

UNIX **FIT**



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT MX-990 AC (LED)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

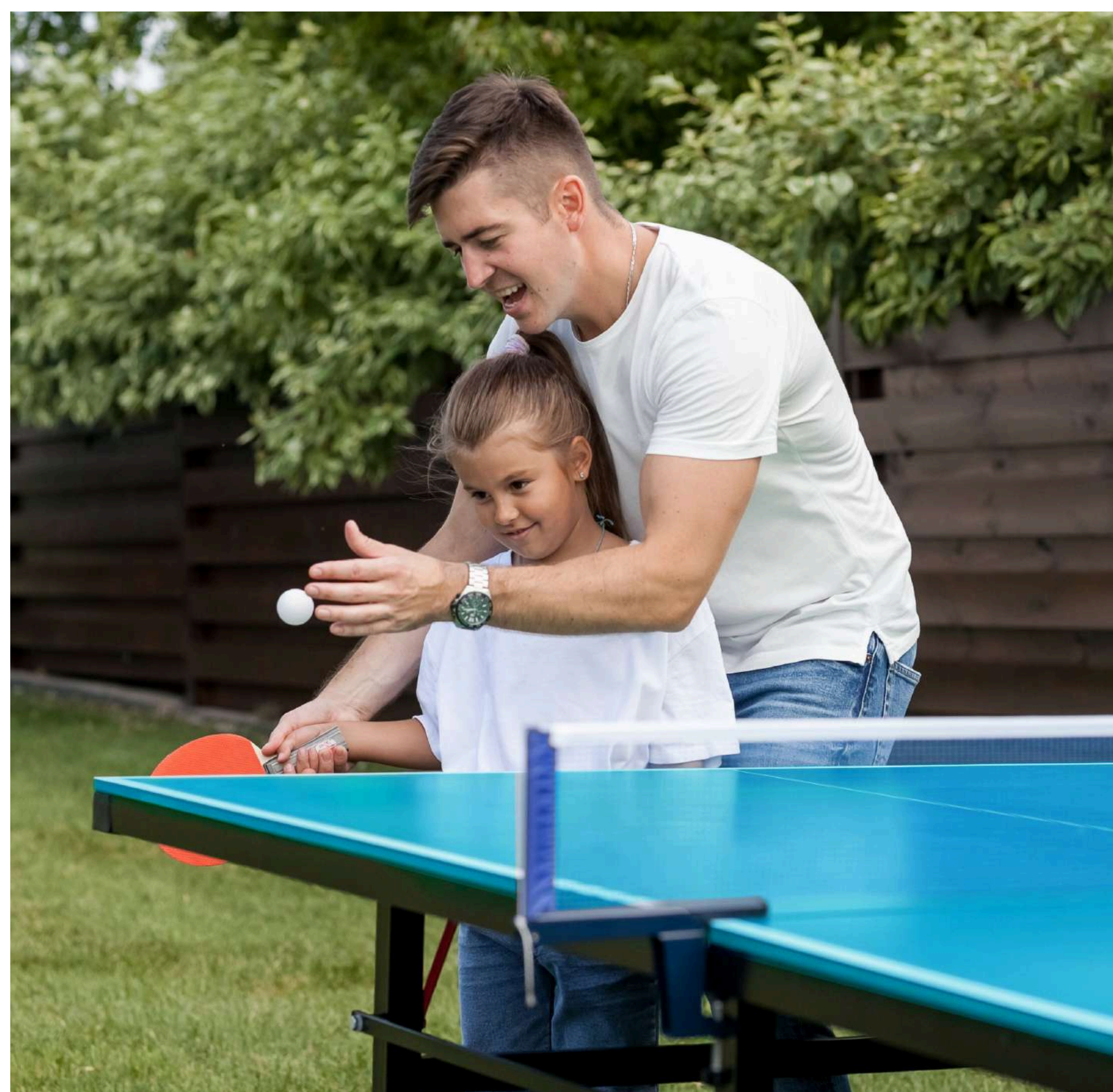
Экосистема UNIX

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!

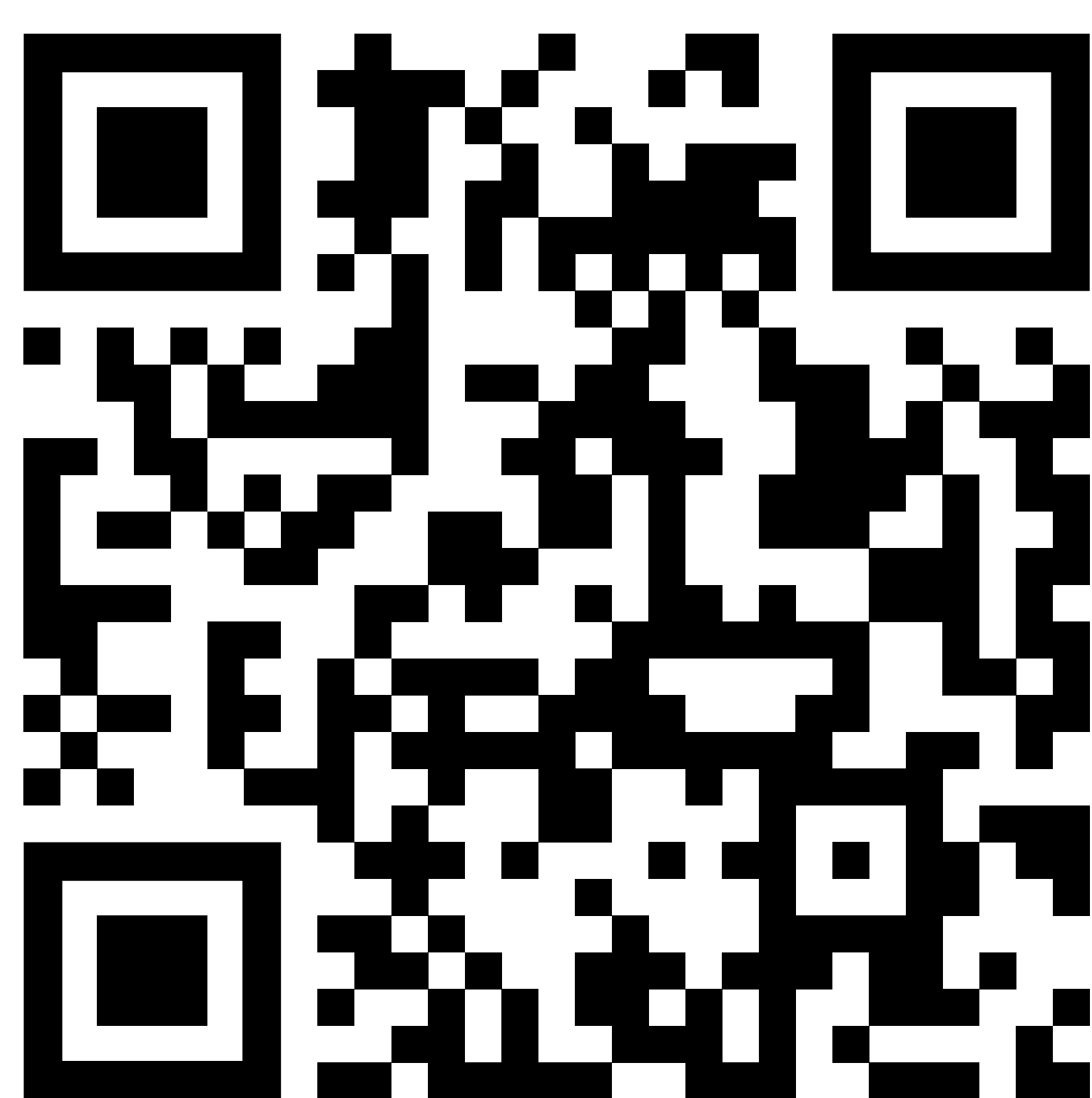
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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** 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, 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: предрасположенности к повышенному давлению, заболеваниям лёгких и сердечно-сосудистой системы; возрасте старше 45 лет; повышенном уровне холестерина; ожирении; отсутствии регулярных тренировок более одного года.

Техника безопасности при использовании беговой дорожки

ВАЖНО!

Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию.

- Перед тренировкой наденьте подходящую одежду и обувь. Пользоваться тренажёром босиком запрещено.
- Избегайте длительной непрерывной работы и перегрузки устройства — это приводит к повреждению двигателя, контроллера и ускоренному износу подшипников и беговой ленты. Регулярно обслуживайте устройство.
- Перед тренировкой закрепляйте зажим ключа безопасности на одежде, чтобы устройство прекратило работу в случае вашего падения.
- Если вы чувствуете, что не справляетесь с нагрузкой, или резко ощутили недомогание, остановитесь и обратитесь к врачу.
- Не допускается использование устройства двумя и более людьми одновременно. Не подходите близко к тренажёру, когда на нём занимается другой человек.
- В процессе бега не прыгайте — есть риск падения с тренажёра.
- Соблюдайте осторожность при вставании на беговую дорожку и спходе с неё. По возможности пользуйтесь поручнями. Наступайте на беговую ленту только тогда, когда она движется с очень низкой скоростью.

- Не подпускайте детей к устройству и не разрешайте им играть с тренажёром. Не оставляйте детей рядом с тренажёром без присмотра.
- После использования храните силиконовое масло в недоступном для детей месте. При попадании в глаза или в рот по ошибке, пожалуйста, промойте слизистые водой и немедленно обратитесь к врачу.
- Во время занятий следите за хорошей вентиляцией в помещении. После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажёра на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты.
- Не устанавливайте беговую дорожку под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегрев тренажёра может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.
- Собирайте и эксплуатируйте беговую дорожку на твёрдой ровной поверхности.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства.
- Выключайте питание устройства, когда оно не используется, и вынимайте ключ безопасности, храня его в недоступном для детей месте.
- Регулярно осматривайте тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживайте устройство. Храните силиконовое масло для смазывания ленты в недоступном для детей месте.
- **ВНИМАНИЕ.** Прежде чем сложить беговую дорожку, убедитесь, что уровень наклона установлен на «0».

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

- Устройство должно быть заземлено. В случае неисправности заземление обеспечивает канал наименьшего сопротивления электрическому току и снижает риск поражения электрическим током.
- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Каждый раз полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Данное устройство не может использоваться с адаптером или переходником.
- Кабель питания должен быть заземлён, розетка должна иметь отдельную цепь. Избегайте совместного подключения тренажёра к сети с другим электрооборудованием.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены либо ослаблен контакт кабеля питания. Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или возгоранию.
- Не повреждайте и не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжёлые 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!

- Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- В случае обнаружения повреждений кабеля питания обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.

Общие положения и описание устройства

Складная беговая дорожка UNIX Fit MX-990 AC (LED) для ходьбы и бега предлагает оптимальное сочетание функциональности, надёжности и эффективности, рекомендована как для дома, так и для легкой коммерции (для небольших гостиниц или фитнес-клубов с небольшой проходимостью и малой частотой использования).

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Диапазон скоростей	1,0–20 км/ч
Номинальная мощность	3,3 л.с. (переменный ток AC)
Пиковая мощность	5.5
Наклон	Автонаклон до 15%
Программы	12 автоматических программ, 3 режима обратного отсчета, 1 программа расчёта индекса массы тела (ИМТ)
Пульсометр	сенсорные датчики на поручнях, возможность подключения беспроводного кардиодатчика UNIX FIT 5.3 кГц (в комплекте)
Дисплей	TFT 10.1" (25 см) цветной, сенсорный
Показания дисплея	время, скорость, дистанция, калории, пульс, угол наклона, ИМТ
Bluetooth	Поддержка FitShow (по Bluetooth)

Описание устройства



Список деталей и аксессуаров

ОСНОВНЫЕ ДЕТАЛИ

№	Описание	Кол-во
1	Основной корпус	1
2	Боковой кожух	1
3	Комплект аксессуаров	1

АКСЕССУАРЫ

№	Описание	Кол-во
1	Винт M10×50	4
2	Винт M8×25	4
3	Шестигранный ключ 5 мм	1
4	Шестигранный ключ 6 мм	1
5	Силиконовое масло	4
6	Руководство пользователя	1
7	MP3-кабель	1
8	Кабель питания	1
9	Ключ безопасности	1

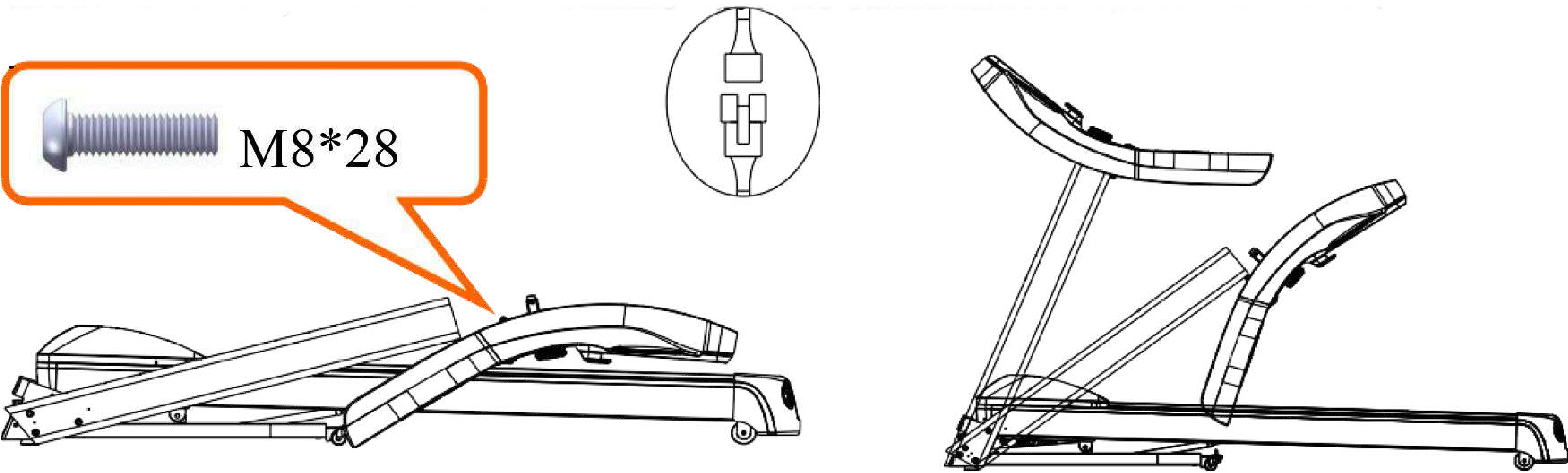
Сборка тренажёра

Перед началом сборки проверьте комплект аксессуаров и убедитесь в наличии всех необходимых деталей.

ШАГ 1

Выкрутите винт M8×28 из электронной консоли, закрепите консоль на стойке и подключите кабель питания между стойкой и консолью. Аккуратно достаньте устройство из коробки, положите его на пол и снимите нейлоновую стяжную ленту с корпуса.

Поднимите левую и правую стойки с консолью в указанном направлении и подготовьте их к установке.

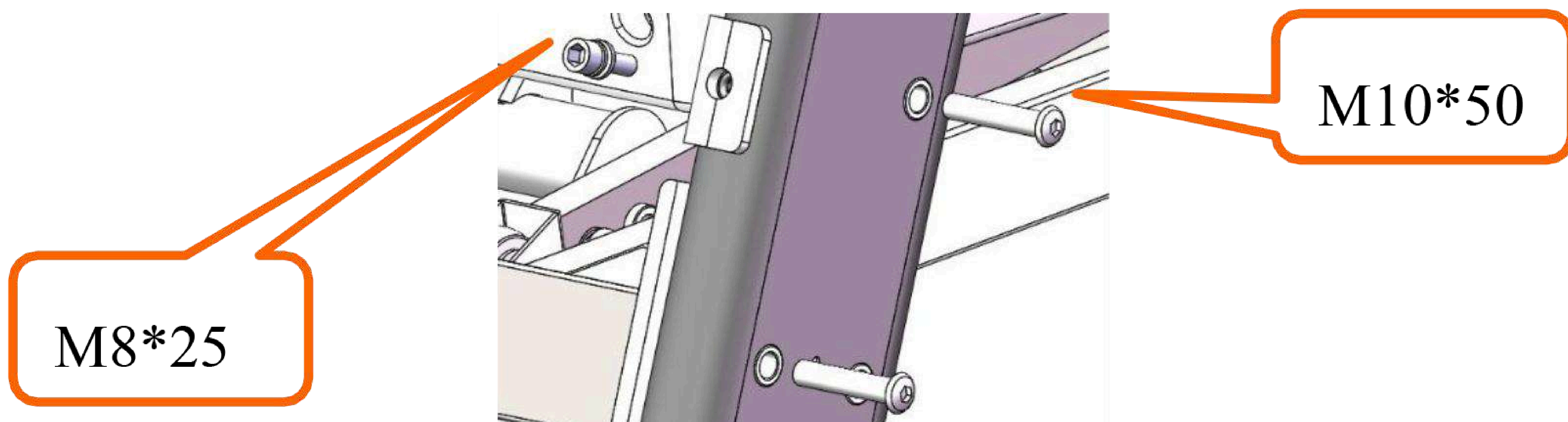


ВНИМАНИЕ.

Тренажёр очень тяжёлый и требует сборки минимум двумя людьми. При складывании панели консоли следите за тем, чтобы консоль не зажималась правой стойкой.

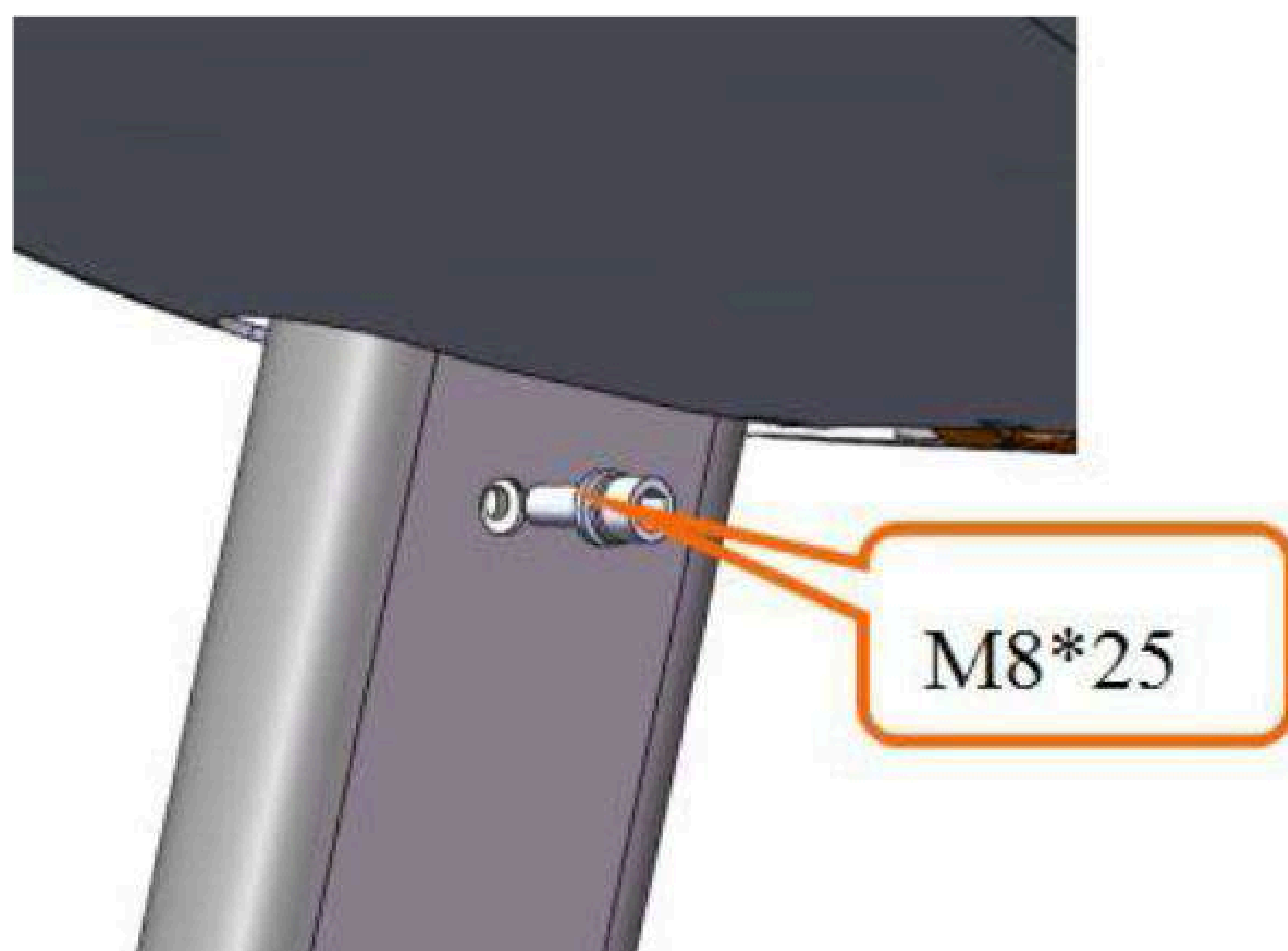
ШАГ 2

С помощью шестигранного ключа 6 мм, винтов M10×50 и винтов M8×25 зафиксируйте стойки на основании корпуса (пока не затягивайте до конца).



ШАГ 3

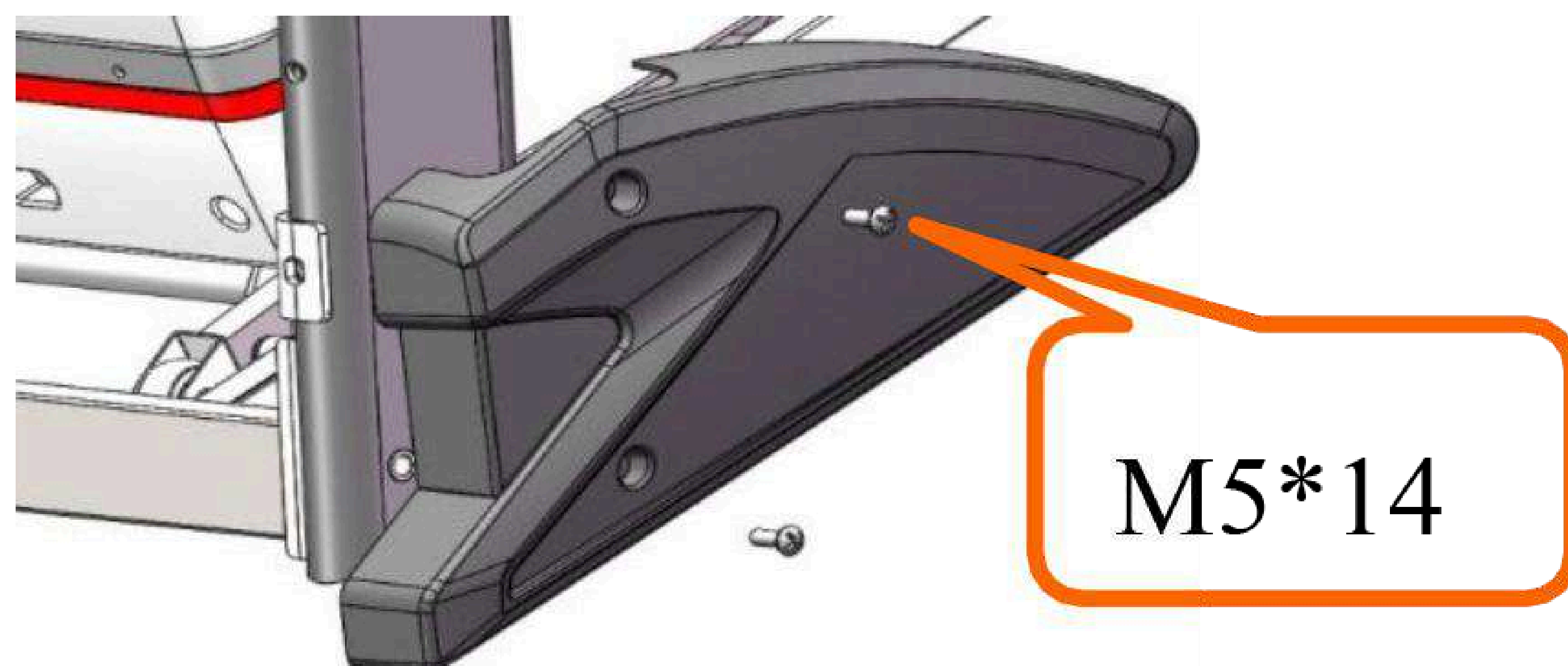
С помощью шестигранного ключа 6 мм и винтов M8×25 закрепите консоль на стойках (пока не затягивайте до конца).



ШАГ 4

Затяните все винты. С помощью крестовой отвёртки и двух винтов M5×14 закрепите левый и правый боковые кожухи.

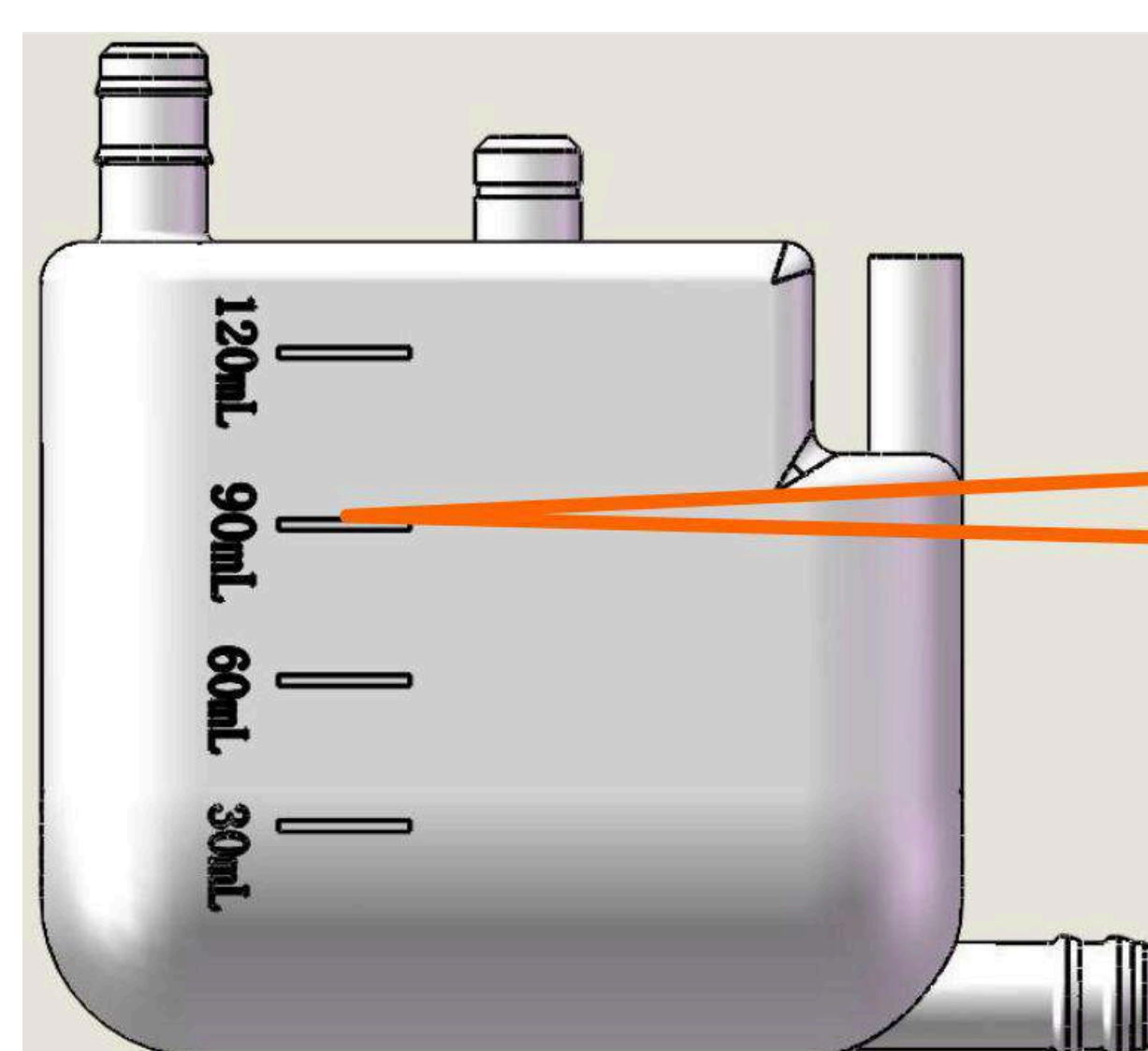
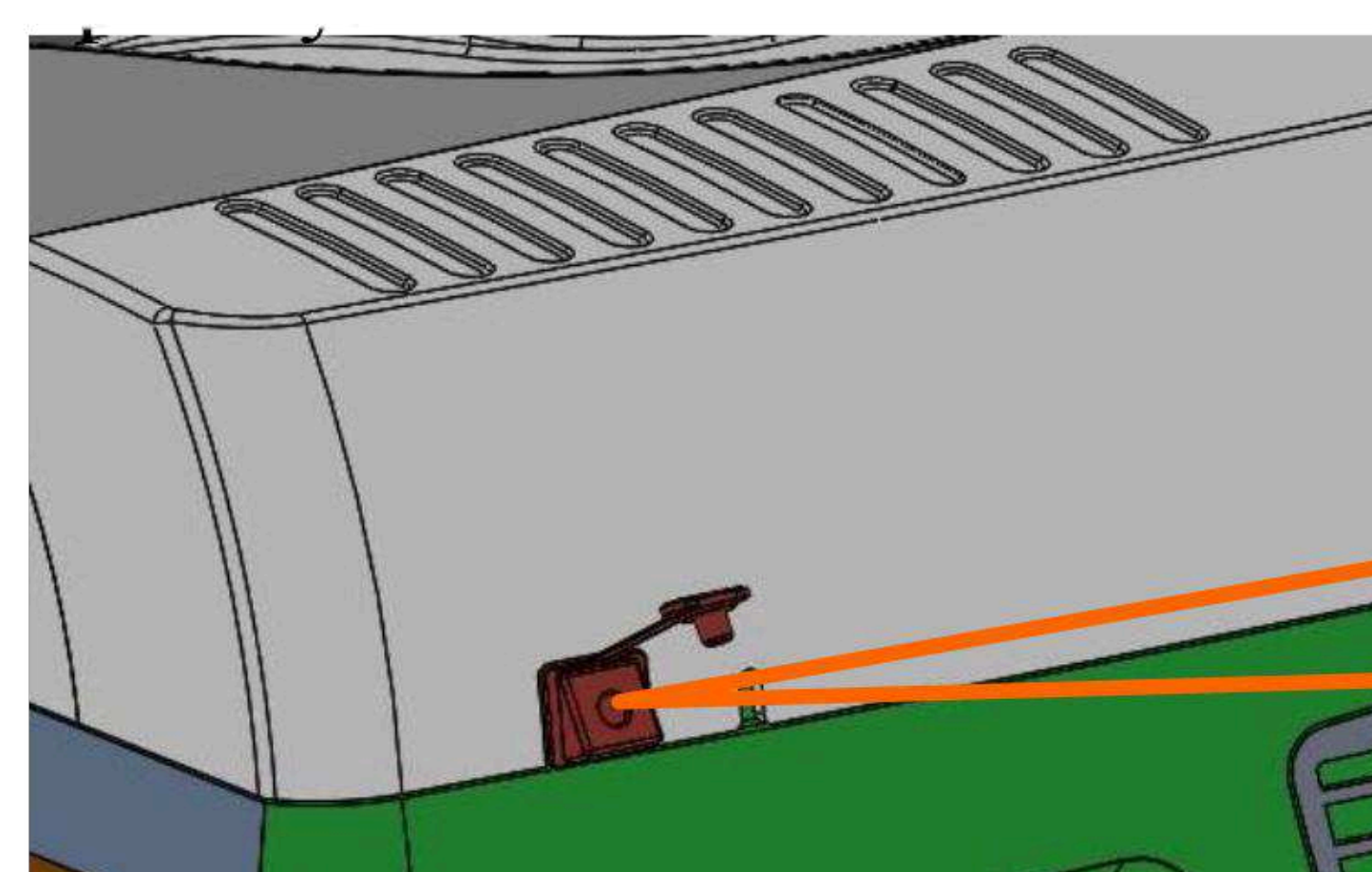
Установка завершена.



ШАГ 5. ЗАПРАВКА СИЛИКОНОВОГО МАСЛА

Перед использованием беговой дорожки залейте внутрь силиконовое масло:

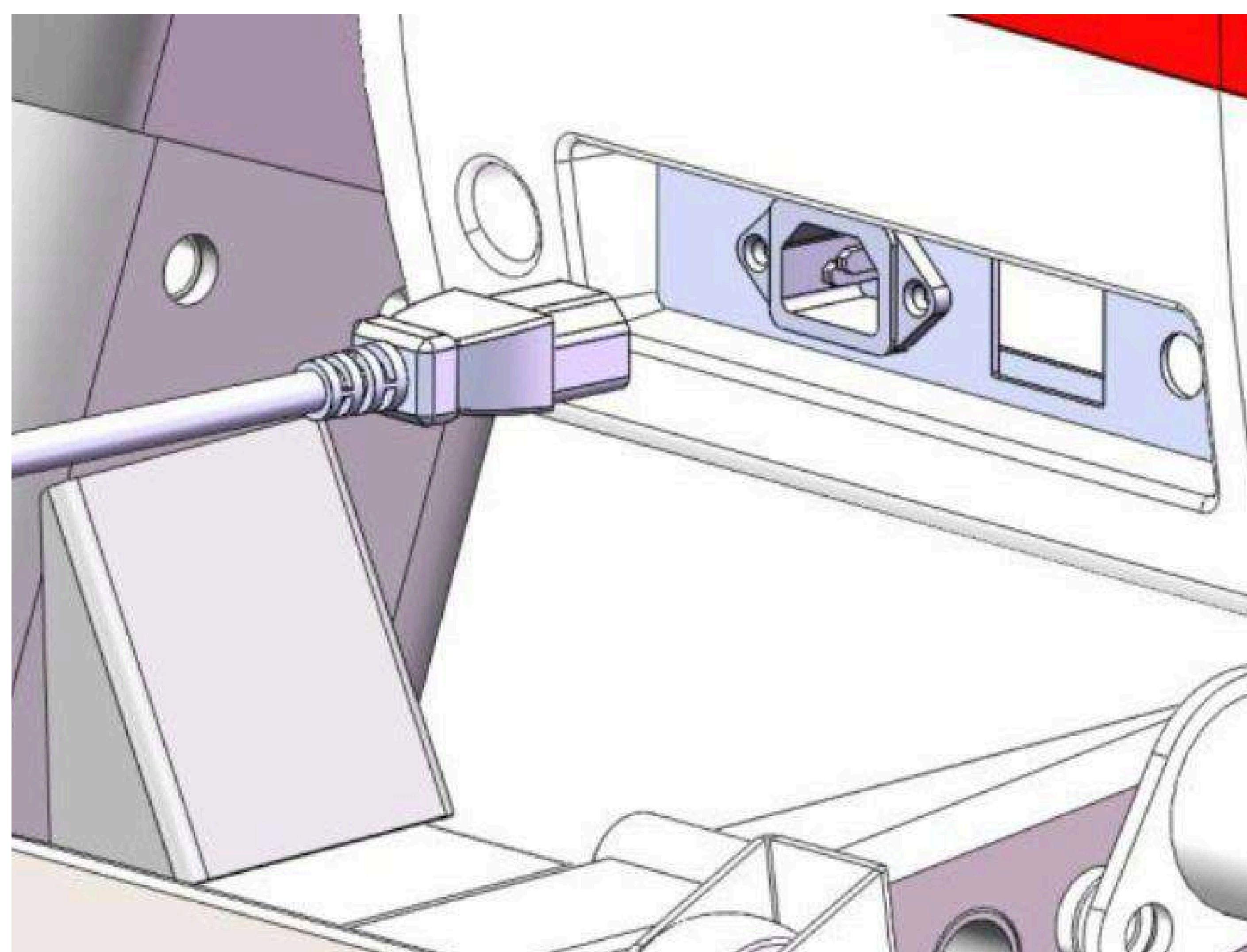
1. Откройте крышку трубки силиконового масла спереди на кожухе двигателя.
2. Отрежьте горлышко бутылочки с силиконовым маслом.
3. Выдавите силиконовое масло в отверстие (не более 90 мл, иначе оно перельётся через край), затем закройте крышку.



Уровень 90 мл

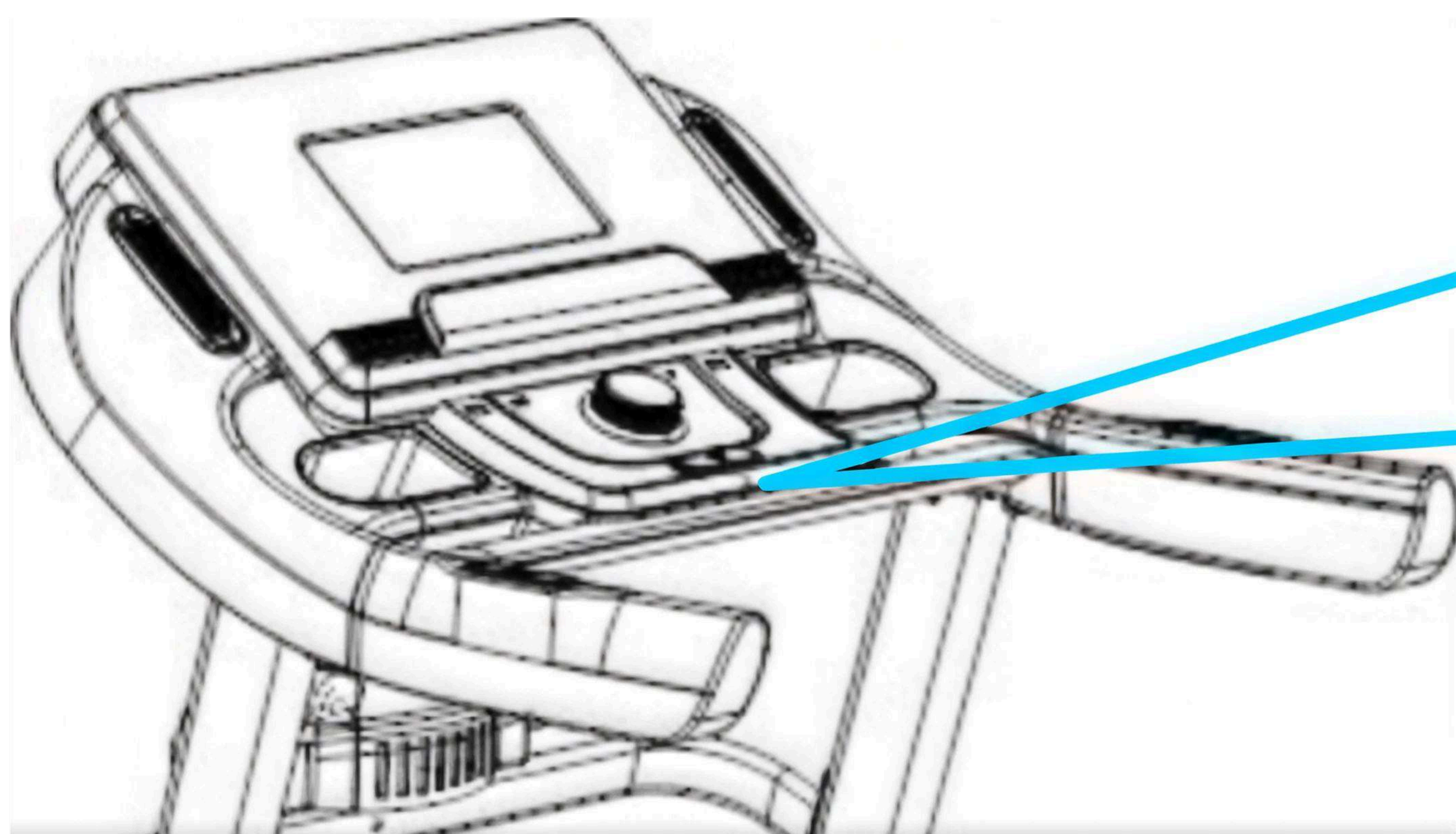
ШАГ 6. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Подключите к устройству кабель питания, как показано на рисунке.



ШАГ 7

Поместите ключ безопасности на место, показанное на рисунке, и нажмите кнопку START, чтобы запустить беговую дорожку.



Ключ безопасности красного цвета вы найдёте в комплекте аксессуаров.

ВАЖНО

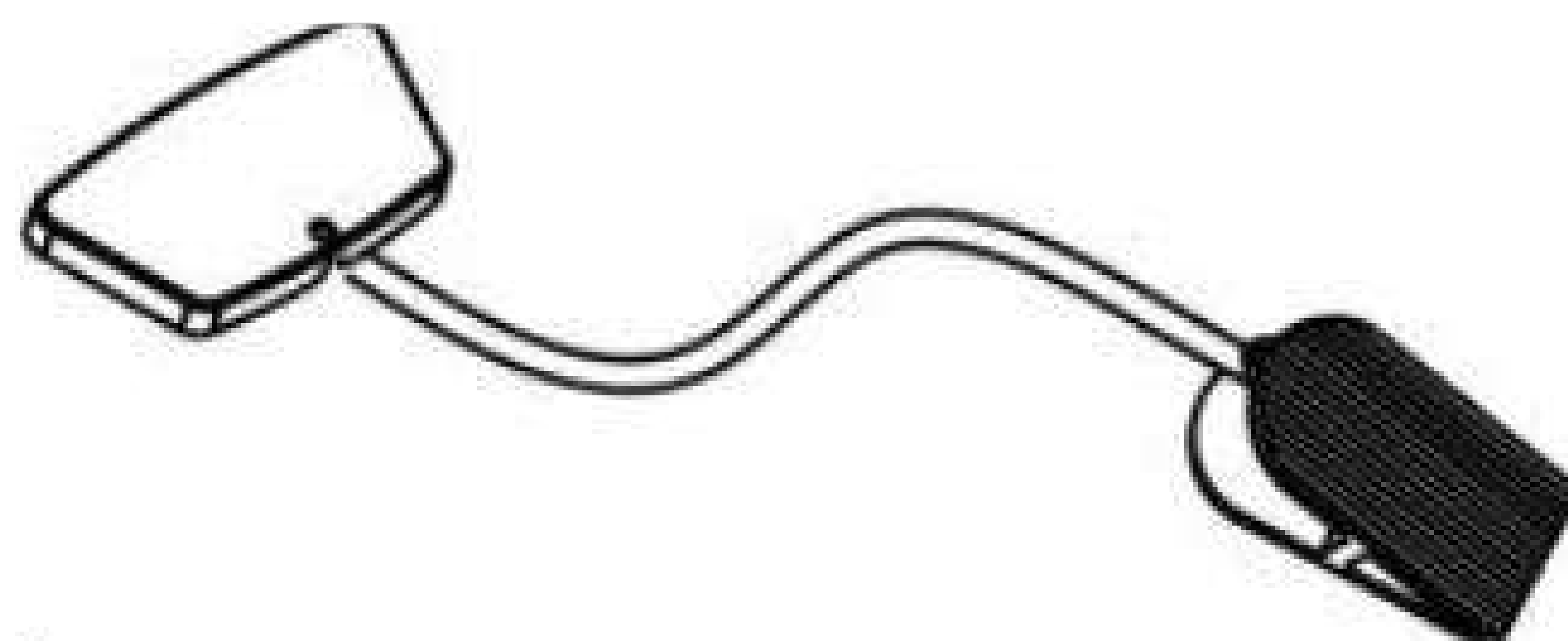
После сборки убедитесь, что все винты зафиксированы надёжно. Перед подключением к электросети проверьте наличие и исправность всех деталей.

ЗАПУСК

1. Вставьте вилку питания в розетку и нажмите кнопку включения (красного цвета). Вы услышите звуковой сигнал, после чего экран устройства загорится (загрузка интерфейса может занять некоторое время).
2. Установите ключ безопасности на консоль и нажмите кнопку START (Старт), чтобы запустить беговую дорожку.



1



Инструкция по консоли

ФУНКЦИИ КНОПОК

«СТАРТ» / «СТОП» (START / STOP)



Кнопка «Старт» запускает беговую дорожку. Кнопка «Стоп» останавливает движение: все данные сбрасываются, дорожка останавливается и переходит в ручной режим.

«ПРОГРАММА» (PROG.) **SPEED +**

В режиме ожидания переключает с ручного режима на автоматические программы. По умолчанию система настроена на ручной режим управления.

«РЕЖИМ» (MODE) **SPEED +**

В режиме ожидания переключает между тремя режимами обратного отсчёта: времени (TIME), дистанции (DISTANCE) и калорий (CALORIES). Для установки значения используйте кнопки регулировки скорости.

«СКОРОСТЬ +» / «СКОРОСТЬ -» (SPEED +/-) **SPEED +** **SPEED -**

Увеличивают и уменьшают скорость беговой дорожки.

БЫСТРЫЕ КНОПКИ СКОРОСТИ

Во время тренировки мгновенно переключают скорость на значения 3 / 6 / 9 / 12 км/ч.

«НАКЛОН +» / «НАКЛОН -» (INCLINE +/-). **INCLINE +** **INCLINE -**

Регулируют наклон беговой платформы.

БЫСТРЫЕ КНОПКИ НАКЛОНА (INCLINE 3/6/9/12)

Во время тренировки мгновенно переключают наклон на значения 3 / 6 / 9 / 12

«ГРОМКОСТЬ +» / «ГРОМКОСТЬ -» (VOL +/-) **VOL +** **VOL -**

Увеличивают и уменьшают громкость. Если звук отсутствует, нажмите и удерживайте «Громкость +», чтобы включить его.

РУЧКА РЕГУЛИРОВКИ

- Поворотом изменяет значение скорости.
- Нажатием запускает беговую дорожку (когда устройство подключено к сети);
- При нажатии во время тренировки дорожка постепенно останавливается и возвращается в ручной режим.



КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Беговая дорожка запускается только тогда, когда ключ безопасности установлен на консоль. Всегда закрепляйте фиксатор ключа на одежде. При отсоединении ключа на экране отображается код E7, дорожка немедленно останавливается и раздаётся звуковой сигнал. Установите ключ на место — все данные восстановятся через 2 секунды.

Информация на дисплее



СКОРОСТЬ

Отображает текущее значение скорости.

ВРЕМЯ

Время с начала тренировки в ручном режиме и оставшееся время до конца тренировки в автоматических программах.

ДИСТАНЦИЯ

Пройденная дистанция в ручном режиме и оставшаяся дистанция в автоматических программах.

КАЛОРИИ

Число потраченных калорий в ручном режиме и оставшееся число калорий в автоматических программах.

ПУЛЬС

Во время тренировки зажмите датчики пульса на поручнях, пока значение частоты сердцебиения не отобразится на экране (предоставляемая информация не является медицинскими данными).

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Устройство имеет 12 автоматических программ. Каждая программа разделена на 10 сегментов; продолжительность одного сегмента = установленное время / 10. Значения скорости (С) и наклона (Н) для каждого сегмента приведены в таблице.

Программа	Параметр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	С	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P1	Н	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	С	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P2	Н	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	С	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P3	Н	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	С	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P4	Н	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	С	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P5	Н	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	С	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P6	Н	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	С	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P7	Н	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	С	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P8	Н	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	С	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P9	Н	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	С	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P10	Н	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	С	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P11	Н	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	С	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
P12	Н	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

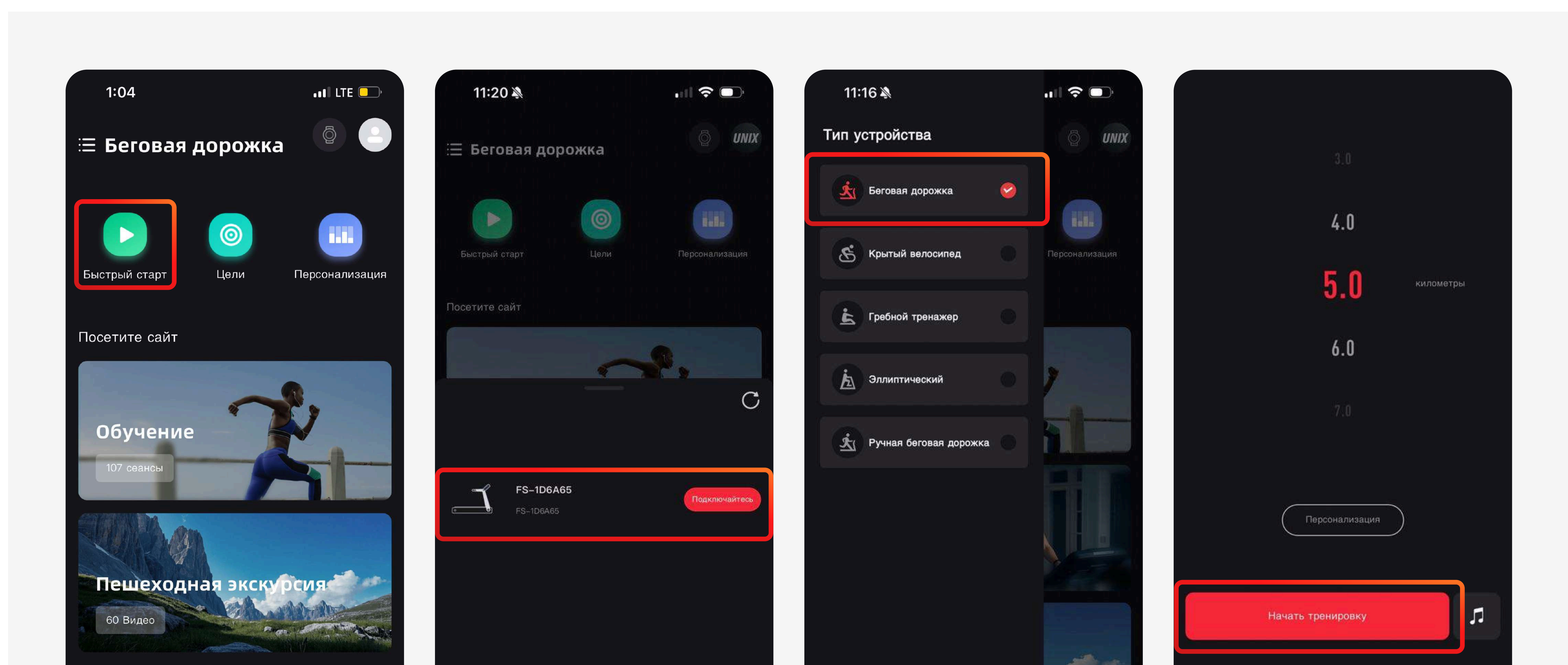
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

Использование и настройка ключа безопасности

Беговая дорожка может быть запущена только тогда, когда ключ безопасности установлен на консоль. Во избежание несчастных случаев всегда закрепляйте фиксатор ключа безопасности на одежде при использовании беговой дорожки.

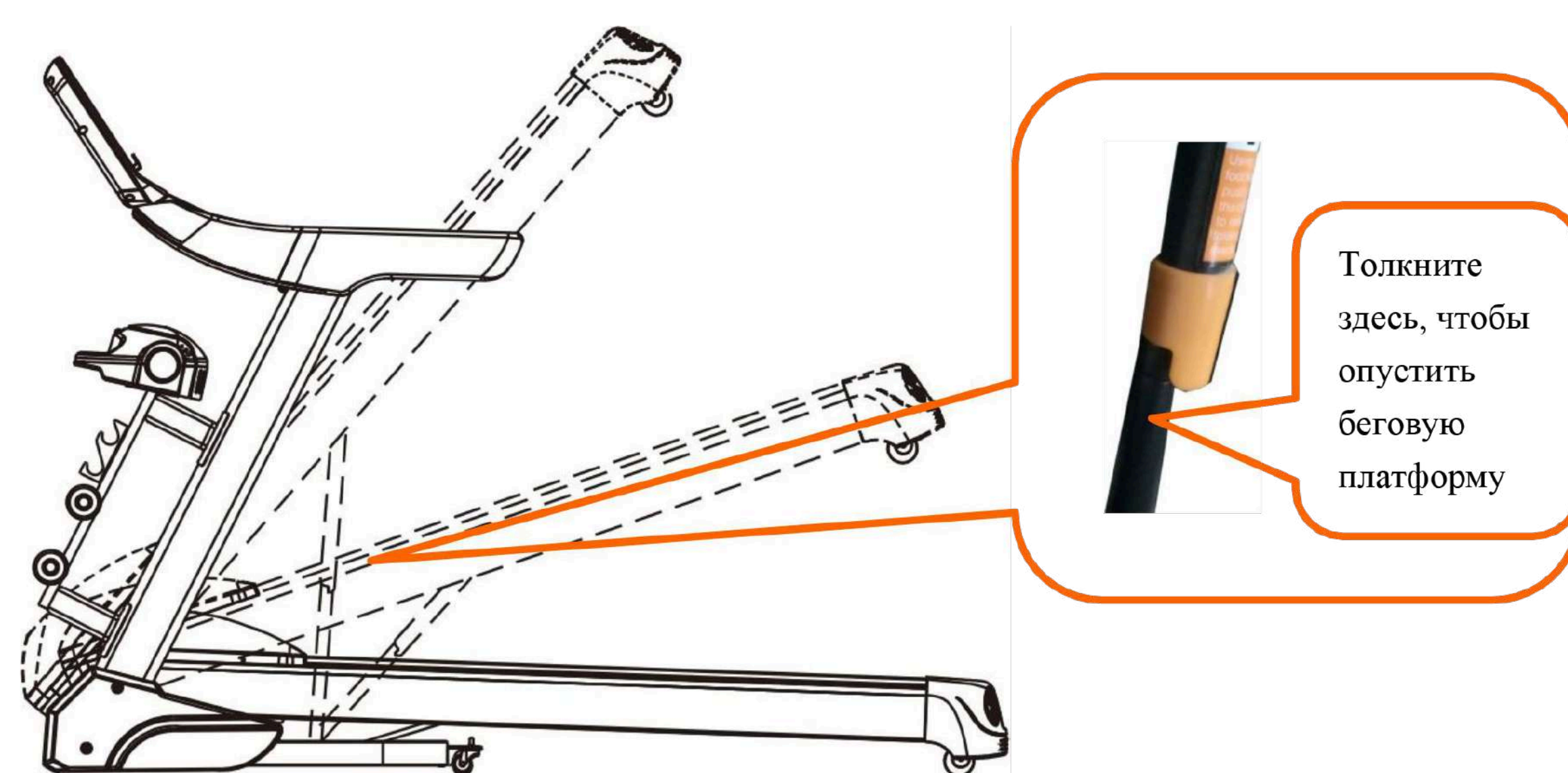
Если отсоединить ключ безопасности, на экране отобразится код ошибки E7, дорожка немедленно остановится, и вы услышите звуковой сигнал. Прикрепите ключ безопасности обратно – все данные восстановятся через 2 секунды. Когда тренажёр не используется, храните ключ безопасности в недоступном для детей месте.

Складывание тренажёра

Складывание позволяет сэкономить место при хранении.

Перед складыванием нажмите кнопку выключения и выньте вилку из розетки. Убедитесь, что уровень наклона установлен на «0». Поднимите беговую поверхность, пока она не зафиксировается в креплении.

Чтобы разложить дорожку, придерживая беговую поверхность, толкните удерживающий механизм, как показано на рисунке, затем аккуратно опустите поверхность на пол.



Обслуживание устройства

ВНИМАНИЕ

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

Регулярная очистка продлевает срок эксплуатации беговой дорожки. Периодически удаляйте пыль с видимых деталей корпуса. Не допускайте скопления загрязнений на беговой ленте и по обеим сторонам её открытой части. Для тренировок надевайте чистую спортивную обувь, чтобы избежать попадания грязи под ленту. Протирайте ленту влажной тканью с мылом.

Прежде чем снять передний кожух, убедитесь, что устройство отключено от сети. Открывайте корпус и очищайте внутренние части пылесосом не реже одного раза в год.

БЕГОВАЯ ЛЕНТА – СМАЗКА

Трение между беговой лентой и беговой платформой существенно влияет на срок службы и производительность устройства, поэтому детали необходимо регулярно смазывать силиконовым маслом. Рекомендуемый график смазывания:

- Лёгкое использование (менее 3 часов в неделю): раз в месяц открывайте кожух двигателя для проверки уровня масла.
- Активное использование (более 7 часов в неделю): два раза в месяц открывайте кожух двигателя для проверки уровня масла.
- Если масла меньше 30 мл, долейте его до уровня 90 мл.



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 распространиться по поверхности ленты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.
- При необходимости удалите избыток масла с помощью ткани.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ ЛЕНТЫ

Шаг 1. Открутите четыре винта на защитном кожухе и запустите дорожку на скорости 1 км/ч. Встаньте на ленту, возьмитесь за поручень и сделайте несколько твёрдых шагов. Если один шаг не останавливает движение ленты — натяжение в норме; если шаг останавливает ленту, но клиновой ремень и задний ролик продолжают работать — натяжение ослаблено и требует регулировки.

Шаг 2. Гаечным ключом отрегулируйте положение винтов у основания двигателя. Осторожно проверните клиновой ремень между валом двигателя и передним роликом: после регулировки ремень должен проворачиваться примерно на 80 %.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ ЛЕНТЫ

Шаг 1. Открутите четыре винта на защитном кожухе и запустите дорожку на скорости 1 км/ч. Встаньте на ленту, возьмитесь за поручень и сделайте несколько твёрдых шагов. Если один шаг не останавливает движение ленты — натяжение в норме; если шаг останавливает ленту, но клиновой ремень и задний ролик продолжают работать — натяжение ослаблено и требует регулировки.

Шаг 2. Гаечным ключом отрегулируйте положение винтов у основания двигателя. Осторожно проверните клиновой ремень между валом двигателя и передним роликом: после регулировки ремень должен проворачиваться примерно на 80 %.

Шаг 3. Закрепите обратно основание двигателя и установите передний кожух.

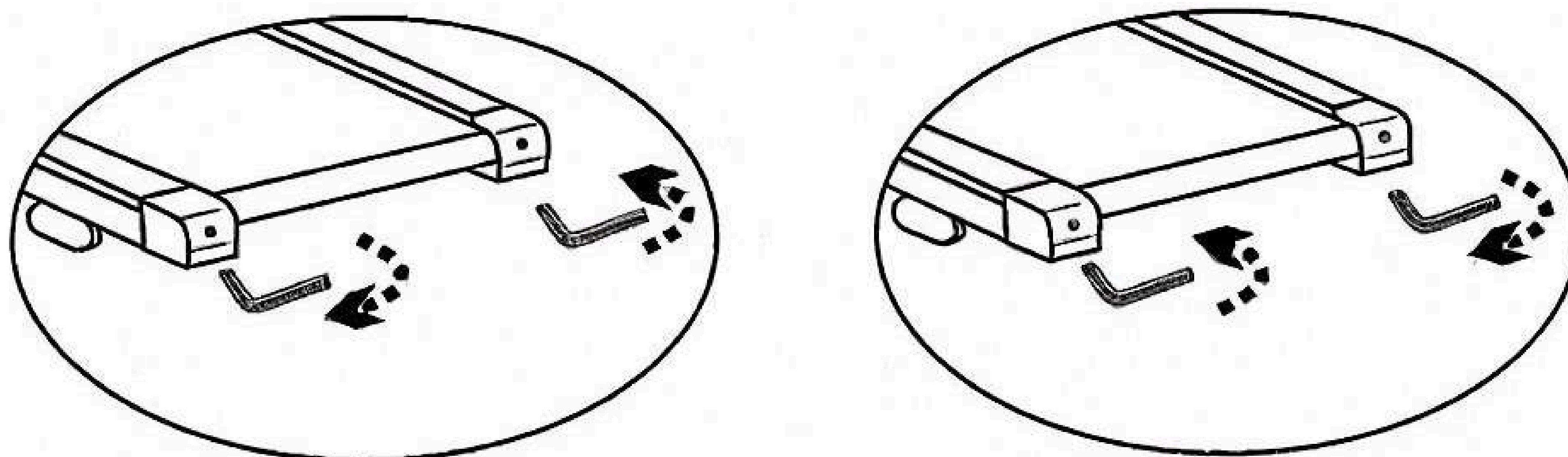
ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Срединное 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 или не ровного положения основного двигателя.

При смещении ленты из-за работы ног вращение ленты без нагрузки в течение 5-6 минут помогает вернуть ленту в правильное положение.

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

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



Чтобы защитить беговую дорожку от перегрузки и продлить срок её службы, после продолжительного использования (около часа) выключайте тренажёр и давайте ему «отдохнуть» 10 минут перед повторным использованием.

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

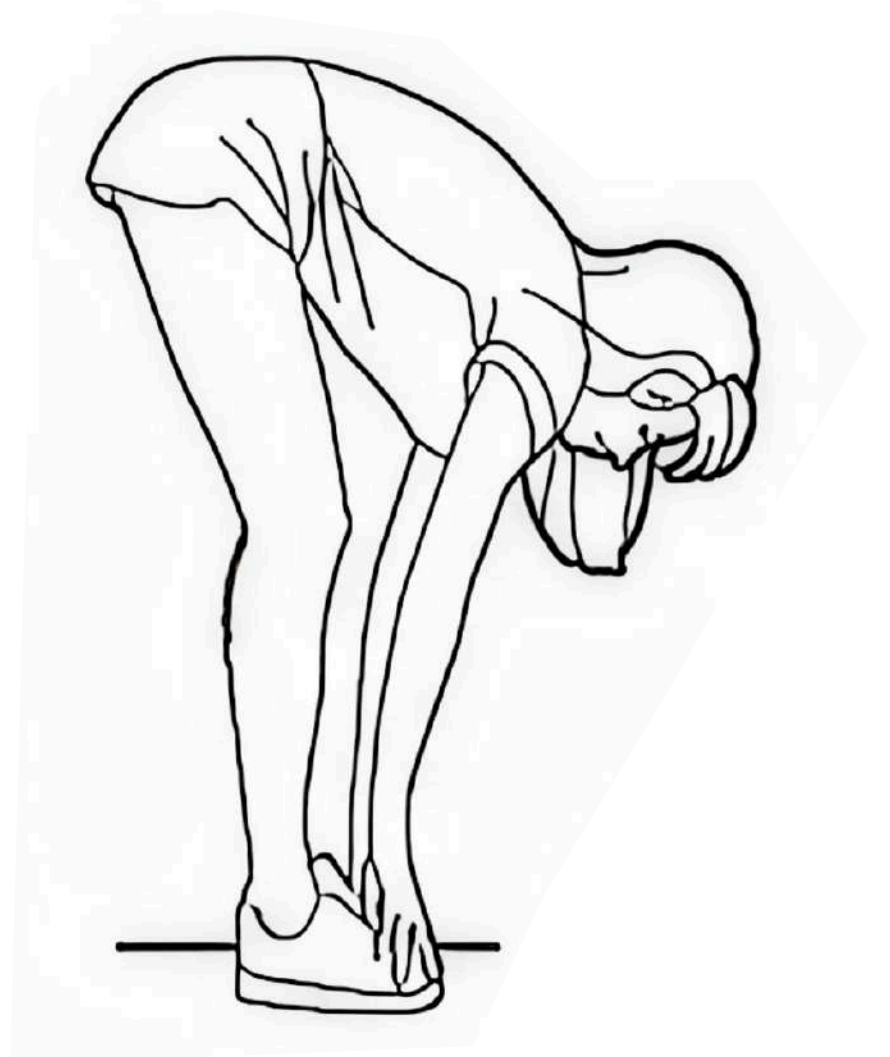
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере 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.



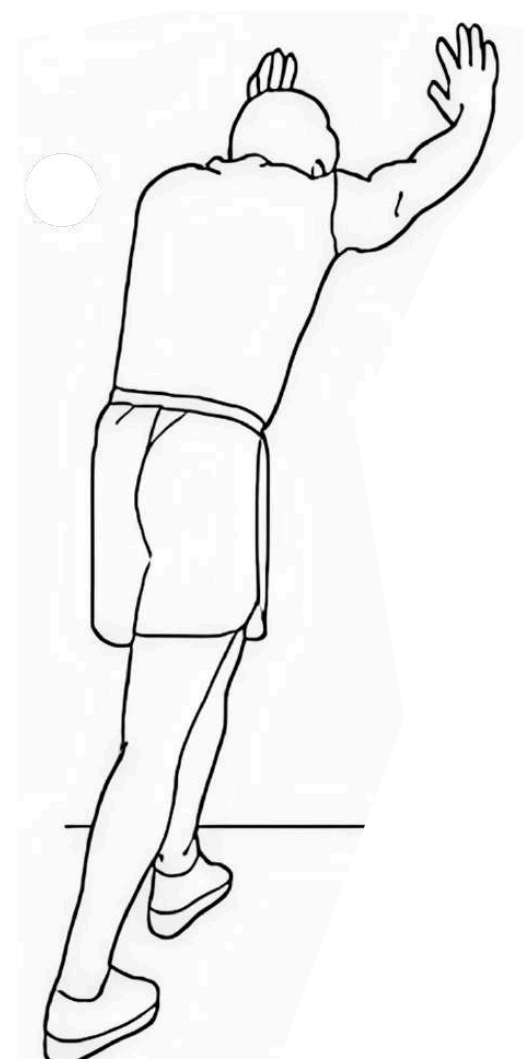
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



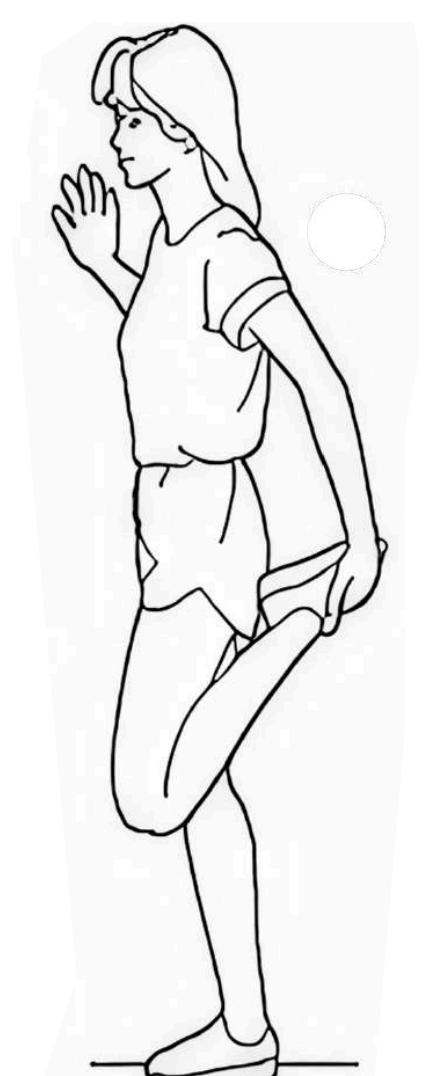
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Для контроля частоты пульса во время тренировок необходимо подключение пульсометра (кардиопояс).

Выберите свой аэробный тренировочный диапазон для своей возрастной группы. Увеличение производительности и выносливости достигается в основном за счёт длительных тренировок в аэробном диапазоне. Определите эту зону на графике целевого пульса или ориентируйтесь на встроенные программы. В аэробном диапазоне следует проводить 80% тренировочного времени (не поднимаясь выше 75% от вашего максимального пульса). Оставшиеся 20% времени вы можете уделять пику нагрузки, чтобы повысить свой аэробный порог. Впоследствии вы сможете добиться более высоких результатов при том же пульсе, а это означает улучшение вашей физической формы.

Если у вас уже есть опыт тренировок с контролем пульса, вы можете подобрать желаемую пульсовую зону в соответствии с вашим специальным тренировочным планом или уровнем физической подготовки.

ВАЖНО!

Поскольку есть люди с изначально «высоким» и «низким» пульсом, индивидуальные оптимальные пульсовые зоны могут отличаться от общепринятых (показанных на графике целевого пульса). В этих случаях тренировки должны выстраиваться в соответствии с индивидуальным опытом. Новичкам рекомендуется перед началом тренировок проконсультироваться с врачом, чтобы проверить возможности своего организма и его готовность к тем или иным тренировкам.

ПОДСЧЁТ ОПТИМАЛЬНОГО ПУЛЬСА

Как с медицинской точки зрения, так и с точки зрения физиологии тренировок, тренировки с контролем пульса имеют наибольший смысл, когда они ориентированы на индивидуальный максимальный пульс. Это правило применимо как к новичкам, так и к профессионалам. В зависимости от цели тренировки и работоспособности организма, занятия проводятся с определенной интенсивностью (выраженной в процентах от максимального пульса).

Для выбора эффективной кардиотренировки в соответствии со спортивно-медицинскими аспектами мы рекомендуем поддерживать тренировочный пульс на уровне 70 - 85% от максимального пульса. Ознакомьтесь с приведенным ниже графиком целевого пульса.

Измерьте частоту пульса в следующие моменты времени:

До тренировки = пульс в состоянии покоя

Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс

Через минуту после тренировки = пульс восстановления

В первые недели рекомендуется тренироваться при пульсе на нижней границе тренировочной пульсовой зоны (около 70 %) или ниже. В течение следующих 2 - 4 месяцев постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, пока не достигнете верхней границы пульсовой зоны (примерно 85 %), но без переутомления. Даже находясь в хорошей тренировочной форме, время от времени включайте в тренировочную программу более легкие отрезки в нижнем аэробном диапазоне.

«Хорошая» тренировка всегда подразумевает разумный подход, который включает в себя своевременное

восстановление. В противном случае возникает перетренированность, и ваша физическая форма ухудшается. За каждой силовой тренировкой в верхнем пульсовом диапазоне всегда должна следовать восстановительная тренировка в нижнем пульсовом диапазоне (до 75 % от максимального пульса). При улучшении состояния требуется более высокая интенсивность тренировки, чтобы пульс достиг «целевой зоны», тем самым организм повышает тренированность и работоспособность.

Расчёт целевого/тренировочного пульса: $220 - \text{Возраст} = \text{индивидуальный максимальный пульс (100 \%)}.$

Тренировочный диапазон: Нижний предел: $(220 - \text{Возраст}) \times 0.70$

Верхний предел: $(220 - \text{Возраст}) \times 0.85$

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Чтобы предотвратить травмы, каждая тренировка в идеале должна состоять из фазы разминки, фазы тренировки и фазы заминки.

Разминка: 5-10 минут медленного бега.

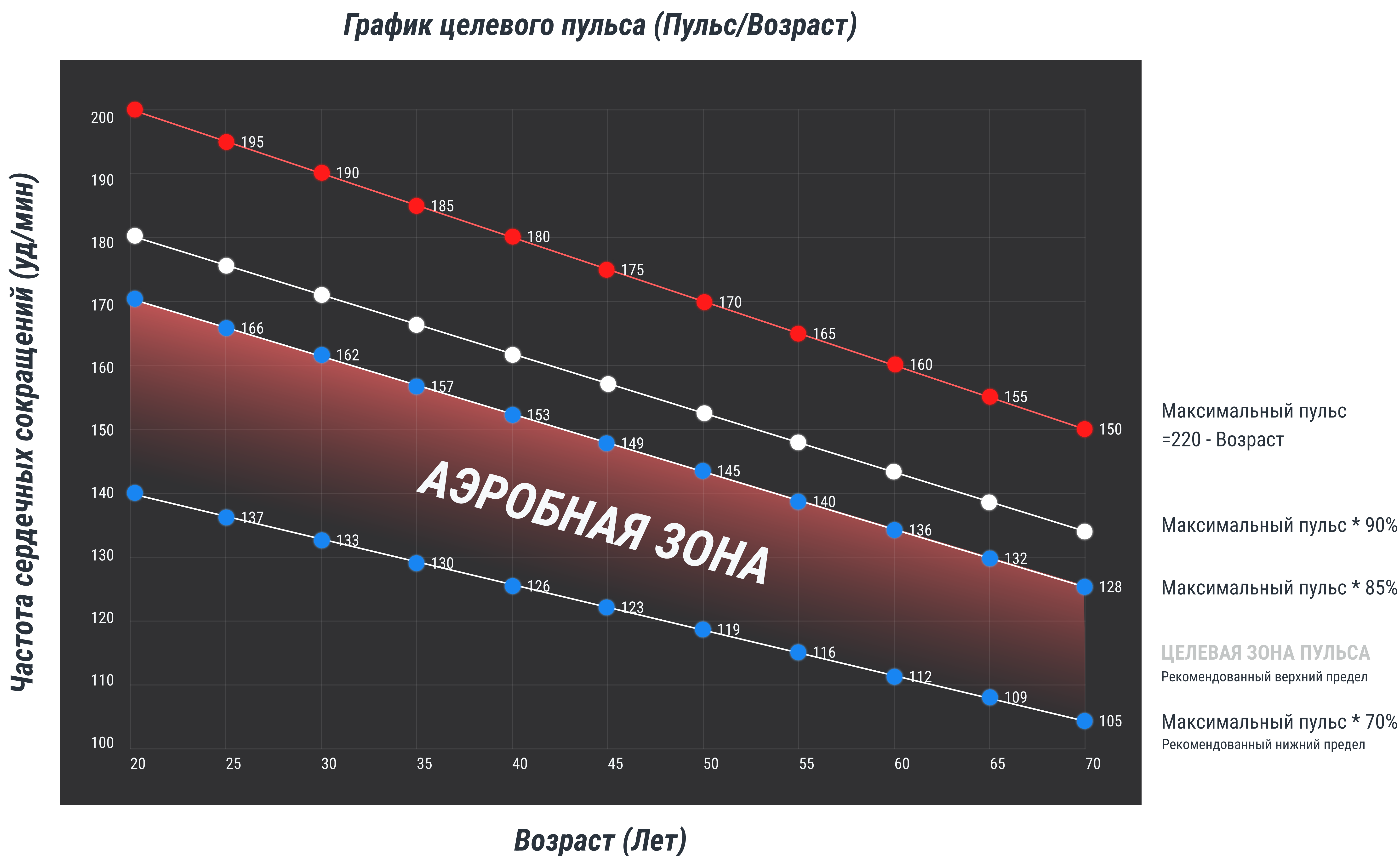
Тренировка: 15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме с указанным выше пульсом.

Заминка: 5-10 минут медленного бега.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или признаки перенапряжения.

Изменения метаболической активности во время тренировок

В первые 10 минут тренировки на выносливость наш организм потребляет сахар, хранящийся в мышцах - гликоген. Примерно через 10 минут дополнительно начинает сжигаться жир. Через 30-40 минут активизируется жировой обмен, и тогда жир становится основным источником энергии для организма.



Устранение неполадок

При возникновении неполадок на дисплей выводится код ошибки. Краткое описание проблем и необходимые действия приведены в таблице ниже.

Код	Проблема	Решение
E1	Отсутствие соединения между нижним контроллером и консолью при включённом питании.	Проверьте кабель, соединяющий консоль и панель управления; убедитесь, что все провода подключены. При необходимости замените повреждённый кабель.
E2	Двигатель не обнаружен.	Проверьте правильность подключения кабеля двигателя. Осмотрите кабель на наличие повреждений или запаха гари – при их наличии замените двигатель. Проверьте исправность и установку датчика скорости.
E5	Защита от перегрузки: контроллер регистрирует ток свыше 6 А более 3 секунд.	Проверьте состояние дорожки и перезапустите ее. Проверьте наличие запаха гари у двигателя и контроллера – при необходимости замените их. Проверьте соответствие напряжения техническим характеристикам.
E6	Взрывозащита: неправильное напряжение или поломка двигателя.	Проверьте, не отличается ли напряжение более чем на 50 % от нормы; обеспечьте правильное напряжение. Проверьте наличие запаха гари – при необходимости замените контроллер. Убедитесь, что кабель двигателя подключён.
E7	Ключ безопасности отсутствует.	Поместите ключ безопасности на место.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU