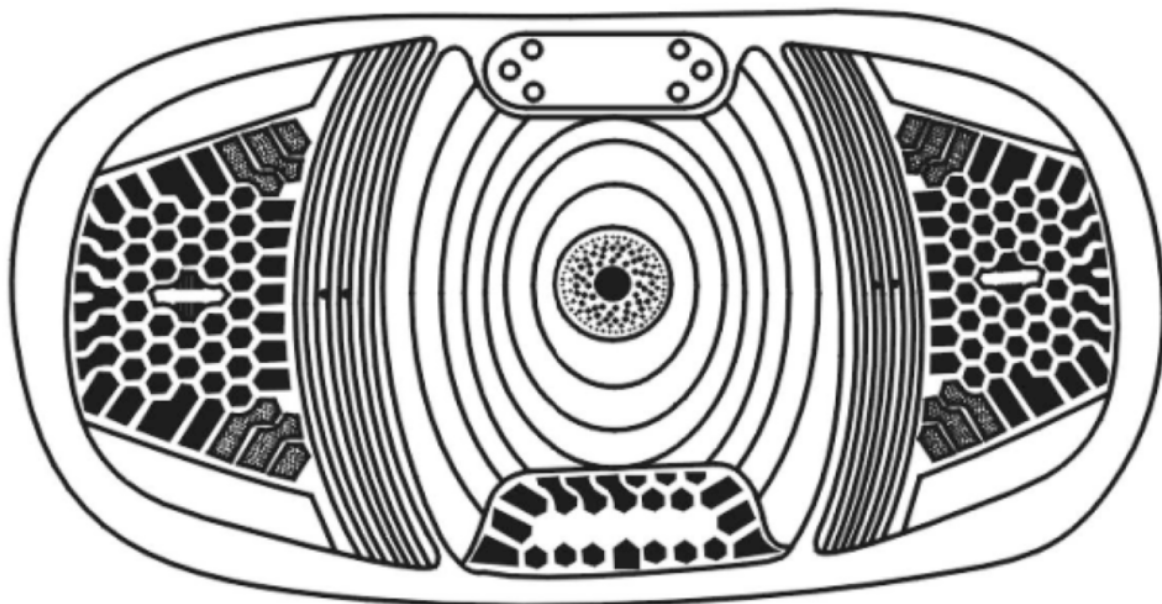


**ВИБРОПЛАТФОРМА
UNIX FIT QUAKE 3D BLACK****ВАЖНО**

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

Содержание

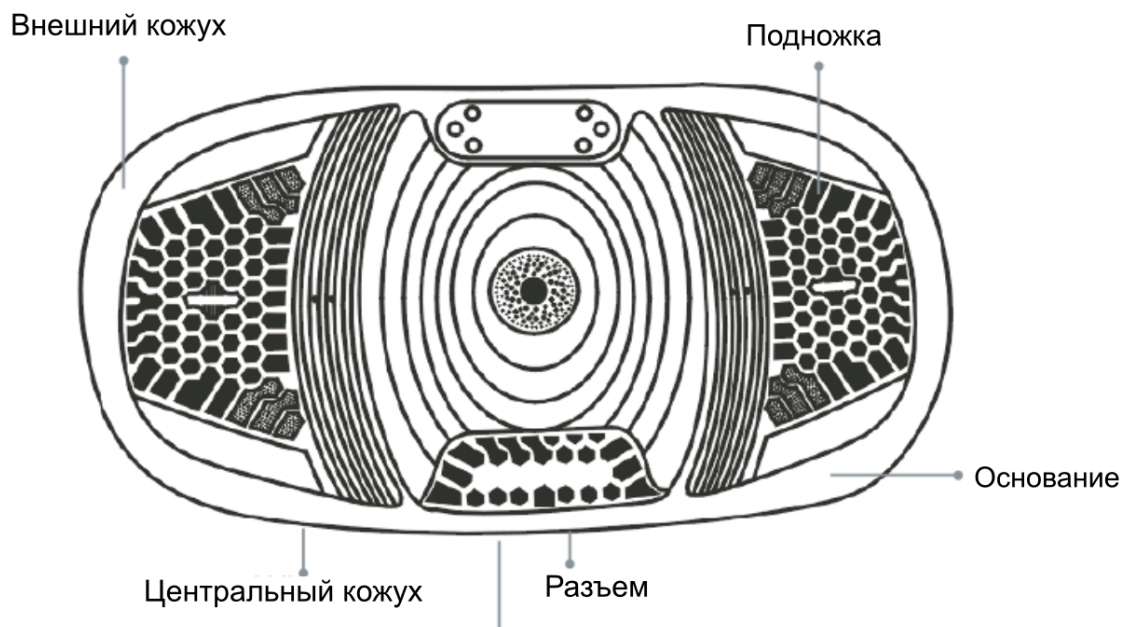
Меры предосторожности.....	1
Схема устройства.....	2
Пульт управления.....	3
Инструкция по использованию.....	4
Технические характеристики.....	5
Рекомендации по тренировкам.....	6
Основные функции.....	12
Обслуживание устройства.....	13
Устранение неполадок.....	14
Хранение и транспортировка.....	14
Комплектация.....	15
Гарантийные условия.....	16

Меры предосторожности

Внимание

- Рекомендуемая длительность тренировки - 10-20 минут.
- Если вы страдаете от проблем с суставами, гипертонии, бронхита, сердечных или кожных заболеваний, диабета или беременности, сильного ожирения, инфекции среднего уха, слабости костей, остеопороза, болезней желудка или других заболеваний, либо используете кардиостимулятор, мы рекомендуем обратиться к врачу, прежде чем использовать этот тренажер.
- Перед использованием изучите функции и основы управления тренажером, чтобы избежать поломок и травм.
- Не подпускайте детей к устройству.
- При первом использовании из-за вибраций устройства у некоторых может немного закружиться голова. После некоторого времени использования это прекратится.
- Во избежание травм и поломок запрещается прыгать на виброплатформе.
- Не ставьте колени на виброплатформу во избежание травм и ухудшения самочувствия.
- Не переносите весь свой вес на одну сторону во время использования тренажера.
- Не прикасайтесь к устройству мокрыми руками.
- Одновременно устройством может пользоваться только один человек. Это устройство предназначено только для занятий спортом. Другие виды использования запрещены.
- Данное изделие предназначено только для домашних тренировок. Другие условия использования запрещены.

Схема устройства



Переключатель питания

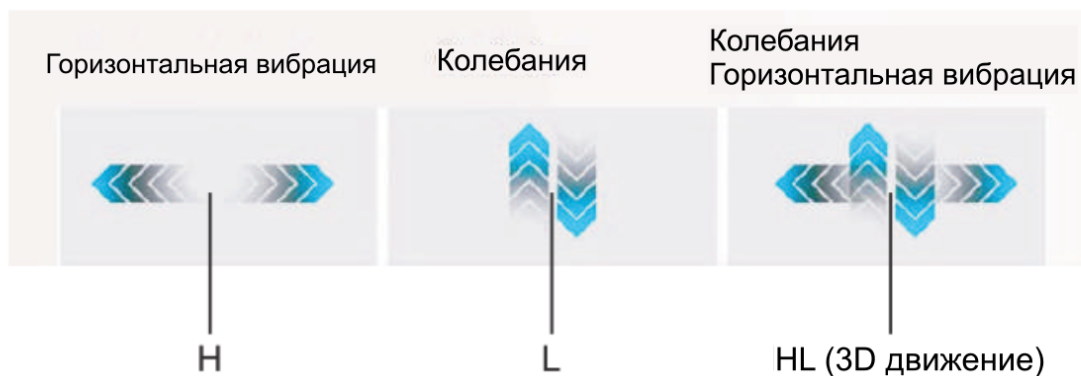
Важно: После включения изделия в розетку нажмите эту кнопку, чтобы запустить устройство



Пульт управления



Эластичные тросы



Типы вибраций:

- Горизонтальная вибрация: Влево-вправо, Амплитуда 0-12 мм, Частота 0 Гц- 30 Гц;
- Колебания вверх-вниз: Амплитуда 0-12 мм, Частота 0-30 Гц.
- 3D движение: Влево-вправо и вверх-вниз.

Инструкция по использованию

- **Переключатель питания:** Нажмите на переключатель на устройстве, чтобы включить питание.
- **Кнопка Вкл/Выкл:** Нажмите на кнопку Вкл/Выкл, чтобы запустить устройство.

Использование пульта ДУ:

1. Три различных режима вибраций

- Нажмите кнопку P1 на пульте дистанционного управления, чтобы перевести тренажер в режим 3D движения.
- Нажмите кнопку P3 на пульте дистанционного управления, чтобы перевести тренажер в режим горизонтальной вибрации.
- Нажмите кнопку P5 на пульте дистанционного управления, машина чтобы перевести тренажер в режим колебаний вверх-вниз.

2. Автоматические программы

Как запустить автоматическую программу:

- 1) Нажмите кнопку P один раз, чтобы запустить автоматическую программу P1.
- 2) Нажмите кнопку P два раза, чтобы запустить автоматическую программу P2.
- 3) Нажмите кнопку P три раза, чтобы запустить автоматическую программу P3.
- 4) Нажмите кнопку P четыре раза, чтобы запустить автоматическую программу P4.
- 5) Нажмите кнопку P пять раз, чтобы запустить автоматическую программу P5.

Обратите внимание: после выбора автоматической программы и нажатия кнопки "Старт" виброплатформа запустит выбранную программу. При выполнении автоматической программы нельзя регулировать время и скорость.

3. Обратите внимание: кнопки P1, P3, P5 на пульте дистанционного управления отличаются от кнопок P1, P2, P3, P4, P5, отображаемых на ЖК-экране устройства.

а. Пульт дистанционного управления: Нажимая на кнопки P1/P3/P5 на пульте дистанционного управления, вы можете перейти в три различных режима вибрации HL/H/L.

б. ЖК-экран: Нажимая на кнопку "Программа/Режим" на ЖК-экране устройства 1/2/3 раза, вы можете перейти в режим вибрации L/ H/HL; Нажимая кнопку "Программа/Режим" на ЖК-экране 4/5/6/7/8 раз, вы можете перейти к автоматическим программам P1/P2/P3/P4/P5.

- **Кнопка "Скорость+":** Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить скорость. Эту кнопку можно использовать при использовании ручной

программы, прежде чем нажать кнопку "Старт" (недоступно при использовании автоматических программ). Диапазон скорости: 1-180 уровней.

- **Кнопка "Скорость-"**: Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить скорость. Эту кнопку можно использовать при использовании ручной программы, прежде чем нажать кнопку "Старт" (недоступно при использовании автоматических программ). Диапазон скорости: 1-180 уровней.
- **Кнопки "Время+" и "Время-"**: Нажмите одну из этих кнопок, чтобы увеличить/уменьшить время. Кнопки можно использовать при использовании ручной программы (недоступно при использовании автоматических программ).
- **Быстрые кнопки** используются для перехода к конкретному значению скорости:
Нижняя кнопка: уровень 60
Средняя кнопка: уровень 120
Верхняя кнопка: уровень 180
- Обратите внимание, что радиус действия пульта дистанционного управления составляет 2,5 метра; при этом инфракрасный индикатор на пульте должен быть направлен на окно инфракрасного приемника на устройстве.

Технические характеристики

Номинальное напряжение: 110 В/50 Гц Диапазон скорости: 0-180 уровней

Мощность: 200 Вт + 200 Вт Амплитуда: 0-12 мм

Двигатель: Двойные двигатели Тип вибрации: 3D + вибрация + колебания

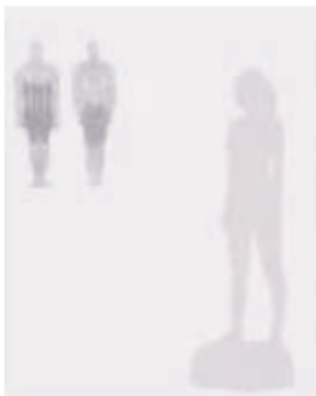
Максимальная нагрузка: 150 кг Размеры изделия: 78 * 41 * 15 см

Вес изделия: 18 кг

Параметры автоматических программ 5 программ, 10 минут, 180 уровней скорости

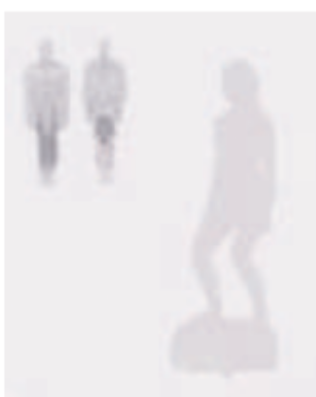
		Оставшееся время																			
Мин.	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	0.0
Программа	Уровень скорости																				
P1	10	20	40	60	80	100	90	60	40	20	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20	0
P2	20	120	20	120	20	120	40	120	40	120	40	120	60	120	60	120	60	120	60	20	0
P3	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	60	0
P4	15	35	55	75	95	105	135	155	175	135	95	55	75	95	105	135	105	95	55	5	0
P5	100	100	100	110	120	130	140	150	160	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	0

Рекомендации по тренировкам (часть I)



1. Положение стоя

Встаньте на платформу, ноги на ширине плеч.



2. На согнутых ногах

Встаньте на платформу, ноги на ширине плеч слегка согнуты.



3. Тренировка корпуса

Стоя на коленях перед платформой, поставьте на нее обе руки на ширине плеч.



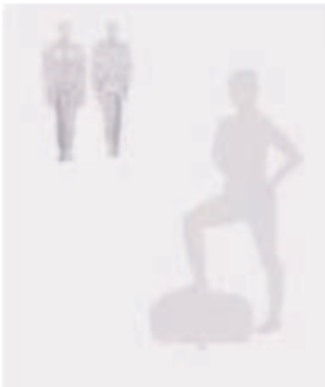
4. Тренировка ног

Положите ноги на платформу, сидя на полу перед платформой и опираясь руками позади корпуса.



5. Тренировка рук

Наклонитесь перед платформой, держа ноги прямыми, и упритесь обеими руками в платформу.



6. С одной ногой

Встаньте одной ногой на платформу.



7. Поза сидя (1)

Сядьте на платформу, скрестив ноги перед собой.



8. Поза сидя (2)

Сядьте на кресло перед платформой, опустив обе стопы на платформу.

Рекомендации по тренировкам (часть II)



1. Отжимания

Исходное положение:

Упор на руки, слегка согнутые в локтях, ногами опереться на платформу.

Упражнение:

Опускайте и поднимайте корпус тела, сгибая руки в локтях.



2. Подъем корпуса

Исходное положение:

На спине, руки сложите за головой, стопы опустите на платформу.

Упражнение:

Поднимайте корпус тела к бедрам и опускайте.



3. Отжимания на трицепс

Исходное положение:

Упор на ноги, согнутые в коленях, руками опереться на платформу.

Упражнение:

Опускайте и поднимайте корпус тела, сгибая руки в локтях.



4. Подъем ягодиц

Исходное положение:

Лежа на полу, одной ногой упереться на платформу, другую ногу держать на весу прямой.

Упражнение:

Отрывайте ягодицы от пола, задерживаясь наверху на 3-5 секунд. В процессе выполнения следите за тем, чтобы таз не смещался вправо или влево.



5. Выпады с тросом

Исходное положение:

Стоя, одной ногой упереться на платформу, другую ногу отставить назад. Возьмитесь рукой за эластичный трос.

Упражнение:

Держа спину прямо, выполняйте выпады вперед, одновременно притягивая ручку троса к груди/заводя ручку троса за спину.



6. Подъемы на бицепс

Исходное положение:

Стоя ногами на платформе, возьмите в руки эластичные тросы.

Упражнение:

Держа спину прямо, попеременно сгибайте руки в локтях и притягивайте трос к груди.



7. Выпады

Исходное положение:

Стоя, одной ногой упереться на платформу, другую ногу отставить назад.

Упражнение:

Держа спину прямо, выполняйте выпады вперед, сгибая заднюю ногу в колене. Руки держите на талии либо в "замке" перед грудью.



8. Приседания

Исходное положение:

Встаньте на платформу, ноги на ширине плеч.

Упражнение:

Держа спину прямо и руки перед собой, присядайте, слегка наклоняя корпус вперед.



9. Подъем голени

Исходное положение:

Встаньте на платформу, расслабьте верхнюю часть корпуса.

Упражнение:

Оторвите обе пятки от платформы одновременно, встаньте на носочки. Удерживайте положение несколько секунд. Упражнение также можно выполнять стоя на одной ноге.

Основные функции

- Широкий диапазон скоростей и мощная массажная вибрация
- Двойной мощный осциллирующий двигатель, работающий в режиме трехмерных колебательных движений: Влево-вправо и вверх-вниз, более мощные по сравнению с одним двигателем
- Идеально подходит для поддержания тонуса мышц, наращивания мышечной массы, снижения веса и уменьшения целлюлита
- Оснащен эластичными тросами, чтобы увеличить потенциал для развития мышц верхней части тела и рук
- Поставляется с тросами для рук, пультом дистанционного управления и руководством пользователя
- Небольшой и компактный, тренажер можно использовать в любом месте дома и легко хранить
- Высокая безопасность и гарантия 1 год

Обслуживание устройства

Внимание

- Перед очисткой убедитесь, что устройство отключено от питания.
- Изделие можно протирать теплой влажной тканью с моющим средством.
- Убедитесь, что тренажер полностью высох, прежде чем включать его снова.
- Не используйте бензин, растворитель, этиловый спирт, керосин и другие вещества, которые могут привести к образованию вредных паров, выцветанию краски или коррозии внутренних деталей.
- Если изделие не используется в течение длительного времени, накройте его тканью, чтобы предотвратить попадание пыли внутрь устройства.

Обслуживание

1. После каждого занятия выключайте устройство от питания.
2. Храните тренажер в сухом, защищенном от пыли и хорошо проветриваемом месте. Убедитесь, что на него не попадают прямые солнечные лучи. Соблюдайте требования к условиям хранения и транспортировки изделия.
3. Регулярно проверяйте тренажер на наличие поломок и неисправностей.

Устранение неполадок

№	Проблема	Причины	Решения
1	Тренажер не включается	Кабель питания не вставлен в розетку	Вставьте кабель питания в розетку
		Переключатель питания не включен	Включите переключатель питания. Лампочка-индикатор должна загореться
		Перегорел предохранитель	Замените предохранитель на предохранитель той же модели
2	Шум во время работы тренажера	Изделие установлено на неровной поверхности	Отрегулируйте высоту ножек, чтобы сбалансировать изделие
3	Тренажер не реагирует на сигналы с ПДУ	Сел аккумулятор ПДУ	Замените аккумулятор
		ПДУ слишком далеко от устройства	Переместите ПДУ на расстояние менее 2,5 м
4	Тренажер внезапно прекратил работу	Устройство перегрелось	Перезапустите тренажер через 10 минут
5	Тренажер не реагирует на сигналы	Изделие одновременно получает слишком много команд от контроллеров	Выключите и снова запустите тренажер.

Если данная информация не поможет вам решить проблему, свяжитесь с нами, и наши специалисты помогут вам с ней справиться. Спасибо!

Хранение и транспортировка

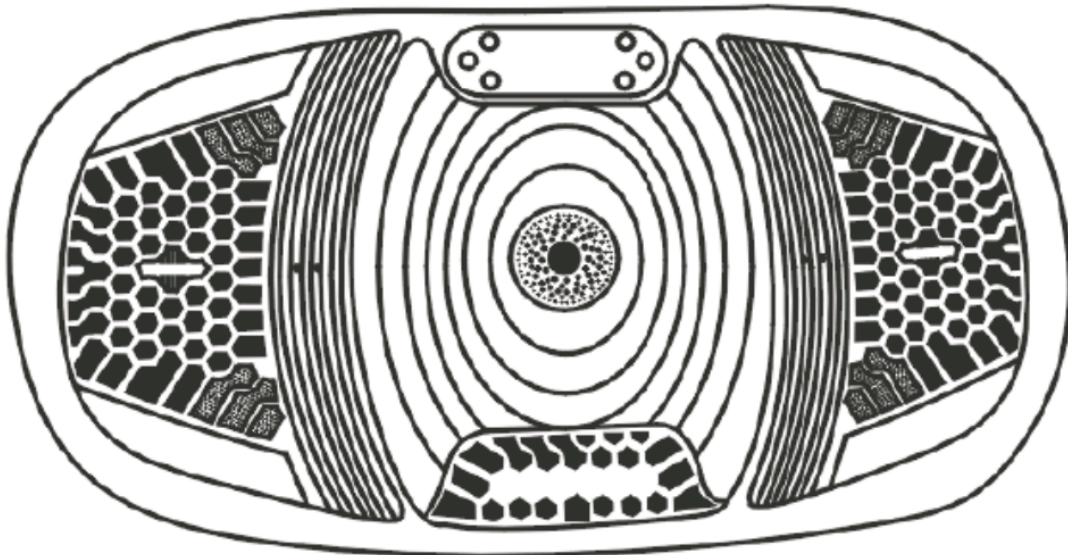
1) Транспортировка

Виброплатформу можно транспортировать с помощью общих транспортных средств. При транспортировке следует избегать сильной тряски, ударов или дождя.

2) Хранение

Тренажер должен храниться в хорошо проветриваемом помещении без агрессивных газов при температуре от -10°C до +50°C и относительной влажности ниже 93% (без конденсации), при этом атмосферное давление должно составлять 50-106 кПа.

Комплектация



№	Название	К-во	Ед-ца	Примечание
1	Виброплатформа	1	шт	
2	Эластичные тросы	2	шт	
3	Пульт ДУ	1	шт	
4	Кабель питания	1	шт	
5	Руководство пользователя	1	шт	

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