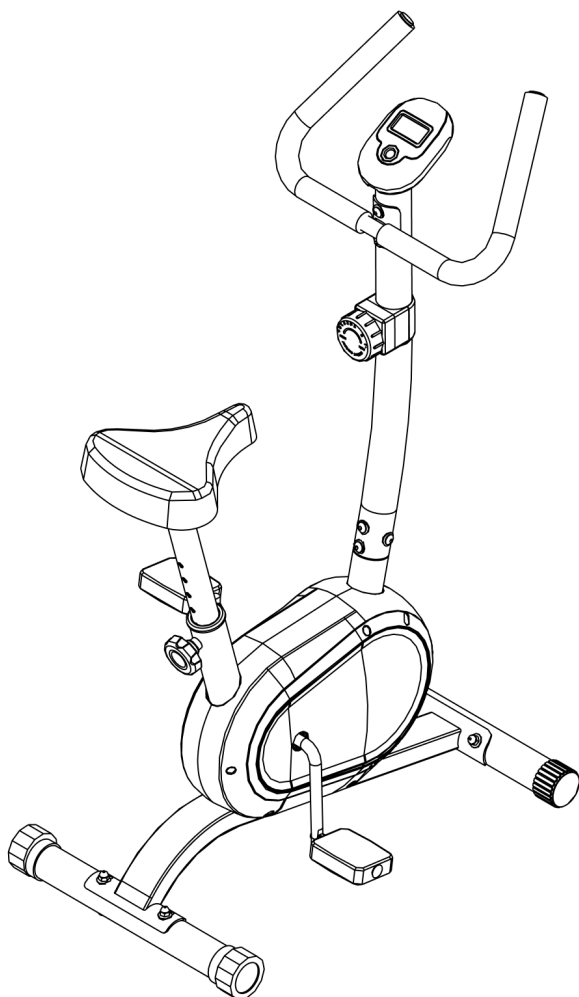




**РУКОВОДСТВО  
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# **ВЕЛОТРЕНАЖЕР UNIX FIT BL-250**



**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.



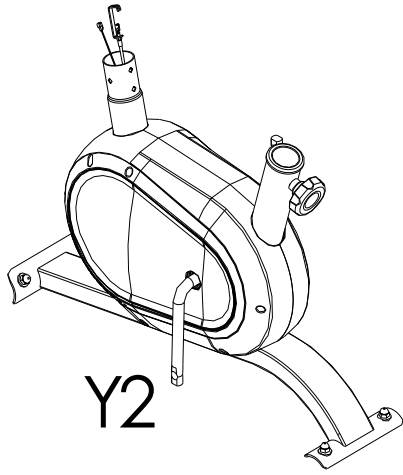
**UNIXFIT.RU**



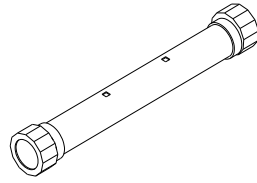
# **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

**Сохраните это руководство для дальнейшего использования.**

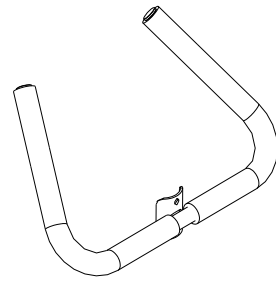
1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажера внимательно прочитайте инструкцию. Безопасность и эффективность использования изделия достигается исключительно при условии правильной сборки, обслуживания и эксплуатации. Владелец тренажера несет ответственность за информирование всех его пользователей обо всех мерах предосторожности.
2. Перед тем как приступать к любой программе упражнений, обязательно проконсультируйтесь с врачом и убедитесь, что у вас нет никаких физических заболеваний или иных противопоказаний к использованию тренажера. Консультация врача имеет особенно важное значение, если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к сигналам вашего тела. Ненадлежащие или чрезмерные физические нагрузки могут навредить вашему здоровью. При обнаружении любого из следующих симптомов прекратите тренировку: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, ощущение недомогания, головокружение или тошнота. В случае появления любого из этих признаков перед продолжением программы физических упражнений вам следует проконсультироваться с врачом.
4. Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру. Изделие предназначено только для взрослых.
5. Устанавливайте тренажер на твердой, ровной поверхности или защитном коврике. Для обеспечения безопасности оставляйте расстояние в 0.5 м вокруг тренажера пустым.
6. Перед использованием тренажера проверяйте надежность фиксации болтов и гаек.
7. Безопасность изделия поддерживается только при условии регулярного осмотра на предмет повреждений и/или износа.
8. Неисправные компоненты немедленно заменяйте и не допускайте использования тренажера до устранения неполадок.
9. Для предотвращения возможных травм перед использованием проверяйте места соединений и зубчатые детали.
10. Внимание: изделие должно быть установлено на прочной и ровной поверхности. Используйте тренажер только по назначению. При обнаружении поврежденных деталей во время сборки или осмотра изделия, либо в случае появления посторонних звуков во время тренировки, немедленно прекратите использование и не возобновляйте его, пока неполадки не будут устранены.
11. Во время тренировок надевайте подходящую одежду. Не надевайте излишне свободную одежду, которая может зацепиться за механизмы тренажера или может ограничивать или препятствовать движениям.
12. Оборудование протестировано и сертифицировано в соответствии со стандартом EN957 по классу HC и подходит только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 100 кг. Процесс торможения не зависит от скорости движения.
13. Тренажер не подходит для использования в терапевтических целях.
14. При подъеме и перемещении изделия необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные методы подъема и/или прибегайте к помощи других лиц.



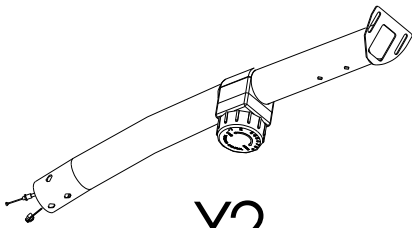
Y2



Y2



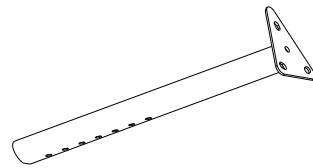
Y2



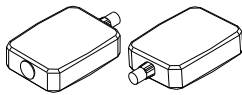
Y2



Y2



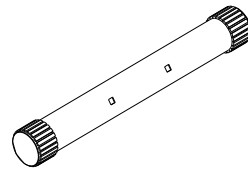
Y2



M OS

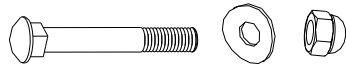


Y2

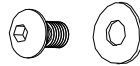


Y2

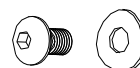
Ⓑ Y5



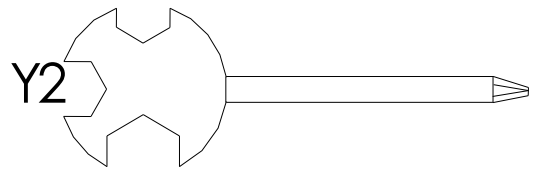
Ⓒ Y5



Ⓓ Y3



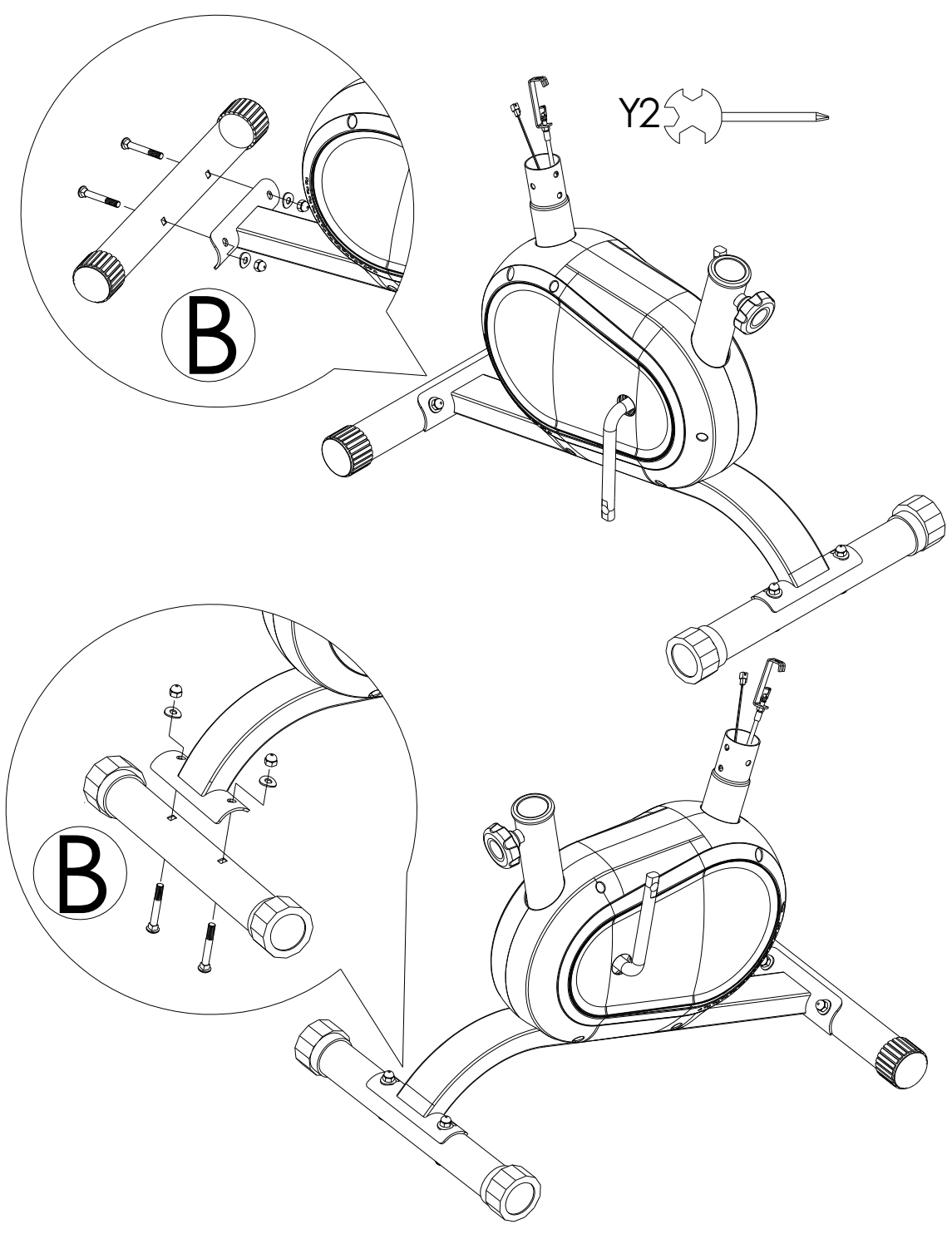
Y2



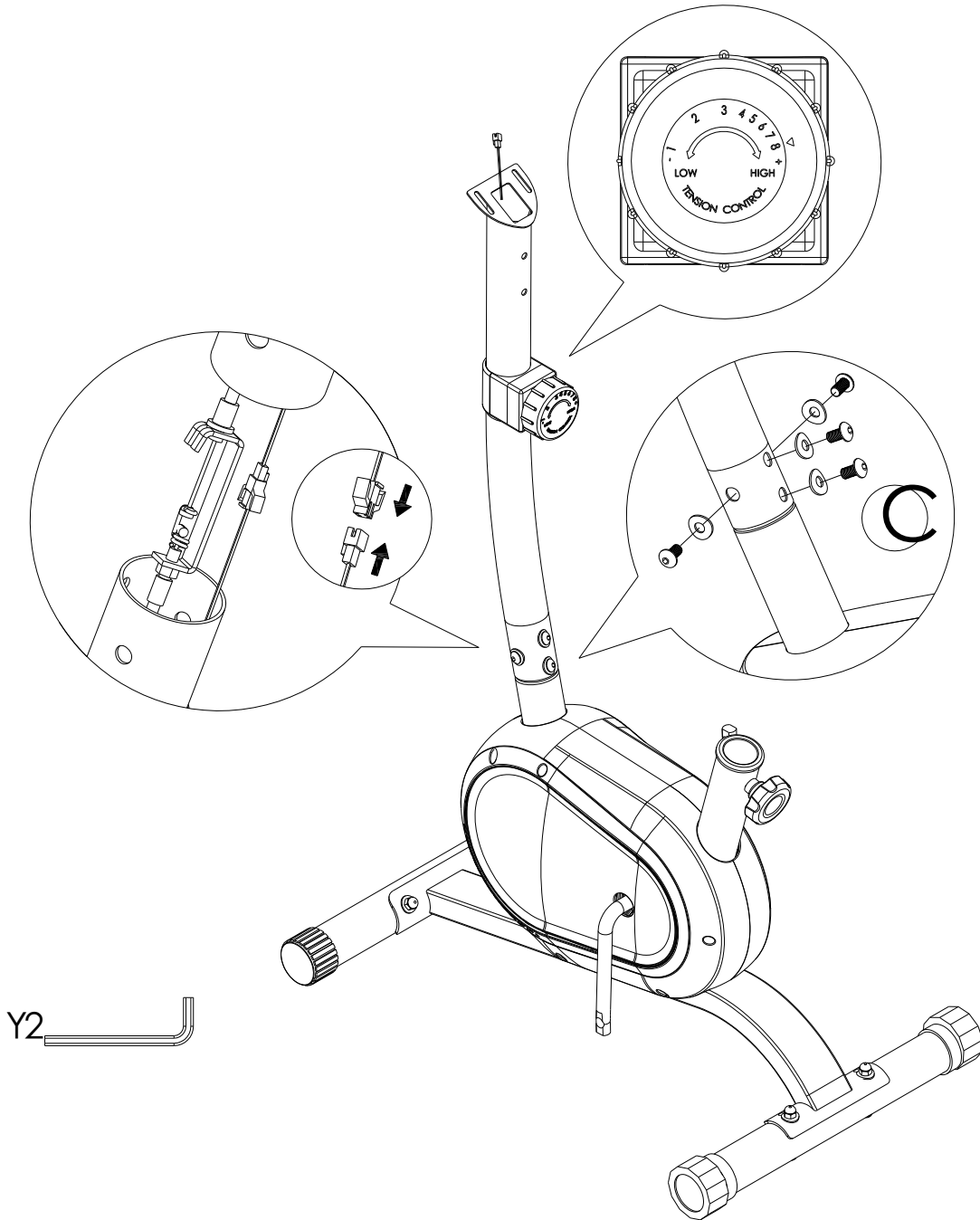
Y2



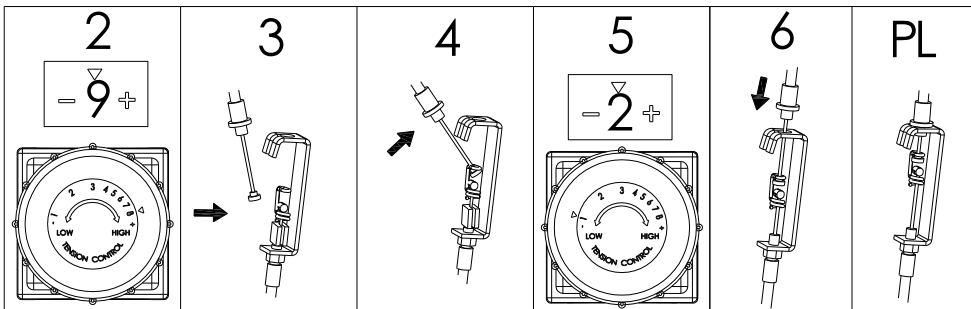
# ШАГ 1



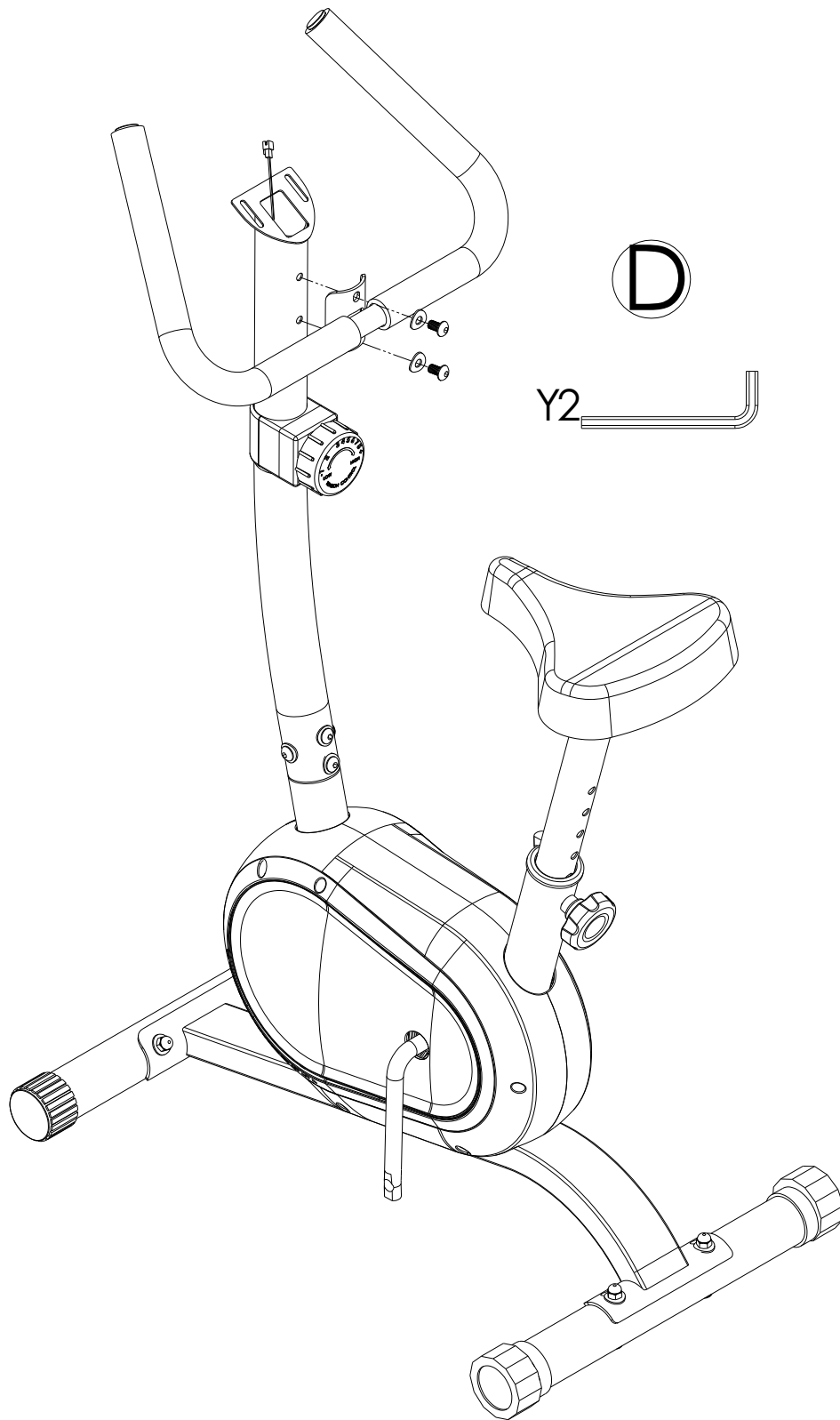
# ШАГ 2



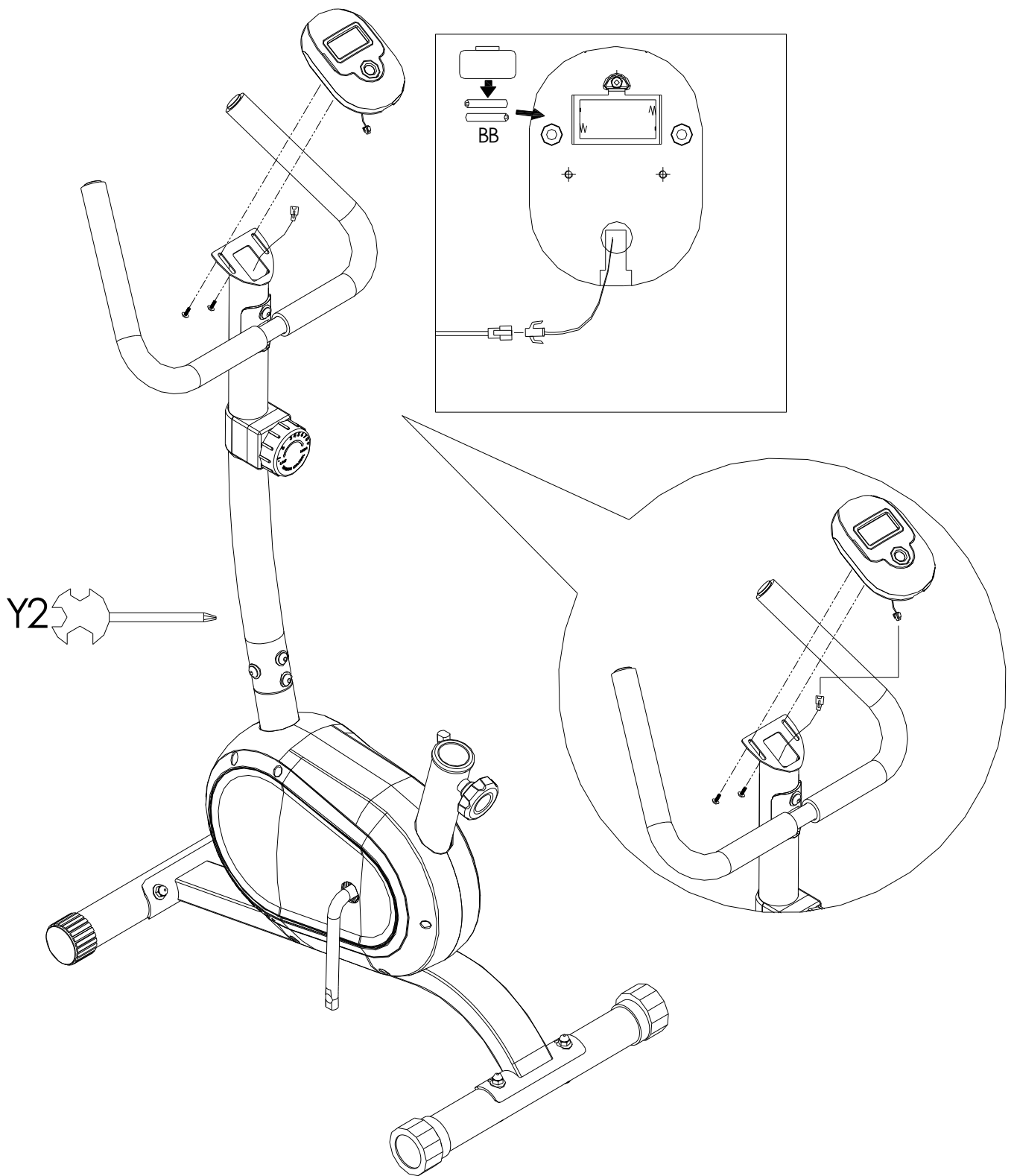
Y2



# ШАГ 3

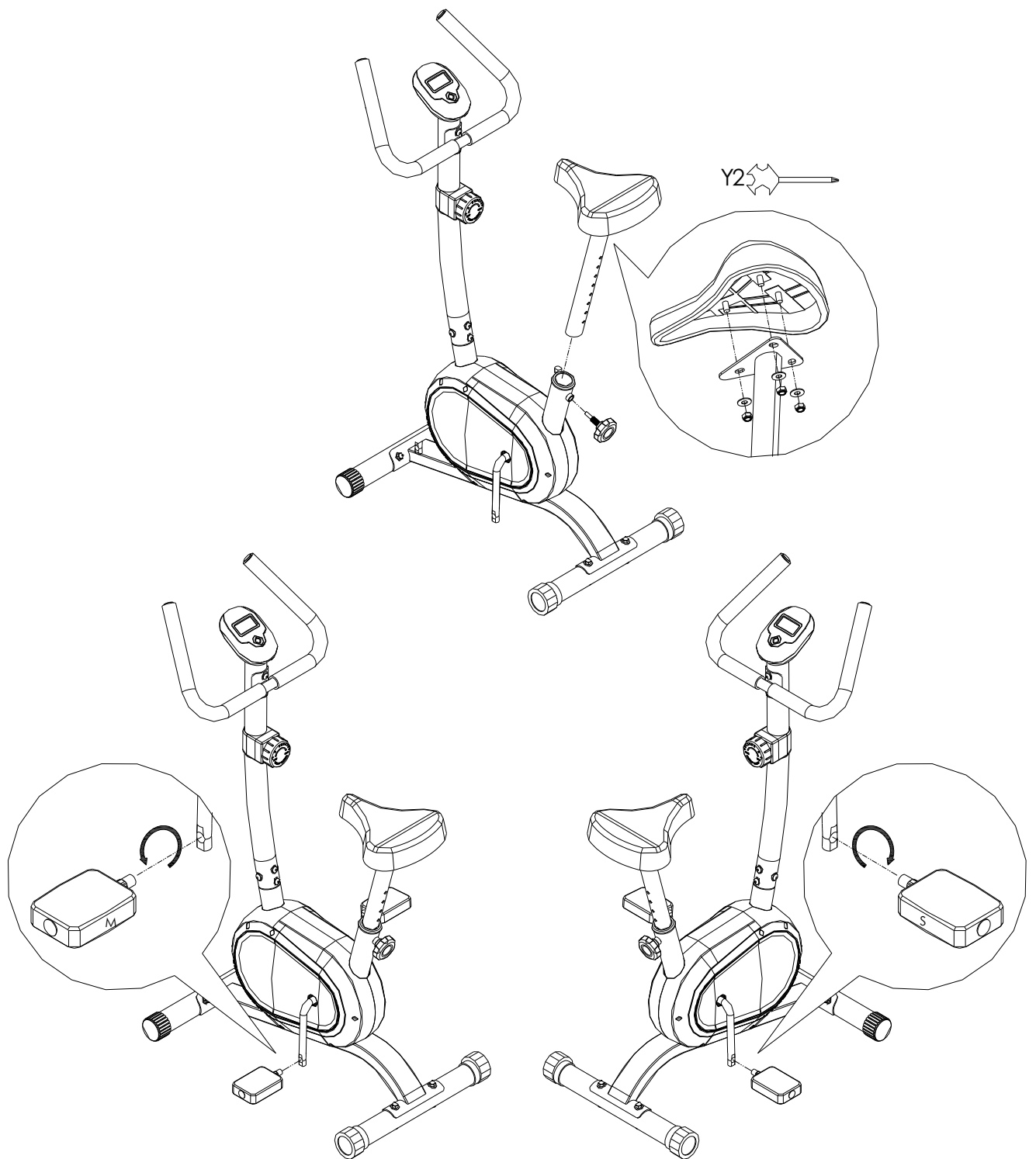


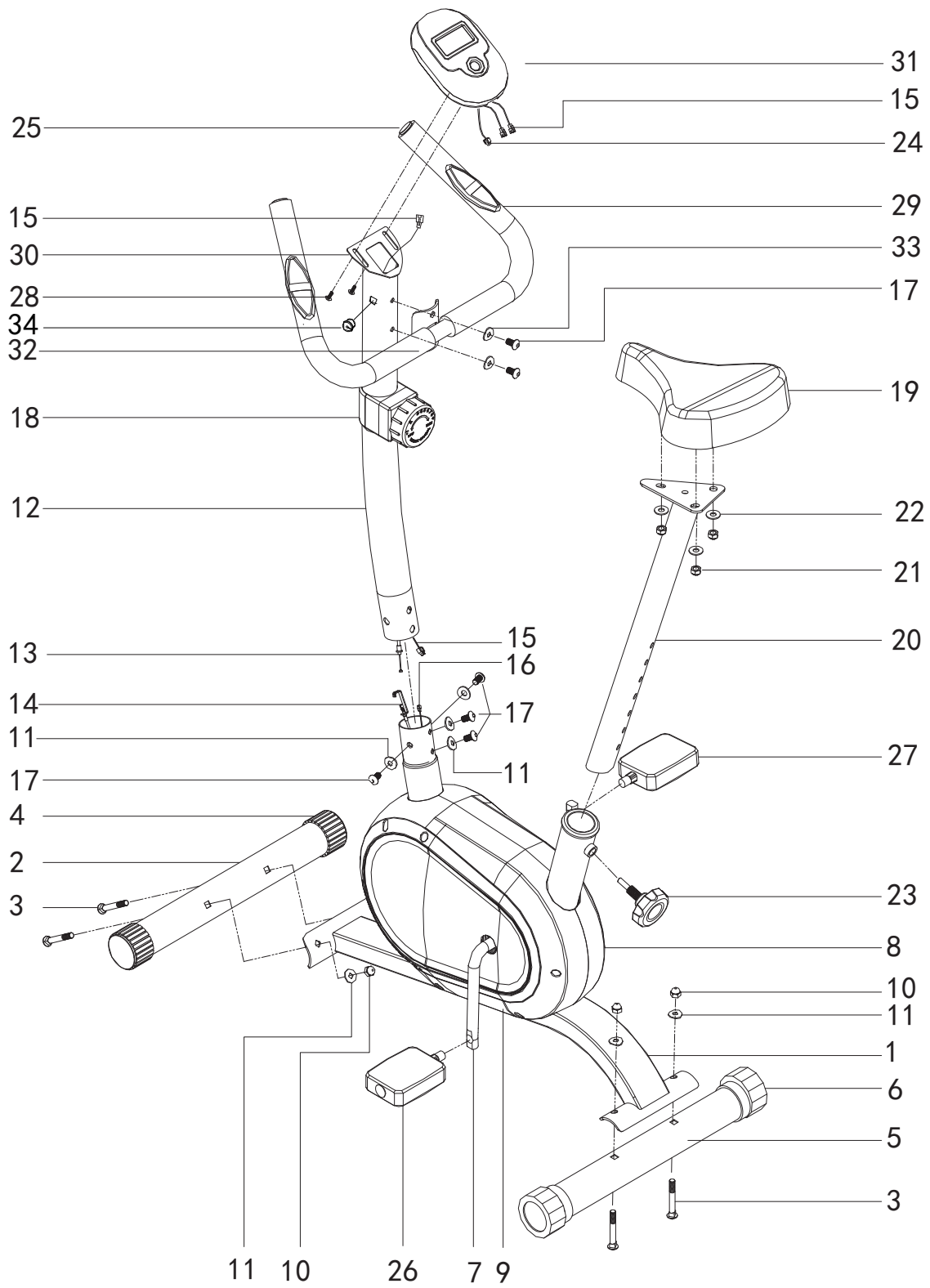
# ШАГ 4





# ШАГ 5





## Список деталей

N	Деталь	Кол-во
1.	Основная рама	1
2.	Передний стабилизатор	1
3.	Болт с квадратной головкой(M8*60)	4
4.	Торцевая крышка	2
5.	Задний стабилизатор	1
6.	Задняя торцевая крышка (угловая регулировка)	2
7.	Шатун (Л+П)	1
8.	Крышка цепи (справа)	1
9.	Крышка цепи (левая)	1
10.	Куполообразная гайка (M8)	4
11.	Изогнутая шайба (φ8)	8
12.	Передняя стойка	1
13.	Верхний провод кабеля	1
14.	Нижний крюк для троса	1
15.	Верхний провод датчика	1
16.	Нижний провод датчика	1
17.	Болт с внутренним шестигранником (M8*15)	6
18.	Ручка регулировки натяжения	1
19.	Сиденье	1
20.	Подседельный штырь	1
21.	Контргайка (M8)	3
22.	Шайба (φ8)	3
23.	Ручка регулировки	1
24.	Провод датчика компьютера	1
25.	Круглая торцевая крышка	2
26.	Педаль (левая)	1
27.	Педаль (правая)	1
28.	Крепежный винт (M5*10)	2
29.	Ручка	2
30.	Кронштейн для компьютера	1
31.	Компьютер	1
32.	Руль	1
33.	Изогнутая шайба (φ8)	2
34.	Вилки проводов	1

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

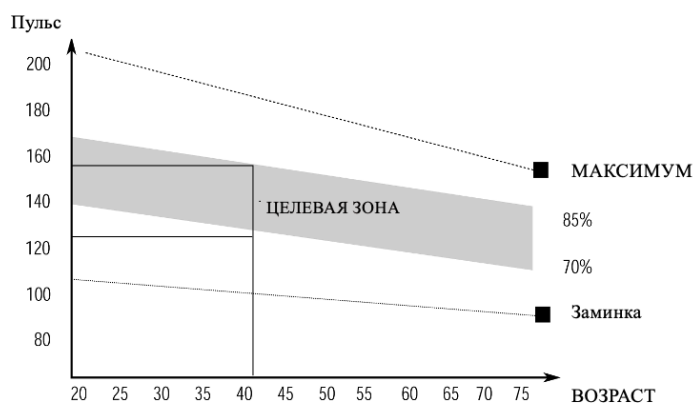
### 1.Разминка

Этот этап помогает заставить кровь циркулировать по телу, а мышцы работать должным образом. Это также снизит риск судорог и мышечных травм. Перед началом тренировки рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение примерно 30 секунд. Не форсируйте и не напрягайте мышцы при растяжении - если почувствуете боль, **немедленно прекратите**.



### 2.Тренировка

На этом этапе речь идет о непосредственно тренировочной нагрузке. После регулярных занятий мышцы ног станут сильнее. Занимайтесь в свое удовольствие, но очень важно поддерживать стабильный темп на протяжении всего занятия. Темп работы должен быть достаточно высоким, но не слишком интенсивным, чтобы ваша частота сердцебиения оставалась в целевой зоне, показанной на графике ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15-20

### 3. Заминка

На этом этапе необходимо дать возможность сердечно-сосудистой системе и мышцам отдохнуть. Начните с разминочных упражнений, например, снизьте темп движения на тренажере и продолжайте примерно 5 минут. Теперь следует повторить упражнения на растяжку, опять же помня о том, что мышцы не должны растягиваться с усилием или рывком. По мере роста физической подготовки вам может понадобиться тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю и, по возможности, равномерно распределять тренировки в течение недели.

## **ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА МЫШЦ**

Чтобы привести мышцы в тонус во время занятий на эллиптическом тренажере, необходимо установить довольно высокое сопротивление педалей. Это увеличит нагрузку на мышцы ног и может привести к тому, что вы не сможете тренироваться так долго, как вам хотелось бы. Если вы также пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам необходимо изменить свою программу тренировок. Во время разминки и заминки вы должны тренироваться как обычно, но ближе к концу фазы упражнений вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать интенсивнее, чем обычно. Возможно, вам придется снизить скорость, чтобы поддерживать пульс в целевой зоне.

## **СНИЖЕНИЕ ВЕСА**

Важным фактором здесь является количество усилий, которые вы готовы приложить. Чем интенсивнее и дольше вы занимаетесь, тем больше калорий вы сожжете. По сути, это то же самое, как если бы вы тренировались, чтобы улучшить свою физическую форму, разница лишь в цели.

# **ИНСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ**



## **Описание функций**

### **1. Установка аккумулятора**

Пожалуйста, установите 1 аккумулятор AA 1,5 В в батарейный отсек на задней панели монитора (При извлечении аккумулятора все значения функций обнуляются).

### **2. Автоматическое включение и выключение**

Когда пользователь начинает выполнять упражнения, на дисплее автоматически отображаются параметры тренировки. После прекращения тренировки в течение 256 секунд дисплей выключится. Все значения параметров будут сохранены. Когда пользователь снова начнет выполнять упражнения, монитор включится обратно.

\*\* При удержании кнопки в течение 2 секунд значения параметров, кроме общего расстояния, будут обнулены.

### **3. Отображение параметров**

После включения монитора или нажатия кнопки на ЖК-дисплее отобразятся все параметры тренировки: Время - Калории - Скорость - Расстояние - Общее расстояние - Пульс. Каждое значение будет отображаться в течение 6 секунд.

### **4. Speed**

Текущая скорость тренировки в диапазоне от 0,0 до 999,9 км/ч. Пользователь также может нажать кнопку для отображения значения скорости.

### **5. Distance**

Текущее расстояние тренировки в диапазоне от 0,0 до 999,9 км. Пользователь также может нажать кнопку для отображения значения расстояния.

### **6. Time**

Текущее время тренировки от 00:00 до 99:59 мин/сек. Пользователь также может нажать кнопку для отображения значения времени тренировки.

### **7. Calories**

Расход калорий во время тренировки от 0,0 до 9999 ккал. Пользователь также может нажать кнопку для отображения значения расхода калорий.

### **8. Odometer**

Общее накопленное расстояние от 0,0 до 9999 км. Пользователь также может нажать кнопку для отображения значения общего расстояния.

## 9. Pulse

Текущая частота сердечных сокращений в ударах в минуту.

## 10. Reset

Нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд, чтобы обнулить значения всех параметров, кроме общего расстояния.

### Важно:

1. Если компьютер отображает данные некорректно, замените аккумулятор и повторите попытку.
2. Параметры аккумулятора: 1.5 В AA (1 шт).
3. Перед отправкой на переработку необходимо извлечь батареи из изделия и обеспечить их безопасную утилизацию.
4. **ВНИМАНИЕ! Данные системы измерения пульса могут быть неточными. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствовали недомогание, немедленно прекратите тренировку.**

## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК:

1. **Замена аккумулятора.** Чтобы заменить аккумуляторную батарею, снимите компьютер с держателя, откройте крышку батарейного отсека на задней панели компьютера и извлеките аккумулятор. Замените его на новый типа AA. После этого установите крышку обратно на компьютер и поместите компьютер обратно на держатель.
2. **Некорректная работа компьютера.** Если компьютер работает некорректно, проверьте, соединен ли нижний провод сенсора с верхним, и убедитесь, что верхний провод сенсора подключен к компьютеру. Если вы проверили все вышеперечисленное, а компьютер все еще не работает, убедитесь, что в компьютере установлен правильный аккумулятор и что он не разряжен.
3. **Отсутствие сопротивления.** Если вы заметили отсутствие сопротивления педалей, убедитесь, что верхний натяжной тросик соединен с нижним.

## ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Перед использованием велотренажера убедитесь, что все болты/гайки надежно затянуты.
2. Отработанные аккумуляторы являются опасными отходами, пожалуйста, утилизируйте их правильно и не выбрасывайте с бытовым мусором.
3. Когда вы захотите выбросить тренажер или компьютер, извлеките из него аккумулятор и утилизируйте его отдельно как опасные отходы.

## УТИЛИЗАЦИЯ АККУМУЛЯТОРА

1. Отработанные аккумуляторы являются опасными отходами - пожалуйста, утилизируйте их правильно и не выбрасывайте с бытовым мусором.
2. Когда вы захотите выбросить тренажер или компьютер, извлеките из него аккумулятор и утилизируйте его отдельно как опасные отходы.
3. Храните аккумуляторы в недоступном для маленьких детей месте. Аккумуляторы очень опасны при проглатывании. В случае проглатывания аккумулятора немедленно обратитесь за медицинской помощью.

**Тренируйтесь**

**вместе с**

**UNIX**

