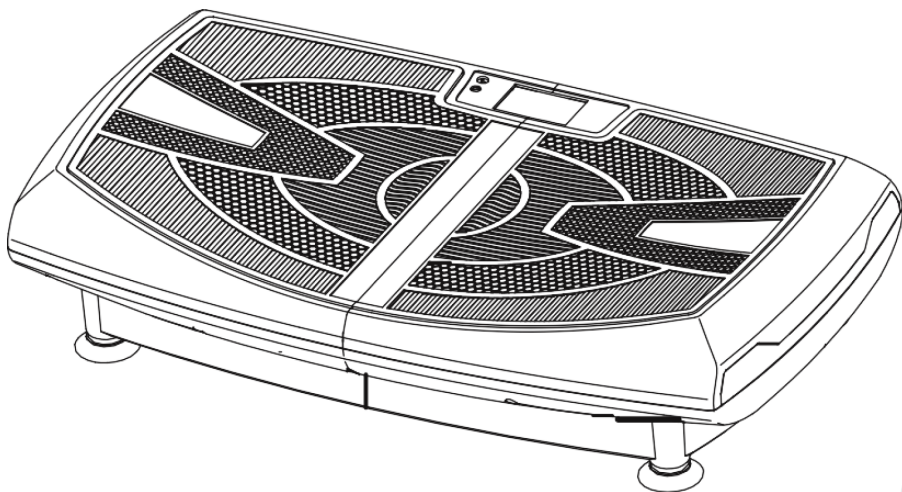


# ВИБРОПЛАТФОРМА UNIX FIT BOOST 4D



**ВАЖНО**

Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

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



## Рады приветствовать вас, пользователи продукции **UNIX Fit!**

Мы благодарны, что ваш выбор был остановлен на тренажёре нашего бренда. Для того чтобы обеспечить вашу максимальную сохранность, команда **UNIX Fit** просит вас с вниманием отнестись к изучению инструкции перед использованием тренажёра! В случае если инструкция в дальнейшем будет потеряна, её всегда можно найти на официальном сайте.

**UNIX Fit** заботится о своих покупателях и всегда готов ответить вам на все возникшие вопросы, в том числе и по эксплуатации товара. Для этого достаточно обратиться к продавцу или дилеру, у которого он был приобретен. Уверены, вы с удовольствием будете пользоваться товарами нашего бренда! Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния, а также влияют на выработку эндорфинов. С брендом **UNIX Fit** вы можете быть уверены, что ваше тело на долгие годы останется подтянутым и красивым.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам самые современные и лучшие технологии на рынке. Все тренажёры бренда **UNIX Fit** много лет пользуются популярностью не только у взрослых, но и у их детей. Для того, чтобы изучить полный ассортимент продукции, перейдите на наш официальный сайт, наведя камеру на QR-код.



[UNIXFIT.RU](https://UNIXFIT.RU)

# Содержание

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Меры предосторожности       | 01 |
| Список аксессуаров          | 03 |
| Схема устройства            | 04 |
| Инструкция по использованию | 04 |
| Автоматические программы    | 06 |
| Установка эластичных тросов | 07 |
| Рекомендации по тренировкам | 08 |
| Замечания по использованию  | 08 |
| Рекомендованные упражнения  | 09 |
| Хранение и обслуживание     | 11 |
| Устранение неполадок        | 12 |
| Технические характеристики  | 14 |

## Меры предосторожности

Сохраните данное руководство в надежном месте.

**Внимание:** Чтобы снизить риск ожогов, пожара, поражения электрическим током или получения травм, перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь со следующими мерами предосторожности и правилами безопасности.

Изделием могут пользоваться дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они получили рекомендации или инструкции по безопасному использованию тренажера и понимают связанные с ним опасности. Не разрешайте детям играть с тренажером. Чистка и обслуживание тренажера не должны производиться детьми без присмотра взрослых.

**На использование тренажера накладываются следующие ограничения:**

1. Люди, проходящие лечение или испытывающие физический дискомфорт должны проконсультироваться со своим врачом перед использованием тренажера.
2. **Не используйте тренажер, если вам меньше 10 лет, если вы беременны, если у вас нарушен менструальный цикл или если у вас есть злокачественная опухоль.**
3. Не используйте тренажер, если у вас имплантирован кардиостимулятор или другое электрическое устройство.
4. Не используйте тренажер в течение 30 минут после употребления алкоголя.

### Условия использования

1. Во избежание поражения электрическим током или выхода из строя элементов изделия не используйте это изделие во влажной или пыльной среде.
2. Не используйте тренажер в средах с температурой более 40 градусов Цельсия.
3. Не размещайте устройство на улице или под прямыми солнечными лучами.
4. Устанавливайте тренажер на ровной поверхности.

### Особые замечания

1. Перед использованием тренажера рекомендуется выпить не менее 150 мл воды.
2. Не вставляйте пальцы или другие предметы в зазор между центральной рамой и крышкой корпуса изделия.
3. **Дети или пожилые люди с низкой скоростью передвижения должны использовать этот продукт только под постоянным наблюдением.**
4. Пользователям, испытывающим острую боль или локальный дискомфорт при использовании тренажера, следует прекратить его использование.

5. Максимальная нагрузка тренажера составляет 150 кг. Во избежание повреждений изделия лицам, вес которых превышает 150 килограммов, не следует использовать изделие.
6. Тренажер может использоваться только одним человеком одновременно.

### **Замечания по электробезопасности**

1. Во избежание поражения электрическим током или электромеханических неисправностей запрещается самостоятельно разбирать, ремонтировать или модифицировать данное изделие. Если у вас возникли какие-либо проблемы, обратитесь к производителю или его представителю.
2. Во избежание травм не перемещайте изделие во время его работы.
3. Не используйте устройство, пока оно находится в процессе включения. При возникновении любой из следующих ситуаций отключите устройство от сети: устройство внезапно начинает или прекращает двигаться; на устройство или контроллер попала вода или другая жидкость; повреждены аксессуары; устройство издает странные звуки.
4. Перед использованием изделия убедитесь, что напряжение в сети соответствует предъявляемым требованиям.
5. Во избежание поражения электрическим током не вынимайте вилку из розетки мокрыми руками.
6. Убедитесь, что вилка надежно вставляется в розетку.
7. Не тяните, не сгибайте и не перекручивайте кабель питания.
8. Если отключилось электричество или если вы не используете устройство в течение длительного времени, выключите питание устройства и выньте вилку из розетки.
9. Если кабель питания изделия поврежден, немедленно прекратите использование устройства, выньте вилку из розетки и обратитесь к квалифицированному техническому специалисту.

## Список аксессуаров

Перед использование изделия убедитесь в наличии следующих аксессуаров:

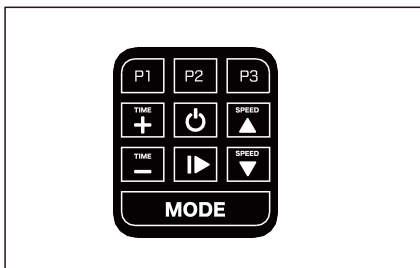
1.Коврик



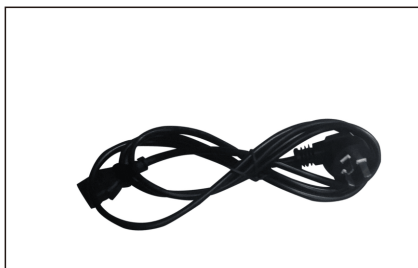
2.Эластичные тросы



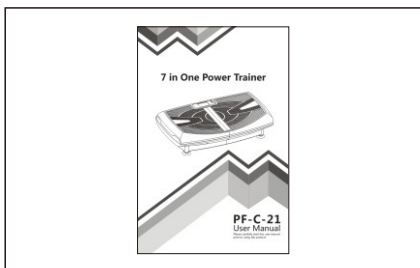
3.Пульт управления



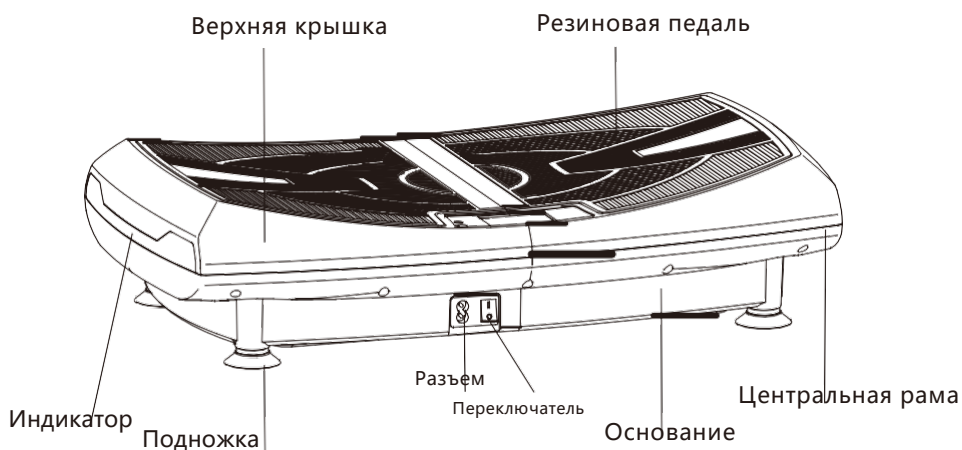
4.Кабель питания



5.Руководство пользователя



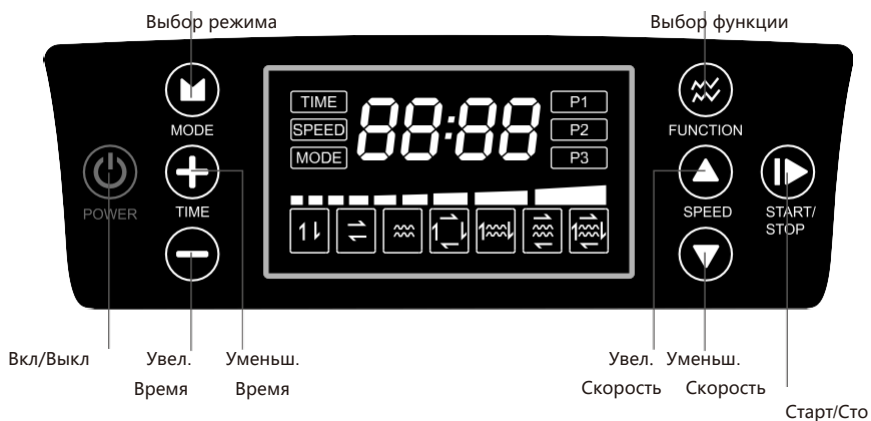
## Схема устройства



## Инструкция по использованию

Управление функциями данного устройства осуществляется с помощью панели управления, расположенной непосредственно на устройстве, или с помощью пульта дистанционного управления. Более подробная информация приведена ниже:

### Схематичное изображение панели управления



- ① **Вкл/Выкл:** Вставьте вилку в розетку, включите переключатель питания, начните тренировку. Для выключения нажмите переключатель питания еще раз.
- ② **Автоматические программы:** Схематическое изображение выбранной автоматической программы.
- ③ **Скорость+:** Увеличение скорости. Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить скорость во время работы устройства (диапазон 1-120).
- ④ **Скорость-:** Уменьшение скорости. Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить скорость во время работы устройства (диапазон 1-120).
- ⑤ **Время+:** Увеличение времени. Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить время тренировки (диапазон 1-10).
- ⑥ **Время-:** Уменьшение времени. Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить время тренировки (диапазон 1-10).
- ⑦ **Старт/Стоп:** Нажмите кнопку для запуска тренажера. Во время тренировки нажмите эту кнопку, чтобы остановить тренажер.
- ⑧ **Ручной режим:** Управление семью основными функциями. нажатие 1 раз активирует функцию колебания; нажатие 2 раза активирует функцию линейного перемещения; 3 нажатия - функция вибрации; 4 нажатия - функция колебания + линейного движения; 5 нажатий - функция колебания + вибрации; 6 нажатий - функция вибрации + линейного движения; 7 нажатий - колебание + вибрация + линейное перемещение.  
Для перехода в режим ожидания нажмите 1 раз повторно.  
В автоматическом режиме можно отрегулировать только время (скорость устанавливается автоматически).  
В ручном режиме можно отрегулировать как время, так и скорость.

