

# **Инструкция**

## **Велотренажер Unixfit BL-400 Black**

Полезные ссылки:

[Велотренажер Unixfit BL-400 Black - смотреть на сайте](#)

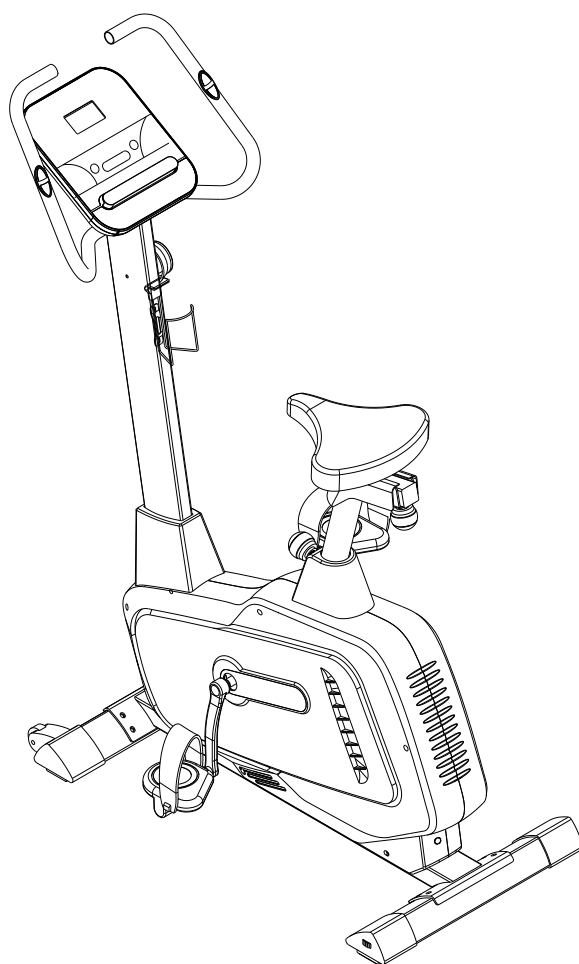
[Велотренажер Unixfit BL-400 Black - читать отзывы](#)



# МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

## VL-400

### РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	1-2
СХЕМА И СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	3-5
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	6-8
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	9-10
ИНСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ	11

Уважаемый пользователь,

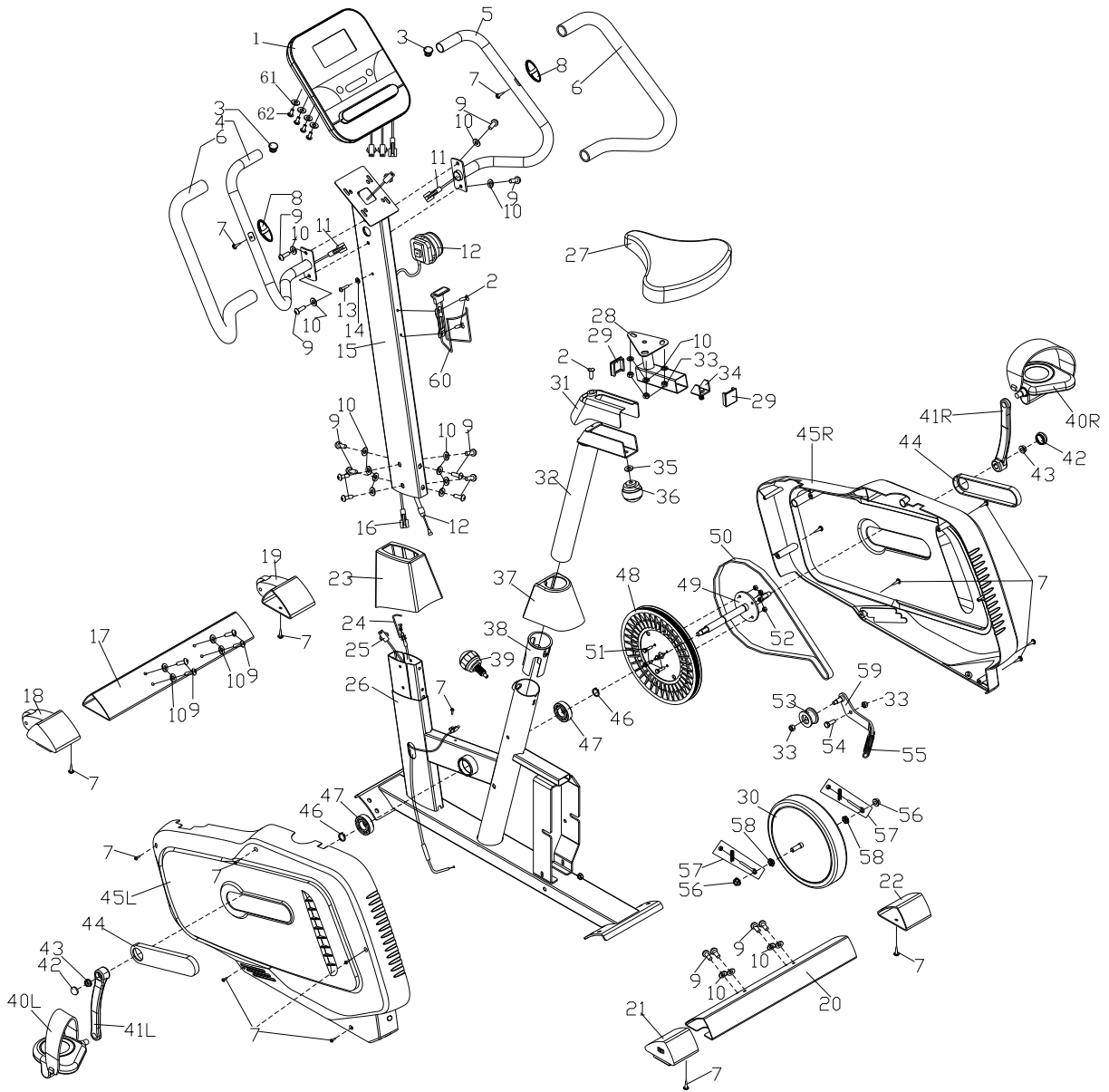
Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

1. Выполняйте сборку и эксплуатацию устройства исключительно в рамках предоставленной инструкции.
2. Каждый раз перед использованием устройства проверяйте положение и затяжку болтов и гаек..
3. Установите тренажер в сухом месте. Не допускайте попадания жидкостей и влаги на поверхность и внутрь устройства.
4. На время сборки разместите под устройством подстилку из подходящего материала (например, резиновый коврик, деревянную доску) во избежание загрязнения пола и предметов интерьера.
5. Перед началом тренировки освободите пространство в радиусе 2 м от тренажера от посторонних предметов.
6. Не применяйте агрессивные чистящие средства на поверхности устройства. Для сборки и обслуживания используйте только идущие в комплекте поставки или аналогичные инструменты. Протирайте внешние детали тренажера от капель пота сразу после окончания тренировки.
7. Неправильно организованные или чрезмерные тренировки могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом по поводу оптимальных настроек тренажера (мощности, частоты сердцебиения, продолжительности тренировки). Данное устройство не предназначено для использования в терапевтических целях.
8. Не используйте устройство, если оно неисправно. В случае необходимости производите замену только на оригинальные запчасти.
9. Тренажером может пользоваться только один человек одновременно.
10. Для тренировок надевайте подходящую одежду и обувь. Особое внимание уделите нескользящей, удобной обуви.
11. В случае ухудшения самочувствия (обнаружения у себя головокружения, тошноты или других симптомов недомогания), прекратите занятия на тренажере и обратитесь к врачу за помощью.
12. Детям и людям с ограниченными возможностями разрешается пользоваться тренажером только в присутствии ответственного человека, способного в любой момент оказать помощь.
13. Мощность устройства увеличивается с ростом скорости, и наоборот. Пользователь может регулировать уровень сопротивления педалей с помощью ручки настройки. Для ослабления сопротивления поверните ручку в сторону уровня 1. Для усиления сопротивления поверните ручку в сторону уровня 8. Максимальный вес пользователя - 140 кг.

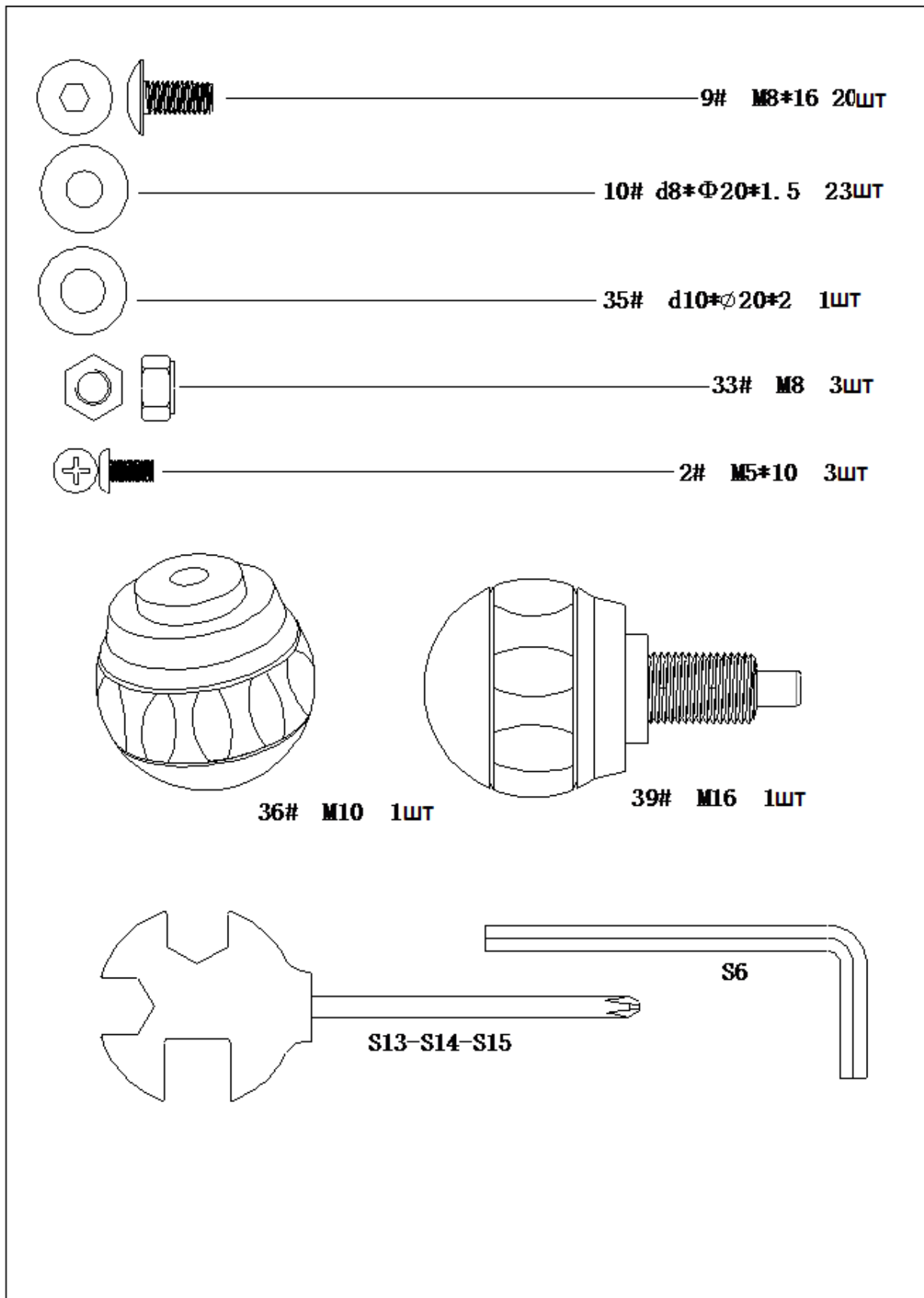
При подъеме и перемещении оборудования будьте осторожны и избегайте резких движений, чтобы не повредить позвоночник. Используйте правильную технику подъема и при необходимости обращайтесь за помощью.

# СХЕМА И СПИСОК ДЕТАЛЕЙ:



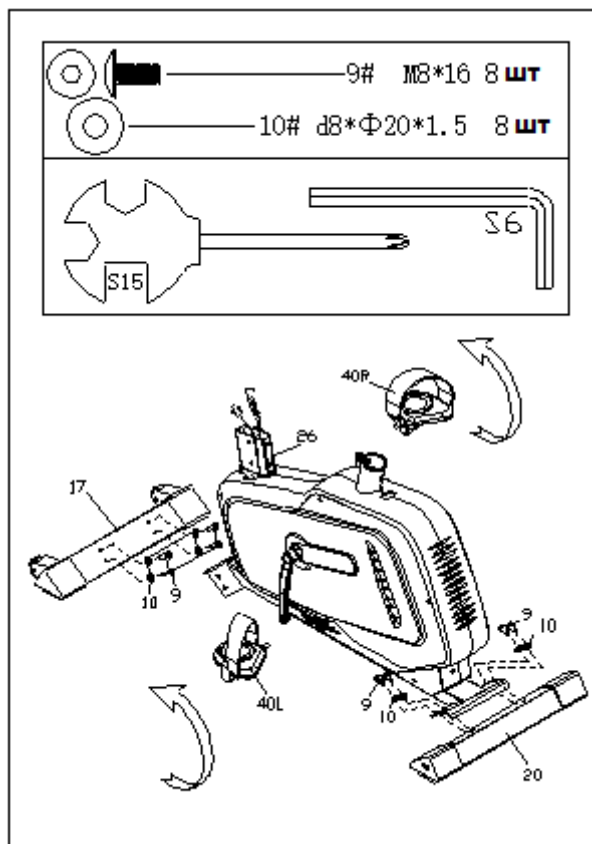


## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:



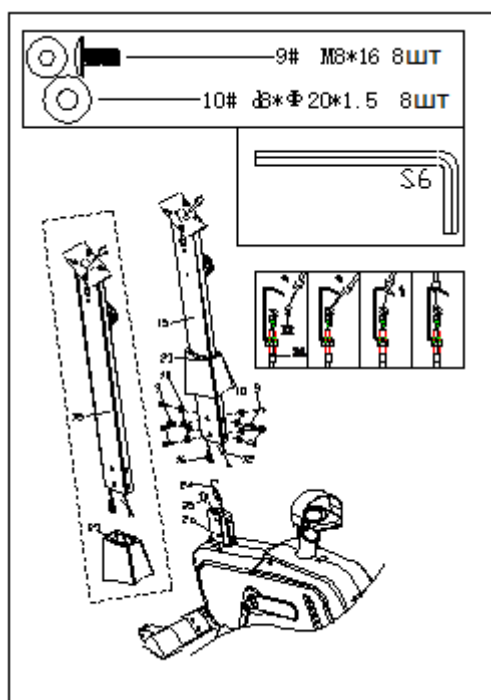
**ШАГ 1:** Прикрепите передний стабилизатор (17) и задний стабилизатор (20) к основной раме

(26) с помощью винта (9) и шайбы (10). Закрепите педали (40L/R) к рычагам, как показано на РИС.1. ВНИМАНИЕ: убедитесь, что правая педаль (40R), обозначенная буквой R, прикреплена к правому рычагу и затянута по часовой стрелке. Левая педаль (40L), обозначенная буквой L, должна быть прикреплена к левому рычагу и затянута в направлении против часовой стрелки.



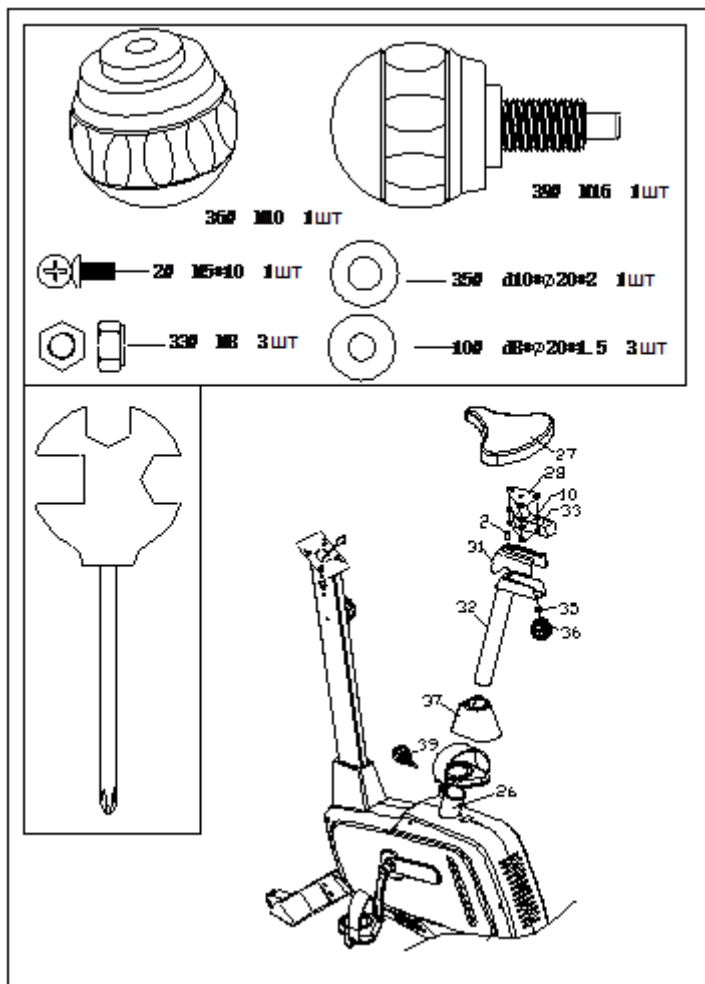
## ШАГ 2:

Наденьте передний кожух (23) на опору (15), затем подключите провод датчика (25) и провод сопротивления (24), как показано на РИС.3. Закрепите опору (15) на основной раме (26) с помощью винта (9) и шайбы (10).



### ШАГ 3:

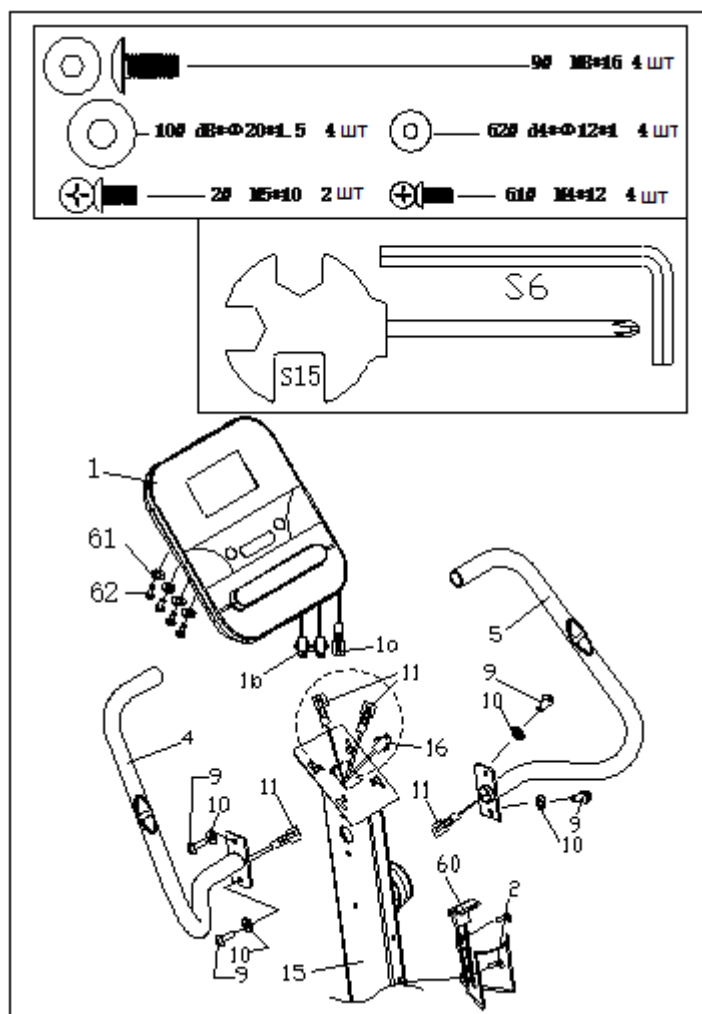
Прикрепите сиденье (27) к опоре сиденья (28) с помощью шайбы (10) и нейлоновой гайки (33). Надежно затяните. Вставьте опору сиденья (28) в вертикальную опору сиденья (32) и, выровняв соответствующие отверстия, зафиксируйте их с помощью фиксирующей ручки (36) и шайбы (35). Вставьте вертикальную опору сиденья (32) в основную раму (26) и выровняйте отверстия. Закрепите сиденье с помощью ручки пружины (39). Высоту сиденья можно отрегулировать после завершения сборки велотренажера.



### ШАГ 4:

Прикрепите поручни (4 и 5) к опоре (15) с помощью винта (9) и шайбы (10). Подсоедините датчик, как показано на Рис.4, а затем закрепите компьютер (1) на опоре (15) с помощью винта (2). Закрепите подставку для бутылки (60) к опоре (15) с помощью винта (2).





**ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ВИНТЫ И ГАЙКИ НАДЕЖНО ЗАТЯНУТЫ.**

**ВАЖНО: ЗАГЛУШКУ ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА МОЖНО УБРАТЬ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПЕРЕМЕСТИТЬ УСТРОЙСТВО. ЗАГЛУШКУ ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ НАСТРОЙКИ ПОЛОЖЕНИЯ ТРЕНАЖЕРА НА ПЛОСКОСТИ.**

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ:

Занятия на велотренажере дают целый ряд преимуществ: улучшают физическую форму, повышают тонус мышц. Кроме того, в сочетании с низкокалорийной диетой такие тренировки помогают сбросить лишний вес.

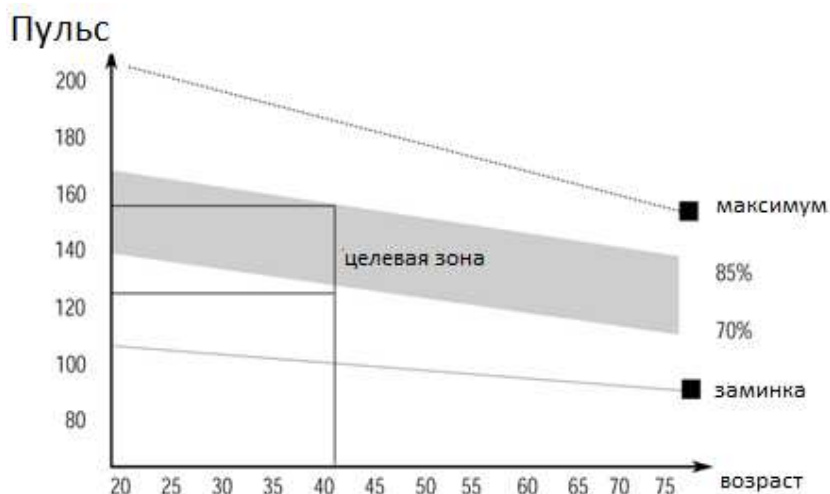
## 1.Разминка

Задача этой стадии - заставить кровь активно течь по сосудам, обеспечивая надлежащую работу мышц. Выполнение разминки также уменьшит риск судорог и травм. Для достижения максимального эффекта желательно сделать несколько упражнений на растяжку, показанных ниже. Каждое положение нужно удерживать в течение приблизительно 30 секунд. Во время растяжки не совершайте резких или противоестественных движений. Если вы почувствовали боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



## 2.Тренировка

Это активная часть занятий. При условии регулярных занятий мышцы ваших ног станут сильнее. Помните, что во время выполнения упражнения очень важно поддерживать постоянный темп. Скорость кручения педалей должна быть достаточной, чтобы частота вашего сердцебиения возросла и попала в целевую зону (TARGET ZONE), как показано на графике ниже.



Эта стадия должна длиться не менее 12 минут. Большинство пользователей предпочитают начинать с 10-15 минут

### **3. Заминка**

Во время этой стадии позвольте вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам расслабиться. Фактически она является повторением разминки. Для начала, не слезая с тренажера, уменьшите темп и продолжайте движение в течение примерно 5 минут. Далее следует повторить упражнения на растяжку. Помните, что ни в коем случае нельзя делать резких и противоестественных движений.

При регулярных занятиях вам, возможно, потребуется повысить длительность и интенсивность тренировок. Рекомендуется выделять на тренировки, по крайней мере, три раза в неделю, и, по мере возможности, распределять их равномерно в течение недели.

### **ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА МЫШЦ**

Чтобы добиться повышения тонуса мышц на данном тренажере, необходимо установить достаточно высокое сопротивление педалей. Учтите, что с повышением нагрузки на мышцы ног вы, возможно, не сразу сможете тренироваться так долго, как захотите. Если вы также пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам нужно внести изменения в программу тренировок. Так, этапы разминки и заминки остаются без изменений, а ближе к концу фазы выполнения упражнения необходимо увеличить сопротивление, чтобы ваши ноги работали интенсивнее, чем ранее. При этом, возможно, вам придется снизить скорость, чтобы продолжать удерживать пульс в целевой зоне.

### **СНИЖЕНИЕ ВЕСА**

Важным фактором в этом плане является то, как много усилий вы готовы и можете прикладывать. Чем больше и дольше вы занимаетесь, тем больше калорий будет сжигать ваш организм. По сути, тренировки на тренажере всегда выполняются похожим образом, независимо от вашей цели.

### **РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ**

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

## ИНСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ

<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАР-КИ:</b>	N0:SMS_402
ВРЕМЯ.....	00:00-99:59
СКОРОСТЬ.....	0.0-99.9KM/Ч
ДИСТАНЦИЯ.....	0.00-9999KM
КАЛОРИИ.....	0.0-9999KКАЛ
ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ.....	0.0-9999KM (ML)
ОБОРОТЫ В МИНУТУ.....	0-9999
ЧАСТОТА ПУЛЬСА.....	0, 40~240УДАРОВ/МИН

### **ФУНКЦИИ КНОПОК:**

**MODE:** Эта кнопка позволяет выбрать или заблокировать определенную функцию.

**SET:**Нажмите для установки параметров TIME (время), DISTANCE (дистанция), CALORIES (калории) и PULSE (частота пульса).

**CLEAR(RESET):**Нажмите для обнуления значения параметра.

**ON/OFF(START/STOP):**Нажмите для включения/выключения устройства.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОПЦИИ:**

#### **1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ:**

- ◆ Устройство включается автоматически при нажатии любой кнопки или при движении педалей.
- ◆ Устройство отключается автоматически при отсутствии сигнала от датчиков движения в течение примерно 4 минут.

**2. ПЕРЕЗАГРУЗКА:** Перезагрузка устройства выполняется автоматически после замены аккумуляторов или нажатием и удержанием кнопки MODE в течение 3 секунд.

**3. ВЫБОР РЕЖИМА:** Нажмите кнопку MODE для выбора режима SCAN или LOCK. Далее нажмите кнопку MODE для выбора нужной функции (когда напротив нее окажется указатель).

### **ПАРАМЕТРЫ:**

**1. ВРЕМЯ:** Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не сместится к параметру TIME. Будет отображено текущее время с момента начала тренировки.

**2. СКОРОСТЬ:** Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не сместится к параметру SPEED. Будет отображено текущее значение скорости.

**3. ДИСТАНЦИЯ:** Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не сместится к параметру DISTANCE. Будет отображено текущее значение пройденной дистанции с момента начала тренировки.

**4. КАЛОРИИ:** Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не сместится к параметру CALORIE. Будет отображено текущее значение потраченных калорий с момента начала тренировки.

**5. ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ** (опционально): Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не сместится к параметру ODOMETER. Будет отображено накопленное значение пройденной дистанции с момента последней замены аккумуляторов.

**6. ОБОРОТЫ** (опционально): Среднее значение оборотов колеса в минуту.

**7. ЧАСТОТА ПУЛЬСА** (опционально): Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не сместится к параметру PULSE .Будет отображено текущее значение частоты сердечных сокращений пользователя в ударах/мин. Для измерения параметра положите обе руки на контактные накладки (или закрепите клипсу на мочке уха). Подождите 30 секунд для наиболее точного измерения.

**ОТОБРАЖЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ:** Экран автоматически обновляется каждые 4 секунды.

**АККУМУЛЯТОРЫ:** В случае ухудшения изображения на экране произведите замену аккумуляторов.