



ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЁР UNIX FIT B-1250 PRO (7- LCD)

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.

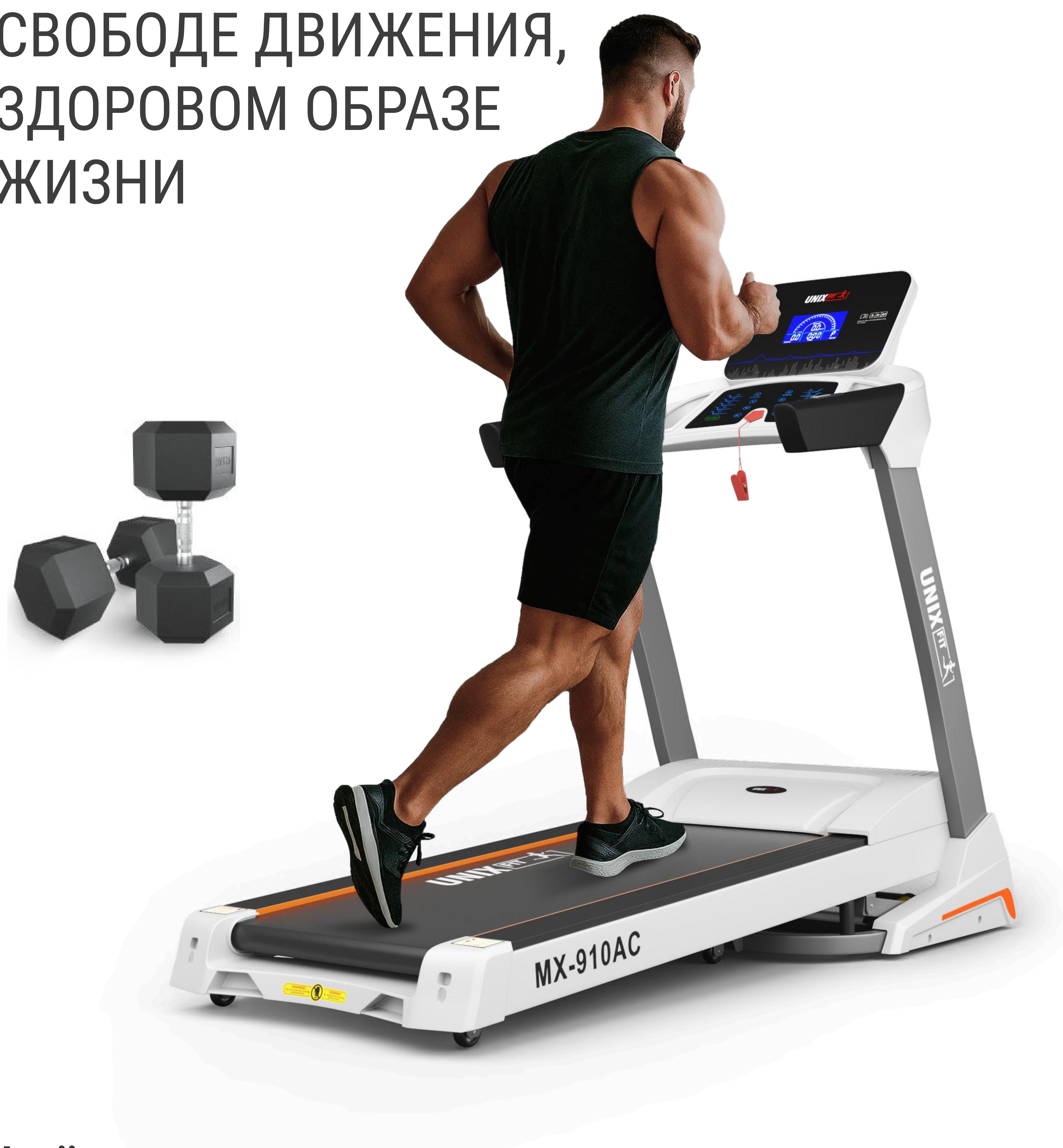
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

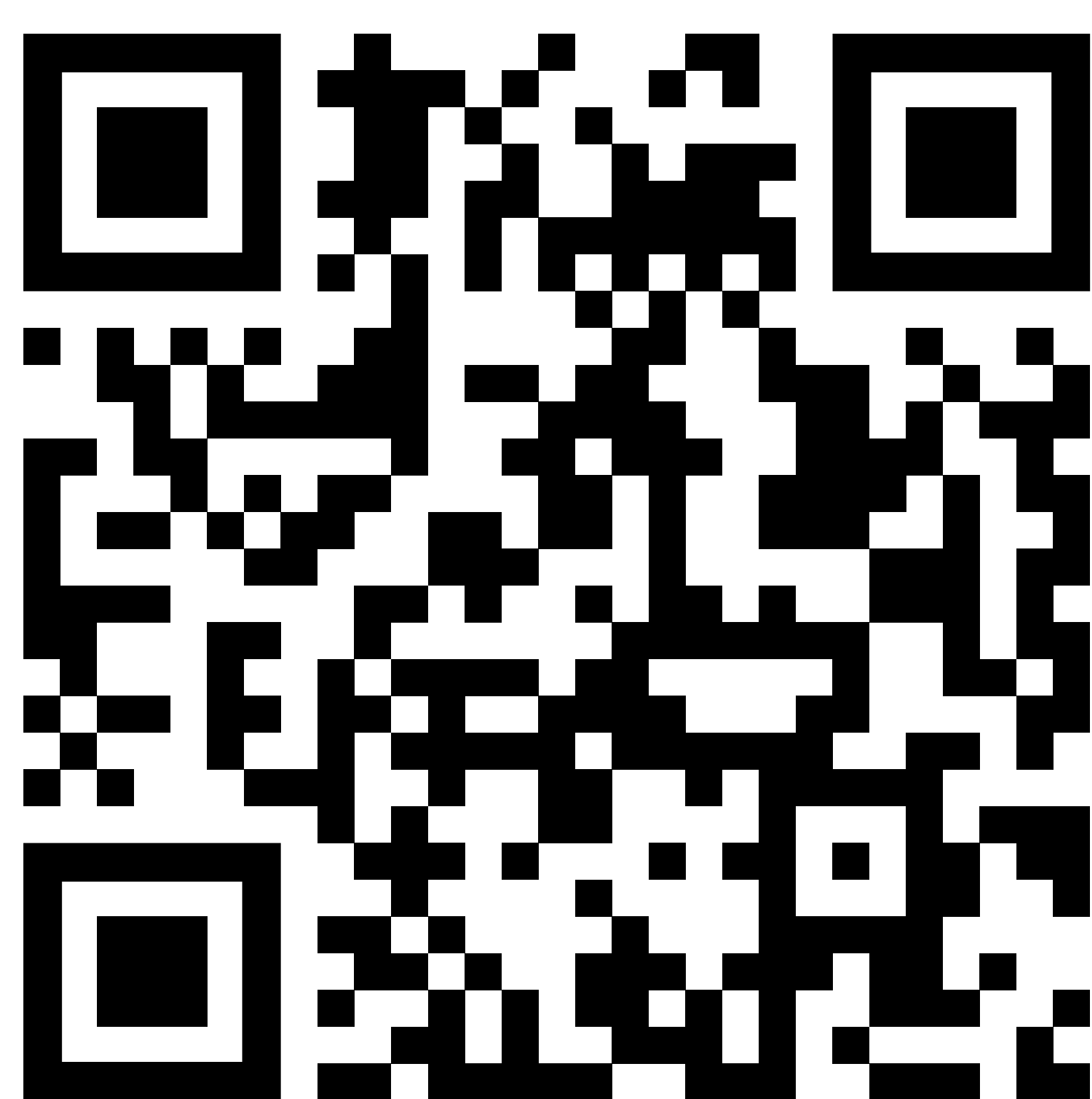
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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 подъёма 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 и 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!
- В случае обнаружения повреждений кабеля питания, обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.
- Во избежание накопления статического электричества, не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

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



Горизонтальный велотренажёр UNIX Fit B-1250 PRO (7-LCD) – устройство, предназначенное для проведения тренировок для достижения различных целей: общей тренированности, укрепления различных групп мышц, повышения выносливости, снижения веса и т.д.

Горизонтальная посадка на велотренажёре обеспечивает оптимальную поддержку спины и снижает нагрузку на суставы, поясницу, колени. Это особенно важно для людей с проблемами спины или суставов, а также для тех, кто предпочитает комфортные тренировки.

Горизонтальный велотренажёр оснащён сиденьем повышенной комфортности, с широким основанием и спинкой с возможностью регулировки по горизонтали, большим диапазоном регулировки сиденья для адаптации под рост и комплекцию Пользователя. Положение сиденья можно изменять, располагая его ближе или дальше от педалей.

Технические характеристики:

Размеры: 1566 × 678 мм Вес нетто: 50 кг

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

- 12 встроенных программ
- 4 пользовательских режима
- 1 WATT-программа
- 4 пульсозависимых режима
- быстрый старт
- ручной режим

Особым преимуществом работы электромагнитной системы является её бесшумность.

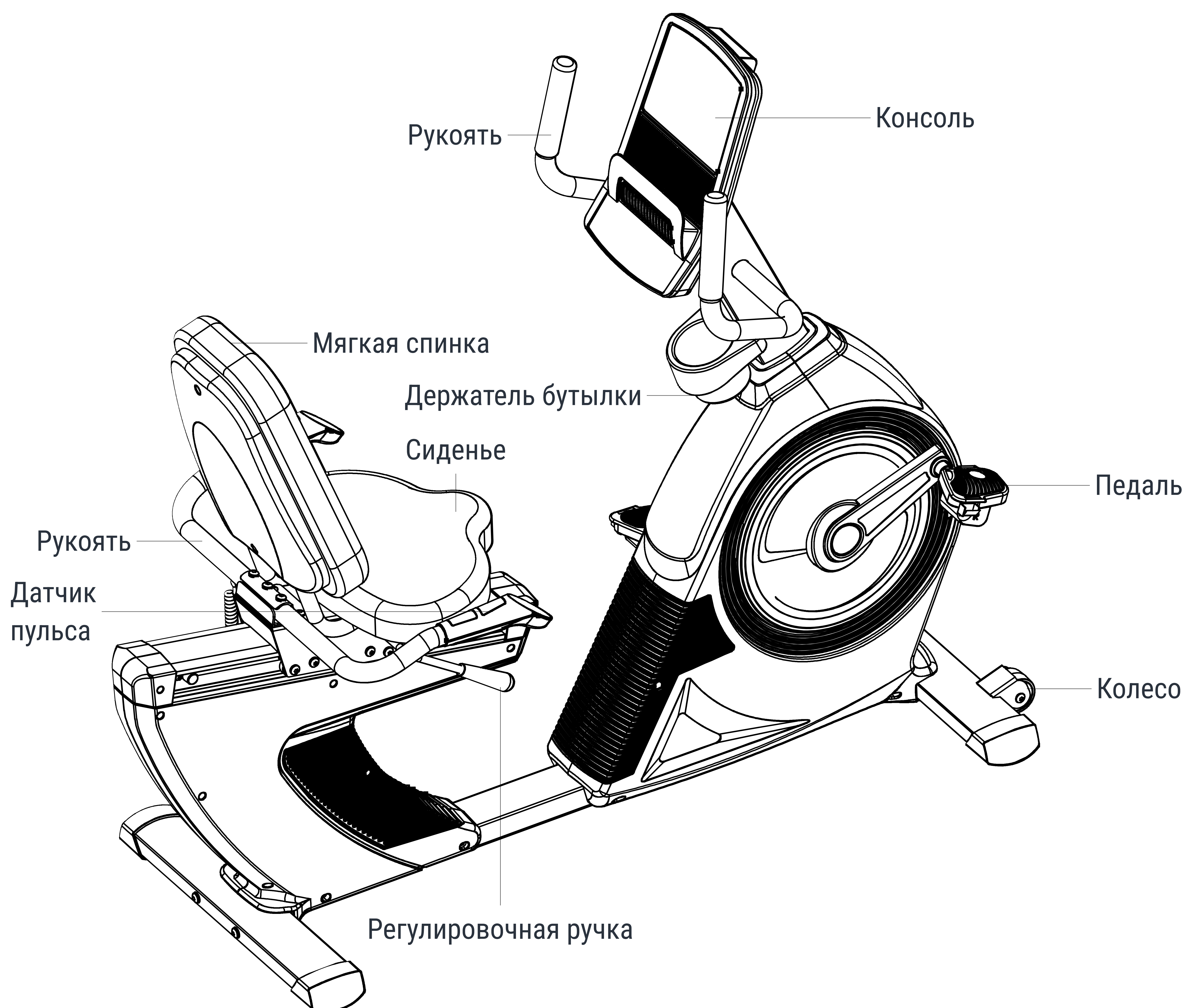
24 уровня нагрузки (от 1 до 428 Ватт) позволяют подобрать нужные усилия как для новичков, так и для продвинутых пользователей.

Тренажёр оснащён консолью с монитором размером 7", на которую, кроме программ тренировок, выводятся показатели:

- время тренировки
- расстояние
- пульс
- потраченные калории
- скорость
- обороты
- нагрузка в ваттах

Инструкция по эксплуатации и сборке тренажёра

СХЕМА ВЕЛОТРЕНАЖЁРА

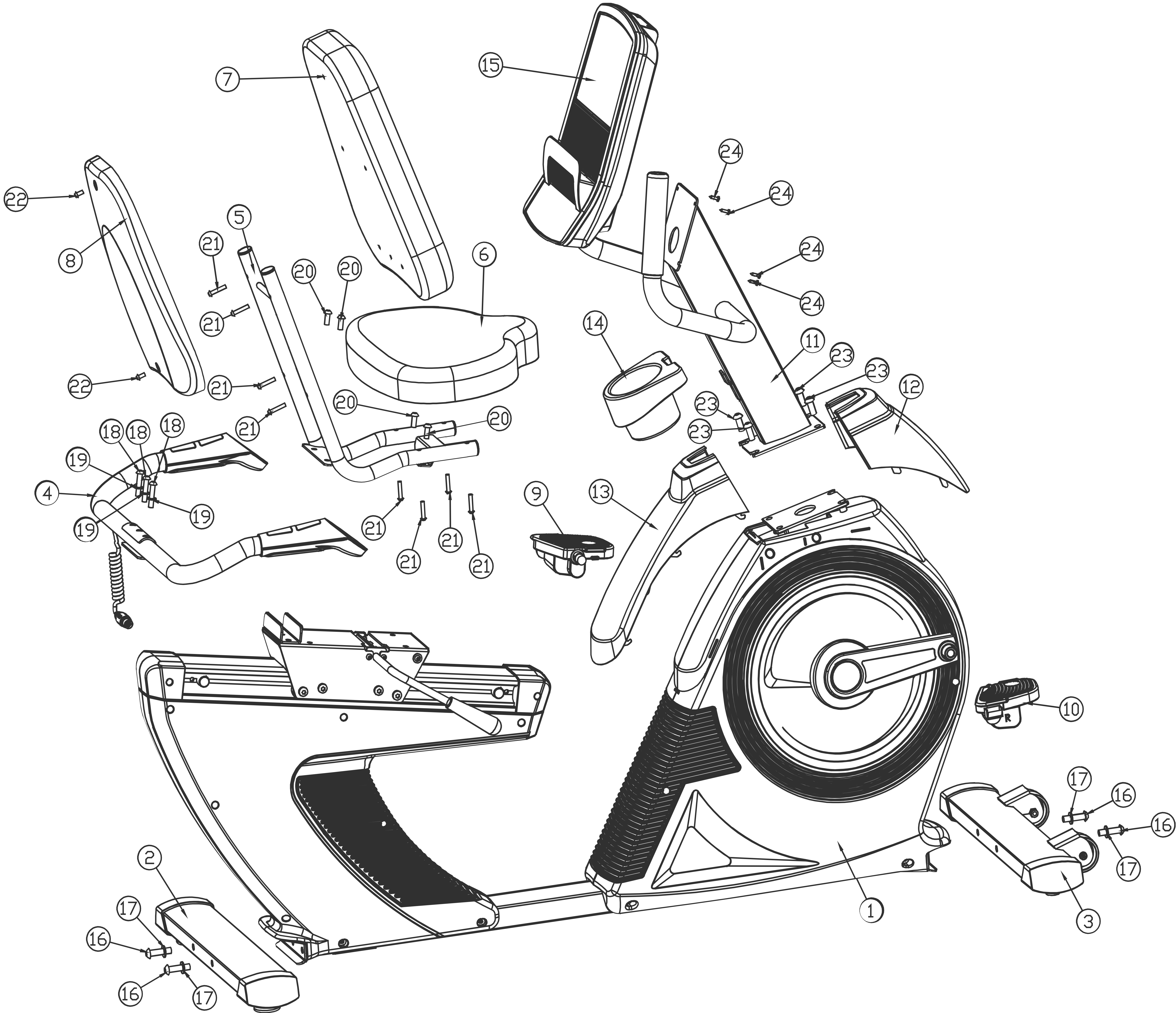


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Используйте приведенные ниже схемы, чтобы определить элементы тренажёра, а также крепёжные элементы и аксессуары, необходимые для сборки (отвертка, болты, гайки и т. д.). Число в скобках под каждым рисунком представляет собой ключевой номер детали из списка деталей. Число, следующее за номером, указывает количество деталей, необходимое для сборки.

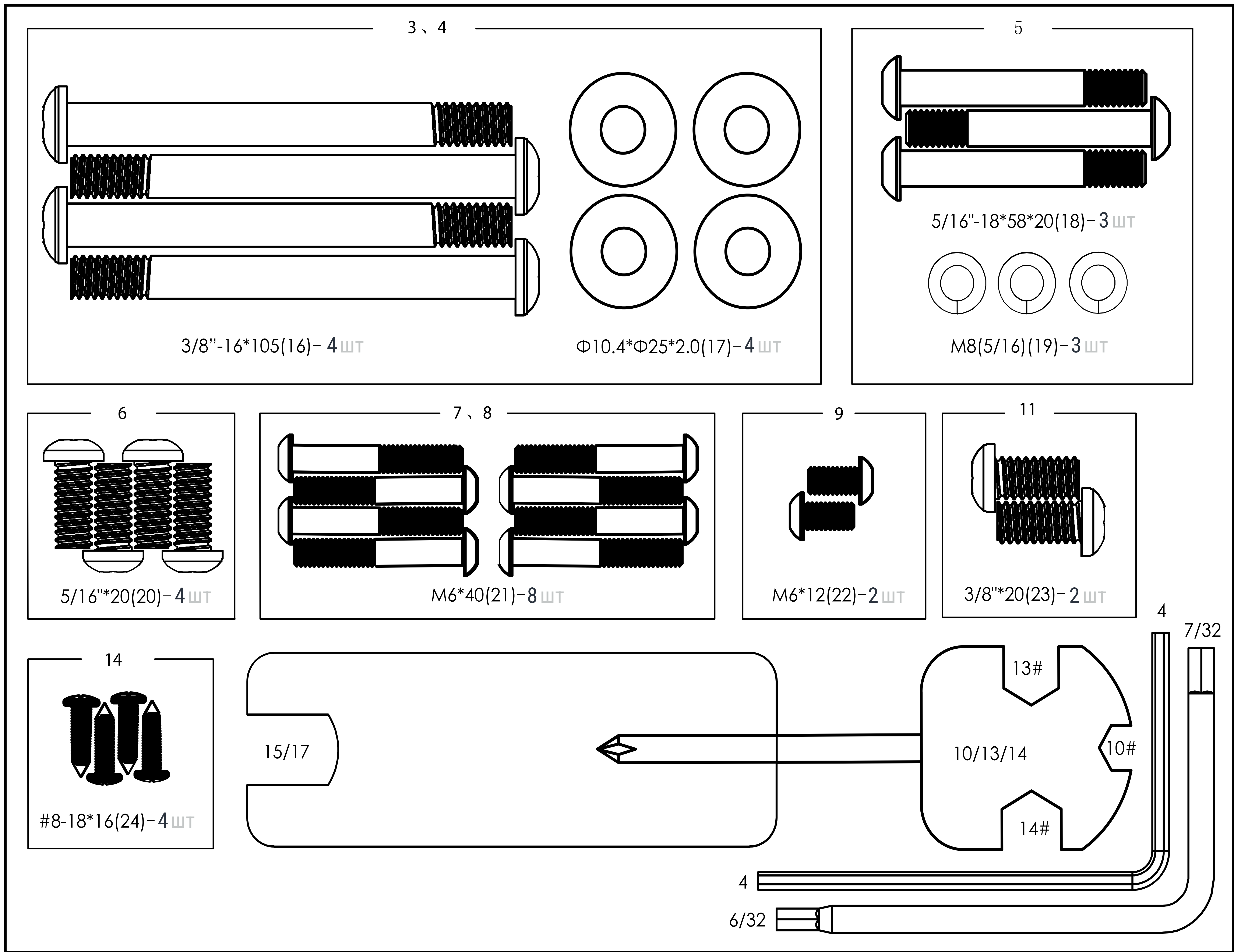
Примечание: если деталь отсутствует в крепёжном комплекте, проверьте, использовалась ли она ранее в сборке.

Перед сборкой ознакомьтесь со схемой ниже, чтобы правильно собрать тренажёр в соответствии с номерами, указанными на схеме.



№	Деталь	Кол-во	№	Деталь	Кол-во
1	Основная рама	1	13	Задний кожух	1
2	Задняя ножка	1	14	Держатель бутылки	1
3	Передняя ножка	1	15	Консоль	1
4	Рукоять	1	16	Винт	4
5	Рама спинки сиденья	1	17	Плоские шайбы	4
6	Сиденье	1	18	Винт	3
7	Спинка сиденья	1	19	Гроверная шайба	3
8	Задняя панель спинки сиденья	1	20	Винт	4
9	Левая педаль	1	21	Винт	8
10	Правая педаль	1	22	Винт	2
11	Стойка консоли и рукояток	1	23	Винт	4
12	Передний кожух	1	24	Винт	4

КРЕПЁЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И АКСЕССУАРЫ



Подробная пошаговая инструкция ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРА

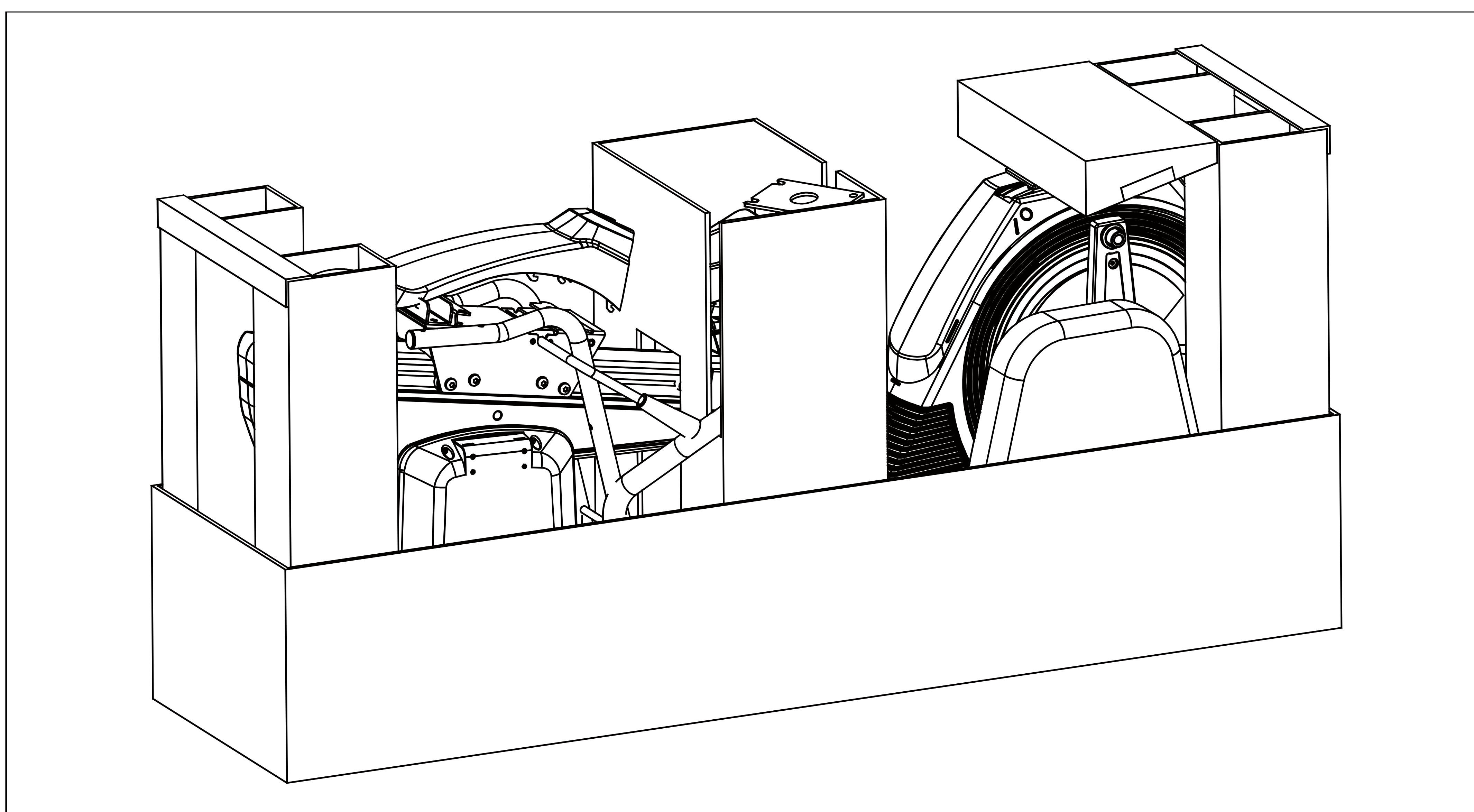
Для вашего удобства некоторые важные части тренажёра были собраны заранее.

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

Ознакомьтесь с комплектом деталей, полученным при покупке.

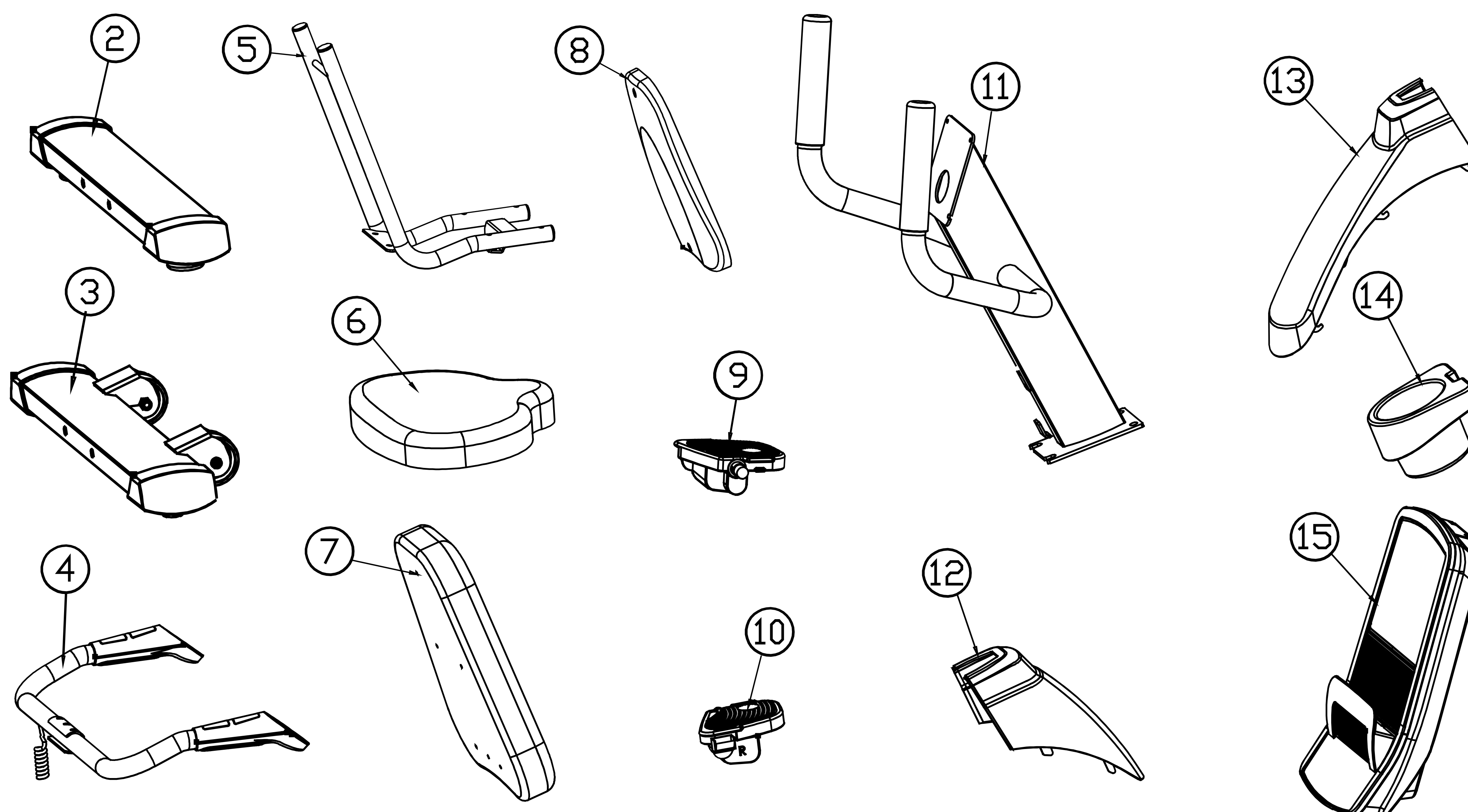
Достаньте все детали из коробки, снимите упаковочный пакет и разложите их на полу одну за одной.

Обратите внимание на то, чтобы при сборке оставалось достаточно места для перемещения вокруг тренажёра. Оставьте по сторонам расстояние около 1,5 м.



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

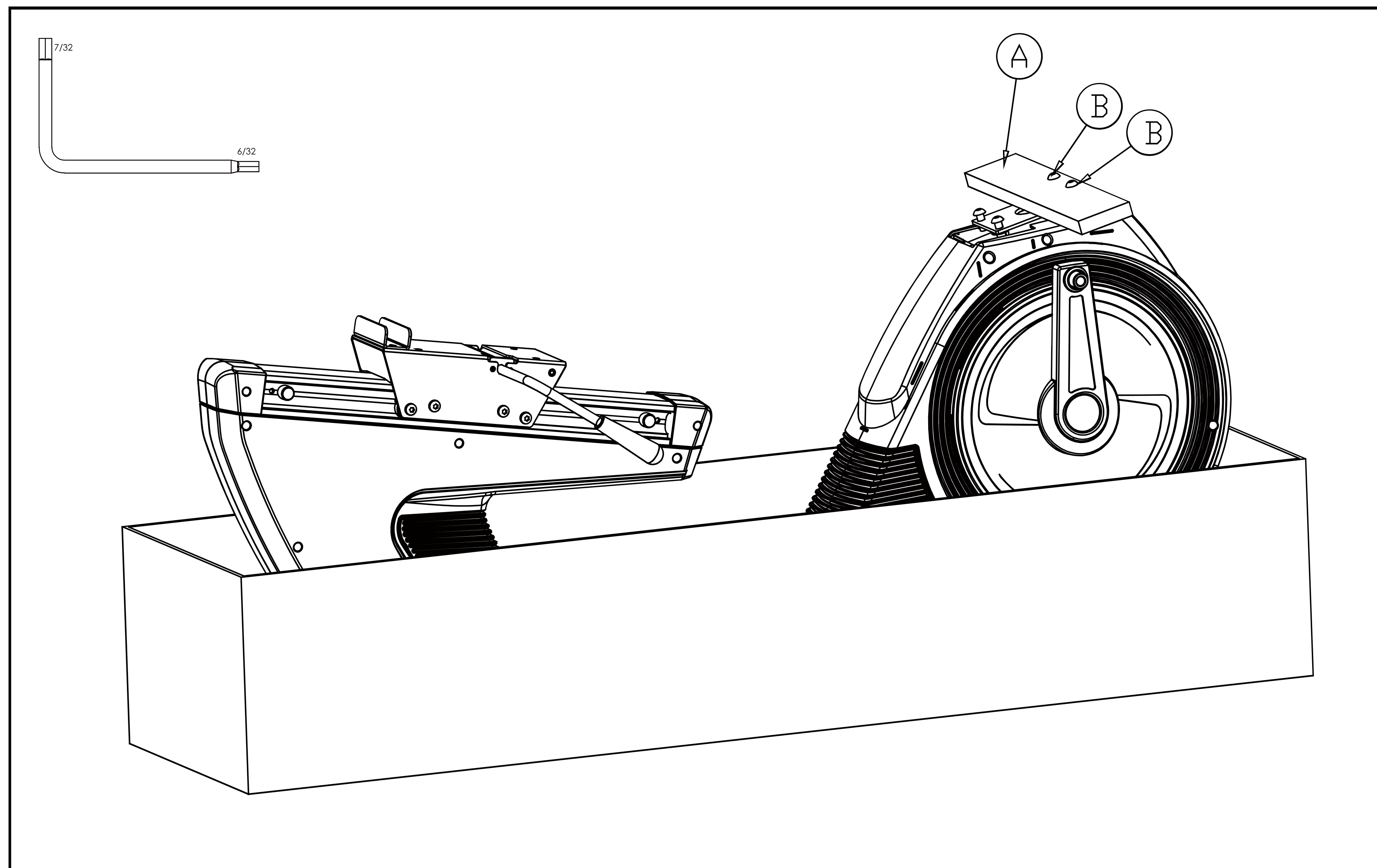
После распаковки найдите детали под номерами 2-15 и отложите их для последующей установки.



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

Снимите упаковочные материалы.

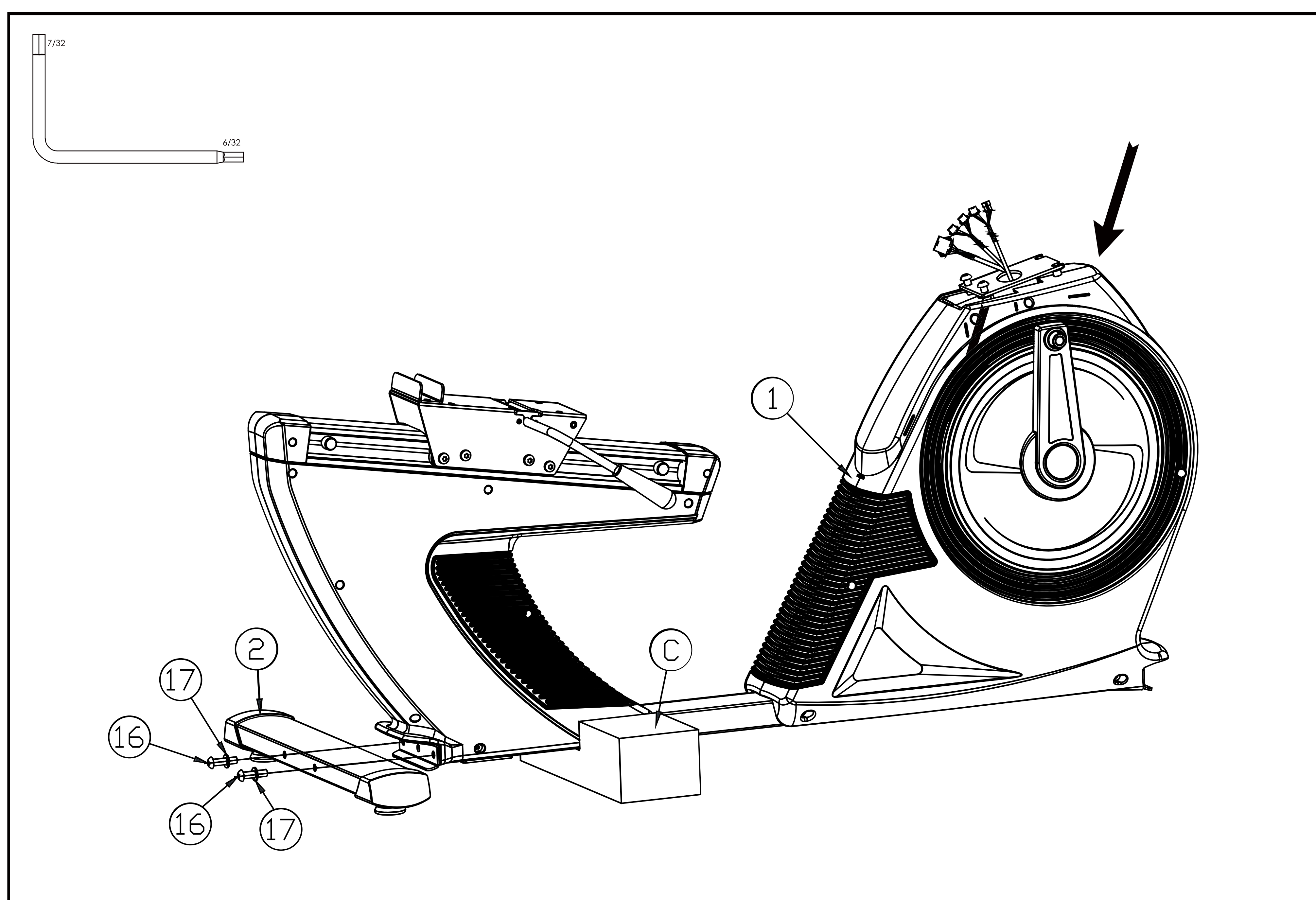
Снимите деревянную панель (А). Открутите ключом два винта (В) и утилизируйте их (при дальнейшем монтаже они не пригодятся).



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

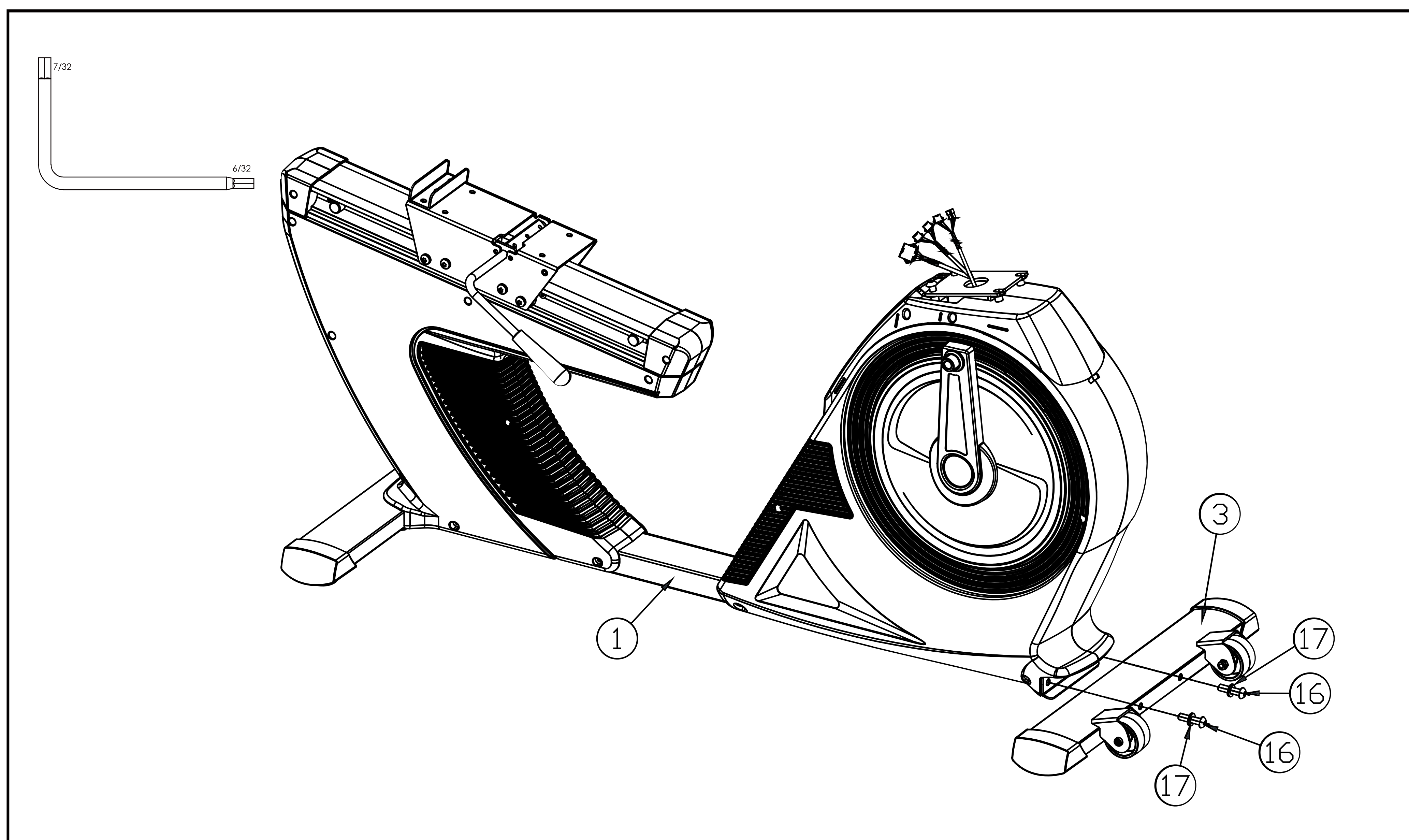
Для выполнения этого шага требуется 2 человека.

После распаковки поместите пенопластовый блок (С) под тренажёр, как показано на картинке ниже (помощник должен придерживать переднюю часть тренажёра). Прикрепите заднюю ножку (2) к основной раме (1) с помощью винтов 3/8"-16*105 (16) и плоских шайб Ф10.4*Ф25*2.0 (17). Извлеките пенопластовый блок (С) из-под тренажёра и утилизируйте его.



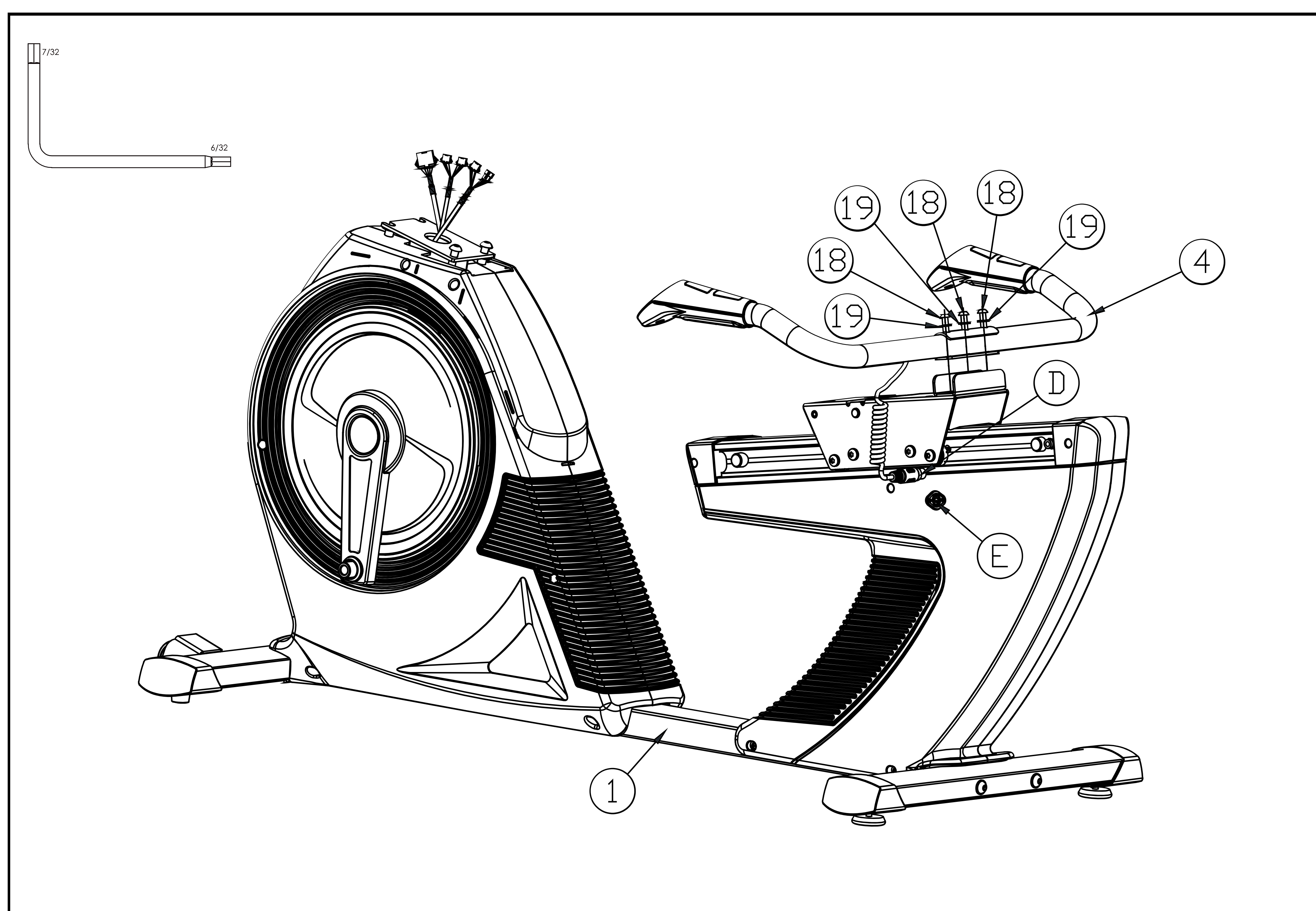
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 4.

Прикрепите переднюю ножку (3) к основной раме (1) с помощью винтов 3/8"-16*105 (16) и плоских шайб Ф10.4*Ф25*2.0 (17), затяните их.



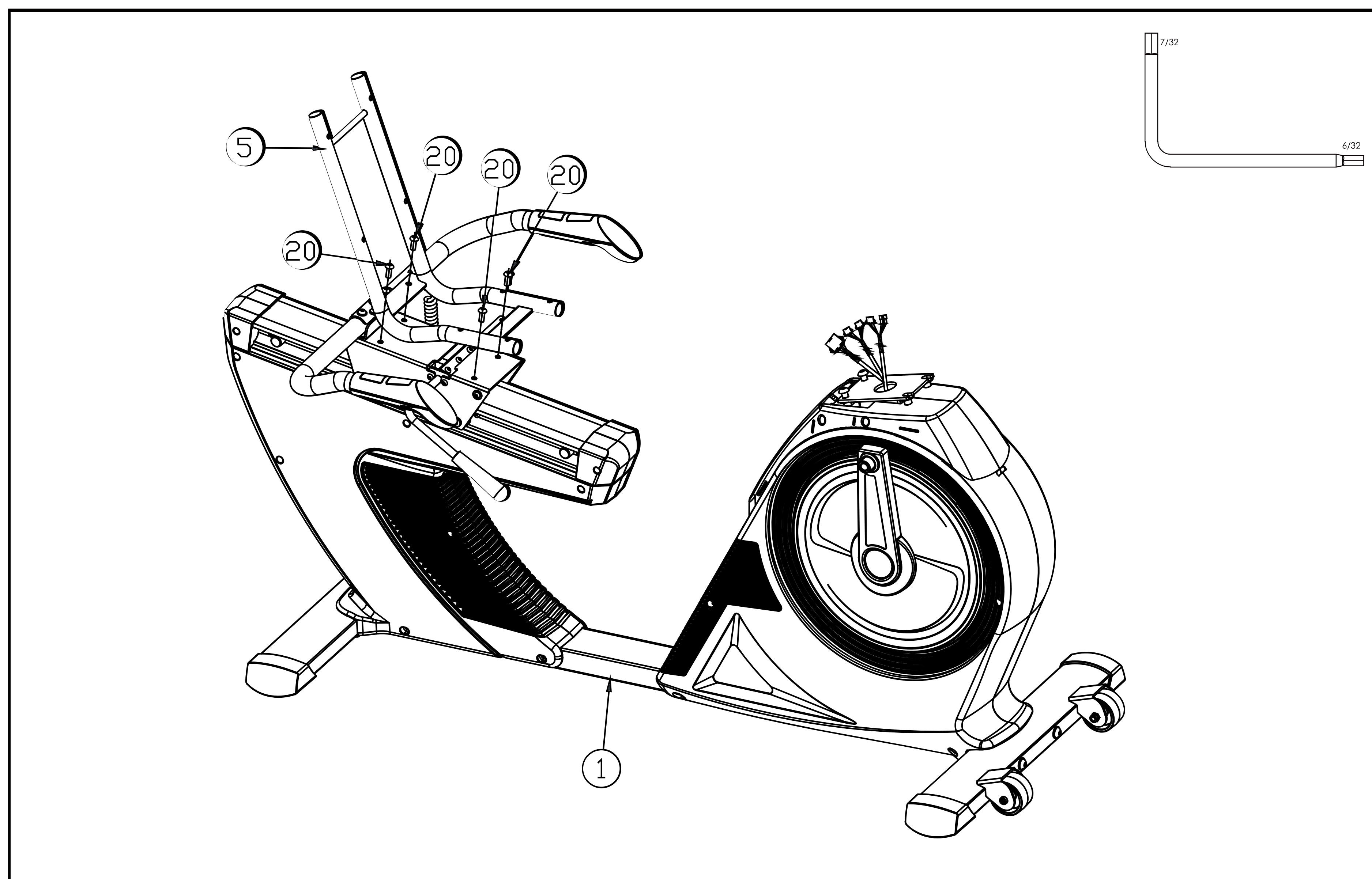
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 5.

Прикрепите рукоять (4) к основной раме (1) с помощью 3 винтов 5/16"-18*58 (18) и 3 гроверных шайб М8 (5/16) (19), затяните их. Установите на рукоять (4) пружину (D), закрепив её конец на корпусе (E).



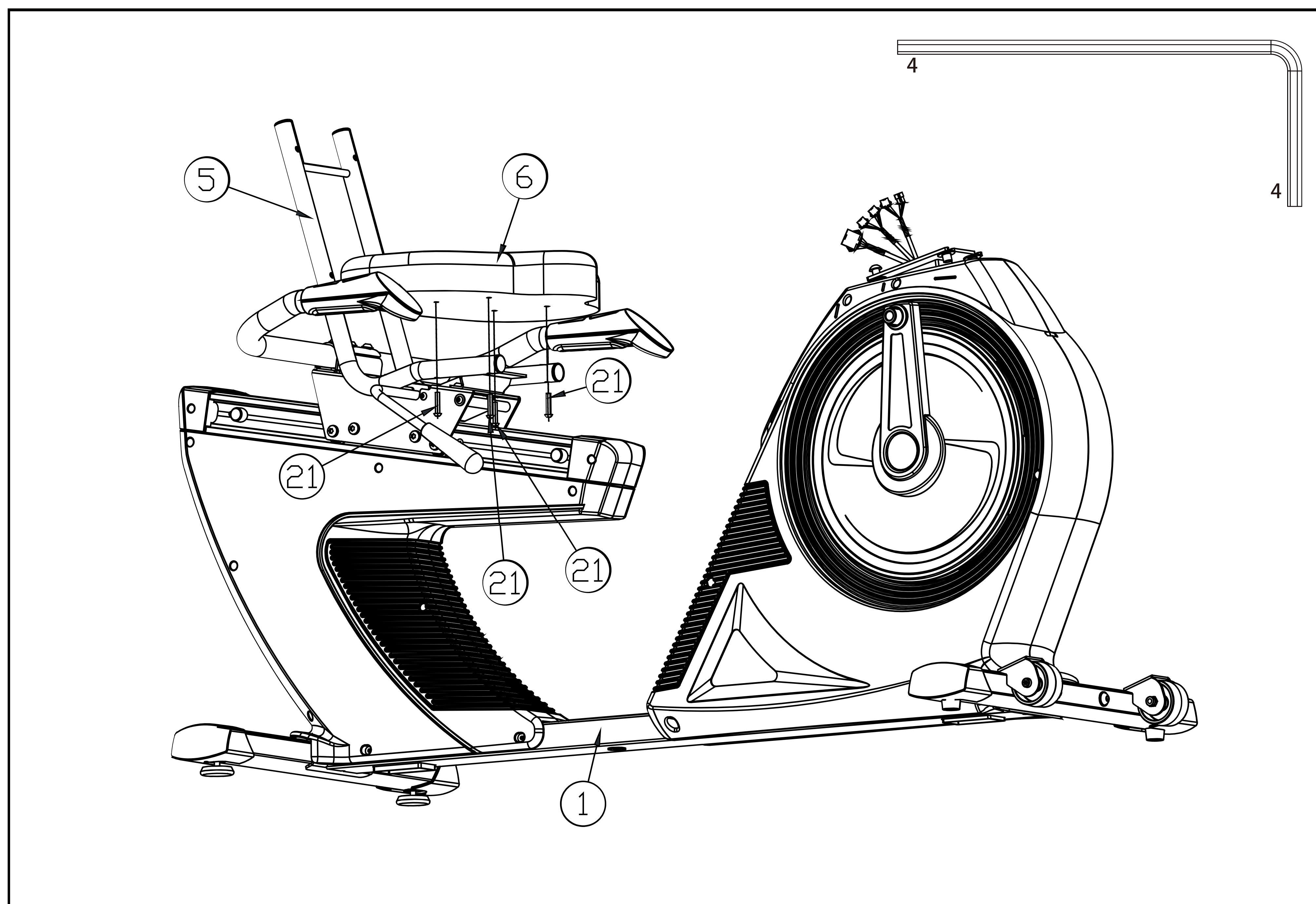
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 6.

Прикрепите раму спинки сиденья (5) к основной раме (1) с помощью 4 винтов 5/16"*20 (20), затяните их.



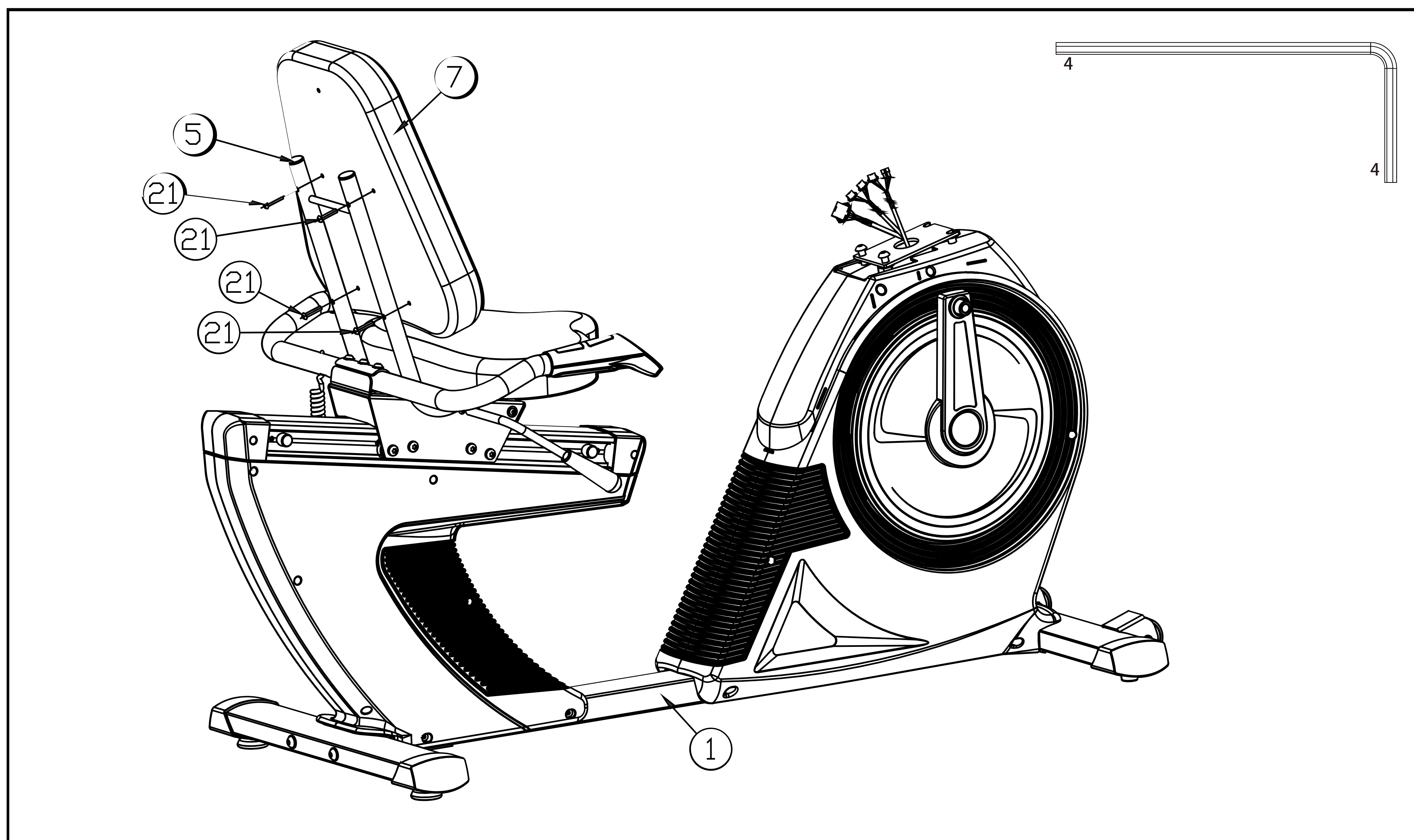
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 7.

Прикрепите сиденье (6) к раме спинки сиденья (5) с помощью винтов М6*40 (21), затяните их.



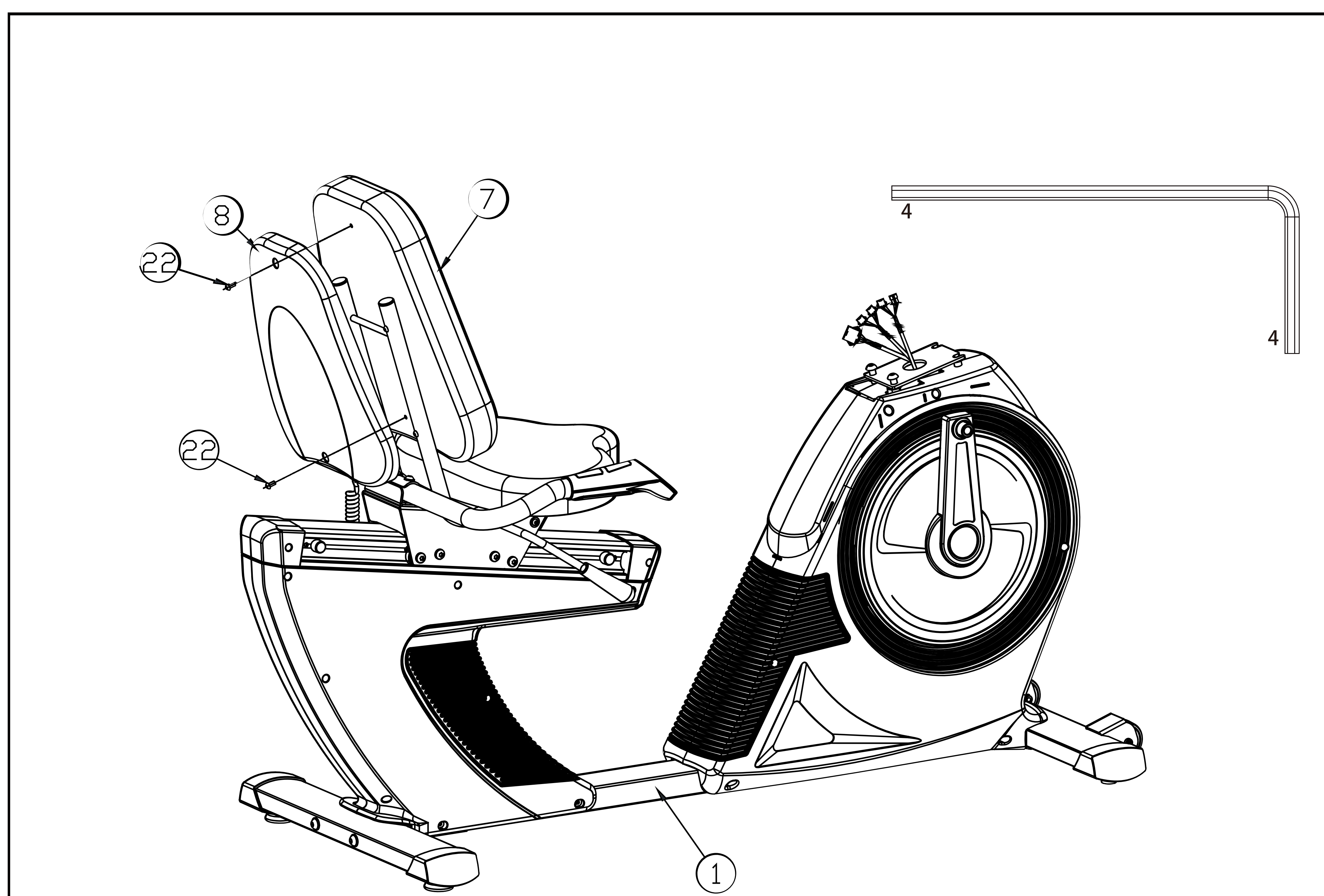
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 8.

Прикрепите спинку сиденья (7) к раме спинки сиденья (5) с помощью винтов М6*40 (21), затяните их.



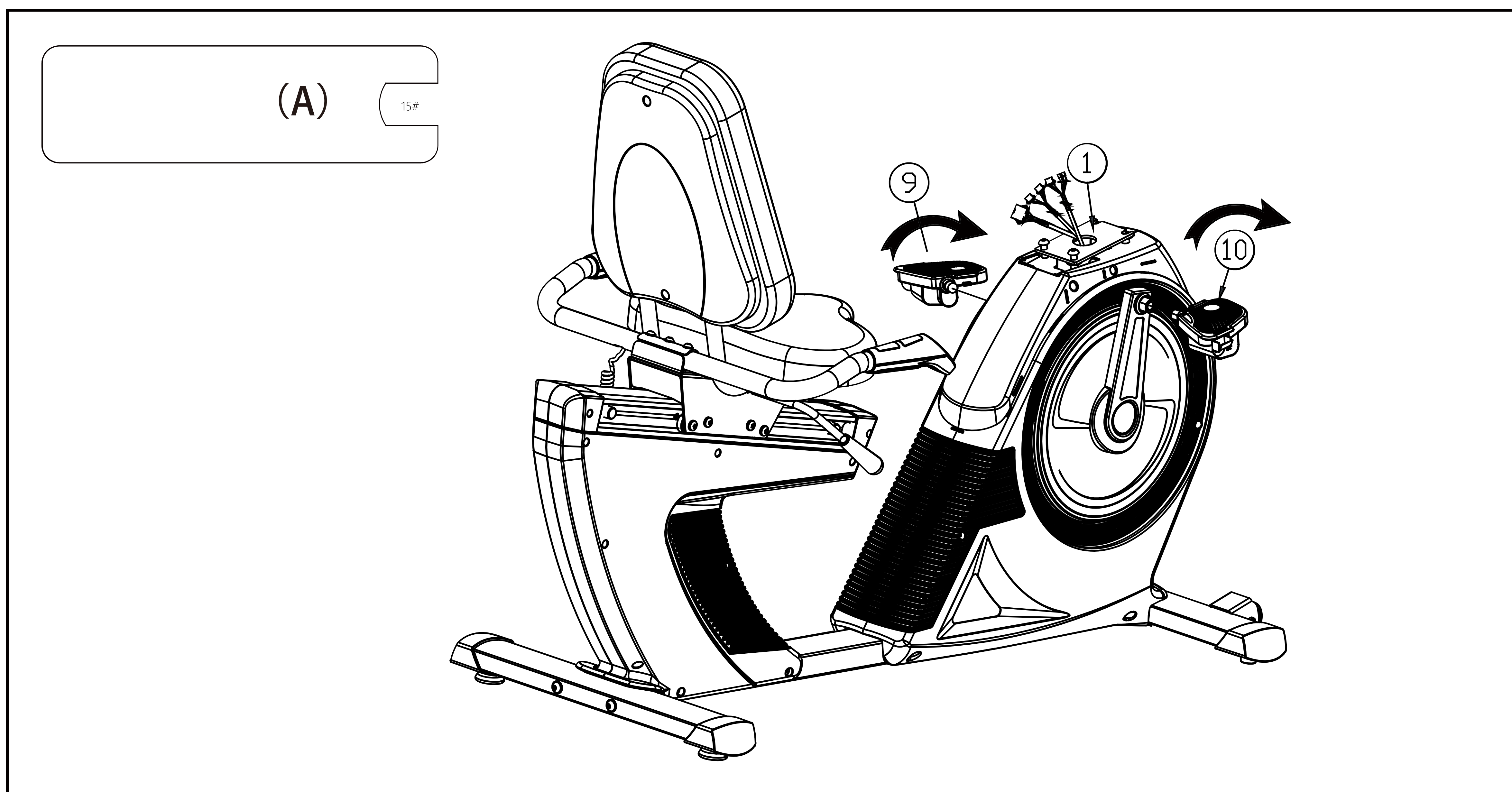
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 9.

Прикрепите заднюю панель спинки сиденья (8) к спинке сиденья (7) с помощью винтов М6*12 (22), затяните их.



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 10.

Затяните левую педаль (9) ключом против часовой стрелки, затем затяните правую педаль (10) по часовой стрелке.

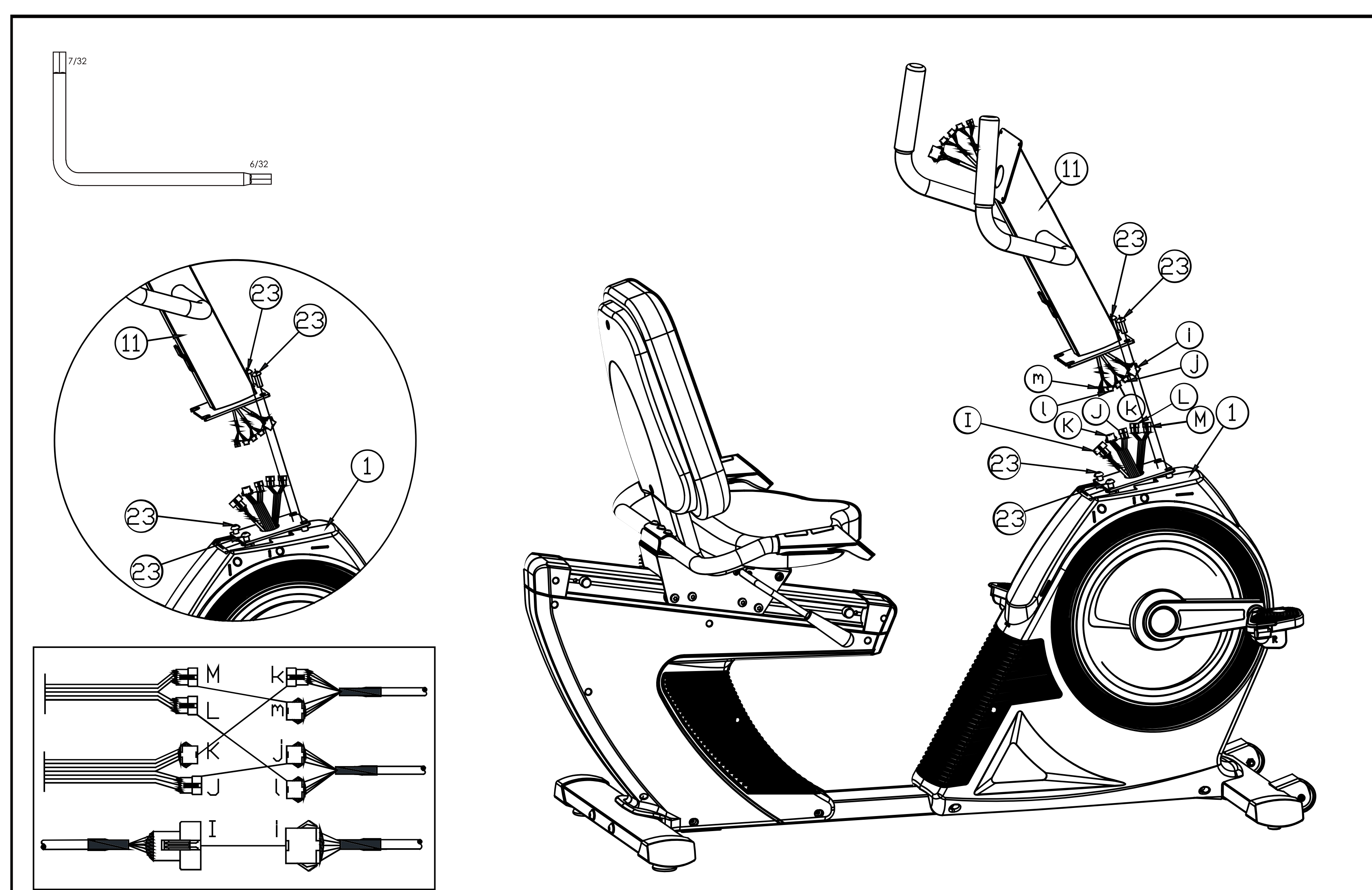


СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 11.

Установка стойки консоли и рукояток. Для выполнения этого шага требуется два человека

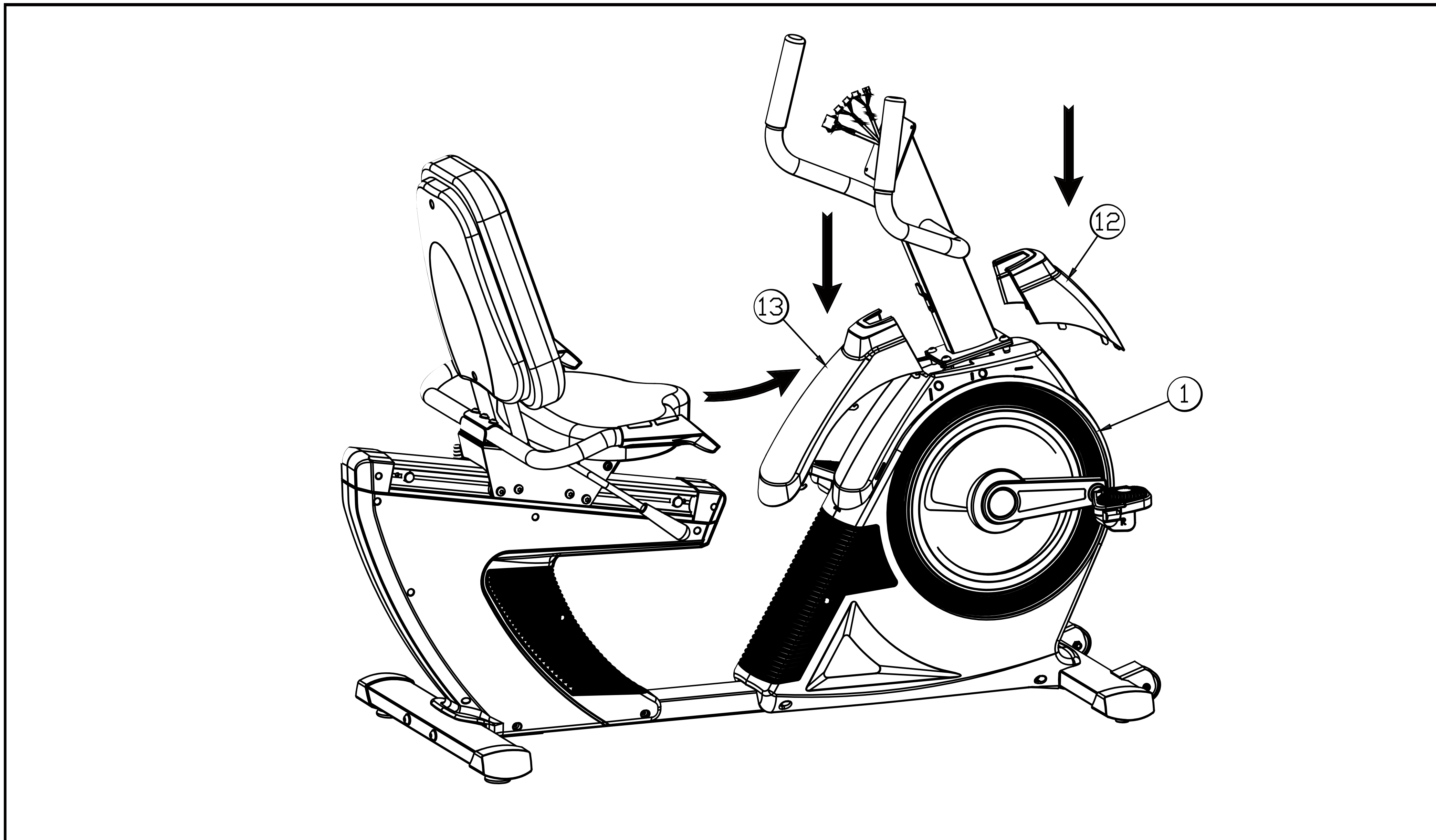
Возьмите стойку консоли и рукоятей (11). Один человек удерживает стойку консоли и рукояток (11) рядом с основной рамой (1), а другой соединяет провода (I) и (i), (J) и (j), (K) и (k), (L) и (l), (M) и (m), а затем вставляет коннектор в стойку консоли и рукоятей (11). При установке избегайте перегиба или зажатия проводов.

Зафиксируйте стойку консоли и рукояток (11) на 2 винтах 3/8"×20 (23), заранее установленных на основной раме (1), затем прикрепите стойку к основной раме с помощью двух других винтов 3/8"×20 (23). Затяните все 4 винта.



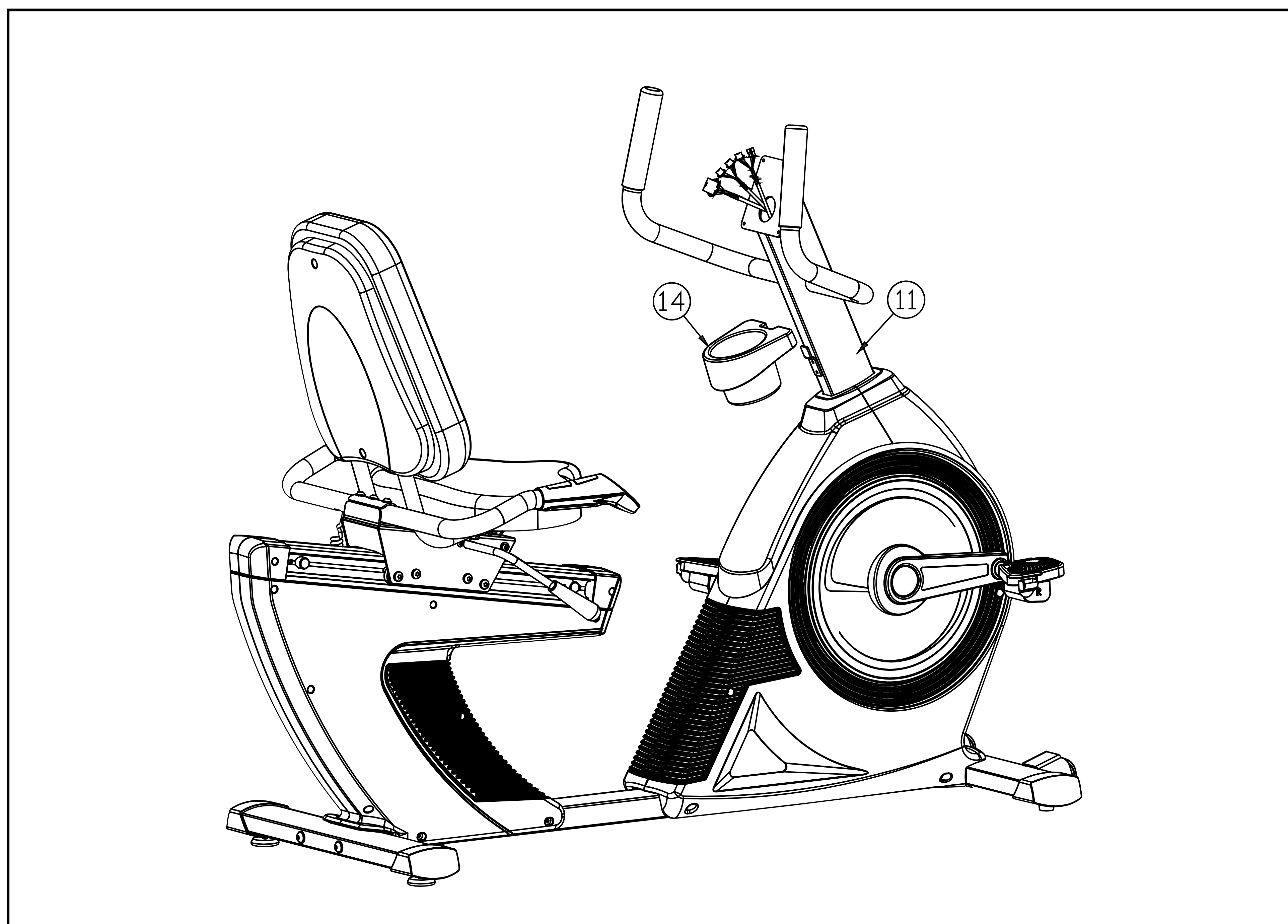
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 12.

Совместите отверстия на основной раме (1) с передним кожухом (12) и задним кожухом (13), надавите на кожухи в направлении стрелок, как показано на картинке. Сдвиньте задний кожух вперёд до защелкивания.



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 13.

Найдите паз на стойке консоли и рукояток (11) и установите на него держатель бутылки (14).

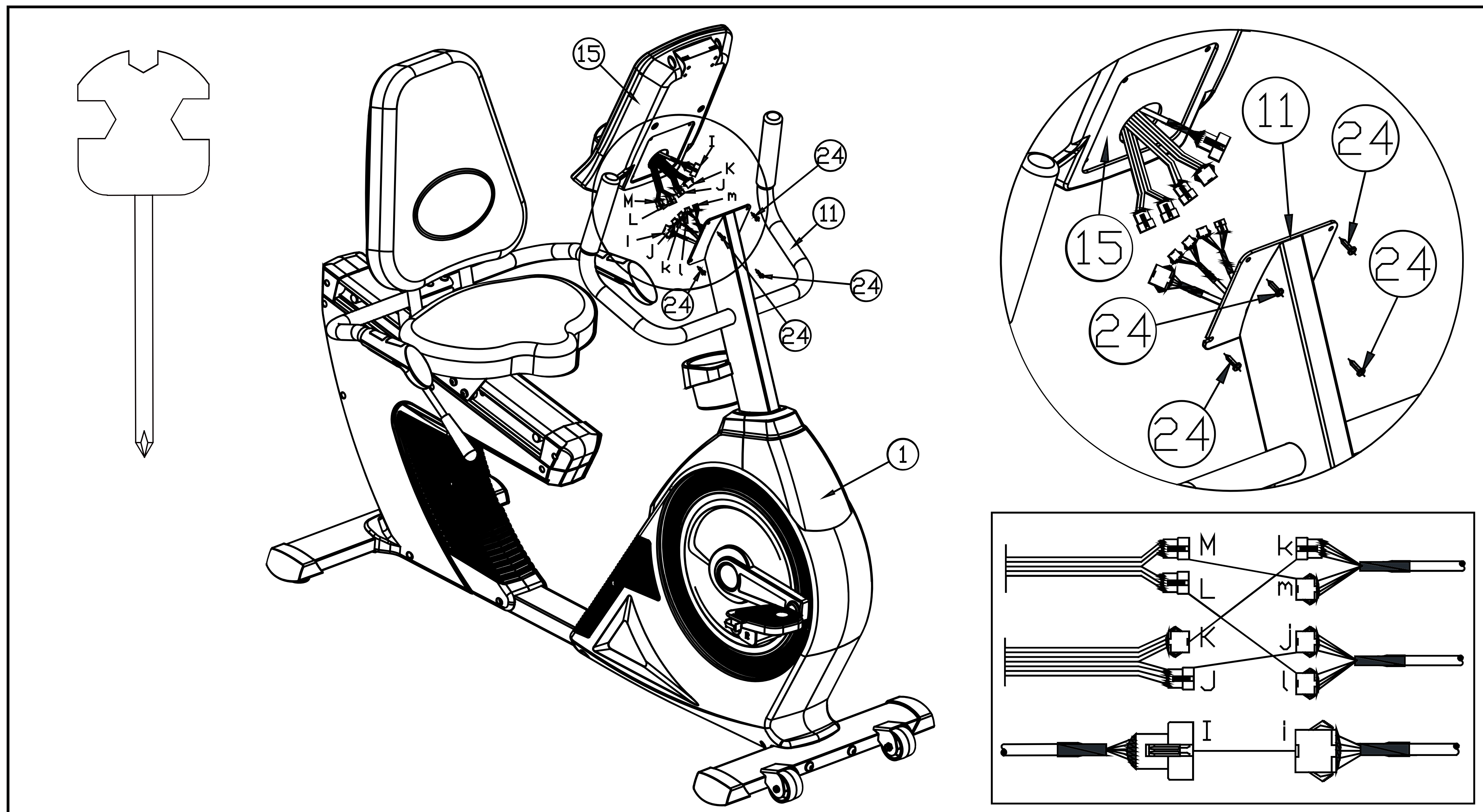


СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 14.

Установка консоли. Для выполнения этого шага требуется два человека.

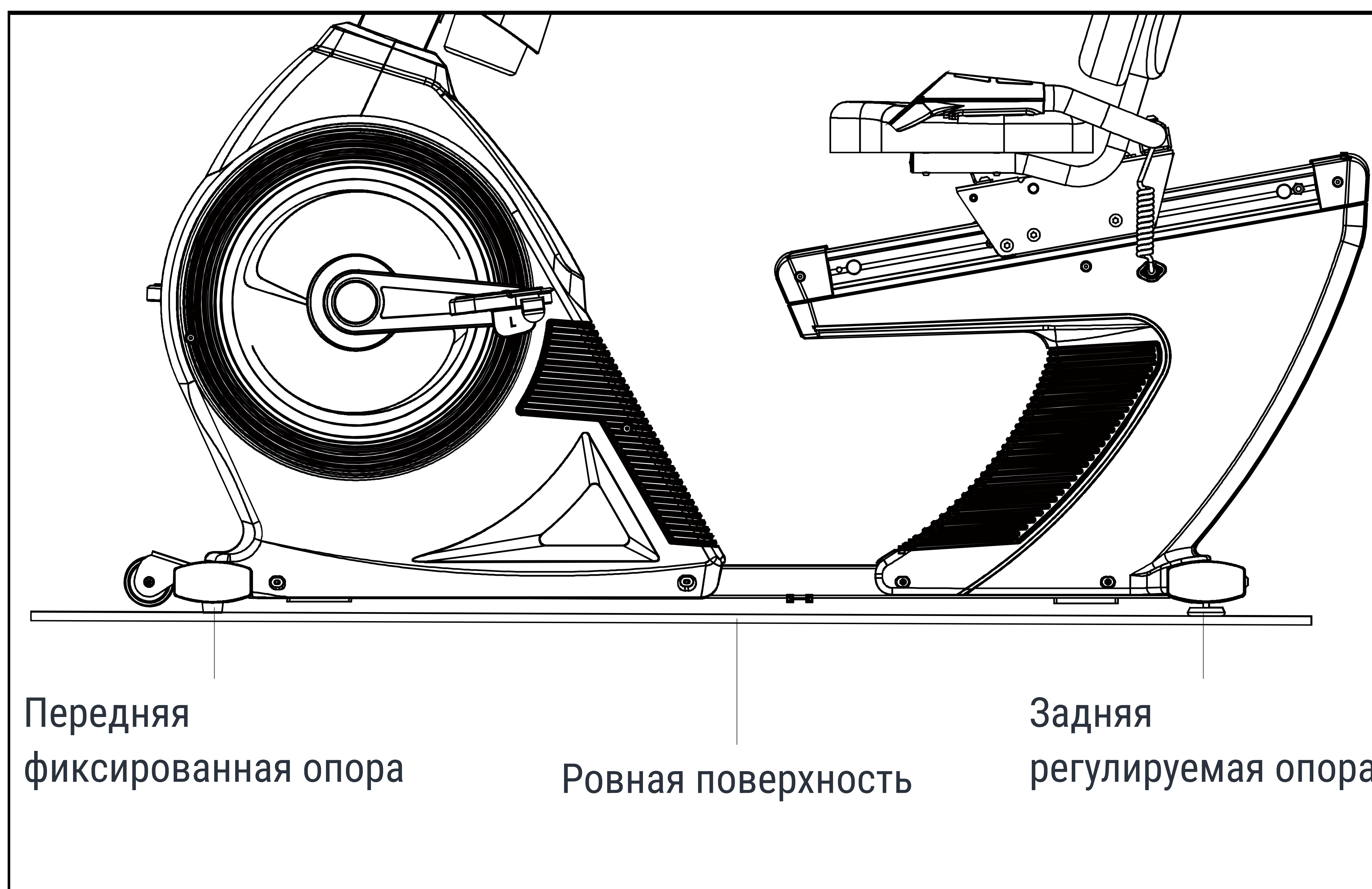
Возьмите консоль (15). Один человек удерживает консоль (15) рядом со стойкой консоли и рукояток (11). Другой соединяет провода (l) и (i), (J) и (j), (K) и (k), (L) и (l), (M) и (m), а затем вставляет коннектор в консоль (15). При установке избегайте перегиба или зажатия проводов.

Совместите отверстия на опоре консоли и рукоятей (11), подсоедините консоль (15) к стойке консоли и рукояток (11) с помощью 4 винтов #8-18*16 (24). Затяните винты.



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 15.

Расположите изделие параллельно полу, откорректировав положение регулируемых опор на задней ножке.



Руководство по эксплуатации консоли



КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ КНОПОК

Кнопка **MODE**:

нажмите эту кнопку для выбора варианта управления РУЧНОЙ (MANUAL)/ ПРОГРАММЫ (PROGRAMS)/ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ (PERSONAL)/ КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (H.R.C.).

Кнопка **RECOVER**:

это кнопка восстановления сердечного ритма, с помощью которой консоль проверяет физическое состояние пользователя F1-F6 после обратного отсчёта в 1 минуту.

Кнопка **ENTER**:

нажмите эту кнопку для подтверждения после установки значений.

Кнопка **RESET**:

нажмите эту кнопку для обнуления значений.

Кнопка “-” (Минус)/Кнопка уменьшения:

уменьшение любого значения (время/расстояние/калории/частота пульса).

Кнопка быстрого доступа к сопротивлению 3/6/9/12/15/18/21/24:

нажмите кнопку, чтобы достичь соответствующего уровня сопротивления во время тренировки.

Кнопка “+” (Плюс)/Кнопка увеличения:

увеличение любого значения (время/дистанция/калории/частота пульса).

Кнопка START:

нажмите эту кнопку, чтобы запустить консоль.

Кнопка STOP:

нажмите эту кнопку для остановки консоли.

Кнопки быстрого доступа к сопротивлению на рукоятках +/-:

нажмите кнопки быстрого доступа +/- на рукоятке, чтобы увеличить/уменьшить сопротивление.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ РАБОТЫ КОНСОЛИ

После включения консоли в течение 1 секунды звучит звуковой сигнал, экран полностью отображается в течение 2 секунд, затем отображается адрес Bluetooth, и через 1 секунду происходит переход в окно режима U0.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ НАСТРОЙКИ

Настройка пользователя: включите дисплей (или нажмите RESET в течение 2 секунд) → адрес Bluetooth → отобразится режим U0, нажмите +/-, чтобы выбрать режим U0 ~ U4, и нажмите ENTER для подтверждения. Теперь можно установить пол, возраст, рост и вес. Нажмите ENTER для подтверждения.

Установка пола: нажмите +/-, чтобы выбрать пол, затем нажмите ENTER для подтверждения.

Установка возраста: нажмите +/-, чтобы выбрать возраст 10-25-99, затем нажмите ENTER для подтверждения.

Установите рост: нажмите +/-, чтобы выбрать рост 100–160–200 см, затем нажмите ENTER для подтверждения.

Установите вес: нажмите +/-, чтобы выбрать вес 20–50–150 кг, затем нажмите ENTER для подтверждения.

ВЫБОР ВАРИАНТОВ УПРАВЛЕНИЯ

Выбор производится из следующих вариантов: РУЧНОЙ (MANUAL)/ ПРОГРАММА (PROGRAM)/ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ (PERSONAL)/ КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (H.R.C.).

Войдите в окно выбора функции после установки пользовательских настроек, нажмите +/- или MODE, чтобы выбрать функцию, затем нажмите ENTER для подтверждения. Снова нажмите +/-, чтобы установить все значения функций (ВРЕМЯ (TIME), РАССТОЯНИЕ (DIST), КАЛОРИИ (CAL), ПУЛЬС (PULSE)), а затем нажмите START, чтобы начать упражнение, во время которого можно нажимать +/- на рукоятки для регулировки сопротивления.

При выборе режима РУЧНОЙ (MANUAL) нажмите ENTER для подтверждения, затем нажмите +/-, чтобы установить значение. После установки всех значений функций (ВРЕМЯ (TIME), РАССТОЯНИЕ (DIST), КАЛОРИИ (CAL), ПУЛЬС (PULSE)) нажмите START, чтобы начать упражнение, во время которого можно нажимать +/- на рукоятки для регулировки сопротивления.

При выборе режима ПРОГРАММА (PROGRAM) нажмите ENTER для подтверждения, затем нажмите +/-, чтобы установить значение. После установки всех значений функций (ВРЕМЯ (TIME), РАССТОЯНИЕ (DIST), КАЛОРИИ (CAL)) нажмите START, чтобы начать упражнение, во время которого можно нажимать +/- на рукояти для регулировки сопротивления.

При выборе режима ФИТНЕС (FITNESS) нажмите ENTER для подтверждения, другие настройки будут невозможны для установки, нажмите START, чтобы начать тренировку, во время которой сопротивление не может быть отрегулировано.

Если выбран режим ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ (PERSONAL)/ КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (H.R.C.), требуется выполнить последовательность действий, как в режимах РУЧНОЙ (MANUAL) и ПРОГРАММА (PROGRAMM).

ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЯ:

Функция	Диапазон дисплея	Диапазон настройки	Память (Memory)	Ноль (Zero)	Краткое описание
ВРЕМЯ (TIME)	00~99:59 m s m s	00~99:00 ±1 min cycle	Да	Нет	1.Циклический отсчёт вверх, если нет настроек. 2. Когда обратный отсчёт доходит до 0 и система останавливается (STOP мигает с частотой 1 Гц), значение ВРЕМЯ мигает.
СКОРОСТЬ (SPEED)	0:00~99:59 КМН (MLN)	Нет	Нет	Да	В статусе START: 1. Отображение 3s после поступления сигнала датчика скорости. 2. Значение сбрасывается на 04s после поступления сигнала
ОБОРОТЫ В МИН. (RPM)	0~15~999	Нет	Нет	Да	В статусе START: 1. Отображение 3s после поступления сигнала датчика скорости. 2. Значение сбрасывается на 04s после поступления сигнала датчика об отсутствии скорости.
РАССТОЯНИЕ (DISTANCE)	0.00~99.99 КМ(ML)	0.00~99.50 ±0.5 cycle	Да	Да	1. Циклический отсчет вверх, если нет настроек. 2. Когда обратный отсчет установлен на 0 и система останавливается (STOP мигает с частотой 1 Гц), значение РАССТОЯНИЕ мигает

КАЛОРИИ (CALORIES)	0~999 CAL	0~990 ±10 cycles	Да	Да	1. Циклический отсчет вверх, если нет настроек. 2. Когда обратный отсчет установлен на 0 и система останавливается (STOP мигает с частотой 1 Гц), значение КАЛОРИИ мигает.
ТЕМПЕРАТУРА (TEMPERATURE)	0~60°C	Нет	Да	Да	Когда консоль находится в спящем режиме, она показывает температуру.
ПОЛ (SEX)	 	 	Да	Нет	Во время настройки данной функции останавливается (BOY мигает с частотой 1 Гц) выберите пол.
ВОЗРАСТ (AGE)	10-25-99	±1	Да	Нет	Во время настройки данной функции (AGE мигает с частотой 1 Гц) нажмите матрицу, чтобы отобразить заданное значение 25.
РОСТ (HEIGHT)	100-160-200 (CM)	±1	Да	Нет	1. Во время настройки данной функции (H.T. мигает с частотой 1 Гц) нажмите матрицу, чтобы отобразить заданное значение 160 см. 2. Установите рост пользователя для расчета FAT%.
ВЕС (WEIGHT)	20-50-150 (KG)	±1	Да	Нет	1. Во время настройки данной функции (W.T. мигает с частотой 1 Гц) нажмите матрицу, чтобы отобразить заданное значение 50 кг. 2. Установите вес пользователя для расчета FAT%.
ПУЛЬС (PULSE)	P, 30~240	0 → 30~240	Да	Да	-
РУЧНОЙ (MANUAL)		1~24 LEVEL (±1LEVEL)	Да	Нет	1. При настройке нажмите матрицу, и первый столбец замигает. 2. После настройки нажмите матрицу, и загорится первая колонка. 3. Затем нажмите матрицу для ручной регулировки, и двигатель будет работать в соответствии с высотой в матрице.

Краткое описание функций

ВНЕСЕНИЕ ЛИЧНЫХ ДАННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Для правильных тренировок и достижения хороших результатов нужно предварительно ввести в консоль личную информацию Пользователя U1-U4 (пол/возраст/рост/вес).

Пользователь вводит реальную информацию (пол/возраст/рост/вес) в качестве основы для расчёта консолью других функций.

Выбор варианта управления РУЧНОЙ (MANUAL)/ ПРОГРАММЫ (PROGRAMS)/ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ (PERSONAL)/ КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (H.R.C.).

Пользователь имеет возможность выбрать различные режимы управления для тренировки.

РУЧНОЙ (MANUAL) – войдите в этот режим, чтобы установить уровень сопротивления от 1 до 24 в матрице. Самостоятельно пользователь может установить параметры упражнения: ВРЕМЯ (TIME), РАССТОЯНИЕ (DIST), КАЛОРИИ (CAL), ПУЛЬС (PULSE), а затем нажать «START/STOP» для запуска/остановки тренировки.

ПРОГРАММА (PROGRAM) – консоль предоставляет 12 различных графиков сопротивления для симуляции 12 различных горных маршрутов, что позволяет пользователю выбрать необходимую интенсивность тренировки. Используйте +/-, чтобы выбрать нужный профиль маршрута. Когда выбранный профиль начнёт мигать, нажмите ENTER для подтверждения.

ФИТНЕС (FITNESS) – выберите «ФИТНЕС» и нажмите ENTER для подтверждения, время установится на 12 минут, сопротивление 6, нажмите START, чтобы начать. Когда обратный отсчёт времени достигнет 0, на консоли отобразится соответствующий уровень восстановления сердечного ритма F1–F5 в зависимости от упражнения.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ (PERSONAL). Пользователь U1~U4 может создать свою собственную программу тренировки, установив инерционное сопротивление тренажёра в каждом временном интервале. 4 программы могут быть сохранены в консоли для повторного использования пользователем. После входа в ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ режим, нажмите +/-, чтобы создать программу занятий на основе личных требований. После установки параметров нажмите ENTER для подтверждения. При выполнении пользователем упражнений консоль будет работать в соответствии с созданной программой.

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (H.R.C.) - эта функция позволяет использовать частоту сердечных сокращений пользователя для контроля интенсивности тренировки. Существует 4 состояния частоты пульса в зависимости от целей тренировки:

- 1) 55% - программа снижения веса
- 2) 75% - программа оздоровления
- 3) 90% - программа тренировки
- 4) Целевая частота пульса — значение частоты пульса для самостоятельной тренировки.

Настройка обратного отсчёта параметров ВРЕМЯ (TIME), РАССТОЯНИЕ (DIST), КАЛОРИИ (CAL), ПУЛЬС (PULSE).

Установите и введите значение пользовательской функции, как указано выше, и значение функции может вести обратный отсчёт до 0; при достижении 0 будет подан звуковой сигнал 8 раз, затем значение функции возвращается к заданному значению. Либо пользователю не нужно предварительно настраивать значения, и консоль будет увеличивать значение каждой функции от 0 до предельного значения после начала упражнения.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Когда включено обнаружение ПУЛЬСа (PULSE), нажмите HRC, чтобы запустить функцию восстановления сердечного ритма, и время обнаружения начнёт отсчитываться от 1:00 минуты до 0, а знак сердца будет мигать, пока не достигнет 0. Крепко держите руку на датчике пульса в течение 1 минуты, знак сердца будет продолжать мигать, и когда время вернется к 0, консоль определит частоту сердечных сокращений пользователя и покажет уровень восстановления сердечного ритма F1 ~ F6.

ТАБЛИЦА С ОБЪЯСНЕНИЕМ УРОВНЕЙ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА F1~F6:

Уровень восстановления сердечного ритма	Состояние восстановления сердечного ритма пользователя	Разница в определении сердечного ритма (до и после теста)
F1	Отлично	50
F2	Очень хорошо	40-49
F3	Нормально	30-39
F4	Неплохо	20-29
F5	Нужно больше тренироваться	10-19
F6	Недостаточные физические нагрузки	<10

АВТОМАТИЧЕСКИЙ ЗАПУСК И ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Когда пользователь запускает или нажимает любую кнопку, консоль автоматически запускается. Если пользователь не тренируется или не использует консоль в течение 4 минут, консоль автоматически выключается и переходит в спящий режим для отображения температуры.

Функция MP3 позволяет подключать аудиоустройство к консоли с помощью аудиокабеля для воспроизведения музыки.

Функция вентилятора включается и выключается нажатием на значок «Вентилятор».

Функция зарядки от USB позволяет заряжать свои гаджеты в процессе тренировки.

СООБЩЕНИЕ ОБ ОШИБКЕ:

Код ошибки	Описание ошибки	Способ проверки	Метод устранения неполадок
ERR1	Проверка ВОССТАНОВЛЕНИЯ (RECOVERY) операционная ошибка во время работы пользователя.	Проверка ВОССТАНОВЛЕНИЯ (RECOVERY) происходит, если пользователь держится за рукоятки или носит беспроводной нагрудный пульсометр.	Выйдите из режима ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY), чтобы проверить интерфейс, возьмитесь за рукоятки обеими руками или снимите и снова наденьте беспроводной нагрудный пульсометр.
ERR4	Обрыв 8-контактного провода управления держателя двигателя.	Проверьте, нет ли поломок или повреждений, а также проверьте надежность соединения 8-контактного провода управления между консолью и держателем двигателя.	1. Включите Консоль и проверьте, устранена ли ошибка; 2. Замените консоль, чтобы убедиться, что ошибка устранена; 3. Если ошибка по-прежнему возникает, замените верхний 8-контактный провод управления, чтобы проверить, устранена ли ошибка; 4. Если ошибка по-прежнему сохраняется, замените нижний 8-контактный провод управления держателя двигателя, чтобы проверить, устранена ли ошибка.

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.

ДОСТИЖЕНИЕ ВАШИХ ЦЕЛЕЙ

Важным шагом в разработке долгосрочной фитнес-программы является определение ваших целей. Какова основная цель тренировок? Сбросить вес, улучшить качество мышц, снять стресс, подготовиться к соревнованиям?

Только понимая 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.

Если ваши цели долгосрочные, разделите их на сегменты длиной в месяц или неделю. При использовании длительных промежутков времени можно потерять некоторые преимущества, связанные с непосредственной краткосрочной мотивацией. С помощью консоли вы можете отслеживать свои достижения по сразу нескольким показателям.

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Выберите аэробный тренировочный диапазон для своей возрастной группы. Увеличение производительности и выносливости достигается в основном за счёт длительных тренировок в аэробном диапазоне. Определите эту зону на графике целевого пульса или ориентируйтесь на встроенные программы. В аэробном диапазоне следует проводить 80% тренировочного времени (не поднимаясь выше

75% от вашего максимального пульса). Оставшиеся 20% времени вы можете уделять пику нагрузки, чтобы повысить свой аэробный порог. Впоследствии вы сможете добиться более высоких результатов при том же пульсе, а это означает улучшение вашей физической формы.

Если у вас уже есть опыт тренировок с контролем пульса, вы можете подобрать желаемую пульсовую зону в соответствии с вашим специальным тренировочным планом или уровнем физической подготовки.

ВАЖНО!

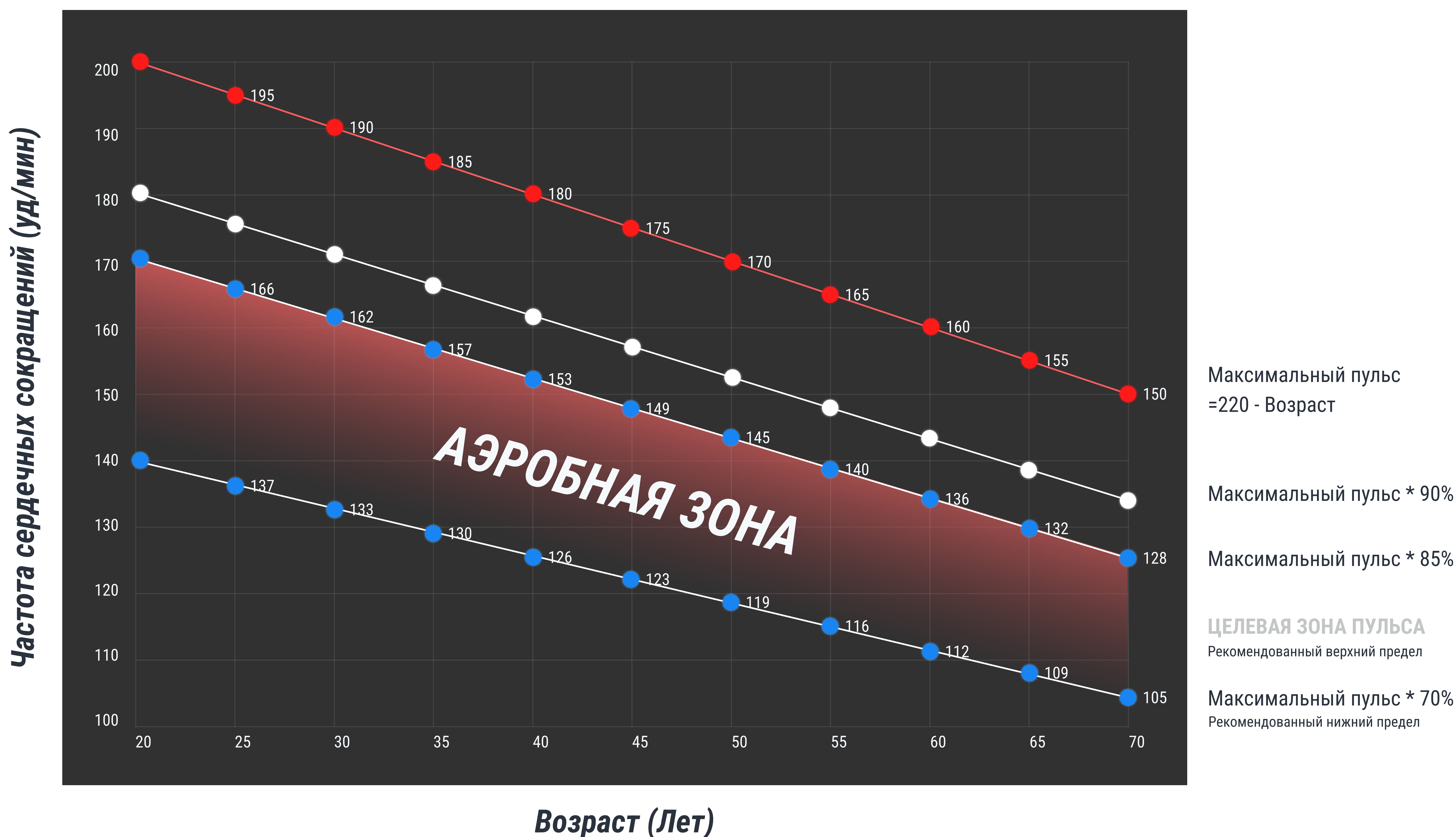
Поскольку есть люди с изначально «высоким» и «низким» пульсом, индивидуальные оптимальные пульсовые зоны могут отличаться от общепринятых (показанных на графике целевого пульса). В этих случаях тренировки должны выстраиваться в соответствии с индивидуальным опытом. Новичкам рекомендуется перед началом тренировок проконсультироваться с врачом, чтобы проверить возможности своего организма и его готовность к тем или иным тренировкам.

ПОДСЧЁТ ОПТИМАЛЬНОГО ПУЛЬСА

Как с медицинской точки зрения, так и с точки зрения физиологии тренировок, тренировки с контролем пульса имеют наибольший смысл, когда они ориентированы на индивидуальный максимальный пульс. Это правило применимо как к новичкам, так и к профессионалам. В зависимости от цели тренировки и работоспособности организма, занятия проводятся с определенной интенсивностью (выраженной в процентах от максимального пульса).

Для выбора эффективной кардиотренировки в соответствии со спортивно-медицинскими аспектами мы рекомендуем поддерживать тренировочный пульс на уровне 70-85% от максимального пульса. Ознакомьтесь с приведенным ниже графиком целевого пульса.

График целевого пульса (Пульс/Возраст)



Измерьте частоту пульса в следующие моменты времени:

1. До тренировки = пульс в состоянии покоя
2. Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс
3. Через минуту после тренировки = пульс восстановления

В первые недели рекомендуется тренироваться при пульсе на нижней границе тренировочной пульсовой зоны (около 70%) или ниже.

В течение следующих 2-4 месяцев постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, пока не достигнете верхней границы пульсовой зоны (примерно 85%), но без переутомления. Даже находясь в хорошей тренировочной форме, время от времени включайте в тренировочную программу более лёгкие отрезки в нижнем аэробном диапазоне.

«Хорошая» тренировка всегда подразумевает разумный подход, который включает в себя своевременное восстановление. В противном случае возникает перетренированность и ваша физическая форма ухудшается. За каждой силовой тренировкой в верхнем пульсовом диапазоне всегда должна следовать восстановительная тренировка в нижнем пульсовом диапазоне (до 75 % от максимального пульса). При улучшении состояния требуется более высокая интенсивность тренировки, чтобы пульс достиг «целевой зоны». Так организм повышает тренированность и работоспособность.

Расчёт целевого/тренировочного пульса:

$220 \text{ уд/мин} - \text{возраст} = \text{индивидуальный максимальный пульс (100 \%)}$

Тренировочный диапазон:

Нижний предел: $(220 - \text{Возраст}) \times 0.70$

Верхний предел: $(220 - \text{Возраст}) \times 0.85$

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 с указанным выше пульсом.

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.

ИЗМЕНЕНИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

В первые 10 минут тренировки на выносливость наш организм потребляет сахар, хранящийся в мышцах - гликоген. Примерно через 10 минут дополнительно начинает сжигаться жир. Через 30-40 минут активизируется жировой обмен, и тогда жир становится основным источником энергии для организма.

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Неисправность	Причина	Метод решения	Кто устраняет
Шатающаяся рама	1. Неровности поверхности или наличие под ножками посторонних предметов. 2. Регулировочные опоры не отрегулирована на одинаковую высоту.	1. Удалите посторонние предметы. 2. Отрегулируйте регулировочные опоры на ножках устройства.	Пользователь
Неустойчивость стойки консоли	Не затянуты или ослабли винты крепления	Затяните винты	Пользователь
Шум вращающихся частей	Проблема с зазором между деталями	Отрегулировать боковые щитки	Сервисный центр
Недостаточность нагрузки во время вращения	1. Увеличение интервала между магнитом и маховиком. 2. Повреждение триммера.	Обратитесь в сервисный центр	Сервисный центр

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЕРЕМЕЩЕНИЮ И ХРАНЕНИЮ ТРЕНАЖЁРА

Убедитесь, что шнур питания изделия отсоединён от розетки.

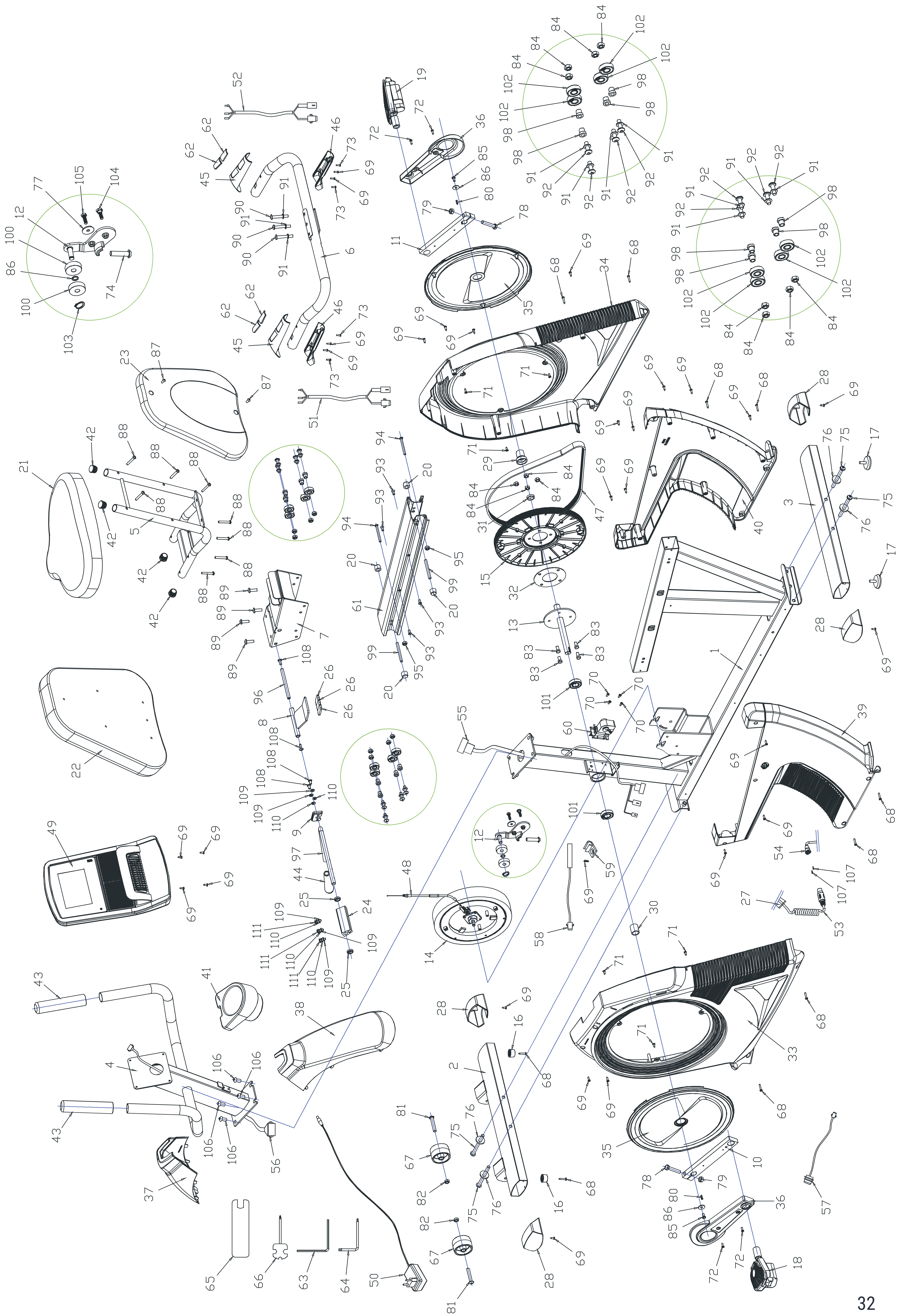
При перемещении зафиксируйте сиденье, чтобы избежать травм рук, возникающих при его скольжении.

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"



№	Наименование	Спецификация	Кол-во
1	Рама	Покрашенная деталь	1
2	Передняя нижняя труба (сборка)	Покрашенная деталь	1
3	Задняя нижняя труба (сборка)	Покрашенная деталь	1
4	Стойка	Покрашенная деталь	1
5	Каркас спинки сиденья (сборка)	Покрашенная деталь	1
6	Большая рукоятка (сборка)	Покрашенная деталь	1
7	Блок роликов (сборка)	Покрашенная деталь	1
8	Тормозной механизм (сборка)	Покрашенная деталь	1
9	Полка с регулируемой ручкой	Покрашенная деталь	1
10	Левая кривошипная квадратная тяга (сб.)	Покрашенная деталь	1
11	Правая кривошипная квадратная тяга (сб.)	Покрашенная деталь	1
12	Опора холостого хода	Покрашенная деталь	1
13	Коленчатый вал	Сварная деталь	1
14	Магнитное колесо	Комплект; одностороннее 7 кг	1
15	Ременный шкив	Ø308 мм	1
16	Передняя опора для ног	Ø27×16 мм	2
17	Опорная площадка для ног	Ø48×17; резьба М10	2
18	Левая манжета	Резьба 9/16-20; левая; 45°	1
19	Правая манжета	Резьба 9/16-20; правая; 45°	1
20	Прокладка	Ø20×17; резьба М8	4
21	Подушка	Пена; 455×330×65	1
22	Задняя опора	Пена; 458×400×65	1
23	Задняя крышка спинки	Светло-черный	1
24	Тормозной блок	33×26×97	1
25	Проставка	Ø13.5×Ø19.8×5.5	2
26	Тормозной блок	20×40×5 мм	3
27	Линейная карта	Подходит для 17 мм квадратного отвер.	1
28	Заглушка	PP; светло-черный	4
29	Проставка	Ø25.4×Ø19.1×35.4	1
30	Проставка	Ø25.4×Ø19.1×25.4	1
31	Проставка	Ø25.4×Ø19.1×5.9	1
32	Проставка	Светло-черный	1
33	Левая крышка цепи	Светло-черный	1
34	Правая крышка цепи	Светло-черный	1
35	Крышка поворотного стола	Серый	2
36	Крышка кривошипа	Серый	2
37	Передняя крышка цепи	Светло-черный	1

38	Задняя крышка цепи	Светло-черный	1
39	Левая задняя крышка цепи	Светло-черный	1
40	Правая задняя крышка цепи	Светло-черный	1
41	Держатель для бутылки	Светло-черный	1
42	Заглушка	Подходит для Ø25×2.0	4
43	Ручка	ПВХ покрытие	2
44	Ручка	Ø12.7×Ø30×110	1
45	Колпак поручня (верх)	Светло-черный	2
46	Колпак поручня (низ)	Светло-черный	2
47	Ремень	PJ1118/440J6	1
48	Комплект тросов тормоза	Комплект; с двойной гайкой; угол 45°	1
49	Консоль	7 дюймов	1
50	Адаптер	Вход 230V (длина кабеля 1800 мм)	1
51	Провод датчика пульса (верх) L	8P/500	1
52	Провод датчика пульса (верх) R	8P/500	1
53	Провод датчика пульса (низ)	Авиаразъем; 8Pin; длина кабеля	1
54	Провод датчика пульса	8Pin; авиаразъем; длина кабеля	1
55	Соединительный провод (низ)	8P/350	1
56	Соединительный провод (верх)	8P/500	1
57	Провод двигателя	2P/450	1
58	Датчик скорости	2P/300	1
59	Крепление тростевой трубки	22×15×Ф6	1
60	Двигатель	Двигатель сопротивления	1
61	Алюминиевая направляющая	Алюминиевый профиль	1
62	Чувствительная пластина пульса	SUS304; δ0.5	5
63	Ключ	5#	1
64	Ключ	7/32×100-3/16×60	1
65	Ключ	15/17 мм (под ключ)	1
66	Ключ	Длина ручки 100 мм	1
67	Ролик для перемещения	—	2
68	Винт	#8-18×25	10
69	Винт	#8-18×16	27
70	Винт	#8-18×12.7	4
71	Винт	#8-18×12.7	6
72	Винт	#8-32×12.7	4
73	Винт	#6-20×12.7	4
74	Болт	3/8"-16×50	1
75	Болт	3/8"-16×105	4

76	Шайба	Ø10.4×Ø25×2.0	4
77	Шайба	Ø10.4×Ø14×1.5	1
78	Болт	3/8"×55 мм	2
79	Контргайка	3/8"-16 (толщина 11)	2
80	Квадратный шпонка	45#; 5×5×15	2
81	Болт	3/8"-16×55×20	2
82	Контргайка	3/8"-16×(7.6〜)	2
83	Болт	5/16-18×16.0	4
84	Контргайка	5/16"-18	12
85	Болт	M6"×12	2
86	Шайба	Ø6.5×Ø25.4×2.0	3
87	Болт	M6×12	2
88	Болт	M6×40	8
89	Болт	5/16"×20	4
90	Болт	5/16"-18×58×20	3
91	Шайба	M8 (5/16)	11
92	Болт	5/16"×35	8
93	Болт	1/4-20×15	4
94	Болт	1/4"-20×65	2
95	Контргайка	2001/4/20	2
96	Тормозная ось	Ø9.8×119	1
97	Регулировочная рукоятка	Ø12.7×439	1
98	Втулка подшипника	Ø8×Ø16×15.4	8
99	Ось ограничительного блока	Q235; Ø8.0	2
100	Подшипник	6300ZZ	2
101	Подшипник	R12ZZ	2
102	Подшипник	6201ZZ	8
103	Разрезная шайба	Подходит для Ø10.0 оси	1
104	Болт	Ø7.9×4.7; M6×15	1
105	Болт	M6"×20	1
106	Болт	3/8"×20	4
107	Винт	#3-24×9.5	2
108	Болт	1/4"-20×12.7	4
109	Шайба	M6 (1/4)	5
110	Шайба	Ø6.5×Ø15×1.5	5
111	Болт	1/4"×20	3

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU