

UNIX **FIT**



ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ UNIX FIT BL-390

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

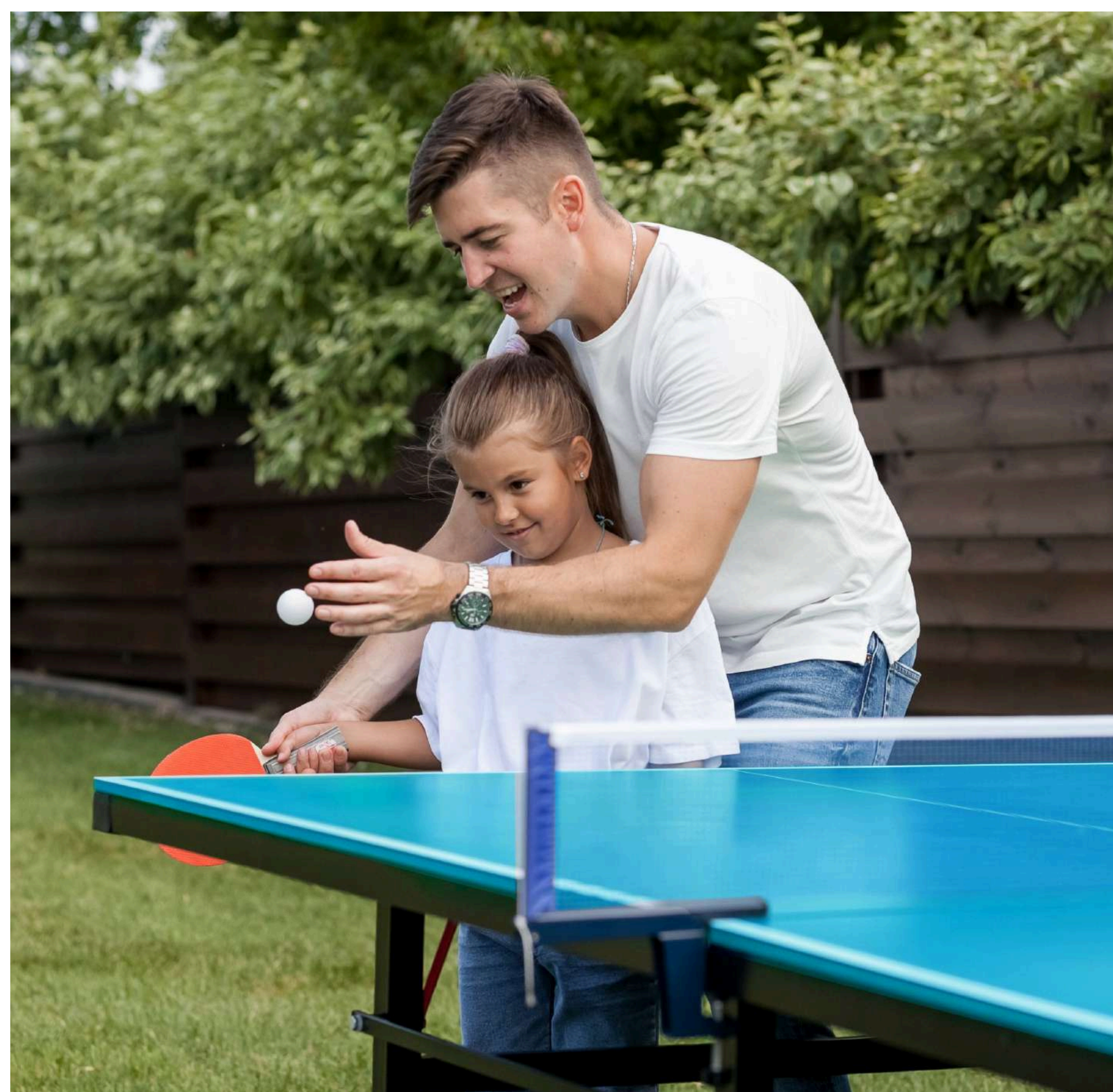
Экосистема UNIX

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!

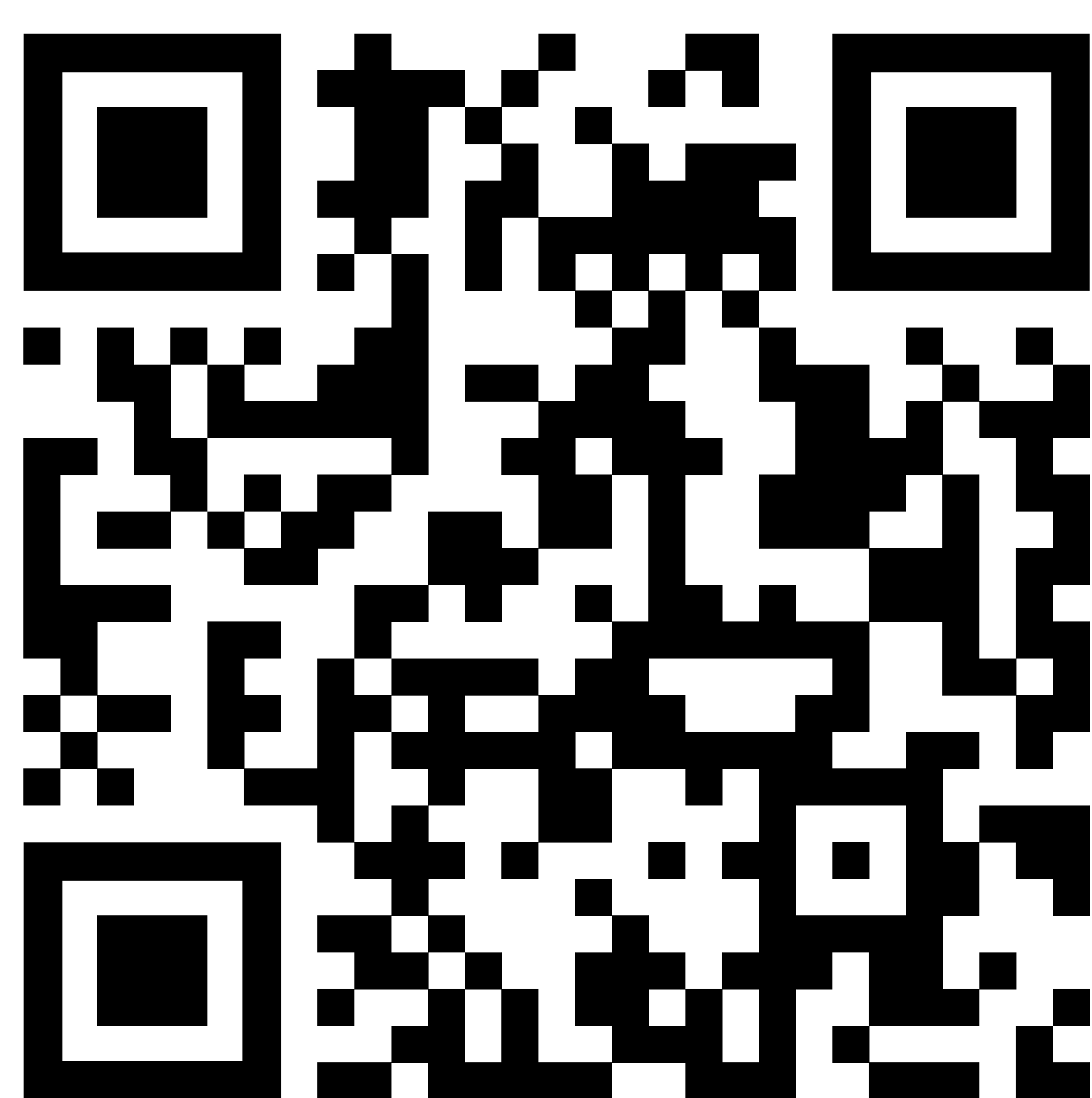
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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 тренажере

- Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок.
- Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажера.
- Все украшения перед тренировкой необходимо снять.
- Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.
- Убедитесь, что сиденье и поручень отрегулированы под ваш рост и надежно зафиксированы.
- Начинайте занятие на низком уровне сопротивления и повышайте нагрузку постепенно.
- Во время занятий держите спину прямо.

ВНИМАНИЕ! Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий.

Это особенно важно при:

- наличии предрасположенности к повышенному давлению, заболеваниям легких и сердечно-сосудистой системы;
- возрасте старше 45 лет;
- повышенном уровне холестерина;
- ожирении;
- отсутствии регулярных тренировок и занятий спортом более одного года.

Техника безопасности

- Для обеспечения вашей безопасности и предотвращения травм внимательно прочитайте следующие указания перед использованием велотренажера.
- Сохраните это руководство: оно может понадобиться вам в дальнейшем.
- Безопасность и эффективность работы тренажера обеспечиваются только при условии его правильной сборки, обслуживания и эксплуатации. Ответственность за то, чтобы все пользователи были проинформированы о рисках и мерах предосторожности, лежит на владельце устройства.
- Прислушивайтесь к сигналам своего тела. Прекратите тренировку при появлении боли, стеснения в груди, нерегулярного сердцебиения, сильной одышки, головокружения или тошноты и обратитесь к врачу перед продолжением занятий.
- Не занимайтесь сразу после еды, в состоянии усталости или при плохом самочувствии.
- Не подпускайте детей и домашних животных близко к тренажеру. Устройство предназначено для сборки и использования только взрослыми людьми.

- При использовании регулируемых деталей помните об их максимально допустимом положении: не заходите за отметку «Stop».
- При обнаружении неисправных компонентов во время сборки или проверки устройства, а также при появлении необычных шумов немедленно прекратите тренировку. Не возобновляйте эксплуатацию, пока проблема не будет решена.
- При подъеме или перемещении тренажера соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину. Используйте правильные методы подъема или обращайтесь за помощью.
- Все подвижные элементы конструкции (педали, поручень, сиденье и т. д.) требуют еженедельного профилактического обслуживания. Проверяйте их перед каждым использованием и немедленно устраняйте поломки и расшатывание креплений.
- Обратите особое внимание на исправность крепления маховика к раме тренажера: эксплуатация при подобной поломке может повлечь серьезные травмы.
- Не вставляйте и не роняйте посторонние предметы в отверстия на корпусе устройства.
- Не разбирайте тренажер самостоятельно. Ненадлежащий ремонт и конструктивные изменения (например, удаление или замена оригинальных деталей) ставят под угрозу безопасность пользователя. Всегда используйте оригинальные запчасти.
- В ходе эксплуатации маховик с вращающимся диском может сильно нагреваться.
- Блокируйте устройство каждый раз по завершении тренировки.
- Изделие предназначено только для домашнего использования и не подходит для профессиональных тренировок, тестирования или медицинских целей.

Хранение и размещение

- Велотренажер предназначен для использования в помещении. Устанавливайте тренажер на твердой ровной поверхности со специальным защитным или ковровым покрытием. Для безопасной эксплуатации вокруг тренажера необходимо оставить не менее 0,5 метра свободного пространства.
- Не кладите на тренажер посторонние предметы.
- Не устанавливайте тренажер в помещениях без температурного контроля: в гаражах, на верандах, в бильярдных и ванных комнатах, на автостоянках, а также на открытом воздухе.
- Избегайте эксплуатации велотренажера в запыленных помещениях и поддерживайте достаточную влажность воздуха, чтобы избежать накопления статического электричества.
- Не допускайте попадания на велотренажер, особенно на консоль, прямых солнечных лучей: это может привести к повреждению экрана. Не устанавливайте тренажер вблизи отопительных приборов.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства.
- Храните устройство в чистом, сухом, хорошо проветриваемом и недоступном для детей месте.
- При длительном хранении накройте тренажер чехлом для защиты от пыли и извлеките батарейки из консоли.

Обращение с батарейками

- Устанавливайте батарейки строго с соблюдением полярности, ориентируясь на обозначения + и – в батарейном отсеке.
- Не размещайте батарейки рядом с горячими или движущимися предметами.
- Не допускайте попадания на батарейки посторонних предметов, мусора или воды: это может вызвать короткое замыкание. Не эксплуатируйте тренажер влажными руками.
- Всегда меняйте обе батарейки одновременно. Не смешивайте типы батареек, а также старые и новые элементы питания.
- При длительном перерыве в использовании извлекайте батарейки из отсека.
- Утилизируйте батарейки в соответствии с местными правилами утилизации.

Общие положения и описание устройства

Артикул: MBBL390

Велотренажер UNIX Fit BL-390 — вертикальный кардиотренажер для домашних занятий.

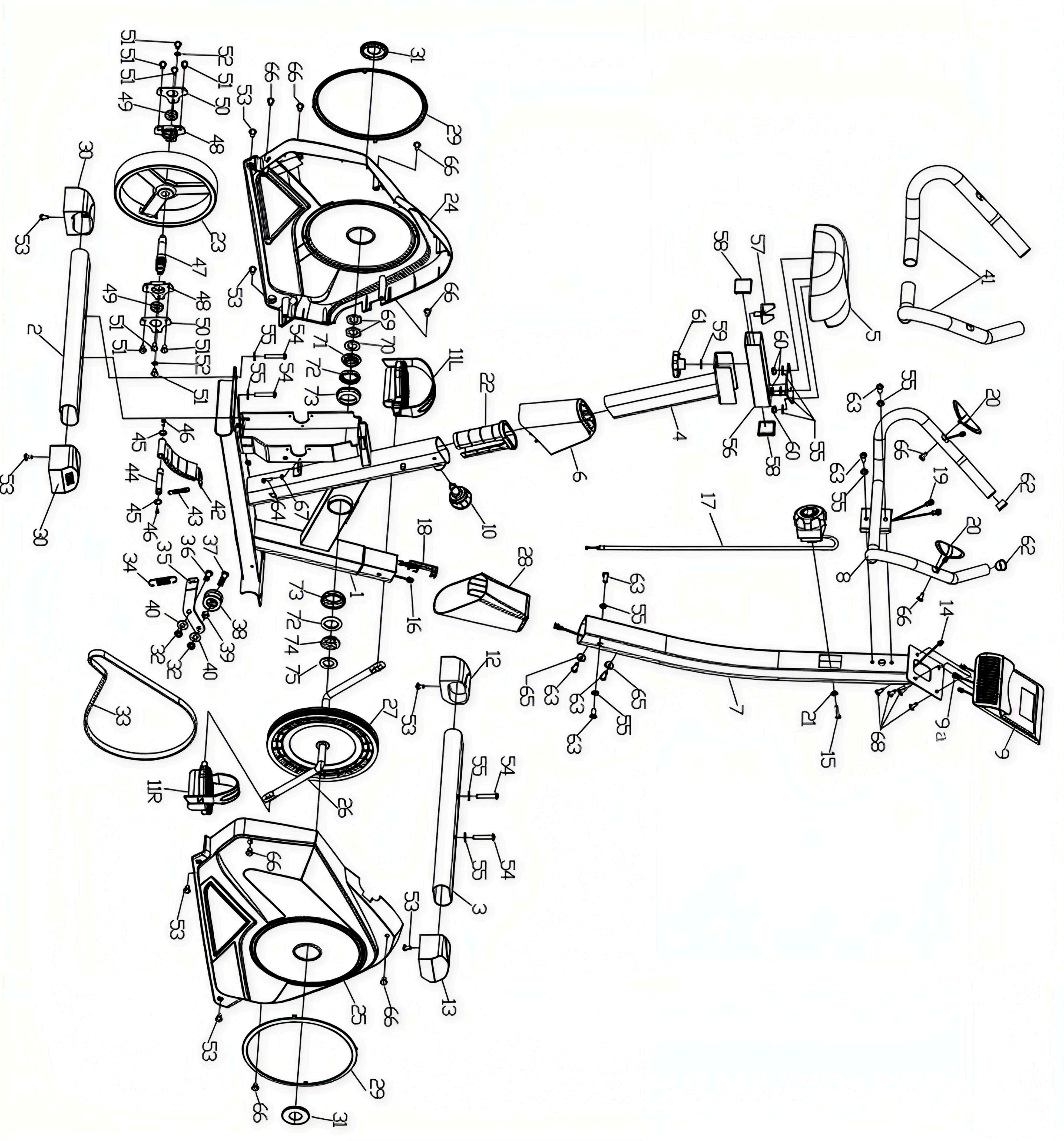
Тренажер работает автономно и не требует подключения к электрической сети: питание консоли обеспечивают батарейки. Благодаря этому тренажер можно разместить в любой точке квартиры, а транспортировочные ролики на переднем стабилизаторе позволяют легко переместить его в нужное место.

Тренировки развивают выносливость, укрепляют мышцы ног и сердечно-сосудистую систему, помогают контролировать вес и поддерживать физическую форму.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметр	Значение
Питание тренажера	Не требуется, консоль работает от 2 батареек типа AA
Консоль	Жидкокристаллический (LCD) дисплей
Система нагружения	Магнитная
Уровни нагрузки	8
Пульсометр	Сенсорные датчики на рукоятках поручня
Показания консоли	Время, скорость, расстояние, общий пробег, пульс, калории, сканирование
Регулировка сиденья	По вертикали и по горизонтали, 10 уровней по высоте

Общая схема тренажера

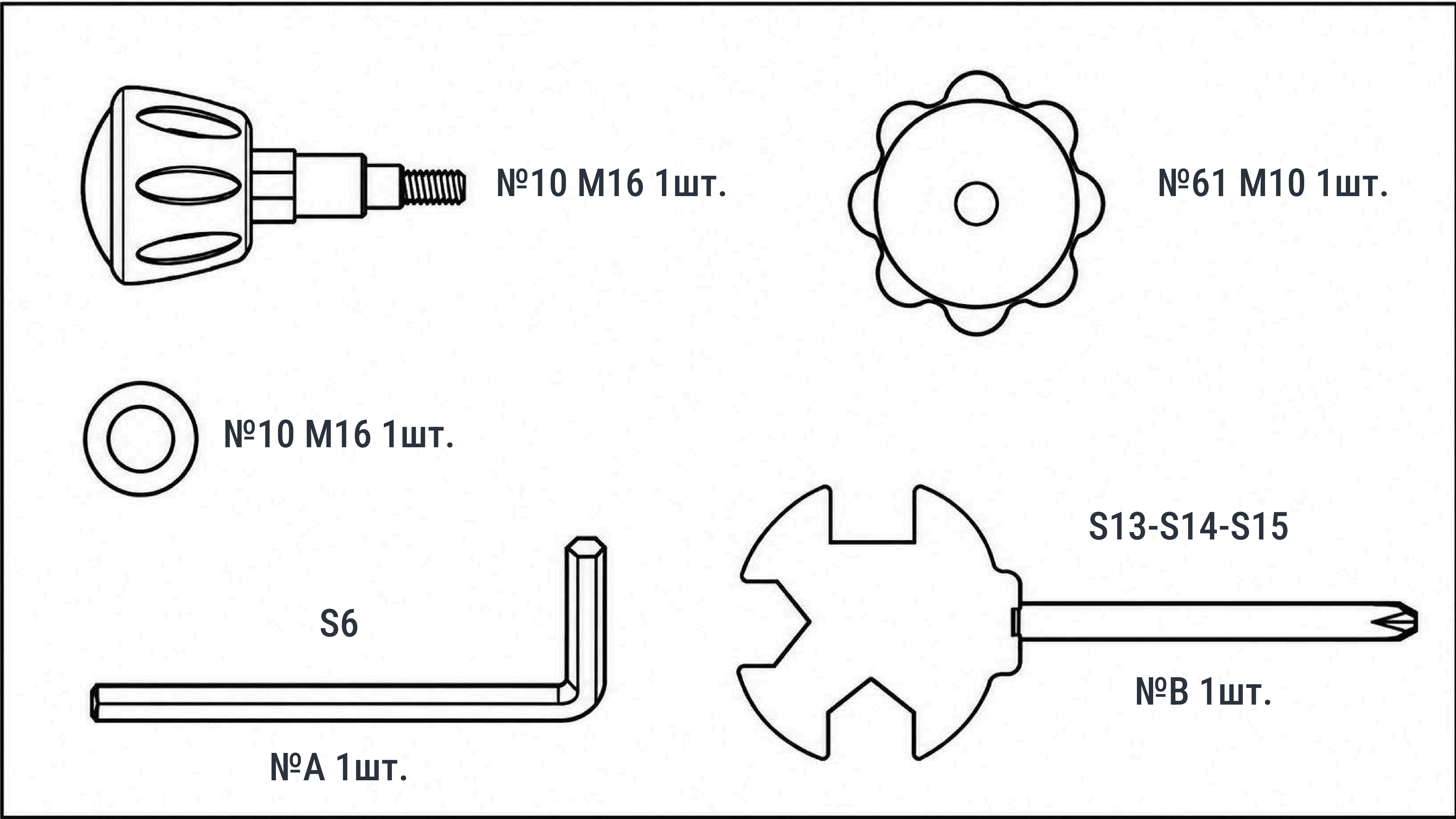


Список деталей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	27	Ременное колесо Ф240*20*PJ6	1
2	Задний стабилизатор	1	28	Декоративный кожух 2 ABS	1
3	Передний стабилизатор	1	29	Декоративный круг ABS	2
4	Стойка сиденья	1	30	Заглушка РТ40*80	2
5	Сиденье	1	31	Декоративный кожух 3 ABS	2
6	Декоративный кожух 1	1	32	Нейлоновая гайка М10*1,5	1
7	Передняя стойка	1	33	Ремень PJ6-390	1
8	Поручень	1	34	Натяжная пружина Ф2,5*Ф16*75L	1
9	Консоль	1	35	Вал ходового колеса	1
9а	Кабель консоли	1	36	Винт М10*1,5*20L	1
10	Ручка регулировки М16	1	37	Винт М10*1,5*42L	1
11L/R	Педаль 1/2"-20	2	38	Ходовое колесо Ф37*Ф30*22,4L	1
12	Левая заглушка РТ40*80	1	39	Втулка Ф14*Ф10,2*6L	1
13	Правая заглушка РТ40*80	1	40	Плоская шайба Ф10,2*Ф20*1,5t	1
14	Кабель датчика 1	1	41	Поролоновая накладка	2
15	Винт М5*40Н	1	42	Магнитная плата	1
16	Кабель датчика 2	1	43	Натяжная пружина Ф1,0*Ф15*55L	1
17	Ручка регулятора сопротивления	1	44	Ось Ф12*67	1
17а	Кабель регулятора сопротивления	1	45	Стопорное кольцо Ф10	2
18	Кабель сопротивления	1	46	Винт М6*20L	2
19	Кабель пульсометра	1	47	Ось маховика Ф20*107L	1
20	Датчик пульсометра	2	48	Гнездо подшипника ABS	2
21	Дуговая шайба Ф5*Ф13*1,5t	1	49	Подшипник 6001ZZ	2
22	Втулка 40*80-30*70	1	50	Заглушка подшипника	2
23	Маховик Ф240*40	1	51	Винт М6*10L	8
24	Левый кожух ремня	1	52	Плоская шайба Ф6*Ф13*1,5t	2
25	Правый кожух ремня	1	53	Винт ST4,2*19Н	8
26	Рычаг (шатун) 235*140*1/2-20	1	54	Винт М8*50	4

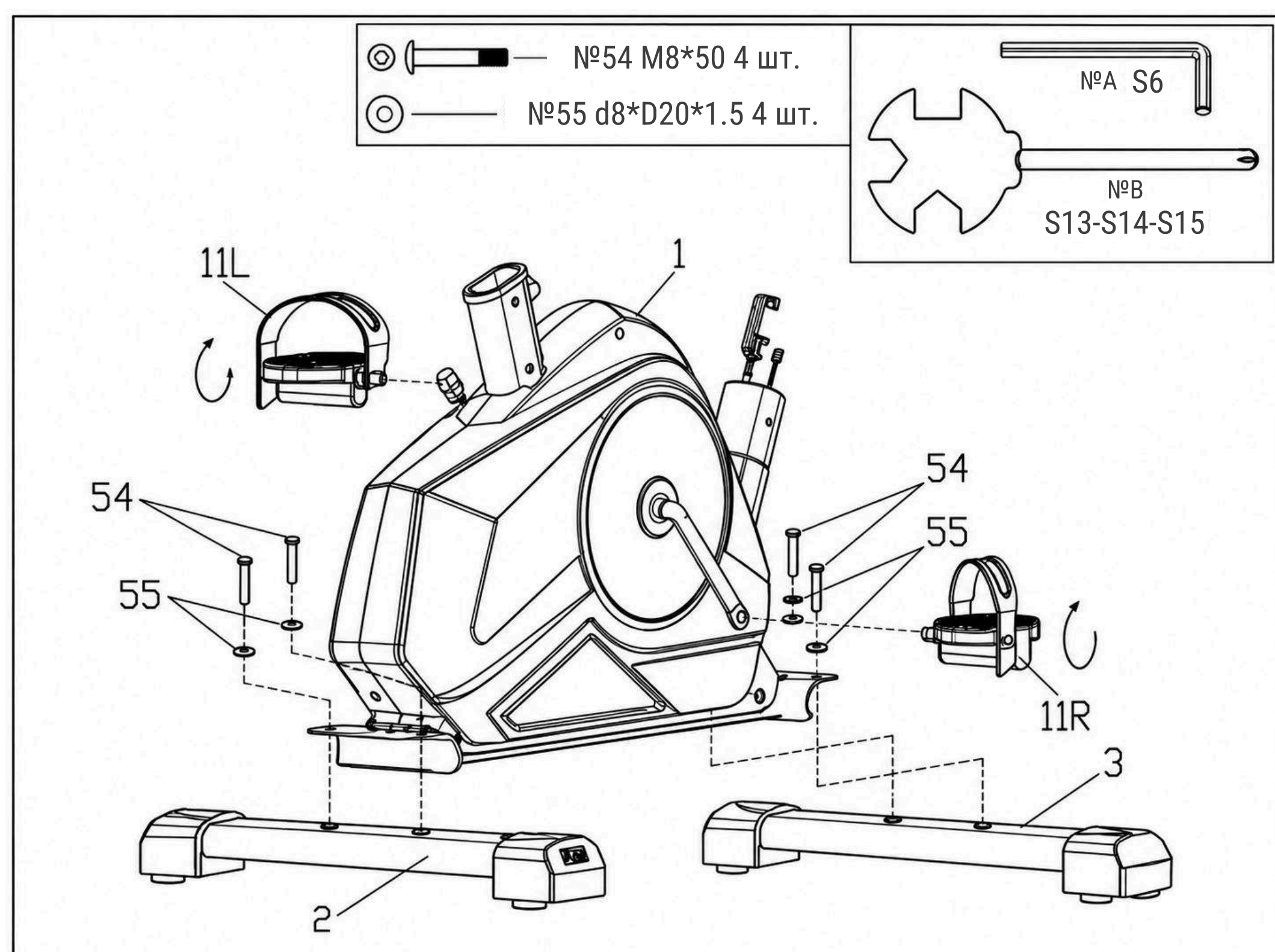
55	Плоская шайба d8*D20*1,5	11	68	Винт М5*10	4
56	Подвижный элемент сиденья	1	69	Шестигранная гайка 7/8"-24-L	2
57	Фиксирующая пластина	1	70	Корпус подшипника 7/8"	1
58	Заглушка 38*38	2	71	Левая контргайка 7/8"-24-L	1
59	Плоская шайба d10*D20*1,5	1	72	Торцевой подшипник	2
60	Нейлоновая гайка М8	3	73	Корпус подшипника	2
61	Ручка регулировки М10	1	74	Правая контргайка 15/16"-24-R	1
62	Заглушка	2	75	Стопорная шайба	1
63	Винт М8*16	6	76	Плоская шайба Ф8,2*Ф16*1,0t	1
64	Винт М6*35L	1	77	Нейлоновая гайка М8*1,25	1
65	Дуговая шайба d8*D20*1,5	2	78	Пружинная шайба d8*D12*1,5	4
66	Винт ST4,2*16H	9	A	Шестигранный ключ S6	1
67	Гайка М6	1	B	Комбинированный гаечный ключ S13-S14-S15	1

Крепежные элементы и инструменты для сборки



Сборка тренажера

Во время установки все винты затягивайте временно. После сборки рамы затяните их окончательно.

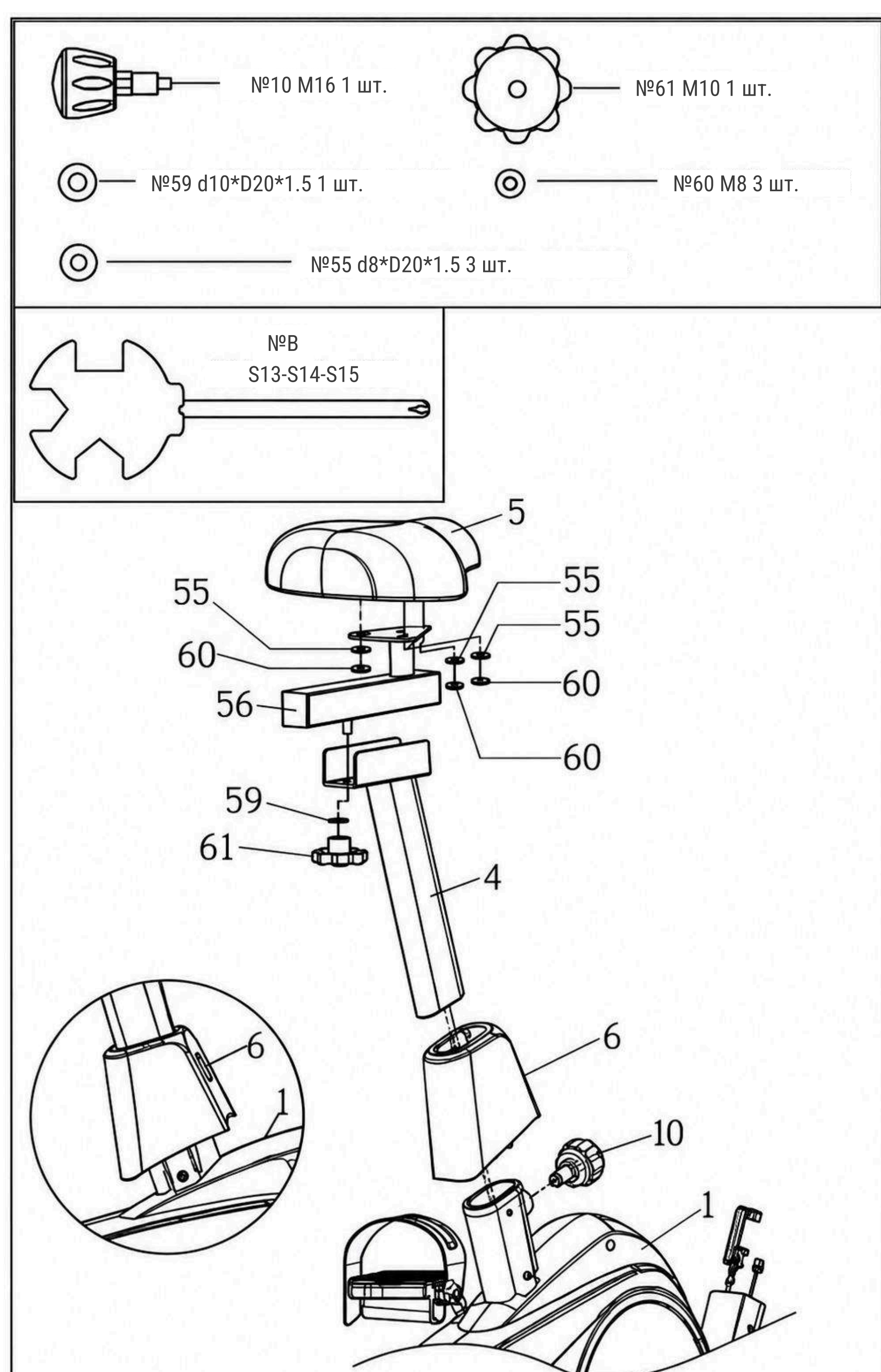


ШАГ 1

- Открутите 4 винта (54) и 4 плоские шайбы (55) от переднего (3) и заднего (2) стабилизаторов с помощью шестигранного ключа (А).
- Закрепите передний (3) и задний (2) стабилизаторы на основной раме (1). Зафиксируйте их винтами (54) и плоскими шайбами (55), используя шестигранный ключ (А).
- Разместите левую педаль (11L) с левой стороны рычага (26) под углом 90° и вставьте педаль в ручку рычага. Плотно закрутите левую педаль (11L) против часовой стрелки сначала руками, а затем гаечным ключом (В).
- Разместите правую педаль (11R) с правой стороны рычага (26) под углом 90° и вставьте педаль в ручку рычага. Плотно закрутите правую педаль (11R) по часовой стрелке сначала руками, а затем гаечным ключом (В).

ВАЖНО

Левая педаль (11L) имеет отметку «L», правая педаль (11R) – отметку «R».

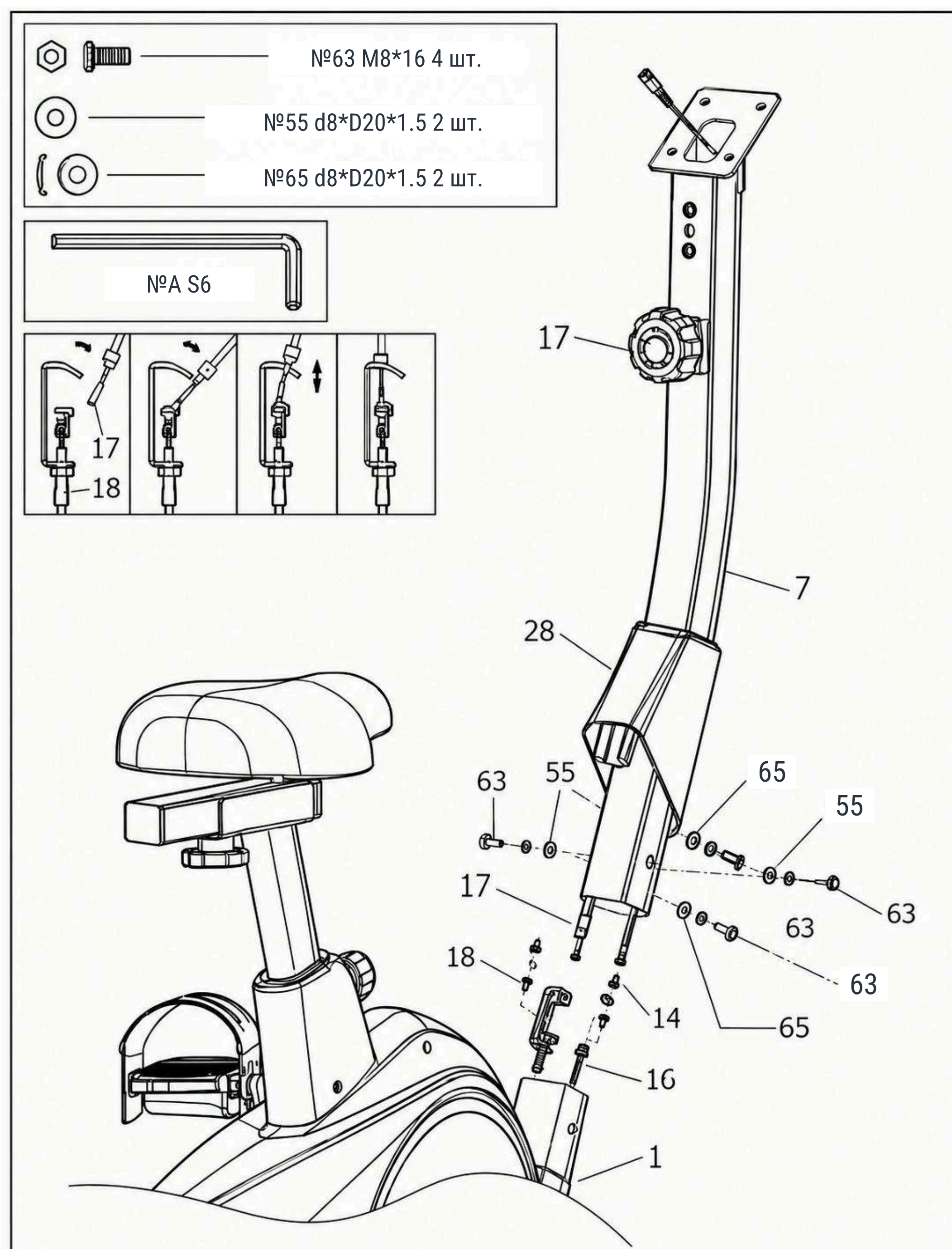


ШАГ 2

- Закрепите декоративный кожух 1 (6) на основной раме (1).
- Открутите 3 плоские шайбы (55) и 3 нейлоновые гайки (60) сзади сиденья (5) с помощью гаечного ключа (В).
- Закрепите сиденье (5) на подвижном элементе сиденья (56) с помощью плоских шайб (55) и нейлоновых гаек (60). Надежно зафиксируйте гаечным ключом (В).
- Закрепите подвижный элемент сиденья (56) на стойке сиденья (4), установите его в нужное положение и зафиксируйте плоской шайбой (59) и ручкой регулировки (61).
- Вставьте стойку сиденья (4) в основную раму (1), настройте сиденье по высоте, после чего зафиксируйте ручкой регулировки (10).

ВАЖНО

При регулировке не заходите за отметку «Stop» на стойке

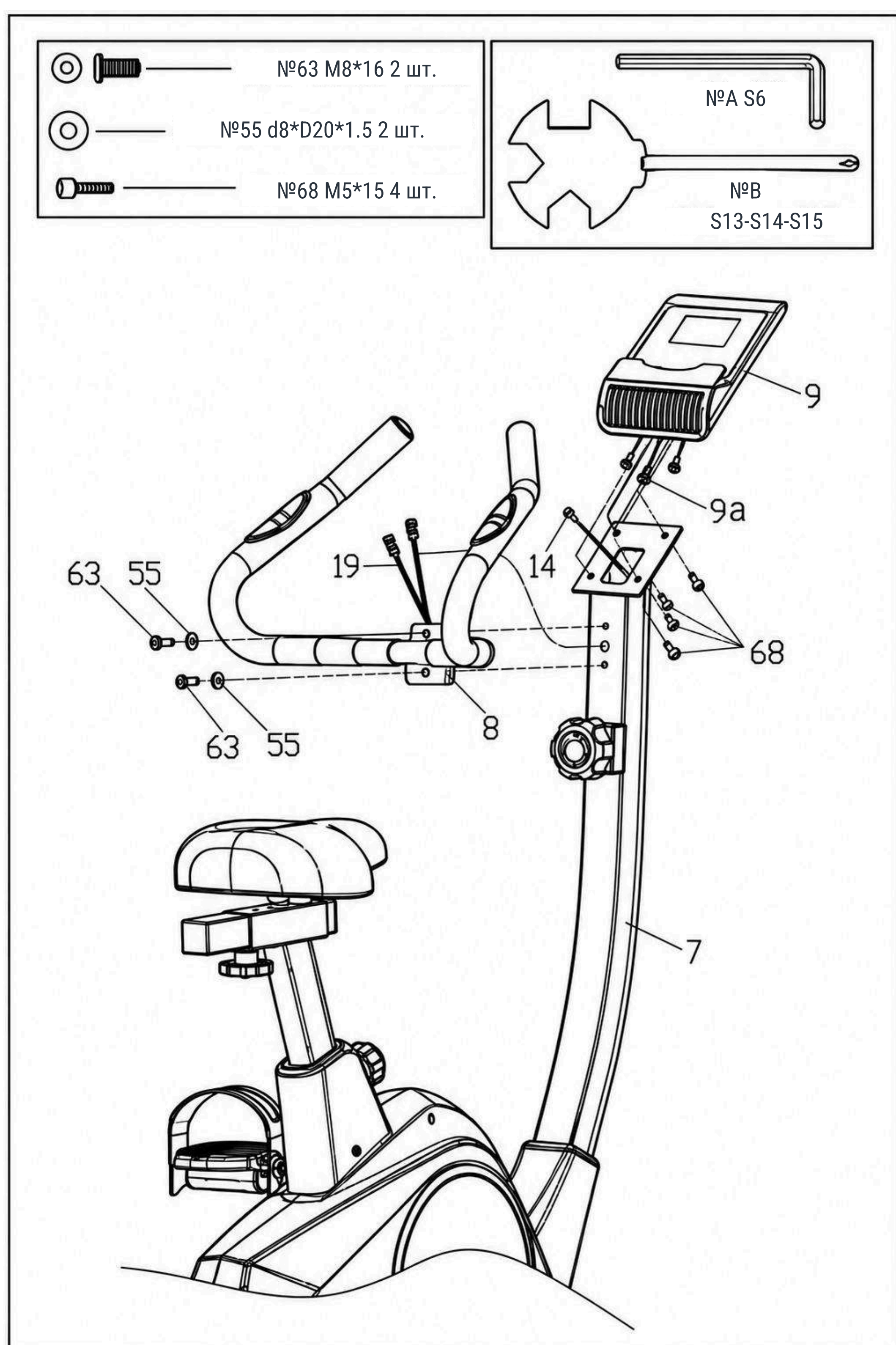


ШАГ 3

- Открутите 4 винта (63), 2 дуговые шайбы (65), 2 плоские шайбы (55) и 4 пружинные шайбы (78) от основной рамы (1) с помощью шестигранного ключа (А).
- Вставьте переднюю стойку (7) в декоративный кожух 2 (28).
- Соедините кабель регулятора сопротивления (17а) с кабелем сопротивления (18). Вставьте кабель регулятора сопротивления (17а) в паз на металлическом зажиме кабеля сопротивления (18) и убедитесь, что металлический фитинг кабеля зафиксирован в зажиме.
- После соединения кабелей поверните ручку регулятора сопротивления (17) на самый высокий уровень сопротивления (уровень 8, до упора вправо).
- Соедините кабель датчика 2 (16) и кабель датчика 1 (14).
- Прикрепите переднюю стойку (7) к основной раме (1) и закрепите ее 4 винтами (63), 2 плоскими шайбами (55), 2 дуговыми шайбами (65) и 4 пружинными шайбами (78). Затяните шестигранным ключом (А).

ВАЖНО

Перед подключением кабелей убедитесь, что ручка регулятора сопротивления (17) находится на самом низком уровне сопротивления (уровень 1, до упора влево).



ШАГ 4

- Открутите 2 винта (63) и 2 плоские шайбы (55) с верхнего конца передней стойки (7) с помощью шестигранного ключа (А).
- Прикрепите поручень (8) к передней стойке (7). Закрепите его 2 плоскими шайбами (55) и 2 винтами (63), затяните шестигранным ключом (А).
- Открутите 4 винта (68) в задней части консоли (9) с помощью гаечного ключа (В).
- Соедините кабель датчика 1 (14) с кабелем консоли (9а).
- Прикрепите консоль (9) к кронштейну на верхней части передней стойки (7) с помощью 4 винтов (68). Затяните соединения гаечным ключом (В).
- Вставьте кабель пульсометра (19) в отверстие, обозначенное как «pulse input», на задней панели консоли (9).
- На этом сборка завершена.

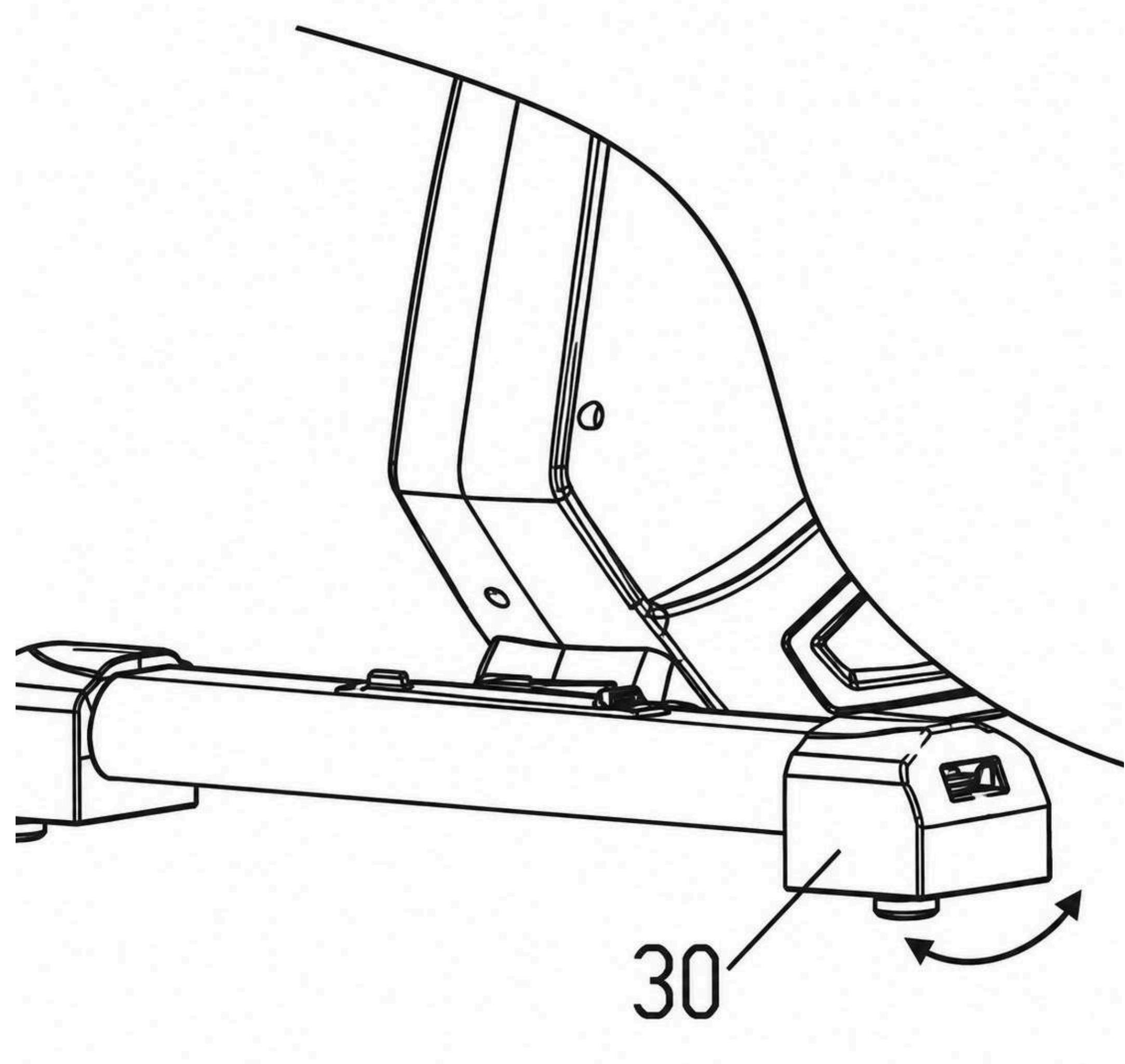
Убедитесь, что все винты затянуты после установки в соответствии со всеми указанными требованиями.

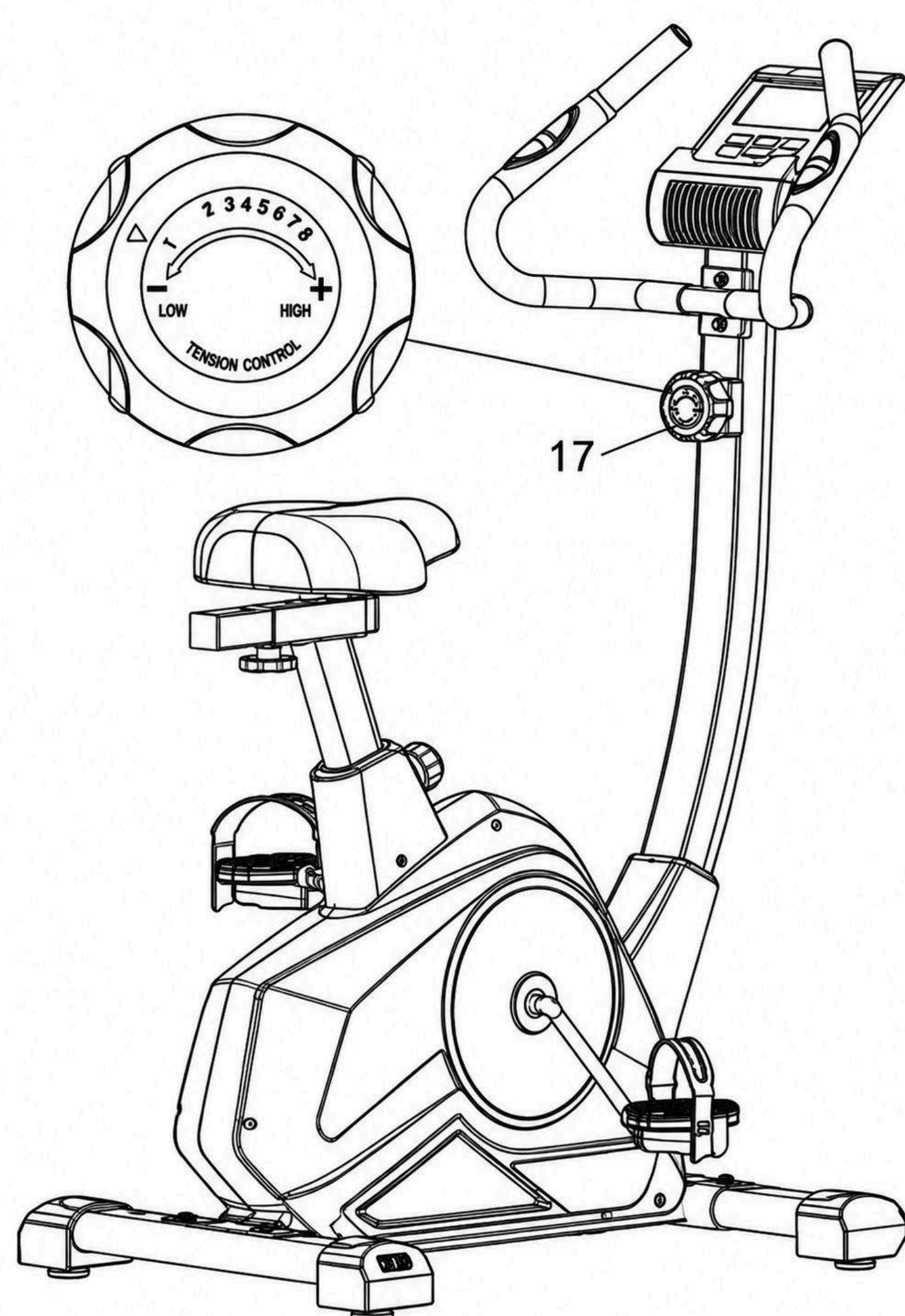
Перед использованием проверьте, что все компоненты на месте.

Настройка положения тренажера

НАСТРОЙКА БАЛАНСА

Для плавного и комфортного движения убедитесь, что тренажер надежно установлен и не качается. Если во время использования устройство находится в неустойчивом положении, отрегулируйте заглушки (30) на заднем стабилизаторе, пока тренажер не будет стоять ровно на поверхности пола.

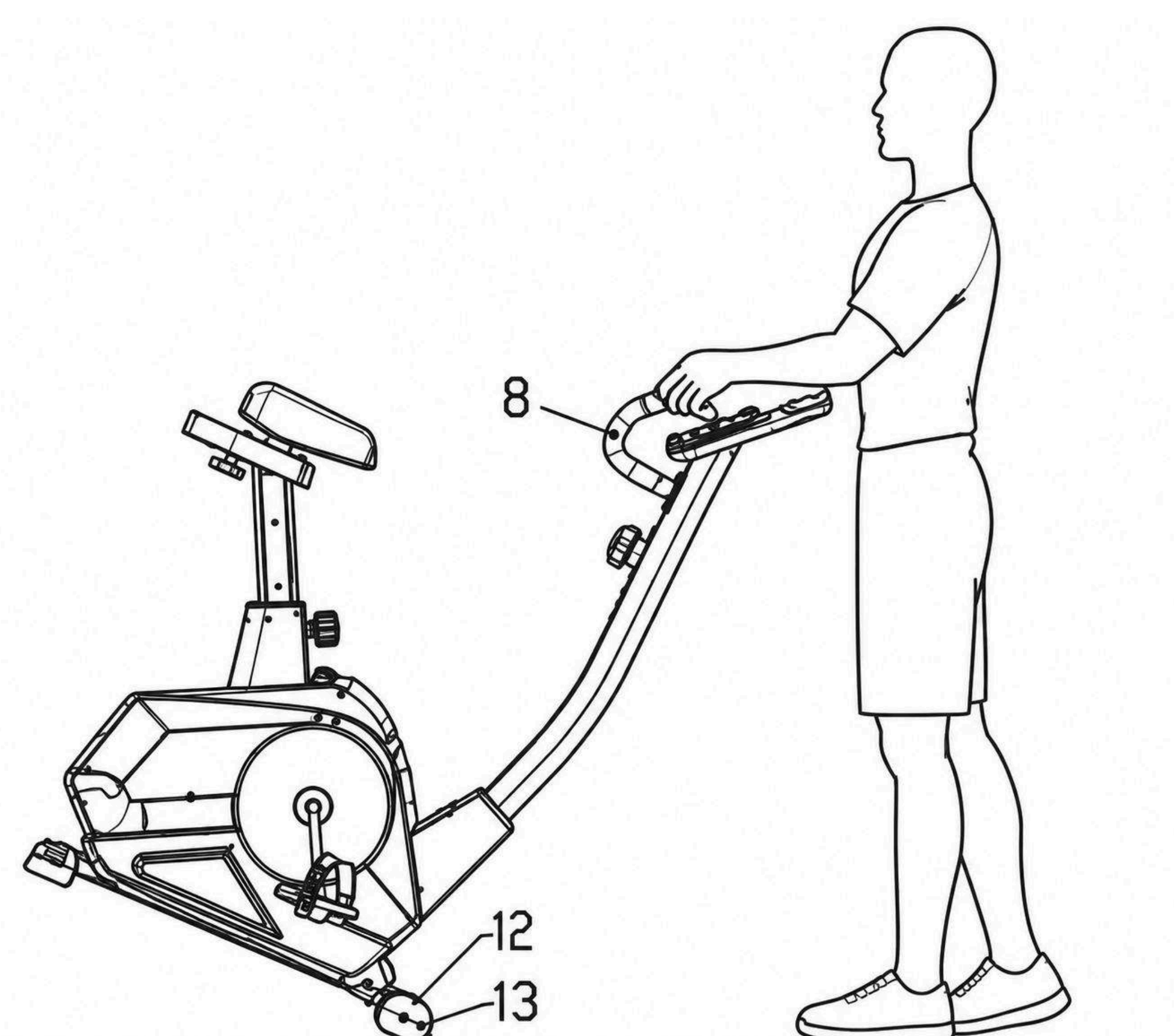




РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

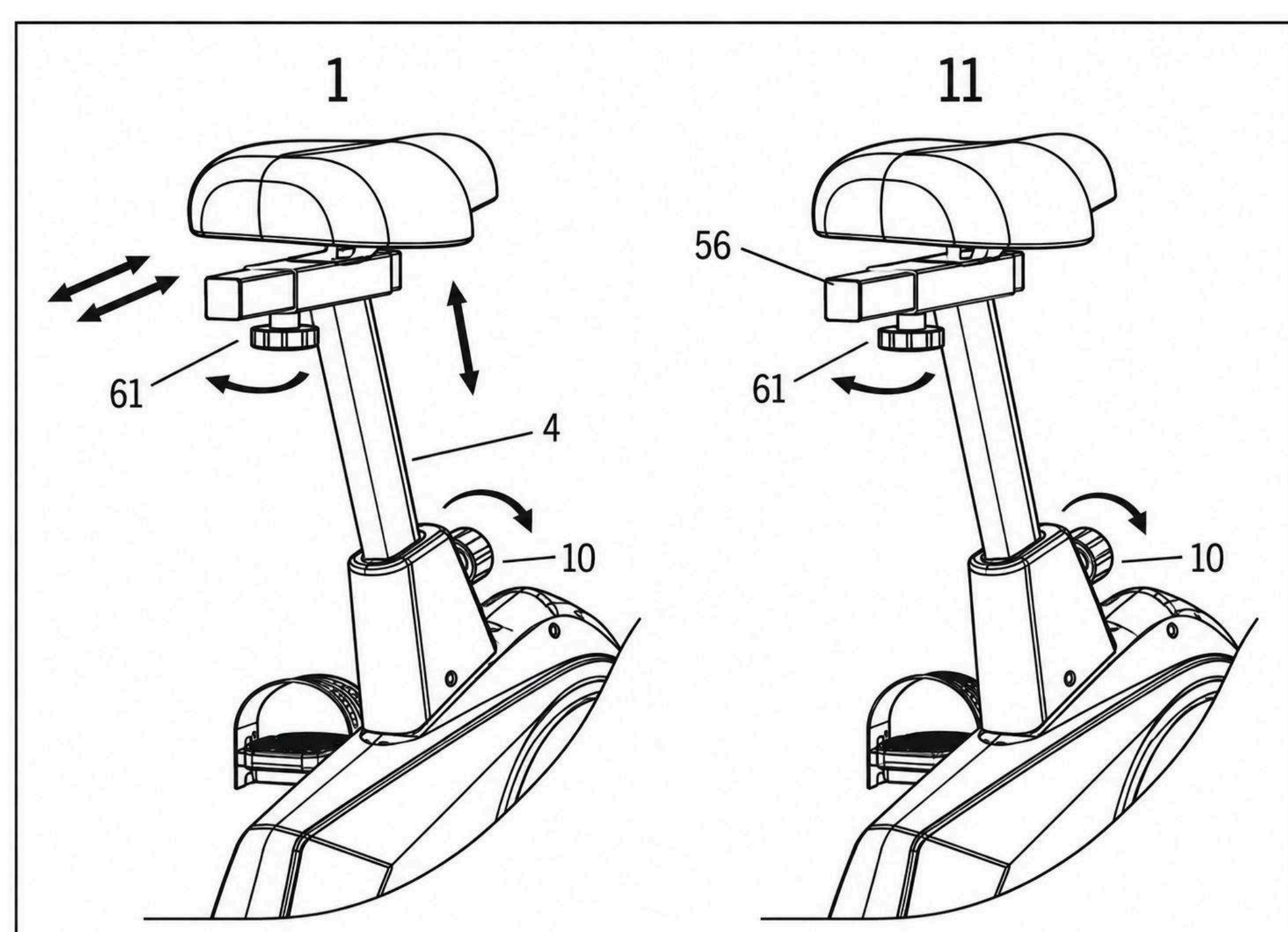
Для увеличения сопротивления вращайте ручку регулятора сопротивления (17) по часовой стрелке. Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку против часовой стрелки.

Уровни сопротивления задаются следующим образом: уровень 1 – самый низкий, уровень 8 – самый высокий. Нагрузку можно менять прямо во время тренировки.



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Для перемещения тренажера возьмитесь за поручень (8) и наклоните тренажер, пока транспортировочные ролики на левой и правой заглушках (12 и 13) переднего стабилизатора не коснутся пола. После этого вы сможете легко переместить тренажер в нужное место.



РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ И ПОЛОЖЕНИЯ СИДЕНЬЯ

Для регулировки высоты сиденья ослабьте и вытяните ручку регулировки (10). Сдвинуть сиденье вперед или назад можно, ослабив ручку регулировки (61) на подвижном элементе сиденья (56).

В процессе регулировки обратите внимание на отметку предельного положения на стойке сиденья и подвижном элементе сиденья. Не поднимайте стойку выше этой отметки.

После завершения настройки всегда проверяйте надежность крепления ручек регулировки (10 и 61).

Установка и замена батареек

УСТАНОВКА БАТАРЕЕК

- Достаньте 2 батарейки типа АА из коробки с консолью.
- Нажмите на защелку крышки батарейного отсека на задней панели консоли (9) и снимите крышку.
- Установите 2 батарейки типа АА в батарейный отсек, соблюдая полярность: обратите внимание на обозначения + и –.
- Установите крышку батарейного отсека обратно на заднюю панель консоли (9) до щелчка.

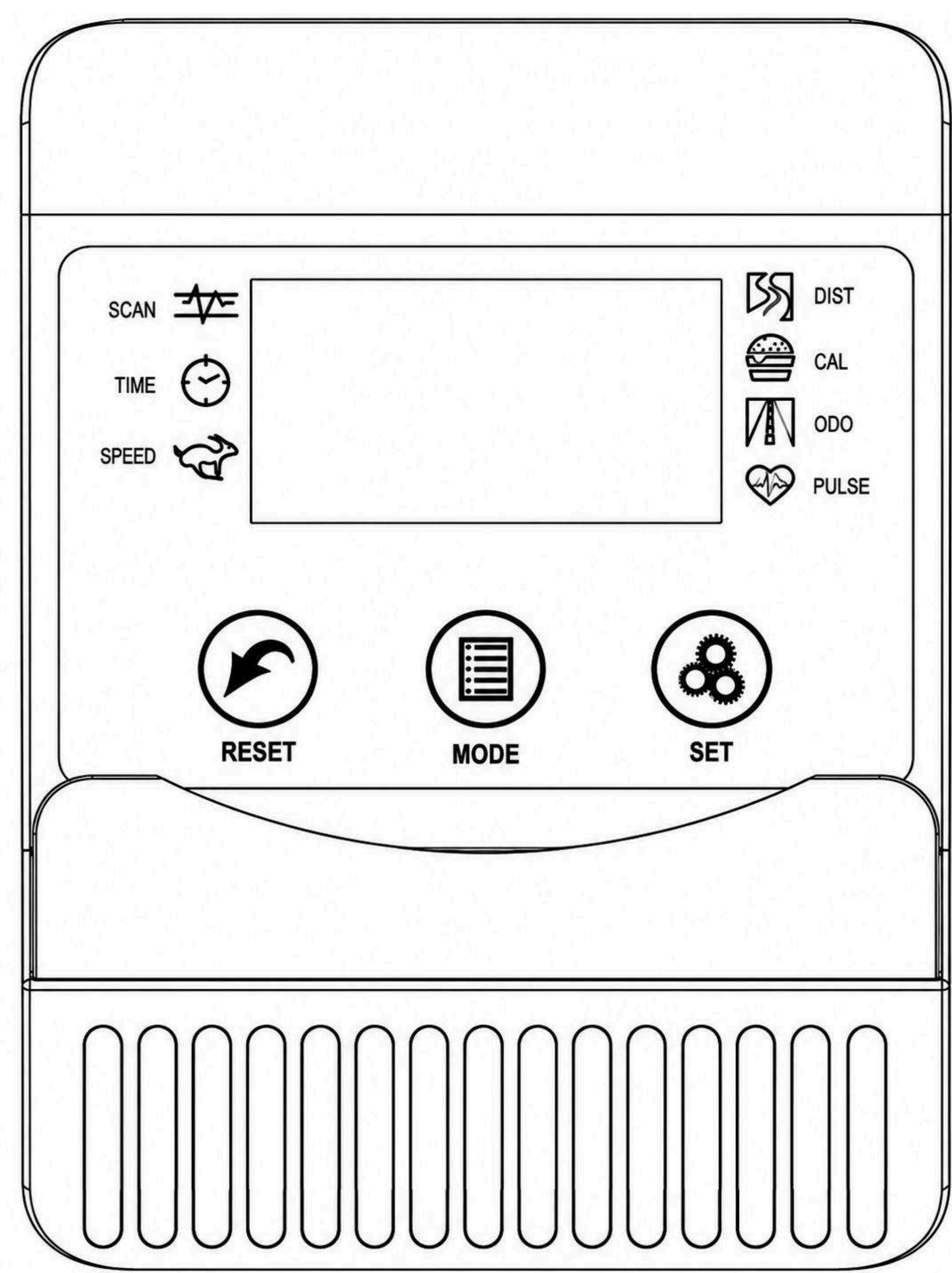
ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

- Нажмите на защелку крышки батарейного отсека на задней панели консоли (9) и снимите крышку.
- Выньте 2 старые батарейки и установите 2 новые батарейки типа АА, соблюдая полярность.
- Установите крышку батарейного отсека обратно на заднюю панель консоли (9) до щелчка.

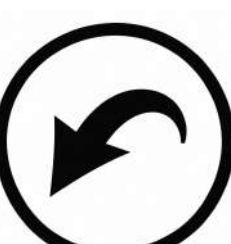
ВАЖНО

Всегда меняйте обе батарейки одновременно. Не смешивайте типы батареек, а также старые и новые элементы питания. Утилизируйте батарейки в соответствии с правилами утилизации.

Инструкция по консоли



ФУНКЦИИ КНОПОК

Кнопка	Название	Назначение
	MODE (режим)	Выбор и фиксация нужной функции. При каждом нажатии указатель переходит к следующему показателю на дисплее.
	SET (установка)	Установка целевых значений времени (TIME), расстояния (DISTANCE) и калорий (CALORIES).
	RESET (сброс)	Обнуление значений выбранной функции.

Включение и выключение. Консоль включается автоматически при нажатии любой кнопки или при поступлении сигнала от датчика скорости. Если сигнал от датчика отсутствует и кнопки не нажимаются в течение 4 минут, консоль выключается автоматически.

Сброс. Сбросить показания можно удержанием кнопки MODE в течение 3 секунд или заменой батареек.

Выбор режима. По умолчанию консоль работает в режиме сканирования (SCAN). Чтобы зафиксировать конкретный показатель, нажимайте кнопку MODE, пока указатель не начнет мигать напротив нужной функции.

Некорректные показания. Если значения на экране отображаются некорректно, переустановите или замените батарейки.

Информация на дисплее

Показатель	Диапазон	Описание
Сканирование (SCAN)	Переключение функций	Консоль автоматически переключает показания каждые 4 секунды в порядке: время → скорость → расстояние → калории → общий пробег → пульс.
Время (TIME)	00:00–99:59	Отображается общая продолжительность тренировки.
Скорость (SPEED)	0,0–99,9 км/ч	Текущая скорость движения в реальном времени.
Расстояние (DIST)	0,00–99,99 км	Расстояние, пройденное за текущую тренировку.
Калории (CAL)	0,0–999,9 ккал	Количество израсходованных калорий. Показания носят справочный характер и не предназначены для медицинского контроля.
Общий пробег (ODO)	0–9999 км	Суммарное расстояние, пройденное за все тренировки.
Пульс (PULSE)	40–240 уд/мин	Возьмитесь обеими ладонями за сенсорные датчики на рукоятках поручня и удерживайте их около 30 секунд для получения наиболее точных показаний. Показания сенсорных датчиков носят справочный характер и не предназначены для медицинского контроля. Если пульс существенно превышает рекомендуемую зону или вы чувствуете дискомфорт, снизьте нагрузку и прекратите тренировку.

Обслуживание устройства

- Регулярная очистка продлевает срок службы велотренажера. Протирайте тренажер мягкой, чистой, влажной тканью после каждой тренировки и вытирайте пот с поверхностей устройства.
- Не используйте абразивные вещества и растворители для очистки пластиковых деталей.
- Не допускайте попадания излишней влаги на экран консоли: это может привести к выходу электроники из строя.
- Еженедельно проверяйте надежность фиксации педалей и всех узловых болтов.
- Своевременно заменяйте неисправные детали. До устранения неполадки не эксплуатируйте оборудование.
- Особое внимание уделяйте наиболее изнашиваемым компонентам — педалям, узлам крепления и подвижным соединениям.
- Следите за чистотой обуви, чтобы избежать попадания посторонних предметов внутрь корпуса.

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

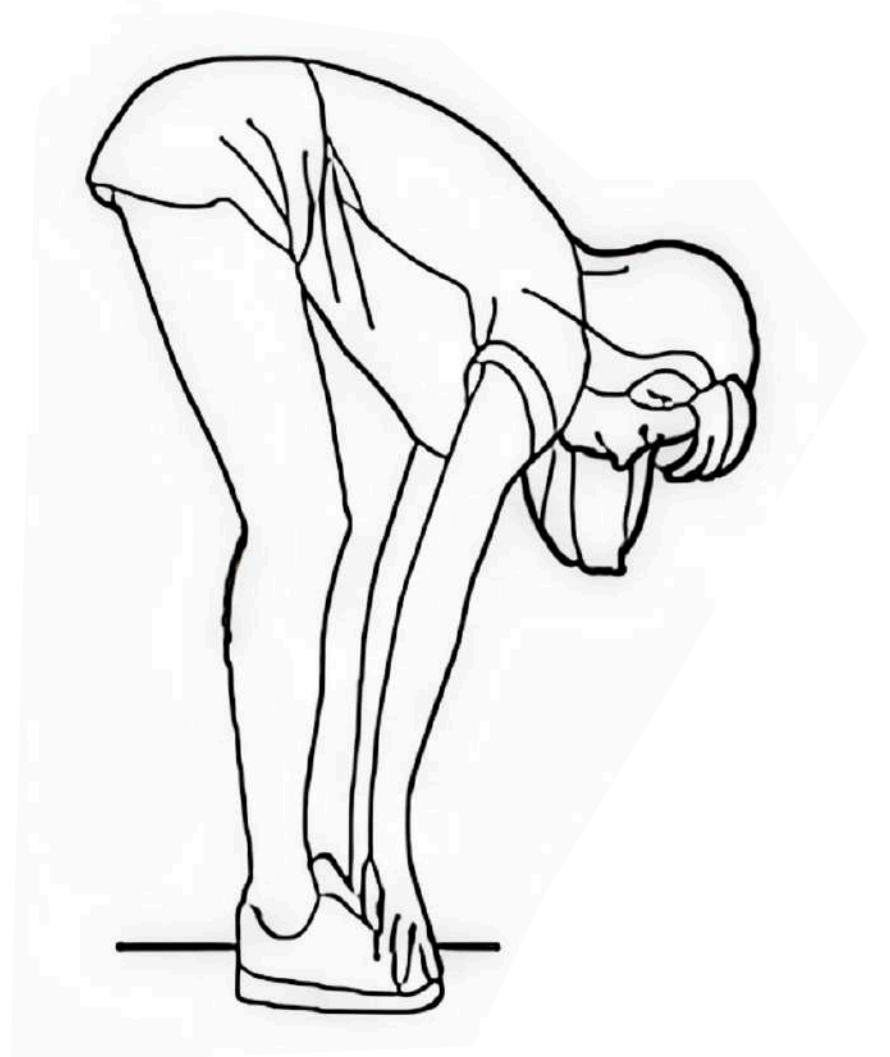
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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



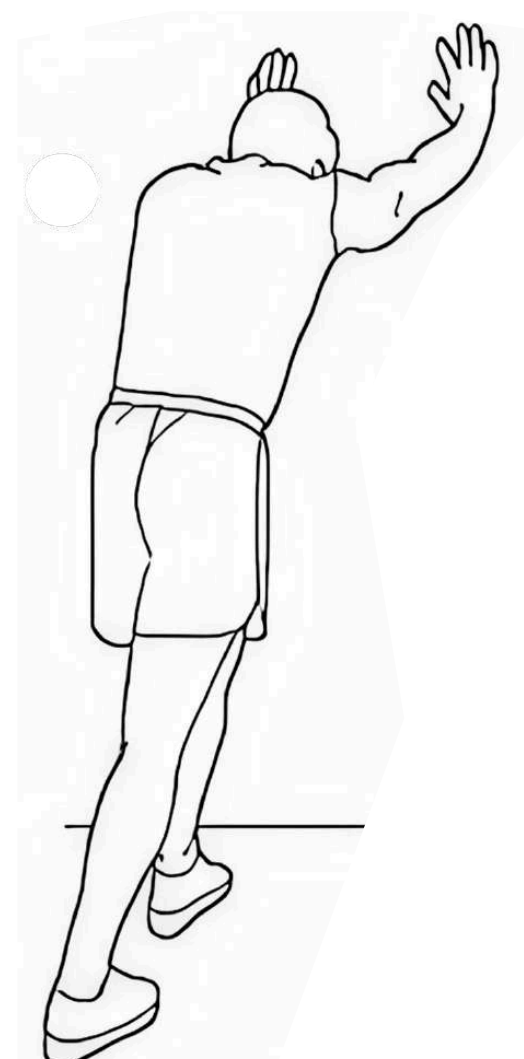
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



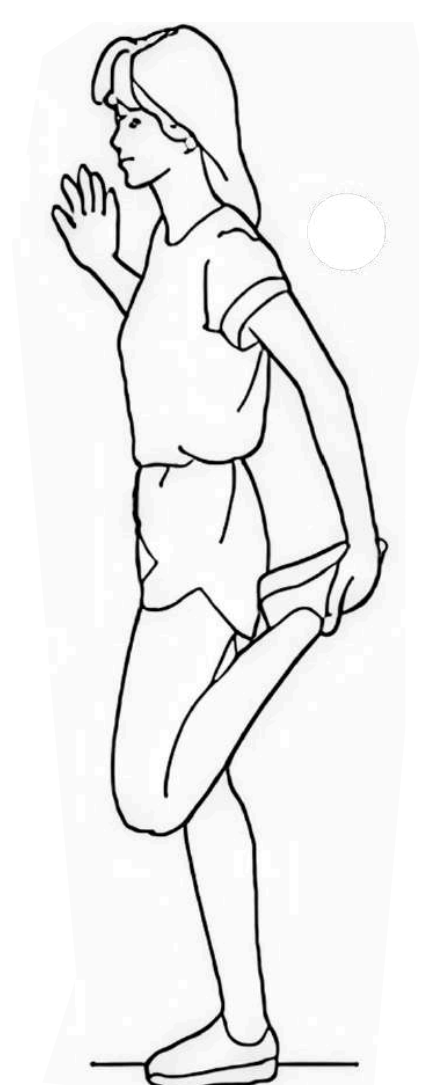
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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