



ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЁР UNIX FIT BR-480E

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.

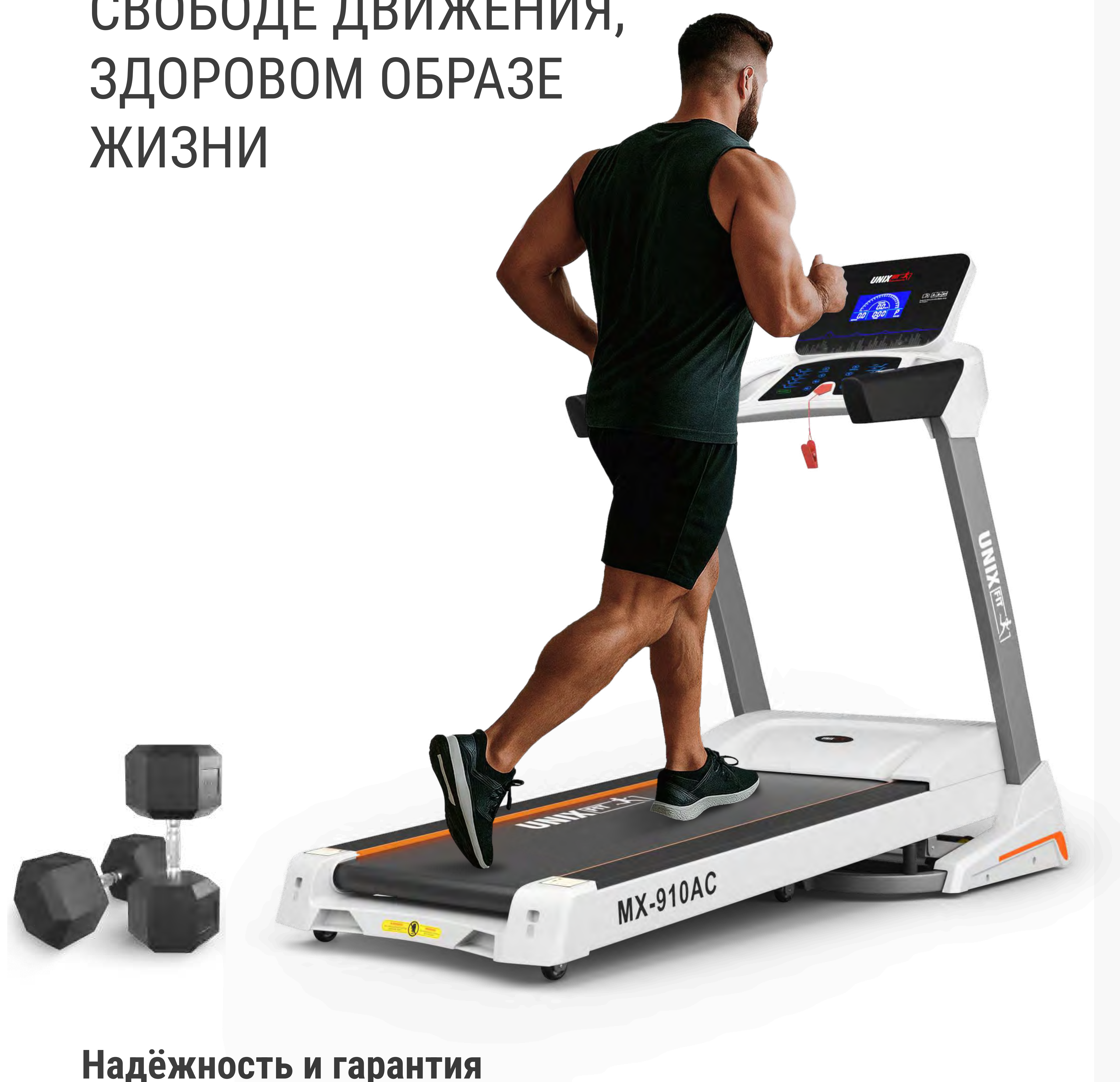
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

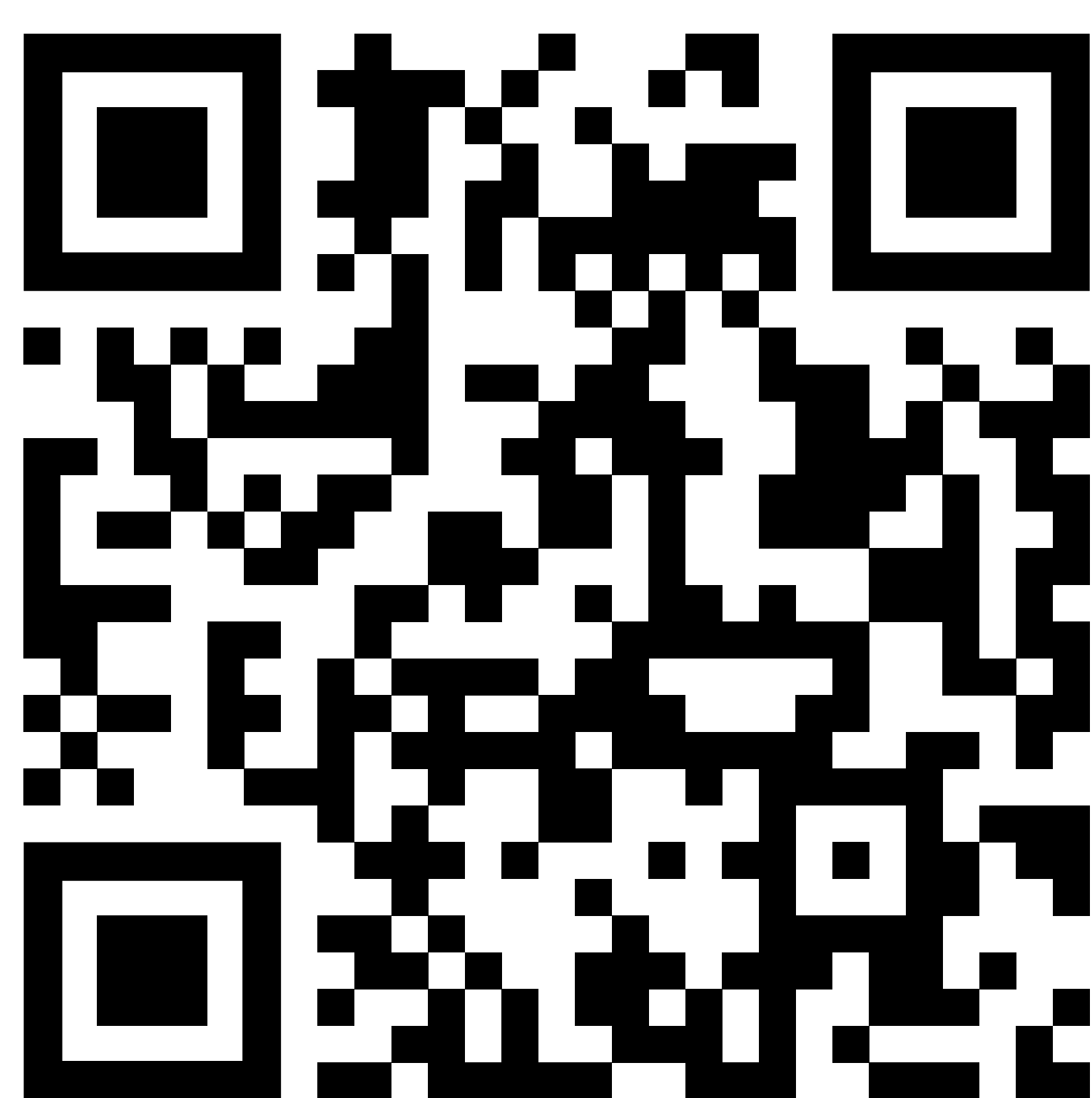
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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 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 при использовании тренажёра

ВАЖНО!

- Во избежание травм рекомендуем обратить внимание на следующее указание: тренажёр соответствует стандартам, предъявляемым к фитнес-продуктам для немедицинского использования.
- Устройство представляет собой фитнес-оборудование класса НВ с электрическим контроллером частоты вращения, поэтому его нельзя использовать без контроля со стороны системы.
- Во время тренировок следите за своей осанкой
- При возникновении необычных шумов, исходящих от устройства во время его использования, следует немедленно прекратить тренировку.

- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы на предмет наличия повреждений. При обнаружении повреждений использовать устройство для тренировки запрещается!
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Людям с привычной низкой физической активностью рекомендуется увеличивать интенсивность занятий на тренажёре постепенно.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на нём занимается другой человек.
- Тренажёр может быть опасен для домашних животных, как во время тренировок, так и при хранении в рабочем положении.
- Сборка/разборка тренажёра должна выполняться с соблюдением мер техники безопасности.
- При подъёме или перемещении тренажёра соблюдайте осторожность, чтобы не повредить позвоночник. Всегда используйте надлежащие методы подъема и/или обращайтесь за помощью к другим людям.
- При повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- Регулярно проверяйте состояние руля, сиденья, педалей, соединений и изнашиваемых деталей.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
- Для ремонта и замены используйте оригинальные запчасти и детали.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее одного метра вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка устройства на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Не рекомендуется устанавливать тренажёр под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов.
- Не размещайте на тренажёре тяжелые предметы и вещи.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА

- Регулярно протирайте поверхность тренажёра влажной тканью. При уходе за устройством не используйте абразивные и химически агрессивные чистящие средства. При попадании пота на хромированные или эмалированные части устройства сразу после тренировки незамедлительно протрите эти детали.
- Должный уровень безопасности устройства достигается в том случае, когда все его элементы регулярно осматриваются на предмет повреждений и/или износа (в том числе руль, педали, сиденье и т.д.). При обнаружении неисправных компонентов немедленно замените их и не используйте устройство вплоть до завершения ремонта.
- Во избежание повреждения тренажёра и получения травм перед каждым использованием тренажёра проверяйте основные соединения и передаточные элементы устройства.
- Регулярно смазывайте подвижные части конструкции.
- Особое внимание при осмотре следует уделить компонентам, в наибольшей степени подверженным износу, таким как: тормозная система, педали и т.д.

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается использование переходников или дополнительных адаптеров для подключения устройства.
- Избегайте совместного подключения тренажёра к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуется вывести для беговой дорожки отдельную розетку.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление снижает риск поражения электрическим током в случае повреждения оборудования.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии у вас сомнений относительно состояния электрооборудования вашего тренажёра, обратитесь к специалисту-электрику.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены. Работа устройства в таком случае может привести к электротравме, поражению электрическим током, перегрузке и возгоранию тренажёра.
- Не повреждайте или не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжелые предметы.
- Не подключайте тренажёр к розеткам, расположенным в непосредственной близости от металлических поверхностей, скоплений мусора или источника воды. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками!

Общие положения и описание устройства



Горизонтальный велотренажёр UNIX Fit BR-480E — устройство, предназначенное для проведения тренировок для достижения различных целей: общей тренированности, укрепления различных групп мышц, повышения выносливости, снижения веса и т.д.

Горизонтальная посадка на велотренажёре обеспечивает оптимальную поддержку спины и снижает нагрузку на суставы, поясницу, колени. Это особенно важно для людей с проблемами спины или суставов, а также для тех, кто предпочитает комфортные тренировки.

Горизонтальный велотренажёр оснащён регулируемым сиденьем повышенной комфортности с широким основанием и спинкой. Положение сиденья можно изменять и адаптировать его под рост и комплекцию Пользователя, располагая ближе или дальше от педалей.

Электромагнитная система нагружения основана на взаимодействии магнитного поля и маховика. В конструкции тренажёра используется специальная катушка, создающая магнитное поле при подаче электрического тока. Когда вы крутите педали, маховик вращается рядом с этой катушкой. Регулировка нагрузки происходит за счёт изменения силы тока в катушке:

- При увеличении тока магнитное поле становится сильнее — крутить педали сложнее
- При уменьшении тока поле ослабевает — педалирование облегчается
- время тренировки
- потраченные калории
- расстояние
- скорость
- пульс

Пульсометры тренажёра встроены в рукоятки и измеряют показатели пульса во время занятий.

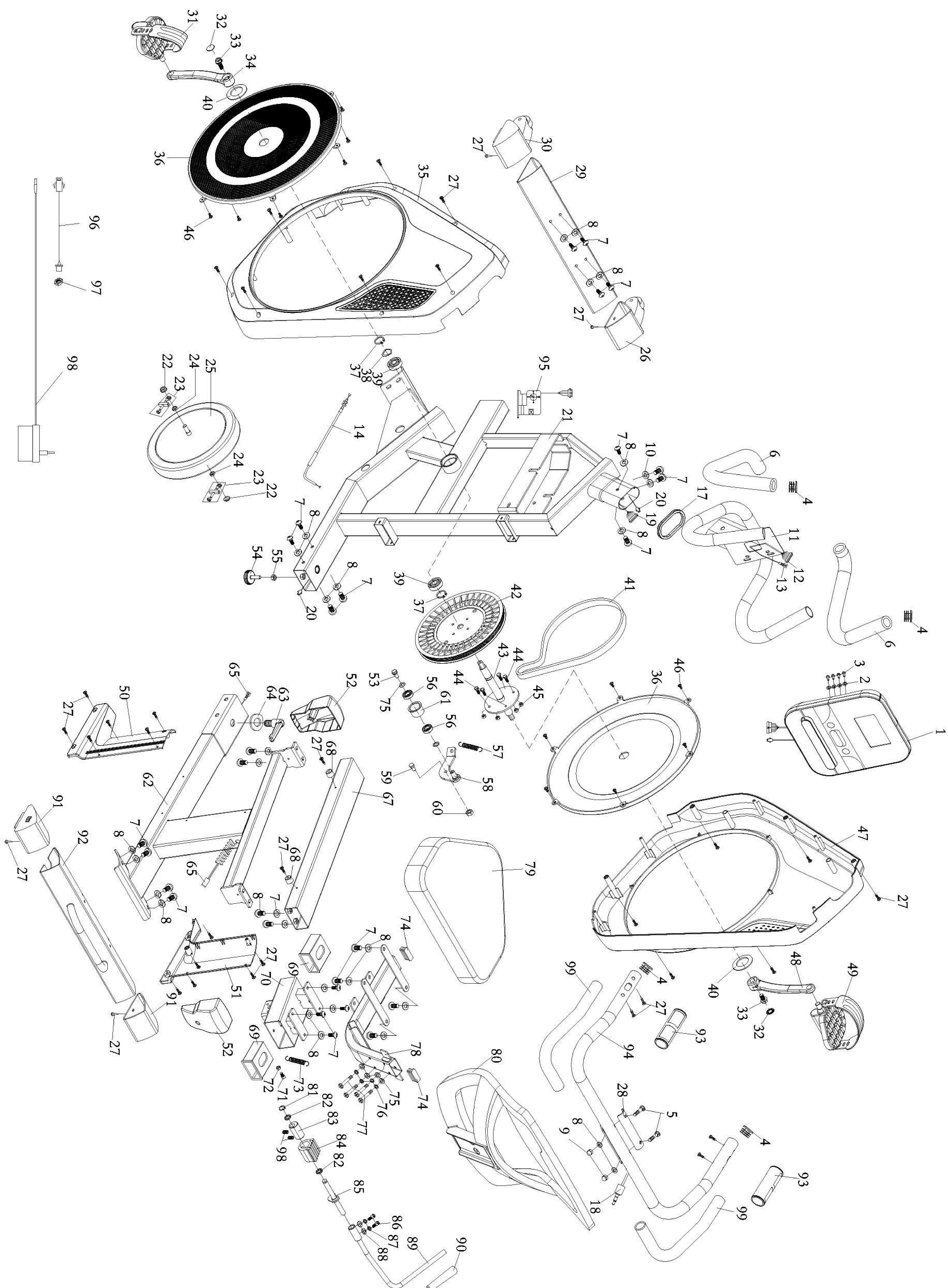
Для обеспечения удобства и безопасности Пользователя, педальный узел оснащается педалями с ремнями для охвата стопы, что позволяет удерживать стопу и предупреждать её травмирование.

Технические характеристики

Размер в рабочем состоянии (Д x Ш x В): 151 × 68 × 125 см

Вес нетто: 47 кг

Общая схема устройства



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

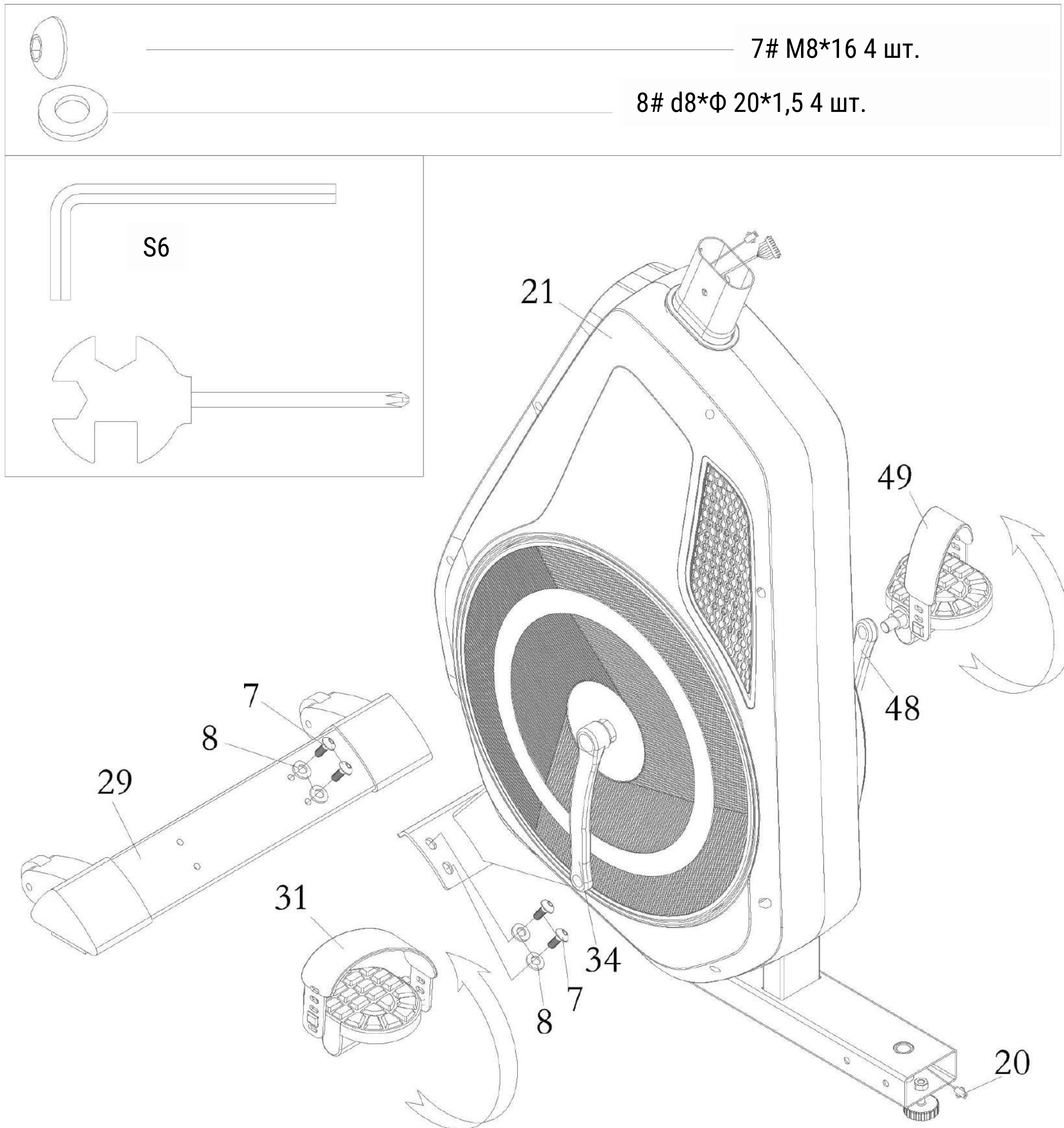
№	Деталь	Кол-во
1	Компьютер	1
2	Шайба d5	4
3	Крестообразный винт M4*12	4
4	Заглушка Ф25	4
5	Кареточный болт M8*50	2
6	Мягкая накладка	2
7	Винт M8*16	28
8	Шайба d8*Ф20*1.5	26
9	Купольная гайка M8	2
10	Дугообразная шайба d8*Ф20*2*R30	2
11	Опорная стойка	1
12	Кабель пульсометра	1
13	Кабель сенсора	1
14	Контроллер натяжения	1
15	Шайба d6	1
16	Крестообразный винт M6*35	1
17	Уплотнительное кольцо	1
18	Кабель пульсометра поручня	1
19	Кабель сенсора	1
20	Кабель пульсометра поручня	1
21	Основная рама	1
22	Шестигранная фланцевая гайка M10*1.0	2
23	Комплект винтов M6*36	2
24	Шестигранная тонкая гайка M10*1.0	2
25	Маховик	1
26	Правая заглушка	1
27	Крестообразный винт ST4.2*16	31
28	Кожух	1
29	Передний стабилизатор	1
30	Левая заглушка	1
31	Левая педаль	1
32	Кожух коленчатого вала	2
33	Шестигранная фланцевая гайка M10*1.25*16	2

№	Деталь	Кол-во
34	Левый коленчатый вал	1
35	Левый кожух цепи	1
36	Поворотный диск	2
37	Стопорное кольцо d20	2
38	Волновая шайба d20	1
39	Подшипник 6004	2
40	Кожух коленчатого вала	2
41	Ремень	1
42	Шкив ремня	1
43	Ось	1
44	Шестигранный винт M6*15	4
45	Нейлоновая гайка M6	4
46	Винт ST4.2*7	12
47	Правый кожух цепи	1
48	Правый коленчатый вал	1
49	Правая педаль	1
50	Левый кожух сиденья	1
51	Правый кожух сиденья	1
52	Пластиковая крышка	2
53	Шестигранный винт M6*15	1
54	Подножка M8*30	1
55	Шестигранная гайка M8	2
56	Подшипник	2
57	Пружина натяжения	1
58	U-образная скоба	1
59	Шестигранный винт M8*20	1
60	Нейлоновая гайка M8	1
61	Прижимной ролик	1
62	Задняя рама	1
63	Рычаг	1
64	Шайба d16*Ф32*2	1
65	Кабель пульсометра поручня	1
66	Мягкая накладка	2
67	Подвижная рейка	1

68	Ограничитель	2	84	Тормозная колодка	1
69	Втулка	2	85	Тормозной вал	1
70	Подвижная трубка	1	86	Винт М6*10	2
71	Винт М6*15	1	87	Пружинная шайба d6	2
72	Шестигранная гайка М6	1	88	Дугообразная шайба d6*Φ16*1.5*R16	2
73	Пружина натяжения	1	89	Тормозной рычаг	1
74	Заглушка	2	90	Мягкая накладка	1
75	Шайба d6*Φ12*1	5	91	Заглушка	2
76	Пружинная шайба d6	4	92	Задний стабилизатор	1
77	Винт М6*40	4	93	Пульсометр	2
78	Спинка	1	94	Задний поручень	1
79	Сиденье	1	95	Двигатель	1
80	Подушка	1	96	Кабель питания	1
81	Стопорное кольцо d12	1	97	Шестигранная гайка М12	1
82	Прокладка	2	97	Сетевой адаптер	1
83	Эксцентриковое колесо	1			

Подробная пошаговая инструкция

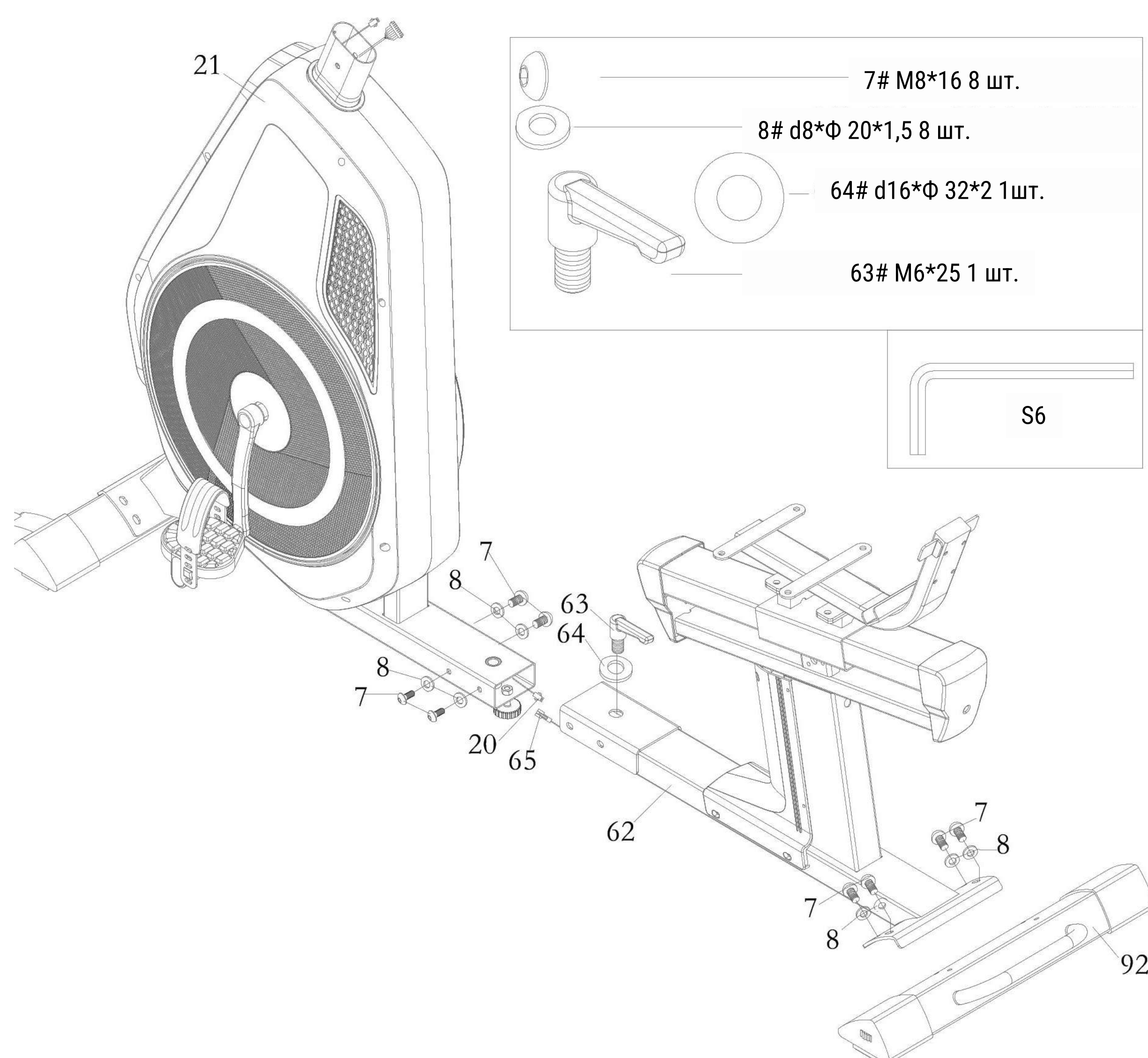
ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРА



ШАГ 1

Прикрепите переднюю опору (29) к основной раме (21) с помощью болтов (7) и шайб (8).

Прикрепите педаль (31/49) к коленчатому валу (34/48), затяните и закрепите в направлении, показанном на рисунке.

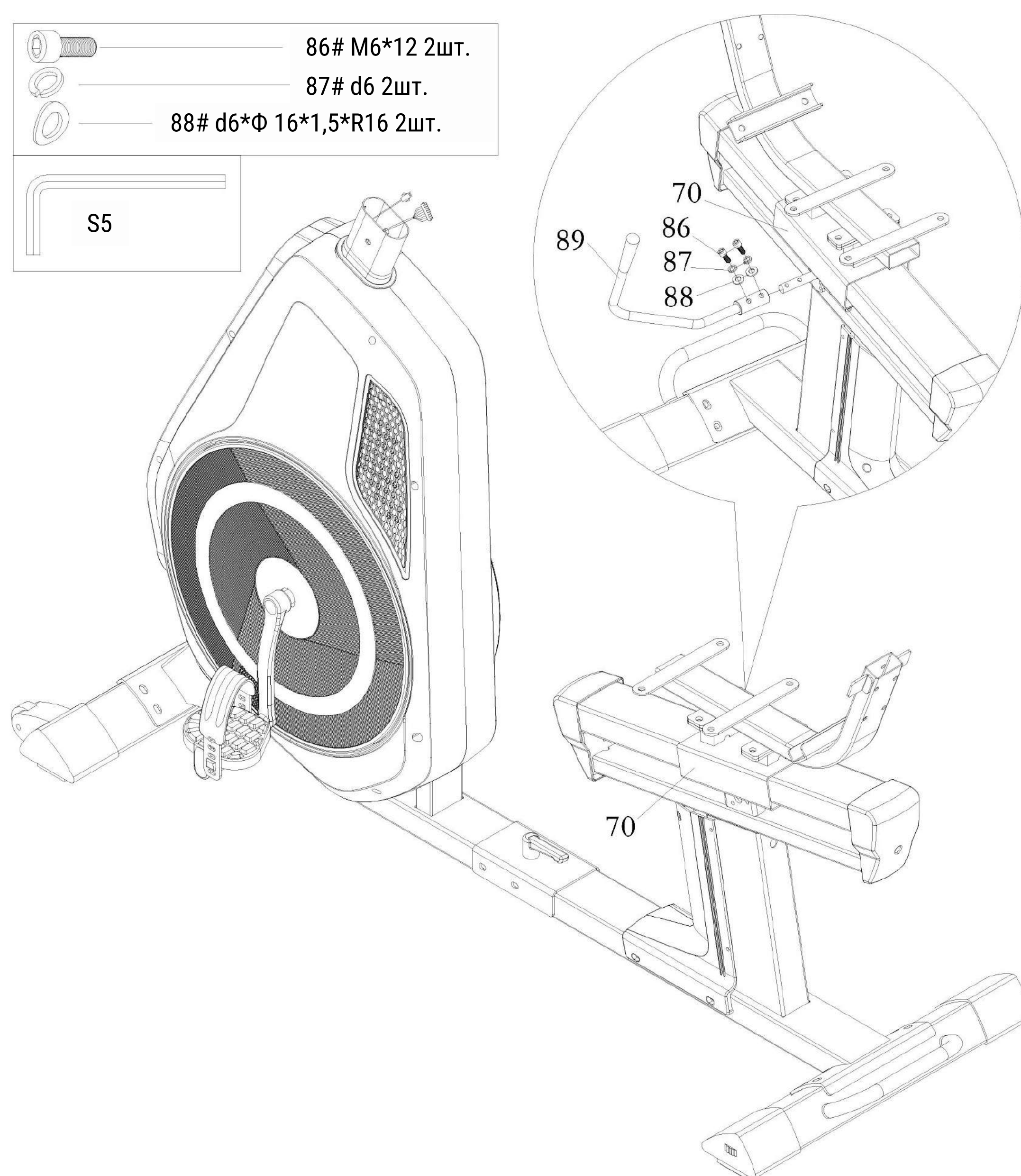


ШАГ 2

Прикрепите заднюю опору (92) к стойке сиденья (62) с помощью болтов (7) и шайб (8).

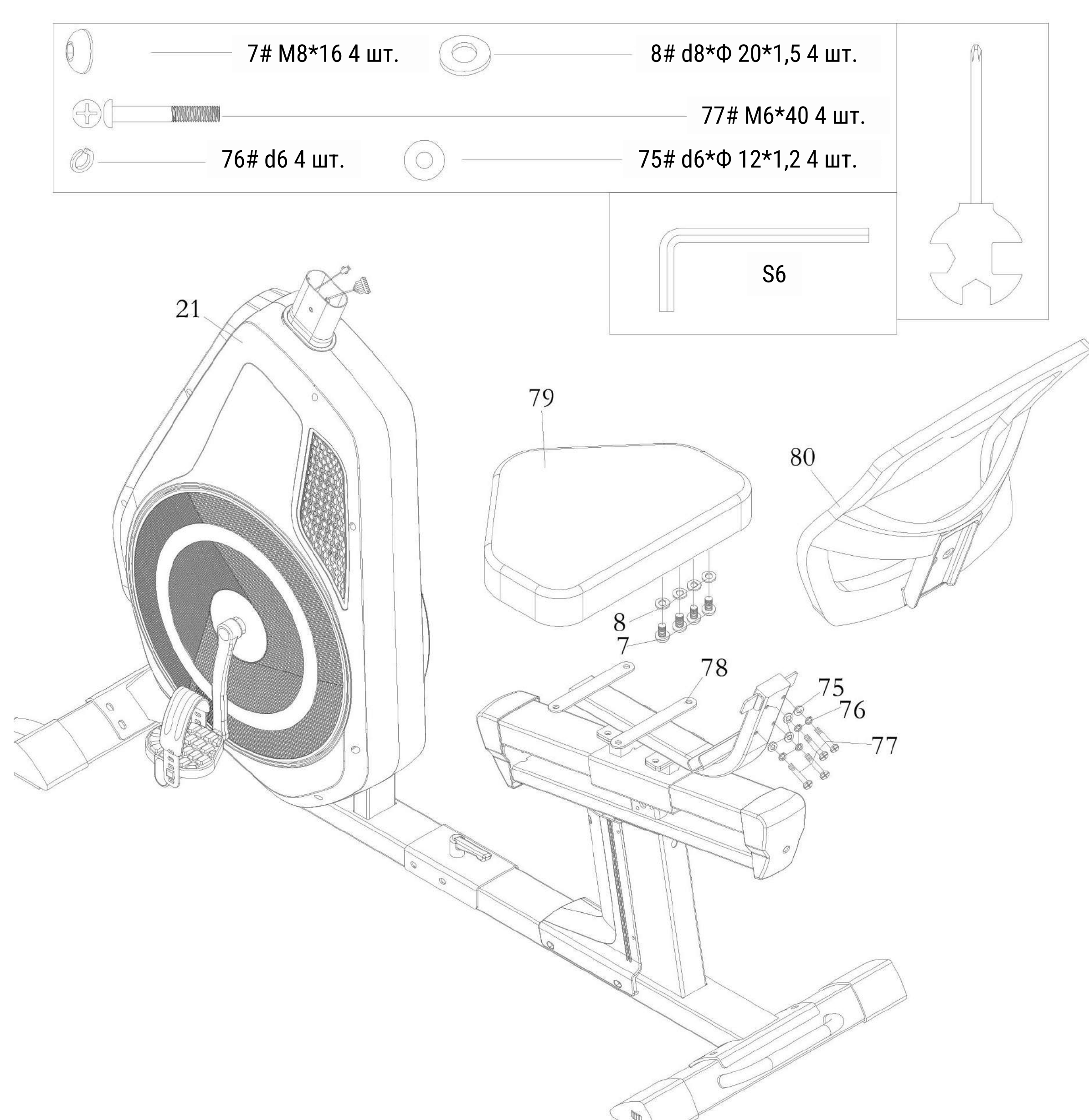
Соедините кабель пульсометра 1 (20) и кабель пульсометра 2 (65).

Прикрепите стойку сиденья (62) к основной раме (21) с помощью болтов (7) и шайб (8), затяните соединение с помощью рычага (63) и шайбы (64).



ШАГ 3

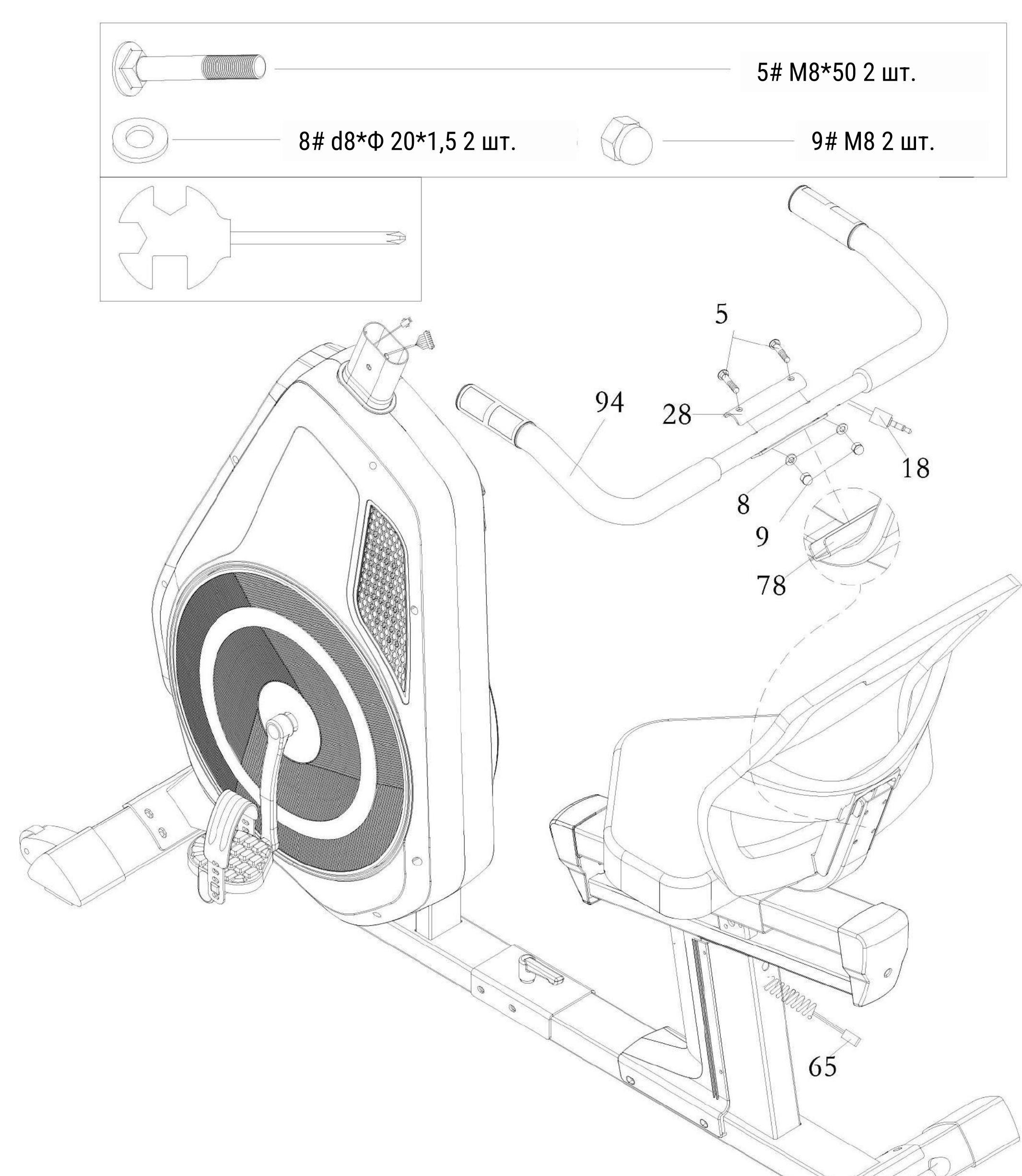
Установите тормозной рычаг (89) на опору сиденья (70), зафиксируйте болтами (86), пружинными шайбами (87) и шайбами (88).



ШАГ 4

Как показано на рисунке, прикрепите сиденье (79) к основанию сиденья (78) с помощью болтов (7) и шайб (8).

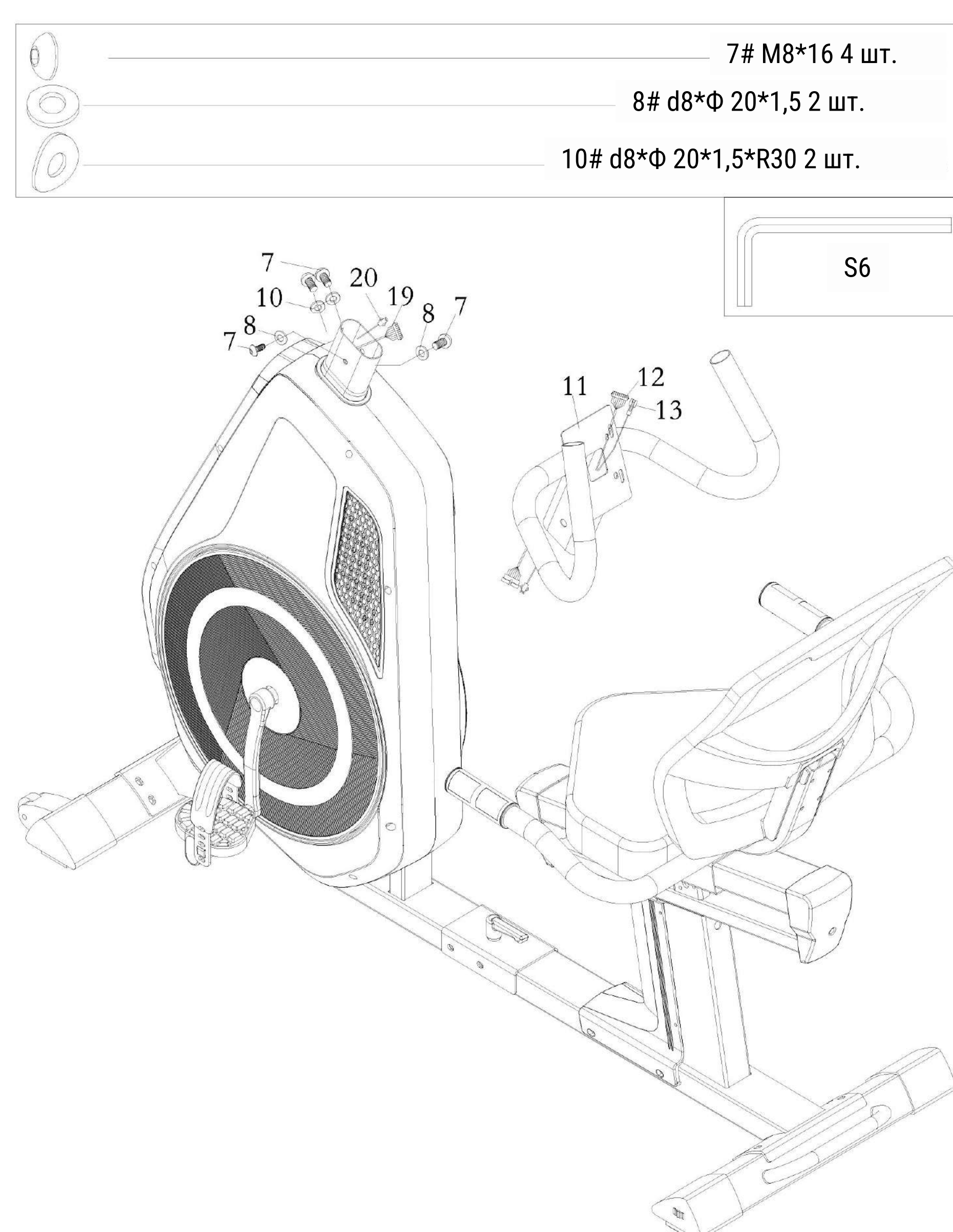
Зафиксируйте подушку (80) на основании сиденья (78) с помощью болтов (77), пружинных шайб (76) и шайб (75).



ШАГ 5

Зафиксируйте задний поручень (94) на основании сиденья (78) с помощью кареточных болтов (5), защитного кожуха (28), шайб (8) и куполообразных гаек (9).

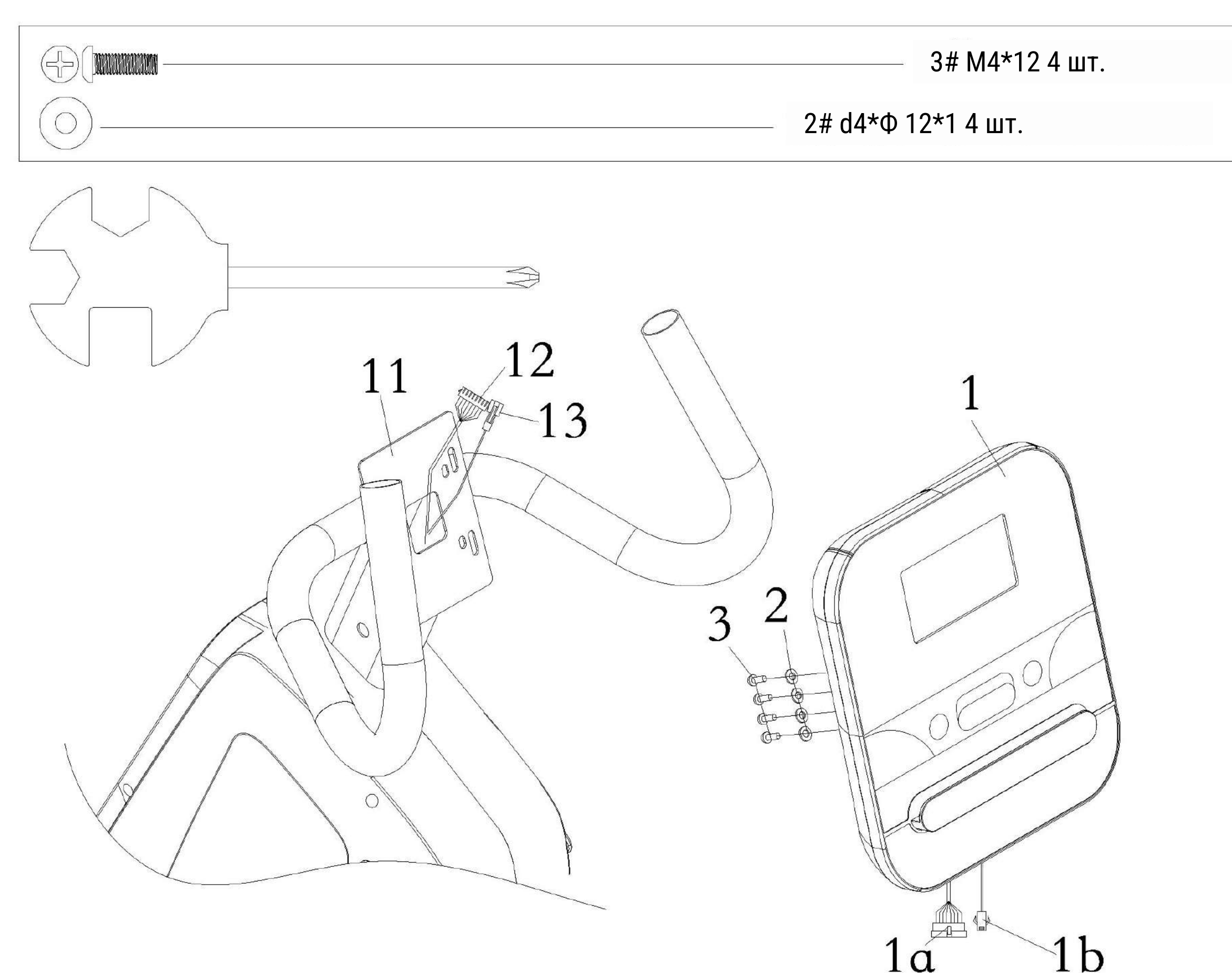
Соедините между собой концы кабелей пульсометра (65 и 18).



ШАГ 6

Соедините между собой кабели консоли (19) и (13), а также кабели пульсометра переднего поручня (20) и (12).

Присоедините опорную площадку переднего поручня (11) к основной раме (21), затяните с помощью винтов (7), шайб (8) и дугообразных шайб (10).



ШАГ 7

Поочерёдно соедините промежуточные кабели (12 и 13) с кабелями компьютера (1b и 1a)

Закрепите компьютер (1) на опорной стойке (11) с помощью винта (3).

Использование консоли

ФУНКЦИИ КНОПОК

MODE

Нажмите эту кнопку, чтобы переключить экран или выбрать параметр, который хотите настроить.

RECOVERY

В режиме ожидания нажмите эту кнопку для входа/выхода из режима оценки восстановления пульса.

UP

В режиме выбора параметров нажмите эту кнопку, чтобы увеличить время, расстояние или значение калорий для выбранного (мигающего) параметра.

DOWN

В режиме выбора параметров нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить время, расстояние или значение калорий для выбранного (мигающего) параметра.

RESET

В режиме отражения выбранного параметра нажмите эту кнопку, чтобы сбросить значение в соответствующем мигающем окне для параметров TIME (время), DIST (расстояние) и CAL (калории).

ПОКАЗАНИЯ ЭКРАНА

SPEED

Отображает текущую скорость в диапазоне 0.0~99.9 км/ч. Если монитор показывает скорость в милях, то диапазон отображения скорости будет составлять 0.0~99.9 миль/ч.

TIME

Отображает общее время от начала до конца тренировки, диапазон 0~99мин 59 сек.

DISTANCE

Отображает общее расстояние от начала до конца тренировки в диапазоне 0.00~9.99~99.9 км. Если монитор показывает расстояние в милях, диапазон отображения расстояния будет составлять 0.00~9.99~99.9 миль.

CALORIES

Отображает общее количество калорий, потраченных с начала и до конца тренировки, в диапазоне 0.0~99.9~999.9 ккал.

PULSE

Отображает частоту сердечных сокращений в минуту на основе данных пульсометров. Диапазон отображения составляет 40~240 ударов в минуту.

РЕЖИМ ОЦЕНКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА

Переведите тренажёр в режим ожидания. Проведите измерение частоты сердечных сокращений с пульсометра, в течение одной минуты удерживая датчики пульса на передних или задних поручнях. Нажмите RECOVERY, чтобы перейти в режим оценки восстановления пульса.

На дисплее отобразится обратный отсчёт 1 минуты, а также текущая частота пульса.

Удерживайте поручни с датчиками пульса, пока обратный отсчёт времени не дойдет до нуля. Дисплей отобразит уровень восстановления пульса - от F1 до F6, то есть от самого быстрого восстановления до самого медленного. Самый быстрый уровень восстановления F1 - самый лучший.

Нажмите RECOVERY еще раз, чтобы выйти из режима оценки восстановления пульса.

Рекомендации по тренировкам

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 определенных мышц им требуется 48 часов отдыха. Определенную группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня. Поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями (незначительные нагрузки)

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным явлением и уходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.

ДИЕТА

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

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

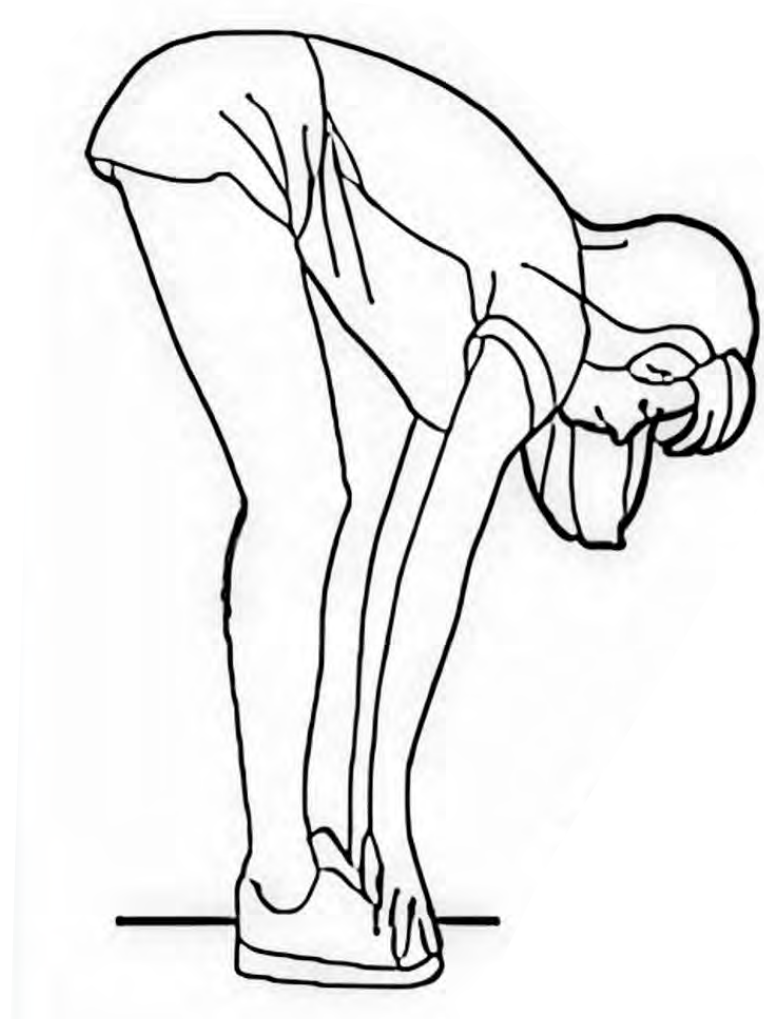
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере повышения уровня физической подготовки можно тренироваться и ежедневно. При этом особенно важно тренироваться через одинаковые промежутки времени.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Тщательно выстраивайте свой план тренировок. Интенсивность занятий следует повышать постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Какой бы ни была ваша скорость бега, перед тренировкой лучше сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому перед растяжкой рекомендуется походить на беговой дорожке 5-10 минут. Затем остановитесь и сделайте пять повторов упражнений на растяжку по нижеописанной методике, по 10 секунд или больше для каждой ноги. Повторите упражнения после тренировки.



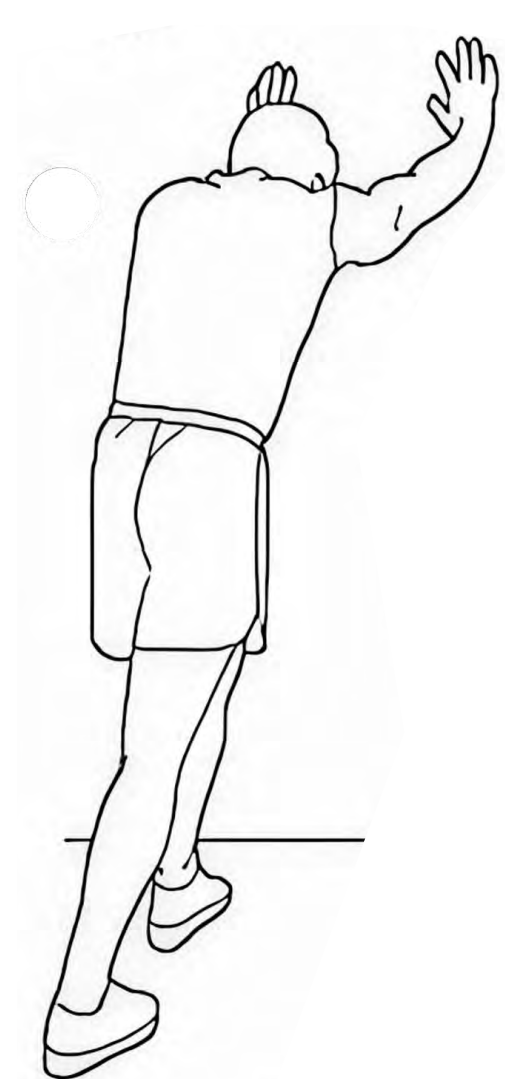
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, коснитесь руками ног и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза



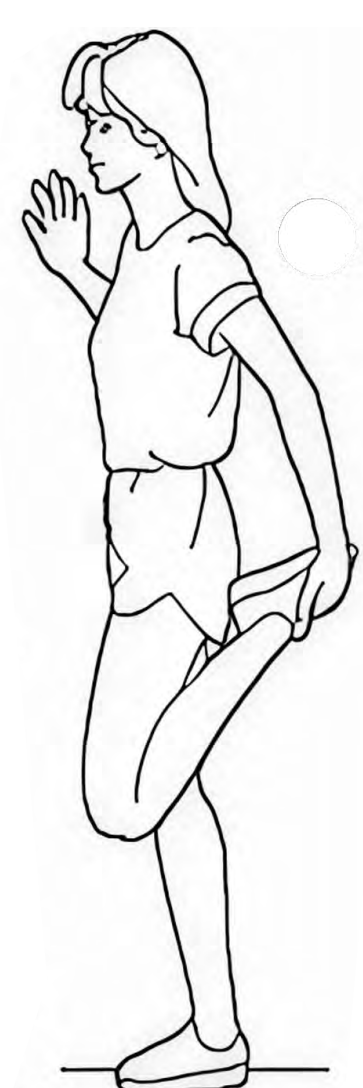
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните внутрь и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Коснитесь рукой ступни и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

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



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Обопритесь правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

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

ДОСТИЖЕНИЕ ВАШИХ ЦЕЛЕЙ

Важным шагом в разработке долгосрочной фитнес-программы является определение ваших целей. Какова основная цель тренировок? Сбросить вес, улучшить качество мышц, снять стресс, подготовиться к соревнованиям?

Только понимая свои цели, вы сможете разработать наиболее эффективную программу тренировок. Ниже приведены некоторые распространенные цели тренировок и виды активности, которые помогут вам в их достижении.

Потеря веса: тренировки меньшей интенсивности и большей продолжительности.

Улучшение формы и тонуса мышц: интервальные тренировки с чередованием высокой и низкой интенсивности.

Повышение энергичности: более частые ежедневные тренировки.

Улучшение результатов в спорте: высокоинтенсивные тренировки.

Улучшение выносливости сердечно-сосудистой системы: тренировки умеренной интенсивности и большей продолжительности.

По возможности постарайтесь сформулировать свои личные цели в чётких, измеримых категориях, а затем изложите их в письменном виде. Чем более конкретными будут ваши цели, тем легче будет отслеживать их достижение.

Если ваши цели долгосрочные, разделите их на сегменты длиной в месяц или неделю. При использовании длительных промежутков времени можно потерять некоторые преимущества, связанные с непосредственной краткосрочной мотивацией. С помощью консоли вы можете отслеживать свои достижения по сразу нескольким показателям

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Для контроля частоты пульса во время тренировок необходимо подключение пульсометра (кардиопояс), приобретаемого отдельно.

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.

Если у вас уже есть опыт тренировок с контролем пульса, вы можете подобрать желаемую пульсовую зону в соответствии с вашим специальным тренировочным планом или уровнем физической подготовки.

ВАЖНО!

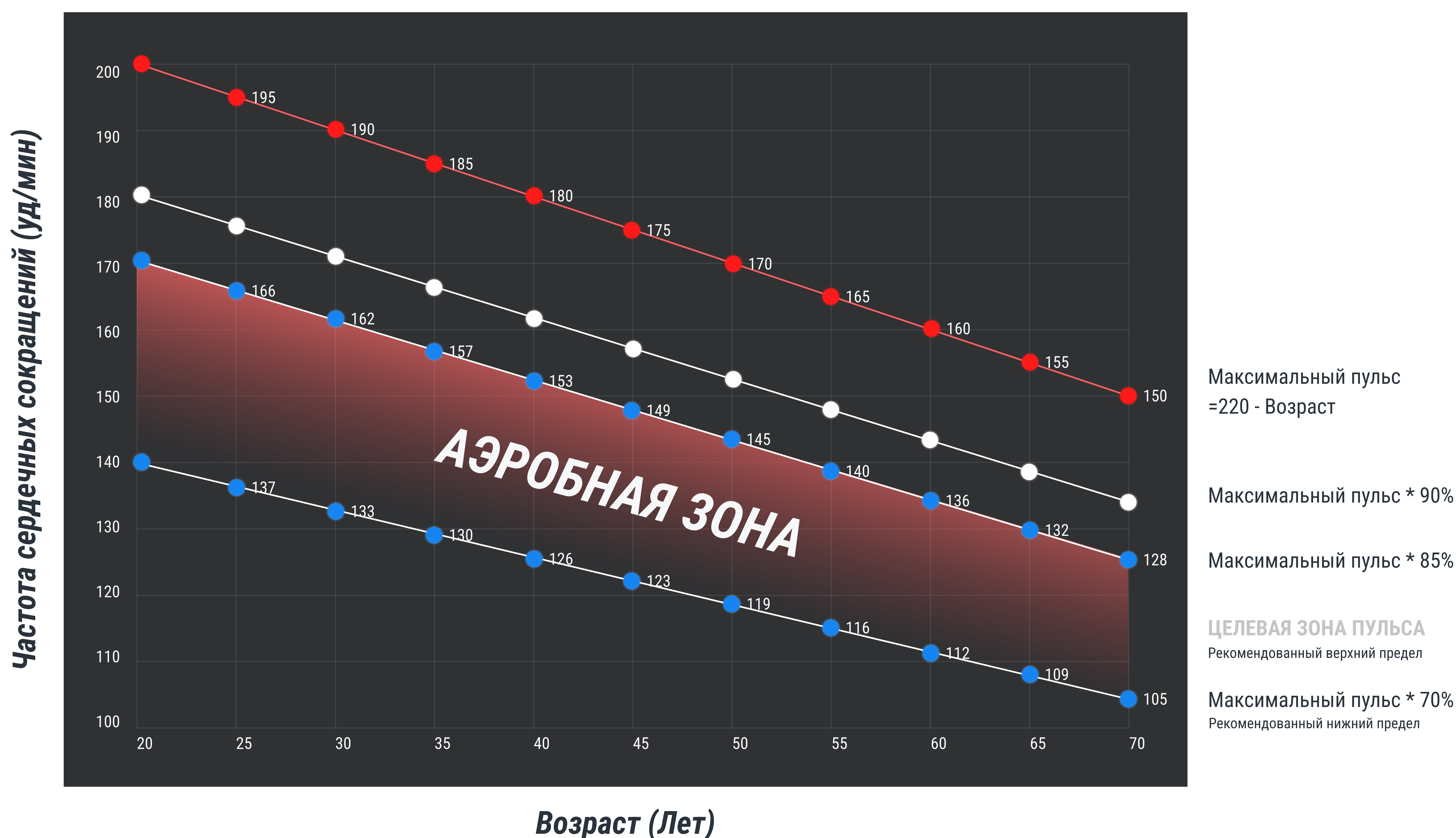
Поскольку есть люди с изначально «высоким» и «низким» пульсом, индивидуальные оптимальные пульсовые зоны могут отличаться от общепринятых (показанных на графике целевого пульса). В этих случаях тренировки должны выстраиваться в соответствии с индивидуальным опытом. Новичкам рекомендуется перед началом 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.

График целевого пульса (Пульс/Возраст)



Измерьте частоту пульса в следующие моменты времени:

1. До тренировки = пульс в состоянии покоя
2. Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс
3. 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 лёгкие 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». Так организм повышает тренированность и работоспособность.

Расчёт целевого/тренировочного пульса:

$220 \text{ уд/мин} - \text{возраст} = \text{индивидуальный максимальный пульс (100 \%)}$

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.

РАЗОГРЕВ

Первые 2-5 минут тренировки должны быть отведены на разогрев. Разогрев поможет размять мышцы и подготовить их к более интенсивной нагрузке. Убедитесь, что вы всегда начинаете заниматься на тренажёре в медленном темпе. Задача этапа разогрева - постепенно привести частоту сердечных сокращений в целевую зону.

ТРЕНИРОВКА

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

ЗАМИНКА

Никогда не прекращайте тренировку внезапно! Проведение заминки в течение 3-5 минут позволит вашему сердцу перестроиться на снижение нагрузки. Во время заминки продолжайте тренировку, но в очень медленном темпе, чтобы снизить частоту сердечных сокращений. После заминки повторно выполните вышеперечисленные упражнения на растяжку, чтобы расслабить мышцы и избежать накопления молочной кислоты и появления мышечных болей после тренировки.

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.

Рекомендации по перемещению и хранению тренажёра

Убедитесь, что шнур питания изделия отсоединен от розетки.

При перемещении зафиксируйте сиденье, чтобы избежать травм рук, возникающих при его скольжении.

Поскольку тренажёр имеет большой вес, перемещайте его с помощником (помощниками).

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

Утилизация изделия проводится согласно Требованию при обращении с группой однородных отходов "Оборудование компьютерное, электронное, электрическое, оптическое, утратившее потребительские свойства"

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU