



ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР UNIX FIT TECHNO ROWER 410E

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.

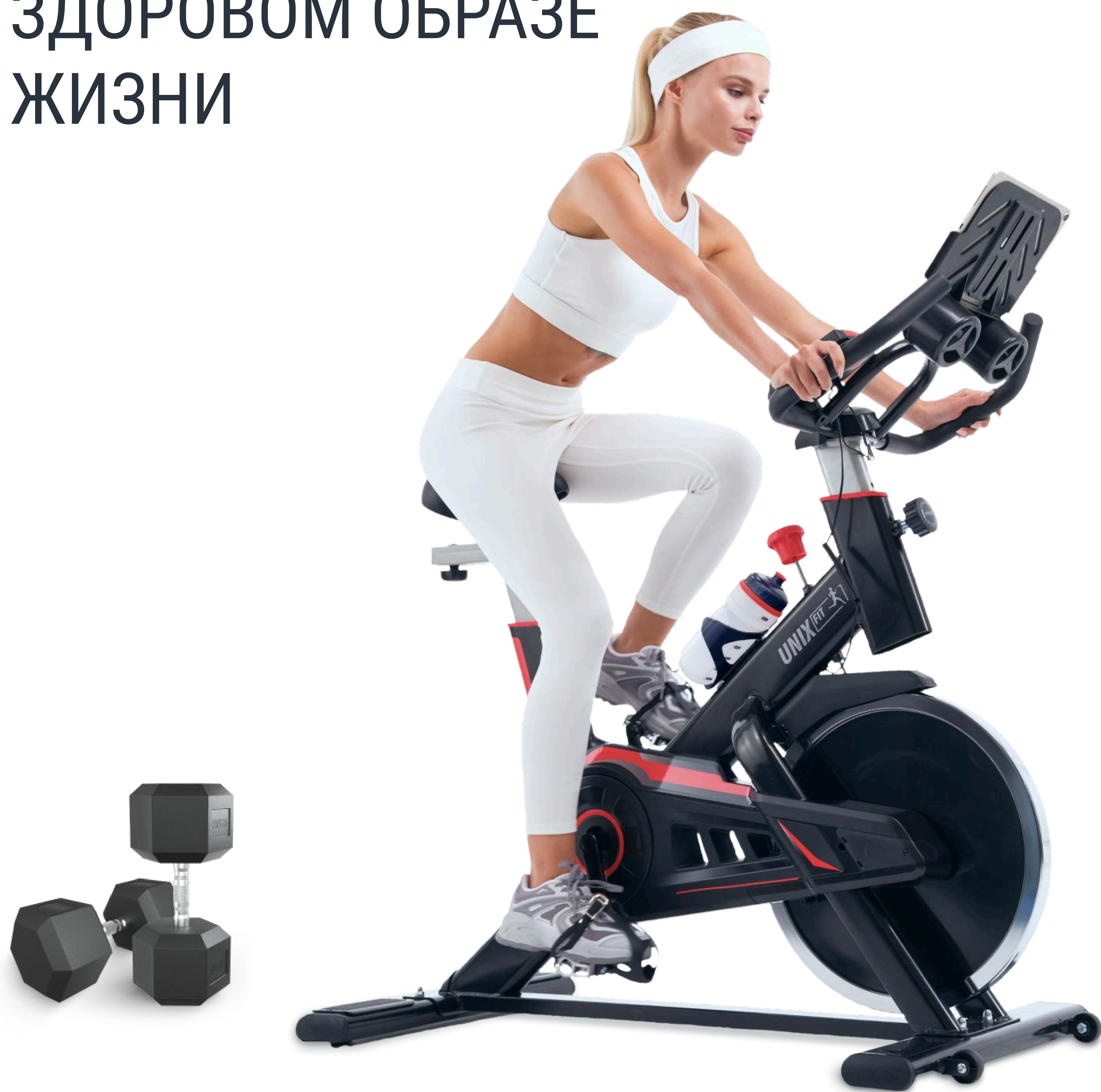
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

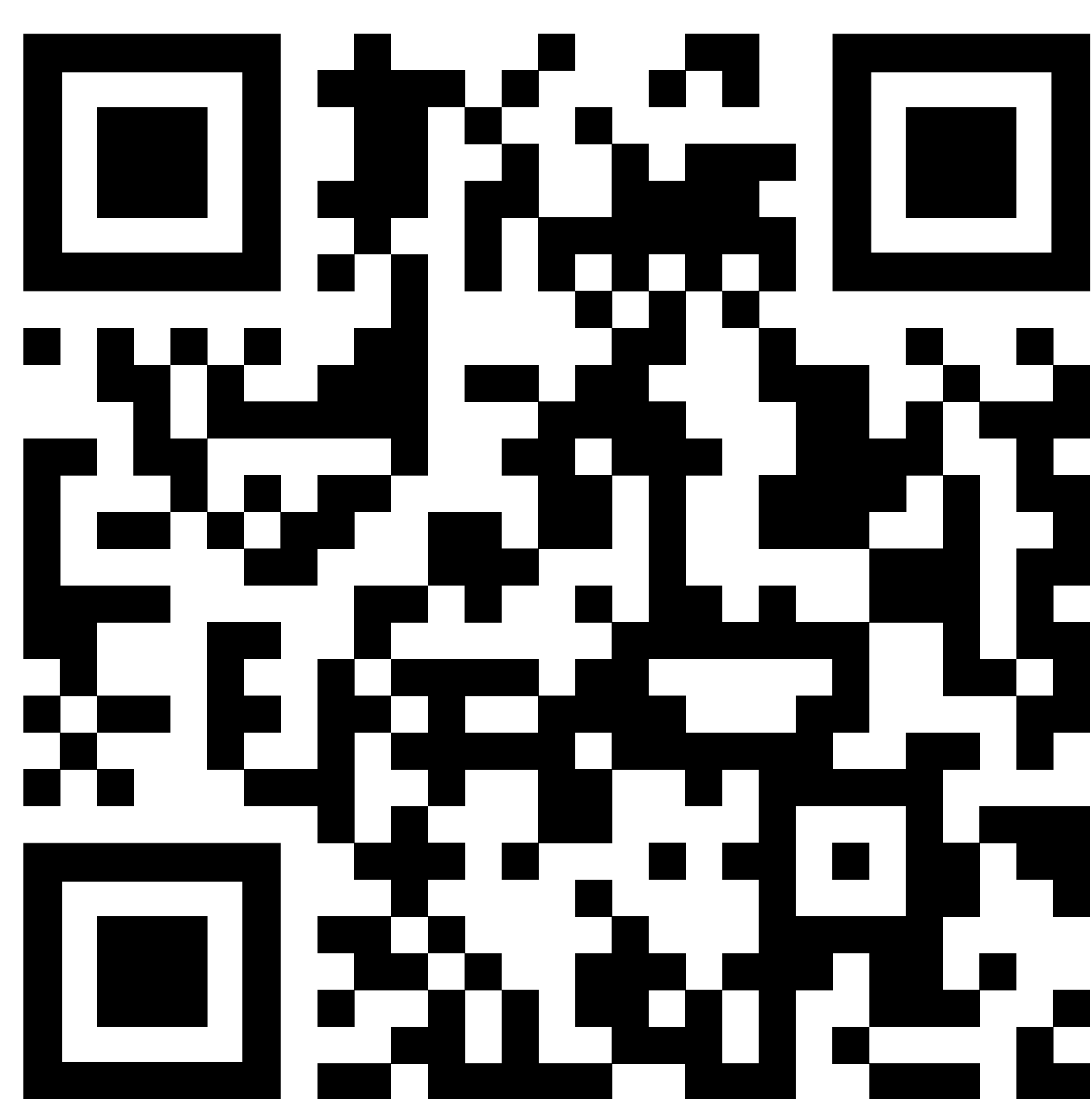
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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 у вас 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.
- Перед использованием проверяйте надёжность крепления рукоятки, сиденья, педалей, а также прочность фиксации всех гаек и болтов.

- Не выдвигайте регулируемые детали дальше отметки «стоп» (**stop**).
- Используйте тренажёр исключительно по назначению. При обнаружении неисправных компонентов или необычных шумов немедленно прекратите тренировку и не возобновляйте эксплуатацию до устранения проблемы.
- При подъёме или перемещении тренажёра соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину.
- Обратите особое внимание на надёжность крепления маховика к раме тренажёра. Эксплуатация при ослабленном креплении может привести к серьёзным травмам.
- Уровень сопротивления регулируется поворотом ручки регулировки.
- По завершении тренировки не забывайте блокировать устройство.

ХРАНИЕ 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 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 и извлеките элементы питания из консоли.
- По окончании срока службы утилизируйте тренажёр, элементы питания и упаковку в соответствии с местными нормами обращения с отходами.

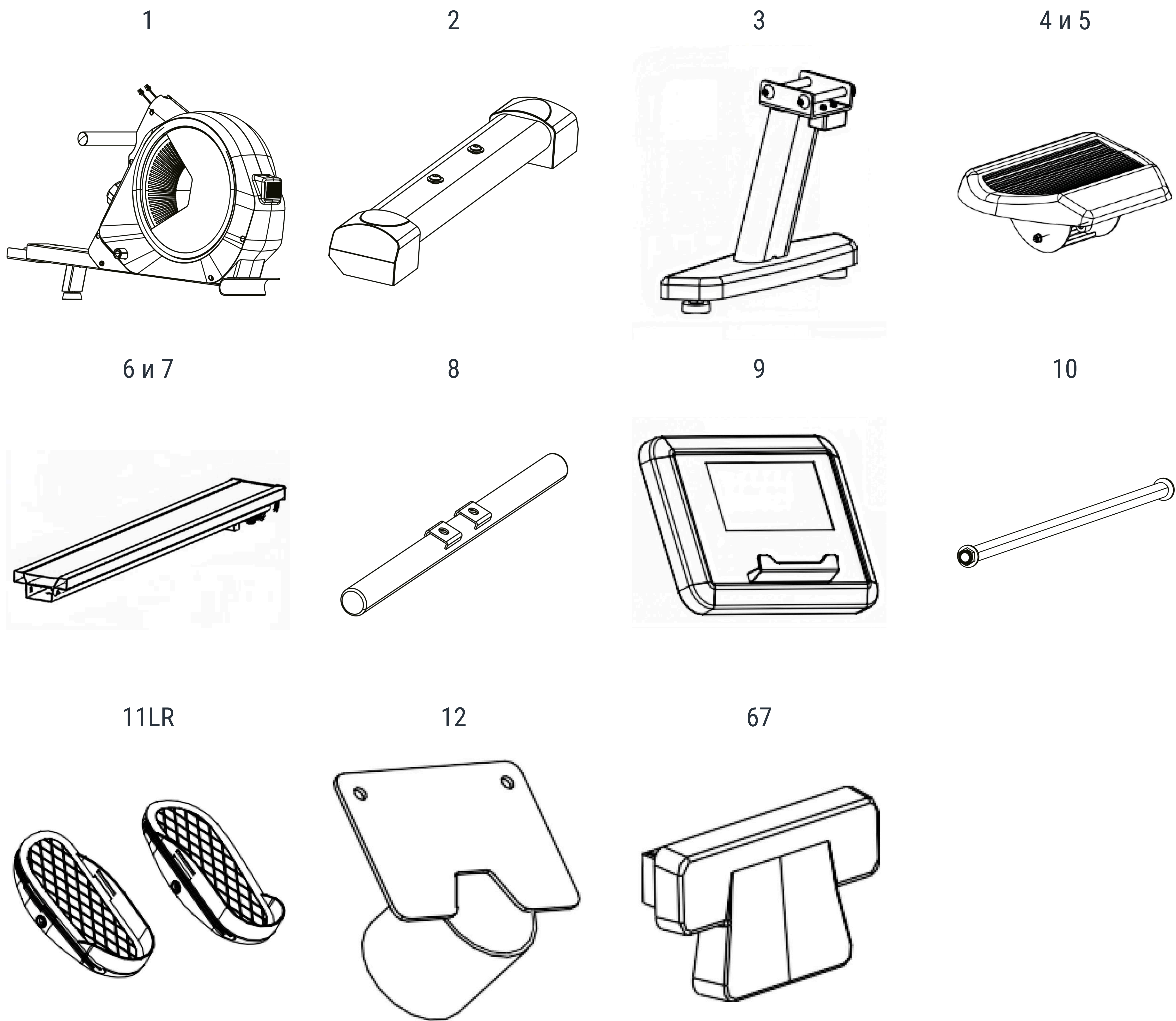
Общие положения и описание устройства

Артикул: RMTF410E

Гребной тренажёр UNIX Fit Techno Rower 410E предназначен для эффективных кардиотренировок дома. Гребля задействует мышцы спины, рук, ног и корпуса, развивает выносливость и помогает поддерживать хорошую физическую форму.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

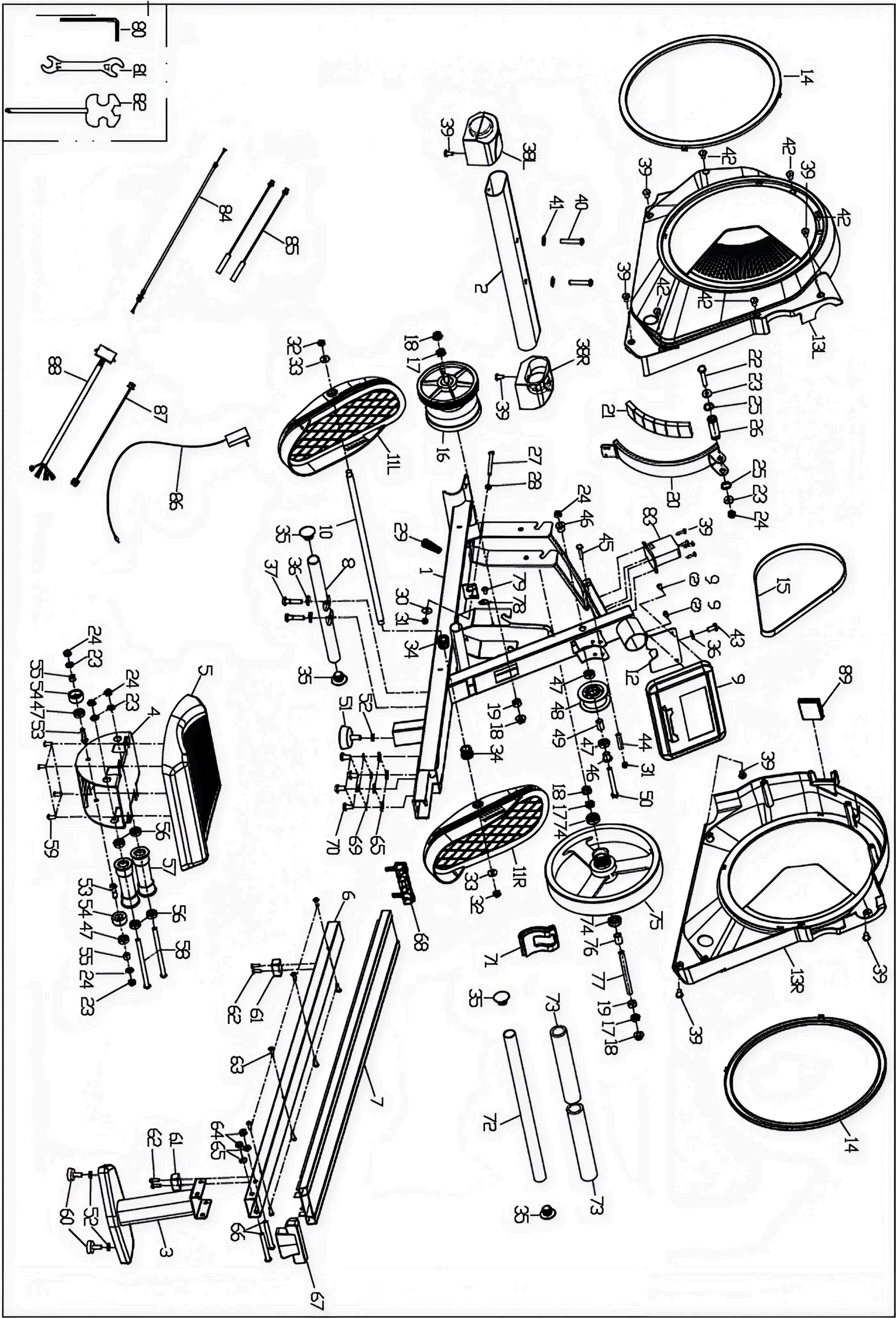
Питание тренажёра	от сети 220В
Консоль	LCD 5.5" (14 см)
Система нагружения	электромагнитная
Уровни нагрузки	16
Показания консоли	время, время/500м, расстояние, калории, текущее и общее число гребков, среднее количество гребков в минуту (SPM), пульс, скан, стоп, нагрузка в Вт, HRC (соотношение текущего значения частоты пульса к целевому)
Пульсометр	возможность подключения беспроводного кардиодатчика UNIXFIT 5.3 кГц
Мобильное приложение	поддержка FitShow (по Bluetooth)



ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

№	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Передняя опора	1
3	Задняя опора	1
4 и 5	Сиденье	1
6 и 7	Раздвижная рейка	1
8	Трубка педали	1
9	Консоль	1
10	Стержень педали	1
11	Педаль L/R	1
12	Панель консоли	1
67	Заглушка	1

Общая схема устройства



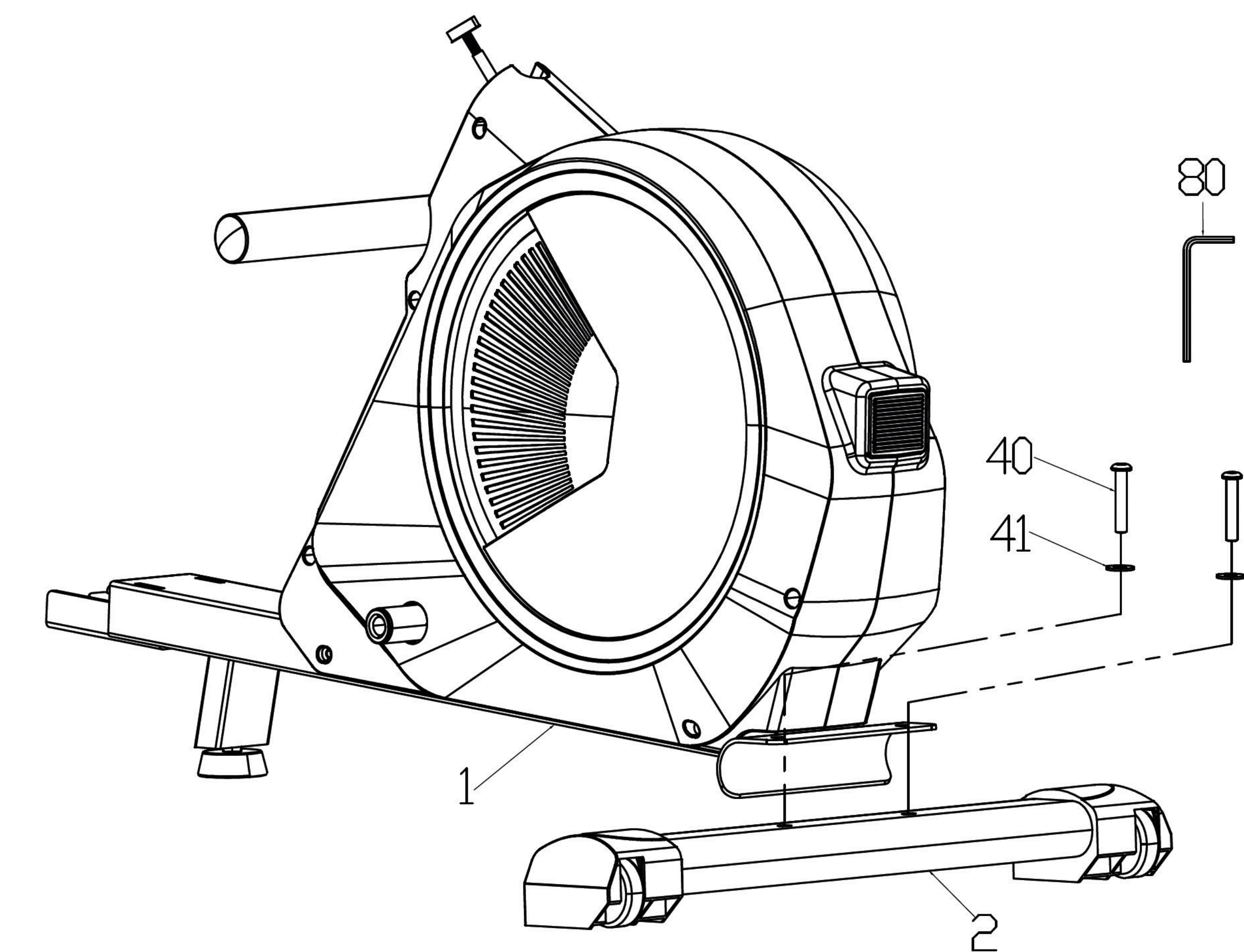
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во	Описание
1	Основная рама	1	
2	Передняя опора	1	
3	Задняя опора	1	
4	Регулируемая опора сиденья	1	
5	Сиденье	1	
6	Армирующая трубка	1	25×50×1,5t×950L
7	Раздвижная рейка	1	950L 6063
8	Трубка педали	1	∅25×350L
9	Консоль	1	HT-6500
10	Стержень педали	1	∅13×444L×M10×1,5
11	Педаль L/R	1	TB-1
12	Панель консоли	1	
13	Кожух L/R	1	ABS
14	Декоративное кольцо	2	ABS
15	Ремень	1	PJ6-280
16	Кожух пружины	1	∅104
17	Шестигранная гайка	3	M10×1×4t
18	Шестигранная гайка с фланцем	4	M10×1
19	Шестигранная гайка	2	M10×1×8t
20	Магнитная пластина	1	
21	Магнит	6	40×24×9t
22	Шестигранный винт	1	M8×1,25×60L
23	Плоская шайба	6	∅8,5×∅16×1,5t
24	Контргайка	6	M8×1,25
25	Зажимное кольцо	2	∅12
26	Вал	1	∅12×∅8,2×46
27	Шестигранный винт	1	M6×60L
28	Шестигранная гайка	1	M6
29	Пружина сжатия	1	∅1,2×∅16×50L
30	Плоская шайба	1	∅6×∅20×1,5t
31	Контргайка	2	M6
32	Контргайка	2	M10×1,5
33	Плоская шайба	2	∅10,2×∅25×1,5t
34	Втулка оси педали	2	PA
35	Заглушка	4	PP
36	Изогнутая шайба	3	∅8,2×∅20×1,5t×R13

№	Наименование	Кол-во	Описание
37	Винт	2	M8×35L
38	Заглушка L/R	1	PP
39	Винт	12	ST4,2×16H
40	Винт	2	M8×50L
41	Плоская шайба	2	ø8,5×ø20×1,5t
42	Винт	5	ST4,2×19H
43	Винт	1	M8×16L
44	Трубка втулки ремня	1	ø10×ø6,2×40
45	Шестигранный винт	1	M6×55L
46	Втулка оси ролика ремня	2	ø19×15,3L
47	Подшипник	4	608
48	Ременной шкив	1	РА
49	Втулка подшипника	1	ø12×ø8,2×19
50	Шестигранный винт	1	M8×1,25×75L
51	Регулируемая ножка	1	PVC ø48×16L×M8×25L
52	Шестигранная гайка	3	M8×1,25×6t
53	Винт	2	M8×30L
54	Большой шкив	2	ø30×14
55	Трубка втулки шкива	2	ø12×ø8,1×10L
56	Подшипник	4	608Z
57	Малый шкив	2	ø38,5×108,5
58	Винт	2	M8×1,25×130L
59	Винт	4	M6×14H
60	Регулируемая ножка	2	BLC-116 M8×20L
61	Защитная накладка	2	50×25×13
62	Винт	4	M5×16H
63	Винт	8	ST4,2×10H
64	Контргайка	2	M8×1,25
65	Плоская шайба	6	ø8,5×ø16×1,5t
66	Винт	2	M8×70H
67	Заглушка раздвижной рейки	1	ABS
68	Заглушка раздвижной рейки	1	ABS
69	Пружинная шайба	4	ø8,2×ø13×2t
70	Винт	4	M8×16H
71	Держатель поручня	1	PVC
72	Поручень	1	ø25×1,5t×420L
73	Накладка на поручень	2	ø25×5,0t×195L

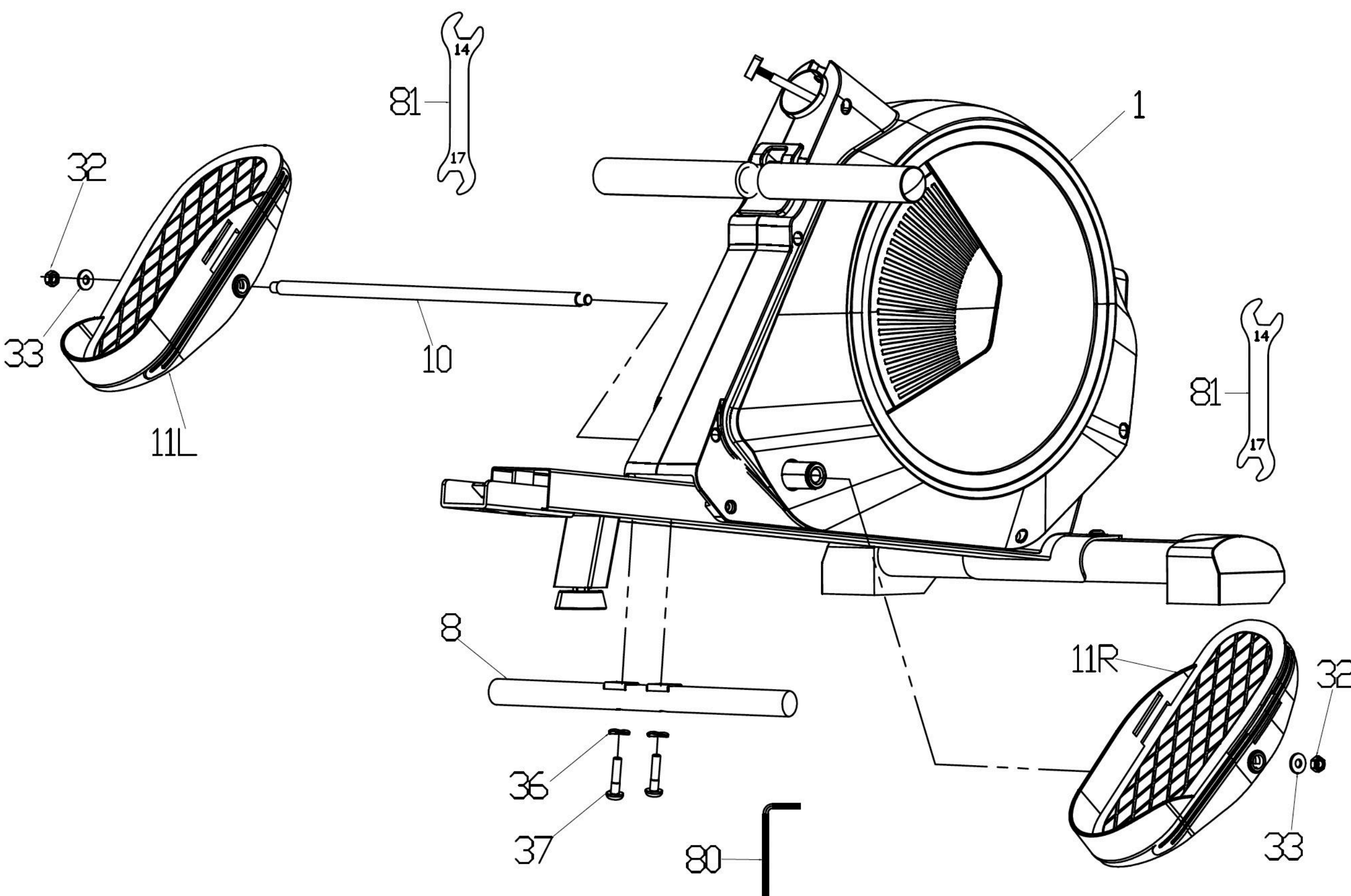
№	Наименование	Кол-во	Описание
74	Подшипник	2	6000-2RS
75	Маховик	1	∅250×40W
76	Распорная втулка	1	∅14×∅10,2×10t
77	Ось маховика	1	∅10×120L
78	Зажим датчика	1	
79	Винт	1	M5×10H
80	Шестигранный ключ	1	5 мм
81	Гаечный ключ	1	14/17
82	Многофункциональный гаечный ключ	1	13/14/15
83	Двигатель	1	Match HT6500
84	Провод двигателя	1	500L
85	Провод датчика	2	450L
86	Адаптер	1	Match HT6500
87	Провод	1	480L
88	Провод консоли	1	200L
89	Накладка	1	PVC

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА



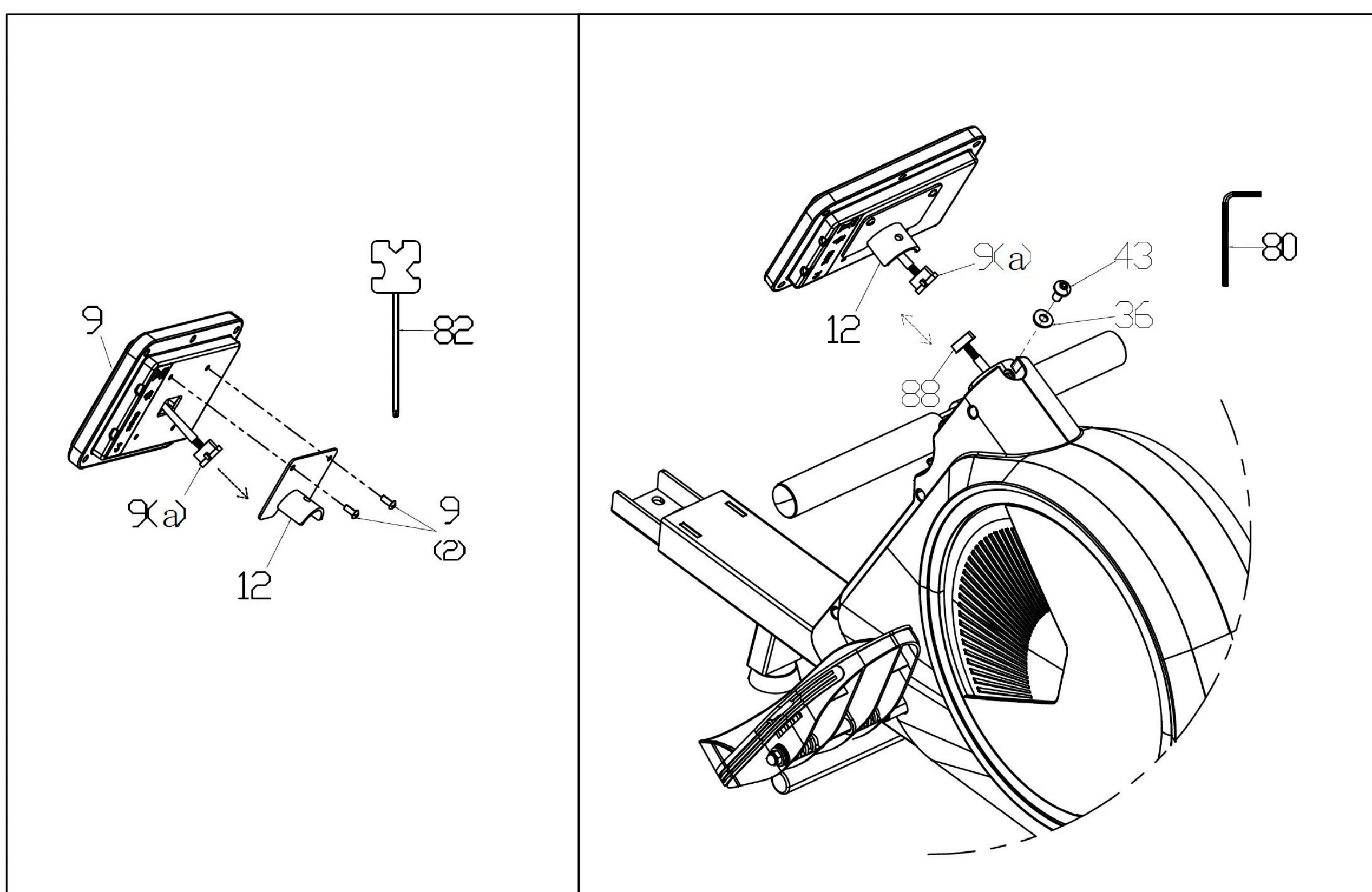
ШАГ 1

Сначала установите переднюю опору (2) на основную раму (1), после чего надёжно закрепите её двумя плоскими шайбами (41) и винтами (40) с помощью шестигранного ключа (80). Внимание: передняя опора оснащена колёсиками для транспортировки.



ШАГ 2

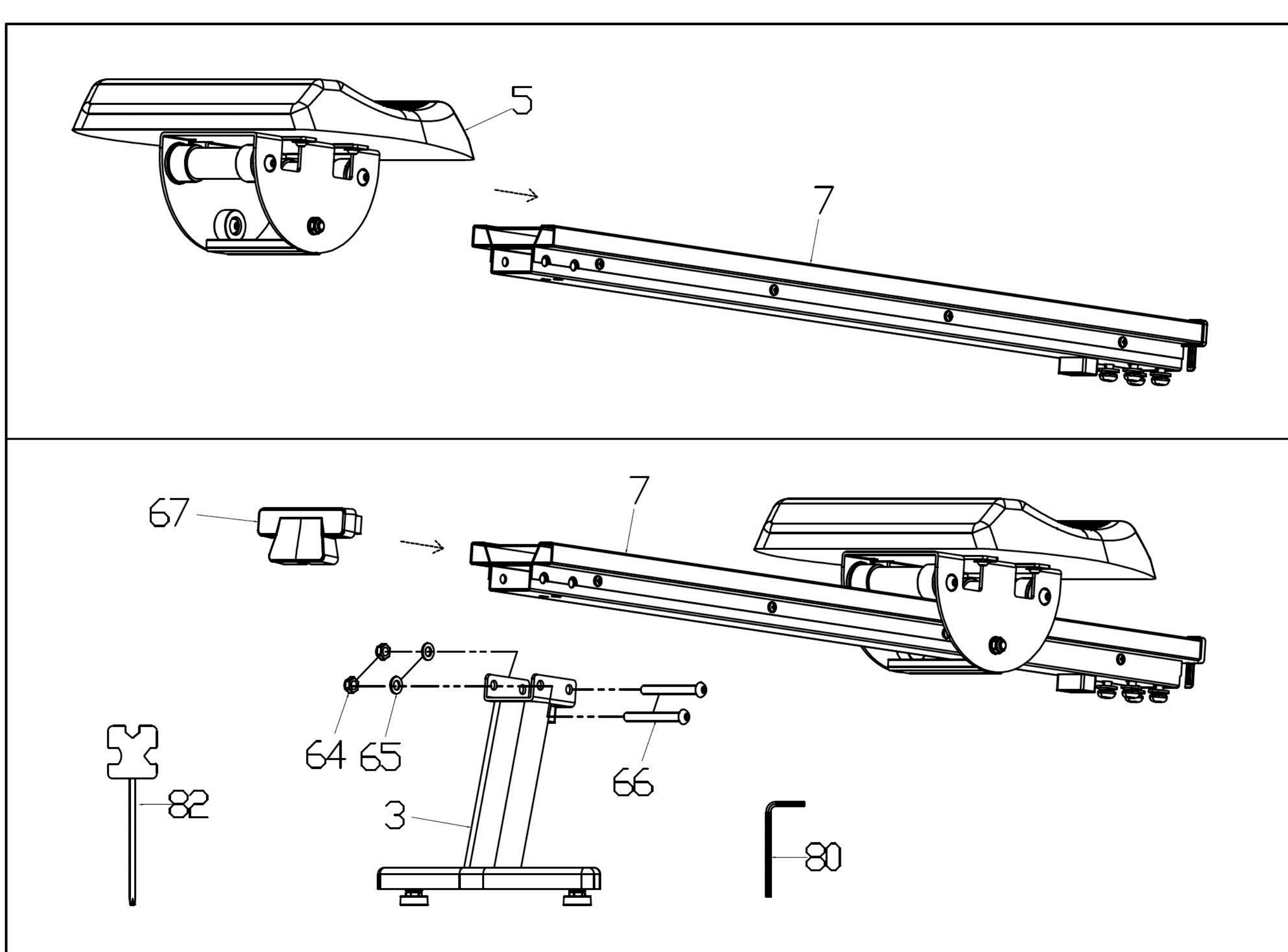
Прикрепите трубку педали (8) к основной раме (1) и плотно зафиксируйте её двумя изогнутыми шайбами (36) и двумя винтами (37) с помощью шестигранного ключа (80). Вставьте стержень педали (10) в отверстие на основной раме (1), затем поочерёдно установите педали (11 L/R) на стержень. Надёжно зафиксируйте педали двумя плоскими шайбами (33) и двумя контргайками (32) с помощью гаечного ключа (81).



ШАГ 3

Проденьте провод консоли в отверстие на панели консоли (12). Установите панель консоли (12) на основную раму (1) без закрепления и подключите провод консоли (9а) к проводу датчика (88).

Выкрутите два винта на консоли (9) и отложите их. Снимите панель консоли (12) с основной рамы (1) и установите консоль (9) на панель консоли (12). Надёжно зафиксируйте панель консоли (12) на основной раме (1) с помощью изогнутой шайбы (36) и винта (43), а также шестигранного ключа (80).

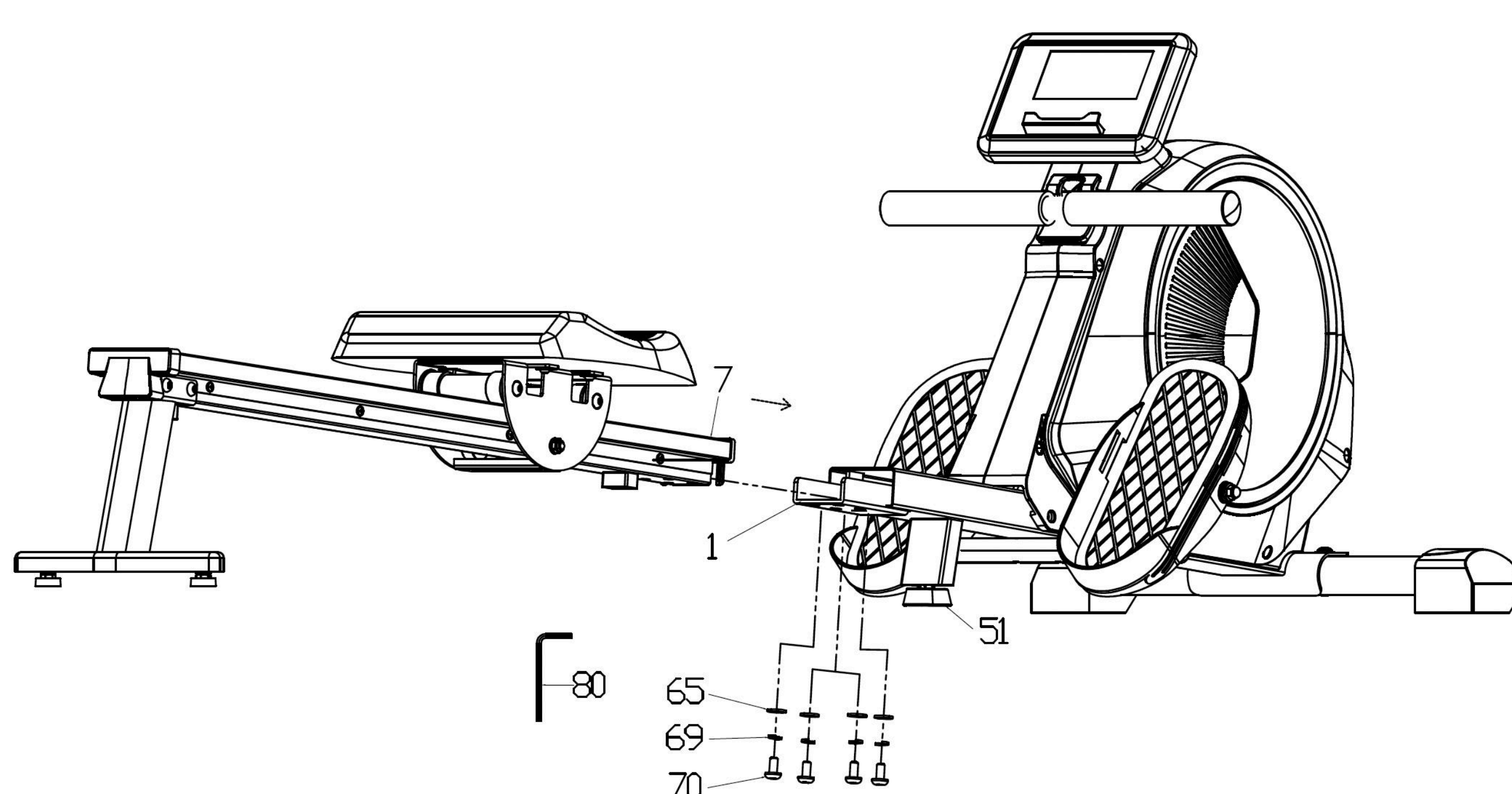


ШАГ 4

Осторожно установите сиденье (4 и 5) на раздвижную рейку (6 и 7).

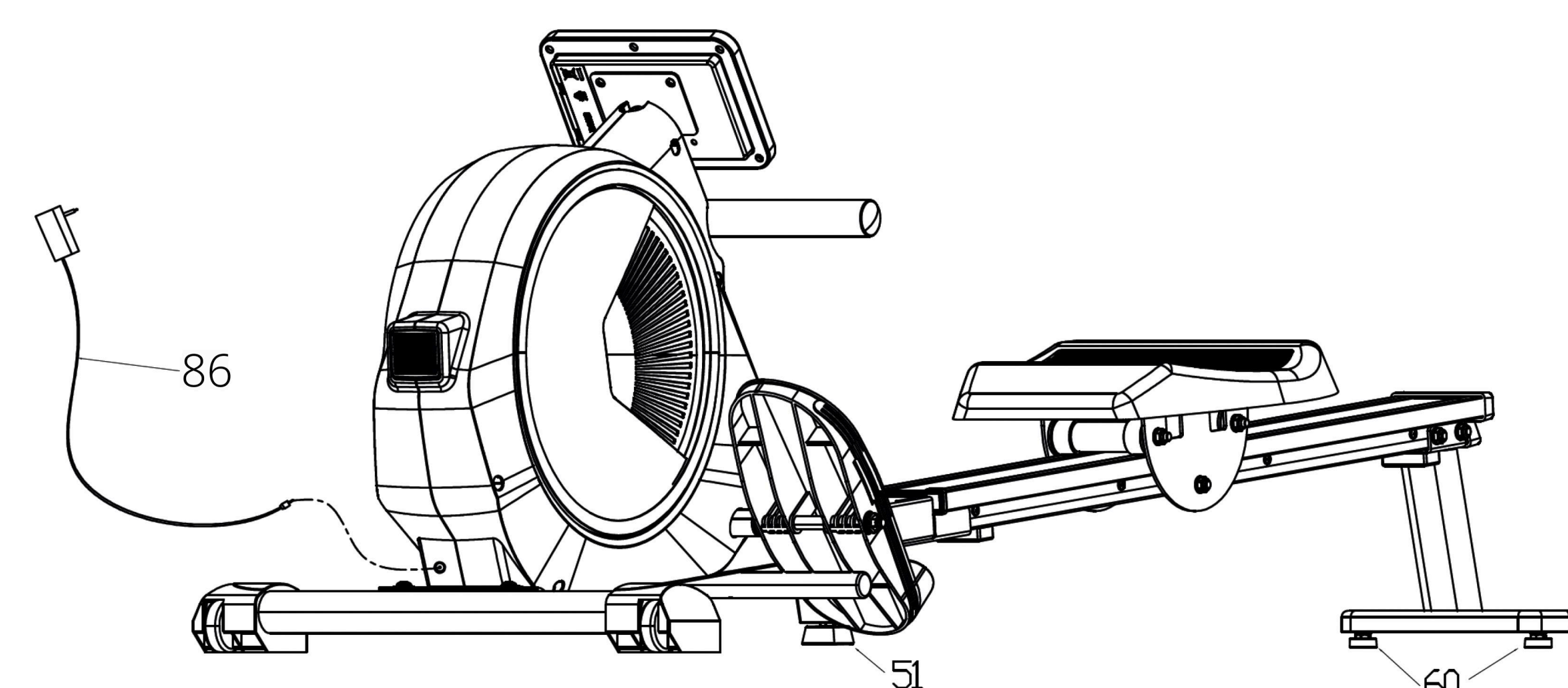
Установите заднюю опору (3) на раздвижную рейку, совместите все отверстия и закрепите её комплектами винтов (66), плоских шайб (65) и контргаек (64) с помощью шестигранного ключа (80) и многофункционального гаечного ключа (82).

Установите заглушку (67) на раздвижную рейку (7).



ШАГ 5

Установите раздвижную рейку на основную раму (1) и надёжно закрепите её 4 комплектами плоских шайб (65), пружинных шайб (69) и винтов (70) с помощью шестигранного ключа (80).

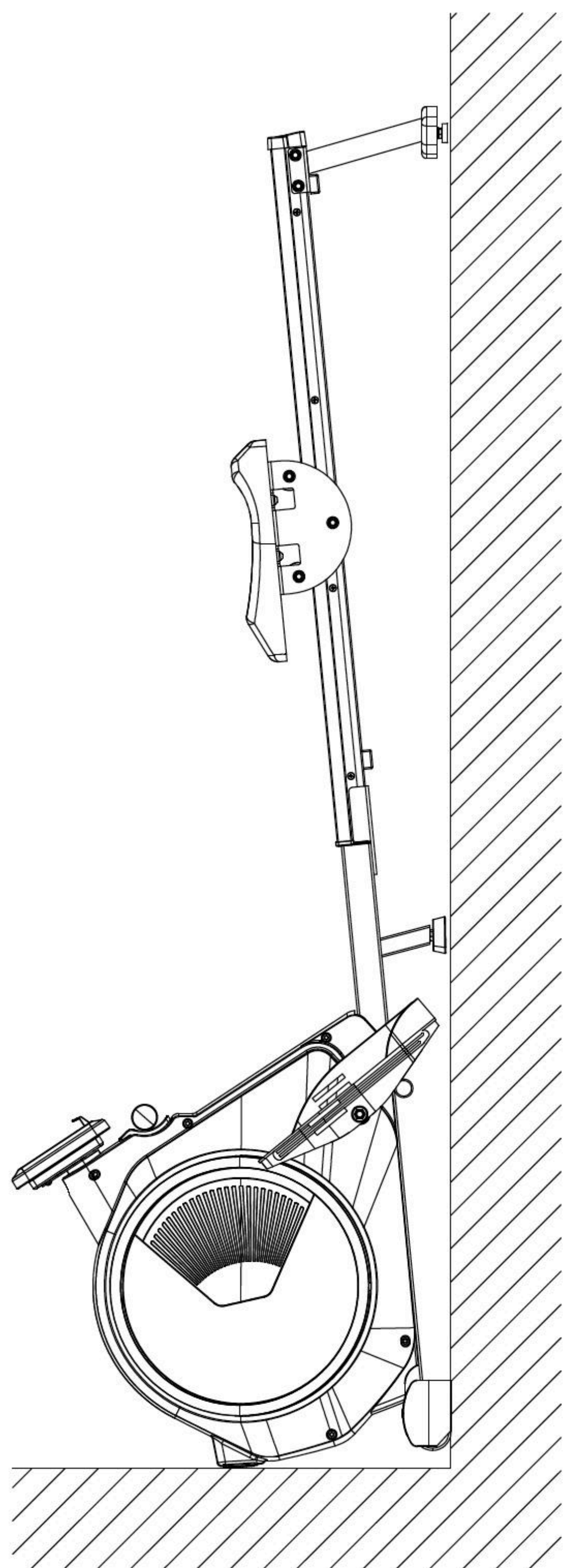


ШАГ 6

После того как изделие полностью собрано, убедитесь в надёжности фиксации всех гаек и винтов.

При обнаружении неустойчивости положения тренажёра на полу его можно отрегулировать с помощью регулировочных ножек (51) и (60).

Перед началом тренировки убедитесь, что вы правильно подключили тренажёр к питанию с помощью адаптера (86).



ШАГ 7

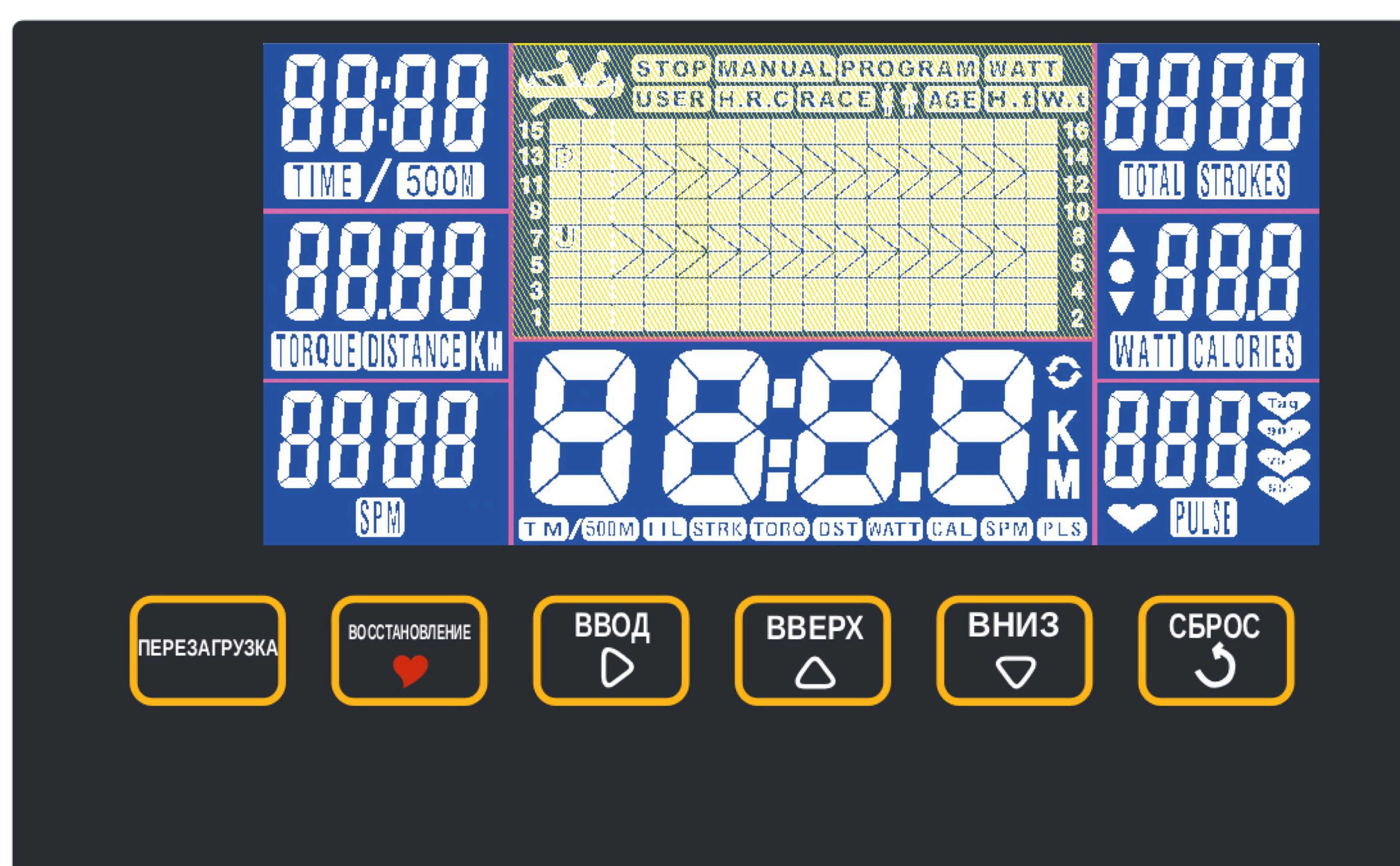
После завершения тренировки изделие можно сложить, как показано на рисунке.

Инструкция по использованию консоли

ВКЛЮЧЕНИЕ

После подключения тренажёра к сети питания консоль включится и отобразит начальный экран (подсветка всех индикаторов) в течение первых 2 секунд. После этого пользователю будет предложено установить дату и время.

В случае отсутствия сигнала от датчика движения или нажатия кнопок в течение 4 минут консоль перейдёт в режим энергосбережения. На экране отобразятся текущее время, дата, а также комнатная температура.



ФУНКЦИИ КНОПОК

TOTAL RESET / ПЕРЕЗАГРУЗКА

Перезагрузка консоли со сбросом всех данных текущей тренировки. Тот же результат даёт переустановка батарей.

RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Переход в режим восстановления (проверка скорости восстановления пульса).

UP ▲

Установка параметров;
Повышение уровня сопротивления.

DOWN ▼

Установка параметров;
Понижение уровня сопротивления.

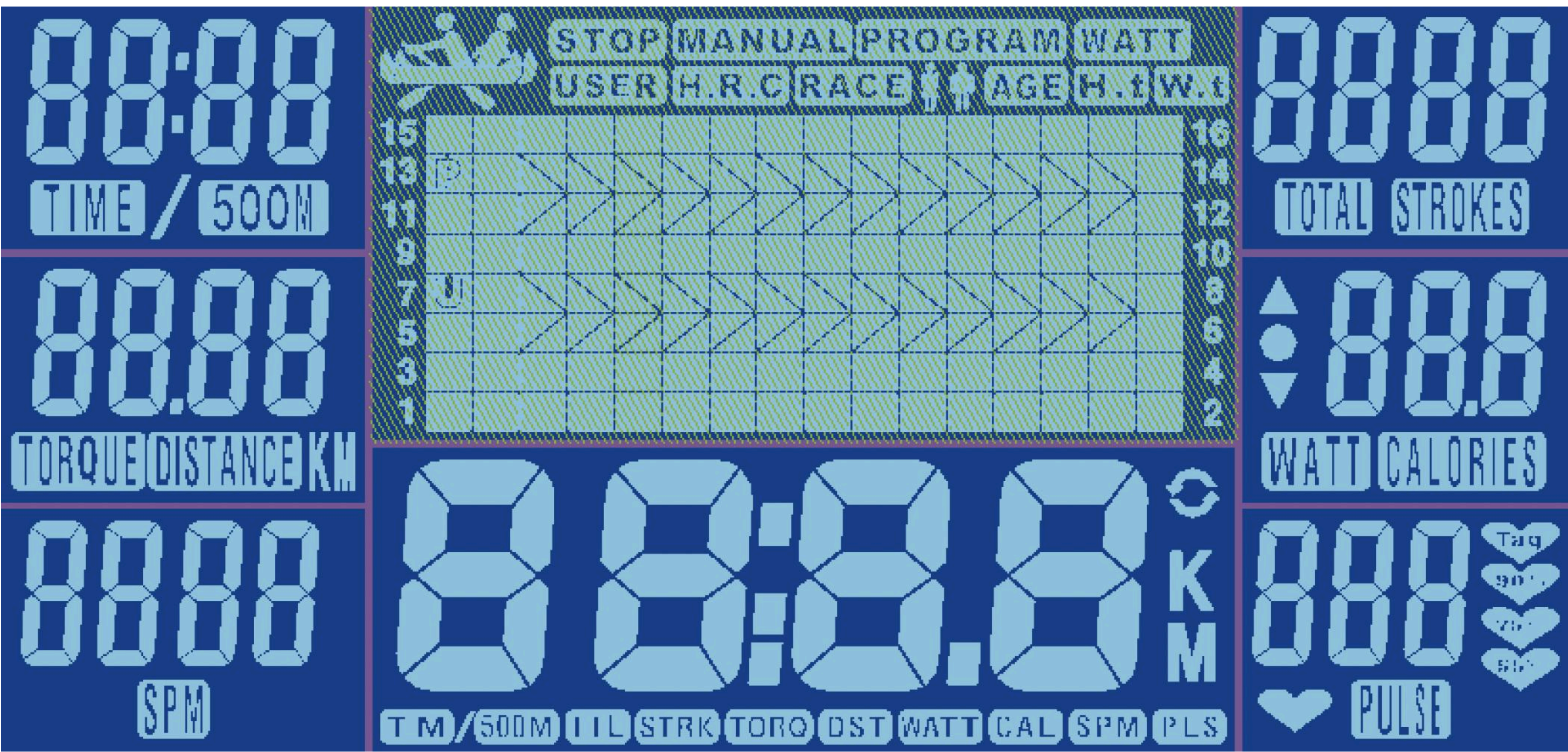
ENTER / ВВОД

Подтверждение выбора значения или режима.

RESET / ПЕРЕЗАГРУЗКА

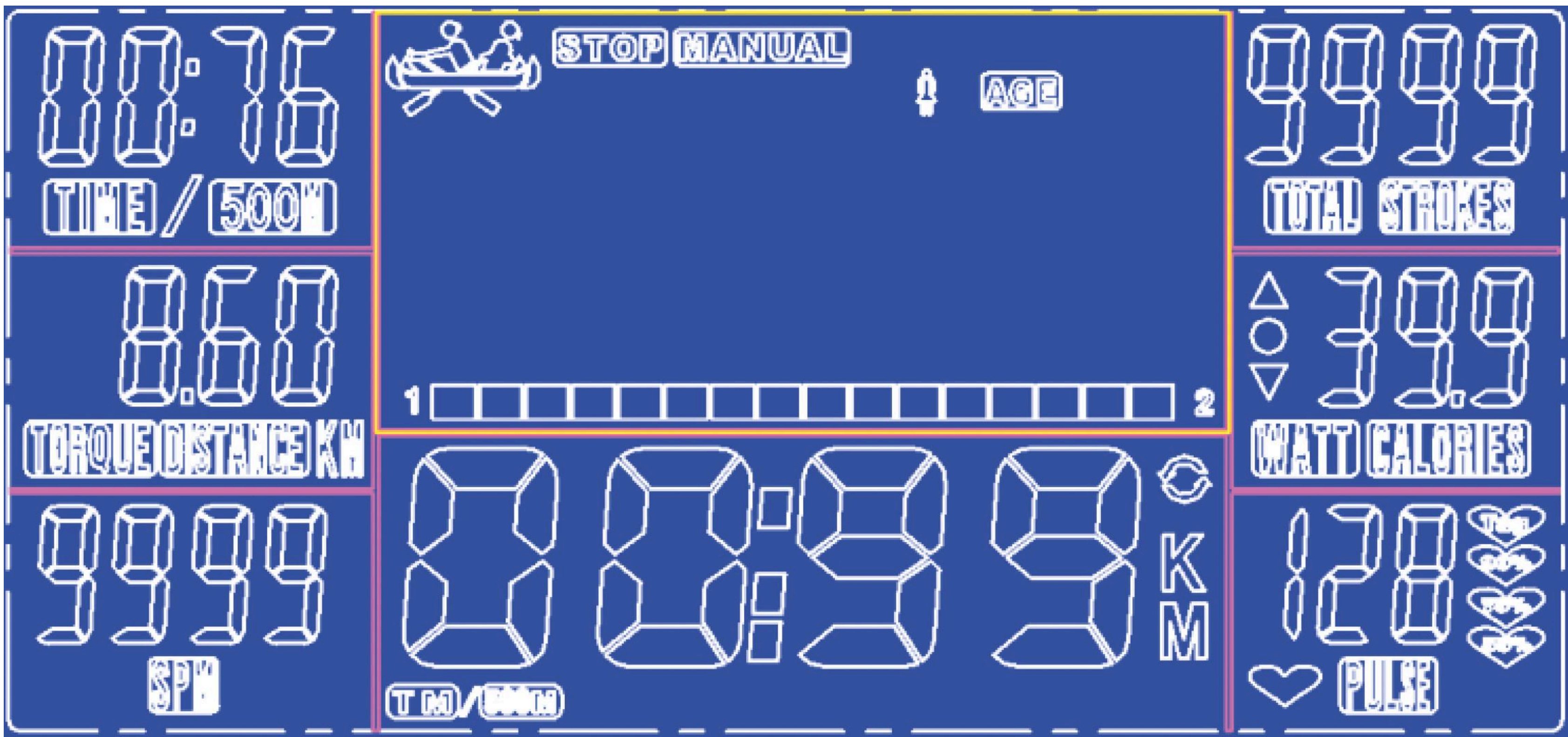
Удержание 2 секунды — перезагрузка консоли.
Короткое нажатие — сброс значений параметров.
Возврат в главное меню после завершения тренировки.

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ



Параметр	Диапазон отображения	Описание
SPM / темп	0–999	Среднее количество гребков в минуту.
Time/ 500m / время 500 м	0:00–99:00	Общее время с начала тренировки. Каждые 6 секунд консоль показывает расчётное время прохождения 500 м с учётом текущей скорости.
METERDISTANCE / дистанция км	0–99,99 км	Пройденная дистанция с начала тренировки.
CALORIES / калории	0–9999 ккал	Израсходованные за тренировку калории.
STROKES / гребки	0–9999	Общее число гребков. Каждые 6 секунд отображается суммарное число гребков. Обнуляется после выключения тренажёра (отключения адаптера).
PULSE / пульс	30–240 уд/мин	Текущий пульс при наличии сигнала от кардиодатчика.
WATT / мощность нагрузки	0–999	Текущее значение мощности нагрузки в ходе тренировки (Вт).
H.R.C. / зона пульса	55 % / 75 % / 90 % / ЦЕЛЬ	Соотношение текущего пульса к целевому значению.

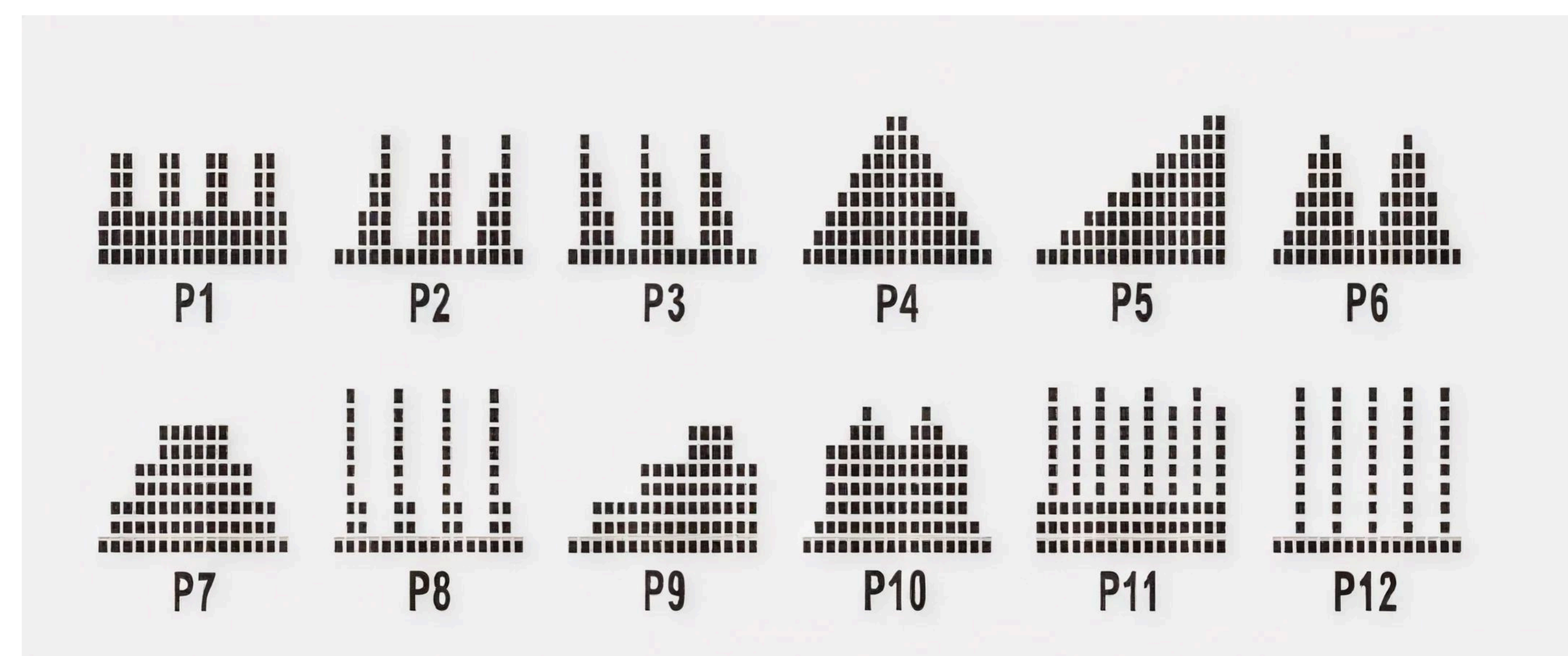
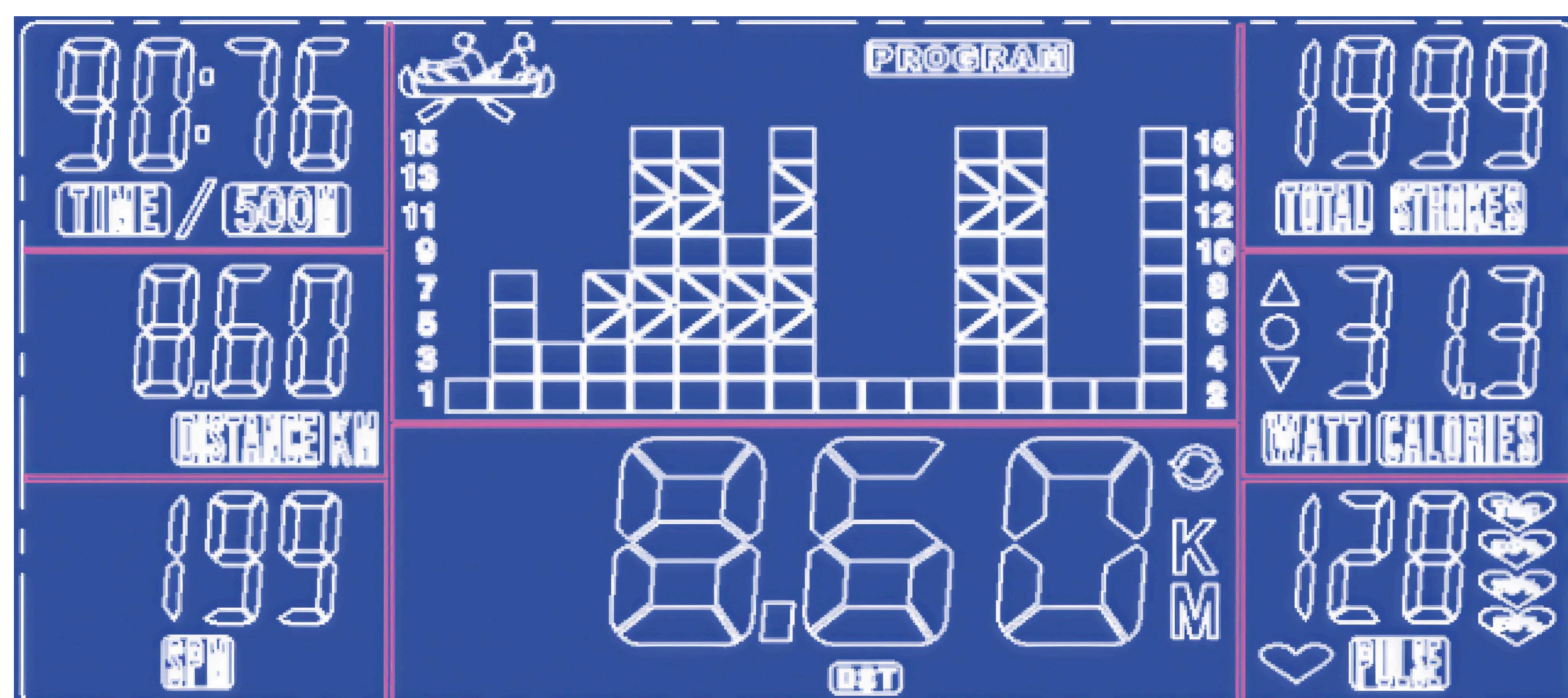
РУЧНОЙ РЕЖИМ



1. Нажмите **START** в главном меню, чтобы запустить тренировку.
2. Кнопками **UP** и **DOWN** выберите ручной режим, затем нажмите **ENTER** для подтверждения.
3. Кнопками **UP** и **DOWN** установите целевые значения уровня сопротивления (**RESISTANCE LEVEL**), времени (**TIME**) или дистанции (**METERDISTANCE**), числа гребков (**STROKES**), калорий (**CALORIES**) и пульса (**PULSE**). Нажмите **ENTER** для подтверждения (время и дистанция не могут быть заданы одновременно).
4. Нажмите **START/STOP**, чтобы начать тренировку. Кнопками **UP** и **DOWN** регулируйте уровень сопротивления.

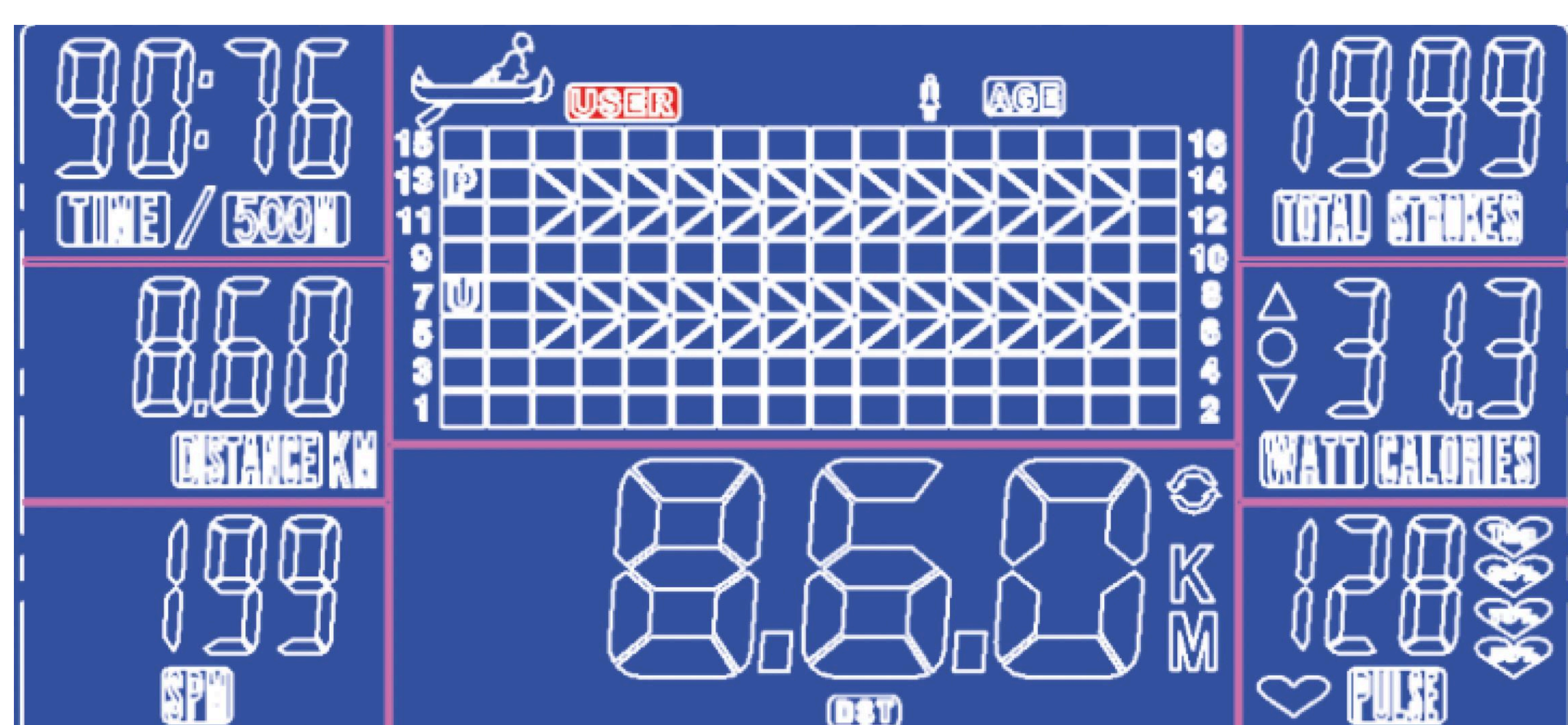
5. Когда заданное целевое значение дойдёт до 0, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка прекратится.
6. Чтобы приостановить тренировку, нажмите **START/STOP**. Нажмите **RESET** для возврата в главное меню.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ (АВТОМАТИЧЕСКИЙ РЕЖИМ)



1. Кнопками **UP** и **DOWN** выберите автоматический режим, затем нажмите **ENTER**.
2. Кнопками **UP** и **DOWN** выберите предустановленную программу (**P1–P12**) и нажмите **ENTER**. Профиль выбранной программы отображается на дисплее консоли.
3. Кнопками **UP** и **DOWN** установите целевое значение времени (**TIME**) или дистанции (**METERDISTANCE**), числа гребков (**STROKES**), калорий (**CALORIES**) и пульса (**PULSE**). Нажмите **ENTER** для подтверждения. (время и дистанция не могут быть заданы одновременно).
4. Нажмите **START/STOP**, чтобы начать тренировку. Кнопками **UP** и **DOWN** регулируйте уровень сопротивления.
5. Когда заданное целевое значение дойдёт до 0, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка прекратится. Для паузы нажмите **START/STOP**, для возврата в главное меню — **RESET**.

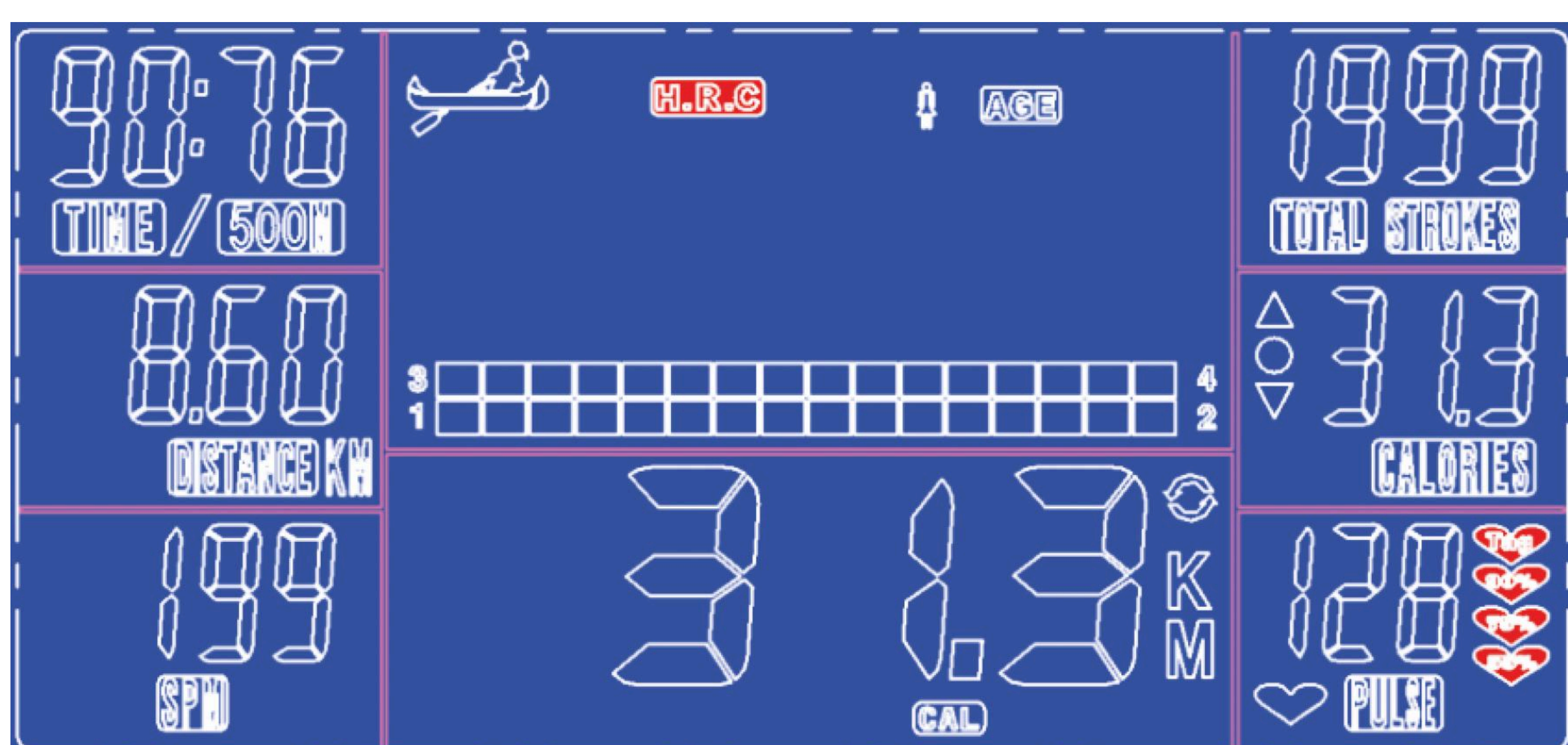
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ



1. Кнопками **UP** и **DOWN** выберите пользовательский режим, затем нажмите **ENTER**.
2. Кнопками **UP** и **DOWN** установите уровень сопротивления для каждого участка профиля и нажмите **ENTER** для перехода к следующему участку (всего 16 участков).
3. Нажмите и удерживайте кнопку **ENTER** для завершения выбора или выхода.
4. Кнопками **UP** и **DOWN** установите целевое значение времени (**TIME**) или дистанции (**METERDISTANCE**), числа гребков (**STROKES**), калорий (**CALORIES**) и пульса (**PULSE**). Нажмите **ENTER** для подтверждения. (время и дистанция не могут быть заданы одновременно).

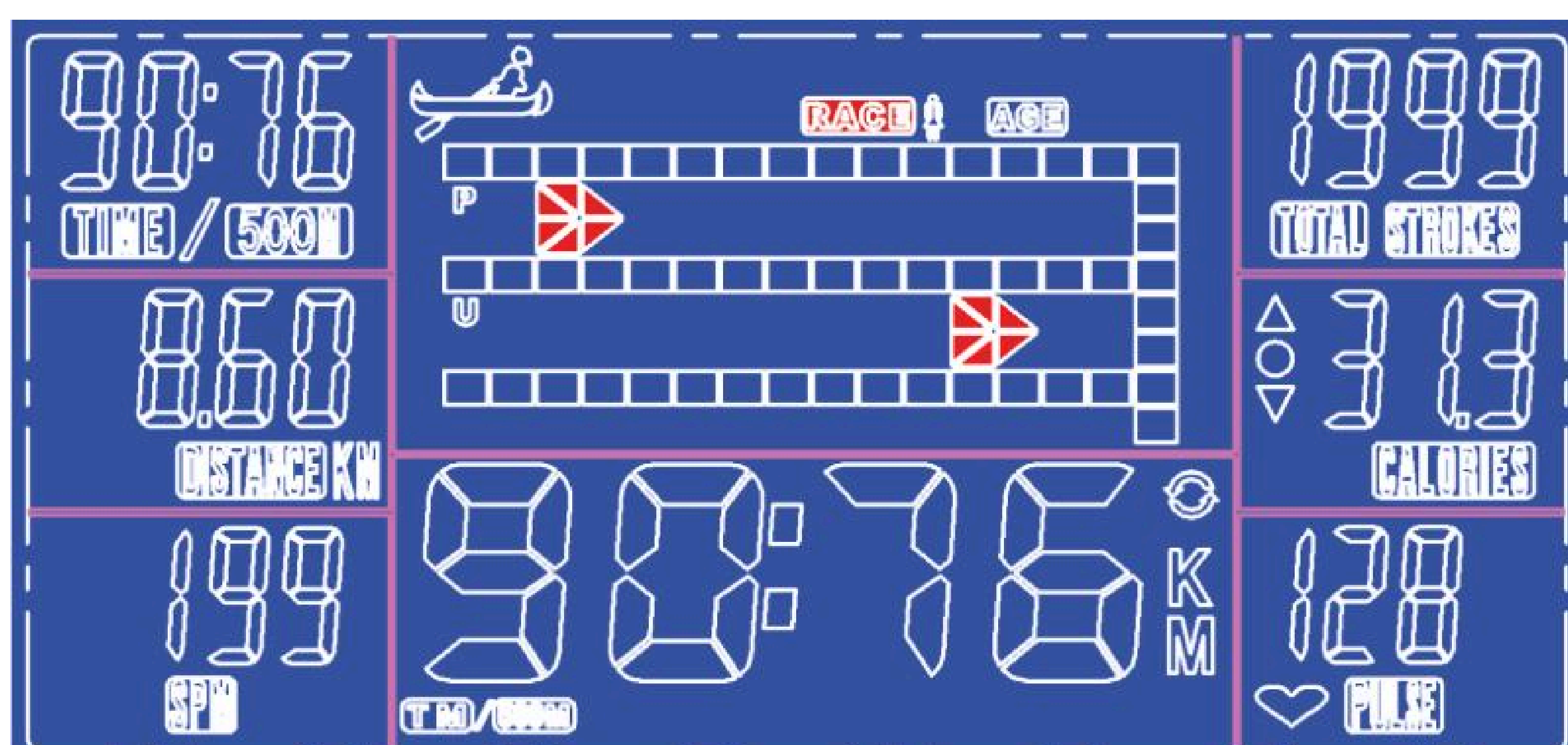
5. Нажмите **START/STOP**, чтобы начать тренировку. Кнопками **UP** и **DOWN** регулируйте уровень сопротивления.
6. Когда заданное целевое значение дойдёт до 0, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка прекратится.
7. Для паузы нажмите **START/STOP**, для возврата в главное меню — **RESET**.

РЕЖИМ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА (H.R.C)



1. Кнопками **UP** и **DOWN** выберите режим контроля пульса, затем нажмите **ENTER**.
2. Кнопками **UP** и **DOWN** установите ваш возраст (**AGE**) и нажмите **ENTER**.
3. Кнопками **UP** и **DOWN** выберите целевое значение пульса: 55 %, 75 %, 90 % или ЦЕЛЬ (по умолчанию 100 уд/мин).
4. Кнопками **UP** и **DOWN** установите целевое значение времени (**TIME**) или дистанции (**METERDISTANCE**), числа гребков (**STROKES**), калорий (**CALORIES**) и пульса (**PULSE**). Нажмите **ENTER** для подтверждения. (время и дистанция не могут быть заданы одновременно).
5. Нажмите **START/STOP**, чтобы начать тренировку.
6. Когда заданное целевое значение дойдёт до 0, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка прекратится.
7. Для паузы нажмите **START/STOP**, для возврата в главное меню — **RESET**.

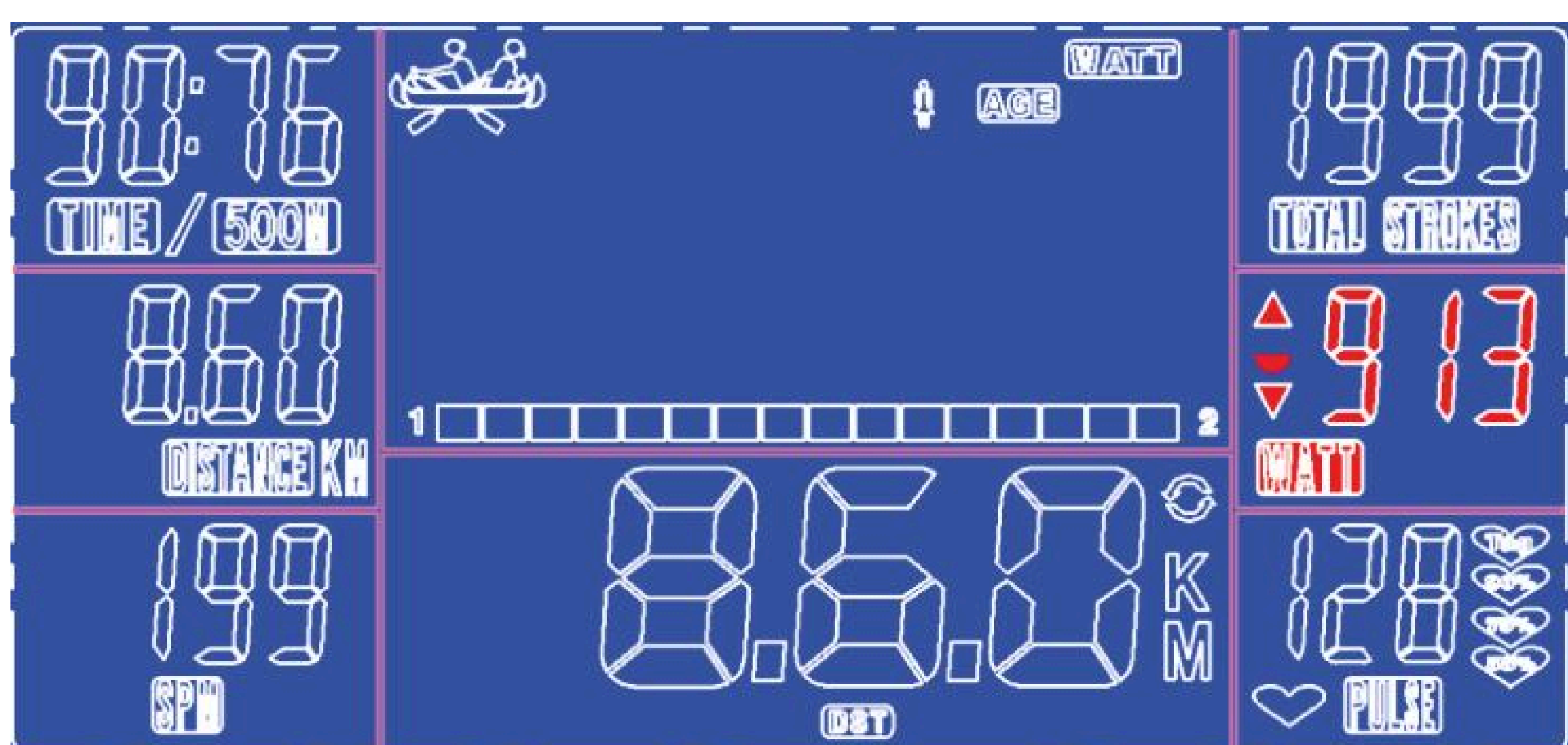
РЕЖИМ «ГОНКА»



1. Кнопками **UP** и **DOWN** выберите режим гонки, затем нажмите **ENTER**.
2. Кнопками **UP** и **DOWN** установите уровень сложности и нажмите **ENTER** (всего 15 уровней; **L1** = 1:00 на 500 м, **L15** = 8:00 на 500 м, шаг 0:30; дистанция по умолчанию — 500 м).

3. Нажмите **START/STOP**, чтобы начать тренировку. Кнопками **UP** и **DOWN** регулируйте уровень сопротивления.
4. Когда консоль или пользователь преодолевают заданную дистанцию, тренировка завершается, и на экране выводится сообщение о победе.
5. Для паузы нажмите **START/STOP**, для возврата в главное меню — **RESET**.

РЕЖИМ WATT (МОЩНОСТЬ НАГРУЗКИ)



1. Кнопками **UP** и **DOWN** выберите режим **WATT**, затем нажмите **ENTER**.
2. Кнопками **UP** и **DOWN** установите уровень сопротивления для каждого участка и нажмите **ENTER** для перехода к следующему участку (всего 16 участков). Нажмите **ENTER** для завершения выбора.
3. Кнопками **UP** и **DOWN** установите целевое значение времени (**TIME**) или дистанции (**METERDISTANCE**), числа гребков (**STROKES**), калорий (**CALORIES**) и пульса (**PULSE**). Нажмите **ENTER** для подтверждения. (время и дистанция не могут быть заданы одновременно).
4. Нажмите **START/STOP**, чтобы начать тренировку. Кнопками **UP** и **DOWN** регулируйте уровень сопротивления.
5. Когда заданное целевое значение дойдёт до 0, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка прекратится.
6. Для паузы нажмите **START/STOP**, для возврата в главное меню — **RESET**.

РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ (RECOVERY)

Необходимо наличие нагрудного кардиодатчика

Режим позволяет оценить скорость восстановления сердечного ритма после тренировки.

1. После тренировки наденьте нагрудный кардиодатчик. Когда на дисплее отобразится значение пульса, нажмите кнопку **RECOVERY**.
2. На экране отобразится таймер 0:60 (секунд), начнётся обратный отсчёт.
3. По окончании отсчёта консоль выведет оценку восстановления — от F1 до F6.

Значение F	Оценка восстановления
F1	отлично (самое быстрое восстановление)
F2	хорошо
F3	выше среднего
F4	удовлетворительно/средне
F5	ниже среднего
F6	плохо (медленное восстановление)

Устранение неполадок

Неисправность	Способ устранения
Изображение на дисплее тускнеет	проверьте подключение питания
Отсутствует сигнал при гребле	проверьте надёжность подключения провода датчика
Ошибка – E-2	проверьте провода на предмет правильного подключения и отсутствия повреждений

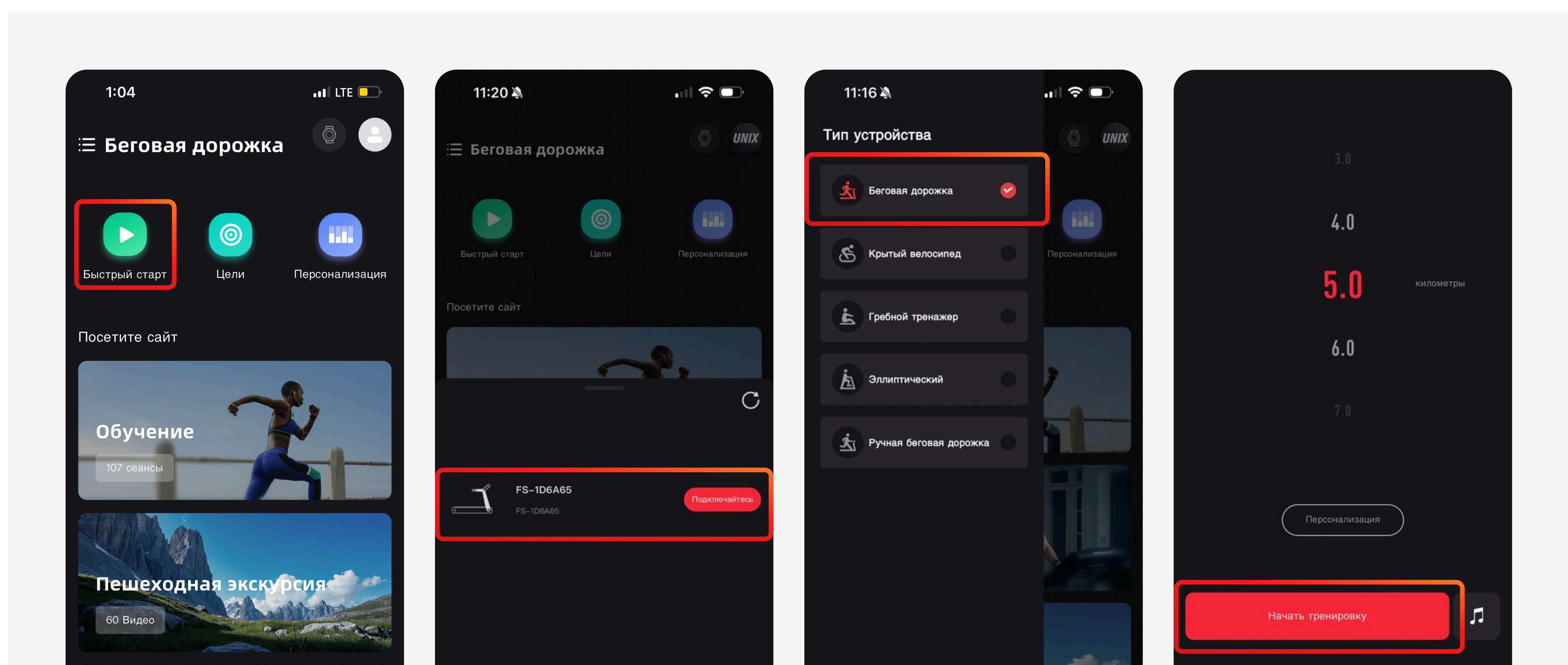
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

ЧАСТОТА

После тренировки мышцам требуется около 48 часов отдыха, поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями.

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из своей физической подготовки. При длительном отсутствии нагрузок начинайте постепенно, затем повышайте нагрузку. Перед окончанием тренировки заранее снижайте интенсивность — никогда не заканчивайте занятие резко.

ДИЕТА

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 ТРЕНИРОВОК

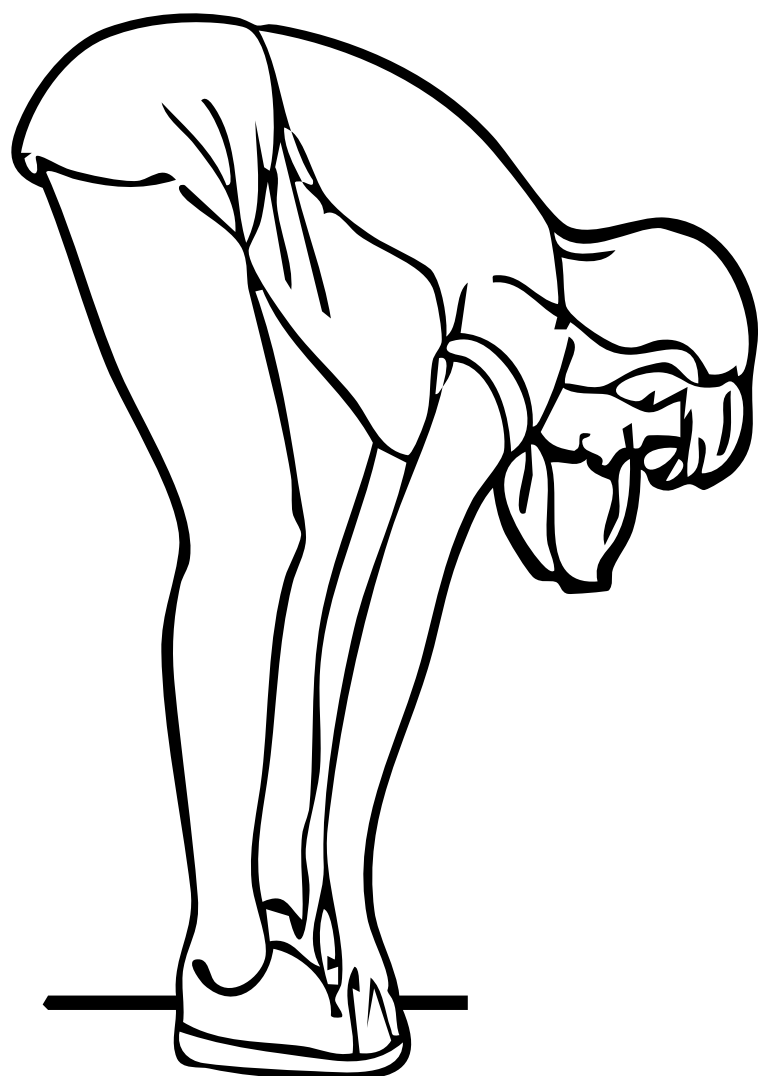
Для улучшения физической формы рекомендуется тренироваться не менее трёх раз в неделю через одинаковые промежутки времени. По мере роста подготовки можно заниматься чаще.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Повышайте интенсивность постепенно. Рекомендуемая продолжительность аэробной тренировки — 15–20 минут, 3–4 раза в неделю. При продолжительности свыше 60 минут эффект снижается, а риск травмы растёт. Увеличивайте время тренировки не более чем на 12 минут в неделю, а сопротивление — не более чем на 10% в неделю.

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.



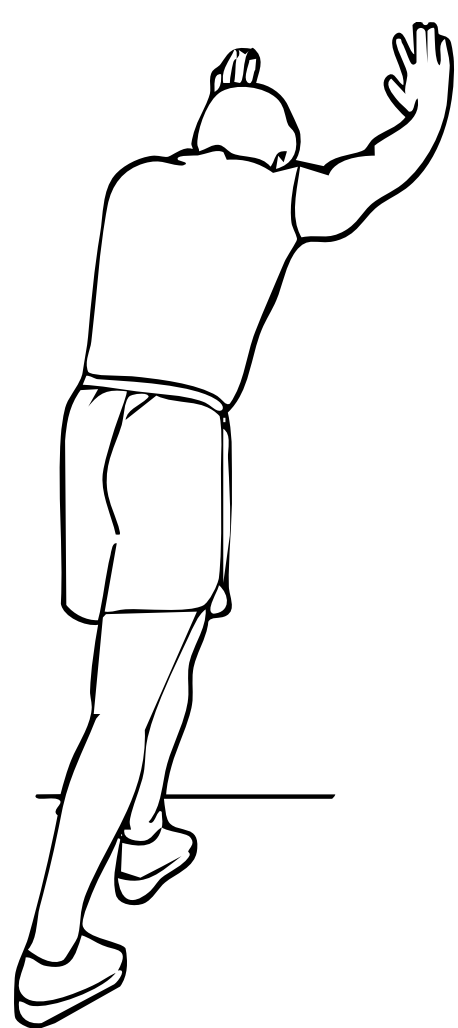
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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.



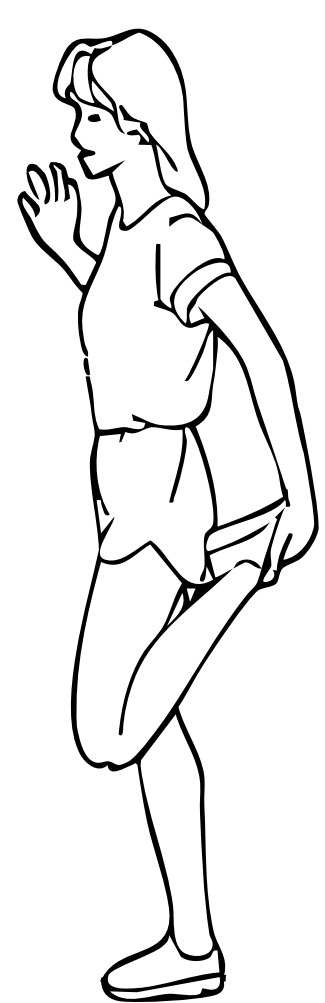
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU