

UNIX **FIT**



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ЭРГОМЕТР UNIX FIT SL-470E

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

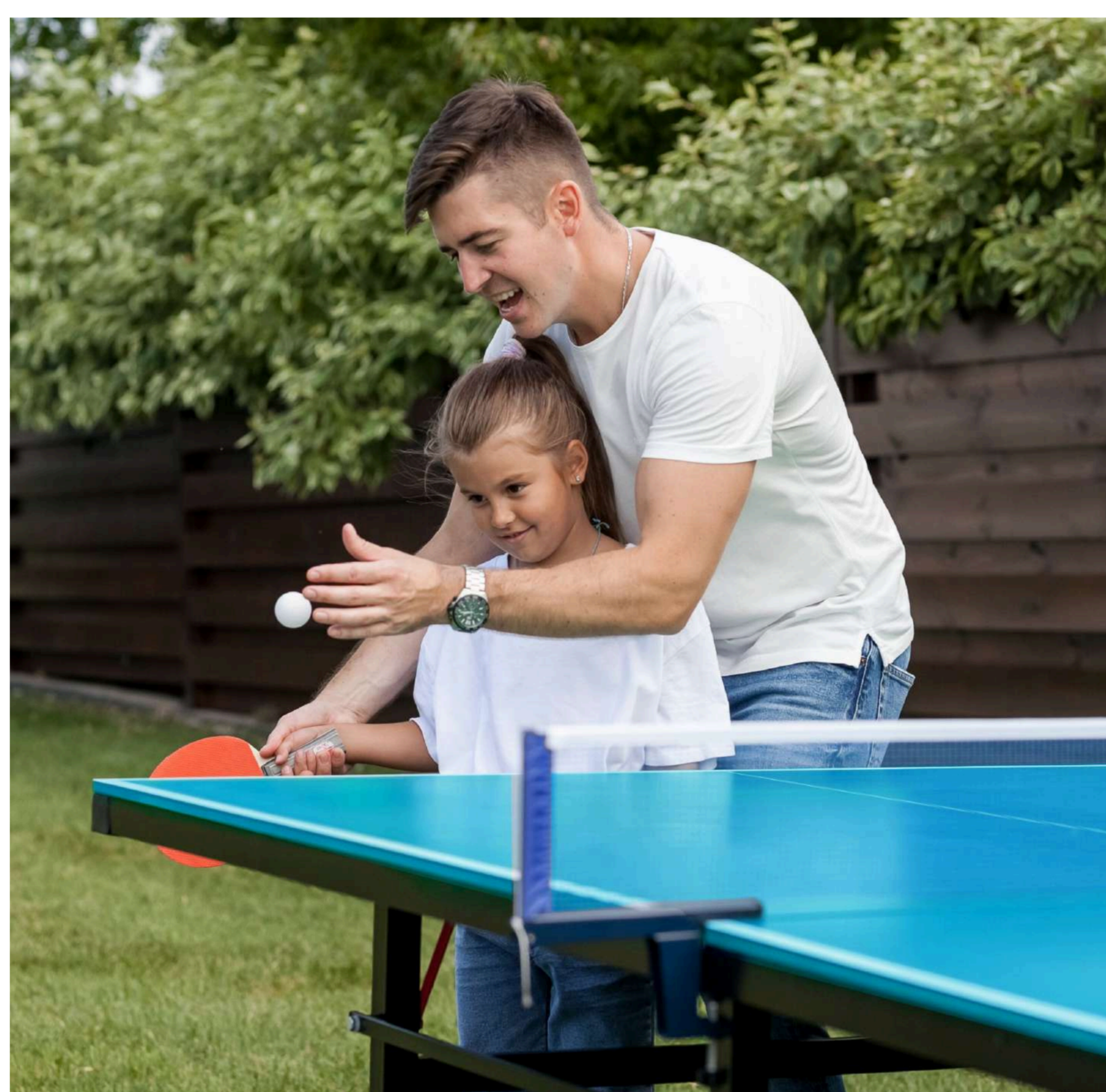
Экосистема UNIX

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.

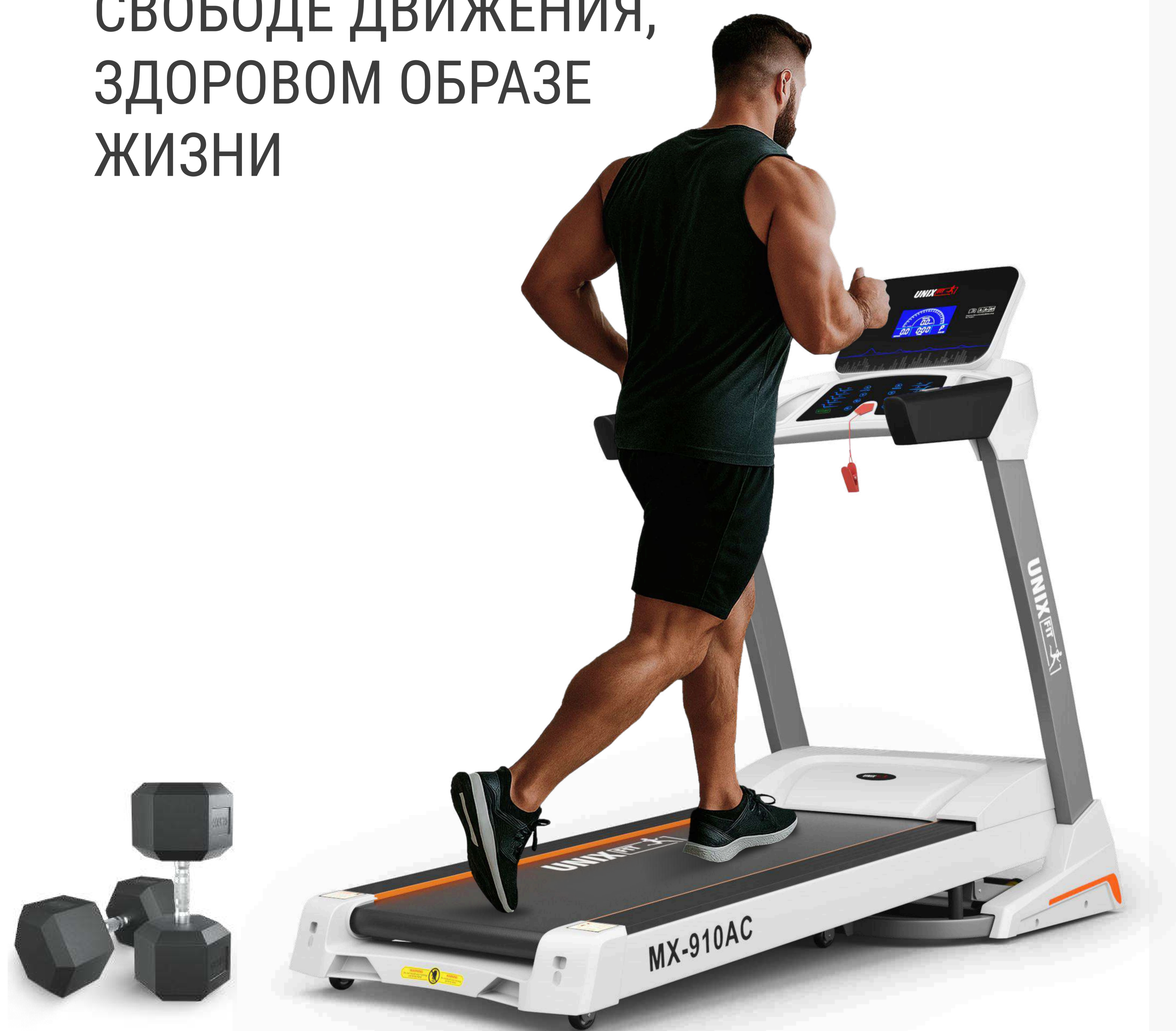
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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

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

UNIX

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.

UNIX

Рады приветствовать вас!

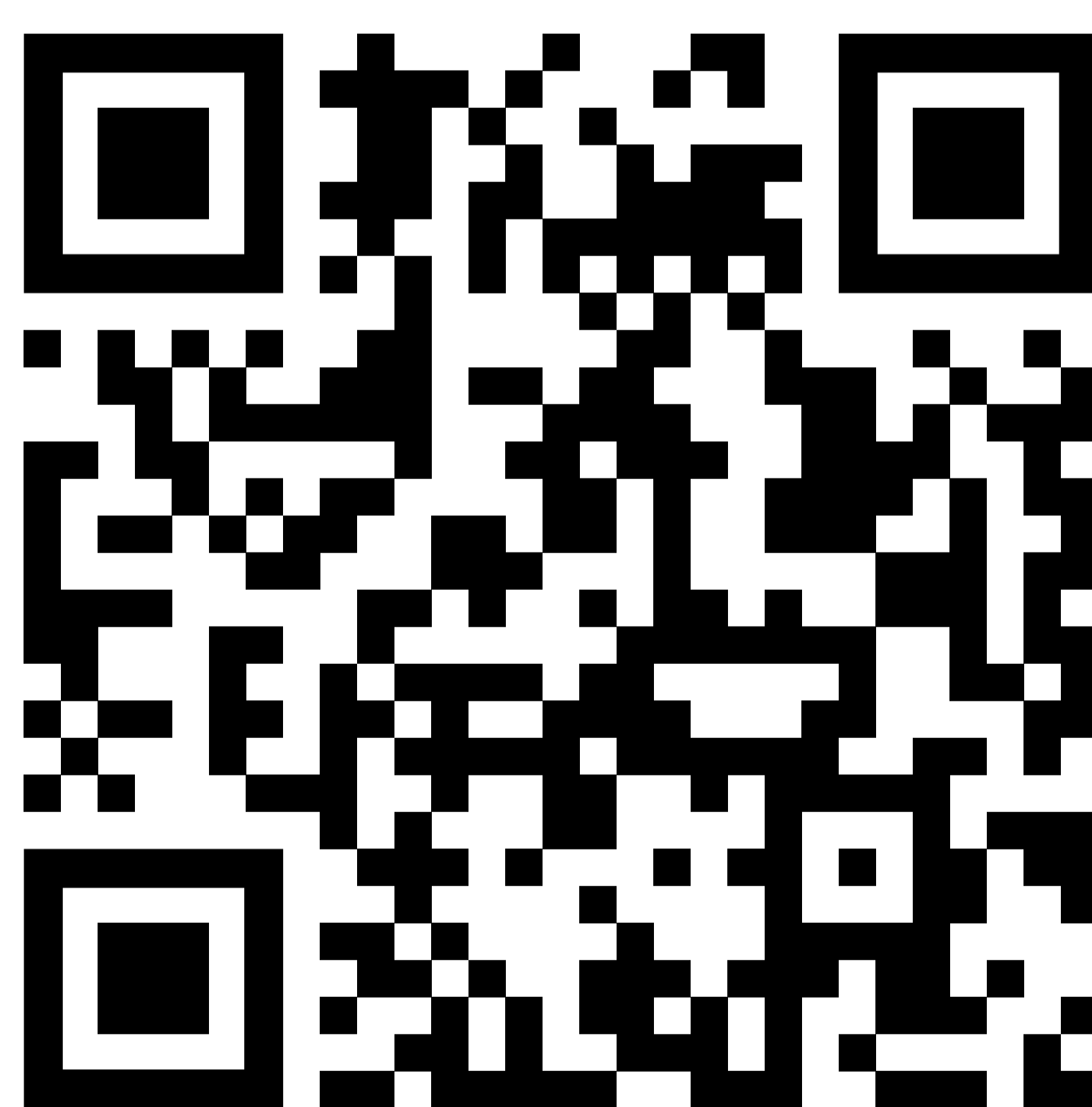
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.

Техника безопасности

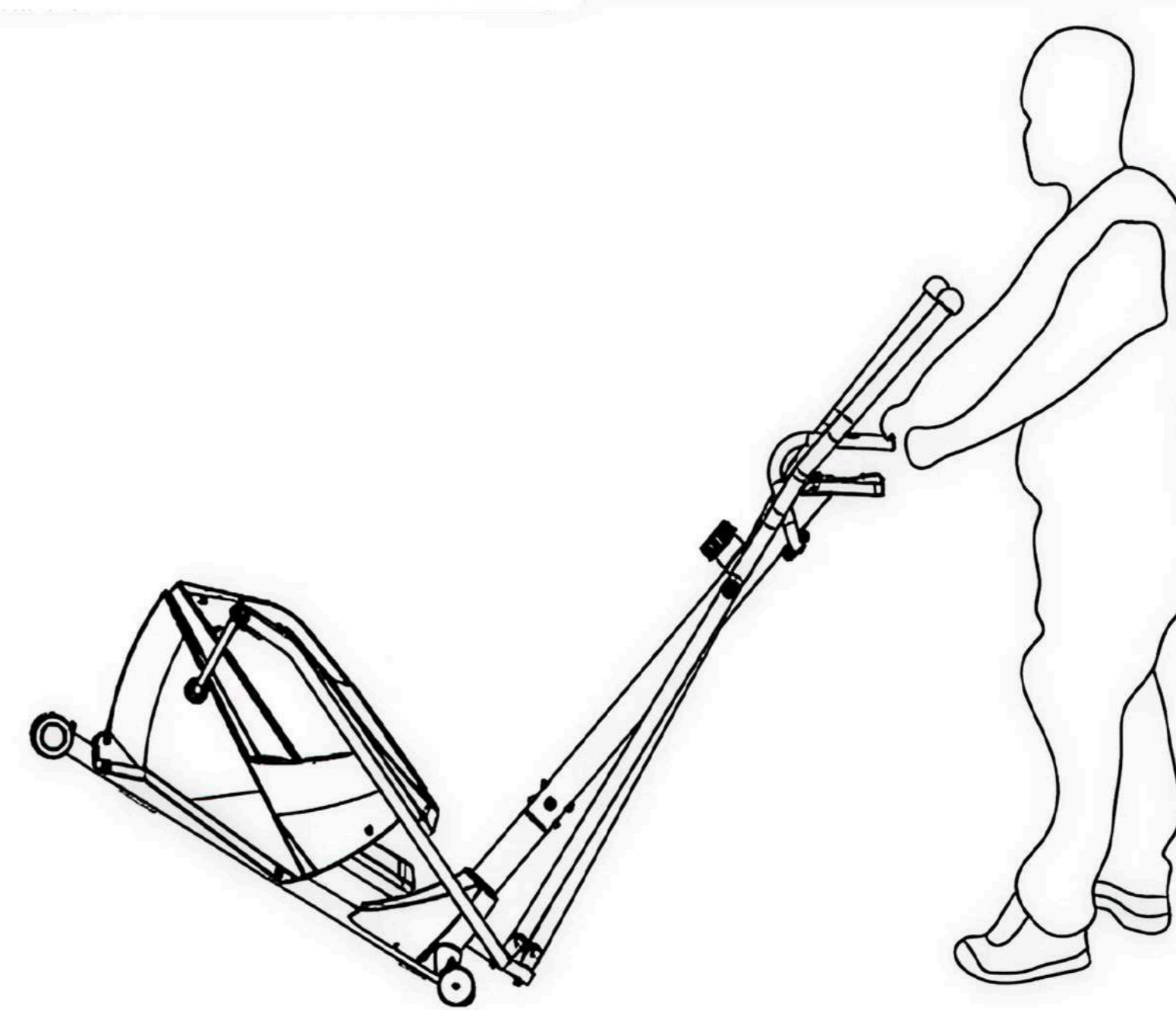
- Во избежание несчастных случаев перед использованием тренажёра ознакомьтесь со следующими рекомендациями:
- Данный тренажёр соответствует мировым стандартам на товары категории фитнеса и спорта для немедицинского использования.
- Устанавливайте тренажёр на чистой, ровной поверхности в отдалении от посторонних предметов; рекомендуется использовать защитное или ковровое покрытие.
- Не вставляйте ногами на поручни и другие части конструкции, не предназначенные для этого.
- При установке убедитесь, что вокруг тренажёра во всех направлениях остаётся достаточно свободного пространства (не менее 60 см).
- Избегайте случайного касания подвижных и механических частей тренажёра во время тренировки.
- Регулярно проверяйте надёжность фиксации винтов и гаек.
- Не допускайте контакта детей и домашних животных с тренажёром. Устройство предназначено только для использования взрослыми.
- Не допускайте попадания пальцев или посторонних предметов в движущиеся части устройства.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Тренажёр предназначен для домашнего использования и не подходит для коммерческой эксплуатации.
- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажёра 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. Перегревание тренажёра может привести к выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. Это может вызвать повреждение тренажёра.
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.
- Перед длительным хранением отключите адаптер от электрической сети. При необходимости накройте тренажёр чехлом для защиты от пыли.
- По окончании срока службы утилизируйте тренажёр и упаковку в соответствии с местными нормами и правилами обращения с отходами.

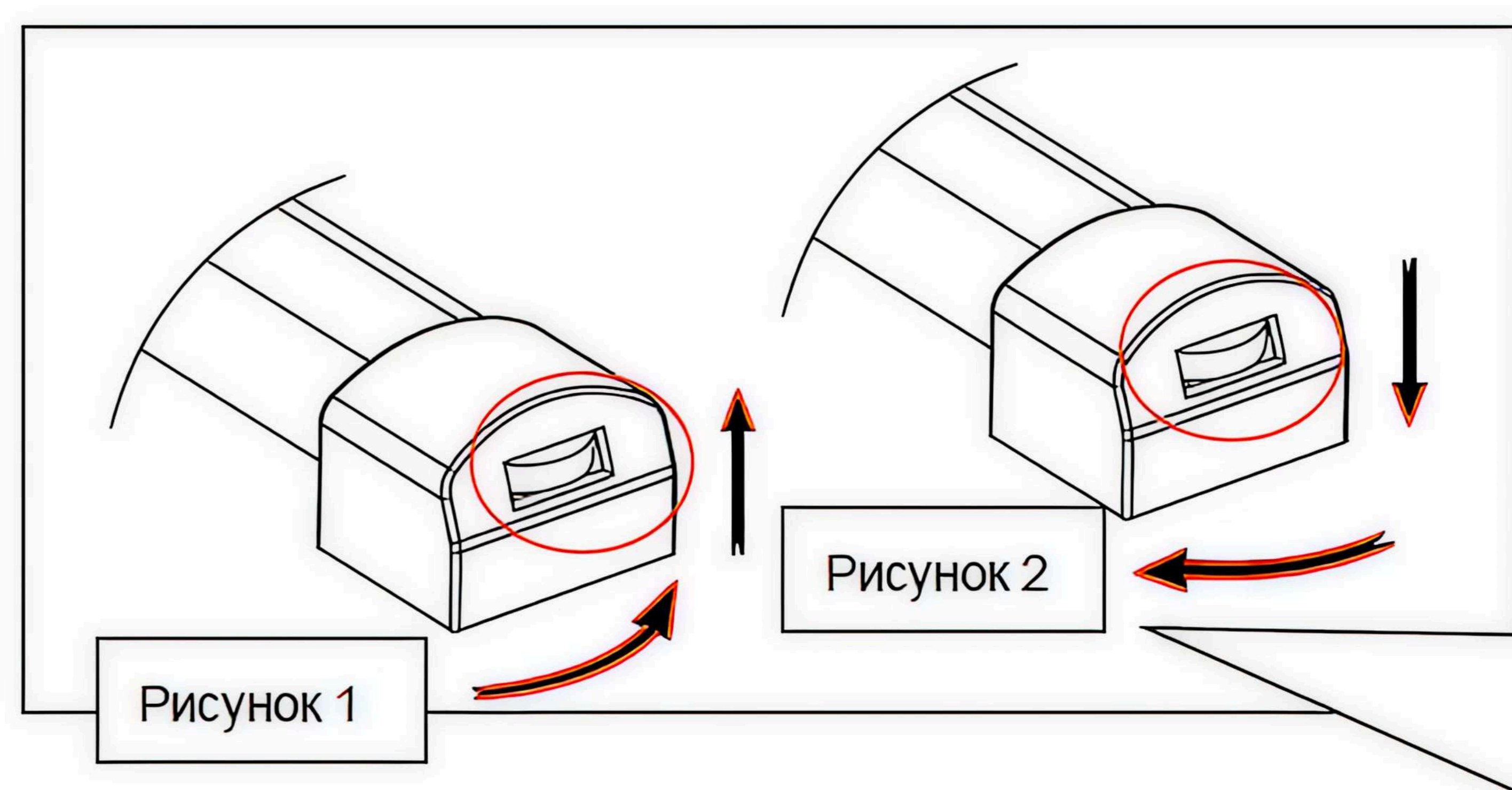
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Для перемещения устройства опустите средний поручень (б) вниз так, чтобы транспортировочные колёса на заднем стабилизаторе (44А) оказались на полу. С помощью этих колёс тренажёр можно легко переместить в нужное место. Соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину.



ВЫРАВНИВАНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА

Если тренажёр установлен на неровной поверхности, отрегулируйте положение ручек на заглушках заднего стабилизатора (44В), как на рисунке.



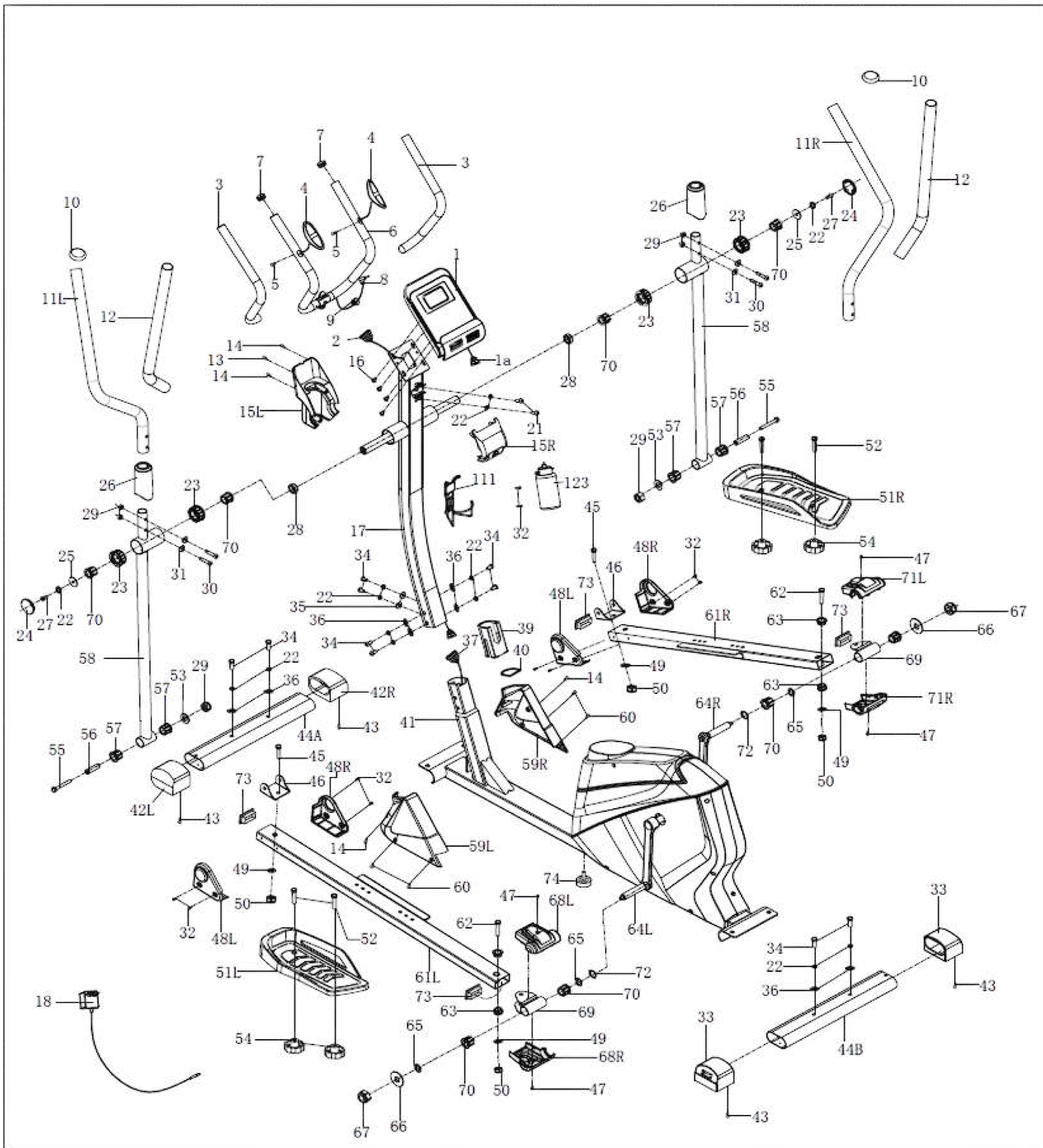
Общие положения и описание устройства

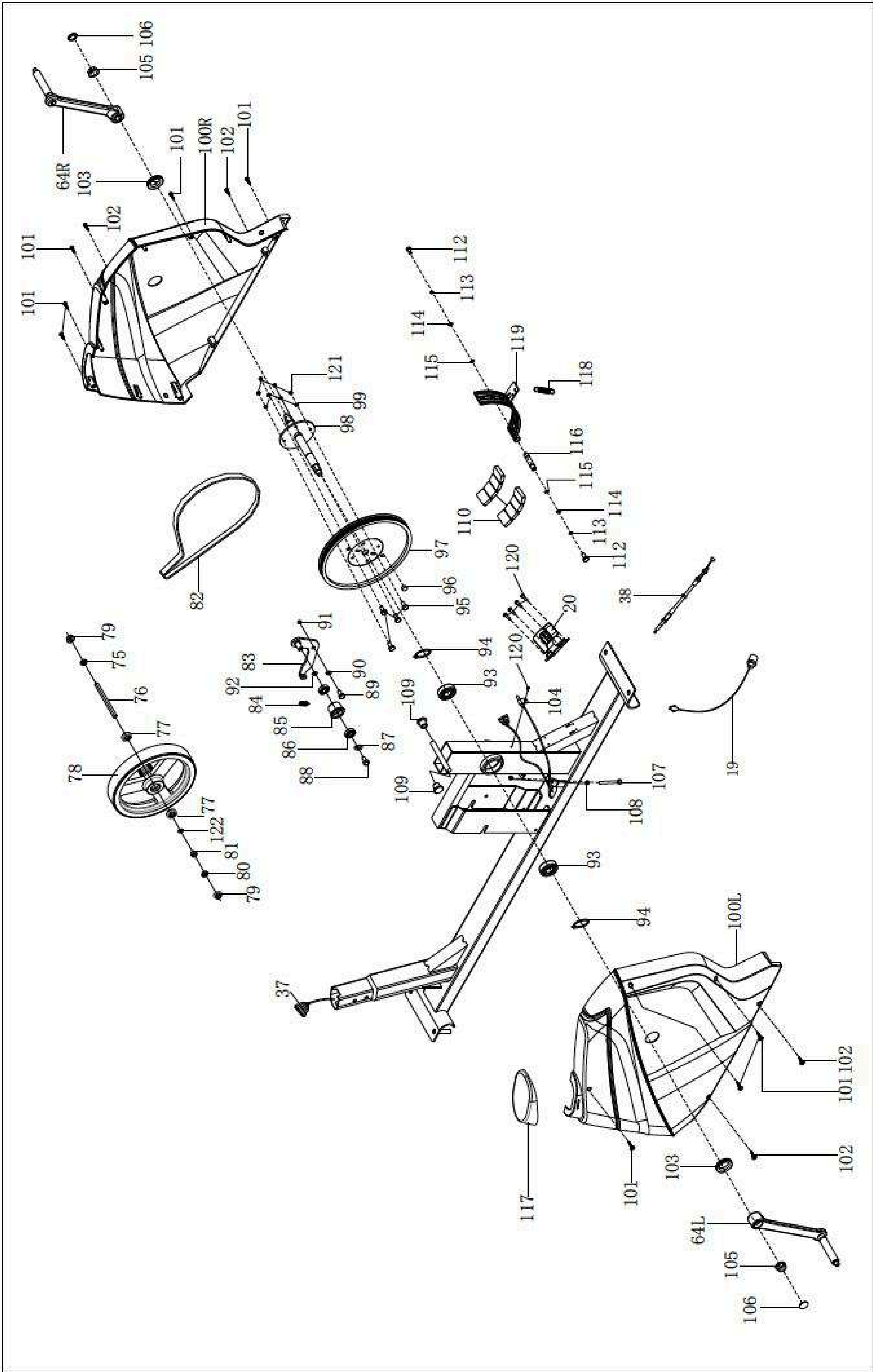
Эллиптический эргометр UNIX Fit SL-470E – отличный выбор для эффективных кардиотренировок дома. Электромагнитная система нагрузки и увеличенный маховик обеспечивают плавный ход педалей и реалистичное ощущение движения. Тренажёр прорабатывает мышцы верхних и нижних конечностей, а также мышцы всего тела, и помогает поддерживать уровень здоровья не выходя из дома.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажера	От электрической сети через адаптер
Консоль	LCD-дисплей 13 см цветной
Пульсометр	сенсорные датчики на поручнях, возможность подключения беспроводного кардиодатчика UNIXFIT 5.3 кГц
Уровни нагрузки	16
Система нагружения	Электромагнитная
Показания консоли	время, дистанция, пульс, калории, скорость, нагрузка в Вт
Длина шага, мм	470




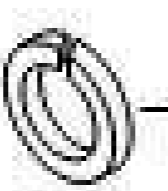
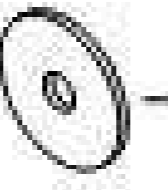
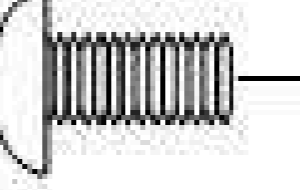
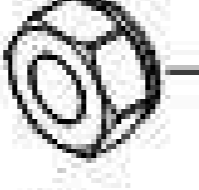
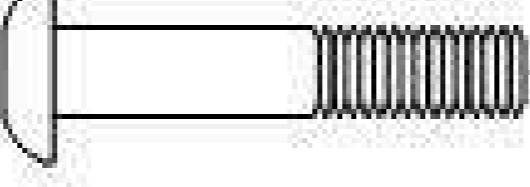
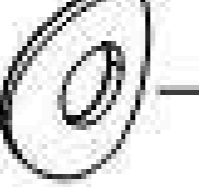
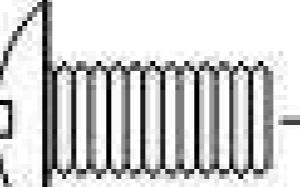

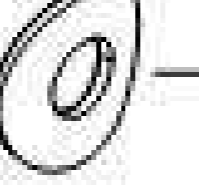
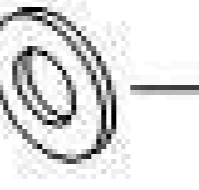
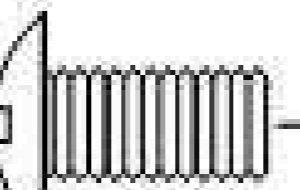

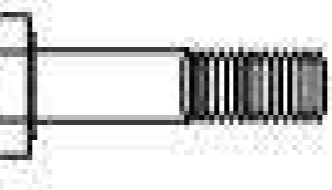
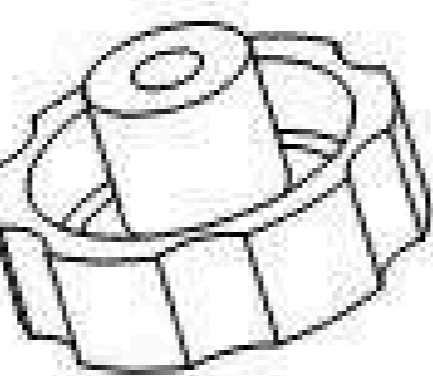



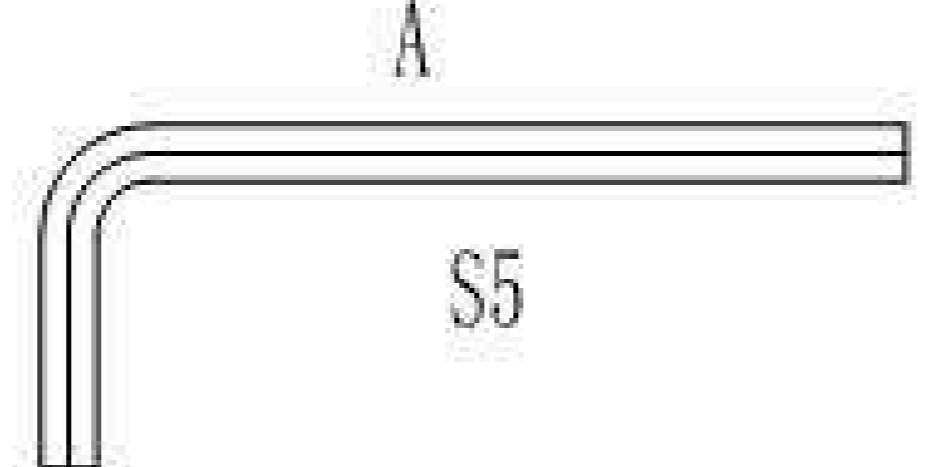
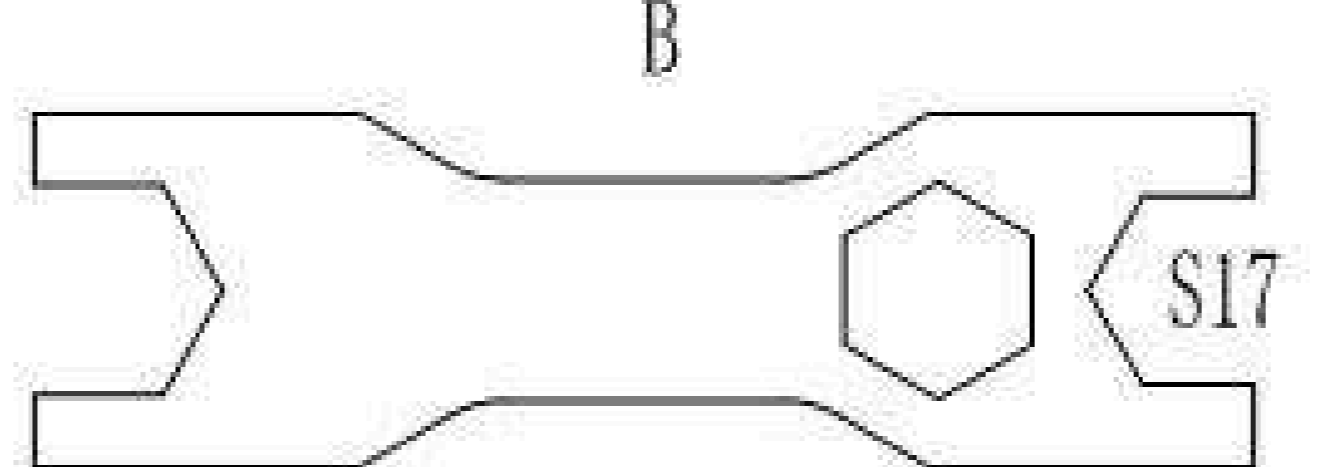
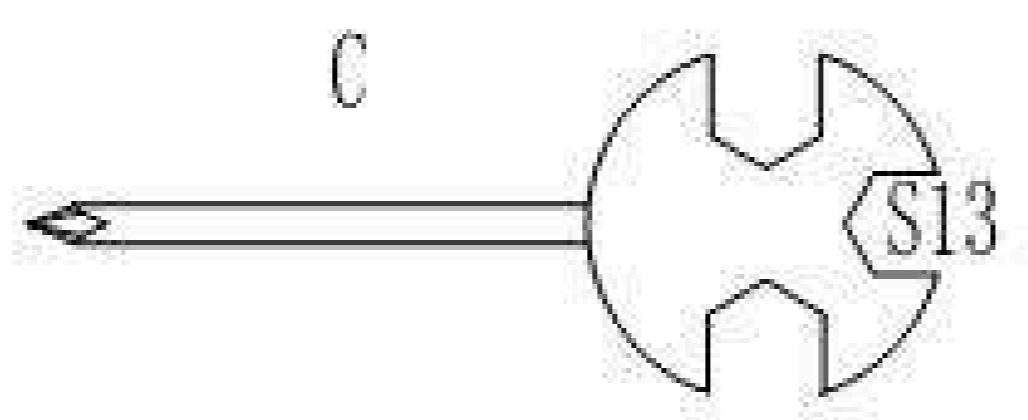
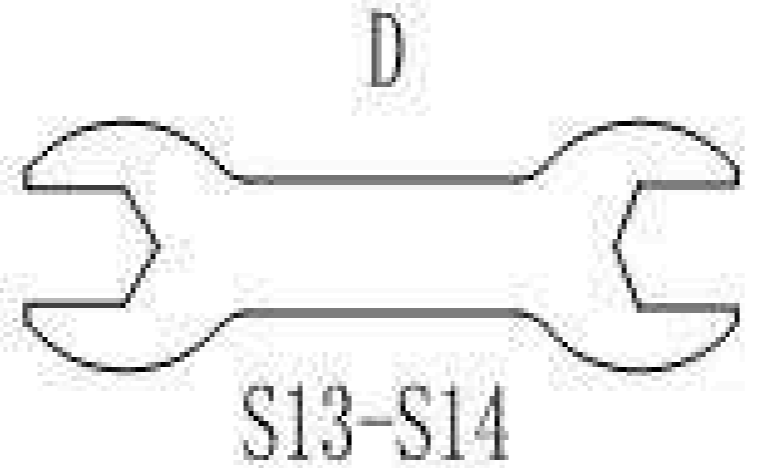
Общая схема устройства





Список деталей

СОПУТСТВУЮЩИЕ ДЕТАЛИ

	#13 ST4. 2*25*Φ8	1 ШТ
	#14 ST4. 2*19*Φ8	2 ШТ
	#21 M8*25*S5	2 ШТ
	#22 d8	12 ШТ
	#25 d8*Φ32*2	2 ШТ
	#27 M8*20*S5	2 ШТ
	#29 M8*H7.5*S13	6 ШТ
	#30 M8*40*15*S5	4 ШТ
	#31 d8*Φ20*2*R16	4 ШТ
	#32 M5*10*Φ10	10 ШТ
	#34 M8*20*S13	10 ШТ
	#35 d8*Φ20*2*R30	2 ШТ
	#36 d8*Φ20*2	8 ШТ
	#47 M5*10*Φ8	4 ШТ
	#53 d8*Φ16*1.5	2 ШТ
	#52 M8*50*20*S14	4 ШТ
	#54 M8*60*30	4 ШТ
	#55 M8*75*30*S14	2 ШТ
	#66 d10*Φ32*2	2 ШТ
	#67 M10*1.25*H9.5*S17	2 ШТ
	A S5	
	B S17	
	C S13	
	D S13-S14	

№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Магистральный кабель 1	1
3	Пенистая накладка	2
4	Пластина пульсометра	2
5	Винт ST4.0*19*Ф11	2
6	Средний поручень	1
7	Круглая заглушка	2
8	Кабель пульсометра	1
9	Заглушка	1
10	Заглушка Ф32*22*Ф50	2
11L/R	Поручень	2
12	Пенистая накладка	2
13	Винт ST4.2*25*Ф8	1
14	Винт ST4.2*19*Ф8	2
15L/R	Левый/правый кожухи	2
16	Винт М5*10	4
17	Соединительный поручень	1
18	Адаптер	1
19	Линия питания	1
20	Двигатель	1
21	Винт М8*25*С5	2
22	Пружинная шайба d8	14
23	Прокладка	4
24	Заглушка поручня	2
25	Шайба d8*Ф32*2	2
26	Кожух поручня	2
27	Винт М8*20*С5	2
28	Резиновая прокладка	2

№	Описание	Кол-во
29	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*С13	6
30	Винт М8*40*15*С5	4
31	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R16	4
32	Винт М5*10*Ф10	10
33	Регулируемая ножка	2
34	Винт М8*20*С6	10
35	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R30	2
36	Шайба d8*Ф20*2	8
37	Магистральный кабель 2	1
38	Линия электропитания	1
39	D-образная втулка	1
40	D-образное уплотнительное кольцо	1
41	Основная рама	1
42L/R	Заглушка с рабочим колесом	2
43	Винт ST4.2*25	4
44A/B	Задний стабилизатор	2
45	Винт М10*42*20*С17	2
46	D-образная колодка	2
47	Винт М5*10*Ф8	4
48L/R	Кожух левой/правой рукоятки педали	4
49	Шайба d10*Ф25*2	4
50	Нейлоновая гайка М10*Н9.5*С17	4
51L/R	Педаль	2
52	Винт М8*50*20*С14	4
53	Шайба d8*Ф16*1.5	2
54	Гайка М8*60*30	4
55	Винт М8*75*30*С14	2
56	Заглушка Ф14*Ф8.3*59.5	2

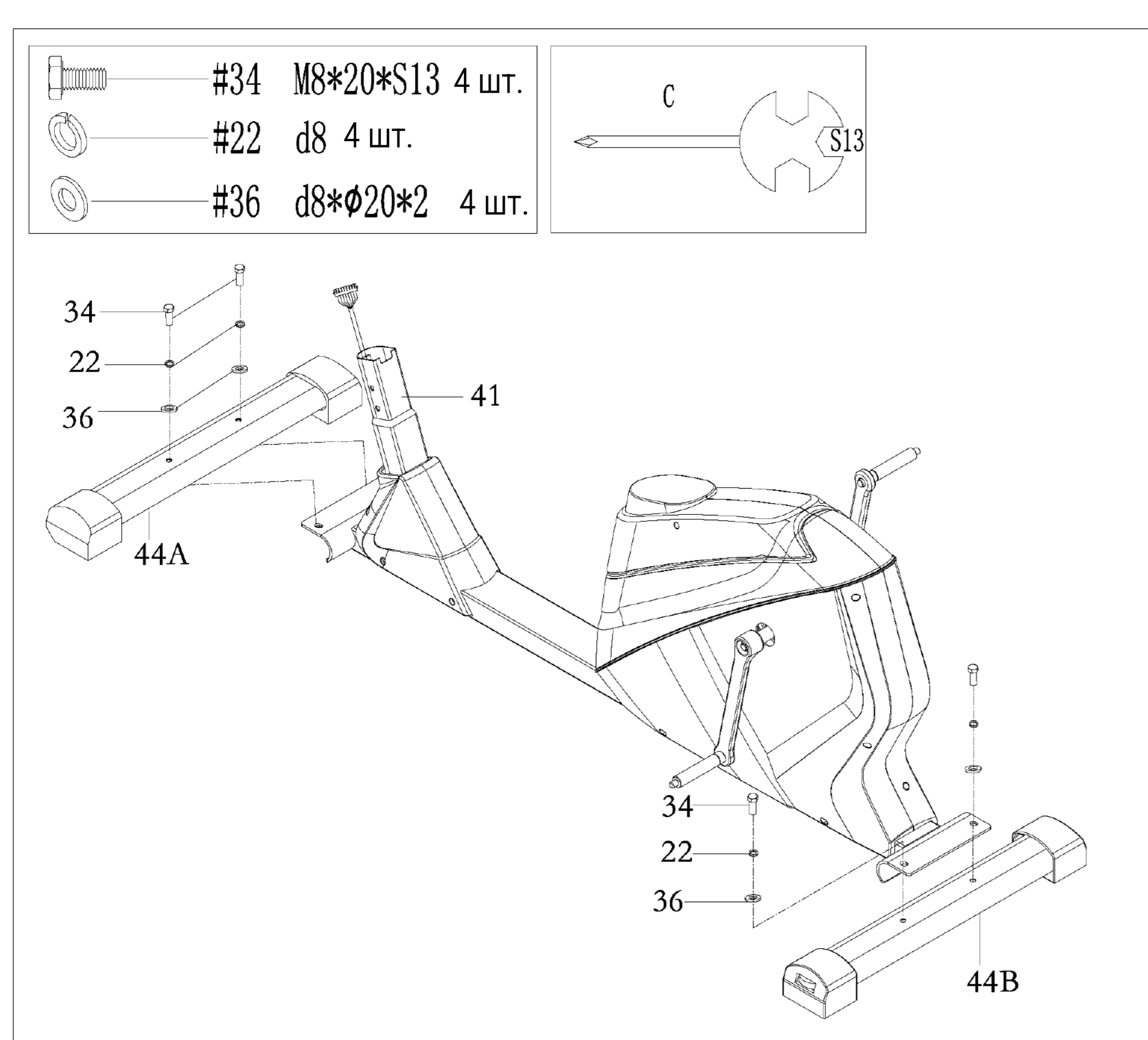
57	Прокладка	4	88	Винт М6*12*S10	1
58L/R	Левый/правый поворотный вал	2	89	Винт М8*12*Ф10*5*S12	1
59L/R	Левый/правый кожух	2	90	Шайба d12*Ф17*0.5	1
60	Винт ST4.2*16*Ф8	4	91	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	1
61L/R	Левая/правая рукоятка педали	2	92	Волновая шайба d12*Ф15.5*0.3	1
62	Винт М10*50*13*S17	2	93	Подшипник	2
63	Металлическая пудра	4	94	Шайба d20	2
64L/R	Коленчатый рычаг	2	95	Винт М6*16*S5	4
65	Волновая шайба d19*Ф25*0.3	2	96	Круглый магнит	1
66	Шайба d10*Ф32*2	2	97	Пластина ленты	1
67	Нейлоновая гайка М10*1.25*Н9.5*S17	2	98	Ось	1
68L/R	Задний кожух рукоятки педали	2	99	Пружинная шайба d6	4
69	Разъём рукоятки педали	2	100L/R	Кожух цепи	2
70	Прокладка	8	101	Винт ST4.2*19*Ф8	7
71L/R	Кожух соединителя рукоятки педали	2	102	Винт ST4.2*16*Ф8	4
72	Волновая шайба d19*Ф25*0.3	2	103	Кожух коленчатого рычага	2
73	Квадратная заглушка J60*30*15	4	104	Держатель датчика	1
74	Подножка	1	105	Гайка М12*1.25*Н7*S16	2
75	Гайка М10*1*Н5*S17	1	106	Заглушка Ф28*7	2
76	Вал маховика	1	107	Винт М6*45*S10	1
77	Натяжной шкив 6000	2	108	Гайка М6*Н5*S10	2
78	Маховик	1	109	Наконечник Ф25*22	2
79	Гайка М10*1*Н8*S15	2	110	Квадратный магнит 40*25*10	7
80	Гайка М10*1*Н5*S17	1	111	Держатель для бутылки	1
81	Заглушка	1	112	Винт М6*16*S10	2
82	Лента (ремень)	1	113	Пружинная шайба d6	2
83	Штанга натяжного шкива	1	114	Шайба d6*Ф16*1.5	2
84	Пружина напряжения	1	115	Шайба d12	2
85	Натяжной шкив	1	116	Вал магнитной панели	1
86	Подшипник 6001-2RS	2	117	Декоративные элементы	1
87	Шайба d6*Ф16*1.2	1	118	Пружина напряжения	1

119	Соединение магнитной панели	1
120	Винт ST4.2*16*Φ7	5
121	Нейлоновая гайка M6*H6*S10	4
122	Волновая шайба d10*Φ13.5*0.3	1
123	Бутылка для воды	1

A	Шестигранный ключ S5	1
B	Гаечный ключ S17-19	1
C	Вилочный ключ S13-14-15	1
D	Гаечный ключ S13-14	1

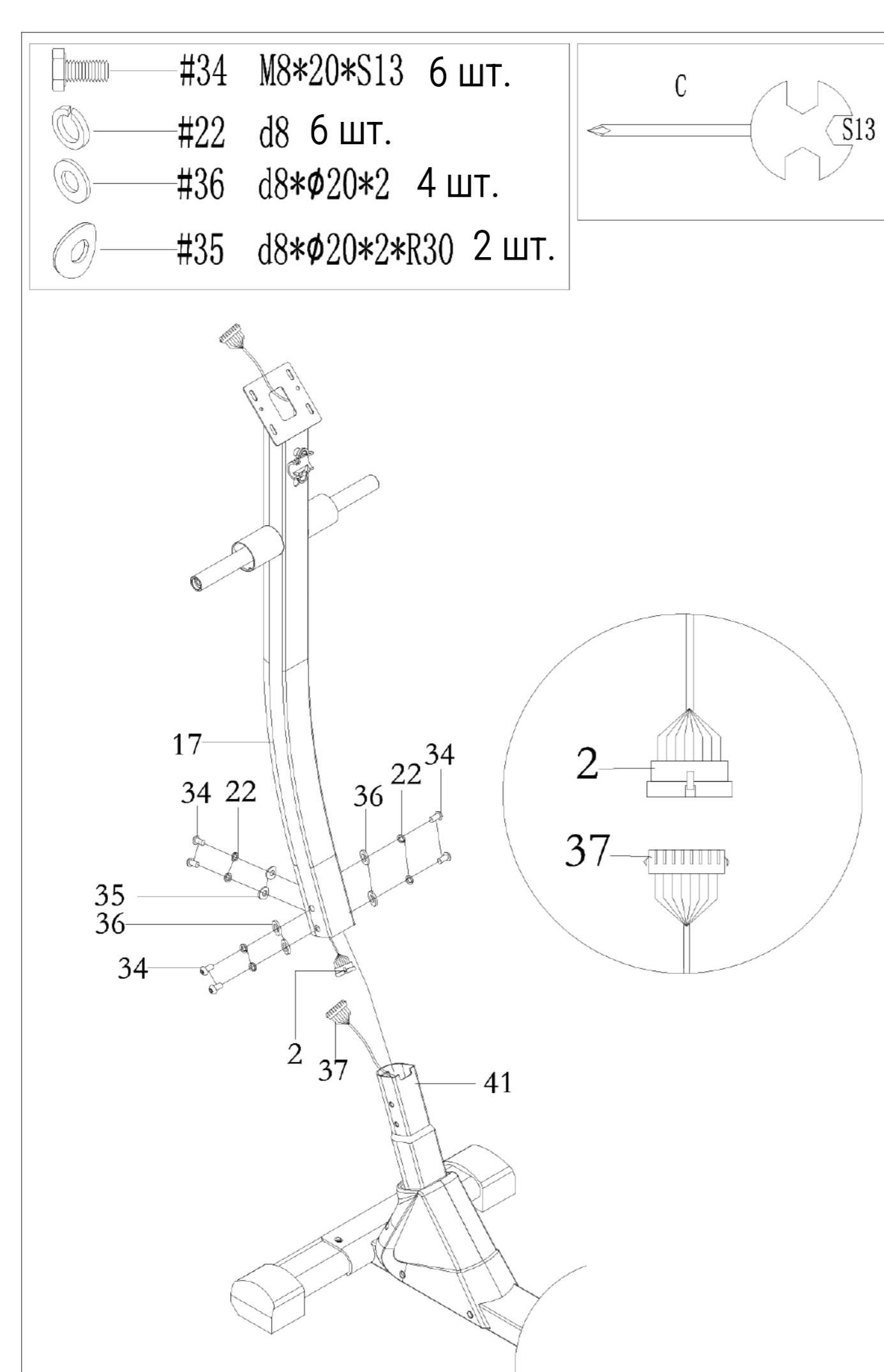
Сборка тренажёра

ШАГ 1

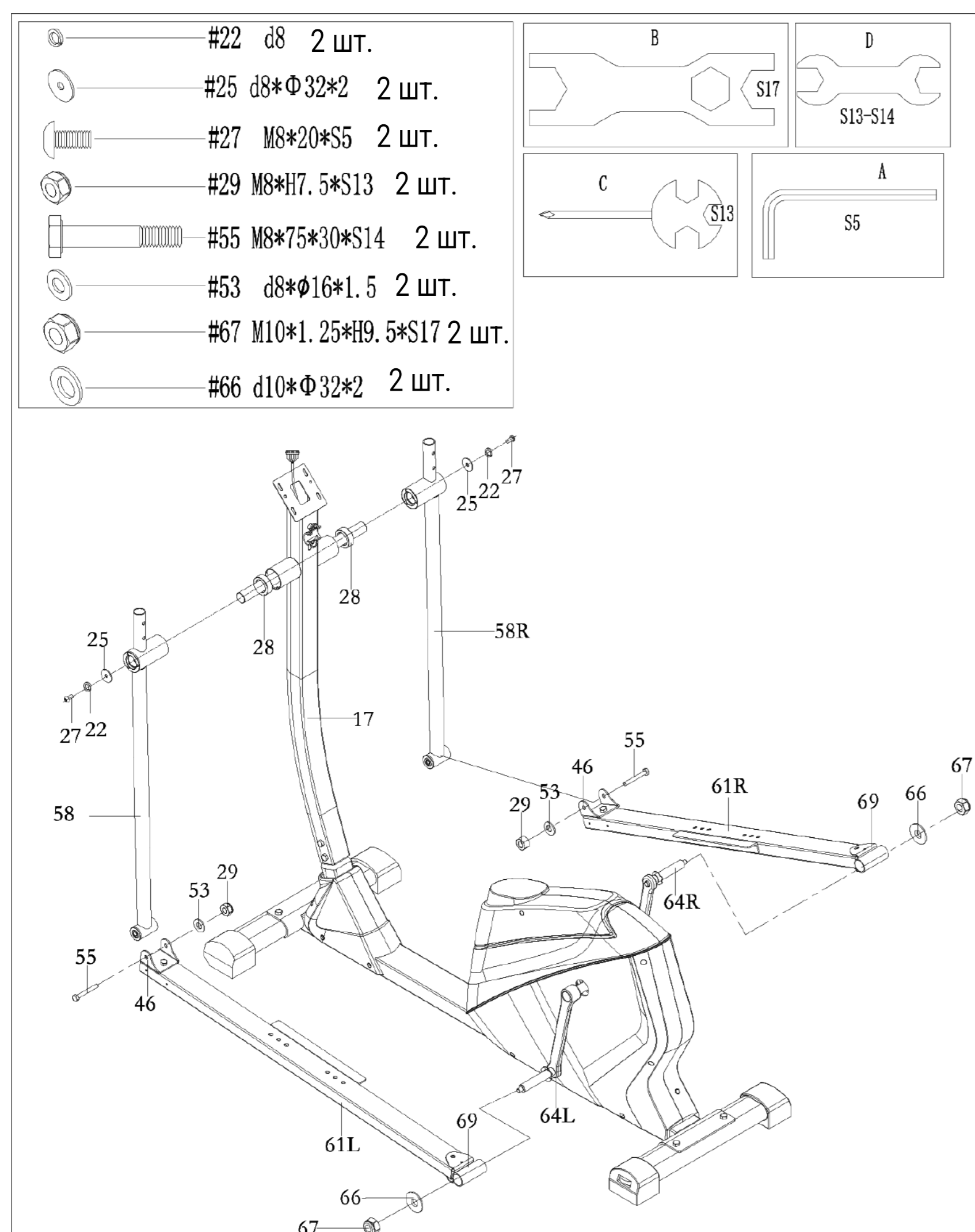


- С помощью вилочного ключа (С) отсоедините предварительно установленные винты (34), пружинные шайбы (22) и шайбы (36) от заднего стабилизатора (44А/В).
- С помощью вилочного ключа (С), винтов (34), пружинных шайб (22) и шайб (36) закрепите задний стабилизатор (44А/В) на основной раме (41).

ШАГ 2

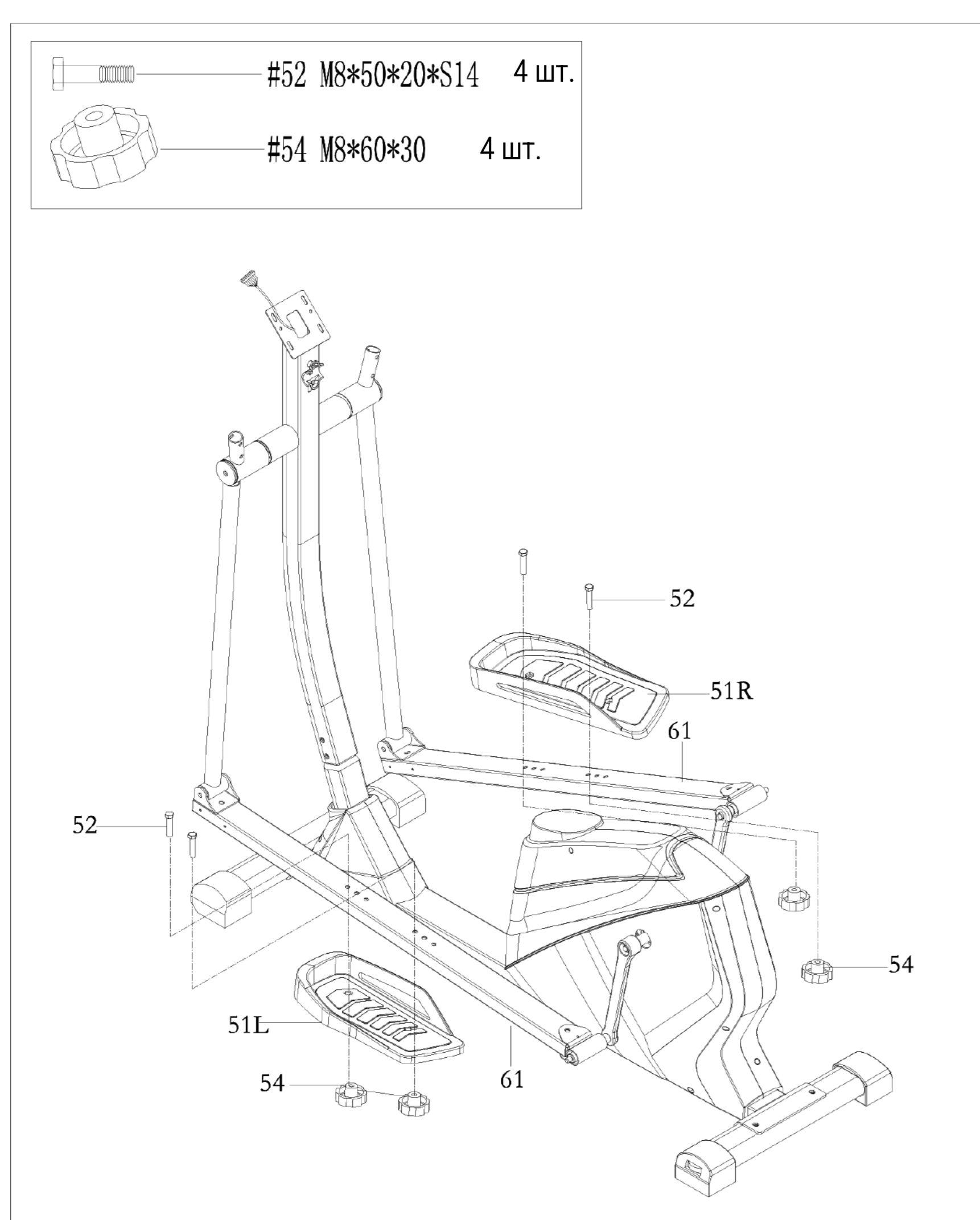


- С помощью вилочного ключа (С) отсоедините винты (34), пружинные шайбы (22) и шайбы (36) от основной рамы (41).
- Надёжно соедините магистральный кабель 1 (2) и магистральный кабель 2 (37); вставьте соединительный поручень (17) в основную раму (41).
- С помощью вилочного ключа (С), винтов (34), пружинных шайб (22), дуговых шайб (35) и шайб (36) закрепите соединительный поручень (17) на основной раме (41).



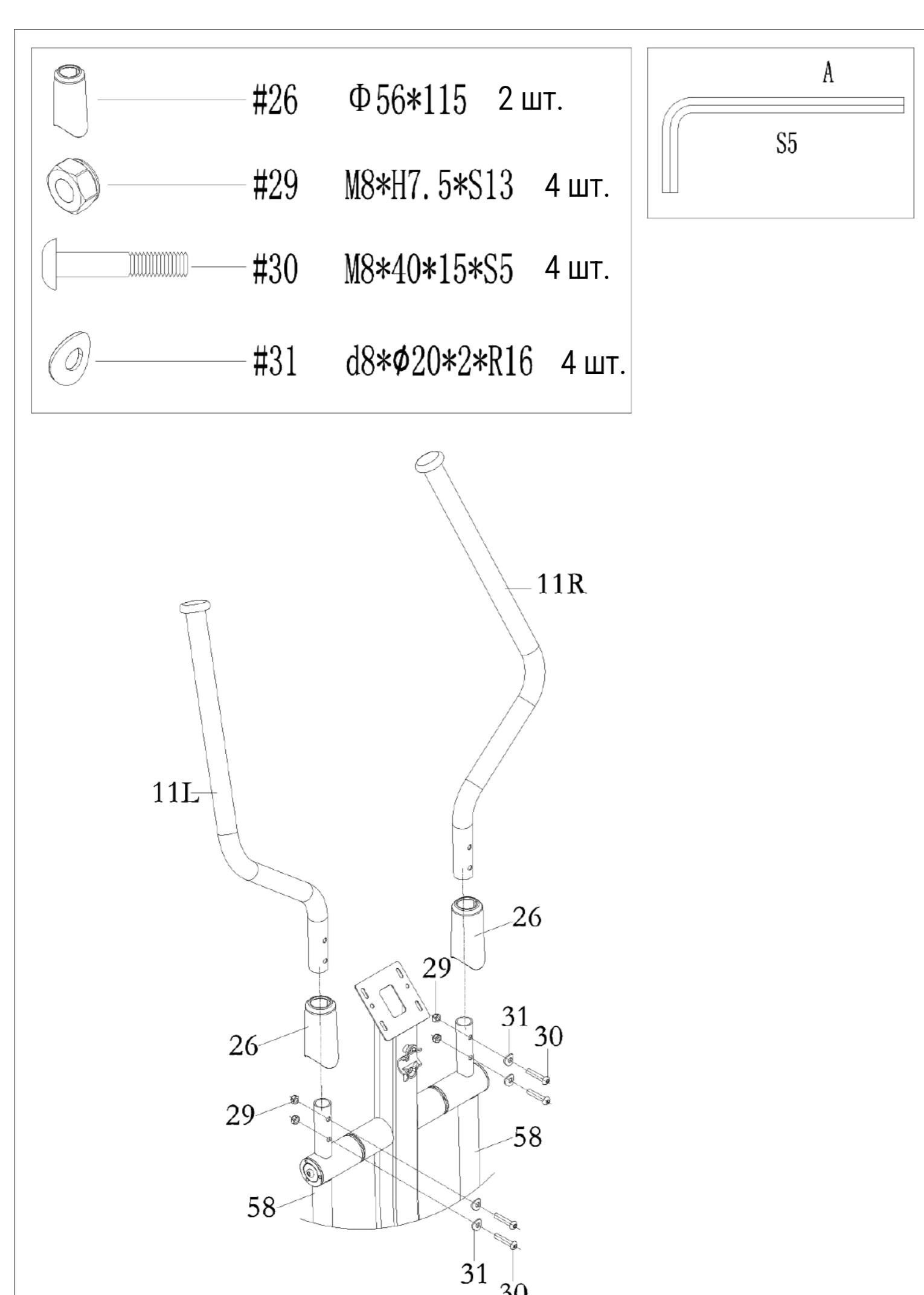
ШАГ 3

- С помощью гаечного ключа (B) отсоедините нейлоновую гайку (67) и шайбы (66) от коленчатых рычагов (64L/R); затем с помощью нейлоновой гайки (67) и шайб (66) закрепите левую и правую рукоятки педали (61L/R) на коленчатых рычагах (64L/R).
- С помощью шестигранного ключа (A) отсоедините винты (27), пружинные шайбы (22) и шайбы (25) от соединительного поручня (17); с помощью винтов (27), пружинных шайб (22) и шайб (25) подсоедините левый и правый поворотные валы (58L/R) к соединительному поручню (17).
- С помощью вилочного ключа (C) и гаечного ключа (D) отсоедините винты (55), шайбы (53) и нейлоновую гайку (29) от D-образной колодки (46); затем с помощью винтов (55), шайб (53) и нейлоновой гайки (29) подсоедините левый и правый поворотные валы (58L/R) к D-образной колодке (46).



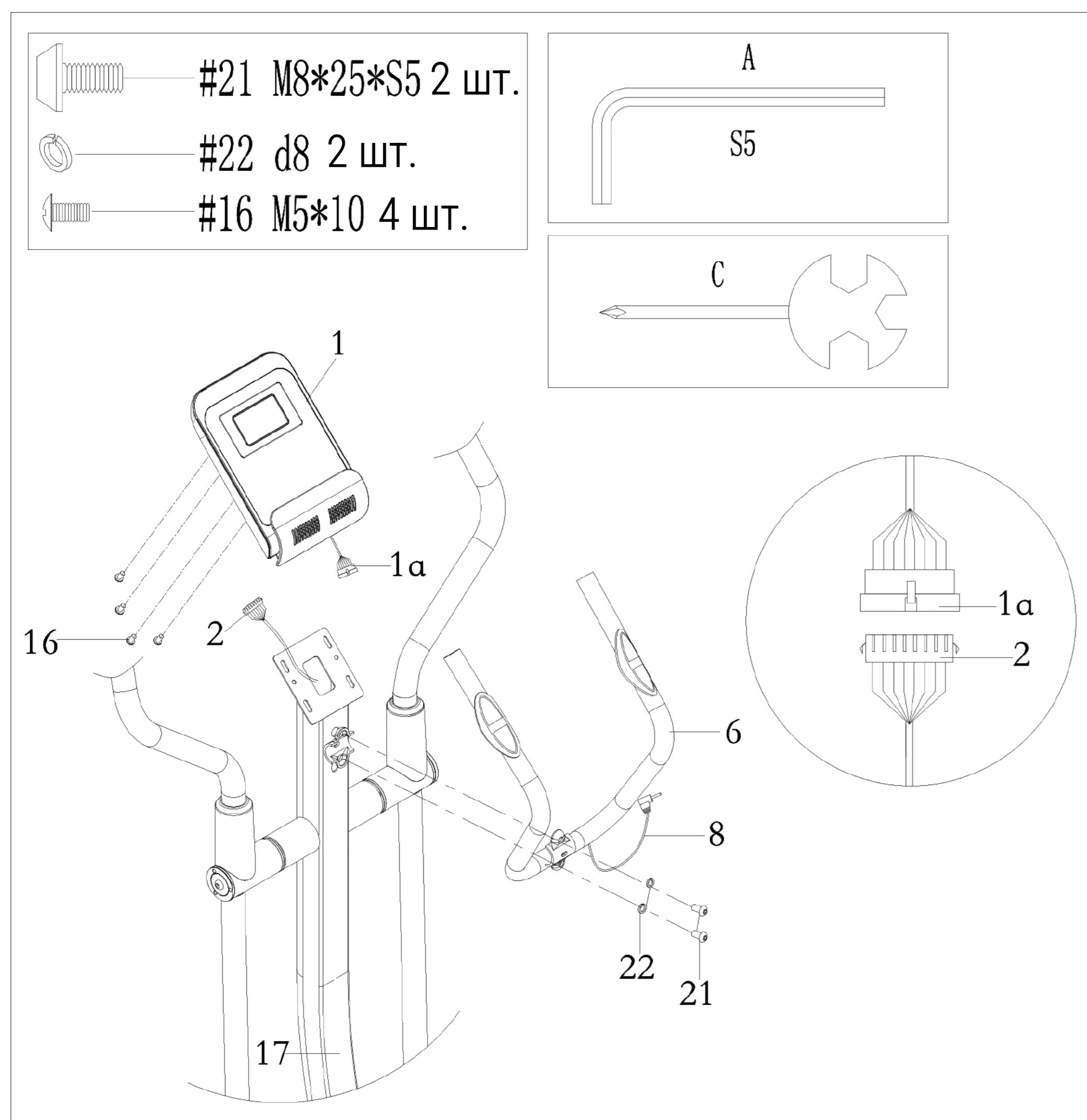
ШАГ 4

С помощью винтов (52) и гаек (54) соедините педали (51L/R) с левой и правой рукоятками педали (61L/R).



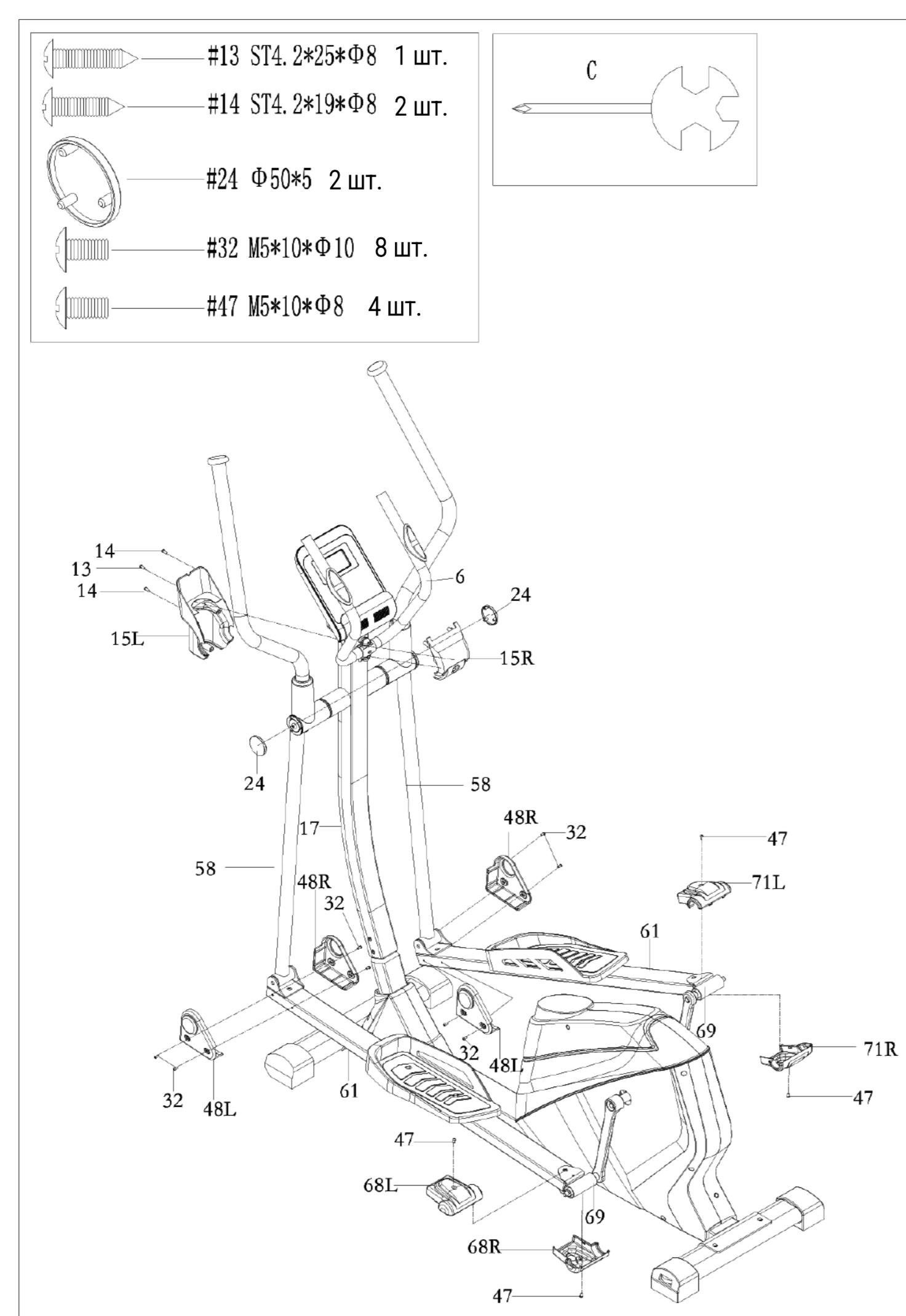
ШАГ 5

Разместите кожухи поручня (26) на поручнях (11L/R) и закрепите поручни (11L/R) на поворотных валах (58L/R) с помощью винтов (30), дуговых шайб (31) и нейлоновой гайки (29).



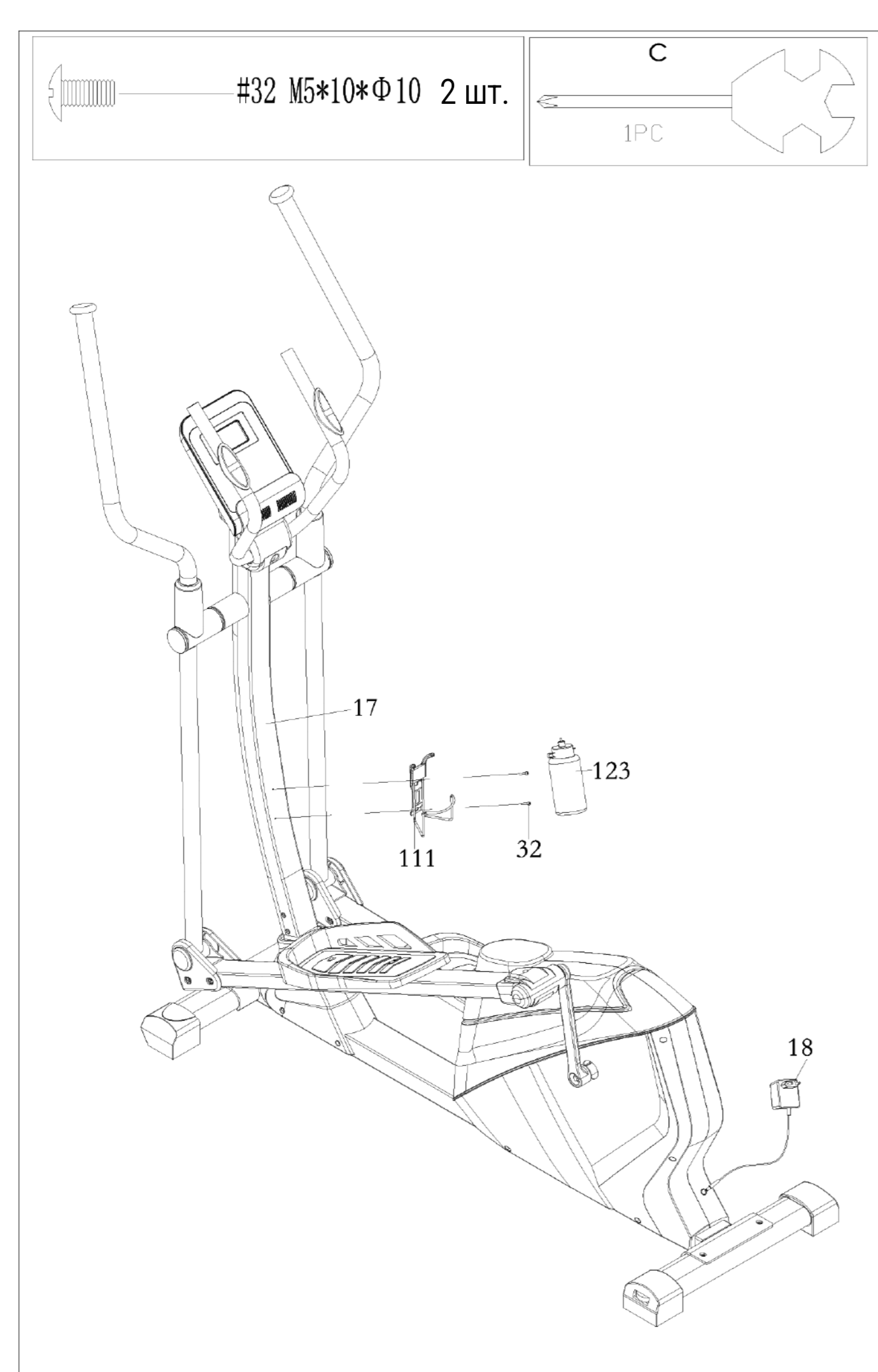
ШАГ 6

- С помощью шестигранного ключа (А) отсоедините винты (21) и пружинные шайбы (22) от соединительного поручня (17).
- С помощью винтов (21) и пружинных шайб (22) соедините средний поручень (6) и соединительный поручень (17).
- С помощью гаечного ключа (С) отсоедините винты (16) от консоли (1); надёжно соедините кабель консоли (1а) с магистральным кабелем 1 (2) и закрепите консоль (1) на соединительном поручне (17) с помощью винтов (16).
- Вставьте кабель пульсометра (8) в соответствующий разъём на задней панели консоли (1).



ШАГ 7

- С помощью винтов (13) и (14) закрепите левый и правый кожухи (15L/R) на соединительном поручне (17).
- Установите заглушки поручня (24) на левом и правом поворотных валах (58L/R).
- С помощью винтов (32) закрепите кожухи левой и правой рукоятки педали (48L/R) на левой и правой рукоятках педали (61L/R).
- С помощью винтов (47) закрепите задние кожухи рукоятки педали (68L/R) и кожухи соединителя рукоятки педали (71L/R) на разъёме рукоятки педали (69).



ШАГ 8

- С помощью винтов (32) закрепите держатель для бутылки (111) на соединительном поручне (17), после чего поместите бутылку для воды (123) в держатель.
- Вставьте адаптер (18) в разъём питания на основной раме (41), а затем подключите адаптер к электрической розетке.
- [warning] Важно: вынимайте адаптер из розетки, когда тренажёр не используется.
- [warning] Внимание! Перед началом эксплуатации убедитесь, что сборка выполнена в соответствии с вышеуказанными требованиями, и проверьте надёжность фиксации всех болтов и гаек.

Инструкция по консоли



ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ

Подключите один разъем адаптера к разъёму питания на основной раме (41), второй разъем адаптера – к электрической розетке. Консоль подаст звуковой сигнал и перейдёт в режим предварительной настройки.

ФУНКЦИИ КНОПОК

ENTER / ВВОД – В режиме остановки – выбор программы и ее подтверждение. В режиме настройки параметров – подтверждение после установки каждого значения.

В режиме тренировки – переключение между отображением скорости и оборотов в минуту или включение автоматического переключения параметров.

START/STOP / ЗАПУСК/ОСТАНОВКА – запуск или остановка программы. Удерживание кнопки в течение 2 секунд во время работы – полная перезагрузка консоли.

UP / ВВЕРХ (▲) – переход к программе выше по списку, увеличение значения при настройке параметра, увеличение нагрузки в режиме тренировки.

DOWN / ВНИЗ (▼) – переход к программе ниже по списку, уменьшение значения при настройке параметра, уменьшение нагрузки в режиме тренировки.

RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ – запуск теста на восстановление пульса.
Повторное нажатие – выход из режима теста.

ВАЖНО

В зависимости от конкретной модели кнопки UP и DOWN могут нажиматься или поворачиваться. Во избежание ошибочных действий при установке параметров рекомендуется удерживать палец в пределах обозначенной области кнопок.

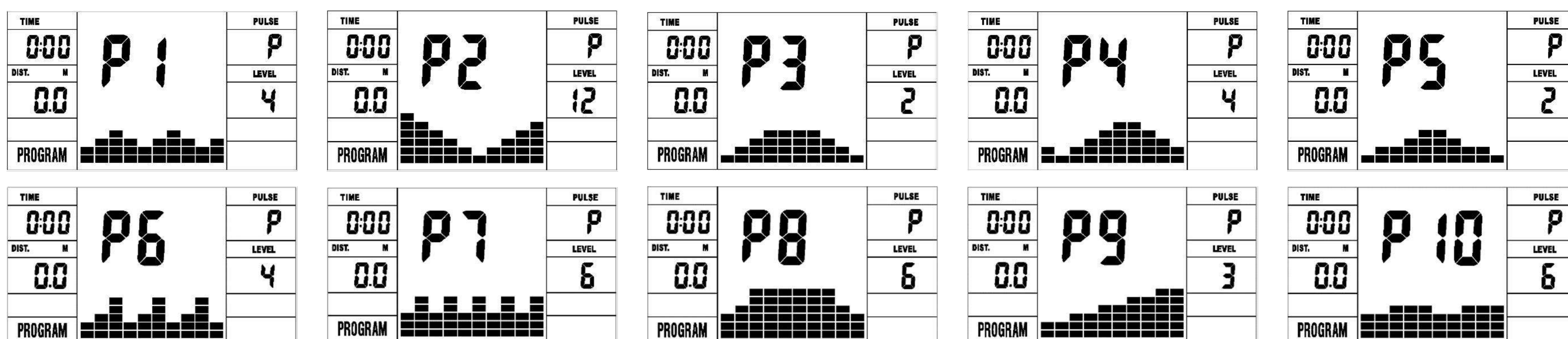
ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

Параметр	Диапазон	Описание
Скорость (SPEED)	0,0–99,9 км/ч	Текущая скорость движения.
Обороты в минуту (RPM)	0–999	Текущее значение оборотов
Время (TIME)	0:00–99:59 мин	Общее время с начала тренировки. Можно задать заранее: при достижении заданного значения консоль подаёт звуковой сигнал и тренировка останавливается.
Дистанция (DISTANCE)	0,0–99,9–999 км	Общая пройденная дистанция. Можно задать заранее.
Калории (CALORIE)	0,0–999 ккал	Общее число потраченных калорий. Можно задать заранее.
Пульс (PULSE)	60–240 уд/мин	Текущая частота сердечных сокращений. Возьмитесь за датчики на ручьях и удерживайте 3–4 секунды, пока на экране не отобразится частота сердечных сокращений. Во время измерения мигает значок сердца.
Сопротивление (RESISTANCE LEVEL)	1–16	Текущий уровень сопротивления.
Нагрузка (WATT)	30–350 Вт (шаг 10)	Текущий уровень нагрузки. Используется в программе постоянной нагрузки (WATT PRO).

Предустановленные программы

Консоль предлагает 21 программу тренировки:

- 10 предустановленных программ с разным профилем нагрузки (P1–P10);
 - P1: ЦИКЛИЧНАЯ
 - P2: ДОЛИННАЯ
 - P3: ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ
 - P4: РАМПОВАЯ
 - P5: ГОРНАЯ
 - P6: ИНТЕРВАЛЬНАЯ
 - P7: КАРДИО
 - P8: НА ВЫНОСЛИВОСТЬ
 - P9: ПОДЪЁМНАЯ
 - P10: РАЛЛИ



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ P11–P15

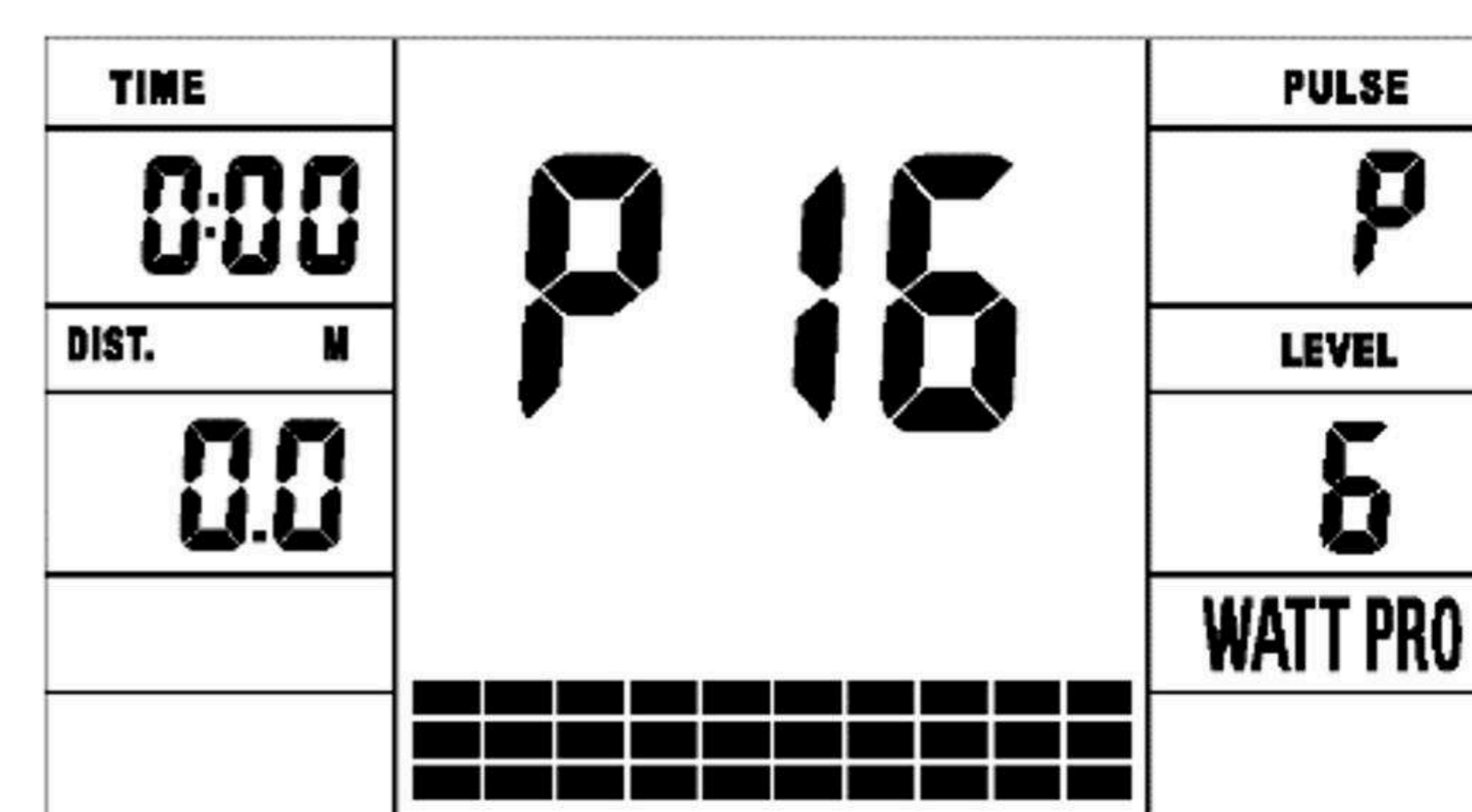
Консоль позволяет создать и сохранить 5 индивидуальных пользовательских программ. В пользовательской программе задаётся профиль нагрузки по 10 этапам тренировки.

СОЗДАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

1. Кнопками UP/DOWN выберите пользовательскую программу (P11–P15) и нажмите ENTER.
2. Когда замигает параметр TIME (время), кнопками UP/DOWN задайте желаемое время тренировки и подтвердите выбор кнопкой ENTER.
3. Аналогично задайте DISTANCE (дистанцию) и CALORIE (калории).
4. Когда замигает параметр первого уровня нагрузки, кнопками UP/DOWN задайте уровень нагрузки для первого этапа тренировки. Подтвердите выбор кнопкой ENTER. Повторите процедуру для каждого из 10 этапов.
5. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ (P16)

Значение параметра мощности (WATT) во время тренировки определяется крутящим моментом и частотой вращения педалей. В программе WATT PRO значение мощности удерживается на постоянном заданном уровне: при увеличении интенсивности тренировки сопротивление автоматически снижается, при уменьшении интенсивности – увеличивается



4 ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА (КОДЫ PULSE PRO: P17–P20)

В программах PULSE PRO консоль автоматически удерживает частоту пульса в пределах заданного значения. При превышении заданного пульса консоль снижает уровень нагрузки; при падении пульса ниже заданного значения – увеличивает нагрузку.

- P17 – 55 % максимального рекомендуемого пульса;
- P18 – 75 % максимального рекомендуемого пульса;
- P19 – 95 % максимального рекомендуемого пульса;
- P20 – целевой пульс (задаётся пользователем).

Максимальный рекомендуемый пульс рассчитывается автоматически по формуле 220 минус возраст пользователя.

Запуск PULSE PRO (P17–P19): кнопками UP/DOWN выберите программу и нажмите ENTER.

Последовательно задайте время (TIME), дистанцию (DISTANCE), калории (CALORIE), возраст пользователя (AGE). Консоль автоматически рассчитает целевой пульс на основе возраста и выбранной программы (55 %, 75 % или 95 % максимального рекомендуемого пульса). Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Запуск PULSE PRO (P20): выберите программу и нажмите ENTER. Последовательно задайте время, дистанцию, калории. Когда начнет мигать параметр целевого пульса (heart rate), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемое значение пульса во время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения

TIME 0:00	P 17	PULSE P	TIME 0:00	P 18	PULSE P	TIME 0:00	P 19	PULSE P	TIME 0:00	P 20	PULSE P
DIST. M 0.0		LEVEL 1	DIST. KM 0.0		LEVEL 1	DIST. M 0.0		LEVEL 1	DIST. M 0.0		LEVEL 1
PULSE PRO			PULSE PRO			PULSE PRO			PULSE PRO		

РУЧНАЯ ПРОГРАММА (MANUAL)

- Кнопками UP/DOWN выберите программу и нажмите ENTER. Когда мигает параметр TIME, кнопками UP/DOWN задайте желаемое время тренировки и подтвердите выбор кнопкой ENTER. Аналогично задаются параметры DISTANCE (дистанция) и CALORIE (калории). Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

TIME 0:00	COUNT 0.0	PULSE P
DIST. KM 0.0		LEVEL 6
MANUAL		

ФУНКЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ВЫКЛЮЧЕНИЯ И ВКЛЮЧЕНИЯ

При отсутствии какой-либо активности пользователя, сигнала датчика скорости или пульса в течение 4 минут консоль автоматически отключается. Текущие данные тренировки сохраняются в памяти, начальная нагрузка поддерживается на минимальном уровне. Для возобновления работы нажмите любую кнопку или приведите тренажёр в движение – консоль включится автоматически.

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

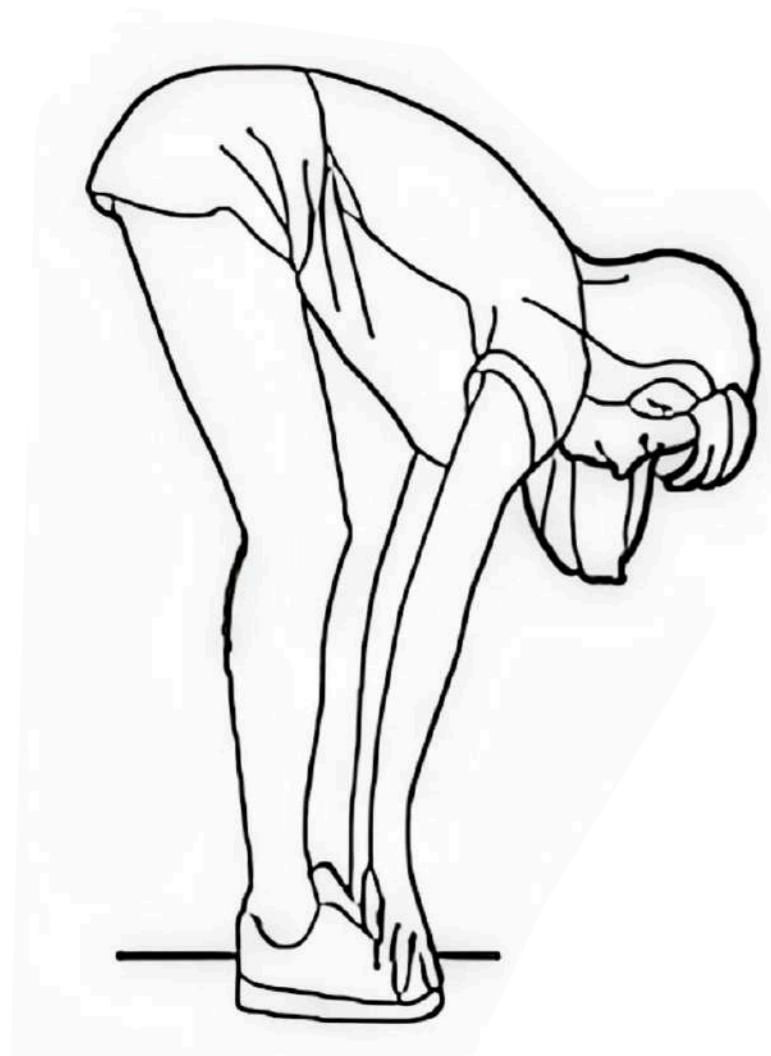
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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

Какой бы ни была ваша скорость бега, перед тренировкой лучше сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому перед растяжкой рекомендуется походить на беговой дорожке 5-10 минут. Затем остановитесь и сделайте пять повторов упражнений на растяжку по нижеописанной методике, по 10 секунд или больше для каждой ноги. Повторите упражнения после тренировки.



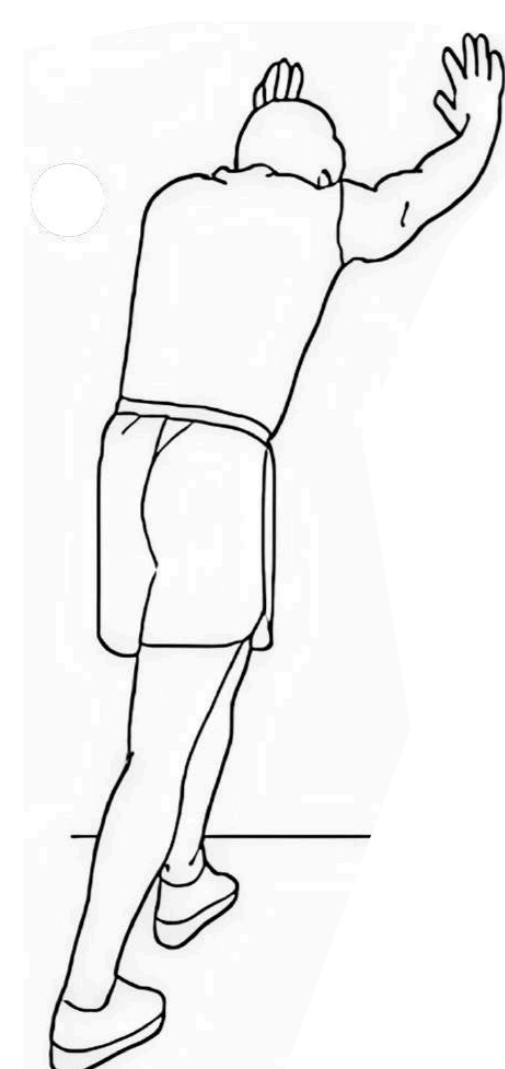
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



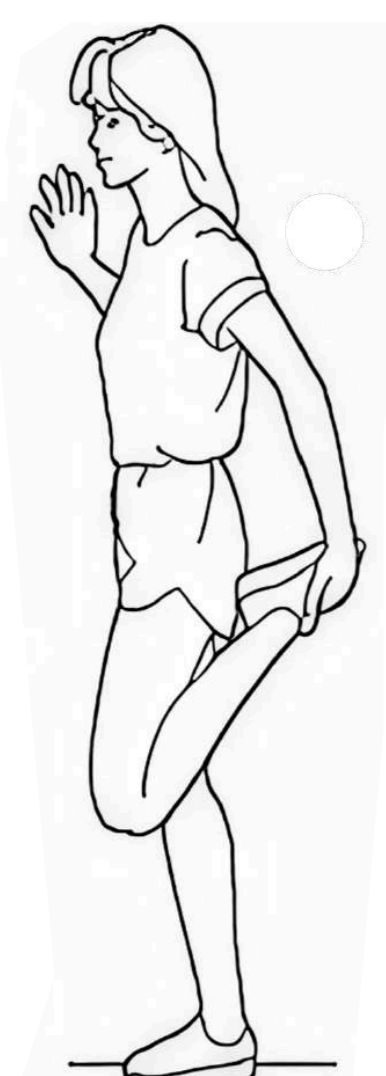
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

Пульс

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Разместите обе ладони на сенсорных датчиках пульса на ручнях. Дождитесь, пока консоль отобразит вашу текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту. Это может занять 3–4 секунды. Во время измерения на экране мигает значок сердца. В первые секунды значение может быть нестабильным – дождитесь его стабилизации. Значение частоты пульса носит справочный характер и не может использоваться для медицинской диагностики.

ТЕСТ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА (RECOVERY)

Тест на восстановление пульса сравнивает частоту сердечных сокращений до и после тренировки. Его цель – оценить уровень сердечной активности с помощью простых измерений.

1. Возьмитесь обеими руками за датчики пульса. Дождитесь отображения текущей частоты пульса на экране.
2. Нажмите кнопку RECOVERY – программа тренировки автоматически перейдёт в режим паузы.
3. Продолжайте удерживать датчики пульса и дождитесь, пока счётчик времени уменьшится с 60 до 0 секунд.
4. По завершении теста на экране отобразится результат:
 - F1 = Отлично
 - F2 = Хорошо
 - F3 = Удовлетворительно
 - F4 = Ниже среднего
 - F5 = Не очень хорошо
 - F6 = Плохо

Если сигнал от датчиков пульса не зарегистрирован, нажатие кнопки RECOVERY не переведёт консоль в режим теста. Чтобы выйти из теста на восстановление пульса, повторно нажмите RECOVERY – консоль вернётся в режим паузы.

ЗОНЫ ПУЛЬСА

Максимальный пульс рассчитывается по формуле: $220 - \text{возраст}$. Для эффективной аэробной тренировки рекомендуется удерживать пульс в зоне 60–75 % от максимума. Для развития выносливости используется зона 75–85 %. Не рекомендуется превышать 85 % максимального пульса без консультации с врачом.

ВАЖНО

Если модель консоли поддерживает как беспроводное измерение пульса, так и контактное измерение через ладони, более точными данными следует считать полученные контактным способом.

Обслуживание устройства

Регулярная очистка продлевает срок службы тренажёра. Удаляйте пыль и поддерживайте тренажёр в чистоте. Протирайте поверхности влажной тканью, не допуская попадания воды на электронные компоненты. Не используйте кислоты, щёлочи или органические растворители.

- Периодически проверяйте надёжность затяжки болтов и гаек во всех элементах тренажёра.
- Проверяйте плавность хода подвижных частей и отсутствие изношенных или повреждённых деталей.
- При обнаружении изношенных или повреждённых деталей немедленно прекратите эксплуатацию и обратитесь в сервисный центр для замены или ремонта.
- Перед длительным хранением обязательно отключайте адаптер от электрической сети.
- Непрофессиональный демонтаж и ремонт изделия не допускаются.

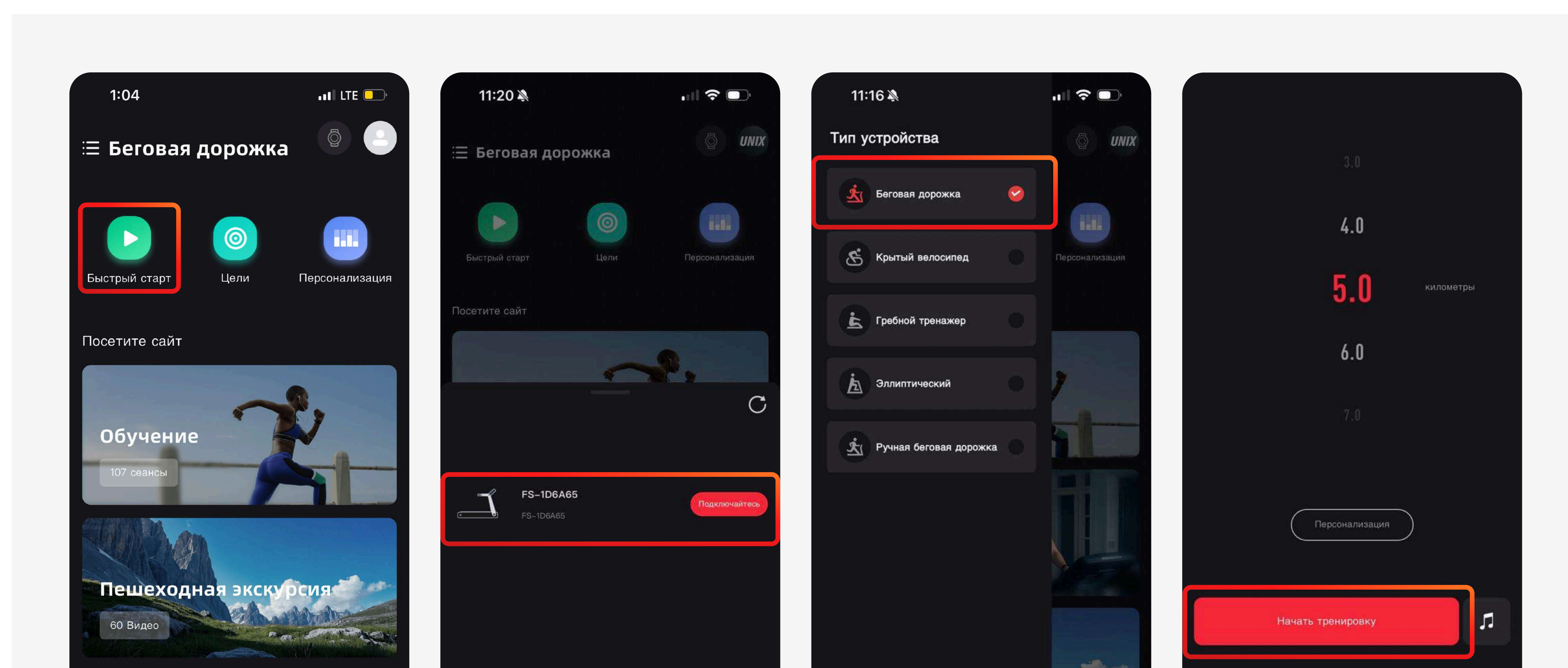
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.



- 1 Откройте приложение и нажмите «Быстрый старт».
- 2 Выберите тренажёр, который хотите подключить*.
- 3 Выберите тип тренировки (беговая дорожка, крытый велосипед, гребной тренажёр и т.д.).
- 4 Установите цели: расстояние, время, калории или пульс. И настройте уровни сложности (если это предусмотрено тренажёром).
- 5 Начните тренировку.

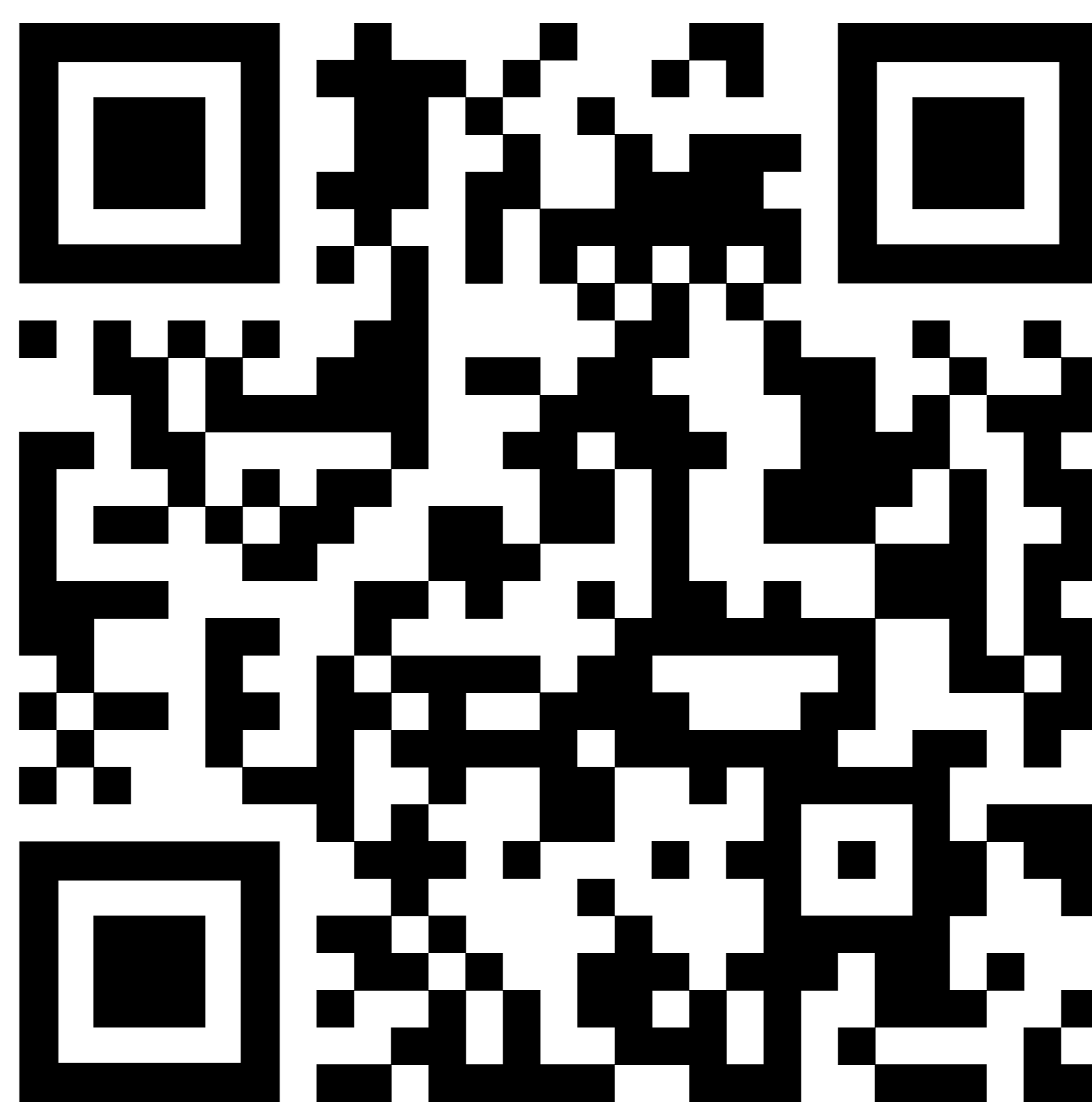
*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку, гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.



Возникли вопросы?

Напишите в службу поддержки FitShow или обратитесь к инструкции вашего тренажёра.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU