

UNIX **FIT**



ВЕЛОТРЕНАЖЁР UNIX FIT BL-390E

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.

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 FIT** постоянно развивается и создаёт свои изделия на базе самых современных разработок и инновационных технологий. Для изучения полного ассортимента нашей продукции перейдите на официальный сайт компании. Для этого используйте QR-код, представленный на этой странице.



UNIXFIT.RU



Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

Рекомендации по проведению занятий на тренажёре

- Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь.
- Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажёра. Все украшения перед тренировкой необходимо снять.
- Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.
- Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если вы не занимались спортом более одного года.
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Чрезмерная нагрузка на тело, а также неправильная техника выполнения упражнений могут нанести вред здоровью.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий.

Это особенно важно при:

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

Техника безопасности при использовании тренажёра

ВАЖНО!

- Во время тренировок следите за своей осанкой.
- При использовании регулируемых деталей следует помнить об их максимально допустимом положении. Во избежание повреждения элементов тренажёра и возникновения травм при регулировке положения, никогда не заходите за отметку «стоп» («stop»).
- 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!
- При подъёме или перемещении тренажёра соблюдайте осторожность, чтобы не повредить позвоночник. Всегда используйте надлежащие методы подъема и/или обращайтесь за помощью к другим людям.
- Обратите особое внимание на возможность появления проблемы «свободного колеса» (нарушение крепления колеса к раме тренажёра). Использование тренажёра при подобной поломке может повлечь за собой серьезные травмы.
- Осторожно! В ходе эксплуатации маховик с вращающимся диском может сильно нагреваться.
- Блокируйте устройство каждый раз по завершении тренировки.
- 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 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 50 см вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- 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.

Электробезопасность

- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается использование переходников или дополнительных адаптеров для подключения устройства.
- Избегайте совместного подключения тренажёра к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуется вывести для беговой дорожки отдельную розетку.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление снижает риск поражения электрическим током в случае повреждения оборудования.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии у вас сомнений относительно состояния электрооборудования вашего тренажёра, обратитесь к специалисту-электрику.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены. Работа устройства в таком случае может привести к электротравме, поражению электрическим током, перегрузке и возгоранию тренажёра.
- Не повреждайте и не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжелые предметы.

- Не подключайте тренажёр к розеткам, расположенным в непосредственной близости от металлических поверхностей, скоплений мусора или источника воды. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками!
- В случае обнаружения повреждений кабеля питания, обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.
- Во избежание накопления статического электричества, не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА

- Во избежание разрядки аккумулятора вынимайте его из консоли, если устройство не используется в течение длительного времени.
- 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 UNIX Fit BL-390E – устройство, предназначенное для проведения тренировок для достижения различных целей: общей тренированности, укрепления различных групп мышц, повышения выносливости, снижения веса и т.д.

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

- ручной режим
- 8 предустановленных программ
- программа измерения жира в организме Body Fat
- программа целевого пульса
- программа контроля мощности
- 3 пульсозависимые программы с предустановленными значениями 60%, 75%, 85% от целевого максимального пульса
- возможность создания четырёх пользовательских программ.

24 уровня нагрузки (от 1 до 428 Ватт) позволяют подобрать нужные усилия как для новичков, так и для продвинутых пользователей.

Эргономичное гелевое сиденье – особенно комфортное, удобное для занятий на тренажёре. **Сиденье имеет 10 уровней настройки по высоте** и возможность горизонтальной настройки.

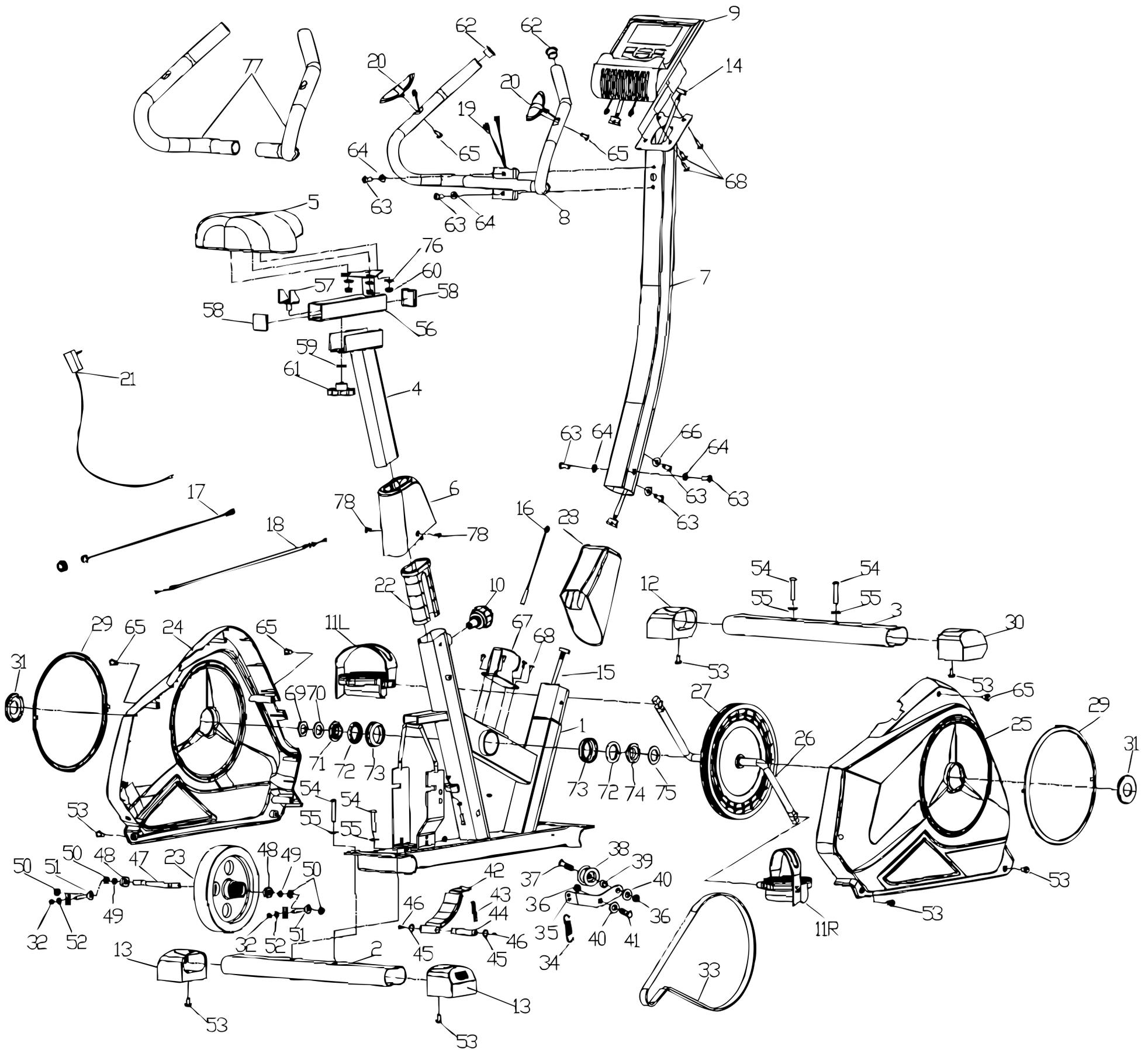
Тренажёр оснащён консолью, на которую кроме программ тренировок выводятся показатели: время тренировки, расстояние, пульс, потраченные калории, скорость, обороты, нагрузка в ваттах. Пульсометры тренажёра встроены в рукоятки и постоянно замеряют показатели пульса во время занятий.

Для обеспечения удобства и безопасности Пользователя двухкомпонентный pedalный узел оснащается педалями с восемью уровнями регулировки ремней, что позволяет максимально охватывать стопу и предупреждать её травмирование.

Технические характеристики:

Размеры: 770 × 525 × 1280 мм Вес нетто: 27 кг

Общая схема устройства



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

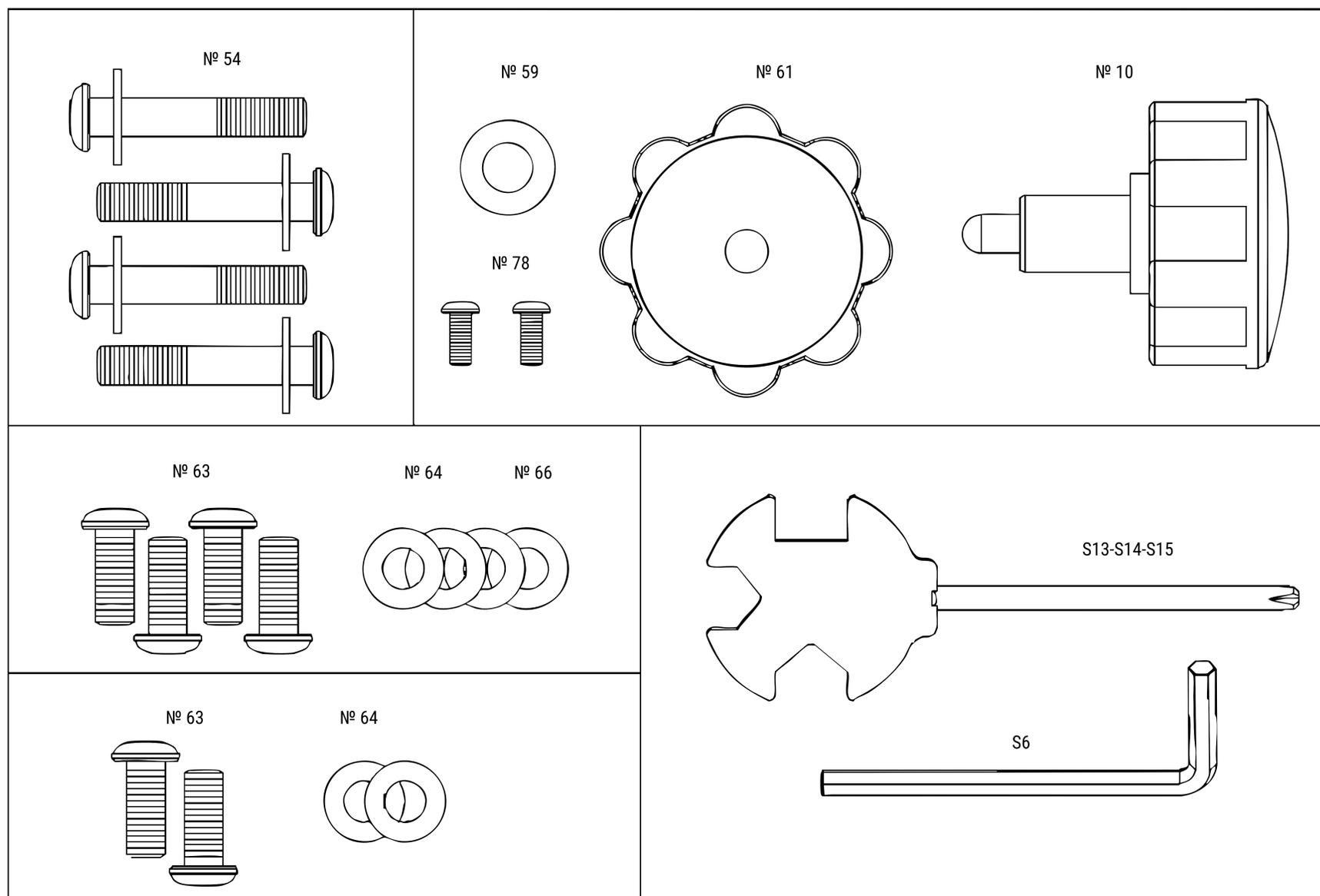
№	Деталь	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Задняя ножка	1
3	Передняя ножка	1
4	Стойка сиденья	1
5	Сиденье	1
6	Декоративный кожух стойки сиденья	1
7	Передняя стойка	1
8	Руль	1
9	Консоль	1
10	Ручка регулировки	1
11L	Педаль (левая)	1
11R	Педаль (правая)	1
12	Заглушка передней ножки (левая)	1
13	Заглушка задней ножки	3
14	Кабель консоли(верхний)	1
15	Кабель консоли(нижний)	1
16	Кабель датчика скорости	1
17	Кабель питания	1
18	Кабель двигателя	1
19	Кабель датчика пульсометра	2
20	Датчик пульсометра	2
21	Адаптер питания	1
22	Втулка	1
23	Маховик	1
24	Левый кожух	1
25	Правый кожух	1
26	Рычаг	1
27	Шкив ремня	1
28	Декоративный кожух передней стойки	1
29	Декоративная накладка	2
30	Заглушка передней ножки (правая)	1
31	Кожух рычага	2
32	Нейлоновая гайка	2
33	Ремень	1

№	Деталь	Кол-во
34	Натяжная пружина	1
35	U-образный держатель	1
36	Шестигранная гайка	2
37	Винт M10*1.5*42L	1
38	Прижимной ролик	1
39	Втулка ведущего вала	1
40	Шайба	2
41	Винт M10*1.5*25L	1
42	Магнитная плата	1
43	Натяжная пружина	1
44	Ось вращения	1
45	Стопорное кольцо	2
46	Винт M6*20H	2
47	Ось маховика	1
48	Подшипник	2
49	Стопорное кольцо	2
50	Шестигранная гайка	4
51	Комплект болтов	2
52	Шайба	2
53	Винт ST4.2*16H	6
54	Винт M8*P1.25*SOL(6 мм)	4
55	Шайба	4
56	Подвижная опора сиденья	1
57	Фиксатор сиденья	1
58	Квадратная заглушка	2
59	Шайба	4
60	Нейлоновая гайка	3
61	Ручка	1
62	Заглушка руля	2
63	Винт M8*1.25*20L	6
64	Шайба	4
65	Винт ST4.2*16H	9
66	Фигурная шайба	2
67	Двигатель	1

68	Винт М5*14Н	10
69	Контргайка	1
70	Стопорная деталь	1
71	Обойма шара (левая)	1
72	Шар	2
73	Фиксатор шара	2

74	Обойма шара (правая)	1
75	Шайба	1
76	Шайба	1
76	Пенистая накладка	2
76	Винт М4*10Н	2

КРЕПЁЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И АКСЕССУАРЫ



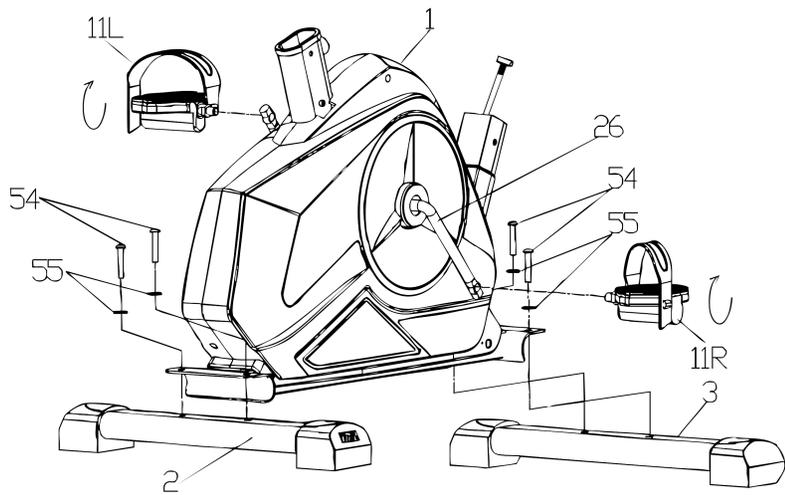
Инструкция по сборке

ШАГ 1

Прикрепите переднюю (3) и заднюю (2) ножки к основной раме (1) с помощью винтов M8*P1.25*SOL (6 мм) (54) и шайб (55).

Обратите внимание на то, что передняя ножка (3) имеет транспортировочное колесо, что облегчает перемещение тренажёра. Задняя ножка не оборудована колесом для транспортировки.

Надёжно закрепите педали (11L/R) к рычагу (26) с помощью гаечного ключа. Убедитесь, что правая педаль (11R) с маркировкой «R» прочно закреплена к правой стороне рычага и затянута по часовой стрелке. Левая педаль (11L) с маркировкой «L» крепится к рычагу с левой стороны и затягивается против часовой стрелки.



ШАГ 2

Прикрепите сиденье (5) к подвижной опоре сиденья (56) с помощью шайбы (76) и нейлоновой гайки (60), затем надёжно зафиксируйте сиденье (5).

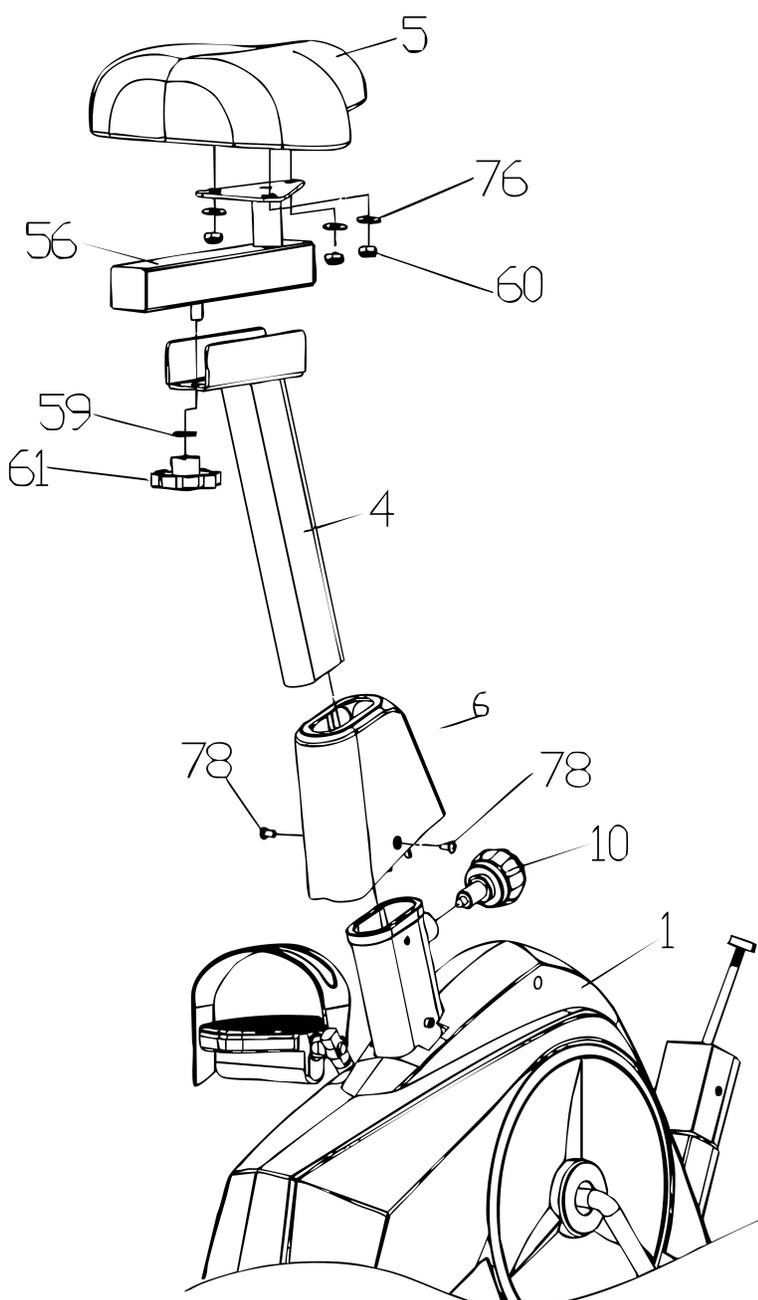
Установите сиденье и кронштейн в вертикальную стойку сиденья (4) в нужном положении и, совместив отверстия, зафиксируйте положение ручкой регулировки (61) и шайбой (59).

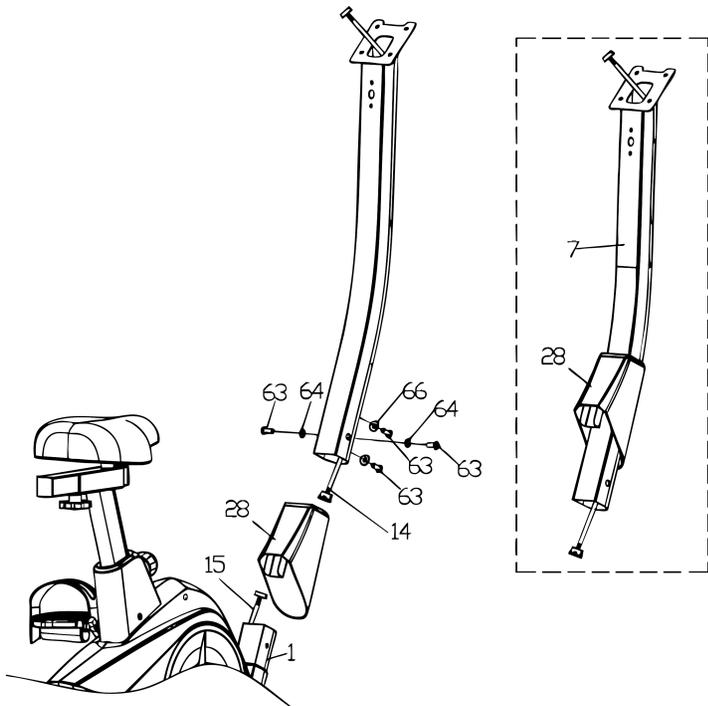
Закрепите декоративный кожух стойки сиденья (6) на основной раме (1) винтами (78).

Вставьте стойку сиденья (4) в основную раму (1) и, совместив отверстия, зафиксируйте сиденье в нужном положении с помощью ручки регулировки (10). Высоту сиденья можно отрегулировать и после окончания сборки тренажёра.

ВАЖНО!

При регулировке высоты сиденья не заходите за отметку «stop».





ШАГ 3

Поместите переднюю стойку (7) в декоративный кожух передней стойки (28).

Соедините выходы кабелей консоли (14 и 15).

При соединении кабелей убедитесь в целостности контактов. Несоблюдение этого требования может привести к неисправности консоли.

Прикрепите переднюю стойку (7) к основной раме (1) с помощью винта M8*1.25 * 20L (63) и шайб (64 и 66).

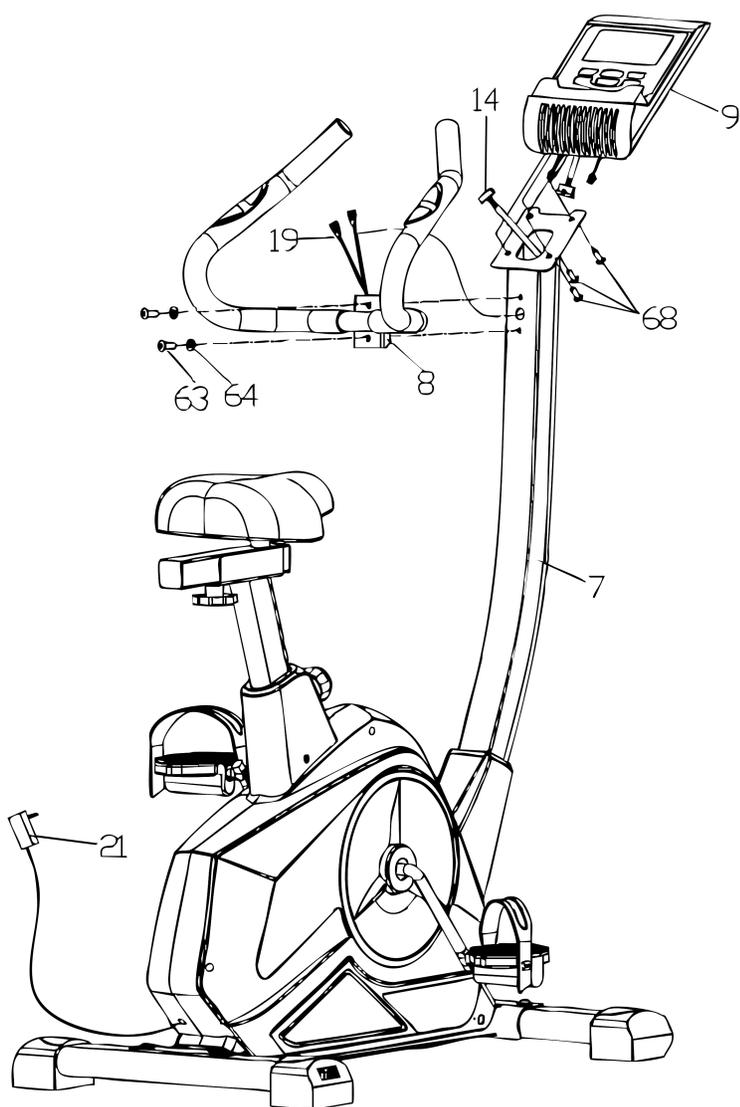
ШАГ 4

Подключите кабель консоли (14) к консоли (9), следя за тем, чтобы контакты и соединения не были повреждены. Несоблюдение этого требования может привести к неисправности консоли.

Закрепите консоль (9) на передней стойке (7) с помощью винтов M5*14H (68).

Вставьте кабели датчика пульсометра (19), идущие от руля (8) в отверстие на передней стойке (7) и протяните их вверх к консоли (9). Закрепите руль (8) на стойке (7) с помощью винтов M8*1.25*20L (63) и шайб (64). Как следует затяните винты. При затягивании не повредите кабели пульсометра (19). Их повреждение может отразиться на измерениях пульса.

Присоедините кабели пульсометра (19) к консоли (9), убедившись в надёжности соединения. Уберите излишки кабелей по длине в основание стойки и убедитесь, что консоль прочно установлена на передней стойке.



При установке консоли на переднюю стойку обратите внимание на то, что на обратной стороне консоли имеются предварительно смонтированные крепления.

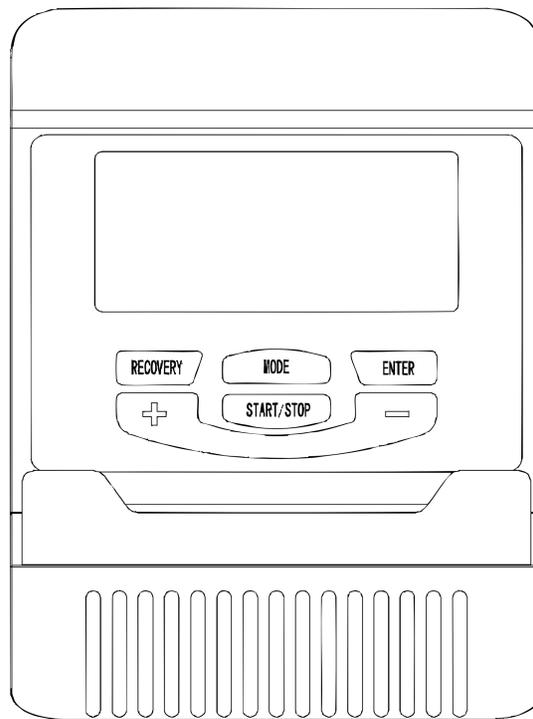
Перед началом эксплуатации велотренажёра вставьте адаптер питания (21) в гнездо питания на задней поверхности собранного тренажёра.

ВАЖНО!

После завершения сборки тренажёра убедитесь, что он ровно установлен на полу. При необходимости отрегулируйте положение устройства с помощью регуляторов, встроенных в заглушки задних ножек (13).

Перед началом эксплуатации тренажёра убедитесь, что все винты и гайки хорошо затянуты.

Инструкция по использованию консоли



ФУНКЦИИ КНОПОК

START/STOP (СТАРТ/СТОП)

1. Начало и окончание тренировки.
2. Запуск и выход из программы измерения содержания жира в организме.

DOWN / «-» (ВНИЗ)

Уменьшение значения выбранного параметра тренировки: время, расстояние и др. Нажмите эту кнопку во время тренировки, чтобы уменьшить инерционное сопротивление тренажёра.

UP / «+» (ВВЕРХ)

Увеличение значения выбранного параметра тренировки. Нажмите эту кнопку во время тренировки, чтобы увеличить инерционное сопротивление тренажёра.

ENTER (ВВОД)

Нажмите эту кнопку для ввода желаемого значения или программы тренировки.

TEST (PULSE, RECOVERY)

Нажмите эту кнопку для перехода в режим Recovery и отображения частоты сердечных сокращений пользователя на экране консоли. Режим RECOVERY имеет 6 уровней. Переход на следующий/предыдущий уровень осуществляется в течение 1 минуты. Градация уровней: F1 – самый легкий, а F6 – самый тяжелый уровень.

РЕЖИМ (MODE)

Нажмите эту кнопку для выбора режима или функций.

ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ

После включения устройства используйте кнопки UP и DOWN для выбора программы тренировки. Затем нажмите ENTER для перехода к выбранной программе.

Установка параметров тренировки

После выбора нужной программы вы можете установить несколько параметров тренировки для достижения желаемых результатов.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ. ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

Важно: В ряде программ настройка некоторых параметров невозможна.

- После выбора программы нажмите кнопку ENTER. При этом параметр «Time» на экране консоли начнёт мигать.
- Используя кнопки UP и DOWN, выберите нужное значение времени тренировки. Далее нажмите кнопку ENTER для ввода значения.
- После этого начнёт мигать значок следующего параметра. Продолжайте ввод значений с помощью кнопок UP и DOWN.
- Для начала тренировки нажмите кнопку START/STOP.

ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

Поле	Диапазон отображения	Значение по умолчанию	Шаг изменения	Описание
ВРЕМЯ (TIME)	0:00–99:00	0:00	±1:00	<ol style="list-style-type: none"> 1. При использовании значения по умолчанию 0:00 будет отображаться текущее время, прошедшее с начала тренировки. 2. При вводе целевого значения в диапазоне 1:00–99:00 будет отображаться оставшееся время до конца тренировки.
ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE)	0.00–999.0	0.00	±1	<ol style="list-style-type: none"> 1. При использовании значения по умолчанию 0:00 будет отображаться текущее расстояние, пройденное с начала тренировки. 2. При вводе целевого значения в диапазоне 1.00–999.0 будет отображаться оставшееся расстояние до конца тренировки.

КАЛОРИИ (CALORIES)	0.0–9950	0.0	±50	<p>1. При значении по умолчанию 0.0 будет отображаться текущее количество калорий, потраченных с начала тренировки.</p> <p>2. При вводе целевого значения в диапазоне 50.0–9950 будет отображаться оставшееся количество калорий до конца тренировки.</p>
ВОЗРАСТ (AGE)	10–99	30	±1	<p>На основании возраста пользователя высчитывается целевой пульс. При превышении целевого значения ЧСС (частоты сердечных сокращений) в программе контроля пульса на экране консоли будет мигать «Pulse».</p>

УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММАМИ ТРЕНИРОВОК

РУЧНОЙ РЕЖИМ (P1)

- Для перехода в ручной режим нажмите кнопку ENTER. Выберите пункт «Manual» с помощью кнопок UP и DOWN. После этого на экране будет мигать первый параметр, «Time». Вы можете ввести целевое значение параметра, используя кнопки UP и DOWN. После этого нажмите кнопку ENTER для ввода значения и перехода к следующему параметру.
- После ввода всех необходимых параметров нажмите кнопку START/STOP для запуска тренировки.

ВАЖНО!

Когда один из предустановленных параметров тренировки дойдет до нуля, раздастся звуковой сигнал и тренажёр автоматически остановится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, например, для завершения другого параметра тренировки.

ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ (P2-P9)

В памяти консоли записано 8 готовых программ тренировок. Каждая программа имеет 24 уровня сопротивления.

Для перехода к встроенной программе нажмите кнопку ENTER. Выберите нужную программу с помощью кнопок UP и DOWN. После выбора нужной программы нажмите кнопку START/STOP для запуска тренировки.

УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ ВСТРОЕННОЙ ПРОГРАММЫ

- Для перехода к встроенной программе нажмите кнопку ENTER. Выберите нужную программу с помощью кнопок UP и DOWN.
- После этого на экране будет мигать первый параметр «Time». Вы можете ввести целевое значение параметра, используя кнопки UP и DOWN.
- После этого нажмите кнопку ENTER для ввода значения и перехода к следующему параметру.
- После ввода всех необходимых параметров нажмите кнопку START/STOP для запуска тренировки.

ВАЖНО!

- Когда один из предустановленных параметров тренировки дойдёт до нуля, раздастся звуковой сигнал и тренажёр автоматически остановится.
- Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, например, для завершения другого параметра тренировки.

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ (P10)

- Для перехода к программе нажмите кнопку ENTER. Выберите пункт «Watt control program» с помощью кнопок UP и DOWN.
- После выбора программы контроля мощности нажмите кнопку START/STOP для запуска тренировки.

ПРОГРАММА АНАЛИЗА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (P11)

Ввод данных:

- Для перехода к программе нажмите кнопку ENTER. Выберите пункт «BODY FAT Program» с помощью кнопок UP и DOWN.
- После этого на экране начнёт мигать первый параметр, «Male». Вы можете ввести целевое значение параметра (пол пользователя), используя кнопки UP и DOWN. После этого нажмите кнопку ENTER для ввода значения и перехода к следующему параметру.
- На экране начнёт мигать следующий параметр, «Height» со значением по умолчанию «175». Вы можете ввести целевое значение параметра (рост пользователя), используя кнопки UP и DOWN. После этого нажмите кнопку ENTER для ввода значения и перехода к следующему параметру.
- На экране начнёт мигать следующий параметр, «Weight» со значением по умолчанию «75». Вы можете ввести целевое значение параметра (вес пользователя), используя кнопки UP и DOWN. После этого нажмите кнопку ENTER для ввода значения и перехода к следующему параметру.
- На экране начнёт мигать следующий параметр, «Age» со значением по умолчанию «30». Вы можете ввести целевое значение параметра (возраст пользователя), используя кнопки UP и DOWN. После этого нажмите кнопку ENTER для ввода значения.
- Далее нажмите кнопку START/STOP для начала измерения. Пожалуйста, поместите руки на контактные накладки на руле.
- Спустя 15 секунд на экране отобразится FAT% (содержание жира в организме в процентах), а также параметры BMR (базальная скорость обмена веществ), BMI (индекс массы тела) и BODY TYPE (тип фигуры).

О ТИПАХ ФИГУРЫ

Существует 9 типов фигуры, подразделяемых в зависимости от рассчитанного количества жира в организме (FAT%).

- Тип 1 - от 5% до 9%.
- Тип 2 - от 10% до 14%.
- Тип 3 - от 15% до 19%.
- Тип 4 - от 20% до 24%.
- Тип 5 - от 25% до 29%.
- Тип 6 - от 30% до 34%.
- Тип 7 - от 35% до 39%.
- Тип 8 - от 40% до 44%.
- Тип 9 - от 45% до 50%.

BMR: Скорость основного обмена (Basal Metabolic Rate)

BMI: Индекс массы тела (Body Mass Index)

Нажмите кнопку START/STOP к возврату в главное меню.

ПРОГРАММА ЦЕЛЕВОГО ПУЛЬСА (P12)

Установка параметров

- Для перехода к программе нажмите кнопку ENTER. Выберите пункт «Target H.R.» с помощью кнопок UP и DOWN. После этого на экране будет мигать параметр «Pulse». Вы можете ввести целевое значение параметра, используя кнопки UP и DOWN.
- После этого нажмите кнопку ENTER для ввода значения и перехода к следующему параметру.
- После ввода всех необходимых параметров нажмите кнопку START/STOP для запуска тренировки.

ВАЖНО!

Если в ходе тренировки значение пульса будет отличаться (на + 5) от предустановленного целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует уровень сопротивления. Проверка осуществляется примерно каждые 15 секунд.

ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА (P13-P15)

В памяти консоли записано 3 программы контроля пульса с автоматически рассчитываемым значением целевого пульса:

- Программа P13 - 60% ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС = 60% от (220 – ВОЗРАСТ)
- Программа P14 - 75% ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС = 75% от (220 – ВОЗРАСТ)
- Программа P15 - 85% ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС = 85% от (220 – ВОЗРАСТ)

Установка параметров

- Для перехода к программе нажмите кнопку ENTER. Выберите один из пунктов «Heart Rate Control Program» с помощью кнопок UP и DOWN.
- После этого на экране будет мигать первый параметр «Time». Вы можете ввести целевое значение параметров, используя кнопки UP и DOWN.
- После этого нажмите кнопку ENTER для ввода значения и перехода к следующему параметру.
- После ввода всех необходимых параметров нажмите кнопку START/STOP для запуска тренировки.

ВАЖНО!

Если в ходе тренировки значение пульса будет отличаться (на + 5) от автоматически рассчитанного целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует уровень сопротивления. Проверка осуществляется примерно каждые 15 секунд.

Когда один из предустановленных параметров тренировки дойдет до нуля, раздастся звуковой сигнал и тренажёр автоматически остановится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, например, для завершения другого параметра тренировки.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (P16-P19)

В памяти консоли выделено место для 4-х пользовательских программ U1-U4.

Режим пользовательской программы позволяет создать персональную программу, которую можно начать использовать незамедлительно.

Установка параметров

- Для перехода к программе нажмите кнопку ENTER. Выберите один из пунктов «U1»–«U4» с помощью кнопок UP и DOWN.
- После этого на экране будет мигать первый параметр, «Time». Вы можете ввести целевое значение параметров, используя кнопки UP и DOWN.
- После этого нажмите кнопку ENTER для ввода значения и перехода к следующему параметру.
- После ввода всех необходимых параметров нажмите кнопку START/STOP для запуска тренировки.

ВАЖНО!

Когда один из предустановленных параметров тренировки дойдет до нуля, раздастся звуковой сигнал и тренажёр автоматически остановится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, например, для завершения другого параметра тренировки.

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки на тренажёре рекомендуется выполнить разминку в течение 5-10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий. Пример разминки см. ниже.

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Если ваше дыхание стало слишком быстрым или появились признаки дискомфорта при дыхании, остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышц им требуется 48 часов отдыха. Определенную группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня. Поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями (незначительные нагрузки).

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным явлением и уходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.

ДИЕТА

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять минимум через час после еды. Принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. При занятиях спортом не забывайте пить воду, но избегайте обильного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

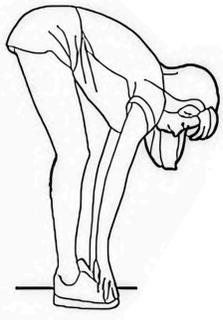
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере повышения уровня физической подготовки можно тренироваться и ежедневно. При этом особенно важно тренироваться через одинаковые промежутки времени.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Тщательно выстраивайте свой план тренировок. Интенсивность занятий следует повышать постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата.

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.



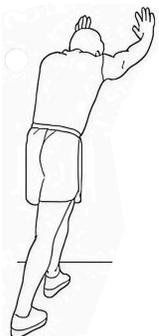
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



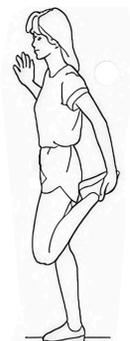
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

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.

Если ваши цели долгосрочные, разделите их на сегменты длиной в месяц или неделю. При использовании длительных промежутков времени можно потерять некоторые преимущества, связанные с непосредственной краткосрочной мотивацией. С помощью консоли вы можете отслеживать свои достижения по сразу нескольким показателям.

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.

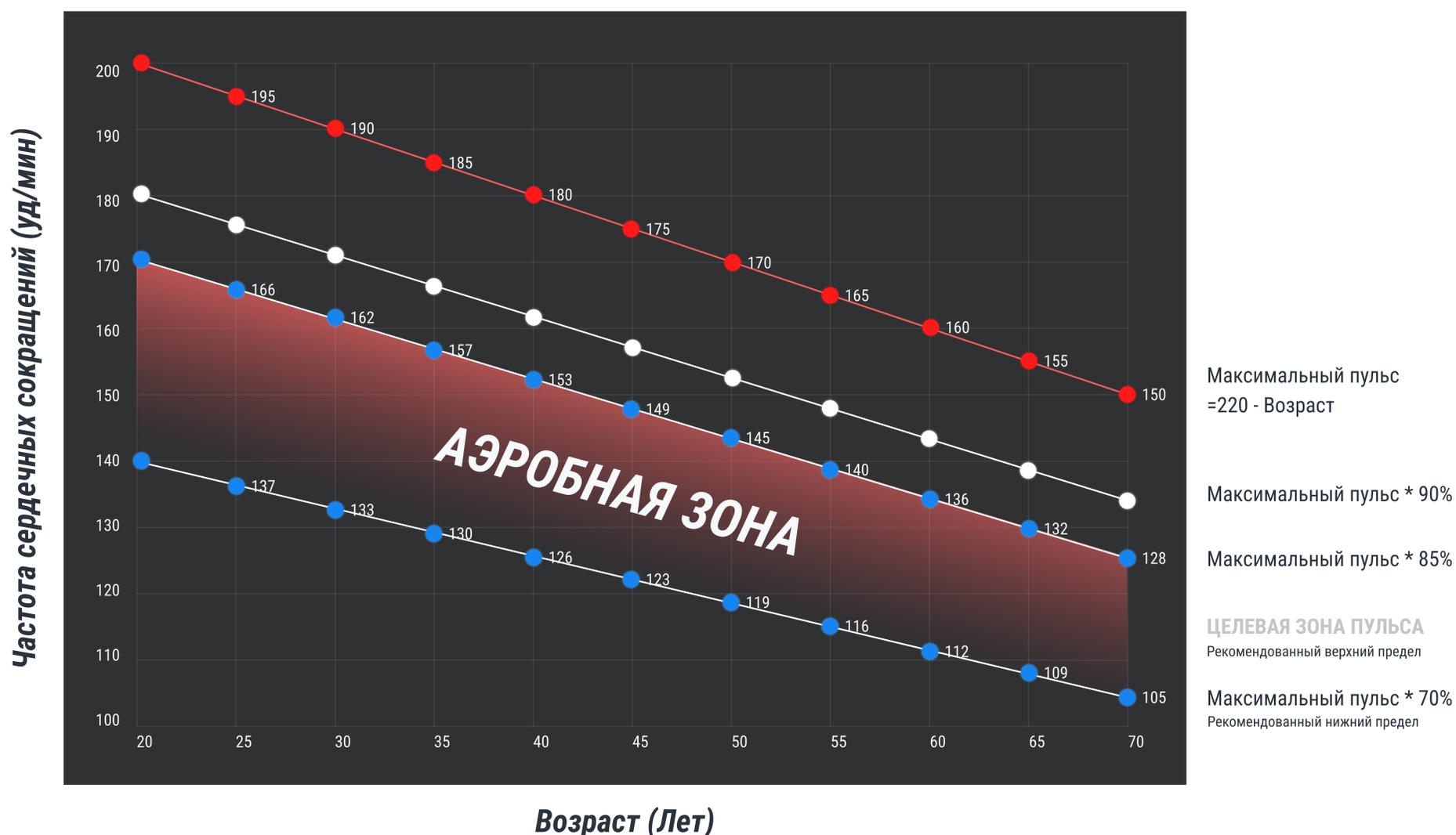
ПОДСЧЁТ ОПТИМАЛЬНОГО ПУЛЬСА

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 уд/мин - возраст = индивидуальный максимальный пульс (100 %)

Тренировочный диапазон:

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

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

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.

ИЗМЕНЕНИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

В первые 10 минут тренировки на выносливость наш организм потребляет сахар, хранящийся в мышцах - гликоген. Примерно через 10 минут дополнительно начинает сжигаться жир. Через 30-40 минут активизируется жировой обмен

ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА

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