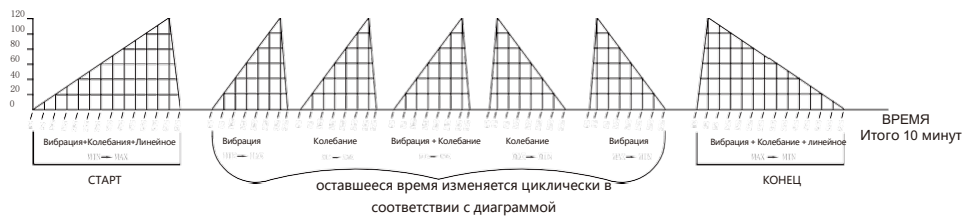




# Автоматические программы

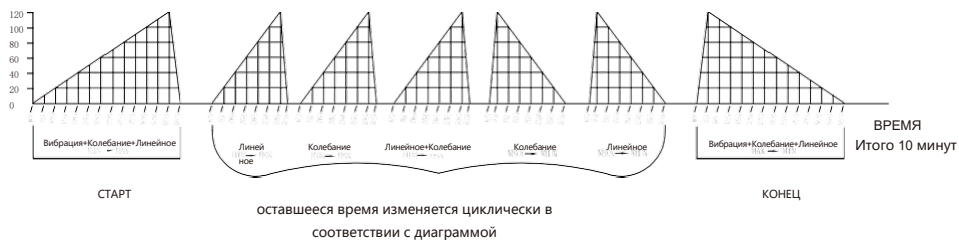
## P1

УРОВЕНЬ



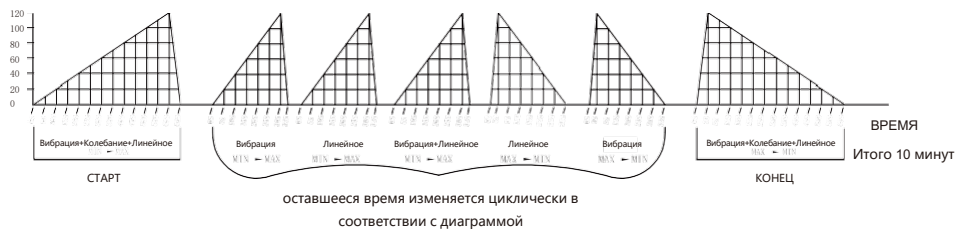
УРОВЕНЬ

## P2

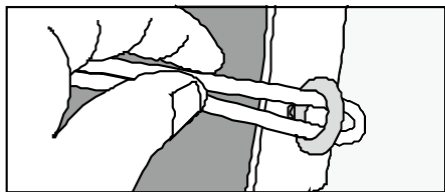


## P3

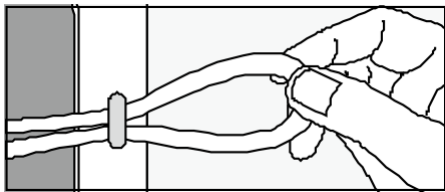
УРОВЕНЬ



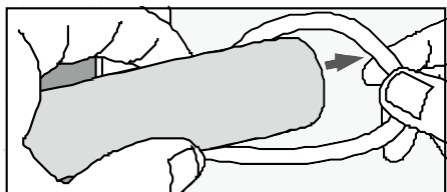
## Установка эластичных тросов



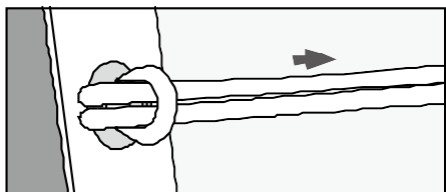
A



B



C



D

С обеих сторон тренажера есть две петли для тросов, расположенные возле ручек у основания. Сложите концы тросов и пропустите их через петли у основания тренажера. После этого пропустите ручку троса через петлю в основании троса, тем самым успешно прикрепив тросы к устройству. Перед использованием тренажера убедитесь, что каждый трос надежно закреплен, а кольцо для троса исправно.

Регулярно проверяйте состояние эластичных тросов. Если они имеют признаки износа, изношены или повреждены, не используйте их.

## Рекомендации по тренировкам

Занятия с виброплатформой приносят много пользы для здоровья. Они улучшают физическую форму, способствуют укреплению мышц, активизируют обмен веществ и позволяют контролировать расход калорий, что в сочетании с диетой помогает сбросить вес.

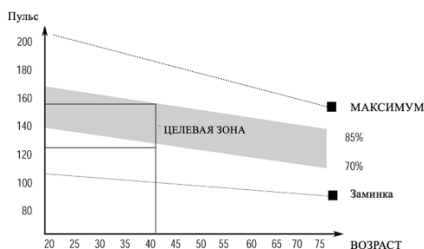
### Разминка

Этот этап способствует улучшению кровообращения и укреплению мышц, что снижает риск судорог и травмирования мышц. Мы рекомендуем выполнять описанные ниже упражнения, каждое из которых занимает около 30 секунд. Во время выполнения не прилагайте усилий и не напрягайте мышцы. Остановитесь, если почувствуете боль.



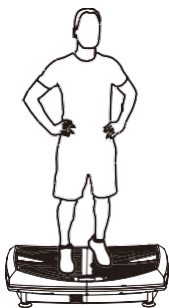
### Замечания по использованию

На этапе тренировки достигаются непосредственные результаты. В ходе ежедневных занятий мышцы ног станут более гибкими. Следуйте своему собственному ритму, но старайтесь поддерживать его на протяжении всей тренировки. Эффективность занятий будет достаточной, чтобы держать частоту сердечных сокращений в целевой зоне, показанной на графике ниже.



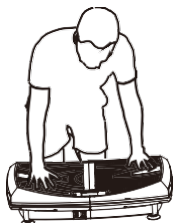
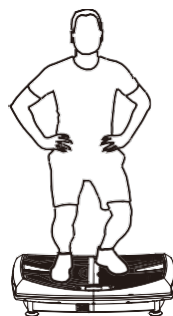
Начальное время тренировки - 10 минут.

## Рекомендованные упражнения



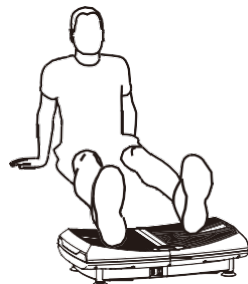
Встаньте на цыпочки в центре виброплатформы. Выпрямите спину. Мышцы живота должны быть напряжены, и вы должны чувствовать изменение степени напряжения икроножных мышц. Вы также можете согнуть колени на 90 градусов. Такая поза позволит расслабить талию и бедра.

Встаньте на тренажер, выровняйте ноги и плечи. Держите спину прямо, колени согнутыми и медленно напрягайте мышцы ног. Для повышения интенсивности упражнения колени следует согнуть как можно сильнее. Вы начнете чувствовать напряжение в квадрицепсах, бедрах и спине. Эта поза помогает тренировать мышцы бедер, облегчает боль и болезненность суставов, способствует циркуляции крови и уменьшает жировые отложения.



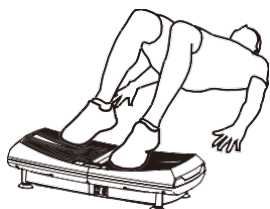
Встаньте на колени, положите руки на изделие на ширине плеч и наклонитесь вперед. В этой позе тренируются плечевые суставы и руки.

Сядьте перед тренажером, держа спину прямо и положив руки по бокам. Положите икры на платформу так, чтобы пальцы ног были направлены вверх. Эта позиция позволяет полностью расслабиться, наслаждаясь интенсивным массажем икр.



Сядьте на стул перед тренажером. Поместите ноги на платформу. Вибрации помогут вам расслабить мышцы спины, ягодиц и бедер.

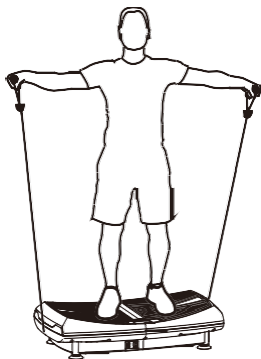
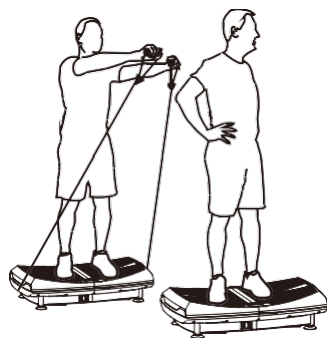
## Рекомендованные упражнения



Положите плечи на пол и лягте, поставив обе стопы на тренажер. Держите колени вместе и поднимите бедра. Медленно поднимая корпус, отрывайте от пола пятки, чтобы напрячь бедра и таз. Это позволит тренировать мышцы бедер.

Встаньте на тренажер, держите ноги и плечи на одной линии, руки положите на талию.

Вращайте корпусом по часовой стрелке в течение нескольких секунд, затем вернитесь в исходное положение и повторите движение в противоположном направлении. Во время выполнения этого упражнения вы можете использовать эластичные тросы. Держите их перед собой на уровне плеч и поворачивайте руки влево и вправо. Это позволит тренировать мышцы живота, в том числе косые мышцы.



Стоя на тренажере, возьмитесь за тросы и вытяните руки по бокам до уровня пояса. Направляя ладони вниз и слегка согнув руки в локтях, поднимите обе руки до уровня плеч, а затем опустите их. Повторите несколько раз.

Встаньте на тренажер. Держите тросы перед грудью, чтобы ладони были обращены друг к другу. Медленно опустите руки назад, к спине и позвольте им разогнуться и выпрямиться. Затем верните их в исходное положение. Вы можете чередовать руки или выполнять движения обеими руками одновременно.

Чтобы повысить эффективность упражнений, выполняйте их стоя на коленях или делая выпады.



## Хранение и обслуживание

- Чистка тренажера осуществляется только влажной тряпкой с мягким моющим средством. Протирайте устройство сразу после использования. Перед чисткой убедитесь, что устройство отключено от сети.
- Перед тем как убрать тренажер на хранение, внимательно осмотрите кабель питания на предмет повреждений. Если кабель питания поврежден, обратитесь к производителю или квалифицированному специалисту для замены кабеля, чтобы избежать травм или других рисков.
- Регулярно проверяйте тренажер. Если вы обнаружите, что устройство повреждено или работает ненормально, не включайте его. Ни в коем случае не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно. При любых неполадках обращайтесь к квалифицированному специалисту.
- Отсоединяя кабель питания, не дергайте за сам кабель. Тяните только за вилку.
- Не забывайте отключать изделие от сети, когда оно не используется.
- Если вы планируете убирать устройство после использования, мы рекомендуем попросить кого-нибудь помочь вам перенести его. При хранении устройства не переворачивайте его.

**Настоятельная рекомендация:** для очистки тренажера налейте небольшое количество антибактериального мыла в теплую воду. Намочите тряпку, отожмите ее и протрите поверхность тренажера. Перед чисткой убедитесь, что кабель питания устройства отключен от сети.

## Устранение неполадок:

| № | Проблема                                | Причины   | Решения  |
|---|---|---|--|
| 1 | Тренажер не включается                  | Кабель питания не вставлен в розетку                                  | Вставьте кабель питания в розетку                                    |
|   |   | Переключатель питания не включен                                      | Включите переключатель питания. Лампочка-индикатор должна загореться |
|   |   | Перегорел предохранитель  | Замените предохранитель на предохранитель той же модели              |
| 2 | Во время работы тренажера раздается гул | Этот звук раздается при износе двигателя или другого элемента изделия | Ремонт не требуется  |
| 3 | Тренажер не реагирует на сигналы с ПДУ  | Сел аккумулятор ПДУ   | Замените аккумулятор   |
|   |   | ПДУ слишком далеко от устройства                                      | Переместите ПДУ на расстояние менее 2,5 м                            |
| 4 | Тренажер внезапно прекратил работу      | Истекло время работы тренажера по умолчанию                           | Перезапустите тренажер через 10 минут                                |
| 5 | Тренажер не реагирует на любые сигналы  | Изделие одновременно получает слишком много команд от контроллеров    | Выключите и снова запустите тренажер.                                |

|   |   |                                   |   |
|---|---|-----------------------------------|---|
| 6 | На экране отображается код ошибки Er01 или ER02 | Нарушение рабочего тока двигателя | Полностью выключите питание, затем вставьте вилку обратно в розетку и перезапустите тренажер. Если это не помогло, обратитесь к специалистам по послепродажному обслуживанию. |
|---|---|-----------------------------------|---|

**Примечание: не пытайтесь разбирать и ремонтировать устройство самостоятельно. Всегда обращайтесь за помощью к специалистам по послепродажному обслуживанию.**



## Технические характеристики

- Наименование: Виброплатформа UNIX Fit Boost 4D
- Рабочее напряжение: 220-240 В
- Частота: 50/60 Гц
- Мощность: 440 Вт

## Правильная утилизация изделия



Данная маркировка указывает на то, что данное изделие не следует утилизировать вместе с другими бытовыми отходами. Чтобы предотвратить возможный вред окружающей среде или здоровью людей в результате неконтролируемой утилизации отходов, ответственно перерабатывайте их, чтобы способствовать устойчивому повторному использованию материальных ресурсов.

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