

UNIX **FIT**



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР UNIX FIT SL-400X

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

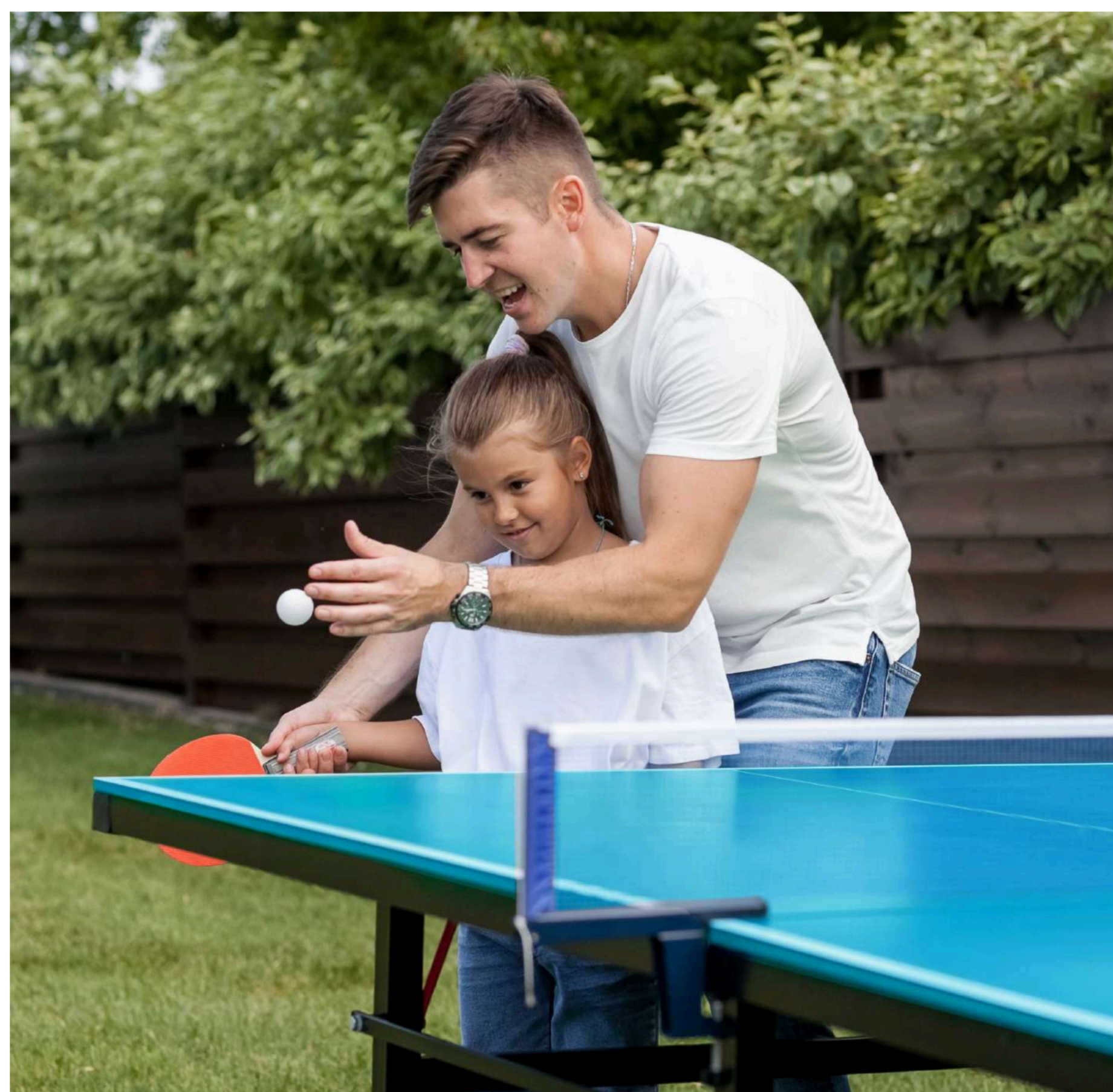
Экосистема UNIX

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.

UNIX

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.



UNIXFIT.RU



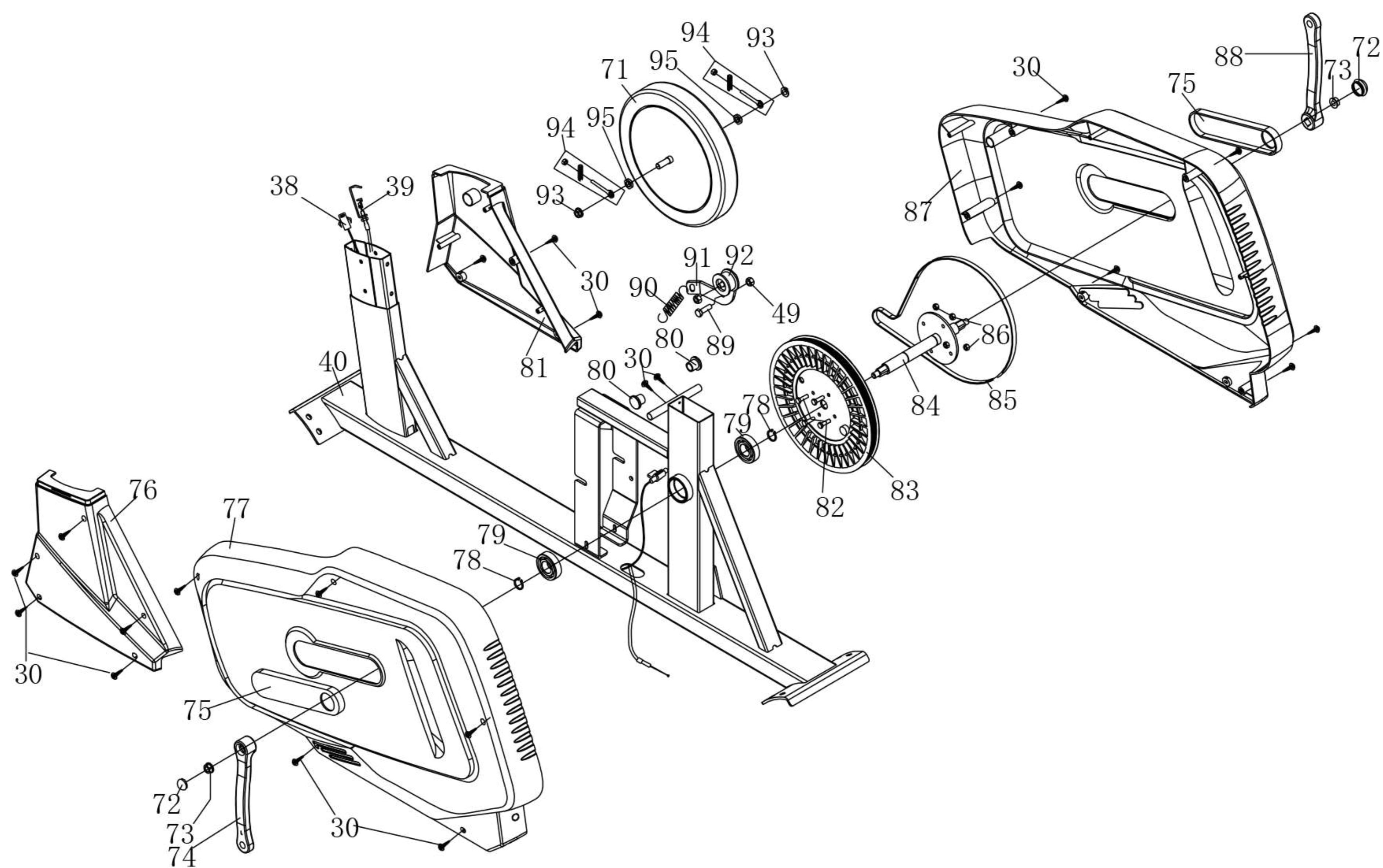
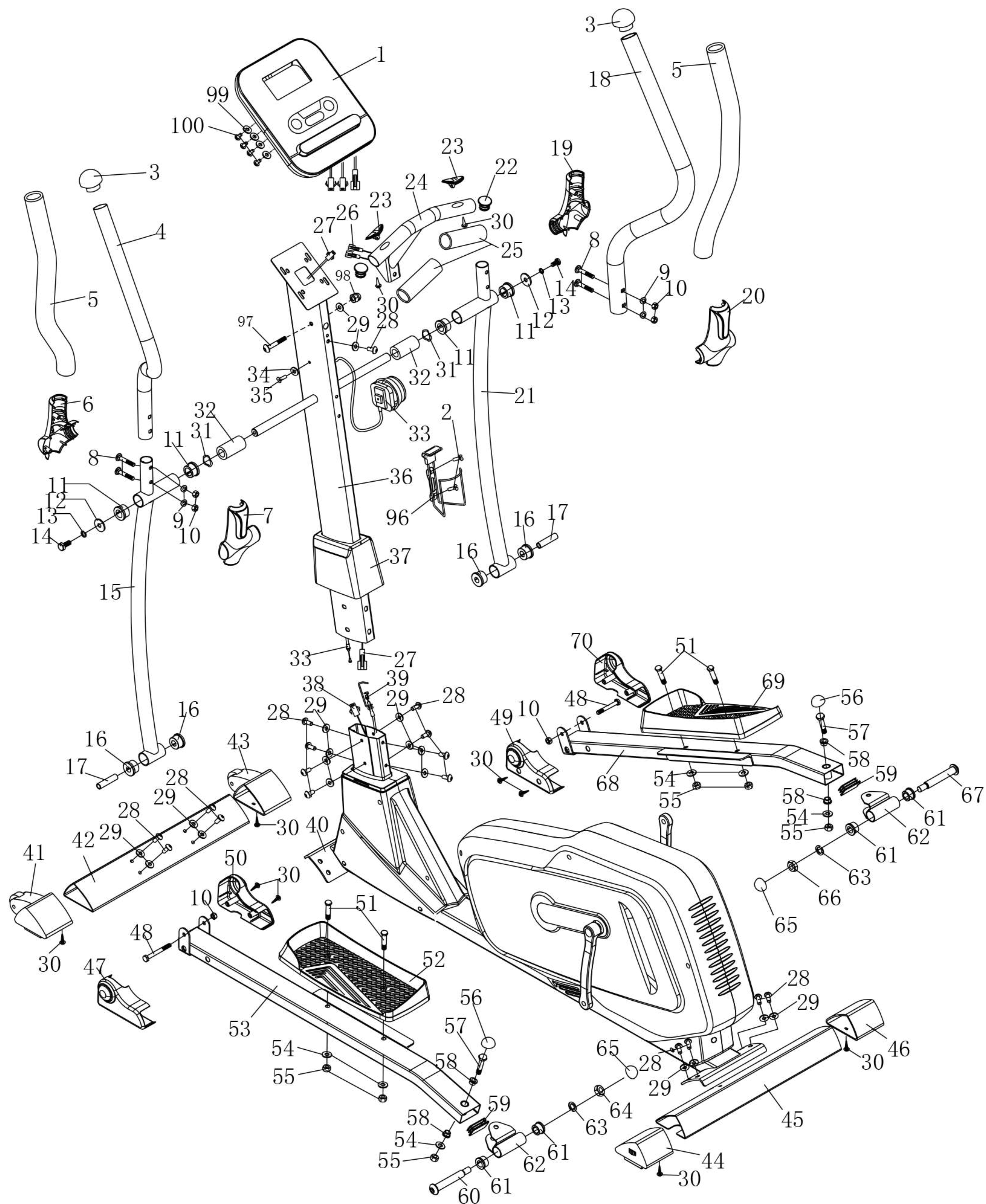
Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

Меры предосторожности

Прочтите инструкцию перед сборкой и использованием тренажера – это поможет сохранить ваше здоровье и продлить срок службы устройства

- Осуществляйте сборку согласно руководству пользователя.
- Перед использованием тренажёра в первый раз проверьте все винты, гайки и другие соединения и убедитесь, что он готов к безопасной работе.
- Установите тренажёр в сухом ровном месте и берегите от воздействия влаги и воды.
- Чтобы сохранить чистоту тренажёра и пола, выполняйте сборку на защитном покрытии (коврике или деревянной доске).
- Перед началом тренировки уберите все объекты в радиусе 2 метров от тренажёра.
- Не используйте агрессивные моющие средства для чистки тренажёра.
- Для сборки используйте инструменты из набора или качественные аналоги. Для долгой службы устройства выбирайте оригинальные комплектующие.
- Удалите капли пота с тренажёра сразу после окончания тренировки.
- Чрезмерные тренировки могут навредить вашему здоровью. Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом. Он может определить максимальные параметры (Пульса, Интенсивности, Продолжительности тренировки и т.д.), с которыми вы можете тренироваться и получать точную информацию об этих параметрах во время занятий.
- Устройство не подходит для лечебных и реабилитационных целей.
- Занимайтесь на тренажёре только когда он исправен.
- Устройство может использоваться только для тренировки одного человека за раз.
- Для тренировок надевайте спортивную одежду и обувь, которые подходят для занятий фитнесом.
- Если у вас возникло чувство головокружения, тошноты или другие аномальные симптомы, прекратите занятие и обратитесь к врачу.
- Дети и люди с ограниченными возможностями должны тренироваться только под присмотром. Рядом всегда должен находиться кто-то, кто сможет оказать поддержку или помощь.
- Интенсивность тренировки регулируется скоростью и положением ручки, которая настраивает сопротивление. Чтобы снизить нагрузку, установите регулятор ближе к уровню 1; чтобы повысить – в сторону уровня 8.
- Проявляйте осторожность при подъёме или перемещении устройства, чтобы не повредить спину.
- Технические характеристики продукта могут отличаться от фотографии и могут быть изменены без предварительного уведомления.
- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.

Общая схема устройства



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Деталь	Кол-во
1	Компьютер	1
2	Болт М5*10	6
3	Торцевая крышка	2
4	Поручень (Л)	1
5	Мягкая рукоятка	2
6	Чехол для поручня (Л)-задний	1
7	Чехол для поручня(Л)-передний	1
8	Болт рамы М8*40	4
9	Дуговая шайба d8*Ф16*R30*1.5	4
10	Куполообразная гайка М8	8
11	Втулка (II) Ф32*Ф19*28	4
12	Шайба d8*Ф32*2	2
13	Пружинная шайба d8	4
14	Шестигранный болт М8*20	2
15	Нижний поручень (Л)	1
16	Втулка (I) Ф32*Ф14*20	4
17	Кольцевые трубки (III) Ф14*Ф8.5*60	2
18	Поручень (П)	1
19	Чехол для поручня (П)-задний	1
20	Чехол для поручня(П)-передний	1
21	Нижний поручень (П)	1
22	Затычка Ф32	2
23	Пульсометр	2
24	Средний поручень	1
25	Мягкая рукоятка	2
26	Провод от поручня	2
27	Средний провод	17
28	Болт М8*16	18
29	Шайба d8*Ф20*1.5	31
30	Резьбовой винт ST4.2*16	2
31	Валовая шайба d19*Ф20*0.3	2
32	Распорная втулка	1
33	Ручка натяжения	1
34	Винт М5*25	1
35	Шайба d5*Ф16*1	1

№	Деталь	Кол-во
36	Вертикальная стойка	1
37	Малый корпус	2
38	Провод сенсора	1
39	Провод натяжения	1
40	Главная рама	1
41	Торцевая крышка(Л)	1
42	Передний стабилизатор	1
43	Торцевая крышка(П)	1
44	Торцевая крышка (Л)	1
45	Задний стабилизатор	1
46	Торцевая крышка (П)	1
47	Корпус трубки правой педали (I)	1
48	Шестигранный болт М8*75	2
49	Корпус трубки правой педали (II)	1
50	Корпус трубки левой педали (II)	1
51	Шестигранник М10*45	4
52	Левая педаль	1
53	Трубка педали (Л)	1
54	Шайба d10*Ф20*2	6
55	Нейлоновая гайка М10	6
56	Шарообразная крышка S17	2
57	Шестигранный болт М10*55	2
58	Втулка Ф14*12.5*Ф10.1	4
59	Затычка J60*30*1.5	2
60	Шарнирный болт педали 1/2" Л	1
61	Втулка Ф24*20*Ф16.1	4
62	Скоба	2
63	Пружинная шайба 1/2"	2
64	Нейлоновая гайка 1/2" Л	1
65	Шарообразная крышка S19	2
66	Нейлоновая гайка 1/2" П	1
67	Шарнирный болт педали 1/2" П	1
68	Трубка педали (П)	1
69	Правая педаль	1
70	Корпус трубки правой педали (I)	1

71	Маховик	1
72	Корпус рычага	2
73	Гайка M10*1.25	2
74	Рычаг(Л)	1
75	Покрытие для ленты	2
76	Малый корпус(Л)	1
77	Корпус цепи (Л)	1
78	Прижимная пружина	2
79	Подшипник	2
80	Торцевая крышка	2
81	Малый корпус (П)	1
82	Шестигранный болт M6*16	4
83	Ременный шкив	1
84	Ось	1
85	Ремень	1
86	Нейлоновая гайка M6	4

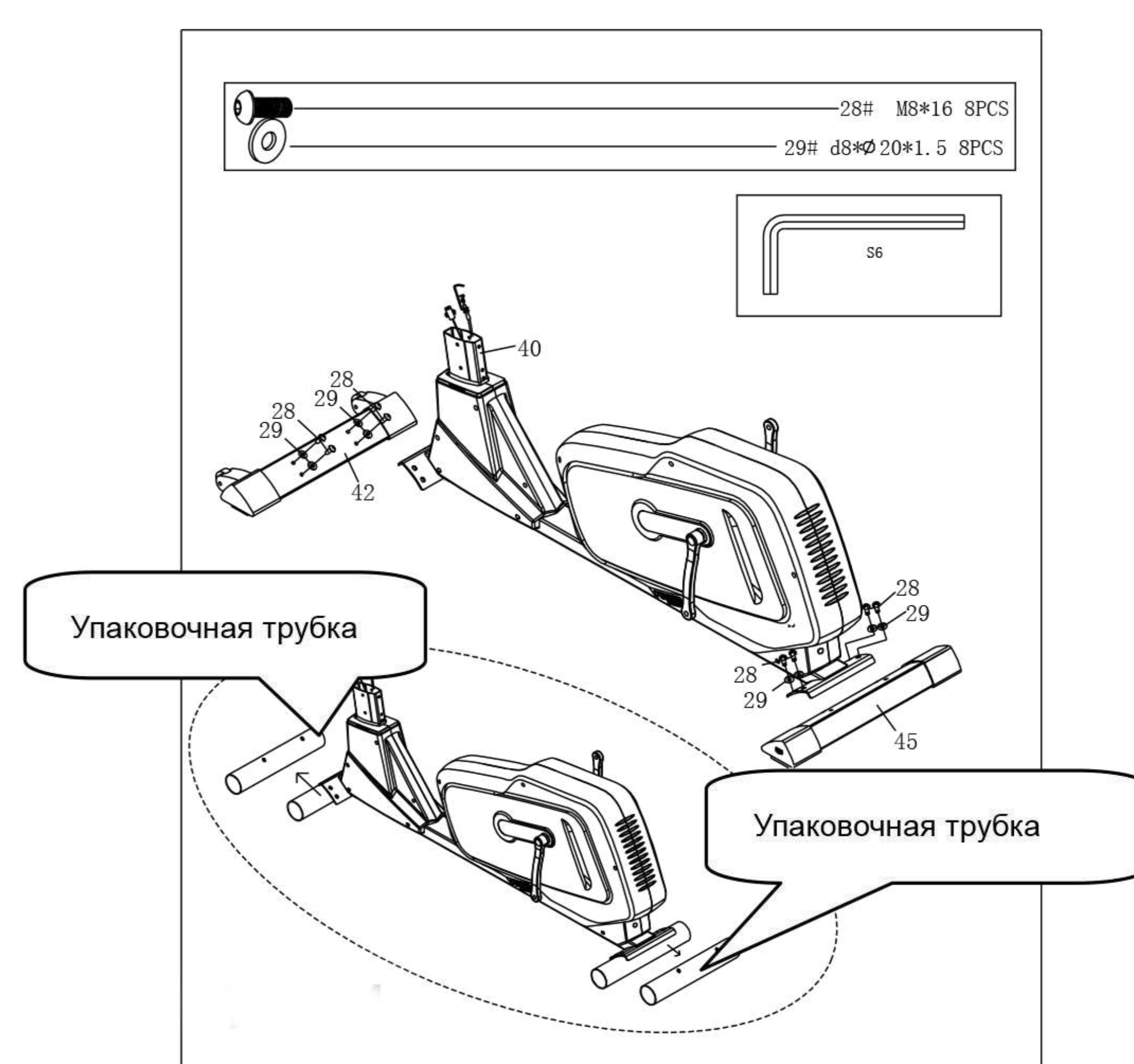
87	Корпус цепи (П)	1
88	Рычаг (П)	1
89	Шестигранный болт M8*20	1
90	Пружина натяжения	1
91	U-образная скобка	1
92	Холостое колесо	1
93	Гайка M10*1	2
94	Группа винтов	2
95	Тонкая гайка M10*1	2
96	Держатель для бутылки	1
97	Болт с шестигранной головкой M8*55	1
98	Гайка M8	1
	Разомкнутый ключ S17-19	1
	Универсальный ключ S6	1
	Разомкнутый ключ S13-14-15	1

Инструкция по сборке

- А. Перед сборкой убедитесь, что у вас достаточно места вокруг устройства.
- В. Используйте для сборки инструменты из комплекта.
- С. Перед сборкой проверьте, доступны ли все необходимые детали.

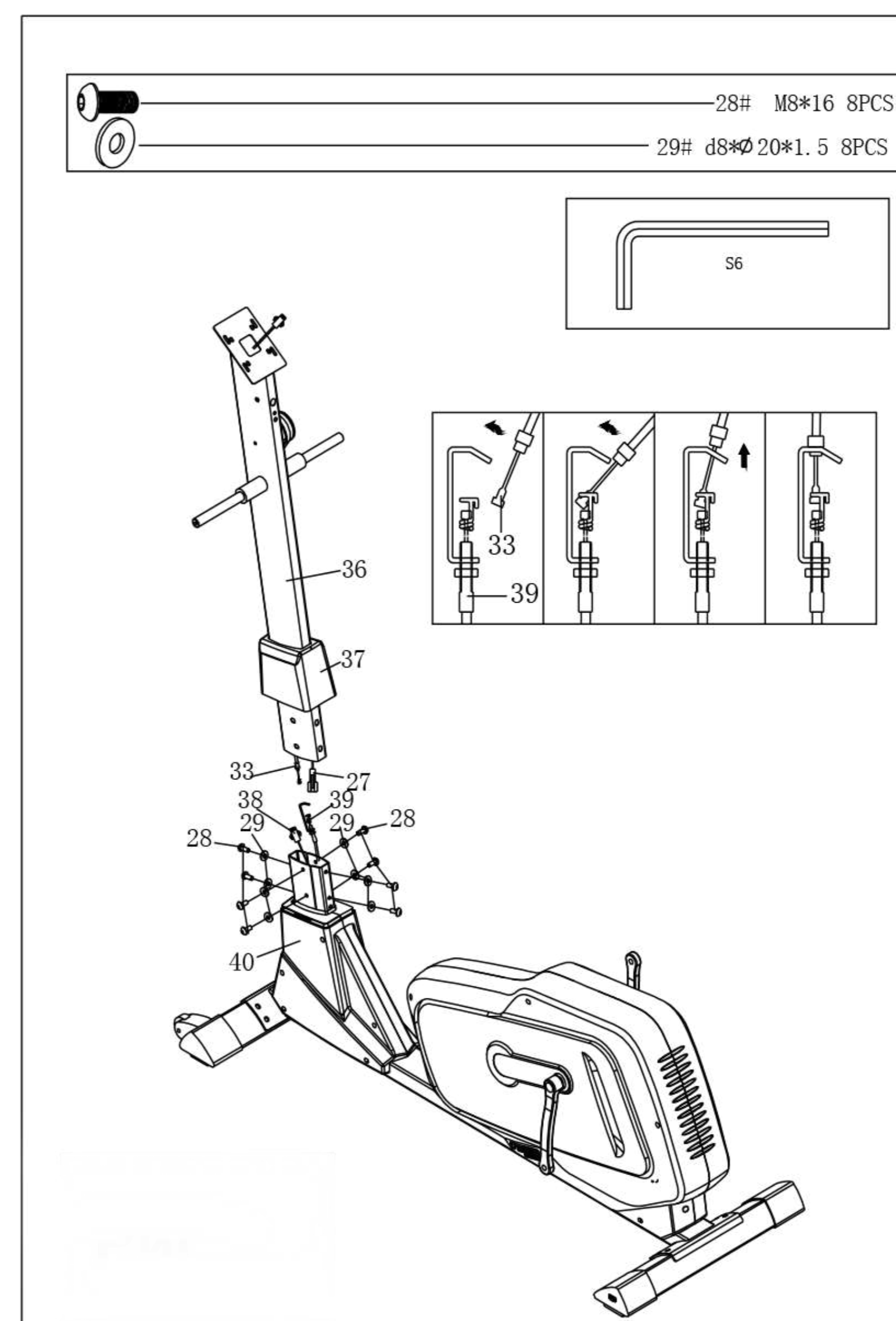
ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (42) и задний стабилизатор (45) к основной раме (40) с помощью болта (28) и шайбы (29).



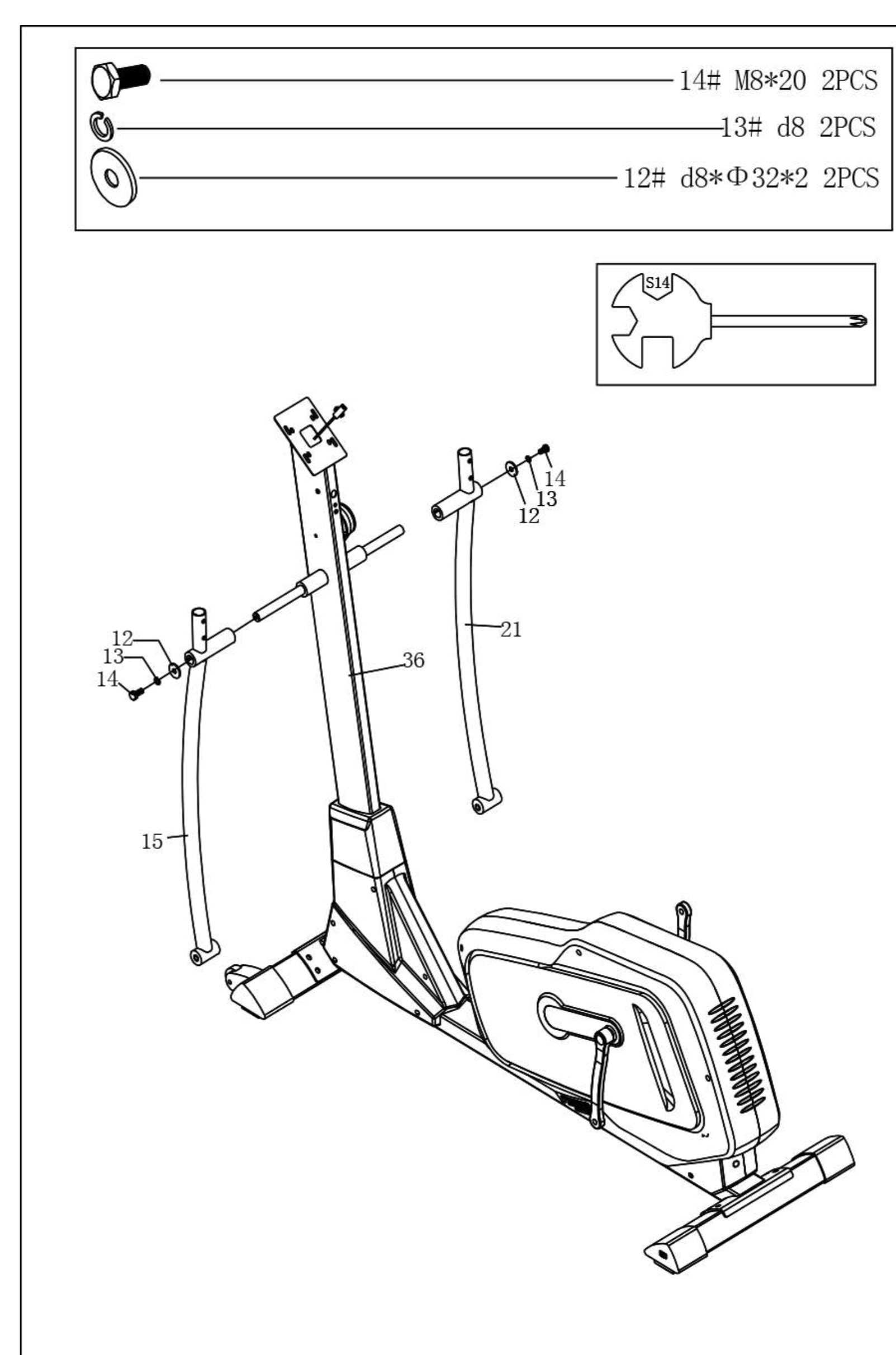
ШАГ 2

Наденьте маленький корпус (37) на вертикальную стойку (36), затем соедините провод сенсора (27) и (38) и провод натяжения (33) и (39). Закрепите стойку (36) на главной раме (40) болтом (28) и дуговой шайбой (29). Примечание: затяните болт (28) и дуговую шайбу (29) после шага 3.



ШАГ 3

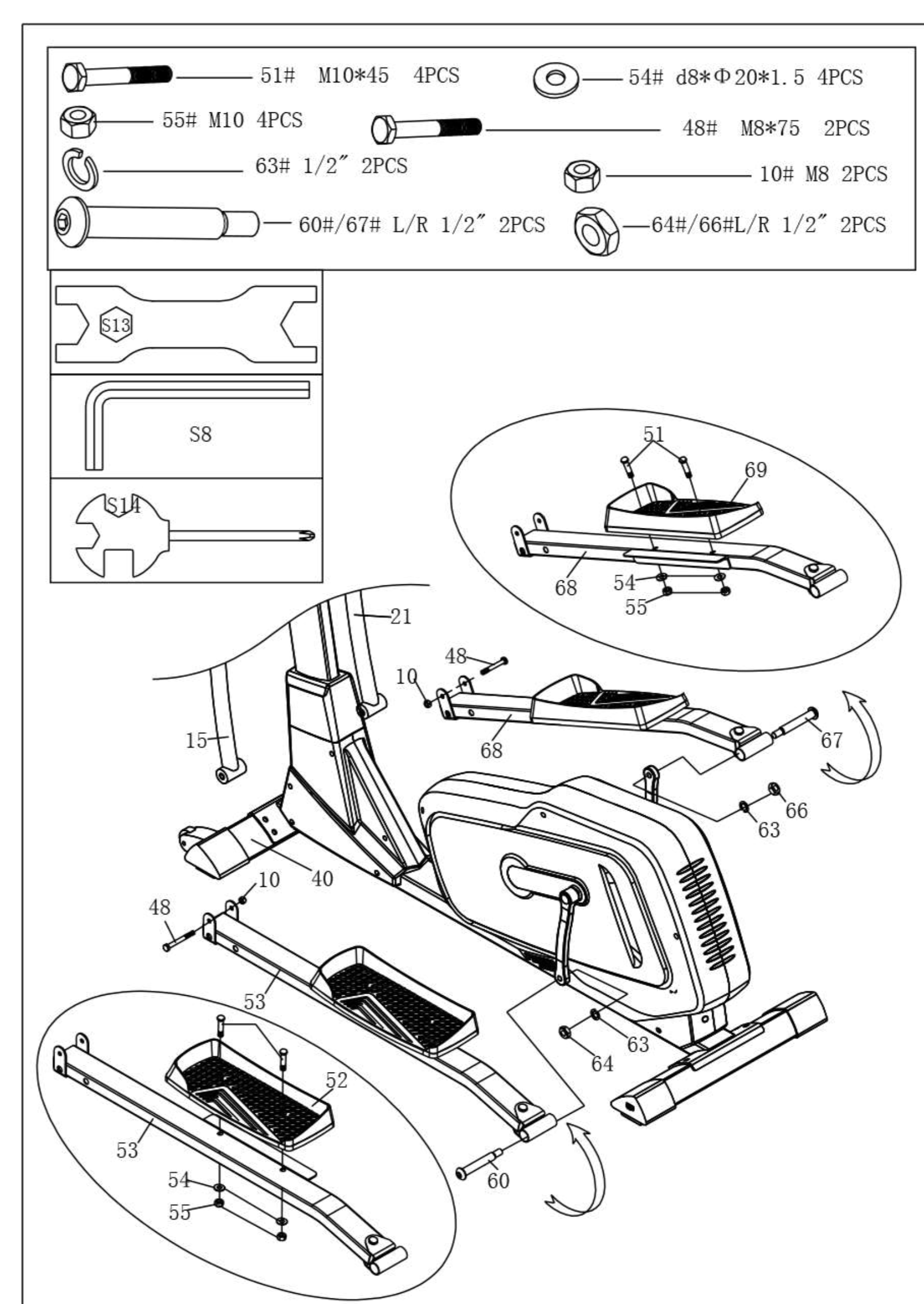
Вставьте втулку (32) в стойку (36), закрепите нижний поручень (15/21) на стойке (36) болтом (14), пружинной шайбой (13) и шайбой (12).



ШАГ 4

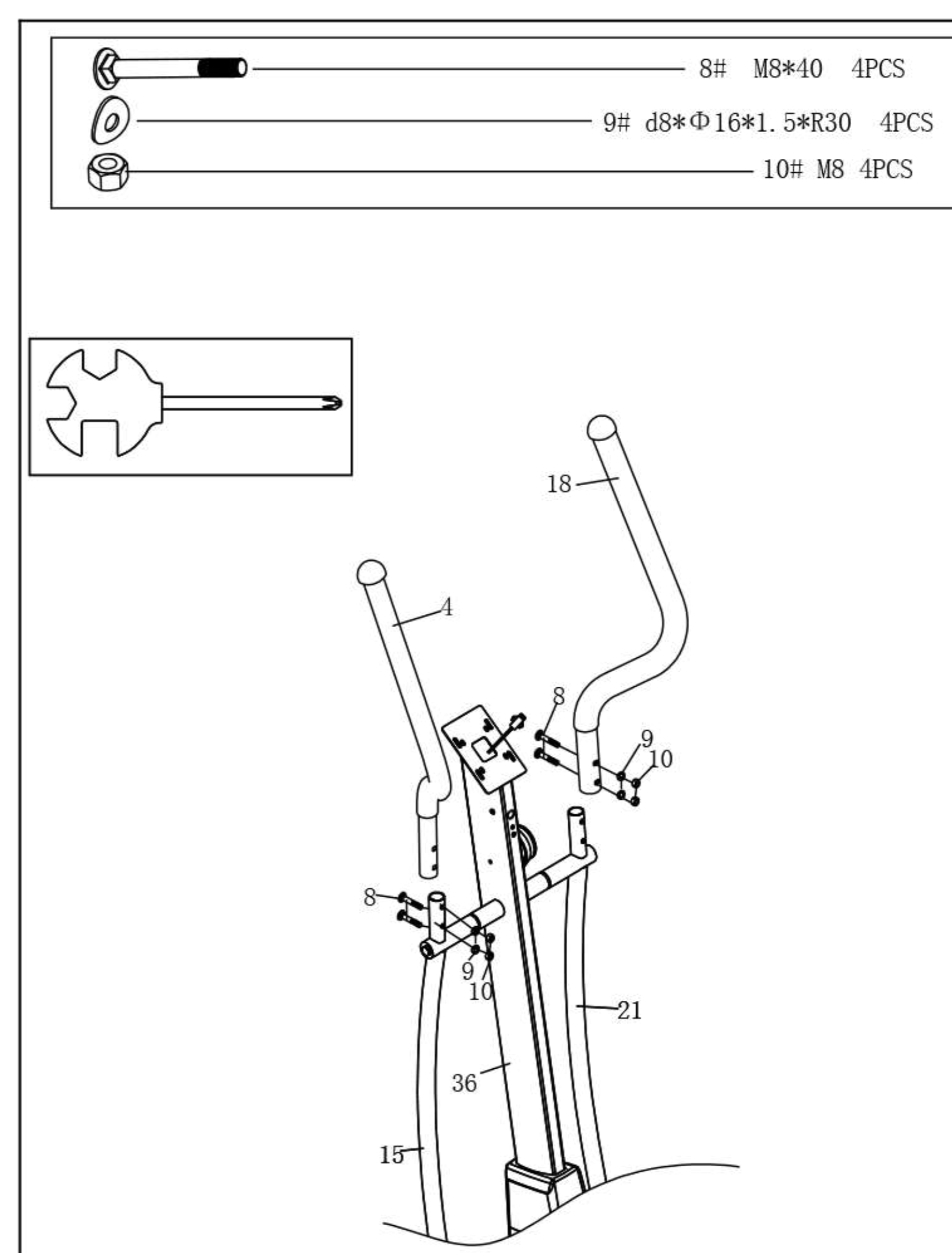
Закрепите педальные трубки (53/68) на нижнем поручне (15/21) болтом (48) и нейлоновой гайкой (10). Закрепите педальные трубки (51) с помощью педальной рукоятки, шарнирного болта педали (60/67), шайбы (63) и нейлоновой гайки (64/66). Установите педаль (52/69) на педальную трубку (53/68) с помощью шестигранного болта (51), шайбы (54) и нейлоновой гайки (55).

Предупреждение: убедитесь, что шарнирный болт правой педали (67), отмеченный как (R), прикреплен к правому шарнирному рычагу и затянут по часовой стрелке. Шарнирный болт левой педали (60), обозначенный (L), должен быть прикреплен к левому шарнирному рычагу и затянут в направлении против часовой стрелки.



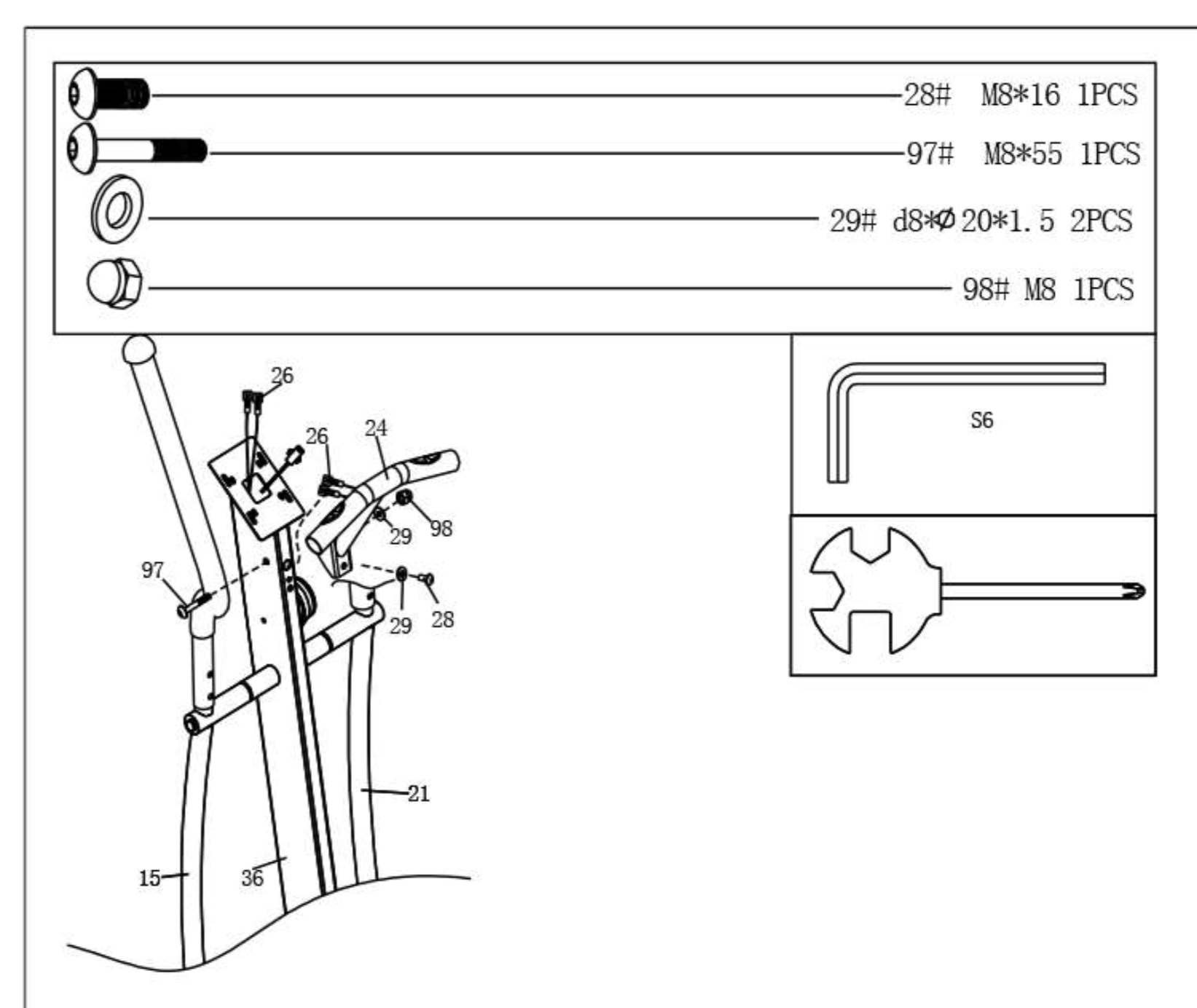
ШАГ 5

Прикрепите поручень (4/18) к нижнему поручню (15/21) с помощью болта (8), дуговой шайбы (9) и гайки (10).



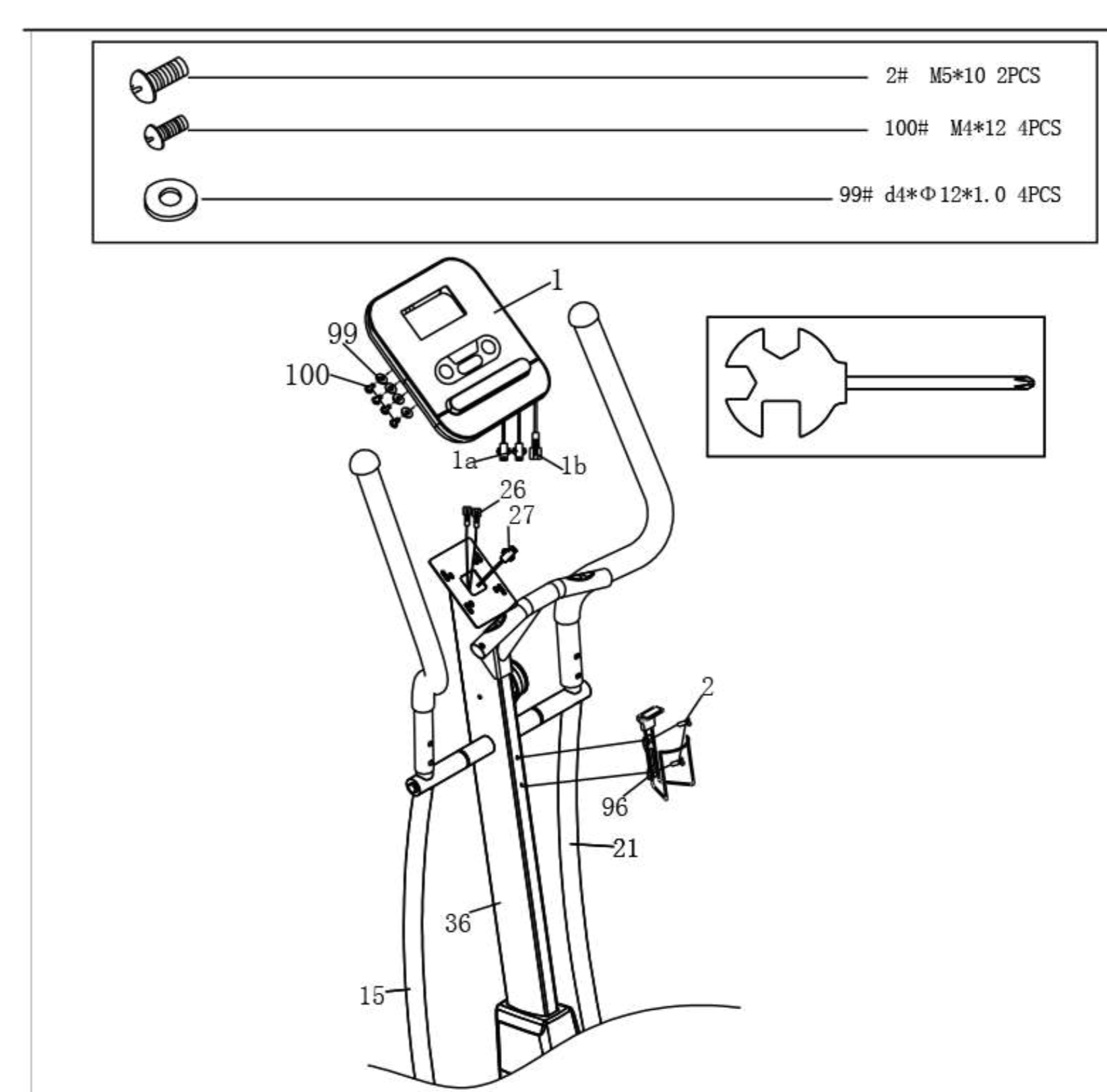
ШАГ 6

Прикрепите средний поручень (24) к вертикальной стойке (36), как показано на рис. 6, вставьте провод поручня и закрепите шестигранными болтами (97/28), шайбой (29) и зафиксируйте гайкой (98).



ШАГ 7

Подключите провод пульсометра, затем провод сенсора (27) к компьютеру (1), зафиксируйте компьютер (1) на стойке (36) с помощью винта (2). Прикрепите держатель для бутылки (96) к опорной трубе (36) винтом (2).

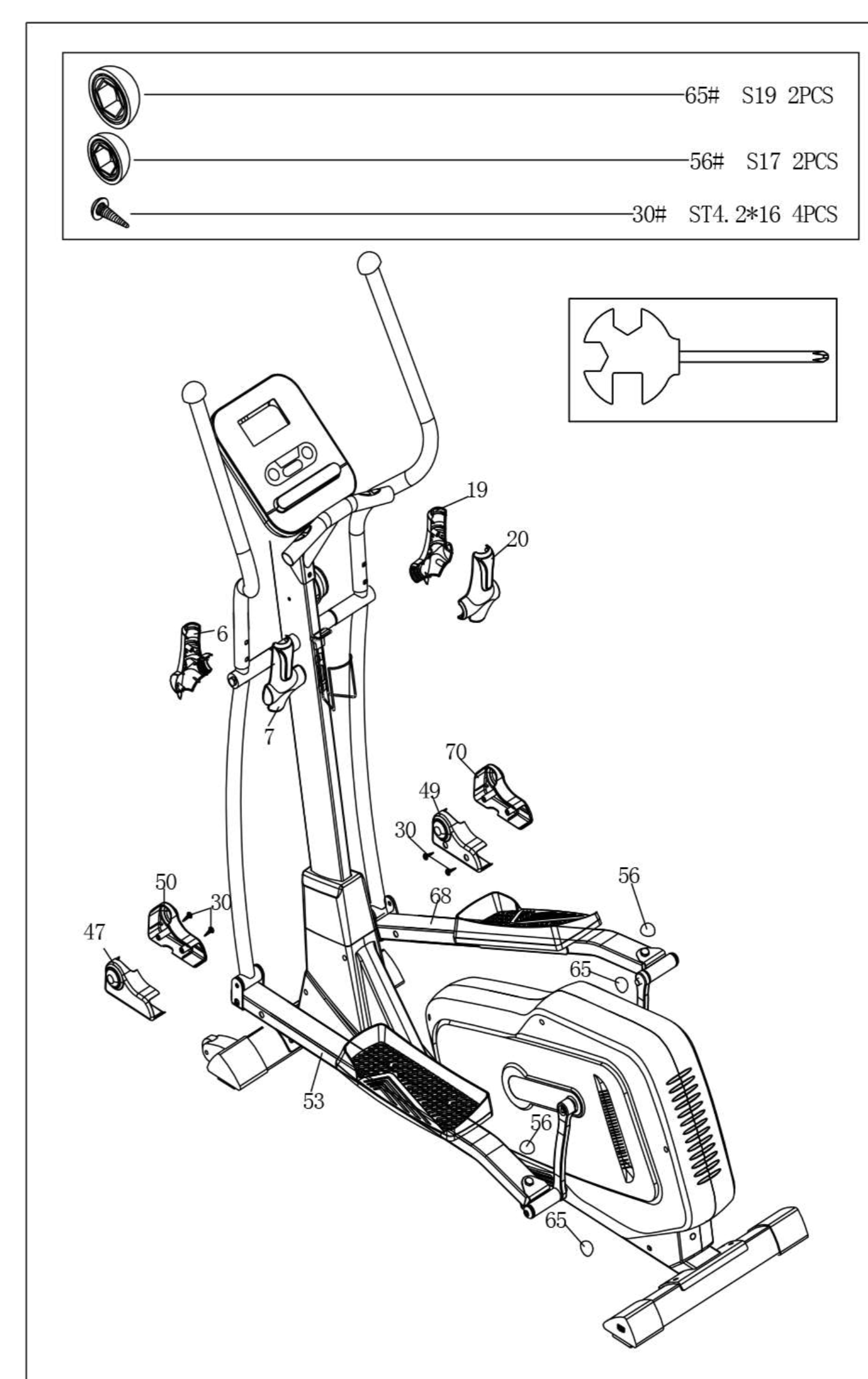


ШАГ 8

Прикрепите чехол поручня (6/7/19/20) к трубке нижнего поручня (15/21). Прикрепите корпус педальной трубки (47/50/49/70) к трубке нижнего поручня (15/21) с помощью болта (30).

Убедитесь что шарнирный болт правой педали (R) затянут по часовой стрелке, левой педали (L) – против часовой стрелки, что вы затянули все болты и гайки перед началом тренировки.

Примечание: торцевая крышка на передней трубке стабилизатора убирается, облегчая перемещение тренажера.

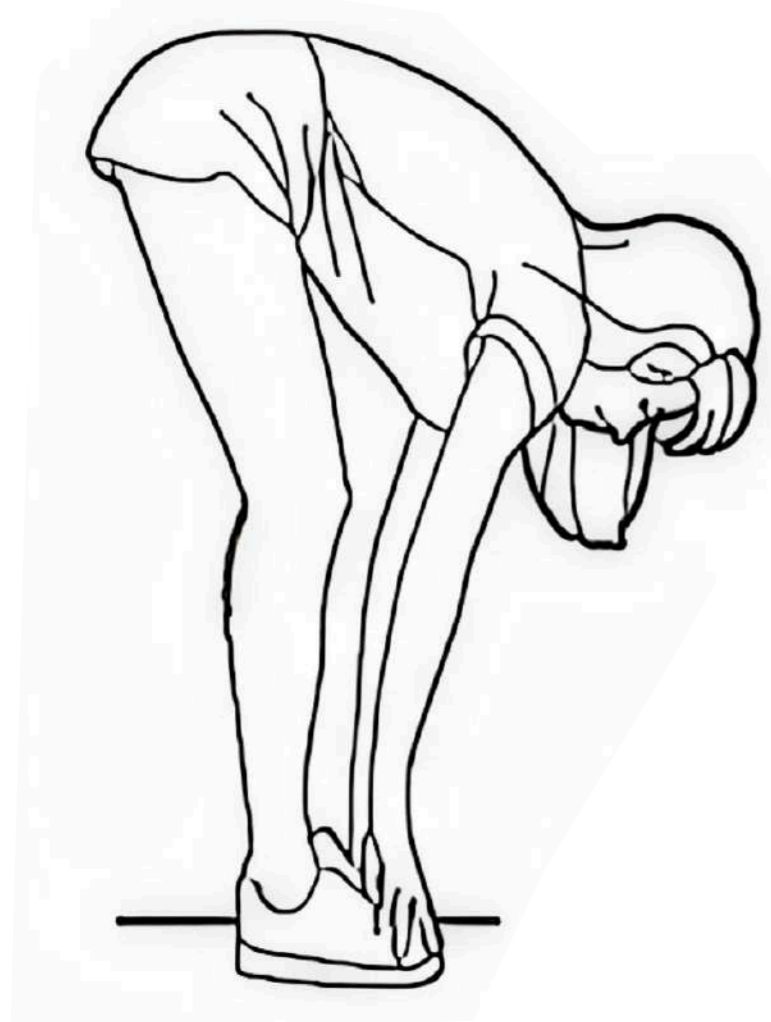


Инструкция по тренировкам

Использование эллиптического тренажера даёт вам ряд преимуществ: вы улучшите свою физическую форму, приведёте в тонус мышцы и в сочетании с диетой, ограничивающей количество калорий, сможете сбросить вес.

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.



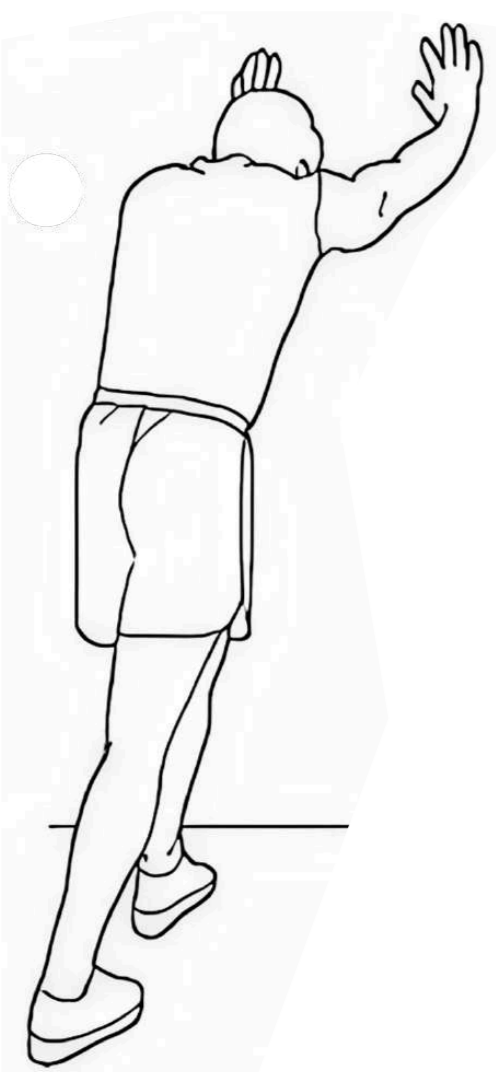
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, коснитесь руками ног и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза



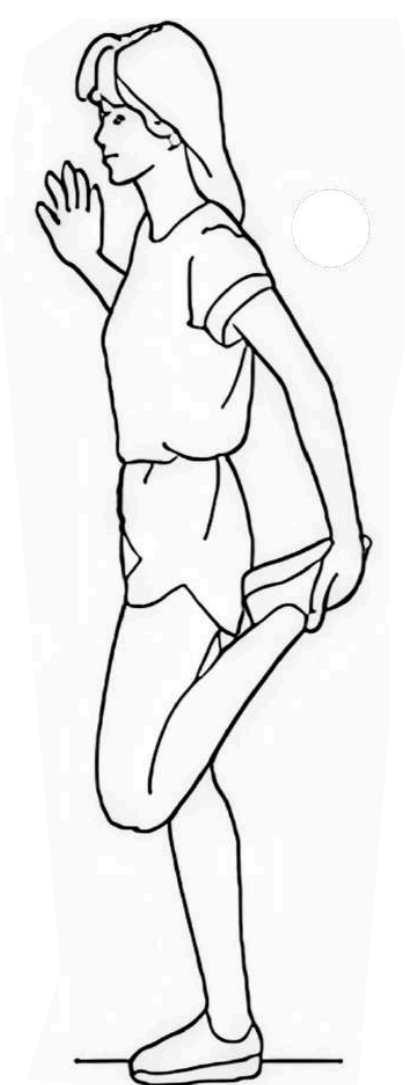
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните внутрь и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Коснитесь рукой ступни и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или стол и отведя одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и пяткой касаясь земли, наклонитесь к стене или столу. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Обопритесь правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



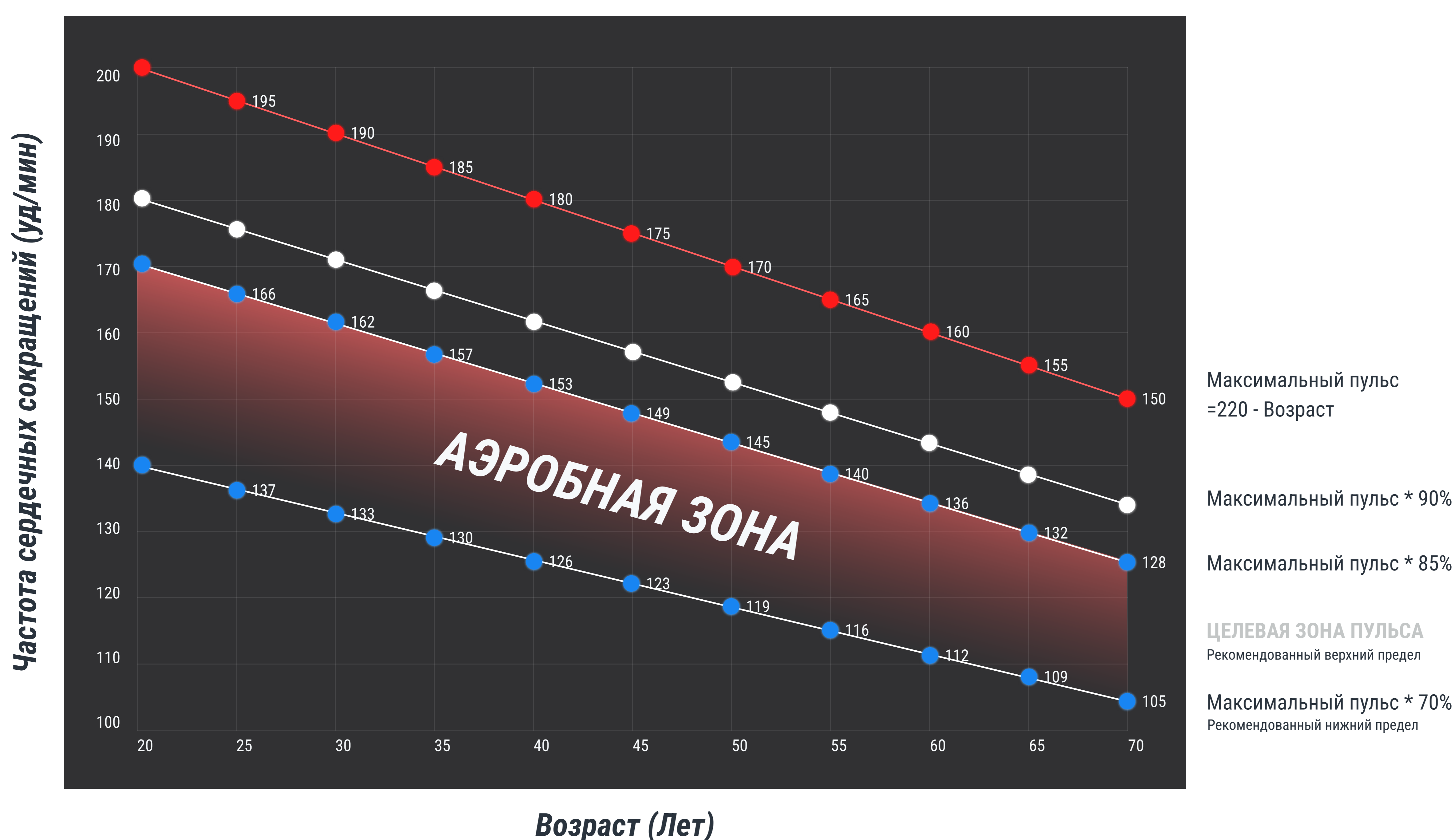
РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени в стороны. Возьмитесь за стопы руками и подтяните корпус к ногам. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза

ТРЕНИРОВКА

На этом этапе речь идёт о тренировочной нагрузке. После регулярных занятий мышцы ног станут сильнее. Занимайтесь в своё 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, как на графике ниже.

График целевого пульса (Пульс/Возраст)



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

ЗАМИНКА

Задача этого этапа – дать знать вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам, что тренировка окончена. Повторите упражнения из разминки или уменьшите темп и продолжайте тренировку в течение 5 минут. Далее повторите упражнения на растяжку.

Рекомендуем тренироваться как минимум три раза в неделю и, если возможно, равномерно распределять ваши тренировки в течение недели.

ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА МЫШЦ

Повышайте тонус мышц ног, увеличивая сопротивление тренажера в основной фазе занятия. Работайте с максимальным усилием, но следите за пульсом: при необходимости замедлите темп, чтобы оставаться в рамках целевой зоны. Разминка и заминка при этом выполняются в обычном режиме

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Важным фактором здесь является количество усилий, которые вы готовы приложить. Чем интенсивнее и дольше вы занимаетесь, тем больше калорий вы сожжёте. По сути, это то же самое, как если бы вы тренировались, чтобы улучшить свою физическую форму, разница лишь в цели.

РЕКОМЕНДАЦИИ

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

Функции и операции кнопок компьютера

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Время (TMR)	00:00–99:59 (мин:сек)
Скорость (SPD)	0,0–99,9 км/ч
Дистанция	0,00–9999 км
Калории	0,0–9999 ккал
Общая дистанция (ODO)	0,0–9999 км
RPM (обороты в минуту)	0–9999
Пульс (PUL)	0, 40–240 ударов в минуту

MODE

Позволяет выбирать и блокировать определённую функцию.

SET

Установка пользовательских параметров TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.

RESET

Сброс значения до нуля.

ON/OFF (START/STOP)

Начало или завершение работы тренажера

AUTO ON/OFF

Система включается при нажатии любой кнопки или сигнале от сенсора скорости. Автоматически выключается при отсутствии сигнала в течение ~ 4 минут.

RESET

Устройство сбрасывается путём замены батареи или зажатия клавиши MODE в течение 3 секунд.

MODE

Чтобы выбрать SCAN или LOCK, нажмите клавишу MODE, когда указатель на нужную функцию начнёт мигать.

TIME

Нажимайте кнопку MODE пока указатель не перейдет в режим TIME. Будет показано общее время с начала тренировки.

SPEED

Нажимайте кнопку MODE до перехода в режим SPEED. Будет отображаться текущая скорость.

DISTANCE

Нажимайте клавишу MODE до перехода в режим DISTANCE. Будет отображаться дистанция для каждой тренировки.

CALORIE

Нажимайте кнопку MODE до перехода в режим CALORIE. Будет отображаться число сжигаемых калорий с начала тренировки.

PULSE

Нажимайте кнопку MODE до перехода в режим PULSE. Пульс отображается в ударах в минуту. Поместите ладони на контактные датчики и подождите 30 секунд.

SCAN

Автоматическое отображение изменений каждые 4 секунды.

BATTERY

При неправильном отображении на мониторе переустановите батарейки.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU