

Инструкция

Эллиптический тренажер Unix Fit MV-420E

Полезные ссылки:

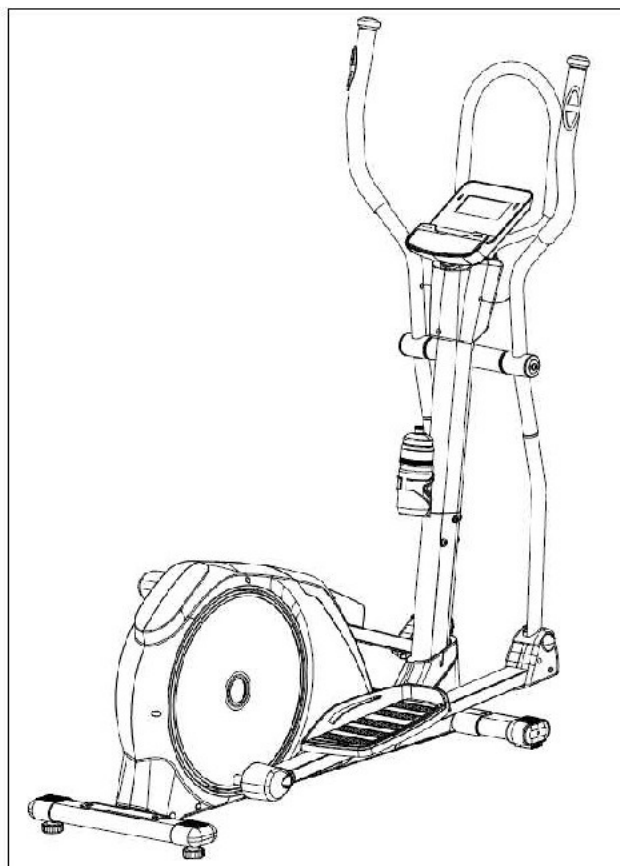
[Эллиптический тренажер Unix Fit MV-420E - смотреть на сайте](#)

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



Программируемый 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.

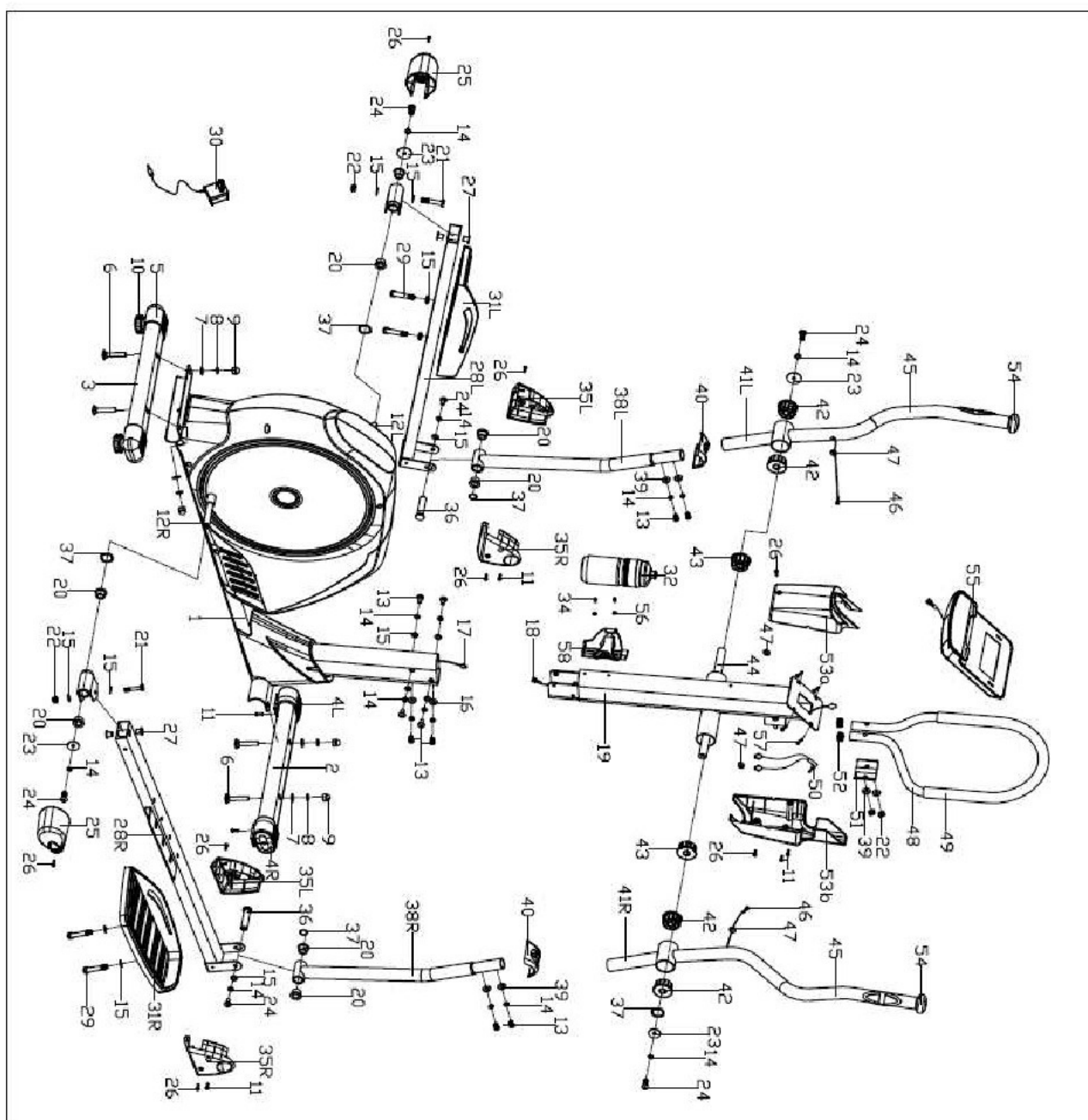
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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.

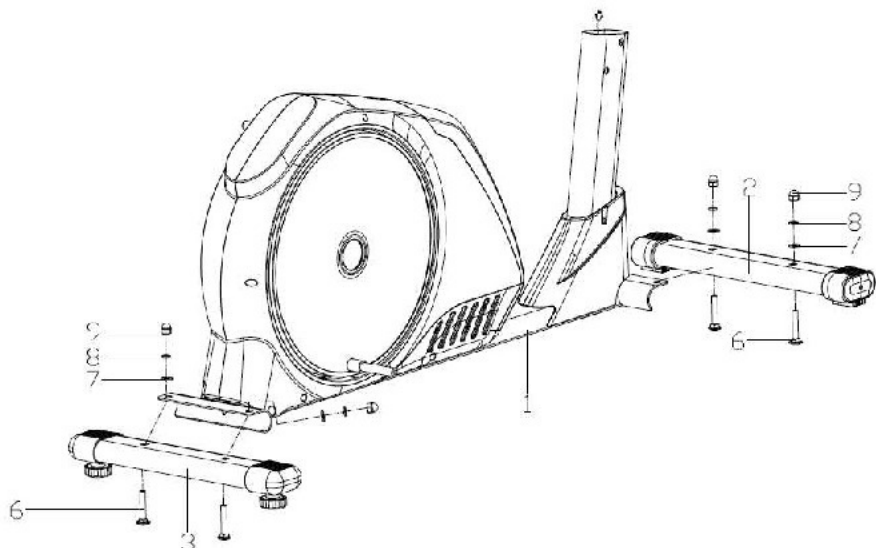
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Главная рама	1	30	Адаптер	1
2	Передняя нижняя трубка	1	31 Л/П	Педаль	1 пара
3	Задняя нижняя трубка	1	32	Бутылка для воды	1
4 Л/П	Передняя торцевая крышка	1 пара	33	Пружинная шайба D6	3
5	Задняя торцевая крышка	2	34	Винт	2
6	Болт M10×L57	4	35 Л/П	Корпус опоры педали	2 пары
7	Плоская шайба D20×d10×2	4	36	Болт	2
8	Пружинная шайба D10	4	37	Валовая шайба Φ16.5×Φ21×0.3	5
9	Гайка-заглушка tM10	4	38 Л/П	Трубка качения	1 пара
10	Болт ручки	2	39	Дуговая шайба Φ20×d8×1.5×R16	6
11	Винт ST4.2×18	8	40	Корпус опоры педали	2
12 Л/П	Рычаг	1 пара	41 Л/П	Ручка	1 пара
13	Винт M8×16	10	42	Пластиковая втулка	4
14	Пружинная шайба D8	16	43	Пластиковая втулка	2
15	Плоская шайба D16×d8×1.5	15	44	Длинная ось	1
16	Дуговая шайба Φ20×d8.5×1.5×R30	2	45	Ручка поручня	2
17	Провод датчика	1	46	Провод пульсометра	2
18	Кабель соединения	1	47	Крышка	4
19	Стойка поручня	1	48	Ручка	1
20	Пластиковая втулка	8	49	Насадка на ручку	1
21	Болт M8×50	2	50	Соединение пульсометра	1
22	Нейлоновая гайка M8	4	51	Пластина ручки	1
23	Плоская шайба D30×d8×2	4	52	Круглый разъем	2
24	Винт M8×25	6	53a/b	Корпус компьютера	1 пара
25	Корпус опоры педали	2	54	Грибовидный разъем	1
26	Винт M5×12	8	55	Компьютер	1
27	Пластиковая втулка	4	56	Плоская шайба	2
28 Л/П	Опора педали	1 пара	57	Винт	4
29	Болт M8×45	4	58	Держатель для бутылки	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

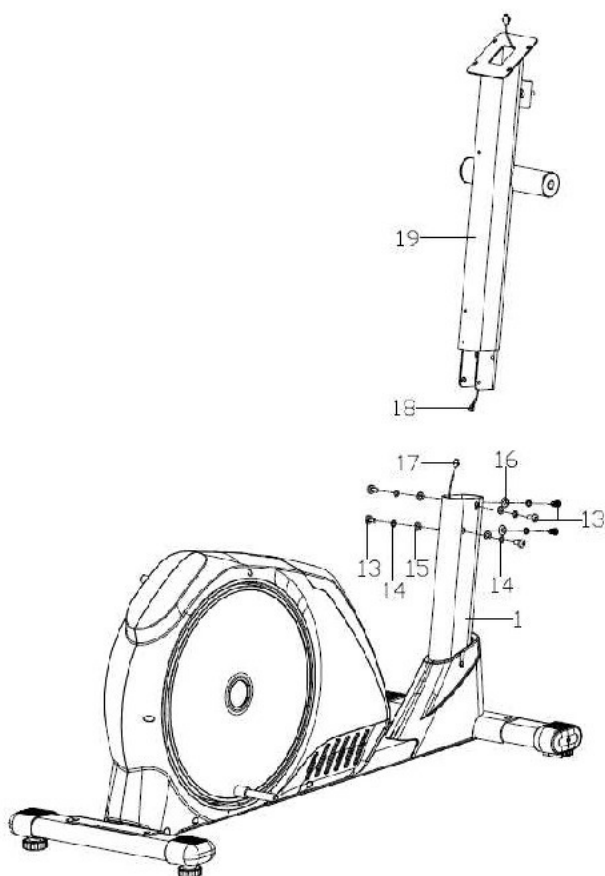
Шаг 1:

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:

Сначала соедините провод датчика (17) с кабелем соединения (18), а затем закрепите стойку поручня (19) на основной раме (1) винтами (13), пружинными шайбами (14), дугowymi шайбами (16) и плоскими шайбами (15).



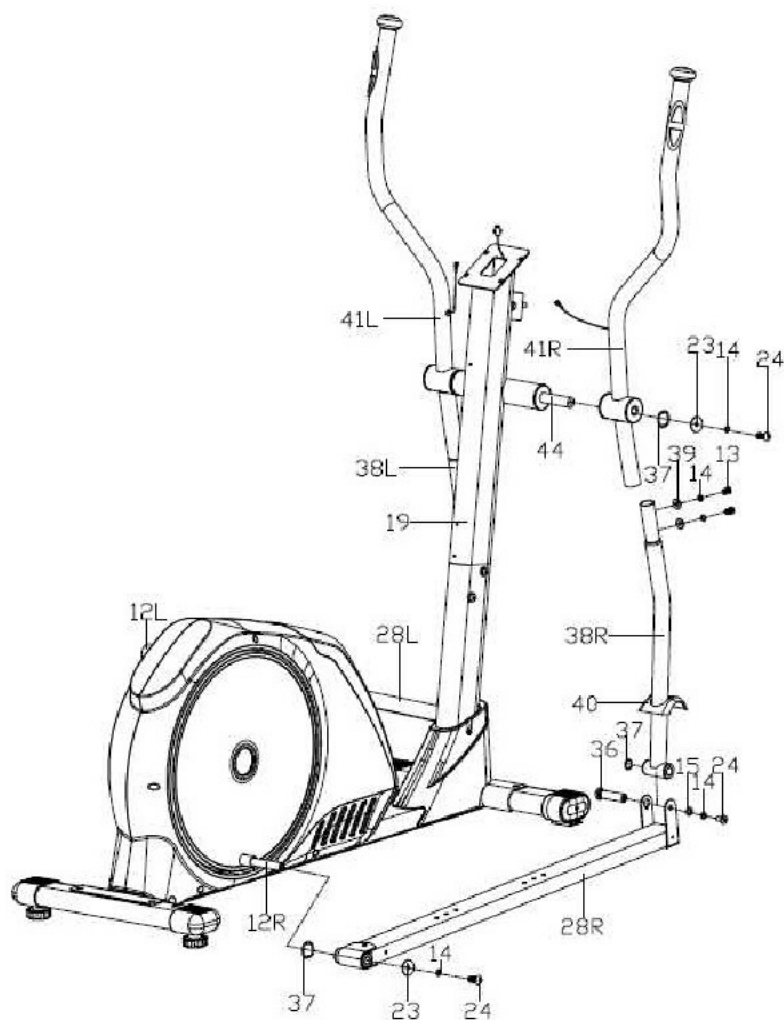
Шаг 3:

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 валовой шайбы (37). Пока не затягивайте их.

В: Плотнo 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 опорны 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).

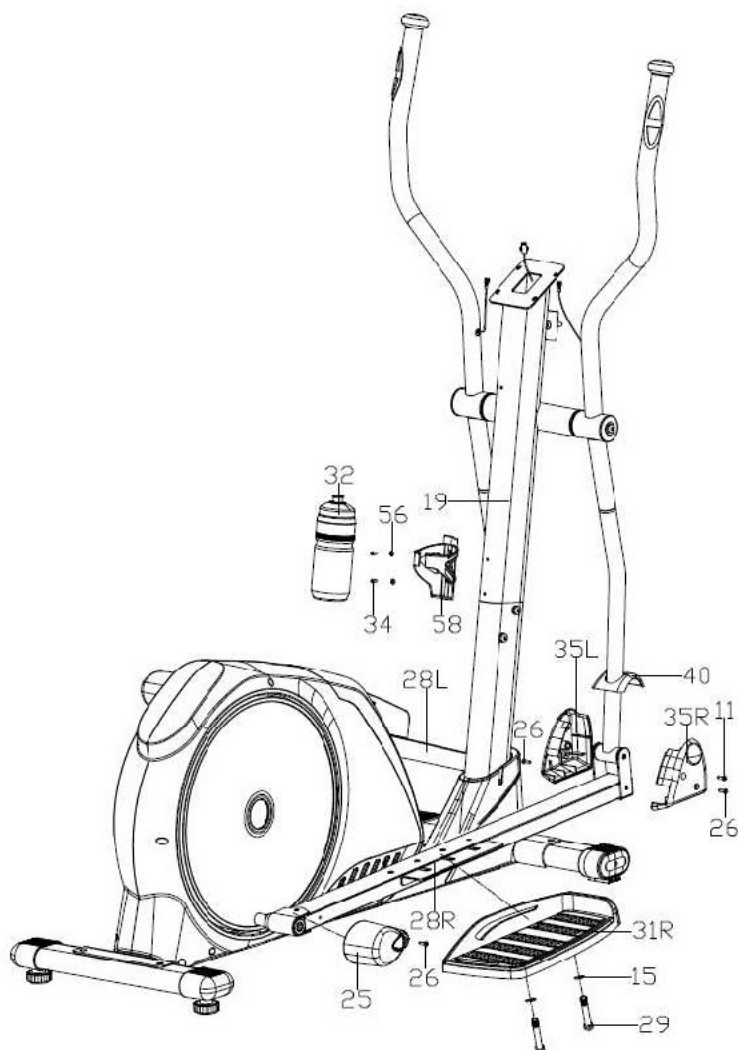
Д: Соедините трубку качения (38Л/П) и опору педали (28Л/П) вместе болтом (36), шайбой (37), плоской шайбой (15), пружинными шайбами (14) и винтами (24), затем плотно затяните винт (24) и болт (36) на ручке (41Л/П), рычаг (12Л/П) и трубку качения (38Л/П).



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 (34) и плоской шайбы (56). Затем положите бутылку с водой (32) в держатель для бутылки (58).



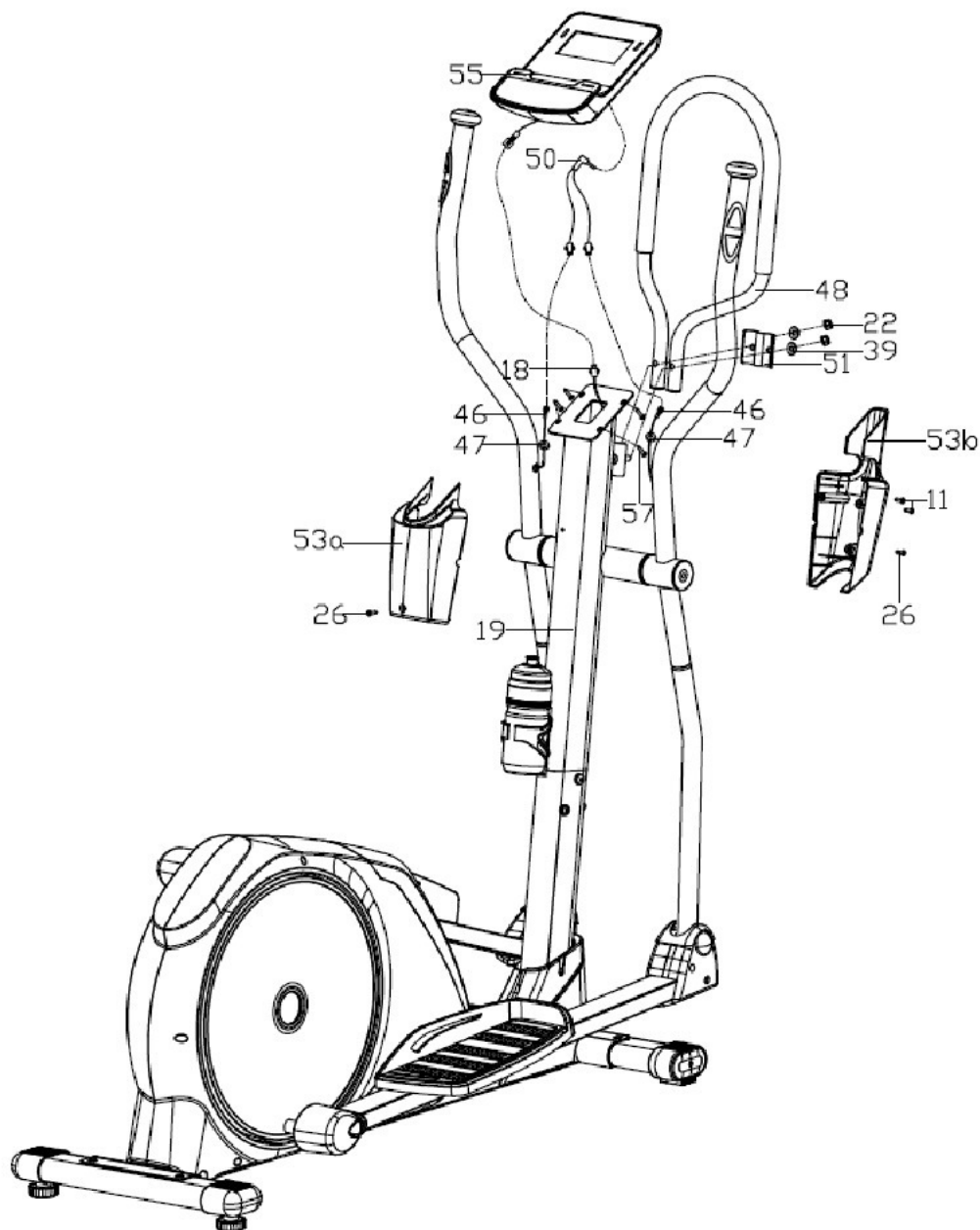
Шаг 5:

А: Закрепите ручень (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 (53а/б) на стойке поручня (19) и установите крышку (47). Наконеч, плотно закрепите переднюю и заднюю крышку компьютера (53а/б) 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 (53а/б).



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

NO: SMS-310

Основные функции

START/STOP: 1. Запуск и остановка тренировки.

2. Запуск измерения ИМТ.

3. Работает только в режиме остановки. Удерживая кнопку в течение 3 секунд, вы можете сбросить все значения до нуля.

DOWN: Уменьшает значение выбранного параметра тренировки: время, расстояние и т. д. Во время тренировки уменьшает нагрузку.

UP : Увеличивает значение выбранного параметра тренировки: время, расстояние и т. д. Во время тренировки увеличивает нагрузку.

ENTER: Для ввода желаемого значения или режима работы.

TEST(PULSE, RECOVERY): Нажмите, чтобы перейти к функции Recovery и измерить значение сердечного ритма. Recovery - уровень 1-6 после 1 минуты. F1 - лучший, а F6 - худший показатель.

MODE: Нажмите, чтобы переключить форму отображения RPM на SPEED, ODO на DIST, WATT на Calories во время тренировки.

Выбор тренировки

После включения питания с помощью кнопок UP или DOWN выберите, затем нажмите ENTER для перехода в нужный режим.

Установка параметров тренировки

После выбора желаемой программы вы можете предварительно установить несколько параметров тренировки для достижения желаемых результатов.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE

Примечание: Некоторые параметры не настраиваются в определенных программах.

Как только программа будет выбрана, нажмите ENTER. Начнет мигать параметр Time. Используя кнопки UP или DOWN, вы можете выбрать желаемое значение времени. Нажмите ENTER для ввода значения. Мигающий индикатор перейдет к следующему параметру. Продолжайте использовать кнопки UP или DOWN. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Управление программами

Ручная настройка (P1)

Выбрав Manual с помощью кнопки UP или DOWN, нажмите ENTER. Первый параметр Time начнет мигать, и его значение можно отрегулировать с помощью кнопок UP или DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно изменить. Продолжайте движение по всем желаемым параметрам или нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание: Когда один из параметров тренировки дойдет до нуля, вы услышите звуковой сигнал, и тренировка будет завершена автоматически. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку и добиться нужных значений параметров тренировки.

Готовые программы (P2-P14)

В компьютере предустановлено 13 профилей программ, готовых к использованию. Все профили имеют 24 уровня нагрузки.

Настройка параметров для готовых программ

Выбрав одну из готовых программ, используя кнопки UP или DOWN, нажмите кнопку ENTER. Первый параметр Time начнет мигать, и его значение можно отрегулировать с помощью кнопок UP или DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать.

Продолжайте движение по всем желаемым параметрам или нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание: Когда один из параметров тренировки дойдет до нуля, вы услышите звуковой сигнал, и тренировка будет завершена автоматически. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку и добиться нужных значений параметров тренировки.

Программа управления мощностью (P15)

Выбрав программу "*Watt control program*", используя кнопки UP или DOWN, нажмите кнопку ENTER. Первый параметр Time начнет мигать, и его значение можно отрегулировать с помощью кнопок UP или DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать.

Продолжайте движение по всем желаемым параметрам или нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание: Когда один из параметров тренировки дойдет до нуля, вы услышите звуковой сигнал, и тренировка будет завершена автоматически. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку и добиться нужных значений параметров тренировки.

Компьютер будет регулировать нагрузку автоматически в зависимости от скорости, чтобы поддерживать постоянное значение мощности. Пользователь может использовать кнопки UP и DOWN для настройки значения мощности в Вт во время тренировки.

Программа ИМТ (P16)

Установка данных

Выбрав BODY FAT Program с помощью кнопок UP или DOWN, нажмите ENTER. Параметр Male начнет мигать, и вы можете выбрать свой пол с помощью кнопок UP или DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить пол и перейти к следующим параметрам. Начнет мигать параметр роста 175 будет мигать, и вы можете ввести свой рост с помощью кнопок UP или DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующим параметрам. Начнет мигать параметр веса 70, и вы можете ввести свой вес с помощью кнопок UP или DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующим параметрам. Начнет мигать параметр возраст 30, и вы можете ввести свой возраст с помощью кнопок UP или DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение

Нажмите START/STOP, чтобы начать измерение. При этом держитесь за поручень.

Через 15 секунд на дисплее отобразятся значения Body Fat%, BMR, BMI и BODY TYPE.

Примечание: Типы тела:

Существует 9 типов тела, разделенных в соответствии с рассчитанным параметром FAT%. Для Типа 1 он составляет от 5% до 9%. Для Типа 2 он составляет от 10% до 14%. Для Типа 3 он составляет от 15% до 19%. Для Типа 4 он составляет от 20% до 24%. Для Типа 5 он составляет от 25% до 29%. Для Типа 6 он составляет от 30% до 34%. Для Типа 7 он составляет от 35% до 39%. Для Типа 8 он составляет от 40% до 44%. Для Типа 9 он составляет от 45% до 50%. BMR: соотношение базального метаболизма

BMI: индекс массы тела

Нажмите START/STOP, чтобы вернуться к главному меню.

Программа целевого пульса (P17)

Установка параметров для программы TARGET H.R

Выбрав программу "TARGET H.R.", используя кнопки UP или DOWN, нажмите кнопку ENTER. Первый параметр Time начнет мигать, и его значение можно отрегулировать с помощью кнопок UP или DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать.

Продолжайте движение по всем желаемым параметрам или нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание: Если ваше значение пульса находится выше или ниже (± 5) установленного значения TARGET H.R, компьютер автоматически настраивает нагрузку тренажера. Пульс будет проверяться каждые 10 секунд, и нагрузка будет увеличиваться или уменьшаться, соответственно. Когда один из параметров тренировки дойдет до нуля, вы услышите звуково сигнал, и тренировка будет завершена автоматически. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку и добиться нужных значений параметров тренировки.

Программа управления пульсом (P18-P20)

Существует три варианта целевого пульса:

P15- 60% TARGET H.R= 60% для (220-ВАШ ВОЗРАСТ)

P16- 75% TARGET H.R= 75% для (220- ВАШ ВОЗРАСТ)

P17- 85% TARGET H.R= 85% для (220- ВАШ ВОЗРАСТ)

Установка параметров для программы HEART RATE CONTROL

Выбрав программу "One of Heart Rate Control Program", используя кнопки UP или DOWN, нажмите кнопку ENTER. Первый параметр Time начнет мигать, и его значение можно отрегулировать с помощью кнопок UP или DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать.

Продолжайте движение по всем желаемым параметрам или нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание: Если ваше значение пульса находится выше или ниже (± 5) установленного значения TARGET H.R, компьютер автоматически настраивает нагрузку тренажера. Пульс будет проверяться каждые 10 секунд, и нагрузка будет увеличиваться или уменьшаться, соответственно. Когда один из параметров тренировки дойдет до нуля, вы услышите звуково сигнал, и тренировка будет завершена автоматически. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку и добиться нужных значений параметров тренировки.

Пользовательские программы(P21-P24)

Вы можете настроить четыре пользовательские программы - U1-U4.

Режим позволяет пользователю создать свою собственную программу, которую можно использовать с самого начала тренировки.

Установка параметров для пользовательской программы

Выбрав программу User, используя кнопки UP или DOWN, нажмите кнопку ENTER. Первый параметр Time начнет мигать, и его значение можно отрегулировать с помощью кнопок UP или DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать.

Продолжайте движение по всем желаемым параметрам.

После завершения настройки желаемого параметра будет мигать Level 1. Используйте кнопки UP или DOWN для настройки уровня, а затем нажмите ENTER до завершения (в сумме 10 раз для каждого уровня). Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание: Когда один из параметров тренировки дойдет до нуля, вы услышите звуково сигнал, и тренировка будет завершена автоматически. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку и добиться нужных значений параметров тренировки.

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.

