UNIX FIT



ВЕЛОТРЕНАЖЁР UNIX FIT BL-290

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

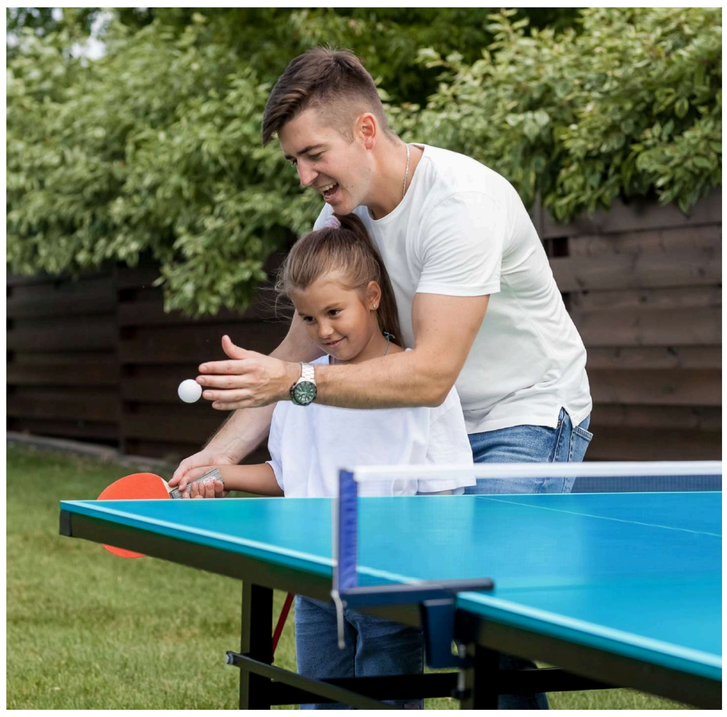
UNIX

Экосистема UNIX

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетии, 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.

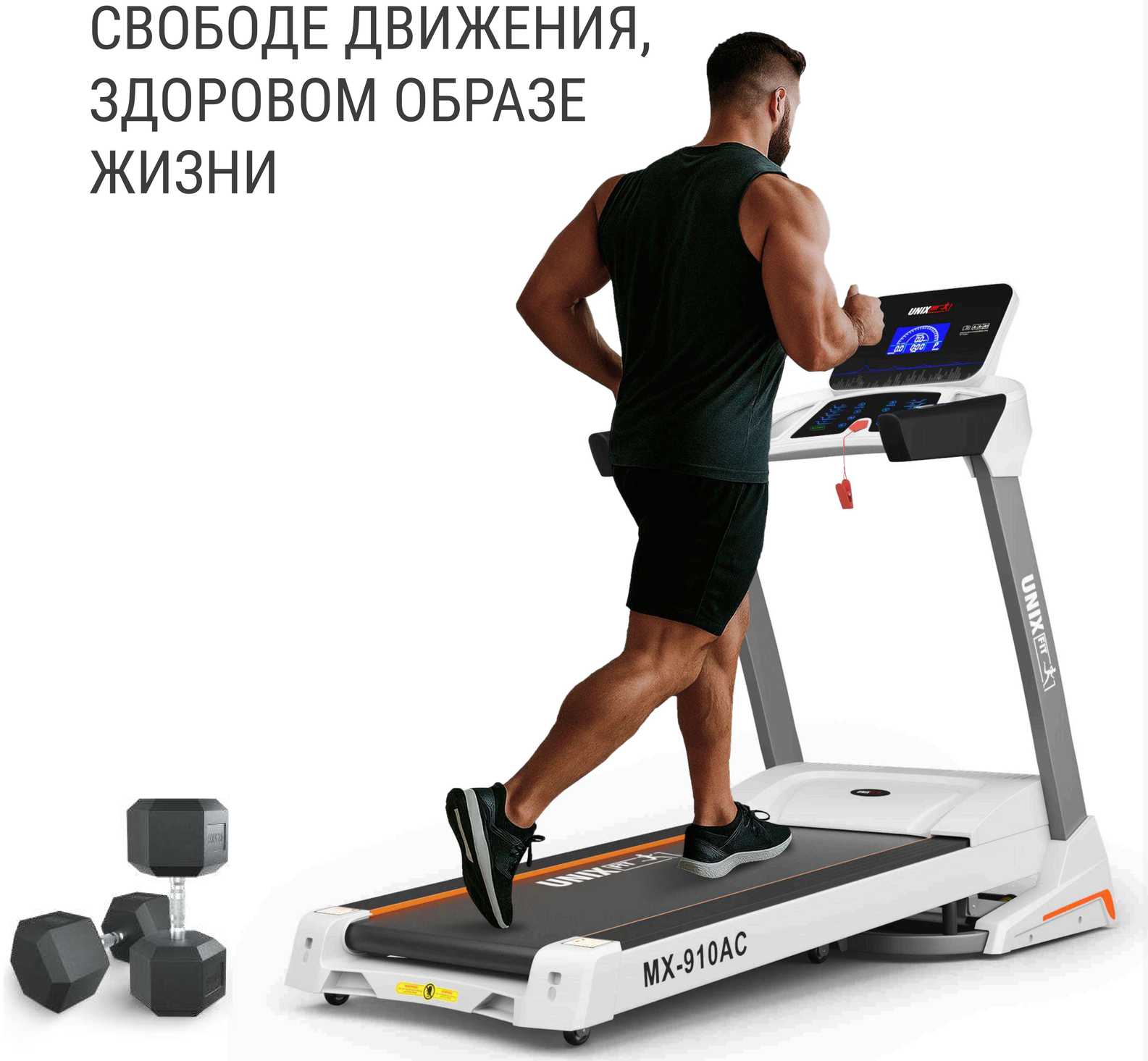
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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** 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.
- 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.

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

Для обеспечения вашей безопасности и предотвращения травм внимательно прочитайте следующие инструкции перед использованием велотренажёра, а также обратите внимание на приведённые ниже предупреждения.

- Для безопасной эксплуатации вокруг тренажёра необходимо оставить не менее 0,5 метра свободного пространства.
- Не подпускайте детей и домашних животных близко к тренажёру. Изделие не предназначено для использования детьми и людьми с ограниченными возможностями.
- Не используйте тренажёр при плохом самочувствии — это может привести к травмам.
- Перед использованием проверяйте надёжность крепления руля, сиденья и педалей, а также затяжку всех гаек и болтов.
- Не разбирайте тренажёр самостоятельно. Все работы по ремонту и обслуживанию внутренних узлов должен выполнять квалифицированный специалист сервисного центра.

- Всегда используйте оригинальные запчасти и не заменяйте их без разрешения производителя.
- Если во время тренировки вы почувствуете недомогание или необычные симптомы, прекратите занятия и обратитесь к врачу. Не занимайтесь сразу после еды, в состоянии усталости или при плохом самочувствии.
- Изделие предназначено только для домашнего использования и не предназначено для профессиональных тренировок, тестирования или медицинских целей.
- Не используйте тренажёр, если корпус треснул, сломан или отсоединился (с обнажением внутренней конструкции), а также если сварные швы имеют трещины. При обнаружении неисправностей или необычных шумов немедленно прекратите тренировку до устранения проблемы.
- Уровень сопротивления регулируется поворотом ручки регулятора натяжения.

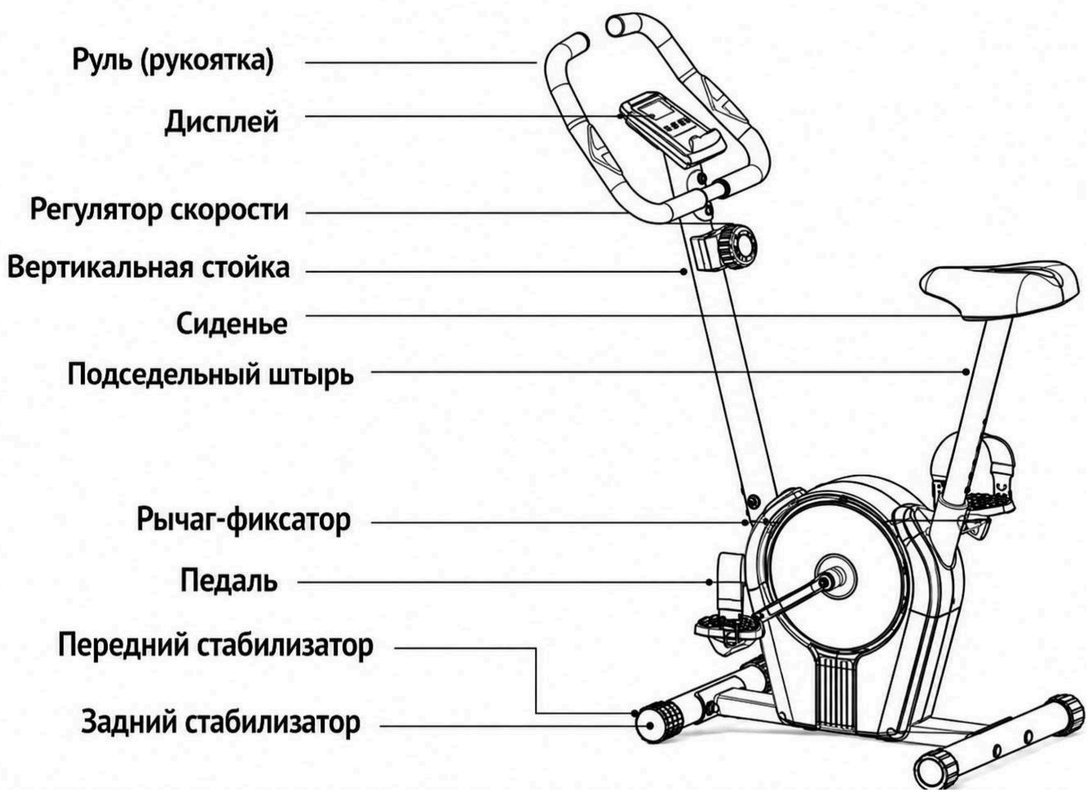
Хранение и размещение

- Данный велотренажёр предназначен для домашнего использования в помещении. Устанавливайте и эксплуатируйте его на твёрдой ровной поверхности. Не кладите на тренажёр посторонние предметы.
- Не устанавливайте его на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты, гаражи, веранды и необорудованные подвалы.
- Избегайте эксплуатации велотренажёра в запылённых помещениях и поддерживайте достаточную влажность воздуха, чтобы избежать накопления статического электричества.
- Храните тренажёр в сухом, хорошо проветриваемом помещении.
- Не устанавливайте тренажёр под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегрев может привести к выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства.
- Все подвижные элементы конструкции (педали, руль, сиденье и т. д.) требуют еженедельного профилактического осмотра. При обнаружении поломки или ослабления крепления немедленно устраните неполадки.
- При длительном хранении накройте тренажёр чехлом для защиты от пыли и извлеките батарейки из консоли.

ОБРАЩЕНИЕ С БАТАРЕЙКАМИ

- Не размещайте батарейки рядом с горячими или движущимися предметами.
- Не допускайте попадания на батарейки игл, мусора или воды — это может вызвать короткое замыкание. Не эксплуатируйте тренажёр влажными руками.
- При длительном перерыве в использовании извлекайте батарейки из отсека.

Общие положения и описание устройства



Артикул: MBBL290

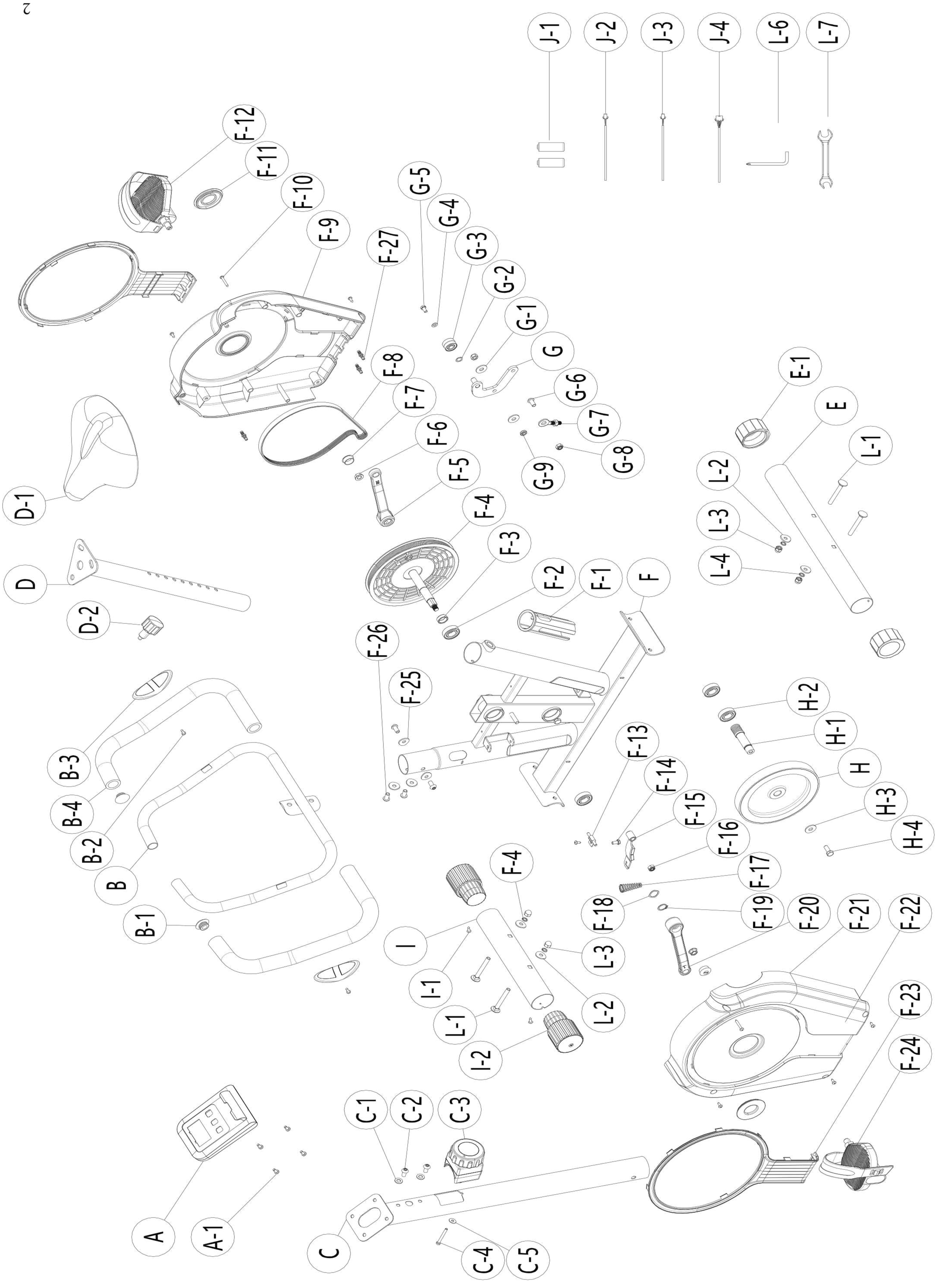
Велотренажёр UNIX Fit BL-290 предназначен для эффективных кардиотренировок дома. Занятия развивают выносливость, укрепляют мышцы ног и сердечно-сосудистую систему, помогают поддерживать хорошую физическую форму. Магнитная система нагружения обеспечивает плавный ход и бесшумную работу, а компактная консоль отображает основные показатели тренировки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажёра	Не требуется, консоль работает от 2 батареек типа AAA
Система нагружения	магнитная
Показания консоли	время, скорость, дистанция, общий пробег, пульс, калории, сканирование
Пульсометр	сенсорные датчики на поручнях

Схема тренажера

z



№	Описание	Кол-во
A	Консоль	1
A-1	Винт с крестообразным шлицем	4
B	Простой поручень	1
B-1	Заглушка для полукруглой трубы	2
B-2	Саморез с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	2
B-3	Рукоятка	2
B-4	Накладка	2
C	Вертикальная труба поручня	1
C-1	Плоская шайба	2
C-2	Винт с внутренним шестигранником	2
C-3	Регулятор скорости	1
C-4	Винт с крестообразным шлицем	1
C-5	Плоская шайба	1
D	Посадочная шайба	1
D-1	Шейка подседельного штыря	1
D-2	Рычаг-фиксатор	1
E	Задняя опора	1
E-1	Эксцентриковая заглушка для трубы	2
F	Рама	1
F-1	Хомут подседельного штыря	1
F-2	Подшипник 6003	2
F-3	Втулка шкива	1
F-4	Узел шкива	1
F-5	R-образная ножка	1
F-6	Стопорная гайка M10	2
F-7	Крышка кривошипа	2
F-8	Ремень	1
F-9	Нижняя крышка кожуха	1
F-10	Саморез с плоской головкой и крестообразным шлицем	6

№	Описание	Кол-во
F-11	Крышка кривошипа	2
F-12	Левая педаль	1
F-13	Посадочное место крепления индуктивной коробки	1
F-14	Винт с наружным шестигранником	1
F-15	Магнитная группа управления	1
F-16	Стопорная гайка	1
F-17	Пружина регулировки скорости	1
F-18	Волновая шайба	1
F-19	Стопорное кольцо для вала	1
F-20	L-образная ножка	1
F-21	Наружная крышка	1
F-22	Саморез с плоской головкой и крестообразным шлицем	6
F-23	Крышка внешнего кожуха	1
F-24	Правая педаль	1
F-25	Плоская шайба	4
F-26	Винт с внутренним шестигранником	4
G	Прижимной стержень	1
G-1	Плоская шайба	2
G-2	Волновая шайба	1
G-3	Подшипник	2
G-4	Плоская шайба	1
G-5	Винт с наружным шестигранником	1
G-6	Винт с внутренним шестигранником	1
G-7	Изогнутая цепь	1
G-8	Шестигранная гайка	3
G-9	Кожух	1
H	Маховик	1
H-1	Ось маховика	1
H-2	Плоская шайба	1

H-3	Винт с наружным шестигранником	1
I	Передняя опорная труба	1
I-1	Саморез с плоской головкой и крестообразным шлицем	2
I-2	Заглушка трубы	2
J-1	Батарейка AAA	2
J-2	Верхний соединительный провод	1
J-3	Нижний соединительный провод	1
J-4	Провод пульсометра	2

L-1	Болт с полукруглой головкой	4
L-2	Плоская шайба	4
L-3	Колпачковая гайка	4
L-4	Пружинная шайба	4
L-5	Шестигранный ключ	1
L-6	Комбинированный гаечный ключ	1

Список деталей

№	Описание	Кол-во
1	Рама велотренажёра	1
2	Дисплей	1
3	Набор инструментов	1
4	Передний стабилизатор	1
5	Задний стабилизатор	1
6	Подседельный штырь	1

№	Описание	Кол-во
7	Сиденье	1
8	Вертикальная стойка	1
9	Рычаг-фиксатор	1
10	Педаль	1
11	Руль	1

ИНСТРУМЕНТЫ

№	Описание	Кол-во
1	Шестигранный ключ, 5 мм	1
2	Универсальный гаечный ключ	1
3	Пружинная шайба	4
4	Плоская шайба	4

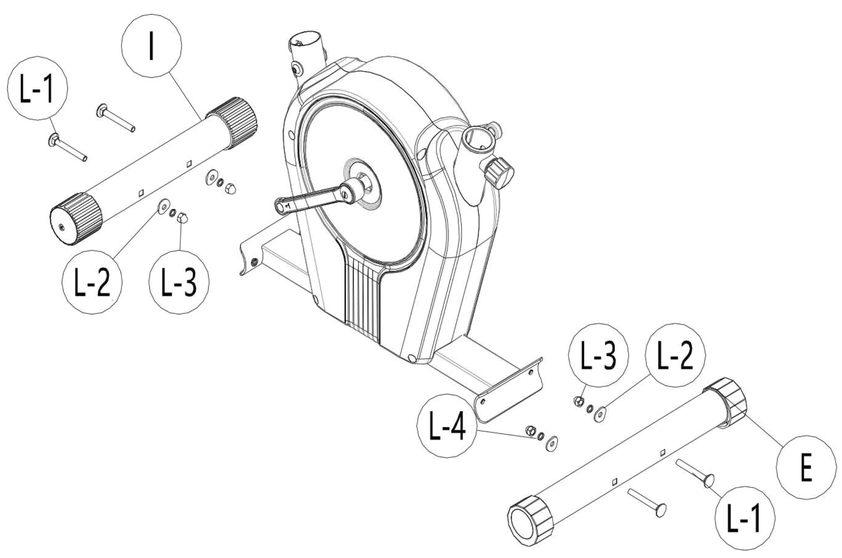
№	Описание	Кол-во
5	Колпачковая гайка M8	4
6	Болт M8×65 с полукруглой головкой	4
7	Руководство пользователя	1

Сборка тренажёра

Во время установки все винты затягивайте временно. После полной сборки рамы затяните их окончательно.

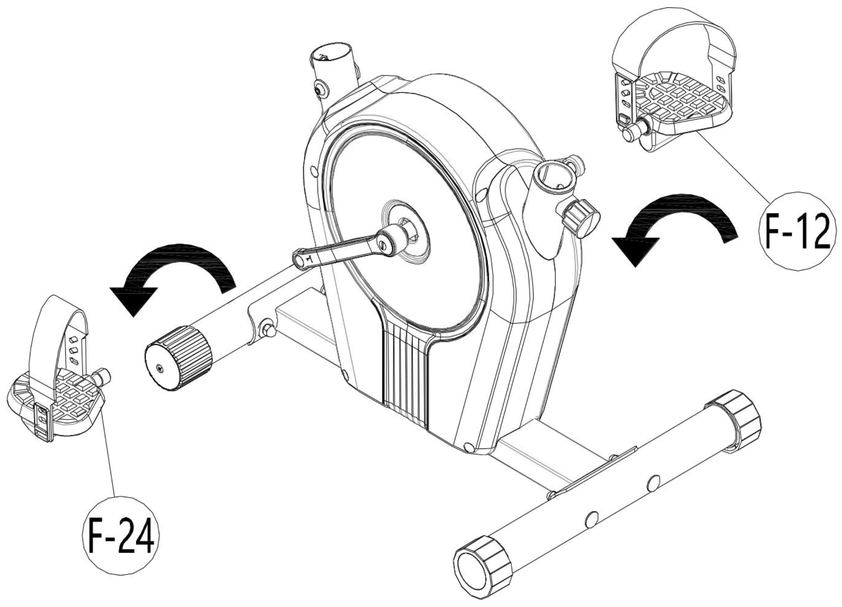
Масштабная линейка (шкала). При сборке вы можете измерить длину винта с помощью приведённой ниже шкалы, чтобы упростить установку.





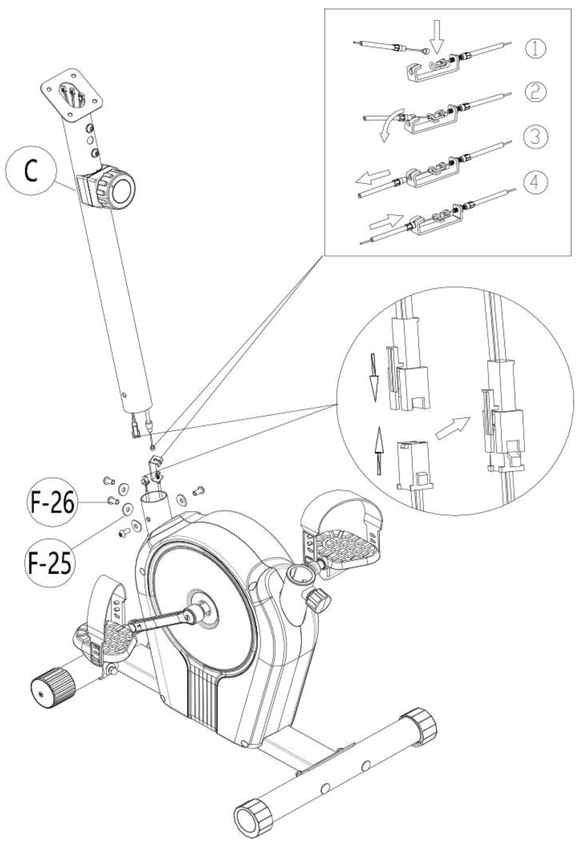
ШАГ 1

Достаньте из упаковки переднюю опорную трубу (I) и заднюю опорную трубу (E), а также болт L-1 с квадратной шейкой, дуговую шайбу L-2, колпачковую гайку L-3 и комбинированный гаечный ключ L-6. Установите переднюю и заднюю опорные трубы, затем с помощью ключа L-6 затяните колпачковую гайку L-3.



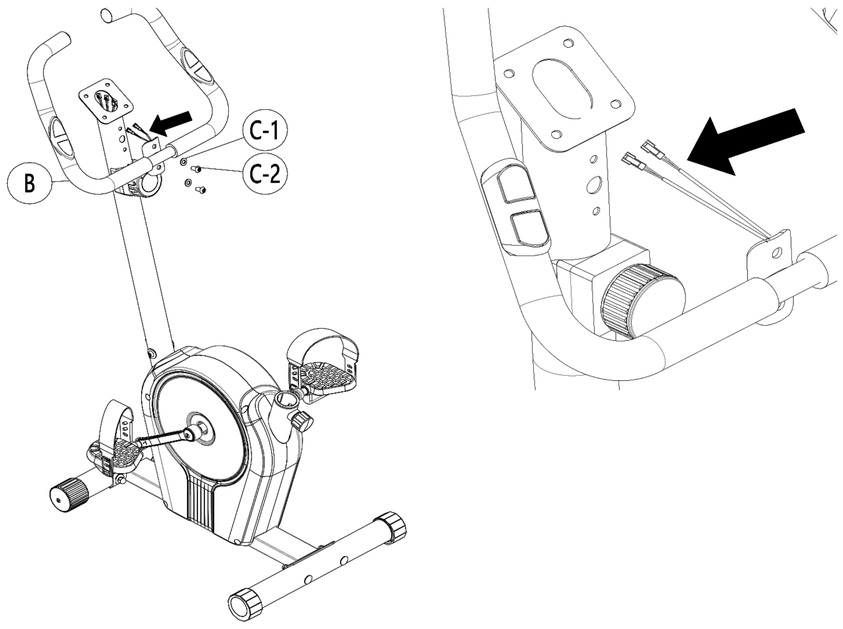
ШАГ 2

Достаньте левую педаль F-12 и правую педаль F-24. Установите их, вращая комбинированным гаечным ключом L-6 в направлении, указанном стрелкой, и надёжно закрепите.



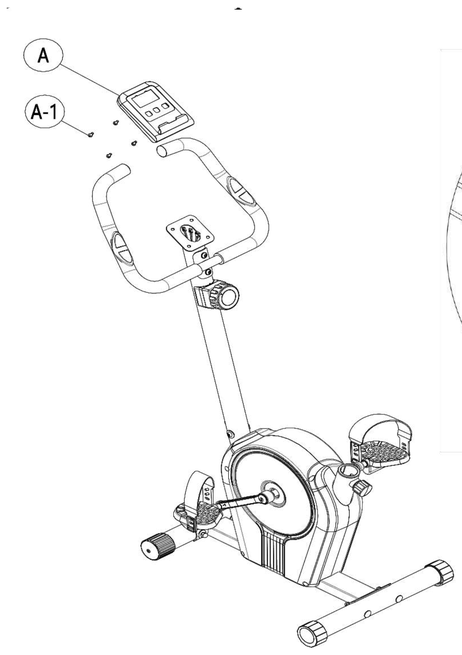
ШАГ 3

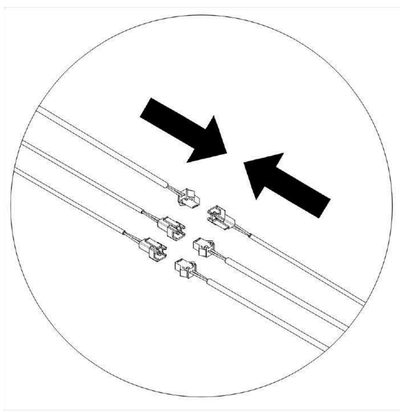
Достаньте трубу руля (C) и шестигранный ключ. Ослабьте предварительно установленные винты F-25 и F-26 на раме, затем соедините раму с трубой руля с помощью верхнего J-2 и нижнего J-3 соединительных проводов. Сначала подключите трос регулировки натяжения и уложите его в нижний фиксатор для провода. Затем вставьте трубу руля в посадочное место на раме и затяните винты F-25 и F-26 шестигранным ключом.



ШАГ 4

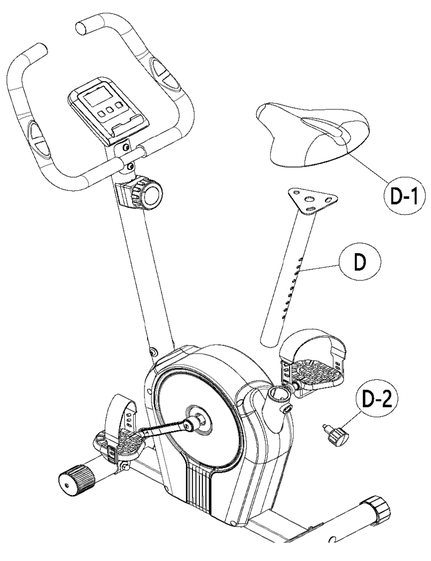
Снимите предварительно установленный крепёж (винты C-1 и C-2) с опорной трубы основного поручня (B). Установите поручень винтами C-1 и C-2, совместив их с отверстиями на вертикальной трубе, и затяните. Вставьте разъём провода пульсометра J-4 от поручня в отверстие для провода на вертикальной трубе C и закрепите шестигранным ключом.

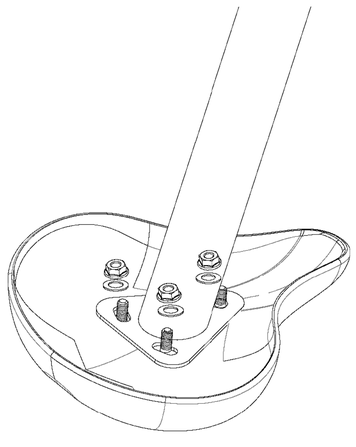




ШАГ 5

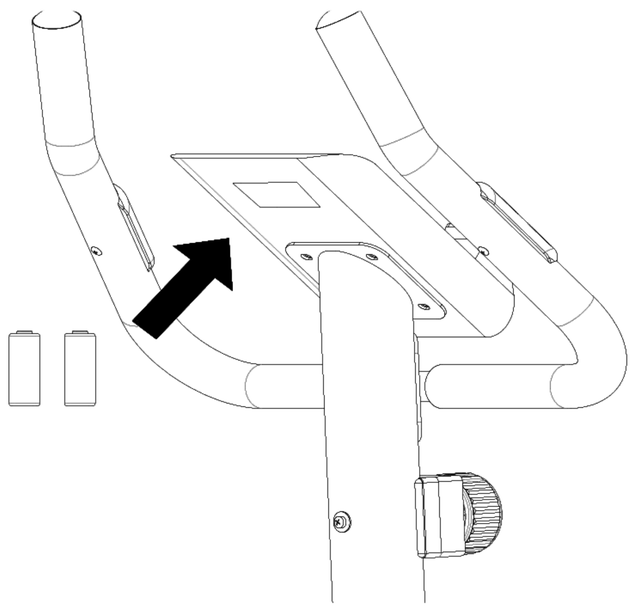
Крестовой отвёрткой комбинированного ключа L-6 открутите предварительно установленные винты M5×12 (4 шт.) с электронного дисплея (A). Последовательно подключите разъёмы на задней стороне дисплея к разъёмам в отверстиях для проводов на трубе руля C. Уложите соединённые провода в кабельный канал вертикальной трубы, совместите дисплей с отверстием и закрепите его винтами M5×12 (4 шт.).





ШАГ 6

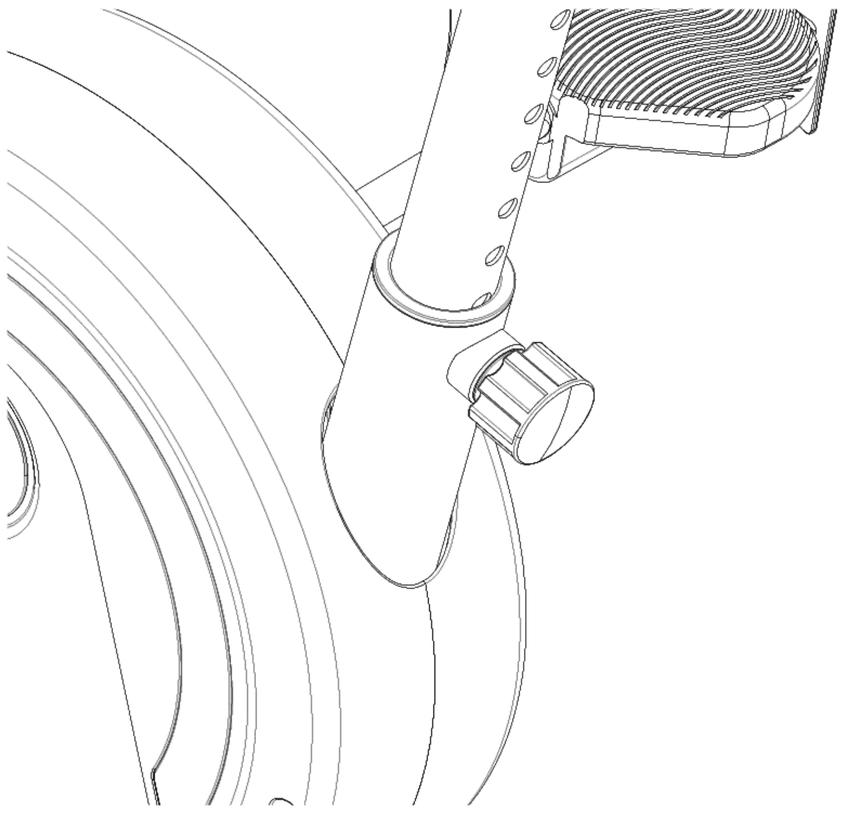
Достаньте подседельный штырь D-1. Выньте рычаг-фиксатор D-2, вставьте подседельный штырь в монтажное отверстие на раме. После регулировки высоты совместите рычаг-фиксатор D-2 с соответствующим отверстием и шкалой на штыре и зафиксируйте его. Достаньте седло (D), отрегулируйте его угол и ориентацию и закрепите комбинированным ключом L-6.



ШАГ 7

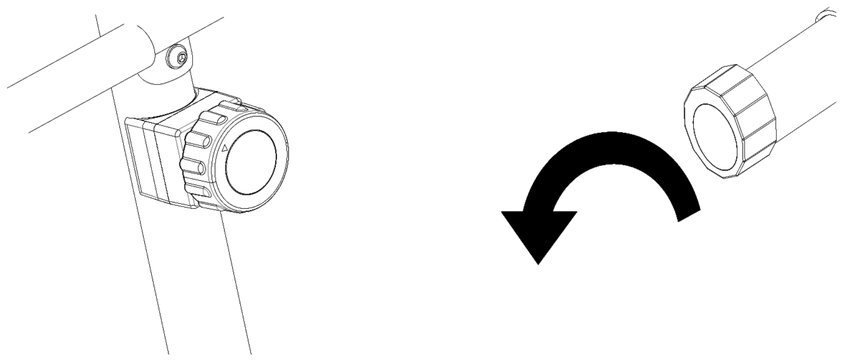
Достаньте батарейки. Снимите крышку батарейного отсека на нижней части электронного дисплея, установите батарейки, соблюдая полярность, и закройте крышку. Загоревшийся индикатор на дисплее означает завершение сборки.

Убедитесь, что все винты затянуты после установки в соответствии со всеми указанными требованиями. Перед использованием проверьте, что все компоненты на месте.



РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СИДЕНЬЯ

Отрегулируйте высоту и положение сиденья, ослабив рычаг-фиксатор, затем зафиксируйте его в удобном положении для максимального комфорта.



РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

Регулируйте сопротивление во время езды, поворачивая ручку регулятора натяжения. При неровной поверхности выровняйте тренажёр с помощью опор.

Инструкция по консоли



ФУНКЦИИ КНОПОК

Кнопка	Назначение
MODE (режим)	Выбор нужной функции; при каждом нажатии переключает отображение на дисплее.
RESET (сброс)	Сброс данных выбранной функции.
SET (установка)	Установка целевого значения и включение обратного отсчёта во время тренировки.

- **Включение и выключение.** Нажмите любую кнопку или начните вращать педали для включения консоли. При бездействии в течение 4 минут консоль автоматически выключается.
- **Сброс.** Удерживайте кнопку RESET (сброс) в течение 3 секунд — все данные функций, кроме общего пробега, будут сброшены.
- **Режим сканирования (SCAN).** Когда индикатор функции мигает, консоль поочерёдно показывает все параметры. Нажмите кнопку выбора ещё раз, чтобы зафиксировать конкретную функцию.

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

Показатель	Диапазон	Описание
Сканирование (SCAN)	переключение функций	Когда индикатор функции мигает, консоль автоматически переключает показатели в порядке: время → скорость → расстояние → калории → общий пробег → пульс.
Время (TIME)	00:00–99:59 мин	Отображается текущая продолжительность тренировки.
Скорость (SPEED)	0,0–99,9 км/ч	Отображается текущая скорость движения в реальном времени.
Расстояние (DIST)	0,00–99,99 км	Отображается пройденное за тренировку расстояние.
Общий пробег (ODO)	0,0–999,9 км	Отображается суммарное пройденное расстояние. При повторном включении данные сбрасываются.
Пульс (PULSE)	40–240 уд/мин	Возьмитесь обеими руками за датчики на поручнях — через 3 секунды консоль отобразит пульс. Показания сенсорных датчиков носят ориентировочный характер.
Калории (CAL)	0,0–999,9 ккал	Отображается количество израсходованных калорий.

Обслуживание устройства

- Регулярная полная очистка продлевает срок службы велотренажёра. Очищайте тренажёр после занятий и следите за чистотой обуви, чтобы избежать попадания посторонних предметов внутрь корпуса.
- Своевременно заменяйте неисправные детали; до устранения неполадки не эксплуатируйте оборудование.
- **Особое внимание** уделяйте наиболее изнашиваемым компонентам — педалям, узлам крепления и подвижным соединениям.

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

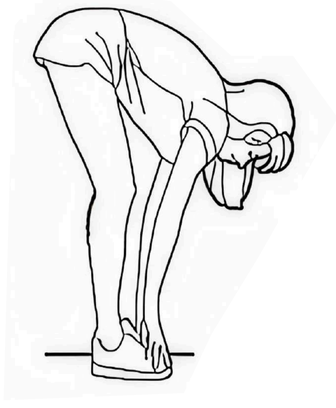
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере 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.

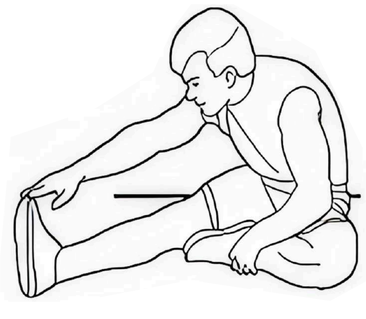
Упражнения на растяжку

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.



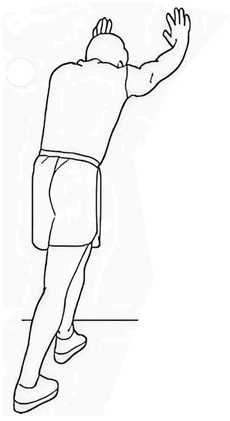
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



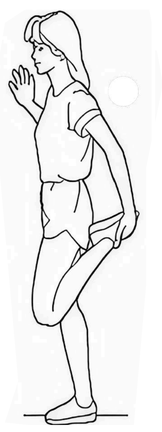
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

Тренируйтесь вместе с UNIX



UNIXFIT.RU