



# БЕГОВЫЕ ДОРОЖКИ UNIX FIT R-210/UNIX FIT R-210V

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



# UNIX

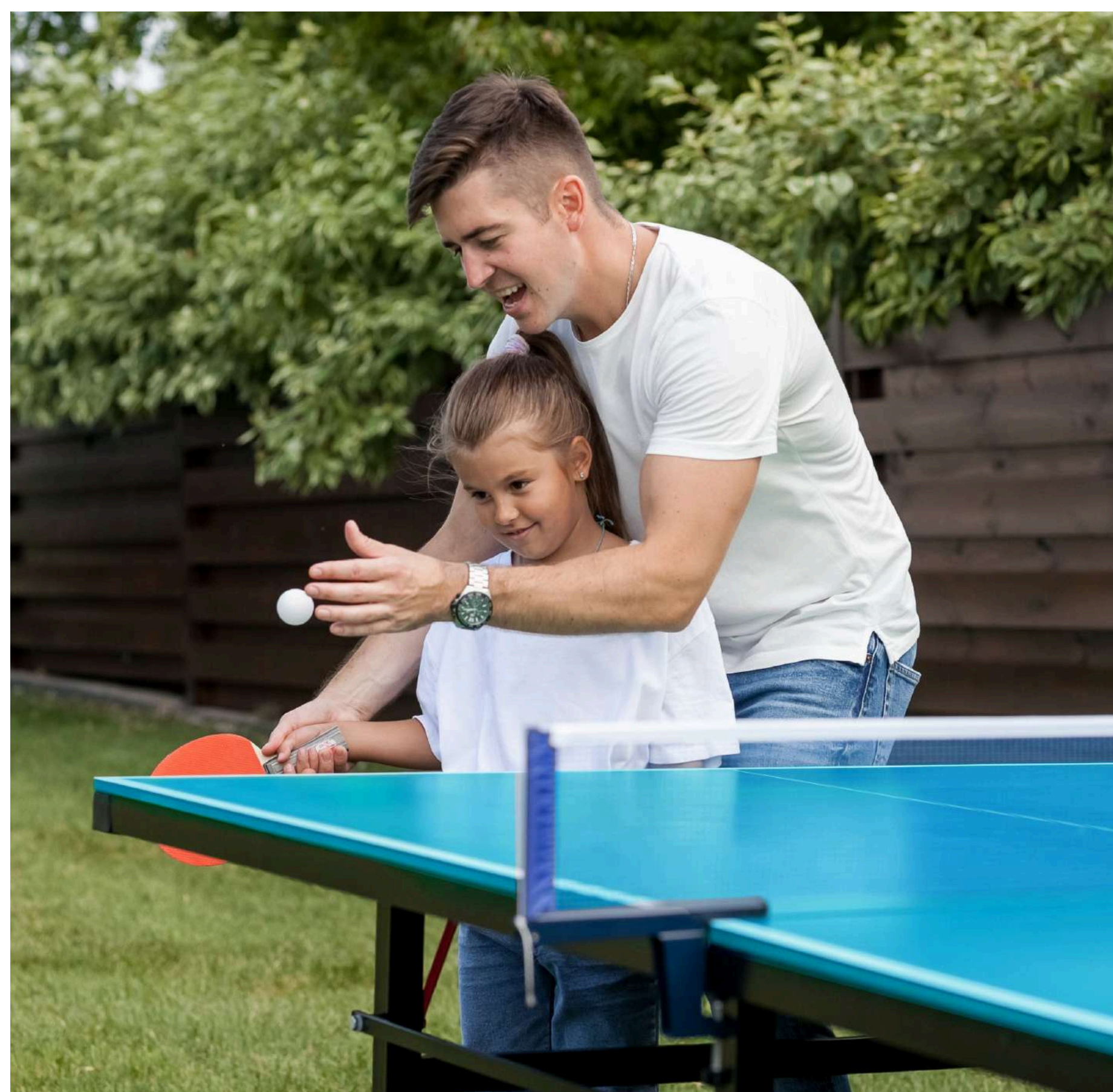
## Экосистема UNIX

### 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

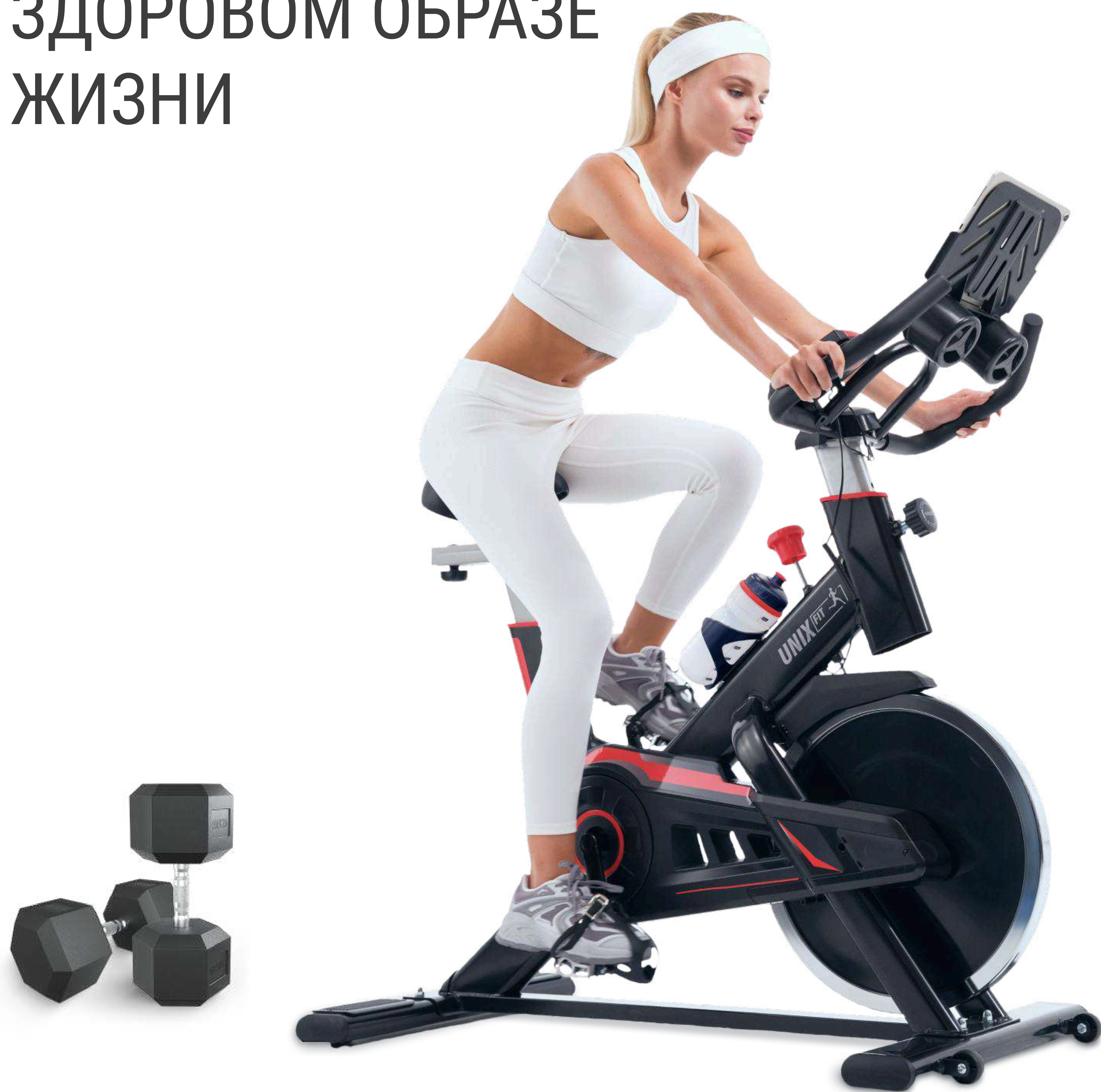
Мы предлагаем оборудование, которое вдохновляет и неизбежно ведёт к результату.

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!

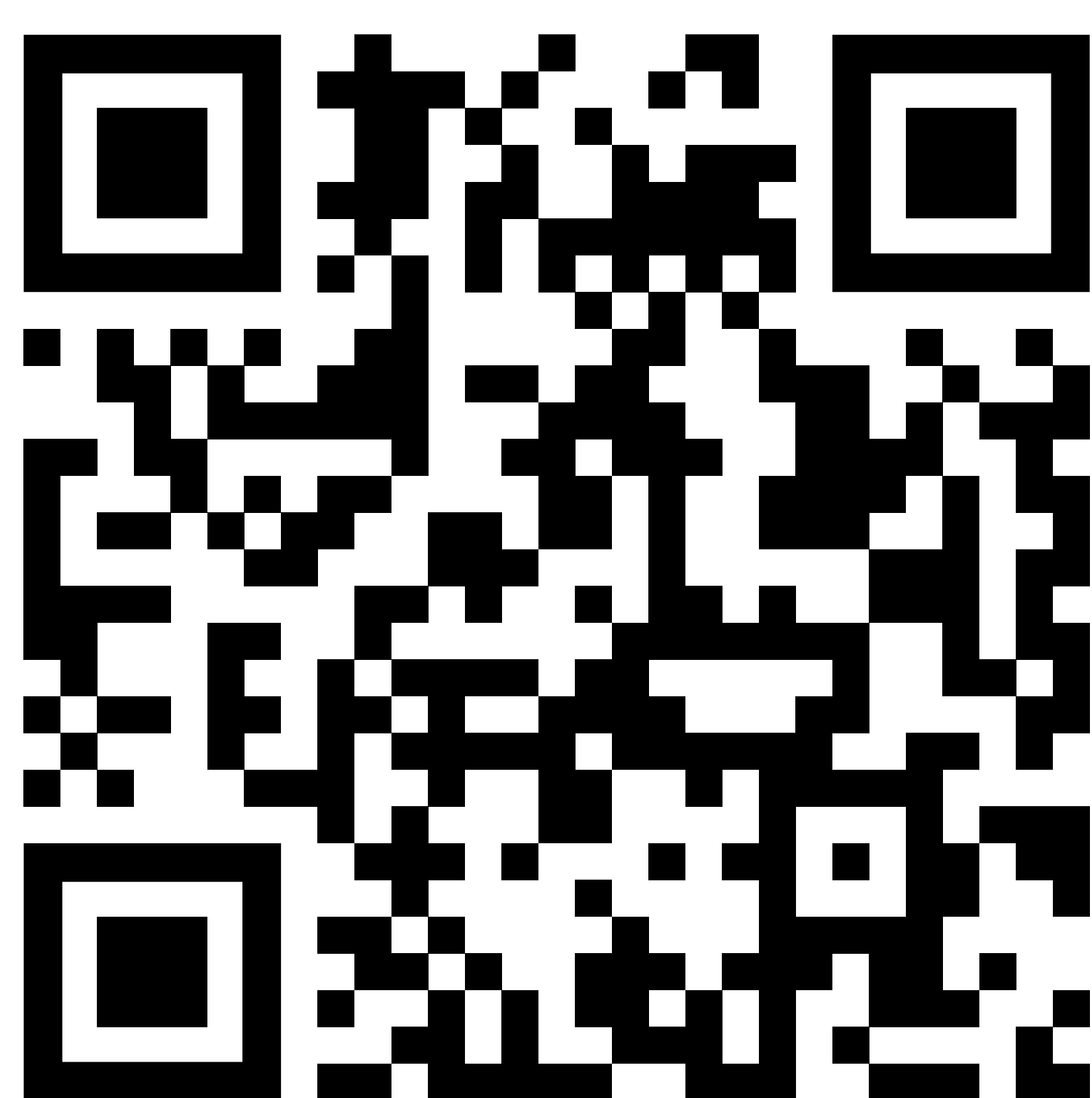
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.



# Техника безопасности при использовании беговой дорожки

## ВАЖНО!

Перед использованием прочтите данное Руководство.

- Перед тренировкой наденьте подходящую одежду и обувь. Запрещается заниматься на беговой дорожке босиком.
- Перед каждой тренировкой закрепляйте ключ безопасности на одежде, так устройство прекратит работу в случае вашего падения.
- Во избежание падения с ленты и получения травмы не прыгайте на тренажёре во время бега или ходьбы.
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Длительная непрерывная работа и перегрузка устройства могут привести к повреждению двигателя, контроллера и ускоренному износу подшипников и беговой ленты. Контролируйте время работы беговой дорожки.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы на предмет наличия повреждений. При обнаружении повреждений беговой дорожки или элементов электропитания использовать устройство для тренировки запрещается!
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Людям с привычной низкой физической активностью рекомендуется постепенно увеличивать интенсивность занятий на беговой дорожке.
- Не рекомендуется проводить тренировку на беговой дорожке сразу после еды или при возникновении чувства усталости до занятий.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на нем уже занимается другой человек.
- Тренажёр может быть опасен для домашних животных, как во время тренировок, так и при хранении в рабочем положении.
- Сборка/разборка тренажёра должна выполняться с соблюдением мер техники безопасности.
- При повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.



## ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- Беговая дорожка предназначена 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 беговую дорожку под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегревание тренажёра может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. Это может вызвать повреждение беговой дорожки и выходу её из строя.
- Выключайте питание устройства, когда оно не используется.
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.
- Храните силиконовое масло для смазывания ленты в недоступном для детей месте.

## ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается использование переходников или дополнительных адаптеров для подключения устройства.
- Избегайте совместного подключения тренажёра к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуется вывести для беговой дорожки отдельную розетку.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление снижает риск поражения электрическим током в случае повреждения оборудования.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии у вас сомнений относительно состояния электрооборудования вашего тренажёра, обратитесь к специалисту-электрику.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены. Работа устройства в таком случае может привести к электротравме, поражению электрическим током, перегрузке и возгоранию тренажёра.
- Не повреждайте или не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжелые предметы.
- Не подключайте тренажёр к розеткам, расположенным в непосредственной близости от металлических поверхностей, скоплений мусора или источника воды. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками!



- В случае обнаружения повреждений кабеля питания, обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.
- Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

## ЗАЩИТА ОТ СКАЧКОВ НАПРЯЖЕНИЯ

- Несмотря на то, что данная беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения, мы рекомендуем использовать внешнее устройство защиты от перенапряжения (сетевой фильтр).

## 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

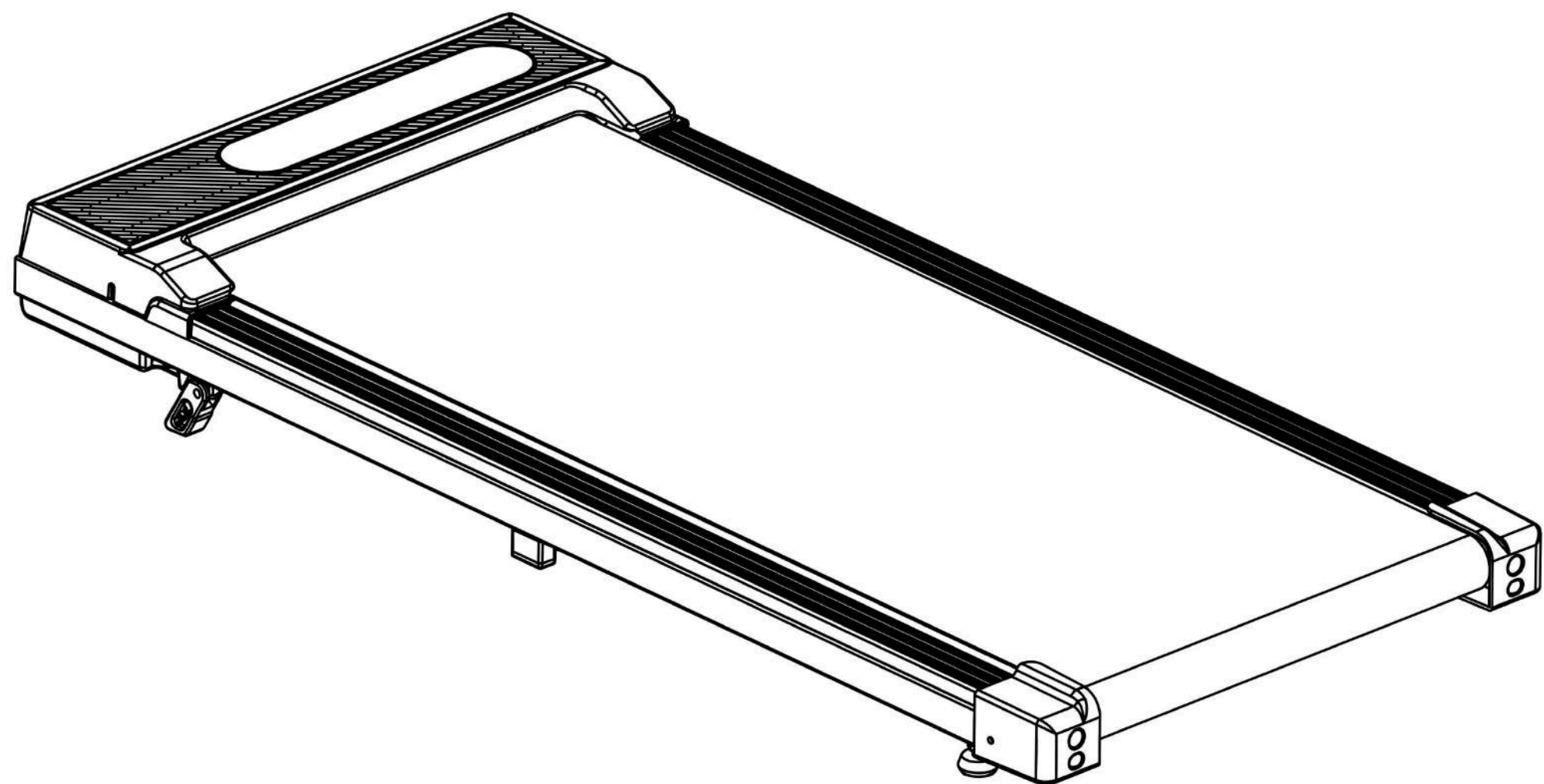


# Общие положения и описание устройства

Беговая дорожка UNIX Fit R-210V



Беговая дорожка UNIX Fit R-210



## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметр	Беговая дорожка UNIX Fit R-210V	Беговая дорожка UNIX Fit R-210
Напряжение переменного тока	220 В	220 В
Частота переменного тока	50~60 Гц	50~60 Гц
Функции	бег, ходьба	бег, ходьба



# Общие положения и описание устройства

Беговая дорожка предназначена для бега, ходьбы и кардиотренировок. Использование дорожки для домашних тренировок улучшает физическое состояние, укрепляет мышечный тонус, помогает достичь стройности и высокой тренированности.

Занятия на беговой дорожке помогают заботиться о своём здоровье, планомерно двигаться к стройности, улучшить общее состояние, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Регулировка угла наклона имеет два положения и осуществляется вручную. Компактная конструкция дорожки облегчает её хранение в домашних условиях.

Дорожка оснащена экраном, на котором отображаются основные параметры тренировки: время, скорость движения, количество пройденных шагов, количество потраченных калорий.

Управление параметрами дорожки осуществляется с помощью пульта ДУ (пульт дистанционного управления, брелок).

Полотно модели UNIX Fit R-210 обеспечивает передвижение со скоростью 1.0 - 8.0 километров в час, модели UNIX Fit R-210V 1.0 - 10.0 километров в час.

Режим ходьбы устанавливается для скоростей до 5-6 км/ч, режим бега — модель UNIX Fit R-210 до 8 км/ч, модель UNIX Fit R-210V до 10 км/ч. Для тренировки в режиме ходьбы на модели UNIX Fit R-210V рекомендуется предварительно опустить поручень. Переход между режимами бег/ходьба в модели UNIX Fit R-210 не требует дополнительных действий.

**Тренажёр рассчитан на домашнее использование и не предназначен для установки в коммерческих заведениях и местах общего пользования. Рекомендуется прерывистый режим использования тренажёра: после 30 минут работы перерыв не менее 30 минут.**

## Беговая дорожка UNIX Fit R-210V

Модель оснащена поручнем, на котором размещается держатель для смартфона. Поручень складывается и дорожка таким образом переводится в режим ходьбы.

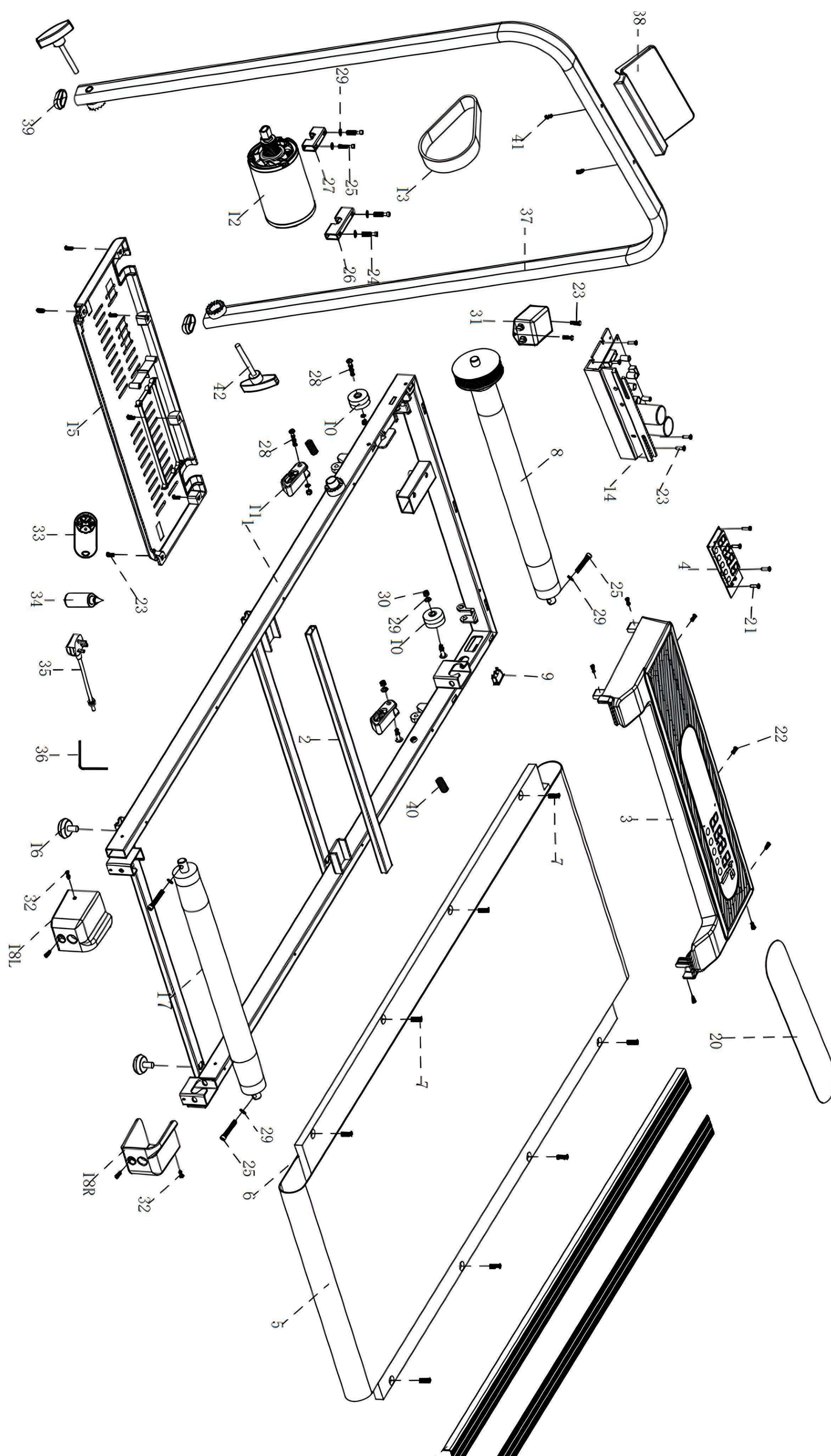
## Беговая дорожка UNIX Fit R-210

Модель компактная, без дополнительных элементов. Функции бега и ходьбы реализованы без изменений конструкции дорожки.



# Комплектация и схема устройства

## БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-210V





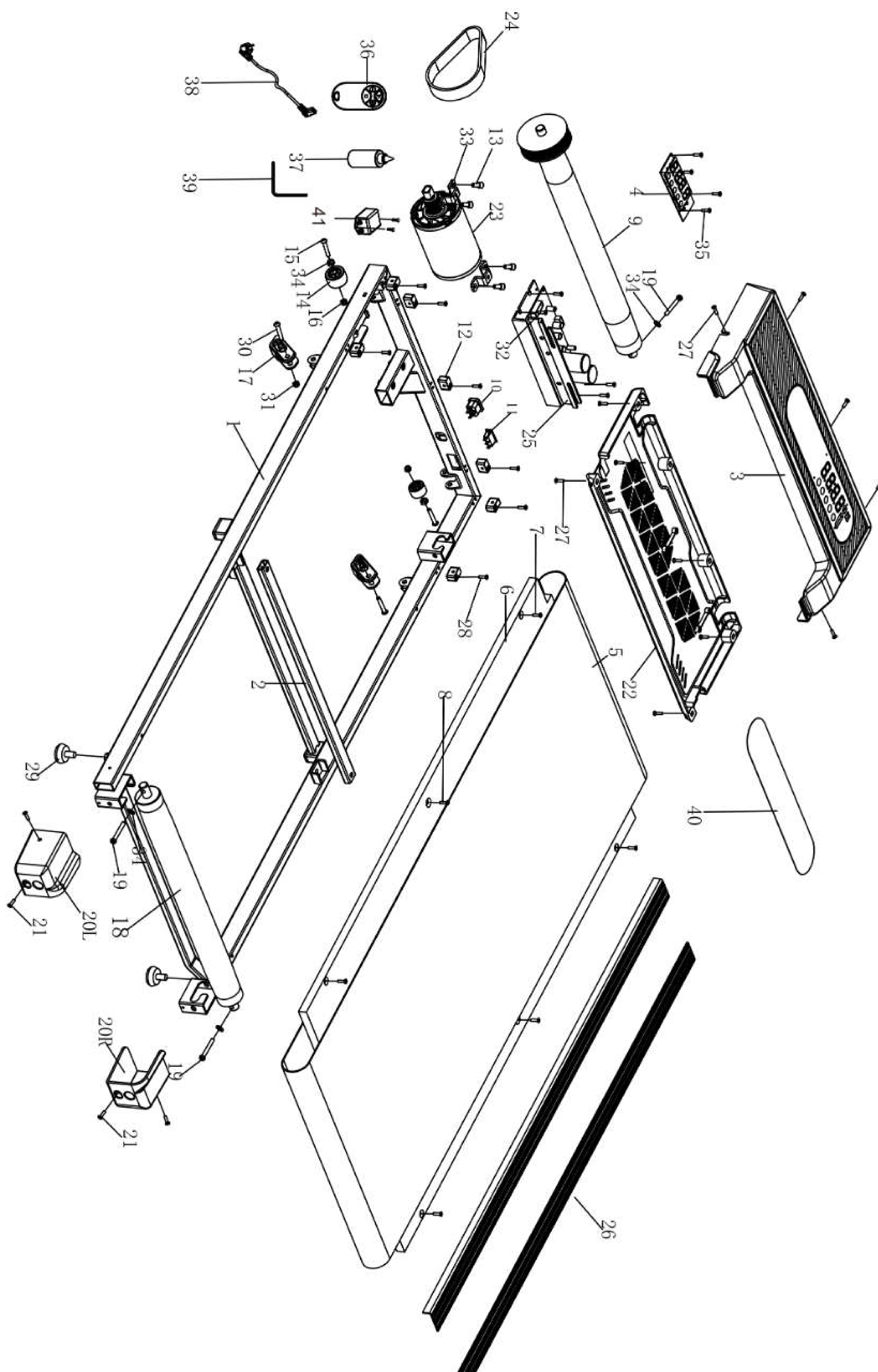
# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама деки	1	22	Винт М4.2х13	7
2	Опорная планка	1	23	Винт М4.2х13	12
3	Крышка двигателя	1	24	Болт М6х55	2
4	Дисплей	1	25	Болт М6х45	5
5	Беговое полотно	1	26	Крепление двигателя (П)	1
6	Дека	1	27	Крепление двигателя (Л)	1
7	Болт М4х25	8	28	Болт М6х30	4
8	Передний ролик	1	29	Плоская шайба	11
9	Выключатель	1	30	Гайка М6	4
10	Переднее колесо	2	32	Винт М4.2х13	4
11	Ручной наклон	2	33	Пульт	1
12	Двигатель	1	34	Силиконовая смазка	1
13	Ремень двигателя	1	35	Кабель питания	1
14	Контроллер	1	36	Шестигранный ключ	1
15	Нижняя крышка	1	37	Рама руля	1
16	Ножка	2	38	Держатель телефона	1
17	Ножки	1	39	Заглушка трубки	2
18	Задний ролик	2	40	Пружина	2
19	Болт М6х50	2	41	Винт М4.2х30	2
20	Заглушка (Л/П)	1	42	Ручка	2
21	Винт М4.2х13	4			



# Комплектация и схема устройства

## БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-210



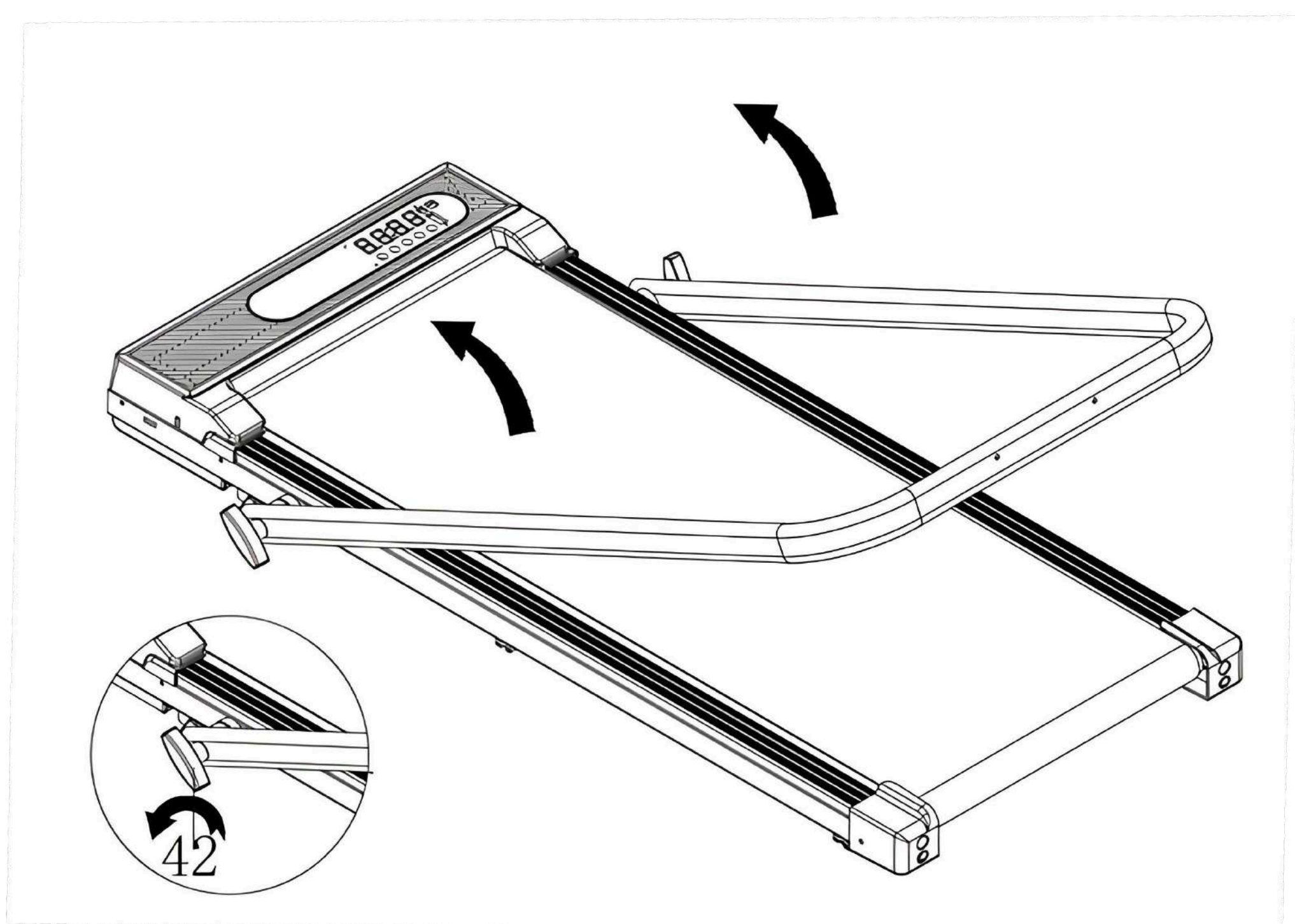


# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама деки	1	22	Нижняя крышка	1
2	Опорная перекладина	1	23	Двигатель	1
3	Крышка двигателя	1	24	Ремень двигателя	1
4	Дисплей	1	25	Плата контроллера	1
5	Беговое полотно	1	26	Боковой поручень	2
6	Беговая платформа	1	27	Винт М4×16	11
7	Болт М4×20	4	28	Винт М4×20	5
8	Болт М8×35	2	29	Опоры	2
9	Передний ролик	1	30	Болт М6×35	2
10	Штепсельная вилка	2	31	Гайка	2
11	Выключатель	2	32	Болт М4×10	4
12	Крепление крышки двигателя	5	33	Крепление двигателя	2
13	Болт М8×10	2	34	Плоская шайба	5
14	Переднее колесо	2	35	Болт М3×7	4
15	Болт М8×40	2	36	Пульт ДУ	1
16	Гайка М8	2	37	Силиконовая смазка	1
17	Опоры	4	38	Кабель питания	1
18	Задний ролик	1	39	Шестигранный ключ	1
19	Болт М6×50	3	40	Наклейка	1
20	Торцевая заглушка (Л/П)	2	41	Фильтр	1
21	Винт М4.2×13	4			



# Подробная пошаговая инструкция ПО СБОРКЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ UNIX FIT R-210V



## ШАГ 1

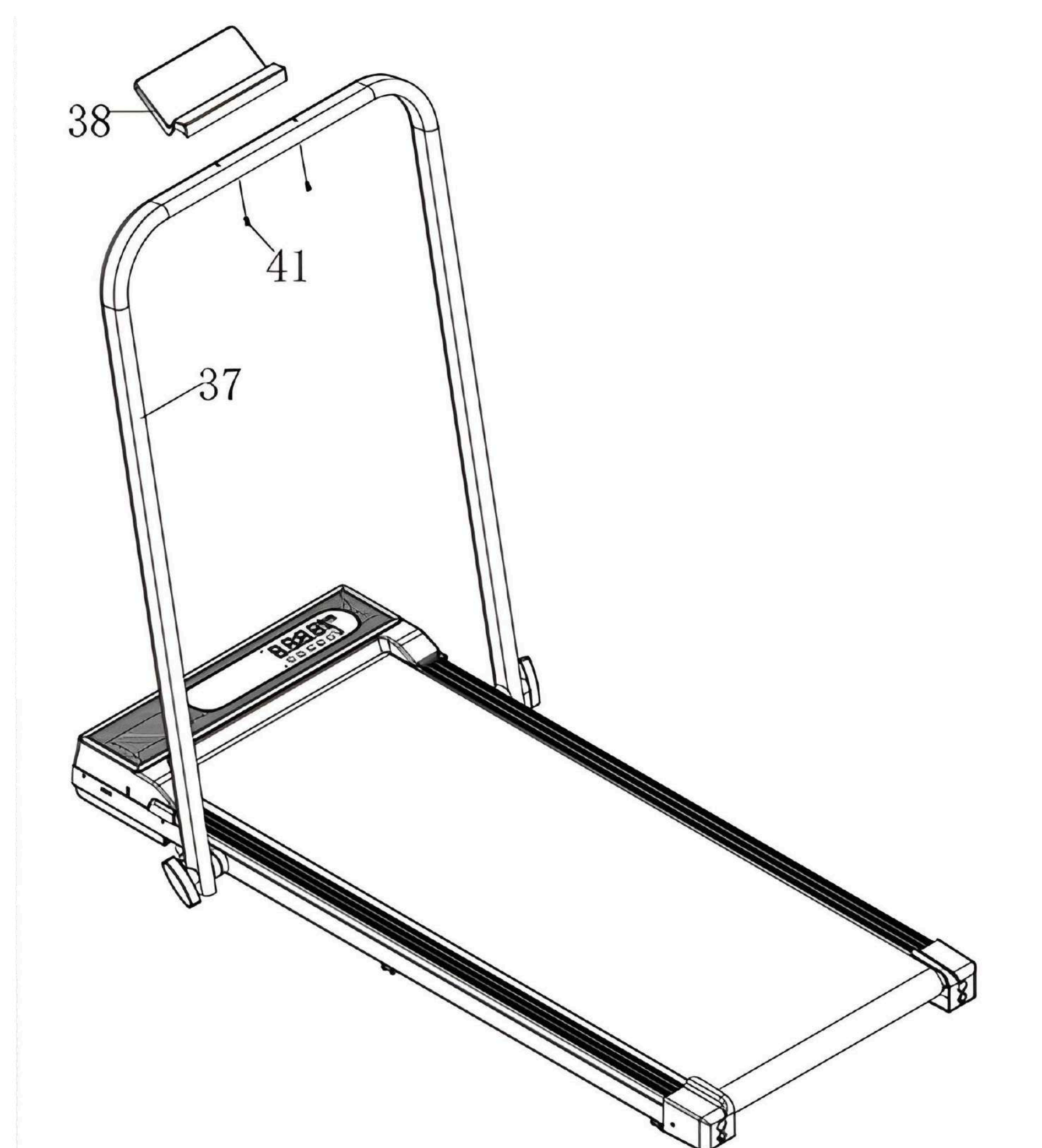
Достаньте беговую дорожку из коробки и разместите на ровной поверхности.

Ослабьте боковые ручки (42), потяните поручень вверх в сторону передней части беговой дорожки.



## ШАГ 2

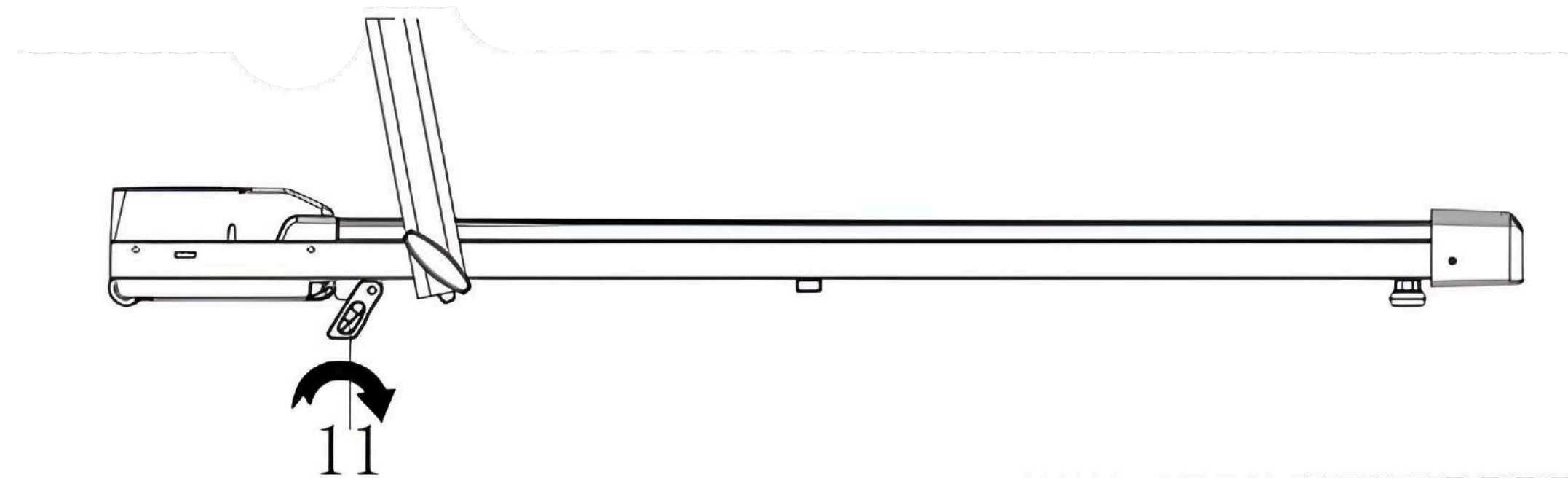
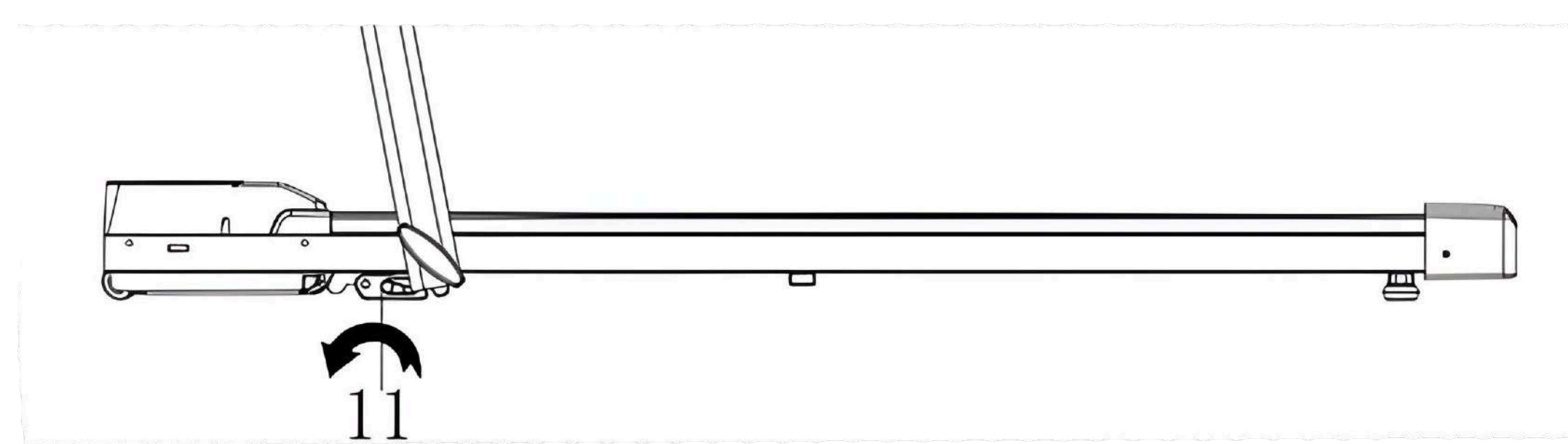
По достижению поручнем рабочего положения затяните ручки на боковых поверхностях.



## ШАГ 3

Установите держатель для телефона (38) на поручень (37) и закрепите его винтом (41).

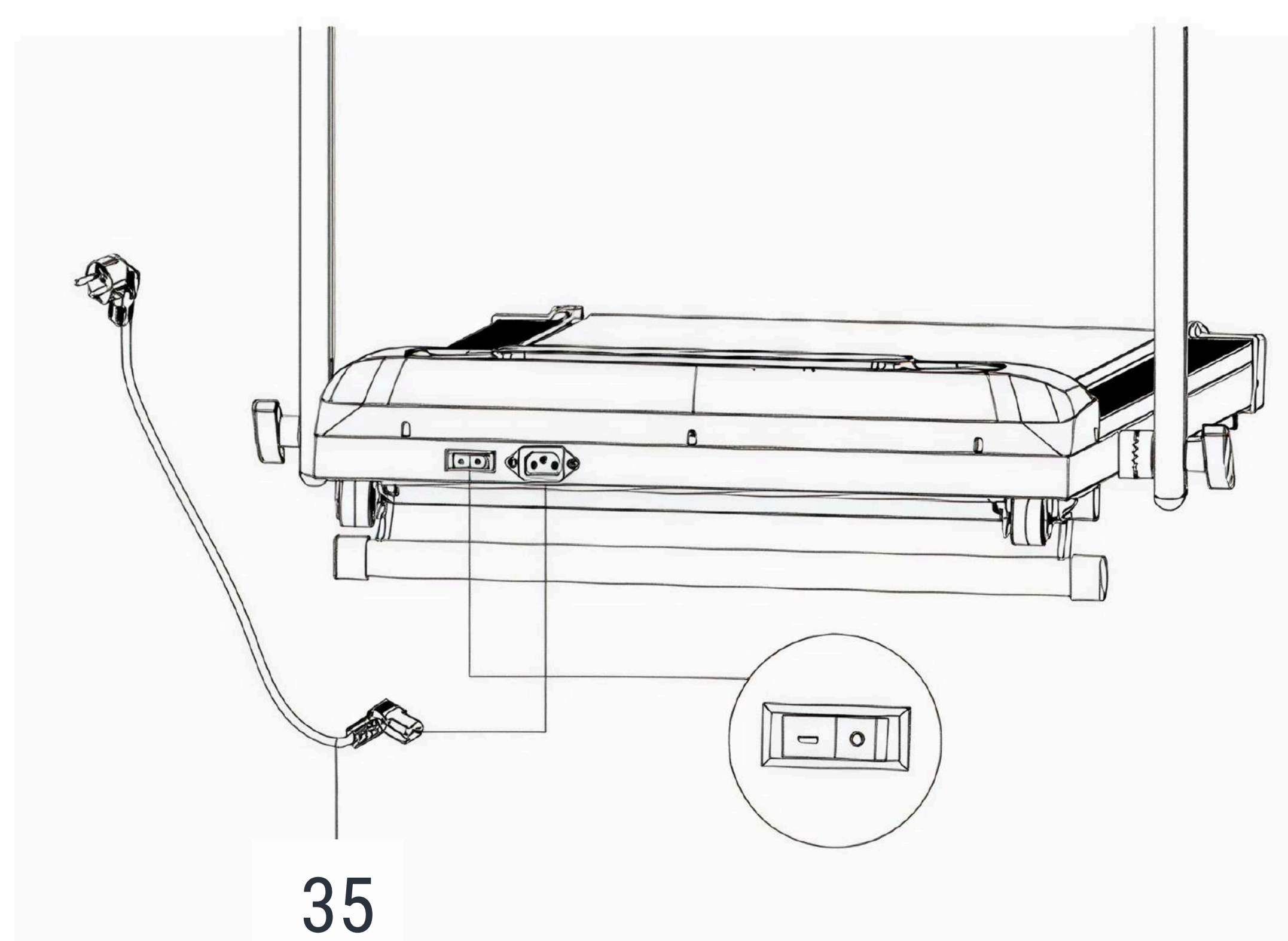




## РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА ПЛАТФОРМЫ

- В сложенном виде поднимите тренажёр, опирая его на переднюю часть устройства.
- Опустите вниз рычаг регулировки наклона (11).
- Верните дорожку в исходное положение.

Тренажёр готов к эксплуатации.



## ВКЛЮЧЕНИЕ И НАЧАЛО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Вставьте кабель питания (35) в гнездо с передней стороны основания устройства. Включите тренажёр в сеть 220 В. Установите переключатель в положение «I». После этого загорится индикатор, можно начинать использование изделия.

Всегда держите пульт дистанционного управления (ДУ) под рукой для запуска или остановки тренажёра.



# Внешний вид панели управления и экрана пульта ДУ

## ПУЛЬТ

### КНОПКА «СТАРТ» (ТРЕУГОЛЬНИК)

Нажмите, чтобы запустить беговую дорожку. Дорожка запускается со скоростью 1 км/ч.

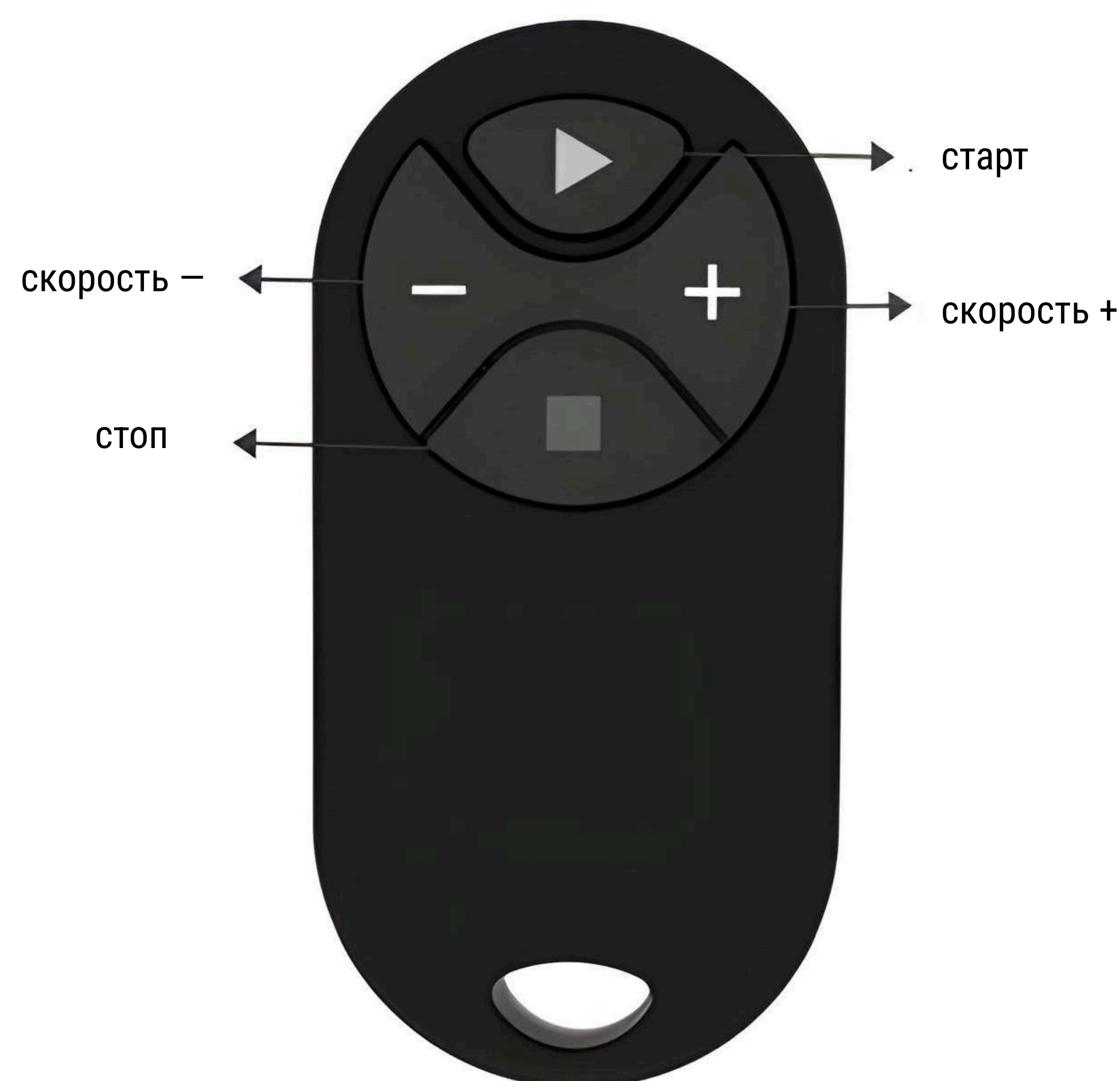
### КНОПКА «СТОП» (КВАДРАТ)

Нажмите, чтобы остановить беговую дорожку.

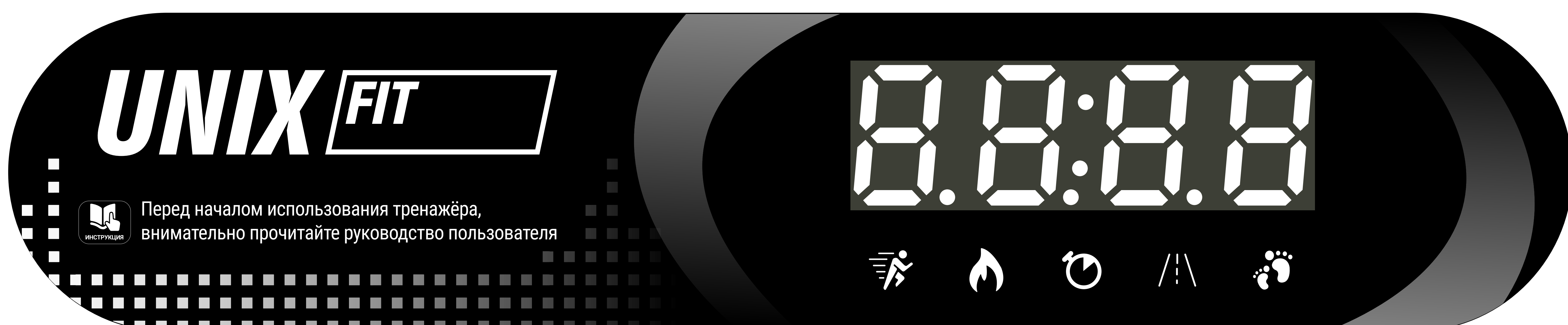
### КНОПКА «СКОРОСТЬ +/-»

Нажмите, чтобы регулировать скорость:

- Кратковременное нажатие изменяет скорость на 0,1 км/ч.
- Длительное нажатие плавно увеличивает или уменьшает скорость.



## ДИСПЛЕЙ



### ОКНО «СКОРОСТЬ»

отображает текущую скорость  
(модель UNIX Fit R-210 – 1–8 км/ч;  
модель UNIX Fit R-210V – 1–10 км/ч).

### ОКНО «КАЛОРИИ»

отображает количество потраченных калорий  
(0–999).

### ОКНО «ВРЕМЯ»

отображает время тренировки (0–99 минут).

### ОКНО «РАССТОЯНИЕ»

отображает пройденное расстояние (0–99,9 км).

### ОКНО «ШАГИ»

отображает количество сделанных шагов (0–9999).



# Обслуживание устройства

## ВНИМАНИЕ

Перед очисткой или техническим обслуживанием устройства убедитесь, что оно отключено от сети.

## ОЧИСТКА

Регулярная очистка продлевает срок эксплуатации электрической беговой дорожки. Периодически удаляйте пыль с видимых деталей корпуса, чтобы поддерживать внутренние детали в чистоте.

Не допускайте скопления загрязнений на беговой ленте и по обе стороны её открытой части. Для тренировок обязательно надевайте чистую спортивную обувь, чтобы избежать попадания фрагментов грязи внутрь корпуса и под ленту.

Протирайте ленту беговой дорожки влажной тряпкой, смоченной в мыльном растворе. Во время очистки не допускайте попадания воды на электрические компоненты и под беговую ленту.

По крайней мере, один раз в год открывайте корпус и проводите чистку доступных внутренних частей тренажёра с помощью пылесоса.

## СМАЗКА БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Для поддержания тренажёра в рабочем состоянии необходимо периодически смазывать беговую ленту специально предназначенным силиконовым маслом.

Если время использования тренажёра составляет менее 3 часов в неделю, ленту следует смазывать 1 раз в 5 месяцев. Если время использования составляет 4-7 часов в неделю, ленту следует смазывать 1 раз в 2 месяца. Если время использования составляет более 7 часов в неделю, смазку следует производить один раз в месяц.

Правильная и своевременная смазка беговой ленты - важный фактор увеличения срока службы беговой дорожки.

Приподнимите беговую ленту и прикоснитесь к обратной стороне ленты в её середине. Если изнанка ленты слегка влажная, значит смазка не требуется. Если лента сухая, необходимо смазать её для улучшения работы беговой дорожки.

## НАНЕСЕНИЕ СМАЗКИ НА БЕГОВУЮ ЛЕНТУ



- Остановите беговую дорожку и отключите её от сети.
- Приподнимите беговую ленту в средней части платформы.
- Нанесите масло на среднюю часть ленты, как указано на рисунке.



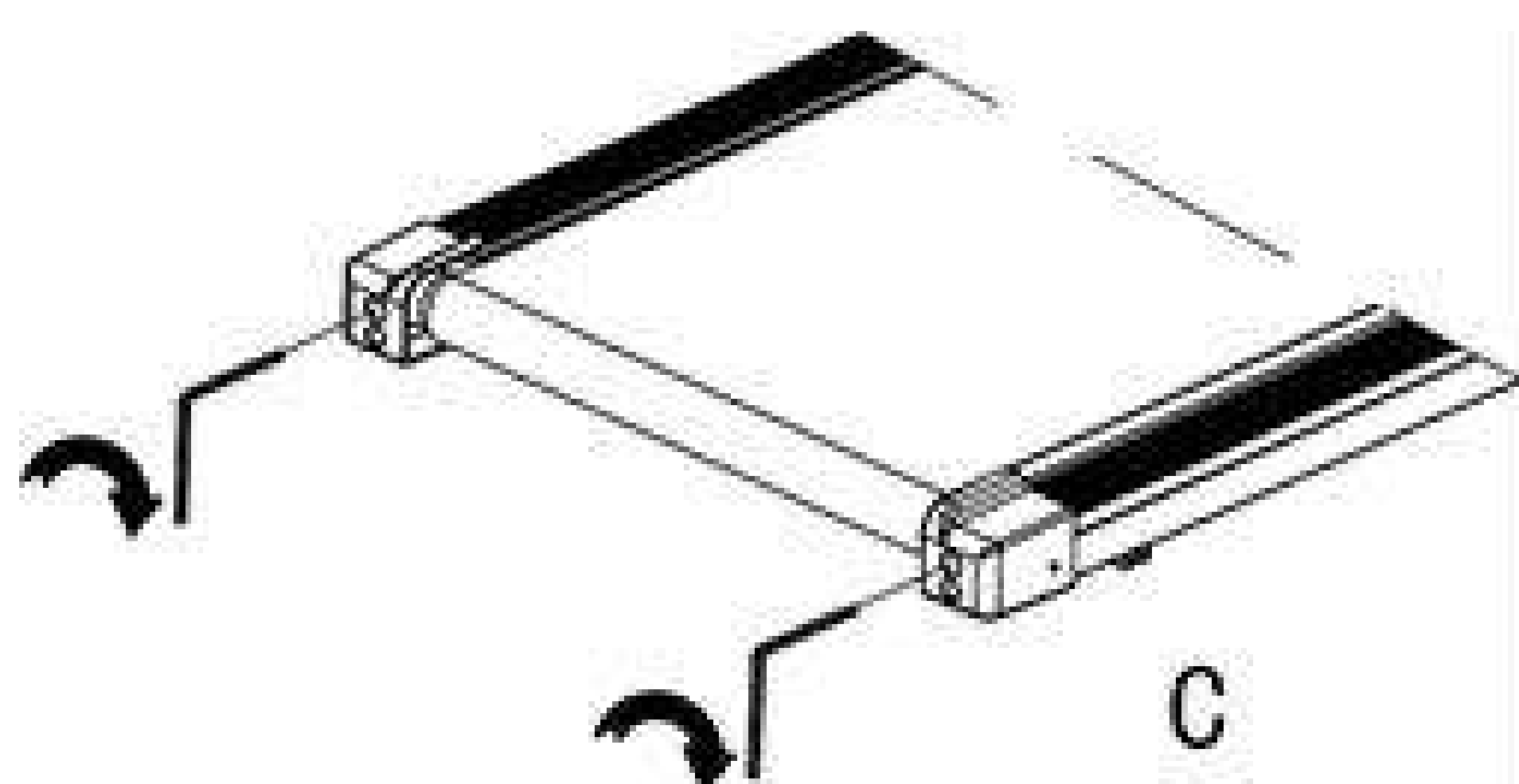
Слегка прижимайте ленту в месте нанесения смазки для полного покрытия ленты смазкой. Дайте маслу в течение одной минуты распределиться по поверхности ленты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.

При необходимости удалите избыток масла с помощью ткани.

## РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Натяжение беговой ленты регулируется на заводе, однако её натяжение со временем может изменяться. Это приводит к проскальзыванию ленты во время тренировок.

Для восстановления натяжения ленты поверните болты слева и справа на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке. Проверьте натяжение.



### ВАЖНО!

При чрезмерном натяжении ленты увеличивается нагрузка на двигатель, ленту и другие движущиеся части тренажёра.

## ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Правильное положение беговой ленты устанавливается на заводе, но при использовании дорожки возможно отклонение ленты, которое происходит из-за неравномерной работы ног во время ходьбы и бега.

Вращение ленты без нагрузки в течение 5-6 минут помогает вернуть ленту в правильное положение.

Если лента не возвращается в базовое положение автоматически, нужно провести регулировку положения ленты.

- Поместите электрическую беговую дорожку на ровную поверхность.
- Проверьте направление смещения ленты. Запустите беговую дорожку со скоростью 0,6 км/час. Проконтролируйте смещение ленты и остановите тренажёр.
- Если лента смещена вправо, с помощью шестигранного ключа поверните правый регулировочный болт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке. (рис. 1)
- Если лента смещена влево, с помощью шестигранного ключа поверните правый регулировочный болт на  $\frac{1}{4}$  оборота против часовой стрелки. (рис. 2)
- Повторно проверьте смещение ленты на включённом тренажёре.
- При необходимости повторите настройку смещения ленты.

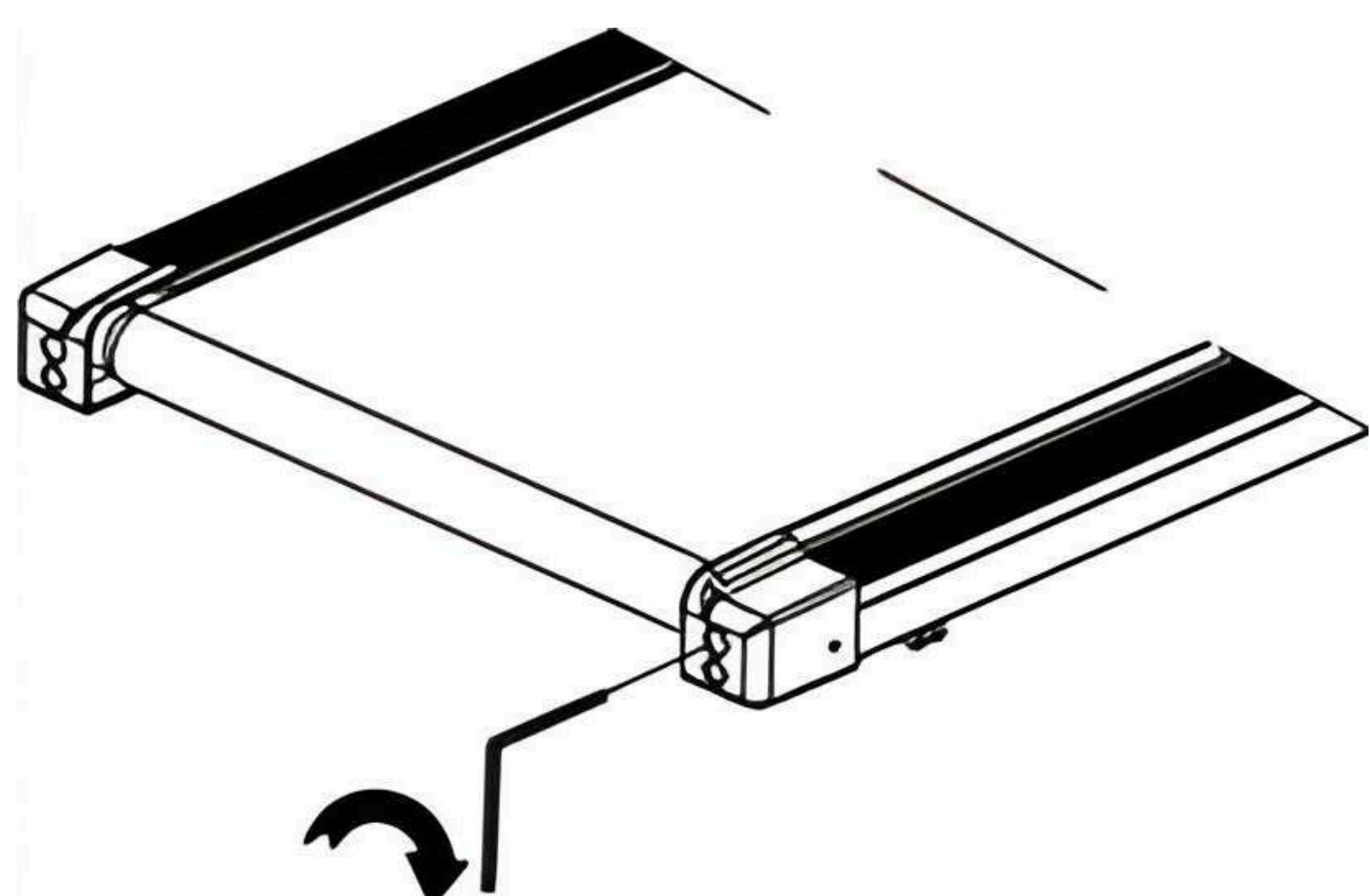


рис.1

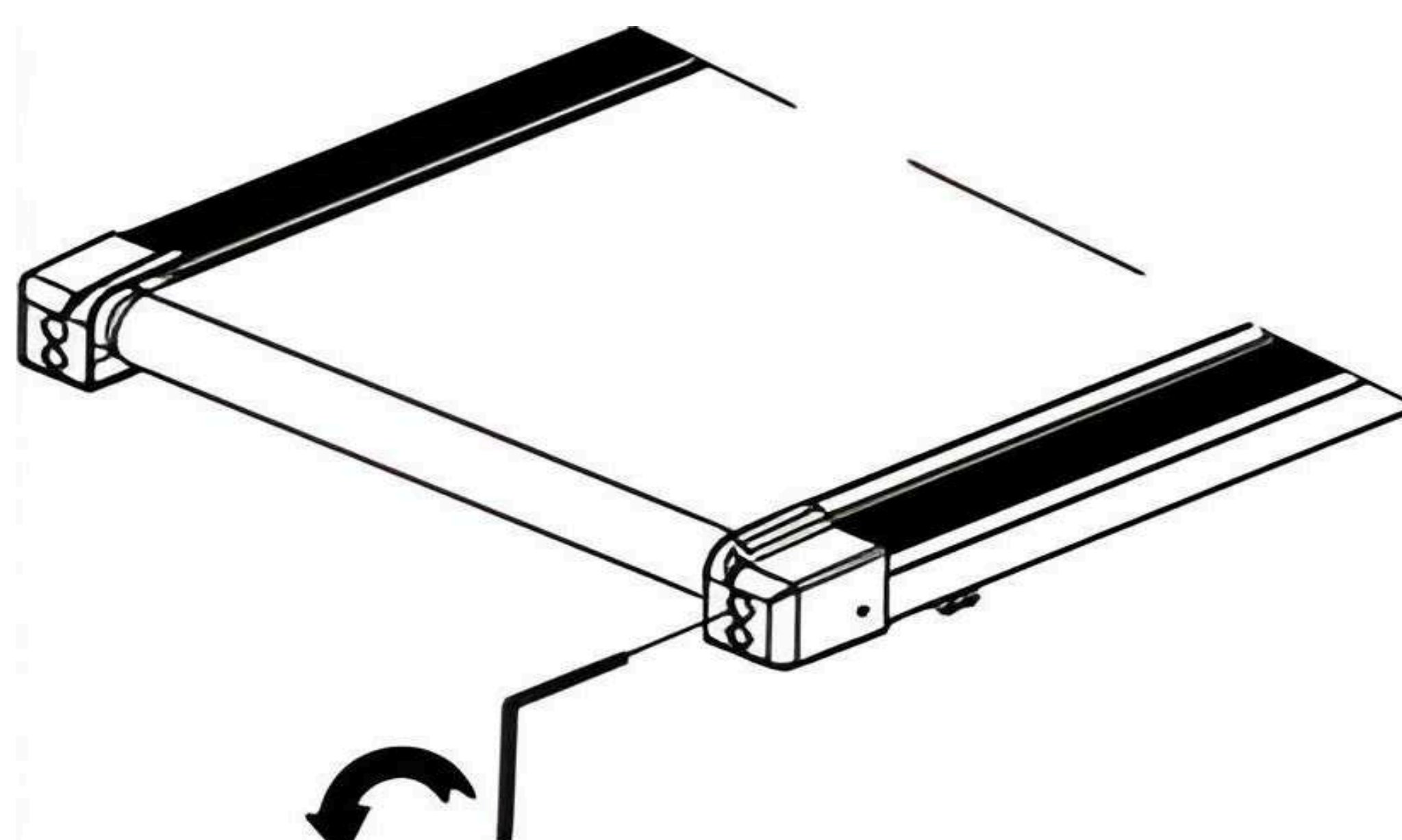


рис.2



## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

При возникновении неполадок в работе тренажёра на экран мини-компьютера выводится сообщение об ошибке. Краткое описание проблем и необходимые действия приведены в таблице ниже.

**В случае возникновения неполадок обратитесь в магазин, в котором вы приобретали беговую дорожку. Предоставьте фотографию с кодом ошибки.**

Эксплуатация тренажёра с неполадками строго запрещена. Не пытайтесь самостоятельно устранить неисправности, это может привести к полному выходу изделия из строя.

Код	Описание проблемы	Причина	Решение
E01	Дисплей не получает сигнал	Проблемы с подключением кабеля	Проверьте или замените кабель
		Ошибка дисплея	Замените дисплей
		Ошибка контроллера	Замените контроллер
E02	Проблема между контроллером и мотором	Плохое соединение проводов мотора	Проверьте правильность подключения проводов мотора
		Нет выходного напряжения или аномальное напряжение на контроллере	Замените контроллер
		Неисправность мотора	Замените мотор
E05	Превышение мощности	Слишком высокий ток	Отрегулируйте мощность
		Проблемы с конструкцией дорожки, вызывающие сопротивление мотора	Проверьте конструкцию на наличие проблем
E06	Защита от пониженного напряжения	Проверьте входное напряжение или напряжение мотора (слишком низкое)	При необходимости замените контроллер
E08	Защита от повышенного напряжения	Проверьте входное напряжение или напряжение мотора (слишком высокое)	При необходимости замените контроллер
E09	Защита от перегрузки	Проверьте, не превышена ли нагрузка	При необходимости замените контроллер
E10	Пропадание фазы	Проверьте подключение трехфазной линии мотора к контроллеру	При необходимости замените контроллер
E14	Аппаратное превышение тока	Превышение тока в оборудовании	Замените контроллер или мотор, проверьте на наличие засоров
"--"	На дисплее отображается "--"	Отсоединен ключ безопасности	Проверьте положение ключа, при необходимости замените дисплей



# Рекомендации по тренировкам

## РАЗМИНКА

Перед началом тренировки на тренажёре рекомендуется выполнить приведённую ниже 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 ваше дыхание стало слишком быстрым или появились признаки дискомфорта при дыхании, остановите тренировку.

## ЧАСТОТА

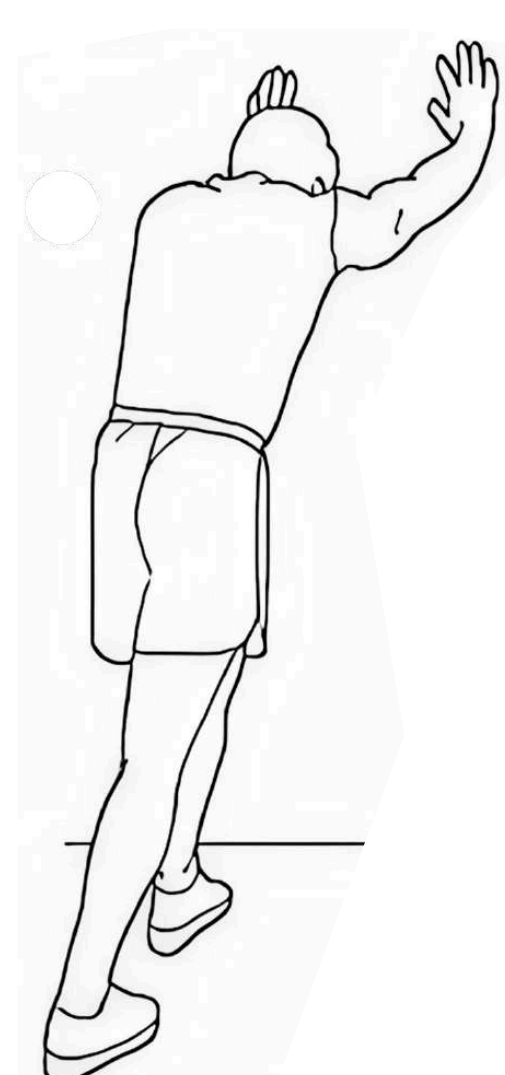
После тренировки определенных мышц им требуется 48 часов отдыха. Определенную группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня. Поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями (незначительные нагрузки)

## НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным явлением и уходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.

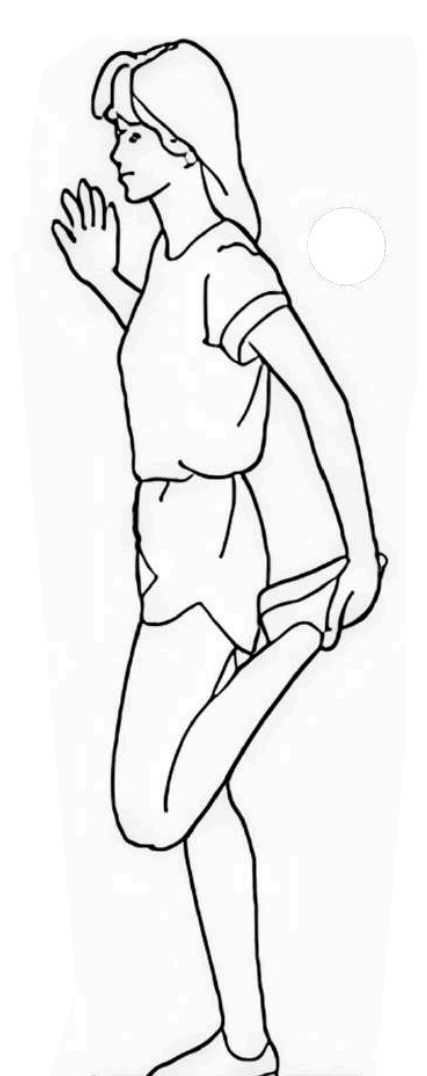
## ДИЕТА

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



### РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

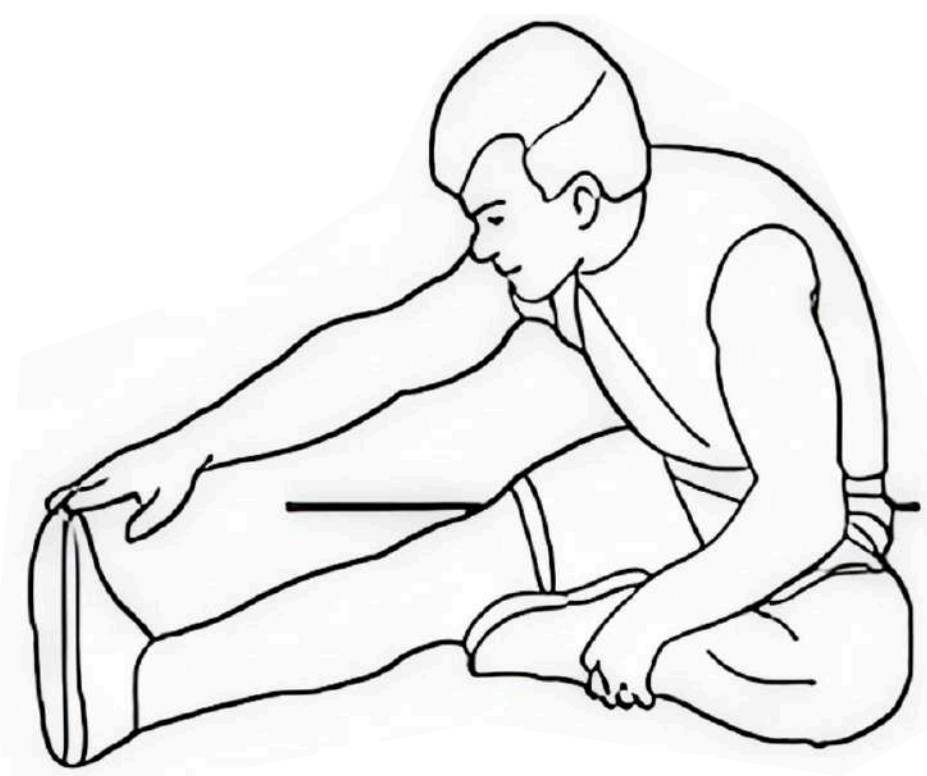
Встаньте, опираясь двумя руками о стену или стол и отведя одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и пяткой касаясь земли, наклонитесь к стене или столу. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



### РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

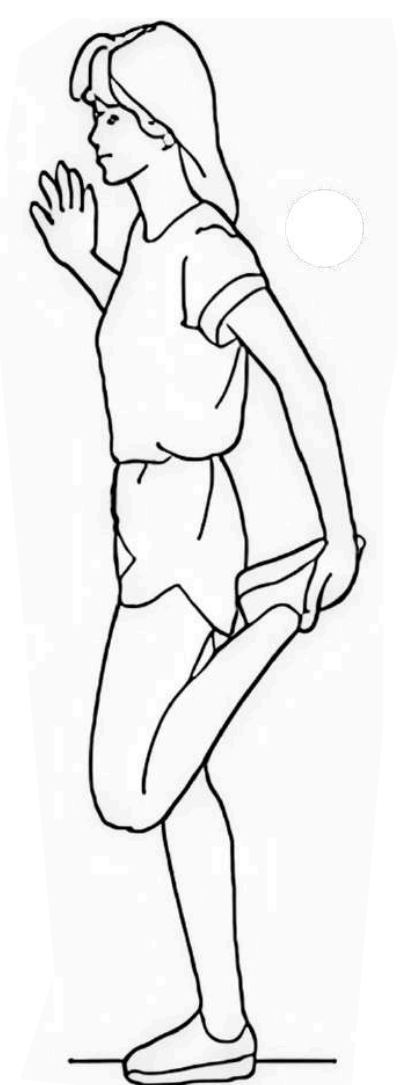
Обопритесь правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги





## 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 положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



## РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Обопритесь правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



## РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

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

## ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

## УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

Утилизация изделия проводится согласно Требованию при обращении с группой однородных отходов "Оборудование компьютерное, электронное, электрическое, оптическое, утратившее потребительские свойства".



**Тренируйтесь  
вместе с *UNIX***



***UNIXFIT.RU***