

UNIX FIT



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР E-950 PRO

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

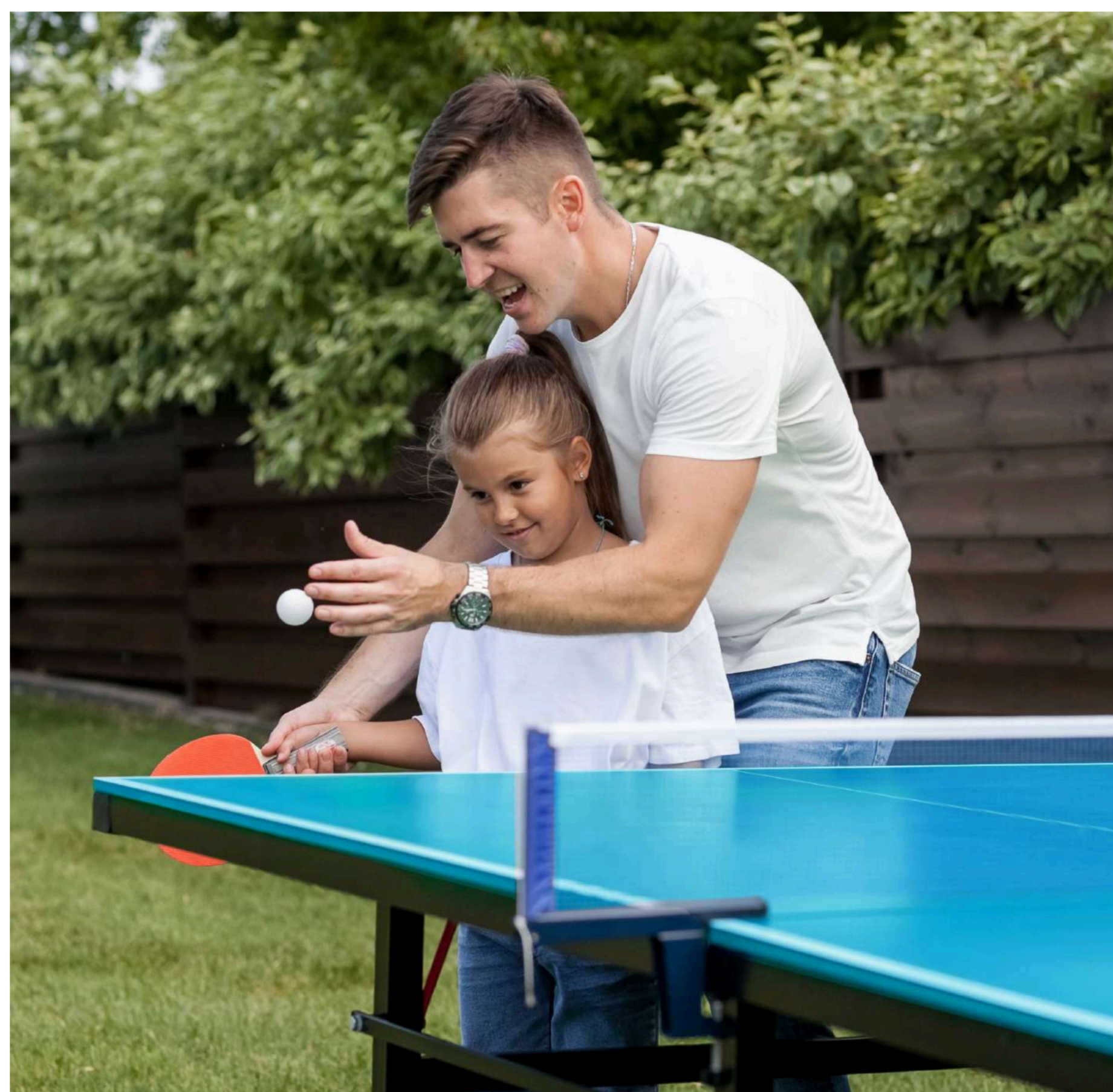
Экосистема UNIX

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!

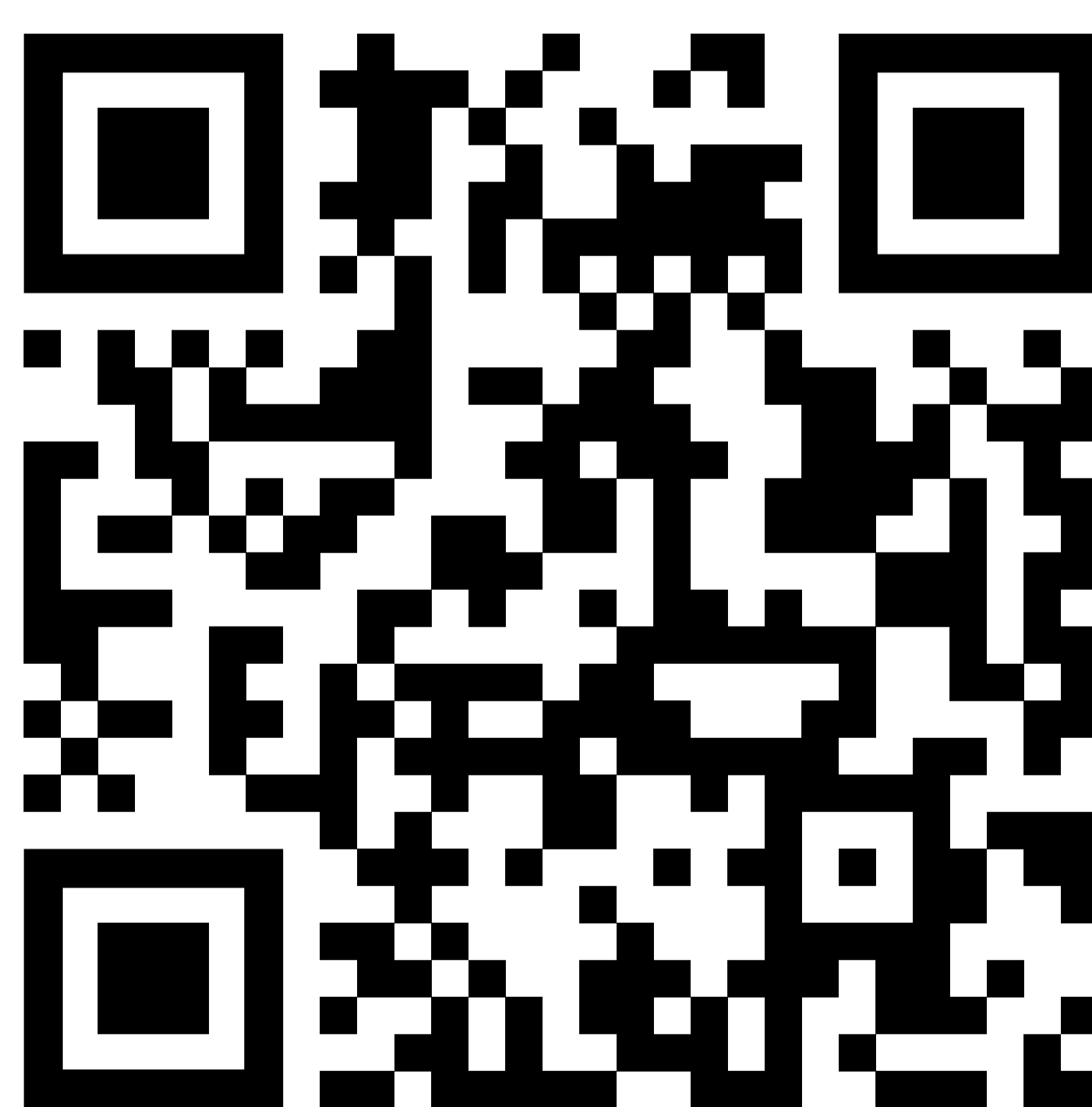
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.

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:

- Тренажёр соответствует мировым стандартам на товары категории фитнеса и спорта для немедицинского использования.
- Тренажёр работает только от сети. Не используйте его без включенной панели управления.
- Во время тренировки можно регулировать уровень сопротивления. При отсутствии давления на педали движение прекращается автоматически.
- Устанавливайте тренажёр на чистой, ровной поверхности в отдалении от посторонних предметов.
- При установке убедитесь, что вокруг тренажёра во всех направлениях остаётся достаточно свободного пространства (не менее 1 метра).

- Неправильные или чрезмерные тренировки могут причинить вред вашему здоровью. Если вы почувствовали слабость, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие.
- Избегайте случайного касания подвижных и механических частей тренажёра во время тренировки.
- Владелец тренажёра обязан информировать других пользователей о мерах предосторожности для предотвращения травмоопасных ситуаций.
- Если необходимо разобрать тренажёр, демонтаж следует выполнять в порядке, обратном порядку сборки.
- Тренажёр предназначен для использования в тренажёрном зале, в том числе в коммерческих целях.
- Используйте устройство в строгом соответствии с настоящей инструкцией по эксплуатации.
- Никогда не закрывайте глаза во время использования тренажёра.
- Не разрешайте детям подходить к тренажёру без присмотра взрослых.

Хранение и размещение тренажёра

- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется его установка 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 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.
- Если необходимо переместить тренажёр, соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину.

Электробезопасность

- Используйте только штатный адаптер 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

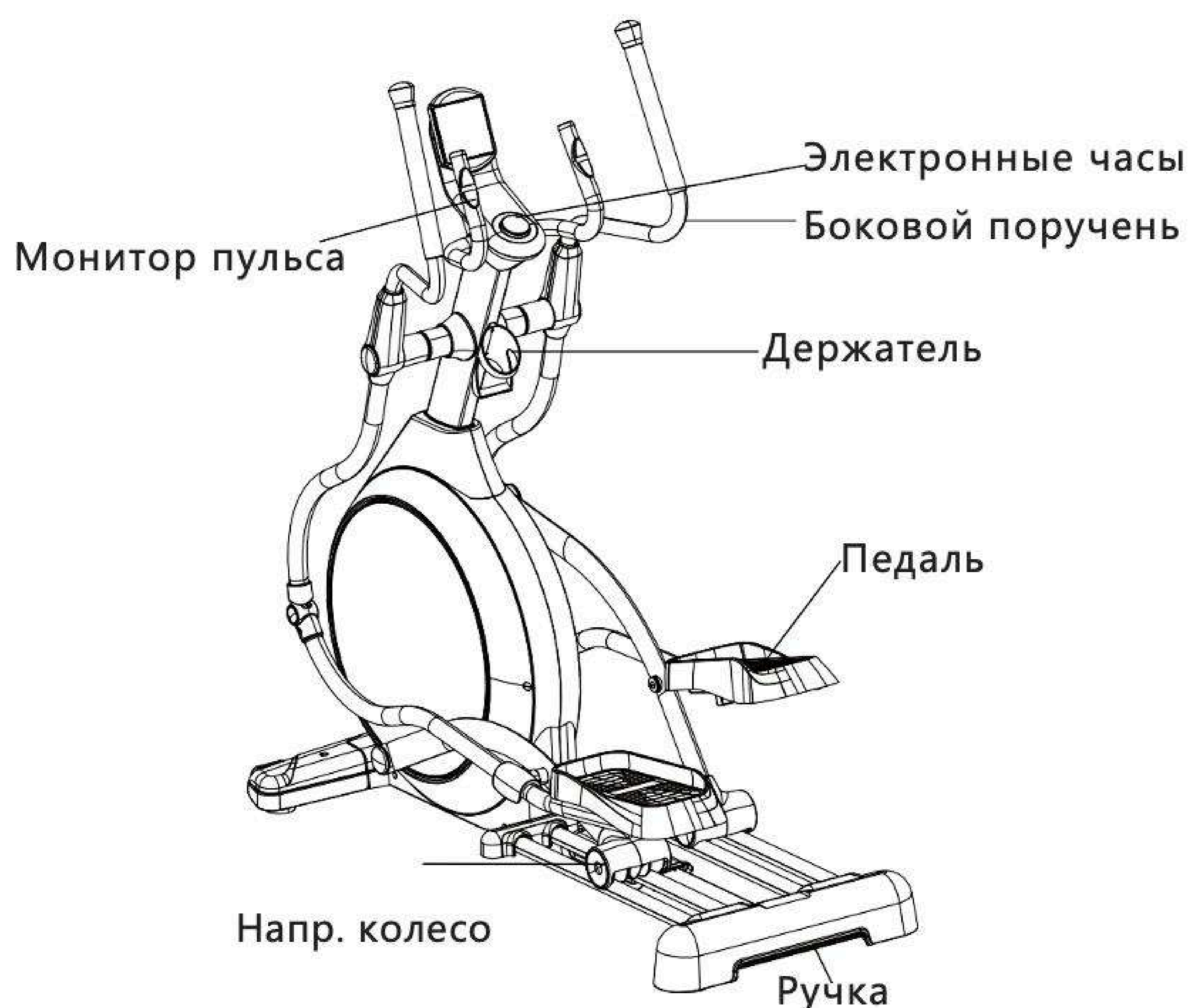
Инструкция подходит для артикулов:

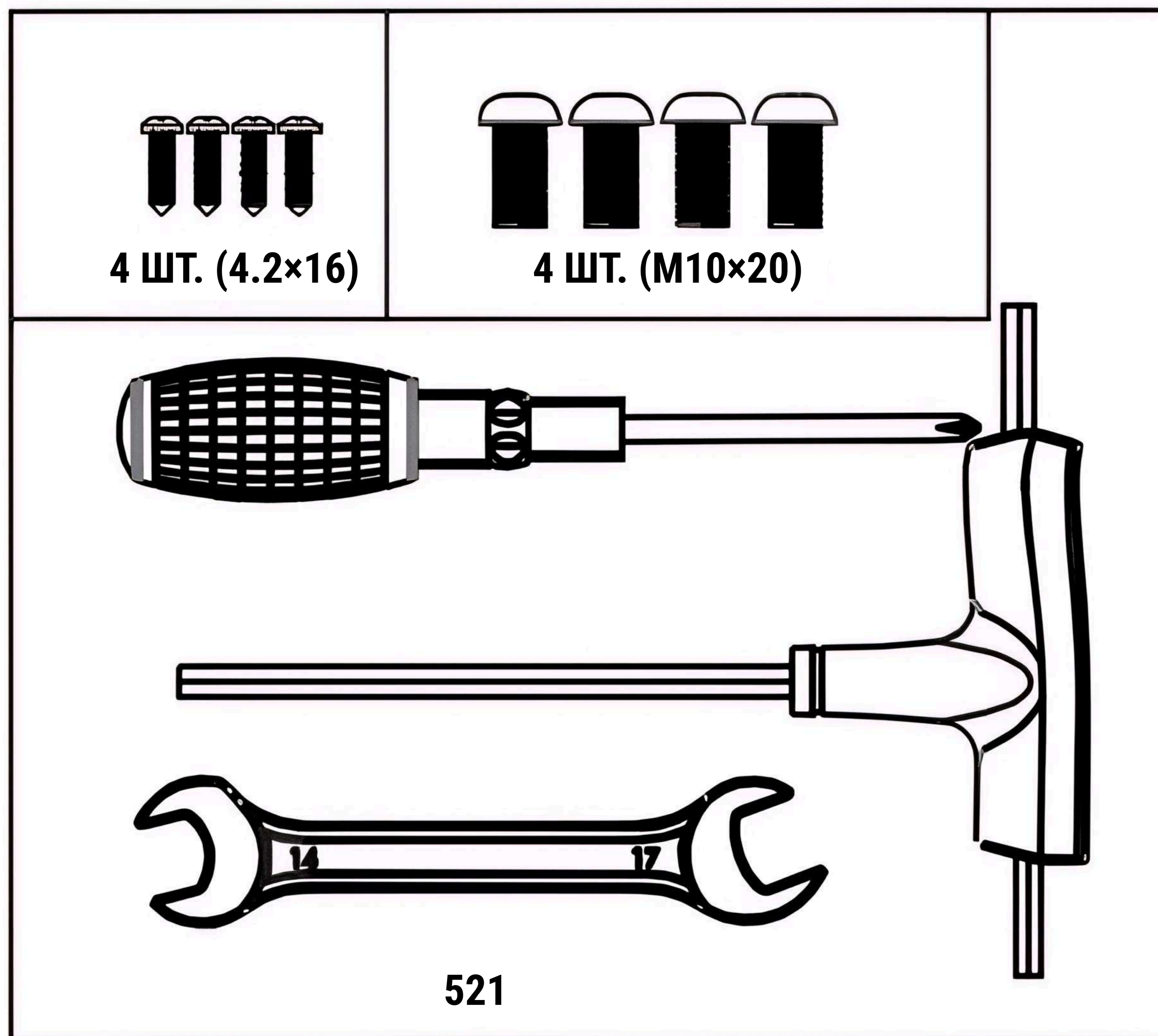
- ELE950AILED (с функцией автоматической регулировки угла наклона рамы от 0 до 21 уровня)
- ELE950LED

Эллиптический тренажёр UNIX Fit E-950 PRO – профессиональный тренажер коммерческого класса, воплощение инноваций и производительности. Являетесь ли вы профессиональным спортсменом, любителем фитнеса или владельцем тренажерного зала, этот спортивный тренажёр содержит все необходимое, чтобы оправдать и превзойти ваши ожидания!

Технические характеристики

Система нагружения	Электромагнитная
Программы	16 предустановленных программ
Уровни нагрузки	32
Режимы управления	Ручной (MANUAL), программный (PROGRAM), контроль пульса (HRC)
Дисплей	LED-дисплей
Пульсометр	Сенсорные датчики на поручнях
Мобильное приложение	Поддержка приложения Kinomap

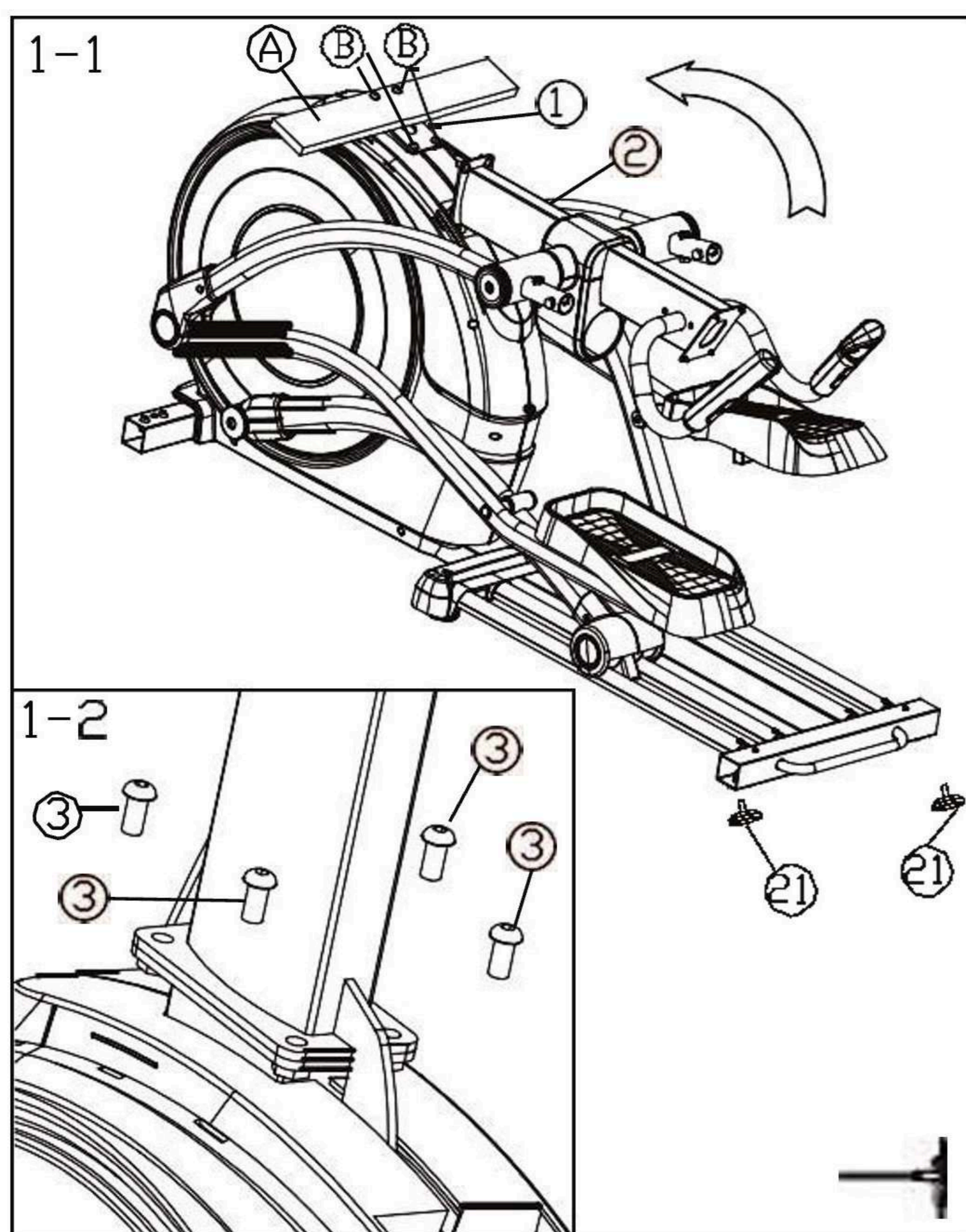




№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Панель консоли	1
3	Винт с шестигранной головкой M10*20	4
4L	Комплект левого колеса	1
4R	Комплект правого колеса	1
5	Винт с шестигранной головкой M10*16	6
6	Передняя накладка	1
7	Задняя накладка	1
8	Винты с крестообразной утопленной шляпкой 4,2*16	8
9	Декоративная крышка А	1
10	Декоративная крышка В	1
11	Блок консоли	1

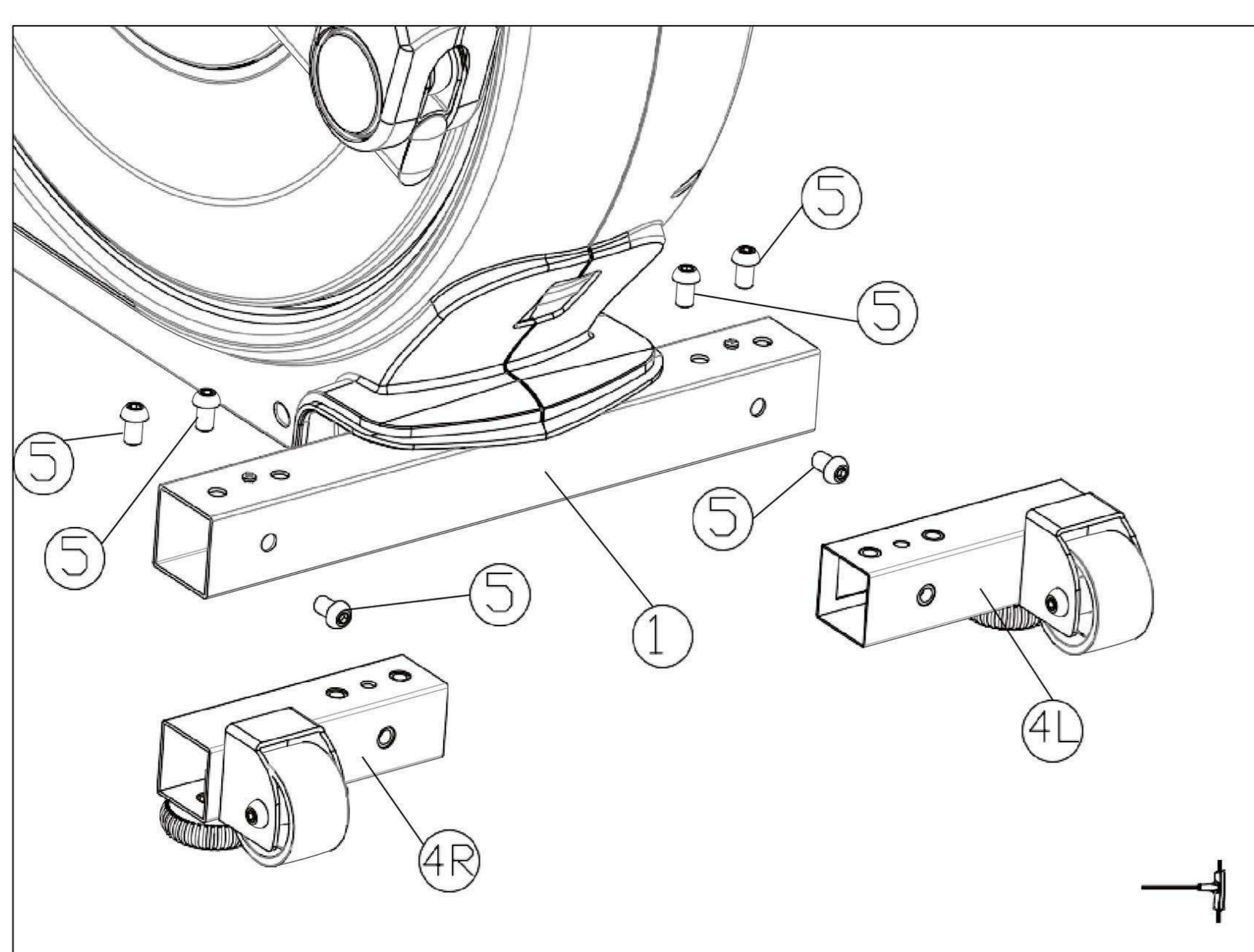
№	Описание	Кол-во
12	Винты с крестообразной плоской головкой M5*12	4
13	Задняя накладка поручня	1
14	Передняя накладка поручня	1
15	Левый боковой поручень в сборе (L)	1
16	Правый боковой поручень в сборе (R) (R)	1
17	Винт с шестигранной головкой M10*45	4
18	Контргайка M10	4
19	Дуговая шайба Ø10×Ø20×1,5	4
20	Накладки для бокового поручня	2
21	Регулируемые подножки	2

Сборка тренажёра



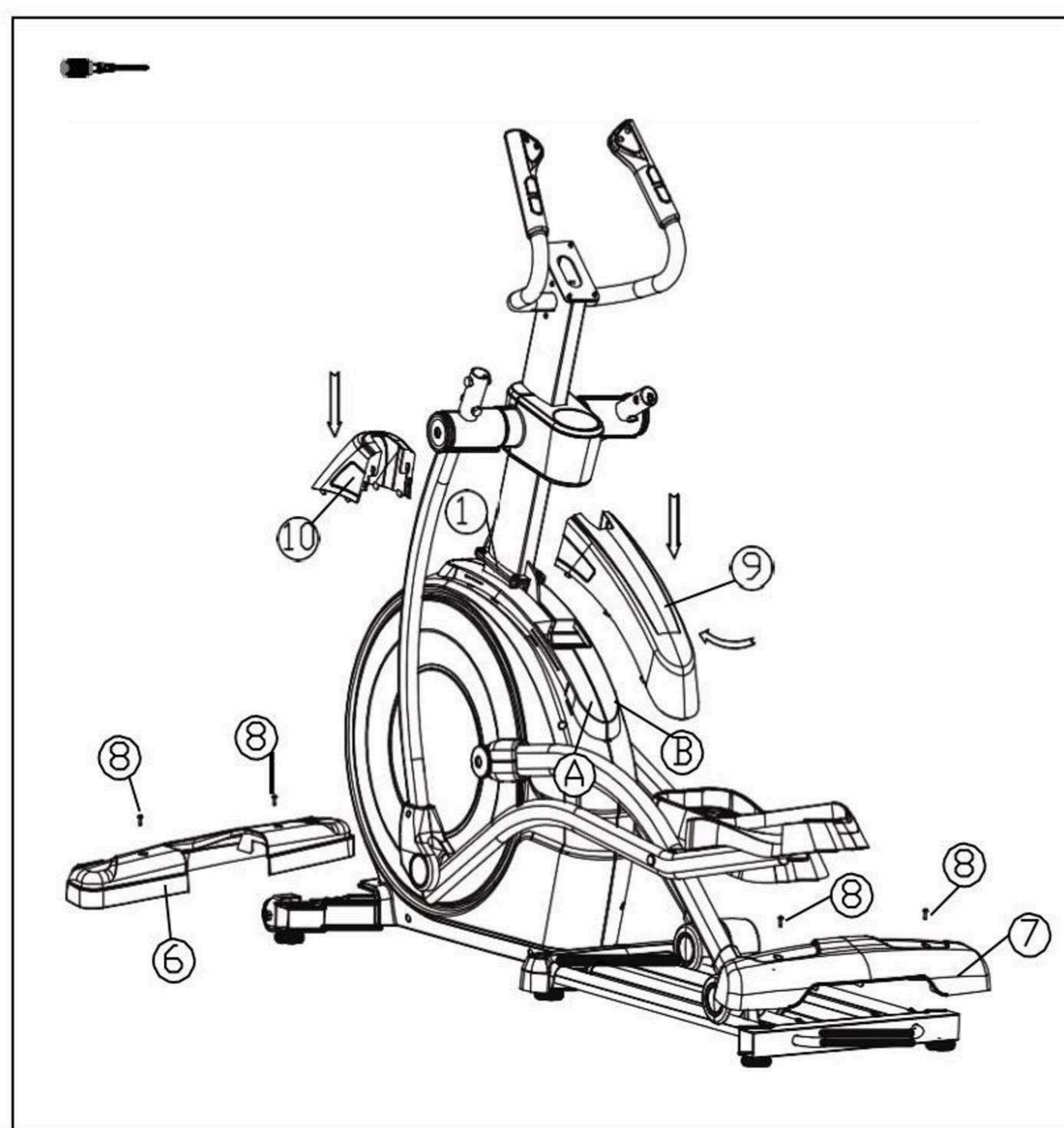
ШАГ 1

Снимите пластину (A) и 2 винта (B), предварительно закрепленные на основной раме (1), и уберите их – при дальнейшей установке они не используются.



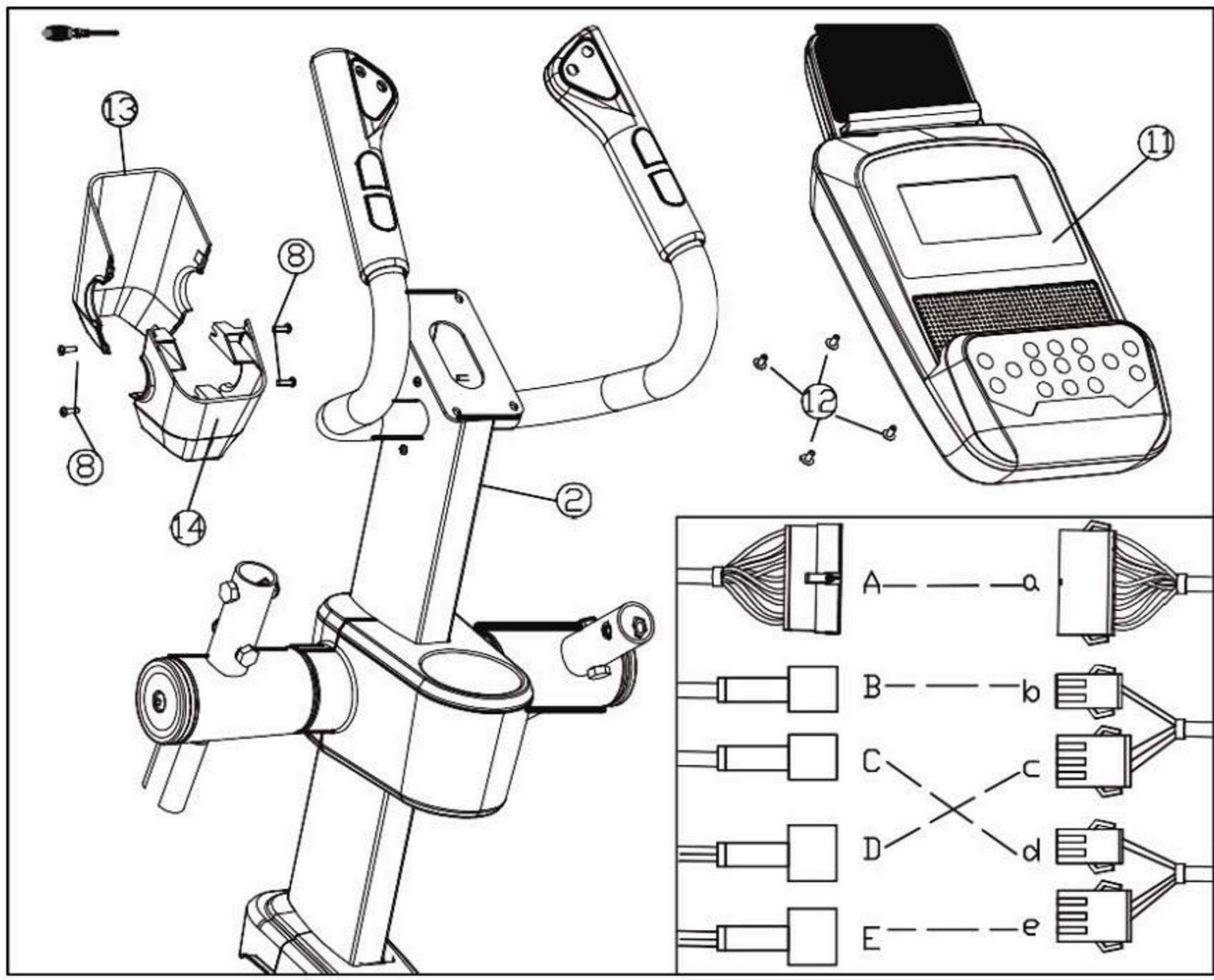
ШАГ 2

Найдите комплекты левого и правого колеса (4L) (4R) и извлеките предварительно зафиксированный на них винт с шестигранной головкой M10*16 (5). Закрепите левый и правый комплекты колёс (4L) (4R) на основной раме (1) винтами с шестигранной головкой M10*16 (5).



ШАГ 3

Найдите декоративные крышки АВ (9) и (10) и установите их поверх защитной крышки основной рамы (1): совместите правую и левую декоративные крышки и зафиксируйте винтами с крестообразной утопленной шляпкой 4,2*16 (8). Затем установите переднюю и заднюю накладки (6) и (7) на переднюю и заднюю часть основной рамы (1) и закрепите винтами с крестообразной утопленной шляпкой 4,2*16 (8).

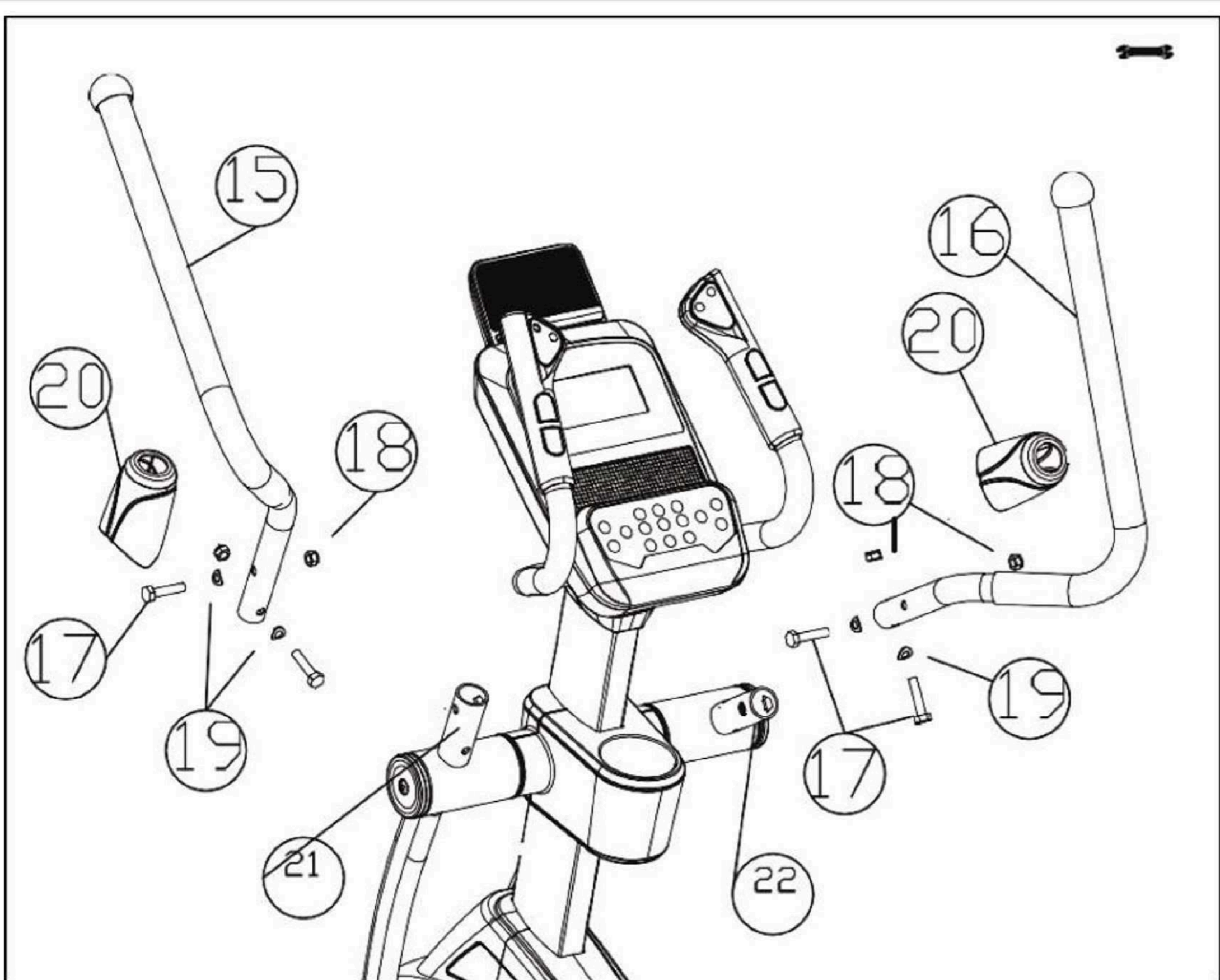


ШАГ 4

Найдите блок консоли (11) и разместите экран на стойке (2). Подключите сигнальный кабель (A) к разъему (a), Затем соедините провода датчиков пульса: красный (B) с красным (b), красный (C) с красным (d), белый (D) с белым (c), а черный (E) с черным (e).

ВАЖНО: правильные клеммы соединяются легко, без усилия; если клемма не соединяется – скорее всего, она подобрана неверно, и данные не будут отображаться на дисплее.

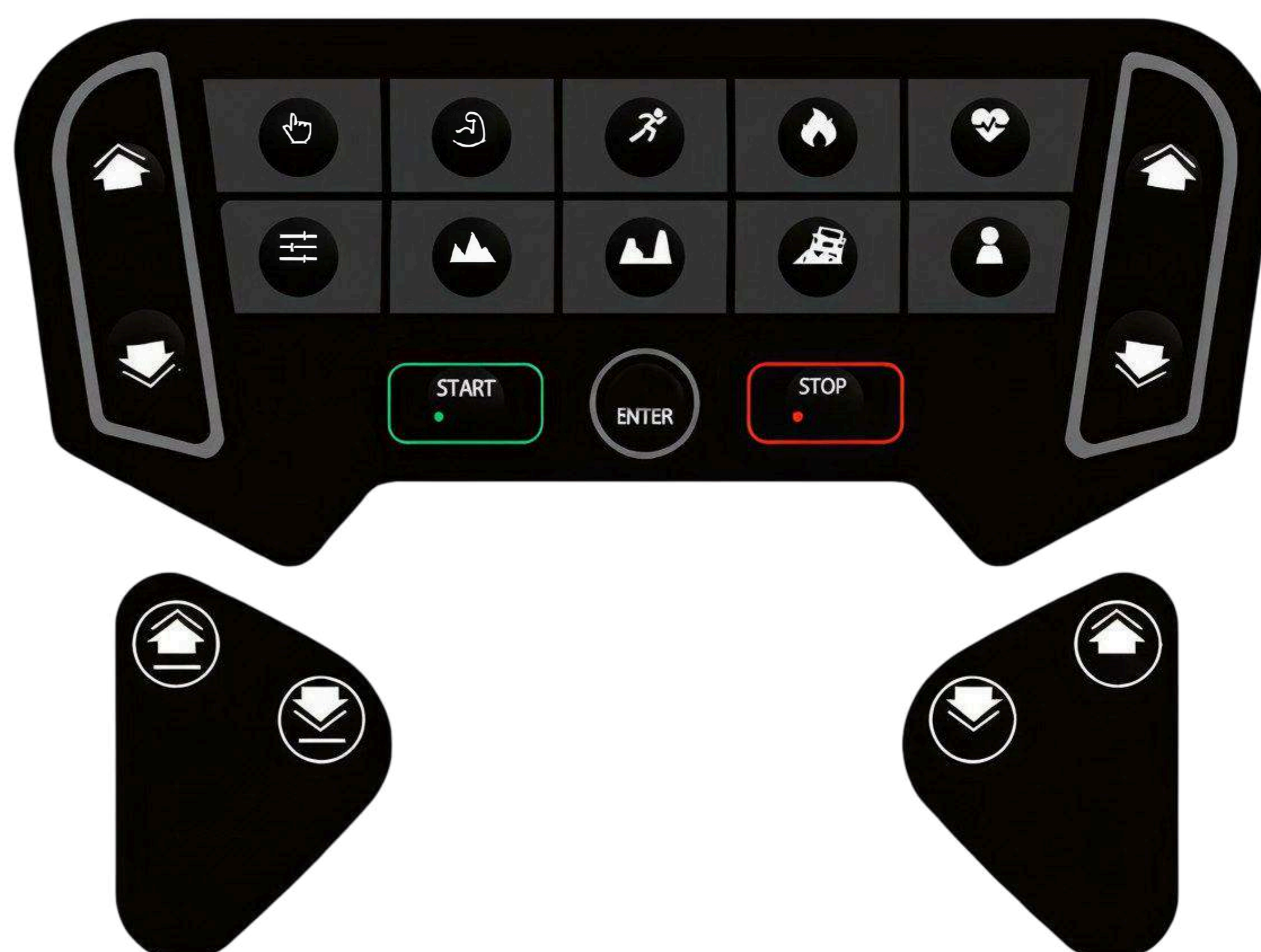
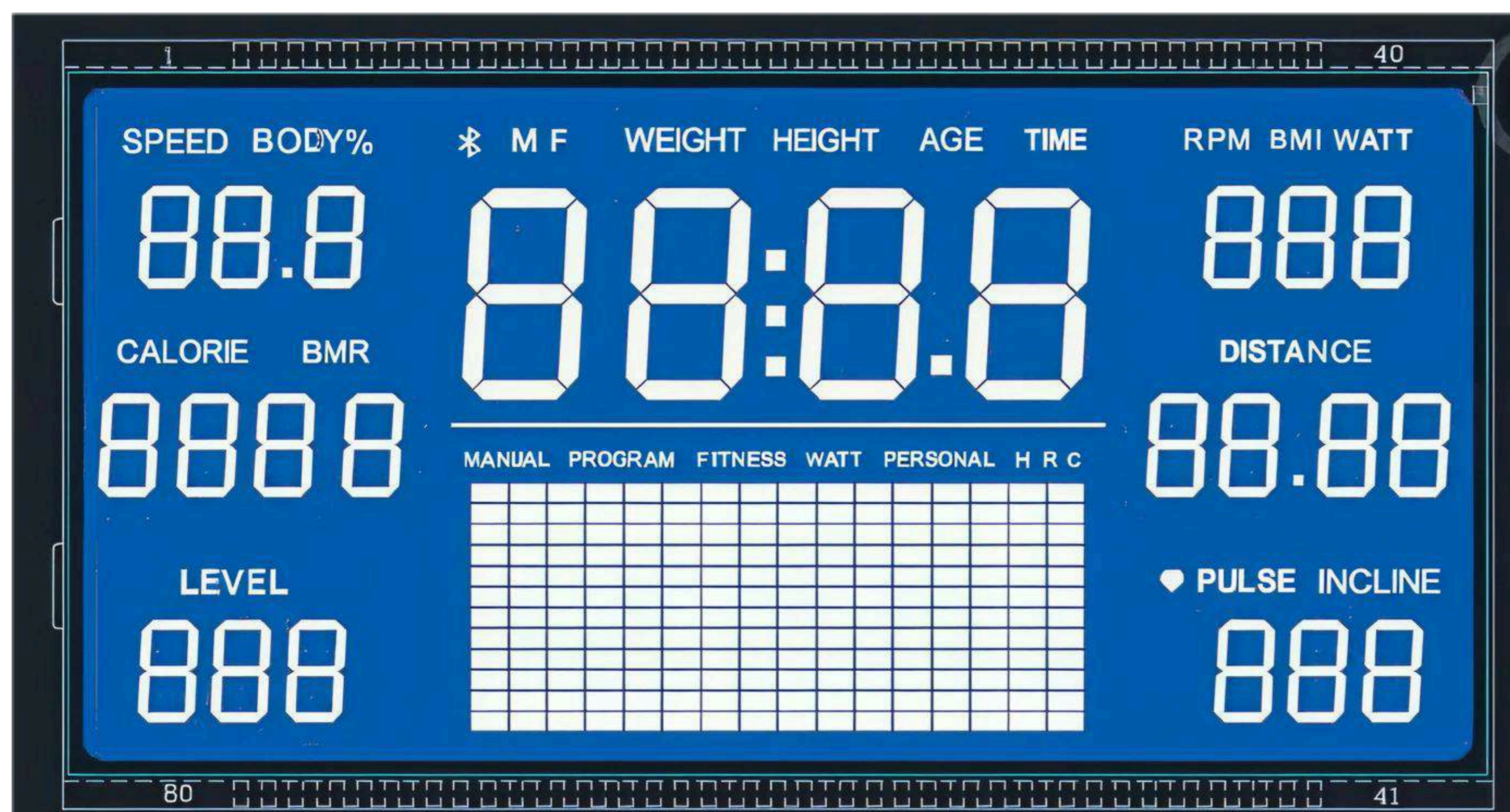
Закрепите заднюю крышку консоли на крепёжной пластине стойки (2) винтами с крестообразной плоской головкой M5*12 (12). Установите переднюю (14) и заднюю (13) накладку поручня и зафиксируйте их двумя винтами 4,2*16 (8).



ШАГ 5

Найдите комплекты боковых поручней (15), (16) и накладку поручня (20). Комплекты L и R различаются для левой и правой стороны. Установите поручни в соответствующие посадочные места, закрепите винтами с шестигранной головкой M10*45 (17), контргайками M10 (18) и дугowymi шайбами Ø10×Ø20×1,5 (19). Затем установите накладки поручня (20).

Инструкция по эксплуатации



КНОПКИ КОНСОЛИ

MANUAL/РУЧНОЙ – выбор ручного режима управления.

ENTER/ВВОД – Подтверждение после установки каждого значения.

PROGRAM/ПРОГРАММА – вход в интерфейс выбора программы.

Кнопка быстрого доступа к программе – быстрый вход в интерфейс настройки конкретной программы.

RESISTANCE/СОПРОТИВЛЕНИЕ и +/- – Изменение значений параметров (время/дистанция/калории/пульс/сопротивление) в режиме ожидания и регулировка сопротивления во время тренировки.

START/СТАРТ – Запуск тренажёра.

STOP/СТОП – Остановка работы тренажёра. В режиме тренировки – переход в паузу; в режиме паузы – сброс данных текущей тренировки.

+/- на поручне – в режиме ожидания – изменение значений параметров (время/дистанция/калории/пульс/сопротивление), в режиме тренировки – регулировка сопротивления.

USER/ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ – вход в настройки параметров пользователя (до 5 профилей U0–U4).

УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Нажмите **USER/ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ** в режиме ожидания, кнопками +/- выберите профиль U0–U4 и нажмите **ENTER/ВВОД**. Затем поочередно задайте персональные параметры пользователя и подтверждайте каждое значение нажатием **ENTER/ВВОД**.

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

Параметр	Диапазон отображения	Описание
TIME	0:00 – 99:59	Прямой или обратный отсчёт времени
SPEED	0,0–99,9 км/ч	Текущая скорость, обновление каждые 3 секунды
RPM	0–200	Число оборотов в минуту
WATT	0–999	Текущая мощность
DISTANCE	0,0–99,9 км	Прямой или обратный отсчёт дистанции
CALORIES	0–999 ккал	Прямой или обратный отсчёт калорий
PULSE	50–200 уд/мин	Текущий пульс при наличии сигнала от пульсометра
AGE	10-99 лет	Возраст
HEIGHT	100-200 см	Рост
WEIGHT	20-150 кг	Вес
MANUAL	1-32	Настройка ручного профиля тренировки
LIFTING (Идля арт. ELE950AILED)	1–21	Текущий уровень наклона

РЕЖИМ MANUAL (РУЧНОЙ)

В режиме ожидания нажмите MANUAL/РУЧНОЙ. Установите уровень сопротивления (LEVEL) в диапазоне 1–32 кнопками +/- и подтвердите ENTER/ВВОД. Затем последовательно задайте время (TIME), дистанцию (DISTANCE), калории (CALORIES) и пульс (PULSE), подтверждая каждое значение нажатием ENTER/ВВОД. Нажмите START/СТАРТ для запуска тренировки. Во время тренировки уровень сопротивления регулируется кнопками +/- на панели или на поручне.

РЕЖИМ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА (HRC)

В режиме ожидания нажмите PULSE/ПУЛЬС для выбора функции HRC и подтвердите ENTER/ВВОД. Система рассчитает целевой пульс по параметрам пользователя. Кнопками +/- выберите целевой уровень пульса (55%, 75%, 90% или 100%) и подтвердите ENTER/ВВОД. Задайте время, дистанцию и калории. Нажмите START/СТАРТ – тренажёр автоматически подберёт сопротивление под целевую частоту пульса и будет корректировать его в ходе тренировки.

Формула расчёта целевого пульса (TP):

- $TP = (220 - \text{возраст}) \times 55\%$ – поддерживающий эффект
- $TP = (220 - \text{возраст}) \times 75\%$ – оздоровительный эффект
- $TP = (220 - \text{возраст}) \times 90\%$ – тренировочный эффект
- $TP = (220 - \text{возраст}) \times 100\%$ – для самостоятельных тренировок

СПЯЩИЙ РЕЖИМ И АВТООТКЛЮЧЕНИЕ

При отсутствии сигнала от датчиков в течение 4 минут система переходит в состояние паузы; ещё через 4 минуты без активности – в спящий режим. Для выхода из спящего режима нажмите любую кнопку.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Диаграммы сложности предустановленных программ:



В системе предустановлено 16 программ (P1–P16) с меняющимся уровнем сопротивления, имитирующих различные условия нагрузки. При настройке программы устанавливается уровень сопротивления, и данные программы динамически регулируют сложность движения. Выберите подходящую программу кнопками +/-.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

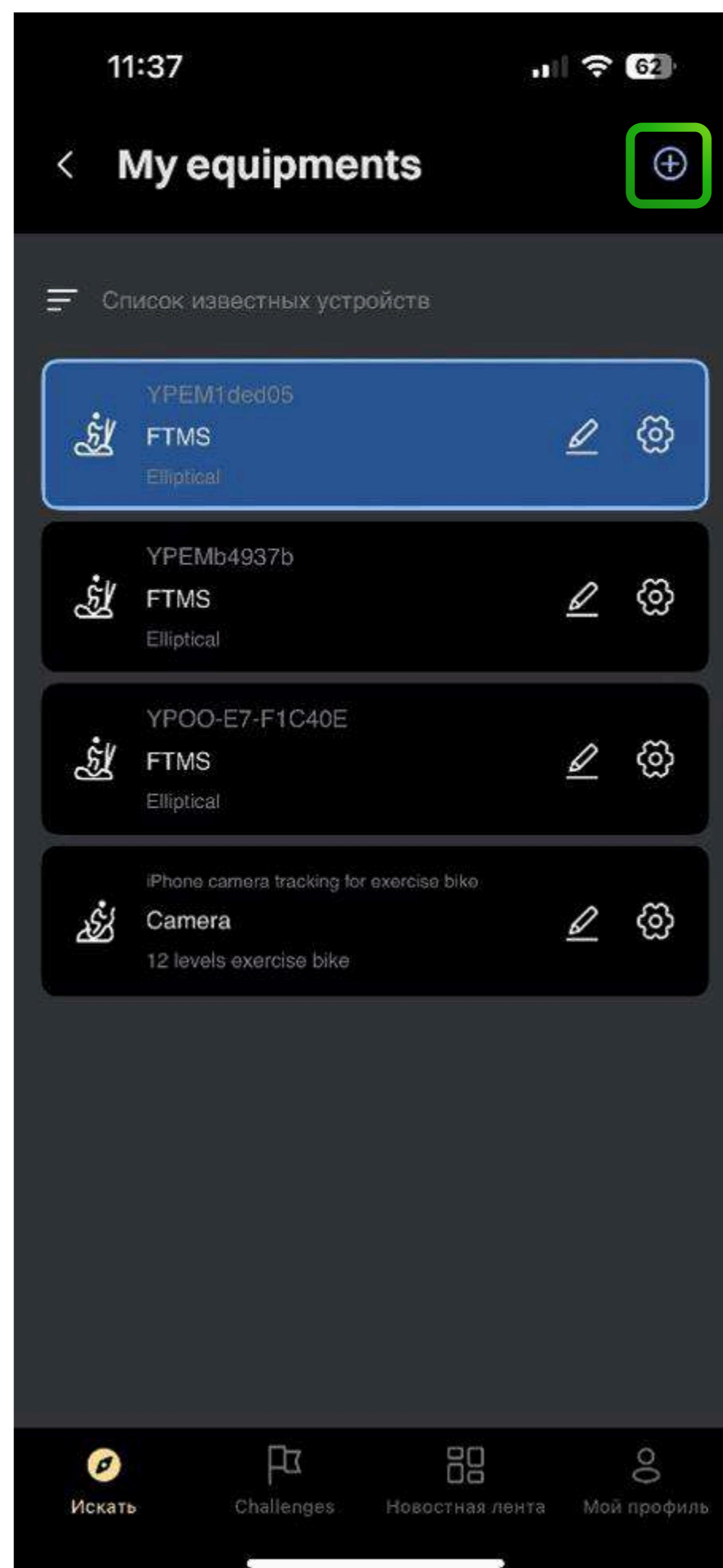
Система хранит персональные данные по пяти профилям пользователей (U0–U4): пол, возраст, рост и вес. Введённые данные используются как основа для расчёта функциональных величин (например, процент жира, целевой пульс). Перед тренировкой выберите свой профиль кнопкой USER/ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ, чтобы показатели рассчитывались корректно.

ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА В ПРИЛОЖЕНИЕ KINOMAP

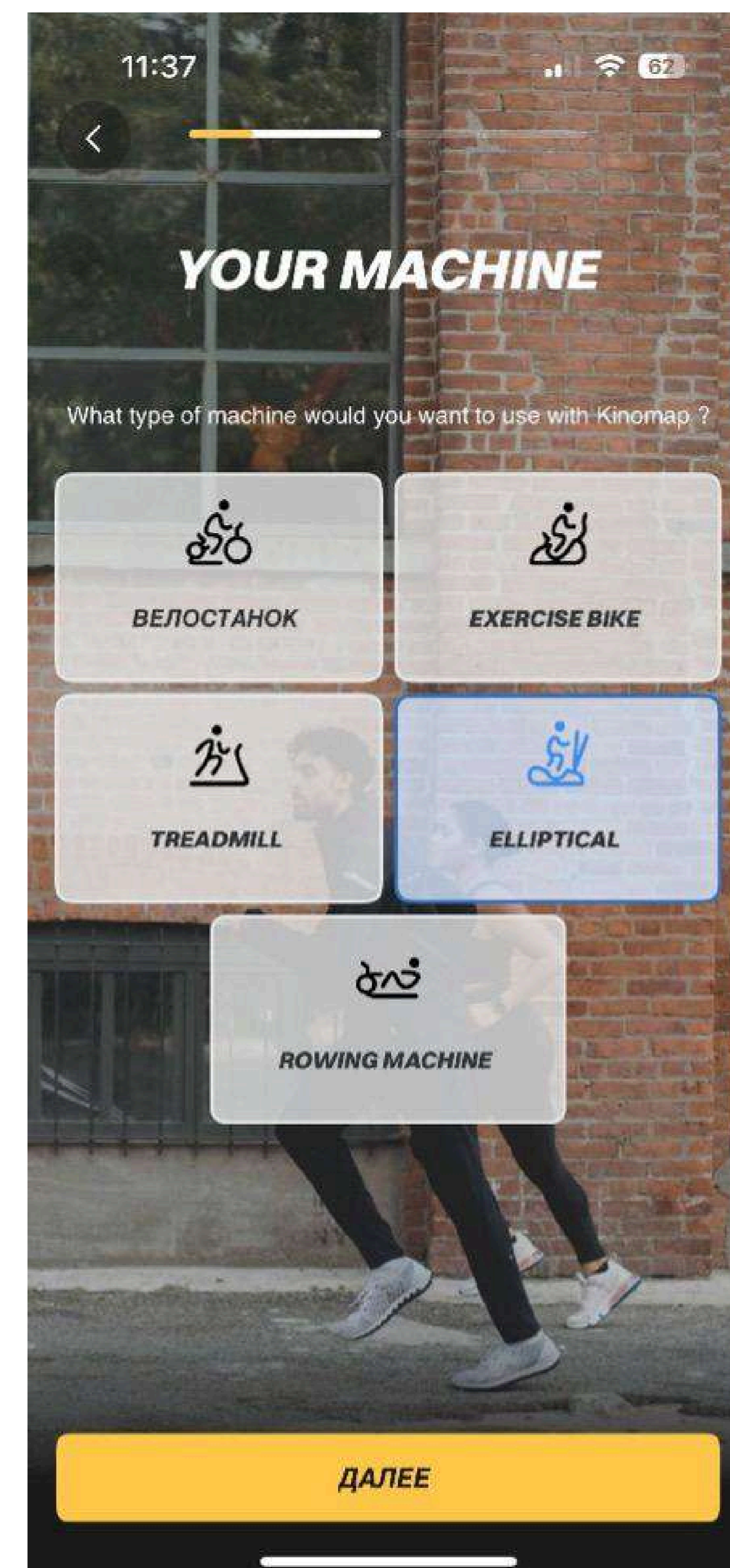
Войдите в приложение Kinomap на вашем смартфоне



#01 Выберите в верхнем левом углу «Моё оборудование»



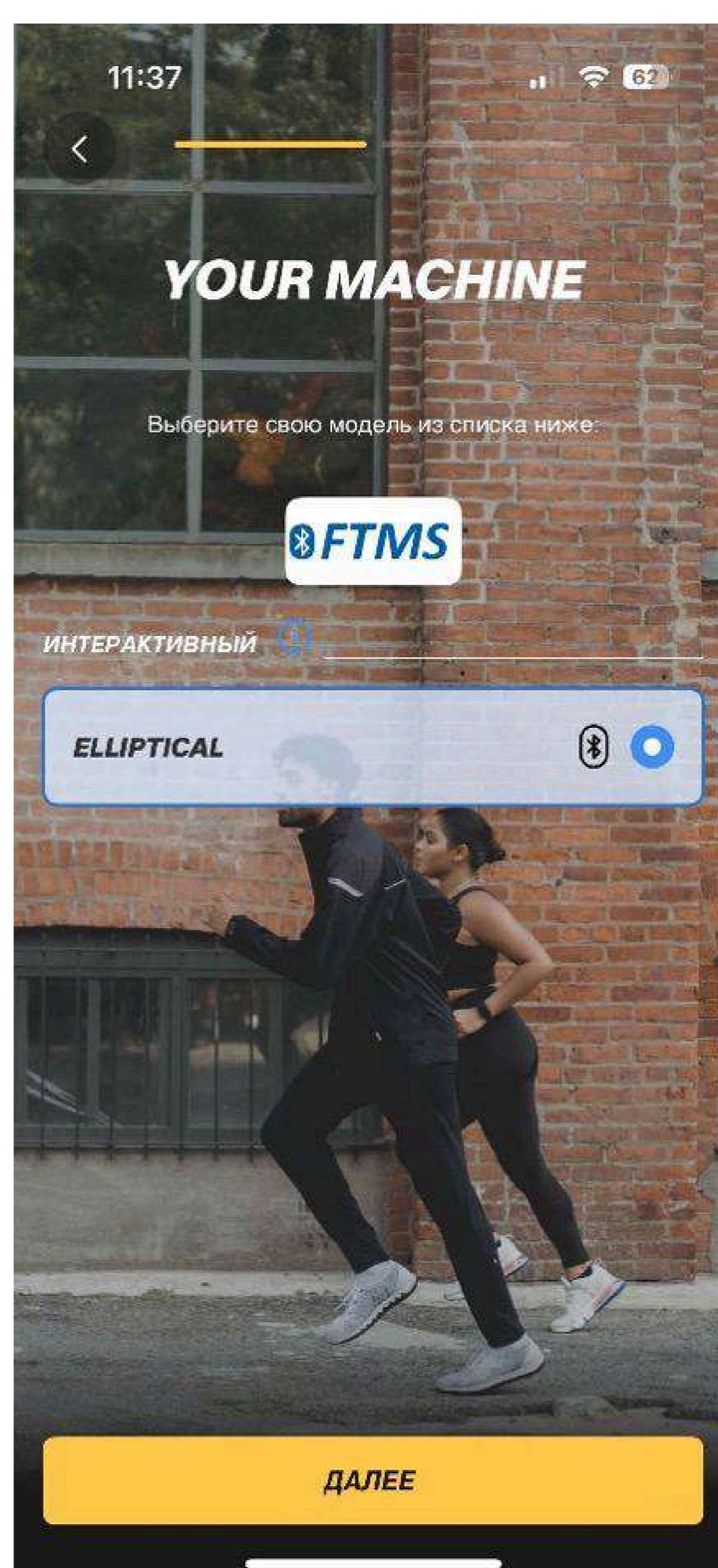
#02 В появившемся меню нажмите «+» в правом верхнем углу



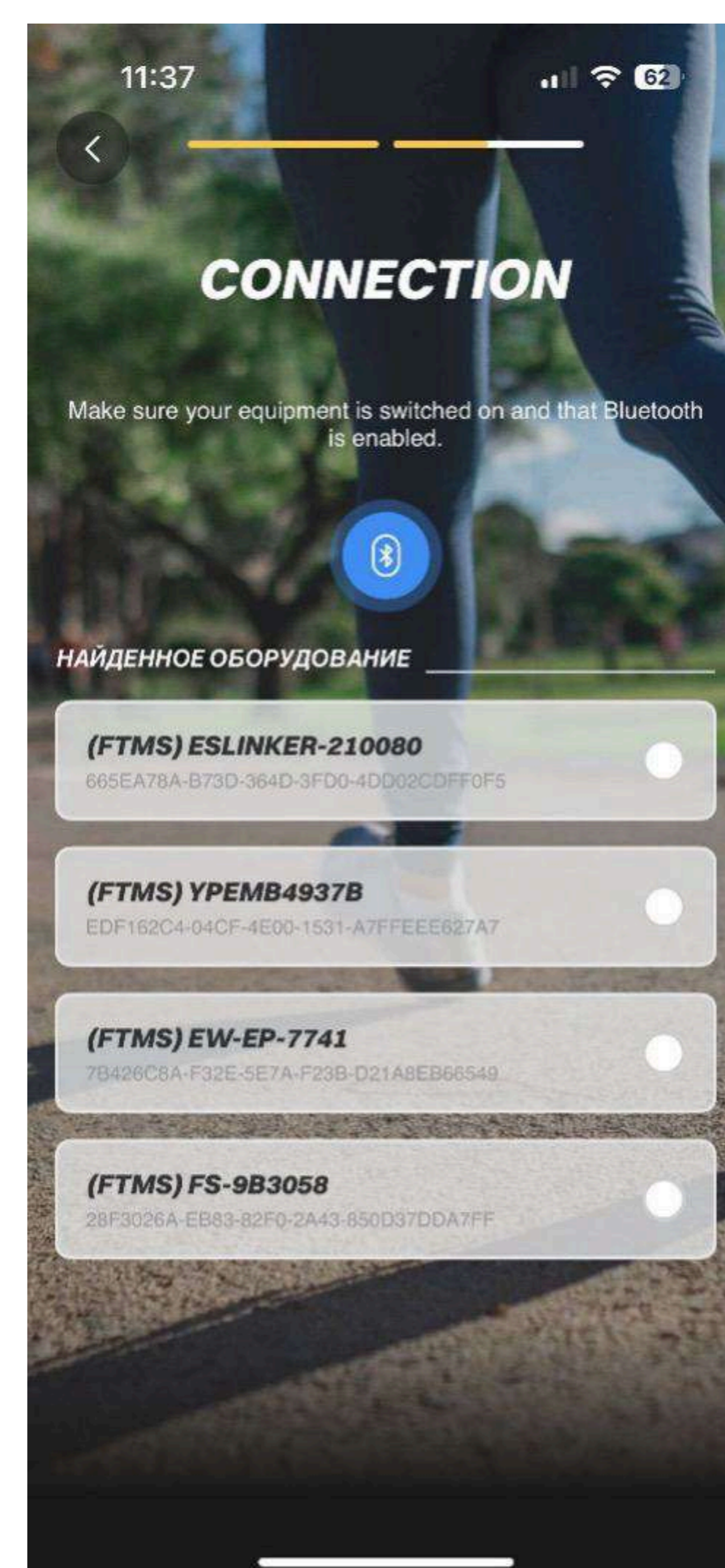
#03 Выберите тренажёр, который хотите подключить и нажмите «Далее»



#04 В открывшемся списке выберите бренд «FTMS»



#05 Выберите вашу модель. Нажмите «Далее»



#06 Появятся доступные для подключения устройства. Выберите ваше.

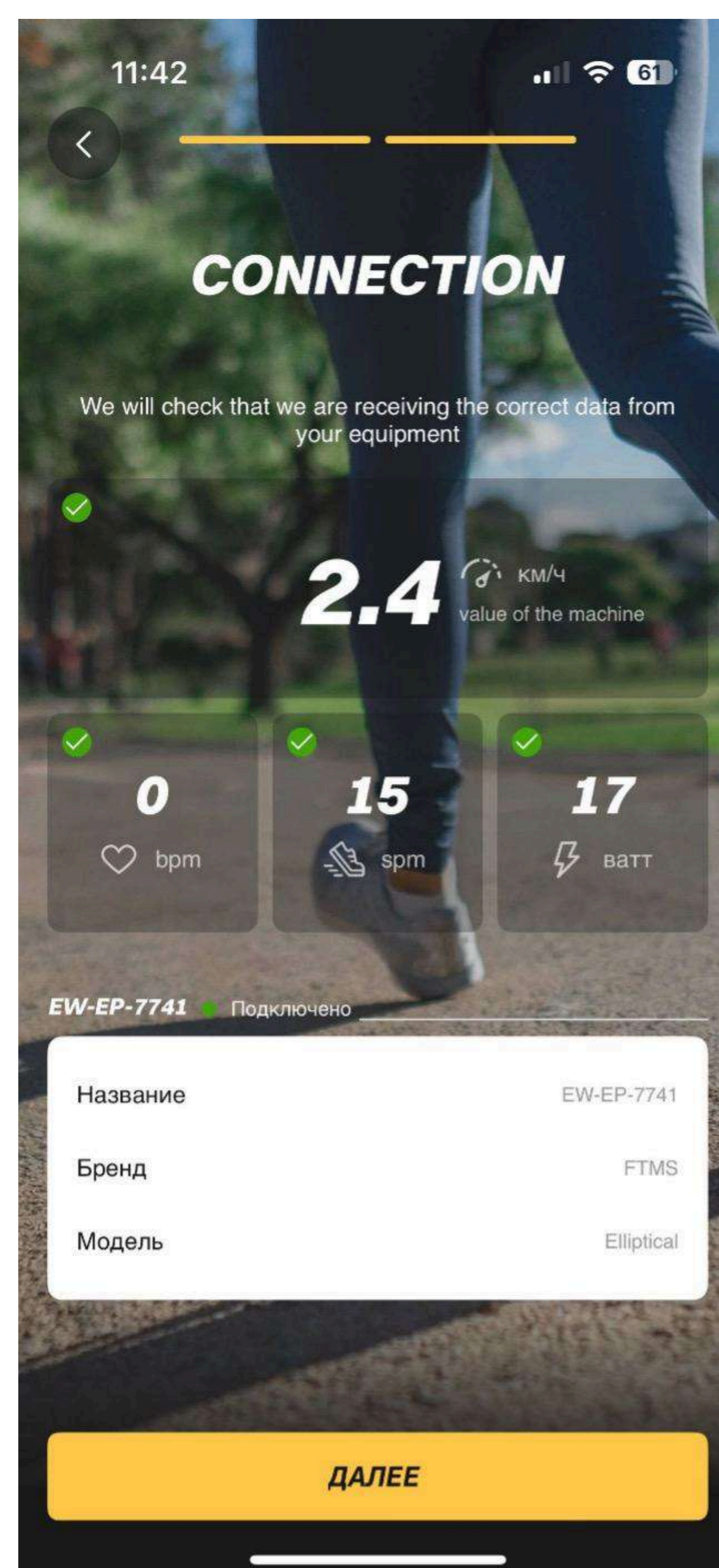
При подключении устройство издаст характерный звук.

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

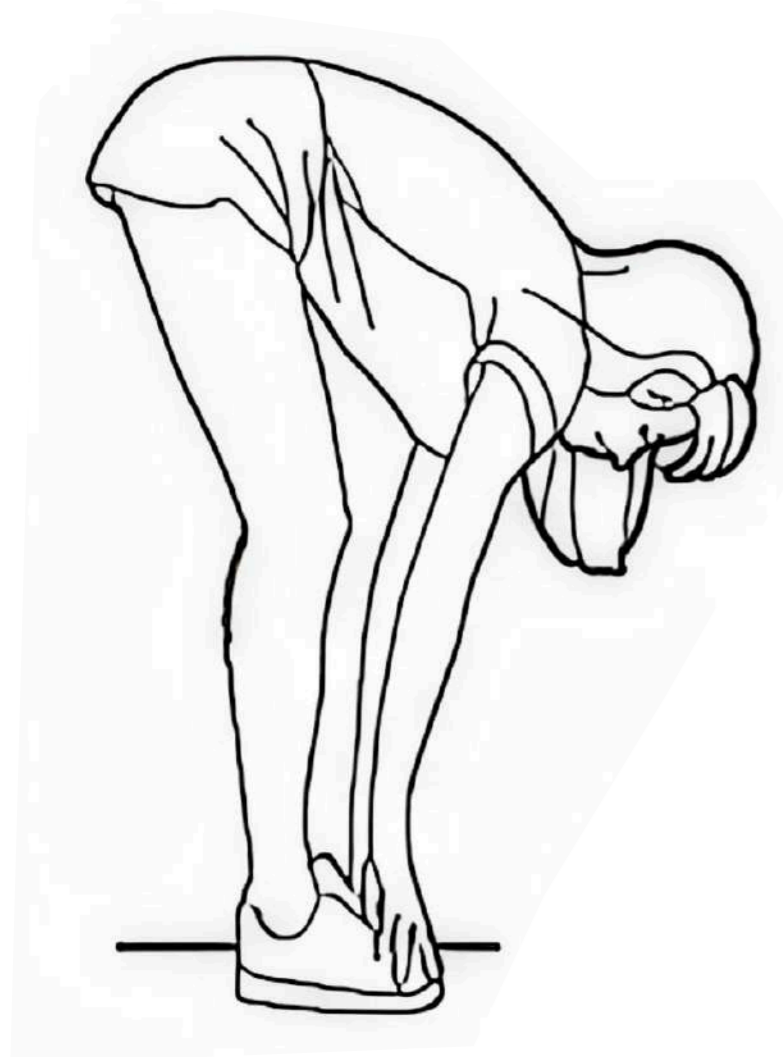
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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



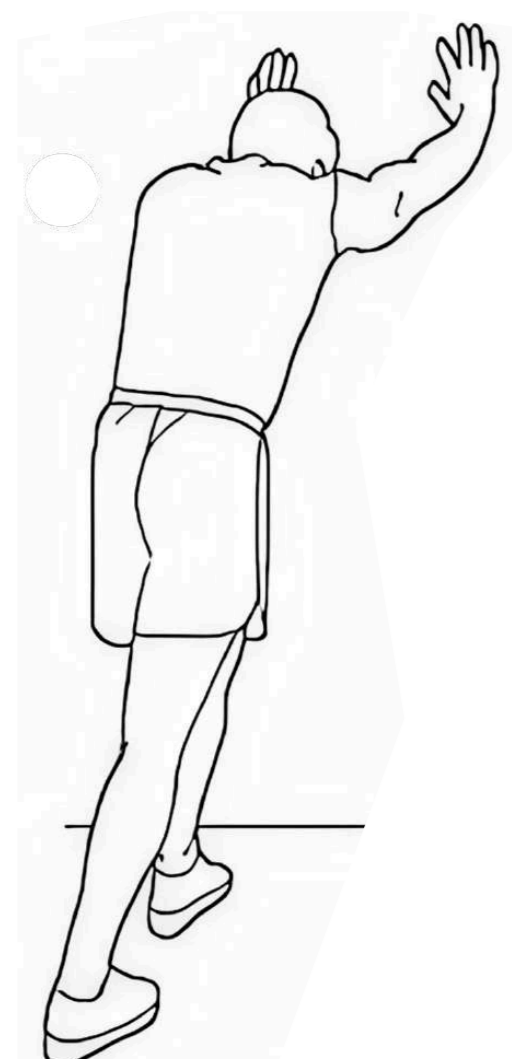
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



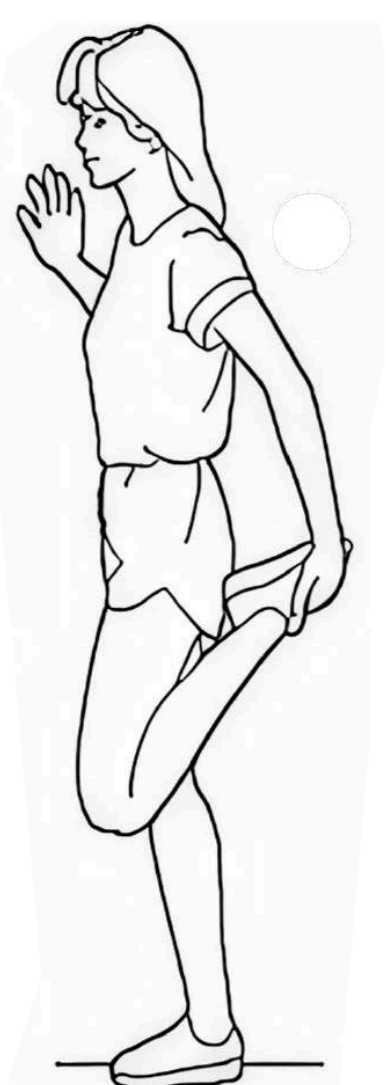
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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 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

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Выберите свой аэробный тренировочный диапазон для своей возрастной группы. Увеличение производительности и выносливости достигается в основном за счет 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

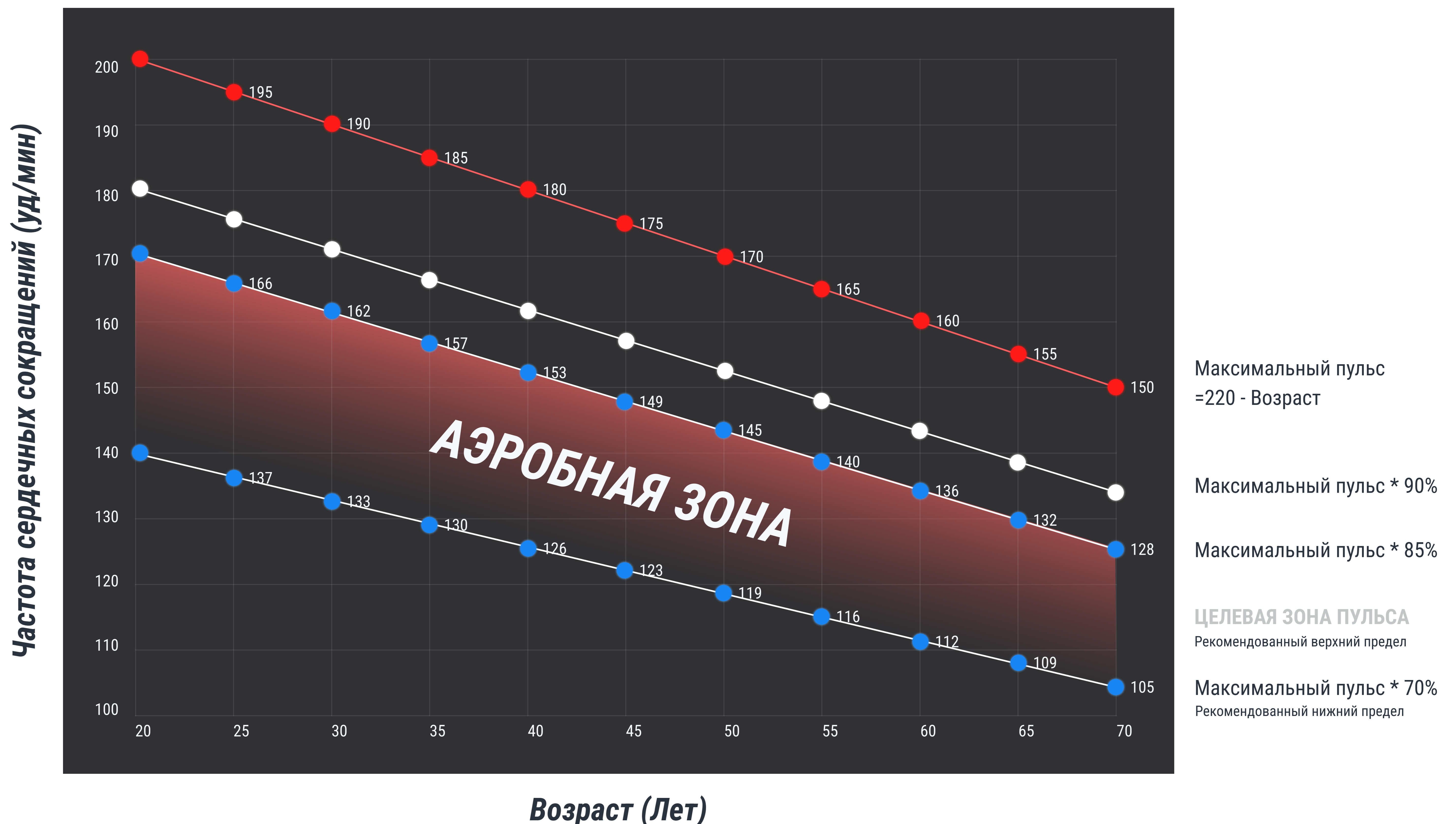
Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс

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.

График целевого пульса (Пульс/Возраст)



РАСЧЁТ ЦЕЛЕВОГО/ТРЕНИРОВОЧНОГО ПУЛЬСА

220 уд/мин - Возраст = индивидуальный максимальный пульс (100 %)

Тренировочный диапазон: Нижний предел: (220 - Возраст) x 0.70

Верхний предел: (220 - Возраст) x 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.

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.

Обслуживание устройства

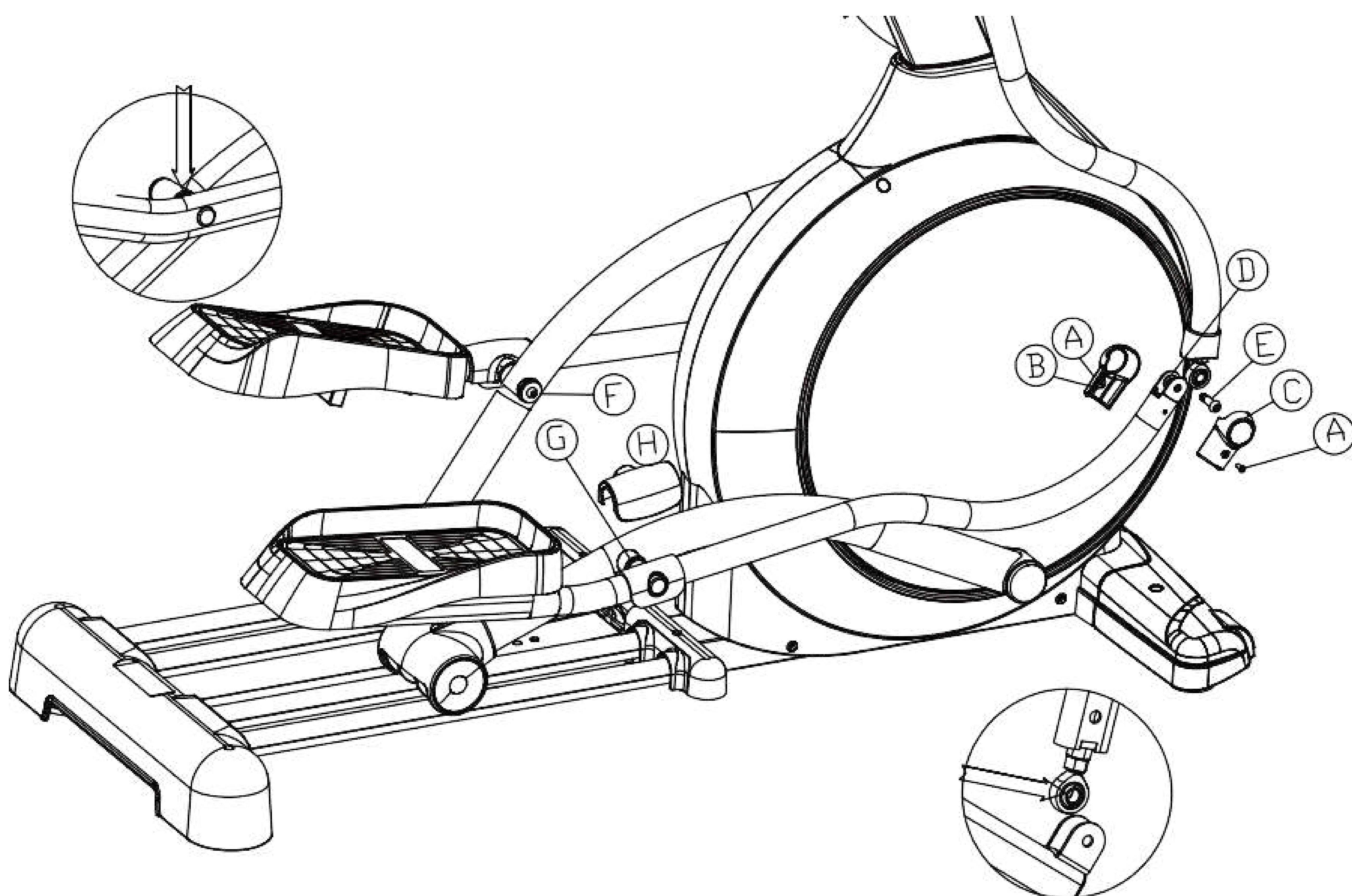
Регулярная очистка продлевает срок службы тренажёра. Удаляйте пыль и поддерживайте тренажёр в чистоте. Протирайте поверхности влажной тканью, не допуская попадания воды на электронные компоненты. Не используйте кислоты, щёлочи или органические растворители.

СМАЗКА УЗЛОВ ТРЕНАЖЁРА

Смазочное масло наносится на гусеницу, шатун и универсальный подшипник. При длительном использовании, если при трении возникают посторонние звуки, нанесите небольшое количество масла на соответствующий узел.

Если универсальный подшипник или шпindel шатуна издают подозрительные звуки, выполните смазку:

1. Снимите левый и правый декоративные крышки нижнего сегмента рычага вместе с расположенными выше винтами.
2. Снимите винты и гайки на универсальном подшипнике, затем декоративную крышку шатуна, винты и прокладки на валу шатуна, отложите их в сторону.
3. Извлеките патрубок педали. Равномерно нанесите небольшое количество масла на поверхность стержня шатуна и сферическую поверхность универсального подшипника.
4. Зафиксируйте pedalный узел винтами, зажмите универсальный подшипник в U-образном посадочном месте и закрепите винтами.
5. Установите на место декоративные крышки нижней секции рычага. Левая и правая стороны смазываются аналогично.



Устранение неполадок

Неисправность	Возможная причина	Способ устранения
Отсутствует изображение на экране	Не подключено питание;	Подключите питание и проверьте розетку;
	Не включён выключатель питания	Включите выключатель; нажмите кнопку защиты от перегрузки или замените двигатель;
	Отсутствует питание двигателя или он повреждён поврежден кабель датчика	Замените кабель датчика и подключите его заново
	Неисправность экрана	Замените экран
	Неисправность подсветки	Выполните проверку и ремонт либо замену подсветки
Плохое изображение, пропадают сегменты	Повреждена пайка микросхемы;	Выполните ремонт, проверку соединений или повторную пайку;
	Токопроводящая полоса не зафиксирована или не на месте	Диагностика и повторная сборка экрана
	Неисправность интегральной микросхемы экрана дисплея	Необходим ремонт, припайка новой интегральной микросхемы
Соппротивление не регулируется	Не подключен кабель двигателя	Проверьте кабель электродвигателя, переподключите кабель электродвигателя, если нет хорошего контакта
	Неисправность двигателя	Замените двигатель
	Неисправность датчика	Замените датчик
Не отображается RPM	Тренажёр не запущен;	Нажмите кнопку запуска;
	Неисправность датчика	Проверьте кабель датчика или замените датчик
Не отображается пульс	Повышенная потливость рук и некрепкое удерживание пульсометра	Вытрите насухо руки и повторно возьмите в руки пульсометр
	Неисправность внутреннего кабеля	Проверьте, не отсоединен ли внутренний кабель
	Неисправность датчика	Замените датчик

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.

По окончании срока службы утилизируйте тренажёр и упаковку в соответствии с местными нормами и правилами обращения с отходами.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU