

UNIX **FIT**



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-400S

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.

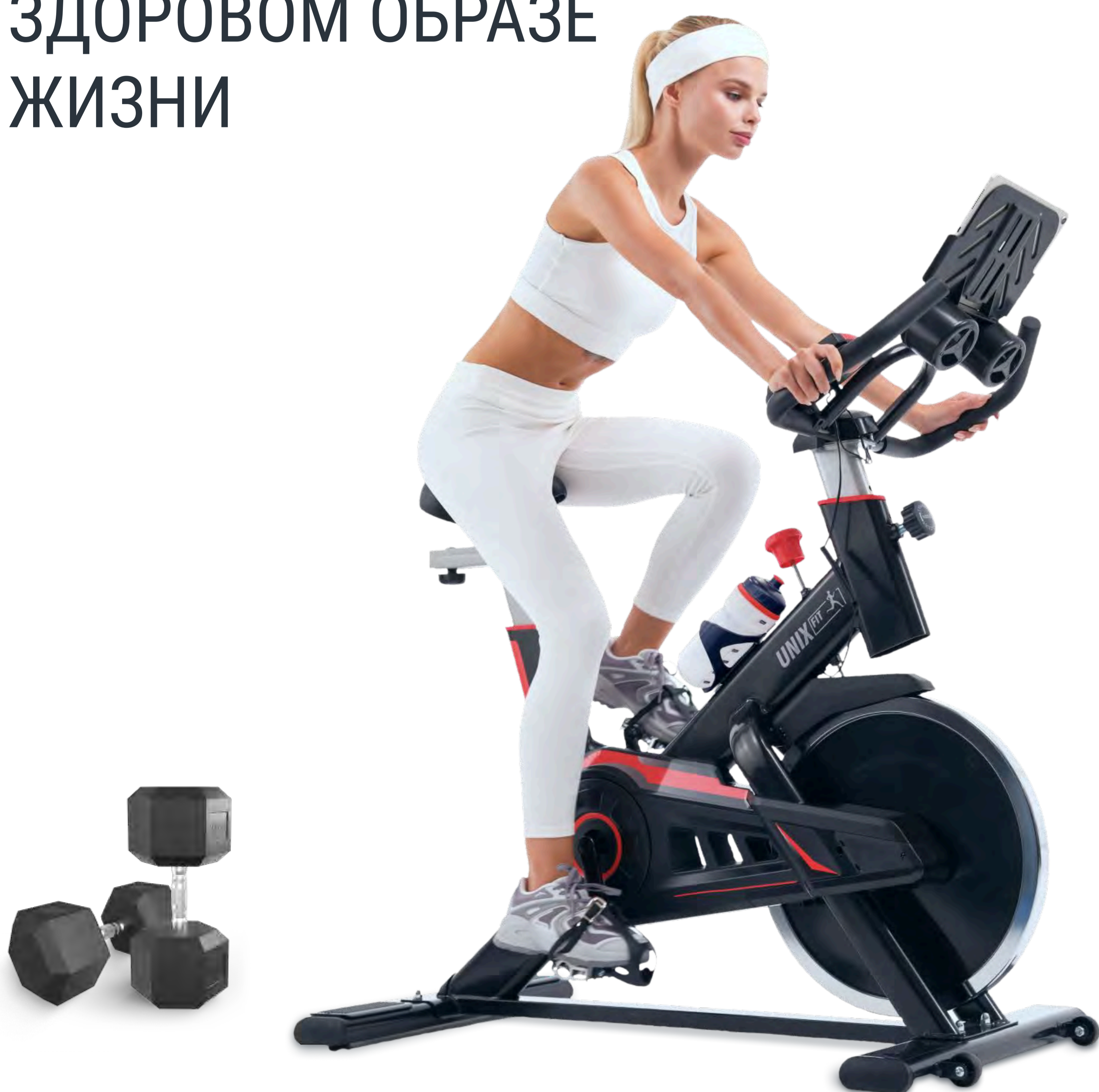
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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

Минималистичный дизайн, высокая функциональность и практичность – характеристики, которыми вы сможете наслаждаться вместе с нами.

UNIX

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.

UNIX

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 при использовании беговой дорожки

ВАЖНО!

1. Запрещается вставлять посторонние предметы в части дорожки – это может повредить беговую дорожку.
2. Установите дорожку на чистое и ровное основание. Не ставьте дорожку на толстые ковры – это может нарушить циркуляцию воздуха под ней. Не устанавливайте беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе.
3. Не включайте дорожку, когда на ней находятся люди. После включения питания беговое полотно может начать двигаться не сразу. Пользователь должен стоять на противоскользящих накладках по обеим сторонам электрической беговой дорожки до тех пор, пока беговое полотно не начнет двигаться.
4. Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к беговой дорожке во время ее использования. Вокруг изделия должна быть обеспечена безопасная рабочая зона шириной 50-100 см.
5. Любые интенсивные физические нагрузки можно выполнять только через 60 минут после еды.
6. Эта беговая дорожка предназначена для фитнеса и может использоваться только взрослыми людьми. Несовершеннолетние могут пользоваться дорожкой только в сопровождении взрослых.
7. Не подключайте дорожку к одной и той же розетке с другими устройствами. При повреждении кабеля питания замените его на новый, приобретенный у дилера, или свяжитесь напрямую с нашей компанией.
8. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью.

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.
- 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).

Общие положения и описание устройства

АРТИКУЛ: TDR400S



Беговая дорожка UNIX Fit R-400S – отличный выбор для всех, кто хочет оставаться физически активным и поддерживать высокий уровень здоровья и хорошего настроения, не выходя из дома! Мы уверены, спортивный тренажер станет для вас надежным спутником в фитнес-целях!

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

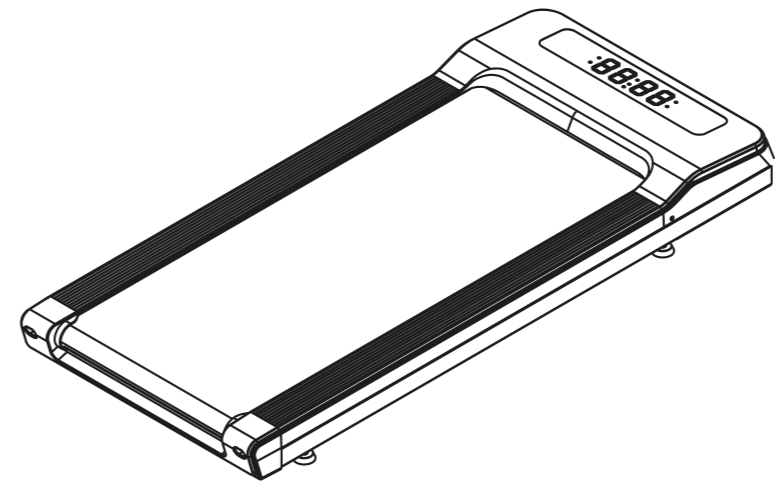
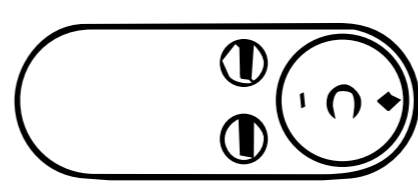

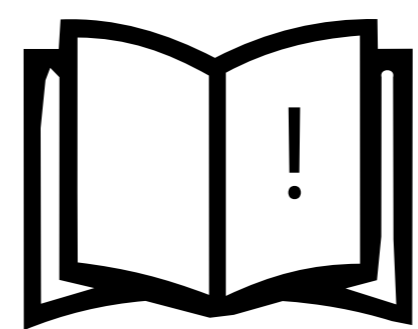
Напряжение	220 В
Светодиодный дисплей	Время, скорость, калории, расстояние
Частота	50 Гц

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама в сборе	1
2	Передний ролик	1
3	Задний ролик	1
4	Беговая платформа	1
5	Беговое полотно	1
6	Борт	2
7	Беговая дека	1
8	Нижняя крышка двигателя	1
9	Дисплей	1
10	Наклейка на дисплей	1
11	Задняя защитная крышка	1
12	Ремень	1
13	Бесщеточный двигатель	1
14	Контроллер	1
15	Фиксированное основание	2
16	Колесо	2
17	Винт 6*35	2
18	Гайка М6	2
19	Винт М6*16	2
20	Шайба М8	4
21	Гайка М8	4
22	Контактная шайба 8.5	3
23	Винт 8*55	3
24	Винт 8*25	8
25	Амортизатор беговой платформы	8

№	Описание	Кол-во
25	Амортизатор беговой платформы	8
26	Розетка	1
27	Винт 4,2*10	2
28	Защита от перегрузки	1
29	Выключатель питания	1
30	Винт М3*10 (опционально)	2
31	Разъем DB9 (опционально)	2
32	Деталь для ремонта двигателя	2
33	Прокладка 16*8,5	4
34	Прокладка 8	4
35	Винт М8*16	4
36	Винт 4,2*19	2
37	Винт 4,2*13	19
38	Винт 3*8	4
39	Винт 4,2*16	4
40	Линия подключения управления вверх/ вниз	1
41	Линия подключения питания	1
42	Линия подключения питания	2
43	Линия заземления	2
44	Пульт ДУ	1
45	Ключ S6	1
46	Силиконовое масло	1
47	Руководство	1
48	Кабель питания	1

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЁРА

№	Название		Спецификация	Кол-во
1	Беговая дорожка			1
2	Пульт			1
3	Отвертка			1
4	Силиконовое масло		30 мл	1
4	Руководство			1
4	Кабель питания			1

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА

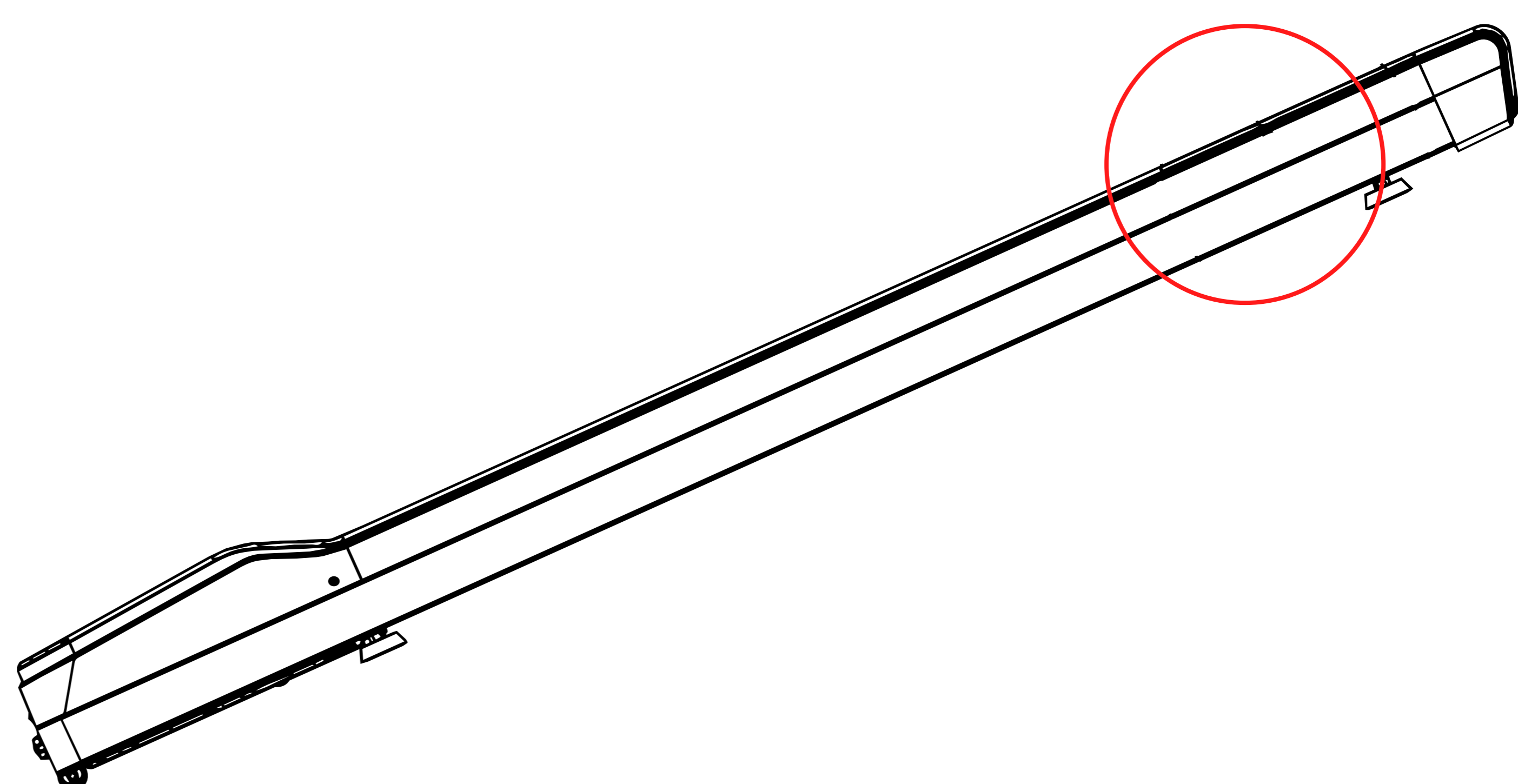
ШАГ 1

Извлеките продукт из упаковочной коробки. Перед включением питания и началом использования изделия внимательно прочитайте инструкцию!

ШАГ 2

Установите дорожку в положение, показанное на рисунке ниже. Возьмите беговую дорожку по обеим сторонам и поднимите ее примерно на 45° от пола. Для перемещения дорожки расположенные в ее передней части ролики должны касаться пола.

Возьмитесь руками за обе стороны беговой дорожки как показано на рисунке и приподнимите ее. Теперь вы можете легко переместить ее в нужное вам место.



Инструкции по заземлению

Данное изделие необходимо заземлять. В случае сбоя питания или повреждения устройства заземление обеспечивает для электрического тока путь наименьшего сопротивления, что снижает риск поражения электрическим током. Данное изделие оснащено заземляющим проводником в кабеле питания и вилкой с заземляющим контактом. Такую вилку необходимо вставлять в розетку, должным образом установленную и заземленную в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

ОПАСНО!

Ненадлежащее заземление устройства может привести к поражению электрическим током. В случае сомнений по поводу имеющегося у вас заземления обратитесь к квалифицированному электрику. Запрещается разбирать или вносить изменения в конструкцию поставляемой с устройством электрической вилки. Если она не подходит к вашей розетке, обратитесь к квалифицированному электрику. Этот продукт предназначен для использования в электрической сети с номинальным напряжением 220 В и заземляющей вилкой, как показано на рисунке ниже. Подключайте устройство только к розетке соответствующего типа и номинала. Запрещается пользоваться адаптерами питания.

Регулировка натяжения бегового полотна

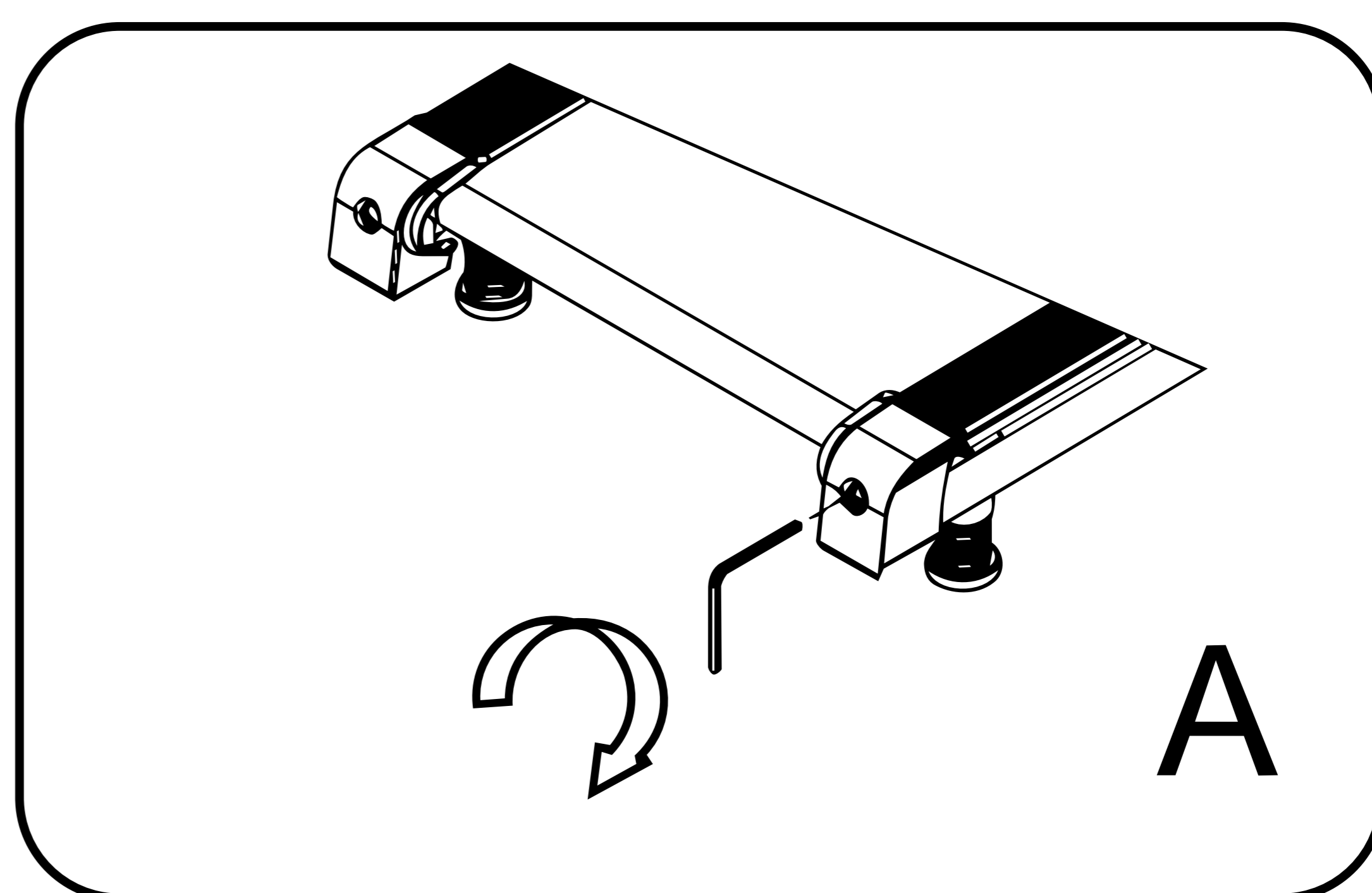
Чтобы продлить срок службы вашей электрической беговой дорожки рекомендуется отключать ее питание через 1,5 часа непрерывного использования и давать тренажеру отдохнуть в течение 10 минут перед повторным использованием.

Если беговое полотно слишком ослаблено, оно будет проскальзывать во время бега; если оно чрезмерно натянуто, это может снизить производительность двигателя и усилить износ барабана и бегового полотна. При оптимальном натяжении бегового полотна обе его стороны должны вручную подниматься над подложкой на высоту примерно на 50-75 мм.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

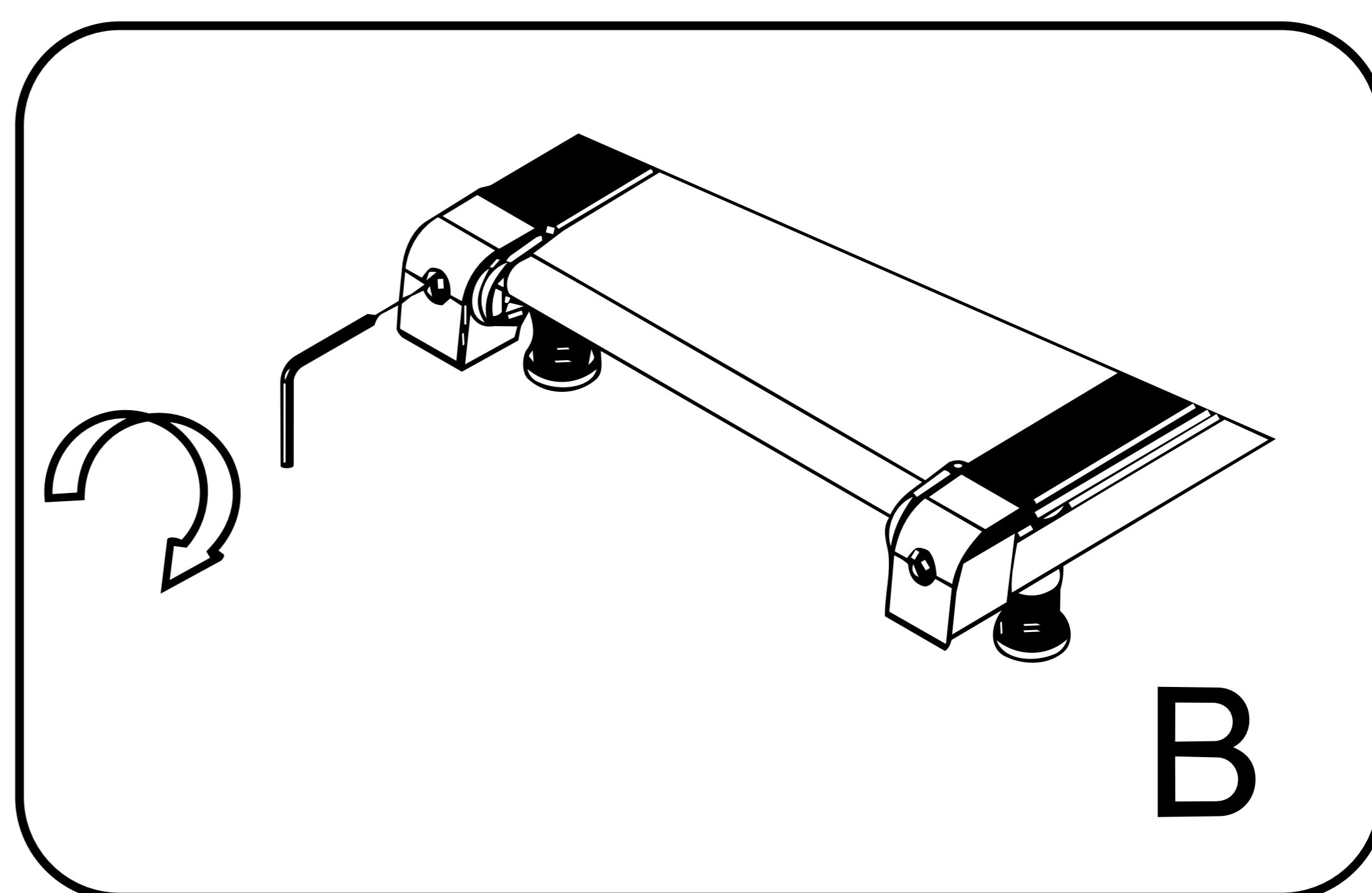
ШАГ 1

Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите на скорости примерно 6-8 км/ч (3,72-5 миль в час) и проверьте, как ведет себя полотно. Если оно сместилось вправо, вытащите предохранитель и переключатель, поверните правый регулировочный болт на 1/4 по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте отцентрировано оно или нет. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. РИСУНОК – А.



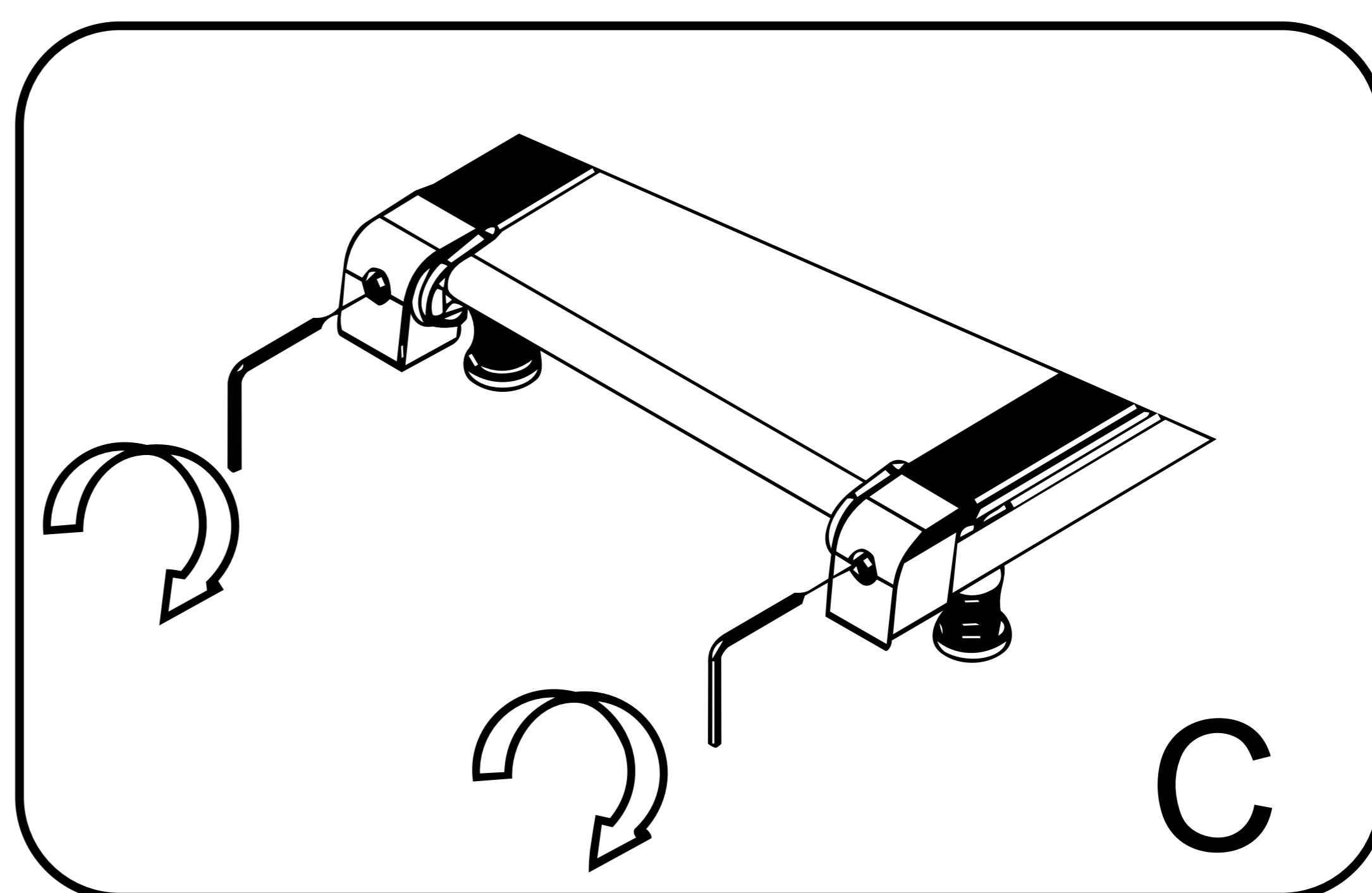
ШАГ 2

Если полотно сместилось влево, вытащите предохранитель и переключатель, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте его центровку. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. РИСУНОК – В.



ШАГ 3

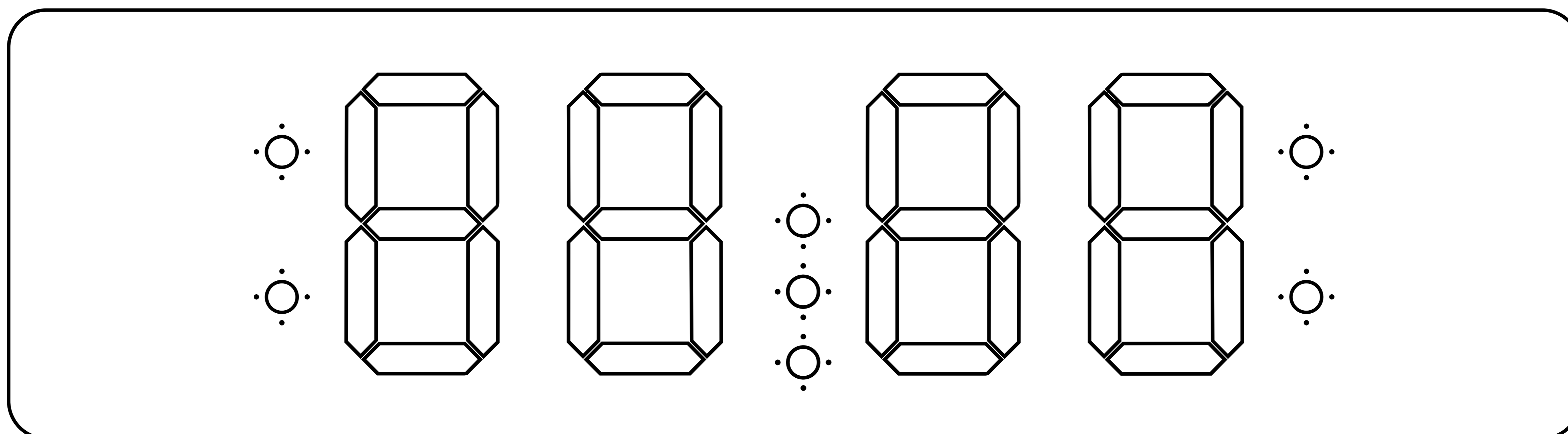
Отрегулируйте полотно по прошествии некоторого периода использования. Вытащите предохранитель и переключатель, поверните левый и правый регулировочные болты на 1/4 по часовой стрелке, затем запустите полотно и проверьте его центровку. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет двигаться строго по центру, см. РИСУНОК – С.



Инструкция по эксплуатации

ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЯ

Четырехразрядный дисплей поочередно автоматически с интервалом 5 секунд отображает значения скорости, времени, расстояния и калорий.



КНОПКИ (ПУЛЬТ ДУ):

ПУСК

Прикоснитесь к этой кнопке, и беговая дорожка начнет работать на минимальной скорости с 3-секундной задержкой.

СТОП

Прикоснитесь к этой кнопке, и дорожка сначала замедлится, затем остановится. Все значения будут сброшены, дорожка перейдет в режим ожидания.

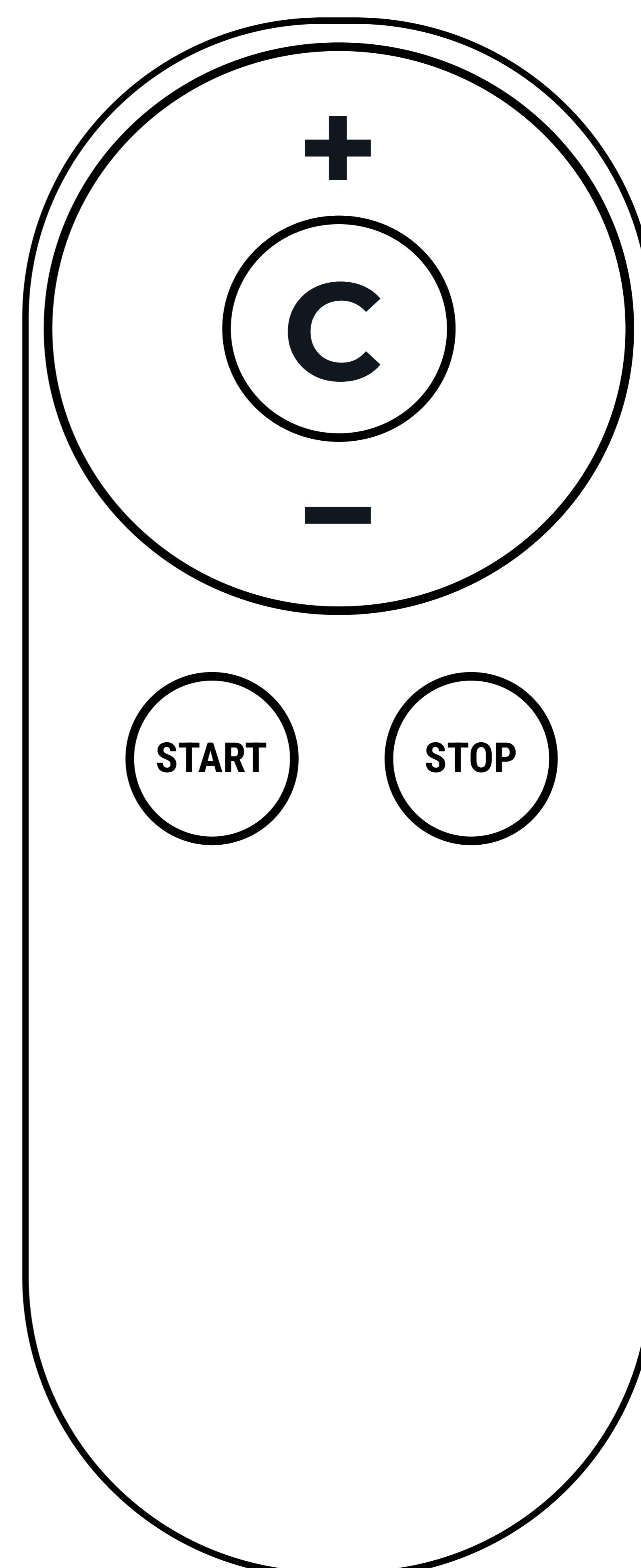
СКОРОСТЬ +/-

Регулировка скорости. Отрегулируйте скорость в зависимости от интенсивности вашей тренировки.

С

Защита от детей. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд в режиме ожидания. Беговая дорожка перейдет в режим блокировки (защита от детей). Чтобы выйти из безопасного режима и вернуться в режим ожидания, нажмите эту кнопку еще раз и удерживайте ее в течение 3 секунд. Все функции беговой дорожки доступны только при отключенной блокировке.

При нажатии любой кнопки раздается звуковой сигнал. При достижении любым из параметров предельного значения раздается длинный звуковой сигнал. Если кнопка нажата не до конца, звукового сигнала не будет.



ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

Включите питание. На дисплее на 2 секунды загорятся все четыре разряда, после чего ваша беговая дорожка войдет в режим ожидания. Нажмите кнопку пуска, и после 3-секундной задержки беговая дорожка запустится и начнет работать с минимальной скорости. Нажмите кнопки скорости «плюс» или «минус» для регулировки скорости. Чтобы остановить движение бегового полотна нажмите кнопку остановки.

СПЯЩИЙ РЕЖИМ

Если в течение более чем 10 минут после остановки новых команд от пользователя не поступает, система выключит дисплей и перейдет в спящий режим. Для выхода из спящего режима нажмите любую кнопку.

ОТОБРАЖЕНИЕ И НАСТРОЙКА ДИАПАЗОНА ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЯ.

Параметр	Диапазон
Скорость	1–12 км/ч
Время	0:00 – 99:59
Расстояние	0,00 км – 159 км
Калорийность	0 Ккал – 9999 Ккал

Данный тренажер имеет подключение к приложениям FitShow и Kinomap.

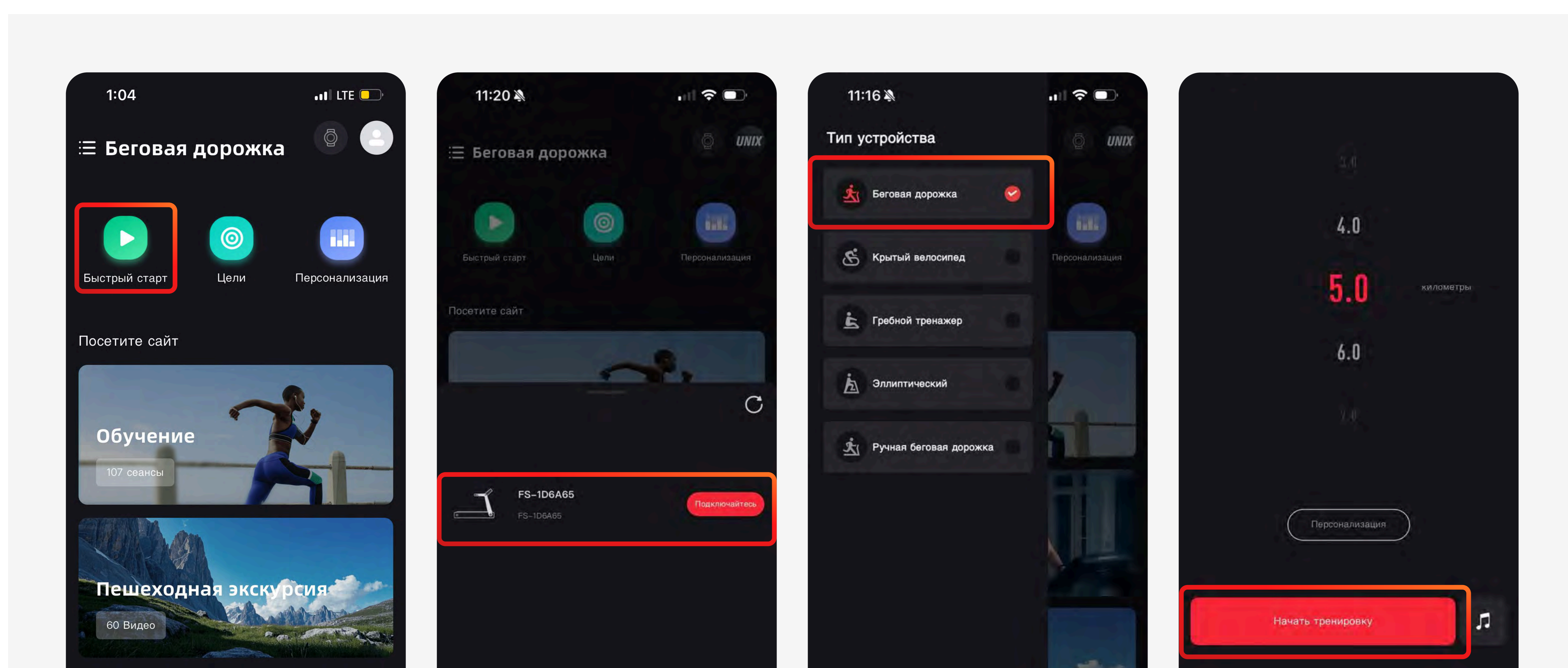
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

Обслуживание устройства

Тщательная очистка продлевает срок службы вашей беговой дорожки. Регулярно удаляйте с изделия пыль, поддерживайте вашу беговую дорожку в чистоте. Обязательно очищайте открытые части бегового полотна с обеих сторон дорожки – это снижает накопление загрязнений под лентой. Убедитесь, что у ваших кроссовок чистые подошвы, иначе вы можете занести на беговое полотно (и под него) посторонние предметы, способные повредить опорную конструкцию и само беговое полотно. Поверхность бегового полотна необходимо протирать влажной тканью, смоченной мыльным раствором. Будьте осторожны, не допускайте попадания воды на электрические компоненты и под беговое полотно.

ВНИМАНИЕ

Прежде чем снимать защитную крышку двигателя, обязательно отключите беговую дорожку от источника питания. Открывайте защитную крышку двигателя, пылесосьте и очищайте двигатель не реже одного раза в год.

КОДЫ ОШИБОК И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Код	Причина	Решение
E01	Перегрузка	<ol style="list-style-type: none">1. Превышение по току, из-за чего включается защита. Перезапустите беговую дорожку;2. Заедает какая-либо часть бегового полотна, из-за чего двигатель не вращается, возрастает нагрузка, происходит превышение по току и включается защита. Отрегулируйте полотно беговой дорожки и перезапустите ее. При необходимости добавьте смазку.3. Убедитесь в отсутствии чрезмерного шума или запаха гари при работе двигателя, замените двигатель при необходимости;4. Замените контроллер.
E02	Ошибка контроллера	<ol style="list-style-type: none">1. Проверьте сигнальную цепь двигателя, переподключите ее.2. Замените двигатель на новый.3. Замените контроллер.
E03	Перегрузка оборудования	<ol style="list-style-type: none">1. Превышение по току, из-за чего включается защита. Перезапустите беговую дорожку;2. Проверьте кабель питания и надежность подключения к электросети, проверьте подключение двигателя.3. Замените контроллер.

Код	Причина	Решение
E04	Фазовая ошибка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте сигнальную цепь двигателя, переподключите ее. 2. Замените двигатель. 3. Замените контроллер.
E05	Падение напряжения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте напряжение. 2. Проверьте линию электропитания на предмет разрыва.
E06	Перенапряжение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте входное напряжение.
E08	Аппаратная ошибка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте кабель питания и надежность подключения к электросети, проверьте подключение двигателя. 2. Замените контроллер.
E21	Ошибка сохранения данных	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выключите питание на 2 минуты и перезапустите систему. Если дорожка не запускается, замените контроллер.
E30	Ошибка калибровки двигателя	Проверьте правильность и надежность крепления наклонного соединения.
E31	Перегрев	Дайте дорожке остыть и перезапустите ее.
E32	Реверс двигателя	Проверьте UVW линию двигателя.
E33	Ошибка данных двигателя	Проверьте правильность данных двигателя.
E50	Прочие ошибки	Проверьте правильность данных двигателя.
E91	Ошибка передачи данных	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте линию связи. 2. Замените консоль. 3. Замените контроллер.

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки на тренажёре рекомендуется выполнить разминку в течение 5–10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий. Пример разминки см. ниже.

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 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.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

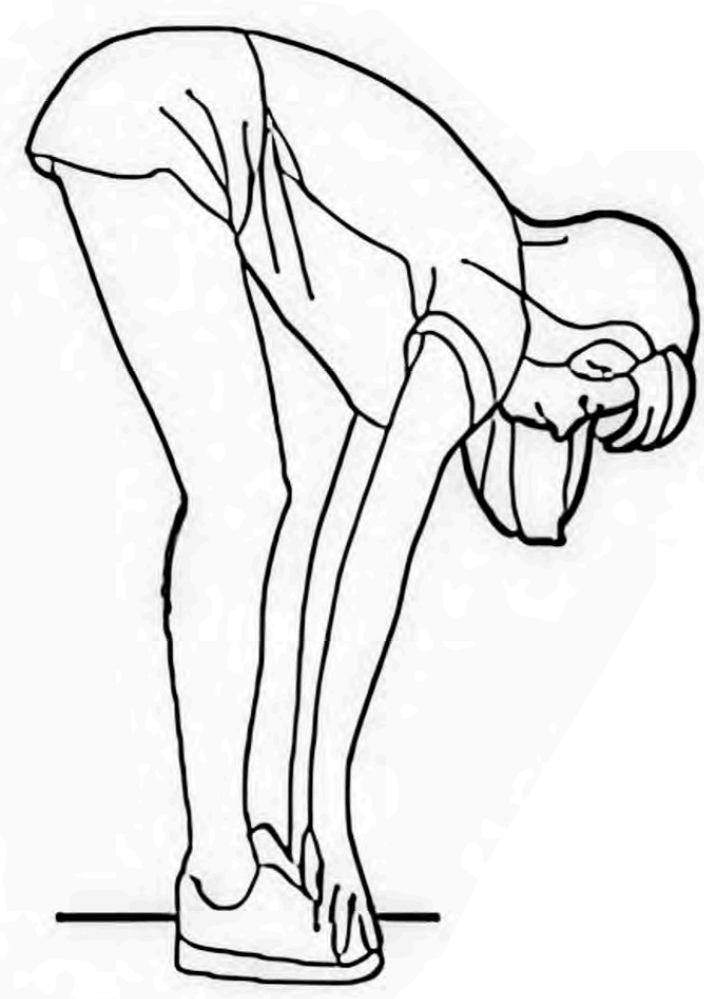
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере повышения уровня физической подготовки можно тренироваться и ежедневно. При этом особенно важно тренироваться через одинаковые промежутки времени.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Тщательно выстраивайте свой план тренировок. Интенсивность занятий следует повышать постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на растяжку

Какой бы ни была ваша скорость бега, перед тренировкой лучше сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому перед растяжкой рекомендуется походить на беговой дорожке 5–10 минут. Затем остановитесь и сделайте пять повторов упражнений на растяжку по нижеописанной методике, по 10 секунд или больше для каждой ноги. Повторите упражнения после тренировки.



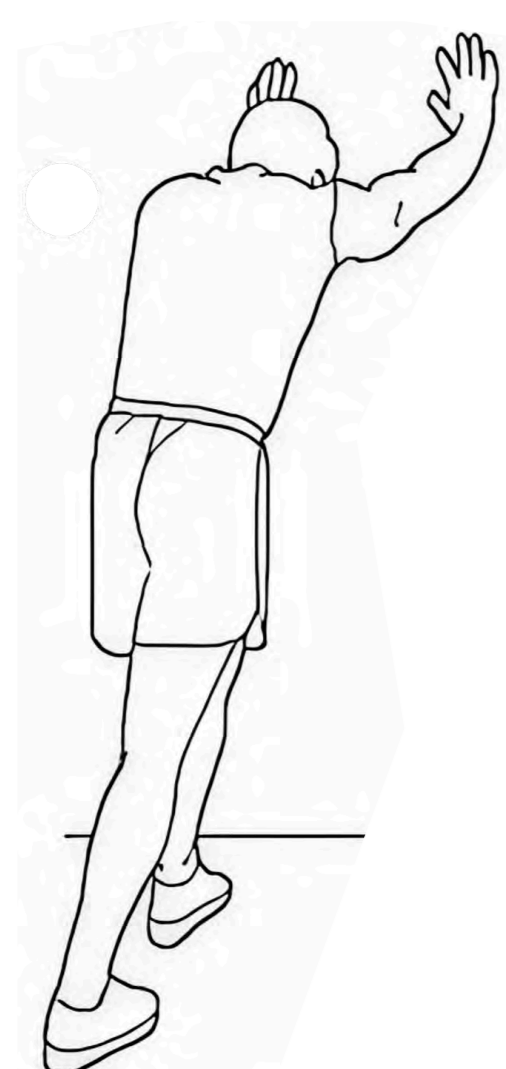
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, коснитесь руками ног и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение в течение 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 положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



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

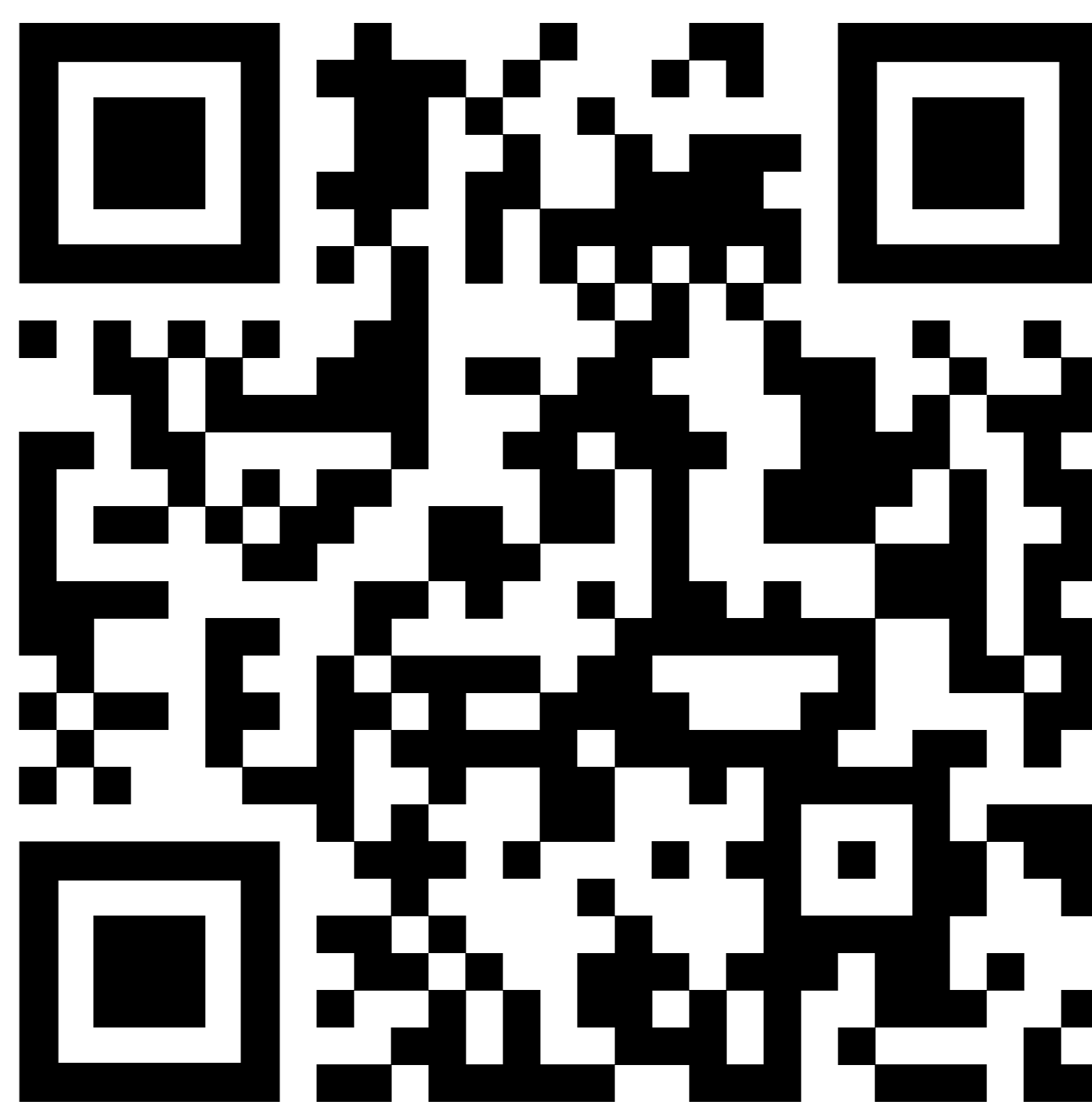
Обопритесь правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА 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

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU