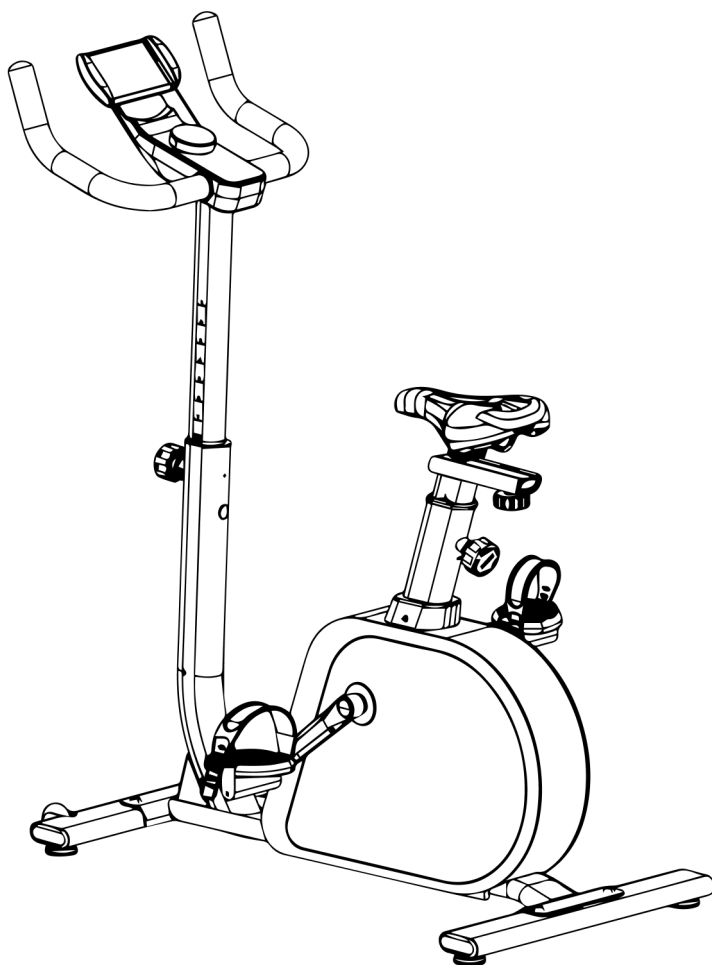




**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

ВЕЛОТРЕНАЖЕР ГЕНЕРАТОРНЫЙ UNIX FIT BL-380E WOOD



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



ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

В целях безопасности и предотвращения вреда для здоровья при использовании данного оборудования следует соблюдать осторожность. Перед сборкой и началом использования оборудования важно полностью ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование обеспечивается только при надлежащей сборке, обслуживании и использовании оборудования. Вы обязаны ознакомить всех пользователей оборудования со всеми предупреждениями и мерами техники безопасности.

- 1) Перед началом какой-либо программы упражнений следует проконсультироваться с врачом для выявления каких-либо медицинских или физических состояний, которые могут подвергнуть риску ваше здоровье и безопасность или не позволят вам должным образом использовать оборудование. Консультация с врачом имеет особую важность, если вы принимаете лекарственные средства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
- 2) Прислушивайтесь к сигналам своего организма. Неправильное или чрезмерное выполнение упражнений может нанести вред вашему здоровью. Следует немедленно прекратить тренировку при возникновении любого из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, аритмия, одышка, резкая слабость, головокружение или тошнота. Если у вас возникают какие-либо из этих симптомов, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать программу упражнений.
- 3) Не допускайте детей и животных к оборудованию. Оборудование рассчитано на использование только взрослыми людьми.
- 4) Тренажер следует устанавливать на твердой и ровной поверхности со специальным покрытием или ковром для защиты пола. В целях безопасности вокруг оборудования необходимо оставить свободное пространство шириной не менее 2 футов (60 см).
- 5) Перед началом использования тренажера следует убедиться, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность оборудования обеспечивается только при регулярном выполнении осмотров на наличие повреждений и/или износа.
- 6) Допускается использование тренажера исключительно по назначению. При обнаружении каких-либо дефектных компонентов при сборке или проверке тренажера либо каких-либо необычных звуков, издаваемых им во время выполнения упражнения, следует немедленно прекратить использование оборудования и не возобновлять его до устранения проблемы.
- 7) Для занятий на тренажере необходимо надевать соответствующую одежду. Запрещается надевать свободную одежду, которая может быть захвачена частями тренажера.
- 8) Запрещается прикасаться или помещать какие-либо предметы в подвижные части оборудования.
- 9) Тренажер не рассчитан на терапевтическое применение.
- 10) Во избежание травм и/или повреждения тренажера или другого имущества необходимо правильно выполнять его подъем и перемещение.
- 11) Тренажер предназначен для использования в прохладном и сухом помещении. Запрещается хранить оборудование в условиях чрезмерно низких или высоких температур или высокой влажности во избежание коррозии и прочих связанных проблем.
- 12) Тренажер предназначен исключительно для домашнего использования и в помещениях; он не рассчитан на коммерческое использование.

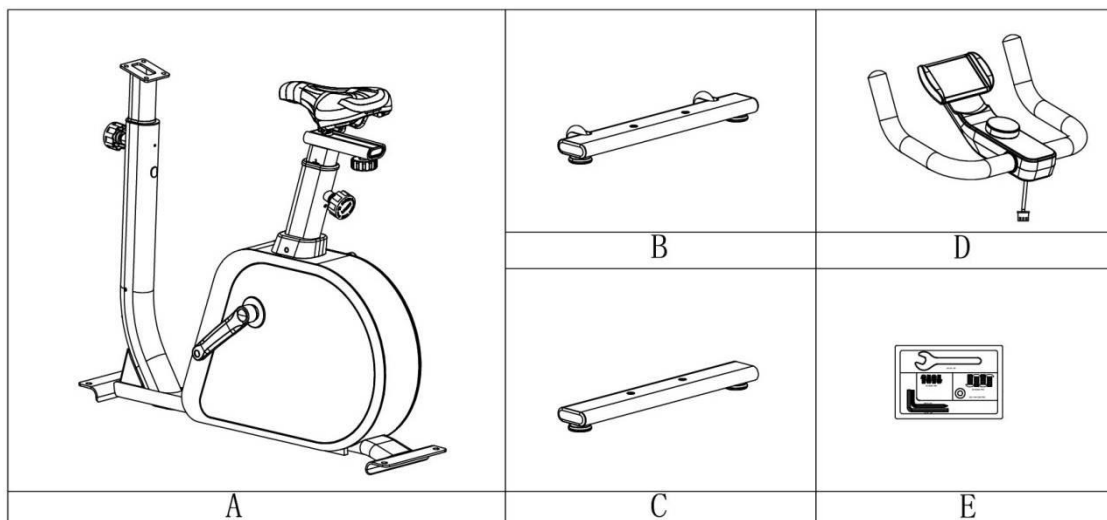
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Примечание	Кол-во	№	Наименование	Примечание	Кол-во
A01	Основная рама		1	C32	ЭВА		2
A02	Передний стабилизатор		1	C33	Мягкая грипса		2
A03	Задний стабилизатор		1	C34	Заглушка		2
A04	Подседельный штырь		1	C35	Магнитный фиксатор		1
A05	Подвижная подседельная труба		1	C36	Заглушка шатуна		2
A06	Прямая труба		1	C37	Пластиковая промежуточная втулка		2
A07	Руль		1	D01	Болт	M5×6×S4	1
A08	Магнитная рамка		1	D02	Винт	ST4,2×8	2
A09	Стальная сетка 1		1	D03	Болт	M6×10×S5	2
A10	Стальная сетка 2		1	D04	Винт	ST4,2×13	28
A11	Опорная плита двигателя		1	D05	Винт	ST4,2×13	5
A12	Пластина кронштейна		1	D06	Болт	M6×12×S5	4
A13	Ременной шкив в сборе		1	D07	Болт	M8×30	1
B01	Маховик	6 кг	1	D08	Плоская шайба	∅8*∅24×2,0	1
B02	Левый шатун	170,9/16	1	D09	Болт	M5×15	8
B03	Правый шатун	170,9/16	1	D10	Гайка	M8	1
B04	Подвижная пластина седла	25×20×δ5	1	D11	Болт	M8×40×S5	1
B05	Подшипник	6002	2	D12	Гайка	M6	2
B06	Ось шкива	∅22×M8	1	D13	Болт	M6×32×S5	2
B07	Подшипник	6203	2	D14	Эластичное стопорное кольцо вала – тип В		1
B08	Натяжная пружина	∅13,5×65	1	D15	Болт	M8×20	4
B10	Толкатель с шариком	∅6×7	2	D16	Пружинный амортизатор	∅17,5×0,3	1
B11	Натяжная пружина		4	D17	Гайка	M10×1,25	1
B12	Ключ	L=135	1	D18	Шпилька	1,2×20	1
B13	Ключ №6	S6	1	D19	Винт	ST2,2×6,5	10
B14	Крестовой ключ с постоянным зевом	S5	1	D20	Винт	ST2,9×7	12
C01	Левый кожух цепи		1	D21	Винт	ST3,5×10	4
C02	Правый кожух цепи		1	D22	Плоская шайба	∅10×∅20×2	5
C03	Втулка		1	D23	Большая плоская шайба	∅5×∅10×1,5	2
C04	Заглушка 1		2	D24	Винт	M5×15	1
C05	Заглушка 2		4	D25	Гайка	M5	1

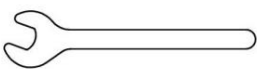
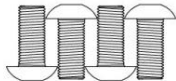
C06	Заглушка 3		2	D26	Винт	ST4,2×12	3
C07	Заглушка 4		2	D27	Винт	M10×20×S6	4
C08	Втулка		1	D28	Плоская шайба	∅6×∅18×1,5	2
C09	Втулка		1	D29	Винт	ST4,2×13	8
C10	Втулка		1	D30	Винт	M5×8	4
C11	Овальная внутренняя заглушка трубы	PT 80×30×2	2	D31	Винт	ST2,9×10	8
C12	Ремень		1	D32	Эластичное стопорное кольцо вала – тип В	12	2
C13	Овальная внутренняя заглушка трубы	PT 40×20×1,8	4	D33	Болт	M6×65	1
C14	Ремень генератора	282PJ2	1	D34	Гайка	M6	1
C15	Кабель электродвигателя		1	D35	Винт	M5×10	8
C16	Ручка		2	D36	Винт	M4×7	3
C17	Ролик	∅53×∅6,5×23	2	D37	Винт	M4×15	2
C18	Опорная подкладка	M10×20	4				
C19	Ручка регулировки седла	M8×20	1	E01	Консоль		1
C20	Комплект педалей		1	E02	Верхний сигнальный кабель переменного тока	L=150 мм	1
C21	Седло		1	E03	Средний кабель	L=800 мм	1
C22	Кабельный зажим R-типа	совместим с проводом ∅4,8	2	E04	Нижний кабель	L=600 мм	1
C23	Заглушка шатуна	∅65×∅30×9	2	E05	Датчик		1
C24	Верхняя пластина держателя устройства	106×92,5×25	1	E06	Кабель питания		1
C25	Нижняя пластина держателя устройства	146×92,5×25,5	1	E07	Генератор		1
C26	Держатель устройства	121×92,5×8	1	E08	Синхронный электродвигатель с постоянным магнитом		1
C27	Резиновый фиксатор		2	E09	Плата генератора		1
C28	Пластиковая опорная пластина		2	E10	Аккумуляторная батарея		1
C29	Верхняя крышка консоли		1				
C30	Нижняя крышка консоли		1	E12	Левая деревянная накладка		2
C31	Силиконовая накладка		1	E13	Правая деревянная накладка		1

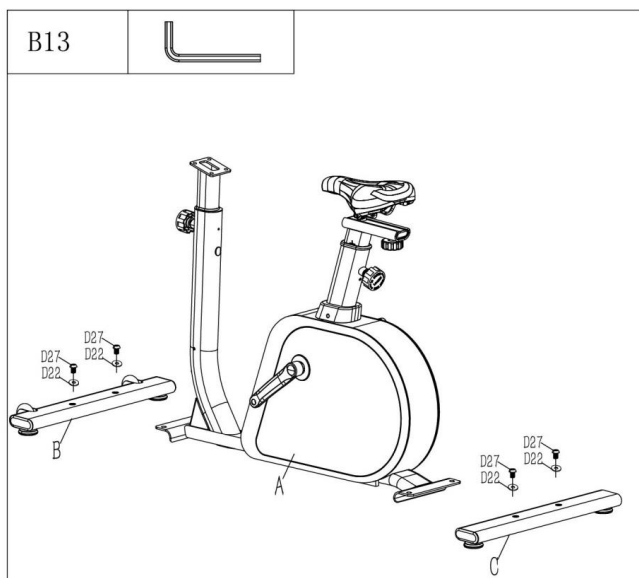
ИНСТРУКЦИИ ПО МОНТАЖУ

Перед началом монтажа необходимо проверить полноту комплектации



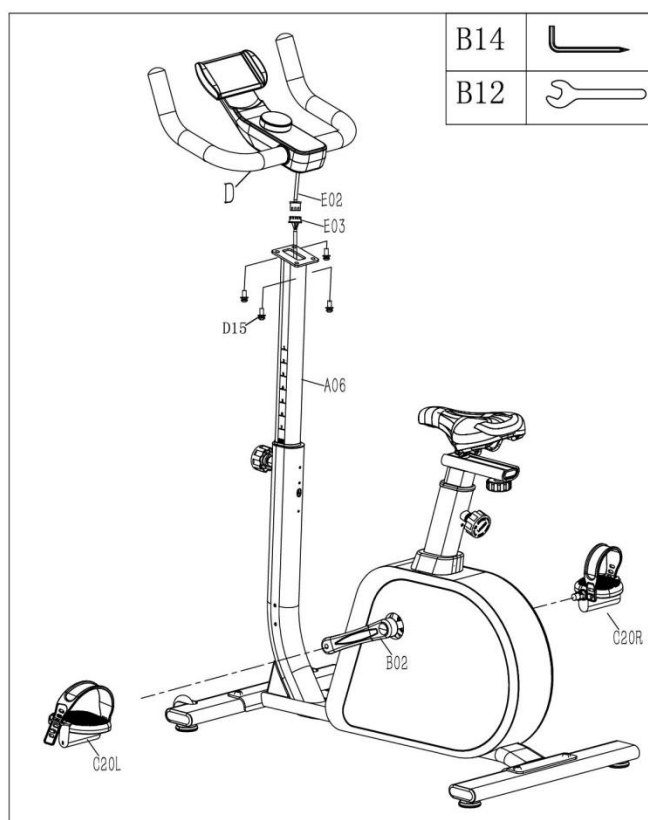
Крепежный инструмент:

B12 S15 (1X)	D15 M8*20 S5 (4X)	D27 M10*20 S6 (4X)	D22 Φ 10*Φ 20*2 (4X)
			
B14 S5 (1X)	B13 S6 (1X)	D29 ST4. 2*13 (4X)	
			



Этап 1:

Используя ключ №6 (B13), винт (D27) и плоскую шайбу (D22), зафиксировать передний стабилизатор (B) и задний стабилизатор (C) на основной раме (A01) и плотно их затянуть.



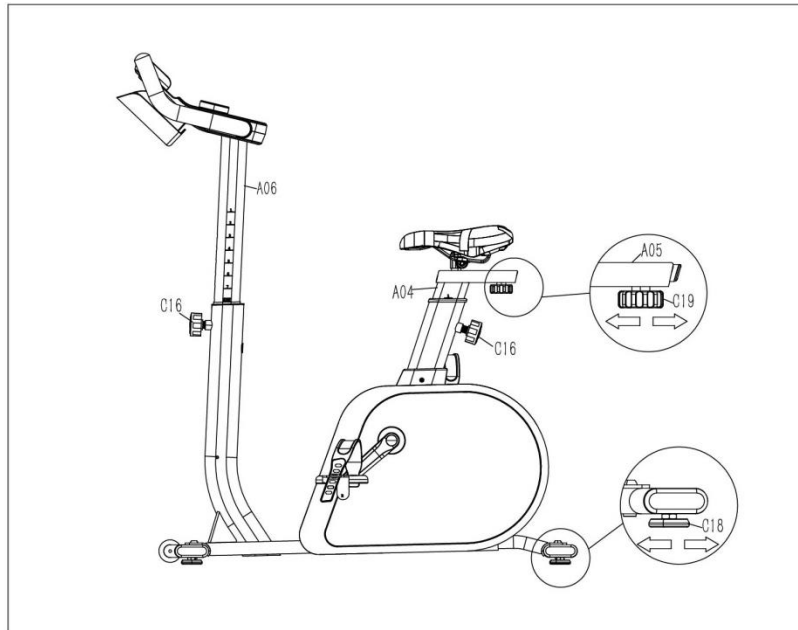
Этап 2:

1. Слегка приподнять вертикальную трубу (A06), не давая спиральному кабелю (E03) упасть внутрь трубы, подключить верхний **сигнальный кабель переменного тока (E02)** к спиральному кабелю (E03).

2. С помощью **крестового ключа с постоянным зевом (B14)** и **болта (D15)** зафиксировать **руль (D)** на **вертикальной трубе (A06)**, прикрутить **левую педаль/правую педаль (C20L/R)** к **левому шатуну/правому шатуну (B02/B03)** и плотно затянуть их с помощью **ключа (B12)**.

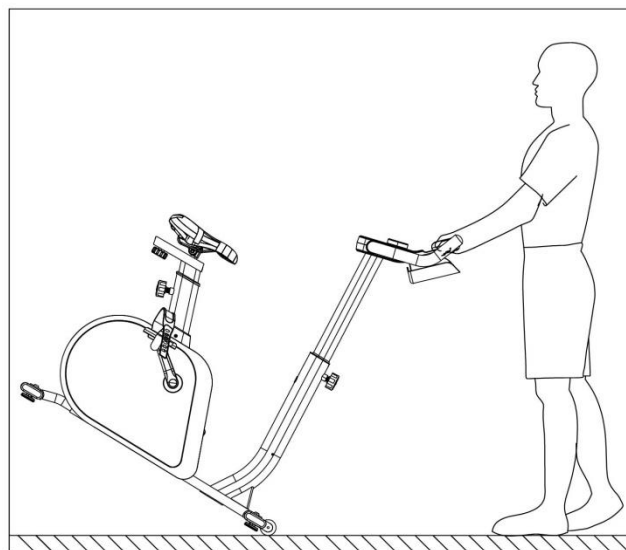
Осторожно! **Правая педаль (C20R)** прикручивается на **правый шатун (B03)** по часовой стрелке, а **левая педаль (C20L)** прикручивается на **левый шатун (B02)** против часовой стрелки. Обе педали должны быть плотно затянуты.

РЕГУЛИРОВКА



- А. Повернуть **ручку (C16)** против часовой стрелки и установить **вертикальную трубу (A07)/подседельный штырь (A04)** на необходимую высоту, затем повернуть ручку по часовой стрелке для фиксации.
- В. Если пол неровный и тренажер шатается, необходимо отрегулировать **опорную подкладку (C18)** влево или вправо, как показано на рисунке, для устойчивости.
- С. Повернуть **ручку регулировки седла (C19)** против часовой стрелки и установить седло в удобное положение, после чего повернуть ручку по часовой стрелке для фиксации.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ



КОНСОЛЬ



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

Кнопка переключения отображения:

Коротко нажать на **консоль (№ E01)**, чтобы изменить режим отображения;

Нажать на **консоль (№ E01)** и удерживать в течение 3 секунд, чтобы сбросить все значения на ноль.

Регулировка нагрузки:

Повернуть **консоль (№ E01)** по часовой стрелке, чтобы увеличить значение сопротивления в диапазоне от 1 до 16.

Повернуть **консоль (№ E01)** против часовой стрелки, чтобы уменьшить значение сопротивления в диапазоне от 16 до 1.

При регулировке сопротивления на консоли отображается его значение.

Если значение сопротивления изменять не требуется, коротко нажать на **консоль (№ E01)**, чтобы отобразить другой дисплей.

ФУНКЦИИ:

Дисплей: цикл отображения функций: калории, время, расстояние, скорость, сопротивление.

1.  : текущее значение сопротивления: 1, 2, 3, ..., 16.
2.  : количество сожженных калорий. Подсчет общего количества калорий в диапазоне от 0,0 до 999,9.
3.  : время тренировки. Подсчет общего времени в диапазоне от 00:00 до 99:59.
4.  : пройденное расстояние. Подсчет общего расстояния в диапазоне от 0,0 до 99,9.
5.  : текущая скорость в диапазоне от 0,0 до 72,0 км/ч.
6.  : подключение Bluetooth-устройства (необходимо Bluetooth-подключение)
7.  : иконка частоты сердечных сокращений, подсвечивается для отображения текущего значения (для подсчета пульса требуется Bluetooth-устройство).

МЕДИА-КОНЦЕНТРАТОР (дополнительно):

1. **Приложение Fitshow:** вы можете подключить свой смартфон с помощью приложения Fitshow.

Выберите на своем мобильном устройстве **MBBL380E** из списка доступных устройств и подключитесь к нему.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:

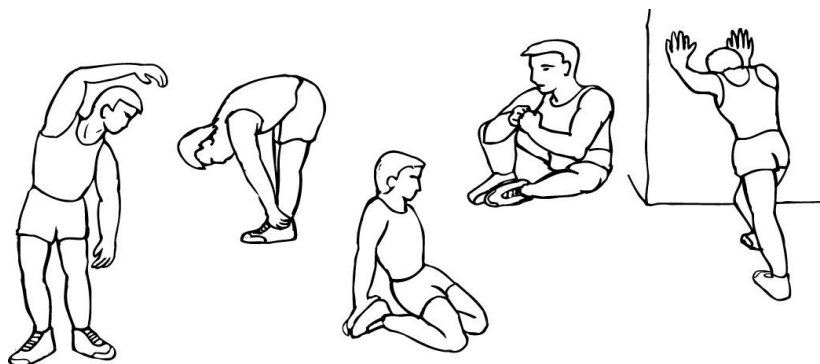
1. Тренажер оборудован собственным электрогенератором. Возможные проблемы с отображением на консоли могут быть вызваны разряженным аккумулятором, в этом случае необходимо подключить внешний источник электропитания.
2. Если тренажер не используется, его необходимо отключить от сети.
3. Если тренажер не используется в течение долгого времени и аккумулятор разряжен, он может быть поврежден. Поэтому рекомендуется заряжать устройство один раз в неделю.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Тренировки на велотренажере способствуют улучшению физического состояния организма, повышению мышечного тонуса, а также снижению веса при соблюдении диеты с контролем потребляемых калорий.

1. Разминка

Разминка позволяет улучшить кровообращение в организме и мышцах для обеспечения их нормальной работы. Также она снижает риск возникновения судорог и мышечных травм. Рекомендуется выполнять несколько упражнений на растяжку, показанных ниже. При выполнении растяжек необходимо оставаться в каждом положении в течение примерно 30 секунд. Не делайте резких движений или рывков при растяжке — если вы чувствуете боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.

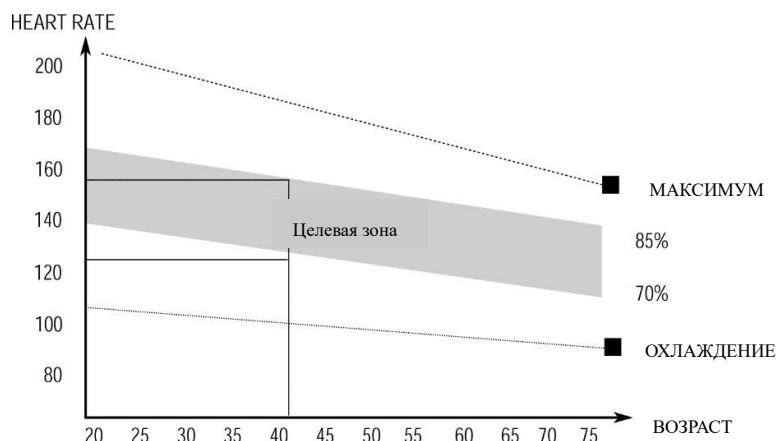


ИКРЫ/АХИЛЛОВЫ СУХОЖИЛИЯ

НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

2. Этапы тренировки

На этом этапе вы прикладываете свои усилия для тренировки. При регулярных тренировках мышцы ваших ног станут сильнее. Во время тренировок очень важно поддерживать постоянный темп. Темп тренировки должен быть достаточным для того, чтобы значение вашего пульса находилось в целевой зоне, показанной на графике ниже.



Длительность данного этапа должна составлять не менее 12 минут, большинство людей начинает с 15–20 минут.

3. Заминка

Заминка служит для расслабления кровеносной системы и мышц. Во время заминки необходимо в течение примерно 5 минут повторять упражнения, выполнявшиеся при разминке, чтобы уменьшить интенсивность физической нагрузки на организм. Повторите упражнения на растяжку, не забывая о необходимости избегать при этом резких движений или рывков.

По мере улучшения вашего физического состояния может потребоваться увеличить длительность и сложность тренировки. Рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю и по возможности равномерно распределять тренировки в неделю.

4. Увеличение мышечного тонуса

Для увеличения мышечного тонуса во время тренировки на тренажере вам потребуется установить достаточно высокое значение сопротивления. При этом мышцы ног чувствуют большее напряжение, в результате чего вы, возможно, не сможете тренироваться столько времени, сколько планировали. Если вы также стремитесь улучшить свою физическую форму, вам необходимо внести изменения в программу тренировок. На стадиях разминки и заминки необходимо тренироваться в привычном ритме, однако ближе к концу тренировки лучше повысить сопротивление для увеличения нагрузки на ноги. Чтобы пульс оставался в целевой зоне, вам может потребоваться снизить скорость.

5. Снижение веса

Важный фактор для снижения веса — затрачиваемые при тренировке усилия. Чем дольше и сложнее тренировка, тем больше калорий вы сжигаете. По сути, тренировки для снижения веса не отличаются от тренировок для улучшения физической формы, разница только в целеполагании.

6. Использование

Ручка регулировки натяжения позволяет изменять сопротивление педалей. Чем выше сопротивление, тем больше усилия нужно прилагать для нажатия на педали, и наоборот. Для получения наилучших результатов необходимо устанавливать сопротивление во время использования велотренажера.

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

