

UNIX **FIT**



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР UNIX FIT SL-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.



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!

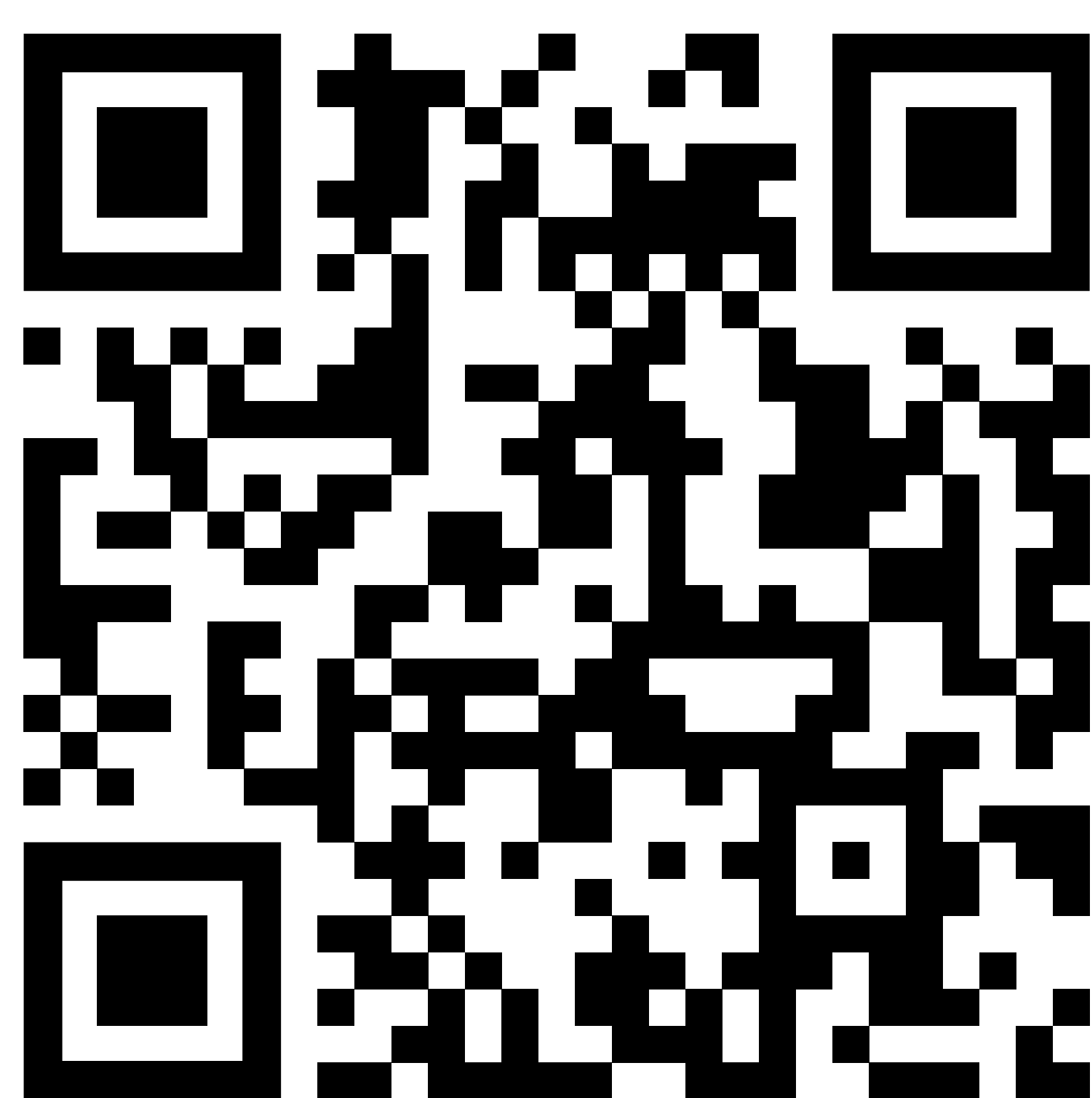
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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



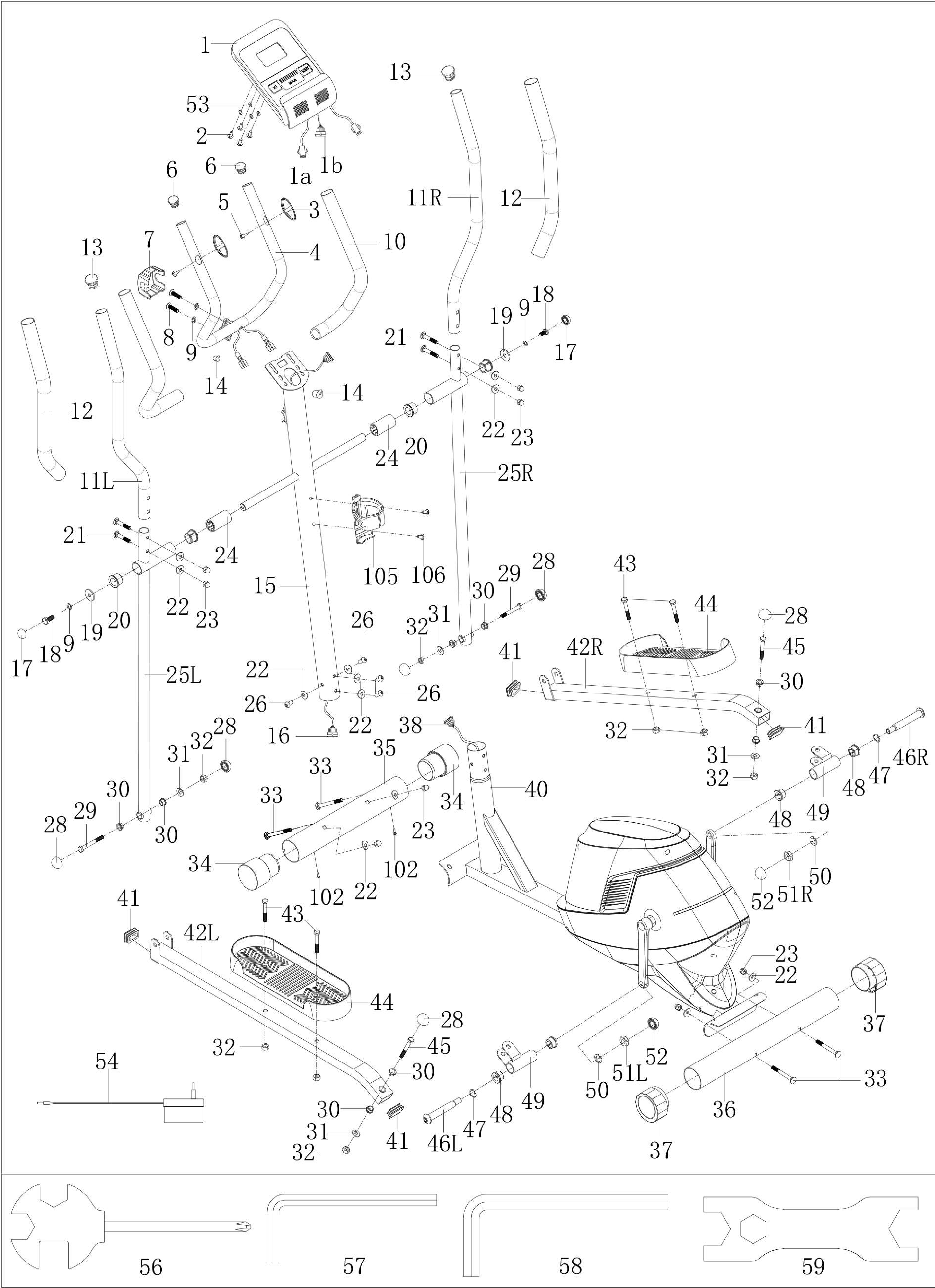
Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

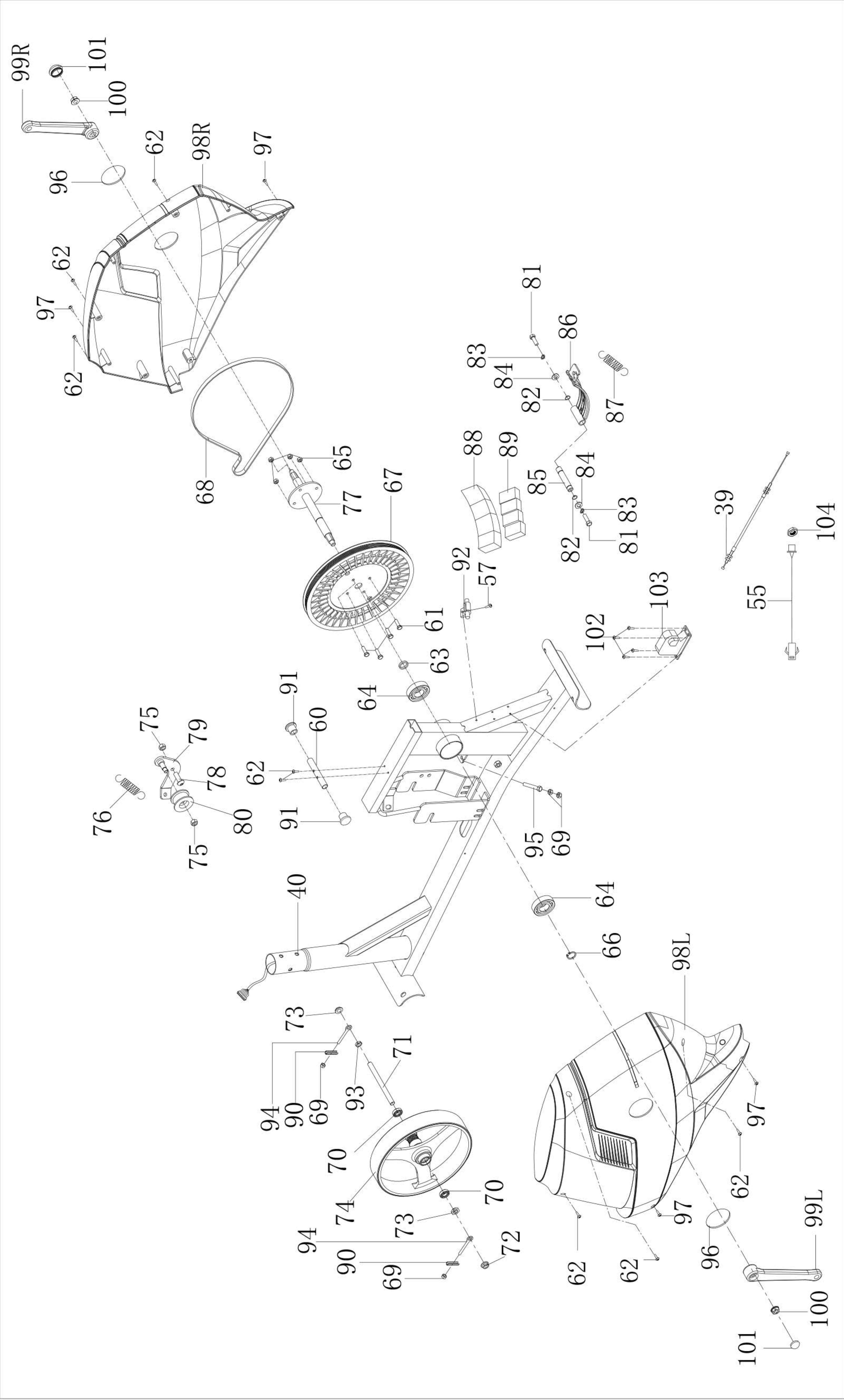
Меры предосторожности

Прочтите инструкцию перед сборкой и использованием тренажера — это поможет сохранить ваше здоровье и продлить срок службы устройства

- Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это поможет выявить возможные противопоказания и убедиться, что занятия на тренажере будут для вас безопасны и эффективны. Рекомендации врача также необходимы, если вы принимаете лекарства, которые влияют на сердечный ритм, кровяное давление или уровень холестерина.
- Слушайте сигналы вашего тела. Неправильные или чрезмерные тренировки могут нанести вред вашему здоровью. Прекратите упражнение, если у вас возникли следующие симптомы: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или чувство тошноты. Если вы испытываете какое-либо из этих состояний, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить тренировки.
- Держите детей и домашних животных подальше от устройства. Тренажер предназначен только для взрослых.
- Используйте тренажер на твердой ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Для обеспечения безопасности тренажер должен иметь по крайней мере по 0,5 метра свободного места вокруг него.
- Перед использованием оборудования убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Всегда используйте оборудование, как указано в инструкции. Если вы обнаружите неисправные компоненты при сборке или проверке устройства, или если вы услышите необычные звуки, исходящие от устройства во время использования, остановите тренировку. Не используйте тренажер, пока проблема не будет устранена.
- Во время занятий на дисплее отображаются параметры тренировки. Внимание: показатели пульса являются справочными и не могут быть использованы в медицинских целях.
- Носите соответствующую одежду при использовании тренажера. Избегайте свободной одежды, которая может попасть в детали тренажера и мешать вашим движениям.
- Это устройство предназначено только для домашнего использования.
- Будьте осторожны при подъеме или перемещении тренажера: не допускайте резких движений и избыточной нагрузки на спину.
- Тренажер не предназначен для использования в медицинских или реабилитационных целях.
- Сохраните это руководство и инструменты для сборки.
- 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	Компьютер	1
2	Крестообразный винт M4*12	4
3	Пульсометр Ф25	2
4	Средний поручень	1
5	Крестообразный винт ST4.2*19	2
6	Затычка для трубки Ф25	2
7	Чехол поручня	1
8	Винт M8*30	2
9	Пружинная шайба d8	4
10	Мягкая рукоятка	2
11L/R	Поручень (Л/П)	2
12	Мягкая рукоятка	2
13	Затычка для трубки Ф28	2
14	Пробка Ф12.6*Ф6	2
15	Опорная трубка	1
16	Средний провод	1
17	Торцевая крышка S13	2
18	Шестигранный болт M8*16	2
19	Шайба d8*Ф32*2	2
20	Втулка 2 Ф32*Ф19*28	4
21	Опорный болт M8*40	4
22	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R30	8
23	Куполообразная гайка M8	8
24	Втулка 2	
25L/R	Нижний поручень	2
26	Винт M8*16*S6	4
27	Шайба d4*Ф12*1	4
28	Торцевая крышка S17	6
29	Шестигранный болт M10*60	2
30	Втулка Ф14*12.5*Ф10.1	8
31	Шайба d10*Ф20*2	4
32	Нейлоновая гайка M10	8
33	Опорный болт M8*70	4
34	Торцевая крышка Ф60	2
35	Передний стабилизатор	1

№	Деталь	Кол-во
36	Задний стабилизатор	1
37	Торцевая крышка Ф60	2
38	Кабель сенсора	1
39	Кабель напряжения	1
40	Главная рама	1
41	Затычка для трубки J40*25	4
42L/R	Трубка педали	2
43	Шестигранный болт M10*45	4
44	Педаль	2
45	Шестигранный болт M10*50	2
46L/R	Шарнирный болт педали 1/2"	2
47	Дуговая шайба d17	2
48	Втулка Ф24*20*Ф16.1	4
49	U-образная скоба	2
50	Пружинная шайба 1/2"	2
51L/R	Нейлоновая гайка 1/2"	2
52	Торцевая крышка S19	2
53	Шайба d4*Ф12*1	1
54	Адаптер питания	1
55	Кабель питания	1
56	Крестообразный ключ S13-14-15	1
57	Универсальный ключ S6	1
58	Универсальный ключ S8	1
59	Гаечный ключ S17-19	1
60	Короткая трубка	1
61	Болт M6*16	4
62	Шестигранный винт ST4.2*16*Ф8	8
63	Втулка	1
64	Подшипник 6203	2
65	Гайка M6	4
66	Стопорное кольцо d17	1
67	Ременной шкив	1
68	Ремень	1
69	Гайка M6	4
70	Подшипник	2

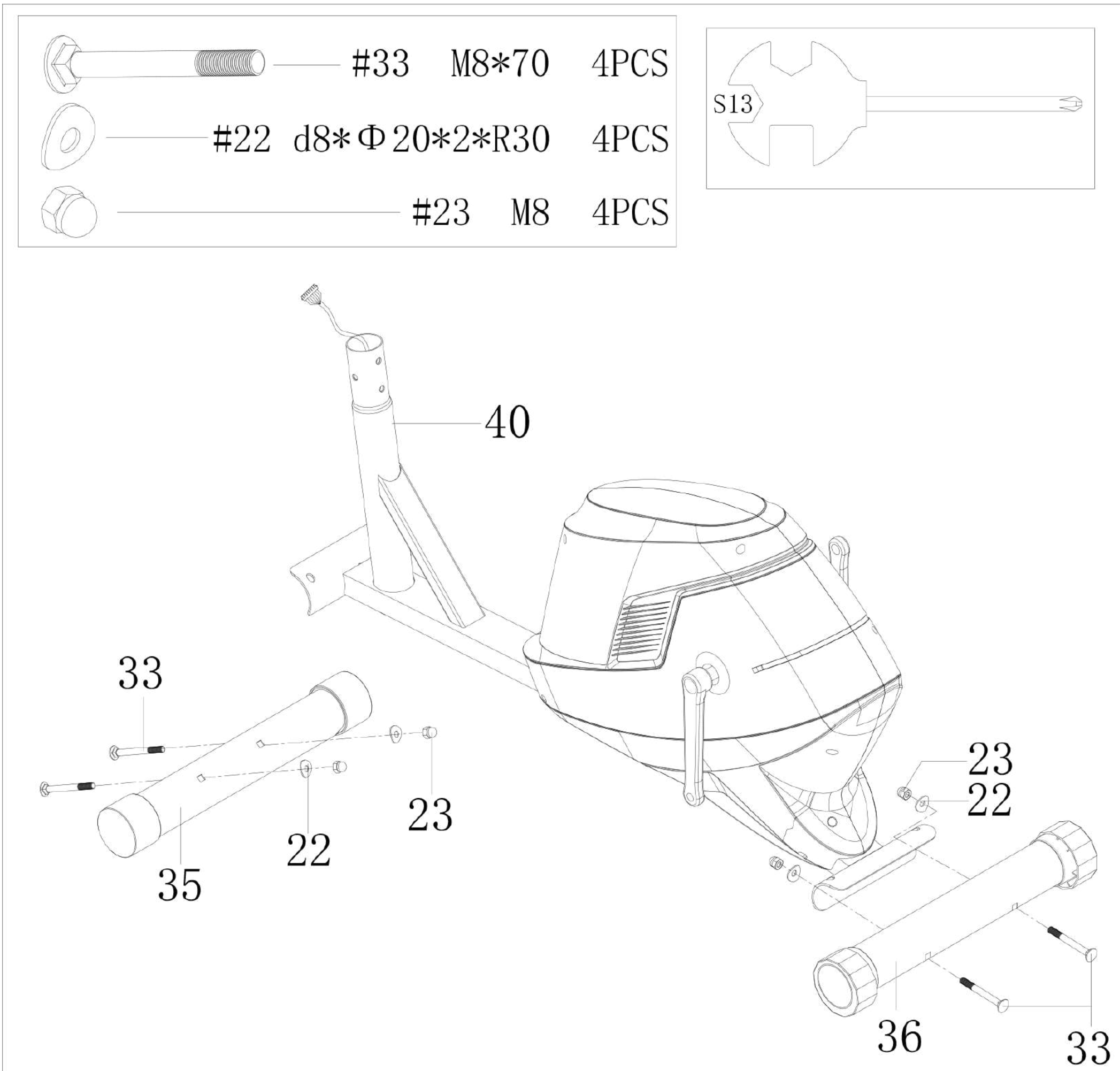
71	Ось	1	90	Магнит	2
72	Шестигранная фланцевая гайка M10	1	91	U-образная скоба	2
73	Шестигранная тонкая гайка M10	2	92	Заглушка	1
74	Маховик	1	93	Гнездо датчика	1
75	Гайка M8	2	94	Тонкая гайка M10	2
76	Натяжная пружина	1	95	Болт M6*36	1
77	Ось	1	96	Заглушка	2
78	Болт	1	97	Винт ST4.2*16	4
79	Кронштейн	1	98L/R	Кожух коленчатого вала	2
80	Прижимной ролик	1	99L/R	Коленчатый вал	2
81	Гайка M6*16	2	100	Гайка	2
82	Стопорная пружина d12	2	101	Малый кожух	2
83	Пружинная гайка d6	2	102	Винт ST4.2*13	6
84	Шайба d6*	2	103	Двигатель	1
85	Ось	1	104	Гайка	1
86	Магнитная панель	1	105	Держатель для бутылки	1
88	Пружина натяжения Ф1.2*Ф10*50*N26	1	106	Винт M5*12	2
89	Пластиковая решётка	4			

Инструкция по сборке

- Перед сборкой убедитесь, что у вас достаточно места вокруг устройства.
- Используйте инструменты для сборки из комплекта.
- Проверьте, доступны ли все необходимые детали (в таблице выше вы найдете чертеж устройства со всеми отдельными частями, обозначенными цифрами).

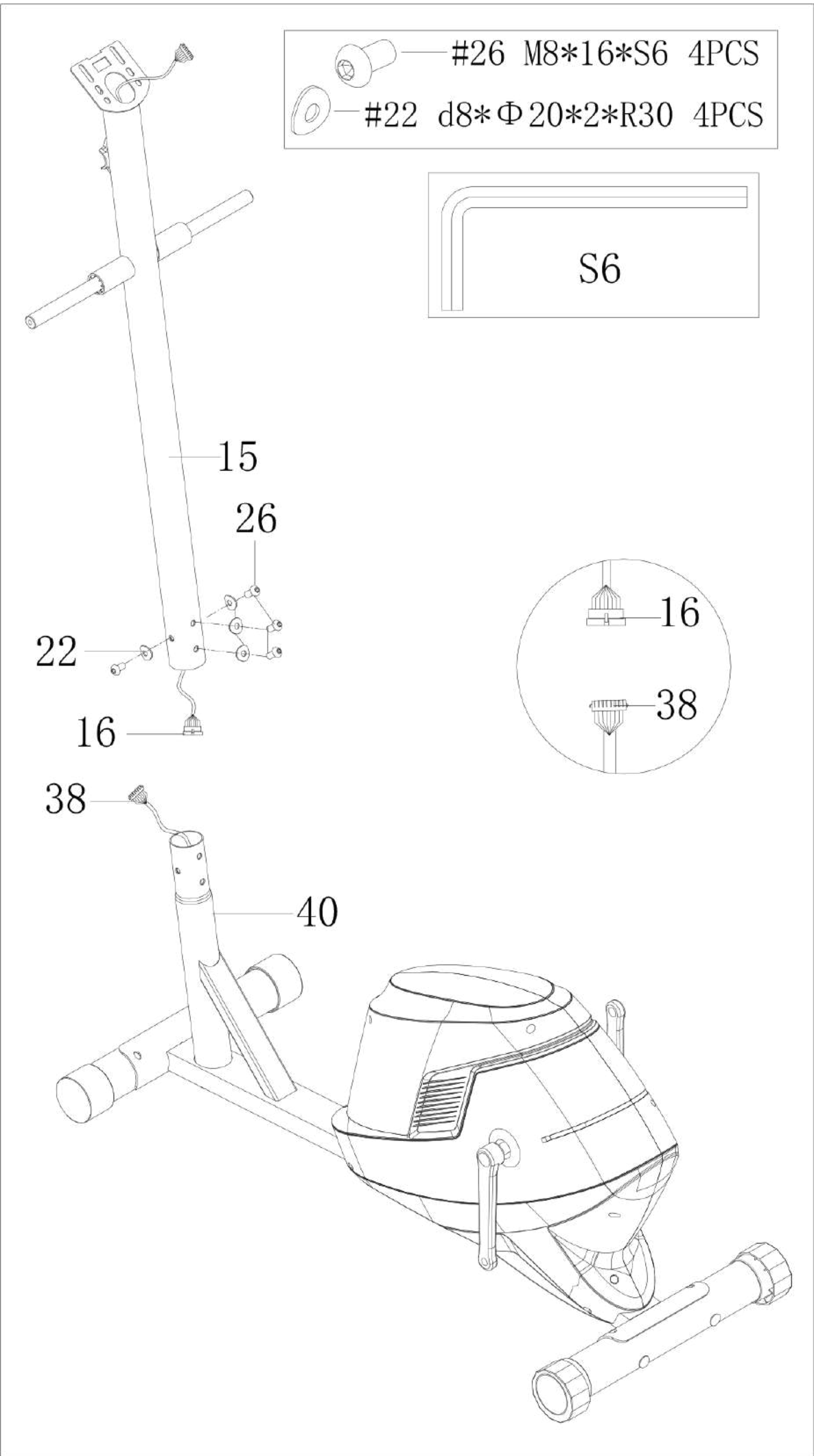
ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (35) и задний стабилизатор (36) к главной раме (40) с помощью болта (33), дуговой шайбы (22) и гайки (23).



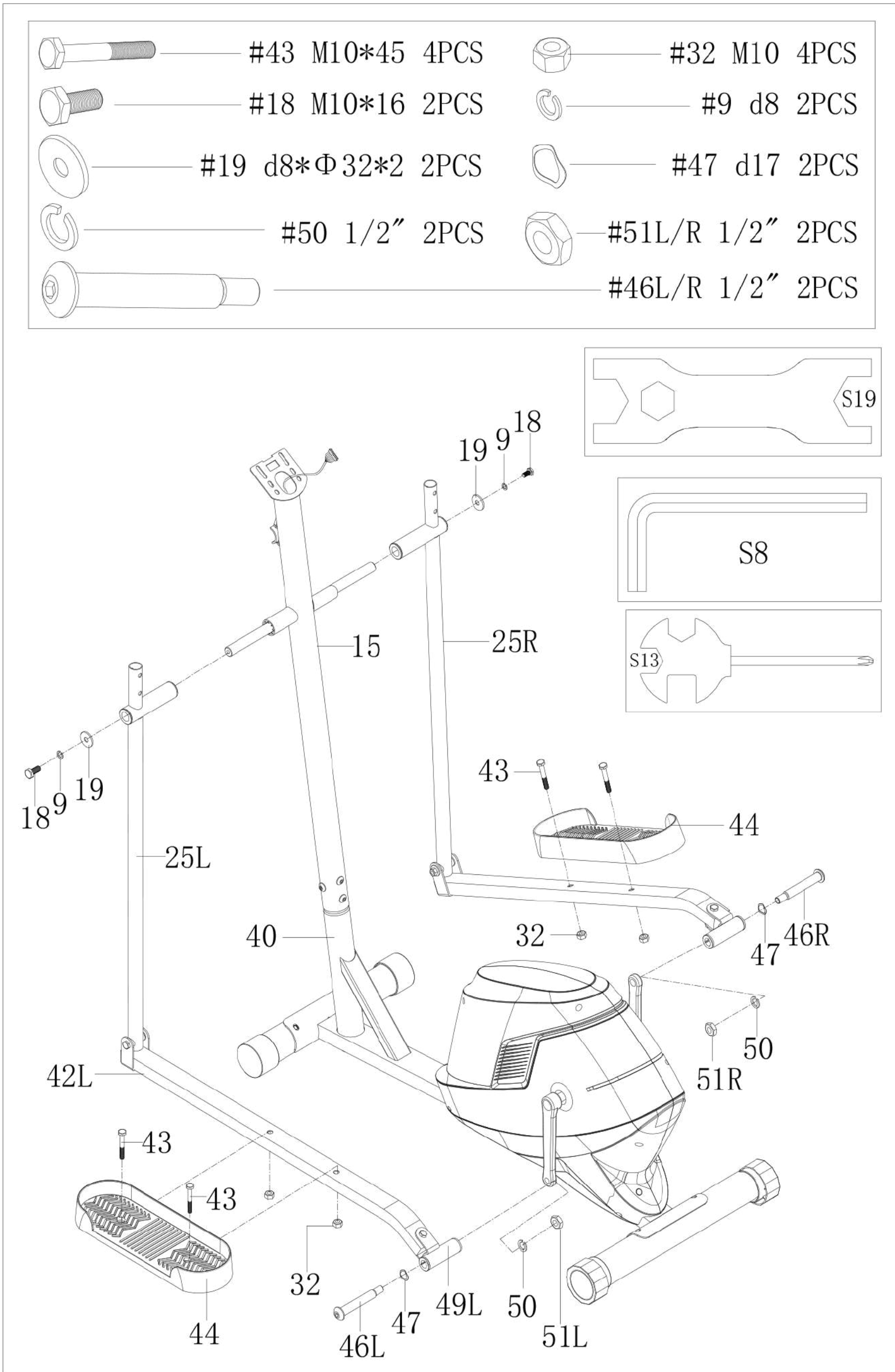
ШАГ 2

- а. Подключите кабель напряжения (39) к контроллеру напряжения (53). Соедините кабель сенсора (38) со средним проводом (16).
- б. Закрепите опорную трубку (15) на главной раме (40) с помощью винта (26) и дуговой шайбы (22).



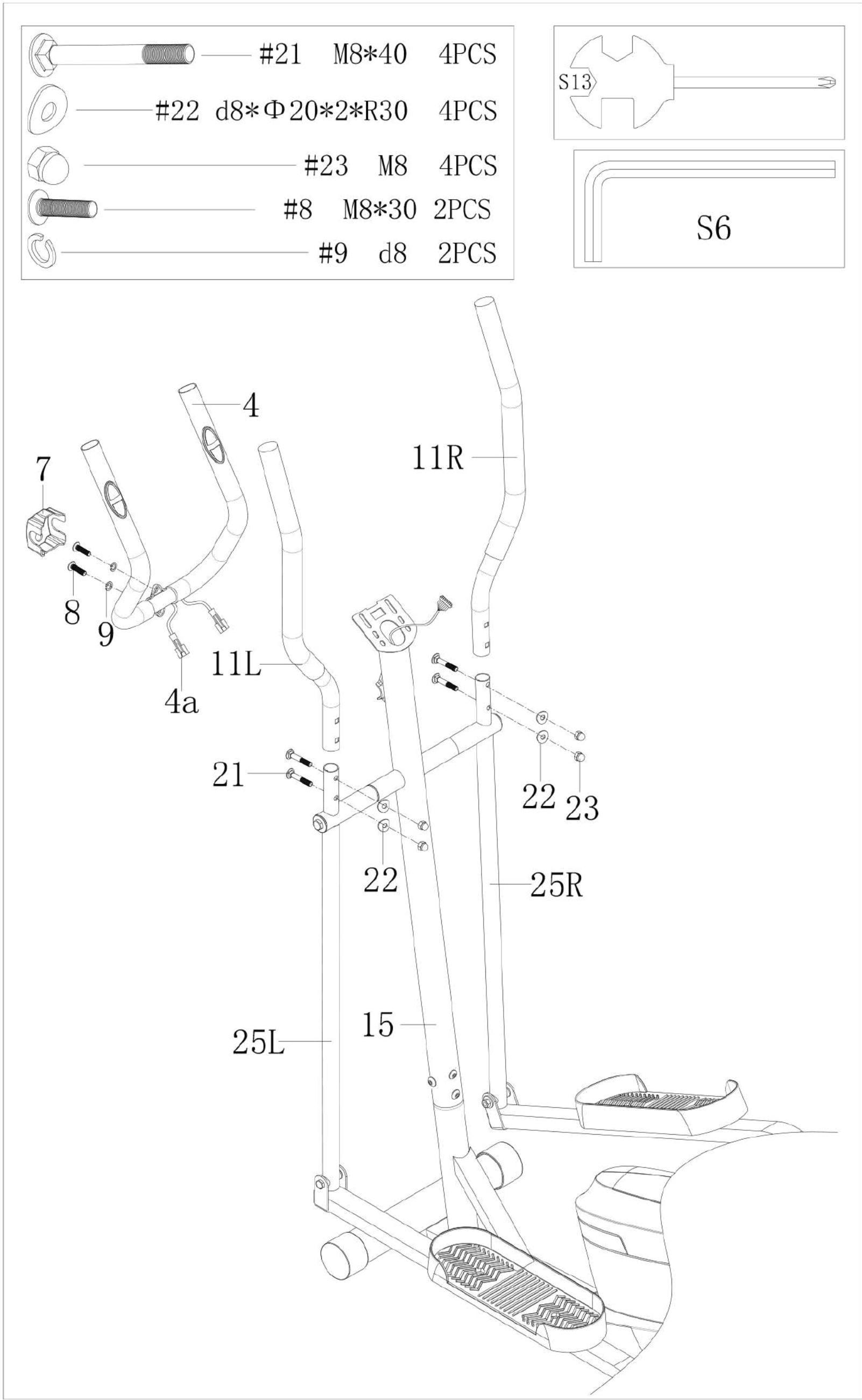
ШАГ 3

- а. Закрепите нижний поручень (25L/R) к опорной трубке (15) шестигранным болтом (18), пружинной шайбой (9) и шайбой (19).
- б. Закрепите U-образную скобу (49L/R) на рычаге шарнирным болтом педали (46L/R) и дуговой шайбой (47). Затем затяните их пружинной шайбой (50) и нейлоновой гайкой (51L/R).
- с. Закрепите педаль (44) на педальной трубке (42L/R) шестигранным болтом (43) и нейлоновой гайкой (32).



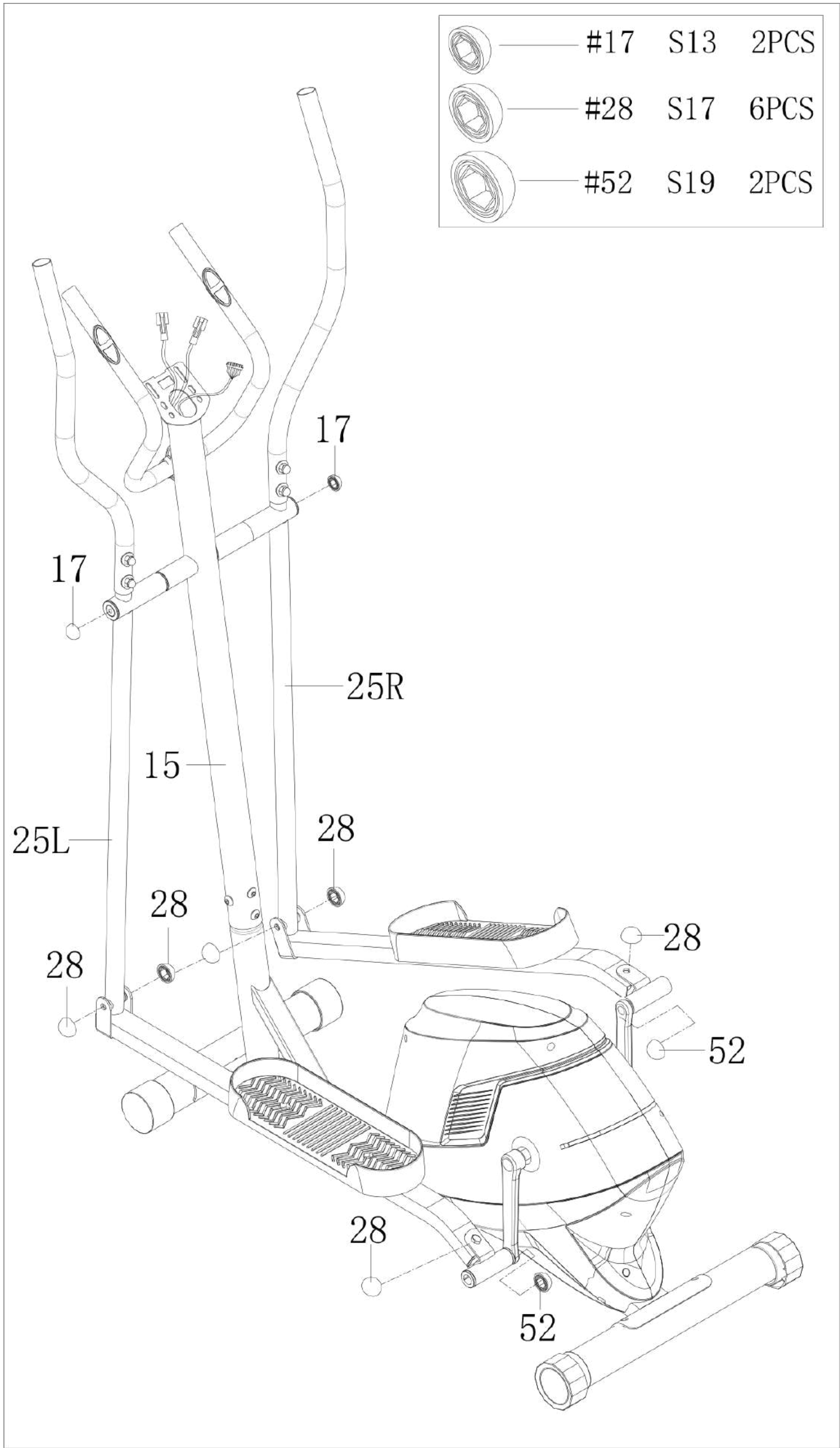
ШАГ 4

- а. Прикрепите поручень (11L/R) к нижнему поручню (25L/R) с помощью болта (21), дуговой шайбы (22) и гайки (23).
- б. Закрепите средний поручень (4) на опорной трубке (15) винтом (8) и пружинной шайбой (9). Затем прикрепите корпус поручня (7) к поручню.
- с. Протолкните провод поручня (4а) через затычку, а затем вытащите его из опорной трубки (15).



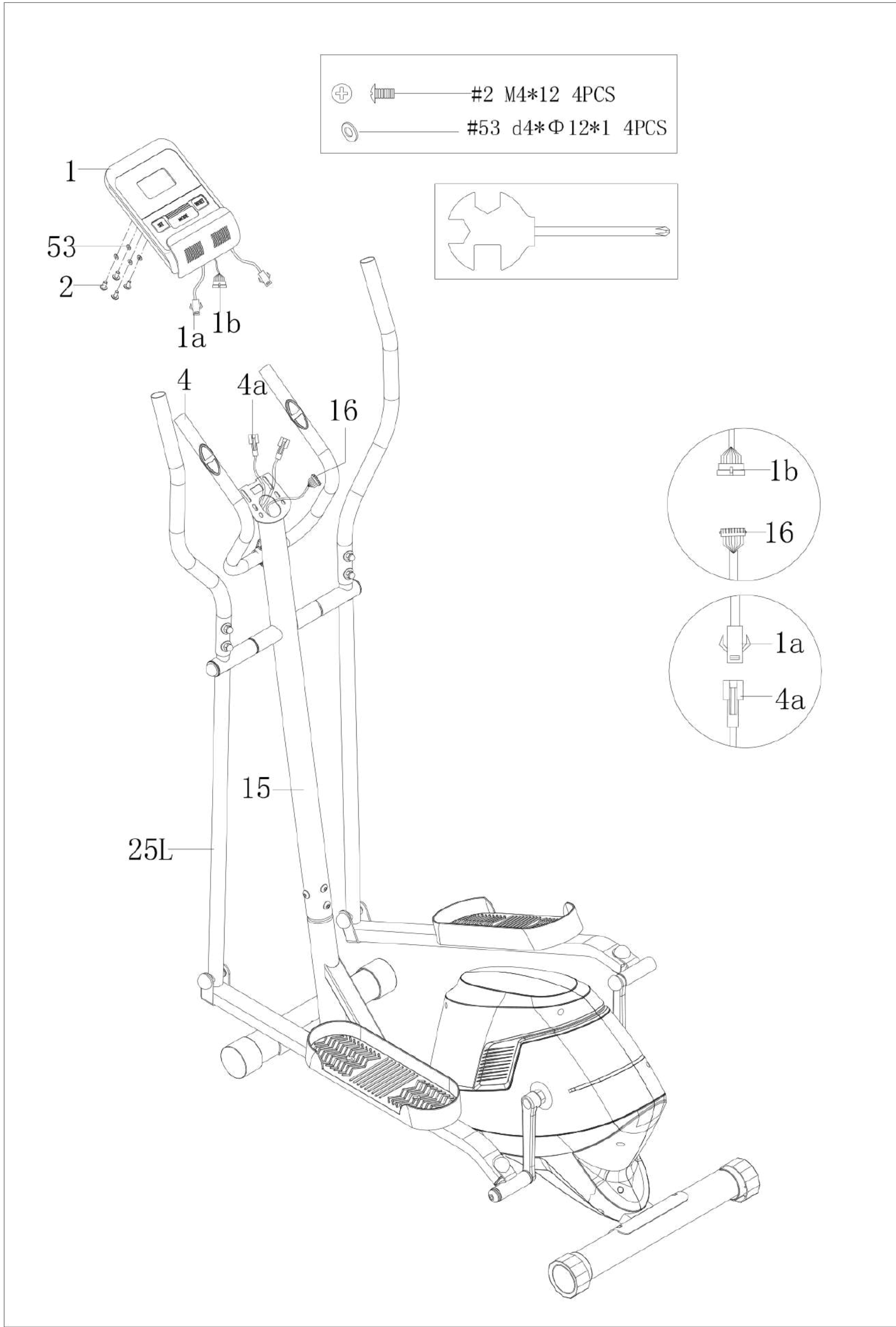
ШАГ 5

Прикрепите заглушку (17) к соединению нижнего поручня (25L/R) и поручня. Прикрепите заглушку (28) к соединению нижнего поручня (25L/R) и педальной трубки (42L/R). Прикрепите заглушку (28) и заглушку (52) к соединению педальной трубки (42L/R) и рычага.



ШАГ 6

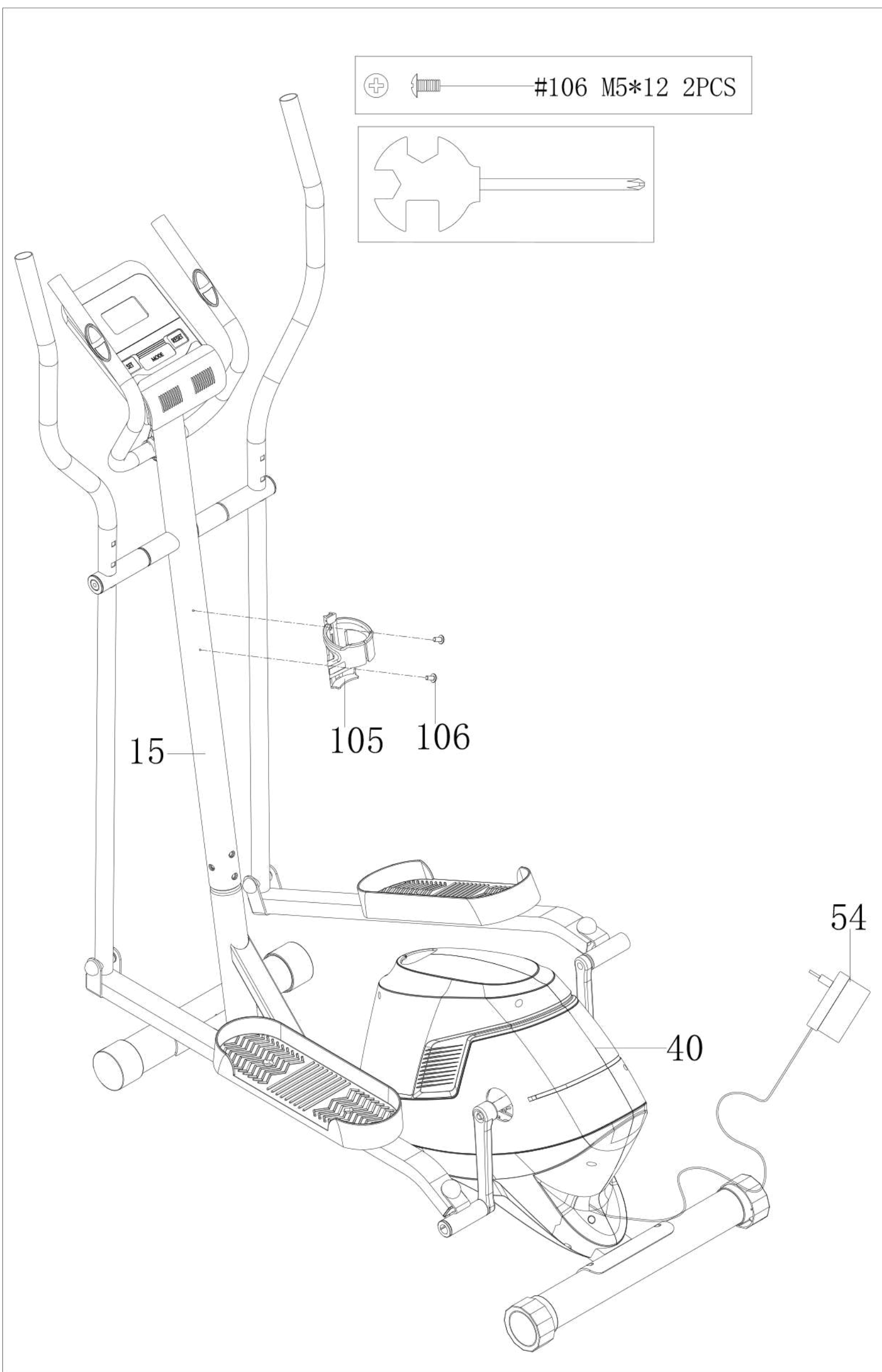
- а. Подключите компьютерный провод (1b) к среднему проводу (16). Подключите компьютерный провод (1a) с помощью ручки (4a).
- б. Закрепите компьютер (1) на опорной трубке (15) крестообразным винтом (2).



ШАГ 7

- 1. Прикрепите держатель для бутылки (105) к опорной трубке (15) винтом (106).
- 2. Подключите адаптер питания (54) к основной раме (40).

На этом сборка завершена!

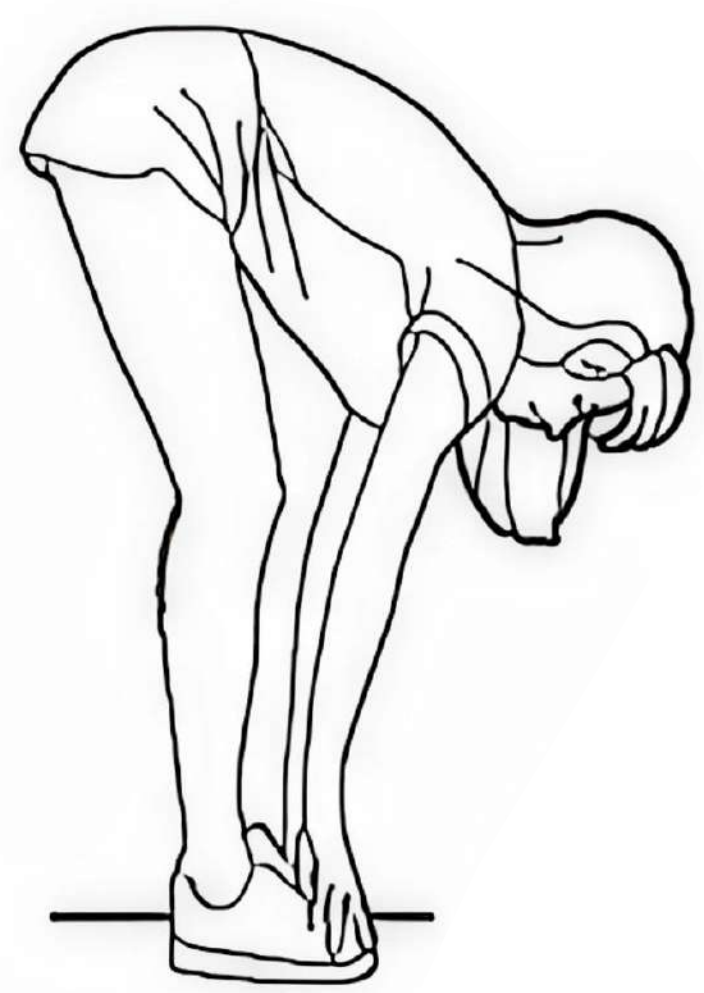


Инструкция по тренировкам

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.



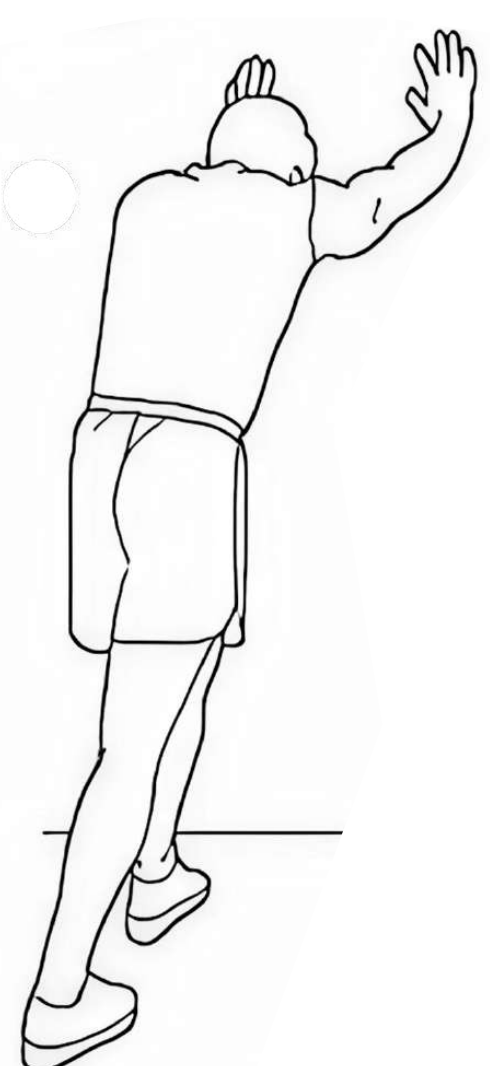
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



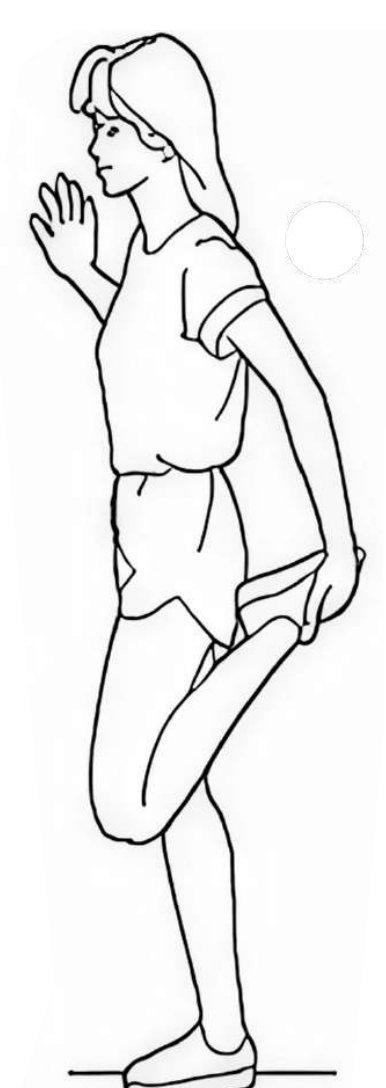
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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



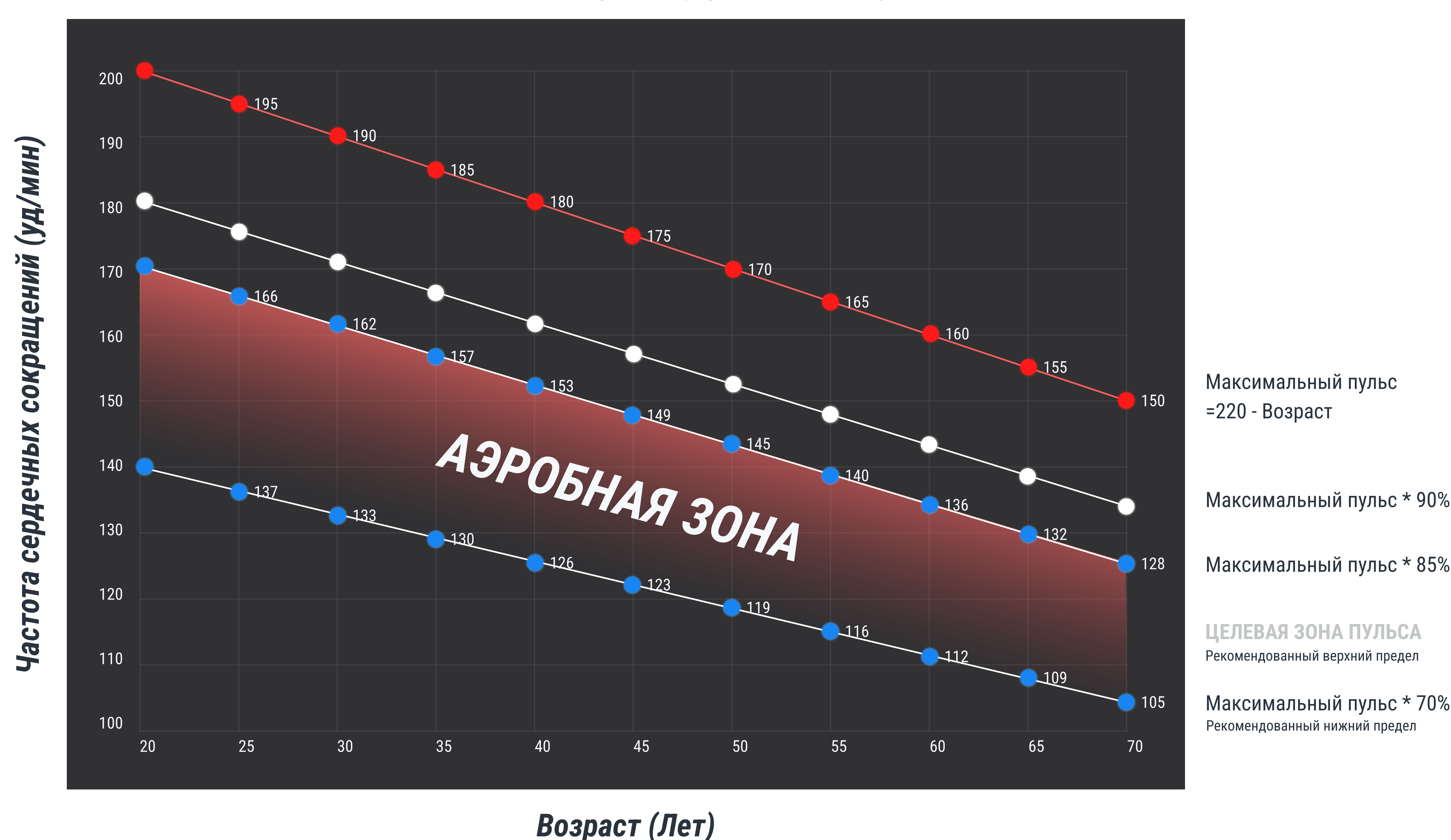
РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

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

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.

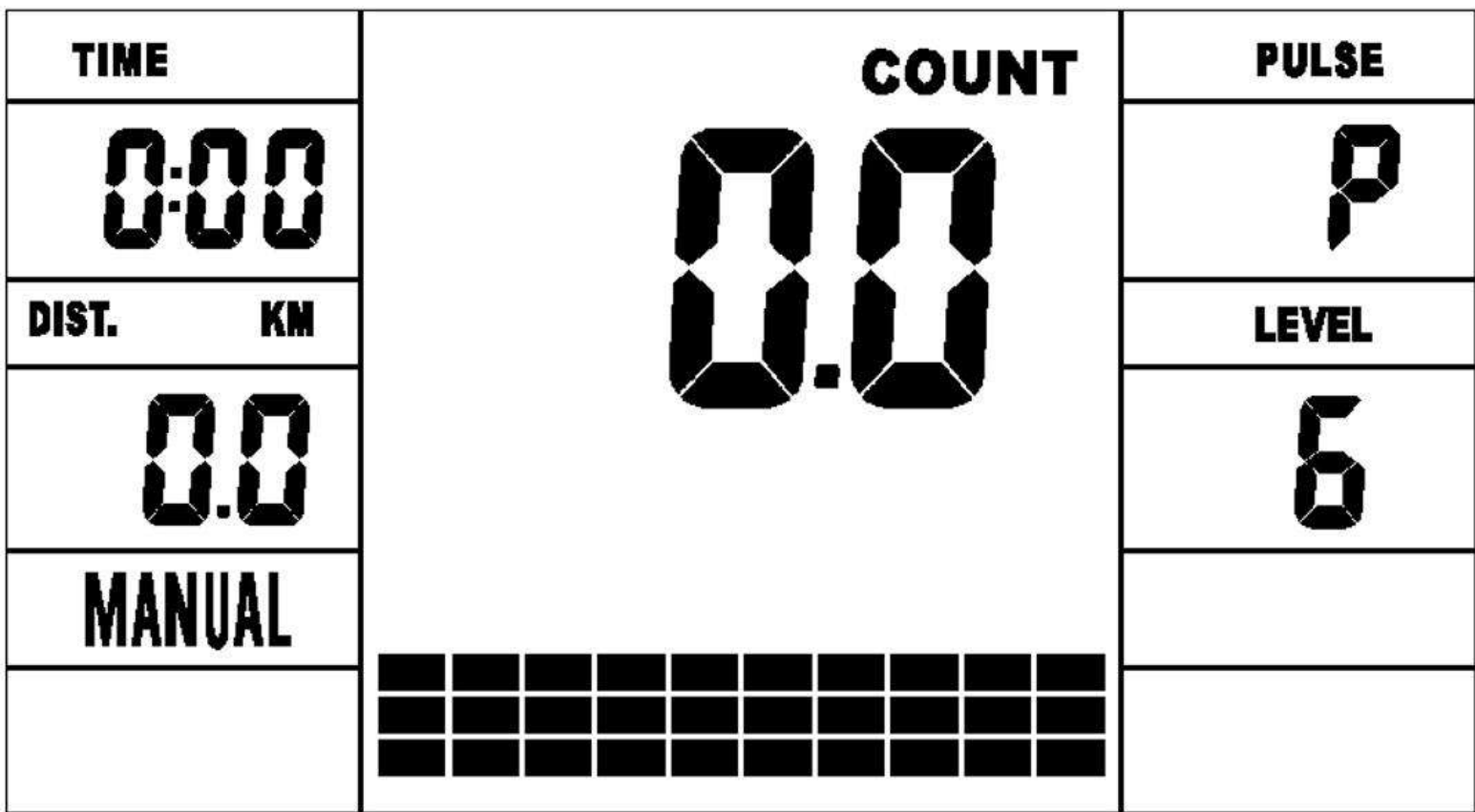
РЕКОМЕНДАЦИИ

Ручка регулировки сопротивления позволяет изменять сопротивление педалей. При высоком сопротивлении крутить педали сложнее, при низком – легче. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажера.

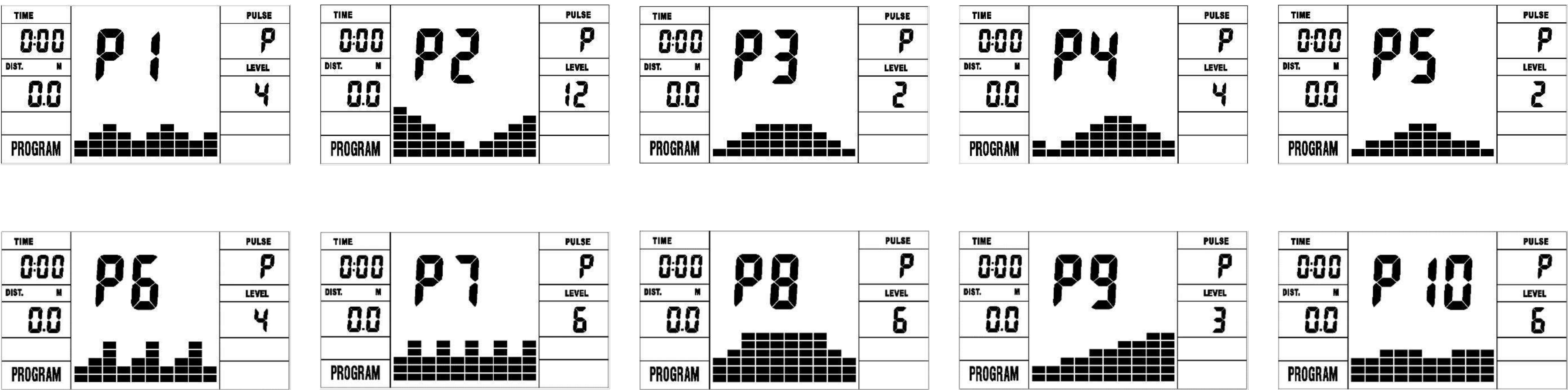
Инструкция к монитору

Программы: 21 программа

А. 1 РУЧНОЙ РЕЖИМ



В. 10 ПРОФИЛЬНЫХ ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ (КОДЫ: P1–P10)



- P1: ВОЛНЫ
 - P2: ДОЛИНА
 - P3: СЖИГАНИЕ ЖИРА
 - P4: РАМПА
 - P5: ГОРА
- P6: ИНТЕРВАЛЬНАЯ
 - P7: КАРДИО
 - P8: ВЫНОСЛИВОСТЬ
 - P9: ПОДЪЁМ
 - P10: РАЛЛИ

С. 1 ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ (КОД WATT PRO: P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
			WATT PRO	

D. 4 ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА (КОДЫ PULSE PRO: P17–P20)

режимы 55% макс. пульса, 75% макс. пульса, 95% макс. пульса или целевого пульса
(ЧСС – частота сердечных сокращений)

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

E. 5 ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ: КОДЫ CUSTOM1–CUSTOM5 (P11–P15)

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1

- Запись данных пользователя для 5 пользовательских программ.
- Одновременное отображение скорости (RPM), ВРЕМЕНИ, WATT, КАЛОРИЙ и РАССТОЯНИЯ.
- Компьютер автоматически выключится, если нет операций, сигнала скорости и сигнала пульса более 4 минут. При этом он сохранит текущие данные тренировки и установит минимальное сопротивление. При нажатии любой кнопки или начале движения компьютер включится автоматически.
- Имеется 10 столбцов индикаторов нагрузки, по 8 полосок в каждом. Каждый столбец представляет 1 минуту тренировки (кроме ручного режима, где значение времени не меняется), каждая полоска соответствует 2 уровням нагрузки.

Функции кнопок

ENTER (ВВОД)

- В режиме ожидания нажмите кнопку ENTER, чтобы перейти к выбору программы и установке значения, которое мигает в соответствующем окне.
- Нажмите ENTER, чтобы подтвердить понравившуюся программу.
- Нажмите ENTER при настройке параметров, чтобы подтвердить значение, которое вы хотите предварительно установить.
- В режиме тренировки нажмите ENTER, чтобы выбрать отображение скорости или оборотов в минуту, или автоматическое переключение значений.

START/STOP (ПУСК/СТОП)

- Нажмите START/STOP для запуска или остановки программ.
- В любом режиме удерживайте эту кнопку 2 секунды для полного сброса компьютера.

UP (ВВЕРХ)

- В режиме ожидания, когда мигает соответствующий индикатор на экране, нажмите эту кнопку, чтобы перейти к программе выше. Если значение в соответствующем окне мигает, нажмите эту кнопку для увеличения значения.
- В режиме тренировки нажмите эту кнопку, чтобы увеличить сопротивление тренажёра.

DOWN (ВНИЗ)

- В режиме ожидания, когда мигает соответствующий индикатор на экране, нажмите эту кнопку, чтобы перейти к программе ниже. Если значение в соответствующем окне мигает, нажмите эту кнопку для уменьшения значения.
- В режиме тренировки нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить сопротивление тренажёра.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

- Сперва проверьте свой текущий пульс, отобразив его значение на экране. Далее нажмите эту кнопку, чтобы перейти к исследованию восстановления пульса.
- Уже находясь в режиме исследования восстановления пульса, нажмите эту кнопку для выхода.

ВАЖНО

1. Нажатие кнопок UP, DOWN может быть заменено на поворот рукоятки, в зависимости от модели.
2. При настройке программ и вводе параметров удерживайте палец на панели для быстрой корректировки значений.

Основные операции

ВКЛЮЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРА

Подключите один конец адаптера к сети переменного тока, а другой — к компьютеру. Компьютер издаст звуковой сигнал и перейдет в исходный режим.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ И НАСТРОЙКА ЗНАЧЕНИЙ

Ручная программа и предустановленные программы P1–P10

- А. Используйте кнопки UP и DOWN для выбора подходящей программы.
- В. Нажмите ENTER для подтверждения выбранной программы и перехода в окно настройки времени.
- С. Значок времени начнёт мигать. Используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемое значение времени. Нажмите ENTER для подтверждения значения. То же самое повторите со значениями дистанции и калорий.
- Е. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Программа контроля мощности (WATT PRO: P16)

- А.Используйте кнопки UP и DOWN для выбора программы контроля мощности.
- В. Нажмите ENTER для подтверждения выбора программы контроля мощности и перехода в окно настройки времени, дистанции, калорий и мощности.
- С. Используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемые значения. Нажмите ENTER для подтверждения.
- Д. Нажмите START/STOP, 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 контроля пульса (P17–P19)

режимы 55% макс. пульса, 75% макс. пульса, 95% макс. пульса или целевого пульса (ЧСС — частота сердечных сокращений)

Максимальная частота пульса зависит от возраста пользователя. Цель данной программы — обеспечить выполнение полезных физических упражнений в пределах максимально допустимой частоты пульса.

- А. Используйте кнопки UP и DOWN для выбора программы контроля пульса.
- В. Нажмите ENTER для подтверждения выбора программы контроля пульса и перехода в окно настройки времени (TIME), возраста (AGE), дистанции (DISTANCE), калорий (CALORIES). После того, как загорится соответствующий индикатор используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемые значения. Нажмите ENTER для подтверждения.
- С. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.
- Д. Во время тренировки в программе контроля пульса компьютер отобразит максимально допустимую частоту пульса в соответствии с возрастом пользователя.

TIME	25 HEART RATE	PULSE
0:00		146
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

Программа целевого пульса (PULSE PRO: P20)

Пользователь самостоятельно устанавливает любое целевое значение пульса. Компьютер регулирует сопротивление для поддержания заданного значения. Если пульс ниже заданного, можно ускорить темп тренировки самостоятельно.

- А. Используйте кнопки UP и DOWN для выбора программы целевого пульса.
- В. Нажмите ENTER для подтверждения выбора программы и перехода в окно настройки времени (TIME), дистанции (DISTANCE), калорий (CALORIES) и целевого пульса (TARGET HEART VALUE). После того, как загорится соответствующий индикатор используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемые значения. Нажмите ENTER для подтверждения.
- Г. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

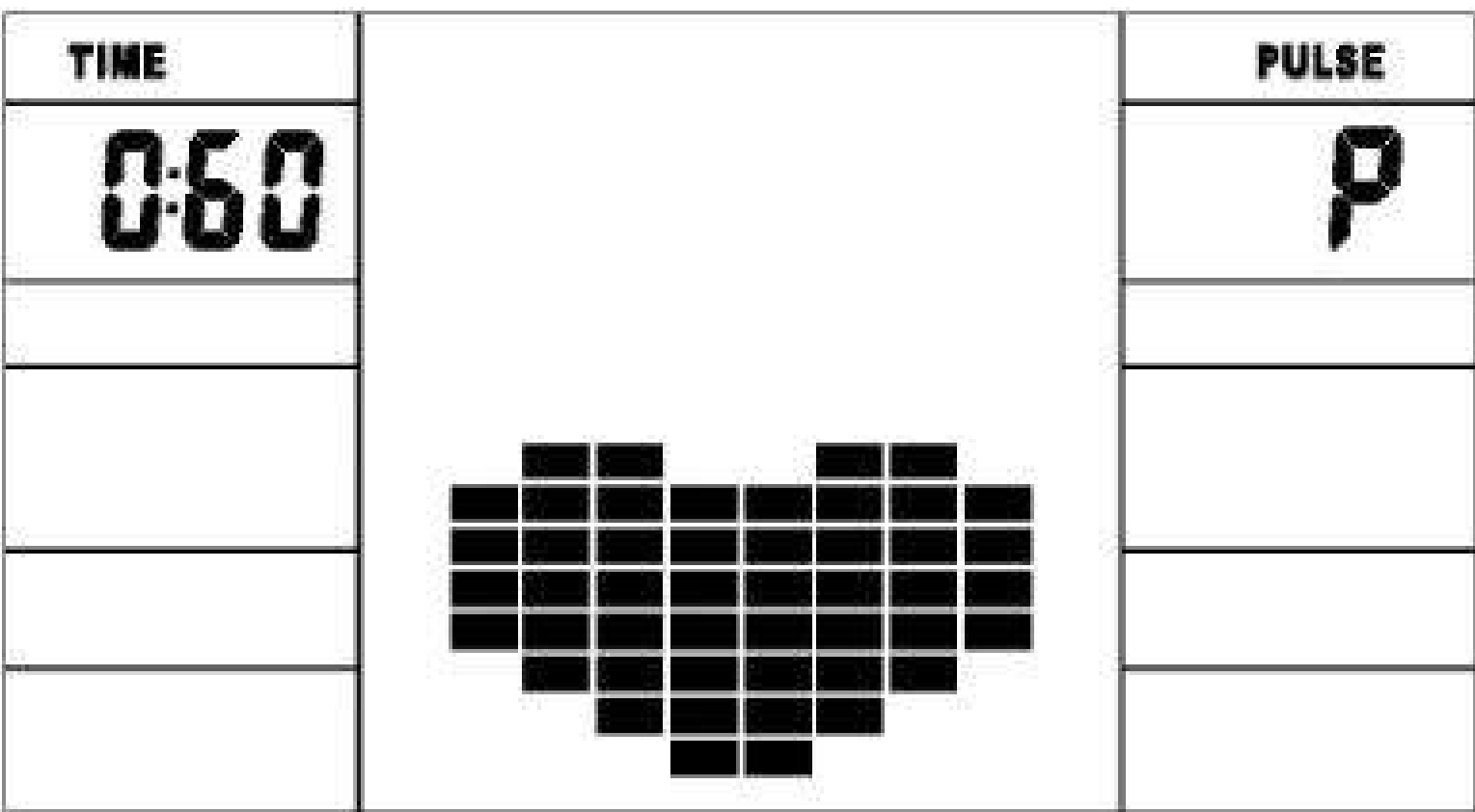
Пользовательские программы (P11–P15)

- А. Используйте кнопки UP и DOWN для выбора программы.
- В. Нажмите ENTER для подтверждения выбора программы и перехода в окно настройки времени (TIME), дистанции (DISTANCE), калорий (CALORIES). После того, как загорится соответствующий индикатор используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемые значения. Нажмите ENTER для подтверждения.
- С. Индикатор уровня сопротивления отобразится начиная с первого уровня, устанавливайте желаемое значение нагрузки для каждого из 10 уровней, используя кнопки UP и DOWN.
- Д. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Тест восстановления пульса

Тест предназначен для сравнения частоты сердечных сокращений до и после физической нагрузки. Его цель — измерить возможности вашего сердца. Рекомендуем проводить тест следующим образом:

- А. Возьмитесь обеими руками за специальные датчики пульса на поручнях или используйте беспроводной передатчик для измерения пульса (если есть возможность). Компьютер отобразит ваше текущее значение пульса.
- В. Нажмите кнопку RECOVERY, чтобы перейти к тесту на восстановление пульса. При этом компьютер перейдёт в режим ожидания.
- С. Не переставайте замерять значение пульса.
- Д. На экране отобразится обратный отсчёт времени от 60 секунд до 0.
- Е. Когда время дойдёт до 0, на дисплее появится результат теста (F1–F6), где:
 - F1 = Отлично
 - F2 = Хорошо
 - F3 = Удовлетворительно
 - F4 = Ниже среднего
 - F5 = Не очень хорошо
 - F6 = Плохо
- Ф. Если компьютер не определяет ваш текущий пульс, нажмите на кнопку RECOVERY и перейдите в программу восстановления пульса. Во время теста восстановления пульса нажмите RECOVERY, чтобы выйти из программы и вернуться в состояние паузы.



Измерение пульса

Поместите обе ладони на сенсорные наклейки на поручнях тренажёра. Через 3–4 секунды компьютер покажет на экране текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM). Во время измерения будет мигать значок сердца и показана графическая имитация ЭКГ. Сначала значение измерения может быть нестабильно, затем оно вернется к нормальному значению. Измерение не может рассматриваться в качестве основы для медицинского лечения.

ВАЖНО

Даже если ваш тренажёр поддерживает беспроводное измерение пульса с помощью ремня-передатчика, значение, полученное путём измерения через контактные сенсоры, считается более точным, а контактный метод измерения более предпочтительным.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- **SPEED:** показывает вашу текущую скорость движения. Диапазон: 0.0–99.9 КМ/Ч.
- **RPM:** показывает текущее количество оборотов в минуту. Диапазон: 0–999.
- **TIME:** текущее накопленное значение времени, диапазон: 0:00–99 мин. 59 сек. При этом диапазон предустановленного времени — 5:00–99 мин. 00 сек.
- **DIST:** текущее накопленное значение дистанции, диапазон: 0.0–99.9–999 КМ. При этом диапазон предустановленной дистанции: 1.0–99.0–999 КМ.
- **CALORIES:** текущее накопленное значение потраченных калорий. Диапазон: 0.0–99.9–999 ккал. При этом диапазон предустановленного количества калорий: 10.0–90.0–990 ккал.
- **PULSE:** отображение текущего значения пульса. Диапазон: 60–240 ударов в минуту.
- **RESISTANCE LEVEL:** отображение уровня сопротивления тренажёра. Диапазон: 1–16.
- **WATT:** отображение мощности тренировки с шагом 10. Диапазон: 1-428 Вт

ХАРАКТЕРИСТИКИ АДАПТЕРА

- **Вход:** 230 В переменного тока
- **Выход:** 8 В постоянного тока с силой 500 мА

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU