



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ЭРГОМЕТР UNIX FIT MV-500E

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.

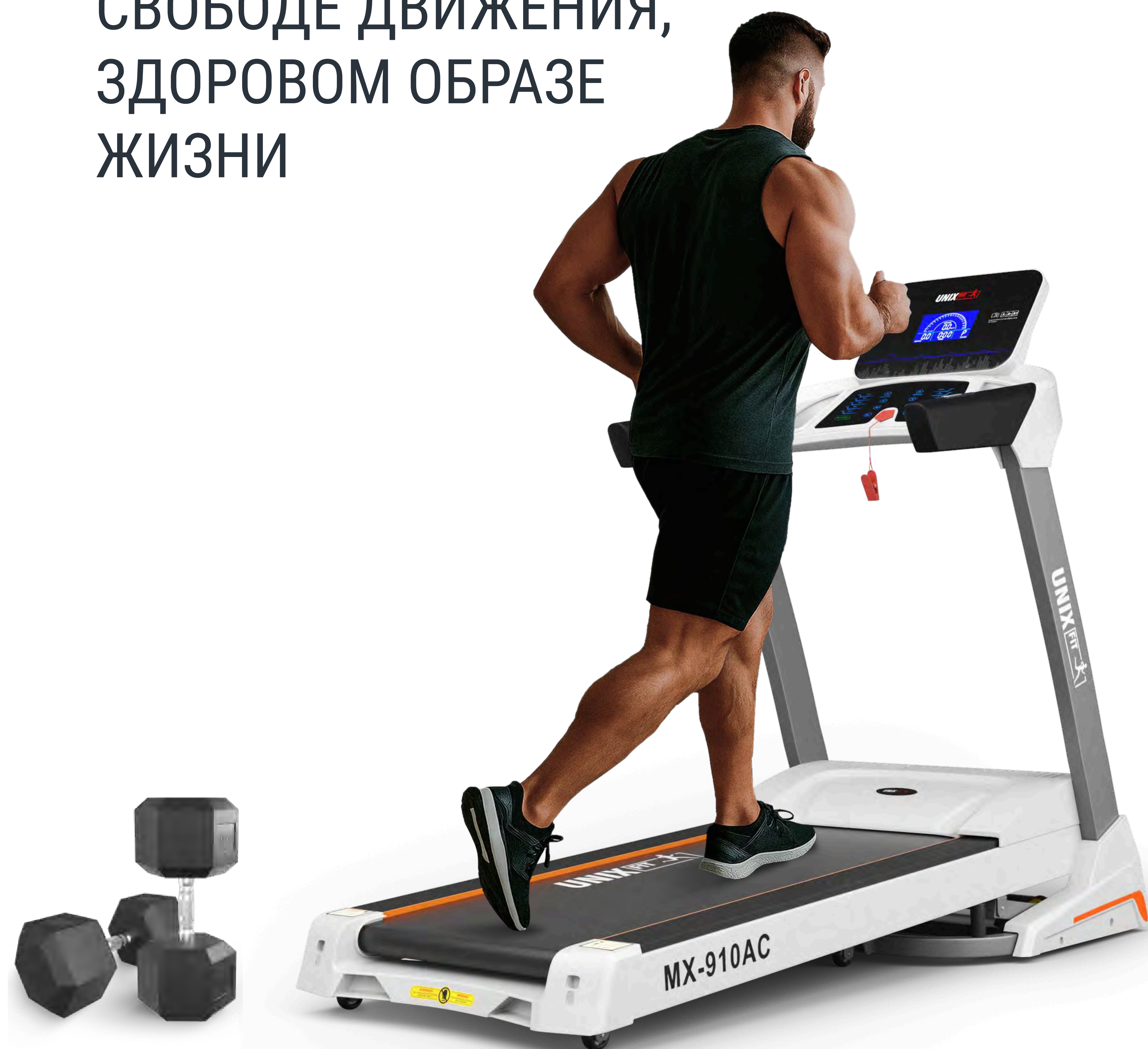
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

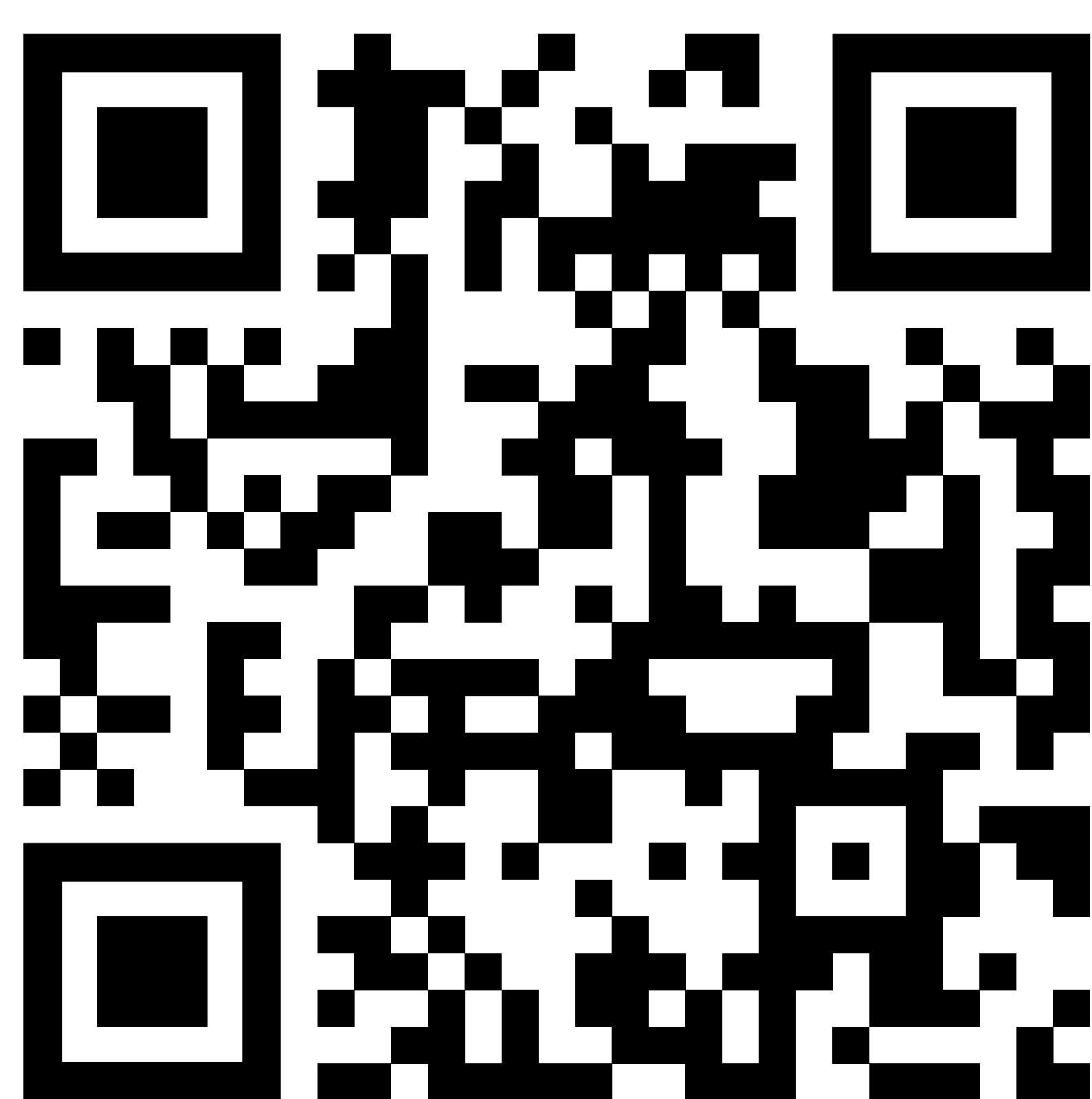
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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 тренажёре

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.

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

Во избежание несчастных случаев перед использованием тренажёра ознакомьтесь со следующими рекомендациями:

- Данный тренажёр соответствует мировым стандартам на товары категории фитнеса и спорта для немедицинского использования. Устройство не предназначено для терапевтического использования.
- Устанавливайте тренажёр на твёрдой, ровной поверхности; рекомендуется использовать защитное или ковровое покрытие. Со всех сторон вокруг устройства оставляйте не менее 60 см свободного пространства.
- Не допускайте попадания пальцев или посторонних предметов в движущиеся части устройства.
- Не допускайте контакта детей и домашних животных с тренажёром. Устройство предназначено только для использования взрослыми.
- Обеспечьте надлежащий контроль при подъёме и перемещении устройства во избежание травм и повреждения имущества.

Электробезопасность

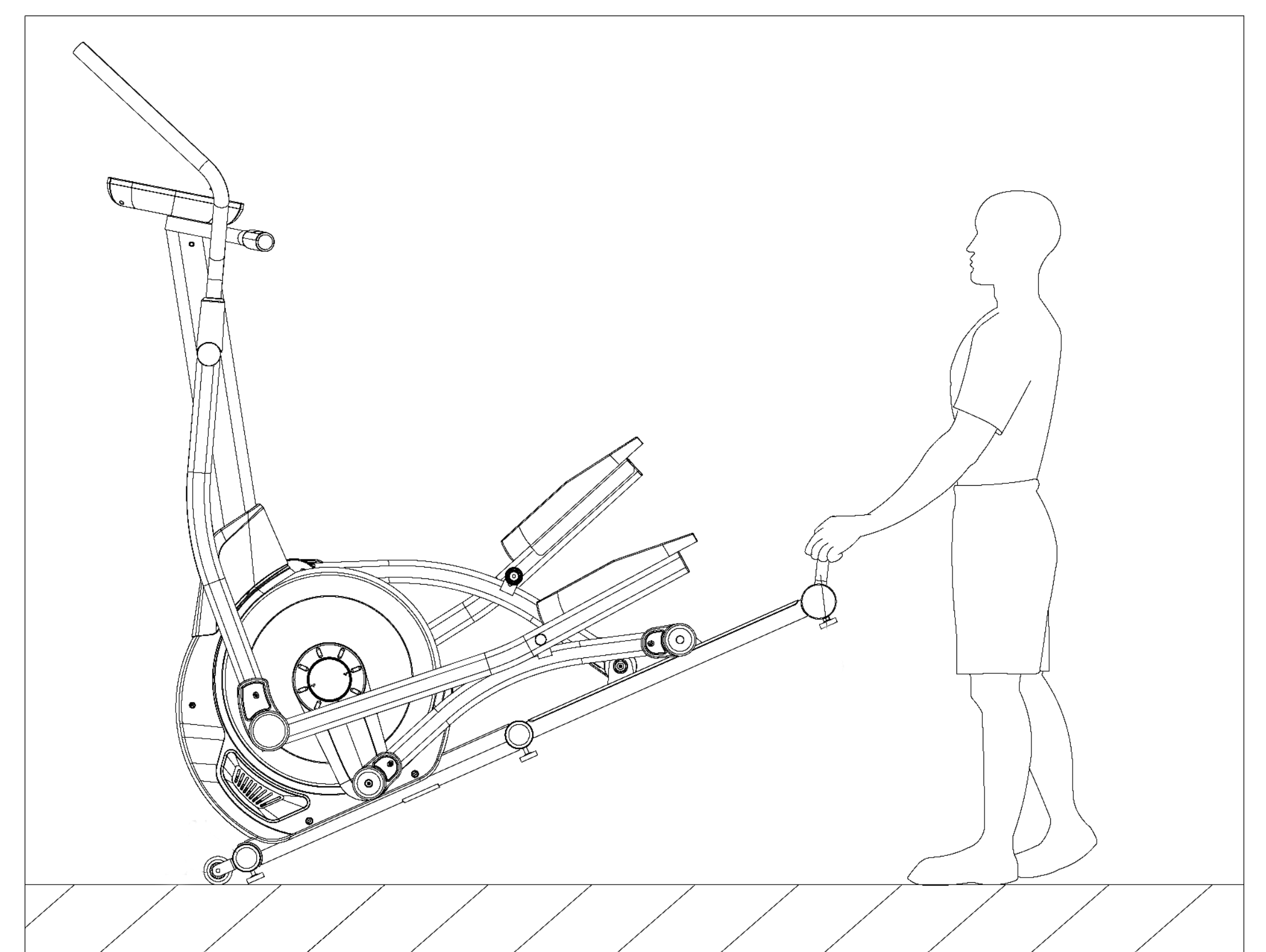
- Используйте только штатный адаптер питания, входящий в комплект поставки.
- Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети. Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены.
- Не повреждайте и не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжёлые предметы.
- Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками.
- Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

Хранение и размещение тренажёра

- Тренажёр предназначен для домашнего использования и не подходит для коммерческой эксплуатации.
- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажёра на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Тренажёр рассчитан на использование в условиях прохладной и сухой окружающей среды. Не рекомендуется устанавливать тренажёр под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегревание тренажёра может привести к выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. Это может вызвать повреждение тренажёра.
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.
- При длительном хранении накройте тренажёр чехлом для защиты от пыли.

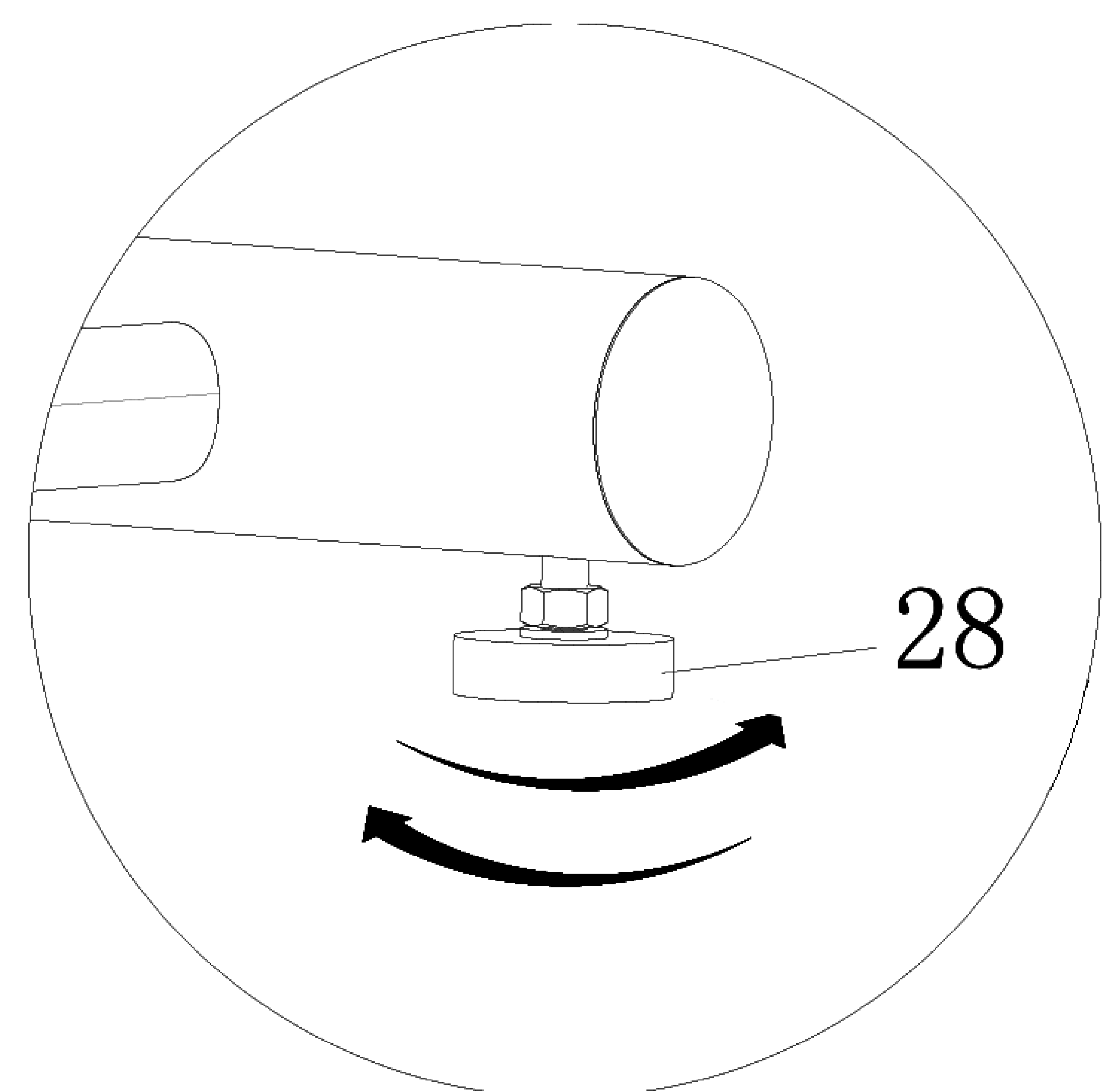
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Для перемещения устройства поднимите средний поручень так, чтобы транспортировочные колёса на переднем стабилизаторе оказались на полу. С помощью этих колёс тренажёр можно легко переместить в нужное место.



ВЫРАВНИВАНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА

Выравнивание положения тренажёра. Если тренажёр установлен на неровной поверхности, отрегулируйте положение регулируемых ножек на заглушках стабилизатора, как показано на рисунке. Соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину.



Общие положения и описание устройства

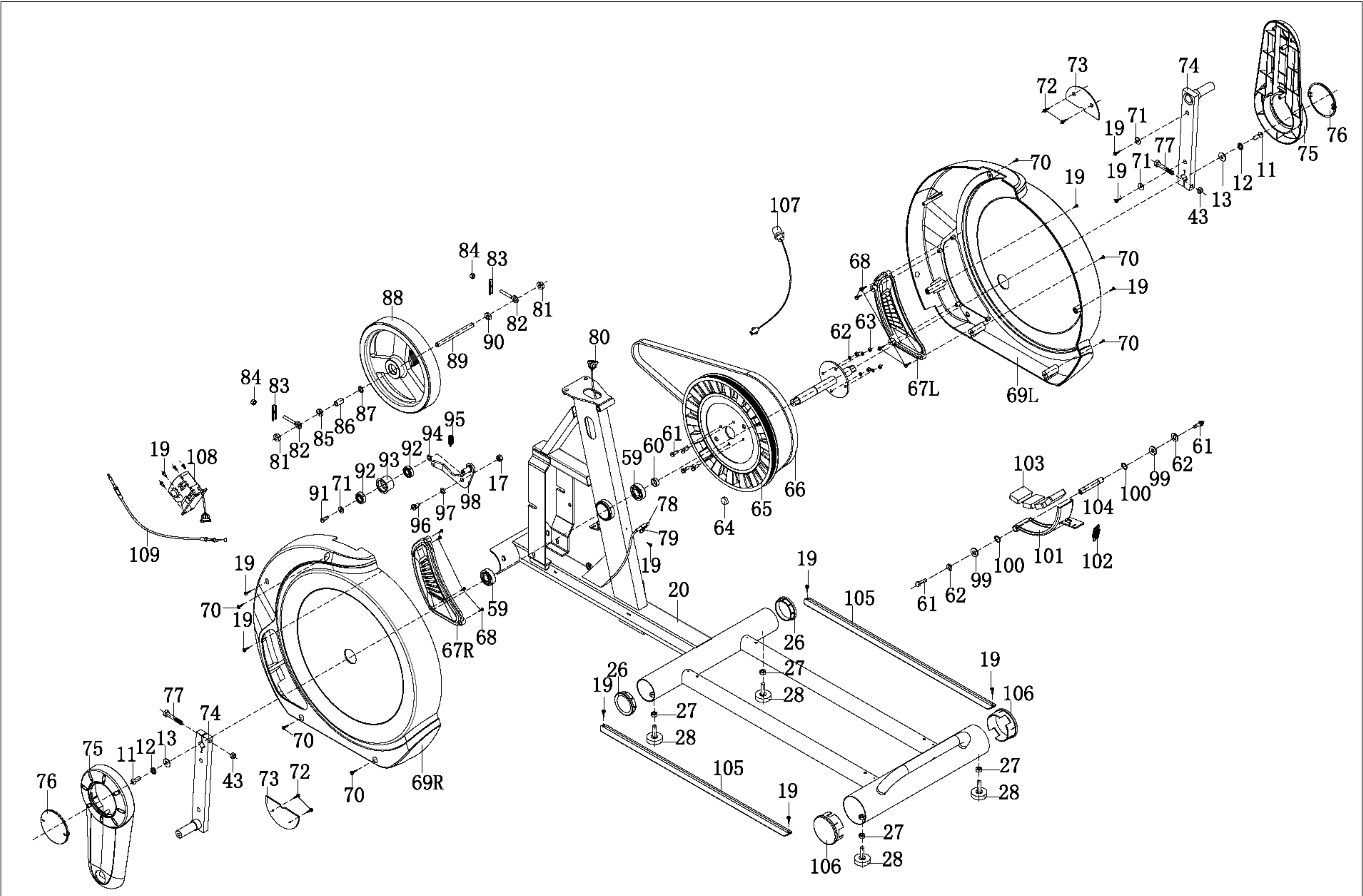
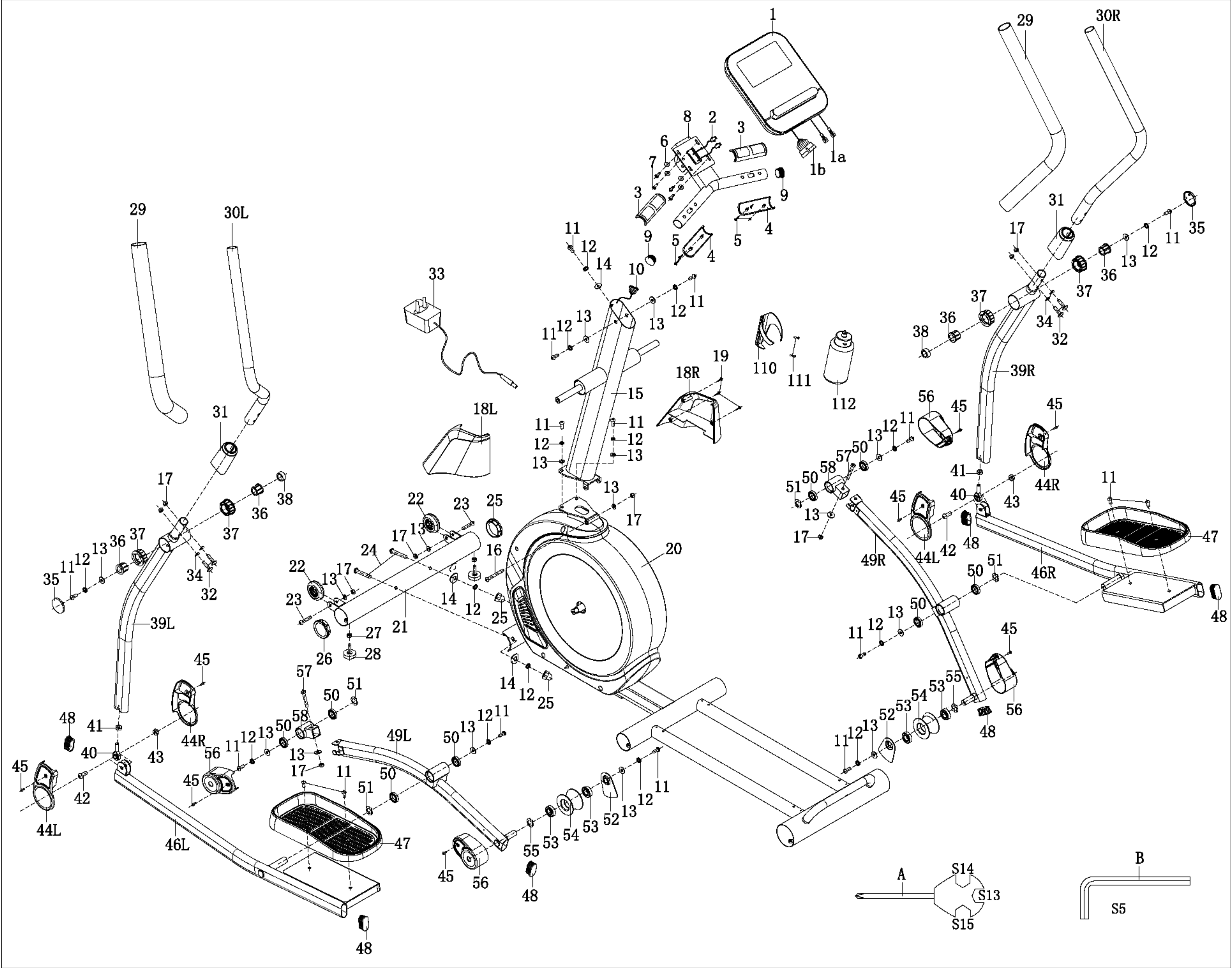
Артикул: ELMV500E

Эллиптический эргометр UNIX Fit MV-500E — отличный выбор для эффективных кардиотренировок дома. Тренажёр прорабатывает мышцы верхних и нижних конечностей, а также мышцы всего тела, и помогает поддерживать здоровье и хорошее самочувствие не выходя из дома.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажёра	от сети 220В
Консоль	LCD-дисплей 13 см
Пульсометр	Сенсорные датчики на поручнях, Беспроводной нагрудный кардиодатчик (в комплекте)
Система нагружения	Электромагнитная
Уровни нагрузки	16
Показания консоли	время, дистанция, пульс, калории, скорость, нагрузка в Ваттах
Длина шага, мм	500

Общая схема тренажёра



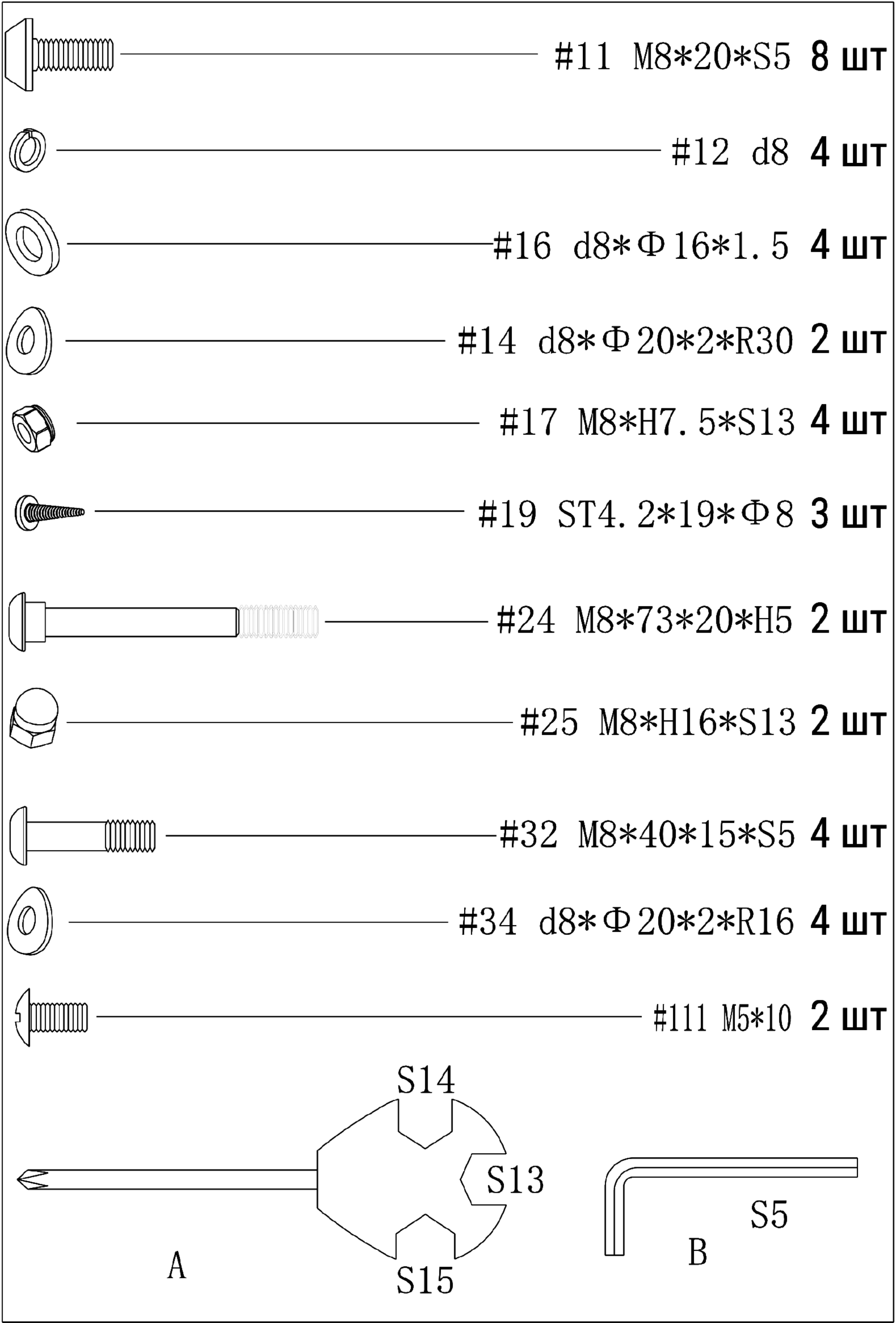
Список деталей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1	28	Регулируемая ножка	6
2	Кабель пульсометра	1	29	Пенистая накладка	2
3	Пластина пульсометра 1	2	30L/R	Левый/правый поручень	2
4	Пластина пульсометра 2	2	31	Кожух поручня	2
5	Винт ST3*25*Ф5.6	4	32	Винт М8*40*15*S5	4
6	Шайба d4	4	33	Адаптер	1
7	Шурупы М4	4	34	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R16	4
8	Средний поручень	1	35	Кожух поручня	2
9	Заглушка Ф25*16	2	36	Прокладка Ф32*3.3*Ф28*20.5*Ф19.1	4
10	Магистральный кабель 1	1	37	Прокладка Ф50*Ф28*20	4
11	Винт М8*20*S5	21	38	Резиновая прокладка Ф30*Ф20*10	2
12	Пружинная шайба d8	19	39L/R	Левый/правый поворотный вал	2
13	Шайба d8*Ф22*2	18	40	Подшипник	2
14	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R30	3	41	Шестигранная гайка М10*Н7*S17	2
15	Соединительный поручень	1	42	Винт М10*30*S6	2
16	Шайба d8*Ф16*1.5	4	43	Нейлоновая гайка М10*Н9.5*S17	4
17	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	1	44L/R	Кожух лев./прав. поворотного вала	4
18L/R	Кожух соединительного поручня	2	45	Винт М4*10*Ф8	8
19	Винт ST4.2*19*Ф8	16	46L/R	Лев./прав. соединитель рукоятки педали	2
20	Основная рама	1	47	Педаль	2
21	Передний стабилизатор	1	48	Заглушка РТ25*50	6
22	Транспортировочные колёса Ф62*25.5*Ф8.5	2	49L/R	Левая/правая рукоятка педали	2
23	Винт М8*42*15*S5	2	50	Подшипник 6804-ZZ	8
24	Винт М8*73*20*Н5	2	51	Волновая шайба d17*Ф22*0.3	4
25	Гайка М8*Н16*S13	2	52	Противоскользящая накладка	2
26	Заглушка Ф60.5*17	4	53	Подшипник 6003-ZZ	4
27	Шестигранная гайка М8*Н5.5*S14	6	54	Транспортировочные колёса Ф70*45	2

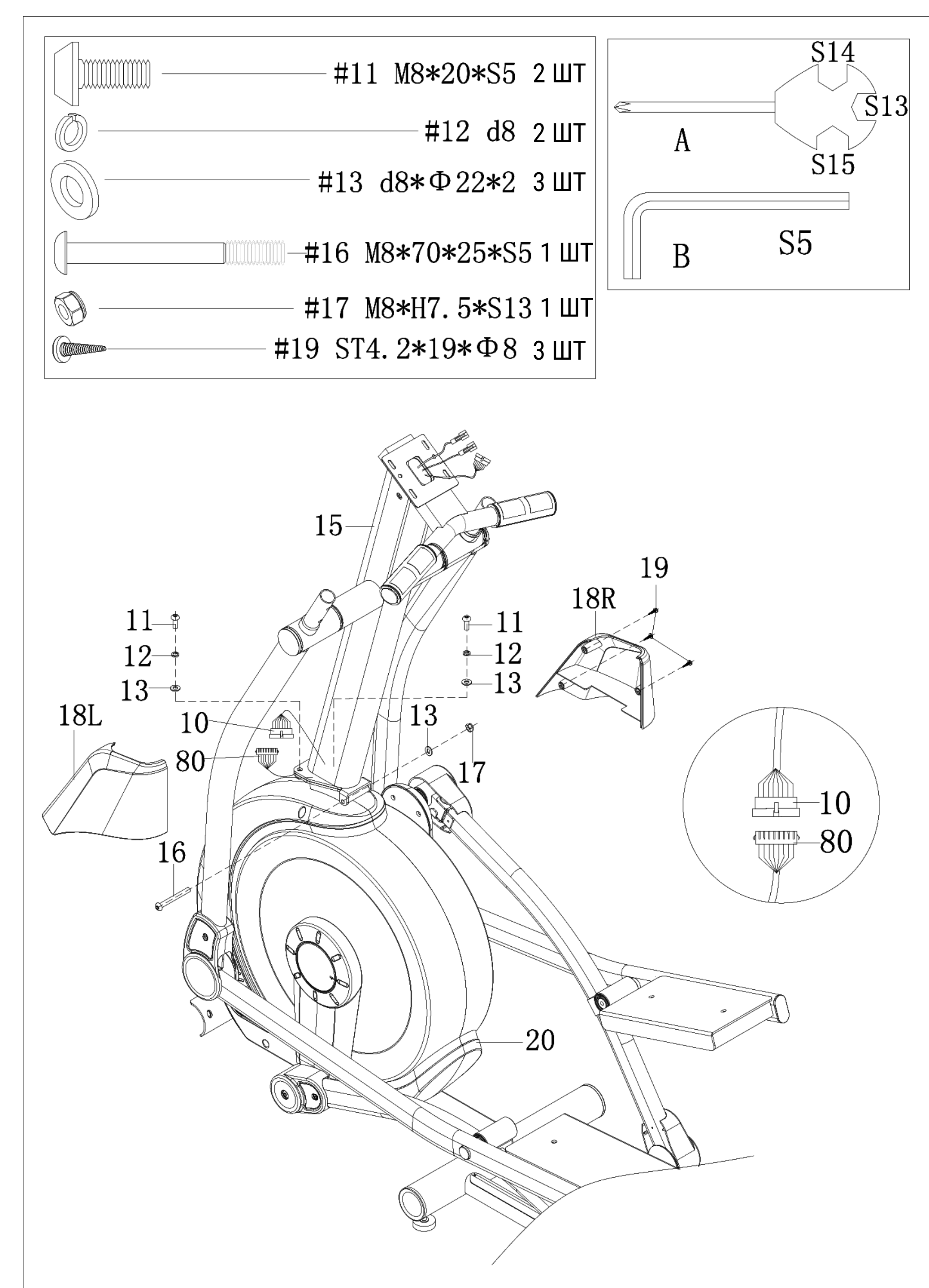
55	Волновая шайба d21*Ф27*0.3	2
56	Кожух	4
57	Шестигранная гайка М8*50	2
58	Разъём рукоятки педали	2
59	Подшипник 6005-ZZ	2
60	Прокладка Ф25*Ф20.2*4	1
61	Шестигранная гайка М6*16	6
62	Пружинная шайба d6	6
63	Нейлоновая гайка М6*Н6*S10	4
64	Магнит	1
65	Пластина ленты	1
66	Лента (ремень)	1
67L/R	Левый/правый кожух	2
68	Винт ST4*10*Ф6	8
69L/R	Кожух цепи	2
70	Винт ST4.2*16*Ф8	6
71	Шайба d6*Ф16*1.5	5
72	Винт ST4*13*Ф8	4
73	Маленький кожух коленчатого рычага	2
74	Коленчатый рычаг	2
75	Кожух коленчатого рычага	2
76	Крышка коленчатого рычага	2
77	Шестигранный винт М10*50*20*S17	2
78	Датчик	1
79	Держатель для датчика	1
80	Магистральный кабель 2	1
81	Шестигранная гайка М10	2
82	Винт М6*40	2
83	U-образная опора для цепи	2
84	Шестигранная гайка М6*Н5*S10	2
85	Шестигранная тонкая гайка М10*1*Н5*S17	1

86	Прокладка Ф15*Ф10.2*9	1
87	Волновая шайба d10*Ф13.5*0.3	1
88	Маховик	1
89	Вал маховика	1
90	Конусообразная шестигранная тонкая гайка М10*1*Н5*S17	1
91	Шестигранный винт М6*10*S10	1
92	Подшипник 6001-2RS	2
93	Ролик натяжного шкива	1
94	Волновая шайба d12*Ф15.5*0.3	1
95	Пружина напряжения Ф3.2*Ф20.4*60 N7	1
96	Винт М8*12*Ф10*5.5*S5	1
97	Шайба d12*Ф17*0.5	1
98	Стержень натяжного шкива	1
99	Шайба d6*Ф12*1.2	2
100	Шайба d12	2
101	Соединение магнитной панели	1
102	Пружина напряжения	1
103	Магнит	8
104	Вал магнитной панели	1
105	Алюминиевый лист	2
106	Заглушка Ф76	2
107	Сетевой магистральный кабель	1
108	Двигатель	1
109	Линия электропитания	1
110	Держатель для бутылки	1
111	Винты М5*10	2
112	Бутылка для воды	1
А	Вилочный ключ S13–14–15	1
В	Гаечный ключ S5	1

СОПУТСТВУЮЩИЕ ДЕТАЛИ



Сборка тренажёра

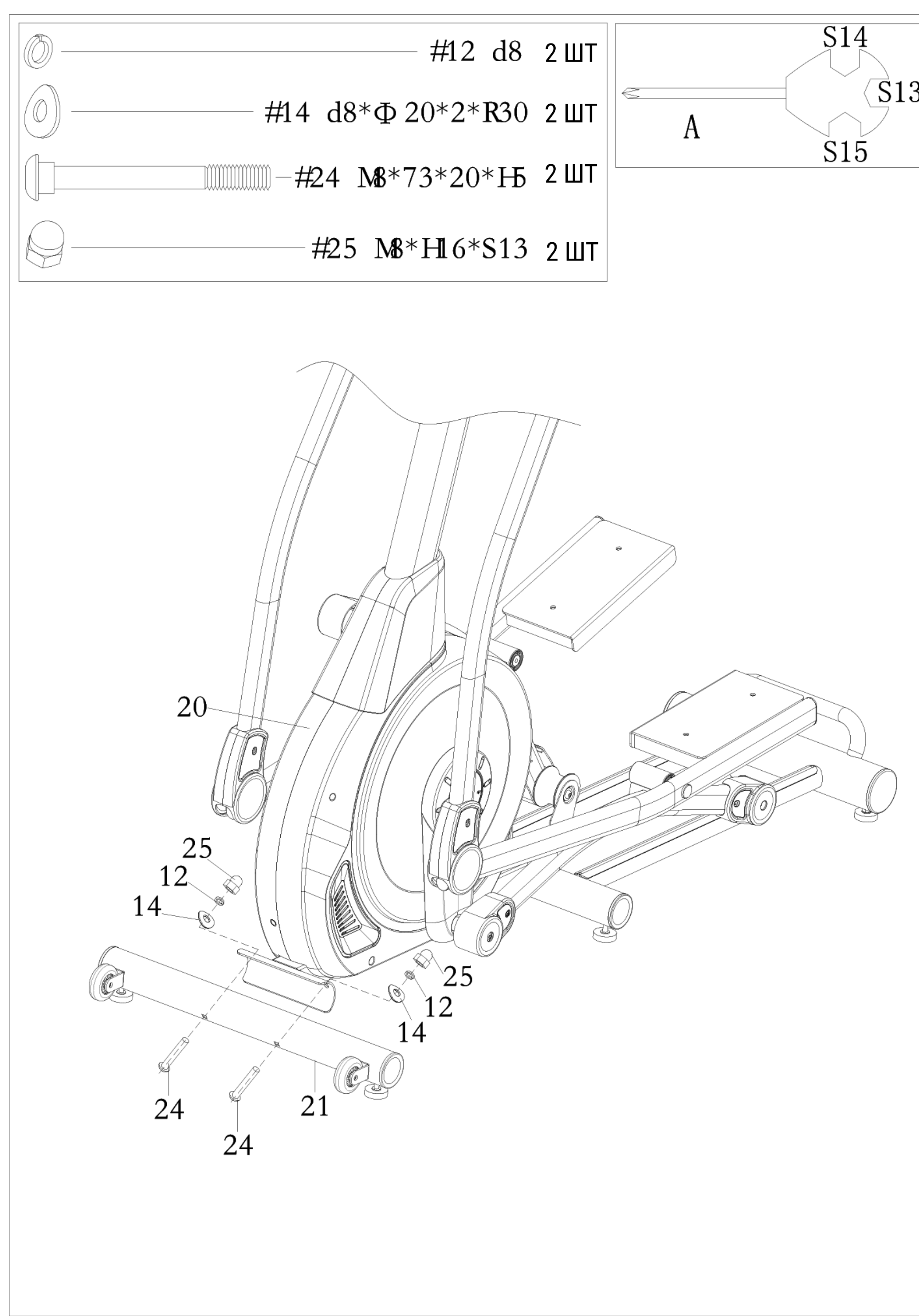


ШАГ 1

Соедините магистральный кабель 1 (10) с соединительным поручнем (15), а магистральный кабель 2 (80) – с основной рамой (20). Затем подсоедините соединительный поручень (15) к основной раме (20).

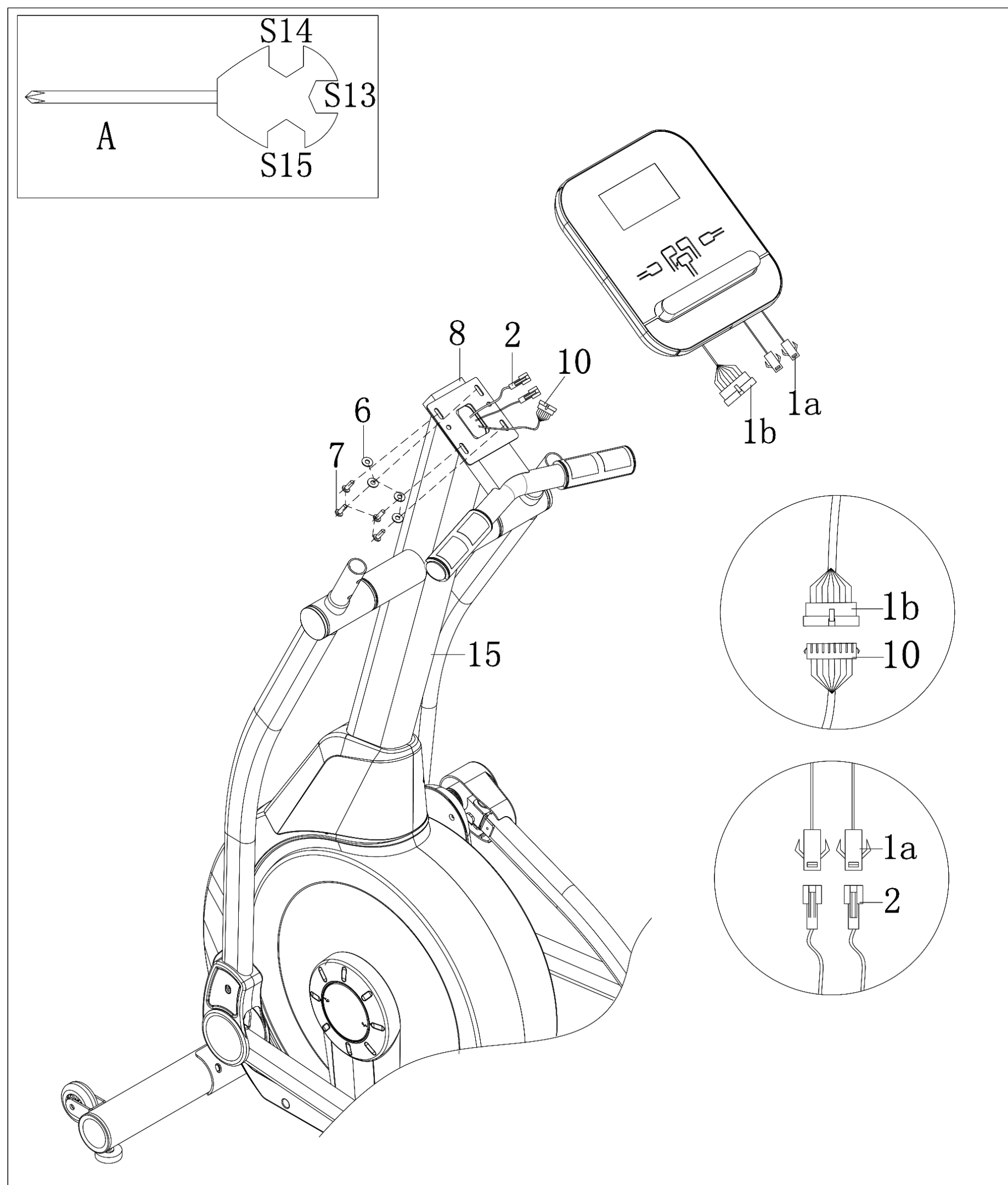
С помощью гаечного ключа (B) закрепите соединительный поручень (15) на основной раме (20) болтами (11), пружинными шайбами (12) и шайбами (16).

С помощью вилочного ключа (A) и винтов (19) закрепите левый и правый кожухи соединительного поручня (18L/R) на соединительном поручне (15) и основной раме (20).



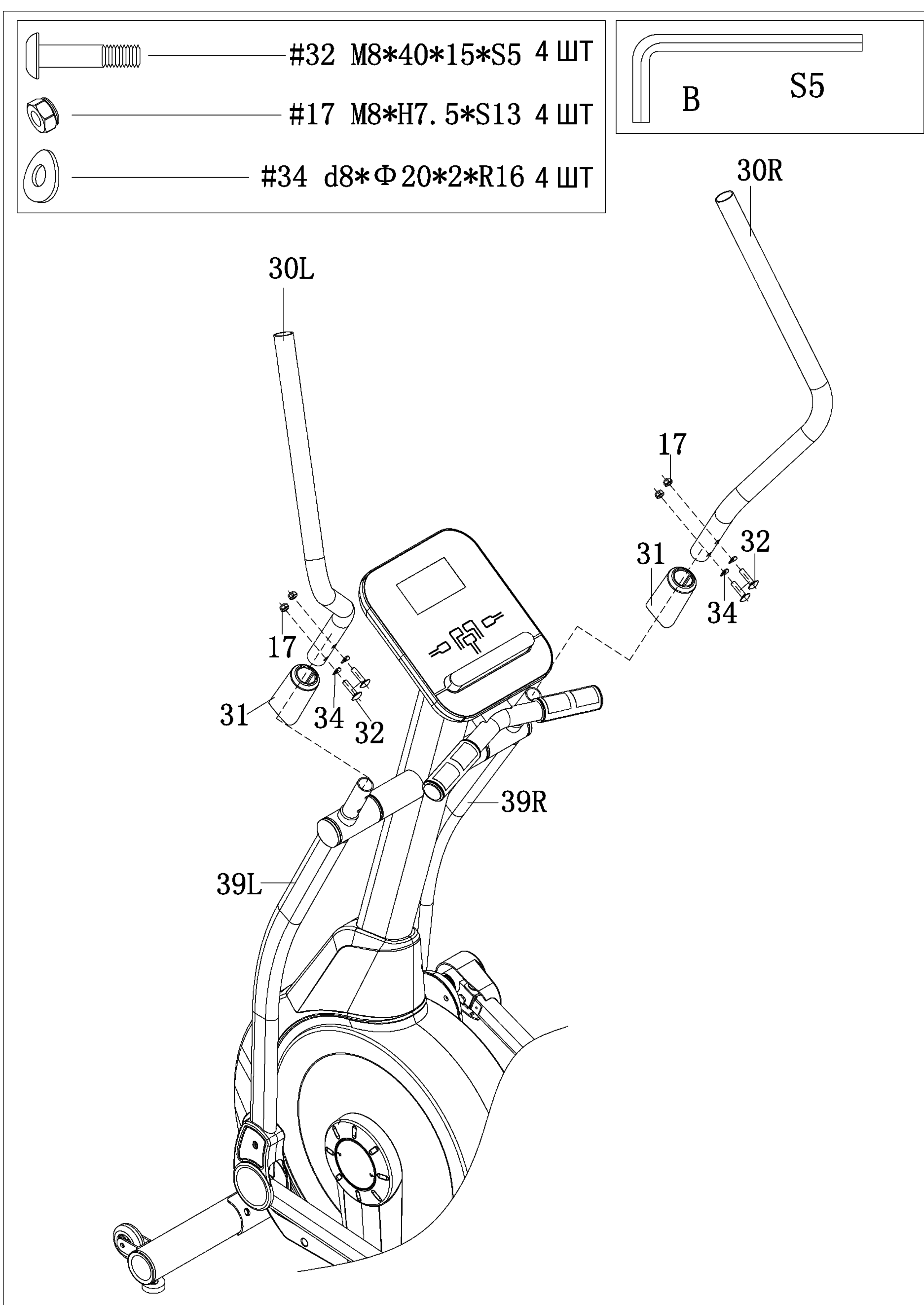
ШАГ 2

С помощью вилочного ключа (A), винтов (24), дуговых шайб (14), пружинных шайб (12) и гаек (25) прикрепите передний стабилизатор (21) к основной раме (20).



ШАГ 3

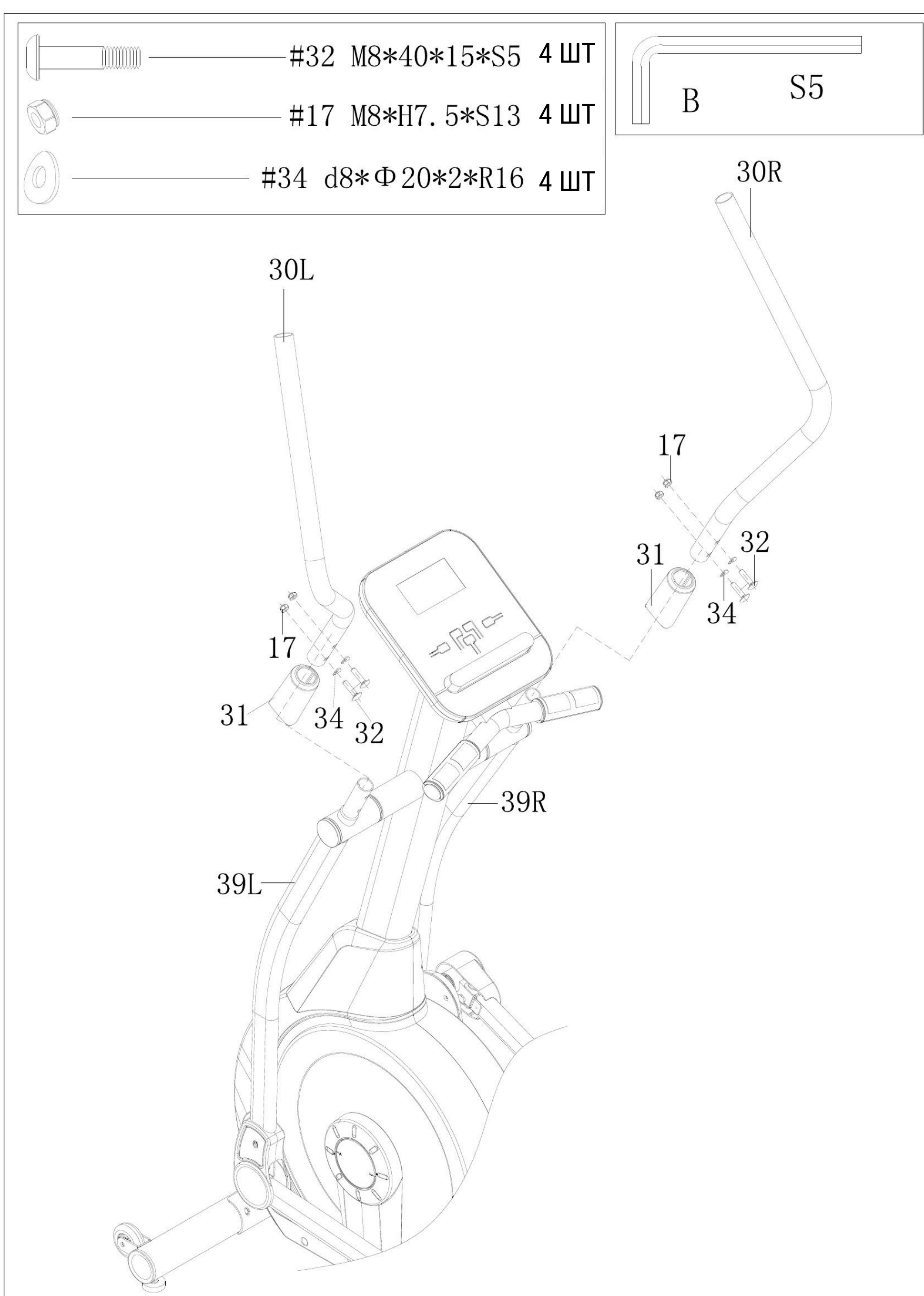
Надёжно соедините кабель консоли (1а) с кабелем пульсометра (2). Затем соедините кабель консоли (1b) и магистральный кабель 1 (10). Отсоедините шурупы (7) и шайбы (6) от консоли (1) и закрепите консоль (1) на среднем поручне (8) с помощью вилочного ключа (А).



ШАГ 4

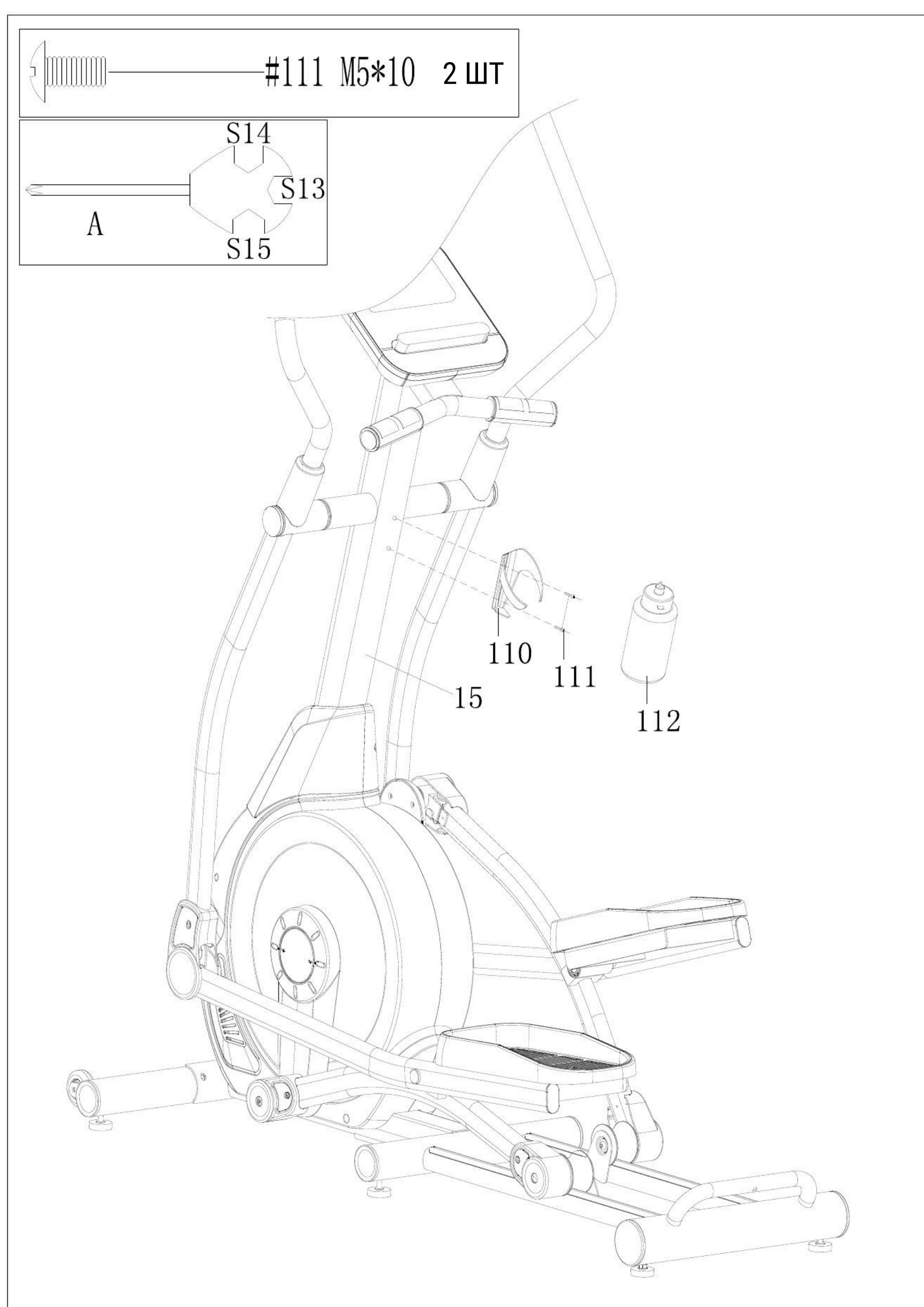
Зафиксируйте кожухи поручней (31) на левом и правом поручнях (30L/R).

С помощью винтов (32), дуговых шайб (34), нейлоновых гаек (17) и гаечного ключа (В) прикрепите левый и правый поручни (30L/R) к левому и правому поворотному валу (39L/R).



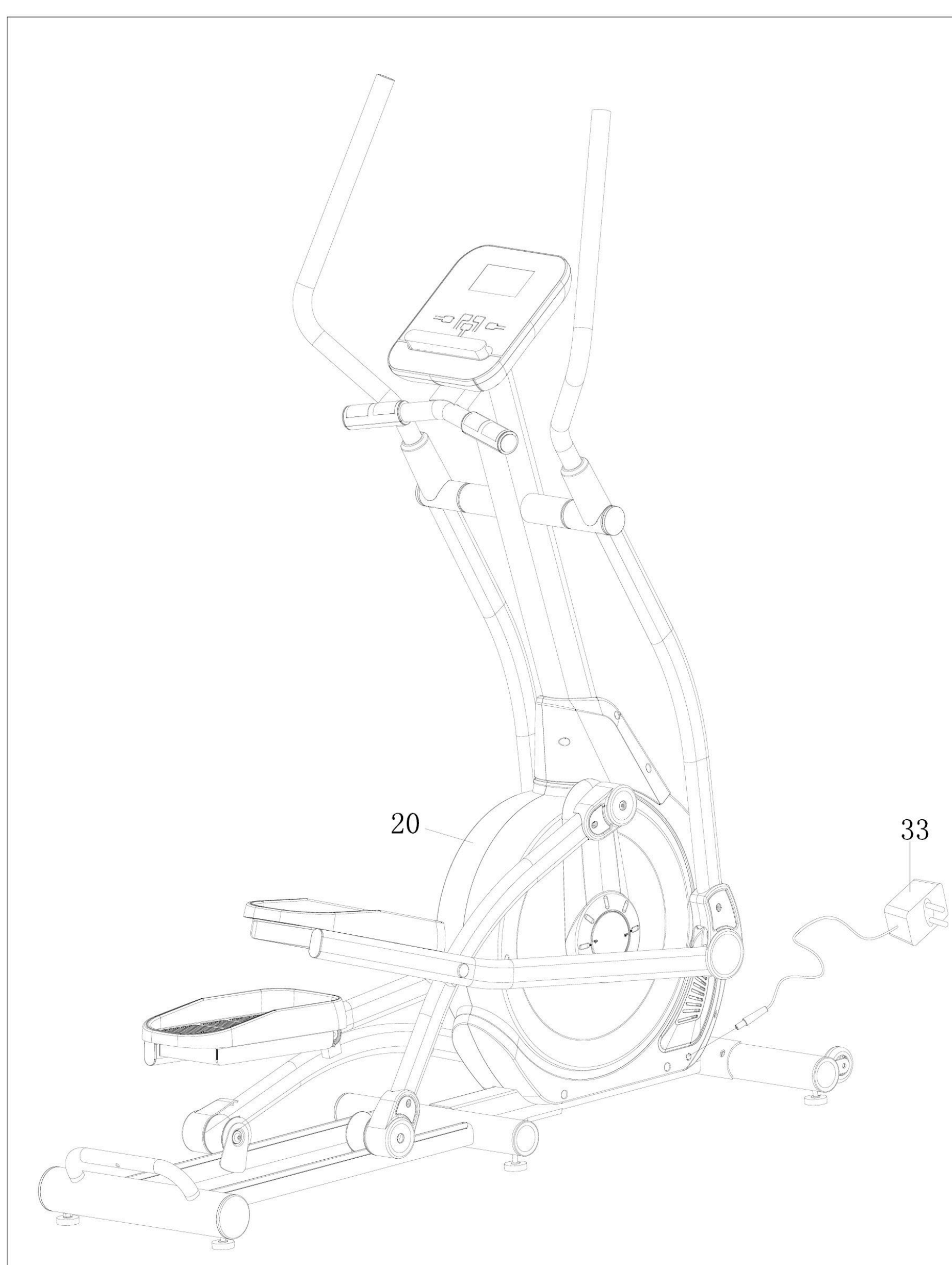
ШАГ 5

С помощью винтов (11) и гаечного ключа (В) закрепите левую и правую педали (47) на левом и правом соединителях рукоятки педали (46L/R).



ШАГ 6

С помощью винтов (111) и вилочного ключа (А) закрепите держатель для бутылки (110) на соединительном поручне (15). Затем поместите бутылку для воды (112) в держатель (110).



ШАГ 7

Перед началом тренировки подключите кабель адаптера (33) к разъёму питания, расположенному с передней стороны основной рамы (20), после чего подключите сам адаптер (33) к электрической розетке.

Внимание: не забывайте отключать устройство от сети, когда оно не используется.

Инструкция по консоли



ВКЛЮЧЕНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ

Подключите адаптер к источнику переменного тока, а другой его конец — к консоли. Консоль подаст звуковой сигнал и перейдёт в режим начальной загрузки.

Функции кнопок

ENTER / ВВОД

В режиме ожидания — вход в выбор программы и установка значения; при выборе программы — подтверждает выбор, при настройке параметров — подтверждает значение. В режиме тренировки переключает отображение скорости/оборотов в минуту или их автоматическую смену.

START / STOP / ЗАПУСК/ ОСТАНОВКА

Запуск или остановка программы. Удержание кнопки 2 секунды полностью перезагружает консоль.

UP (▲)

В режиме ожидания — переход к программе выше или увеличение мигающего значения; в режиме тренировки — увеличение сопротивления.

DOWN (▼)

В режиме ожидания — переход к программе ниже или уменьшение мигающего значения;
в режиме тренировки — уменьшение сопротивления.

RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Запуск теста на восстановление пульса (после измерения текущего пульса); повторное нажатие — выход из теста.

Кнопками UP и DOWN выберите программу и подтвердите её кнопкой ENTER. Затем последовательно задайте время (TIME), дистанцию (DISTANCE), калории (CALORIES) и целевой пульс (PULSE), подтверждая каждое значение кнопкой ENTER. Для программ контроля пульса дополнительно задаётся возраст (AGE), для программы контроля мощности — значение мощности (WATT). Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

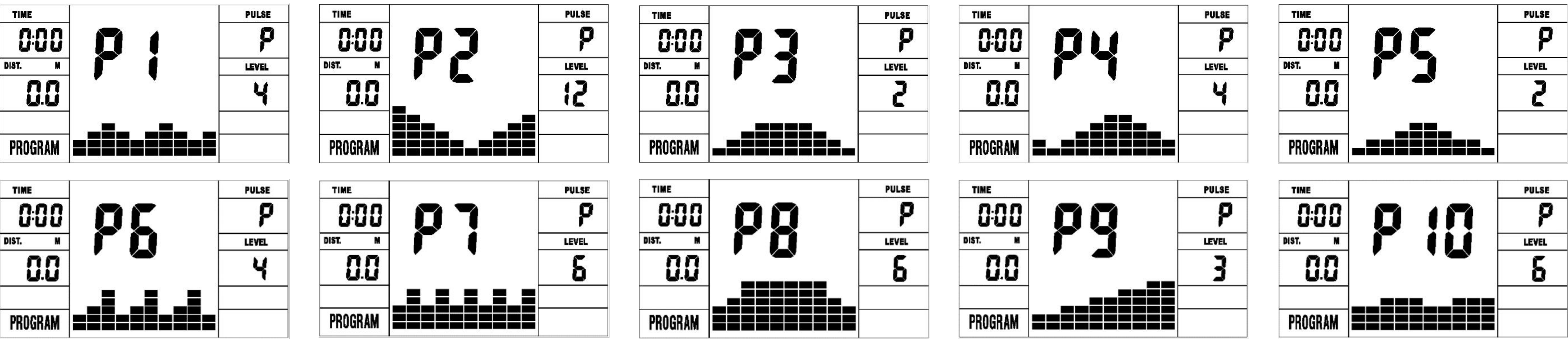
ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

Параметр	Диапазон	Описание
Скорость (SPEED)	0,0–99,9 км/ч	Текущая скорость движения.
Обороты в минуту (RPM)	0–999	Текущее значение оборотов.
Время (TIME)	0:00–99:59 мин	Консоль ведёт обратный отсчёт от заданного времени до 0:00, распределяя его равными промежутками по уровням сопротивления. По достижении нуля программа останавливается, и консоль подаёт звуковой сигнал. Если целевое время не задано, консоль отсчитывает промежутки автоматически, уменьшая значение на одну минуту на каждом уровне сопротивления.
Дистанция (DISTANCE)	0,0–99,9–999 км	Общая пройденная дистанция. Можно задать заранее.
Калории (CALORIE)	0,0–999 ккал	Общее число потраченных калорий. Можно задать заранее.
Пульс (PULSE)	60–240 уд/мин	Текущая частота сердечных сокращений. Возьмитесь за датчики на поручнях и удерживайте 3–4 секунды, пока на экране не отобразится частота сердечных сокращений. Во время измерения мигает значок сердца. 1. Если компьютер поддерживает беспроводной способ измерения пульса, он будет использовать его по умолчанию. 2. В случае, если пользователь осуществит одновременное измерение беспроводным и контактным способом, на экране будут отображаться данные, полученные контактным способом.
Сопротивление (RESISTANCE LEVEL)	1–16	Текущий уровень сопротивления.
Нагрузка (WATT)	30–350 Вт (шаг 10)	Отображение нагрузки тренировки (WATT PRO).

Предустановленные программы

Консоль предлагает 21 программу тренировки:

- 10 предустановленных программ с разным профилем нагрузки (P1–P10);
 - P1: ЦИКЛИЧНАЯ
 - P2: ДОЛИННАЯ
 - P3: ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ
 - P4: РАМПОВАЯ
 - P5: ГОРНАЯ
 - P6: ИНТЕРВАЛЬНАЯ
 - P7: КАРДИО
 - P8: НА ВЫНОСЛИВОСТЬ
 - P9: ПОДЪЁМНАЯ
 - P10: РАЛЛИ



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ P11–P15

Консоль позволяет создать и сохранить 5 индивидуальных пользовательских программ. В пользовательской программе задаётся профиль нагрузки по 10 этапам тренировки.

СОЗДАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

1. Кнопками UP/DOWN выберите пользовательскую программу (P11–P15) и нажмите ENTER.
2. Когда замигает параметр TIME (время), кнопками UP/DOWN задайте желаемое время тренировки и подтвердите выбор кнопкой ENTER.
3. Аналогично задайте DISTANCE (дистанцию) и CALORIE (калории).
4. Когда замигает параметр первого уровня нагрузки, кнопками UP/DOWN задайте уровень нагрузки для первого этапа тренировки. Подтвердите выбор кнопкой ENTER. Повторите процедуру для каждого из 10 этапов.
5. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

ПРОГРАММА ПОСТОЯННОЙ НАГРУЗКИ WATT PRO (P16)

Значение параметра мощности (WATT) во время тренировки определяется крутящим моментом и частотой вращения педалей. В программе WATT PRO значение мощности удерживается на постоянном заданном уровне: при увеличении интенсивности тренировки сопротивление автоматически снижается, при уменьшении интенсивности — увеличивается.

TIME		PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
		WATT PRO

Запуск WATT PRO (P16): кнопками UP/DOWN выберите программу и нажмите ENTER. Последовательно задайте время (TIME), дистанцию (DISTANCE), калории (CALORIE) и мощность (WATT). Каждое значение подтверждается кнопкой ENTER. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

4 ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА (КОДЫ PULSE PRO: P17–P20)

В программах PULSE PRO консоль автоматически удерживает частоту пульса в пределах заданного значения. При превышении заданного пульса консоль снижает уровень нагрузки; при падении пульса ниже заданного значения — увеличивает нагрузку.

- P17 – 55 % максимального рекомендуемого пульса;
- P18 – 75 % максимального рекомендуемого пульса;
- P19 – 95 % максимального рекомендуемого пульса;
- P20 – целевой пульс (задаётся пользователем).

Максимальный рекомендуемый пульс рассчитывается автоматически по формуле 220 минус возраст пользователя.

Запуск PULSE PRO (P17–P19): кнопками UP/DOWN выберите программу и нажмите ENTER.

Последовательно задайте время (TIME), дистанцию (DISTANCE), калории (CALORIE), возраст пользователя (AGE). Консоль автоматически рассчитает целевой пульс на основе возраста и выбранной программы (55 %, 75 % или 95 % максимального рекомендуемого пульса). Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Запуск PULSE PRO (P20): выберите программу и нажмите ENTER. Последовательно задайте время , дистанцию, калории. Когда начнет мигать параметр целевого пульса (heart rate), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемое значение пульса во время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения

TIME		PULSE
000		P
DIST. N		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

TIME		PULSE
0:00		P
DIST. KM		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

TIME	P 19	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0	95.4	1
		PULSE PRO

TIME		PULSE
000	P20	P
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

РУЧНАЯ ПРОГРАММА (MANUAL)

Кнопками UP/DOWN выберите программу и нажмите ENTER. Когда мигает параметр TIME, кнопками UP/DOWN задайте желаемое время тренировки и подтвердите выбор кнопкой ENTER. Аналогично задаются параметры DISTANCE (дистанция) и CALORIE (калории). Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

TIME	COUNT		PULSE
0:00	00		P
DIST. KM			LEVEL
0.0			6
MANUAL			

ФУНКЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ВЫКЛЮЧЕНИЯ И ВКЛЮЧЕНИЯ

При отсутствии какой-либо активности пользователя, сигнала датчика скорости или пульса в течение 4 минут консоль автоматически отключается. Текущие данные тренировки сохраняются в памяти, начальная нагрузка поддерживается на минимальном уровне. Для возобновления работы нажмите любую кнопку или приведите тренажёр в движение – консоль включится автоматически.

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

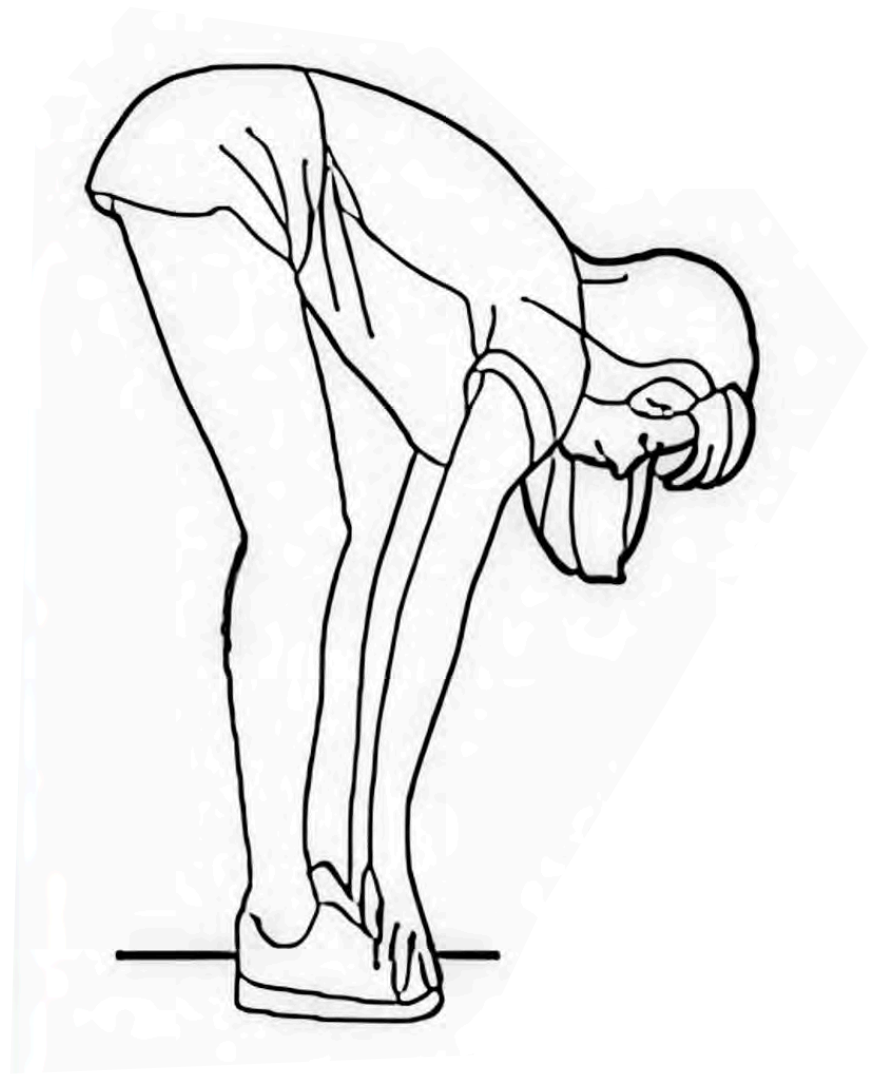
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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



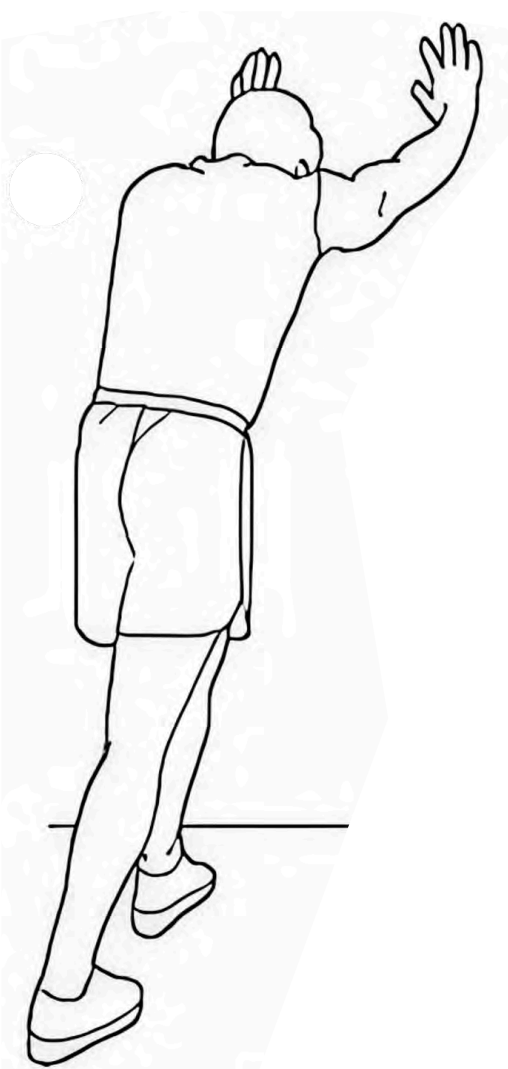
КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ

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



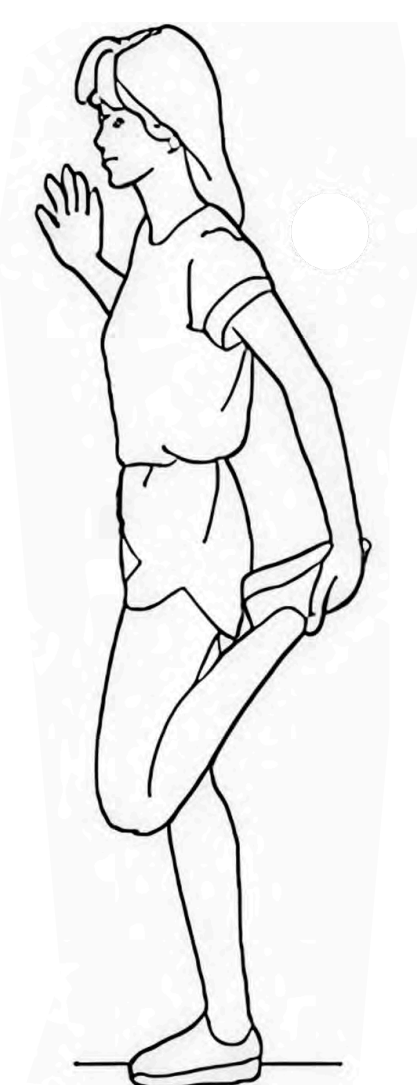
РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

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 АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

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 КВАДРИЦЕПСА

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

Пульс

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Разместите обе ладони на сенсорных датчиках пульса на поручнях. Дождитесь, пока консоль отобразит вашу текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту. Это может занять 3–4 секунды. Во время измерения на экране мигает значок сердца. В первые секунды значение может быть нестабильным — дождитесь его стабилизации. Значение частоты пульса носит справочный характер и не может использоваться для медицинской диагностики.

ТЕСТ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА (RECOVERY)

Тест на восстановление пульса сравнивает частоту сердечных сокращений до и после тренировки. Его цель — оценить уровень сердечной активности с помощью простых измерений.

1. Возьмитесь обеими руками за датчики пульса. Дождитесь отображения текущей частоты пульса на экране.
2. Нажмите кнопку RECOVERY — программа тренировки автоматически перейдёт в режим паузы.
3. Продолжайте удерживать датчики пульса и дождитесь, пока счётчик времени уменьшится с 60 до 0 секунд.
4. По завершении теста на экране отобразится результат:
 - F1 = Отлично
 - F2 = Хорошо
 - F3 = Удовлетворительно
 - F4 = Ниже среднего
 - F5 = Не очень хорошо
 - F6 = Плохо

Если сигнал от датчиков пульса не зарегистрирован, нажатие кнопки RECOVERY не переведёт консоль в режим теста. Чтобы выйти из теста на восстановление пульса, повторно нажмите RECOVERY — консоль вернётся в режим паузы.

ЗОНЫ ПУЛЬСА

Максимальный пульс рассчитывается по формуле: $220 - \text{возраст}$. Для эффективной аэробной тренировки рекомендуется удерживать пульс в зоне 60–75 % от максимума. Для развития выносливости используется зона 75–85 %. Не рекомендуется превышать 85 % максимального пульса без консультации с врачом.

ВАЖНО

Если модель консоли поддерживает как беспроводное измерение пульса, так и контактное измерение через ладони, более точными данными следует считать полученные контактным способом.

Обслуживание устройства

Регулярная очистка продлевает срок службы тренажёра. Удаляйте пыль и поддерживайте тренажёр в чистоте. Протирайте поверхности влажной тканью, не допуская попадания воды на электронные компоненты. Не используйте кислоты, щёлочи или органические растворители.

- Периодически проверяйте надёжность затяжки болтов и гаек во всех элементах тренажёра.
- Проверяйте плавность хода подвижных частей и отсутствие изношенных или повреждённых деталей.
- При обнаружении изношенных или повреждённых деталей немедленно прекратите эксплуатацию и обратитесь в сервисный центр для замены или ремонта.
- Перед длительным хранением обязательно отключайте адаптер от электрической сети.
- Непрофессиональный демонтаж и ремонт изделия не допускаются.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU