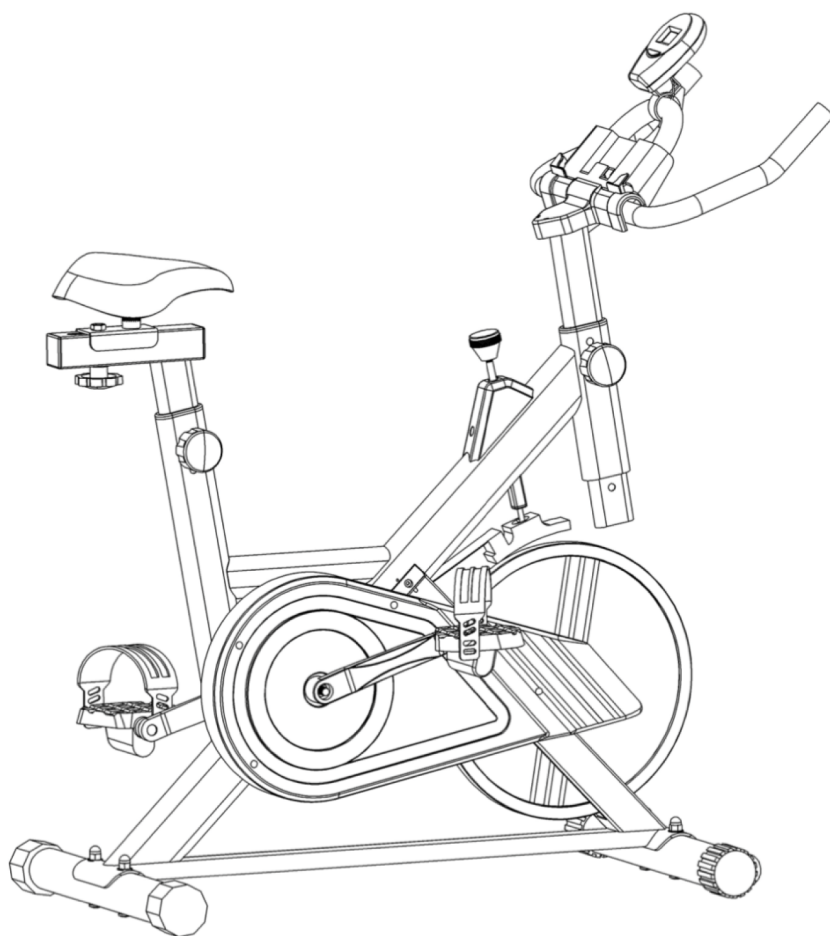




**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

ВЕЛОТРЕНАЖЕР СПИН-БАЙК UNIX FIT SB-360



ВАЖНО

Максимальный вес пользователя: 100 КГ

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

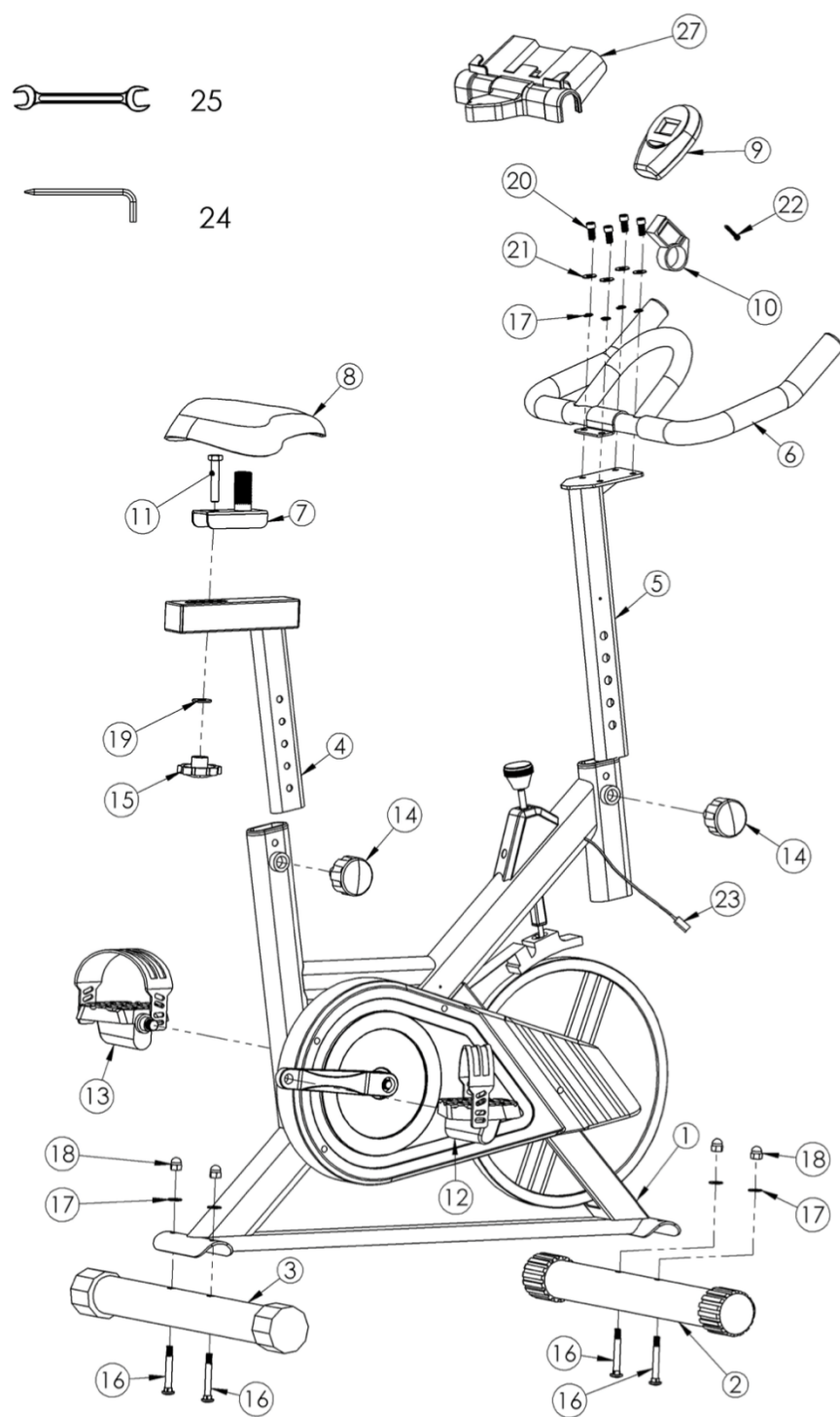
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОЛУЧЕНИЯ СЕРЬЕЗНЫХ ТРАВМ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СЛЕДУЮЩИМИ МЕРАМИ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.

ВАЖНО: ДАННОЕ УСТРОЙСТВО ПРЕДНАЗНАЧЕНО ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО 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 всеми мерами предосторожности.
2. Перед тем как приступить 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. Во время тренировок надевайте подходящую одежду. Не надевайте излишне свободную одежду, которая может зацепиться за механизмы тренажера или может ограничивать или препятствовать движениям.
10. Оборудование протестировано и сертифицировано в соответствии со стандартами EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 по классу HC и подходит только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 100 кг.
11. Предоставляемые тренажером данные о пользователе следует использовать только в качестве справочной информации.
12. Процесс торможения не зависит от скорости движения.
13. При подъеме и перемещении изделия необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные методы подъема и/или прибегайте к помощи других лиц.

СХЕМА УСТРОЙСТВА

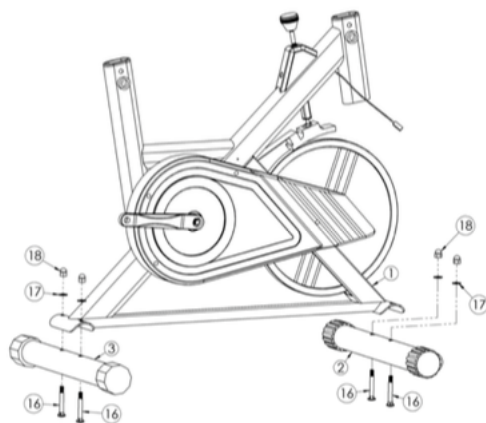


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	НАЗВАНИЕ	РАЗМЕР	К-ВО	№	НАЗВАНИЕ	РАЗМЕР	К-ВО
1	Основная рама	В сборке	1	15	Регулиров. гайка	M10	1
2	Передняя опора	В сборке	1	16	Кареточный винт	M8 x 60	4
3	Задняя опора	В сборке	1	17	Плоская шайба	Φ8.5	8
4	Стойка сиденья	В сборке	1	18	Накидная гайка	M8	4
5	Стойка поручня	В сборке	1	19	Плоская шайба	Φ10.5	1
6	Рама поручня	В сборке	1	20	Болт с круглой головкой	M8 x 16	4
7	Регулятор сиденья	В сборке	1	21	Пружинная шайба	Φ8.5	4
8	Сиденье	С пружиной	1	22	Саморез	ST4 x 15	1
9	Экран	Квадратный	1	23	Кабель		1
10	Держатель экрана	Диам. Φ25	1	24	Шестигранный ключ	6 мм	1
11	Шестигран. болт	M10 x 55	1	25	Гаечный ключ	13-15	1
12	Правая педаль	П	1	27	Держатель телефона		1
13	Левая педаль	Л	1				
14	Ручка	M16	2				

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

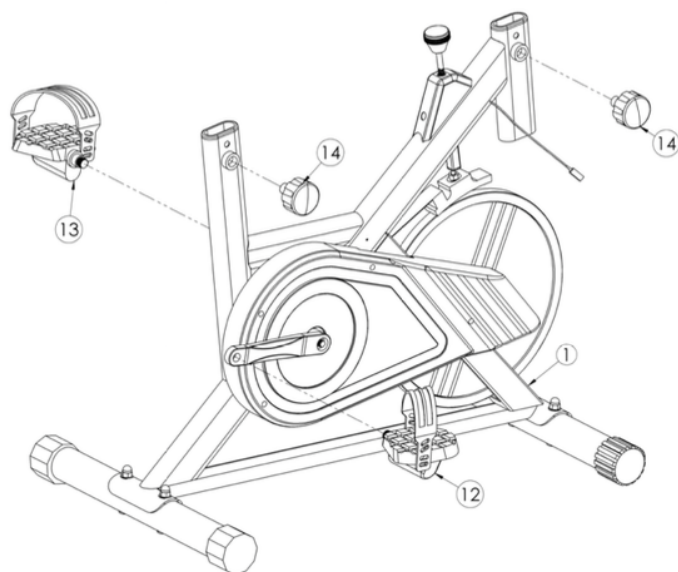


Закрепите переднюю опору (2) на основной раме (1) с помощью кареточных винтов (16), плоских шайб (17) и накидных гаек (18). Зафиксируйте, используя гаечный ключ (25).
Примечание: колесики на передней опоре (2) направлены вперед, как показано на рисунке.

Аналогичным образом закрепите заднюю опору (3) на основной раме (1) с помощью кареточных винтов (16), плоских шайб (17) и накидных гаек (18). Зафиксируйте, используя гаечный ключ (25).

Внимание: колесики с обеих сторон передней опоры (2) облегчают перемещение тренажера на короткое расстояние.

ШАГ 2

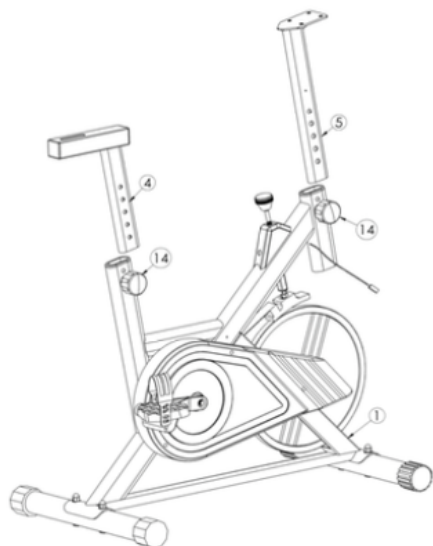


Установите правую педаль (12) с отметкой R на основную раму (1) и закрепите ее с помощью гаечного ключа (25). Примечание: затягивайте по часовой стрелке.

Аналогично установите левую педаль (13) с отметкой L на основную раму (1) и закрепите ее гаечным ключом (25). Примечание: затягивайте против часовой стрелки.

Регулировочные ручки (14) устанавливаются спереди и сзади основной рамы (1) соответственно. Обратите внимание, что на данный момент закручивать их не нужно.

ШАГ 3

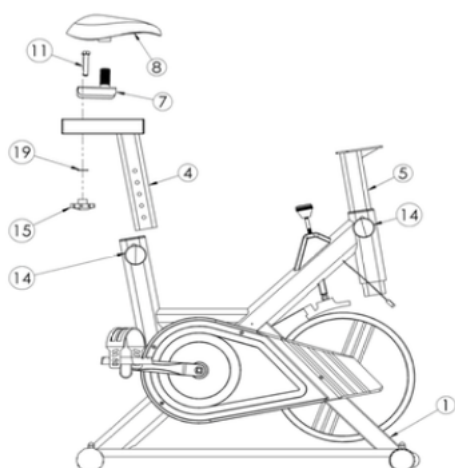


Вставьте стойку сиденья (4) в основную раму (1), а ручку (14) вытяните и вставьте обратно так, чтобы та вошла в нужное отверстие стойки сиденья (4).

Аналогичным образом вставьте стойку поручня (5) в основную раму (1), а ручку (14) вытяните и вставьте обратно так, чтобы та вошла в нужное отверстие стойки поручня (5).

Примечание: Для регулировки высоты сиденья (4) или поручня (5) вытяните ручку (14). После регулировки необходимо затянуть ручку (14).

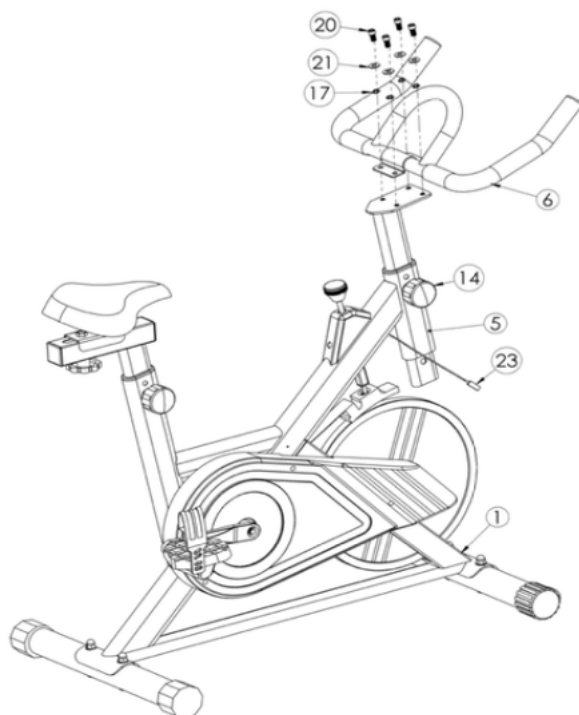
ШАГ 4



Вставьте регулятор сиденья (7) в стойку сиденья (4) и закрепите его с помощью плоской шайбы (19), шестигранных болтов (11) и регулировочной гайки (15). Далее установите сиденье (8) на регулятор сиденья (7), закрепите и затяните его с помощью гаечного ключа (25).

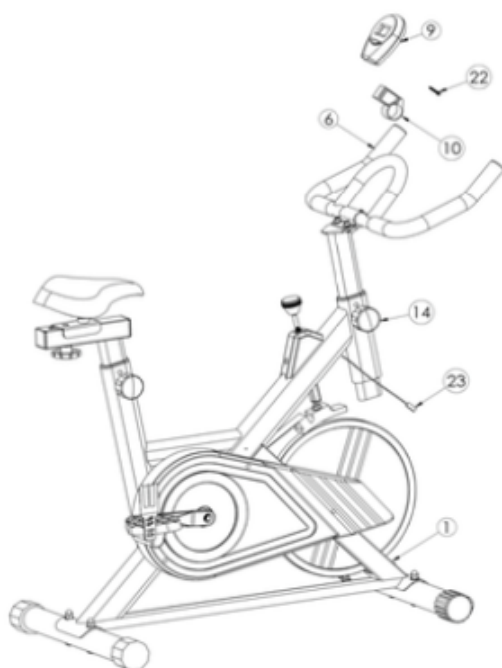
Примечание: Ослабив регулировочную гайку (15), можно отрегулировать положение регулятора сиденья (7). После выбора нужного положения регулировочную гайку (15) необходимо затянуть.

ШАГ 5



Прикрепите поручень (6) к стойке поручня (5) с помощью плоских шайб (17), пружинных шайб (21) и болтов с круглой головкой (20) и затяните их шестигранным ключом (24).

ШАГ 6



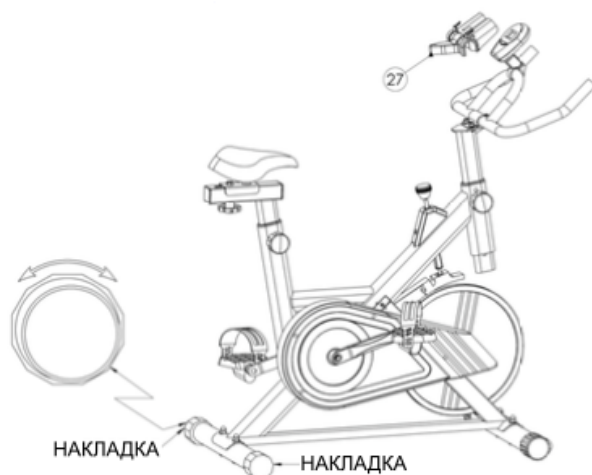
Закрепите держатель экрана (10) на поручне (6) с помощью самореза (22) и затяните шестигранным ключом (24).

Установите экран (9) на держатель экрана (10).

Вставьте сигнальный кабель (23) в отверстие на задней панели экрана (9).

Вставьте кабель пульсометра (26) в отверстие на задней панели экрана (9).

ШАГ 7



Установите держатель телефона (27) на поручень (6).

Если тренажер стоит на поверхности неустойчиво, попробуйте повернуть накладки на опорах влево и вправо, чтобы отрегулировать устойчивость его положения.

ВНИМАНИЕ: перед началом эксплуатации тренажера проверьте надежность фиксации всех деталей и устойчивость тренажера.

ИНСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ



ОТОБРАЖАЕМЫЕ ВЕЛИЧИНЫ:

ВРЕМЯ в диапазоне 00:00 - 99:59

СКОРОСТЬ в диапазоне 0.0 - 999.9 КМ/Ч

ДИСТАНЦИЯ в диапазоне 0.00 - 999.9 КМ

ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ (опционально) в диапазоне 0 - 9999 КМ

ПУЛЬС (опционально) в диапазоне 40 - 240 УД/МИН

КАЛОРИИ в диапазоне 0.0 - 999.9 ккал

ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE: Эта кнопка позволяет выбрать и активировать нужную функцию.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ

◆ Система включается при нажатии любой клавиши или при поступлении сигнала от датчика движения;

◆ Система автоматически выключается, если на датчик движения не поступает сигнал или не нажимается ни одна кнопка в течение примерно 4 минут.

2. ПЕРЕЗАГРУЗКА

Устройство можно перезагрузить, заменив батарею или нажав и удерживая кнопку MODE в течение 3 секунд.

3. РЕЖИМ

Чтобы выбрать режим прямого или обратного отсчета, нажмите MODE в момент, когда указатель мигает на нужной вам функции.

4. ПАРАМЕТРЫ

TIME (Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не переместится на параметр TIME. На экране будет показано общее время с момента начала тренировки).

SPEED (Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не переместится на параметр SPEED. На экране будет показана текущая скорость).

DISTANCE (Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не переместится на параметр DISTANCE. На экране будет показана общая дистанция с момента начала тренировки).

ODOMETER - опционально - (Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не переместится на параметр ODOMETER. На экране будет показано общее время за все сохраненные тренировки).

PULSE - опционально - (Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не переместится на параметр PULSE. На экране будет показана частота сердечных сокращений в удар/мин. Поместите ладони на обе контактные накладки (или прикрепите зажим на ухо) и подождите 30 секунд для получения наиболее точных показаний).

CALORIES (Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не переместится на параметр CALORIES. На экране будет показано общее число потраченных калорий с момента начала тренировки).

В режиме прямого отсчета все параметры будут отображаться по очереди, сменяя друг друга.

Компьютер работает от 1 или 2 (при наличии функции пульса) аккумуляторов. Если на мониторе отображает данные некорректно, замените аккумулятор(ы).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

БЛАГОДАРЯ ЗАНЯТИЯМ НА ТРЕНАЖЕРЕ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО УЛУЧШИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ И РАЗРАБОТАТЬ МЫШЦЫ, НО И В СОЧЕТАНИИ С РАЗУМНОЙ ДИЕТОЙ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС.

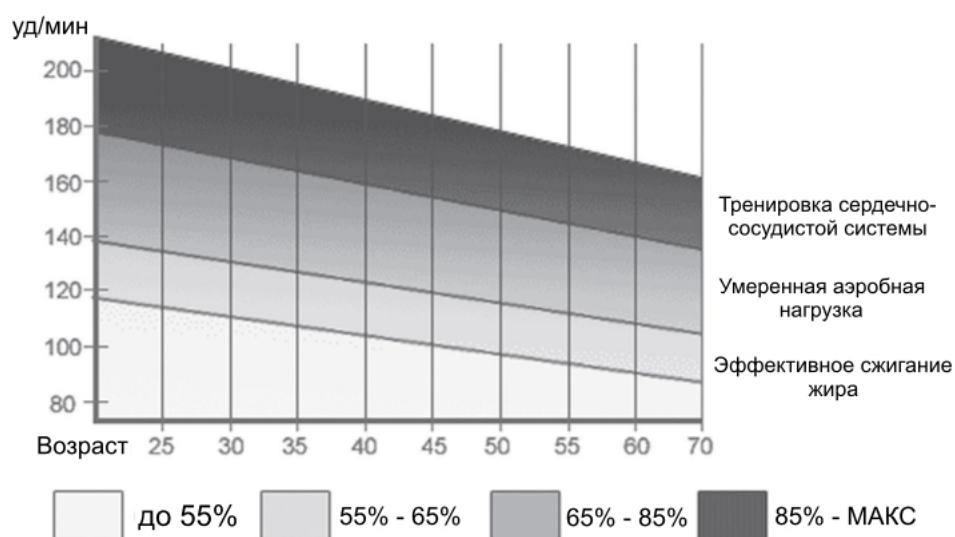
А. Разминка перед тренировкой

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. Во избежание травм не форсируйте и не напрягайте мышцы при растяжении.



В. 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.



Важно: Чтобы удерживать частоту сердечных сокращений в соответствующем целевом диапазоне хотя бы в течение 1 минуты, большинство людей начинают с занятий продолжительностью не более 15-20 минут.

Тренируйтесь

вместе с

UNIX

