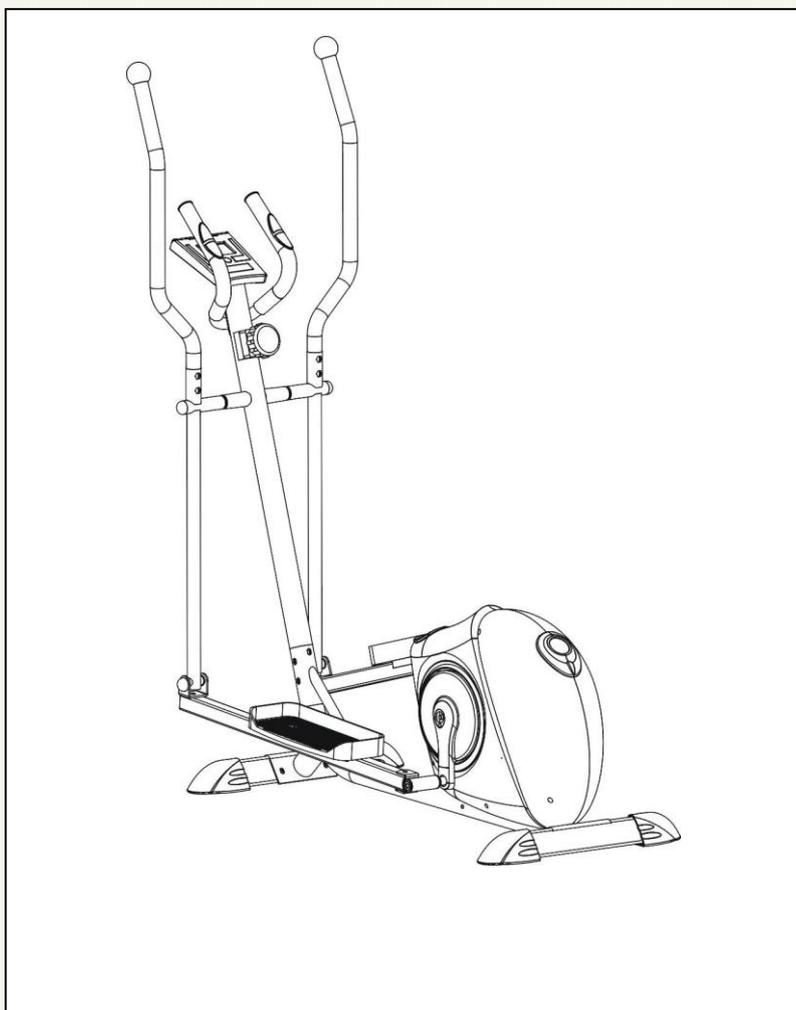
**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

МАГНИТНЫЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР COMPACT E2.0



HOUSEFIT – гарантия здоровья

**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

<i>4</i>	■	Вступление
<i>5</i>	■	Руководство пользователя
<i>6</i>	■	Список составных частей
<i>7</i>	■	Диаграмма составных частей
<i>8</i>	■	Комплект оборудования
<i>10</i>	■	Инструкция по сборке
<i>12</i>	■	Техническое обслуживание
<i>13</i>	■	Разминка

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ МАГНИТНЫЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР СОМРАСТ В2.0. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЭТОТ ТРЕНАЖЁР СКОНСТРУИРОВАН ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБРОКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ – НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПРОВОДОМ.
- ДЕРЖИТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ ОДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫХ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ ТАК КАК ПОЛОЖЕНО.

ВНИМАНИЕ:

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО
УВЕДОМЛЕНИЯ.**

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ – 90 КГ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

- 1) Тренируйтесь согласно вашему физическому состоянию.
- 2) Регулировка натяжения: Поверните регулятор натяжения по часовой стрелке для увеличения сопротивления.
- 3) Регулировка сиденья: Открутите регулировочный маховик, установите сиденье на нужную высоту и закрутите маховик.
- 4) Сев на тренажер, затяните ремешки педалей, возьмитесь за рукоятки, примите удобную позу согласно скорости и интенсивности тренировки.

Внимание: Во избежание травм, не меняйте направление вращения педалей на большой скорости.

ПАРАМЕТРЫ:

ВРЕМЯ	00:00 - 99:59 мин:сек
СКОРОСТЬ	0.0 – 999.9 км/ч или миль/ч
ДИСТАНЦИЯ	0,00 – 99,99 км или миль
КАЛОРИИ	0.0 – 999.9 калорий
ОДОМЕТР (если есть)	0,00 – 99,99 км или миль
ПУЛЬСОВОЙ ДАТЧИК (если есть)	40 - 200 уд/мин



ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE/SELECT: (режим/выбор) Используется для выбора нужной функции. Для сброса всех данных кроме показаний одометра, нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 4 секунд.

SET (если есть): Используется для ввода нужного значения (кроме показаний одометра).

RESET/CLEAR: (сброс) Используется для сброса всех данных (кроме показаний одометра).

ВКЛЮЧЕНИЕ / ВЫКЛЮЧЕНИЕ: Дисплей автоматически отключается, если в течение 4-х секунд компьютер не получает сигнала. Дисплей автоматически включается при вращении педалей или при нажатии любой кнопки.

ФУНКЦИИ

<1> **ВРЕМЯ (TMR):** Автоматический отсчет времени во время тренировки.

<2> **СКОРОСТЬ (SPD):** Показывает текущую скорость.

<3> **ДИСТАНЦИЯ (DST):** Отсчитывает расстояние во время тренировки.

<4> **КАЛОРИИ (CAL):** Отсчитывает калории, затраченные во время тренировки.

<5> **ОДОМЕТР (если есть):** Показывает общее пройденное расстояние. При поступлении сигнала, начинает отсчитываться пройденное расстояние. Если его значение не нулевое, новое расстояние прибавляется к уже имеющемуся. Данные одометра обнуляются только при замене батареек.

<6> **ПУЛЬС (PUL) (если есть):** Показывает ваш пульс во время тренировки. Прим.: Для этого необходимо держаться обеими руками за датчики на рукоятках.

<7> **СКАНИРОВАНИЕ:** Автоматическое последовательное отображение значений:

(1) ВРЕМЯ --> (2) СКОРОСТЬ (если есть) (3) --> РАССТОЯНИЕ (4) --> КАЛОРИИ (5) --> ПУЛЬС (6) --> ОДОМЕТР (если есть).

БАТАРЕЙКИ: если символы на дисплее отображаются неправильно, следует заменить батарейки. Для питания данного компьютера требуются 2 батарейки типа АА, одна батарейка типа ААА или одна плоская батарейка 1,5 В. Рекомендуется заменять обе батарейки одновременно.

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

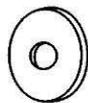
№	Описание	Кл-во	№	Описание	Кл-во
1	Основная рама	1	30	Держатель для бутылки	1
2	Передний стабилизатор	1	31	Кожух	1
3	Задний стабилизатор	1	32	Накладка пульсового датчика	2
4	Опорная трубка педали	2	33	Болт М8×40	4
5	Педаль	2	34	Болт М10×70	2
6L	Левая стойка	1	35	Кронштейн заднего зажима	2
6R	Правая стойка	1	36	Болт М8×16	3
7	Специальная колпачковая гайка	8	37	Болт М8×50	4
8	Левая рукоятка	1	38	Болт М8×16	12
9	Распорная деталь	2	39	Шуруп М5х25	1
10	Компьютер	1	40	Колпачковая гайка М8	4
11	Правая рукоятка	1	41	Стопорная гайка М10	4
12	Натяжной провод	1	42	Стопорная гайка М8	7
13	Втулка Ø25	2	43	Пульсовой датчик	2
14	Передняя вертикальная рама	1	44	Квадратная заглушка F35	2
15	Коленчатый рычаг (Л и П)	2	45	Изогнутая шайба Ø 8	12
16	Спец. шайба М8	2	46	Плоская шайба Ø10 Flat	4
17	Спец. шайба М10	6	47	Самостопор. болт с крестообр. шлицем	4
18	Маховое колесо	1	48	Большая шайба Ø 10	4
19	Втулка педали	8	49	Большая шайба Ø 8	2
20	Рукоятка с пульсовыми датчиками	1	50	Плоская шайба Ø 8	10
21	8-секционный регулятор натяжения	1	51	Пружинная шайба Ø 8	18
22	Пеноматериал	2	52	Плоская шайба Ø 5	1
23	Нейлоновая шайба	4	53	Плоская шайба Ø8 (пластиковая)	2
24	Провод пульсового датчика	2	54	Болт с крестообр. шлицем М5 х10	4
25	Провод датчика 1	1	55	Самостопор. болт с крестообр. шлицем	8
26	Провод компьютера 1	1	56	Болт М8х40	1
27	Магнитный кронштейн	1	57	Болт М5х80	1
28	Волнистая шайба Ø20	4	58	Гайка М5	1
29	Круглая заглушка	2	59	Магнитная пружина	1
60	6-гранная гайка М10х1 (тонкая)	3	76	Втулка	4
61	Мал. 6-гранная гайка М10х1 (тонкая)	3	77	Болт с 6-гранной головкой М10Х65	1
62	Самостопорящий болт с крестообр. шлицем	8	78	Болт с 6-гранной головкой М10Х16	2
63	Гайка М10Х55	2	79	Гибкая шайба	2
64	Самостопорящий болт с крестообр. шлицем	2	80	Подшипник с защитной шайбой	2
65	Прижимной ролик	1	81	Плоская шайба Ø10 (пластиковая)	2
66	Распорная втулка Ø10	2	82	Нижний кожух	4
67	Ось	1	83	Ролик для перемещения	2

68	4-клиновой ремень	1	84	Ось ролика	2
69	Гайка М10	1	85	Регулируемая ножка	2
70	Кронштейн	1	86	Болт М6х8	2
71	Зажим для провода	1	87	Плоская шайба Ø 6	2
72	Диск	2	88	Гаечный ключ (S=8)	1
73	Левый кожух	1	89	Гаечный ключ (S=5)	1
74	Правый кожух	1	90	Отвертка (s=5)	1
75	Стопорная шайба	2			

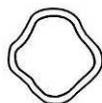
КОМПЛЕКТ ОБОРУДОВАНИЯ



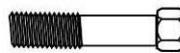
(7) Колпачковая гайка (8 шт.)



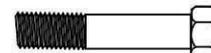
(17) φ10 Шайба (2 шт.)



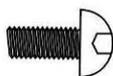
(28) φ20 Изогнутая шайба (2 шт.)



(33) M8X40 Болт (4 шт.)



(37) M8X50 Болт (4 шт.)



(38) M8X16 Болт с полукруглой головкой (12 шт.)



(40) Колпачковая гайка (4 шт.)



(42) M8 Контргайка (4шт.)



(45) φ8 Дугообразная шайба (12 шт.)



(48) φ10 Плоская шайба (2 шт.)



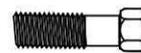
(50) φ8 Плоская шайба (8 шт.)



(51) φ8 Гроверная шайба (16 шт.)



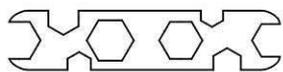
(66) φ10 Гроверная шайба (2 шт.)



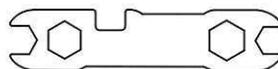
(78) M10X16 Болт (2 шт.)



(81) Ф10 Пластиковая плоская шайба (2 шт.)



(88) Гаечный ключ (1 шт.)



(89) Гаечный ключ (1 шт.)



(90) Отвёртка (1 шт.)

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРА

Внимание:

Сборку производить строго согласно инструкции.

1. Задний стабилизатор

Прикрепите стабилизатор (2) к основной раме (1) с помощью двух болтов М8Х16 (38), двух пружинных шайб Ø8 (51), двух плоских шайб Ø8 (50) (См. рис. 1).

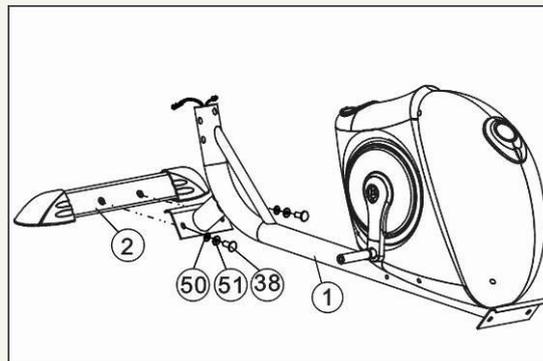


Figure 1

2. Передний стабилизатор

Прикрепите стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью двух болтов М8Х16 (38), двух пружинных шайб Ø8 (51), двух плоских шайб Ø8 (50) (См. рис. 2).

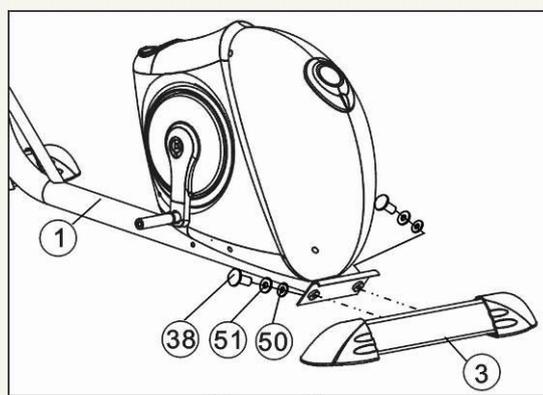


Figure 2

3. Передняя вертикальная рама

а) Соедините 8-секционный регулятор натяжения (21) с кабелем сопротивления и натяжным кабелем (12). [Примечание: Сначала закрутите регулятор натяжения до символа “+” (В этом случае кабель сопротивления растягивается больше всего). Зацепите конец кабеля сопротивления за крюк пружины кабеля регулятора натяжения, как показано на Рис. 3(A). Потяните за кабель сопротивления регулятора натяжения (9) вверх и вставьте его в щель металлического кронштейна кабеля регулятора натяжения (10) как показано на Рис. 3(B). Соедините кабель сопротивления и кабель натяжения (10) как показано на Рис. 3(C). Если кабель сопротивления не достаёт до металлического кронштейна, отрегулируйте его с помощью гайки, расположенной под кронштейном] (См. Рис. 3 (A-D))

б) Соедините провод компьютера (26) и провод датчика (25), выходящий из основной рамы (1).

с) Вставьте переднюю вертикальную раму (14) в основную раму (1) и закрепите их шестью болтами М8Х16 (38), пружинными шайбами (51) и изогнутыми шайбами (45), как показано на Рис. 3(D).

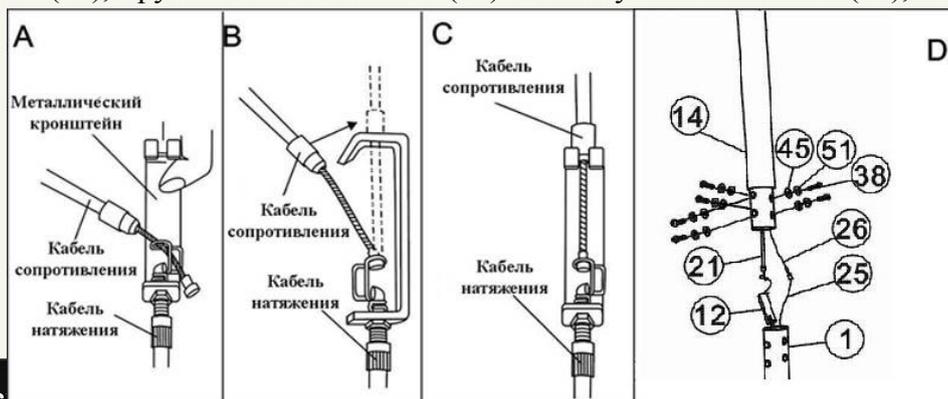


Figure 3

4. Рукоятка с пульсовыми датчиками

а) Проденьте провода пульсового датчика (24) из рукоятки (20) в отверстие в задней части передней вертикальной рамы (14) и вытащите их из верхнего отверстия передней вертикальной рамы (14). Прикрепите рукоятку (20) к желобу на передней вертикальной раме (14) с помощью двух болтов М8×16 (38), двух пружинных шайб Ø8 (51) и двух изогнутых шайб Ø8 (45) (См. Рис. 4).

б) Соедините провод датчика (24) с проводом компьютера 1 (21) с проводами, выходящими из компьютера, и вставьте дополнительные провода в трубку (4).

с) Ослабьте крепежные болты компьютера (8) и прикрепите компьютер к опоре рукоятки (4) с помощью этих болтов.

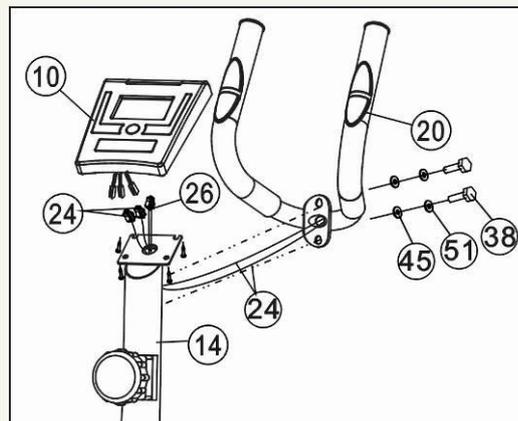


Figure 4

5. Компьютер

а) Соедините провода, выходящие из компьютера (10) с проводами пульсового датчика (24) и компьютерным проводом 1 (26). Вставьте дополнительные провода в трубку.

б) Прикрепите компьютер (10) к передней вертикальной раме (14), соблюдая правильное направление (См. Рис. 5).

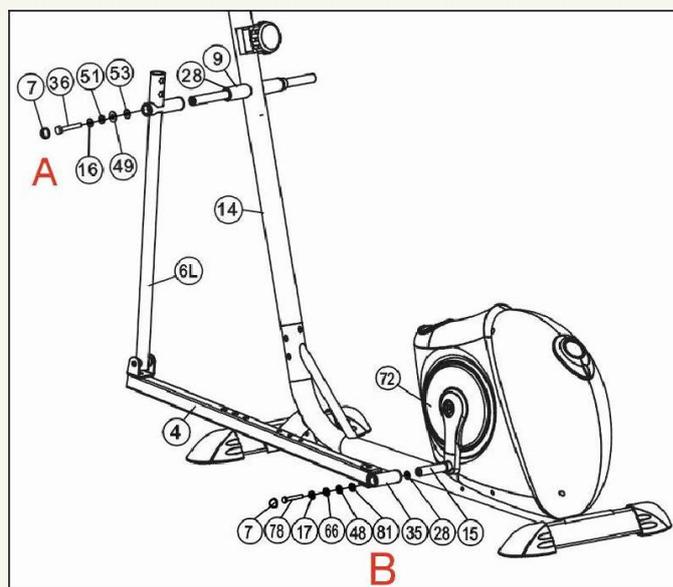


Figure 5

6. Опора рукоятки и опорная трубка педали (правые и левые)

а. Ослабьте пластиковую плоскую шайбу Ø8 (53), большую шайбу Ø8 (49), пружинную шайбу Ø8 (49), пружинную шайбу Ø8 (51) и спец. шайбу М8 (16), болт М8×16 (36), затем снимите их, кроме распорной детали (9) и волнистой шайбы Ø16 (47) (См. Рис. 6-А).

б. Наденьте волнистую шайбу Ø20 (28) на ось коленчатого рычага (15) (См. Рис. 6-В).

с. Прикрепите стойку (6) (длинным концом вниз), опорную трубку педали (4) и кронштейн заднего зажима (35) к передней вертикальной раме (14) и коленчатому рычагу (15) на основной раме (См. Рис. 6).

д. Установите на место болты и шайбы, снятые ранее согласно пункту 6-а: пластиковую плоскую шайбу Ø8 (53), большую шайбу Ø8 (49), пружинную шайбу Ø8 (49), пружинную шайбу Ø8 (51) и спец. шайбу М8 (16), болт М8×16 (36), стойку (6) и закрепите их болтами

M8×16 (36), затем прикрутите спец. колпачковую гайку (7) (См. Рис. 6-А).

е. Прикрепите опорную трубку педали (4) и коленчатый рычаг (15) болтом с 6-гранной головкой M10X16 (78), спец. шайбой M10 (17), распорной втулкой Ø10 (66), большой шайбой Ø10 (48), пластиковой плоской шайбой Ø10 (81). Теперь стойки (6) двигаются свободно (См. Рис. 6-В).

7. Педали

Прикрепите педаль (5) к опорной трубке педали (4) болтом M8x50 (37), плоской шайбой Ø8 (50), стопорной гайкой M8 (42). Убедитесь, что выступ педали обращен внутрь. Прим.: В опорной трубке педали есть отверстия для регулировки положения педалей (См. Рис. 7).

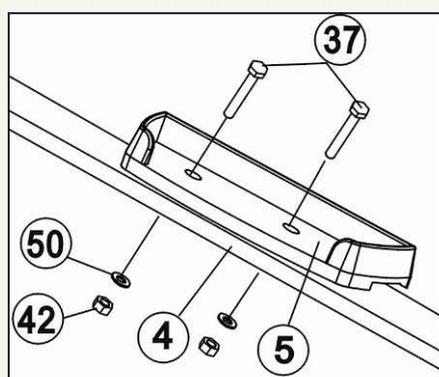


Figure 6

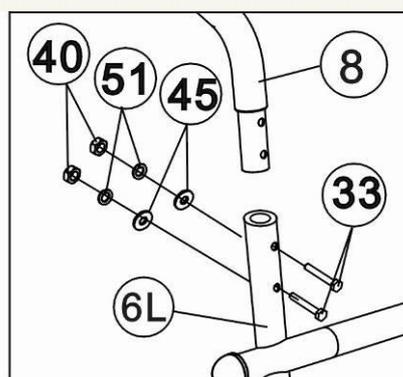


Figure 7

8. Рукоятки (левая и правая)

Вставьте рукоятки (8, 11) в опоры рукоятки (6) и закрепите четырьмя болтами M8x40 (33), изогнутыми шайбами (45), пружинными шайбами (51) и колпачковыми гайками M8 (40) (См. Рис. 8).

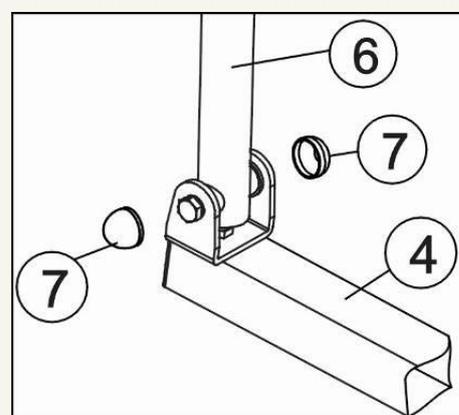


Figure 8

Примечание: Болты вставлять в шестигранные отверстия.

9. Колпачковая гайка

В конце сборки тренажера установите спец. колпачковые гайки (7) с двух сторон соединения опорной трубки педали (4) и стойки (6) (См. Рис. 9).

7. Регулировка

1) Соппротивление можно отрегулировать с помощью регулятора натяжения.

2) После длительной эксплуатации крепление вращающихся деталей может ослабнуть, поэтому регулярно подкручивайте болты, шурупы и гайки на тренажере.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1) Убедитесь, что все болты и гайки закреплены надлежащим образом, и движущиеся части вращаются свободно, не задевая и не повреждая другие детали.

2) Чистите оборудование мылом и слегка влажной тканью. Пожалуйста, не используйте растворители для чистки оборудования.

Устранение неисправностей

Неисправность	Причина	Устранение неисправности
Неустойчивость тренажера.	1. Пол неровный или под передним или задним стабилизатором есть посторонний предмет. 2. Заглушки на заднем стабилизаторе не отрегулированы по уровню	1. Уберите посторонние предметы из-под тренажера. 2. Отрегулируйте заглушки.
Рукоятки или стойка сиденья шатаются.	Болты или маховик стойки сиденья плохо закручены.	Закрутите плотно болты или маховик.
При вращении педалей раздается шум.	Неправильное расстояние между деталями.	Снять крышку и отрегулировать.
Педали прокручиваются без сопротивления.	1. Интервал магнитного сопротивления увеличивается. 2. Регулятор натяжения поврежден. 3. Ремень проскальзывает. 4. Подшипник поврежден.	1. Снять крышку и отрегулировать. 2. Заменить регулятор натяжения. 3. Снять крышку и отрегулировать. 4. Заменить подшипник.

РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

Растягивание мышц внутренней части бедра

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.

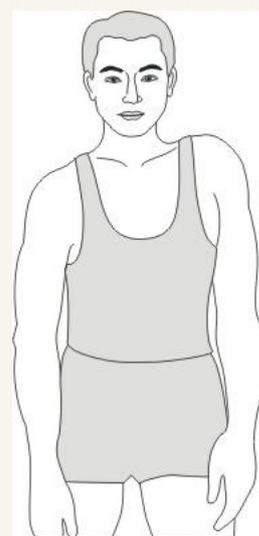


Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.

Поднимание плеч

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.

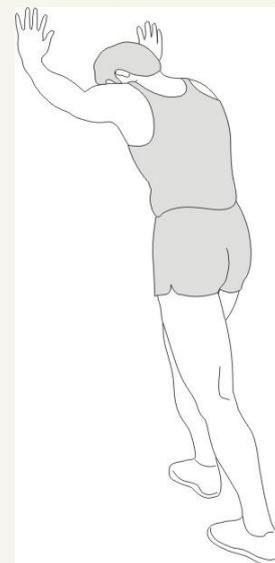


Растягивание подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.



Растягивание боковых мышц

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

Наклоны

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.

