UNIX FIT



ВЕЛОТРЕНАЖЕР СПИН-БАЙК UNIX FIT SB-300

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

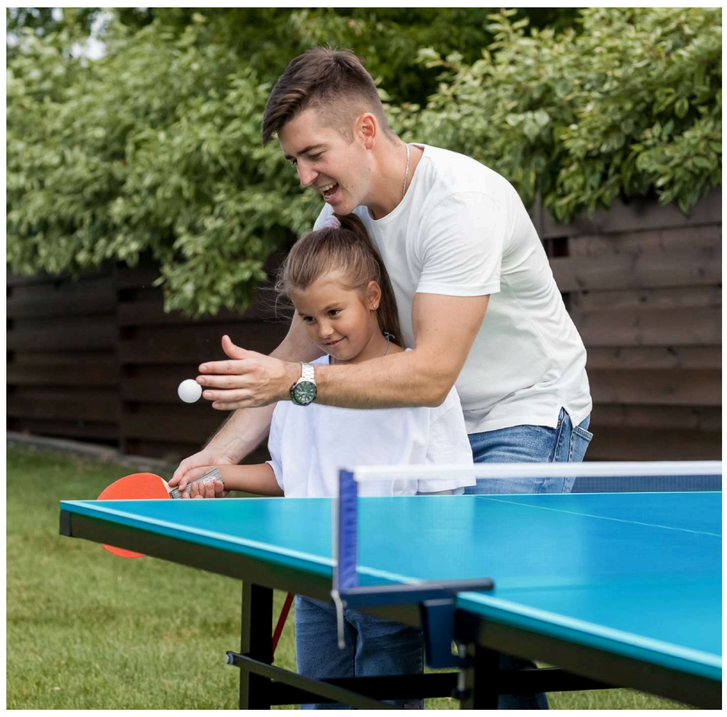
UNIX

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.

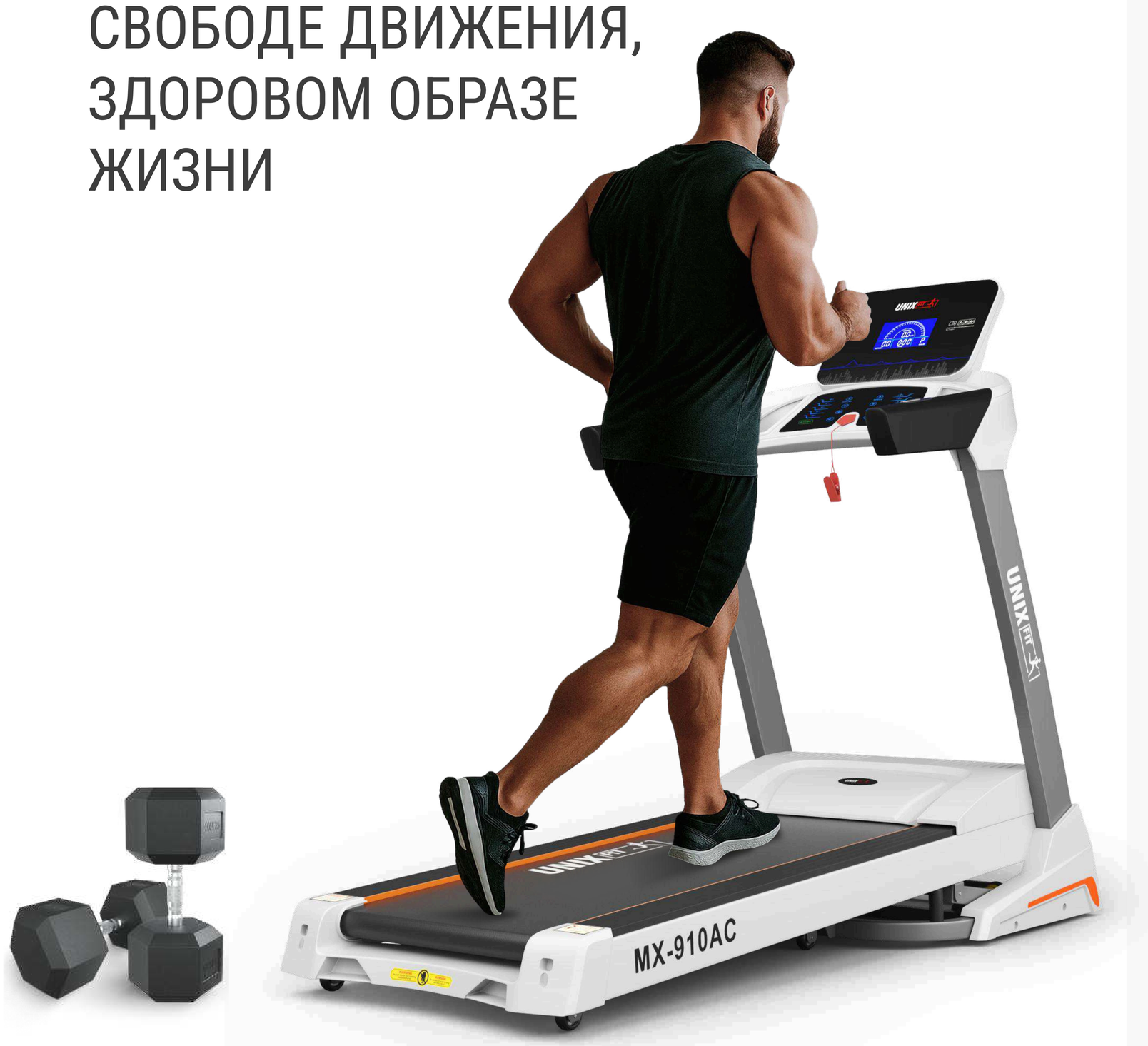
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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.

UNIX

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** 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 тренажере

Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок.

- Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажера.
- Все украшения перед тренировкой необходимо снять.
- Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.

ВНИМАНИЕ! Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий. Это особенно важно при:

- наличии предрасположенности к повышенному давлению, заболеваниям легких и сердечно-сосудистой системы;
- возрасте старше 45 лет;
- повышенном уровне холестерина;
- ожирении;
- отсутствии регулярных тренировок и занятий спортом более одного года.

Техника безопасности

Для обеспечения вашей безопасности и предотвращения травм внимательно прочитайте следующие инструкции перед использованием велотренажёра, а также обратите внимание на приведённые ниже предупреждения.

Примечание: хотя при проектировании и производстве изделия вопросы безопасности были тщательно проработаны, обязательно соблюдайте приведённые ниже инструкции. Производитель не несёт ответственности за последствия, вызванные неправильной эксплуатацией.

- Изделие не предназначено для использования детьми и людьми с ограниченными возможностями. Не используйте тренажёр при плохом самочувствии — это может привести к травмам.
- Не разбирайте тренажёр самостоятельно без соответствующего разрешения — все работы по ремонту и обслуживанию должен выполнять квалифицированный специалист. Несанкционированная разборка может привести к серьёзным последствиям.
- Всегда используйте оригинальные запчасти — их замена без согласования с производителем запрещена.
- Если во время тренировки вы почувствуете недомогание или дискомфорт, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.

