

UNIX **FIT**



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР UNIX FIT ELSL400XE

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.

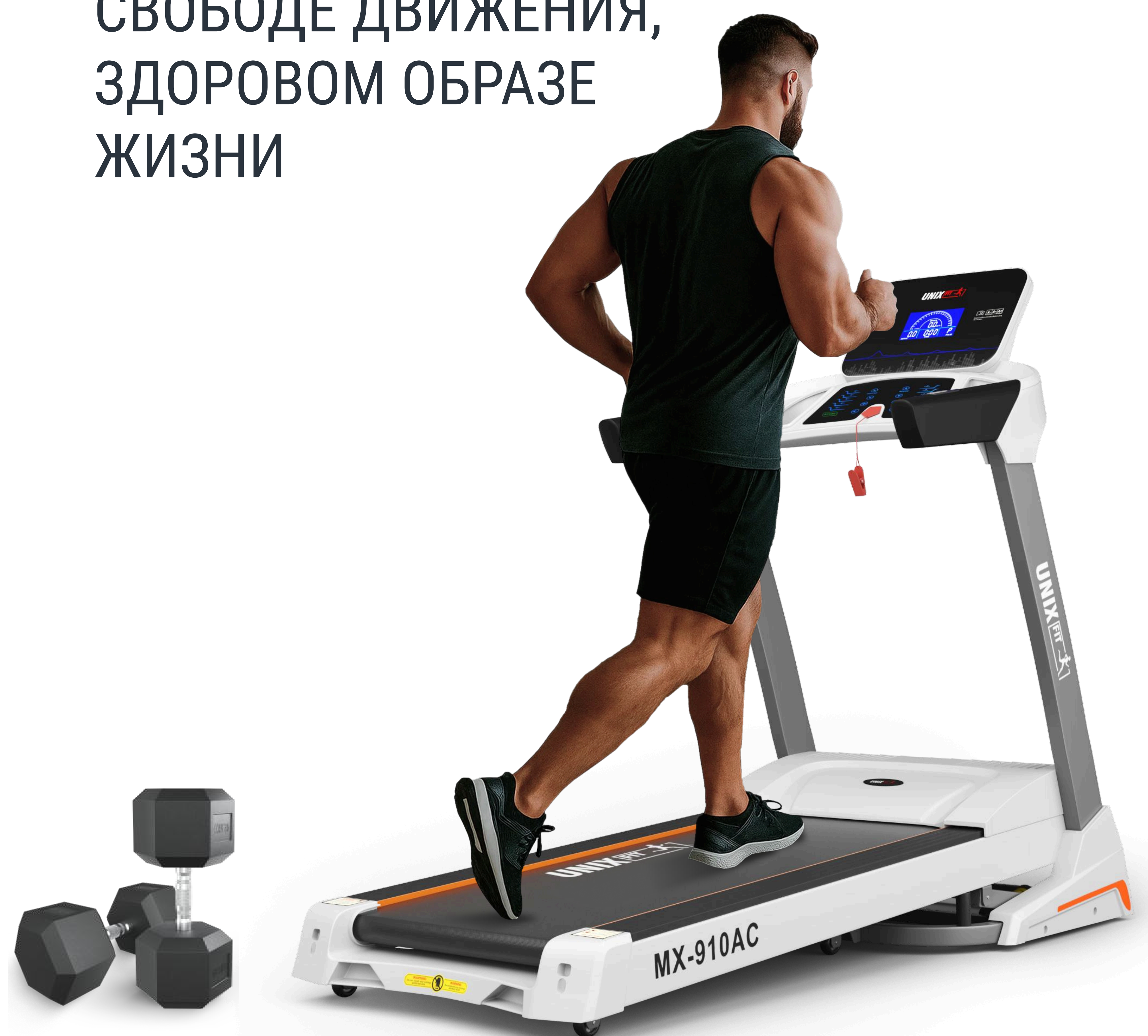
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

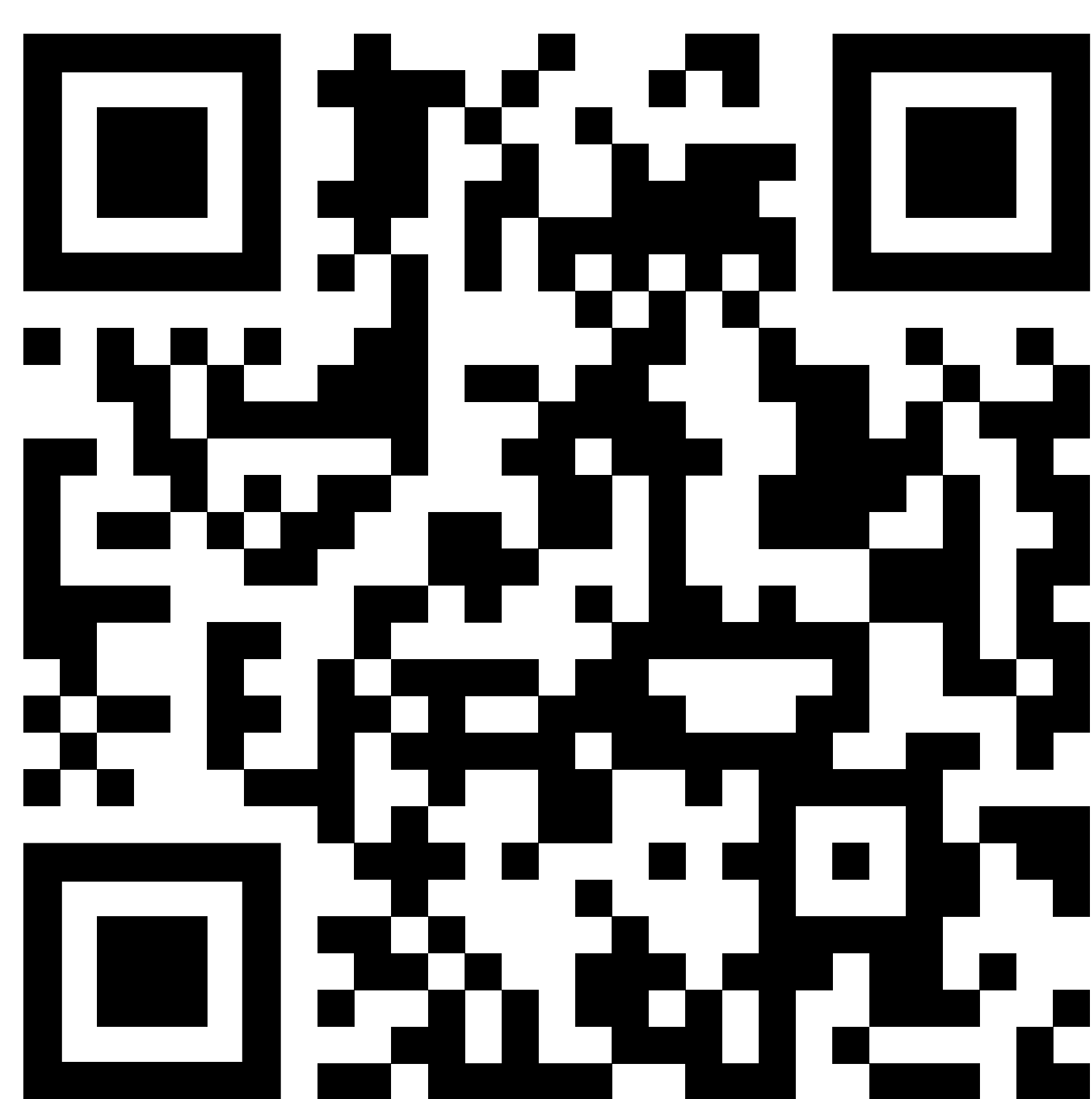
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.

Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если вы не занимались спортом более одного года.

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

Во избежание несчастных случаев перед использованием тренажёра ознакомьтесь со следующими рекомендациями:

- Данный тренажёр соответствует мировым стандартам на товары категории фитнеса и спорта для немедицинского использования.
- Собирайте тренажёр строго в соответствии с настоящим руководством. Перед первым использованием проверьте затяжку всех винтов, гаек и соединений и убедитесь, что устройство находится в безопасном состоянии.
- Устанавливайте тренажёр на чистой, ровной и сухой поверхности, вдали от влаги и воды.
- Во время сборки подкладывайте под устройство подходящее основание (резиновый коврик, деревянную доску и т.п.), чтобы не повредить покрытие пола.

- Перед началом тренировки уберите все посторонние предметы в радиусе 2 метров от тренажёра.
- Устройство не предназначено для лечебных целей.
- Тренажёр предназначен для занятий только одного человека одновременно.
- Дети и лица с ограниченными возможностями должны пользоваться устройством только в присутствии человека, способного оказать помощь.
- Не вставляйте ногами на поручни и другие части конструкции, не предназначенные для этого. Избегайте случайного касания подвижных частей во время тренировки.
- Не допускайте попадания пальцев и посторонних предметов в движущиеся части устройства.

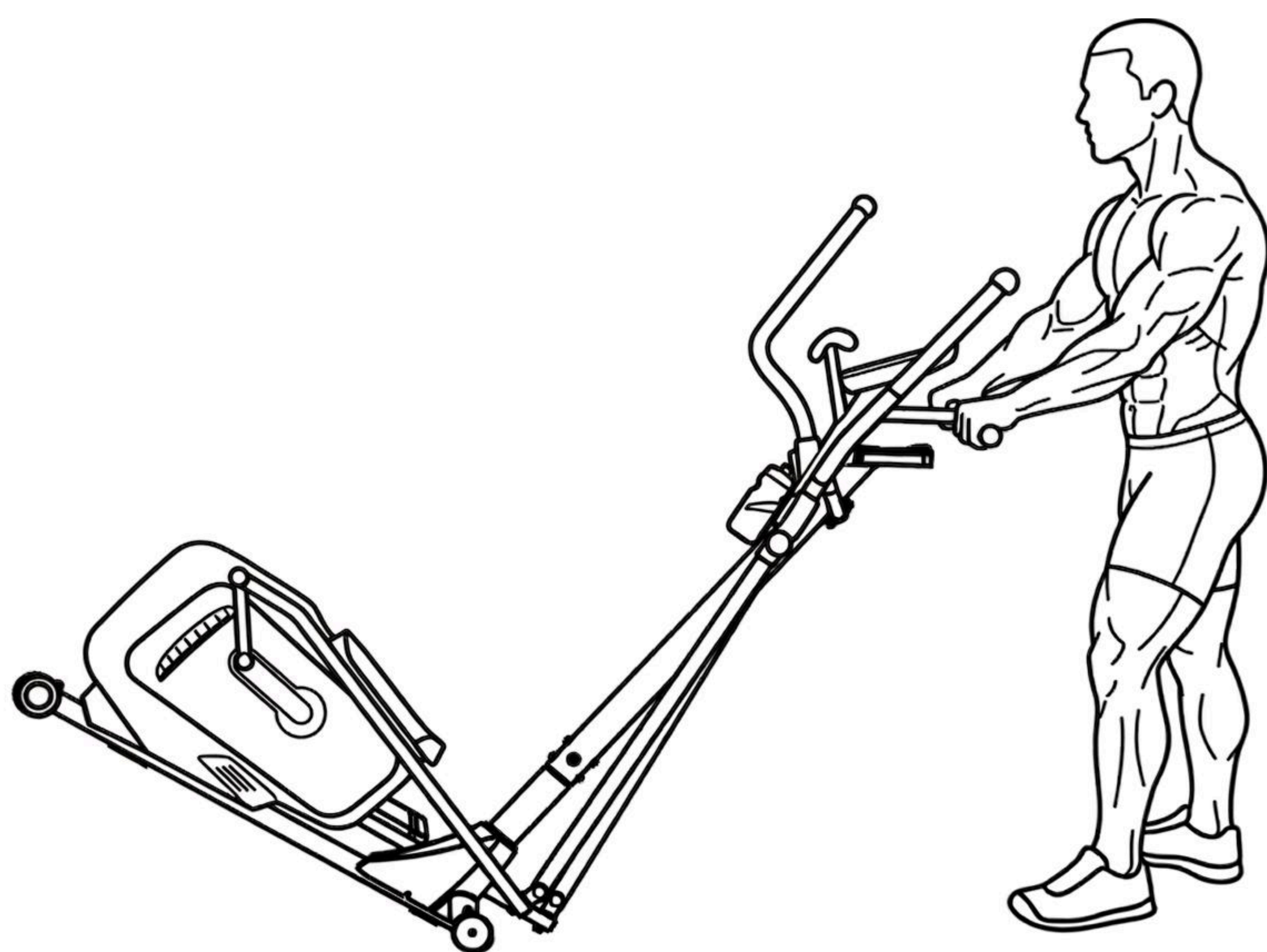
ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Тренажёр предназначен для домашнего использования и не подходит для коммерческой эксплуатации.

- Предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажёра на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Не рекомендуется устанавливать тренажёр под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегревание может привести к выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства.
- При установке убедитесь, что вокруг тренажёра во всех направлениях остаётся достаточно свободного пространства (не менее 2 метров).
- Регулярно осматривайте тренажёр на предмет повреждений и своевременно обслуживайте устройство. При длительном хранении накройте тренажёр чехлом для защиты от пыли.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Заглушка на передней трубке стабилизатора снимается, что облегчает перемещение тренажёра на транспортировочных роликах. Соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину.



Общие положения и описание устройства



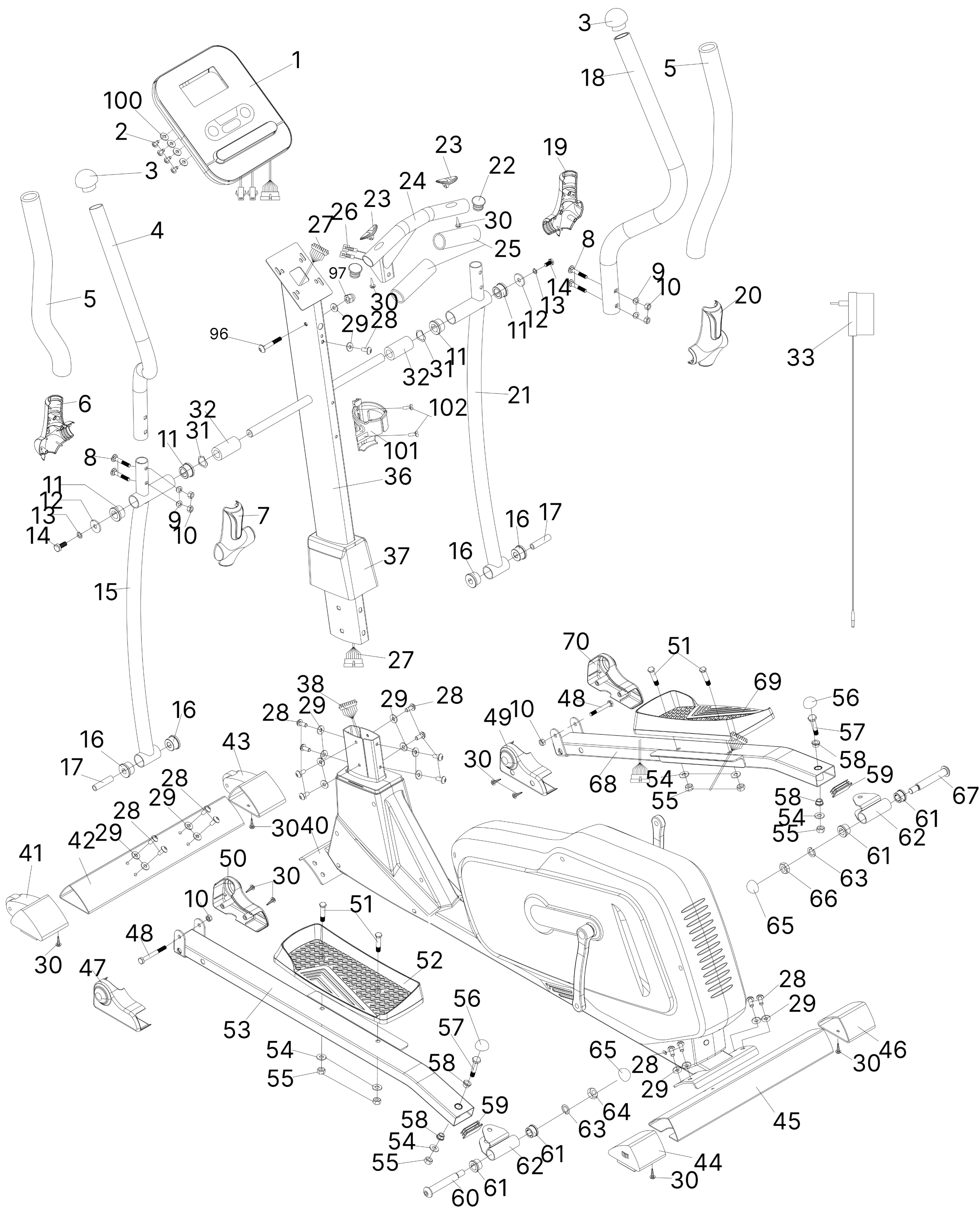
Артикул: ELSL400XE

Эллиптический тренажёр UNIX Fit SL–400XE — отличный выбор для эффективных кардиотренировок дома. Тренажёр прорабатывает мышцы верхних и нижних конечностей, а также мышцы всего тела, и помогает поддерживать здоровье и хорошее самочувствие не выходя из дома.

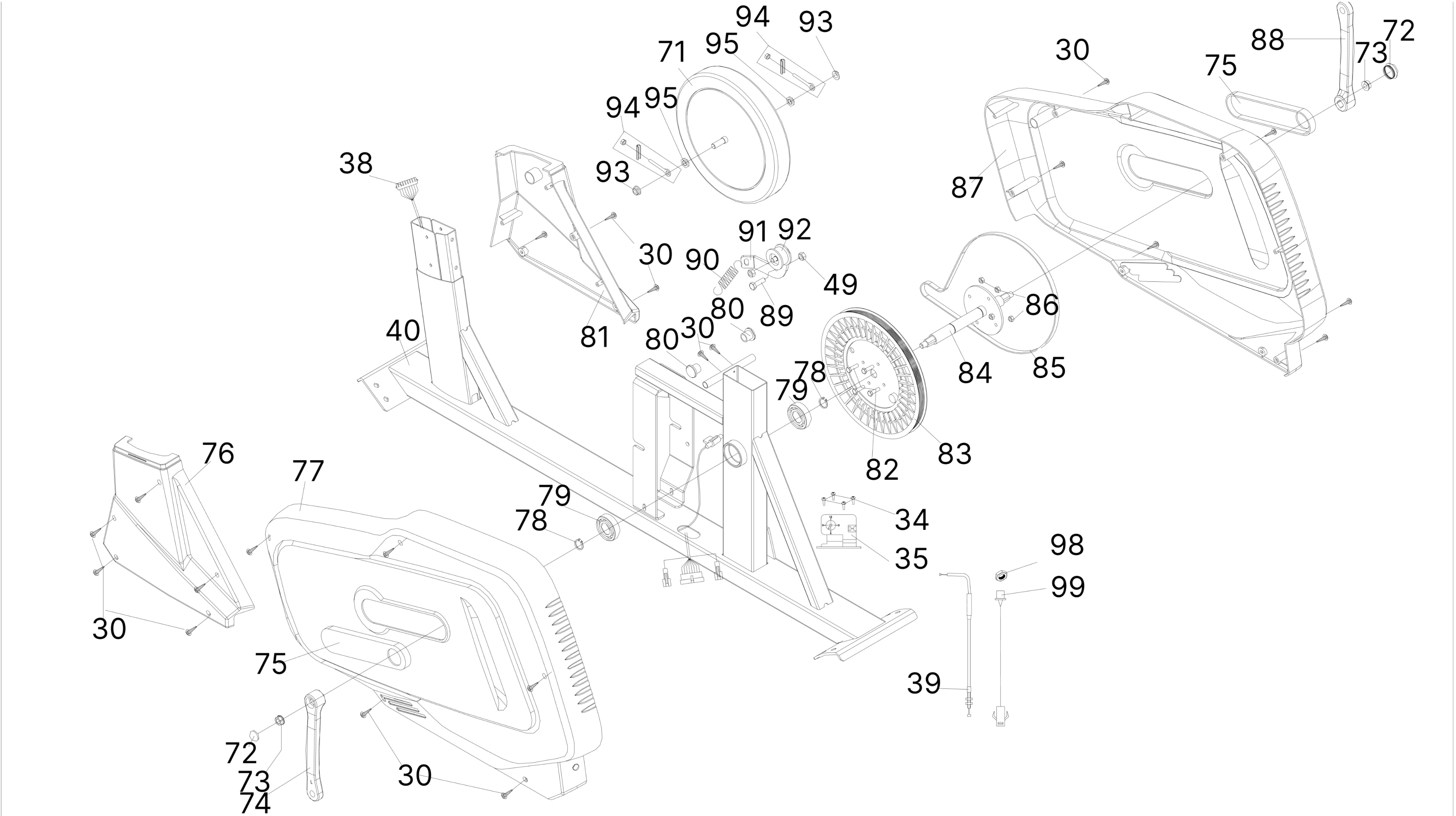
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметр	Значение
Питание тренажёра	сеть 220В
Консоль	LCD-дисплей 13 см цветной
Пульсометр	сенсорные датчики на поручнях
Уровни нагрузки	16
Система нагружения	электромагнитная
Показания консоли	время, дистанция, пульс, калории, скорость
Длина шага, мм	410

Общая схема устройства



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1	18	Поручень (П)	1
2	Болт М5*10	4	19	Чехол для поручня (П) – задний	1
3	Заглушка	2	20	Чехол для поручня (П) – передний	1
4	Поручень (Л)	1	21	Нижний поручень (П)	1
5	Мягкая рукоятка	2	22	Заглушка Ф32	2
6	Чехол для поручня (Л) – задний	1	23	Пульсометр	2
7	Чехол для поручня (Л) – передний	1	24	Средний поручень	1
8	Болт рамы М8*40	4	25	Мягкая рукоятка	2
9	Дуговая шайба d8*Ф16*R30*1.5	4	26	Провод от поручня	2
10	Колпачковая гайка М8	8	27	Средний провод	1
11	Втулка (II) Ф32*Ф19*28	4	28	Болт М8*16	17
12	Шайба d8*Ф32*2	2	29	Шайба d8*Ф20*1.5	18
13	Пружинная шайба d8	4	30	Резьбовой винт ST4.2*16	31
14	Шестигранный болт М8*20	2	31	Валовая шайба d19*Ф20*0.3	2
15	Нижний поручень (Л)	1	32	Распорная втулка	2
16	Втулка (I) Ф32*Ф14*20	4	33	Адаптер питания	1
17	Кольцевые трубки (III) Ф14*Ф8.5*60	2	34	Винт М5*10	4

№	Описание	Кол-во
35	Двигатель	1
36	Вертикальная стойка	1
37	Малый кожух	1
38	Провод сенсора	1
39	Провод натяжения	1
40	Главная рама	1
41	Заглушка (Л)	1
42	Передний стабилизатор	1
43	Заглушка (П)	1
44	Заглушка (Л)	1
45	Задний стабилизатор	1
46	Заглушка (П)	1
47	Кожух трубки правой педали (I)	1
48	Шестигранный болт М8*75	2
49	Кожух трубки правой педали (II)	1
50	Кожух трубки левой педали (II)	1
51	Шестигранник М10*45	4
52	Левая педаль	1
53	Трубка педали (Л)	1
54	Шайба d10*Ф20*2	6
55	Нейлоновая гайка М10	6
56	Шарообразная крышка S17	2
57	Шестигранный болт М10*55	2
58	Втулка Ф14*12.5*Ф10.1	4
59	Заглушка J60*30*1.5	2
60	Шарнирный болт педали 1/2" (Л)	1
61	Втулка Ф24*20*Ф16.1	4
62	Скоба	2
63	Пружинная шайба 1/2"	2
64	Нейлоновая гайка 1/2" (Л)	1
65	Шарообразная крышка S19	2
66	Нейлоновая гайка 1/2" (П)	1
67	Шарнирный болт педали 1/2" (П)	1
68	Трубка педали (П)	1

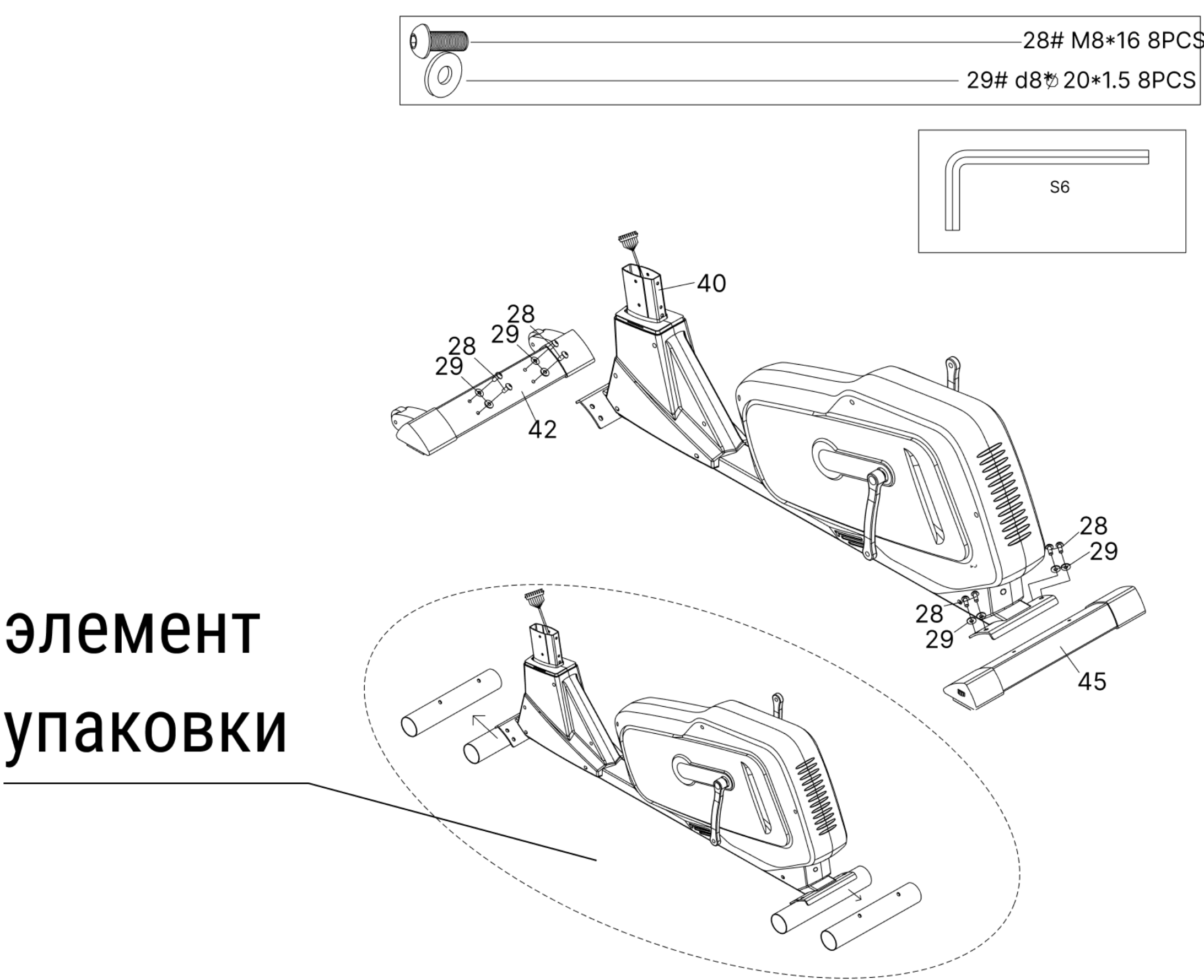
№	Описание	Кол-во
69	Правая педаль	1
70	Кожух трубки правой педали (I)	1
71	Маховик	1
72	Кожух рычага	2
73	Гайка М10*1.25	2
74	Рычаг (Л)	1
75	Накладка на ленту (декоративная)	2
76	Малый кожух (Л)	1
77	Кожух цепи (Л)	1
78	Прижимная пружина	2
79	Подшипник	2
80	Заглушка	2
81	Малый кожух (П)	1
82	Шестигранный болт М6*16	4
83	Ременный шкив	1
84	Ось	1
85	Ремень	1
86	Нейлоновая гайка М6	4
87	Кожух цепи (П)	1
88	Рычаг (П)	1
89	Шестигранный болт М8*20	1
90	Пружина натяжения	1
91	U-образный кронштейн	1
92	Паразитный ролик	1
93	Гайка М10*1	2
94	Набор винтов	2
95	Тонкая гайка М10*1	2
96	Болт М8*55	1
97	Накидная гайка М8	1
98	Гайка М12	1
99	Провод питания	1
100	Шайба d4*Ф12*1	4
101	Держатель для бутылки	1
102	Болт М5*15	2

Инструкция по сборке

Перед сборкой убедитесь, что вокруг устройства достаточно свободного места, и проверьте наличие всех необходимых деталей по списку и схеме. Используйте инструменты из комплекта поставки.

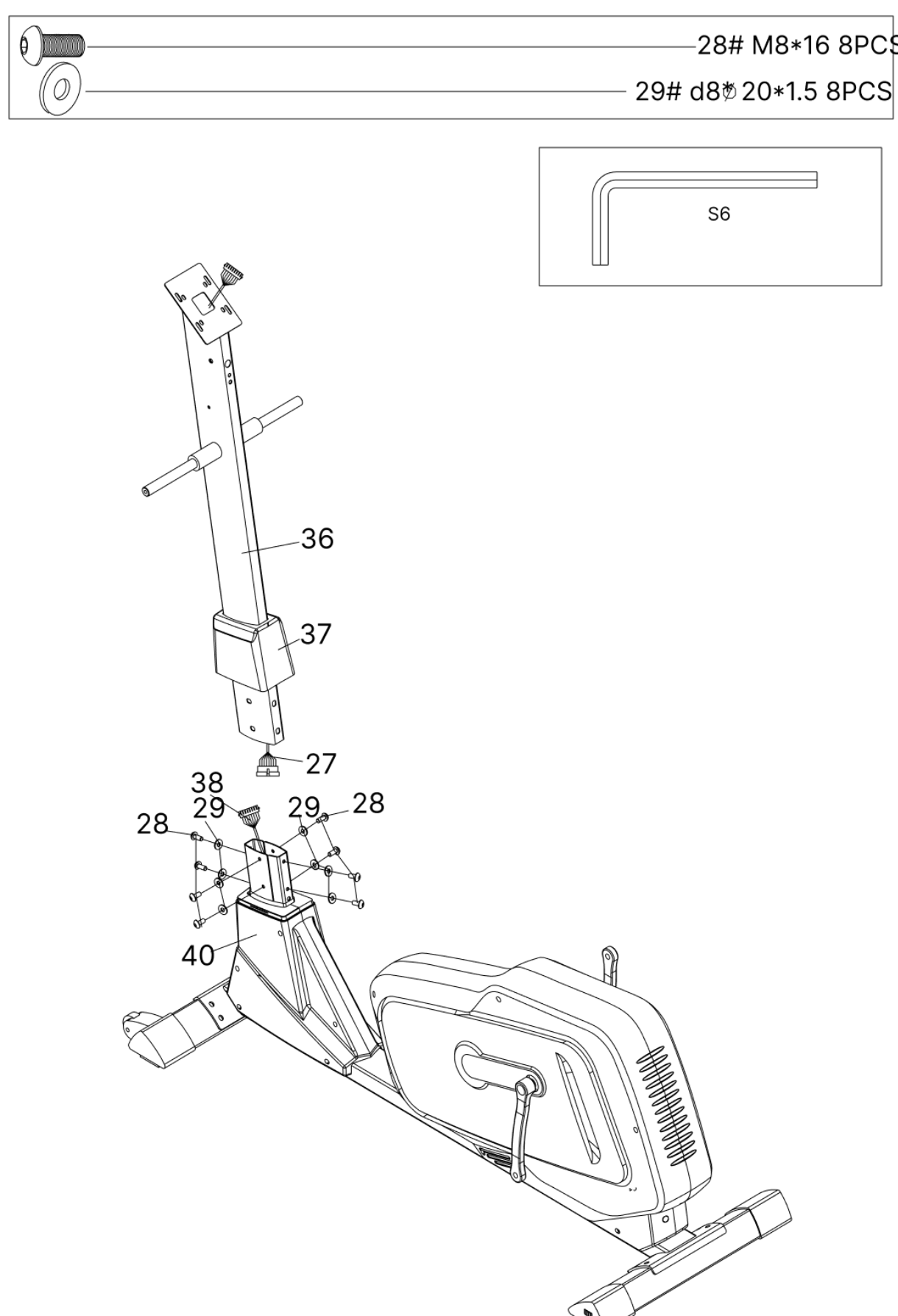
ШАГ 1

Прикрепите передний (42) и задний стабилизатор (45) к главной раме (40) с помощью болтов (28) и шайб (29).



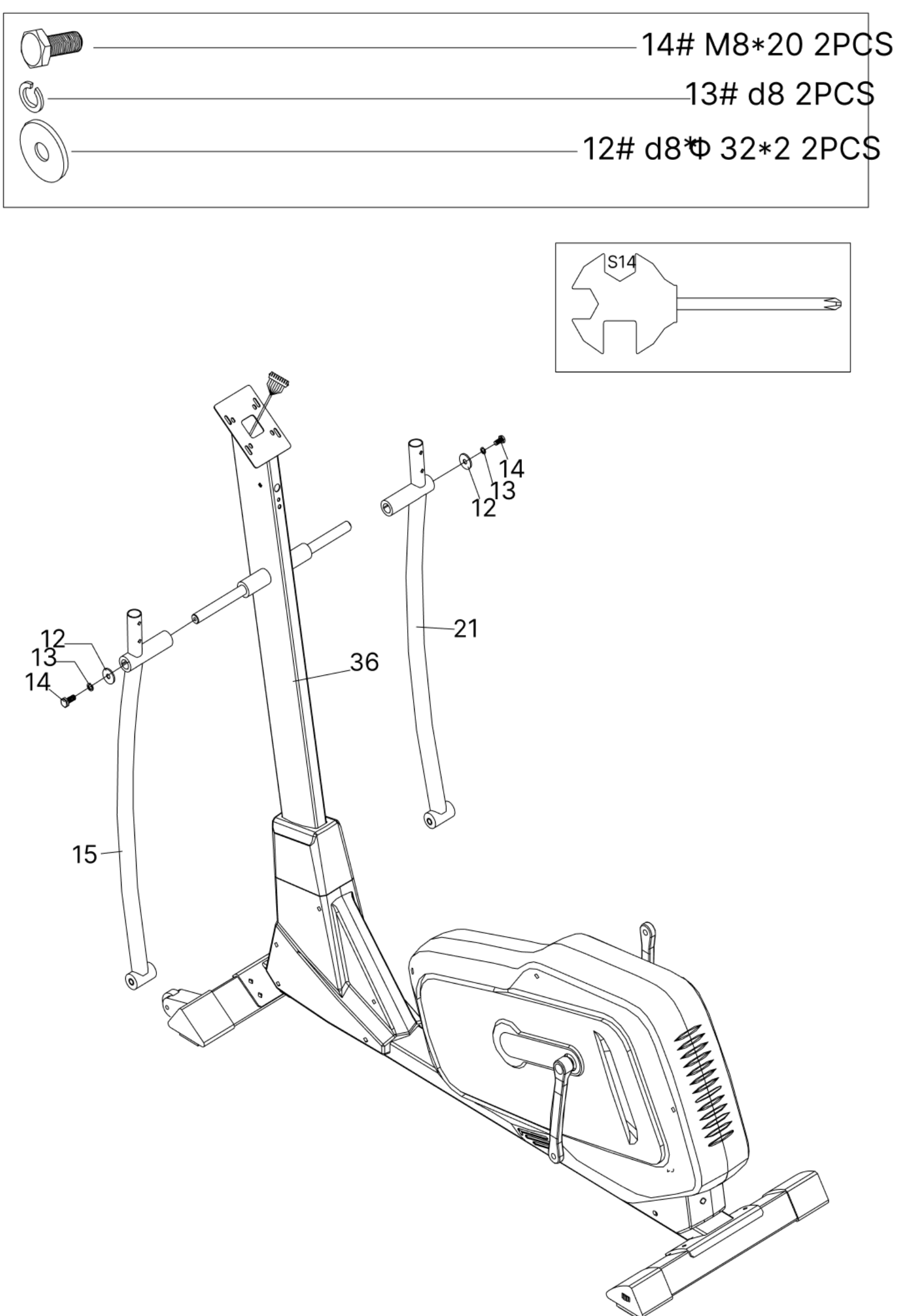
ШАГ 2

Наденьте малый кожух (37) на вертикальную стойку (36). Соедините провод сенсора (27) и (38), а также провод натяжения (33) и (39), как показано на Рис. 2. Закрепите стойку (36) на главной раме (40) болтом (28) и дуговой шайбой (29).
Примечание: окончательно затяните болт (28) и дуговую шайбу (29) после шага 3.



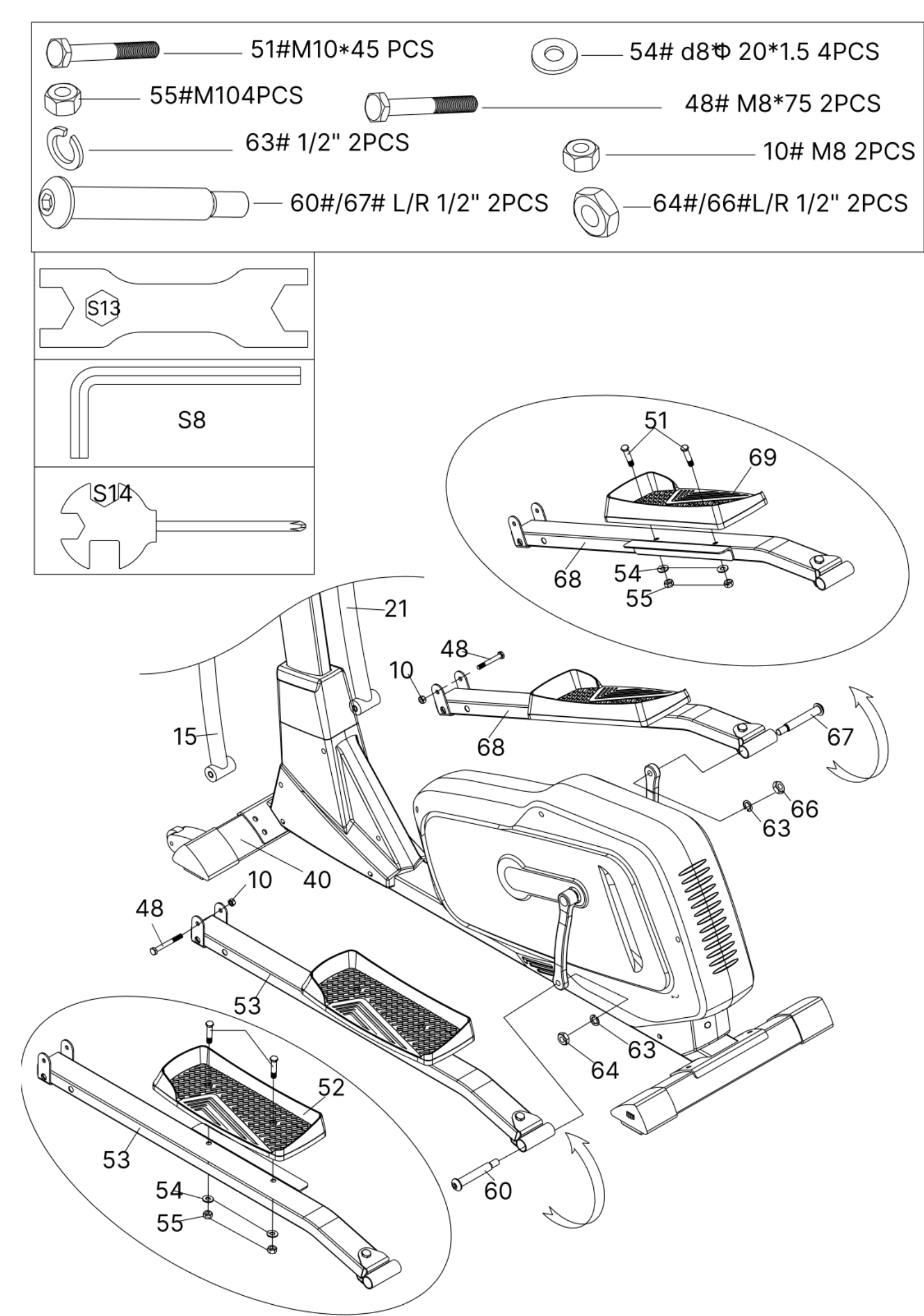
ШАГ 3

Вставьте втулку (32) в стойку (36). Закрепите нижний поручень (15/21) на стойке (36) болтом (14), пружинной шайбой (13) и шайбой (12).



ШАГ 4

Закрепите трубки педалей (53/68) на нижнем поручне (15/21) болтом (48) и нейлоновой гайкой (10). Соедините рукоятку педали с трубкой педали шарнирным болтом (60/67), шайбой (63) и нейлоновой гайкой (64/66). Установите педаль (52/69) на трубку педали (53/68) с помощью шестигранного болта (51), шайбы (54) и нейлоновой гайки (55).

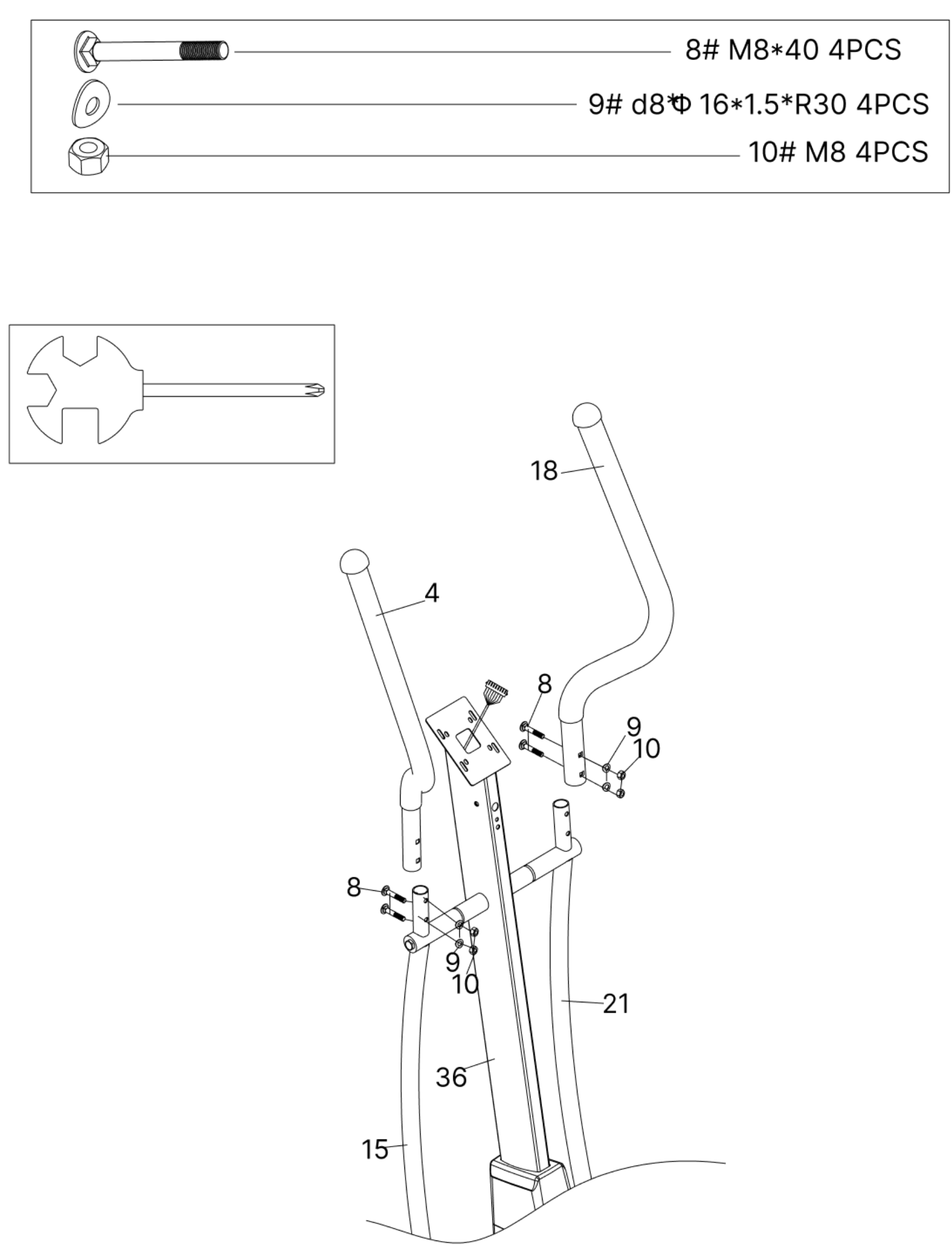


ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Шарнирный болт правой педали (67), отмеченный «R», крепится к правому коленчатому рычагу и затягивается по часовой стрелке. Шарнирный болт левой педали (60), отмеченный «L», крепится к левому коленчатому рычагу и затягивается против часовой стрелки.

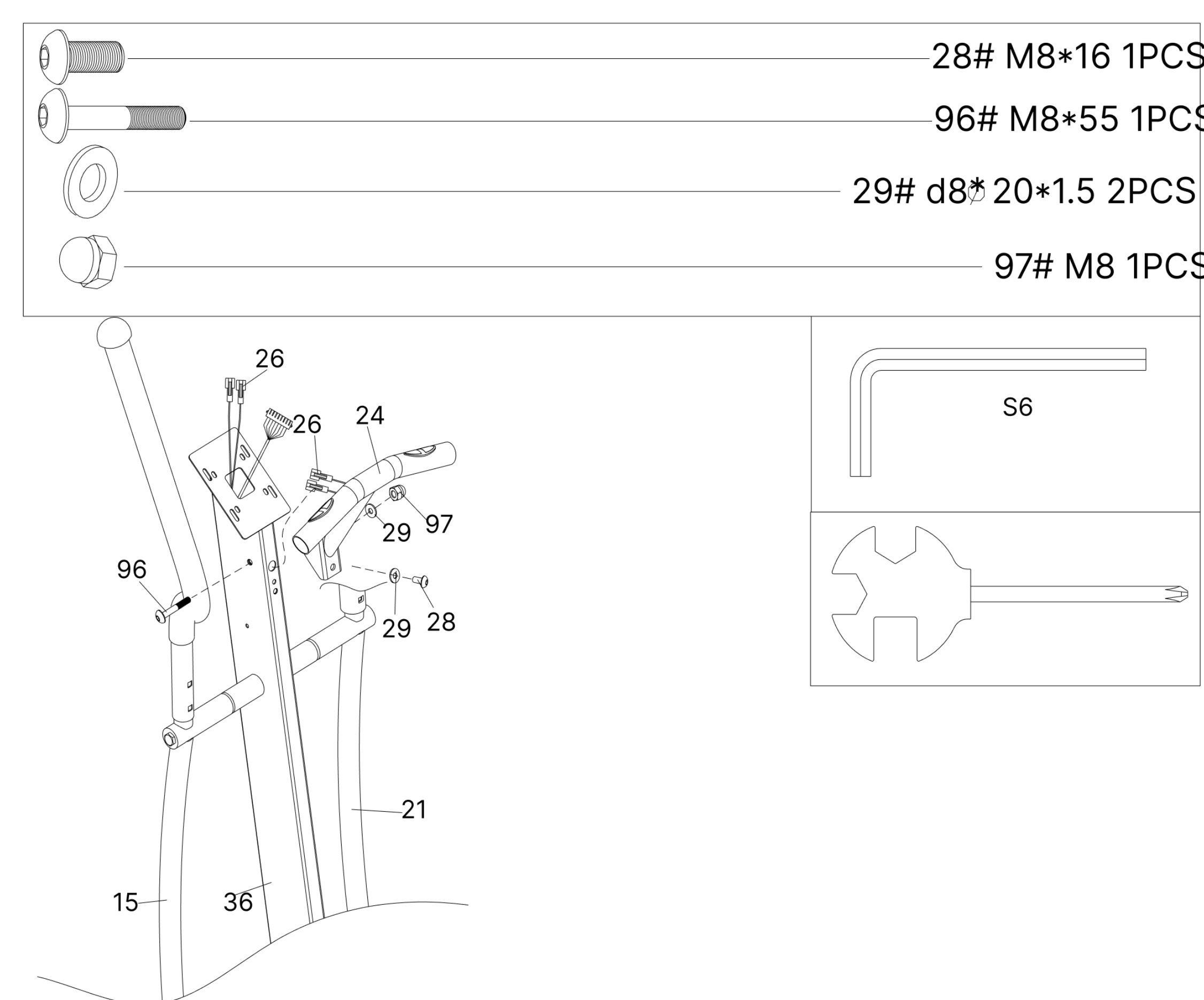
ШАГ 5

Прикрепите поручень (4/18) к нижнему поручню (15/21) с помощью болта (8), дуговой шайбы (9) и колпачковой гайки (10).



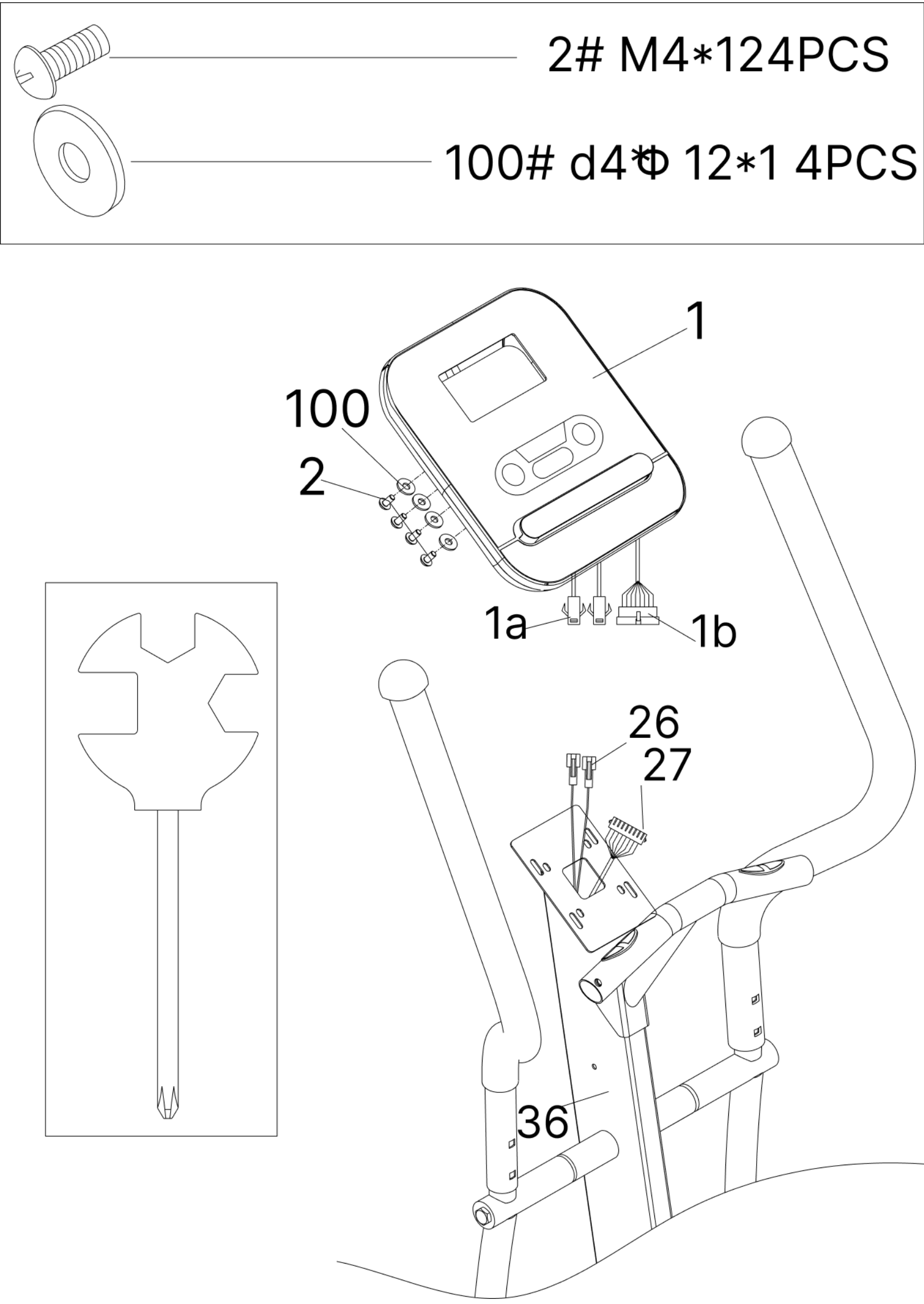
ШАГ 6

Прикрепите средний поручень (24) к вертикальной стойке (36), как показано на Рис. 6. Вставьте провод поручня и закрепите шестигранными болтами (97/28), шайбой (29) и накидной гайкой (96).



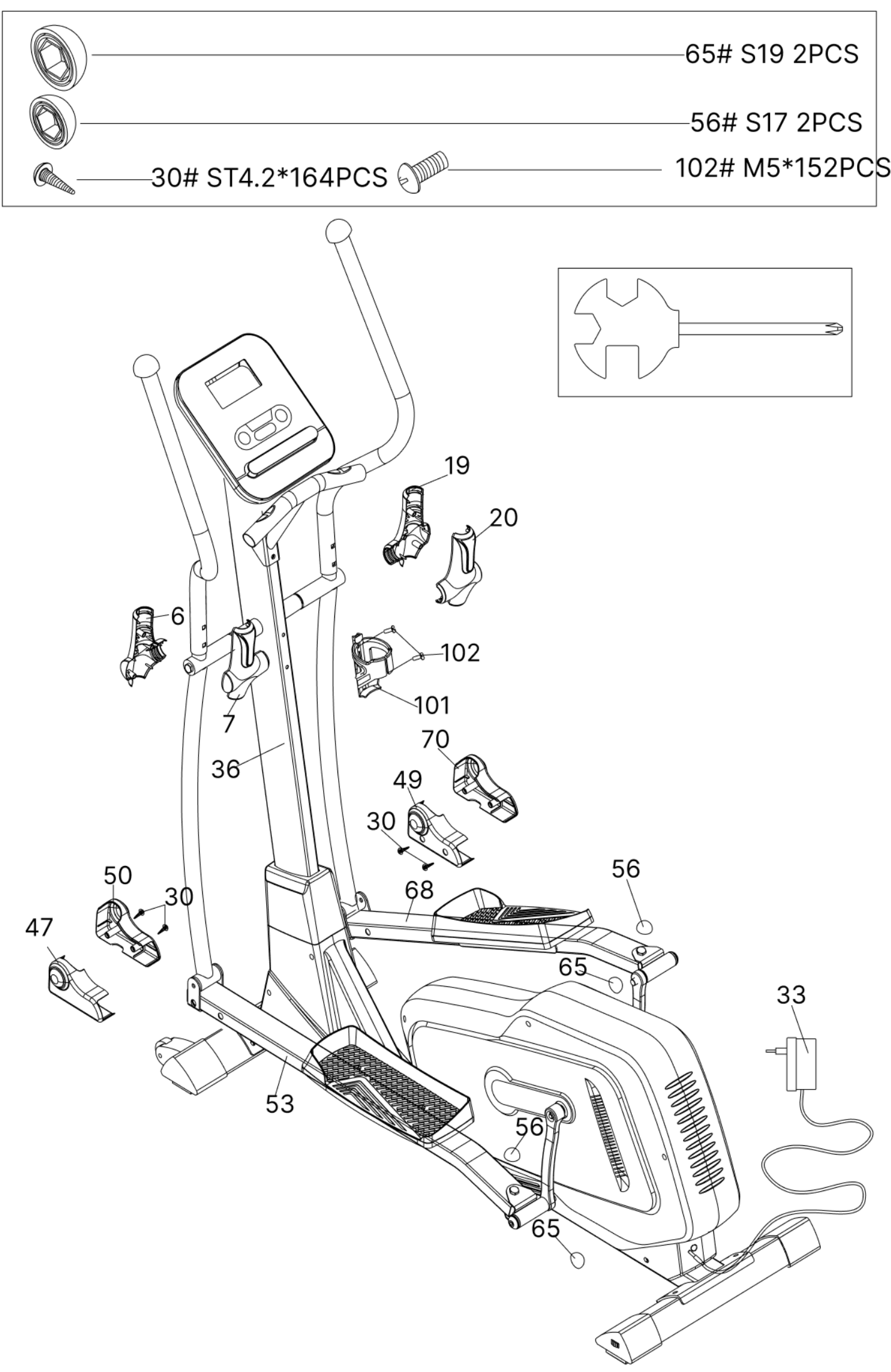
ШАГ 7

Подключите провод пульсометра, затем подключите провод сенсора (27) к консоли (1). Зафиксируйте консоль (1) на стойке (36) с помощью винтов (2) и шайб (100).



ШАГ 8

Прикрепите чехлы поручня (6/7/19/20) к трубкам нижнего поручня (15/21). Прикрепите кожухи трубок педалей (47/50/49/70) к трубкам нижнего поручня (15/21) винтами (30). Закрепите держатель для бутылки (101) на стойке (36) болтом (102). Перед началом использования вставьте адаптер питания (33) в розетку.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед началом эксплуатации убедитесь, что все болты и гайки надёжно затянуты.

Инструкция по консоли



ВКЛЮЧЕНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ

Подключите адаптер к источнику переменного тока, а другой его конец — к консоли. Консоль подаст звуковой сигнал и перейдёт в режим начальной загрузки.

ФУНКЦИИ КНОПОК

ENTER / ВВОД

В режиме ожидания — вход в выбор программы и установка значения; при выборе программы — подтверждает выбор, при настройке параметров — подтверждает значение. В режиме тренировки переключает отображение скорости/оборотов в минуту или их автоматическую смену.

START/STOP ЗАПУСК/ ОСТАНОВКА

Запуск или остановка программы. Удержание кнопки 2 секунды полностью перезагружает консоль.

UP (▲)

В режиме ожидания — переход к программе выше или увеличение мигающего значения; в режиме тренировки — увеличение сопротивления.

DOWN (▼)

В режиме ожидания — переход к программе ниже или уменьшение мигающего значения; в режиме тренировки — уменьшение сопротивления.

RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Запуск теста на восстановление пульса (после измерения текущего пульса); повторное нажатие — выход из теста.

Нажатие кнопок UP/DOWN в зависимости от модели может быть заменено поворотом рукоятки. При выборе программ и вводе значений рекомендуется не отрывать палец от панели, чтобы можно было сразу исправить ошибку.

Кнопками UP и DOWN выберите программу и подтвердите её кнопкой ENTER. Затем последовательно задайте время (TIME), дистанцию (DISTANCE), калории (CALORIES) и целевой пульс (PULSE), подтверждая каждое значение кнопкой ENTER. Для программ контроля пульса дополнительно задаётся возраст (AGE), для программы контроля мощности — значение мощности (WATT). Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

Параметр	Диапазон отображения	Описание
Скорость (SPEED)	0,0–99,9 км/ч	Текущая скорость движения.
Обороты в минуту (RPM)	0–999	Текущее значение оборотов
Время (TIME)	0:00–99:59 мин	Консоль ведёт обратный отсчёт от заданного времени до 0:00, распределяя его равными промежутками по уровням сопротивления. По достижении нуля программа останавливается, и консоль подаёт звуковой сигнал. Если целевое время не задано, консоль отсчитывает промежутки автоматически, уменьшая значение на одну минуту на каждом уровне сопротивления.
Дистанция (DISTANCE)	0,0–99,9–999 км	Общая пройденная дистанция. Можно задать заранее.
Калории (CALORIE)	0,0–999 ккал	Общее число потраченных калорий. Можно задать заранее.
Пульс (PULSE)	60–240 уд/мин	Текущая частота сердечных сокращений. Возьмитесь за датчики на поручнях и удерживайте 3–4 секунды, пока на экране не отобразится частота сердечных сокращений. Во время измерения мигает значок сердца.
Сопротивление (RESISTANCE LEVEL)	1–16	Текущий уровень сопротивления.
Мощность (WATT)	30–350 Вт (шаг 10)	Отображение мощности тренировки (WATT PRO).

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Консоль предлагает 21 программу тренировки:
10 предустановленных программ с разным профилем нагрузки (P1–P10)

Программа	Название
P1	Цикличная
P2	Долинная
P3	Жиросжигающая
P4	Рамповая
P5	Горная
P6	Интервальная
P7	Кардио

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ (P11-P15)

Консоль позволяет создать и сохранить 5 индивидуальных пользовательских программ. В пользовательской программе задаётся профиль нагрузки по 10 этапам тренировки.

Создание пользовательской программы

1. Кнопками UP/DOWN выберите пользовательскую программу (P11-P15) и нажмите ENTER.
2. Когда замигает параметр TIME (время), кнопками UP/DOWN задайте желаемое время тренировки и подтвердите выбор кнопкой ENTER.
3. Аналогично задайте DISTANCE (дистанцию) и CALORIE (калории).
4. Когда замигает параметр первого уровня нагрузки, кнопками UP/DOWN задайте уровень нагрузки для первого этапа тренировки. Подтвердите выбор кнопкой ENTER. Повторите процедуру для каждого из 10 этапов.
5. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Программа постоянной нагрузки WATT PRO (P16)

Значение параметра мощности (WATT) во время тренировки определяется крутящим моментом и частотой вращения педалей. В программе WATT PRO значение мощности удерживается на постоянном заданном уровне: при увеличении интенсивности тренировки сопротивление автоматически снижается, при уменьшении интенсивности — увеличивается.

Запуск WATT PRO (P16)

Кнопками UP/DOWN выберите программу и нажмите ENTER. Последовательно задайте время (TIME), дистанцию (DISTANCE), калории (CALORIE) и мощность (WATT). Каждое значение подтверждается кнопкой ENTER. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

TIME	P 16	PULSE
0:00		P
DIST. KM		LEVEL
0.0		9
		WATT PRO

4 программы постоянного пульса (PULSE PRO, P17–P20)

В программах PULSE PRO консоль автоматически удерживает частоту пульса в пределах заданного значения. При превышении заданного пульса консоль снижает уровень нагрузки; при падении пульса ниже заданного значения — увеличивает нагрузку.

- P17–55% максимального рекомендуемого пульса;
- P18–75% максимального рекомендуемого пульса;
- P19–95% максимального рекомендуемого пульса;
- P20 — целевой пульс (задаётся пользователем).

Максимальный рекомендуемый пульс рассчитывается автоматически по формуле 220 минус возраст пользователя.

Запуск PULSE PRO (P17–P19)

Кнопками UP/DOWN выберите программу и нажмите ENTER. Последовательно задайте время (TIME), дистанцию (DISTANCE), калории (CALORIE), возраст пользователя (AGE). Консоль автоматически рассчитает целевой пульс на основе возраста и выбранной программы (55%, 75% или 95% максимального рекомендуемого пульса). Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Запуск PULSE PRO (P20)

Выберите программу и нажмите ENTER. Последовательно задайте время , дистанцию, калории. Когда начнет мигать параметр целевого пульса (heart rate), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемое значение пульса во время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения

TIME				PULSE
0:00	P 17			P
DIST. KM				LEVEL
0.0				1
				PULSE PRO

TIME				PULSE
0:00	P 18			P
DIST. M				LEVEL
0.0				1
PROGRAM				PULSE PRO

TIME				PULSE
0:00	P 19			P
DIST. M				LEVEL
0.0				1
				PULSE PRO

TIME				PULSE
0:00	P 20			P
DIST. M				LEVEL
0.0				1
				PULSE PRO

Ручная программа (MANUAL)

Кнопками UP/DOWN выберите программу и нажмите ENTER. Когда мигает параметр TIME, кнопками UP/DOWN задайте желаемое время тренировки и подтвердите выбор кнопкой ENTER. Аналогично задаются параметры DISTANCE (дистанция) и CALORIE (калории). Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. KM		LEVEL
0.0		9
MANUAL		

Функция автоматического выключения и включения

При отсутствии какой-либо активности пользователя, сигнала датчика скорости или пульса в течение 4 минут консоль автоматически отключается. Текущие данные тренировки сохраняются в памяти, начальная нагрузка поддерживается на минимальном уровне. Для возобновления работы нажмите любую кнопку или приведите тренажёр в движение — консоль включится автоматически.

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки рекомендуется выполнить разминку в течение 5–10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий.

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Если дыхание стало слишком быстрым или появились признаки дискомфорта, остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышцам требуется около 48 часов отдыха. Определённую группу мышц рекомендуется тренировать не чаще, чем раз в два дня, чередуя активные тренировки со спокойными занятиями.

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном отсутствии нагрузок начинайте постепенно, затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц нормальна и проходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте нагрузку — никогда не заканчивайте тренировку резко.

ДИЕТА

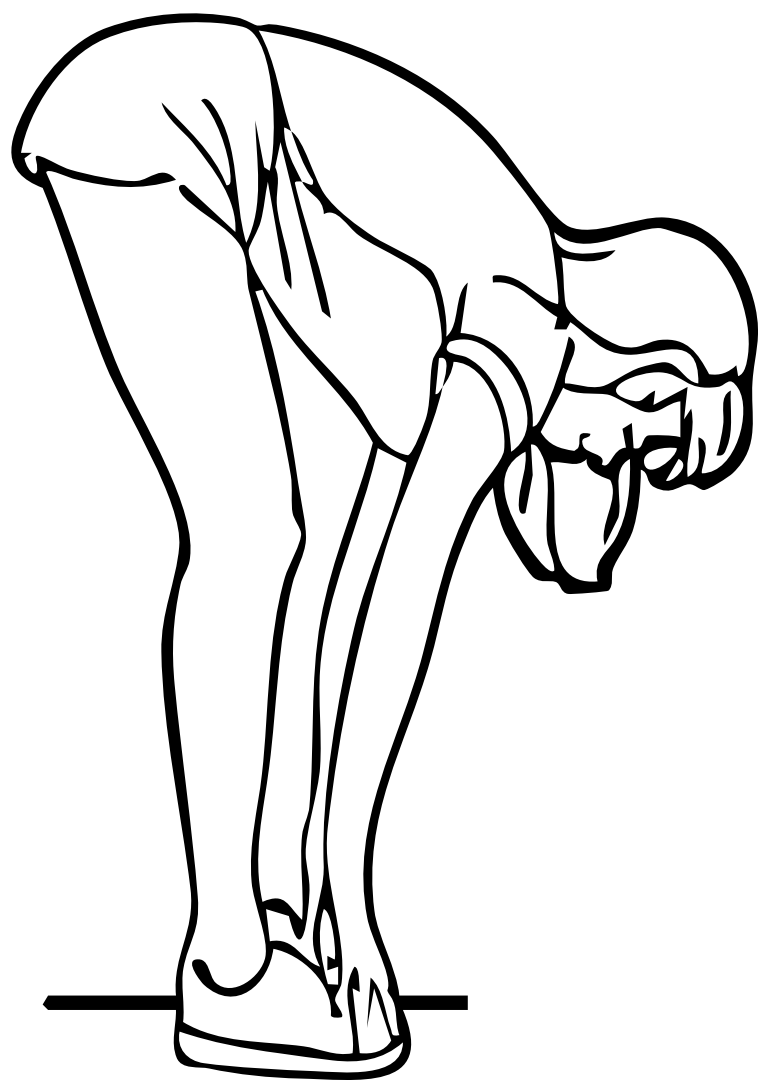
Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять минимум через час после еды. Принимать пищу рекомендуется не позднее чем через полчаса после тренировки. Во время занятий не забывайте пить воду, но избегайте обильного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Интенсивность занятий повышайте постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата. Рекомендуемая продолжительность аэробной тренировки — 15–20 минут не менее 3–4 раз в неделю. Если время тренировки превышает 60 минут, эффект снижается, а риск травмы повышается.

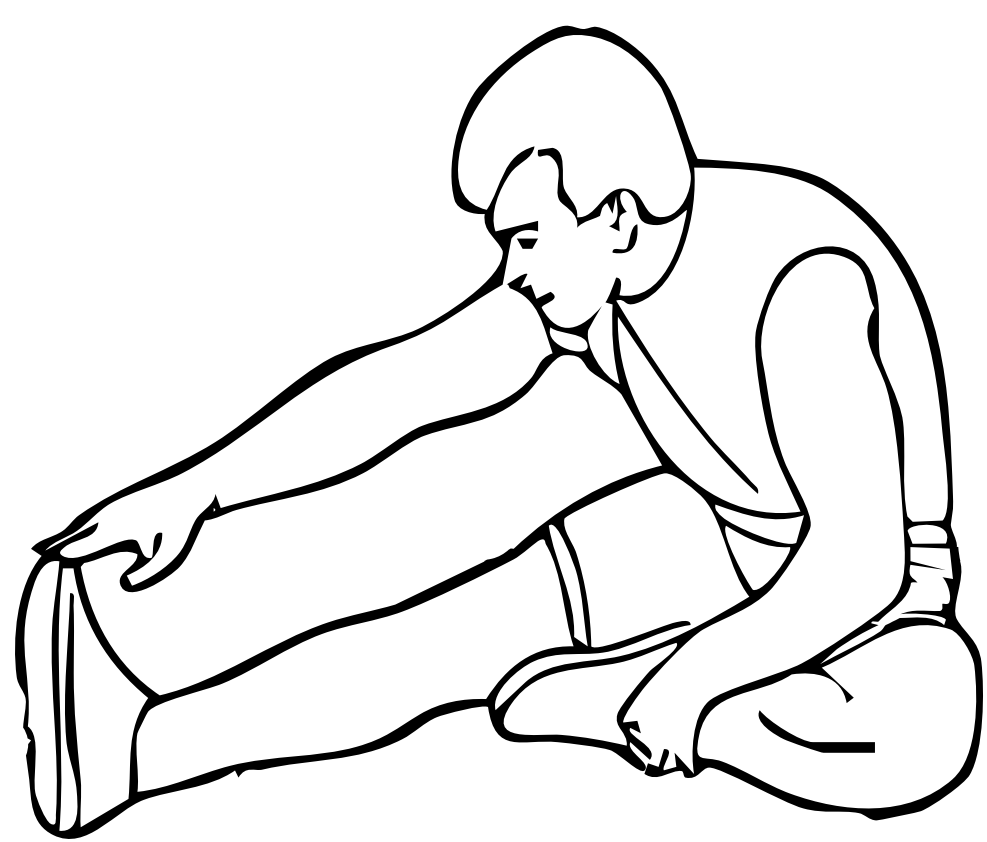
Упражнения на растяжку

Перед тренировкой рекомендуется выполнить упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому перед растяжкой позанимайтесь на тренажёре 5–10 минут. Затем сделайте пять повторов упражнений, удерживая каждое положение по 10–15 секунд. Повторите упражнения после тренировки. Выполняйте движения медленно, без рывков.



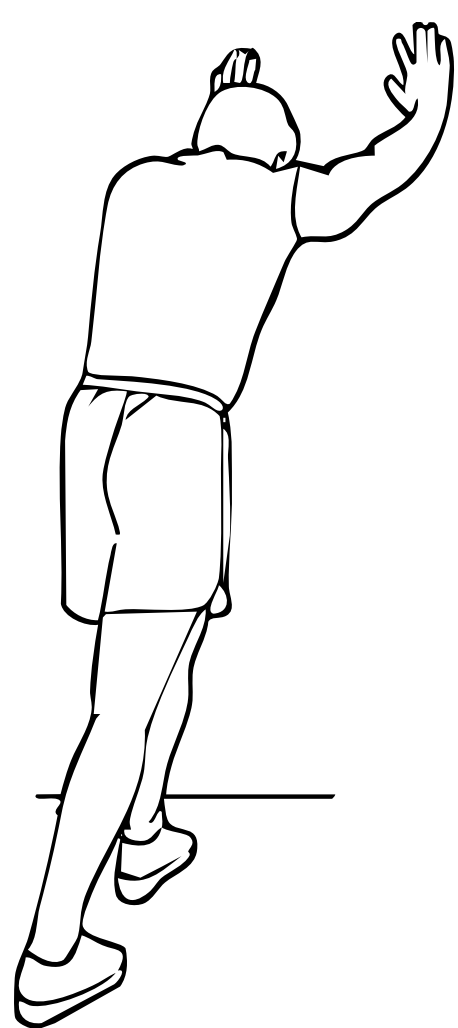
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, постарайтесь коснуться руками пальцев ног как можно ниже. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза.



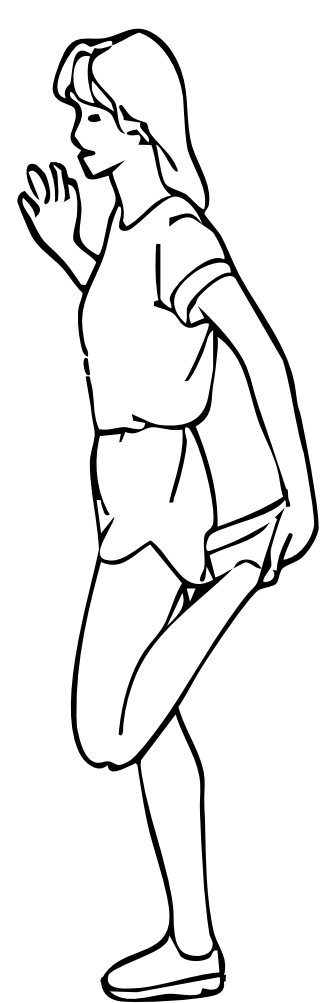
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните внутрь и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Коснитесь рукой ступни и пальцев ног как можно дальше, удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Встаньте, опираясь обеими руками о стену или стол и отведя одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и касаясь пола пяткой, наклонитесь к стене. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Обопритесь одной рукой о стену, другой возьмитесь за отведённую назад ногу и подтяните пятку к бедру, пока не почувствуете напряжение мышц передней стороны бедра. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени в стороны. Возьмитесь за стопы руками и подтяните корпус к ногам. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза.

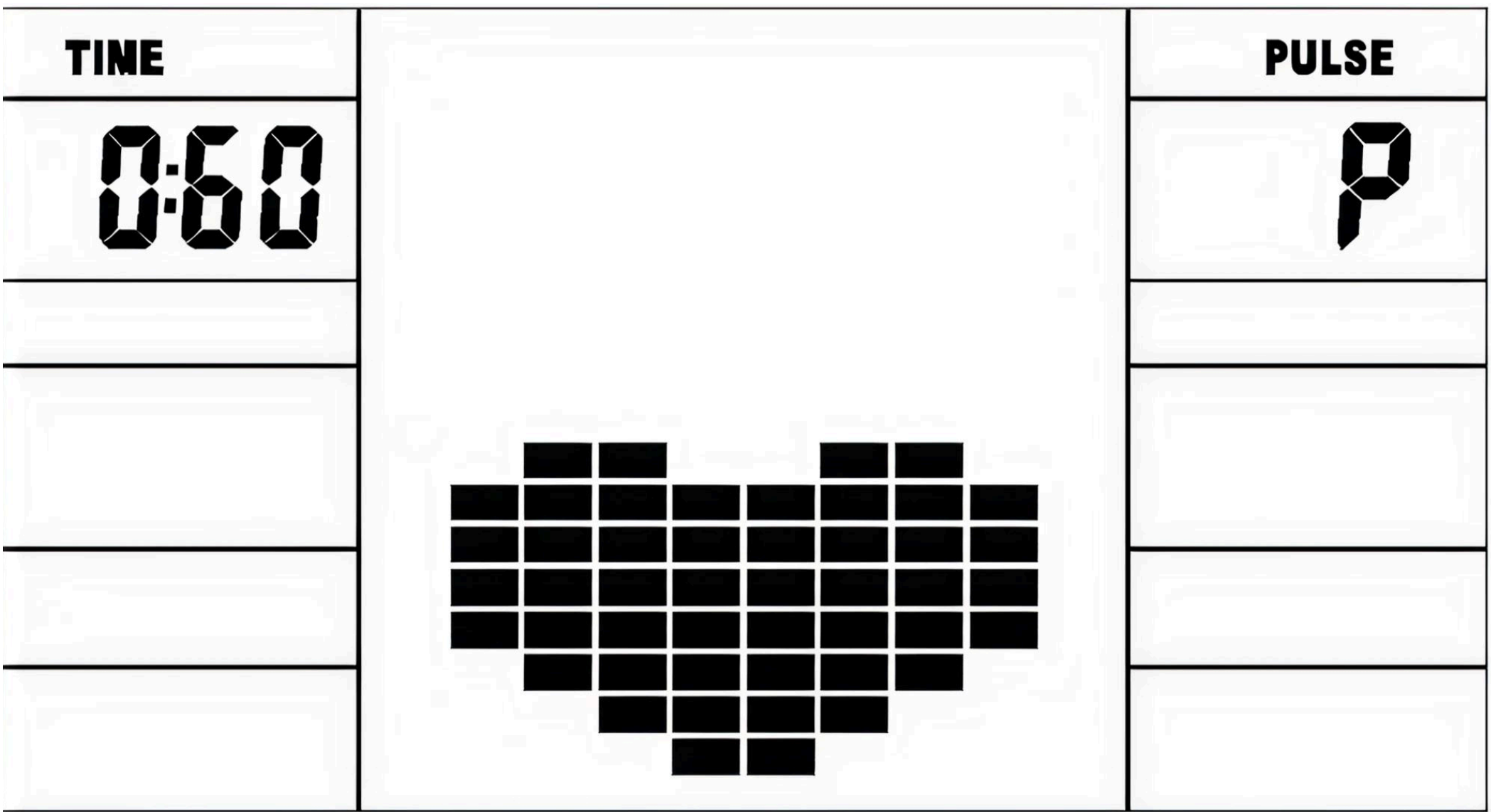
Пульс

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Разместите обе ладони на сенсорных датчиках пульса на поручнях. Дождитесь, пока консоль отобразит вашу текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту. Это может занять 3–4 секунды. Во время измерения на экране мигает значок сердца. В первые секунды значение может быть нестабильным – дождитесь его стабилизации. Значение частоты пульса носит справочный характер и не может использоваться для медицинской диагностики.

Тест на восстановление пульса (RECOVERY)

Тест на восстановление пульса сравнивает частоту сердечных сокращений до и после тренировки. Его цель – оценить уровень сердечной активности с помощью простых измерений.



1. Возьмитесь обеими руками за датчики пульса. Дождитесь отображения текущей частоты пульса на экране.
2. Нажмите кнопку RECOVERY – программа тренировки автоматически перейдёт в режим паузы.
3. Продолжайте удерживать датчики пульса и дождитесь, пока счётчик времени уменьшится с 60 до 0 секунд.
4. По завершении теста на экране отобразится результат:
 - F1 – превосходно;
 - F2 – хорошо;
 - F3 – удовлетворительно;
 - F4 – ниже среднего;
 - F5 – неудовлетворительно;
 - F6 – плохо.

Если сигнал от датчиков пульса не зарегистрирован, нажатие кнопки RECOVERY не переведёт консоль в режим теста. Чтобы выйти из теста на восстановление пульса, повторно нажмите RECOVERY – консоль вернётся в режим паузы.

Зоны пульса

Максимальный пульс рассчитывается по формуле: 220 – возраст. Для эффективной аэробной тренировки рекомендуется удерживать пульс в зоне 60–75% от максимума. Для развития выносливости используется зона 75–85%. Не рекомендуется превышать 85% максимального пульса без консультации с врачом.

ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

Регулярная очистка продлевает срок службы тренажёра. Удаляйте пыль и поддерживайте тренажёр в чистоте. Протирайте поверхности влажной тканью, не допуская попадания воды на электронные компоненты.

- Не используйте агрессивные моющие средства для чистки тренажёра. Применяйте только прилагаемый или подходящий инструмент для сборки и ремонта. Сразу после тренировки удаляйте с тренажёра капли пота.
- Периодически проверяйте надёжность затяжки болтов и гаек во всех элементах тренажёра.
- Проверяйте плавность хода подвижных частей и отсутствие изношенных или повреждённых деталей.
- При обнаружении изношенных или повреждённых деталей немедленно прекратите эксплуатацию и обратитесь в сервисный центр для замены или ремонта.
- Непрофессиональный демонтаж и ремонт изделия не допускаются.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU