

**UNIX** **FIT**



# ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР UNIX FIT SL-470

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.

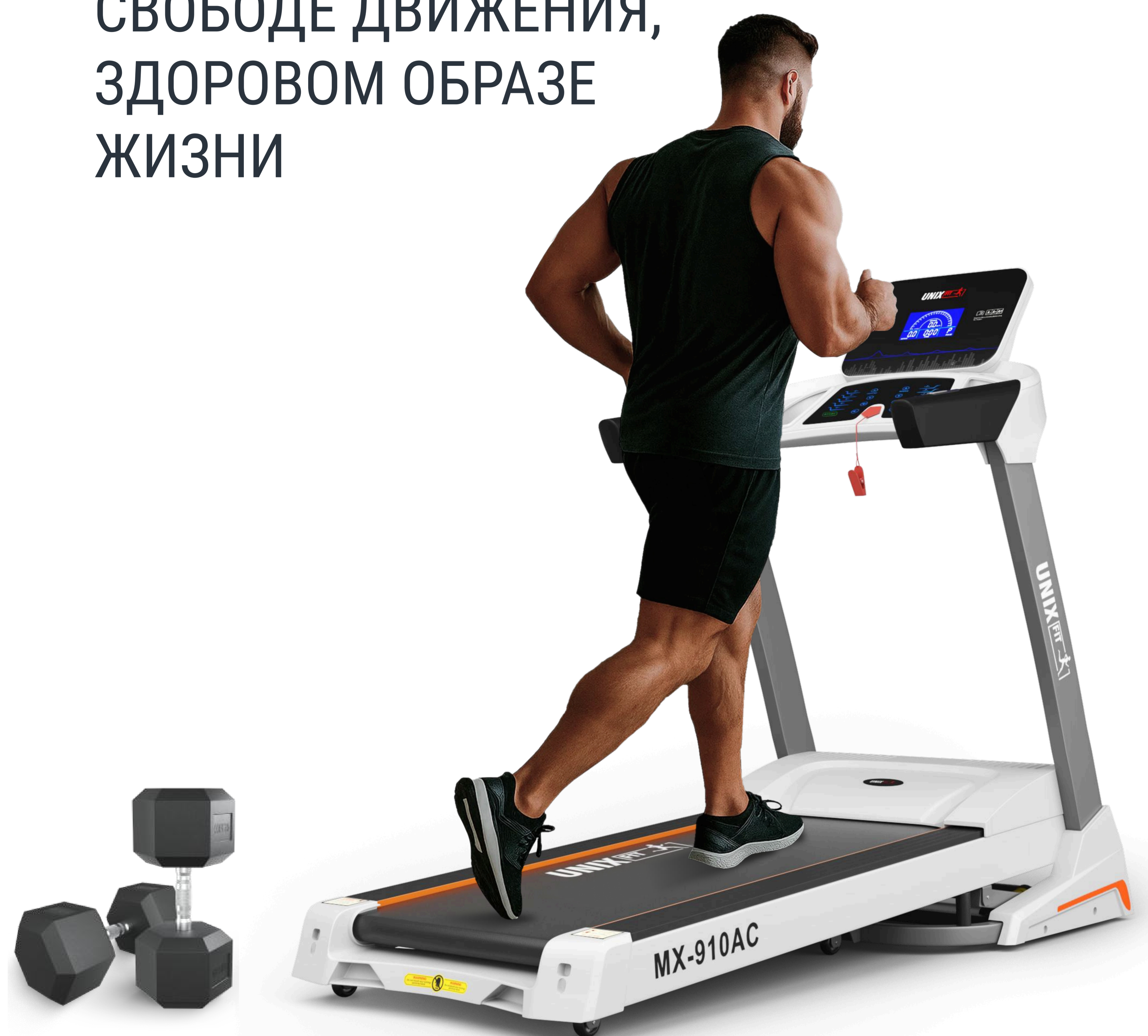
### Качество, современные разработки, инновационные технологии

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.

- 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

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.
- Устанавливайте тренажёр на чистой, ровной поверхности в отдалении от посторонних предметов; рекомендуется использовать защитное или ковровое покрытие.
- Не вставляйте ногами на поручни и другие части конструкции, не предназначенные для этого.
- При установке убедитесь, что вокруг тренажёра во всех направлениях остаётся достаточно свободного пространства (не менее 60 см).
- Избегайте случайного касания подвижных и механических частей тренажёра во время тренировки.

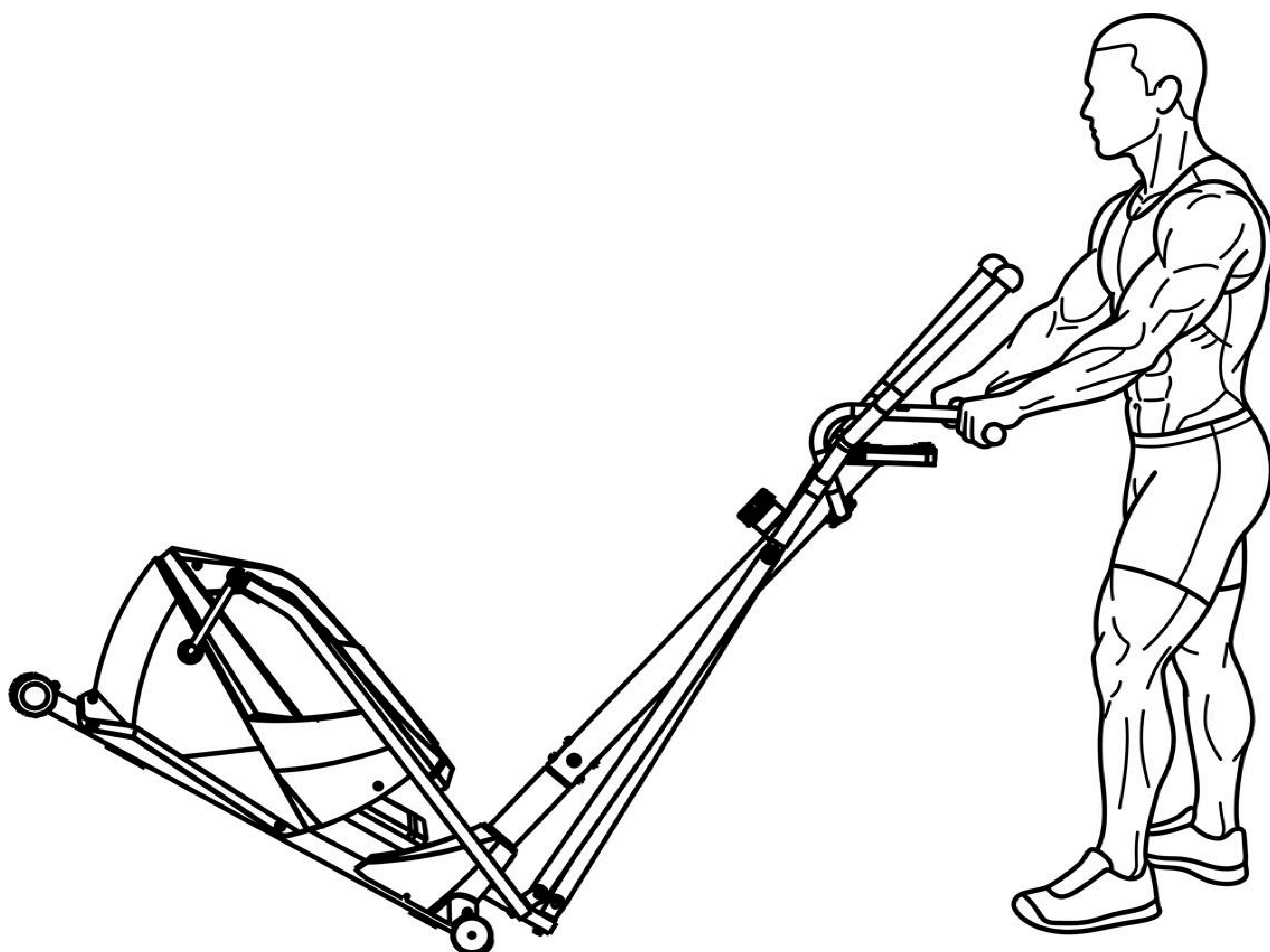
- Регулярно проверяйте надёжность фиксации винтов и гаек.
- Не допускайте контакта детей и домашних животных с тренажёром. Устройство предназначено только для использования взрослыми.
- Не допускайте попадания пальцев или посторонних предметов в движущиеся части устройства.

## 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.
- 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 опустите средний поручень (6) вниз так, чтобы транспортировочные колёса на заднем стабилизаторе (44А) оказались на полу. С помощью этих колёс тренажёр можно легко переместить в нужное место.



Выравнивание положения тренажёра. Если тренажёр установлен на неровной поверхности, отрегулируйте положение ручек на заглушках заднего стабилизатора (44В), как на рисунке.

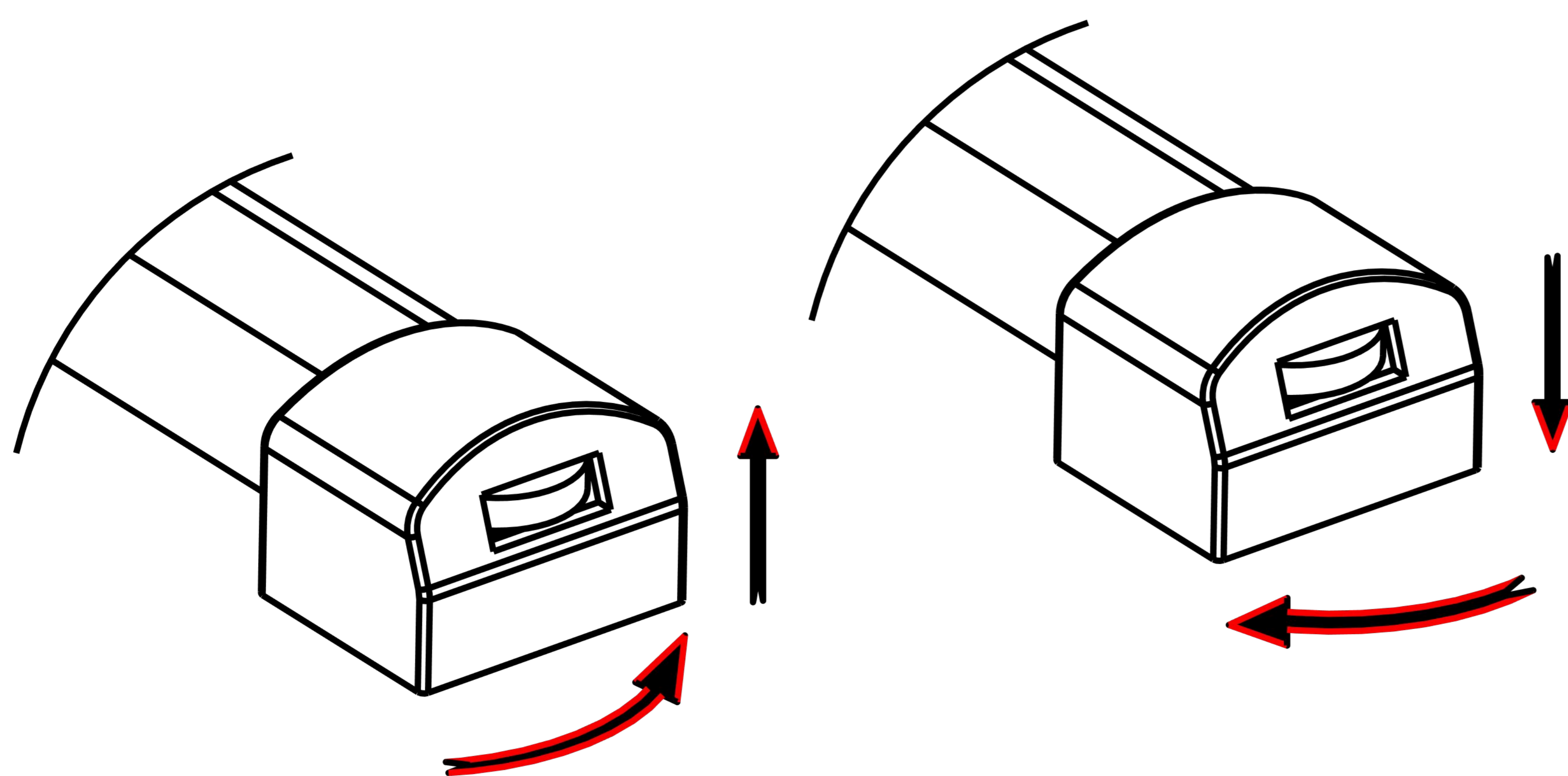


Рисунок 1

Рисунок 2

Соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину.

## Общие положения и описание устройства



Эллиптический тренажёр UNIX Fit SL-470 – отличный выбор для эффективных кардиотренировок дома. Тренажёр прорабатывает мышцы верхних и нижних конечностей, а также мышцы всего тела, и помогает поддерживать высокий уровень здоровья и хорошего настроения, не выходя из дома.

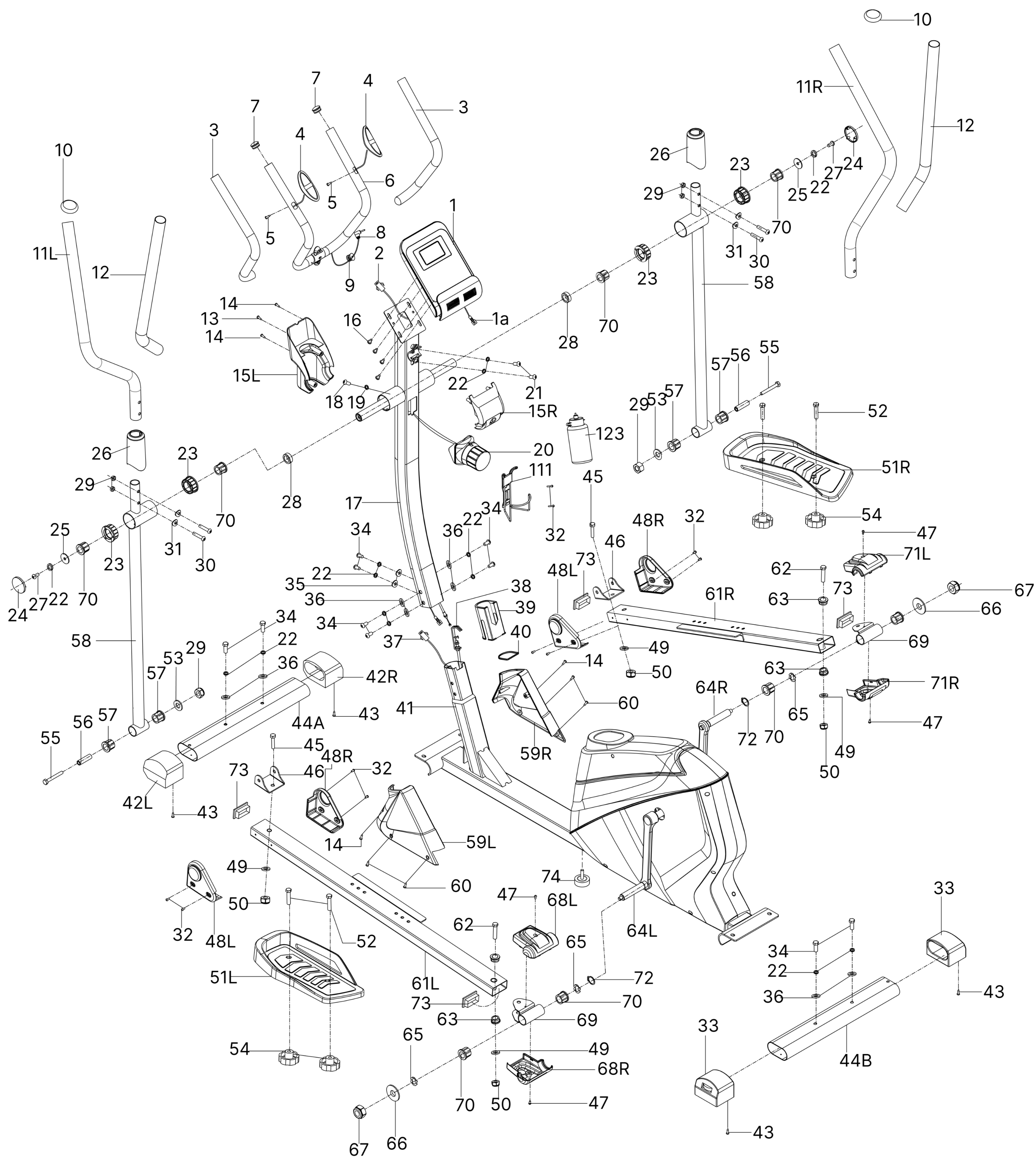
**Тренажёр рассчитан на домашнее использование и не предназначен для установки в коммерческих заведениях и местах общего пользования.**

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

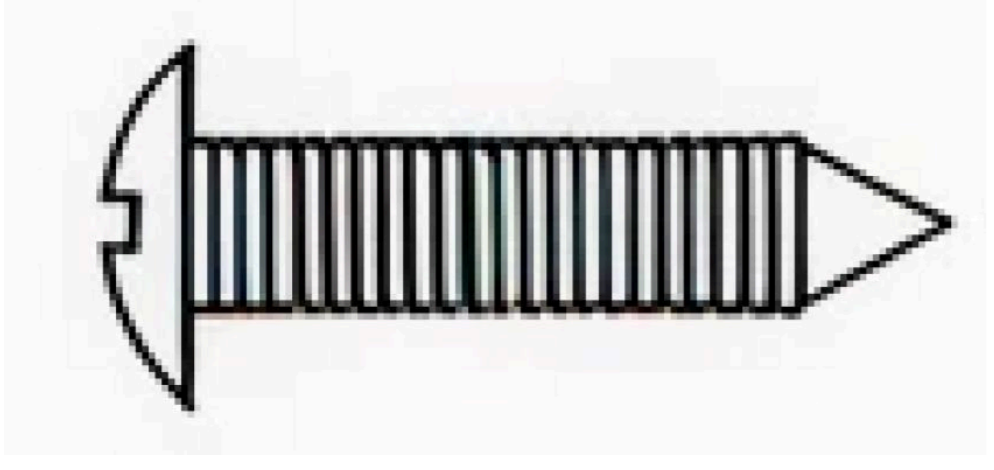
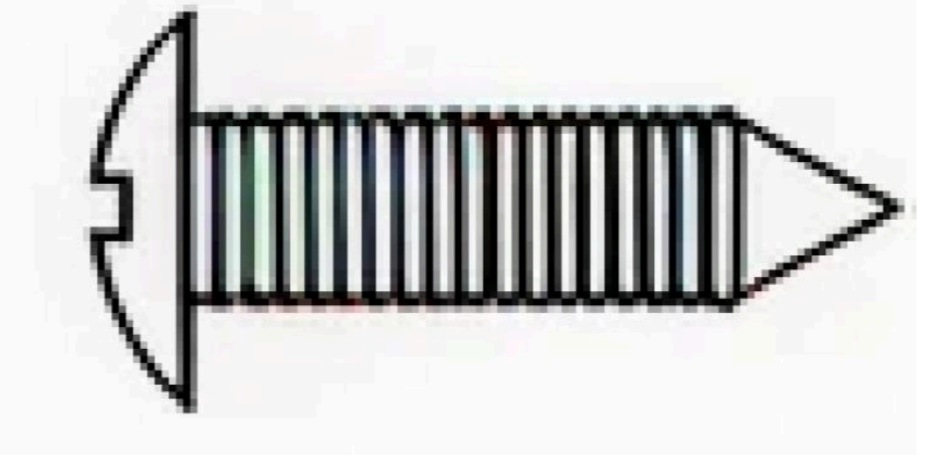
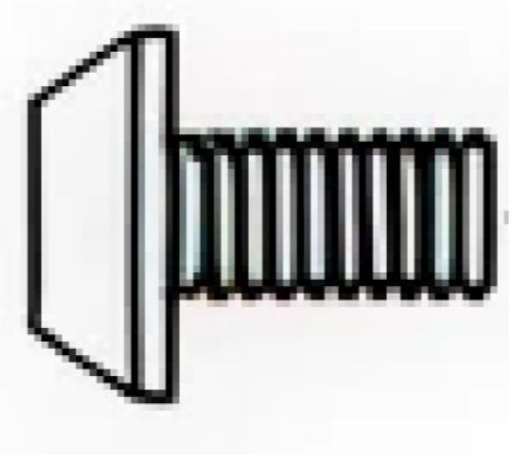


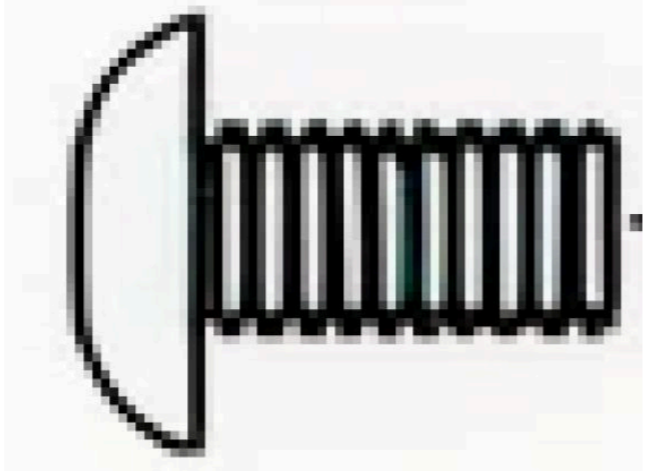

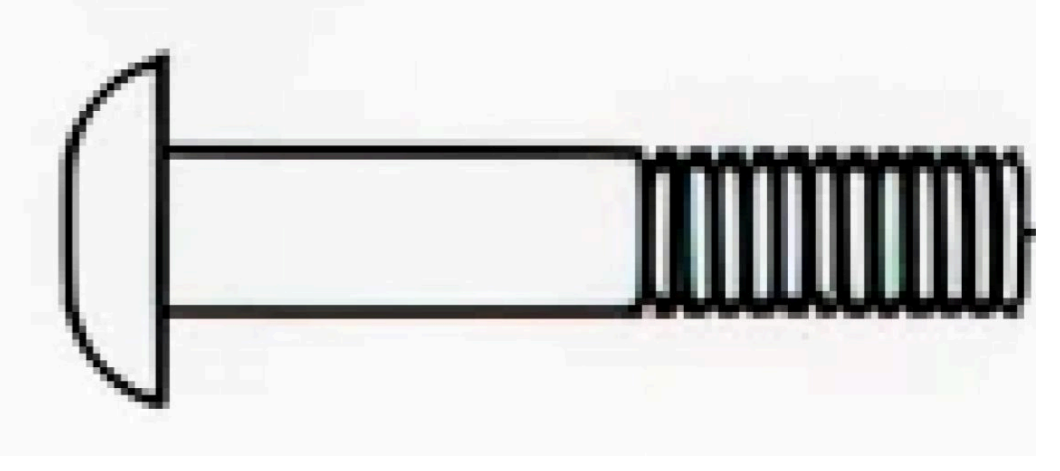

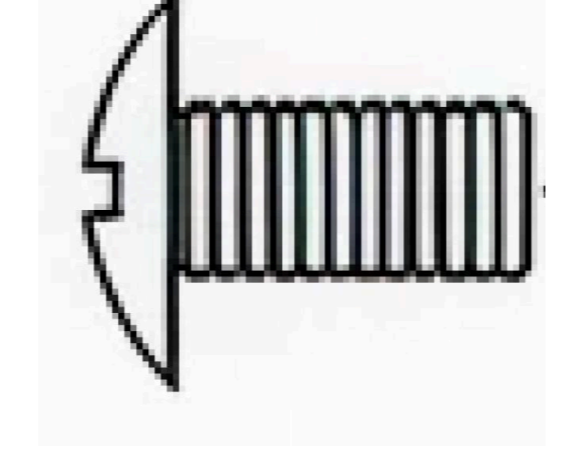
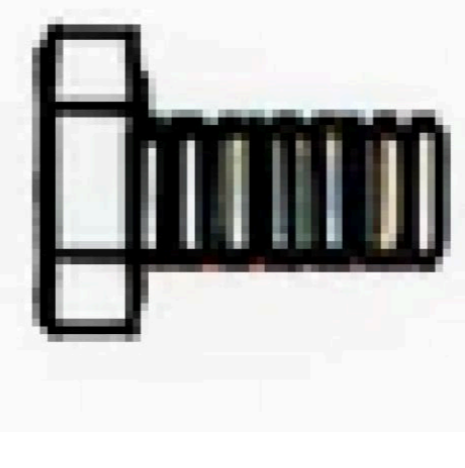


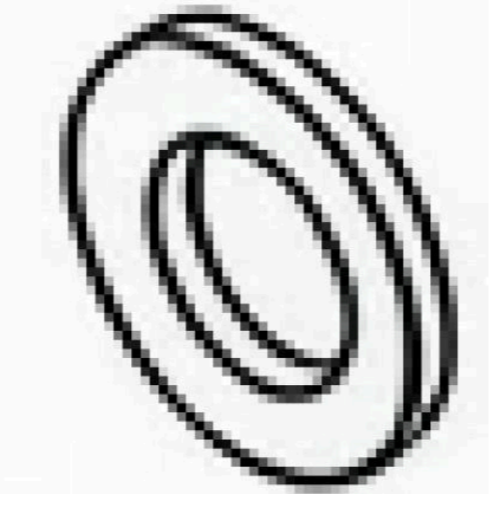
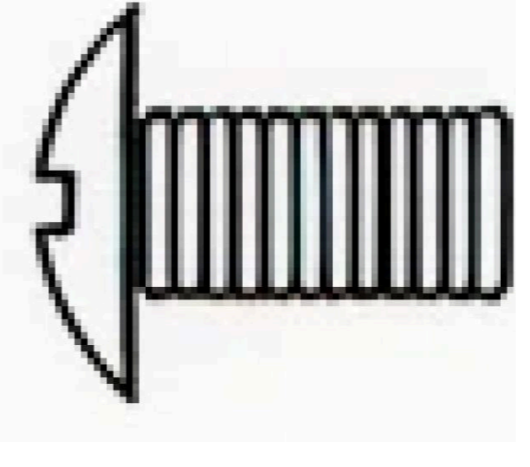

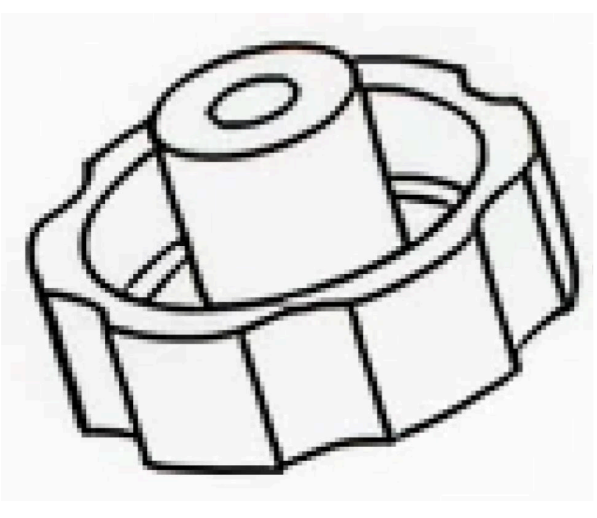
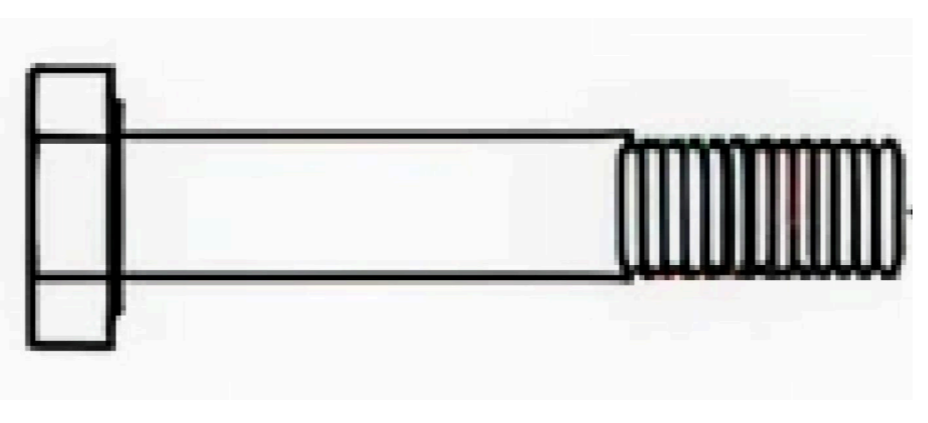
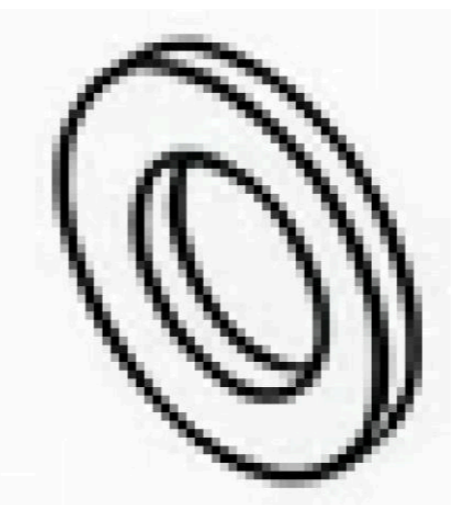
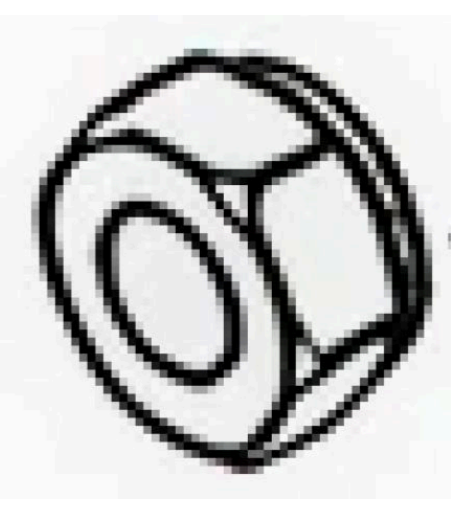
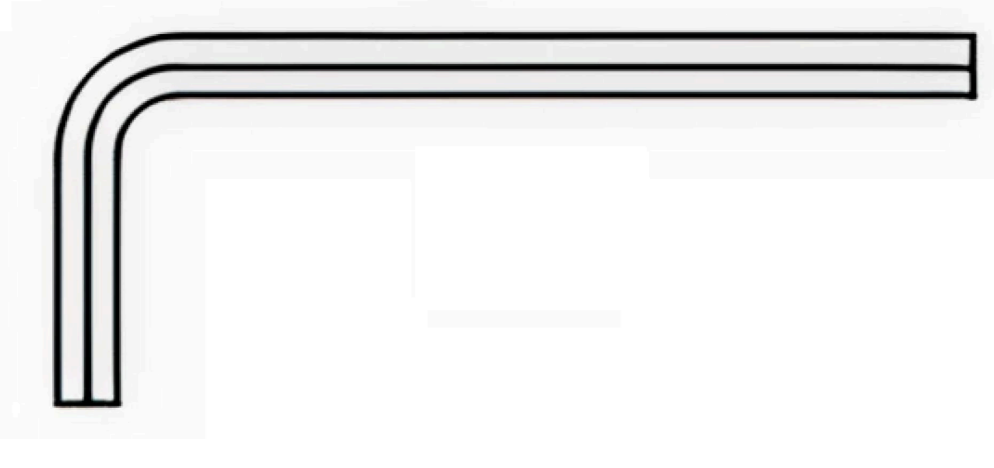
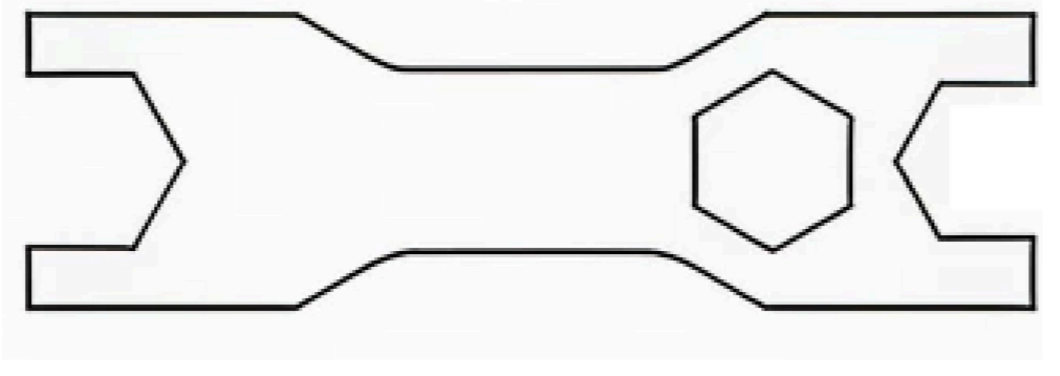
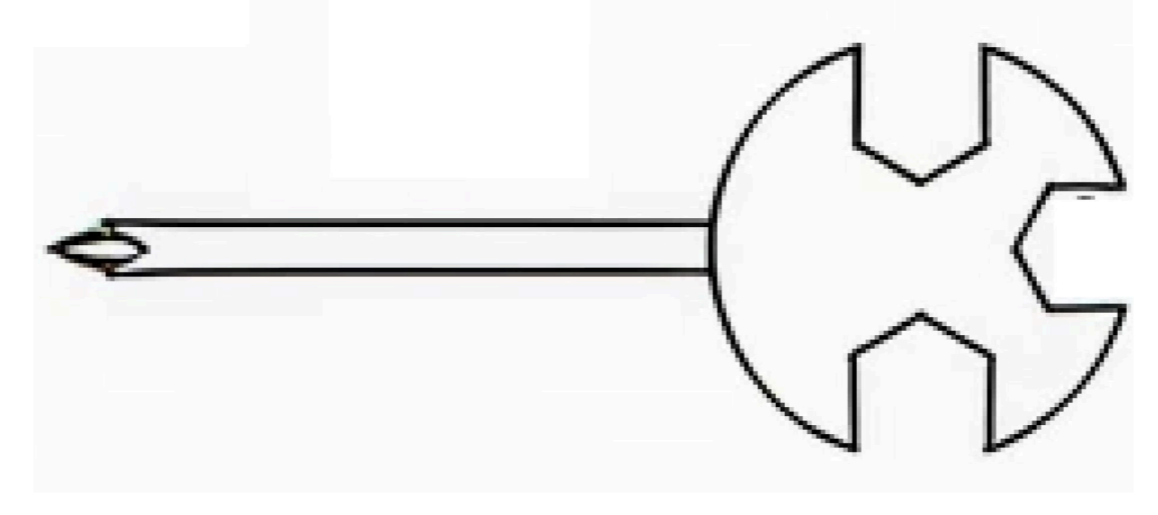
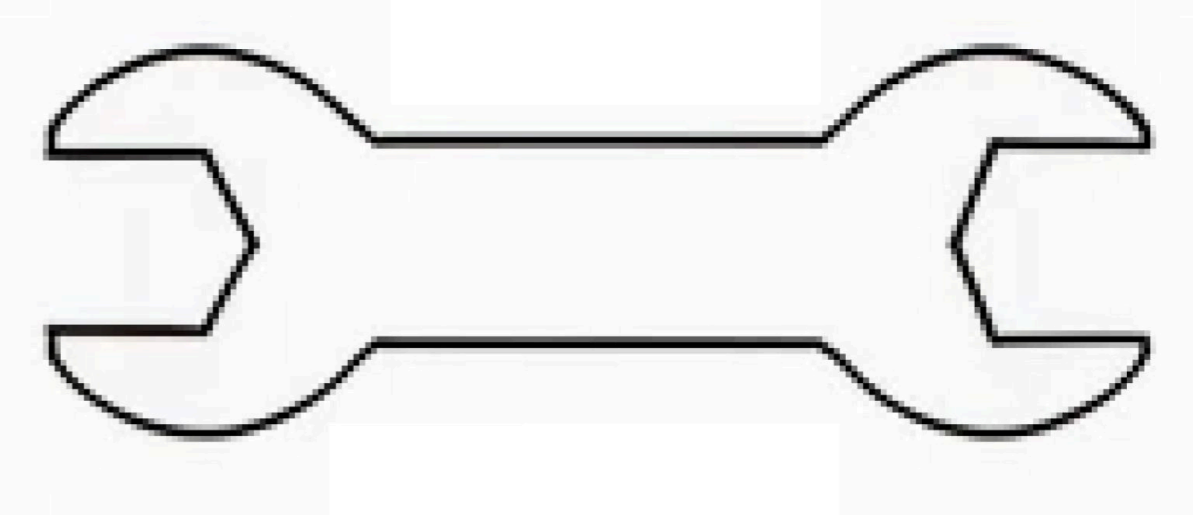
Параметр	Значение
Питание тренажера	Не требует подключения к сети
Питание консоли	2 элемента питания типа AAA (UM4 / R03)
Консоль	LCD 13 см монохромный
Пульсометр	Сенсорные датчики на поручнях
Уровни нагрузки	10
Система нагружения	магнитная
Показания консоли	время, дистанция, пульс, калории, скорость
Длина шага, мм	470

# Общая схема устройства

Перед сборкой ознакомьтесь со схемой устройства. На схеме элементы конструкции обозначены номерами, соответствующими списку деталей. Часть деталей предварительно зафиксирована на корпусе. Перед началом сборки проверьте комплектность изделия.



# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

13. ST4.2*25*Ø8  1 шт	14. ST4.2*19*Ø8  2 шт	21. M8*25*S5  2 шт	22. d8  12 шт
25. Ø8*Ø3*2  2 шт	27. M8*20*S5  2 шт	29. M8*H7.5*S13  6 шт	30. M8*40*15*S5  4 шт
31. d8*Ø20*2*R16  4 шт	32. M5*10*Φ10  10 шт	34. M8*20*S13  10 шт	35. d8*20*2*R30  2 шт
36. d8*Ø20*2  8 шт	47. M5*10*Φ8  4 шт	52. M8*50*20*S14  4 шт	53. Ø8*Ø16*1,5  2 шт
54. M8*60*30  4 шт	55. M8*75*30*S14  2 шт	66. d10*Φ32*2  2 шт	67. M10*1,25*H9.5*S17  2 шт
A. S5  1 шт	B. S17  1 шт	C. S13  1 шт	D. S13-S14  1 шт

№	Деталь	Кол-во
1	Консоль	1
2	Магистральный кабель	1
3	Пенистая накладка	2
4	Пластина пульсометра	2
5	Винт ST4.0*19*Φ11	2
6	Средний поручень	1
7	Круглая заглушка	2
8	Кабель пульсометра	1
9	Заглушка	1
10	Заглушка Φ32*22*Φ50	2
11	Поручень	2

№	Деталь	Кол-во
12	Пенистая накладка	2
13	Винт ST4.2*25*Φ8	1
14	Винт ST4.2*19*Φ8	2
15L/R	Левый/правый кожух	2
16	Винт M5*10	4
17	Соединительный поручень	1
18	Винт M5*25	1
19	Дуговая шайба	1
20	Контроллер напряжения	1
21	Винт M8*25*S5	2
22	Пружинная шайба d8	14

№	Деталь	Кол-во
23	Прокладка	4
24	Заглушки поручня	2
25	Прокладка	2
26	Заглушка поручня	2
27	Винт М8*20*S5	2
28	Резиновая прокладка	2
29	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	6
30	Винт М8*40*15*S5	4
31	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R16	4
32	Винт М5*10*Ф10	10
33	Регулируемая ножка	2
34	Винт М8*20*S6	10
35	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R30	2
36	Шайба d8*Ф20*2	8
37	Кабель датчика	1
38	Нижний кабель	1
39	D-образная втулка	1
40	D-образное уплотнительное кольцо	1
41	Основная рама	1
42L/R	Заглушка с рабочим колесом	2
43	Винт ST4.2*25	4
44A/B	Задний стабилизатор	2
45	Винт М10*42*20*S17	2
46	D-образная колодка	2
47	Винт М5*10*Ф8	4
48L/R	Кожух лев./прав. рукоятки педали	4
49	Шайба d10*Ф25*2	4
50	Нейлоновая гайка М10*Н9.5*S17	4
51L/R	Педаль	2
52	Винт М8*50*20*S14	4
53	Шайба d8*Ф16*1.5	2
54	Гайка М8*60*30	4
55	Винт М8*75*30*S14	2
56	Заглушка Ф14*Ф8.3*59.5	2
57	Прокладка	4
58L/R	Левый/правый поворотный вал	2
59L/R	Левый/правый кожух	2

№	Деталь	Кол-во
60	Винт ST4.2*16*Ф8	4
61L/R	Левая/правая рукоятка педали	2
62	Винт М10*50*13*S17	2
63	Металлическая пудра	4
64L/R	Коленчатый рычаг	2
65	Волновая шайба d19*Ф25*0.3	2
66	Шайба d10*Ф32*2	2
67	Нейлоновая гайка М10*1.25*Н9.5*S17	2
68L/R	Задний кожух рукоятки педали	2
69	Разъём рукоятки педали	2
70	Прокладка	8
71L/R	Кожух соединителя рукоятки педали	2
72	Волновая шайба d19*Ф25*0.3	2
73	Квадратная заглушка J60*30*15	4
74	Подножка	1
75	Гайка М10*1*Н5*S17	1
76	Вал маховика	1
77	Натяжной шкив 6000	2
78	Маховик	1
79	Гайка М10*1*Н8*S15	2
80	Гайка М10*1*Н5*S17	1
81	Заглушка	1
82	Лента (ремень)	1
83	Штанга натяжного шкива	1
84	Пружина напряжения	1
85	Натяжной шкив	1
86	Подшипник 6001-2RS	2
87	Шайба d6*Ф16*1.2	1
88	Винт М6*12*S10	1
89	Винт М8*12*Ф10*5*S12	1
90	Шайба d12*Ф17*0.5	1
91	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	1
92	Волновая шайба d12*Ф15.5*0.3	1
93	Подшипник	2
94	Шайба d20	2
95	Винт М6*16*S5	4
96	Круглый магнит	1

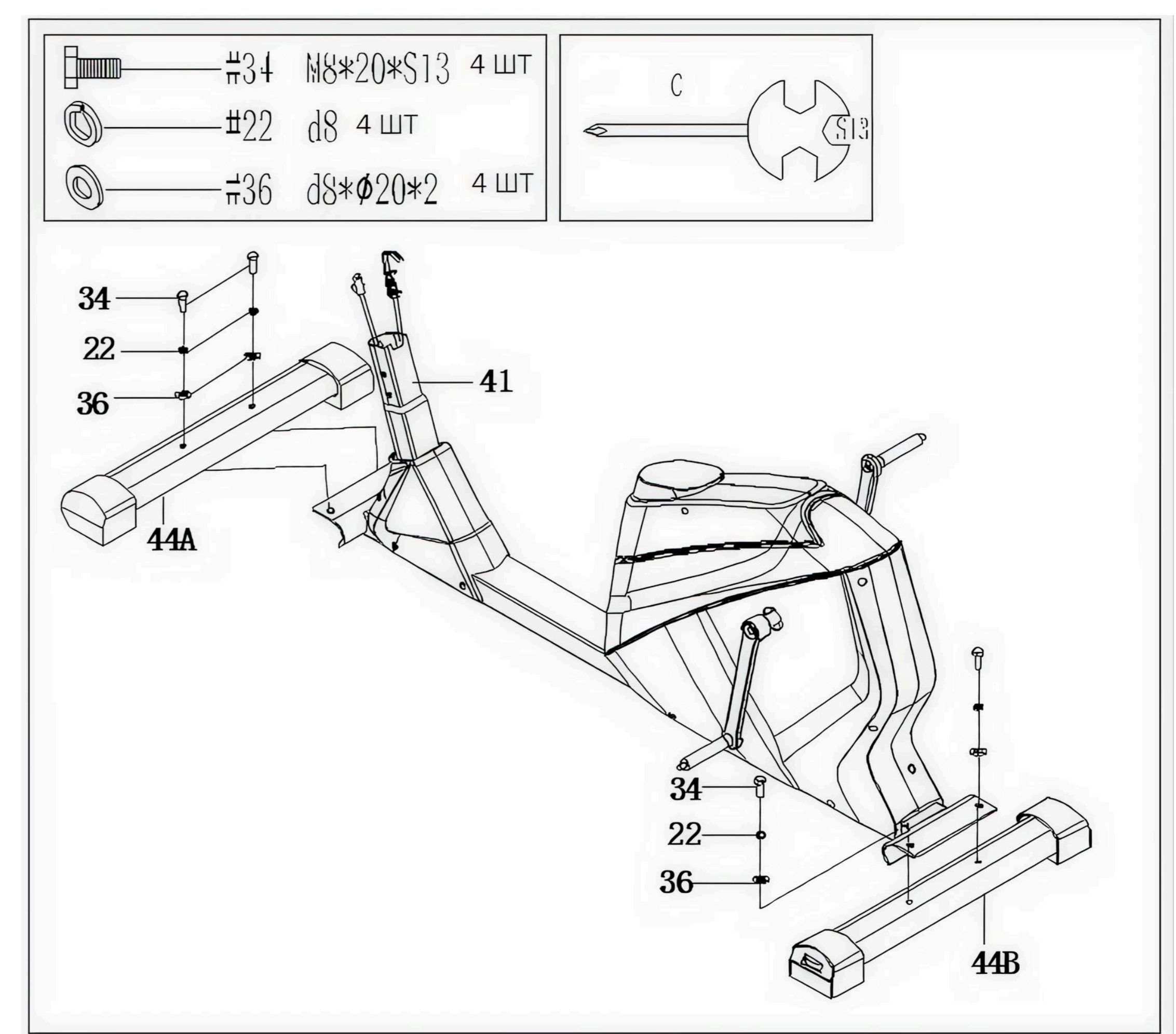
№	Деталь	Кол-во
97	Пластина ленты	1
98	Ось	1
99	Пружинная шайба d6	4
100L/R	Кожух цепи	2
101	Винт ST4.2*19*Ф8	7
102	Винт ST4.2*16*Ф8	4
103	Кожух коленчатого рычага	2
104	Держатель датчика	1
105	Гайка M12*1.25*H7*S16	2
106	Заглушка Ф28*7	2
107	Винт M6*45*S10	1
108	Гайка M6*H5*S10	2
109	Наконечник Ф25*22	2
110	Квадратный магнит 40*25*10	7
111	Держатель для бутылки	1
112	Винт M6*16*S10	2

№	Деталь	Кол-во
113	Пружинная шайба d6	2
114	Шайба d6*Ф16*1.5	2
115	Шайба d12	2
116	Вал магнитной панели	1
117	Декоративные элементы	1
118	Пружина напряжения	1
119	Соединение магнитной панели	1
120	Винт ST4.2*16*Ф7	5
121	Нейлоновая гайка M6*H6*S10	4
122	Волновая шайба d10*Ф13.5*0.3	1
123	Бутылка для воды	1
A	Шестигранный ключ S5	1
B	Гаечный ключ S17-19	1
C	Вилочный ключ S13-14-15	1
D	Гаечный ключ S13-14	1

# Инструкция по сборке

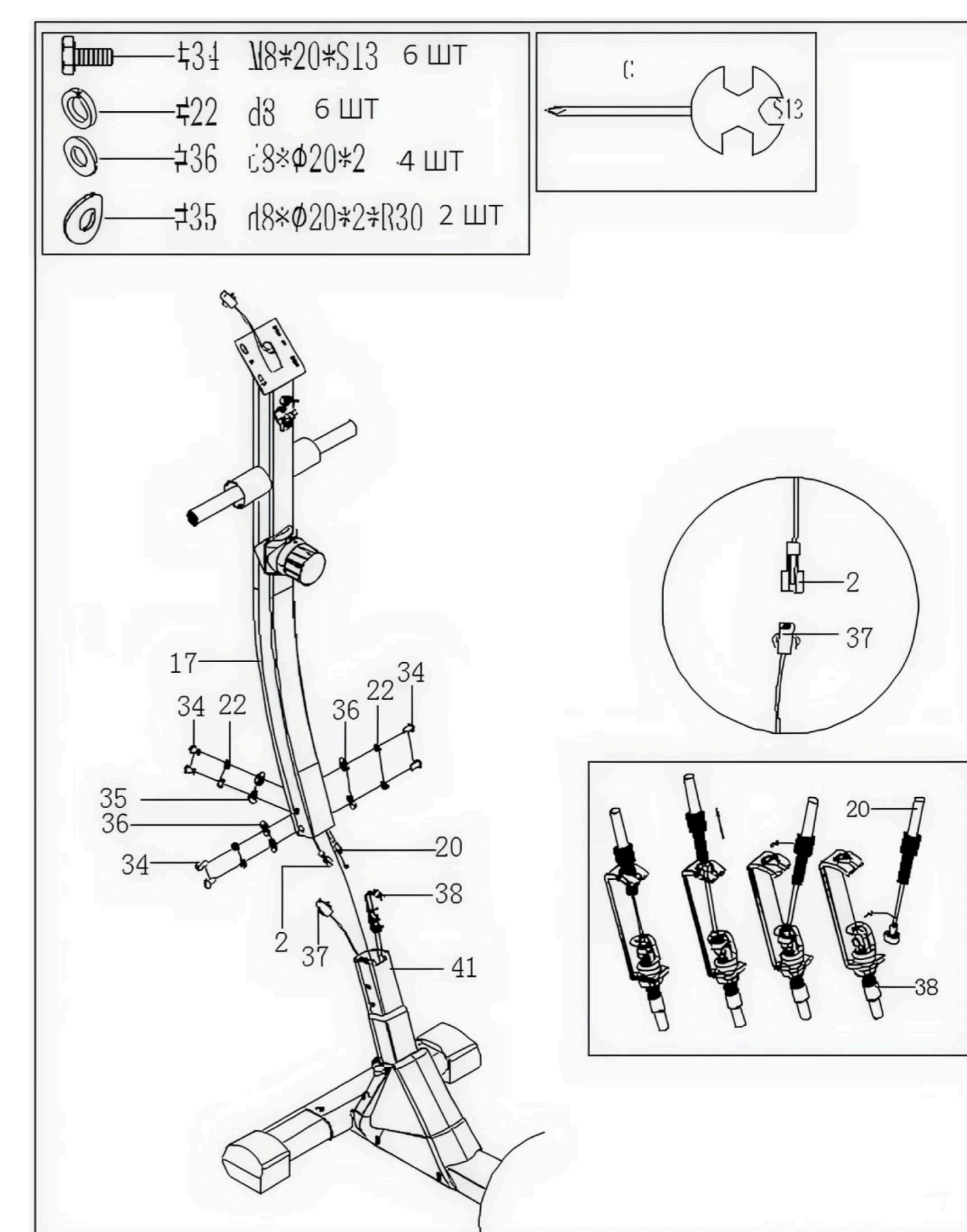
## ШАГ 1

1. С помощью вилочного ключа (C) отсоедините предварительно установленные винты (34), пружинные шайбы (22) и шайбы (36) от заднего стабилизатора (44A/B).
2. С помощью вилочного ключа (C), винтов (34), пружинных шайб (22) и шайб (36) закрепите задний стабилизатор (44A/B) на основной раме (41).



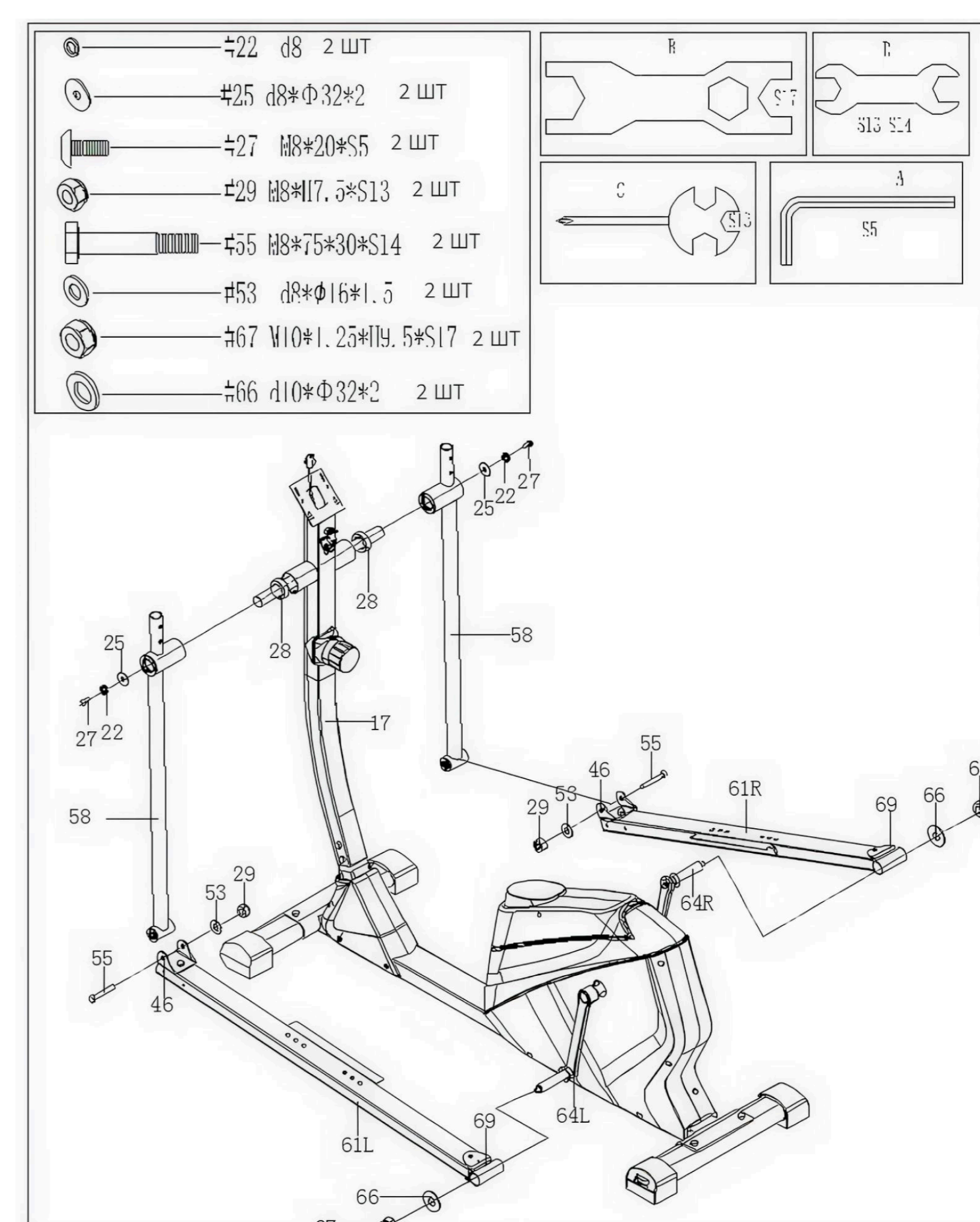
## ШАГ 2

1. С помощью вилочного ключа (С) отсоедините винты (34), пружинные шайбы (22) и шайбы (36) от основной рамы (41).
2. Надёжно соедините магистральный кабель (2) и кабель датчика (37), а также соедините контроллер напряжения (20) и нижний кабель (38); вставьте соединительный поручень (17) в основную раму (41).
3. С помощью вилочного ключа (С), винтов (34), пружинных шайб (22), дуговых шайб (35) и шайб (36) закрепите соединительный поручень (17) на основной раме (41).



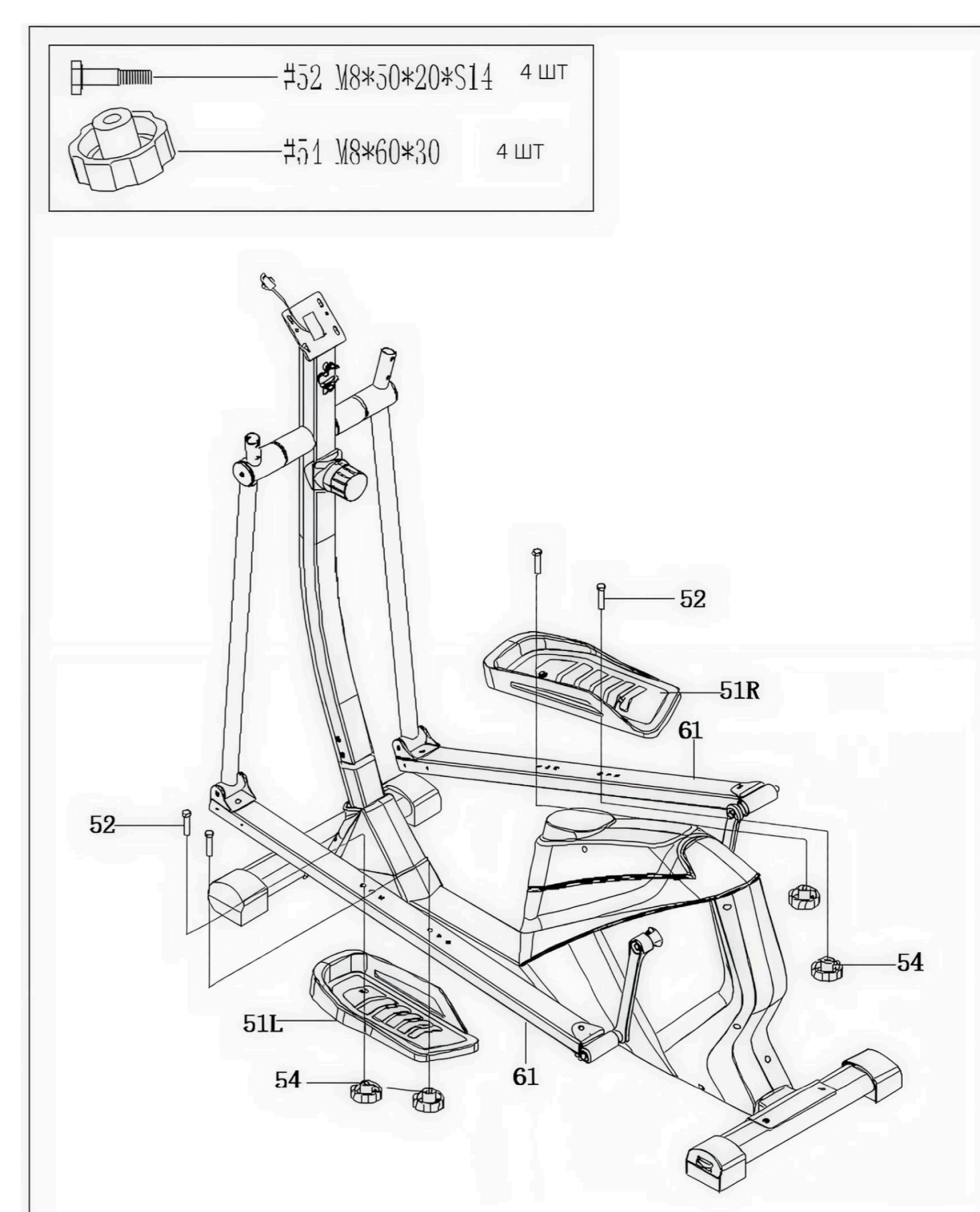
## ШАГ 3

1. С помощью гаечного ключа (В) отсоедините нейлоновую гайку (67) и шайбы (66) от коленчатых рычагов (64L/R); затем с помощью нейлоновой гайки (67) и шайб (66) закрепите левую и правую рукоятки педали (61L/R) на коленчатых рычагах (64L/R).
2. С помощью шестигранного ключа (А) отсоедините винты (27), пружинные шайбы (22) и шайбы (25) от соединительного поручня (17); с помощью винтов (27), пружинных шайб (22) и шайб (25) подсоедините левый/правый поворотные валы (58) к соединительному поручню (17).
3. С помощью вилочного ключа (С) и гаечного ключа (D) отсоедините винты (55), шайбы (53) и нейлоновую гайку (29) от D-образной колодки (46); затем с помощью винтов (55), шайб (53) и нейлоновой гайки (29) подсоедините левый/правый поворотные валы (58) к D-образной колодке (46).



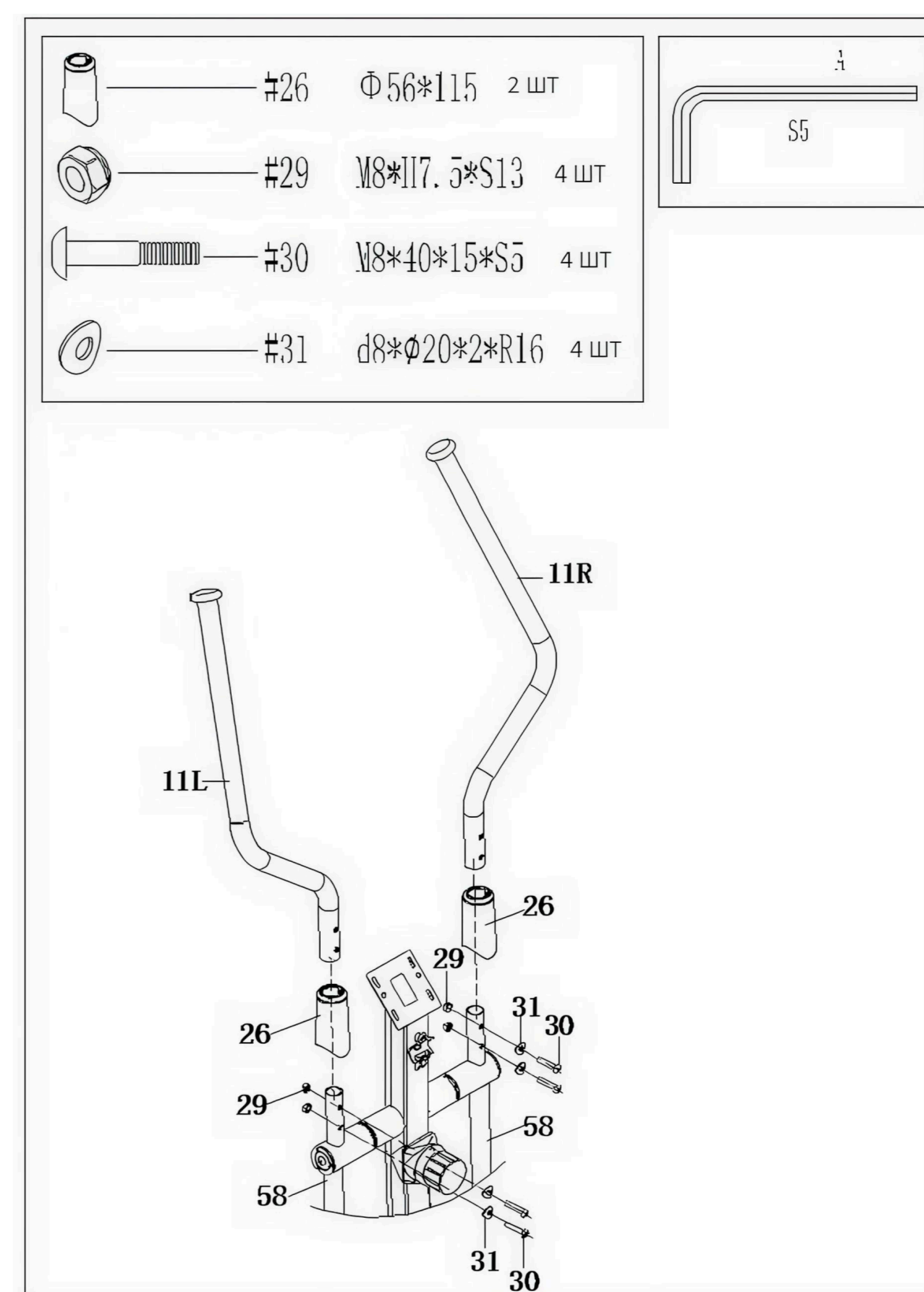
## ШАГ 4

С помощью винтов (52) и гаек (54) соедините педали (51) с левой/правой рукояткой педали (61L/R).



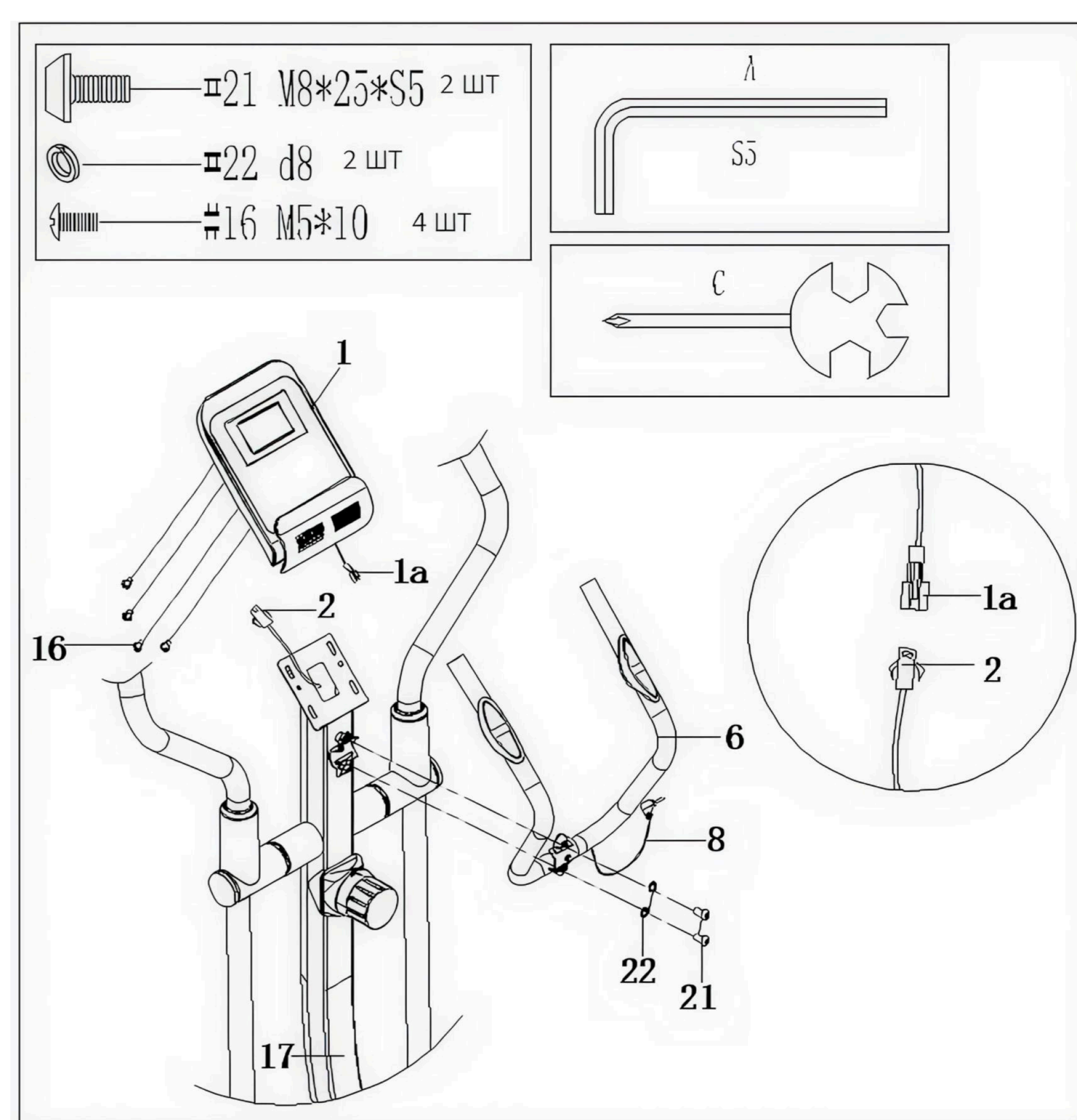
## ШАГ 5

Разместите кожухи поручня (26) на поручнях (11L/R) и закрепите поручни (11L/R) на поворотном вале (58) с помощью винтов (30), дуговых шайб (31) и нейлоновой гайки (29).



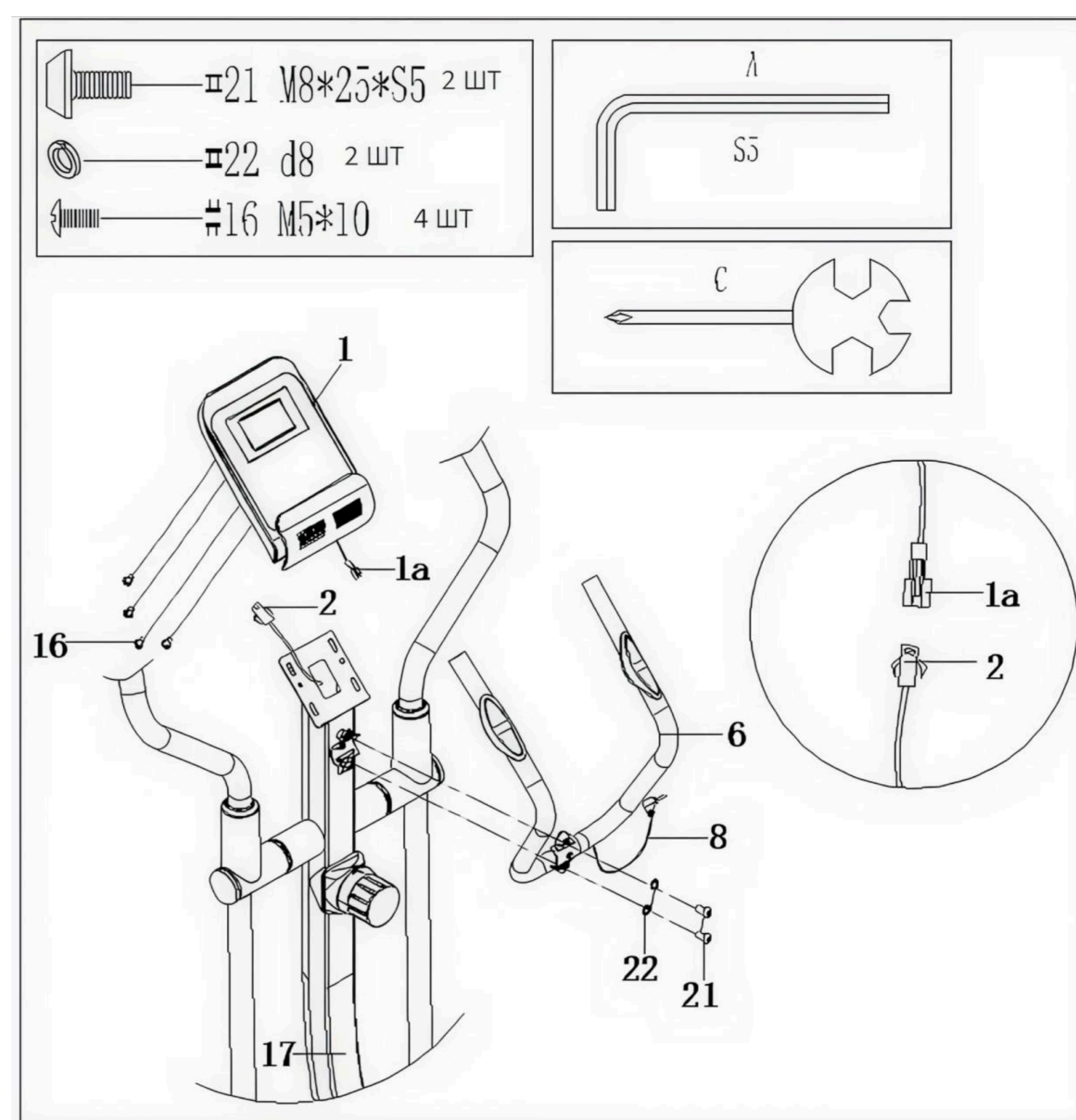
## ШАГ 6

1. С помощью шестигранного ключа (А) отсоедините винты (21) и пружинные шайбы (22) от соединительного поручня (17).
2. С помощью винтов (21) и пружинных шайб (22) соедините средний поручень (6) и соединительный поручень (17).
3. С помощью гаечного ключа (С) отсоедините винты (16) от консоли (1); надёжно соедините кабель консоли (1а) с магистральным кабелем (2) и закрепите консоль (1) на соединительном поручне (17) с помощью винтов (16).
4. Вставьте кабель пульсометра (8) в соответствующий разъём на задней панели консоли (1).



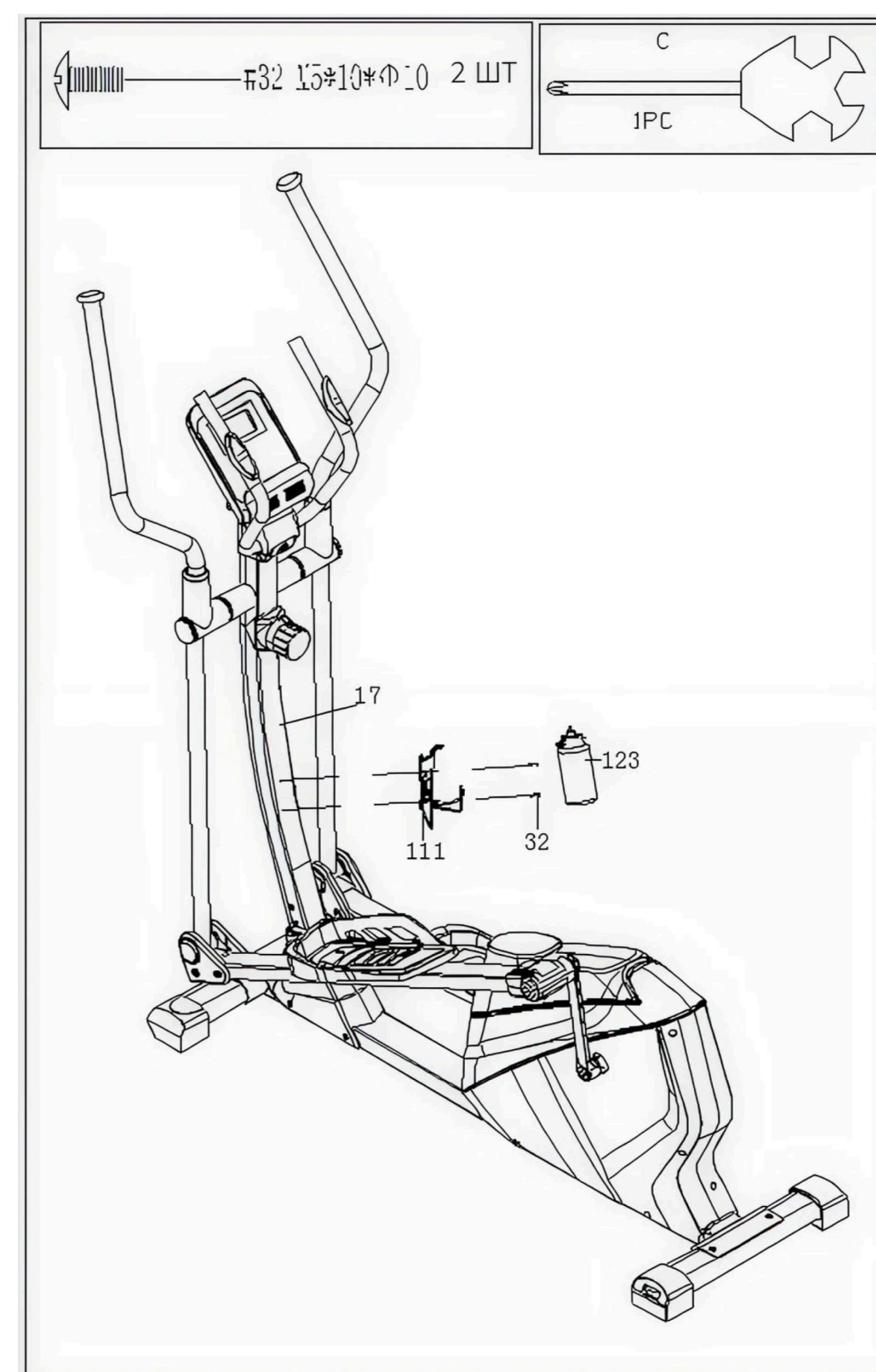
## ШАГ 7

1. С помощью винтов (13) и (14) закрепите левый/правый кожухи (15L/R) на соединительном поручне (17).
2. Установите заглушки поручня (24) на левом/правом поворотных валах (58).
3. С помощью винтов (32) закрепите кожухи левой/правой рукоятки педали (48L/R) на левой/правой рукоятках педали (61L/R).
4. С помощью винтов (47) закрепите задние кожухи рукоятки педали (68L/R) и кожухи соединителя рукоятки педали (71L/R) на разъёме рукоятки педали (69).



## ШАГ 8

С помощью винтов (32) закрепите держатель для бутылки (111) на соединительном поручне (17), после чего поместите бутылку для воды (123) в держатель (111).



# Инструкция по эксплуатации

## КНОПКИ КОНСОЛИ

### MODE/РЕЖИМ

Выбор параметра для дальнейшей настройки.

### SET/НАСТРОЙКА

Увеличение/уменьшение значения выбранного параметра (TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE или PULSE), название которого мигает на экране.

### RESET/ПЕРЕЗАГРУЗКА

Сброс значения мигающего параметра. В режиме тренировки удержание кнопки в течение 3 секунд обнуляет значения всех параметров.

## ИНФОРМАЦИЯ НА КОНСОЛИ

Параметр	Диапазон отображения	Описание
SCAN/ ПРОСМОТР	—	Поочерёдная индикация пяти параметров: TIME (времени), SPEED (скорости), DISTANCE (дистанции), CALORIES (калорий), PULSE (пульса). Каждое значение отображается 6 секунд. Для включения — нажмите MODE до появления надписи SCAN.
SPEED/ СКОРОСТЬ	0,0–999,9 км/ч (или миль/ч)	Текущая скорость.
TIME/ВРЕМЯ	0:00–99:59 мин	Общее время с начала тренировки. Можно задать заранее: при приближении к заданному значению консоль подаёт звуковой сигнал длительностью 4 секунды.

Параметр	Диапазон отображения	Описание
DISTANCE/ РАССТОЯНИЕ	0,0–9999 км (или миль)	Общая пройденная дистанция с начала тренировки. Можно задать заранее.
CALORIES/ КАЛОРИИ	0,0–9999 ккал	Общее число потраченных калорий. Можно задать заранее.
PULSE/ПУЛЬС	40–240 уд/мин	Текущий пульс. Возьмитесь за датчики на поручнях и удерживайте, пока на экране не отобразится частота сердечных сокращений. При отсутствии сигнала более 4 секунд на экране отображается значок «P». Он означает, что измерение приостановлено.

## ФУНКЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ВКЛЮЧЕНИЯ/ВЫКЛЮЧЕНИЯ

При отсутствии активности в течение 4 минут устройство отключается автоматически. При возобновлении движения или нажатии любой кнопки устройство включается автоматически.

# Управление

## УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ

Нажмите MODE, чтобы выбрать параметр, значение которого вы хотите задать заранее, — его название замигает на экране. Кнопкой SET увеличьте/уменьшите значение (время, дистанция, пульс или калории); удержание SET изменяет значение сразу на несколько интервалов. Нажмите RESET, чтобы обнулить значение.

## ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

В первые 2–3 секунды измеренное значение может быть выше реального, после чего возвращается к достоверному уровню. Если текущая частота пульса выше заданной, консоль подаёт предупреждающий звуковой сигнал. Значение частоты пульса носит справочный характер и не может использоваться для медицинской диагностики.

# Рекомендации по тренировкам

## РАЗМИНКА

Перед началом тренировки рекомендуется выполнить разминку в течение 5–10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий.

## ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Если дыхание стало слишком быстрым или появились признаки дискомфорта, остановите тренировку.

## ЧАСТОТА

После тренировки мышцам требуется около 48 часов отдыха. Определённую группу мышц рекомендуется тренировать не чаще, чем раз в два дня, чередуя активные тренировки со спокойными занятиями.

## НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном отсутствии нагрузок начинайте постепенно, затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц нормальна и проходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте нагрузку – никогда не заканчивайте тренировку резко.

## ДИЕТА

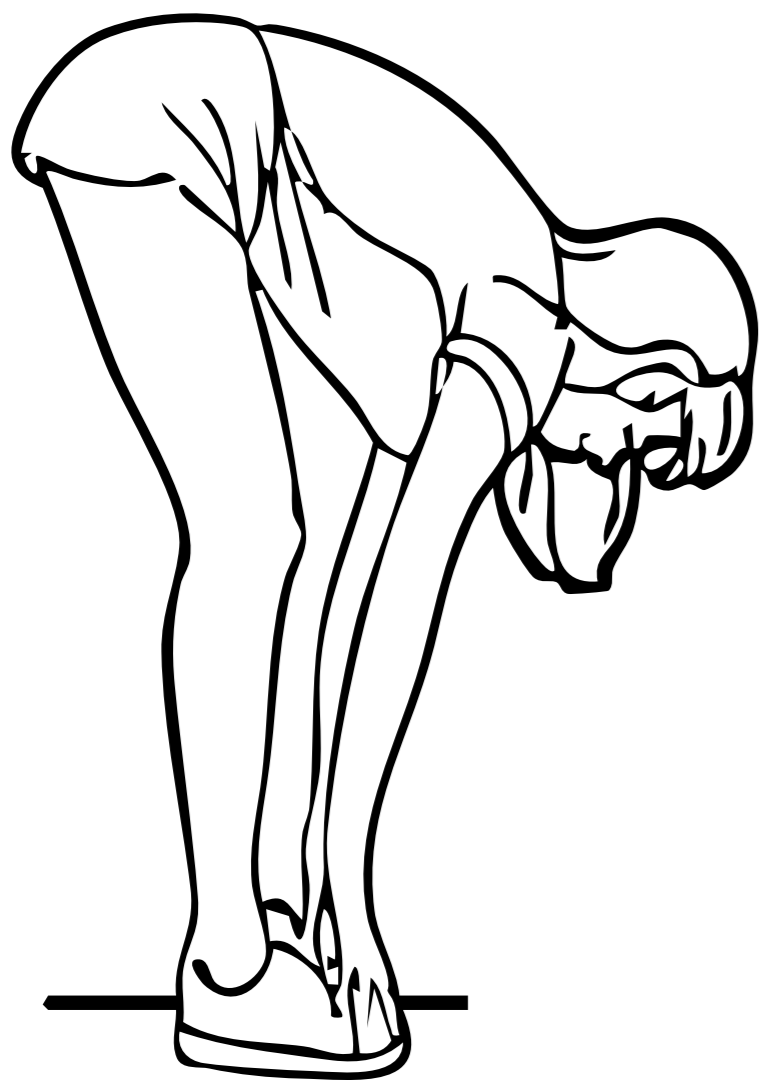
Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять минимум через час после еды. Принимать пищу рекомендуется не позднее чем через полчаса после тренировки. Во время занятий не забывайте пить воду, но избегайте обильного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

## ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Интенсивность занятий повышайте постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата. Рекомендуемая продолжительность аэробной тренировки – 15–20 минут не менее 3–4 раз в неделю. Если время тренировки превышает 60 минут, эффект снижается, а риск травмы повышается.

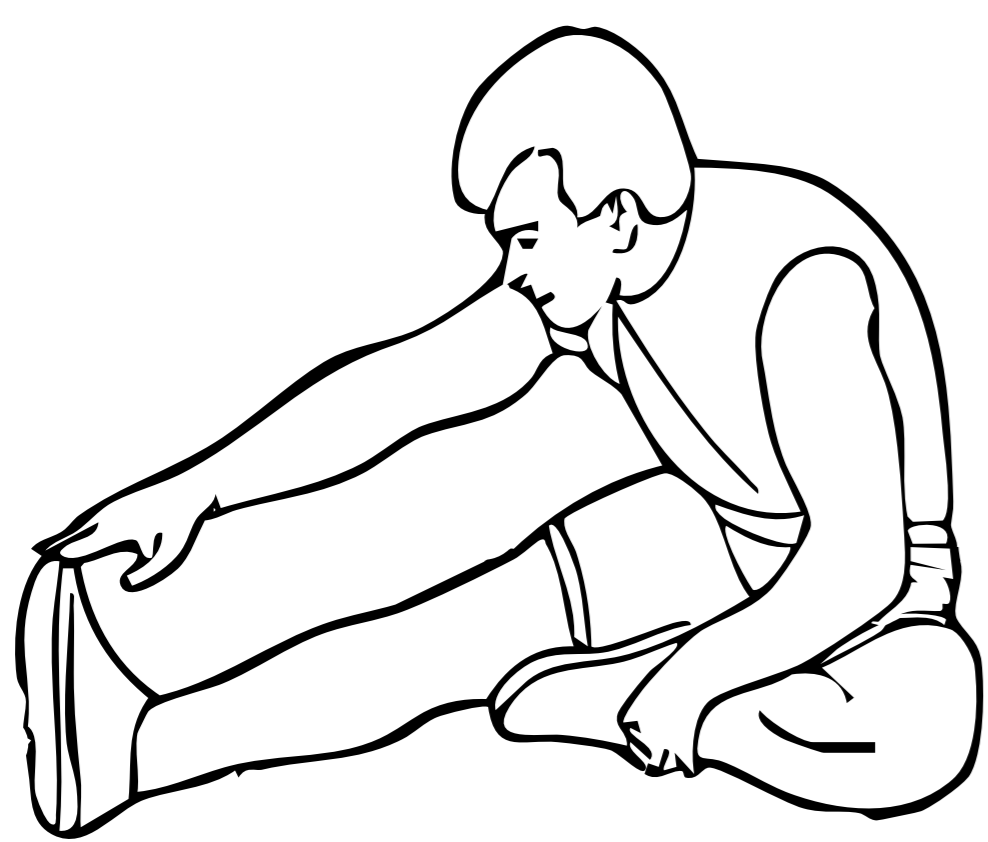
# Упражнения на растяжку

Перед тренировкой рекомендуется выполнить упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому перед растяжкой позанимайтесь на тренажёре 5–10 минут. Затем сделайте пять повторов упражнений, удерживая каждое положение по 10–15 секунд. Повторите упражнения после тренировки. Выполняйте движения медленно, без рывков.



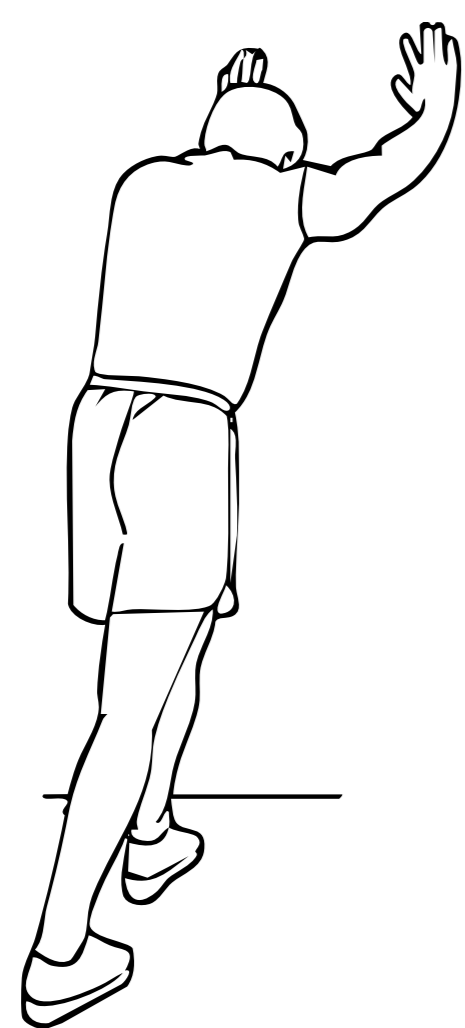
## НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, постарайтесь коснуться руками пальцев ног как можно ниже. Удерживайте положение 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 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



## РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Встаньте, опираясь обеими руками о стену или стол и отведя одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и касаясь пола пяткой, наклонитесь к стене. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



## РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Обопритесь одной рукой о стену, другой возьмитесь за отведённую назад ногу и подтяните пятку к бедру, пока не почувствуете напряжение мышц передней стороны бедра. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



## РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени в стороны. Возьмитесь за стопы руками и подтяните корпус к ногам. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза.

# КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Выберите свой аэробный тренировочный диапазон для своей возрастной группы. Увеличение производительности и выносливости достигается в основном за счёт длительных тренировок в аэробном диапазоне. Определите эту зону на графике целевого пульса или ориентируйтесь на встроенные программы. В аэробном диапазоне следует проводить 80% тренировочного времени (не поднимаясь выше 75% от вашего максимального пульса). Оставшиеся 20% времени вы можете уделять пику нагрузки, чтобы повысить свой аэробный порог. Впоследствии вы сможете добиться более высоких результатов при том же пульсе, а это означает улучшение вашей физической формы.

## ВАЖНО!

Поскольку есть люди с изначально «высоким» и «низким» пульсом, индивидуальные оптимальные пульсовые зоны могут отличаться от общепринятых (показанных на графике целевого пульса). В этих случаях тренировки должны выстраиваться в соответствии с индивидуальным опытом. Новичкам рекомендуется перед началом тренировок проконсультироваться с врачом, чтобы проверить возможности своего организма и его готовность к тем или иным тренировкам.

## ПОДСЧЁТ ОПТИМАЛЬНОГО ПУЛЬСА

Как с медицинской точки зрения, так и с точки зрения физиологии тренировок, тренировки с контролем пульса имеют наибольший смысл, когда они ориентированы на индивидуальный максимальный пульс. Это правило применимо как к новичкам, так и к профессионалам. В зависимости от цели тренировки и работоспособности организма, занятия проводятся с определенной интенсивностью (выраженной в процентах от максимального пульса).

Для выбора эффективной кардиотренировки в соответствии со спортивно-медицинскими аспектами мы рекомендуем поддерживать тренировочный пульс на уровне 70 - 85% от максимального пульса. Ознакомьтесь с приведенным ниже графиком целевого пульса.

Измерьте частоту пульса в следующие моменты времени:

До тренировки = пульс в состоянии покоя

Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс

Через минуту после тренировки = пульс восстановления

В первые недели рекомендуется тренироваться при пульсе на нижней границе тренировочной пульсовой зоны (около 70 %) или ниже. В течение следующих 2 - 4 месяцев постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, пока не достигнете верхней границы пульсовой зоны (примерно 85 %), но без переутомления. Даже находясь в хорошей тренировочной форме, время от времени включайте в тренировочную программу более легкие отрезки в нижнем аэробном диапазоне.

«Хорошая» тренировка всегда подразумевает разумный подход, который включает в себя своевременное восстановление. В противном случае возникает перетренированность, и ваша физическая форма ухудшается. За каждой силовой тренировкой в верхнем пульсовом диапазоне всегда должна следовать восстановительная тренировка в нижнем пульсовом диапазоне (до 75 % от максимального пульса). При улучшении состояния требуется более высокая интенсивность тренировки, чтобы пульс достиг «целевой зоны», тем самым организм повышает тренированность и работоспособность.

Расчёт целевого/тренировочного пульса:  $220 - \text{Возраст} = \text{индивидуальный максимальный пульс (100 \%)}.$

Тренировочный диапазон: Нижний предел:  $(220 - \text{Возраст}) \times 0.70$

Верхний предел:  $(220 - \text{Возраст}) \times 0.85$

## ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Чтобы предотвратить травмы, каждая тренировка в идеале должна состоять из фазы разминки, фазы тренировки и фазы заминки.

Разминка: 5-10 минут медленного бега.

Тренировка: 15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме с указанным выше пульсом.

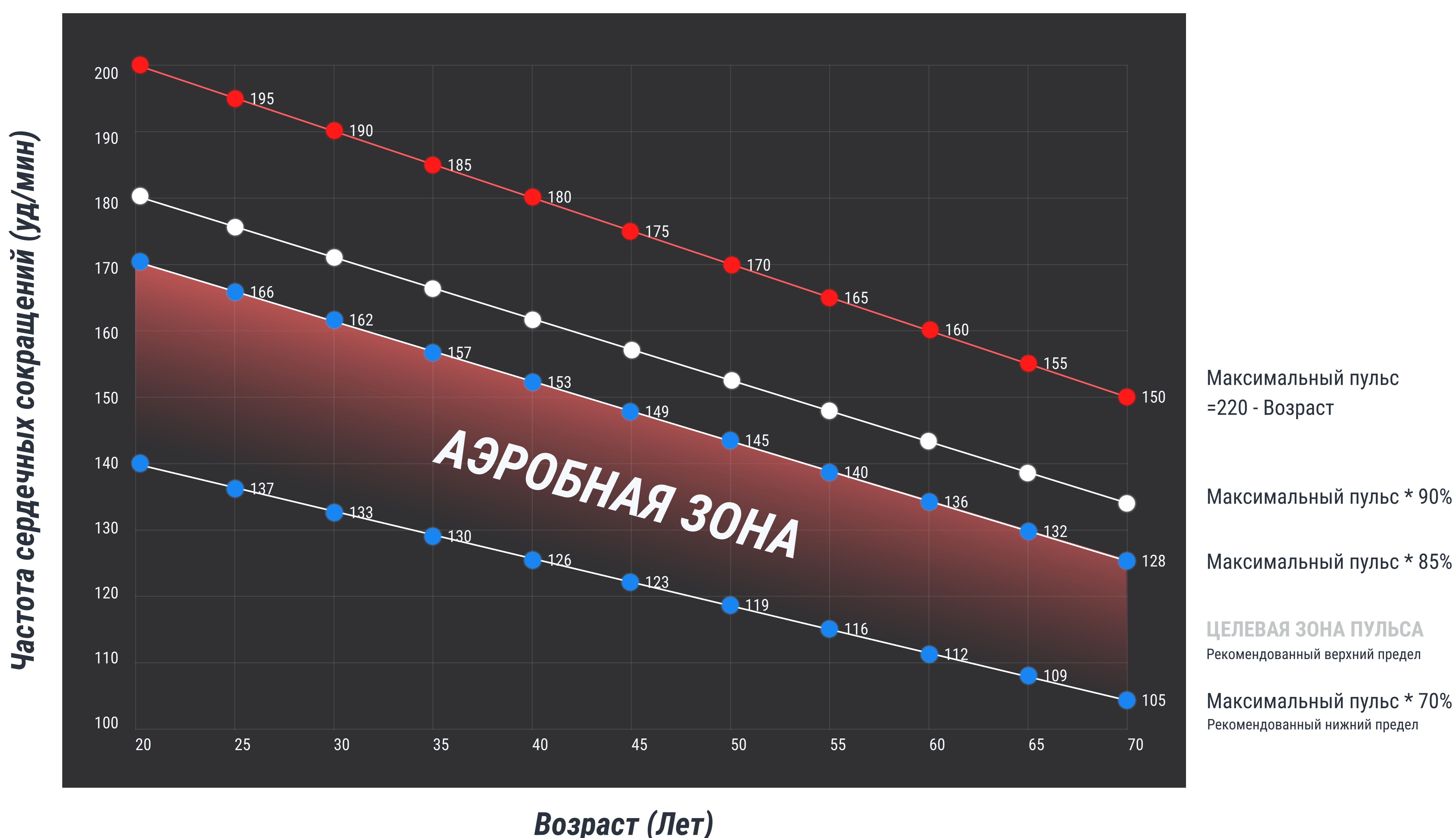
Заминка: 5-10 минут медленного бега.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или признаки перенапряжения.

### Изменения метаболической активности во время тренировок

В первые 10 минут тренировки на выносливость наш организм потребляет сахар, хранящийся в мышцах - гликоген. Примерно через 10 минут дополнительно начинает сжигаться жир. Через 30-40 минут активизируется жировой обмен, и тогда жир становится основным источником энергии для организма.

График целевого пульса (Пульс/Возраст)



# Инструкция по техническому обслуживанию

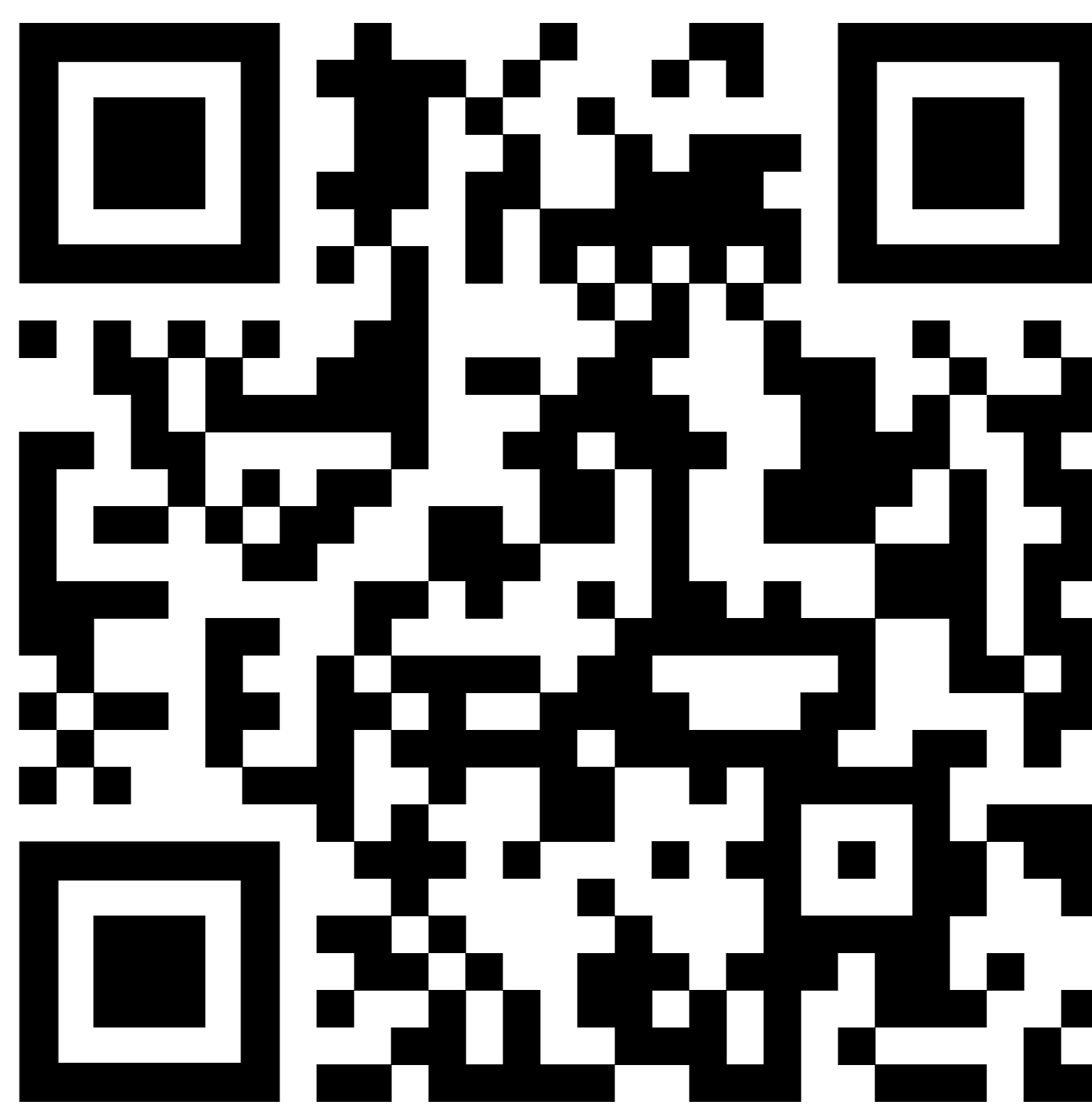
Регулярная очистка продлевает срок службы тренажёра. Удаляйте пыль и поддерживайте тренажёр в чистоте. Протирайте поверхности влажной тканью, не допуская попадания воды на электронные компоненты. Не используйте кислоты, щёлочи или органические растворители.

- 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.
- Непрофессиональный демонтаж и ремонт изделия не допускаются.

## Устранение неполадок

Неисправность	Возможная причина	Способ устранения
Изображение на экране стало тусклым и неразборчивым	Разряжен аккумулятор	Замените элементы питания на новые типа AAA (UM4 / R03).

**Тренируйтесь  
вместе с *UNIX***



***UNIXFIT.RU***