

**UNIX** **FIT**



# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР UNIX FIT WATER ROWER 340

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.

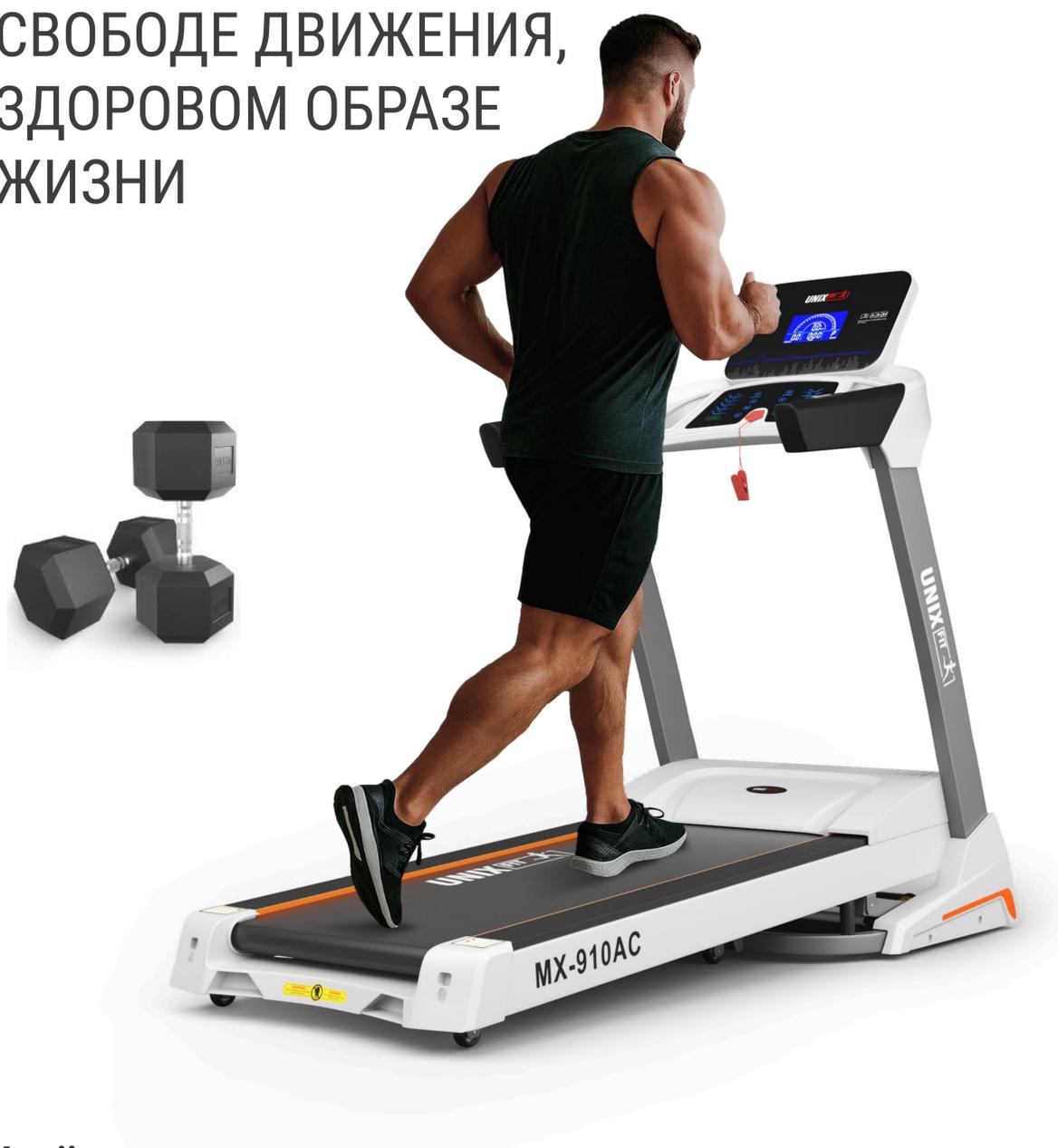
### Качество, современные разработки, инновационные технологии

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](http://unixfit.ru)

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

Бренд **UNIX FIT** постоянно развивается и создаёт свои изделия на базе самых современных разработок и инновационных технологий. Для изучения полного ассортимента нашей продукции перейдите на официальный сайт компании. Для этого используйте QR-код, представленный на этой странице.



**UNIXFIT.RU**



Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

# Рекомендации по проведению занятий на тренажёре

- Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь.
- 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.
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Чрезмерная нагрузка на тело, а также неправильная техника выполнения упражнений могут нанести вред здоровью.

## 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

Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему врачу.

## ВАЖНО!

Рекомендуется прерывистый режим использования тренажёра: после 1 часа работы не менее 1 часа перерыва.

# Общие положения и описание устройства



Гребной тренажёр UNIX Fit Water Rower 340 является одним из самых эффективных кардиотренажёров для укрепления рук и ног, улучшения состояния сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости и похудения.

Водная инерционная система нагружения обеспечивает эффект настоящей гребли и позволяет самостоятельно определять уровень нагрузки во время тренировок. Именно такая система создаёт ощущение плавной нагрузки и сопротивления без рывков. Выбор из уровней сложности нагрузки осуществляется с помощью регулирования количества воды в цилиндре.

Анатомическое сиденье Slide Seat предотвращает скольжение во время занятий, обеспечивает правильную осанку и нужные векторы приложения сил. Во время тренировки Пользователь защищён от рывков и чрезмерной нагрузки, что предотвращает травмирование позвоночника.

Большие (до 46 размера стопы) педали предназначены для размещения ног и оснащены регулируемыми ремешками. Это обеспечивает надёжный упор во время занятий и повышает комфортность тренировок.

LED дисплей отображает данные, необходимые во время занятий: время, частоту движений, скорость, дистанцию, потраченные калории. Дисплей работает от батареек АА, что делает тренажёр максимально автономным.

Подключение по Bluetooth-каналу позволяет подключиться к приложению FitShow, с помощью которого легко отслеживать свои результаты и сохранять настройки тренировок.

Тренажёр рассчитан на домашнее использование и не предназначен для установки в коммерческих заведениях и местах общего пользования.

# Техника безопасности при использовании тренажёра

## ВАЖНО!

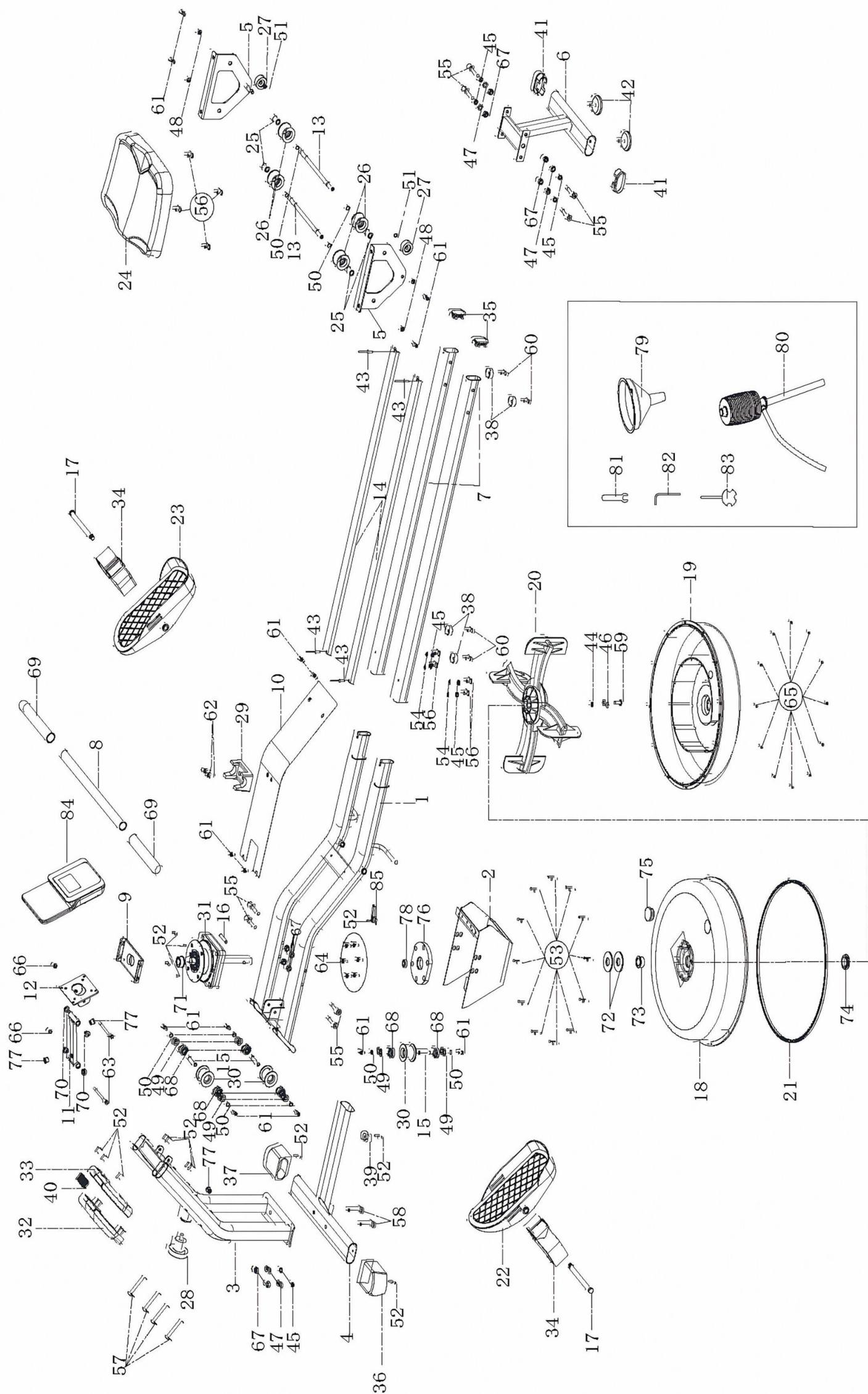
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы на предмет наличия повреждений. 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 повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- Регулярно проверяйте состояние тросов, роликов, соединений и других 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 50 см 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.
- Не рекомендуется устанавливать тренажёр под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов.
- Регулярно протирайте поверхность тренажёра влажной тканью. При уходе за устройством не используйте абразивные и химически агрессивные чистящие средства.
- Не кладите на тренажёр тяжелые предметы и вещи.

# Инструкция по эксплуатации и сборке тренажёра

## ОБЩАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЁРА

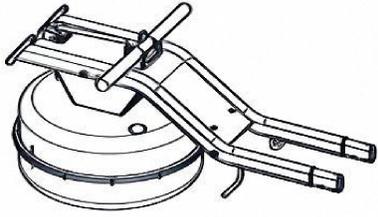
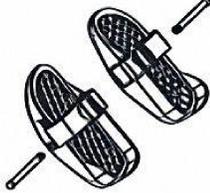
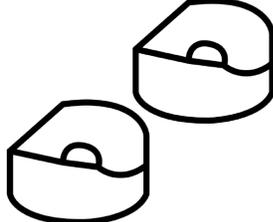
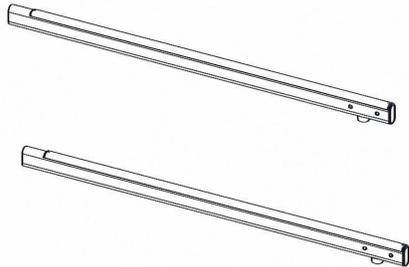
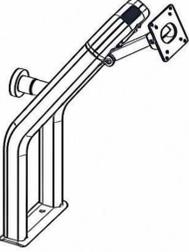
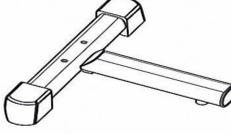


№	Наименование	Примечание	Кол-во, шт.
1	Основная рама	Деталь с покрытием	1
2	Крепление держателя	Деталь с покрытием	1
3	Передняя стойка	Деталь с покрытием	1
4	Передний штифт	Деталь с покрытием	1
5	Панель сиденья	Деталь с покрытием	2
6	Задняя опора	Деталь с покрытием	1
7	Направляющая	Деталь с покрытием	2
8	Поручень	Деталь с покрытием	1
9	Держатель с пластиной	Деталь с покрытием	1
10	Пластина	Деталь с покрытием	1
11	Держатель компьютера	Деталь с покрытием	1
12	Панель компьютера	Деталь с покрытием	1
13	Стержень сиденья	φ 10 * 210	2
14	Кант	28*9.9*893*2.0 цвет "Sunshine Silver"	2
15	Колесный вал	φ 10 * 40	3
16	Фиксирующий штифт	8 * φ 40	1
17	Вал педали	φ12*148 Длина зубчика 20	2
18	Верхняя крышка бака	φ440*100 (без отверстий)	1
19	Нижняя крышка бака	φ440*100 (два отверстия)	1
20	Весло	φ 391.3 * 132	1
21	Прокладка бака	φ423*7 жесткость 80 градусов	1
22	Педаль левая	305 * 127 * 82	1
23	Педаль правая	305 * 127 * 82	1
24	Сиденье	320*260*52 отверстий 232*160	1
25	ПВХ-втулка	φ15 * 10.5 * 20	4
26	Комплект подушек	φ40*31.5	4
27	Стопорное колесо	φ 35.5 * 8 * 14.5	2
28	Резиновый коврик	См. рисунок	1
29	Держатель поручня	90 * 50 * 50	1
30	Малое колесико	φ 45 * 17 * 35	3
31	Натяжитель	304 нерж. сталь φ110*220, лента с круглой трубой диаметром 25	1
32	Кожух ручки		1
33	Крышка ручки		1
34	Ремешок	38.1 * 2 * 750	2
35	Заглушка овальная	Оснащена овальной трубкой 50*25 черного цвета	2

36	Передняя левая накладка	Оснащена овальной трубой 60*30	1
37	Передняя правая накладка	Оснащена овальной трубой 60*30	1
38	Ограничительная накладка	φ26*12 черная	4
39	Опорная подножка	φ22 * 18 * 16	1
40	Резиновая накладка 2	49*22*3 проклейка	1
41	Овальная заглушка	Оснащена овальной трубой 60*30	2
42	Регулировочная накладка	M8	2
43	Заклепка с открытым стержнем	3.2 * 9	4
44	Пружинная шайба	d8	1
45	Пружинная шайба	d8	6
46	Простая шайба	φ 9 × φ 16 × 1.6	1
47	Простая шайба	d8 * φ 16 * 1.5	10
48	Простая шайба	D6 * φ 12 * 1.6	4
49	Гофрированная прокладка	φ10 чёрная оцинковка	6
50	Стопорное кольцо вала	D10	12
51	Стопорное кольцо вала	D8 × 0.8	2
52	Винт с крестообразным профилем	ST4.2 ×16×φ 7	15
53	Винт с крестообразным профилем	M3x20x φ 6 с уплотнителем	12
54	Изогнутая прокладка	D8	4
55	Винт с плоской головкой с шестигранным профилем	M8×40×25×S5	8
56	Винт с шестигранной головкой	M8×15×S5	8
57	Винт с шестигранной головкой	M8×60×S5 полузубчатый	4
58	Винт с плоской головкой и шестигранным профилем	M8×45×20×S5	2
59	Винт с плоской головкой и шестигранным профилем	M8×20×S5	1
60	Винт с цилиндрической головкой и шестигранным профилем	M6*16 полнозубчатый S5	4
61	Винт с плоской головкой и шестигранным профилем	M6×10×S4	14
62	Винт с цилиндрической головкой и шестигранным профилем	M6*16*S5	2
63	Винт с цилиндрической головкой и шестигранным профилем	M6*70*S5 длина зубчика 25	2
64	Винт с плоской головкой и шестигранным профилем	M6×15×S4	6
65	Нейлоновая гайка	Xs6 M3xH3. 8	12
66	Нейлоновая гайка	M6	2

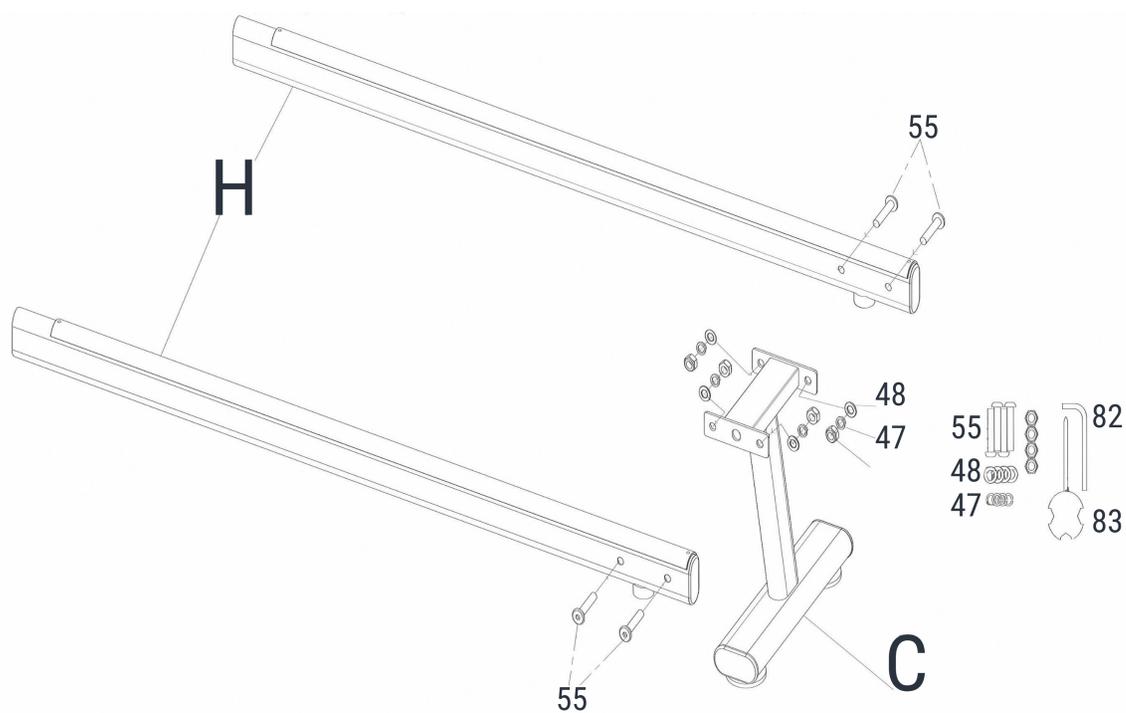
67	Нейлоновая гайка	Xs14 M8xH7. 5	10
68	Шариковый подшипник	6000ZZ	6
69	ПВХ-кожух	Оснащен 25 круглыми трубками, L=185 мм	2
70	Втулка вала	φ 16 * 6.2 * 11	4
71	Верхняя втулка вала	φ 27 * 30 * 17.2 * 15	1
72	Пластиковая прокладка	φ 50 * 3 * 20.5	2
73	Втулка бака	φ * 30 * 19.95 * 15	1
74	Резиновая шайба	φ40*7 жесткость 80 градусов	1
75	Пробка горловины бака	φ 30.5	1
76	Пластиковый подшипник	110 * 98 * 12	1
77	Проволочная заглушка	φ 12 * 14.5 * 6 * 12	3
78	Шариковый подшипник	6904ZZ	1
79	Воронка	Обычная	1
80	Ручной насос	570	1
81	Гаечный ключ 10	См. рисунок	1
82	Шестигранный ключ #5	30*80*5 S5	1
83	Крестовой плоский ключ	См. рисунок	1
84	Компьютер	Зависит от комплекта поставки	1

# Список компонентов для сборки тренажёра

<p><b>А. Основная рама</b></p> 	<p><b>В. Левая и правая педали</b></p> 	<p><b>С. Задняя опора</b></p> 	<p><b>Д. Воронка</b></p> 
<p><b>Е. Насос</b></p> 	<p><b>Ф. Сиденье</b></p> 	<p><b>Г. Ограничительная накладка</b></p> 	<p><b>Н. Направляющие</b></p> 
<p><b>И. Компьютер</b></p> 	<p><b>Ж. Сумка для аксессуаров</b></p> 	<p><b>К. Передняя стойка</b></p> 	<p><b>Л. Передняя опора</b></p> 

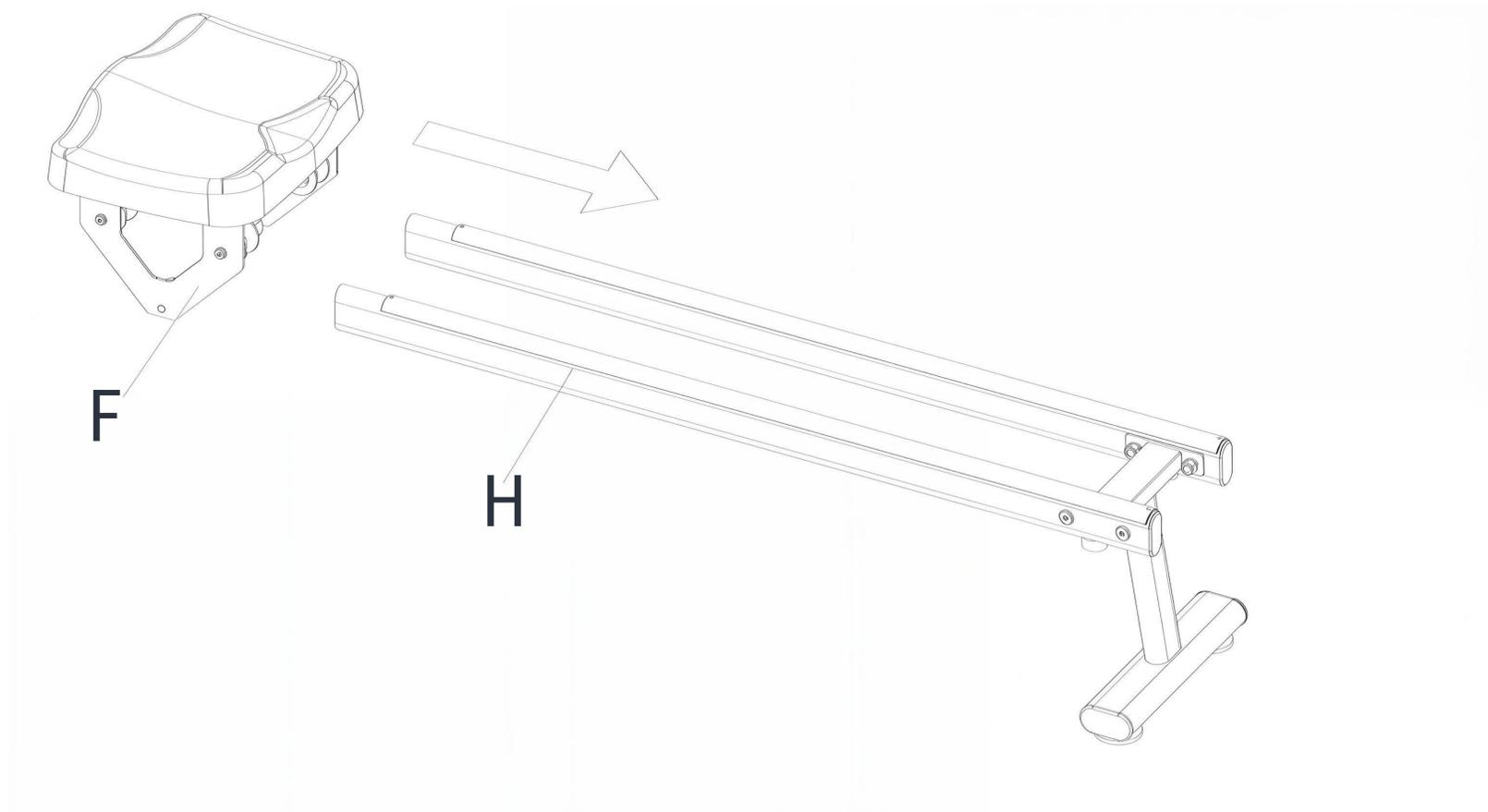
## СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

Достаньте направляющие (Н) и заднюю опору (С), а также винт с шестигранным профилем и цилиндрической головкой М8\*15 (55) 4 шт, шайбу ф 8 (45) 4 шт и шайбу ф 8 (47) 4 шт. Соедините элементы вместе с помощью ключа № 5 (82) и крестового ключа (83).



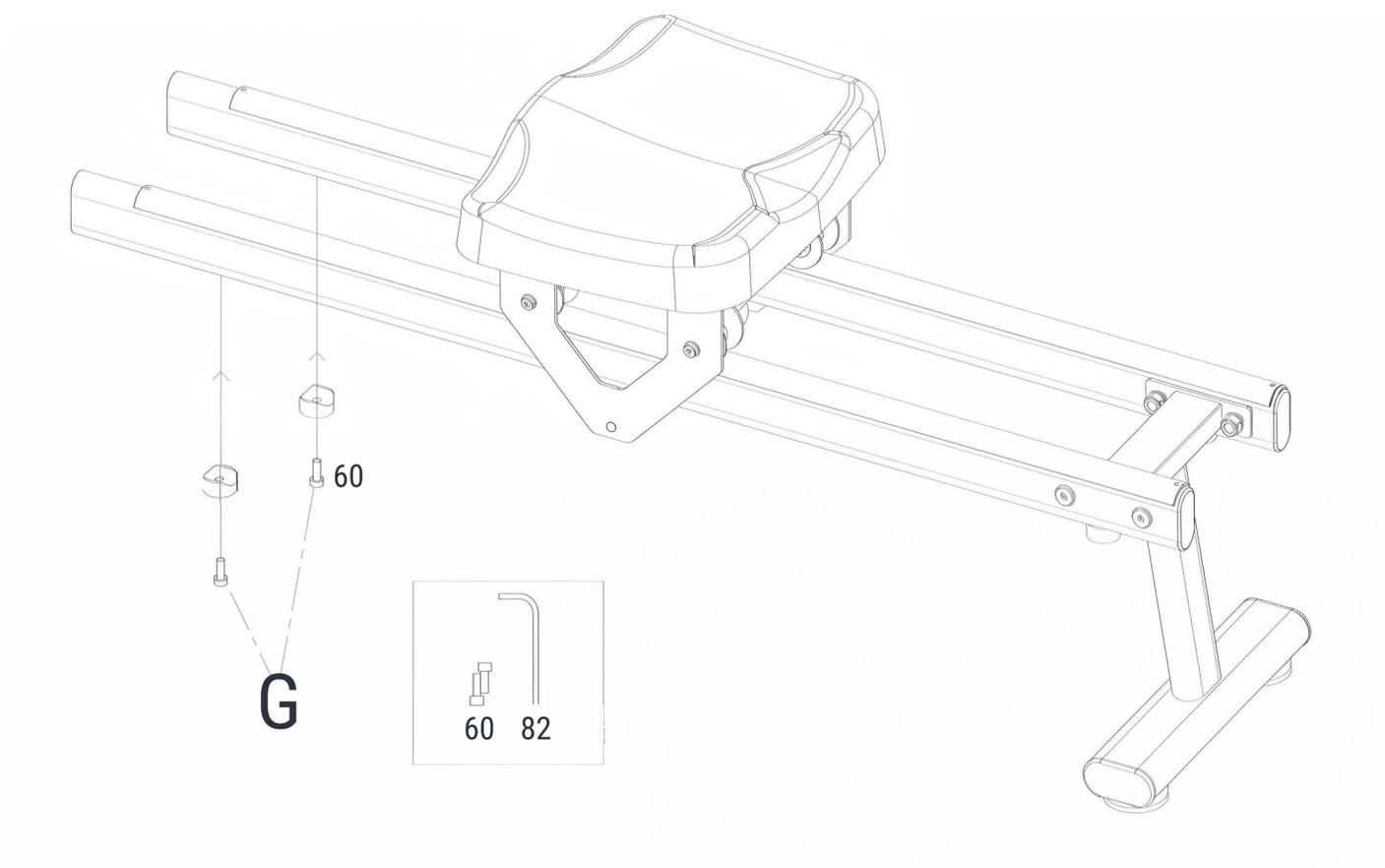
## СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

Сиденье (F) установите на направляющие (H) в направлении, указанном стрелкой.



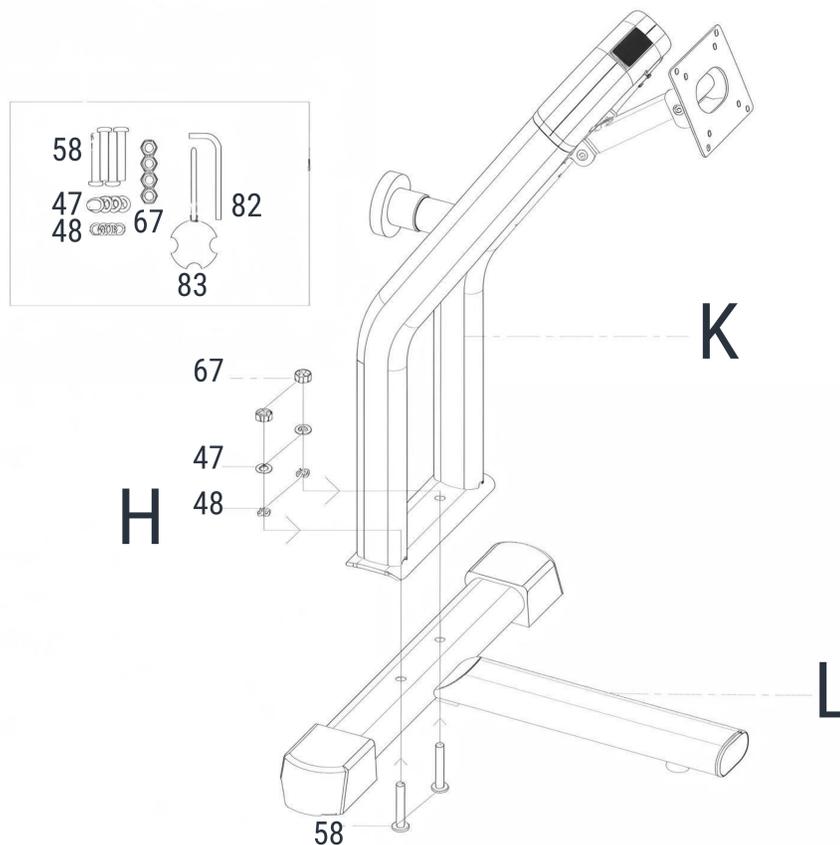
## СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

Ограничительные накладки (G) и винты М6 \* 16 (60) установите на направляющие с помощью шестигранного ключа #5 (82).



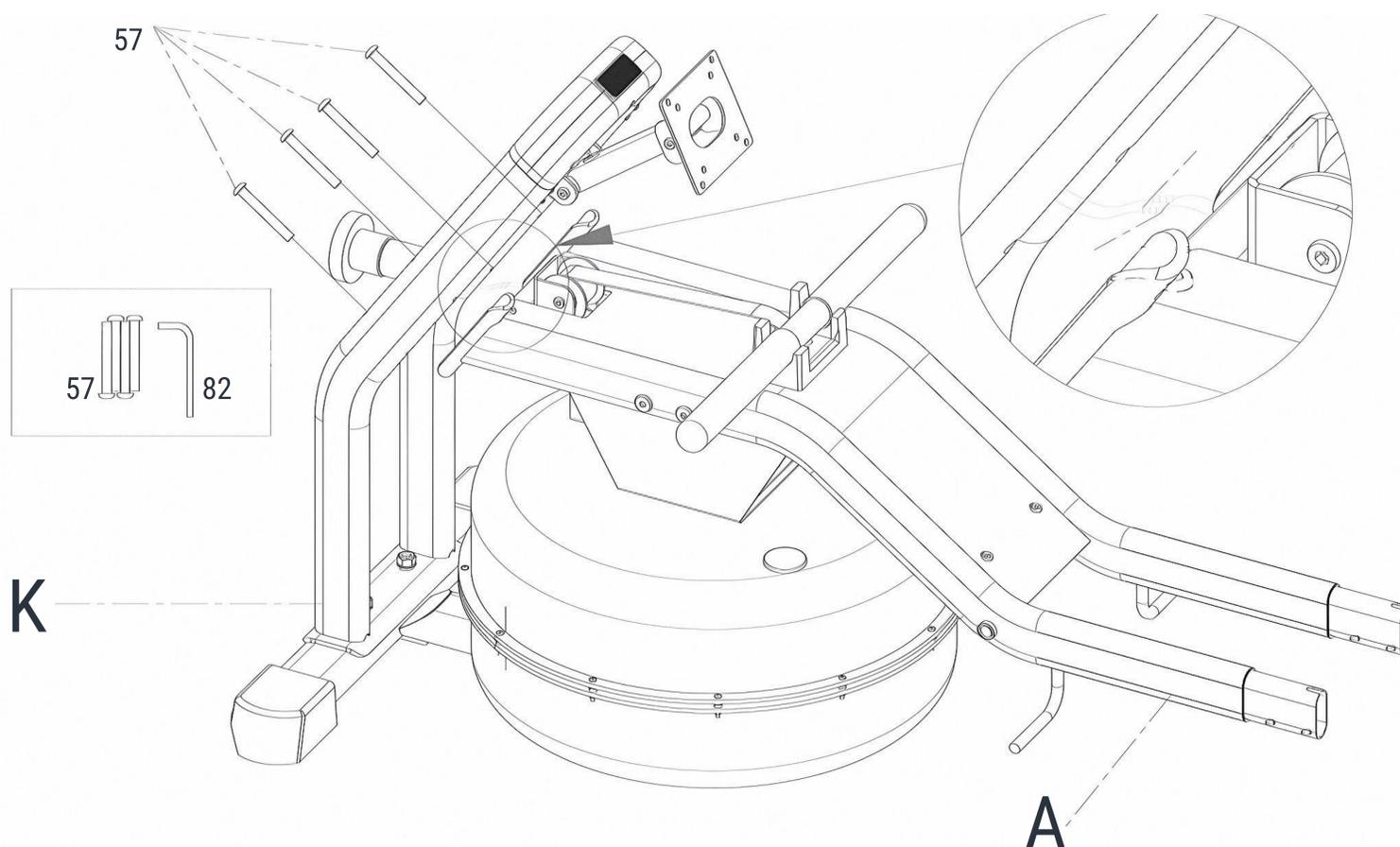
## СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 4.

Достаньте переднюю стойку (К) и переднюю опору (L) и снимите винты с шестигранной головкой М8 \* 45 (58), гайки М8 (67) PCS, плоские шайбы ф 8 (47) и пружинные шайбы ф 8 (45). Закрепите переднюю опору (L) на стойке (К) с помощью шестигранного ключа #5.



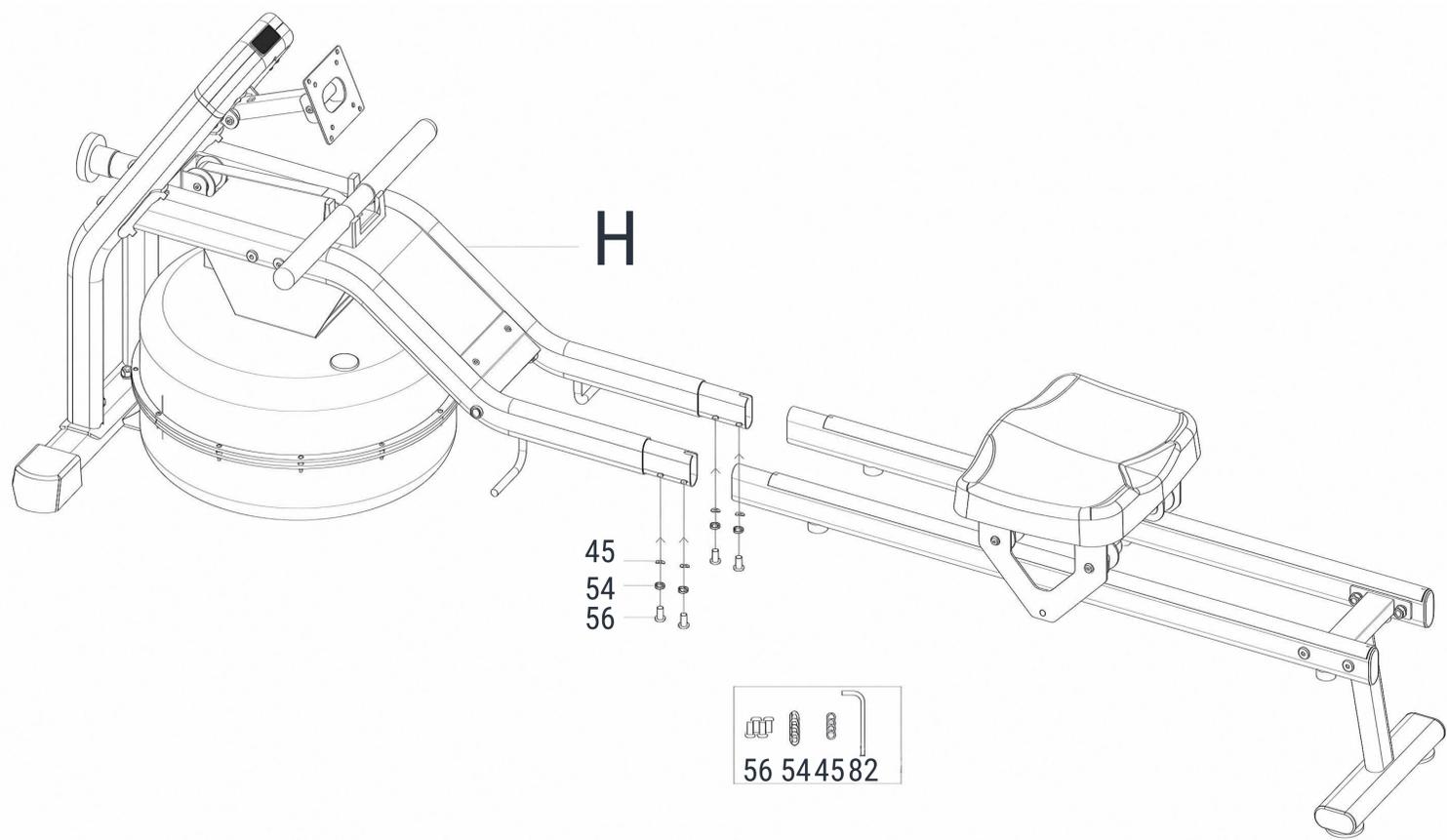
## СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 5.

Основную раму (А) соедините с передней стойкой (К) винтами с шестигранной головкой М8\*60 (57) с помощью ключа #5 (82), как показано на рисунке.



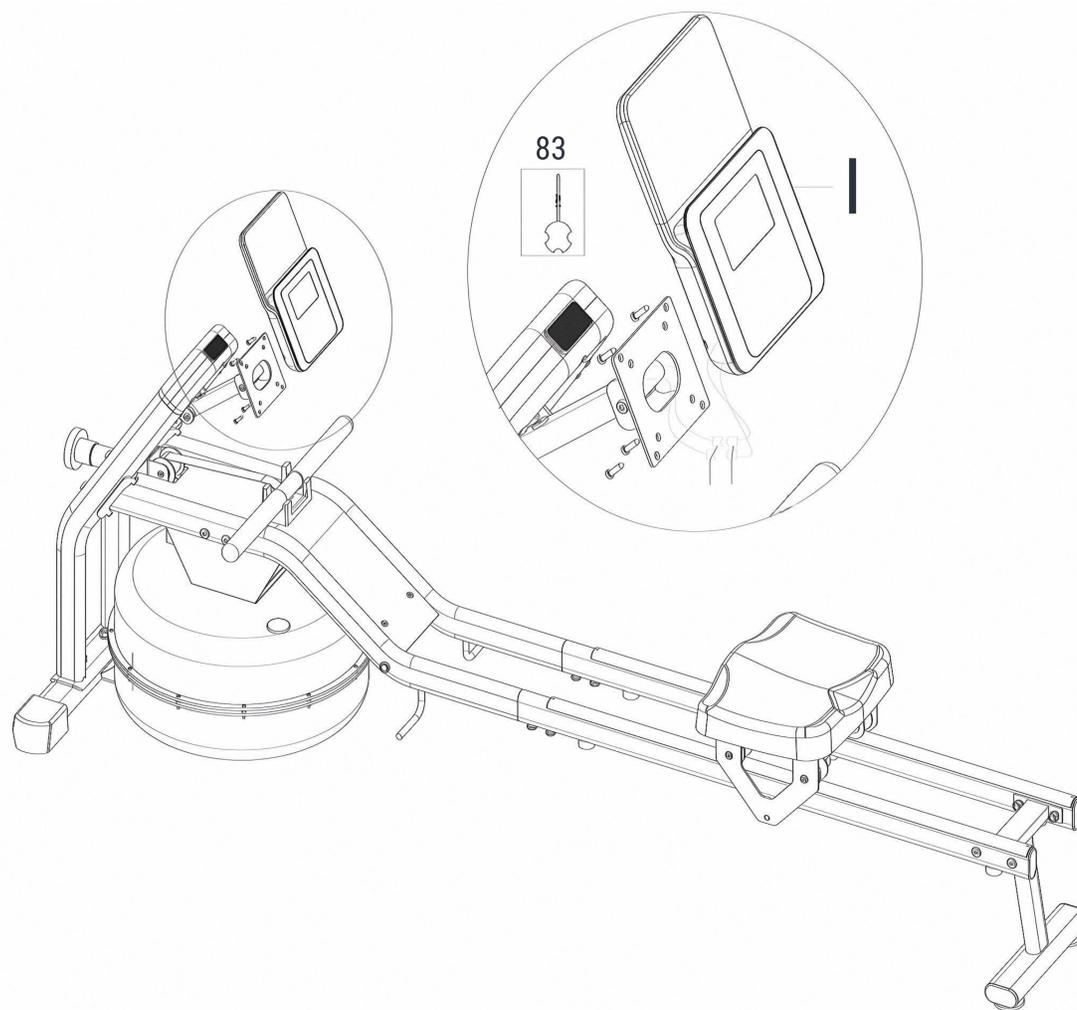
## СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 6.

Снимите винт М8\*15 (56), изогнутую шайбу  $\varnothing 8$  (54) и шайбу (45) с основной рамы (А). Зафиксируйте направляющие (Н) на основной раме (А) с помощью ключа #5 (82).



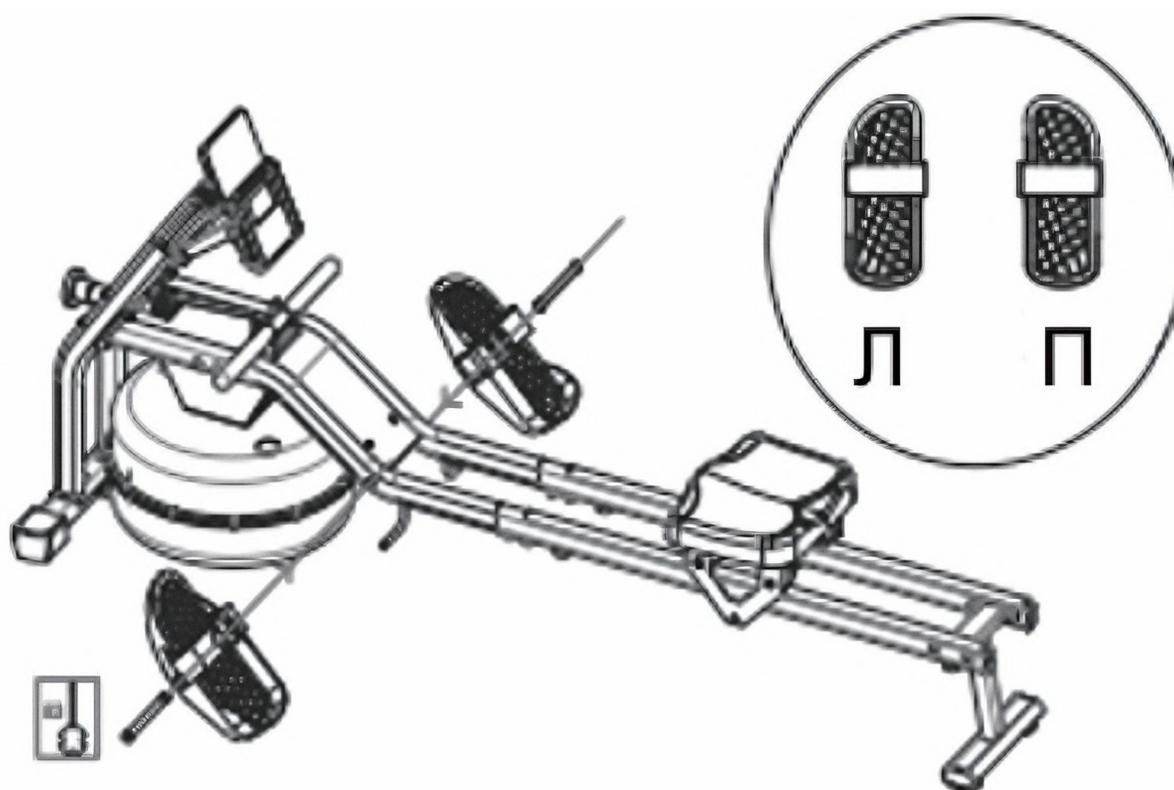
## СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 7.

С помощью крестового ключа (83) снимите 4 винта с компьютера (I), затем соедините контактный элемент O на передней опоре с контактным элементом P на компьютере. Установите компьютер (I) в гнезде на основной раме (А) с помощью крестового ключа (83).



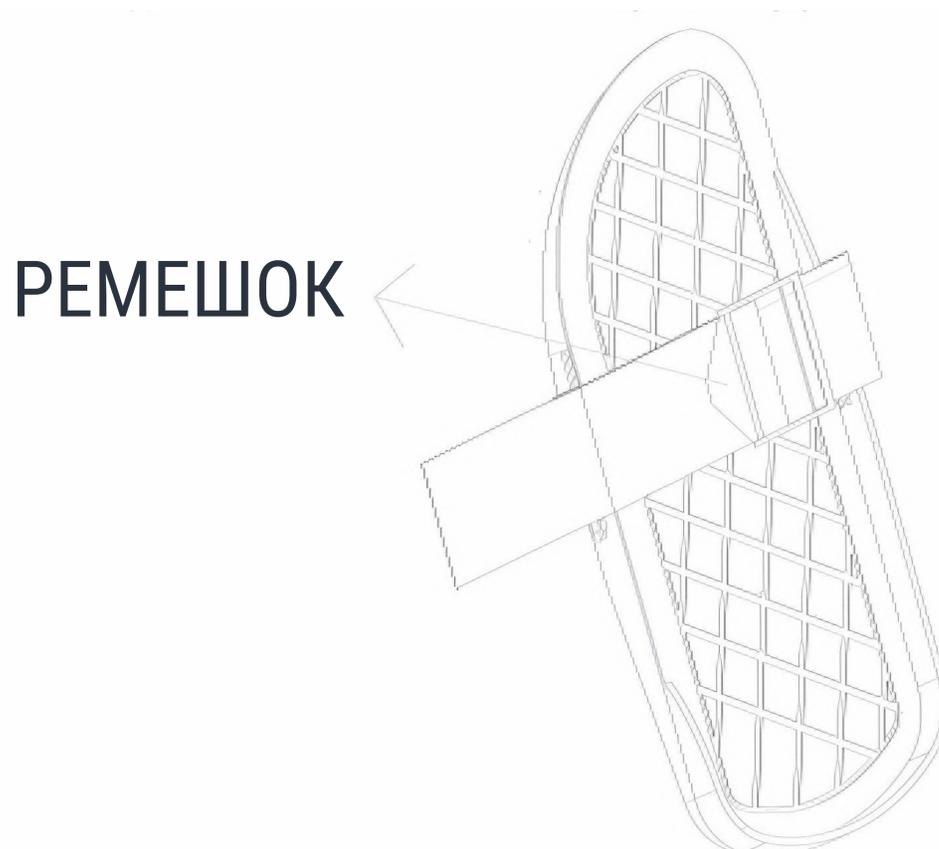
## СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 8.

Извлеките педальные оси (17) и зафиксируйте левую и правую педали (В) с обеих сторон основной рамы (А). Обратите внимание на разницу между левой и правой педалью!



## СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 9.

Отрегулируйте плотность прилегания ремешка с помощью пластиковой застежки на ножном ремешке.



**СБОРКА ТРЕНАЖЁРА ЗАВЕРШЕНА!**

# Использование компьютера



## MODE

Кнопка состояния – настройка или сброс параметров.

## SET

Установка значения – используется для установки времени, дистанции и других параметров тренировки.

## RESET

Кнопка сброса – сброс установленных параметров тренировки до значений по умолчанию. В режиме тренировки нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд, чтобы очистить все показатели текущей тренировки.

## ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

### SCAN

В режиме тренировки отображается пять параметров: время, частота, дистанция, общая частота, калории - по порядку, сменяя друг друга каждые 6 секунд.

## Число гребков COUNT

Общее число гребков за тренировку. Диапазон: 0-9999 раз.

## Время TMR

Общее время с момента начала тренировки. Диапазон: 0:00-99 минут и 59 секунд.

## Дистанция DST

Общая дистанция с момента начала тренировки. Диапазон : 0.00-9999 км.

## Калории CAL

Общее число калорий, потраченных с момента начала тренировки. Диапазон: 0.0-9999 ккал.

## Заряд TCNT

Заряд встроенного аккумулятора, оставшийся до отключения тренажёра.

Функция	Режим
Режим отображения параметров	6 секунд
Время (TMR)	0:00~99 минут: 59 секунд
Число гребков (COUNT)	0-9999 раз
Дистанция (DST)	0.00~9999 км
Калории (CAL)	0.0~9999 ккал
Заряд (TCNT)	0~9999

При отсутствии сигнала (нажатие кнопок, движение на тренажёре) в течение 4 минут тренажёр автоматически отключается. Для возобновления работы нажмите любую кнопку или приведите тренажёр в движение.

## ВАЖНО

Для предустановки целевого значения параметра тренировки нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать параметр. Далее нажмите кнопку SET, чтобы настроить значение параметра. Когда предустановленное значение времени, расстояния и калорий в режиме обратного отсчёта дойдет до 0, соответствующее окно будет мигать в течение 10 секунд.

Удобное пользование беговой дорожкой обеспечивает приложение FitShow, которое подключается к дорожке через Bluetooth и позволяет отслеживать основные параметры тренировок. Для установки приложения воспользуйтесь QR-кодом.

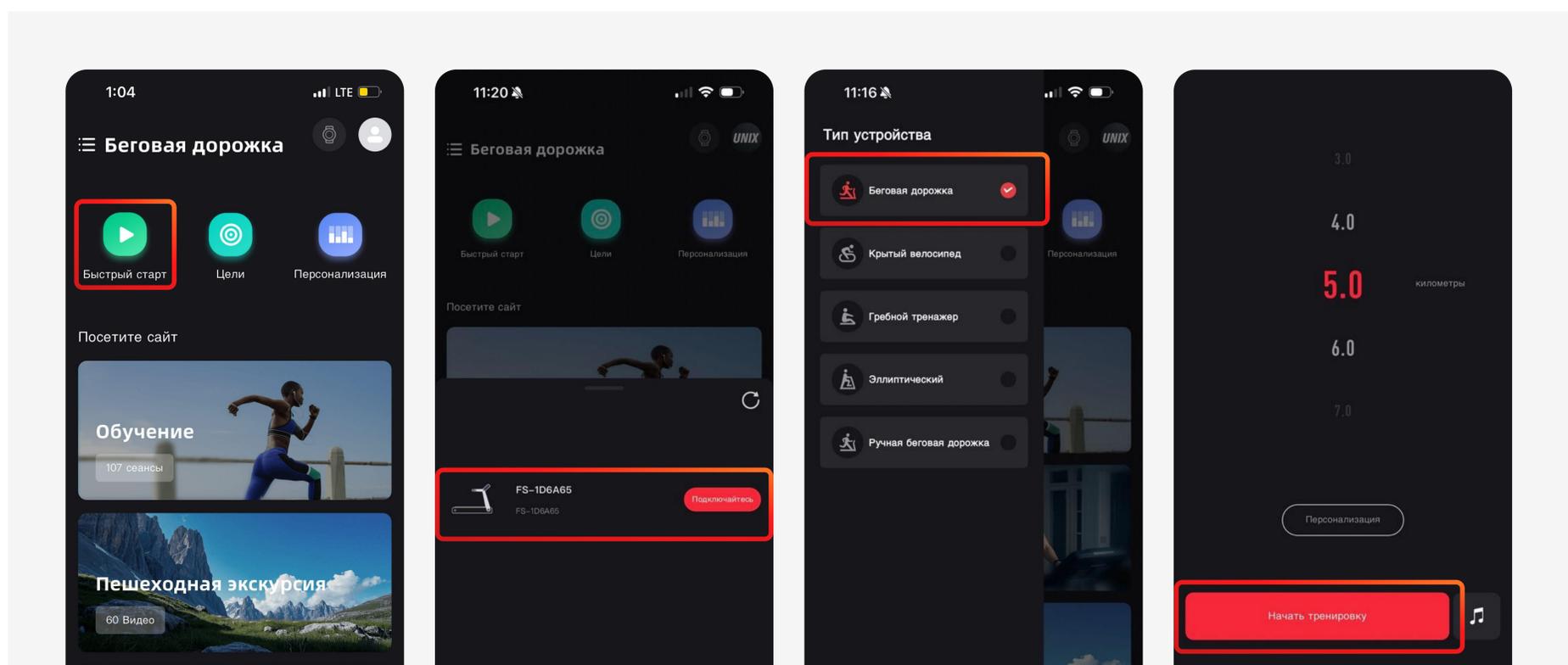
# Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

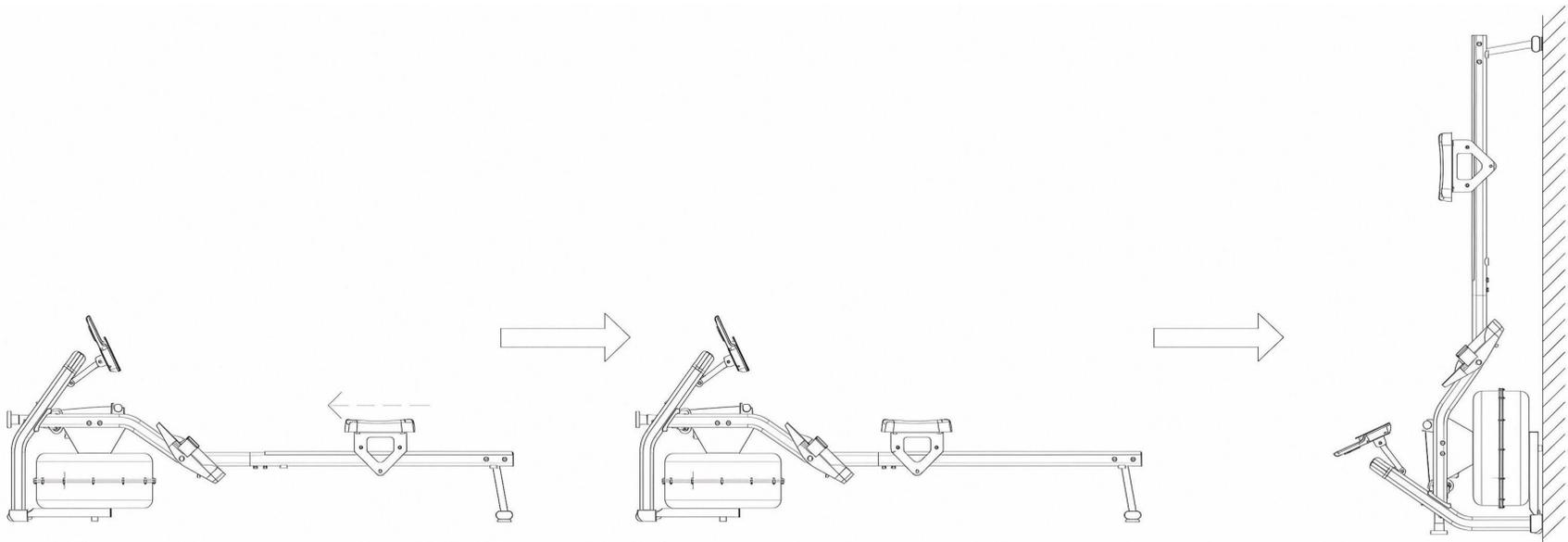


ТРЕНИРУЙТЕСЬ  
ВМЕСТЕ С **UNIX**

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

# Обслуживание тренажёра

При необходимости в транспортировке тренажёра сдвиньте сиденье назад к ограничителю, а затем поднимите изделие за заднюю опору, как показано на рисунке. Тренажёр может храниться в вертикальном или горизонтальном положениях. Перед установкой на хранение в вертикальном положении обязательно слейте воду из бака. При длительном перерыве в тренировках рекомендуется сливать воду из бака даже при хранении тренажёра в горизонтальном положении.

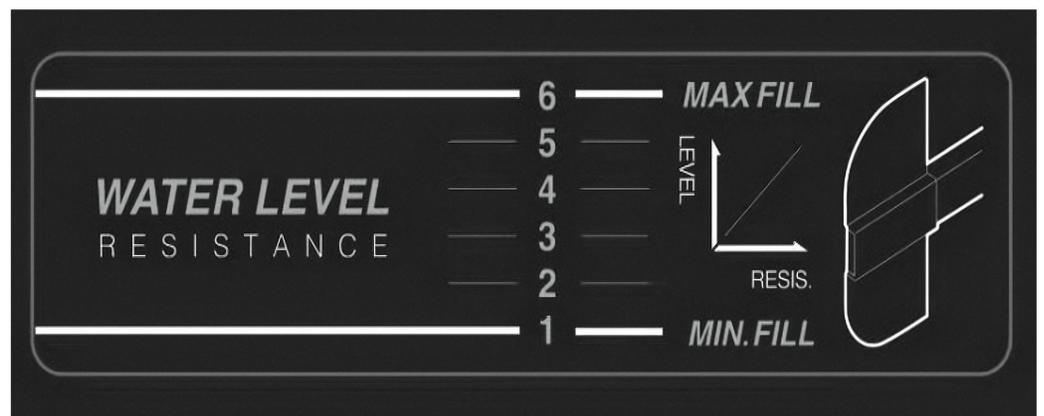


## УСТАНОВКА НАГРУЗКИ

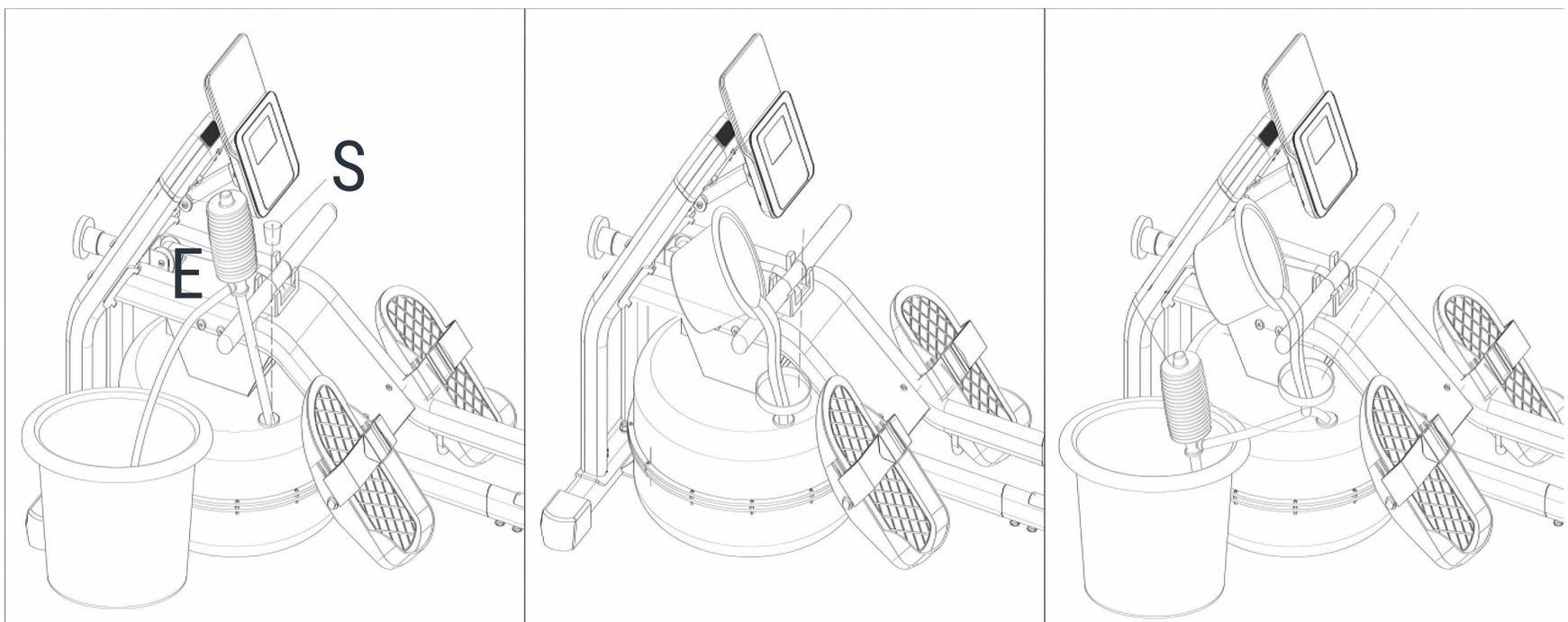
Снимите пробку с верхнего бака (S).

Залейте воду, как показано на рисунке. Вставьте насос (E) в бак и заполните его с помощью насоса (E) и ведра.

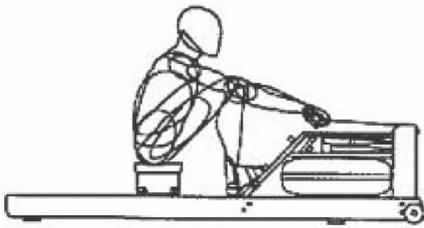
Следите за количеством воды в баке по шкале на боковой стенке бака.



Откачка производится в соответствии с рисунком ниже. Поставьте ведро рядом с тренажёром и откачайте воду из бака в ведро. Вставьте пробку бака (S) в верхний бак и вытрите воду на полу вокруг тренажёра сухой тряпкой.

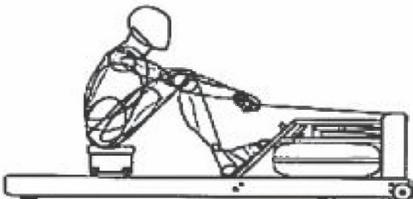


# Примеры тренировок



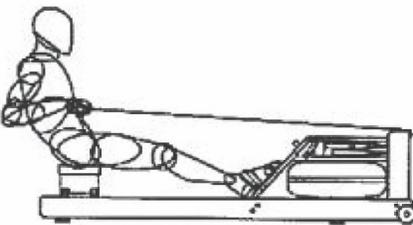
## Исходное положение

Вытяните руки вперед, расслабьте плечи, поднимите голову, посмотрите вперед и сомкните стопы и голени.



## Гребная тяга

Возьмитесь за поручень и, удерживая тело в правильном положении и под правильным углом, медленно выпрямите ноги и оттолкнитесь назад.



## Конечное положение

Выпрямите ноги полностью, подтяните поручень к груди, расслабьте плечи и посмотрите вперед.

После нескольких этапов тренировок и освоения правильной позы и ритма гребли использовать тренажёр будет проще. Вскоре вы ощутите все преимущества тренировок на гребном тренажёре.

## ПРОРАБОТКА МЫШЦ

Если вы хотите использовать изделие для проработки мышц, вам нужно установить сопротивление на очень высокий уровень. Достичь эффекта укрепления мышц можно только путем увеличения интенсивности упражнений.

В целях улучшения общей физической формы необходимо использовать другой метод тренировки: сначала делайте разминку, затем обычные упражнения, а в конце тренировки повысьте интенсивность. Увеличивайте сопротивление, но обращайте внимание на замедление при повышении интенсивности - скорость тренировки должна быть такой, чтобы пульс оставался в пределах целевого диапазона. После тренировки не забудьте выполнить заминку.

Для снижения веса главное – время и интенсивность тренировки. Чем выше интенсивность и длительность тренировки, тем больше калорий будет сожжено, и тем самым будет достигнут эффект похудения. В процессе занятий вы можете регулировать параметры тренировки в соответствии с различными потребностями.

# Рекомендации по тренировкам

Использование этого тренажёра позволяет не только улучшить физическое состояние и проработать мышцы, но и благодаря разумной диете добиться эффекта снижения веса.

## 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. Каждое упражнение следует выполнять в течение примерно 30 секунд. Во избежание травм не форсируйте и не напрягайте мышцы при растяжении.



## 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.

## **ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА**

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***