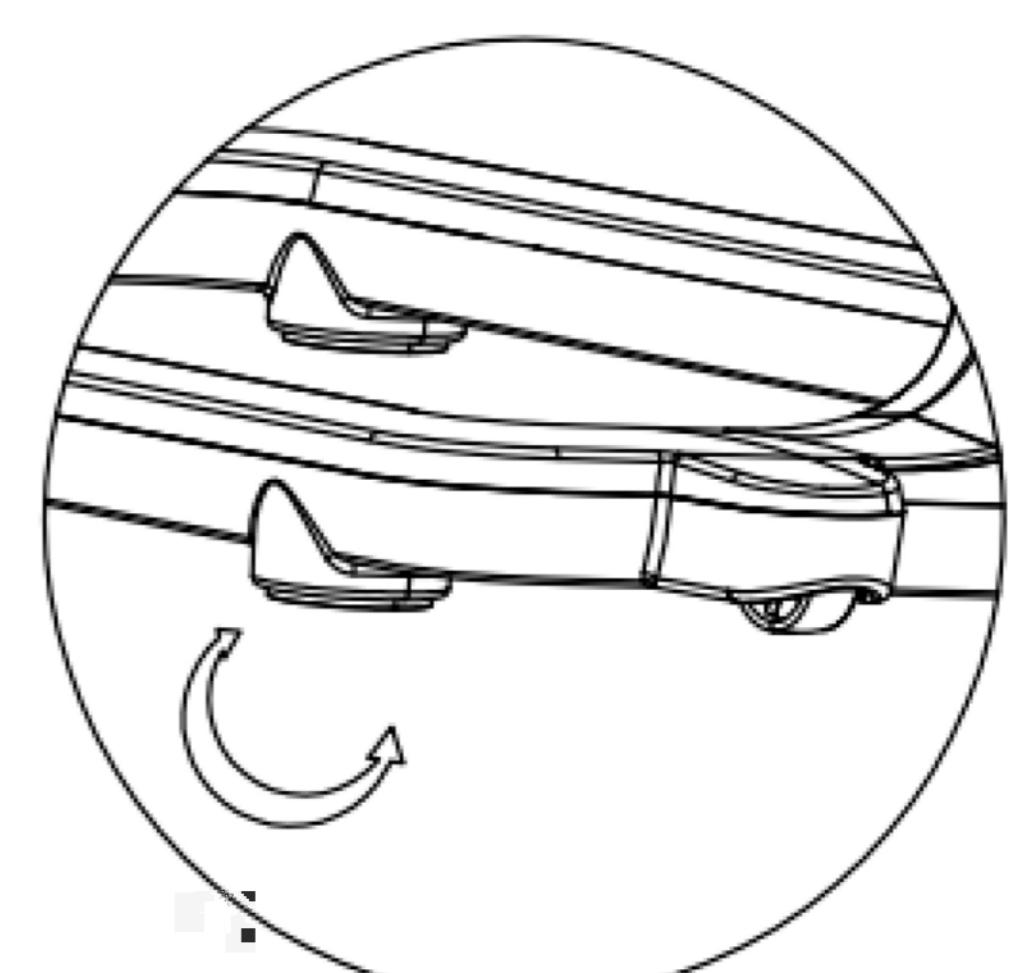


ВЫРАВНИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

Перед использованием велотренажёр необходимо отрегулировать по горизонту/профилю пола.

Это можно сделать с помощью четырёх регулировочных ножек, расположенных по краям передней и задней опор тренажёра.

Вращайте ножки, опускайте или поднимайте нужный край тренажёра, добиваясь его горизонтального положения.



Инструкция к электронному дисплею

ОБЩИЙ ВИД

Кнопка-диммер с 24 светодиодными индикаторами отображает:

- Пульс в уд/мин
- Уровень нагрузки
- Данные тренировки: Скорость, Время, Дистанция, Калории
- Статус подключения Bluetooth



РЕЖИМ АВТОМАТИЧЕСКОГО ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

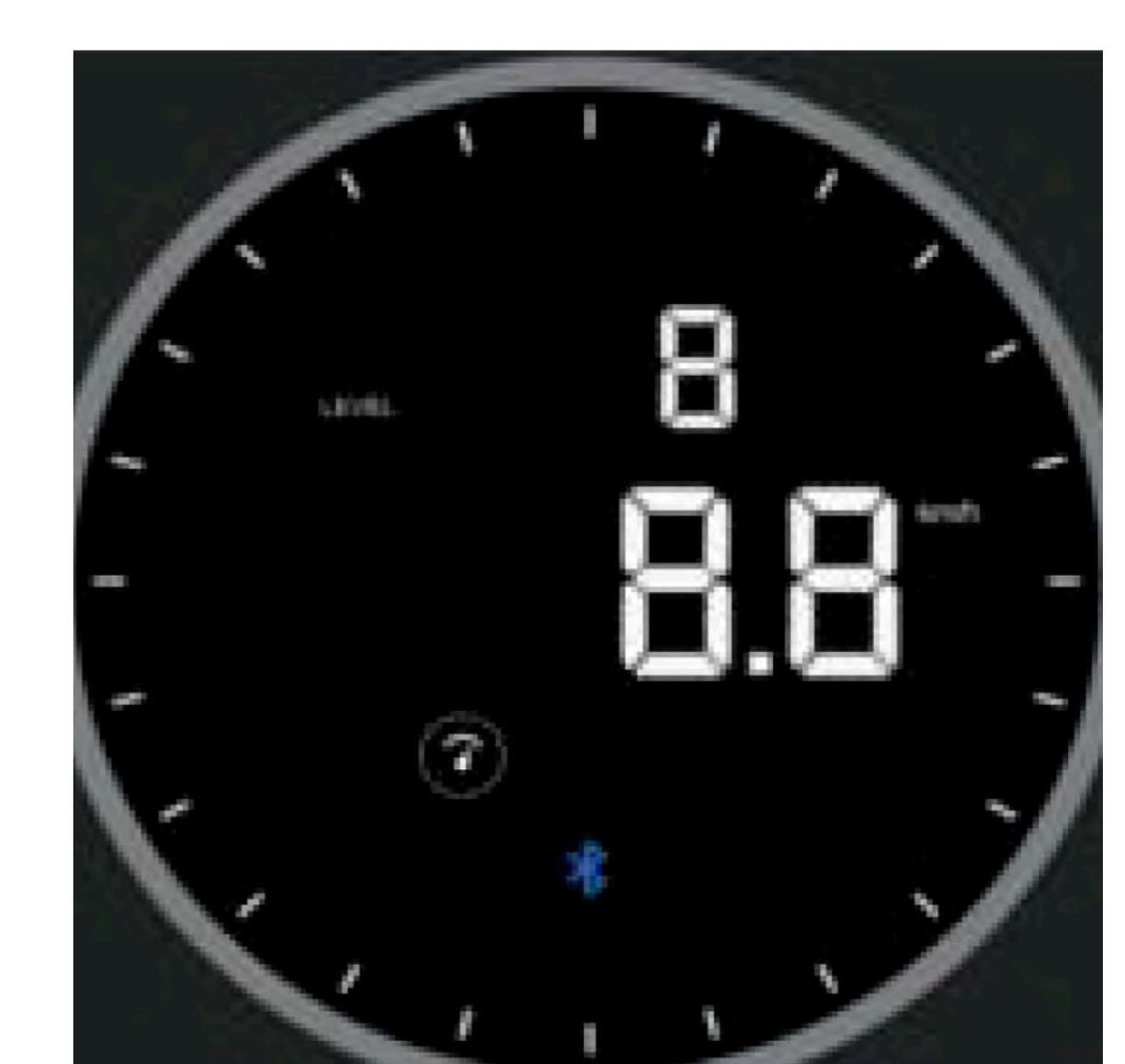
Параметры тренировки поочередно меняются каждые 3 секунды.

- В маленьком окне отображается уровень нагрузки
- В основном окне поочередно отображаются: Скорость, Время, Дистанция, Калории
- Индикатор Bluetooth показывает статус подключения. Подключено - горит, не подключено - не горит
- Кнопка-диммер по умолчанию полностью подсвечена



РЕЖИМ БЛОКИРОВКИ

- Короткое нажатие кнопки переключает режим отображения, фиксируя нужные данные.
- В основном окне можно зафиксировать отображение данных: Скорость, Время тренировки, Пройденная дистанция, Потраченные калории
- В маленьком окне отображается уровень нагрузки
- Кнопка-диммер по умолчанию полностью подсвечена



Основные операции с дисплеем

РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ (СПЯЩИЙ РЕЖИМ)

В режиме ожидания дисплей кнопки управления выключен.

Короткое нажатие кнопки или обнаружение движения вращения педалей включает рабочий режим тренажёра.



НАЖАТИЕ КНОПКИ

- При отсутствии действий с кнопкой или движения педалей дисплей переходит в режим ожидания через 3 минуты
- В режиме ожидания короткое нажатие кнопки активирует устройство
- В рабочем режиме короткое нажатие на кнопку запускает режим тренировки
- В режиме тренировки короткое нажатие на кнопку переключает параметр, отображаемый на дисплее
- В режиме тренировки удержание кнопки в течение 2 сек сбрасывает данные и переводит велотренажёр в активный режим
При нажатии кнопки раздается звуковой сигнал



ВРАЩЕНИЕ КНОПКИ

- Вращение кнопки управления по часовой стрелке увеличивает нагрузку
- Вращение кнопки управления против часовой стрелки уменьшает нагрузку
- При вращении кнопки раздается звуковой сигнал
- В режиме тренировки короткое нажатие на кнопку переключает параметр, отображаемый на дисплее
- В режиме тренировки удержание кнопки в течение 2 сек сбрасывает данные и переводит велотренажёр в активный режим
- При нажатии кнопки раздается звуковой сигнал



ОТОБРАЖАЕМЫЕ НА ДИСПЛЕЕ ДАННЫЕ

№	Режим	Отображение	Описание
1	Уровень нагрузки		От 1 до 36
2	Режим SCAN		Отображается: режим смены параметров Не отображается: режим ожидания
3	Скорость		0.0 ~ 999.9 км/ч
4	Время		00:00 ~ 99:59 (мин:сек)
5	Дистанция		0.0 ~ 999.9 км
6	Калории		0.0 ~ 999.9 килокалорий
7	Bluetooth		Отображается: подключено Не отображается: не подключено

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.

НЕИСПРАВНОСТИ И МЕТОДЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Регулярно проверяйте затянуты ли болты и гайки каждой части, заблокирована ли регулировочная ручка, гибко ли вращается каждая часть, есть ли изношенные или поврежденные части. Хорошее состояние этих частей гарантирует безопасность оборудования.

Обнаружив изношенные или поврежденные части, их следует немедленно заменить или отправить в сервисный центр для ремонта. Использовать можно только после ремонта.

Содержите оборудование в чистоте, но не протирайте кислотными, щелочными или органическими растворителями.

Неисправность	Причина	Устранение	Кто выполняет
Тренажёр стоит неровно	Неровная поверхность пола или наличие посторонних предметов под ножками устройства	Убрать посторонние предметы из-под ножек.	Пользователь
	Рама выровнена неправильно при сборке основания.	Открутить соединительные болты рамы, выровнять основание, заново затянуть болты. Отрегулировать ножки на передних и на задних опорах.	
Рулевая стойка шатается	Ослабление резьового соединения	Затянуть болты соединения	Пользователь
Посторонний звук в узлах	Неправильный зазор между деталями	Снять крышку и отрегулировать	Сервисный центр
Слабое вращение	Увеличение зазора регулировки магнитного сопротивления	Снять крышку и отрегулировать зазор	
	Повреждён датчик нагрузки	Заменить датчик	
	Требуется регулировка датчика и магнита	Снять крышку и отрегулировать положение датчика	

УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

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.

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.

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.

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***

