

UNIX **FIT**



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР UNIX FIT SL-480E

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.

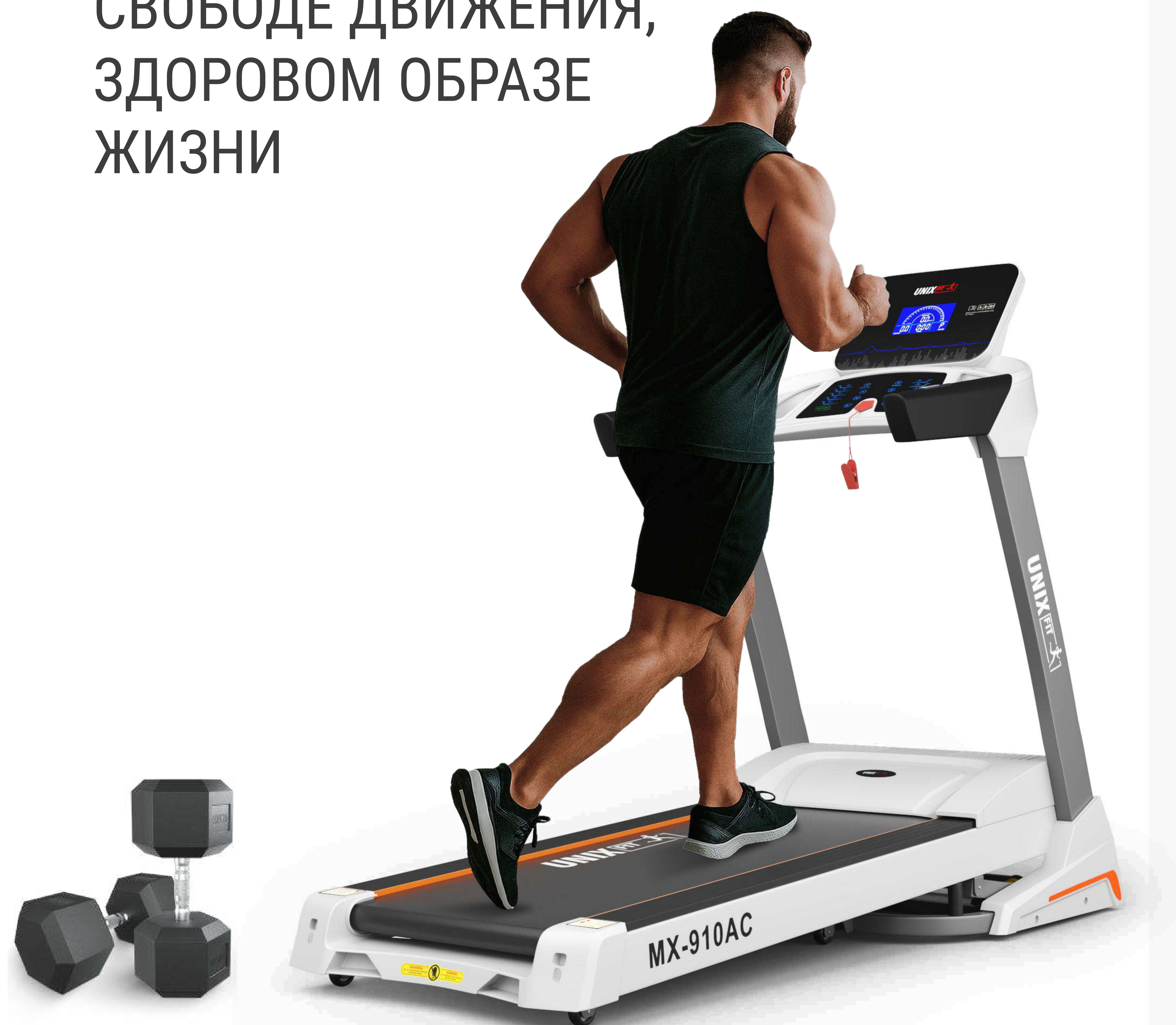
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

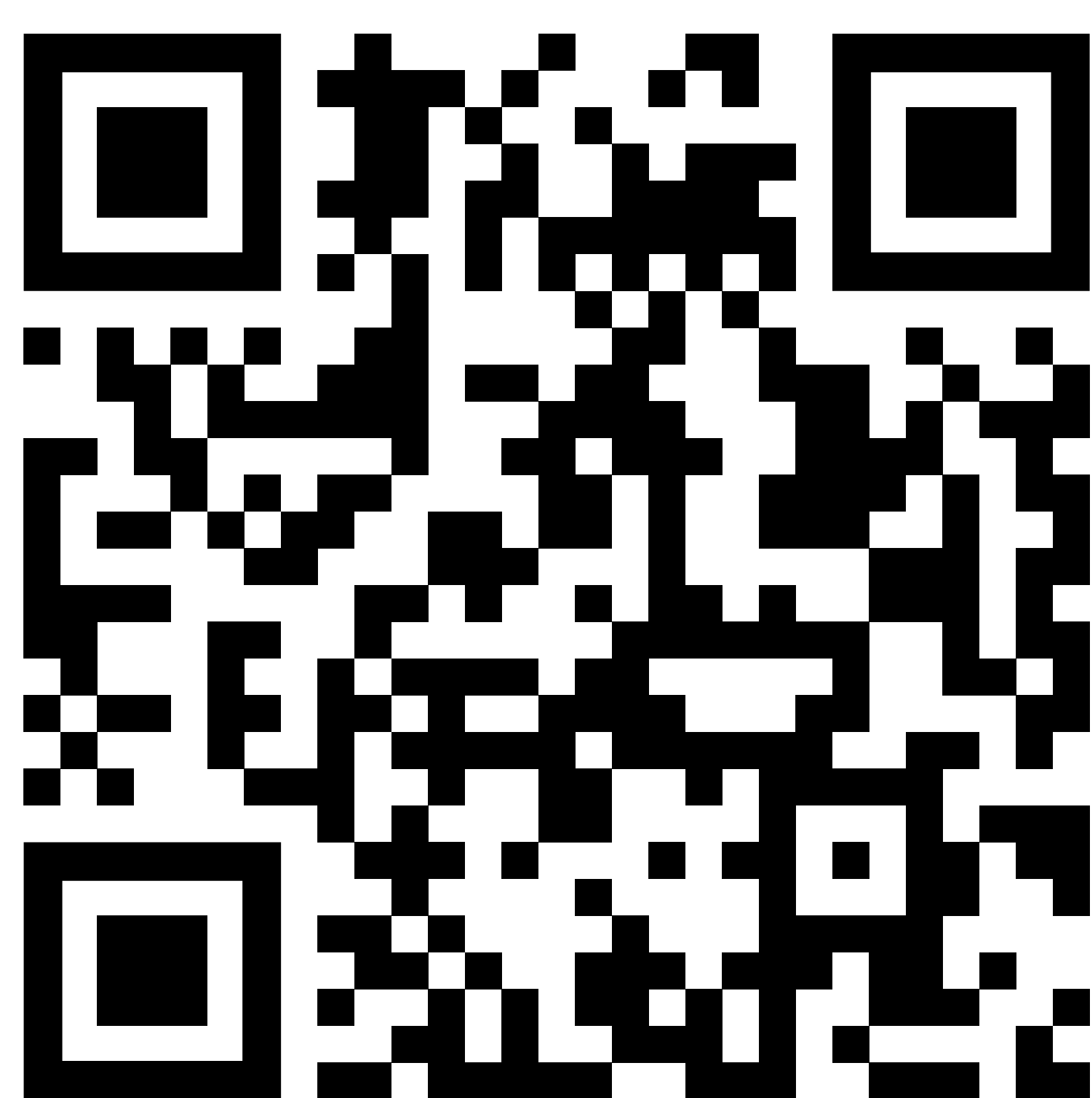
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.

Меры предосторожности

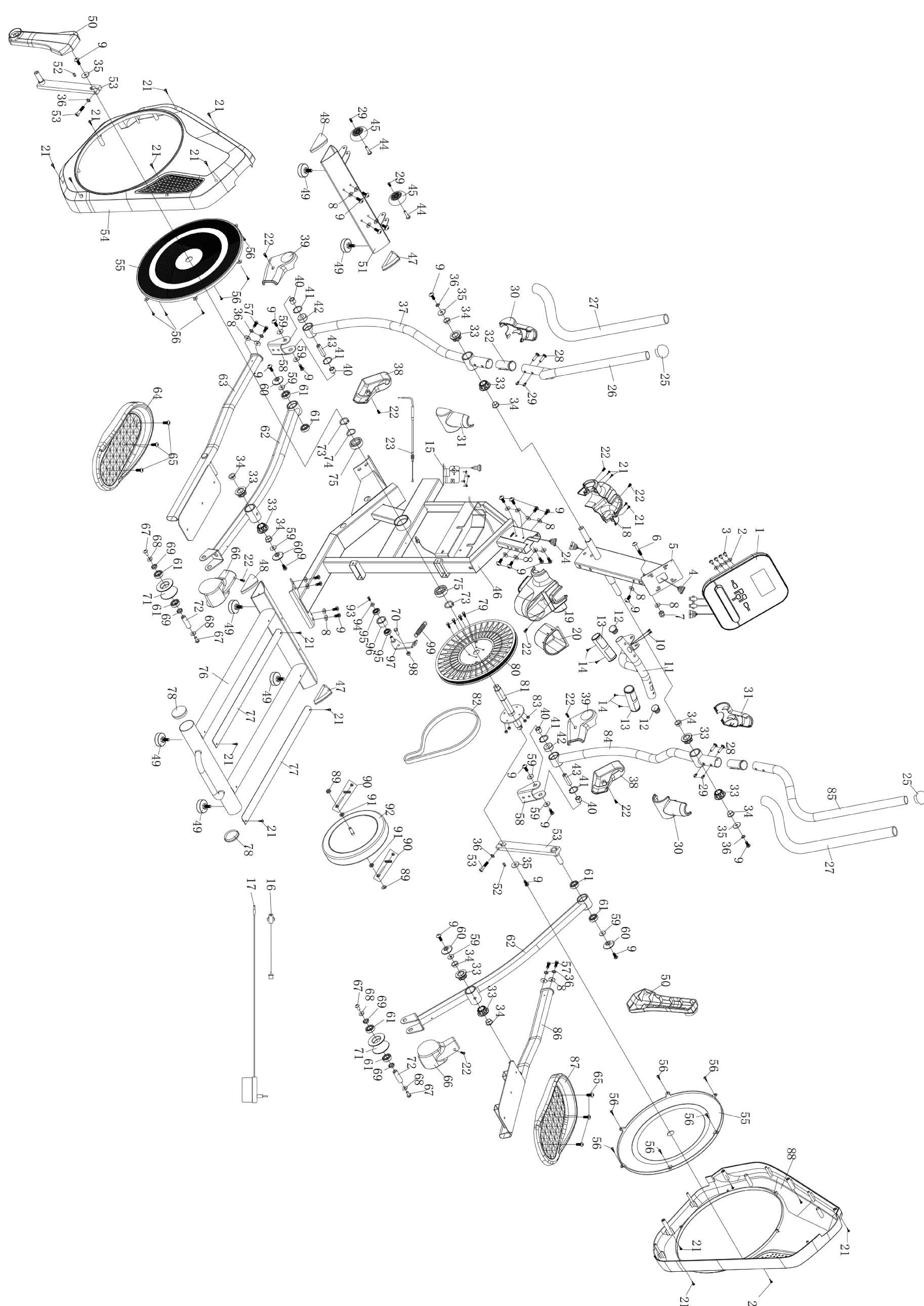
Уважаемый пользователь,

Перед началом эксплуатации изделия внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией.

- Выполняйте сборку тренажера в точном соответствии с описанием, приведённым в данном руководстве.
- Перед первым использованием тренажера проверьте все винты, гайки и другие соединения и убедитесь, что тренажер находится в надлежащем состоянии.
- Размещайте тренажер на сухой, ровной поверхности и берегите его от влаги и воды.
- Перед сборкой положите на пол подходящее покрытие (например, резиновый коврик, деревянную доску и т.д.), чтобы избежать загрязнений и пр.
- Перед началом тренировки уберите все предметы в радиусе 0,5 м от тренажера.
- Для чистки тренажера не используйте агрессивные чистящие средства. Во время сборки или обслуживания изделия пользуйтесь только прилагаемыми или собственными инструментами. Удаляйте капли пота с тренажера сразу после окончания тренировки.
- Неправильные или чрезмерные тренировки могут негативно сказаться на вашем здоровье. Перед началом тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом. Он поможет определить максимальный уровень нагрузки (пульс, мощность, продолжительность занятия и т.д.) и обновлять рекомендации по мере ваших тренировок. Имейте в виду, что данный тренажер не предназначен для терапевтических целей.
- Проводите занятия на тренажере только тогда, когда он находится в рабочем состоянии. Используйте только оригинальные запасные части для проведения любых ремонтных работ.
- На тренажере может заниматься только один человек одновременно.
- Для тренировок выбирайте спортивную одежду и обувь, подходящую для занятий с тренажером. Ваша обувь должна соответствовать предполагаемой нагрузке.
- Если вы почувствовали головокружение, недомогание или другие нетипичные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Дети и люди с ограниченными возможностями должны пользоваться тренажером только в присутствии другого человека, который может оказать помощь.
- Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости, и наоборот. Тренажер оснащен ручкой регулировки, с помощью которой можно настроить сопротивление педалей. Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку регулировки сопротивления в сторону уровня 1. Чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку регулировки сопротивления в сторону уровня 8.

При подъёме и перемещении изделия соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные методы подъёма и/или прибегайте к помощи.

Общая схема устройства



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Деталь	Кол-во
1	Компьютер	1
2	Шайба d4*Ф12*1	4
3	Крестообразный винт М4*12	4
4	Промежуточный кабель	1
5	Опорная стойка	1
6	Кареточный болт М8*45	1
7	Купольная гайка М8	1
8	Шайба d8*Ф20*1,5	22
9	Кареточный болт М8*16	27
10	Кабель сенсора	2
11	Средний поручень	1
12	Заглушка Ф25	2
13	Пульсометр	2
14	Винт ST3*12	4
15	Двигатель	1
16	Кабель питания	1
17	Сетевой адаптер	1
18	Декоративный кожух (задний)	1
19	Декоративный кожух (передний)	1
20	Стакан	1
21	Винт ST4.2*16	19
22	Винт М5*10	9
23	Кабель натяжения	1
24	Кабель сенсора	1
25	Заглушка	2
26	Поручень (Л)	1
27	Мягкие накладки	2
28	Болт Ф8*31*М6	4
29	Болт М6*15	4
30	Кожух поручня 1	2
31	Кожух поручня 2	2
32	Втулка	2
33	Втулка	8
34	Шейная втулка	8
35	Шайба d8*Ф32*2	4

№	Деталь	Кол-во
36	Пружинная шайба d8	4
37	Нижний поручень	1
38	Кожух трубки педали (П)	2
39	Кожух трубки педали (Л)	2
40	Распорная втулка Ф20*Ф15.5*16.8	4
41	Кольцевая шайба d35	4
42	Подшипник 2202	2
43	Ось	2
44	Болт Ф8*35	2
45	Колесо из полиуретана	2
46	Основная рама	
47	Заглушка трубки (П)	2
48	Заглушка трубки (Л)	2
49	Подножка М10*30	6
50	Малый кожух	2
51	Передний стабилизатор	1
52	Стальной стержень 6*6*15	2
53	Болт М8*30	2
54	Кожух цепи (Л)	1
55	Круглая крышка	2
56	Винт ST4*10	12
57	Болт М8*16	4
58	Штифт	2
59	Шайба d8*Ф25*2	6
60	Заглушка	4
61	Подшипник 6003	4
62	Соединительная трубка	2
63	Трубка педали (Л)	1
64	Педаль (Л)	1
65	Болт М8*20	6
66	Кожух валика	2
67	Болт М10*16	4
68	Шайба d10*Ф25*2	4
69	Распорная втулка	4
70	Болт М8*19	1

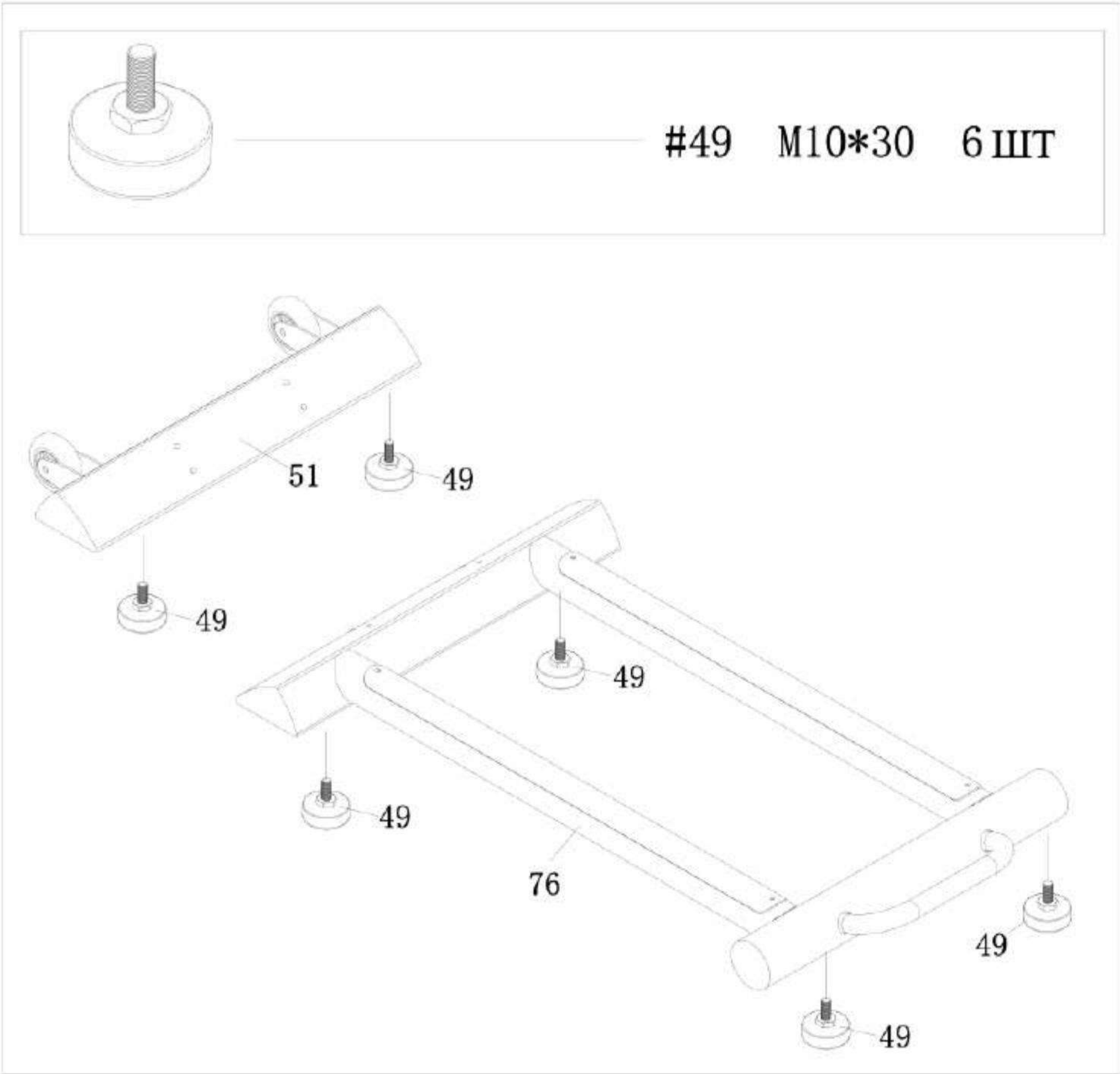
71	Шестерня	2
72	Ось	2
73	Уплотнительное кольцо d25	2
74	Дугообразная шайба d25	1
75	Подшипник 6205	2
76	Подвижная трубка	1
77	Алюминиевая пластина	2
78	Заглушка	2
79	Шестигранный болт M6*15	4
80	Шкив ремня	1
81	Средняя ось	1
82	Ремень	1
83	Нейлоновая гайка M6	4
84	Нижний поручень (П)	1

85	Поручень (П)	1
86	Соединительная трубка (П)	1
87	Педаль (П)	1
88	Кожух цепи (П)	1
89	Гайка M10*1	2
90	Комплект болтов M6*30 2	2
91	Гайка M10*1*5	2
92	Маховик	1
93	Винт M6*10	1
94	Шайба d6*Ф12*1	1
95	Подшипник 6000	2
96	Пластиковое колесо	1
97	Скоба ремня	1
98	Гайка M8	1

Инструкция по сборке

ШАГ 1

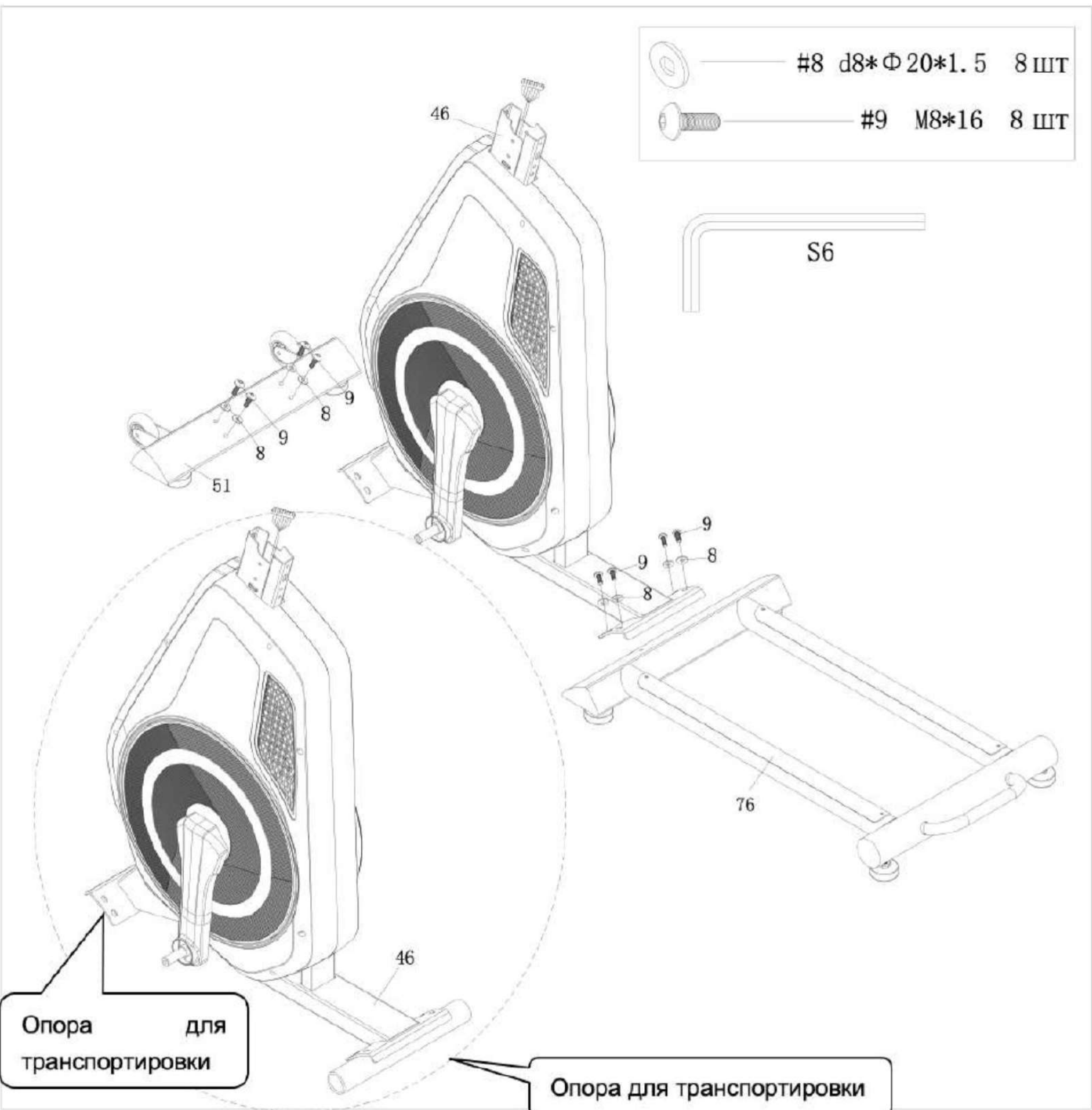
Установите подножки (49) на передний стабилизатор (51) и подвижную трубку (76). Следите за тем, чтобы каждая подножка была одинаковой высоты, а затем зафиксируйте гайку на подножке.



ШАГ 2

а. Снимите опоры для транспортировки с основной рамы (46).

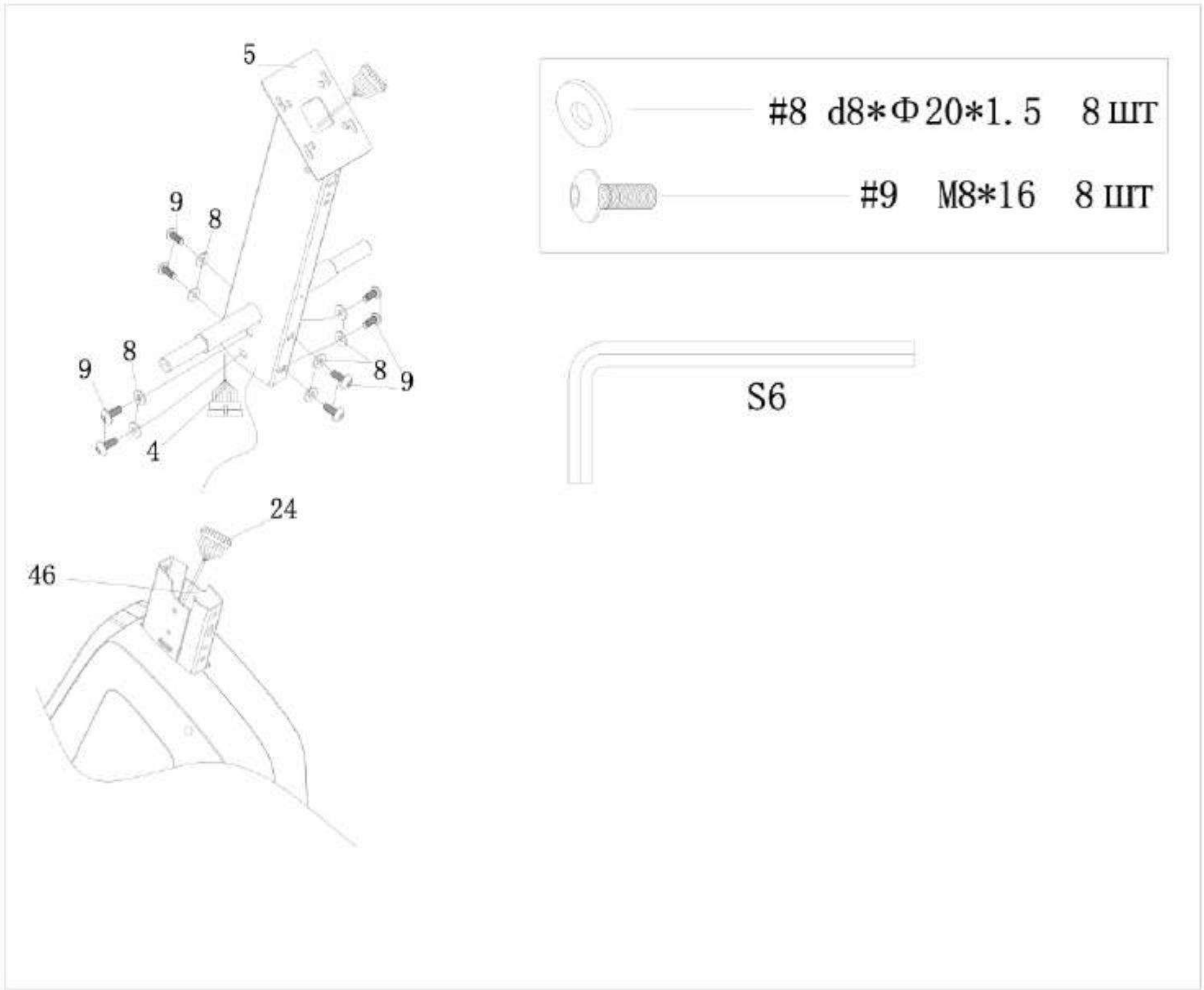
б. Прикрепите передний стабилизатор (51) и подвижную трубку (76) к основной раме (46) с помощью болта (9) и шайбы (8).



ШАГ 3

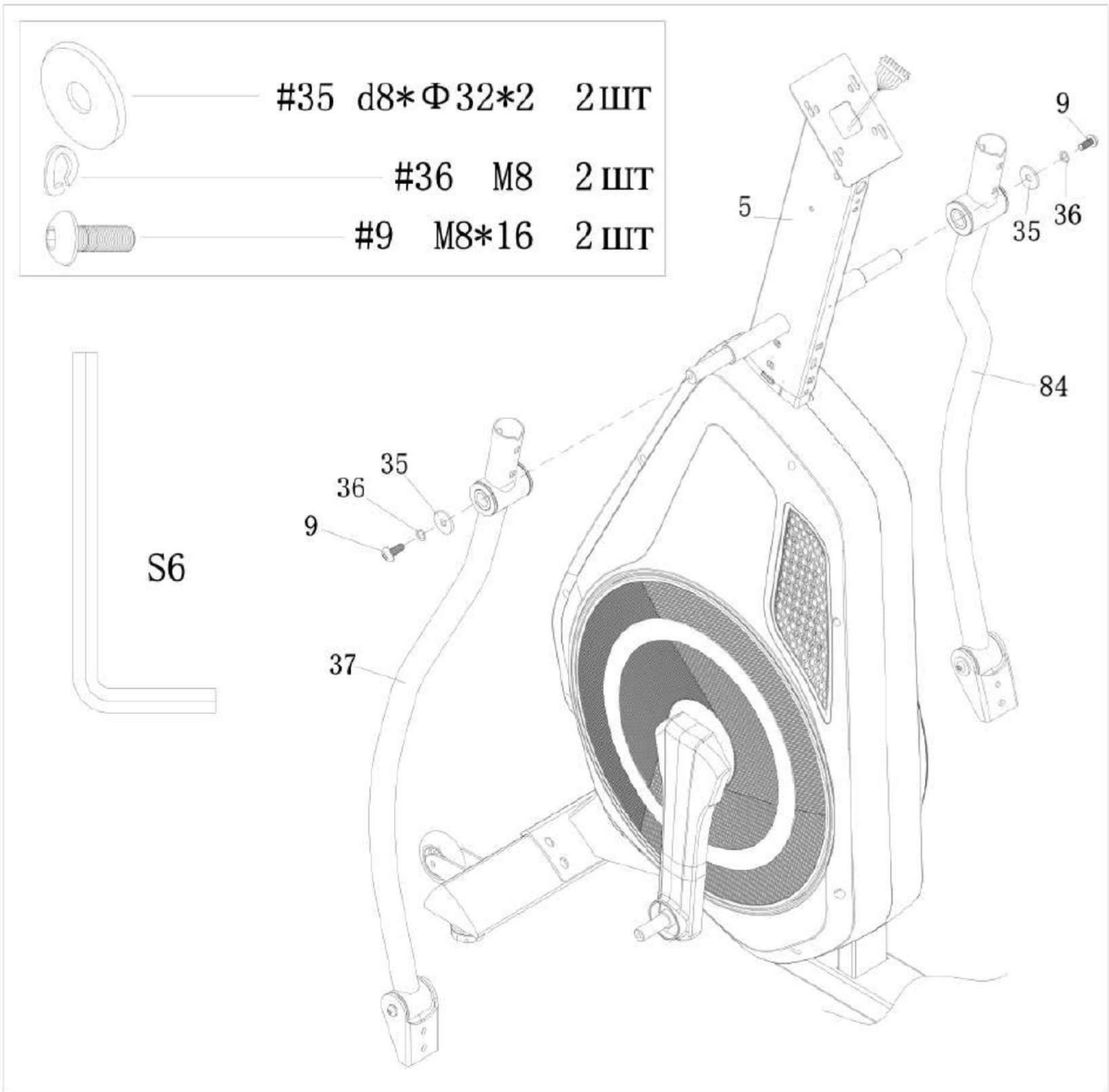
- а. Соедините кабели сенсора (24) и (4).
- б. Закрепите опорную стойку (5) на основной раме (46) с помощью болта (9) и шайбы (8).

Примечание: Затяните болт (9) и шайбу (8).



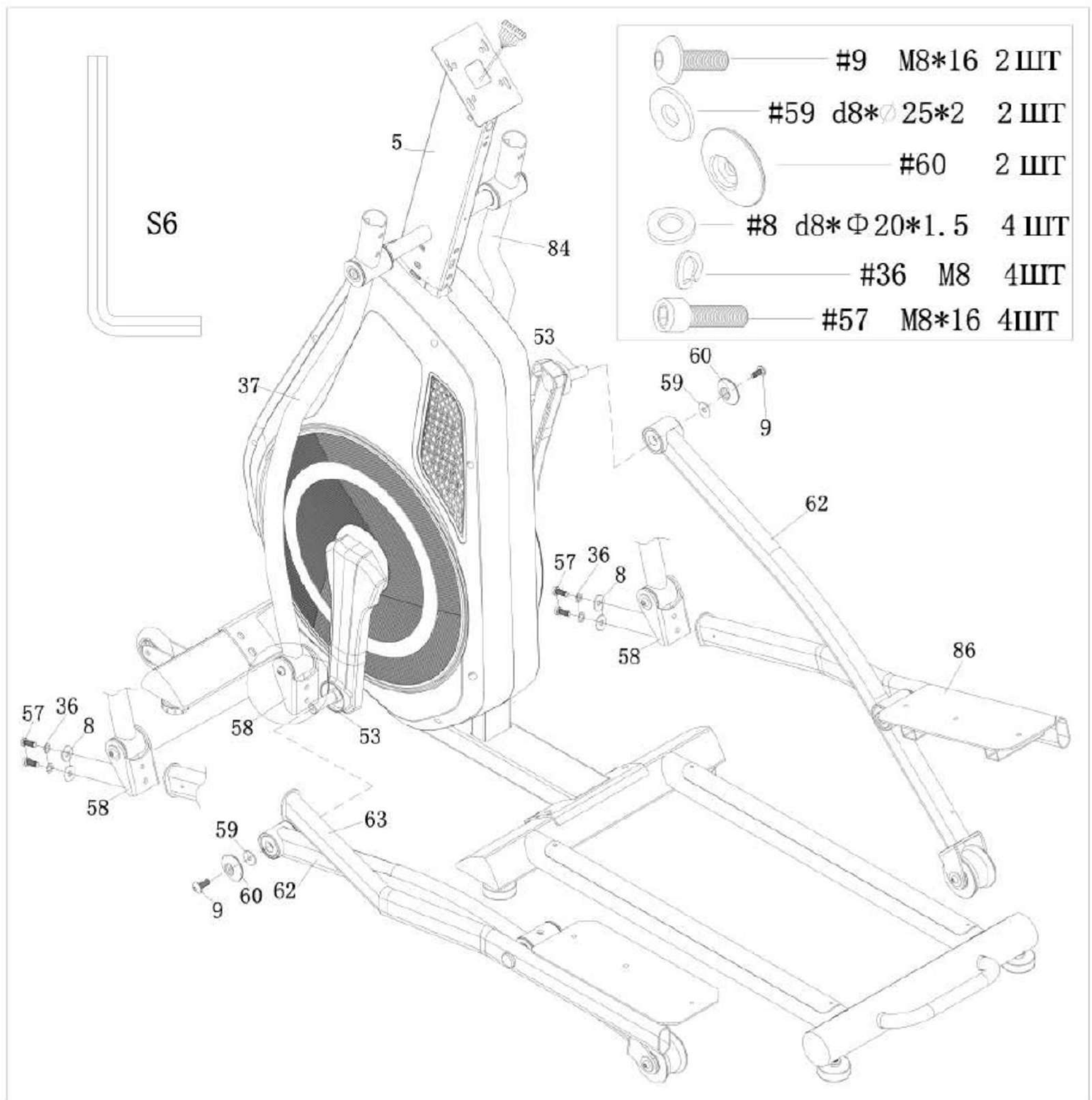
ШАГ 4

Прикрепите нижний поручень (37/84) к стойке (5) с помощью болта (9), пружинной шайбы (36) и шайбы (35).



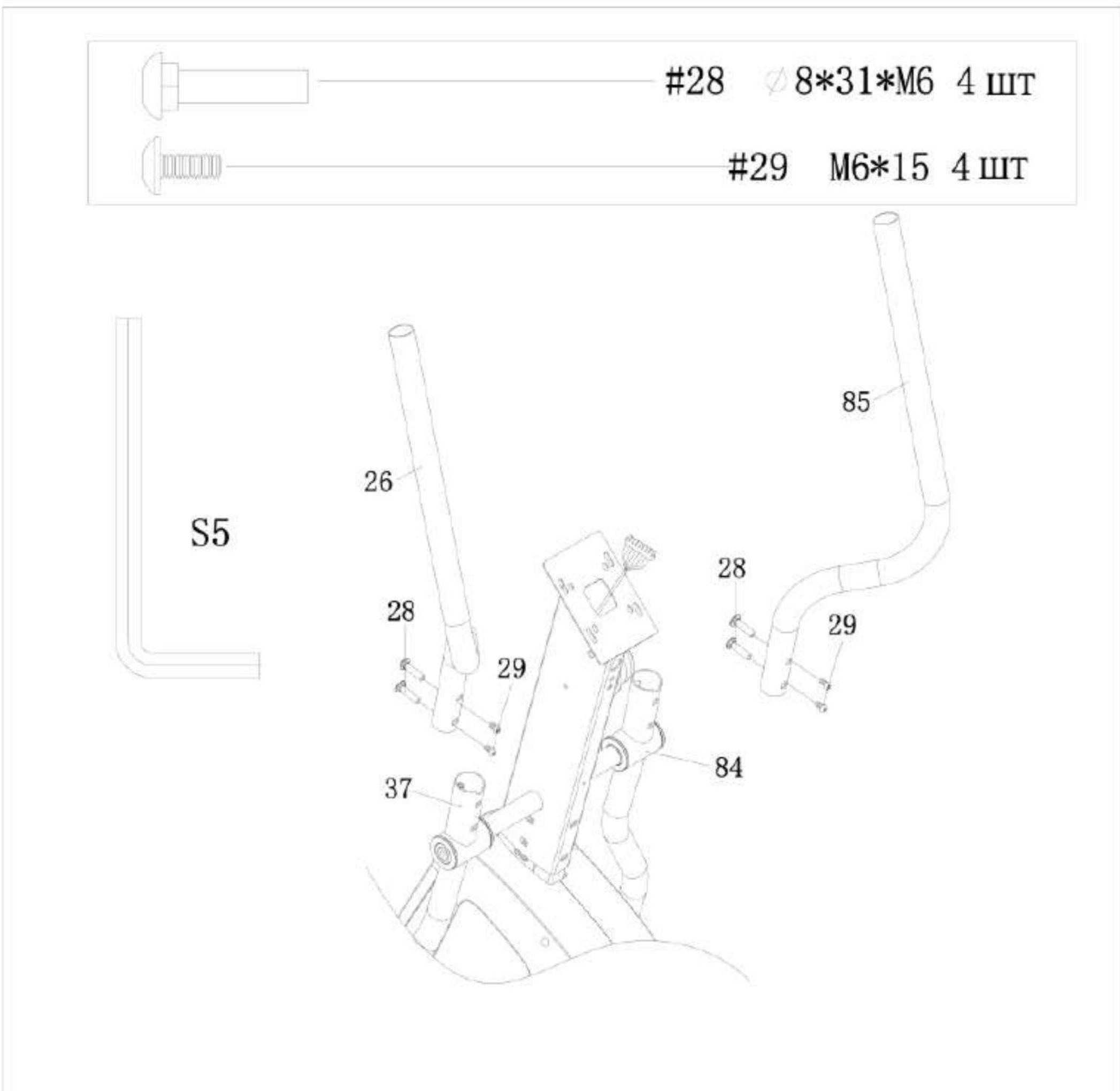
ШАГ 5

- а. Прикрепите трубку педали (62) к коленчатому валу (53) с помощью шестигранного болта (9), заглушки (60) и шайбы (59), используя гаечный ключ (S6).
- б. Прикрепите соединительную трубку (62) к штифту (58) с помощью болта (57), шайбы (36) и шайбы (8).



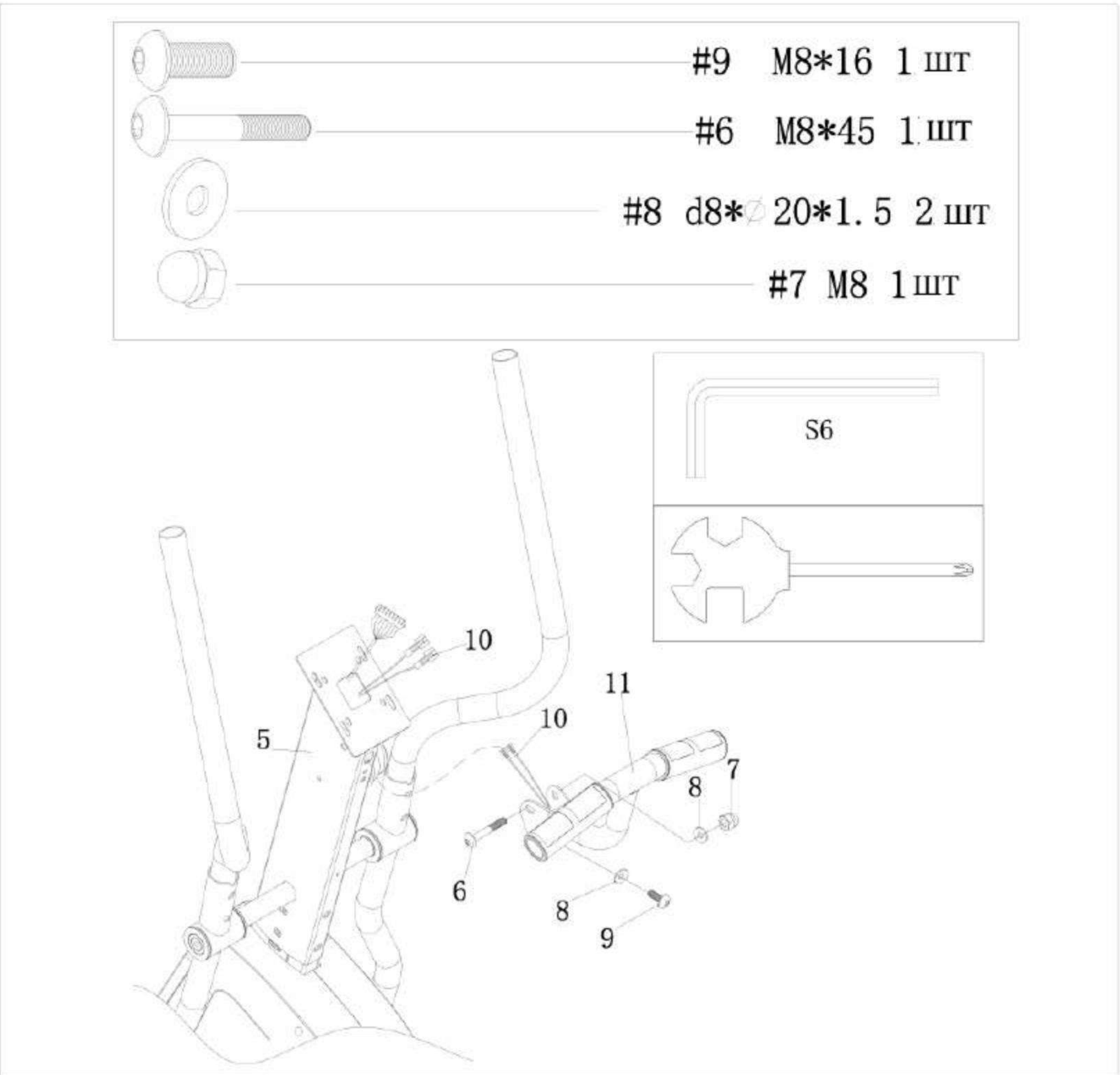
ШАГ 6

Соедините поручень (26/85) с нижним поручнем (37/84) с помощью болта (28) и купольной гайки (29).



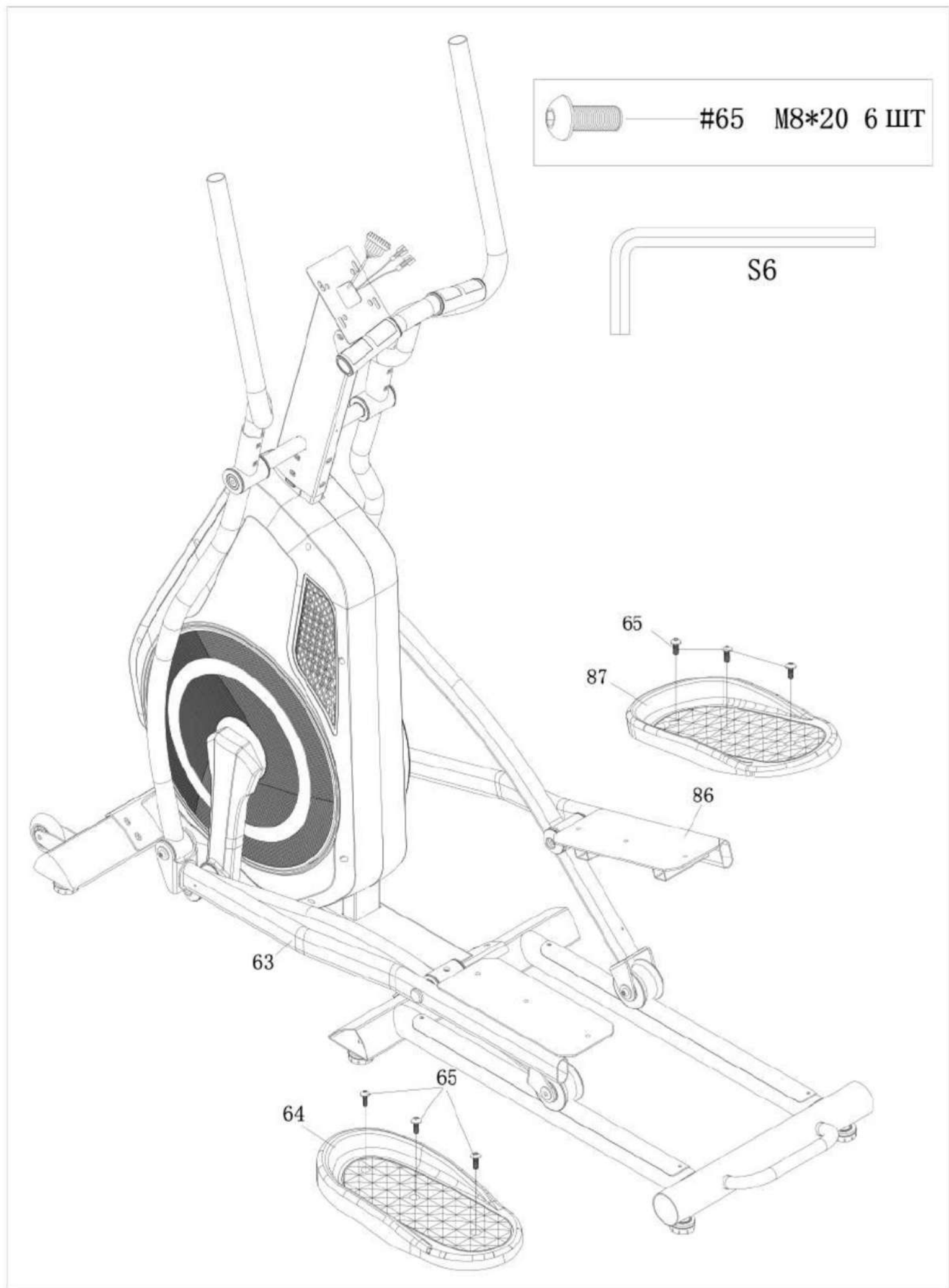
ШАГ 7

Прикрепите средний поручень (11) к опорной стойке (5) с помощью болта (6), шайбы (8) и гаек (7/9) и пропустите кабель сенсора (10) через опорную стойку (5).



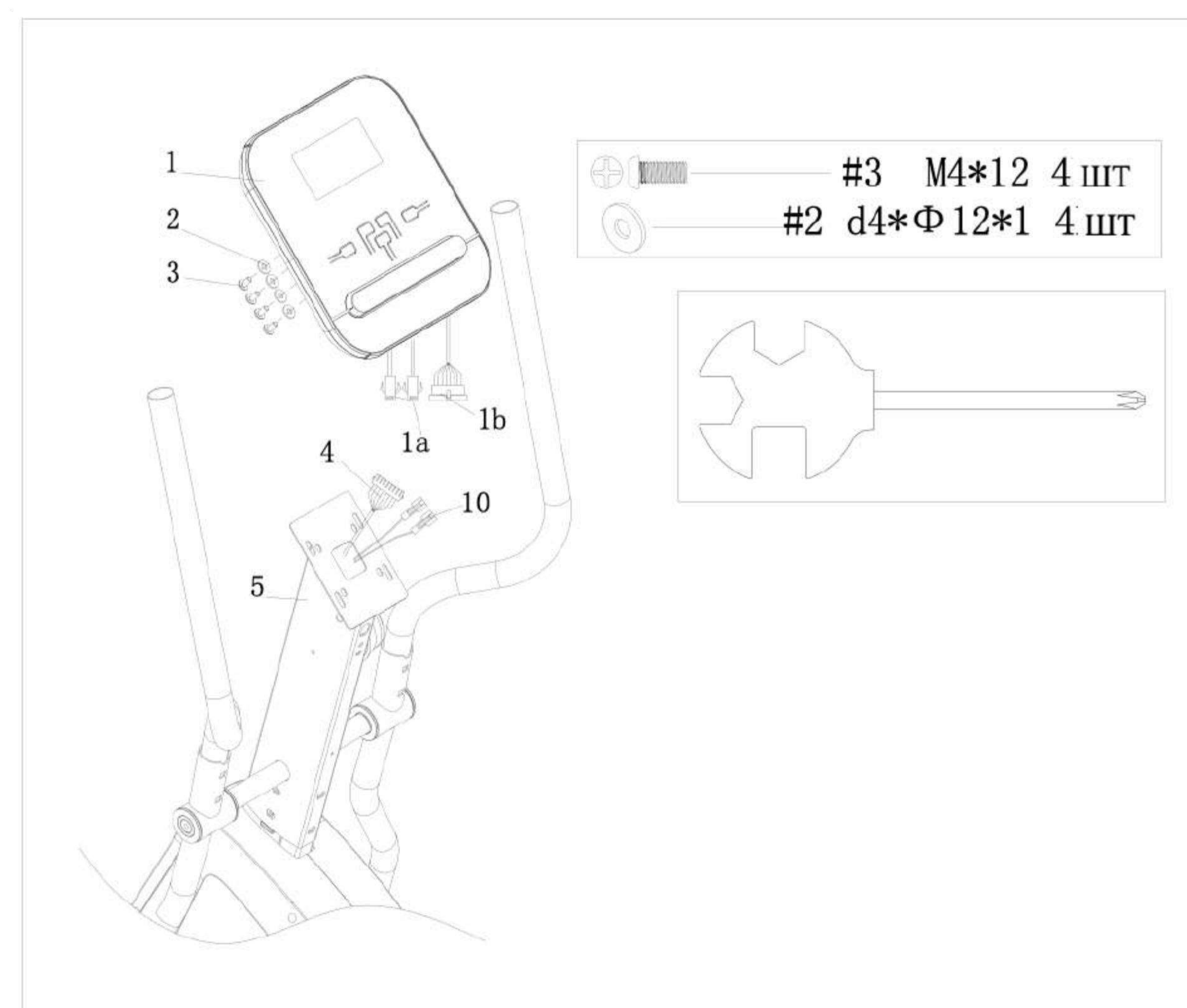
ШАГ 8

Установите педали (64/87) на трубки педалей (62/86) с помощью болтов (65).



ШАГ 9

Соедините кабель компьютера (1a) с проводом пульсометра поручня (10). Затем прикрепите компьютер (1) к опорной стойке (5) с помощью винта (3) и шайбы (2).



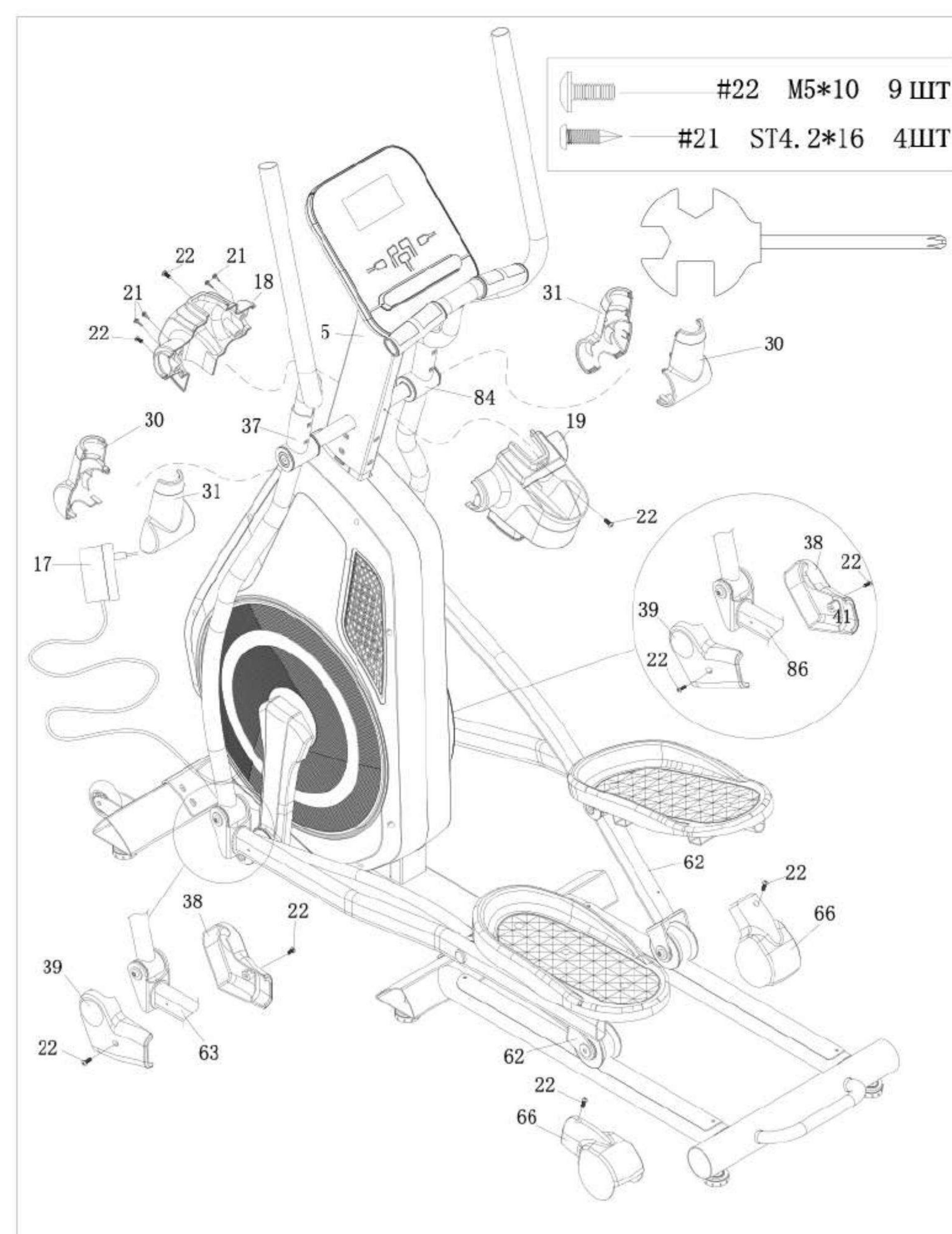
ШАГ 10

Прикрепите декоративный кожух (18/19) к опорной стойке (5) с помощью винтов (21/22).

Прикрепите кожух поручня (30/31) к нижнему поручню (37/84).

Прикрепите кожух трубки педали (38/39) к трубке педали (62/86) с помощью крестообразного винта (22).

Прикрепите кожух валика (66) к левой/правой соединительной трубке (62) с помощью крестообразного винта (22).



Перед использованием тренажера подключите адаптер питания к розетке.

ВНИМАНИЕ

Перед началом эксплуатации тренажера убедитесь, что все болты и гайки затянуты.

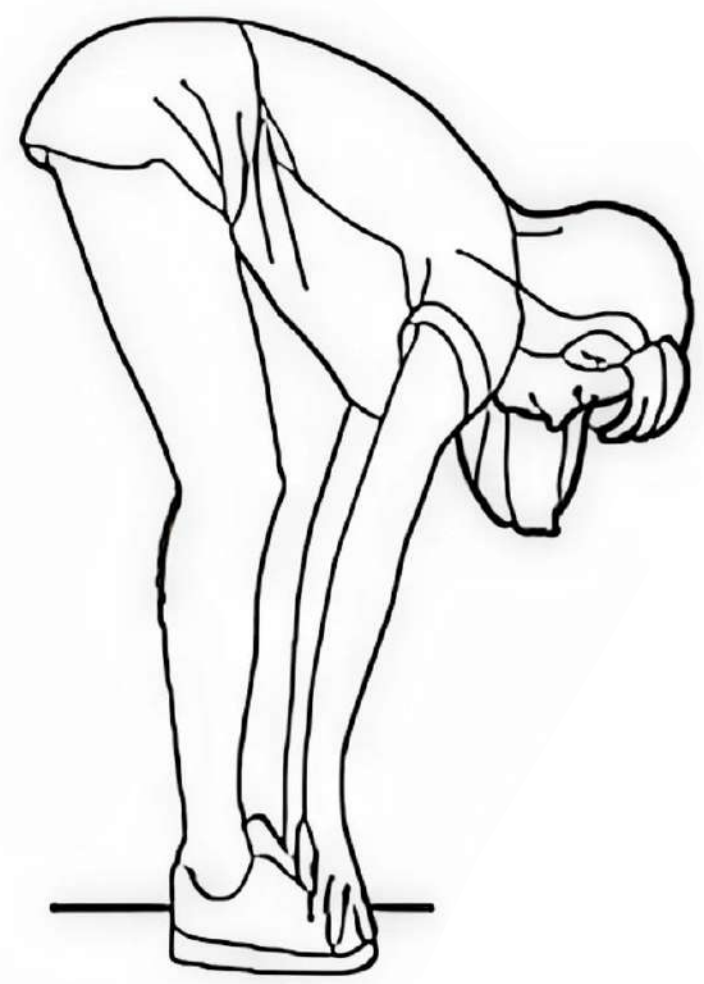
Примечание: для облегчения перемещения тренажера торцевая крышка на передней трубке стабилизатора является съёмной.

Инструкция по тренировкам

Использование эллиптического тренажера даёт вам ряд преимуществ: вы улучшите свою физическую форму, приведёте в тонус мышцы и в сочетании с диетой, ограничивающей количество калорий, сможете сбросить 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.



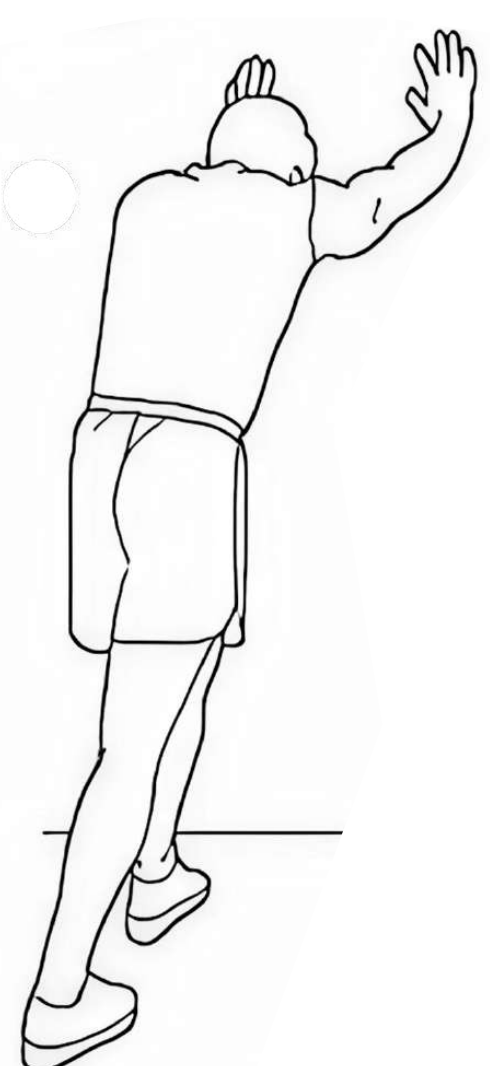
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



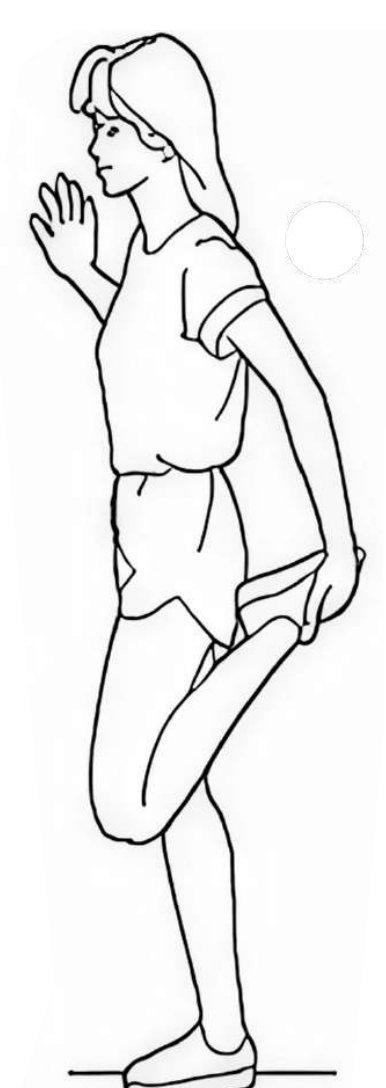
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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



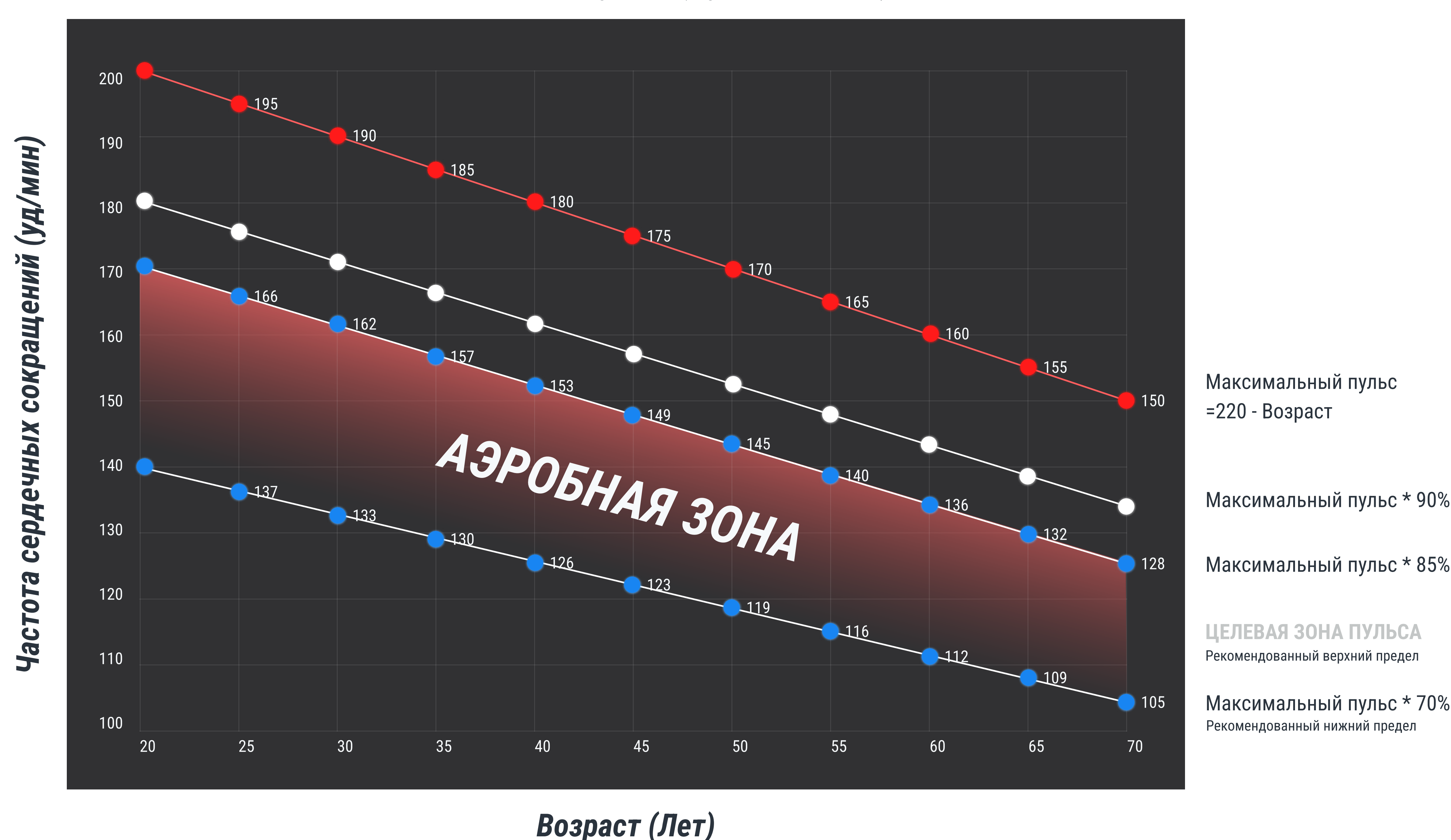
РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

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 сердцебиения 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.

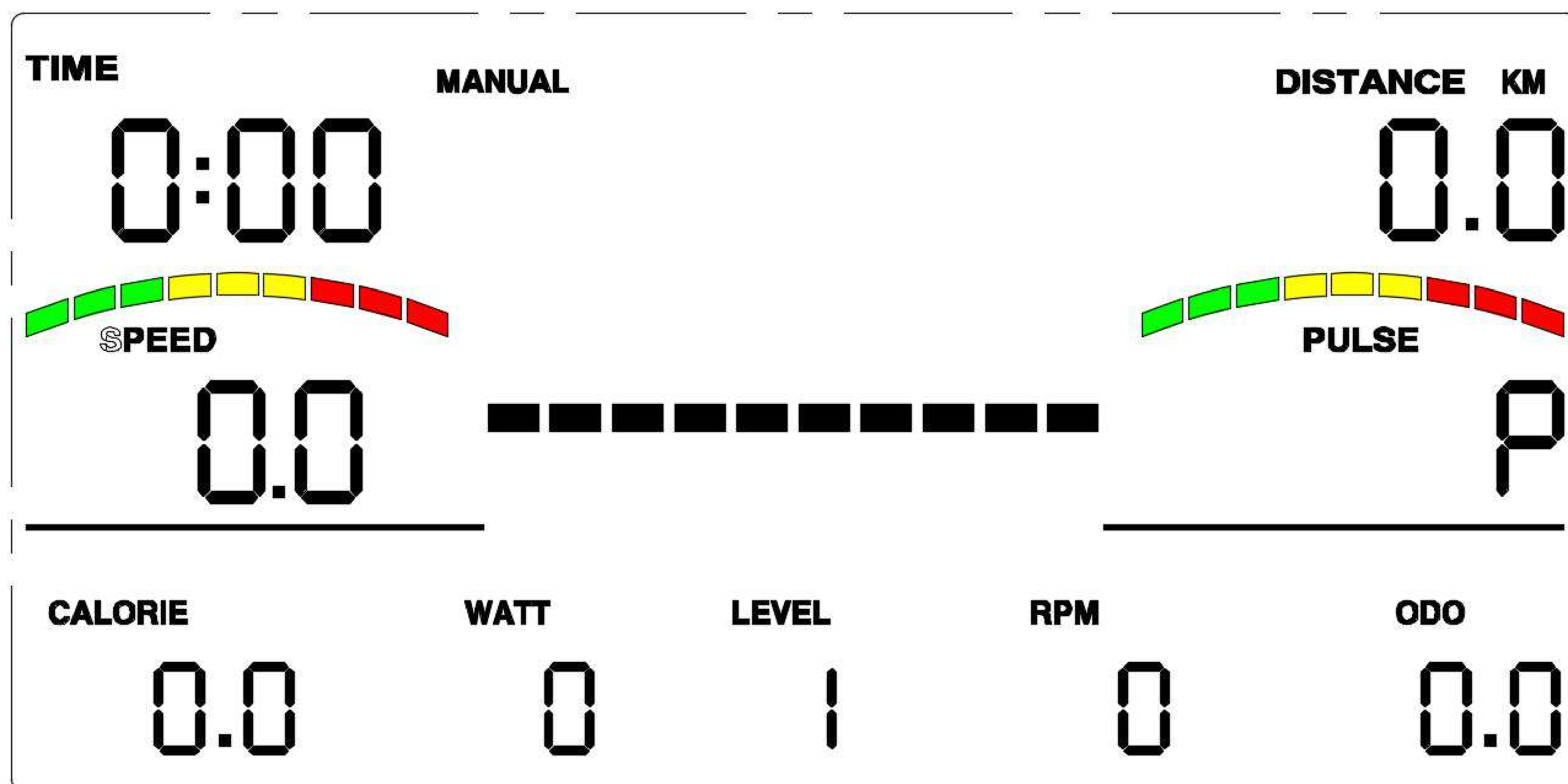
Рекомендуем тренироваться как минимум три раза в неделю и, если возможно, равномерно распределять ваши тренировки в течение недели.

ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА МЫШЦ

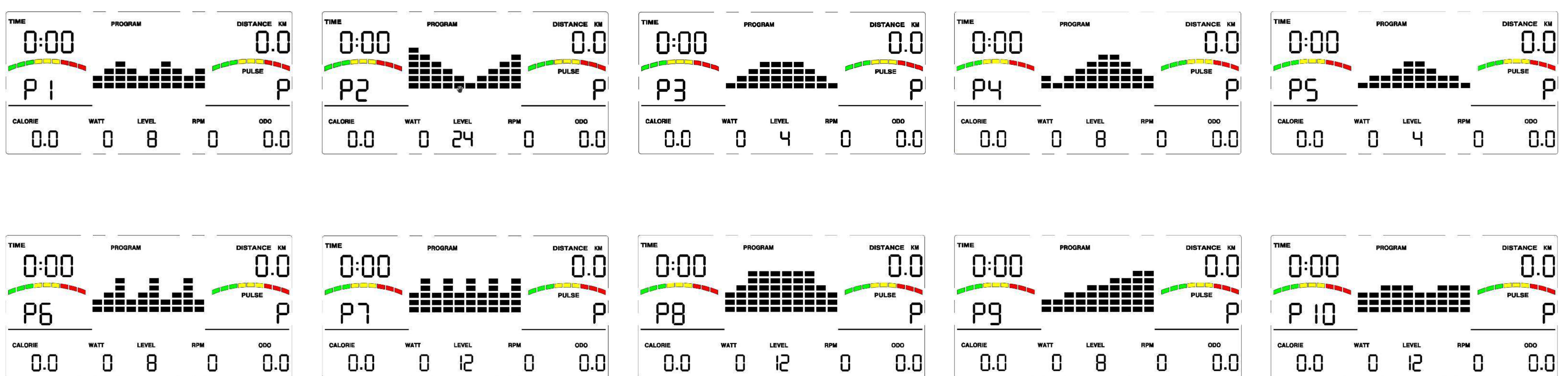
Повышайте тонус мышц ног, увеличивая сопротивление тренажера в основной фазе занятия. Работайте с максимальным усилием, но следите за пульсом: при необходимости замедлите темп, чтобы оставаться в рамках целевой зоны. Разминка и заминка при этом выполняются в обычном режиме

Инструкция к монитору

ПРОГРАММЫ: 21 ПРОГРАММА



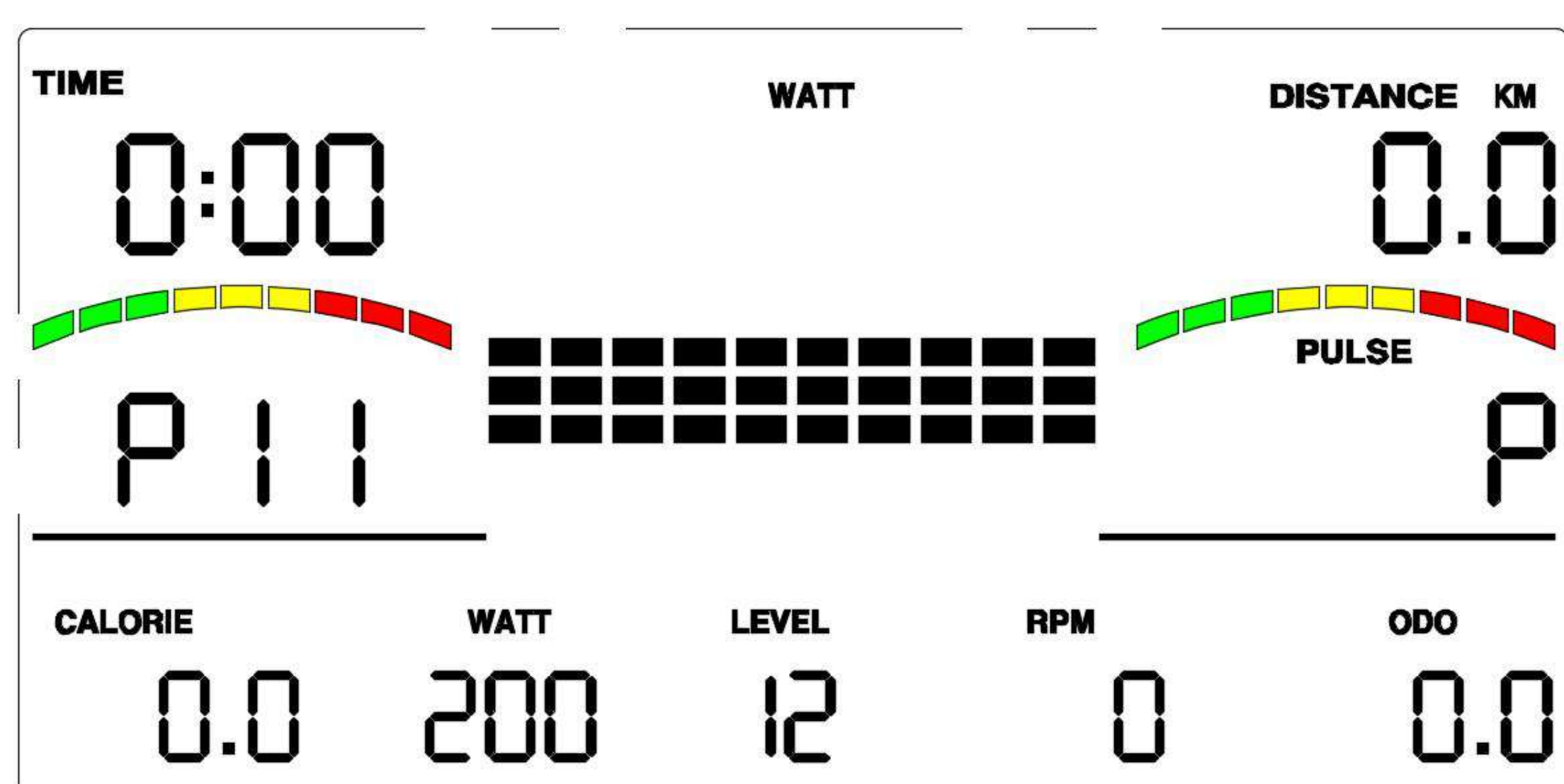
10 ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ (PROGRAM: P1–P10)



- P1: ROLLING (Волна)
- P2: VALLEY (Долина)
- P3: FATBURN (Сжигание жира)
- P4: RAMP (Подъём)
- P5: MOUNTAIN (Гора)
- P6: INTERVAL (Интервальная)
- P7: CARDIO (Кардио)
- P8: ENDURANCE (Выносливость)
- P9: SLOPE (Уклон)
- P10: RALLY (Ралли)

1. Нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения выбора и перехода в окно настройки времени, расстояния и калорий.
2. Значения времени, расстояния и калорий будут мигать. С помощью кнопок UP (+) и DOWN (-) установите нужное время. Нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения, затем START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки.
3. Программа отображается в виде 10 столбцов с 8 уровнями нагрузки в каждом. Каждый столбец соответствует 1 минуте тренировки (если задано время, каждый столбец рассчитывается как ВРЕМЯ / 10, кроме ручного режима). Каждый уровень соответствует 4 ступеням нагрузки.

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ (WATT PRO: P11)

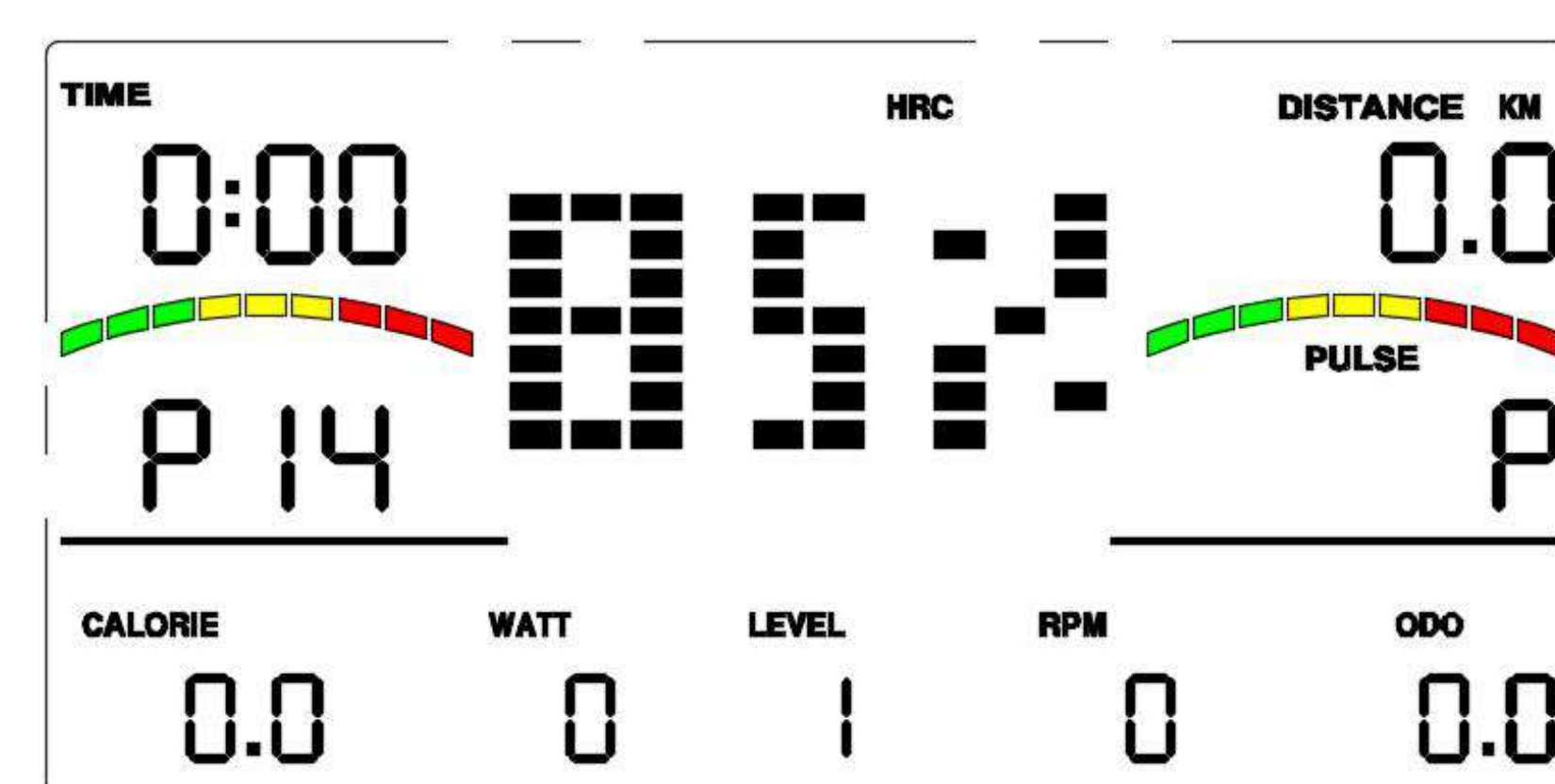
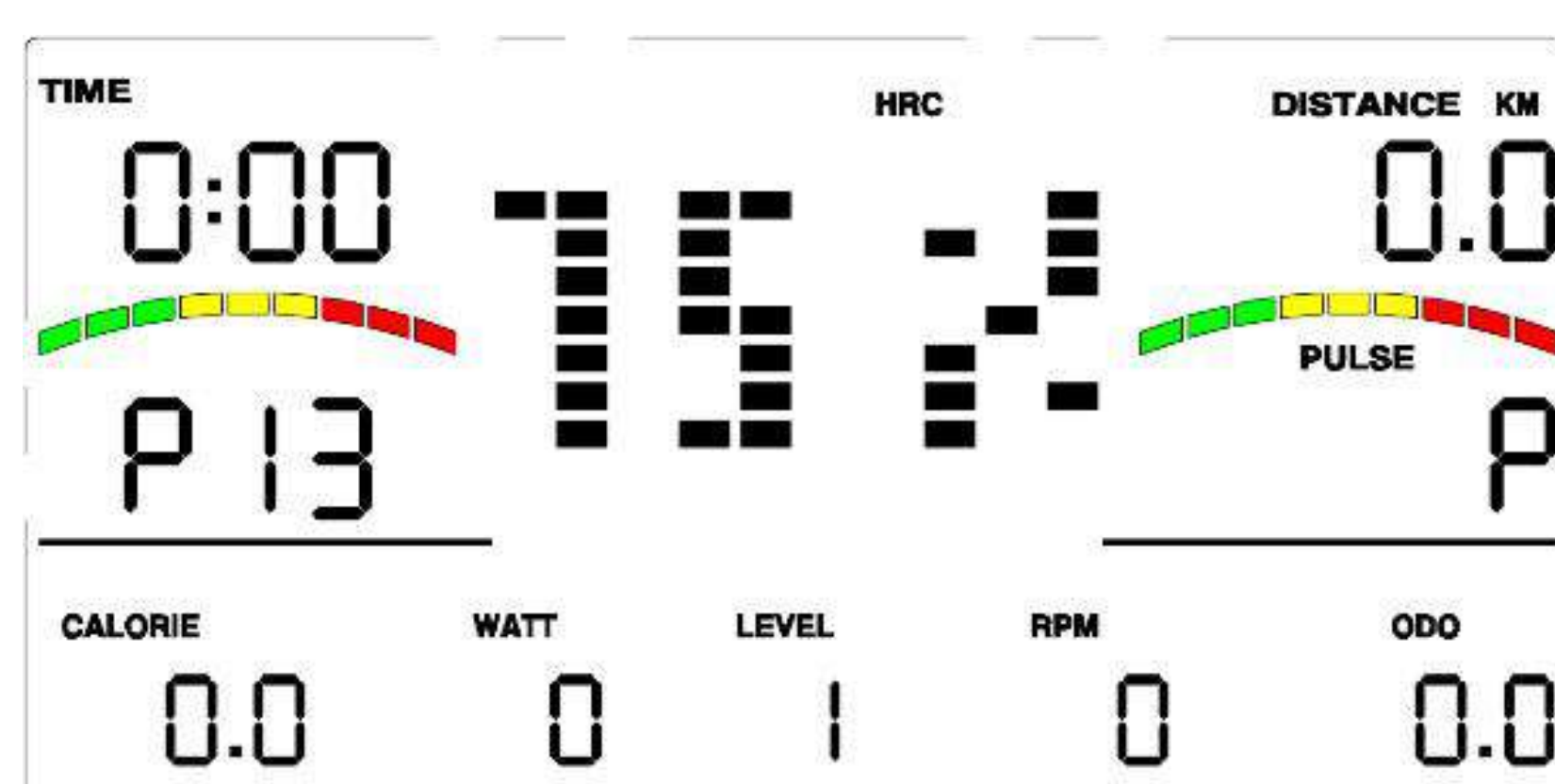
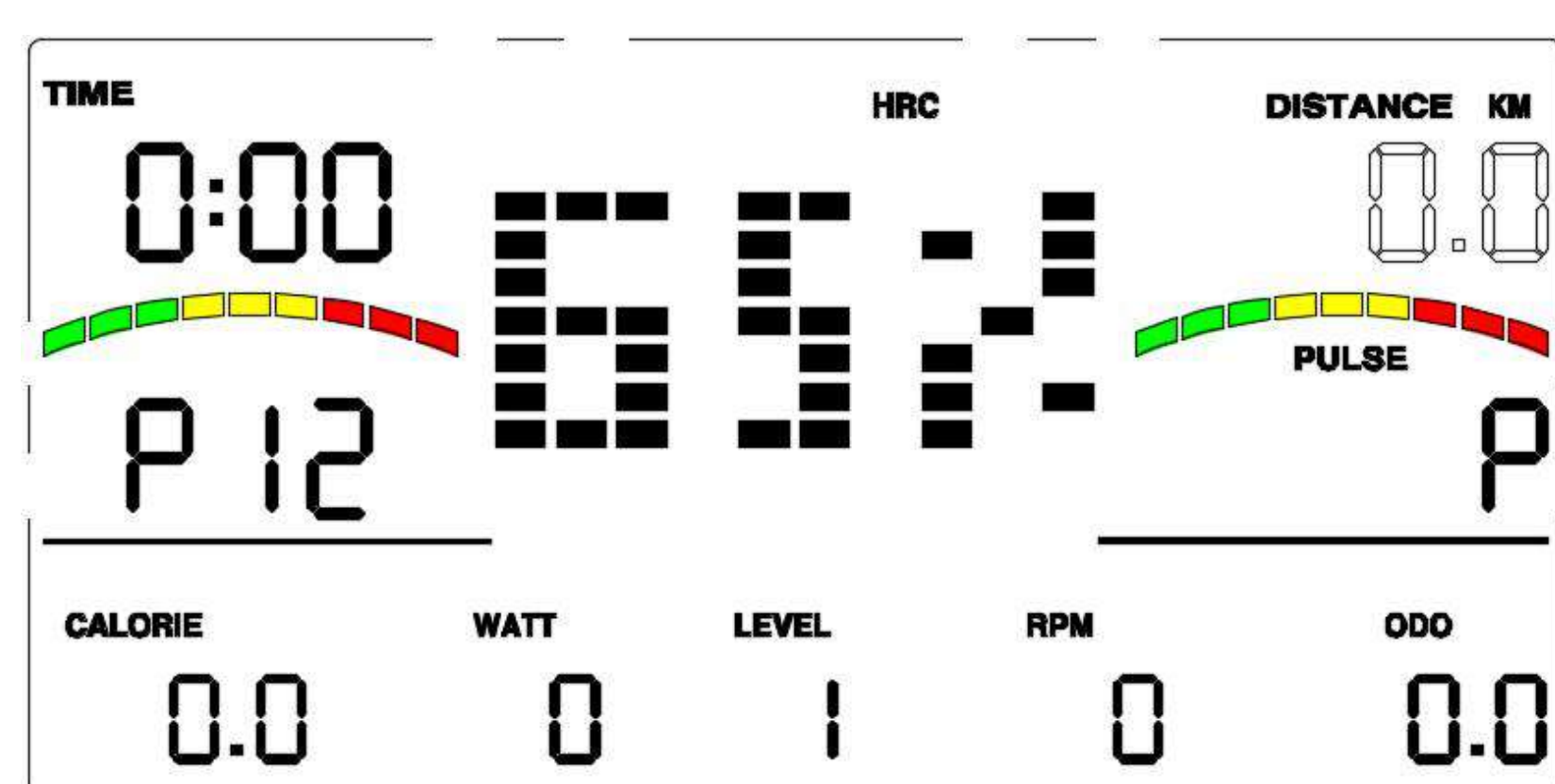


1. На дисплее начнёт мигать значение WATT (мощность). С помощью кнопок UP (+) и DOWN (-) установите нужную мощность. Нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения, затем START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки.
2. WATT: отображает текущую мощность. Шаг изменения – 5, диапазон 10–300.
3. Значение WATT определяется крутящим моментом и частотой вращения педалей (RPM). В этой программе мощность поддерживается на постоянном уровне: если вы крутите педали быстрее, нагрузка снижается, если медленнее – нагрузка увеличивается, чтобы сохранить заданное значение WATT.

3 ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА (PULSE PRO: P12–P14):

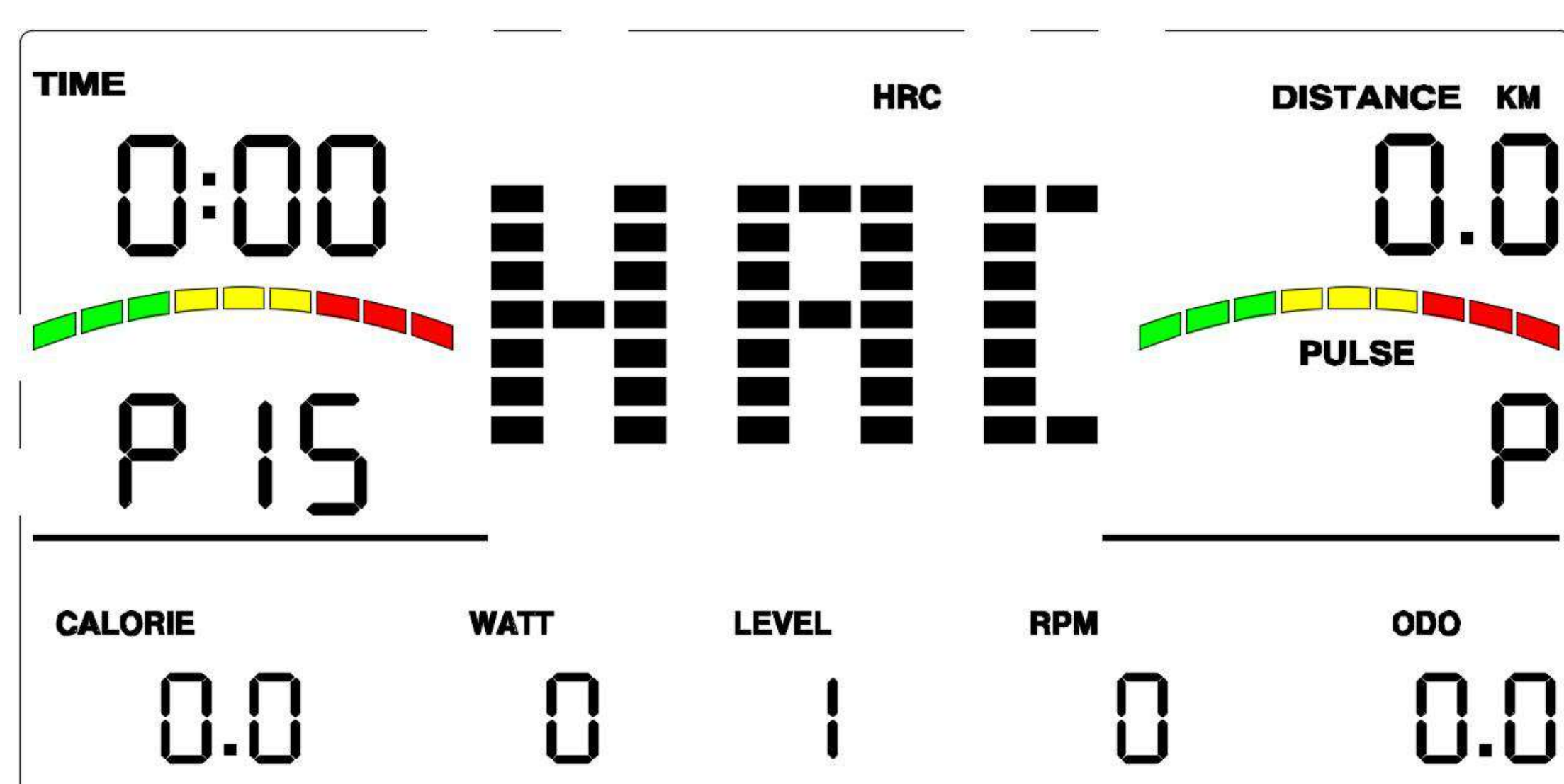
65% от макс. ЧСС, 75% от макс. ЧСС, 85% от макс. ЧСС*

*ЧСС – частота сердечных сокращений



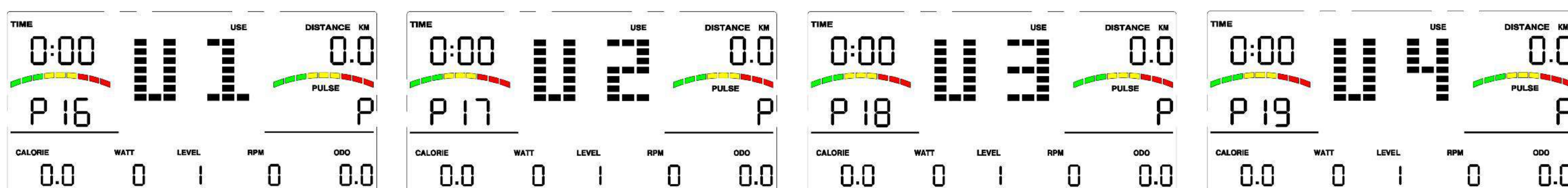
1. Нажмите ENTER (ВВОД) для выбора программы контроля пульса и перехода в окно настройки возраста (AGE). Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки.
2. Возраст (YEAR): диапазон 10–99 лет.
3. Во время тренировки значение пульса пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Программа контроля пульса поддерживает пульс в пределах заданного значения. Если консоль определяет, что текущий пульс выше заданного, она автоматически снижает уровень сопротивления (или вы можете замедлиться). Если пульс ниже заданного – уровень сопротивления увеличивается (или вы можете ускориться).

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА С РУЧНОЙ УСТАНОВКОЙ ЦЕЛИ (PULSE PRO: P15)



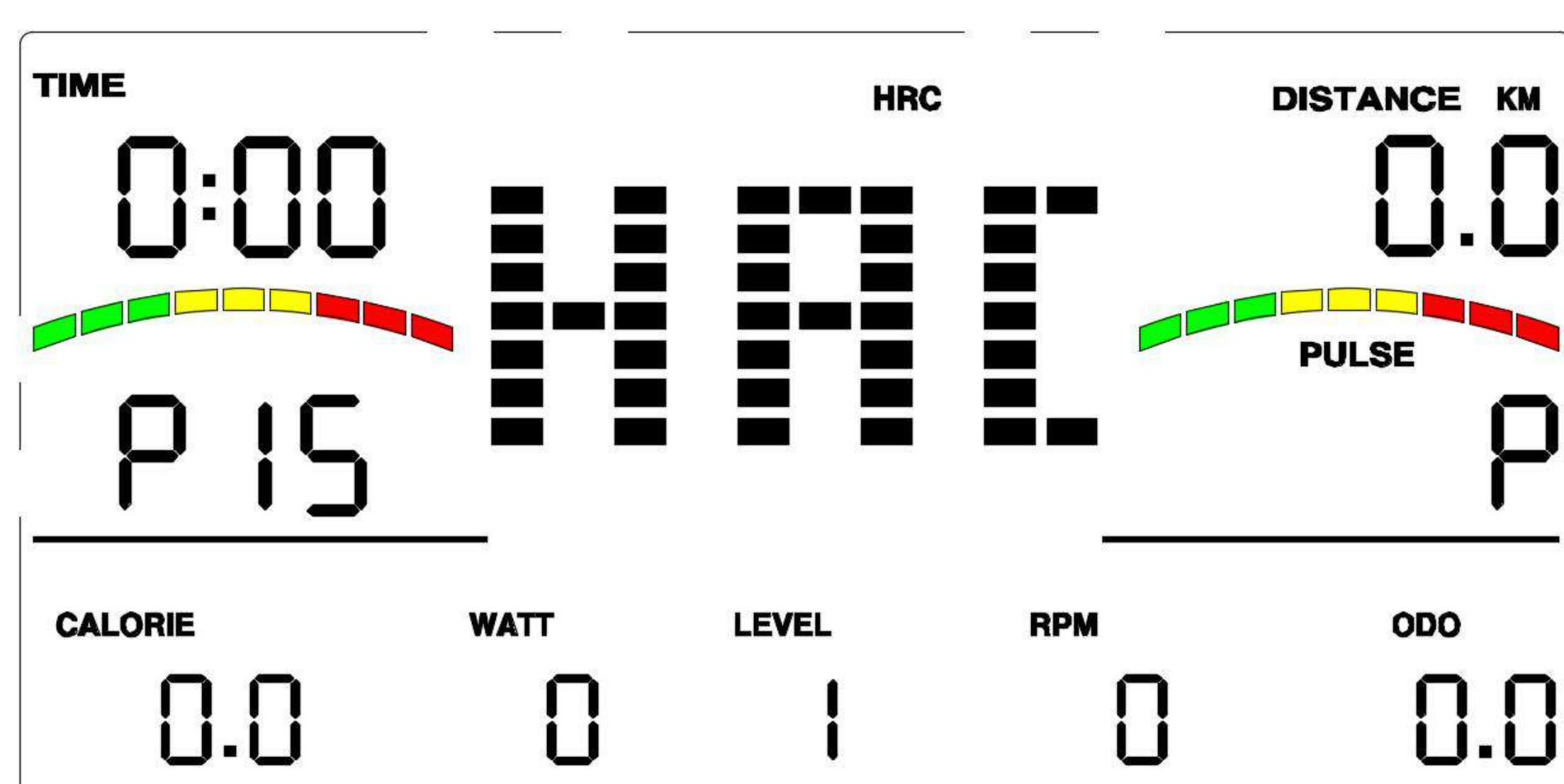
1. На дисплее начнёт мигать целевое значение пульса. С помощью кнопок UP (+) и DOWN (-) установите нужный пульс. Нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения, затем START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки.
2. Принцип работы аналогичен программам контроля пульса (P12–P14): консоль регулирует нагрузку для поддержания заданного пульса.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (CUSTOM1–CUSTOM5, P16–P19)



1. Начнёт мигать первый уровень сопротивления. С помощью кнопок UP (+) и DOWN (-) установите нужную нагрузку. Нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения. Повторите для настройки уровней со 2 по 10. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки.

ПРОГРАММА ИЗМЕРЕНИЯ ПРОЦЕНТА ЖИРА (BODY FAT: P20)

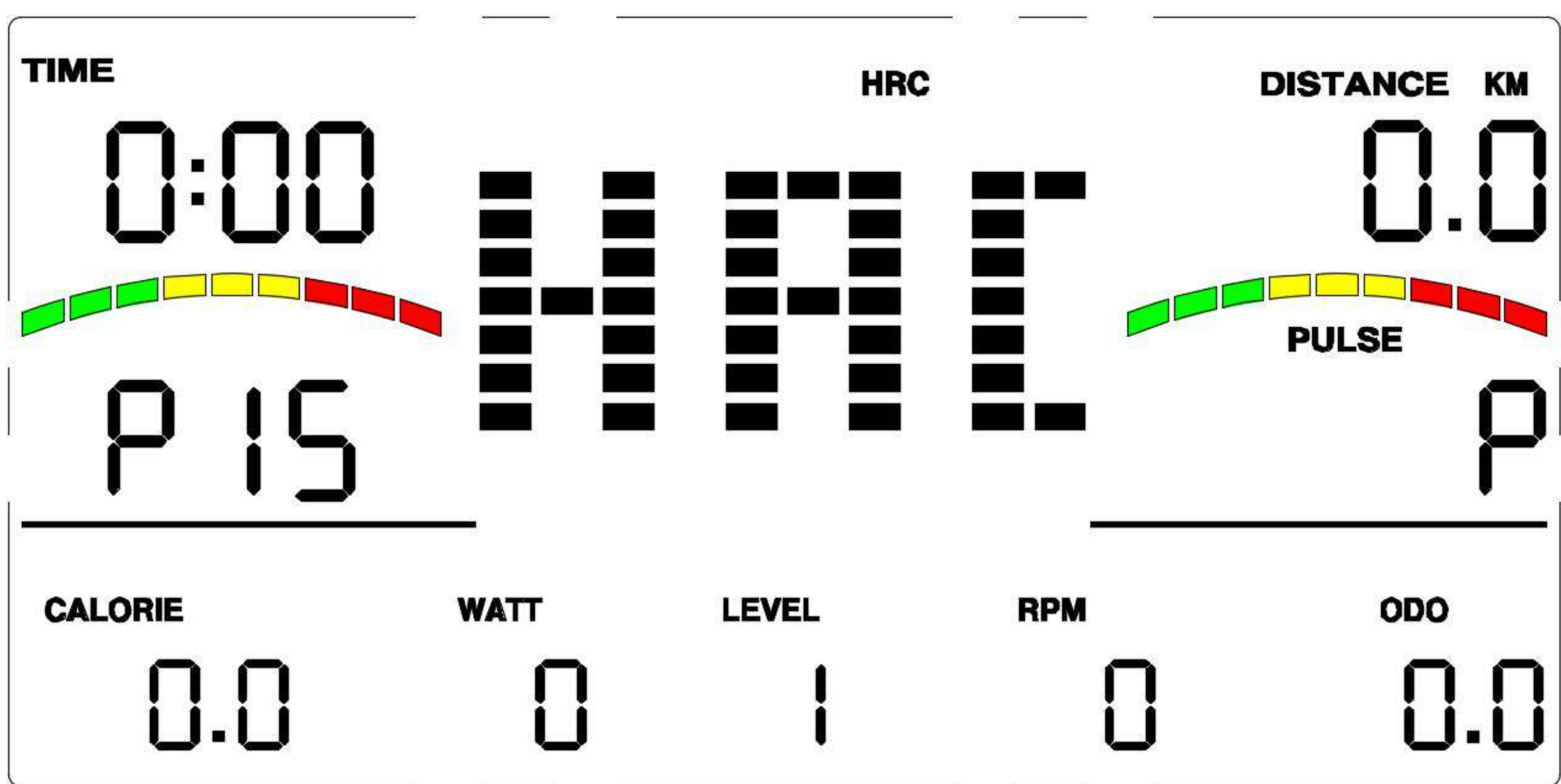


1. В режиме остановки нажмите ENTER (ВВОД) для входа в настройки параметров тела. Устанавливаются параметры: номер пользователя (1–8), рост (CM), пол, возраст (YEAR), вес (KG). Нажимайте ENTER (ВВОД) для перехода к следующему параметру. Кнопки UP (+) и DOWN (-) изменяют значения.
2. После завершения настроек возьмитесь за датчики пульса и нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП). Через 10 секунд дисплей покажет процент жира. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП) для выхода. Если датчик не обнаруживает сигнал в течение 10 секунд, отобразится ошибка Er.2.

ТАБЛИЦА СРАВНЕНИЯ ПРОЦЕНТА ЖИРА

Пол / Возраст	Дефицит	Норма	Небольшой избыток	Избыток	Ожирение
Мужчины ≤ 30	< 14%	14–20%	20,1–25%	25,1–35%	> 35%
Мужчины > 30	< 17%	17–23%	23,1–28%	28,1–38%	> 38%
Женщины ≤ 30	< 17%	17–24%	24,1–30%	30,1–40%	> 40%
Женщины > 30	< 20%	20–27%	27,1–33%	33,1–43%	> 43%

РУЧНАЯ ПРОГРАММА (MANUAL PROGRAM)



1. Нажимайте кнопки UP (+) и DOWN (-), чтобы выбрать нужную программу.
2. УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ (RESISTANCE LEVEL): отображает текущий уровень. Диапазон: 1–32.
3. Нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения выбора и перехода в окно настройки времени, расстояния и калорий.
4. Значения времени, расстояния и калорий будут мигать. С помощью кнопок UP(+) и DOWN(-) установите нужное время. Нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения, затем START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки.

Функции кнопок

ENTER (ВВОД)

- В режиме остановки нажмите ENTER для входа в выбор программы и настройки значений (мигающее поле).
- При выборе программы нажмите ENTER для подтверждения.
- При настройке нажмите ENTER для подтверждения установленного значения.

START/STOP (СТАРТ/СТОП)

- Нажмите для запуска или остановки программы.
- В любом режиме удерживайте 2 секунды для полного сброса консоли.
- Одновременное удержание ENTER и START/STOP в течение 2 секунд сбрасывает настройки консоли и пройденное расстояние.

UP (+) / DOWN (–) (ВВЕРХ / ВНИЗ)

- В режиме остановки и при мигании символов на дисплее: поворот по часовой стрелке — выбор программы вверх, против часовой — вниз.
- При мигании значения в окне: увеличивает/уменьшает значение.
- Во время тренировки: увеличивает/уменьшает уровень сопротивления.

RESET (СБРОС)

В режиме настройки сбрасывает значение в мигающем окне (TIME, DIST, CAL / время, дистанция, калории).

TOTAL RESET (ПОЛНЫЙ СБРОС)

При нажатии консоль сбрасывается и все данные очищаются (кроме общей дистанции и сохранённых данных).

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

- Сначала измерьте текущий пульс, затем нажмите эту кнопку для входа в тест восстановления пульса.
- Для выхода из режима восстановления нажмите эту кнопку снова.

ПРИМЕЧАНИЯ:

- ① Нажатие или поворот кнопок UP/DOWN зависит от текущего режима.
- ② Рекомендуется нажимать на отмеченную область, чтобы избежать случайных нажатий.

Основные функции

ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ

Подключите адаптер к сети и к консоли. Консоль издаст звуковой сигнал и перейдёт в исходный режим.

СОХРАНЕНИЕ ДАННЫХ

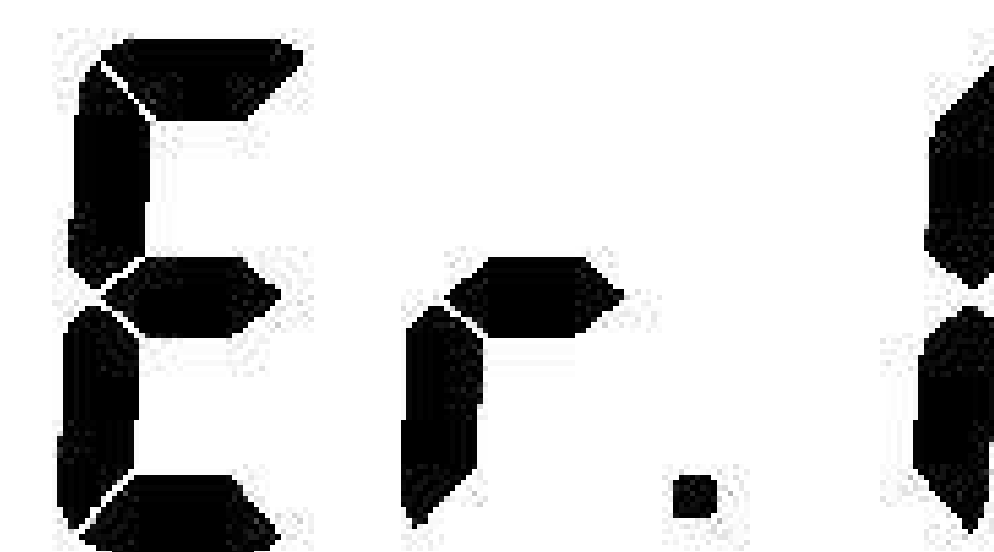
- P16–P19: сохранение данных для 4 пользователей.
- P20: сохранение данных для 8 пользователей (номера 1–8).

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ОТКЛЮЧЕНИЕ

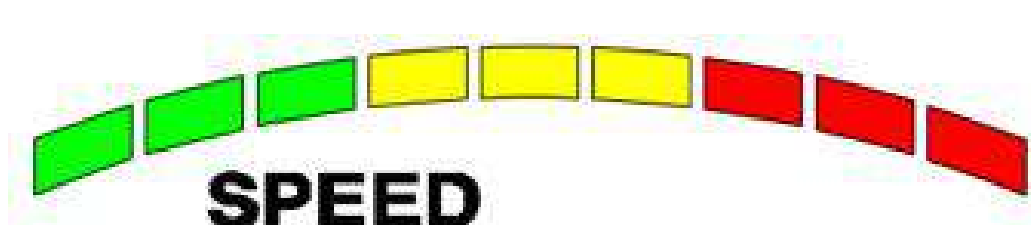
Консоль автоматически выключается через 4 минуты бездействия (нет операций, сигнала скорости и пульса). При этом текущие данные сохраняются, а нагрузка сбрасывается на минимум. При нажатии любой кнопки или начале движения консоль включается автоматически.

ЗНАЧОК E1

Появляется после включения, если консоль не обнаруживает двигатель системы нагружения. Все операции с кнопками недействительны.

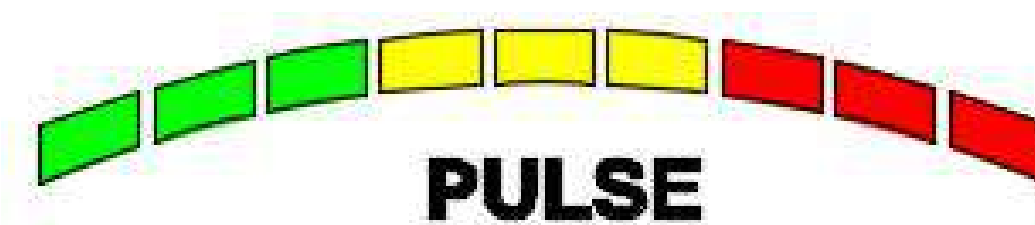


ЦВЕТОВАЯ ИНДИКАЦИЯ



SPEED

Скорость: от жёлтого до красного в зависимости от скорости движения.



PULSE

Пульс: от жёлтого до красного в зависимости от значения пульса.

ТЕСТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА (RECOVERY)

Тест сравнивает пульс до и после нагрузки для оценки силы сердца.

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

- **A.** Возьмитесь обеими руками за датчики пульса — консоль отобразит текущий пульс.
- **B.** Нажмите RECOVERY — консоль перейдёт в режим остановки.
- **C.** Продолжайте измерять пульс.
- **D.** Таймер отсчитывает 60 секунд до 0.
- **E.** По окончании на дисплее отобразится результат (F1–F6):

F1 = Отлично

F4 = Ниже среднего

F2 = Хорошо

F5 = Плохо

F3 = Удовлетворительно

F6 = Очень плохо

Если консоль сначала не определила пульс, нажатие RECOVERY не запустит тест. Во время теста нажмите RECOVERY для выхода.

ОТОБРАЖАЕМЫЕ ПАРАМЕТРЫ

- **Скорость (SPEED KM/H):** текущая скорость, диапазон 0,0–99,9 км/ч.
- **RPM:** обороты в минуту, диапазон 0–999.
- **Время (TIME):** общее время тренировки (0:00–99:59) или обратный отсчёт (0:00–99:00). При достижении 0 программа останавливается.
- **Расстояние (DIST):** пройденное расстояние (0,0–99,9 км) или обратный отсчёт (0,0–99,0).
- **ODO:** общий пройденный путь за всё время (0,0–999,9 км).
- **Калории (CALORIE):** сожжённые калории (0,0–999,9) или обратный отсчёт (0,0–990).
- **Пульс (PULSE):** текущий пульс (40–240 уд/мин). Поддерживается подключение грудного или наручного Bluetooth-пульсометра по протоколу FTMS.
- **Пользователь (USER):** 1–8.
- **Рост (HEIGHT):** 100–250 см.
- **Возраст (YEAR):** 10–99 лет.
- **Вес (WEIGHT):** 20–150 кг.
- **Уровень сопротивления (RESISTANCE LEVEL):** 1–32.
- **Мощность (WATT):** 10–300, шаг 5.

АДАПТЕР

- **Вход:** AC 100–240 В
- **Выход:** 9 В постоянного тока, 1000 мА

ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРА

Если вы заметили, что дисплей стал тусклым или нечитаемым, извлеките батарею и замените аккумулятор (тип AAA, UM-4, R03P).

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU