



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1 В 4 : Jh6 @ (\$\$\$6



ПРИМЕЧАНИЕ

Производитель оставляет за собой право модифицировать устройства по мере необходимости и не уведомлять об этом пользователей. Все зависит от конкретной модели продукта.

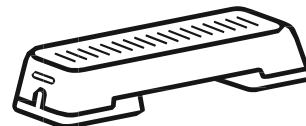


Рады приветствовать вас, пользователи продукции UNIX Fit!

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

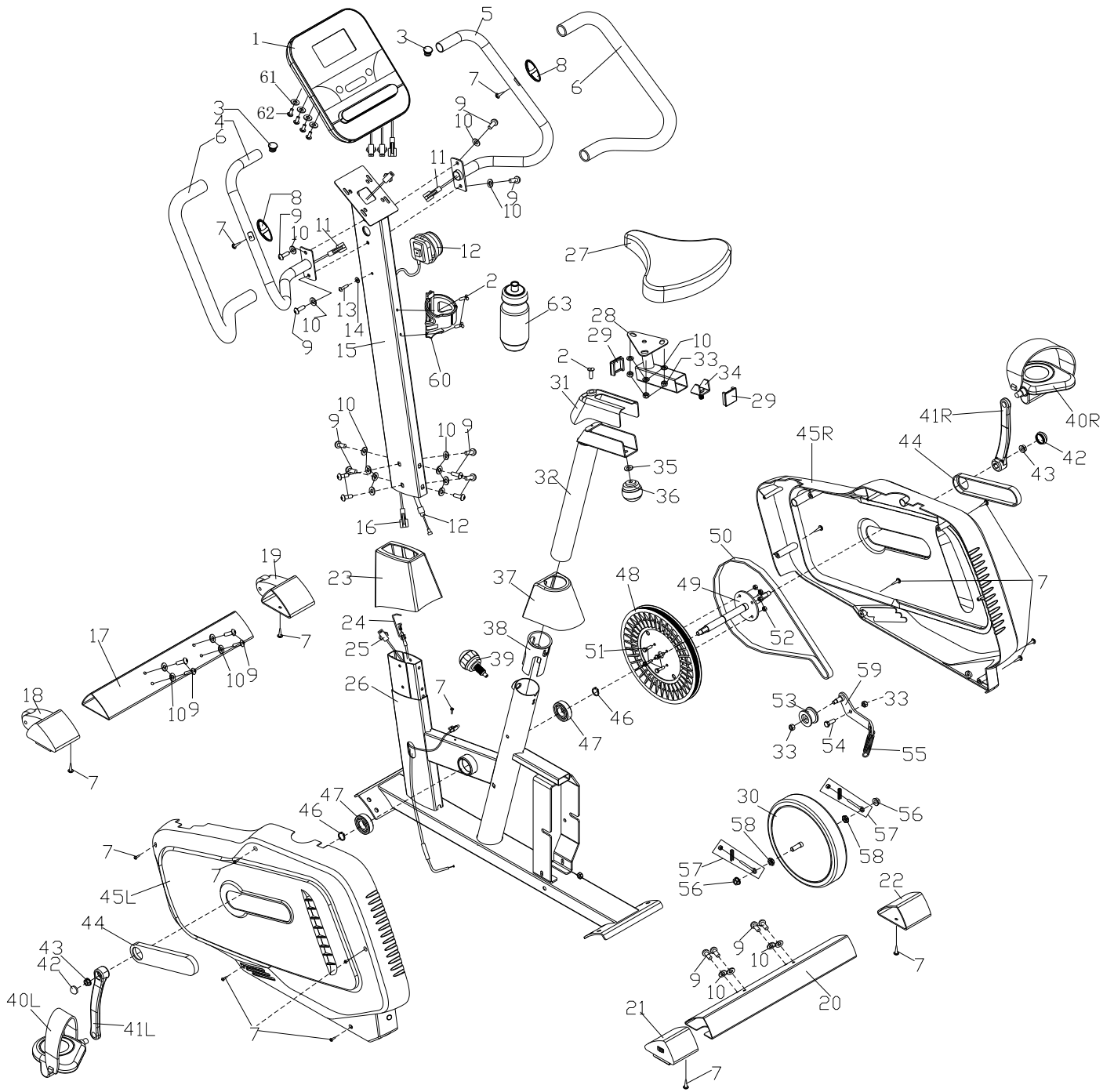
СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|--|----|
| 1. | и список деталей..... | 6 |
| 2. | Инструкция по сборке..... | 9 |
| 3. | Рекомендации к занятиям | 13 |
| 4. | Рекомендации по работе с консолью..... | 16 |

▪

1. Выполняйте сборку и эксплуатацию устройства исключительно в рамках предоставленной инструкции.
2. Каждый раз перед использованием устройства проверяйте положение и затяжку болтов и гаек.
3. Установите тренажер в сухом месте. Не допускайте попадания жидкостей и влаги на поверхность и внутрь устройства.
4. На время сборки разместите под устройством подстилку из подходящего материала (например, резиновый коврик, деревянную доску) во избежание загрязнения пола и предметов интерьера.
5. Перед началом тренировки освободите пространство в радиусе 2 м от тренажера от посторонних предметов.
6. Не применяйте агрессивные чистящие средства на поверхности устройства. Для сборки и обслуживания используйте только идущие в комплекте поставки или аналогичные инструменты. Протирайте внешние детали тренажера от капель пота сразу после окончания тренировки.
7. Неправильно организованные или чрезмерные тренировки могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом по поводу оптимальных настроек тренажера (мощности, частоты сердцебиения, продолжительности тренировки). Данное устройство не предназначено для использования в терапевтических целях.
8. Не используйте устройство, если оно неисправно. В случае необходимости производите замену только на оригинальные запчасти.
9. Тренажером может пользоваться только один человек одновременно.
10. Для тренировок надевайте подходящую одежду и обувь. Особое внимание уделите нескользящей, удобной обуви.
11. В случае ухудшения самочувствия (обнаружения у себя головокружения, тошноты или других симптомов недомогания), прекратите занятия на тренажере и обратитесь к врачу за помощью.
12. Детям и людям с ограниченными возможностями разрешается пользоваться тренажером только в присутствии ответственного человека, способного в любой момент оказать помощь.
13. Мощность устройства увеличивается с ростом скорости, и наоборот. Пользователь может регулировать уровень сопротивления педалей с помощью ручки настройки. Для ослабления сопротивления поверните ручку в сторону уровня 1. Для усиления сопротивления поверните ручку в сторону уровня 8.

14. При подъеме и перемещении оборудования будьте осторожны и избегайте резких движений, чтобы не повредить позвоночник. Используйте правильную технику подъема и при необходимости обращайтесь за помощью.



| № | Наименование | Кол-во |
|----|-----------------------------|--------|
| 1 | Консоль | 1 |
| 2 | Винт М5*10 | 3 |
| 3 | ЗаглушкаФ25 | 2 |
| 4 | Рукоятка (L) | 1 |
| 5 | Рукоятка (R) | 1 |
| 6 | Накладка на рукоятку | 2 |
| 7 | Винт ST4.2*19 | 18 |
| 8 | Измеритель пульса Ф25 | 2 |
| 9 | Винт М8*16 | 20 |
| 10 | Шайба d8*Ф20*1.5 | 23 |
| 11 | Крепеж рукоятки | 2 |
| 12 | трос контроля натяжения | 1 |
| 13 | Винт М5*35 | 1 |
| 14 | Дуговая шайба d6 | 1 |
| 15 | Основная рама | 1 |
| 16 | Средний провод | 1 |
| 17 | Передний стабилизатор | 1 |
| 18 | Заглушка L | 1 |
| 19 | Заглушка R | 1 |
| 20 | Задний стабилизатор | 1 |
| 21 | Заглушка L | 1 |
| 22 | Заглушка R | 1 |
| 23 | Защитная пластиковая крышка | 1 |
| 24 | Натяжной провод | 1 |
| 25 | Силовой кабель | 1 |
| 26 | Основная нижняя рама | 1 |
| 27 | Сиденье | 1 |
| 28 | Опора сиденья | 1 |
| 29 | Заглушка F38*38 | 2 |

| № | Наименование | Кол-во |
|-------|------------------------------------|--------|
| 37 | Пластиковая крышка | 1 |
| 38 | D-образная втулка | 1 |
| 39 | Пружинная заглушка М16 | 1 |
| 40L/R | Педаль | 各 1 |
| 41L/R | Шатун170 | 各 1 |
| 42 | Заглушка шатуна | 2 |
| 43 | Гайка М10*1.25 | 2 |
| 44 | Заглушка цепи | 2 |
| 45L/R | Кожух цепи | 各 1 |
| 46 | Стопорное кольцо d17 | 2 |
| 47 | Подшипник 6203 | 2 |
| 48 | Ременный шкив | 1 |
| 49 | Осевой мост | 1 |
| 50 | Ремень | 1 |
| 51 | Винт М6*15 | 4 |
| 52 | Нейлоновая гайкаМ6 | 4 |
| 53 | Прижимной ролик | 1 |
| 54 | Винт | 1 |
| 55 | Натяжная пружина | 1 |
| 56 | Гайка М10*1.0 | 2 |
| 57 | Винтовая группа | 2 |
| 58 | Тонкая шестиугольная гайка М10*1.0 | 2 |
| 59 | U-образная скоба | 2 |
| 60 | Держатель для бутылки | 1 |
| 61 | Шайба d4*Ф12*1. | 4 |
| 62 | Винт М4*12 | 4 |
| 63 | Бутылка | 1 |
| | Ключ S13-14-15 | 1 |
| | Шестигранный ключ S6 | 1 |

| | | | | | |
|----|--------------------|---|--|--|--|
| 30 | Маховик | 1 | | | |
| 31 | Пластиковая крышка | 1 | | | |
| 32 | Держатель сиденья | 1 | | | |
| 33 | Нейлоновая гайкаМ8 | 5 | | | |
| 34 | U-образная скоба | 1 | | | |
| 35 | Шайба d10*Ф20*2 | 3 | | | |
| 36 | Заглушка М10 | 1 | | | |

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

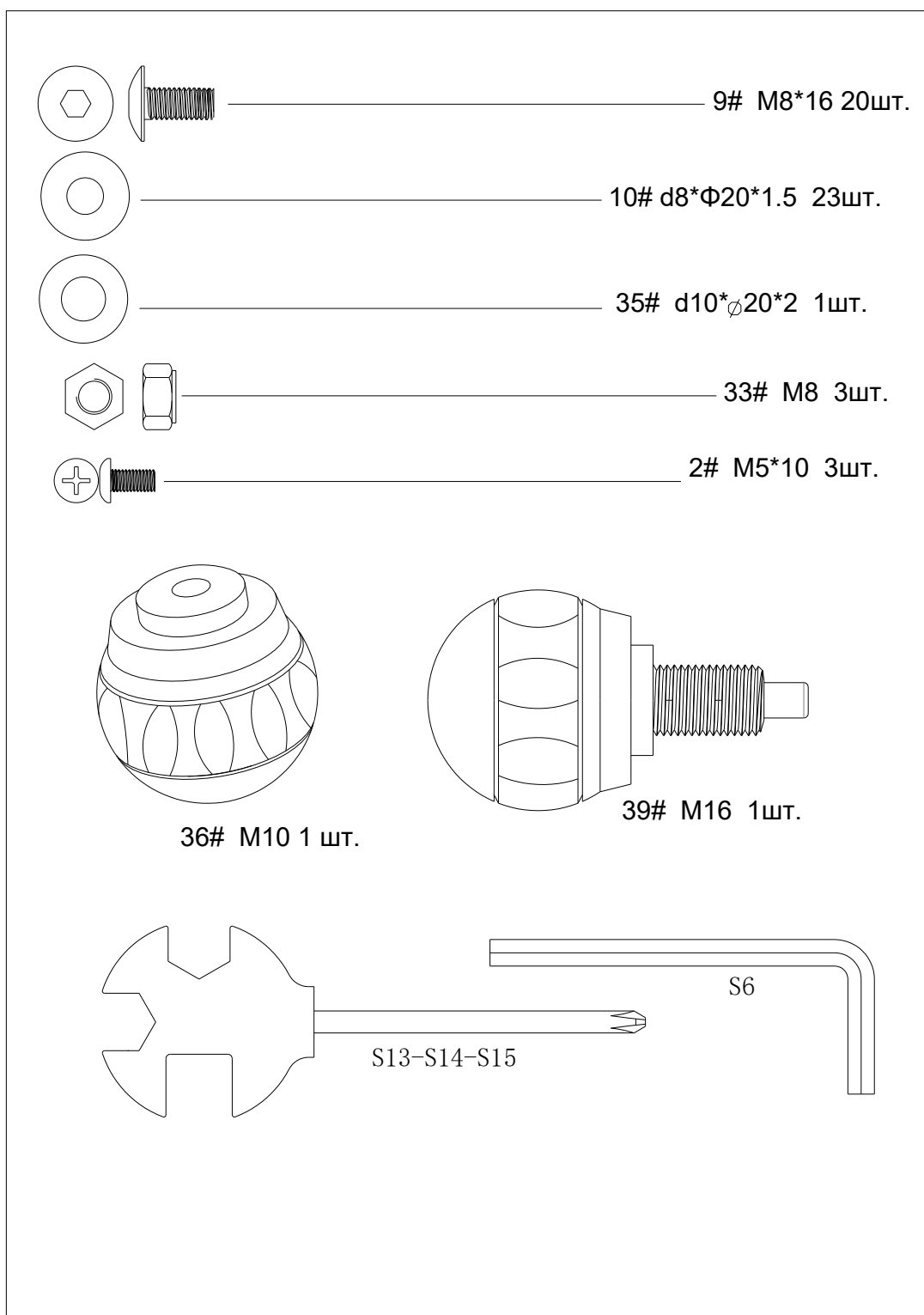


Рис.1

Шаг 1: Прикрепите передний (17) и задний стабилизаторы (20) к основной раме (26) при помощи винта (9) и шайбы (10); Закрепите педали (40L/R) на шатуне как показано на рис.1, ВНИМАНИЕ: убедитесь, что правая педаль (40R) с маркировкой

(R) прикреплена к шатуну и затянута по часовой стрелке. Левую педаль (40L) с маркировкой (L) прикрепите слева шатуна и затяните в направлении против часовой стрелки.

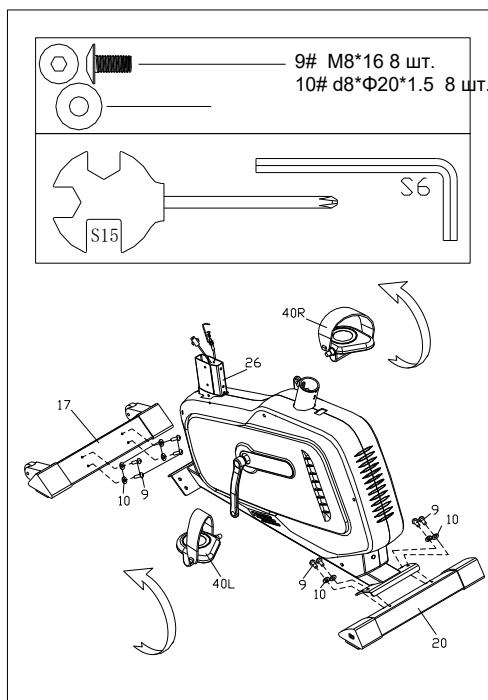


Рис.2

Шаг 2:

Вставьте защитную пластиковую крышку (23) в основную раму (15), затем подсоедините датчики 16 и 25 и трос контроля натяжения 12 и 24 как показано на рис.3, и установите основную раму (15) в основную нижнюю раму (26) при помощи винта (9) и шайбы (10).

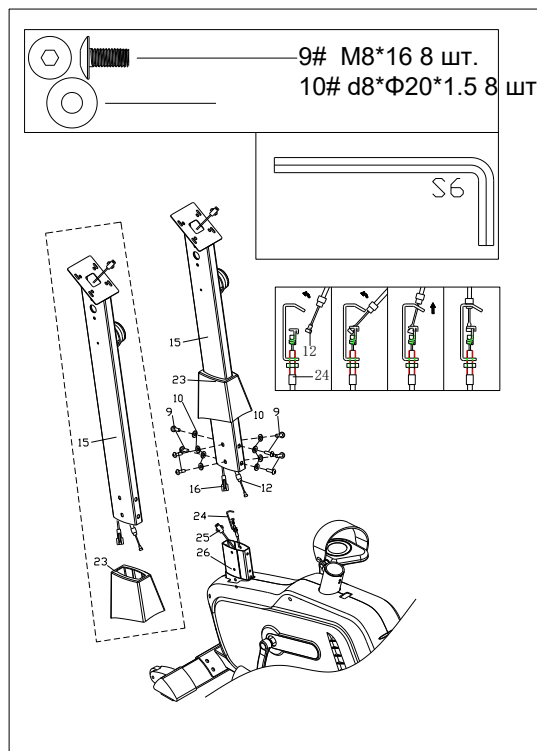


Рис.3

Шаг 3:

Прикрепите сиденье (27) к опоре сиденья (28) при помощи шайбы (10) и нейлоновой гайки (33), затем затяните сиденье (27). Вставьте опору сиденья (28) в вертикальную стойку сиденья (32) и затем совместите отверстия и зафиксируйте с помощью заглушки (36) и шайбы (35). Вставьте держатель сиденья (32) в основную раму (26) и совместите отверстия. Зафиксируйте сиденье в нужном положении с помощью пружинной заглушки (39). Правильную высоту сиденья можно отрегулировать после того, как велосипед будет полностью собран.

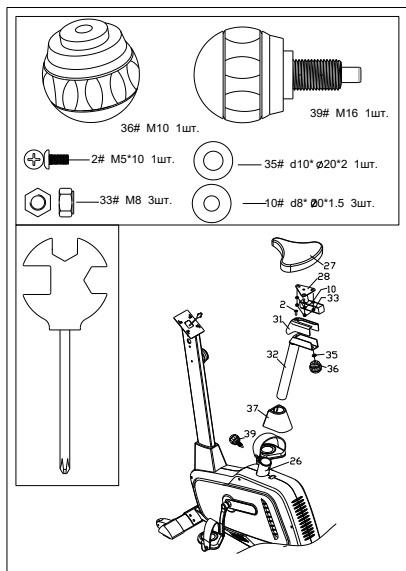


Рис.4

Шаг 4:

Прикрепите рукоятки (4 и 5) к основной раме (15) при помощи винта (9) и шайбы (10). Присоедините датчик как показано на рис. 4, затем установите консоль (1) в основную раму (15) при помощи винта (2).

Закрепите держатель для бутылки (60) на основной раме (15) при помощи винта (2), затем поместите бутылку (63) в держатель для бутылки (60).

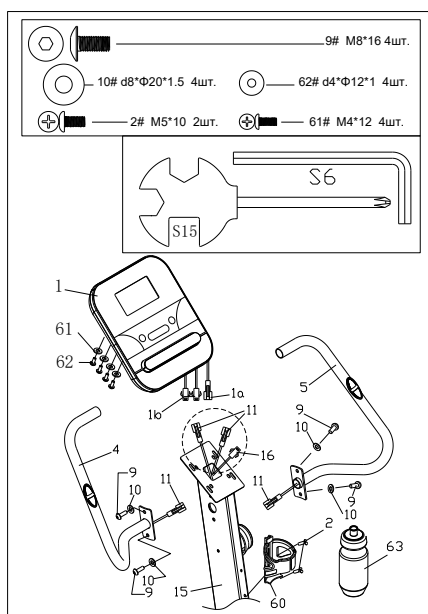


Рис.5

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ХОРОШО ЗАТЯНУЛИ ВСЕ ВИНТЫ И ГАЙКИ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ЗАГЛУШКА НА ПЕРЕДНЕМ СТАБИЛИЗАТОРЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОДВИЖНОЙ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ЛЕГКО ПЕРЕМЕЩАТЬ ВАШ ВЕЛОСИПЕД, А ЗАГЛУШКА НА ЗАДНЕМ СТАБИЛИЗАТОРЕ МОЖЕТ РЕГУЛИРОВАТЬ ПАРАЛЛЕЛЬНОСТЬ.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера дает вам ряд преимуществ: это улучшит вашу физическую форму, приведет в тонус мышцы и в сочетании с диетой с контролируемым потреблением калорий поможет вам сбросить вес.

1. Разогревающая разминка

Этот этап поможет улучшить кровообращение и настроить мышцы на дальнейшую работу. Это сокращает риск судороги и травм. Рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, показанных ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вам больно, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



2.Тренировка

На данном этапе необходимо будет приложить усилия. После регулярного использования, мышцы ног станут сильными. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.

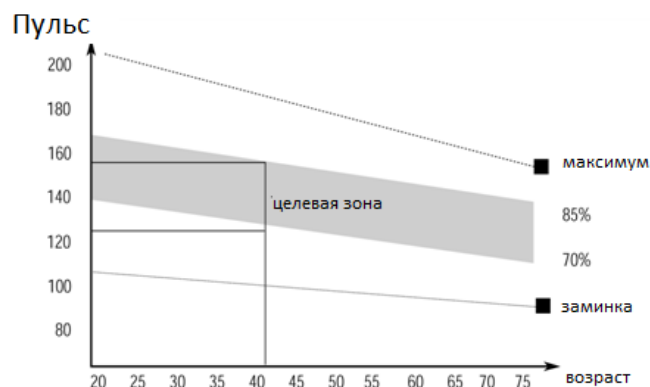


Рис.7

Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя большинство пользователей начинают примерно с 15-20 минут.

3.Заминка (охлаждение организма)

Этот этап направлен на стабилизацию работы вашей сердечно-сосудистой системы и мышц. Это повторение упражнений из разминки, т.е. снижение темпа продолжительностью примерно 5 минут. Заминку необходимо повторить, помня, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы. Чем больше вы будете тренироваться, тем продолжительнее и тяжелее будут тренировки. Рекомендуется тренироваться трижды в неделю, и чтобы тренировки, по возможности, были равномерно распределены в течение недели.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки вам необходимо устанавливать довольно высокое сопротивление. Это позволит оказать дополнительную нагрузку на мышцы ног, и вы не сможете тренироваться так долго, как вам того хочется. Если вы также пытаетесь улучшить вашу физическую форму, вам необходимо изменить свою программу тренировок.

Вы должны разминаться до и растягиваться после тренировки как обычно, но, заканчивая тренировку, вам необходимо увеличивать сопротивление, чтобы увеличивать нагрузку на мышцы ног. Вам придется снизить скорость, чтобы ваш пульс оставался в целевой зоне.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. Фактически это очень похоже на программу тренировок для улучшения физической формы, но отличается цель.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Ручка регулировки сопротивления позволяет вам настроить сопротивление педалей. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжелое кручение педалей, низкое сопротивление – более легкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажера.

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

Технические характеристики:

№:SMS_402

ВРЕМЯ.....00:00-99:59
СКОРОСТЬ(SPD).....0.0-99.9KM/H (ML/H)
Дистанция.....0.00-9999KM (ML)
Калории.....0.0-9999KCAL
※ Общее расстояние после начала использования тренажера.
(ODO).....0.0-9999KM (ML)
※ RPM отображает текущее значение оборотов в минуту ...0-9999

※Пульс (PUL)0, 40~240BPM

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

Режим (MODE): Помогает выбрать и зафиксировать необходимые параметры.

※Установить (SET) : **Смена параметров по времени, дистанции, калориям, пульсу.**

ОЧИСТИТЬ (СБРОС): клавиша для сброса значения до нуля.

※**ВКЛ./ВЫКЛ.(СТАРТ/СТОП):**Кнопка остановки или начала тренировки.

ПОРЯДОК ЭКСПЛУАТАЦИИ:

1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ:

- ◆ Система включается при нажатии любой клавиши или при получении сигнала от датчика скорости.
- ◆ Система автоматически выключается, если клавиша не нажимается в течение приблизительно 4 минут.

2. **СБРОС НАСТРОЕК:** Устройство можно сбросить, заменив батарейку или нажав клавишу MODE в течение 3 секунд.

3. Режим (**MODE**): Чтобы выбрать **СКАНИРОВАНИЕ** или **БЛОКИРОВКУ**, если вам не нужен режим сканирования, нажмите клавишу MODE, когда указатель на нужной вам функции начнет мигать.

ФУНКЦИИ:

1.**ВРЕМЯ:** Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока указатель не зафиксируется на времени. Общее рабочее время будет показано при начале тренировки.

2.**СКОРОСТЬ:** Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока указатель не переместится в положение SPEED. Будет показана текущая скорость.

3.**РАССТОЯНИЕ:** Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока указатель не переместится на РАССТОЯНИЕ. Будет отображена дистанция каждой тренировки.

4.**КАЛОРИЙНОСТЬ:** Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока указатель не зафиксируется на КАЛОРИИ. Количество сожженных калорий будет отображаться при начале тренировки.

5.**ОДОМЕТР (ЕСЛИ ЕСТЬ):** Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока стрелка не переместится на ОДОМЕТР. Будет

показано общее расстояние с начала тренировки.

6.Обороты в минуту (ЕСЛИ есть): Измеряет среднее количество оборотов.

7.ПУЛЬС (ЕСЛИ есть): Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока указатель не переместится в положение PULSE. Текущая частота сердечных сокращений пользователя будет отображаться в ударах в минуту. Положите ладони на обе контактные площадки (или приложите наушник к уху) и подождите 30 секунд для получения наиболее точных показаний.

СКАНИРОВАНИЕ: Автоматическое изменение отображения каждые 4 секунды.

БАТАРЕЯ: При неправильном отображении на мониторе, пожалуйста, переустановите батареи, чтобы получить хороший результат.

Тренируйтесь вместе с 