- Изделие предназначено только для домашнего использования и не предназначено для профессиональных тренировок или медицинских целей.
- Не используйте тренажёр, если корпус треснул, сломан (с обнажением внутренней конструкции) или сварные швы имеют трещины.
- Не занимайтесь сразу после еды, в состоянии усталости или при плохом самочувствии — это может нанести вред здоровью.
- Когда тренажёр не используется, блокируйте маховик поворотом тормозной ручки (см. раздел «Сборка тренажёра») — это снижает риск травм.
- Изделие относится к классу защиты H.

Хранение и размещение

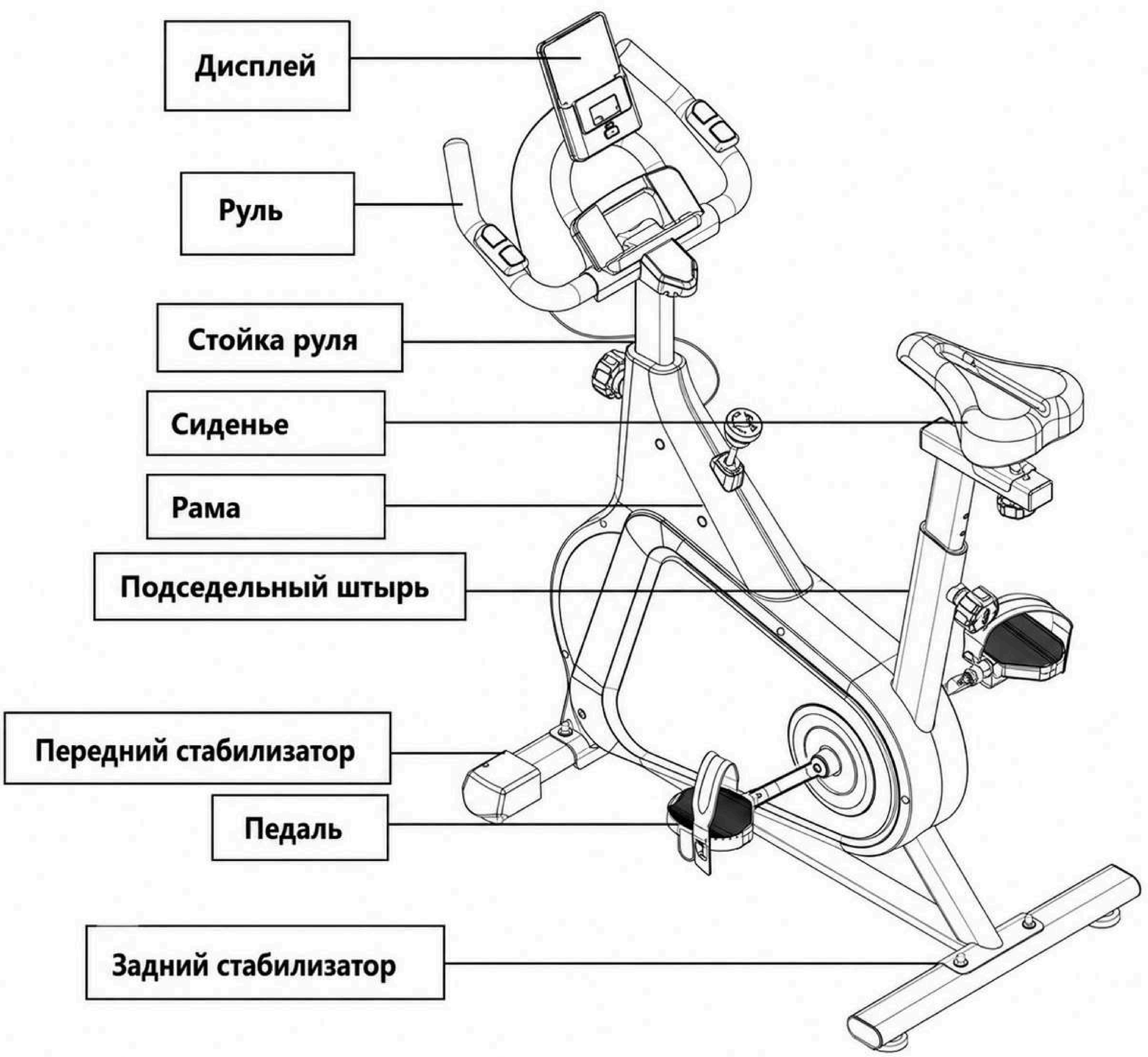
- Велотренажёр предназначен для использования в помещении. Устанавливайте и эксплуатируйте его на твёрдой ровной поверхности. Не кладите на тренажёр посторонние предметы.
- Не используйте и не храните тренажёр рядом с горячими или движущимися предметами.
- Храните тренажёр в сухом, хорошо проветриваемом помещении, вдали от прямых солнечных лучей и отопительных приборов.
- Не используйте велотренажёр в запылённых помещениях, поддерживайте достаточный уровень влажности воздуха в помещении — сильное статическое электричество может повлиять на нормальную работу дисплея.

Общие положения и описание устройства

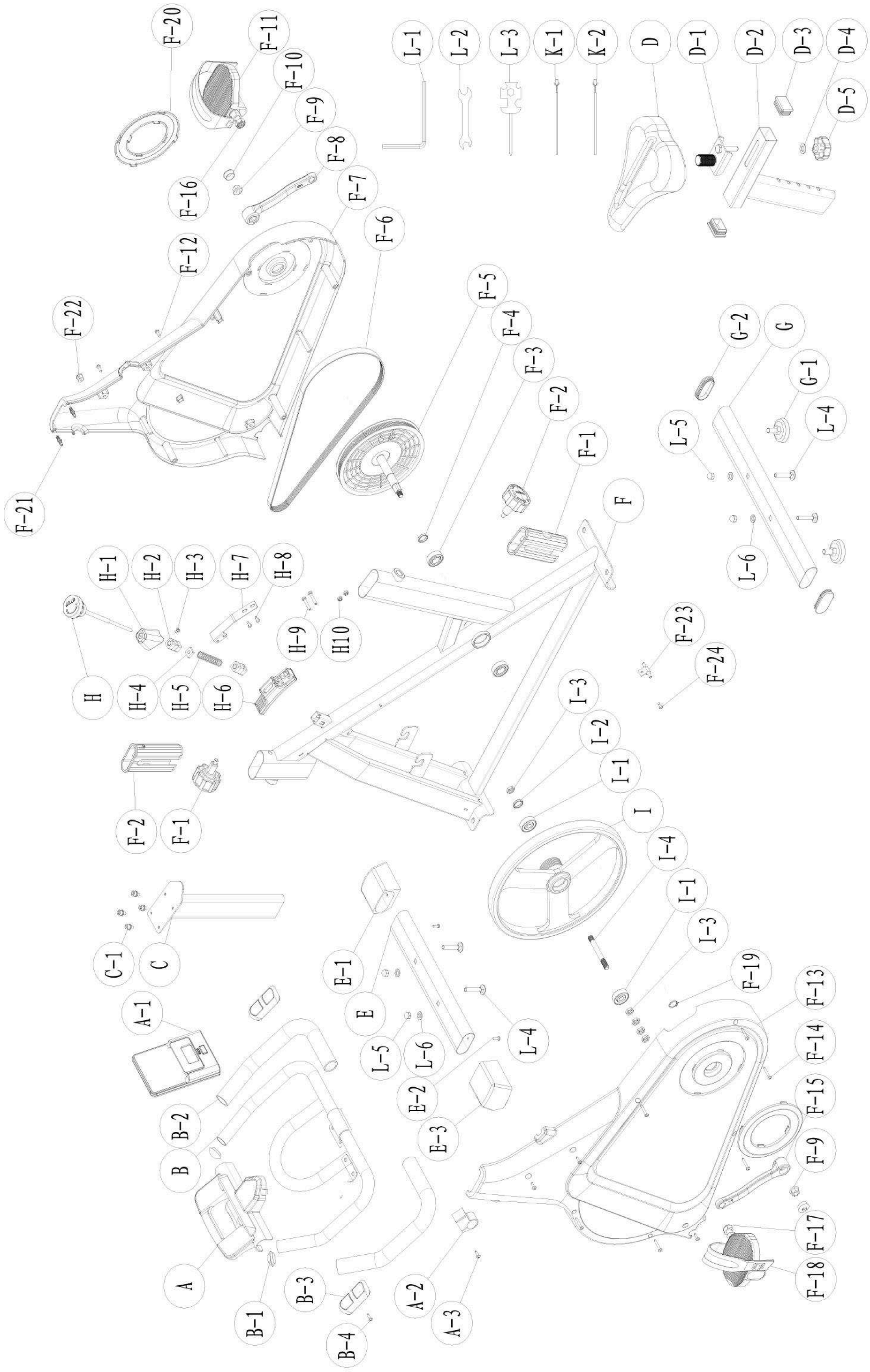
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул: SB300

Питание тренажера	Не требуется, для работы дисплея необходимы 2 батарейки AAA
Система нагружения	механическая (колодочная, ручная регулировка)
Пульсометр	Сенсорные датчики на поручнях



Общая схема тренажера



Список деталей

№	Описание	Кол-во
A	Держатель телефона	1
A-1	Дисплей	1
A-2	Держатель монитора	1
A-3	Саморез с крестообразным шлицем и большой плоской головкой	1
B	Руль	1
B-1	Заглушка для полукруглой трубы	2
B-2	Втулка руля	2
B-3	Рукоятка	
B-4	Саморез с крестообразным шлицем и большой плоской головкой	
C	Вертикальная труба поручня	1
C-1	Винт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой	4
D	Сиденье	1
D-1	Слайдер сиденья	1
D-2	Подседельный штырь	1
D-3	Заглушка трубы	2
D-4	Плоская шайба	1
D-5	Рычаг горизонтальной регулировки	1
E	Передний стабилизатор	1
E-1	Левая передняя опорная ножка	1
E-2	Саморез с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	2
E-3	Правая передняя опорная ножка	1
F	Основная рама	1
F-1	Хомут подседельного штыря	2
F-2	Рычаг-фиксатор (гайка-барашек)	2
F-3	Подшипник	2
F-4	Втулка оси каретки	1

№	Описание	Кол-во
F-5	Шкив	1
F-6	Приводной ремень	1
F-7	Нижняя крышка кожуха	1
F-8	R-образная ножка	1
F-9	Шестигранная гайка с фланцем	2
F-10	Декоративная крышка кривошипа	2
F-11	Правая педаль	1
F-12	Саморез с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	6
F-13	Верхняя крышка кожуха	1
F-14	Саморез с крестообразным шлицем	9
F-15	L-образная ножка	1
F-16	Стопорная гайка левой педали	1
F-17	Стопорная гайка правой педали	1
F-18	Левая педаль	1
F-19	Стопорное кольцо	1
F-20	Крышка кривошипа	2
F-21	Шатун (соединительный стержень)	2
F-22	Заглушка провода	1
F-23	Саморез с крестообразным шлицем и большой плоской головкой	1
F-24	Крепление коробки датчика	1
G	Задняя опорная труба	1
G-1	Заглушка трубы	2
G-2	Регулируемая опорная ножка	2
H	Рычаг тормоза	1
H-1	Декоративная крышка тормоза	1
H-2	Нижняя втулка тормоза	2
H-3	Винт с крестообразным шлицем	1

H-4	Квадратная гайка крепления тормоза	1
H-5	Пружина сжатия	1
H-6	Узел тормоза	1
H-7	Пружинная пластина	1
H-6	Узел тормоза	1
H-7	Пружинная пластина	1
H-8	Саморез с крестообразным шлицем и большой плоской головкой	2
H-9	Винт с крестообразным шлицем и большой плоской головкой	2
H-10	Стопорная гайка	2
I	Маховик	1
I-1	Подшипник	2

I-2	Оцинкованная втулка	1
I-3	Шестигранная гайка	6
I-4	Ось маховика	1
K-1	Провод датчика	1
K-2	Провод пульсометра	2
L-1	Г-образный шестигранный ключ	1
L-2	Рожковый ключ, оцинкованный	1
L-3	Рожковый ключ, оцинкованный	1
L-4	Болт с квадратной шейкой	4
L-5	Колпачковая гайка	4
L-6	Плоская шайба	4

Комплектация

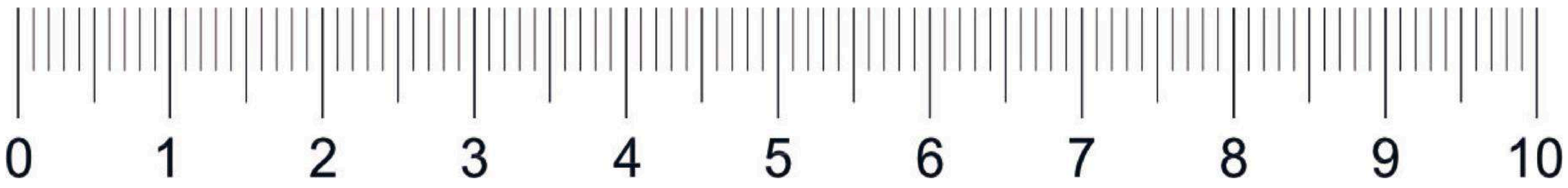
№	Описание	Кол-во
1	Рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Педаль	1
5	Сиденье	1
6	Стойка руля	1

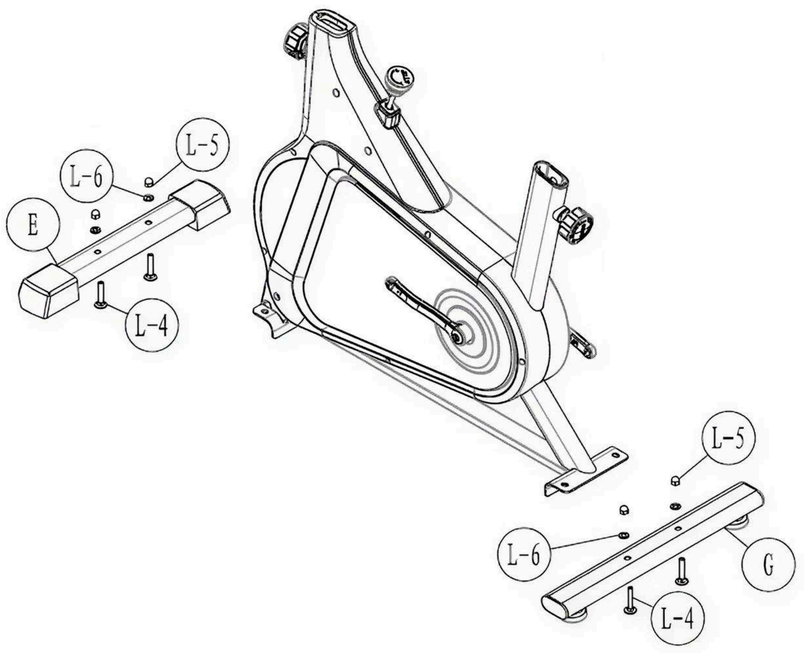
№	Описание	Кол-во
7	Рычаг-фиксатор	2
8	Руль	1
9	Подседельный штырь	1
10	Набор инструментов	1
11	Дисплей	1
12	Держатель дисплея	1

Сборка тренажера

Во время установки все винты затягивайте временно. После полной сборки рамы затяните их окончательно.

При сборке вы можете измерить длину винта с помощью приведенной ниже шкалы, чтобы упростить установку.





ШАГ 1

Возьмите переднюю (E) и заднюю опорную трубу (G), из набора инструментов — Г-образный шестигранный ключ 5 мм (L-1), а из пакета с крепежом — комплект винтов: болт с квадратной шейкой (L-4), колпачковую гайку (L-5) и плоскую шайбу (L-6), как показано на рисунке выше.

Установите переднюю и заднюю опорные трубы, затем с помощью Г-образного шестигранного ключа 5 мм (L-1) затяните винт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой (C-1).

ШАГ 2

Возьмите левую педаль (F-18) и снимите предварительно установленную стопорную гайку (F-16) с педали. Согласно рисунку ①, с помощью рожкового ключа (L-3) затяните гайку, вращая в направлении, указанном стрелкой.

Достаньте правую педаль (F-11) и снимите предварительно установленную гайку (F-17) с педали. Согласно рисунку ② , с помощью рожкового ключа (L-3) затяните гайку, вращая в направлении, указанном стрелкой.

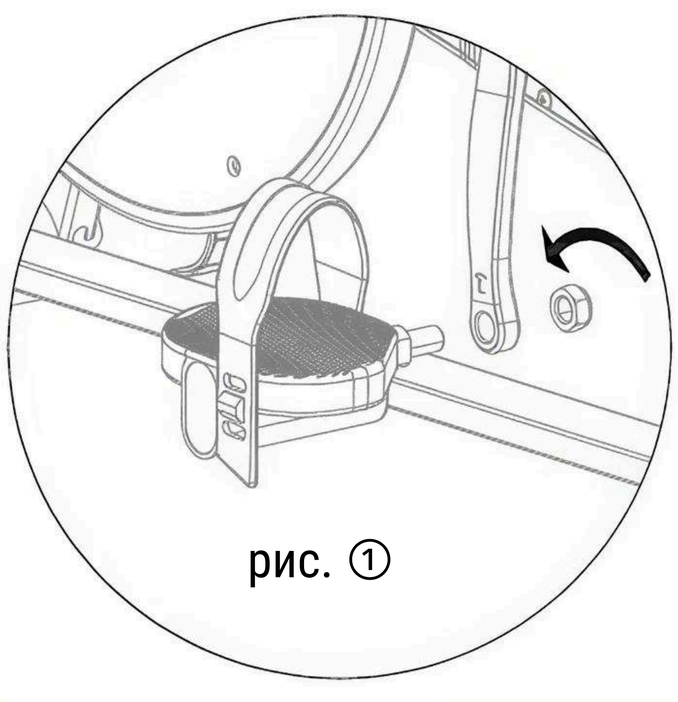
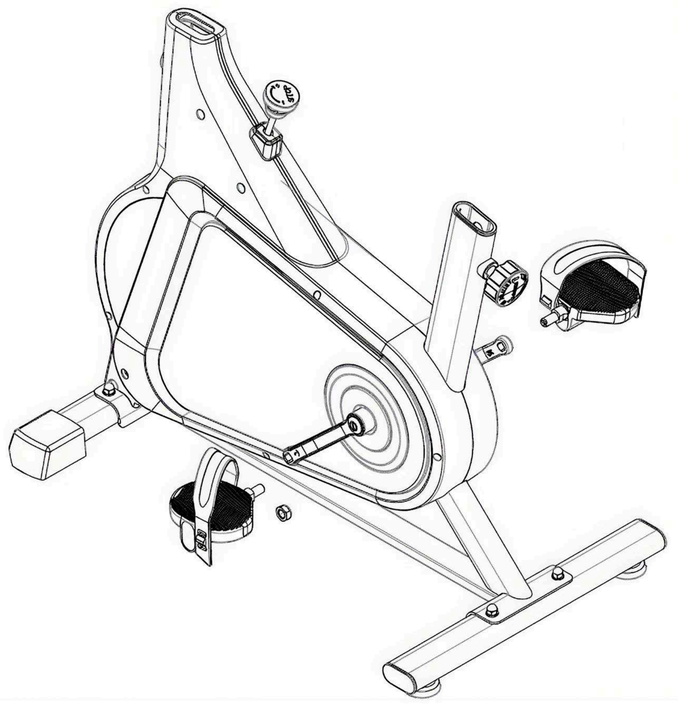


рис. ①



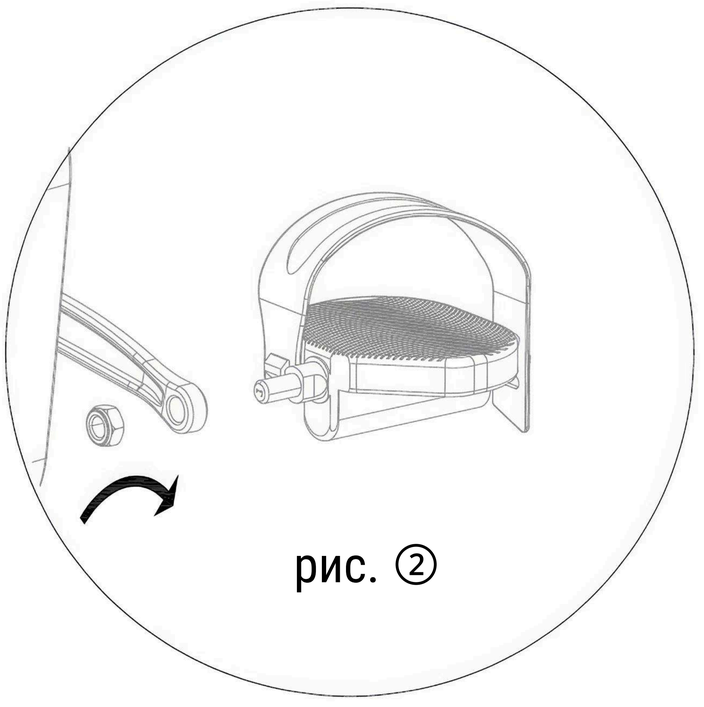
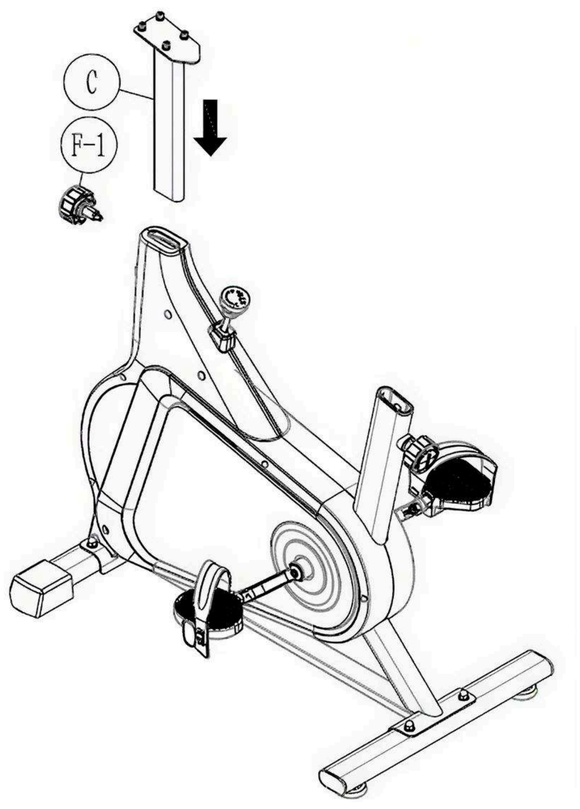
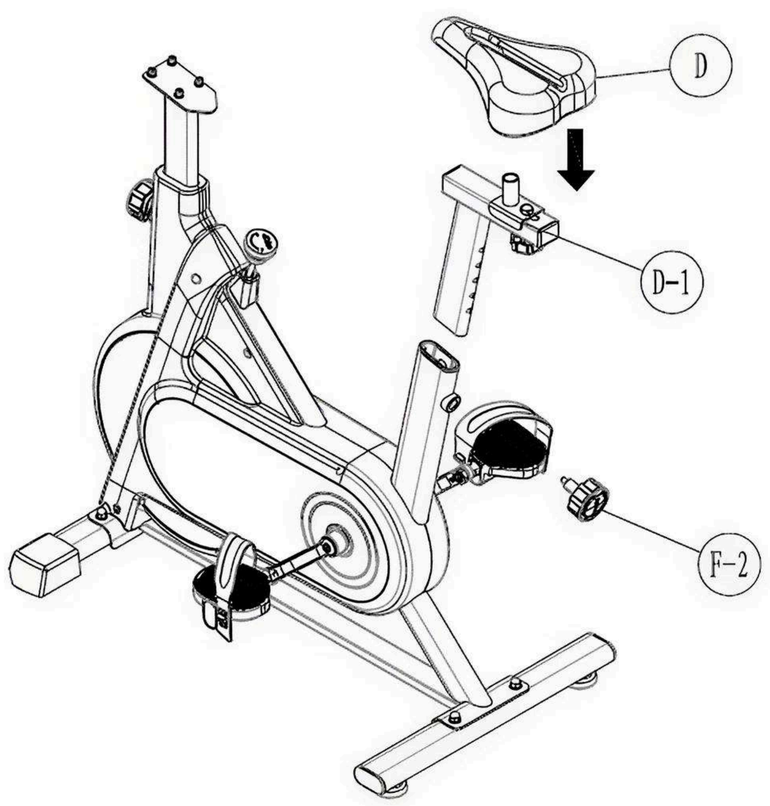


рис. ②



ШАГ 3

Достаньте из упаковки стойку руля (C) и хомут подседельного штыря (F-1), затем затяните его.



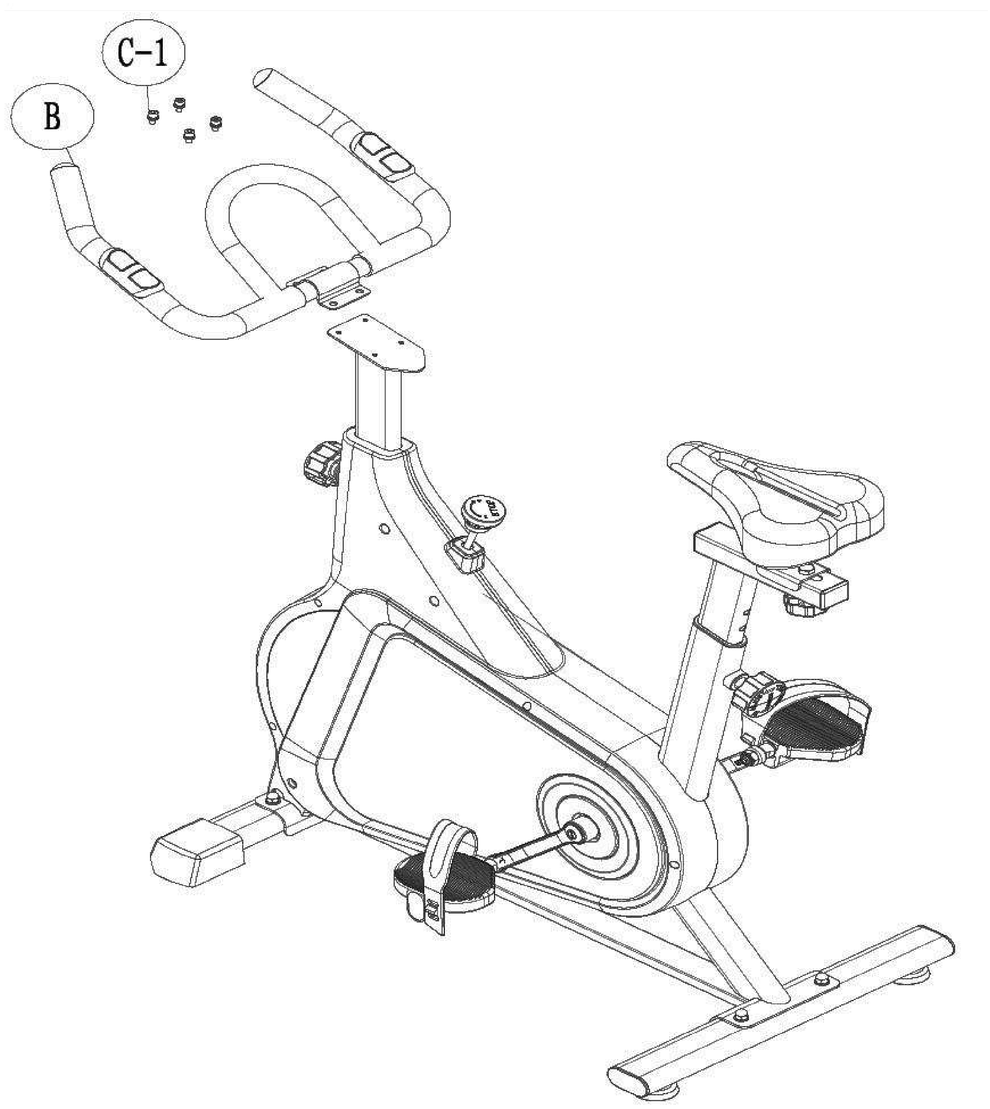
ШАГ 4

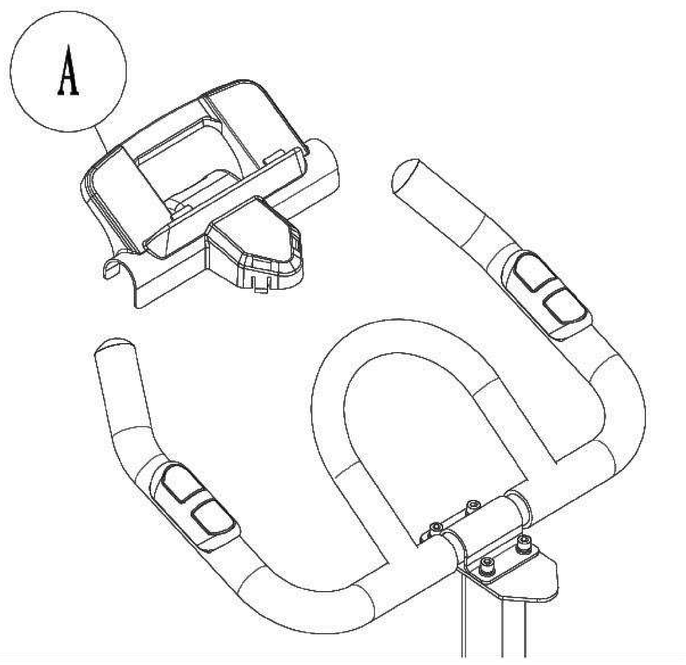
Возьмите сиденье (D). Установите его на слайдер (D-1).
Отрегулируйте его под нужным углом и
затяните крепление с помощью рожкового ключа (L-2).

ШАГ 5

Достаньте руль (B) и снимите предварительно установленный комплект винтов
с внутренним шестигранником (C-1), как показано на рисунке.

Совместите руль с отверстиями опорной трубы руля, вкрутите комплект винтов с внутренним шестигранником и затяните с помощью Г-образного шестигранного ключа (L-1).
Достаньте держатель телефона и закрепите его на руле в направлении стрелки (см. рисунок выше).

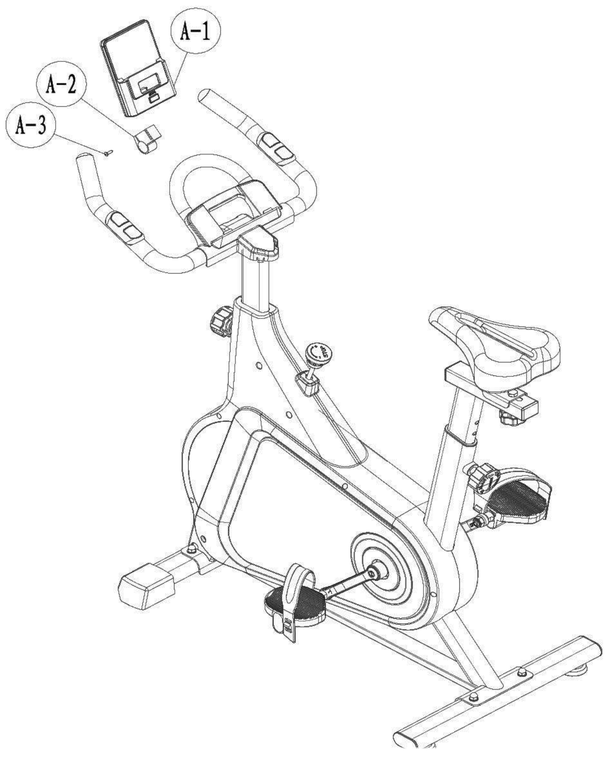


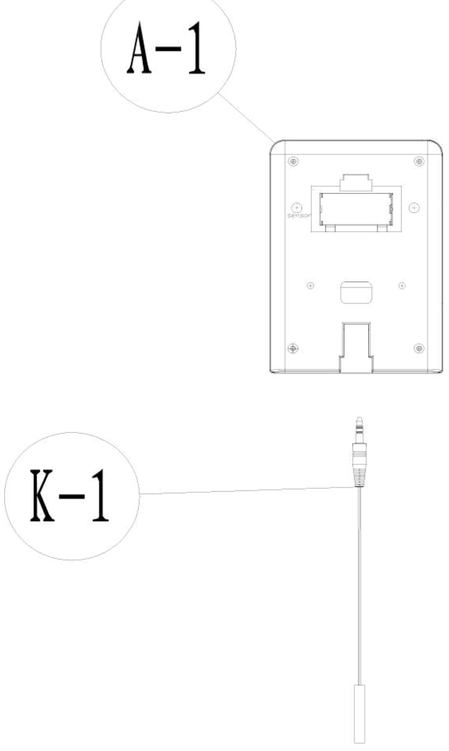


ШАГ 6

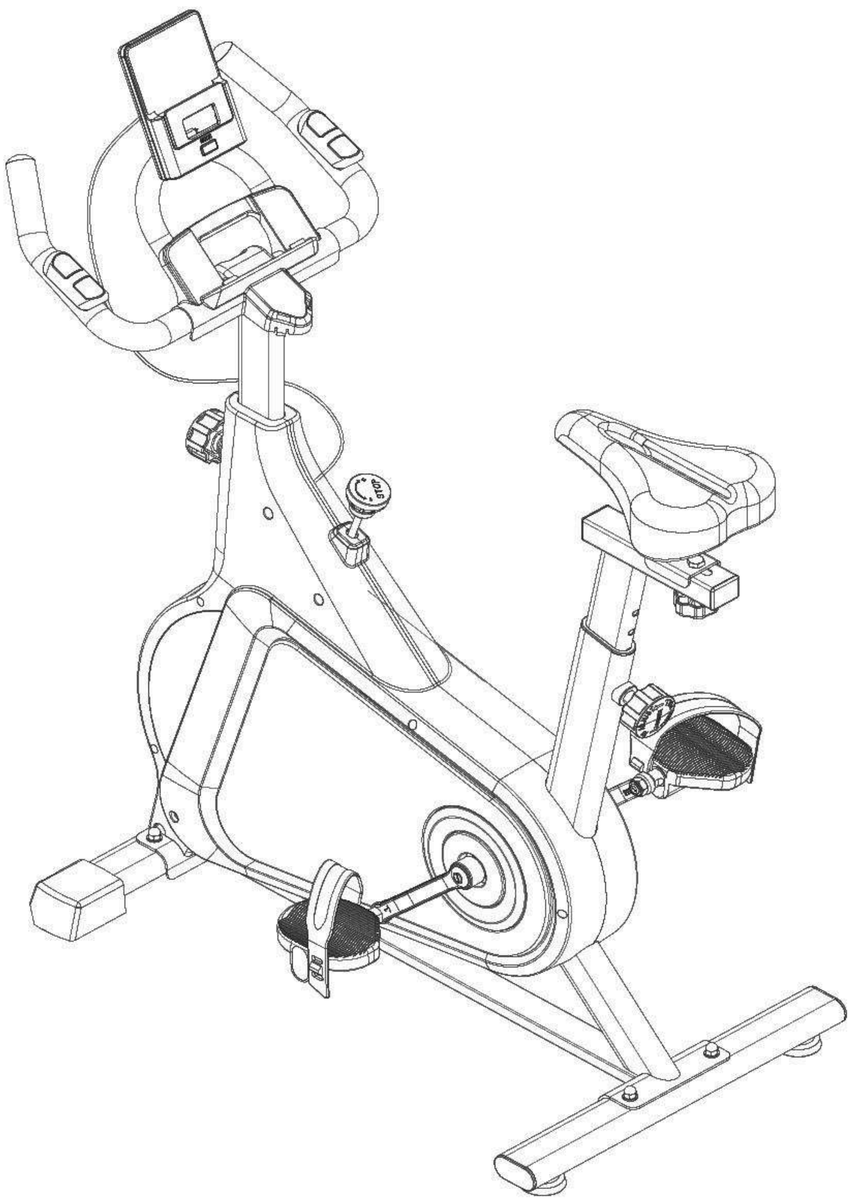
Возьмите дисплей (A-1) и держатель дисплея (A-2), а также снимите предварительно установленный набор саморезов (A-3), как показано на рисунке.

Установите держатель электронного дисплея в крепление на руле до щелчка, затяните с помощью рожкового ключа (L-2), вставьте электронный дисплей в слот держателя, установите батарейку в дисплей, подключите провод датчика (K-1) в разъем на задней панели дисплея — сборка велотренажера завершена.





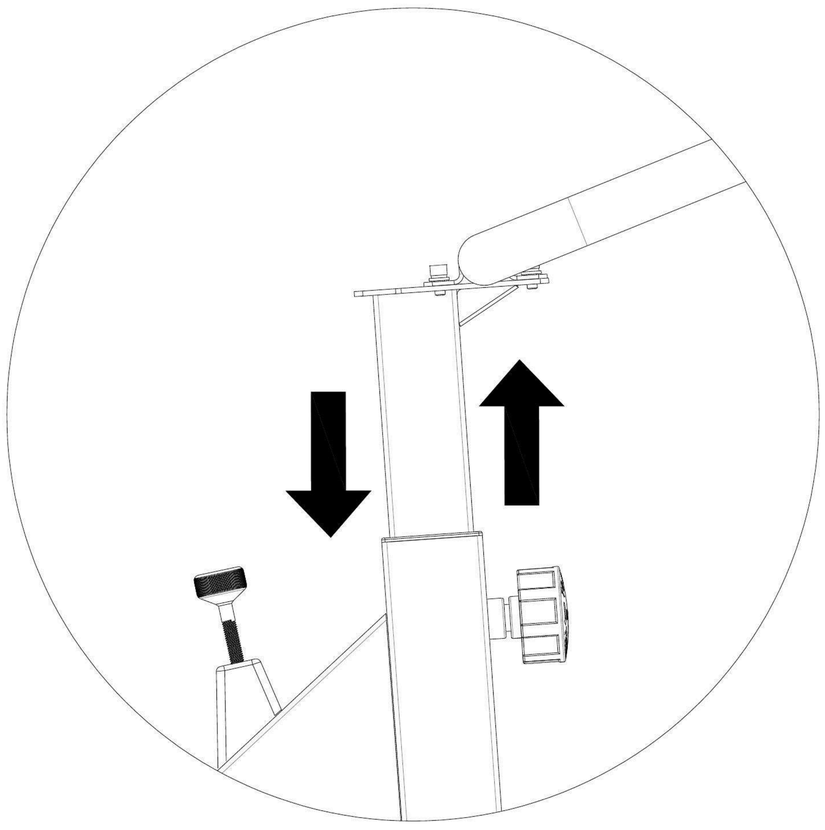
Завершив сборку по указанным выше требованиям, убедитесь, что все винты надежно затянуты. Перед началом эксплуатации проверьте, что все детали установлены.

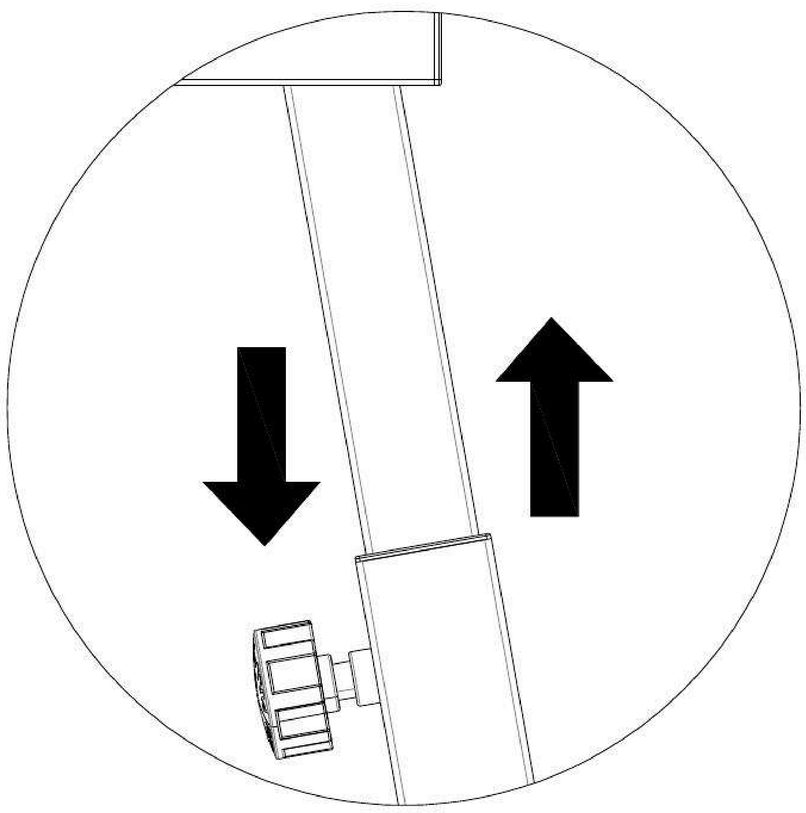


РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ

Отрегулируйте высоту руля и подседельного штыря, ослабив или затянув
быстросъемный фиксатор в зависимости от вашей посадки и уровня комфорта, затем зафиксируйте.
Установите в идеально удобное для вас положение.

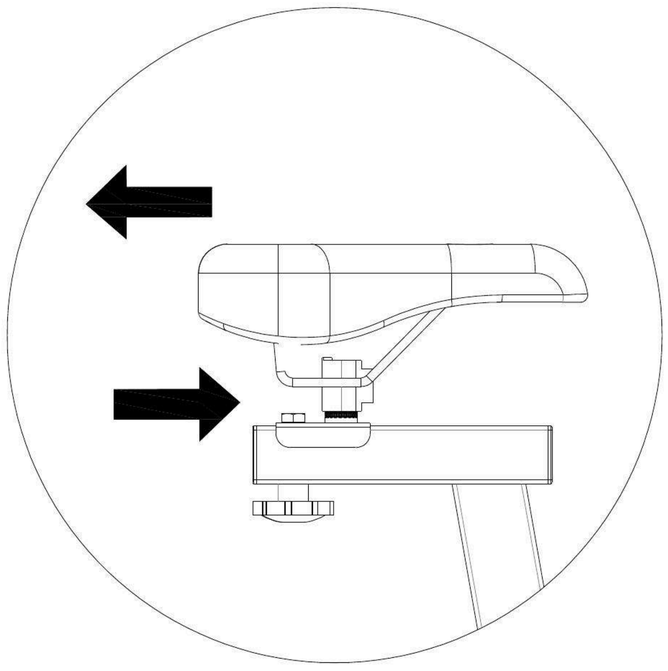
Примечание: при регулировке вертикальной трубы руля до максимальной высоты
не превышайте отметку **STOP**.





РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ ВПЕРЕД И НАЗАД

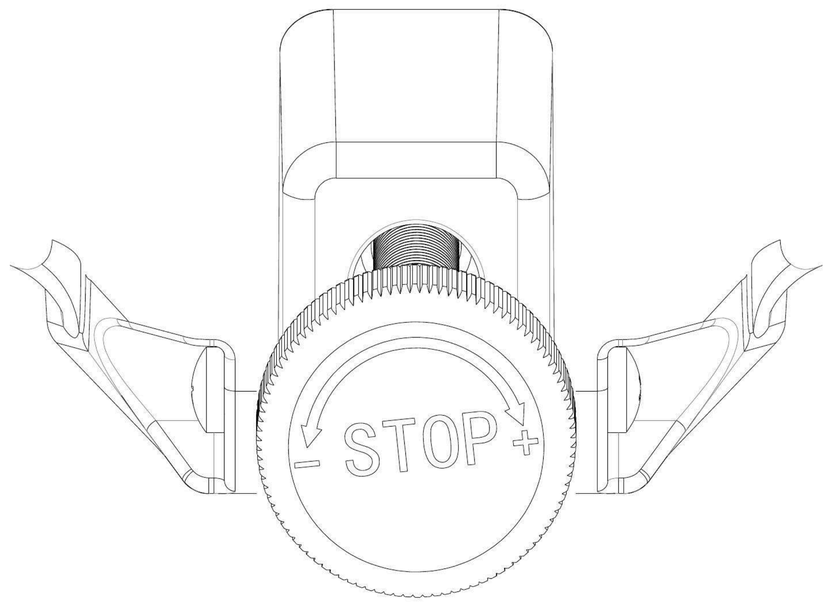
Ослабьте слайдер сиденья, сдвиньте сиденье
в нужное положение, затем зафиксируйте слайдер.



ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА И БЛОКИРОВКА МАХОВИКА

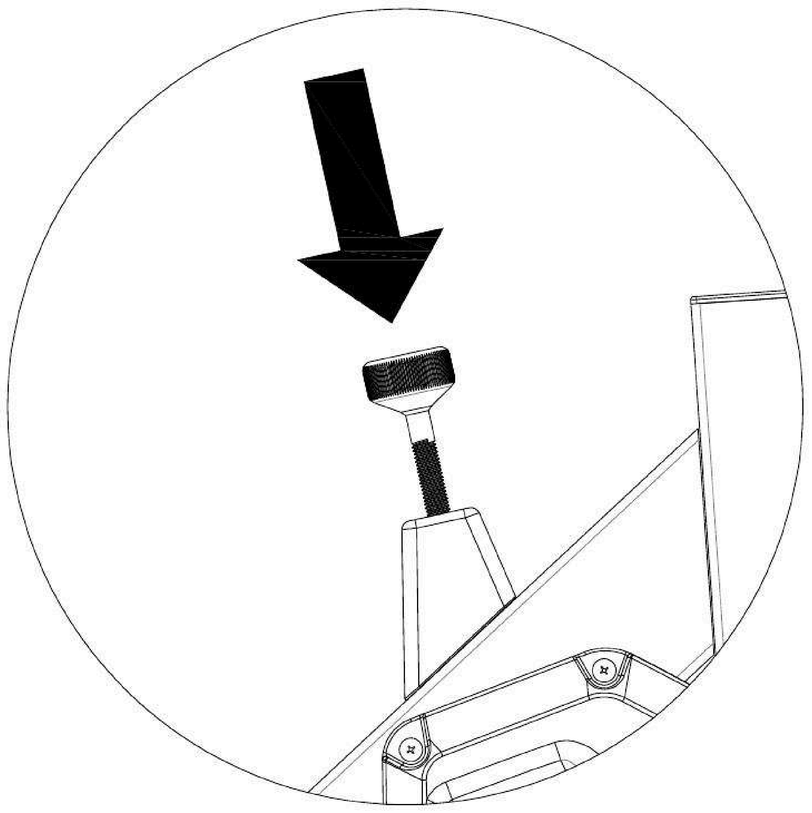
Нажмите кнопку **STOP (тормозную ручку)** для экстренной
остановки во время использования. Во время использования
плотно затягивайте ремни педалей.

При неиспользовании оборудования поверните тормозную ручку
по часовой стрелке, чтобы заблокировать маховик;
перед следующим использованием отключите блокировку.



РЕГУЛИРОВКА ОПОРНЫХ НОЖЕК

Если поверхность под велотренажером неровная, отрегулируйте угол опорных ножек, чтобы выровнять его.



Обслуживание устройства

- Регулярная очистка продлевает срок службы велотренажера. Очищайте тренажер после занятий и следите за чистотой обуви, чтобы избежать попадания посторонних предметов внутрь корпуса.
- Периодически проверяйте затяжку крепежа — особенно педалей, руля и сиденья.
- Своевременно заменяйте неисправные детали силами сервисного центра; до устранения неполадки не эксплуатируйте оборудование.

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки выполните разминку в течение 5–10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц.

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, выдыхайте ртом. При учащенном дыхании или дискомфорте остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышцам требуется около 48 часов отдыха, поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями.

НАГРУЗКА

Определите подходящий объем тренировок исходя из своей физической подготовки. При длительном отсутствии нагрузок начинайте постепенно, затем повышайте нагрузку. Перед окончанием тренировки заранее снижайте интенсивность — никогда не заканчивайте занятие резко.

ПИТАНИЕ

Выполняйте упражнения не ранее чем через час после еды; принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. Во время занятий пейте воду, но избегайте обильного питья, чтобы не перегружать сердце и почки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

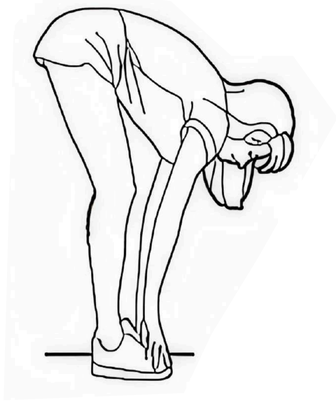
Для улучшения физической формы рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю через одинаковые промежутки времени. По мере роста подготовки можно заниматься чаще.

ИНТЕНСИВНОСТЬ

Повышайте интенсивность постепенно. Рекомендуемая продолжительность аэробной тренировки — 15–20 минут, 3–4 раза в неделю. При продолжительности свыше 60 минут эффект снижается, а риск травмы растет. Увеличивайте время тренировки не более чем на 12 минут в неделю, а сопротивление — не более чем на 10 % в неделю.

Упражнения на растяжку

Какой бы ни была ваша скорость бега, перед тренировкой лучше сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому перед растяжкой рекомендуется походить на беговой дорожке 5-10 минут. Затем остановитесь и сделайте пять повторов упражнений на растяжку по нижеописанной методике, по 10 секунд или больше для каждой ноги. Повторите упражнения после тренировки.



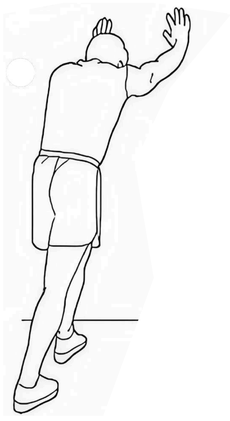
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, коснитесь руками ног и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза



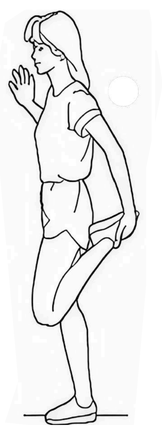
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните внутрь и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Коснитесь рукой ступни и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или стол и отведя одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и пяткой касаясь земли, наклонитесь к стене или столу. Удерживайте положение 10 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Обопритесь правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени в стороны. Возьмитесь за стопы руками и подтяните корпус к ногам. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза

Тренируйтесь вместе с UNIX



UNIXFIT.RU