

UNIX FIT



ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР UNIX FIT AIR MAGNETIC ROWER-1100 PRO (10.1 TFT)

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.



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.



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. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь.

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.

Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если вы не занимались спортом более одного года.

Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.

Чрезмерная нагрузка на тело, а также неправильная техника выполнения упражнений могут нанести вред здоровью.

ВАЖНО!

Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте данное Руководство, сохраните его для дальнейшего использования.

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

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

Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему врачу.

Техника безопасности при использовании тренажёра

ВАЖНО!

Перед использованием прочтите данное Руководство.

- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Длительная непрерывная работа и перегрузка устройства могут привести к повреждению двигателя, контроллера и ускоренному износу подшипников и беговой ленты. Контролируйте время работы беговой дорожки.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы на предмет наличия повреждений. При обнаружении повреждений устройства или элементов электропитания использовать устройство для тренировки запрещается!
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Людям с привычной низкой физической активностью рекомендуется постепенно увеличивать интенсивность занятий.
- Не рекомендуется проводить тренировку сразу после еды или при возникновении чувства усталости до занятий.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Для посадки на тренажёр возьмитесь за поручень и встаньте на подножки.
- Для выхода с тренажёра возьмитесь за поручень и сойдите с подножек.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на нем уже занимается другой человек.
- Тренажёр может быть опасен для домашних животных, как во время тренировок, так и при хранении в рабочем положении.
- Сборка/разборка тренажёра должна выполняться с соблюдением мер техники безопасности.
- При повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее 0,6 м вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка устройства на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.

- Не рекомендуется устанавливать устройство под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегрев тренажёра может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. Это может вызвать повреждение тренажёра и выходу его из строя.
- Выключайте питание устройства, когда оно не используется.
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.
- Регулярно протирайте поверхность тренажёра влажной тканью. При уходе за устройством не используйте абразивные и химически агрессивные чистящие средства.
- Не кладите на тренажёр тяжелые предметы и вещи.

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается использование переходников или дополнительных адаптеров для подключения устройства.
- Избегайте совместного подключения тренажёра к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуется вывести для устройства отдельную розетку.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление снижает риск поражения электрическим током в случае повреждения оборудования.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии у вас сомнений относительно состояния электрооборудования вашего тренажёра, обратитесь к специалисту-электрику.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены. Работа устройства в таком случае может привести к электротравме, поражению электрическим током, перегрузке и возгоранию тренажёра.
- Не повреждайте или не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжелые предметы.
- Не подключайте тренажёр к розеткам, расположенным в непосредственной близости от металлических поверхностей, скоплений мусора или источника воды. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками!
- В случае обнаружения повреждений кабеля питания, обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.
- Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

Общие положения и описание устройства



Гребной тренажёр UNIX Fit Air Magnetic Rower-1100 PRO (10.1 TFT) предназначен для кардиотренировок, отлично подходит для укрепления рук и ног, улучшения состояния сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости и похудения.

Система нагружения тренажёра обеспечивает тонкую настройку величины нагрузки во время занятий. Для достижения максимальной эффективности устройство имеет несколько режимов установки тренировки:

- 12 встроенных программ
- 16 ручных (пользовательских) программ
- 3 тренировки с виртуальными ландшафтами
- фитнес программу
- программу сжигания жира
- программу тренировки по частоте пульса
- 3 режима обратного отсчета

Аэродинамическая система нагружения увеличивает сопротивление при усилении скорости вращения педального узла (за счёт большего сопротивления воздуха).

Интенсивность тренировки Пользователь может определять самостоятельно, руководствуясь показаниями параметров (время, дистанция, затраты калорий, мощность, скорость движения, частота вращения, пульс), отображаемых на дисплее.

Анатомическое сиденье предотвращает скольжение во время занятий, обеспечивает правильную осанку и нужные векторы приложения сил. Во время тренировки Пользователь защищён от рывков и чрезмерной нагрузки, что предотвращает травмирование позвоночника.

Большие педали предназначены для размещения ног и оснащены ремешками. Это обеспечивает надёжный упор во время занятий и повышает комфортность тренировок.

TFT Консоль размером 10 дюймов отображает данные, необходимые во время занятий: время, частоту движений, скорость, дистанцию, потраченные калории. Кроме этого, на дисплей в соответствующих программах проецируются виртуальные ландшафты.

Связь со смартфоном по Bluetooth-каналу позволяет подключиться к приложению FitShow, с помощью которого легко отслеживать свои результаты и сохранять настройки тренировок.

Тренажёр оптимален для использования в тренажёрном зале, но может быть установлен и дома.

Характеристики устройства предполагают использование изделия в коммерческих целях.

Технические характеристики:

Размер в рабочем состоянии: 242 × 60 × 129 см Вес нетто: 41 кг

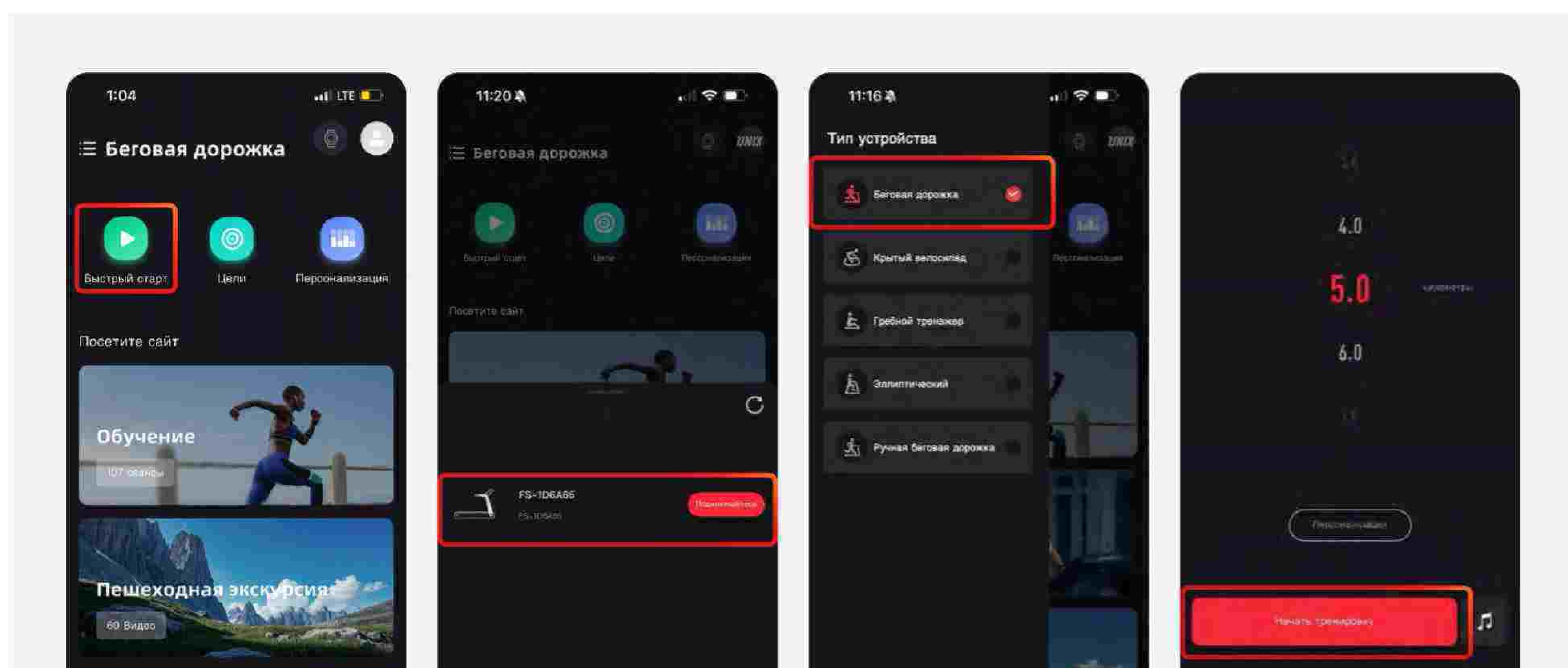
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

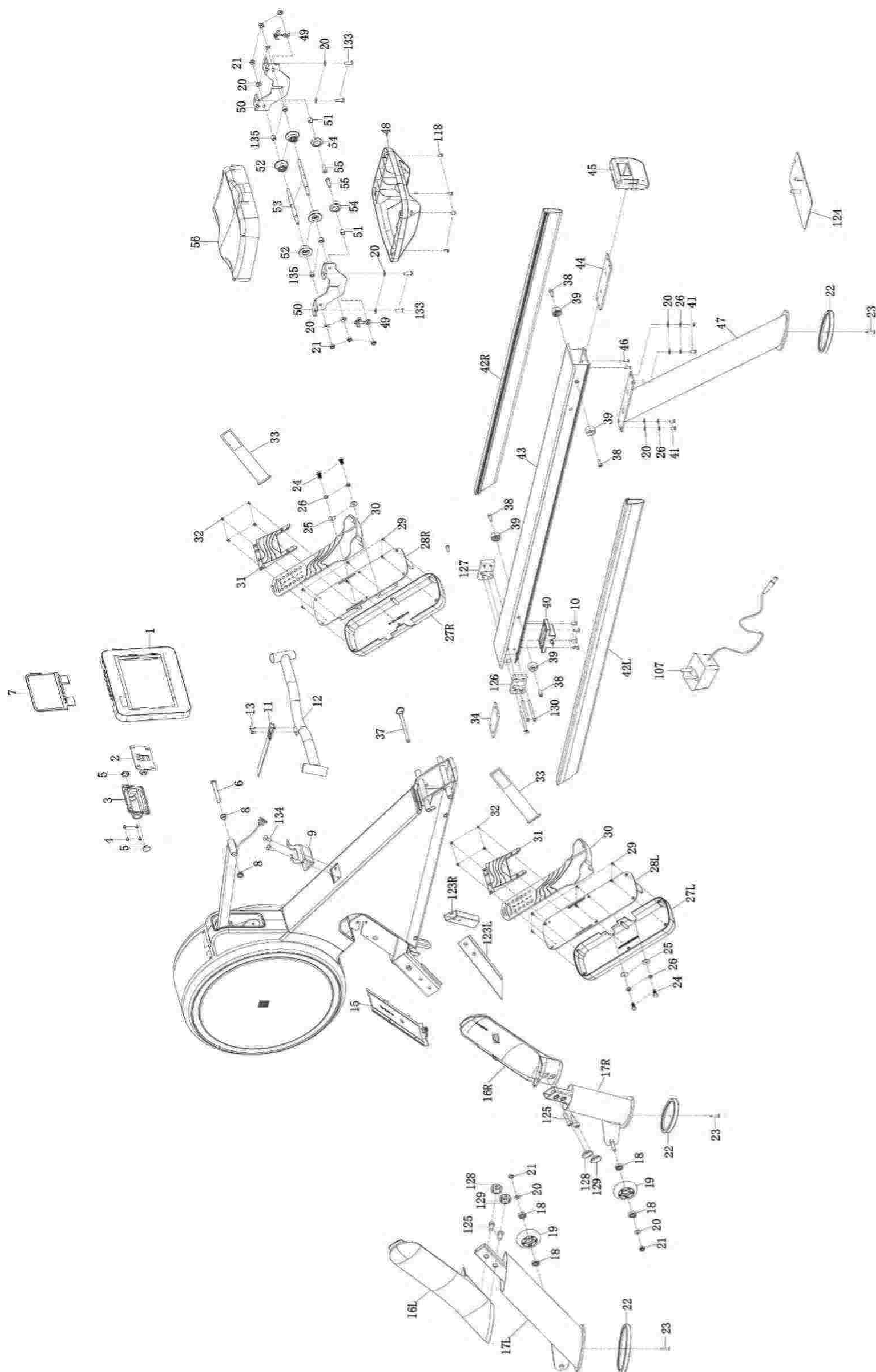


Возникли вопросы?

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

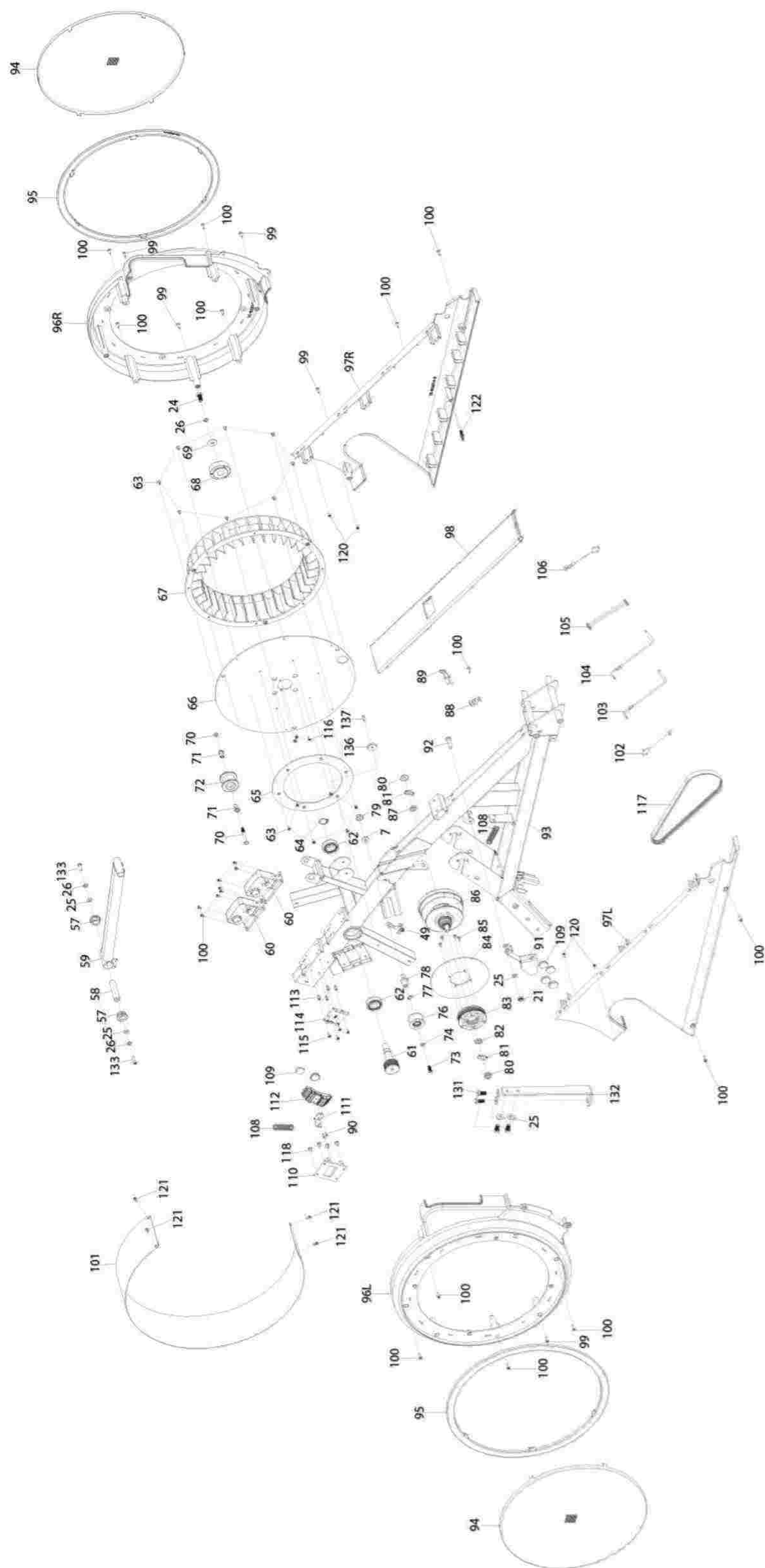
Комплектация и схема устройства

ОБЩАЯ СХЕМА 1

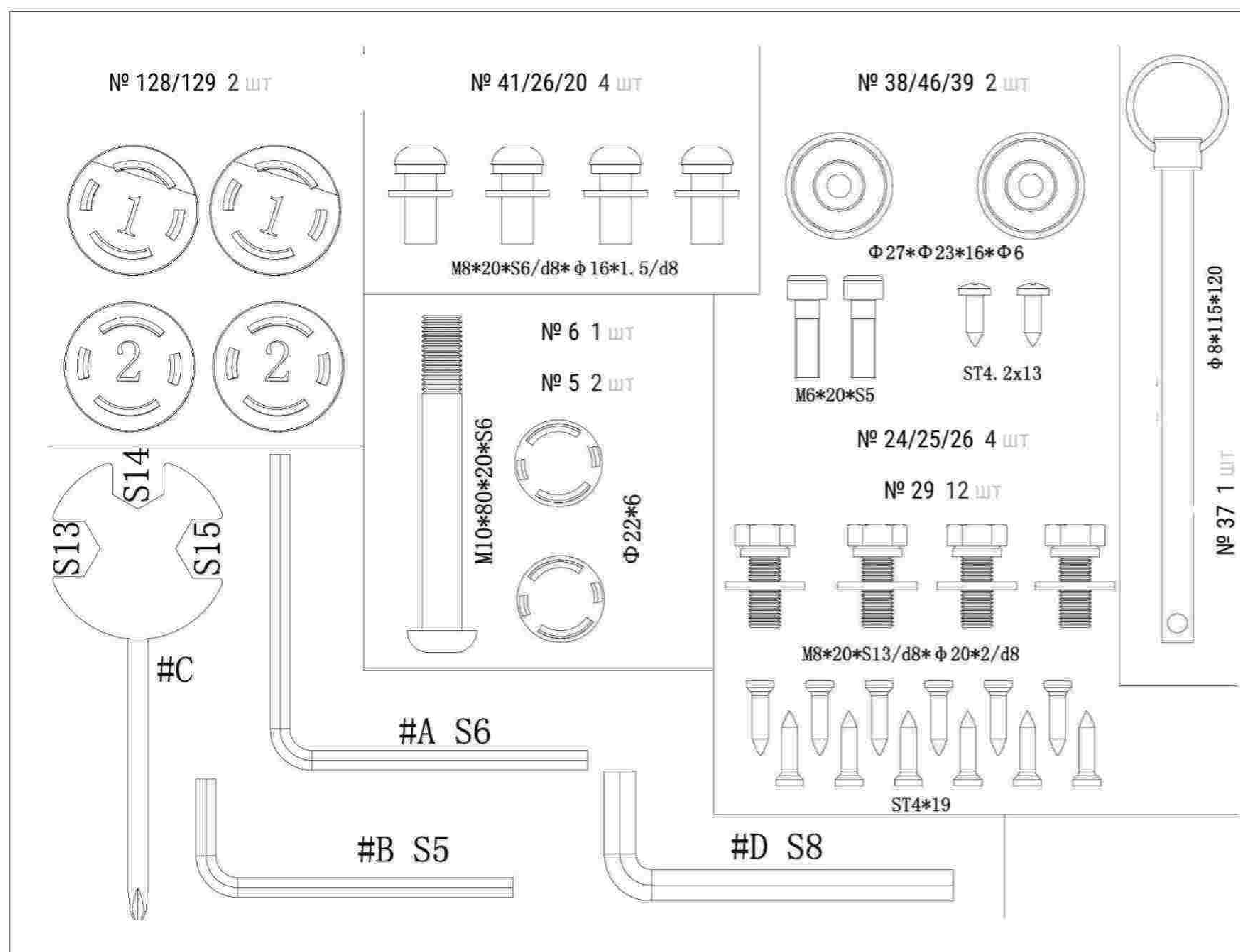
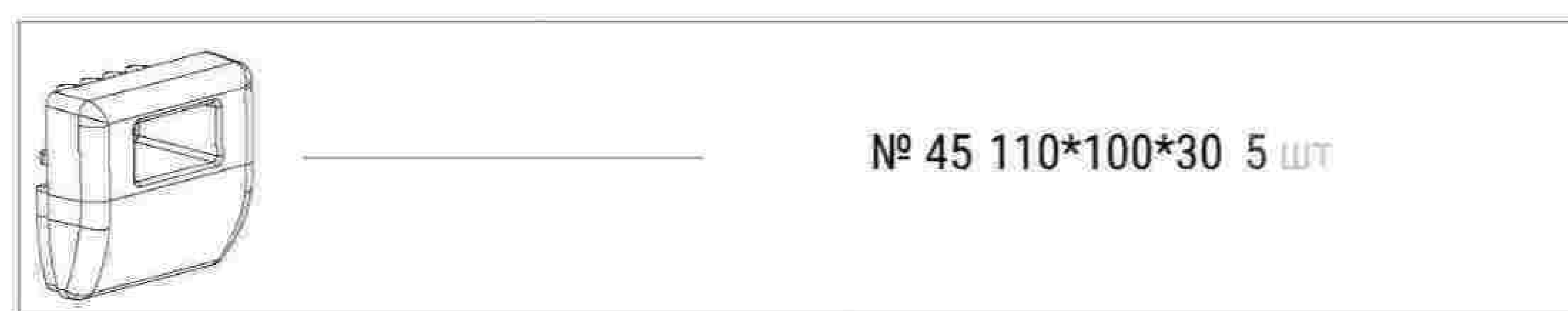


Комплектация и схема устройства

ОБЩАЯ СХЕМА 2



КОМПЛЕКТУЮЩИЕ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Дисплей	1
2	Крепление дисплея	1
3	Нижняя крышка дисплея	1
4	Винт с крестообразной головкой M5×20	4
5	Заглушка	2
6	Винт с внутренним шестигранником M10×80×20×S6	1
7	Держатель для гаджетов	1
8	Втулка порошковой металлургии Ø18	2

№	Описание	Кол-во
9	Кронштейн	1
10	Винт с потайной головкой M8×20×S5	4
11	Тяговый ремень	1
12	Рукоятка	1
13	Винт с потайной головкой M5×10	2
15	Задняя крышка	1
16	Накладка на ножки L/R	1
17	Ножка в сборе L/R	1

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
18	Подшипник 608	4
19	Колесо	2
20	Шайба	14
21	Нейлоновая гайка M8	9
22	Накладка на ножки	3
23	Саморез с шестигранной головкой	3
24	Болт M8×20	5
25	Шайба D8×Ø20	11
26	Пружинная шайба	11
27	Накладка на педали L/R	1
28	Опора педали L/R	1
29	Саморез с потайной головкой	12
30	Педаль L/R	1
31	Блок крепления педали	2
32	Винт с крестообразной головкой M4×6	8
33	Ремешок педали	2
34	Пластина	1
37	Стопорный штифт	1
38	Винт с цилиндрической головкой M6×20	4
39	Ограничительный блок	4
40	Нижний крепежный блок	1
41	Винт с внутренним шестигранником M8×20	1
42	Крышка направляющей рейки L/R	1
43	Алюминиевая направляющая рейка	1
44	Пластина	1
45	Задняя крышка направляющей рейки	1
46	Саморез с крестообразной головкой ST4.2	2
47	Задний стабилизатор в сборе	1
48	Опора сиденья	1
49	Фиксатор опоры сиденья	3
50	Кронштейн	2
51	Втулка Ø12.5×Ø8.2×11.3	2

№	Описание	Кол-во
52	Колесо Ø40	4
53	Вал Ø10×150	2
54	Колесо Ø34	2
55	Винт с внутренним шестигранником M8×32	2
56	Сиденье	1
57	Втулка	2
58	Поворотный вал дисплея	1
59	Опора дисплея в сборе	1
60	Мотор нагрузки	2
61	Вал вентилятора	1
62	Подшипник 6203	2
63	Винт с потайной головкой M4×8	14
64	Стопорное кольцо	1
65	Алюминиевая пластина D17	1
66	Крепежная пластина вентилятора	1
67	Крыльчатка	1
68	Втулка колеса вентилятора	1
69	Шайба D6	1
70	Болт M6×10	1
71	Втулка	2
72	Шкив ремня	1
73	Болт M6×55	1
74	Шайба D6	1
76	Шкив	1
77	Рельефная шайба D12	1
78	Вал свободного шкива	1
79	Нейлоновая гайка M10	1
80	Фланцевая гайка M10	2
81	Упорный элемент	2
82	Конусная гайка M10	1
83	Малый шкив ремня	1
84	Алюминиевое кольцо	1
85	Винт с потайной головкой ST4.2	4

86	Шкив ремня	1
87	Тонкая гайка M10	1
88	Опора датчика	1
89	Датчик	2
90	Винт с крестообразной головкой	2
91	Кронштейн магнитной платы	1
92	Винт с внутренним шестигранником M8	1
93	Основная рама	1
94	Накладка кожуха	2
95	Декоративное кольцо	2
96	Кожух L/R	2
97	Боковая крышка L/R	2
98	Верхняя крышка	1
99	Саморез с крестообразной головкой	5
100	Саморез с крестообразной головкой	21
101	Защитная сетка	1
102	Провод	1
103	Трос 1	1
104	Трос 2	1
105	Шлейф	1
106	Силовой удлинительный провод	1
107	Адаптер	1
108	Прижимная пружина	2
109	Круглый магнит	6
110	Каркас магнита	1
111	Крепление тягового троса	1
112	Колодка	1
113	Соединитель	4

114	Нижняя плата	1
115	Винт с крестообразной головкой M3	4
116	Болт M5	3
117	Ремень	1
118	Винт с крестообразной головкой M5	8
120	Саморез с крестообразной головкой	4
121	Саморез с большой головкой	4
122	Соединительная колонка	1
123	Упаковочная трубка	1
124	Вспомогательная пластина для сборки	1
125	Винт с внутренним шестигранником M10×30	4
126	Левый ограничительный блок	1
127	Правый ограничительный блок	1
128	Заглушка для отверстия 1	2
129	Заглушка для отверстия 2	2
130	Винт с потайной головкой M6×85	3
131	Правый ограничительный блок	1
132	Соединительная пластина	1
133	Винт с внутренним шестигранником M8×20	6
134	Винт с потайной головкой M6×15	2
135	Втулка	4
136	Круглый магнит	1
137	Винт с поперечной потайной головкой ST4.2×13	1
A	Шестигранный ключ S6	1
B	Шестигранный ключ S5	1
C	Накидной ключ	1
D	Шестигранный ключ S8	1

ШАГ 1

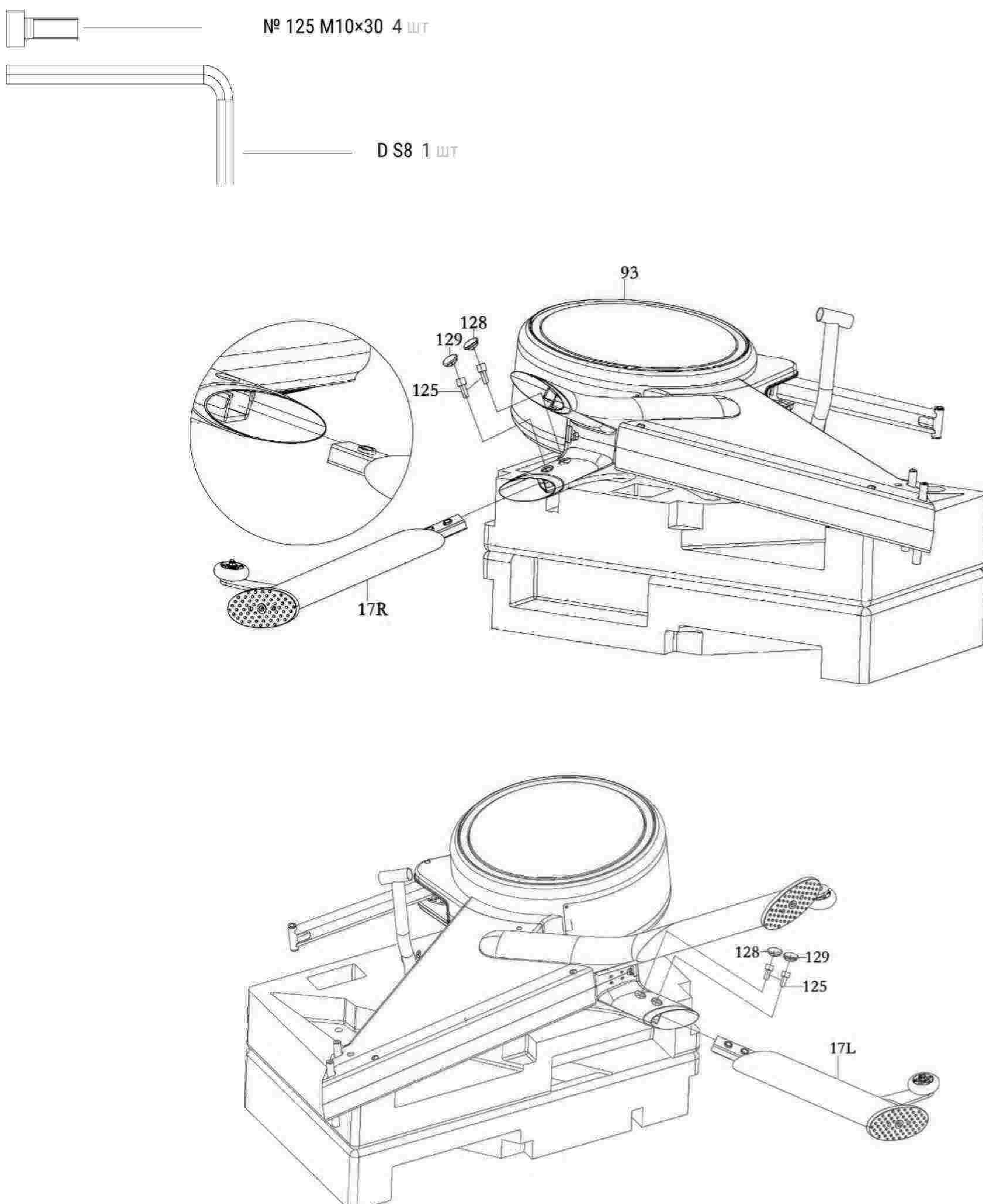
Подключите кабели между консолью и правой стойкой (16R).

Положите основную раму (93) горизонтально на два больших куска пенопласта от упаковки.

Шестигранным ключом D выкрутите 4 транспортировочных болта (125) из рамы (93) и упаковочных трубок (123). Трубки (123) при сборке не понадобятся, их можно утилизировать.

Приложите правую ножку (17R) к основной раме (93). Зафиксируйте её винтами (125) с помощью ключа A. Установите заглушки (128 и 129) в отверстия.

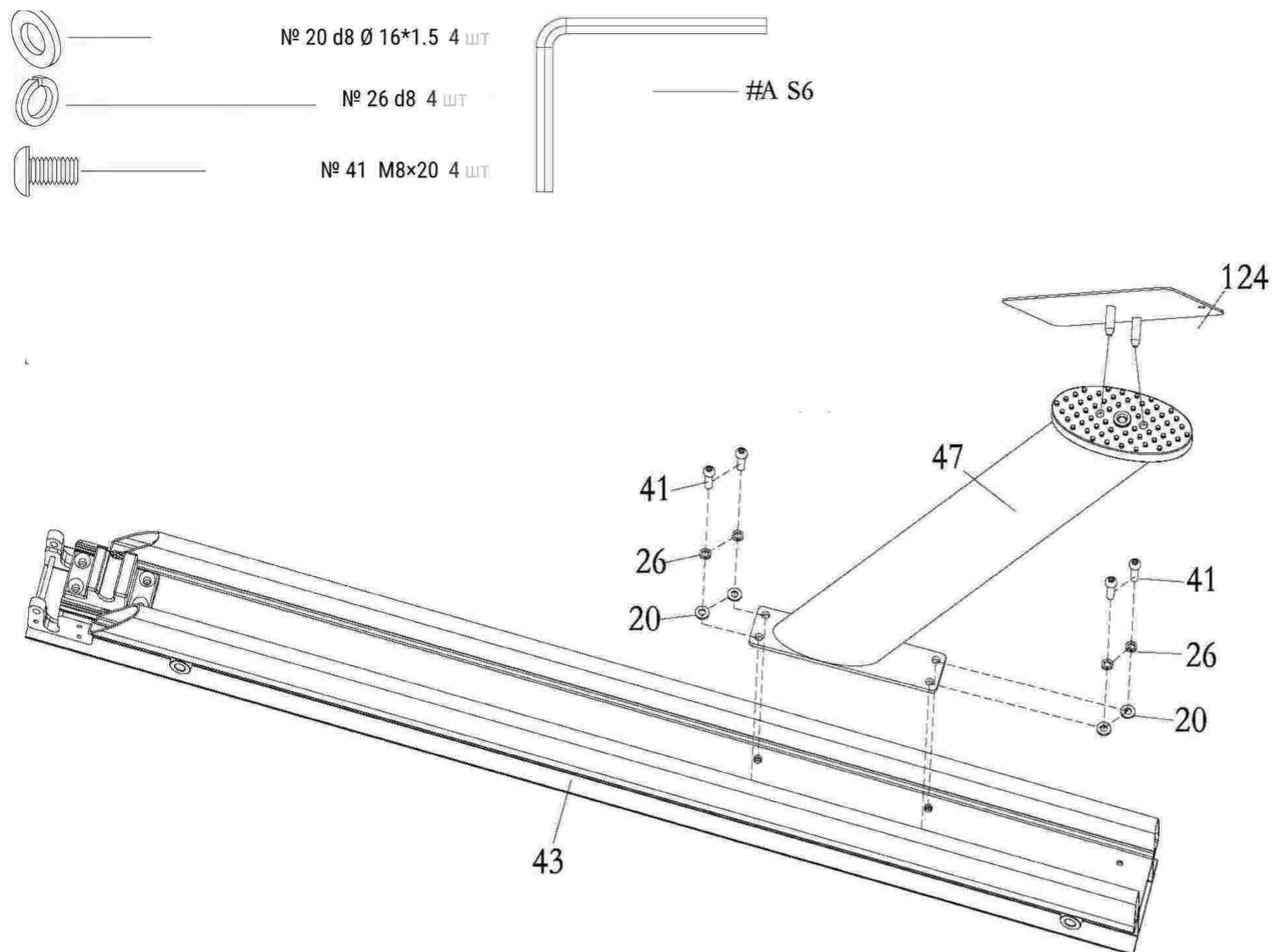
Переверните раму и аналогично закрепите левую ножку (17L).



ШАГ 2

Прикрепите заднюю опору (47) к алюминиевой рейке (43) винтами (41), подложив шайбы (20) и пружинные шайбы (26).

Вставьте пластину (124) в ножку опоры — пластина понадобится только на этапе сборки.



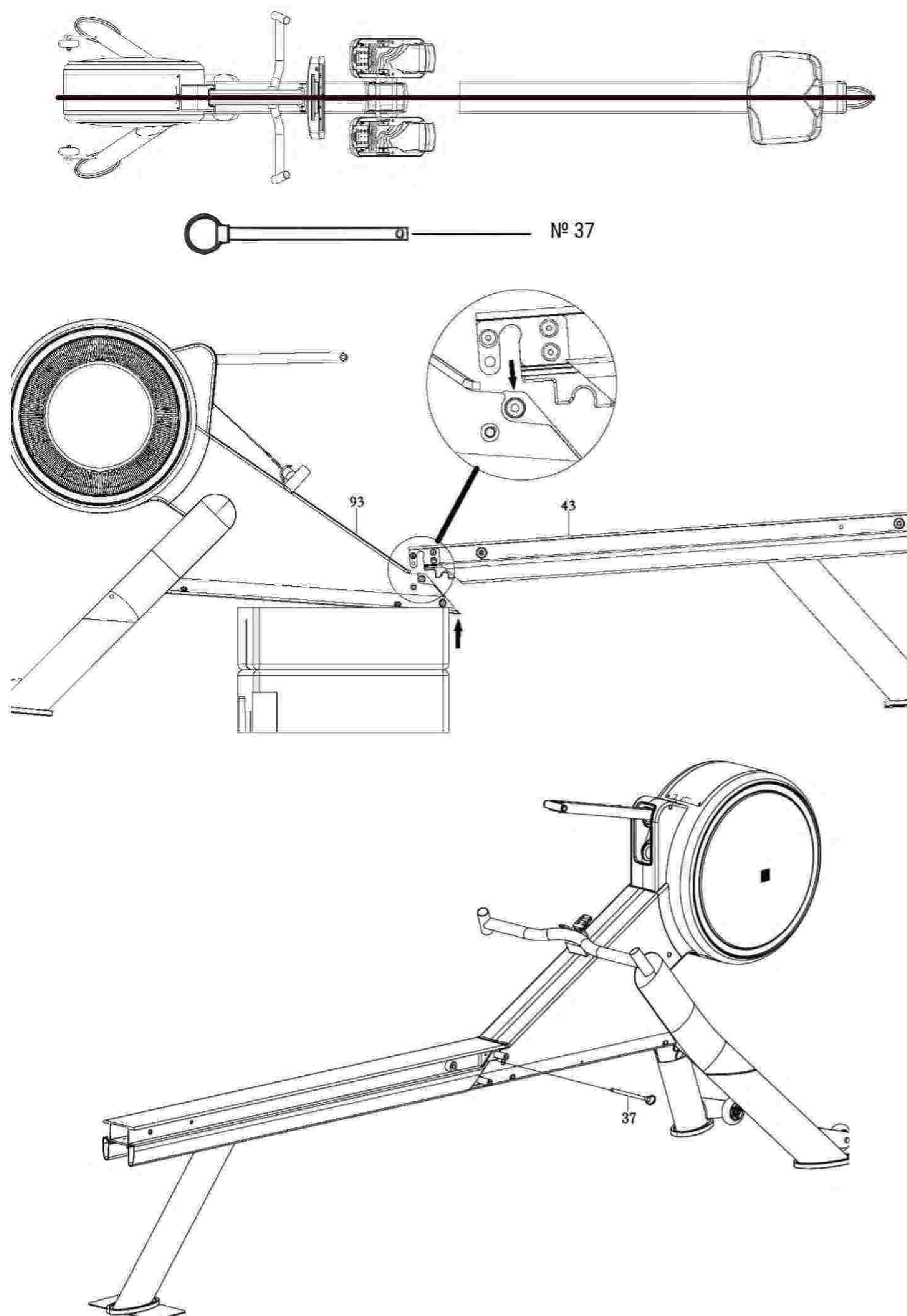
ШАГ 3

Выровняйте основную раму (93) и рейку (43) по одной линии. Вставьте паз рейки в зубчатый выступ на раме. Приподнимите раму, пока рейка не встанет на место.

Вставьте стопорный штифт (37) для надежной фиксации соединения.

ВАЖНО!

При сборке удерживайте раму и рейку, чтобы избежать смещения.



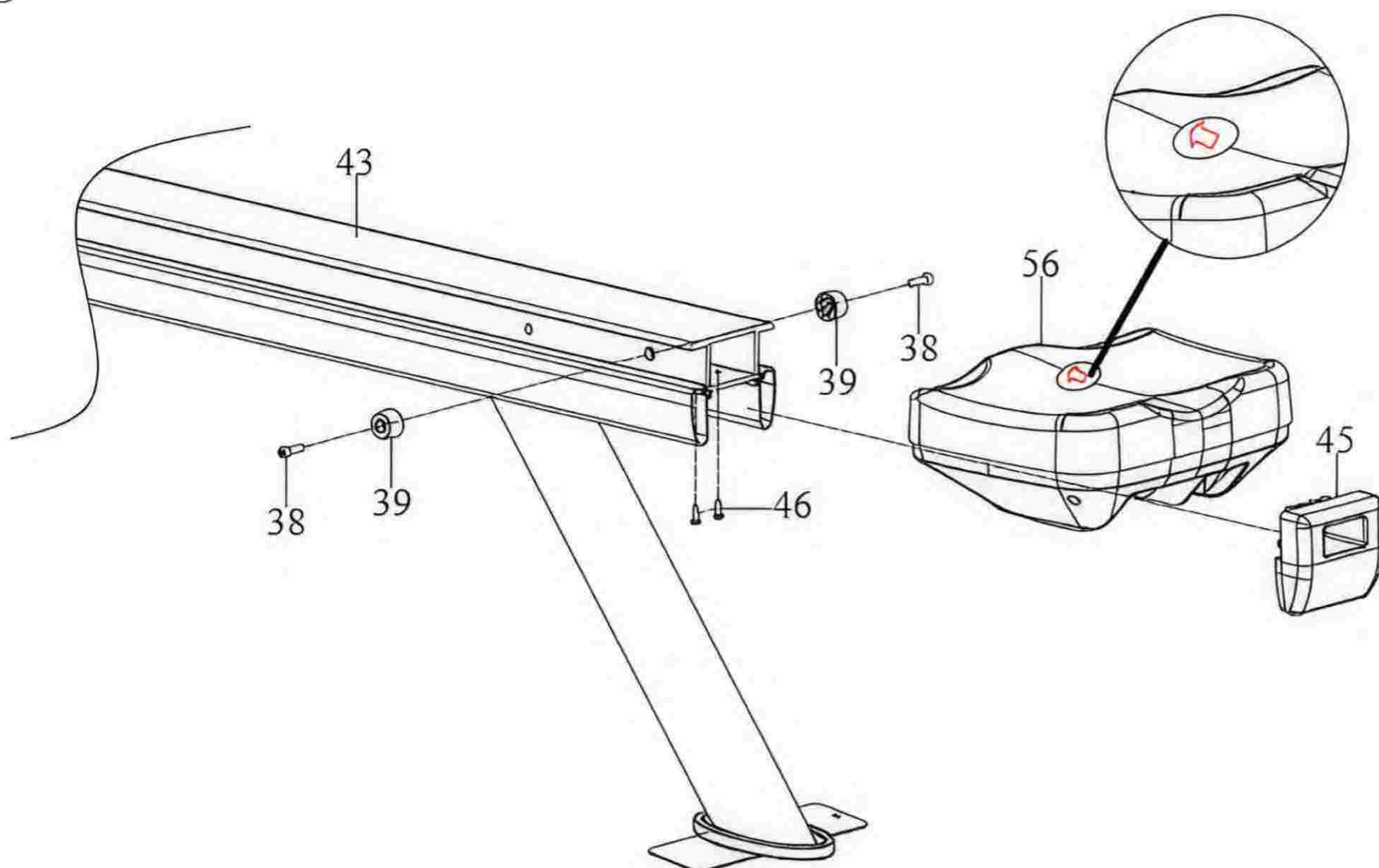
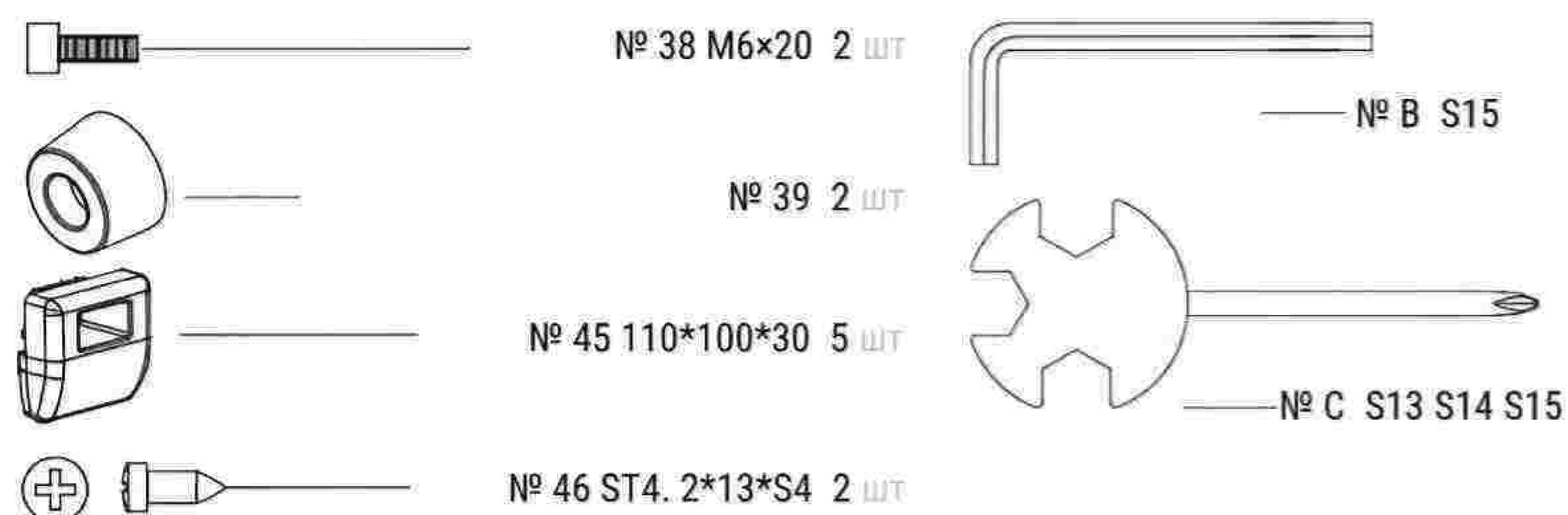
ШАГ 4

Вставьте сиденье (56) в направляющую рейку (43), соблюдая правильное направление (стрелкой вперед).

Прикрутите ограничительные блоки (39) к рейке болтами (38) с помощью ключа В.

Закрепите крышку (45) саморезами (46), используя накидной ключ С.

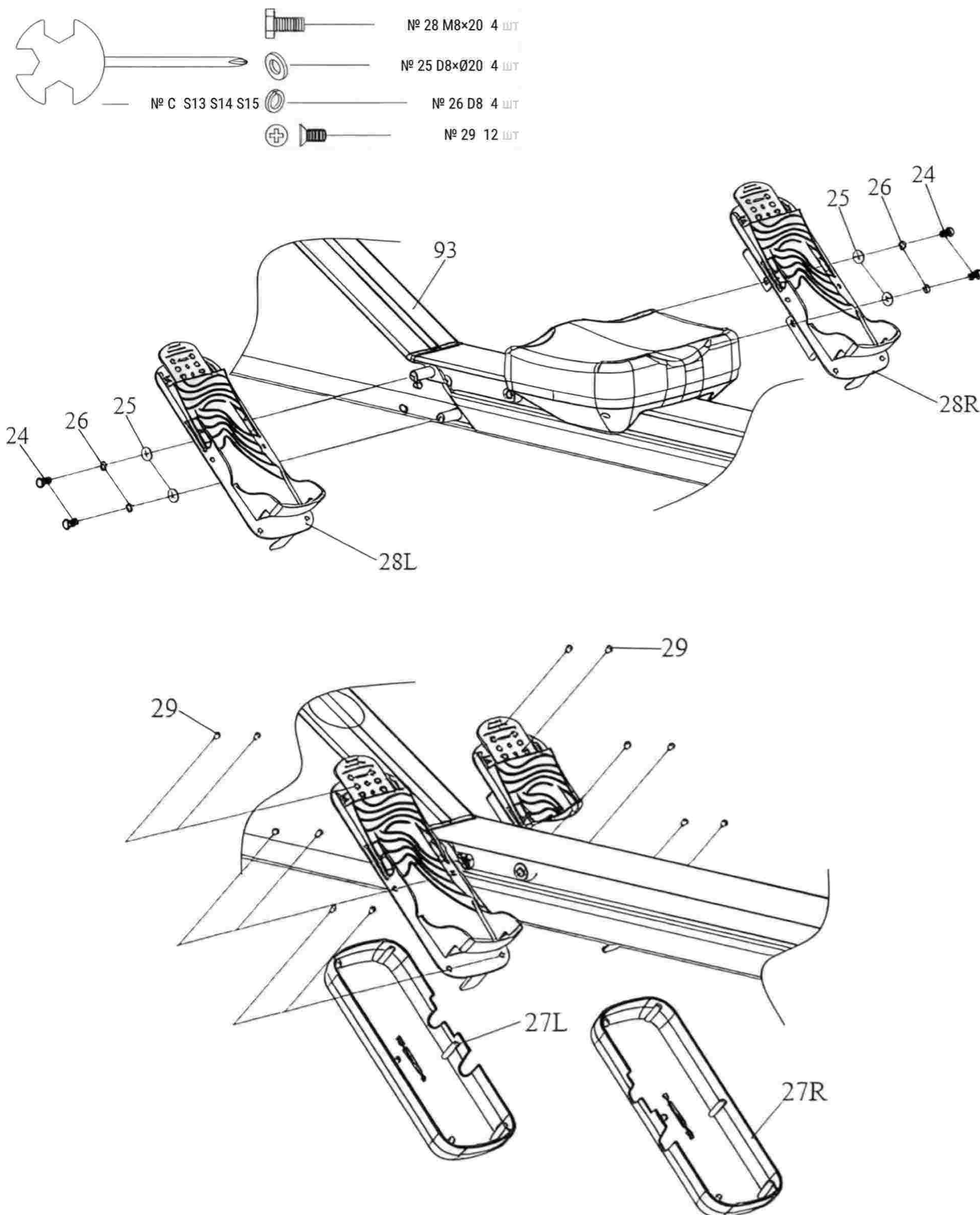
Совет: при разборке вставьте штифт (37) в отверстие рейки, чтобы сиденье не съехало.



ШАГ 5

Прикрутите опоры (28L/R) к раме болтами (24), подложив шайбы (25) и пружинные шайбы (26).

Закройте педали пластиковыми крышками (27L/R), зафиксировав их винтами (29).

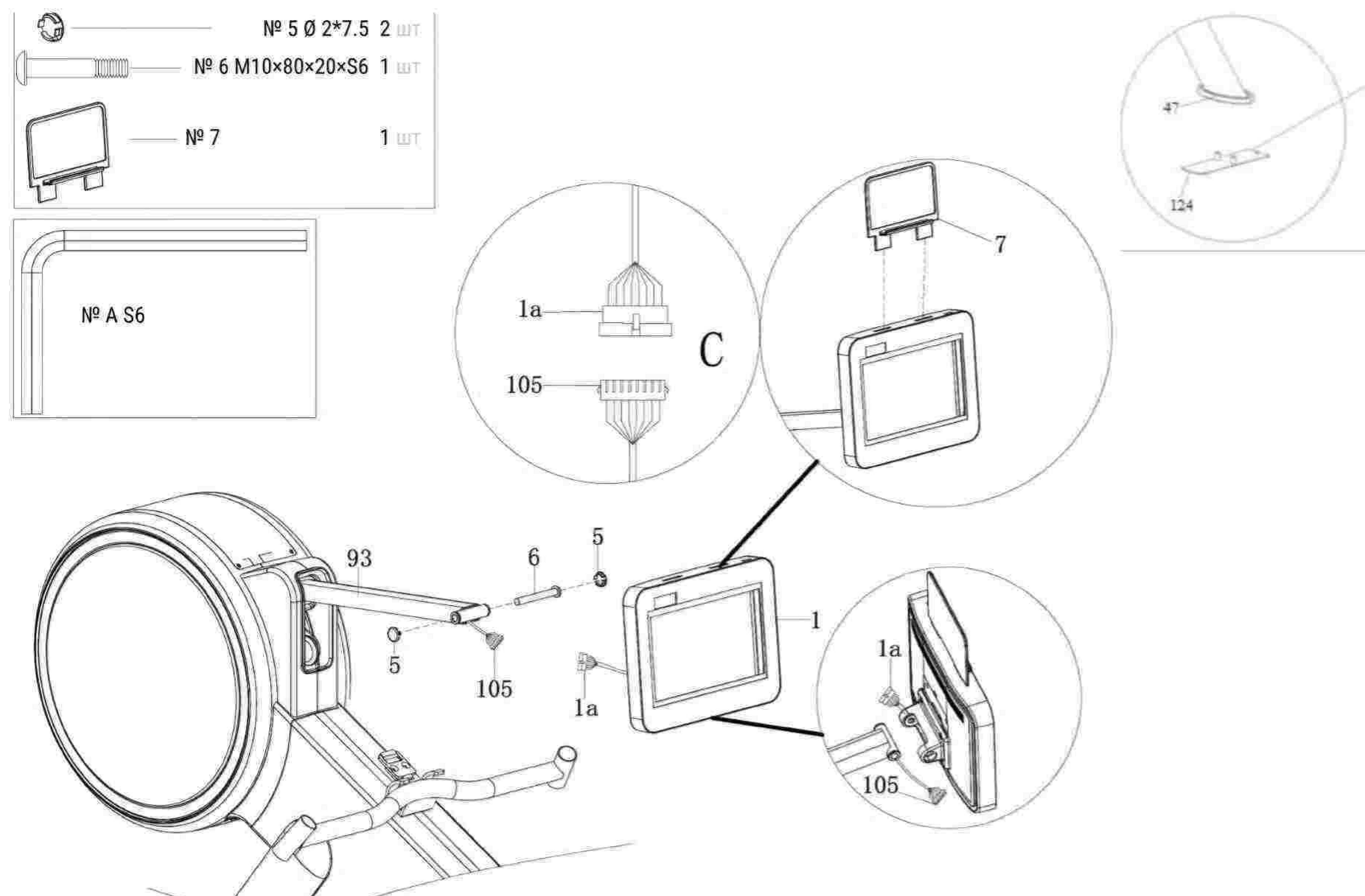


ШАГ 6

Прикрутите дисплей (1) к раме винтом (6) и закройте отверстия заглушками (5).

Соедините провод дисплея (1a) с разъемом (105) и аккуратно уберите кабель во внутрь рамы.

Вставьте держатель для планшета (7) в паз на дисплее.



Снимите вспомогательную пластину (124) перед использованием тренажёра.

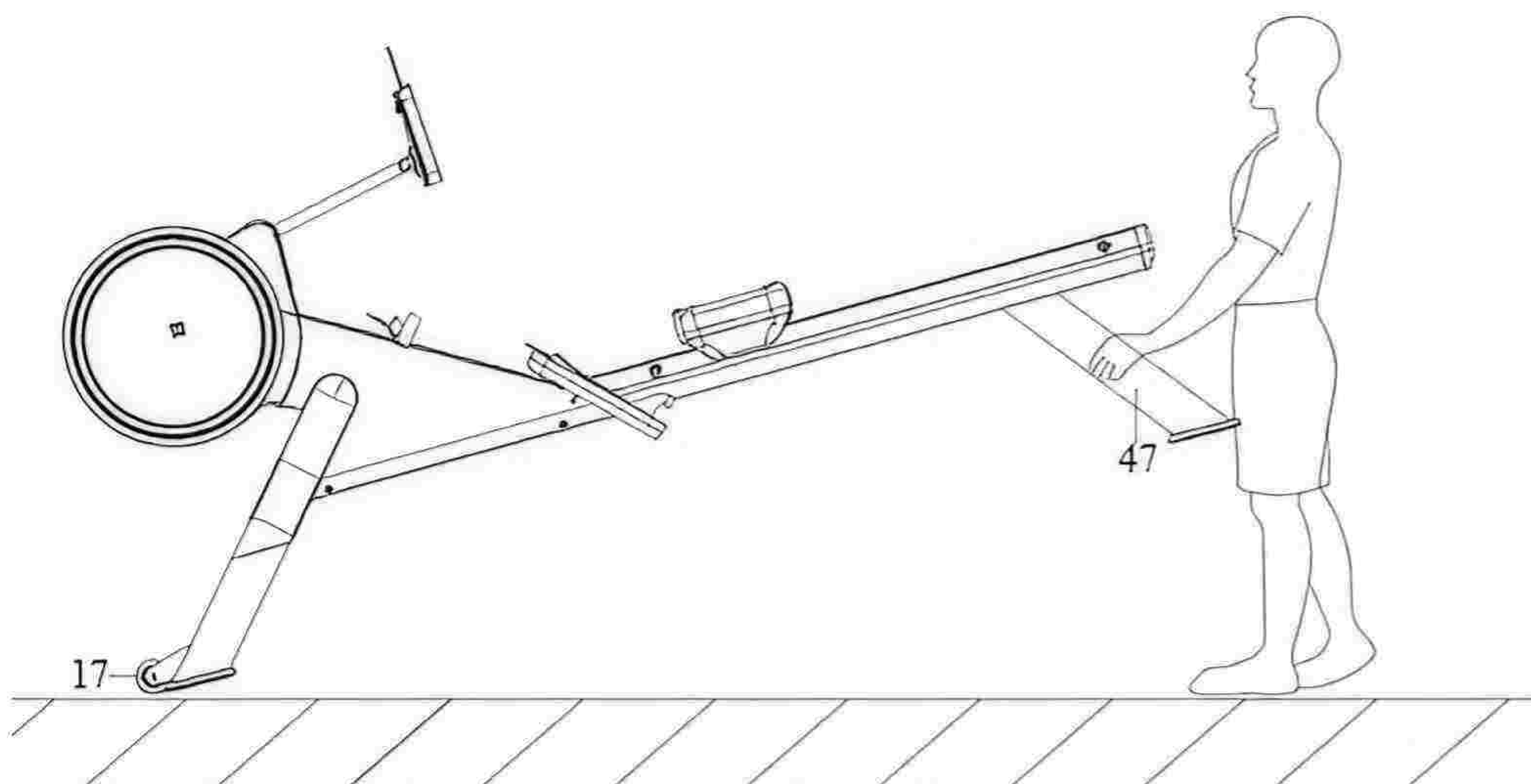
Готово! Тренажёр собран и готов к работе.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проверьте надёжность всех соединений перед первой тренировкой.

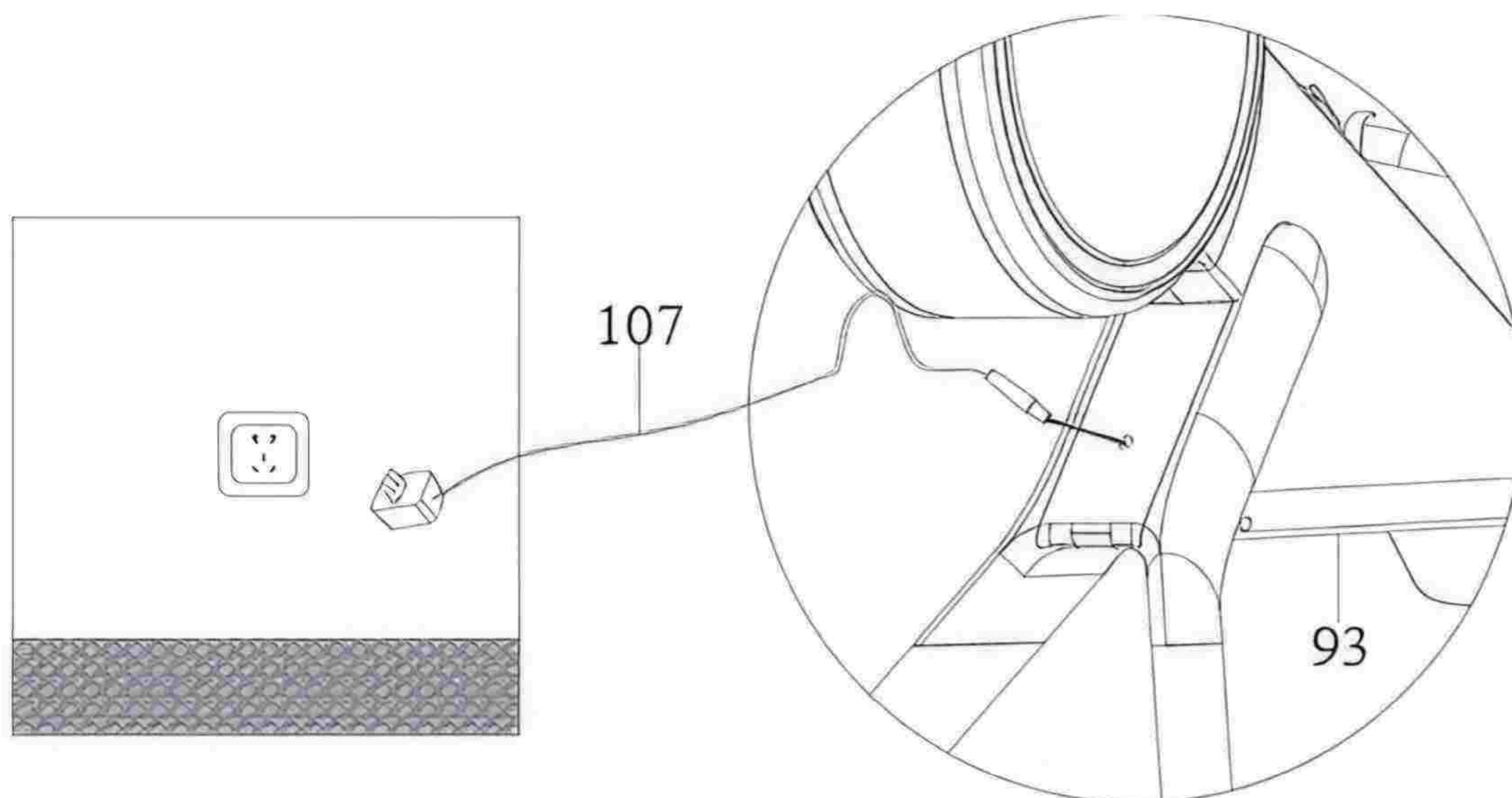
Протирайте направляющую рейку (43) сухой тканью, если она загрязнена.

Для перемещения тренажёра используйте транспортировочные ролики. Перемещайте устройство, удерживая его за заднюю опору.



ВКЛЮЧЕНИЕ И ВЫКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

По окончании тренировки отключите устройство от сети.



Руководство по эксплуатации консоли

ВНИМАНИЕ!

Для обеспечения нормальной работы компьютера гребного тренажёра не загружайте другое программное обеспечение.

Чтобы обеспечить высокую скорость работы компьютера тренажёра, регулярно очищайте его кэш.

Компьютер тренажёра может не подключаться к точке Wi-Fi, требующей веб-аутентификации.

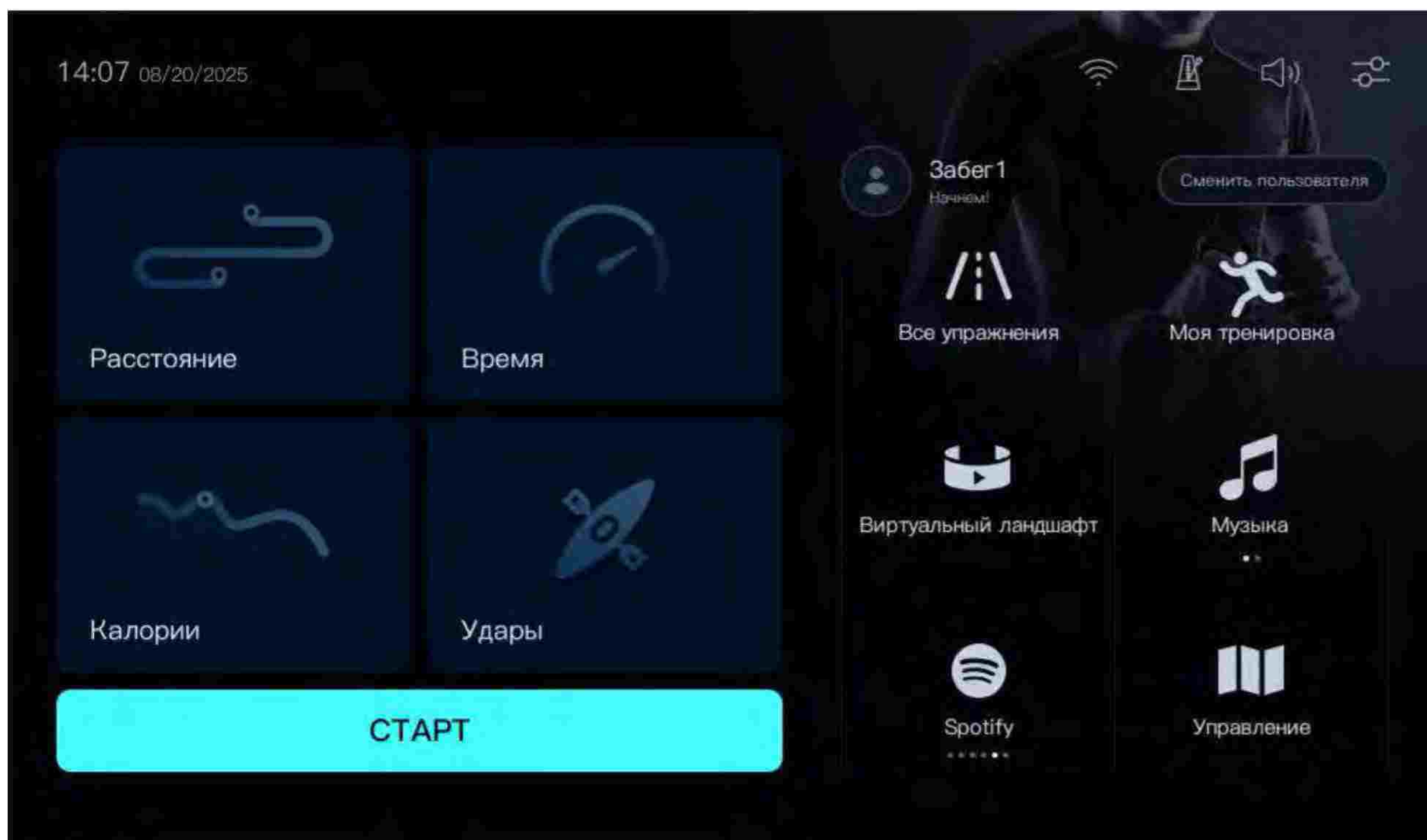
При первом использовании компьютера зарегистрируйте личный аккаунт, чтобы в полной мере оценить мощные функции PTM-R (Professional Training Manager-Rower).

ЗАПУСК

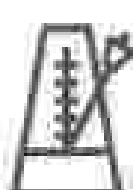
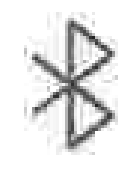
Включите электропитание устройства.

После запуска на экране консоли отобразится интерфейс загрузки. Когда индикатор загрузки достигнет показателя 100%, откроется главный интерфейс.

ГЛАВНЫЙ ЭКРАН



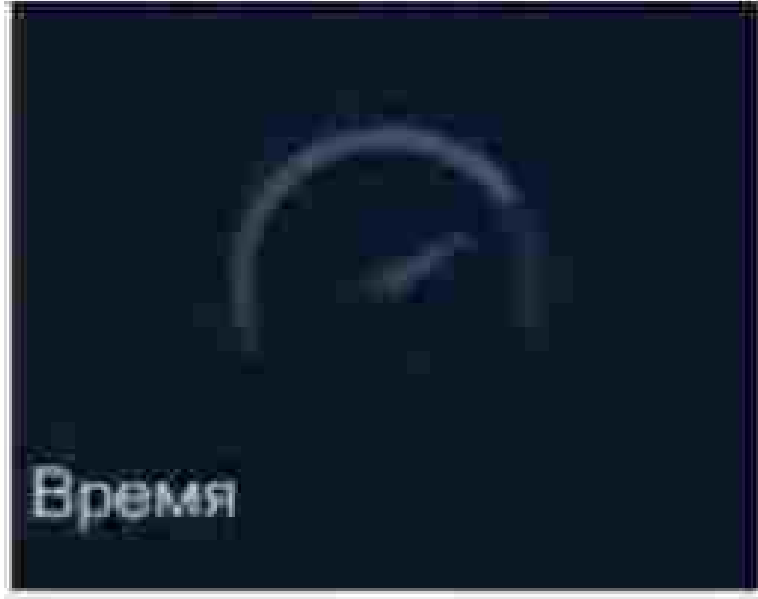
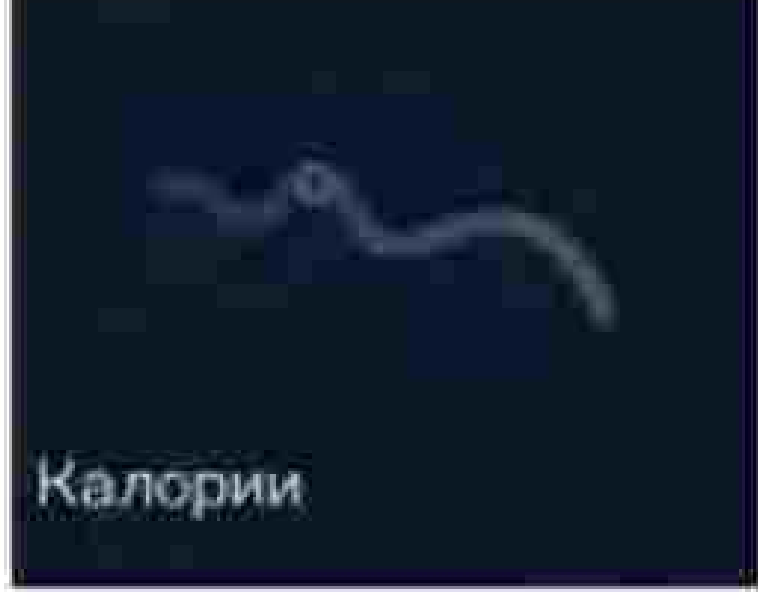
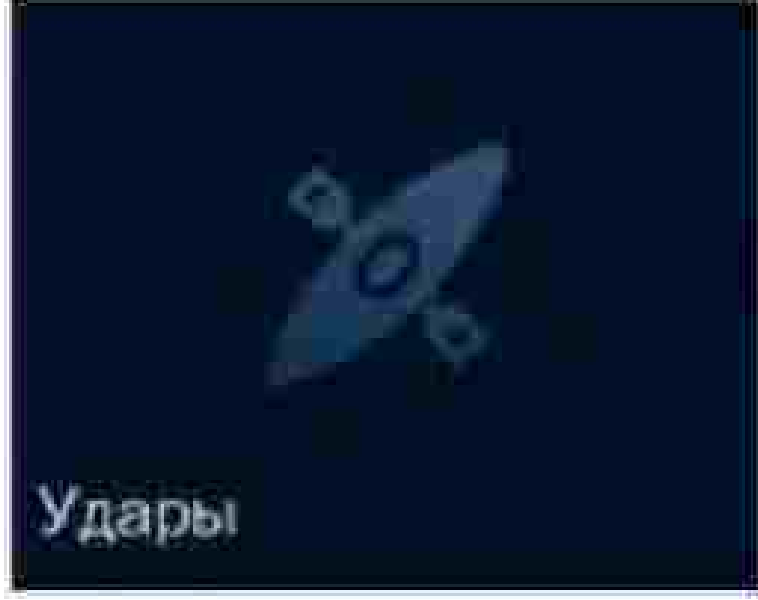
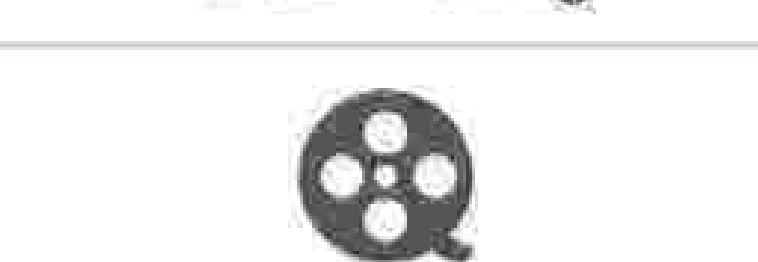
ИНФОРМАЦИЯ О СОСТОЯНИИ

Иконка	Состояние	
13:45 05/24/2023	Время-дата	Когда устройство подключено к Интернету, параметры будут обновлены автоматически
	Целевой темп гребли и сигнал	Сенсорная кнопка быстрой настройки целевого темпа гребли и громкость звукового сигнала
	Частота пульса	Иконка датчика пульса (если устройство оборудовано беспроводным нагрудным ремнем, данные о частоте пульса с беспроводного нагрудного ремня будут отображаться в приоритете)
	Bluetooth	Иконка подключения устройства к приложению
	Wi-Fi	Иконка подключения устройства к сети Wi-Fi
	Регулировка громкости	Сенсорная кнопка регулировки громкости
	Настройки	Сенсорная кнопка настройки параметров консоли и компьютера (Wi-Fi, Дисплей и Яркость, Языки, Смену единиц, Время и так далее)

ИНФОРМАЦИЯ О ПОЛЬЗОВАТЕЛЕ

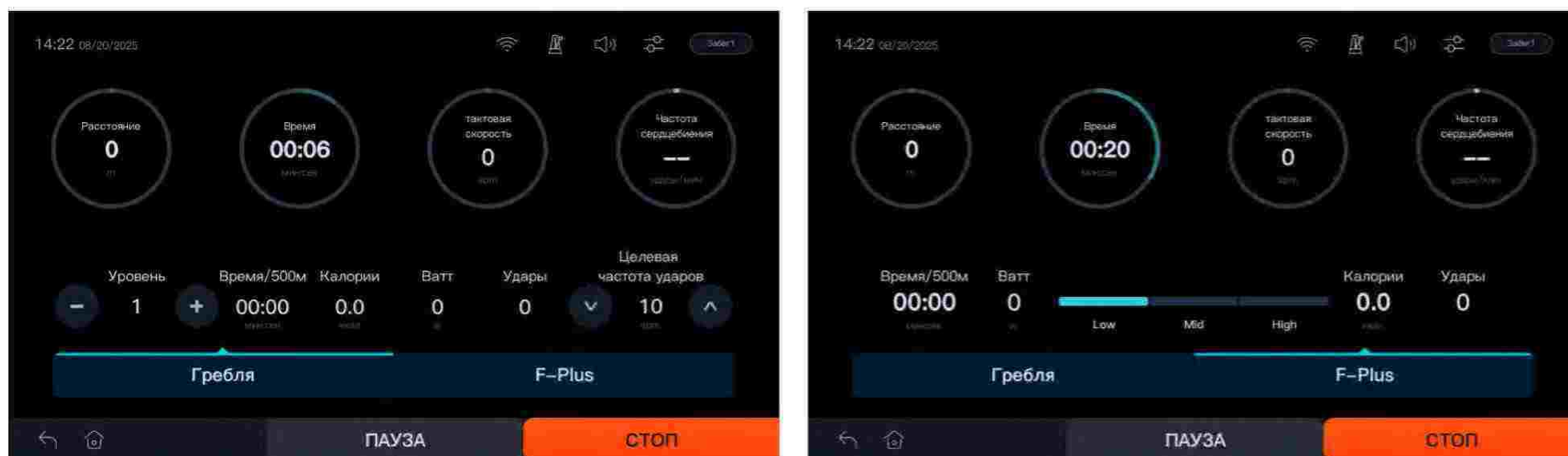
Иконка	Состояние	
	Имя текущего пользователя	Поле отображения имени текущего Пользователя
	Быстрое переключение пользователей	Сенсорная кнопка смены Пользователей

НАСТРОЙКА ТРЕНИРОВКИ И ЕЁ ПАРАМЕТРЫ

Иконка	Состояние
	Обратный отсчёт расстояния
	Обратный отсчёт времени
	Обратный отсчёт калорий
	Обратный отсчёт ударов
	Запуск
	Сенсорная кнопка переключения режимов: HRC, Постоянная мощность и Тренировки
	Сенсорная кнопка включения: - Персонализированные настройки пользователя - Отчёты пользователя - Пользовательские программы - Тесты
	Сенсорная кнопка включения 4 виртуальных тренировочных программ
	Сенсорная кнопка воспроизведения локальных видео и аудиофайлов
	Сенсорная кнопка включения приложений
	Сенсорная кнопка включения Инструкций к продукту и Подсказок
	Сенсорная кнопка Назад
	Сенсорная кнопка Домашняя страница

ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ ДИСПЛЕЯ

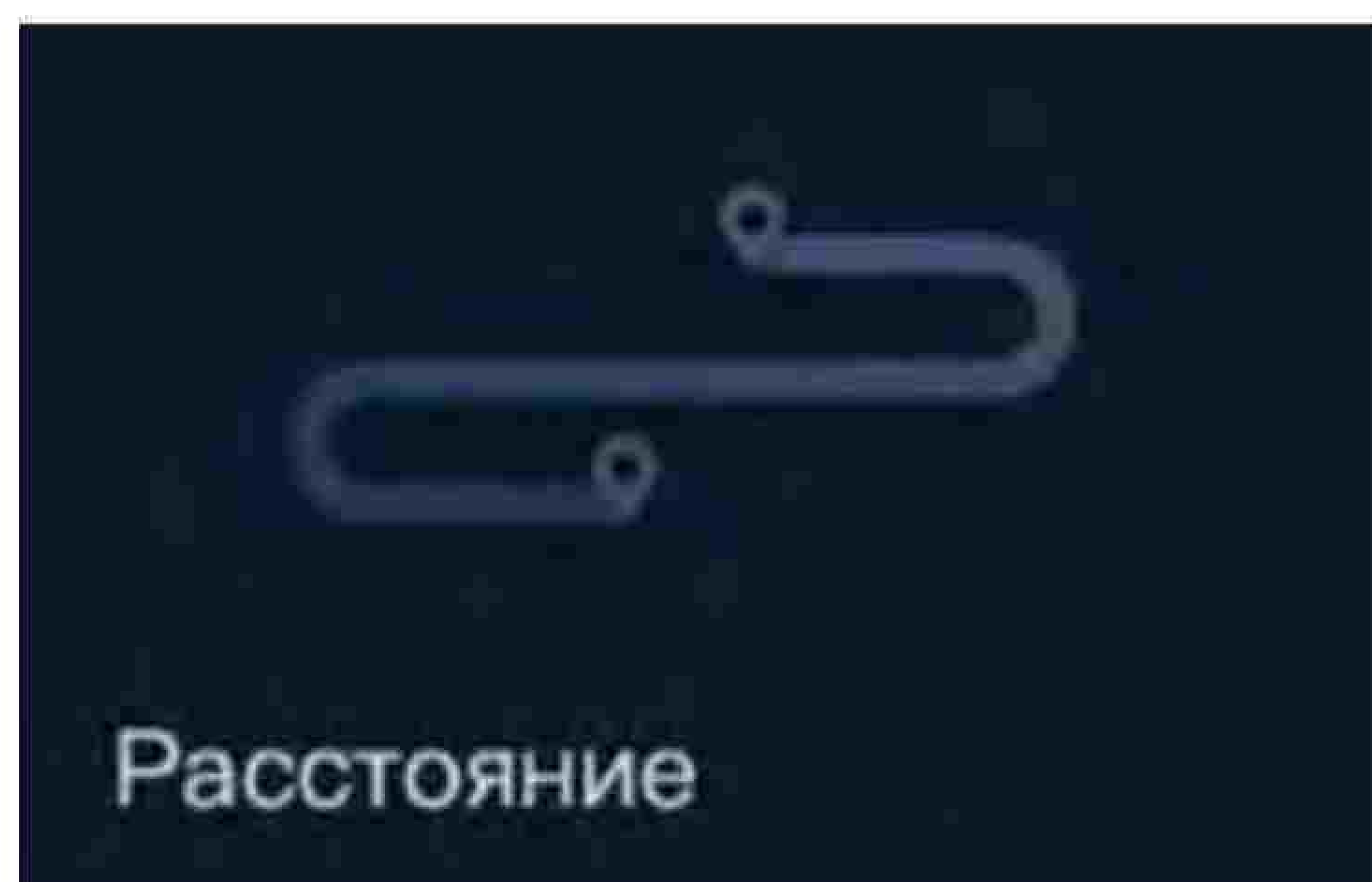
После нажатия «СТАРТ» вы можете начать использование гребного тренажёра.



«Гребля» – это режим обычной тренировки, а «F-Plus» – режим силовой тренировки.

При необходимости нажмите «Уровень - / +» для изменения уровня нагрузки. В то же время, вы можете нажать кнопки «Целевая частота ударов $\nabla/\wedge$ » для регулировки темпа гребли.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ РАССТОЯНИЯ

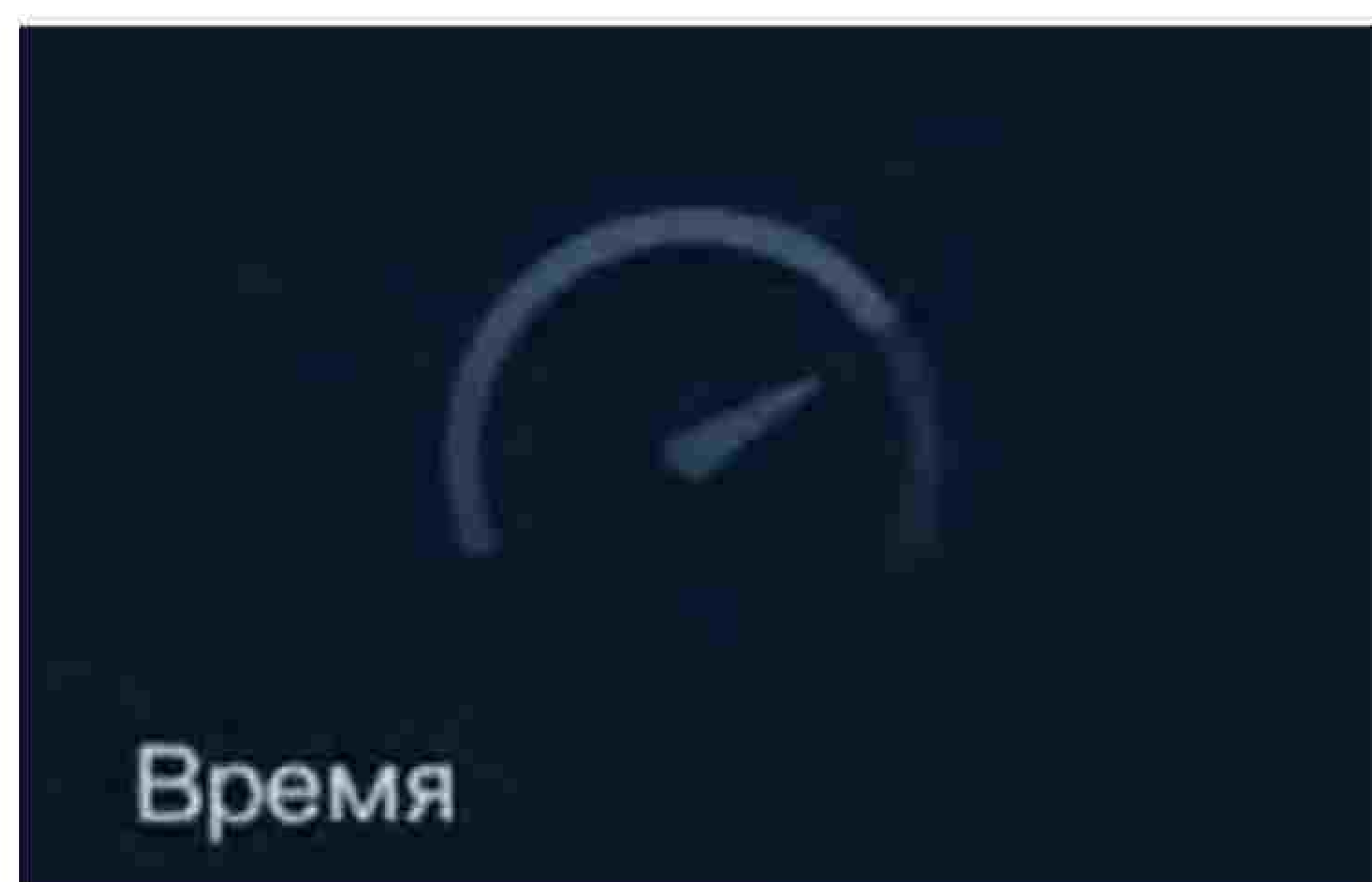


После нажатия сенсорной кнопки «Расстояние» будут доступны пять системных режимов (500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м) и другие пользовательские режимы (Customize/Настроить).

После настройки нажмите «Старт», чтобы начать упражнение. При необходимости нажмите сенсорную кнопку «Уровень - / +», чтобы изменить уровень. Вы можете нажать «Целевая частота ударов $\nabla/\wedge$ », чтобы отрегулировать темп гребли.

Нажмите сенсорную кнопку «Пауза», чтобы приостановить упражнение; нажмите сенсорную кнопку «Стоп», чтобы остановить упражнение, при этом автоматически отобразятся связанные с ним данные.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ ВРЕМЕНИ



После нажатия сенсорной кнопки «Время» будут доступны пять системных режимов (10 мин, 20 мин, 30 мин, 40 мин, 60 мин) и другие пользовательские режимы (Customize/Настроить).

После настройки нажмите «Старт», чтобы начать упражнение. При необходимости нажмите сенсорную кнопку «Уровень - / +», чтобы изменить уровень. Вы можете нажать «Целевая частота ударов $\nabla/\wedge$ », чтобы отрегулировать темп гребли.

Нажмите сенсорную кнопку «Пауза», чтобы приостановить упражнение; нажмите сенсорную кнопку «Стоп», чтобы остановить упражнение, при этом автоматически отобразятся связанные с ним данные.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ КАЛОРИЙ

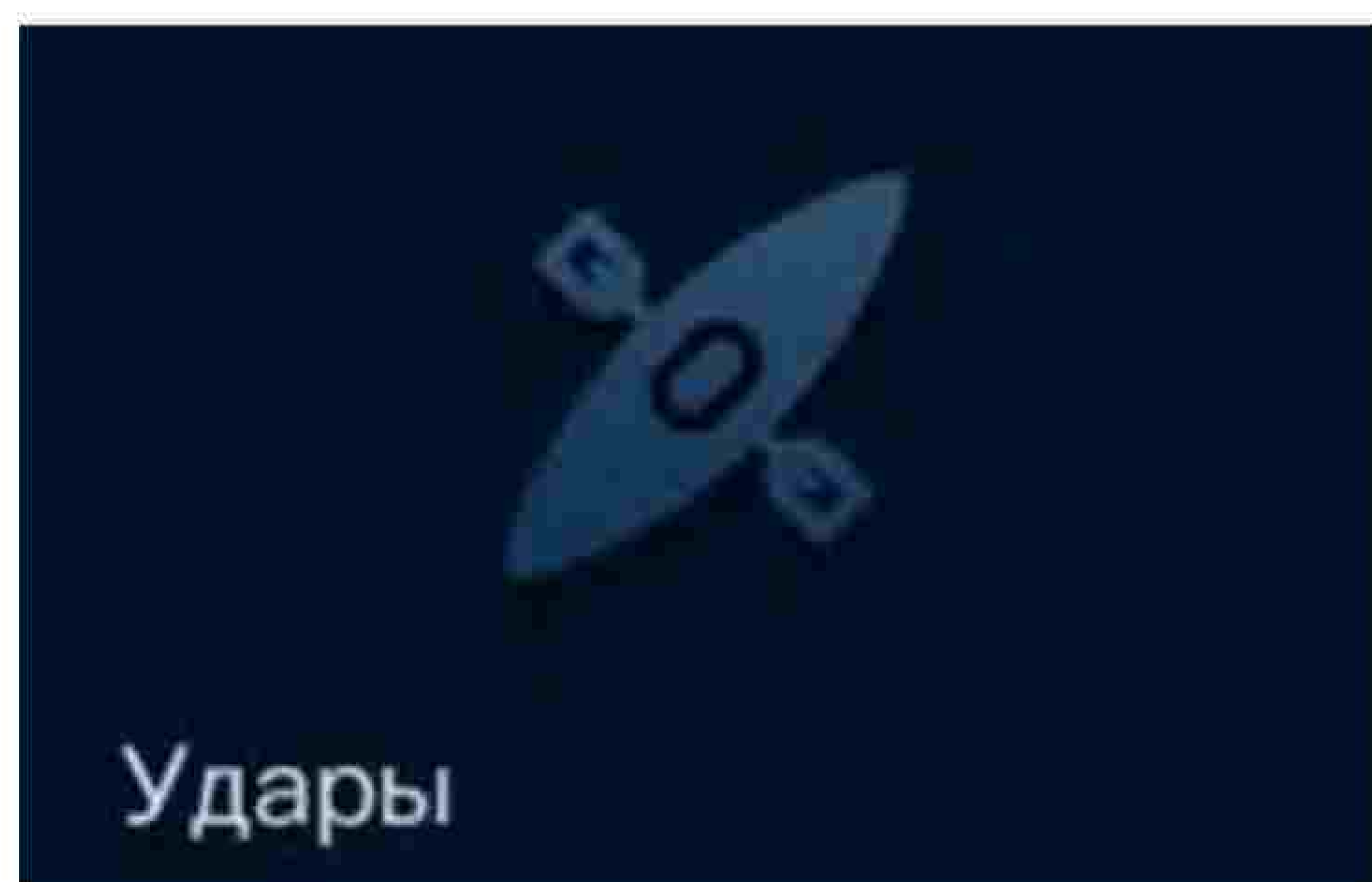


После нажатия сенсорной кнопки «Калории» будут доступны пять системных режимов (150 ккал, 300 ккал, 500 ккал, 800 ккал, 1000 ккал) и другие пользовательские режимы (Customize/Настроить).

После настройки нажмите «Старт», чтобы начать упражнение. При необходимости нажмите сенсорную кнопку «Уровень - / +», чтобы изменить уровень. Вы можете нажать «Целевая частота ударов $\vee/\wedge$ », чтобы отрегулировать темп гребли.

Нажмите сенсорную кнопку «Пауза», чтобы приостановить упражнение; нажмите сенсорную кнопку «Стоп», чтобы остановить упражнение, при этом автоматически отобразятся связанные с ним данные.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ УДАРОВ

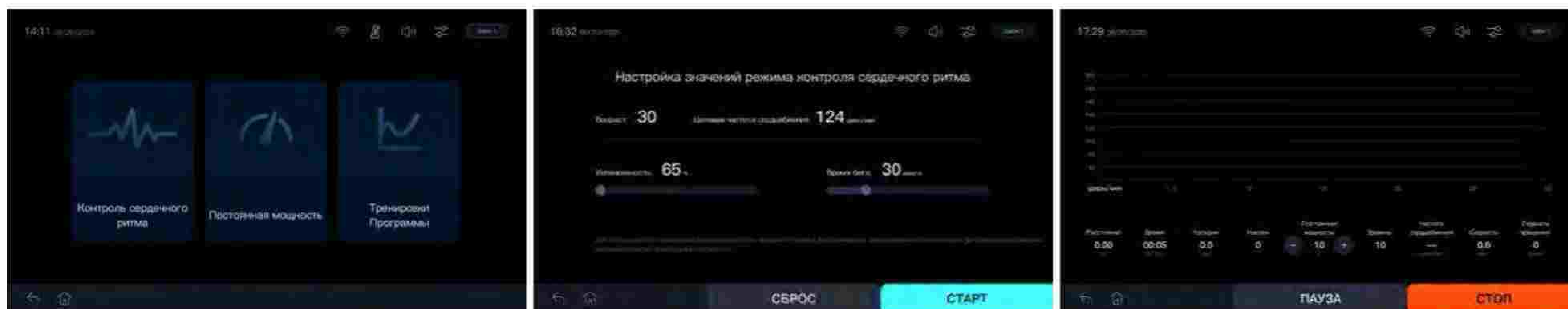


После нажатия сенсорной кнопки «Удары» будут доступны пять системных режимов (50, 100, 300, 500, 1000) и другие пользовательские режимы (Customize/Настроить).

После настройки нажмите «Старт», чтобы начать упражнение. При необходимости нажмите сенсорную кнопку «Уровень - / +», чтобы изменить уровень. Вы можете нажать «Целевая частота ударов $\vee/\wedge$ », чтобы отрегулировать темп гребли.

Нажмите сенсорную кнопку «Пауза», чтобы приостановить упражнение; нажмите сенсорную кнопку «Стоп», чтобы остановить упражнение, при этом автоматически отобразятся связанные с ним данные.

ПОДМЕНЮ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ



Для лучшего восприятия функции ЧСС (частота сердечных сокращений) мы рекомендуем использовать Bluetooth-датчик сердечного ритма (кардиопояс, приобретаемый отдельно).

Нажмите сенсорную кнопку «ЧСС».

Перед использованием функции ЧСС вы должны создать личный файл данных в разделе «Мои тренировки».

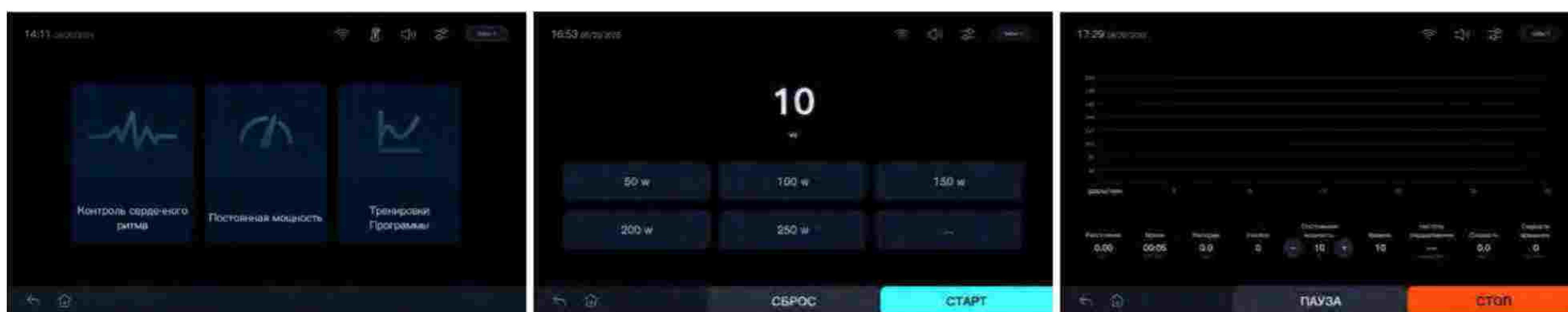
Установите желаемые параметры. После установки нажмите «Старт», чтобы начать тренировку.

При необходимости нажмите сенсорную кнопку «Уровень - / +», чтобы изменить уровень нагрузки.

Примечание: Розовая линия обозначает максимальную частоту сердечных сокращений, синяя линия — минимальную частоту сердечных сокращений, а жёлтая линия — текущую частоту сердечных сокращений пользователя.

Нажмите сенсорную кнопку «Пауза», чтобы приостановить упражнение; нажмите сенсорную кнопку «Стоп», чтобы остановить упражнение, при этом автоматически отобразятся связанные с ним данные.

ПОСТОЯННАЯ МОЩНОСТЬ



Нажмите сенсорную кнопку «Постоянная мощность».

Установите желаемые параметры. После установки нажмите «Старт», чтобы начать тренировку.

При необходимости нажмите сенсорную кнопку «Постоянная мощность - / +», чтобы изменить мощность.

Примечание: Розовая линия обозначает максимальную частоту сердечных сокращений, синяя линия — минимальную частоту сердечных сокращений, а желтая линия — текущую частоту сердечных сокращений пользователя.

Нажмите сенсорную кнопку «Пауза», чтобы приостановить упражнение; нажмите сенсорную кнопку «Стоп», чтобы остановить упражнение, при этом автоматически отобразятся связанные с ним данные.

ТРЕНИРОВКИ



Нажмите сенсорную кнопку «Тренировки».

В разделе тренировок представлены три уровня программ:

- A1-A4 (Новички)
- B1-B4 (Средний уровень)
- C1-C4 (Профессионалы)

Выберите нужную вам программу.

Установите время тренировки. После настройки нажмите сенсорную кнопку «Старт», чтобы начать упражнение.

1 - Текущие уровни сопротивления и целевой темп гребли в этой программе.

2 - Иконка лодки над горизонтальной линией представляет систему, а иконка лодки под горизонтальной линией представляет вас. Значение представляет разрыв между вами и системой.

3 - Здесь вы можете увидеть целевую частоту пульса, максимальную частоту пульса, минимальную частоту пульса и кривые реальной частоты пульса.

Примечание: Розовая линия обозначает максимальную частоту сердечных сокращений, синяя линия — минимальную частоту сердечных сокращений, а жёлтая линия — текущую частоту сердечных сокращений Пользователя.

При необходимости нажмите сенсорную кнопку «Уровень - / +», чтобы изменить уровень нагрузки.

Нажмите сенсорную кнопку «Пауза», чтобы приостановить упражнение; нажмите сенсорную кнопку «Стоп», чтобы остановить упражнение, при этом автоматически отобразятся связанные с ним данные.

ТРИ УРОВНЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ

TSR* - Целевая частота ударов (ЦЧУ)

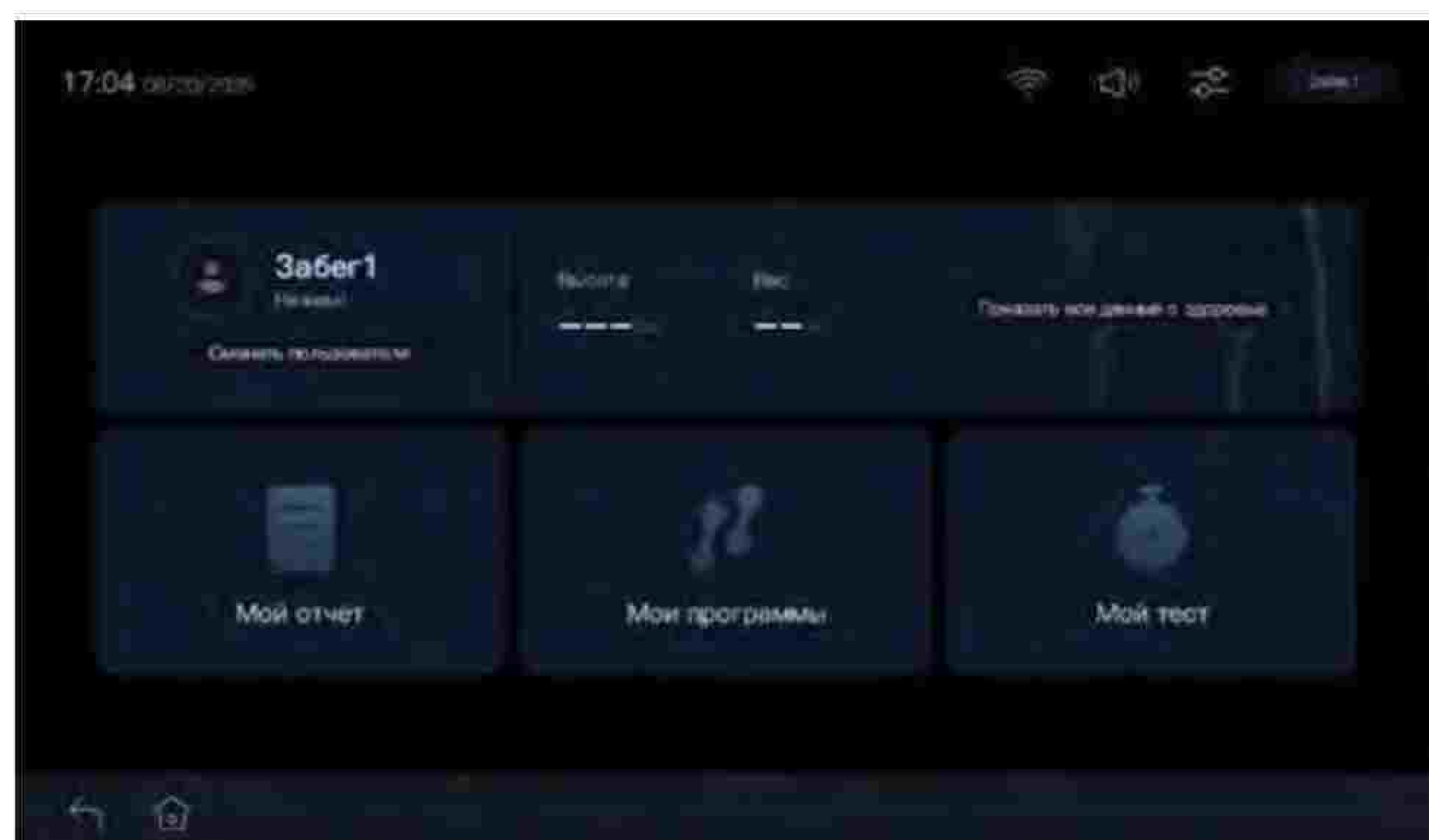
			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Новичок	A1	уровень	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A2	уровень	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20
	A3	уровень	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A4	уровень	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20
Средний уровень	B1	уровень	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	B2	уровень	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25
	B3	уровень	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20
	B4	уровень	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20
Профессионалы	C1	уровень	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		TSR	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	C2	уровень	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12
		TSR	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30
	C3	уровень	Н*	Н*	Н*	24	Н*	Н*	Н*	24	Н*	Н*	Н*	24	Н*	Н*	Н*	24	Н*	Н*	Н*	24
		TSR	30	30	30	35	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25
	C4	уровень	24	24	Н*	Н*	24	24	Н*	Н*	24	24	Н*	Н*	24	24	Н*	Н*	24	24	Н*	Н*
		TSR	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30

Н*: «Н» означает Высокий уровень (High level).

В контексте программ тренировок (например, для уровня «Профессионалы») Н* указывает на то, что в определённых сегментах программы установлен максимальный или высокий уровень нагрузки (или интенсивности).

Например, в программе C3 (Профессионалы) для некоторых интервалов указано Н* — это означает, что нагрузка в эти интервалы тренировки должна быть на высоком уровне.

ПОДМЕНЮ МОЯ ТРЕНИРОВКА



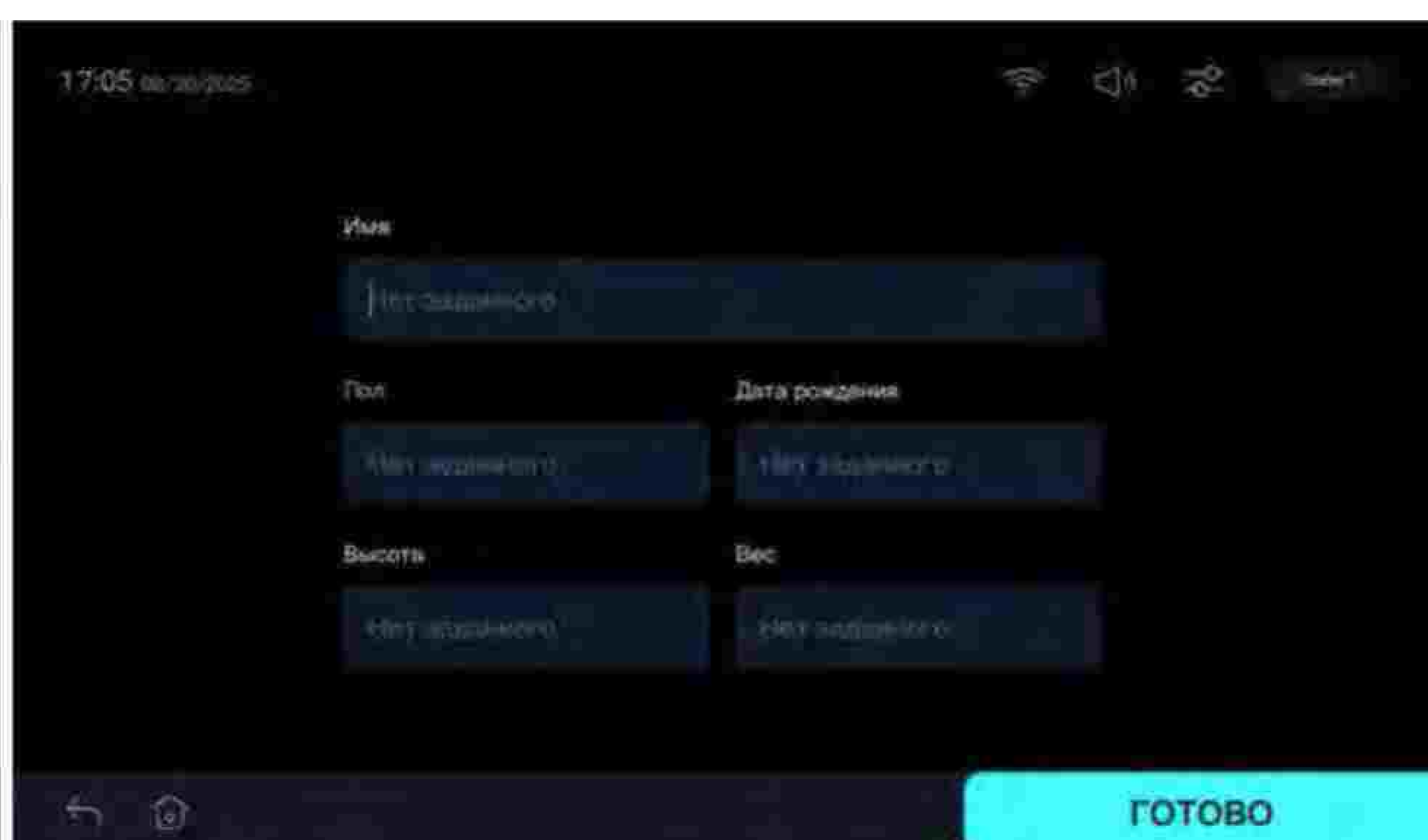
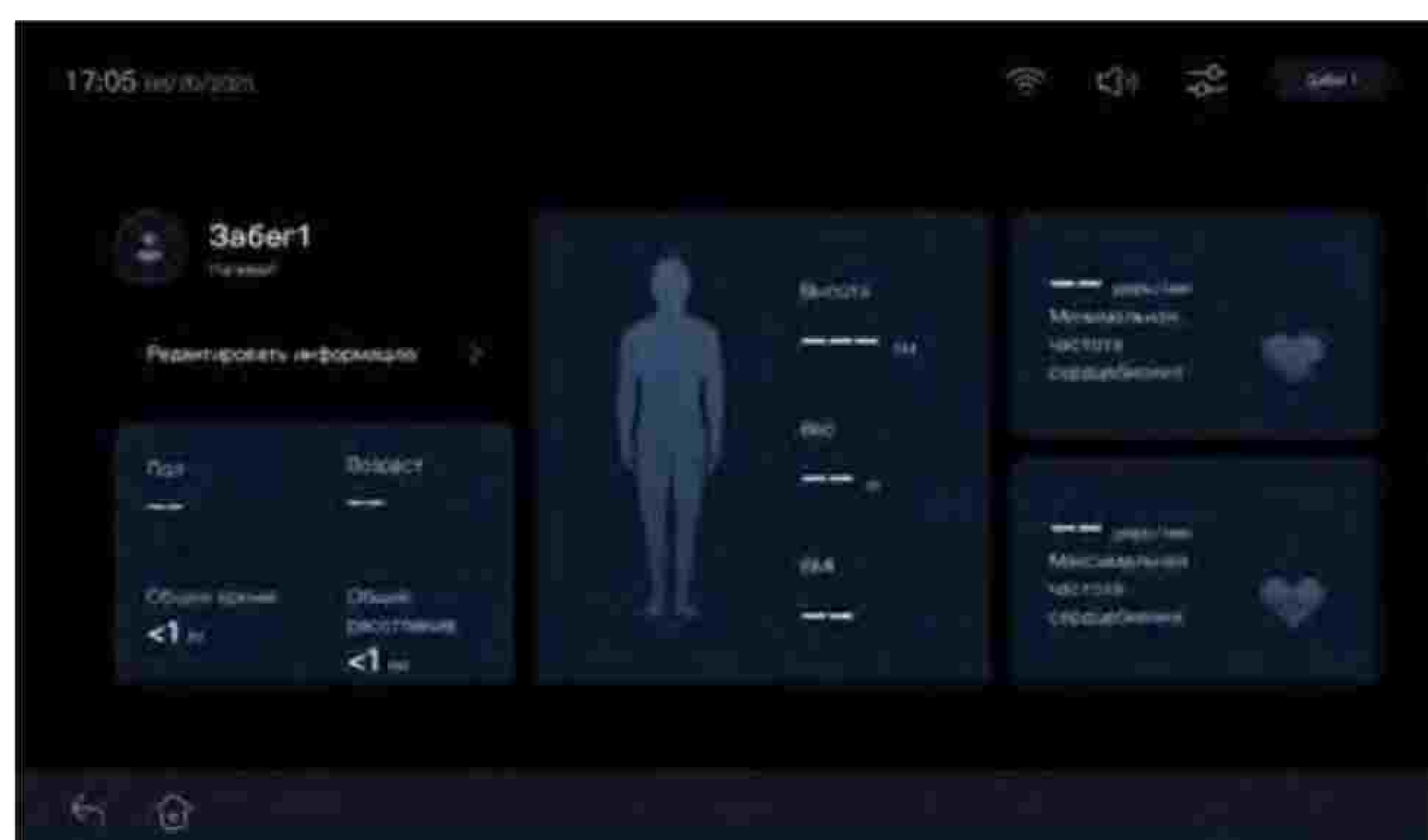
РЕГИСТРАЦИЯ И ИЗМЕНЕНИЕ ДАННЫХ

Для регистрации нового пользователя нажмите сенсорную кнопку «Показать все данные о здоровье».

Для зарегистрированных пользователей: чтобы подтвердить, что текущее имя пользователя верно, нажмите сенсорную кнопку «Сменить пользователя» для переключения между профилями.

Нажмите сенсорную кнопку «Редактировать информацию».

Заполните информационные поля и нажмите сенсорную кнопку «Готово».

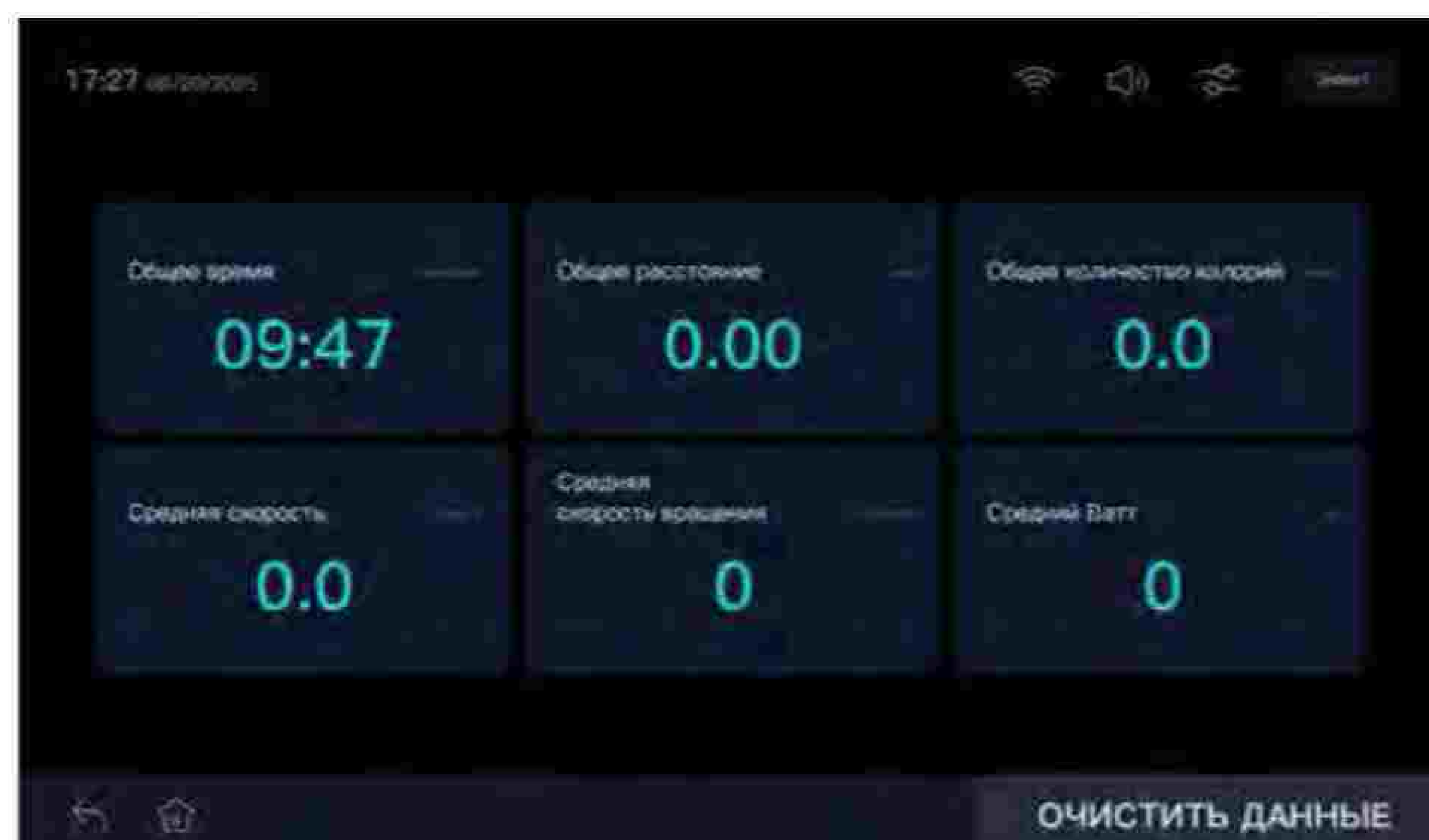
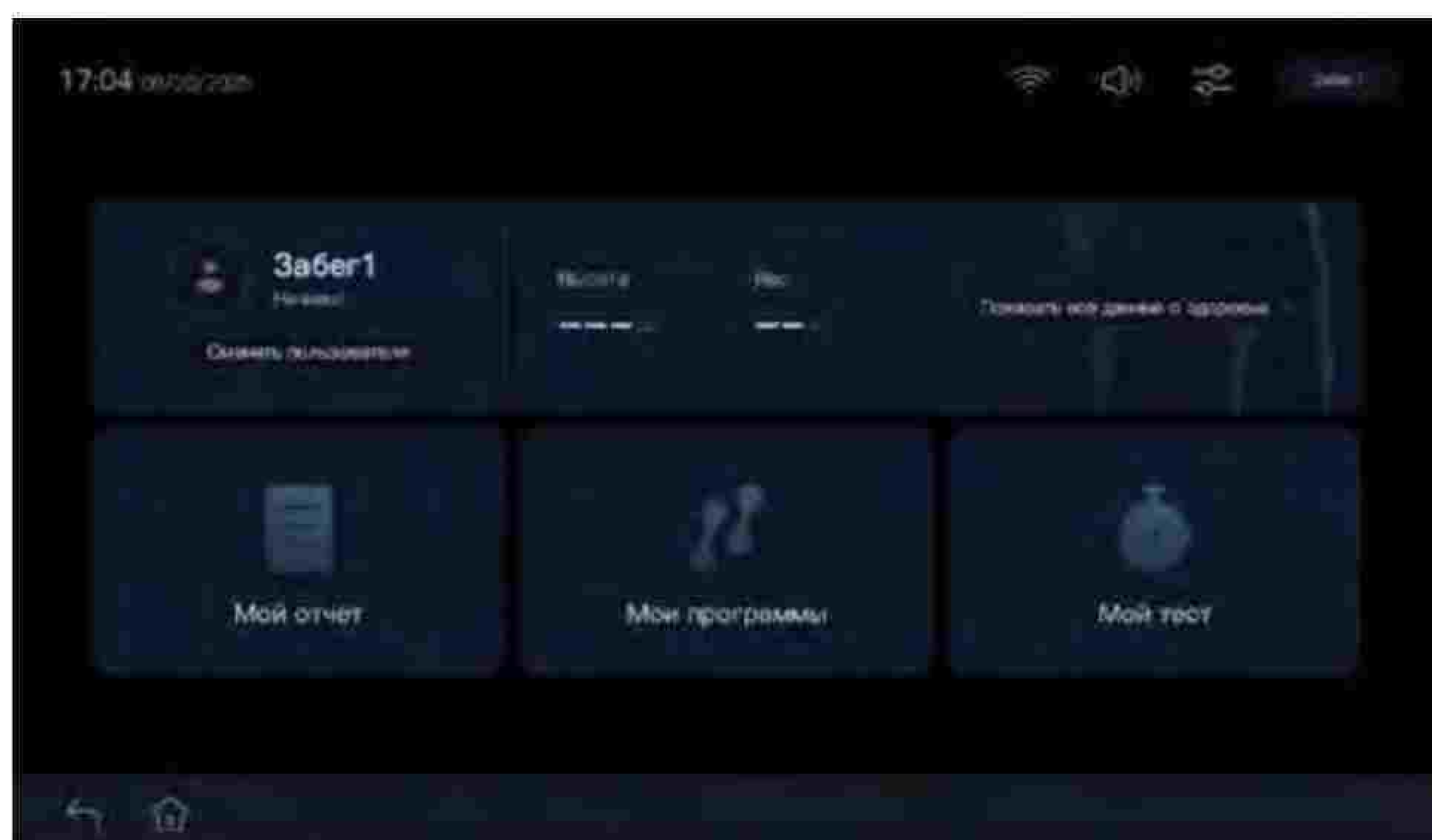


МОЙ ОТЧЁТ

Нажмите сенсорную кнопку «Мой отчёт».

Дисплей отображает общую статистику тренировок текущего пользователя.

Нажмите сенсорную кнопку «ОЧИСТИТЬ ДАННЫЕ», чтобы удалить информацию.



МОИ ПРОГРАММЫ

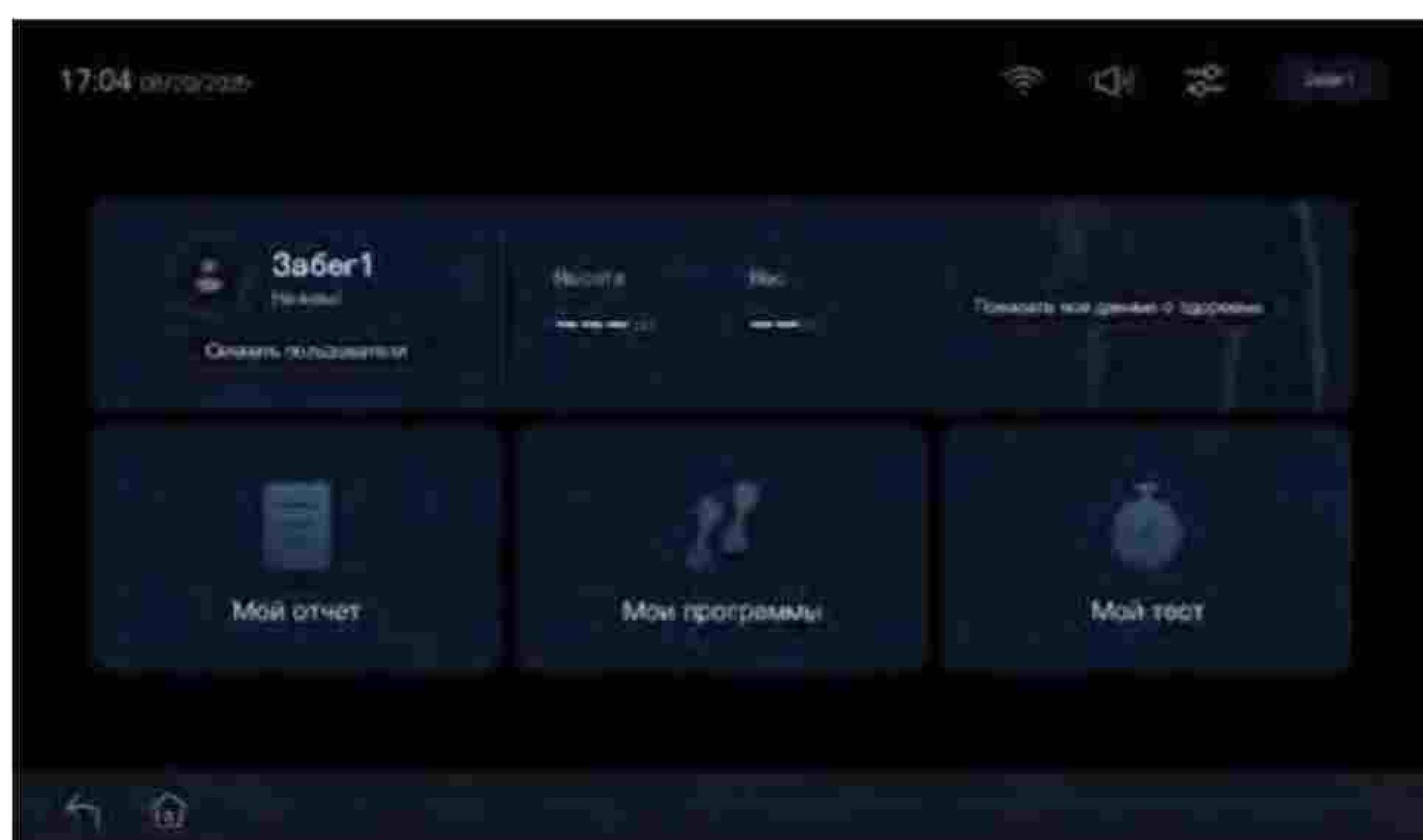
Нажмите сенсорную кнопку «Мои программы».

Нажмите сенсорную кнопку «Уровень», затем установите необходимый уровень нагрузки с помощью ползунка.

Регулировка целевого темпа гребли осуществляется аналогичным способом.

Установите время тренировки. После настройки Нажмите сенсорную кнопку «СТАРТ» для начала выполнения упражнения.

Каждый пользователь может настроить до 6 индивидуальных программ.



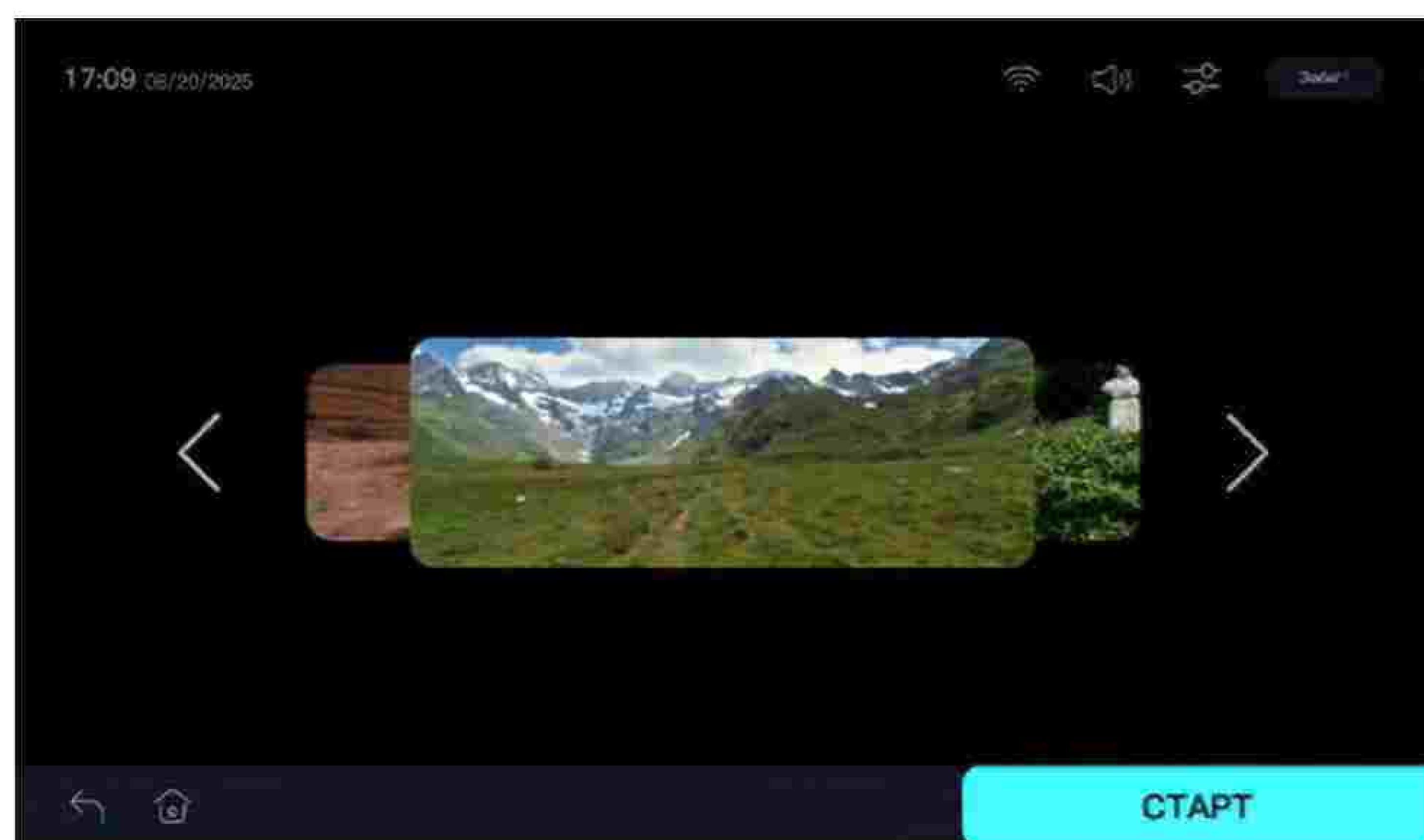
ПОДМЕНЮ ВИРТУАЛЬНЫЙ ЛАНДШАФТ

Прокручивайте влево и вправо, чтобы выбрать желаемый вид (виртуальный ландшафт), а затем нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку.

При необходимости нажмите «Уровень + / -», чтобы изменить уровень сложности.

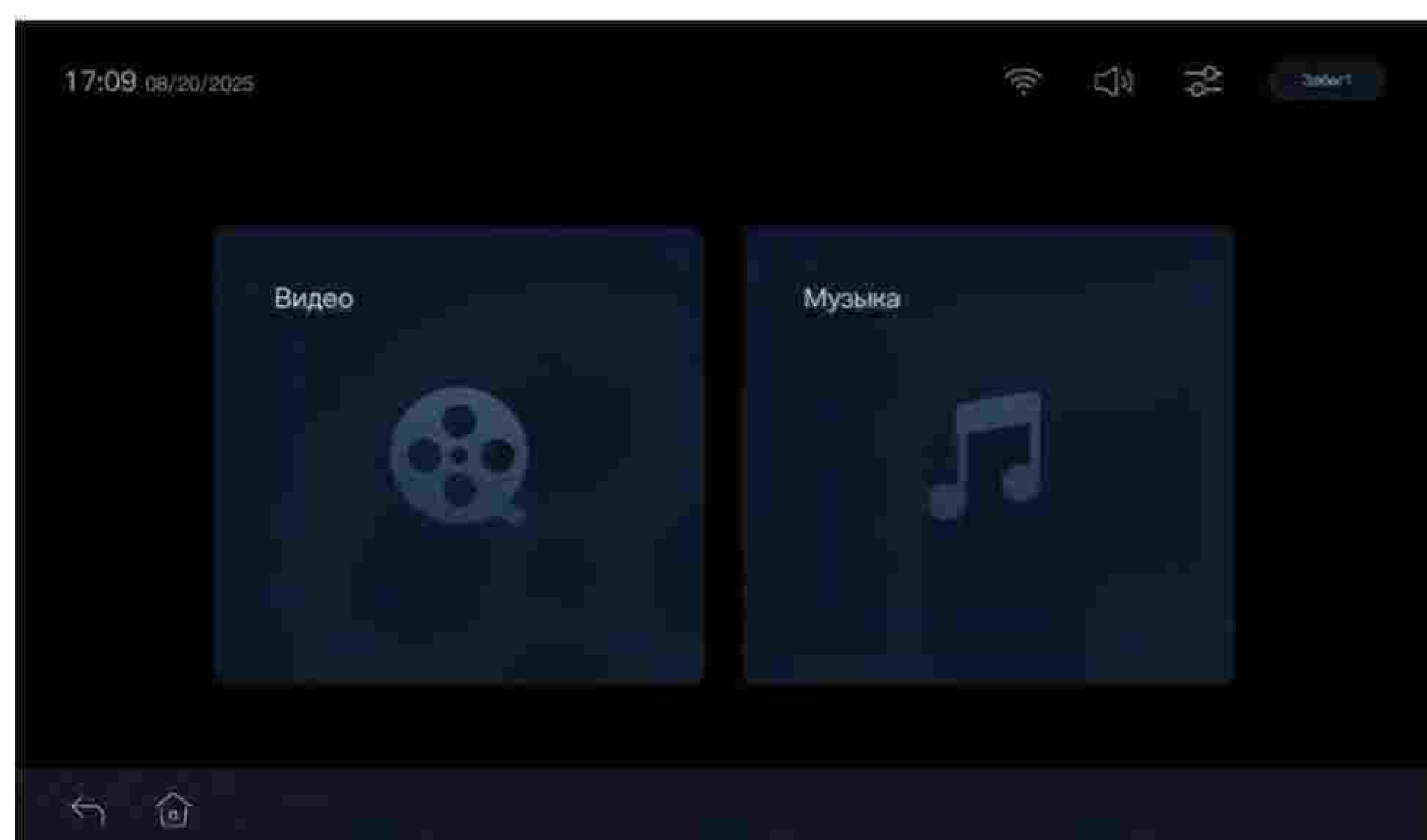
Нажмите сенсорную кнопку «V» в левом нижнем углу, чтобы переключиться в полноэкранный режим, и нажмите сенсорную кнопку «^» в правом нижнем углу, чтобы вернуться к исходному состоянию.

Нажмите сенсорную кнопку «Пауза», чтобы приостановить упражнение; нажмите сенсорную кнопку «Стоп», чтобы остановить упражнение, при этом автоматически отобразятся связанные с ним данные.



ПОДМЕНЮ ВИДЕО И МУЗЫКА

Управляйте файлами и воспроизводите аудио и видео, встроенные в устройство или находящиеся на USB-накопителе. Поддерживается воспроизведение файлов в форматах MP3, APE, MP4, MOV и других распространенных аудио- и видеоформатах.



ПРИЛОЖЕНИЯ

Иконки меню размещаются в верхнем правом углу на главном экране компьютера.

В связи с различиями в законах управления сетью в разных регионах некоторые функции приложений могут быть недоступны.

Для использования и настройки консоли необходимо подключение к Wi-Fi.

Старайтесь не использовать приложения во время тренировки, чтобы избежать случайных травм из-за невнимательности.

НАСТРОЙКИ

WI-FI

Включите Wi-Fi на консоли, прокрутите список доступных сетей, нажмите на название нужной сети Wi-Fi и введите пароль для подключения.

ЯРКОСТЬ ДИСПЛЕЯ

Прокручивайте вверх и вниз для регулировки яркости экрана.

ЯЗЫК

Выберите нужный язык интерфейса из списка и нажмите для его установки.

СМЕНА ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ

Выберите привычную Вам систему измерений (переключение между метрической и британской системами измерений).

НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ

Нажмите для выбора часового пояса, в котором вы находитесь. Установите часовой пояс и подтвердите выбор нажатием на сенсорную кнопку.

ОЧИСТКА КЕША

Для быстрой работы консоли рекомендуется ежемесячно очищать кеш.

Рекомендации по тренировкам

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

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. Каждое упражнение следует выполнять в течение примерно 30 секунд. Во избежание травм не форсируйте и не напрягайте мышцы при растяжении.



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 определенных 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 объем 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.

ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU