

UNIX ***FIT***



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР UNIX FIT E-1100 PRO (TFT)

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.

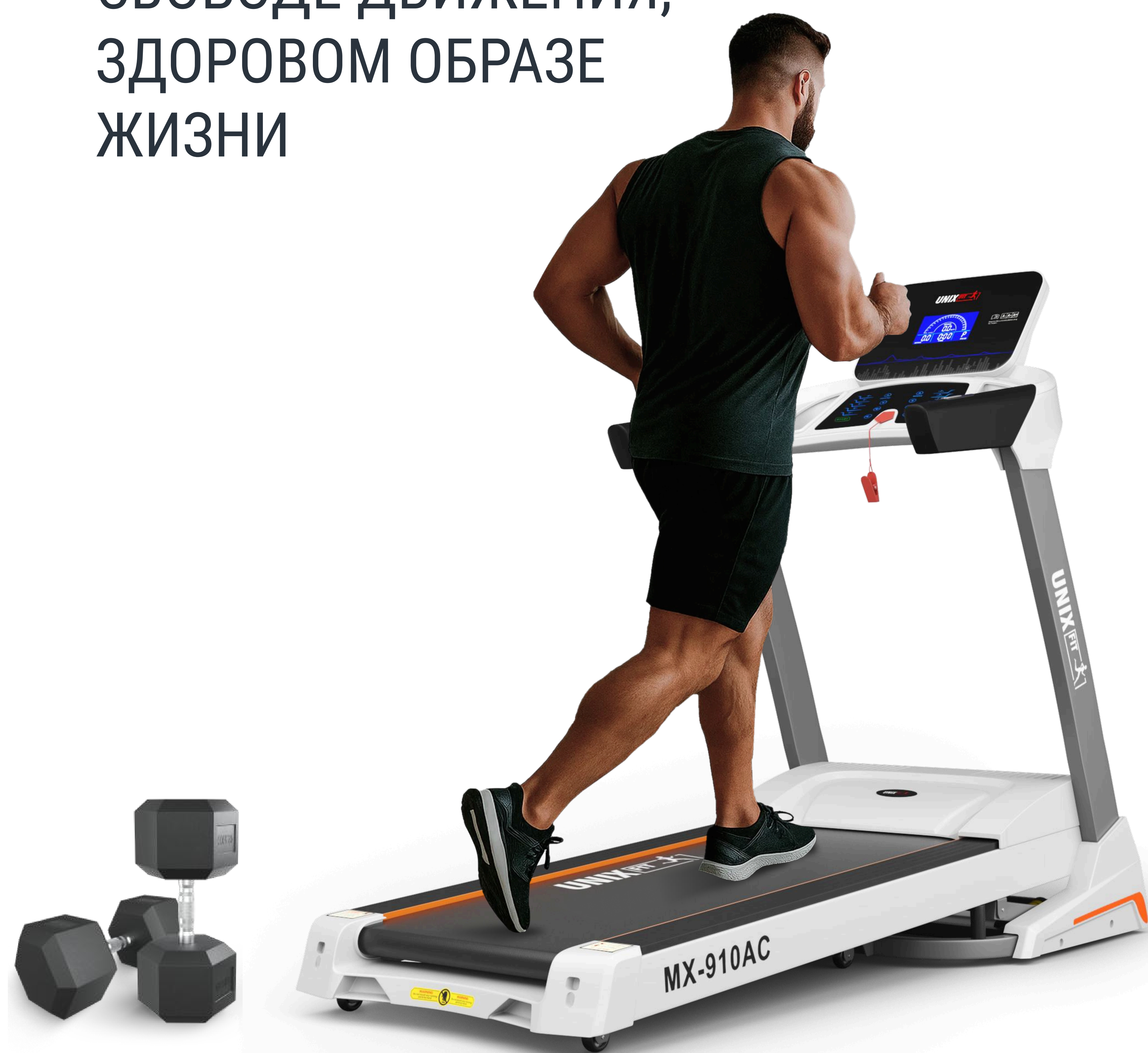
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

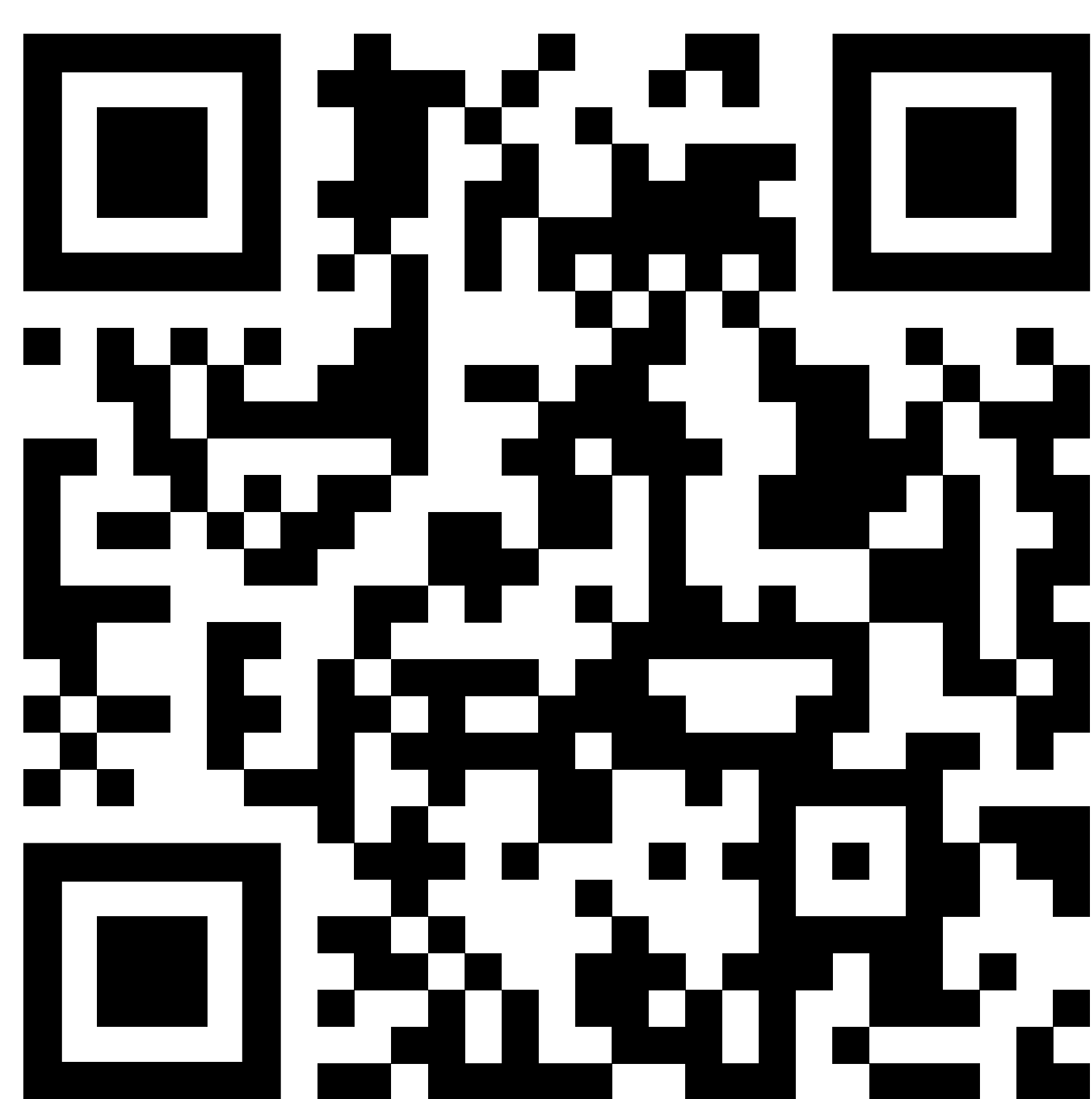
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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!

- Во избежание травм рекомендуем обратить внимание на следующее указание: тренажёр соответствует стандартам, предъявляемым к фитнес-продуктам для немедицинского использования.
- Устройство представляет собой фитнес-оборудование класса НВ с электрическим контроллером частоты вращения, поэтому его нельзя использовать без контроля со стороны системы.
- Во время тренировок следите за своей осанкой.
- При возникновении необычных шумов, исходящих от устройства во время его использования, следует немедленно прекратить тренировку.
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- 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 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 увеличивать интенсивность занятий на тренажёре постепенно.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на нём 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 подъёме или перемещении тренажёра соблюдайте осторожность, чтобы не повредить позвоночник. Всегда используйте надлежащие методы подъема и/или обращайтесь за помощью к другим людям.
- При повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- Регулярно проверяйте состояние руля, сиденья, педалей, соединений и изнашиваемых деталей.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
- Для ремонта и замены используйте оригинальные запчасти и детали.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее одного метра вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка устройства на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Тренажёр оптимален для использования в тренажёрном зале, но может быть установлен и дома. Характеристики устройства предполагают использование изделия в коммерческих целях.
- Не рекомендуется устанавливать тренажёр под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов.
- Не размещайте на тренажёре тяжелые предметы и вещи.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Регулярно протирайте поверхность тренажёра влажной тканью. При уходе за устройством не используйте абразивные и химически агрессивные чистящие средства. При попадании пота на хромированные или эмалированные части устройства сразу после тренировки незамедлительно протрите эти детали.
- Должный уровень безопасности устройства достигается в том случае, когда все его элементы регулярно осматриваются на предмет повреждений и/или износа (в том числе руль, педали, сиденье и т.д.). При обнаружении неисправных компонентов немедленно замените их и не используйте устройство вплоть до завершения ремонта.
- Во избежание повреждения тренажёра и получения травм перед каждым использованием тренажёра проверяйте основные соединения и передаточные элементы устройства.
- Регулярно смазывайте подвижные части конструкции.
- Особое внимание при осмотре следует уделить компонентам, в наибольшей степени подверженным износу, таким как: тормозная система, педали и т.д.

Общие положения и описание устройства



Эллиптический тренажёр UNIX Fit E-1100 PRO (TFT) — устройство, предназначенное для проведения тренировок для достижения различных целей: общей тренированности, укрепления различных групп мышц, повышения выносливости, снижения веса и т.д.

Эллиптический тренажёр снижает нагрузку на позвоночный столб, суставы и кости всего организма за счёт движения педалей по траектории эллипса без отрыва стопы. Занятия на эллиптическом тренажёре тренируют выносливость организма, улучшают метаболизм. Эллиптические тренажёры оптимальны для интервальных тренировок, подготовки к силовым нагрузкам, мышечной «сушки», правильного и эффективного похудения.

Спортивный тренажёр предлагает встроенные программы тренировки (быстрый старт, 4 пользовательские программы, 3 целевые программы, WATT режим и 32 предустановленные программы) и 32 уровня нагрузки. Это позволит разнообразить тренировку и достичь максимальных результатов, прорабатывая и уделяя отдельное внимание разным группам мышц. Для управления нагрузкой во время тренировки на поручнях тренажёра расположены кнопки быстрой настройки.

Тренажёр позволяет управлять параметрами занятий, настраивая время, дистанцию, количество потраченных калорий. Все параметры выводятся на экран дисплея в режиме реального времени. Простое управление показателями облегчает настройку тренажёра и проведение занятий на нём. Для удобства использования возможна установка обратного отсчёта некоторых параметров тренировки. С помощью встроенных в поручни датчиков устройство позволяет контролировать пульс во время тренировки, в том числе устанавливая режим занятия по целевому пульсу.

Память устройства хранит 5 характеристик разных Пользователей, что помогает быстро и точно установить необходимый уровень нагрузки, выставить правильные параметры тренировки.

Конструктивные особенности тренажёра позволяют использовать его не только в домашних условиях, но и в коммерческих условиях с небольшой нагрузкой, например, в небольших гостиницах, медицинских центрах и т.д.

Для точного отслеживания прогресса синхронизируйте данные с мобильным приложением Kinomap через Bluetooth.

Эллиптический тренажёр оснащён 4-мя встроенными динамиками с общей мощностью 12 кВт.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

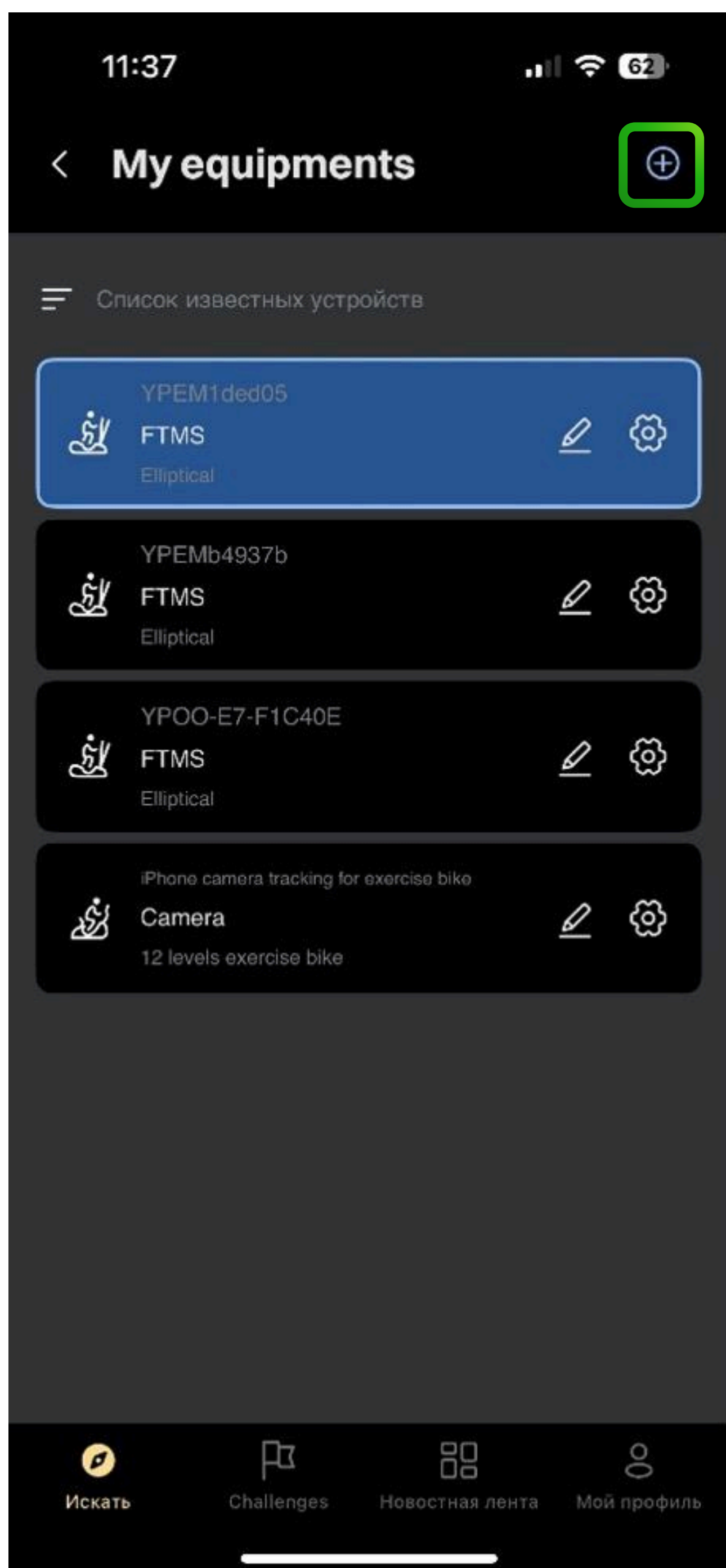
Наименование	Эллиптический тренажёр UNIX Fit E-1100 PRO (TFT)
Размеры устройства	171 × 100 × 170 см
Вес	112 кг

ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА В ПРИЛОЖЕНИЕ KINOMAP

Войдите в приложение Kinomap на вашем смартфоне



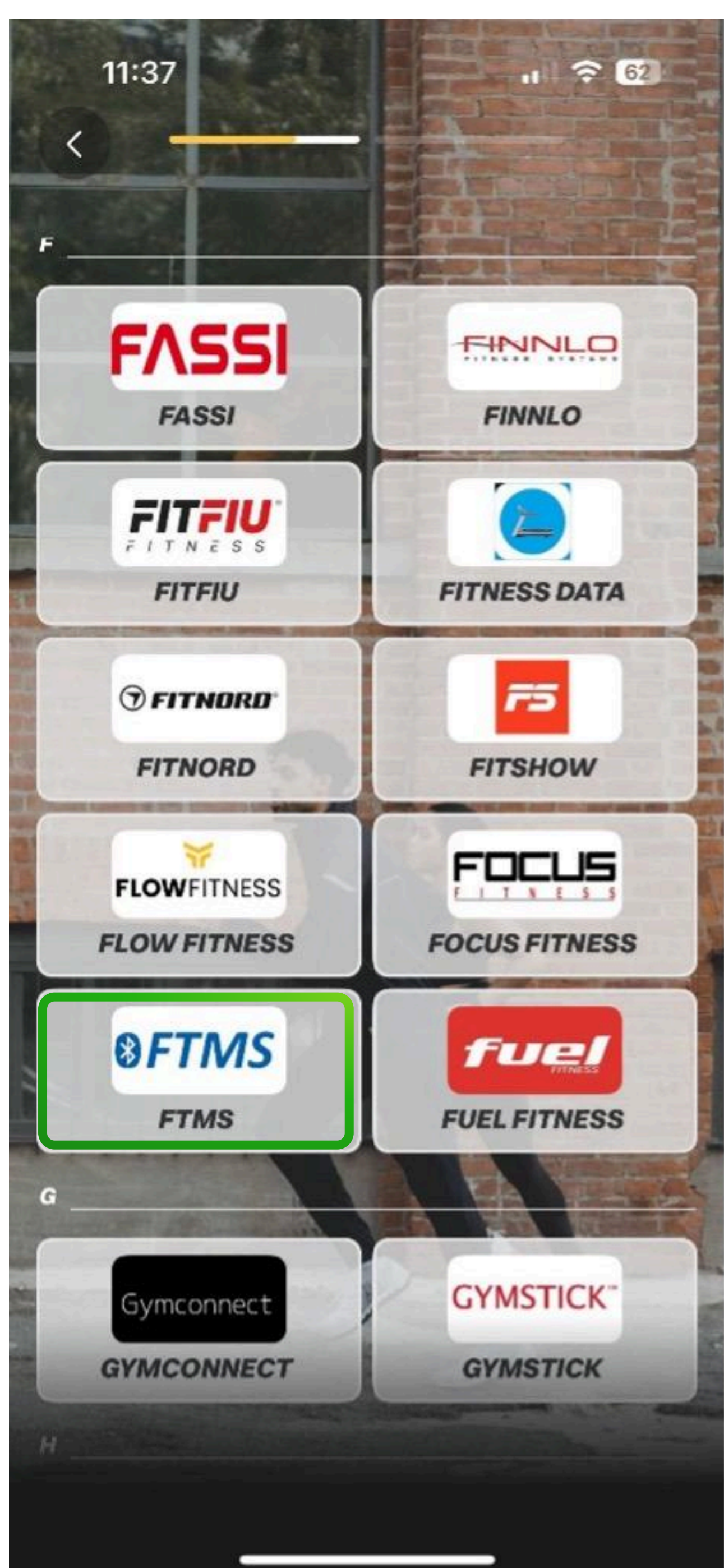
#01 Выберите в верхнем левом углу **«Моё оборудование»**



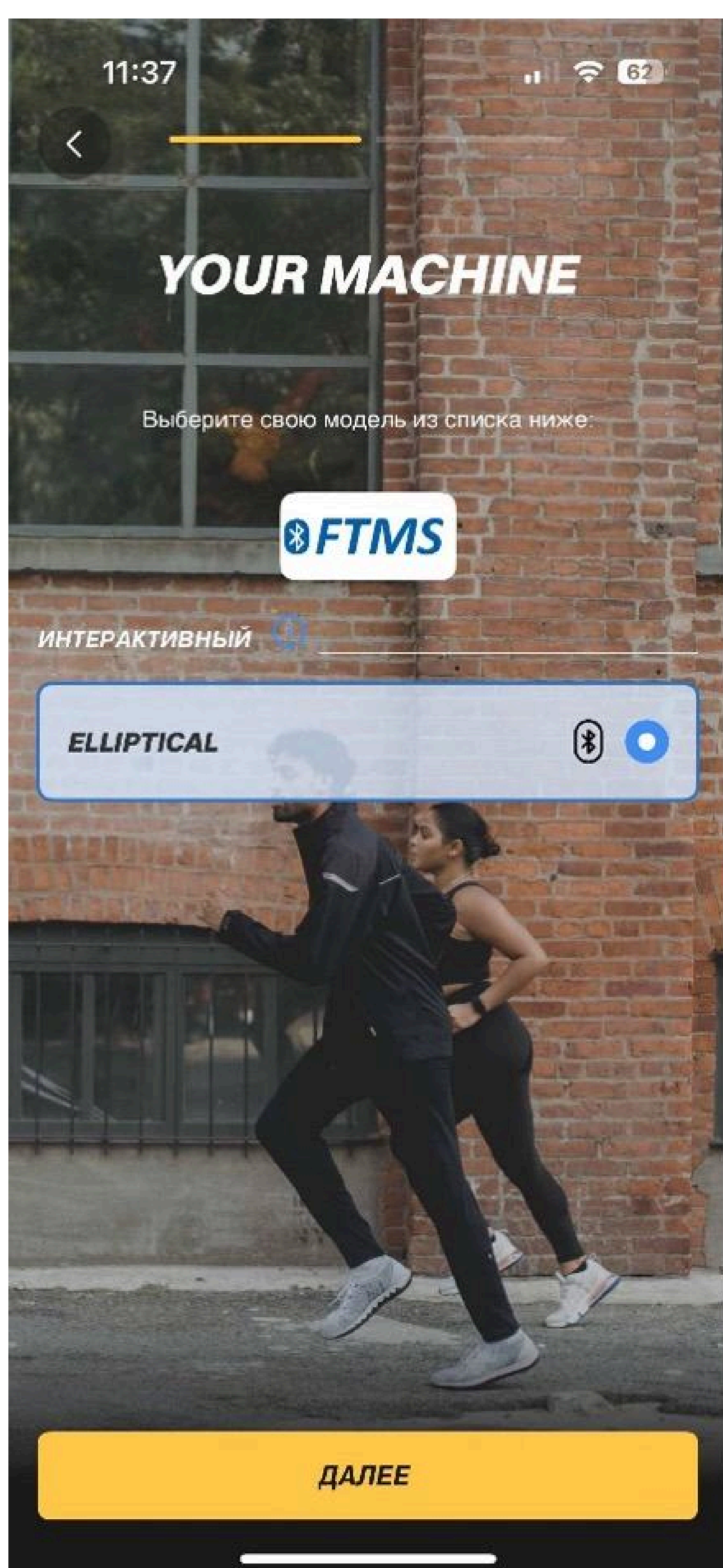
#02 В появившемся меню нажмите **«+»** в правом верхнем углу



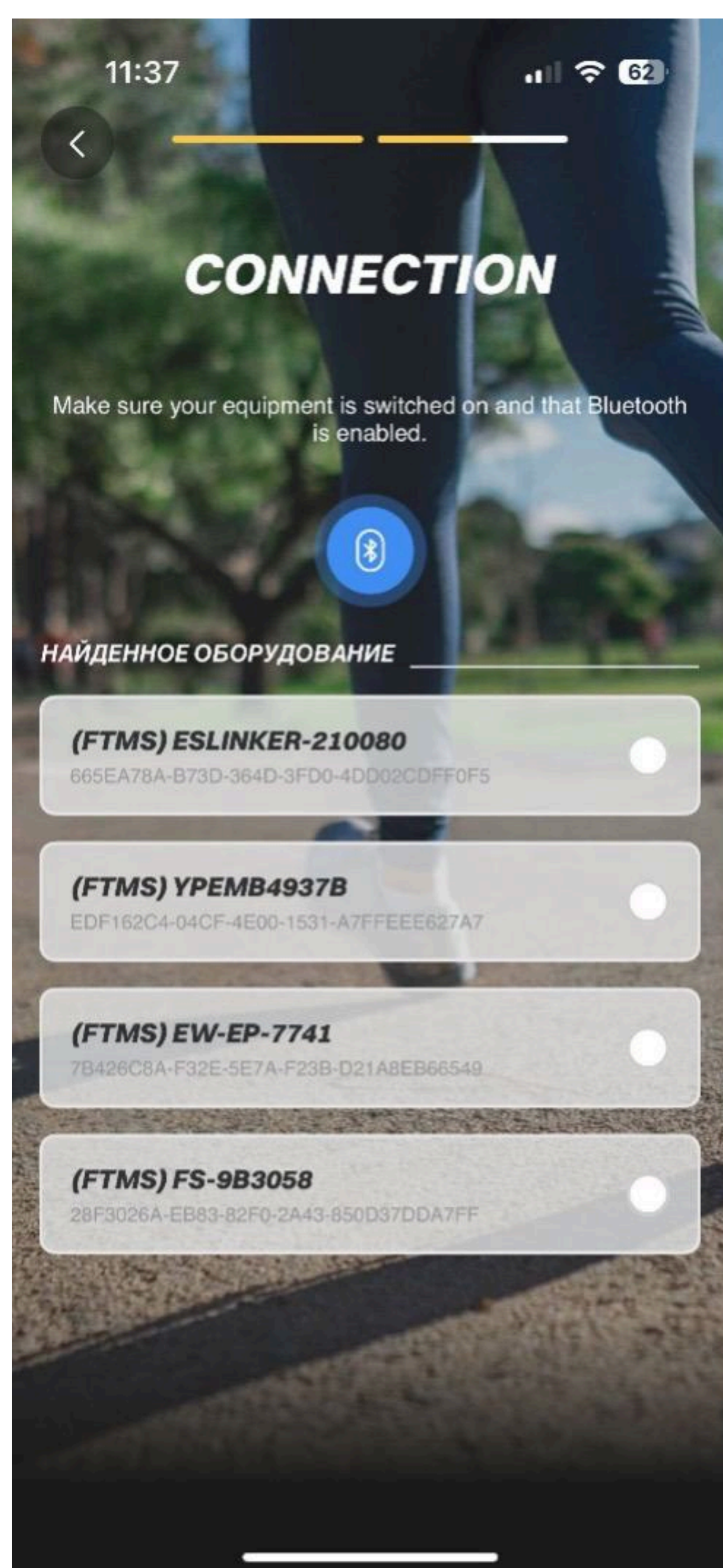
#03 Выберите тренажёр, который хотите подключить и нажмите **«Далее»**



#04 В открывшемся списке выберите бренд **«FTMS»**



#05 Выберите вашу модель. Нажмите **«Далее»**



#06 Появятся доступные для подключения устройства. Выберите ваше.

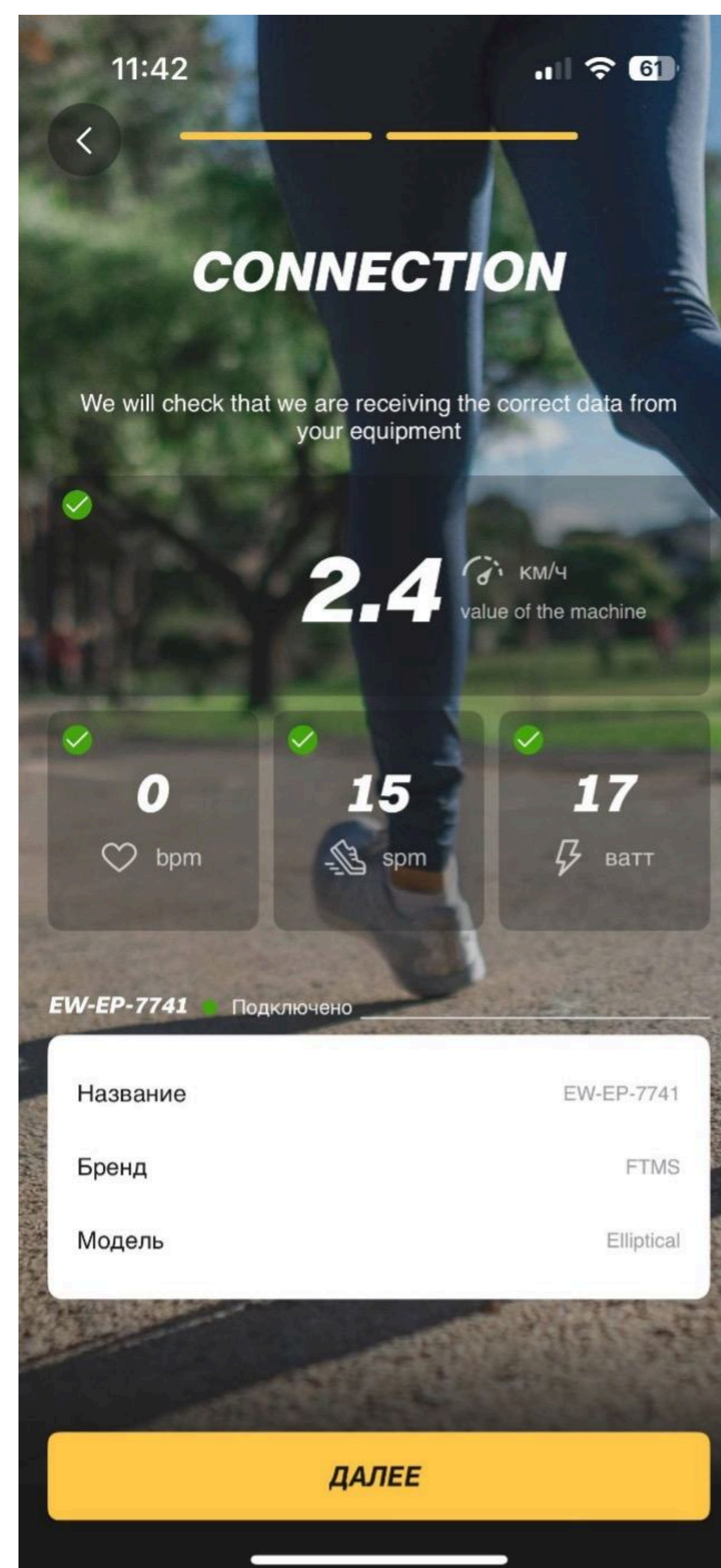
При подключении устройство издаст характерный звук.

Далее приложению необходимо собрать информацию об устройстве. Для этого включите на тренажёре режим тренировки и начните заниматься.

Успешный сбор информации отображается на экране в виде показателей с зелёным цветом.

После того как на экране появятся все нужные значения, станет активна кнопка «**Далее**».

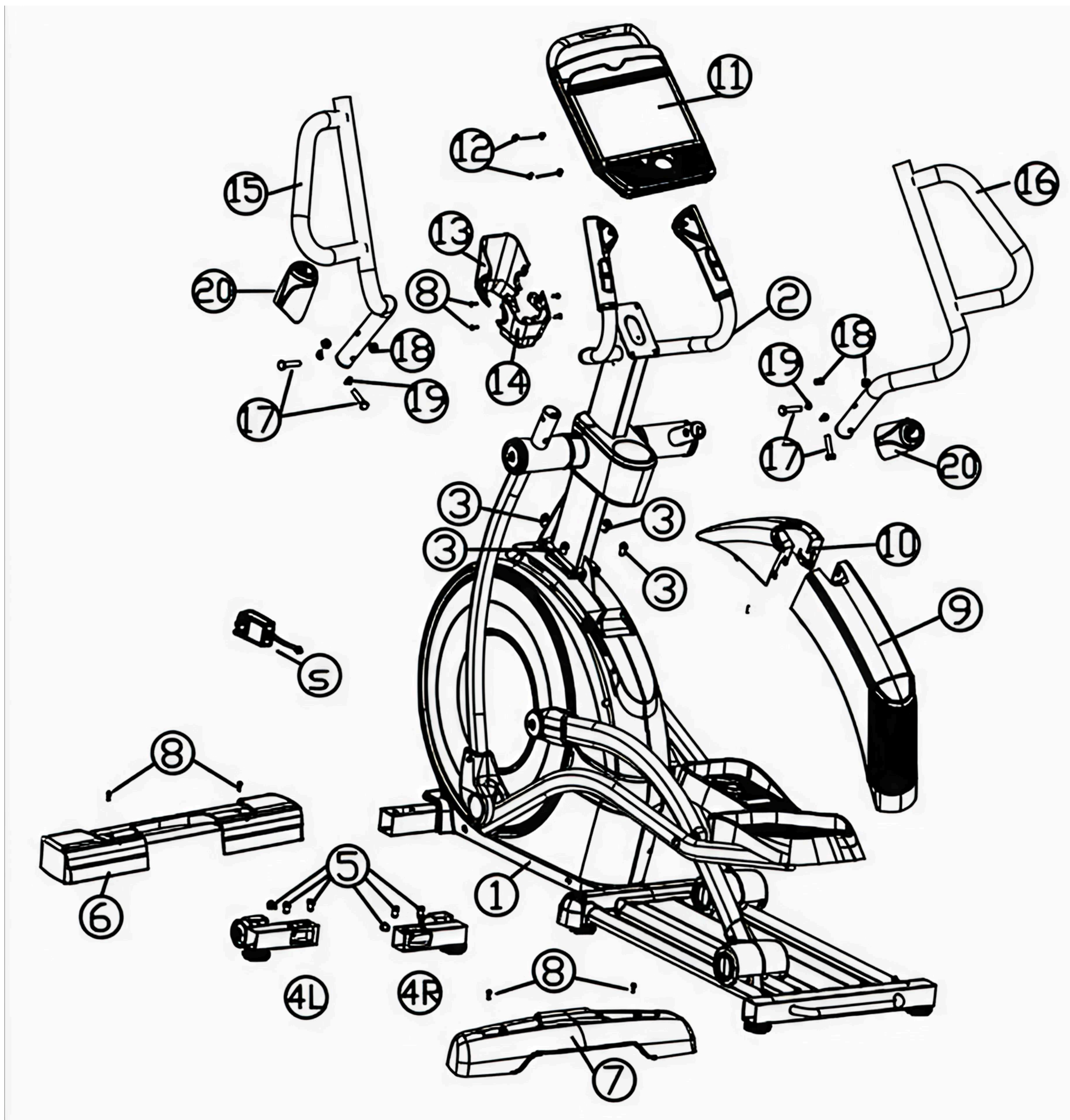
Нажмите на неё.



Ваше устройство добавлено!

Общая схема тренажёра

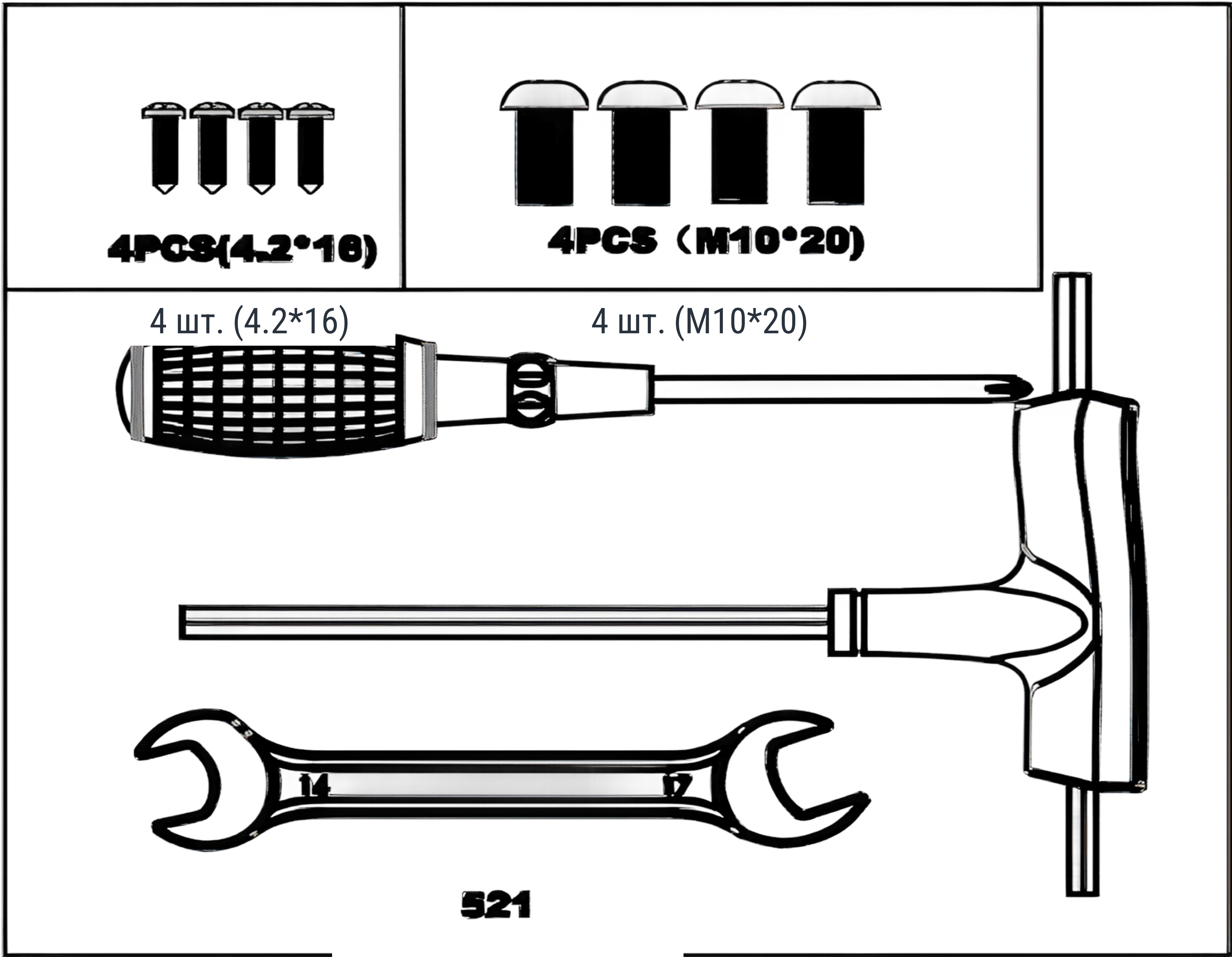
Ниже представлена схема расположения всех деталей (включая мелкие: винты, шайбы, гайки и т.д.) с указанием их названий, размеров и количества для облегчения сборки. Некоторые элементы тренажёра укомплектованы на заводе или предустановлены на устройстве.



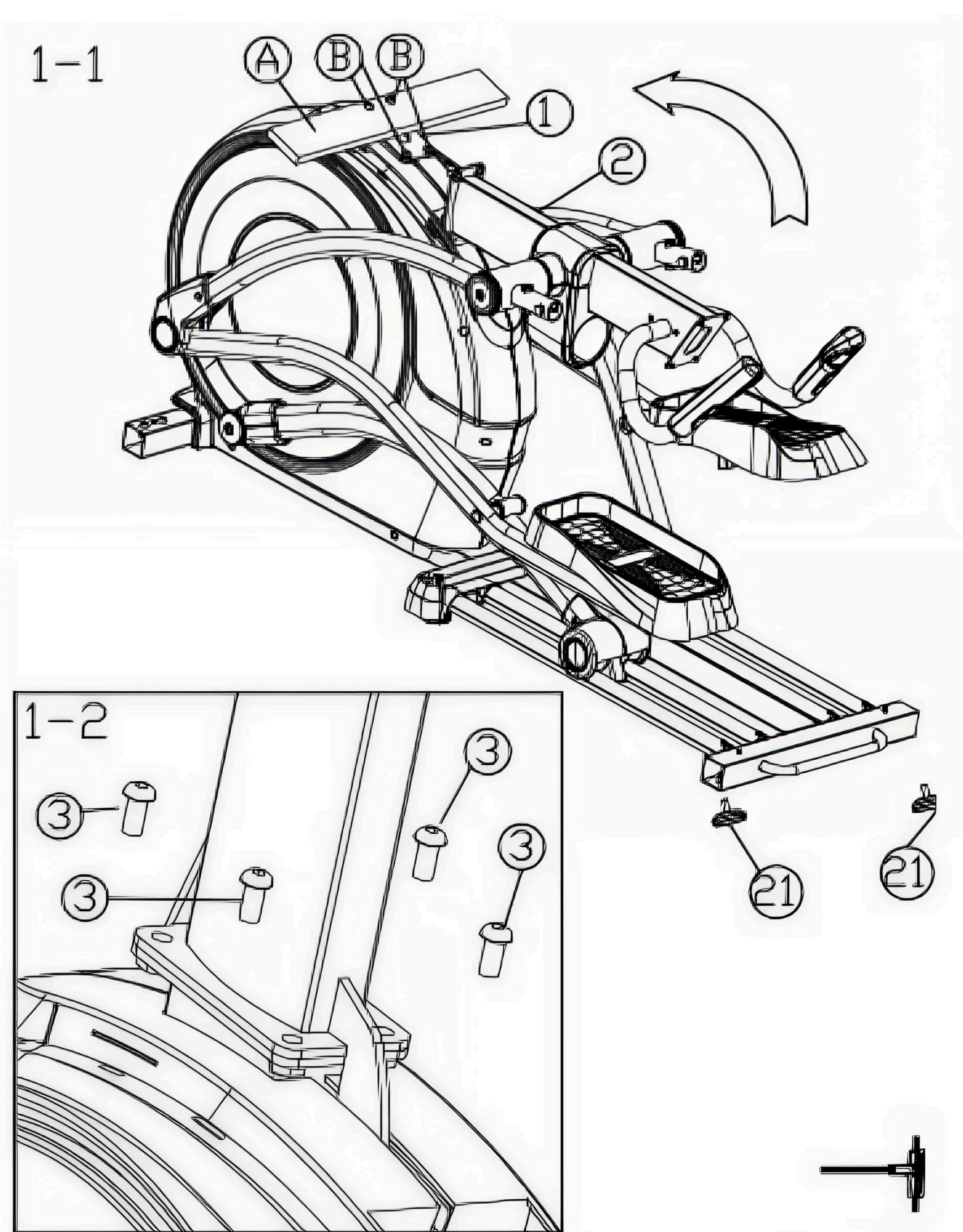
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	12	Винты с крестообразной плоской головкой M5*12	4
2	Панель консоли	1	13	Задний кожух поручня	1
3	Винт с шестигранной головкой M10*20	4	14	Передний кожух поручня	1
4L	Комплект левого колеса	1	15	Комплект сборки для бокового поручня L	1
4R	Комплект правого колеса	1	16	Комплект сборки для бокового поручня R	1
5	Винт с шестигранной головкой M10*16	6	17	Винт с шестигранной головкой M10*45	4
6	Передняя подножка	1	18	Контргайка M10	4
7	Задняя подножка	1	19	Дуговая накладка ф10ф20*1,5	4
8	Винты с крестообразной утопленной шляпкой 4,2*16	8	20	Кожух поручня	2
9	Защитный кожух правый	1	S	Кабель питания	1
10	Защитная кожух левый	1			
11	Комплект сборки для консоли	1			

КОМПЛЕКТ АКСЕССУАРОВ И КРЕПЁЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЁРА



Сборка тренажёра



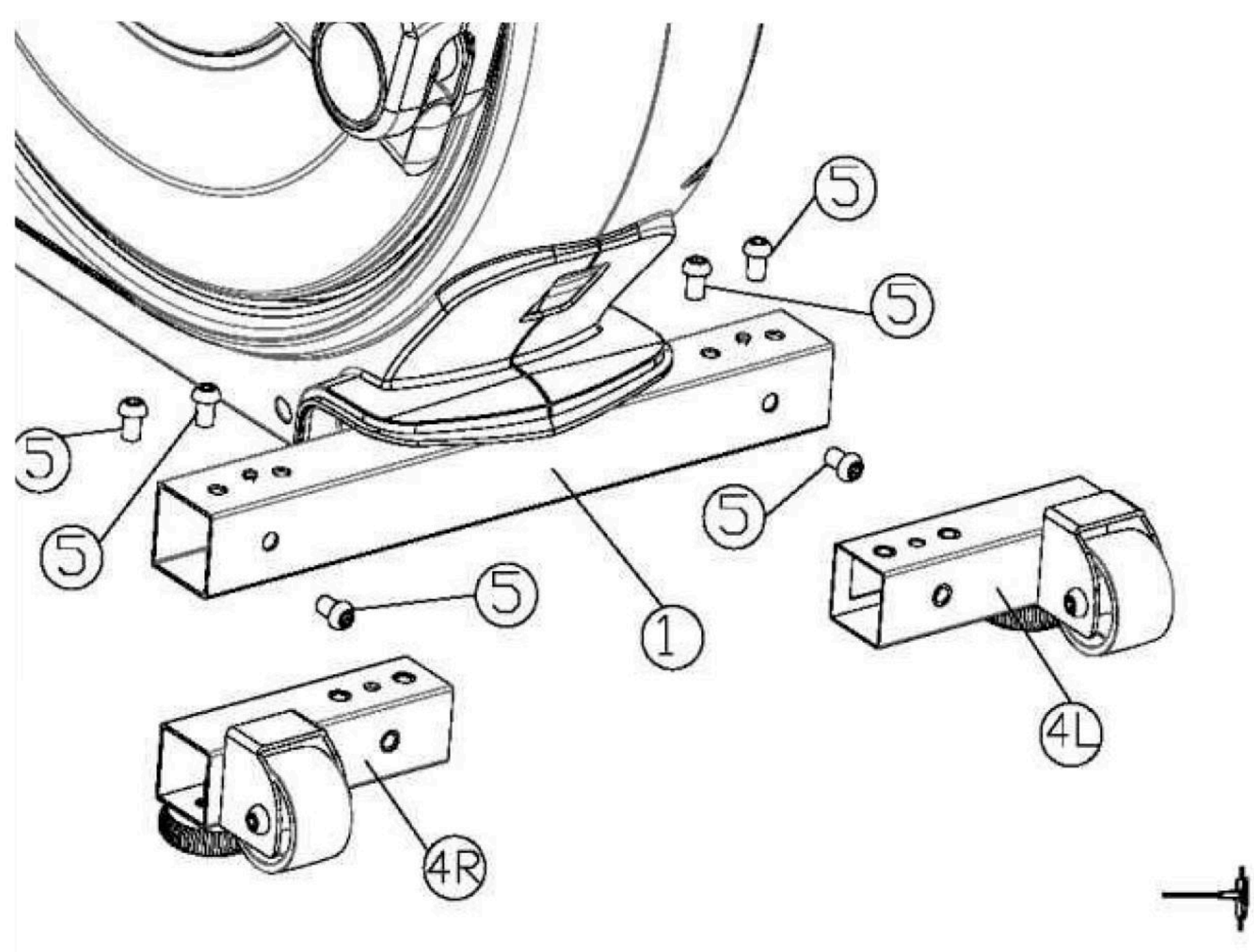
ШАГ 1

Отверните винты (B) на основной раме. Снимите доску транспортной обшивки (A).

Поверните и сложите стойку дисплея (2), как указано на рисунке.

Совместите стальную пластину на стойке с монтажной пластиной на основной раме.

Закрепите стойку на раме с помощью 4 винтов M10*20 (3).

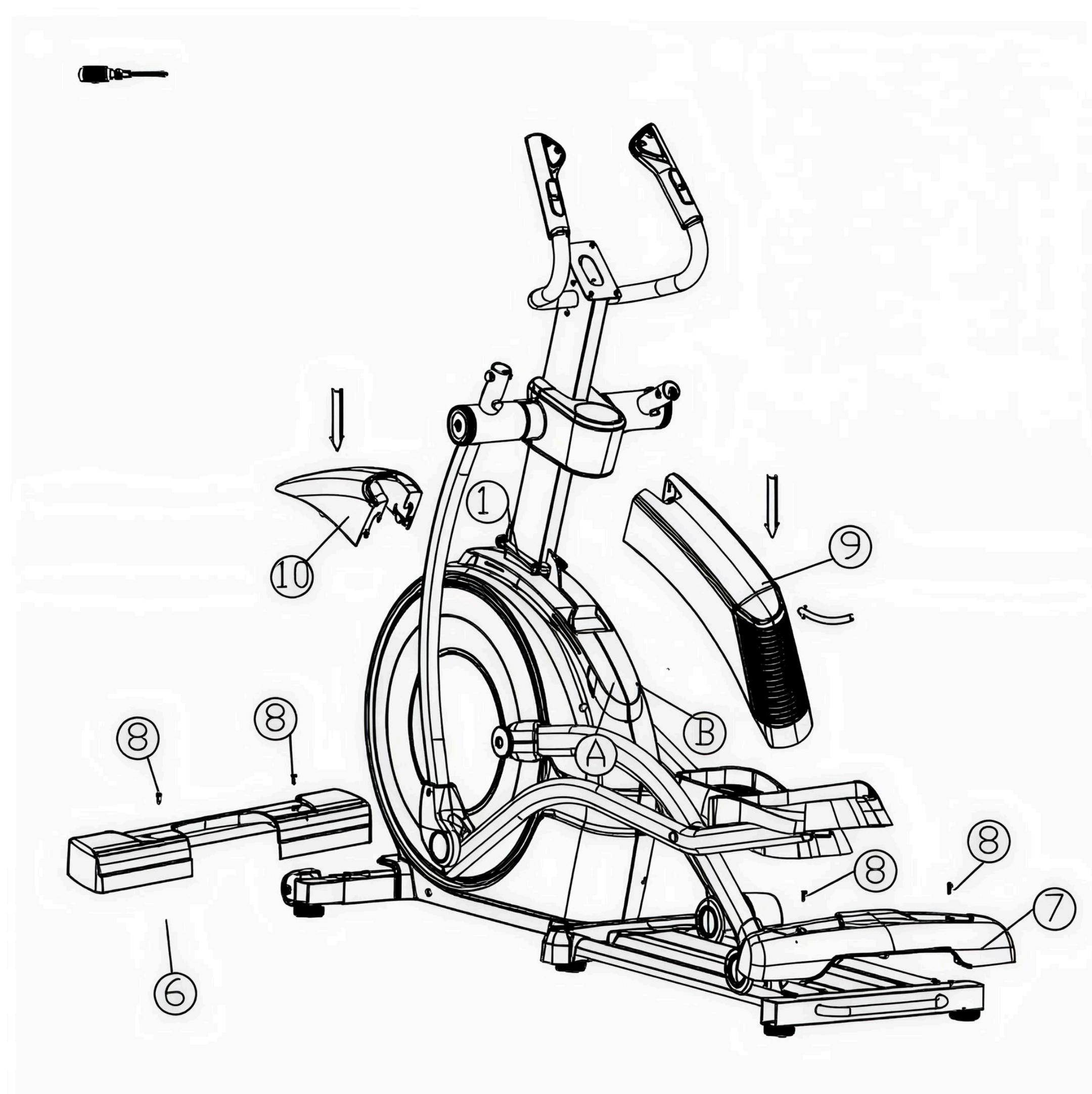


ШАГ 2

Снимите предустановленные винты M10*16 (5) с правого (4R) и левого (4L) транспортировочных роликов.

Установите левый транспортировочный ролик на ножку основной рамы (1). Зафиксируйте ролик на ножке с помощью винта M10*16 (5).

Аналогично установите правую опору (4R).

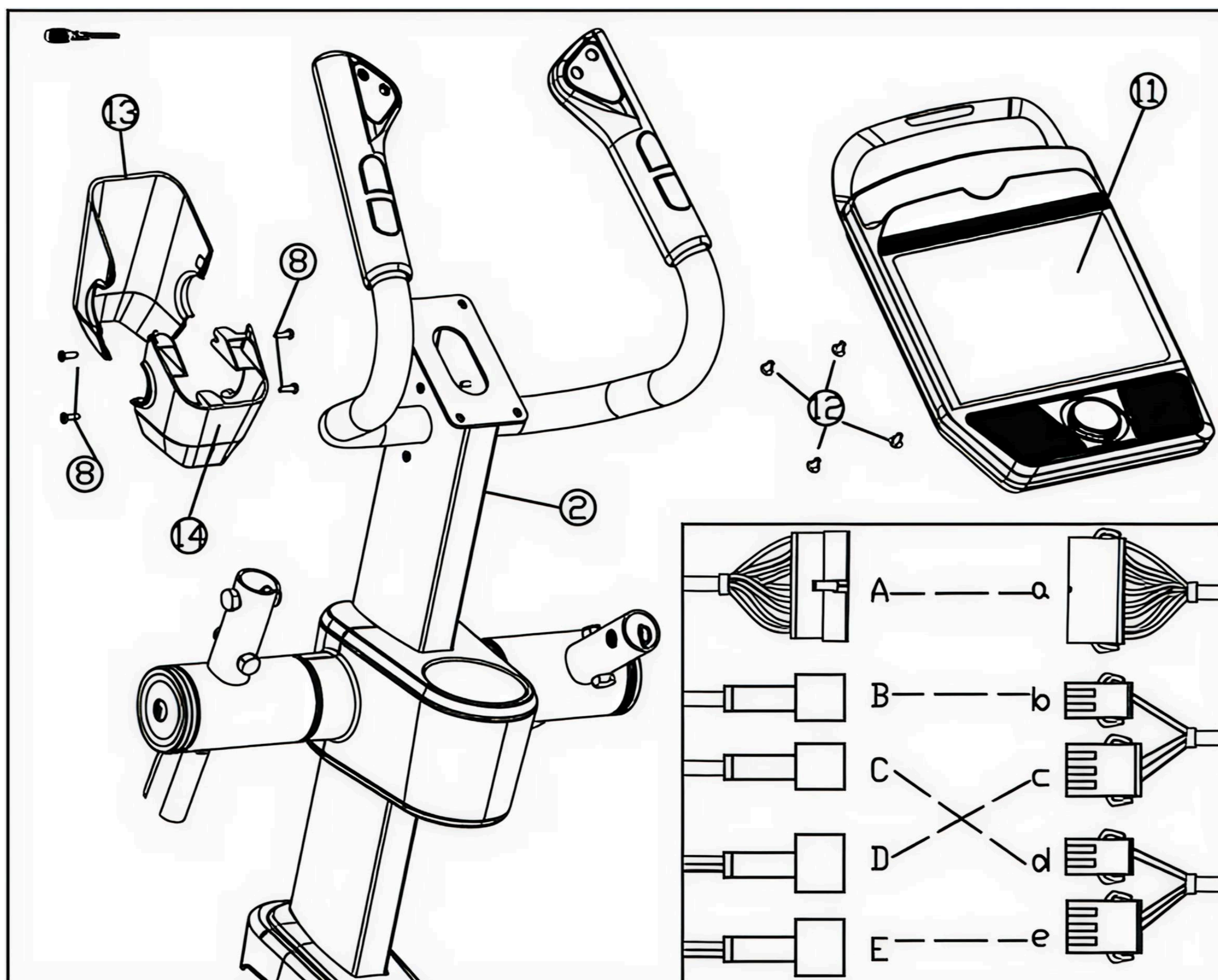


ШАГ 3

Установите декоративные крышки A и B (9,10).

Совместите крышку A (9) с пазом в верхней части рамы (1) и сдвиньте вперёд. Затем совместите крышку B (10) с пазами на левой и правой накладках рамы и вставьте в крышку A (9), нажав вниз.

Установите переднюю (6) и заднюю (7) накладки на опоры рамы (1), зафиксируйте их винтами 4.2*16 (8).



ШАГ 4

Найдите комплект для сборки консоли (11).

Установите экран (11) на стойку (2), как показано на рисунке.

Подключите кабели:

- сигнальный кабель (A) — к разъёму (a);
- красный кабель пульсометра (B) — к разъёму (b);
- красный кабель (C) — к разъёму (d);
- белый кабель (D) — к разъёму (c);
- чёрный кабель (E) — к разъёму (e).

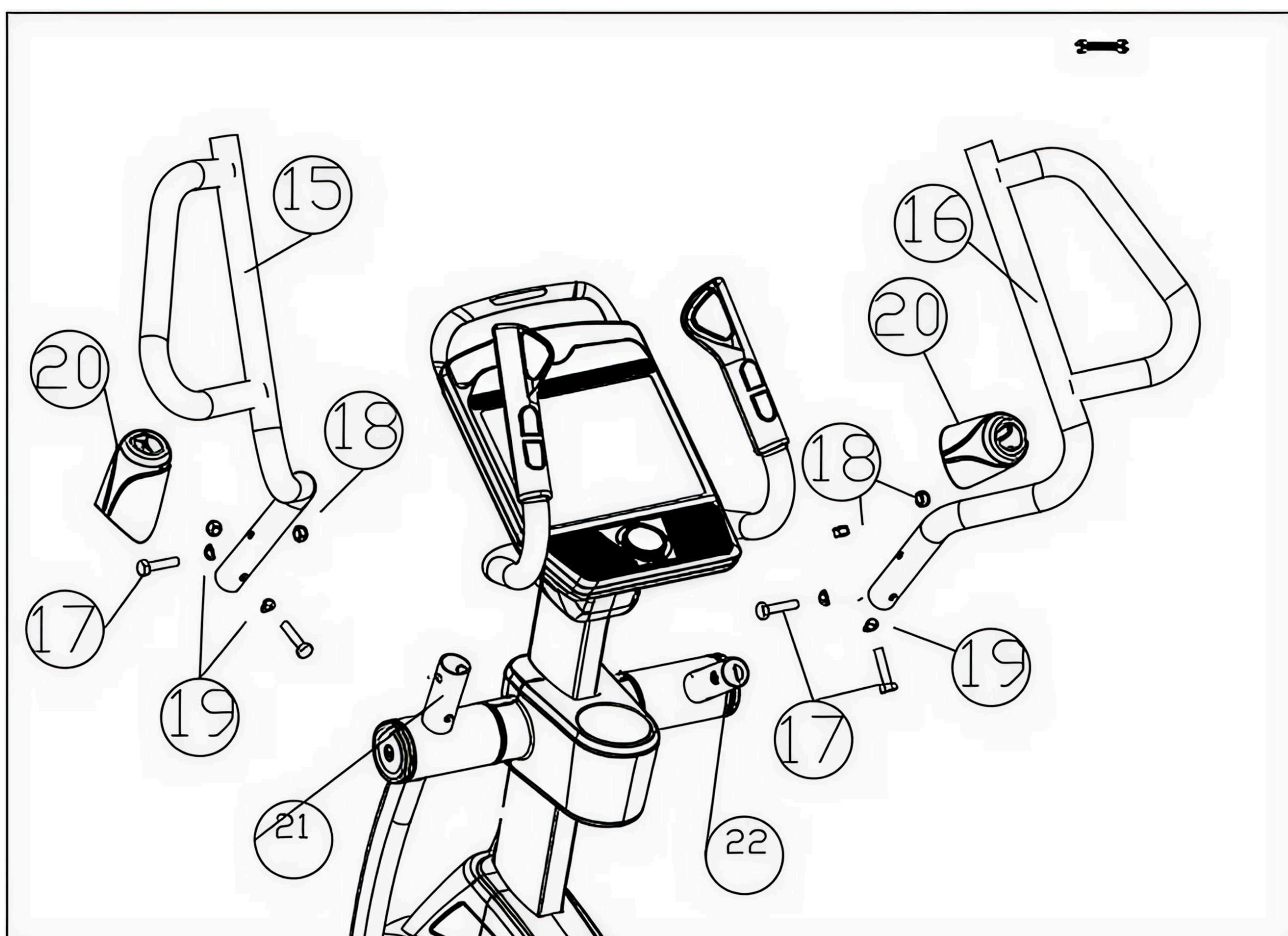
ВАЖНО!

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

Закрепите заднюю крышку консоли (11) на крепёжной пластине стойки (2) с помощью винтов с крестообразной плоской головкой M5×12 (12).

Найдите передний и задний кожухи поручня (13) и (14). Снимите два винта с утопленной потайной головкой 4,2×16 (8), расположенные в верхней части поручня, как показано на рисунке.

Сначала установите передний кожух (14) неподвижного поручня на стойку (2), затем задний кожух (13). Зафиксируйте конструкцию двумя винтами с утопленной шляпкой и потайной головкой 4,2×16 (8) до надёжного неподвижного соединения.



ШАГ 5

Найдите комплект для сборки боковых поручней (15), (16) и кожух поручня (20).

Примечание: комплекты боковых поручней L/R отличаются для левой и правой сторон.

Снимите винт с шестигранной головкой M10×45 (17), контргайку M10 (18) и дуговую прокладку 10×20×1,5 (19), предварительно установленные на левом L (15) и правом R (16) боковых поручнях. Отложите их в сторону.

Установите кожух поручня (20) на левый и правый боковые поручни (15) и (16).

Совместите круглое отверстие на левом патрубке поворотной штанги (21) с круглым отверстием на левом боковом поручне (15). Зафиксируйте соединение двумя винтами с шестигранной головкой M10×45 (17), дуговой прокладкой 10×20×1,5 (19) и контргайкой M10 (18).

Примечание: шестигранная грань контргайки M10 (18) должна совпадать с шестигранным отверстием на патрубке поворотной штанги (21).

Зафиксируйте положение кожуха поручня (20). Установите правый боковой поручень (16) аналогично левому.

Инструкция по техническому обслуживанию

СМАЗКА ТРЕНАЖЁРА

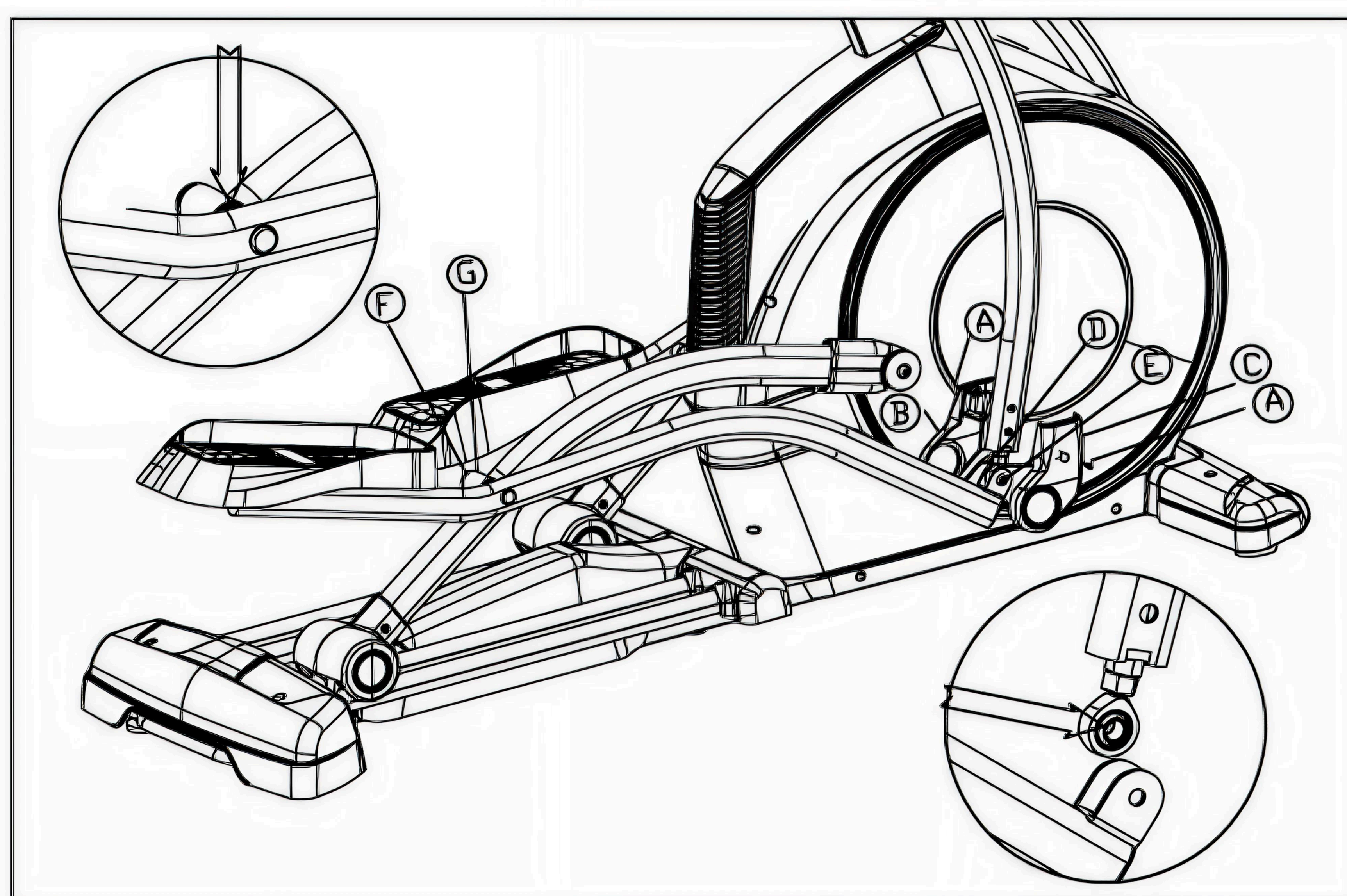
Смазочное масло наносится на гусеницу, шатун и универсальный подшипник.

При длительном использования изделия, если при трении гусеницы о шкив появляются звуки, нанесите небольшое количество масла на гусеницу.

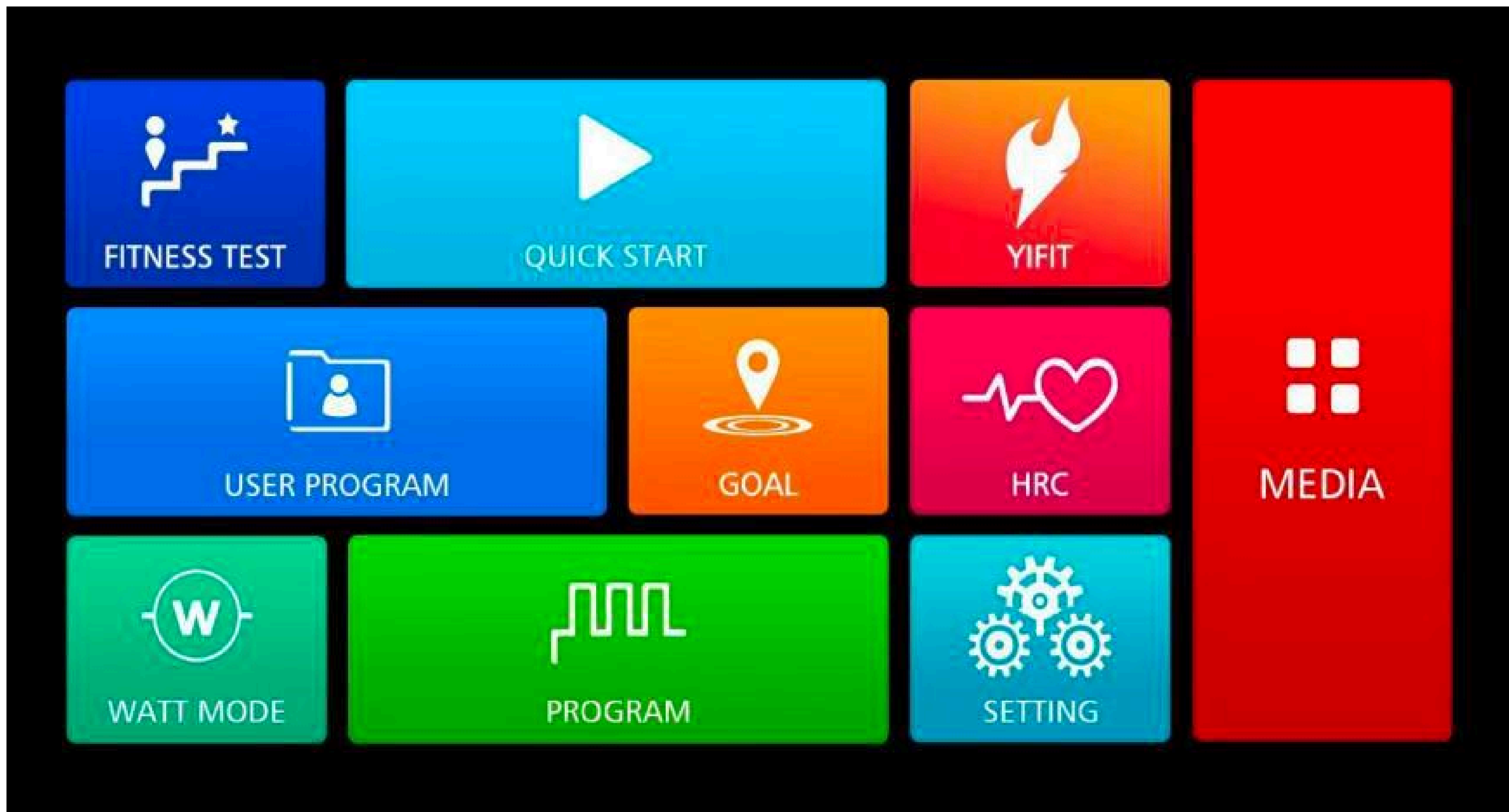
Если универсальный подшипник и шпиндель шатуна издают подозрительные звуки, выполните следующие действия:

1. Снимите левый и правый декоративные кожухи (B) и (C) нижнего сегмента рычага, открутив винты (A), расположенные сверху.
2. Снимите винты и гайки (D) и (E) с универсального подшипника.
3. Снимите декоративный кожух шатуна (H).
4. Открутите винты и снимите прокладки (F) и (G) с вала шатуна, отложите их в сторону.
5. Извлеките патрубок педали.
6. Равномерно нанесите небольшое количество масла на поверхность стержня шатуна и сферическую поверхность универсального подшипника.
7. Установите педальный узел на место и зафиксируйте его винтами (F) и (G).
8. Установите универсальный подшипник в U-образное посадочное место и зафиксируйте его винтами (D) и (E).
9. С помощью двух винтов (A) установите и закрепите левый и правый декоративные кожухи (B) и (C) нижней секции рычага.

Левая и правая стороны смазываются одинаково.



Инструкция по использованию электронного дисплея и управлению тренажёром



ОПИСАНИЕ РАЗДЕЛОВ ГЛАВНОЙ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

- В режиме ожидания нажмите кнопку Программа. Выберите программу P1-P32 клавишами +/-, подтвердите выбор нажатием кнопки Ввод.
- Отрегулируйте общий уровень нагрузки (влияет на сложность всей программы), подтвердите выбор нажатием кнопки Ввод.
- Установите целевые значения Времени, Дистанции, Калорий, Пульса (аналогично ручному режиму), подтвердите выбор нажатием кнопки Ввод.
Нажмите Пуск для начала. Уровень нагрузки в пределах выбранной программы можно регулировать во время тренировки.

Категория	Описание
Выбор режима тренировки	Раздел включает в себя режим быстрого старта, 4 пользовательские программы, 3 целевые тренировки, 32 предустановленные программы, режим WATT
Настройки системы	Доступ к системным настройкам тренажера

ОПИСАНИЕ ОТОБРАЖАЕМЫХ ВЕЛИЧИН И ИХ ЗНАЧЕНИЙ

Параметр	Диапазон отображения	Описание	Специальные функции
Сопротивление	1-32		Не определены
Наклон	1-21		Не определены
Время	0:00 – 99:59	Текущая длительность тренировки или оставшееся время (мин:сек) При достижении максимума значения обнуляется	При переходе в режим целевого времени и вводе целевого значения тренировка перейдет в режим обратного отсчета, на экране отобразится оставшееся время.
Дистанция	0.0-999.9	Пройденная дистанция (км или мили)	При переходе в режим целевой дистанции и вводе целевого значения тренировка перейдет в режим обратного отсчета, на экране отобразится оставшееся расстояние.
Калории	0-9999	Потраченные калории	При переходе в режим целевого числа калорий и вводе целевого значения тренировка перейдет в режим обратного отсчета, на экране отобразится оставшееся количество калорий. Информация по параметру рассчитывается по специальной формуле (расчет калорийности в час, каждый параметр указывается в британской системе).
Пульс	40-200	Текущая частота сердечных сокращений (ударов/мин)	При отсутствии сигнала от пульсометра иконка не мигает. При наличии сигнала размер иконки меняется каждую секунду: сначала отображается большая иконка, затем маленькая, и так далее.
Параметр WATT и его метаболический эквивалент	1-592	Текущее значение WATT, можно отобразить в виде метаболического эквивалента	Параметр, определяемый текущим уровнем сопротивления $METS = (1,8 * (Watts * 6 \text{ ВМ в кг}) + 7) * 3,5$
Частота и скорость	0-150	Текущее значение оборотов в минуту, можно отобразить в виде скорости	Не определены

ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Пользователю на выбор предлагается 32 режима тренировки и 32 уровня сопротивления. При выборе программы в разделе PROGRAM подсвечивается диаграмма, соответствующая выбранной программе. На экране отображается соответствующий программе профиль (PROFILE) в виде диаграммы сопротивления, а под диаграммой отображается название программы (PROGRAM X). При выполнении заданных целевых условий система завершает тренировку автоматически.

ВЫВОД ОШИБОК И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ

Системные предупреждения выводятся в разных окнах, в некоторых из них ошибка описывается текстом, а в некоторых отображается в виде определенного кода.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Сообщение или код	Описание проблемы	Специальные функции
E5	Устройство не включается	1. Проверьте подключения кабеля питания 2. Попробуйте включить устройство еще раз 3. Проверьте, не нагрет ли кожух двигателя. Если он слишком горячий, дайте ему остыть в течение 5 минут, пока температура кожуха не опустится до комнатной
"The connection failed"	Отсутствует соединение	1. Проверьте кабель консоли на целостность 2. Убедитесь в наличии контакта между консолью и внутренним электронным модулем 3. Убедитесь в исправности консоли 4. Повторите попытку через 2 минуты
"Online error"	Неисправность модуля связи	1. Проверьте кабель консоли на целостность 2. Убедитесь в наличии контакта между консолью и внутренним электронным модулем 3. Убедитесь в исправности консоли 4. Повторите попытку через 2 минуты
E81	Отсутствие реакции на нажатие кнопок	1. Перезагрузите систему 2. Проверьте целостность кабеля 3. Замените кабель
E82	Отсутствие реакции на движение	1. Перезагрузите систему 2. Проверьте целостность кабеля 3. Замените кабель
E83	Отсутствие реакции на остановку движения	1. Перезагрузите систему 2. Проверьте целостность кабеля 3. Замените кабель

Техническое обслуживание и методы устранения неисправностей

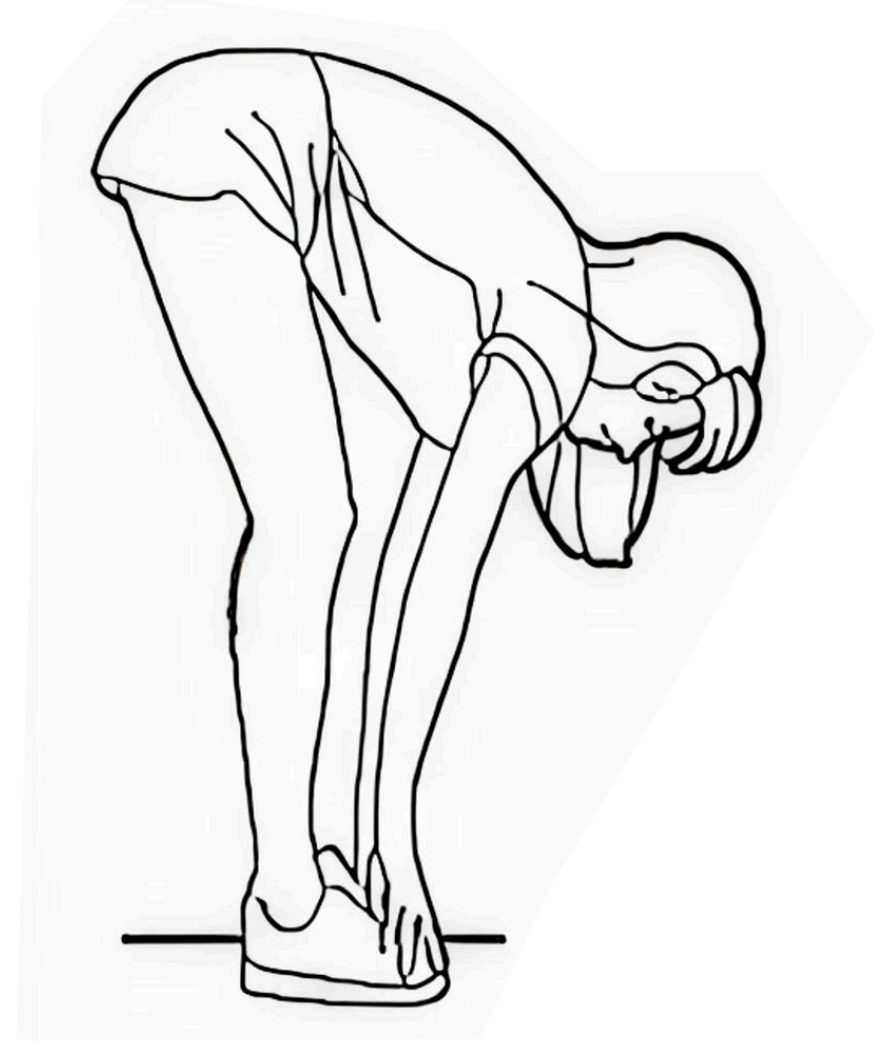
1. Периодически проверяйте, надежно ли затянуты болты и гайки во всех элементах тренажера, заблокирована ли регулировочная ручка при выключении устройства, гладко ли ходят подвижные части, нет ли изношенных или поврежденных деталей. Только поддержание всей конструкции устройства в хорошем состоянии может гарантировать безопасность эксплуатации тренажера.
2. В случае обнаружения изношенных или поврежденных деталей они должны быть немедленно отсоединены и отправлены в центр технического обслуживания для последующей замены или ремонта.
3. Держите внешние поверхности тренажера в чистоте, но не протирайте его кислотами, щелочью или органическими растворами.
4. Возможные неисправности и методы их устранения:

Неисправность	Причина	Устранение
Неровное положение рамы	Неровная поверхность или мусор под ней Рама не была выровнена при сборке	1. Избавьтесь от посторонних предметов 2. Ослабьте болты крепления стойки, выровняйте раму и затяните болты обратно 3. Отрегулируйте положение кожуха заднего нижнего патрубка
Отходит крышка задней нижней трубы	Слабое крепление	Затяните болты потуже
Шум в движущихся частях	Перекос зазора	Для регулировки требуется снятие кожуха
Движение по инерции	Перекос зазора Повреждение шпинделя	1. Для регулировки требуется снятие кожуха 2. Замена

Начало тренировок

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

На рисунках ниже приведены правильные положения для нескольких основных видов упражнений для растяжки. Выполняйте упражнения медленно, без резких движений.



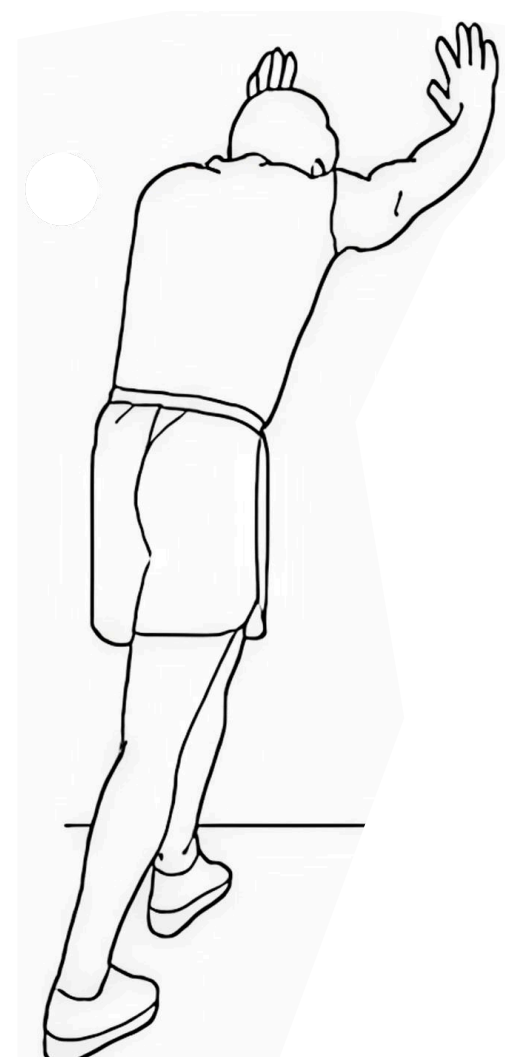
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



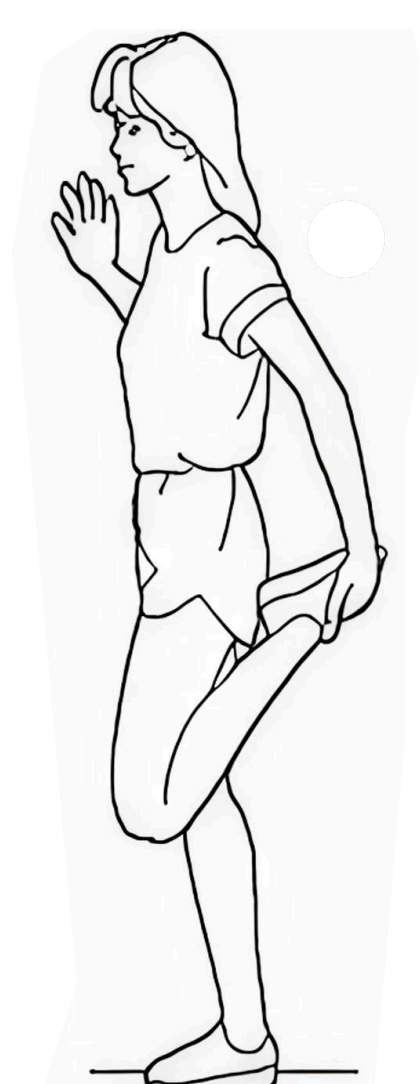
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

КАК ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЙ

Аэробные упражнения, как и упражнения на развитие мышц, также требуют большего притока крови и более высокой частоты сердечных сокращений, что улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений обычно измеряется по показателям пульса. Безопасными и эффективными значениями пульса считаются лежащие в диапазоне ниже целевого уровня максимальной физической нагрузки. Так, диапазон между 87% и 72% от максимальной частоты сердечных сокращений называется целевой зоной пульса.

Рекомендуемая продолжительность и частота тренировок: в течение 15-20 минут не менее 3-4 раз в неделю.

Предупреждение: Не пытайтесь превзойти рекомендуемый вам целевой уровень пульса. Увеличивайте пульс постепенно. Если у вас есть медицинские противопоказания, то заниматься следует под наблюдением врача. Если вы старше 35-40 лет и не занимаетесь другими видами тренировок, мы рекомендуем ни в коем случае не отступать от рекомендаций вашего врача. Не забывайте отводить несколько минут на разминку и заминку (см. рисунок ниже).

Значения максимального целевого пульса (MAX) показаны ниже

85% OF MAX

70% OF MAX

55% OF MAX

Пульс в покое

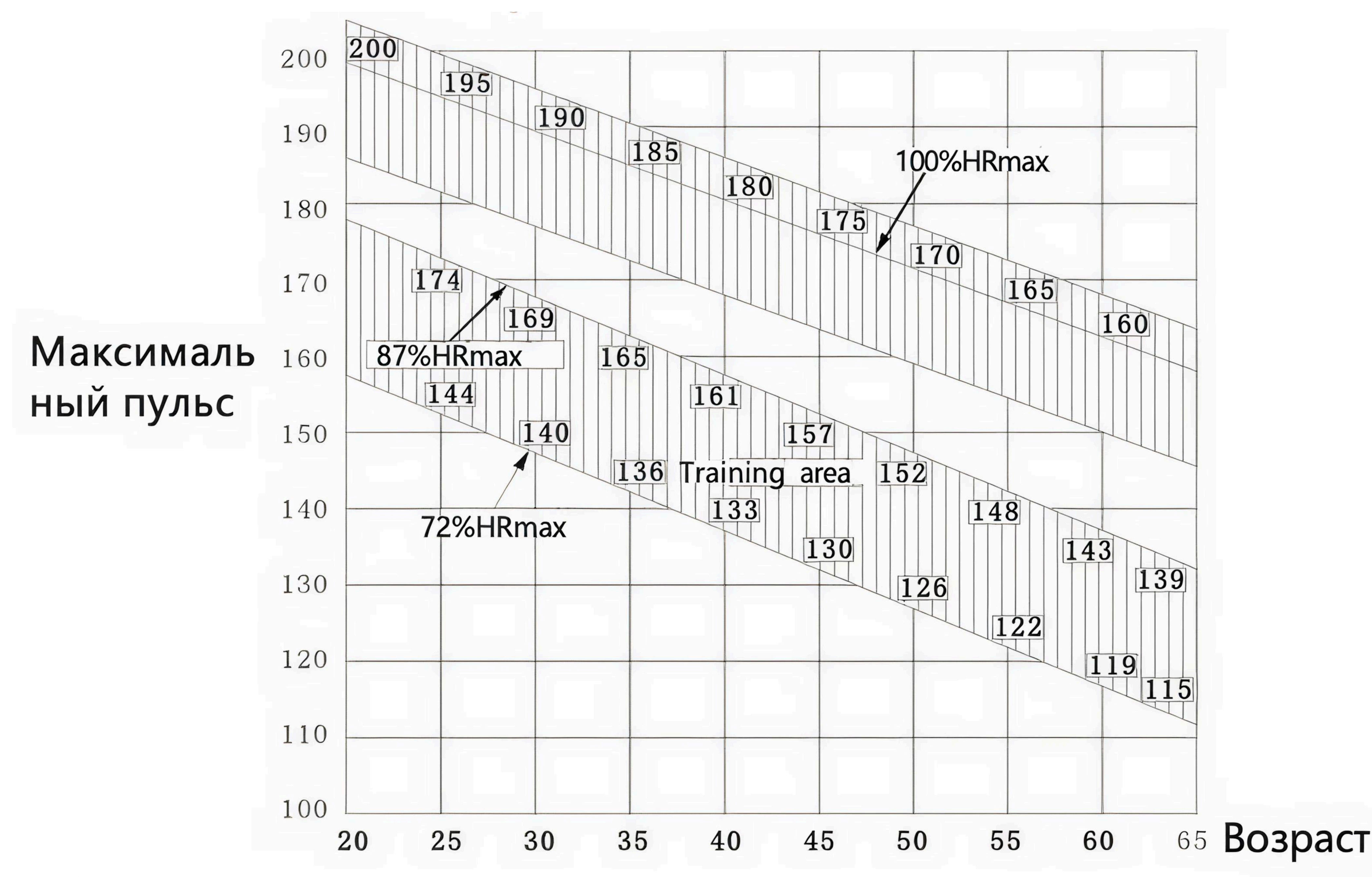
Уровень заминки

Разминка

Заминка

15-25 минут

УПРАВЛЕНИЕ ЧАСТОТОЙ ПУЛЬСА



На рисунке выше найдите свой возраст по горизонтальной координате, а затем по вертикальной определите целевой диапазон частоты сердечных сокращений.

Например, для человека в возрасте 40 лет 72% от максимальной частоты сердечных сокращений составляет 133 удара в минуту, а 87% - 161 удар в минуту.

Целевая частота пульса во время тренировок должна находиться в этом оптимальном диапазоне.

- (1) Если частота пульса слишком низкая, ускорьте движение или увеличьте сопротивление.
- (2) Если частота пульса слишком высока, замедлите движение или уменьшите сопротивление.
- (3) Если частота сердечных сокращений все ещё далека от установленного вами целевого значения, но вы уже чувствуете усталость, следует сократить время выполнения упражнения.
- (4) Если пульс не может быстро вернуться к норме в течение 5–10 минут, и это повторяется регулярно, следует уменьшить нагрузку.

Примечание: Приведённая выше информация об определении целевого пульса является справочной. За конкретными данными и методами, пожалуйста, обращайтесь к врачу!

(5) Как увеличить время тренировки

- 1) Во время аэробной тренировки необходимо поддерживать пульс в тренировочном интервале, по крайней мере, в течение 12 минут;
- 2) Если время тренировки превышает 60 минут, эффект снижается и повышается риск травмы;
- 3) Если необходимо интенсифицировать тренировку, рекомендуется увеличивать её продолжительность не более чем на 12 минут в неделю, а сопротивление — не более чем на 10% в неделю. Не продолжайте процесс, пока не будете чувствовать себя комфортно в новом темпе.
- 4) Не спешите увеличивать сложность, иначе после выполнения упражнения вы будете чувствовать усталость.

(6) Проверяйте уровень своей физической подготовки и прогресс

Интенсивность и прогресс тренировки можно определить по частоте сердечных сокращений, а именно, по количеству времени, которое требуется, чтобы пульс вернулся в нормальное состояние. Через минуту после остановки тренировки пульс снизится, а через несколько минут — восстановится полностью.

(7) Проверка эффекта от тренировки

- 1) Измерьте частоту пульса незадолго до конца тренировки.
- 2) Начните снижать скорость.
- 3) Запомните частоту пульса через 60 секунд.
- 4) Зафиксируйте время возвращения к нормальному пульсу.
- 5) Регулируйте интенсивность упражнений не чаще, чем каждые несколько недель.

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.

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.

ДОСТИЖЕНИЕ ВАШИХ ЦЕЛЕЙ

Важным шагом в разработке долгосрочной фитнес-программы является определение ваших целей. Какова основная цель тренировок - сбросить вес? Улучшить форму мышц? Снять стресс? Подготовиться к соревнованиям? Только зная свои цели, вы сможете разработать наиболее эффективную программу тренировок. Ниже приведены некоторые распространенные цели тренировок и виды активности, которые помогут вам в их достижении:

Потеря веса: тренировки меньшей интенсивности и большей продолжительности.

Улучшение формы и тонуса мышц: интервальные тренировки с чередованием высокой и низкой интенсивности.

Повышение энергичности: более частые ежедневные тренировки.

Улучшение результатов в спорте: высокоинтенсивные тренировки.

Улучшение выносливости сердечно-сосудистой системы: тренировки умеренной интенсивности и большей продолжительности.

По возможности постарайтесь сформулировать свои личные цели в чётких, измеримых категориях, а затем изложите их в письменном виде. Чем более конкретными будут ваши цели, тем легче будет отслеживать их достижение.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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

РАЗОГРЕВ

Первые 2-5 минут тренировки должны быть отведены на разогрев. Разогрев поможет размять мышцы и подготовить их к более интенсивной нагрузке. Убедитесь, что вы всегда начинаете заниматься на тренажёре в медленном темпе. Задача этапа разогрева - постепенно привести частоту сердечных сокращений в целевую зону.

ТРЕНИРОВКА

15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме.

ЗАМИНКА

Никогда не прекращайте тренировку внезапно! Проведение заминки в течение 3-5 минут позволит вашему сердцу перестроиться на снижение нагрузки. Во время заминки продолжайте тренировку, но в очень медленном темпе, чтобы снизить частоту сердечных сокращений. После заминки повторно выполните вышеперечисленные упражнения на растяжку, чтобы расслабить мышцы и избежать накопления молочной кислоты и появления мышечных болей после тренировки.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или признаки перенапряжения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЕРЕМЕЩЕНИЮ И ХРАНЕНИЮ ТРЕНАЖЁРА

Убедитесь, что шнур питания изделия отсоединен от розетки.

Для перемещения тренажёра приподнимите его заднюю часть так, чтобы колёса для перемещения касались поверхности пола. Перекатите устройство в нужное место.

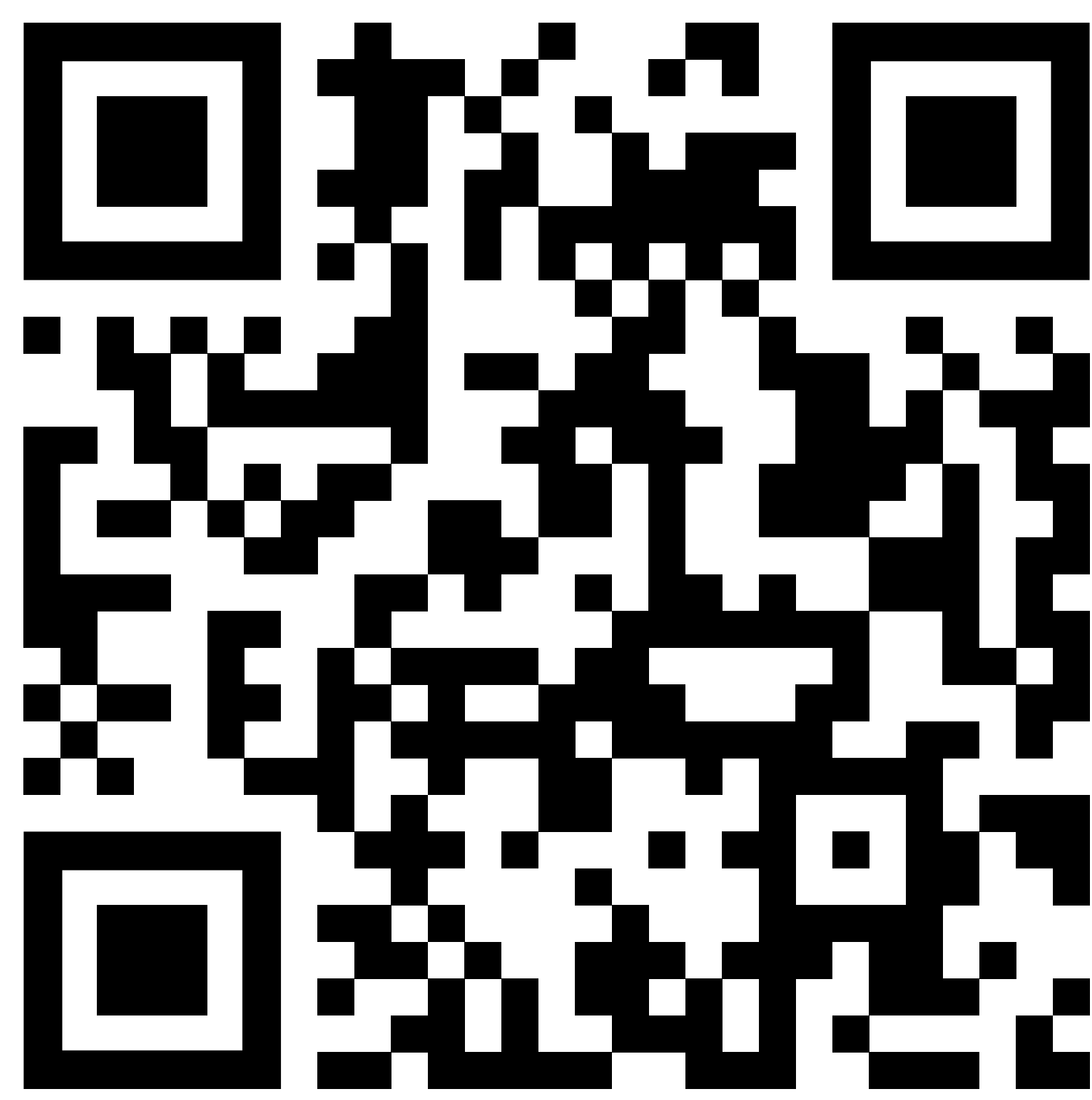
Поскольку тренажёр имеет большой вес, перемещайте его с помощником (помощниками).

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