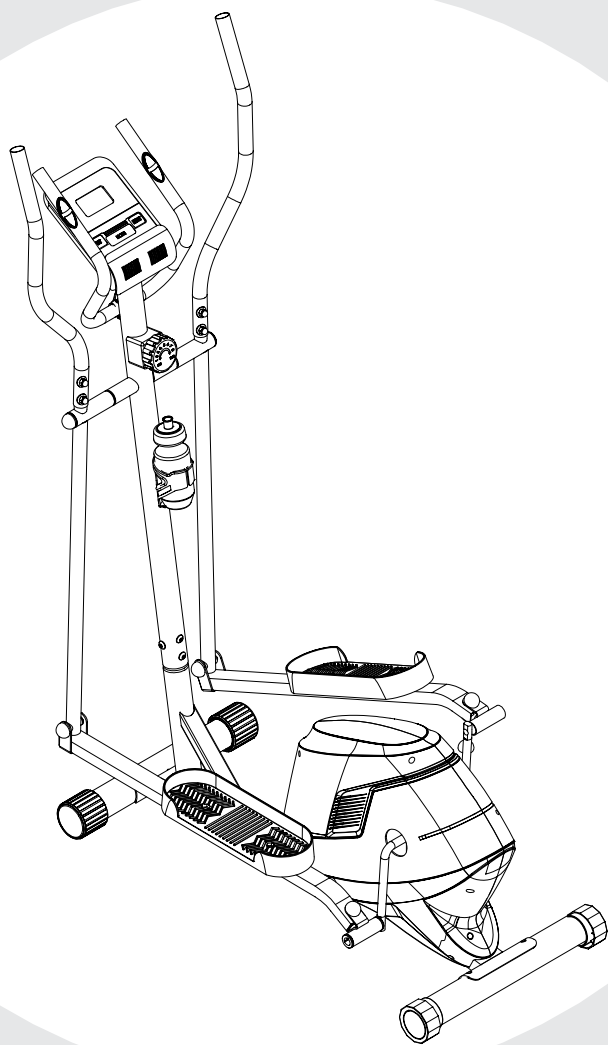




РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Эллиптический тренажер UNIX Fit SL-350



ПРИМЕЧАНИЕ

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

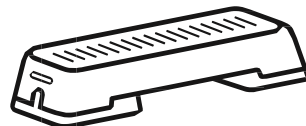


Рады приветствовать вас, пользователи продукции UNIX Fit!

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

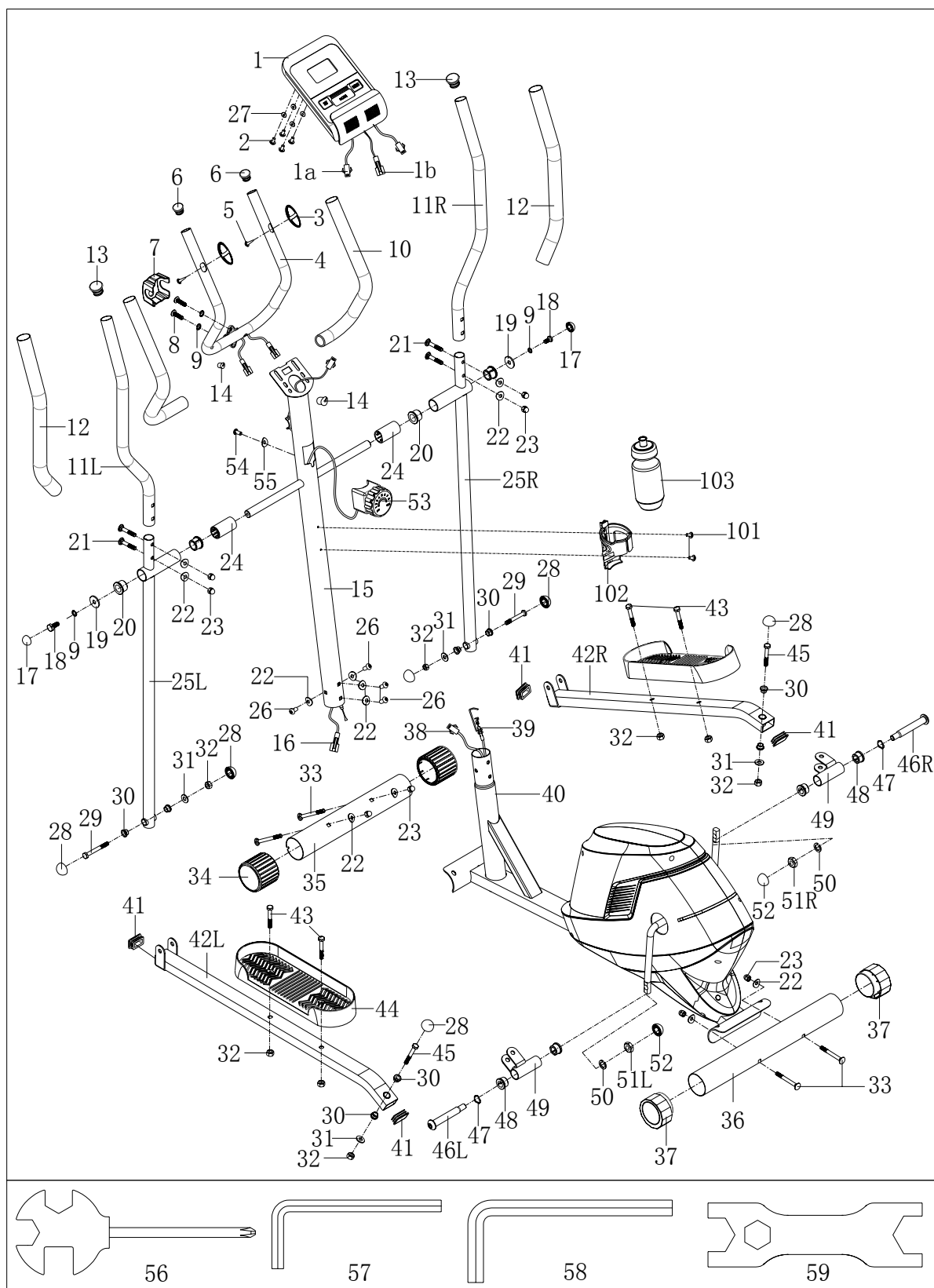
1. Устройство	5
2. Технические характеристики	7
3. Инструкция по сборке	9
4. Использование тренажера	15
5. Использование тренажера	17

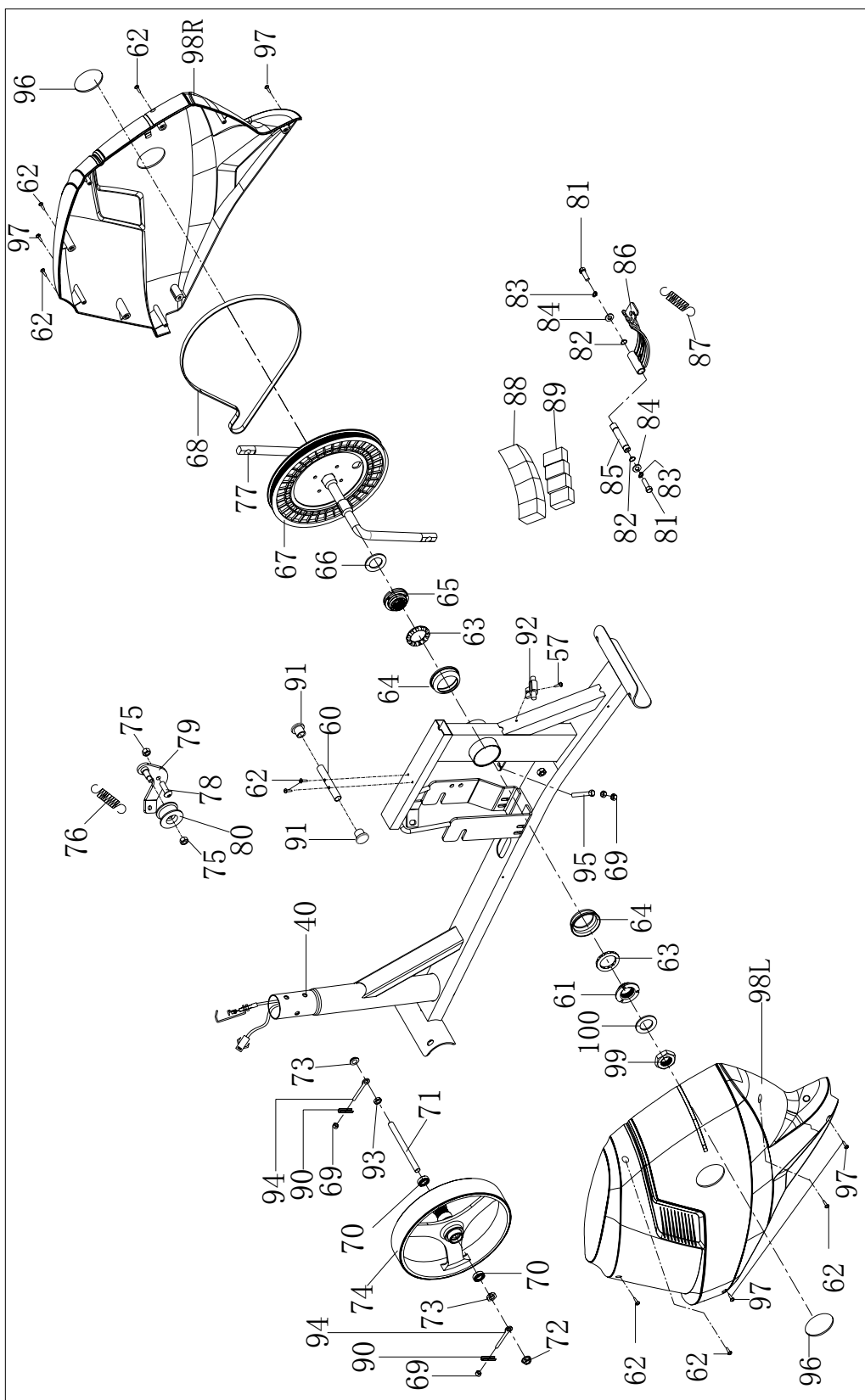
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Мы благодарим вас за то, что вы выбрали наш продукт. Чтобы гарантировать вашу безопасность и здоровье, пожалуйста, используйте это оборудование правильно. Пожалуйста, внимательно прочитайте информацию ниже перед использованием этого устройства.

1. Перед сборкой и использованием оборудования важно прочитать все руководство пользователя. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только в том случае, если оборудование собрано, поддерживается и используется надлежащим образом.
2. Перед началом любой программы тренировки вы должны проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические факторы, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Рекомендации вашего врача также необходимы, если вы принимаете лекарства, которые влияют на сердечный ритм, кровяное давление или уровень холестерина.
3. 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, вы должны проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить свою программу тренировок.
4. Держите детей и домашних животных подальше от устройства. Тренажер предназначен только для взрослых.
5. 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.
6. 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 какие-либо необычные звуки, исходящие от устройства во время использования, немедленно остановитесь. Не используйте тренажер, пока проблема не будет устранена.
7. Компьютер имеет множество функций, значение которых будет отображаться при использовании тренажера в соответствии с вашей тренировкой. Помните, что значение сердечного импульса дается в виде справочной информации.
8. Носите соответствующую одежду при использовании тренажера. Избегайте свободной одежды, которая может попасть в детали тренажера или ограничивать и мешать вашим движениям.
9. Это устройство предназначено только для домашнего использования.
10. Следует проявлять осторожность при подъеме или перемещении тренажера, чтобы не повредить спину.
11. Устройство не подходит для терапевтического использования.
12. Сохраните это руководство и инструменты для сборки.

СХЕМА УСТРОЙСТВА





СПИСОК КОМПОНЕНТОВ

№	ОПИСАНИЕ	К-ВО
1	Компьютер	1
2	Крестообразный винт М4*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 М8*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 М8*16	2
19	Шайба d8*Ф32*2	2
20	Втулка 2 Ф32*Ф19*28	4
21	Опорный болт М8*40	4
22	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R30	8
23	Куполообразная гайка М8	8
24	Втулка	2
25L/R	Нижний поручень	2
26	Винт М8*16*S6	4
27	Шайба d4*Ф12*1	4
28	Торцевая крышка S17	6
29	Шестигранный болт М10*60	2
30	Втулка Ф14*12.5*Ф10.1	8
31	Шайба d10*Ф20*2	4
32	Нейлоновая гайка М10	8
33	Опорный болт М8*70	4
34	Торцевая крышка Ф60	2
35	Передний стабилизатор	1
36	Задний стабилизатор	1
37	Торцевая крышка Ф60	2
38	Кабель сенсора	1
39	Провод напряжения	1
40	Главная рама	1

№	ОПИСАНИЕ	К-ВО
41	Затычка для трубки J40*25	4
42L/R	Трубка педали	2
43	Шестигранный болт М10*45	4
44	Педаль	2
45	Шестигранный болт М10*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	Контроллер напряжения	1
54	Крестообразный винт М5	1
55	Дуговая шайба d6	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	Кожух хомута 2	1
62	Крестообразный винт ST4.2*16	8
63	Шарик хомута	2
64	Девять частей	2
65	Гайка 1	1
66	Шайба	1
67	Ременной шкив	1
68	Ремент	1
69	Шестигранная гайка М6	4
70	Подшипник	2
71	Ось	1
72	Шестигранная фланцевая гайка М10	1
73	Шестигранная тонкая гайка М10	2
74	Маховик	1
75	Нейлоновая гайка М8	2
76	Пружина напряжения Ф2.5*Ф16*72.5*N17	1
77	Рычаг	1
78	Болт холостого шкива	1
79	Стальная скоба	1
80	Шкив	1

81	Болт М6*16 шестиугольника	2
82	Стопорное кольцо d12	2
83	Пружинная шайба d6	2
84	Шайба d6*Ф16*1.5	2
85	Цапфа магнитной доски	1
86	Магнитная доска	1
87	Пружина Ф1.2*Ф10*50*От 26	1
88	Пластиковая решетка	1
89	Магнит	4
90	U кронштейн	2
91	Пробка штепсельной вилки	2
92	Гнездо датчика	1

93	Шестигранная тонкая гайка М10	1
94	Вставной болт М6*36	2
95	Шестигранный болт М6*36	1
96	Корпус рычага	2
97	Крестообразный винт ST4.2*16	4
98L/R	Корпус цепи	2
99	Гайка	1
100	Контрольное кольцо	1
101	Крестообразный винт М5*15	2
102	Держатель для бутылки	1
103	Бутылка	1

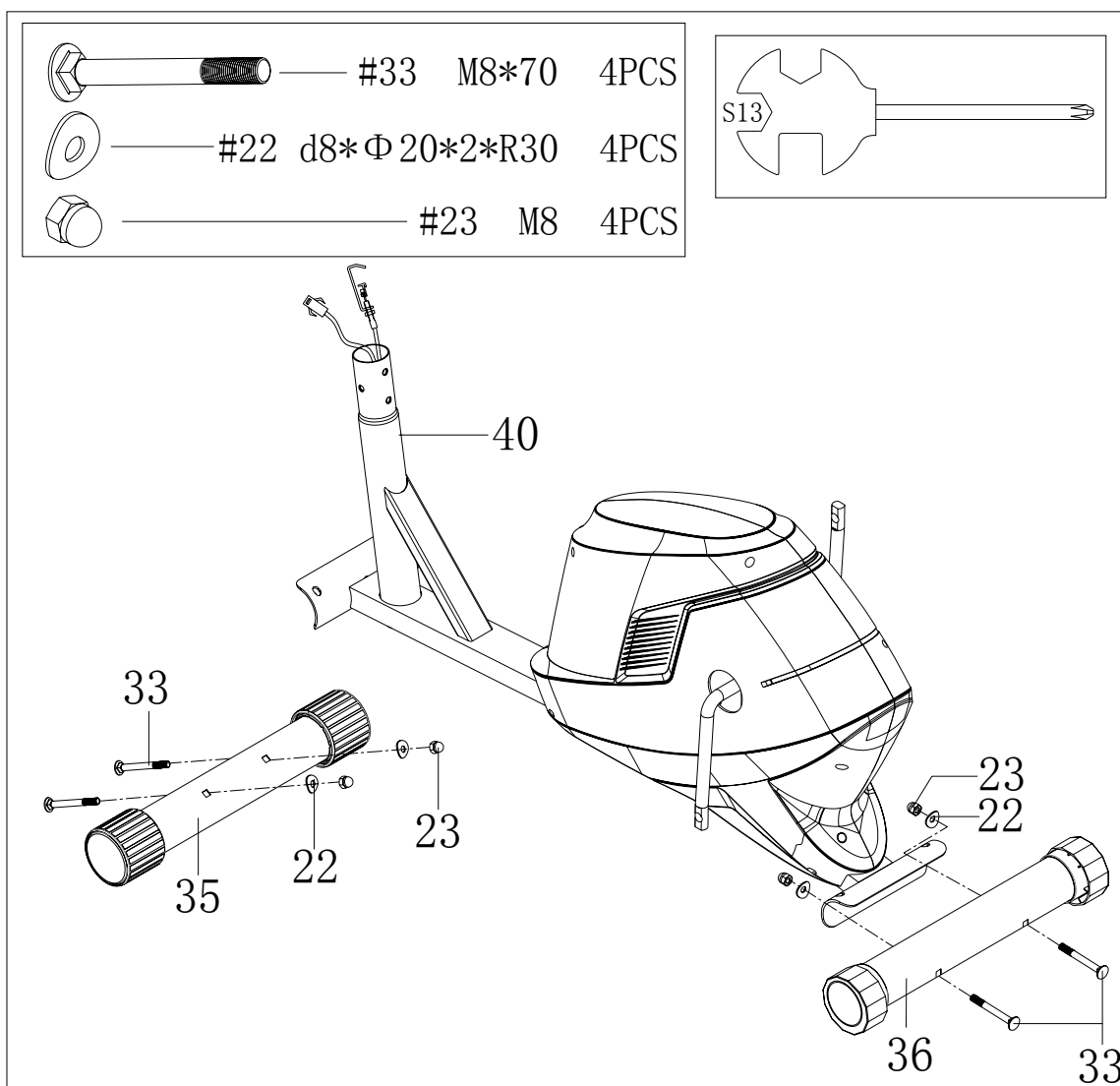
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

1. ПОДГОТОВКА:

- А. Перед сборкой убедитесь, что у вас будет достаточно места вокруг устройства.
- В. Используйте представленные инструменты для сборки.
- С. Перед сборкой, пожалуйста, проверьте, доступны ли все необходимые детали (в приведенной выше таблице вы найдете чертеж устройства со всеми отдельными частями (обозначенными цифрами).

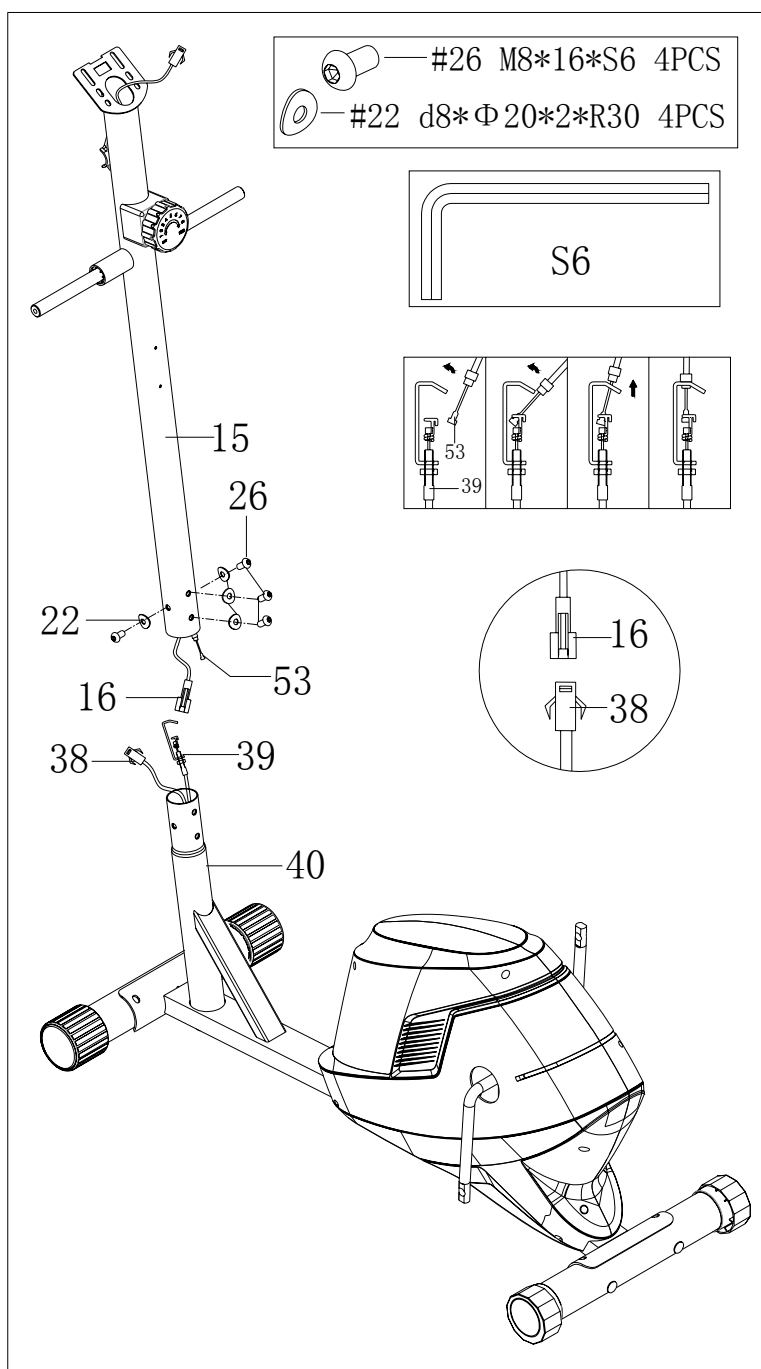
2. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

Шаг 1:



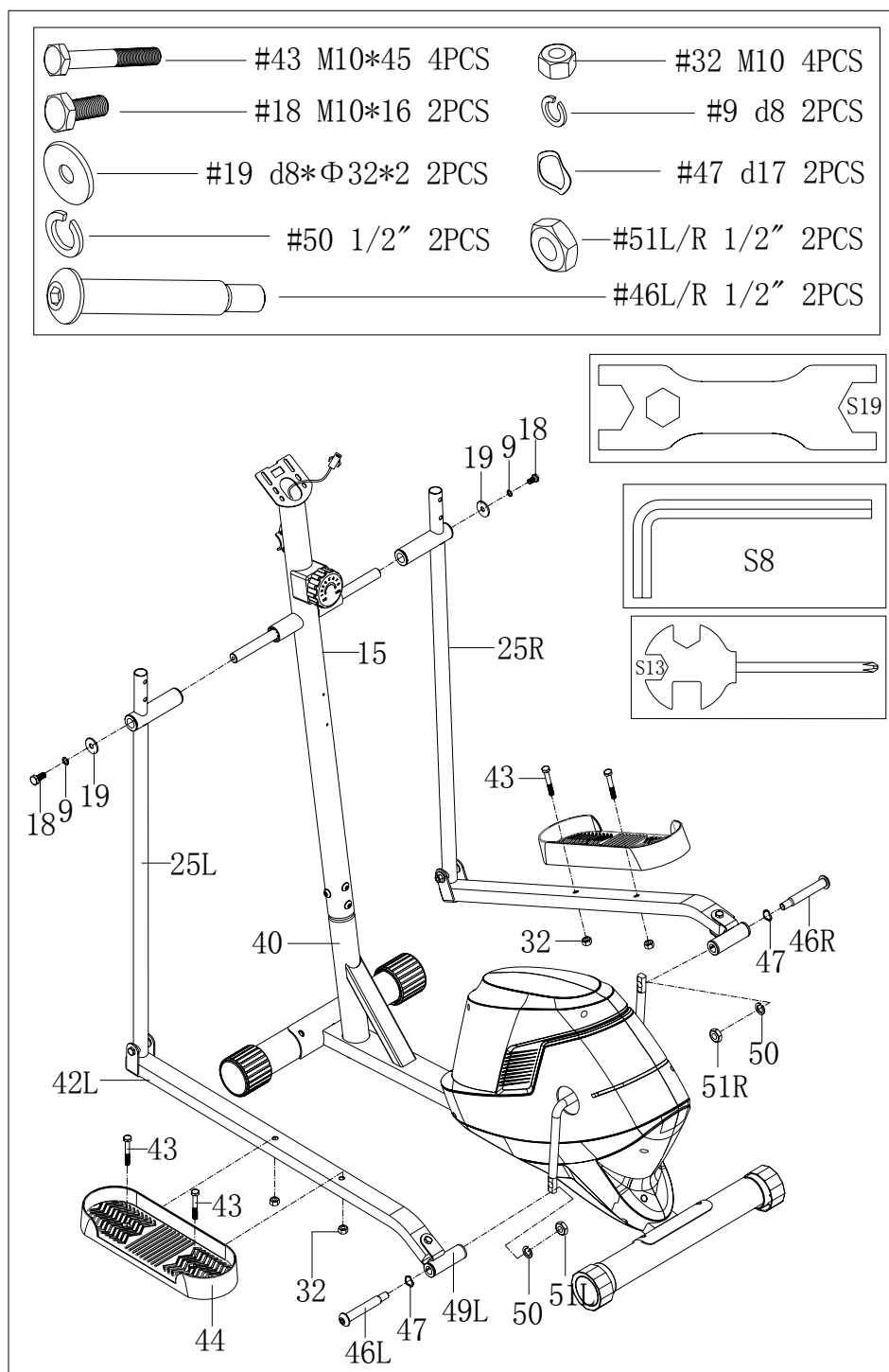
- а. Прикрепите передний стабилизатор (35) и задний стабилизатор (36) к главной раме (40) с помощью болта (33), дуговой шайбы (22) и гайки (23).

Шаг 2:



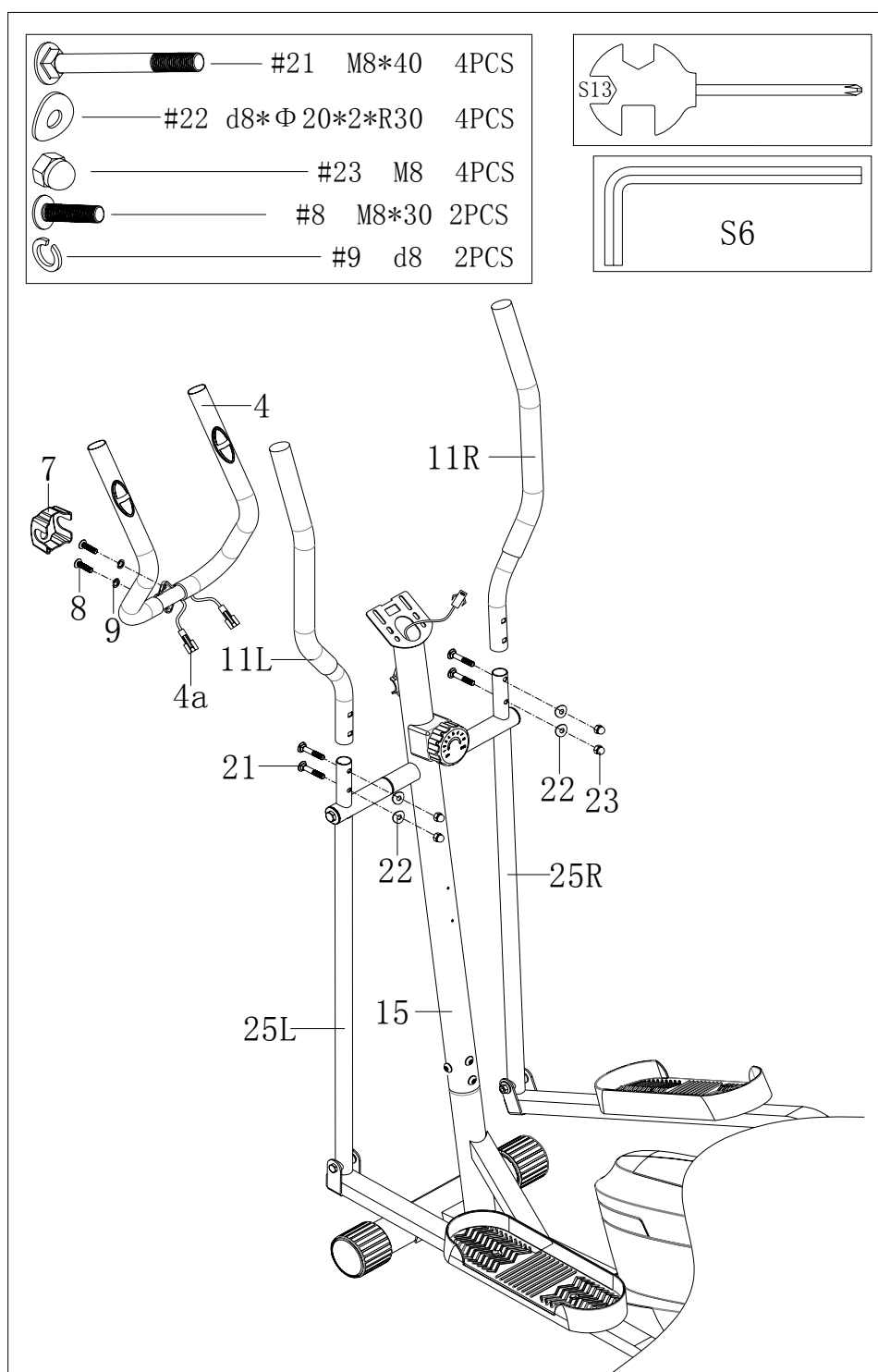
- Подключите кабель напряжения (39) к контроллеру напряжения (53). Соедините кабель сенсора (38) со средним проводом (16)
- Закрепите опорную трубку (15) на главной раме (40) с помощью винта (26) и дуговой шайбы (22).

Шаг 3:



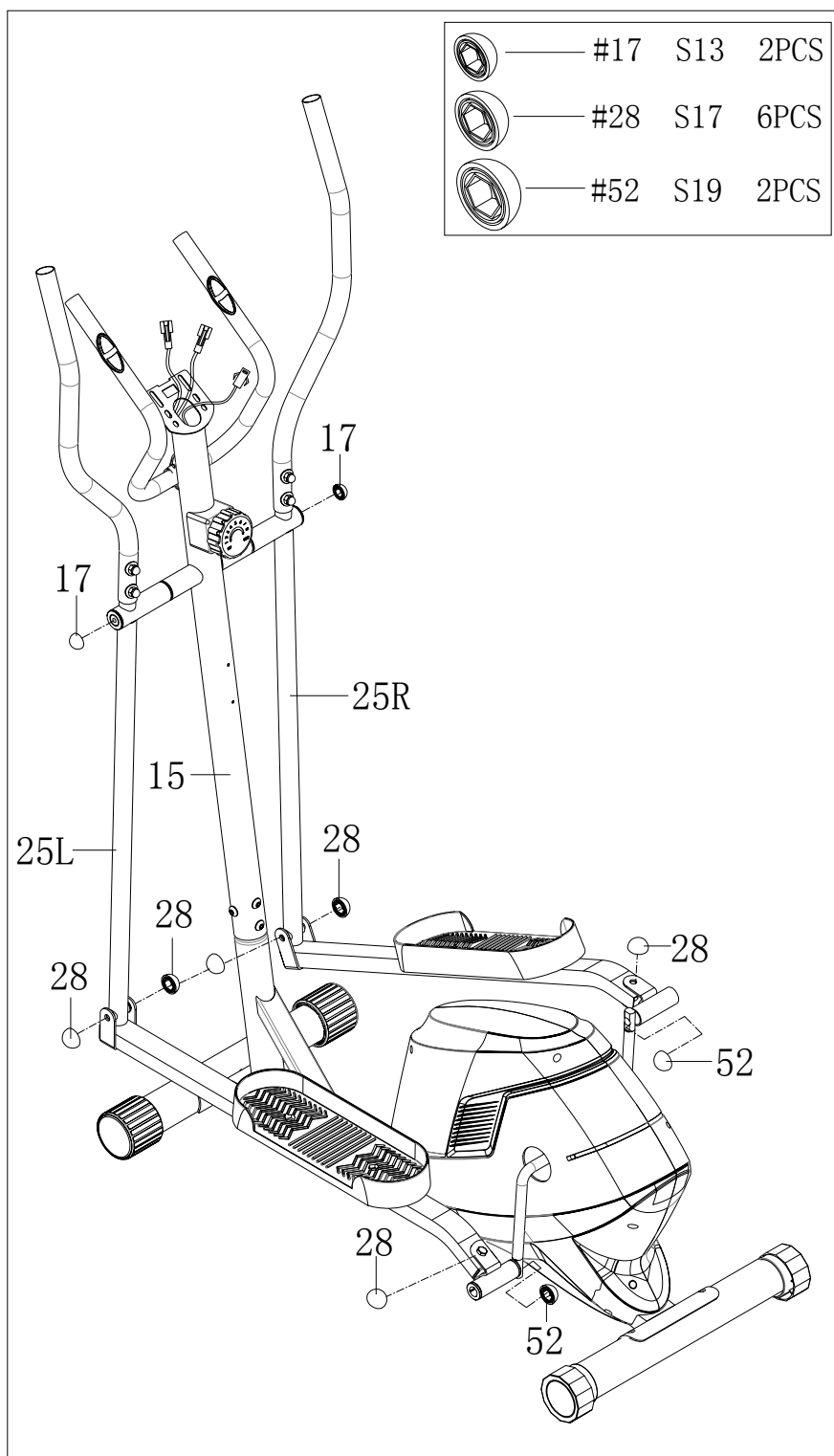
- Закрепите нижний поручень (25L / R) к опорной трубке (15) шестигранным болтом(18), пружинной шайбой (9) и шайбой (19).
- Закрепите U-образную скобу (49L / R) на рычаге шарнира болтом педали (46L / R) и дуговой шайбой (47). Затем затяните их пружинной шайбой (50) и нейлоновой гайкой (51L / R)
- Закрепите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

Шаг 4:



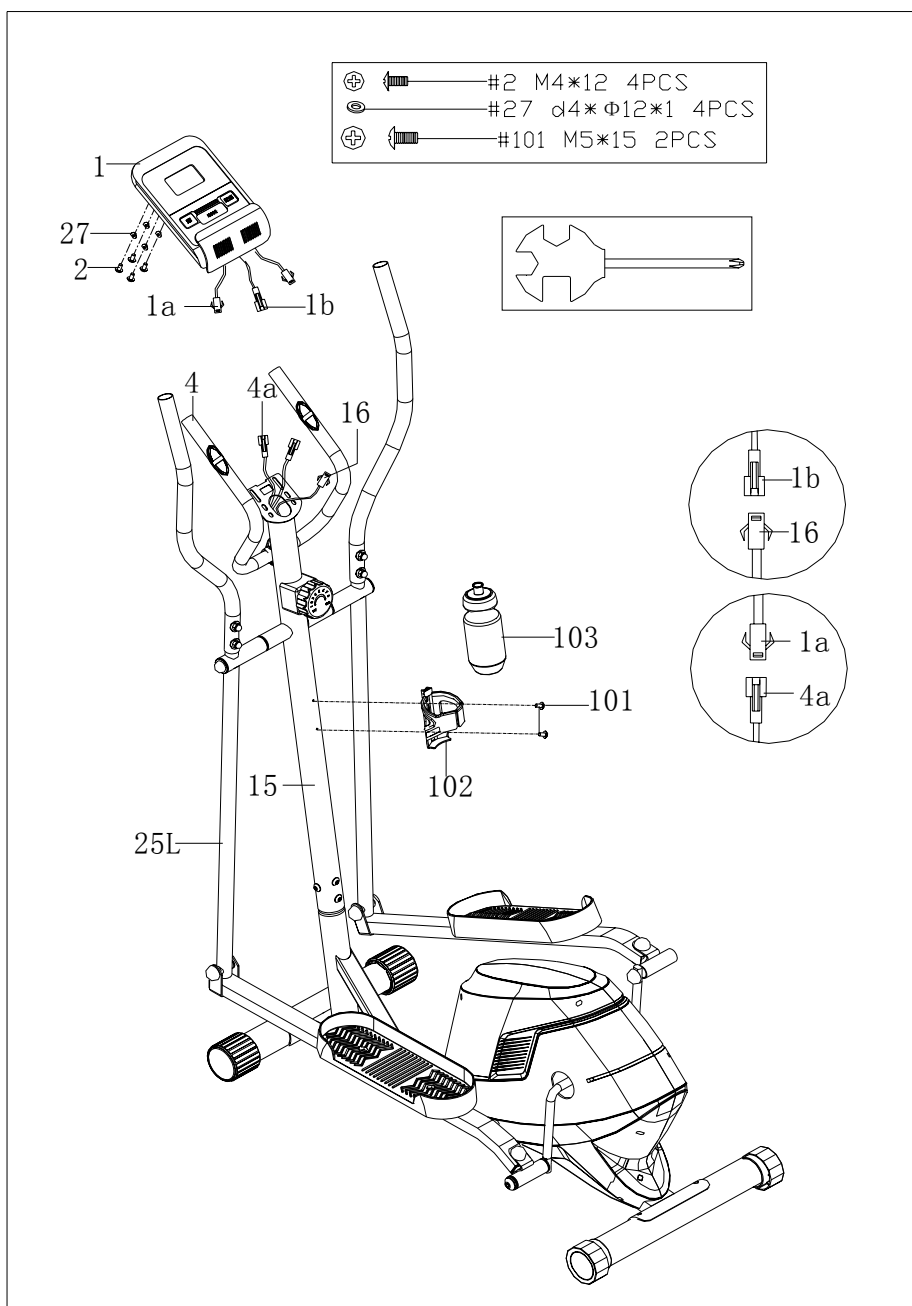
- Прикрепите поручень (11L / R) к нижнему поручню (25L / R) с помощью болта (21), дуговой шайбы (22) и гайки (23).
- Закрепите средний поручень (4) на опорной трубке (15) винтом (8) и пружинной шайбой (9). Затем прикрепите корпус поручня (7) к поручню.
- Протолкните провод поручня (4a) через затычку,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

Шаг 5:



Прикрепите торцевую крышку (17) к соединению нижнего поручня (25L / R) и поручня (17).
 Прикрепите торцевую крышку (28) к соединению нижнего поручня (25L / R) и педальной трубки (42L / R).
 Прикрепите торцевую крышку (8) и торцевую крышку (52) к соединению педальной трубки (42L / R) и рычага.

Шаг 6:



- a. Подключите компьютерный провод (1b) к среднему проводу (16). Подключите компьютерный провод (1a) с помощью ручки (4a).
- b. Закрепите компьютер (1) на опорной трубке (15) крестообразным винтом (2) и шайбой (27).
- c. Прикрепите держатель для бутылки (102) к опорной трубке (15) крестообразным винтом (101). Затем поместите бутылку (103) в держатель для бутылки (102).
- d. Сборка завершена!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Использование эллиптического тренажера дает вам несколько преимуществ: это улучшит вашу физическую форму и тонус мышц, а в сочетании с низкокалорийно диетой поможет вам сбросить вес.

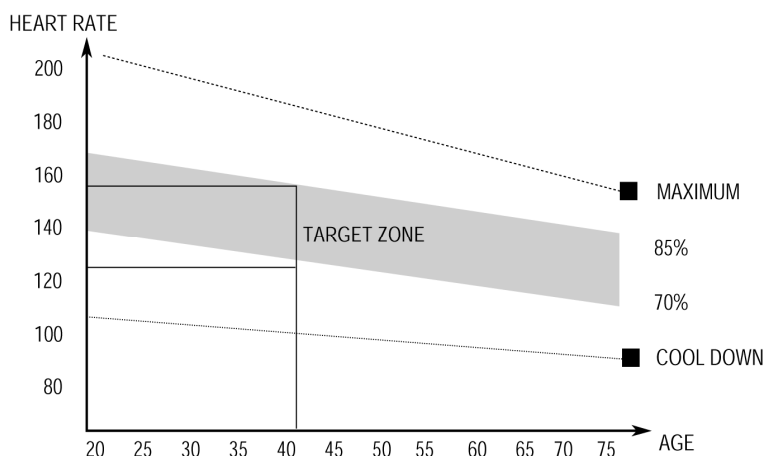
1.Разогрев

Этот этап помогает усилить кровоток и настроить мышцы на правильную работу. Он также уменьшит риск судороги и мышечной травмы. Целесообразно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое растяжение должно проводиться в течение примерно 30 секунд. Не переусердствуйте - если почувствуете боль, **остановитесь**.



2.Тренировка

Это этап, на котором вам потребуется уже прилагать усилия. После регулярного использования мышцы ваших ног станут сильнее. Очень важно поддерживать устойчивый темп на всем протяжении тренировки. Скорость должна быть достаточной для того, чтобы поднять сердцебиение в целевую зону, показанную на графике ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя большинство людей начинает с 15-20 минут

3. Заминка

Задача этого этапа - дать знать вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам, что тренировка окончена. Он заключается в повторении упражнений разогрева, или можно уменьшить темп и продолжать тренировку в течение примерно 5 минут. Далее нужно повторить упражнения на растяжку, помня о том, чтобы не заставлять себя и не повреждать мышцы.

Со временем вам, возможно, придется тренироваться дольше и интенсивнее. Целесообразно тренироваться как минимум три раза в неделю, и, если возможно, равномерно распределять ваши тренировки в течение недели.

Тонус мышц

Чтобы повысить тонус мышц с помощью эллиптического тренажера, вам нужно, чтобы сопротивление было достаточно высоким. Это усилит нагрузку на мышцы ног и может означать, что вы не сможете тренироваться столько, сколько хотите. Если вы также пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам нужно изменить свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки остаются прежними, но к концу фазы тренировки вам необходимо увеличить сопротивление, заставляя ноги работать сильнее, чем обычно. Возможно, вам придется уменьшить скорость, чтобы поддерживать пульс в целевой зоне.

Потеря веса

Важным фактором здесь является количество усилий, которые вы прикладываете. Чем тяжелее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы будете тратить. Эффективность тренажера одинакова для набора массы и сброса веса, разница лишь в вашей персональной цели.

Настройка

Ручка регулировки напряжения позволяет вам изменять сопротивление педалей. Высокое сопротивление затрудняет, а низкое облегчает их работу. Для достижения наилучших результатов регулируйте напряжение во время использования тренажера.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

Функции кнопок:

MODE – нажмите для выбора функций.

SET – нажмите, чтобы установить значение времени, дистанции и калорий, когда устройство не находится в режиме сканирования.

RESET – Нажмите, чтобы сбросить время, дистанцию и калории.

– Удерживайте в течение 3 секунд, чтобы сбросить время, дистанцию и калории.

Функции и операции:

1. SCAN: Нажимайте кнопку MODE, пока не появится «SCAN», монитор будет отображать значения следующих функций: время, калории, скорость, дистанцию и общее расстояние. Каждое значение будет отображаться в течение 4 секунд.
2. TIME(TMR): Подсчет общего времени от начала тренировки и до конца.
3. SPEED(SPD): Отображение текущей скорости.
4. DISTANCE(DST): Подсчет общей дистанции от начала тренировки и до конца.
5. CALORIES(CAL): Подсчет общего числа калорий от начала тренировки и до конца.
6. TOTAL DISTANCE(ODO): Подсчет общего пройденного расстояния после последней установки батарей.
7. PULSE RATE:

Нажимайте кнопку MODE, пока не появится "♥" (значок сердца). Прежде чем измерять частоту пульса, поместите обе ладони на контактные подушки, и монитор отобразит текущую скорость сердечного ритма в ударах в минуту (BPM) на ЖК-дисплее через 3-4 секунды.

Примечание: во время процесса измерения пульса из-за заклинивания контакта измеренное значение может быть выше, чем реальная частота в течение первых 2 ~ 3 секунд, а затем возвращается к нормальному уровню. Измеряемая величина не может рассматриваться как основа для терапевтического лечения.

8. AUTO ON/OFF и AUTO START/STOP

В случае отсутствия сигнала в течение 4 минут питание автоматически отключится. Когда колесо находится в движении или нажимается любая кнопка, монитор включается.

9. ALARM

Функции времени, расстояния и калорий могут быть установлены на обратный отсчет. Если любое значение уменьшится до нуля, компьютер будет сигнализировать вам об этом течение 5 секунд.

После установки хорошего целевого пульса, если фактический пульс пользователя превышает целевой пульс, электронные часы будут издавать сигнал.

Нажмите MODE, чтобы выбрать функцию, затем нажмите SET, чтобы настроить значение.

Характеристики:

Функция	Авто-сканирование	Каждые 4 секунды
	Время(TMR)	0:00~99:59 (минуты:секунды)
	Текущая скорость (SPD)	Максимальное значение 999.9 км/ч
	Дистанция (DST)	0~999.9 Км
	Калории (CAL)	0~9999 Ккал
	Общая дистанция(ODO)	0~999.9 Км
	Частота пульса(♥)	40~240 ударов в минту
Тип батареи		2 шт. типа AAA или UM-4
Диапазон рабочих температур		0℃~+40℃ (32°F~104°F)
Диапазон температур хранения		-10℃~+60℃(14°F~168°F)

Тренируйтесь вместе с **UNIX** 