

Инструкция

Эллиптический тренажер Unix Fit MV-420

Полезные ссылки:

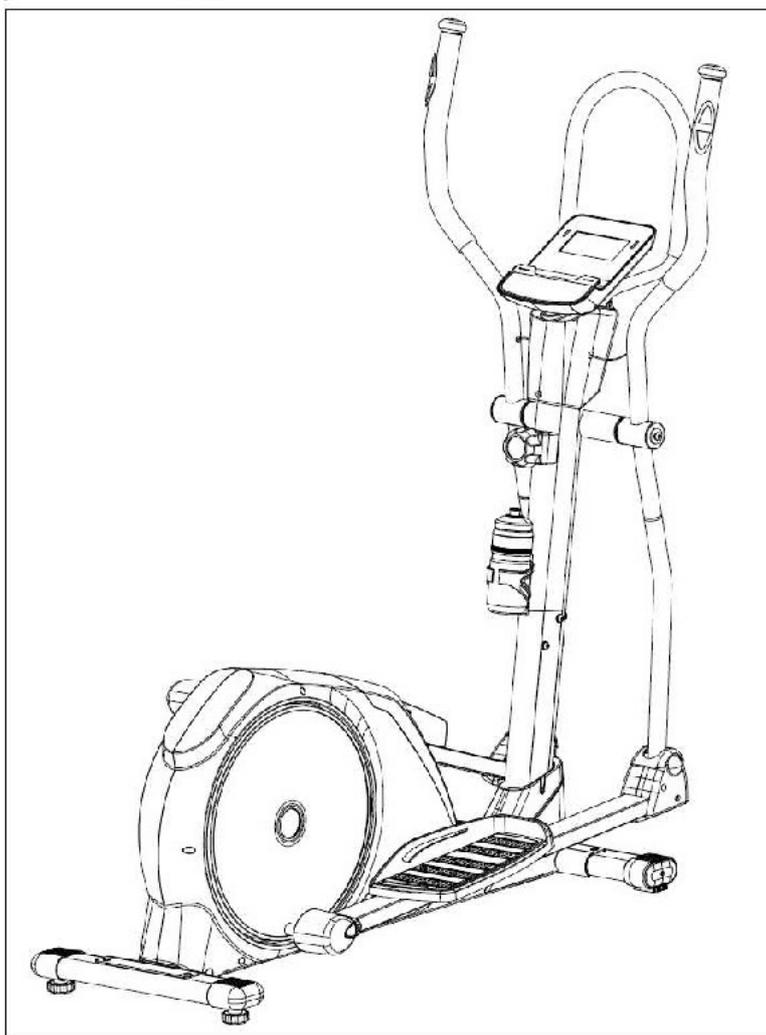
[Эллиптический тренажер Unix Fit MV-420 - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер Unix Fit MV-420 - читать отзывы](#)



Магнитный эллиптический тренажер UNIXFIT MV-420

Руководство пользователя



ВАЖНО !

Перед использованием продукта внимательно прочитайте все инструкции.

Сохраните это руководство для использования в будущем.

Технические характеристики тренажера могут немного отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

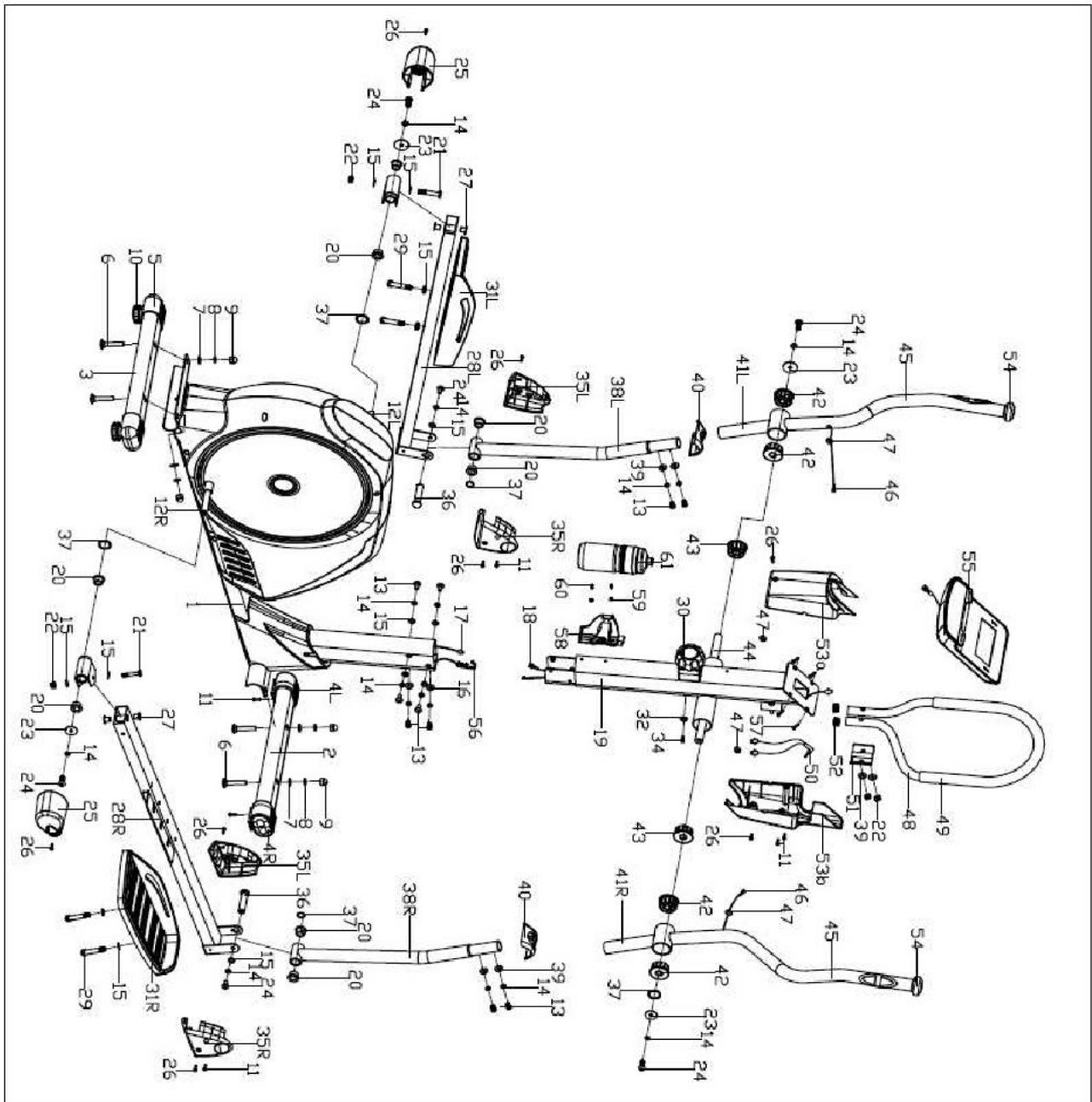
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ РУКОВОДСТВО ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА. ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛИТЕ СЛЕДУЮЩИМ МЕРАМ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

1. Максимальный вес пользователя - 150 кг. Лицам, чей вес тела превышает это значение, НЕ стоит использовать этот тренажер.
2. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера. Не оставляйте без присмотра детей в одной комнате с устройством.
3. Если у пользователя возникло головокружение, тошнота, боль в груди или какие-либо другие аномальные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Разместите тренажер на большом коврик на чистой, ровной поверхности. Не используйте его вблизи воды или на улице.
5. Для тренировок всегда надевайте соответствующую одежду для фитнеса. Также вам потребуются беговые или аэробные кроссовки.
6. Используйте устройство только в целях, описанных в этом руководстве. Не используйте иные аксессуары, кроме рекомендованных изготовителем.
7. Не оставляйте острые предметы вблизи тренажера.
8. Инвалиды и люди с ограниченными возможностями не должны пользоваться тренажером без присмотра квалифицированного медицинского работника или врача.
9. Перед тренировкой всегда делайте разогревающие упражнения.
10. Никогда не занимайтесь на тренажере, если он не работает должным образом.

Внимание: Прежде чем начать ту или иную программу упражнений, сначала обратитесь к врачу. Это особенно важно для людей в возрасте старше 35 лет или лиц с ранее проявлявшими себя проблемами со здоровьем. Перед использованием прочитайте все инструкции. Производитель не несет ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, нанесенный этим продуктом или посредством его использования.

СХЕМА УСТРОЙСТВА



Примечание:

Большинство перечисленных выше элементов упакованы отдельно, но некоторые из них уже были предварительно установлены в определенных местах. В этих случаях просто разберите и переустановите оборудование таким образом, как того требует инструкция по сборке.

Уделяйте внимание каждому этапу сборки и всем заранее установленным деталям.

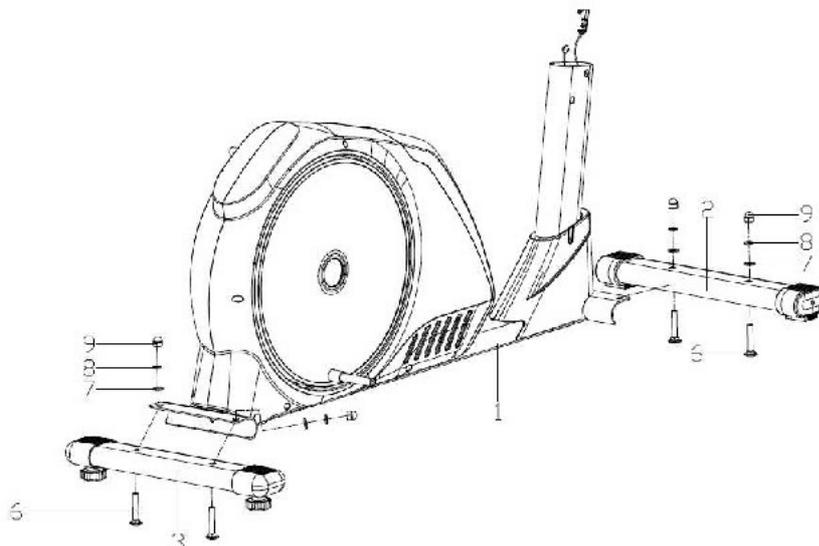
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Главная рама	1	32	Дуговая гайка	1
2	Передняя нижняя трубка	1	33	Пружинная шайба D6	3
3	Задняя нижняя трубка	1	34	Винт	2
4Л/П	Передняя торцевая крышка	1 пара	35Л/П	Корпус опоры педали	2 пары
5	Задняя торцевая крышка	2	36	Болт	2
6	Болт M10×L57	4	37	Валовая шайба Ф16.5×Ф21×0.3	5
7	Плоская шайба D20×d10×2	4	38Л/П	Трубка качения	1 пара
8	Пружинная шайба D10	4	39	Дуговая шайба Ф20×d8×1.5×R16	6
9	Гайка-заглушка tM10	4	40	Корпус опоры педали	2
10	Болт ручки	2	41Л/П	Ручка	1 пара
11	Винт ST4.2×18	8	42	Пластиковая втулка	4
12Л/П	Рычаг	1 пара	43	Пластиковая втулка	2
13	Винт M8×16	10	44	Длинная ось	1
14	Пружинная шайба D8	16	45	Ручка поручня	2
15	Плоская шайба D16×d8×1.5	15	46	Провод пульсометра	2
16	Дуговая шайба Ф20×d8.5×1.5×R30	2	47	Крышка	4
17	Провод датчика	1	48	Ручка	1
18	Кабель соединения	1	49	Насадка на ручку	1
19	Стойка поручня	1	50	Соединение пульсометра	1
20	Пластиковая втулка	8	51	Пластина ручки	1
21	Болт M8×50	2	52	Круглый разъем	2
22	Нейлоновая гайка M8	4	53a/b	Корпус компьютера	1 пара
23	Плоская шайба D30×d8×2	4	54	Грибовидный разъем	1
24	Винт M8×25	6	55	Компьютер	1
25	Корпус опоры педали	2	56	Соединительный провод нагрузки	1
26	Винт M5×12	8	57	Винт	4
27	Пластиковая втулка	4	58	Держатель для бутылки	1
28Л/П	Опора педали	1 пара	59	Плоская шайба	2
29	Болт M8×45	4	60	Винт	2
30	Контроллер нагрузки	1	61	Бутылка для воды	1
31Л/П	Педаль	1 пара			

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

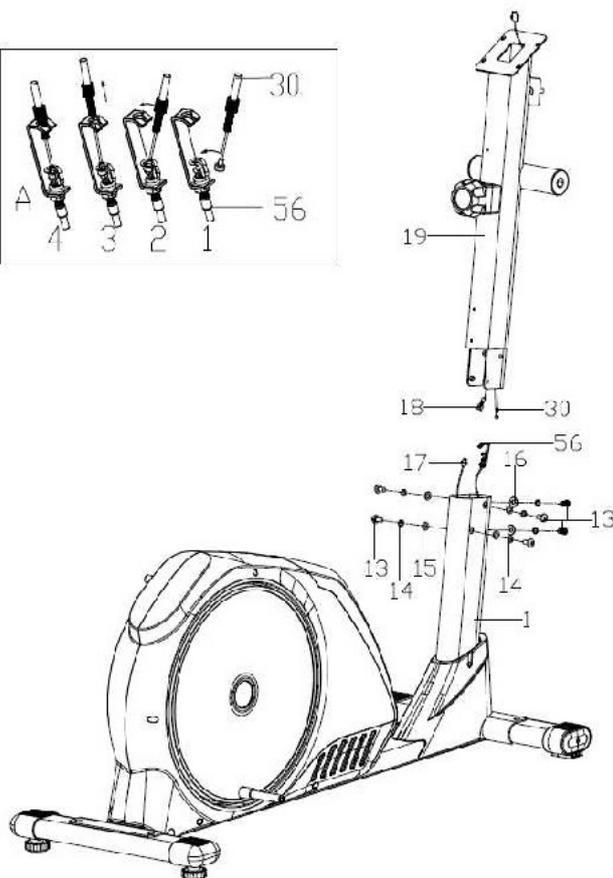
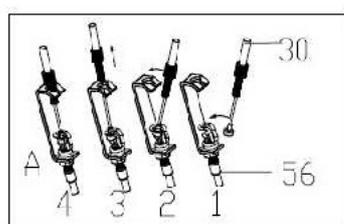
Шаг 1:

Закрепите переднюю нижнюю трубку (2) и заднюю нижнюю трубку (3) на основную раму (1) с помощью болтов (6), плоских шайб (7), пружинных шайб (8) и гаек-заглушек (9).



Шаг 2:

1. Сначала соедините провод датчика (17) с соединительным кабелем (18), затем подключите соединительный провод нагрузки (56) к кабелю контроллера нагрузки (30), как показано на рисунке А.
2. Зафиксируйте стойку поручня (19) на основной раме (1) с помощью винтов (13), пружинных шайб (14), дуговых шайб (16) и плоской шайбы (15).



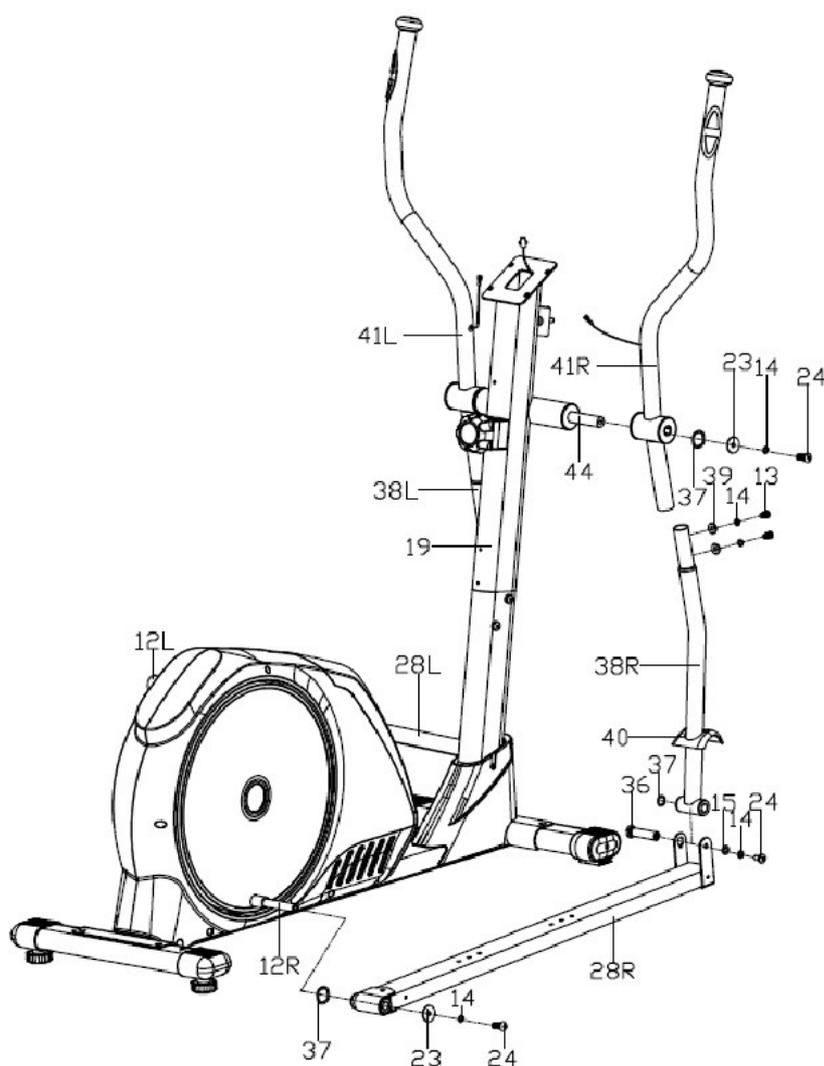
Шаг 3:

А: Вставьте длинную ось (44) в стойку поручня (19), затем прикрепите рукоятку (41Л/П) к длинной оси (44) с помощью винтов (24), пружинных шайб (14), плоских шайб (23) и вальной шайбы (37). Пока не затягивайте их.

В: Плотно закрепите опору педали (28Л/П) на рычаге (12Л/П) с помощью винтов (24), пружинных шайб (14), плоских шайб (23) и шайбы (37). Пока не затягивайте их..

С: Поместите корпус опоры педали (40) на трубке качения (38Л/П), а затем зафиксируйте трубку качения (38Л/П) и ручку (41Л/П) вместе винтами (13), пружиной шайбой (14) и шайбой (39).

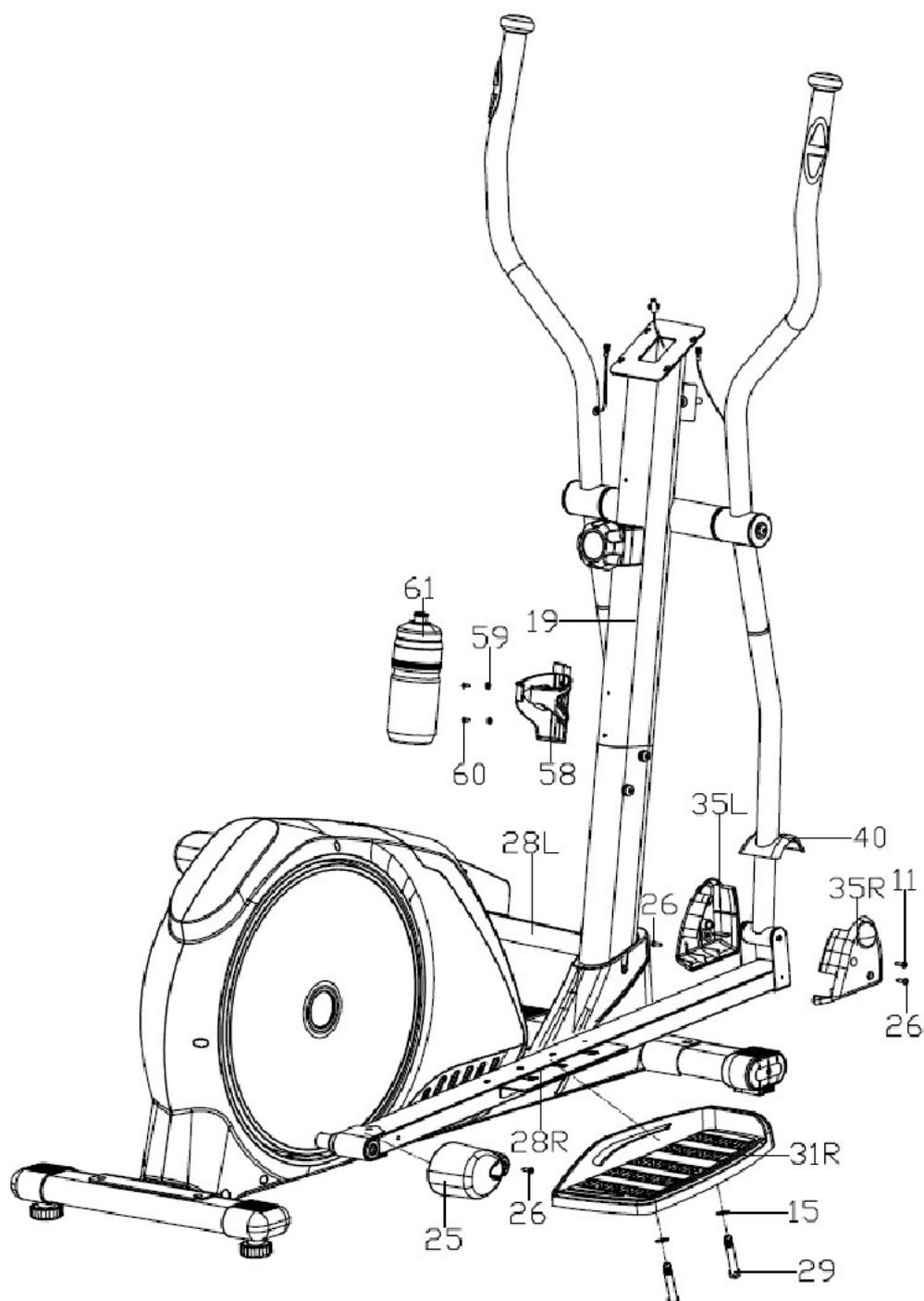
Д: Соедините трубку качения (38Л/П) и опору педали (28Л/П) вместе болтом (36), шайбой (37), плоской шайбой (15), пружинными шайбами (14) и винтами (24), затем плотно затяните винт (24) и болт (36) на ручке (41Л/П), рычаг (12Л/П) и трубку качения (38Л/П).



Шаг 4:

А: Закрепите педаль (31Л/П) на опоре педали (28Л/П) с помощью болта (29) и плоской шайбы (15).
В: Зафиксируйте корпус опоры педали (25) на опоре педали (28Л/П) с помощью винта (26); зафиксируйте корпус опоры педали (35Л/П) на опоре педали (28Л/П) с помощью винта (26) и винта (11). Установите корпус (40).

С: Надежно закрепите держатель для бутылки с водой (58) на стойке поручня (19) с помощью винта (60) и плоской шайбы (59). Затем положите бутылку для воды (61) в держатель для бутылки (58).



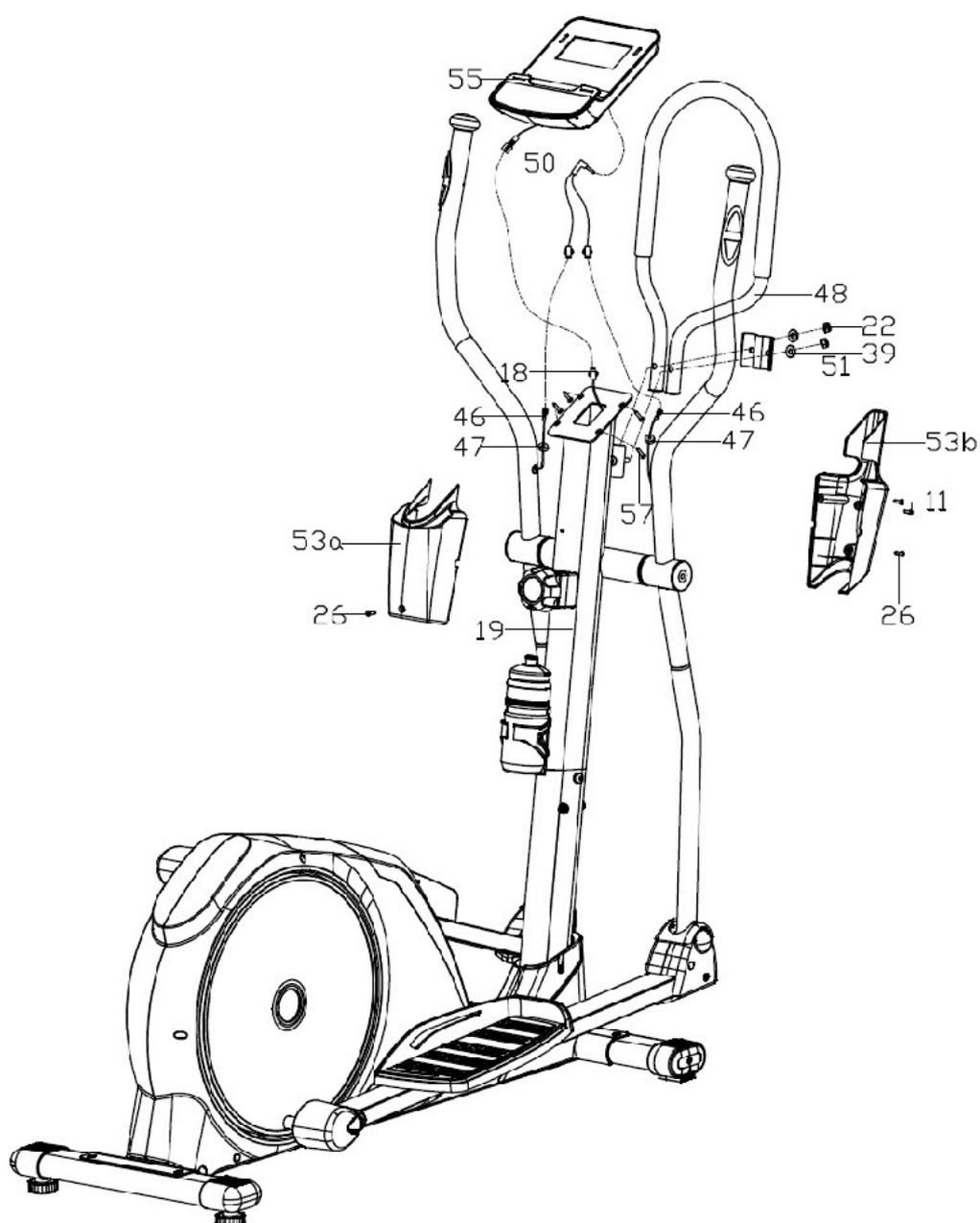
Шаг 5:

А: Закрепите поручень (48) на стойке поручня (19) с помощью нейлоновой гайки (22), изогнутой шайбы (39) и пластины ручки (51).

В: Соедините провод пульсометра (46) вместе с соединением пульсометра (50). Подключите кабель соединения (18) к проводу компьютера (55), а затем закрепите компьютер (55) на стойке поручня (19) с помощью винта (57). Вставьте соединение пульсометра (50) в компьютер (55).

С: Совместите переднюю и заднюю крышки компьютера (53a/b) на стойке поручня (19) и установите крышку (47). Наконец, плотно закрепите переднюю и заднюю крышку компьютера (53a/b) с помощью винта (26) и винта (11).

Примечание: При их подключении подсоедините провод пульсометра (46) с соединением пульсометра (50) к передней и задней крышке компьютера (53a/b).



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

Тех. характеристики:

No:SMS_402

ВРЕМЯ.....	00:00-99:59
СКОРОСТЬ(SPD).....	0.0-99.9Км/ч
ДИСТАНЦИЯ.....	0.00-9999Км
КАЛОРИИ.....	0.0-9999Ккал
※ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ(ODO).....	0.0-9999Км
※ОБОРОТЫ.....	0-9999
※ПУЛЬС (PUL)	0, 40~240ударов в минуту

Основные функции:

MODE: Позволяет выбирать и блокировать определенную функцию, которую вы хотите.

※**SET:** Позволяет установить параметры TIME、DISTANCE、CALORIES、PULSE.

CLEAR(RESET): Позволяет сбросить значение параметра до нуля.

※**ON/OFF(START/STOP):** Позволяет приостановить подачу сигнала.

ПРОЦЕДУРЫ:

1. AUTO ON/OFF:

- ◆ Система включается, если нажата любая кнопка или поступает сигнал от датчика скорости.
- ◆ Система автоматически выключается, когда не поступает сигнала от датчика скорости или не нажата никакая кнопка в течение приблизительно 4 минут.

2. **RESET:** Устройство может быть сброшено путем замены аккумулятора или удержания кнопки MODE в течение 3 секунд.

3. **MODE:** Чтобы выбрать SCAN или LOCK, если вы не хотите использовать режим сканирования, нажмите кнопку MODE, когда указатель на нужную функцию начнет мигать.

ФУНКЦИИ:

1. **TIME:** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не переключится на TIME. Общее время тренировки будет показано в начале занятия.

2. **SPEED:** Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не переключится на SPEED. Будет показана текущая скорость.

3. **DISTANCE:** Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не переключится на DISTANCE. Будет отображаться дистанция для каждой тренировки.

4. **CALORIE:** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не переключится на CALORIE. Число сжигаемых калорий будет отображаться в начале занятия.

5. **ODOMETER**(если есть): Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не переключится на ODOMETER. Будет показана общая дистанция.

6. **RPM**(если есть): Показывает среднее число оборотов в минуту

7. **PULSE**(если есть): Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не переключится на PULSE. Текущая частота сердечных сокращений пользователя будет отображаться в ударах в минуту. Поместите ладони на обе контактные подушки (или наденьте вкладыш на ухо) и подождите 30 секунд для наиболее точного измерения.

SCAN: Автоматически отображает изменения каждые 4 секунды.

BATTERY: При неправильном отображении на мониторе, пожалуйста, переустановите аккумулятор, чтобы получить лучший результат.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Использование тренажера дает вам несколько преимуществ: это улучшит вашу физическую форму и тонус мышц, а в сочетании с низкокалорийно диетой поможет вам сбросить вес.

РАЗОГРЕВ

Целью разогрева является подготовка вашего тела к упражнениям и минимизация травм. Разогревайтесь в течение двух-пяти минут перед силовой или аэробной тренировкой. Выполняйте упражнения, которые повышают сердечный ритм и согревают рабочие мышцы. Они могут включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки на месте, на скакалке и бег на месте.

РАСТЯЖКА

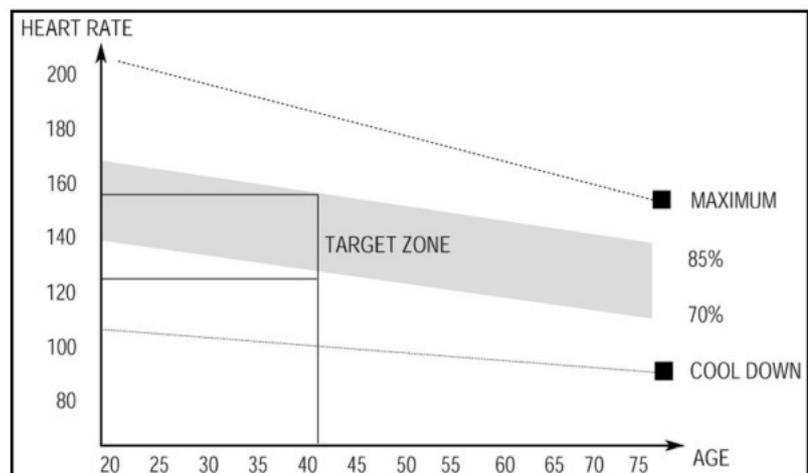
Растяжка производится, когда ваши мышцы уже согреты после надлежащего разогрева и еще раз уже после того, как ваша силовая или аэробная тренировка закончится. Это очень важно. Именно в это время мышцы легче растягиваются из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Позиции следует удерживать в течение 15-30 секунд. НЕ НУЖНО ПРУЖИНИТЬ!

Не забывайте консультироваться с врачом перед началом любой программы упражнений.



ТРЕНИРОВКА

Это этап, на котором вам потребуется уже прилагать усилия. После регулярного использования мышцы ваших ног станут сильнее. Очень важно поддерживать устойчивый темп на всем протяжении тренировки. Скорость должна быть достаточной для того, чтобы поднять сердцебиение в целевую зону, показанную на графике справа.



ЗАМИНКА

Цель заминки - вернуть тело в нормальное или почти нормальное состояние в конце каждой тренировки. Правильная заминка медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови возвращаться к сердцу.