

UNIX **FIT**



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT R-300C

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

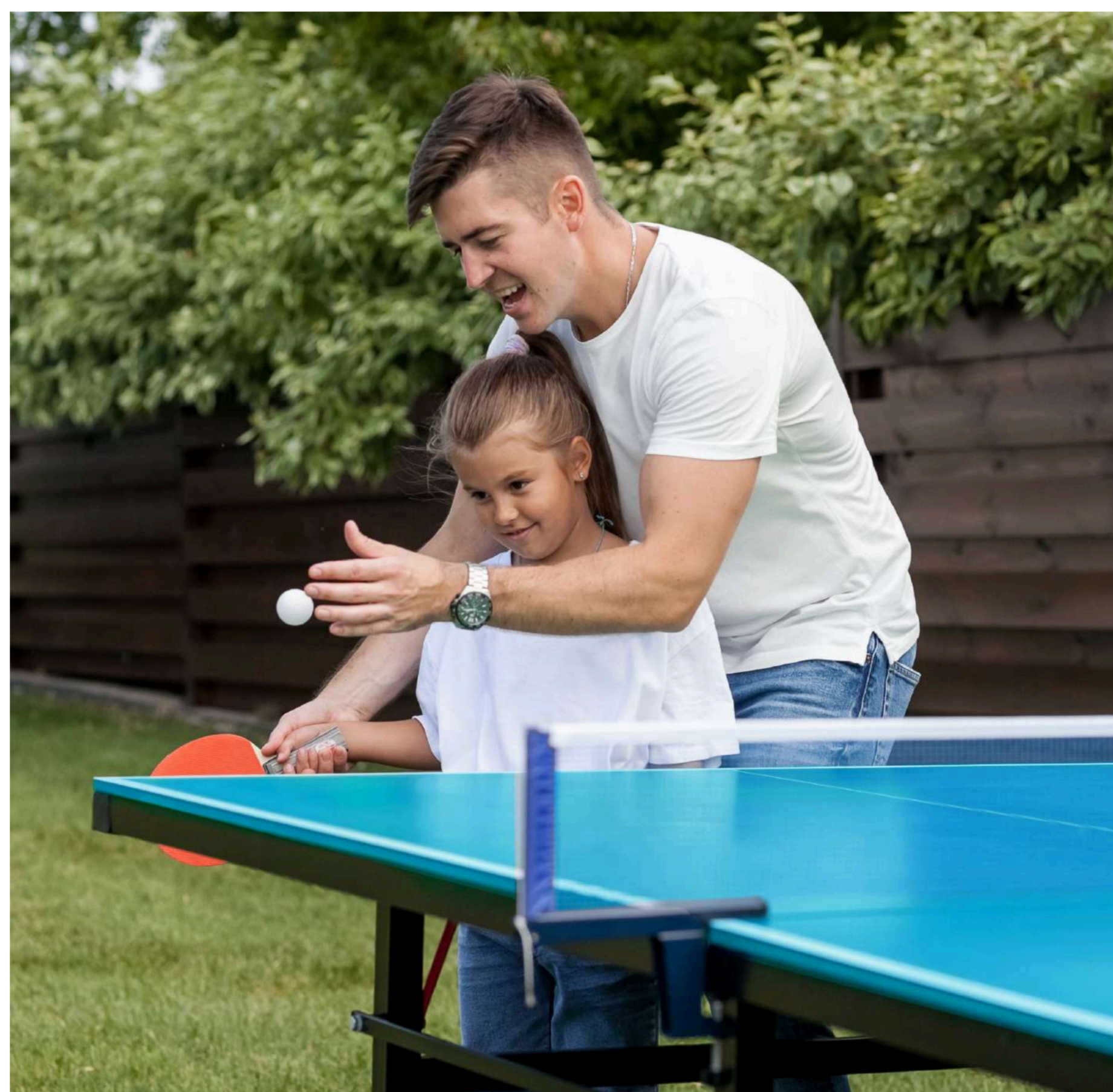
Экосистема UNIX

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетию, здоровье своих детей и близких – одна из базовых потребностей любого современного человека.

Каждому из нас хочется жить активно, ощущать себя бодрым и уверенным в себе долгие годы!

Мы знаем, что занятия спортом и активные тренировки помогают не только развивать тело, но и укрепляют наши силы, расширяют возможности, помогают нам увидеть и почувствовать все самые яркие краски этого мира.



Инновации, надёжность и профессионализм

Мы стремимся помочь каждому из вас достичь самых высоких вершин, добиться лучших результатов в работе над собой.

За время нашей деятельности мы смогли понять, как сделать тренировки и занятия спортом удовольствием.

Мы знаем, что эффективность занятий сильно зависит от качества оборудования, с помощью которого проводятся тренировки.

Качество, современные разработки, инновационные технологии

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

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

UNIX

БОЛЕЕ 15 ЛЕТ МЫ ПОМОГАЕМ ВАМ
ПРИБЛИЗИТЬСЯ К СВОЕЙ
МЕЧТЕ О ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТИ,
СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ,
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ



Надёжность и гарантия

Оборудование проходит многоуровневую заводскую проверку.

Мы обеспечиваем самой длительной на рынке гарантией в течение двух лет. Постгарантийное обслуживание на базе собственных и партнёрских сервисных центров мы предоставляем на всей территории России.

Присоединяйтесь к миллионам розничных покупателей продукции UNIX, которые обращаются к нашей продукции снова и снова.

Выбрав UNIX, вы обретёте настоящего проверенного временем Друга, который поддержит вас на пути к новым достижениям и активной жизни.

Кардиотренажёры

беговые дорожки и велотренажёры, эллиптические и гребные тренажёры, продукция для фитнеса и занятий йогой.

Тренажёры и станции для силовых тренировок

домашние и коммерческие многофункциональные комплексы, скамьи, турники, тренажёры для работы с утяжелением.

Оборудование и приспособления для активного отдыха

теннисные и игровые столы, батуты для помещений и улицы, баскетбольные кольца, стойки, щиты, ворота для футбола и многое другое.

Продукция для здоровья и восстановления

массажные и инверсионные столы, массажные кресла и массажёры для разных частей тела.

Товары для самых активных малышей

манежи и игровые комплексы, домашняя и садовая детская мебель, стульчики для кормления и игрушки для творческого развития.

UNIX

Рады приветствовать вас!

Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

Для обеспечения максимальной сохранности и длительного срока службы нашей продукции, просим внимательно изучить данное Руководство перед сборкой и началом эксплуатации.

Электронный вариант документа вы всегда можете найти на официальном сайте компании **UNIX** по адресу unixfit.ru

Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния. С продукцией бренда **UNIX** вы можете быть уверены, что ваше тело на многие годы останется подтянутым и красивым.

Бренд **UNIX** 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 ТРЕНИРОВКОЙ

- Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок.
- Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажёра.
- Все украшения перед тренировкой необходимо снять.
- Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.
- Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если вы не занимались спортом более одного года.

ВНИМАНИЕ!

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

Это особенно важно при:

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

Техника безопасности при использовании беговой дорожки

ВАЖНО!

- Запрещается вставлять посторонние предметы в части дорожки – это может повредить беговую дорожку.
- Установите дорожку на чистое и ровное основание. Не ставьте дорожку на толстые ковры – это может нарушить циркуляцию воздуха под ней. Не устанавливайте беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе.

- Не включайте дорожку, когда на ней находятся люди. После включения питания беговое полотно может начать двигаться не сразу. Пользователь должен стоять на противоскользящих накладках по обеим сторонам электрической беговой дорожки до тех пор, пока беговое полотно не начнет двигаться.
- Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к беговой дорожке во время ее использования. Вокруг изделия должна быть обеспечена безопасная рабочая зона шириной 50-100 см.
- Любые интенсивные физические нагрузки можно выполнять только через 60 минут после еды.
- Эта беговая дорожка предназначена для фитнеса и может использоваться только взрослыми людьми. Несовершеннолетние могут пользоваться дорожкой только в сопровождении взрослых.
- Не подключайте дорожку к одной и той же розетке с другими устройствами. При повреждении кабеля питания замените его на новый, приобретенный у дилера, или свяжитесь напрямую с нашей компанией.
- Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом тренировки вставьте ключ безопасности в консоль и закрепите зажим на одежде. Для экстренной остановки потяните за шнур и отсоедините ключ. Чтобы продолжить работу, верните ключ на место.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажёра на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или оборудованные подвальные пространства.
- Не рекомендуется устанавливать беговую дорожку под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегревание тренажёра может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. Это может вызвать повреждения беговой дорожки.

Электробезопасность

ЗАЗЕМЛЕНИЕ И ПОДКЛЮЧЕНИЕ

- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается использование переходников или дополнительных адаптеров для подключения устройства.
- Избегайте совместного подключения тренажёра к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуется вывести для беговой дорожки отдельную розетку.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление снижает риск поражения электрическим током в случае повреждения оборудования.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии у вас сомнений относительно состояния электрооборудования вашего тренажёра, обратитесь к специалисту-электрику.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены. Работа устройства в таком случае может привести к электротравме, поражению электрическим током, перегрузке и возгоранию тренажёра.
- Не повреждайте или не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём 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!
- В случае обнаружения повреждений кабеля питания, обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.
- Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

ЗАЩИТА ОТ СКАЧКОВ НАПРЯЖЕНИЯ

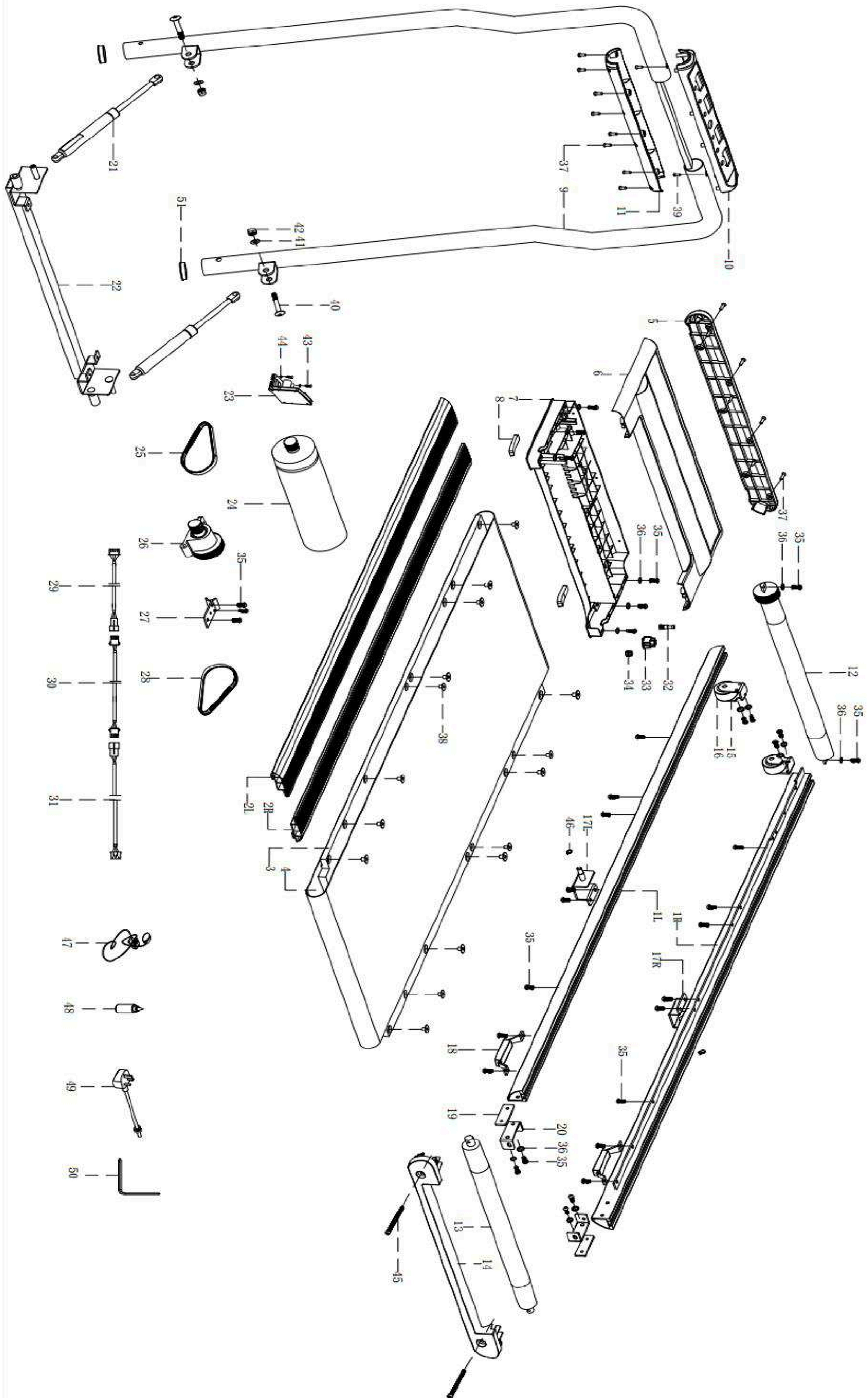
Несмотря на то, что данная беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения, мы рекомендуем использовать внешнее устройство защиты от перенапряжения (сетевой фильтр).

Общие положения и описание устройства

Беговая дорожка UNIX Fit R-300C – отличный выбор для всех, кто хочет оставаться физически активным и поддерживать высокий уровень здоровья и хорошего настроения, не выходя из дома! Мы уверены, спортивный тренажёр станет для вас надёжным спутником в достижении ваших фитнес-целей.

Технические характеристики

Напряжение	220 В
Частота	50 Гц
Экран	4 LED-экрана для отображения времени, скорости, дистанции и калорий
Двигатель	Двигатель постоянного тока, 1,5 л.с.
Пиковая мощность	2 л.с.
Скорость	0,8–12 км/ч
Программы	12 программ
Bluetooth	Управление скоростью в приложении FitShow и возможность делиться результатом тренировки



Список деталей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Боковая опора	2	29	Верхний кабель	1
2	Боковая рейка	2	30	Средний кабель	1
3	Беговая поверхность	1	31	Нижний кабель	1
4	Беговая лента	1	32	Комплект предохранителя	1
5	Передняя декоративная полоса	1	33	Переключатель	1
6	Верхний кожух двигателя	1	34	Замок кабеля	1
7	Нижний кожух двигателя	2	35	Винт	31
8	Прорезиненные накладки	2	36	Металлическая шайба	10
9	Рама поручней	1	37	Винт	15
10	Верхний кожух консоли	1	38	Саморез	16
11	Нижний кожух консоли	1	39	Винт	2
12	Передний ролик	1	40	Болт	2
13	Задний ролик	1	41	Плоская шайба	2
14	Заглушка	1	42	Гайка	2
15	Пластина колеса	2	43	Винт	2
16	Колёсико для перемещения	2	44	Плоская шайба	2
17	Неподвижная пластина	2	45	Винт	2
18	Ножка	2	46	Неподвижная металлическая деталь	2
19	Пластина заднего ролика (1)	2	47	Ключ безопасности	1
20	Пластина заднего ролика (2)	2	48	Масло для смазки	1
21	Цилиндр	2	49	Кабель питания	1
22	Трубка основной рамы	1	50	Шестигранный ключ	1
23	Плата управления	1	51	Пластиковая крышка	2
24	Двигатель	1			
25	Ремень двигателя 1	1			
26	Поворотный вал	1			
27	Неподвижная металлическая деталь	1			
28	Ремень двигателя 2	1			

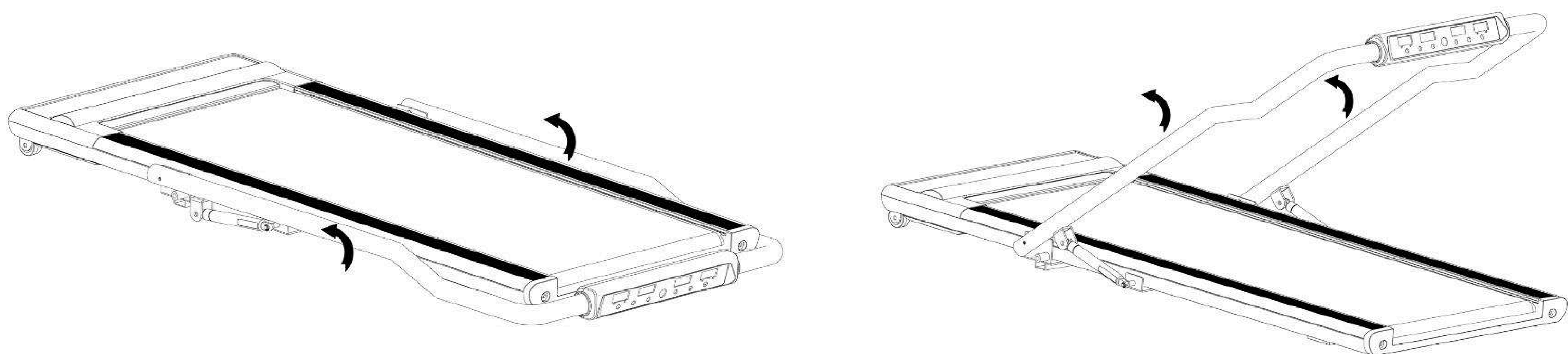
АКСЕССУАРЫ

Ключ безопасности  1 шт	Шестигранный ключ  1 шт	Силиконовое масло  1 шт	Пульт ДУ  1 шт
---	---	---	--

Приведённые выше аксессуары понадобятся вам при сборке устройства. Перед началом сборки убедитесь в наличии всех аксессуаров.

ВНИМАНИЕ

Сборка не требуется: поднимите поручни и подключите ключ безопасности для начала использования устройства.



СМАЗКА БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

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

НАНЕСЕНИЕ СМАЗКИ НА БЕГОВУЮ ЛЕНТУ



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

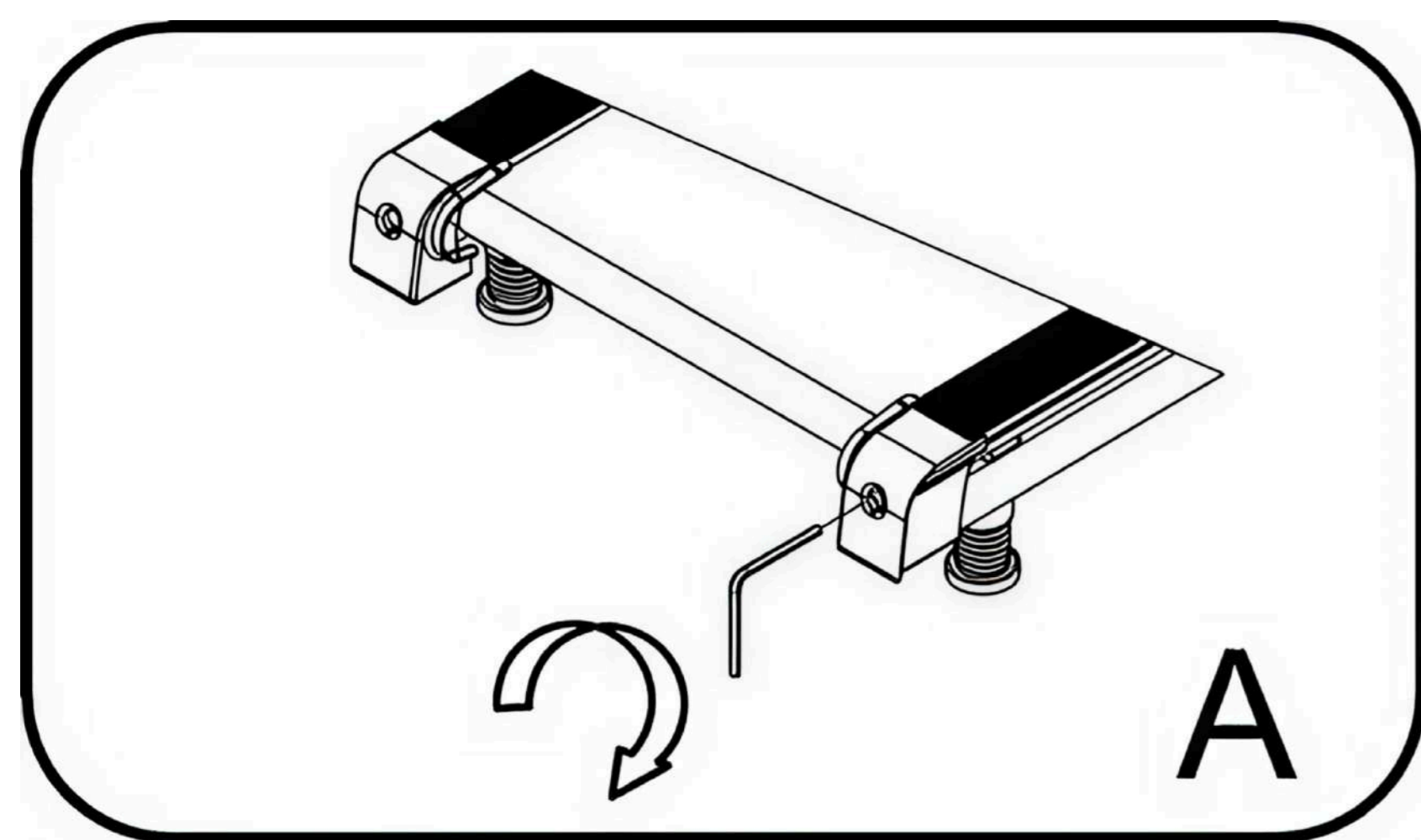
Слегка прижимайте ленту в месте нанесения смазки для полного покрытия ленты смазкой. Дайте маслу в течение одной минуты распределиться по поверхности ленты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.

При необходимости удалите избыток масла с помощью ткани.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

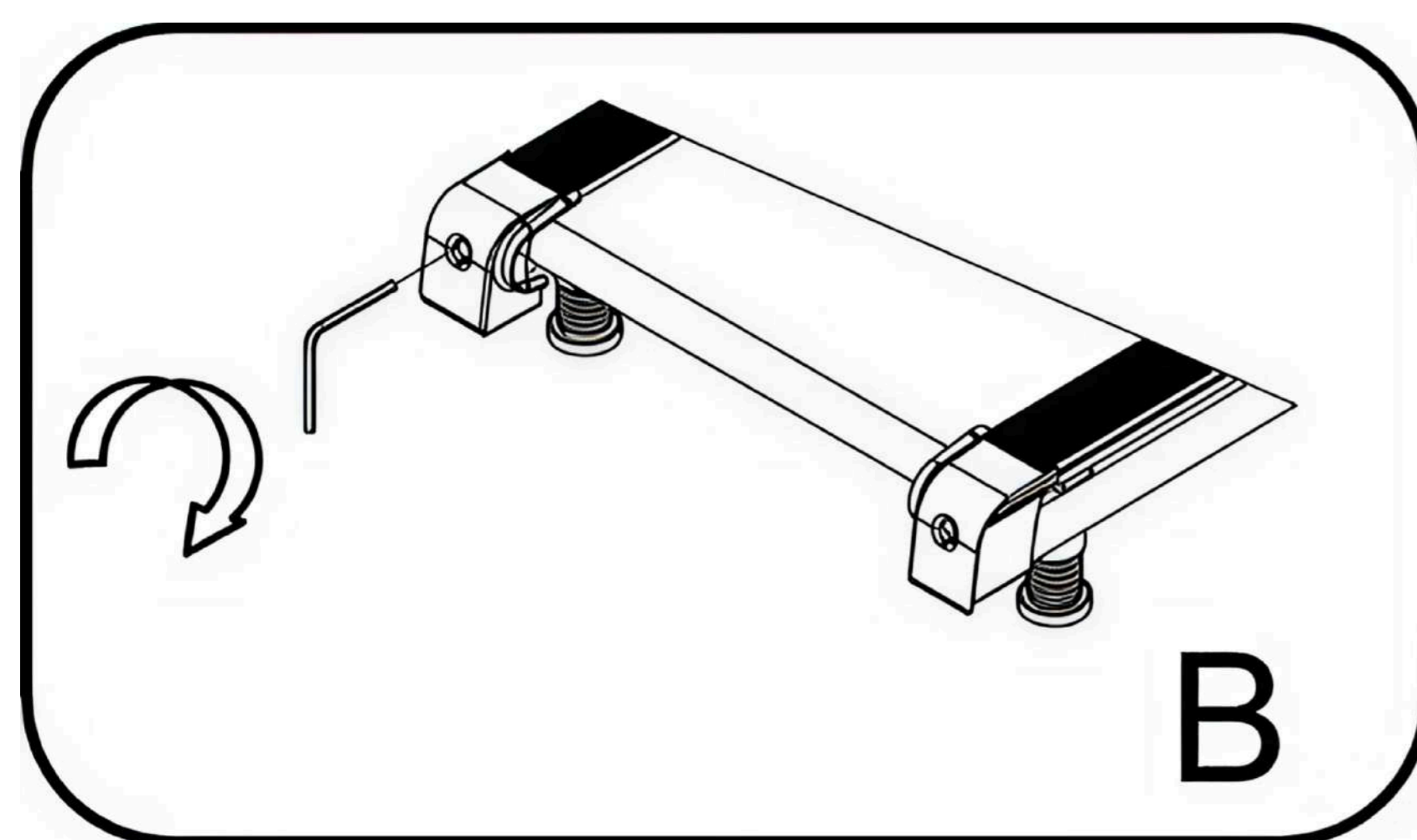
Чтобы продлить срок службы вашей электрической беговой дорожки рекомендуется отключать ее питание через 1,5 часа непрерывного использования и давать тренажеру отдохнуть в течение 10 минут перед повторным использованием.

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



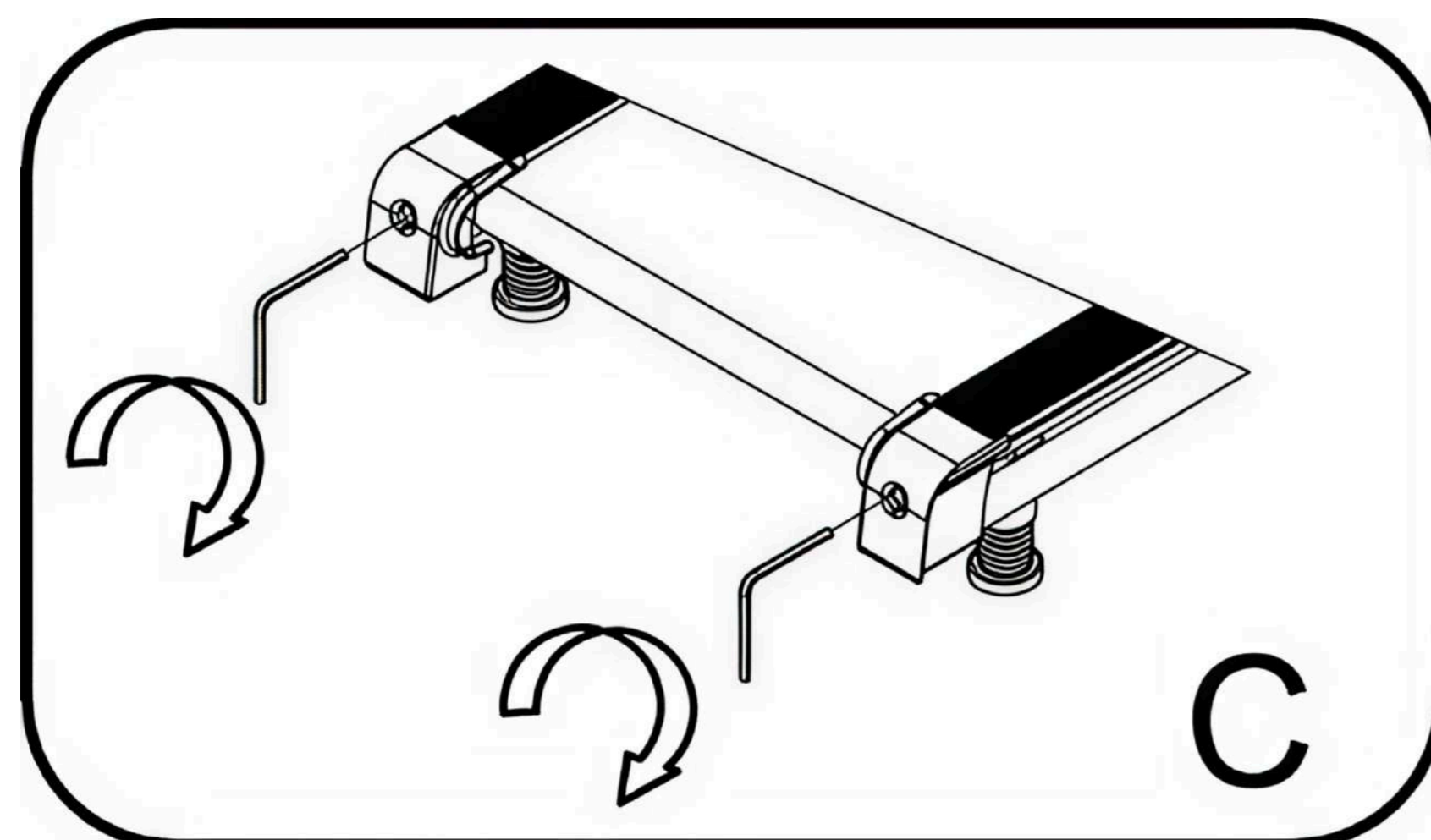
Разместите дорожку на ровной поверхности и запустите её на скорости 6–8 км/ч, позволяющей оценить оптимальность положения ленты. Если лента смещена вправо, снимите крышку и поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем попробуйте пробежаться. Если лента все ещё смещена, продолжайте настройку.

Рисунок А



Если лента смещена влево, снимите крышку и поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем попробуйте пробежаться. Если лента все ещё смещена, продолжайте настройку.

Рисунок В



Регулярно настраивайте оптимальное натяжение беговой ленты. Снимите крышку и поверните регулировочные болты на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем попробуйте пробежаться. Если лента все ещё слишком слабо натянута, продолжайте настройку.

Рисунок С

Инструкция по эксплуатации

Описание дисплея



КНОПКИ

- **START / СТАРТ** – для запуска устройства
- **STOP / СТОП** – для остановки устройства.
- **PROGRAM / ПРОГРАММА** – Выбор программы из цикла (P1, P2, P3 ... P12).
- **MODE / РЕЖИМ** – выбор режима обратного отсчёта времени, дистанции или калорий. После выбора режима используйте кнопки увеличения и уменьшения скорости для установки значения обратного отсчёта. Нажмите START для начала тренировки.
- **SPEED «+» / СКОРОСТЬ «+»** в режиме движения – увеличивает скорость на 0,1 км/ч за раз. Удерживая кнопку, можно увеличивать значение автоматически.
- **SPEED «-» / СКОРОСТЬ «-»** в режиме движения – уменьшает скорость на 0,1 км/ч за раз.

ДИСТАНЦИОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ (ПУЛЬТ)

1. Вставьте батарейки с задней стороны пульта управления.
2. Разложите беговую дорожку и подключите ключ безопасности.
3. Нажмите кнопку SPEED «-» и удерживайте до звукового сигнала.
4. Используйте пульт управления для запуска беговой дорожки.

Программы

РЕЖИМЫ ОБРАТНОГО ОТСЧЁТА

Общий порядок настройки:

1. В режиме ожидания нажмите кнопку MODE для выбора нужного целевого параметра (Время, Дистанция или Калории). Соответствующий экран начнет мигать.
2. Используйте кнопки SPEED «+» и «-» для настройки желаемого значения
3. Нажмите кнопку START для запуска тренировки. Начальная скорость движения составит 0,8 км/ч.
4. По достижении целевым показателем нулевого значения тренажер остановится автоматически.

ПАРАМЕТРЫ РЕЖИМОВ

Режим	Значение по умолчанию	Диапазон настройки
Время	30:00 мин	5 – 99 мин
Дистанция	5 км	0,5 – 99 км
Калории	100 ккал	20 – 990 ккал

СПИСОК ПРОГРАММ

Устройство также имеет 12 встроенных программ.

Время Параметр		Установленное время / 10 = время каждого сегмента									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	скорость	3	3	8	5	5	6	3	4	4	3
P2	скорость	3	3	4	4	5	6	5	8	8	4
P3	скорость	2	4	8	8	4	4	5	2	3	2
P4	скорость	3	3	5	4	2	6	5	4	3	3
P5	скорость	3	8	2	4	5	5	2	5	5	4
P6	скорость	2	8	5	4	4	3	2	3	3	3
P7	скорость	2	4	5	8	5	8	5	3	2	2
P8	скорость	2	4	4	4	5	6	5	3	8	2
P9	скорость	2	5	5	5	3	2	5	2	4	3
P10	скорость	3	3	8	5	5	6	3	4	1	1
P11	скорость	2	5	8	3	5	3	2	5	3	2
P12	скорость	2	3	5	8	4	8	3	8	5	3

БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

1. Включите переключатель питания и установите ключ безопасности на панель компьютера.
2. Нажмите кнопку «СТАРТ», и в течение 5 секунд тренажер запустится.
3. Используйте кнопки «СКОРОСТЬ +/-» и «НАКЛОН +/-» для регулировки скорости и наклона.

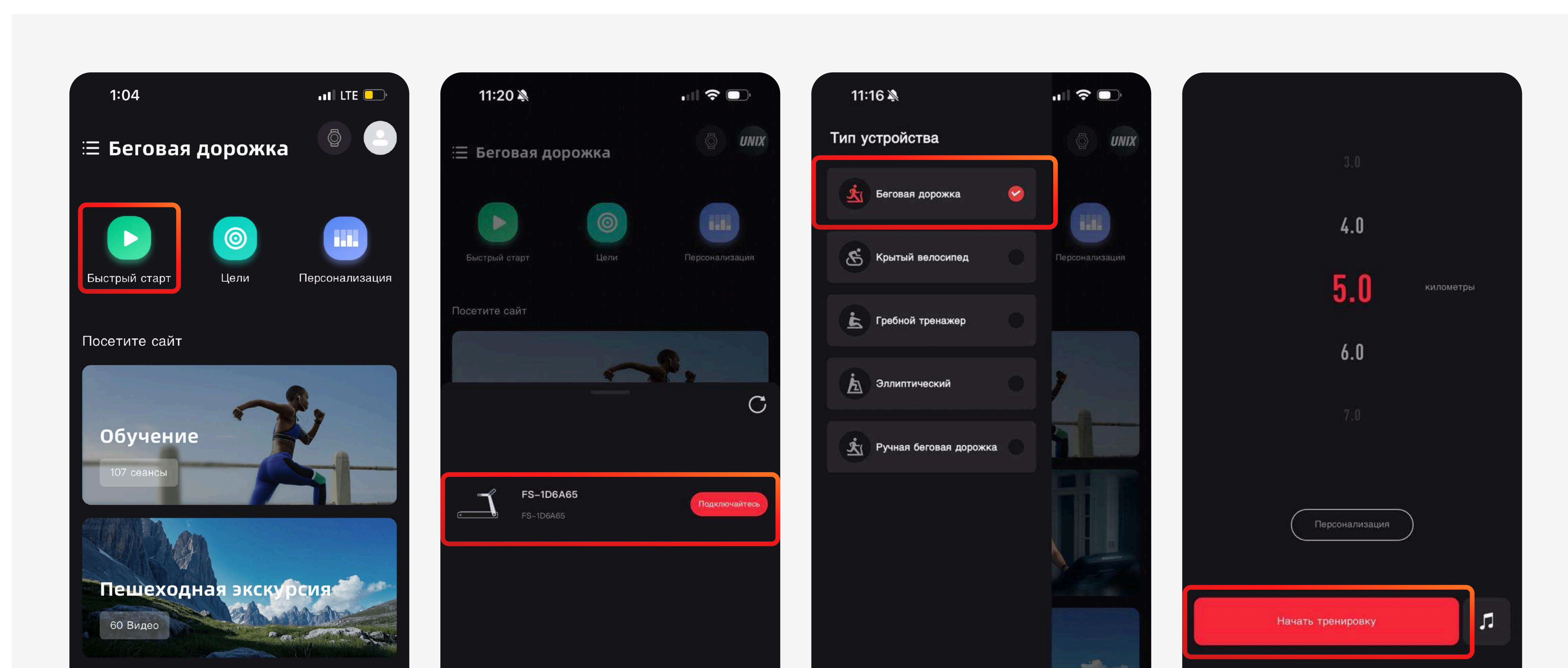
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.



- 1 Откройте приложение и нажмите «Быстрый старт».
- 2 Выберите тренажёр, который хотите подключить*.
- 3 Выберите тип тренировки (беговая дорожка, крытый велосипед, гребной тренажёр и т.д.).
- 4 Установите цели: расстояние, время, калории или пульс. И настройте уровни сложности (если это предусмотрено тренажёром).
- 5 Начните тренировку.

*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку, гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.



Возникли вопросы?

Напишите в службу поддержки FitShow или обратитесь к инструкции вашего тренажёра.

Обслуживание устройства

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

ВНИМАНИЕ

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

Коды ошибок и устранение неполадок

Код	Проблема	Причина	Решение
ER1	Отсутствие сигнала в течение 30 секунд	Повреждение кабеля; помехи в двигателе; повреждение соединений в контроллере	Проверьте или замените кабель; установите размагничивающее кольцо на кабель; замените контроллер
ER3	Перенапряжение	Входное напряжение выше 265 В; поломка контроллера двигателя	Понижьте напряжение до 220 В; замените контроллер или микроконтроллер
ER4	Перегрузка двигателя	Чрезмерное трение ремня двигателя; неисправность транзистора; чрезмерное трение беговой ленты	Настройте положение ремня; замените контроллер или транзистор; добавьте смазку
ER5 / ER14	Перегрузка устройства	Превышение максимального веса пользователя; ошибка данных	Уменьшите вес пользователя; выполните сброс данных
ER6	Отказ двигателя	Отсутствие соединения с двигателем; поломка транзистора	Проверьте кабель двигателя или замените двигатель; замените контроллер или транзистор

ER7	Нет сигнала в контроллере	Поломка кабеля или цепи; отсутствие соединения с контроллером; помехи в двигателе	Замените кабель двигателя; замените контроллер; установите размагничивающее кольцо
ER8	Неисправность контроллера двигателя	Поломка микроконтроллера	Замените контроллер
ER13	Поломка контроллера	Поломка контроллера	Замените микроконтроллер или контроллер
SAFE	Контроль безопасности	Отсутствует ключ безопасности; поломка ламп в консоли; повреждение магнита в ключе безопасности	Подключите ключ безопасности; замените лампы; замените магнит

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

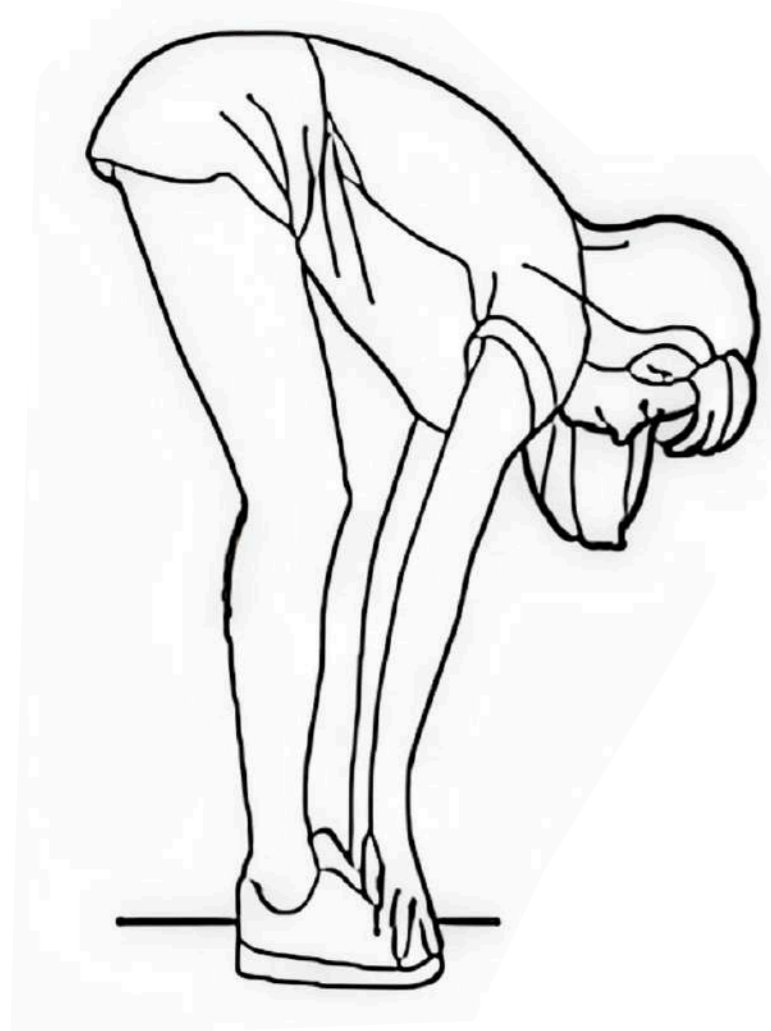
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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



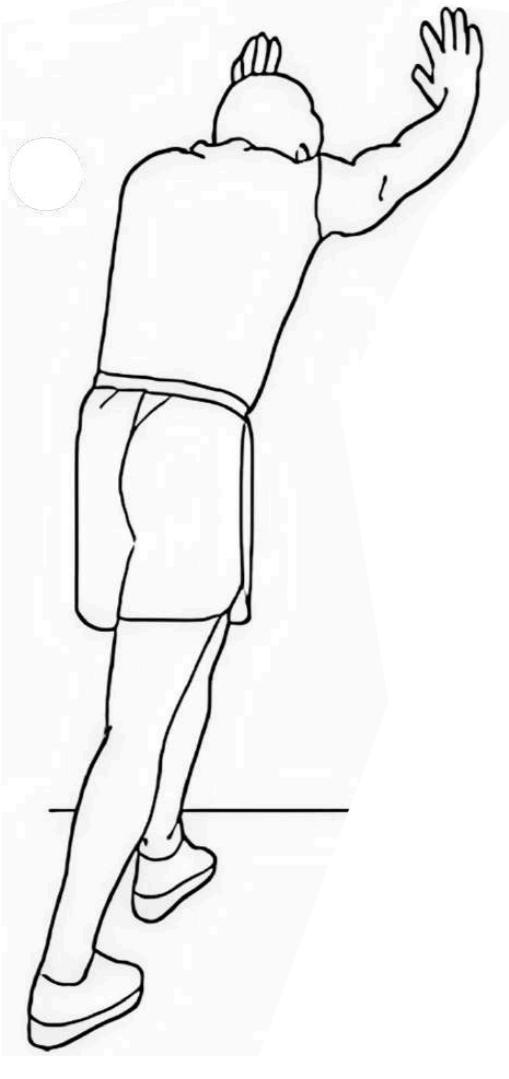
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



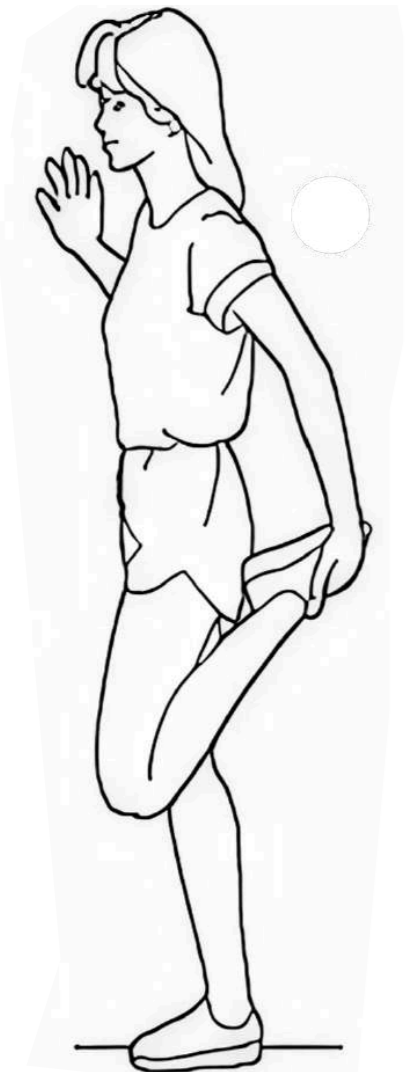
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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