



ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР UNIX FIT TECHNO ROWER 360

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

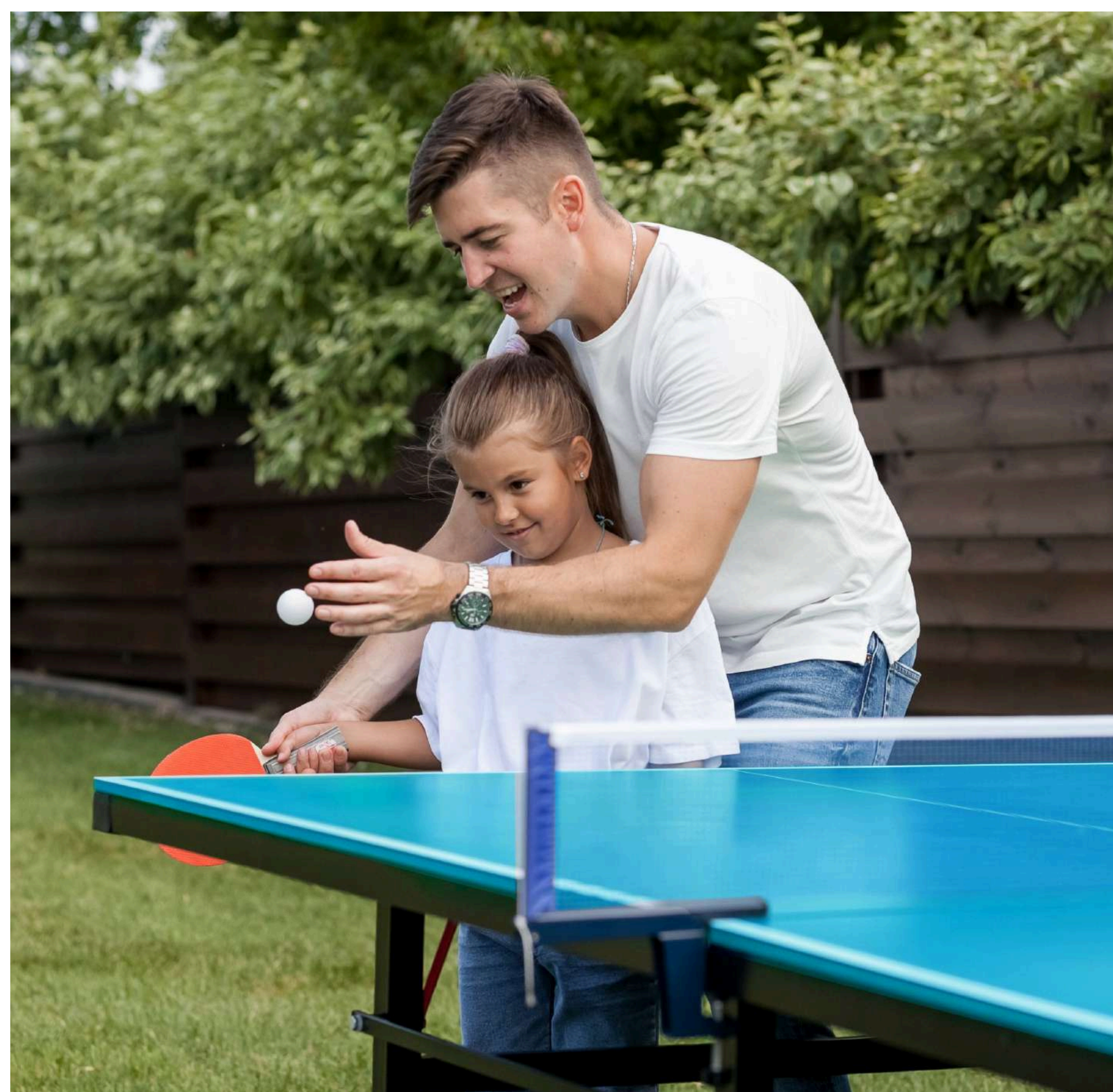
Экосистема UNIX

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетию, 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.

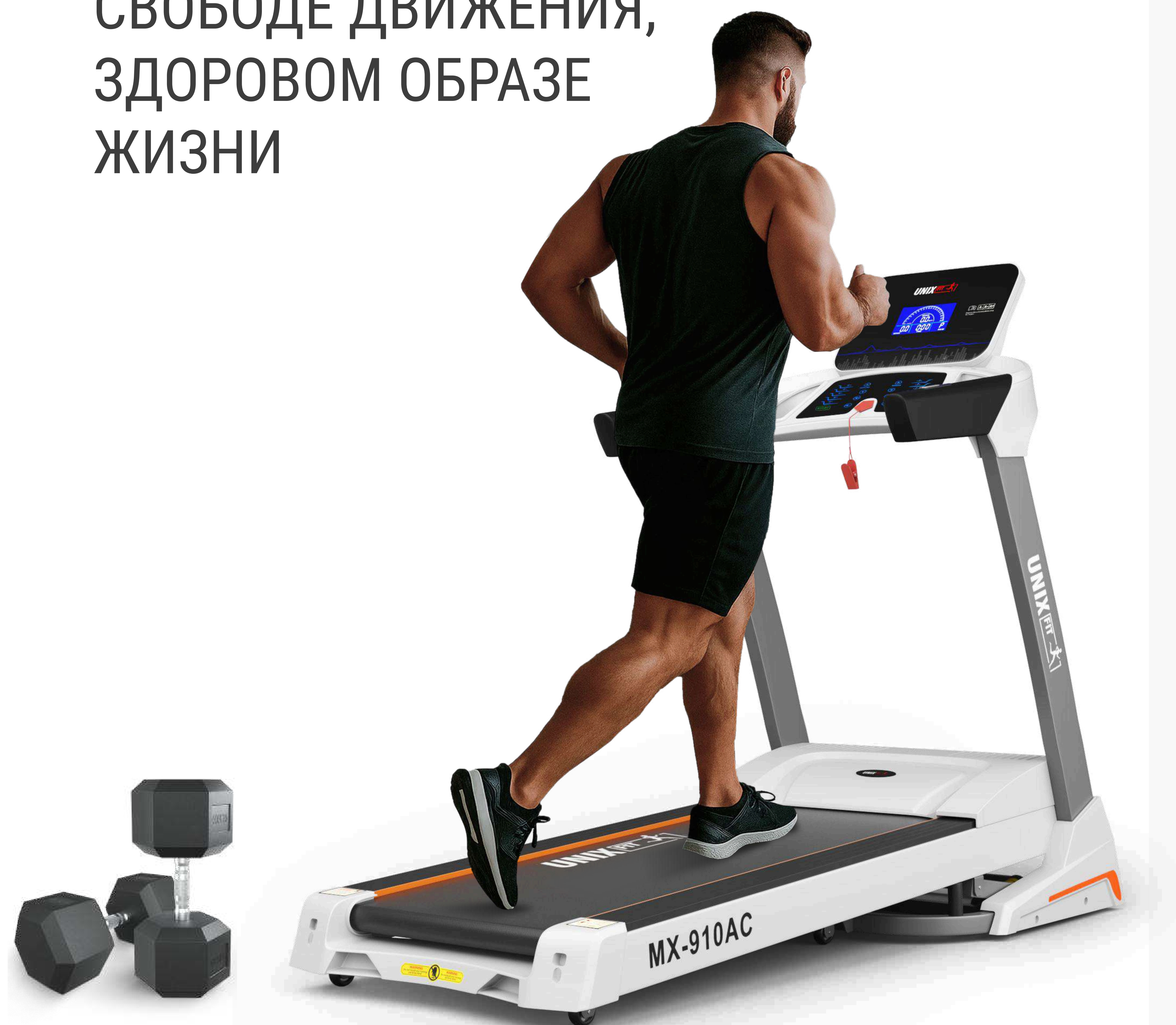
Качество, современные разработки, инновационные технологии

Мы предлагаем оборудование, которое вдохновляет и неизбежно ведёт к результату.

Минималистичный дизайн, высокая функциональность и практичность — характеристики, которыми вы сможете наслаждаться вместе с нами.



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.



Рады приветствовать вас!

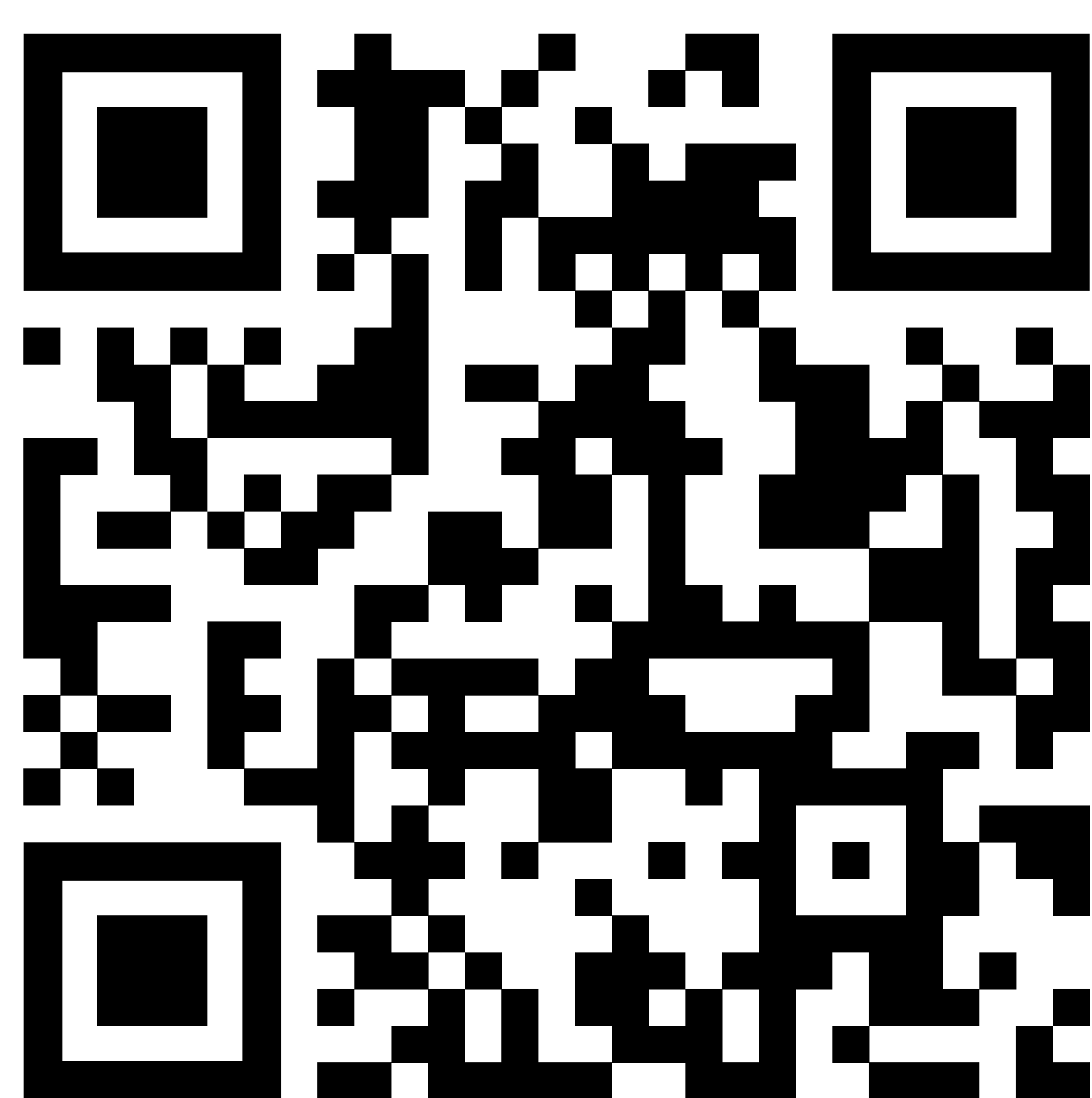
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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 тренажере

Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок.

- Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажера.
- Все украшения перед тренировкой необходимо снять.
- Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.
- Занимайтесь в спортивной обуви с нескользящей подошвой: стопы фиксируются ремешками на педалях.

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 легких и сердечно-сосудистой системы;
- возрасте старше 45 лет;
- повышенном уровне холестерина;
- ожирении;
- отсутствии регулярных тренировок и занятий спортом более одного года.

Также проконсультируйтесь с врачом, если вы беременны, страдаете диабетом, испытываете боли в груди, головокружения или обмороки, восстанавливаетесь после травмы или болезни.

Прислушивайтесь к сигналам своего организма. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут нанести вред здоровью. Прекратите тренировку, если почувствовали боль, сдавливание в груди, нерегулярное сердцебиение, сильную одышку, слабость, головокружение или тошноту, и обратитесь к врачу перед тем, как продолжить занятия.

Техника безопасности

Перед использованием прочитайте инструкцию и сохраните это руководство для дальнейшего использования. Во избежание несчастных случаев соблюдайте следующие рекомендации:

- Перед началом тренировки уберите все предметы в радиусе 0,6 метра от тренажера.
- Перед каждым использованием проверяйте, надежно ли затянуты все гайки и болты, и надежно ли закреплены сиденье, педали и поручень.

- Для ремонта применяйте только оригинальные запасные части. При обнаружении неисправных компонентов или необычных шумов немедленно прекратите тренировку и не возобновляйте эксплуатацию до устранения проблемы.
- Тренажер рассчитан на использование одним человеком одновременно.
- Устройство предназначено для использования только взрослыми людьми и не подходит для использования в терапевтических целях.
- Не подпускайте детей и домашних животных близко к тренажеру.
- Не вставляйте и не роняйте предметы в отверстия на корпусе устройства.
- При подъеме или перемещении тренажера соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину; при необходимости обращайтесь за помощью.
- При посадке на тренажёр и спуске с него держитесь за поручень и наступайте на подножки только после того, как займёте устойчивое положение.

Хранение и размещение тренажера

- Тренажер предназначен для домашнего использования, эксплуатации и хранения в помещении. Не устанавливайте его на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты, гаражи, веранды и необорудованные подвалы.
- Устанавливайте тренажер на твердой ровной поверхности со специальным защитным или ковровым покрытием.
- Не устанавливайте тренажер 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.
- Рабочая температура — от 0 до +40 °C, температура хранения — от -10 до +60 °C.
- При длительном хранении накройте тренажер чехлом для защиты от пыли и извлеките батарейки из консоли.
- Для перемещения тренажера приподнимите его за заднюю опору и перекатите на транспортировочных роликах передней опоры.

Общие положения и описание устройства

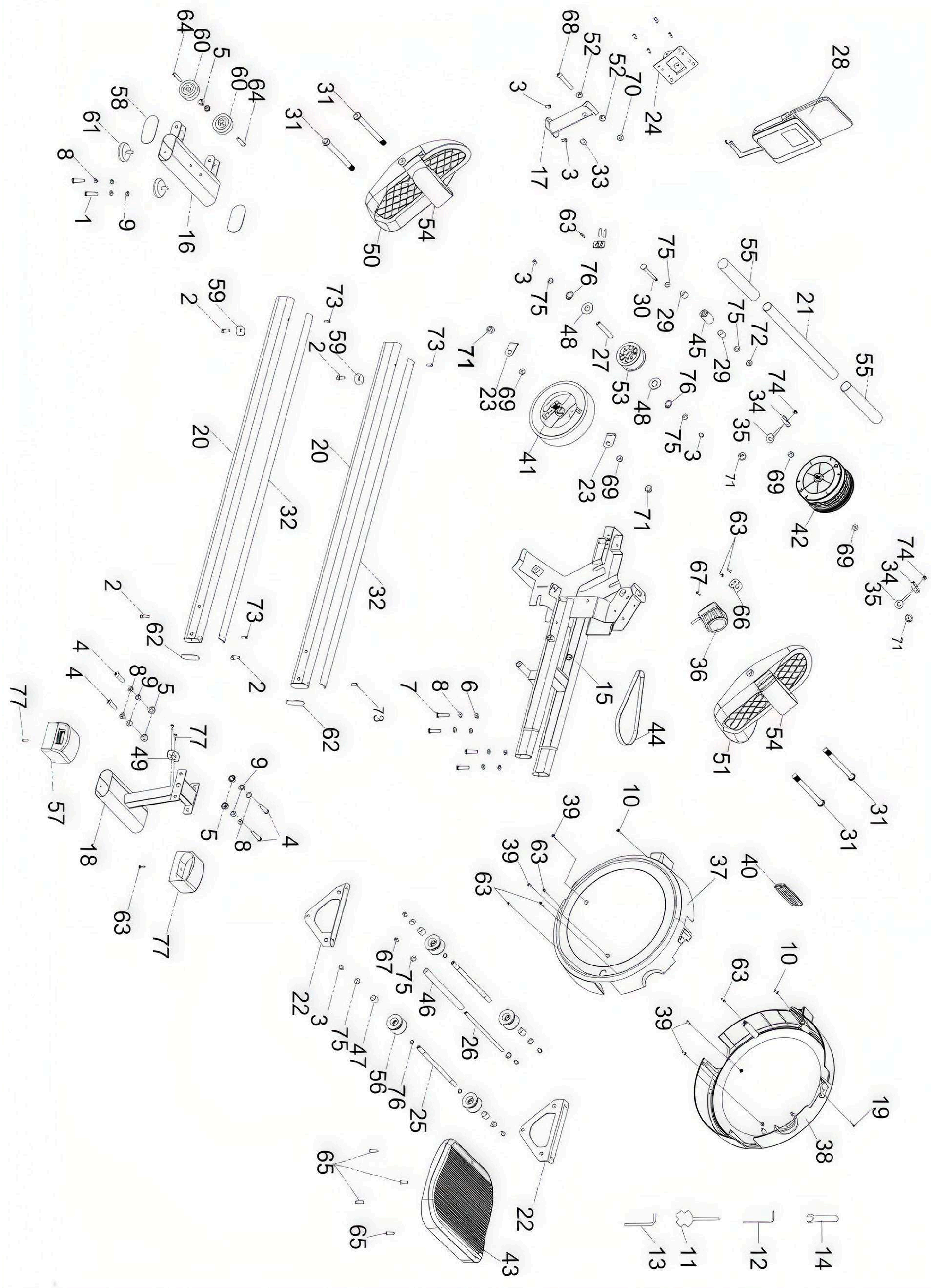
Артикул: RMM360

Гребной тренажер UNIX Fit Techno Rower 360 предназначен для кардиотренировок в домашних условиях. Гребля задействует мышцы спины, рук, ног и корпуса, развивает выносливость и помогает поддерживать хорошую физическую форму.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметр	Значение
Питание тренажера	Не требует подключения к электрической сети; консоль работает от батареек 3хААА
Консоль	Светодиодный (LED) дисплей
Система нагружения	Магнитная, с механической регулировкой
Уровни нагрузки	16
Показания консоли	время, дистанция, калории, счетчик движений за подход и тренировку
Bluetooth	Приложение FitShow (подключение по Bluetooth)

Общая схема тренажера



Список деталей

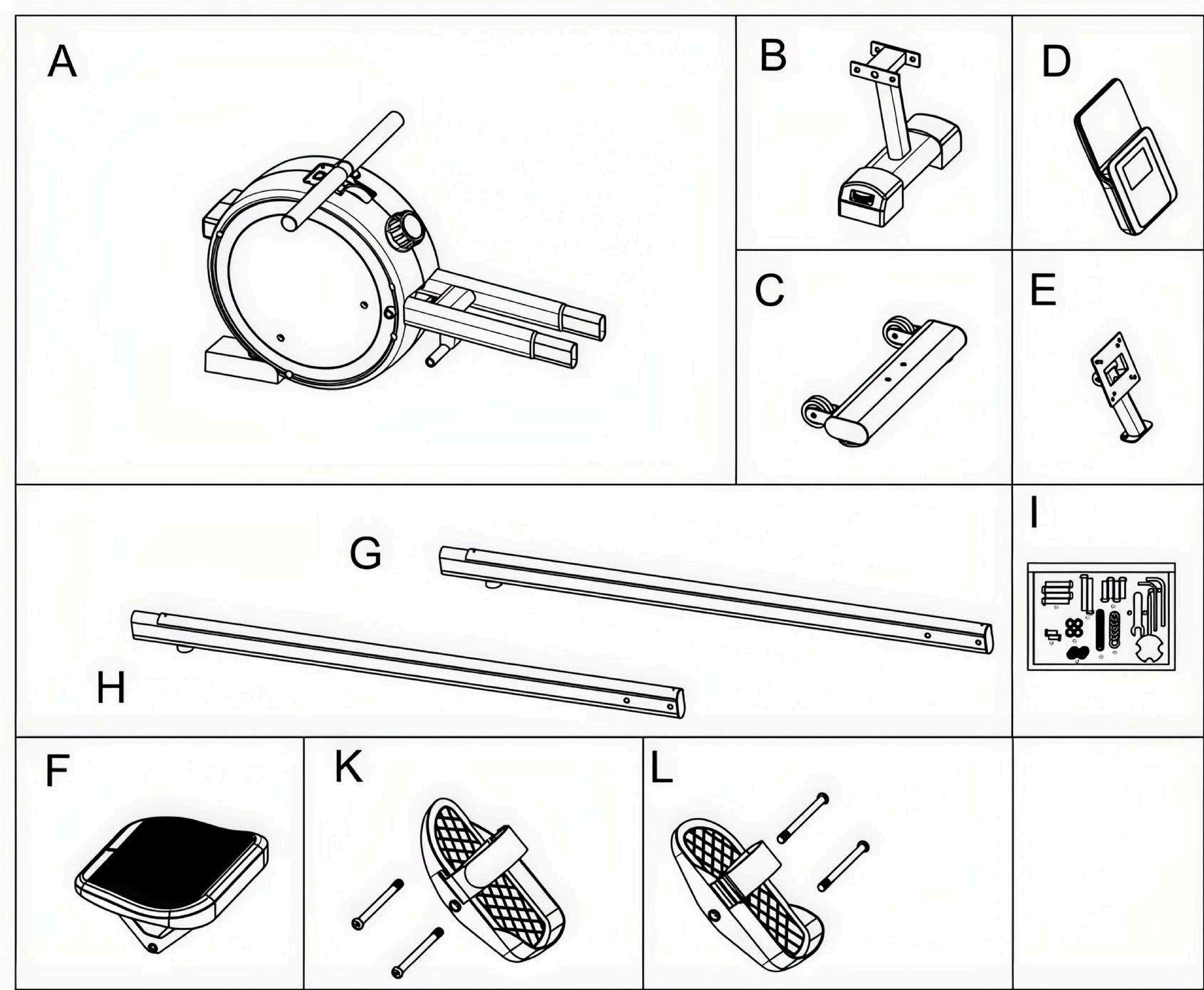
№	Описание	Кол-во
1	Винт с цилиндрической головкой под внутренний шестигранник, М8×60×S5, длина резьбы 35	2
2	Винт с полукруглой головкой под внутренний шестигранник, М6×16×S5	2
3	Винт с цилиндрической головкой под внутренний шестигранник, М6×10×S4	8
4	Винт с цилиндрической головкой под внутренний шестигранник, М8×40×20×S5, толстый стержень	4
5	Гайка нейлоновая самоконтрящаяся, М8×Н7,5×S14	6
6	Изогнутая шайба, D8	4
7	Винт с цилиндрической головкой под внутренний шестигранник, М8×30×S5	4
8	Пружинная шайба, d8	10
9	Плоская шайба, d8×Ф16×1,5	6
10	Винт саморез с полукруглой головкой под крестовый шлиц, ST4,8×16 (головка 9,5)	2
11	Ключ торцевой крестообразный, S13/14/15	1
12	Шестигранный ключ S4, 25×80×5 S4	1
13	Шестигранный ключ S5, 30×80×5 S5	1
14	Ключ рожковый № 10, S10	1
15	Рама в сборе	1
16	Передняя опора	1
17	Основание консоли	1
18	Задняя опора	1
19	Винт саморез с потайной головкой под крестовый шлиц, ST3,5×45 (полная резьба), головка диаметром 6,5	1

№	Описание	Кол-во
20	Направляющая	2
21	Труба рукоятки	1
22	Опорная пластина сиденья	2
23	Усиливающая пластина	2
24	Панель консоли	1
25	Ось сиденья, ф10×150	2
26	Ограничительная ось сиденья, ф8×150	1
27	Ось ролика, ф10×76	1
28	Консоль	1
29	Втулка оси шкива, ф10×ф6,1×6	2
30	Винт с цилиндрической головкой под внутренний шестигранник, М6×55×15, толстый стержень S5	1
31	Ось педали, ф12×148, длина резьбы 20	4
32	Алюминиевая направляющая, 28×9,9×853×2,0	2
33	Заглушка для провода, ф14,5×ф12×ф6×12	1
34	U-образная защитная пластина	2
35	Стопорный болт, М6	2
36	Ручка регулятора нагрузки	1
37	Кожух маховика левый, ф380×70, 0,62 кг	1
38	Кожух маховика правый, ф380×70, 0,62 кг	1
39	Винт самосверлящий с потайной головкой под крестовый шлиц, ST4,2×16 (с головкой 7 мм)	4
40	Передняя опорная ножка, 60×31×5	1

41	Узел магнитного регулятора нагрузки, ф180×44	1	62	Заглушка овальной трубы, Для овальных труб 50×25	2
42	Возвратный механизм ремня в сборе, нейлон, подшипник, ремень, спиральная пружина	1	63	Винт самонарезающий с полукруглой головкой под крестовый шлиц, ST4,2×16	9
43	Сиденье, 277×260×42	1	64	Винт с цилиндрической головкой под внутренний шестигранник, М8×35×S5	2
44	Поликлиновой ремень, 230J5, 4 впадины и 5 выступов	1	65	Винт с цилиндрической головкой под внутренний шестигранник, М8×10×S5	4
45	Ограничительный ролик, ф23×40	1	66	Фиксирующая пластина регулятора нагрузки	1
46	ПВХ-втулка, ф15×ф8,2×145	1	67	Винт с цилиндрической головкой под внутренний шестигранник, М5×10×S4	3
47	ПВХ-втулка, ф15×ф10,2×18	4	68	Винт с полукруглой головкой под внутренний шестигранник, М6×70, тонкий стержень, длина резьбы 25	1
48	Волновая шайба, Ф10	2	69	Гайка шестигранная низкая, М10×1,0×4 мм	4
49	Буфер амортизирующий, 32×20×15	1	70	Болт с шестигранной головкой, М6×12	1
50	Левая педаль, 305×127×82	1	71	Гайка фланцевая, М10	4
51	Правая педаль, 305×127×82	1	72	Гайка нейлоновая самоконтрящаяся, М6	1
52	Осевая втулка, ф16×ф6,2×11	2	73	Шплинт, 3,2×9	4
53	Большой шкив (пластик), ф68×32, черный	1	74	Гайка шестигранная, М6	2
54	Ремешок для фиксации стопы, 38,1×2×750	2	75	Плоская шайба увеличенная, d6×ф18×1,5	8
55	Накладка на рукоятку (ПВХ), Для круглых труб 25, L = 185 мм	2	76	Кольцо стопорное осевое, D10	6
56	Ролик сиденья в сборе, ф40×31,5, с подшипниками	4	77	Винт самосверлящий под крестовый шлиц, ST4,2×16	4
57	Заглушка с регулируемой опорной ножкой, Для 80×40×1,5, с регулируемыми опорными ножками	2			
58	Заглушка овальной трубы, Для овальных труб 80×40	2			
59	Ограничительная втулка, ф26×12	2			
60	Транспортировочное колесо, ф50×ф8,5×21,6	2			
61	Регулируемая опорная ножка, М8	2			

Сборка тренажера

КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ



A – основная рама в сборе

B – задняя опора в сборе

C – передняя опора в сборе

D – консоль

E – основание консоли в сборе

F – сиденье в сборе

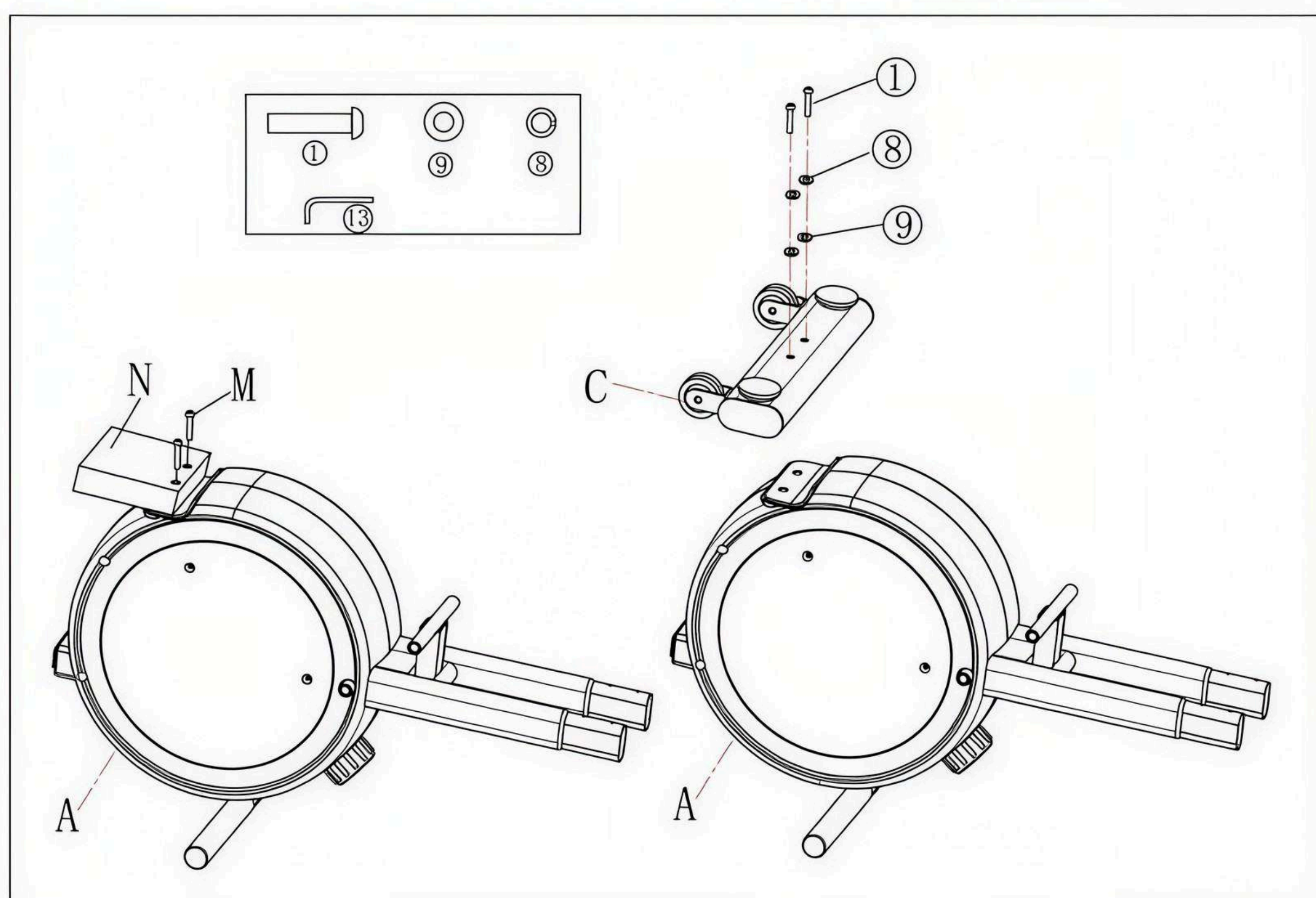
G – правая направляющая в сборе

H – левая направляющая в сборе

I – пакет с крепежом и инструментом

K – левая педаль в сборе

L – правая педаль в сборе

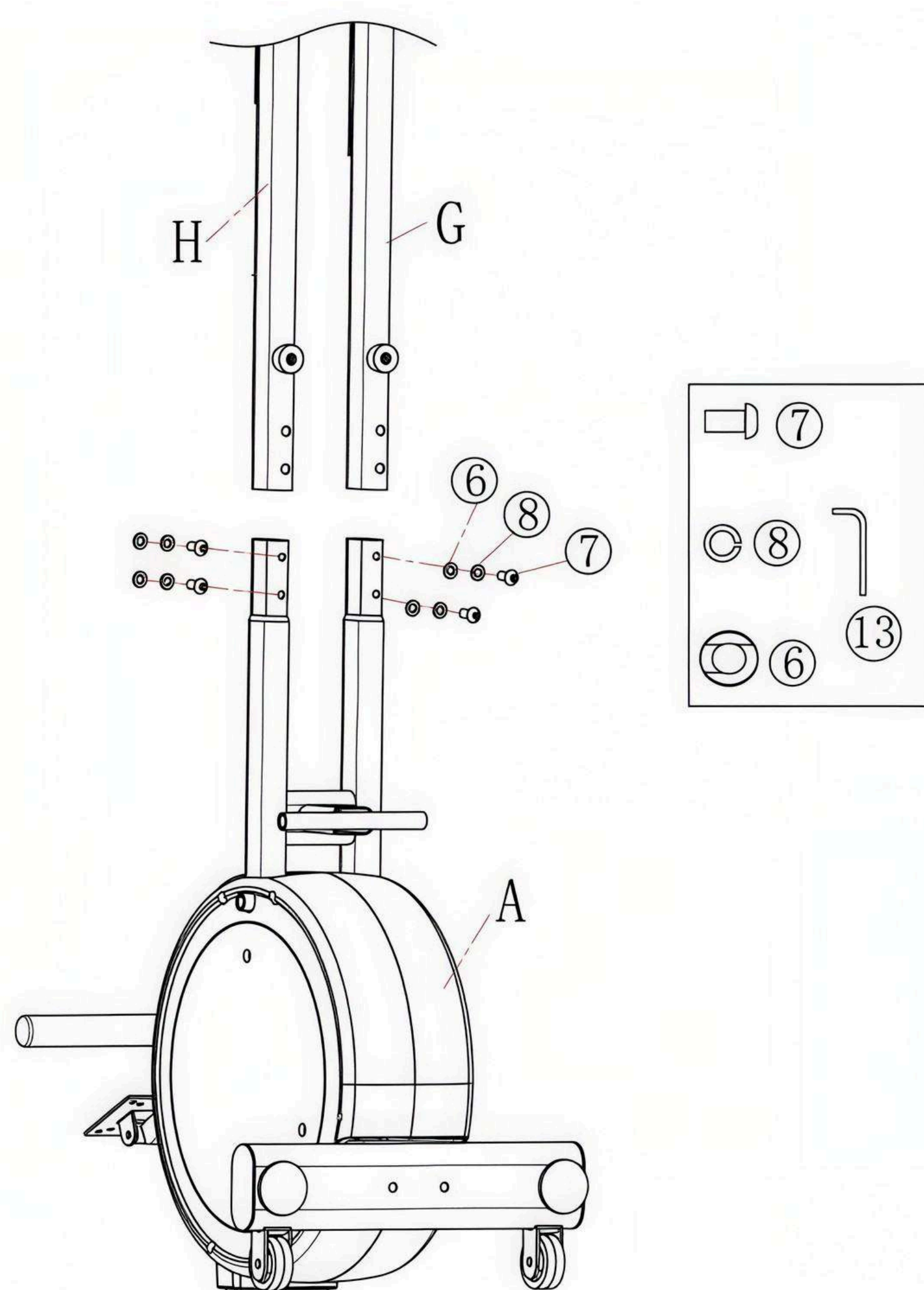


ШАГ 1

Достаньте переднюю опору в сборе (С) и основную раму в сборе (А). Положите основную раму обратной стороной на пол, как показано на рисунке, стараясь ее не придавить. Открутите винт М и снимите пластиковый блок N. Возьмите из лотка для деталей 2 винта (①), 2 пружинные шайбы (⑧) и 2 плоские шайбы (⑨) и закрепите переднюю опору (С) на основной раме (А) шестигранным ключом (⑬).

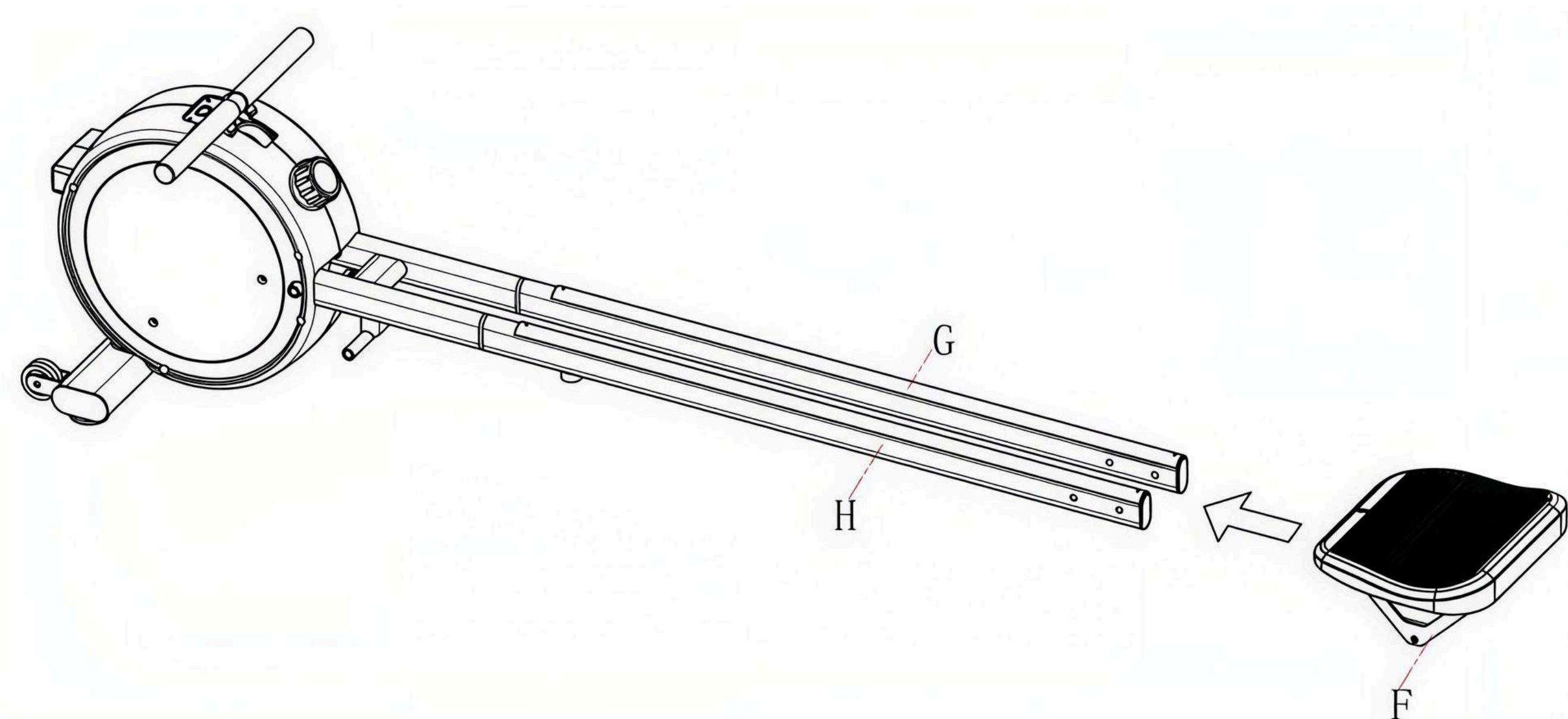
ШАГ 2

Установите основную раму (А) вертикально, как показано на рисунке. Возьмите из лотка для деталей 4 винта (⑦), 4 пружинные шайбы (⑧) и 4 изогнутые шайбы (⑥) и закрепите правую направляющую в сборе (G) и левую направляющую в сборе (H) на основной раме шестигранным ключом (⑬).



ШАГ 3

Наденьте сиденье в сборе (F) на правую (G) и левую (H) направляющие по направлению стрелок.

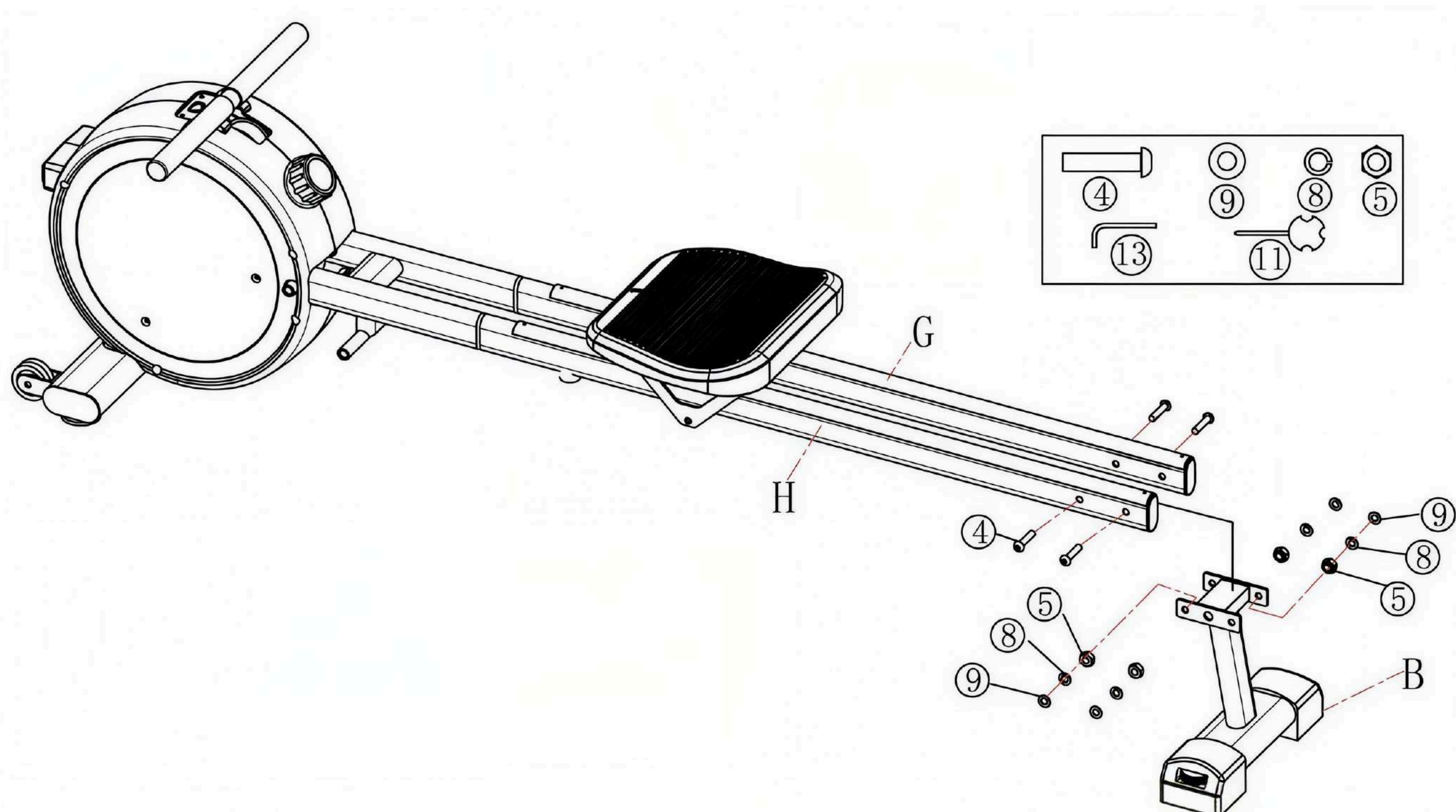


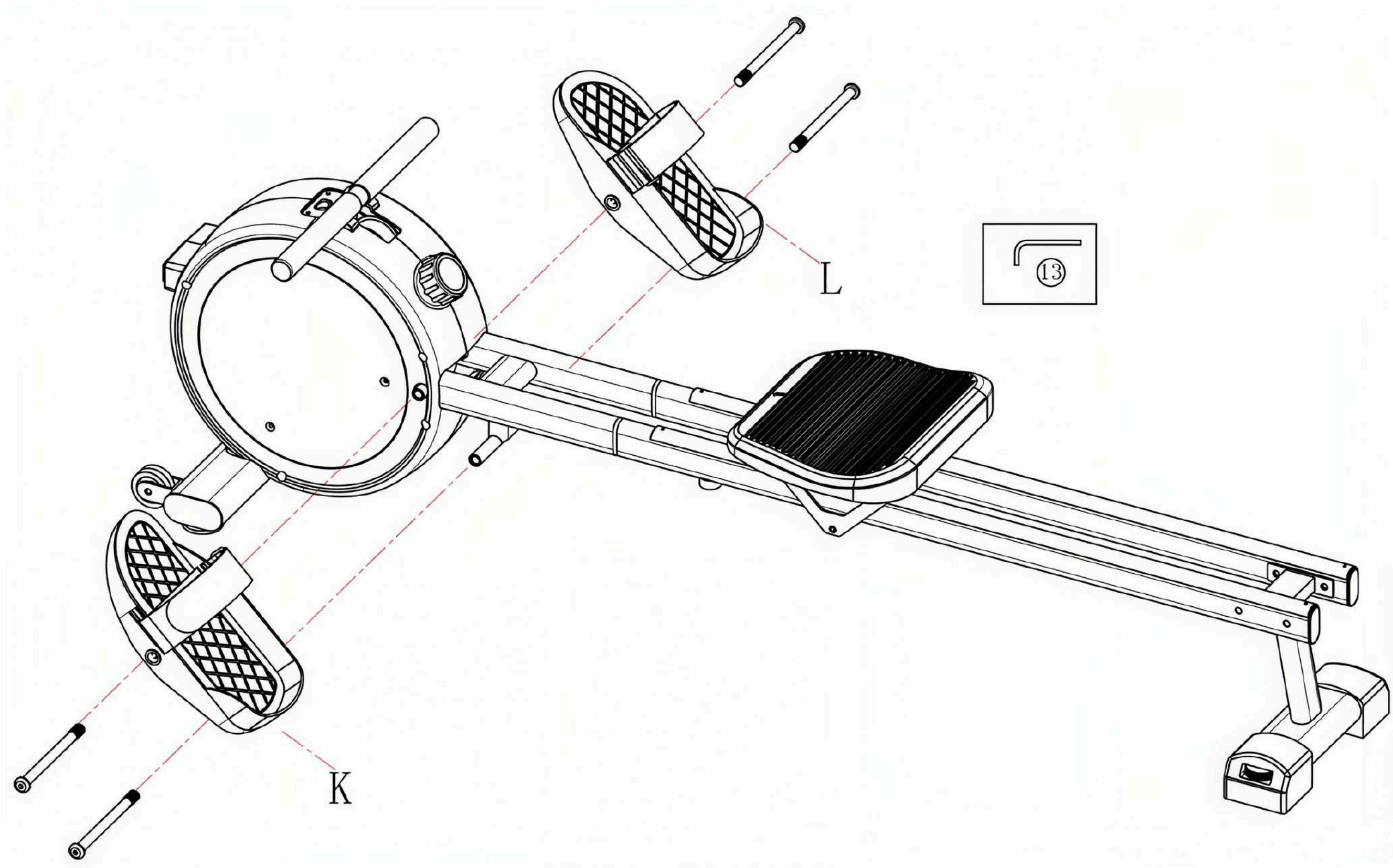
ШАГ 4

Достаньте 4 винта (④), 4 плоские шайбы (⑨), 4 пружинные шайбы (⑧) и 4 гайки (⑤).

Вставьте 2 винта (④) в правую направляющую (G) и заднюю опору в сборе (B), закрепите их 2 плоскими шайбами (⑨), 2 пружинными шайбами (⑧) и 2 гайками (⑤), затяните ключами (⑪) и (⑬).

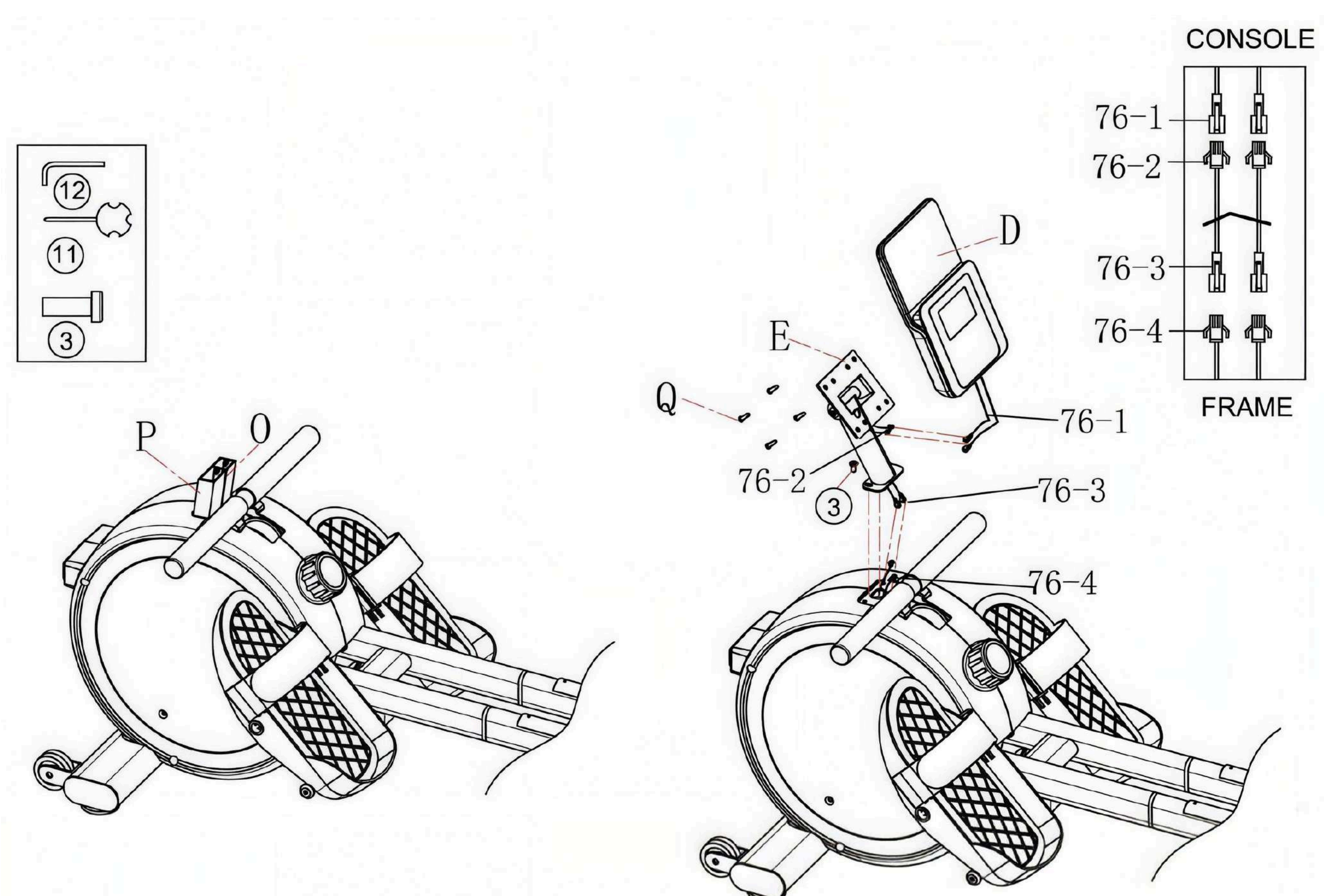
Тем же способом закрепите левую направляющую (H) на задней опоре (B): 2 винта (④), 2 плоские шайбы (⑨), 2 пружинные шайбы (⑧), 2 гайки (⑤).





ШАГ 5

Достаньте левую педаль в сборе (K) и правую педаль в сборе (L) из пакета с крепежом и закрепите их шестигранным ключом (13) на соответствующих концах основной рамы. Обратите внимание на различие левой и правой педалей.

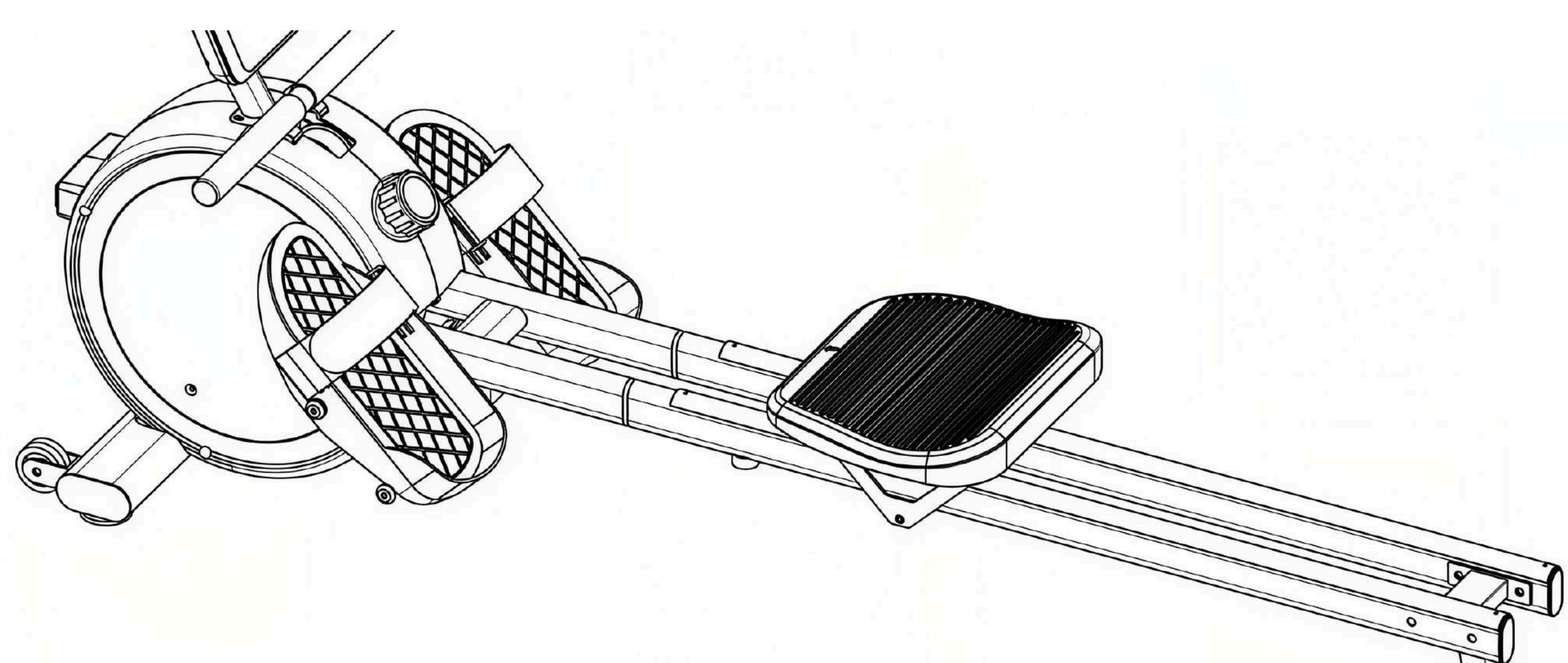


ШАГ 6

Снимите кабельные стяжки O и бумажные трубки P с основной рамы. Соедините концы проводов 76-3 и 76-4 и вставьте их в трубу основания консоли.

Ключом (12) и 2 винтами (3) из лотка для деталей закрепите основание консоли в сборе (E) на раме.

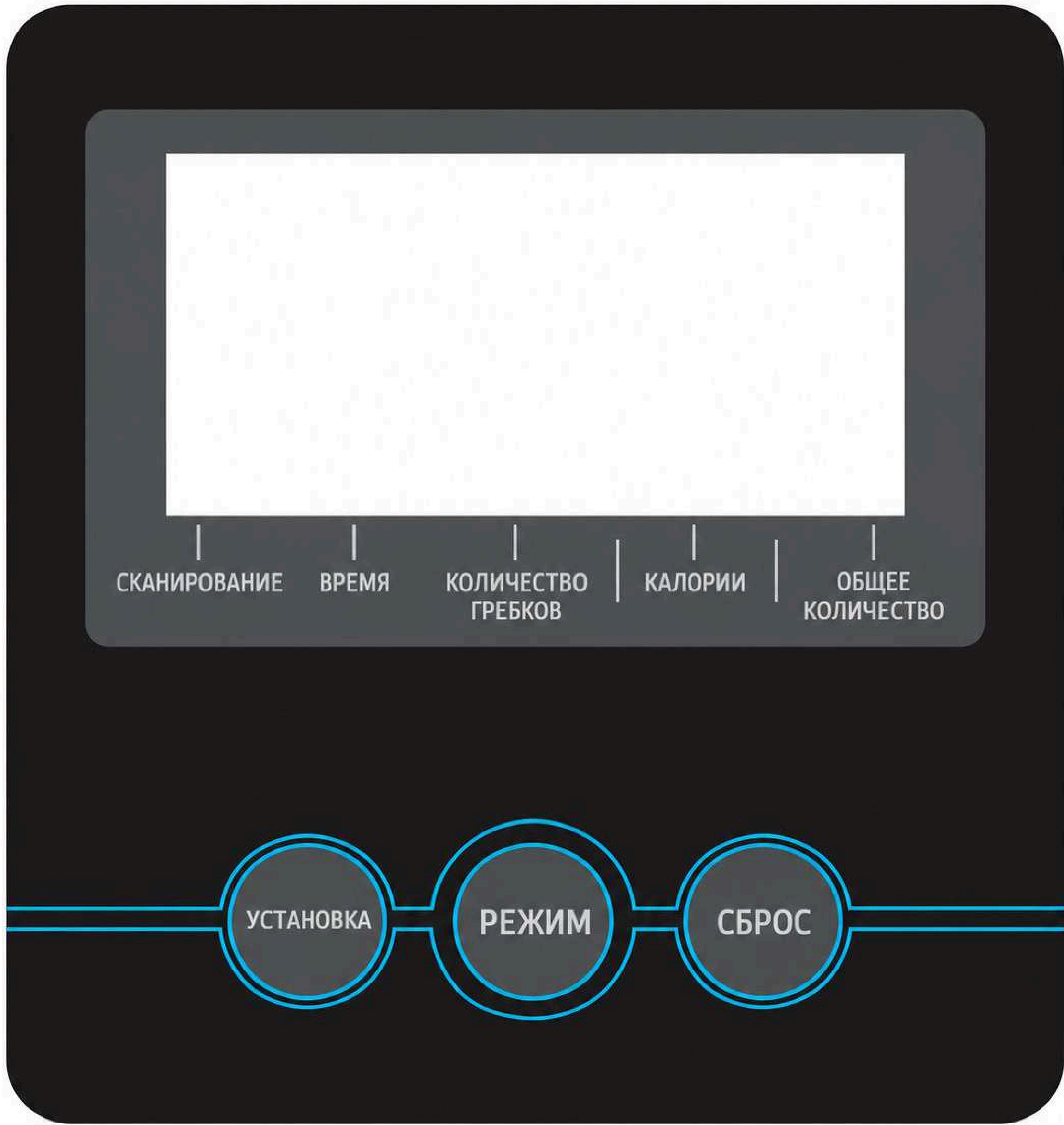
Ключом (11) выкрутите 4 винта Q, предварительно установленные на консоли (D). Пропустите конец провода 76-1 через центральное отверстие кронштейна и соедините его с концом провода 76-2. Закрепите консоль (D) на основании (E), как показано на рисунке.



ШАГ 7

Тренажер собран. Проверьте затяжку всех гаек и винтов. Если тренажер стоит неустойчиво, выровняйте его регулируемыми опорными ножками на задней опоре.

Инструкция по консоли



Консоль включается автоматически при появлении сигнала гребли или при нажатии любой кнопки. Если в течение 4 минут нет сигнала тренировки и нажатий, консоль отключается автоматически и переходит в режим энергосбережения.

ФУНКЦИИ КНОПОК

Кнопка	Назначение
MODE / РЕЖИМ	Переключение отображаемого показателя и выбор окна, которое нужно настроить.
SET / УСТАНОВКА	Установка значений времени, дистанции и калорий. Доступна, когда режим сканирования выключен.
RESET / СБРОС	Короткое нажатие – сброс значения выбранного показателя. Удержание 3 секунды – сброс времени, дистанции и калорий.

УСТАНОВКА ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ

Время, дистанцию и калории можно задать для обратного отсчета. Нажмите **РЕЖИМ**, чтобы выбрать нужный показатель, затем кнопкой **УСТАНОВКА** задайте значение. Когда любое из заданных значений дойдет до нуля, консоль подаст звуковой сигнал в течение 10 секунд.

Информация на дисплее

Показатель	Диапазон	Описание
SCAN / сканирование	—	Последовательный показ пяти показателей: время, количество гребков, дистанция, калории и общее количество гребков. Каждое значение демонстрируется на экране 6 секунд. Чтобы включить сканирование, нажимайте РЕЖИМ , пока на экране не появится режим сканирования.
COUNT / количество гребков	0–9999	Текущее количество гребков за подход.
TIME / время	0:00–99:59	Общее время с начала до окончания тренировки.
DIST / дистанция	0,00–9999 км	Общая дистанция с начала до окончания тренировки.
CAL / калории	0–9999 ккал	Общее количество калорий, израсходованных за тренировку.
TCNT TOTAL COUNT / общее количество гребков	0–9999	Суммарное количество гребков с момента установки батареек.

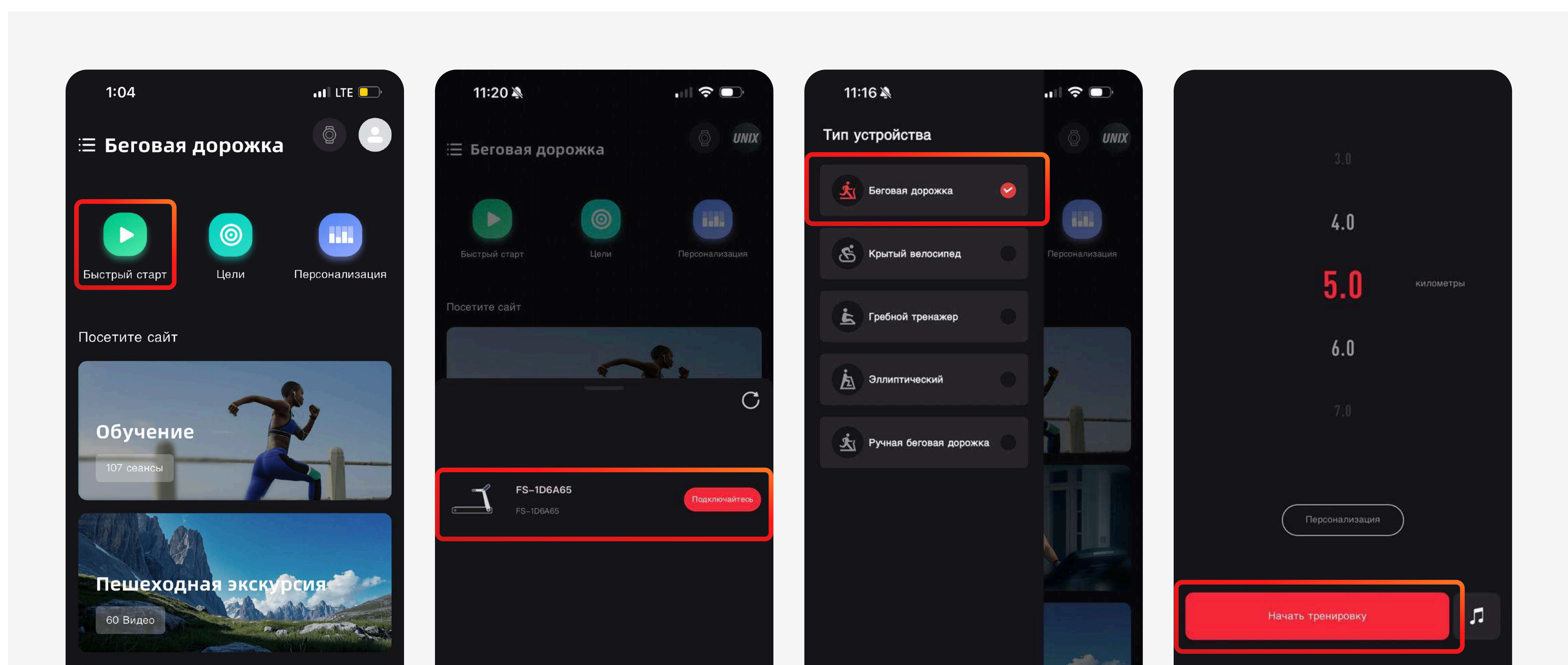
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.



- 1 Откройте приложение и нажмите «Быстрый старт».
- 2 Выберите тренажёр, который хотите подключить*.
- 3 Выберите тип тренировки
(беговая дорожка, крытый велосипед, гребной тренажёр и т.д.).
- 4 Установите цели: расстояние, время, калории или пульс.
И настройте уровни сложности (если это предусмотрено тренажёром).
- 5 Начните тренировку.

*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку, гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.



Возникли вопросы?

Напишите в службу поддержки FitShow или обратитесь к инструкции вашего тренажёра.

Обслуживание устройства

- Еженедельно осматривайте подвижные элементы конструкции — сиденье, ролики, педали, рукоятку и ремень — и проверяйте затяжку резьбовых соединений. При ослаблении крепления сразу подтягивайте его.
- После каждой тренировки протирайте раму, направляющие и сиденье мягкой сухой тканью. Не используйте растворители и абразивные средства.
- Периодически очищайте алюминиевые направляющие от пыли: загрязнение направляющих ухудшает ход сиденья и ускоряет износ роликов.
- Не разбирайте корпус маховика самостоятельно. При появлении постороннего шума, рывков или неравномерного сопротивления обратитесь в сервисный центр.

ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

Когда изображение на дисплее становится тусклым или нечитаемым, замените батарейки.

Тип батареек — AAA, 3 шт.

Соблюдайте полярность, не устанавливайте одновременно новые и использованные батарейки. При длительном перерыве в занятиях извлекайте батарейки из консоли. Отработанные батарейки сдавайте в пункт приема — выбрасывать их с бытовыми отходами нельзя.

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

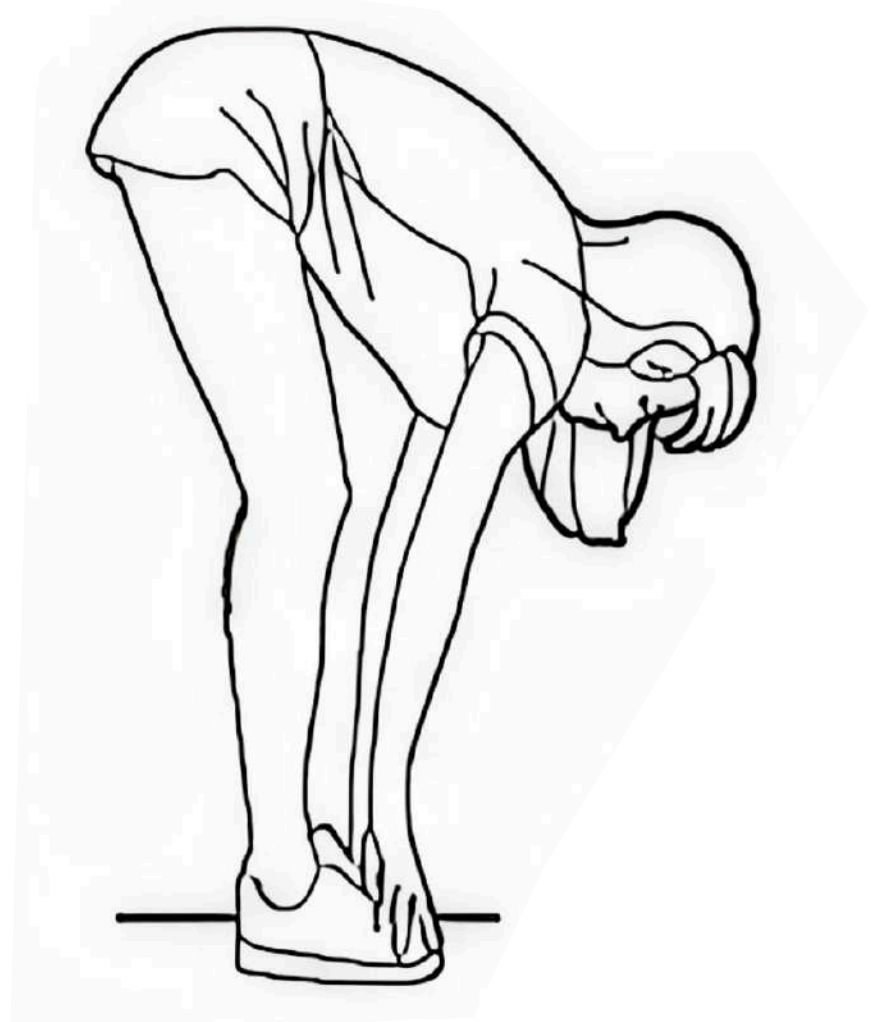
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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

Перед тренировкой выполните упражнения на растяжку. Разогретые мышцы растягиваются легче, поэтому предварительно позанимайтесь 5–10 минут. Сделайте по 2–3 повтора каждого упражнения, удерживая положение по 10–15 секунд. Повторите растяжку после тренировки. Выполняйте движения медленно, без рывков.



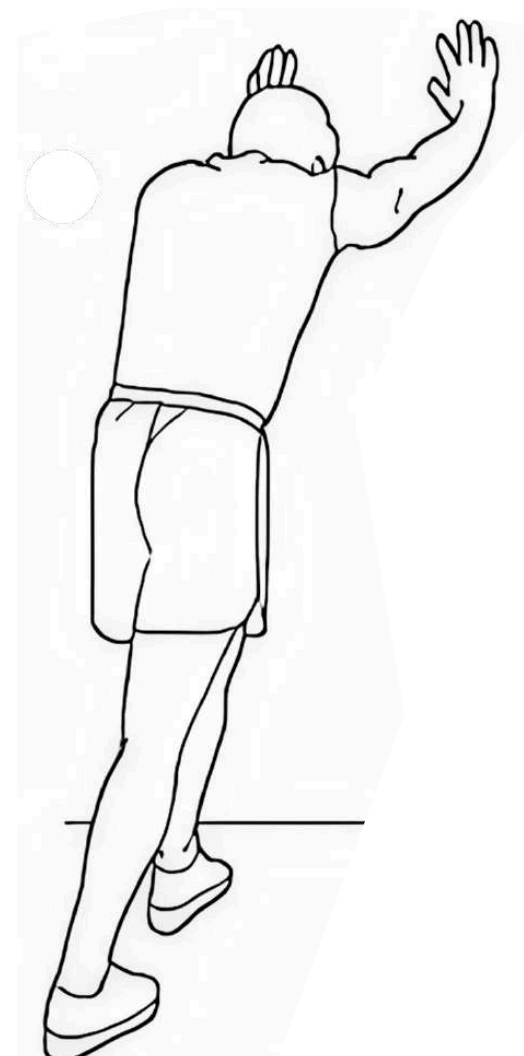
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



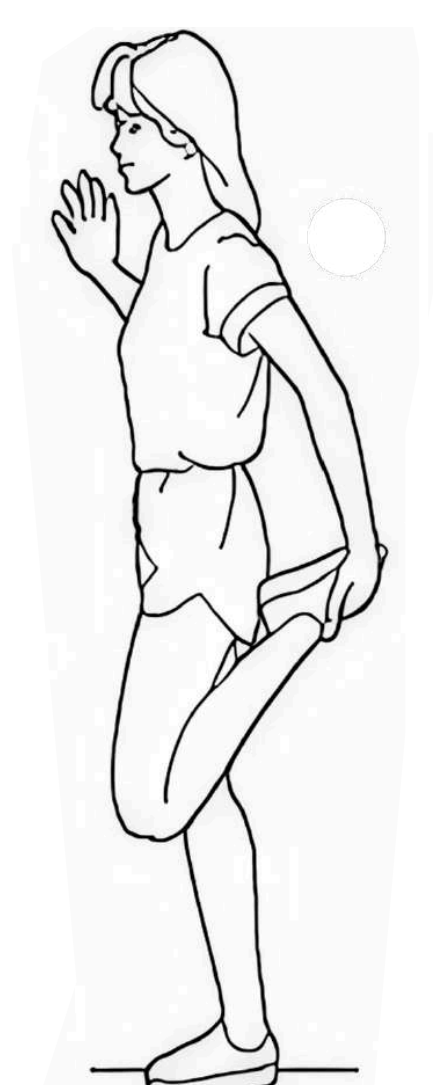
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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