

UNIX **FIT**



ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР UNIX FIT AIR ROWER-X BLACK

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.

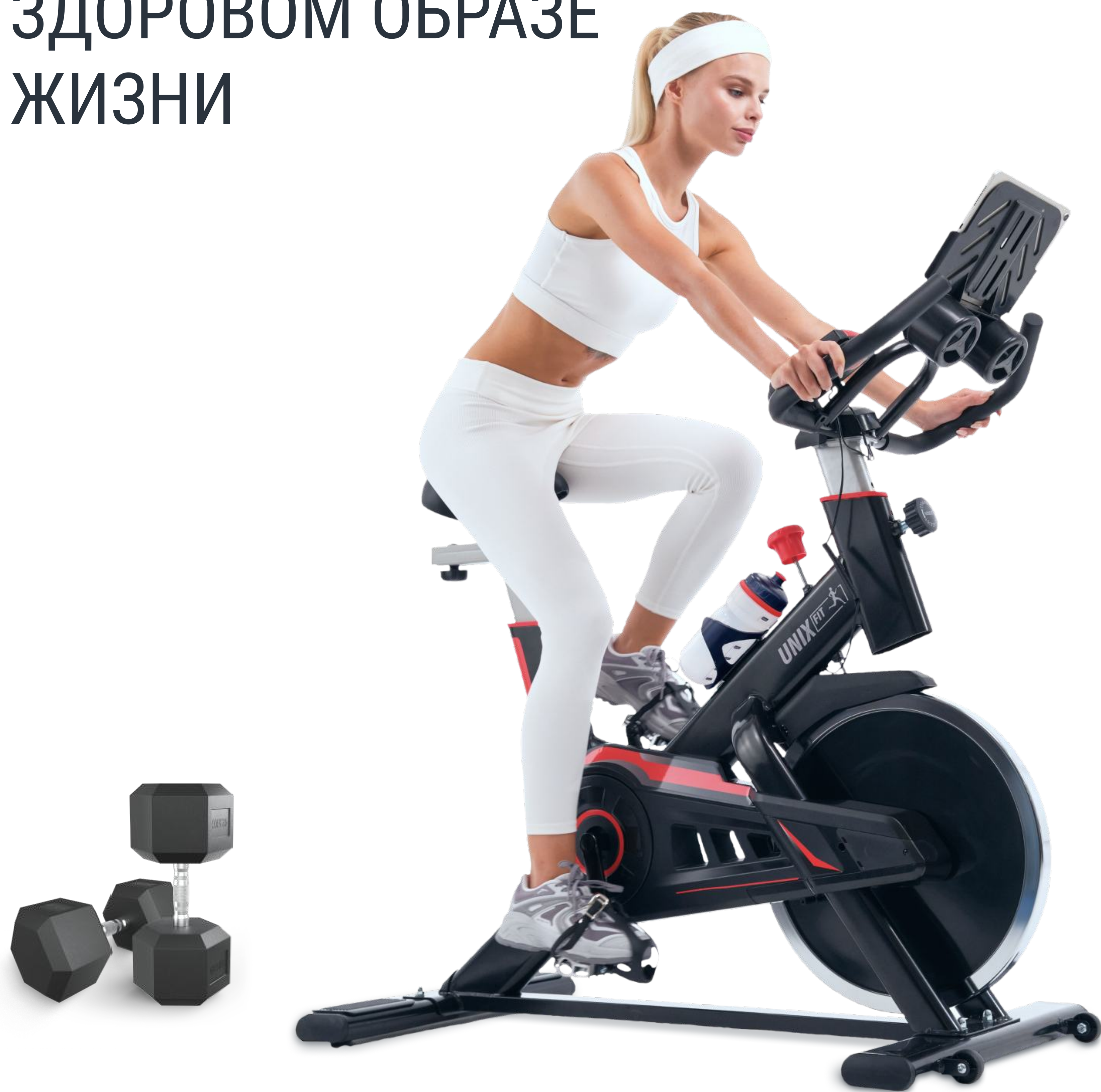
Качество, современные разработки, инновационные технологии

Мы предлагаем оборудование, которое вдохновляет и неизбежно ведёт к результату.

Минималистичный дизайн, высокая функциональность и практичность — характеристики, которыми вы сможете наслаждаться вместе с нами.



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!

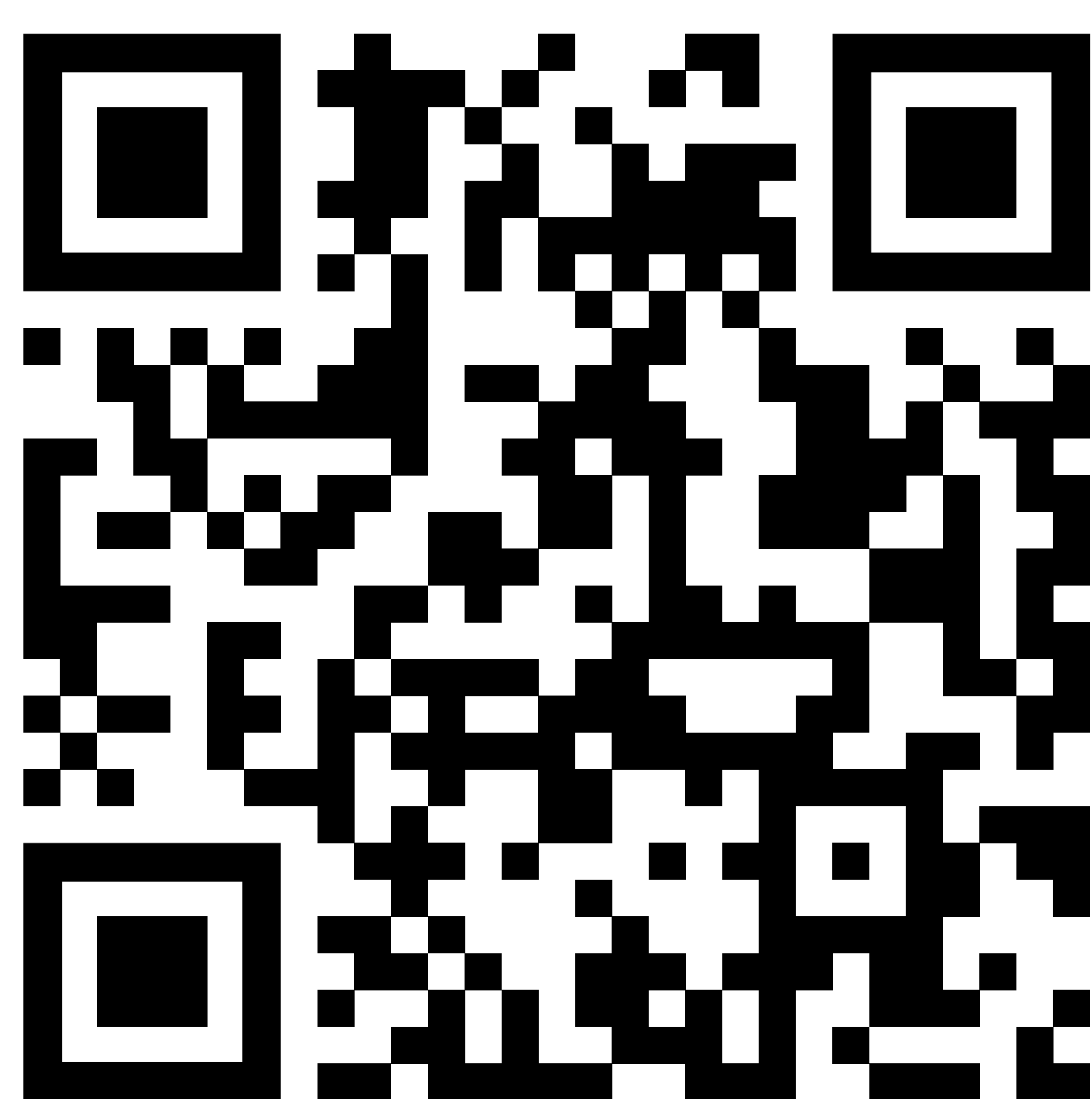
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.



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.

Рекомендации по проведению занятий на тренажёре

Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок.

- 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.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий. Это особенно важно при:

- наличии 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.

Техника безопасности

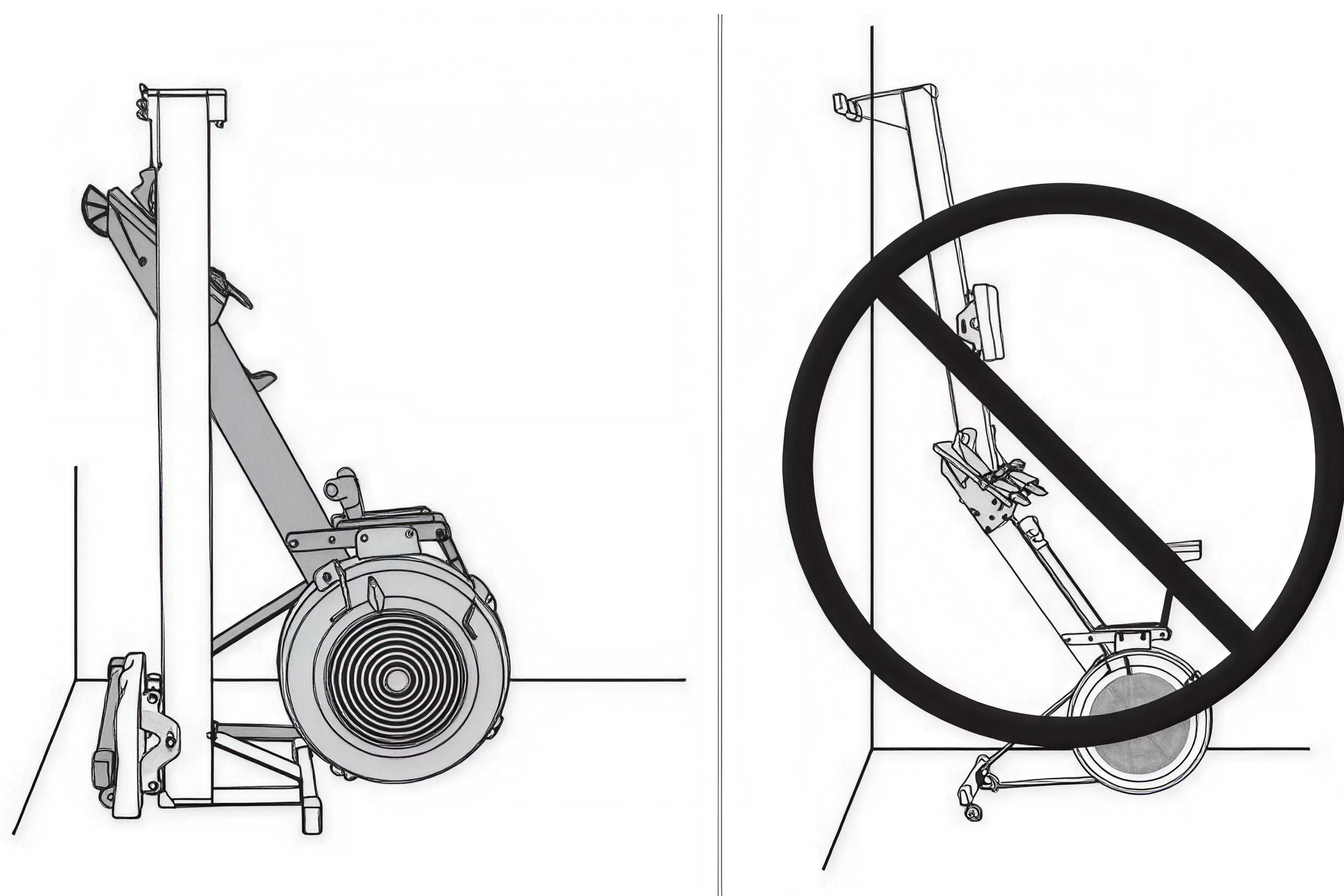
Перед использованием прочитайте инструкцию и сохраните это руководство для дальнейшего использования. Во избежание несчастных случаев соблюдайте следующие рекомендации:

- Безопасность и эффективность работы тренажёра обеспечиваются только при условии его правильной сборки, обслуживания и эксплуатации. Информировать всех пользователей устройства о возможных рисках и мерах предосторожности.
- Устанавливайте тренажёр на твёрдой, ровной поверхности со специальным защитным или ковровым покрытием. Для безопасной эксплуатации вокруг тренажёра необходимо оставить не менее 0,5 метра свободного пространства.
- Не подпускайте детей и домашних животных близко к тренажёру.
- Устройство предназначено для использования только взрослыми людьми и не подходит для использования в терапевтических целях.
- Использование гребного тренажёра с повреждёнными или изношенными деталями может привести к травмам. При подозрении на износ деталей замените их оригинальными комплектующими для данного тренажёра.

- Соблюдайте осторожность при соединении секции монорельса (рельса) с секцией маховика, а также при работе с фиксатором.
- Перед использованием проверяйте надёжность крепления рукоятки, сиденья, педалей, а также прочность фиксации всех гаек и болтов.
- Используйте тренажёр исключительно по назначению. При обнаружении неисправных компонентов или необычных шумов немедленно прекратите тренировку и не возобновляйте эксплуатацию до устранения проблемы.
- Не вставляйте и не роняйте посторонние предметы в отверстия на корпусе устройства.
- При подъёме или перемещении тренажёра соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину; при необходимости обращайтесь за помощью.
- По завершении тренировки не забывайте блокировать устройство (переводить стопор рамы в положение блокировки).

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Тренажёр предназначен для домашнего использования, эксплуатации и хранения в помещении. Не устанавливайте его на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты, гаражи, веранды и необорудованные подвалы.
- Не устанавливайте тренажёр под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегрев может привести к выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства.
- Все подвижные элементы конструкции (педали, рукоятка, сиденье и т.д.) требуют еженедельного профилактического осмотра. При обнаружении поломки или ослабления крепления немедленно устраните неполадки.
- При длительном хранении накройте тренажёр чехлом для защиты от пыли.
- Для более компактного хранения обе части тренажёра можно расположить вертикально, как показано на рисунке. При размещении секции маховика соблюдайте осторожность: баланс может внезапно сместиться, и секция может упасть.



Общие положения и описание устройства

Артикул: RMUARXB

Гребной тренажёр UNIX Fit Air Rower-X Black предназначен для эффективных кардиотренировок дома. Сопротивление создаётся воздушным потоком: чем интенсивнее гребок, тем выше нагрузка. Гребля задействует мышцы спины, рук, ног и корпуса, развивает выносливость и помогает поддерживать хорошую физическую форму.

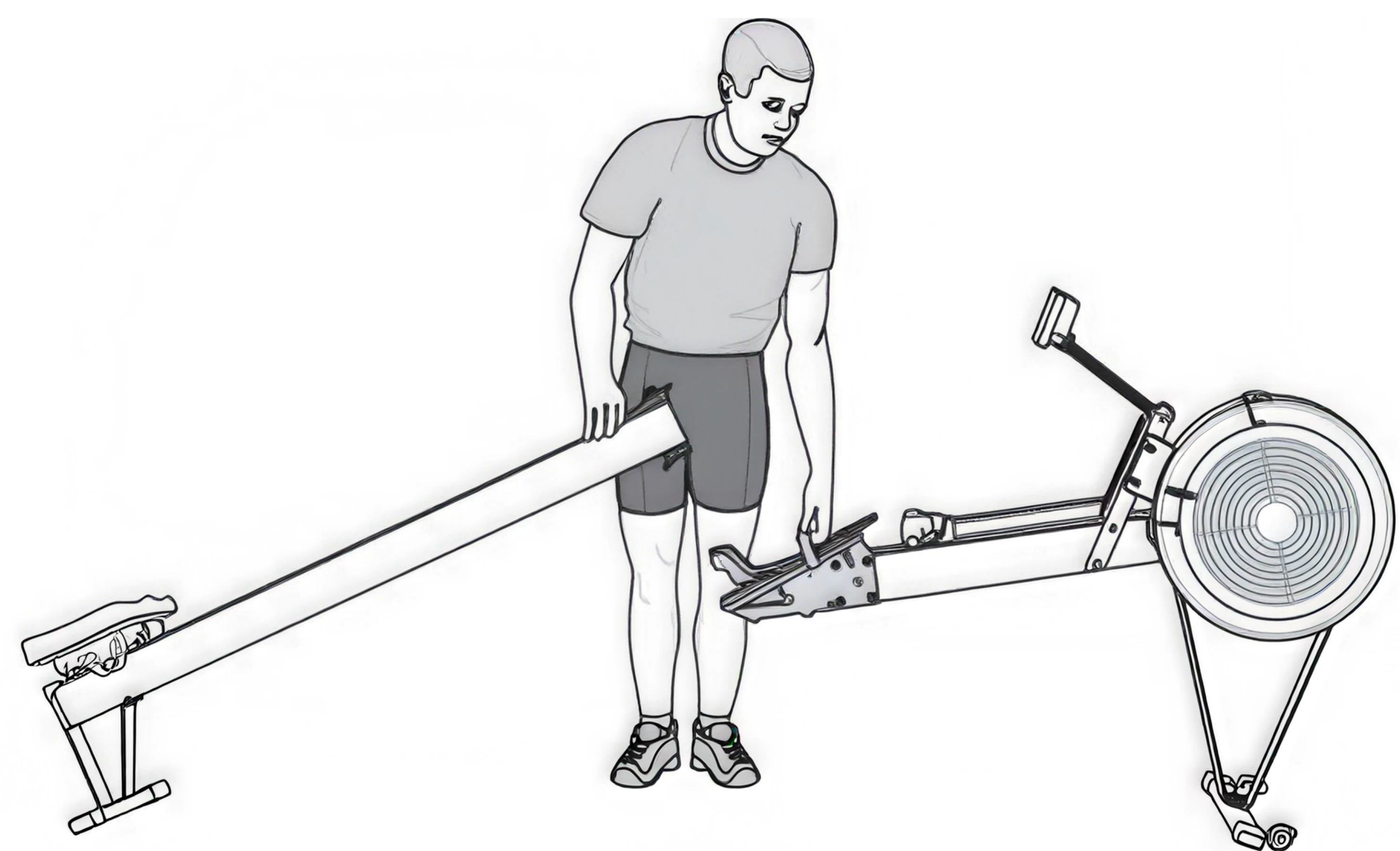
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажёра	не требует подключения к сети
Консоль	LCD 5.5" (14 см)
Питание консоли	2 батарейки типа AAA (приобретаются отдельно)
Система нагружения	аэродинамическая
Уровни нагрузки	10
Показания консоли	время, расстояние, расход калорий, текущее и общее количество гребков, среднее количество взмахов в минуту (SPM), пульс, скан, стоп
Измерение пульса	возможность подключения беспроводного кардиодатчика UNIX FIT 5,3 кГц (кардиопояс приобретается отдельно)
Мобильное приложение	поддержка FitShow (по Bluetooth)

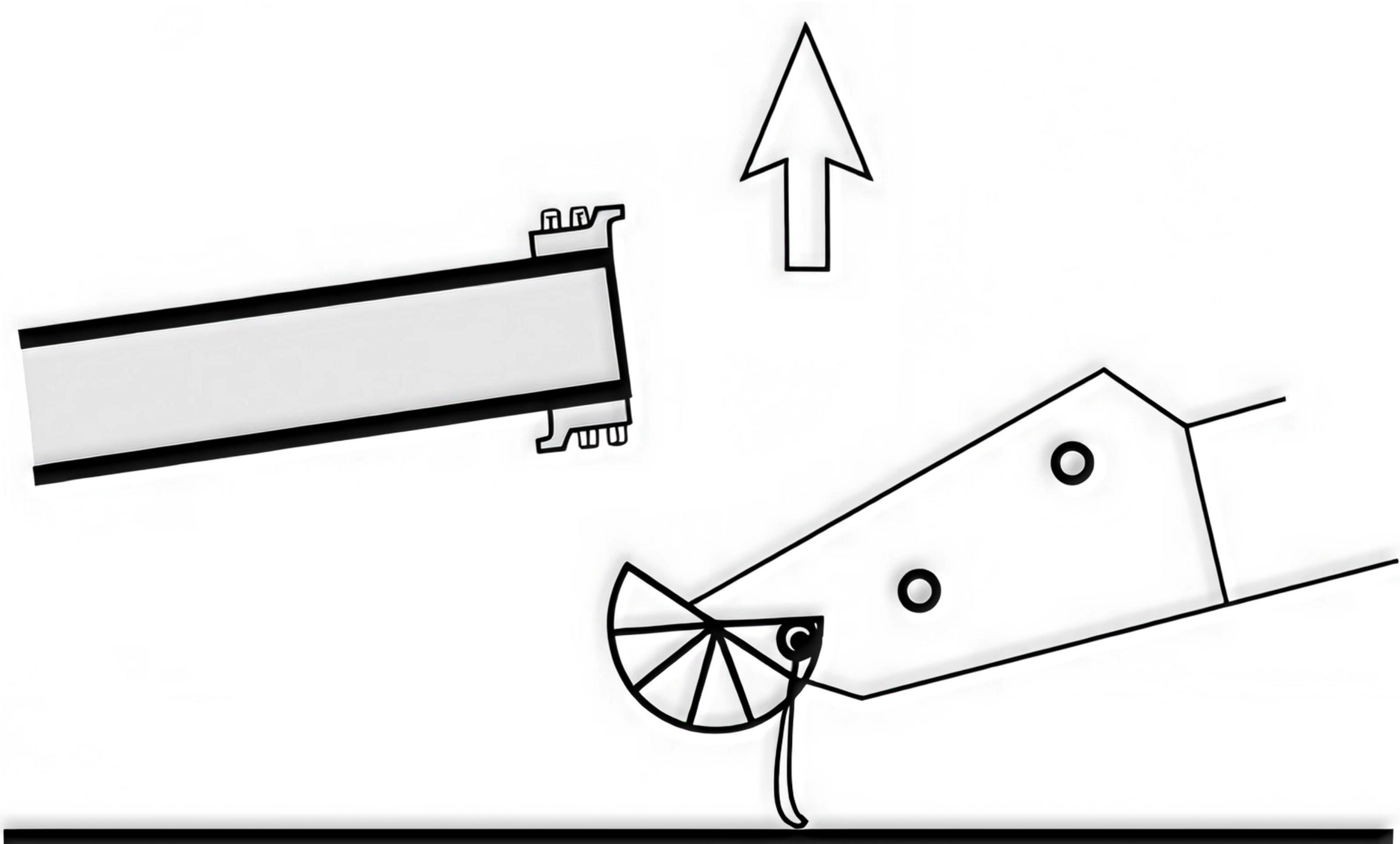
Сборка и демонтаж тренажёра

СБОРКА

Соедините секцию маховика и секцию монорельса тренажёра, как показано на рисунках ниже.

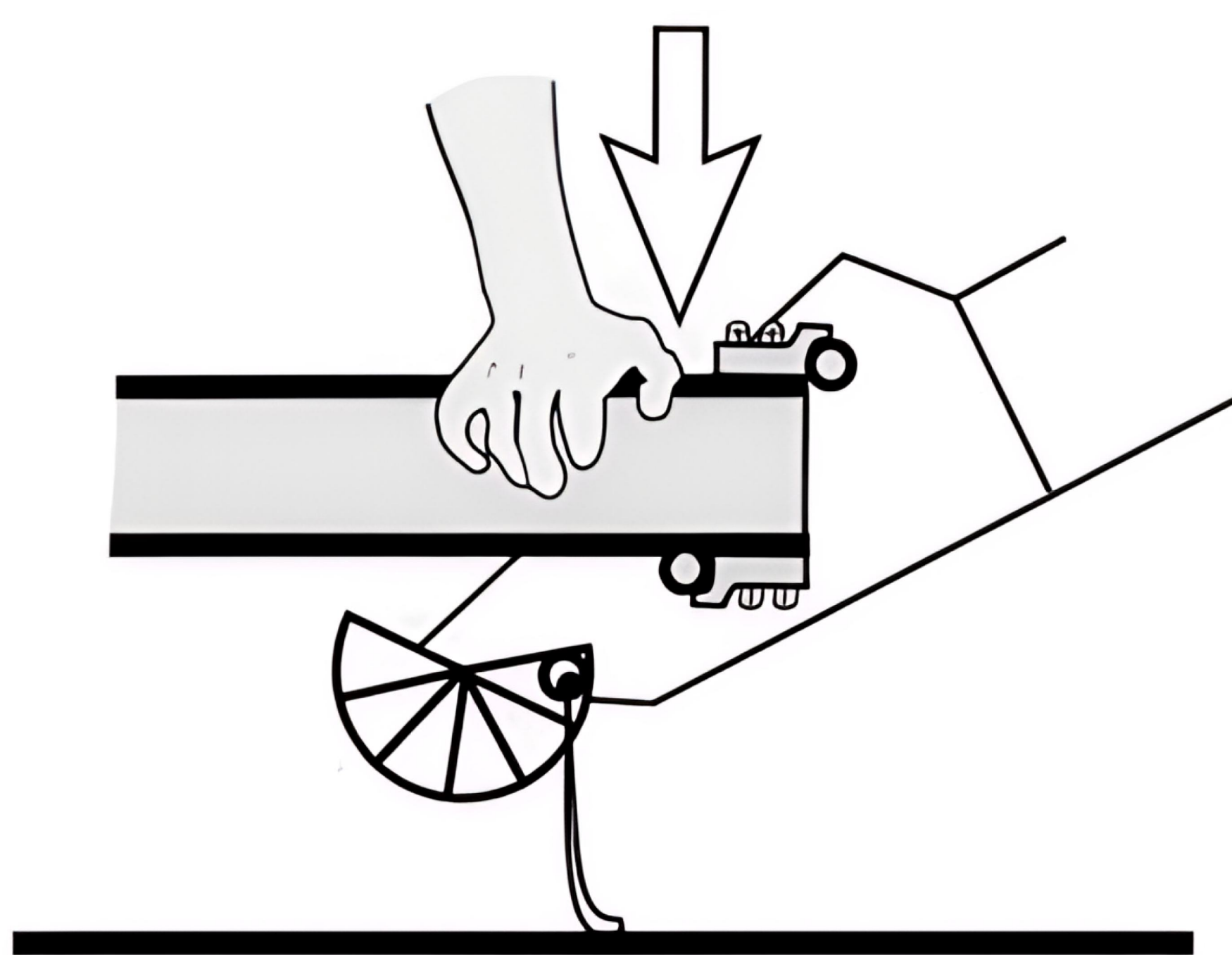
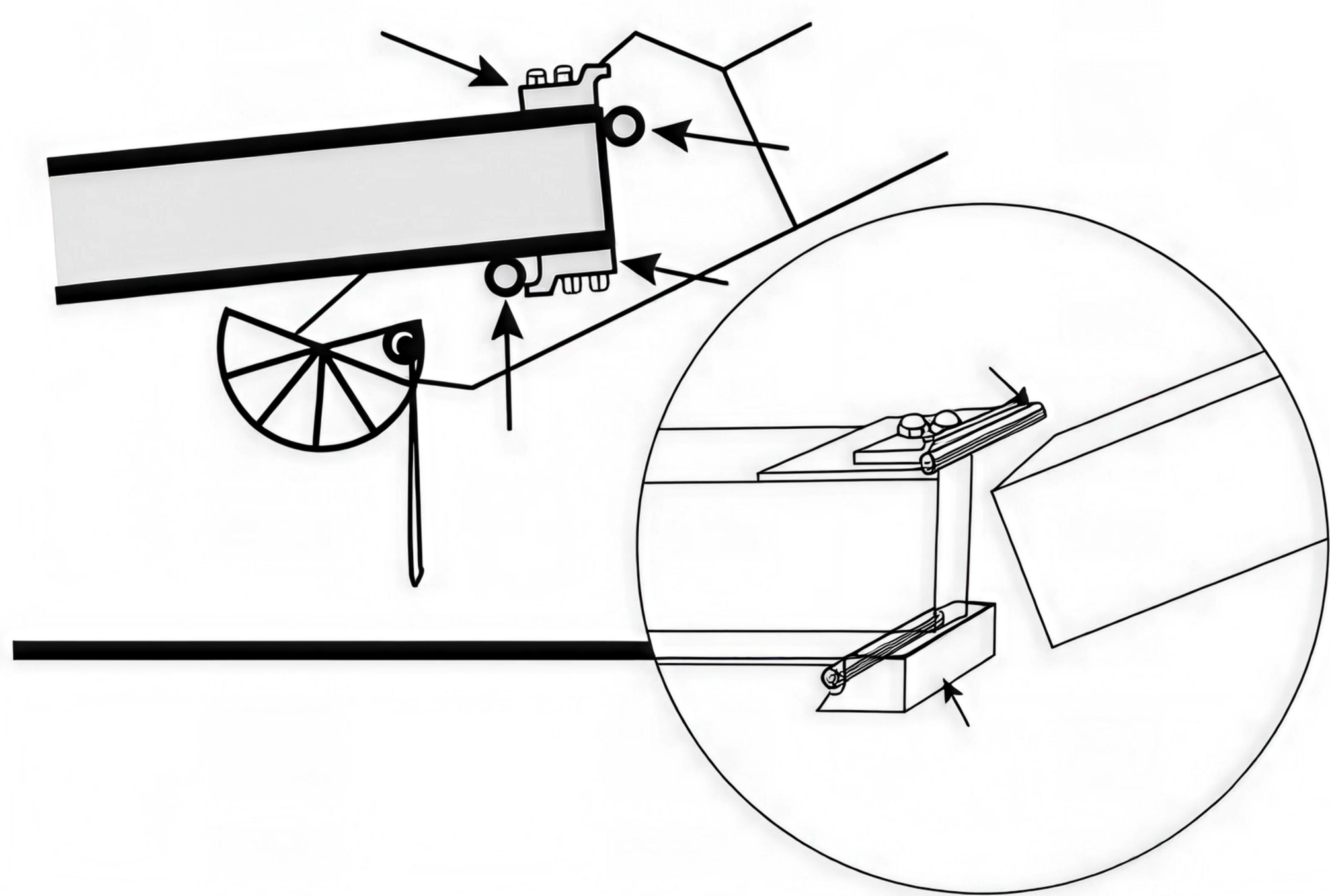


1. Используя один из ножных ремней в качестве рукояти, поднимите нижнюю часть секции маховика, пока она не покатится по направляющим колёсам. При этом конец секции монорельса поднимите на тот же уровень.

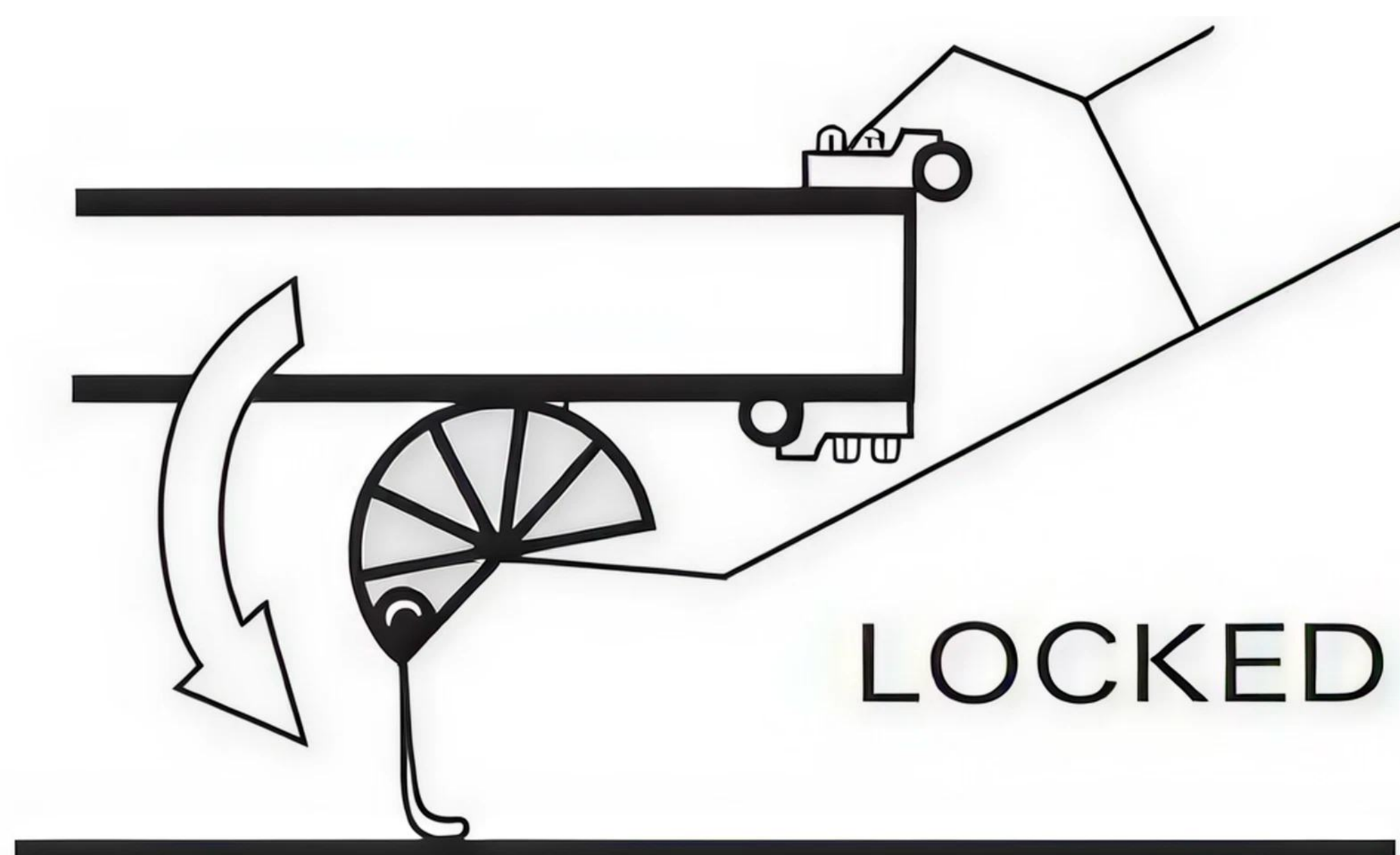
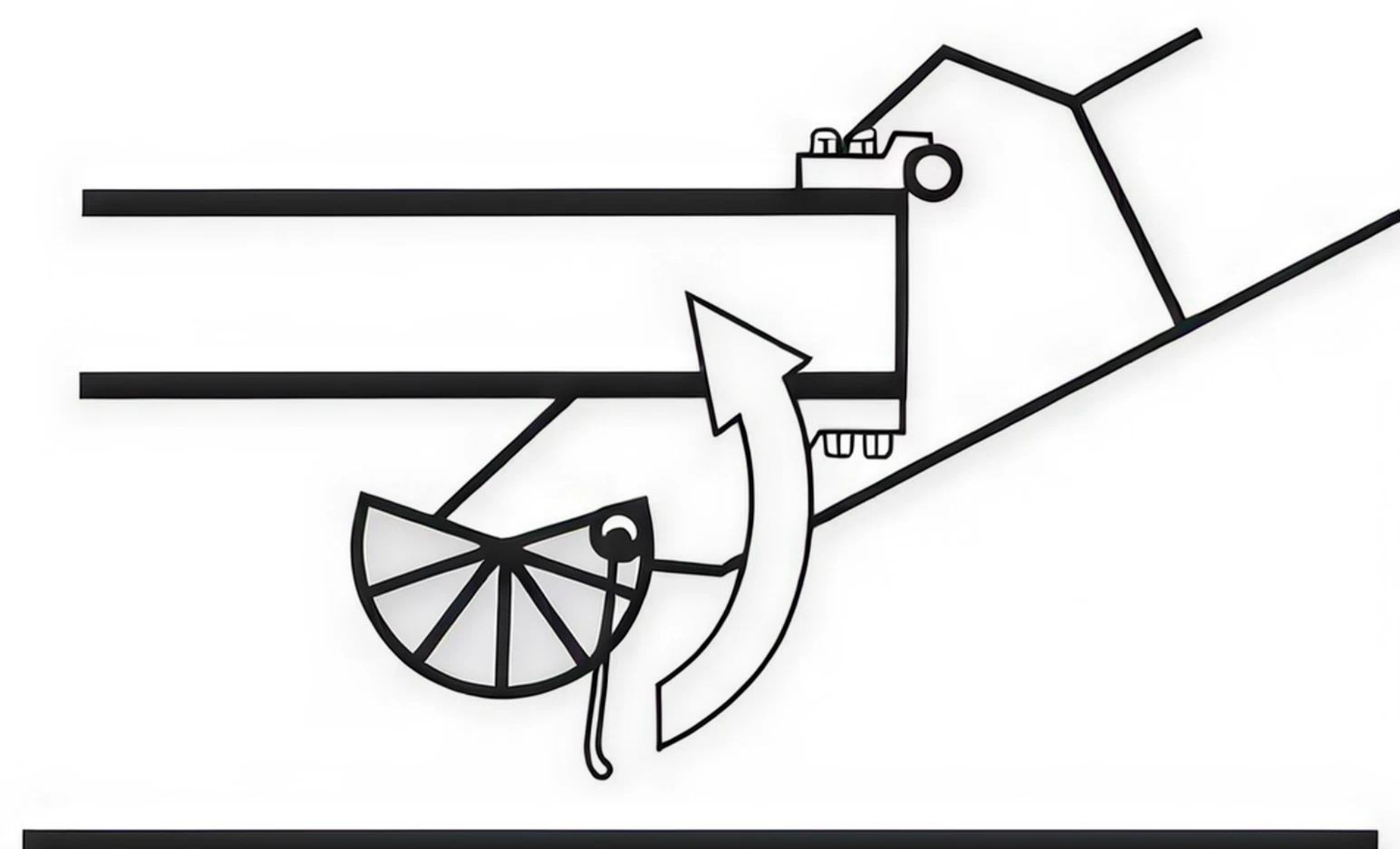


2. Соедините и закрепите секции маховика и монорельса между опорами для ног. Верхнее крепление должно находиться над верхней шпилькой, а нижнее — над нижней шпилькой.

3. Сомкните и установите обе части так, чтобы они были надёжно зафиксированы.

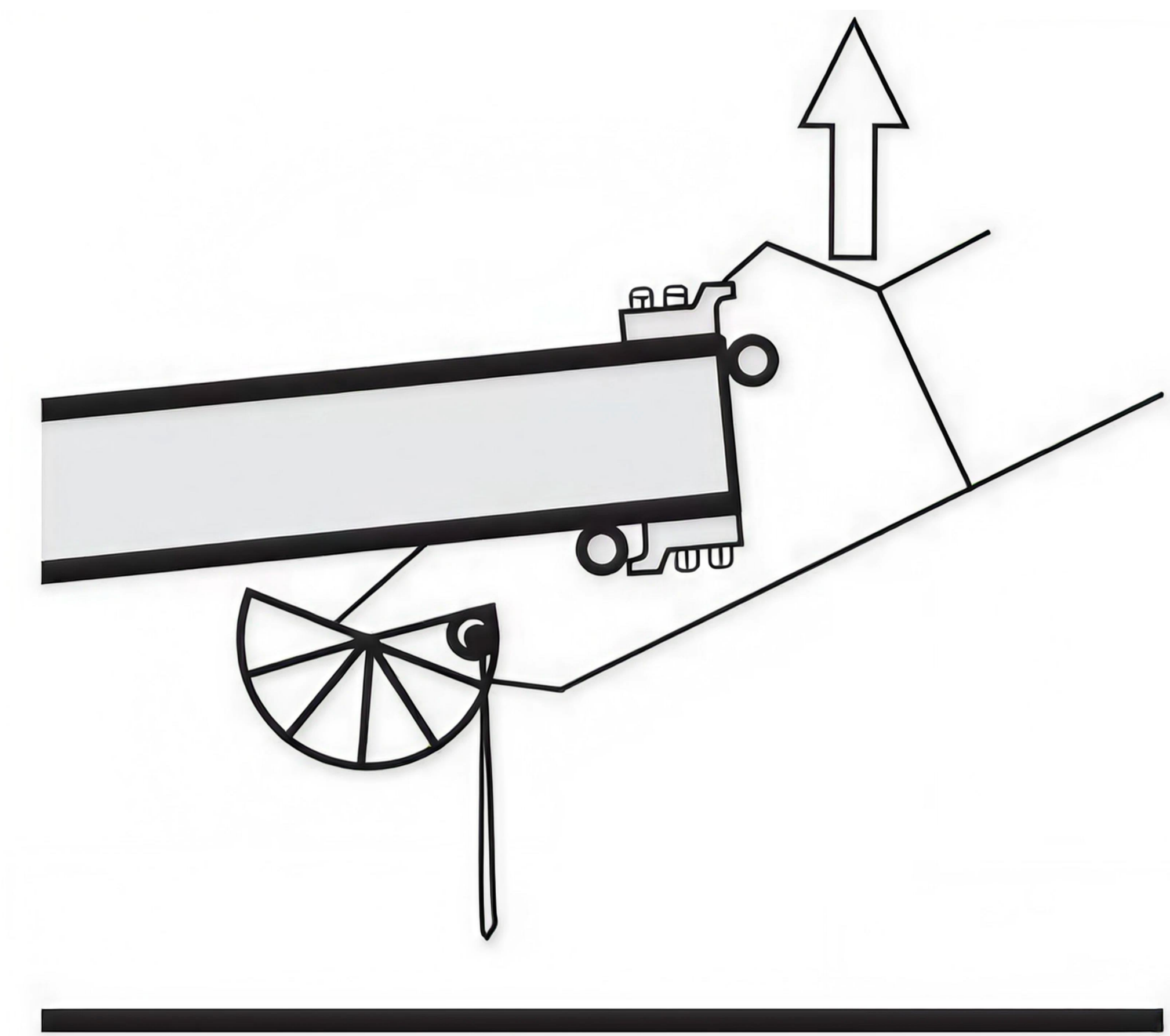
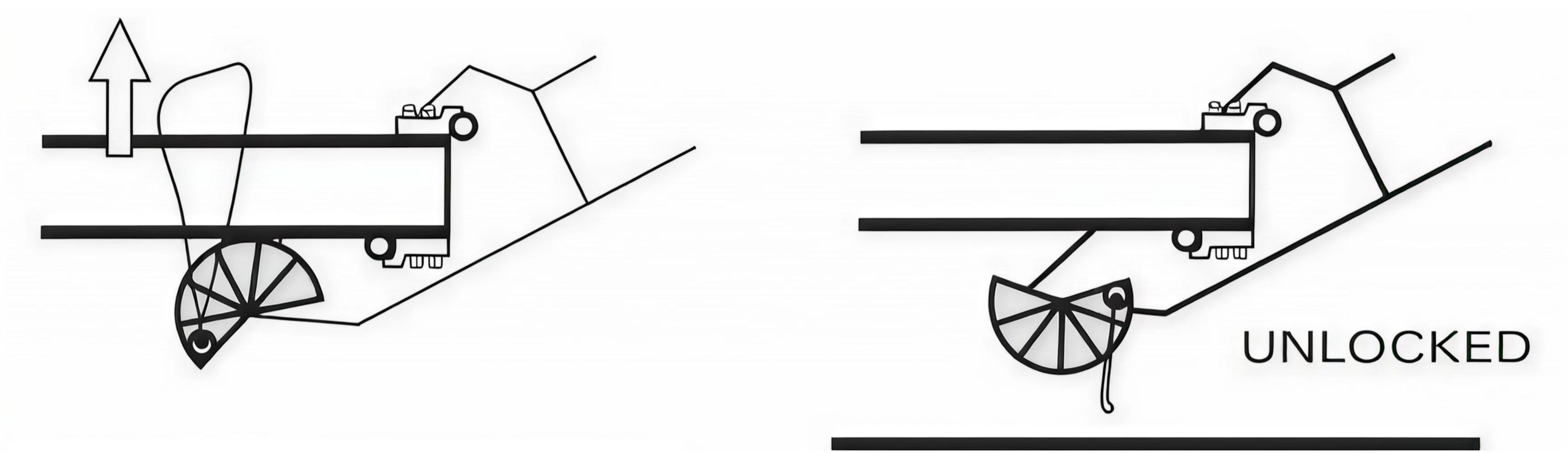


4. Поверните вращающийся стопор рамы в положение блокировки (**LOCKED**).



ДЕМОНТАЖ

1. Поверните стопор рамы из положения блокировки в положение разблокировки (**UNLOCKED**).



- 2. Потянув рукой за ножной ремень, слегка приподнимите секцию монорельса, чтобы отсоединить его.
- 3. Другой рукой уберите секцию монорельса.

Инструкция по использованию консоли

ВКЛЮЧЕНИЕ

Нажмите и удерживайте кнопку включения на консоли в течение 2 секунд (рис. 1). Прозвучит длинный звуковой сигнал, после чего консоль перейдёт в режим ожидания.

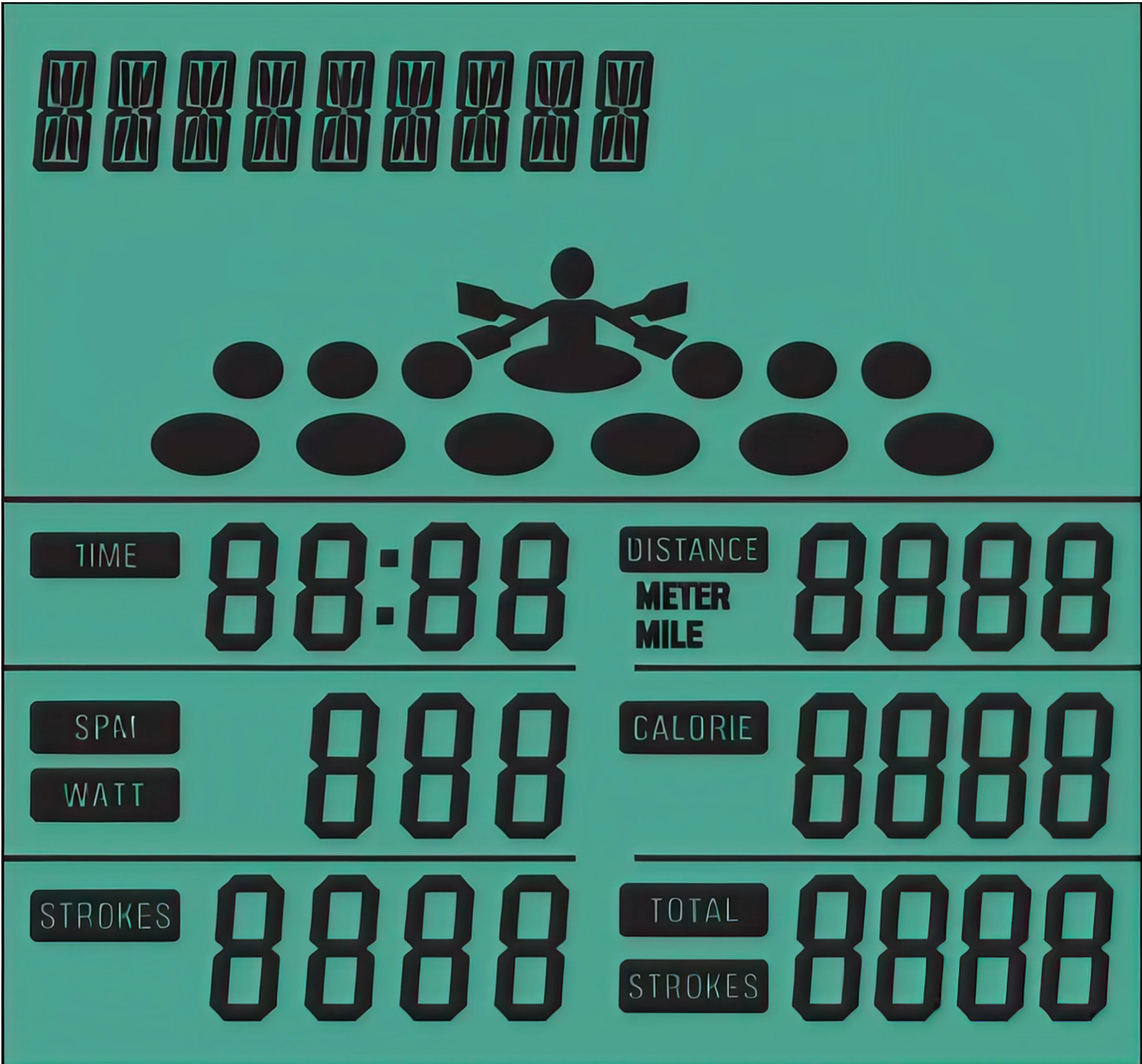


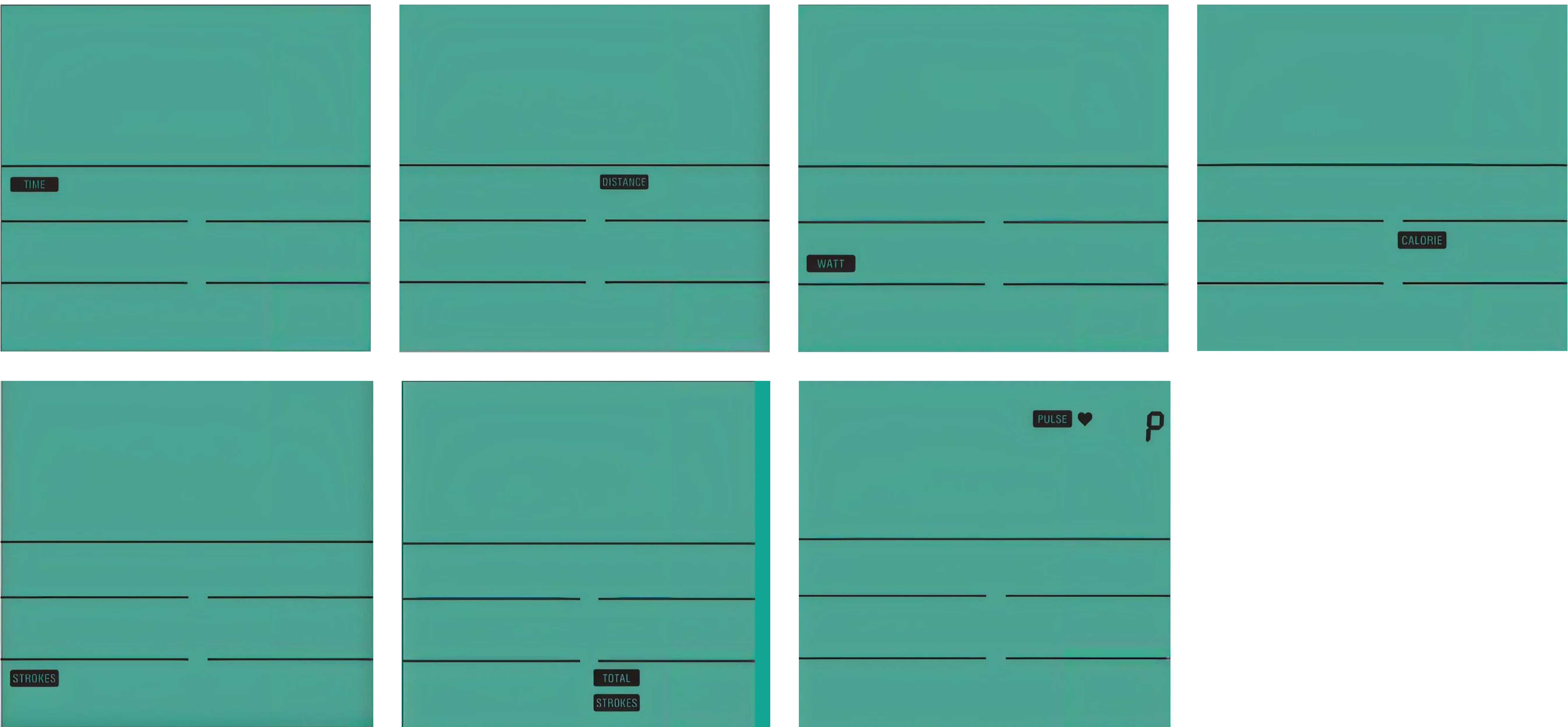
Рисунок 1

РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

После включения консоль переходит в режим ожидания: показания **TIME** (время), **DISTANCE** (расстояние), **CALORIE** (калории), **PULSE** (пульс), **SPM** (количество гребков), **WATT** (мощность), **500M/TIME** (время на 500 м), **STROKES** (гребки) и обозначения режимов (**MANUAL**, **INTERVAL**, **TARGET**) циклически сменяются. Это отображение называется режимом сканирования (**SCAN**). (рис. 2–8)

СПЯЩИЙ РЕЖИМ

Если в течение 4 минут не нажата ни одна клавиша и нет сигнала гребли или пульса, консоль переходит в спящий режим (**ASLEEP**).



Клавиша	Назначение
UP / ВВЕРХ	Короткое нажатие — увеличение значения на один шаг; Удержание — ускоренное увеличение; Удержание 2 секунды в режиме ожидания — переключает единицы измерения дистанции (метры или мили).
MODE / РЕЖИМ	Подтверждение выбора функции или значения; В режиме настройки — подтверждает установку значения; В режиме тренировки — пауза/возобновление; Каждое нажатие сопровождается звуковым сигналом; Зажмите кнопку на 2 секунды в режиме ожидания, чтобы сменить единицы измерения (км/мили).
RESET / СБРОС	Возврат к предыдущей функции; В режиме настройки — сброс текущего значения; В режиме паузы — возврат к экрану ожидания; Удержание 3 секунды включает консоль и переводит её в режим ожидания, при этом показания циклически сменяются.

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

Параметр	Диапазон отображения	Описание
TIME / время	0:00–99:59 (мин:сек) В режиме INTERVAL — шаг 0.01, в режиме TIME — шаг 1.00	Прямой отсчёт по умолчанию; при заданном значении — обратный отсчёт со звуковым сигналом по достижении 0.
DISTANCE / дистанция	0–9999 (км/мили; Шаг 10)	Пройденная дистанция. Циклический подсчет с увеличением, когда нет настройки. Подсчет с уменьшением, когда есть настройка; при достижении 0 издается звуковой сигнал.
CALORIES / калории	0–9999 ккал (шаг 10)	Израсходованные калории. Возможен обратный отсчёт при заданном значении.
SPM / темп гребли	0–999	Среднее количество гребков в минуту. Через 4.6 секунд без действия данные обнуляются. Делит окно отображения с WATT (мощностью), переключение каждые 5 секунд.
STROKES / гребки	0–9999 (шаг 10)	Количество гребков за тренировку. Делит окно с общим числом гребков (TOTAL STROKES), переключение каждые 5 секунд.
TOTAL STROKES / число гребков	0–9999	Суммарное количество гребков.
500M/TIME / время на 500 м	0:00–99:59 (мин:сек)	Расчётное время прохождения 500 м при текущем темпе.
WATT / мощность нагрузки	0–999	Текущая мощность гребли (Вт). Через 4.6 секунд без действия данные обнуляются. Делит окно с SPM (темпом гребли), переключение каждые 5 секунд.

РЕЖИМЫ И ПРОГРАММЫ

Режим	Описание
MANUAL / ручной режим	Быстрый старт при появлении сигнала гребли, если не выбран другой режим. В режиме ожидания нажмите MODE — на дисплее отобразится MANUAL, затем нажмите MODE ещё раз для активации. На экране отобразятся показатели TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, а также текущее и общее число гребков. Значения SPM и WATT сменяются на дисплее каждые 5 секунд; нажатием MODE во время тренировки можно переключаться между ними. • Чтобы приостановить тренировку, нажмите MODE — на дисплее замигает надпись STOP, а показатели зафиксируют текущие значения. • Для продолжения снова нажмите MODE; для возврата в режим ожидания нажмите RESET.

Режим	Описание
INTERVAL 20-10 / интервал 20-10	20 секунд работы и 10 секунд отдыха. - В режиме ожидания нажмите MODE, затем кнопками выбора укажите нужный интервальный режим. - После появления индикатора READY и трёхсекундного обратного отсчёта начинается рабочий интервал (WORK): на экране отсчитываются TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT и число гребков. - Затем следует интервал отдыха (REST). Циклы чередуются до завершения тренировки; за 3 секунды до следующего подхода снова загорается READY.
INTERVAL 10-20 / интервал 10-20	10 секунд работы и 20 секунд отдыха. (Установка режима аналогична режиму INTERVAL 10-20)
INTERVAL CUSTOM / настройка интервала	Время работы и отдыха задаются пользователем. (Установка режима аналогична режиму INTERVAL 10-20) - В режиме CUSTOM задайте количество циклов (SET ROUND) кнопкой UP (1–99), время работы (WORKTIME) (0:05–10:00) и время отдыха (REST) (0:05 ~ 100:00), после чего запустите тренировку клавишей START (старт). - После появления индикатора READY и трёхсекундного обратного отсчёта начинается рабочий интервал (WORK): на экране отсчитываются TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT и число гребков. - Затем следует интервал отдыха (REST). Циклы чередуются до завершения тренировки; за 3 секунды до следующего подхода снова загорается READY.
TARGET TIME / заданное время	Целевое время тренировки задаётся пользователем.
TARGET DISTANCE / заданная дистанция	Целевая дистанция задаётся пользователем.
TARGET CALORIES / заданные калории	Целевой расход калорий задаётся пользователем.
TARGET STROKES / заданные гребки	Целевое число гребков задаётся пользователем.

ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ (TARGET)

В режиме ожидания нажмите **MODE**, затем кнопкой выбора выберите режим **TARGET**. Доступны цели по времени, дистанции, калориям и числу гребков.

- Задайте целевое значение кнопкой **UP** (диапазоны: время, дистанция, калории, гребки).
- Нажмите клавишу старта (**START**) для перехода в режим тренировки — выбранный показатель отсчитывается от заданного значения к нулю.
- По достижении цели звучит сигнал. Для паузы нажмите кнопку (**START**) старт, для возврата в режим ожидания — **RESET**.

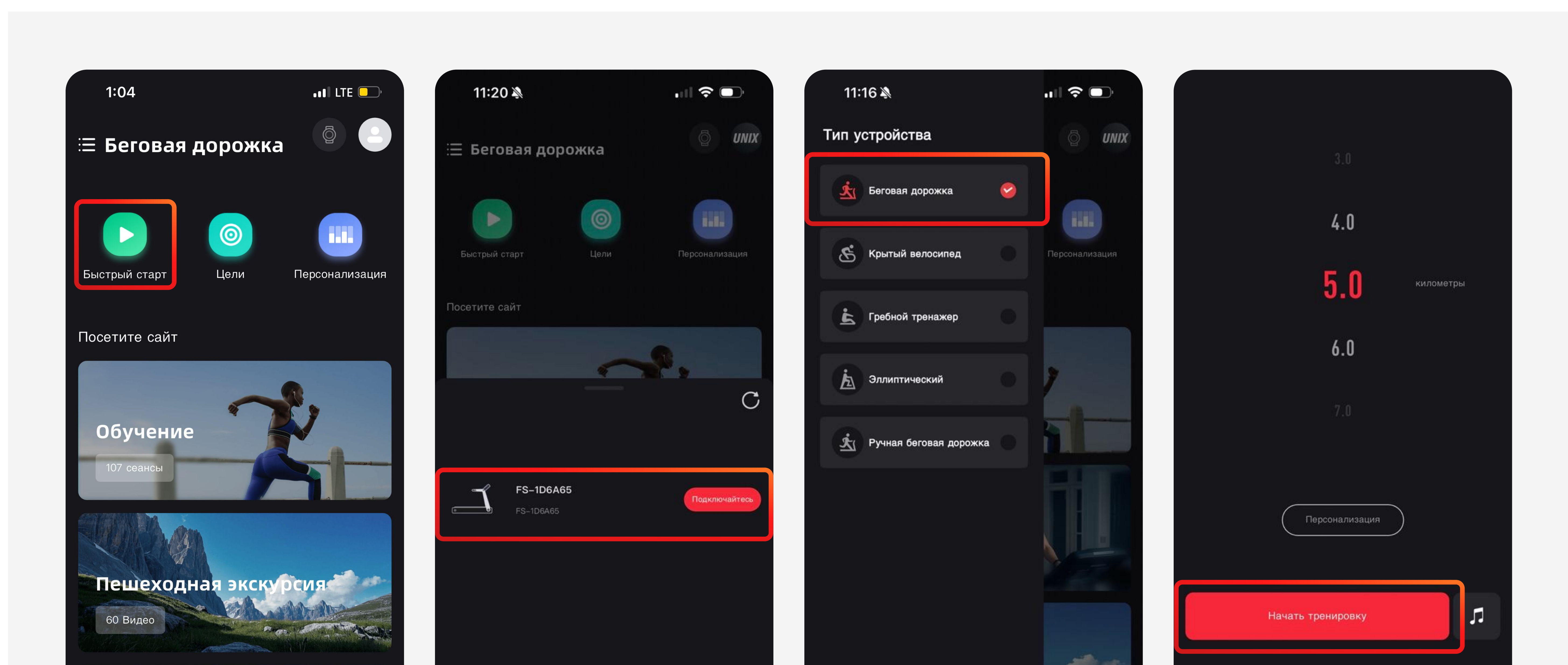
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки выполните разминку в течение 5–10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц.

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, выдыхайте ртом. При учащённом дыхании или дискомфорте остановите тренировку.

НАГРУЗКА

Определяйте подходящий объём тренировок исходя из своей физической подготовки. После длительного перерыва начинайте постепенно. Перед окончанием тренировки заранее снижайте интенсивность — никогда не заканчивайте занятие резко.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ТРЕНИРОВОК

В первый день занимайтесь не более пяти минут. В первые две недели постепенно увеличивайте продолжительность и интенсивность тренировок. Не выполняйте упражнения в полную силу, пока не появятся достаточные навыки: слишком быстрое увеличение нагрузки повышает риск травм.

Рекомендуемый темп гребли — 24–30 гребков в минуту. В начале тренировки занимайтесь 3–5 минут, затем сделайте перерыв, выполните растяжку и походите. При хорошем самочувствии рекомендуется выполнить четыре подхода — этого достаточно для первого дня тренировок.

ПИТАНИЕ

Выполняйте упражнения не ранее чем через час после еды; принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. Во время занятий пейте воду, но избегайте обильного питья, чтобы не перегружать сердце и почки.

ЧАСТОТА И ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

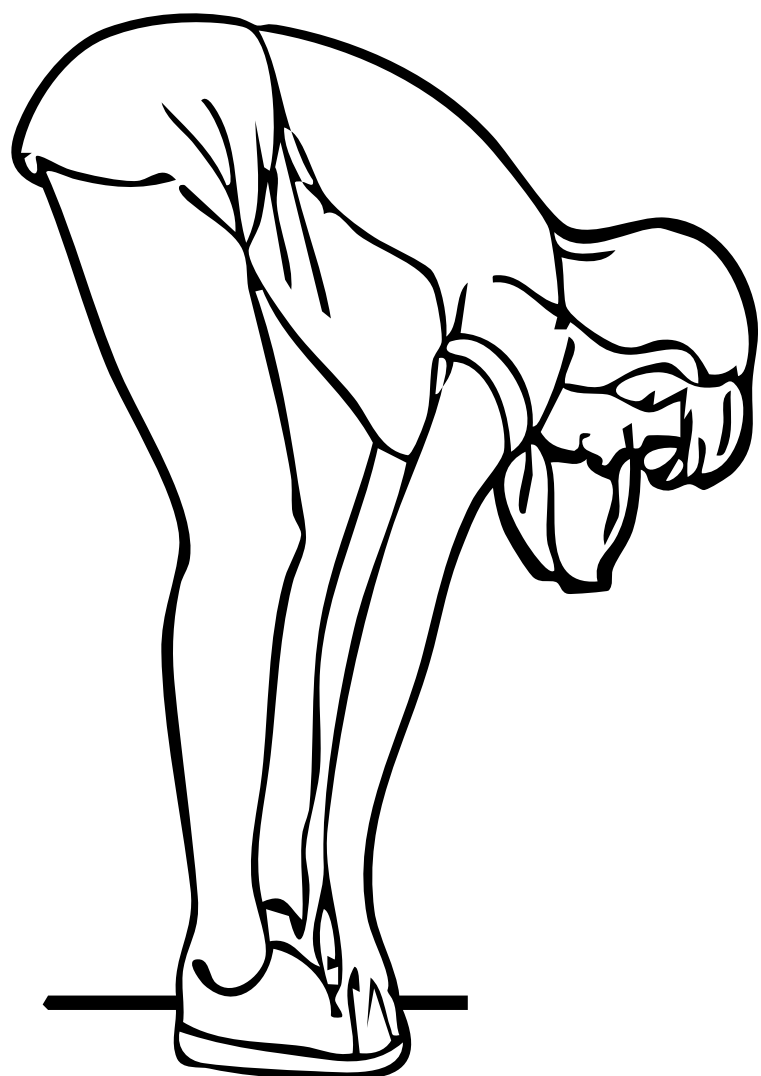
Для улучшения физической формы тренируйтесь не менее трёх раз в неделю через равные промежутки времени. Мышцам требуется около 48 часов на восстановление, поэтому чередуйте активные и спокойные занятия. Рекомендуемая продолжительность аэробной тренировки — 15–20 минут. Увеличивайте время тренировки не более чем на 12 минут в неделю.

НАСТРОЙКА МАХОВИКА

Регулятор маховика подобен велосипедной передаче, он влияет на ощущение движения, но не влияет напрямую на сопротивление. После некоторых усилий вы сможете подобрать оптимальные настройки для маховика, которые дадут вам возможность получить наилучшие результаты. Рекомендуется установить регулятор на отметке 3-5 для достижения оптимальных результатов аэробной тренировки. Этот диапазон настроек лучше всего напоминает греблю на небольшой лодке по гладкой поверхности воды. При повышении настроек тренировка будет напоминать греблю на более крупной и медленной лодке.

Упражнения на растяжку

Перед тренировкой выполните упражнения на растяжку. Разогретые мышцы растягиваются легче, поэтому предварительно позанимайтесь 5–10 минут. Сделайте пять повторов каждого упражнения, удерживая положение по 10–15 секунд. Повторите растяжку после тренировки. Выполняйте движения медленно, без рывков.



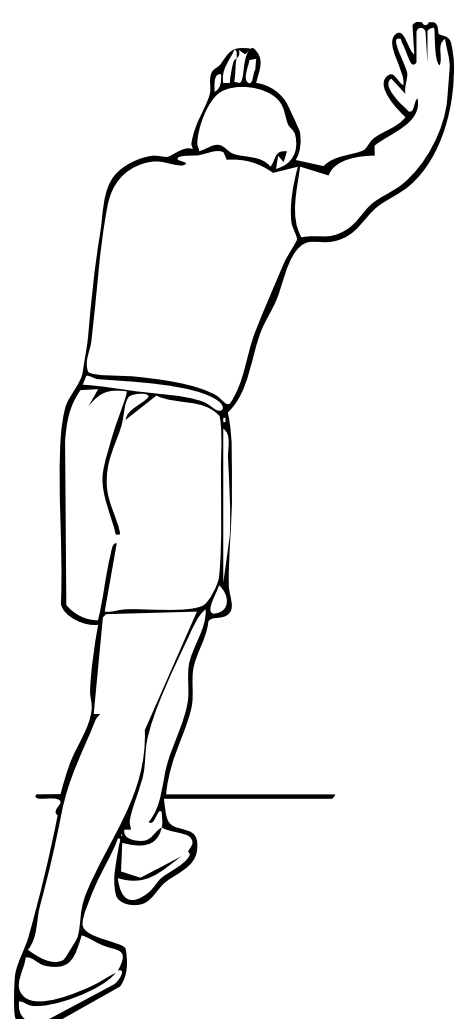
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, потянитесь руками к пальцам ног. Удерживайте 10–15 секунд, повторите три раза.



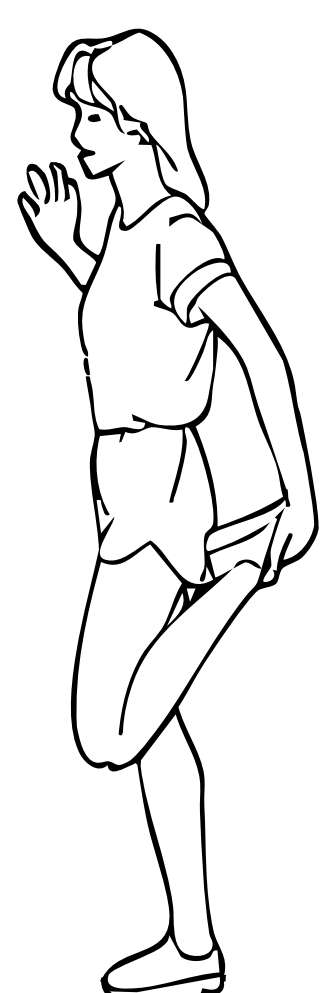
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Потянитесь рукой к ступне, удерживайте 10–15 секунд. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Опираясь руками о стену, отведите одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и касаясь пола пяткой, наклонитесь к стене. Удерживайте 10–15 секунд. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

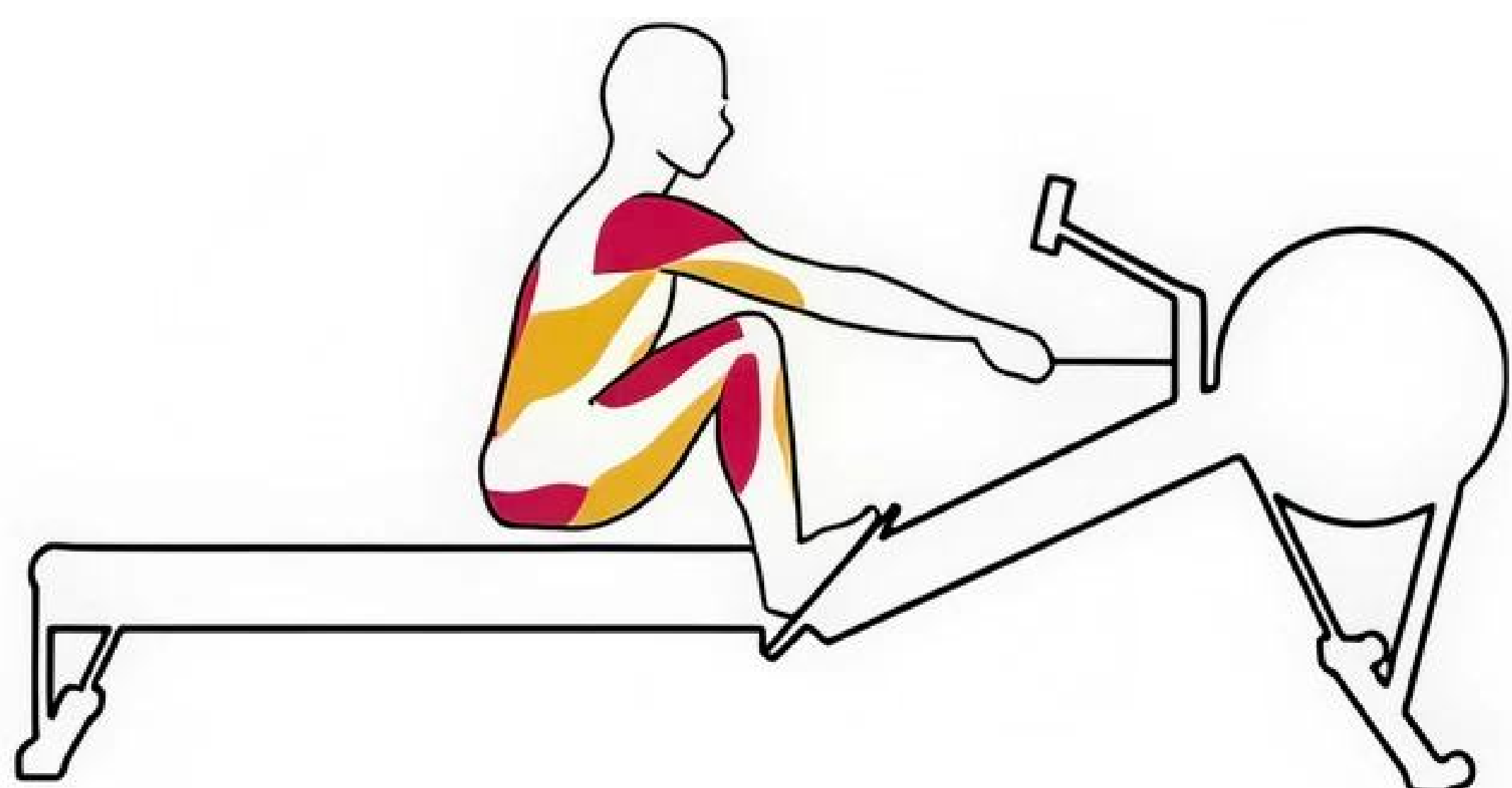
Опираясь рукой о стену, другой рукой подтяните пятку отведённой назад ноги к бедру до ощущения напряжения. Удерживайте 10–15 секунд. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

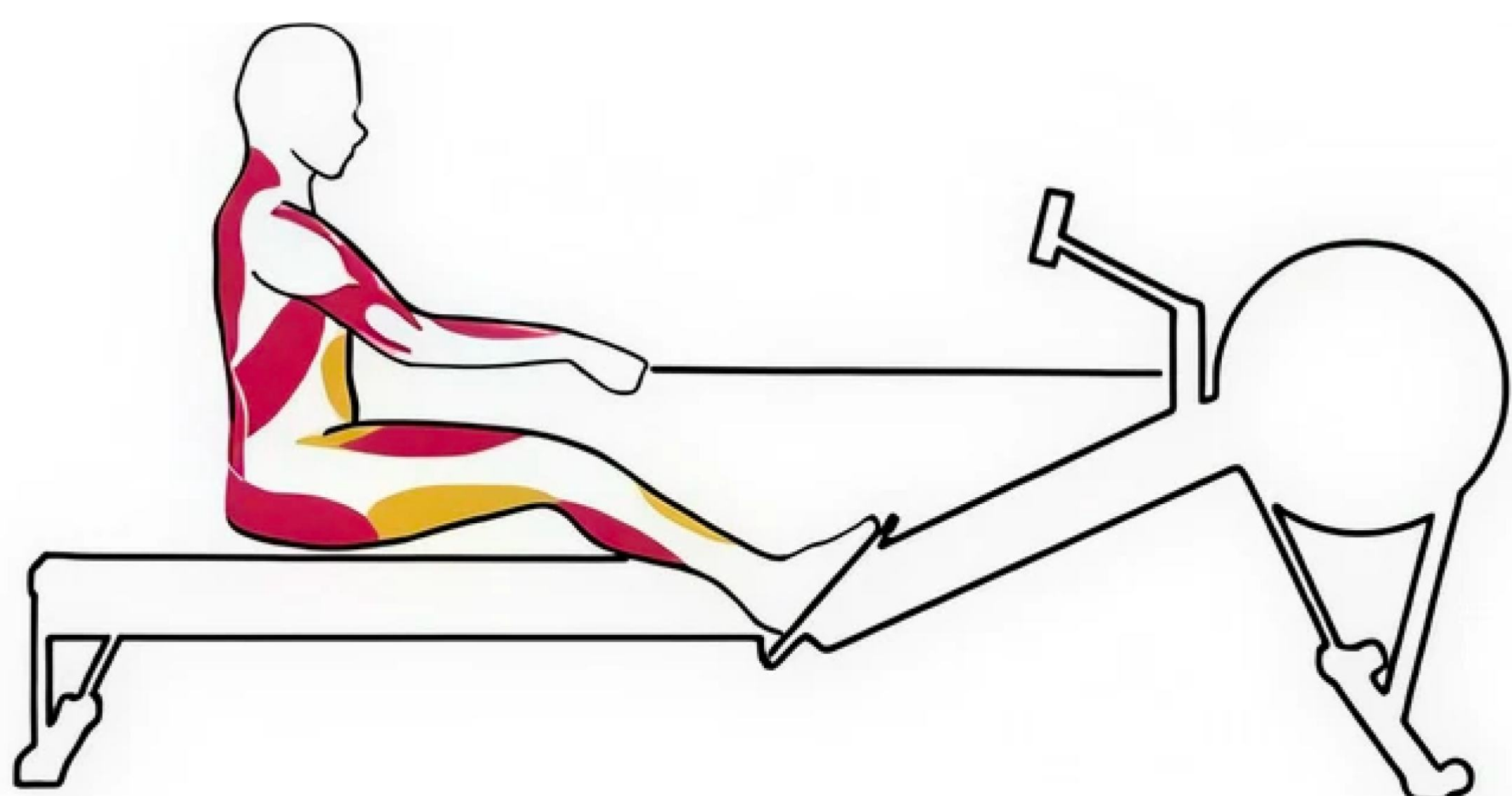
Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени. Возьмитесь за стопы и подтяните корпус к ногам. Удерживайте 10–15 секунд, повторите три раза.

Техника гребли



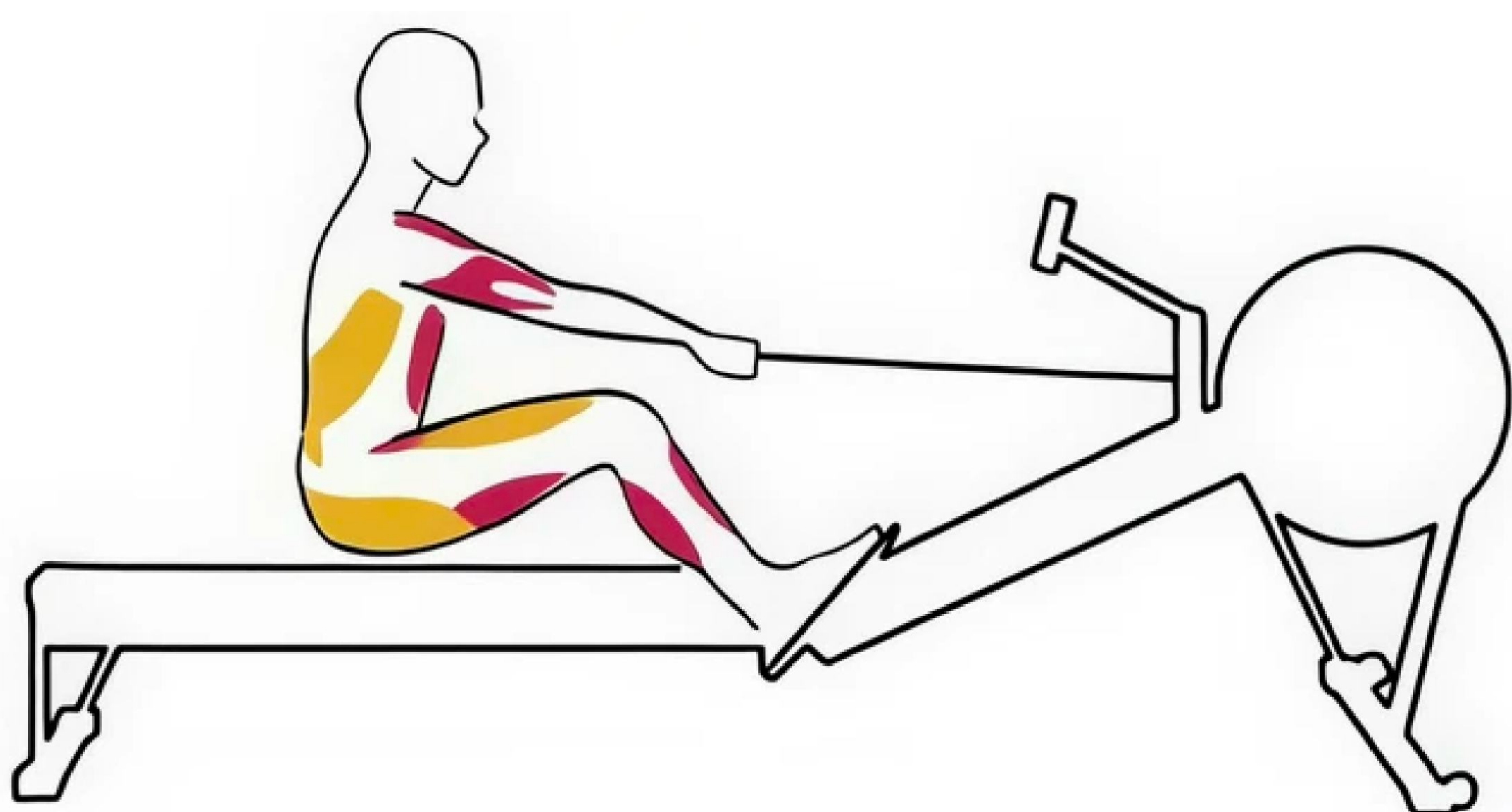
ХВАТ (ЗАХВАТ)

В момент захвата рукояти ноги согнуты, голени расположены вертикально. Трицепсы работают на разгибание рук, пальцы плотно обхватывают рукоятку. Мышцы спины расслаблены, брюшные мышцы наклоняют корпус вперёд.



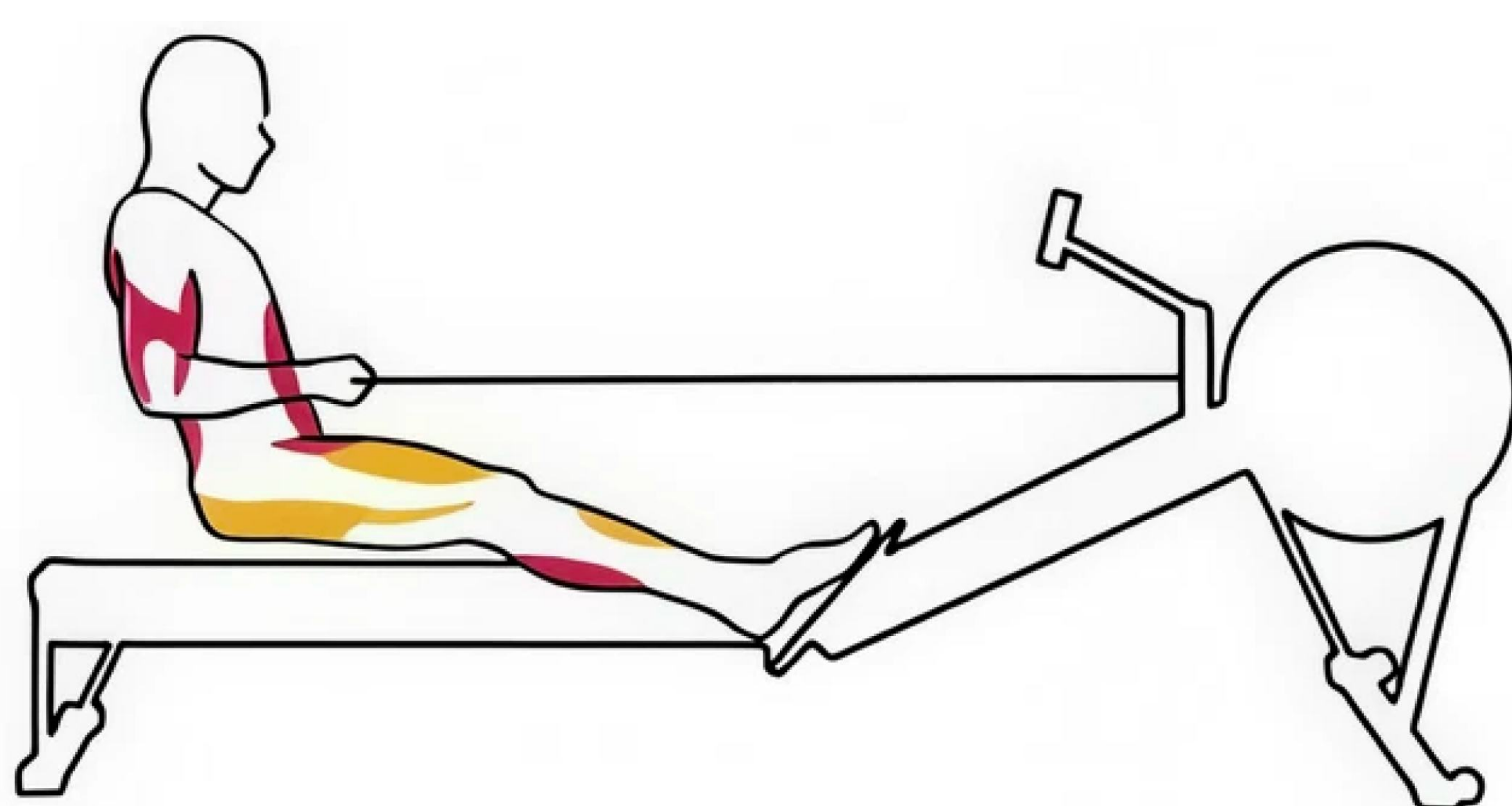
НАЧАЛО ГРЕБКА

Движение начинается за счёт мощных мышц ног при одновременном включении мышц плеч. По мере выполнения гребка бицепсы подтягивают рукоятку к животу, мышцы спины активнее работают при развороте корпуса, а ягодицы и подколенные сухожилия разгибают бедро. К моменту полного вытягивания в работу включаются почти все мышцы верхней части тела.



ОКОНЧАНИЕ ГРЕБКА

К концу гребка брюшные мышцы стабилизируют тело, ягодичные мышцы и квадрицепсы сокращаются. Бицепсы и мышцы спины помогают удержать корпус в конечном положении.



ВОЗВРАТ (ПОВТОР)

Трицепсы выталкивают руки вперёд от тела, брюшные мышцы сгибают корпус вперёд, а подколенные сухожилия и икры сокращаются при возврате в исходное положение для следующего гребка.

ПРИМЕЧАНИЕ

На тренажёре предусмотрена единая нагрузка; переключатель нагрузки является имитацией изменения сопротивления.

Обслуживание устройства

КАЖДЫЕ ДВА ДНЯ

Протирайте рельс вручную тряпкой или тканью с неабразивным покрытием.

КАЖДЫЕ 50 ЧАСОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ЕЖЕМЕСЯЧНО

Смажьте цепной механизм небольшим количеством очищенного минерального, косметического или моторного масла вязкостью 20W. Пропитайте маслом тканевую основу (например, полотенце) и нанесите его по всей длине цепного механизма. Пролитое масло вытрите. Для очистки цепного механизма запрещается использовать чистящие средства или растворители.

КАЖДЫЕ 250 ЧАСОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ РАЗ В ПОЛГОДА

- Проверьте цепной механизм на наличие заклинивших звеньев. Если смазывание не помогает, замените цепной механизм.
- Проверьте на износ звенья цепи и рукоятку. При увеличении диаметра отверстий или износе U-образных болтов более чем наполовину замените всё соединение.
- Убедитесь, что все винты, включая крепёжные, затянуты.
- С помощью фонаря проверьте наличие пыли внутри маховика и при необходимости очистите его пылесосом.

ПРИМЕЧАНИЕ

Консоль является герметичным устройством и не подлежит разборке. Попытки демонтажа со стороны пользователя приведут к снятию гарантии. При возникновении проблем с этой деталью обратитесь к производителю.

Устранение неполадок

Неисправность	Способ устранения
Изображение на дисплее тускнеет	замените батареи консоли
Отсутствует сигнал при гребле	проверьте надёжность подключения провода датчика
Консоль не реагирует	удерживайте RESET 3 секунды или переустановите батареи

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU