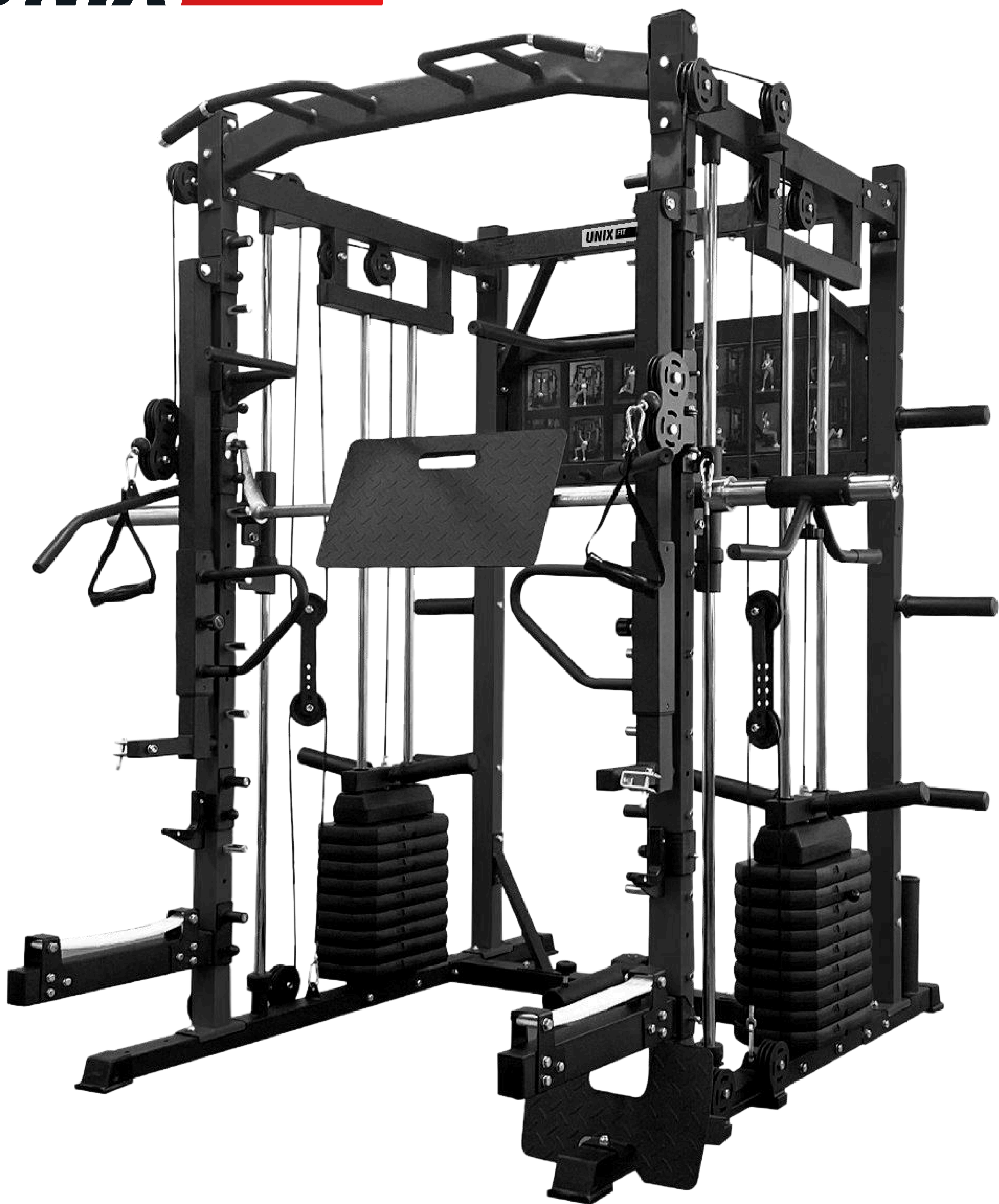


UNIX **FIT**



СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС- МУЛЬТИСТАНЦИЯ UNIX FIT (50 В 1)

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.

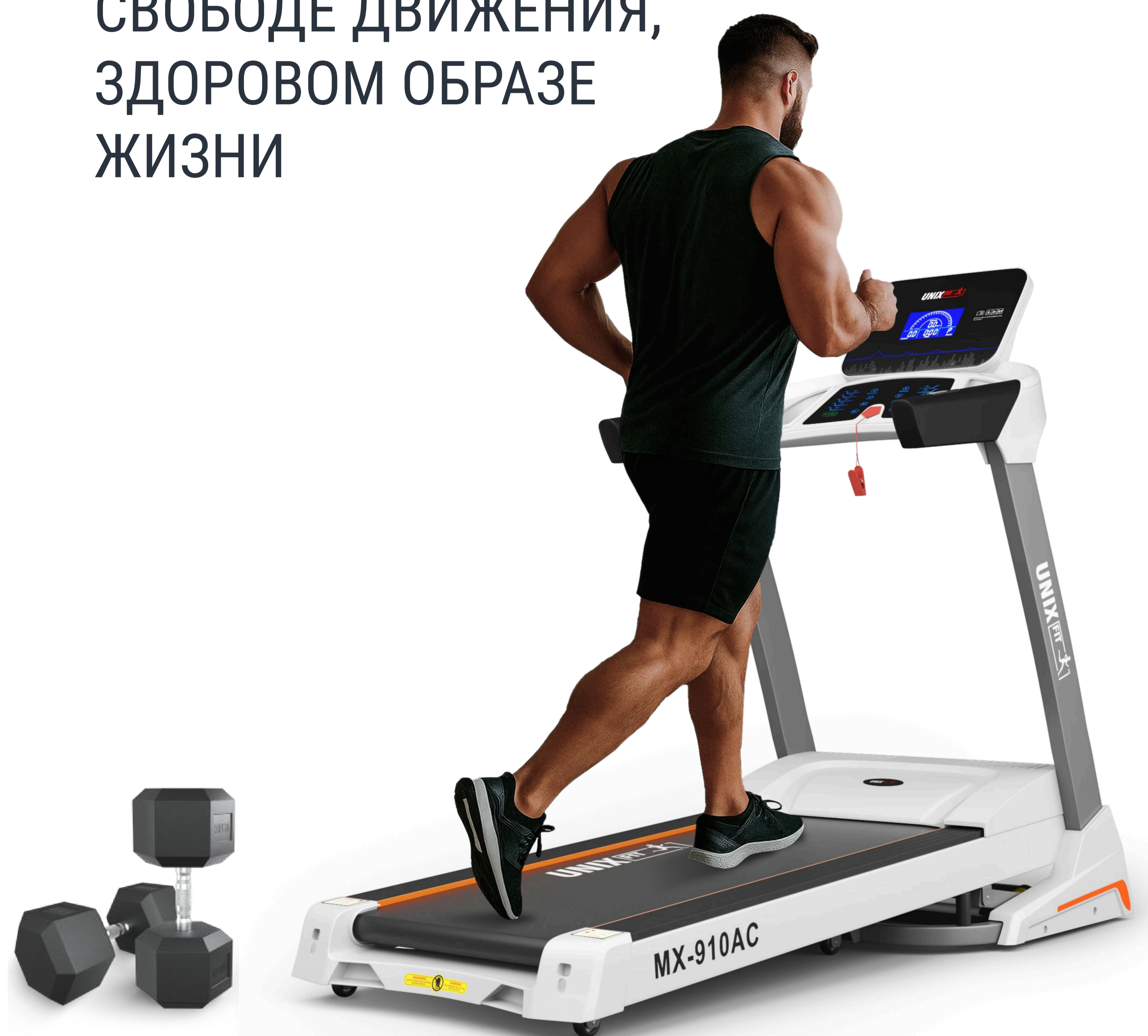
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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 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.

ВАЖНО

Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте данное Руководство, сохраните его для дальнейшего использования.

Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

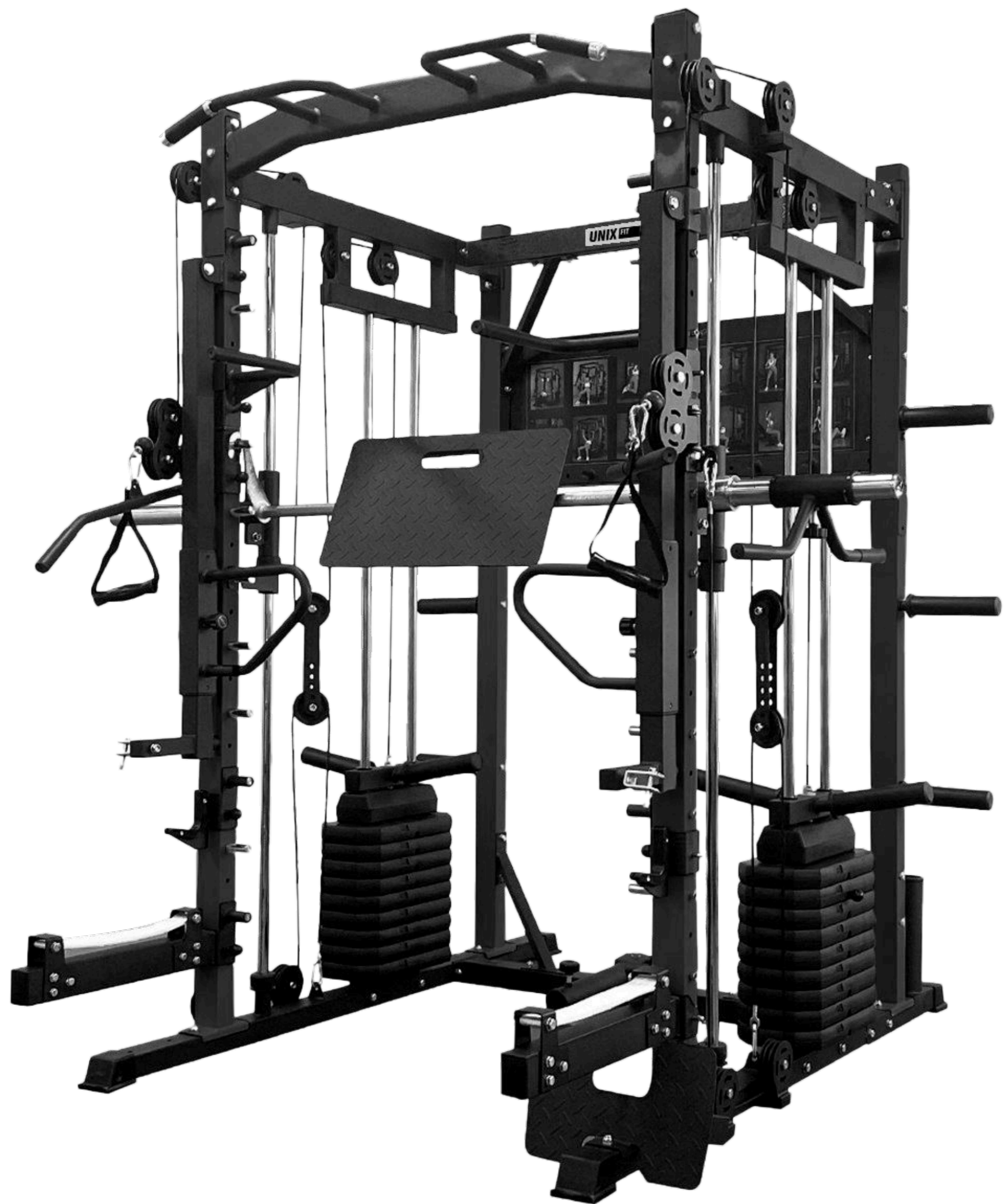
ВНИМАНИЕ!

Перед началом тренировок рекомендуется 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

Общие положения и описание устройства



Силовой комплекс-мультистанция UNIX Fit (50 в 1) – предназначен выполнения силовых упражнений на развитие следующих групп мышц:

- спины
- кора
- грудного отдела
- плечевого пояса и рук
- передней поверхности бедра
- передней поверхности голени
- ягодичных мышц

Работа со встроенными весами помогает активно прорабатывать как большие мышечные группы, так и отдельные мышцы. Комплекс предназначен для разносторонних тренировок с возможностью охвата максимального количества мышечных групп. Эффективную тренировку обеспечивают тренировочные позиции с различным функционалом.

Тренажёр состоит из стальной рамы с двумя встроенными стеками утяжелителей. Коррекция веса утяжелителей производится простым переставлением штифта-фиксатора.

Отдельный стек утяжелителей на каждый из узлов станции облегчает переход между упражнениями, позволяет заниматься без технических задержек.

Тренажёр с усиленными сварными швами обеспечивает стабильность и безопасность во время тренировок, что позволяет сосредоточиться на достижении целей без опасений.

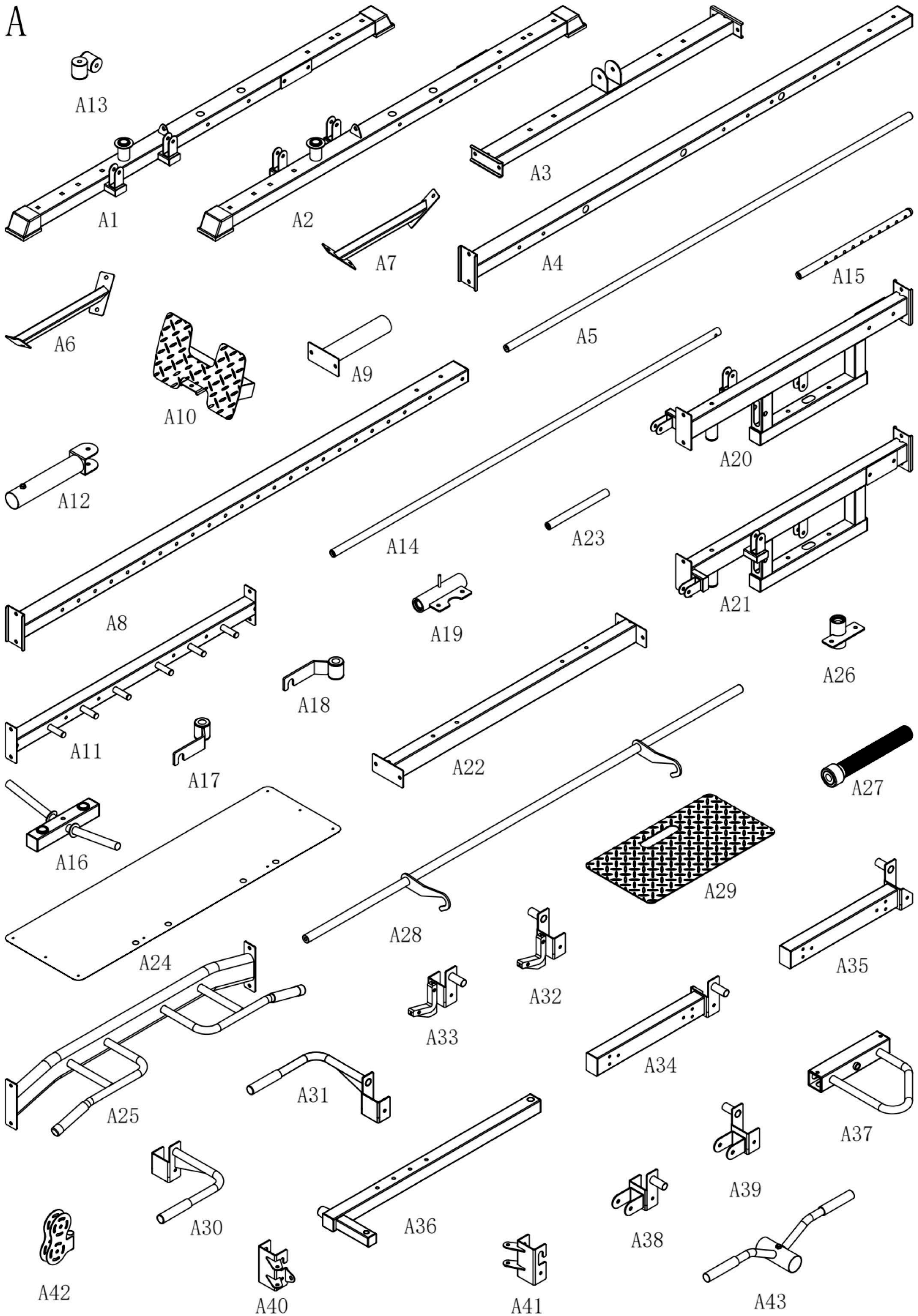
Конструкция и материалы устройства позволяют использовать тренажёр не только дома, но и в коммерческих условиях с большой загрузкой: гостиницах, фитнес-клубах или спортивных залах.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вес нетто	275 кг
------------------	--------

Общая схема устройства

A






















СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

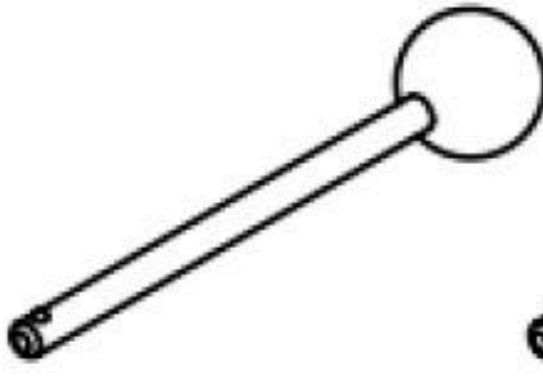
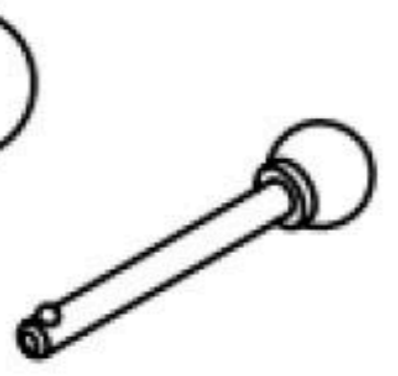
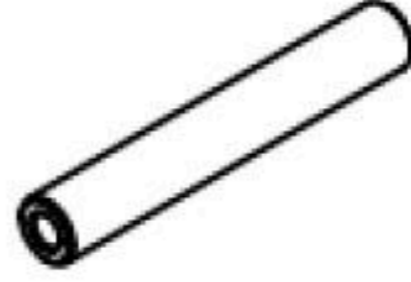


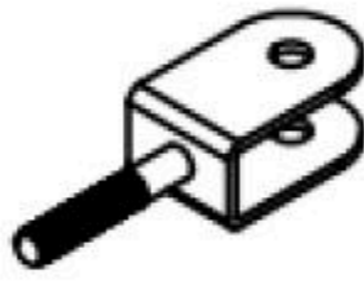



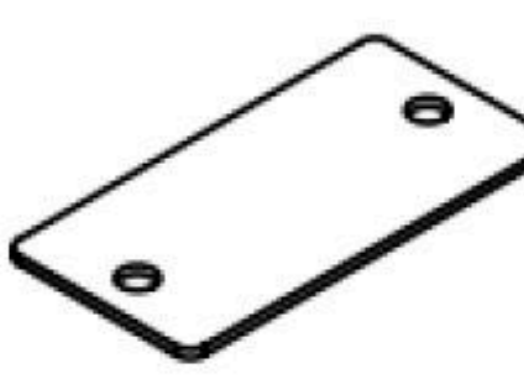
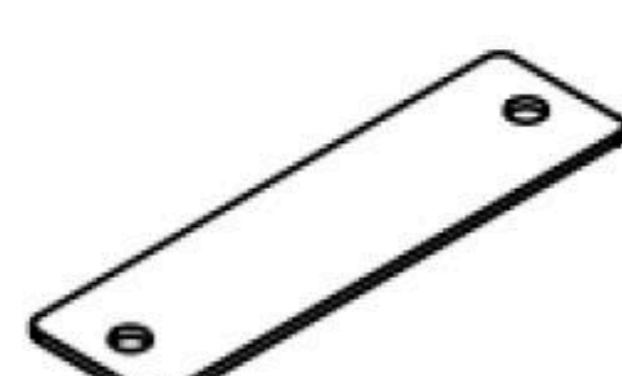







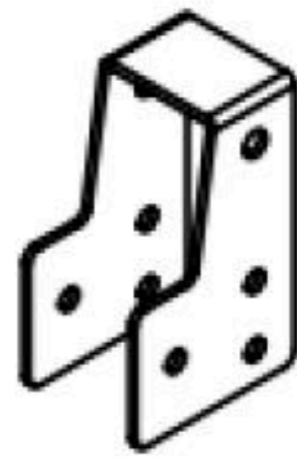
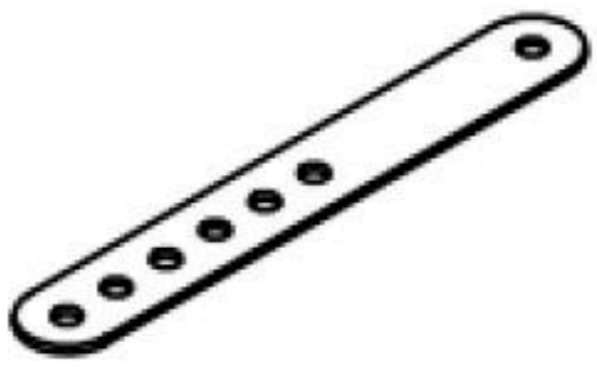
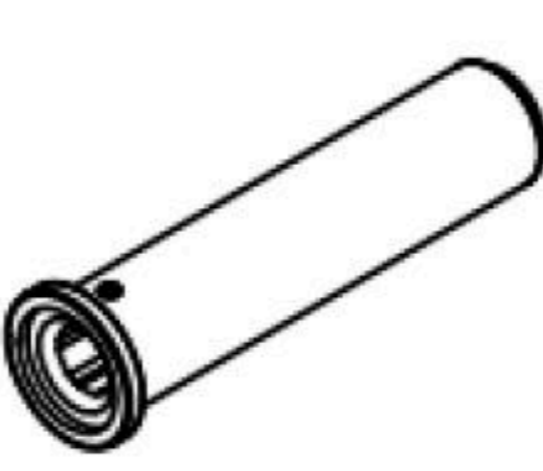

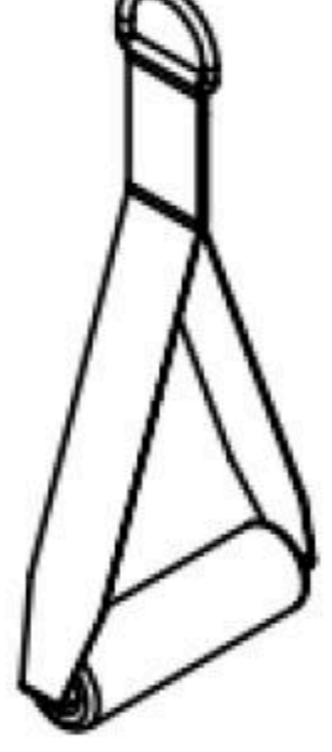
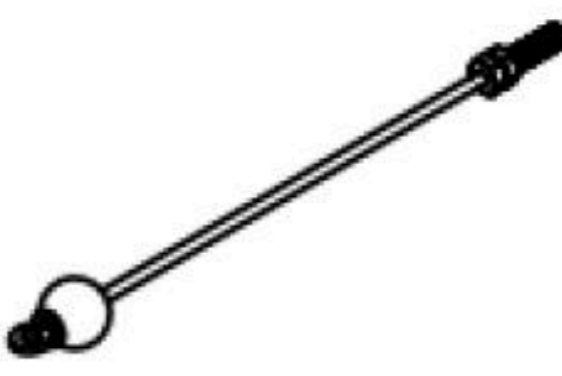

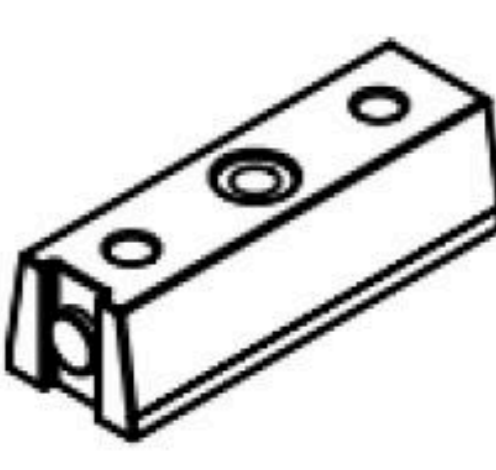
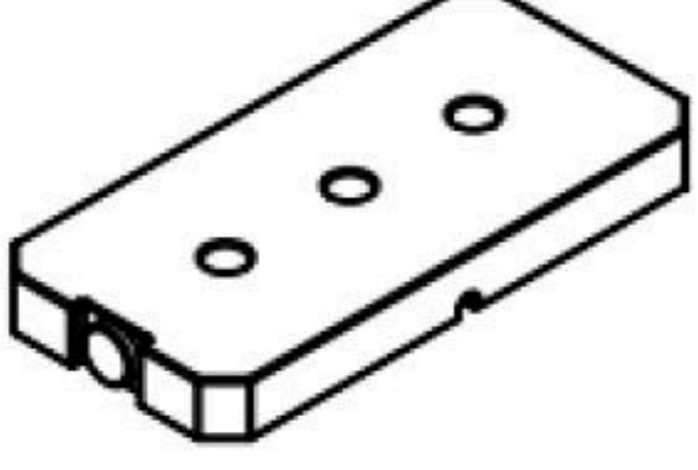


№	Деталь	Кол-во
A1	Левая горизонтальная опора	1
A2	Правая горизонтальная опора	1
A3	Нижняя горизонтальная планка	1
A4	Задняя стойка	2
A5	Передний направляющий стержень	2
A6	Правая диагональная опора	2
A7	Левая диагональная опора	2
A8	Передняя стойка	2
A9	Задняя короткая труба	1
A10	Платформа для ног	1
A11	Задняя балка	1
A12	Держатель втулки грифа	1
A13	Соединительный узел кронштейна втулки	1
A14	Направляющий стержень	4
A15	Рычаг выбора веса	2
A16	Верхний кронштейн утяжелителей	2
A17	Левый предохранительный крюк	1
A18	Правый предохранительный крюк	1
A19	Подвижная втулка (ползун)	2
A20	Правая рама	1
A21	Левая рама	1
A22	Задняя верхняя балка	2
A23	Несущая труба	6
A24	Задняя панель	1

№	Деталь	Кол-во
A25	Передняя главная балка	1
A26	Втулки рамы грифа	2
A27	Стальная втулка переменного диаметра	2
A28	Штанга (гриф)	1
A29	Платформа для ног (присед)	1
A30	Правый регулируемый упор	1
A31	Левый регулируемый упор	1
A32	Правый регулировочный кронштейн	1
A33	Левый регулировочный кронштейн	1
A34	Правый кронштейн грифа	1
A35	Левый кронштейн грифа	1
A36	Подвижная трубка рычага	2
A37	Подвижная толкающая рамка	2
A38	Правый соединительный кронштейн трубки рычага	1
A39	Левый соединительный кронштейн трубки рычага	1
A40	Левый кронштейн регулировочного блока	1
A41	Правый кронштейн регулировочного блока	1
A42	Рама сдвоенного блока	2
A43	Ручка стойки для грифа	1

B

	B1		B6		B11		B16
	B2		B7		B12		B17
	B3		B8		B13		B18
	B4		B9		B14		B19
	B5		B10		B15		

C

									
C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10
									
C11	C12	C13	C14	C15	C16	C17	C18		
									
C19	C20	C21	C22	C23	C24	C25			
									
C26	C27	C28	C29						

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

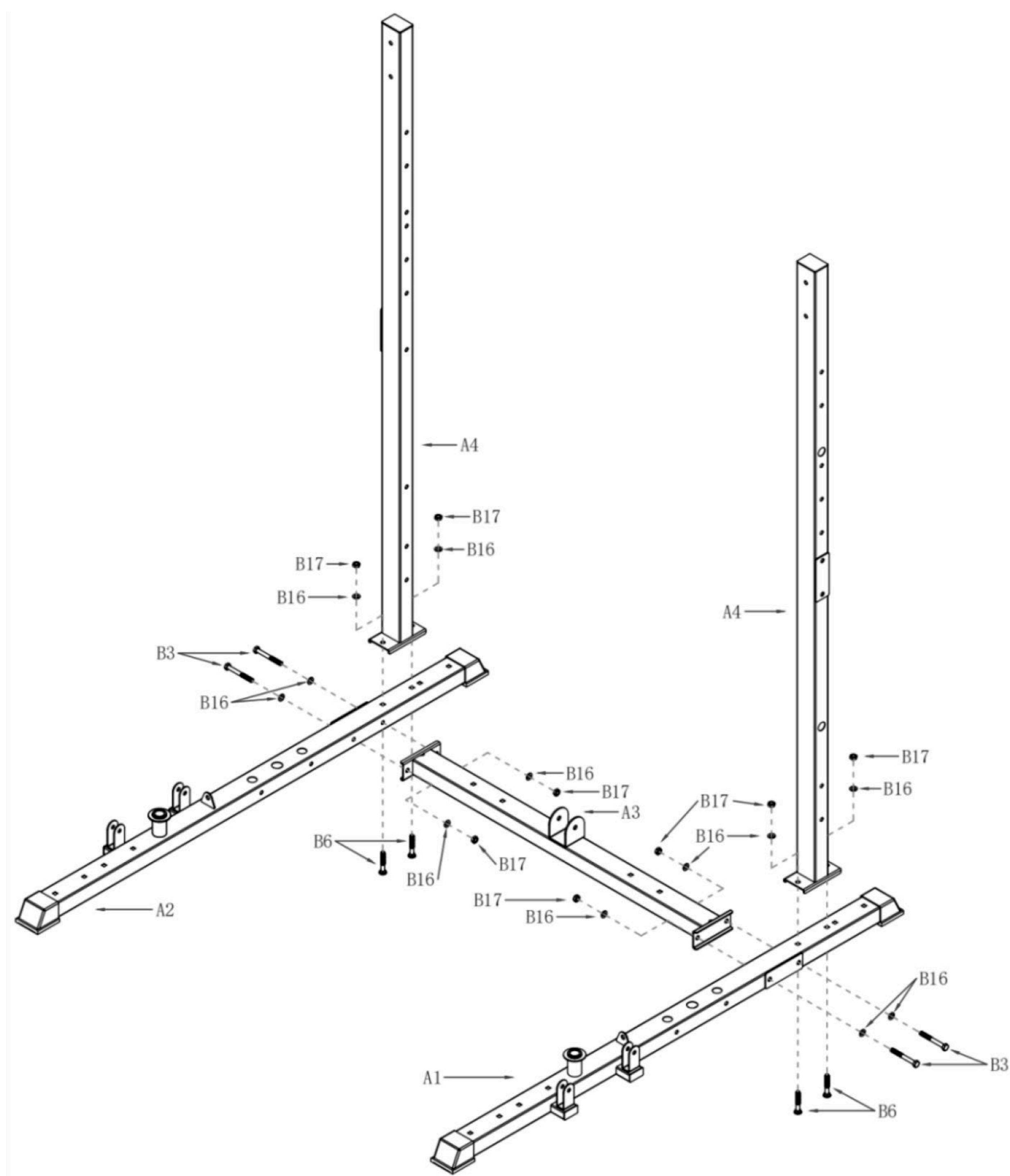
№	Деталь	Кол-во
B1	Болт M12×80L	4
B2	Болт M12×90L	2
B3	Болт M10×90L	12
B4	Болт M10×85L	18
B5	Болт M10×70L	18
B6	Болт DIN 603 M10×65L	16
B7	Болт M10×65L	2
B8	Болт M10×40L	18
B9	Болт M10×20L	6
B10	Болт с цилиндрической головкой M10×15L	22
B11	Болт M8×65L	12
B12	Болт M8×20L	10
B13	Увеличенная шайба Ø12	2
B14	Шайба Ø12	12
B15	Гайка M12	6
B16	Шайба Ø10	124
B17	Гайка M10	86
B18	Шайба Ø8	6
B19	Гайка M8	12

№	Деталь	Кол-во
C1	Штифт Ø10X150	2
C2	Штифт Ø10X100	10
C3	Регулировочный штифт	22
C4	Штифт Ø10X50	2
C5	Фиксирующий штифт	2
C6	Кронштейн подвижного блока	2
C7	Маховик-«грибок» M10	2
C8	Маховик-«грибок» M8	2
C9	Пружинная рукоятка M16	2
C10	Усиливающая пластина 70мм	4
C11	Усиливающая пластина 50мм	2
C12	Большой порошокый подшипник	8
C13	Малый порошокый подшипник	4
C14	Круглая буферная прокладка	8
C15	Блок (ролик)	20
C16	Грузовой крюк	6
C17	Фиксирующая втулка	2
C18	Т-образная втулка вала	4
C19	Рама звена стропы	4
C20	Соединительная деталь блока	4
C21	Втулка переменного диаметра	10
C22	Стропа (лента)	2
C23	Ручка	2
C24	Стальной трос №1	1
C25	Стальной трос №2	1
C26	Малый блок утяжелителей	1
C27	Большой блок утяжелителей	9
C28	Пластиковая распорная втулка	6
C29	Пластиковые винты	6

Порядок сборки тренажёра

ВАЖНО

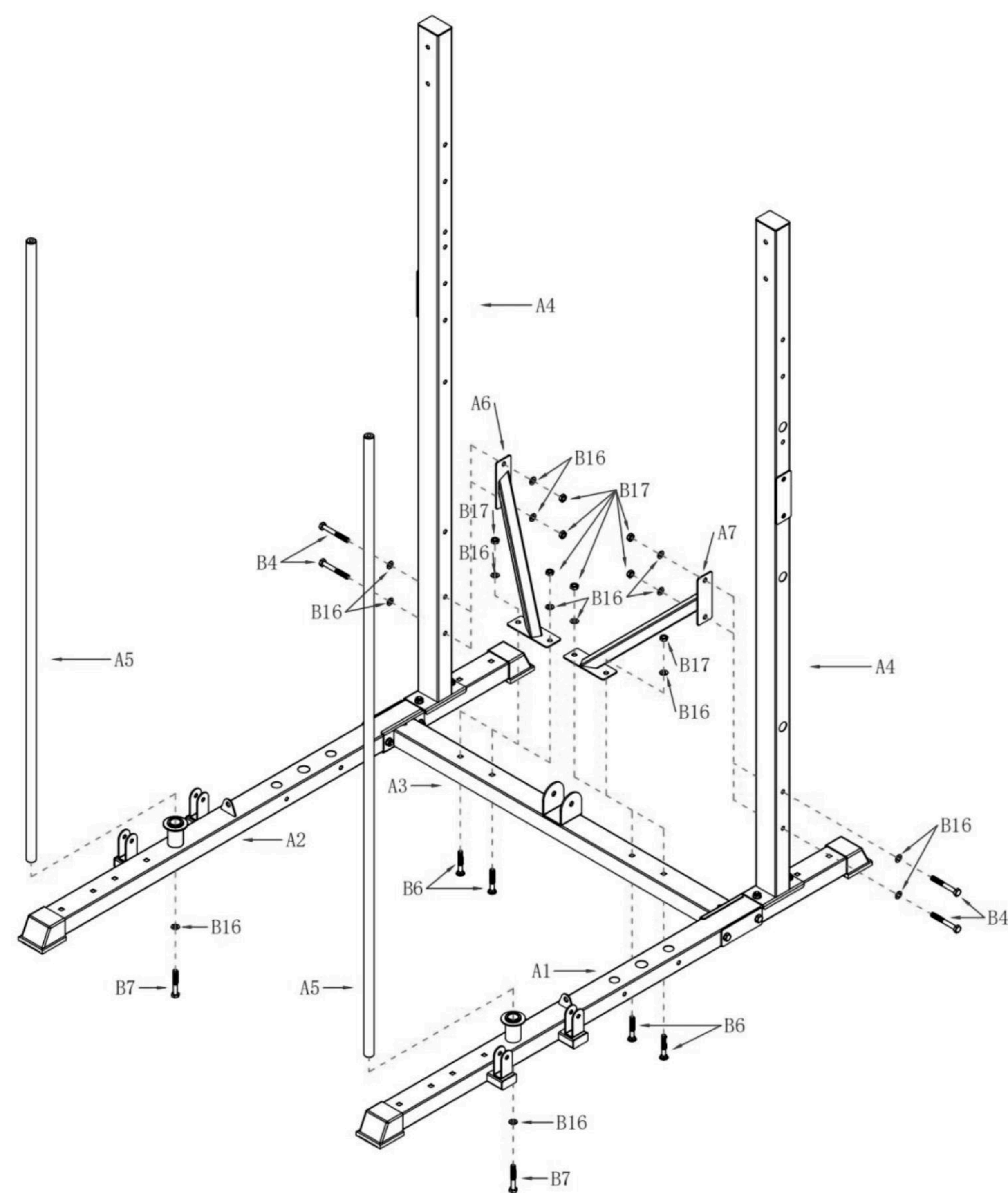
На каждом этапе сборки используемый крепёж (болт, шайба, гайка) рекомендуется наживить, но не затягивать до конца. Затяните крепёж по окончании каждого этапа, после установки и соединения соответствующих деталей. Это поможет обеспечить быструю сборку конструкции.



ШАГ 1

С помощью болтов (B3), шайб (B16) и гаек (B17) соедините левую горизонтальную опору (A1) и правую горизонтальную опору (A2) с нижней горизонтальной планкой (A3).

С помощью болтов с потайной головкой (B6), шайб (B16) и гаек (B17) установите две задние стойки (A4) на левую горизонтальную опору (A1) и правую горизонтальную опору (A2).



ШАГ 2

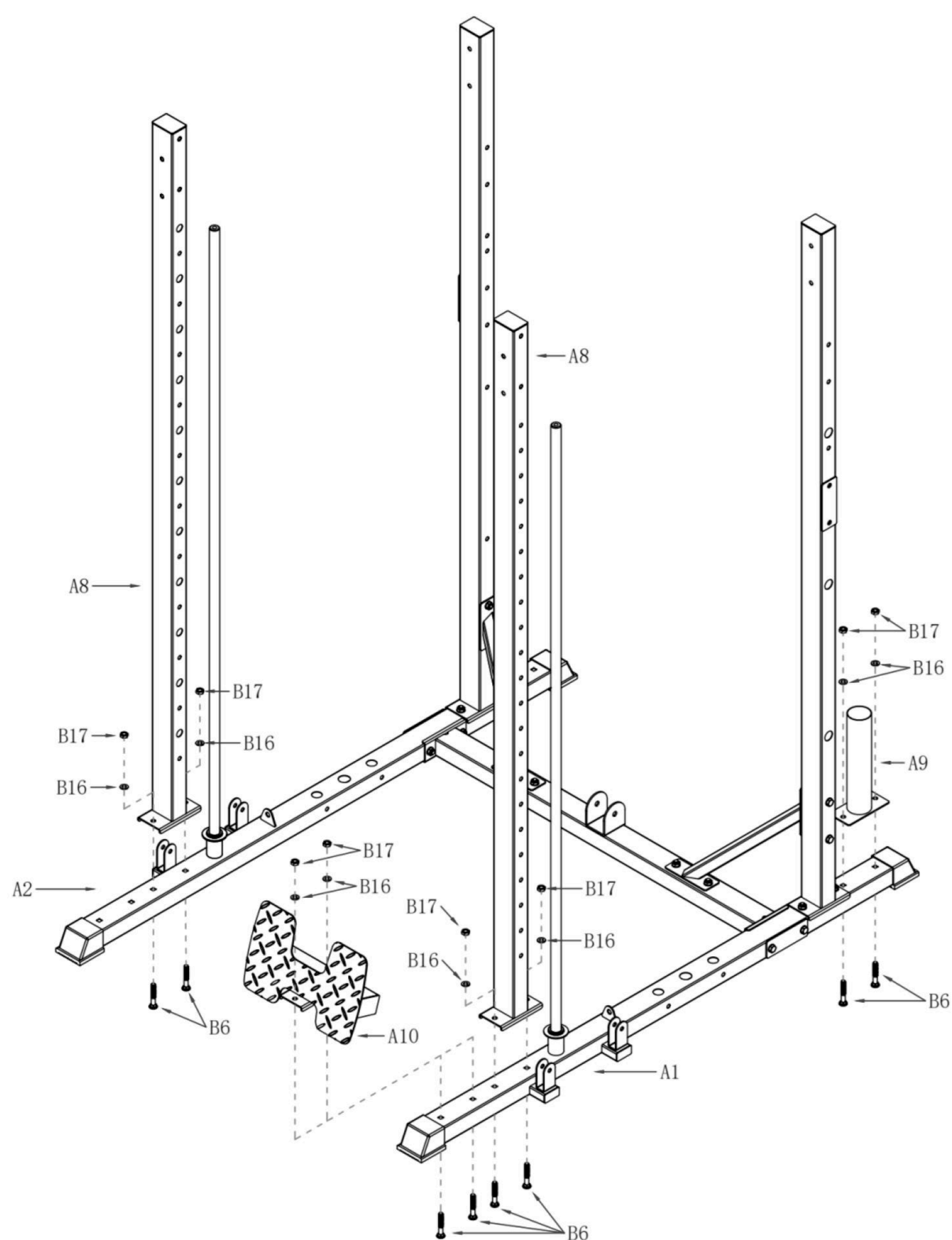
С помощью болтов (B6), шайб (B16) и гаек (B17) установите правую диагональную опору (A6) на правую сторону нижней горизонтальной планки (A3).

С помощью болтов (B4), шайб (B16) и гаек (B17) зафиксируйте правую диагональную опору (A6) на правой задней стойке (A4).

С помощью болтов (B6), шайб (B16) и гаек (B17) установите левую диагональную опору (A7) на левую сторону нижней горизонтальной планки (A3).

Затем с помощью болтов (B4), шайб (B16) и гаек (B17) зафиксируйте левую диагональную опору (A7) на левой задней стойке (A4).

С помощью болтов (B7) и шайб (B16) закрепите два передних направляющих стержня (A5) в передней части левой (A1) и правой (A2) горизонтальных опор.

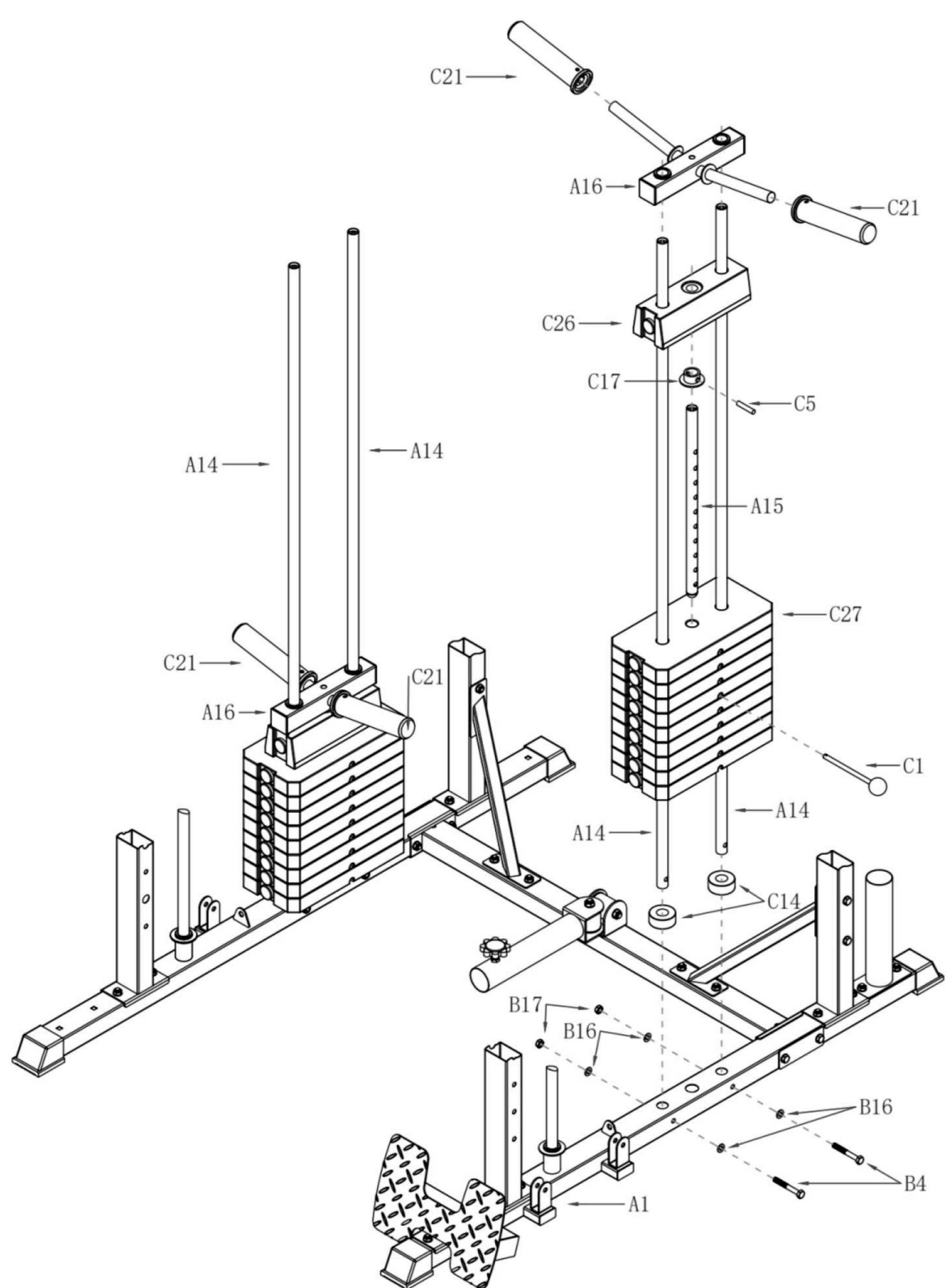


ШАГ 3

С помощью болтов с потайной головкой (B6), шайб (B16) и гаек (B17) установите две передние стойки (A8) на левую (A1) и правую (A2) горизонтальные опоры.

С помощью болтов с потайной головкой (B6), шайб (B16) и гаек (B17) закрепите платформу для ног (A10) в передней части левой горизонтальной опоры (A1).

С помощью болтов с потайной головкой (B6), шайб (B16) и гаек (B17) установите заднюю короткую трубу (A9) в задней части левой горизонтальной опоры (A1).



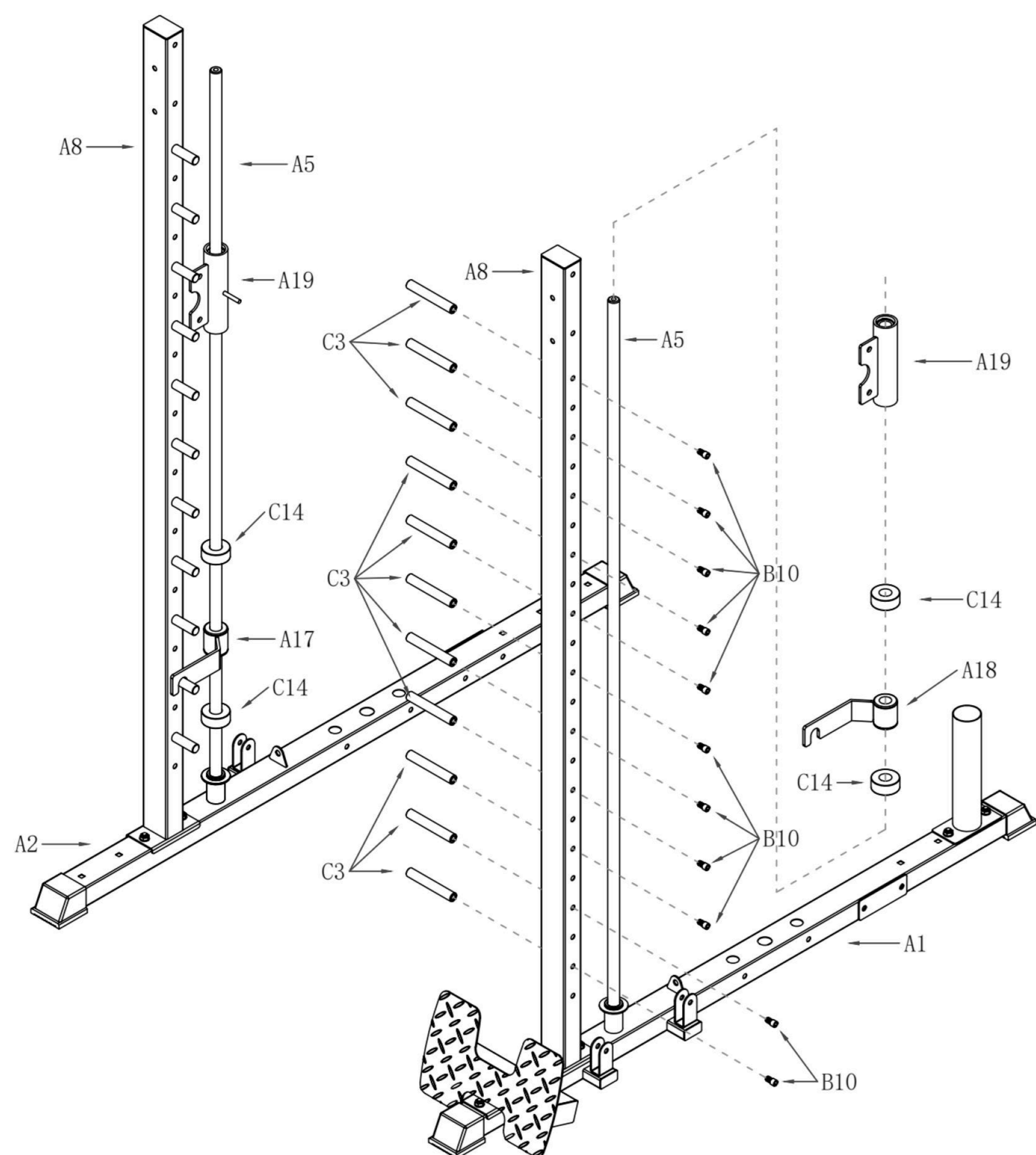
ШАГ 4

С помощью болтов (B3), шайб (B16) и гаек (B17) установите заднюю балку (A11) на задние стойки (A4).

С помощью болтов (B1), шайб (B14) и гаек (B15) установите соединительный кронштейн кронштейна втулки (A13) на нижнюю горизонтальную планку (A3).

С помощью болтов (B1), шайб (B14) и гаек (B15) установите кронштейн втулки грифа (A12) на соединительный узел кронштейна втулки (A13).

ШАГ 5



Установите два направляющих стержня (A14) на левую горизонтальную опору (A1) с помощью болтов (B4), шайб (B16) и гаек (B17).

Поместите две круглые буферные прокладки (C14) и большой блок утяжелителей (C27) на направляющие (A14).

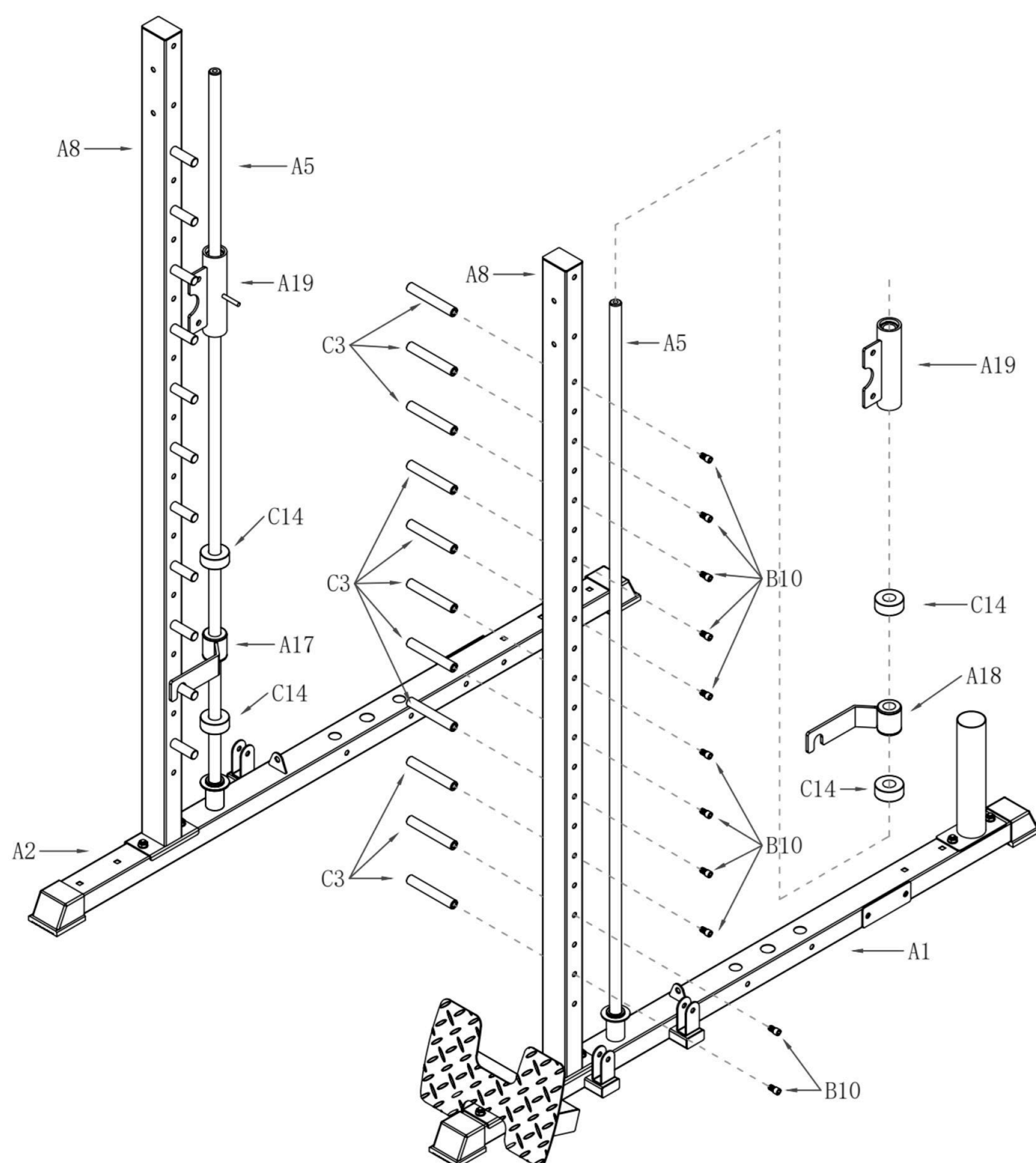
Поместите фиксирующую втулку (C17) в рычаг выбора веса (A15) и вставьте фиксирующий штифт (C5) в верхнее отверстие.

Вставьте рычаг выбора веса (A15) в отверстие большого блока утяжелителей (C27).

Наденьте кронштейн дисков (A16) на направляющие (A14).

Установите две втулки переменного диаметра (C21) на кронштейн дисков (A16) и закрутите винты в этих втулках (C21).

Аналогично установите блок утяжелителей с правой стороны.

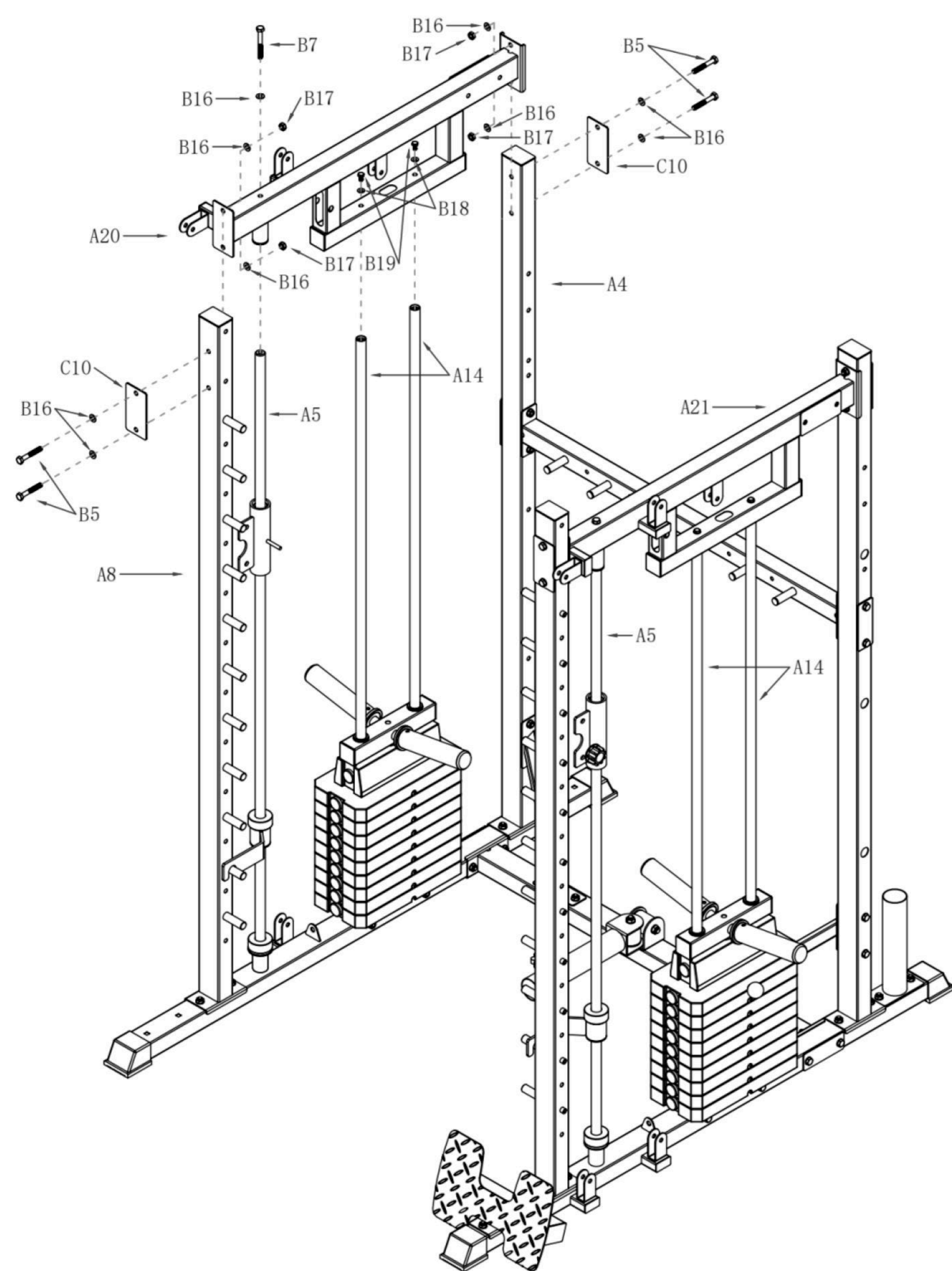


ШАГ 6

Вставьте регулировочные штифты (C3) в переднюю стойку (A8) и зафиксируйте их болтами с цилиндрической головкой (B10).

На рычаг выбора веса (A15) наденьте круглую буферную прокладку (C14), правый предохранительный крюк (A18), круглую буферную прокладку (C14) и подвижную втулку (A19).

Аналогично установите детали с правой стороны.

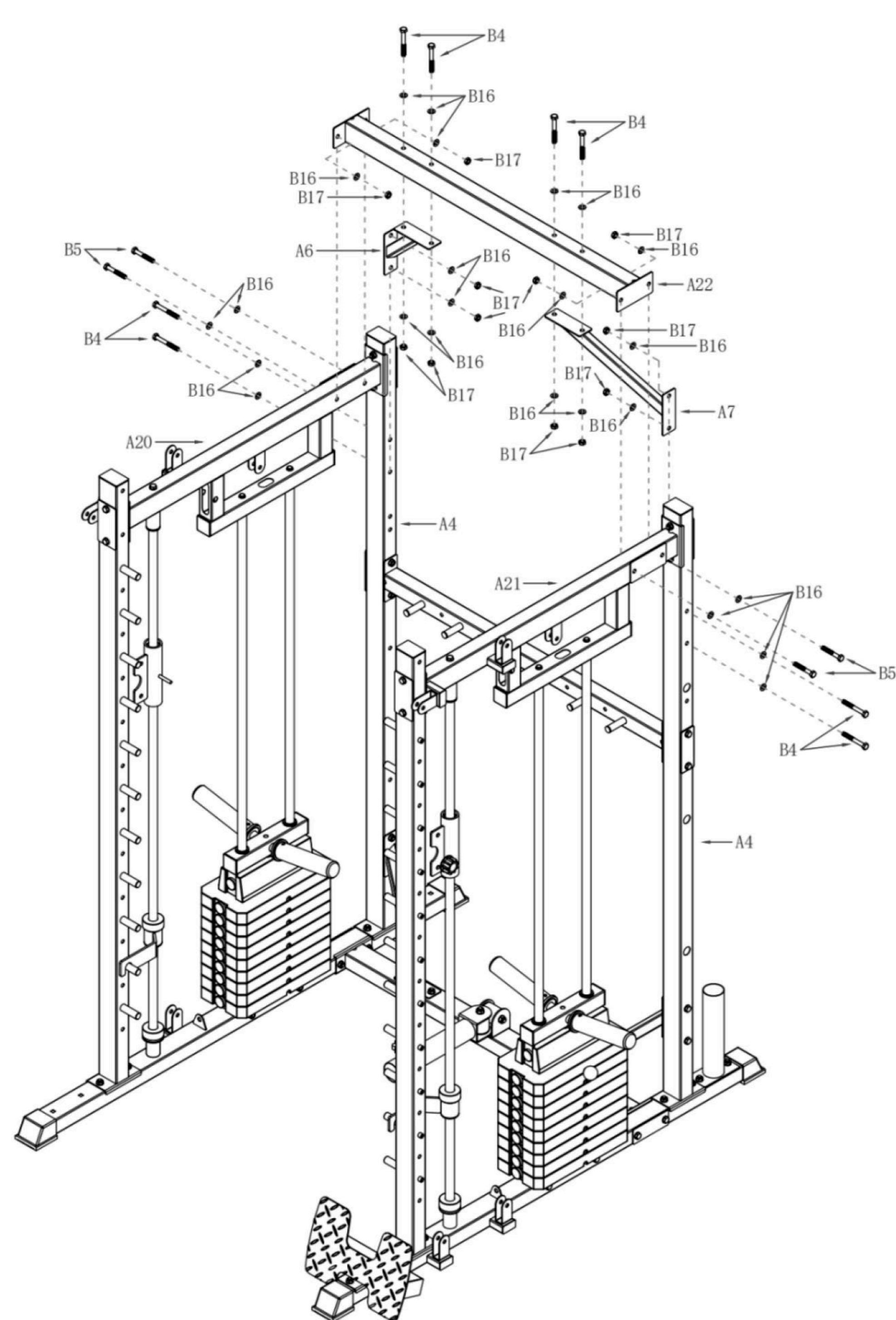


ШАГ 7

Установите правую раму (A20) на передний направляющий стержень (A5) и два направляющих стержня (A14) и зафиксируйте болтами (B7), гайками (B19) и шайбами (B16), (B18).

Затем с помощью болтов (B5), шайб (B16), пластин 70 мм (C10) и гаек (B17) установите правую раму (A20) на переднюю (A8) и заднюю (A4) стойки.

Аналогично установите раму (A21) с левой стороны.



ШАГ 8

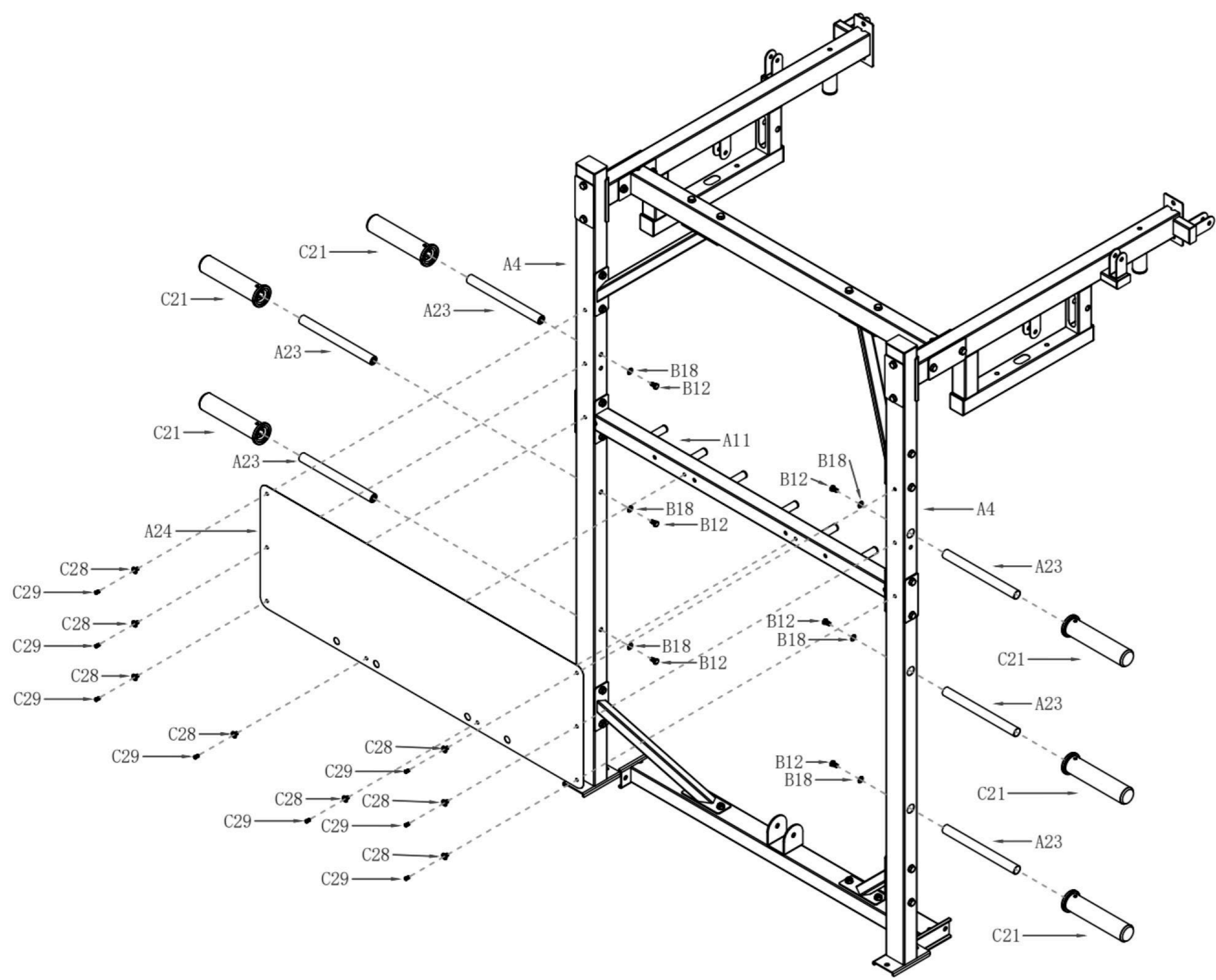
С помощью болтов (B5), шайб (B16) и гаек (B17) зафиксируйте заднюю верхнюю балку (A22) на левой (A21) и правой (A20) рамах.

Закрепите правую диагональную опору (A6) на правой стороне задней балки (A22) с помощью болтов (B4), шайб (B16) и гаек (B17).

Закрепите правую диагональную опору (A6) на правой задней стойке (A4) с помощью болтов (B4), шайб (B16) и гаек (B17).

Закрепите левую диагональную опору (A6) на левой стороне задней балки (A22) с помощью болтов (B4), шайб (B16) и гаек (B17).

Закрепите левую диагональную опору (A6) на левой задней стойке (A4) с помощью болтов (B4), шайб (B16) и гаек (B17).

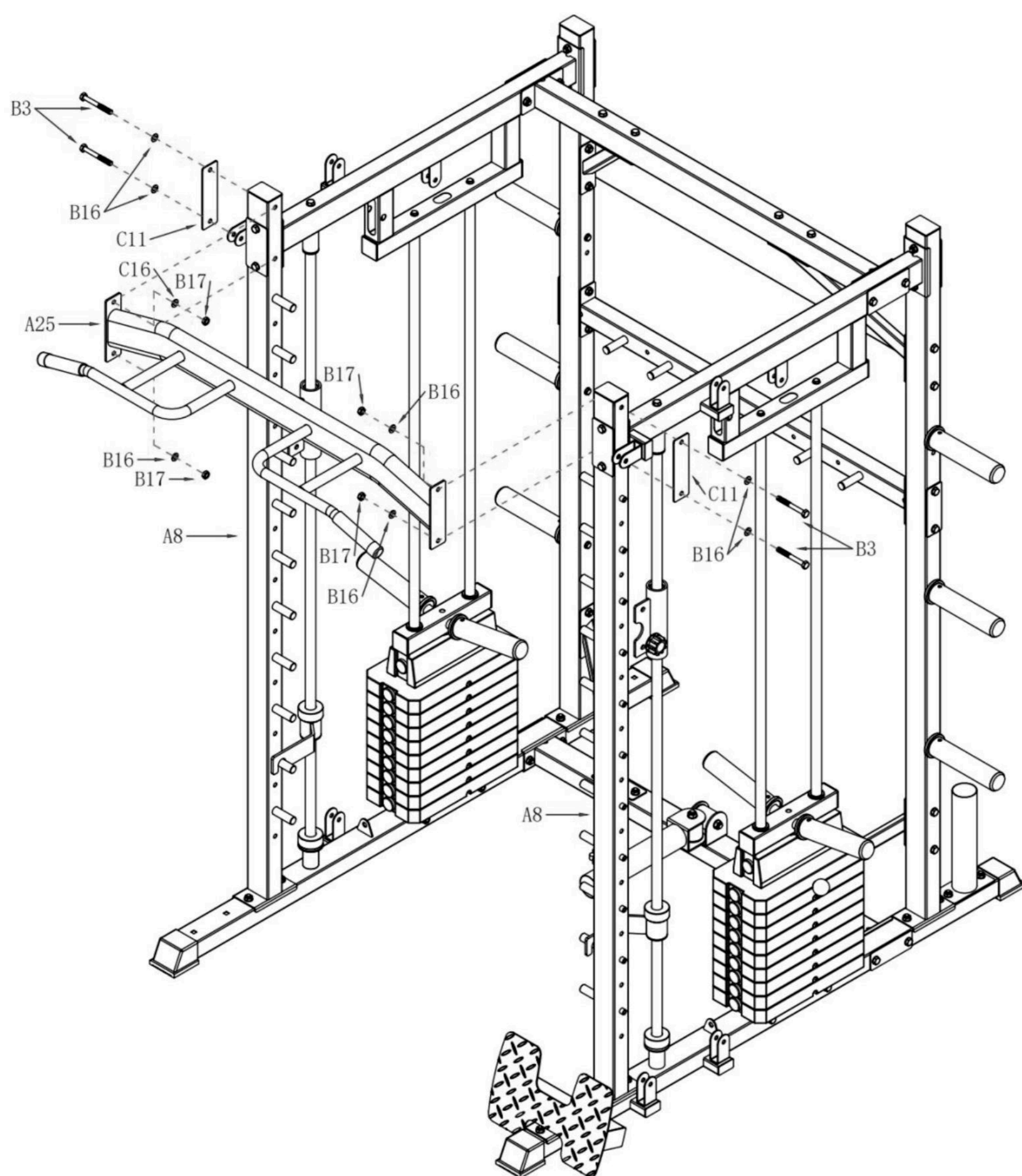


ШАГ 9

Установите 6 несущих труб (A23) на 2 задние стойки (A4) с помощью болтов (B12) и шайб (B18) соответственно.

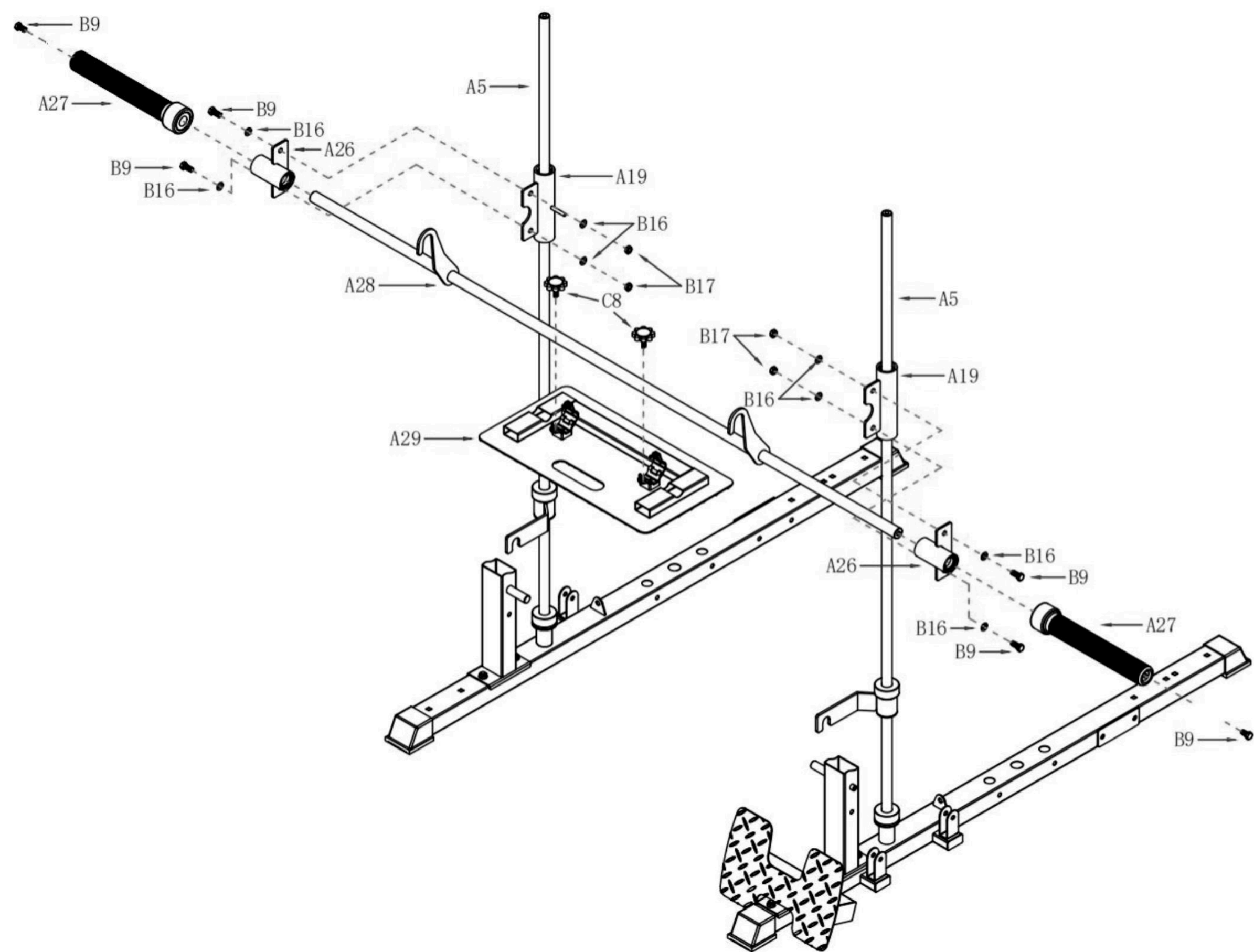
Наденьте 6 втулок переменного диаметра (C21) на каждую из 6 несущих труб (A23) и закрутите винты во втулках (C21).

С помощью пластиковых распорных втулок (C28) установите заднюю панель (A24) на заднюю стойку (A4) и заднюю балку (A11), а затем зафиксируйте панель пластиковыми винтами (C29).



ШАГ 10

Установите переднюю главную балку (A25) на переднюю стойку (A8) с помощью болтов (B3), шайб (B16), пластин 50 мм (C11) и гаек (B17).



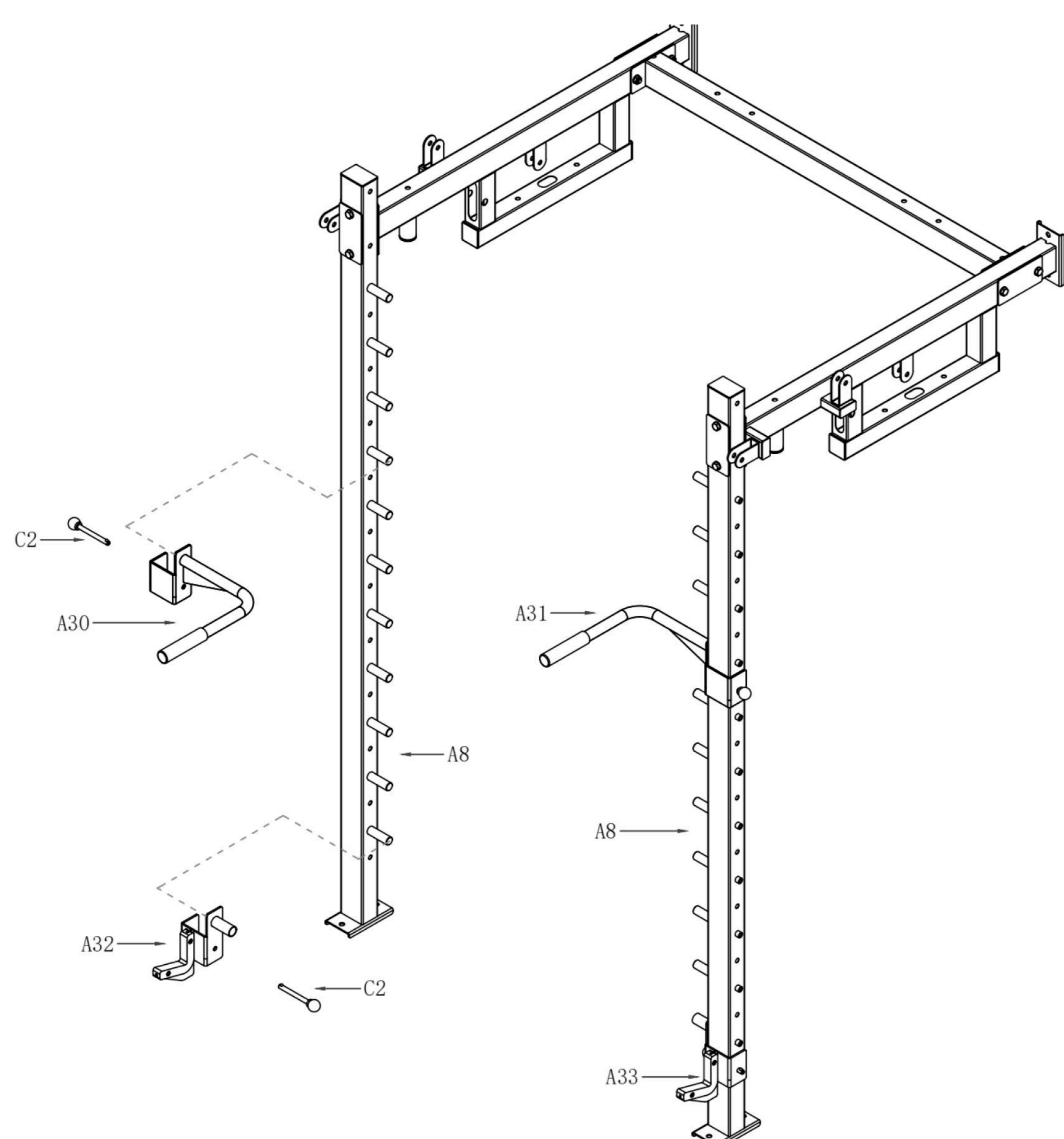
ШАГ 11

Наденьте две втулки рамы грифа (A26) на оба конца грифа (A28).

Закрепите втулки рамы грифа (A26) на подвижных втулках (A19) с помощью болтов (B9), шайб (B16) и гаек (B17).

С помощью болтов (B9) зафиксируйте две стальные втулки переменного диаметра (A27) на обоих концах грифа (A28).

С помощью маховика-«грибка» M8 (C8) установите платформу для ног (A29) в середине грифа (A28).

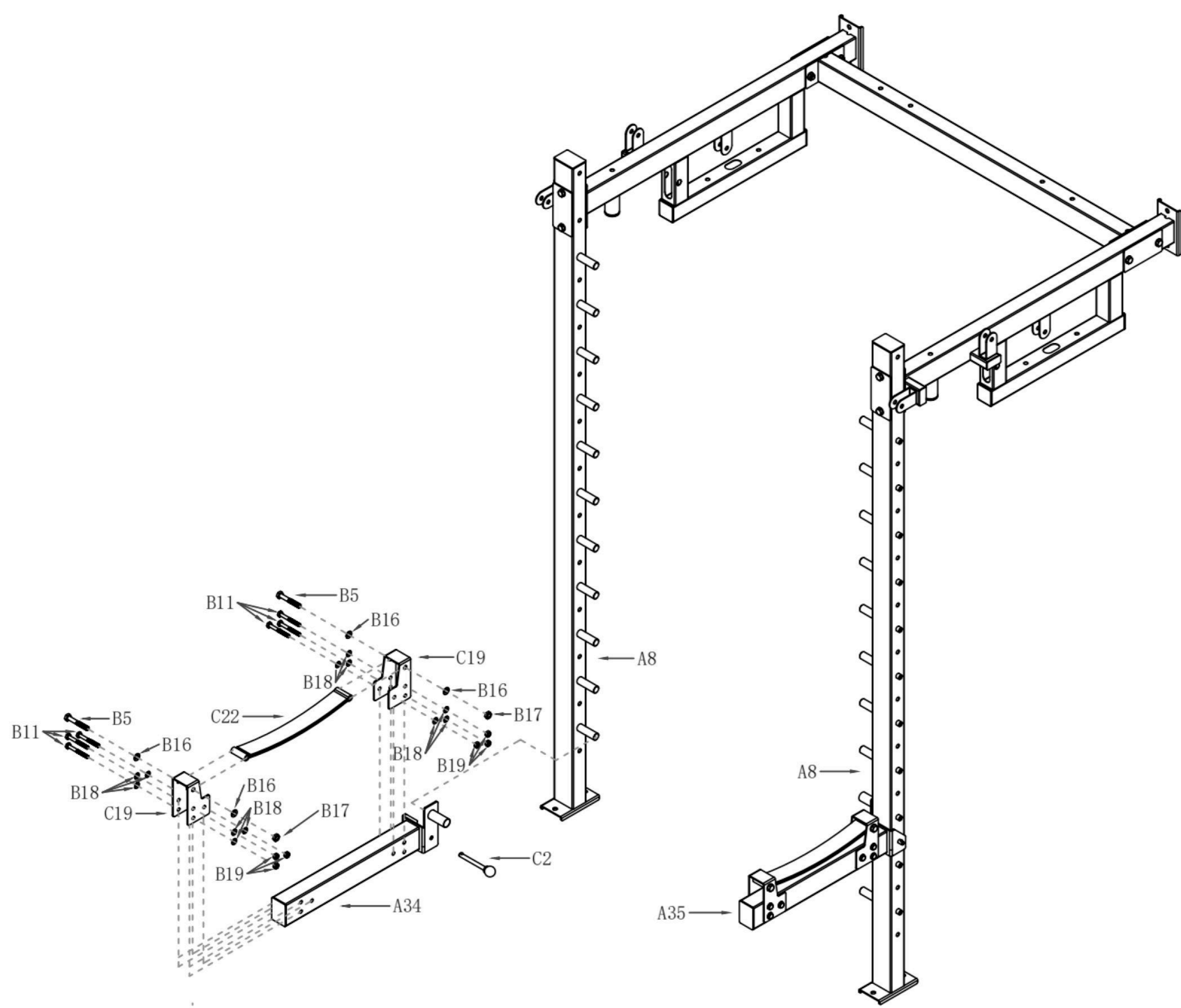


ШАГ 12

Установите правый регулируемый упор (A30) в нужное положение на правой стороне передней стойки (A8) и зафиксируйте штифтом Ø10 x 100 (C2).

Установите правый регулировочный кронштейн (A32) в нужное положение на правой стороне передней стойки (A8) и зафиксируйте штифтом Ø10 x 100 (C2).

Аналогично установите детали с правой стороны.



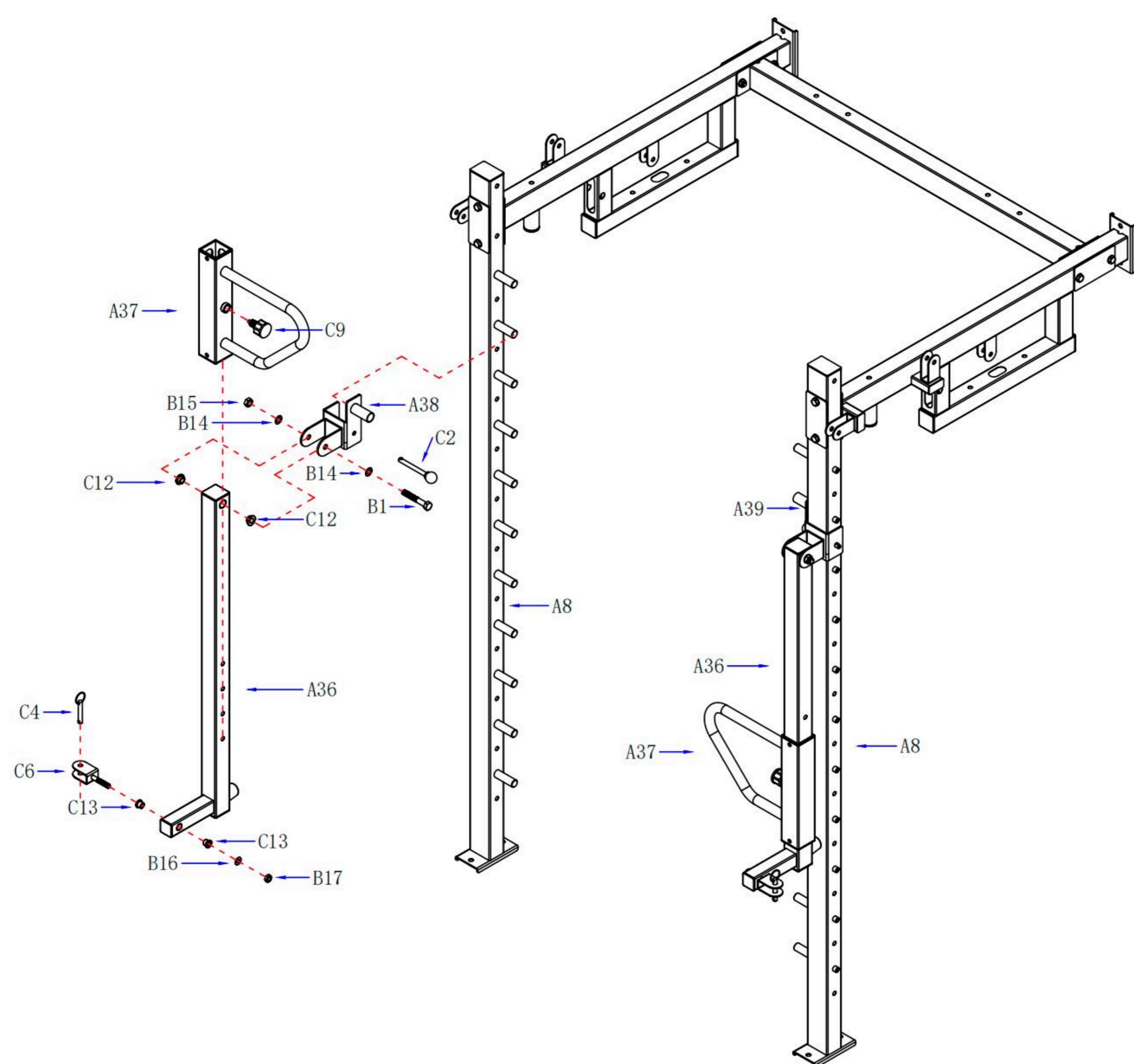
ШАГ 13

Установите стропу (C22) на два кронштейна (C19) с помощью болтов (B5), шайб (B16) и гаек (B17).

Зафиксируйте кронштейны (C19) на правом кронштейне грифа (A34) болтами (B11), шайбами (B18) и гайками (B19).

Установите правый кронштейн грифа (A34) в нужное положение на правой передней стойке (A8) и зафиксируйте штифтом $\varnothing 10 \times 100$ (C2).

Аналогично установите детали с правой стороны.



ШАГ 14

Наденьте подвижную толкающую рамку (A37) на трубку рычага (A36) и зафиксируйте в нужном положении пружинной рукояткой M16 (C9).

Затем с помощью болтов (B1), шайб (B14), больших подшипников (C12) и гаек (B15) установите трубку рычага (A36) на правый соединительный кронштейн трубки рычага (A38).

Установите правый соединительный кронштейн трубки рычага (A38) в нужное положение на правой передней стойке (A8) и зафиксируйте штифтом $\varnothing 10 \times 100$ (C2).

С помощью гаек (B17), шайб (B16) и малых подшипников (C13) установите кронштейн подвижного блока (C6) на подвижную трубку рычага (A36), одновременно вставив фиксирующий штифт (C4).

Аналогично установите детали с правой стороны.

ШАГ 15

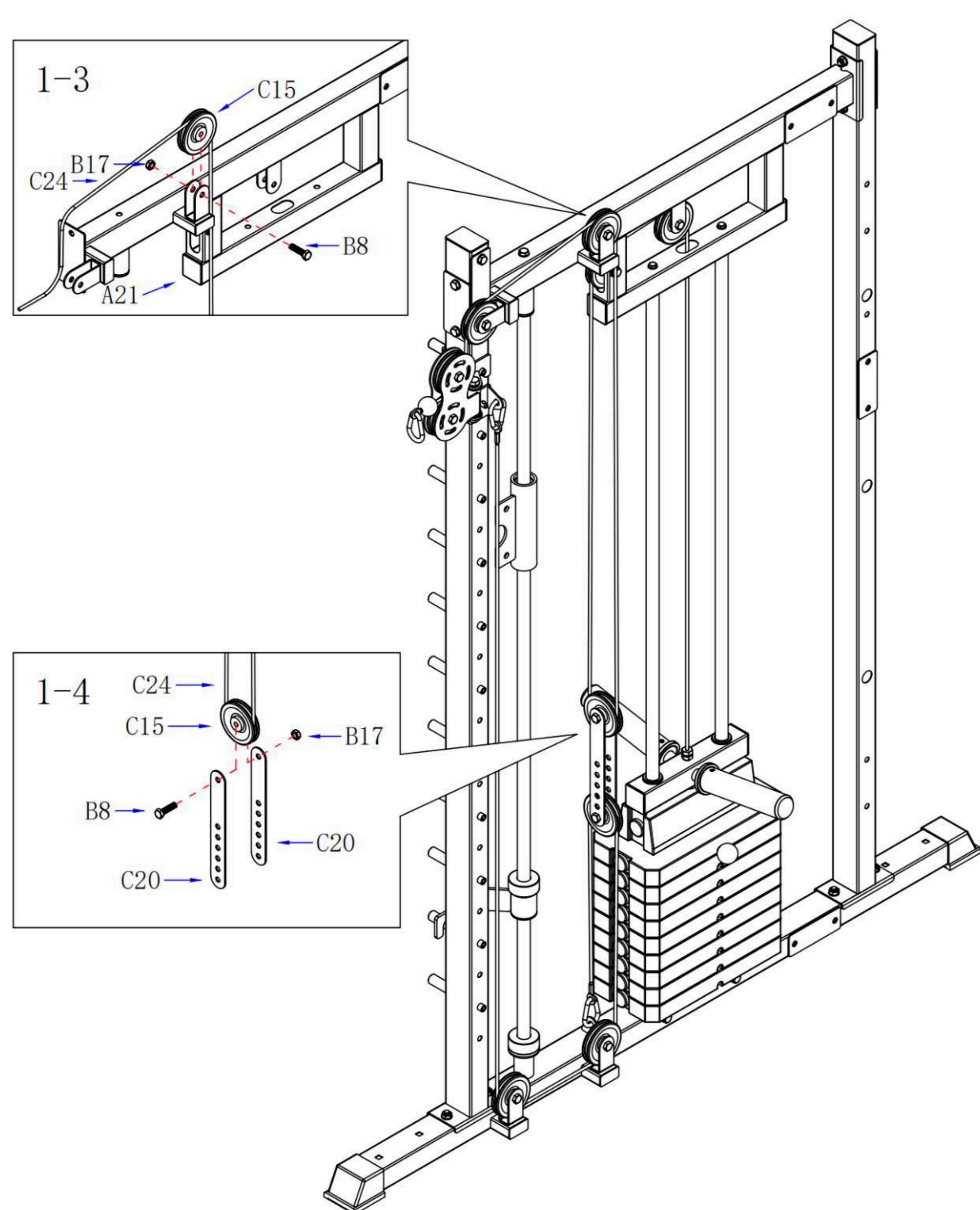
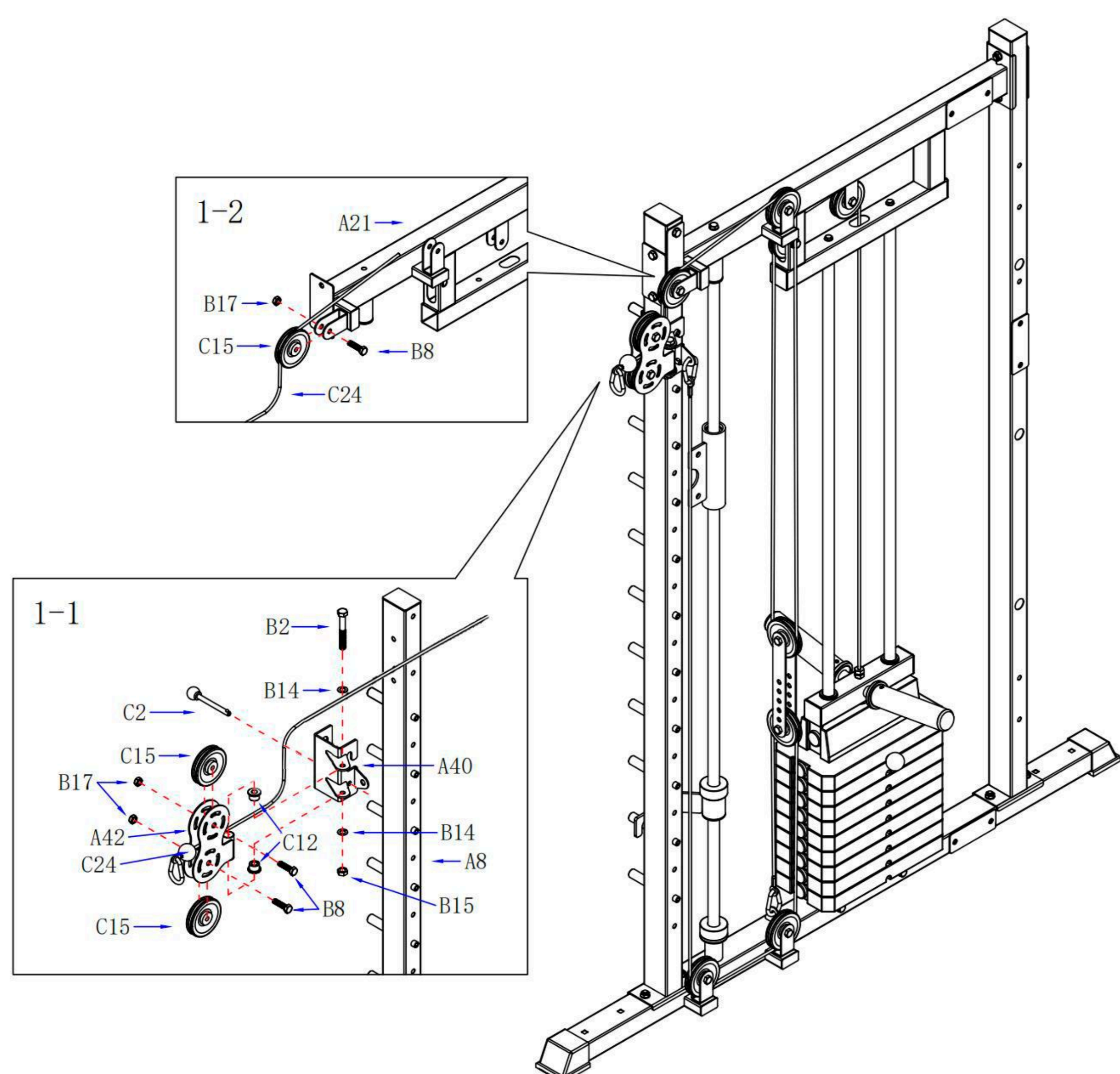
Установите левый кронштейн регулировочного блока (A40) в нужное положение на левой передней стойке (A8) и зафиксируйте штифтом Ø10 x 100 (C2).

Используя болты (B2), шайбы (B14), большие подшипники (C12) и гайки (B15), установите рамку сдвоенного блока (A42) на левый кронштейн регулировочного блока (A40).

Установите блок (C15) в нижнюю часть рамки сдвоенного блока (A42) с помощью болтов (B8) и гаек (B17).

С помощью болтов (B8) и гаек (B17) установите блок (C15) и стальной трос №1 (C24) в верхнюю часть рамки сдвоенного блока (A42).

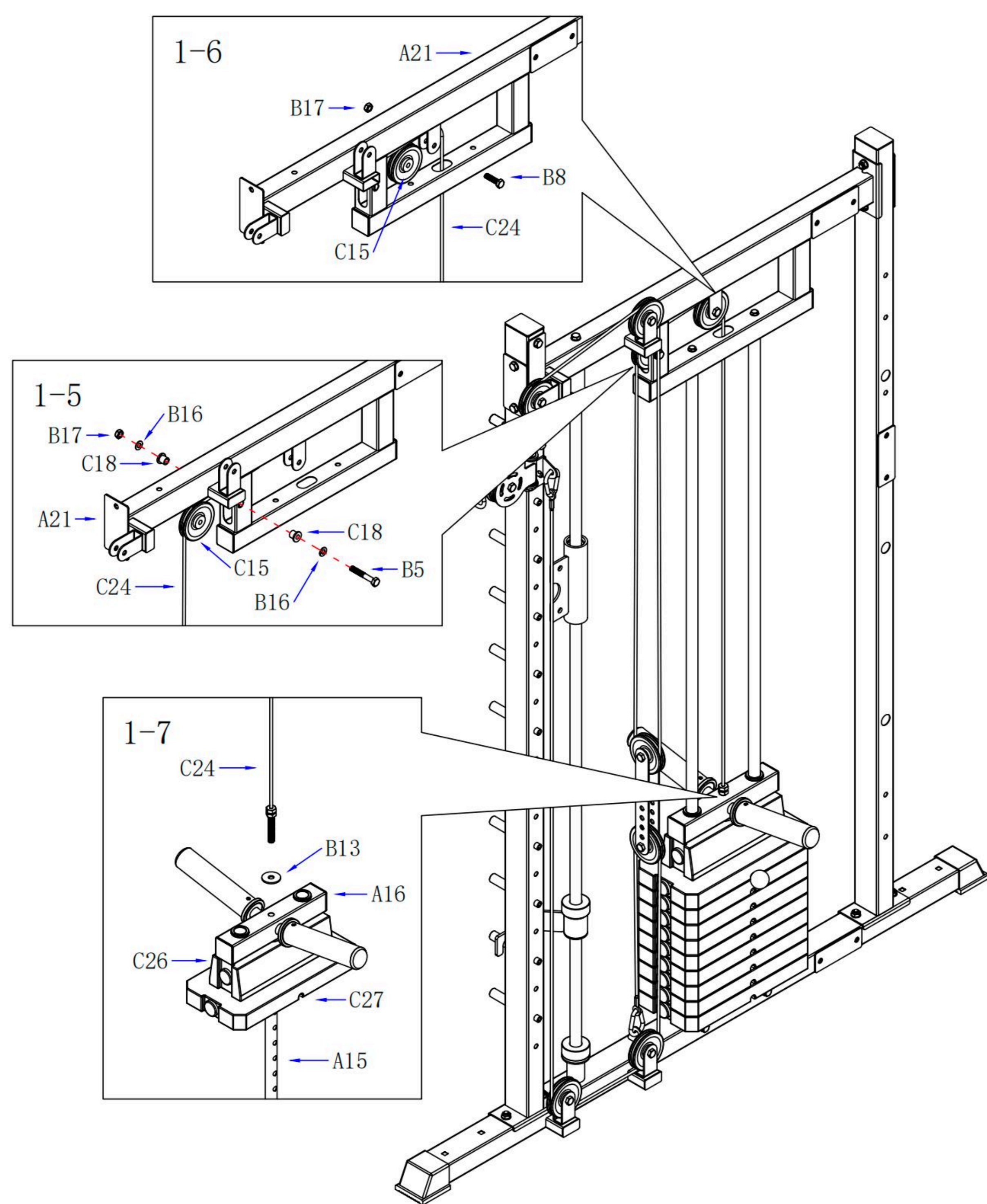
С помощью болтов (B8) и гаек (B17) установите блок (C15) и стальной трос №1 (C24) на кронштейн блока на переднем конце левой рамы (A21).



ШАГ 16

С помощью болтов (B8) и гаек (B17) установите блок (C15) и стальной трос №1 (C24) вперёд на кронштейн блока в середине левой рамы (A21).

С помощью болтов (B8) и гаек (B17) установите блок (C15) и стальной трос №1 (C24) на верхний конец соединительной детали блока (C20).

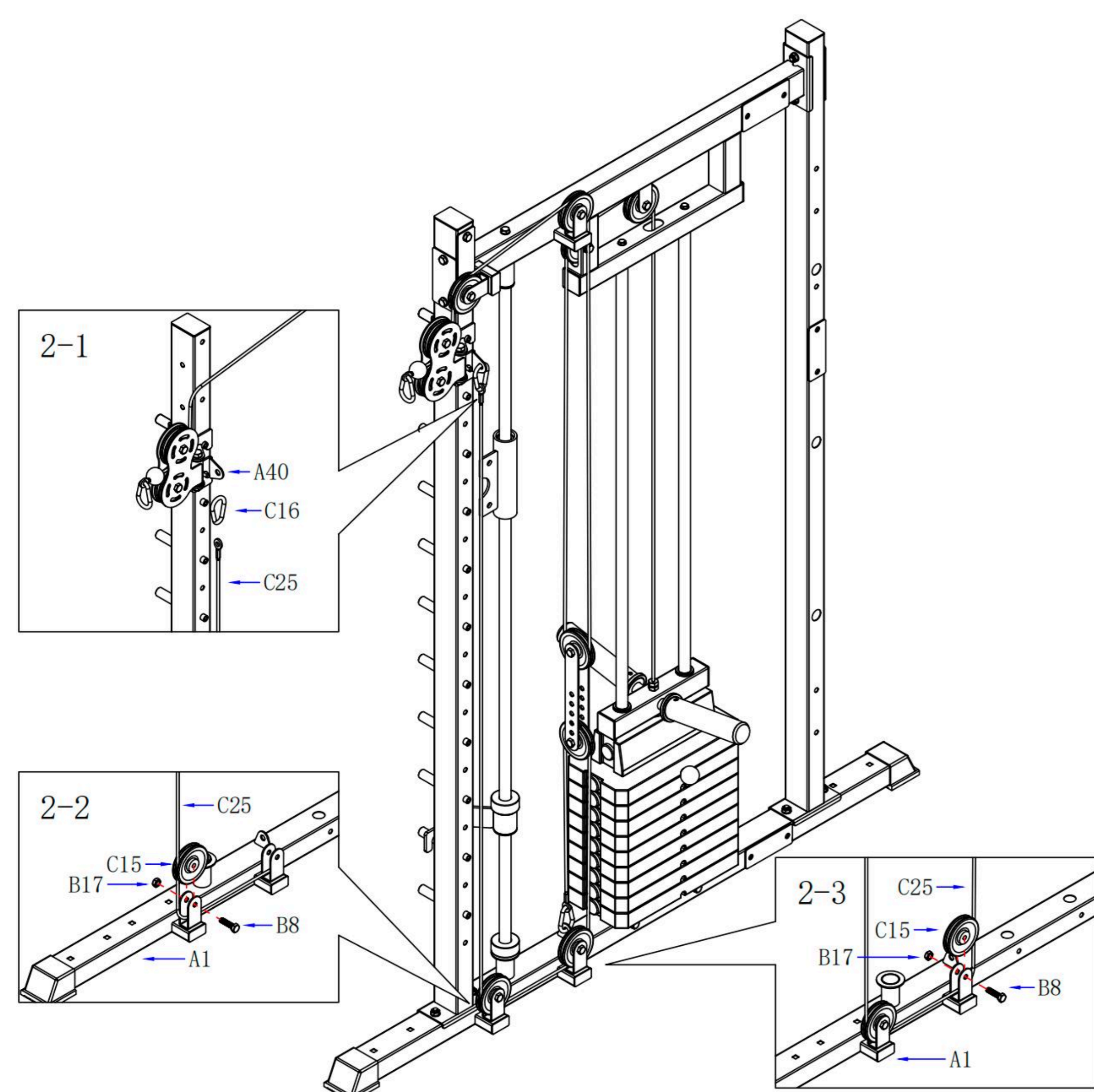


ШАГ 17

Установите блок (С15) и стальной трос №1 (С24) в верхней части у среднего отверстия левой рамы (А21) с помощью болтов (В5), шайб (В16), Т-образных втулок вала (С18) и гаек (В17).

С помощью болтов (В8) и гаек (В17) установите блок (С15) и стальной трос №1 (С24) на кронштейн блока спереди от нижней части левой рамы (А21).

Пропустите стальной трос №1 (С24) вниз через увеличенную шайбу 12 мм (В13) и закрепите на верхнем кронштейне утяжелителей (А16).

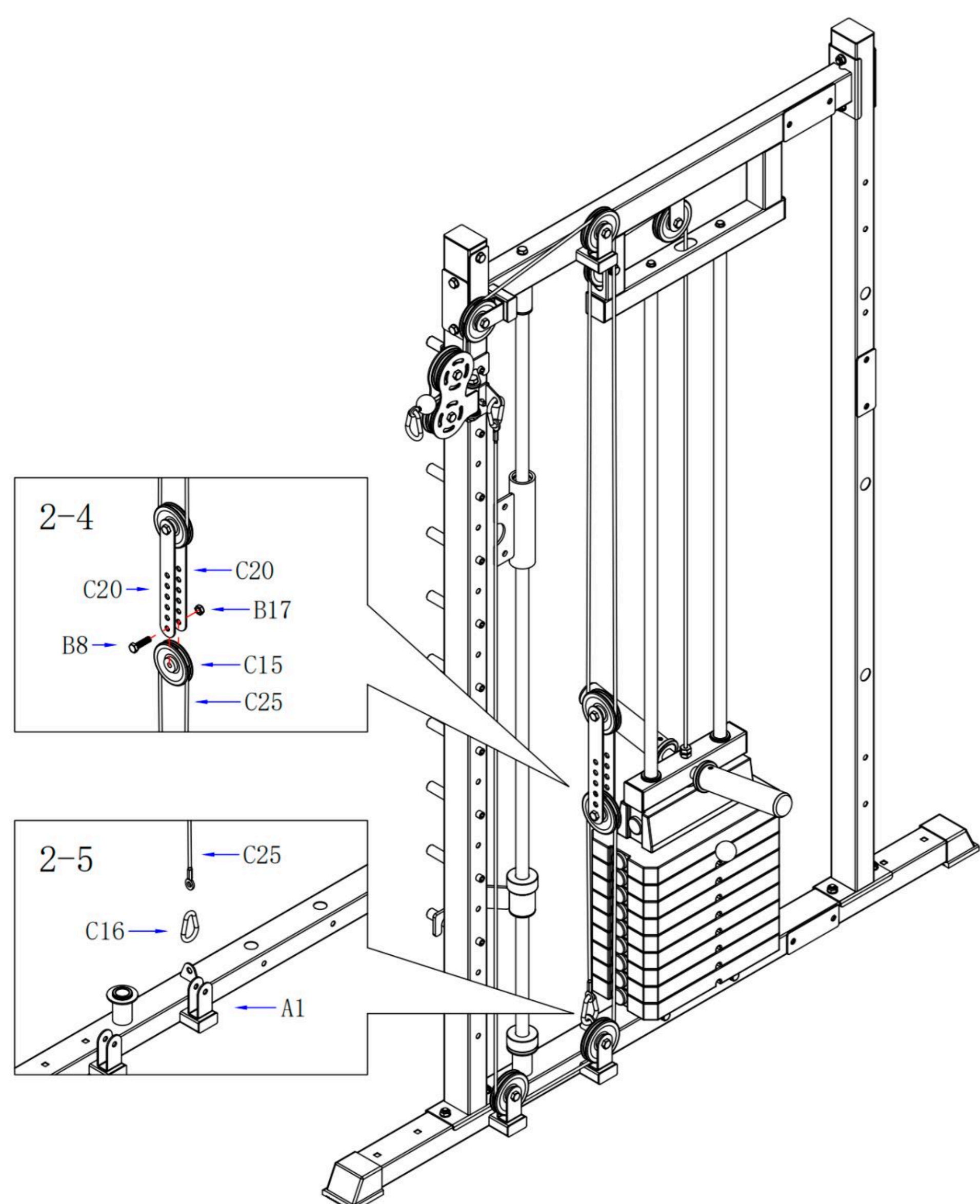


ШАГ 18

Грузовым крюком (С16) закрепите стальной трос №2 (С25) в отверстии левого кронштейна регулировочного блока (А40).

С помощью болтов (В8) и гаек (В17) установите блок (С15) и стальной трос №2 (С25) в нижней части на кронштейн блока на переднем конце левой горизонтальной опоры (А1).

С помощью болтов (В8) и гаек (В17) установите блок (С15) и стальной трос №2 (С25) вперёд на кронштейн блока на середине левой горизонтальной опоры (А1).

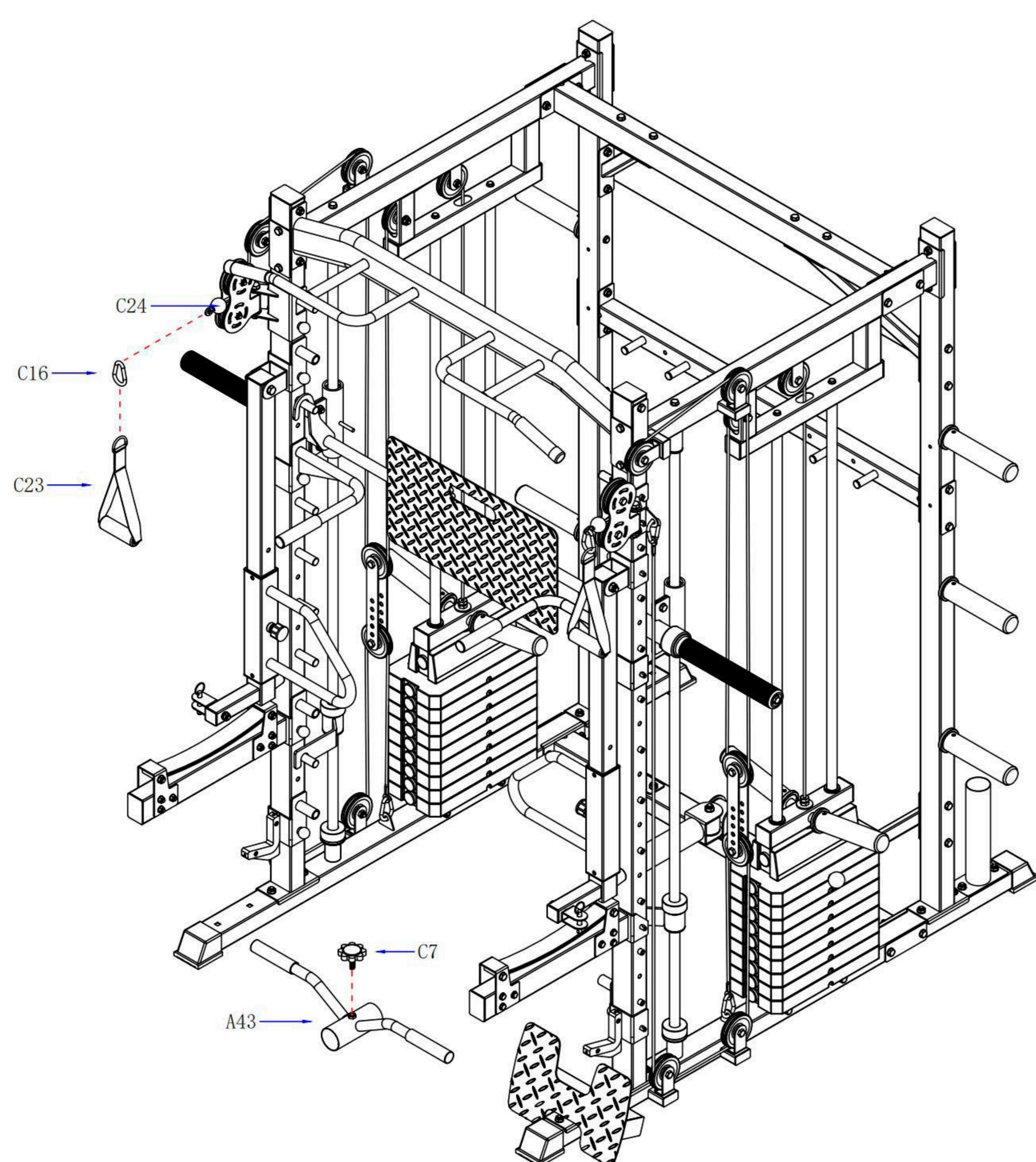


ШАГ 19

С помощью болтов (B8) и гаек (B17) установите блок (C15) и стальной трос №2 (C25) на нижний конец соединительной детали блока (C20).

Грузовым крюком (C16) закрепите стальной трос №2 (C25) в отверстии кронштейна левой горизонтальной опоры (A1).

Повторите установку троса с правой стороны станции (шаги 15 – 19).

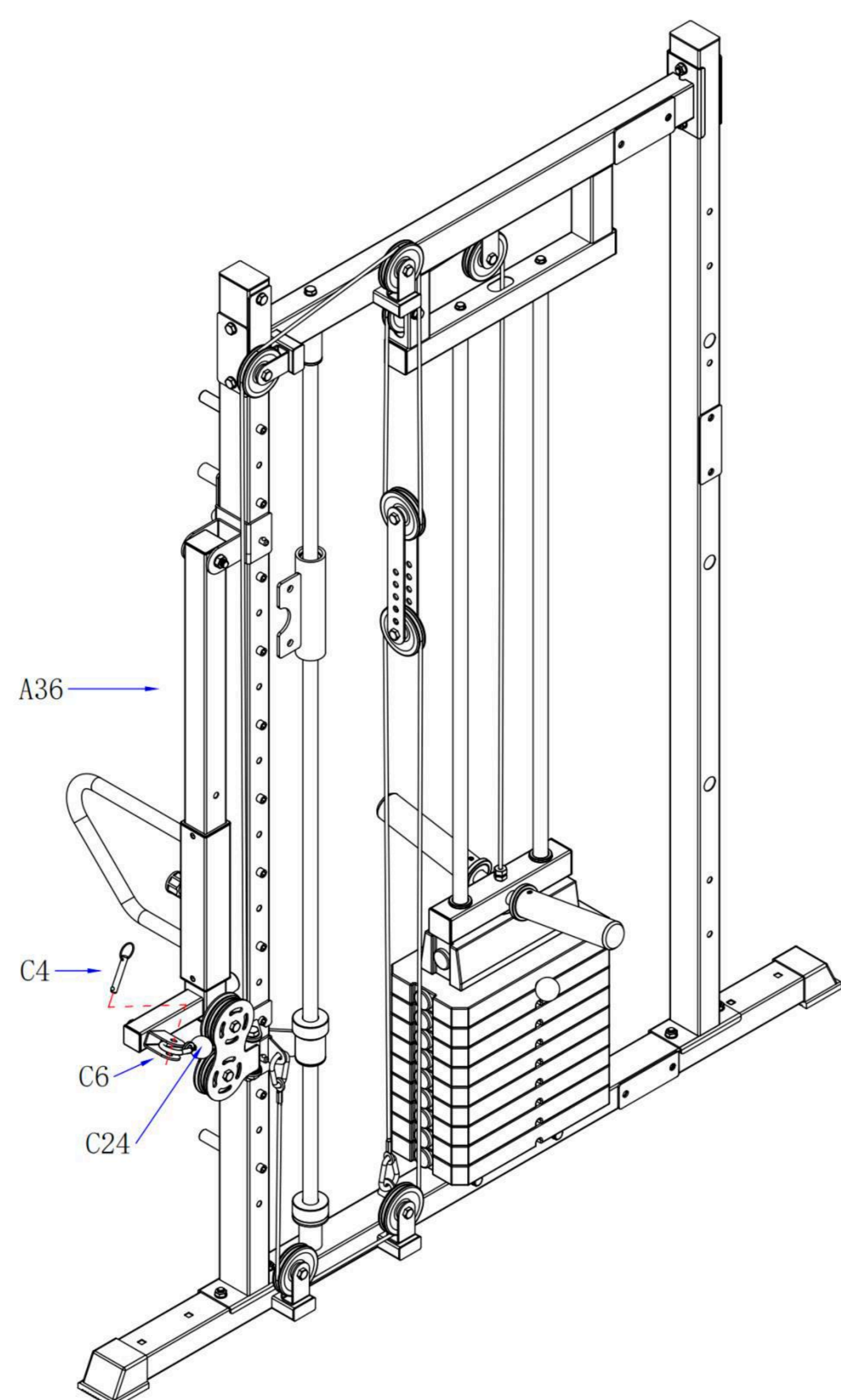


ШАГ 20

С помощью грузового крюка (C16) установите ручку (C23) на стальной трос №1 (C24).

Так же установите ручку (C23) с правой стороны тренажёра.

Вкрутите маховик-«грибок» M10 (C7) в ручку стойки для грифа (A43).



ШАГ 21

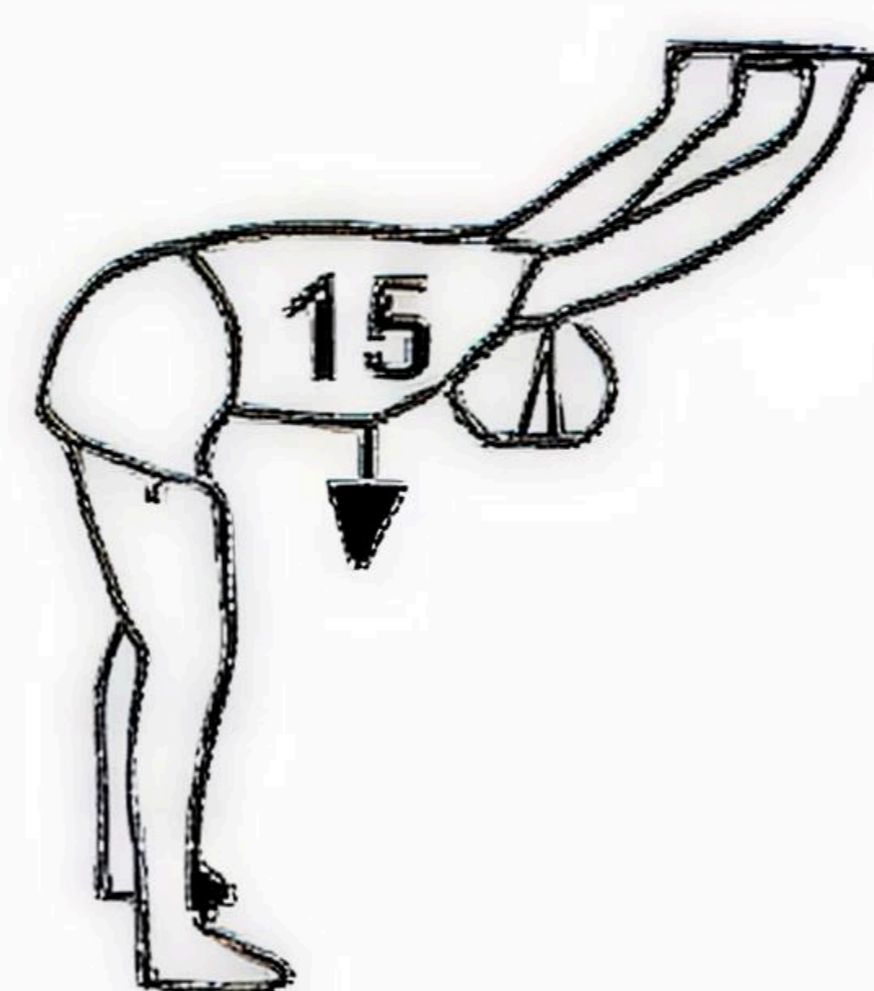
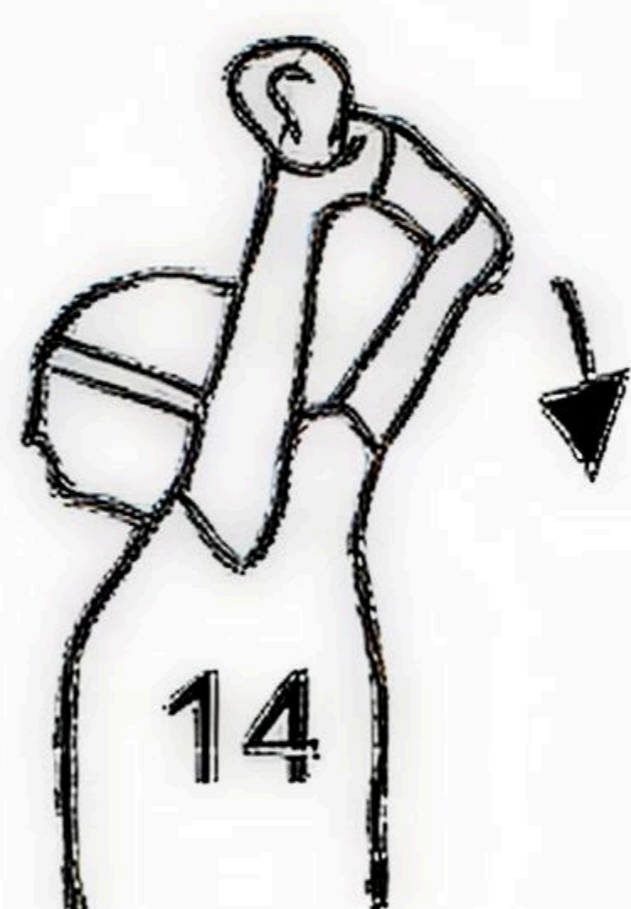
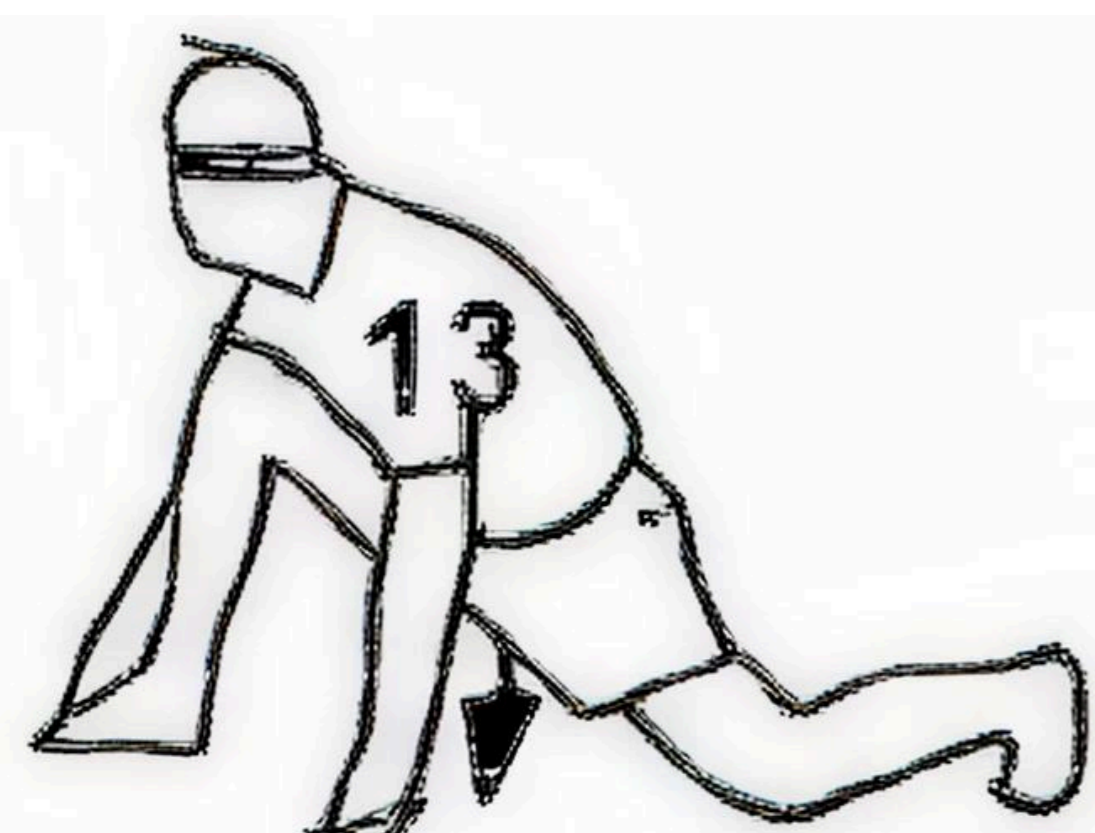
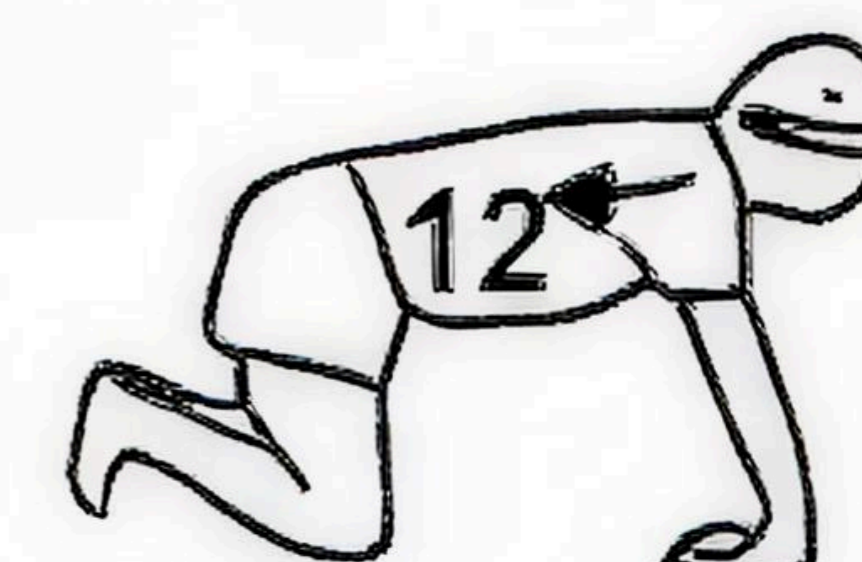
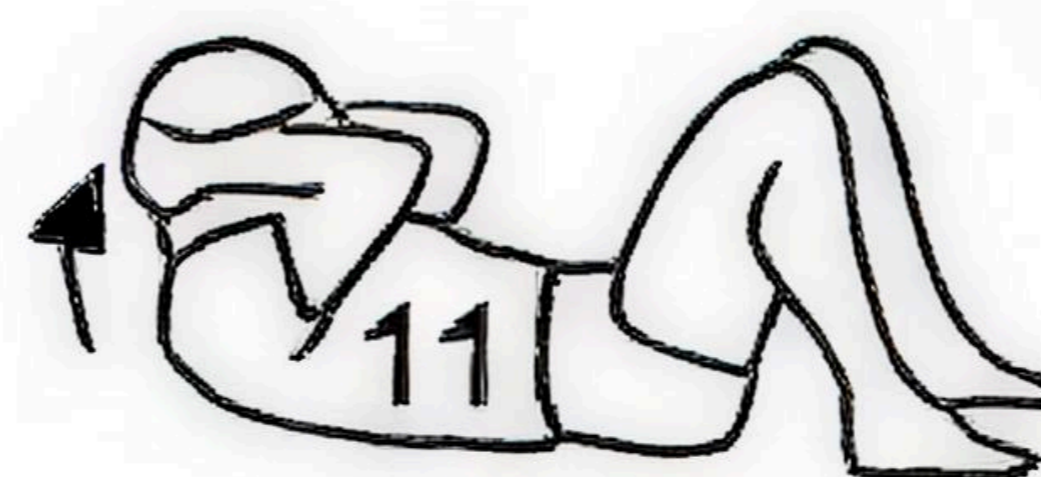
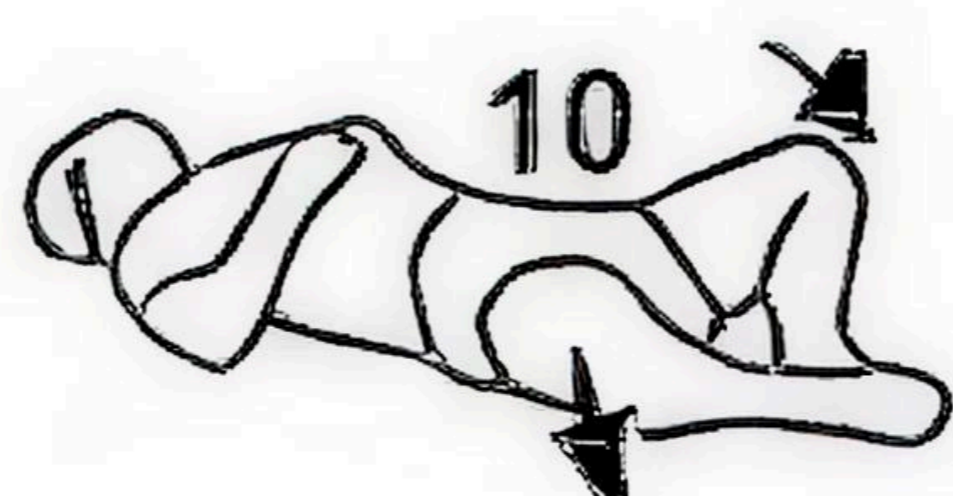
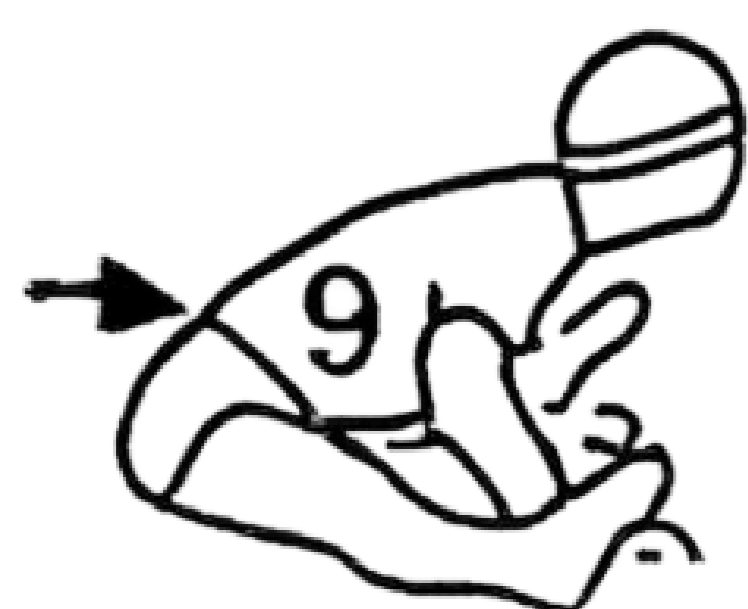
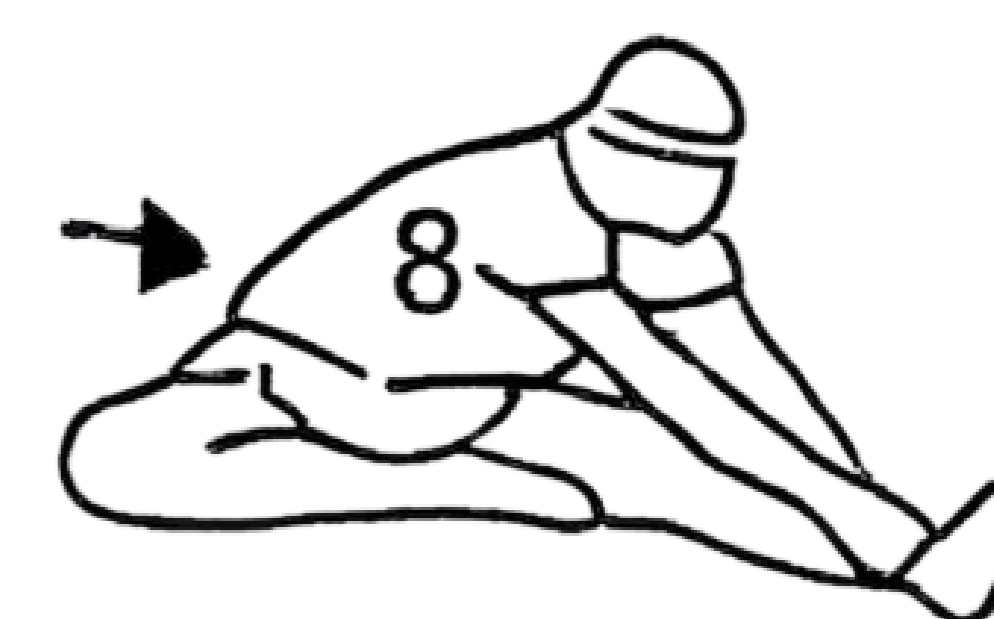
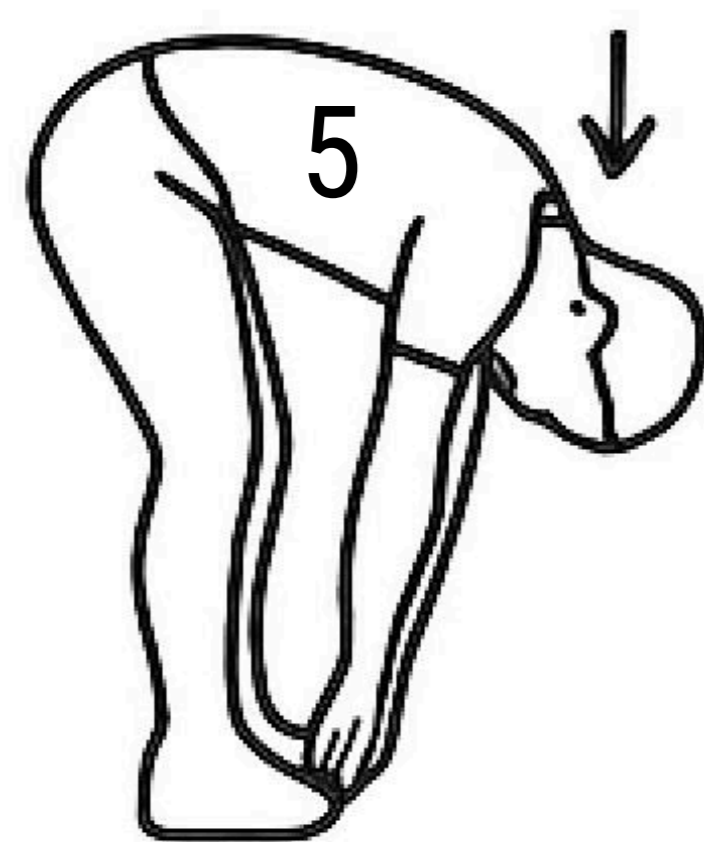
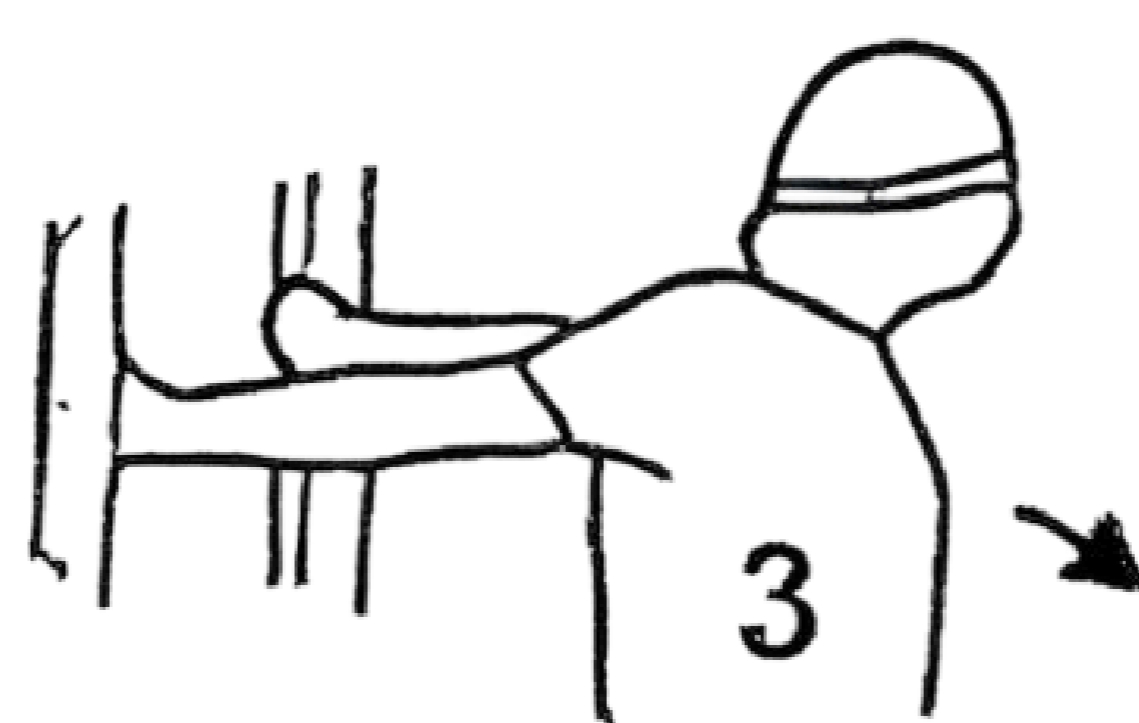
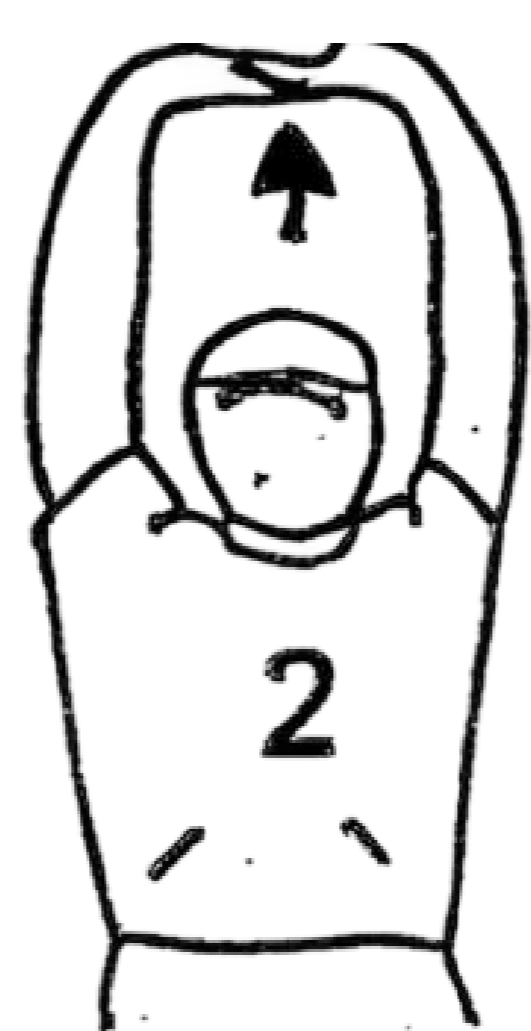
При использовании подвижной трубки рычага (A36) закрепите стальной трос №1 (C24) на кронштейне подвижного блока (C6) и зафиксируйте штифтом 10 x 50 мм (C4).

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.

Всегда делайте разминку перед началом тренировки. Выполняйте упражнения на растяжку перед началом тренировки и повторяйте упражнения на растяжку после тренировки, чтобы избежать травм. Всегда следите за тем, чтобы ваши тренировки были сбалансированными. Ниже мы приводим некоторые рекомендации по упражнениям на растяжку. Каждое упражнение повторяйте 3 раза.



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 объем 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.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU