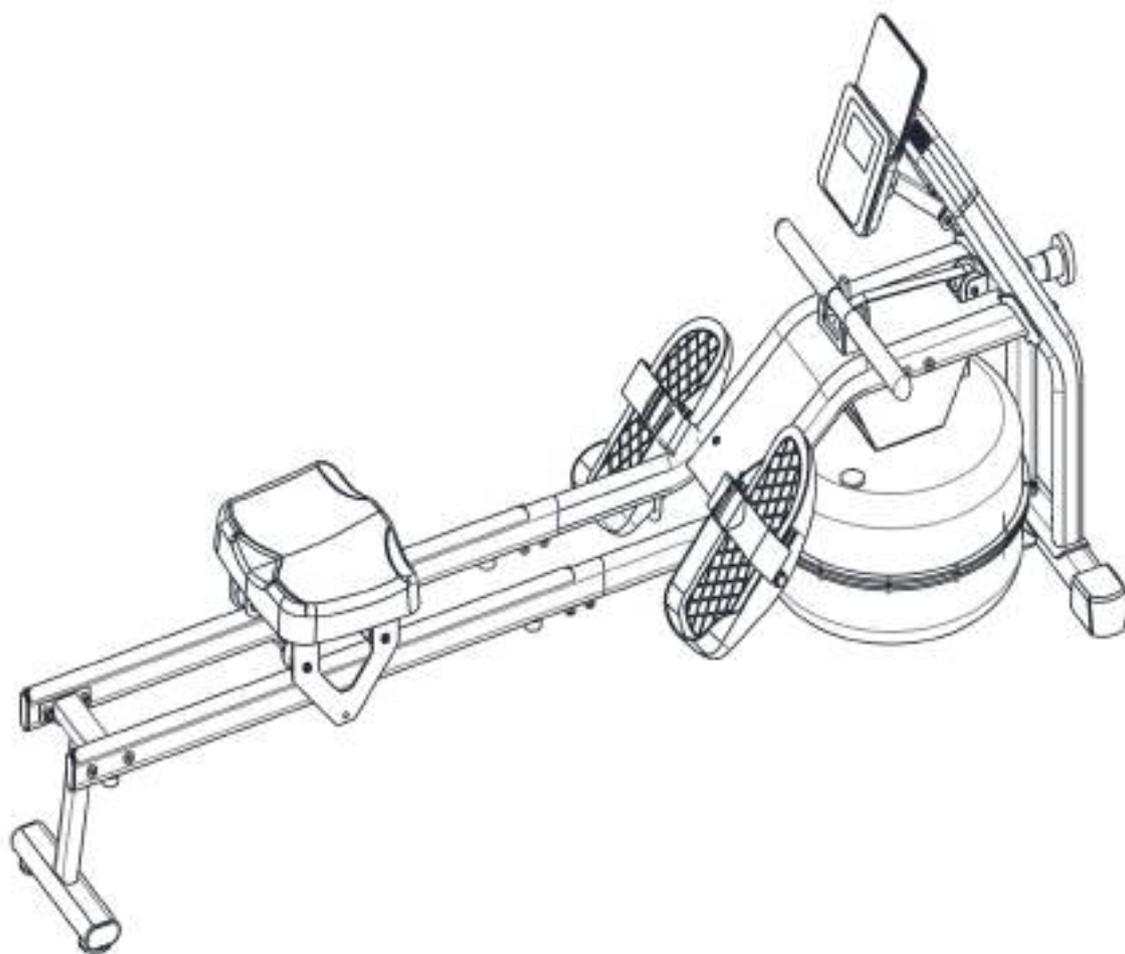


# **ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР UNIX FIT WATER ROWER 340**

**ВАЖНО**

*Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.*

*Характеристики продукта могут отличаться от представленных на фотографиях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.*



## Рады приветствовать вас, пользователи продукции **UNIX Fit!**

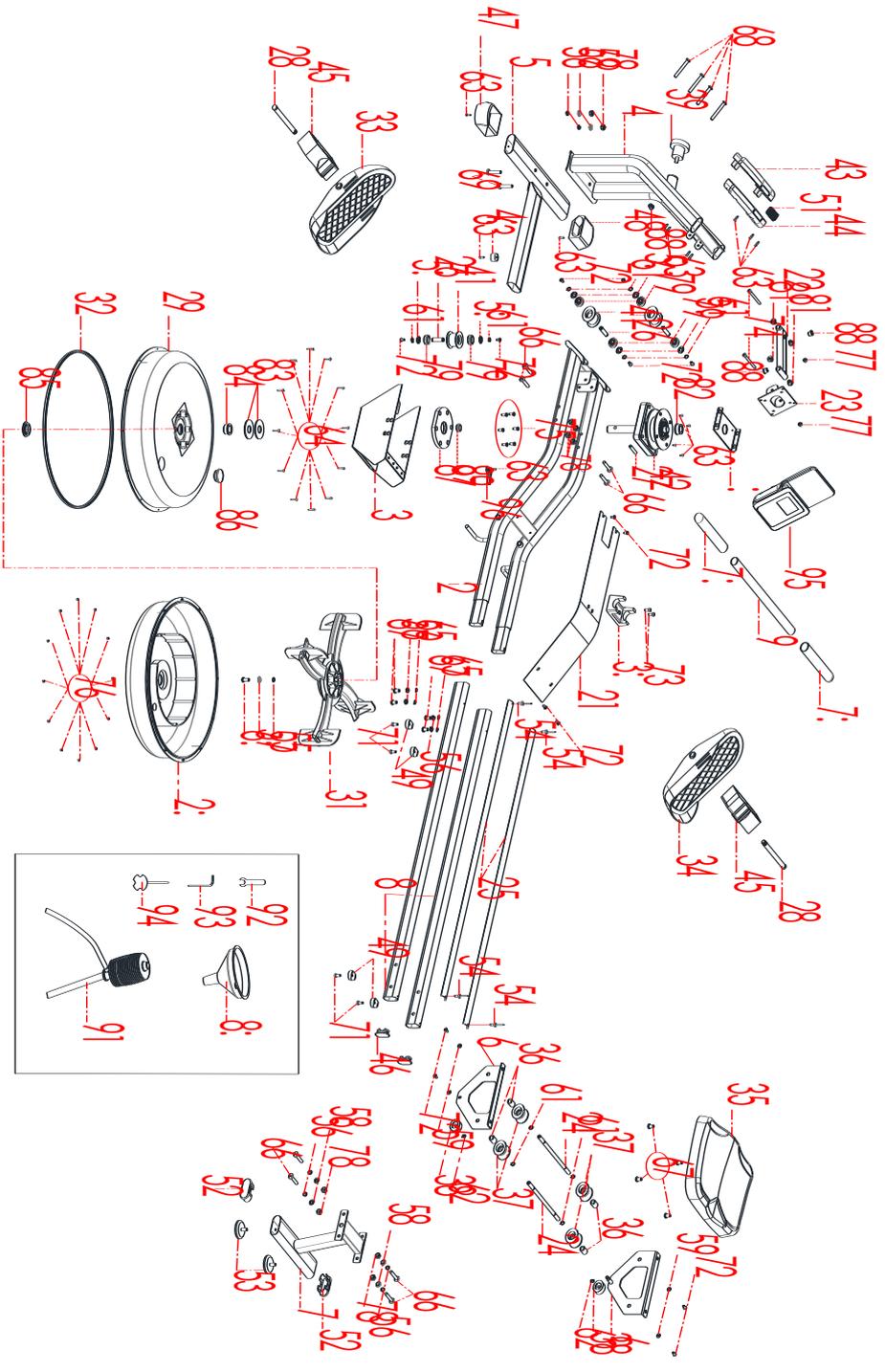
Мы благодарны, что ваш выбор был остановлен на тренажёре нашего бренда. Для того чтобы обеспечить вашу максимальную сохранность, команда **UNIX Fit** просит вас с вниманием отнестись к изучению инструкции перед использованием тренажёра! В случае если инструкция в дальнейшем будет потеряна, её всегда 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](http://UNIXFIT.RU)



<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>Примечание</b>	<b>К-во</b>	<b>Ед.</b>
1	Основная рама	Деталь с покрытием	1	ШТ
2	Крепление держателя	Деталь с покрытием	1	ШТ
3	Передняя стойка	Деталь с покрытием	1	ШТ
4	Передний штифт	Деталь с покрытием	1	ШТ
5	Панель сиденья	Деталь с покрытием	2	ШТ
6	Задняя опора	Деталь с покрытием	1	ШТ
7	Направляющая	Деталь с покрытием	2	ШТ
8	Поручень	Деталь с покрытием	1	ШТ
9	Держатель с пластиной	Деталь с покрытием	1	ШТ
10	Пластина	Деталь с покрытием	1	ШТ
11	Держатель компьютера	Деталь с покрытием	1	ШТ
12	Панель компьютера	Деталь с покрытием	1	ШТ
13	Стержень сиденья	φ 10 * 210	2	ШТ
14	Кант	28*9.9*893*2.0 цвет "Sunshine Silver"	2	ШТ
15	Колесный вал	φ 10 * 40	3	ШТ
16	Фиксирующий штифт	8 * φ 40	1	ШТ
17	Вал педали	φ12*148 Длина зубчика 20	2	ШТ
18	Верхняя крышка бака	φ440*100 (без отверстий)	1	ШТ
19	Нижняя крышка бака	φ440*100 (два отверстия)	1	ШТ
20	Весло	φ 391.3 * 132	1	ШТ
21	Прокладка бака	φ423*7 жесткость 80 градусов	1	ШТ
22	Педаль левая	305 * 127 * 82	1	ШТ
23	Педаль правая	305 * 127 * 82	1	ШТ
24	Сиденье	320*260*52 отверстий 232*160	1	ШТ
25	ПВХ-втулка	φ15 * 10.5 * 20	4	ШТ
26	Комплект подушек	φ40*31.5	4	ШТ
27	Стопорное колесо	φ 35.5 * 8 * 14.5	2	ШТ

28	Резиновый коврик	См. рисунок	1	ШТ
29	Держатель поручня	90 * 50 * 50	1	ШТ
30	Малое колесико	φ 45 * 17 * 35	3	ШТ
31	Натяжитель	304 нерж. сталь φ110*220, лента с круглой трубой диаметром 25	1	ШТ
32	Кожух ручки		1	ШТ
33	Крышка ручки		1	ШТ
34	Ремешок	38.1 * 2 * 750	2	ШТ
35	Заглушка овальная	Оснащена овальной трубкой 50*25 черного цвета	2	ШТ
36	Передняя левая накладка	Оснащена овальной трубой 60*30	1	ШТ
37	Передняя правая накладка	Оснащена овальной трубой 60*30	1	ШТ
38	Ограничительная накладка	φ26*12 черная	4	ШТ
39	Опорная подножка	φ22 * 18 * 16	1	ШТ
40	Резиновая накладка 2	49*22*3 проклейка	1	ШТ
41	Овальная заглушка	Оснащена овальной трубой 60*30	2	ШТ
42	Регулировочная накладка	M8	2	ШТ
43	Заклепка с открытым стержнем	3.2 * 9	4	ШТ
44	Пружинная шайба	d8	1	ШТ
45	Пружинная шайба	d8	6	ШТ
46	Простая шайба	φ 9 x φ 16 x 1.6	1	ШТ
47	Простая шайба	d8 * φ 16 * 1.5	10	ШТ
48	Простая шайба	D6 * φ 12 * 1.6	4	ШТ
49	Гофрированная прокладка	φ10 чёрная оцинковка	6	ШТ
50	Стопорное кольцо вала	D10	12	ШТ
51	Стопорное кольцо вала	D8 x 0.8	2	ШТ
52	Винт с крестообразным профилем	ST4.2 x16x φ 7	15	ШТ
53	Винт с крестообразным профилем	M3x20x φ 6 с уплотнителем	12	ШТ
54	Изогнутая прокладка	D8	4	ШТ
55	Винт с плоской головкой с шестигранным профилем	M8×40×25×S5	8	ШТ
56	Винт с шестигранной головкой	M8×15×S5	8	ШТ

57	Винт с шестигранной головкой	M8×60×S5 полузубчатый	4	ШТ
58	Винт с плоской головкой и шестигранным профилем	M8×45×20×S5	2	ШТ
59	Винт с плоской головкой и шестигранным профилем	M8×20×S5	1	ШТ
60	Винт с цилиндрической головкой и шестигранным профилем	M6*16 полнозубчатый S5	4	ШТ
61	Винт с плоской головкой и шестигранным профилем	M6×10×S4	14	ШТ
62	Винт с цилиндрической головкой и шестигранным профилем	M6*16*S5	2	ШТ
63	Винт с цилиндрической головкой и шестигранным профилем	M6*70*S5 длина зубчика 25	2	ШТ
64	Винт с плоской головкой и шестигранным профилем	M6×15×S4	6	ШТ
65	Нейлоновая гайка	Xs6 M3xH3. 8	12	ШТ
66	Нейлоновая гайка	M6	2	ШТ
67	Нейлоновая гайка	Xs14 M8xH7. 5	10	ШТ
68	Шариковый подшипник	6000ZZ	6	ШТ
69	ПВХ-кожух	Оснащен 25 круглыми трубками, L=185 мм	2	ШТ
70	Втулка вала	φ 16 * 6.2 * 11	4	ШТ
71	Верхняя втулка вала	φ 27 * 30 * 17.2 * 15	1	ШТ
72	Пластиковая прокладка	φ 50 * 3 * 20.5	2	ШТ
73	Втулка бака	φ * 30 * 19.95 * 15	1	ШТ
74	Резиновая шайба	φ40*7 жесткость 80 градусов	1	ШТ
75	Пробка горловины бака	φ 30.5	1	ШТ
76	Пластиковый подшипник	110 * 98 * 12	1	ШТ
77	Проволочная заглушка	φ 12 * 14.5 * 6 * 12	3	ШТ
78	Шариковый подшипник	6904ZZ	1	ШТ
79	Воронка	Обычная	1	ШТ
80	Ручной насос	570	1	ШТ
81	Гаечный ключ 10	См. рисунок	1	ШТ
82	Шестигранный ключ #5	30*80*5 S5	1	ШТ
83	Крестовой плоский ключ	См. рисунок	1	ШТ
84	Компьютер	Зависит от комплекта поставки	1	ШТ

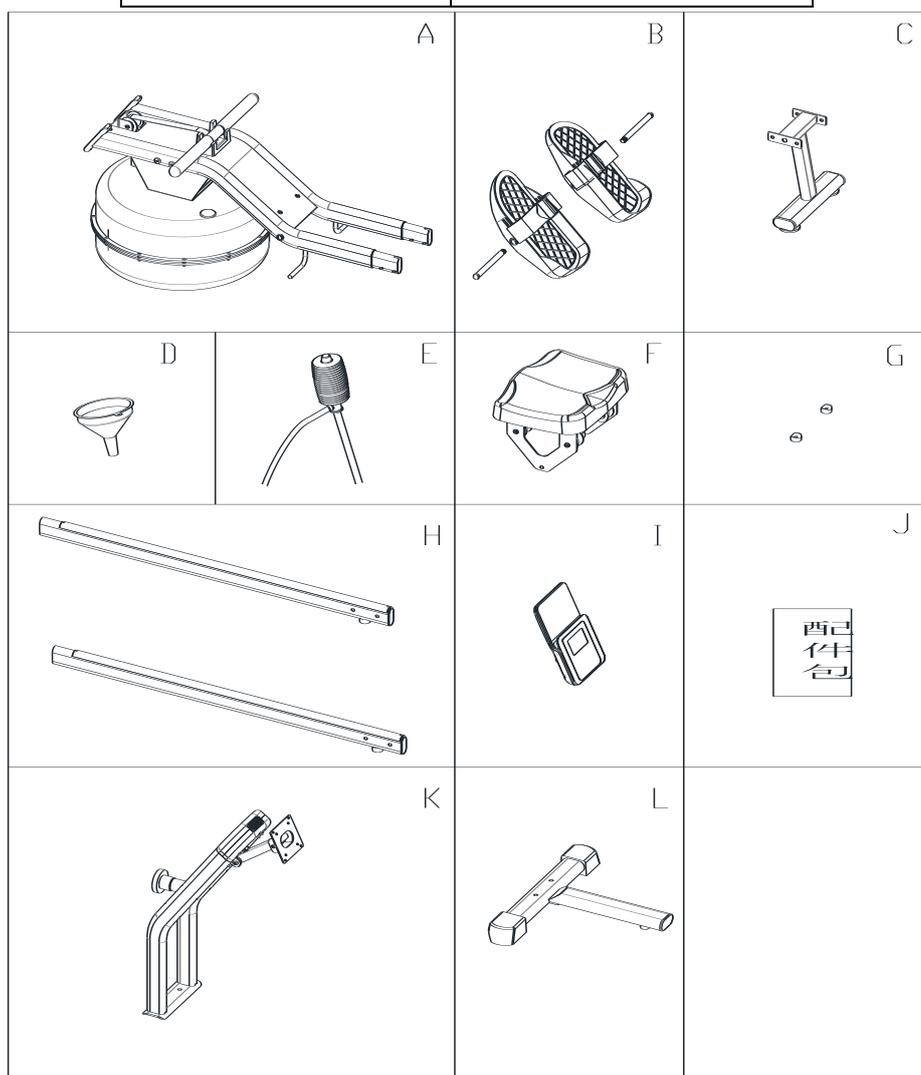
# Меры предосторожности

После прочтения сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажера внимательно прочитайте инструкцию и сохраните ее для дальнейшего использования.
2. Перед тем как приступить к любой программе упражнений, обязательно проконсультируйтесь с врачом и убедитесь, что у вас нет никаких физических заболеваний или иных противопоказаний к использованию тренажера. Консультация врача имеет особенно важное значение, если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к сигналам вашего тела. Ненадлежащие или чрезмерные физические нагрузки могут навредить вашему здоровью. При обнаружении любого из следующих симптомов прекратите тренировку: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, ощущение недомогания, головокружение или тошнота.
4. Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру. Изделие предназначено только для взрослых.
5. Устанавливайте тренажер на твердой, ровной поверхности или защитном коврике. Для обеспечения безопасности оставляйте расстояние в 0.5 м вокруг тренажера пустым.
6. Перед использованием тренажера проверяйте надежность фиксации болтов и гаек, а также наличие повреждений и неполадок.
7. Только регулярный ремонт и техническое обслуживание легко повреждаемых, легко изнашиваемых и легко ломающихся деталей может обеспечить безопасное использование тренажера.
8. Используйте тренажер только по назначению. Если при сборке или тестировании изделия вы обнаружите какие-либо дефектные компоненты или услышите необычные звуки, исходящие от тренажера во время движения, немедленно прекратите использование и не возобновляйте его до устранения неполадок.
9. Во время тренировок надевайте подходящую одежду. Не надевайте излишне свободную одежду, которая может зацепиться за механизмы тренажера.
10. Тренажер соответствует стандарту EN957 Class HC и подходит только для домашнего использования пользователями весом не более 150 кг..
11. Тренажер не подходит для использования в терапевтических целях.
12. При подъеме и перемещении изделия необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные методы подъема и/или прибегайте к помощи других лиц.
13. Вода в баке не должна превышать максимальную емкость, особенно когда гребной тренажер находится в вертикальном положении.

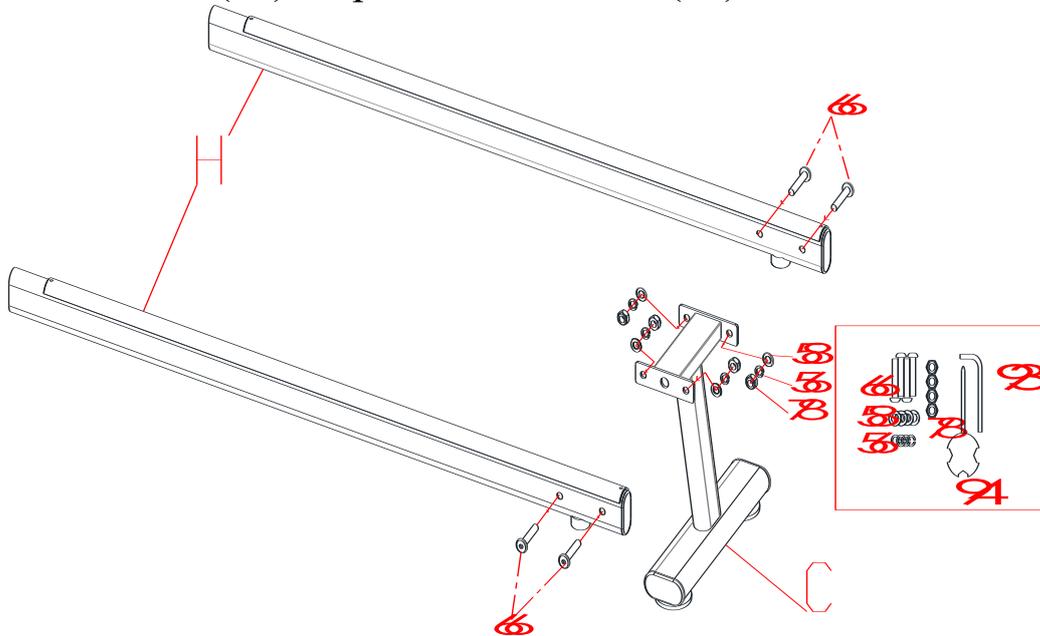
# Список компонентов

A	Основная рама
B	Левая и правая педали
C	Задняя опора
D	Воронка
E	Насос
F	Сиденье
G	Ограничительная накладка
H	Направляющие
I	Компьютер
J	Сумка для аксессуаров
K	Передняя стойка
L	Передняя опора

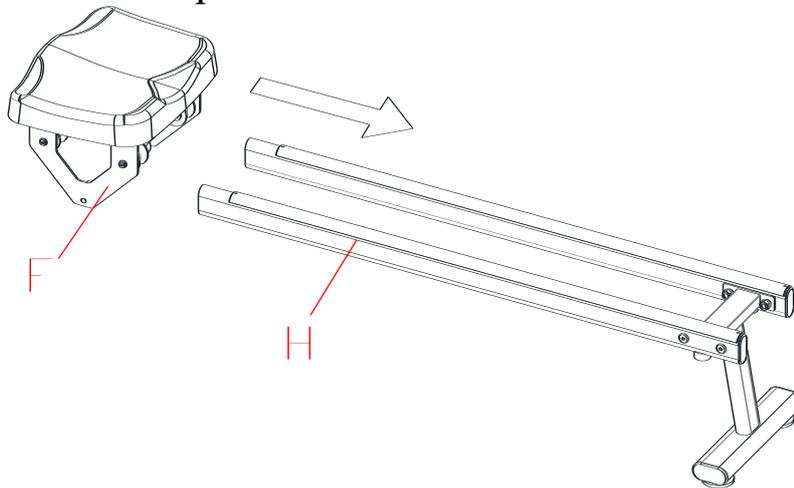


## Инструкция по сборке

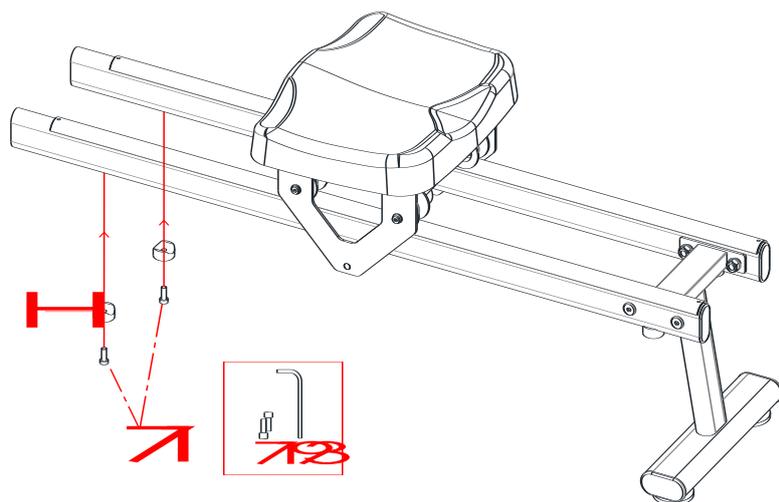
1. Достаньте направляющие (Н) и заднюю опору (С), а также винт с шестигранным профилем и цилиндрической головкой М8\*15 (55) 4 шт, шайбу ф 8 (45) 4 шт и шайбу ф 8 (47) 4 шт. Соедините элементы вместе с помощью ключа № 5 (82) и крестового ключа (83).



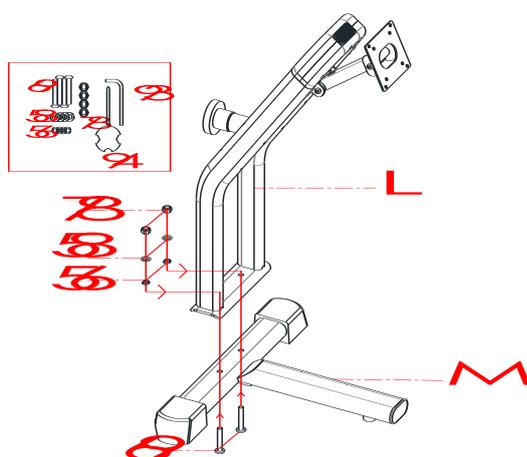
2. Достаньте сиденье (F) и установите ее на направляющие (Н) в направлении, указанном стрелкой.



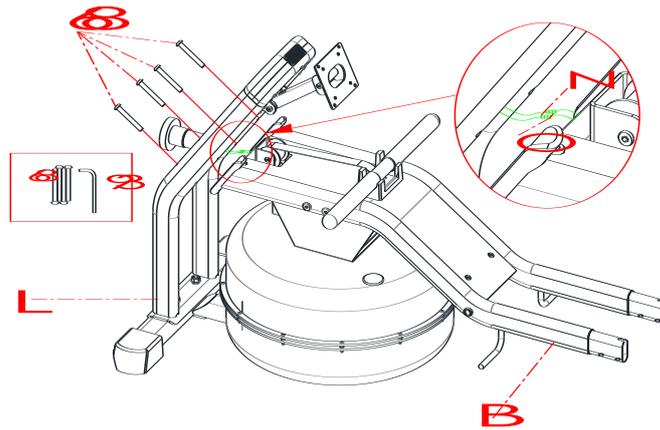
3. Достаньте ограничительные накладки (G) и винты М6 \* 16 (60) и установите их на направляющие с помощью шестигранного ключа #5 (82).



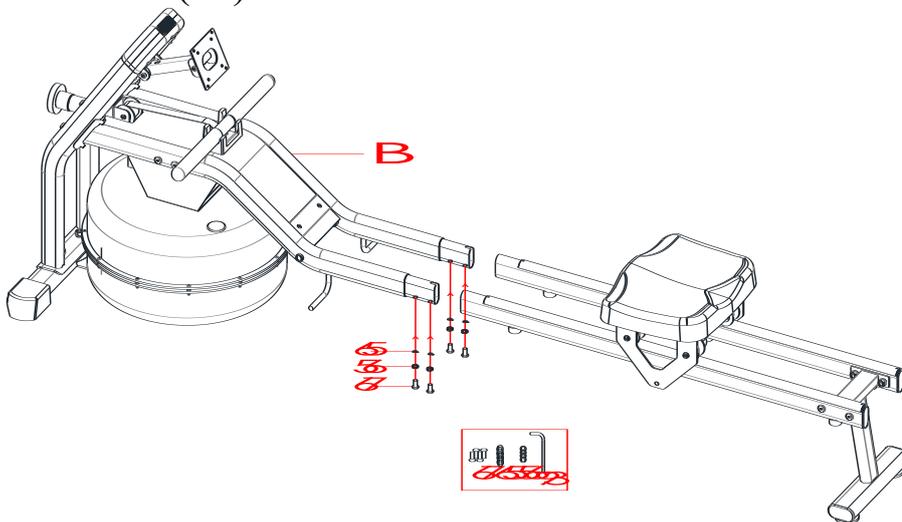
4. Достаньте переднюю стойку (К) и переднюю опору (L) и снимите винты с шестигранной головкой М8 \* 45 (58), гайки М8 (67) РСС, плоские шайбы ф 8 (47) и пружинные шайбы ф 8 (45). Закрепите переднюю опору (L) на направляющих (К) с помощью шестигранного ключа #5.



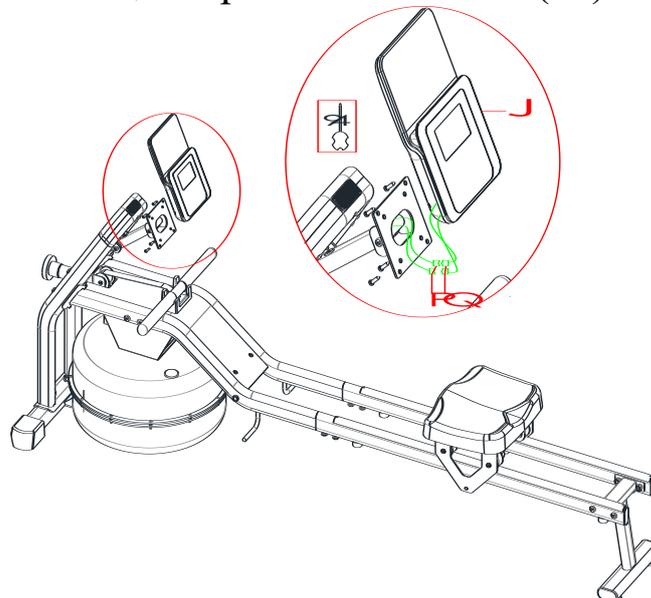
5. Достаньте основную раму (А) и винт с шестигранной головкой М8\*60 (57) 4 ШТ, соедините переднюю стойку (К) с основной рамой (А) с помощью ключа #5 (82), как показано на рисунке.



6. Снимите винт М8\*15 (56), изогнутую шайбу ф 8 (54) и шайбу (45) с основной рамы (А). Зафиксируйте направляющие (Н) на основной раме (А) с помощью ключа #5 (82).



7. С помощью крестового ключа (83) снимите 4 винта с компьютера (I), затем соедините контактный элемент О на передней опоре с контактным элементом Р на компьютере. Наконец, установите компьютер (I) в гнезде на основной раме (А) с помощью крестового ключа (83).



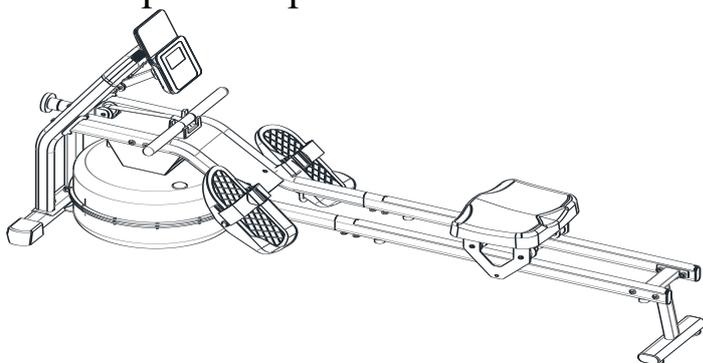
8. Извлеките педальные оси (17) 2 ШТ и зафиксируйте левую и правую педали (В) с обоих концов основной рамы (А). Обратите внимание на разницу между левой и правой pedalью!



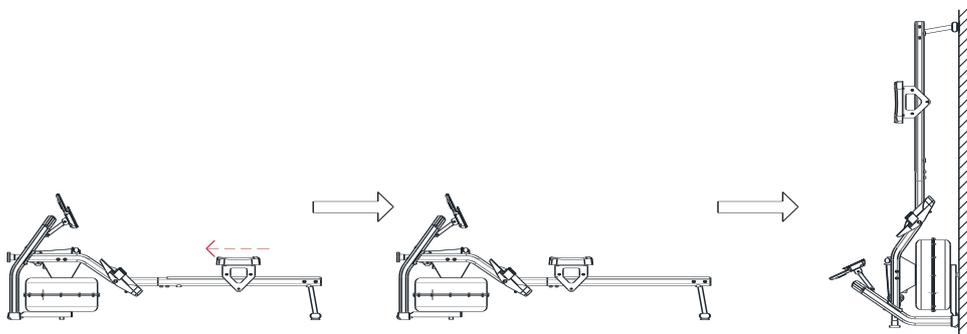
9. Плотность прилегания ремешка можно регулировать с помощью пластиковой застежки на ножном ремешке.



10. На этом сборка завершена!



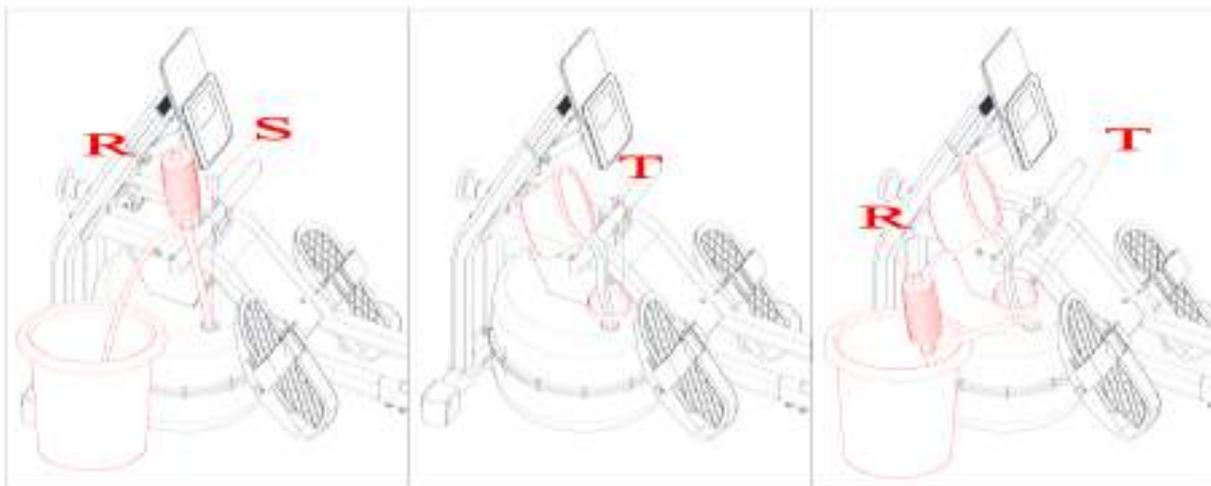
11. При необходимости в транспортировке тренажера, сдвиньте сиденье назад к ограничителю, а затем поднимите изделие за заднюю опору, как показано на рисунке.



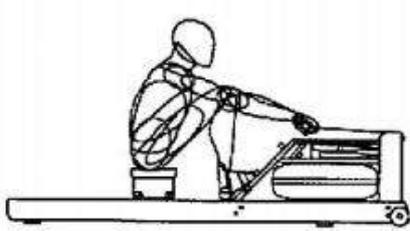
12. Снимите пробку с верхнего бака (S).

13. Залейте воду, как показано на рисунке. Вставьте насос (E) в бак и заполните его с помощью насоса (E) и ведра. Следите за количеством воды в баке по шкале на боковой стенке бака.

14. Откачка производится в соответствии с рисунком ниже. Поставьте ведро рядом с тренажером и откачайте воду из бака в ведро. Вставьте пробку бака (S) в верхний бак и вытрите воду на полу вокруг тренажера сухой тряпкой.

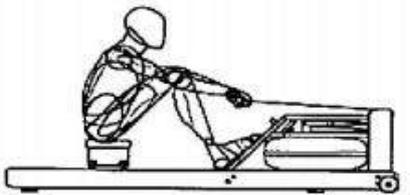


# Техника выполнения упражнений



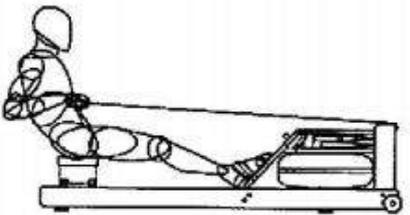
## Исходное положение

Вытяните руки вперед, расслабьте плечи, поднимите голову, посмотрите вперед и сомкните стопы и голени.



## Гребная тяга

Возьмитесь за поручень и, удерживая тело в правильном положении и под правильным углом, медленно выпрямите ноги и оттолкнитесь назад.



## Конечное положение

Выпрямите ноги полностью, подтяните поручень к груди, расслабьте плечи и посмотрите вперед.

После нескольких этапов тренировок и освоения правильной позы и ритма гребли использовать тренажер будет проще. Вскоре вы ощутите все преимущества тренировок на гребном тренажере.

# Рекомендации по тренировкам

Использование этого тренажера позволяет не только улучшить физическое состояние и проработать мышцы, но и благодаря разумной диете добиться эффекта снижения веса.

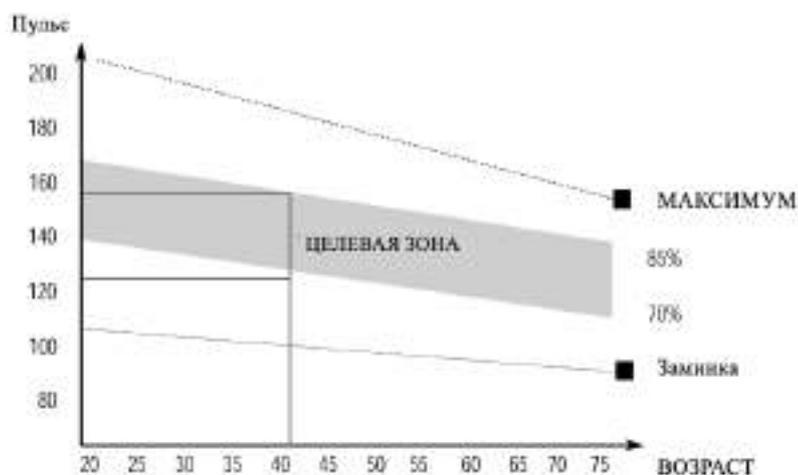
## 1. Разминка

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. Во избежание травм не форсируйте и не напрягайте мышцы при растяжении.



## 2. Тренировка

На этом этапе речь идет о непосредственно тренировочной нагрузке. После регулярных занятий мышцы ног станут сильнее. Занимайтесь в свое удовольствие, но очень важно поддерживать стабильный темп на протяжении всего занятия. Темп работы должен быть достаточно высоким, но не слишком интенсивным, чтобы ваша частота сердечбиения оставалась в целевой зоне, показанной на графике ниже.



**Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15-20 минут.**

### **Заминка**

На этом этапе необходимо дать возможность сердечно-сосудистой системе и мышцам отдохнуть. Начните с разминочных упражнений, например, снизьте темп движения на тренажере и продолжайте примерно 5 минут. Теперь следует повторить упражнения на растяжку, опять же помня о том, что мышцы не должны растягиваться с усилием или рывком.

По мере роста физической подготовки вам может понадобиться тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю и, по возможности, равномерно распределять тренировки в течение недели.

### **Проработка мышц**

Если вы хотите использовать изделие для проработки мышц, вам нужно установить сопротивление на очень высокий уровень. Достичь эффекта укрепления мышц можно только путем увеличения интенсивности упражнений. В целях улучшения общей физической формы необходимо использовать другой метод тренировки: сначала делайте разминку, затем обычные упражнения, а в конце тренировки повысьте интенсивность. Увеличивайте сопротивление, но обращайте внимание на замедление при повышении интенсивности - скорость тренировки должна быть такой, чтобы пульс оставался в пределах целевого диапазона. После тренировки не забудьте выполнить заминку.

### **Снижение веса**

Для снижения веса главное - время и интенсивность тренировки. Чем выше интенсивность и длительность тренировки, тем больше калорий будет сожжено, и тем самым будет достигнут эффект похудения. В процессе занятий вы можете регулировать параметры тренировки в соответствии с различными потребностями.

## Использование компьютера

**MODE** Кнопка состояния- - Настройка или сброс параметров

**SET** Установка значения- - используется для установки времени, дистанции и других параметров тренировки

**RESET** Кнопка сброса- - Сброс установленных параметров тренировки до значений по умолчанию. В режиме тренировки нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд, чтобы очистить все показатели текущей тренировки.

### Функции компьютера

#### 1. SCAN

(1) В режиме тренировки отображается пять параметров: время, частота, дистанция, общая частота, калории - по порядку, сменяя друг друга каждые 6 секунд.

#### 2. Число гребков (COUNT)

(1) Общее число гребков за тренировку. Диапазон: 0-9999 раз

#### 3. Время (TMR)

(1) Общее время с момента начала тренировки. Диапазон: 0:00-99 минут и 59 секунд

#### 4. Дистанция (DST)

(1) Общая дистанция с момента начала тренировки. Диапазон : 0.00-9999 км

#### 5. Калории (CAL)

Общее число калорий, потраченных с момента начала тренировки. Диапазон: 0.0-9999 ккал.

#### 6. Заряд (TCNT)

Заряд встроенного аккумулятора, оставшийся до отключения тренажера.

При отсутствии сигнала (нажатие кнопок, движение на тренажере) в течение 4 минут тренажер автоматически отключается. Для возобновления работы нажмите любую кнопку или приведите тренажер в движение.

### Важно:

Для предустановки целевого значения параметра тренировки нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать параметр. Далее нажмите кнопку SET, чтобы настроить значение параметра. Когда предустановленное значение времени, расстояния и калорий дойдет до 0, соответствующее окно будет мигать в течение 10 секунд.

<b>Функция /режим</b>	Режим отображения параметров	6 секунд
	Время (TMR)	0:00~99 минут: 59 секунд
	Число гребков (COUNT)	0-9999 раз
	Дистанция (DST)	0.00~9999 км
	Калории (CAL)	0.0~9999 ккал
	Заряд (TCNT)	0~9999
Тип аккумулятора		2 шт. NO. 7
Температура эксплуатации		0 °C ~ + 40 °C
Температура хранения		-10 °C ~ + 60 °C

**Тренируйтесь**

**вместе с**

**UNIX**

