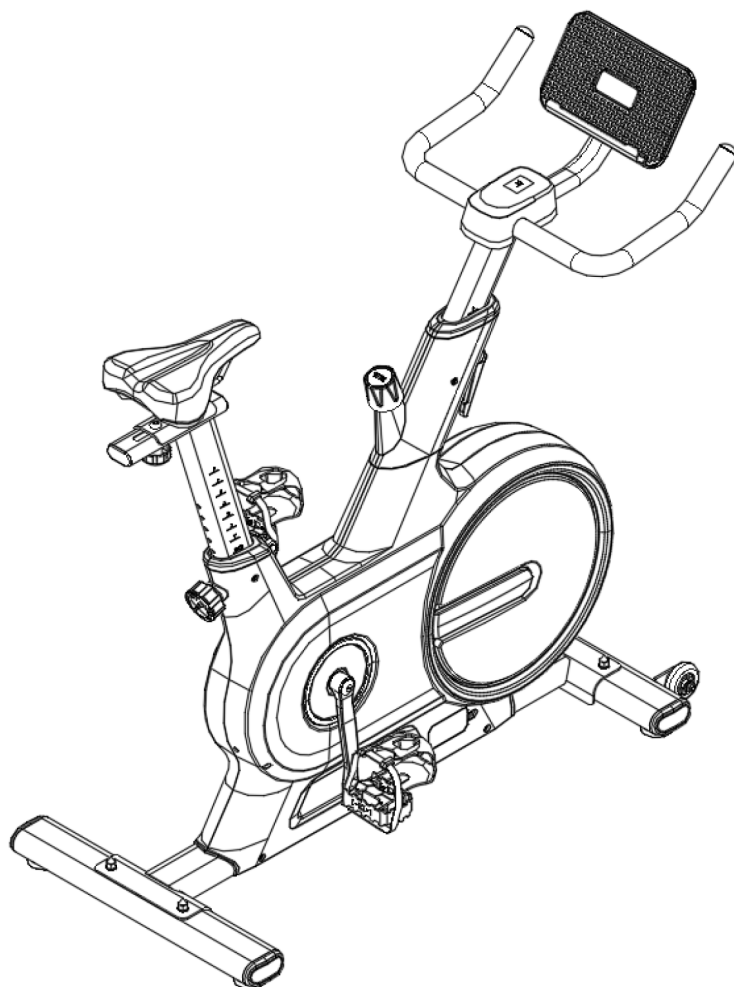




**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

ВЕЛОТРЕНАЖЕР UNIX FIT MV-500 WOOD



ВАЖНО

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

Производитель имеет право модифицировать дизайн и конструкцию изделия без предварительного уведомления.
Фактические параметры изделия могут отличаться от представленных на рисунках.



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

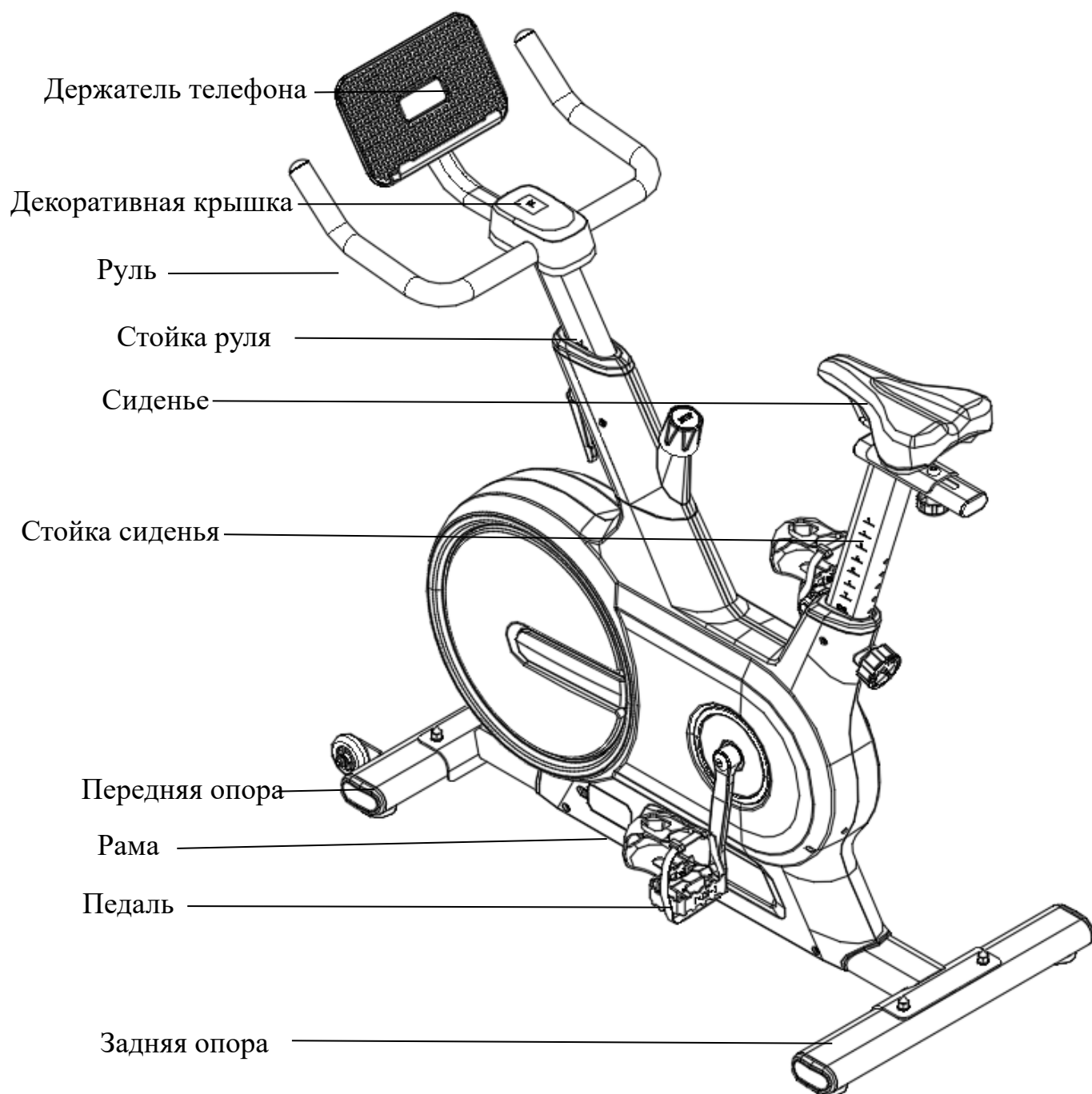


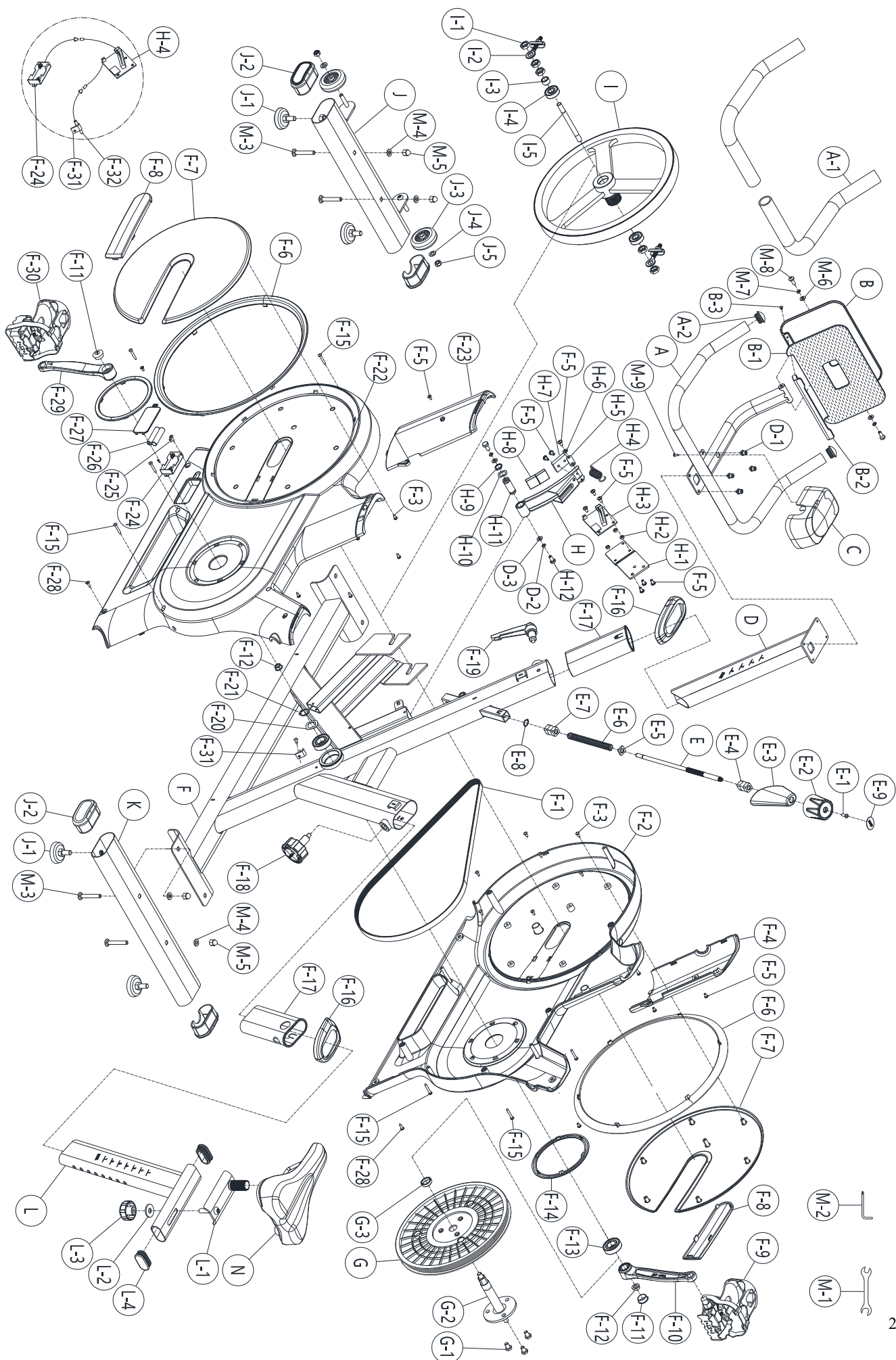
СОДЕРЖАНИЕ

1. Описание устройства	1
2. Меры предосторожности	6
3. Инструкция по сборке	7
4. Рекомендации по тренировкам	11
5. Инструкция по использованию	13
6. Обслуживание устройства	32

Основные технические характеристики								
№	Название	Описание			№	Название	Описание	
1	Макс. нагрузка	120 кг			3	Размеры	1160*515*1160 мм	
2	Вес колеса	6 кг						
Список деталей								
№	Название	Ед-ца	К-во		№	Название	Ед-ца	К-во
1	Рама	к-т	1		7	Держатель телефона	шт	1
2	Передняя опора	шт	1		8	Руль	шт	1
3	Задняя опора	шт	1		9	Стойка сиденья	к-т	1
4	Педали	пара	1		10	Крышка руля	шт	1
5	Сиденье	шт	1		11	К-т инструментов	к-т	1
6	Стойка руля	шт	1					
Список инструментов								
№	Название	Ед-ца	К-во		№	Название	Ед-ца	К-во
1	Комбинированный ключ	шт	1		6	Плоская шайба Ф6	шт	2
2	Шестигранный ключ 5 мм	шт	1		7	Пружинная шайба	шт	2
3	Кареточный винт	шт	4		8	Винт с внутренним шестигранником	шт	2
4	Плоская шайба Ф8	шт	4		9	Винт с крестообразной головкой	шт	1
5	Купольная гайка	шт	4					

1. Описание устройства





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ И ИНСТРУМЕНТОВ

№	Название	К-во	№	Название	К-во
A	Руль	1	F-17	Втулка	2
A-1	Накладка на руль	2	F-18	Ручка-фиксатор	1
A-2	Вилка руля	2	F-19	Г-образный съемный штифт	1
B	Держатель телефона-3	1	F-20	Дуговая шайба	1
B-1	Держатель телефона-2	1	F-21	С-образная скоба	1
B-2	Держатель телефона-1	1	F-22	Левый кожух цепи	1
B-3	Винт с крестообразной потайной	3	F-23	Соединительная крышка (левая)	1
C	Декоративная крышка	1	F-24	Батарейный отсек	1
C-1	Наклейка с QR-кодом	1	F-25	Винт	2
D	Стойка руля	1	F-26	Батарея (не входит в комплект)	2
D-1	Винт М6*12	4	F-27	Крышка батарейного отсека	1
E	Рычаг	1	F-28	Винты с крестообразным углублением	6
E-1	Винты с крестообразным углублением	1	F-29	Кривошипный рычаг (левый)	1
E-2	Ручка тормоза	1	F-30	Педаль (левая)	1
E-3	Крышка тормоза	1	F-31	Кронштейн датчика	1
E-4	Тормозная втулка (верхняя)	1	F-32	Коробка датчика	1
E-5	Тормозная гайка	1	G	Шкив	1
E-6	Тормозная пружина	1	G-1	Шестигранный винт	3
E-7	Тормозная втулка (нижняя)	1	G-2	Ось	1
E-8	С-образная скоба	1	G-3	Проставка коленчатого вала	1
E-9	Наклейка STOP	1	H	Комплект магнитных держателей	1
F	Основная рама	1	H-1	Крепежная накладка	1
F-1	Ремень	1	H-2	Изоляционный штырь	3
F-2	Правый кожух цепи	1	H-3	Пластина регулировки сопротивления	1
F-3	Саморезы с крестообразным углублением	21	H-4	Пружина	1
F-4	Соединительная крышка (правая)	1	H-5	Соединительная пластина	1
F-5	Треугольные винты с механической	8	H-6	Плоская шайба	1
F-6	Накладной кожух большого диска	2	H-7	Тормозная колодка	1
F-7	Накладной кожух малого диска	2	H-8	Магнит	2
F-8	Горизонтальная обшивка	2	H-9	С-образная скоба	1
F-9	Педаль (правая)	1	H-10	Дуговая шайба	1
F-10	Кривошипный рычаг (правый)	1	H-11	Магнитный вал	1
F-11	Кожух кривошипа	2	H-12	Винт с шестигранной головкой	2
F-12	Шестигранная фланцевая гайка	2	I	Маховик	1
F-13	Подшипник	2	I-1	Шестигранная гайка	5
F-14	Диск шкива	2	I-2	Регулировочный элемент	2
F-15	Винт с крестообразным углублением	9	I-3	Левый ограничитель маховика	1
F-16	Накладка на стойку сиденья	1	I-4	Подшипник	2

I-5	Ось маховика	1		L-4	Заглушка	2
J	Передняя опора	1		M-1	Комбинированный ключ	1
J-1	Регулируемая подножка	4		M-2	Шестигранный ключ	1
J-2	Заглушка	4		M-3	Кареточный болт	4
J-3	Транспортировочное колесо	2		M-4	Плоская шайба	4
J-4	Плоская шайба	2		M-5	Купольная гайка	4
J-5	Стопорная гайка	2		M-6	Плоская шайба	2
K	Задняя опора	1		M-7	Пружинная шайба	2
L	Стойка сиденья	1		M-8	Винты с внутренним шестигранником	2
L-1	Комплект регулятора сиденья	1		M-9	Винт с крестообразным углублением	1
L-2	Плоская шайба	1		N	Сиденье	1
L-3	Горизонтальная ручка	1		O	Короткая трубка руля	1

2. Меры предосторожности



В целях обеспечения безопасности и во избежание несчастных случаев внимательно прочитайте инструкцию перед использованием.

Предупреждение: При разработке и производстве данного изделия были учтены все требования безопасности. Тем не менее, в процессе сборки и эксплуатации следуйте приведенным ниже инструкциям. Мы не несем ответственности за любые последствия, возникшие в результате неправильного использования.

- ◆ Велотренажер предназначен для использования в помещении. Устанавливайте и эксплуатируйте его на твердой ровной поверхности. Не ставьте на тренажер никаких предметов.
- ◆ Если кабель питания поврежден, во избежание поражения током он должен быть заменен производителем, его представителем или аналогичным квалифицированным специалистом.
- ◆ Вынимайте вилку из розетки, если тренажер не используется в течение длительного времени.
- ◆ Это изделие относится к классу безопасности Н. Когда тренажер не используется, блокируйте колесо, чтобы избежать травм.
- ◆ Это изделие не подходит для людей с ограниченными возможностями и детей. Не используйте его, если вы плохо себя чувствуете, иначе это может привести к травме.
- ◆ Не используйте беговую дорожку в пыльном помещении, поддерживайте определенную

влажность в помещении, чтобы избежать сильного статического электричества, иначе это может нарушить нормальную работу электронных часов и контроллера; пожалуйста, используйте оригинальные детали и не заменяйте их самостоятельно без разрешения производителя

- ◆ Не используйте тренажер вблизи горячих или движущихся предметов.
- ◆ Отключайте изделие от сети перед его перемещением. Непрофессионалам запрещается разбирать тренажер без разрешения производителя, в противном случае возможны серьезные последствия.
- ◆ Не носите свободную или развевающуюся одежду во время использования тренажера.
- ◆ Если вы почувствовали недомогание или дискомфорт во время использования, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- ◆ Во избежание опасности используйте квалифицированные розетки. Если вилка не совместима с розеткой, обратитесь за помощью к электрику.
- ◆ Тренажер подходит только для домашнего использования и не предназначен для профессиональных или учебных занятий, а также не может быть использован в медицинских целях.
- ◆ Не используйте тренажер, если корпус треснул, разломан (обнажена внутренняя структура) или повреждена сварная часть.
- ◆ Не используйте изделие после еды, в состоянии усталости или в плохом самочувствии.
-- Это может нанести вред вашему здоровью.
- ◆ Не допускайте контакта вилки с такими предметами, как иглы, мелкий мусор или вода.
Не прикасайтесь к вилке мокрыми руками.
--Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или возгоранию.
- ◆ Отключайте велотренажер от сети, когда он не используется.

РАЗМЕРНАЯ ШКАЛА КРЕПЕЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Эта шкала предназначена для идентификации крепежных элементов и инструментов, используемых в процессе сборки. Используйте ее для проверки длины болтов и винтов.

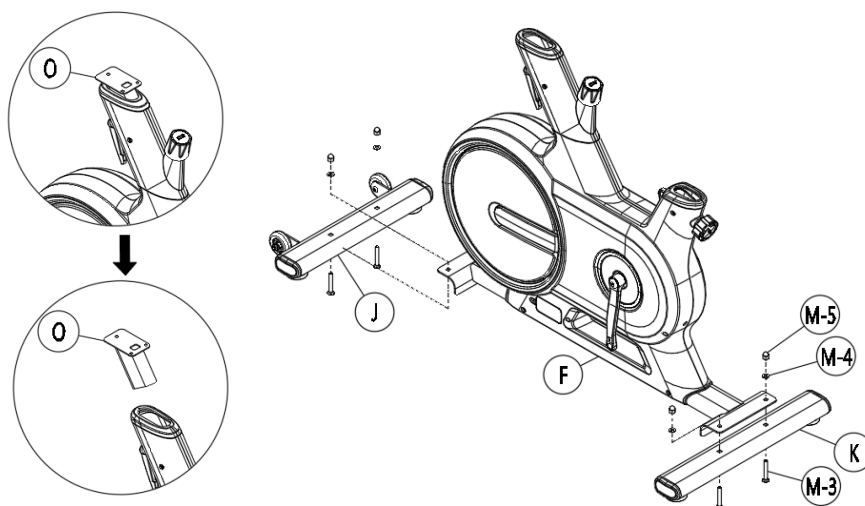


3. Инструкция по сборке

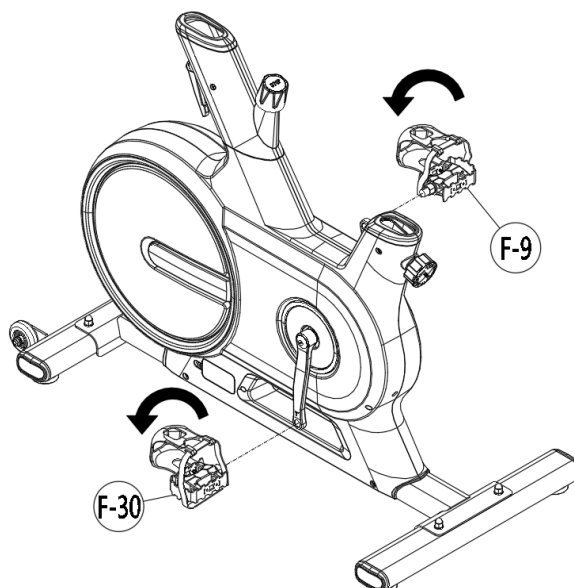
Не выбрасывайте упаковочные материалы до завершения сборки.

Во время установки сначала просто закрепите все винты, а затем затяните их до конца, когда установка будет завершена.

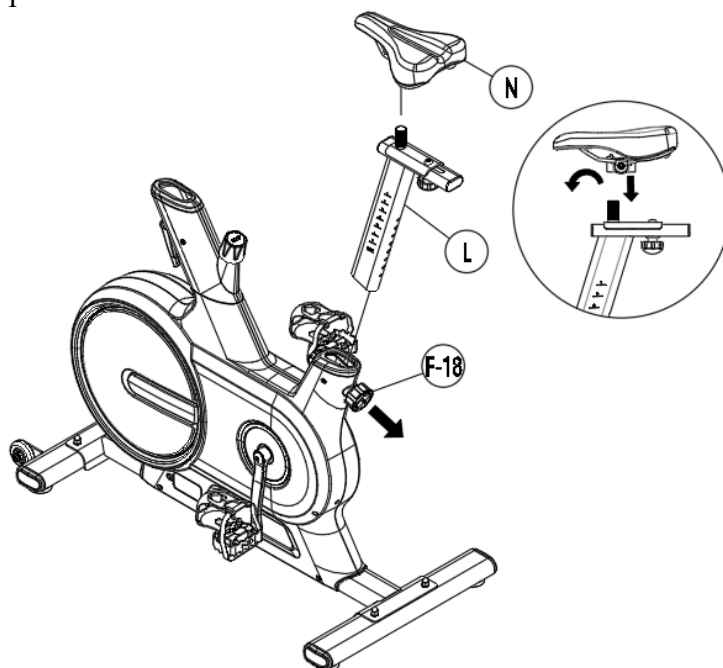
Шаг 1. Извлеките из коробки основную раму F#, переднюю опору J# и заднюю опору K#. Достаньте из набора инструментов комбинированный ключ M-1#, купольную гайку M-5#, плоскую шайбу M-4# и кареточный болт M-3#. Соберите конструкцию, как показано на рисунке ниже: сначала выньте стальной элемент упаковки O#, затем установите переднюю опору J# и заднюю опору K#. Совместите отверстия на опорах с отверстиями на основной раме F#, установите крепежные элементы в следующем порядке: кареточный болт M-3#, плоская шайба M-4# и купольная гайка M-5#, и, наконец, используйте комбинированный ключ M-1#, чтобы надежно зафиксировать их.



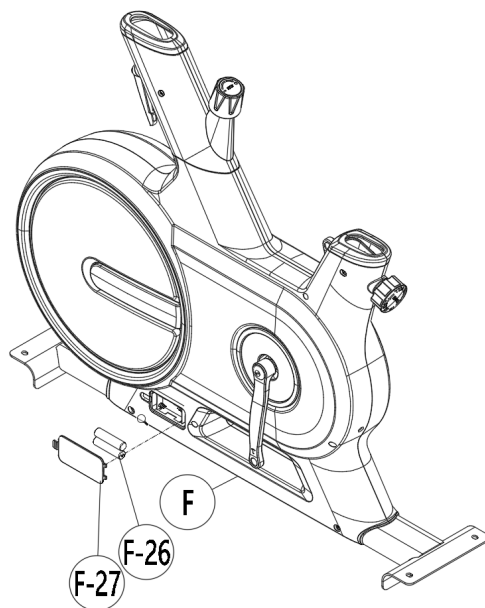
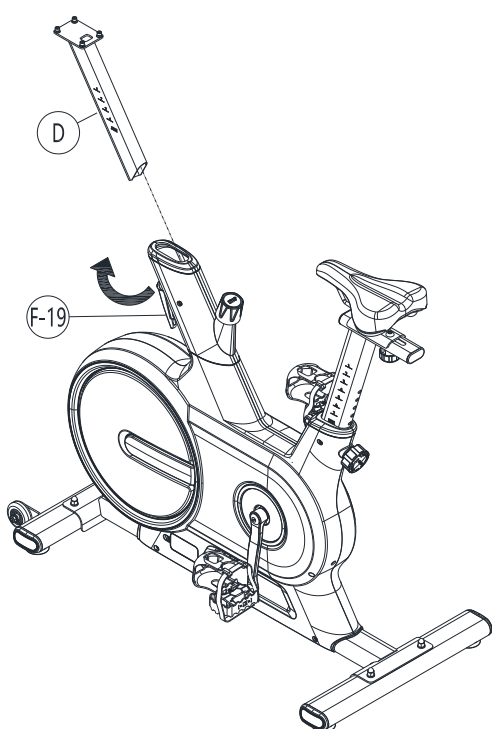
Шаг 2. Извлеките из упаковки правую педаль F-9# и левую педаль F-30#. Установите их, как показано на рисунке ниже: с помощью комбинированного ключа M-1# поверните в направлении, указанном стрелкой, и закрепите.



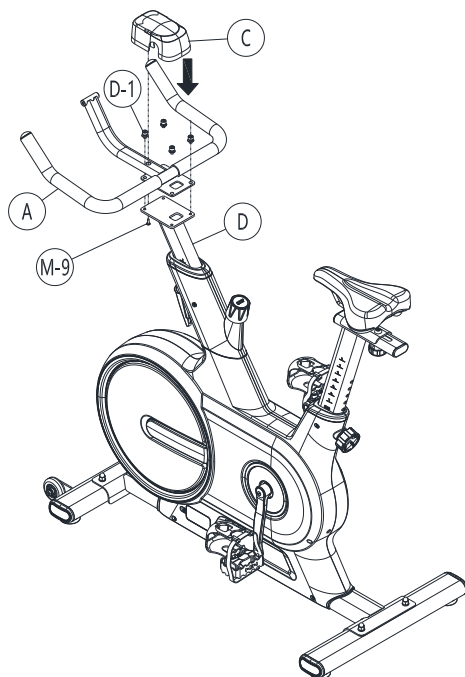
Шаг 3. Достаньте из коробки сиденье N#, стойку сиденья L# и установите их, как показано на рисунке ниже: Сначала потяните за ручку-фиксатор F-18# и вставьте стойку сиденья L# в основную раму F#. Отрегулируйте высоту седла в соответствии с ростом пользователя и зафиксируйте его с помощью ручки-фиксатора F-18#. Установите сиденье N# на стойку сиденья L# и используйте комбинированный ключ M-1#, чтобы зафиксировать сиденье под нужным углом и направлением.



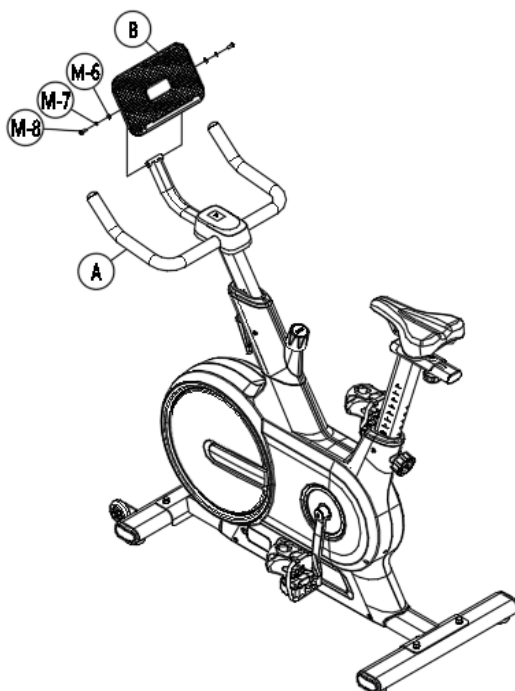
Шаг 4. Выньте стойку руля D#. Ослабьте L-образный штифт F-19# и вставьте стойку руля D# в основную раму F#. Обратите внимание на то, чтобы вытащить кабели связи из стойки руля с помощью кабельной стяжки, и убедитесь, что разъем контактного кабеля находится вне стойки руля. Отрегулируйте высоту руля в соответствии с ростом пользователя и зафиксируйте его с помощью L-образного штифта F-19#. Снимите крышку батарейного отсека F-27#, затем найдите две батарейки (типа AA) и поместите их в отсек на раме F#, а затем установите крышку батарейного отсека F-27# обратно.



Шаг 5. Выньте руль A# и установите его, как показано на рисунке ниже: сначала с помощью шестигранного ключа M-2# удалите предварительно установленный винт D-1#*4. Установите руль A#, совместите его со стойкой руля D# и закрепите с помощью шестигранного ключа M-2#. Возьмите декоративную крышку C# из упаковки и крестообразные саморезы M-9# из набора инструментов, обратите внимание на направление крепления, затем пристегните пластиковую крышку C# к рулю A#, а затем с помощью шестигранного ключа M-2# установите саморезы M-9# на пластиковую крышку C#.



Шаг 6. Достаньте держатель телефона B# из упаковки. Возьмите плоскую шайбу M-6#, пружинную шайбу M-7# и винт с внутренним шестигранником M-8# из набора инструментов. Соедините их, как показано на рисунке ниже: Установите держатель телефона B# на вал вращения руля A#, соедините его с плоской шайбой M-6#, пружинной шайбой M-7# и винтом с внутренним шестигранником M-8# и затяните шестигранным ключом M-2#.



4. Рекомендации по тренировкам

Разминка и растяжка

РАЗМИНКА

Цель разминки - подготовить тело к нагрузкам и свести к минимуму возможные травмы. Разминка в течение 2-5 минут перед силовыми или аэробными упражнениями может повысить частоту сердечных сокращений и разогреть работающие мышцы, что также поможет избежать травм.

РАСТЯЖКА

Растяжка очень важна для разогрева мышц перед тренировкой во избежание травм или для расслабления мышц, чтобы снять болезненность в них после силовых или аэробных тренировок. Растяжка мышц в это время происходит легче и эффективнее из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Каждое положение следует удерживать в течение 15-30 секунд.

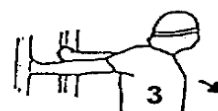
Ниже приведены упражнения для разминки и растяжки.



10 сек. на каждую руку



20 секунд



20 секунд



25 секунд



20 секунд



20 секунд



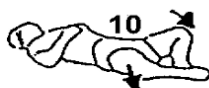
30 секунд



25 сек. на каждую ногу



30 секунд



20 секунд



3 раза X 5 секунд



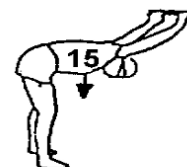
20 секунд



20 сек. на каждую ногу



5 раз



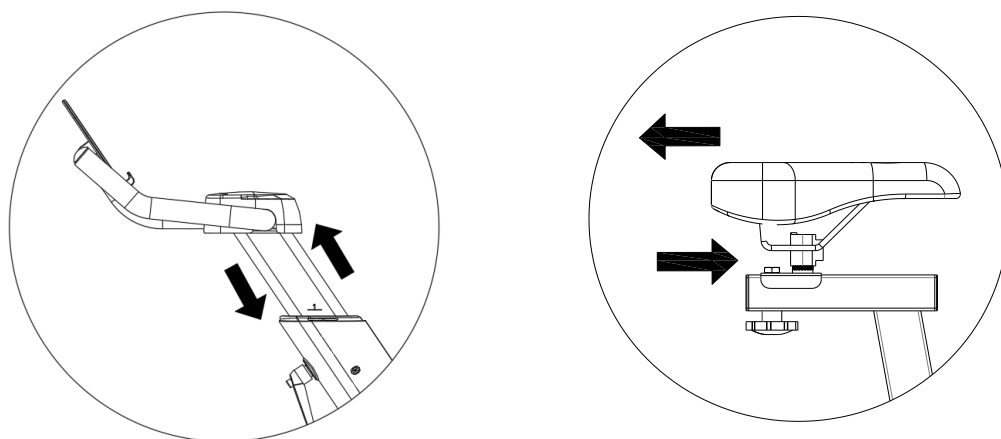
15 секунд

5. Инструкция по использованию

Не закручивайте крепления и винты до тех пор, пока не выполните все описанные выше действия по сборке велотренажера. Не начинайте использование без тщательного осмотра устройства.

Вы можете отрегулировать высоту руля и сиденья с помощью ручек регулировки в соответствии с вашим ростом и осанкой, что позволит вам чувствовать себя максимально комфортно.

Примечание: при регулировке высоты руля не превышайте отметку STOP.

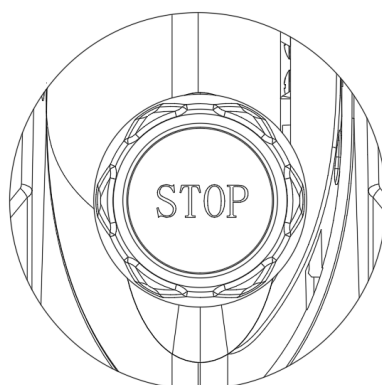
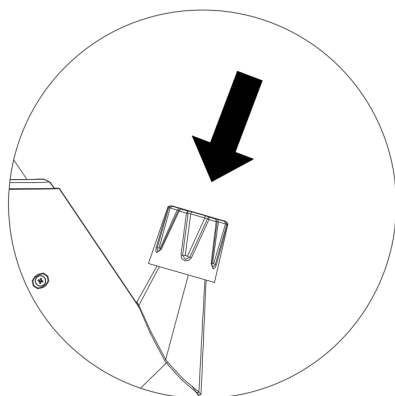


Регулировка сиденья:

Вы можете отрегулировать расстояние сиденья от руля с помощью регулировочной ручки под сиденьем.

В экстренных случаях, с усилием нажмите на тормозную ручку STOP.

Когда изделие не используется, устанавливайте сопротивление на максимальный уровень, вращая ручку тормоза, и ослабляйте его перед следующим использованием.



Отсканируйте QR-код выше (такой же, как QR-код на декоративной крышке), чтобы загрузить приложение FITLOG. Далее откройте приложение для подключения к устройству.

6.Обслуживание устройства

Чистка: Тщательная чистка продлит срок службы велотренажера.

Регулярно удаляйте пыль с поверхности тренажера. Следите за чистотой спортивной обуви и не допускайте попадания в элементы тренажера жидкостей и мелких предметов.

Обслуживание: Своевременно заменяйте неисправные детали и не используйте велотренажер до замены неисправных деталей. Обратите особое внимание на наиболее легко изнашиваемые компоненты (например, подшипники).

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