

UNIX FIT



ВЕЛОТРЕНАЖЁР UNIX FIT TECHNO AIRBIKE 1100 PRO

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

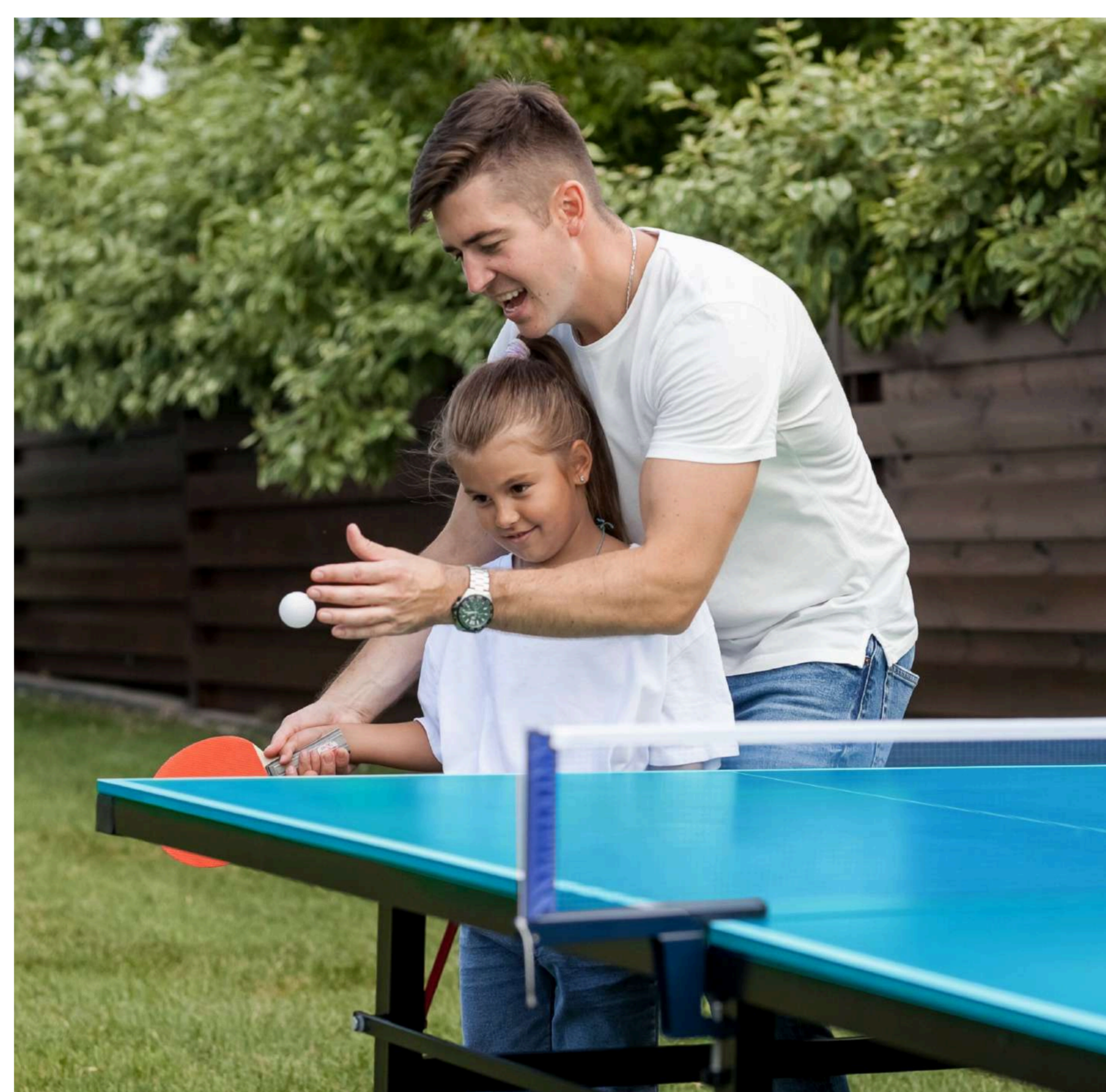
Экосистема UNIX

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.

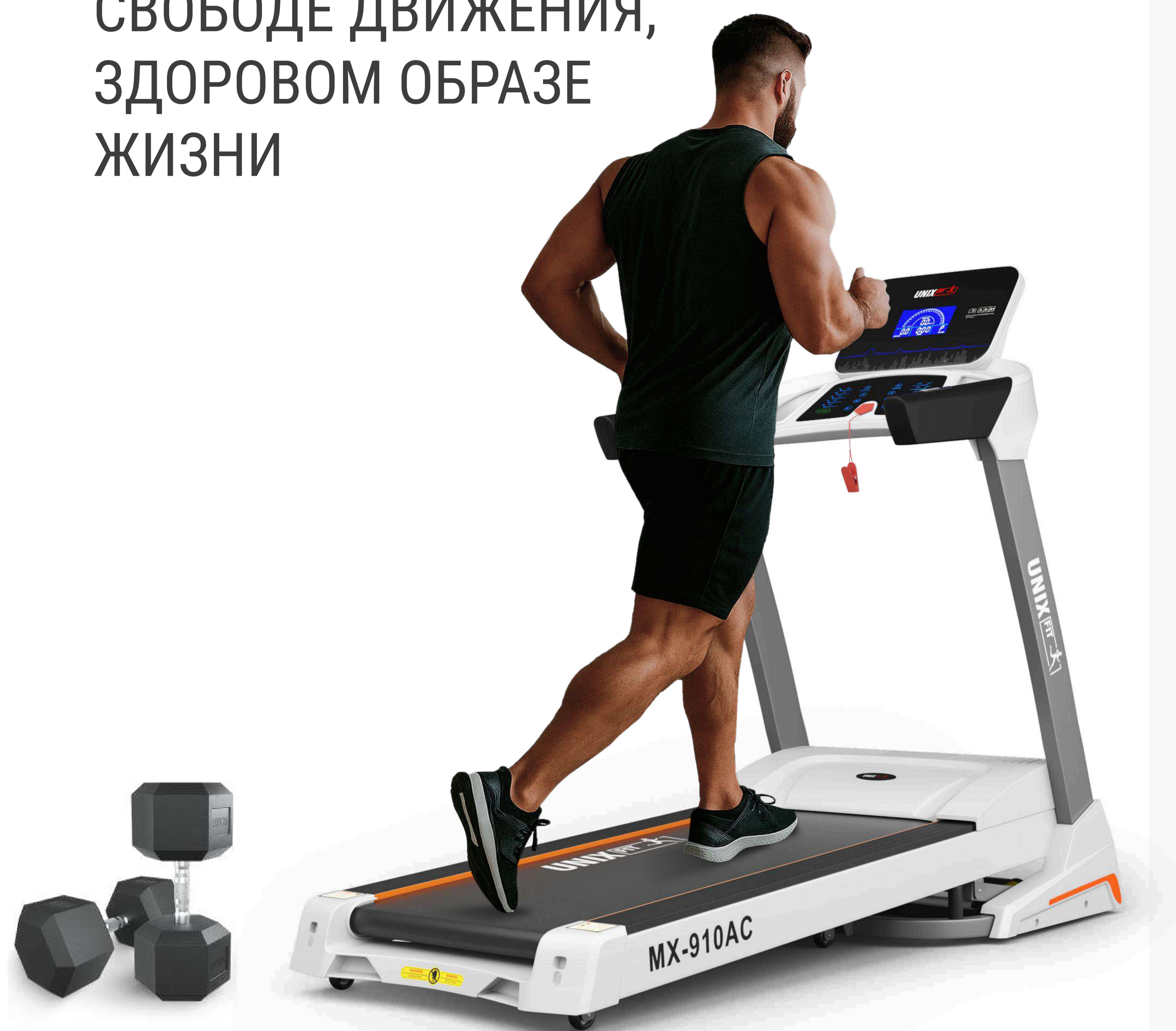
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

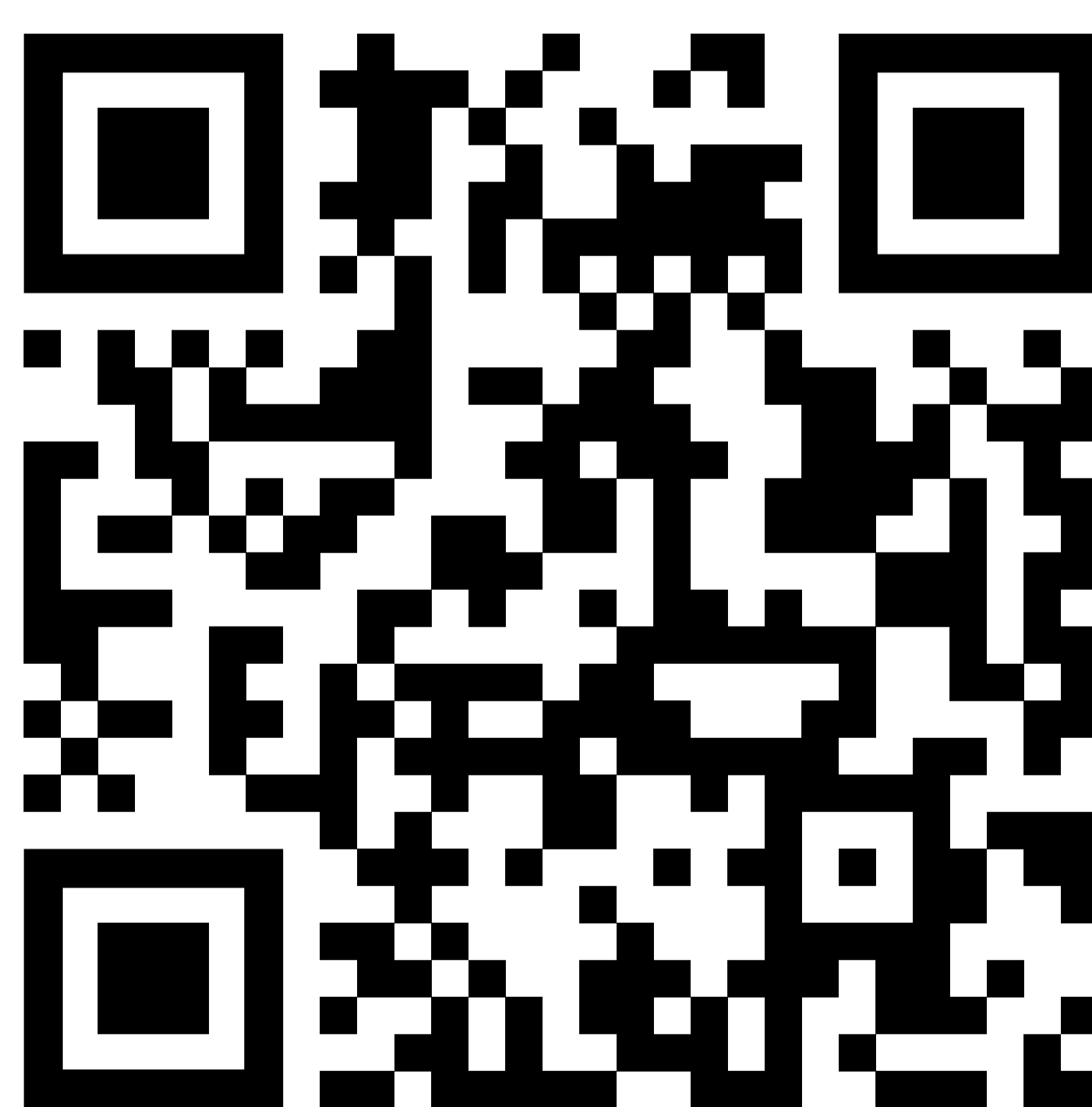
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.

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

Перед использованием прочитайте инструкцию и сохраните это руководство для дальнейшего использования. Во избежание несчастных случаев соблюдайте следующие рекомендации:

- Безопасность и эффективность работы тренажёра обеспечиваются только при условии его правильной сборки, обслуживания и эксплуатации. Информировать всех пользователей устройства о возможных рисках и мерах предосторожности.
- Не подпускайте детей и домашних животных к оборудованию; сборка и эксплуатация допускаются только взрослыми.
- Оборудование не предназначено для терапевтического использования.
- Перед использованием проверьте надёжность затяжки поручней, сиденья и других резьбовых соединений.
- Регулируйте высоту сиденья с помощью соответствующей ручки.
- Во время тренировки держите спину прямо.
- Не выдвигайте регулируемые детали дальше отметки STOP (стоп).

- При обнаружении дефектных компонентов или посторонних шумов немедленно прекратите использование до устранения неисправности.
- Во избежание травм и поломок не допускайте свободного вращения маховика после завершения занятия. Дождитесь его полной остановки.

Хранение и размещение тренажера

- Тренажёр предназначен для использования в тренажёрном зале, в том числе в коммерческих целях.
- Устанавливайте тренажёр на твёрдой, ровной поверхности со специальным защитным или ковровым покрытием.
- Для безопасной эксплуатации вокруг тренажёра необходимо оставить не менее 0,5 метра свободного пространства.
- Не используйте и не храните тренажёр во влажных помещениях (бассейн, сауна и т.п.). Храните оборудование в чистом и сухом месте, вдали от детей.
- Соблюдайте осторожность при транспортировке: используйте правильную технику подъёма, чтобы не повредить спину. При необходимости обратитесь за помощью.

Общие положения и описание устройства

Велотренажёр UNIX Fit Techno AirBike 1100 PRO – профессиональный тренажер для спортзала и дома. Предназначен для использования в фитнес-клубах, небольших коммерческих залах и дома. Данный кардиотренажер пользуется популярностью у спортсменов и тренеров за возможность настраивать оборудование под индивидуальные параметры и нагружать определенную группу мышц.

| | |
|---------------------------|---|
| Питание тренажёра | автономная работа, батарейки для дисплея (2 шт, тип AA) |
| Система нагружения | аэродинамическая |
| Консоль | LCD монохромный, 5,5" (14 см) |
| Показания консоли | кол-во оборотов/мин, скорость, время, расстояние, калории, Вт, пульс, режим интервальной тренировки, заданный пульс |
| Пульсометр | возможность подключения беспроводного кардиодатчика UNIXFIT 5.3 Гц |

Общая схема тренажёра

СХЕМА ТРЕНАЖЁРА В СОБРАННОМ ВИДЕ

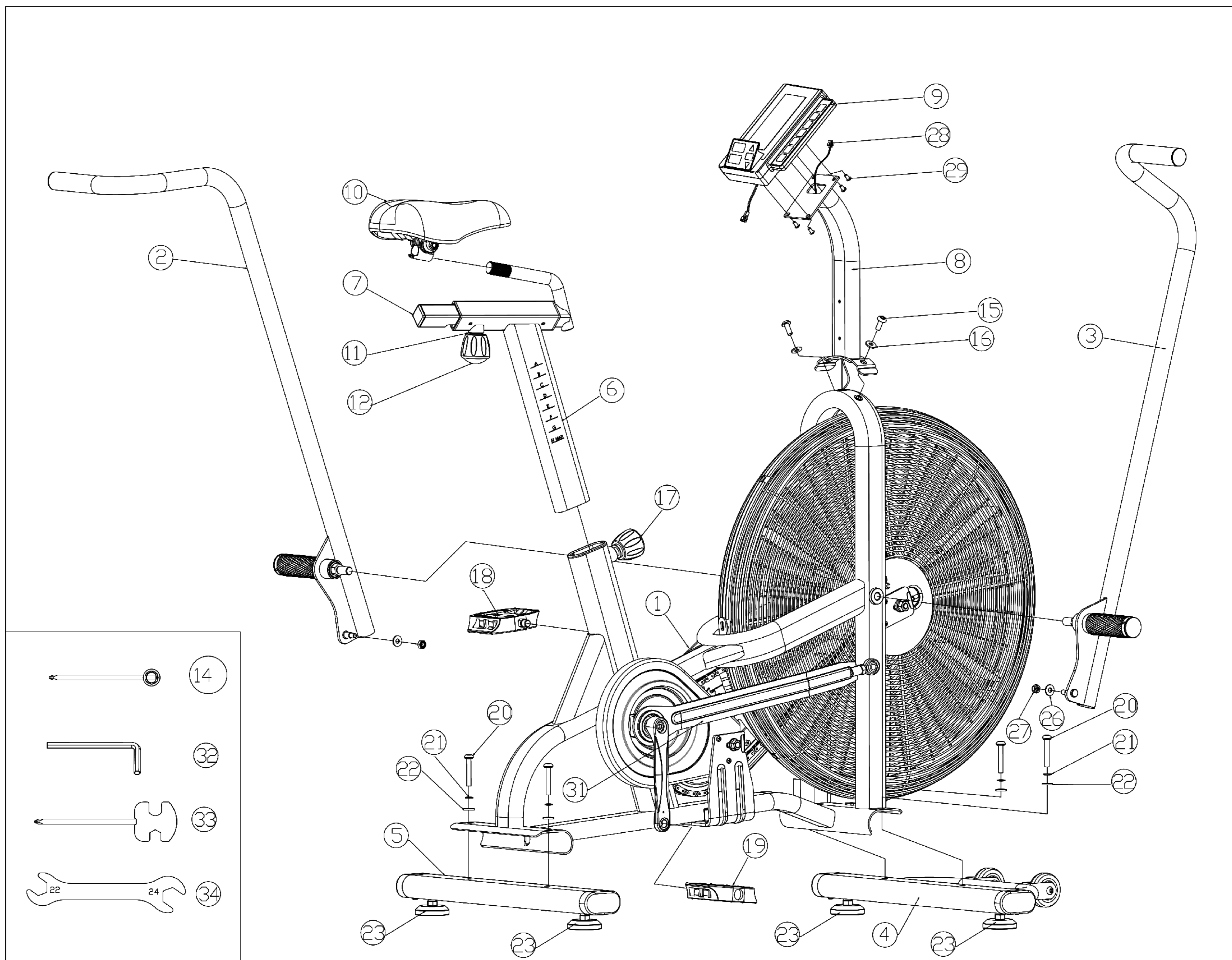
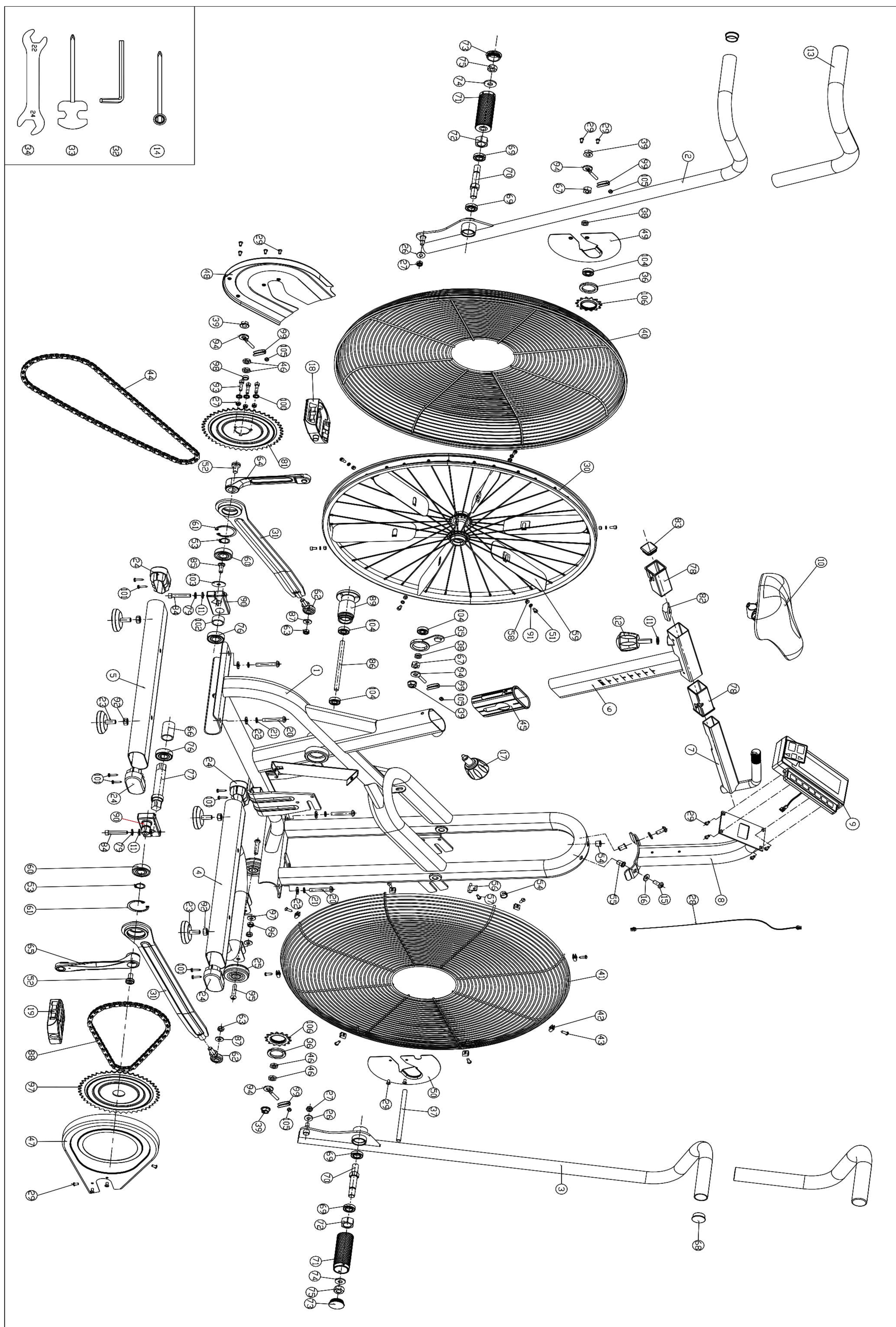


СХЕМА ТРЕНАЖЁРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

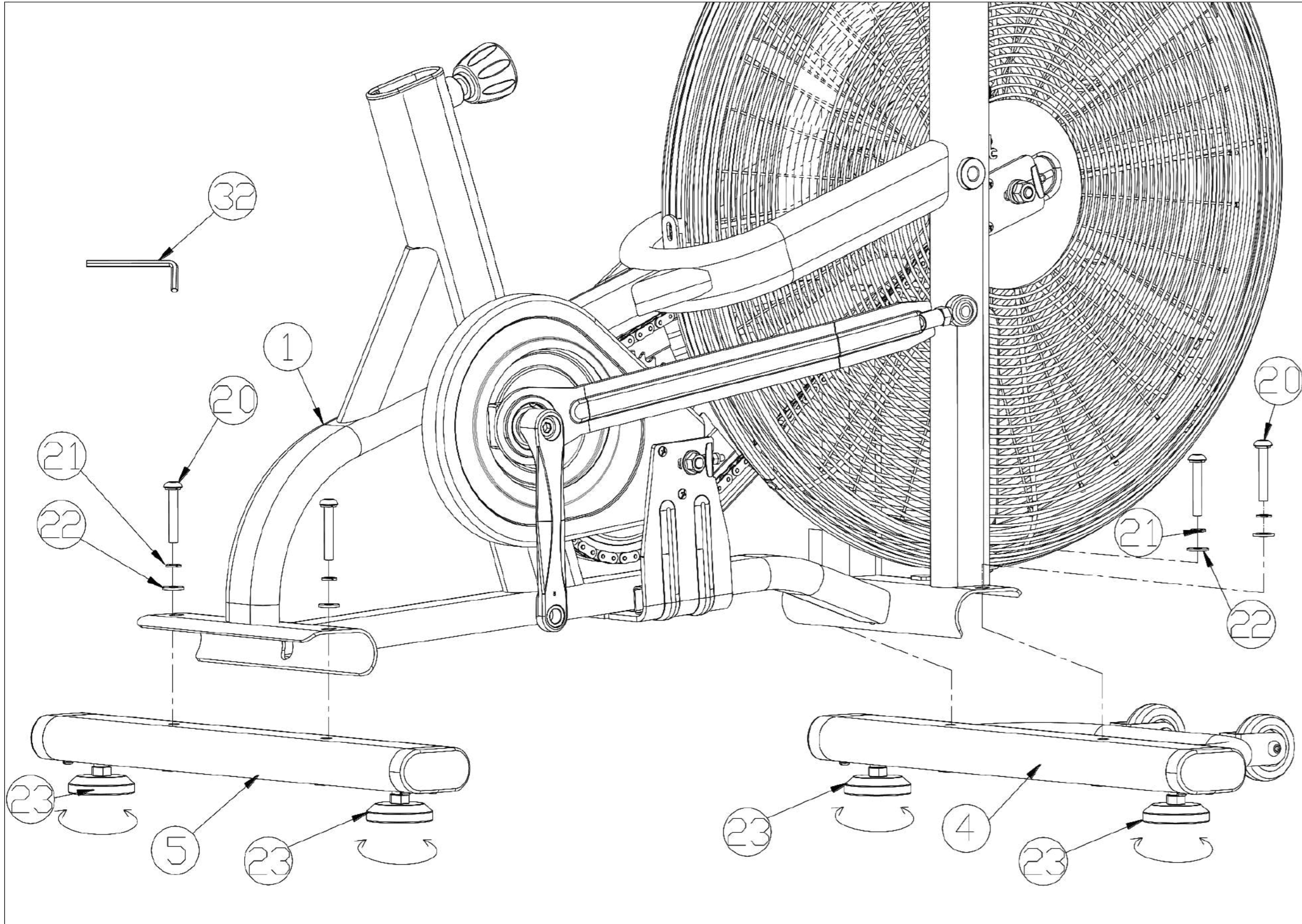


Список деталей

| № | Описание | Кол-во | № | Описание | Кол-во |
|----|--------------------------------|--------|----|------------------------------------|--------|
| 1 | Опорная рама | 1 | 28 | Провод датчика | 1 |
| 2 | Левый рычаг | 1 | 29 | Поперечный винт М5×10Н | 16 |
| 3 | Правый рычаг | 1 | 30 | Стальное кольцо | 1 |
| 4 | Передний стабилизатор | 1 | 31 | Соединительная планка | 2 |
| 5 | Задний стабилизатор | 1 | 32 | Шестигранный ключ | 1 |
| 6 | Стойка сиденья | 1 | 33 | Многофункциональный гаечный ключ | 1 |
| 7 | Регулируемая подседельная рама | 1 | 34 | Гаечный ключ | 1 |
| 8 | Стойка консоли | 1 | 35 | Магнитное основание | 1 |
| 9 | Консоль | 1 | 36 | Стопорное кольцо | 2 |
| 10 | Сиденье | 1 | 37 | Ось маховика | 1 |
| 11 | Плоская шайба | 1 | 38 | Распорная втулка | 2 |
| 12 | Ручка | 1 | 39 | Фланцевая гайка 3/8"-26 | 4 |
| 13 | Пена | 2 | 40 | Левый кожух вентилятора | 1 |
| 14 | Торцевой ключ | 1 | 41 | Правый кожух вентилятора | 1 |
| 15 | Болт М8×Р1.25×20L | 2 | 42 | Кнопка фиксации кожуха вентилятора | 8 |
| 16 | Плоская шайба | 2 | 43 | Поперечный винт ST5×15Н | 8 |
| 17 | Пружинная ручка | 1 | 44 | Цепь 12.7×100 | 1 |
| 18 | Левая педаль | 1 | 45 | Втулка | 1 |
| 19 | Правая педаль | 1 | 46 | Гайка 3/8"-26×4.5t | 4 |
| 20 | Болт М8×1.25×50L | 4 | 47 | Правая защита цепи | 1 |
| 21 | Пружинная шайба | 4 | 48 | Левая защита цепи | 1 |
| 22 | Плоская шайба | 6 | 49 | Левая передняя защита | 1 |
| 23 | Регулировочная подкладка | 4 | 50 | Правая передняя защита | 1 |
| 24 | Заглушка | 4 | 51 | Винт М5×10Н | 6 |
| 25 | Транспортное колесо | 2 | 52 | Винт | 2 |
| 26 | Плоская шайба | 2 | 53 | Стопорное кольцо 20 | 2 |
| 27 | Гайка с нейлоновой вставкой М8 | 2 | 54 | Защитный штекер провода | 2 |

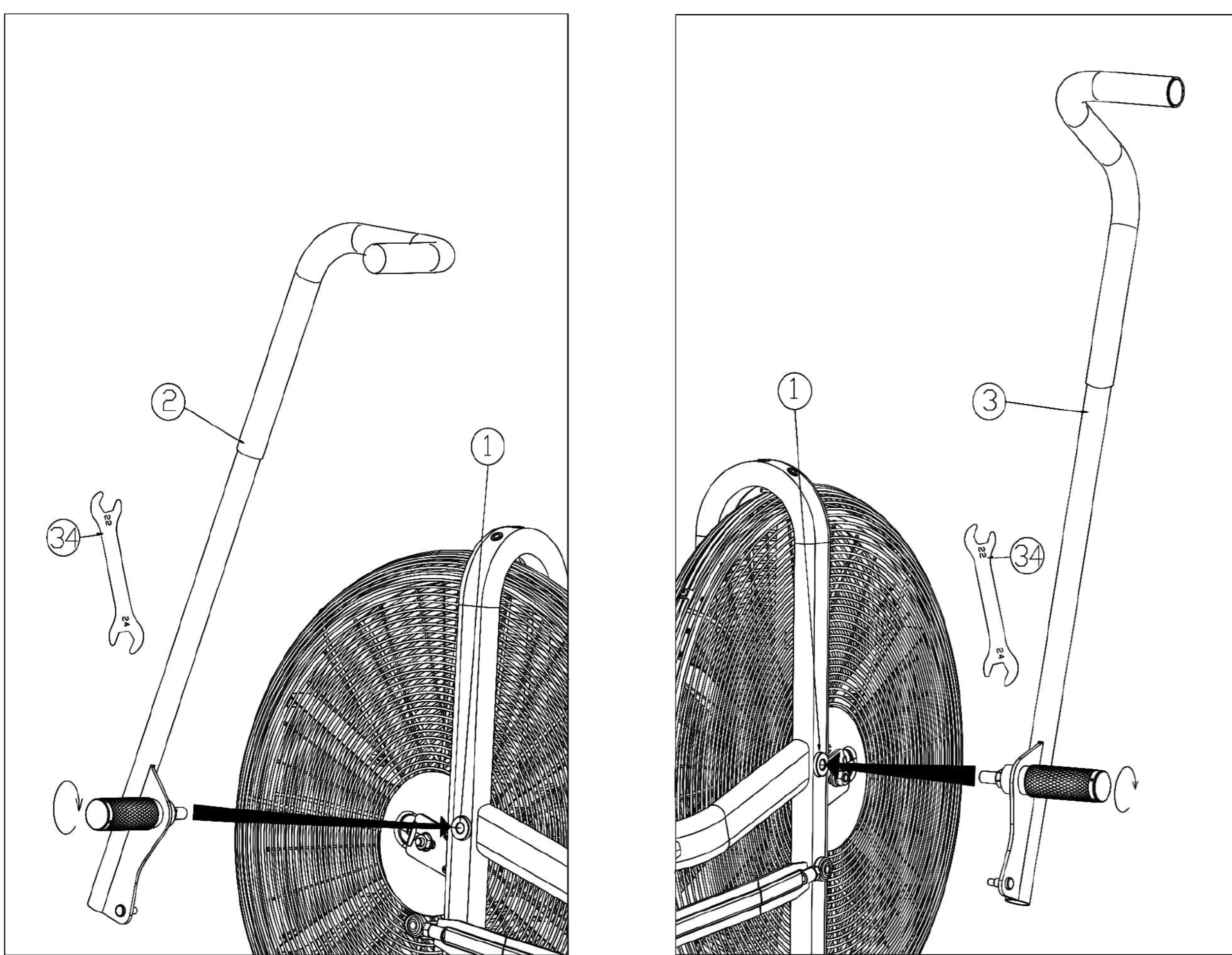
| | | | | | |
|----|-----------------------------|---|-----|-------------------------------|---|
| 55 | Заклёпочная гайка | 2 | 86 | Ось | 1 |
| 56 | Основание держателя датчика | 1 | 87 | Плоская шайба | 2 |
| 57 | Винт ST4.2×16H | 1 | 88 | Цепь 12.7×60 | 1 |
| 58 | Стопорная гайка | 6 | 89 | Шестеренчатое соединение | 1 |
| 59 | Вентилятор | 6 | 90 | Шатунное соединительное звено | 2 |
| 60 | Подшипник | 2 | 91 | Пружинная шайба | 6 |
| 61 | Стопорное кольцо 42 | 2 | 92 | Гайка | 4 |
| 62 | Шарнирный подшипник M10 | 2 | 93 | Болт M6×25H | 3 |
| 63 | Гайка M10×1.5 | 2 | 94 | Регулировочный болт | 4 |
| 64 | Левый шатун | 1 | 95 | Болт | 2 |
| 65 | Правый шатун | 1 | 96 | Стопорная гайка M8×1.25 | 2 |
| 66 | Втулка оси | 1 | 97 | Приводная звёздочка | 1 |
| 67 | Гайка | 2 | 98 | Распорная втулка | 1 |
| 68 | Заглушка | 2 | 99 | Блокирующий элемент | 4 |
| 69 | Подшипник | 4 | 100 | Пружинная шайба | 3 |
| 70 | Шатун | 2 | 101 | Винт ST4.2×19H | 8 |
| 71 | Шток крепления педали | 2 | 102 | Распорная втулка | 1 |
| 72 | Стопорная гайка | 2 | 103 | Плоская шайба | 1 |
| 73 | Заглушка | 2 | 104 | Подшипник | 4 |
| 74 | Плоская шайба | 2 | 105 | Стопорная гайка | 4 |
| 75 | Стопорная гайка | 2 | 106 | Фиксированное зубчатое колесо | 2 |
| 76 | Подшипник | 2 | | | |
| 77 | Шатунная ось | 1 | | | |
| 78 | Втулка | 2 | | | |
| 79 | Пружинная шайба | 2 | | | |
| 80 | Плоская шайба | 2 | | | |
| 81 | Шестерня | 1 | | | |
| 82 | Винтовой крепёжный элемент | 1 | | | |
| 83 | Заглушка | 1 | | | |
| 84 | Болт M8×45H | 2 | | | |
| 85 | Болт M8×P1.25×20L | 1 | | | |

Сборка тренажёра



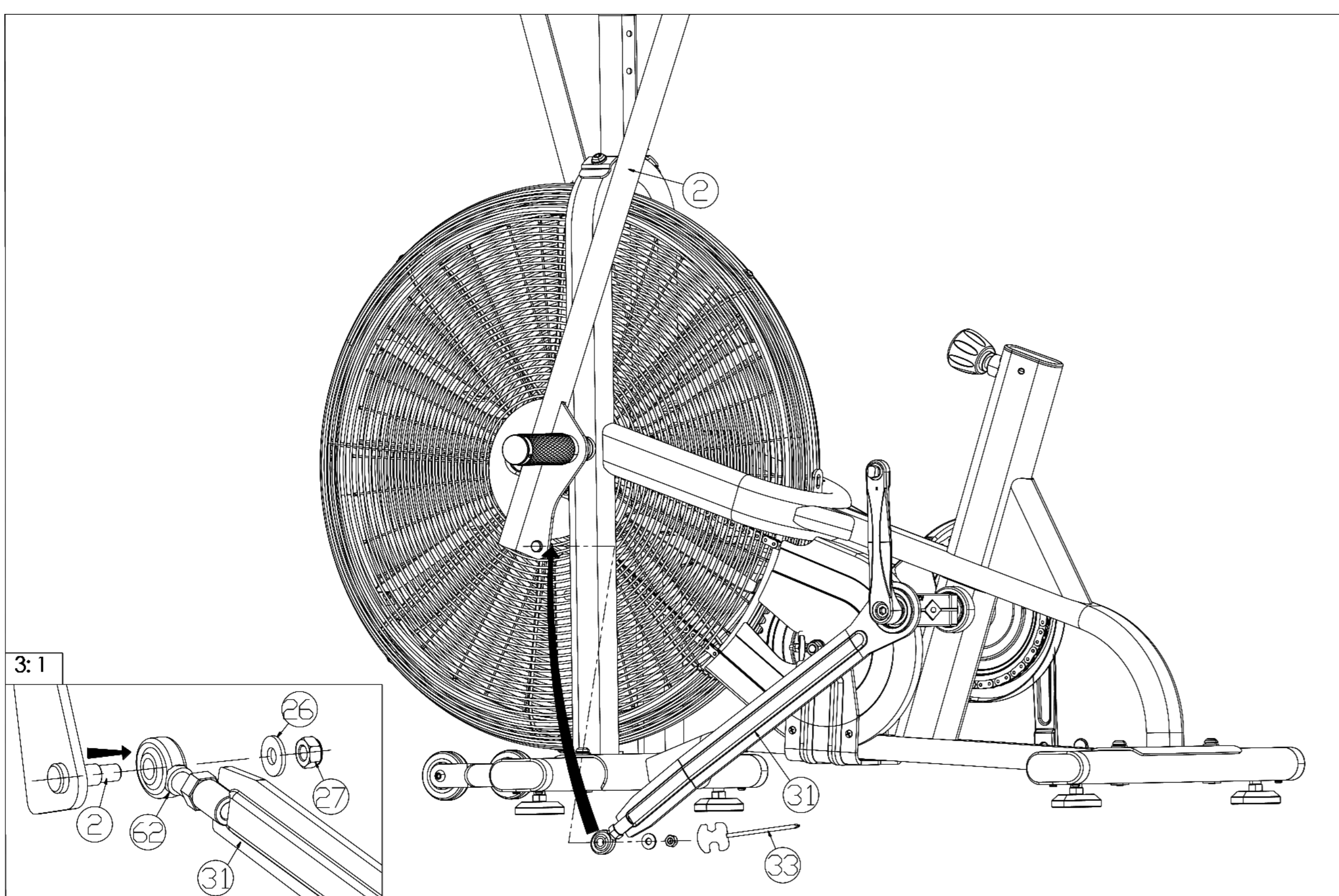
ШАГ 1

Закрепите передний и задний стабилизатор (4), (5) на опорной раме (1) с помощью плоских шайб (22), пружинных шайб (21) и болтов (20), затянув их шестигранным ключом (32).



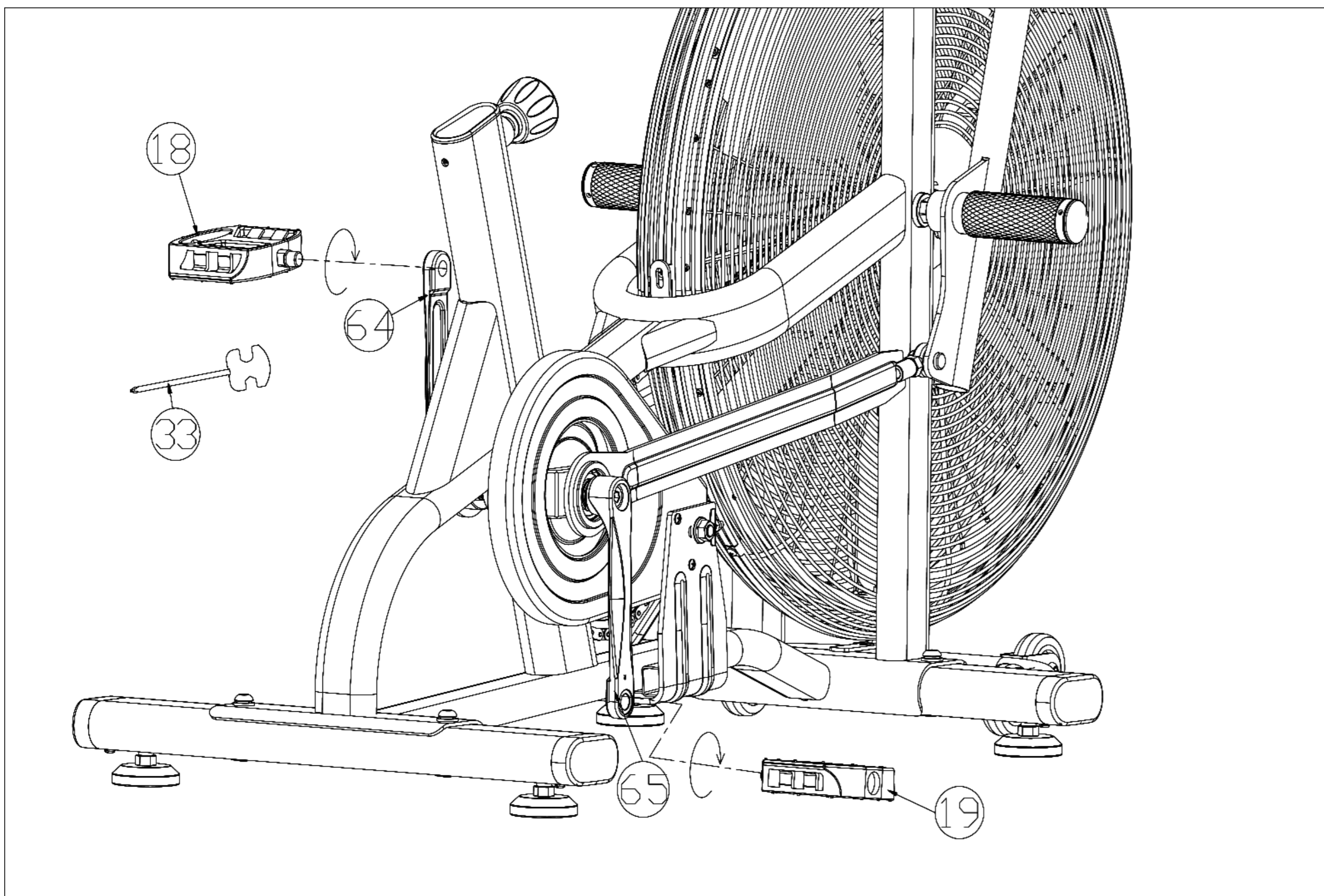
ШАГ 2

Закрепите рычаги (2 и 3) на опорной раме (1), как показано на рисунке. Вращая по часовой стрелке, затяните рычаги гаечным ключом (34).



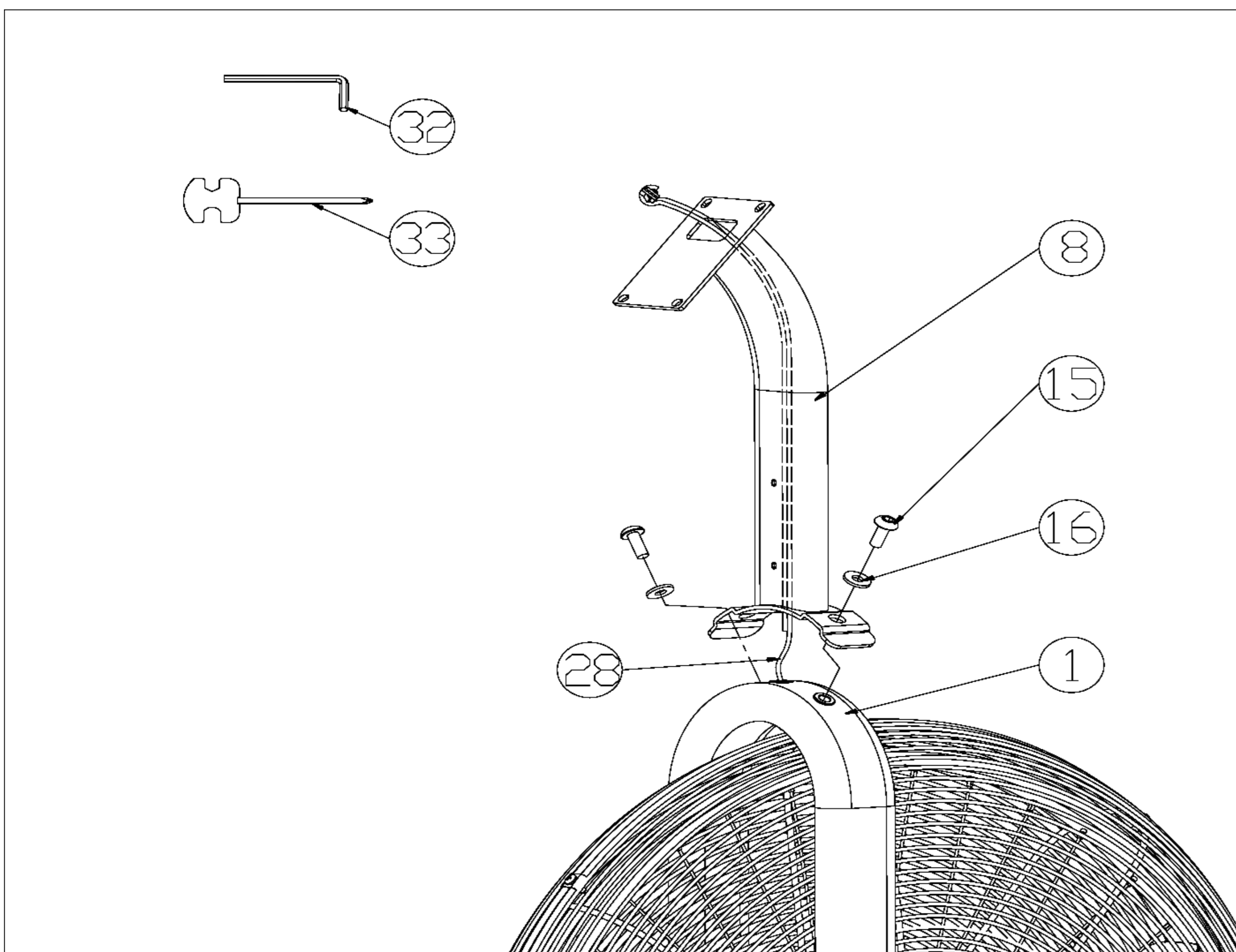
ШАГ 3

Вставьте левый рычаг (2) в левую соединительную планку (31), затем плотно затяните левый рычаг (2) с помощью плоской шайбы (26) и гайки с нейлоновой вставкой (27) многофункциональным гаечным ключом (33). Затем тем же способом вставьте правый рычаг (3) в правую соединительную планку (31).



ШАГ 4

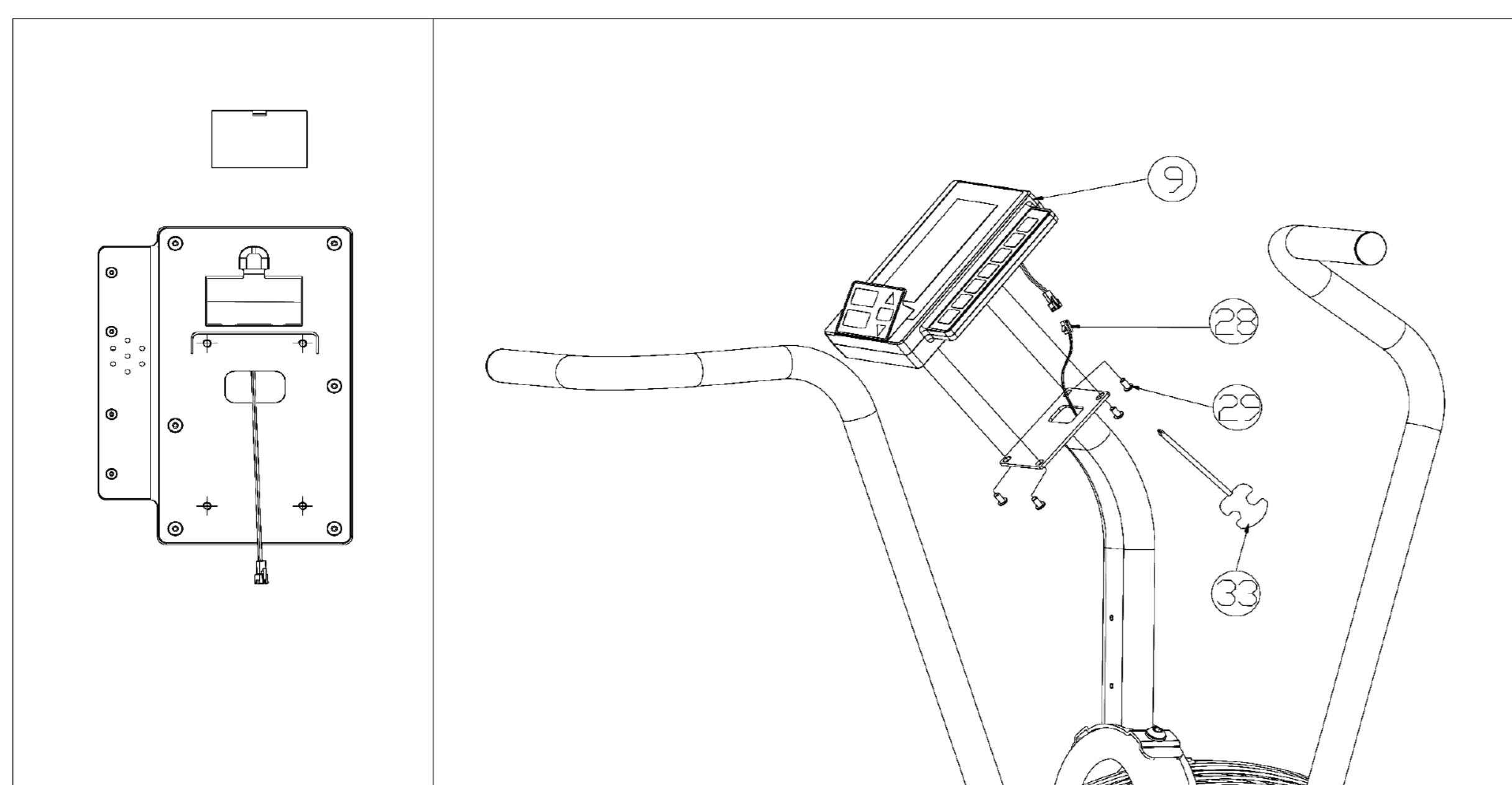
Плотно закрепите педаль (18) с пометкой «L» («Л» – левая) на шатуне (64) с пометкой «L» с помощью многофункционального гаечного ключа (33), вращая против часовой стрелки. Затем плотно закрепите педаль (19) с пометкой «R» («П» – правая) на шатуне (65) с пометкой «R» с помощью многофункционального гаечного ключа (33), вращая по часовой стрелке.



ШАГ 5

Потяните за жесткую проволоку-протяжку (она уже находится внутри трубы), чтобы вывести провод датчика (28) наружу через верхнее отверстие стойки консоли (8).

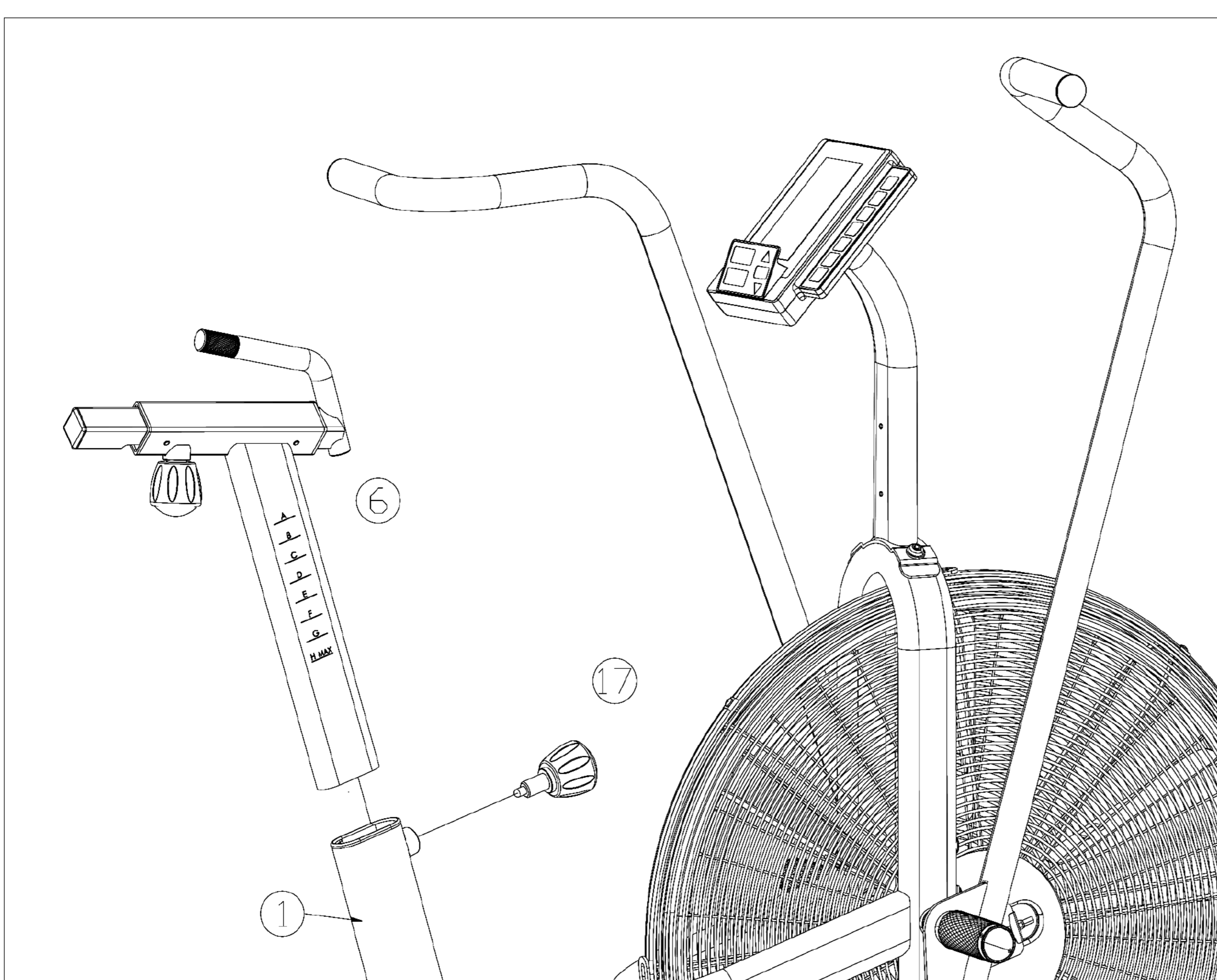
Плотно зафиксируйте стойку консоли (8) на основной раме (1). Для этого используйте болты (15) с плоскими шайбами (16) и затяните их шестигранным ключом (32).



ШАГ 6

Установите 2 батарейки типа AA в консоль.

Подсоедините провод консоли (9) к проводу датчика (28), затем плотно закрепите консоль на стойке консоли (8) поперечными винтами (29) с помощью многофункционального гаечного ключа (33).

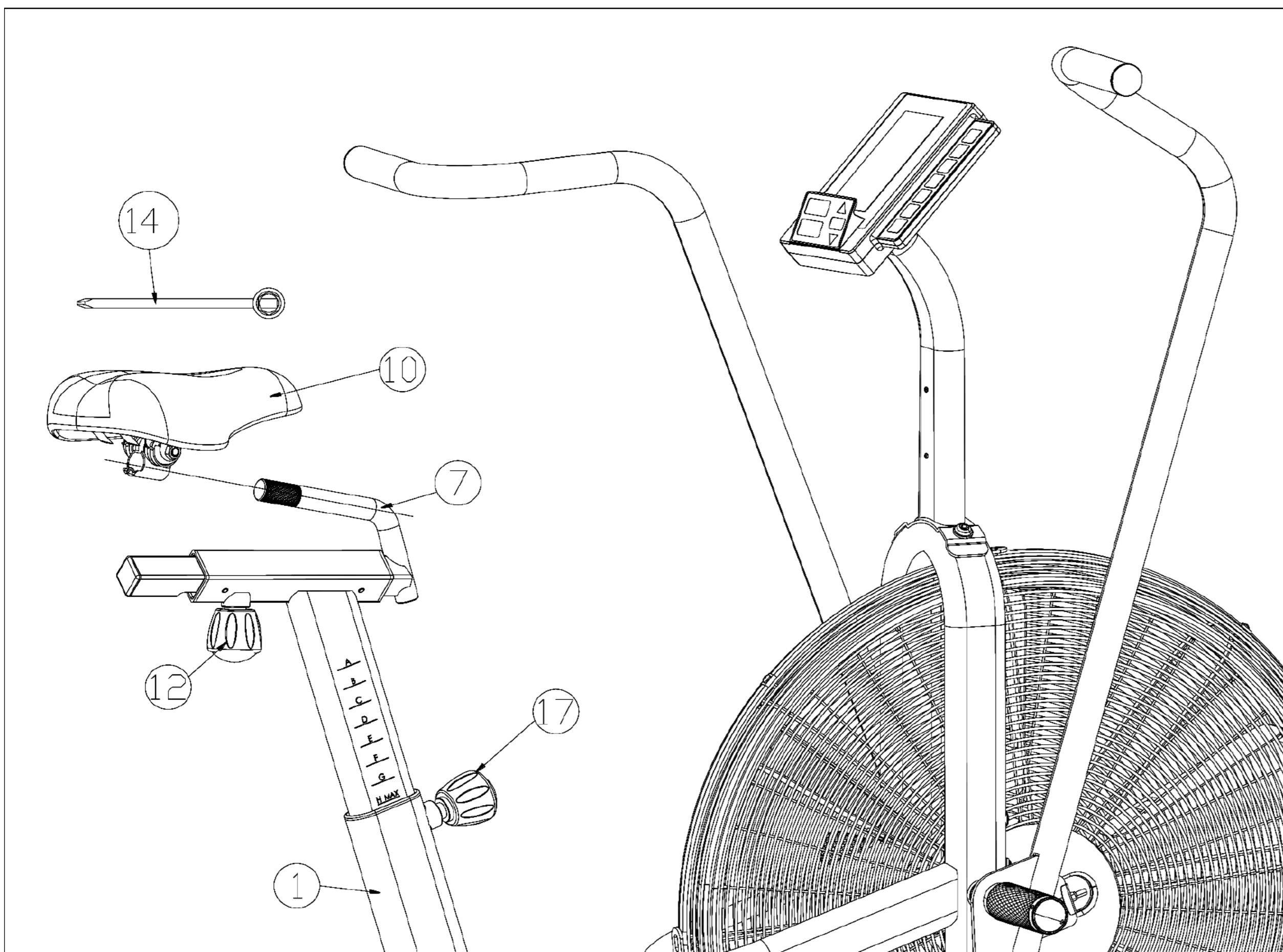


ШАГ 7

Ослабьте пружинную ручку (17) и вытяните её. Вставьте стойку сиденья (6) в опорную раму (1) и зафиксируйте её пружинной ручкой (17).

Вставьте стойку сиденья (6) в опорную раму (1) и совместите отверстия. Зафиксируйте сиденье в нужном положении с помощью пружинной ручки (17). Точную высоту сиденья можно будет настроить после того, как тренажер будет полностью собран.

Важно: Не выдвигайте стойку выше отметки MAX.



ШАГ 8

Плотно закрепите сиденье (10) на регулируемой подседельной раме (7), как показано на рисунке, с помощью торцевого ключа (14). Затем, ослабляя ручку (12), отрегулируйте положение сиденья (10) и зафиксируйте его, затянув ручку (12).

Для регулировки высоты сиденья ослабьте и вытяните пружинную ручку (17), установите нужную высоту по отверстию и надёжно зафиксируйте пружинной ручкой (17).

Важно: не превышайте отметку MAX (максимальная высота).

Оборудование полностью собрано. При неустойчивости тренажёра на полу отрегулируйте его с помощью регулировочных подкладок (23). Перед началом тренировки убедитесь, что все винты и гайки плотно затянуты.

Инструкция по консоли

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

| Индикатор | Описание | Диапазон |
|---|--|-----------------|
| RPM (КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ) | Частота вращения | 0–199 |
| SPEED (СКОРОСТЬ) | Скорость | 0,0–99,9 км/ч |
| TIME (ВРЕМЯ) | Время тренировки (прямой и обратный отсчёт) | 1:00:00–1:59:59 |
| DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) | Пройденная дистанция (прямой и обратный отсчёт) | 0,00–999,9 км |
| CALORIES (КАЛОРИИ) | Израсходованные калории (прямой и обратный отсчёт) | 0–999 |
| WATT (МОЩНОСТЬ) | Мощность | 0–1999 Вт |
| PULSE (ПУЛЬС / ЧСС) | Частота сердечных сокращений | 30–230 уд/мин |
| INTERVAL (ИНТЕРВАЛ) | Режим интервальной тренировки | — |
| TARGET HR (ЗАДАННЫЙ ПУЛЬС) | Поддержание заданной частоты сердечных сокращений | — |
| КМ/М | Системы мер: метрическая/дюймовая | — |

КНОПКИ НА КОНСОЛИ

| | |
|---|---|
| START (СТАРТ) | Начало тренировки; возобновление тренировки после режима «СТОП». |
| STOP / PRESS & HOLD TO RESET (СТОП / НАЖМИТЕ И УДЕРЖИВАЙТЕ ДЛЯ СБРОСА) | Остановка тренировки; удержание 3 секунды – полный сброс настроек. |
| UP (ВВЕРХ) | Увеличение значений TIME (время), DISTANCE (дистанция), CALORIES (калории), AGE (возраст); удержание – ускоренное увеличение. |
| DOWN (ВНИЗ) | Уменьшение значений TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE; удержание – ускоренное уменьшение. |
| ENTER (ВВОД) | Подтверждение введенных значений и настроек. |
| PROGRAMS (ПРОГРАММЫ) | Группа кнопок выбора режимов тренировки. |
| INTERVAL 20-10 (ИНТЕРВАЛ 20-10) | Переход в интервальный режим 20/10. |
| INTERVAL 10-20 (ИНТЕРВАЛ 10-20) | Переход в интервальный режим 10/20. |
| INTERVAL CUSTOM (НАСТРОЙКА ИНТЕРВАЛА) | Пользовательский интервальный режим. |
| TARGET TIME (ЗАДАННОЕ ВРЕМЯ) | Режим заданного времени. |
| TARGET DISTANCE (ЗАДАННАЯ ДИСТАНЦИЯ) | Режим заданной дистанции. |
| TARGET CALORIES (ЗАДАННЫЕ КАЛОРИИ) | Режим заданного количества калорий. |
| TARGET HR (ЗАДАННЫЙ ПУЛЬС) | Режим заданной частоты сердечных сокращений. |

СОЧЕТАНИЯ КНОПОК

- **Одновременное нажатие ВВОД (ENTER) + СТАРТ (START)** – переключение систем мер (метрическая/дюймовая).
- **Одновременное нажатие ВВОД (ENTER) + ВНИЗ (DOWN)** – быстрое выключение питания консоли.

ВКЛЮЧЕНИЕ И НАЧАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА

1. При подаче питания на 2 секунды загораются все сегменты ЖК-экрана и звучит сигнал; (рис. 1) затем в течение 1 секунды на индикаторе DISTANCE отображается диаметр колеса (рис.2). Далее перейдите в режим настройки возраста (AGE), оно будет мигать во время настройки (рис.3): кнопками UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) установите возраст и подтвердите кнопкой ENTER (ВВОД), после чего тренажер перейдет в режим ожидания.
2. Индикаторы режимов и параметров (INTERVAL 10/20, 20/10, READY, WORK, REST, TARGET, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM, HEART RATE) последовательно мигают. Если в течение 60 секунд не нажата ни одна кнопка, консоль переходит в режим ожидания.

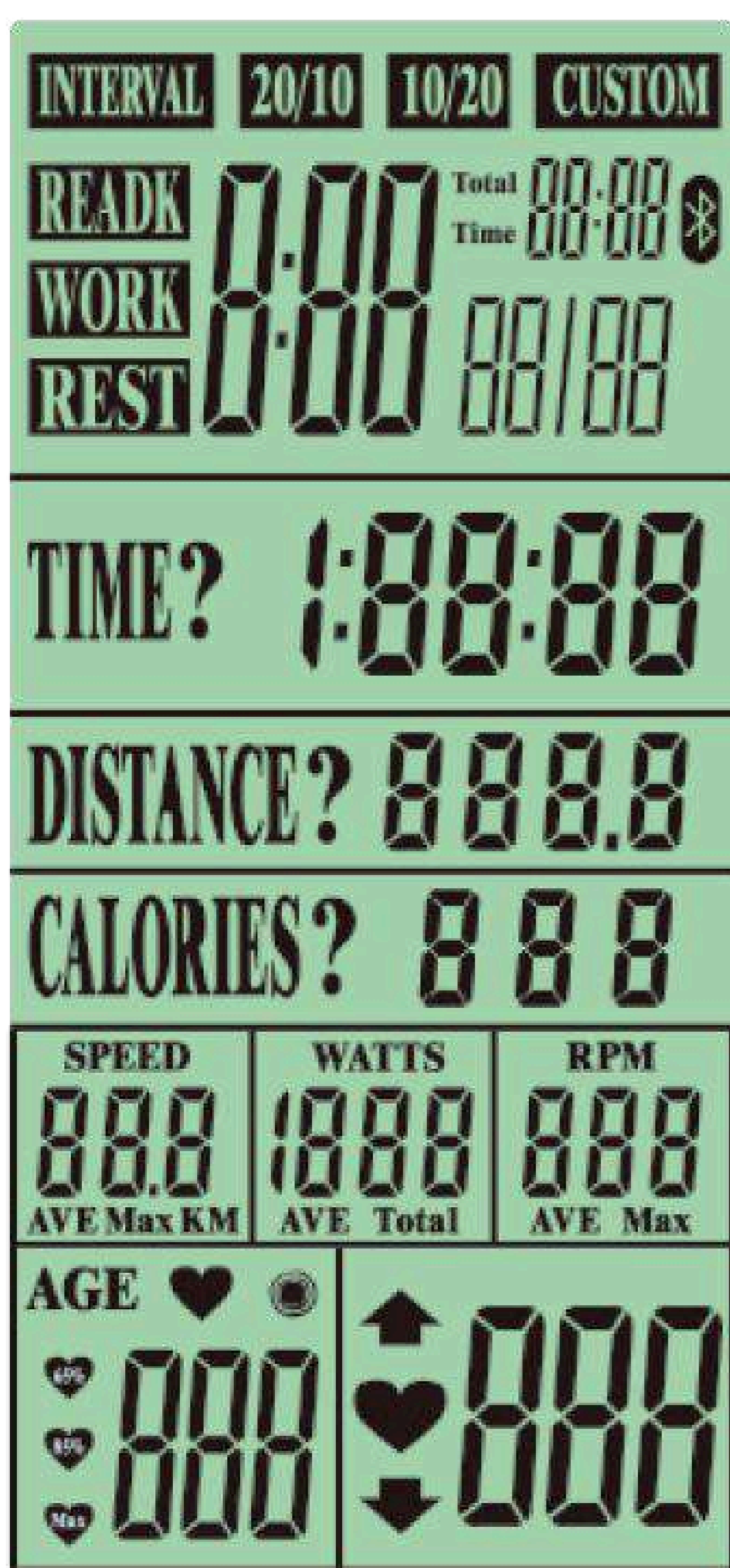


Рис. 1

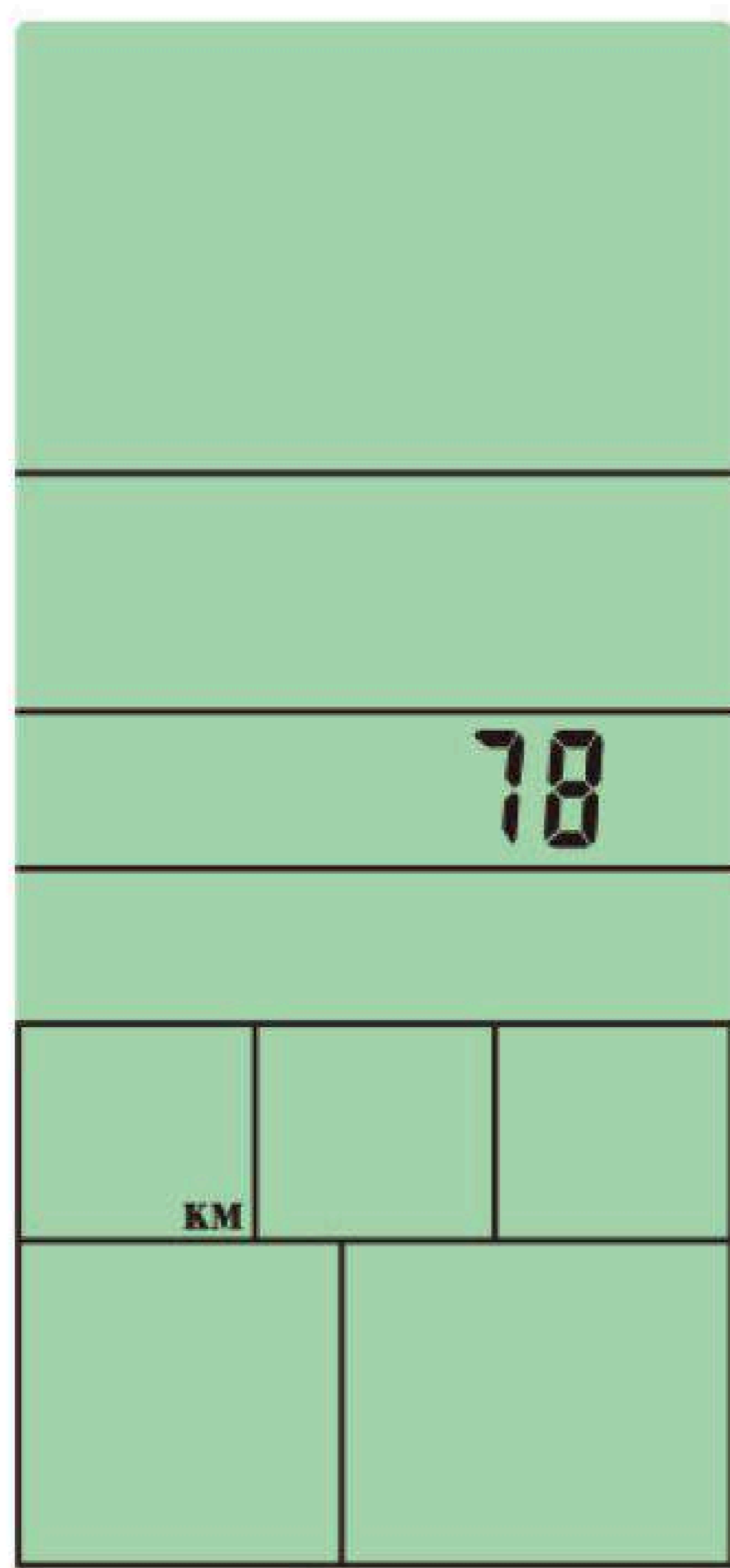


Рис. 2

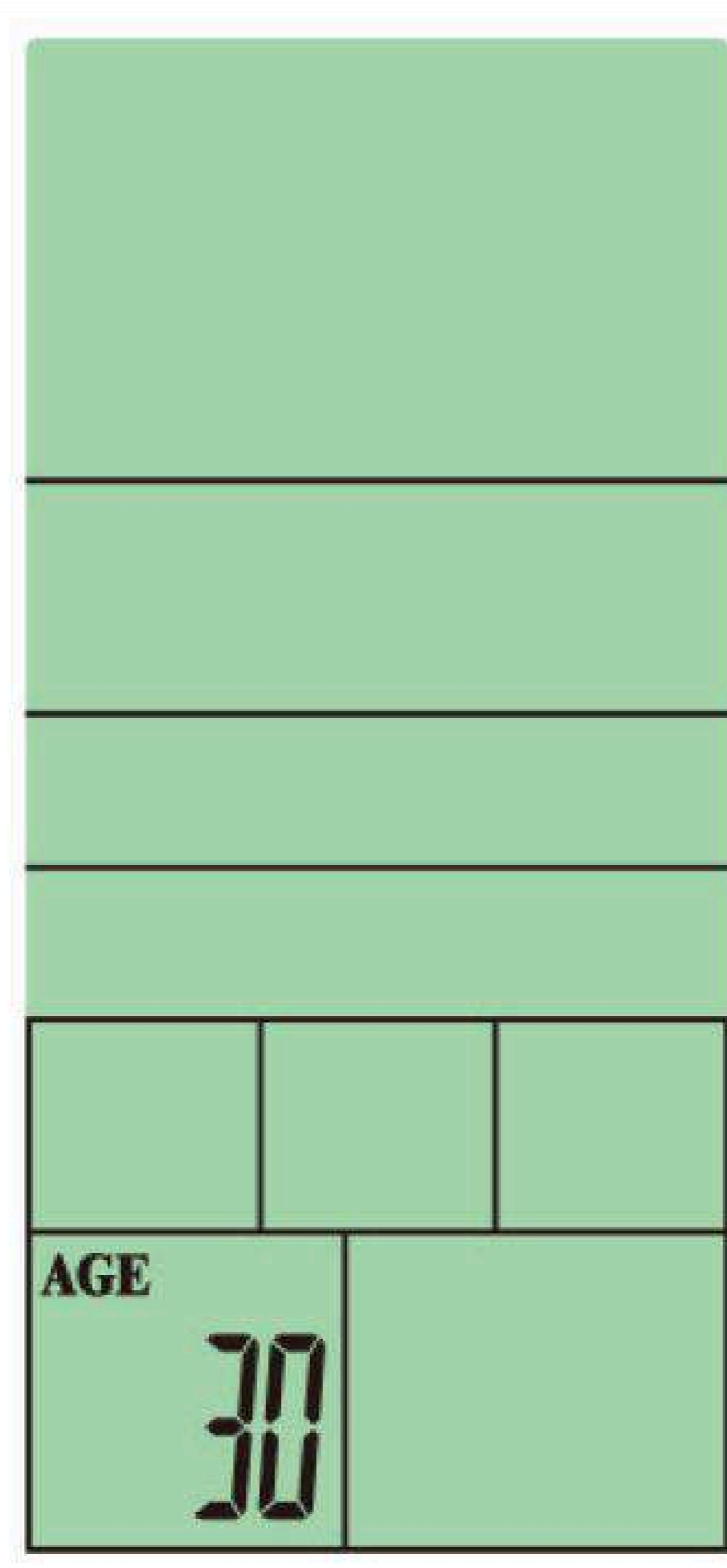


Рис. 3

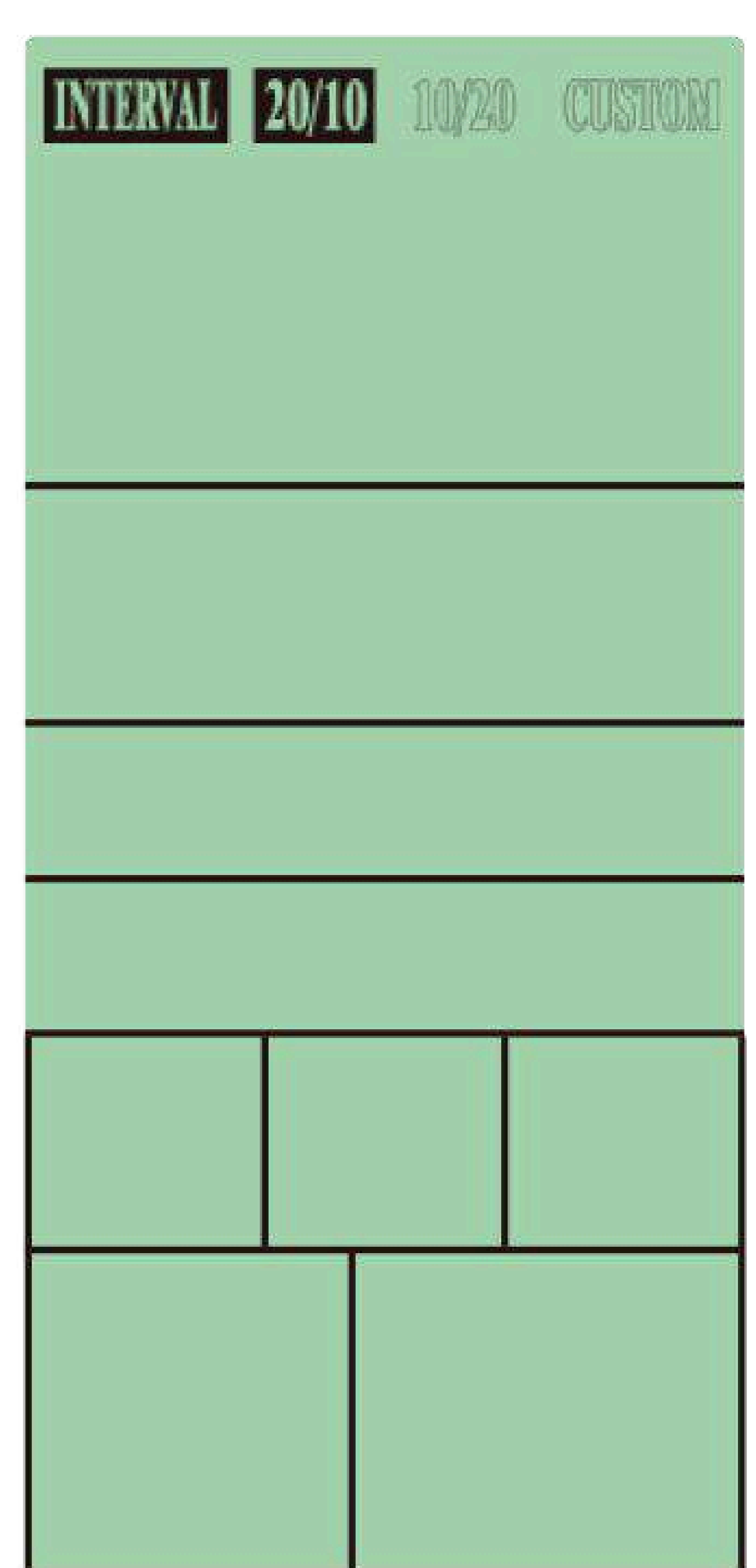


Рис. 4

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

- Если в режиме ожидания начать крутить педали (появятся значения RPM), консоль включится со звуковым сигналом.
- **Отображение данных:** На экране начнется отсчет параметров тренировки: общее время (TOTAL TIME), время текущей сессии (TIME), расстояние (DISTANCE), калории (CALORIES), мощность (WATTS), скорость (SPEED) и частота вращения (RPM).
- **Пульс:** Если вы используете датчик пульса, на экране замигает соответствующий индикатор ❤️ и отобразится текущее значение. Без датчика на дисплее будет гореть символ P.

Интервальные режимы (INTERVAL)

INTERVAL 20/10

Чередование 20 секунд работы и 10 секунд отдыха. Консоль выполняет 8 циклов (от 00/08 до 08/08), накапливая общие значения времени, дистанции, калорий, мощности, скорости и частоты вращения.

- **Запуск:** Нажмите кнопку INTERVAL, выберите режим 20/10 и подтвердите кнопкой ENTER. Консоль подаст звуковой сигнал, и начнется 3-секундный обратный отсчет (CYCLE TIME) под ежесекундный звук. На экране будет мигать индикатор READY.
- **Фаза работы (WORK):** Консоль начнет обратный отсчет времени от 20 до 0 секунд. В это время мигает индикатор WORK, звучит сигнал, а на экране отображается анимация вращения и общее время тренировки (TOTAL TIME). Также идет подсчет дистанции (DISTANCE), калорий (CALORIES), мощности (WATTS), скорости (SPEED) и оборотов (RPM).
- **Фаза отдыха (REST):** Таймер запустит обратный отсчет от 10 до 0 секунд. На экране замигает индикатор REST. За 3 секунды до окончания отдыха снова начнет мигать индикатор READY, предупреждая о начале следующего цикла.
- **Повторение циклов:** Консоль автоматически чередует работу и отдых, прибавляя по 1 номеру к текущему кругу (например, отображая на экране «WORK 01/08», «WORK 02/08» и так далее).

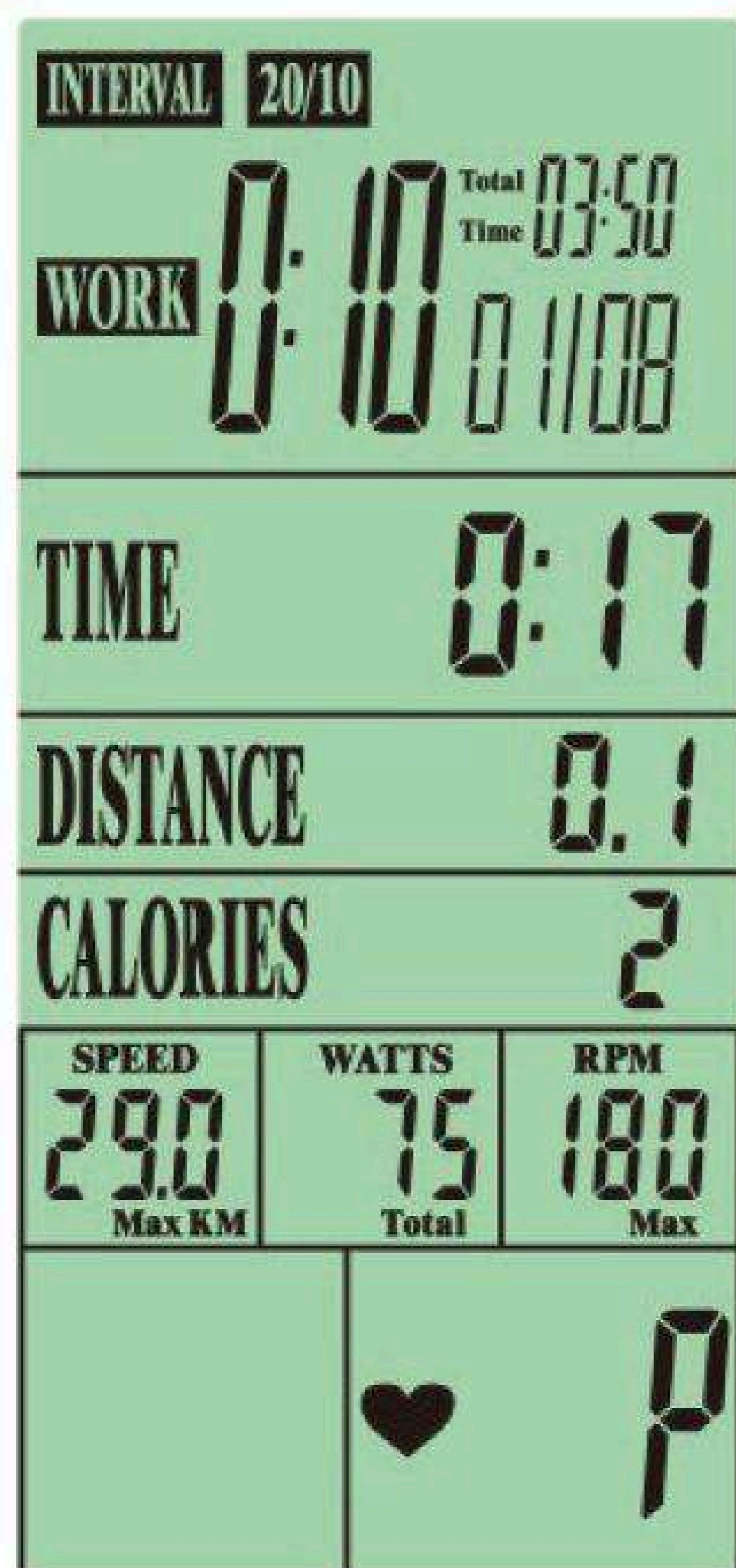


Рис. 5

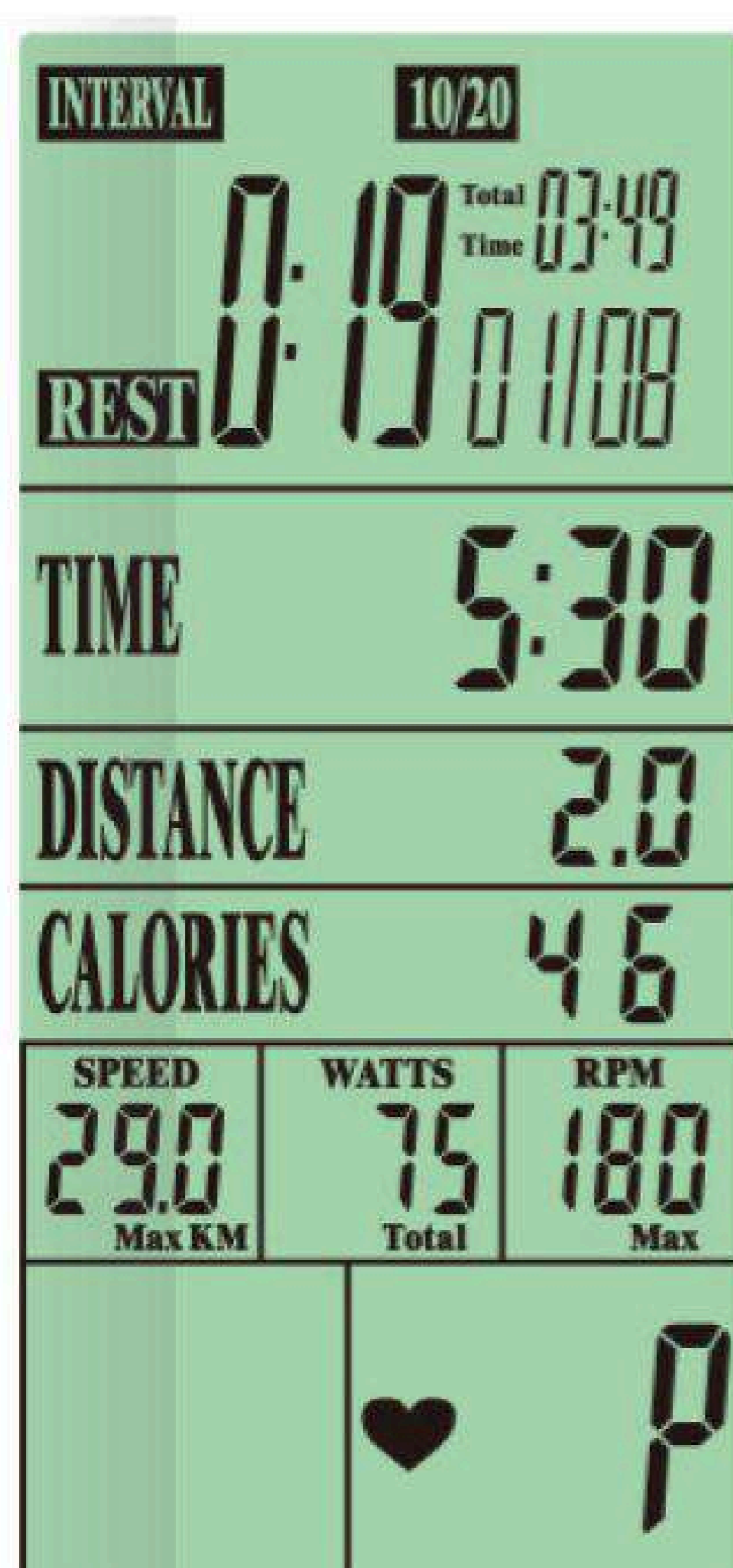


Рис. 6



Рис. 7

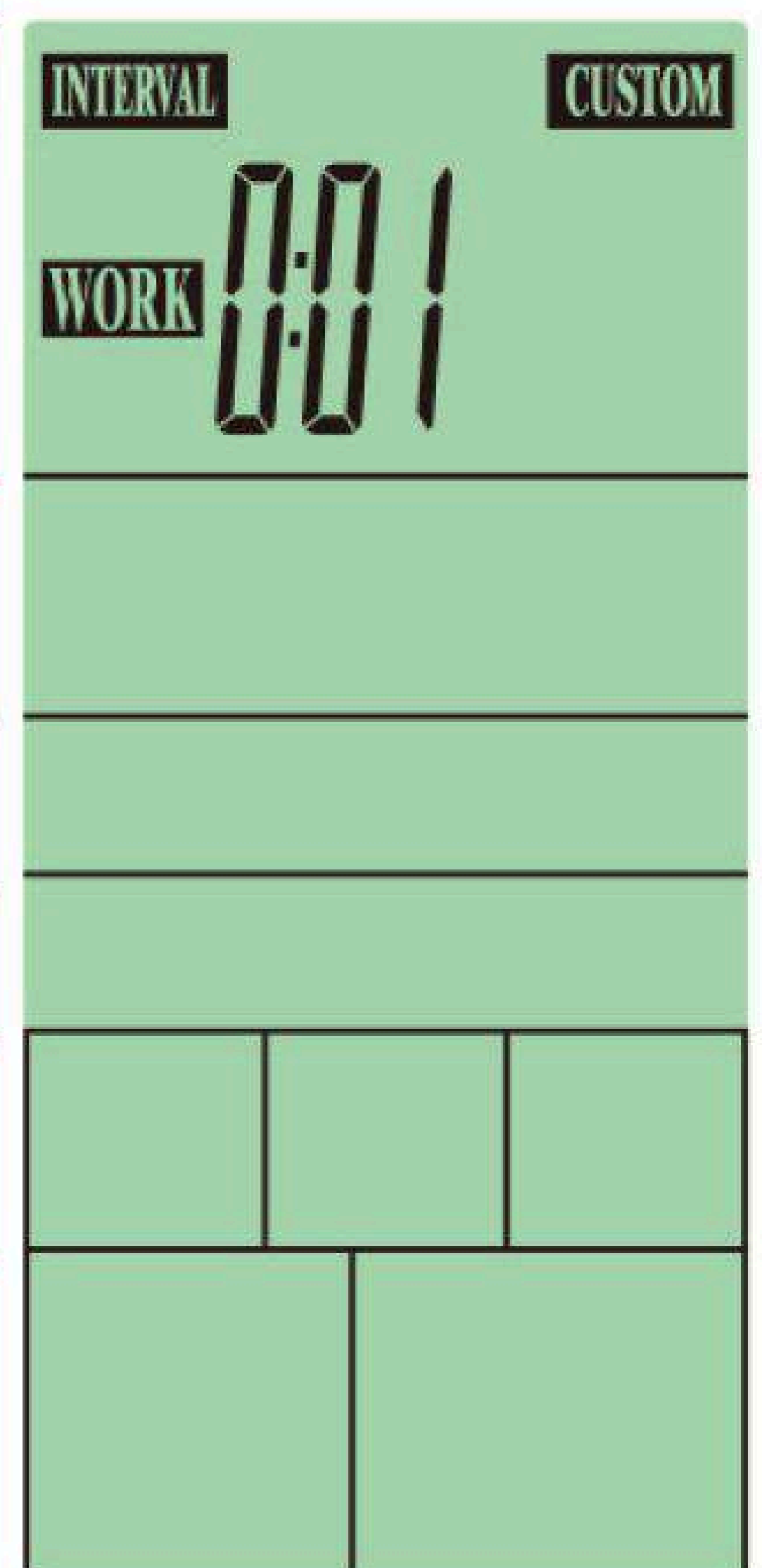


Рис. 8

INTERVAL 10/20

Чередование 10 секунд работы и 20 секунд отдыха; Этот режим настраивается и управляется точно так же, как и программа INTERVAL 20/10

INTERVAL CUSTOM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ)

Этот режим позволяет самостоятельно настроить время работы, отдыха и количество циклов под ваши задачи.

Настройка раундов. Нажмите кнопку INTERVAL, выберите пункт INTERVAL CUSTOM и нажмите ENTER. Кнопками UP/DOWN задайте количество тренировочных циклов в диапазоне от 1 до 99 (значение 00/XX на экране, возможна круговая тренировка). Подтвердите выбор кнопкой ENTER (рис.7-8).

Настройка времени работы (TIME). На экране замигает индикатор WORK, отображая значение 0.01. Кнопками UP/DOWN установите время тренировки (от 0:00 до 9:59) и нажмите ENTER (возможна круговая тренировка).

Настройка времени отдыха. На экране замигает индикатор REST, отображая значение 0.01. Кнопками UP/DOWN установите время отдыха (от 0:00 до 9:59) и нажмите ENTER.

Запуск и управление: После настройки консоль запустит 3-секундный обратный отсчет (индикатор READY), после чего начнется тренировка по вашим индивидуальным параметрам.

Целевые режимы (TARGET)

TARGET TIME (ЗАДАННОЕ ВРЕМЯ)

Кнопками UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) установите целевое время (рис.9) и подтвердите кнопкой ENTER (ВВОД). Значения DISTANCE (расстояние), CALORIES (калории), WATTS (мощность), SPEED (скорость) и RPM (частота вращений) начнут накапливаться в соответствии с рабочим значением. (рис.10)

TARGET DISTANCE (ЗАДАННАЯ ДИСТАНЦИЯ)

Установите целевую дистанцию и подтвердите кнопкой ENTER (ВВОД) (рис.10).

TARGET CALORIES (ЗАДАНИЕ КАЛОРИИ)

Установите целевое количество калорий, которое хотите сжечь, и подтвердите кнопкой ENTER (ВВОД). Заданное значение и пройденная дистанция отображаются попеременно, отсчет ведётся до нуля (рис.12).

TARGET HR (ЗАДАННАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА)

Установите возраст (**AGE**) кнопками (**UP/DOWN**) ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите кнопкой **ENTER** (ВВОД).

Мигают индикаторы **TARGET HR** (целевой пульс) и **HEART RATE** (пульс); по завершении мигает **MAX HR** (максимальный пульс), отображаются значения 65 % и 85 % от максимальной ЧСС.

- Если частота пульса ниже 65 % – отображается (↑) и каждые 10 секунд звучит сигнал, пока значение не превысит 65%;
- Если выше 85 % – отображается (↓) и каждые 10 секунд звучит сигнал, пока значение пульса не станет ниже 85%;
- В диапазоне 65–85 % мигает значок сердцебиения.

Если индикаторы **MAX/65%/85%** не отображаются, это означает, что частота сердечных сокращений входит в диапазон 65%~85% (Рис. 14).

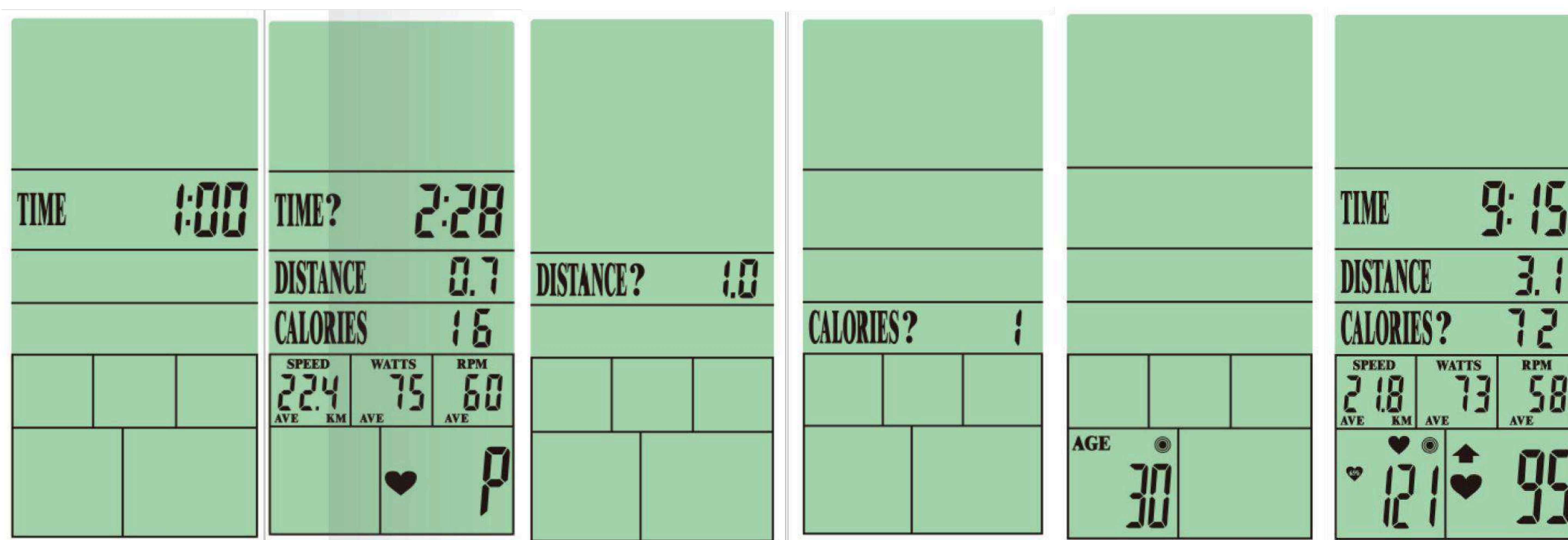


Рис. 9

Рис. 10

Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13

Рис. 14

ОБЩИЕ ДЕЙСТВИЯ ВО ВСЕХ РЕЖИМАХ

- **Пауза и остановка тренировки:** Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку **START**. Консоль перейдет в режим **STOP** и будет подавать короткие сигналы каждые 30 секунд. При этом текущие параметры тренировки зафиксируются на экране. Если не возобновить занятия в течение 5 минут, консоль подаст сигнал и отключится. Для продолжения тренировки снова нажмите **START**.
- **Датчик пульса:** при подключённом датчике на дисплее попеременно отображаются значения 65 %, 85 % и максимальное значение пульса; без датчика эти значения не отображаются.
- **Автоотключение:** при бездействии в течение 30 секунд звучит сигнал, после чего консоль переходит в режим ожидания.
- **Выбор программ:** Для перехода к встроенным режимам тренировок нажмите любую кнопку из группы **PROGRAM**.

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

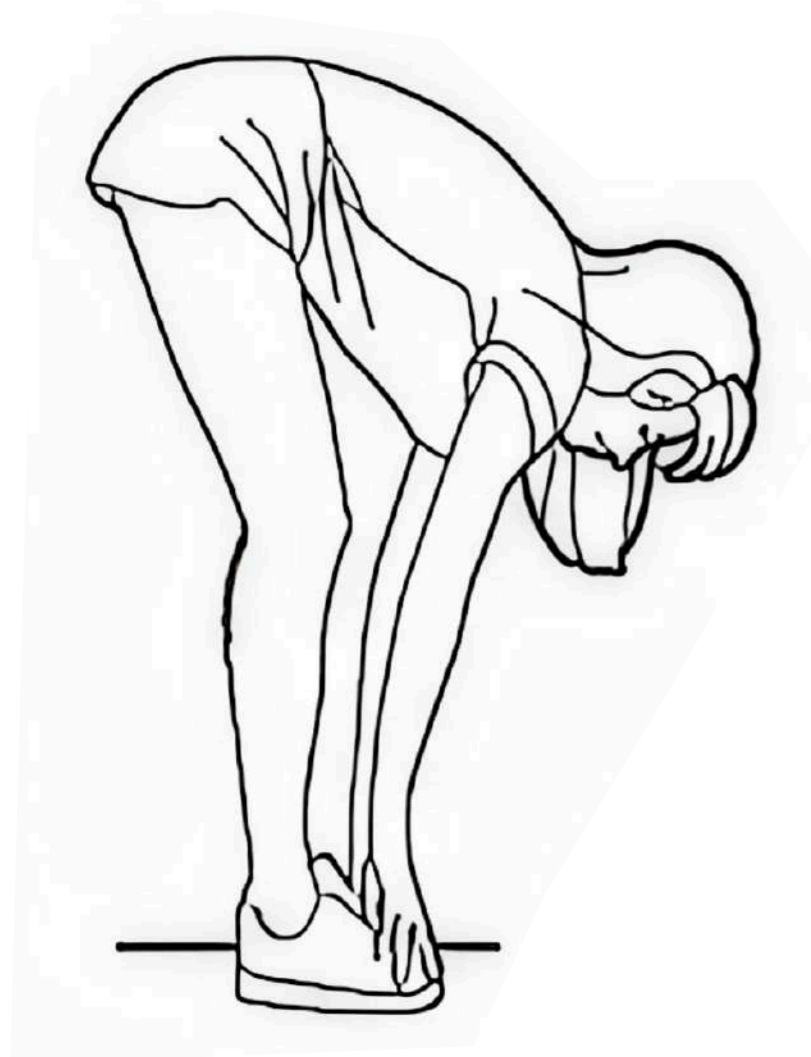
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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



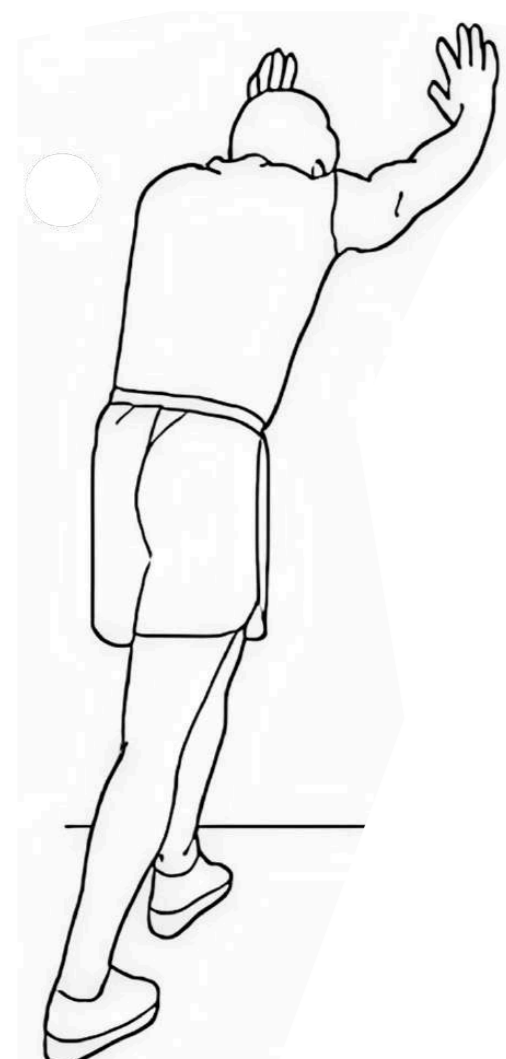
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



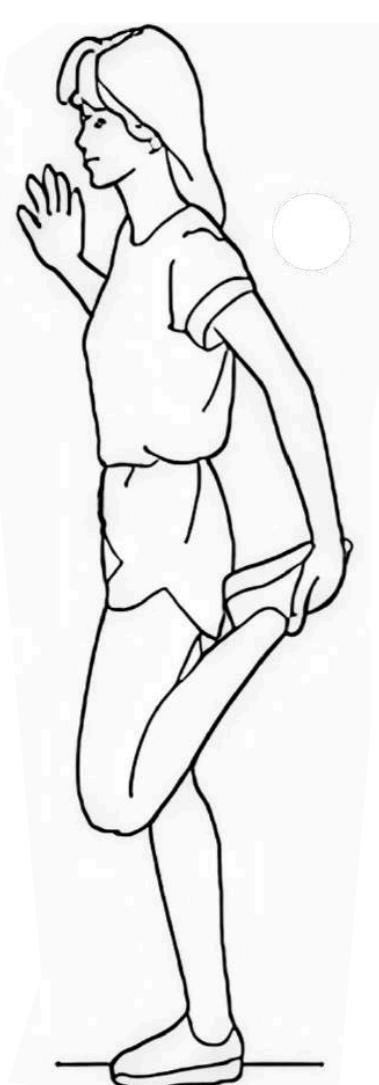
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

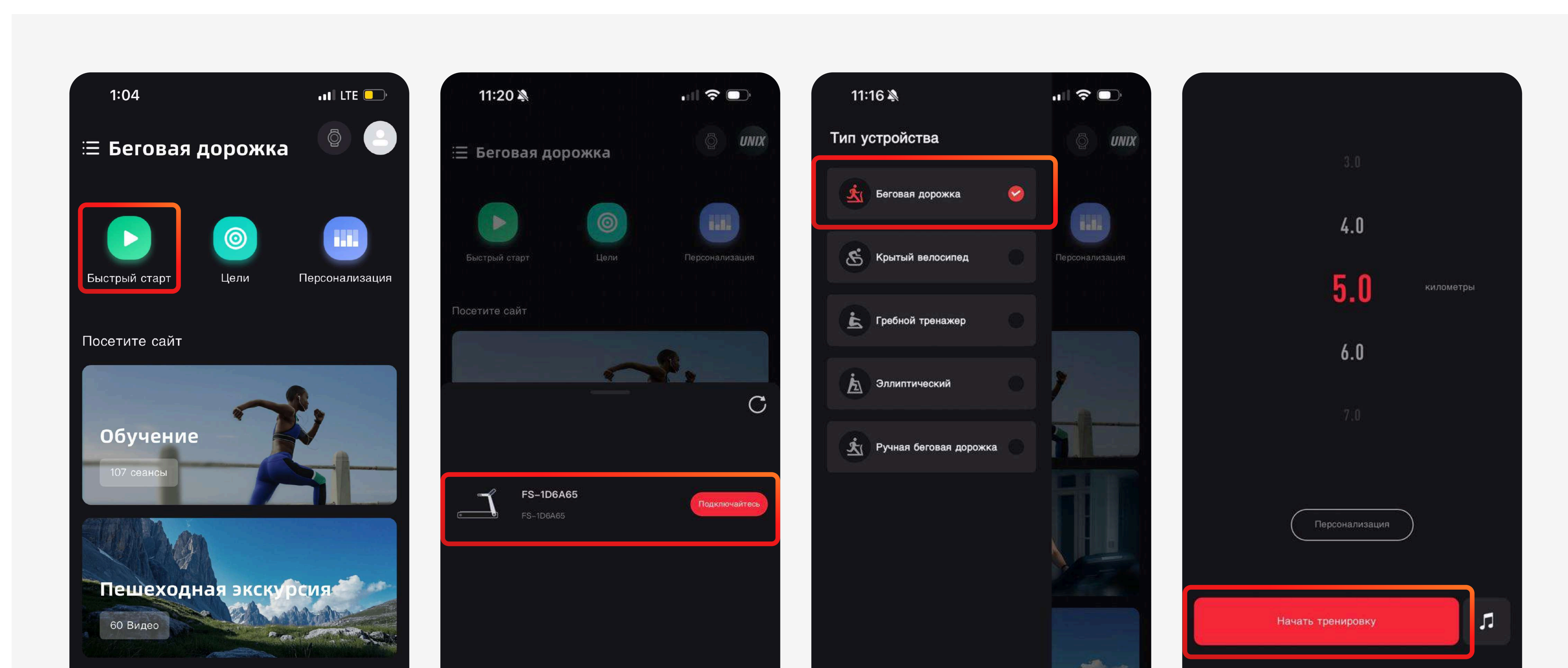
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.



- 1 Откройте приложение и нажмите «Быстрый старт».
- 2 Выберите тренажёр, который хотите подключить*.
- 3 Выберите тип тренировки (беговая дорожка, крытый велосипед, гребной тренажёр и т.д.).
- 4 Установите цели: расстояние, время, калории или пульс. И настройте уровни сложности (если это предусмотрено тренажёром).
- 5 Начните тренировку.

*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку, гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.



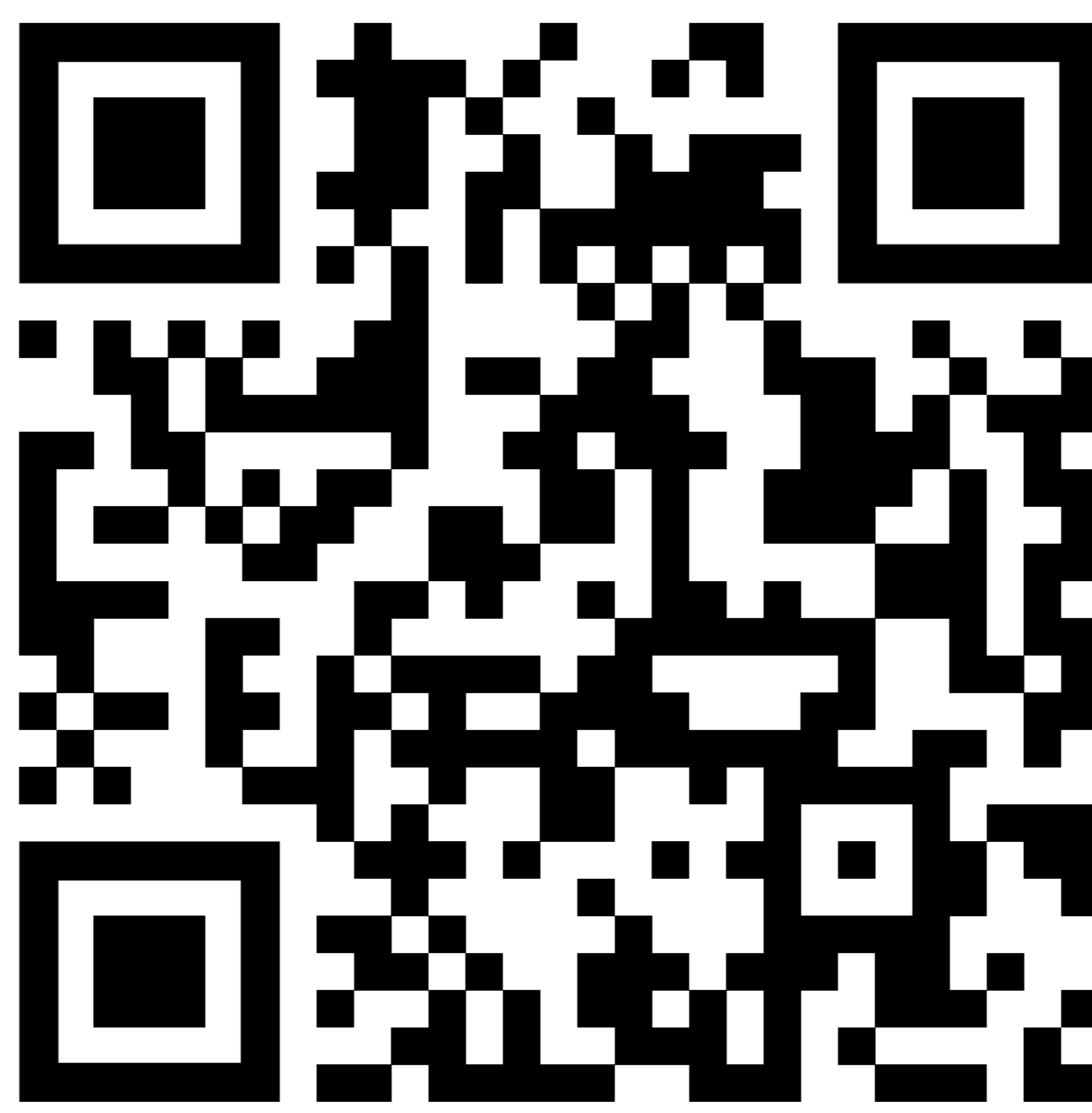
Возникли вопросы?

Напишите в службу поддержки FitShow или обратитесь к инструкции вашего тренажёра.

Обслуживание устройства

1. Регулярно осматривайте оборудование и детали (поручни, педали, сиденье и т.д.) на предмет повреждений и износа. Своевременно заменяйте неисправные детали и не используйте тренажёр до завершения ремонта.
2. Регулярно проверяйте затяжку резьбовых соединений (гаек и болтов).
3. Регулярно смазывайте подвижные части.
4. Уделяйте особое внимание подвижным и изнашиваемым компонентам (подшипники, цепь, шатуны).
5. Не допускайте попадания пота на окрашенные и хромированные части, особенно на консоль. Протирайте тренажёр после занятия влажной губкой. Избегайте агрессивных и абразивных чистящих средств.
6. Храните оборудование в чистом и сухом месте, вдали от детей.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU