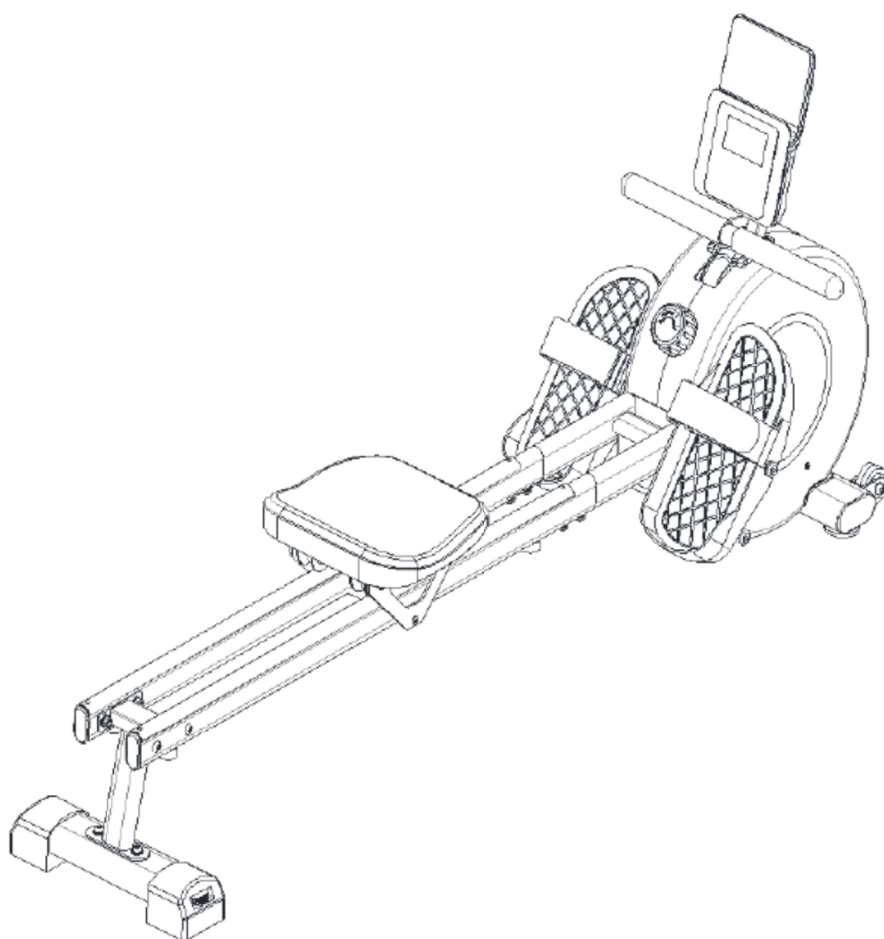


# UNIX

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР UNIX TECHNO ROWER 360



**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!

Спасибо, что выбрали продукцию нашего бренда. В целях вашей безопасности мы просим вас внимательно изучить инструкцию перед использованием. Если инструкция будет утеряна, вы всегда можете её скачать на официальном сайте [unixfit.ru](http://unixfit.ru)

**UNIX** заботится о своих покупателях, поэтому мы всегда готовы ответить вам на все возникающие вопросы по эксплуатации товара. Для этого обратитесь к своему продавцу или дилеру.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам лучшие и самые современные решения на рынке. Тренажёры и товары для активного отдыха **UNIX** уже более 10 лет пользуются популярностью. Полный ассортимент вы можете изучить на официальном сайте. Для этого наведите камеру на QR-код ниже.



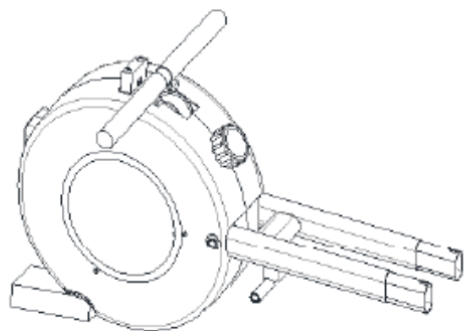
**UNIXFIT.RU**



# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Перед сборкой и эксплуатацией тренажера внимательно прочитайте инструкцию и сохраните ее для дальнейшего использования.
- 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.
- 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.
- Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру. Изделие предназначено только для взрослых.
- Данный тренажер не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, за исключением случаев, когда они были проинструктированы или находятся под присмотром лица, ответственного за их безопасность.
- Устанавливайте тренажер на твердой, ровной поверхности или защитном коврике. Для обеспечения безопасности оставляйте расстояние в 0.7 м вокруг тренажера пустым.
- Перед использованием тренажера проверяйте надежность фиксации болтов и гаек, а также наличие повреждений и неполадок.
- Рекомендуется смазывать подвижные детали изделия один раз в месяц.
- Во время тренировок надевайте подходящую одежду. Не надевайте излишне свободную одежду, которая может зацепиться за механизмы тренажера.
- Держите пальцы и посторонние предметы подальше от подвижных элементов тренажера.
- Соблюдайте максимальную допустимую массу (130 кг).
- Тренажер не подходит для использования в терапевтических целях.
- При подъеме и перемещении изделия необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные методы подъема и/или прибегайте к помощи других лиц.
- Данное изделие предназначено для использования в сухих и прохладных условиях. Избегайте хранения в экстремально холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим сопутствующим проблемам.
- Используйте тренажер только по назначению. Если при сборке или тестировании изделия вы обнаружите какие-либо дефектные компоненты или услышите необычные звуки, исходящие от тренажера во время движения, немедленно прекратите использование и обратитесь за поддержкой на сайт [help.kogan.com](http://help.kogan.com).

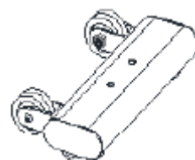
# КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ



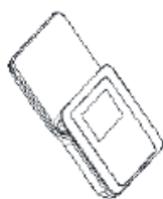
**A** Основная рама



**B** Задняя опора



**C** Передняя опора



**D** Компьютер



**E** Держатель компьютера



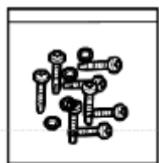
**F** Сиденье



**G** Правая направляющая



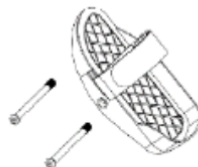
**H** Левая направляющая



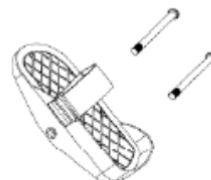
**I** Аксессуары



**J** Ограничители (2 шт)

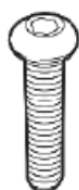


**J** Левая подножка

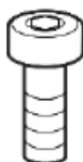


**K** Правая подножка

# АКСЕССУАРЫ



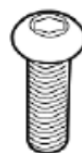
**1** Винт (2 шт)



**2** Шестигранный болт (2 шт)



**3** Шестигранный болт с плоской головкой (2 шт)



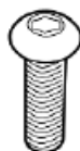
**4** Винт (4 шт)



**5** Гайка (4 шт)



**6** Изогнутая прокладка (4 шт)



**7** Винт (4 шт)



**8** Шайба с прорезью (10 шт)



**9** Плоская шайба (4 шт)



**11** Мультитул



**12** Шестигранный ключ (малый)

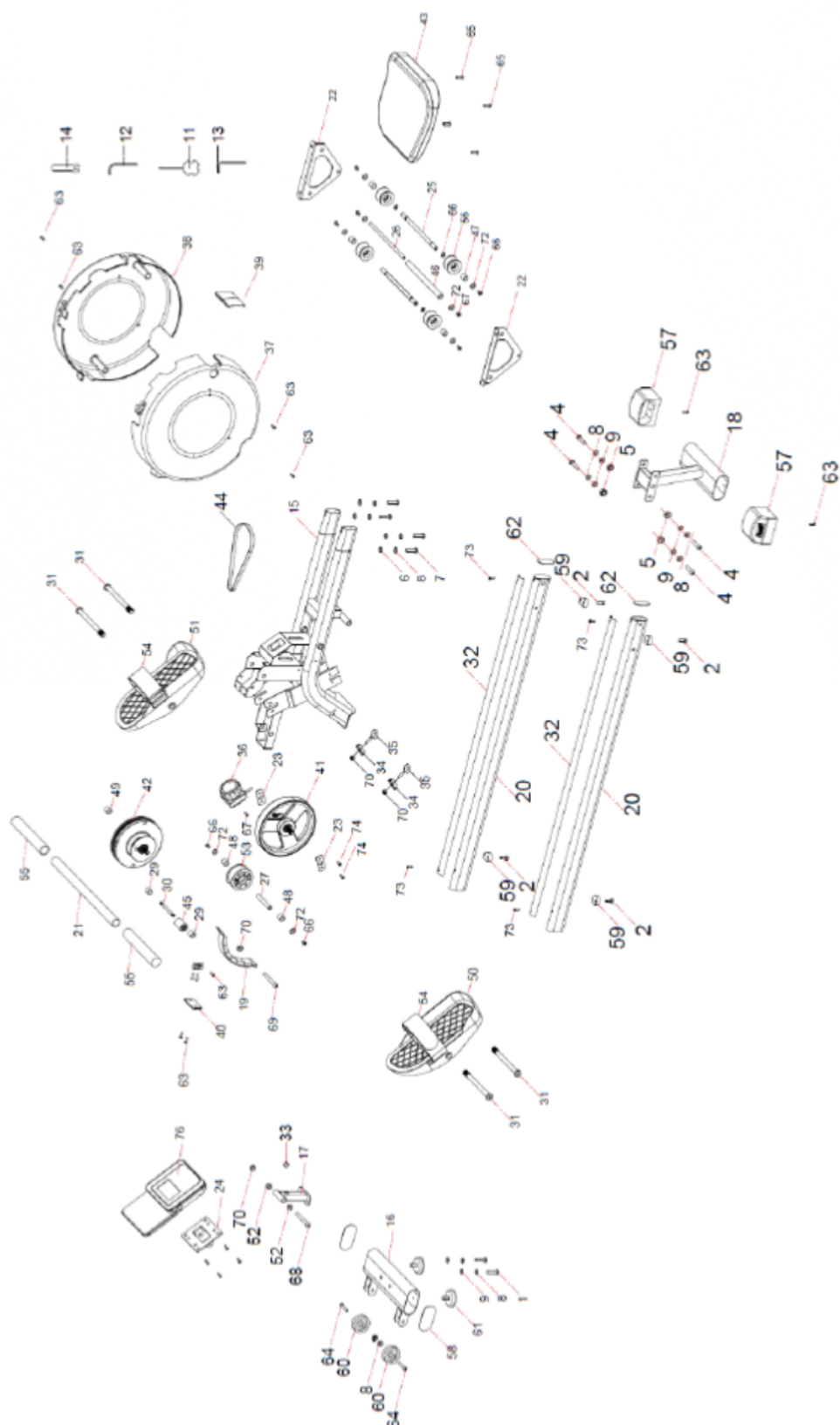


**13** Шестигранный ключ (большой)



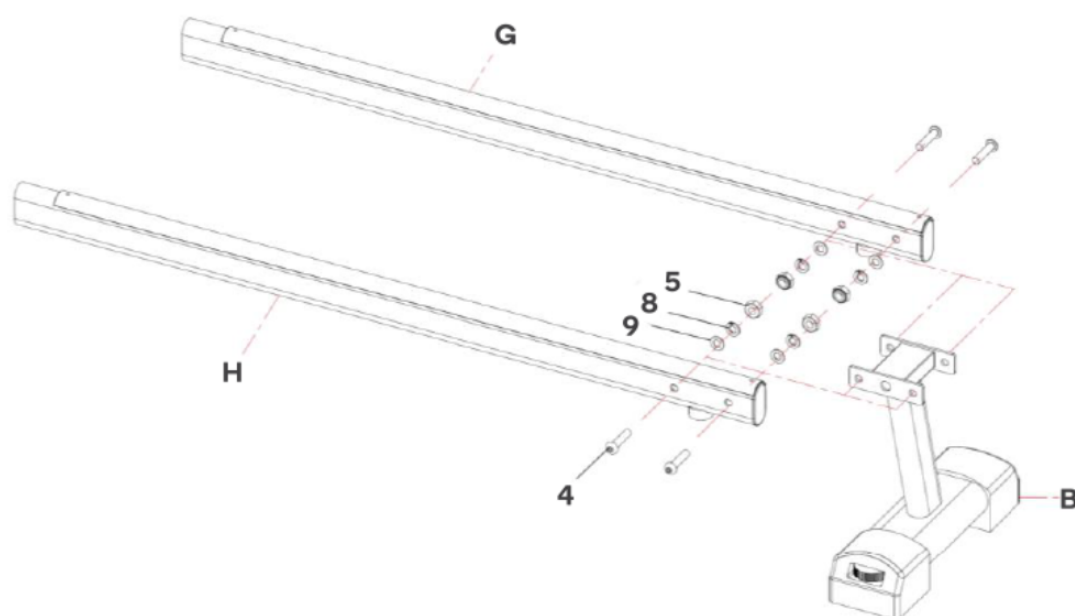
**14** Гаечный ключ

# СХЕМА УСТРОЙСТВА

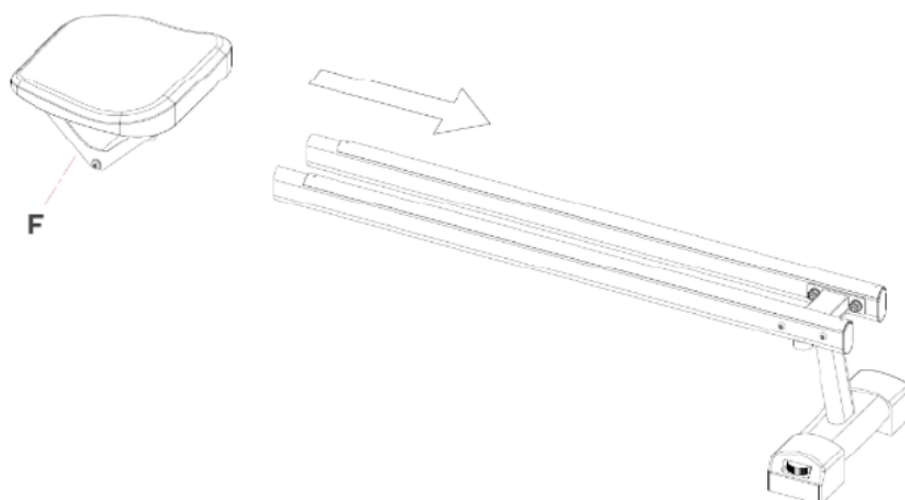


# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

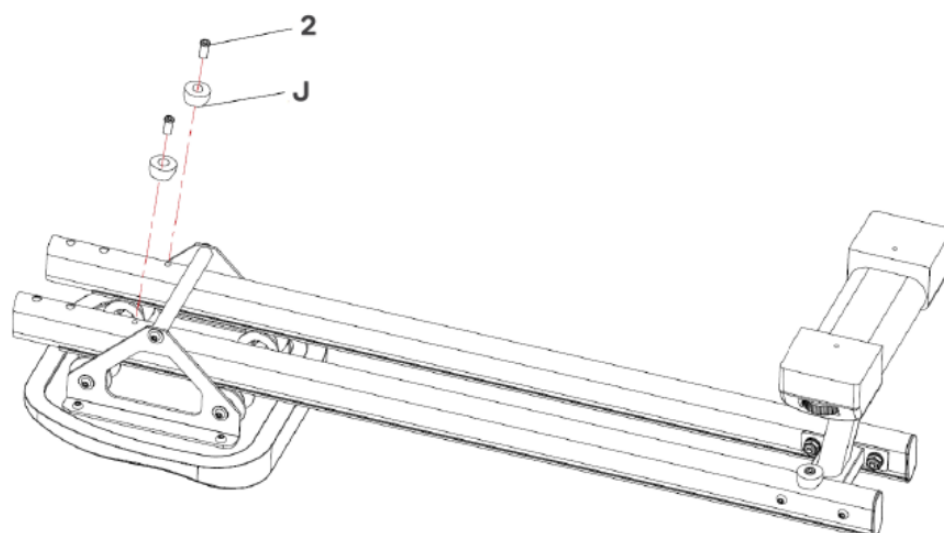
**1.** Прикрепите правый **(G)** и левый **(H)** поручни к опоре **(B)**, используя 4 винта **(4)**, 4 плоских шайбы **(9)**, 4 шайбы с прорезью **(8)** и 4 гайки **(5)**. Используйте шестигранный ключ **(13)** и мультитул **(1)** для затягивания. Примечание: Не затягивайте болты слишком сильно.



2. Вставьте сиденье (**F**) в направляющие в направлении, показанном на рисунке.



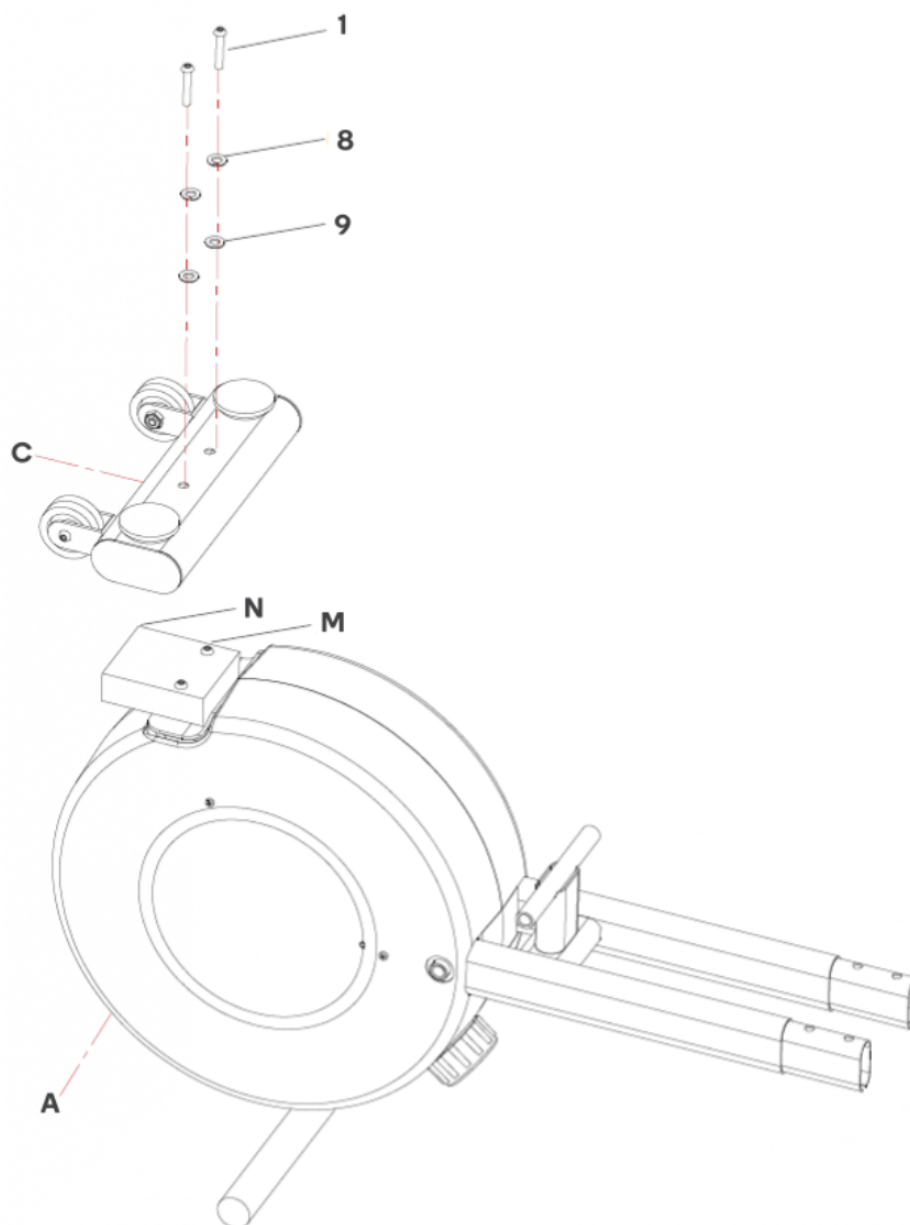
3. Переверните направляющие и сиденье в сборе и установите ограничители (**J**) с помощью 2 шестигранных винтов (**2**). Затяните винты с помощью шестигранного ключа (**13**).



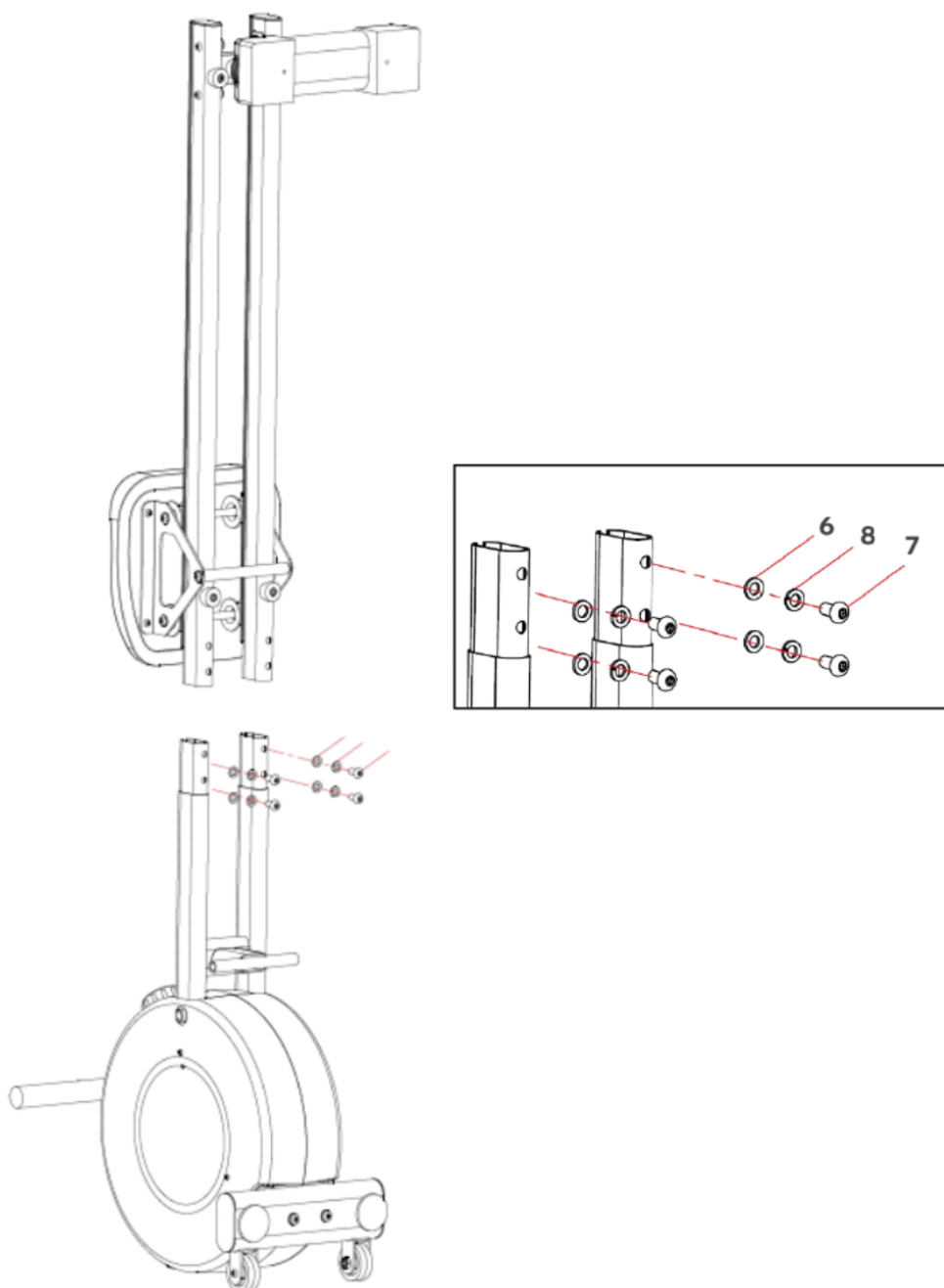
**4.** Прикрепите переднюю опору **(C)** к основной раме **(A)**. Осторожно положите конструкцию на бок на ровной поверхности, стараясь не повредить элементы.

Выкрутите 2 винта **(M)** из деревянного блока **(N)** с помощью шестигранного ключа **(13)**.

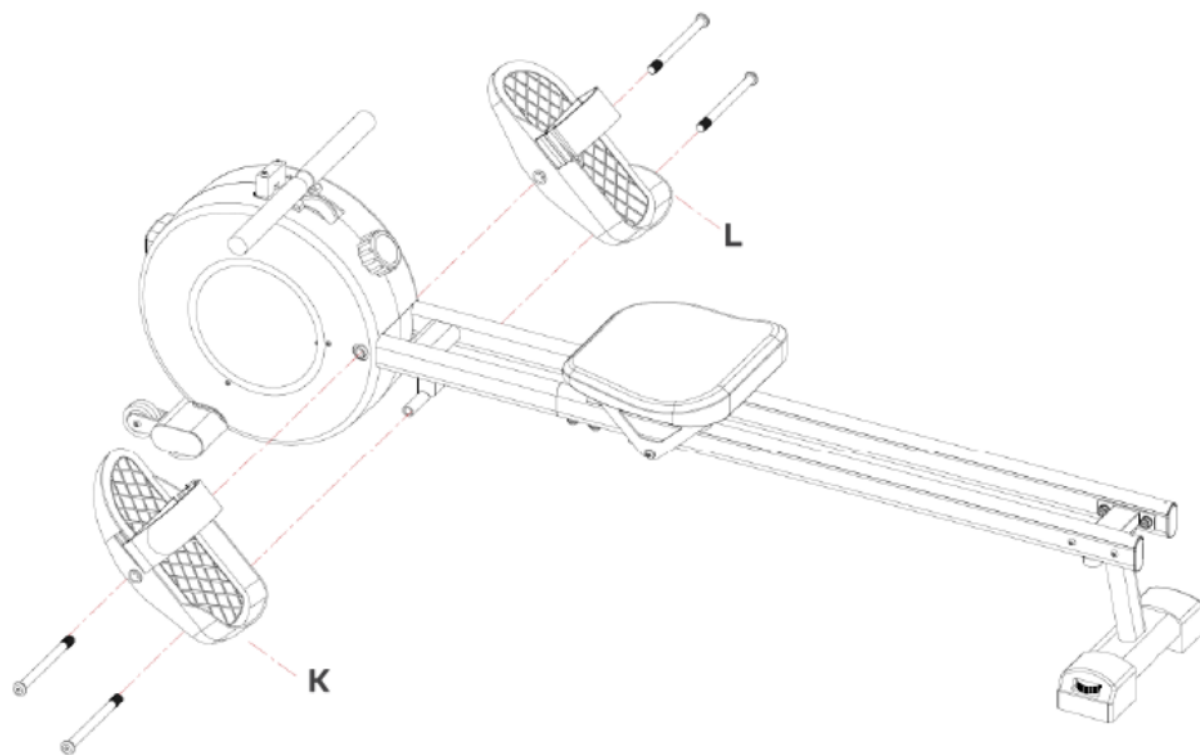
Используйте 2 винта **(1)**, 2 шайбы с прорезью **(8)** и 2 плоские шайбы **(9)**. Затяните винты с помощью шестигранного ключа **(13)**.



5. Установите конструкцию вертикально и прикрепите сиденье с помощью 4 прокладок (6), 4 шайб с прорезью (8) и 4 винтов (7). Затяните винты с помощью шестигранного ключа (13).



6. Достаньте левую и правую подножки (**К**) (**Л**) из коробки. Прикрепите подножки (**К**) (**Л**), зафиксировав их на показанном на рисунке месте с помощью шестигранного ключа (**13**).  
Примечание: Внимательно следите за тем, чтобы на каждую сторону была установлена правильная подножка.



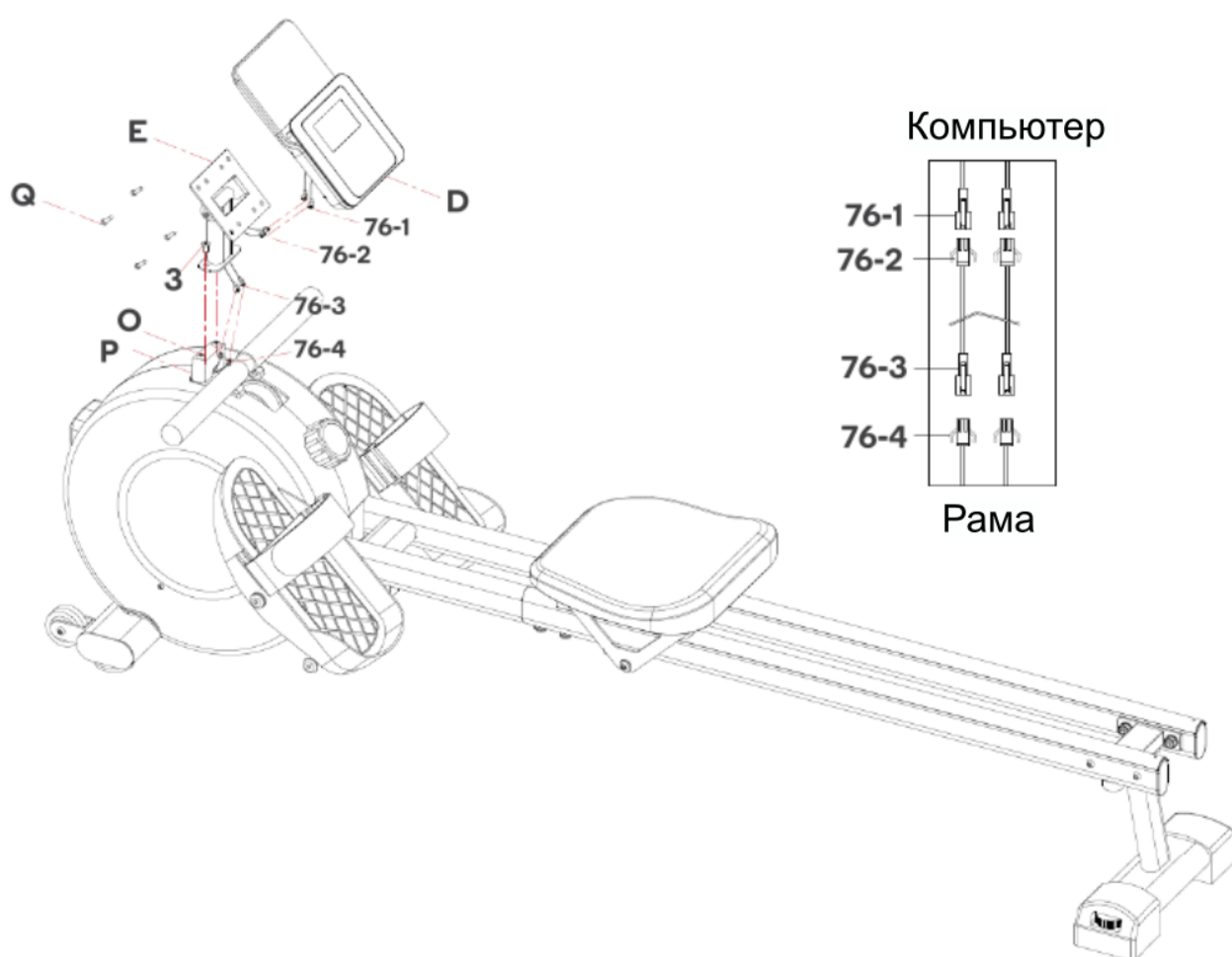
7. Выверните винты **(O)** и снимите блок **(P)** с рамы с помощью шестигранного ключа **(12)**.

Проложите и соедините кабели **(76-3)** и **(76-4)** через стойку держателя компьютера и прикрепите держатель **(E)** к раме с помощью 2 винтов с плоской головкой **(3)** и шестигранного ключа **(13)**.

С помощью мультитула **(11)** выкрутите 4 винта **(Q)** из компьютера **(D)**.

Проложите кабель **(76-1)** через центральное отверстие в держателе компьютера и соедините его с кабелем **(76-2)**.

Закрепите компьютер **(D)** на держателе **(E)** с помощью ранее снятых 4 винтов **(Q)**.



8. На этом сборка завершена!

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

## Разминка

Разминка играет важную роль в улучшении кровообращения во всем теле спортсмена, подготовке мышц к эффективной тренировке и минимизации риска возникновения судорог или растяжения мышц во время занятия. Перед тренировкой выполните рекомендуемые упражнения для разминки, описанные ниже. Старайтесь уделять на каждое упражнение хотя бы 30 секунд.

Во время разминки избегайте слишком интенсивного растяжения, чтобы не повредить мышцы. При возникновении любых мышечных болей рекомендуется немедленно прекратить занятие.



**Наклоны в стороны**



**Наклоны вперед**



**Передняя сторона бедра**

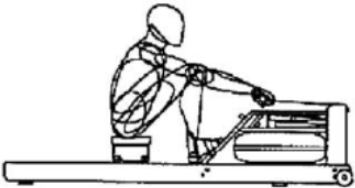
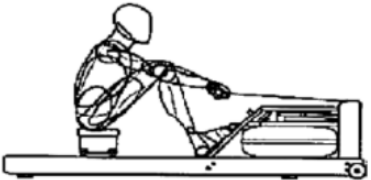
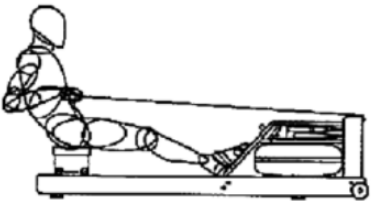


**Внутренняя сторона бедра**



**Голени/Ахиллово сухожилие**

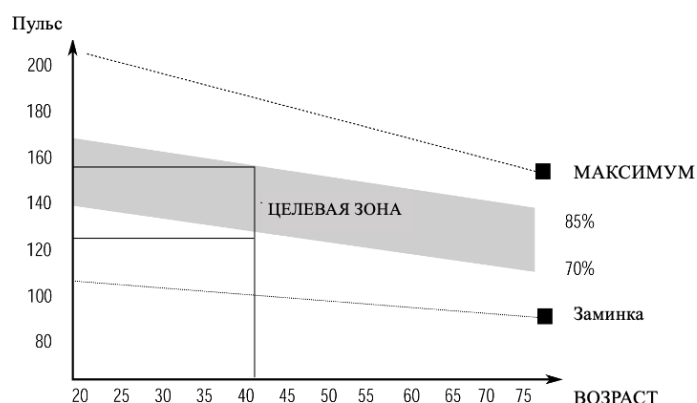
## Техника гребных упражнений

|                                                                                   |                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Исходное положение</b><br>Вытяните руки вперед, расслабьте плечи, поднимите голову, смотрите вперед. Согните стопы и голени до вертикального положения. |
|  | <b>Гребная тяга</b><br>Возьмитесь за ручку руками, сохраняя правильную осанку и угол наклона тела, медленно выпрямите ноги и потяните ручку к себе.        |
|  | <b>Конечное положение</b><br>Выпрямите ноги, подтяните ручку к груди, расслабьте плечи и посмотрите вперед.                                                |

## Мониторинг пульса

Для достижения оптимальных результатов поддерживайте стабильную интенсивность занятий, соответствующую вашему индивидуальному уровню физической подготовки. На протяжении всей тренировки важно выбирать подходящую интенсивность и следить за частотой пульса, чтобы та оставалась в пределах целевого диапазона, указанного в таблице ниже.

Чтобы поддерживать скорость в пределах рекомендованного диапазона, ориентируйтесь на минимальную продолжительность тренировки в 12 минут.



## **Заминка**

Начните заминку со снижения амплитуды и скорости гребли примерно на 5 минут. Эта мягкая корректировка обеспечивает постепенное охлаждение мышц и помогает расслабить их, поддерживая температуру тела с помощью контролируемых упражнений.

В ходе заминки избегайте интенсивных упражнений на растяжку, чтобы предотвратить возможное повреждение мышц.

По мере освоения методики тренировок вы можете постепенно увеличивать их продолжительность и интенсивность. Рекомендуется проводить не менее 3 тренировок в неделю.

## **Регулировка сопротивления**

Чтобы добиться увеличения мышечной силы с помощью этого тренажера, во время тренировки устанавливайте высокий уровень сопротивления. Повышенное сопротивление, поддерживаемое в течение длительного времени, является ключом к достижению эффекта укрепления мышц. Если ваша цель - общая физическая подготовка, вам стоит задуматься о дополнительных методах тренировки.

Начинайте тренировку с разминки, а затем выполняйте стандартные упражнения на тренажере. Постепенно повышайте интенсивность тренировки, особенно увеличивая нагрузку на ноги к концу занятия. При этом помните, что по мере увеличения интенсивности следует одновременно снижать скорость выполнения упражнений. Это позволит сохранить частоту сердечных сокращений в пределах целевого диапазона.

## **Использование компьютера**

**Данный тренажер имеет подключение к приложению Fitshow**

**Кнопки:**

- **MODE:** Эта кнопка выполняет роль кнопки выбора режима, а также используется для настройки и сброса параметров тренировки.
- **SET:** Нажатие на эту кнопку позволяет выбрать или изменить параметр тренировки. Выбранный параметр будет моргать на экране компьютера. Тренажер позволяет устанавливать такие параметры тренировки, как время, расстояние и калории. Повторное нажатие кнопки SET позволяет подтвердить или сохранить введенные значения.
- **RESET:** Нажмите эту кнопку в процессе установки параметров тренировки, чтобы сбросить значение текущего параметра.
- Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 3 секунд, чтобы сбросить все параметры тренировки.

### Функции:

В режиме отображения параметров (SCAN) на экране отображаются параметры тренировки (TIME, CALORIES, NUMBER, DISTANCE, TOTAL TIME), сменяя друг друга каждые 4 секунды.

- **Time** (TMR) Отображает текущее время тренировки. Диапазон: 00:00 - 99:59
- **Calories** (CAL) Отображает текущее число потраченных калорий. Диапазон: 0 - 999.9 ккал
- **Number** (COUNT) Отображает число гребных движений, совершенных за тренировку. Диапазон: 0-9999
- **Distance** (DST) Отображает пройденную дистанцию. Диапазон: 0.00 - 999.9 км
- **Total Time** (TCNT) Отображает общее число движений за все тренировки. Диапазон: 0-9999

### Замечание:

Данный тренажер имеет функцию автоматического выключения. В случае отсутствия входящего сигнала в течение 4 минут экран отключается автоматически. При поступлении сигнала от кнопки компьютера или датчиков движения экран включится обратно.

**Тренируйтесь  
вместе с *UNIX***