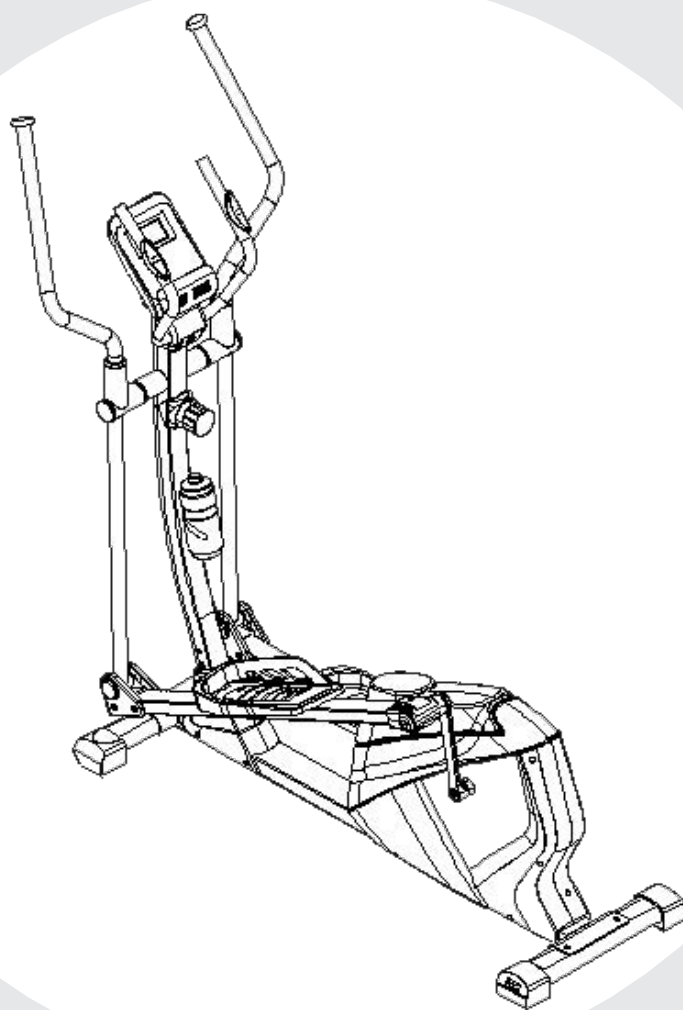




РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Эллиптический тренажер UNIX Fit SL-470



ПРИМЕЧАНИЕ

Производитель оставляет за собой право модифицировать устройства по мере необходимости и не уведомлять об этом пользователей.
Все зависит от конкретной модели продукта.

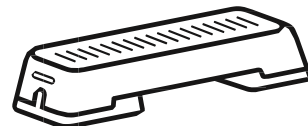


Рады приветствовать вас, пользователи продукции UNIX Fit!

Мы благодарны, что ваш выбор был остановлен на тренажёре нашего бренда. Для того чтобы обеспечить вашу максимальную сохранность, команда **UNIX Fit** просит вас с вниманием отнестись к изучению инструкции перед использованием тренажёра! В случае если инструкция в дальнейшем будет потеряна, её всегда можно найти на официальном сайте.

UNIX Fit заботится о своих покупателях и всегда готов ответить вам на все возникшие вопросы, в том числе и по эксплуатации товара. Для этого достаточно обратиться к продавцу или дилеру, у которого он был приобретен. Уверены, вы с удовольствием будете пользоваться товарами нашего бренда! Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния, а также влияют на выработку эндорфинов. С брендом **UNIX Fit** вы можете быть уверены, что ваше тело на долгие годы останется подтянутым и красивым.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам самые современные и лучшие технологии на рынке. Все тренажёры бренда **UNIX Fit** много лет пользуются популярностью не только у взрослых, но и у их детей. Для того, чтобы изучить полный ассортимент продукции, перейдите на наш официальный сайт, наведя камеру на QR-код.



UNIXFIT.RU

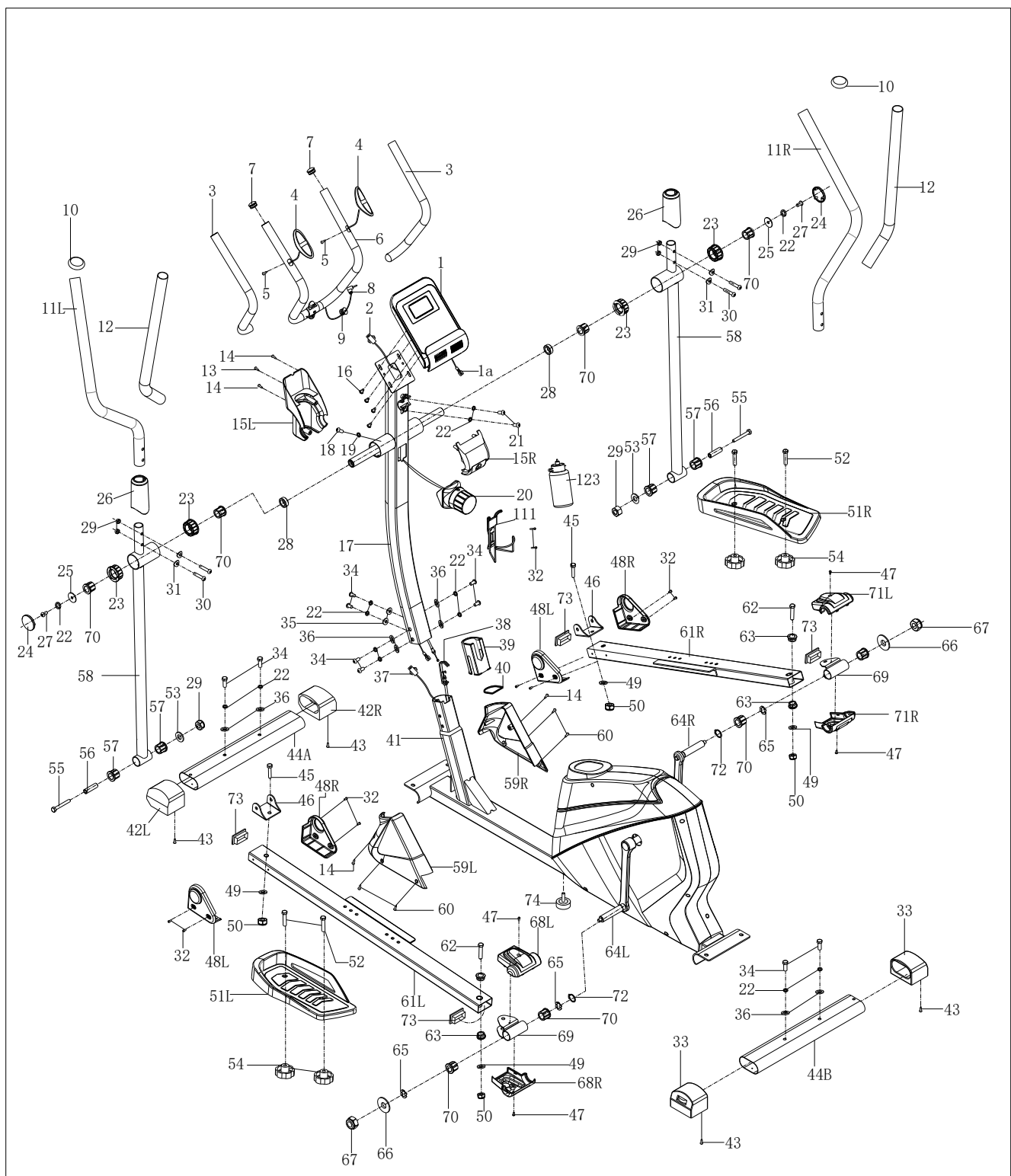
СОДЕРЖАНИЕ

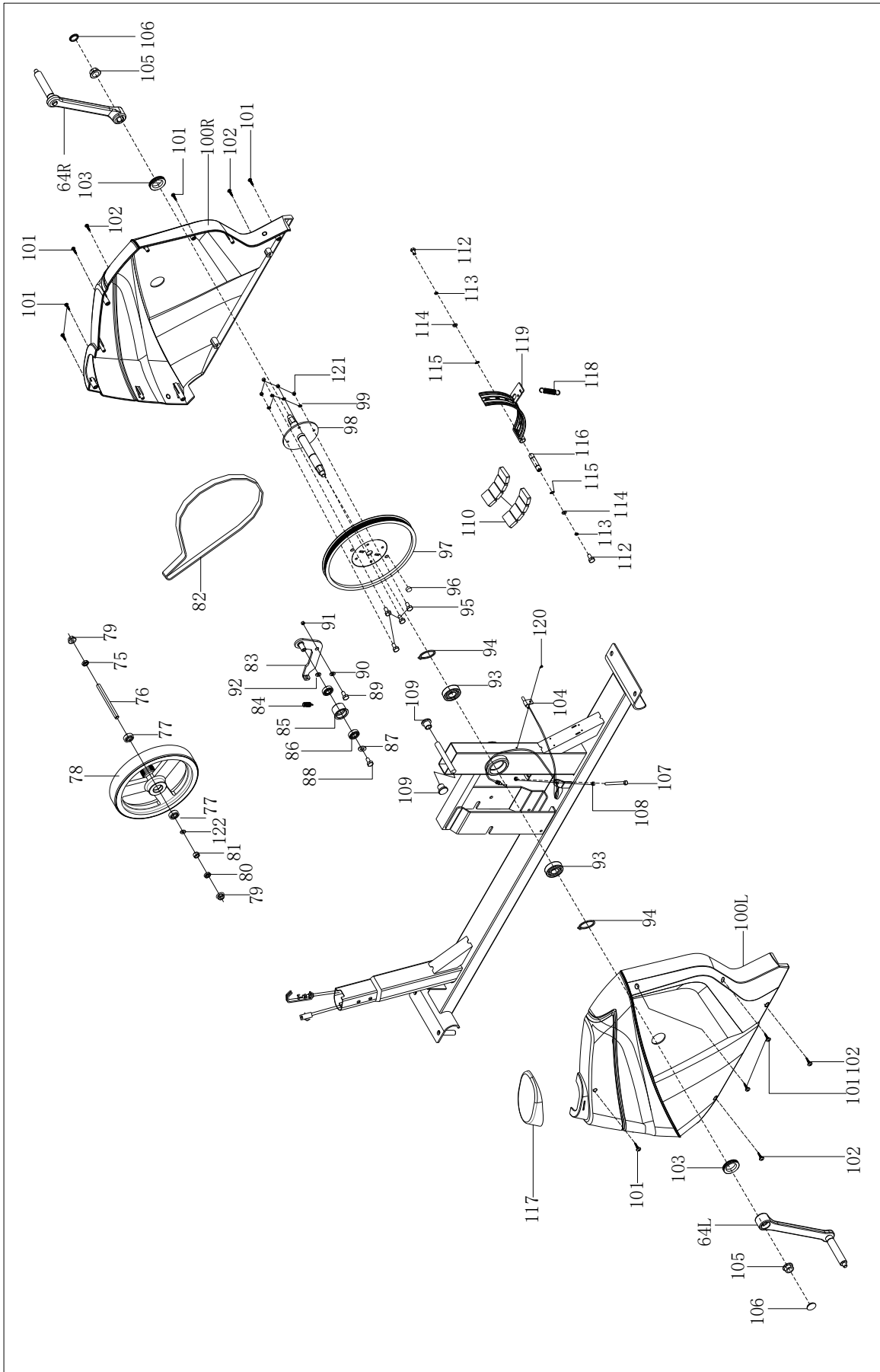
1.	 устройства.....	5
2.	Сопутствующие детали	7
3.	Список деталей	8
4.	Инструкция по сборке	10
5.	Перемещение тренажера	18
6.	Упражнения перед началом тренировок.....	19
7.	Руководство пользователя к компьютеру	20

[illegible]

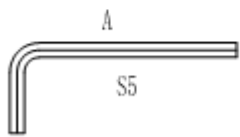
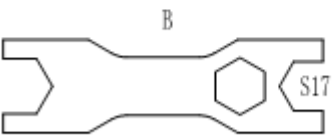
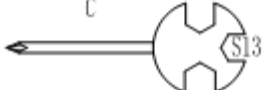
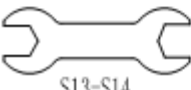
- 4

СХЕМА УСТРОЙСТВА





СОПУТСТВУЮЩИЕ ДЕТАЛИ

	#13 ST4.2*25*Φ8	1 шт
	#14 ST4.2*19*Φ8	2 шт
	#21 M8*25*S5	2 шт
	#22 d8	12 шт
	#25 d8*Φ32*2	2 шт
	#27 M8*20*S5	2 шт
	#29 M8*H7.5*S13	6 шт
	#30 M8*40*15*S5	4 шт
	#31 d8*Φ20*2*R16	4 шт
	#32 M5*10*Φ10	10 шт
	#34 M8*20*S13	10 шт
	#35 d8*Φ20*2*R30	2 шт
	#36 d8*Φ20*2	8 шт
	#47 M5*10*Φ8	4 шт
	#53 d8*Φ16*1.5	2 шт
	#52 M8*50*20*S14	4 шт
	#54 M8*60*30	4 шт
	#55 M8*75*30*S14	2 шт
	#66 d10*Φ32*2	2 шт
	#67 M10*1.25*H9.5*S17	2 шт
 A S5  B S17  C S13  D S13-S14		

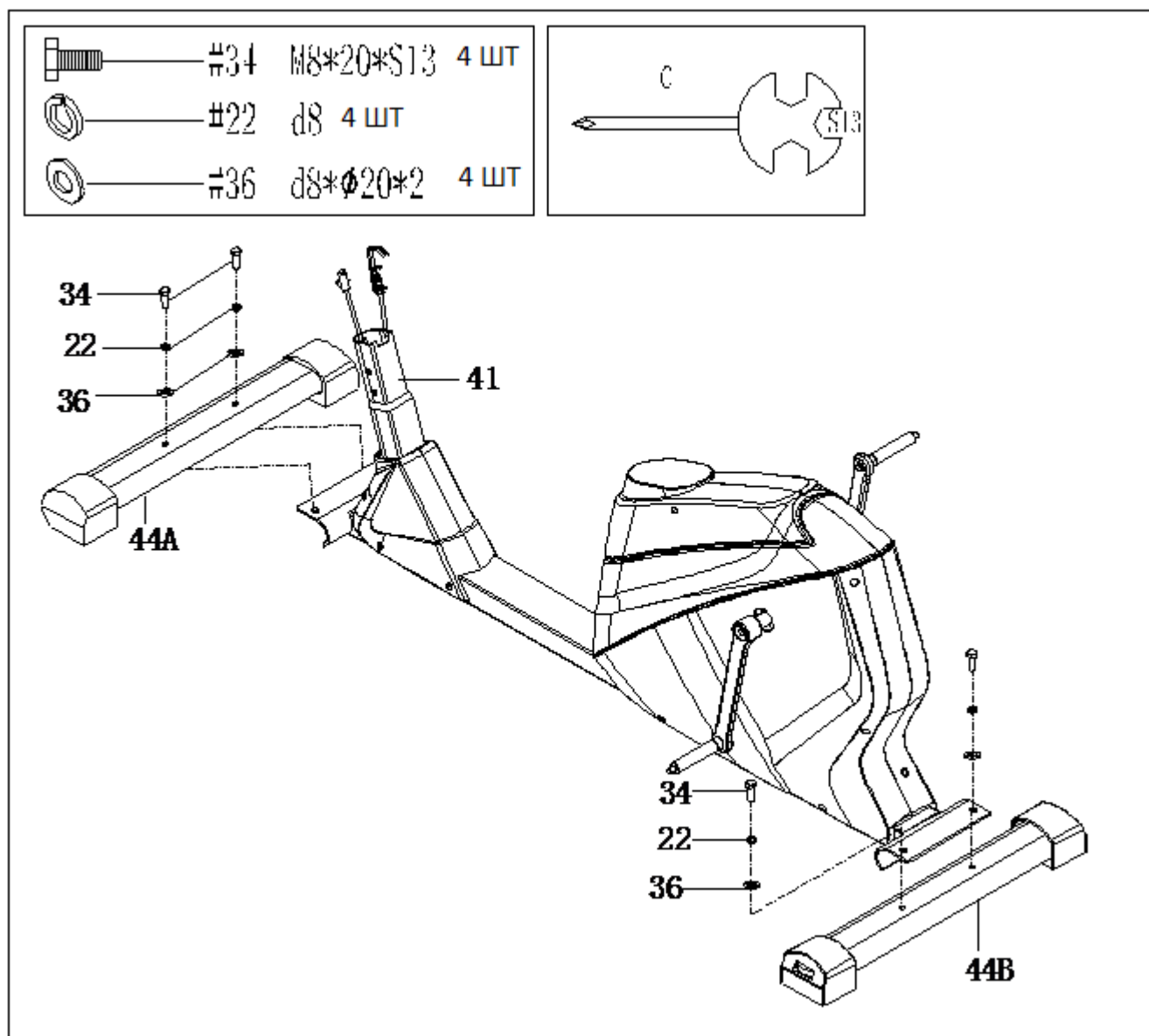
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	К-во		№	Описание	К-во	№
1	Компьютер	1		34	Винт М8*20*S6	10	
2	Магистральный кабель	1		35	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R30	2	
3	Пенистая накладка	2		36	Шайба d8*ф20*2	8	
4	Пластина пульсометра	2		37	Кабель датчика	1	
5	Винт ST4.0*19*Ф11	2		38	Нижний кабель	1	
6	Средний поручень	1		39	D-образная втулка	1	
7	Круглая заглушка	2		40	D-образное уплотнительное кольцо	1	
8	Кабель пульсометра	1		41	Основная рама	1	
9	Заглушка	1		42L/R	Заглушка с рабочим колесом	2	
10	Заглушка Ф32*22*Ф50	2		43	Винт ST4.2*25	4	
11	Поручень	2		44A/B	Задний стабилизатор	2	
12	Пенистая накладка	2		45	Винт М10*42*20*S17	2	
13	Винт ST4.2*25*Ф8	1		46	D-образная колодка	2	
14	Винт ST4.2*19*Ф8	2		47	Винт М5*10*Ф8	4	
15L/R	Левый/Правый кожухи	2		48L/R	Кожух лев./прав. рукоятки педали	4	
16	Винт М5*10	4		49	Шайба d10*Ф25*2	4	
17	Соединительный поручень	1		50	Нейлоновая гайка М10*Н9.5*S17	4	
18	Винт М5*25	1		51L/R	Педаль	2	
19	Дуговая шайба	1		52	Винт М8*50*20*S14	4	
20	Контроллер напряжения	1		53	Шайба d8*Ф16*1.5	2	
21	Винт М8*25*S5	2		54	Гайка М8*60*30	4	
22	Пружинная шайба d8	14		55	Винт М8*75*30*S14	2	
23	Прокладка	4		56	Заглушка Ф14*Ф8.3*59.5	2	
24	Пружинная шайба d8	2		57	Прокладка 1	4	
25	Прокладка	2		58L/R	Левый/Правый поворотный вал	2	
26	Заглушка поручня	2		59L/R	Левый/Правый кожух	2	
27	Винт М8*20*S5	2		60	Винт ST4.2*16*Ф8	4	
28	Резиновая прокладка	2		61L/R	Левая/Правая рукоятка педали	2	
29	Нейлон. гайка М8*Н7.5*S13	6		62	Винт М10*50*13*S17	2	
30	Винт М8*40*15*S5	4		63	Металлическая пудра	4	
31	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R16	4		64L/R	Коленчатый рычаг	2	
32	Винт М5*10*Ф10	10		65	Волновая шайба d19*Ф25*0.3	2	
33	Регулируемая ножка	2		66	Шайба d10*Ф32*2	2	

№	Описание	К-во		№	Описание	К-во	№
67	Нейлоновая гайка M10*1.25*H9.5*S17	2		98	Оси	1	
68L/R	Задний кожух ручной педали	2		99	Пружинная шайба d6	4	
69	Разъем рукоятки педали	2		100L/ R	Кожух цепи	2	
70	Прокладка 2	8		101	Винт ST4.2*19*Ф8	7	
71L/R	Кожух соединителя рукоятки педали	2		102	Винт ST4.2*16*Ф8	4	
72	Волновая шайба d19*Ф25*0.3	2		103	Кожух коленчатого рычага	2	
73	Квадратная заглушка J60*30*15	4		104	Держатель датчика	1	
74	Подножка	1		105	Гайка M12*1.25*H7*S16	2	
75	Гайка M10*1*H5*S17	1		106	Заглушка Ф28*7	2	
76	Вал маховика	1		107	Винт M6*45*S10	1	
77	Натяжной шкив 6000	2		108	Гайка M6*H5*S10	2	
78	Маховик	1		109	Наконечник Ф25*22	2	
79	Гайка M10*1*H8*S15	2		110	Квадратный магнит 40*25*10	7	
80	Гайка M10*1*H5*S17	1		111	Держатель для бутылки	1	
81	Заглушка	1		112	Винт M6*16*S10	2	
82	Лента	1		113	Пружинная шайба d6	2	
83	Штага натяжного шкива	1		114	Шайба d6*Ф16*1.5	2	
84	Пружина напряжения	1		115	Шайба d12	2	
85	Натяжной шкив	1		116	Вал магнитной панели	1	
86	Подшипник 6001-2RS	2		117	Декоративные элементы	1	
87	Шайба d6*Ф16*1.2	1		118	Пружина напряжения	1	
88	Винт M6*12*S10	1		119	Соединение магнитной панели	1	
89	Винт M8*12*Ф10*5*S12	1		120	Винт ST4.2*16*Ф7	5	
90	Шайба d12*Ф17*0.5	1		121	Нейлоновая гайка M6*H6*S10	4	
91	Nylon nut M8*H7.5*S13	1		122	Волновая шайба d10*Ф13.5*0.3	1	
92	Волновая шайба d12*Ф15.5*0.3	1		123	Бутылка для воды	1	
93	Подшипник	2		A	Шестигранный ключ S5	1	
94	Шайба d20	2		B	Гаечный ключ S17-19	1	
95	Винт M6*16*S5	4		C	Вилочный ключ S13-14-15	1	
96	Круглый магнит	1		D	Гаечный ключ S13-14	1	
97	Пластина ленты	1					

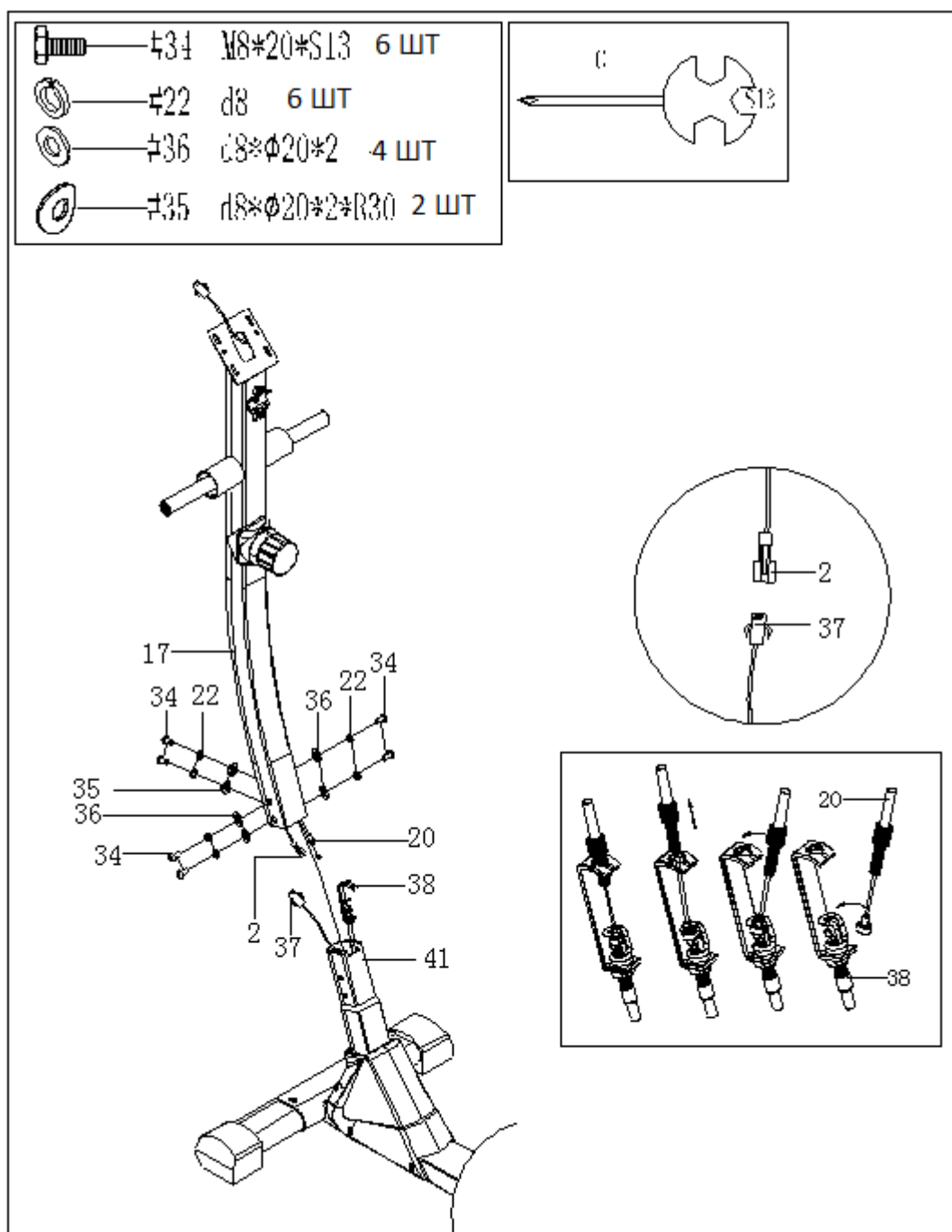
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:



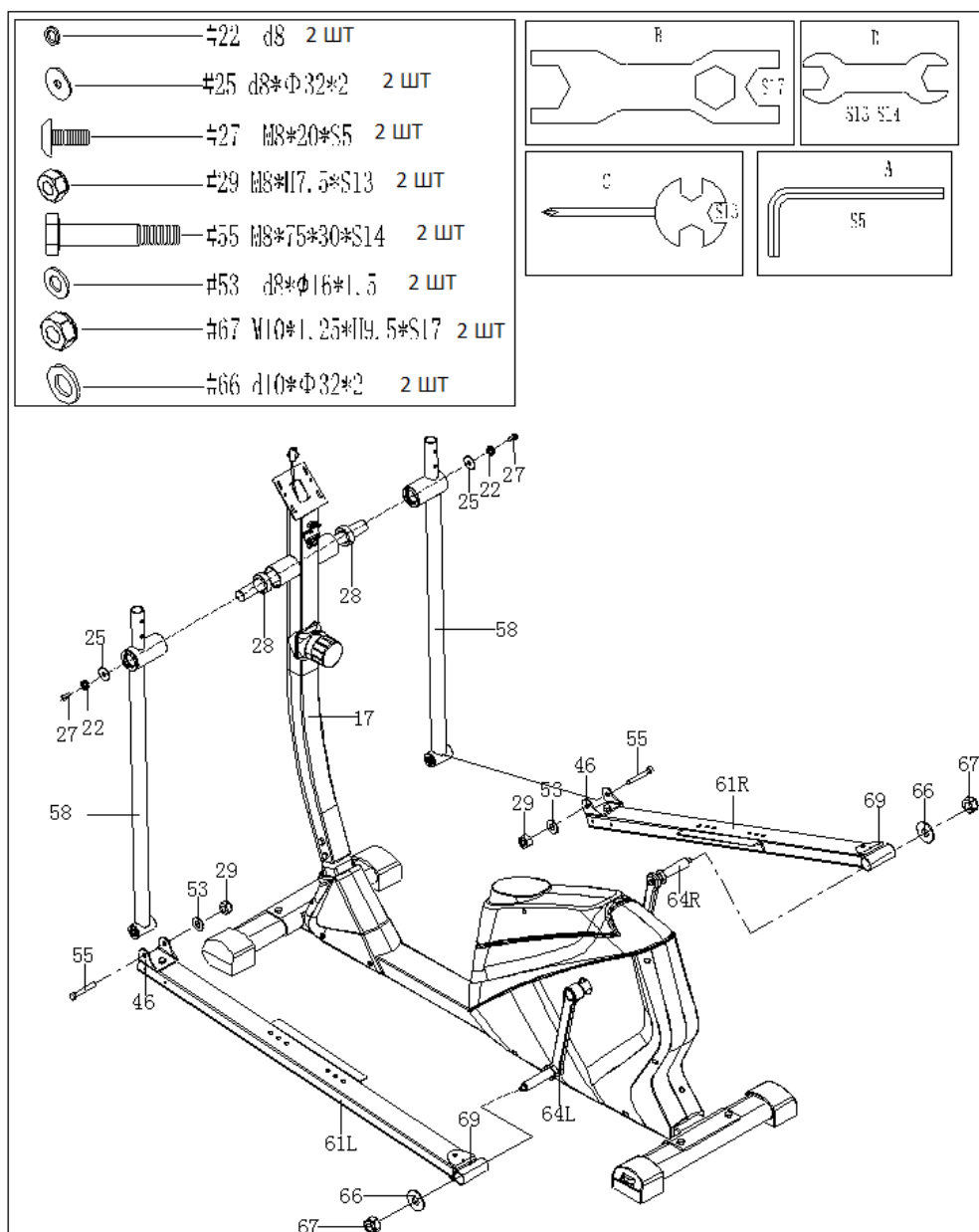
1. С помощью вилочного ключа (С) отсоедините винты (34), пружинные шайбы (22) и шайбы (36) от заднего стабилизатора (44А/В).
2. С помощью вилочного ключа (С) и винтов (34), пружинных шайб (22) и шайб (36) закрепите задний стабилизатор (44А/В) на основной раме(41).

ШАГ 2:



1. С помощью вилочного ключа (С) отсоедините винты (34), дуговые шайбы (22) и шайбы (36) от основной рамы (41).
2. Надежно соедините магистральный кабель (2) и кабель датчика (37), а также соедините контроллер напряжения (20) и нижний кабель (38); вставьте соединительный поручень (17) в основную раму (41).
3. С помощью вилочного ключа (С), а также винтов (34), пружинных шайб (22), дуговых шайб (35) и шайб (36), закрепите соединительный поручень (17) на основной раме (41).

ШАГ 3:

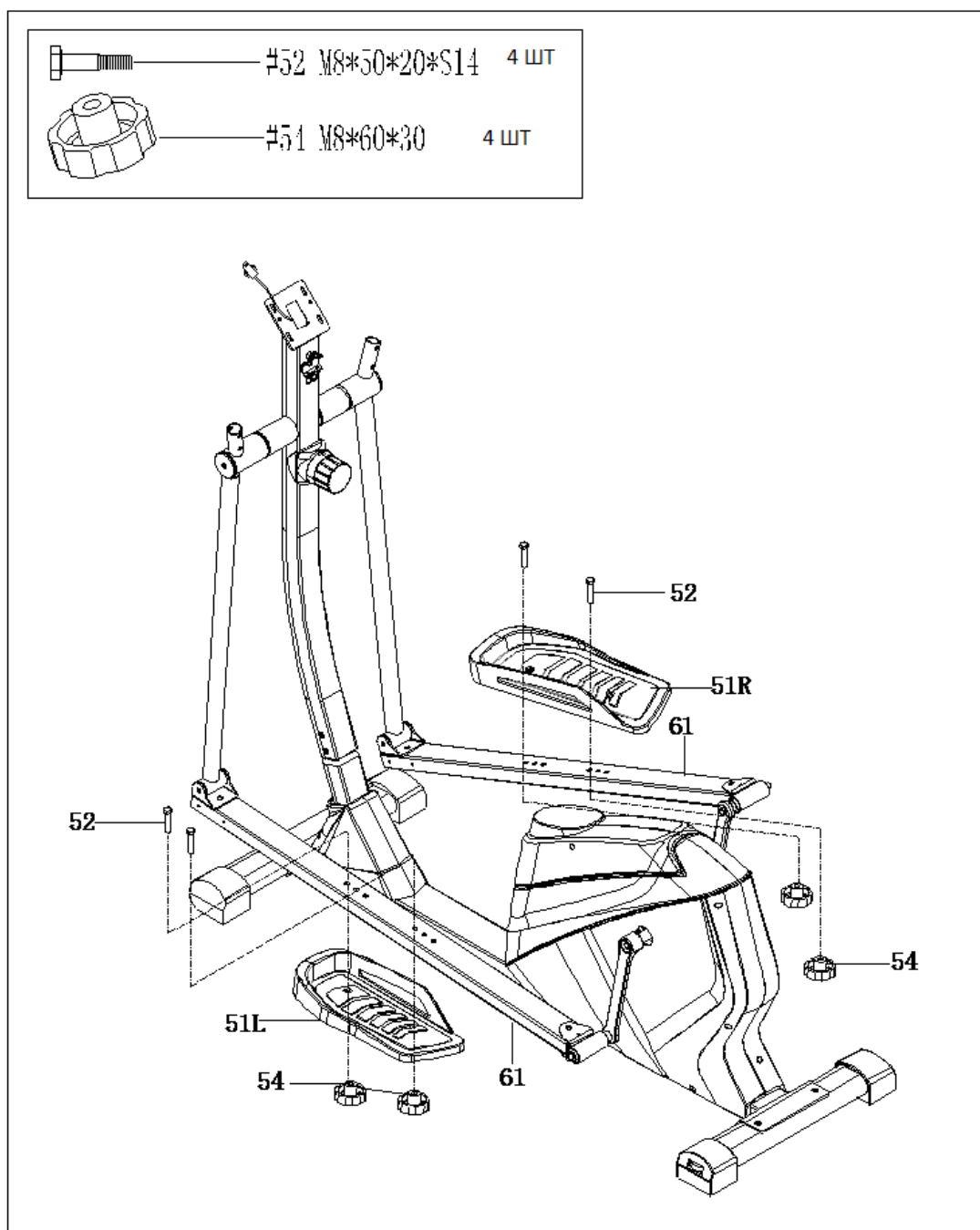


1. С помощью гаечного ключа (В) отсоедините нейлоновую гайку (67) и шайбы (66) от коленчатых рычагов (64L/R); с помощью нейлоновой гайки (67) и шайб (66) закрепите левую и правую рукоятки педали (61L/R) на коленчатых рычагах (64L/R).

2. С помощью шестигранного ключа (А) отсоедините винты (27), пружинные шайбы (22) и шайбы (25) от соединительного поручня (17); с помощью винтов (27), пружинных шайб (22) и шайб (25) подсоедините левый/правый поворотные валы (58) к соединительному поручню (17).

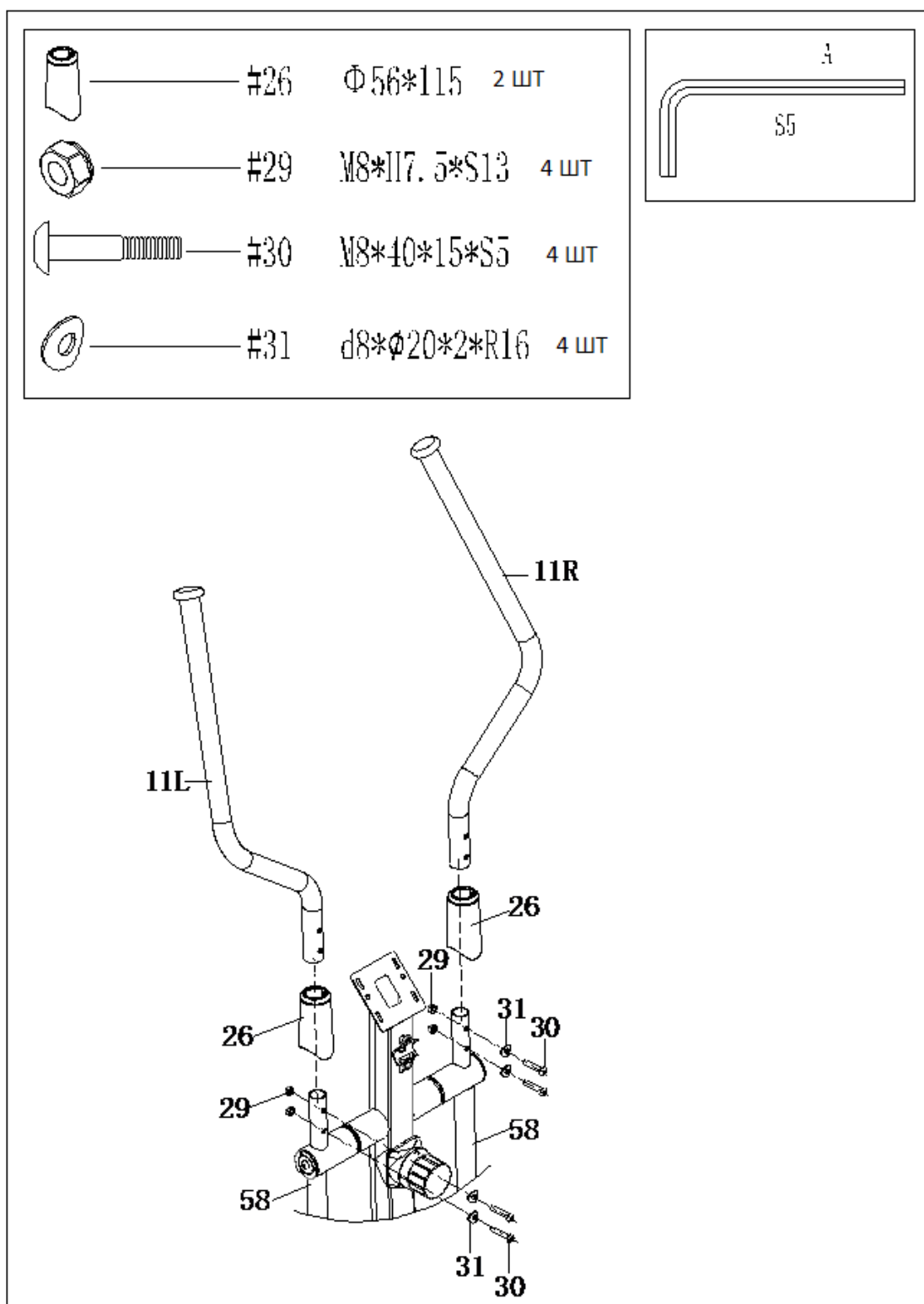
3. С помощью гаечного ключа (С) и гаечного ключа (D) отсоедините винты (55), шайбы (53) и нейлоновую гайку (29) от D-образной колодки (46); с помощью винтов (55), шайб (53) и нейлоновой гайки (29) подсоедините левый/правый поворотные валы (58) к D-образной колодке (46).

ШАГ 4:



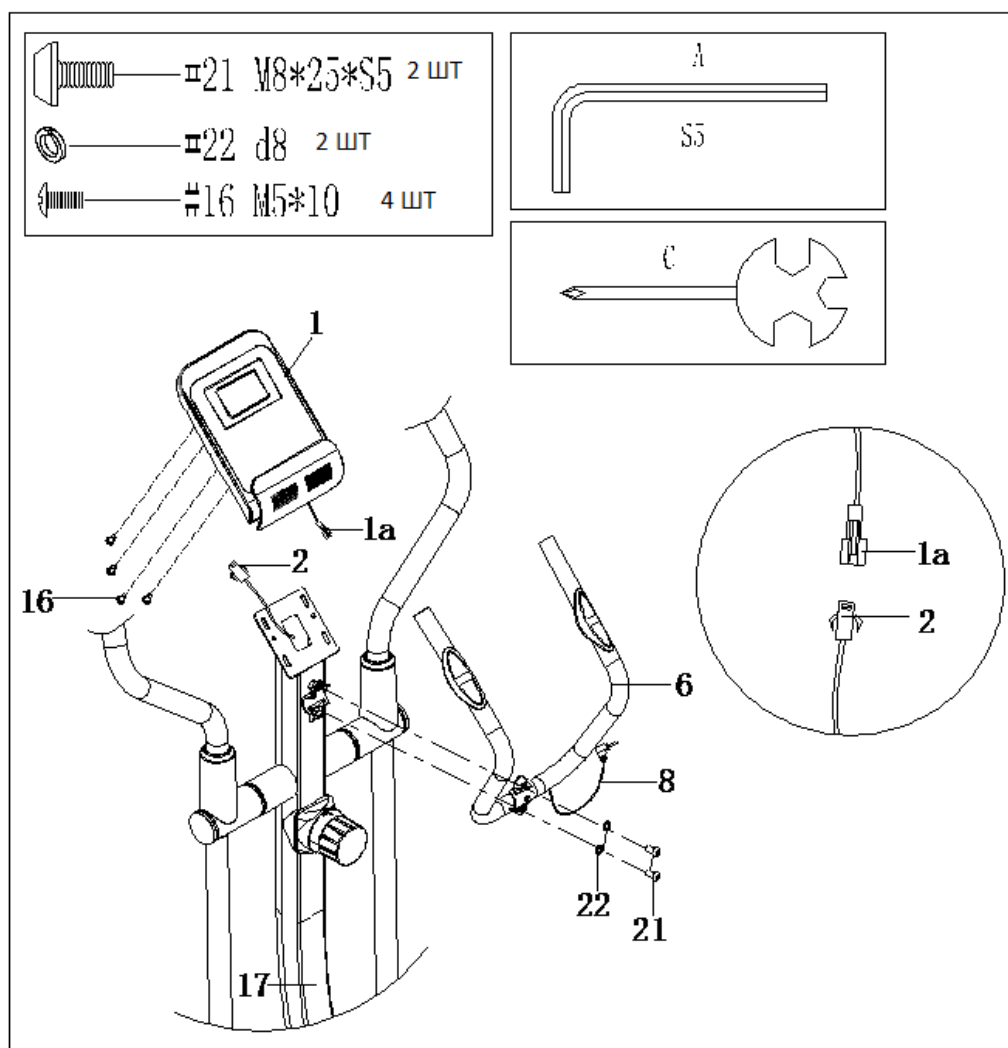
С помощью винтов (52) и гаек (54) соедините педали (51) с левой/правой рукояткой педали (61L/R).

ШАГ 5:



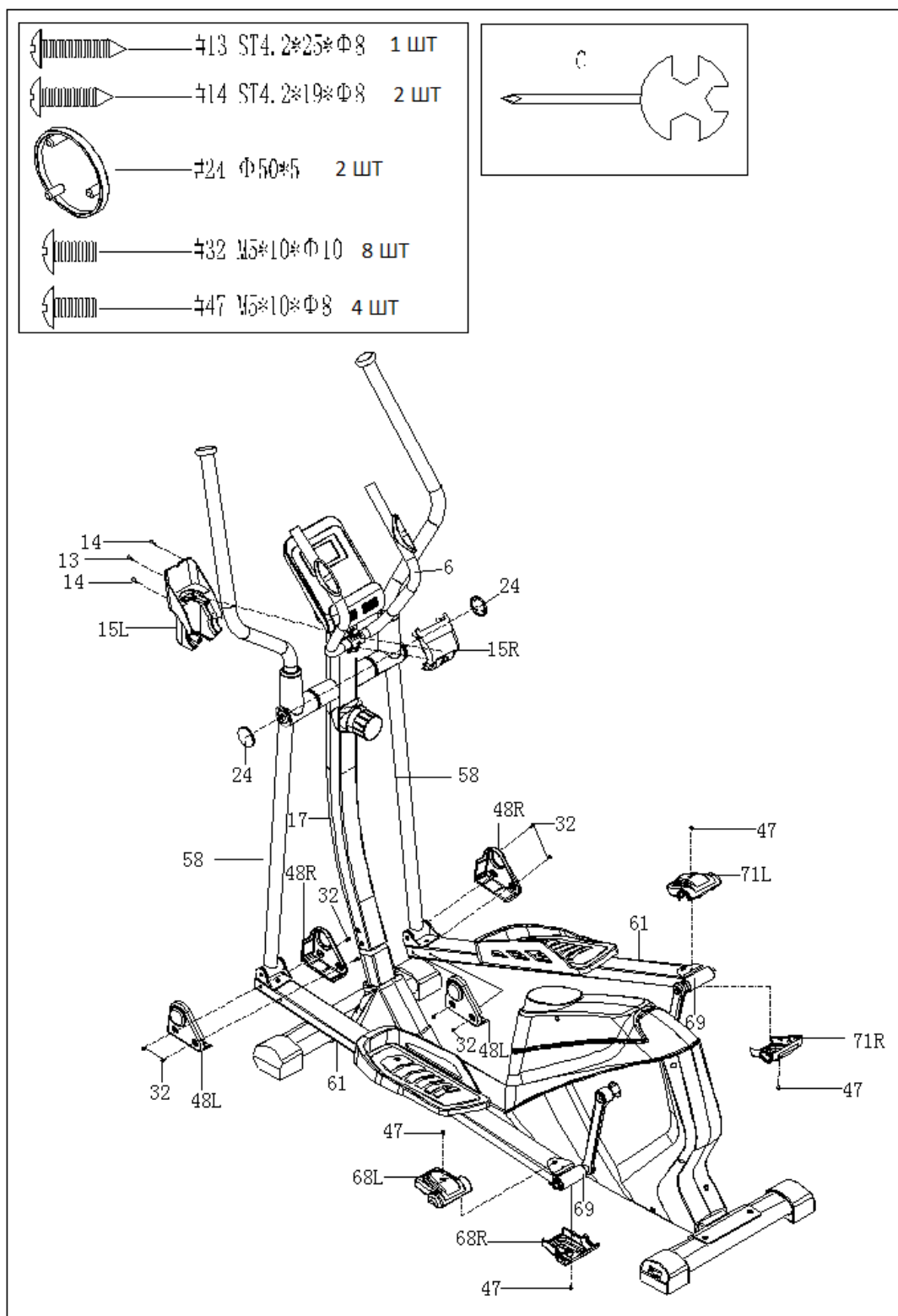
Разместите кожухи поручня (26) на поручнях (11L/R) и закрепите поручни (11L/R) на поворотном вале (58) с помощью винтов (30), дуговых шайб (31) и нейлоновой гайки (29).

ШАГ 6:



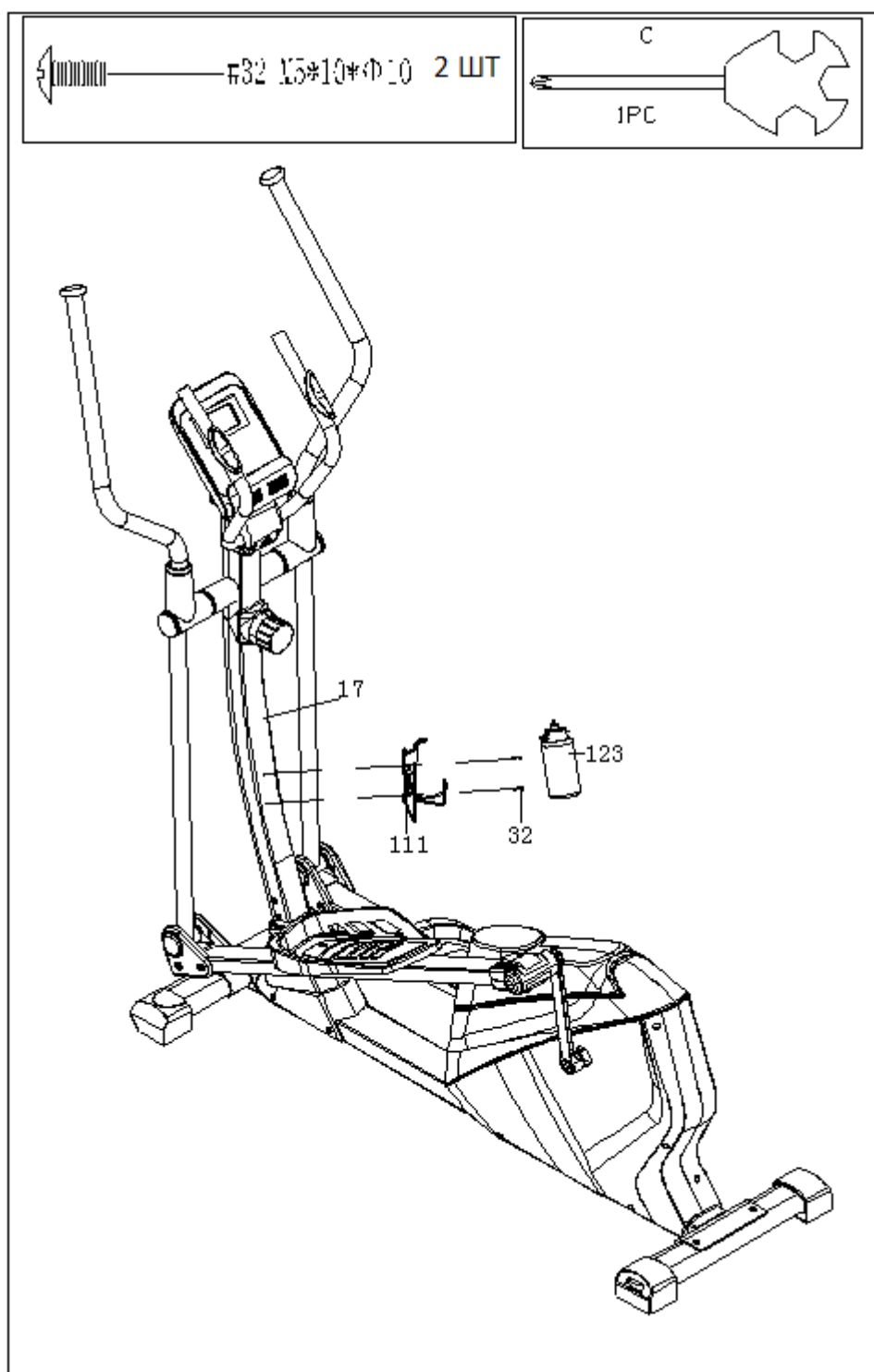
1. С помощью шестигранного ключа (А) отсоедините винты (21) и пружинные шайбы (22) от соединительного поручня (17);
2. С помощью винтов (21) и пружинных шайб (22) соедините средний поручень (6) и соединительный поручень (17).
3. С помощью гаечного ключа (С) отсоедините винты (16) от компьютера (1); надежно соедините кабель компьютера (1а) с магистральным кабелем (2); закрепите компьютер (1) на соединительном поручне (17) с помощью винтов (16).
4. Вставьте кабель пульсометра (8) в соответствующий разъем на задней панели компьютера (1).

ШАГ 7:



1. С помощью винтов (13) и винтов (14) закрепите левый/правый кожухи (15L/R) на соединительном поручне (17).
2. Установите заглушки поручня (24) на левом/правом поворотных валах (58).
3. С помощью винтов (32) закрепите кожухи левой/правой рукоятки педали (48L/R) на левой/правой рукоятках педали (61L/R).
4. С помощью винтов (47) закрепите задние кожухи рукоятки педали (68L/R) и кожухи соединителя рукоятки педали (71L/R) на соединителе рукоятки педали (69).

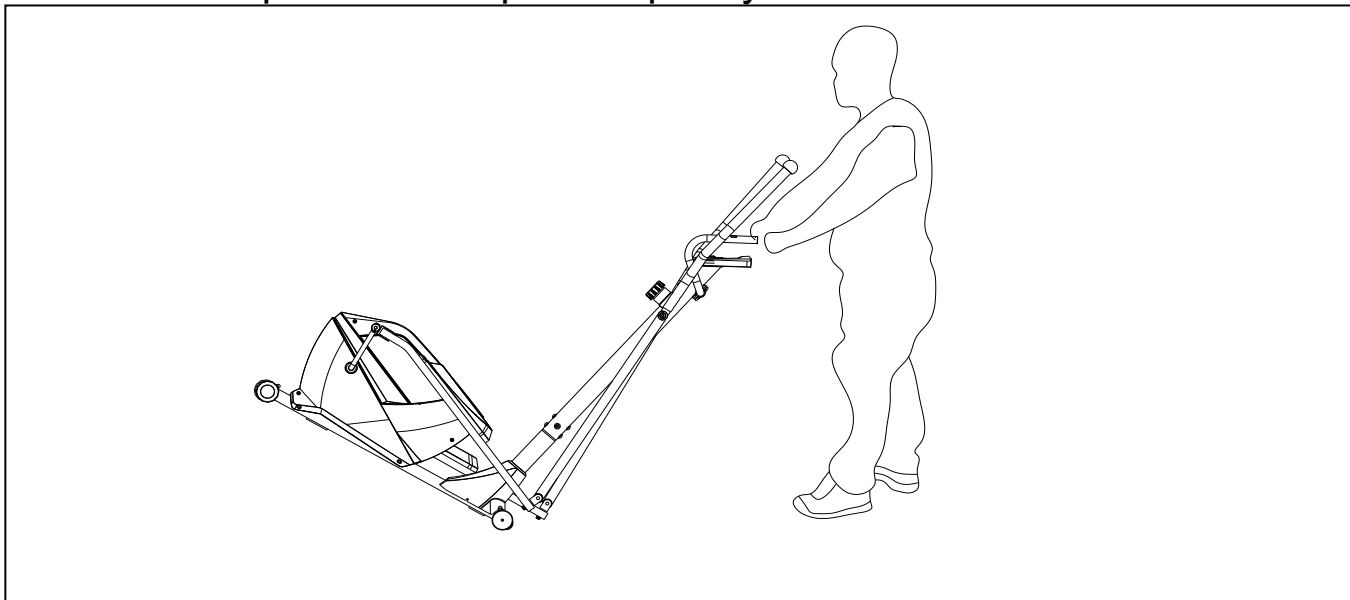
ШАГ 8:



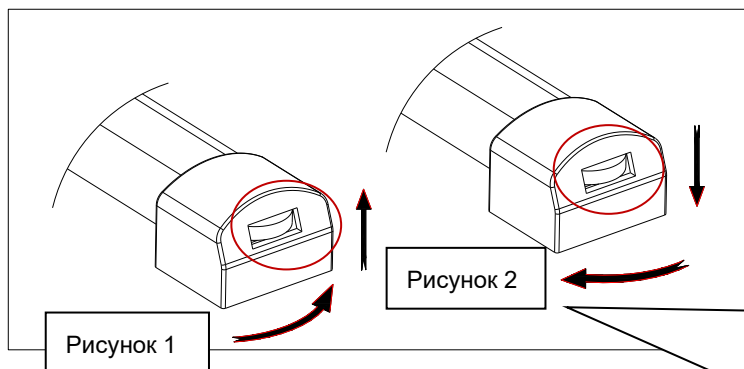
С помощью винтов (32) закрепите держатель для бутылки (111) на соединительном поручне (17), после чего поместите бутылку для воды (123) в держатель для бутылки (111).

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Для перемещения устройства опустите средний поручень (6) вниз так, чтобы транспортировочные колеса на заднем стабилизаторе (44А) оказались на земле. С помощью этих колес можно с легкостью переместить тренажер в нужное место.



ВЫРАВНИВАНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТРЕНАЖЕРА:



В случае, если тренажер установлен на неровной поверхности, отрегулируйте положение ручек на заглушках заднего стабилизатора (44В) в соответствии с приведенными рисунками

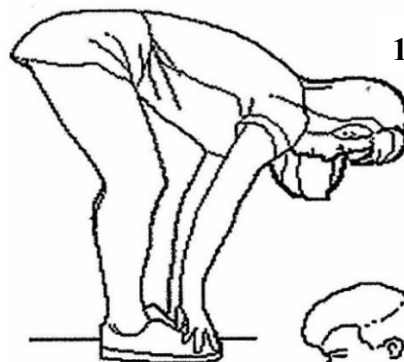
УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

Упражнения на растяжку

Независимо от вашего уровня физической подготовки, занятие на тренажере всегда начинайте с растяжки мышц. Теплые мышцы растягиваются легче, поэтому сначала разогрейтесь в течение 5-10 минут, а затем приступайте к упражнениям на растяжку, приведенным ниже. Весь комплекс упражнений рекомендуется повторить пять раз (или больше) до и после окончания тренировки.

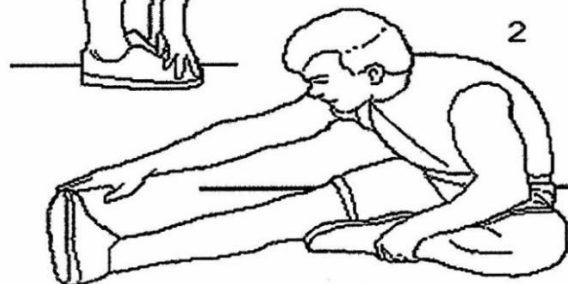
1. Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед от поясницы, при этом стараясь расслабить спину и плечи. Протянитесь вниз к пальцам ног так близко, как только сможете, и удерживайте положение в течение 15 секунд. Затем можете расслабиться. Повторять 3 раза (см. Рисунок 1).



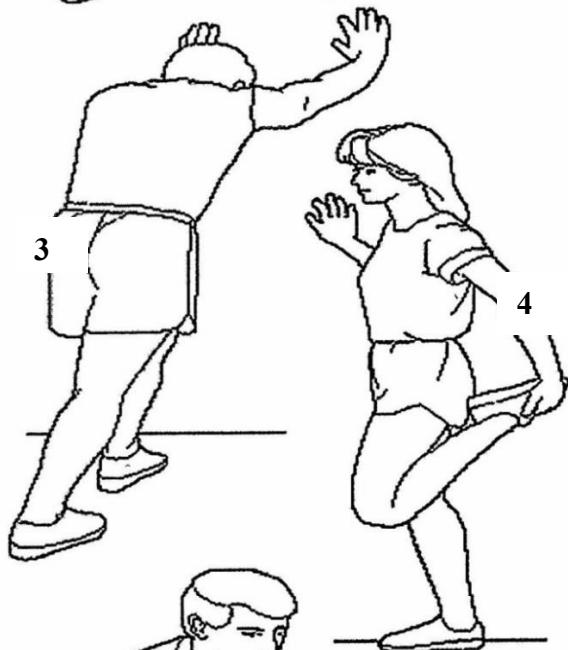
2. Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытянув правую ногу вперед. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Выполните наклон вперед как можно ближе к пальцам правой ноги. Удерживайте положение в течение 15 секунд. Затем можете расслабиться и повторить упражнение с вытянутой левой ногой. Повторять 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 2).



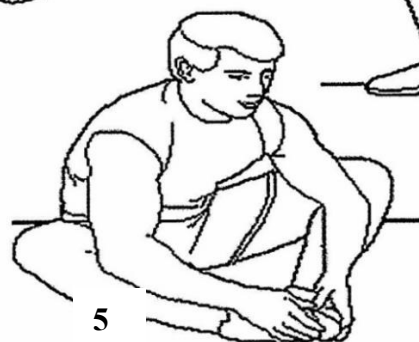
3. Растяжка ахиллова сухожилия

Упритесь в стену руками, слегка выставив левую ногу вперед. Удерживая обе пятки на полу, согните левую ногу в колене и наклонитесь вперед, двигая бедра в направлении к стене. Удерживайте положение 15 секунд, после чего поменяйте ногу. Повторять 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 3).



4. Растяжка квадрицепса

Придерживаясь рукой за стену для удержания равновесия, согните правую ногу в колене и, взяв ее сзади рукой, потяните вверх. Старайтесь притянуть пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение в течение 10-15 секунд, после чего расслабьтесь. Повторять 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 4).



5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте на пол, соединив подошвы ног вместе, колени направив наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паховой области. Осторожно опустите колени как можно ниже к полу. Удерживайте положение в течение 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторять 3 раза (см. Рисунок 5).

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ К КОМПЬЮТЕРУ

■ КНОПКИ

1. КНОПКА MODE

Нажмите эту кнопку для перехода к отображению другого параметра на экране или выбора параметра для дальнейшей настройки.

2. КНОПКА SET

- i. В режиме настройки параметров нажмите эту кнопку для увеличения значения параметра при мигании его названия на экране - TIME, DIST, CAL или PULSE.

3. КНОПКА RESET

- i. В режиме настройки параметров нажмите эту кнопку для сброса значения параметра при мигании его названия на экране - TIME, DIST, CAL или PULSE.
- ii. В режиме тренировки нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 3 секунд, чтобы обнулить значения всех параметров.

■ ФУНКЦИИ И ПАРАМЕТРЫ

1. ФУНКЦИЯ SCAN

i: Нажимайте кнопку MODE, пока на экране не появится надпись "SCAN". Функция обеспечивает отслеживание на экране компьютера значений всех 5 параметров: времени (Time), скорости (Speed), расстояния (Distance), потраченных калорий (Calorie) и пульса (Pulse). Каждое значение будет отображаться в течение 6 секунд.

2. ПАРАМЕТР СКОРОСТИ - SPEED

- i. Отображает текущую скорость в диапазоне 0.0~999.9 км/ч или миль/ч.

3. ПАРАМЕТР ВРЕМЕНИ - TIME

- i. Отображает общее время от начала тренировки в диапазоне 0 ~ 99:59 мин.
- ii. Продолжительность тренировки может быть установлена пользователем заранее. В этом случае при приближении к заданному значению времени монитор подаст звуковой сигнал продолжительностью 4 секунды. Максимальное значение предустановленного времени составляет 99 минут.

4. ПАРАМЕТР ДИСТАНЦИИ - DISTANCE

- i. Отображает общую пройденную дистанцию от начала тренировки в диапазоне 0.0 ~ 9999 км или миль.
- ii. Значение дистанции тренировки может быть установлено пользователем заранее. В этом случае при приближении к заданному значению дистанции монитор подаст звуковой сигнал продолжительностью 4 секунды. Максимальное значение предустановленной дистанции составляет 9999 км.

5. ПАРАМЕТР КАЛОРИЙ - CALORIES

- i. Отображает общее число потраченных калорий от начала тренировки в диапазоне 0.0 ~ 9999 ккал.
- ii. Число калорий, потраченных в ходе тренировки, может быть установлено

пользователем заранее. В этом случае при приближении к заданному числу калорий монитор подаст звуковой сигнал продолжительностью 4 секунды. Максимальное значение предустановленного числа калорий составляет 9999 ккал.

6. ПАРАМЕТР ПУЛЬСА - PULSE

- i. Возьмите и удерживайте датчик пульса в руках, пока на экране не отобразится частота сердечных сокращений. Диапазон составляет 40- 240 ударов в минуту.
- ii. При отсутствии сигнала от датчика пульса в течение 4 секунд на экране отобразится значок "P", означающий приостановку измерения частоты сердечных сокращений.

7. ФУНКЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ВКЛЮЧЕНИЯ/ВЫКЛЮЧЕНИЯ

- i. При отсутствии активности пользователя в выполнении упражнения или настройки параметров в течение 4 минут устройство отключается автоматически.
- ii. После поступления сигнала о возобновлении выполнения упражнения или активации одной из кнопок устройство включится автоматически.

■ УПРАВЛЕНИЕ

1. УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ

Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать параметр, значение которого вы хотите задать предварительно. Название соответствующего параметра мигает на экране. После этого нажмите кнопку SET для того, чтобы увеличить/уменьшить значение для установки необходимого времени, дистанции, пульса или калорий. Удерживайте кнопку SET, чтобы быстро увеличить/уменьшить значение сразу на несколько интервалов. Нажмите кнопку RESET, чтобы обнулить значение.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Важно: В процессе измерения пульса, вследствие блокировки контакта, измеренное значение может быть выше реальной частоты пульса в течение первых 2-3 секунд, после чего вернется к достоверному уровню. В случае, если компьютер определит, что текущая частота пульса выше заданной, он подаст предупреждающий звуковой сигнал. Для моделей компьютеров с поддержкой беспроводного измерения частоты сердечных сокращений необходимо использовать беспроводной датчик пульса.

■ ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРА

Если вы заметили, что изображение на экране компьютера стало тусклым или неразборчивым, извлеките аккумулятор и замените его на новый типа AAA UM4 R03.

Тренируйтесь вместе с **UNIX** 