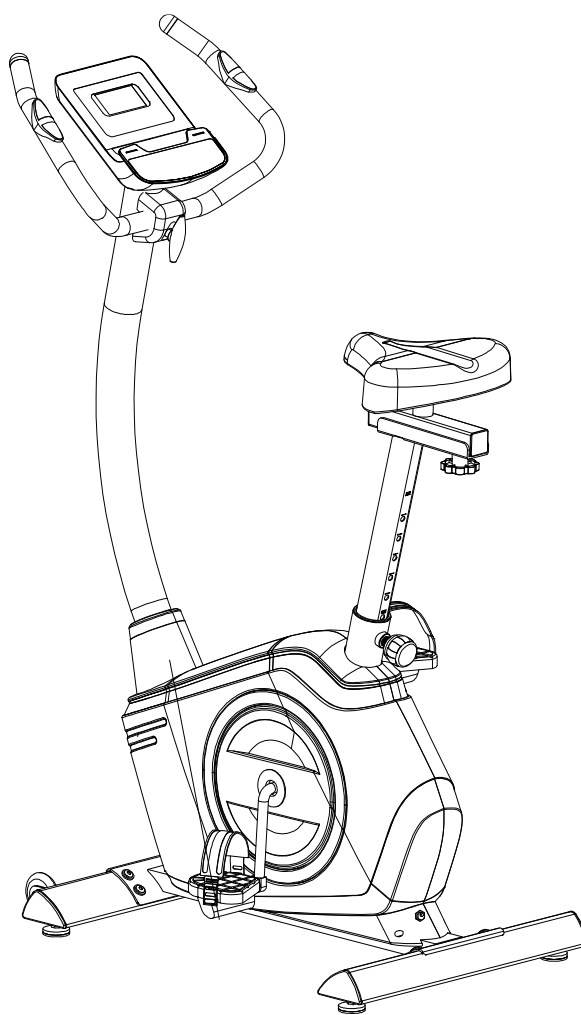


HOUSEFIT

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

НВ-8023НРМ

ПРОГРАМОВАНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



Будь здоровий, Будь у формі!

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

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

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 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 розроблений тільки для використання вдома.
8. Тільки одна людина може знаходитись на тренажері під час його використання.
9. 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.
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 120 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	Налаштовувана база М8х30	4
002	Передній стабілізатор	1	033	Гайка М8	4
003	Задній стабілізатор	1	034	Ліва педаль	1
004	Стойка сидіння	1	035	Права педаль	1
005	Труба для сидіння, що налаштовується	1	036	Втулка стійки сидіння	1
006	Стойка рукоятки	1	037	Кінцева заглушка для труби сидіння, що налаштовується (38)	2
007	Кермо	1	038	Подушка сидіння	1
008	Комп'ютер	1	039	Шайба Ø8хØ16х1.5	4
009	Болт М5Х10	4	040	Велика шайба Ø8хØ20х2	1
010	Подовжувач для датчика (L=1000 мм)	1	041	Регулятор рівня М8	1
011	Кінцева заглушка для рукоятки	2	042	Датчик з дротом L=300мм	1
012	Пінопластовий кожух для рукоятки Ø24хØ30х470	2	043	Шуруп ST2.9х12	2
013	Датчик пульсу з дротом L=750мм	2	044	Шуруп ST4.2х20	8
014	Шуруп ST4.2х20	2	045	Шуруп ST4.2х25	6
015	Розпірна втулка	1	046	Шестигранна гайка 7/8"	2
016	T-подібний регулятор для керма	1	047	Шайба Ø23хØ34.5х2.5	1
017	Притискна кришка	1	048	Гайка підшипник II 7/8"	1
018	Магнітний гальмівний трос	1	049	Підшипник	2
019	Мережевий адаптер	1	050	Зовнішнє кільце підшипника	2
020	Кругла ручка М16х1.5	1	051	Підшипник Гайка I 15/16"	1
021	Кожух стійки керма	1	052	Шайба Ø24хØ40х3.0	1
022	Подовжувач для датчика II=750мм	1	053	Ремінь	1
023	Велика лекальна шайба Ø8хØ20х2.0	4	054	Ремінний шків з кривошипом	1
024	Болт М8х15	4	055	Махове колесо Ø230х40хØ32	1
025	Болт М8х35	2	056	Болт з вушком М6х36	2
026	Ходове колесо	2	057	U-подібний кронштейн	2
027	Гайка М8	8	058	Пружина Ø6	2
028	Трикутна заглушка для труби I	2	059	Гайка М6	2
029	Трикутна заглушка для труби II	2	060	Шестигранна гайка М10	2
030	Болт М8х20	9	061	Тримач паразитного колеса	1
031	Велика шайба Ø8хØ20х1.5	8	062	Паразитне колесо Ø10хØ35	1

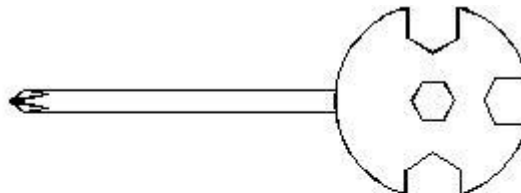
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	КІЛ-Т Ь	№	Описання	КІЛ- ТЬ
063	Шайба Ø12x Ø6x1.0	1	070	Правий кожух для ланцюга В	1
064	Болт М6Х10	1	071	Ковпачок	2
065	Болт з вушком М8х85	1	072	Пластмасовий болт Ø8х32	3
066	Кабель натягнення для мотора L=500мм	1	073	Мотор	1
067	Лівий кожух для ланцюга А	1	074	Гайка S15	1
068	Правий кожух для ланцюга А	1			
069	Лівий кожух для ланцюга А	1			

ІНСТРУМЕНТИ

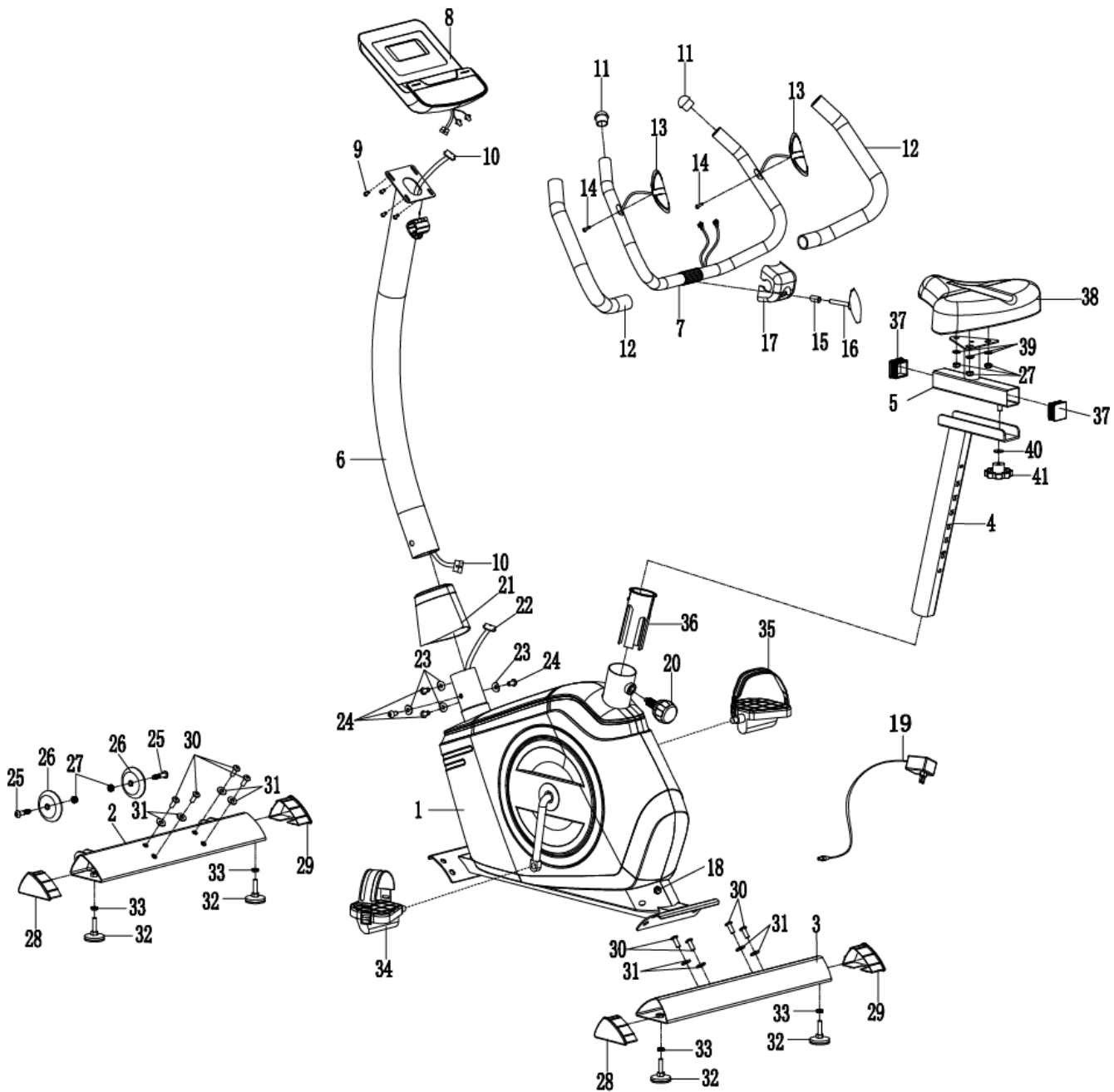


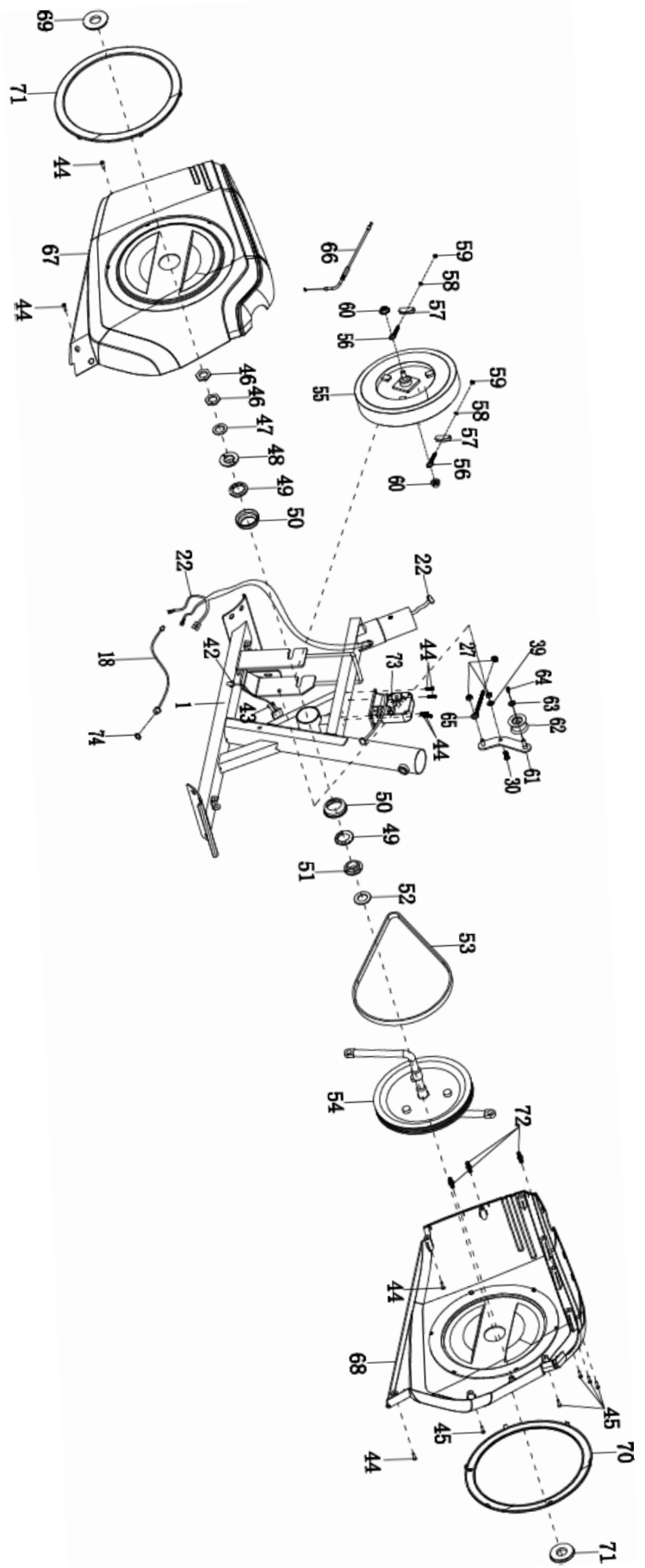
Allen Wrench S6
1 PC



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15
1 PC

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ





ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

1. Установка переднього та заднього стабілізатора

Приєднайте чотири налаштовувальні бази (32) до переднього та заднього стабілізатора як показано на фрагменті А малюнку 1.

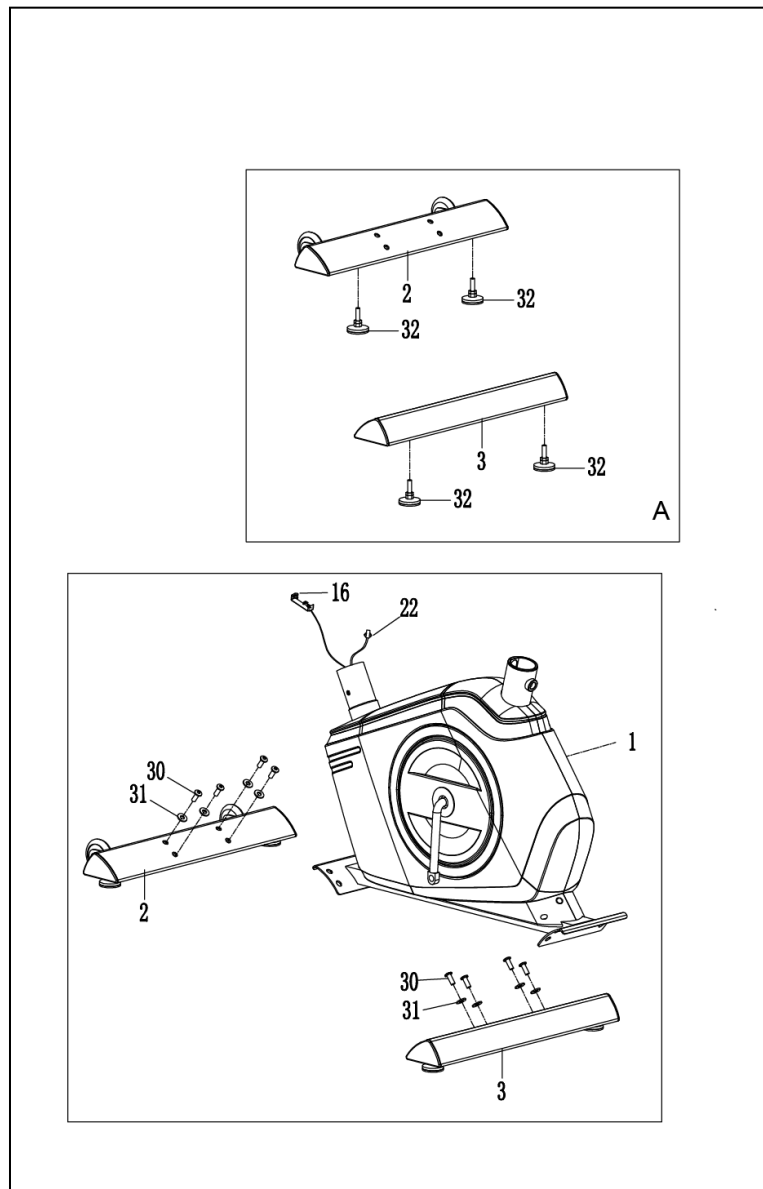
Зафіксуйте передній стабілізатор (2) спереду на основній рамі (1) та вирівняйте отвори.

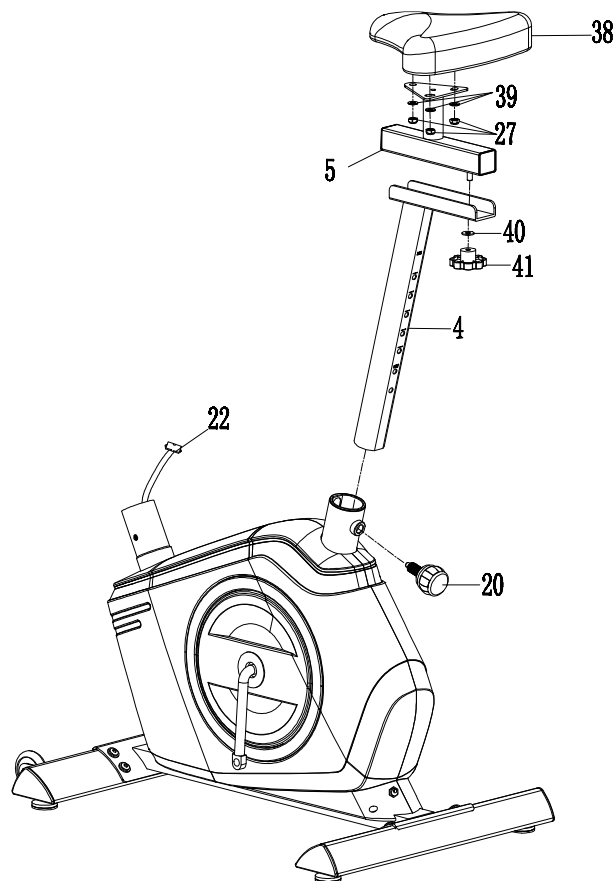
Приєднайте передній стабілізатор (2) на передньому вигині основної рами (1) двома М8х20 болтами (30), двома Ø8 великими лекальними шайбами ((31).

Зафіксуйте задній стабілізатор (3) позаду на основній рамі (1) та вирівняйте отвори.

Приєднайте задній стабілізатор (3) на задньому вигині основної рами (1) двома М8х20 болтами (30), двома Ø8 великими лекальними шайбами ((31).

(1)





2. Встановлення стійки сидіння, подушки сидіння та труби для сидіння, що налаштовується

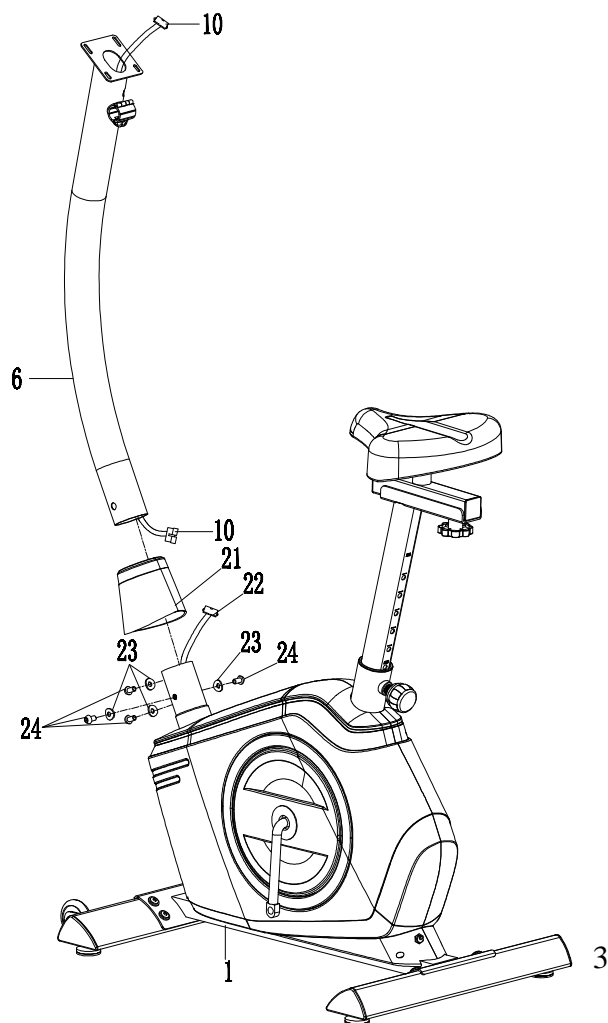
Вставте стійку сидіння (4) у втулку стійки сидіння (37) на трубі головної рами (1), а потім приєднайте круглий регулятор M16 (20) до труби головної рами (1), закручуючи його за годинниковою стрілкою мультшестигранним інструментом для фіксації стійки сидіння (4) в стійкому положенні.

Викрутіть три M8 нейлонові гайки (27) та три $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$ шайби (39) з-під подушки сидіння (38). Викрутіть нейлонові гайки та шайби мультшестигранним інструментом з викруткою.

Вставте болти під подушку сидіння (38) через отвори зверху на трубі стійки сидіння (5), зафіксуйте трьома M08 нейлоновими гайками (42) та трьома $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$ шайбами (39).

Затягніть нейлонові гайки та шайби мультшестигранним інструментом з викруткою.

Вставте болт труби сидіння, що налаштовується, під подушку сидіння (5) через отвір зверху на стійці сидіння (4), зафіксуйте однією $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$ шайбою (40) та регулятором сидіння (41).



3. Встановлення стійки керма, кожуху стійки керма

Викрутіть чотири M8x15 болти (24), чотири Ø20xØ8x2.0 шайби (23) з основної рами (1). Викручуйте болти шестигранним ключем S6, що поставляється в комплекті.

Натягніть кожух стійки керма (21) на стійку рукоятки (6).

Вставте кабель натягнення (16) через нижній отвір стійки керма (6) та витягніть з квадратного отвору стійки керма (6).

Підключіть дрід датчика пульсу (22) від основної рами (1) до подовжувача дроту датчика пульсу (10) з стійки керма (6).

Вставте стійку керма (6) в трубу основної рами (1) та закрутіть чотири M8x15 болти (24), чотири Ø20xØ8x2.0 шайби (23), що були викручені(1). Викручуйте болти шестигранним ключем S6, що поставляється в комплекті.

Натягніть кожух стійки керма (21) на стійку керма (6).

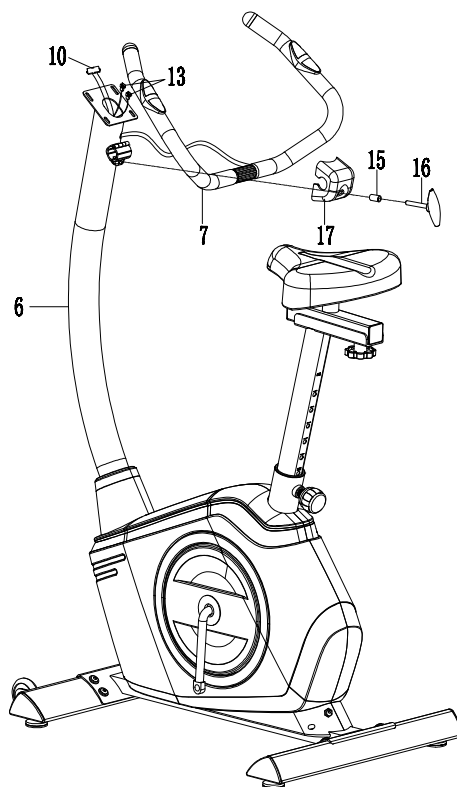
Викрутіть болт М5х55 (19) та Ø5 велику шайбу (18) з контролера натягнення (17). Затягніть нейлонові гайки та шайби мультишестигранним інструментом з викруткою. Вставте кінець опірною кабелю контролеру натягнення (17) в карабін кабелю натягнення (16), як показано на фрагменті А малюнку 3. Потягніть опірний кабель контролера натягнення (17) та вставте його в отвір металевому кронштейну кабелю натягнення (16), як показано на фрагменті В малюнку 3. Приєднайте контролер натягнення (17) до стійки керма (67) болтом М5х55 (19) та Ø5 великою шайбою (18). Затягніть нейлонові гайки та шайби мультишестигранним інструментом з викруткою.

4. Встановлення керма

Вставте дроти датчика вимірювання пульсу (13) в отвір на стійці керма (6), а потім витягніть їх з верхнього кінця стійки керма (6). Вставте кермо в затискач на стійці керма (6) так, щоб дроти датчика вимірювання виходили на сидіння.

Тримаючи кермо (7) у бажаному положенні, закрутіть кожух затискача (17), Ø12х20х1.5 розпірну втулку (15), та Т-подібний регулятор для керма (16) на затискачі. Затягніть Т-подібний регулятор для керма (16) після налаштування.

ПРИМІТКА: Перед використанням слід надійно закрити Т-подібний регулятор для керма.



5. Встановлення комп'ютера, педалей

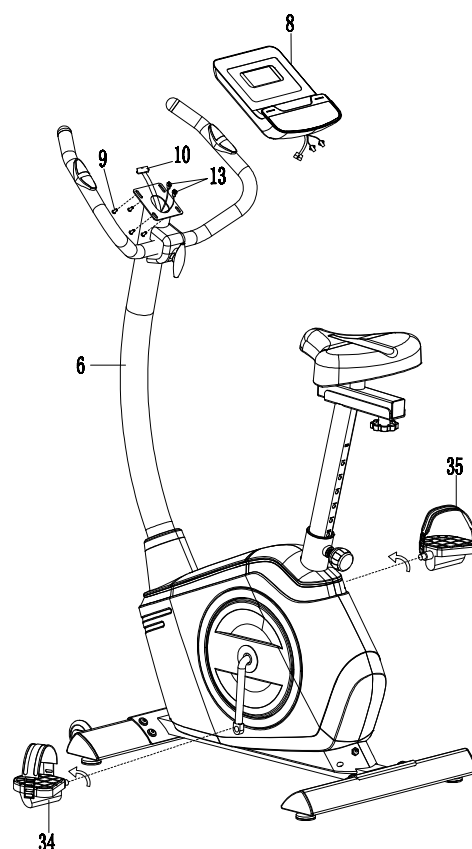
Викрутіть чотири 5х10 болти (9) з комп'ютера (8).

Затягніть нейлонові гайки та шайби мультишестигранним інструментом з викруткою.

Підключіть дроти датчика виміру пульсу (13) та подовжувач датчика виміру пульсу (10) до дротів, що виходять з комп'ютера (8). Вставте дроти в стійку рукоятки (6). Приєднайте комп'ютер (8) до верхнього краю стійки керма (6) чотирма М5х10 болтами (9), які були викручені. Затягніть нейлонові гайки та шайби мультишестигранним інструментом з викруткою.

Встановлення педалей

Кривошипи, педалі, валики педалей та педальні ремінці позначені "R" для правої сторони та



“L” - для лівої.

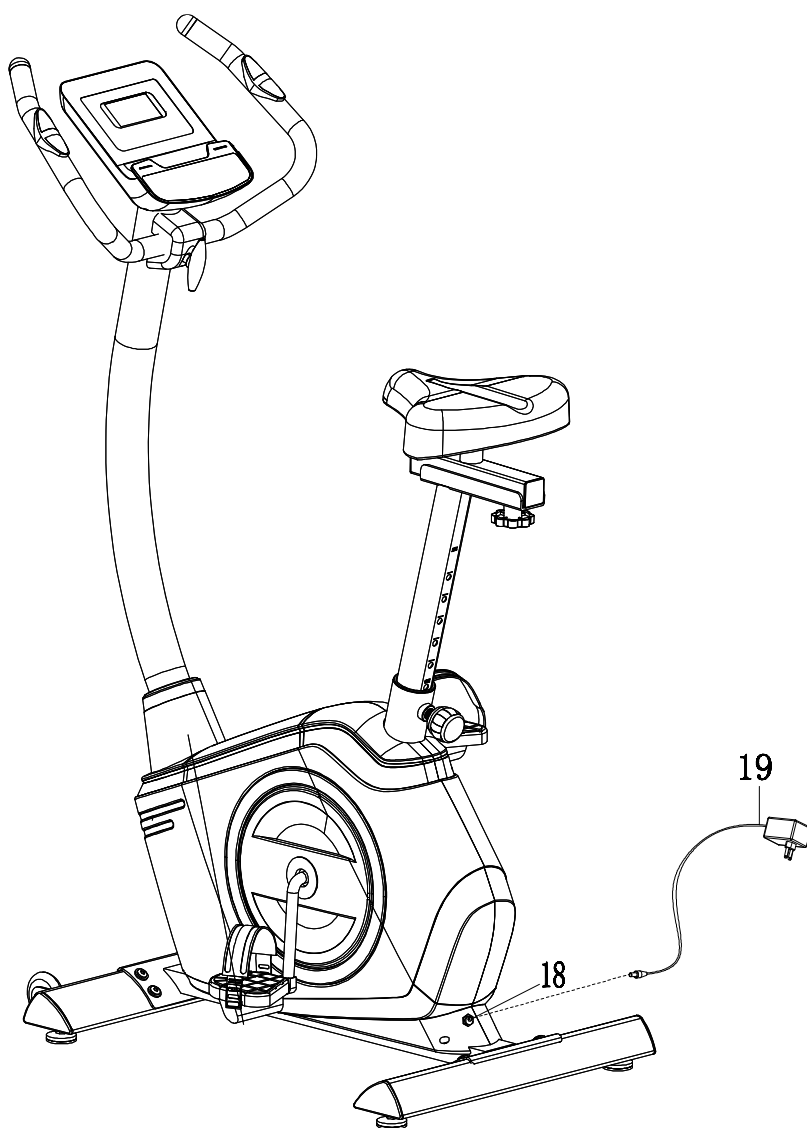
Вставте педальні валики лівої педалі (34) в різьбовий отвір лівого кривошипу (54). Повертайте валик педалі рукою проти годинникової стрілки до повного прилягання.

Примітка: Не повертайте валик педалі за годинниковою стрілкою, оскільки це сточить різьбу.

Вставте педальні валики правої педалі (35) в різьбовий отвір правого кривошипу (54). Повертайте валик педалі рукою проти годинникової стрілки до повного прилягання.

6. Встановлення адаптера

Вставте один кінець мережевого адаптера (19) в роз'єм живлення магнітного гальмівного тросу (18) з задньої сторони лівого кожуха. Перед тим, як вставляти, уважно перевірте специфікації адаптера. Вставте інший кінець мережевого адаптера (19) в електричну розетку.



КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

START/STOP: 1. Розпочинає та зупиняє тренування.

2. Розпочинає вимірювання тілесного жиру та виходить з програми виміру тілесного жиру.

3. Працює тільки в режимі зупинки. Утримання кнопки протягом 3 секунд скине всі значення до нуля.

DOWN: Зменшує значення обраних параметрів тренування: час, дистанція тощо. Протягом тренування, зменшує опір.

UP: Збільшує значення обраного параметру. Протягом тренування, збільшує опір.

ENTER: Для вводу бажаного значення чи режиму тренування.

TEST(RECOVERY): Натисніть, щоб увійти в функцію відновлення, коли комп'ютер показує значення пульсу. Recovery - це рівень фізичної підготовки 1-6 через одну хвилину.

F1 - найкраще значення, F6 - найгірше.

MODE: Натисніть, щоб переключити дисплей від RPM до SPEED, ODO до DIST, WATT до Calories протягом тренування.

Обрання тренування

Після увімкнення використовуйте кнопки UP чи DOWN, щоб обрати, потім натисніть ENTER, щоб увійти в бажаний режим.

Налаштування параметрів тренування

Після обрання бажаної програми, ви можете попередньо налаштувати декілька параметрів тренування для бажаного результату.

ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАННЯ:

ЧАС/ДИСТАНЦІЯ/КАЛОРІЇ/ВІК

Примітка: Деякі параметри не налаштовуються в певних програмах.

Після обрання програми, натисніть кнопку ENTER, почне блимати параметр «Time». Використовуючи кнопки UP чи DOWN, ви можете обрати бажане значення часу. Натисніть кнопку ENTER, щоб ввести значення.

Мигання перейде на наступний параметр. Продовжуйте використовувати кнопки UP чи DOWN. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Додаткова інформація про параметри тренування

Поле	Діапазон налаштування	Значення за замовчуванням	Збільшення / Зменшення	Описання
TIME	0:00~99:00	00:00	±1:00	1.Коли дисплей покаже 0:00, час почне відлік.

				2. Коли час 1:00~99:00, він почне відлік до 0.
Дистанція	0.00~999.0	0,00	1,0	1. Коли дисплей покаже 0:00, час почне відлік. Коли час 1:00~99:00, він почне відлік до 0.
КАЛОРИЇ	0~9950	0	50	1. Коли дисплей покаже 0:00, час почне відлік. 2. Коли калорії 50~9950, він почне відлік до 0.
Вік	10~99	30	1	Цільовий пульс вираховується відповідно до віку. Коли пульс перевищує цільовий, кількість ударів серця буде блимати в програмі.

Управління програмами

Ручна програма (P1)

Обираючи «*Manual*», використовуйте кнопку UP чи DOWN потім натискайте ENTER. Коли перший параметр «Time» буде мигати можна налаштовувати значення кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру.

Продовжіть обирати бажані параметри, натискаючи кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Один з параметрів тренування відраховується в зворотному значенні до нуля. При цьому пролунає звук «бі» і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START, щоб продовжити тренування, щоб параметри тренування досягли кінця.

Попередньо встановлені програми (P2-P7)

Передбачені 6 програмних профілів, готових до використання. Всі програмні профілі мають 16 рівнів опору.

Налаштування параметрів для попередньо встановлених програм

Оберіть одну з попередньо встановлених програм кнопкою UP чи DOWN, натисніть кнопку ENTER. Коли перший параметр «Time» буде мигати можна налаштовувати значення кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру.

Продовжіть обирати бажані параметри, натискаючи кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Один з параметрів тренування відраховується в зворотному значенні до нуля. При цьому пролунає звук «бі» і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START, щоб продовжити тренування, щоб параметри тренування досягли кінця.

АНАЛІЗАТОР ТІЛЕСНОГО ЖИРУ (P8)

Налаштування даних для тілесного жиру

Оберіть «**BODY FAT Program**» кнопкою UP чи DOWN, натисніть кнопку ENTER.

Коли «Male» буде мигати, можна налаштовувати значення статі кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступних даних.

Коли «175» буде мигати, можна налаштовувати значення зросту кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступних даних.

Коли «75» буде мигати, можна налаштовувати значення ваги кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступних даних.

Коли «30» буде мигати, можна налаштовувати значення віку кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення.

Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Будь-ласка, візьміться за датчики пульсу.

Через 15 секунд дисплей покаже % тілесного жиру, інтенсивність основного обміну (BMR), індекс маси тіла (BMI) та тип тіла.

ПРИМІТКА: Типи тіла: Існує 5 типів тіла, поділених відповідно до підрахованого % жиру.

BMR: Інтенсивність основного обміну.

BMI: індекс маси тіла.

Натисніть кнопку START/STOP, щоб повернутись на основний дисплей.

Програма цільової швидкості серцебиття (P9)

Налаштування параметрів для цільової швидкості серцебиття

Оберіть «**TARGET H.R.**» кнопкою UP чи DOWN, натисніть кнопку ENTER. Коли перший параметр «Time» буде мигати, можна налаштовувати значення кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру.

Продовжіть обирати бажані параметри, натискаючи кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Якщо пульс швидше або повільніше (± 5) встановленої цільової швидкості, комп'ютер автоматично налаштує рівень опору.

і Якщо перевіряти приблизно кожні 20 секунд, рівень опору буде збільшуватись чи зменшуватись. (Примітка: Кожне навантаження натягнення представляє 2 рівня навантаження).

Примітка: Один з параметрів тренування відраховується в зворотному значенні до нуля.

При цьому пролунає звук «бі» і тренажер автоматично зупиниться.

t Натисніть кнопку START/STOP, щоб продовжити тренування, щоб параметри тренування досягли кінця.

Програма контролю швидкості серцебиття (P10-P12)

Передбачено 3 налаштування для цільового пульсу:

P10-60% цільового пульсу=60% з (220-ВІК)

P11-75% Цільового пульсу=75% з (220-ВІК)

P12-85% Цільового пульсу=85% з (220-ВІК)

Налаштування параметрів для контролю швидкості серцебиття

Обираючи «Програму контролю серцебиття», використовуйте кнопки UP чи DOWN, потім натисніть кнопку ENTER. Коли перший параметр «Time» буде мигати, можна налаштовувати значення кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру.

Продовжіть обирати бажані параметри, натискаючи кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Якщо пульс швидше або повільніше (± 5) встановленої цільової швидкості, комп'ютер автоматично налаштує рівень опору. Якщо перевіряти приблизно кожні 20 секунд, рівень опору буде збільшуватись чи зменшуватись. (Примітка: За один раз навантаження збільшується на 2 рівня).

Примітка: Один з параметрів тренування відраховується в зворотному значенні до нуля. При цьому пролунає звук «бі» і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START/STOP, щоб продовжити тренування, щоб параметри тренування досягли кінця.

Програма користувача (P13) Програма користувача дозволяє налаштувати власну програму, яку можна використовувати одразу.

Налаштування параметрів для програми користувача

Оберіть "User" кнопкою UP чи DOWN, натисніть кнопку ENTER. Коли перший параметр «Time» буде мигати, можна налаштовувати значення кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру.

Продовжіть обирати бажані параметри.

Після завершення налаштування бажаного параметру буде мигати рівень 1. Кнопкою UP чи DOWN налаштуйте його, натискаючи ENTER поки не закінчите. (Всього 10 разів). Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Один з параметрів тренування відраховується в зворотному значенні до нуля. При цьому пролунає звук «бі» і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START/STOP, щоб продовжити тренування, щоб параметри тренування досягли кінця.

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

Прибирання

Велотренажер прибирається м'якою тканиною та м'яким 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 місці, недоступному для дітей.

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.

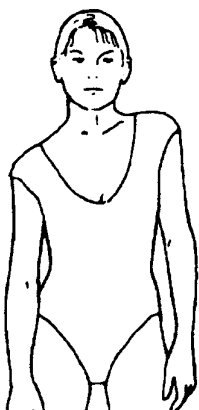
УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	НЕСПРАВНІСТЬ ВИРІШЕННЯ
Велотренажер хитається під час використання.	Поверніть кінцеву заглушку заднього стабілізатора наскільки потрібно, щоб вирівняти велотренажер.
На консолі комп'ютера нічого не відображається.	<ol style="list-style-type: none">1. Вийміть консоль комп'ютера та перевірте чи дроти, що виходять з неї, надійно з'єднані з дротами, що виходять зі стійки керма.2. Перевірте чи батареї правильно встановлені.3. Батареї в консолі комп'ютера можуть розрядитись. Замініть їх на нові.
Частота серцебиття не зчитується чи показання непостійні або суперечливі.	<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 - 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.

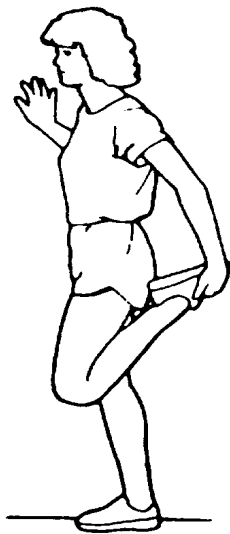
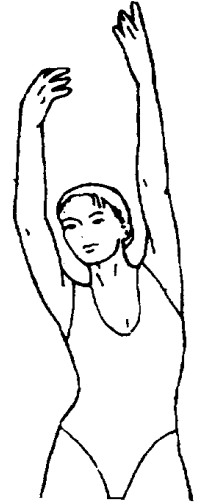


ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

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.



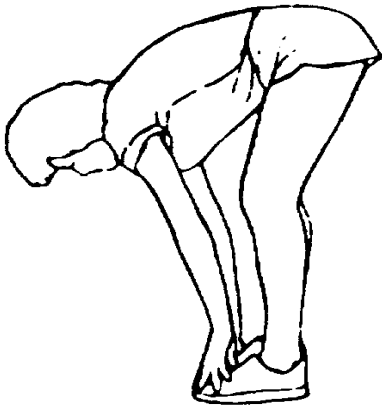
РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА

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



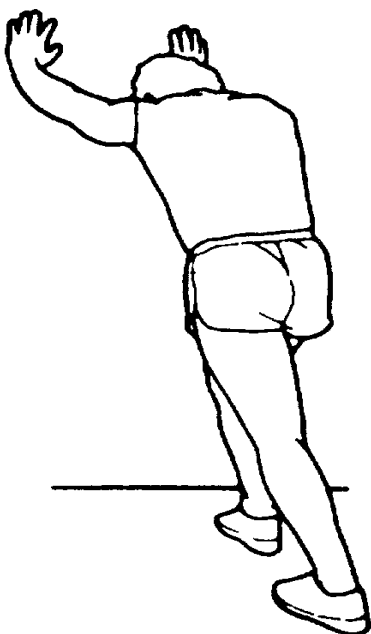
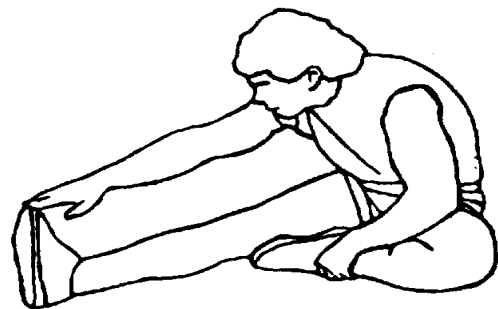


ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

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 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