

UNIX **FIT**



ВЕЛОТРЕՇАЖЕР СПИН-БАИК SB-380

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

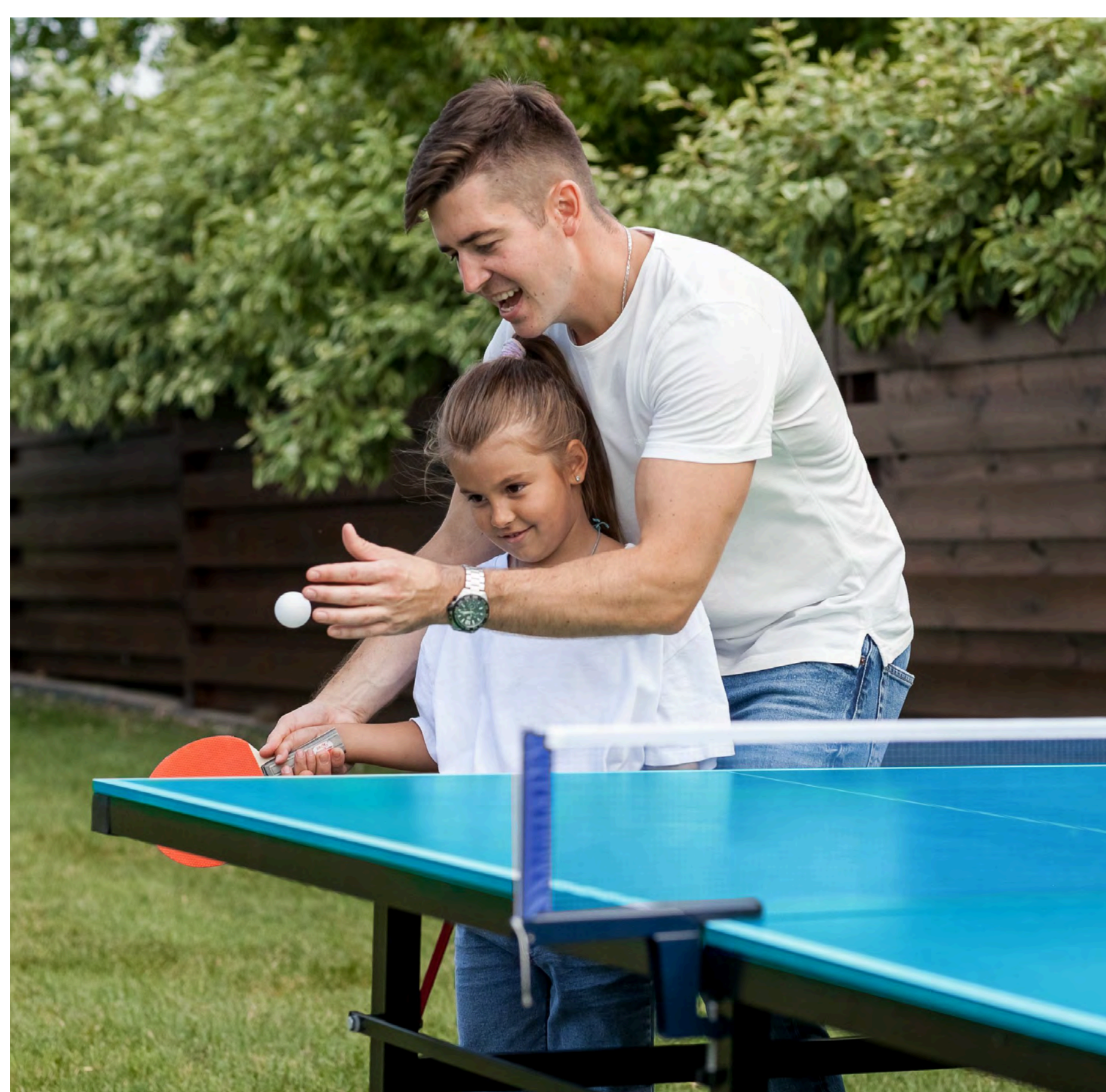
Экосистема UNIX

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.

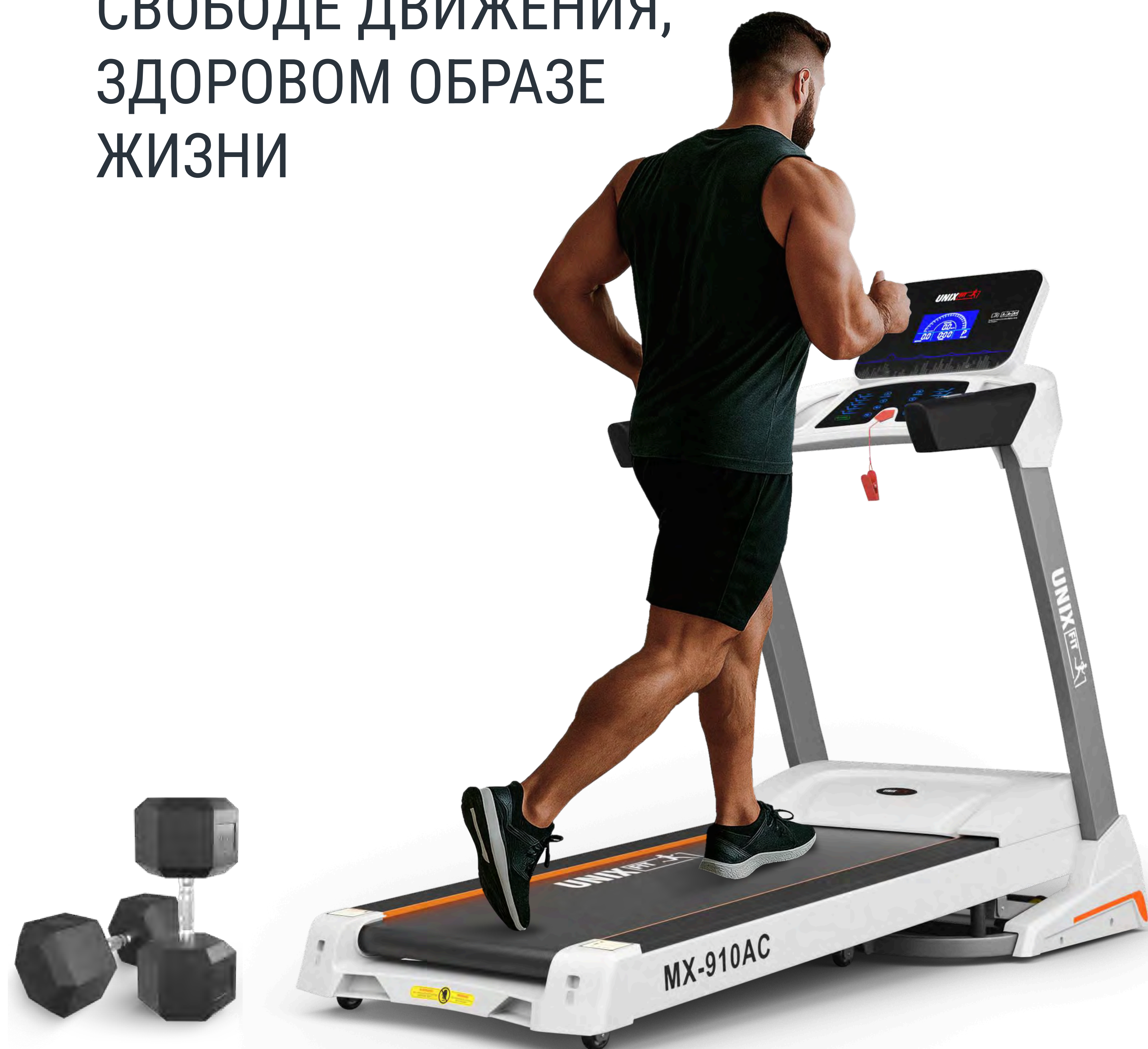
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

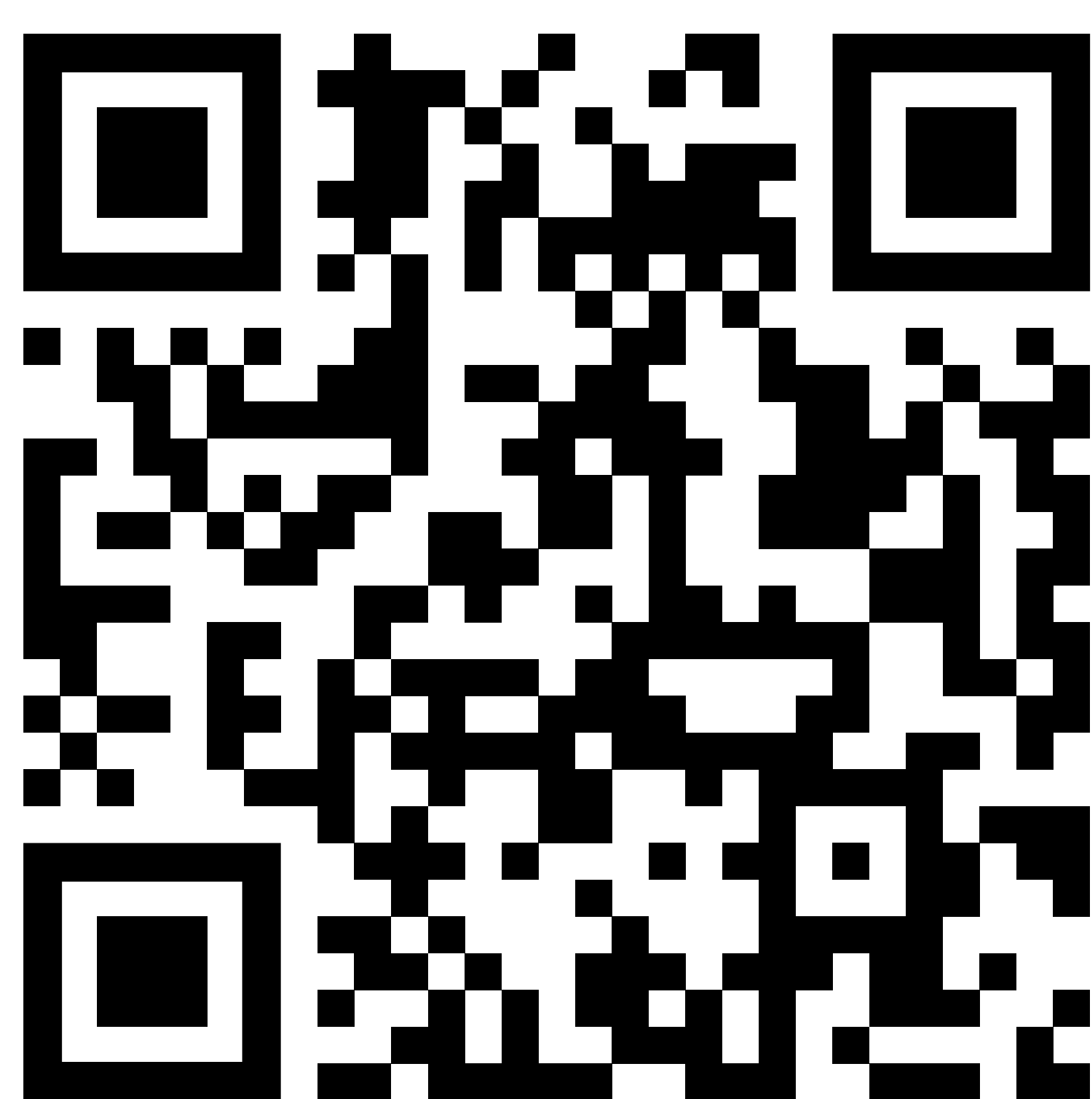
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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 тренажера.
- Все украшения перед тренировкой необходимо снять.
- Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.
- Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если вы не занимались спортом более одного года.

ВНИМАНИЕ! Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий.

Это особенно важно при:

- наличии у вас предрасположенности к повышенному давлению, заболеваниям легких 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 несчастного случая соблюдайте следующие правила безопасности.

- Ознакомьтесь с руководством перед монтажом и использованием оборудования. На вас лежит ответственность за информирование пользователей оборудования о мерах предосторожности.
- Во время и после занятий обращайте внимание на общее состояние вашего организма. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может нанести непоправимый вред вашему здоровью. Прекратите тренировку немедленно, если заметите хотя бы один из следующих симптомов: боль, тяжесть в грудной клетке, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение, слабость, тошнота. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем возобновлять занятия.
- Не оставляйте детей и домашних животных рядом с тренажером без присмотра. Он предназначен только для взрослых.
- В случае обнаружения неисправностей компонентов тренажера во время сборки или проверки, а также постороннего шума, исходящего от оборудования во время тренировки, немедленно прекратите использование устройства и не возобновляйте тренировки до устранения проблемы.
- Данный тренажер не предназначен для использования в лечебных целях.

- При подъеме и перемещении оборудования будьте осторожны и избегайте резких движений, чтобы не повредить позвоночник. Используйте правильную технику подъема и при необходимости обращайтесь за помощью.
- Данный тренажер подлежит использованию только внутри помещения и в домашних условиях. Он не предназначен для коммерческого использования.

Хранение и размещение

- Устанавливайте тренажер в сухом отапливаемом помещении на ровной твердой поверхности.
- Оставьте вокруг тренажера не менее 0,5 метра свободного пространства с каждой стороны.
- Подложите под тренажер защитный коврик: он снизит вибрацию и защитит напольное покрытие.
- Не размещайте тренажер вблизи отопительных приборов, в помещениях с повышенной влажностью, а также на открытом воздухе.
- Когда тренажер не используется, установите сопротивление педалей на максимум, чтобы маховик оставался неподвижным.
- Для перемещения наклоните тренажер вперед, опираясь на транспортировочные ролики переднего стабилизатора, и откатите его в нужное место. Не перемещайте тренажер волоком.

Общие положения и описание устройства



Артикул: SBU380

Велотренажер UNIX Fit SB-380 – спин-байк с маховиком и механической регулировкой сопротивления.

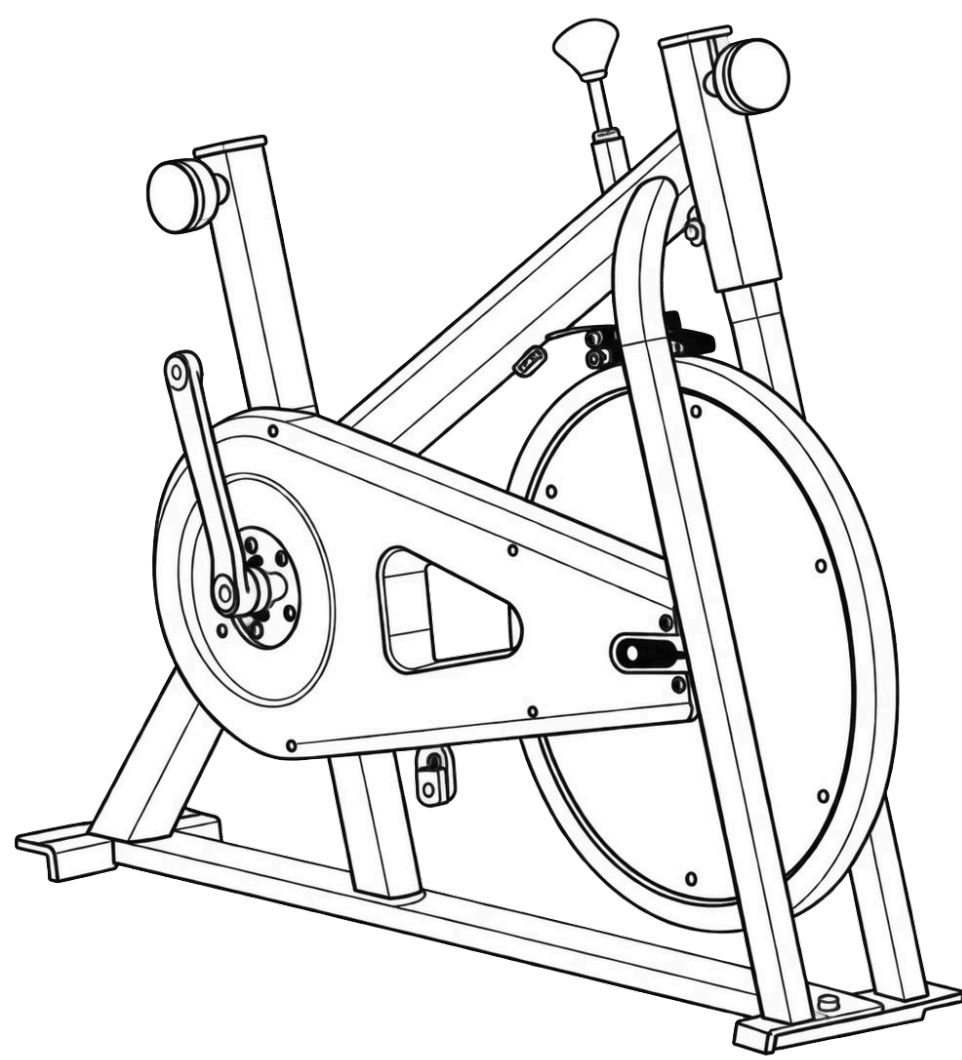
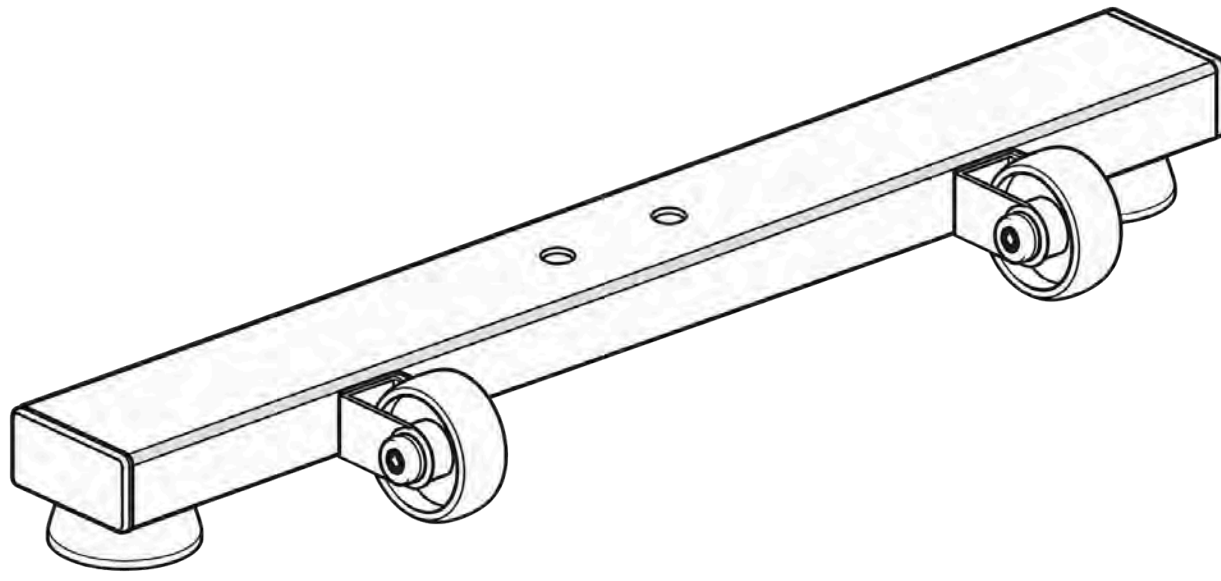
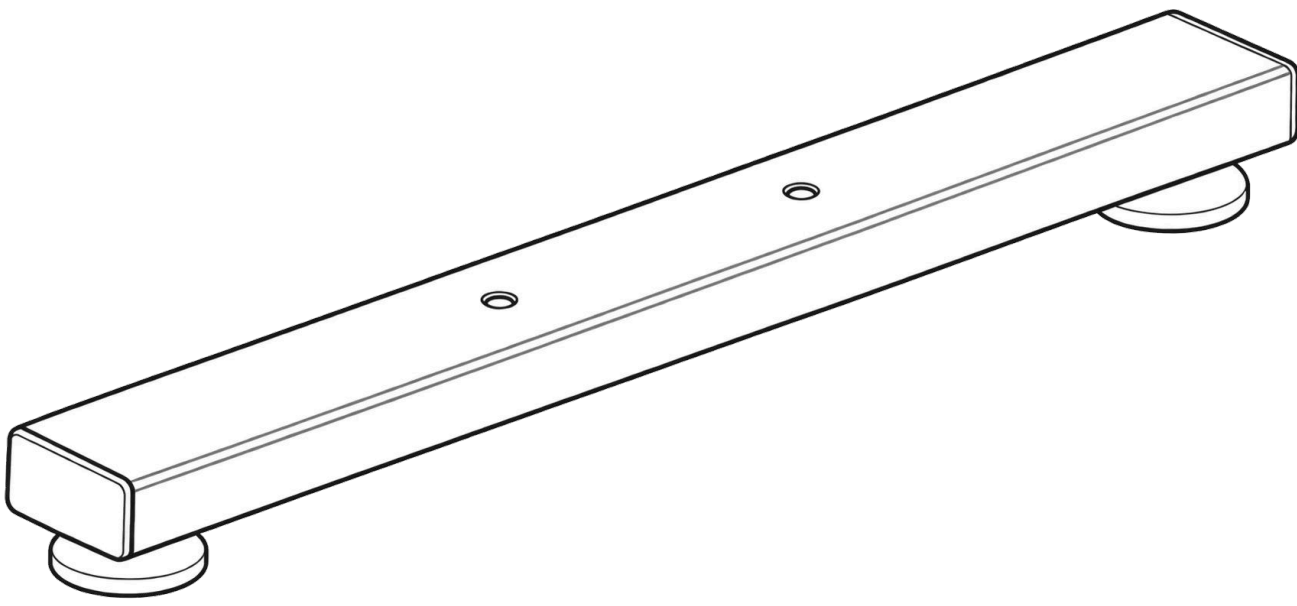
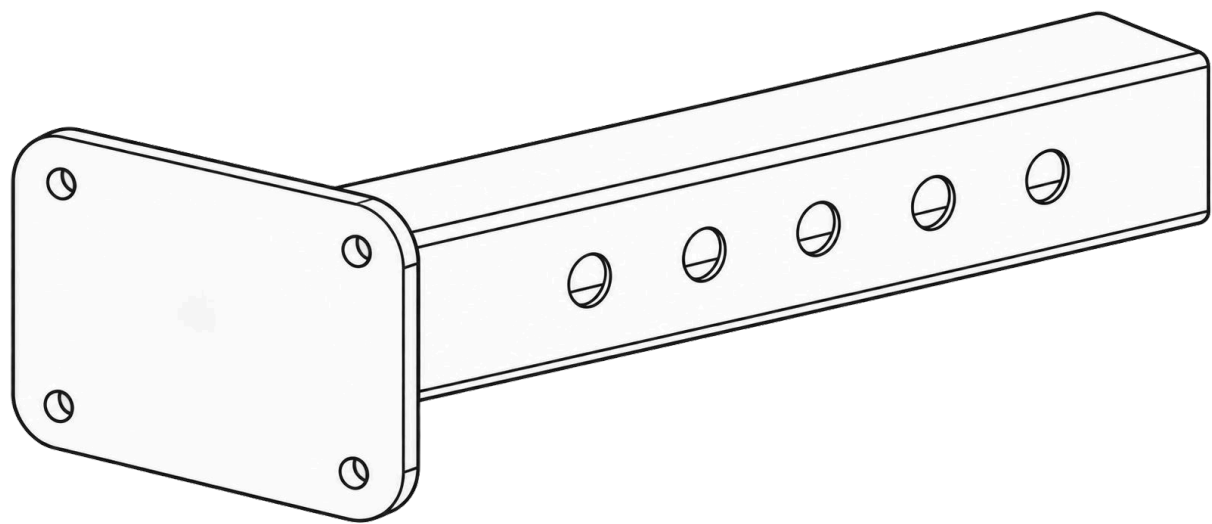
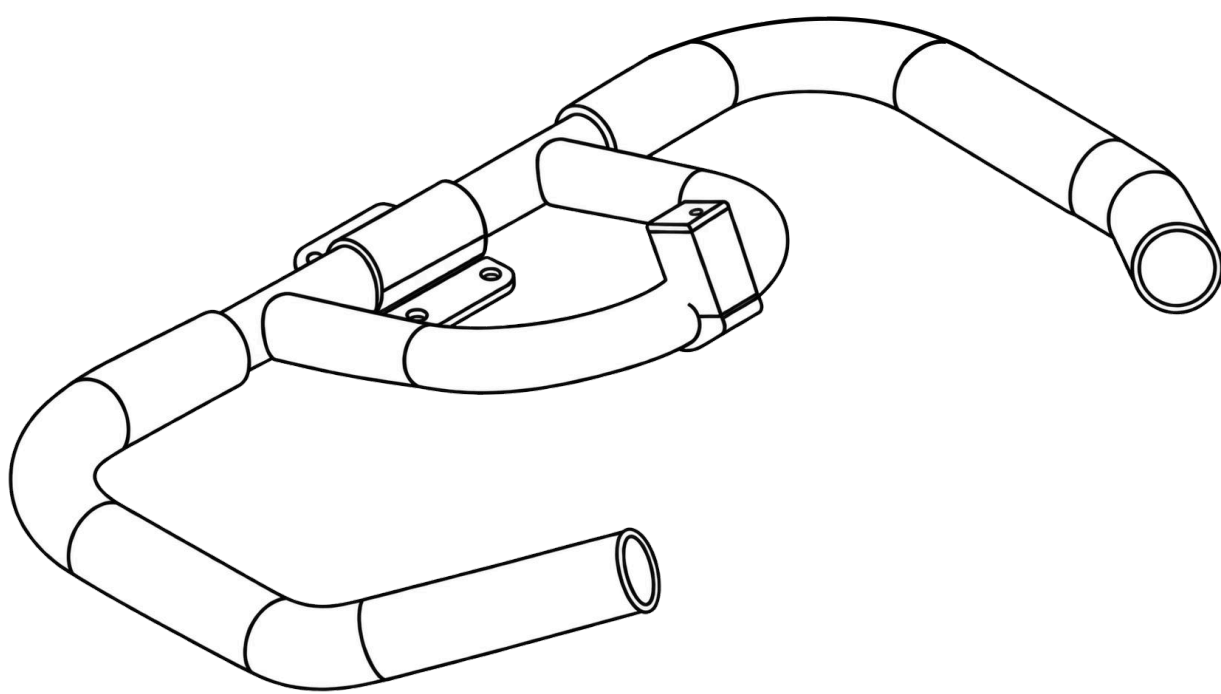
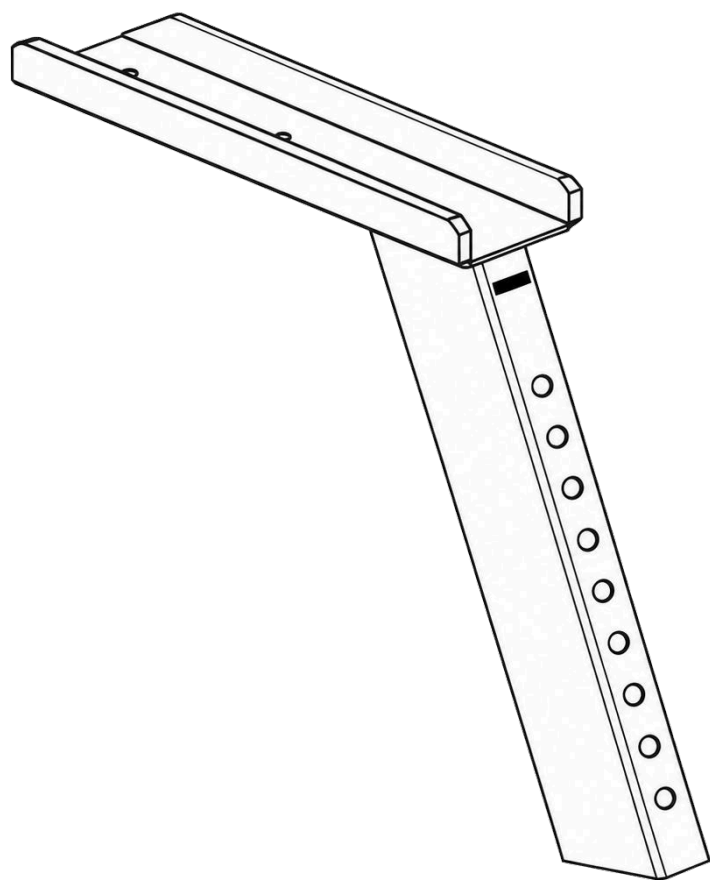
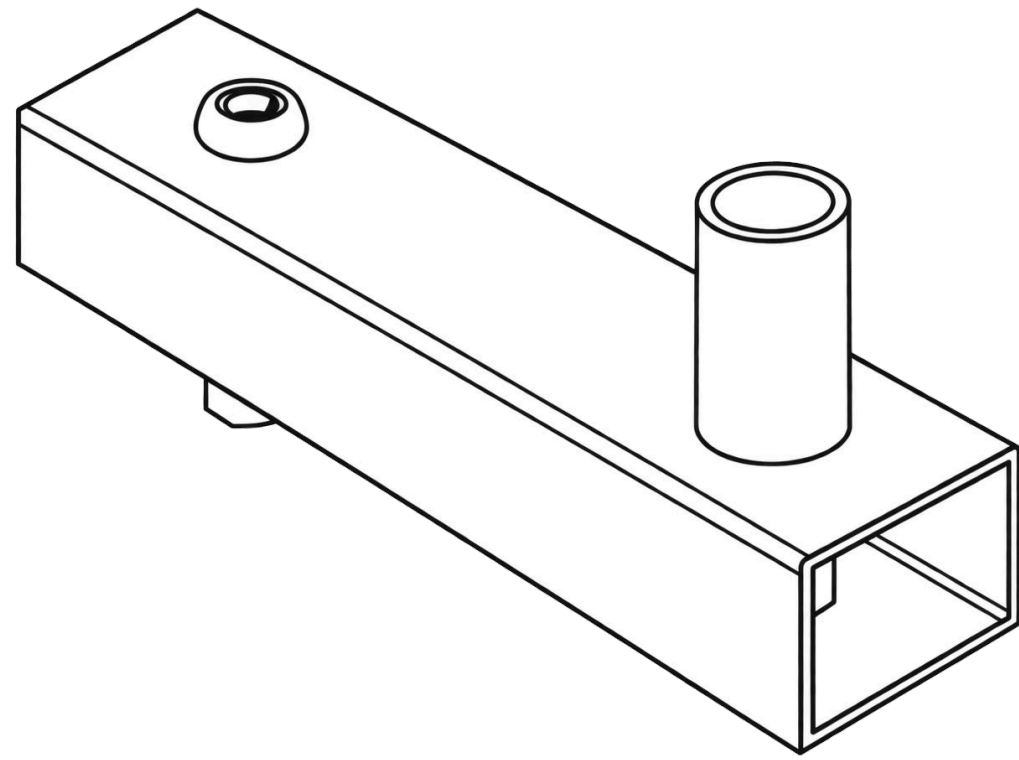
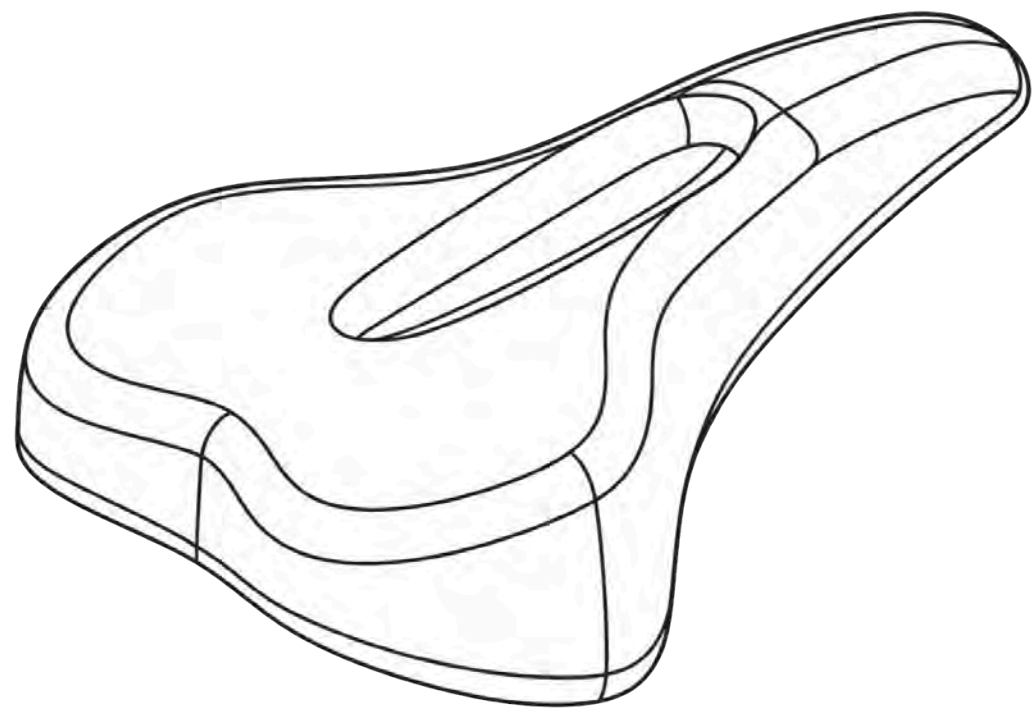
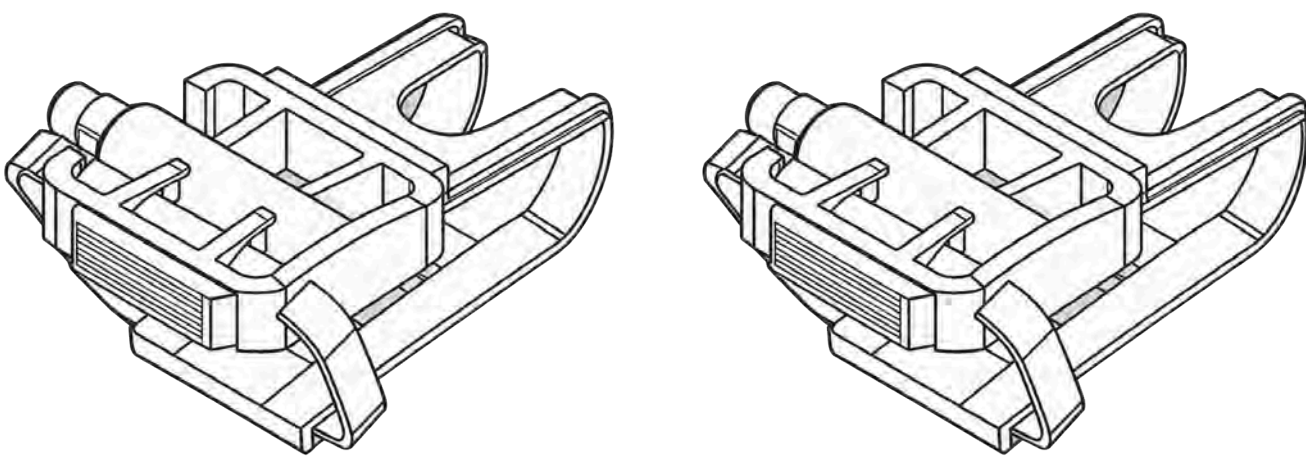
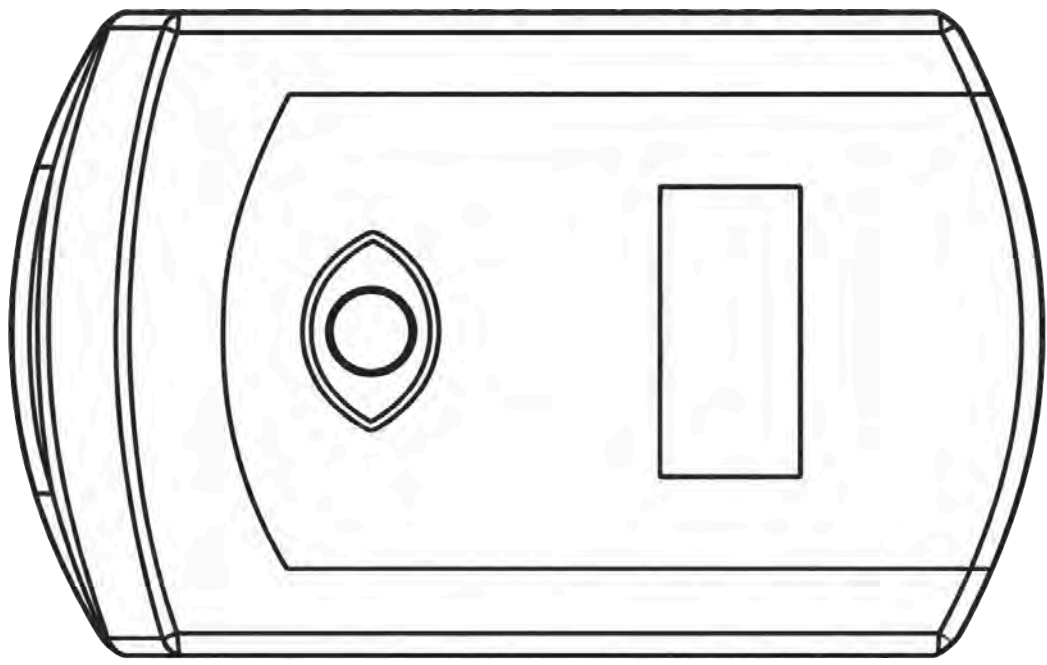
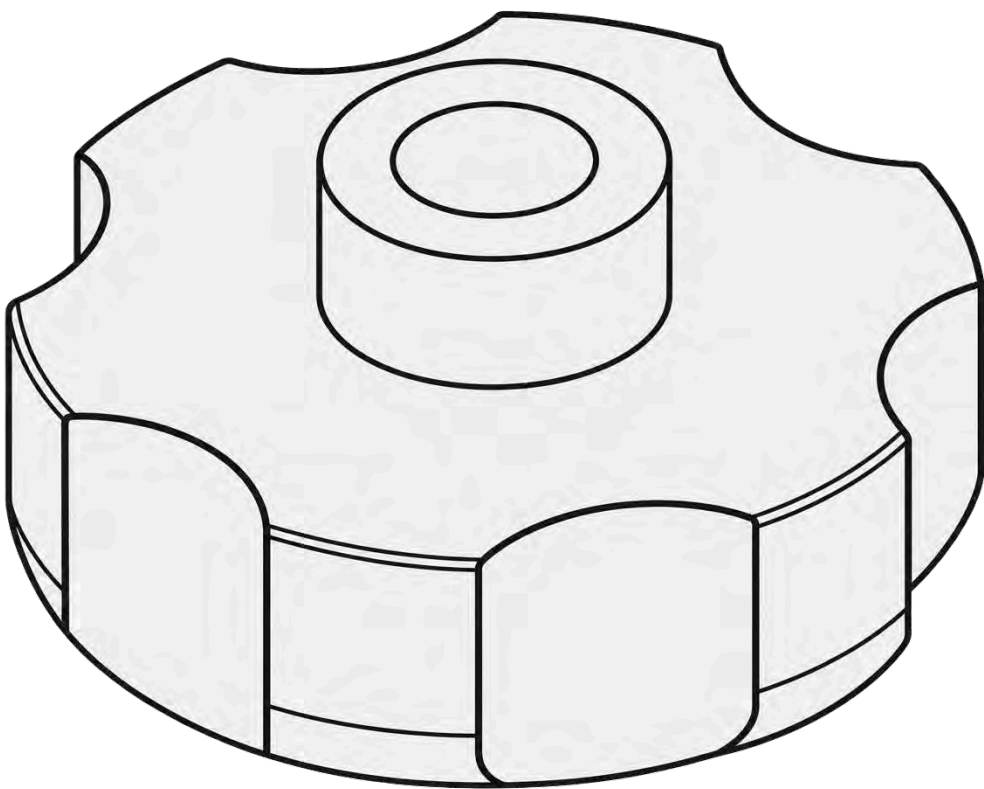
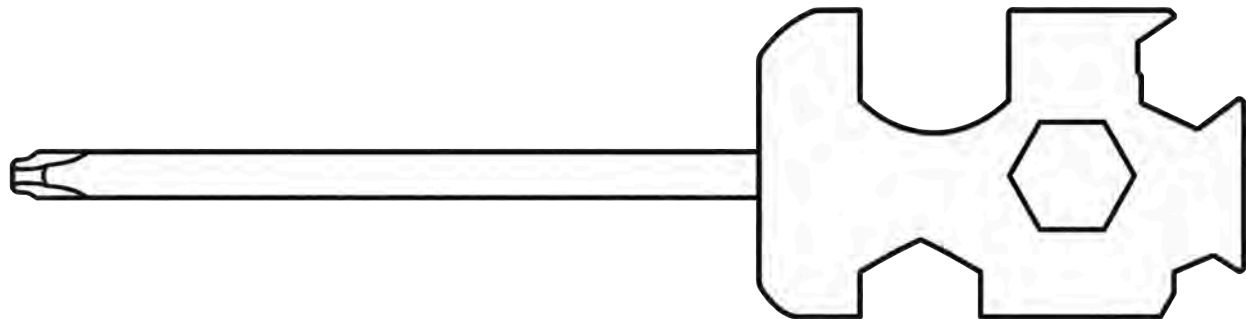
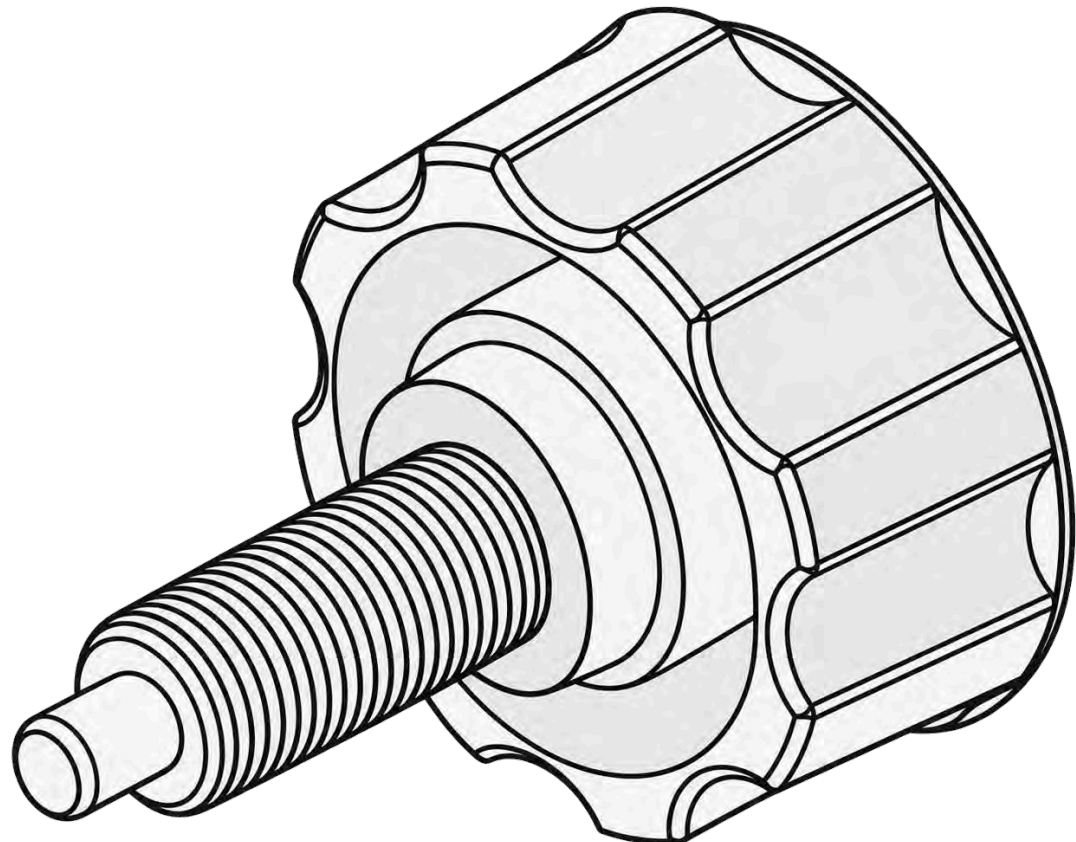
Посадка и характер нагрузки повторяют езду на шоссейном велосипеде: корпус наклонен вперед, вес распределяется между рулем и сиденьем, а плавный ход маховика позволяет держать высокий темп без рывков.

SB-380 – отличный выбор для интенсивных кардиотренировок и пользователей, которым важна реалистичная посадка и динамика шоссейного велосипеда.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметр	Значение
Питание тренажера	Не требуется. Консоль питается от 2 батареек типа AAA
Консоль	LCD
Система нагружения	Механическая, фрикционная колодка; регулировка бесступенчатая
Пульсометр	Сенсорные датчики на поручнях
Показания консоли	Время, скорость, дистанция, калории, общий пробег (TOTAL), автоматическая смена показаний (SCAN)

Комплектация

 1. Основная рама	 2А. Передняя деталь стабилизатора	 2В. Задняя деталь стабилизатора	 3. Деталь регулировки руля
 4. Руль	 5. Деталь регулировки сиденья	 6. Соединительная деталь сиденья	 7. Сиденье
 11L. Педаль 11R. Педаль	 15. Консоль	 19. Ручка фиксации M10	 20. Рожковый ключ
 21. L-образный ключ	 22. Ручка регулировки M16		

Крепеж и прочие детали:

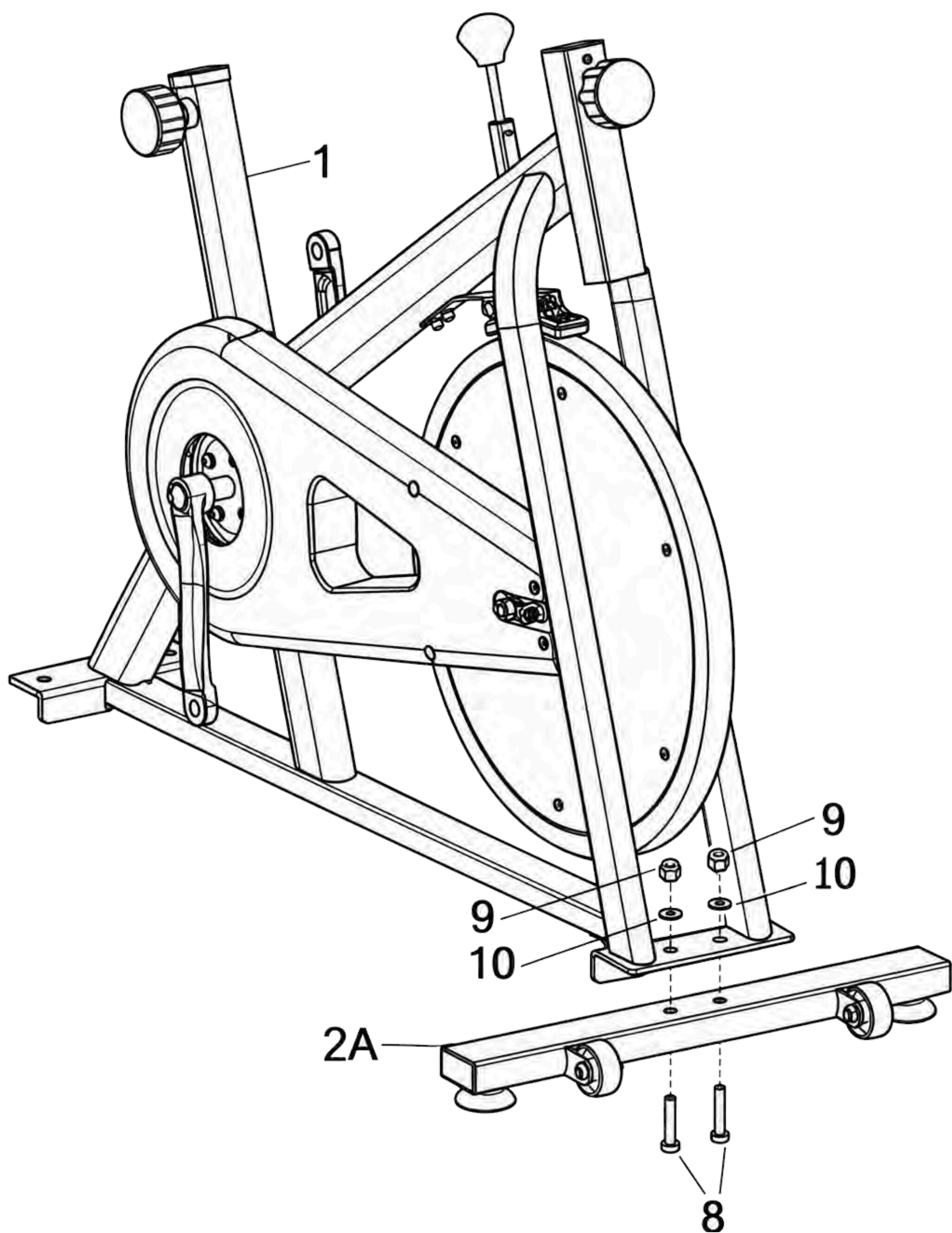
Позиция	Наименование
8	Каретный болт M8×50
9	Купольная гайка M8
10	Шайба ф8.5×ф16
12	Шестигранный болт M6
13	Шайба ф6
14	Пружинная шайба ф8
31	Шайба ф10.5×ф20
59L / 59R	Левый шатун / Правый шатун

Инструкция по сборке

Для сборки понадобятся входящие в комплект рожковый ключ (20) и L-образный ключ (21). Собирайте тренажер на ровной поверхности, желательно вдвоем. Затягивайте крепеж окончательно только после того, как все детали установлены на свои места и выровнены.

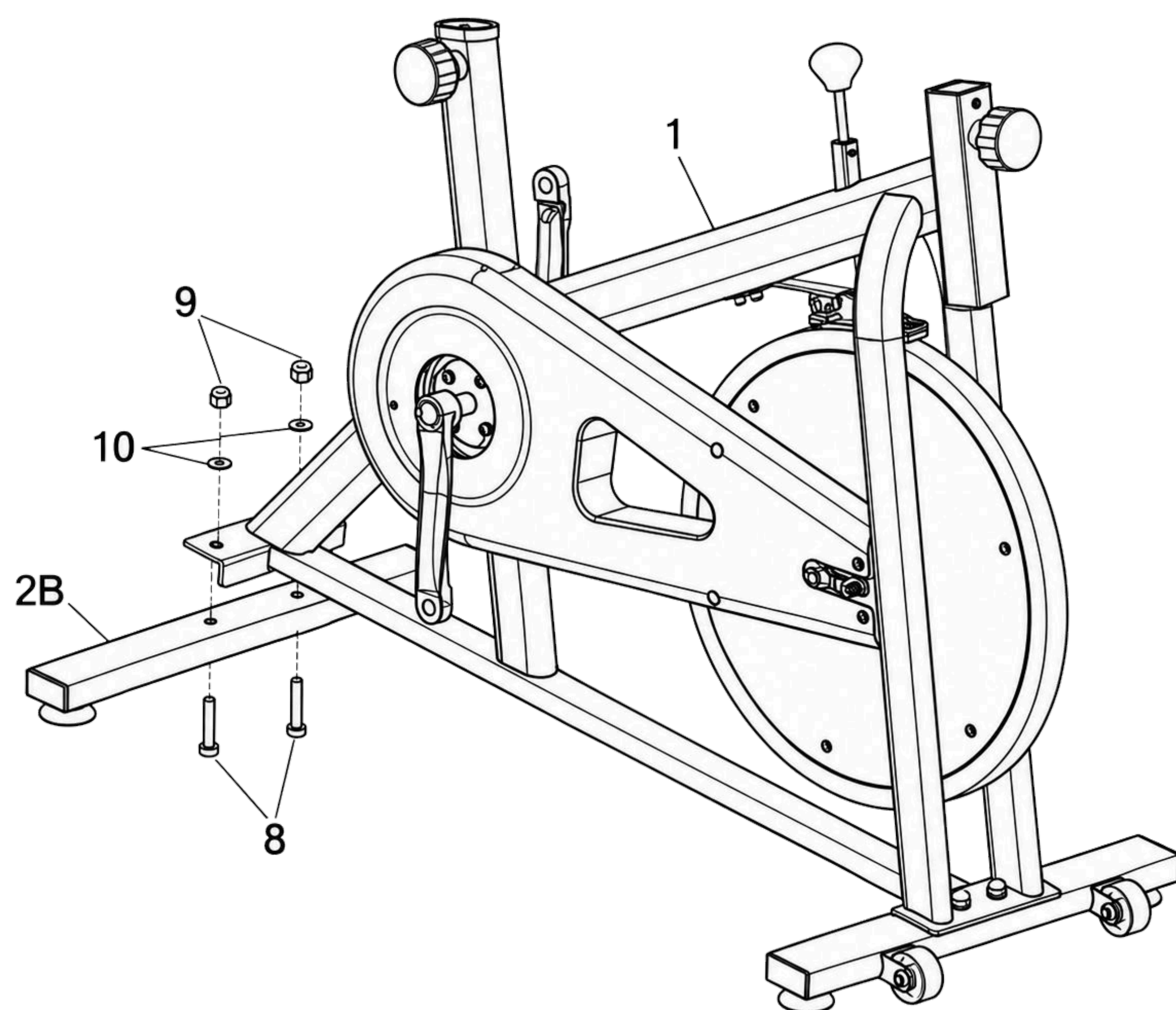
ШАГ 1

Закрепите передний стабилизатор (2A) на основной раме (1), используя 2 комплекта каретных болтов (8), купольных гаек (9) и шайб (10).



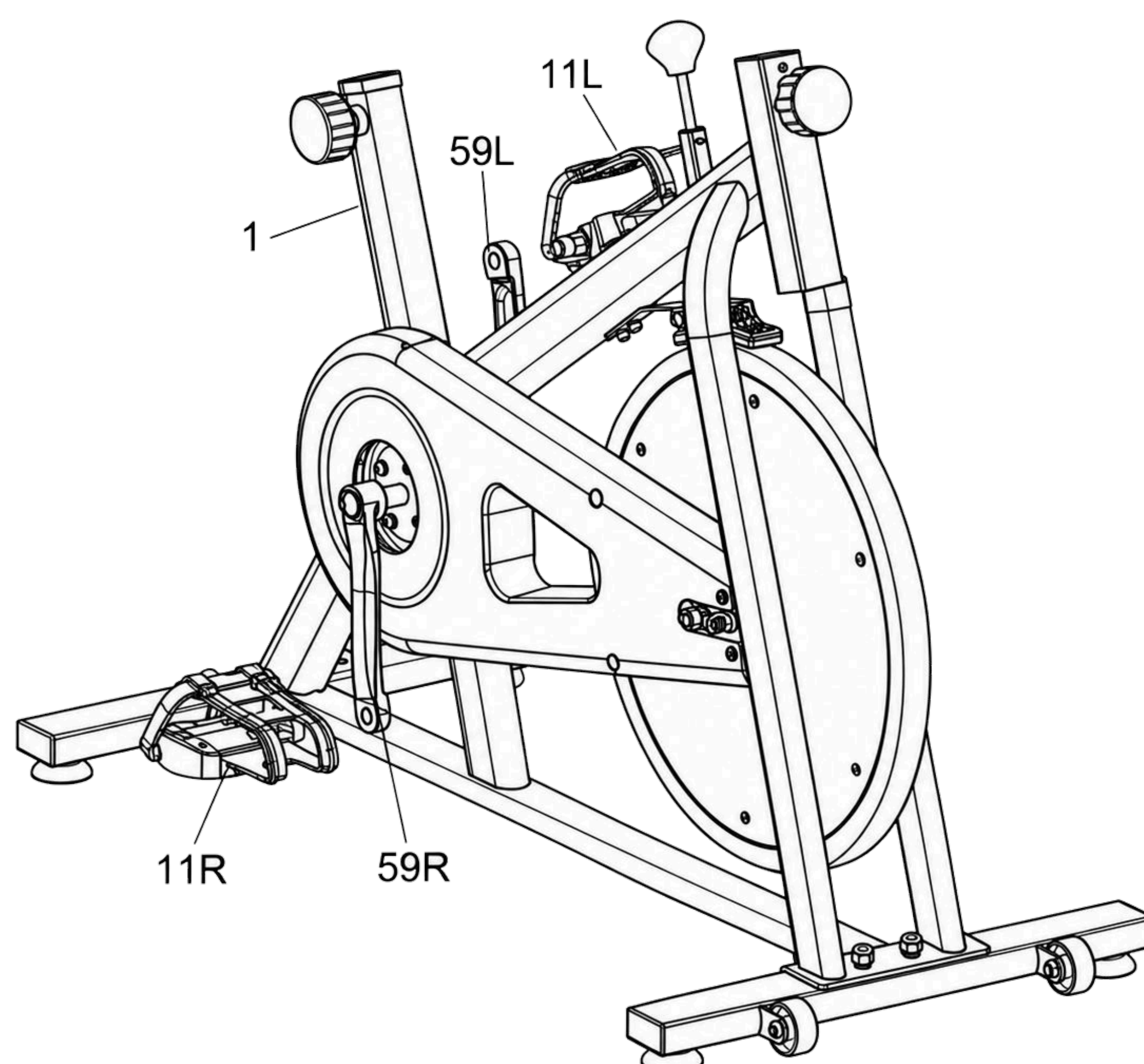
ШАГ 2

Закрепите задний стабилизатор (2В) на основной раме (1), используя 2 комплекта каретных болтов (8), купольных гаек (9) и шайб (10).



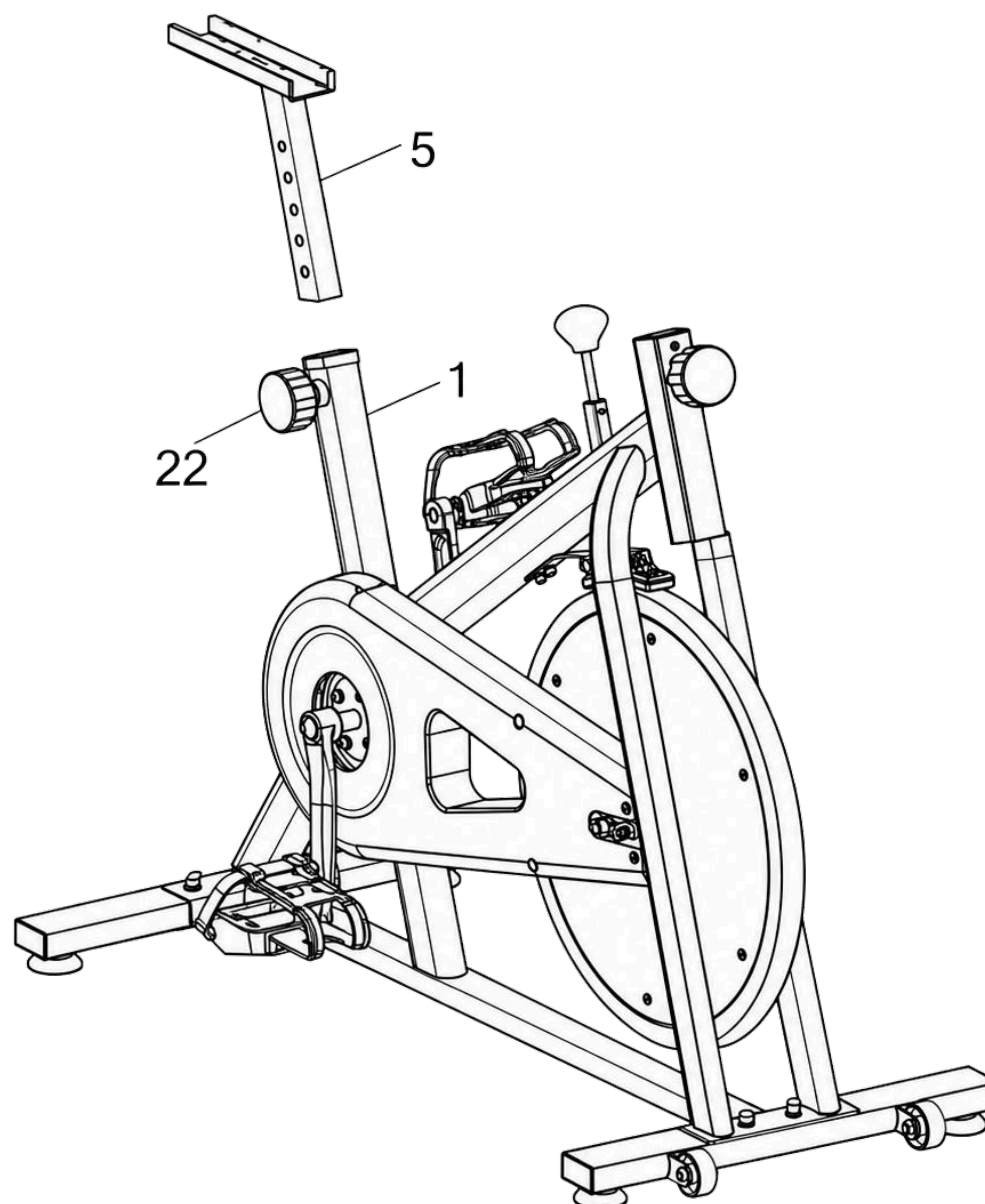
ШАГ 3

Вкрутите правую педаль (11R) в правый шатун (59R), вращая ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ. Вкрутите левую педаль (11L) в левый шатун (59L), вращая ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ. Используйте открытый ключ (20) для надежной фиксации крепления.



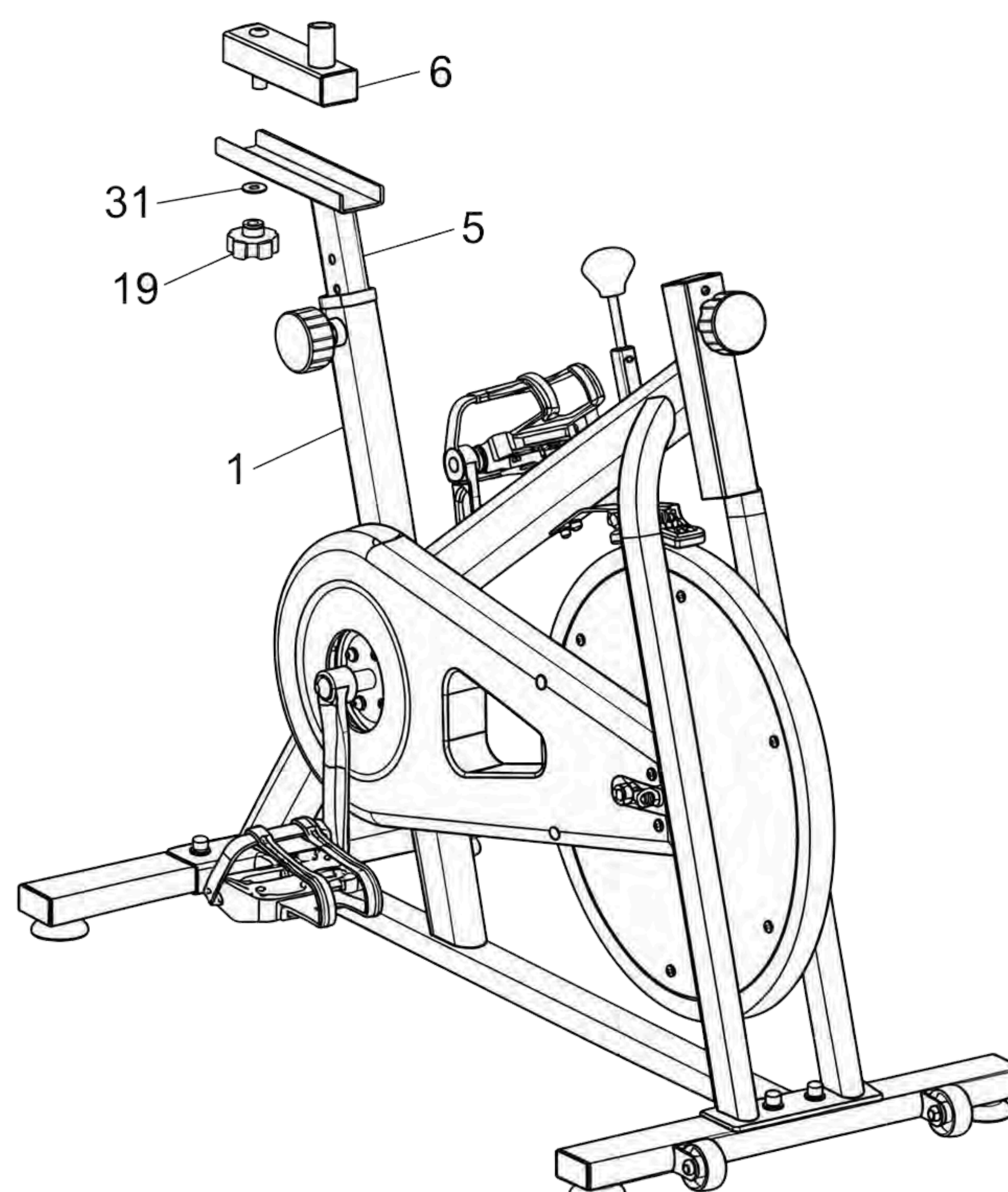
ШАГ 4

Ослабьте ручку регулировки (22) и вставьте деталь регулировки сиденья (5) в основную раму (1). Убедитесь, что отверстия лежат на одной прямой, и затяните ручку регулировки (22).



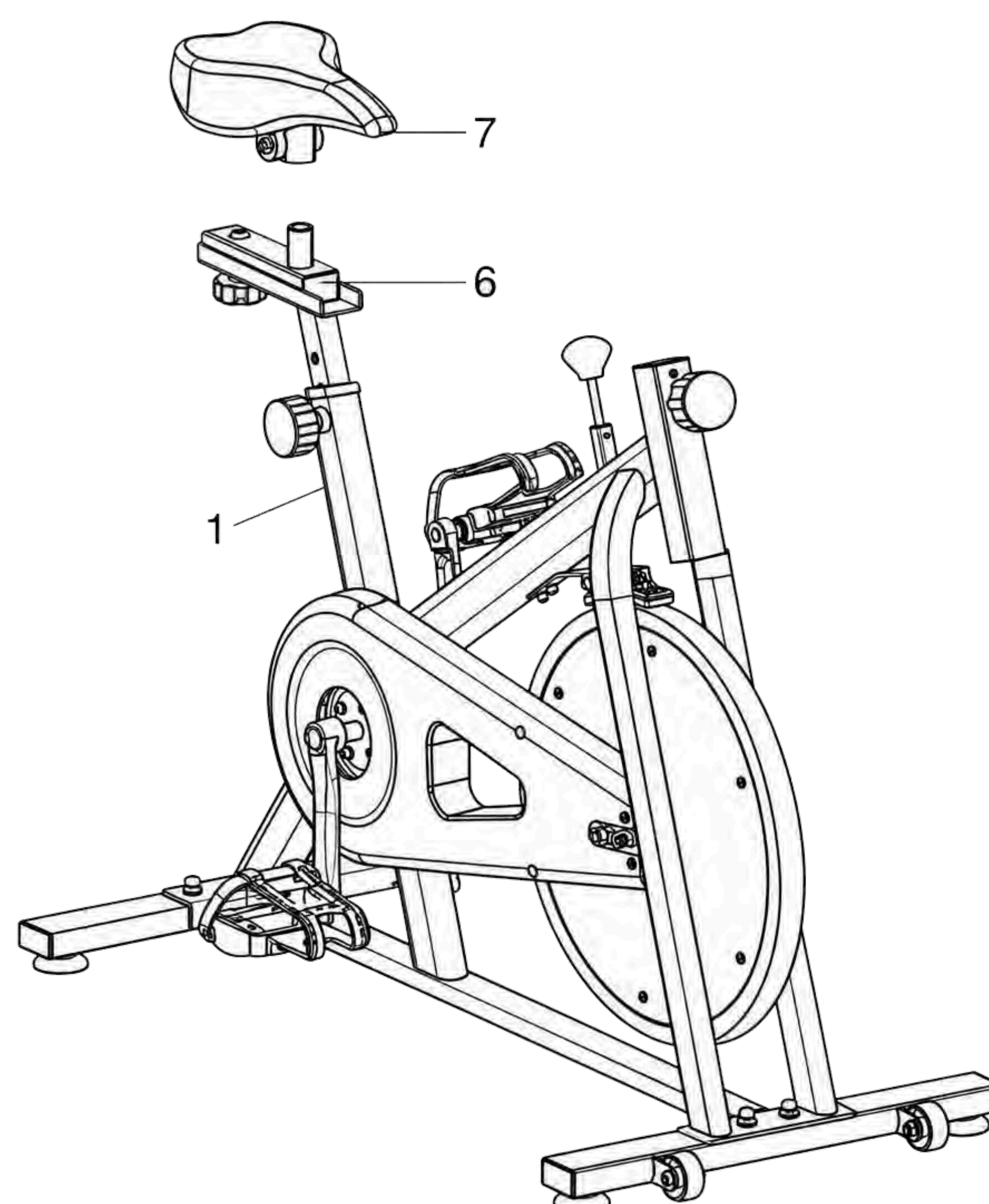
ШАГ 5

Закрепите соединительную деталь сиденья (6) в детали регулировки сиденья (5). Болт, приваренный к соединительной детали (6), должен оказаться в пазу детали регулировки сиденья (5). Зафиксируйте его с помощью ручки фиксации (19) и шайбы (31).



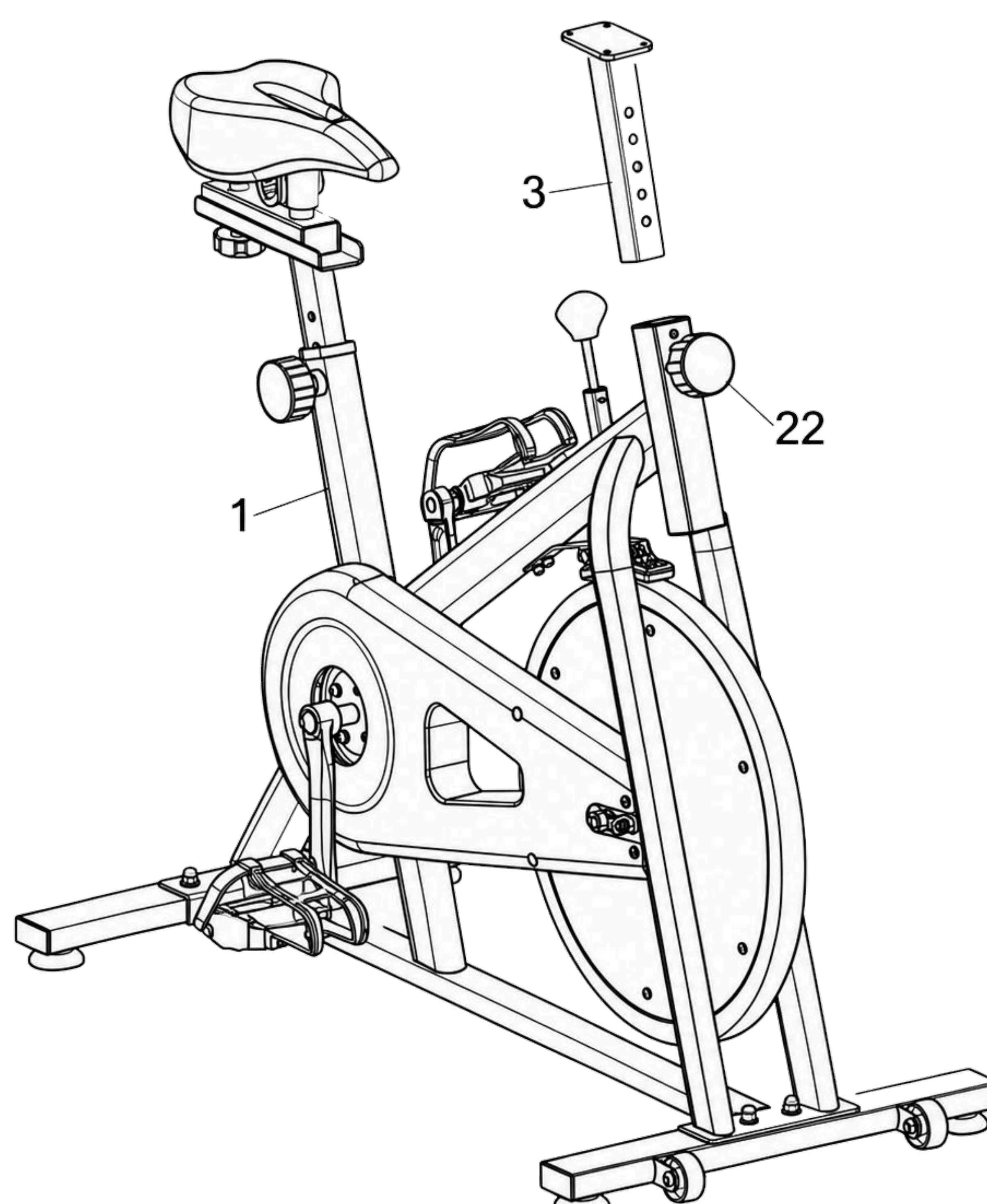
ШАГ 6

Наденьте сиденье (7) на соединительную деталь (6). Плотно зафиксируйте его, затянув две гайки под сиденьем (7).



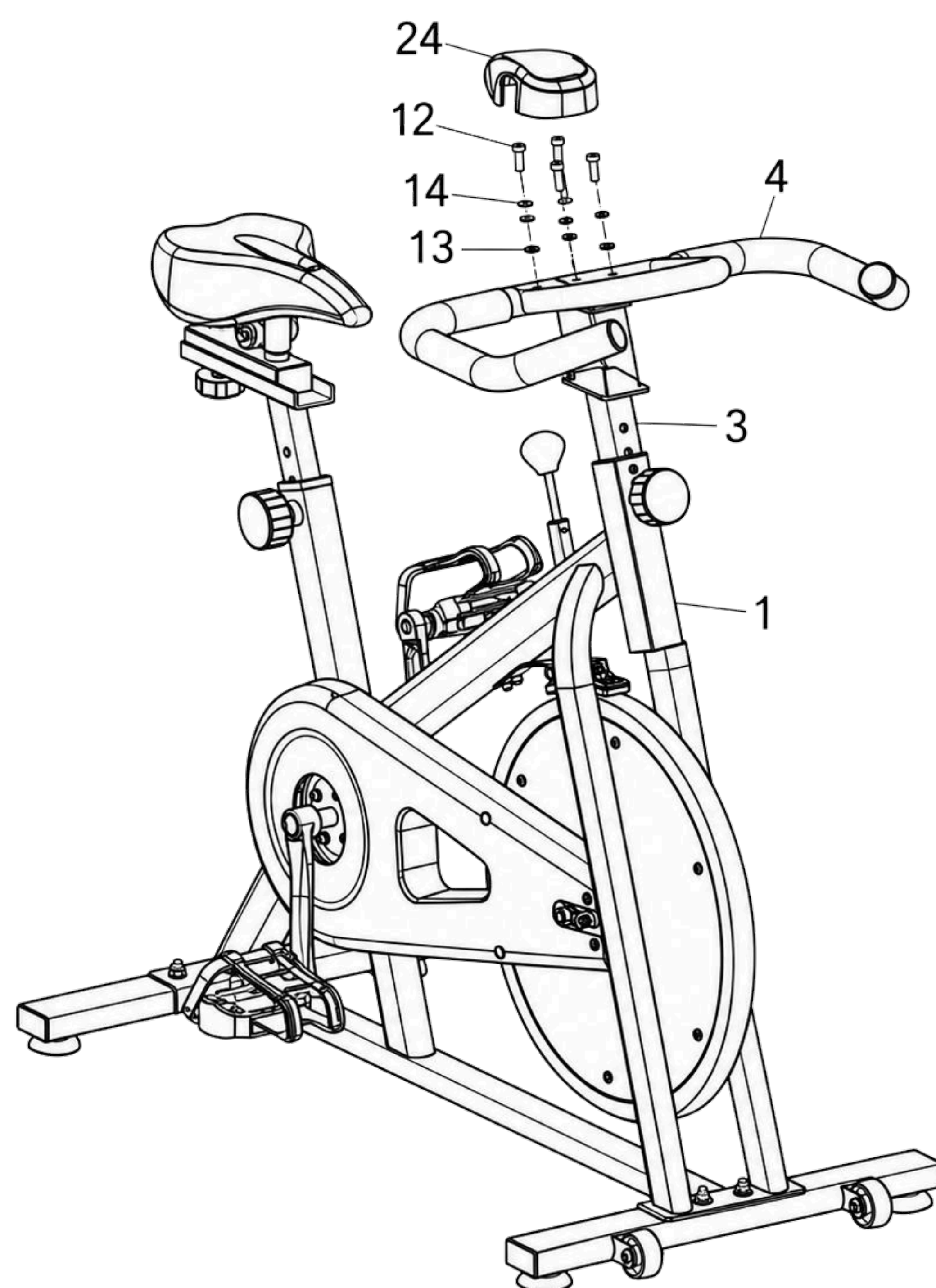
ШАГ 7

Ослабьте ручку регулировки (22) и вставьте деталь регулировки руля (3) в основную раму (1). Убедитесь, что отверстие расположено на одном уровне с ручкой регулировки (22), и затяните ее.



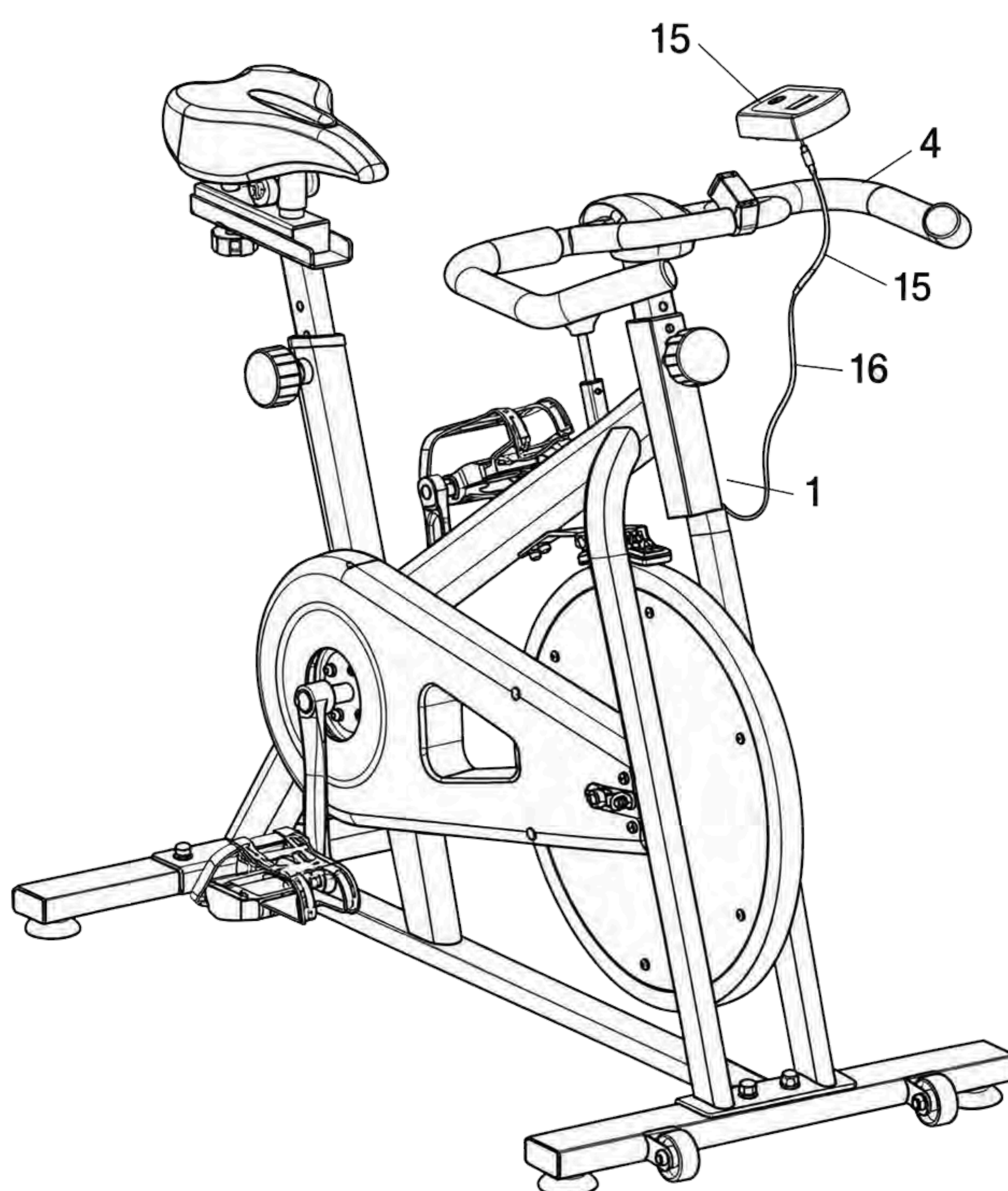
ШАГ 8

Установите руль (4) на деталь регулировки руля (3) так, чтобы отверстия полностью совпали. Надежно затяните соединение 4 комплектами шестигранных болтов (12), пружинных шайб (14) и шайб (13).



ШАГ 9

Наденьте консоль (15) на руль (4), совместив его с выступом на руле. Подключите разъем датчика (16) к разъему консоли (15).



После сборки еще раз проверьте затяжку всего крепежа и убедитесь, что тренажер устойчиво стоит на полу. При необходимости выровняйте его регулируемыми опорами стабилизаторов.

Настройка и регулировка тренажера

НАСТРОЙКА СОПРОТИВЛЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ

Сопротивление педалей регулируется ручкой (Рис. 1), расположенной под рулем по центру. Чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку по часовой стрелке. Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку против часовой стрелки. Регулируйте сопротивление во время движения — так проще подобрать комфортную нагрузку.



Рис. 1. Ручка регулировки сопротивления

АВАРИЙНЫЙ ТОРМОЗ

Тренажер оборудован аварийным тормозом, который активируется нажатием на ручку регулировки сопротивления вниз (рис. 2). Маховик останавливается немедленно.

ВНИМАНИЕ!

Не разбирайте детали тренажера и не убирайте ноги с педалей до тех пор, пока педали полностью не остановятся. Когда тренажер не используется, устанавливайте сопротивление педалей на максимум для обеспечения неподвижности конструкции.



Рис. 2. Аварийная остановка маховика

НАСТРОЙКА СИДЕНЬЯ

Регулировка сиденья предназначена для обеспечения максимальной эффективности и комфорта во время тренировок. Самым подходящим является положение, когда колено слегка согнуто, в то время как одна из педалей расположена под углом 90 градусов по отношению к земле.

1. Чтобы отрегулировать высоту сиденья, ослабьте гайку регулировки, переместите сиденье вверх или вниз до необходимой высоты и затяните гайку обратно.
2. Чтобы отрегулировать положение сиденья, ослабьте гайку регулировки, переместите сиденье вперед или назад в желаемое положение и затяните гайку обратно.

РЕГУЛИРОВКА РУЛЯ

Чтобы отрегулировать высоту руля, ослабьте гайку регулировки, разместите руль на необходимой высоте и затяните гайку обратно. Перед началом тренировки убедитесь, что обе ручки регулировки затянуты до упора.

Инструкция по консоли



Консоль велотренажера SB-380

Консоль включается автоматически при начале вращения педалей и отключается примерно через 4 минуты без нагрузки. Управление осуществляется одной кнопкой.

Кнопка	Название	Назначение
	MODE (режим)	Короткое нажатие – переход к следующему параметру на дисплее. Нажатие и удержание в течение 3 секунд – сброс подсчета времени, дистанции и потраченных калорий.

Информация на дисплее

Показатель	Диапазон	Описание
Сканирование (SCAN)	Смена каждые 6 секунд	Автоматический перебор всех параметров: время, скорость, дистанция, калории.
Время (TIME)	00:00 – 99:59 (минуты : секунды)	Общее время с момента начала выполнения упражнения.
Скорость (SPEED)	До 99.9 км/ч	Текущая скорость. Максимальная регистрируемая скорость – 99.9 км/ч или 99.9 миль/ч.
Расстояние (DIST)	0.00 – 99.99 км	Общая дистанция с момента начала выполнения упражнения.

Калории (CAL)	0.0 – 999.9 ккал	Общее число потраченных калорий с момента начала выполнения упражнения. Значение является ориентировочным и не может использоваться в медицинских целях.
Общий пробег (TOTAL)	—	Общая накопленная дистанция за все время использования тренажера
Пульс (PULSE)	50–200	Текущая частота сердцебиения пользователя в ударах в минуту. Для наиболее точного считывания удерживайте обе ладони на контактных накладках в течение 3 секунд.

Установка и замена батареек

Консоль питается от двух батареек типа AAA. Если показания на дисплее стали бледными, пропадают или отображаются некорректно, замените батарейки.

1. Снимите крышку батарейного отсека на задней стороне консоли.
 2. Установите две батарейки типа AAA, соблюдая полярность.
 3. Закройте крышку и убедитесь, что она зафиксирована.
- Не используйте одновременно новые и бывшие в употреблении батарейки, а также батарейки разных типов.
 - Если тренажер не будет использоваться длительное время, извлеките батарейки.
 - Не выбрасывайте батарейки вместе с бытовыми отходами — сдавайте их в пункты приема.

Обслуживание устройства

Регулярный уход продлевает срок службы тренажера и сохраняет плавность хода.

- После каждой тренировки протирайте раму, руль и сиденье мягкой сухой или слегка влажной тканью. Пот — основная причина коррозии, не оставляйте его на металлических частях.
- Не используйте для очистки растворители, абразивные средства и спиртосодержащие составы.
- Раз в неделю проверяйте затяжку болтов, гаек и ручек регулировки. Подтягивайте ослабленный крепеж.
- Раз в месяц осматривайте педали и ремешки. При появлении люфта или трещин прекратите эксплуатацию до замены детали.
- Все работы, связанные с разборкой корпуса и заменой узлов, должен выполнять квалифицированный специалист. Используйте только оригинальные запасные части.

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

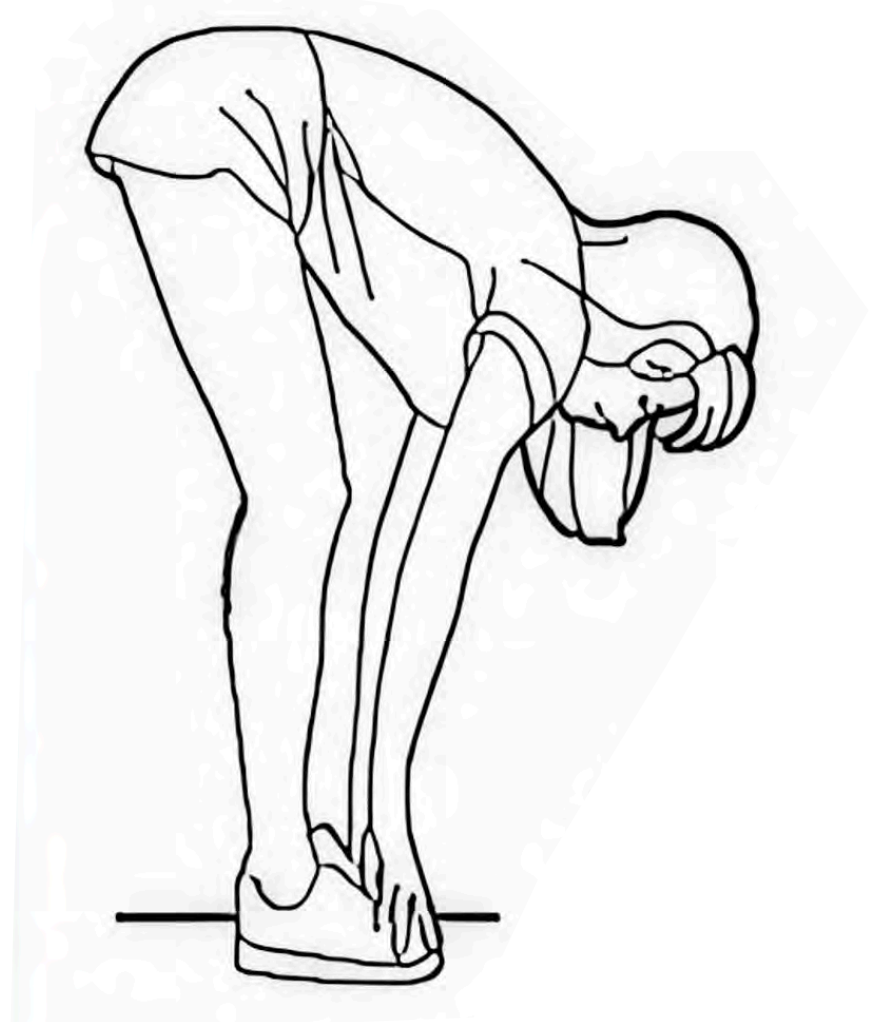
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере 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.



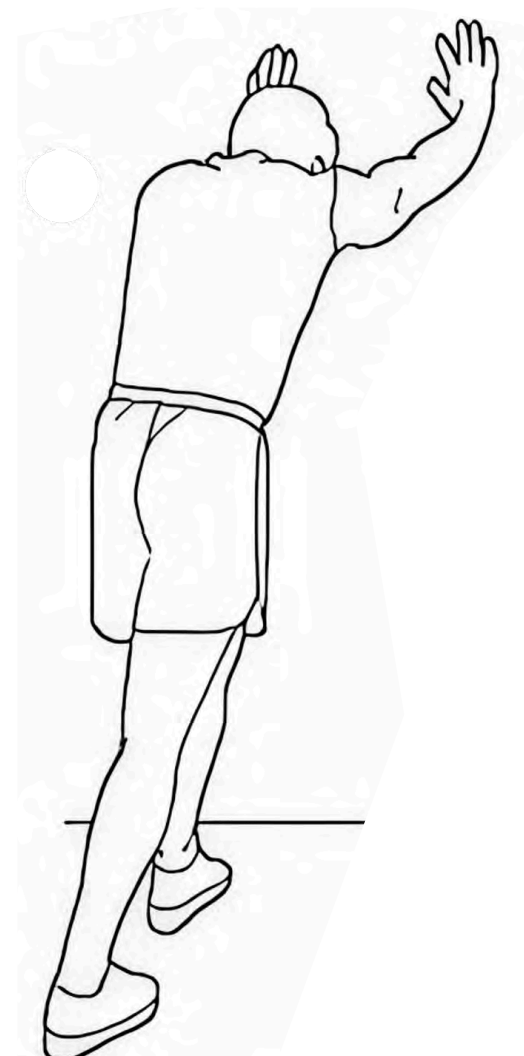
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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