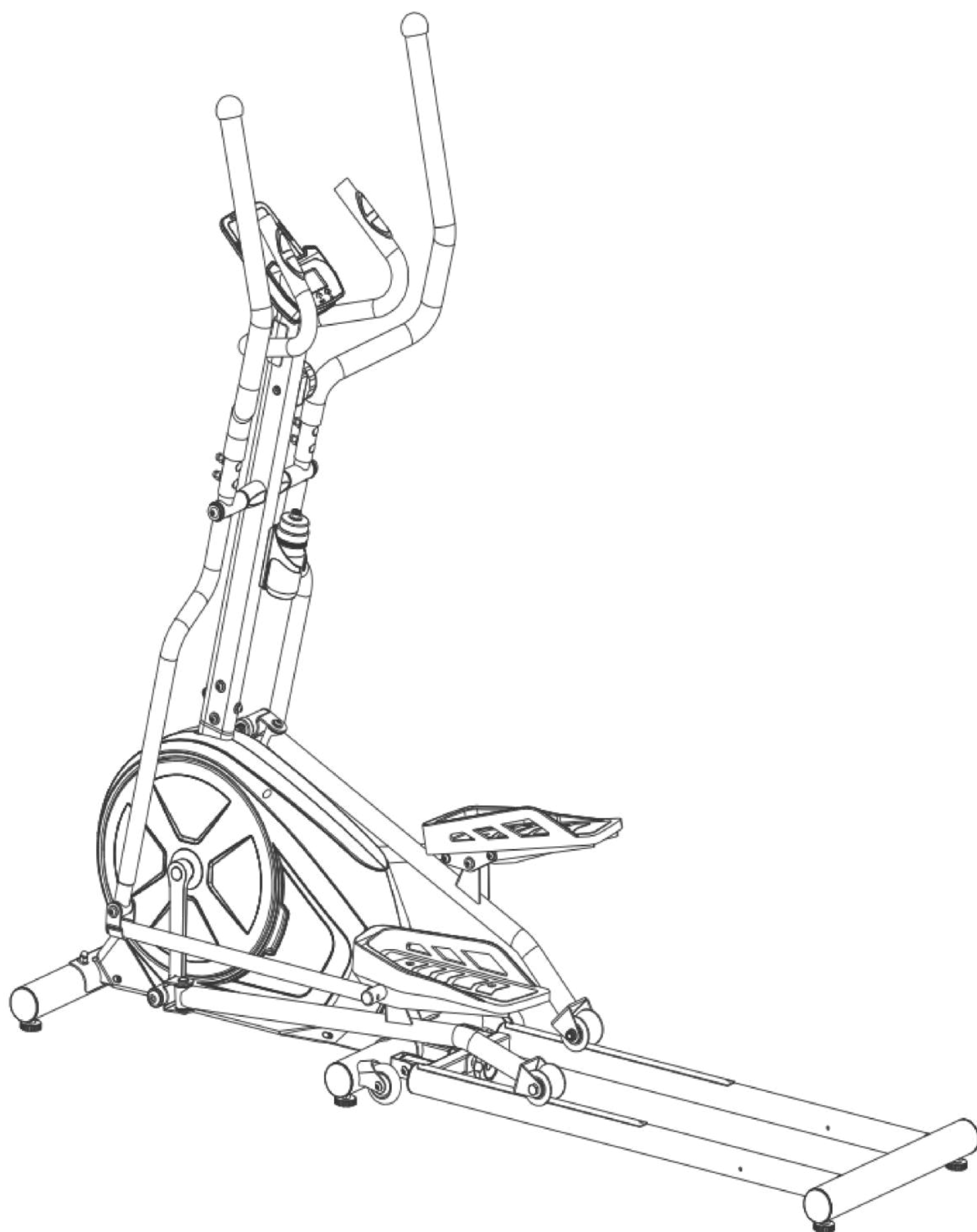




РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР SL-430



ВАЖНО

Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

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

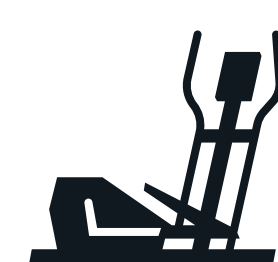
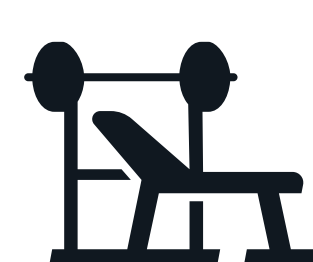


*Рады приветствовать вас, пользователи продукции **UNIX Fit!***

Мы благодарны, что ваш выбор был остановлен на тренажёре нашего бренда. Для того чтобы обеспечить вашу максимальную сохранность, команда **UNIX Fit** просит вас с вниманием отнестись к изучению инструкции перед использованием тренажёра! В случае если инструкция в дальнейшем будет потеряна, её всегда можно найти на официальном сайте.

UNIX Fit заботится о своих покупателях и всегда готов ответить вам на все возникшие вопросы, в том числе и по эксплуатации товара. Для этого достаточно обратиться к продавцу или дилеру, у которого он был приобретен. Уверены, вы с удовольствием будете пользоваться товарами нашего бренда! Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния, а также влияют на выработку эндорфинов. С брендом **UNIX Fit** вы можете быть уверены, что ваше тело на долгие годы останется подтянутым и красивым.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам самые современные и лучшие технологии на рынке. Все тренажёры бренда **UNIX Fit** много лет пользуются популярностью не только у взрослых, но и у их детей. Для того, чтобы изучить полный ассортимент продукции, перейдите на наш официальный сайт, наведя камеру на QR-код.



UNIXFIT.RU

Содержание

Меры предосторожности, **4**

Список деталей, **6**

Набор аксессуаров, **8**

Схема деталей, **10**

Инструкция по сборке, **11**

Складывание тренажера, **17**

Обслуживание устройства, **18**

Устранение неполадок, **19**

Инструкция по использованию компьютера, **20**

Разминка и заминка, **22**

Меры предосторожности

При использовании устройства необходимо соблюдать нижеследующие меры по технике безопасности. Не забудьте полностью ознакомиться с инструкцией перед использованием тренажера.

1. Перед использованием данного устройства внимательно прочитайте все инструкции и неукоснительно следуйте им. Перед началом использования убедитесь в том, что оборудование правильно собрано и все детали надежно закреплены.
2. Перед тренировкой, во избежание травмирования мышц, рекомендуется проводить разминку.
3. Перед использованием убедитесь, что все детали находятся в исправном состоянии и должным образом зафиксированы .
4. При использовании тренажера он должен быть расположен на ровной поверхности.Рекомендуется использовать коврик или другую подстилку.
5. При использовании данного тренажера надевайте подходящую для спорта одежду и обувь; не носите одежду, которая может попасть внутрь или зацепить какую-либо деталь устройства.
6. Не пытайтесь самостоятельно проводить техническое обслуживание или регулировки, отличные от описанных в данном руководстве. При обнаружении каких-либо неполадок прекратите эксплуатацию и обратитесь к местному дилеру.
7. Будьте осторожны: наступая на педаль или выходя с нее, всегда держитесь руками за поручни. Установите педаль в самое низкое положение, поставьте ногу на педаль и перешагните через основную раму. Затем поставьте ногу на другую педаль. При использовании не отпускайте поручни. Следите за тем, чтобы педали работали плавно. Нажимая на педали или подтягивая к себе поручни, двигайтесь на тренажере совместными непрерывными усилиями рук и ног. После завершения упражнения, также установите одну из педалей в самое нижнее положение и снимите ногу сначала с более высокой, а затем и со второй педали.
8. При работе с гантелями не допускайте их падения на землю. Это может привести к повреждению устройства и травмам пользователя.
9. Тренажер не предназначен для занятий на открытом воздухе и для коммерческого использования.
10. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования.
11. Тренажер должен использоваться только одним человеком одновременно.
12. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, вам следует немедленно прекратить заниматься на тренажере. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем возобновить тренировки.
13. Соблюдайте осторожность при сборке и демонтаже устройства.
14. Не разрешайте детям использовать тренажер или играть на нем. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера во время его использования. Минимальное свободное пространство вокруг устройства, необходимое для его безопасной эксплуатации, составляет два метра.

ВАЖНО

Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Это особенно важно для людей старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию.

ВНИМАНИЕ

Перед использованием тренажера полностью прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

Список деталей

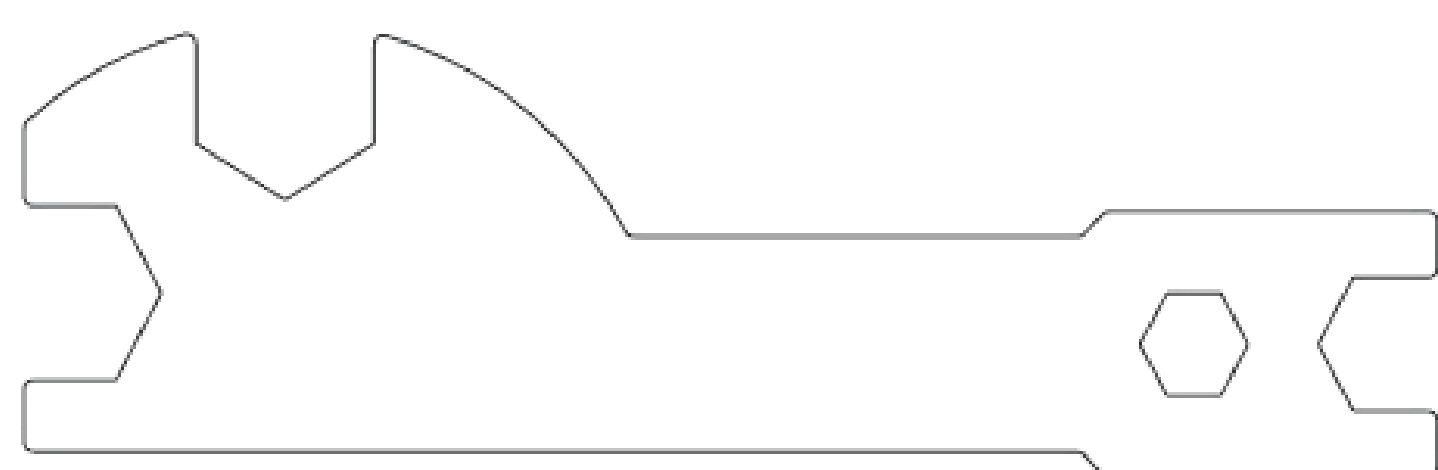
№	Описание	Кол-во
01	Основная рама	1
02	Задняя опора	1
03	Передняя стойка	1
04	Неподвижный поручень	1
05	Левая ручная рейка	1
06	Правая ручная рейка	1
07	Соединение для левой ножной стойки	1
08	Соединение для правой ножной стойки	1
09	Левая ножная стойка	1
10	Правая ножная стойка	1
11	Левый поручень	1
12	Правый поручень	1
13	Передний стабилизатор	1
14	Соединение для педалей	2
15	Левый кожух для цепи	1
16	Правый кожух для цепи	1
17	Поворотный диск	2
18	Левая педаль	1
19	Правая педаль	1
20	Алюминиевая прокладка 500x25	2
21	Колесо ленты Ф260	1
22	Ось	1
23	Лента RJ6/400	1
24	Магнитное колесо Ф260	1
25	Левый коленчатый рычаг 7.9"	1
26	Правый коленчатый рычаг 7.9"	1
27	Кабель настройки сопротивления L=800мм	1
28	Ручка настройки сопротивления L=585мм	1
29	Плоская шайба Ф520x1.0	1
30	Крестообразный винт М5х20	1
31	Компьютер	1

№	Описание	Кол-во
32	Кабель датчика L=500мм	1
33	Длинный кабель датчика L=950мм	1
34	Крестообразный винт М5х10	2
35	Датчик пульса с кабелем L=600мм	2
36	Накладка на поручень Ф31хФ24х450	2
37	Крестообразный саморез ST4.2х20	2
38	Плоская шайба Ф5хФ9х1.0	10
39	Шестигранный винт М8х15	8
40	Дуговая шайба Ф8хФ16х1.5	2
41	Накладка Ф31хФ38х450	2
42	Втулка Ф40хФ16х59	2
43	Волнистая шайба Ф16хФ26х0.3	6
44	Металлическая втулка Ф33х14	12
45	D-образная шайба	2
46	Большая шайба Ф10хФ25х2.0	4
47	Пружинная шайба Ф10	2
48	Шестигранный винт М10х20	2
49	Кареточный винт М8х40	4
50	Дуговая шайба Ф8хФ20х1.5	10
51	Гайка М8	8
52	Заглушка на поручень Ф25	2
53	Шариковая заглушка Ф50	2
54	Пружинная шайба Ф8	14
55	Плоская шайба Ф8хФ20х1.5	14
56	Крестообразный винт ST2.9х15	2
57	Кареточный винт М8х75	4
58	Шестигранный винт М8х40	2
59	Подвижное колесо Ф70	2
60	Металлическая втулка Ф28хФ16х16	8
61	Втулка Ф15.8х50	4
62	Шестигранный винт М8х15	14
63	Левый шестигранный винт	1

№	Описание	Кол-во
64	Левый шестигранный винт	1
65	Пружинная шайба 1/2"xδ2.0	2
66	Левая нейлоновая гайка 1/2"	1
67	Левая нейлоновая гайка 1/2"	1
68	Шестигранный винт M8*20	1
69	Прижимная платформа	1
70	Винт с ушком M8x50	1
71	Прижимное колесо Ф43хФ34х24	1
72	Плоская шайба Ф6хФ12хδ1.0	1
73	Крестообразный винт M6x12	1
74	Нейлоновая гайка M8	7
75	Винт с ушком M6x36	2
76	U-образная скоба	2
77	Пружинная шайба Ф6	6
78	Шестигранная гайка M6	2
79	Фланцевая гайка M10x1.0	2
80	Круглая заглушка Ф25	2
81	Платформа соединения для педали	2
82	Плоская шайба Ф8хФ16х1.5	4
83	Фланцевая гайка M10x1.25	2
84	Кожух рычага 1	2
85	Кожух рычага 2	2
86	Крестообразный саморез ST4.2x25	7
87	Крестообразный саморез ST4.2x25	8
88	Заглушка для задней опоры Ф60	4

№	Описание	Кол-во
89	Шестигранная гайка M10	6
90	Ножная прокладка Ф38хM10	6
91	Крестообразный саморез ST4.2x12	8
92	Шестигранный винт M6x15	4
93	Нейлоновая гайка M6	4
94	Шестигранный винт M8x20	4
95	Подшипник 6003Z	2
96	Стопорное кольцо Ф17	2
97	Волнистая шайба Ф22хФ17х0.3	1
98	Внешне-шестигранный винт M10x78	2
99	Подвижная втулка колеса Ф18хФ10.2х28.2	4
100	Подшипник 6002	4
101	Подвижное колесо Ф61х50.5	2
102	Нейлоновая гайка M10	2
103	Задний стабилизатор	1
104	Ручка M12*65	1
105	Шестигранный винт M8x55	2
106	Заглушка для трубы 30*30	2
107	Заглушка для трубы Ф50	2
108	Втулка ф18*ф14*ф8*10	4
109	Держатель для бутылки	1
110	Винты крепления держателя бутылки (крестообразный саморез) ST4.2x20	6
111	Бутылка	1

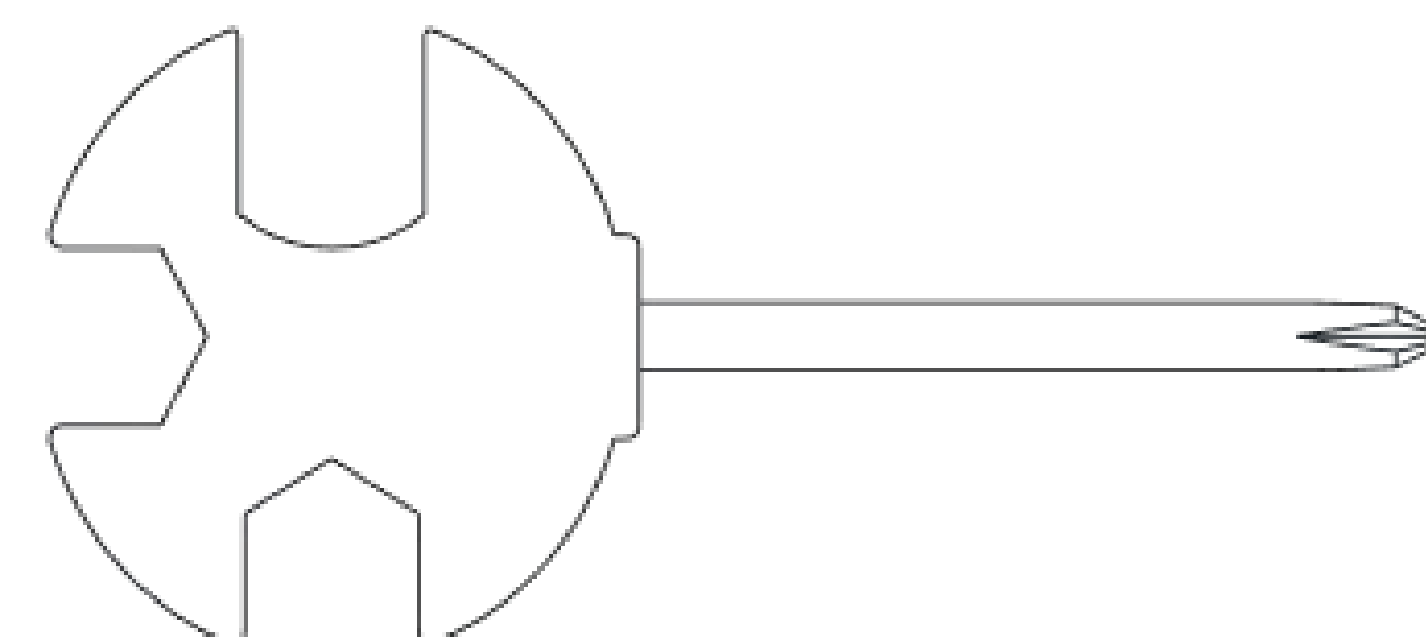
Набор аксессуаров



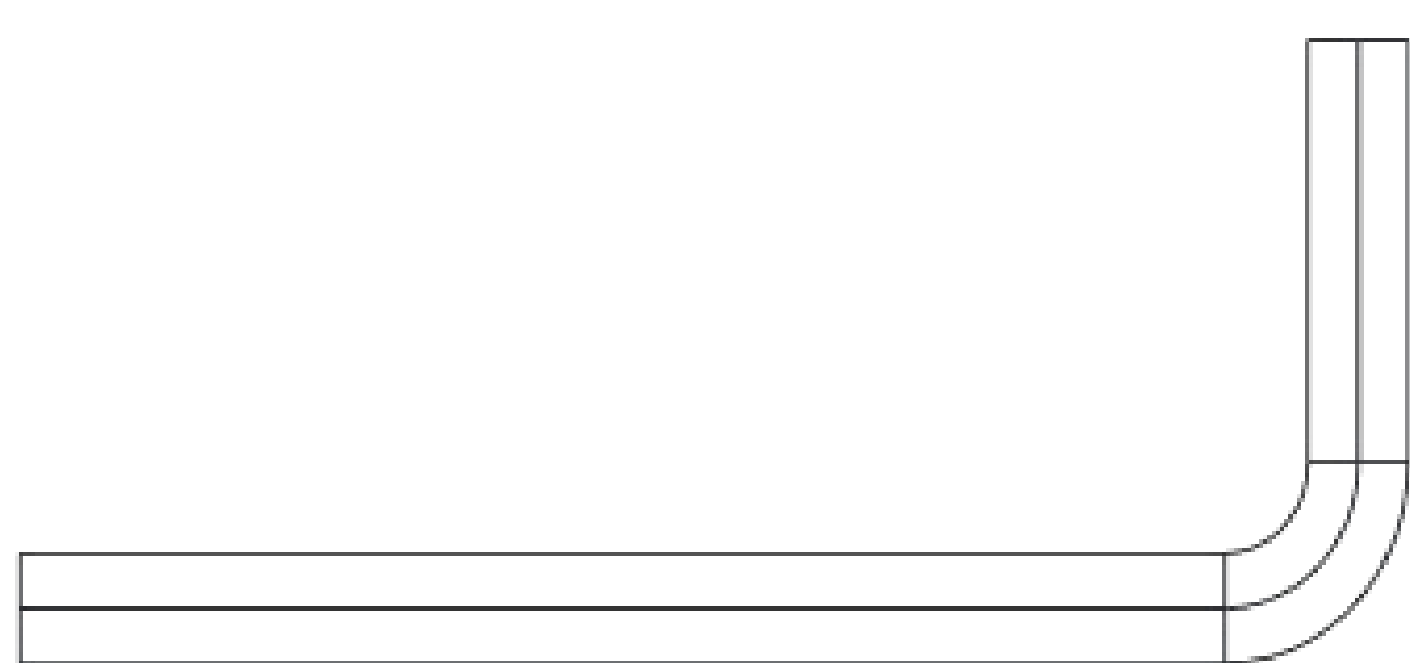
Гаечный ключ 1шт
S10-S13-S17-S19



Шестигранный 2шт
ключ
S6



Гаечный ключ с 1шт
крестовой
отвёрткой
S13-S14-S15

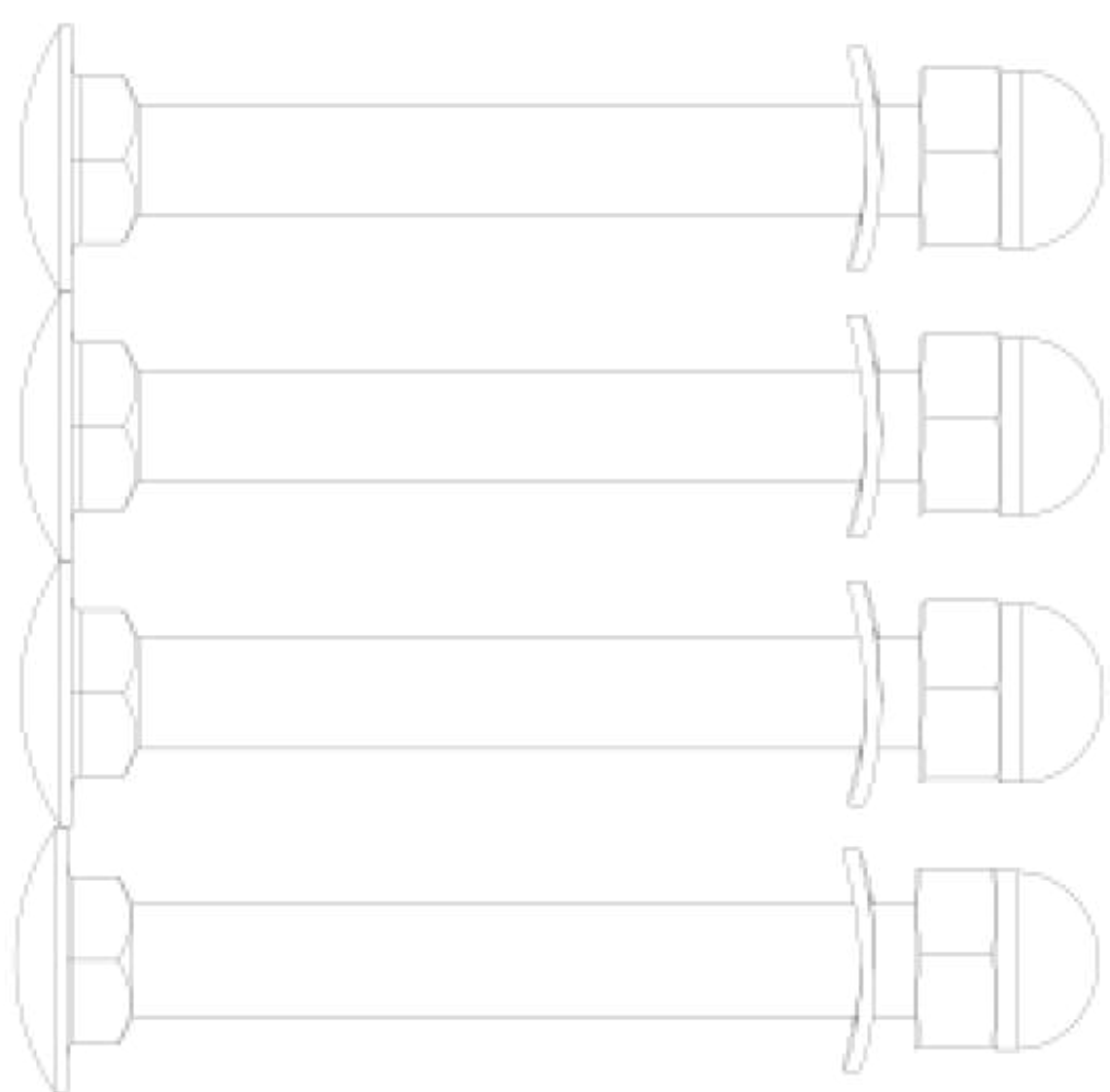
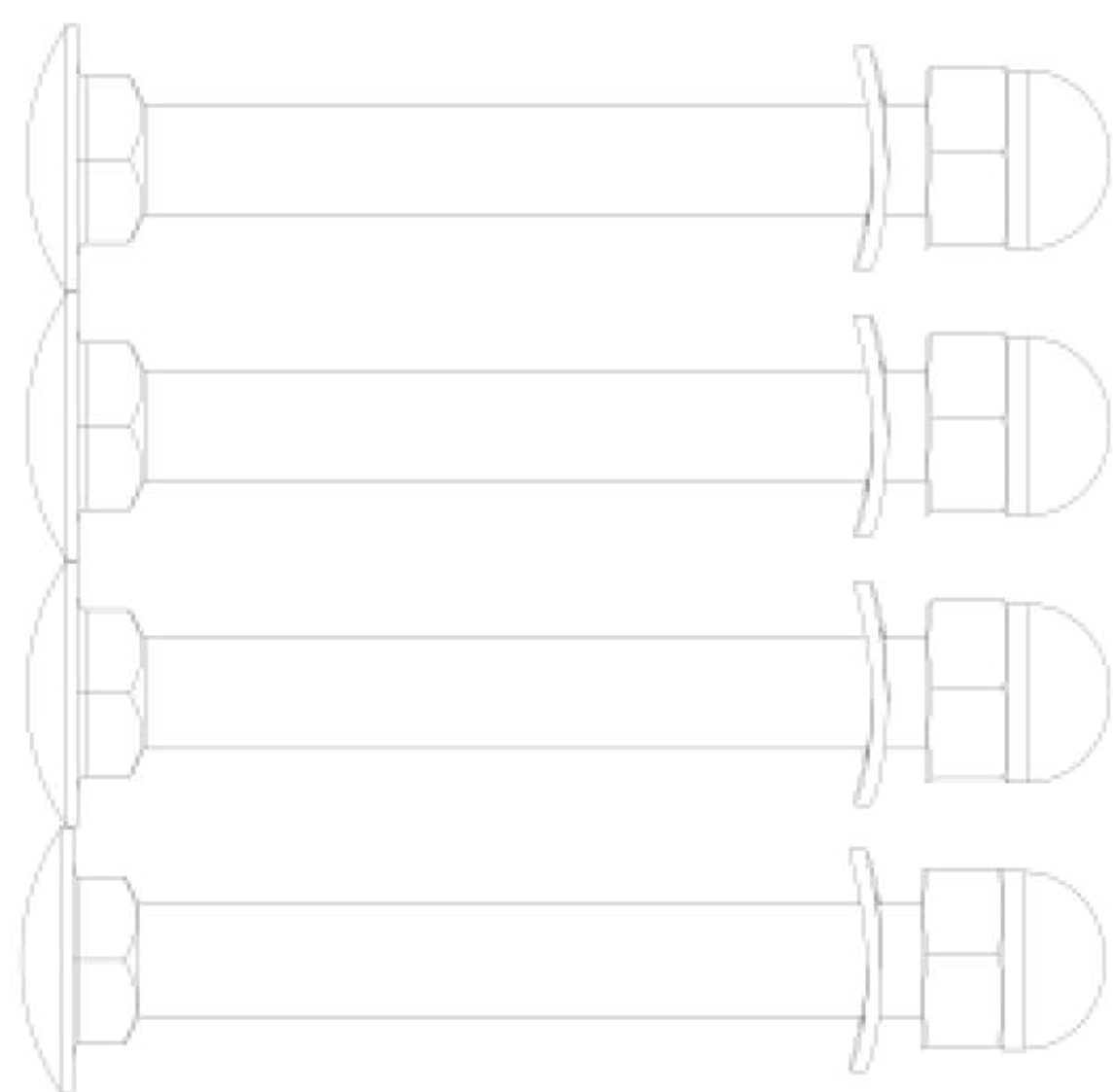


Шестигранный 1шт
ключ
S8



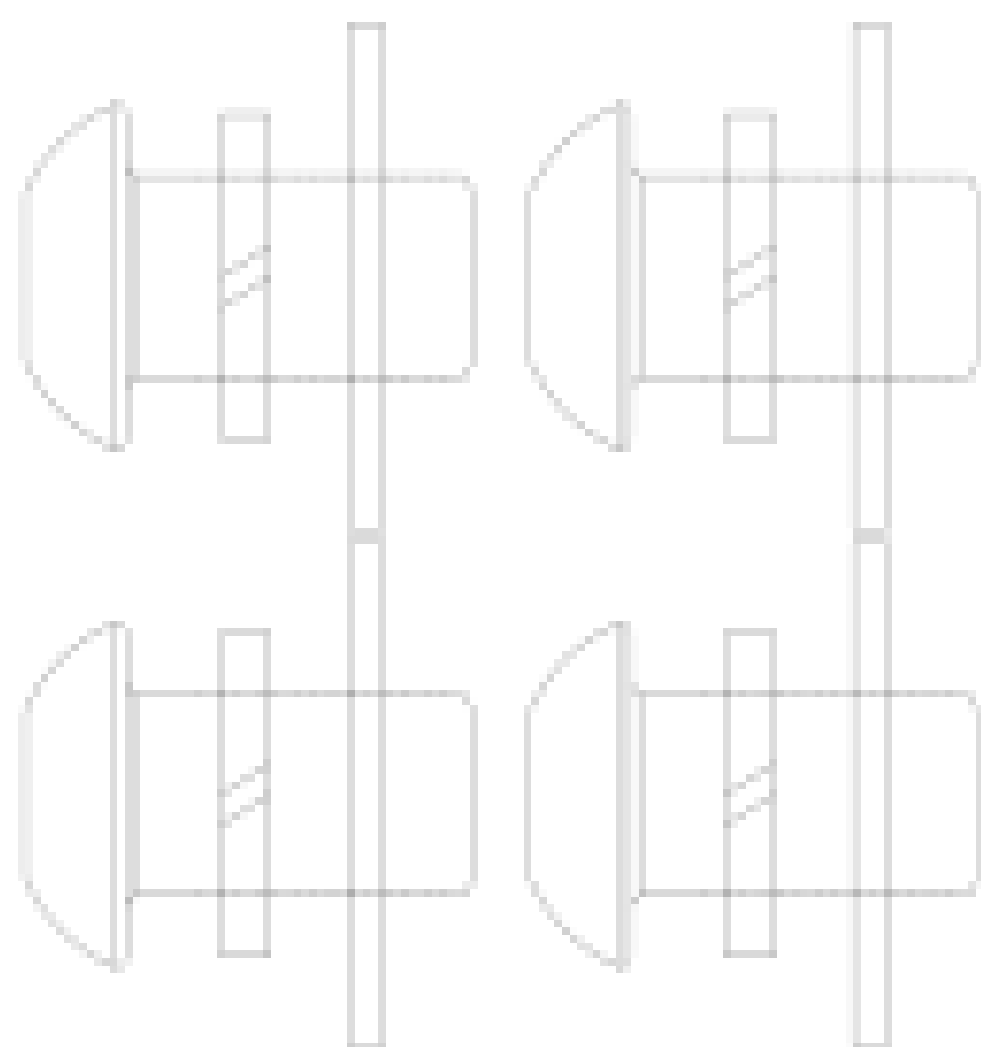
- #63 Шарнир. винт от л. педали t 1/2" 1шт
- #43 Ф16хФ26хδ0.3 1шт
- #65 Пружинная шайба 1/2"хδ2.0 1шт
- #66 Л. нейлонная гайка 1/2" 1шт

- #64 Шарнир. винт от п. педали 1/2" 1шт
- #43 Ф16хФ26хδ0.3 1шт
- #65 Пружинная шайба 1/2"хδ2.0 1шт
- #67 П. нейлонная гайка 1/2" 1шт



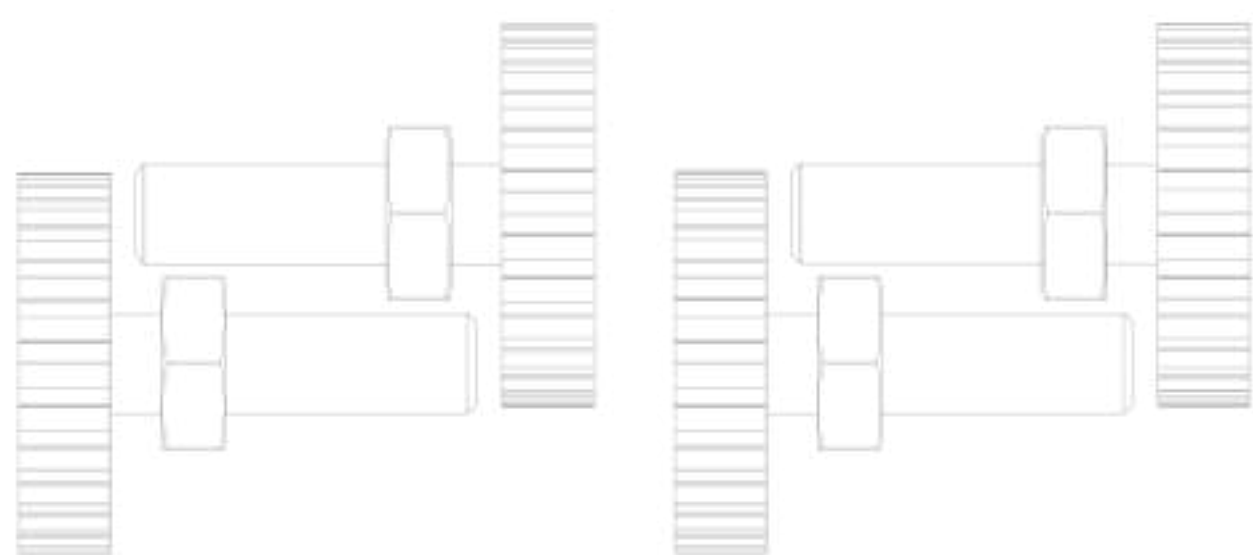
- #57 Кареточный винт М8х75 4шт
- #50 Дуговая шайба Ф8хФ20х1.5 4шт
- #51 Гайка-заглушка М8 4шт

- #49 Кареточный винт М8х40 4шт
- #50 Дуговая шайба Ф8хФ20х1.5 4шт
- #51 Гайка-заглушка М8 4шт



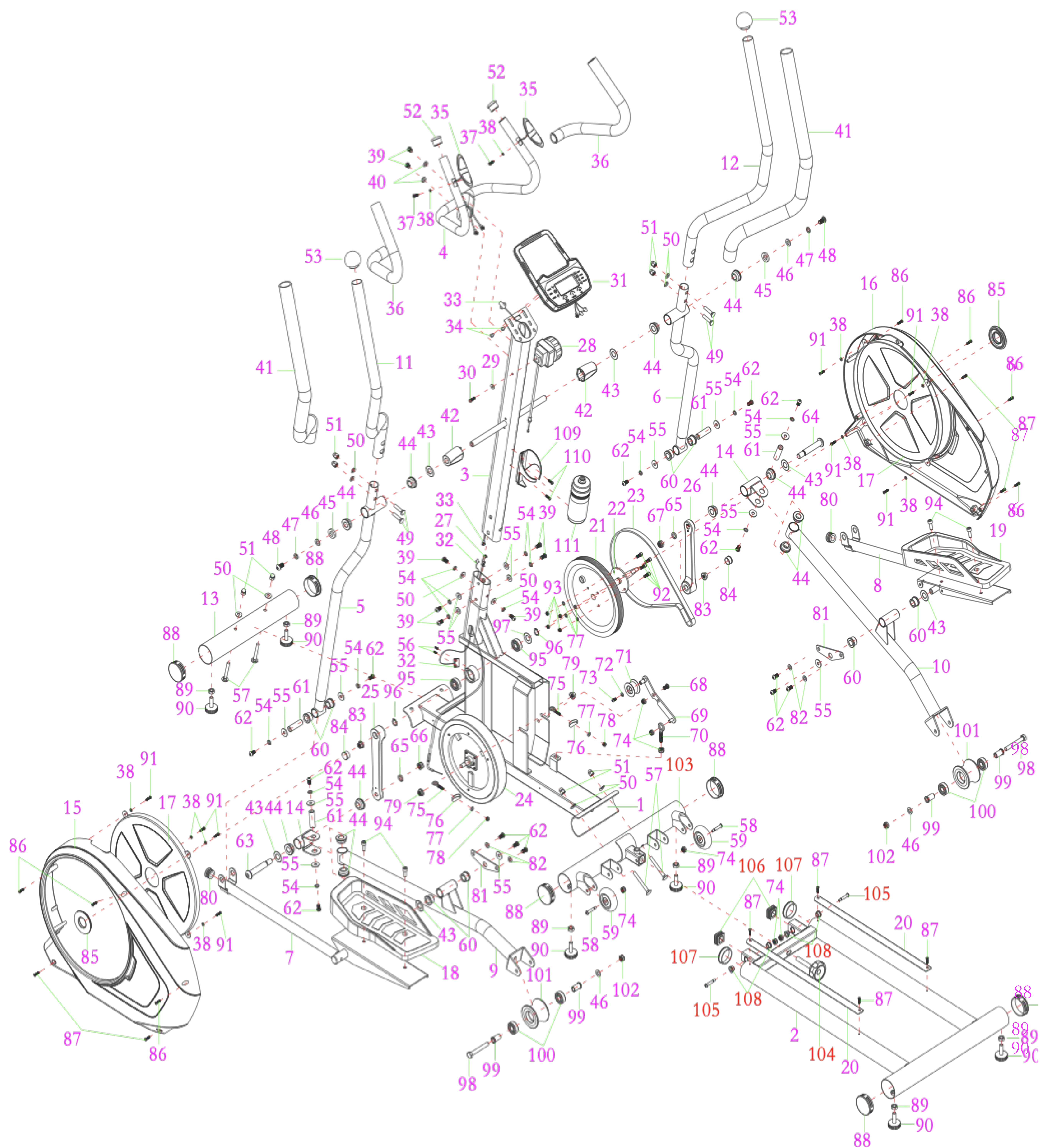
- #94 Шестигранный винт М8х20 4шт

- #62 Шестигранный винт М8х15 4шт
- #54 Пружинная шайба Ф8 4шт
- #55 Плоская шайба Ф8хФ20х1.5 4шт



- #90 Ножная подкладка Ф38хМ10 4шт
- #89 Шестигранная гайка М10 4шт

Схема деталей

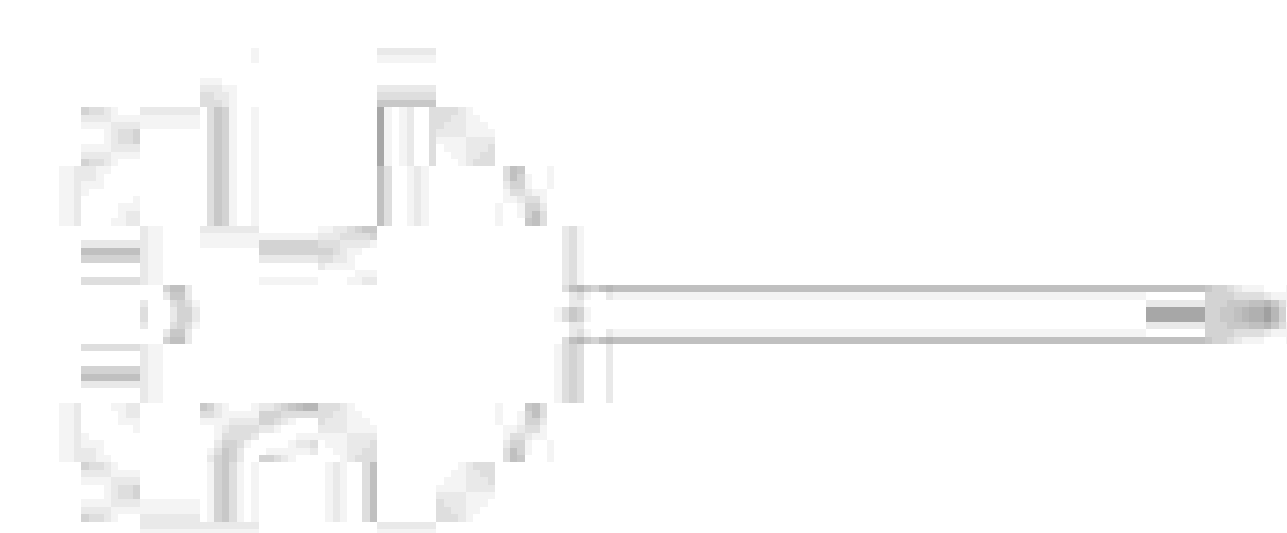


Инструкция по сборке

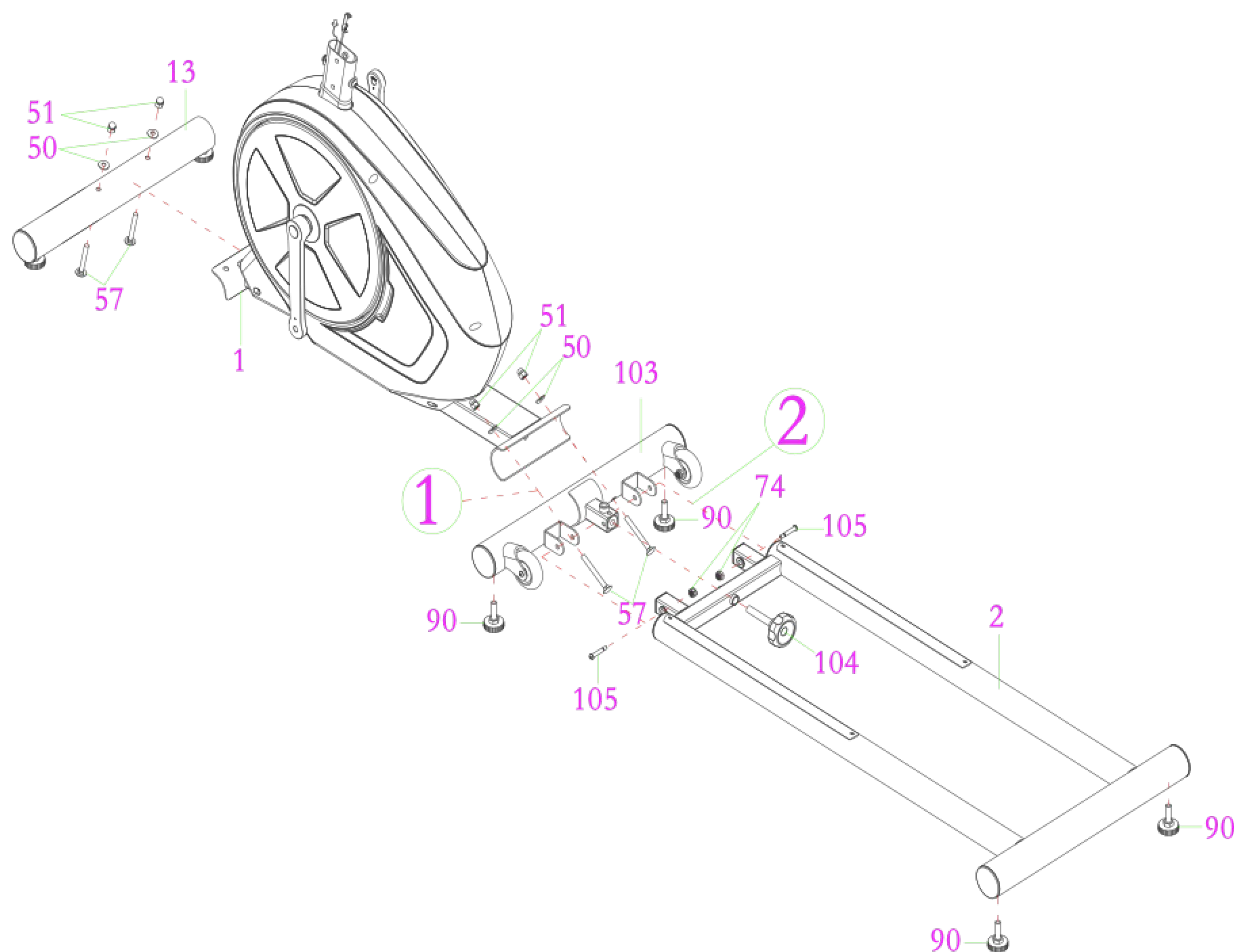
ИНСТРУМЕНТЫ



Шестигранный ключ
S6



Гаечный ключ с крест. отверткой
S13-S14-S15



1. Установка переднего стабилизатора и задней опоры

Прикрепите передний стабилизатор (13) к основной раме (1) с помощью двух кареточных винтов M8x75 (57), двух дуговых шайб Ф8хФ20х1,5 (50) и двух гаек-заглушек M8 (51). Надежно затяните все винты с помощью гаечного ключа.

Закрепите четыре Ф38хМ10 ножные подкладки (90) на задней опоре (2).

Прикрепите задний стабилизатор (103) к основной раме (1) с помощью двух винтов M8x75 (57), двух дуговых шайб Ф8хФ20х1,5 (50) и двух гаек-заглушек M8 (51), как показано на Рисунке 1. Затяните все винты с помощью гаечного ключа. Затем прикрепите заднюю опору (2) к заднему стабилизатору (103) с помощью двух шестигранных винтов M8x55 и двух гаек-заглушек M8 (51), как показано на Рисунке 2. Надежно затяните все винты.

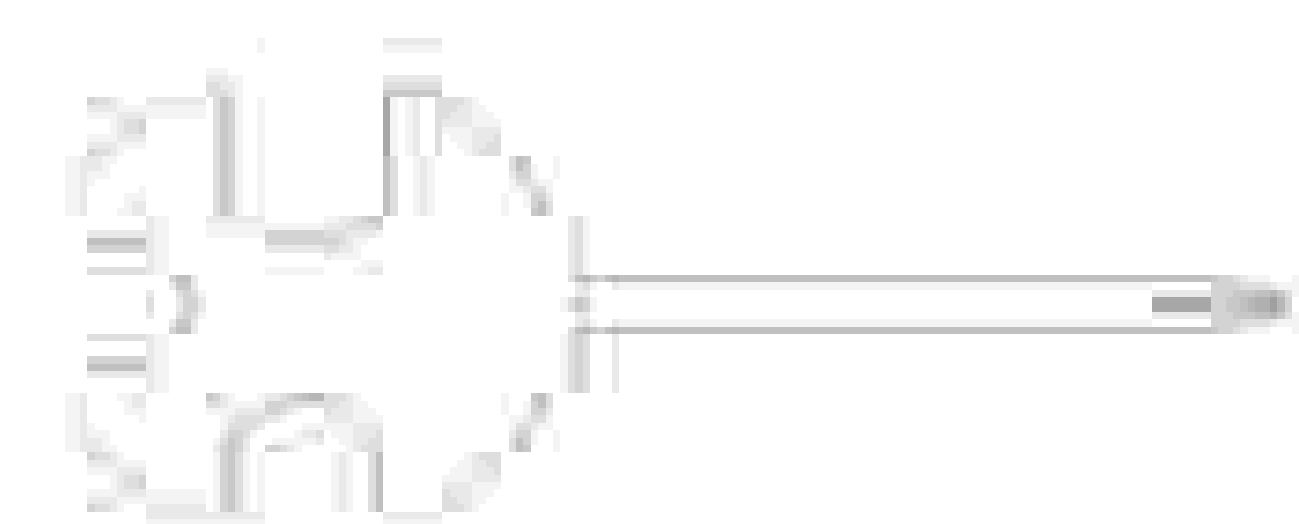
Наконец, с помощью ручки M12 * 65 (104) зафиксируйте соединение задней опоры (2) с задним стабилизатором (103).

ИНСТРУМЕНТЫ



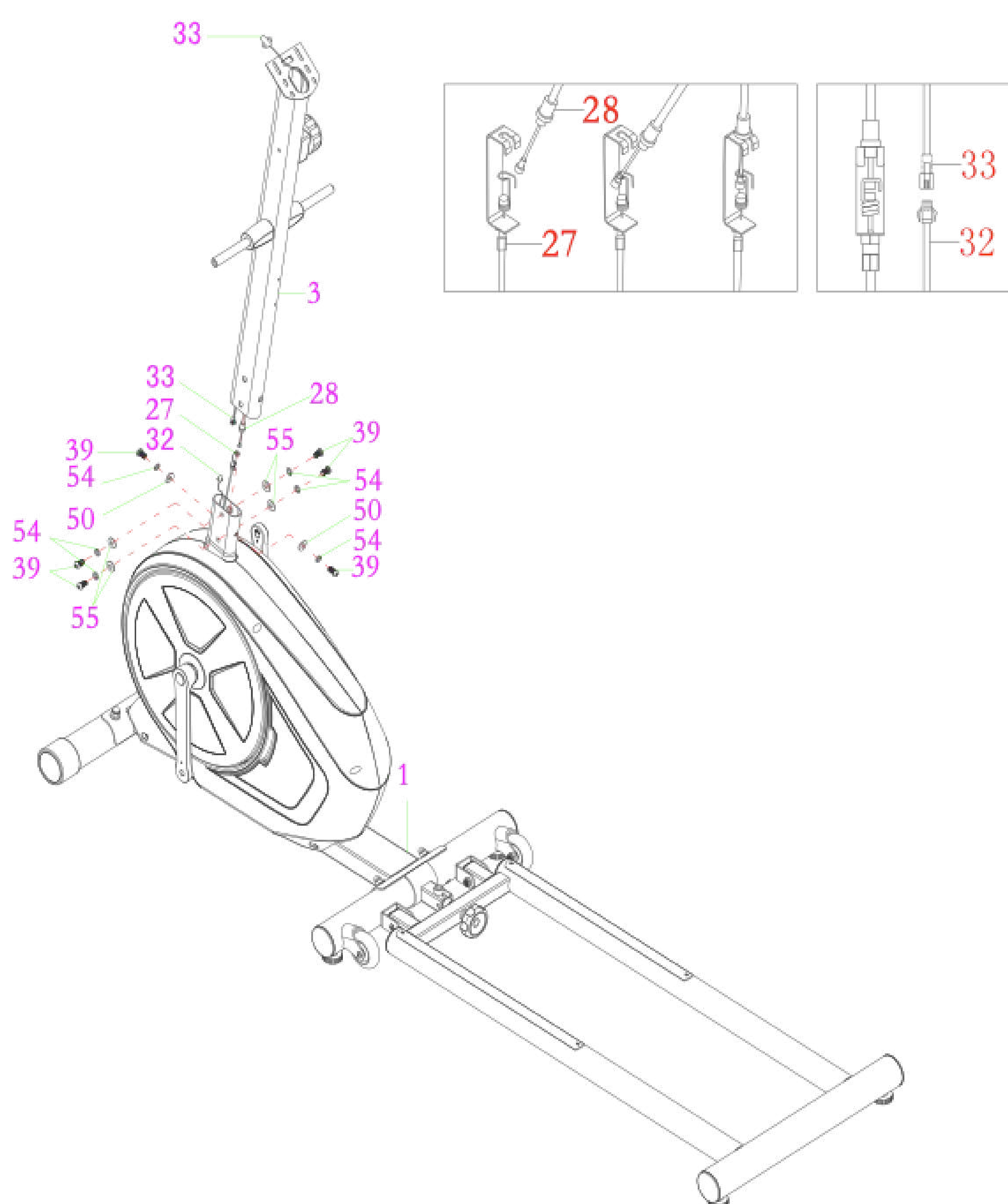
Шестигранный ключ

S6



Гаечный ключ с крестовой отверткой

S13-S14-S15



2. Установка передней стойки

Отсоедините заранее закрепленные шесть шестигранных винтов М8х15 (39), шесть пружинных шайб Ф8 (54), четыре плоские шайбы Ф8хФ20х1,5 (55) и четыре дуговые шайбы Ф8хФ20х1,5 (50) от основной рамы (1) с помощью гаечного ключа.

Соедините кабель датчика (32) и длинный кабель датчика (33)

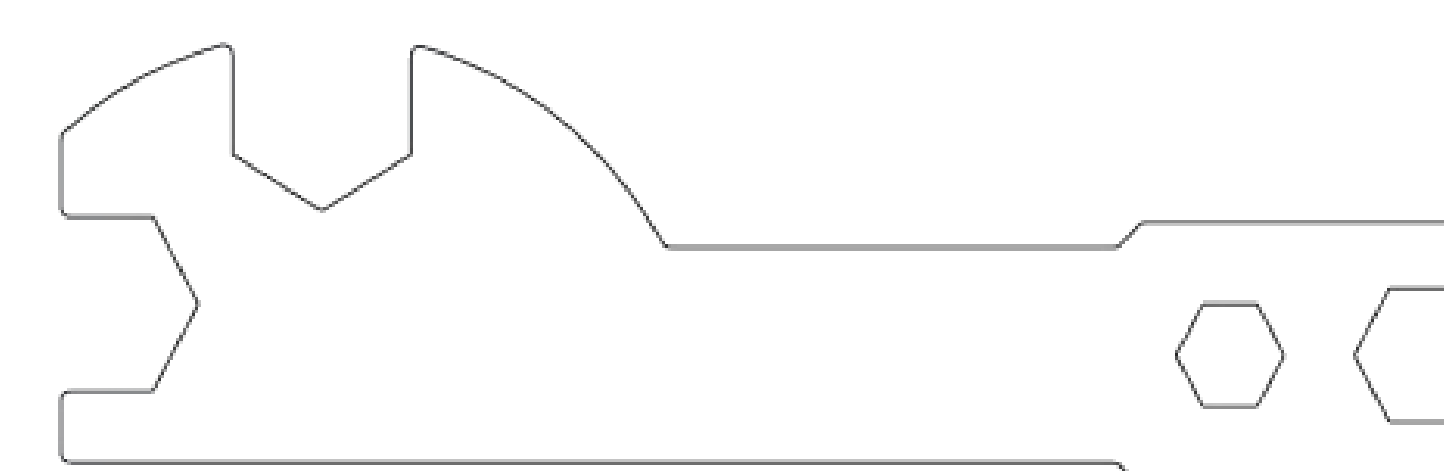
ВАЖНО: Поверните ручку управления сопротивлением (28) до уровня 8.

Вставьте нижнюю часть ручки управления сопротивлением (28) в фиксатор кабеля управления сопротивлением (27). Затем потяните ручку управления сопротивлением (28) вверх и вставьте ее в паз металлической скобы кабеля управления сопротивлением (27). Затем опустите ручку управления сопротивлением (28) в такое положение, чтобы она оказалась на металлической скобе кабеля управления сопротивлением (27).

После того, как кабель управления сопротивлением был должным образом подключен, прикрепите переднюю стойку (3) к основной раме (1) с помощью шести шестигранных винтов М8х15 (39), шести пружинных шайб Ф8 (54), четырех плоских шайб Ф8хФ20х1,5 (55) и четырех дуговых шайб Ф8хФ20х1,5 (50), которые вы сняли в начале выполнения данного шага.

ВНИМАНИЕ: Не затягивайте туго шестигранные винты (39), пружинные шайбы (54), плоские шайбы (55) и дуговые шайбы (50).

ИНСТРУМЕНТЫ



Гаечный ключ

S10-S13-S17-S19



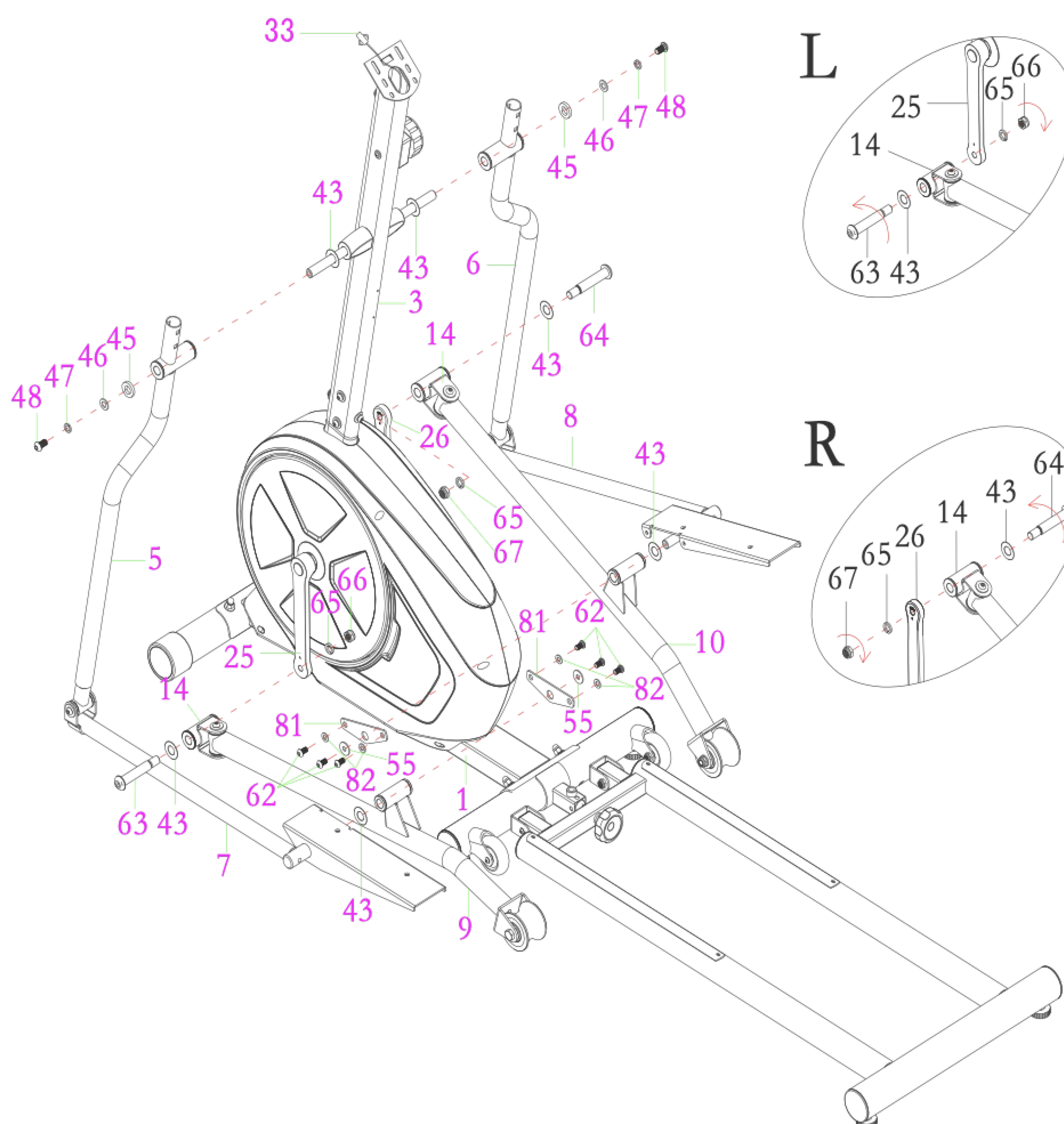
Шестигранный ключ

S6



Шестигранный ключ

S8



3. Установка левой и правой ручной рейки, соединения для левой /правой ножной стойки и левой/правой ножной стойки

Отсоедините предварительно прикрепленные два шестигранных винта M10x20 (48), две пружинные шайбы Ф10 (47), две большие шайбы Ф10хФ25х2,0 (46) и две D-образные шайбы (45) от стержня вращения.

Закрепите левую ручную рейку и соединение для левой ножной стойки (5) (7), правую ручную рейку и соединение для правой ножной стойки (6) (8) на стержне вращения двумя шестигранными винтами M10x20 (48), двумя пружинными шайбами Ф10 (47), двумя большими шайбами Ф10хФ25х2,0 (46) и двумя D-образными шайбами (45), которые вы сняли в начале этого шага. Затяните все винты двумя шестигранными ключами S6.

Отсоедините предварительно прикрепленные две волновые шайбы Ф16хФ26х0,3 (43), две платформы соединения для педали (81), четыре плоские шайбы Ф8хФ20х1,5 (55), две плоские шайбы Ф8хФ16х1,5 (82) и шесть шестигранных винтов M8x15 (62) изот соединений для левой и правой ножных стоек (7) (8).

Прикрепите две волновые шайбы Ф16хФ26х0,3 (43) к соединениям для левой и правой ножных стоек (7) (8). Затем соедините левую и правую ножные стойки (9) (10) с соединениями для левой и правой ножной стойки (7) (8).

Присоедините платформу соединения для педали (81) к соединению для левой и правой ножных стоек (7) (8) четырьмя плоскими шайбами $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), двумя плоскими шайбами $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) и шестью шестигранными винтами M8x15 (62), которые вы сняли в начале этого шага. Затяните все винты с помощью шестигранного ключа S6.

Отсоедините предварительно прикрепленные две пружинные шайбы 1/2 "x $\delta 2,0$ (65), две левые и правые нейлоновые гайки 1/2" (66) (67) с двух левых и правых шестигранных винтов (63) (64).

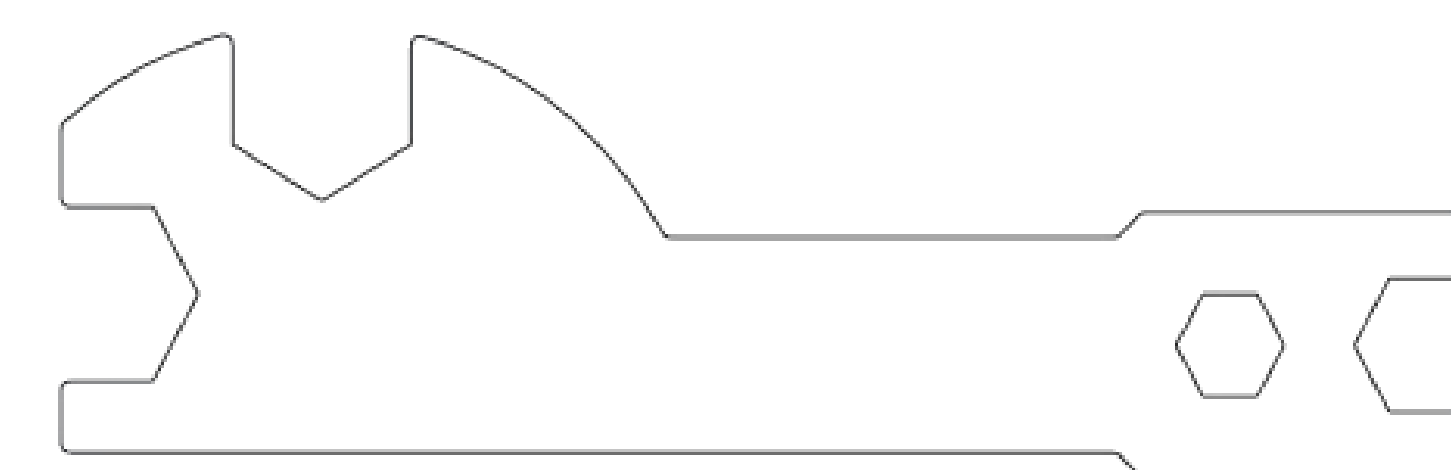
Прикрепите левую и правую ножные стойки (9) (10) к левому и правому рычагам (25) (26) с помощью двух левых и правых шестигранных винтов (63) (64), двух волнистых шайб $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), двух 1 / 2 "x $\delta 2,0$ пружинных шайб (65) и двух 1/2" левых и правых нейлоновых гаек (66) (67). Затяните и все винты с помощью шестигранного ключа S8 и гаечного ключа.

ВАЖНО: Закручивайте левый шестигранный винт (63) **ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ** как можно сильнее и зафиксируйте его положение левой нейлоновой гайкой (66), закручивая ее **ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ**.

Закручивайте правый шестигранный винт (63) **ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ** как можно сильнее и зафиксируйте его положение правой нейлоновой гайкой (66), закручивая ее **ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ**.

Убедитесь в том, что подвижные колеса на левой и правой ножных стойках (9) (10) располагаются посередине подвижных реек на задней опоре. Затем затяните шестигранные винты (39), пружинные шайбы (54), плоские шайбы (55) и дуговые шайбы (50) на передней стойке (3) с помощью шестигранного ключа S6.

ИНСТРУМЕНТЫ



Гаечный ключ

S10-S13-S17-S19



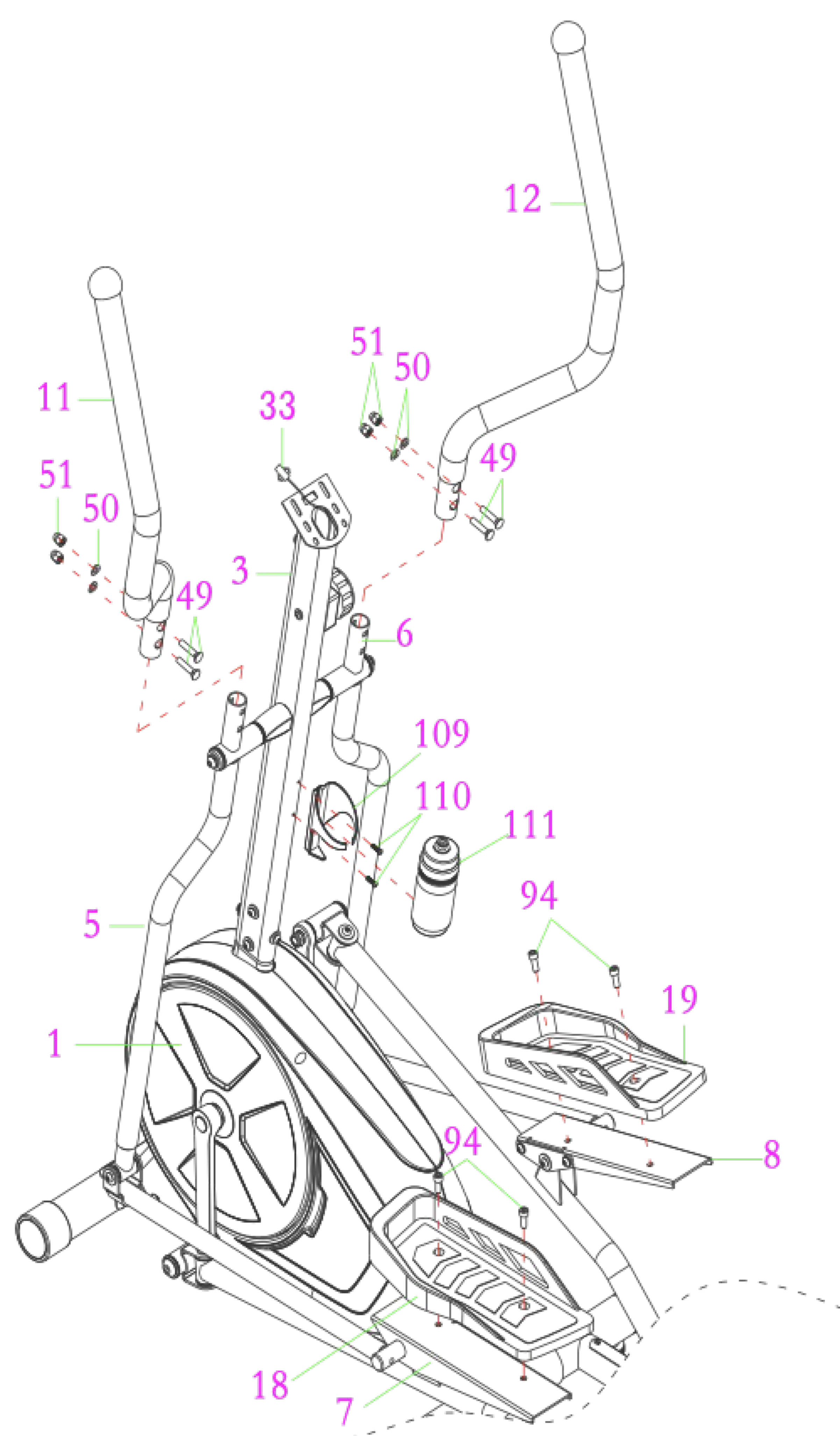
Шестигранный ключ

S6

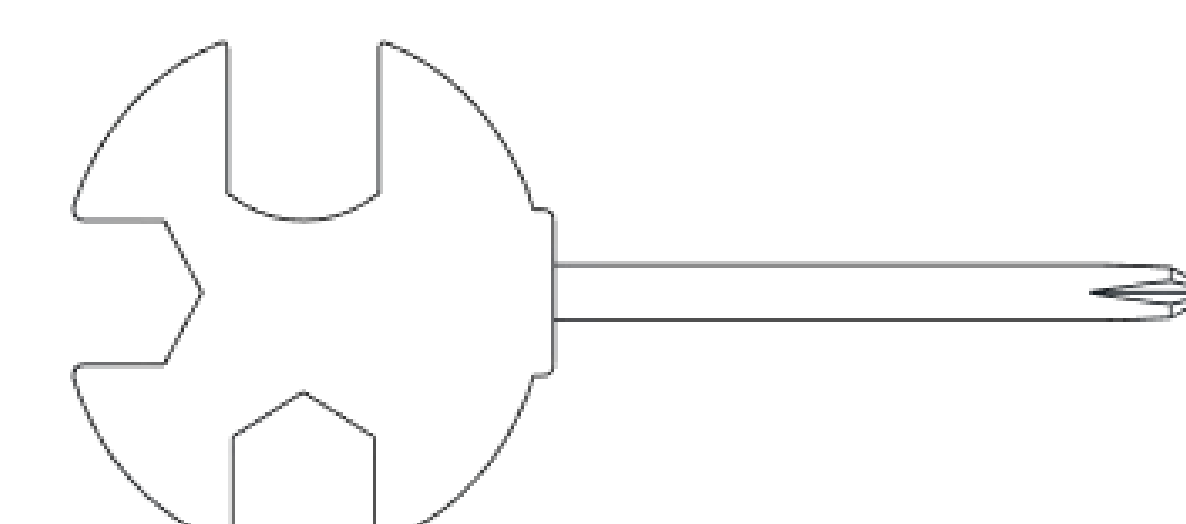


Шестигранный ключ

S8



S6

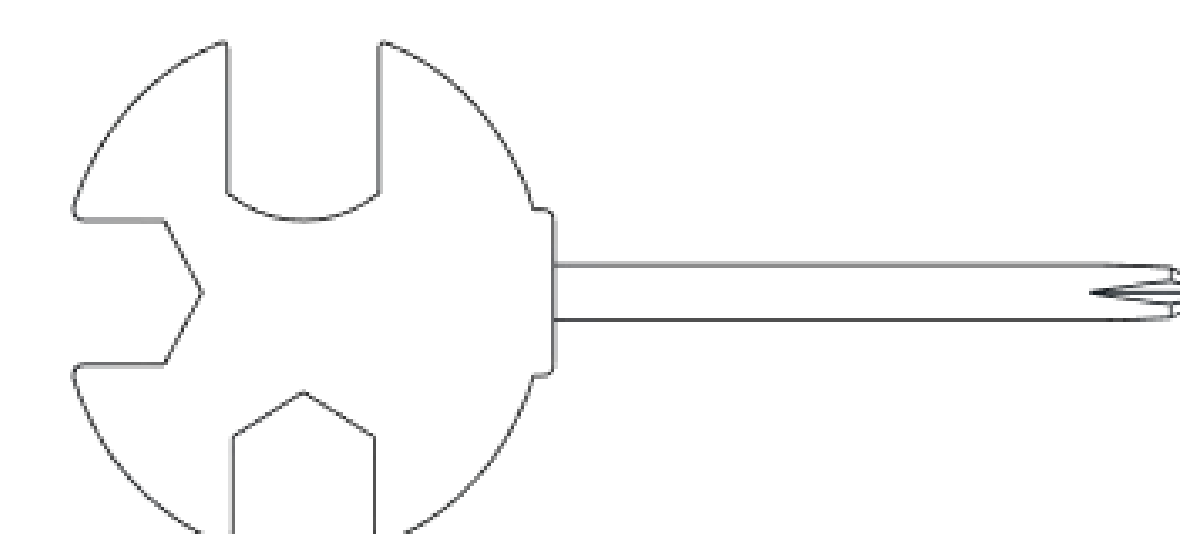


S13-S14-S15

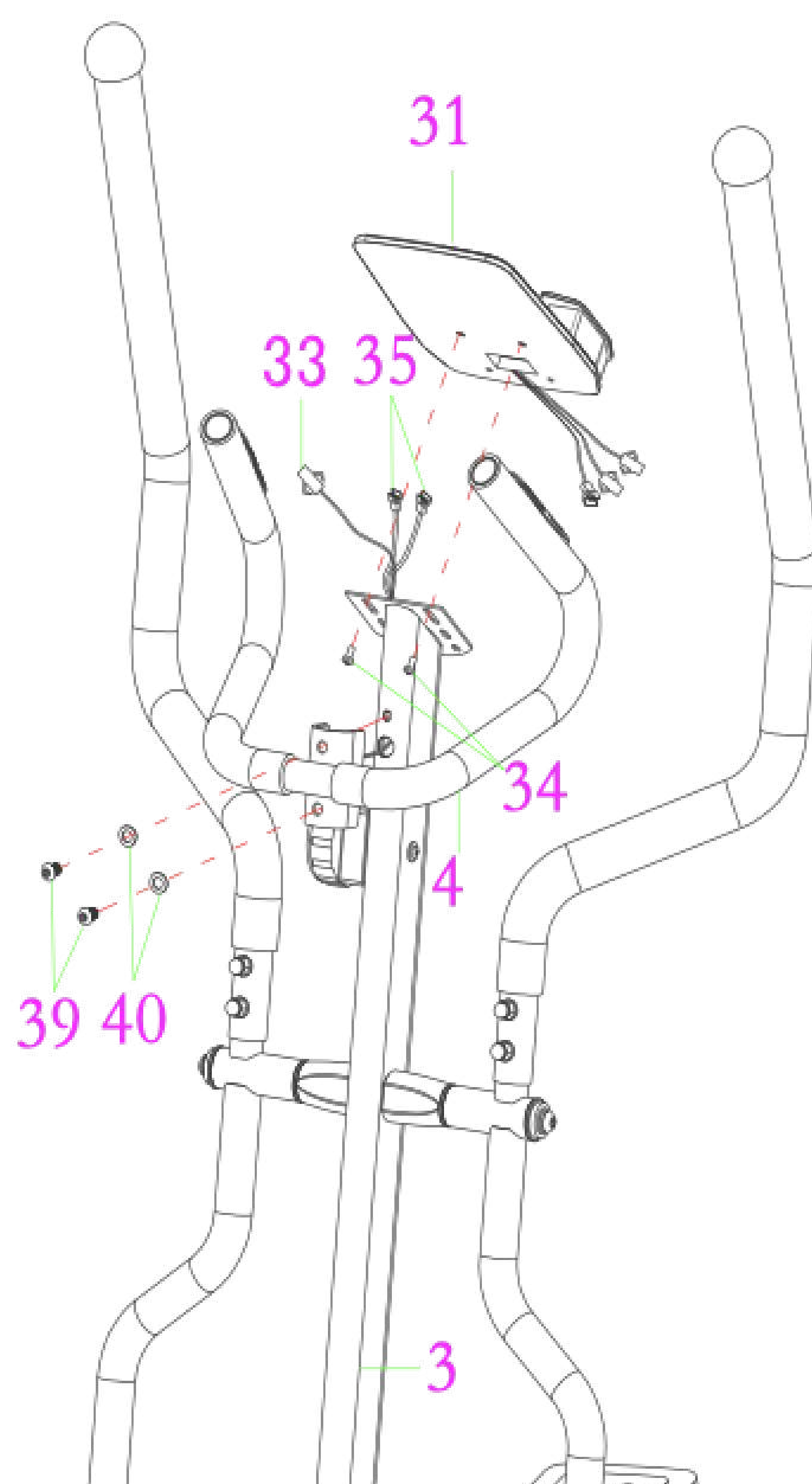
Отсоедините два крестообразных самореза ST4.2x20 (110) с передней стойки (3) и с их помощью закрепите держатель бутылки (109) на передней стойке (3). Поместите бутылку (101) в держатель для бутылки.

ИНСТРУМЕНТЫ**Шестигранный ключ**

S6

**Гаечный ключ с крестовой отверткой**

S13-S14-S15

**5. Установка неподвижного поручня и компьютера**

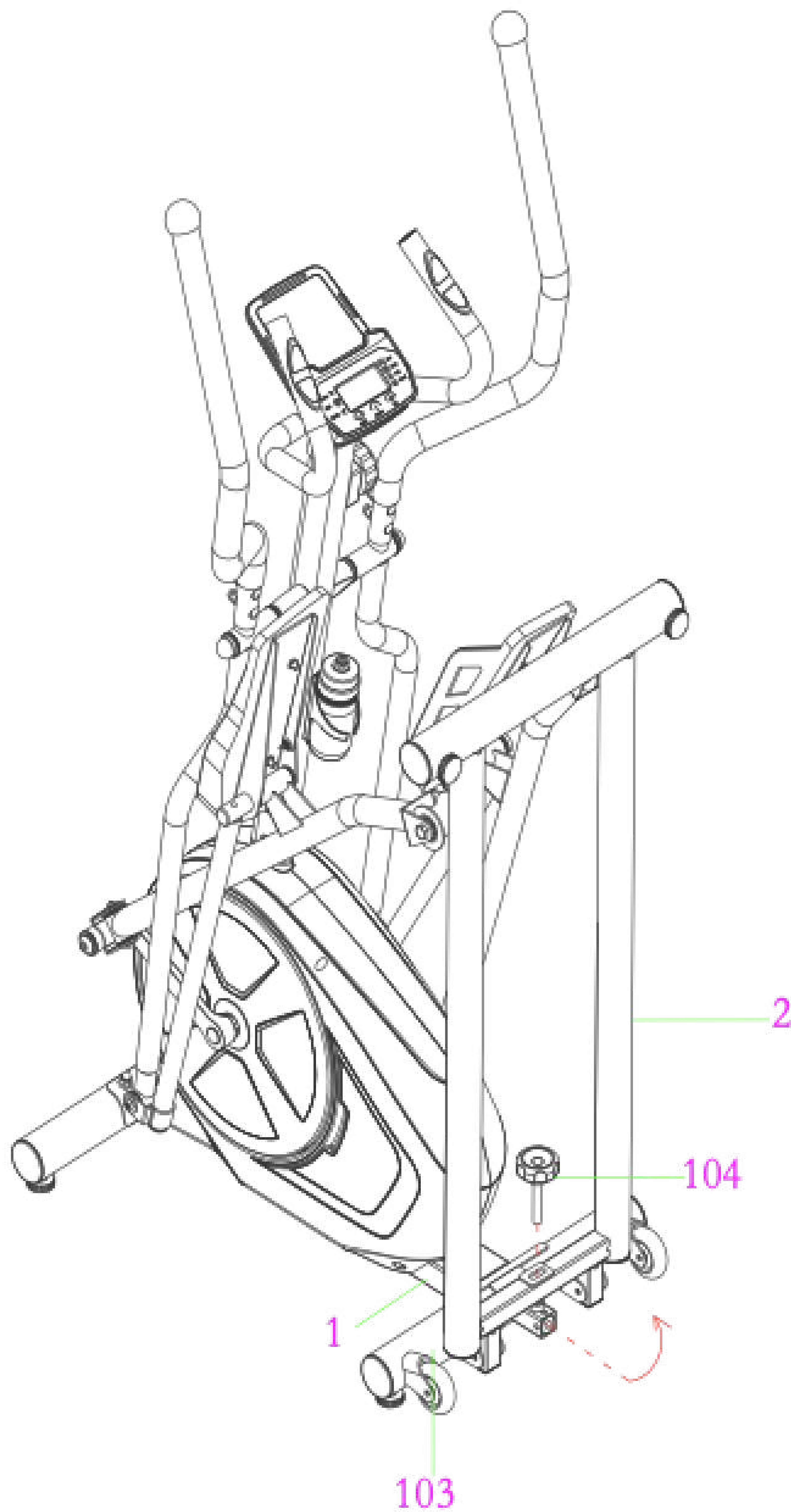
Отсоедините предварительно прикрепленные два крестообразных винта M5x10 (34) от компьютера (31) и два шестигранных винта M8x15 (39) и две дуговые шайбы Ф8хФ16х1,5 (40) от передней стойки (3).

Установите датчик пульса с кабелем (35) на передней стойке (3), вытянув кабели из верхнего конца передней стойки (3).

Прикрепите неподвижный поручень (4) к платформе передней стойки (3) двумя шестигранными винтами M8x15 (39) и двумя дуговыми шайбами Ф8хФ16х1,5 (40), которые вы сняли в начале этого шага. Затяните все винты с помощью шестигранного ключа S6.

Подсоедините длинный кабель датчика (33) и датчик пульса с кабелями (35) к проводам, идущим от компьютера (31). Протяните провода через переднюю стойку (3). Прикрепите компьютер (31) к верхней части передней стойки (3) двумя крестообразными винтами M5x10 (34), которые вы сняли в начале этого шага. Затяните все винты с помощью гаечного ключа с крестообразной отверткой.

Складывание тренажера



Открутите ручку М12*65 (104) и поднимите заднюю опору (2), как показано на рисунке. Затем с помощью ручки М12*65 (104) закрепите заднюю опору (2) на заднем стабилизаторе (103).

Обслуживание устройства

ОЧИСТКА

Необходимо очищать поверхности эллиптического тренажера мягкой чистой влажной тряпочкой. Не используйте абразивные материалы или растворители для очистки пластиковых деталей. Протирайте капли пота с поверхностей тренажера после каждого использования. Будьте осторожны, не допускайте попадания жидкостей на панель экрана компьютера, так как это может привести к поражению электрическим током или отказу оборудования.

Во избежание поломок экрана избегайте попадания прямых солнечных лучей на тренажер и в особенности на консоль компьютера.

Каждый раз перед использованием, не реже чем раз в неделю, проверяйте все винты и соединения устройства на надежность крепления.

ХРАНЕНИЕ

Храните тренажер в чистом, сухом, недоступном для детей месте.

Устранение неполадок

ПРОБЛЕМА

РЕШЕНИЕ

Нет изображения на экране

1. Отсоедините компьютер от панели и убедитесь, что провод, который идет от компьютера, правильно подключен к проводу, идущему от передней стойки.
2. Проверьте, правильно ли установлены аккумуляторы и находятся ли пружины в контакте с аккумуляторами.
3. Аккумуляторы компьютера могут быть разряжены. Замените их на новые.

Тренажер качается при использовании

Поверните заглушку заднего стабилизатора, чтобы выровнять положение эллиптического тренажера.

Тренажер скрипит при использовании

Возможно, на тренажере ослаблены винты. Пожалуйста, осмотрите все болты и затяните потуже все ослабленные.

Инструкция по использованию компьютера

ФУНКЦИИ КНОПОК

MODE — Нажмите для выбора функций. Нажмите и удерживайте, чтобы сбросить данные.

SET — Нажмите для установки времени, дистанции или калорий, когда устройство не находится в режиме ожидания.

RESET — Нажмите для сброса времени, дистанции или калорий; значение по умолчанию — 0.

Нажмите и удерживайте, находясь не в позиции ODO, чтобы сбросить данные.

ПАРАМЕТРЫ ЭКРАНА

1. SCAN

Нажимайте кнопку “MODE”, пока на экране не появится надпись “SCAN”. На экране будут по очереди отображены пять параметров: time (время), speed (скорость), distance (дистанция), calorie (калории), ODO (общая дистанция) и pulse (пульс). Каждый параметр будет отображаться в течение 5 секунд.

2. TIME

2.1 Общее время с начала тренировки.

2.2 Нажимайте кнопку “MODE”, пока на экране не появится надпись “TIME”. Нажмите кнопку “SET”, чтобы установить время тренировки.

Когда установленное значение будет достигнуто, вы услышите звуковой сигнал в течение 10 секунд.

3. SPEED

Текущая скорость.

4. DIST

4.1 Общая дистанция с начала тренировки.

4.2 Нажимайте кнопку “MODE”, пока на экране не появится надпись “DIST”. Нажмите кнопку “SET”, чтобы установить дистанцию тренировки.

Когда установленное значение будет достигнуто, вы услышите звуковой сигнал в течение 10 секунд.

5. CALORIES

5.1 Общее количество потраченных калорий с начала тренировки.

5.2 Нажимайте кнопку “MODE”, пока на экране не появится надпись “DIST”. Нажмите кнопку “SET”, чтобы установить дистанцию тренировки.

Когда установленное значение будет достигнуто, вы услышите звуковой сигнал в течение 10 секунд.

6. ODO

Общая дистанция, пройденная за все тренировки начиная с последней замены аккумуляторов.

7. ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока на экране не появится надпись PULSE. Для измерения частоты пульса положите ладони на обе контактные наклейки, и через 6-7 секунд на экране будет отображено текущее значение частоты сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM).
Важно: в процессе измерения частоты пульса из-за заземления контакта результат измерения может быть выше реальной частоты пульса в течение первых 2-3 секунд, после чего вернется к правильному значению. Результат измерения не может рассматриваться как медицинские данные.

8. ALARM

Компьютер издаст звуковой сигнал при нажатии кнопок MODE, SET или RESET.

9. Автоматическое включение/выключение

В случае бездействия пользователя в течение 4 минут устройство будет автоматически отключено от питания. При движении педалей или нажатии на кнопку произойдет включение монитора, the power will turn off automatically. As long as the wheel is in motion or press any button, the monitor is in action.

Функция	Отображение параметров	Каждые 5 секунд
	Время	00:00-99:59 мин:с
	Скорость	0.0~999.9 (миль) км/ч
	Дистанция	0.00~9999 (миль) км
	Общая дистанция (ODO)	0.0~9999 (миль) км
	Калории	0.0~9999 ккал
	Частота пульса	40~240 ударов/мин
Тип аккумулятора		2 штуки типа AAA или UM - 4
Температура эксплуатации		0~+40°C
Температура хранения		-10~+60°C

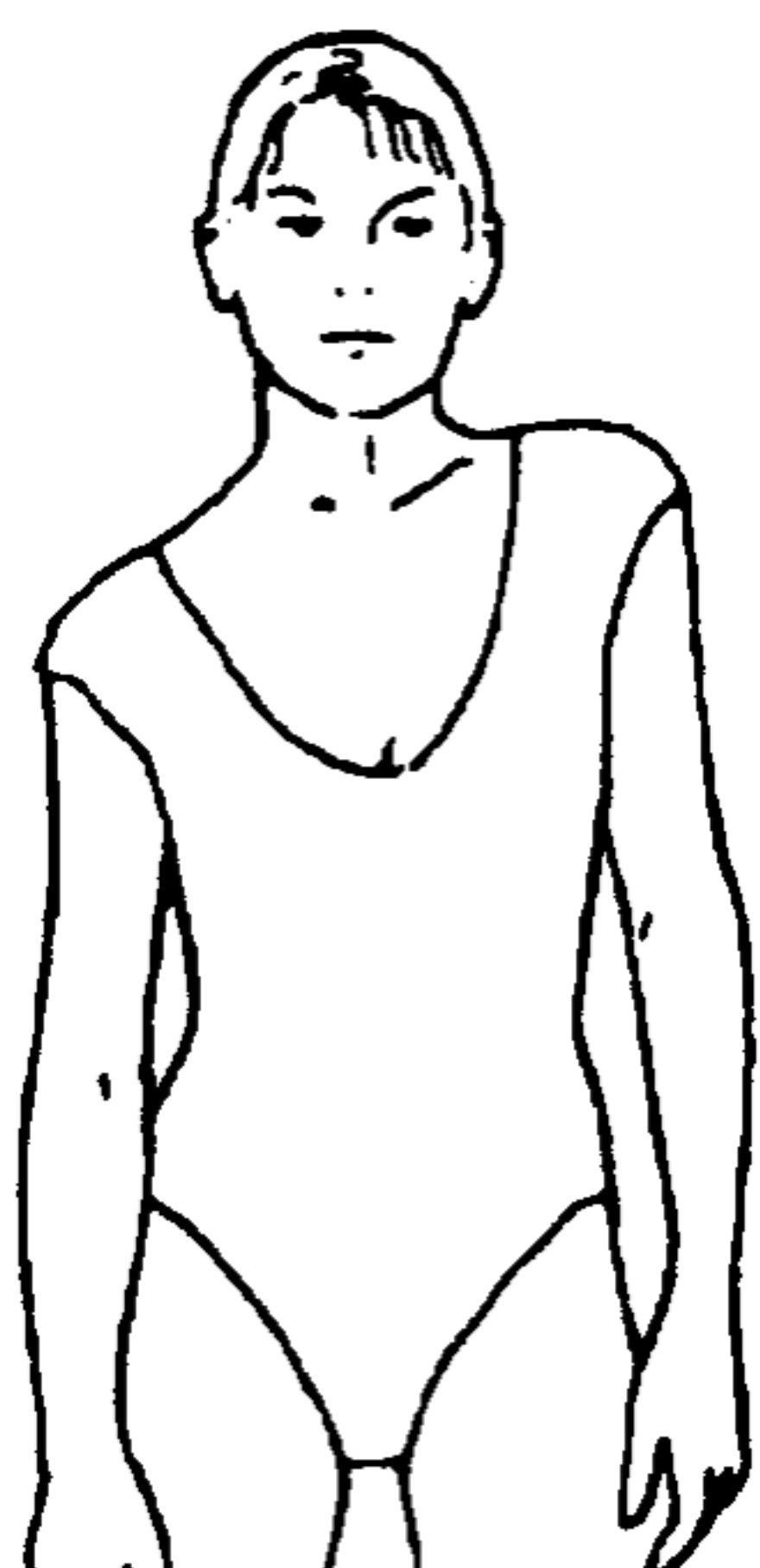
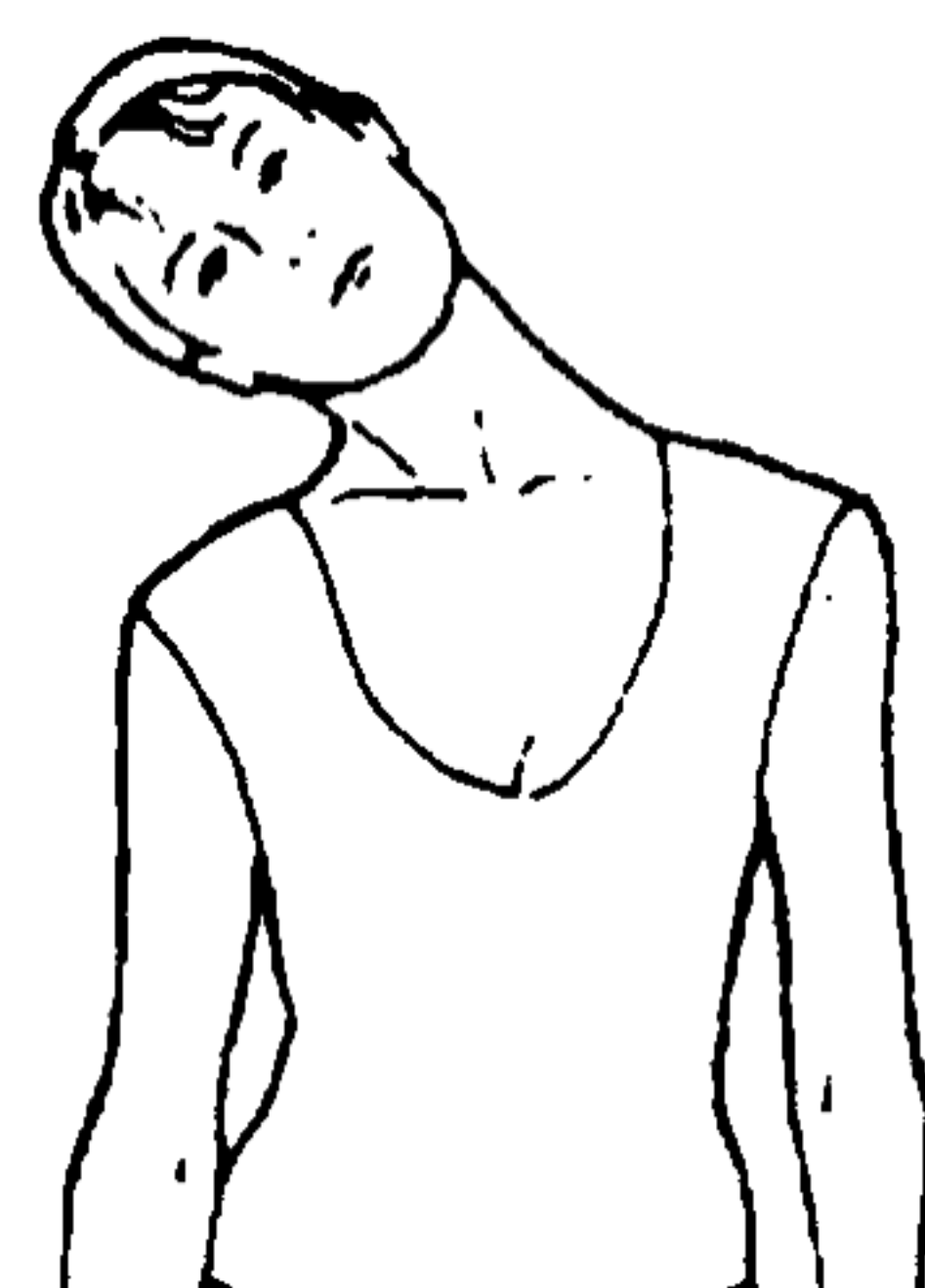
Разминка и заминка

Разминка - важная часть любой тренировки. Цель разминки - подготовить свое тело к упражнениям и свести к минимуму вероятность травмы. Проводите разминку за 2-5 минут до начала тренировки. Приведенные ниже упражнения направлены на подготовку тела к более энергичным упражнениям, на разогрев и растяжку мышц, улучшение кровообращения и частоты пульса, а также на обеспечение притока кислорода к мышцам.

В конце тренировки повторите эти упражнения в рамках заминки, чтобы уменьшить дальнейшие болезненные эффекты в усталых мышцах. Цель заминки - вернуть тело в состояние покоя в конце тренировки. Правильная заминка медленно снижает частоту сердечных сокращений и медленно сгоняет кровь от мышц обратно к сердцу.

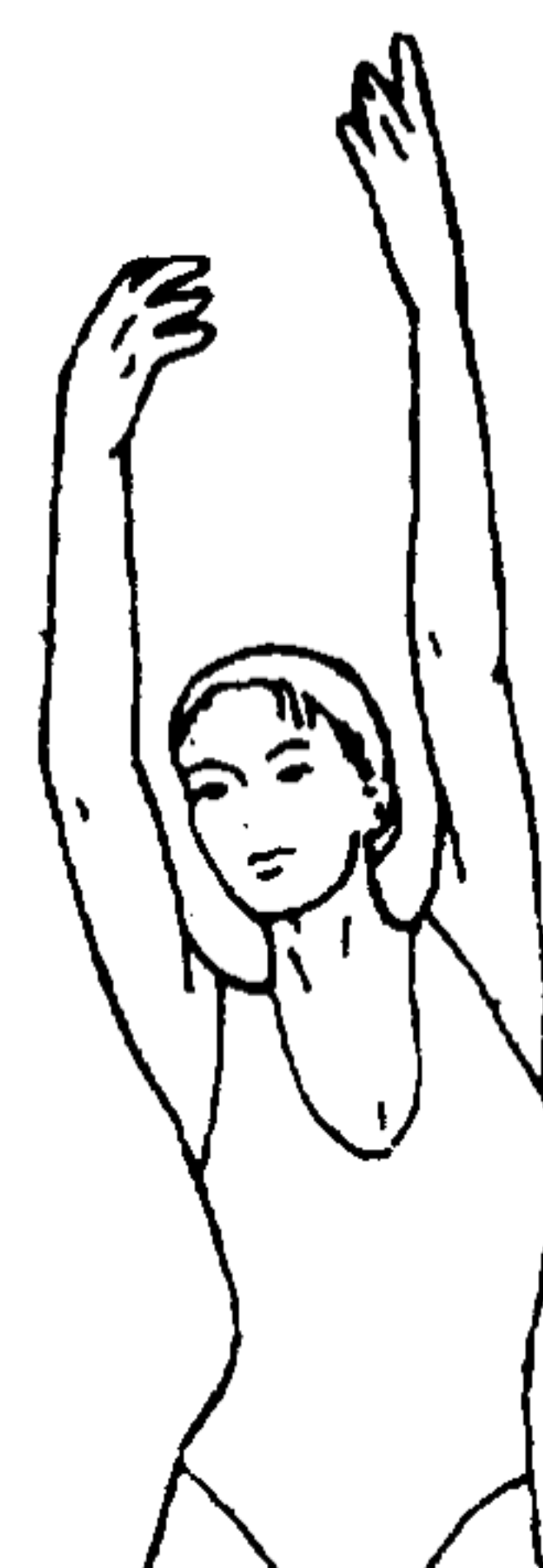
ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ

На счет раз, поверните голову вправо. Вы должны почувствовать растяжение мышц левой стороны шеи. На счет два, наклоните голову назад, вытянув подбородок к потолку и слегка приоткрыв рот. На счет три, поверните голову влево, затем, на счет четыре, опустите подбородок на грудь.



ПОДЪЕМ ПЛЕЧ

На счет раз, поднимите правое плечо к уху. На счет два, поднимите левое плечо к уху, при этом опустив правое плечо.



РАСТЯЖКА МЫШЦ СПИНЫ И ПРЕССА

Разведите руки в стороны и поднимите их, пока они не окажутся над вашей головой. На счет раз, потянитесь правой рукой как можно выше к потолку. На счет два, повторите это действие левой рукой.

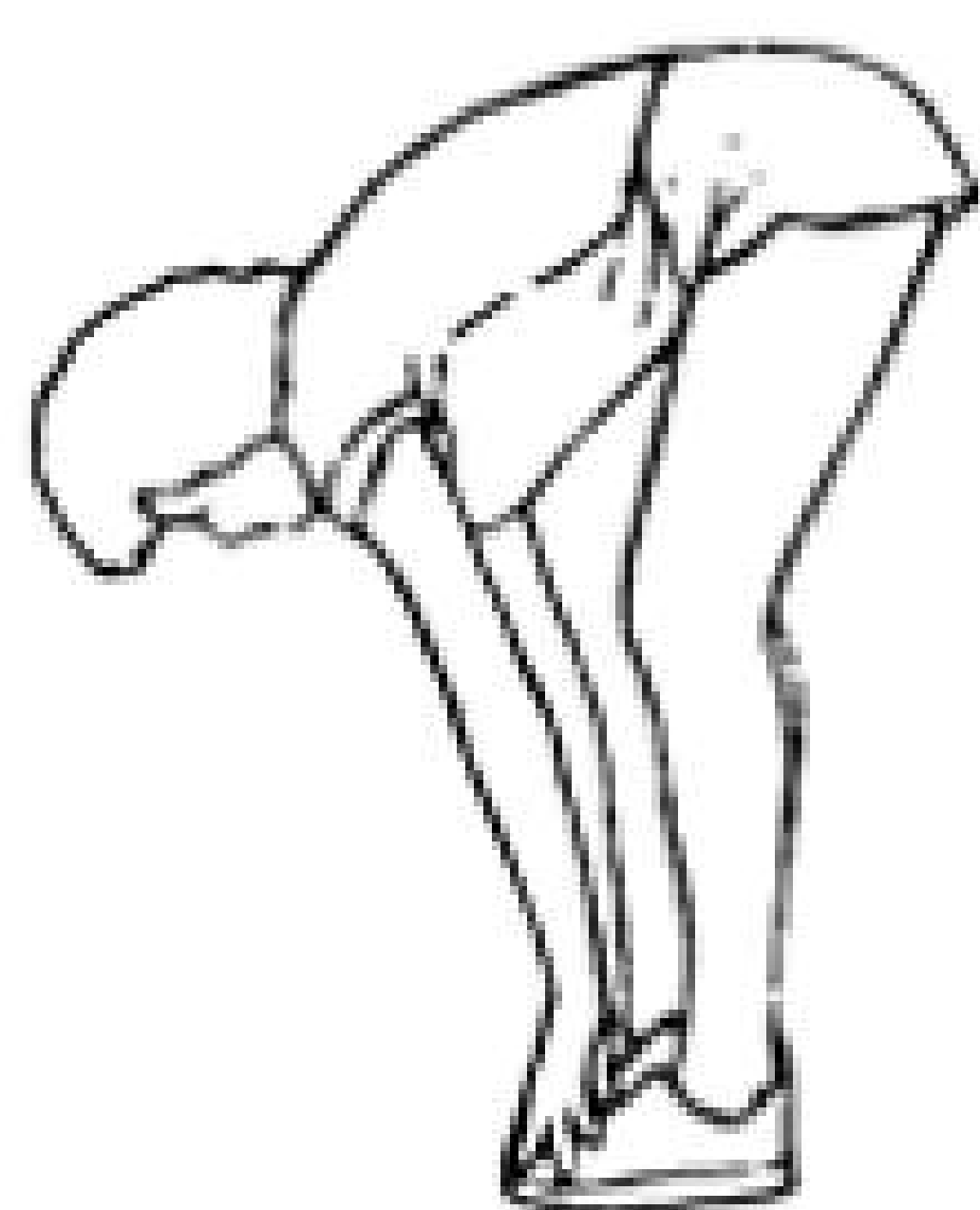


РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Опершись одной рукой к стене для удержания равновесия, отведите правую руку назад и согните правую ногу в колене, отведя ее также назад. Возьмитесь на носок рукой и поднесите пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживая положение, досчитайте до 15 и повторите упражнения для левой ноги.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Сядьте на пол так, чтобы ступни ног были вместе, а колени были разведены в стороны. Подтяните ступни как можно ближе к паховой области. Осторожно опустите колени на пол. Удерживайте положение, считая до 15.

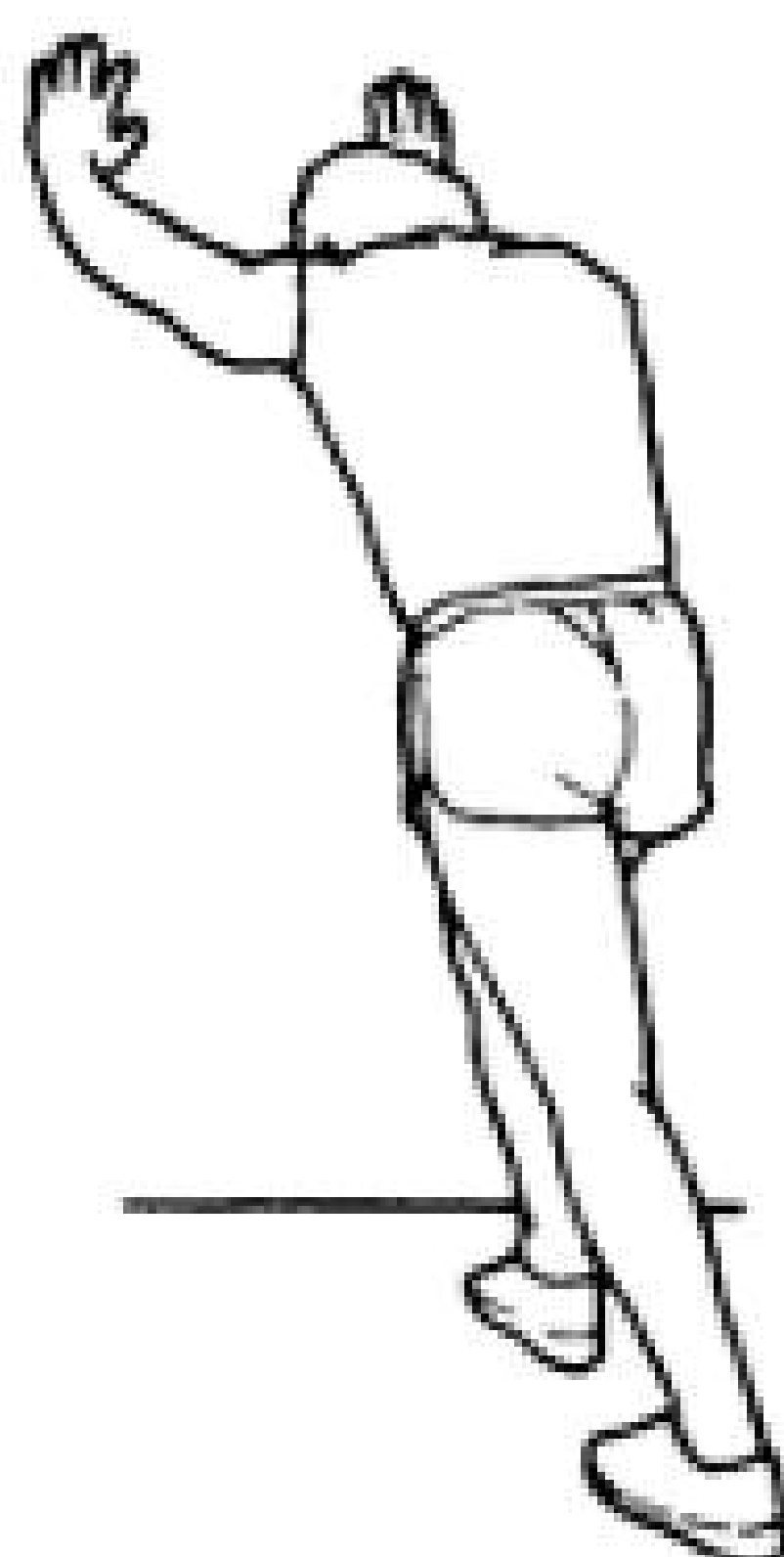
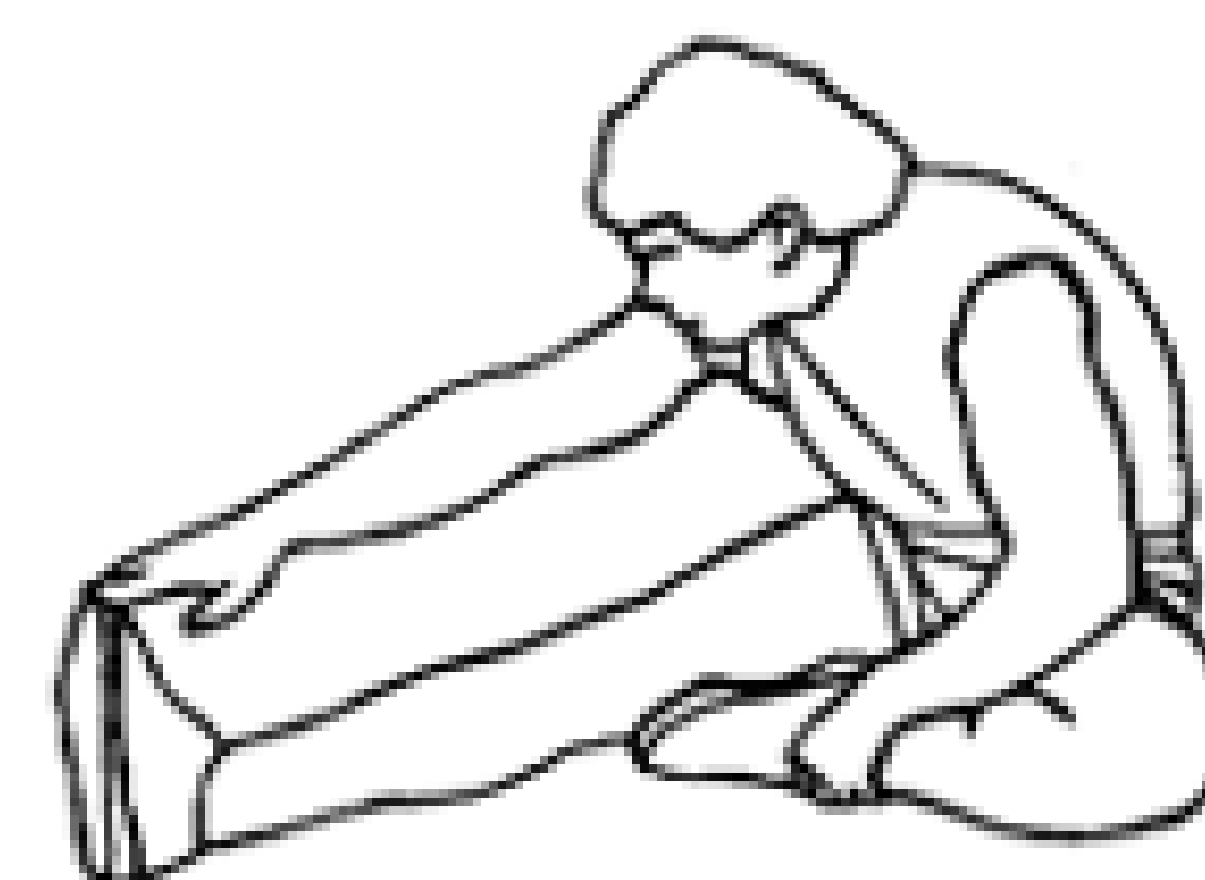


НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Медленно наклоните корпус вперед, расслабив мышцы спины и плеч. Старайтесь коснуться пальцев ног. Дотянитесь так далеко, как можете, и удерживайте положение, считая до 15.

РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Сидя на полу, вытяните правую ногу вперед. Прижмите левую стопу к внутренней стороне бедра правой ноги. Наклонитесь вперед, стараясь дотянуться пальцами руки как можно дальше. Досчитайте до 15. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.



НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Медленно наклоните корпус вперед, расслабив мышцы спины и плеч. Старайтесь коснуться пальцев ног. Дотянитесь так далеко, как можете, и удерживайте положение, считая до 15.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX* *FIT***

