

UNIX **FIT**



ВЕЛОТРЕНАЖЕР СПИН-БАЙК UNIX FIT SB-500 BLACK

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

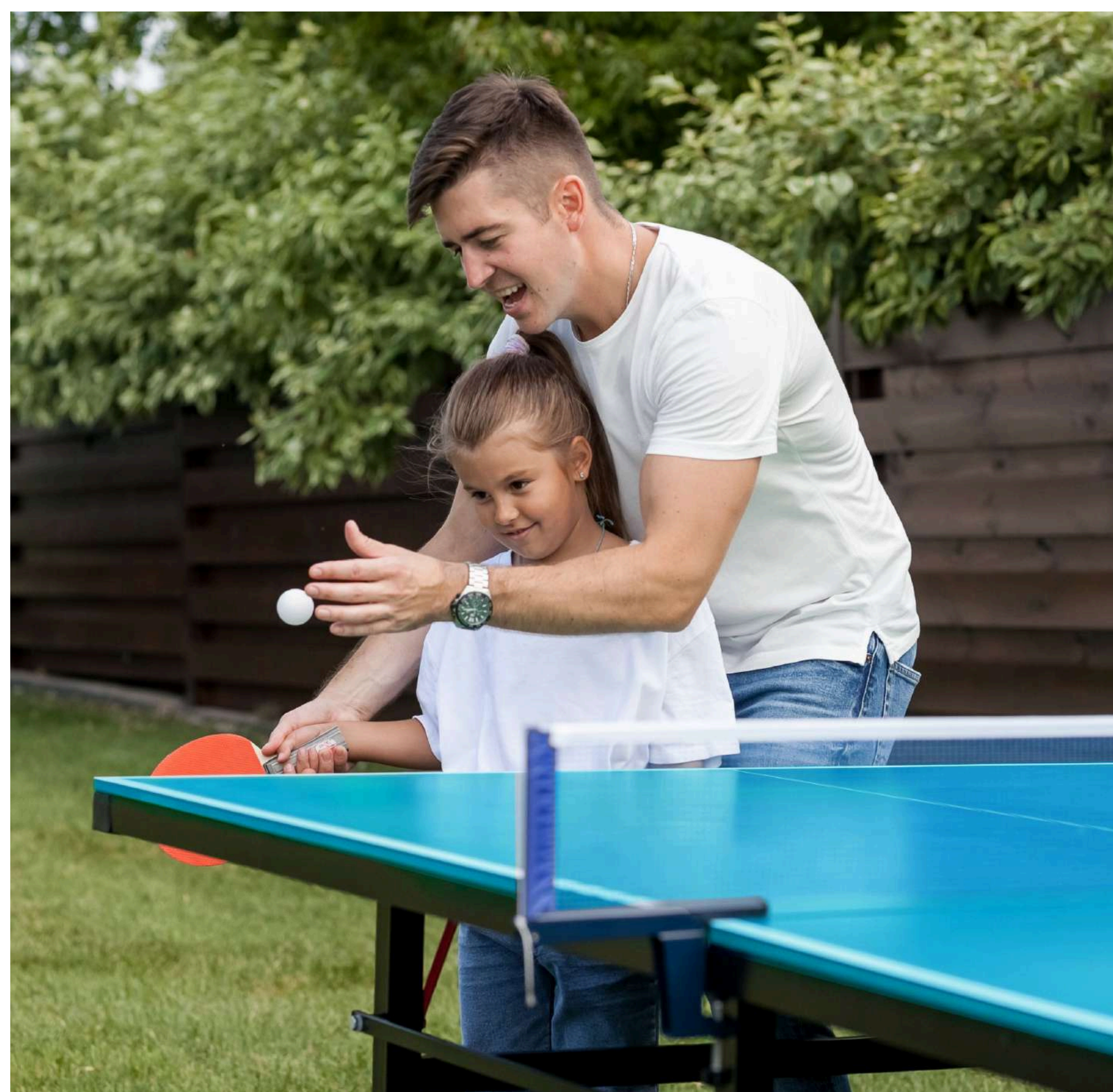
Экосистема UNIX

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетию, здоровье своих детей и близких — одна из базовых потребностей любого современного человека.

Каждому из нас хочется жить активно, ощущать себя бодрым и уверенным в себе долгие годы!

Мы знаем, что занятия спортом и активные тренировки помогают не только развивать тело, но и укрепляют наши силы, расширяют возможности, помогают нам увидеть и почувствовать все самые яркие краски этого мира.



Инновации, надёжность и профессионализм

Мы стремимся помочь каждому из вас достичь самых высоких вершин, добиться лучших результатов в работе над собой.

За время нашей деятельности мы смогли понять, как сделать тренировки и занятия спортом удовольствием.

Мы знаем, что эффективность занятий сильно зависит от качества оборудования, с помощью которого проводятся тренировки.

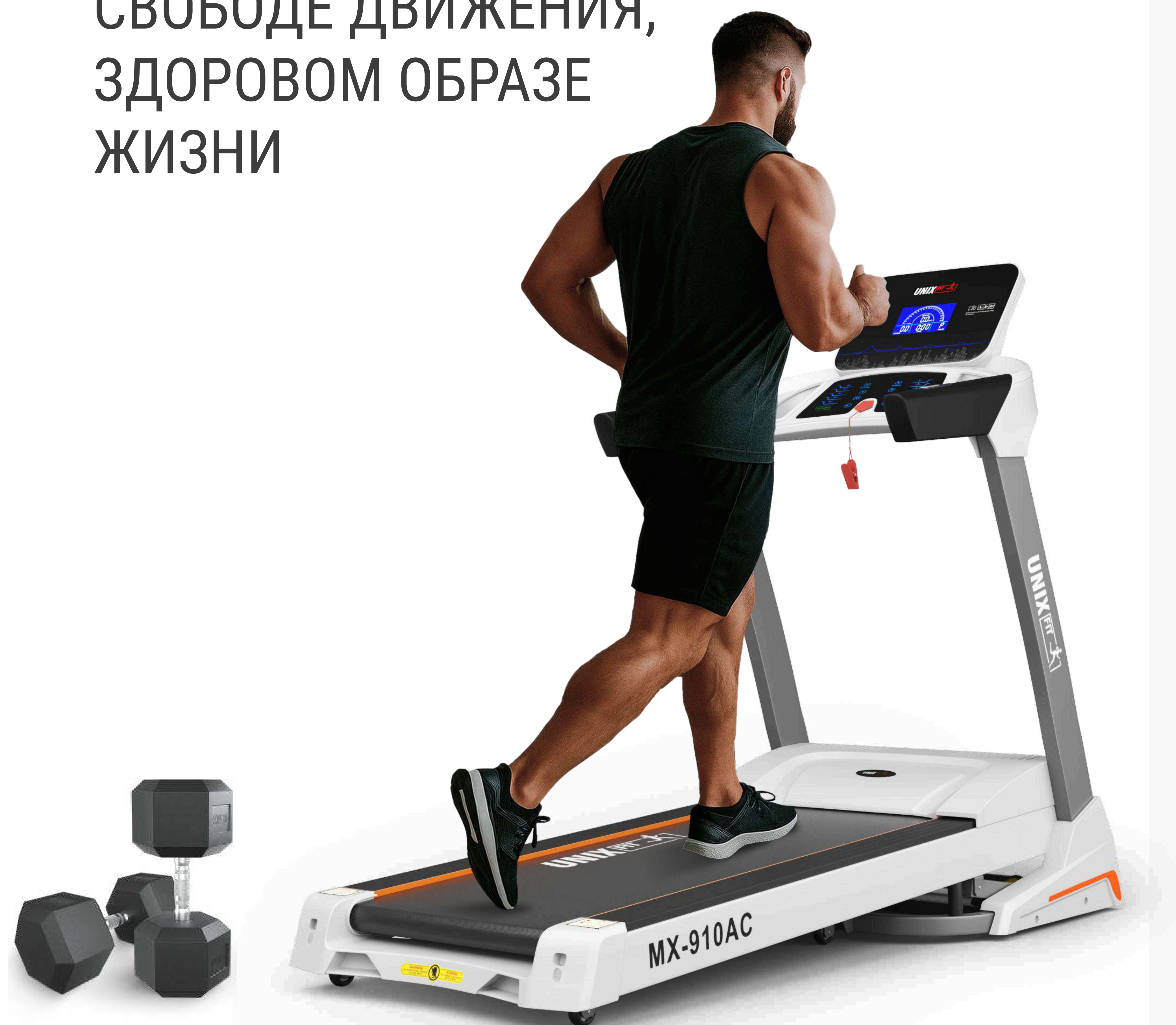
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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

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



БОЛЕЕ 15 ЛЕТ МЫ ПОМОГАЕМ ВАМ
ПРИБЛИЗИТЬСЯ К СВОЕЙ
МЕЧТЕ О ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТИ,
СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ,
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ



Надёжность и гарантия

Оборудование проходит многоуровневую заводскую проверку.

Мы обеспечиваем самой длительной на рынке гарантией в течение двух лет. Постгарантийное обслуживание на базе собственных и партнёрских сервисных центров мы предоставляем на всей территории России.

Присоединяйтесь к миллионам розничных покупателей продукции UNIX, которые обращаются к нашей продукции снова и снова.

Выбрав UNIX, вы обретёте настоящего проверенного временем Друга, который поддержит вас на пути к новым достижениям и активной жизни.

Кардиотренажёры

беговые дорожки
и велотренажёры,
эллиптические и гребные
тренажёры, продукция для
фитнеса и занятий йогой.

Тренажёры и станции для силовых тренировок

домашние и коммерческие
многофункциональные
комплексы, скамьи, турники,
тренажёры для работы
с утяжелением.

Оборудование и приспособления для активного отдыха

теннисные и игровые столы,
батуты для помещений и
улицы, баскетбольные кольца,
стойки, щиты, ворота для
футбола и многое другое.

Продукция для здоровья и восстановления

массажные и инверсионные
столы, массажные кресла
и массажёры для разных
частей тела.

Товары для самых активных малышей

манежи и игровые комплексы,
домашняя и садовая детская
мебель, стульчики для
кормления и игрушки
для творческого развития.



Рады приветствовать вас!

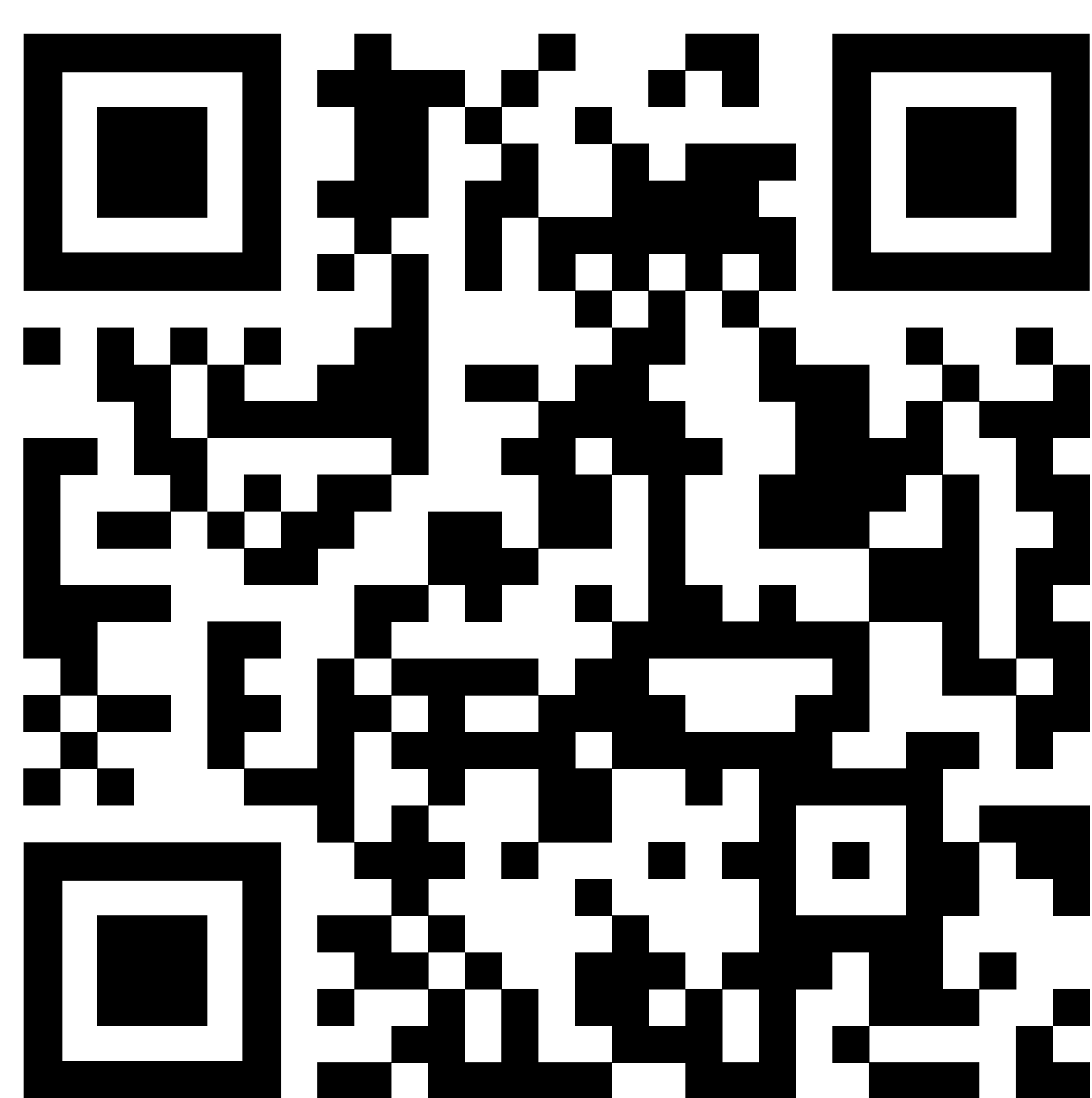
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

Для обеспечения максимальной сохранности и длительного срока службы нашей продукции, просим внимательно изучить данное Руководство перед сборкой и началом эксплуатации.

Электронный вариант документа вы всегда можете найти на официальном сайте компании **UNIX** по адресу **unixfit.ru**

Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния. С продукцией бренда **UNIX** вы можете быть уверены, что ваше тело на многие годы останется подтянутым и красивым.

Бренд **UNIX** постоянно развивается и создаёт свои изделия на базе самых современных разработок и инновационных технологий. Для изучения полного ассортимента нашей продукции перейдите на официальный сайт компании. Для этого используйте QR-код, представленный на этой странице.



UNIXFIT.RU



Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

Рекомендации по проведению занятий на тренажере

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

- Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажёра.
- Все украшения перед тренировкой необходимо снять.
- Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий. Это особенно важно при:

- наличии предрасположенности к повышенному давлению, заболеваниям лёгких и сердечно-сосудистой системы;
- возрасте старше 45 лет;
- повышенном уровне холестерина;
- ожирении;
- отсутствии регулярных тренировок и занятий спортом более одного года.

Техника безопасности

Во избежание травм и несчастных случаев соблюдайте приведённые ниже правила безопасности.

- Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра прочитайте инструкцию. Владелец тренажёра несёт ответственность за информирование всех пользователей обо всех мерах предосторожности.
- Прислушивайтесь к сигналам вашего тела. Чрезмерные физические нагрузки могут навредить вашему здоровью. При появлении боли, стеснения в груди, нерегулярного сердцебиения, сильной одышки, недомогания, головокружения или тошноты прекратите тренировку. Перед продолжением занятий проконсультируйтесь с врачом.
- Не подпускайте детей и домашних животных к тренажёру. Изделие предназначено только для взрослых.
- Используйте тренажёр только по назначению.
- Тренажёр не подходит для использования в терапевтических целях.
- При подъёме и перемещении оборудования соблюдайте осторожность и прибегайте к помощи третьих лиц, чтобы не травмировать спину.
- Изделие предназначено только для использования в помещении и в домашних условиях и не предназначено для коммерческого использования.
- Маховик спин-байка вращается по инерции и не останавливается сразу после того, как вы перестали крутить педали. Не снимайте ноги с педалей до полной остановки маховика — для экстренной остановки нажмите на регулятор сопротивления вниз.

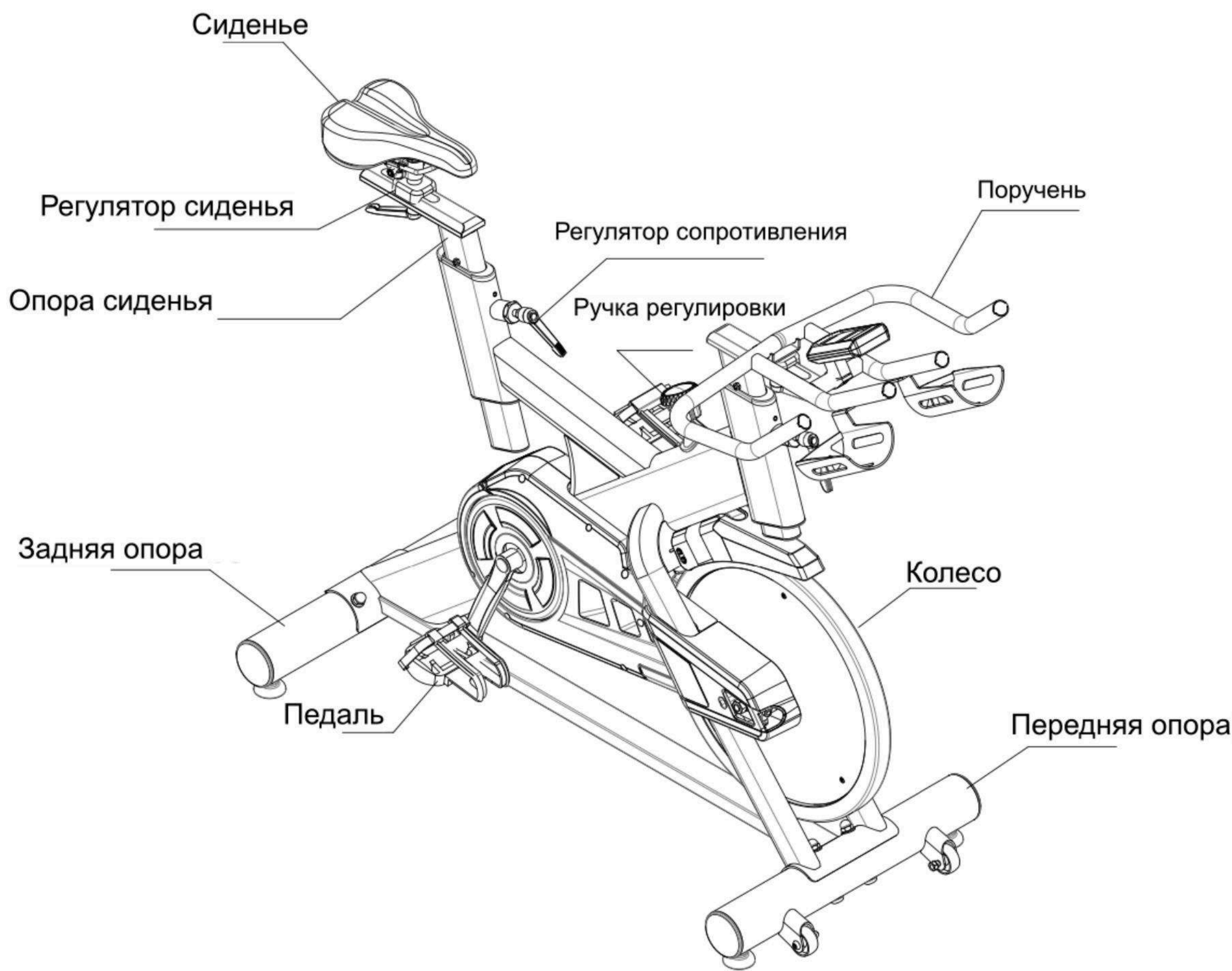
Хранение и размещение

- Тренажёр предназначен для использования в помещении. Устанавливайте и эксплуатируйте его на твёрдой ровной поверхности или на защитном коврике.
- Для обеспечения безопасности оставляйте вокруг тренажёра не менее 0,5 м свободного пространства.
- Не устанавливайте тренажёр в помещениях без температурного контроля: в гаражах, на верандах, в ванных комнатах, на автостоянках, а также на открытом воздухе.
- Не допускайте попадания на тренажёр, особенно на консоль, прямых солнечных лучей и не размещайте его вблизи отопительных приборов.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства и на консоль.
- Избегайте эксплуатации тренажёра в запылённых помещениях.
- Храните устройство в чистом, сухом, хорошо проветриваемом и недоступном для детей месте.
- При длительном хранении накройте тренажёр чехлом для защиты от пыли и извлеките батарейки из консоли.

Обращение с батарейками

- Устанавливайте батарейки строго с соблюдением полярности, ориентируясь на обозначения + и – в батарейном отсеке.
- Не размещайте батарейки рядом с горячими или движущимися предметами.
- Не допускайте попадания на батарейки посторонних предметов, мусора или воды: это может вызвать короткое замыкание. Не эксплуатируйте тренажёр влажными руками.
- Всегда меняйте обе батарейки одновременно. Не смешивайте типы батареек, а также старые и новые элементы питания.
- При длительном перерыве в использовании извлекайте батарейки из отсека.
- Утилизируйте батарейки в соответствии с государственными и региональными правилами.

Общие положения и описание устройства



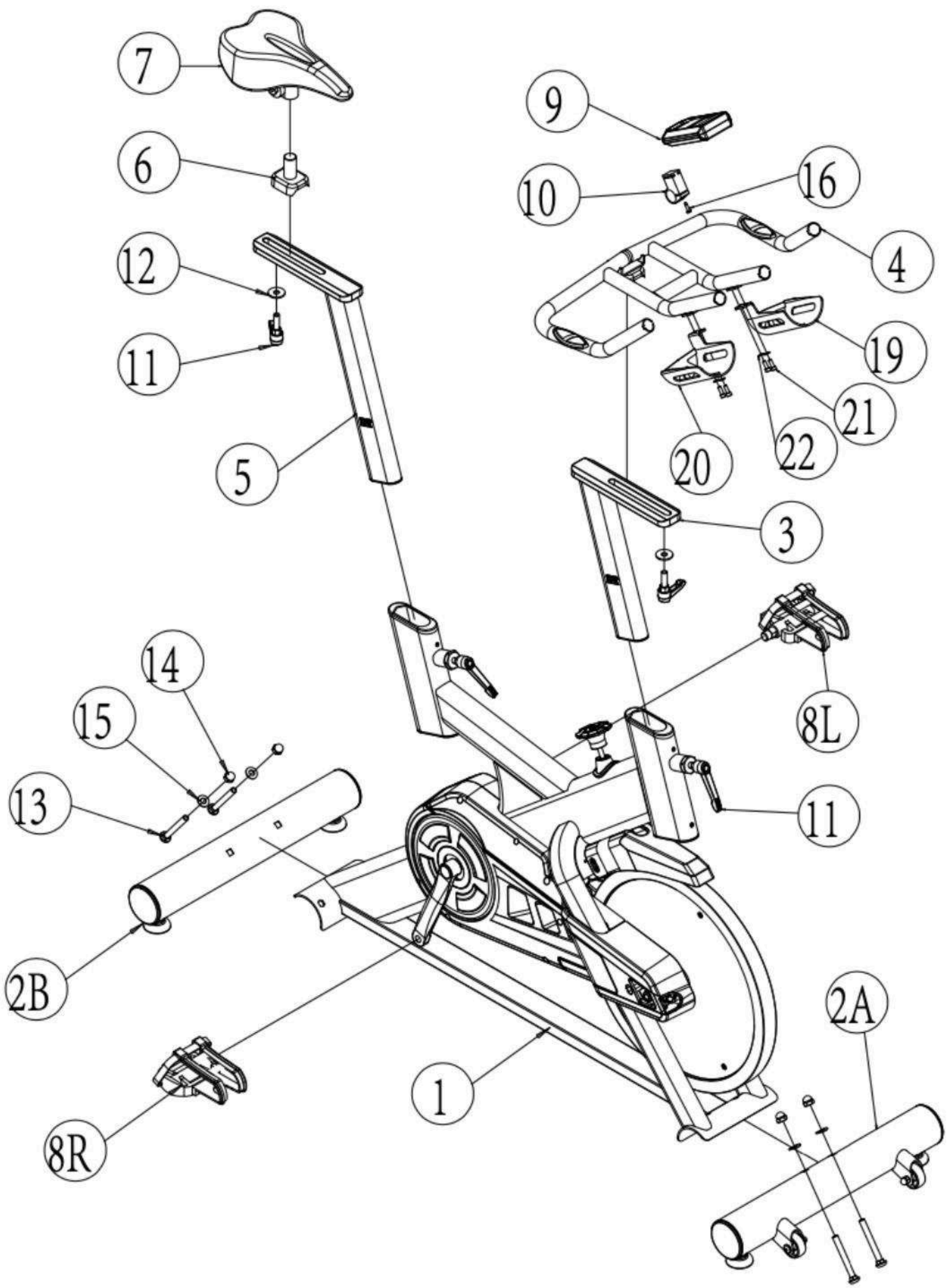
Артикул: SB500BK

Велотренажер UNIX Fit SB-500 Black – спин-байк для интенсивных домашних кардиотренировок. В отличие от вертикального велотренажера, спин-байк позволяет имитировать разные условия езды – подъемы, спуски, работу стоя – и попеременно нагружать разные группы мышц. Посадка на спин-байке более спортивная, за счет чего тренировка получается интенсивнее.

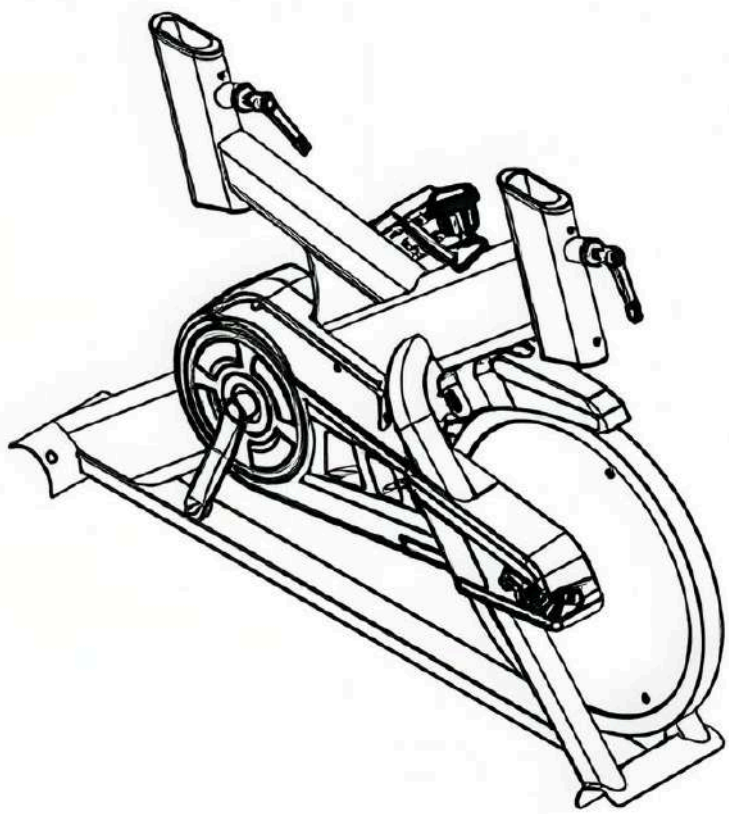
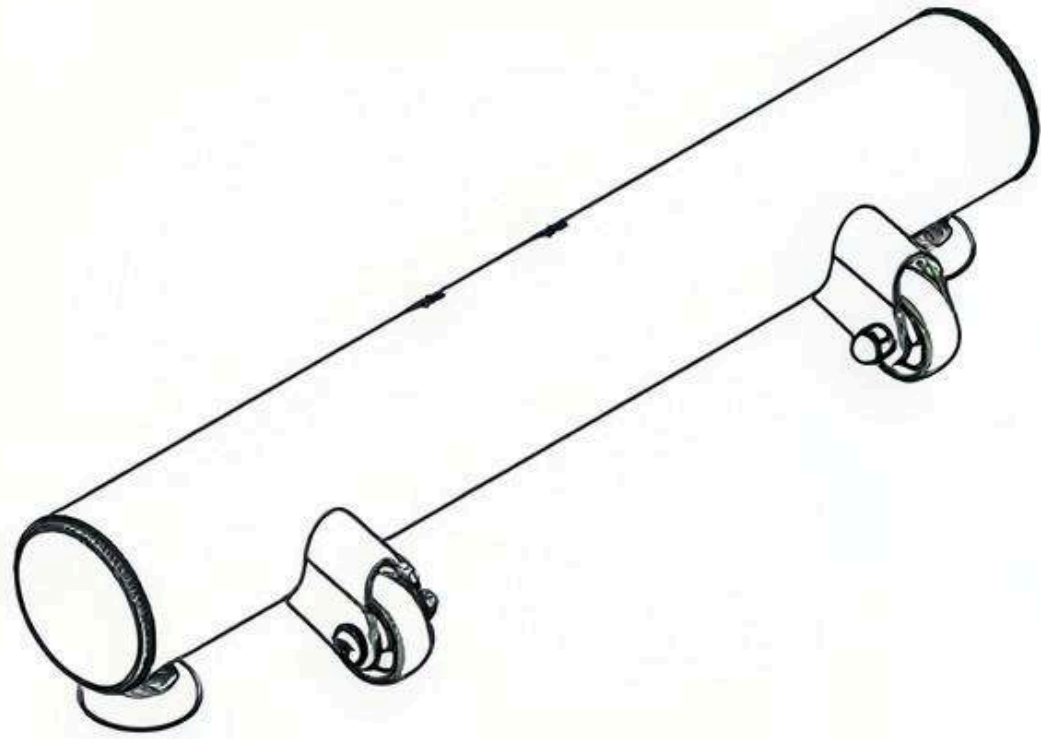
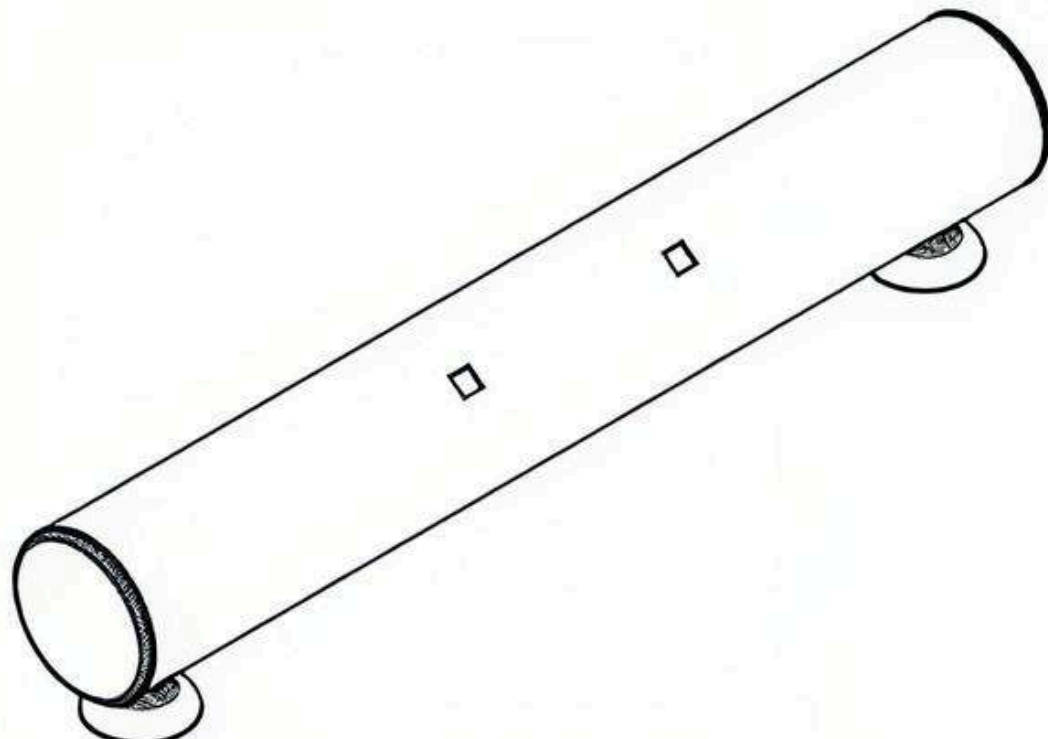
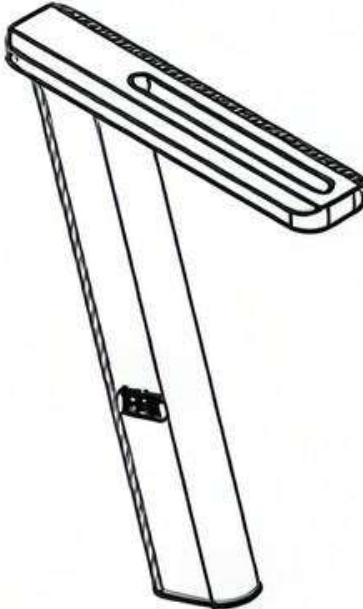
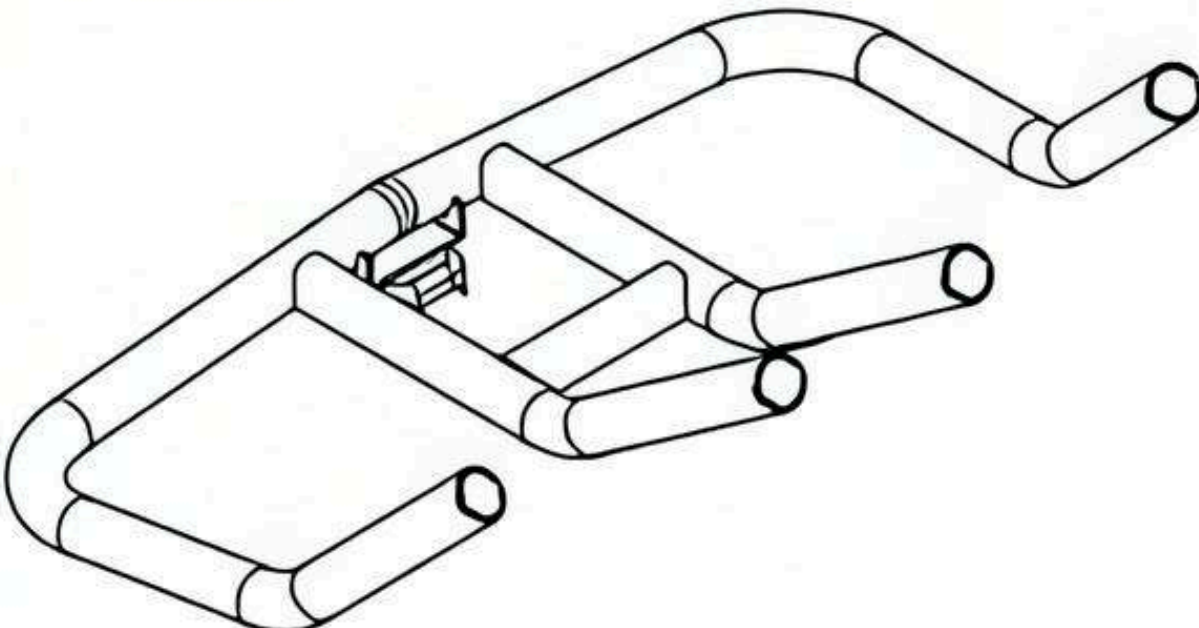
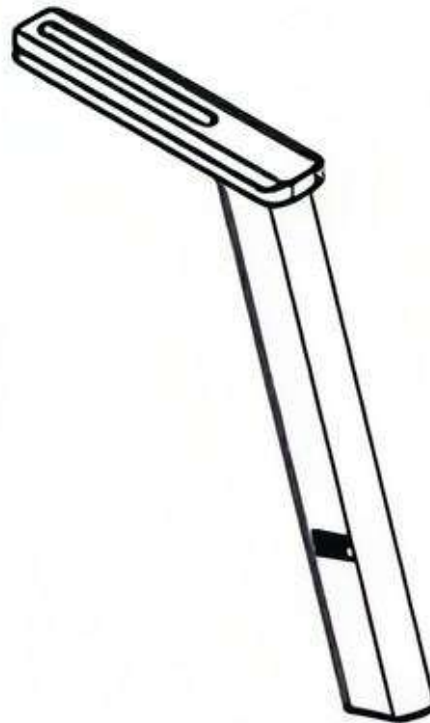
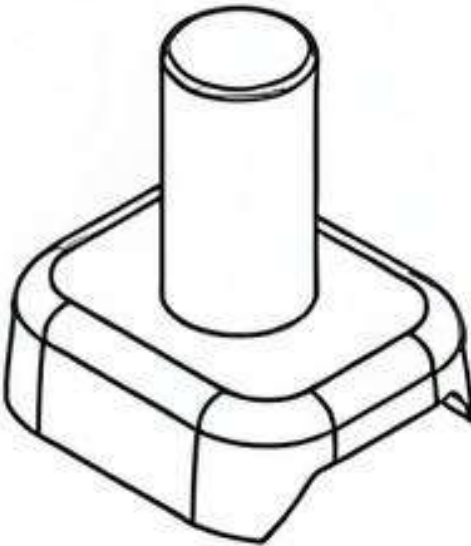
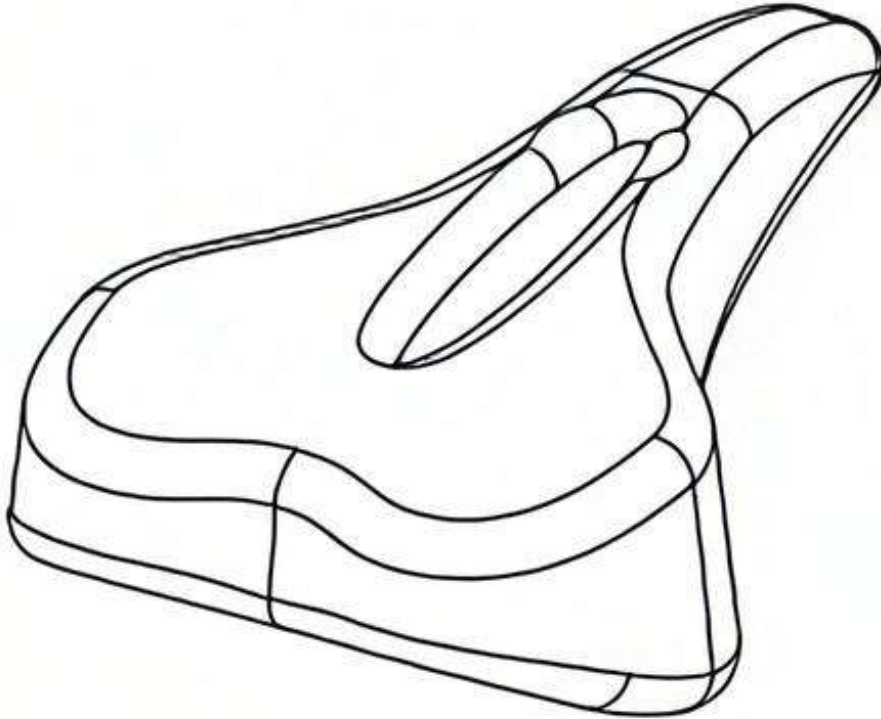
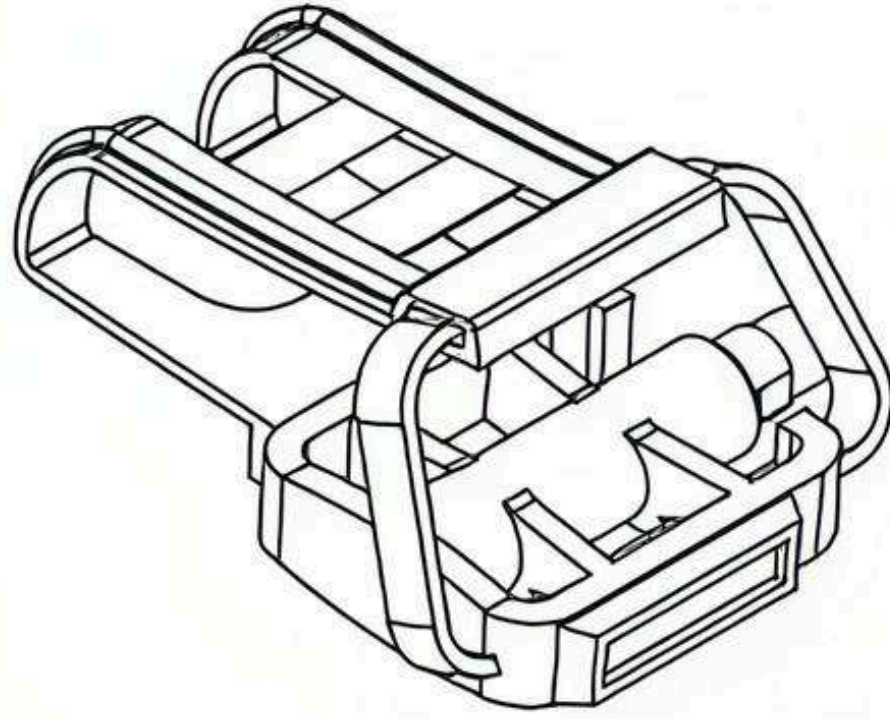
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

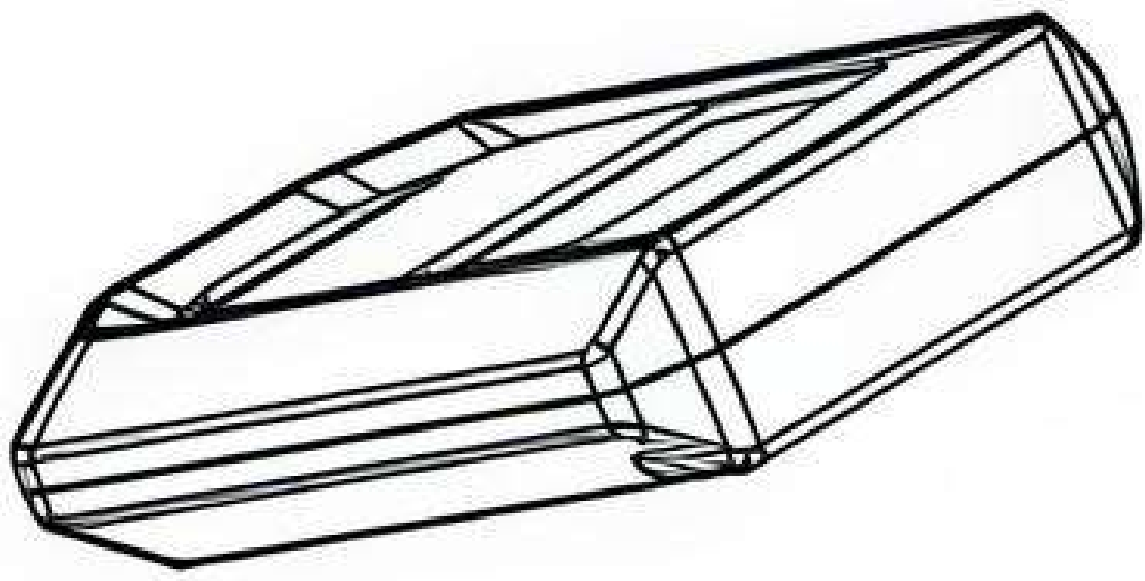
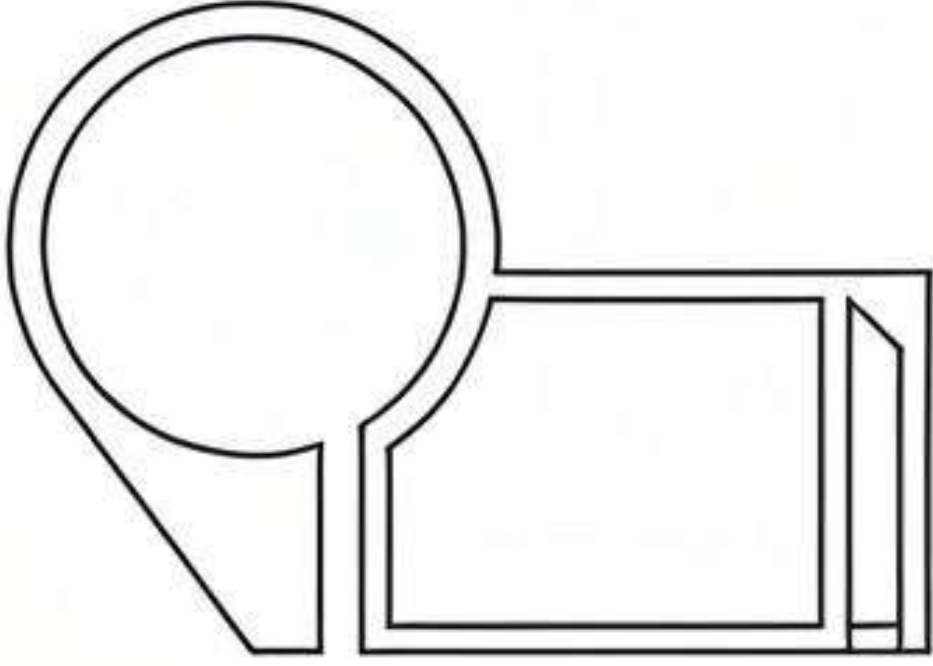
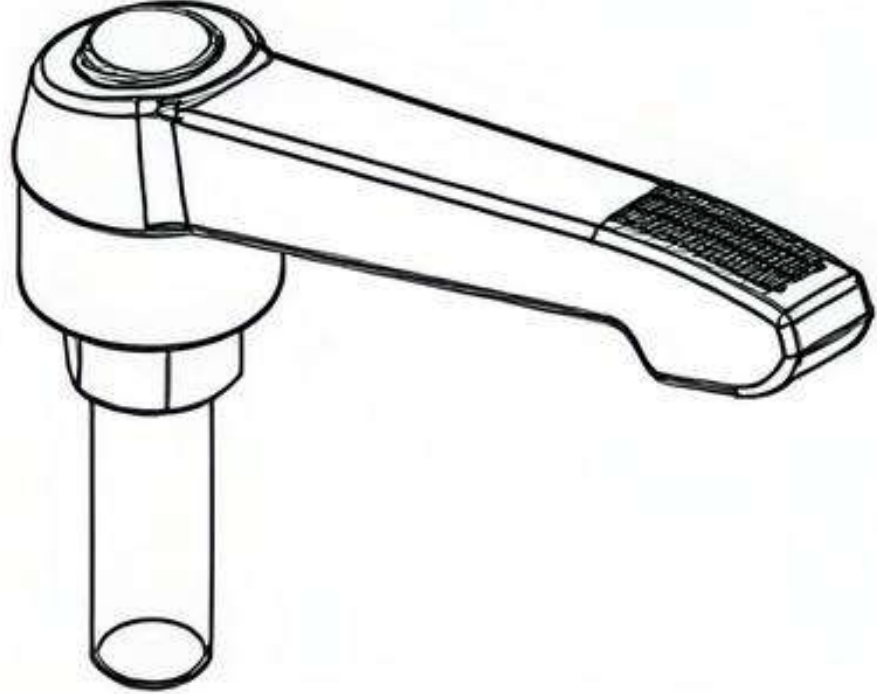
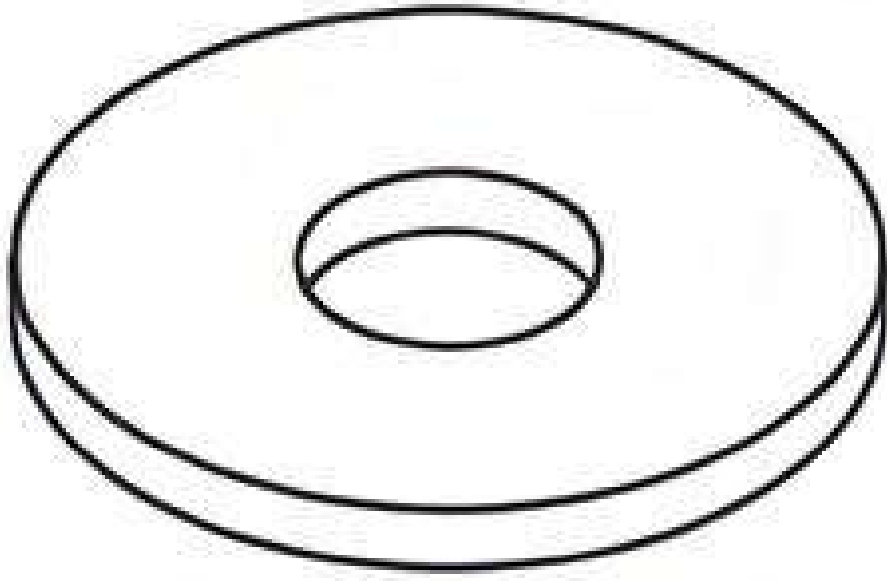
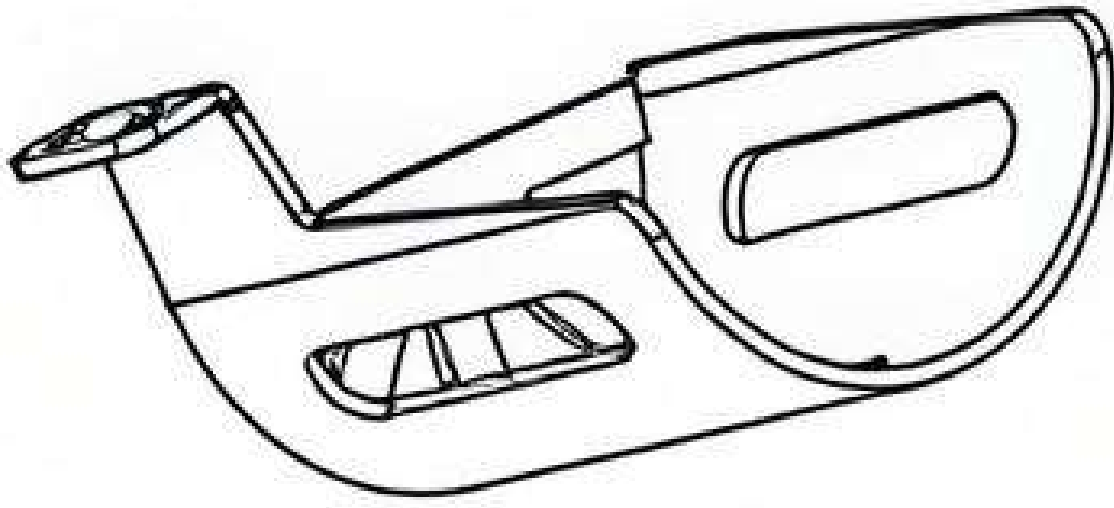
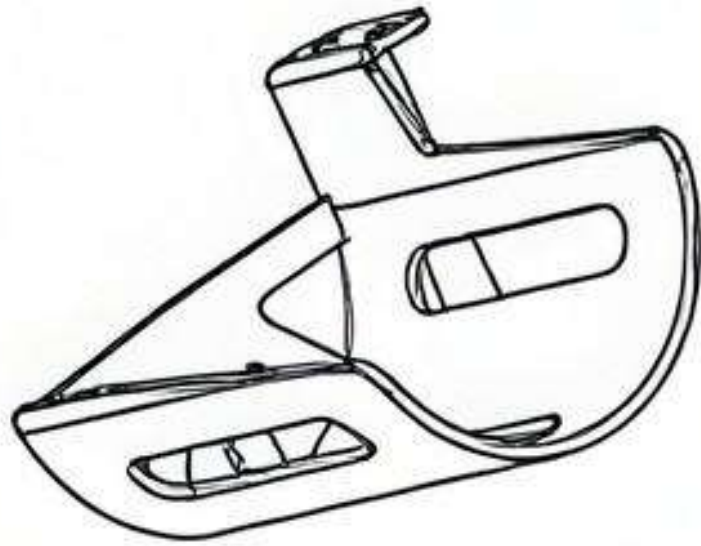
Параметр	Значение
Питание тренажера	Не требуется, консоль работает от батареек (2 батарейки типа AAA)
Консоль	Жидкокристаллический (LCD) дисплей, язык интерфейса – английский
Система нагружения	Колодочная, механическая
Пульсометр	Сенсорные датчики на рукоятках
Показания консоли	Время, расстояние, скорость, калории, пульс

Список деталей

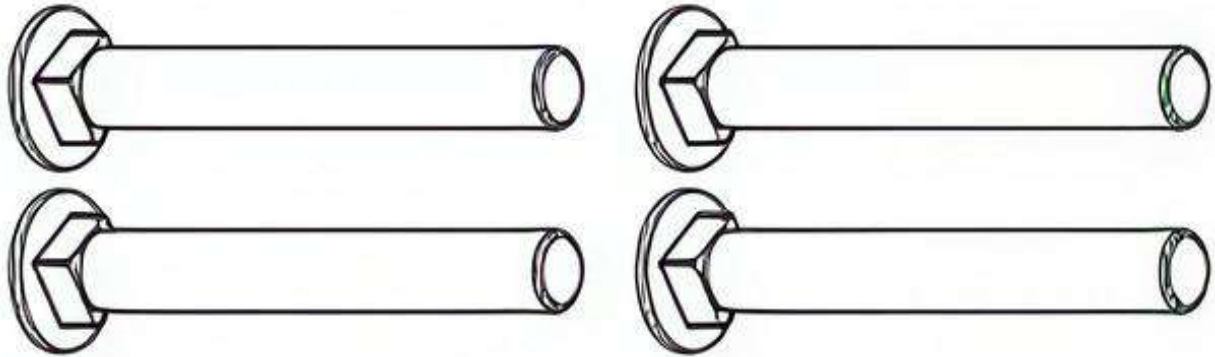
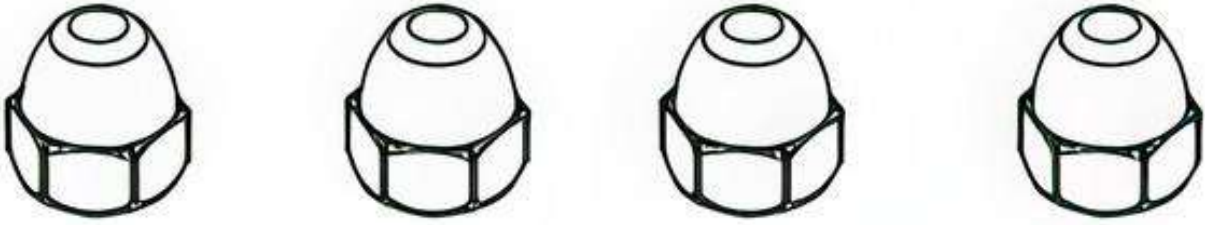
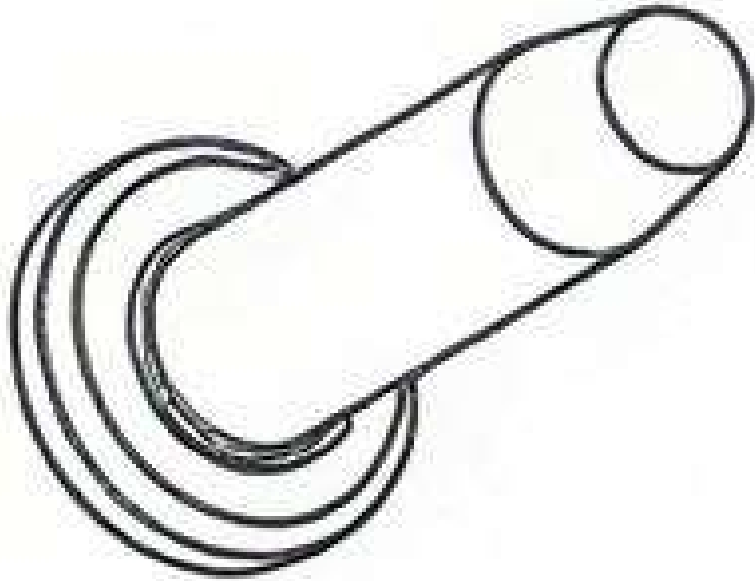
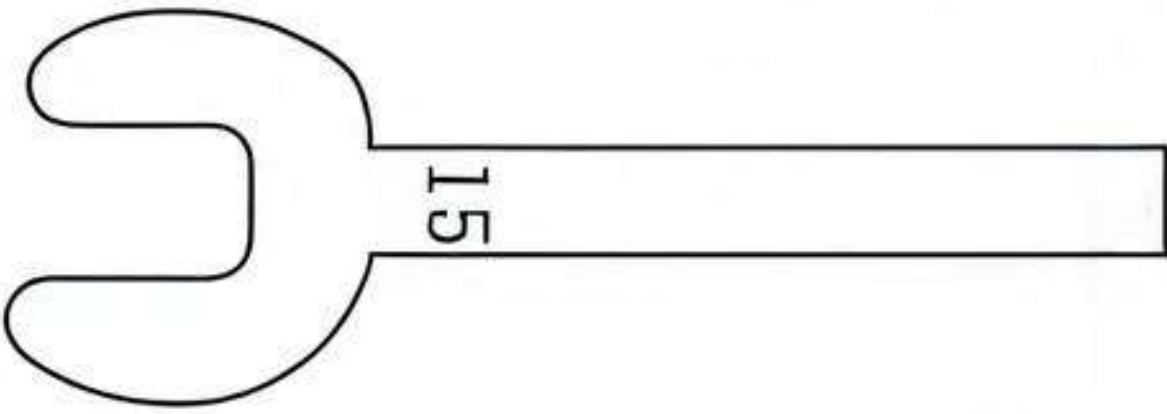
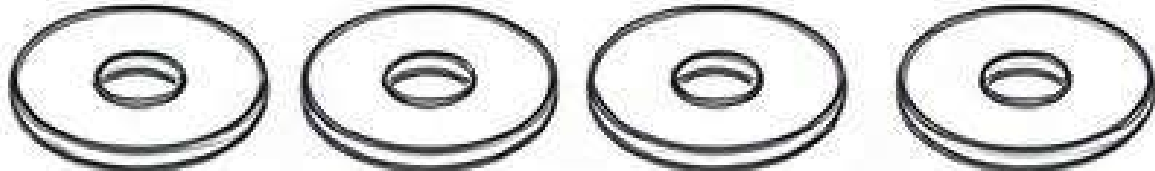
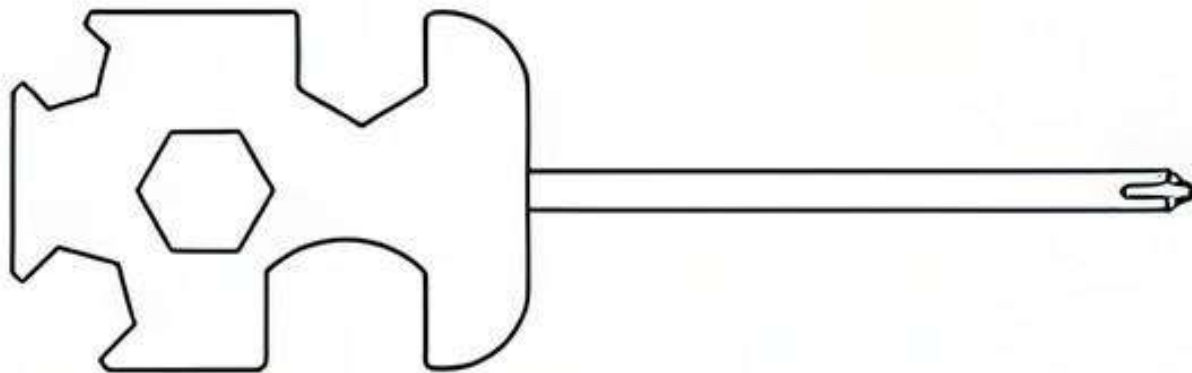
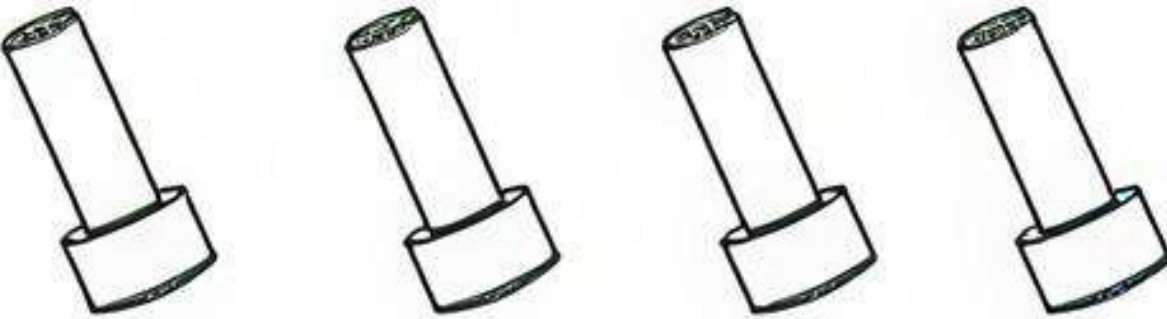
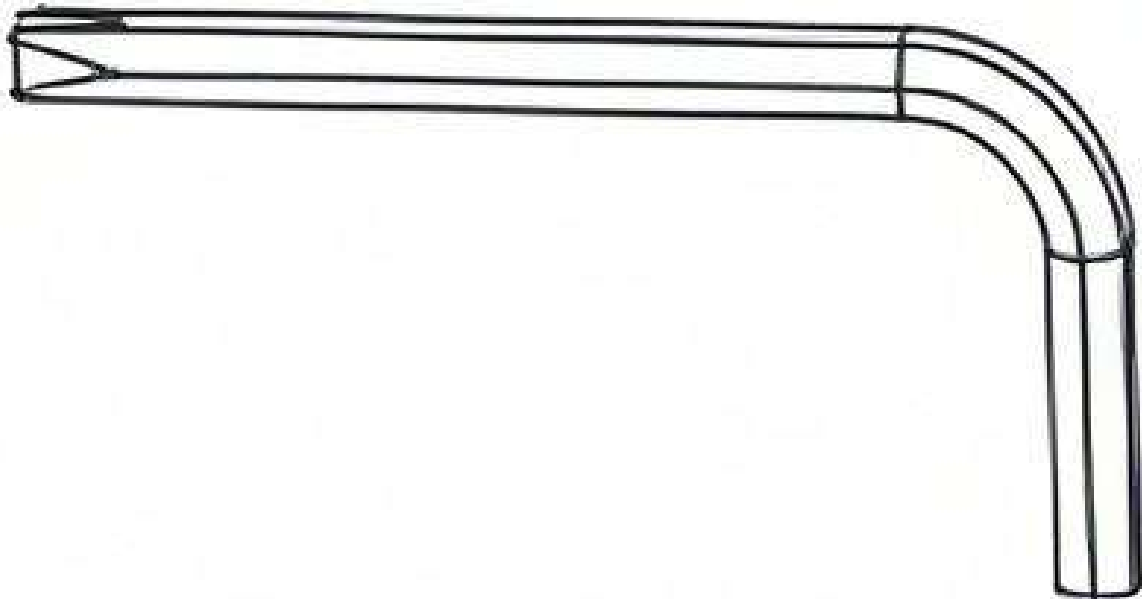


КОМПОНЕНТЫ

1. Основная рама  1 шт	2А. Передняя опора  1 шт	2В. Задняя опора  1 шт
3. Регулятор положения поручня  1 шт	4. Поручень  1 шт	5. Опора сиденья  1 шт
6. Регулятор высоты сиденья  1 шт	7. Сиденье  1 шт	8. Педаль  2 шт

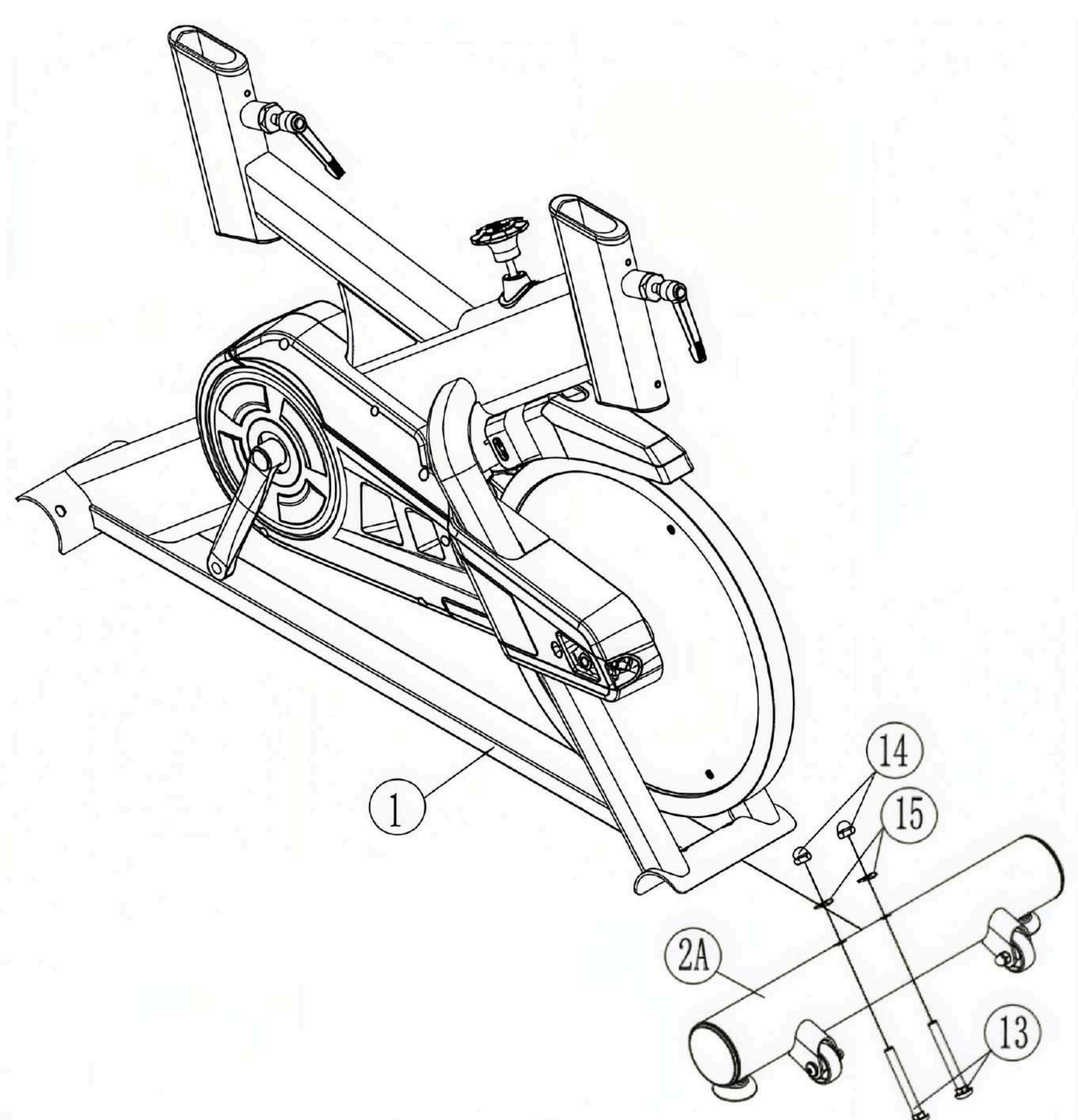
9. Электронный счетчик 	10. Держатель счетчика 	11. Ручка регулировки 
1 шт	1 шт	4 шт
12. Большая шайба 	19. Держатель бутылки левый 	20. Держатель бутылки правый 
2 шт	1 шт	1 шт

АКСЕССУАРЫ

13. Кареточные винты M8 x 85 	14. Накладные гайки M8 	15. Изогнутые прокладки Ф8 
4 шт	4 шт	4 шт
16. Саморез M4 x 20 	17. Гаечный ключ 	22. Плоские прокладки Ф6 
1 шт	1 шт	4 шт
18. Универсальный ключ 	21. Винты с цилиндрической головкой M6 x 16 	23. L-образный ключ 
1 шт	4 шт	1 шт

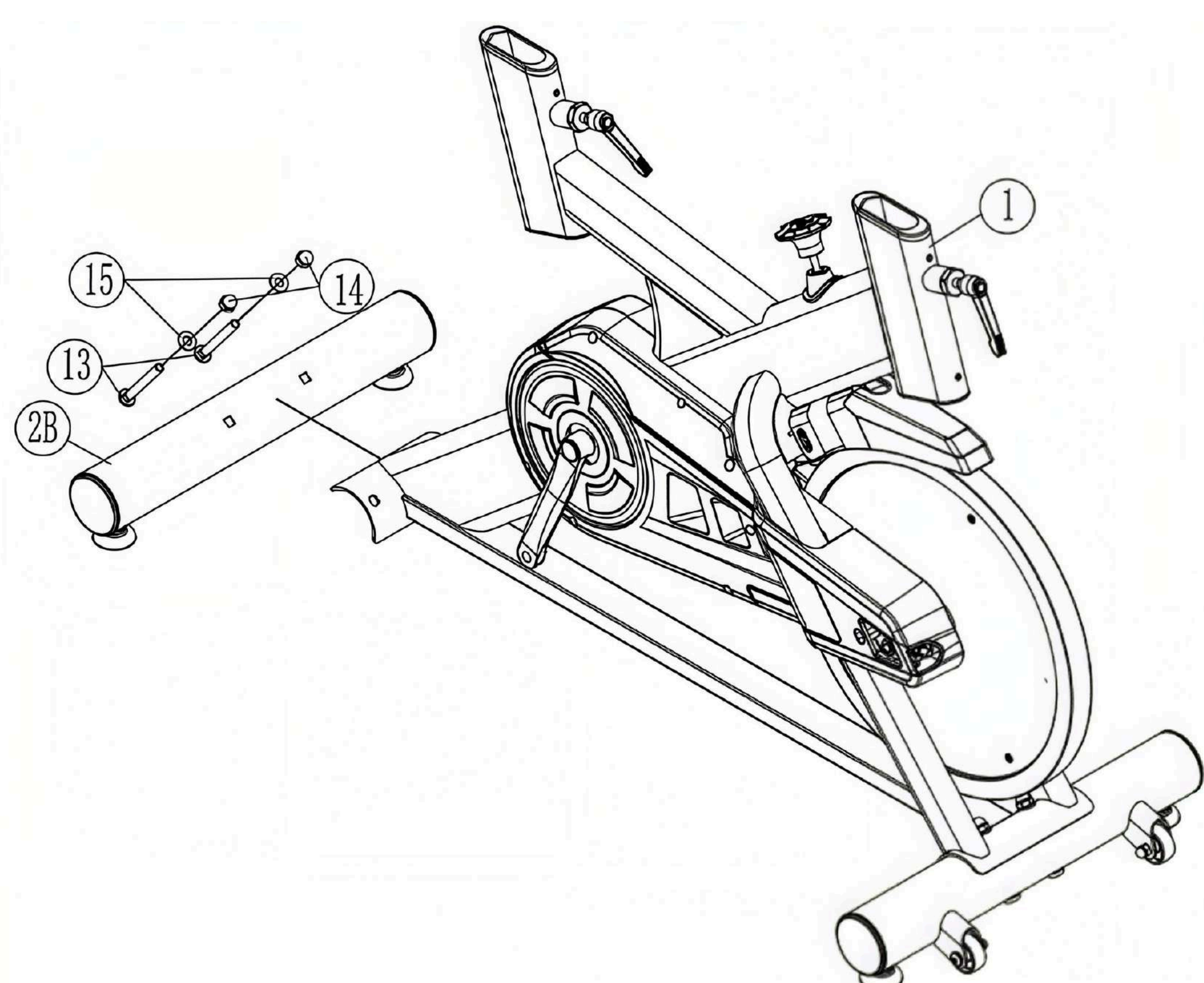
Сборка тренажера

Во время установки затягивайте винты не полностью. После полной сборки рамы затяните их окончательно. Собирайте тренажер на свободной ровной площадке, детали раскладывайте так, чтобы они были под рукой.



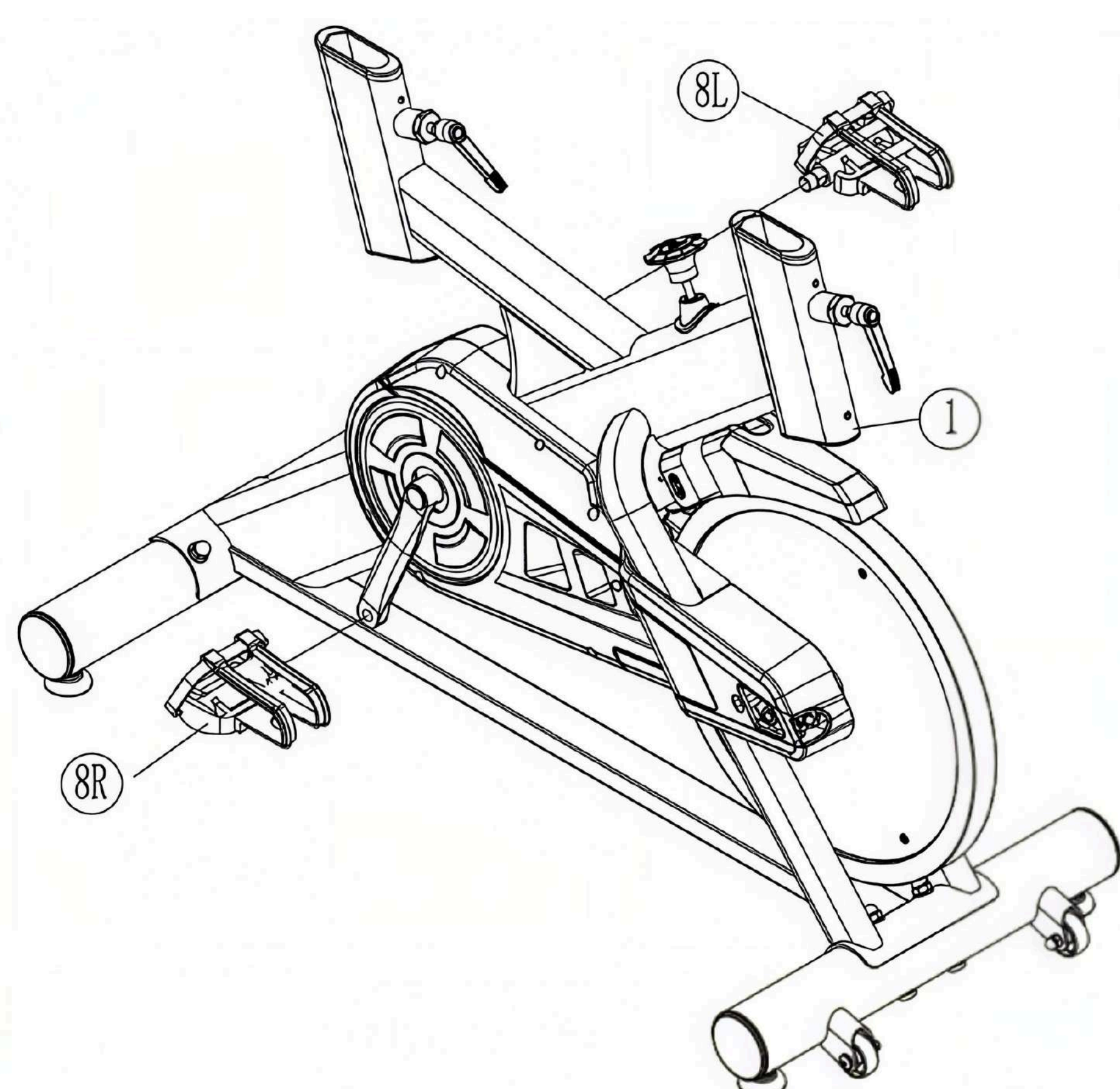
ШАГ 1

Прикрепите переднюю опору (2A) к основной раме (1) с помощью 2 накидных гаек М8 (14), 2 изогнутых прокладок Ф8 (15) и 2 кареточных винтов М8 х 65 (13). Закрутите по часовой стрелке универсальным ключом (18).



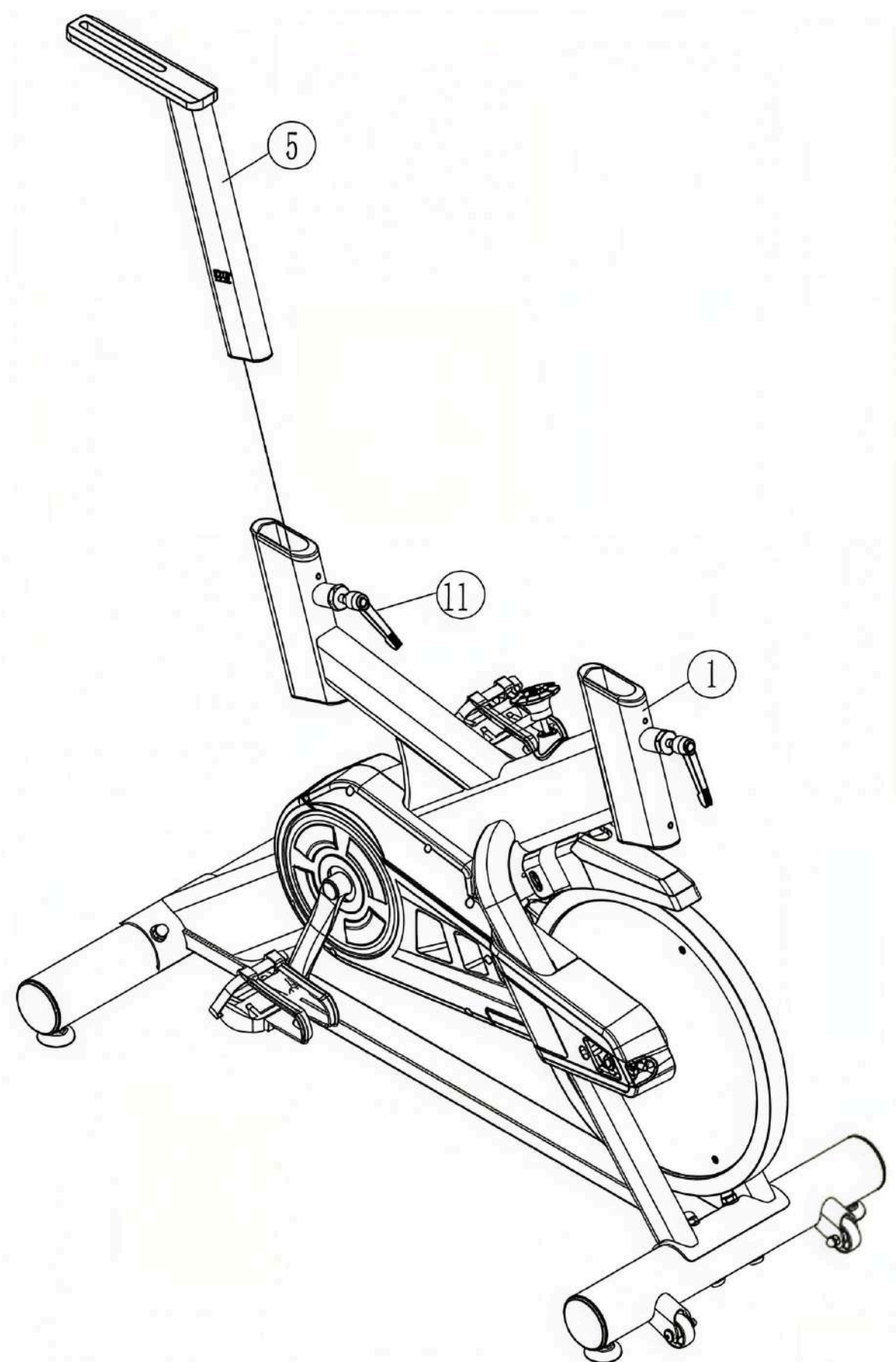
ШАГ 2

Прикрепите заднюю опору (2B) к основной раме (1) с помощью 2 накидных гаек М8 (14), 2 изогнутых прокладок Ф8 (15) и 2 кареточных винтов М8 х 65 (13). Закрутите по часовой стрелке универсальным ключом (18).



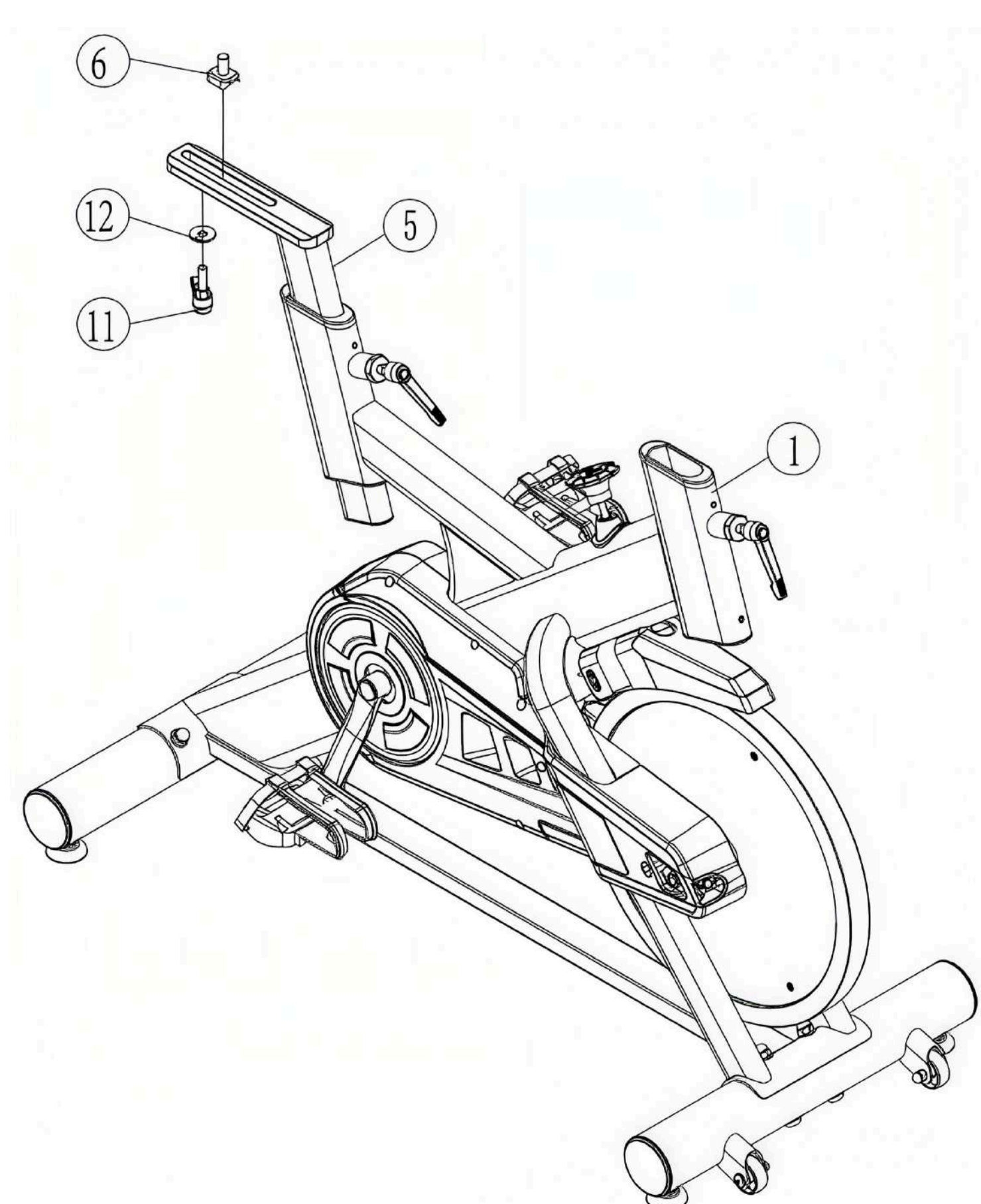
ШАГ 3

- Гаечным ключом (17) установите на шатун левую педаль (8L), обозначенную буквой L. Обратите внимание: левые элементы конструкции закручиваются против часовой стрелки.
- Гаечным ключом (17) установите на шатун правую педаль (8R), обозначенную буквой R. Обратите внимание: правые элементы конструкции закручиваются по часовой стрелке.



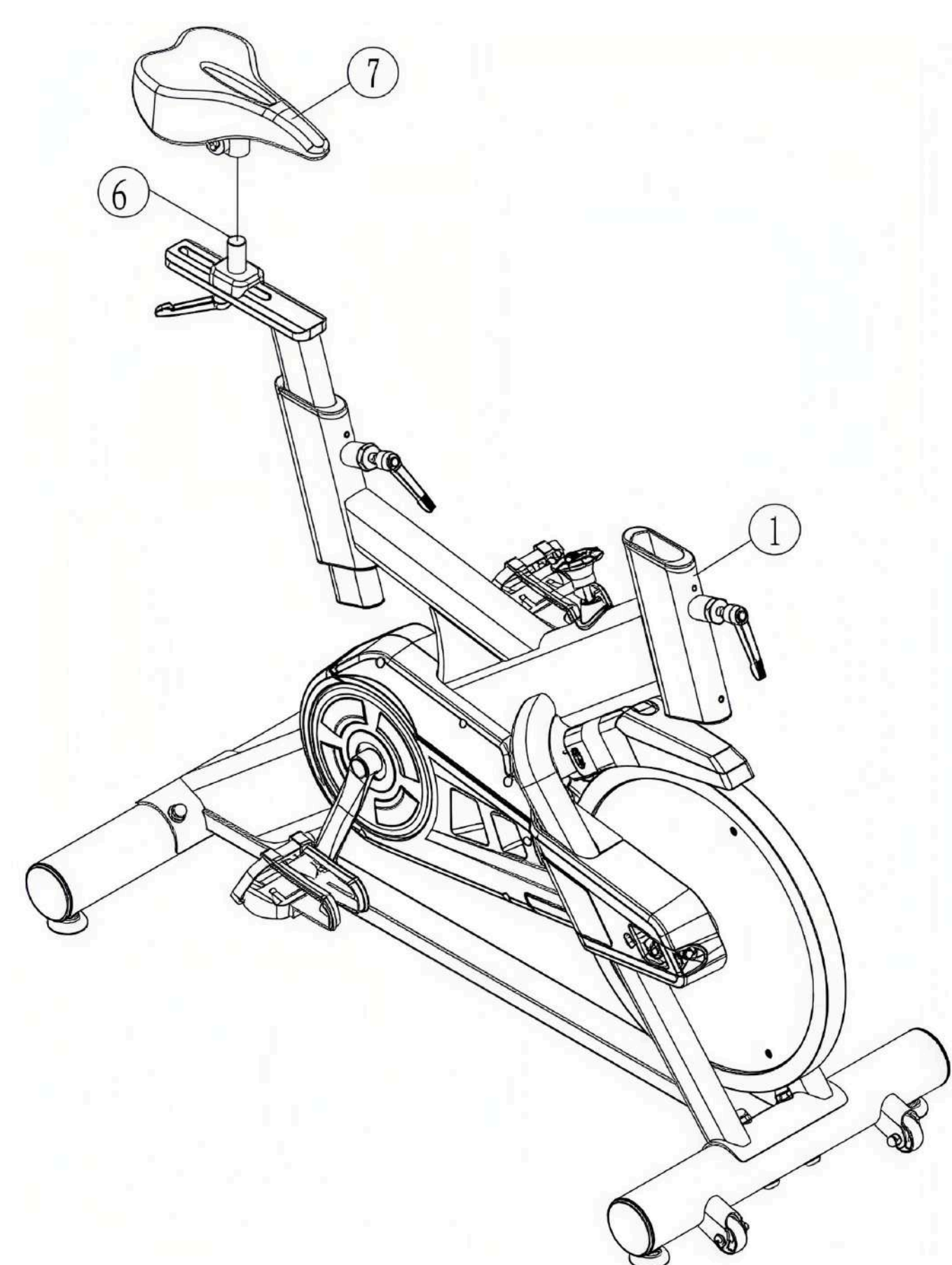
ШАГ 4

Ослабьте ручку регулировки (11) и соедините опору сиденья (5) с основной рамой (1). Закрутите ручку.



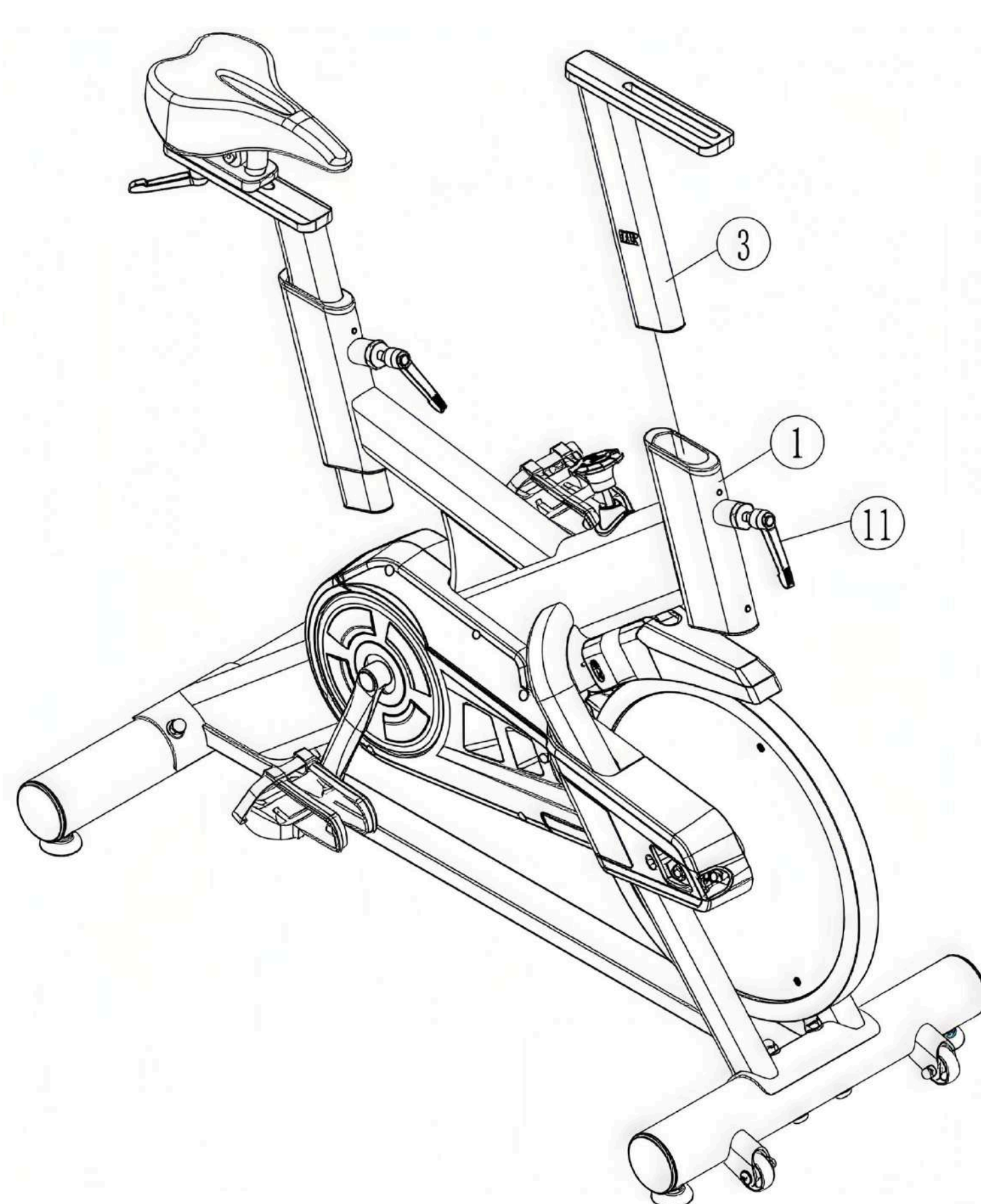
ШАГ 5

Вставьте регулятор высоты сиденья (6) в опору сиденья (5). Зафиксируйте его с помощью ручки регулировки (11) и большой шайбы (12).



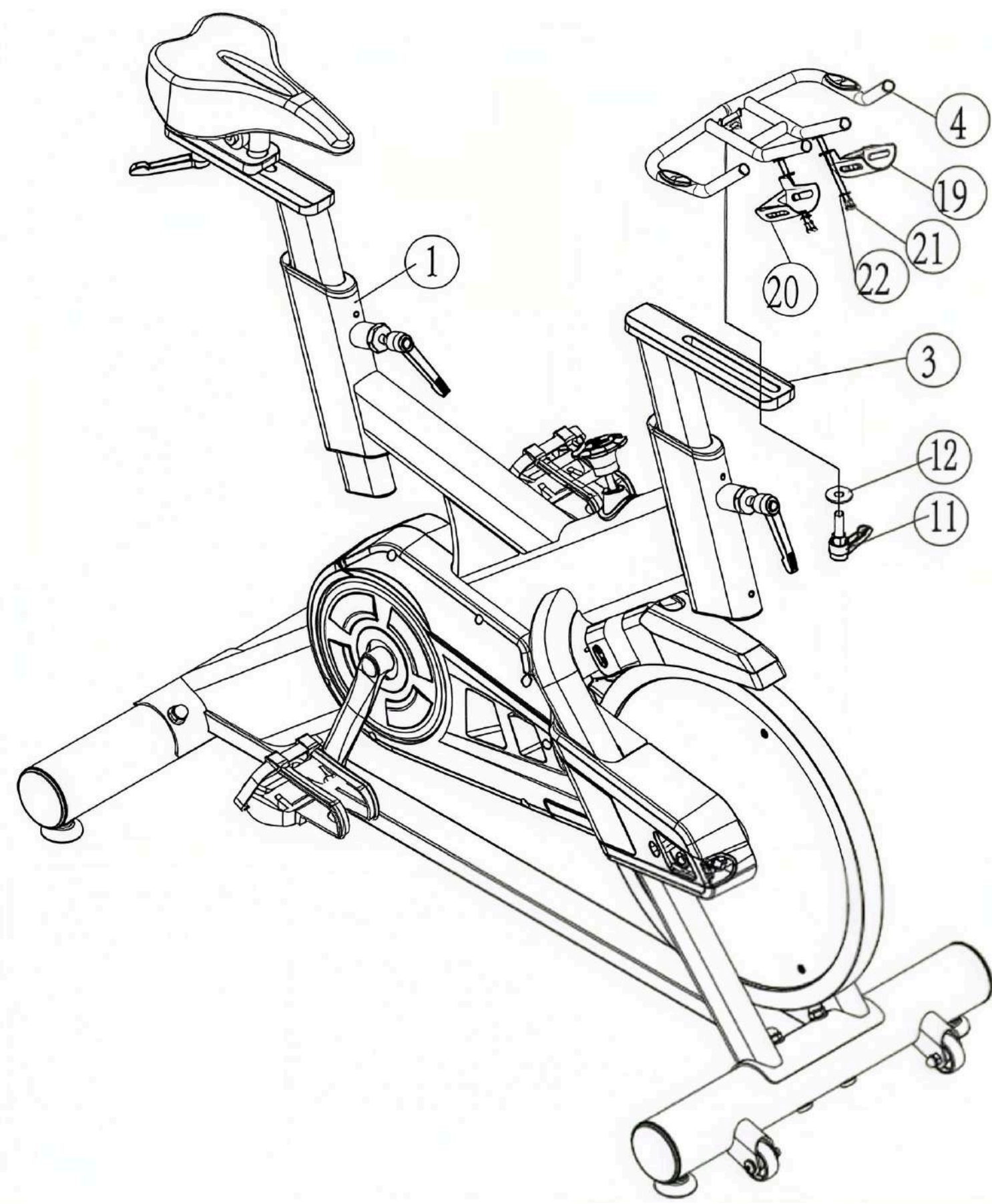
ШАГ 6

Установите сиденье (7) на регулятор высоты сиденья (6) и затяните контргайку универсальным ключом (18).



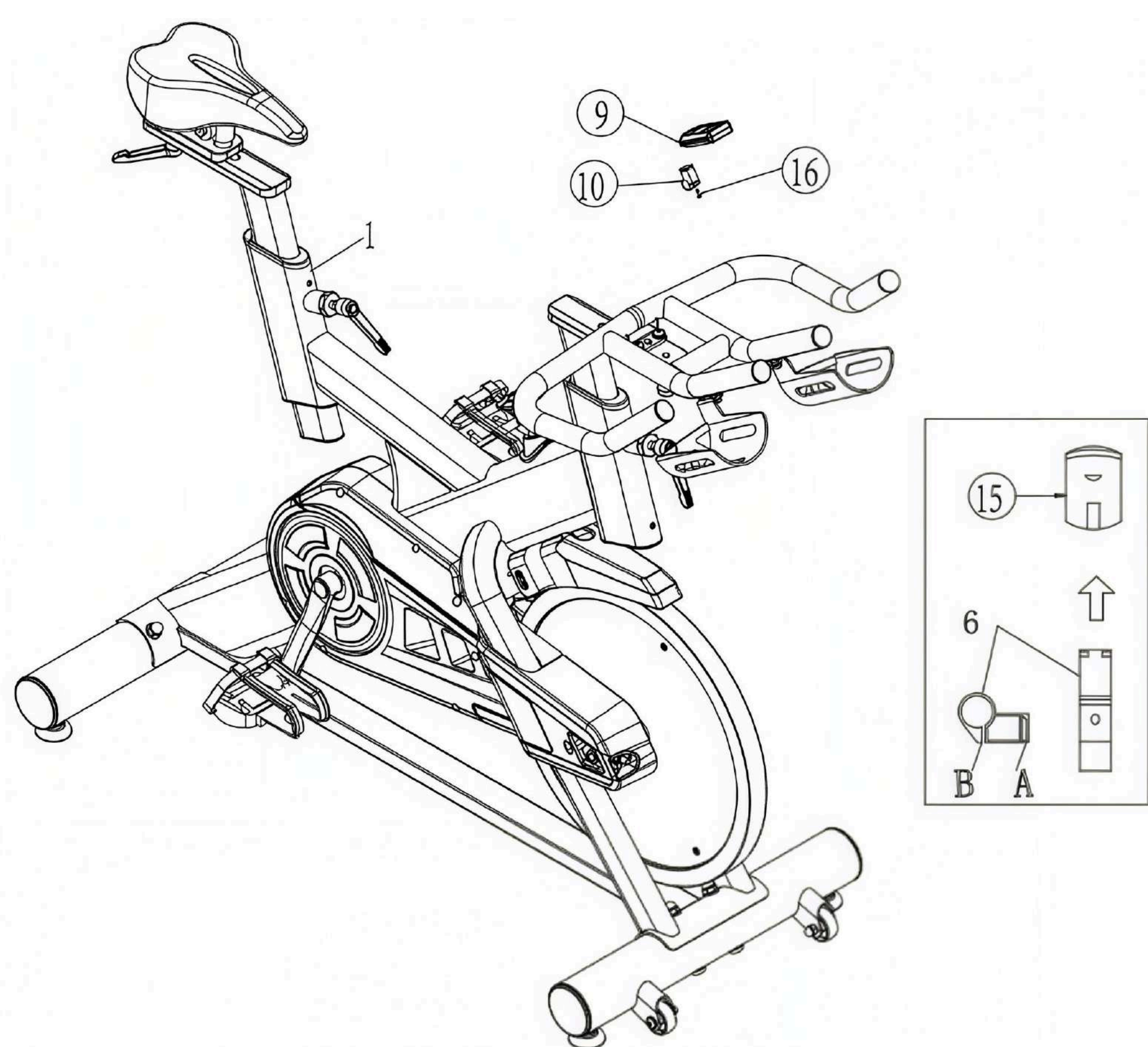
ШАГ 7

Ослабьте ручку регулировки (11) и соедините регулятор положения поручня (3) с основной рамой (1). Закрутите ручку.



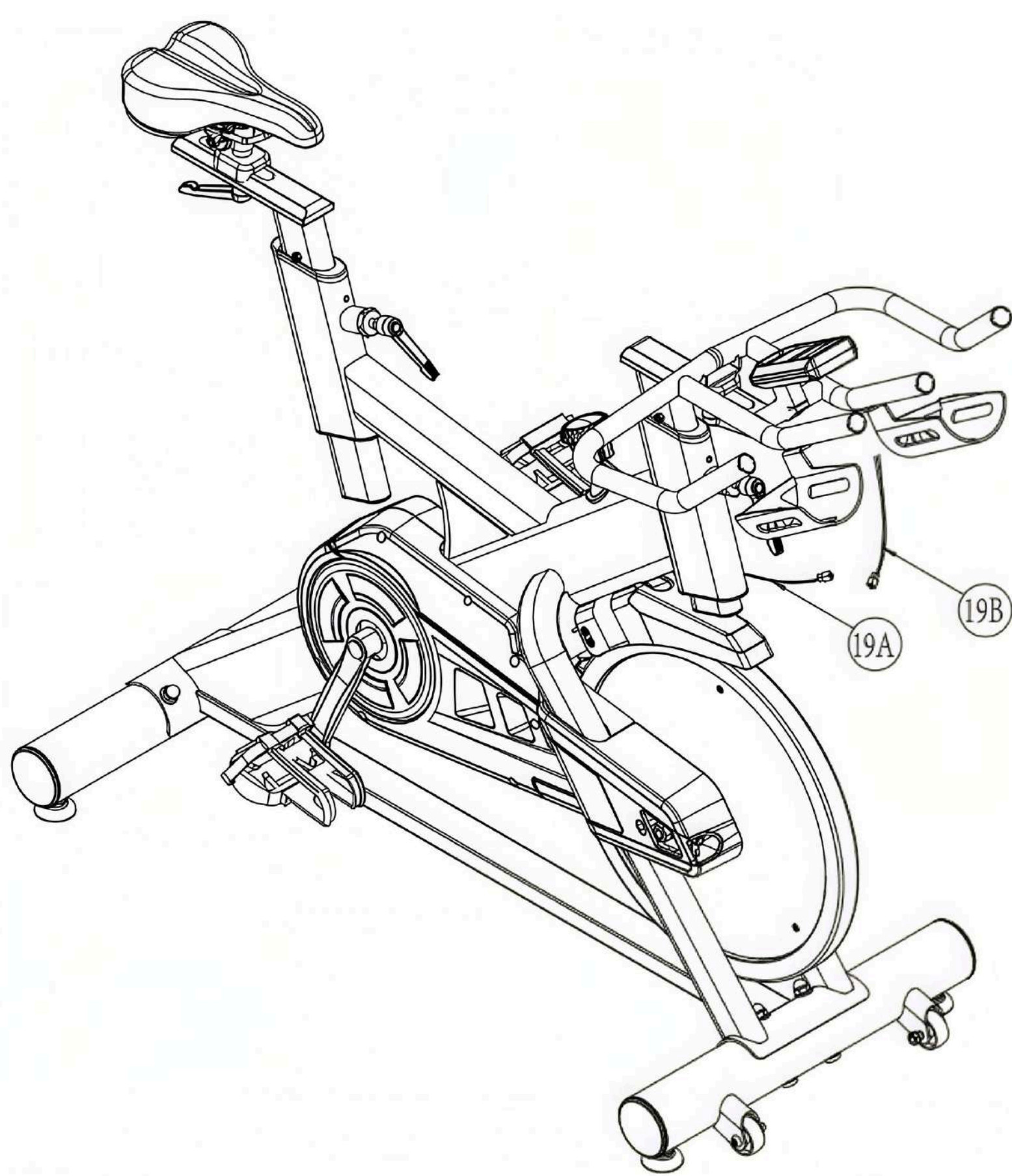
ШАГ 8

- Зафиксируйте поручень (4) на регуляторе положения поручня (3) с помощью ручки регулировки (11) и большой шайбы (12).
- С помощью винтов с цилиндрической головкой М6 х 16 (21) и плоских прокладок Ф6 (22) установите левый (19) и правый (20) держатели для бутылок на поручень (4). Используйте L-образный ключ (23).



ШАГ 9

Установите консоль (9) на элемент А держателя консоли (10) в направлении, показанном на рисунке стрелкой. Элемент В держателя консоли (10) закрепите на поручне (4) с помощью универсального ключа (18) и самореза М4 х 20 (16).



ШАГ 10

Соедините между собой кабель, проходящий в нижней части регулятора положения поручня, и кабель консоли, как показано на рисунке. Проверьте надежность соединения.

После сборки убедитесь, что все крепления затянуты, а ручки регулировки надежно зафиксированы.

РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ И ПОЛОЖЕНИЯ СИДЕНЬЯ

Ослабьте ручку регулировки на опоре сиденья и выставьте сиденье на нужную высоту, после чего надежно затяните ручку. Ориентир: сидя в седле с опущенной вниз педалью, нога должна оставаться чуть согнутой в колене.

Чтобы сдвинуть сиденье вперед или назад, ослабьте ручку регулировки на регуляторе сиденья, установите нужное положение и затяните ручку.

Не поднимайте стойку сиденья выше отметки предельного положения и всегда проверяйте затяжку ручек регулировки перед началом тренировки.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ РУЛЯ

Ослабьте ручку регулировки на регуляторе положения поручня и выставьте руль по высоте, а при необходимости сдвиньте его вперед или назад. Затяните ручку до упора. Чем ниже установлен руль, тем более спортивной и интенсивной получается посадка.

РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ И ЭКСТРЕННОЕ ТОРМОЖЕНИЕ

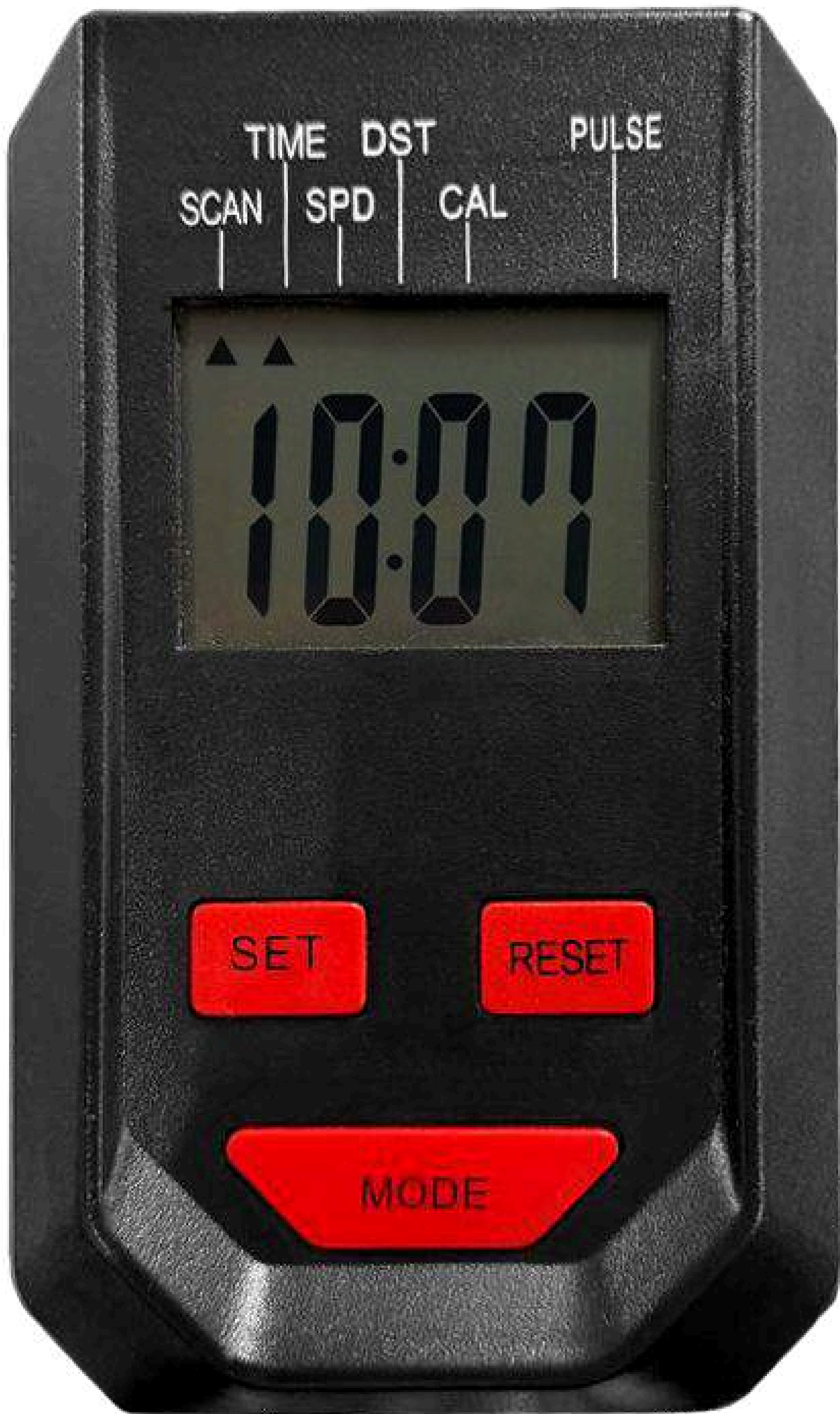
Поворот регулятора сопротивления по часовой стрелке увеличивает нагрузку, против часовой стрелки — уменьшает. Регулировка бесступенчатая, нагрузку можно менять прямо во время тренировки.

Нажатие регулятора сопротивления вниз работает как экстренный тормоз и мгновенно останавливает маховик. Используйте его, если нужно немедленно прекратить движение.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Для перемещения возьмитесь за поручень и наклоните тренажер вперед, пока транспортировочные ролики на передней опоре не коснутся пола, после чего перекатите его в нужное место.

Инструкция по консоли



Включение и выключение. Консоль включается автоматически при нажатии кнопки или при начале вращения педалей. Если сигнал от датчика отсутствует и кнопки не нажимаются в течение нескольких минут, консоль выключается автоматически.

Выбор показателя. Последовательные нажатия кнопки MODE переключают показания консоли. По умолчанию работает режим автоматического сканирования (SCAN), при котором показатели сменяются по кругу.

Информация на дисплее

Показатель	Описание
Время (TIME)	Продолжительность текущей тренировки.
Скорость (SPEED)	Текущая скорость движения в реальном времени.
Расстояние (DIST)	Расстояние, пройденное за текущую тренировку.
Калории (CAL)	Количество израсходованных калорий. Показания носят справочный характер и не предназначены для медицинского контроля.
Пульс (PULSE)	Частота сердечных сокращений. Возьмитесь обеими ладонями за сенсорные датчики на рукоятках и удерживайте их около 30 секунд для получения точных показаний. Показания носят справочный характер и не предназначены для медицинского контроля.
Сканирование (SCAN)	Автоматическое переключение показателей по кругу.

Обслуживание устройства

- Перед использованием тренажера проверяйте надежность фиксации болтов и гаек.
- Регулярно проверяйте конструкцию тренажера на наличие поврежденных или изношенных деталей. Своевременно заменяйте их и не эксплуатируйте оборудование до устранения неполадки.
- Протирайте тренажер мягкой чистой влажной тканью после каждой тренировки и вытирайте пот с поверхностей устройства.
- Не используйте абразивные вещества и растворители для очистки пластиковых деталей.
- Не допускайте попадания излишней влаги на консоль: это может вывести электронику из строя.
- Еженедельно проверяйте затяжку педалей, шатунов, узлов крепления поручня и сиденья, а также надежность ручек регулировки.
- Тормозная колодка относится к изнашиваемым элементам: при появлении скрипа, рывков или заметного снижения нагрузки обратитесь в сервисный центр для ее замены.
- Следите за чистотой обуви, чтобы избежать попадания посторонних предметов внутрь корпуса.

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки на тренажёре рекомендуется выполнить разминку в течение 5-10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий. Пример разминки см. ниже.

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Если ваше дыхание стало слишком быстрым или появились признаки дискомфорта при дыхании, остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышц им требуется 48 часов отдыха. Определенную группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня. Поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями (незначительные нагрузки).

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным явлением и уходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.

ДИЕТА

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять минимум через час после еды. Принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. При занятиях спортом не забывайте пить воду, но избегайте обильного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

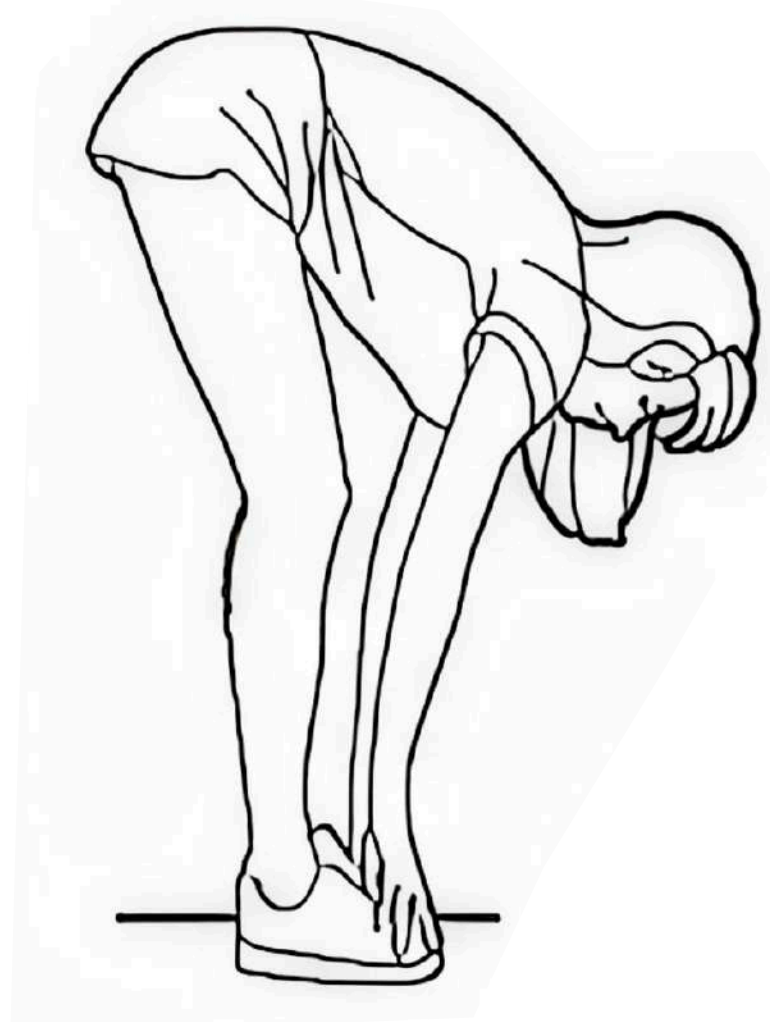
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере повышения уровня физической подготовки можно тренироваться и ежедневно. При этом особенно важно тренироваться через одинаковые промежутки времени.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Тщательно выстраивайте свой план тренировок. Интенсивность занятий следует повышать постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на растяжку

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



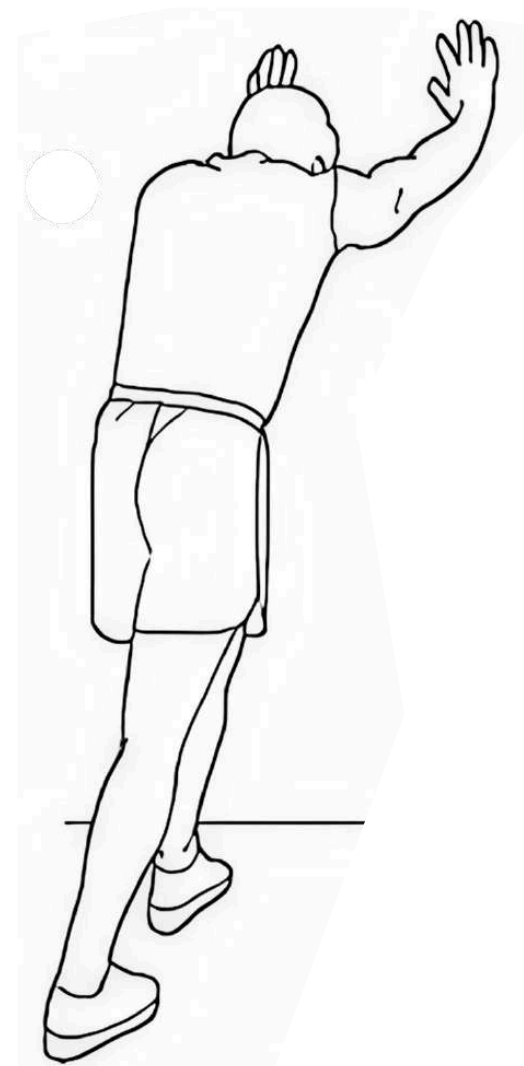
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, коснитесь руками ног и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза



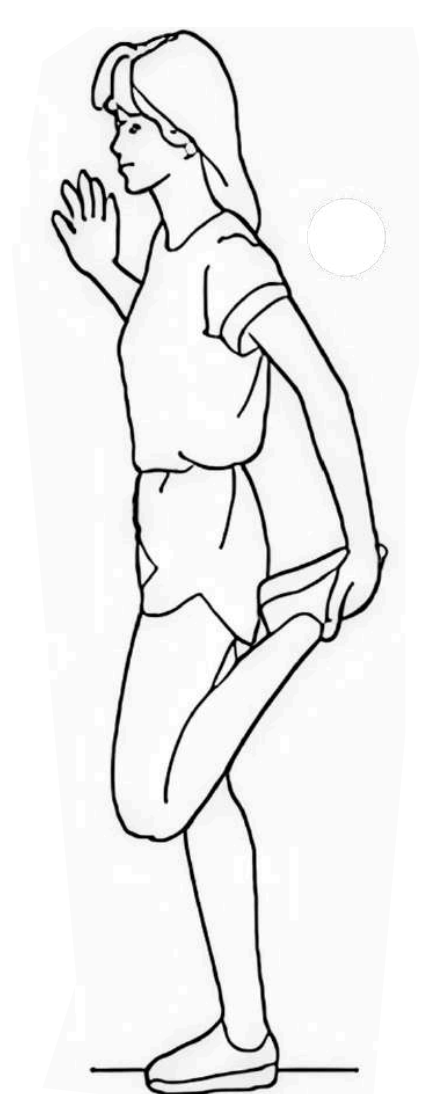
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните внутрь и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Коснитесь рукой ступни и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или стол и отведя одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и пяткой касаясь земли, наклонитесь к стене или столу. Удерживайте положение 10 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Обопритесь правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени в стороны. Возьмитесь за стопы руками и подтяните корпус к ногам. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU