

UNIX **FIT**



ВЕЛОТРЕНАЖЕР UNIX FIT BL-350E

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

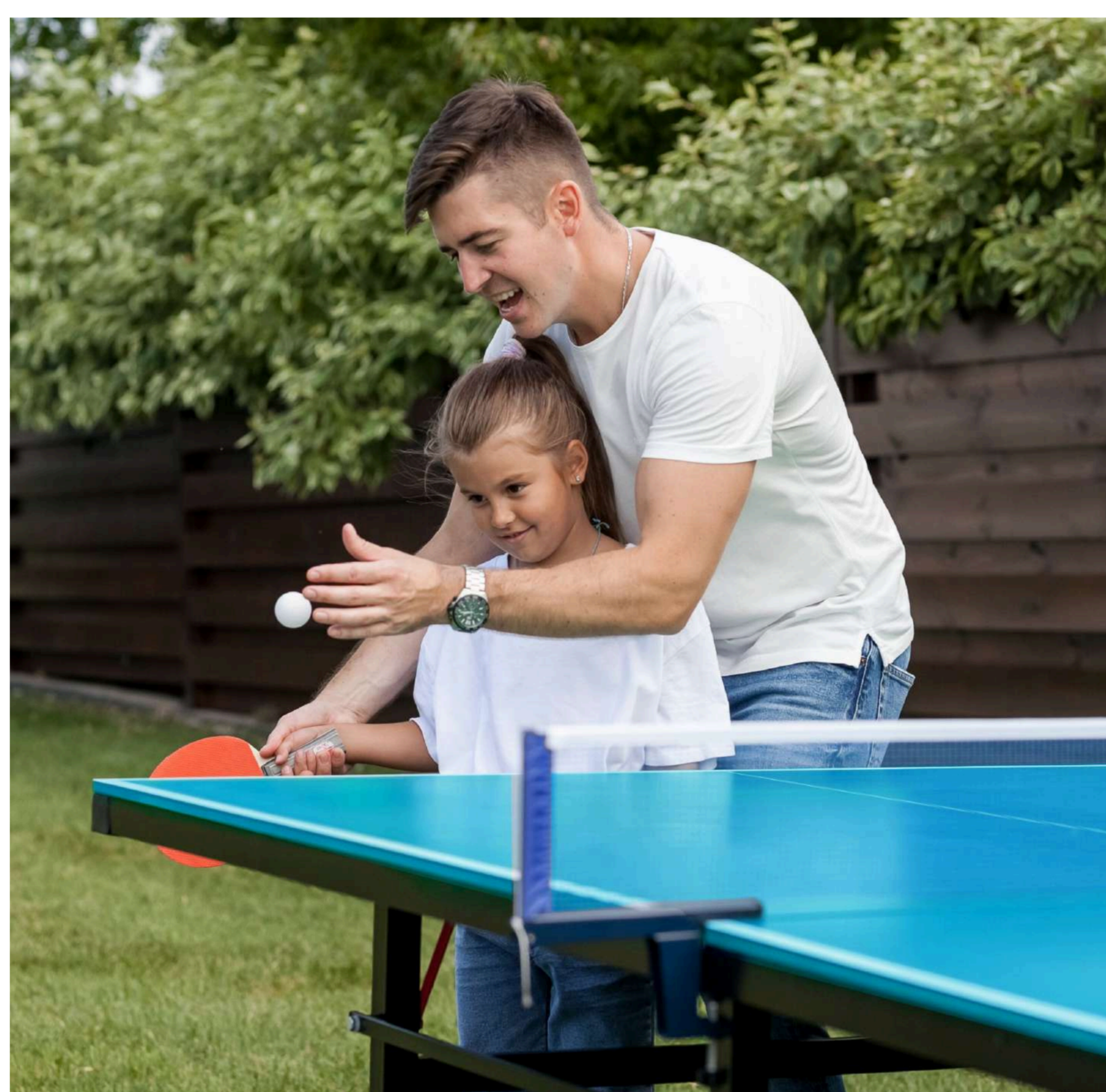
Экосистема UNIX

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!

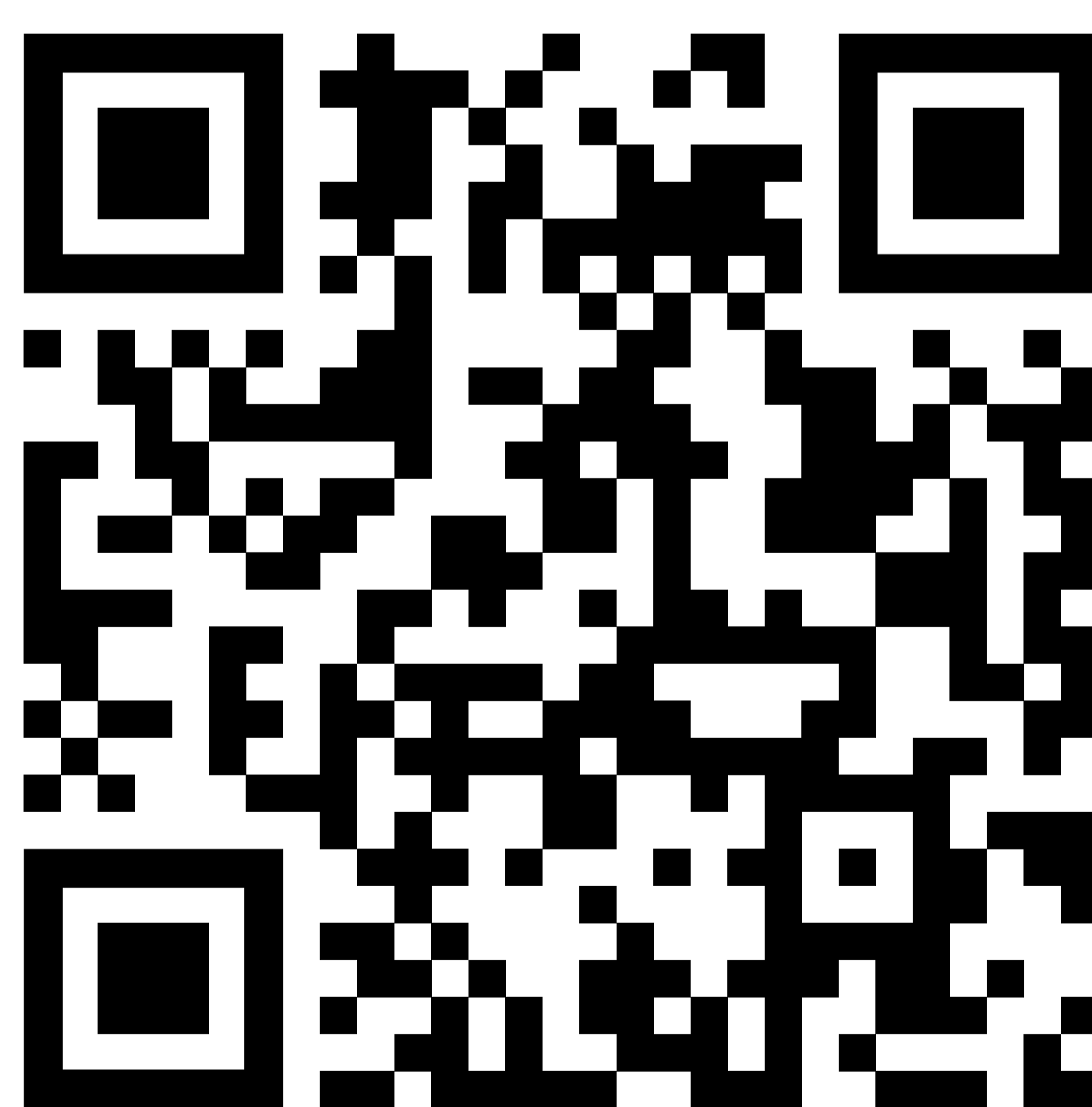
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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 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

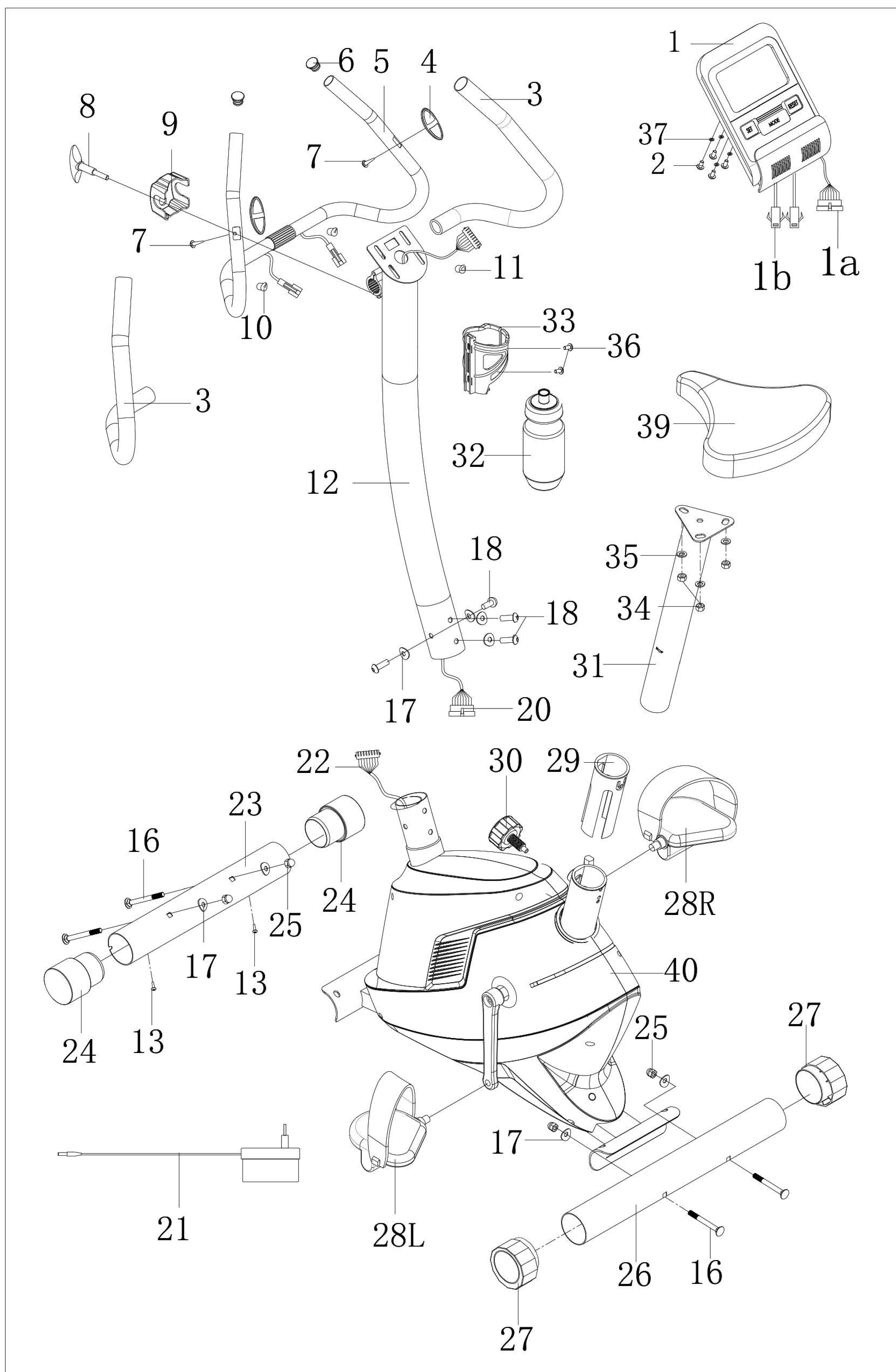


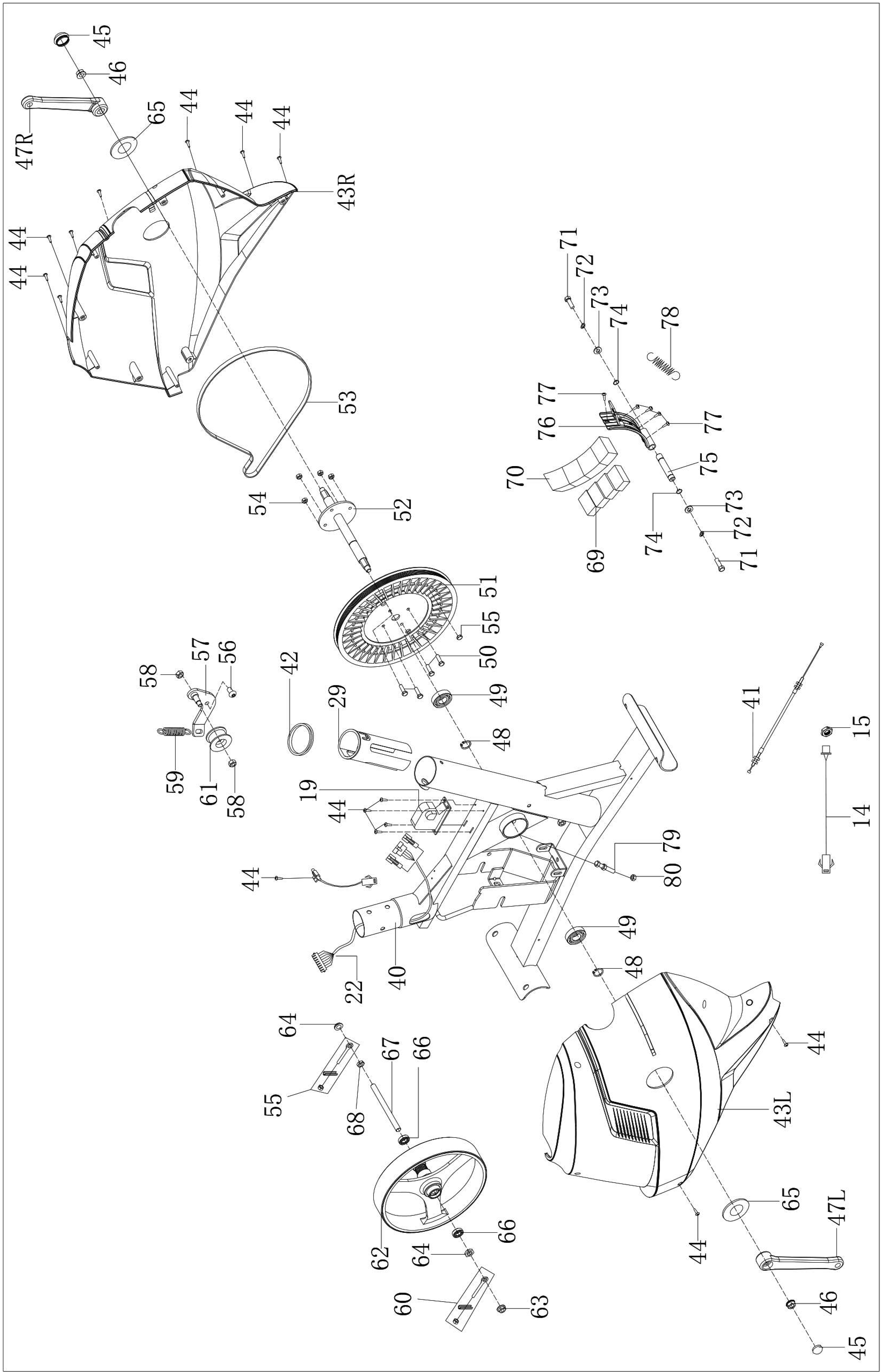
Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

Меры предосторожности

- Выполняйте сборку и эксплуатацию тренажера согласно инструкции.
- Перед использованием устройства проверяйте положение и затяжку болтов и гаек.
- Установите тренажер в сухом месте. Не допускайте попадания жидкостей и влаги на поверхность и внутрь устройства.
- Чтобы пол и предметы интерьера были чистыми, на время сборки разместите под устройством подстилку из подходящего материала (например, резиновый коврик, деревянную доску).
- Перед началом тренировки освободите пространство в радиусе 2 м от тренажера до посторонних предметов.
- Не применяйте агрессивные чистящие средства для устройства. Для сборки и обслуживания используйте только инструменты из комплекта поставки или аналогичные им. Протирайте внешние детали тренажера от капель пота сразу после окончания тренировки.
- Чрезмерные тренировки могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом по поводу оптимальных настроек (мощности, частоты сердцебиения, продолжительности тренировки). Тренажер не предназначен для использования в медицинских или реабилитационных целях.
- Не используйте устройство, если оно неисправно. Производите замену только на оригинальные запчасти.
- Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
- Для тренировок надевайте подходящую одежду и обувь. Особое внимание уделите нескользящей, удобной обуви.
- При ухудшении самочувствия (обнаружения у себя головокружения, тошноты или других симптомов недомогания), прекратите занятия на тренажере и обратитесь к врачу за помощью.
- Детям и людям с ограниченными возможностями разрешается пользоваться тренажером только в присутствии ответственного человека, способного оказать помощь.
- При подъеме и перемещении оборудования будьте осторожны и избегайте резких движений, чтобы не повредить позвоночник. Используйте правильную технику подъема и при необходимости обращайтесь за помощью.
- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.

Общая схема устройства





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Деталь	Кол-во
1	Консоль	1
2	Винт m4*12	4
3	Пенистая накладка на передний поручень	2
4	Ручка измерения пульса	2
5	Поручень	1
6	Заглушка (ø 22)	2
7	Крестообразные винты (st4.2*19)	2
8	Винт (m8x60)	1
9	Кожух для поручня	1
10	Заглушка (ø12.6*ø3)	1
11	Заглушка (ø12.6*ø6)	1
12	Опора	1
13	Крестообразные винты ST4.0*13	2
14	Силовой кабель	1
15	Шестигранная гайка M12*1.0	1
16	Кареточный винт m8*70	4
17	Дуговая гайка d8*ø 20*1.5*r30	8
18	Винт m8 *16	4
19	Мотор	1
20	Кабель	1
21	Адаптор	1
22	Провод	1
23	Передний стабилизатор	1
24	Заглушка ø60	2
25	Колпачковая гайка m8	4
26	Задний стабилизатор	1
27	Задняя заглушка	2
28L/R	Педали (левая и правая)	2
29	D-образная вставка	1
30	Ручка m16*1.5	1
31	Опора сиденья	1
32	Бутылка	1
33	Держатель для бутылки	1
34	Нейлоновая гайка m8	3
35	Шайба d8*ø 16*1.5	3

№	Деталь	Кол-во
36	Самонарезающий винт M5*12	2
37	Шайба d4*ø 10*	4
39	Сиденье	1
40	Основная рама	1
41	Электронный трос управления натяжением	1
42	Уплотнительное кольцо	1
43L/R	Кожух цепи (левый/правый)	2
44	Саморезы st4.2*19	15
45	Заглушка	2
46	Шестигранная фланцевая гайка M10*1.25	2
47L/R	Заводная ручка	2
48	Уплотнительное кольцо d17	2
49	Подшипник 6203	2
50	Шестигранный винт M6*15	4
51	Ременный шкив	1
52	Осевой мост	1
53	Ремень	1
54	Нейлоновая гайка M6*H5*S10	4
55	Магнит	1
56	Винт m8*25	1
57	U-образный кронштейн	1
58	Нейлоновая гайка m8	2
59	Натяжная пружина	1
60	Регулируемый цепной винт m6	2
61	Прижимной ролик	1
62	Маховик	1
63	Гайка m10*1.0	2
64	Тонкая шестигранная гайка m10*1	2
65	Маленькая заглушка	2
66	Подшипник	2
67	Осевой мост	1
68	Тонкая шестигранная гайка m10*1*2	1
69	Магнит	4
70	Пластиковая решетка	1

71	Винт m6*16	2
72	Пружинная шайба d6	2
73	Шайба d6* ø12*1	2
74	Защелкивающаяся пружина d12	2
75	Осевой мост	1

76	Магнитная плата	1
77	Резьбовой винт st3*10	5
78	Натяжная пружина	1
79	Винт m 6*30	1
80	Гайка m6	2

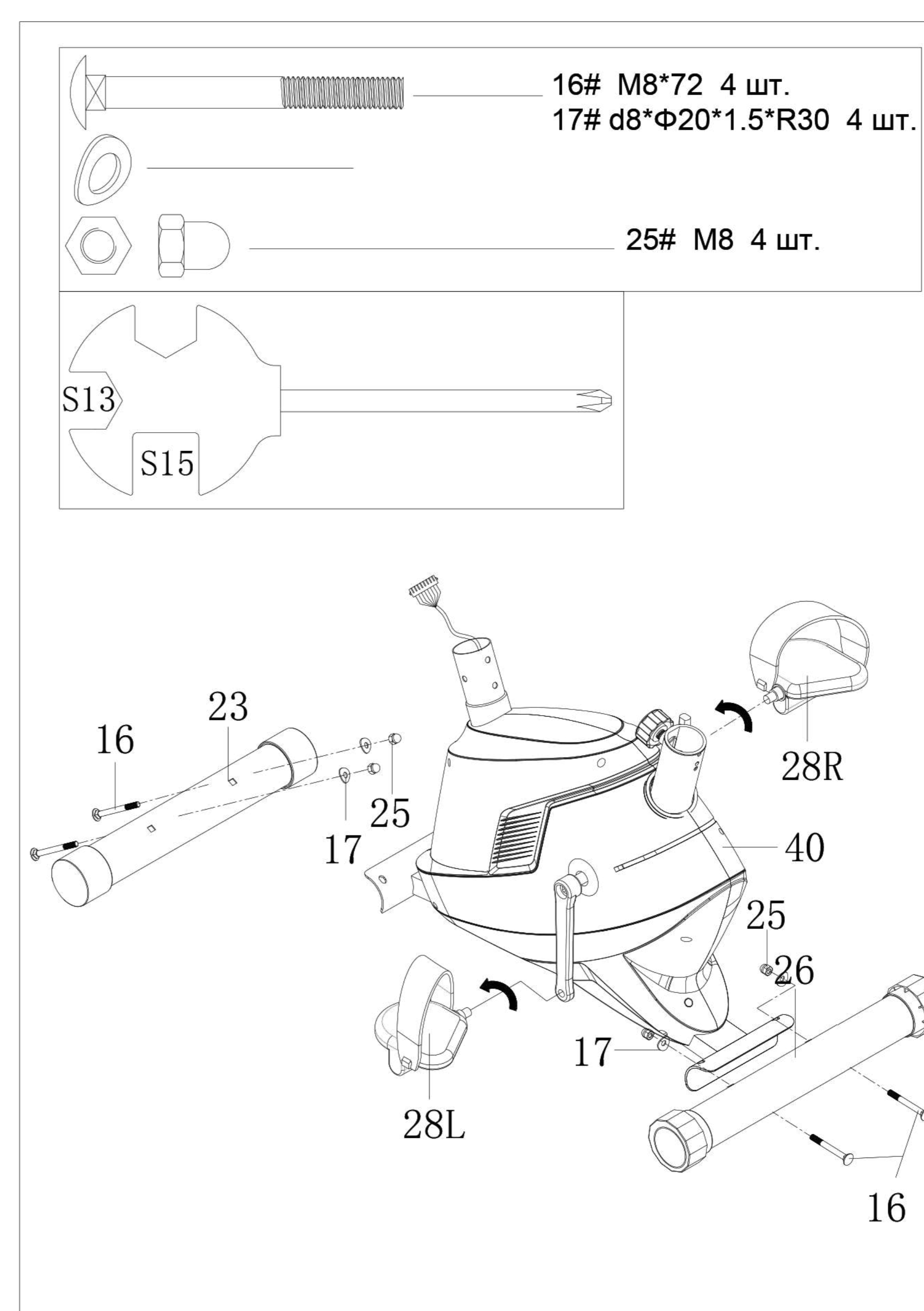
Инструкция по сборке

ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (23) и задний стабилизатор (26) к основной раме (40) с помощью кареточного винта (16), колпачковой гайки (25) и дуговой шайбы (17). Прикрепите педаль к рычагам, как показано на Рис. 1.

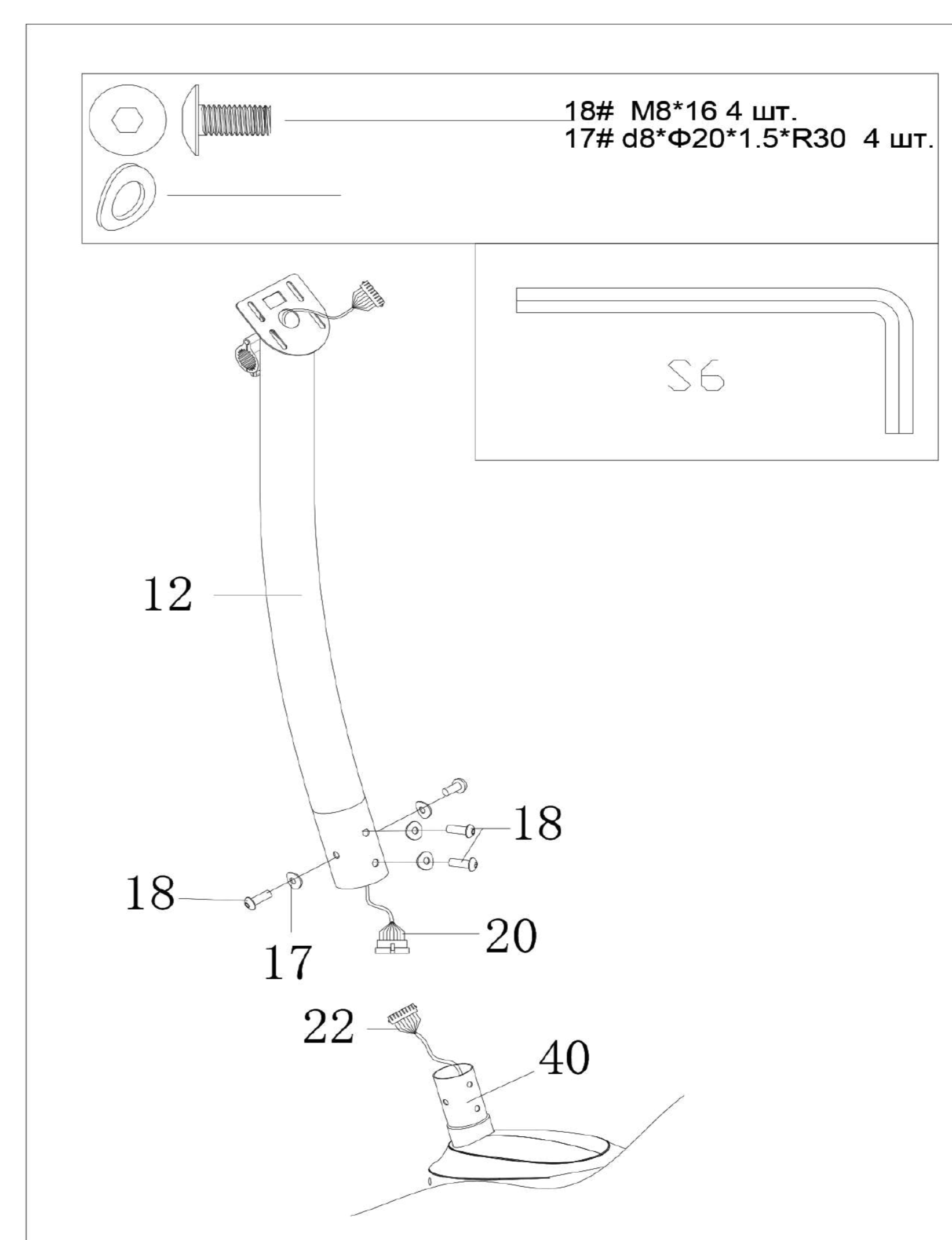
ВНИМАНИЕ

Убедитесь, что правая педаль (28R), помеченная буквой R, прикреплена к правому рычагу и затянута по часовой стрелке. Левая педаль (28L), помеченная буквой L, должна быть прикреплена к левому рычагу и затянута в направлении против часовой стрелки.



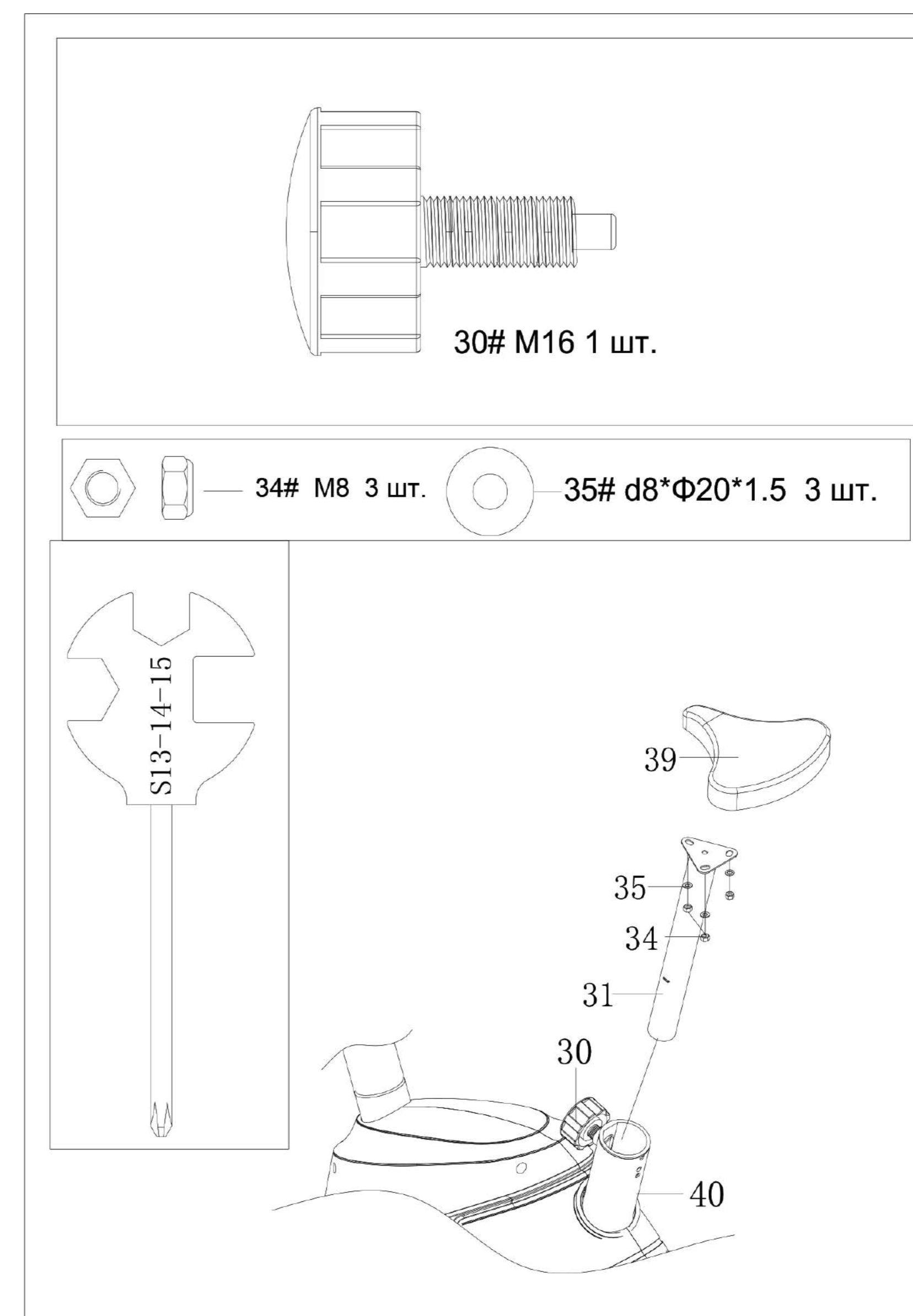
ШАГ 2

Далее подключите датчик (20 и 22) и кабель управления сопротивлением, как показано на Рис. 2, и закрепите опору (12) на основной раме (40) с помощью винта (18) и дуговой шайбы (17).



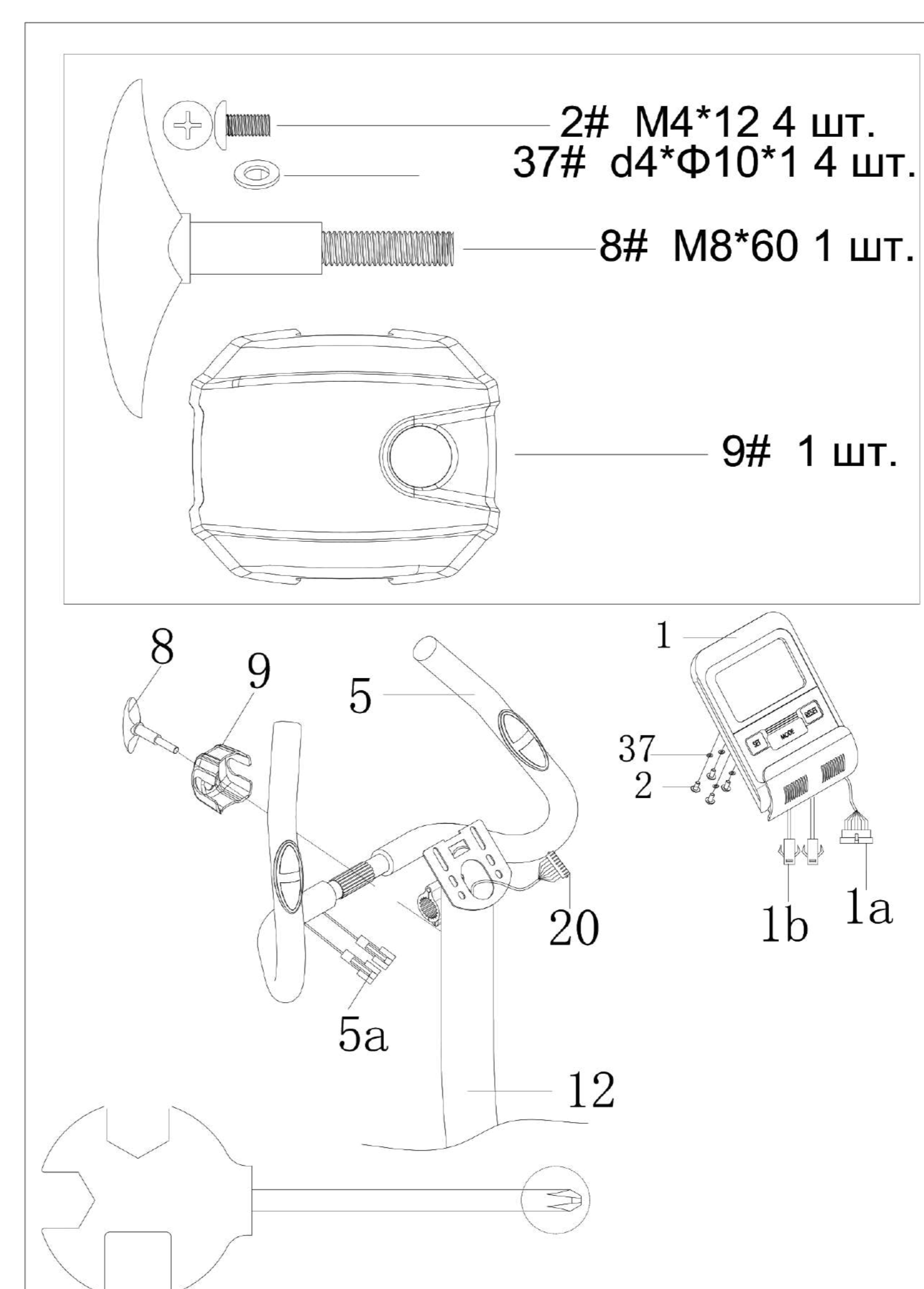
ШАГ 3

- Прикрепите сиденье (39) к вертикальной опоре сиденья (31) с помощью гайки (34) и шайбы (35).
- Вставьте вертикальную опору сиденья (31) в основную раму (40) и выровняйте отверстия. Зафиксируйте сиденье с помощью ручки (30). Правильную высоту сиденья можно отрегулировать после завершения сборки велотренажера.



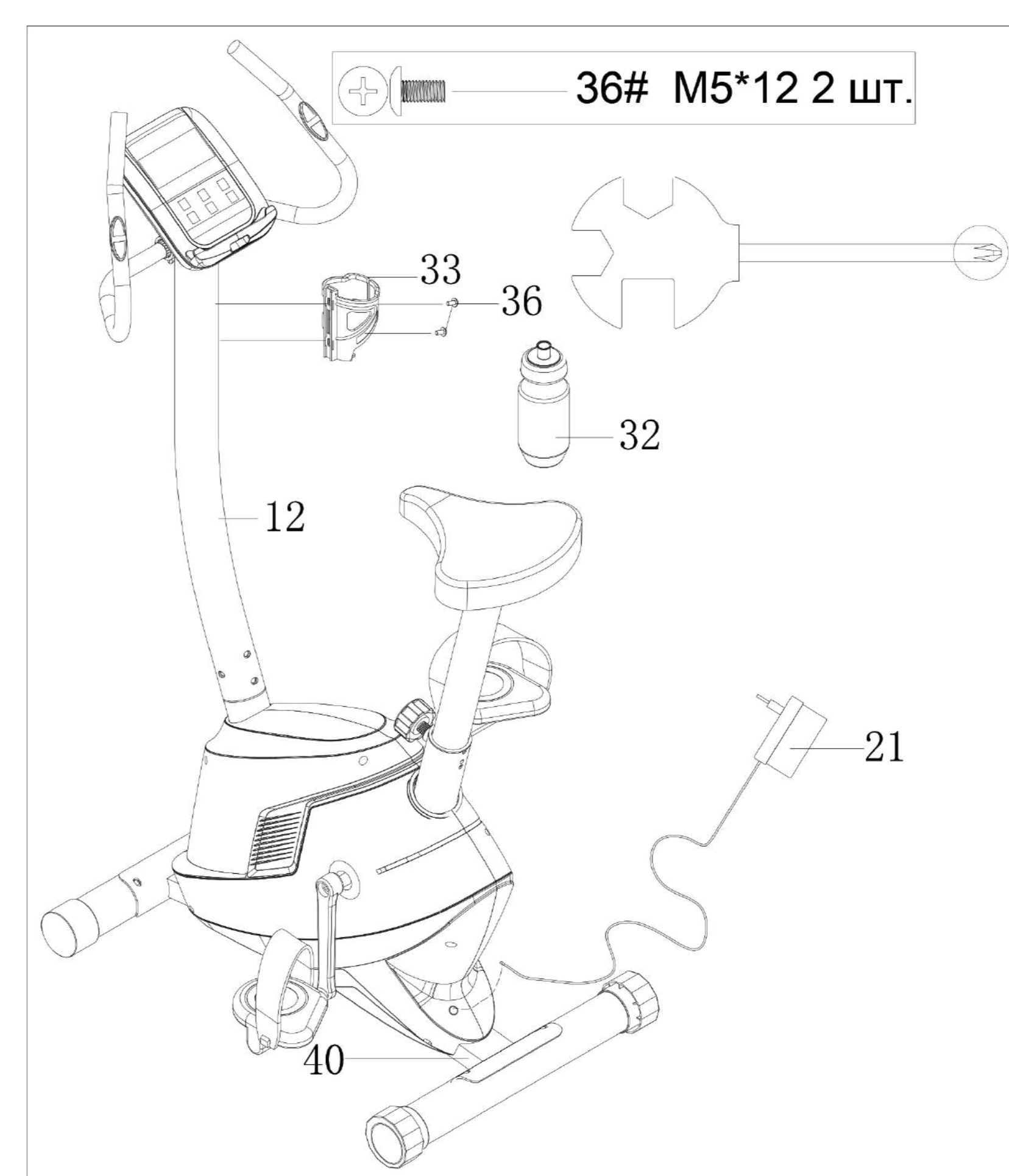
ШАГ 4

- Присоедините поручень (5) к опоре (12) с помощью винта (8) и кожуха для поручня (9).
- Вставьте кабель поручня (5а) в опорную трубу (12). Далее подключите кабель поручня (5а) к компьютерной коммутации (1b), подключив средний провод (20) к компьютеру (1а).
- Подсоедините датчик, как показано на Рис. 4, затем закрепите компьютер (1) на опоре (12) с помощью винта (2) и шайбы (37).



ШАГ 5

1. Закрепите держатель бутылки (33) на вертикальной опоре (12) с помощью винта (36), а затем поместите бутылку (32) в держатель для бутылки.
- Вставьте адаптер (21) в отверстие крышки цепи. Затем подключите штекер к источнику питания. Не забудьте вытащить вилку из розетки после тренировки.



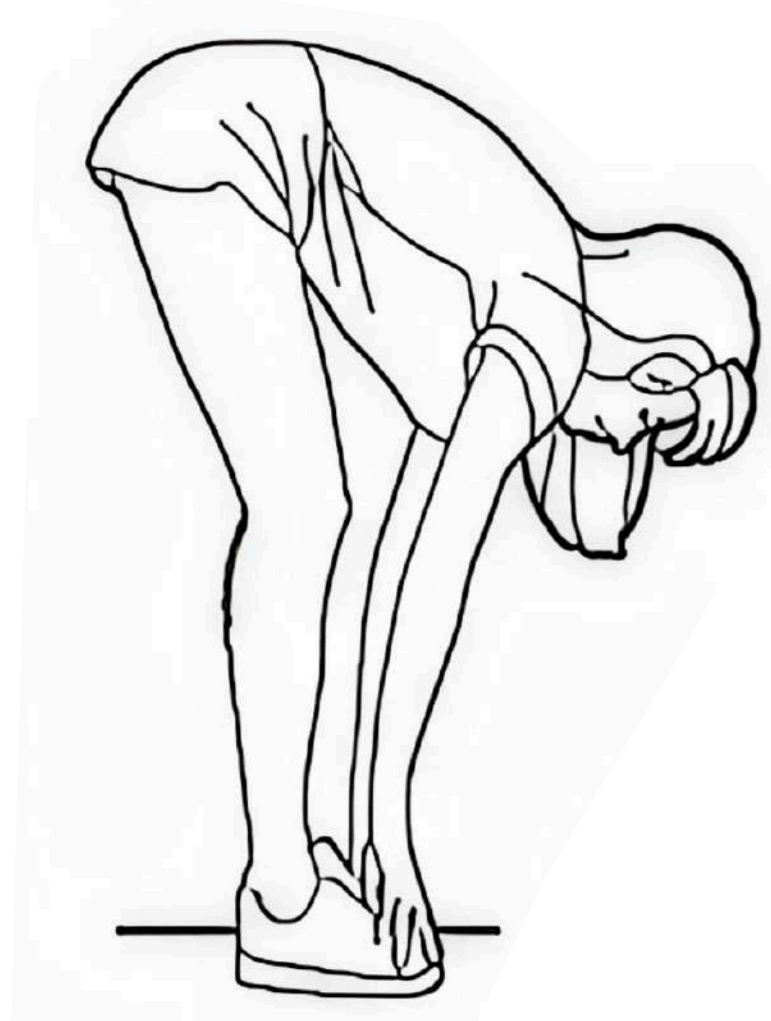
Сборка завершена!

Инструкция по использованию

Занятия на велотренажере дают целый ряд преимуществ: улучшают физическую форму, повышают тонус мышц. А в сочетании с низкокалорийной диетой такие тренировки помогают сбросить лишний вес.

РАЗМИНКА

Этот этап помогает заставить кровь циркулировать по телу, а мышцы работать должным образом. Это также снизит риск судорог и мышечных травм. Перед началом тренировки рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение примерно 30 секунд. Не форсируйте и не напрягайте мышцы при растяжении – если почувствуете боль, немедленно прекратите.



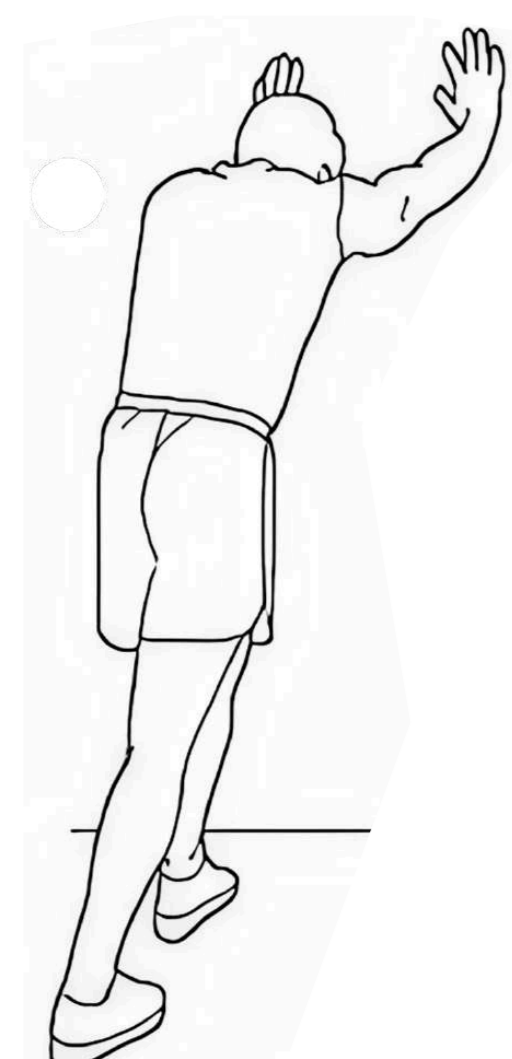
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



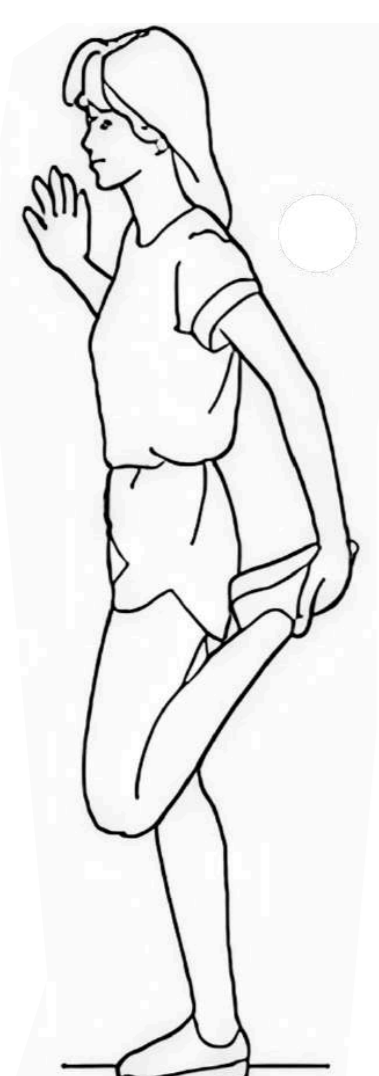
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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



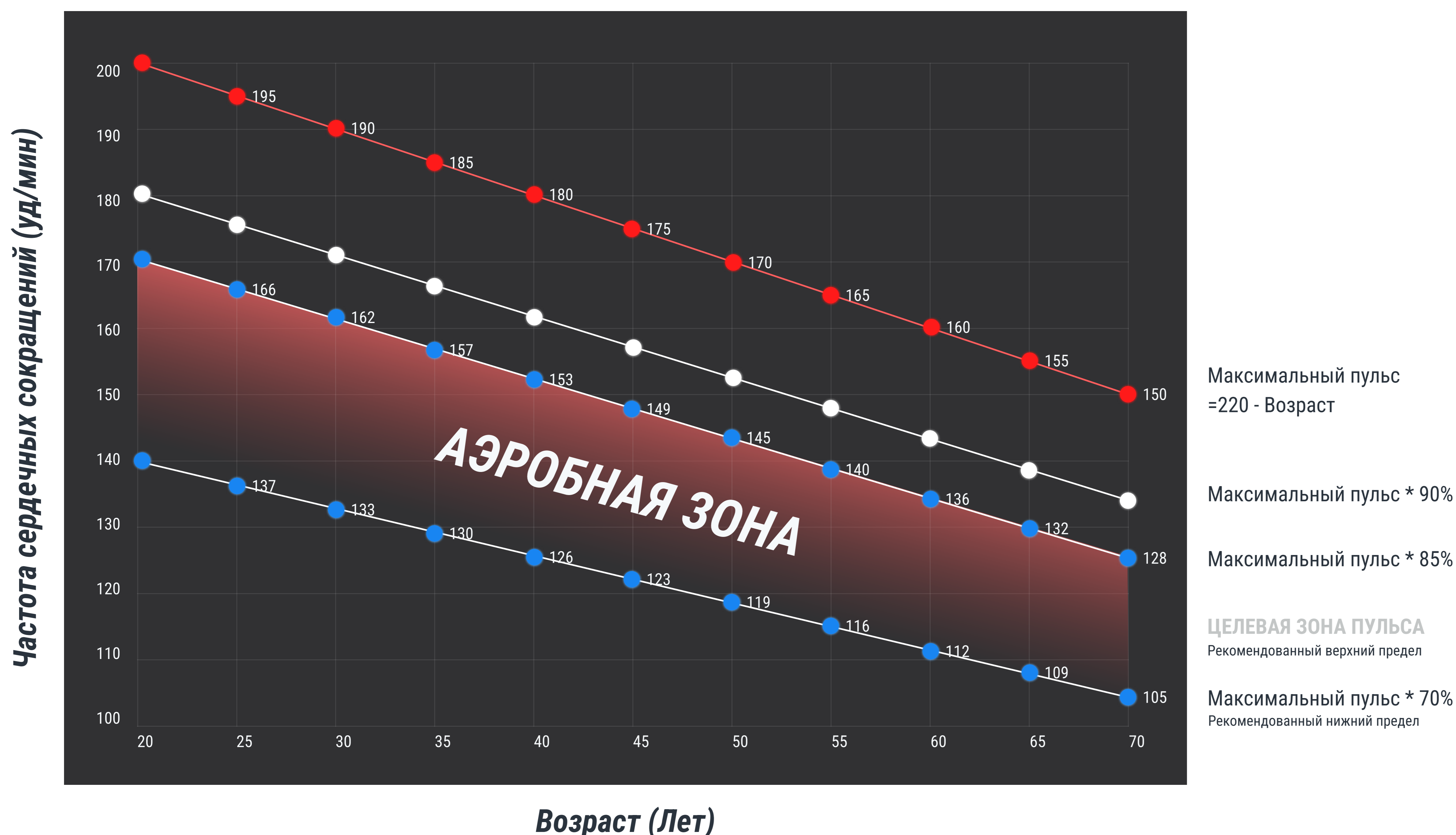
РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

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

ТРЕНИРОВКА

На этом этапе речь идёт о тренировочной нагрузке. После регулярных занятий мышцы ног станут сильнее. Занимайтесь в своё удовольствие, но очень важно поддерживать стабильный темп на протяжении всего занятия. Темп работы должен быть достаточно высоким, но не слишком интенсивным, чтобы ваша частота сердечбиения оставалась в целевой зоне, как на графике ниже.

График целевого пульса (Пульс/Возраст)



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15–20 минут.

ЗАМИНКА

Задача этого этапа – дать знать вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам, что тренировка окончена. Повторите упражнения из разминки или уменьшите темп и продолжайте тренировку в течение 5 минут. Далее повторите упражнения на растяжку.

Рекомендуем тренироваться как минимум три раза в неделю и, если возможно, равномерно распределять ваши тренировки в течение недели.

ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА МЫШЦ

Повышайте тонус мышц ног, увеличивая сопротивление тренажера в основной фазе занятия. Работайте с максимальным усилием, но следите за пульсом: при необходимости замедлите темп, чтобы оставаться в рамках целевой зоны. Разминка и заминка при этом выполняются в обычном режиме

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Важным фактором здесь является количество усилий, которые вы готовы приложить. Чем интенсивнее и дольше вы занимаетесь, тем больше калорий вы сожжёте. По сути, это то же самое, как если бы вы тренировались, чтобы улучшить свою физическую форму, разница лишь в цели.

Инструкция к монитору

Программы: 21 программа

A.1 РУЧНАЯ ПРОГРАММА (MANUAL)

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

B. 10 ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММНЫХ ПРОФИЛЕЙ (НОМЕРА ПРОГРАММ: П1–П10)

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM	P1		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	12
PROGRAM	P2		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	2
PROGRAM	P3		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM	P4		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	2
PROGRAM	P5		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM	P6		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM	P7		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM	P8		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	3
PROGRAM	P9		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM	P10		

- П1: ВОЛНЫ
- П2: ДОЛИНА
- П3: СЖИГАНИЕ ЖИРА
- П4: РАМПА
- П5: ГОРА
- П6: ИНТЕРВАЛЬНАЯ
- П7: КАРДИО
- П8: ВЫНОСЛИВОСТЬ
- П9: ПОДЪЁМ
- П10: РАЛЛИ

C. 1 ПРОГРАММА УПРАВЛЕНИЯ НАГРУЗКОЙ (П16 – WATT PRO)

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	6
			WATT PRO

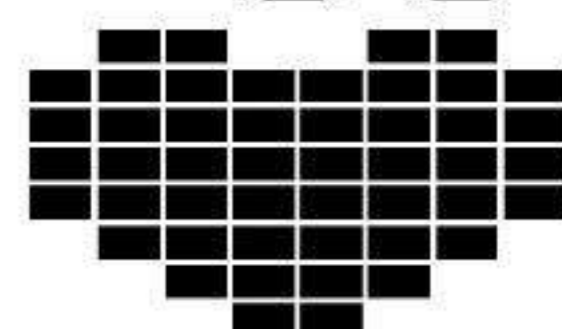
D. 4 ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (П17–П20)

55% H.R., 75% H.R., 95% H.R., TARGET H.R.

TIME 0:00	P 17	PULSE P
DIST. N 00		LEVEL 1
	55%	PULSE PRO

TIME 0:00	P 18	PULSE P
DIST. KM 00		LEVEL 1
	75%	PULSE PRO

TIME 0:00	P 19	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 1
	95%	PULSE PRO

TIME 0:00	P 20	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 1
		PULSE PRO

E. 5 ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ (П11–П15): ОТ 1 ДО 5 ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

TIME 0:00	P 11	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 1
	U 1	

TIME 0:00	P 12	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 1
	U 2	

TIME 0:00	P 13	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 1
	U 3	

TIME 0:00	P 14	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 1
	U 4	

TIME 0:00	P 15	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 1
	U 5	

Функции консоли

1. Сохраняйте пользовательские данные в 5 разных программах.
2. Одновременно на дисплее отображаются: СКОРОСТЬ (об/мин), ВРЕМЯ и НАГРУЗКА, ПОТРАЧЕННЫЕ КАЛОРИИ и РАССТОЯНИЕ.
3. Компьютер автоматически выключится, если не будет никаких физических действий в течение 4 минут.
4. Система сохранит ваши текущие данные о тренировках и сведёт сопротивление нагрузки к минимуму. При нажатии на любую кнопку или начале движения, компьютер включится автоматически.

Кнопки управления

ENTER (ВВОД)

В режиме «Стоп» нажмите кнопку «Ввод», чтобы перейти к выбору программы. После выбора программы нажмите «Ввод» для подтверждения. В режиме настройки нажмите «Ввод», чтобы подтвердить параметр, который вы хотите предварительно установить. После запуска тренажера нажмите «Ввод», чтобы выбрать отображение скорости, оборотов в минуту или автоматическое переключение.

КЛАВИШИ «СТАРТ/СТОП»

Нажмите кнопку «Старт/Стоп», чтобы запустить или остановить программы. В любом режиме удерживайте нажатой эту кнопку в течение 2 секунд, чтобы полностью перезагрузить компьютер.

КНОПКА «ВВЕРХ»

В режиме ожидания и при мигании индикатора нажмите кнопку «Вверх», чтобы выбрать следующую программу или увеличить показатель. В начале тренировки нажмите кнопку «Вверх», чтобы увеличить тренировочную нагрузку.

КНОПКА «ВНИЗ»

В режиме ожидания и при мигании индикатора нажмите кнопку «Вниз», чтобы выбрать предыдущую программу или уменьшить показатель. В начале тренировки нажмите кнопку «Вниз», чтобы уменьшить тренировочную нагрузку.

КНОПКА «ВОССТАНОВЛЕНИЕ»

Сначала проверьте свой рабочий пульс. Затем укажите в программе значение пульса и нажмите кнопку «Восстановление», чтобы перейти к программе восстановления пульса. Для выхода из режима восстановления пульса нажмите кнопку «Восстановление» повторно.

Эксплуатация тренажера

ВКЛЮЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРА

Подключите один конец адаптера в розетку, а другой – к компьютеру. Компьютер подаст звуковой сигнал и перейдет в рабочий режим.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ И НАСТРОЙКА ЗНАЧЕНИЙ

Ручная и предустановленные программы П1–П10

- Нажмите кнопки «Вверх» / «Вниз», чтобы выбрать программу.
- Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор и войти в окно настройки времени.
- Установите время, дистанцию и калории с помощью кнопок «Вверх» / «Вниз», подтверждая каждый параметр кнопкой «Ввод».
- Нажмите «Пуск/Стоп», чтобы запустить или остановить программу.

Программа управления нагрузкой (П16)

Уровень нагрузки определяется крутящим моментом и частотой вращения и остаётся постоянным на протяжении всей тренировки. Если вы крутите педали быстро – сопротивление снижается, а если медленно – возрастает, обеспечивая стабильную нагрузку.

- Нажмите кнопки «Вверх», «Вниз», чтобы выбрать программу контроля значения пульса.
- Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить программу и войдите в окно настройки параметров.
- Как только индикатор времени начнёт мигать, нажмите кнопки «Вверх», «Вниз», чтобы установить желаемое время. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить значение.
- Таким же образом установите значение «Дистанции», «Калорий».
- Как только индикатор контроля нагрузки начнет мигать, нажмите кнопки «Вверх», «Вниз», чтобы настроить нагрузку.
- Нажмите «Ввод», чтобы начать тренировку.

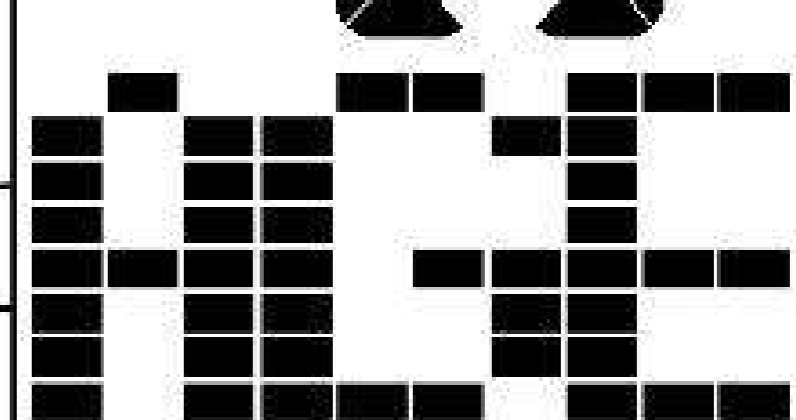
ВАЖНО

Значение мощности (WATT) определяется крутящим моментом (TORQUE) и числом оборотов в минуту (RPM). При выборе этой программы значение WATT будет оставаться постоянным. Это означает, что если вы крутите педали быстро, сопротивление тренажёра будет уменьшаться, а если медленно – увеличиваться, чтобы поддерживать значение мощности на постоянном уровне.

Программы поддержания определенного пульса (П17-П19)

55%, 75%, 95% H.R.

Максимальное значение пульса зависит от возраста. Программа рассчитана для выполнения упражнений на определенном уровне пульса.

TIME	0:00	PULSE	146
DIST. M	0.0	LEVEL	1
		PULSE PRO	

- Нажмите кнопки «Вверх», «Вниз», чтобы выбрать программу контроля значения пульса.
- Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить программу и войдите в окно настройки параметров.
- Как только индикатор времени начнёт мигать, нажмите кнопки «Вверх», «Вниз», чтобы установить желаемое время. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить значение.
- Таким же образом установите значение «Дистанции», «Калорий» и «Возраста».
- Как только индикатор контроля поддержания пульса начнёт мигать, компьютер покажет целевую частоту сердечных сокращений пользователя в соответствии с возрастом пользователя.
- Нажмите «Ввод», чтобы начать тренировку.

Программа поддержания целевого пульса (П20)

Пользователь самостоятельно устанавливает любое целевое значение пульса. Компьютер регулирует сопротивление для поддержания заданного значения.

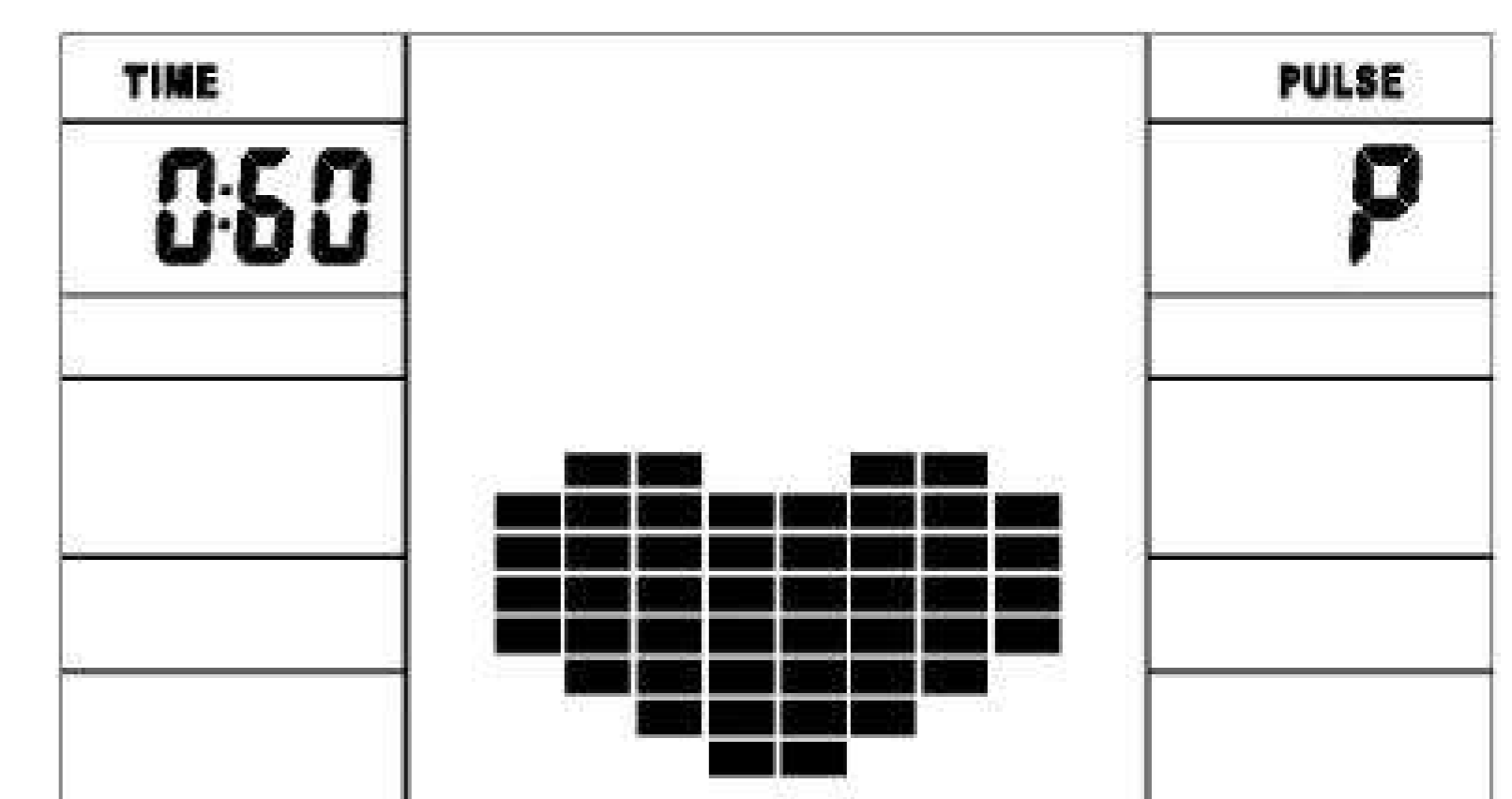
- Нажмите кнопки «Вверх», «Вниз», чтобы выбрать программу контроля значения пульса.
- Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить программу контроля поддержания пульса, и войдите в окно настройки «Времени».
- Как только индикатор «Времени» начнёт мигать, нажмите кнопки «Вверх», «Вниз», чтобы установить желаемое время. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить значение. Повторите действие с индикатором «Дистанции», «Калорий».
- Как только индикатор целевого значения пульса начнёт мигать, нажмите кнопки «Вверх», «Вниз», чтобы настроить значение. Затем нажмите «Ввод».
- Нажмите «Ввод», чтобы начать тренировку.

Пользовательские программы (П11–П15)

- Нажмите кнопки «Вверх», «Вниз», чтобы выбрать пользователя.
- Нажмите кнопку «Ввод», чтобы подтвердить свой выбор, и «Ввод» для окна настройки времени.
- Как только индикатор «Времени» начнёт мигать, нажмите кнопки «Вверх», «Вниз», чтобы установить желаемое время для выполнения упражнения. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить значение. Повторите действие с индикаторами «Дистанции» и «Калорий».
- Загорится первый уровень сопротивления, затем нажмите кнопки «Вверх», «Вниз», чтобы установить желаемую нагрузку. Нажмите «Ввод» для подтверждения. Затем повторите описанную выше операцию, чтобы установить сопротивление от 2 до 10.
- Нажмите кнопку «Пуск/Стоп», чтобы запустить или остановить программу.

Тест восстановления пульса

Программа заключается в сравнении частоты сердечных сокращений до и после тренировки. Цель состоит в том, чтобы определить силу вашего сердечного ритма с помощью измерения.



- Держите датчик пульса обеими руками или с помощью беспроводного передатчика, встроенного для проверки пульса, компьютер отобразит текущее значение вашего пульса.
 - Нажмите кнопку «Восстановление», чтобы начать программу восстановления пульса, устройство перейдет в режим паузы.
 - Продолжайте держать датчик пульса.
 - Отсчет времени будет вестись от 60 до 0 секунд.
 - Когда время достигнет 0, на дисплее появятся результаты теста (F1–F6)
- F1 = Отлично
 - F2 = Хорошо
 - F3 = Удовлетворительно
 - F4 = Ниже среднего
 - F5 = Не очень хорошо
 - F6 = Плохо
- Если компьютер не определяет ваш текущий пульс, нажмите на кнопку «Восстановление» и перейдите в программу восстановления пульса. Во время теста восстановления пульса нажмите «Восстановление», чтобы выйти из программы и вернуться в состояние паузы.

Измерение пульса

Положите обе ладони на контактные области. Через 3–4 секунды на ЖК-дисплее отобразится текущая частота сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM). Во время измерения значок сердца будет мигать.

Сначала значение измерения может быть нестабильно, затем оно вернется к нормальному значению. Измерение не может рассматриваться в качестве основы для медицинского лечения.

Примечание: если компьютер оснащён беспроводным измерением пульса с помощью браслета, предпочтительным является ручное измерение пульса.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- **Скорость (Speed):** 0,0–999 км/ч
- **RPM (обороты в минуту):** 0–999
- **Время (TIME):** 0:00–99 мин 59 сек; заданный диапазон: 5:00–99 мин
Компьютер начнёт обратный отсчёт от заданного времени до 0:00 со средним временем для каждого уровня сопротивления. Когда он достигнет нуля, программа остановится и компьютер издаст звуковой сигнал. Если время не задано, тренажёр по умолчанию будет проходить каждый уровень сопротивления за 1 минуту.
- **Расстояние (DIST):** 0,0–999 км; предустановленный диапазон: 1,0 ~ 99 ~ 999 км
- **Калории (CALORIE):** 0,0 ~ 999 ккал; предустановленный диапазон: 10 ~ 90 ~ 990
- Суммарное количество сожженных калорий.
- **Пульс (PULSE):** 60–240 ударов в минуту
- **Уровень сопротивления:** 1–16
- **Мощность (WATT):** 30–350 Вт (интервал 10)

ХАРАКТЕРИСТИКИ АДАПТЕРА

- **Вход:** AC 230V
- **Выход:** 8V DC 500mA

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU