

**UNIX FIT**



# ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР UNIX FIT E-1100 PRO (10,1" TFT)

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.

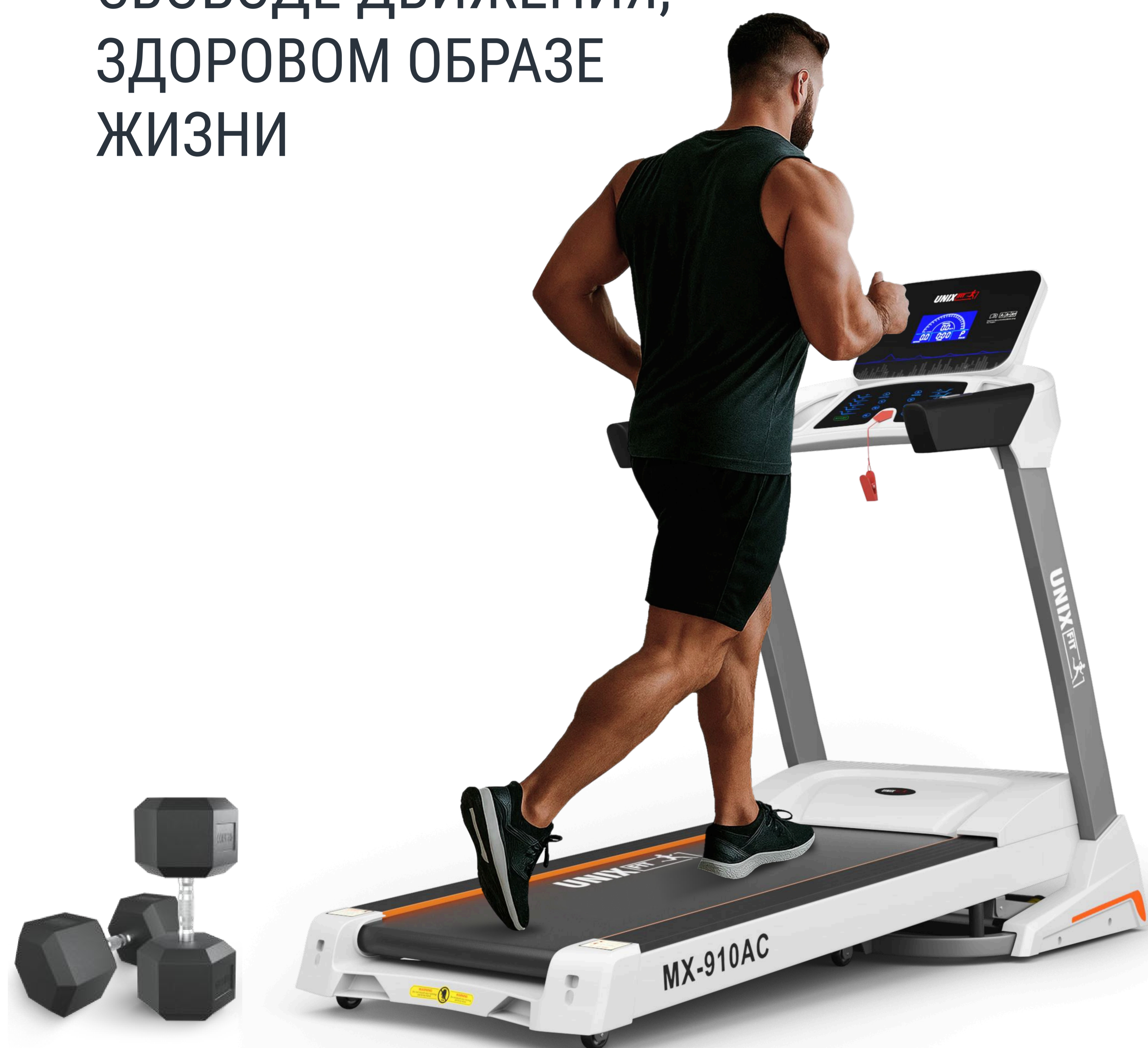
### Качество, современные разработки, инновационные технологии

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](http://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.

# Рекомендации по проведению занятий на тренажёре

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.

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 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 несчастных случаев перед использованием тренажёра ознакомьтесь со следующими рекомендациями:

- Данный тренажёр соответствует мировым стандартам на товары категории фитнеса и спорта для немедицинского использования.
- Тренажёр оснащён электронной регулировкой нагрузки, поэтому его использование без системного управления недопустимо.
- Избегайте использования тренажёра в местах с повышенной влажностью и температурой воздуха.
- Во время тренировки можно регулировать уровень сопротивления. При отсутствии давления на педали движение прекращается автоматически.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию.

- Устанавливайте тренажёр на чистой, ровной поверхности в отдалении от посторонних предметов.
- 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 1 метра).
- Помните, что неправильные и нерегулярные тренировки могут нанести вред вашему организму.
- Избегайте случайного касания подвижных и механических частей тренажёра во время тренировки.
- Регулярно проверяйте надёжность фиксации винтов и гаек.
- Дети допускаются к занятиям только под присмотром взрослых и при отсутствии медицинских противопоказаний.
- Тренажёр не должен использоваться в качестве игрушки или игровой площадки. Инструкции по установке, эксплуатации и проведению тренировок входят в стандартный комплект поставки.
- Владелец тренажёра обязан информировать других потенциальных пользователей о мерах предосторожности для предотвращения травмоопасных ситуаций.
- Устройство предназначено для использования внутри помещений и не подходит для использования на улице.
- Если необходимо разобрать тренажёр, демонтаж следует выполнять в порядке, обратном порядку сборки.
- Используйте устройство в строгом соответствии с настоящей инструкцией по эксплуатации.
- Никогда не закрывайте глаза во время использования тренажёра.
- Не допускается одновременное использование тренажёра двумя и более людьми.
- Данные о частоте пульса приводятся только для справки и не должны использоваться в качестве медицинских данных.
- Во избежание несчастных случаев не разрешайте детям, людям с ограниченными возможностями и домашним животным находиться рядом с тренажёром без присмотра.

## **ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА**

- 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.
- Если необходимо переместить тренажёр, соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину.

- Непрофессиональный демонтаж и ремонт изделия не допускаются.
- При возникновении технических неполадок обращайтесь к продавцу или напрямую в нашу компанию.

## ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

Тренажёр оснащён электронной консолью с питанием от сети (кабель питания входит в комплект поставки). Соблюдайте следующие правила:

- Используйте только штатный кабель питания, входящий в комплект поставки.
- Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети. Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены.
- Не повреждайте и не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжёлые предметы.
- Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками.
- Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

## Общие положения и описание устройства



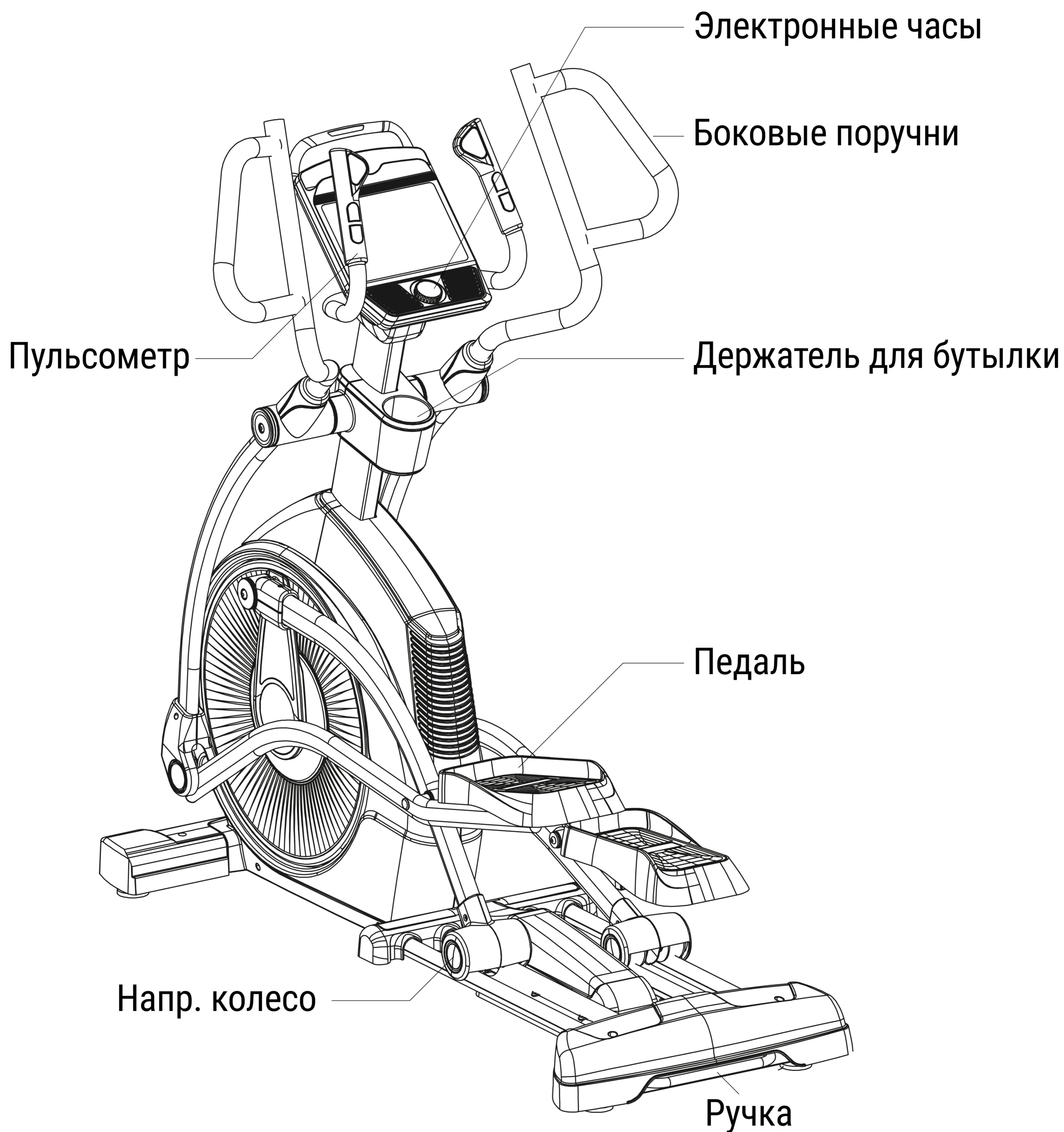
Эллиптический тренажёр UNIX Fit E-1100 PRO (10,1" TFT) – отличный выбор для эффективных кардиотренировок. Занятия на тренажёре равномерно задействуют верхнюю и нижнюю части тела, улучшая общее самочувствие и поддерживая здоровье.

**Тренажёр относится к профессиональному классу и подходит как для домашнего, так и для коммерческого использования (фитнес-клубы, студии, фитнес-зоны).**

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

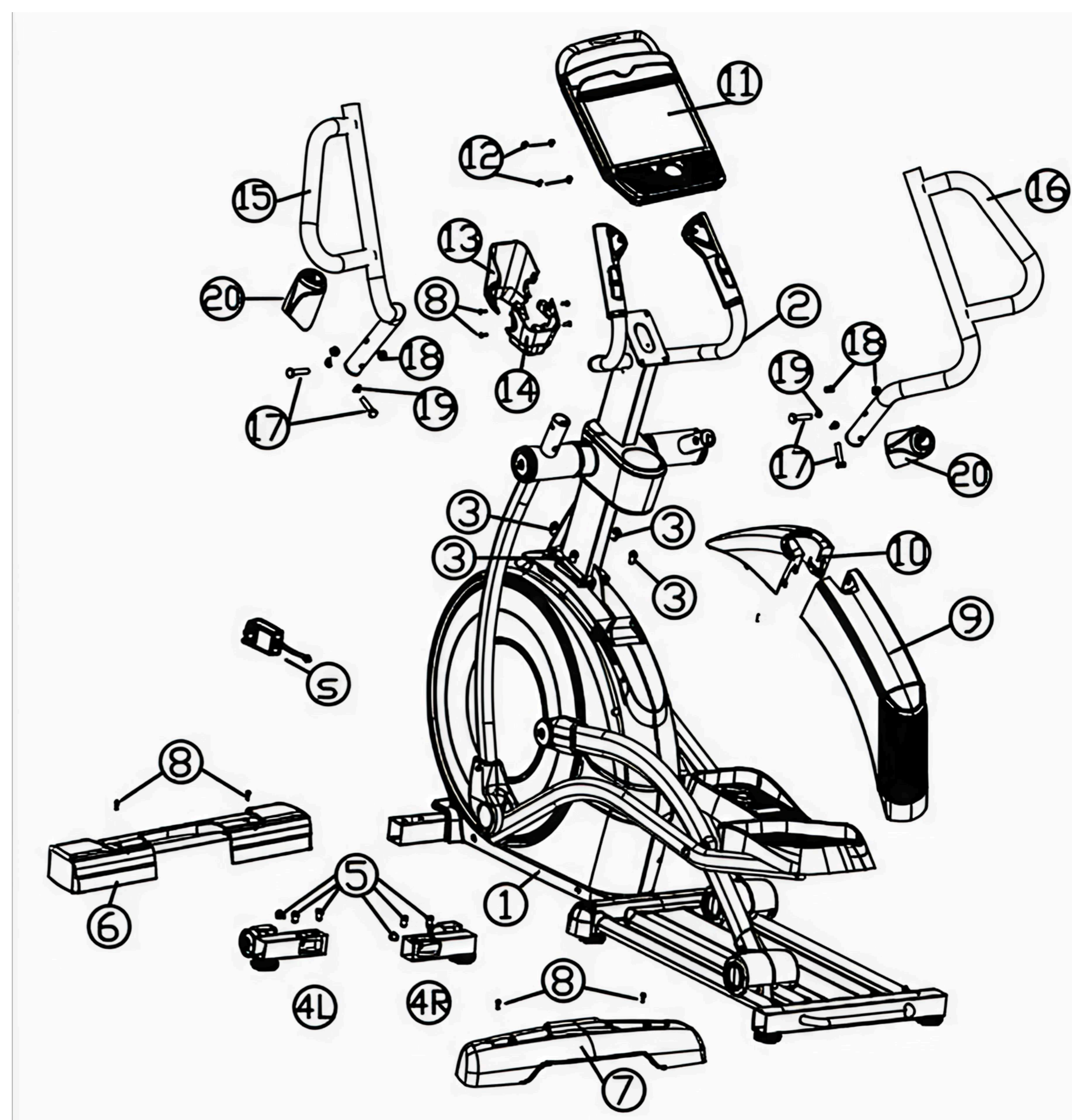
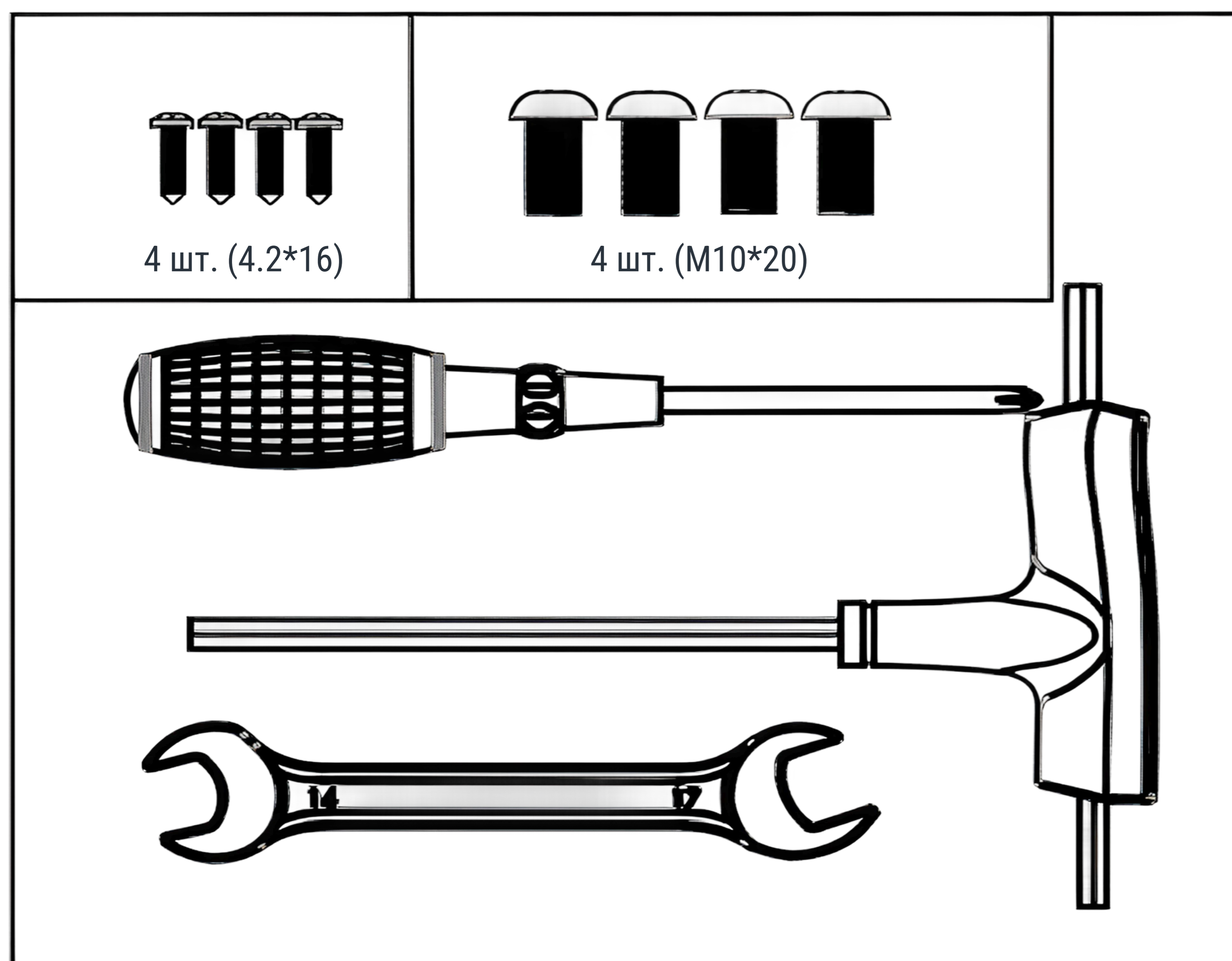
Параметр	Значение
Система нагружения	электромагнитная
Программы	32 предустановленные программы
Уровни нагрузки	32
Уровни наклона	1–21
Дисплей	сенсорный TFT-дисплей 10,1"
Пульсометр	сенсорные датчики на поручнях
Мобильное приложение	Поддержка приложения Kinomap

# Общая схема тренажёра



# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Ниже представлены все детали (в том числе отвёртки, гаечные ключи, винты) и схематичное изображение элементов конструкции, чтобы при сборке различать название, внешний вид и количество деталей.



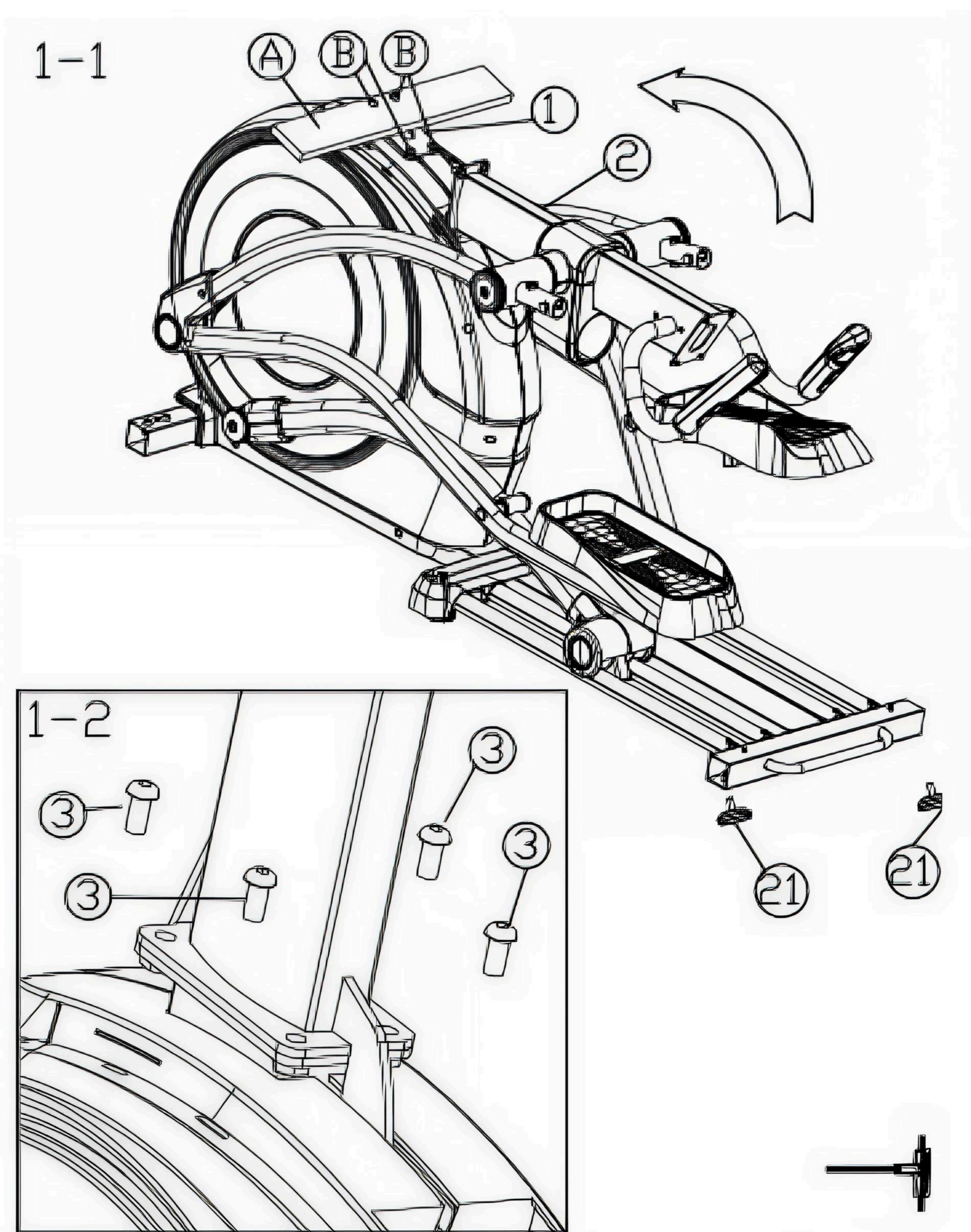
№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Панель консоли	1
3	Винт с шестигранной головкой M10*20	4
4L	Комплект левого колеса	1
4R	Комплект правого колеса	1
5	Винт с шестигранной головкой M10*16	6
6	Передняя подножка	1
7	Задняя подножка	1
8	Винты с крестообразной утопленной шляпкой 4,2*16	8
9	Защитный кожух правый	1
10	Защитная кожух левый	1
11	Комплект сборки для консоли	1

№	Описание	Кол-во
12	Винты с крестообразной плоской головкой M5*12	4
13	Задний кожух поручня	1
14	Передний кожух поручня	1
15	Комплект сборки для бокового поручня L	1
16	Комплект сборки для бокового поручня R	1
17	Винт с шестигранной головкой M10*45	4
18	Контргайка M10	4
19	Дуговая накладка ф10ф20*1,5	4
20	Кожух поручня	2
21	Регулируемые подножки	2
S	Кабель питания	1

# Сборка тренажёра

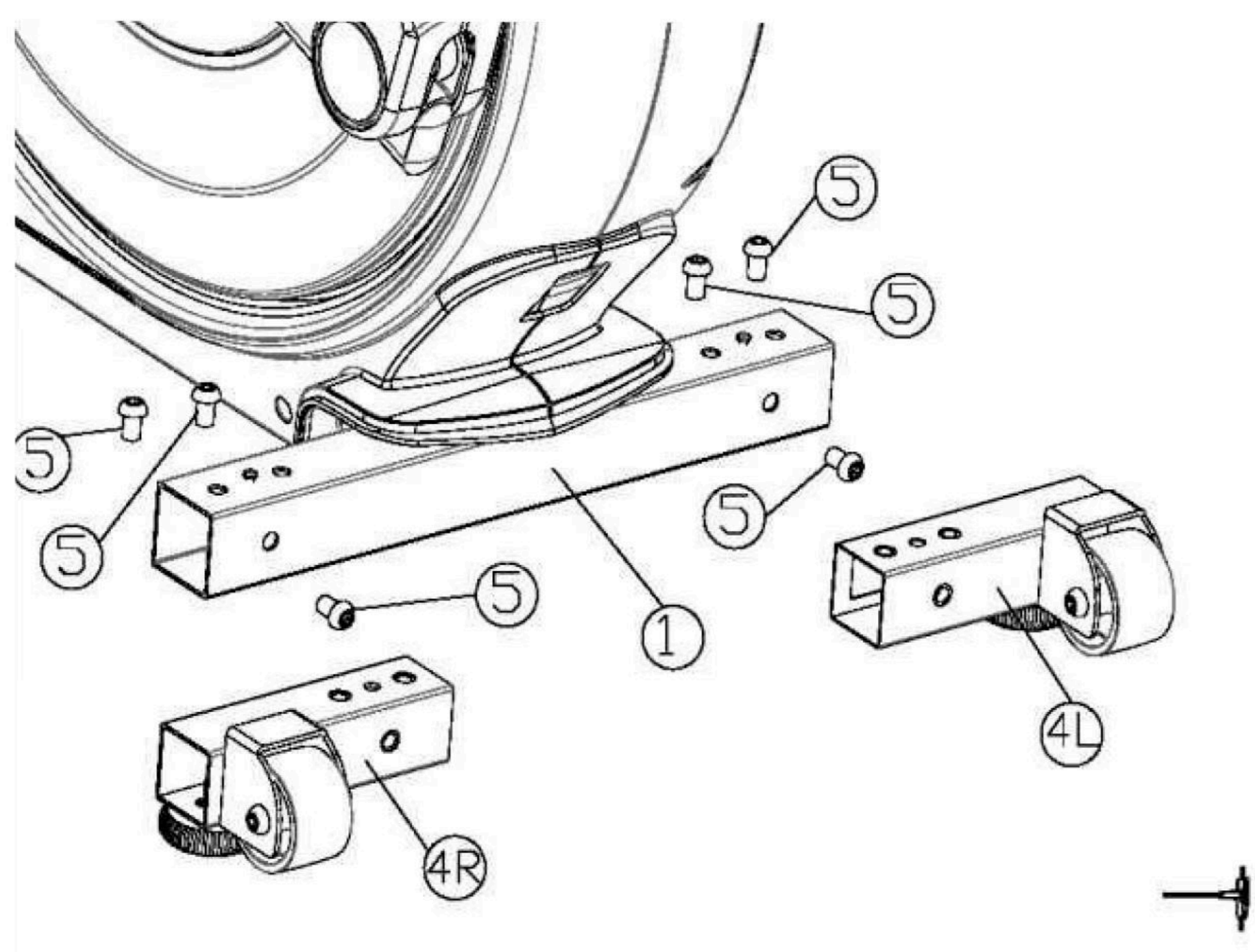
Для того чтобы максимально упростить установку, наиболее важные элементы конструкции уже зафиксированы на своём месте. Перед сборкой внимательно прочитайте инструкцию, а затем следуйте ей шаг за шагом. Перед началом сборки проверьте комплектность изделия.

- Снимите упаковку со всех деталей и разложите их на полу рядом друг с другом.
- Убедитесь, что для тренажёра в собранном виде имеется достаточно места во всех направлениях (оставьте расстояние не менее 1,5 м).



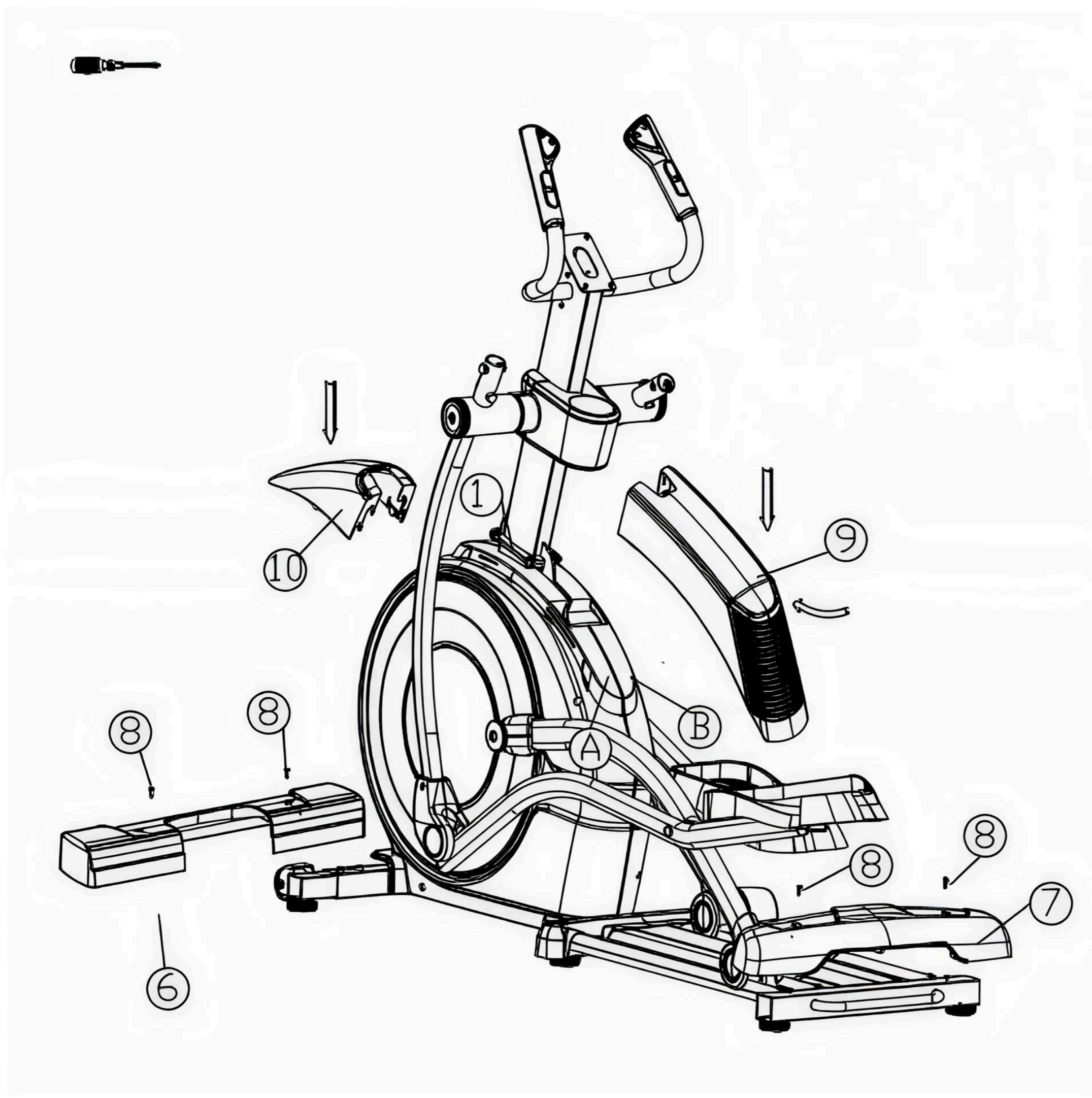
## ШАГ 1

Снимите пластину (A) и 2 винта (B), а также опорную пластину (C), предварительно зафиксированные на основной раме (1), и выбросьте их – при дальнейшей установке они не используются. Поверните и сложите стойку (2) в направлении, указанном стрелкой, так, чтобы металлическая площадка на стойке (2) совпала с монтажной площадкой на основной раме (1). При складывании убедитесь, что кабель внутри стойки не зажат. Совместите отверстия на площадке стойки (2) с отверстиями на площадке основной рамы (1) и зафиксируйте их четырьмя винтами с шестигранной головкой M1 × 0 (3). Найдите регулируемые подножки (21) и закрепите их на основной раме (1).



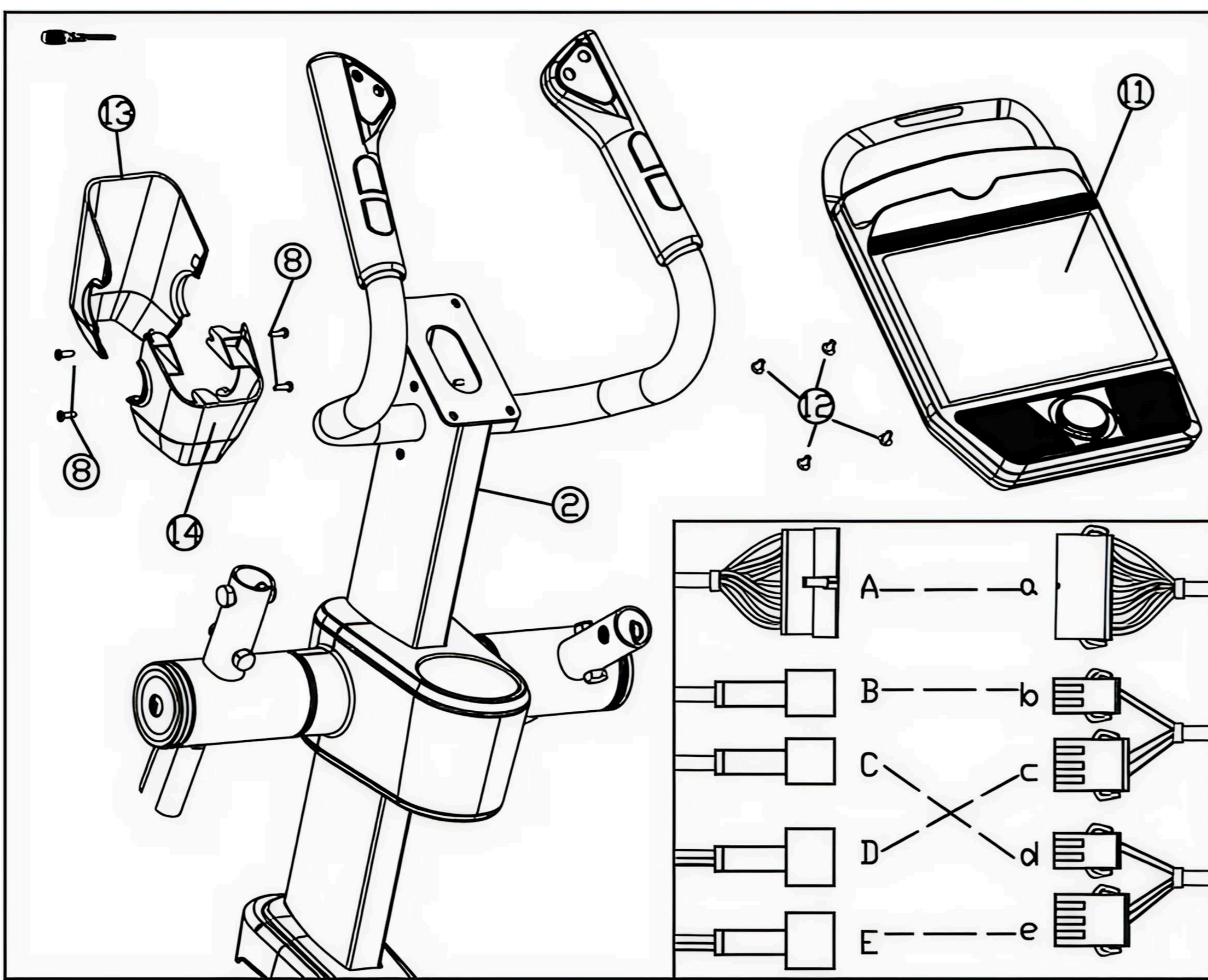
## ШАГ 2

Найдите комплекты левого и правого колеса (4L) (4R) и извлеките предварительно зафиксированный на них винт с шестигранной головкой M1 × 6 (5). Вставьте левое колесо (4L) в боковой патрубок передней подножки на основной раме и зафиксируйте его винтом M1 × 6 (5), пропущенным через отверстие на переднем штифте основной рамы (1). Правое колесо (4R) устанавливается аналогично.



## ШАГ 3

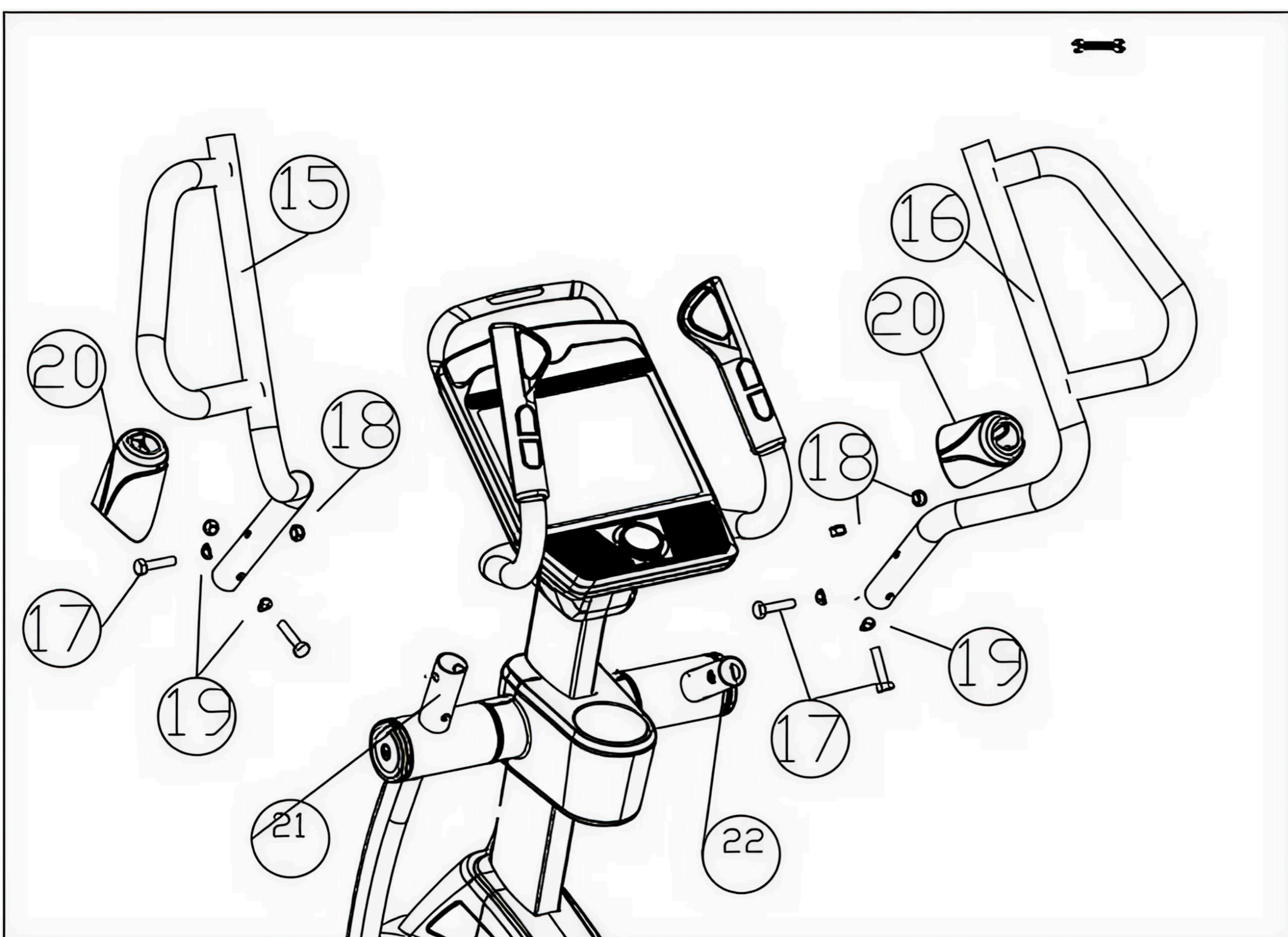
Найдите декоративные кожухи (9) и (10) и установите их поверх защитной крышки основной рамы (1): совместите правый и левый кожухи, надавите на боковые пазы и нажмите вниз до соединения, как показано стрелкой. Убедитесь, что кожухи закреплены ровно. Найдите переднюю и заднюю подножки (6) и (7) и установите их на штифт с помощью винтов с крестообразной утопленной шляпкой 4, × 6 (8), совместив отверстия на штифте с отверстиями на подножках.



## ШАГ 4

Найдите комплект для сборки консоли (11) и разместите экран на стойке (2). Подсоедините сигнальный кабель (A) к (a), красный кабель пульсометра (B) к (b), красный (C) к красному (d), белый (D) к белому (c), чёрный (E) к чёрному (e).

**ВАЖНО:** правильные клеммы соединяются легко, без усилия; если клемма не соединяется – скорее всего, она подобрана неверно, и данные не будут отображаться на дисплее. Закрепите заднюю крышку консоли на крепёжной пластине стойки (2) винтами с крестообразной плоской головкой М×2 (12). Установите передний (14) и задний (13) кожухи поручня и зафиксируйте их двумя винтами 4, × 6 (8).



## ШАГ 5

Найдите комплекты боковых поручней (15) (16) и кожухи поручня (20). Комплекты L и R различаются для левой и правой сторон. Снимите предварительно зафиксированные на поручнях винт М1 × 5 (17), контргайку М10 (18) и дуговую шайбу Ø10×Ø20×1,5 (19) и отложите в сторону. Установите кожух поручня (20) на боковые поручни. Совместите круглое отверстие на патрубке поворотной штанги с отверстием на боковом поручне и зафиксируйте двумя винтами М1 × 5 (17), дуговой шайбой (19) и контргайкой М10 (18), совместив шестигранную кромку контргайки с шестигранным отверстием на патрубке. Окончательно зафиксируйте кожух поручня (20). Правый поручень устанавливается аналогично.

# ВНИМАНИЕ!

Перед началом эксплуатации убедитесь, что сборка выполнена в соответствии с инструкцией, и проверьте надёжность фиксации всех болтов и гаек.

## Инструкция по консоли



### ОПИСАНИЕ РАЗДЕЛОВ ГЛАВНОЙ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

- В режиме ожидания нажмите кнопку Программа. Выберите программу P1-P32 клавишами +/-, подтвердите выбор нажатием кнопки Ввод.
- Отрегулируйте общий уровень нагрузки (влияет на сложность всей программы), подтвердите выбор нажатием кнопки Ввод.
- Установите целевые значения Времени, Дистанции, Калорий, Пульса (аналогично ручному режиму), подтвердите выбор нажатием кнопки Ввод.  
Нажмите Пуск для начала. Уровень нагрузки в пределах выбранной программы можно регулировать во время тренировки.

Категория	Описание
Выбор режима тренировки	<ul style="list-style-type: none"><li>• тестовый режим (FITNESS TEST)</li><li>• режим быстрого старта (QUICK START)</li><li>• режим YIFIT (Kinomap)</li><li>• пользовательские программы (USER PROGRAM)</li><li>• целевые тренировки (GOAL)</li><li>• режим контроля пульса (HRC)</li><li>• режим WATT</li><li>• мультимедийный раздел (MEDIA)</li><li>• предустановленные программы (PROGRAM) на выбор пользователя</li></ul>
Настройки системы	Переход в раздел SETTING – доступ к системным настройкам тренажёра

# ОПИСАНИЕ ОТОБРАЖАЕМЫХ ВЕЛИЧИН И ИХ ЗНАЧЕНИЙ

Параметр	Диапазон отображения	Описание	Специальные функции
Сопротивление (Obstruction)	1-32	Текущий уровень сопротивления	
Наклон (Rise up)	1-21	Текущий уровень наклона	
Время (Time)	0:00 – 99:59	Текущая длительность тренировки или оставшееся время (мин:сек) При достижении максимума значения обнуляется	При переходе в режим целевого времени и вводе целевого значения тренировка перейдет в режим обратного отсчета, на экране отобразится оставшееся время.
Дистанция (Distance)	0.0-999.9	Пройденная дистанция (км или мили)	При переходе в режим целевой дистанции и вводе целевого значения тренировка перейдет в режим обратного отсчета, на экране отобразится оставшееся расстояние.
Калории (Calorie)	0-9999	Потраченные калории	При переходе в режим целевого числа калорий и вводе целевого значения тренировка перейдет в режим обратного отсчета, на экране отобразится оставшееся количество калорий. Информация по параметру рассчитывается по специальной формуле (расчет калорийности в час, каждый параметр указывается в британской системе).
Пuls (Heartbeat)	40-200	Текущая частота сердечных сокращений (ударов/мин)	При отсутствии сигнала от пульсометра иконка не мигает. При наличии сигнала размер иконки меняется каждую секунду: сначала отображается большая иконка, затем маленькая, и так далее.
Параметр WATT и его метаболический эквивалент	1-592	Текущее значение WATT, можно отобразить в виде метаболического эквивалента	Параметр, определяемый текущим уровнем сопротивления $METS=(1,8*(Watts * 6 \text{ BM в кг}) +7) *3,5$
Частота и скорость (RPM&Speed)	0-150	Текущее значение оборотов в минуту, можно отобразить в виде скорости	

## ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Пользователю на выбор предлагается 32 режима тренировки (P1-P32) и 32 уровня сопротивления. При выборе желаемой программы в разделе PROGRAM подсвечивается диаграмма, соответствующая выбранной программе. На экране отображается профиль программы (PROFILE) в виде диаграммы сопротивления, а под диаграммой – название программы (PROGRAM X). При выполнении заданных целевых условий система завершает тренировку автоматически.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОДКЛЮЧЕНИЮ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ KINOMAP

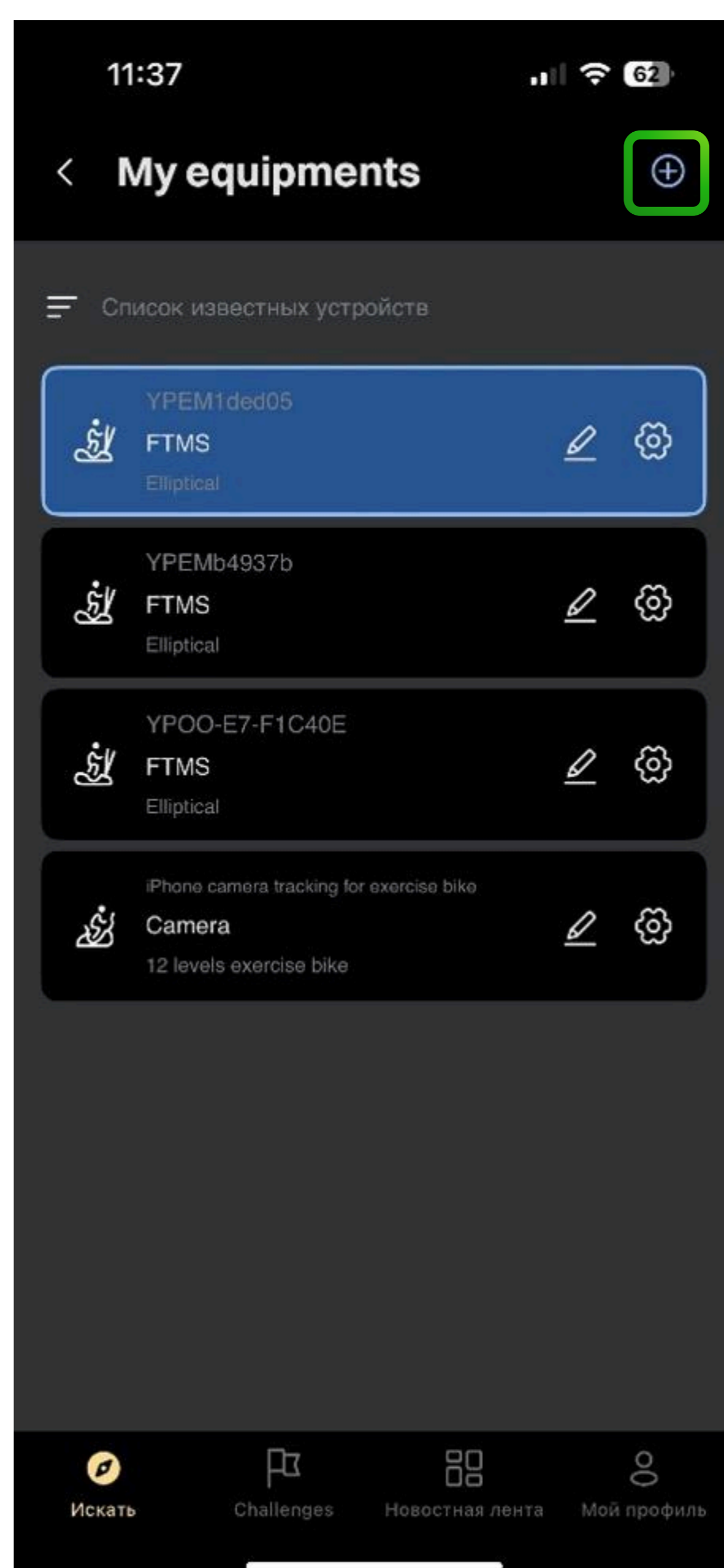
Тренажёр поддерживает подключение к мобильному приложению по Bluetooth. Скачайте приложение из App Store или Google Play.

### ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА В ПРИЛОЖЕНИЕ KINOMAP

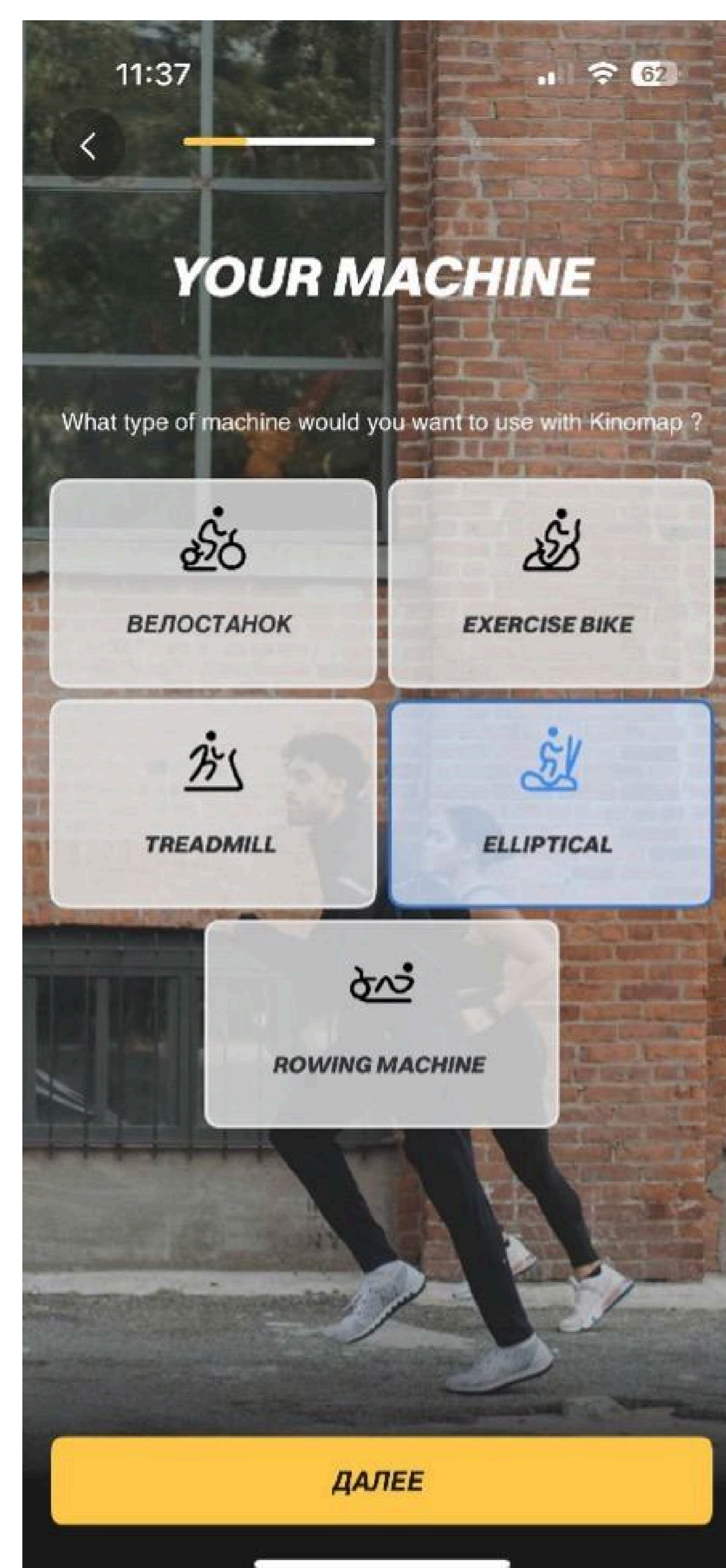
Войдите в приложение Kinomap на вашем смартфоне



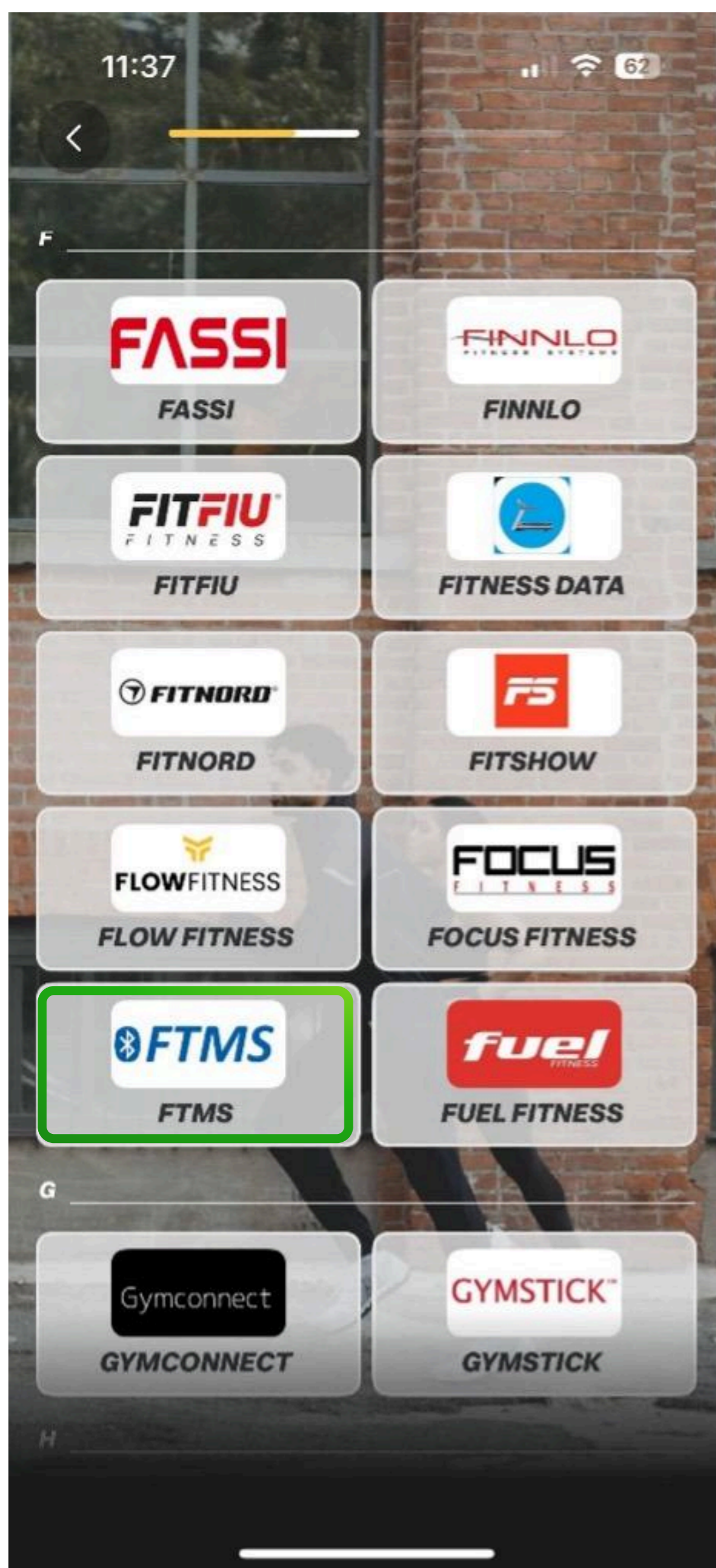
#01 Выберите в верхнем левом углу «**Моё оборудование**»



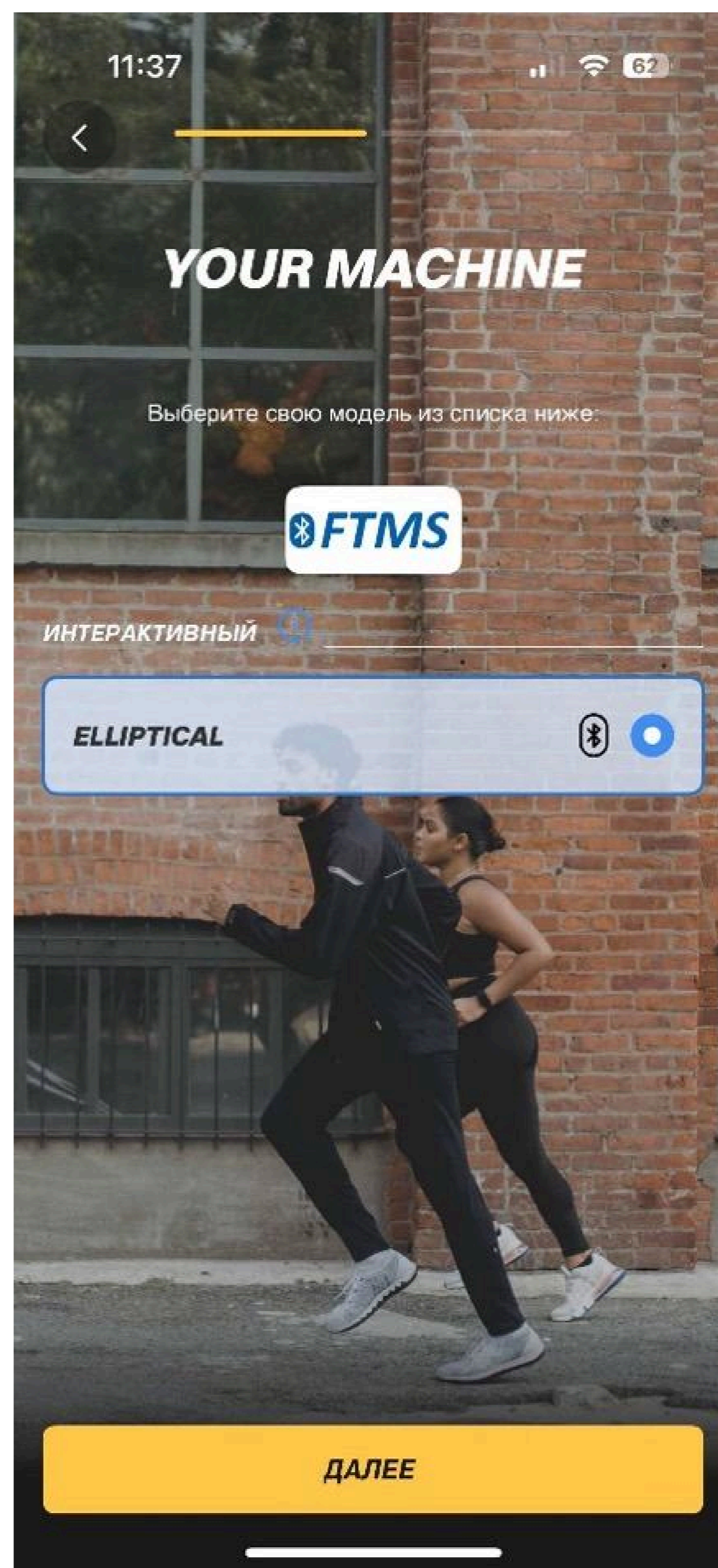
#02 В появившемся меню нажмите «+» в правом верхнем углу



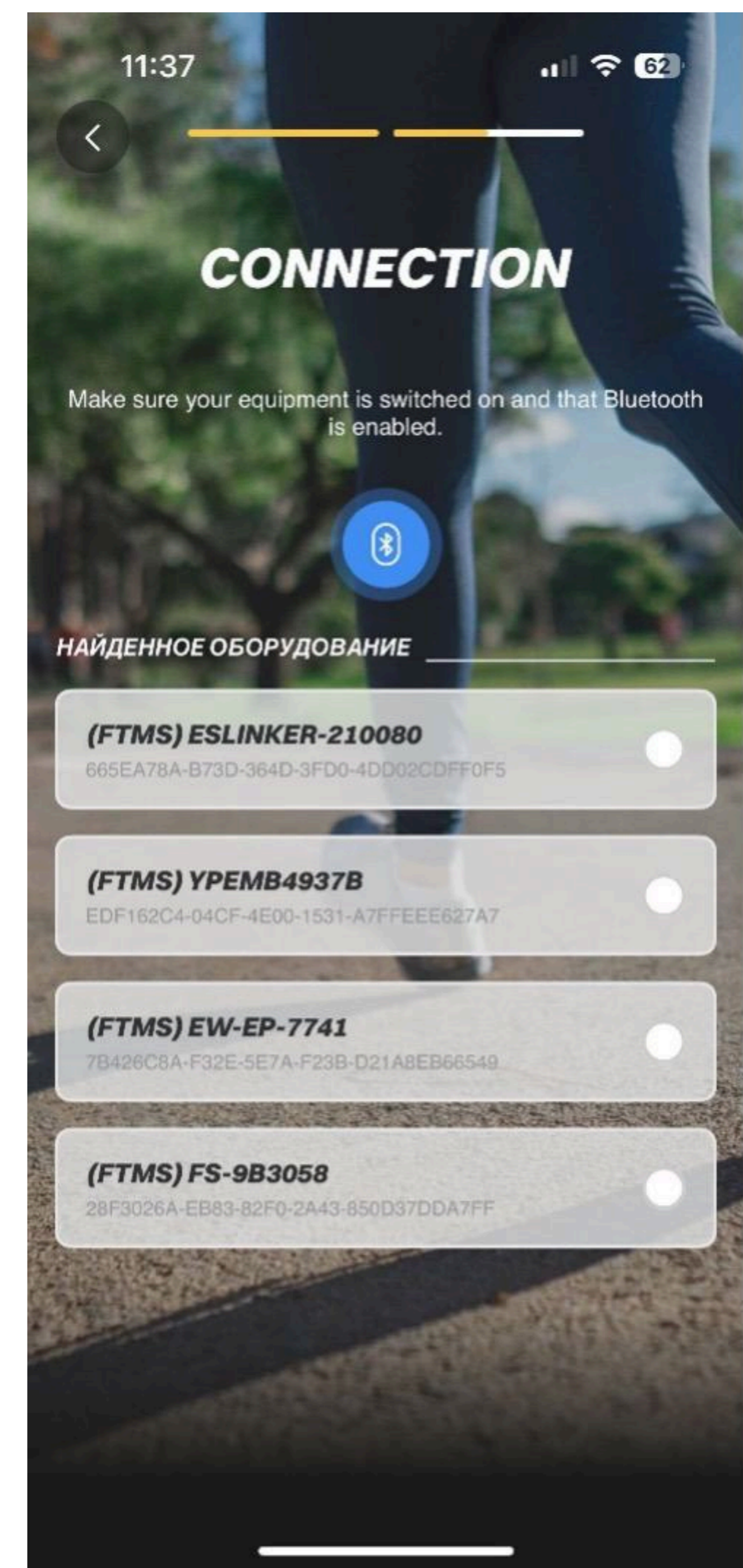
#03 Выберите тренажёр, который хотите подключить и нажмите «**Далее**»



#04 В открывшемся списке выберите бренд «FTMS»



#05 Выберите вашу модель. Нажмите «Далее»



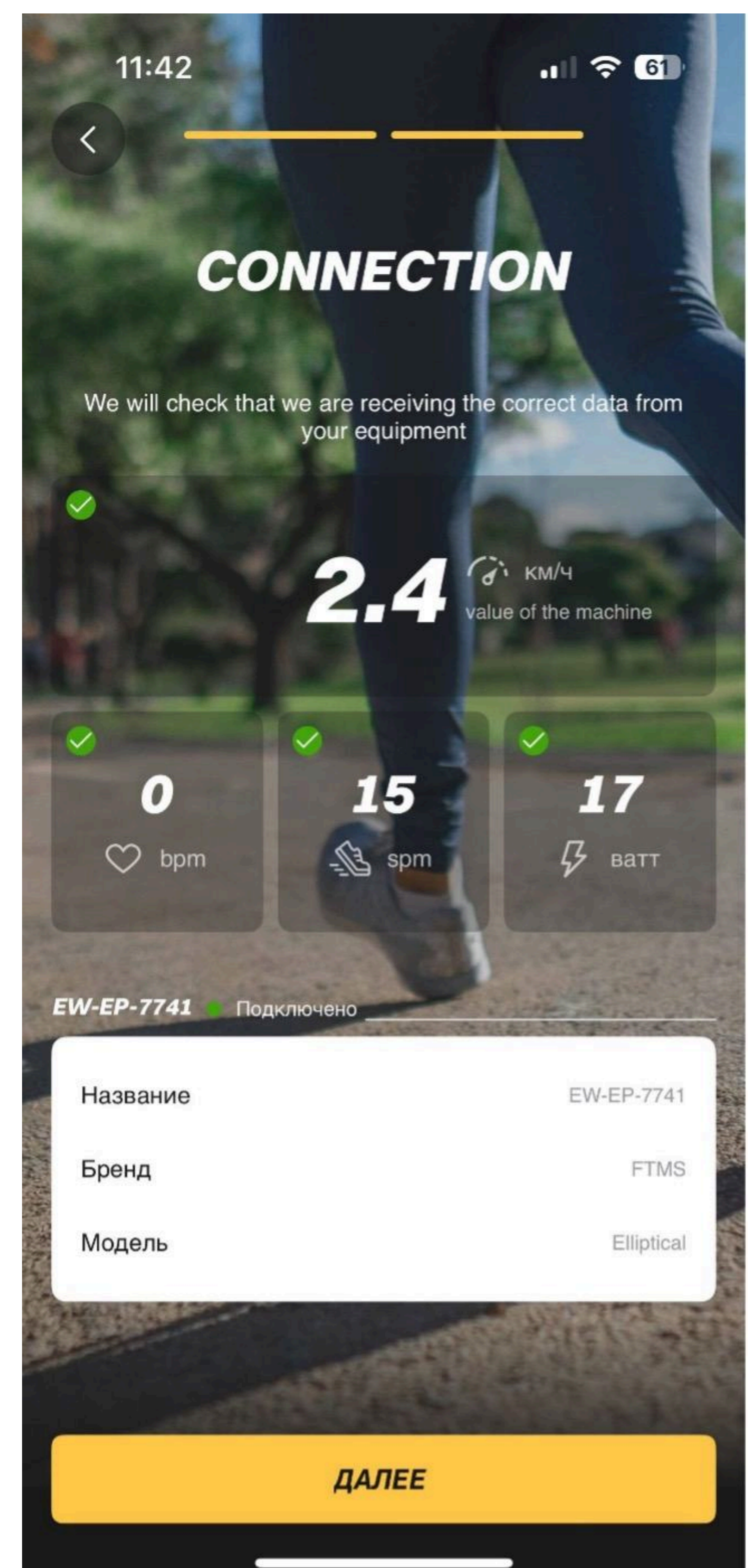
#06 Появятся доступные для подключения устройства. Выберите ваше.

При подключении устройство издаст характерный звук.

Далее приложению необходимо собрать информацию об устройстве. Для этого включите на тренажёре режим тренировки и начните заниматься.

Успешный сбор информации отображается на экране в виде показателей с зелёным цветом.

После того как на экране появятся все нужные значения, станет активна кнопка «Далее». Нажмите на неё.



Ваше устройство добавлено!

# 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

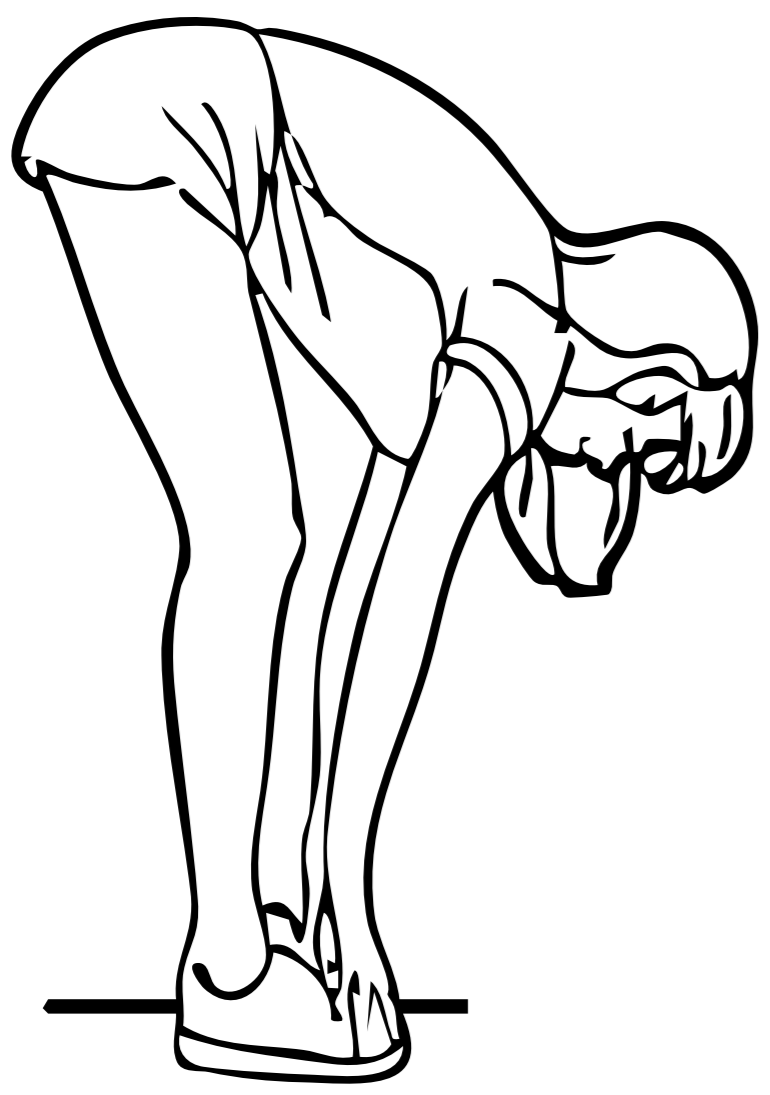
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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



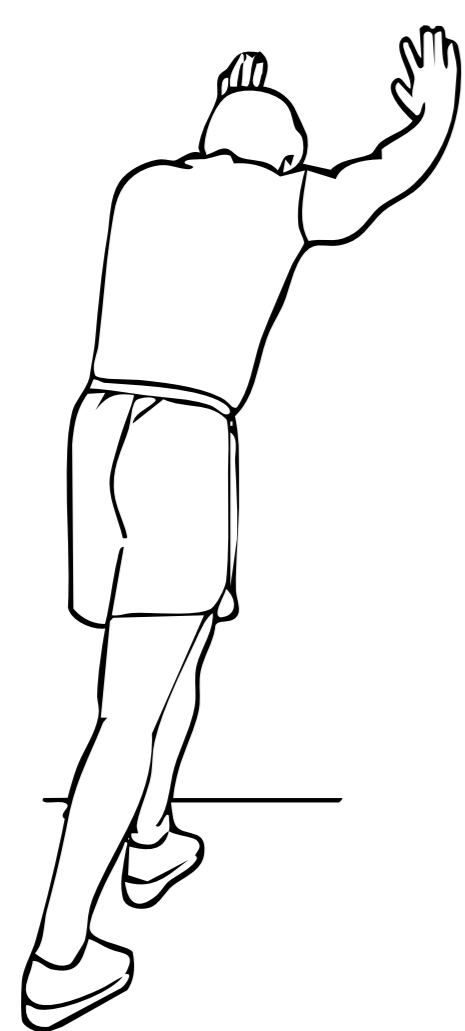
## НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



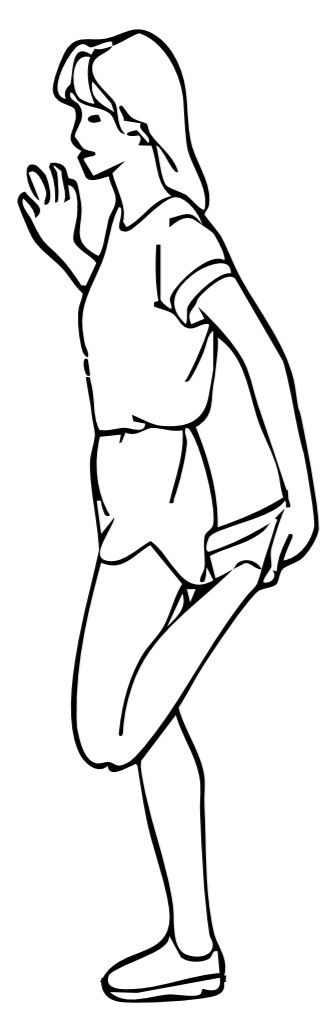
## РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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 ПОВЕРХНОСТИ 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 ПОВЕРХНОСТИ 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

## КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Выберите свой 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.

Измерьте частоту пульса в следующие моменты времени:

До тренировки = пульс в состоянии покоя

Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс

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 легкие 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», тем самым организм повышает тренированность и работоспособность.

Расчёт целевого/тренировочного пульса:  $220 - \text{Возраст} = \text{индивидуальный максимальный пульс (100 \%)}.$

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.

Разминка: 5-10 минут медленного бега.

Тренировка: 15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме с указанным выше пульсом.

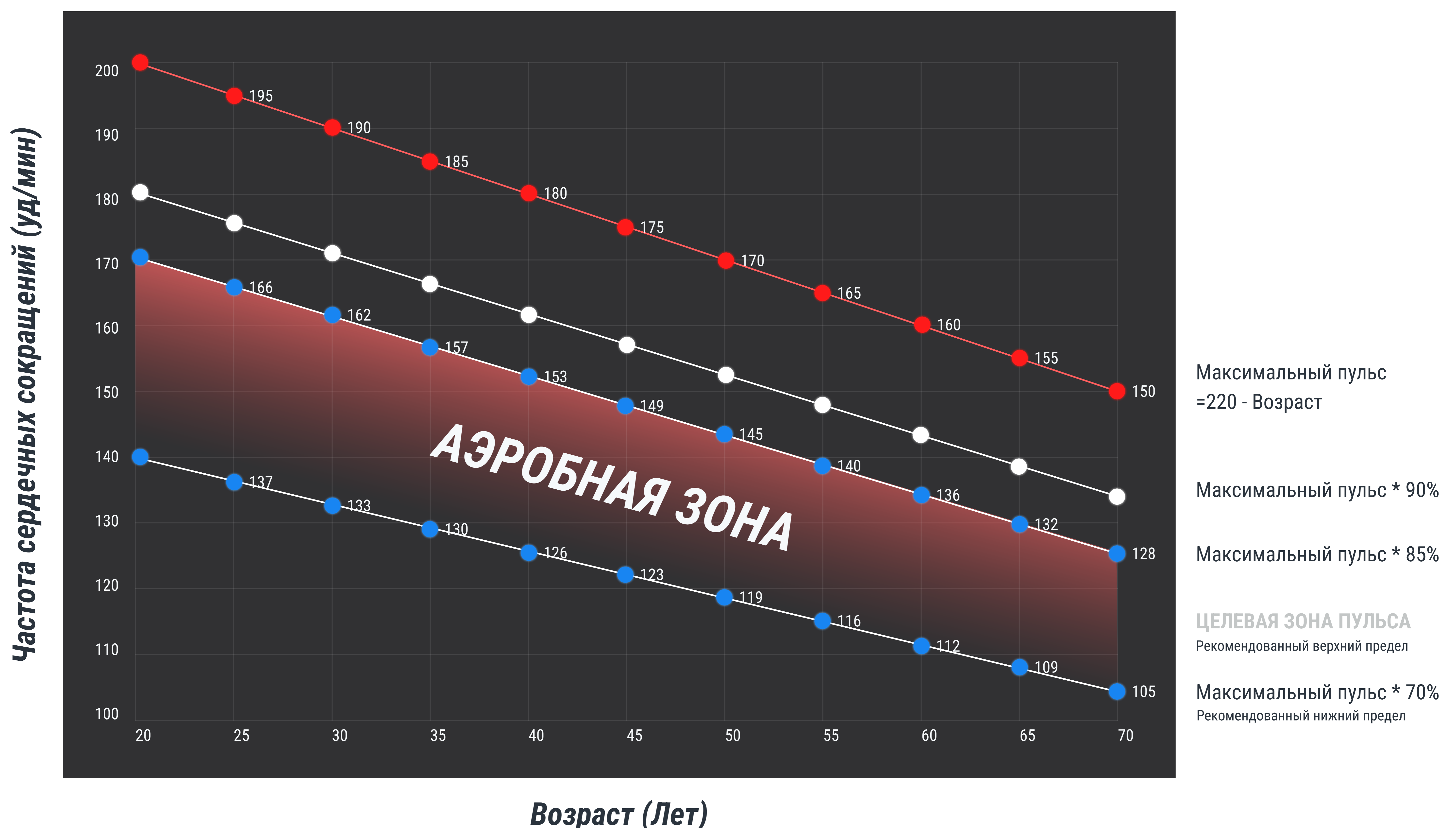
Заминка: 5-10 минут медленного бега.

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.

График целевого пульса (Пульс/Возраст)



# Инструкция по техническому обслуживанию

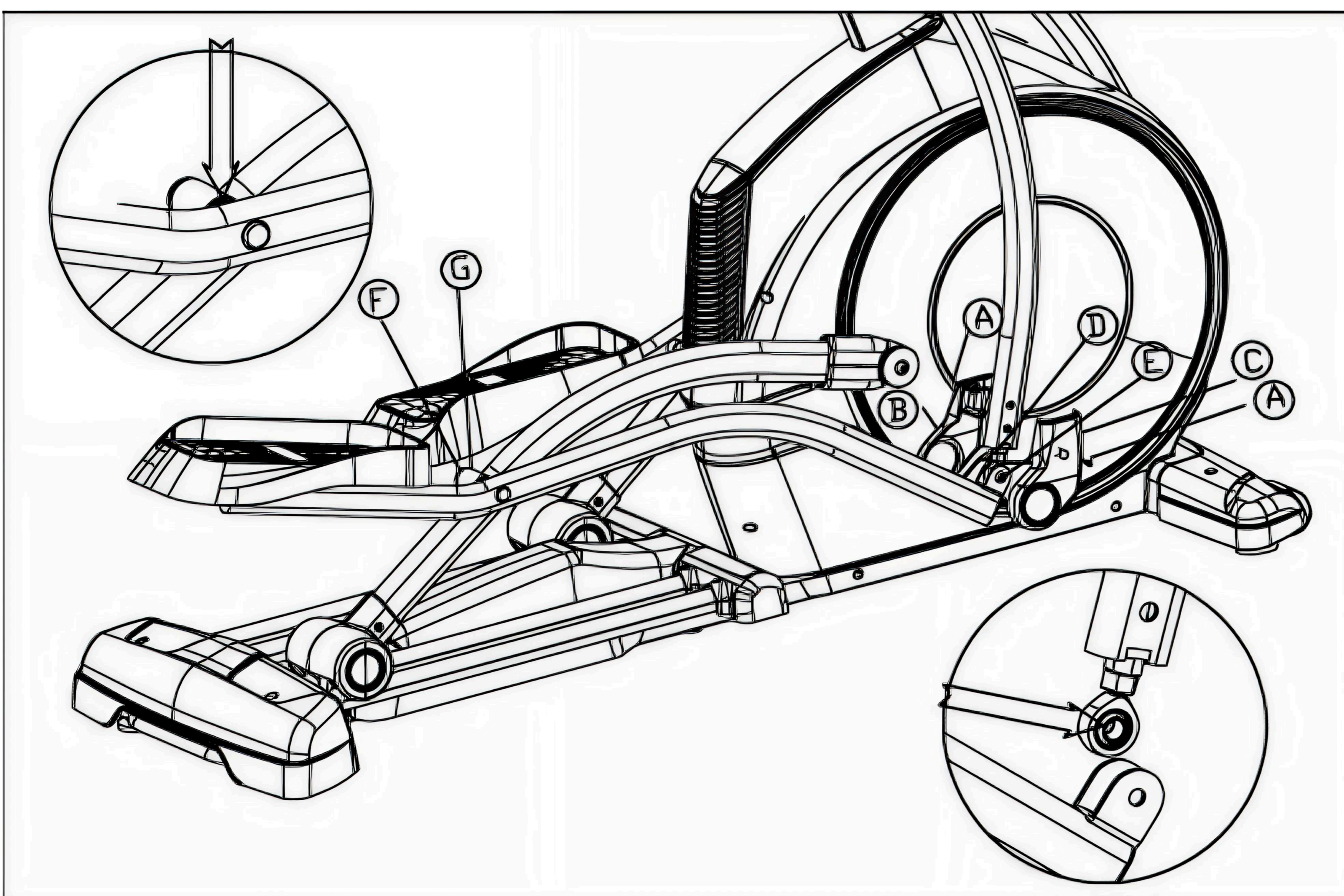
Регулярная очистка продлевает срок службы тренажёра. Удаляйте пыль и поддерживайте тренажёр в чистоте. Протирайте поверхности влажной тканью, не допуская попадания воды на электронные компоненты. Не используйте кислоты, щёлочи или органические растворители.

## СМАЗКА ТРЕНАЖЁРА

Смазочное масло наносится на подвижные узлы – направляющую, шатун и универсальный подшипник. При длительном использовании, если при трении шкива и направляющей возникают посторонние звуки, нанесите небольшое количество масла на направляющую.

Если универсальный подшипник или шпindelь шатуна издают подозрительные звуки, выполните смазку в следующем порядке:

- Снимите левый и правый декоративные кожухи (B) (C) нижнего сегмента рычага вместе с расположенными выше винтами (A).
- Снимите винты и гайки на универсальном подшипнике (D) (E), затем декоративный кожух шатуна (H), винты и прокладки на валу шатуна, отложите их в сторону.
- Извлеките патрубков педали. Равномерно нанесите небольшое количество масла на поверхность стержня шатуна и сферическую поверхность универсального подшипника.
- Зафиксируйте педальный узел винтами (F) (G), зажмите универсальный подшипник в U-образном посадочном месте и закрепите винтами (D) (E).
- Установите на место декоративные кожухи нижней секции рычага (B) (C). Левая и правая стороны смазываются аналогично.



# Техническое обслуживание и методы устранения неисправностей

## Вывод ошибок и предупреждений

Системные предупреждения выводятся в разных окнах, в некоторых из них ошибка описывается текстом, а в некоторых отображается в виде определенного кода.

## ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Сообщение или код	Описание проблемы	Специальные функции
E5	Устройство не включается	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Проверьте подключения кабеля питания</li><li>2. Попробуйте включить устройство еще раз</li><li>3. Проверьте, не нагрет ли кожух двигателя. Если он слишком горячий, дайте ему остыть в течение 5 минут, пока температура кожуха не опустится до комнатной</li></ol>
"The connection failed"	Отсутствует соединение	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Проверьте кабель консоли на целостность</li><li>2. Убедитесь в наличии контакта между консолью и внутренним электронным модулем</li><li>3. Убедитесь в исправности консоли</li><li>4. Повторите попытку через 2 минуты</li></ol>
"Online error"	Неисправность модуля связи	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Проверьте кабель консоли на целостность</li><li>2. Убедитесь в наличии контакта между консолью и внутренним электронным модулем</li><li>3. Убедитесь в исправности консоли</li><li>4. Повторите попытку через 2 минуты</li></ol>
E81	Отсутствие реакции на нажатие кнопок	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Перезагрузите систему</li><li>2. Проверьте целостность кабеля</li><li>3. Замените кабель</li></ol>
E82	Отсутствие реакции на движение	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Перезагрузите систему</li><li>2. Проверьте целостность кабеля</li><li>3. Замените кабель</li></ol>
E83	Отсутствие реакции на остановку движения	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Перезагрузите систему</li><li>2. Проверьте целостность кабеля</li><li>3. Замените кабель</li></ol>

## МЕХАНИЧЕСКИЕ НЕИСПРАВНОСТИ

Неисправность	Причина	Устранение
Неровное положение рамы	Неровная поверхность или мусор под ней Рама не была выровнена при сборке	1. Избавьтесь от посторонних предметов 2. Ослабьте болты крепления стойки, выровняйте раму и затяните болты обратно 3. Отрегулируйте положение кожуха заднего нижнего патрубка
Отходит крышка задней нижней трубы	Слабое крепление	Затяните болты потуже
Шум в движущихся частях	Перекося зазора	Для регулировки требуется снятие кожуха
Движение по инерции	Перекося зазора Повреждение шпинделя	1. Для регулировки требуется снятие кожуха 2. Замена

## ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ

Храните тренажёр в сухом отапливаемом помещении, вдали от источников влаги и тепла. При длительном хранении накройте тренажёр чехлом для защиты от пыли.

Упаковка изделия выполнена из экологически чистых, пригодных для вторичной переработки материалов. Для переработки упаковки обратитесь в местный пункт приёма вторсырья. По окончании срока службы утилизируйте тренажёр и упаковку в соответствии с местными нормами и правилами обращения с отходами.

**Тренируйтесь  
вместе с *UNIX***



***UNIXFIT.RU***