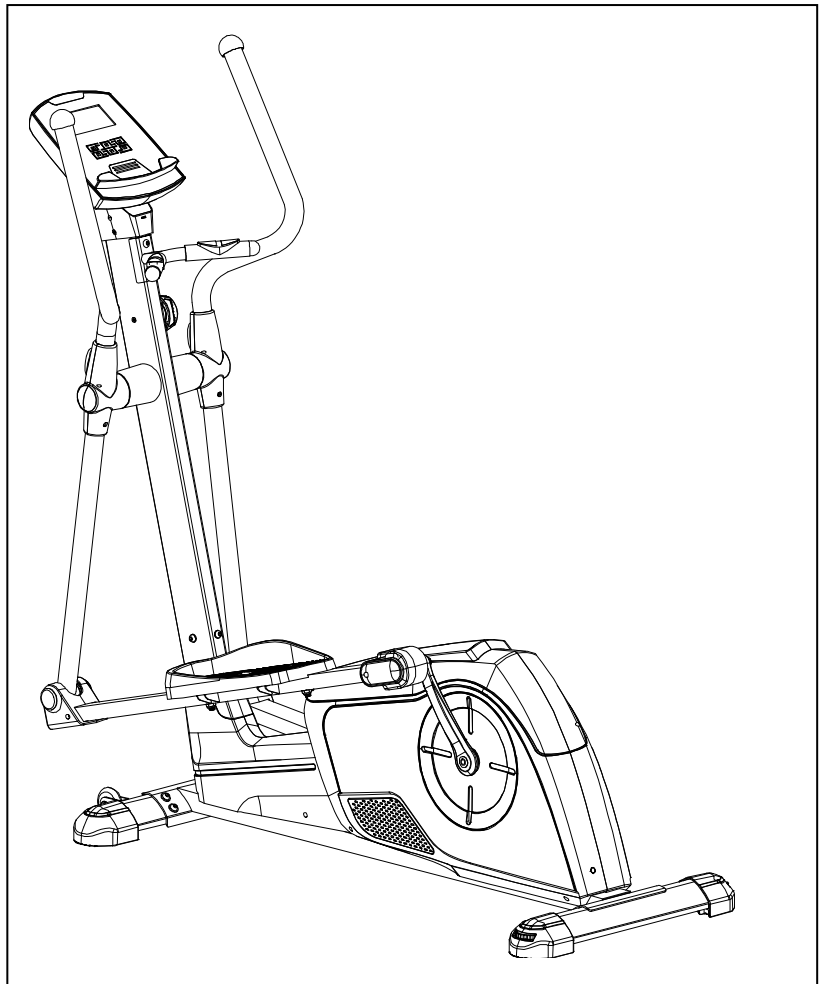


HOUSEFIT

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

**НВ-8230ЕІ**

МАГНІТНИЙ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР



Будь здоровий. Будь у формі!

# ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

**ВАЖЛИВО!** Уважно прочитайте цю інструкцію перед тим, як використовувати тренажер! Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок.

Специфікації цього тренажера можуть відрізнятись від фото через зміну без попереджень.

## ЗМІСТ

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ -----	2
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ-----	3
СПИСОК КРІПИЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ-----	5
ІНСТРУМЕНТИ-----	6
СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ-----	7
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ-----	8
ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ МОНІТОРА-----	16
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ-----	17
РОЗМИНКА ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАНЬ-----	18

# ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Використовуючи це обладнання, необхідно завжди дотримуватись основних заходів безпеки, включаючи такі інструкції з техніки безпеки: Прочитайте всі інструкції перед використанням цього обладнання.

1. Прочитайте всі інструкції в цьому посібнику та робіть вправи на розминку перед використанням цього тренажера.
2. Для того, щоб уникнути травм м'язів, перед тренуванням необхідно робити вправи на розминку кожної частини тіла. Див. сторінку «Розминка та вправи для завершення тренувань». Після тренування, рекомендується розслабити тіло для повернення організму у спокійний стан.
3. Перед початком використання, будь-ласка, переконайтесь, що всі деталі справні та добре зафіксовані. Для використання цей тренажер необхідно розмістити на рівній поверхні. Рекомендується використання мату чи іншого покривного матеріалу на підлозі.
4. Будь-ласка, одягайте відповідний одяг та взуття коли використовуєте тренажер; не вдягайте одяг, який може зачепитись за яку-небудь деталь тренажера.
5. Не намагайтесь проводити ремонт чи зміни, які не описані в цьому посібнику. Якщо виникають які-небудь проблеми, припиніть використання тренажера та проконсультуйтеся з уповноваженим представником клієнтської служби.
6. Будь-те обережні коли стаєте чи сходите з тренажера. Завжди тримайтеся за рукоятки. Поставте педаль з вашої сторони в найнижчу позицію, станьте на педаль та переступіть через головну раму, потім станьте на іншу педаль.

Використовуючи тренажер, будь-ласка тримайтеся за рукоятки, легко крутіть педалі притягуючи та штовхаючи рукоятки. Використовуйте тренажер синхронно рухаючи руками та ногами.

Після вправи, будь-ласка, поставте одну педаль в найнижче положення та знімайте спочатку ногу, що знаходиться на педалі в найвищому положенні, а потім іншу.

7. Не використовуйте тренажер на вулиці.
8. Цей тренажер розроблений тільки для використання вдома.
9. Тільки одна людина може знаходитись на тренажері під час його використання.
10. Під час тренування тримайте тренажер в місці недоступному для дітей та тварин. Тренажер розроблений тільки для дорослих. Мінімальне вільне місце, необхідне для безпечного використання складає не менше двох метрів.
11. Якщо ви відчуваєте біль у грудях, нудоту, головокружіння, задишку, вам необхідно негайно припинити тренування та проконсультуватись з лікарем перед тим як продовжувати.
12. Максимальна вага для тренажера складає 130 кг.

**УВАГА!** Перед тим як почати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років чи осіб, що мають проблеми зі здоров'ям. Прочитайте всі інструкції перед використанням будь-якого спортивного обладнання.

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ!** Будь-ласка, уважно прочитайте всі інструкції перед тим як використовувати тренажер!  
Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок.

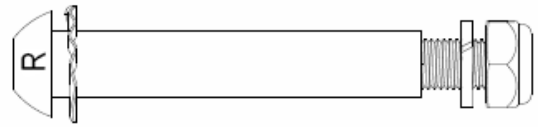
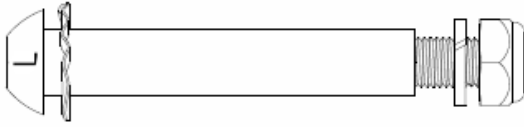
## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	КІЛ-ТЬ	№	Описання	КІЛ-ТЬ
001	Основна рама	1	032	Шуруп ST4,2x20	2
002	Передня стійка	1	033	Пінопластовий кожух для рукоятки Ø24xØ31x140	2
003	Ліва рукоятка	1	034	Кінцева заглушка на рукоятку Ø25x1.5	2
004	Права рукоятка	1	035	Кінцева заглушка на рукоятку Ø32x1.5	2
005	Ліва підкладка для ніг	1	036	Пінопластовий кожух для рукоятки Ø31xØ38x660	2
006	Права підкладка для ніг	1	037	Втулка стійки сидіння	2
007	Стійка рукоятки	1	038	Болт M8x47	4
008	Ліва рукоятка	1	039	Хвиляста шайба Ø8x Ø16x1.5	4
009	Права рукоятка	1	040	Глуха гайка M8	4
010	U-подібний кронштейн	2	041	Кожух лівої рукоятки B	1
011	Задній стабілізатор	1	042	Болт M8x20	2
012	Передній стабілізатор	1	043	Пружинна шайба Ø8	8
013	Велика шайба Ø20X Ø8X2.0	10	044	Велика шайба Ø8x Ø33x2.0	2
014	Болт M8x20	8	045	Велика шайба Ø38X Ø19X3.0	2
015	Передня заглушка для заднього стабілізатора	2	046	Металева втулка Ø38xØ19x14	4
016	Задня заглушка для заднього стабілізатора	2	047	Пластмасова втулка Ø19,5	2
017	Кожух правої підкладки для ніг	2	048	Кінцева заглушка для труби сидіння, що налаштовується	2
018	Болт M8x35	2	049	Болт M12x80	2
019	Ходове колесо	2	050	Болт M10x60	4
020	Гайка M8	7	051	Втулка Ø10.5	4
021	Болт M8x15	6	052	Гайка M10	4
022	Датчик пульсу з дротом L=1700 мм	1	053	Ліва педаль	1
023	Середній дріт комп'ютера (L=1200мм)	1	054	Перевертаючий механізм педалі	2
024	Кабель натягнення L=1600 мм	1	055	Права педаль	1
025	Регулятор натягнення	1	056	Шуруп ST2.9x16	4
026	Хвиляста Шайба Ø5	1	057	Болт M8x55	2
027	Болт M5x40	1	058	Металева втулка Ø18xØ8x10	4
028	Болт M8x16	2	059	Шайба Ø8x Ø16x1.5	8
029	Болт M5x10	6	060	Болт для лівого U-подібного кронштейна 1/2"	1
030	Комп'ютер	1	061	Хвиляста шайба Ф28xФ17x0.3	2
031	Датчик пульсу з дротом L=550мм	2	062	Металева втулка Ø24.5xØ16x14	4

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	КІЛ-ТЬ	№	Описання	КІЛ-ТЬ
063	Лівий кривошип	1	090	Шуруп ST2.9x12	2
064	Пружинна шайба Ø20x Ø13xB2	2	091	Правий кривошип	1
065	Ліва нейлонова гайка	1	092	Болт для правого U-подібного кронштейна 1/2"	1
066	Ковпачок	2	093	Права нейлонова гайка 1/2"	1
067	Гайка M10x1.25x6	2	094	Лівий кожух для ланцюга	1
068	Кожух тримача комп'ютера А	1	095	Лівий декоративний кожух	1
069	Гайка M10x1.0x6	2	096	Правий кожух для ланцюга	1
070	Махове колесо Ø260	1	097	Правий декоративний кожух	1
071	Болт з вушком M6x36	2	098	Кожух лівої підкладки для ніг	2
072	U-подібний кронштейн	2	099	Шуруп ST4.2x15	6
073	Пружинна шайба Ø6	6	100	Шуруп ST4.2x20	28
074	Гайка M6	2	101	Шуруп ST4.2x25	12
075	Пружинне кільце Ø20	2	102	Металева втулка Ø32xØ16.2x15	4
076	Хвиляста шайба Ø20	1	103	Кожух тримача комп'ютера В	1
077	Підшипник 6004-ZZ	2	104	Гайка M12	2
078	Резиновий рукав Ø13	2	105	Кожух U-подібного кронштейну	2
079	Болт з вушком M8x35	1	106	Велика шайба Ø12.5xØ24x2.0	2
080	Трамач паразитного колеса	1	107	Прокладка Ф16x2x59.7	2
081	Болт M8x20	1	108	Кожух лівої рукоятки А	1
082	Паразитне колесо	1	109	Кожух правої рукоятки В	1
083	Шайба Ø6xØ12x1.0	1	110	Кожух правої рукоятки А	1
084	Болт M6x10	1			
085	Болт M6x15	4			
086	Кривошип з ремінним шківом	1			
087	Ремінь PJ420 J6	1			
088	Вісь ремінного шківа	1			
089	Гайка M6	4			

## СПИСОК КРІПІЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ



(60) Болт для лівого U-подібного кронштейна 1/2" 1 шт.

(61) Хвиляста шайба  $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$  1 шт.

(64) Пружинна шайба  $\varnothing 20 \times \varnothing 13$  1 шт.

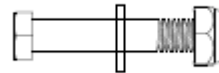
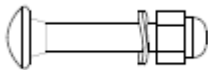
(65) Ліва нейлонова гайка 1/2" 1 шт.

(92) Болт для правого U-подібного кронштейна 1/2" 1 шт.

(61) Хвиляста шайба  $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$  1 шт.

(64) Пружинна шайба  $\varnothing 20 \times \varnothing 13$  1 шт.

(93) Права нейлонова гайка 1/2" 1 шт.



(38) Болт M8x47 4 шт.

(39) Хвиляста шайба  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$  4 шт.

(40) глуха гайка M8 4 шт.

(50) Болт M10x60 4 шт.

(51) Шайба  $\varnothing 10.5$  4 шт.

(52) Гайка M10 4 шт.



(100) Шуруп ST4.2x20

10 шт.

(56) Шуруп ST2.9x16

4 шт.

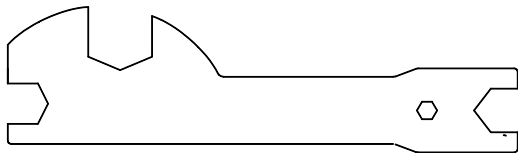
# ІНСТРУМЕНТИ



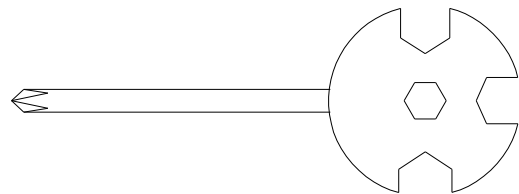
Шестигранний  
ключ S6  
1 шт.



Шестигранний  
ключ S8  
1 шт.

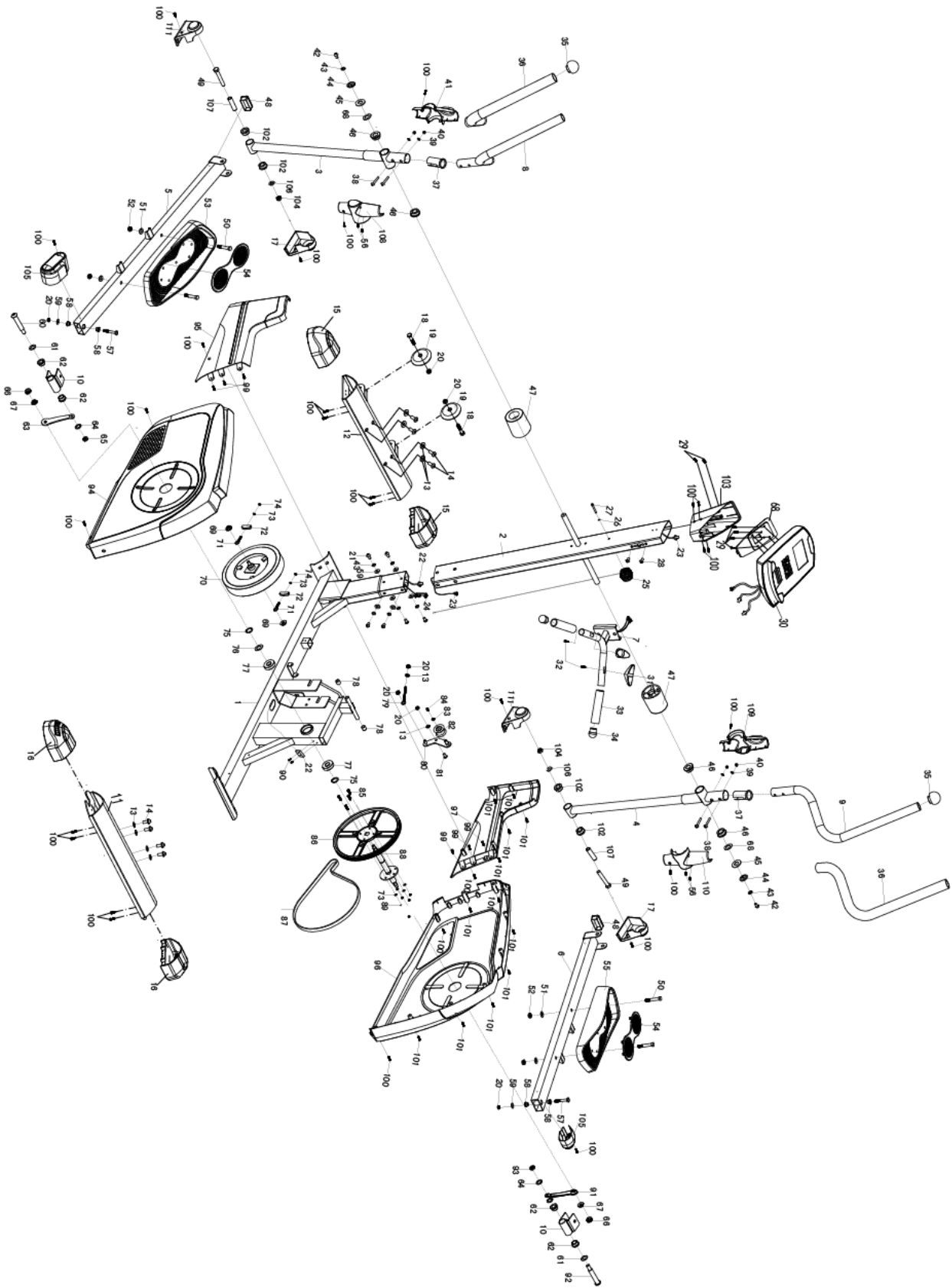


Мульти-шести-  
гранний  
інструмент



Мульти-шестигранний інструмент з  
викруткою S10, S13, S14, S15  
1 шт.

# СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ





# ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

## 1. Установка переднього та заднього стабілізатора

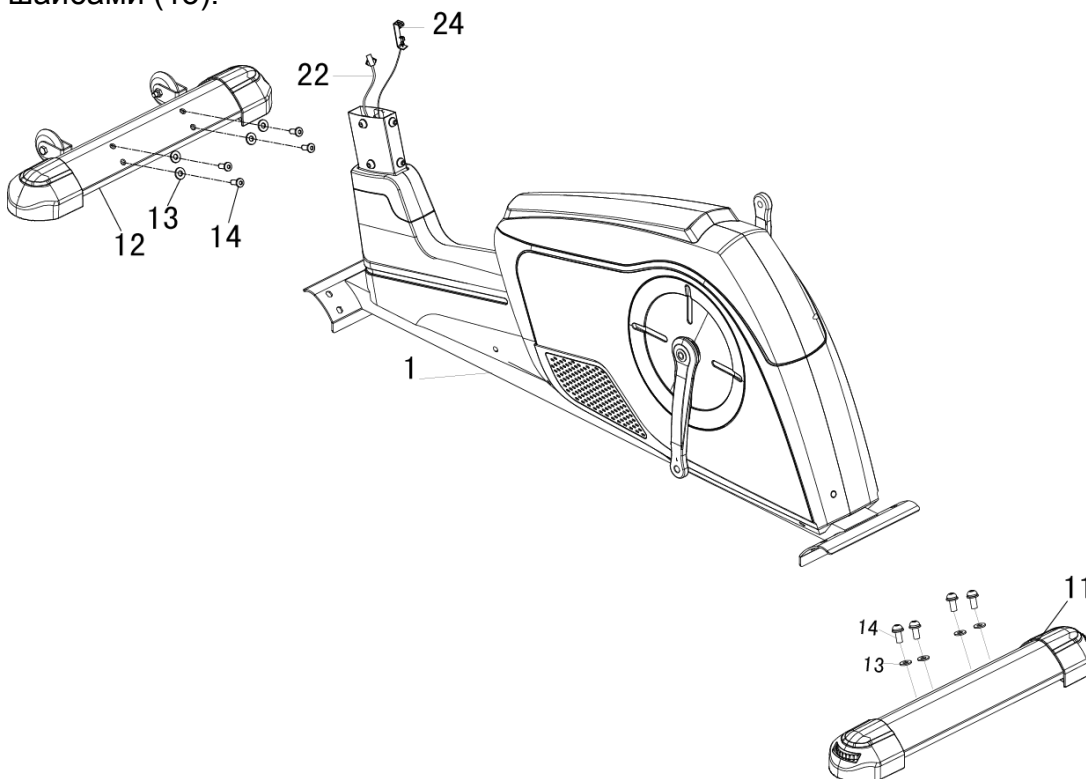
Викрутіть болти (14) та хвилясті шайби (13) з переднього стабілізатора (12). Задній стабілізатор (11).

Зафіксуйте передній стабілізатор (12) в правильній позиції на основній рамі (1) та вставте болти в отвори.

Закрутіть передній стабілізатор (12) на основній рамі (1) болтами (14), що були вийняті, та шайбами (13).

Зафіксуйте задній стабілізатор (11) в правильній позиції на основній рамі (1) та вставте болти в отвори.

Закрутіть задній стабілізатор (11) на основній рамі (1) болтами (14), що були вийняті, та шайбами (13).



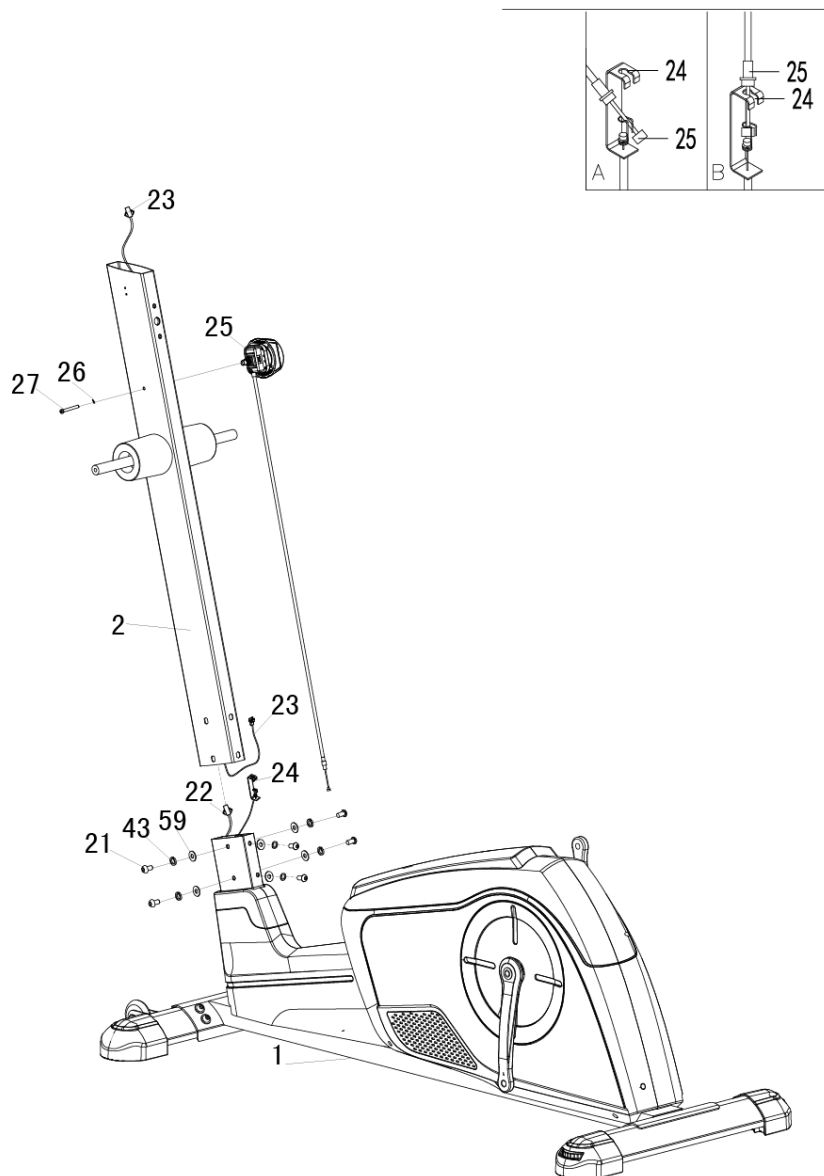
## 2. Установка передньої стійки та регулятора натягнення

Викрутіть болти (21) та хвилясті шайби (59) та хвилясті шайби (59) з основної рами (1). Використовуйте шестигранний ключ S6, що поставляється в комплекті.

Підключіть подовжувач датчика пульсу (22) від основної рами до подовжувача дроту комп'ютера (23) з передньої стійки (2).

Вставте болти (2) в трубу основної рами (1) та закрутіть болти (21) і хвилясті шайби (59) та (43), що були викручені. Використовуйте шестигранний ключ S6, що поставляється в комплекті.

Викрутіть болт (27) та шайбу (26) з контролера натягнення (25) мульти-шестигранним інструментом та викруткою.  
Вставте кінець опірної кабелі контролеру натягнення (25) в карабін кабелю натягнення (24), як показано на малюнку А.  
Потягніть кінець опірної кабелі контролеру натягнення (25) в карабіні кабелю натягнення (24), як показано на малюнку В.  
Зафіксуйте контролер натягнення (25) на стійці рукоятки (2) болтом (27) та шайбою (26), що були викручені.



### 3. Установка лівої/правої рукоятки

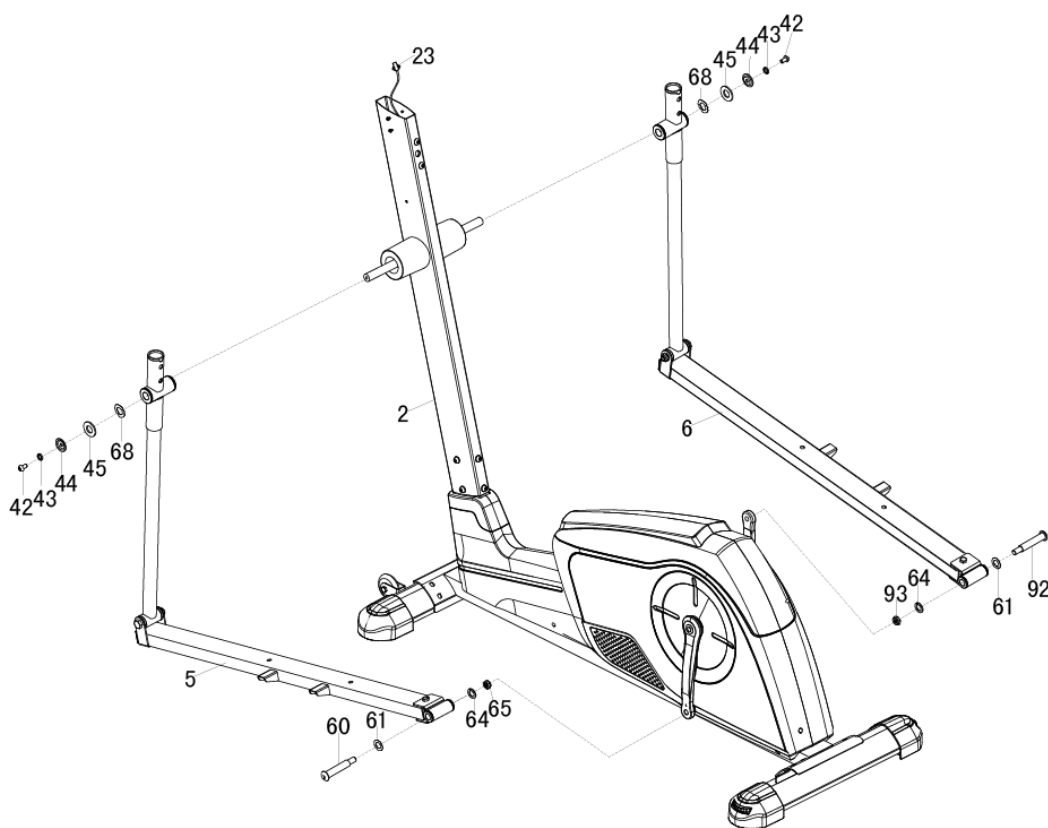
Викрутіть болти (42) та пружинні шайби (43), (44), (45) та (68) з лівої та правої горизонтальної вісі передньої стійки (2).

Зафіксуйте ліву рукоятку (3) на лівій горизонтальній вісі передньої стійки болтами (42), шайбами (43), (44), (45) та (68), що були викручені.

Зафіксуйте ліву підкладку для ніг (5) на лівому кривошипі (63) болтом з лівим U-подібним кронштейном (60), хвилястою шайбою (64) та пружинною шайбою (61), і лівою нейловою гайкою (64).

**ПРИМІТКА:** 1/2 болта для лівого U-подібного кривошипа (60) та 1/2 болта для правого U-подібного кривошипа (92) позначені літерою «R» для правої сторони та «L» для лівої сторони.

Повторіть вищеописаний крок для правої рукоятки (4) та правої підкладки для ніг (6).

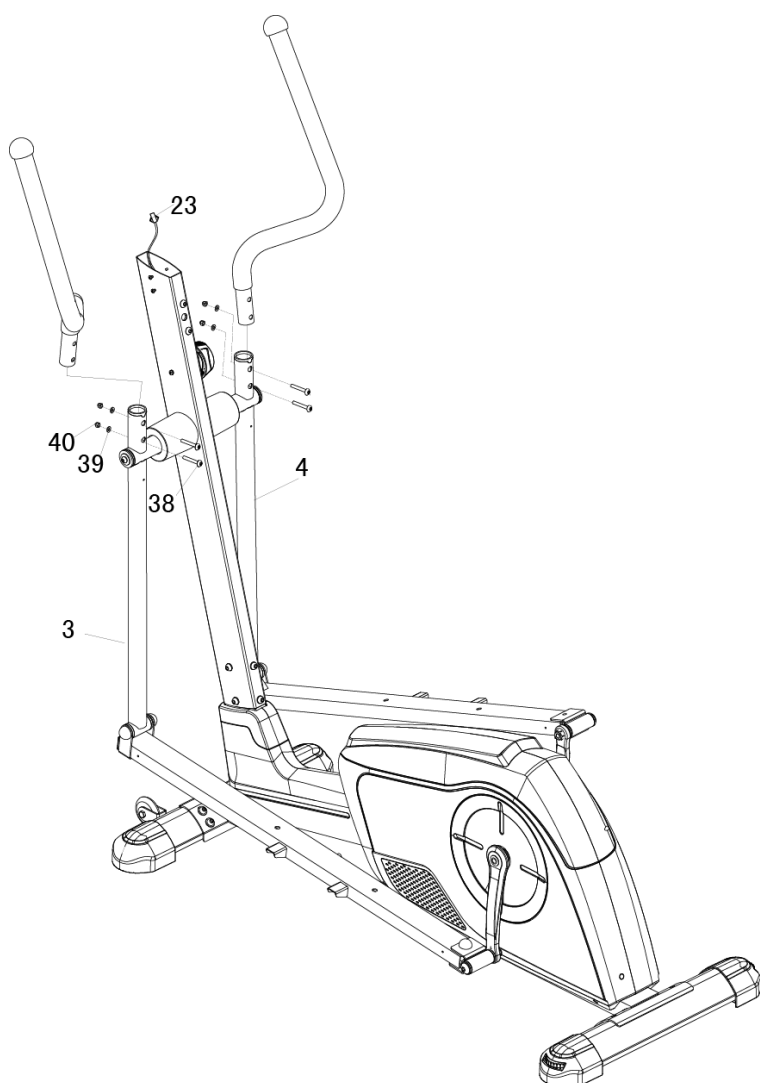


#### 4. Установка лівої/правої рукоятки

Зафіксуйте ліву/праву рукоятку (8), (9) на лівій/правій стійці рукоятки (3), (4) болтами (38), шайбами (39) та глухими гайками (40). Затягніть глухі гайки мульти-шестигранним інструментом та викруткою.

Повторіть вищеописаний крок щоб зафіксувати ліву стійку рукоятки (8) на лівій горизонтальній вісі передньої стійки (2) правому U-подібному кронштейні (10) до лівого кривошипу (63).

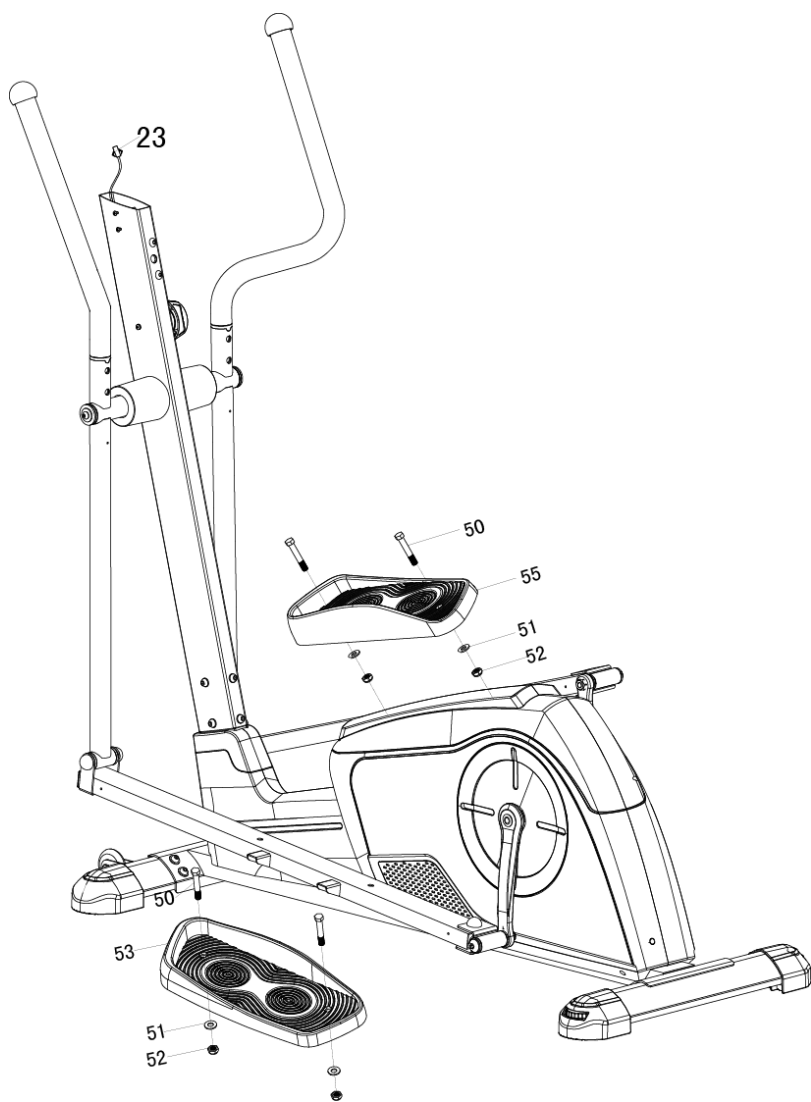
Повторіть вищеописаний крок щоб зафіксувати праву стійку рукоятки (9) на правій горизонтальній вісі передньої стійки (2) правому U-подібному кронштейні (10) до правого кривошипу (91).



## 5. Установка лівої/правої педалі

Зафіксуйте ліву педаль (53) на лівій підкладці для ніг (5) болтом (50), шайбами (51) та нейлоною гайкою (52).

Зафіксуйте праву педаль (55) на правій підкладці для ніг (6) болтом (50), шайбами (51) та нейлоною гайкою (52).



## 6. Установка кожухів лівої/правої рукояток A/B/C/D,, кожухів підкладок для ніг A/B, кожуху U-подібного кронштейна.

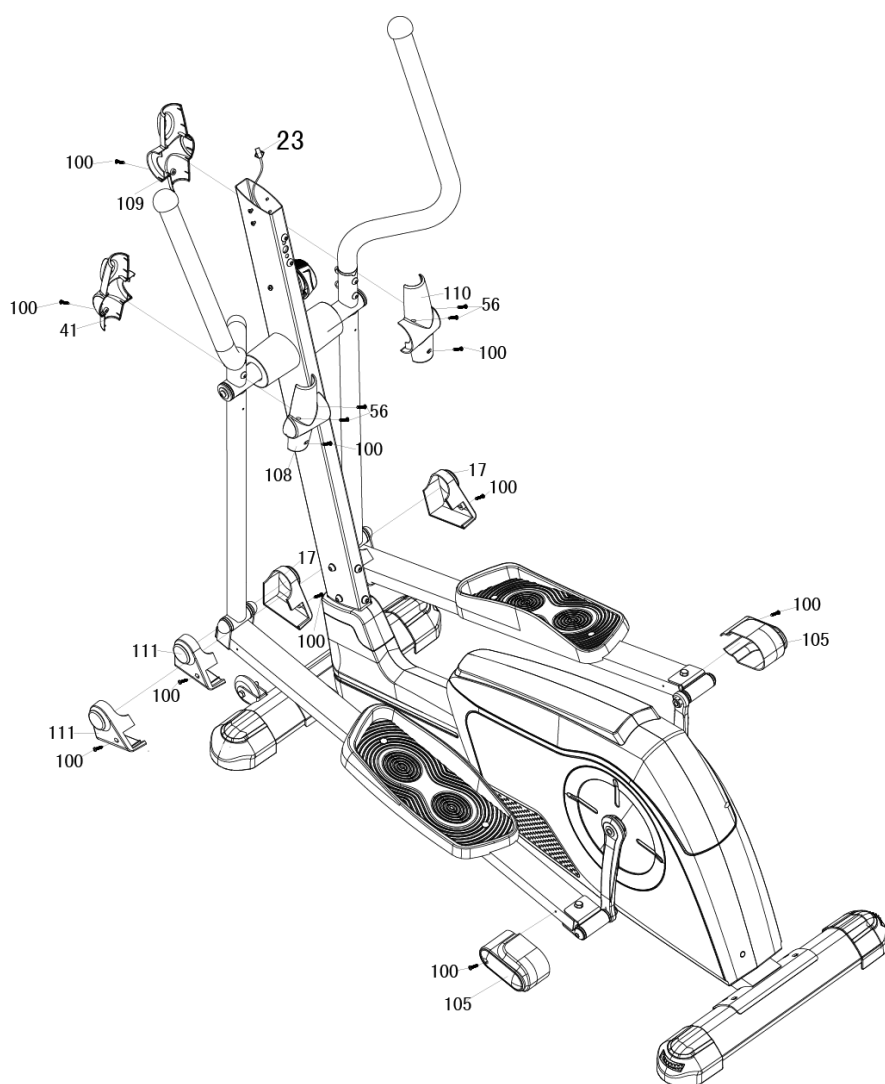
Зафіксуйте кожух лівої рукоятки А (108) та кожух лівої рукоятки В (41) на лівій рукоятці (3) шурупами (56) та саморізами (100). Затягніть шурупи мульти-шестигранним інструментом та викруткою.

Зафіксуйте кожух правої рукоятки А (110) та кожух правої рукоятки В (109) на правій рукоятці (4) шурупами (56) та саморізами (100).. Затягніть шурупи мульти-шестигранним інструментом та викруткою.

Зафіксуйте кожух правої підкладки під ноги (17) на правій підкладці для ніг саморізами (100).

Зафіксуйте кожух U-подібного кронштейну (105) саморізами (100)..

Повторіть вищеописаний крок щоб зафіксувати кожух лівої підкладки для ніг (98) на лівій підкладці для ніг (5) та кожух U-подібного кронштейну (105) на лівому U-подібному кронштейні (10).



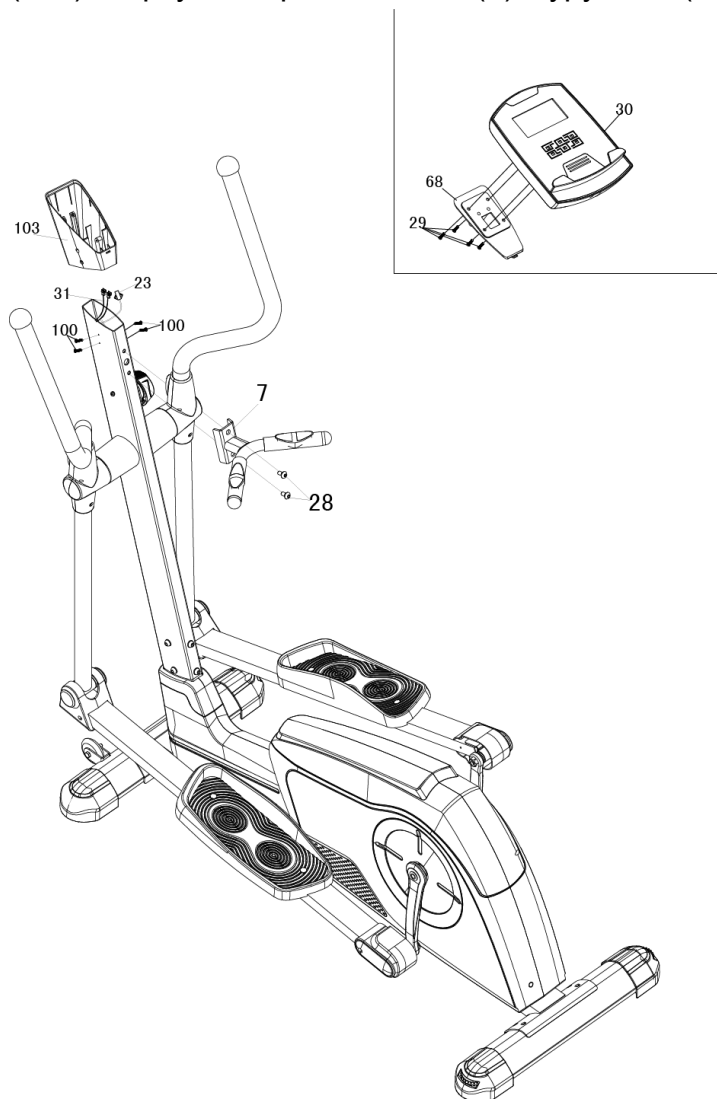
## 7. Установка рукоятки та кожуха тримача комп'ютера.

Викрутіть болти (28) з переднього стабілізатора (2) шестигранним ключем S6.

Вставте дроти датчика вимірювання пульсу (31) з рукоятки (7) в отвір на передній стійці (2) та витягніть їх з верхнього кінця стійки (2).

Зафіксуйте рукоятку (7) на передній стійці (2) болтами (28), що були викручені.

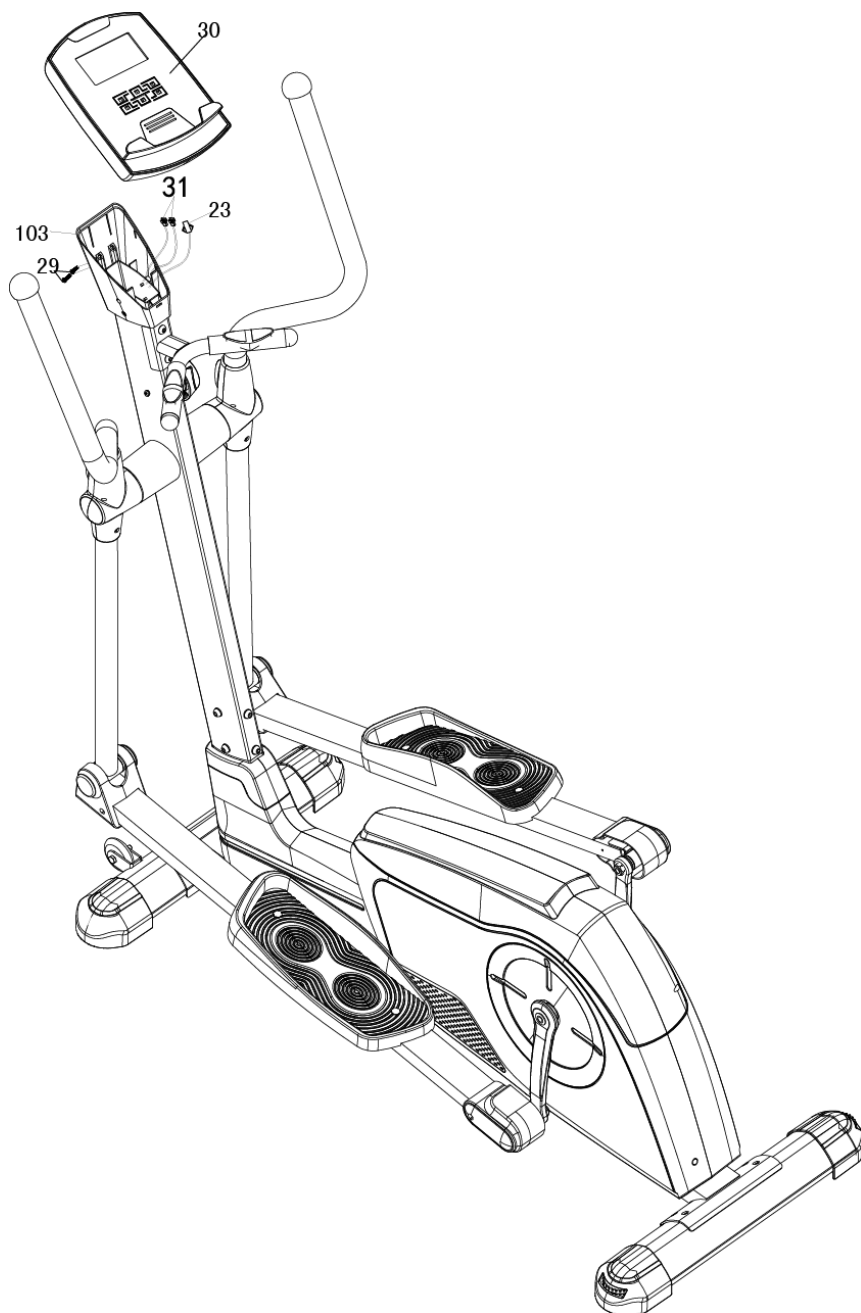
Викрутіть шурупи (100) з передньої стійки (2). Зафіксуйте кожух тримача комп'ютера В (103) зверху на передній стійці (2) шурупами (100), що були викручені.



## 8. Установка комп'ютера

**А** Викрутіть болти (29) з комп'ютера (30). Зафіксуйте комп'ютер (30) на кожусі тримача комп'ютера А (68) болтами (29), що були викручені. Використовуйте мульти-шестигранний інструмент та викрутку.

**В:** Викрутіть дроти (29) з кожуха підставки комп'ютера А (68). Підключити дроти датчика пульсу (31) та подовжувач дроту комп'ютера (23) до дротів, які виходять з комп'ютера (30). Вставте дроти в стійку рукоятки (2). Зафіксуйте комп'ютер (30) на зверху на кожусі тримача комп'ютера В (103) болтами (29), що були викручені. Затягніть шурупи мульти-шестигранним інструментом та викруткою.





# ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ МОНІТОРА (1)

## ХАРАКТЕРИСТИКИ

ЧАС.....	00:00-99:00
ШВИДКІСТЬ (SPD).....	0-99.9 КМ/ГОД (МИЛЬ/ГОД)
ДИСТАНЦІЯ.....	0.00-9999 КМ (МИЛЬ)
КАЛОРІЇ .....	0.0-9999 ККАЛ
※ОДЕМЕТР (ODO).....	0.0-9999 КМ (МИЛЬ)
※ПУЛЬС (PUL) .....	0.40~240 уд/хв.

### ФУНКЦІЇ КНОПОК:

**MODE:** Ця кнопка дає можливість обрати та закріпити певні функції, які ви бажаєте.

※**SET:** Може налаштувати дані задані для часу, дистанції, калорій та пульсу.

**CLEAR(RESET):** Кнопка для скидання значення до нуля.

※**ON/OFF(START/STOP):** кнопка для зупинення введення сигналу.

### ПОРЯДОК ЕКСПЛУАТАЦІЇ:

#### 1. AUTO ON/OFF

- ◆ Система вмикається при натисканні будь-якої кнопки чи коли вона отримує вхідний сигнал від датчика швидкості.
- ◆ Система автоматично вимикається коли сигнал швидкості чи кнопки не натискається приблизно протягом 4 хвилин.

#### 2. RESET

Значення тренажера можна скинути змінивши батарею чи натискаючи кнопку MODE протягом 3 секунд.

#### 3. MODE

Щоб обрати SCAN чи LOCK, якщо ви не бажаєте використовувати режим сканування, натисніть кнопку MODE коли курсор знаходиться на бажаній функції, яка починає блимати.

### ФУНКЦІЇ:

1. **ЧАС:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не зупиниться на TIME. Загальний час тренування показуватиметься на початку тренування.
2. **ШВИДКІСТЬ:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне SPEED. Буде показуватись поточна швидкість.
3. **ДИСТАНЦІЯ:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне DISTANCE. Буде показуватись дистанція кожного тренування.
4. **КАЛОРІЇ:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не зупиниться на CALORIE. Коли почнеться тренування, будуть показуватись калорії, що спалились.
5. **ОДОМЕТР (ЯКЩО Є):** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне ODOMETER. Буде показуватись загальна пройдена відстань.
6. **ПУЛЬС (ЯКЩО Є):** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне PULSE. Поточна швидкість серцебиття користувача буде показуватись в ударах за хвилину. Покладіть долоні на обидві контактні пластинки (чи прикріпіть кліпсу до вуха), та заждіть 30 секунд для найбільш точного зчитування.

**СКАНУВАННЯ:** Автоматично відображує зміни кожні 4 секунди.

### Батарея:

Якщо монітор показує спотворену картинку, будь-ласка, переустановіть батареї.

# ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

## Прибирання

Еліптичний тренажер прибирається м'якою тканиною та м'яким миючим засобом. Не використовуйте абразивні чи розчинні засоби на пластмасових частинах.

Будь-ласка, витирайте піт з еліптичного тренажера після кожного використання.

Будьте обережні, не допускайте надмірної вологи на панелі дисплея комп'ютера, оскільки це може призвести до ураження електричним струмом чи несправності електронного обладнання.

Будь-ласка, тримайте велотренажер, особливо консоль комп'ютера, якнайдалі від прямого сонячного проміння, щоб запобігти пошкодженню екрану.

Будь-ласка, кожен тиждень перевіряйте всі болти та педалі на тренажері, щоб вони були надійно закручені.

## Зберігання

Зберігайте еліптичний тренажер в чистому та сухому місці, недоступному для дітей.

## УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

НЕСПРАВНІСТЬ	ВИРІШЕННЯ
Еліптичний тренажер хитається під час використання.	Поверніть кінцеву заглушку заднього стабілізатора наскільки потрібно, щоб вирівняти еліптичний тренажер.
На консолі комп'ютера нічого не відображається.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Вийміть консоль комп'ютера та перевірте чи дроти, що виходять з неї, надійно з'єднані з дротами, що виходять зі стійки керма.</li><li>2. Перевірте чи батареї правильно встановлені та причини батареї правильно з'єднані з батареями.</li><li>3. Батареї в консолі комп'ютера можуть розрядитись. Замініть їх на нові.</li></ol>
Частота серцебиття не зчитується чи непостійне або суперечливе.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Переконайтесь, що з'єднання дротів датчиків пульсу надійні.</li><li>2. Щоб забезпечити більш точне зчитування пульсу, будь-ласка завжди тримайтеся за ручки керма з датчиками обома руками замість однієї, коли намагаєтесь перевірити значення свої частоти серцебиття.</li><li>3. Надмірне стиснення датчиків пульсу. Намагайтесь зберігати помірно стиснення, тримаючись за ручки з датчиками пульсу.</li></ol>
Еліптичний тренажер скрипить під час використання.	Болти на велотренажері можуть ослабнути, будь-ласка, перевірте та закрутіть ослаблені болти.

# РОЗМИНКА ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАНЬ

Успішна програма тренувань складається з розминки, вправ з аеробіки та вправ для завершення тренування. Робіть всю програму щонайменше два - три рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через декілька місяців можна збільшити кількість тренувань до чотирьох чи п'яти разів на тиждень.

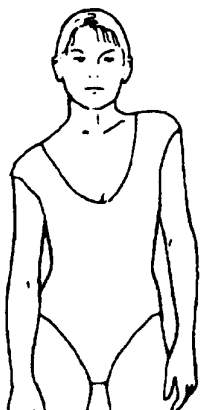
Аеробіка - це будь-яка тривала активність, яка збагачує киснем м'язи через роботу серця та легенів. Аеробіка покращує стан ваших легенів та серця. Фізична форма покращується за допомогою активності при якій використовуються великі групи м'язів, наприклад, рук, ніг, сідниць. Серце б'ється швидко та дихання стає глибоким. Аеробіка повинна бути частиною тренувань. Аеробіка повинна бути частиною тренувань.

Розминка - важлива частина кожного тренування. Нею повинне починатись будь-яке тренування для того, щоб підготувати ваше тіло до більш енергійних вправ шляхом розігріву та розтягування ваших м'язів, підвищуючи циркуляцію крові та частоту пульсу, та доставляючи більше кисню м'язам.

Вправи для завершення тренування: повторіть ці вправи, щоб зменшити біль в напружених м'язах.

## ОБЕРТАННЯ ГОЛОВОЮ

Нахиліть голову праворуч на рахунок один, відчуйте, як тягнеться лівий м'яз шиї. Потім, на рахунок два, відкиньте голову назад, тягнучи підборіддя вгору, відкриваючи рота. На рахунок три, нахиліть голову вліво й, нарешті, на рахунок чотири, нахиліть голову вперед до грудей.

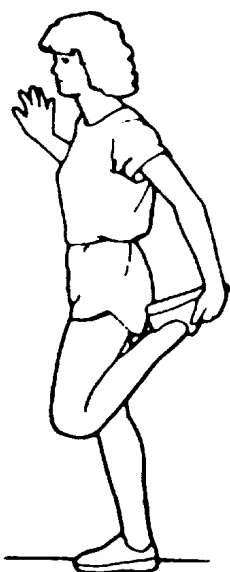
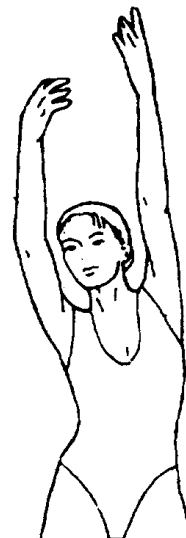


## ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

На рахунок один підніміть праве плече до вуха. Потім на рахунок два підніміть ліве плече, одночасно опустивши праве.

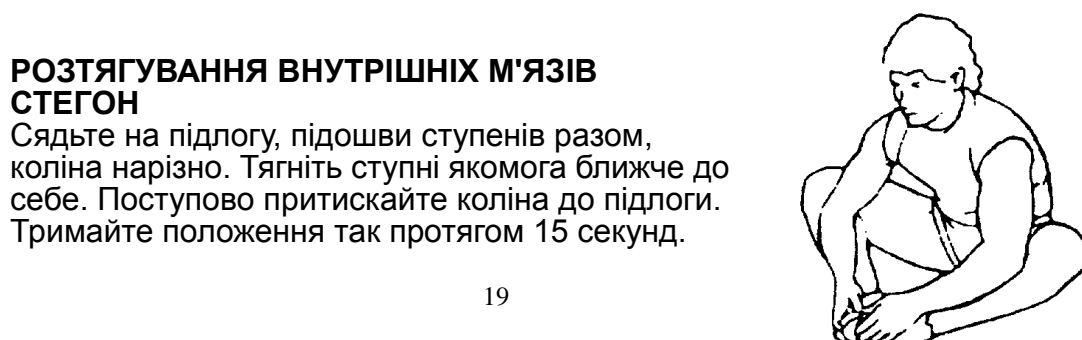
### **РОЗТЯГУВАННЯ БІЧНИХ М'ЯЗІВ**

Розведіть руки в сторони та піднімайте їх над головою. На рахунок один потягніть праву руку якомога вище вгору. Повторіть з лівої рукою.



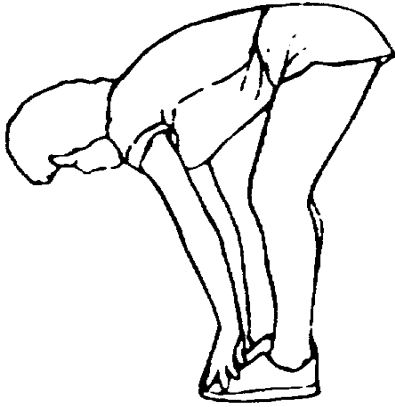
### **РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА**

Однією рукою зіпріться на стіну для підтримки балансу, візьміться ззаду та підтягніть вверх праву ногу. Притисніть ногу до сідниць якомога ближче. Утримуйте позицію протягом 15 рахунків та повторіть для лівої ноги.



### **РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН**

Сядьте на підлогу, підшви ступенів разом, коліна нарізно. Тягніть ступні якомога ближче до себе. Поступово притискайте коліна до підлоги. Тримайте положення так протягом 15 секунд.

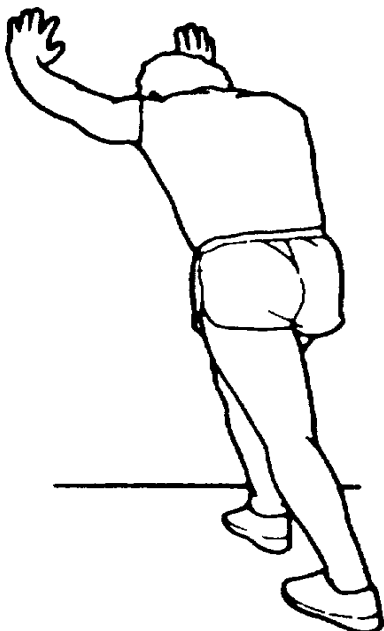
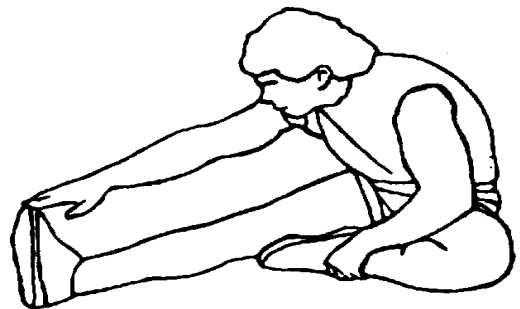


### **ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ**

Повільно нахиліться вперед в талії, розслабивши м'язи спини й плечей. Намагайтеся доторкнутися руками до пальців ніг. Нахиліться якомога нижче й порахуйте до 15.

### **РОЗТЯГУВАННЯ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ**

Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Тримайте положення таї протягом 15 секунд. Розслабтесь та потім повторіть вправу для лівої ноги.



### **РОЗТЯГНЕННЯ ЛИТОК ТА АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ**

Упріться руками в стіну, поставивши ліву ногу перед правою, а руки перед собою. Тримайте праву ногу прямою, а ліву - на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нагніться вперед, наблизивши стегна до стіни. Утримуйте положення, потім повторіть вправу з іншою ногою на 15 рахунків.