

UNIX ***FIT***



ВЕЛОТРЕНАЖЁР UNIX FIT TECHNO AIRBIKE 900

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

Экосистема Unix

Гармоничное развитие и оздоровление

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

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

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



Инновации, надёжность и профессионализм

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

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

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

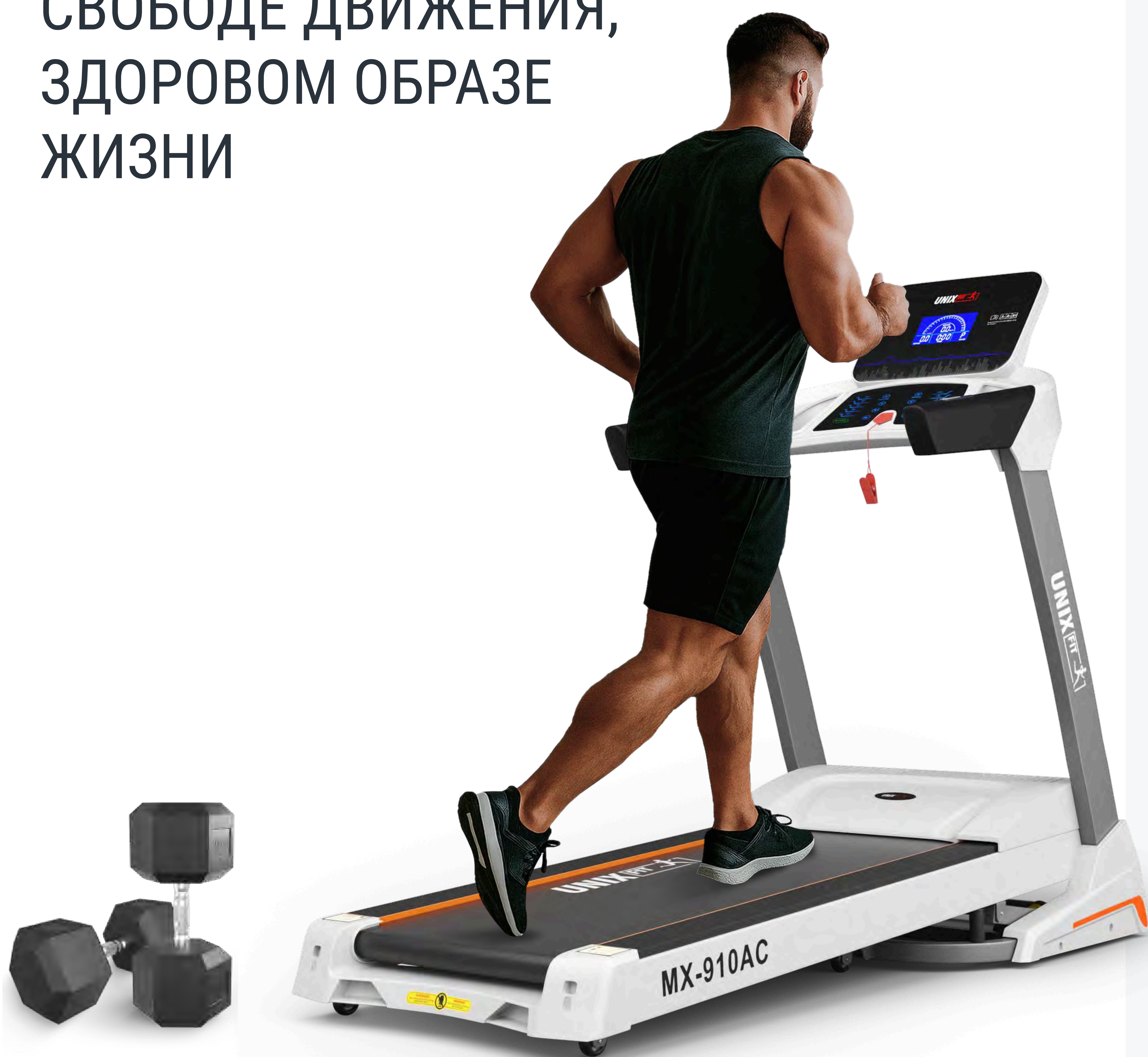
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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

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



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



Надёжность и гарантия

Оборудование проходит многоуровневую заводскую проверку.

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

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

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

Кардиотренажёры

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

Тренажёры и станции для силовых тренировок

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

Оборудование и приспособления для активного отдыха

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

Продукция для здоровья и восстановления

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

Товары для самых активных малышей

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



Рады приветствовать вас!

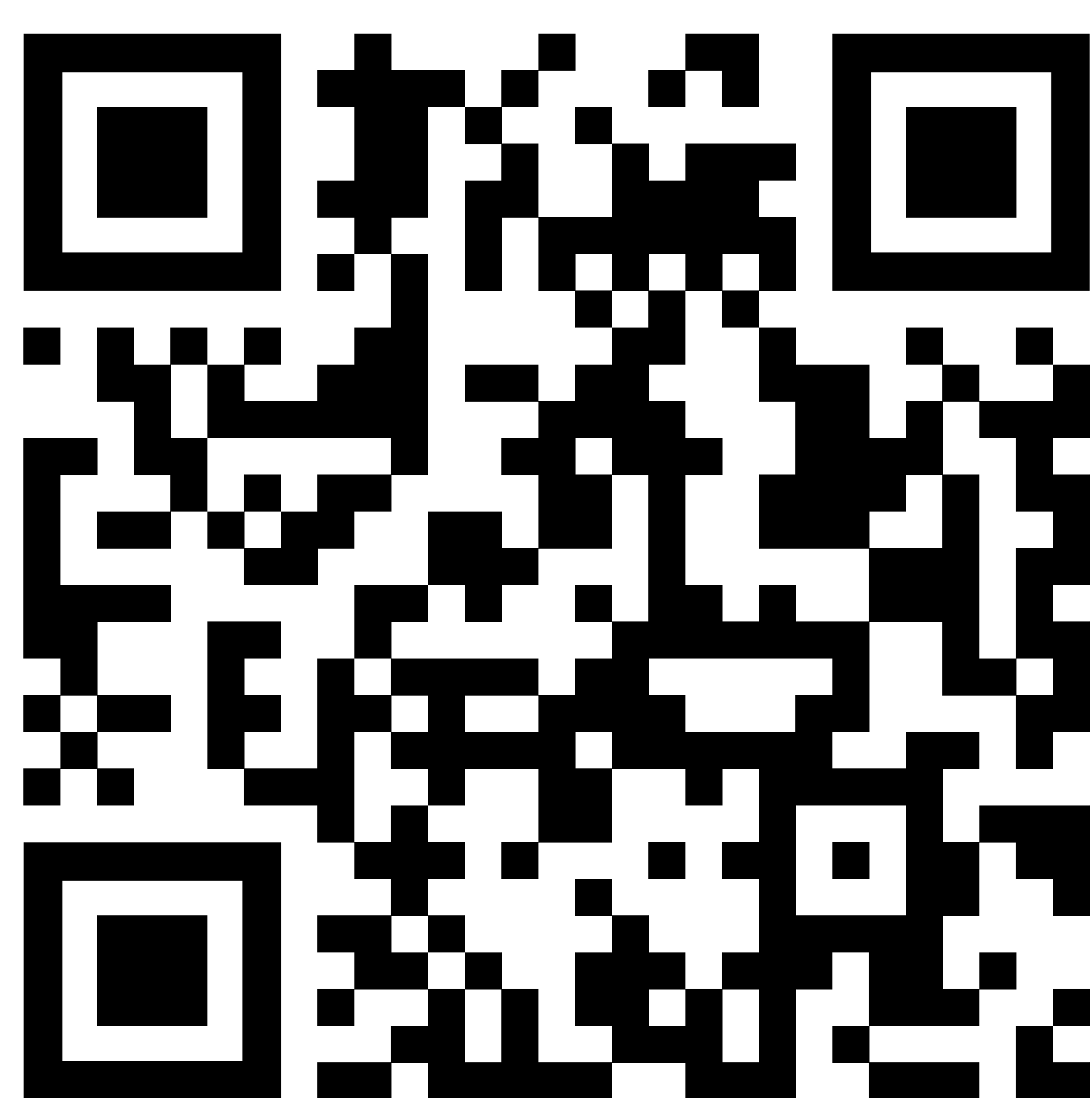
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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

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

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

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



UNIXFIT.RU



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

Техника безопасности при использовании тренажёра

ВАЖНО!

- Во избежание травм рекомендуем обратить внимание на следующее указание: тренажёр соответствует стандартам, предъявляемым к фитнес-продуктам для немедицинского использования.
- Устройство представляет собой фитнес-оборудование класса НВ с электрическим контроллером частоты вращения, поэтому его нельзя использовать без контроля со стороны системы.
- Во время тренировок следите за своей осанкой
- При возникновении необычных шумов, исходящих от устройства во время его использования, следует немедленно прекратить тренировку.
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы на предмет наличия повреждений. При обнаружении повреждений использовать устройство для тренировки запрещается!
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Людям с привычной низкой физической активностью рекомендуется увеличивать интенсивность занятий на тренажёре постепенно.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на нём занимается другой человек.
- Тренажёр может быть опасен для домашних животных, как во время тренировок, так и при хранении в рабочем положении.
- Сборка/разборка тренажёра должна выполняться с соблюдением мер техники безопасности.
- При подъёме или перемещении тренажёра соблюдайте осторожность, чтобы не повредить позвоночник. Всегда используйте надлежащие методы подъема и/или обращайтесь за помощью к другим людям.
- При повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- Регулярно проверяйте состояние руля, сиденья, педалей, соединений и изнашиваемых деталей.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
- Для ремонта и замены используйте оригинальные запчасти и детали.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее одного метра вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка устройства на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Не рекомендуется устанавливать тренажёр под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов.
- Не размещайте на тренажёре тяжелые предметы и вещи.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА

- Регулярно протирайте поверхность тренажёра влажной тканью. При уходе за устройством не используйте абразивные и химически агрессивные чистящие средства. При попадании пота на хромированные или эмалированные части устройства сразу после тренировки незамедлительно протрите эти детали.
- Должный уровень безопасности устройства достигается в том случае, когда все его элементы регулярно осматриваются на предмет повреждений и/или износа (в том числе руль, педали, сиденье и т.д.). При обнаружении неисправных компонентов немедленно замените их и не используйте устройство вплоть до завершения ремонта.
- Во избежание повреждения тренажёра и получения травм перед каждым использованием тренажёра проверяйте основные соединения и передаточные элементы устройства.
- Регулярно смазывайте подвижные части конструкции.
- Особое внимание при осмотре следует уделить компонентам, в наибольшей степени подверженным износу, таким как: тормозная система, педали и т.д.

Общие положения и описание устройства



Велотренажёр UNIX Fit Techno AirBike 900 — устройство, предназначенное для проведения тренировок для достижения различных целей: общей тренированности, укрепления различных групп мышц, повышения выносливости, снижения веса и т.д.

Система воздушного сопротивления, которой оснащён тренажёр, позволяет заниматься с большой интенсивностью и регулируемой нагрузкой. **Аэродинамическая система нагружения** увеличивает сопротивление при усилении скорости вращения педального узла (за счёт большего сопротивления воздуха).

Интенсивность тренировки Пользователь определяет самостоятельно, руководствуясь показаниями параметров (время, дистанция, затраты калорий, мощность, скорость движения, частота вращения, пульс), отображаемых на дисплее.

Нагрудный кардиопояс (**приобретаемый отдельно**) отвечает за подсчёт пульса во время работы на тренажёре.

Удобное эргономичное сиденье с регулировкой по вертикали и горизонтали настраивается под габариты Пользователя и обеспечивает максимальный комфорт для занятий.

Ручные “педали” позволяют во время занятий задействовать не только ноги, но и руки. Таким образом появляется возможность регулировать нагрузку на разные группы мышц и в ходе тренировки максимально задействовать плечевой пояс.

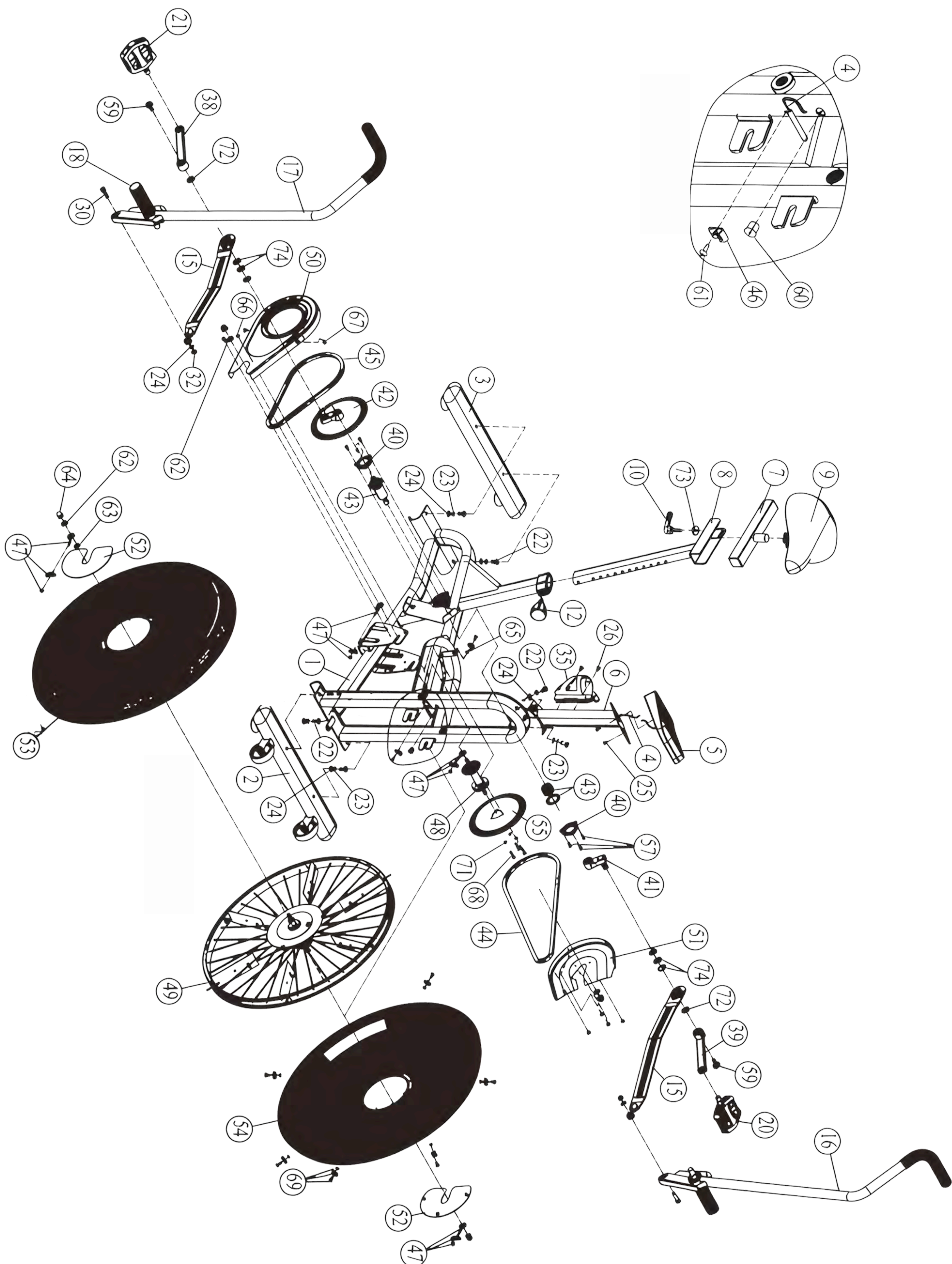
Для обеспечения удобства и безопасности Пользователя трёхкомпонентный усиленный педальный узел оснащается педалями с регулировкой ремней, что позволяет максимально охватывать стопу и предупреждать её травмирование.

Тренажёр предназначен для домашнего использования и хорошо подходит как для новичков, так и для опытных пользователей.

Технические характеристики:

Размеры: 124 × 59 × 125 см Вес нетто: 44 кг

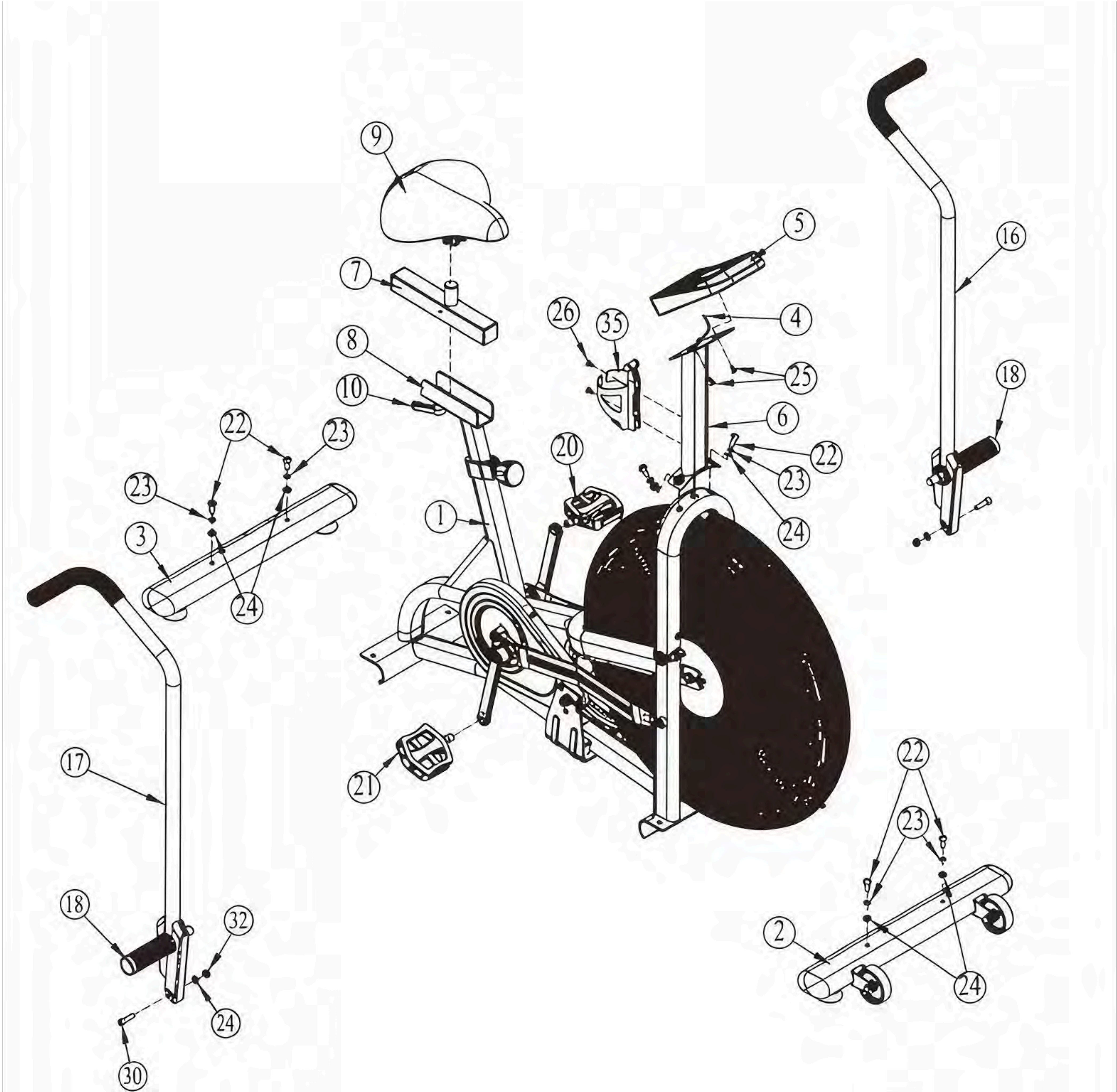
Общая схема устройства



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Деталь	Кол-во	№	Деталь	Кол-во
1	Рама	1	43	Ось каретки	1
2	Передний стабилизатор	1	44	Цепь	1
3	Задний стабилизатор	1	45	Цепь	1
4	Провод компьютера	1	46	Кронштейн датчика скорости	1
5	Консоль	1	47	Натяжитель цепи	4
6	Стойка компьютера	1	48	Ведущий шкив	1
7	Направляющая сиденья	1	49	Колесо	1
8	Стойка сиденья	1	50	Правый защитный кожух цепи	1
9	Сиденье	1	51	Левый защитный кожух цепи	1
10	Фиксированный руль	1	52	Защита спиц	2
12	Регулировочная ручка	1	53	Правый кожух колеса	1
15	Соединитель рычагов	1	54	Левый кожух колеса	1
16	Левый рычаг	1	55	Зубчатое колесо 46t	1
17	Правый рычаг	1	57	Винт с шестигранной головкой m5×10	6
18	Подставка для ног	1	59	Болт кривошипа	2
20	Левая педаль	1	60	Стопор датчика	1
21	Правая педаль	1	61	Винт m4×16	1
22	Болт с полукруглой головкой m8×20	6	62	Шайба 10×20×3	2
23	Пружинная шайба	12	63	Шайба 10×19×1.5	2
24	Шайба 18×8.5×1.5	14	64	Гайка с фасанкой 3/8"	2
25	Болт m5×10	2	65	Шайба 5×12×1	1
26	Винт с полукруглой головкой m5×10	2	66	Винт m5×12	4
30	Винт с шестигранной головкой m8	2	67	Винт m5×10	2
32	Нейлоновая гайка	2	68	Винт с шестигранной головкой m5×25	3
35	Держатель бутылки	1	69	Комплект шайб для скорости	6
38	Правый кривошип	1	71	Шайба 5×10×1	3
39	Левый кривошип	1	72	Шайба 22×16×2	2
40	Кронштейн	1	73	Шайба 8.5×28×5	1
41	Левый эксцентрик кривошипа	1	74	Шайба №16	4
42	Правый эксцентрик кривошипа с колесом 46t	1			

Пошаговая сборка велотренажёра UNIX Fit Techno AirBike 900



№	Деталь	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Передняя опора	1
3	Задняя опора	1
4	Кабель датчика	1
5	Консоль (дисплей)	1
6	Стойка консоли	1
7	Регулируемая направляющая сиденья	1
8	Стойка сиденья	1
9	Сиденье	1
10	Регулировочная ручка сиденья	1
15	Соединительный рычаг (установлен заранее)	2
16	Левый поворотный рычаг	1
17	Правый поворотный рычаг	1

№	Деталь	Кол-во
18	Подставка для ног	2
20	Левая педаль	1
21	Правая педаль	1
22	Болт с полукруглой головкой m8×20	6
23	Пружинная шайба 12×8.5×1.5	12
24	Плоская шайба 18×8.5×1.5	14
25	Болты m5×10	2
26	Винт с полукруглой головкой	2
30	Осевой болт m8×35	2
31	Прокладочная шайба 12×8.2×3.5	2
32	Нейлоновая гайка m8	2
35	Держатель для бутылки с водой	1

Подробная пошаговая инструкция ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРА

Для вашего удобства некоторые важные части тренажёра собраны заранее.

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

Ознакомьтесь с комплектом деталей, полученным при покупке.

- Достаньте все детали из коробки, снимите упаковочный пакет и разложите их на полу одну за одной.
- Обратите внимание на то, чтобы при сборке оставалось достаточно места для перемещения вокруг тренажёра. Оставьте по сторонам расстояние около 1,5 м.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

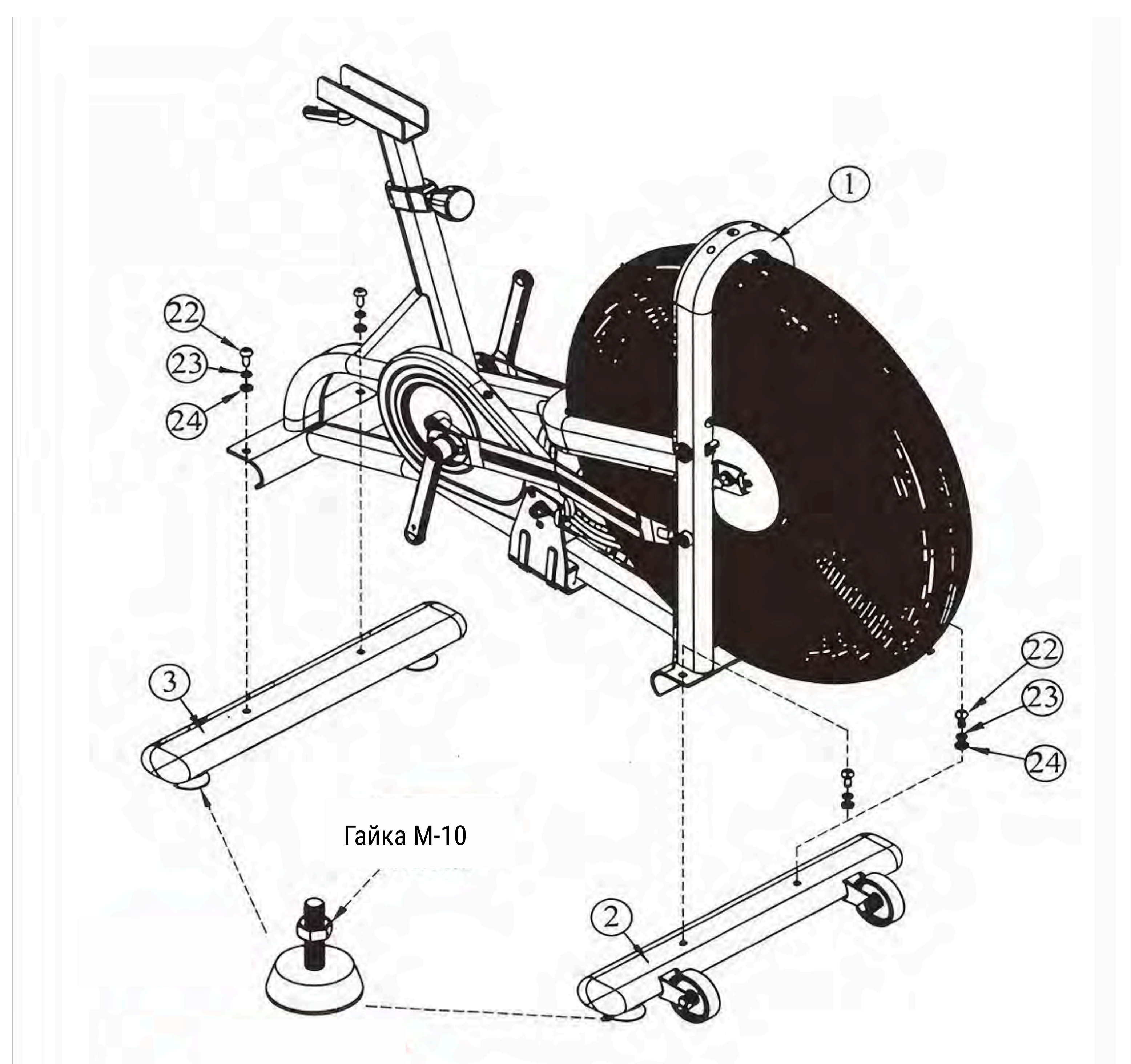
Прикрепите переднюю опору (2) к основной раме (1) с помощью 2 винтов (22), 2 пружинных шайб (23) и 2 плоских шайб (24).

ВАЖНО!

Колёса для перемещения тренажёра должны быть направлены от рамы (см. рисунок).

Закрепите заднюю опору (3) на раме (1), используя 2 винта (22), 2 пружинные шайбы (23) и 2 плоские шайбы (24).

Используйте винтовые ножки на опорах, чтобы установить тренажёр на неровной поверхности.



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

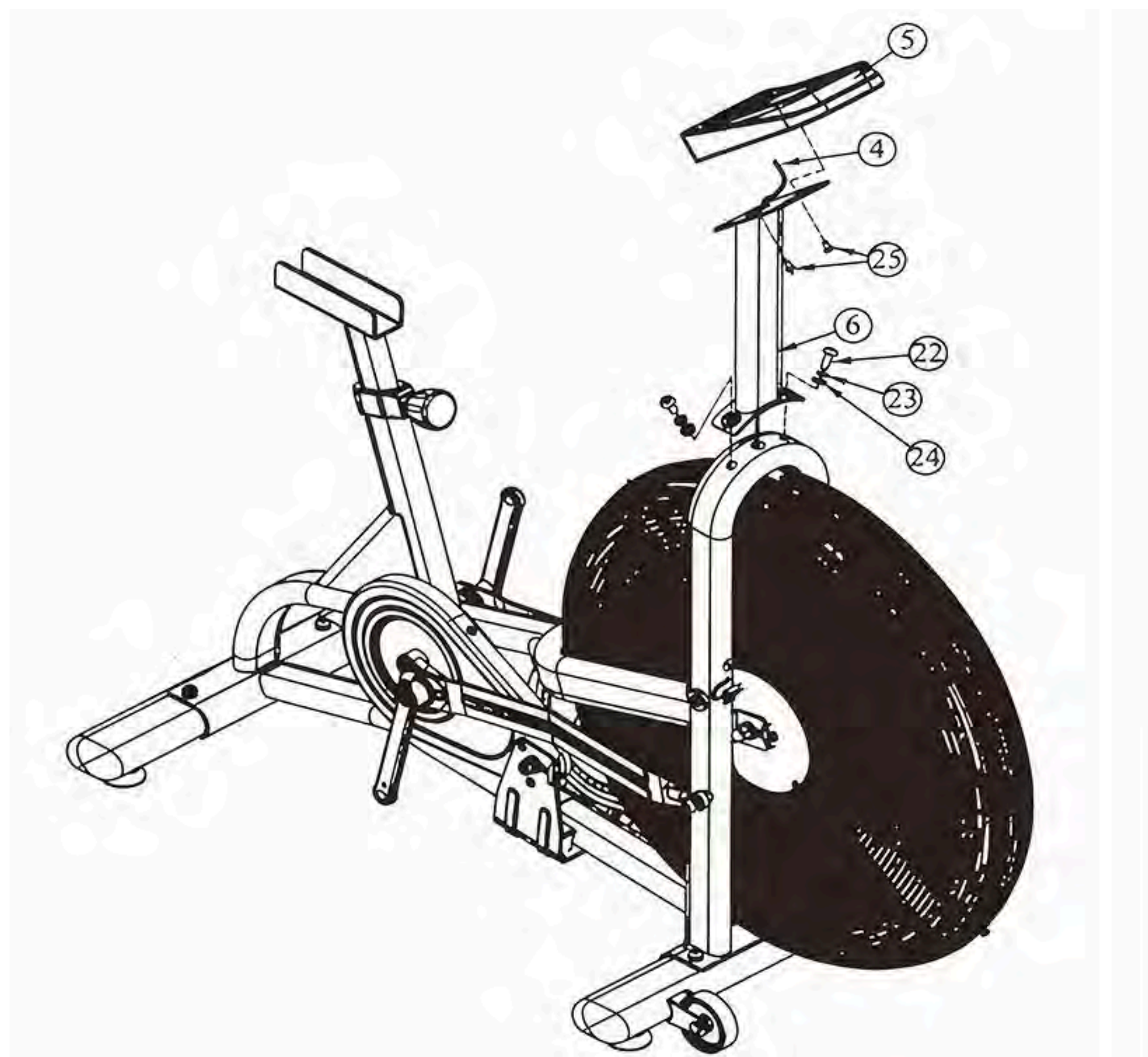
Аккуратно проденьте кабель датчика (4) через стойку консоли (6).

Установите стойку на раму (1) и зафиксируйте 2 винтами (22), 2 пружинными шайбами (23) и 2 плоскими шайбами (24).

Вставьте 2*AA батарейки в отсек на задней панели дисплея (5).

Подключите кабель датчика (4) к разъёму на дисплее (5).

Закрепите консоль на стойке (6) двумя винтами (25).



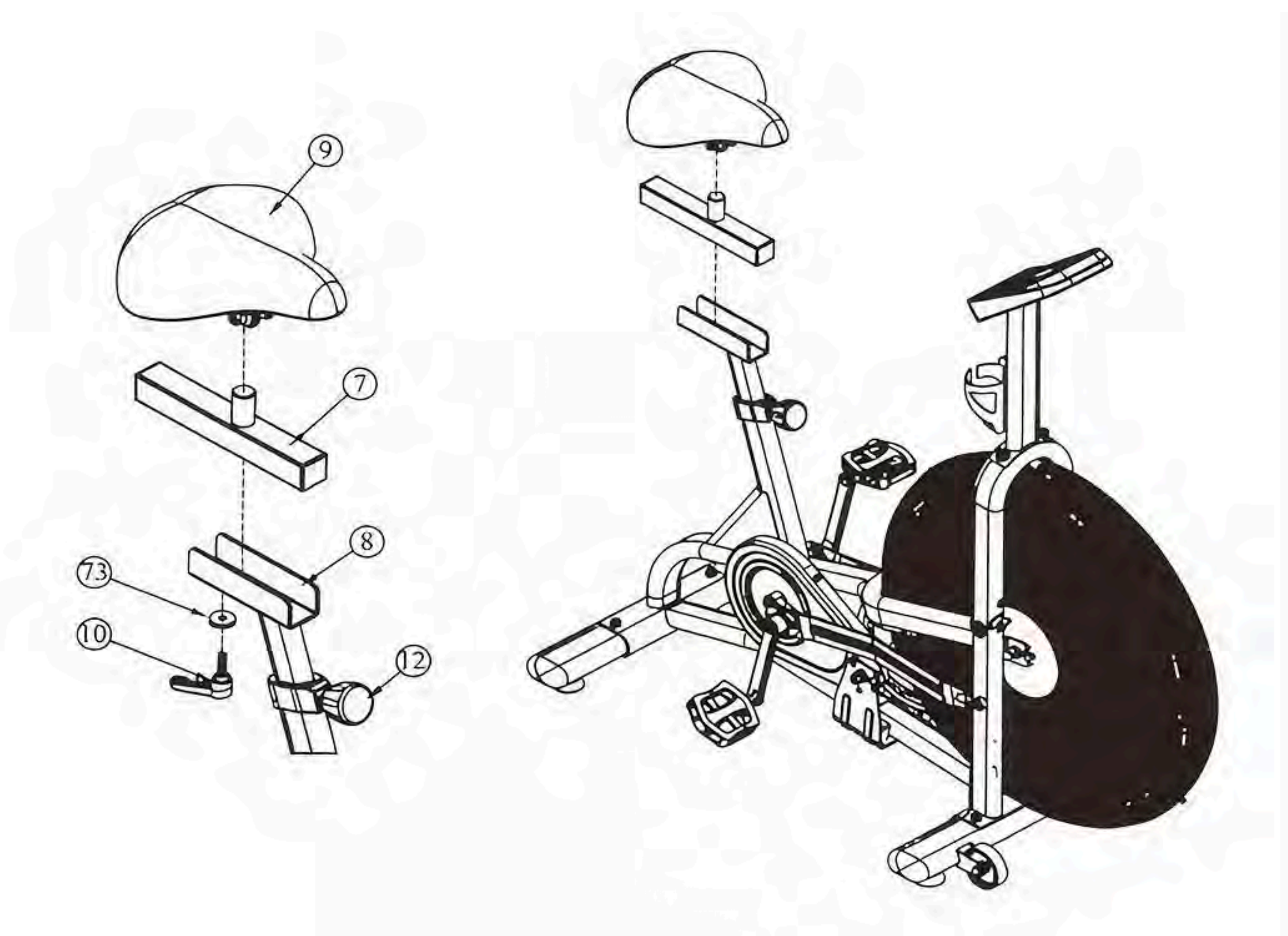
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

Вставьте направляющую сиденья (7) в паз на стойке сиденья (8) и зафиксируйте регулировочной ручкой (10).

Установите сиденье (9) на штырь направляющей (7).

Отрегулируйте положение сиденья по горизонтали и затяните U-образный зажим под сиденьем до устранения люфта.

Для регулировки высоты сиденья ослабьте ручку (12), отрегулируйте положение сиденья по вертикали и затяните ручку до упора. При правильной настройке высоты сиденья нога в нижней точке движения должна быть слегка согнута.

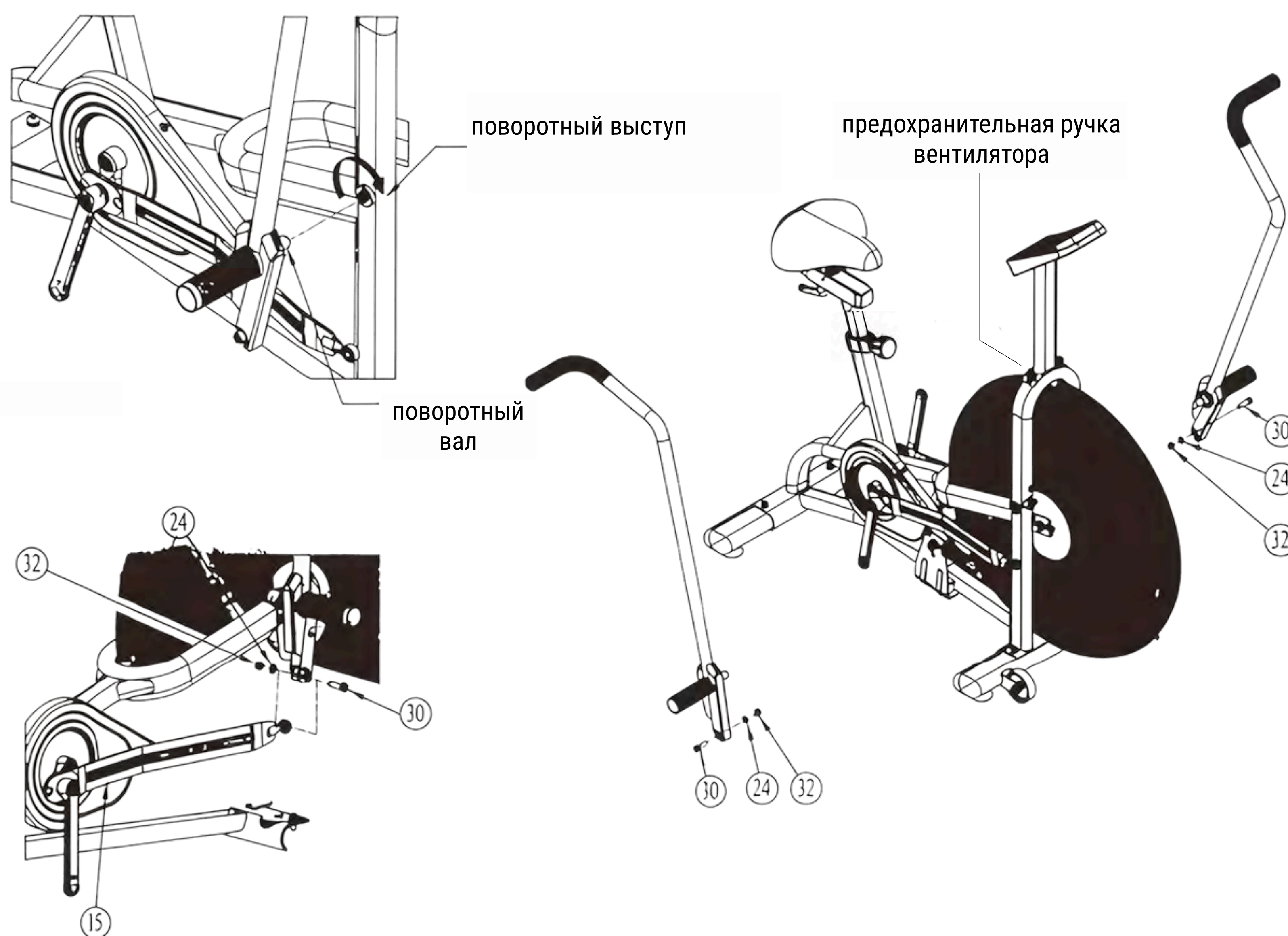


СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 4.

Вверните рычаги (16) и (17) в соответствующие гнёзда на раме (1) по часовой стрелке до упора.

Присоедините соединительные рычаги (15) к рычагам педалей, используя 1 винт (30), 1 пружинную шайбу (23), 1 шайбу-прокладку (31), 1 нейлоновую гайку (32).

Для блокировки движения педалей поверните стопорный винт до касания с вентилятором.

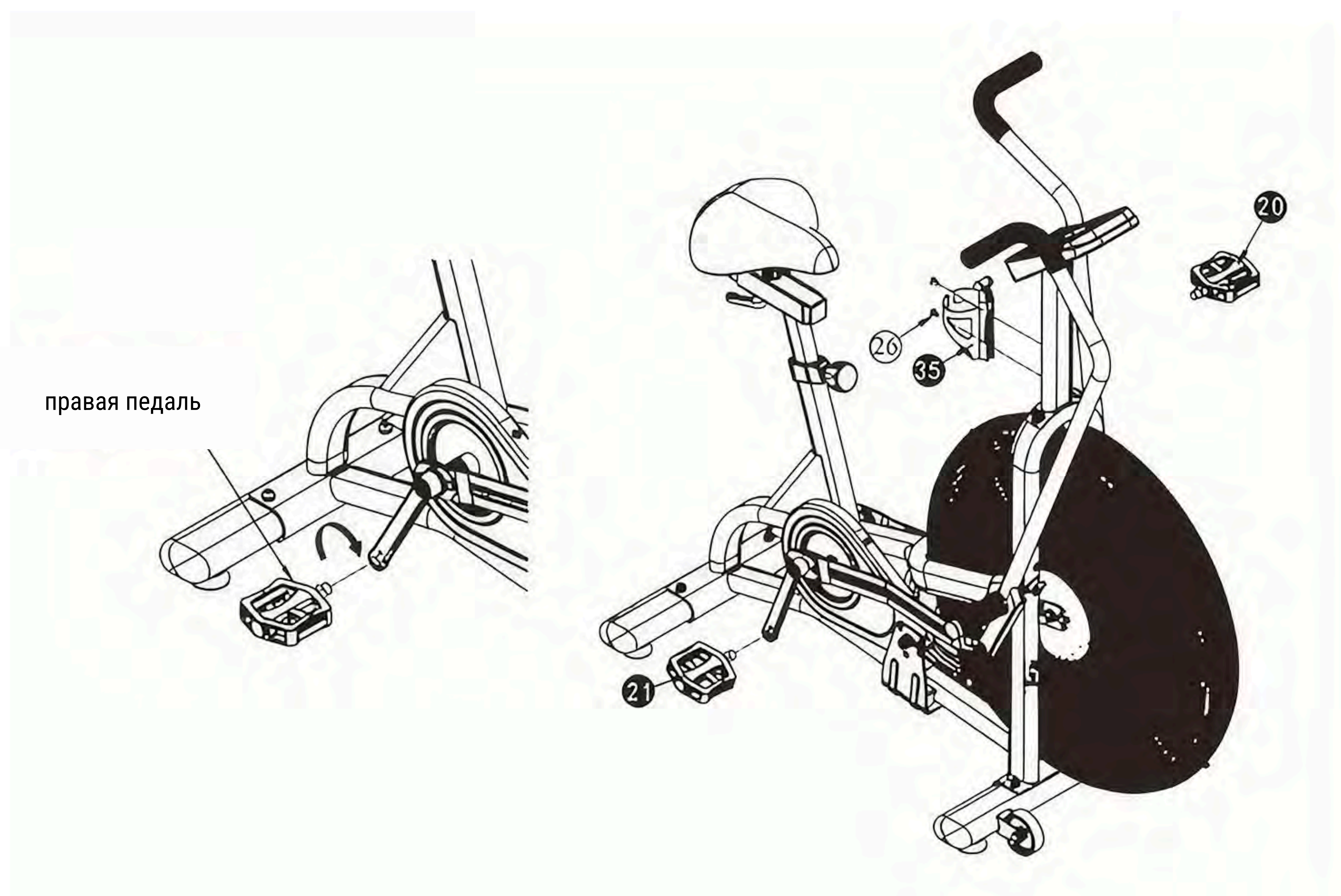


СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 5.

Установите правую педаль (21) в правый кривошип (38), вращая по часовой стрелке. Затяните ключом из комплекта.

Установите левую педаль (20) в левый кривошип (39), вращая против часовой стрелки (имеет обратную резьбу!). Затяните ключом из комплекта.

Закрепите держатель для бутылки (35) на стойке консоли (6) винтами (26).



Инструкция по работе с дисплеем

Дисплей собирает и отображает данные о тренировке в режимах:

- Свободная тренировка
- Интервальный режим
- Режим целевой тренировки

Прибор рассчитывает оптимальный диапазон частоты сердечных сокращений (ЧСС) на основе возраста пользователя, а также данных о текущем пульсе, скорости и других параметров, что позволяет подобрать подходящий режим тренировки в соответствии с состоянием здоровья.

ОТОБРАЖАЕМЫЕ ПАРАМЕТРЫ

Время тренировки: 00:00–99:59

Дистанция: 000.0–999.9 км

Калории: 000–999

Мощность (WATTS): 0000–9999

Скорость (SPEED): 000.0–999.9 км/ч

Частота вращения (RPM): 000–999

Пульс (ЧСС): 000–999

Питание: 2*AA батарейки (3 В)

Потребление энергии:

Работа: 40 мА

Ожидание: 52 мкА

Размер дисплея: 62 × 128 мм

Габариты прибора: 230 × 160 × 40 мм

Порядок работы

ШАГ 1. ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА ВОЗРАСТА

При первом включении необходимо установить возраст, чтобы прибор мог рассчитать оптимальный диапазон ЧСС.

На дисплее мигает значение «30» в поле «Возраст».

Используйте кнопки «↑» и «↓» для установки вашего возраста.

Нажмите «ВВОД», затем «СТАРТ» для перехода в режим «Свободная тренировка».

ШАГ 2. РЕЖИМ СВОБОДНОЙ ТРЕНИРОВКИ

На дисплее отображаются:

- **TIME** — время тренировки (автоматический счёт).
- **DISTANCE** — пройденная дистанция.
- **CALORIE** — потраченные калории.
- **WATTS** — мощность.
- **SPEED** — скорость.
- **RPM** — частота вращения педалей.

ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ

Короткое нажатие «СТОП» останавливает счетчик.

На дисплее циклически отображаются:

- **TOTAL** — текущий пульс.
- **AVE** — средний пульс для вашего возраста.
- **MAX** — максимальный пульс для вашего возраста.

ШАГ 3. ИНТЕРВАЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Долгое нажатие «СТОП» открывает меню выбора режимов.

Доступные варианты:

- **Кнопка ИНТЕРВАЛ 20-10** (на панели справа) — запись данных 20 сек., пауза 10 сек.
- **Кнопка ИНТЕРВАЛ 10-20** (на панели справа) — запись данных 10 сек., пауза 20 сек.
- **Кнопка ИНТЕРВАЛ НАСТРОЙКА** (на панели справа) — ручная настройка интервалов.

Цикл повторяется 8 раз, затем тренировка завершается.

После выбора режима «Интервальная тренировка» нажмите кнопку «ВВОД», чтобы перейти к рабочему интерфейсу с отображением соответствующих данных.

ШАГ 4. РЕЖИМ ЦЕЛИ ПО ВРЕМЕНИ

В меню выбора режимов нажмите «ВРЕМЯ».

Установите целевое время кнопками «↑» и «↓».

Нажмите «ВВОД» для старта.

На дисплее попеременно отображаются:

- Установленное время (обратный отсчет).
- Фактическое время тренировки.

При достижении 0 данные фиксируются, отображается пульс.

ШАГ 5. РЕЖИМ ЦЕЛИ ПО ДИСТАНЦИИ

Длительно нажмите кнопку «СТОП», чтобы войти в меню выбора режимов.

Нажмите кнопку «ДИСТАНЦИЯ» (справа на панели) — откроется страница установки целевой дистанции.

Используйте кнопки «↑» и «↓», чтобы задать нужное расстояние (в километрах).

Нажмите «ВВОД» для перехода в «Режим тренировки по дистанции».

На экране отображается прогресс.

Когда фактическая дистанция достигнет установленного значения (или отсчет дойдет до 0), запись данных остановится.

В нижней части дисплея появится текущий показатель пульса.

ШАГ 6: РЕЖИМ ЦЕЛИ ПО КАЛОРИЯМ

Активация режима:

1. Длительно нажмите кнопку «СТОП» для входа в меню выбора режимов.
2. Выберите сенсорную кнопку «КАЛОРИИ» на правой панели тренажёра.
3. На экране настроек используйте кнопки «↑» и «↓». Задайте желаемое количество калорий для сжигания.
4. Подтвердите выбор кнопкой «ВВОД». Тренажер перейдет в «Режим тренировки по калориям»

На дисплее отображается текущее количество сожженных калорий.

Завершение тренировки:

- При достижении установленного значения основные показатели перестают обновляться.
- В нижней части экрана фиксируется текущий пульс.

Тренировка завершается автоматически.

ШАГ 7. РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ ПО ЦЕЛЕВОЙ ЧСС

(частота сердечных сокращений)

Режим работает только при наличии нагрудного пояса (пльсометра). **Пояс приобретается отдельно.**

Активация режима:

Удерживайте кнопку «СТОП» для входа в меню выбора режимов. Нажмите сенсорную кнопку «ЧЧС» на правой панели компьютера.

Настройка параметров. На экране установки целевого пульса используйте:

- Кнопку «↑» для увеличения значения.
- Кнопку «↓» для уменьшения значения.

Установите желаемую целевую частоту сердечных сокращений.

Запуск тренировки. Основной дисплей будет отображать:

- Текущий пульс пользователя.
- Установленное целевое значение ЧСС.
- Прогресс тренировки.

При достижении целевого показателя пульса основные данные тренировки фиксируются.

В нижней части экрана продолжает отображаться текущий показатель ЧСС.

Режим автоматически поддерживает заданную интенсивность нагрузки.

ОТДЕЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

На рис. показан специальный 2.4G-датчик ЧСС с дальним радиусом действия. Устройство предназначено для точного измерения пульса во время тренировок.



Для точных показаний необходимо:

1. Плотно закрепить датчик на теле.
2. Убедиться, что контактные точки "1" и "2" полностью соприкасаются с кожей, расположены в верхней части торса (как показано на схеме).
3. После надевания пояса текущий показатель ЧСС отображается в нижней части LCD-дисплея.
При увеличении нагрузки можно наблюдать рост частоты пульса.

Датчик обеспечивает непрерывный мониторинг сердечного ритма и точную передачу данных на дисплей тренажёра.

Рекомендуется слегка увлажнить контактные поверхности 1 и 2 для улучшения проводимости и более точной передачи сигнала.

ИНТЕРФЕЙС ПОДКЛЮЧЕНИЯ МЕЖДУ МОНИТОРОМ И ДАТЧИКОМ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА

Обратите внимание на правильное совмещение разъёмов при соединении.



ПРОЦЕСС ФИКСАЦИИ ДИСПЛЕЯ НА РАМЕ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА

- Для фиксации используйте специальную клейкую пленку из комплекта.
- Закрепите устройство в удобном для обзора положении.
- Убедитесь, что дисплей не закрыт элементами конструкции.
- Перед фиксацией очистите поверхность от пыли и жира.
- Проверьте надежность крепления дисплея после установки.
- Избегайте перегибов соединительного кабеля.

Рекомендации по тренировкам

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

НАГРУЗКА

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

ДИЕТА

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

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

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

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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

ДОСТИЖЕНИЕ ВАШИХ ЦЕЛЕЙ

Важным шагом в разработке долгосрочной фитнес-программы является определение ваших целей. Какова основная цель тренировок - сбросить вес? Улучшить форму мышц? Снять стресс? Подготовиться к соревнованиям? Только зная свои цели, вы сможете разработать наиболее эффективную программу тренировок. Ниже приведены некоторые распространенные цели тренировок и виды активности, которые помогут вам в их достижении:

Потеря веса: тренировки меньшей интенсивности и большей продолжительности.

Улучшение формы и тонуса мышц: интервальные тренировки с чередованием высокой и низкой интенсивности.

Повышение энергичности: более частые ежедневные тренировки.

Улучшение результатов в спорте: высокоинтенсивные тренировки.

Улучшение выносливости сердечно-сосудистой системы: тренировки умеренной интенсивности и большей продолжительности.

По возможности постарайтесь сформулировать свои личные цели в чётких, измеримых категориях, а затем изложите их в письменном виде. Чем более конкретными будут ваши цели, тем легче будет отслеживать их достижение.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Чтобы предотвратить травмы, каждая тренировка в идеале должна состоять из фазы разминки, фазы тренировки и фазы заминки.

РАЗОГРЕВ

Первые 2-5 минут тренировки должны быть отведены на разогрев. Разогрев поможет размять мышцы и подготовить их к более интенсивной нагрузке. Убедитесь, что вы всегда начинаете заниматься на тренажёре в медленном темпе. Задача этапа разогрева - постепенно привести частоту сердечных сокращений в целевую зону.

ТРЕНИРОВКА

15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме.

ЗАМИНКА

Никогда не прекращайте тренировку внезапно! Проведение заминки в течение 3-5 минут позволит вашему сердцу перестроиться на снижение нагрузки. Во время заминки продолжайте тренировку, но в очень медленном темпе, чтобы снизить частоту сердечных сокращений. После заминки повторно выполните вышеперечисленные упражнения на растяжку, чтобы расслабить мышцы и избежать накопления молочной кислоты и появления мышечных болей после тренировки.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или признаки перенапряжения.

Рекомендации по перемещению и хранению тренажёра

При перемещении зафиксируйте сиденье, чтобы избежать травм рук, возникающих при его скольжении. Перемещайте тренажёр, подняв его заднюю часть так, чтобы устройство опиралось на колёса для перемещения, расположенные на передней опоре.

Поскольку тренажёр имеет большой вес, перемещайте его с помощником (помощниками).

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Неисправность	Причина
Не работает дисплей	<p>Проверьте полярность батареек: Убедитесь, что батарейки установлены правильной стороной (+/- соответствует маркировке).</p> <p>Проверьте напряжение батареек: Требуются 2 элемента питания AA (пальчиковые батарейки) по 1.5 В каждый.</p> <p>Проверьте соединение кабелей:</p> <ul style="list-style-type: none">• Все разъемы должны быть соединены плотно• Соблюдайте правильную ориентацию подключения кабелей <p>Осмотрите кабели на повреждения:</p> <ul style="list-style-type: none">• Проверьте наличие перегибов или защемлений проводов• Исключите возможность короткого замыкания <p>Проверьте целостность компьютера:</p> <ul style="list-style-type: none">• Осмотрите дисплей на наличие трещин• Черный экран может указывать на повреждение дисплея <p>Если после выполнения этих проверок компьютер не работает, обратитесь в нашу службу технической поддержки.</p>
Тренажер установлен не ровно	Используйте винтовые ножки на опорах, чтобы установить тренажёр на неровной поверхности.

Люфт или качание сиденья	<p>Зафиксируйте положение</p> <ul style="list-style-type: none">Убедитесь, что регулировочная ручка плотно зафиксирована в одном из отверстий стойки сиденья <p>Закрепите сиденье</p> <ul style="list-style-type: none">Сильно затяните регулировочную ручку по часовой стрелке, чтобы надежно закрепить стойку сиденья
Устранение люфта педалей	<p>Проверьте правильность установки:</p> <ul style="list-style-type: none">Убедитесь, что педали установлены правильной стороной:Правая педаль (обычно маркирована "R") - закручивается по часовой стрелкеЛевая педаль (обычно маркирована "L") - закручивается против часовой стрелки (имеет обратную резьбу)Проверьте, что педали плотно прилегают к рычагам шатунов без зазоров <p>Проверьте состояние резьбы: Если педаль установлена криво</p> <ul style="list-style-type: none">Ослабьте педальПроверьте, не сорвана ли резьба на шатунеПри повреждении резьбы прекратите использование и обратитесь в сервисную службу
Отсутствие показаний скорости	<p>Проверьте подключение компьютера:</p> <ul style="list-style-type: none">Убедитесь, что все разъемы надежно соединеныПроверьте правильность ориентации подключения (совпадение меток)Осмотрите кабель на предмет повреждений <p>Проверьте датчика скорости:</p> <ul style="list-style-type: none">Убедитесь в целостности соединения кабеля датчикаПроверьте расстояние между датчиком и магнитом (3-5 мм)Отрегулируйте положение датчика для точного считывания

УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

Утилизация изделия проводится согласно Требованию при обращении с группой однородных отходов "Оборудование компьютерное, электронное, электрическое, оптическое, утратившее потребительские свойства".

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU