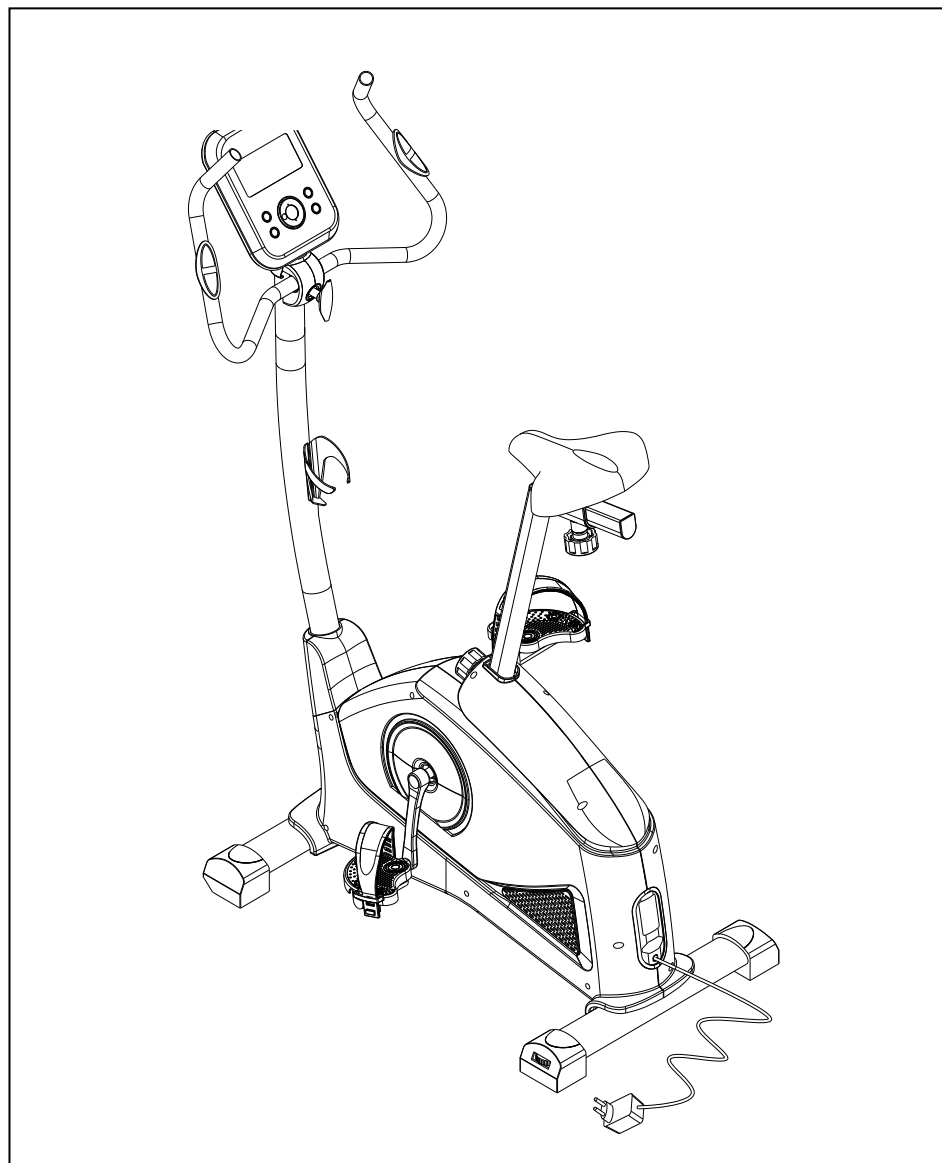


HOUSEFIT

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

НВ-8260НRM ПРОГРАМОВАНИЙ ВЕЛОСИПЕД



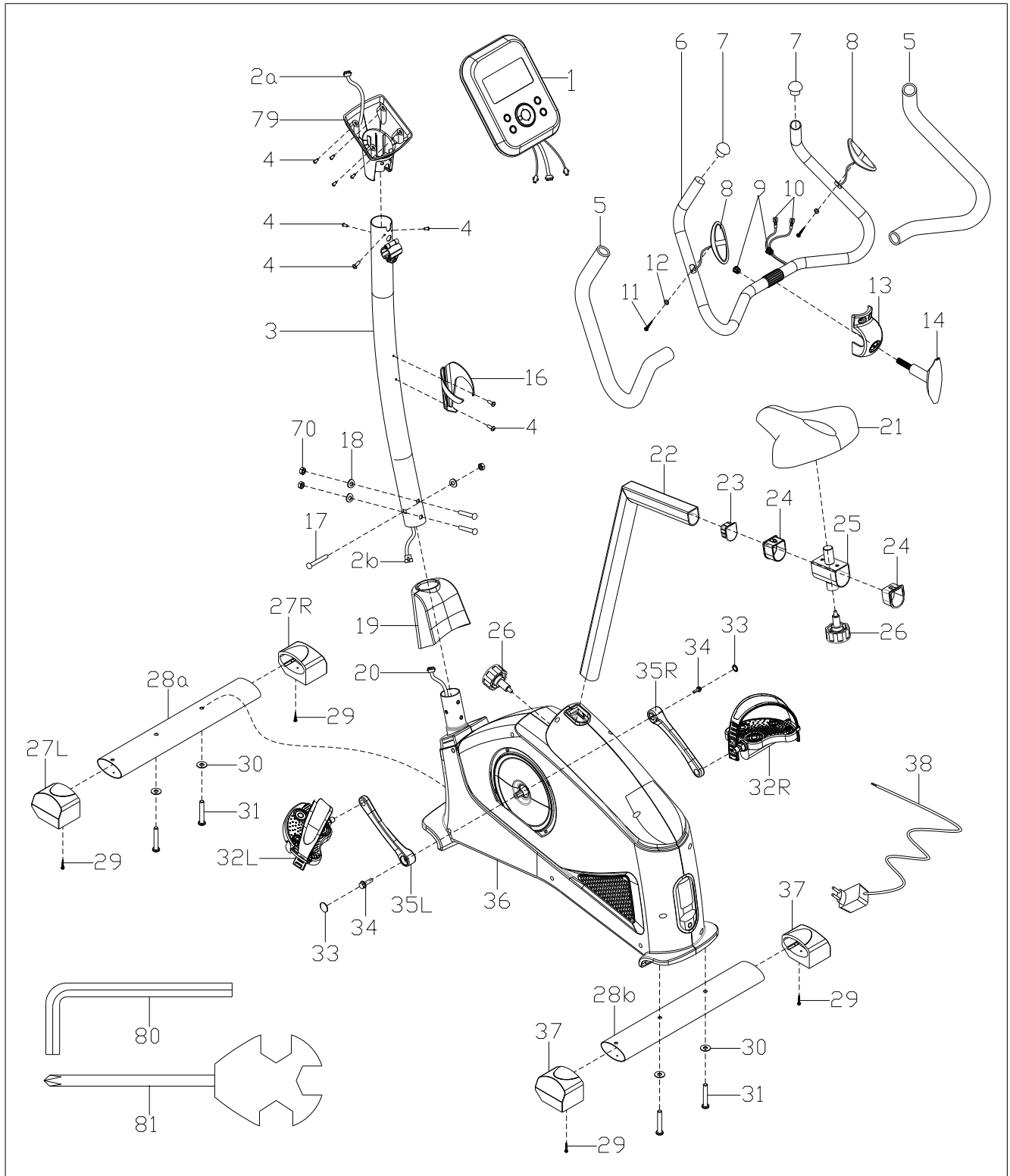
Будь здоровий. Будь у формі!

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

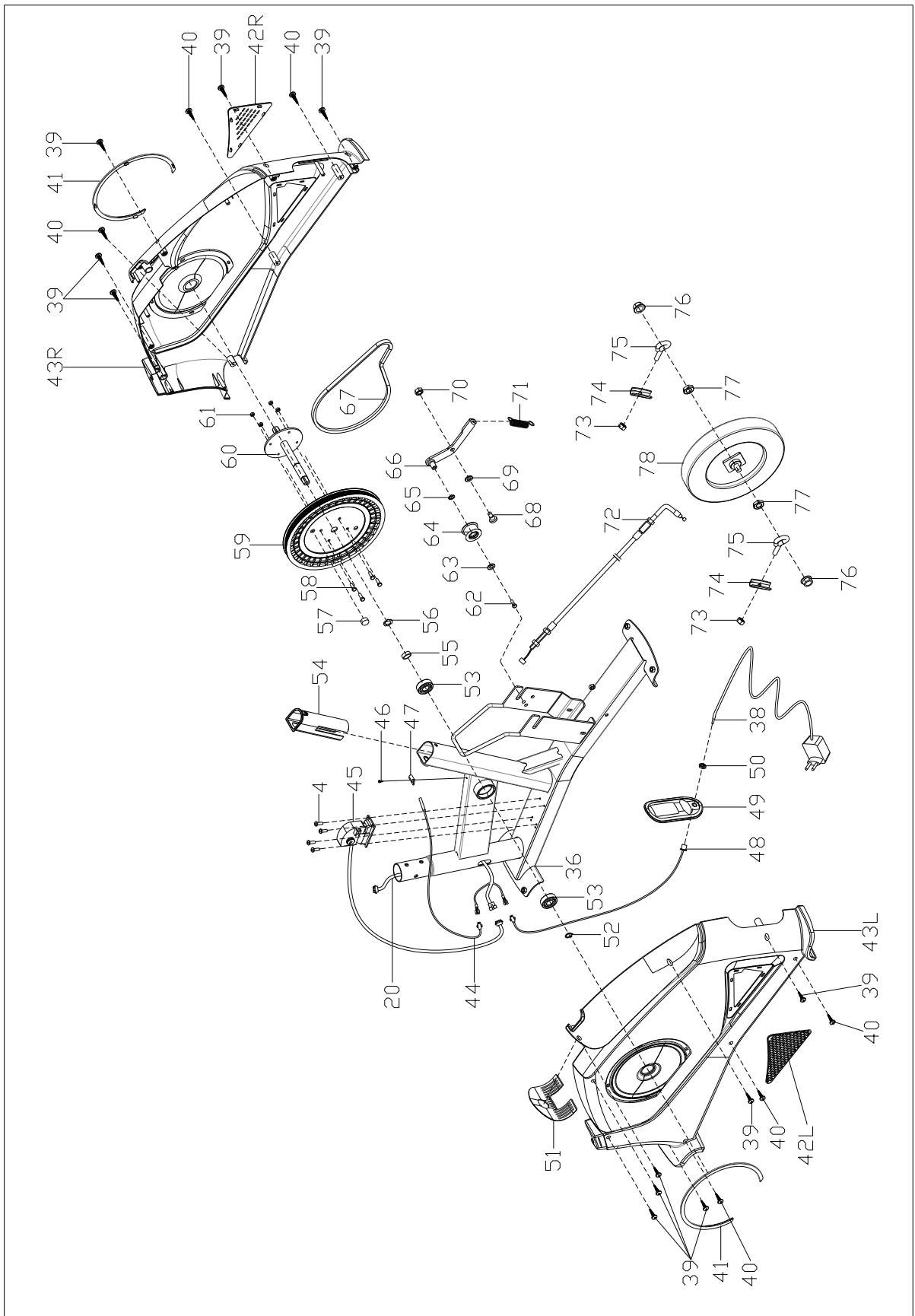
Ми дякуємо Вам за те, що обрали наш продукт. Задля вашої безпеки та здоров'я, будь-ласка, використовуйте тренажер правильно. Перед використанням тренажеру уважно прочитайте інформацію, що наведена нижче.

1. Перед збиранням та використанням обладнання прочитайте інструкцію повністю. Безпечна та ефективна робота тренажера може бути забезпечена тільки якщо тренажер правильно зібраний, правильно обслуговується й використовується.
2. Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити будь-які медичні та фізичні умови, які можуть бути небезпечними для Вашого здоров'я, чи які є перешкодою для використання цього тренажера належним чином. Консультація лікаря особливо важлива, якщо Ви приймаєте які-небудь медикаменти, що впливають на серцевий ритм, кров'яний тиск або рівень холестерину.
3. Звертайте увагу на сигнали Вашого організму. Неправильні або надмірні тренування можуть заподіяти шкоду здоров'ю. Припиніть тренування, якщо Ви відчули який-небудь з наведених симптомів: біль, утрудненість дихання, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту. Якщо Ви відчули який-небудь із зазначених симптомів, зверніться до лікаря перш ніж продовжити тренування.
4. Тримайте тренажер в місці недоступному для дітей та тварин. Тренажер спроектований для дорослих.
5. Встановлюйте тренажер на твердій, рівній поверхні з захисним покриттям, щоб захистити підлогу та килим. Для безпечного використання залишіть мінімум 0,6 м. вільного простору навколо тренажера.
6. Перед використанням тренажера перевірте, чи добре закручені всі гайки та болти. Якщо ви чуєте будь-які незвичні звуки, які виробляє тренажер протягом використання чи збирання, одразу зупиніться. Не використовуйте тренажер поки проблема не буде вирішена.
7. В комп'ютері є певна кількість функцій дисплея. Вони відображують різні рівні відповідних значень в залежності від кількості рухів людини. Комп'ютерні значення можуть використовуватись тільки як довідкова інформація.
8. Для тренувань, надягайте відповідний одяг. Не надягайте просторий одяг, який може зачепитися за тренажер, або одяг, що обмежує рухи.
9. Цей тренажер призначений для сімейного використання в домашніх умовах. Максимальна вага користувача: 130 кг.
Піднімати й переміщати тренажер необхідно з обережністю, щоб не ушкодити спину.
11. Будь-ласка, зберігайте цей посібник користувача та інструменти для збирання під рукою, щоб швидко переглянути довідкову інформацію в разі необхідності.
12. Тренажер не призначений для використання в медичних цілях.


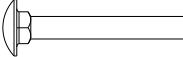


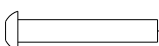

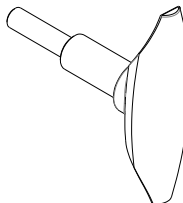

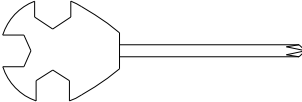
РОЗНЕСЕНІ КРЕСЛЕННЯ



ВНУТРІШНІ РОЗНЕСЕНІ КРЕСЛЕННЯ



Комплектуючі та інструменти:

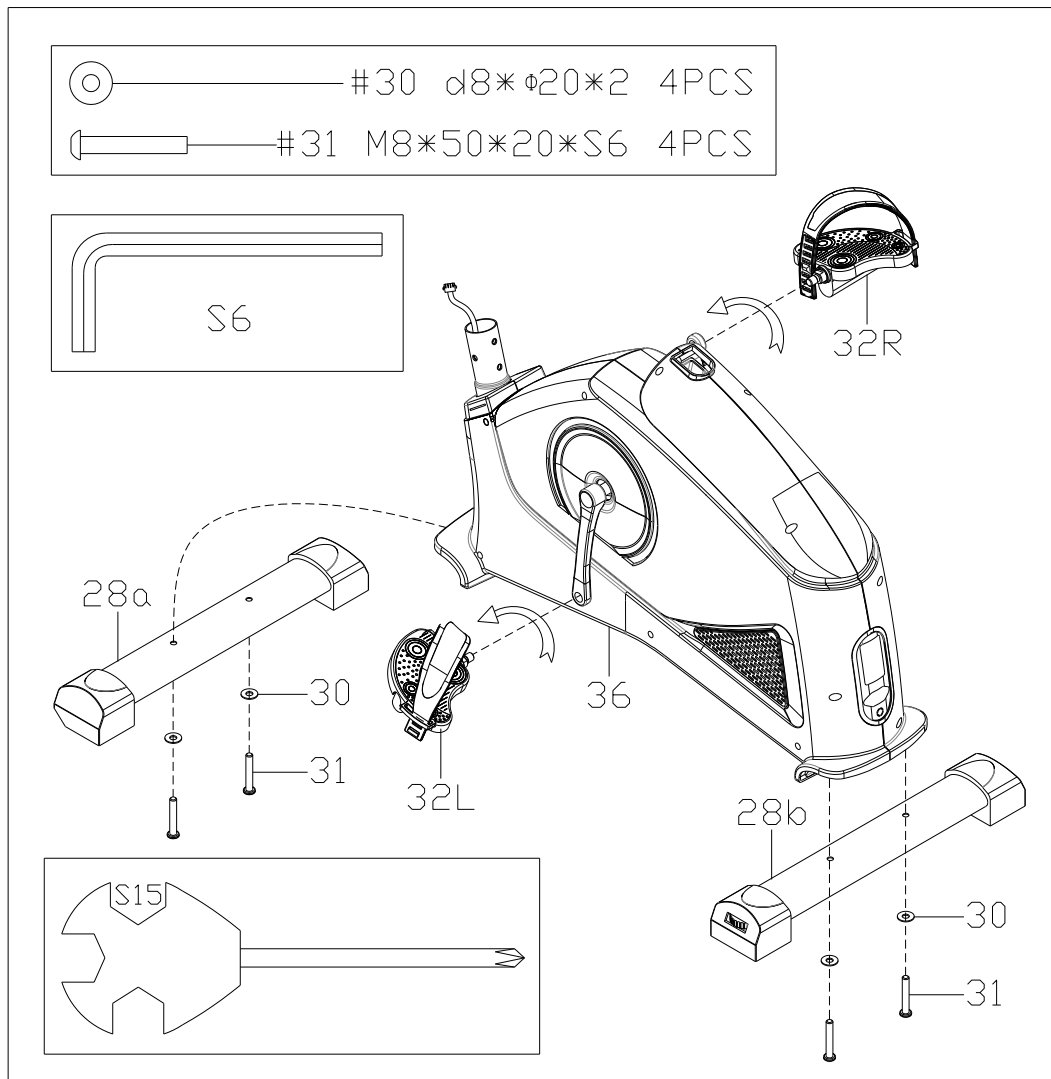
| | | | | |
|---|-------|-----|--------------|------|
|  | ————— | #4 | M5*10 | 5PCS |
|  | ————— | #17 | M8*60*20 | 3PCS |
|  | ————— | #18 | d8*φ20*2*R30 | 3PCS |
|  | ————— | #30 | d8*φ20*2 | 4PCS |
|  | ————— | #31 | M8*50*20*S6 | 4PCS |
|  | ————— | #70 | M8*H7.5*S13 | 3PCS |
|  | ————— | #14 | M8*60*20 | 1PC |
|  | ————— | #79 | | 1PC |
|  | ————— | #80 | | 1PC |

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

| № | ОПИСАННЯ | Кіл-ть | № | ОПИСАННЯ | Кіл-ть |
|------|--|--------|-------|---|--------|
| 1 | Комп'ютер | 1 | 30 | Шайба d8*Ф20*2 | 4 |
| 2a/b | Комп'ютерний дрiт датчика | 1 | 31 | Шуруп М8*50*20*S6 | 4 |
| 3 | СТІЙКА РУКОЯТКИ | 1 | 32L/R | Педаля лiва /права HD-22В 1/2 дюйми | 2 |
| 4 | Гвинт М5*10 | 13 | 33 | Цилiндрична заглушка для кривошипа Ф25*7 | 2 |
| 5 | Пiноподiбний матерiал Ф23*4*640 | 2 | 34 | Гвинт М8*20*S13 | 2 |
| 6 | РУКОЯТКА | 1 | 35L/R | Кривошип лiвий/правий165 | 2 |
| 7 | Кругла заглушка Ф31*26 | 2 | 36 | Головна рама | 1 |
| 8 | Сталева смужка вимiру пульсу | 2 | 37 | Вiдрегульована заглушка | 2 |
| 9 | Рiзьбова пробка Ф12*11*Ф3 | 2 | 38 | Адаптер | 1 |
| 10 | Дрiт вимiру пульсу | 1 | 39 | Шуруп ST4.2*19*Ф8 | 11 |
| 11 | Шуруп ST4*19*Ф7 | 2 | 40 | Шуруп ST4.2*16*Ф8 | 6 |
| 12 | Шайба d6*Ф12*1 | 2 | 41 | Затискачi | 2 |
| 13 | Кожух рукоятки 116*58*50 | 1 | 42L/R | Лiва/права втулка кожуха ланцюга | 2 |
| 14 | Гвинт М8*60*20 | 1 | 43L/R | Кожух ланцюга лiвий/правий | 2 |
| 15 | Немає | | 44 | Датчик | 1 |
| 16 | Пiдставка для пляшки води | 1 | 45 | Мотор | 1 |
| 17 | Гвинт М8*60*20*Н3 | 3 | 46 | Шуруп ST4.2*13*Ф8 | 1 |
| 18 | Дугоподiбна шайба d8*Ф20*2*R30 | 3 | 47 | Пластмасова пiдкладка | 1 |
| 19 | Кожух стiйки рукоятки | 1 | 48 | Лiнiя електроживлення | 1 |
| 20 | Дрiт датчика комп'ютера 2 | 1 | 49 | З'єднувач | 1 |
| 21 | Сидiння | 1 | 50 | Гайка М12*2.5*S14 | 1 |
| 22 | Втулка труби сидiння | 1 | 51 | З'єднання для труби сидiння | 1 |
| 23 | D-подiбна заглушка РТВ35*41*2.5*L20 | 1 | 52 | Шайба на вiсь d17 | 1 |
| 24 | Коротка втулка РТВ45*51*2.0*РТВ35*41*2.5*L30 | 2 | 53 | Втулка пiдшипника 6203-2RS | 2 |
| 25 | З'єднання сидiння та труби | 1 | 54 | Довга втулка РТВ45*51*2.0*РТВ35*41*2.5*L163 | 1 |
| 26 | Круглий регулятор М16*1.5*27*Ф56 | 2 | 55 | Розпiрна втулка Ф22*Ф18*6 | 1 |

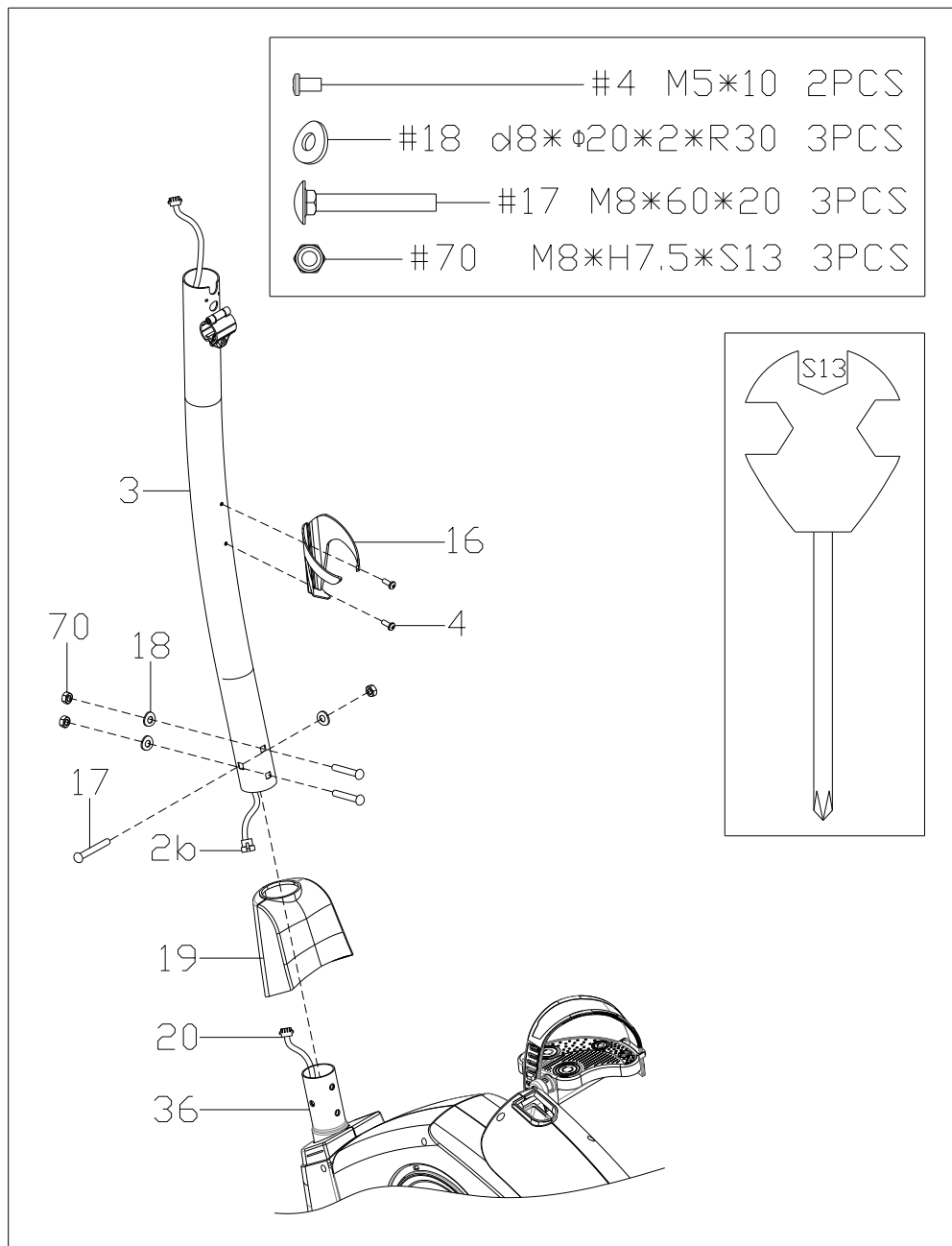
| | | | | | | |
|-------|--|---|--|----|---|---|
| 27L/R | Заглушка ліва/права | 2 | | 56 | Хвиляста шайба d17*Ф22*0.3 | 1 |
| 28a/b | Передній/задній стабілізатор | 2 | | 57 | Круглий магніт Ф15*7 | 1 |
| 29 | Шуруп ST4.2*25*Ф8 | 4 | | 58 | Гвинт М6*13*S10 | 4 |
| 59 | Колесо повороту ременя Ф260 | 1 | | 71 | Пружина натягування Ф2.2*Ф14*86*N26 | 1 |
| 60 | Вісь | 1 | | 72 | Дріт електронного регулятора Ф1.5*300*55 | 1 |
| 61 | Гайка з нейловою вставкою М6*Н6*S10 | 4 | | 73 | Гайка М6*Н5*S10 | 2 |
| 62 | Гвинт М6*10*S10 | 1 | | 74 | U-подібний натяжний гвинт | 2 |
| 63 | Шайба d6*Ф16*1.5 | 1 | | 75 | Гвинт М6*40*Ф10*2.5 | 2 |
| 64 | Холостий ролик Ф42*Ф35*Ф12*24 | 1 | | 76 | Гвинт М10*1.25*Н7.5*S14 | 2 |
| 65 | Хвиляста шайба d12*Ф15.5*0.3 | 1 | | 77 | Гвинт М10*1*Н5*S17 | 2 |
| 66 | З'єднання холостого ролика | 1 | | 78 | Махове колесо 6*Ф250 | 1 |
| 67 | Ремінь 6PJ400 | 1 | | 79 | Кожух горловини | 1 |
| 68 | Гвинт М8*12*Ф10*5.5*S5 | 1 | | 80 | Гайковий ключ S6 | 1 |
| 69 | Шайба d12*Ф17*0.5 | 1 | | 81 | Гайковий ключ S13-14-15 | 1 |
| 70 | Гвинт в нейловою вставкою М8*Н7.5*S13 | 4 | | | | |

КРОК 1



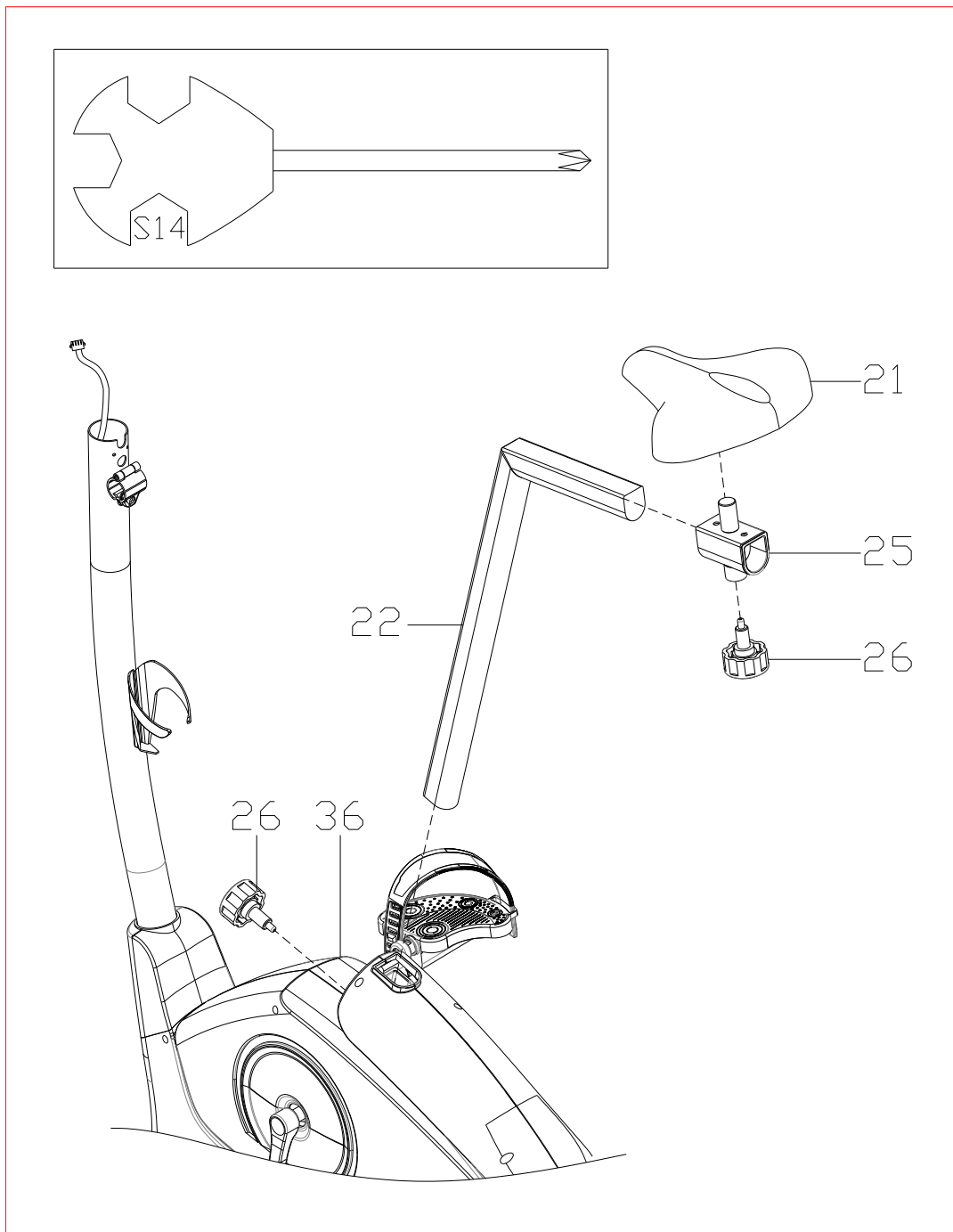
- 1 Щільно зафіксуйте передній стабілізатор (28a) на головній рамі (36) шурупом (31), шайбою (30).
- 2 Щільно зафіксуйте задній стабілізатор (28b) на головній рамі (36) шурупом (31), шайбою (30).
- 3 Зафіксуйте педаль (32L/R) на правому та лівому кривошипях головної рами (36).

КРОК 2



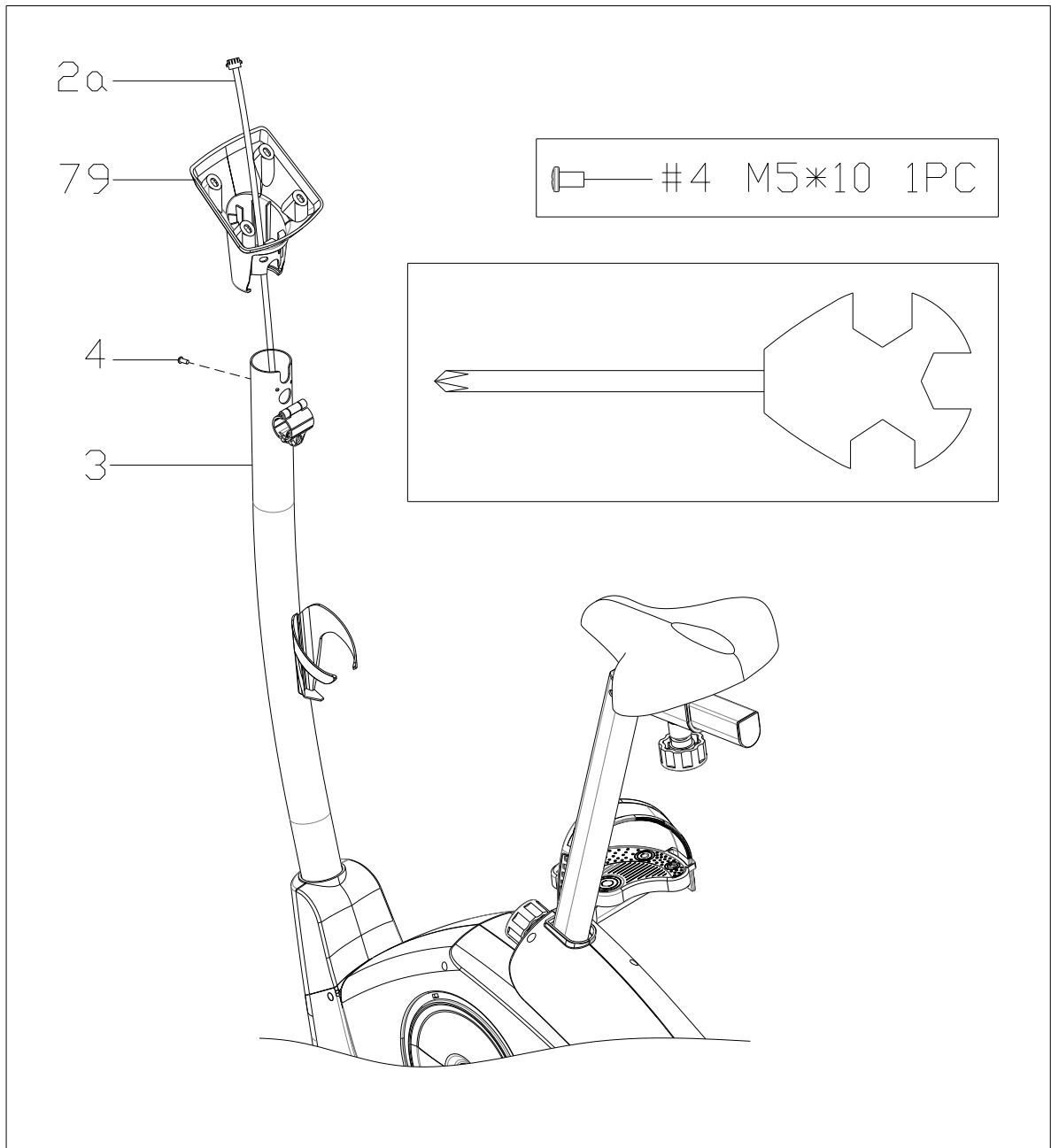
1. Вставте кожух стійки рукоятки в стійку рукоятки (3).
2. З'єднайте комп'ютерний дріт датчика (2b) та комп'ютерний дріт датчика (20)
3. Щільно зафіксуйте стійку рукоятки (3) на головній рамі гвинтом (17), дугоподібною шайбою (18), гайкою з нейлоною вставкою (70)
4. Щільно зафіксуйте підставку для пляшки води (16) на стійці рукоятки (3) шурупом (4).

КРОК 3



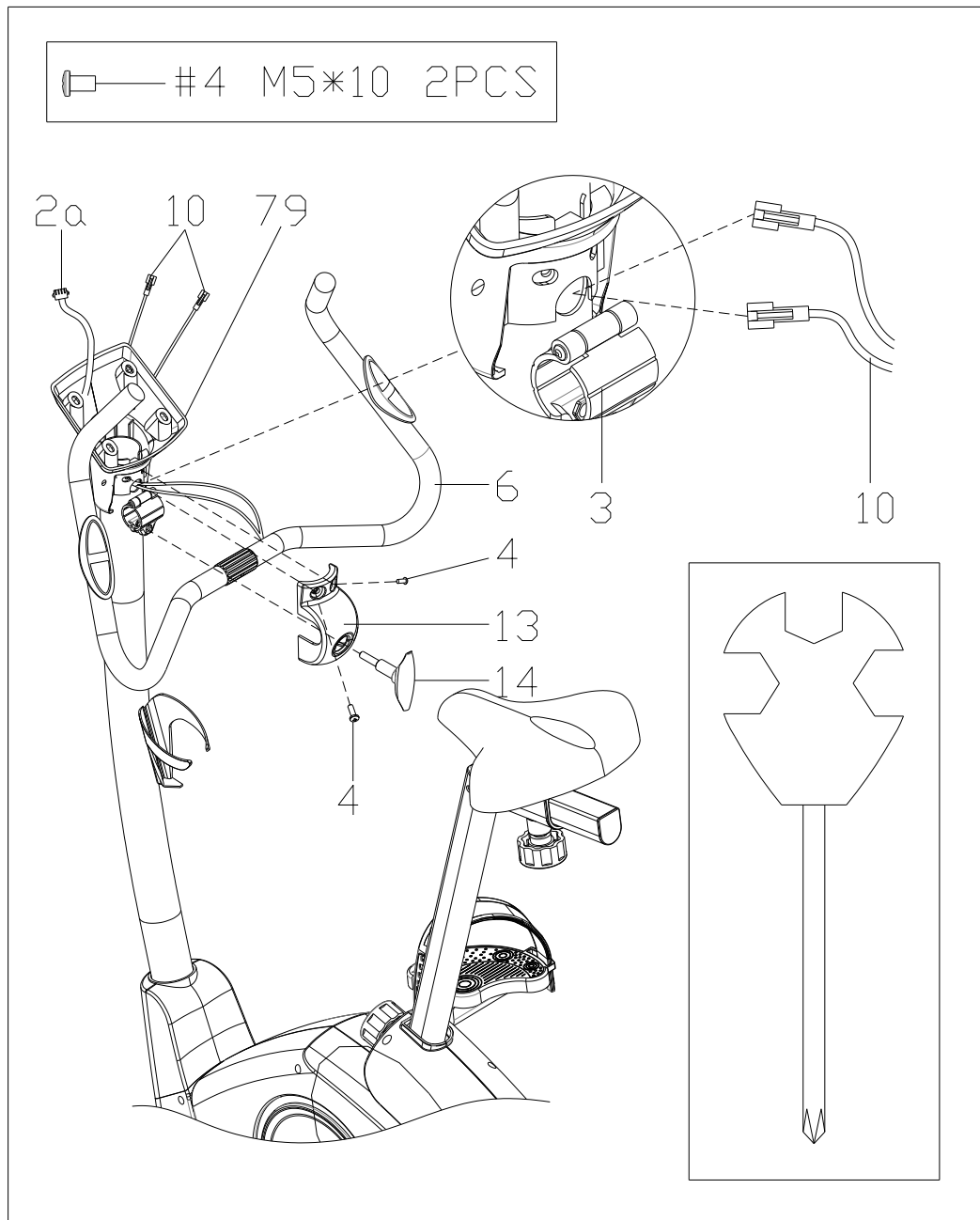
1. Вставте втулку труби сидіння (22) в головну раму (36) та щільно зафіксуйте круглим регулятором (26).
2. Вставте з'єднання для сидіння та труби (25) у втулку труби сидіння (22) та щільно зафіксуйте круглим регулятором (26).
3. Вставте сидіння (21) в з'єднання для сидіння та труби (25) та щільно зафіксуйте.

КРОК 4



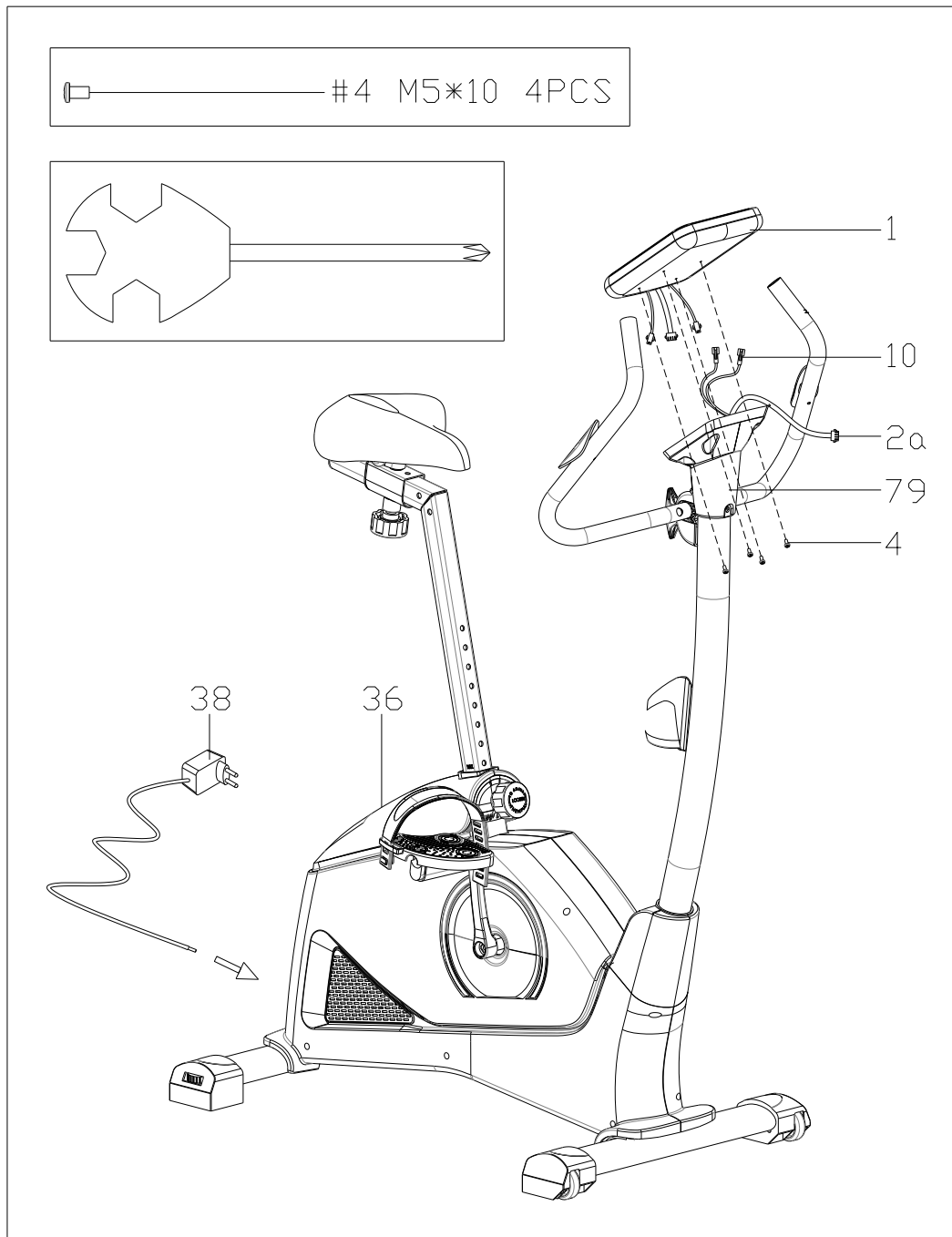
1. Протягніть дріт датчика комп'ютера (2a) через кожух горловини (79).
2. Вставте кожух горловини (79) в стійку рукоятки (3), потім щільно зафіксуйте стійку рукоятки (3) шурупом (4).

КРОК 5



1. Протягніть дріт виміру пульсу (10) через стійку рукоятки (3) та кожух горловини (79).
2. Протягніть гвинт (14) через кожух рукоятки (13) та щільно зафіксуйте рукоятку (6) стійці рукоятки (3).
3. Зафіксуйте кожух рукоятки (13) на стійці рукоятки (3) шурупом (4).

КРОК 6



1. З'єднайте подовжувальний дріт комп'ютера (1) з дротом датчика комп'ютера (2a) та дротом виміру пульсу (10).
2. Щільно зафіксуйте комп'ютер на кожусі горловини(79) шурупом (4).
3. Вставте штепсель адаптера (38) в головну раму (36) штепсельне гніздо.

Збирання завершено.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ SM8900-67



【ФУНКЦІЇ КНОПОК】

| | |
|------------------------------------|---|
| Безопірний регулятор - UP (ВВЕРХ) | Встановлення максимальних значень для кожної функції чи збільшення опору. |
| Безопірний регулятор - DOWN (ВНИЗ) | Встановлення мінімальних значень для кожної функції чи зменшення опору. |
| MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВІД) | Підтвердження всіх налаштувань. |
| START/STOP (СТАРТ/СТОП) | Початок або припинення роботи тренажера. |
| RESET (СКИДАННЯ) | Скидання поточних налаштувань та перемикання монітора на початковий режим тренування для подальшого вибору. |
| RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ) | Перевірка відновлення частоти серцебиття. |
| BODY FAT (ТІЛЕСНИЙ ЖИР) | Перевірка % тілесного жиру. Натисніть кнопку «BODY FAT» в режимі очікування та змініть дані користувача. |

【ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ】

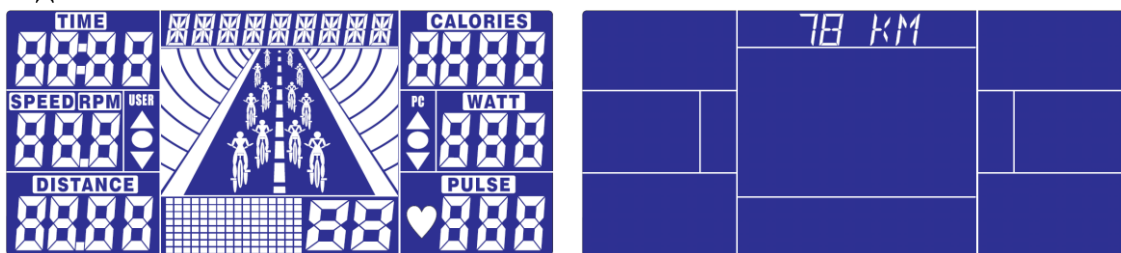
| | |
|----------------------------------|---|
| ЧАС (TIME) | Ведення рахунку в прямому напрямку - без попередніх налаштувань. Час відраховується від 00:00 до максимального значення 99:59, кожне збільшення - 1 хвилина. Зворотній відлік. Якщо проводити тренування при попередньо налаштованому часі, час буде відраховуватись у зворотному напрямку від встановленого до 00:00. Кожне попередньо встановлене збільшення чи зменшення значення часу - це 1 хвилина між 01:00 та 99:00. |
| SPEED (ШВИДКІСТЬ) | Відображує поточну швидкість тренування. Максимальна швидкість - 99.9 км/год чи миль/год. |
| RPM (ЧАСТОТА ОБЕРТІВ ЗА ХВИЛИНУ) | Відображує частоту обертів за хвилину. Діапазон відображення 0~15~999 |
| DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) | Накопичувати загальну дистанцію від 00:00 до 99.99 км. чи миль. Користувач може попередньо встановити цільову дистанцію натискаючи кнопку UP/DOWN. Кожне збільшення прирівнюється до 0.1 км. чи милі. |
| CALORIE (КАЛОРИЇ) | Накопичувати споживання калорій протягом тренування від 0 до максимум 9999 калорій. (Ця інформація є загальною інструкцією для порівняння різних тренувальних занять та не може використовуватись в лікувальних цілях.) |

| | |
|------------------|---|
| PULSE (ПУЛЬС) | Користувач може налаштувати цільовий пульс від 0 - 30 до 230; зумер комп'ютеру подасть сигнал, коли фактична частота серцебиття перевищить цільове значення під час тренування. |
| WATTS (ВАТИ) | Відображає поточні Вати тренування. Діапазон відображення 0~999 |

【ПРОЦЕДУРА ЕКСПЛУАТАЦІЇ】

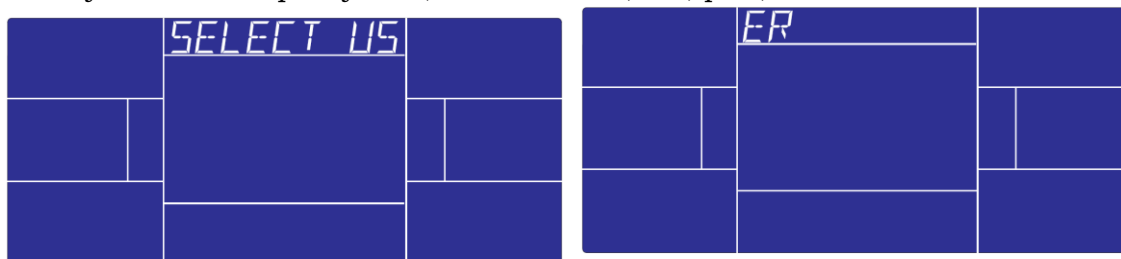
Увімкнення:

1. Будь-ласка, підключіть адаптер живлення до гнізда зовнішнього джерела напруги. Чи утримуйте кнопку RESET протягом 2 секунд, щоб перезапустити консоль. РК індикатор відобразить протягом 2 секунд всі сегменти на екрані з довгим звуком, а також в середній верхній буквено-цифровій колонці з'явиться діаметр колеса в 78 дюймів.

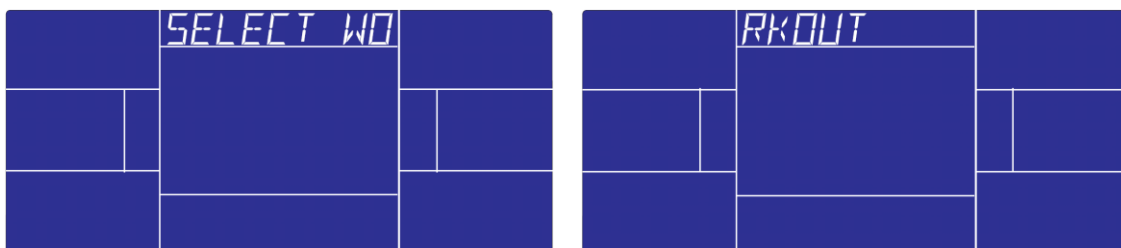


2. Встановіть годинник та календар, використовуючи безопірний регулятор (UP та DOWN) та натисніть кнопку MODE/ ENTER для підтвердження.

3. На консолі з'явиться "SELECT USER", користувач може натиснути кнопку MODE/ ENTER, щоб увійти у режим вибору користувача. Використовуйте безопірний регулятор, щоб обрати програми від U1 до U4 та натисніть MODE/ ENTER для підтвердження. Потім налаштуйте данні користувача, такі як стать, вік, ріст, вага.



4. В режимі очікування на консолі з'явиться "SELECT WORKOUT" (ОБРАТИ ТРЕНУВАННЯ); користувач може натиснути кнопку MODE/ ENTER, щоб увійти у режим вибору. Використовуйте безопірний регулятор, щоб обрати ручну програму, програму користувача, контроль ударів серця, вати. →→→→



Тренування в ручному режимі:

В режимі очікування оберіть MANUAL та натисніть MODE/ ENTER щоб ввести.

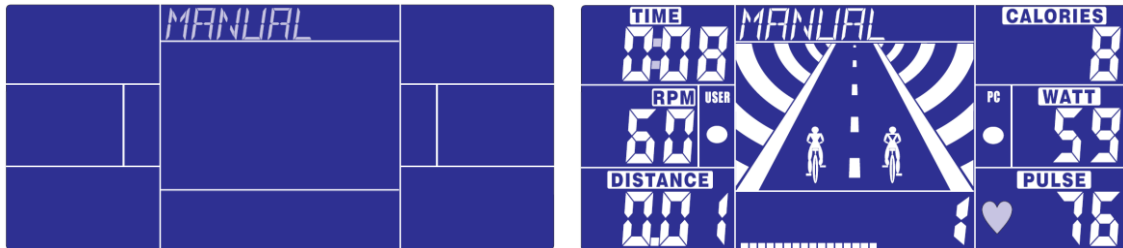
Швидкий старт: Користувач може натиснути кнопку START/ STOP, щоб почати

тренування в ручному режимі, всі значення вправи почнуть відраховуватись з нуля.

Після входу в ручний режим користувач може встановити час, дистанцію, калорії, пульс, рівень опору в мигаючих секціях, та натиснути кнопку START/ STOP, щоб почати тренування. →→→→ Всі значення почнуть відлік в зворотному напрямку до нуля. (Натисніть кнопку RESET для скидання всіх налаштувань.)

В ручному режимі, анімація з велосипедами буде пересуватися вперед кожні 3 км.

Швидкість пульта програмування відповідає швидкості користувача.



Тренування в програмному режимі:

В режимі очікування оберіть «PROGRAM» та натисніть MODE/ ENTER, щоб ввести.

Користувач, повертаючи безопірний регулятор вверх чи низ, може обрати бажану програму від 1 до 12, та натиснути кнопку MODE/ ENTER для підтвердження. Профіль програми відобразиться в мигаючих секціях; використовуйте безопірний регулятор, щоб збільшити рівень опору.

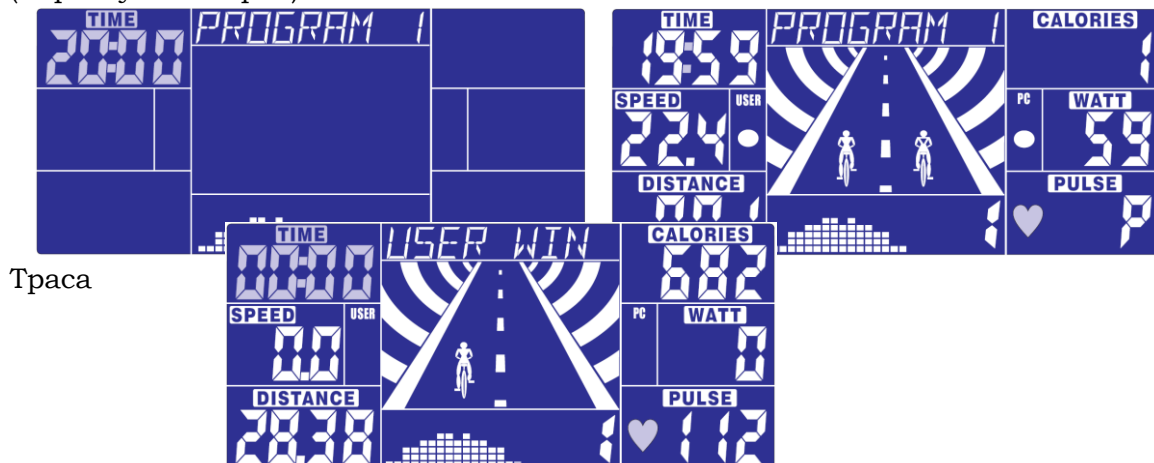
Час тренування складає 20:00 хвилин і не збільшується. Натисніть кнопку START/ STOP, щоб розпочати тренування та почати набирати швидкість.

Після початку час почне відраховуватись у зворотному напрямку; анімація зі змаганням буде слідувати за вашою частотою обертів за хвилину.

Вам необхідно притримуватись швидкості програми, перевіряючи символи нижче, щоб повністю завершити 20-хвилинне тренування:

- ▲ : швидкість Користувача > обертів за хвилину Комп'ютера - необхідно знизити швидкість
- : швидкість Користувача = обертів за хвилину Комп'ютера
- ▼ : швидкість Користувача > обертів за хвилину Комп'ютера - необхідно знизити швидкість

Коли час відраховується у зворотному напрямку, консоль видає звуки протягом 8 секунд та РК дисплей показує результати змагання: PC WIN (Комп'ютер виграв) чи USER WIN (Користувач виграв).



Тренування у режимі користувача:

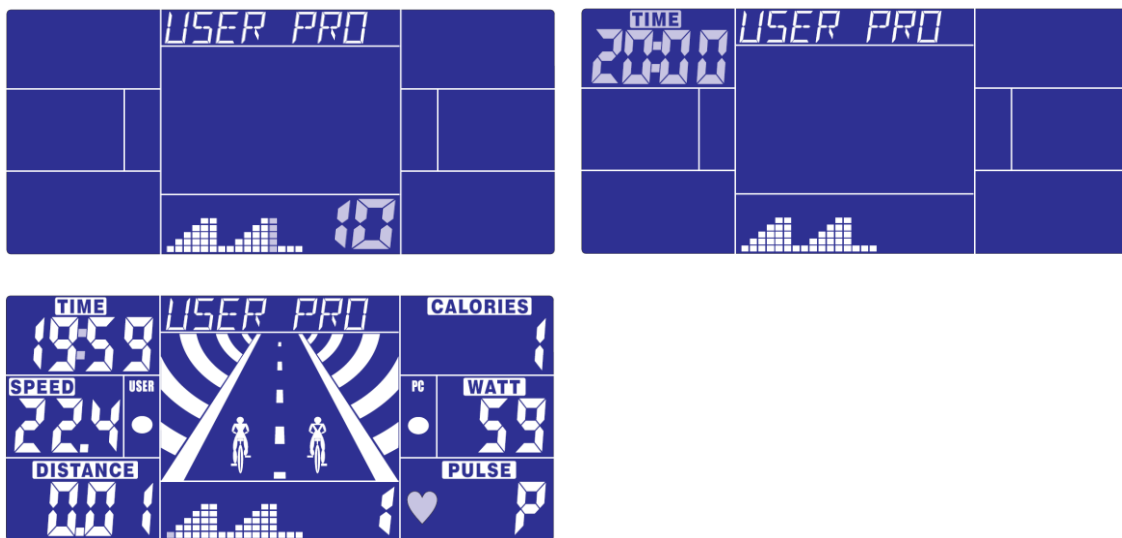
В режимі очікування оберіть USER PRO та натисніть кнопку MODE/ ENTER, щоб ввести. Ви можете створити власний профіль за бажанням, повертаючи кнопку UP та DOWN, щоб встановити рівень опору для кожної тяги та натиснути кнопку MODE/ ENTER для підтвердження. Натисніть кнопку MODE/ ENTER, коли налаштування завершені.

Час тренування складає 20:00 хвилин і не збільшується. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати тренування.

Після початку час почне відраховуватись у зворотному напрямку; анімація з пробіжкою буде слідувати за вашою частотою обертів за хвилину. Вам необхідно притримуватись швидкості комп'ютера, перевіряючи символи нижче, щоб повністю завершити 20-хвилинне тренування:

- ▲ : швидкість Користувача > обертів за хвилину Комп'ютера - необхідно знизити швидкість
- : швидкість Користувача = обертів за хвилину Комп'ютера
- ▼ : швидкість Користувача > обертів за хвилину Комп'ютера - необхідно знизити швидкість

Коли ЧАС відраховується у зворотному напрямку, консоль видає звуки протягом 8 секунд та РК дисплей показує результати змагання: PC WIN (Комп'ютер виграв) чи USER WIN (Користувач виграв).



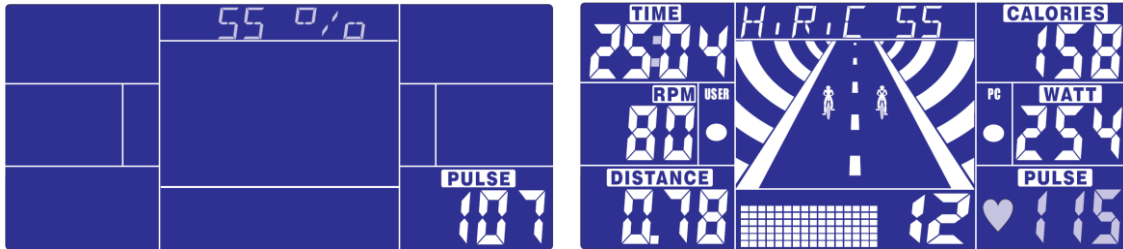
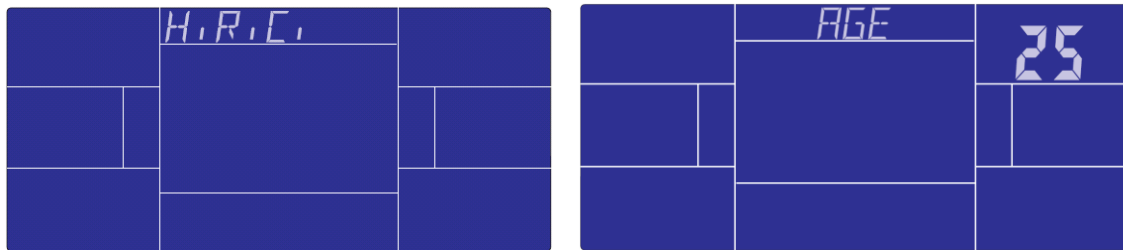
Тренування в режимі контролю ударів серця:

В режимі очікування оберіть H.R.C. та натисніть кнопку MODE, щоб ввести.

Значення ВІКУ за замовченням складає 25 років та зображується мигаючим текстом, ви можете встановити вік користувача, використовуючи безопірний регулятор та натиснути кнопку MODE після налаштування. На моніторі буде підраховуватись попередньо встановлене значення частоти серцебиття автоматично згідно з вказаним віком користувача. На екрані зображується відсоткове значення частоти серцебиття 55%, 75%, 90% та ЦІЛЬОВЕ. Користувач може обрати відсоткове значення серцебиття для

тренування кнопками UP/ DOWN/ ENTER.

Якщо інформація про серцебиття не виявляється за 5 секунд, на РК дисплеї з'явиться повідомлення "NEED H.R." поки частота серцебиття не буде введена.



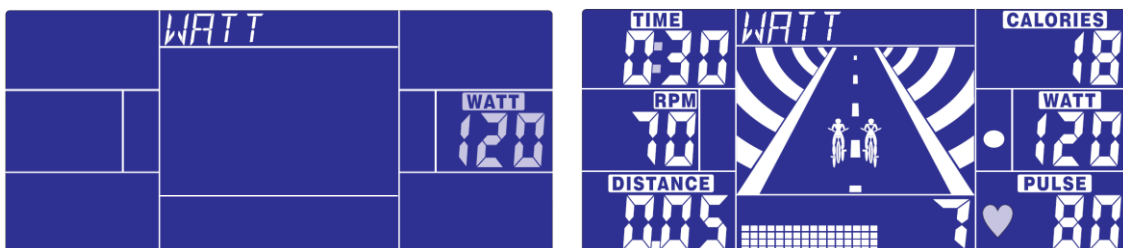
Тренування в постійному режимі WATT:

В режимі очікування оберіть WATT та натисніть кнопку MODE щоб ввести.

Поточне значення Ватів, що прирівнюється 120, з'являється в мигаючій формі в режимі налаштування WATT, натискайте кнопки UP/ DOWN/ ENTER щоб встановити значення від 10 до 350. Натисніть кнопку START щоб розпочати тренування.

Після початку тренування рівень збільшується згідно з RPM (обертів за хвилину), щоб досягнути налаштувань WATT.

- ▲ : WATT > встановлених WATT 25% - ви можете знизити значення
- : WATT = встановленим 25%
- ▼ : Швидкість користувача < встановлених 25% - ви можете збільшити швидкість
- : WATT > чи < встановлені WATT 50% (Більше ніж вказано в специфікаціях)





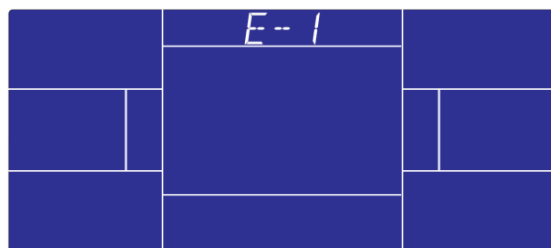
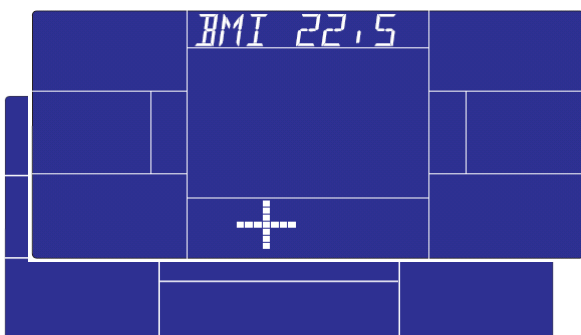
BODY FAT (ТІЛЕСНИЙ ЖИР)

Користувач може перевірити та отримати інформацію про тілесний жир, коли консоль вимкнена. Будь-ласка, притримуйтеся нижченаведених кроків:

1. Натисніть кнопку BODY FAT та міцно утримуйте рукоятку обома руками, щоб розпочати вимірювання тілесного жиру.
2. Символ "- - - - -" з'являється протягом вимірювання (8 секунд). Через 8 секунд ви побачите повідомлення щодо тілесного жиру в відсотковому відношенні та індекс маси тіла й інформацію про вміст жиру іншим символом.
3. При нижченаведених ситуаціях на РК дисплеї з'являються інші індикатори.
 - «E-1» - Коли ви бачите цей індикатор, це означає, що ви не належним чином приклали великий палець до кондуктора. Будь-ласка, спробуйте ще.
 - «E-4» - Коли ви бачите цей індикатор, це означає, що повідомлення про тілесний жир перевищило доступне значення, яке зафіксоване в програмі.

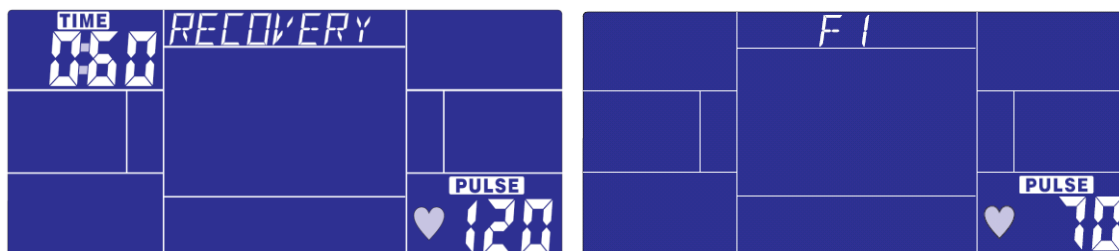
Після вимірювання тілесного жиру, натисніть кнопку BODY FAT, щоб повернутись та продовжити попереднє тренування. Вирахування інформації про тілесний жир та індекс маси тіла зникнуть.

| СИМВОЛ: | ⊖ | ⊕ | ▲ | ◆ |
|-----------------|---------|----------------------|----------|------------------|
| СТАТЬ ЖИР% | НИЗЬКИЙ | НИЗЬКИЙ/ СЕРЕДНІЙ | СЕРЕДНІЙ | СЕРЕДНІЙ/ВИСОКИЙ |
| ЧОЛОВІЧА | <13% | 13%-25.8% | 26%-30% | >30% |
| ЖІН. | <23% | 23%-35.8% | 36%-40% | >40% |



RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ):

Після тренування протягом деякого періоду часу, продовжуйте триматися за рукоятки обома руками та натисніть кнопку RECOVERY. Всі функції, що відображались на РК дисплеї, зупиняться за виключенням часу, який почне відраховуватись у зворотному напрямку від 00:60 до 00:00. На РК дисплеї буде відображатися частота відновлення серцебиття з F1, F2...до F6. F1 - найкраще та F6 – найгірше значення. Рекомендуються постійні тренування, щоб покращити стан відновлення серцебиття з F6 до F1. Знову натисніть кнопку RECOVERY, щоб повернутися до головного меню.



ЗВЕРНІТЬ УВАГУ:

1. Ця консоль потребує адаптер 9V, 1A чи 9V, 0.5A.
2. Коли ви перестаете крутити педалі протягом 4 хвилин, консоль входить в режим економії енергії, всі налаштування та данні про вправу зберігаються до початку роботи.
3. Коли консоль працює ненормально, будь-ласка, висуньте адаптер та підключіть його знову.
4. Якщо кабелі під'єднані до комп'ютера, але сервомотор не працює, ви побачите попереджувальний знак «E2» на дисплеї. Спочатку необхідно перевірити чи всі кабелі ввімкнені правильно, чи порадитися з дилером.

ПОРАДИ ЩОДО ВПРАВ

Розминка та заминка

Розтягування

Аеробіка - це будь-яка тривала активність, яка збагачує киснем м'язи через роботу серця та легенів. 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.

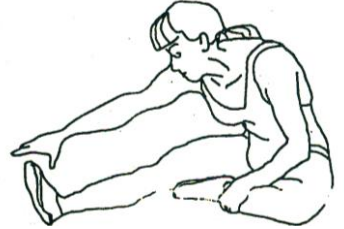
Успішне тренування складається з розминки, вправ з аеробіки, та заминки. Робіть всю програму щонайменше два чи бажано три рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через декілька місяців можна збільшити кількість тренувань до чотирьох чи п'яти разів на тиждень.

Розминка - важлива частина тренування, нею повинне починатись будь-яке тренування. Вона готує тіло до більш енергійних вправ шляхом розігріву та розтягування ваших м'язів, підвищуючи циркуляцію крові та частоту пульсу, та доставляючи більше кисню тілу. Повторіть ці вправи, щоб зменшити біль у м'язах. Ми пропонуємо такі вправи з розминки та заминки.

1. Розтяжка 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.

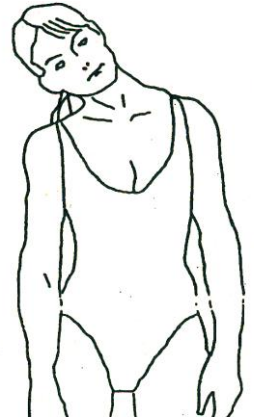


2. Розтяжка підколінного сухожилля.
Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Тримайте положення так протягом 15 секунд. Розслабтесь та потім повторіть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



3. Обертання головою

Поверніть голову праворуч на рахунок один, відчуйте як тягнеться лівий м'яз шиї. Потім, на рахунок два, відкиньте голову назад, підніміть підборіддя вгору, відкривши рот. На рахунок три нахиліть голову вліво, й, нарешті, на рахунок чотири, нахиліть голову вперед до грудей.



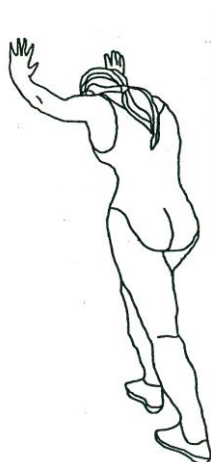
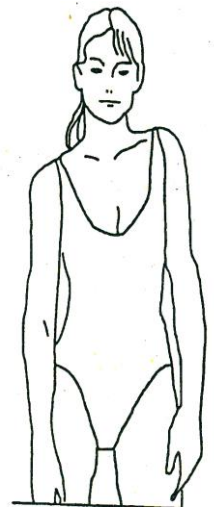
4. Вправи для плечей.

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

5. Вправи для литок

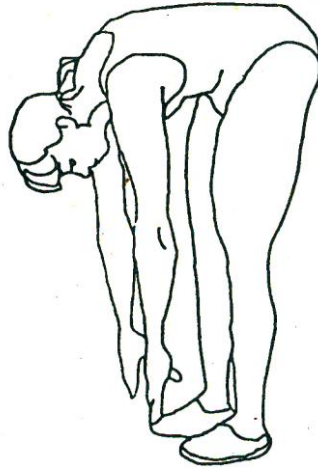
Упріться руками в стіну, поставивши ліву ногу перед правою.

Тримайте праву ногу прямою (ліва нога на підлозі); потім зігніть ліву ногу і нагніться вперед, наблизивши стегна до стіни. Порахуйте до 15, потім повторіть вправу з іншою ногою.



6. Торкання руками пальців ніг.

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



7. Вправи на розтяжку бічних м'язів.

Розведіть руки в сторони та піднімайте їх над головою. На рахунок один потягніть праву руку якомога вище вгору. Відчуйте як тягнеться Ваш правий м'яз. Повторіть з лівою рукою.

