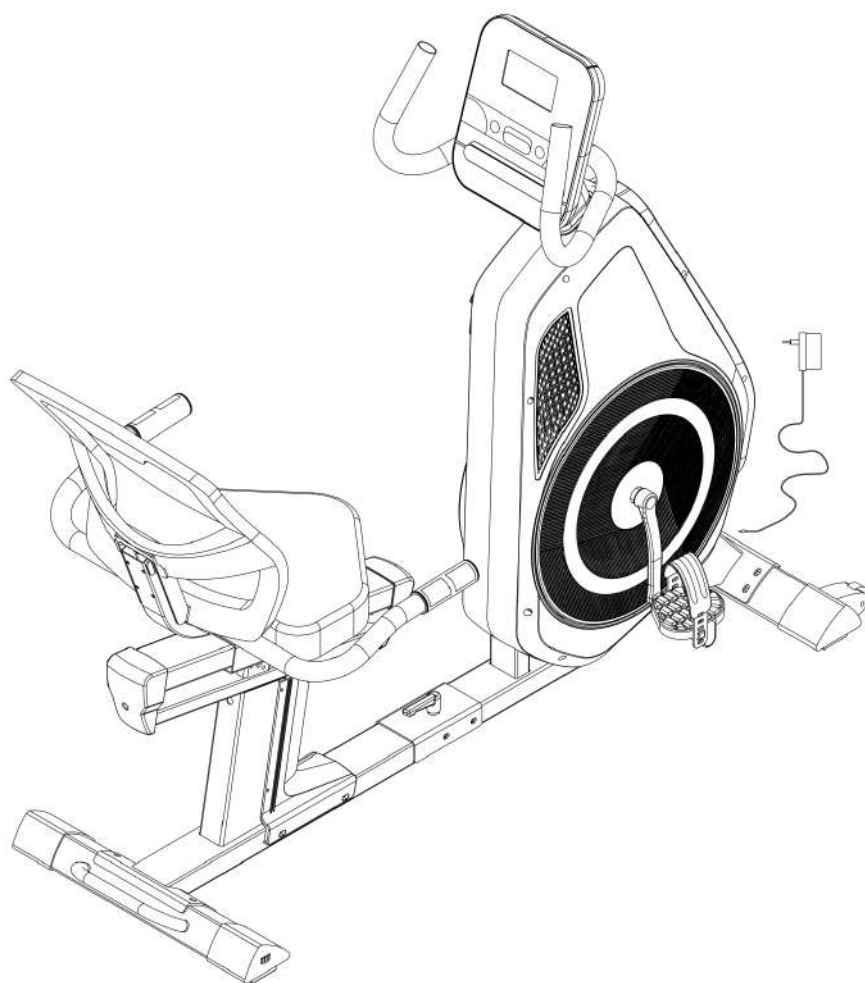




**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР UNIX FIT BR-480E



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

Уважаемый пользователь,

Перед началом эксплуатации изделия внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- 1、 Выполняйте сборку тренажера в точном соответствии с описанием, приведенном в данном руководстве.
- 2、 Перед первым использованием тренажера проверьте все винты, гайки и другие соединения и убедитесь, что тренажер находится в надлежащем состоянии.
- 3、 Размещайте тренажер на сухой, ровной поверхности и берегите его от влаги и воды.
- 4、 Перед сборкой положите на пол подходящее покрытие (например, резиновый коврик, деревянную доску и т.д.), чтобы избежать загрязнений и пр.
- 5、 Перед началом тренировки уберите все предметы в радиусе 0,5 м от тренажера.
- 6、 Для чистки тренажера не используйте агрессивные чистящие средства. Во время сборки или обслуживания изделия пользуйтесь только прилагаемыми или собственными инструментами. Удаляйте капли пота с тренажера сразу после окончания тренировки.
- 7、 Неправильные или чрезмерные тренировки могут негативно сказаться на вашем здоровье. Перед началом тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом. Он поможет определить максимальный уровень нагрузки (пульс, мощность, продолжительность занятия и т.д.) и обновлять рекомендации по мере ваших тренировок. Имейте в виду, что данный тренажер не предназначен для терапевтических целей.
- 8、 Проводите занятия на тренажере только тогда, когда он находится в рабочем состоянии. Используйте только оригинальные запасные части для проведения любых ремонтных работ.
- 9、 На тренажере может заниматься только один человек одновременно.
- 10、 Для тренировок выбирайте спортивную одежду и обувь, подходящую для занятий с тренажером. Ваша обувь должна соответствовать предполагаемой нагрузке.
- 11、 Если вы почувствовали головокружение, недомогание или другие ненормальные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и обратитесь к

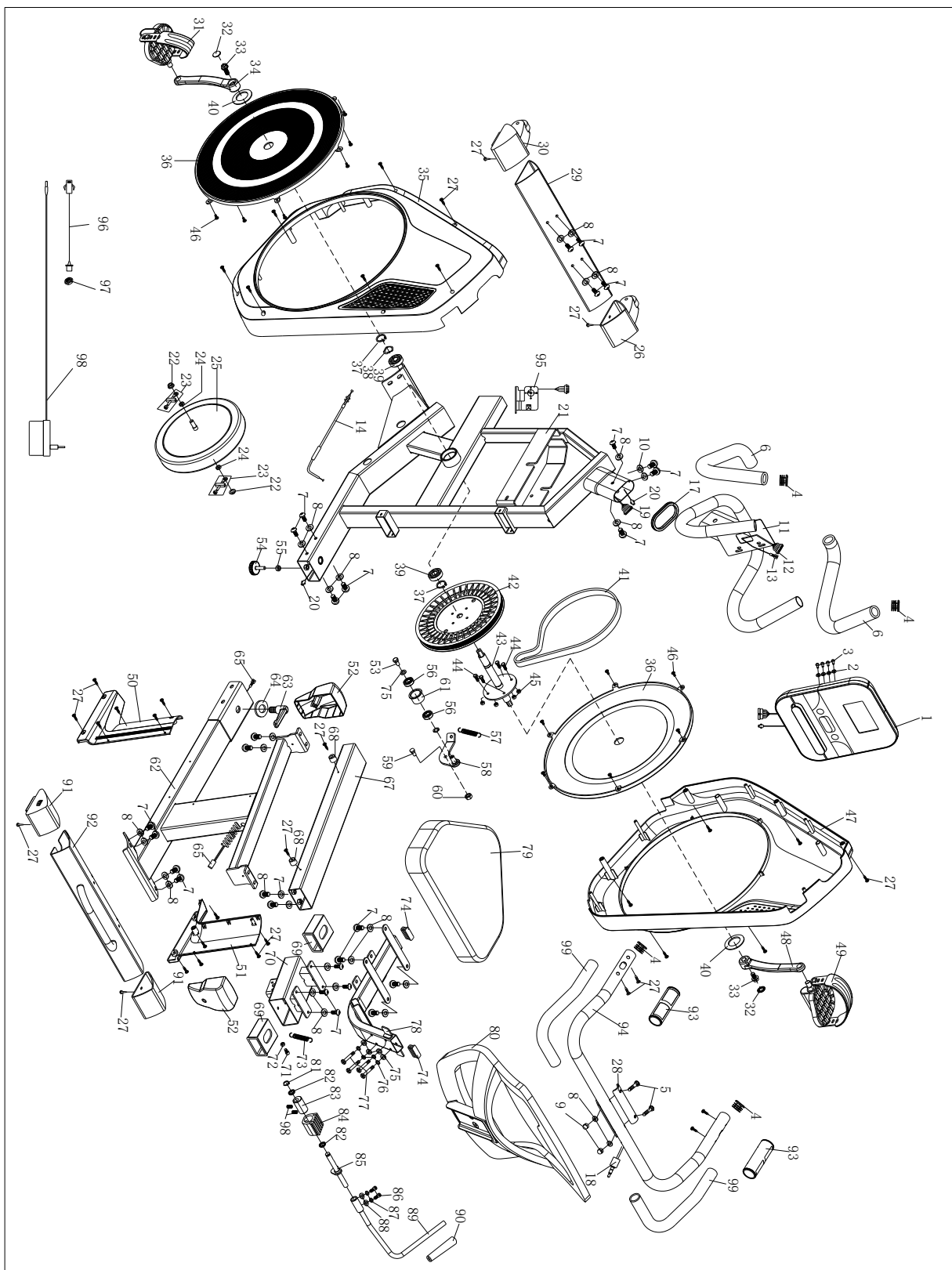
врачу.

- 12、 Дети и люди с ограниченными возможностями должны пользоваться тренажером только в присутствии другого человека, который может оказать помощь и дать совет.
- 13、 Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости, и наоборот. Тренажер оснащен ручкой регулировки, с помощью которой можно настроить сопротивление педалей. Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку регулировки сопротивления в сторону уровня 1. Чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку регулировки сопротивления в сторону уровня 8.
- 14、 Максимальный вес пользователя - 120 кг.

При подъеме и перемещении изделия необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные методы подъема и/или прибегайте к помощи других лиц.

Технические характеристики данного изделия могут отличаться от представленных на фотографии и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

СХЕМА УСТРОЙСТВА



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	К-во
1	Компьютер	1
2	Шайба d5	4
3	Крестообразный винт M4*12	4
4	Заглушка Ф25	4
5	Кареточный болт M8*50	2
6	Мягкая накладка	2
7	Винт M8*16	28
8	Шайба d8*Ф20*1.5	26
9	Купольная гайка M8	2
10	Дугообразная шайба d8*Ф20*2*R30	2
11	Опорная стойка	1
12	Кабель пульсометра	1
13	Кабель сенсора	1
14	Контроллер натяжения	1
15	Шайба d6	1
16	Крестообразный винт M6*35	1
17	Уплотнительное кольцо	1
18	Кабель пульсометра поручня	1
19	Кабель сенсора	1
20	Кабель пульсометра поручня	1
21	Основная рама	1
22	Шестигранная фланцевая гайка M10*1.0	2
23	Комплект винтов M6*36	2
24	Шестигранная тонкая гайка M10*1.0	2
25	Маховик	1
26	Правая заглушка	1
27	Крестообразный винт ST4.2*16	31
28	Кожух	1
29	Передний стабилизатор	1
30	Левая заглушка	1
31	Левая педаль	1
32	Кожух коленчатого вала	2
33	Шестигранная фланцевая гайка M10*1.25*16	2
34	Левый коленчатый вал	1
35	Левый кожух цепи	1
36	Поворотный диск	2
37	Стопорное кольцо d20	2
38	Волновая шайба d20	1

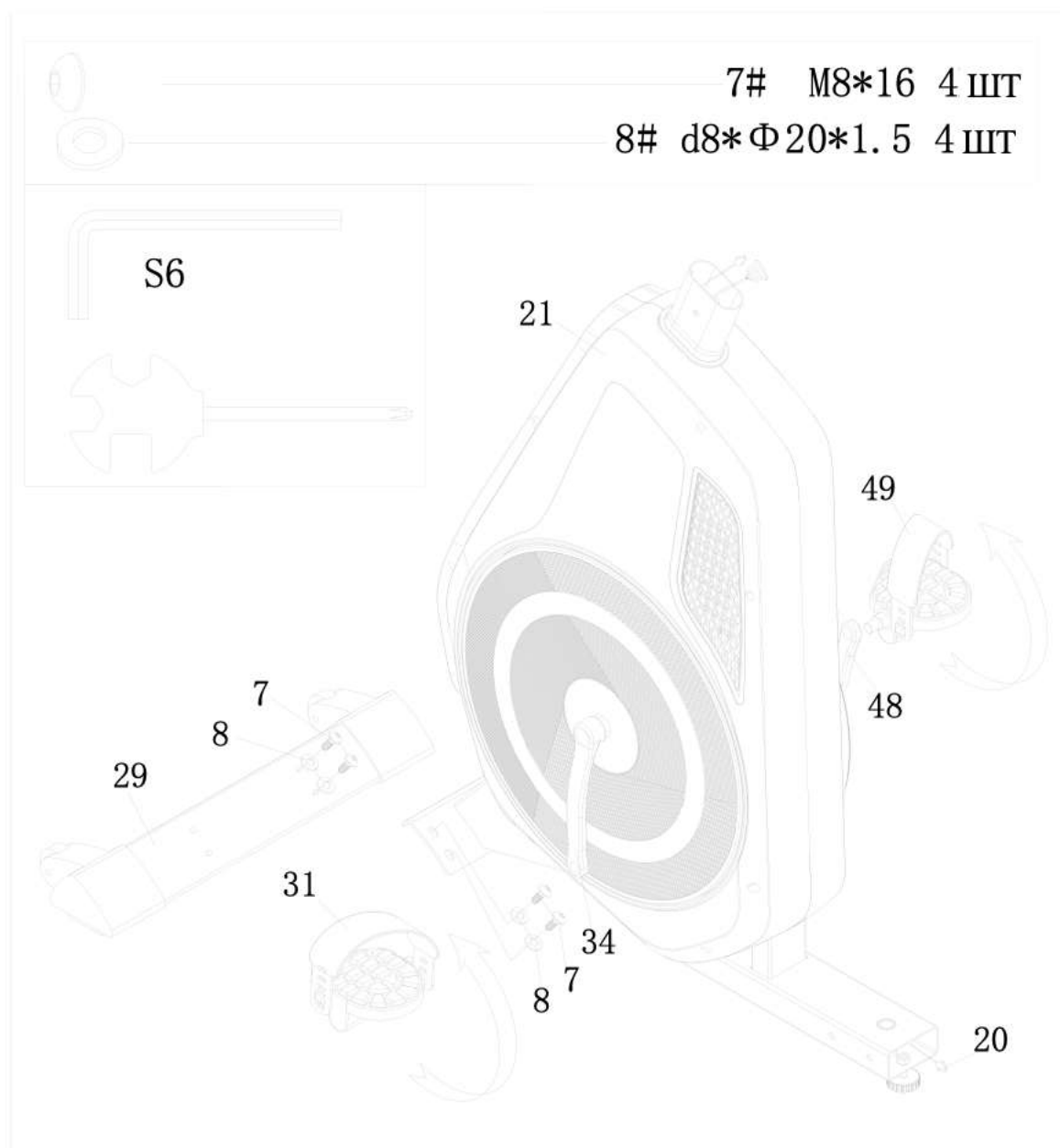
№	Описание	К-во
44	Шестигранный винт M6*15	4
45	Нейлоновая гайка M6	4
46	Винт ST4.2*7	12
47	Правый кожух цепи	1
48	Правый коленчатый вал	1
49	Правая педаль	1
50	Левый кожух сиденья	1
51	Правый кожух сиденья	1
52	Пластиковая крышка	2
53	Шестигранный винт M6*15	1
54	Подножка M8*30	1
55	Шестигранная гайка M8	2
56	Подшипник	2
57	Пружина натяжения	
58	U-образная скоба	1
59	Шестигранный винт M8*20	1
60	Нейлоновая гайка M8	1
61	Прижимной ролик	1
62	Задняя рама	1
63	Рычаг	1
64	Шайба d16*Ф32*2	1
65	Кабель пульсометра поручня	1
66	Мягкая накладка	2
67	Подвижная рейка	1
68	Ограничитель	2
69	Втулка	2
70	Подвижная трубка	1
71	Винт M6*15	1
72	Шестигранная гайка M6	1
73	Пружина натяжения	1
74	Заглушка	2
75	Шайба d6*Ф12*1	5
76	Пружинная шайба d6	4
77	Винт M6*40	4
78	Спинка	1
79	Сиденье	1
80	Подушка	1
81	Стопорное кольцо d12	1

39	Подшипник 6004	2
40	Кожух коленчатого вала	2
41	Ремень	1
42	Шкив ремня	1
43	Ось	1
87	Пружинная шайба d6	2
88	Дугообразная шайба d6*Ф16*1.5*R16	2
89	Тормозной рычаг	1
90	Мягкая накладка	1
91	Заглушка	2
92	Задний стабилизатор	1

82	Прокладка	2
83	Эксцентриковое колесо	1
84	Тормозная колодка	1
85	Тормозной вал	1
86	Винт М6*10	2
93	Пульсометр	2
94	Задний поручень	1
95	Двигатель	1
96	Кабель питания	1
97	Шестигранная гайка М12	1
98	Сетевой адаптер	1

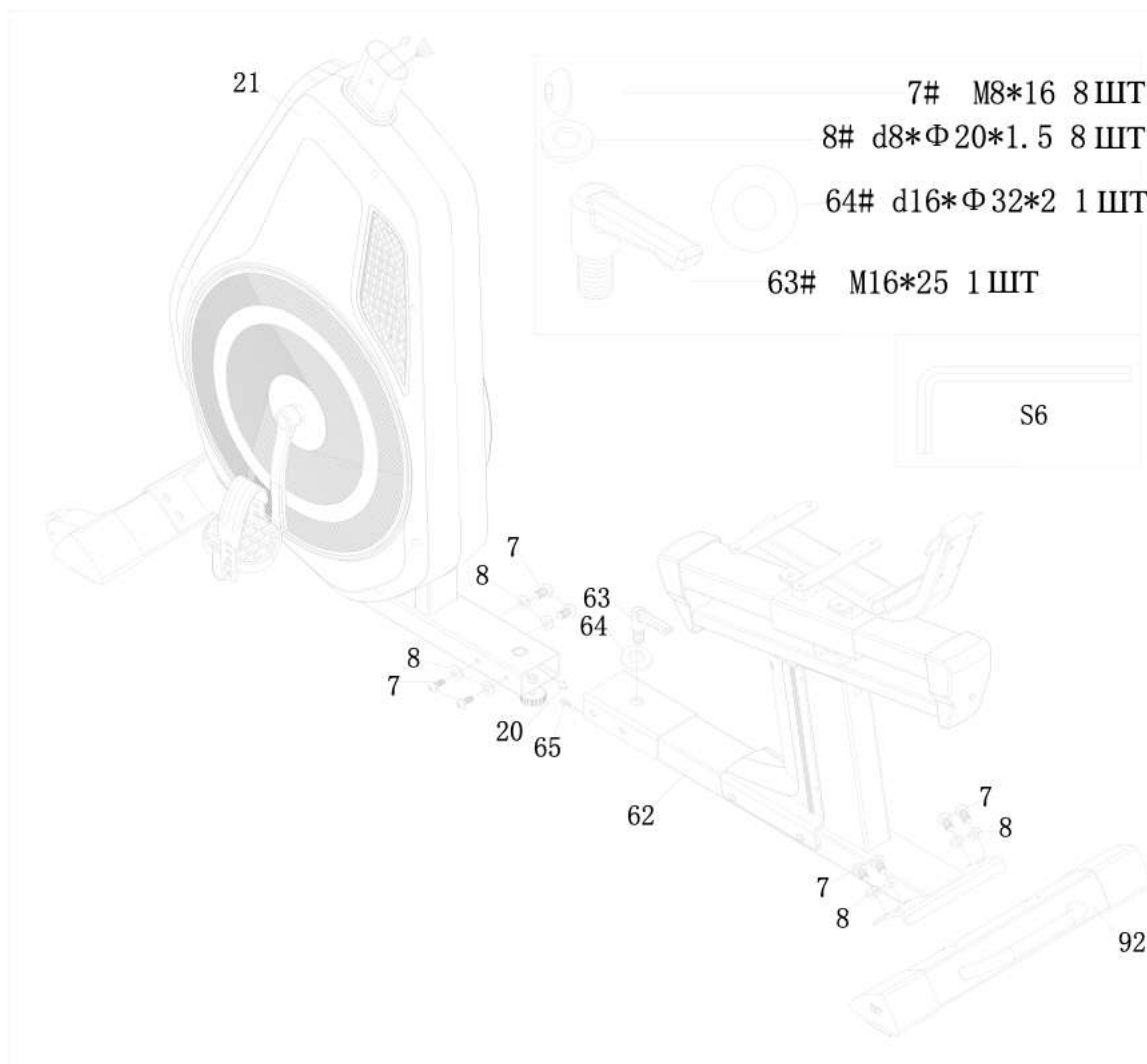
Инструкция по сборке

ШАГ 1:



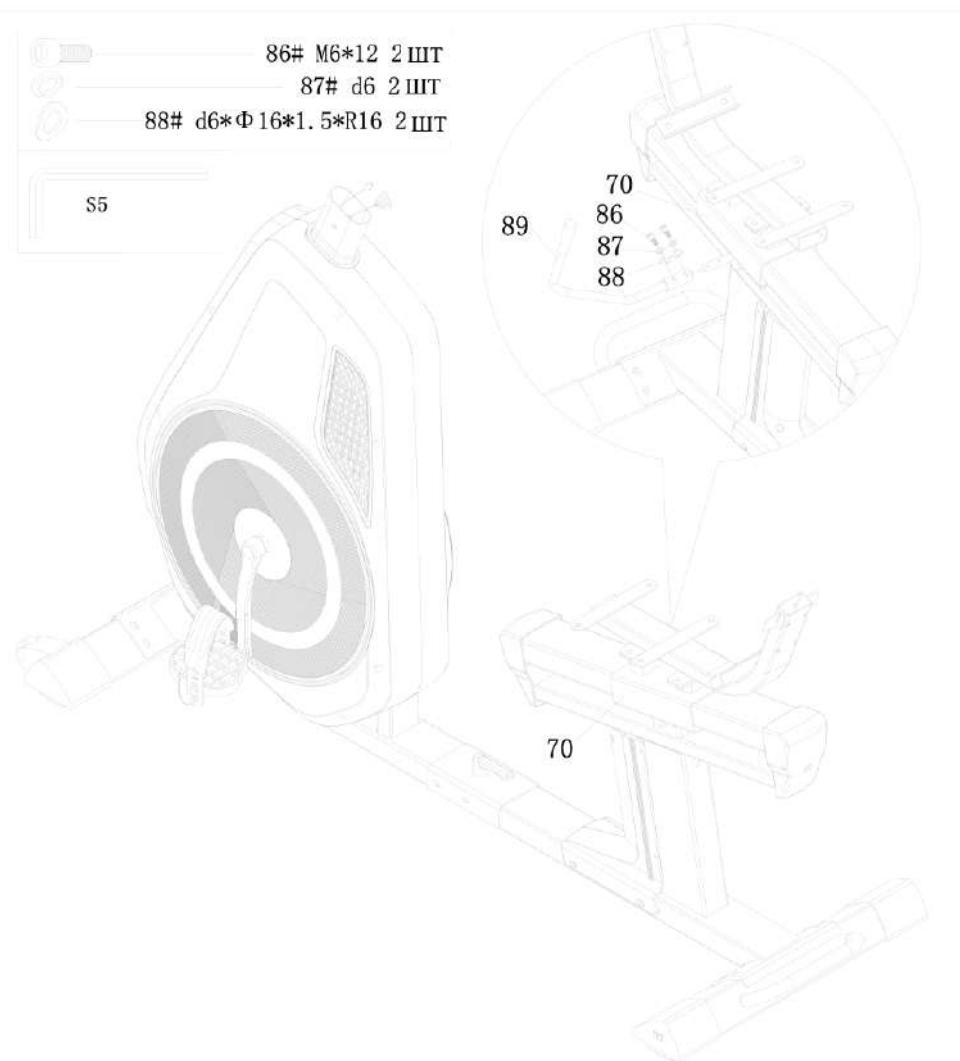
- 1) Прикрепите передний стабилизатор (29) к основной раме (21) с помощью болта (7) и шайбы (8).
- 2) Прикрепите педаль (31/49) к коленчатому валу (34/48), затяните и закрепите в направлении, показанном на рисунке выше.

ШАГ 2



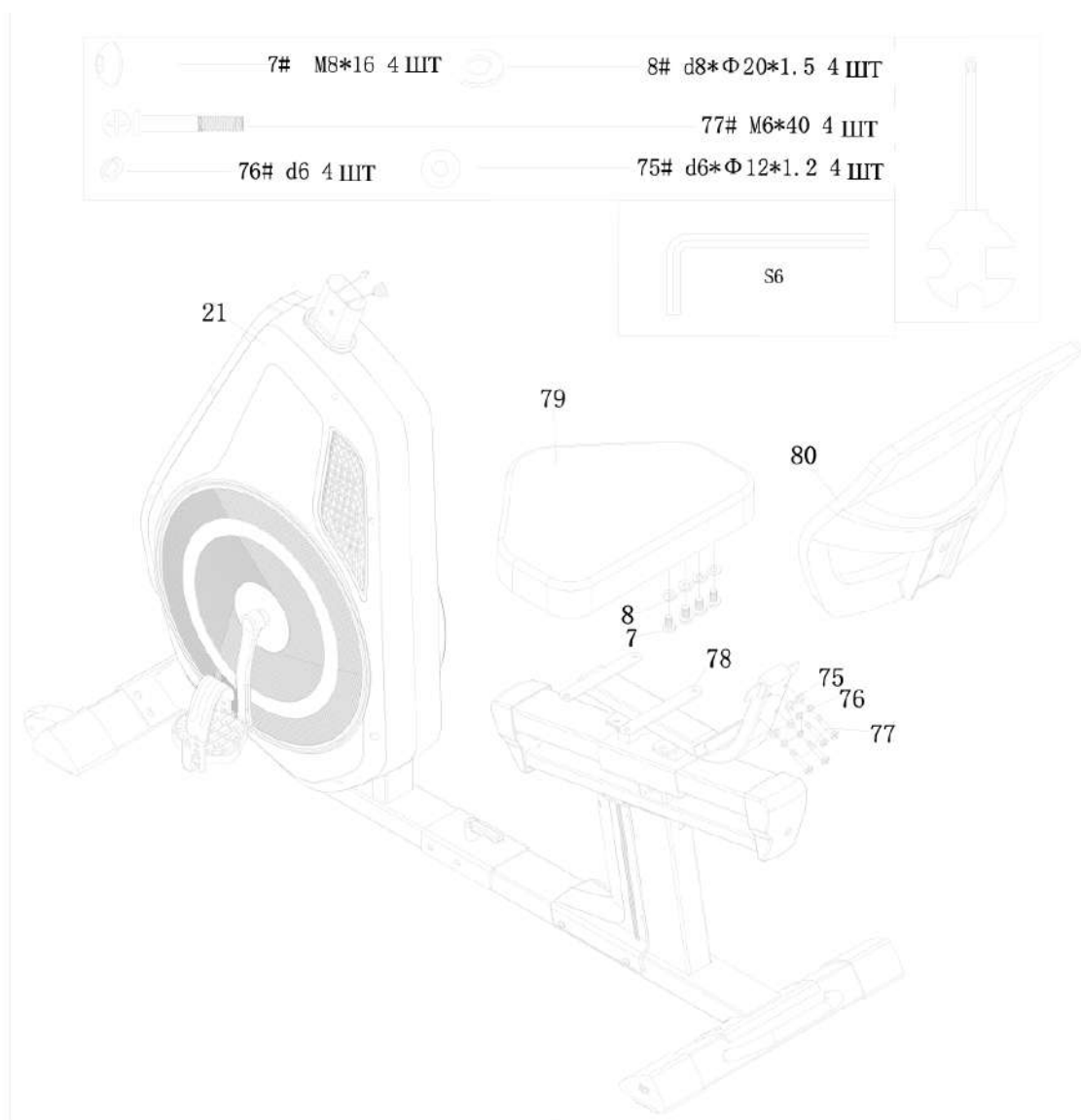
- 1) Прикрепите задний стабилизатор (92) к спинке (62) с помощью болта (7) и шайбы (8).
- 2) Соедините кабель пульсометра 1 (20) и кабель пульсометра 2 (65). Прикрепите спинку (62) к основной раме (21) с помощью болта (7) и шайбы (8), затяните с помощью рычага (63) и шайбы (64).

ШАГ 3



Установите тормозной рычаг (89) на подвижную трубку (70), затяните болтом (86), пружинной шайбой (87) и шайбой (88).

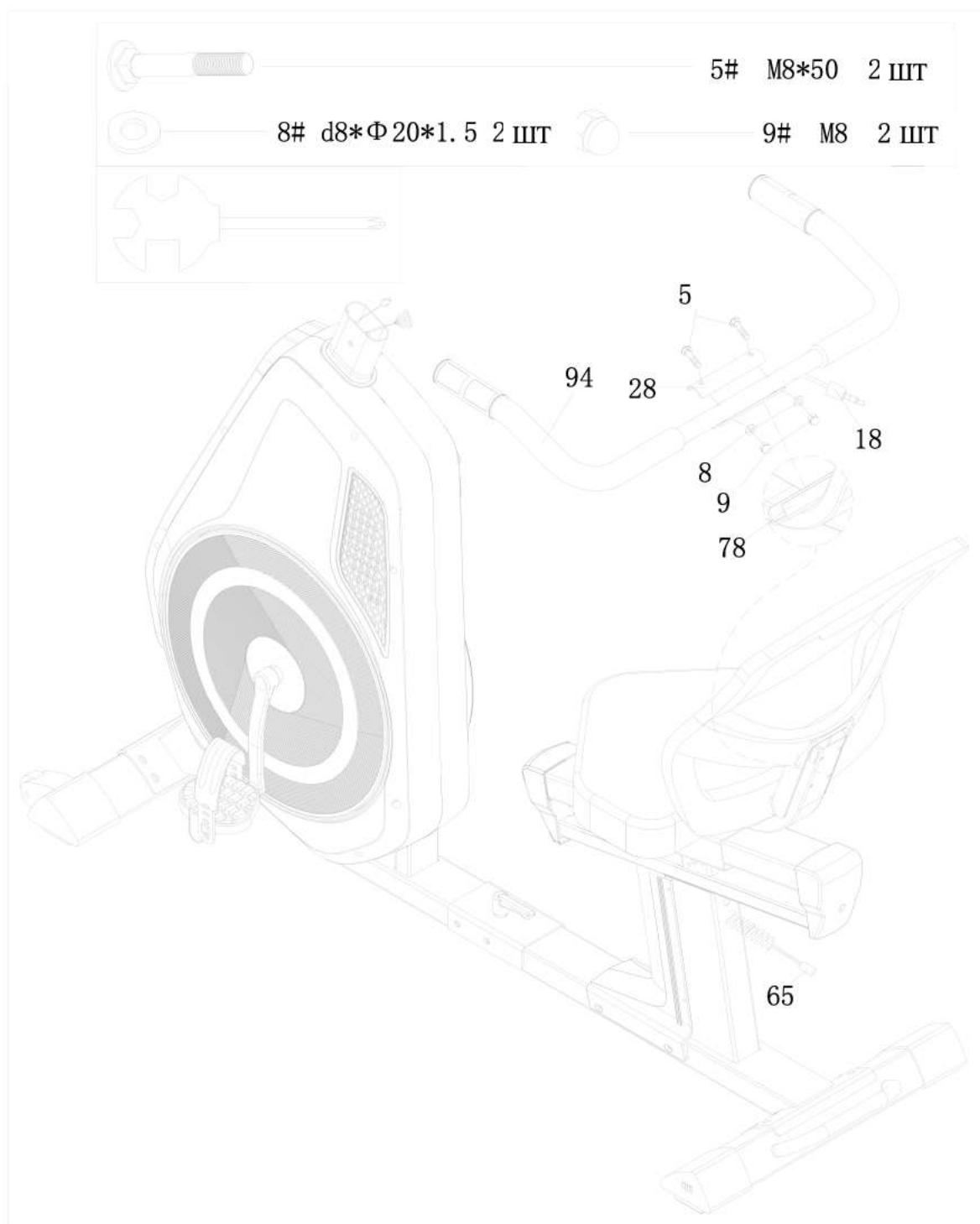
ШАГ 4



Как показано на рисунке выше, прикрепите сиденье (79) к спинке (78) с помощью болта (7) и шайбы (8).

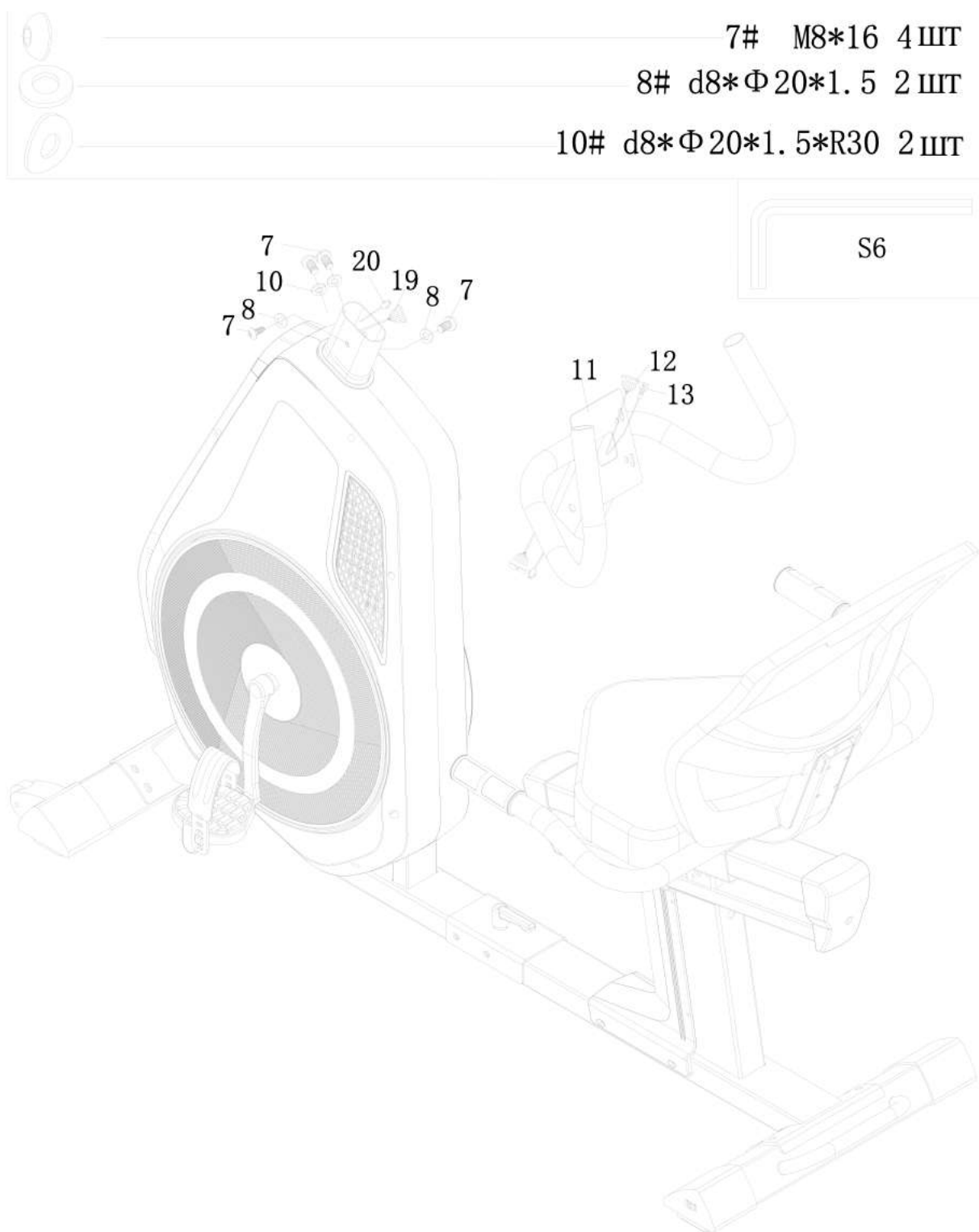
Прикрепите подушку (80) к спинке (78) с помощью болта (77), пружинной шайбы (76) и шайбы (75).

ШАГ 5



Прикрепите задний поручень (94) к спинке (78) с помощью кареточного болта (5), защитного кожуха (28), шайбы (8) и куполообразной гайки (9). Затем подсоедините кабель пульсометра (65) и кабель пульсометра (18).

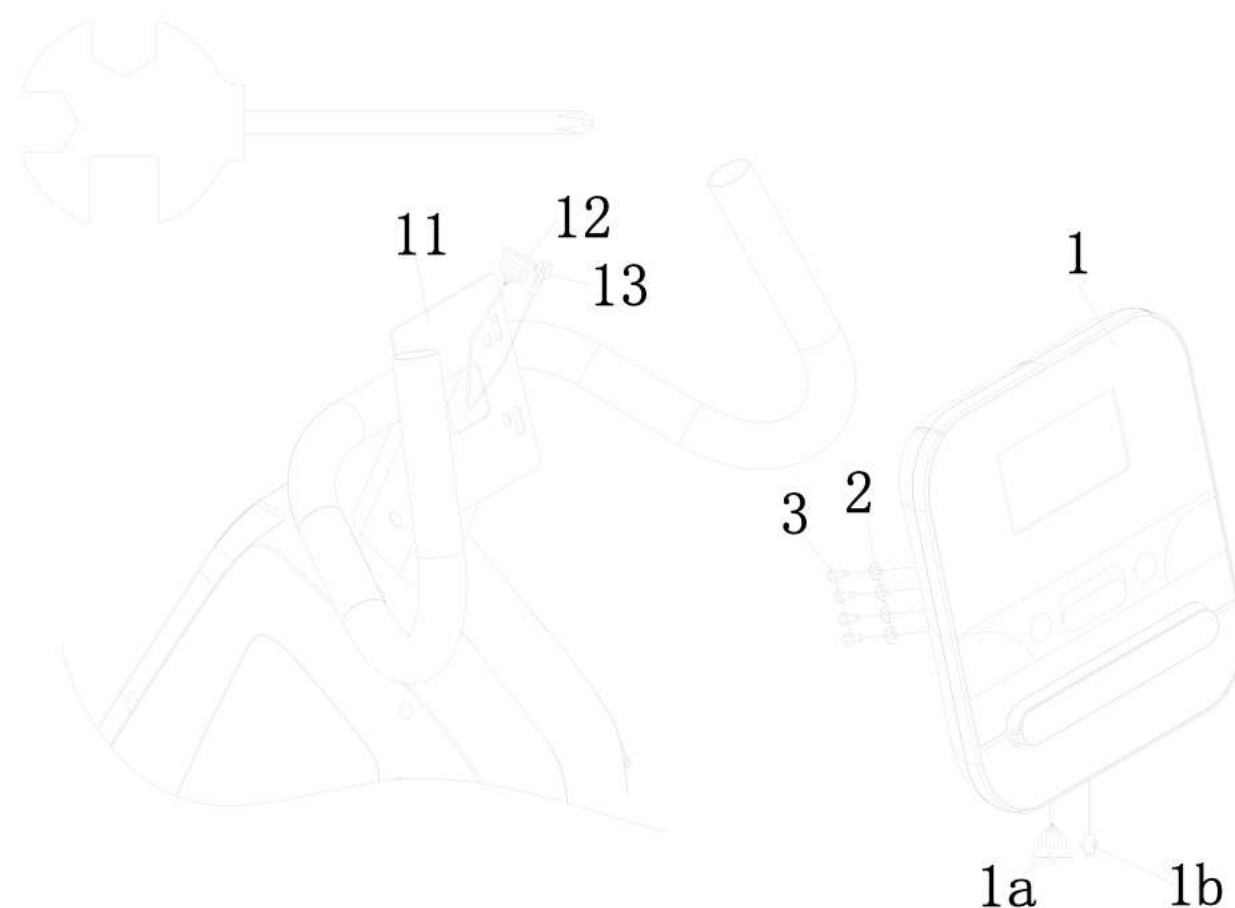
ШАГ 6



1) Соедините кабели сенсора (19) и (13). Соедините кабели пульсометра поручня (20) и (12).

2) Прикрепите опорную стойку (11) к основной раме (21), затяните с помощью шайбы (8) и дугообразной шайбы (10).

ШАГ 7

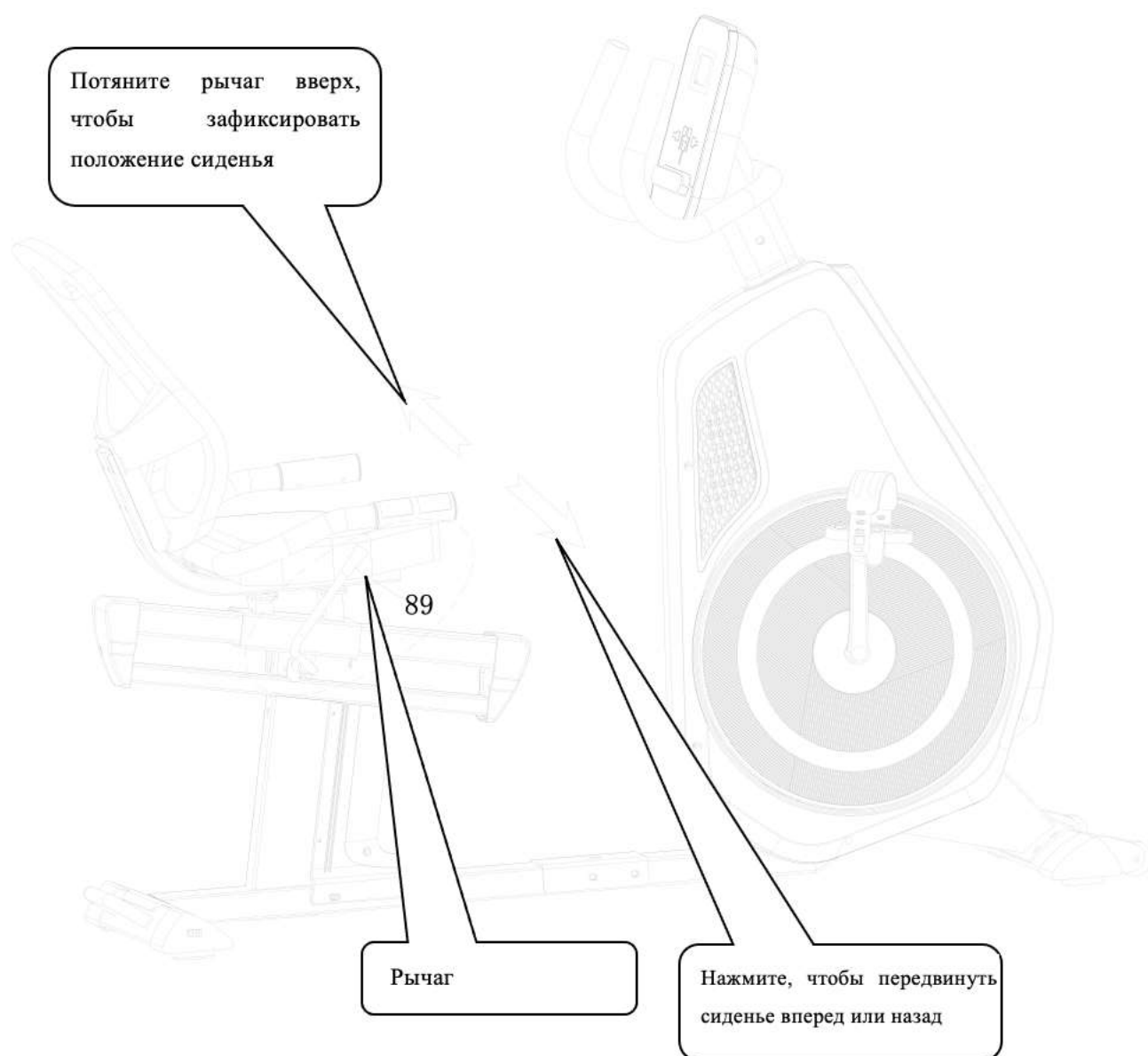


1) Соедините промежуточный кабель (13) и промежуточный кабель (12) с кабелями компьютера (1b и 1a) по очереди.

2) Прикрепите компьютер (1) к опорной стойке (11) с помощью болта (3).

На этом сборка завершена!

Регулировка положения сиденья



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Использование велотренажера Upright BIKE дает вам ряд преимуществ: вы улучшите свою физическую форму, приведете в тонус мышцы и в сочетании с диетой, ограничивающей количество калорий, сможете сбросить вес.

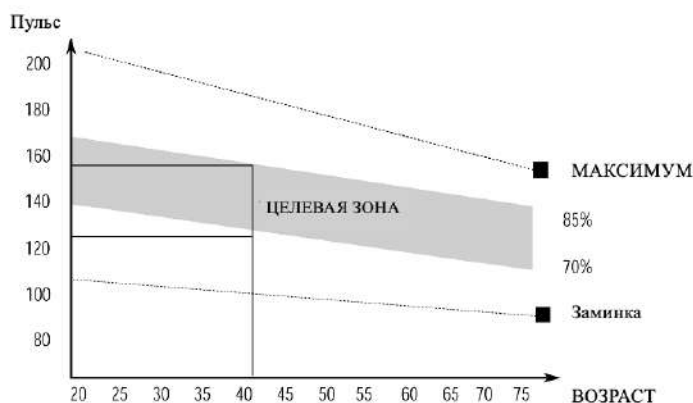
1.Разминка

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. Не форсируйте и не напрягайте мышцы при растяжении - если почувствуете боль, **немедленно прекратите**.



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 сердцебиения оставалась в целевой зоне, показанной на графике ниже.



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

3. 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.

ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА МЫШЦ

Чтобы привести мышцы в тонус во время езды на велотренажере Upright BIKE, необходимо установить довольно высокое сопротивление педалей. Это увеличит нагрузку на мышцы ног и может привести к тому, что вы не сможете тренироваться так долго, как вам хотелось бы. Если вы также пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам необходимо изменить свою программу тренировок. Во время разминки и заминки вы должны тренироваться как обычно, но ближе к концу фазы упражнений вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать интенсивнее, чем обычно. Возможно, вам придется снизить скорость, чтобы поддерживать пульс в целевой зоне.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Важным фактором здесь является количество усилий, которые вы готовы приложить. Чем интенсивнее и дольше вы занимаетесь, тем больше калорий вы сожжете. 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 велотренажера.

ИНСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ

■ ФУНКЦИИ КНОПОК

1. MODE

Нажмите эту кнопку, чтобы переключить экран или выбрать параметр, который хотите настроить.

2. RECOVERY

В режиме ожидания нажмите эту кнопку для входа/выхода из функции восстановления пульса.

3. UP

В режиме конфигурации нажмите эту кнопку, чтобы увеличить время, расстояние или значение калорий для выбранного (мигающего) параметра.

4. DOWN

В режиме конфигурации нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить время, расстояние или значение калорий для выбранного (мигающего) параметра.

5. RESET

В режиме конфигурации нажмите эту кнопку, чтобы сбросить значение в соответствующем мигающем окне для параметров TIME (время), DIST (расстояние) и CAL (калории).

■ ФУНКЦИИ ЭКРАНА

1. SPEED

Отображает текущую скорость в диапазоне 0.0~99.9 км/ч. Если монитор показывает скорость в милях, то диапазон будет составлять 0.0~99.9 миль/ч.

2. TIME

Отображает общее время от начала до конца тренировки, диапазон 0~99мин 59 сек.

3. DISTANCE

Отображает общее расстояние от начала до конца тренировки в диапазоне 0.00~9.99~99.9 км. Если монитор показывает расстояние в милях, диапазон будет составлять 0.00~9.99~99.9 миль.

4. CALORIES

Отображает общее количество калорий, потраченных с начала и до конца тренировки, в диапазоне 0.0~99.9~999.9 ккал.

5. PULSE

Отображает частоту сердечных сокращений в минуту на основе данных пульсометра. Диапазон составляет 40~240 ударов в минуту.

■ СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ

1. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА

■ Установите тренажер в режим ожидания. Проведите измерение частоты сердечных сокращений с пульсометра. Далее нажмите RECOVERY, чтобы перейти в функцию восстановления пульса. На дисплее отобразится обратный отсчет 1 минуты, а также текущая частота пульса. Удерживайте сенсор пульсометра, пока время не дойдет до нуля. Затем на дисплее появится ваш уровень восстановления пульса - от F1 до F6, то есть от самого быстрого восстановления до самого медленного. Самый быстрый уровень восстановления F1 - самый лучший. Нажмите RECOVERY еще раз, чтобы выйти из функции восстановления пульса.

■ ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРА

Если вы заметили, что дисплей стал тусклым или нечитаемым, извлеките батарею и замените аккумулятор (тип AAA, UM-4, R03P).

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX* *FIT***

