



ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР UNIX FIT TECHNO ROWER 410

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.

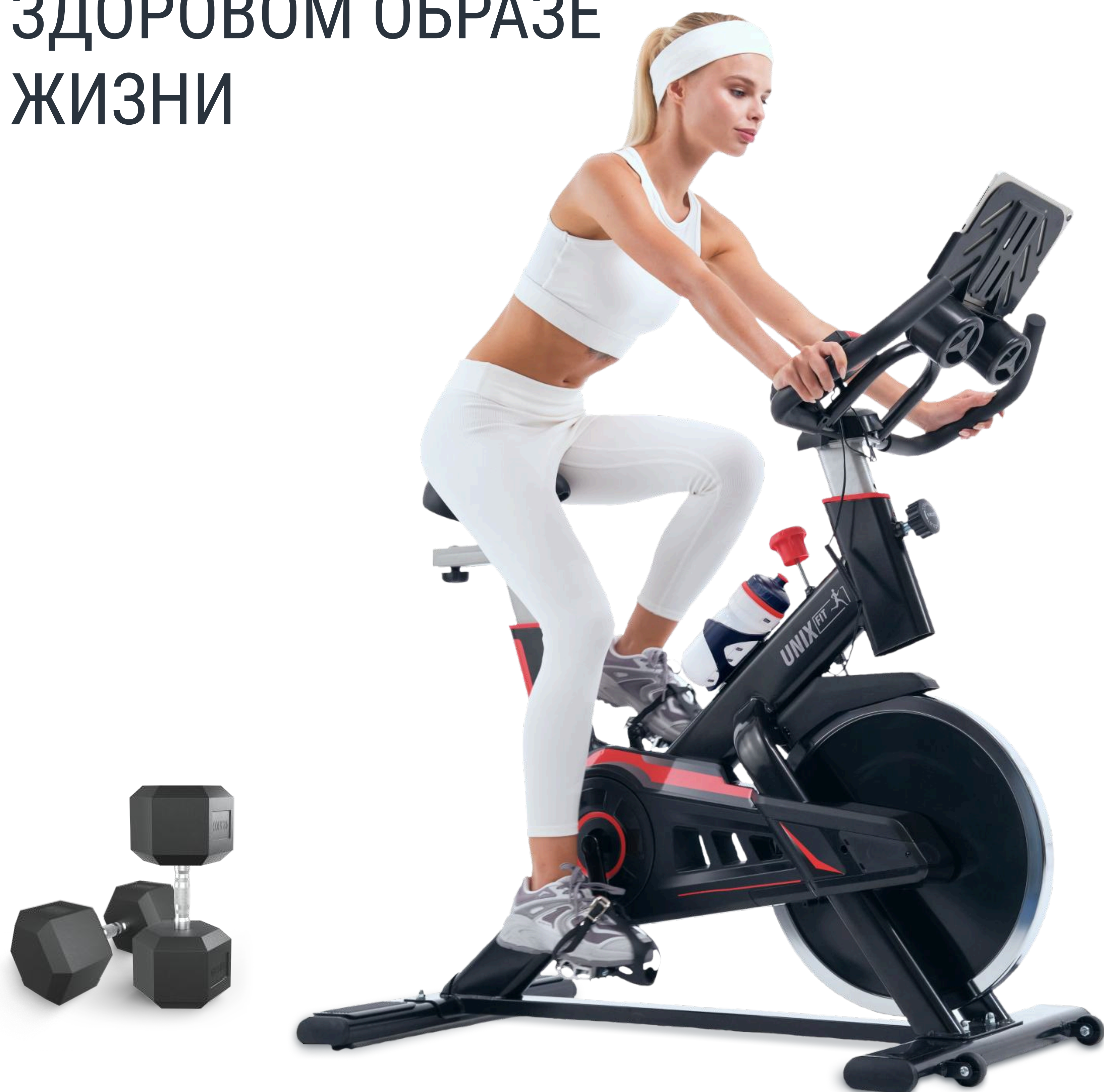
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

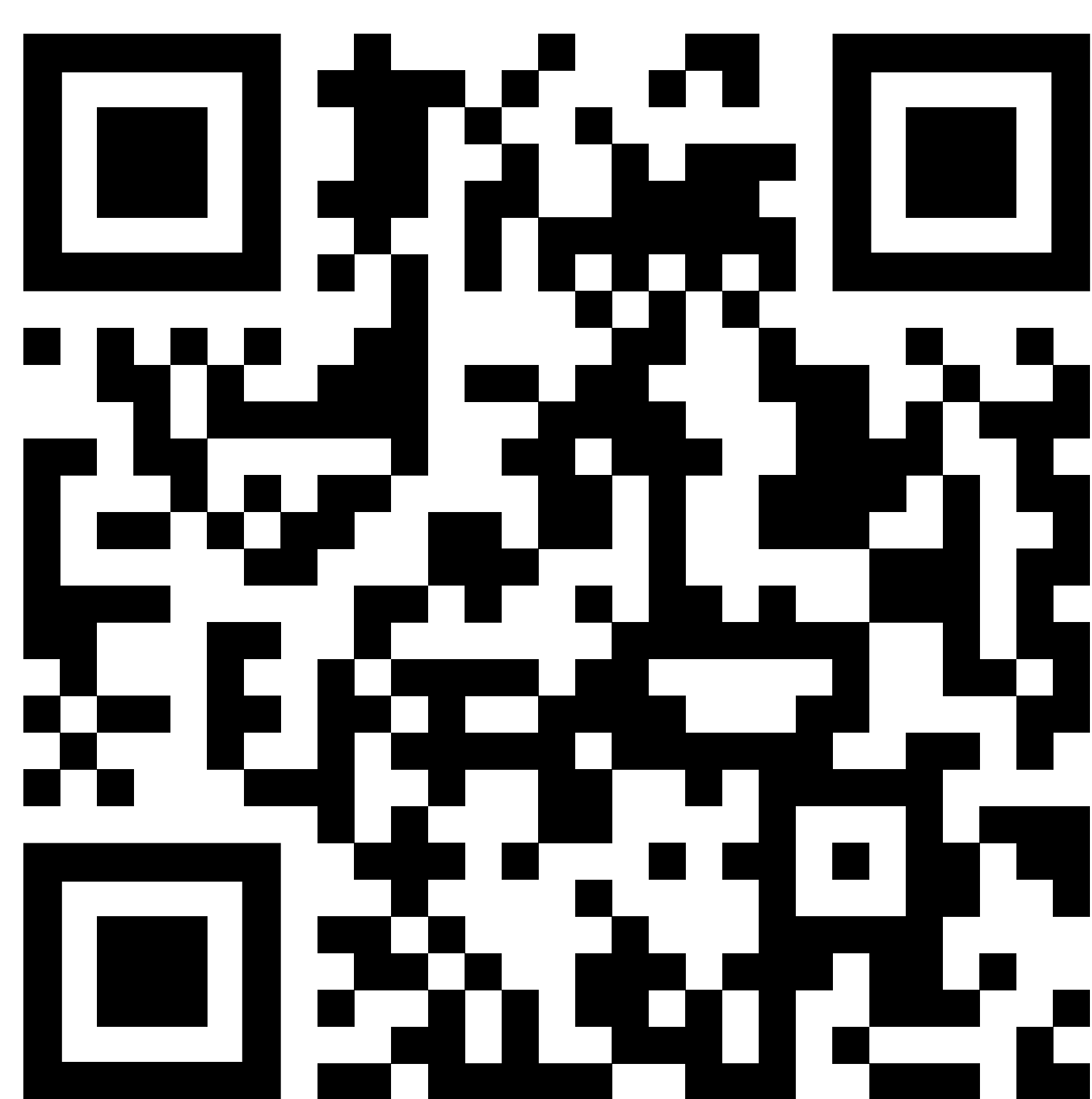
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.

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

Перед использованием прочитайте инструкцию и сохраните это руководство для дальнейшего использования. Во избежание несчастных случаев соблюдайте следующие рекомендации:

- Безопасность и эффективность работы тренажёра обеспечиваются только при условии его правильной сборки, обслуживания и эксплуатации. Информировать всех пользователей устройства о возможных рисках и мерах предосторожности.
- Устанавливайте тренажёр на твёрдой, ровной поверхности со специальным защитным или ковровым покрытием. Для безопасной эксплуатации вокруг тренажёра необходимо оставить не менее 0,5 метра свободного пространства.
- Не подпускайте детей и домашних животных близко к тренажёру.
- Устройство предназначено для использования только взрослыми людьми и не подходит для использования в терапевтических целях.
- Перед использованием проверяйте надёжность крепления рукоятки, сиденья, педалей, а также прочность фиксации всех гаек и болтов.

- Не выдвигайте регулируемые детали дальше отметки «стоп» (stop).
- Используйте тренажёр исключительно по назначению. При обнаружении неисправных компонентов или необычных шумов немедленно прекратите тренировку и не возобновляйте эксплуатацию до устранения проблемы.
- При подъёме или перемещении тренажёра соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину.
- Обратите особое внимание на надёжность крепления маховика к раме тренажёра. Эксплуатация при ослабленном креплении может привести к серьёзным травмам.
- Уровень сопротивления регулируется поворотом ручки регулировки.
- По завершении тренировки не забывайте блокировать устройство.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Тренажёр предназначен для домашнего использования, эксплуатации и хранения в помещении. Не устанавливайте его на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты и необорудованные подвалы.
- Не устанавливайте тренажёр под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегрев может привести к выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства.
- Все подвижные элементы конструкции (педали, рукоятка, сиденье и т.д.) требуют еженедельного профилактического осмотра. При обнаружении поломки или ослабления крепления немедленно устраните неполадки.
- При длительном хранении накройте тренажёр чехлом для защиты от пыли и извлеките элементы питания из консоли.
- По окончании срока службы утилизируйте тренажёр, элементы питания и упаковку в соответствии с местными нормами обращения с отходами.

Общие положения и описание устройства

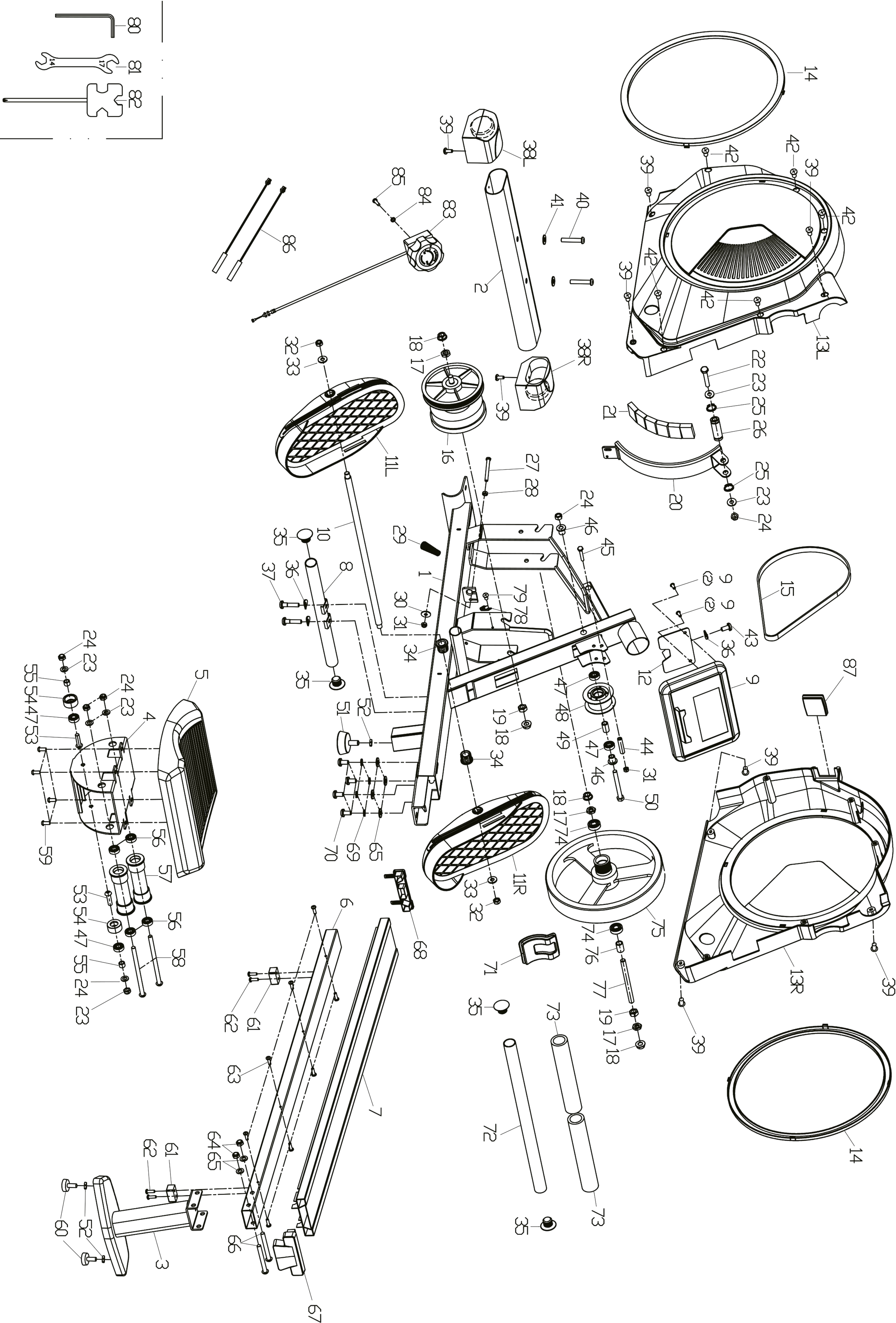
Артикул: RMTF410

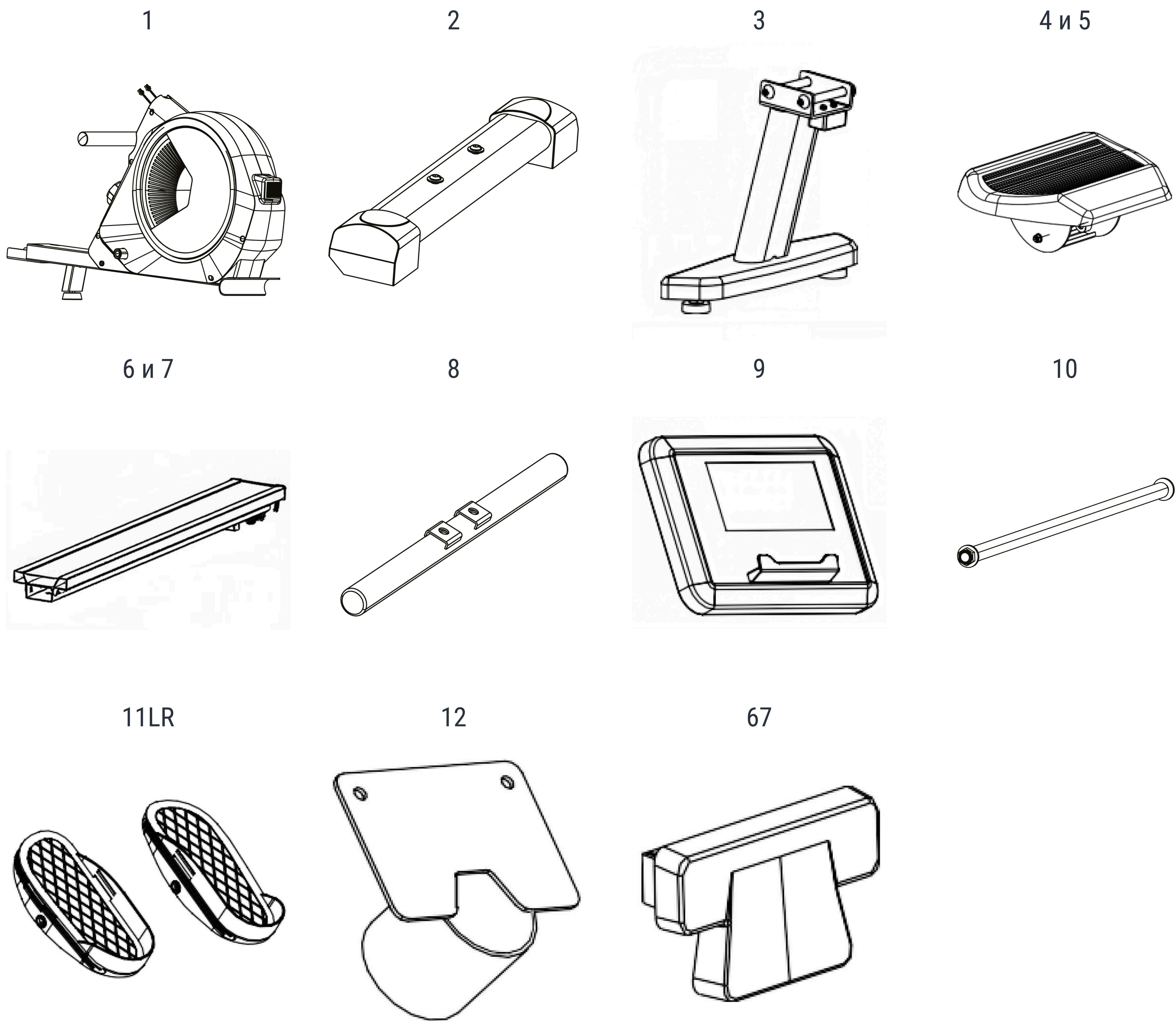
Гребной тренажёр UNIX Fit Techno Rower 410 предназначен для эффективных кардиотренировок дома. Гребля задействует мышцы спины, рук, ног и корпуса, развивает выносливость и помогает поддерживать хорошую физическую форму.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажёра	не требует подключения к сети
Питание консоли	батарейки AA (в комплекте)
Консоль	LCD 5.5" (14 см)
Система нагружения	Магнитная
Уровни нагрузки	16
Показания консоли	время, время/500м, расстояние, калории, текущее и общее число гребков, среднее количество гребков в минуту (SPM), пульс, скан, стоп
Мобильное приложение	Поддержка FitShow (по Bluetooth)

Общая схема устройства





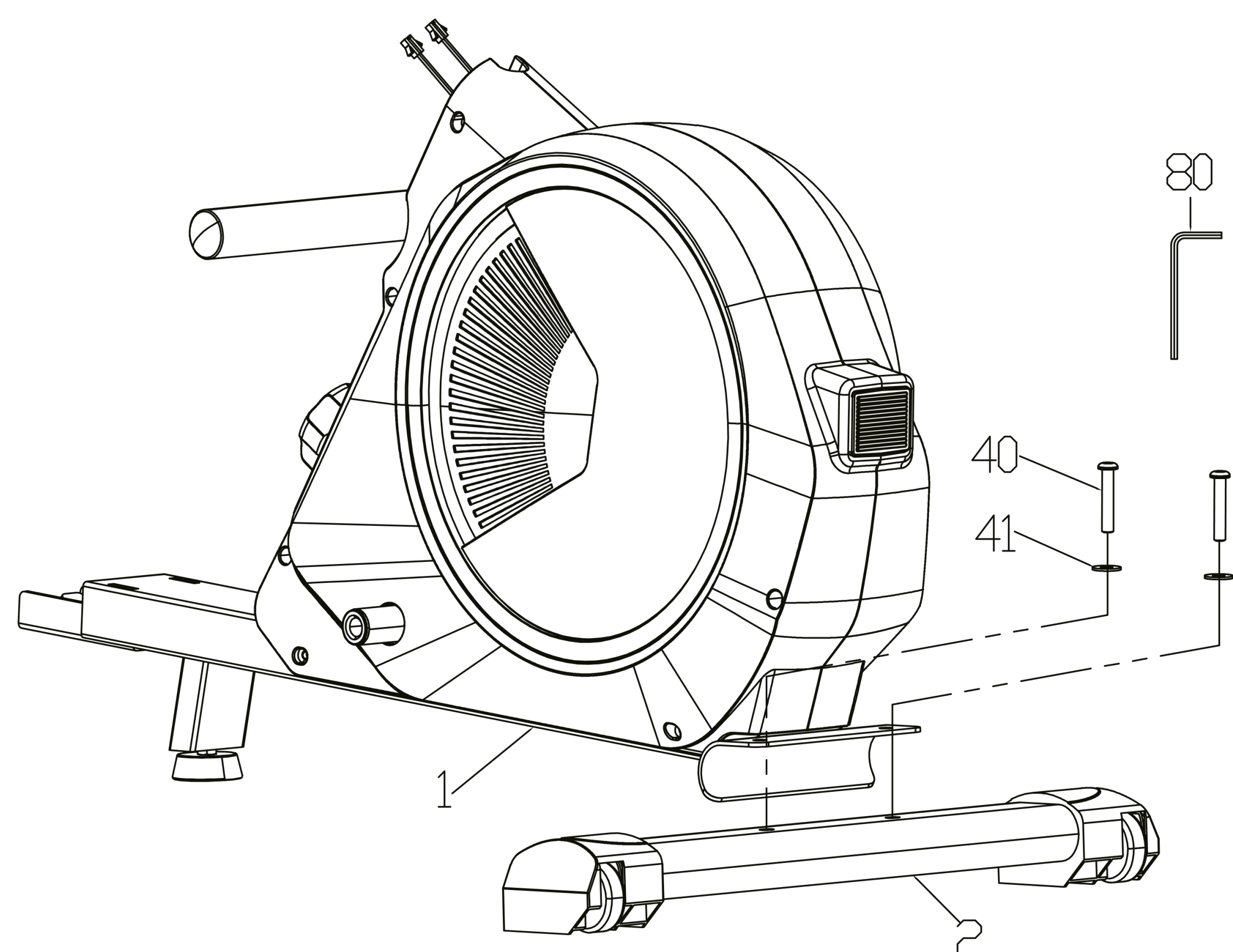
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во	Описание
1	Основная рама	1	
2	Передняя опора	1	
3	Задняя опора	1	
4	Регулируемая опора сиденья	1	
5	Сиденье	1	
6	Армирующая трубка	1	25×50×1,5t×950L
7	Раздвижная рейка	1	950L 6063
8	Трубка педали	1	ø25×350L
9	Консоль	1	HT-6500
10	Стержень педали	1	ø13×444L×M10×1,5
11	Педаль L/R	1	TB-1
12	Панель консоли	1	

№	Наименование	Кол-во	Описание
13	Кожух L/R	1	ABS
14	Декоративное кольцо	2	ABS
15	Ремень	1	PJ6-280
16	Кожух пружины	1	ø104
17	Шестигранная гайка	3	M10×1×4t
18	Шестигранная гайка с фланцем	4	M10×1
19	Шестигранная гайка	2	M10×1×8t
20	Магнитная пластина	1	
21	Магнит	6	40×24×9t
22	Шестигранный винт	1	M8×1,25×60L
23	Плоская шайба	6	ø8,5×ø16×1,5t
24	Контргайка	6	M8×1,25
25	Зажимное кольцо	2	ø12
26	Вал	1	ø12×ø8,2×46
27	Шестигранный винт	1	M6×60L
28	Шестигранная гайка	1	M6
29	Пружина сжатия	1	ø1,2×ø16×50L
30	Плоская шайба	1	ø6×ø20×1,5t
31	Контргайка	2	M6
32	Контргайка	2	M10×1,5
33	Плоская шайба	2	ø10,2×ø25×1,5t
34	Втулка оси педали	2	PA
35	Заглушка	4	PP
36	Изогнутая шайба	3	ø8,2×ø20×1,5t×R13
37	Винт	2	M8×35L
38	Заглушка L/R	1	PP
39	Винт	12	ST4,2×16H
40	Винт	2	M8×50L
41	Плоская шайба	2	ø8,5×ø20×1,5t
42	Винт	5	ST4,2×19H
43	Винт	1	M8×16L
44	Трубка втулки ремня	1	ø10×ø6,2×40
45	Шестигранный винт	1	M6×55L
46	Втулка оси ролика ремня	2	ø19×15,3L
47	Подшипник	4	608
48	Ременной шкив	1	PA
49	Втулка подшипника	1	ø12×ø8,2×19

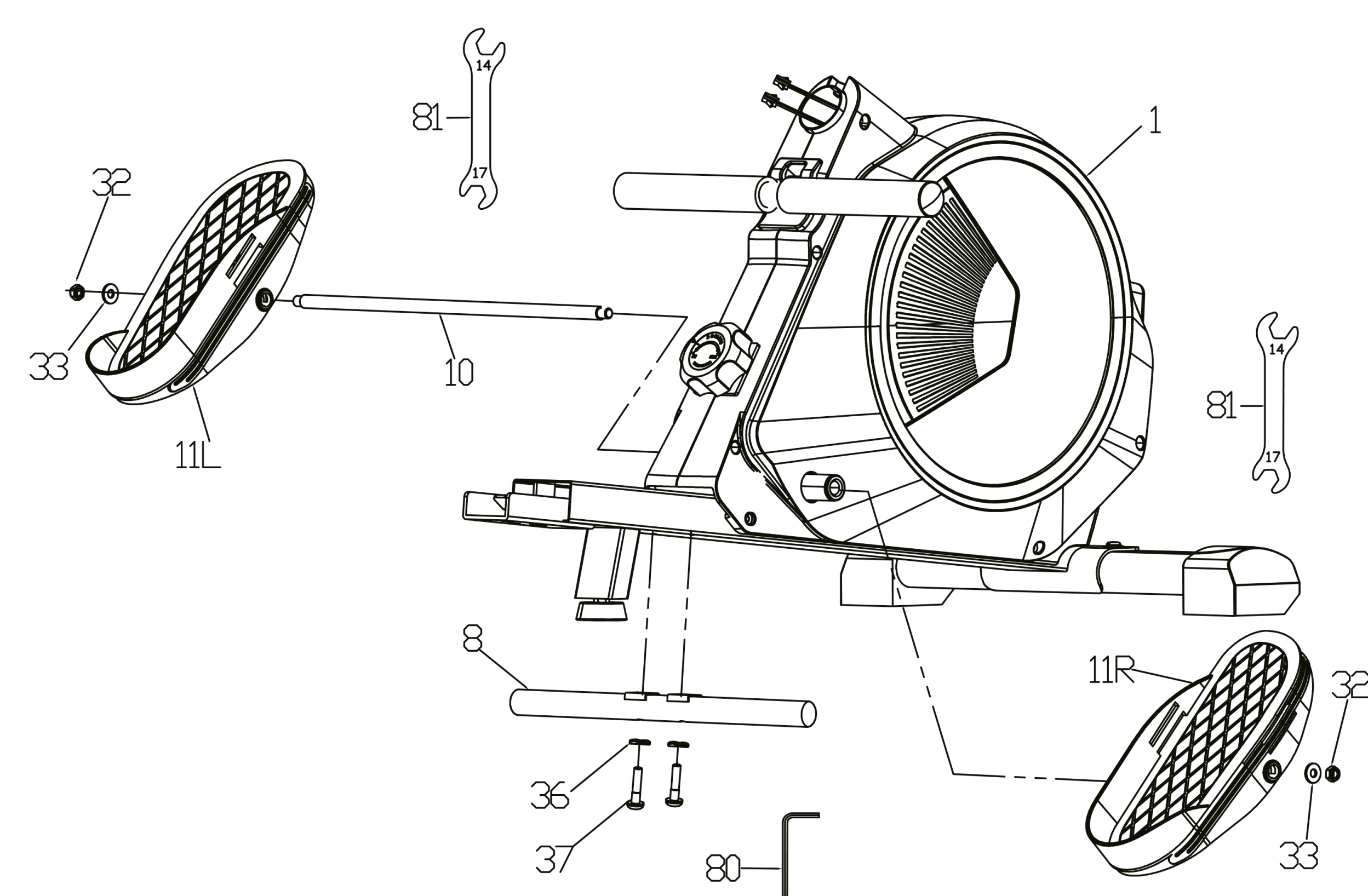
№	Наименование	Кол-во	Описание
50	Шестигранный винт	1	M8×1,25×75L
51	Регулируемая ножка	1	PVC ∅48×16L×M8×25L
52	Шестигранная гайка	3	M8×1,25×6t
53	Винт	2	M8×30L
54	Большой шкив	2	∅30×14
55	Трубка втулки шкива	2	∅12×∅8,1×10L
56	Подшипник	4	608Z
57	Малый шкив	2	∅38,5×108,5
58	Винт	2	M8×1,25×130L
59	Винт	4	M6×14H
60	Регулируемая ножка	2	BLC-116 M8×20L
61	Защитная накладка	2	50×25×13
62	Винт	4	M5×16H
63	Винт	8	ST4,2×10H
64	Контргайка	2	M8×1,25
65	Плоская шайба	6	∅8,5×∅16×1,5t
66	Винт	2	M8×70H
67	Заглушка раздвижной рейки	1	ABS
68	Заглушка раздвижной рейки	1	ABS
69	Пружинная шайба	4	∅8,2×∅13×2t
70	Винт	4	M8×16H
71	Держатель рукоятки	1	PVC
72	Рукоятка	1	∅25×1,5t×420L
73	Накладка на рукоятку	2	∅25×5,0t×195L
74	Подшипник	2	6000-2RS
75	Маховик	1	∅250×40W
76	Распорная втулка	1	∅14×∅10,2×10t
77	Ось маховика	1	∅10×120L
78	Зажим датчика	1	
79	Винт	1	M5×10H
80	Шестигранный ключ	1	5 мм
81	Гаечный ключ	1	14/17
82	Многофункциональный гаечный ключ	1	13/14/15
83	Ручка регулировки	1	340L
84	Плоская шайба	1	∅6×∅13×1,5t
85	Винт	2	M5×20H
86	Провод датчика	1	450L
87	Накладка	1	PVC

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА



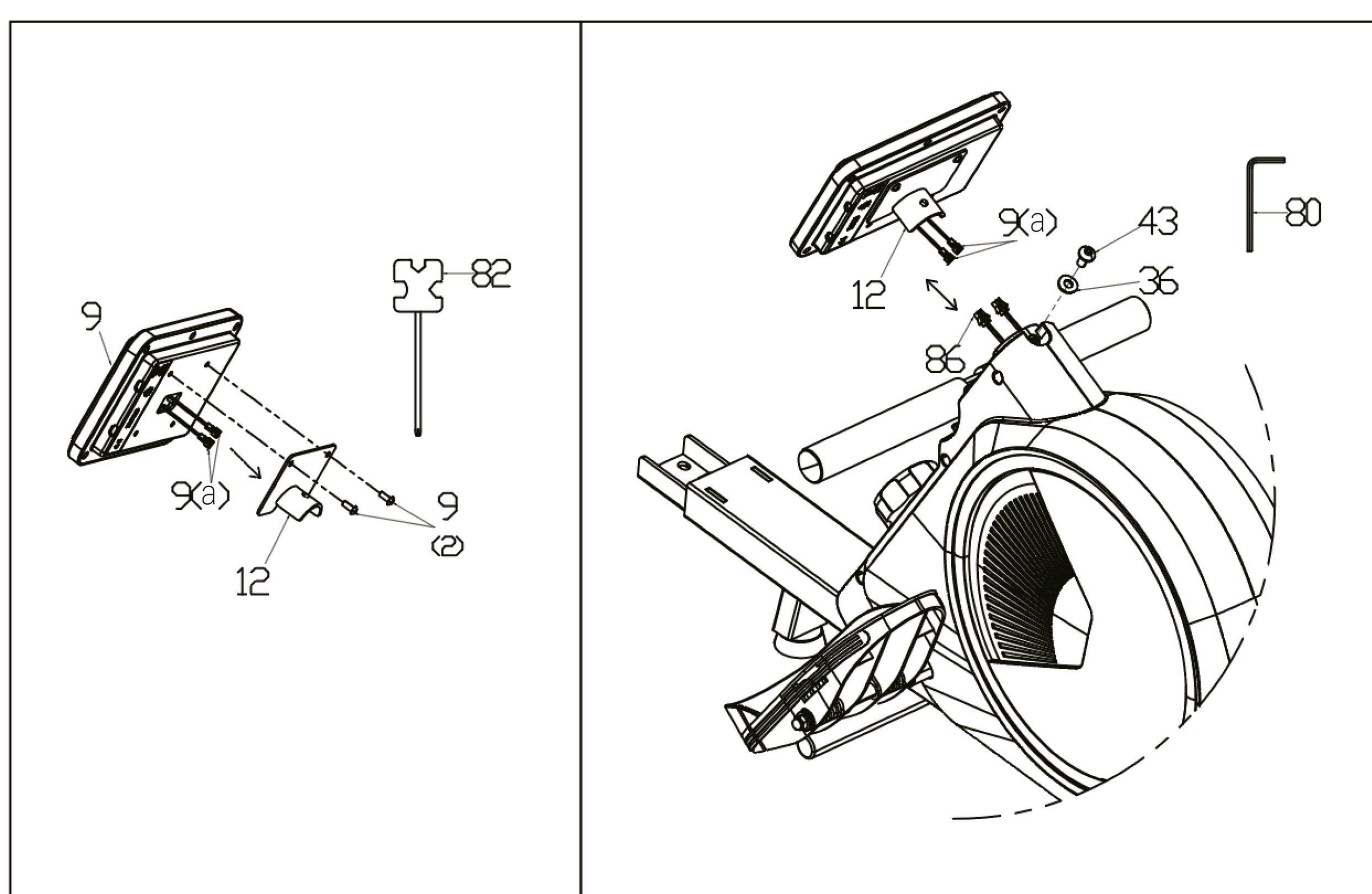
ШАГ 1

Установите переднюю опору (2) на основную раму (1) и надёжно закрепите её двумя плоскими шайбами (41) и винтами (40) с помощью шестигранного ключа (80). Передняя опора оснащена колёсиками для транспортировки.



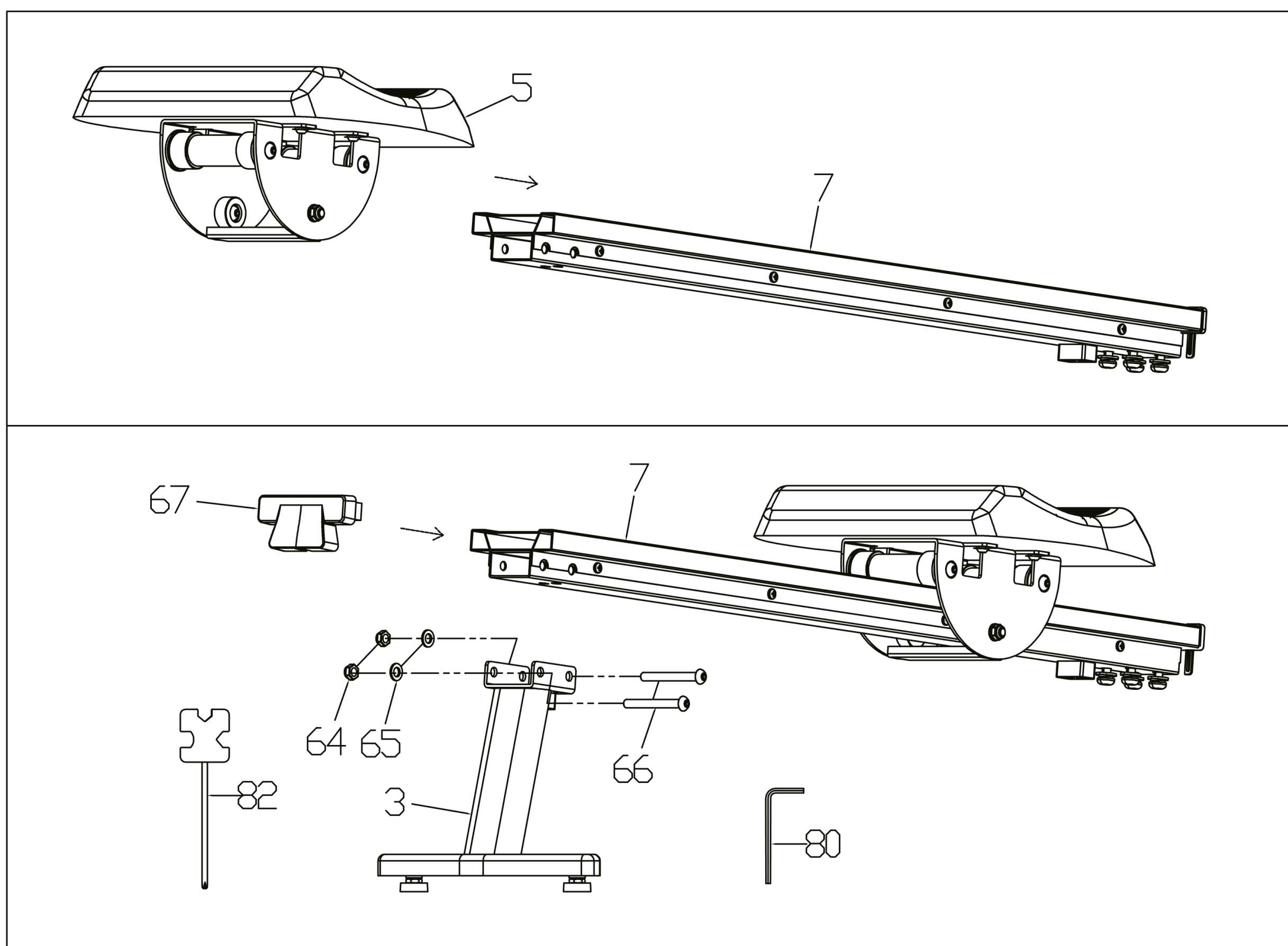
ШАГ 2

Прикрепите трубку педали (8) к основной раме (1) и плотно зафиксируйте её двумя изогнутыми шайбами (36) и двумя винтами (37) с помощью шестигранного ключа (80). Вставьте стержень педали (10) в отверстие на основной раме (1), затем поочерёдно установите педали (11L/R) на стержень. Надёжно зафиксируйте педали двумя плоскими шайбами (33) и двумя контргайками (32) с помощью гаечного ключа (81).



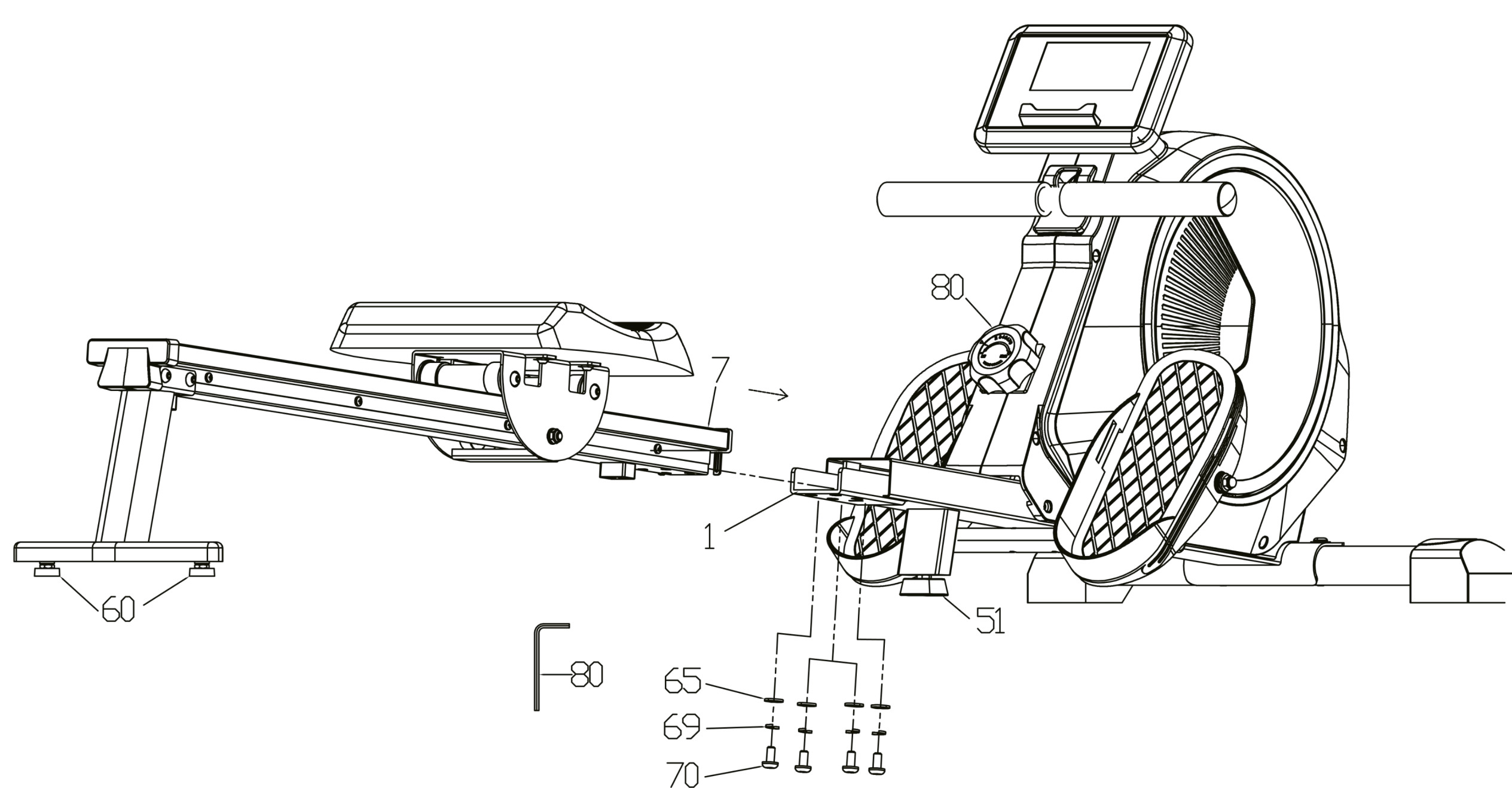
ШАГ 3

Сначала проденьте провод консоли (86) в отверстие на панели консоли (12). Установите панель консоли (12) на основную раму (1) без закрепления и подключите провод консоли (9a) к проводу консоли (86). Выкрутите два винта на консоли (9) и отложите их. Снимите панель консоли (12) с основной рамы (1) и установите консоль (9) на панель консоли (12) с помощью многофункционального гаечного ключа (82). Надёжно зафиксируйте панель консоли (12) на основной раме (1) с помощью изогнутой шайбы (36), винта (43) и шестигранного ключа (80).



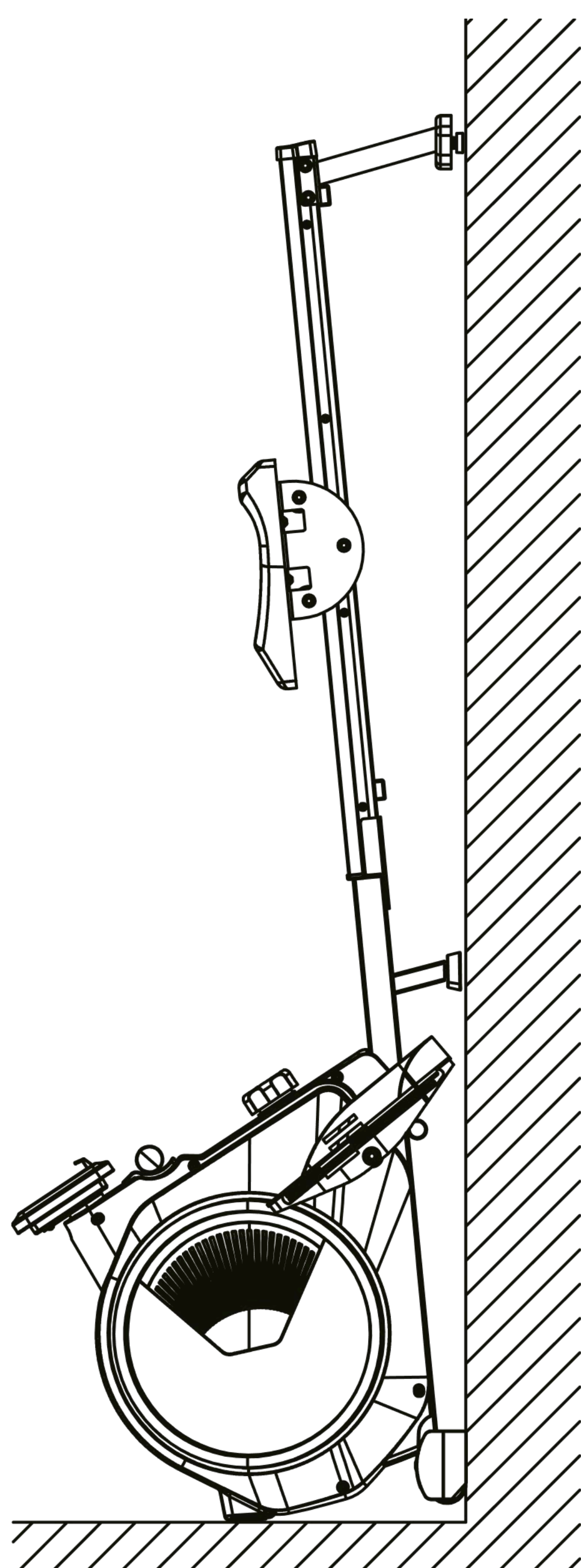
ШАГ 4

Осторожно установите сиденье (4 и 5) на раздвижную рейку (6 и 7). Установите заднюю опору (3) на раздвижную рейку (6 и 7), совместите все отверстия и закрепите её двумя комплектами винтов (66), плоских шайб (65) и контргаек (64) с помощью шестигранного ключа (80) и многофункционального гаечного ключа (82). Установите заглушку (67) на раздвижную рейку (7).



ШАГ 5

Установите раздвижную рейку (7) на основную раму (1) и надёжно закрепите её четырьмя комплектами плоских шайб (65), пружинных шайб (69) и винтов (70) с помощью шестигранного ключа (80). После полной сборки убедитесь в надёжности фиксации всех гаек и винтов. При неустойчивом положении тренажёра отрегулируйте его регулировочными ножками (51) и (60). Сопротивление регулируется ручкой регулировки (83).



ШАГ 6

После завершения тренировки изделие можно сложить для компактного хранения, как показано на рисунке.

Инструкция по использованию консоли

ВКЛЮЧЕНИЕ И ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Установите две батарейки типа АА — консоль включится автоматически, на 2 секунды отобразится начальный экран, после чего консоль перейдёт в режим ожидания. Консоль автоматически запускается при появлении сигнала от датчика движения.

При отсутствии сигнала или нажатий кнопок в течение 4 минут консоль переходит в спящий режим; для выхода нажмите любую кнопку или начните грести.



Начальный экран запуска



Режим ожидания

Показатели STROKES — TIME — DISTANCE — CALORIES — PULSE отображаются поочерёдно, сменяя друг друга каждые 5 секунд.

В режиме ожидания нажмите кнопку **MODE**, чтобы установить целевое значение **STROKES-TIME-DISTANCE-CALORIES-PULSE**. Используйте кнопки **UP/DOWN**, чтобы установить целевое значение для своей тренировки. При поступлении сигнала от датчика движения консоль начнёт обратный отсчёт от целевого значения до нуля (в случае отсутствия сигнала значение будет отсчитываться циклически).

Чтобы быстро выключить консоль, в режиме ожидания нажмите и удерживайте кнопки **MODE+UP** в течение 3 секунд.

ФУНКЦИИ КНОПОК



TOTAL RESET / ПЕРЕЗАГРУЗКА

Перезагрузка консоли со сбросом всех данных текущей тренировки. Тот же результат даёт переустановка батарей.

RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Запуск теста скорости восстановления организма по пульсу после тренировки.

1. После тренировки, удерживая датчики пульса, нажмите кнопку **RECOVERY**.
2. Все показатели исчезнут, начнется обратный отсчет в 60 секунд. (Примечание: отсутствие сигнала датчика пульса (PULSE) в период обратного отсчёта не влияет на таймер автоматического отключения).
3. **Результат:** Когда время выйдет, на экране появится ваша оценка восстановления — от **F1** до **F6**.
 - **F1** — отлично (самое быстрое восстановление)
 - **F2** — хорошо
 - **F3** — выше среднего
 - **F4** — удовлетворительно / средне
 - **F5** — ниже среднего
 - **F6** — плохо (медленное восстановление)
4. Нажмите любую кнопку, чтобы вернуться к обычным показателям.

ПРИМЕЧАНИЕ

Чтобы запустить тест заново, нажмите RECOVERY еще раз. Чтобы прервать тест до его окончания, также нажмите RECOVERY.

ENTER / ВВОД

Подтверждение выбора значения или режима.

UP / DOWN (▲▼)

Установка целевых значений (STROKES, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE) в режиме ожидания.

MODE / ПАРАМЕТР

Выбор и подтверждение параметра; запуск и остановка тренировки. Каждое нажатие сопровождается звуковым сигналом.

RESET / ПЕРЕЗАГРУЗКА

Возврат к предыдущей функции; сброс текущего значения; возврат в режим ожидания. Удержание 3 секунды переводит консоль в режим ожидания. Каждое нажатие сопровождается звуковым сигналом.

При этом значения STROKES-TIME-DISTANCE-CALORIES-PULSE будут отображаться циклично, сменяя друг друга каждую секунду.

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

Параметр	Диапазон отображения	Описание
TIME/ВРЕМЯ	0:00–99:59	Время тренировки. Без заданной цели — прямой отсчёт; с заданной целью — обратный отсчёт до нуля. <i>В случае отсутствия сигнала от датчика движения в течение 4 минут консоль перейдёт в режим ожидания.</i>
TIME/500M/ ВРЕМЯ 500M	0:00–99:59	Расчётное время прохождения 500 м с текущей скоростью (выводится при наличии сигнала).
DISTANCE/ ДИСТАНЦИЯ	0–99,99 км	Пройденная дистанция с начала тренировки. С заданной целью — обратный отсчёт до нуля. <i>В случае отсутствия сигнала от датчика движения в течение 4 минут консоль перейдёт в режим ожидания.</i>
CALORIES/ КАЛОРИИ	0–9999 ккал	Израсходованные калории с начала тренировки. С заданной целью — обратный отсчёт до нуля. <i>В случае отсутствия сигнала от датчика движения в течение 4 минут консоль перейдёт в режим ожидания.</i>
SPM/ТЕМП ГРЕБЛИ	0–999	Среднее количество гребков в минуту. <i>Значение выводится при наличии входного сигнала от датчика в течение 3 секунд.</i> <i>В случае отсутствия сигнала в течение 4 секунд, через 6 секунд значение будет обнулено.</i>
STROKES / ГРЕБКИ	0–9999	Текущее количество гребков. Чередуется с TOTAL STROKES каждые 5 секунд.
TOTAL STROKES/ СУММА ГРЕБКОВ	0–9999	Суммарное количество гребков. Чередуется с STROKES каждые 5 секунд.
PULSE / ПУЛЬС	30–240 уд/мин	Текущий пульс при наличии сигнала от датчика пульса. • Пульс отображается на экране через 7,5 секунд после начала измерения. • При потере сигнала на 6 секунд значение сбрасывается до нуля. • При превышении целевого пульса показатель на экране мигает и/или подаётся сигнал.
SCAN / РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ	0–9999	В этом режиме значения STROKES TIME-DISTANCE-CALORIES-PULSE будут отображаться попеременно, сменяя друг друга каждые 5 секунд.
STOP / СТОП	0–9999	При наличии входного сигнала от датчика консоль запускается автоматически (быстрый старт). При отсутствии сигнала в течение 6 секунд консоль переходит в режим ожидания.

Если изображение на дисплее тускнеет, замените элементы питания. Если при гребле отсутствует сигнал, проверьте надёжность подключения провода датчика.

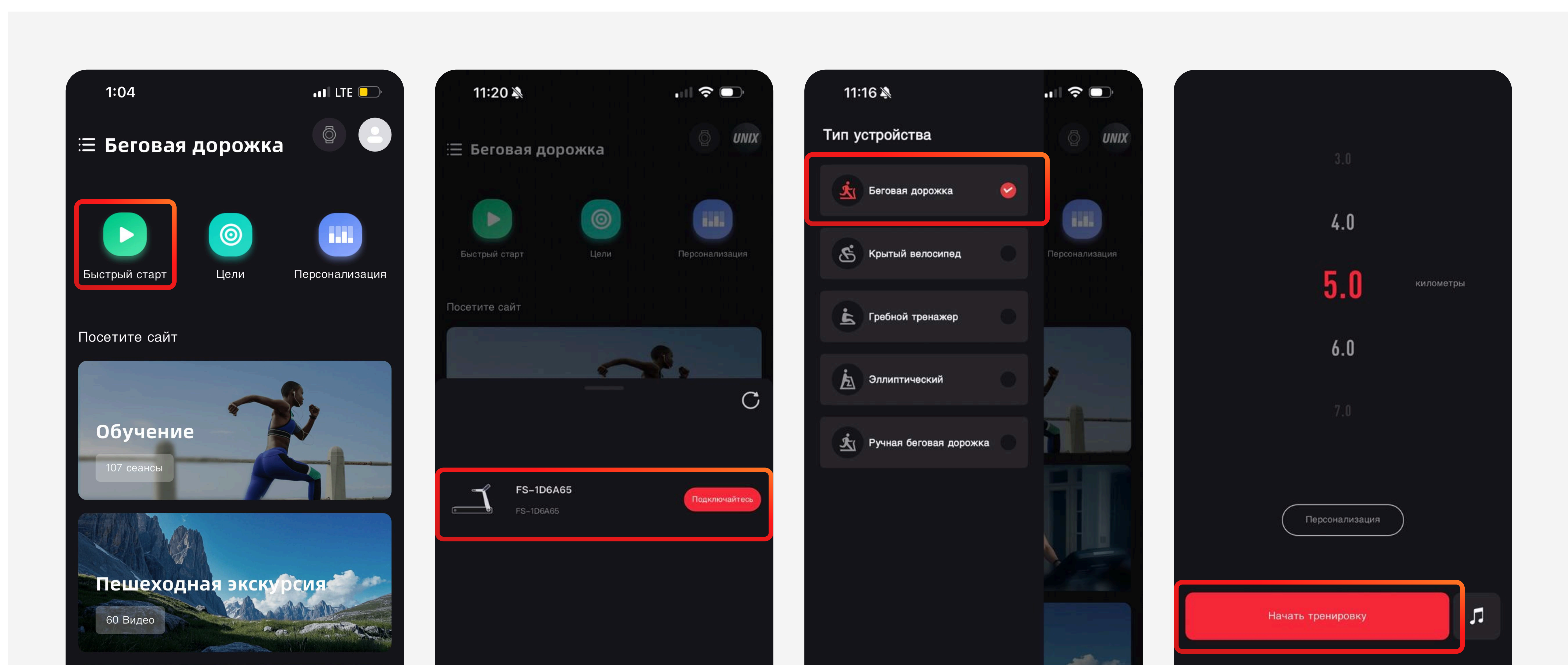
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.



- 1 Откройте приложение и нажмите «Быстрый старт».
- 2 Выберите тренажёр, который хотите подключить*.
- 3 Выберите тип тренировки
(беговая дорожка, крытый велосипед, гребной тренажёр и т.д.).
- 4 Установите цели: расстояние, время, калории или пульс.
И настройте уровни сложности (если это предусмотрено тренажёром).
- 5 Начните тренировку.

*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку, гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.



Возникли вопросы?

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

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки выполните разминку в течение 5–10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц.

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, выдыхайте ртом. При учащённом дыхании или дискомфорте остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышцам требуется около 48 часов отдыха, поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями.

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из своей физической подготовки. При длительном отсутствии нагрузок начинайте постепенно, затем повышайте нагрузку. Перед окончанием тренировки заранее снижайте интенсивность — никогда не заканчивайте занятие резко.

ДИЕТА

Выполняйте упражнения не ранее чем через час после еды; принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. Во время занятий пейте воду, но избегайте обильного питья, чтобы не перегружать сердце и почки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

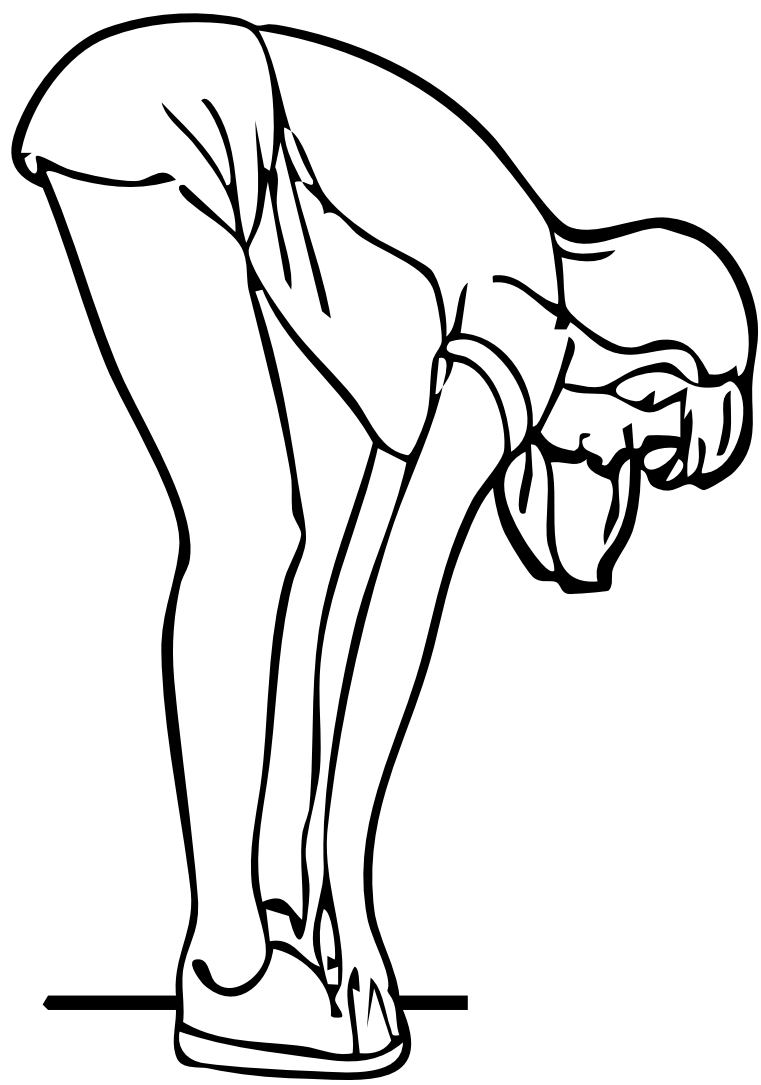
Для улучшения физической формы рекомендуется тренироваться не менее трёх раз в неделю через одинаковые промежутки времени. По мере роста подготовки можно заниматься чаще.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Повышайте интенсивность постепенно. Рекомендуемая продолжительность аэробной тренировки — 15–20 минут, 3–4 раза в неделю. При продолжительности свыше 60 минут эффект снижается, а риск травмы растёт. Увеличивайте время тренировки не более чем на 12 минут в неделю, а сопротивление — не более чем на 10% в неделю.

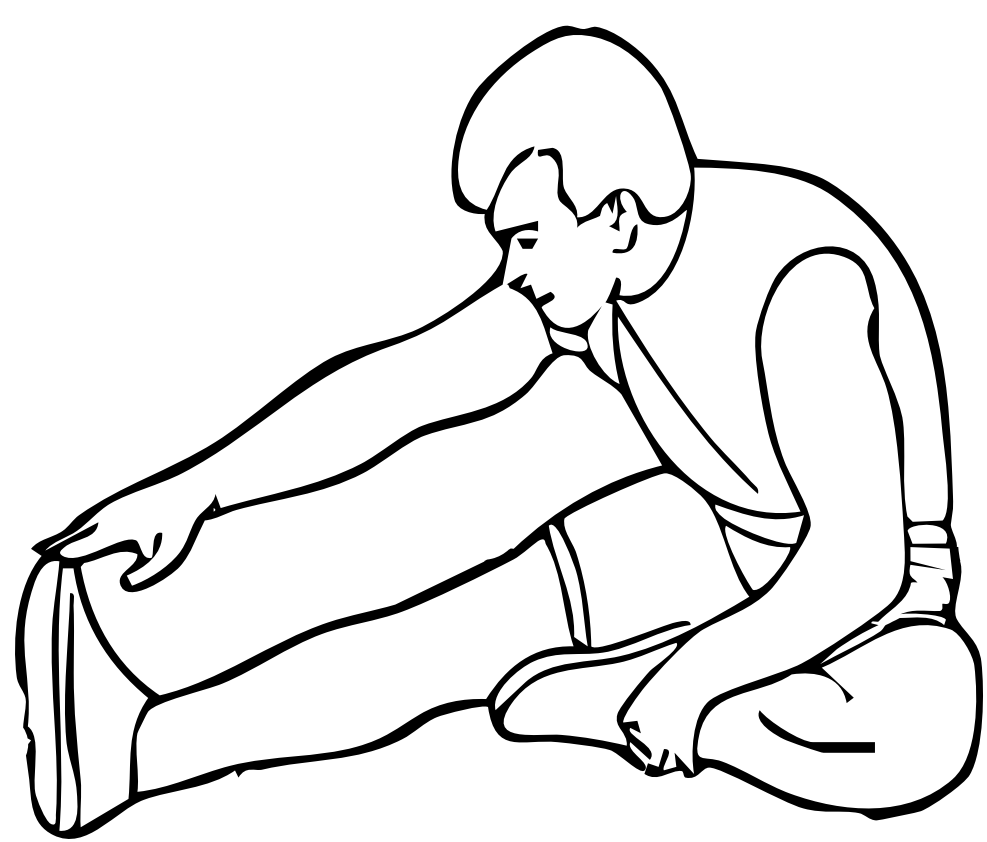
Упражнения на растяжку

Перед тренировкой выполните упражнения на растяжку. Разогретые мышцы растягиваются легче, поэтому предварительно позанимайтесь 5–10 минут. Сделайте пять повторов каждого упражнения, удерживая положение по 10–15 секунд. Повторите растяжку после тренировки. Выполняйте движения медленно, без рывков.



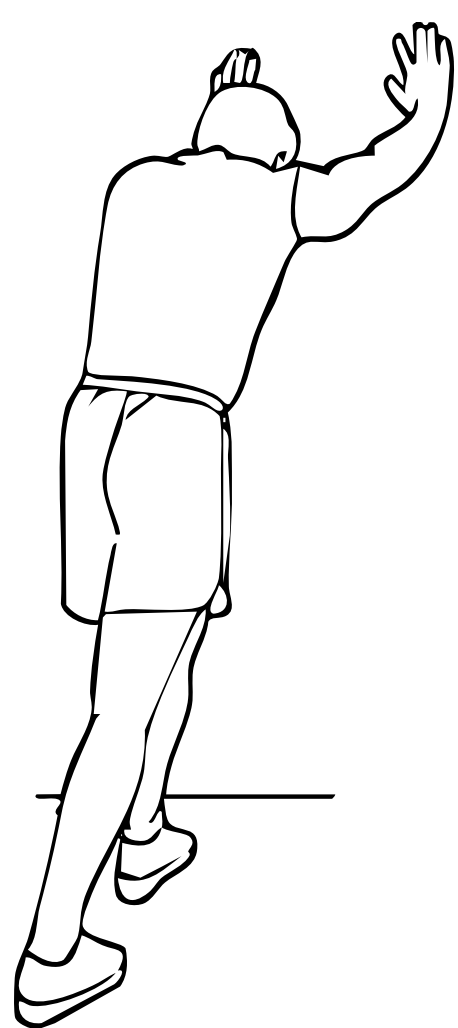
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, потянитесь руками к пальцам ног. Удерживайте 10–15 секунд, повторите три раза.



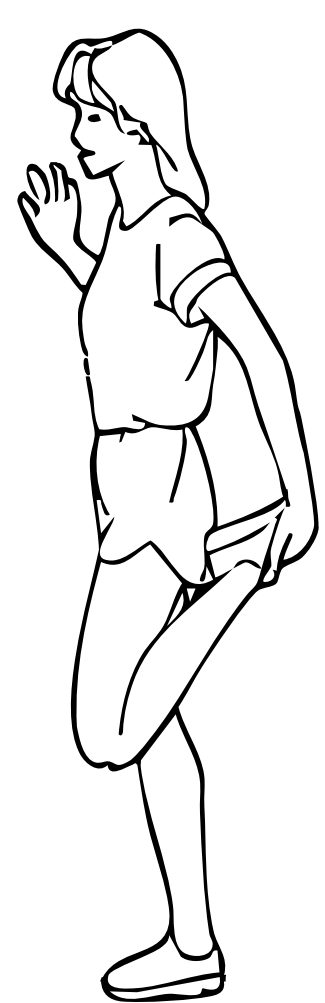
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Потянитесь рукой к ступне, удерживайте 10–15 секунд. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Опираясь руками о стену, отведите одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и касаясь пола пяткой, наклонитесь к стене. Удерживайте 10–15 секунд. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Опираясь рукой о стену, другой рукой подтяните пятку отведённой назад ноги к бедру до ощущения напряжения. Удерживайте 10–15 секунд. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени. Возьмитесь за стопы и подтяните корпус к ногам. Удерживайте 10–15 секунд, повторите три раза.

Пульс

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.

Обслуживание устройства

- Регулярно делайте осмотр всех элементов на предмет повреждений и износа (рукоятка, педали, сиденье, направляющая рейка и т.д.). При обнаружении неисправных компонентов немедленно замените их и не используйте устройство до завершения ремонта.
- Перед каждым использованием проверяйте основные соединения и передаточные элементы устройства.
- Регулярно смазывайте подвижные части конструкции.
- Особое внимание уделяйте компонентам, наиболее подверженным износу (тормозная система, педали, подшипники).

Помните, что пот является агрессивным веществом. Не допускайте его попадания на эмалированные и хромированные части устройства, особенно на консоль. После использования протирайте внешние поверхности тренажёра влажной губкой. Избегайте агрессивных и коррозионных очищающих средств. Не используйте кислоты, щёлочи и органические растворители.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU