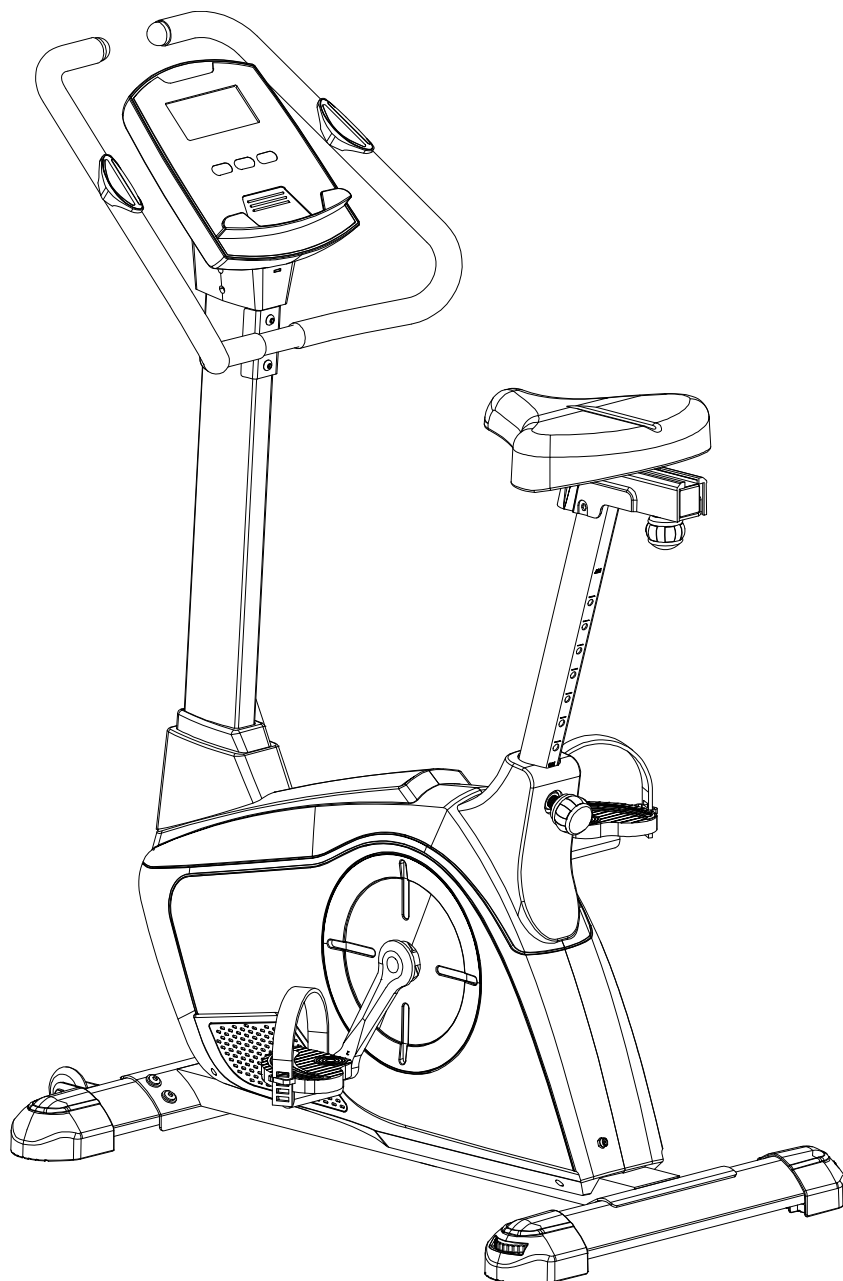


ВЕЛОТРЕНАЖЕР НВ-8230НРМ



ПОСІБНИК

КОРИСТУВАЧА

ВАЖЛИВО: Уважно прочитайте всі інструкції перед тим, як використовувати цей продукт. Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок. Характеристики цього продукту можуть відрізнятися від цього фото через їх зміну без попередження.

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; не забувайте затягувати ремінці для педалей.
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. Не використовуйте тренажер на вулиці.
7. Цей тренажер для домашнього використання.
8. При використанні тренажера на ньому повинна знаходитись тільки одна людина.
9. Використовуйте тренажер в недоступному для дітей та тварин місці. Цей тренажер розроблений тільки для дорослих. Мінімальне вільне місце, необхідне для безпечного використання складає не менше двох метрів.
10. Якщо ви відчуваєте біль у грудях, нудоту, головокружіння, задишку, вам необхідно негайно припинити тренування та проконсультуватись з лікарем перед тим, як продовжувати.
11. Максимальна вага для тренажера складає 130 кг.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед тим, як почати яку-небудь 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 використання цього спортивного обладнання.

ОБЕРЕЖНО: Уважно прочитайте всі інструкції перед тим, як використовувати цей продукт. Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок.

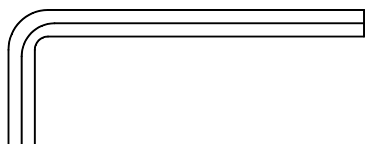
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	Кіл-ть	№	Описання	Кіл-ть
001	Головна рама	1	028	Ліва педаль УН-63Н	1
002	Кермо	1	029	Шуруп ST4.2x25	7
003	Стійка сидіння	1	030	Шуруп ST4.2x20	22
004	Стійка керма	1	031	Кожух лівого ланцюга	1
005	Притискний ролик	1	032	С-подібна затисна скоба Ø17*1.0	2
006	Передній стабілізатор	1	033	Підшипник 6003-2z	2
007	Задній стабілізатор	1	034	Кінцева заглушка керма Ø28.6x1.5	2
008	Ковзаюча труба сидіння	1	035	Гайка M6 S10	4
009	Зібране сидіння	1	036	Пружина шайба Ø6	6
010	Подовжувач дроту датчика (Д=600 мм)	1	037	Ремінний шків	1
011	Дріт датчика виміру пульсу Д=850 мм	2	038	Вал для ремінного шківа	1
012	Кожух ковзаючої труби сидіння	1	039	Болт M6X15	5
013	Транспортне колесо	2	040	Кожух правого ланцюга	1
014	Мотор	1	041	Правий кривошип	1
015	Ручка для натягу мотору (Д=500 мм)	1	042	Права педаль УН-63Н	1
016	Пінопластовий кожух рукоятки	2	043	Гайка M8	8
017	Болт M8x35	2	044	Непривідне колесо	1
018	Середній дріт комп'ютера (Д=1000 мм)	1	045	Велика шайба Ø8	11
019	Кожух стійки керма	1	046	Комп'ютер	1
020	Кругла рукоятка M16*1.5	1	047	Болт M8x20	4
021	Втулка стійки сидіння	1	048	Шайба Ф12хФ6х1.0	1
022	Датчик з дротом Д=750 мм	1	049	Гайка M10x1.0x6 S14	2
023	Шуруп ST2.9x12	2	050	Болт з вушком M6x36	2
024	Кожух кривошипа	2	051	U-подібний кронштейн	2
025	Гайка M10x1.25*6 S14	2	052	Кожух стійки сидіння	1
026	Лівий кривошип	1	053	Гайка M6 S10	2
027	Шайба Ф8хФ16х1.2	6	054	Махове колесо	1

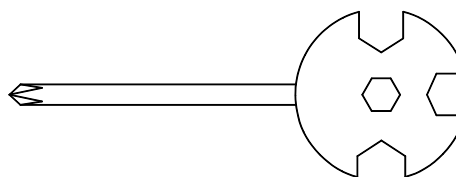
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	Кіл-ть	№	Описання	Кіл-ть
055	Кінцева заглушка заднього стабілізатора	2	067	Гайка S15	1
056	Пружинна шайба Ø8	4	068	Хвиляста шайба Ф19.2	1
057	Болт М8х20 S6	9	069	Пластмасовий болт Ф8х32	2
058	Ремінь	1	070	Болт М5х10	6
059	Кожух тримача комп'ютера I	1	071	Кожух тримача комп'ютера II	1
060	Кінцева заглушка переднього стабілізатора	2	072	Шуруп ST4.2*20	2
061	Болт М8х16 S6	2	073	Адаптер змінного струму Д=2000мм	1
062	Подушка сидіння	1	074	Дріт живлення Д=550 мм	1
063	Кінцева заглушка ковзкої труби сидіння	2			
064	Болт М8х85	1			
065	Шайба Ф10 хФ20х2.0	1			
066	Гайка М10	1			

СПИСОК ІНСТРУМЕНТІВ

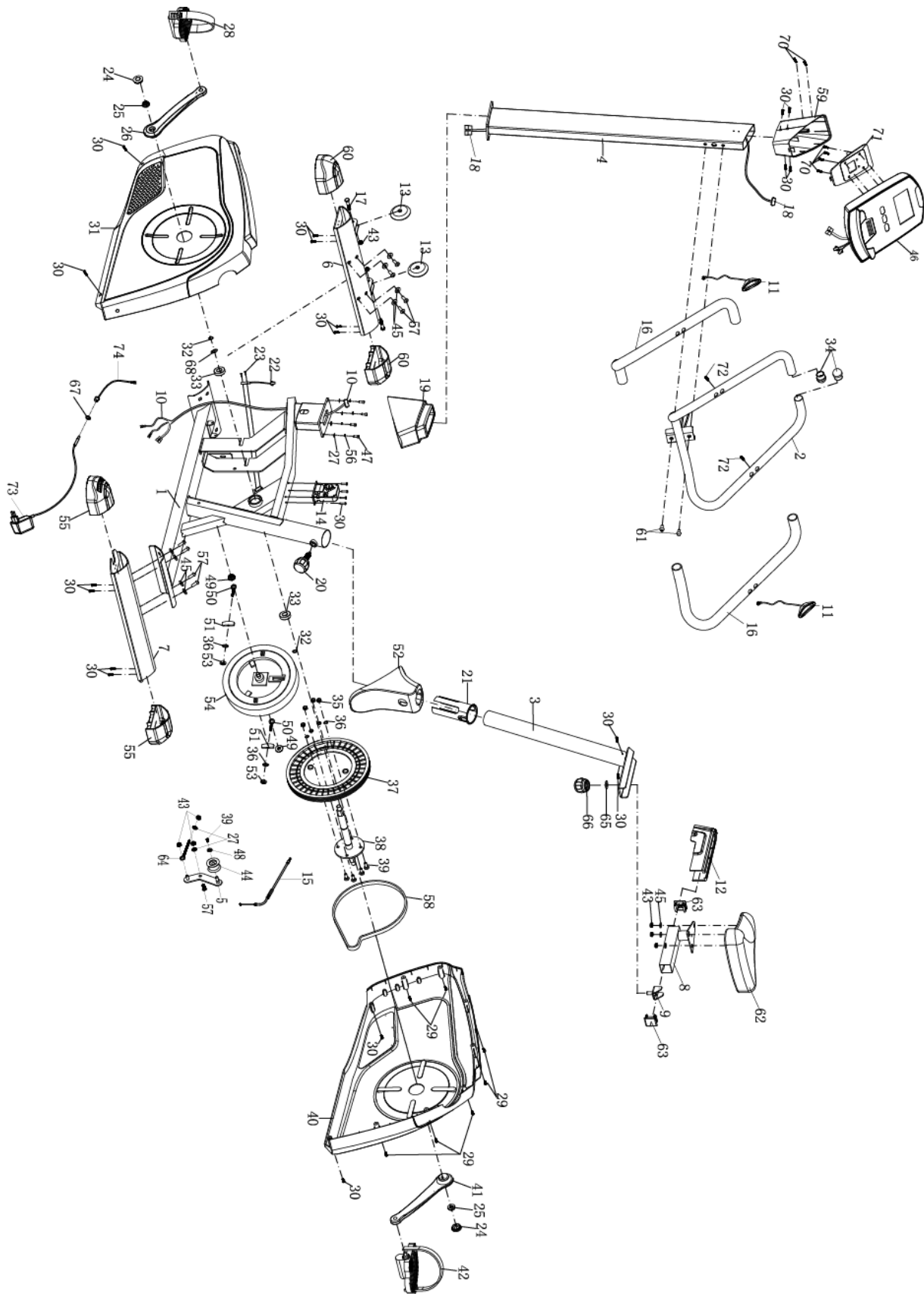


Шестигранний
ключ S6



Мульти-шестигранний ключ з
хрестовою викруткою
S10 S13 S14 S15 1 PC

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ

1. Установка переднього та заднього стабілізаторів, педалей

Вийміть чотири M8x20 болти (57), чотири Ø8xØ20 великих плоских шайб (45) з переднього стабілізатора (6). Розташуйте передній стабілізатор (6) навпроти головної рами (1) та вирівняйте отвори болтів.

Приєднайте передній стабілізатор (6) до переднього вигибу головної рами (1) чотирма M8x20 болтами (57), чотирма Ø8xØ20 великими шайбами (45), які були вийняті.

Розташуйте задній стабілізатор (7) позаду головної рами (1) та вирівняйте отвори болтів.

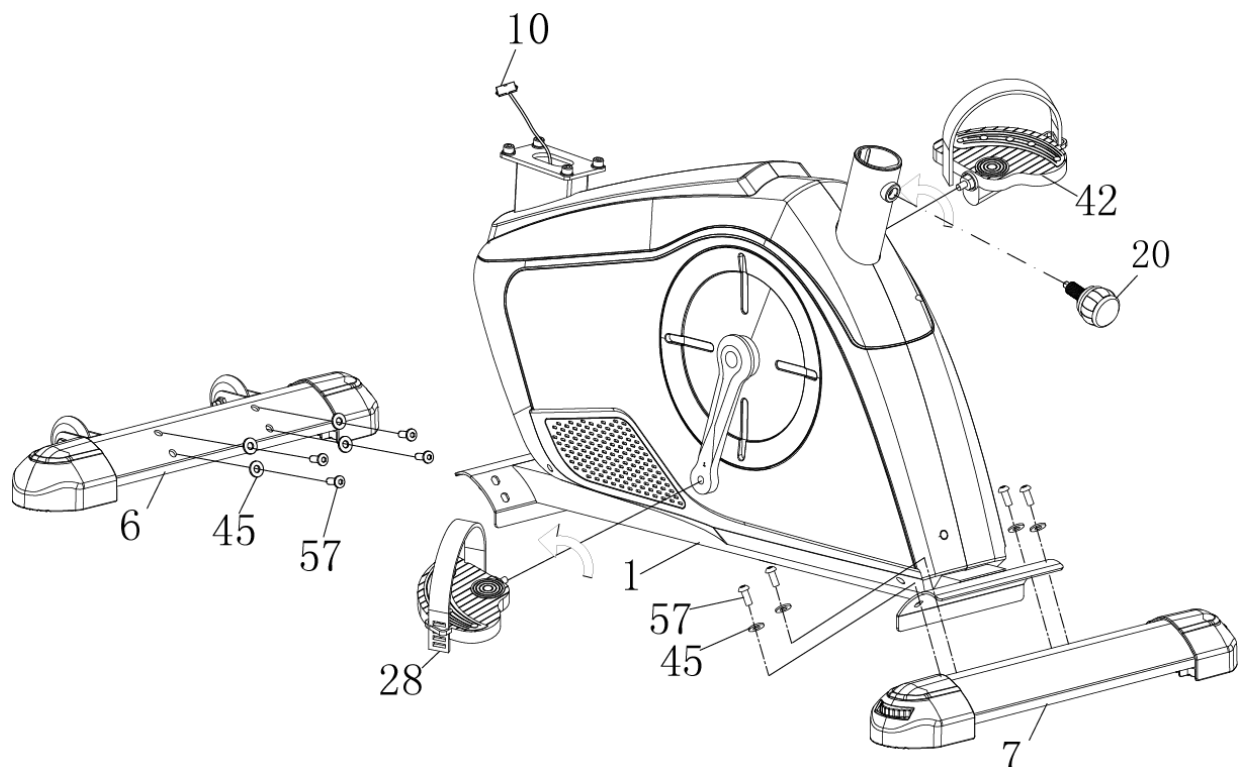
Приєднайте задній стабілізатор (7) до вигибу головної рами (1) чотирма M8x20 болтами (57), чотирма Ø8xØ20 великими хвилястими шайбами (45).

Установка педалей

Вставте педальний вал лівої педалі (28) в різьбовий отвір в лівому кривошипі (26). Повертайте педальний вал проти годинникової стрілки до упору.

Вставте педальний вал правої педалі (42) в різьбовий отвір і правому кривошипі (41). Поверніть педальний вал вручну за годинниковою стрілкою до упору.

ПРИМІТКА: Кривошипи, педальні вали та педальні ремінці позначені "R" для правої сторони та "L" - для лівої.



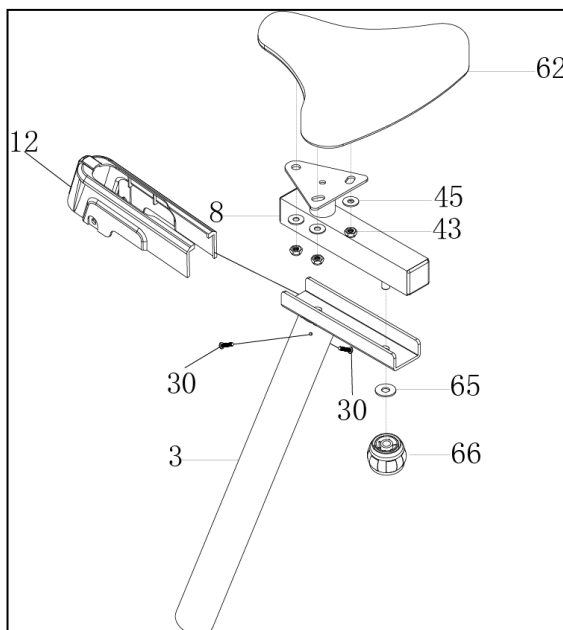
2. Установка подушки сидіння та ковзаючої труби сидіння

Вийміть три M8 нейлонові гайки (43) та три Ø20xØ8x2 шайби (45) з-під подушки сидіння (62).

Потім при'єднайте подушку сидіння (62) до трикутної пластинки ковзаючої труби сидіння (8) трьома M8 нейлоновими гайками (43) та Ø20xØ8x2 шайбами (45), які були вийняті.

Вийміть Ø10xØ20x2 шайбу (65) та регулятор сидіння M10(66) з-під ковзаючої труби сидіння (8), а потім при'єднайте ковзаючу трубу сидіння (8) до стійки сидіння (3) однією Ø10xØ20x2 шайбою (65) та регулятором сидіння M10(66), які були вийняті.

Вилучіть два шурупа ST4.2x20 (30) зі стійки сидіння (3) та потім приєднайте регулюючий кожух ковзаючої труби сидіння (12) до стійки сидіння (3) двома шурупами ST4.2x20 (30).



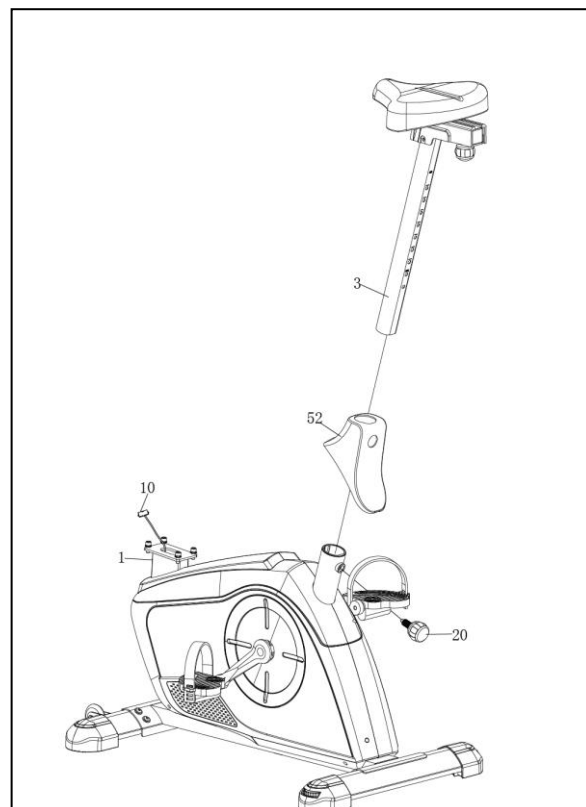
3. Установка стійки сидіння та кожуху стійки сидіння

Вставте кожух стійки сидіння (52) в трубу головної рами (1).

Вставте стійку сидіння (3) у втулку стійки сидіння (21) на трубі головної рами (1) та потім приєднайте стопорну рукоятку (20) до труби головної рами (1) повертаючи її за годинниковою стрілкою, закріпіть стійку сидіння (3) у потрібному положенні.

Налаштування стійки сидіння:

Повертайте стопорну рукоятку (20) проти годинникової стрілки поки вона не вийметься. Вийміть стопорну рукоятку(20) та потім вставте стійку сидіння (3) вище чи нижче у потрібне положення. Закріпіть стійку сидіння (3) відкручуючи стопорну рукоятку (20) та вставляючи стійку сидіння (3) вище чи нижче поки стопорна рукоятка (20) не «стане» у фіксованому положенні. Для більшої безпеки, закручіть стопорну рукоятку (20) за годинниковою стрілкою.



Примітка: Налаштовуючи висоту стійки сидіння, лінія максимальної глибини опускання не може бути вищою за край кожуха стійки сидіння.

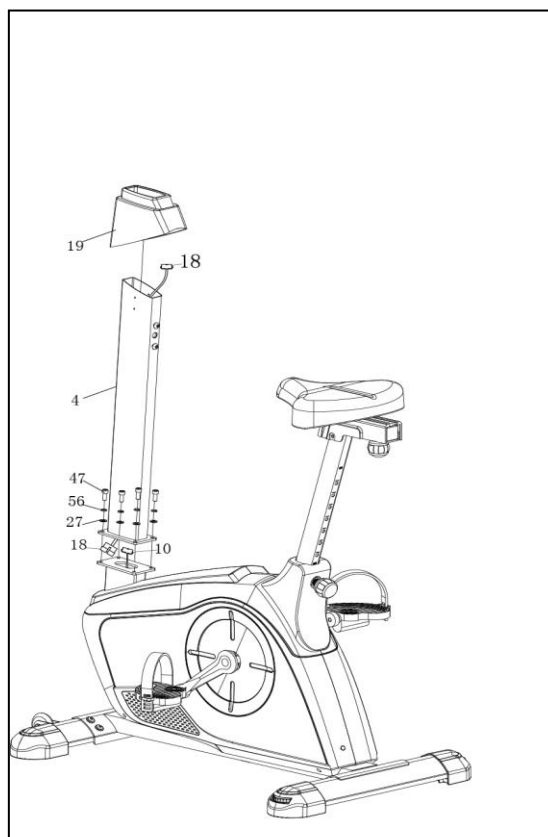
4. Установка стійки керма

Вийміть чотири M8x20 болти (47), чотири Ø16xØ8x1.2 шайби (27) та чотири Ø8 хвилясті шайби (56) з головної рами (1).

Під'єднайте подовжувач дроту датчика (10) від головної рами (1) до подовжувача дроту комп'ютера (18) від стійки керма (4).

Вставте стійку керма (4) в трубу головної рами (1) та закріпіть чотирма M8x20 болтами (47), чотирма Ø16xØ8x1.2 шайбами (27) та чотирма Ø8 хвилястими шайбами (56), які були вийняті.

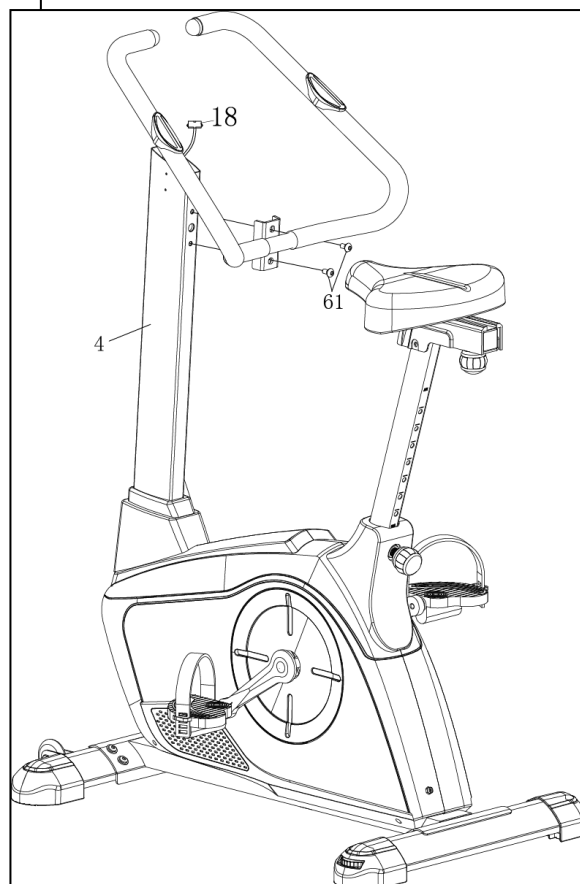
Вставте кожух стійки керма (19) в стійку рукоятки (4).



5. Установка керма.

Вилучіть два M8x16 болта (61) зі стійки керма (4). Вставте дроти датчика виміру пульсу (11) від стійки керма (4) в отвір на стійці керма (4) та потім витягніть їх з верхнього кінця стійки керма (4).

Приєднайте кермо (2) до стійки керма (4) двома M8x16 болтами (61), які були вийняті.



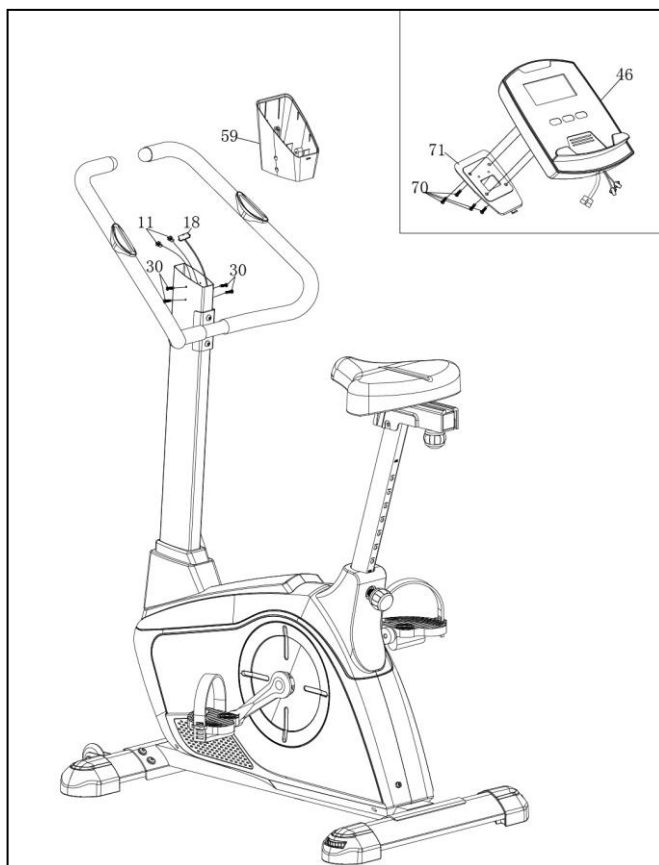
6 . Установка комп'ютера

Вийміть чотири ST4.2x20 шурупи (30) зі стійки керма (4) та потім вставте кожух тримача комп'ютера I (59) у верхів'я стійки керма (4) закріпіть чотирма ST4.2x20 шурупами (30), які були вийняті.

Вийміть чотири M5x10 болти (70) з комп'ютера (46). Приєднайте комп'ютер (46) до верхнього кінця кожуха тримача комп'ютера II (71) чотирма M5x10 болтами (70), які були вийняті, закручуючи мульти-шестигранний ключ з хрестовою викруткою, що йде у комплекті.

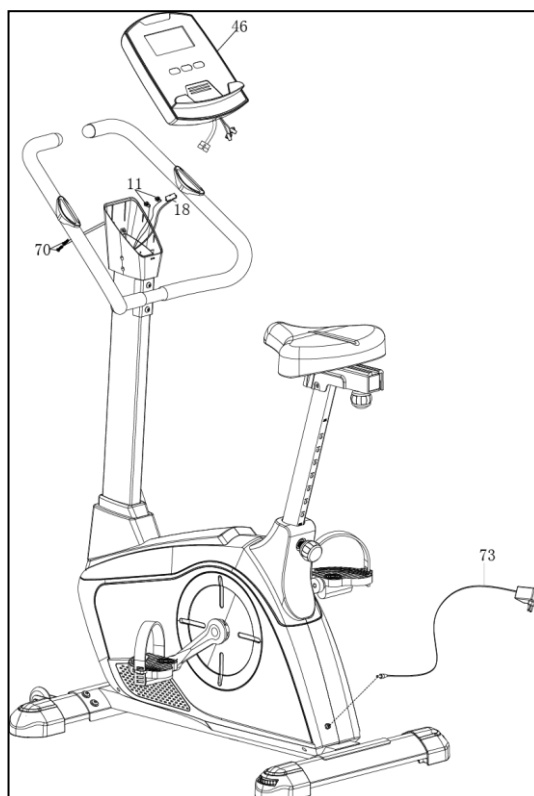
Вийміть два M5x10 болти (70) з кожуха тримача комп'ютера II (71).

З'єднайте дріт датчика виміру пульсу (11) та подовжувач дроту комп'ютера (18) з дротами, що виходять з комп'ютера (46). Вставте дроти в стійку керма (4). Приєднайте комп'ютер (46) до верхнього кінця стійки рукоятки (4) двома M5x10 болтами (70), які були вийняті. Закрутіть болти мульти-шестигранним ключем з хрестовою викруткою, що йде у комплекті.



6. Установка адаптера змінного струму

Вставте один кінець адаптера змінного струму (73) в роз'єм живлення дроту живлення (74) позаду лівого ковпака. Перед тим, як вставити в розетку, переконайтесь, що уважно перевірили характеристики адаптера. Вставте інший кінець адаптера змінного струму (73) в електричну розетку.



ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Функції кнопок

START/STOP: 1. Для початку та зупинки тренування.

2. Для початку вимірювання тілесного жиру та виходу з програми виміру тілесного жиру.
3. Працює тільки в режимі зупинки. Утримання кнопки протягом 3 секунд скине всі функціональні значення до нуля.

DOWN: Зменшує значення вибраного параметру тренування: ЧАС, ДИСТАНЦІЯ тощо. Протягом тренування, вона зменшує навантаження опору.

UP: Збільшує значення вибраного параметру тренування. Протягом тренування, вона збільшує навантаження опору.

ENTER: Для вводу бажаного значення чи режиму тренування.

TEST(RECOVERY): Натисніть, щоб увійти у функцію, коли комп'ютер підраховує значення серцебиття. Відновлення (Recovery) – це витривалість.

Рівні 1-6 після 1 хвилини. F1 – гарний та F6 - поганий.

MODE: Натисніть, щоб протягом тренування перемкнути дисплей з **режиму виміру серцебиття** (RPM) в режим швидкості (SPEED), одометру (ODO), дистанції (DIST), ваттів (WATT), калорій (Calories).

Вибір тренування

Після увімкнення, використовуючи кнопки вгору (UP) чи вниз (DOWN), оберіть, а потім натисніть ввід (ENTER), щоб обрати бажаний режим.

Налаштування параметрів тренування

Після того, як обрали бажану програму, ви можете попередньо встановити декілька параметрів тренування для бажаних результатів.

ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАННЯ:

ЧАС (TIME)/ДИСТАНЦІЯ (DISTANCE)/ КАЛОРИЇ (CALORIES)/ВІК (AGE)

Примітка: Певні параметри не можуть бути налаштовані в деяких програмах.

Після вибору програми та натискання кнопки ВВІД (ENTER), параметр «Час» (Time) буде мигати. Використовуючи кнопки ВВЕРХ (UP) чи ВНИЗ (DOWN), ви можете **обрати бажане значення часу**. Натисніть кнопку ВВІД (ENTER), щоб ввести значення.

Швидке мигання означає перехід до наступного параметру. Продовжуйте використовувати кнопки ВВЕРХ (UP) чи ВНИЗ (DOWN). Натисніть START/STOP (СТАРТ/СТОП), щоб розпочати тренування.

Додаткова інформація про параметри тренувань

Поле	Діапазон налаштувань	Значення за замовчуванням	Збільшення/ Зменшення	Описання
Час (Time)	0:00~99:00	00:00	±1:00	1. Коли дисплей в показує значення 0:00, починає відраховуватись час. 2. Коли час складає від 1:00 до 99:00, він відраховується у зворотному напрямку до 0.
Дистанція (Distance)	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Коли дисплей показує таке 0.0, відраховується дистанція. 2. Коли дистанція складає 0.0~999.0, вона відраховується у зворотному напрямку.
Калорії (Calories)	0~9950	0	±50	1. Коли дисплей показує 0, починається підрахування калорій. 2. Коли значення калорій 50~9950, вони будуть відраховуватись у зворотному

				напрямку до 0.
Вік (Age)	10~99	30	±1	Цільова частота серцебиття залежить від віку. Коли ЧС перевищує цільову ЧС, кількість ударів мигає в програмах.

Програми

Ручна програма (P1)

Оберіть "**Manual**", використовуючи кнопки «UP» чи «DOWN», потім натисніть кнопку «ENTER». Перший параметр «Час» (Time) буде мигати, значення можна налаштувати, використовуючи кнопку «UP» чи «DOWN». Натисніть кнопку «ENTER», щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметра.

Продовжуйте налаштовувати всі бажані параметри, натисніть кнопку «START/STOP», щоб почати тренування.

Примітка: Один з параметрів тренування відраховується в зворотному порядку до нуля, він видасть звук «бі» та зупинить тренування автоматично. Натисніть кнопку «START», щоб продовжити тренування для завершення налаштувань тренування, що залишились.

Встановлені програми (P2-P7)

Існує 6 програм готових до використання. Всі програми мають 16 рівнів опору.

Налаштування параметрів для встановлених програм

Оберіть одну з встановлених програм, використовуючи кнопку «UP» чи «DOWN», потім натисніть кнопку «ENTER». Перший параметр «Час» (Time) буде мигати, значення можна налаштувати, використовуючи кнопку «UP» чи «DOWN». Натисніть кнопку «ENTER», щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметра.

Продовжуйте налаштовувати всі бажані параметри, натисніть кнопку «START/STOP», щоб почати тренування.

Примітка: Один з параметрів тренування відраховується в зворотному порядку до нуля, він видасть звук «бі» та зупинить тренування автоматично. Натисніть кнопку «START», щоб продовжити тренування для завершення налаштувань тренування, що залишились.

ПРОГРАМА ПІДРАХУВАННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ (P8)

Введення інформації для підрахування тілесного жиру

Оберіть програму «**Body Fat**», використовуючи кнопку «UP» чи «DOWN», потім натисніть кнопку «ENTER».

Значення «Male» (чоловік) буде мигати, тому стать можна налаштувати, використовуючи кнопки «UP» чи «DOWN», потім натисніть кнопку «ENTER», щоб зберегти стать та перейти до наступної інформації.

Значення «175» для зросту буде мигати, налаштуйте зріст, використовуючи кнопку «UP» чи «DOWN», потім натисніть кнопку «ENTER», щоб зберегти значення та перейти до наступного параметра.

Значення «75» для ваги буде мигати, налаштуйте вагу, використовуючи кнопку «UP» чи «DOWN», потім натисніть кнопку «ENTER», щоб зберегти значення та перейти до наступного параметра.

Значення «30» для віку буде мигати, налаштуйте зріст, використовуючи кнопки «UP» чи «DOWN», потім натисніть кнопку «ENTER», щоб зберегти значення.

Натисніть «START/STOP», щоб почати вимірювання, будь-ласка візьміться за рукоятки виміру пульсу.

Через 15 секунд на дисплеї з'явиться відсоткове значення тілесного жиру, BMR, BMI, та тип тіла.

Примітка

Види тіл: Існує 5 типів тіла, розподілених відповідно до підрахованого відсотку жиру.

BMR: швидкість головного обміну.

BMI: індекс маси тіла.

Натисніть кнопку «START/STOP», щоб повернутись до головного дисплея.

ЦІЛЬОВЕ СЕРЦЕБИТТЯ (P9)

Налаштування параметрів для підрахування цільового серцебиття.

Оберіть «**TARGET H.R.**», використовуючи кнопку «UP» чи «DOWN», потім натисніть кнопку «ENTER».

Перший параметр «Час» (Time) буде мигати, значення можна налаштувати, використовуючи кнопку «UP» чи «DOWN». Натисніть кнопку «ENTER», щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметра.

Продовжуйте налаштовувати всі бажані параметри, натисніть кнопку «START/STOP», щоб почати тренування.

Примітка: Якщо значення пульсу вище або нижче (± 5) налаштованого значення цільового серцебиття, комп'ютер налаштує опірне навантаження автоматично. Він буде перевіряти значення пульсу приблизно кожні 20 секунд. Опірне навантаження збільшуватиметься або зменшуватиметься. (Примітка: Кожне опірне навантаження має 2 рівні опірності)

Один з параметрів тренування відраховується в зворотному порядку до нуля, він видасть звук «бі» та зупинить тренування автоматично. Натисніть кнопку «START», щоб продовжити тренування для завершення налаштувань тренування, що залишилися.

ПРОГРАМА КОНТРОЛЮ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ (P10-P12)

Є 3 опції для налаштування цільового пульсу:

P10-60% Цільова ЧСС =60% (220-BIK)

P11-75% Цільова ЧСС =75% (220- BIK)

P12-85% Цільова ЧСС = 85% (220 - BIK)

Налаштування параметрів для контролю частоти серцебиття

Оберіть одну з програм контролю налаштування серцебиття, використовуючи кнопку «UP» чи «DOWN», потім натисніть кнопку «ENTER».

Перший параметр «Час» (Time) буде мигати, значення можна налаштувати, використовуючи кнопки «UP» чи «DOWN». Натисніть кнопку «ENTER», щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметра.

Продовжуйте налаштовувати всі бажані параметри, натисніть кнопку «START/STOP», щоб почати тренування.

Примітка: Якщо значення пульсу вище або нижче (± 5) налаштованого значення цільового серцебиття, комп'ютер налаштує опірне навантаження автоматично. Він буде перевіряти значення пульсу приблизно кожні 20 секунд. Опірне навантаження збільшуватиметься або зменшуватиметься. (Примітка: Кожне опірне навантаження має 2 рівні опірності).

Один з параметрів тренування відраховується в зворотному порядку до нуля, він видасть звук «бі» та зупинить тренування автоматично. Натисніть кнопку «START», щоб продовжити тренування для завершення налаштувань тренування, що залишилися.

Програма користувача (P13)

Програма користувача дозволяє користувачу встановити власну програму, яку можна одразу використовувати.

Параметри налаштування для програми користувача

Оберіть одну з програм контролю налаштування серцебиття, використовуючи кнопку «UP» чи «DOWN», потім натисніть кнопку «ENTER».

Перший параметр «Час» (Time) буде мигати, значення можна налаштувати, використовуючи кнопку «UP» чи «DOWN». Натисніть кнопку «ENTER», щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметра.

Продовжуйте налаштовувати всі бажані параметри, натисніть кнопку «START/STOP», щоб почати

тренування.

Після того, як бажані параметри налаштовані, рівень 1 буде мигати, використовуйте кнопку «UP» чи «DOWN», щоб налаштувати, потім натискайте кнопку «ENTER», поки не закінчите (всього 10 раз). Натисніть кнопку «START/STOP», щоб почати тренування.

Примітка: Один з параметрів тренування відраховується в зворотному порядку до нуля, він видасть звук «бі» та зупинить тренування автоматично. Натисніть кнопку «START», щоб продовжити тренування для завершення налаштувань тренування, залишилися.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Прибирання

Велотренажер можна прибирати м'якою ганчіркою та слабким миючим засобом. Не використовуйте абразивні чи розчинні засоби на пластмасових частинах. Будь-ласка, витирайте піт з велотренажера 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 велотренажер в чистому та сухому, недоступному для дітей місці.

ВИЯВЛЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

НЕСПРАВНІСТЬ	ВИРІШЕННЯ
Велотренажер хитається під час використання.	Повертайте регулятор рівня на задньому стабілізаторі поки не вирівняєте велотренажер.
На консолі комп'ютера нічого не відображається.	<ol style="list-style-type: none">1. Вийміть консоль комп'ютера та перевірте чи дроти, що виходять з неї, надійно з'єднані з дротами, що виходять зі стійки керма.2. Перевірте чи батареї правильно встановлені та причини батареї правильно з'єднані з батареями.3. Батареї в консолі комп'ютера можуть розрядитись. Замініть їх на нові.
Частота серцебиття не зчитується чи непостійне або суперечливе.	<ol style="list-style-type: none">1. Переконайтесь, що з'єднання дротів датчиків пульсу надійні.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.3. Надмірне стиснення датчиків пульсу. Намагайтесь зберігати помірне стиснення, тримаючись за ручки з датчиками пульсу.
Велотренажер скрипить під час використання.	Болти на велотренажері можуть ослабнути, будь-ласка, перевірте та закрутіть ослаблені болти.

РОЗМИНКА ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

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.

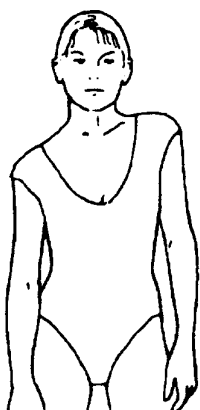
Аеробіка - це будь-яка тривала активність, яка збагачує киснем м'язи через роботу серця та легенів. Аеробіка покращує стан ваших легенів та серця. Фізична форма покращується за допомогою активності при якій використовуються великі групи м'язів, наприклад, рук, ніг, сідниць. Серце б'ється швидко та дихання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

Розминка - важлива частина 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.

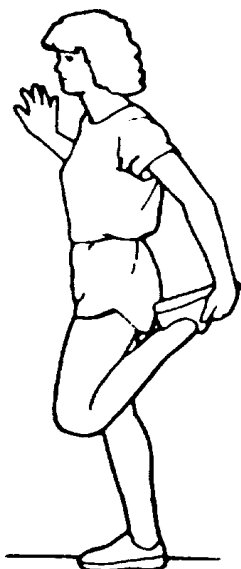
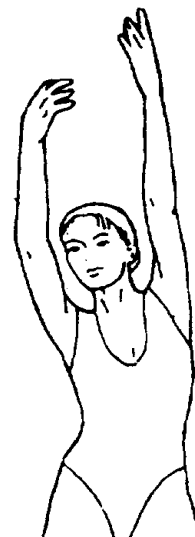


ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

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

ВПРАВА НА РОЗТЯЖКУ БІЧНИХ М'ЯЗІВ

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

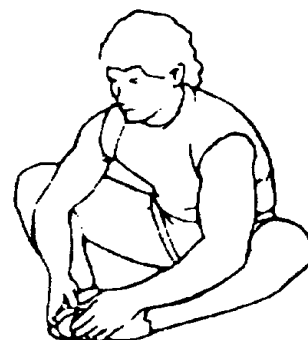


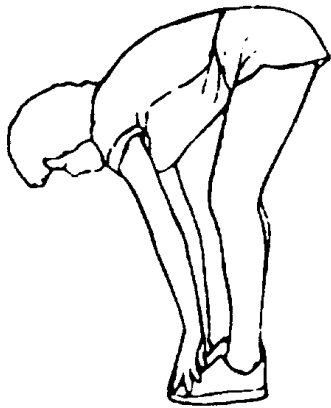
РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА

Однією рукою зіпріться на стіну для підтримки балансу, візьміться ззаду та підтягніть вгору 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.



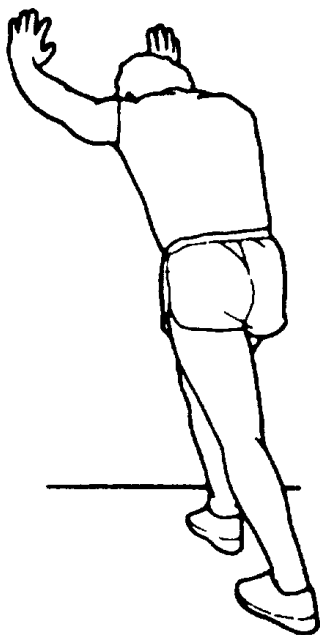
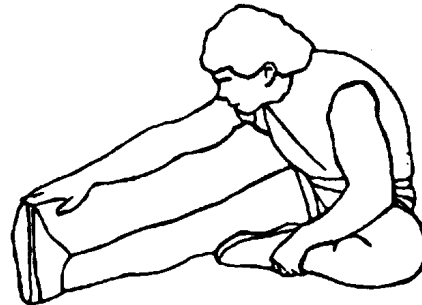


ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

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 так протягом 15 секунд. Розслабтесь та потім повторіть вправу для лівої ноги.



РОЗТЯГНЕННЯ ЛИТОК ТА АХІЛЛЕСОВОГО 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. Порахуйте до 15, потім повторіть вправу з іншою ногою.