



SBSL700 ВЕЛОТРЕНАЖЁР СПИН-БАЙК UNIX FIT SMART LIGHT 700-1

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.

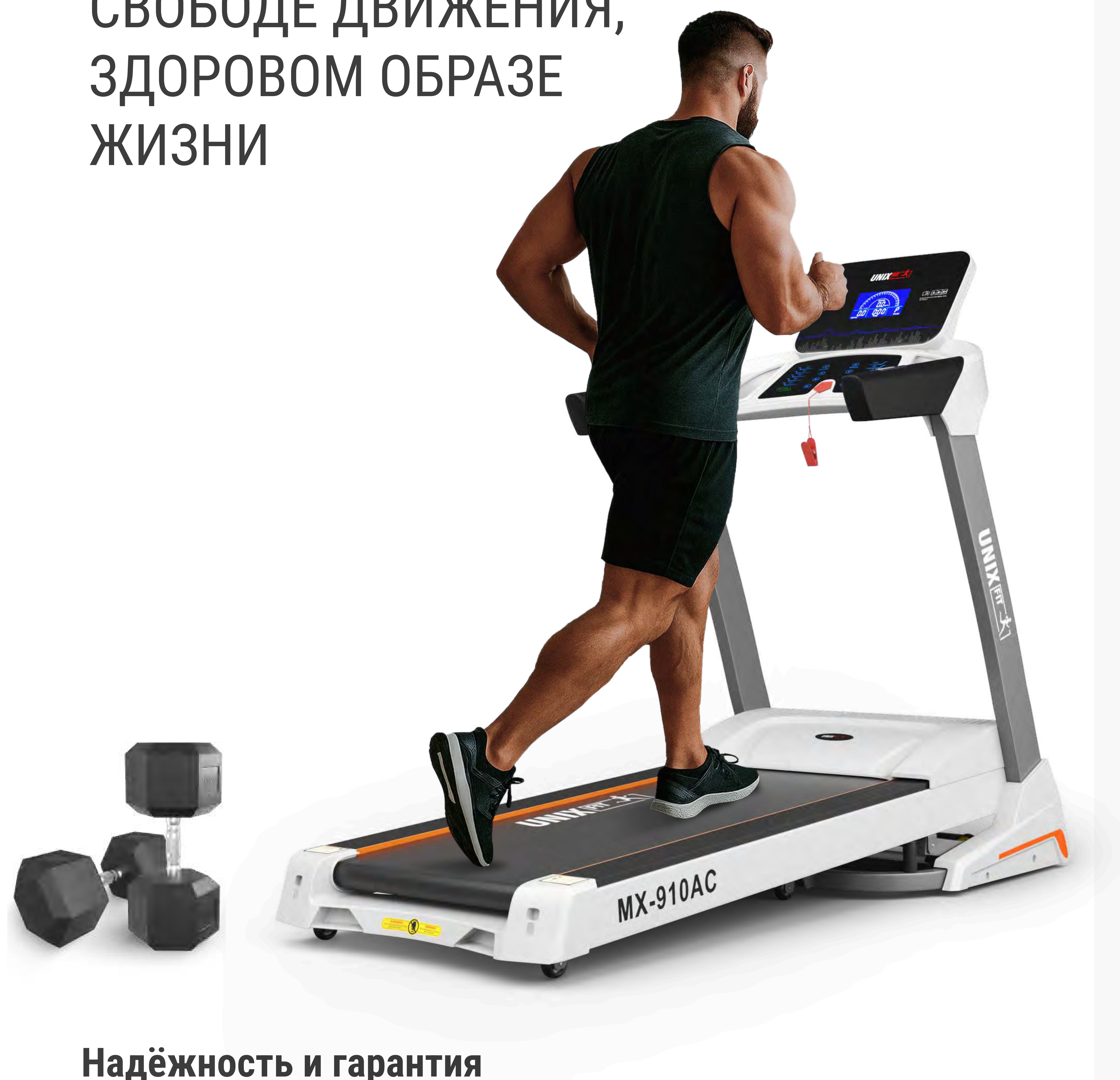
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

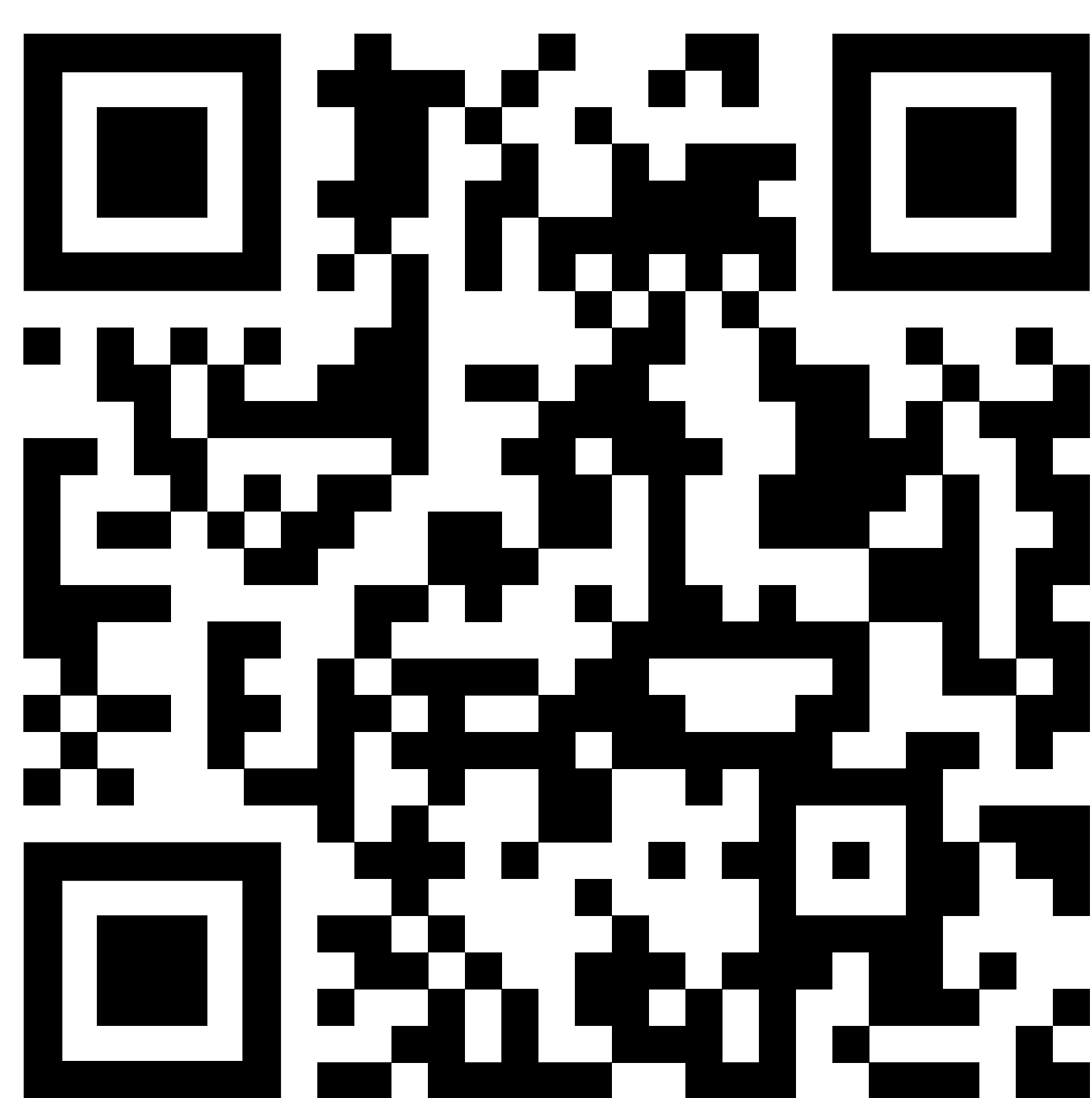
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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 FIT** 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.

Техника безопасности при использовании тренажёра

ВАЖНО!

- Во избежание травм рекомендуем обратить внимание на следующее указание: тренажёр соответствует стандартам, предъявляемым к фитнес-продуктам для немедицинского использования.
- Устройство представляет собой фитнес-оборудование класса НВ с электрическим контроллером частоты вращения, поэтому его нельзя использовать без контроля со стороны системы.
- Во время тренировок следите за своей осанкой
- При возникновении необычных шумов, исходящих от устройства во время его использования, следует немедленно прекратить тренировку.
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы на предмет наличия повреждений. При обнаружении повреждений использовать устройство для тренировки запрещается!
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Людям с привычной низкой физической активностью рекомендуется увеличивать интенсивность занятий на тренажёре постепенно.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на нём занимается другой человек.
- Тренажёр может быть опасен для домашних животных, как во время тренировок, так и при хранении в рабочем положении.
- Сборка/разборка тренажёра должна выполняться с соблюдением мер техники безопасности.
- При подъёме или перемещении тренажёра соблюдайте осторожность, чтобы не повредить позвоночник. Всегда используйте надлежащие методы подъема и/или обращайтесь за помощью к другим людям.
- При повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- Регулярно проверяйте состояние руля, сиденья, педалей, соединений и изнашиваемых деталей.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
- Для ремонта и замены используйте оригинальные запчасти и детали.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее одного метра вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка устройства на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Не рекомендуется устанавливать тренажёр под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов.
- Не размещайте на тренажёре тяжелые предметы и вещи.

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается использование переходников или дополнительных адаптеров для подключения устройства.
- Избегайте совместного подключения тренажёра к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуется вывести для беговой дорожки отдельную розетку.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление снижает риск поражения электрическим током в случае повреждения оборудования.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии у вас сомнений относительно состояния электрооборудования вашего тренажёра, обратитесь к специалисту-электрику.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены. Работа устройства в таком случае может привести к электротравме, поражению электрическим током, перегрузке и возгоранию тренажёра.
- Не повреждайте или не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжелые предметы.
- Не подключайте тренажёр к розеткам, расположенным в непосредственной близости от металлических поверхностей, скоплений мусора или источника воды. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками!

ОБСЛУЖИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА

- Регулярно протирайте поверхность тренажёра влажной тканью. При уходе за устройством не используйте абразивные и химически агрессивные чистящие средства. При попадании пота на хромированные или эмалированные части устройства сразу после тренировки незамедлительно протрите эти детали.
- Должный уровень безопасности устройства достигается в том случае, когда все его элементы регулярно осматриваются на предмет повреждений и/или износа (в том числе руль, педали, сиденье и т.д.). При обнаружении неисправных компонентов немедленно замените их и не используйте устройство вплоть до завершения ремонта.
- Во избежание повреждения тренажёра и получения травм перед каждым использованием тренажёра проверяйте основные соединения и передаточные элементы устройства.
- Регулярно смазывайте подвижные части конструкции.
- Особое внимание при осмотре следует уделить компонентам, в наибольшей степени подверженным износу, таким как: тормозная система, педали и т.д.

Общие положения и описание устройства



Велотренажёр Спин-байк UNIX Fit Smart Light 700 — устройство, предназначенное для проведения тренировок для достижения различных целей: общей тренированности, укрепления различных групп мышц, повышения выносливости, снижения веса и т.д.

Электромагнитная система тренажёра обеспечивает тонкую настройку величины нагрузки во время занятий. Для достижения максимальной эффективности устройство имеет несколько режимов установки нагрузки.

Интенсивность тренировки Пользователь определяет самостоятельно, руководствуясь показаниями параметров на кнопке устройства (время, дистанция, затраты калорий, мощность, скорость движения, частота вращения, пульс) и цветом подсветки на боковых поверхностях тренажёра.

Цвет указывает на скорость вращения:

- зеленый: менее 50 об/мин;
- синий: 50-80 об/мин;
- красный: более 80 об/мин.

Удобное эргономичное сиденье с регулировкой по вертикали и горизонтали настраивается под габариты Пользователя и обеспечивает максимальный комфорт для занятий.

Руль устройства регулируется по высоте (4 положения) для подстройки под параметры Пользователя.

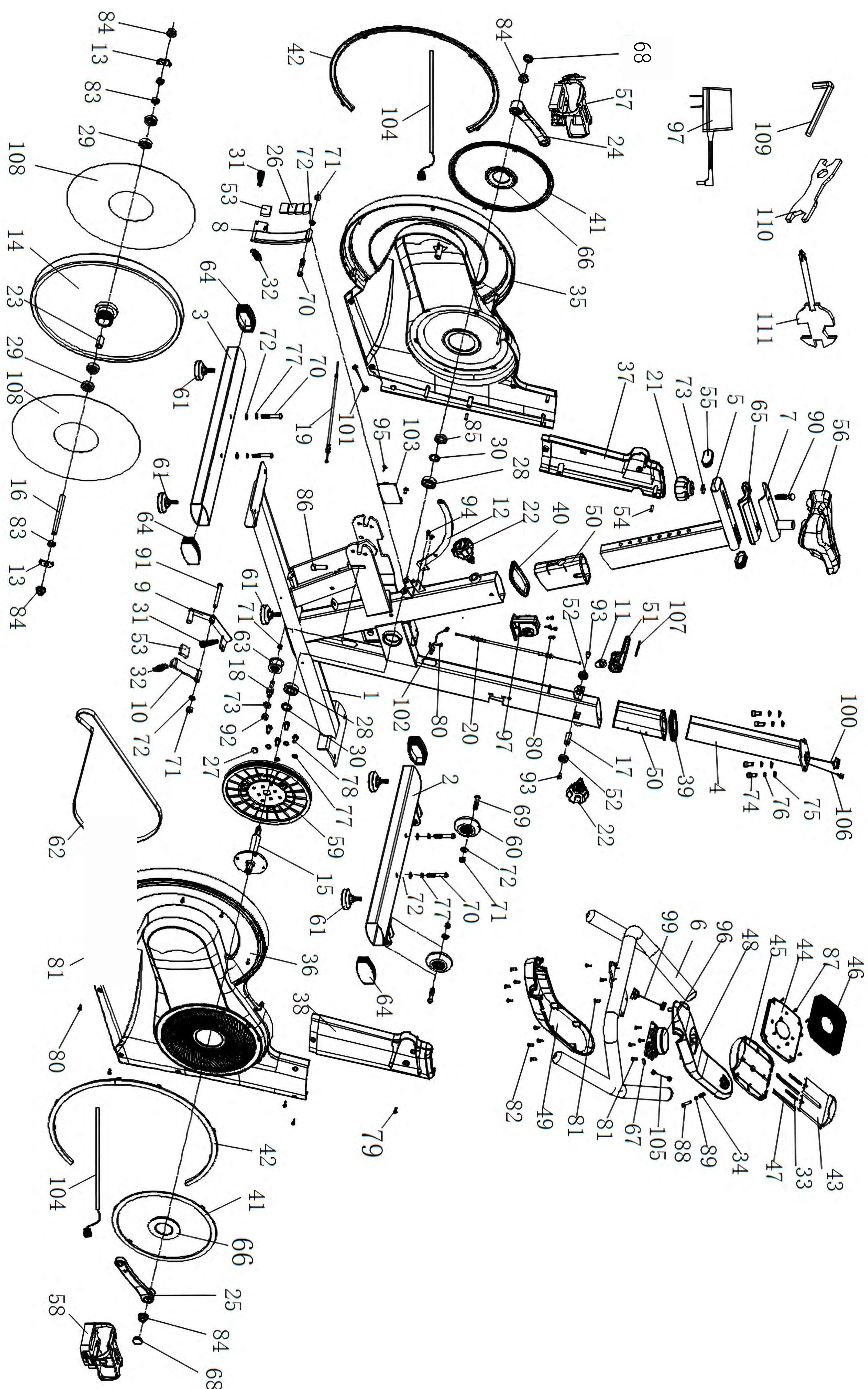
Для обеспечения удобства и безопасности Пользователя трёхкомпонентный усиленный педальный узел оснащается педалями с регулировкой ремней, что позволяет максимально охватывать стопу и предупреждать её травмирование.

Тренажёр предназначен для домашнего использования и хорошо подходит как для новичков, так и для опытных пользователей.

Технические характеристики:

Размеры: 124 × 59 × 125 см Вес нетто: 44 кг

Общая схема устройства



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

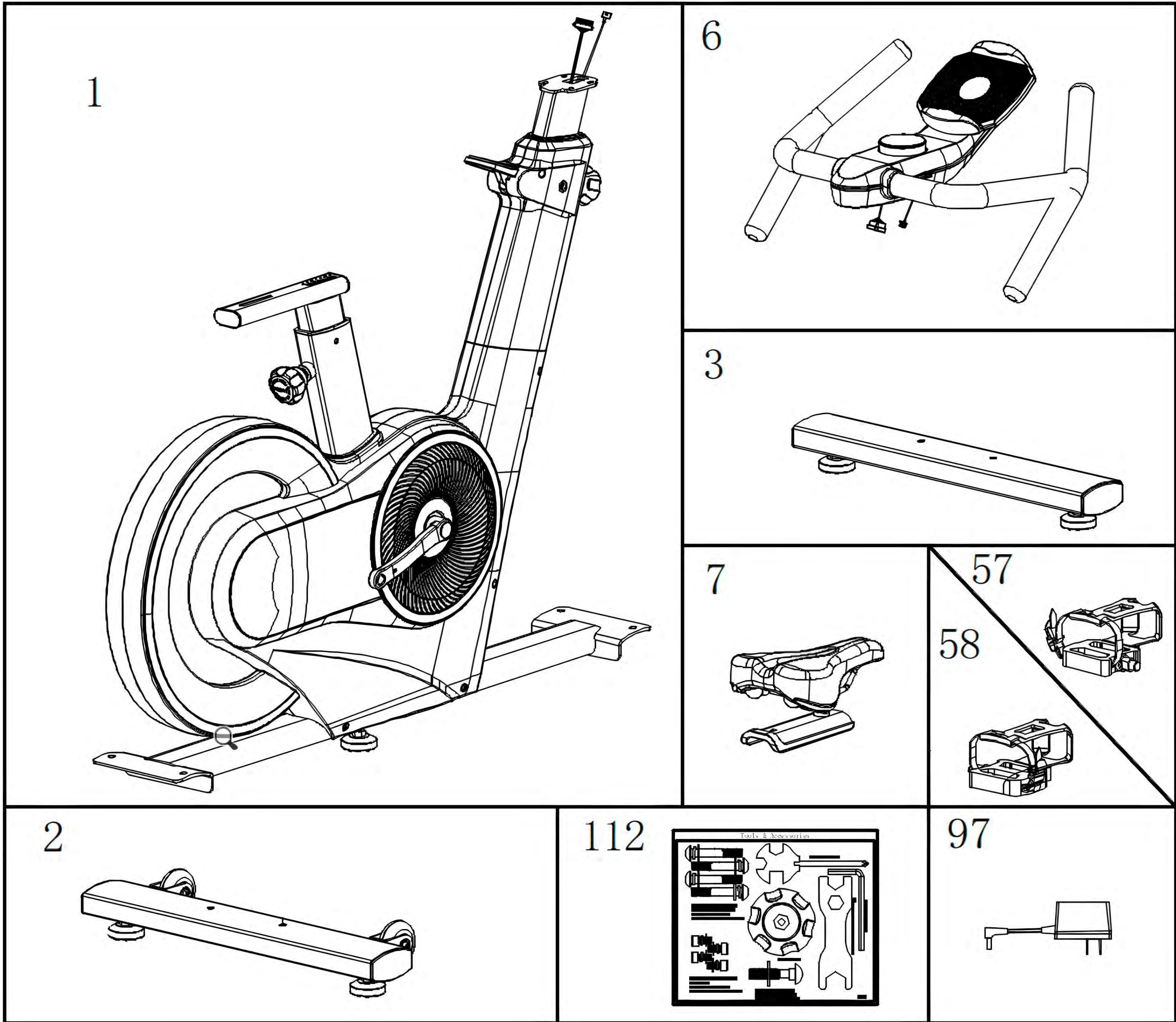
№	Деталь	Кол-во	№	Деталь	Кол-во
1	Рама тренажера	1	36	Правая крышка цепи	1
2	Передняя опорная труба	1	37	Левая тормозная крышка	1
3	Задняя опорная труба	1	38	Правая тормозная крышка	1
4	Узел регулировки руля	1	39	Резиновое кольцо передней трубы	1
5	Узел регулировки сиденья	1	40	Резиновое кольцо задней трубы	1
6	Рулевая стойка	1	41	Декоративное кольцо передней части	2
7	Узел крепления сиденья	1	42	Декоративное кольцо задней части	2
8	Магнитная рама	1	43	Кронштейн для планшета	1
9	Тормозная регулировочная пластина	1	44	Крышка держателя планшета	1
10	Тормозная рама	1	45	Опорная стойка для планшета	1
11	Прокладка кабеля	1	46	Подушка для планшета	1
12	Крепежная пластина крышки цепи	1	47	Крышка натяжной пружины	2
13	Ограничительная пластина маховика	1	48	Верхняя крышка умной ручки	1
14	Маховик	1	49	Нижняя крышка умной ручки	1
15	Узел шатуна	1	50	Втулка регулировки сиденья (тип 1)	2
16	Ось маховика	1	51	Тормозная ручка	1
17	Тормозной вал	1	52	Тормозной колпачок	2
18	Натяжной ролик	1	53	Войлочная прокладка	2
19	Трос переключения	1	54	Пластиковый штифт	2
20	Тормозной трос	1	55	Горизонтальная заглушка для трубы	1
21	Стопорная гайка	2	56	Сиденье	1
22	Пружинный штифт	2	57	Левая педаль	1
23	Внутренняя втулка маховика	2	58	Правая педаль	1
24	Левая шатунная нога	1	59	Ременный шкив	1
25	Правая шатунная нога	1	60	Подвижное колесо	2
26	Магнит	4	61	Регулируемая подножка	5
27	Индукционный магнит	1	62	Клиновой ремень	1
28	Подшипник 6004	2	63	Ролик ремня	1
29	Подшипник 6201	4	64	Заглушка трубы	4
30	Дистанционная втулка шатуна	2	65	Втулка скольжения сиденья	1
31	Пружина натяжения троса	2	66	Декоративная крышка шатуна	2
32	Возвратная пружина тормозной группы	2	67	Заглушка USB-разъема 18×10×5 мм	1
33	Натяжная пружина планшета	2	68	Крышка шатуна	2
34	Пружина группы IP	1	69	Болт M8×40	2
35	Левая крышка цепи	1	70	Болт M8×50	5

71	Стопорная гайка M8	5
72	Плоская шайба класса C 8 мм	8
73	Плоская шайба 8 мм	2
74	Болт M6×15	4
75	Плоская шайба класса C 6 мм	4
76	Пружинная шайба 6 мм	4
77	Пружинная шайба 8 мм	8
78	Болт с шестигранной головкой M8×16	4
79	Винт ST4.2×9.5	2
80	Винт ST4.2×16	9
81	Винт ST4.2×13	18
82	Винт ST3.5×12	8
83	Гайка шестигранная M12×1.25	3
84	Фланцевая гайка M12×1.25	4
85	Гайка шестигранная класса C M20×1.5	1
86	Болт M8×40	1
87	Винт ST2.9×9.5	8
88	Болт M5×25	1
89	Плоская шайба 5 мм	1
90	Болт M8×45	1
91	Болт M8×75	1

92	Стопорная гайка M10	1
93	Болт M6×15	2
94	Болт M5×10	2
95	Винт ST3.5×15	2
96	Умная ручка регулировки	1
97	Адаптер питания	1
98	Тяговый двигатель	1
99	Основной кабель панели	1
100	Нижний кабель	1
101	Кабель питания	1
102	Узел индукционного стержня	1
103	Световая панель с адаптером	1
104	Сборка световой ленты	2
105	Световая панель с кабелем	1
106	Нижний кабель световой ленты	1
107	Наклейка	1
108	Наклейка маховика	2
109	Шестигранный ключ 5 мм	1
110	Разводной ключ S=13,15,19	1
111	Отвертка S=13,14,15	1
112	Набор инструментов	1

СХЕМА СБОРКИ ТРЕНАЖЁРА

На схеме представлены элементы в сборе, а также аксессуары для сборки устройства.



№	Описание	Количество
1	Сборка рамы тренажера	1
2	Сборка передней опорной трубы	1
3	Сборка задней опорной трубы	1
6	Сборка рулевой стойки	1
7	Узел регулировки сиденья	1
57	Левая педаль	1
58	Правая педаль	1
97	Адаптер питания	1
112	Набор инструментов	1

Инструменты для сборки:

- Шестигранный ключ №5 размер: 5 мм
- Отвёртка Размеры насадок: S=13, 14, 15 ++
- Рожковый (раздвижной) ключ, размеры зева: 13, 14, 19 мм

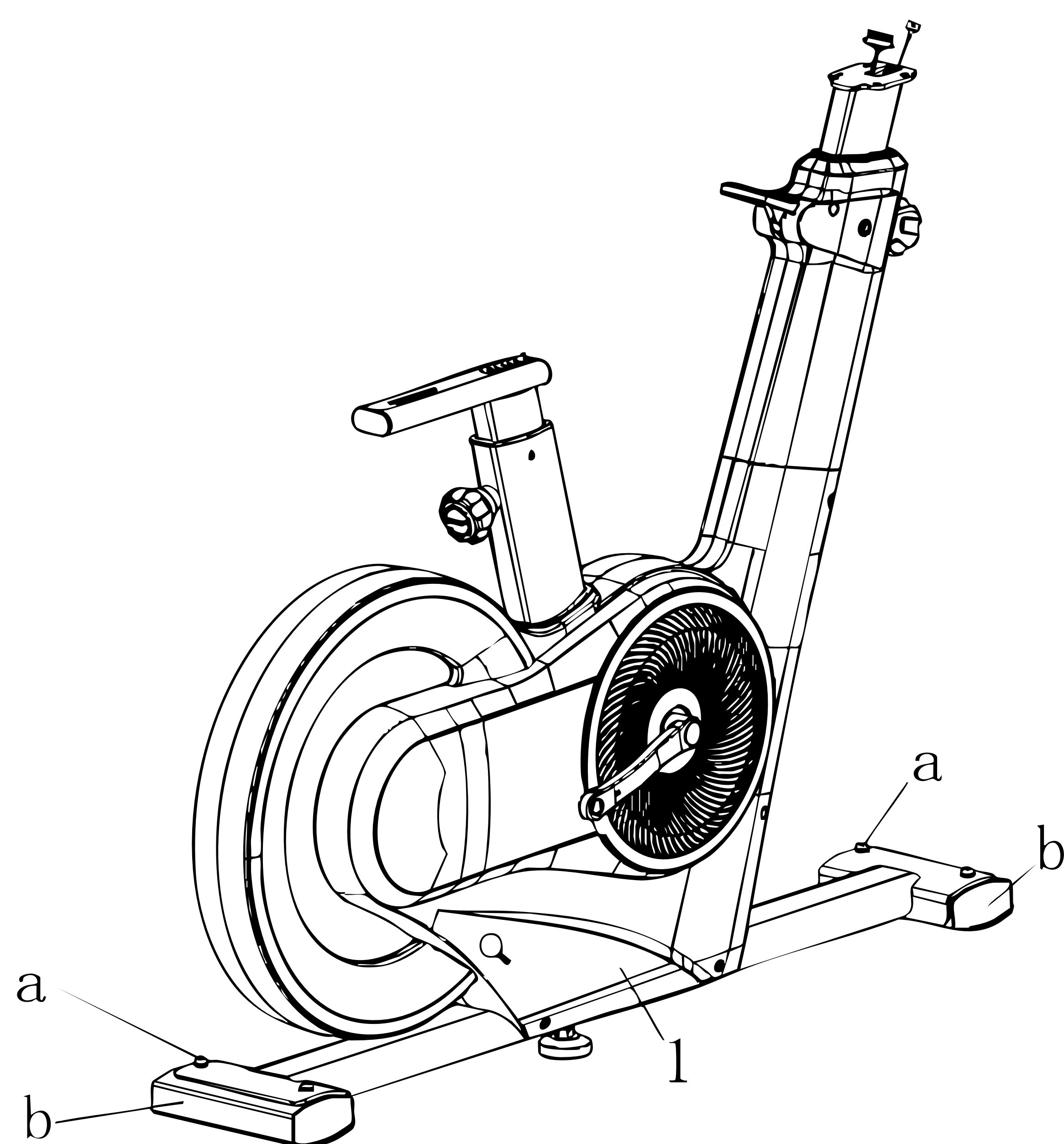
Подробная пошаговая инструкция ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРА

Для вашего удобства некоторые важные части тренажёра собраны заранее.

Перед сборкой тренажёра рекомендуется подробно ознакомиться с разделом по сборке в данном руководстве и пошагово следовать ему.

Ознакомьтесь с комплектом деталей, полученным при покупке.

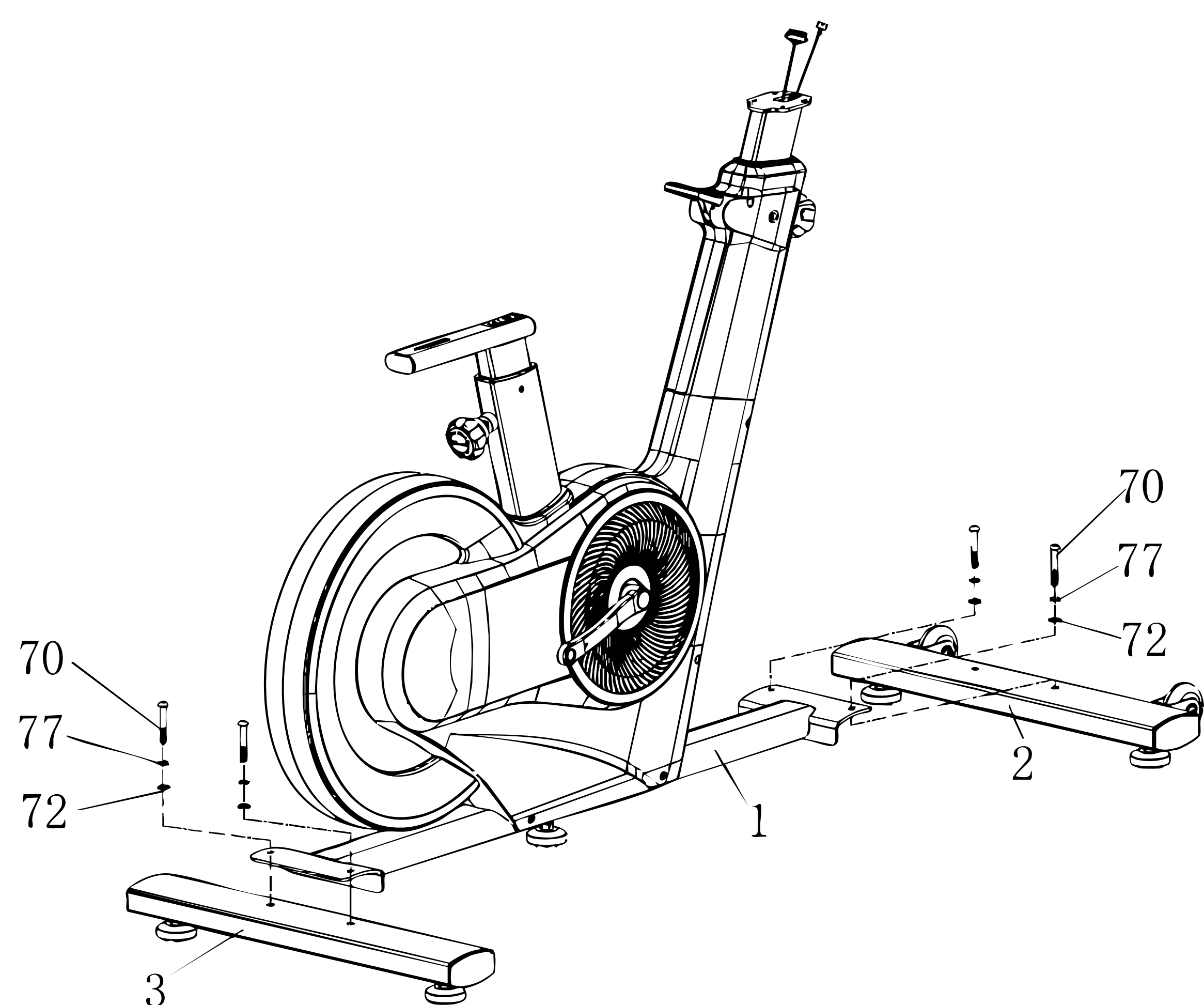
- Достаньте все детали из коробки, снимите упаковочный пакет и разложите их на полу одну за одной.
- Обратите внимание на то, чтобы при сборке оставалось достаточно места для перемещений вокруг тренажёра. Оставьте по сторонам расстояние около 1,5 м.
- Рекомендуется проводить сборку тренажёра с помощником.



ШАГ 1

Извлеките раму тренажёра (1) из упаковки. Шестигранным ключом №5 (109) ослабьте болт (a) и снимите защитную трубку (b).

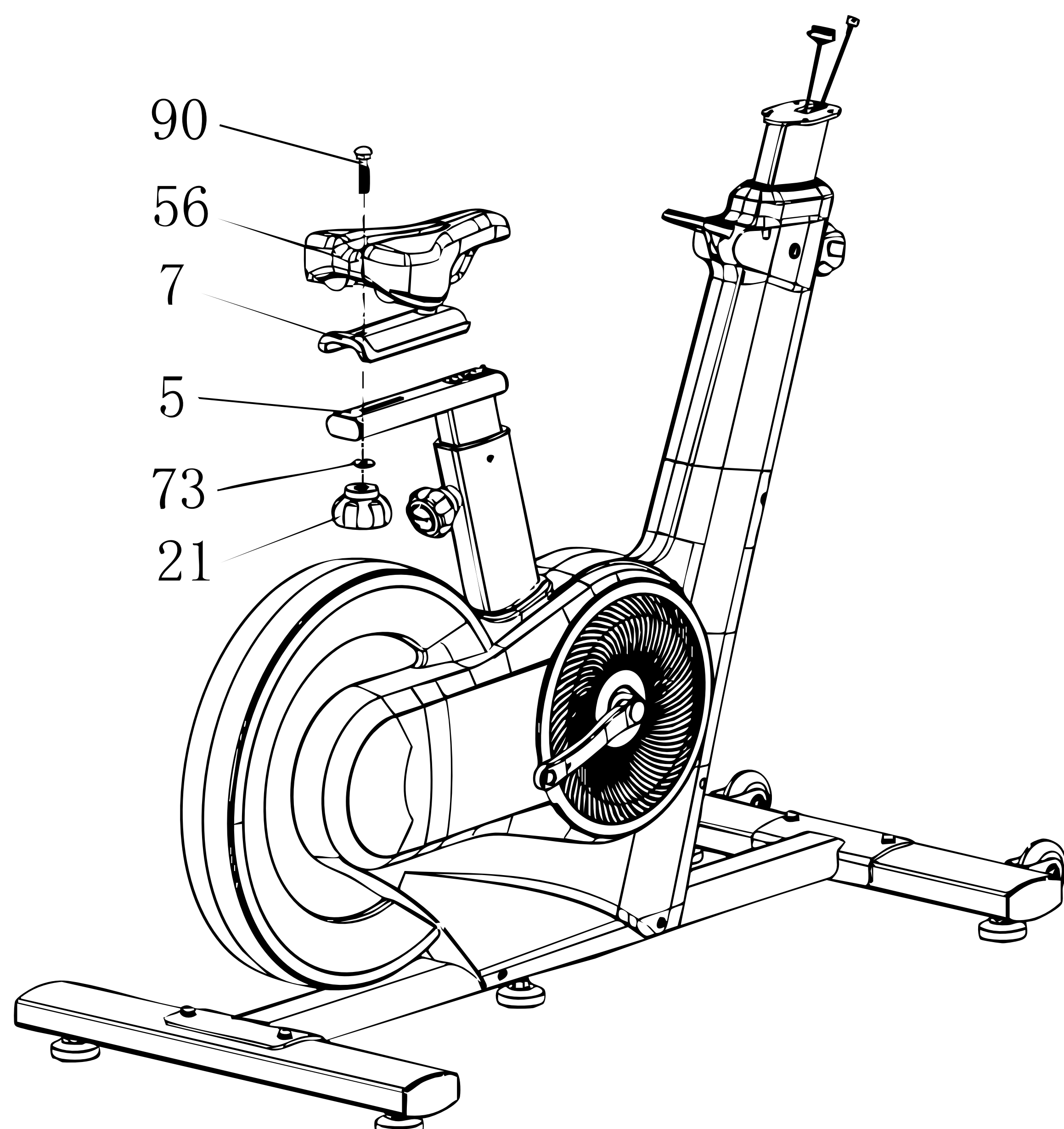
Примечание: элементы (a) и (b) выполняют защитную функцию при транспортировке. После распаковки их следует утилизировать вместе с упаковочными материалами.



ШАГ 2

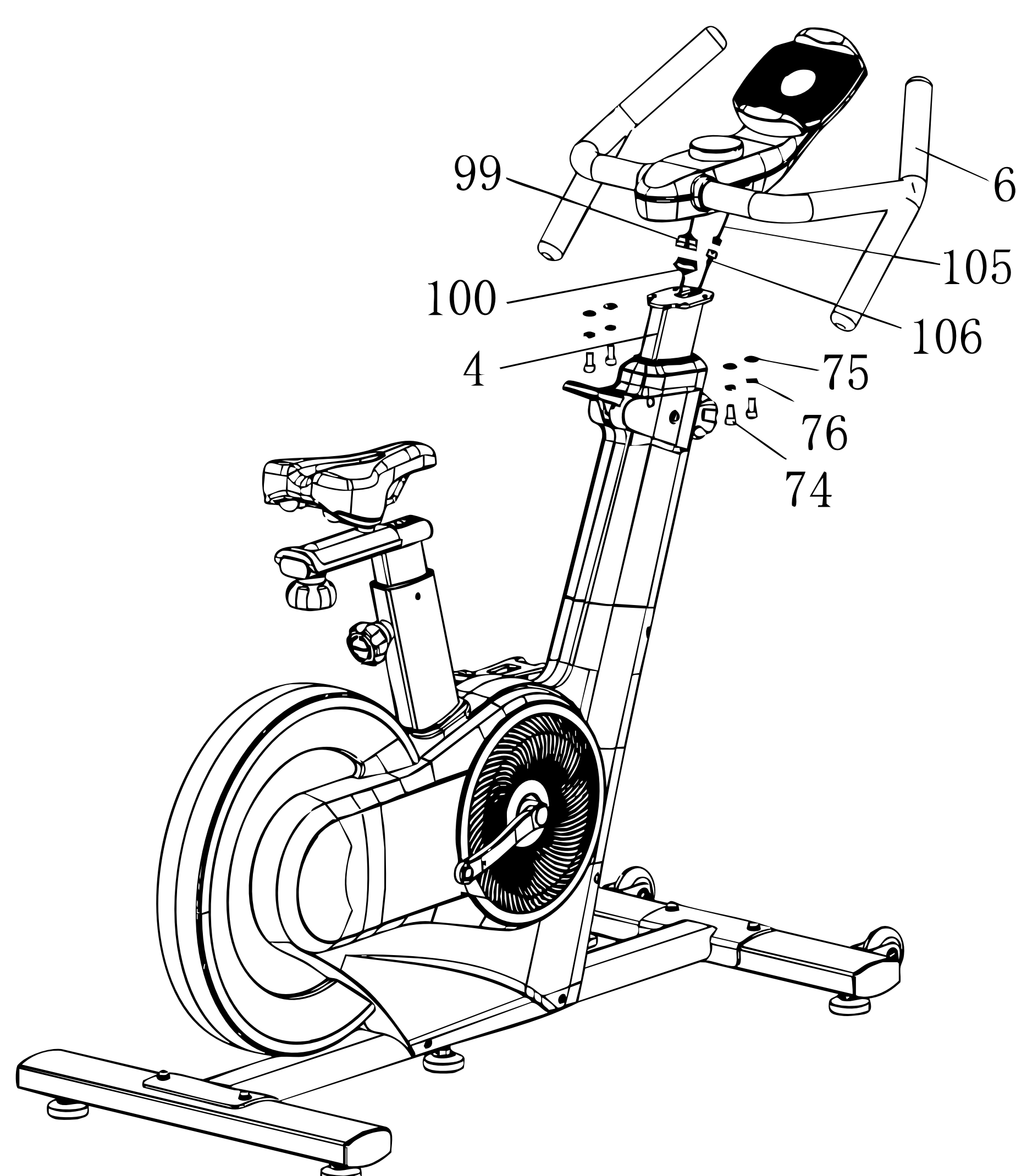
Закрепите переднюю опору (2) на раме тренажёра (1) с помощью ключа (109), болтов (70), пружинных шайб (77) и шайб (72). Колёса для перемещения должны находится с наружной части опоры. Надёжно затяните соединение.

Аналогичным образом установите заднюю опору (3).



ШАГ 3

Соедините узел крепления сиденья (7) со стойкой сиденья (5). Пропустите болт (90) через оба узла, подложите плоскую шайбу (73) и зафиксируйте соединение стопорной гайкой (21). Надёжно затяните болт (90) с помощью инструментов из комплекта.



ШАГ 4

Соедините основной провод панели управления (99) с нижним кабелем (100). Подключите провод световой панели (105) к кабелю световой ленты (106). Аккуратно разместите оба провода внутри трубы каркаса.

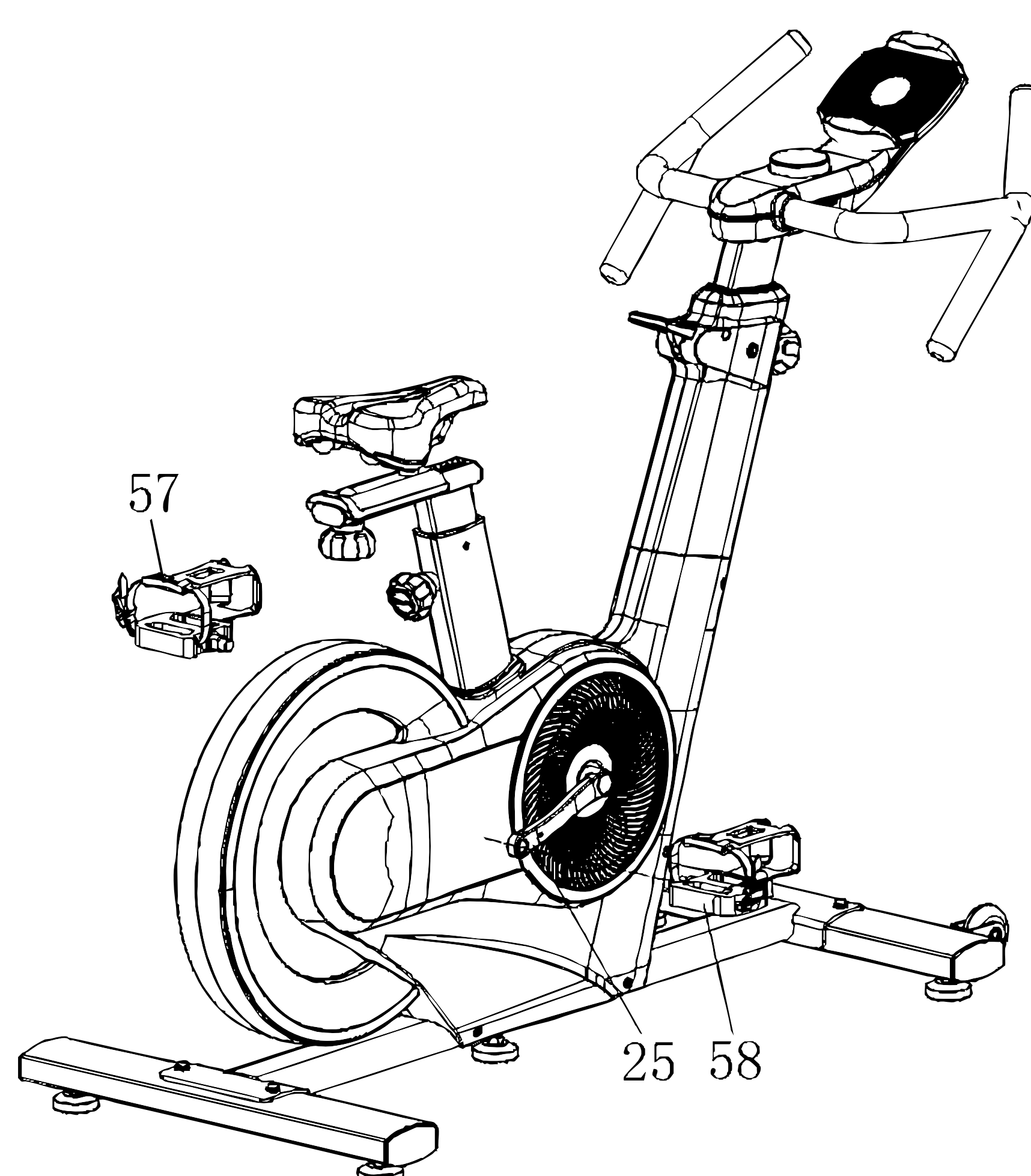
Закрепите рулевую стойку (6) на регулировочном узле руля (4) с использованием шестигранного ключа (109), болтов (74), пружинных шайб (76) и плоских шайб класса C (75).

Надёжно затяните соединение.

ШАГ 5

С помощью отвёртки (111) вкрутите левую педаль (57) с маркировкой "L" в левый шатун (24). Затягивайте против часовой стрелки до полной фиксации.

С помощью отвёртки зафиксируйте правую педаль (58) с маркировкой "R" на правом шатуне, закручивая по часовой стрелке. Затяните соединение до упора.



ВАЖНО!

Педали имеют разную резьбу для левой и правой стороны! "L" (Left) = Левая закручивается против часовой стрелки, "R" (Right) = Правая закручивается по часовой стрелке .

При неправильной установке педали будут откручиваться во время тренировки, что может привести к травме.

ШАГ 6

Вставьте адаптер питания (97) в разъём на тренажёре.

Подключите вилку адаптера в розетку электросети.

Подсветка на боковых поверхностях устройства автоматически меняет цвет в зависимости от частоты вращения педалей во время занятий:

- Зеленый: менее 50 об/мин
- Синий: 50-80 об/мин
- Красный: более 80 об/мин

После завершения сборки проверьте:

- Надёжность всех соединений
- Отсутствие пережатых или повреждённых проводов
- Правильность установки педалей

Не используйте тренажёр при поврежденном кабеле питания.

Отключайте адаптер от сети при длительном простое.

Примечание: цветовая индикация помогает контролировать интенсивность тренировки:

- Зеленый: разминка/заминка
- Синий: умеренная нагрузка
- Красный: высокая интенсивность

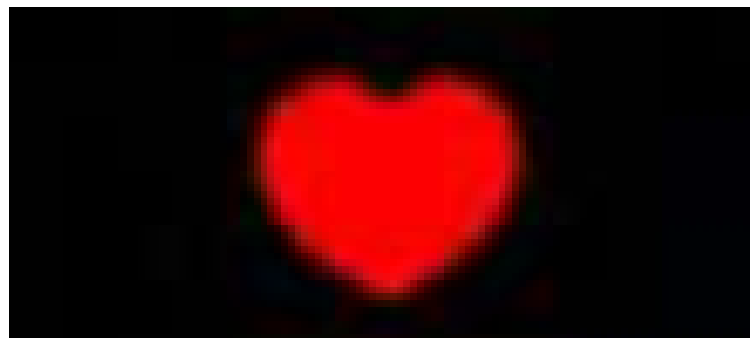
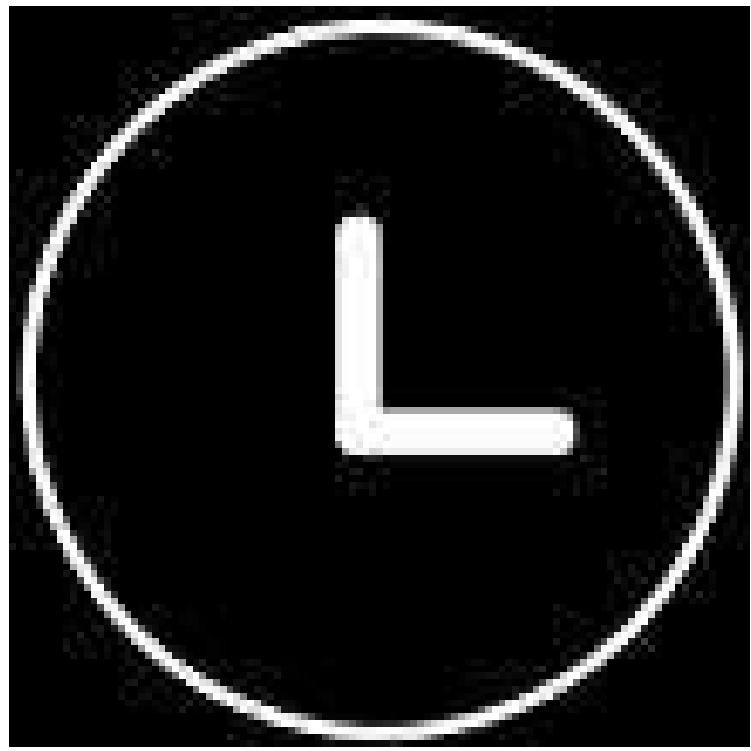
Руководство по эксплуатации

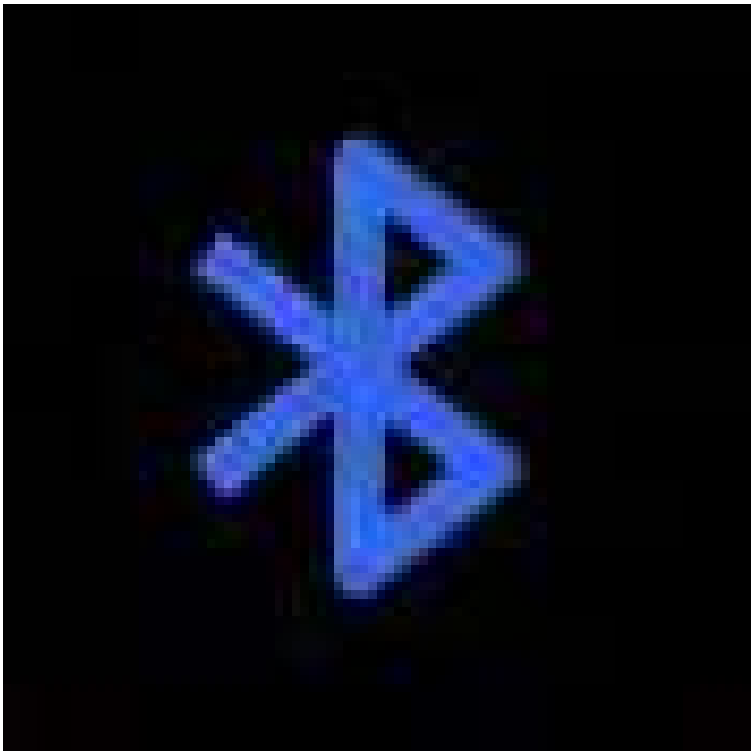
ДИСПЛЕЙ КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

№	Режим	Отображение	Описание
1	Обзор дисплея		1. 24 светодиода по краю дисплея 2. Пульс (в уд/мин) 3. Уровень сопротивления (1–32) 4. Данные тренировки: • Скорость • Время • Дистанция • Калории 5. Статус Bluetooth (если есть подключение)

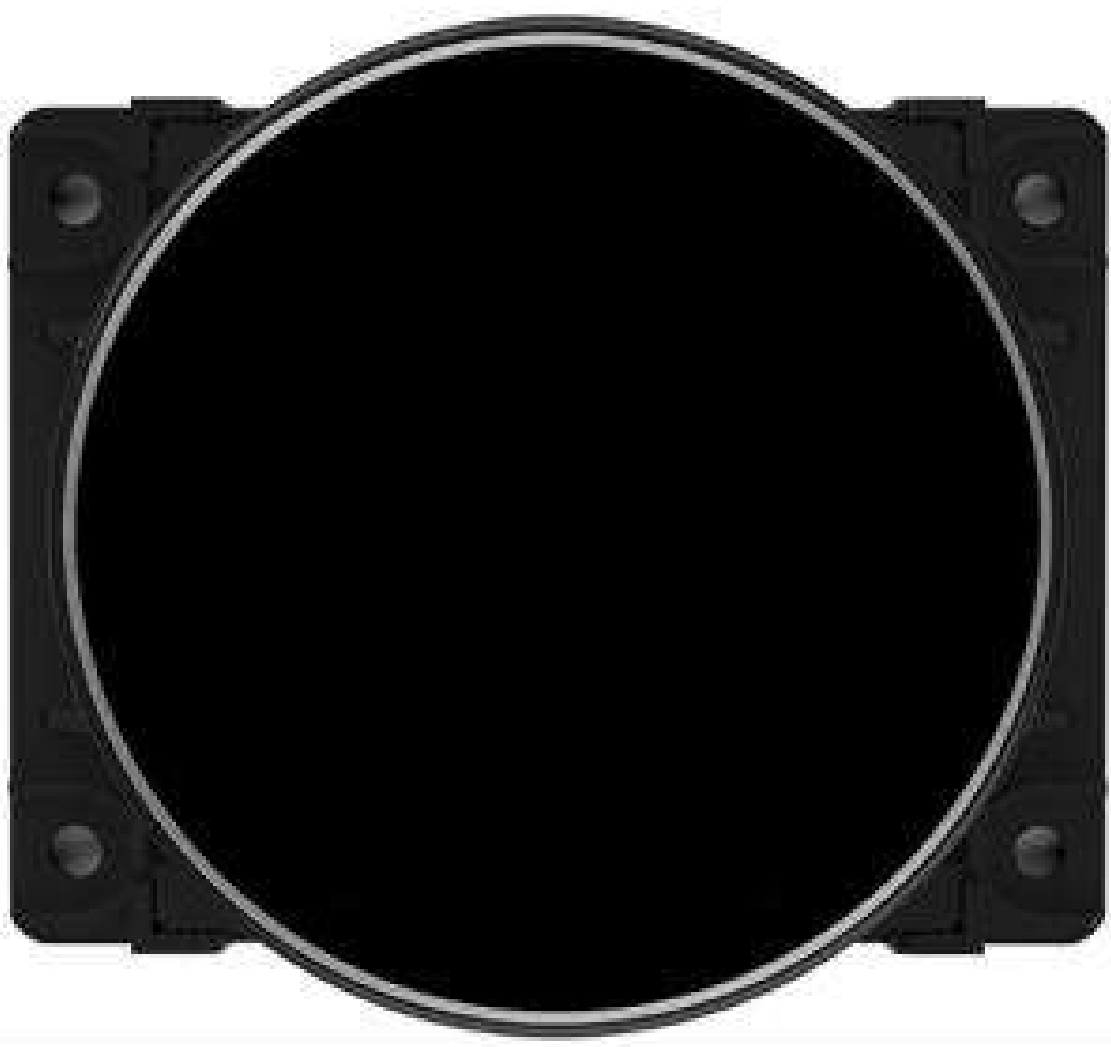
2	Автопрокрутка данных		1. Данные меняются каждые 3 сек 2. Малый экран: уровень сопротивления 3. Основной экран: • Скорость • Время • Дистанция • Калории 4. Индикатор Bluetooth (если подключен) 5. Подсветка включена по умолчанию
3	Режим блокировки		1. Нажмите кнопку, чтобы зафиксировать нужные данные 2. Основной экран: • Скорость • Время • Дистанция • Калории 3. Малый экран: уровень сопротивления 4. Подсветка остается активной

ОБОЗНАЧЕНИЯ НА ДИСПЛЕЕ КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

№	Режим	Отображение	Описание
1	Пульс		Отображает текущий пульс (уд/мин), если тренажер поддерживает датчик ЧСС. В противном случае показатель не отображается.
2	Уровень нагрузки		Диапазон: 1-32 Чем выше уровень - тем больше сопротивление.
3	Режим SCAN		Отображается: данные переключаются автоматически (карусель). Не отображается: выбран один фиксированный параметр.
4	Время		Диапазон: 0:00-99:59 Таймер запускается при нажатии кнопки или начале движения. Останавливается через 4 сек после прекращения движения.

5	Дистанция		Диапазон: 0.0-999.9 км
6	Калории		Диапазон: 0.0-999.9 ккал Зависит от уровня нагрузки: • Уровень 1: 11.4 ккал/км • Уровень 32: 44.6 ккал/км
7	Bluetooth		Отображается: подключение активно. Не отображается: нет соединения.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНАЖЁРОМ С ПОМОЩЬЮ КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

№	Режим	Отображение	Описание
1	Активация устройства		1. В спящем режиме дисплей выключен 2. Устройство активируется при нажатии кнопки или обнаружении движения
2	Управление кнопкой		1. Дисплей переходит в спящий режим после 3 минут бездействия 2. Нажмите кнопку для выхода из спящего режима 3. Нажмите кнопку для начала тренировки в активном режиме 4. Нажмите кнопку для переключения режимов отображения во время тренировки 5. . Удерживайте кнопку 2 секунды для сброса данных и перехода в активный режим 6. При нажатии кнопки раздается звуковой сигнал
3	Регулировка нагрузки		1. Поворот кнопки по часовой стрелке - увеличение нагрузки 2. Поворот против часовой стрелки - уменьшение нагрузки 3. При повороте кнопки раздается звуковой сигнал

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

ВКЛЮЧЕНИЕ И ПОДГОТОВКА



рис.1

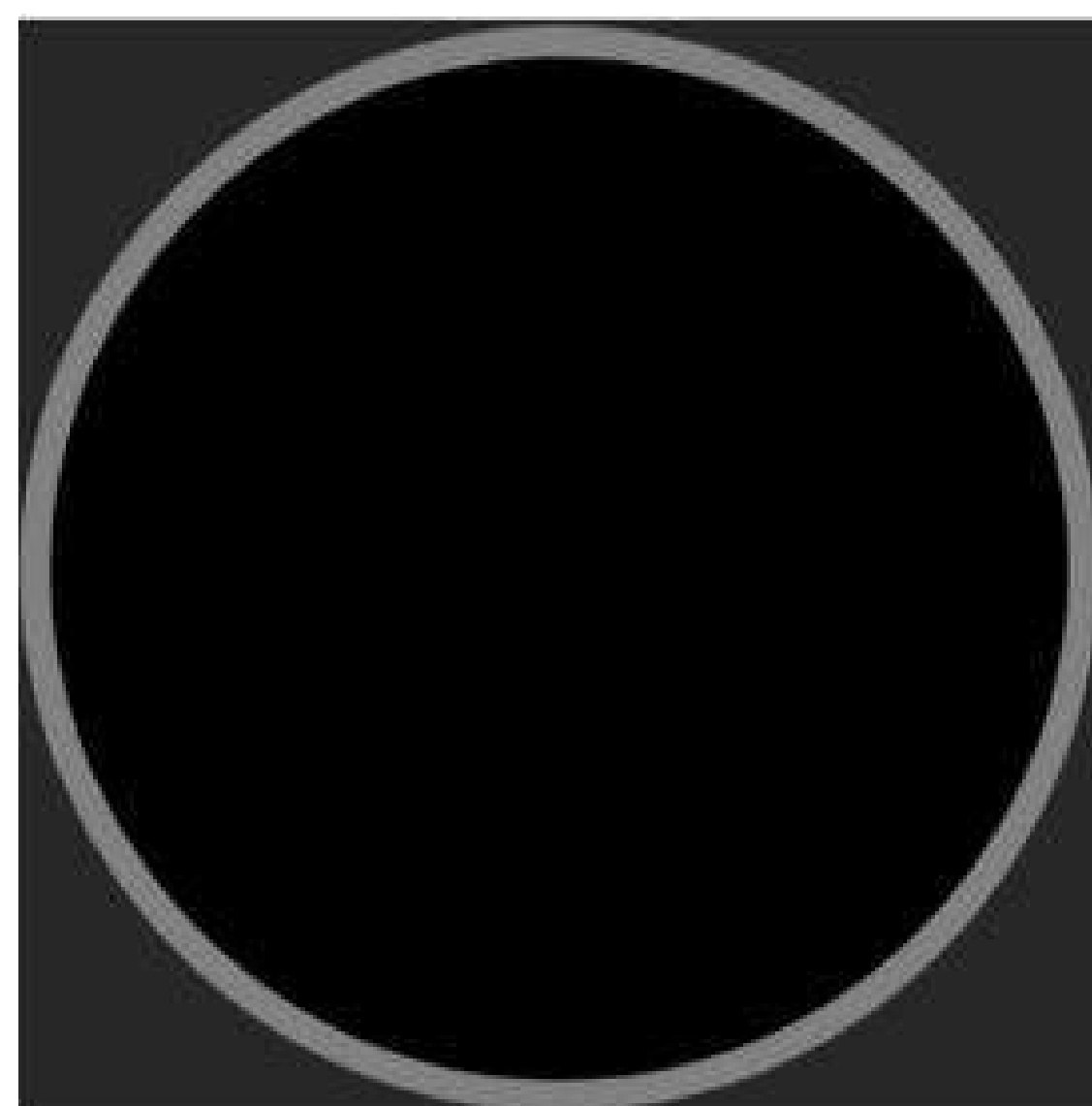


рис.2

При подаче питания на тренажёр включается длинный звуковой сигнал, дисплей кнопки активируется и переходит в режим «ГОТОВНОСТЬ» (Рис. 1).

Уровень нагрузки автоматически сбрасывается на минимум (1).

Устройство оснащено таймером бездействия. Через 1 минуту бездействия происходит автоматический сброс (данные очищаются). Через 3 минуты бездействия дисплей отключается, переходя в режим ожидания (Рис. 2).

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ



рис.3



рис.4

В режиме «ГОТОВНОСТЬ» нажмите кнопку или начните вращение педалей. Верхний дисплей попеременно показывает Пульс (при наличии нагрудного пульсометра, приобретается отдельно) и Уровень нагрузки (смена происходит каждые 3 сек). При отсутствии датчика пульса на дисплее отображается только уровень нагрузки.

ОТОБРАЖЕНИЕ ДАННЫХ



рис.5



рис.6



рис.7



рис.8

Основной экран в режиме автопрокрутки (иконка "SCAN") показывает поочередно (смена происходит каждые 3 сек): «Скорость» (Рис. 5), «Время» (Рис. 6), «Дистанция» (Рис. 7), «Калории» (Рис. 8).

Важные нюансы:

- Вращение педалей без нажатия кнопки также активирует тренировочный режим.
- Данные после автоматического сброса не сохраняются.
- Для фиксации конкретного параметра используйте режим блокировки (см. описание ниже).

ФИКСАЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА ДИСПЛЕЕ



рис.9



рис.10

Для закрепления параметра на дисплее во время тренировки нажмите кнопку управления. Система переключится в режим блокировки, иконка «SCAN» исчезнет, на дисплее зафиксируется выбранный показатель:

- Скорость (км/ч) — Рис. 9
- Дистанция (км) — Рис. 11
- Время (мин:сек) — Рис. 10
- Калории (ккал) — Рис. 12



рис.11



рис.12

Для переключения между параметрами нажимайте кнопку повторно. Верхний дисплей продолжит показывать уровень нагрузки/пульс. Подсветка в этом режиме останется активной.

Рекомендации по тренировкам

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 определенных 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 объем 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.

ДОСТИЖЕНИЕ ВАШИХ ЦЕЛЕЙ

Важным шагом в разработке долгосрочной фитнес-программы является определение ваших целей. Какова основная цель тренировок - сбросить вес? Улучшить форму мышц? Снять стресс? Подготовиться к соревнованиям? Только зная свои цели, вы сможете разработать наиболее эффективную программу тренировок. Ниже приведены некоторые распространенные цели тренировок и виды активности, которые помогут вам в их достижении:

Потеря веса: тренировки меньшей интенсивности и большей продолжительности.

Улучшение формы и тонуса мышц: интервальные тренировки с чередованием высокой и низкой интенсивности.

Повышение энергичности: более частые ежедневные тренировки.

Улучшение результатов в спорте: высокоинтенсивные тренировки.

Улучшение выносливости сердечно-сосудистой системы: тренировки умеренной интенсивности и большей продолжительности.

По возможности постарайтесь сформулировать свои личные цели в чётких, измеримых категориях, а затем изложите их в письменном виде. Чем более конкретными будут ваши цели, тем легче будет отслеживать их достижение.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Чтобы предотвратить травмы, каждая тренировка в идеале должна состоять из фазы разминки, фазы тренировки и фазы заминки.

РАЗОГРЕВ

Первые 2-5 минут тренировки должны быть отведены на разогрев. Разогрев поможет размять мышцы и подготовить их к более интенсивной нагрузке. Убедитесь, что вы всегда начинаете заниматься на тренажёре в медленном темпе. Задача этапа разогрева - постепенно привести частоту сердечных сокращений в целевую зону.

ТРЕНИРОВКА

15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме.

ЗАМИНКА

Никогда не прекращайте тренировку внезапно! Проведение заминки в течение 3-5 минут позволит вашему сердцу перестроиться на снижение нагрузки. Во время заминки продолжайте тренировку, но в очень медленном темпе, чтобы снизить частоту сердечных сокращений. После заминки повторно выполните вышеперечисленные упражнения на растяжку, чтобы расслабить мышцы и избежать накопления молочной кислоты и появления мышечных болей после тренировки.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или признаки перенапряжения.

ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ И МЕТОДЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

№	Режим	Отображение	Описание
1	Обзор дисплея		Механическое заклинивание троса Проверьте: • Свободу хода тросового механизма • Возврат мотора в исходное положение после включения питания Проблемы с электрическими соединениями Что осмотреть: • Плотность подключения разъемов • Отсутствие перекосов в соединениях • Целостность изоляции проводов Недостаточное усилие мотора в крайних положениях Метод проверки: • Включите питание • Немедленно установите средний уровень нагрузки • Проверьте повторное появление ошибки Механические повреждения компонентов (редко) Рекомендации: 1. Визуальный осмотр на предмет явных дефектов 2. Проверка плавности хода всех движущихся частей Заводской дефект (крайне редко) Действия: • Проверьте наличие гарантийного талона • Обратитесь в авторизованный сервисный центр

Рекомендации по перемещению и хранению тренажёра

Для перемещения тренажёра приподнимите его заднюю часть так, чтобы колёса для перемещения касались поверхности пола. Перекатите устройство в нужное место.

Убедитесь, что шнур питания изделия отсоединен от розетки. Перемещение проводится после

При перемещении зафиксируйте сиденье, чтобы избежать травм рук, возникающих при его скольжении.

Поскольку тренажёр имеет большой вес, перемещайте его с помощником (помощниками).

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

Утилизация изделия проводится согласно Требованию при обращении с группой однородных отходов "Оборудование компьютерное, электронное, электрическое, оптическое, утратившее потребительские свойства"

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU