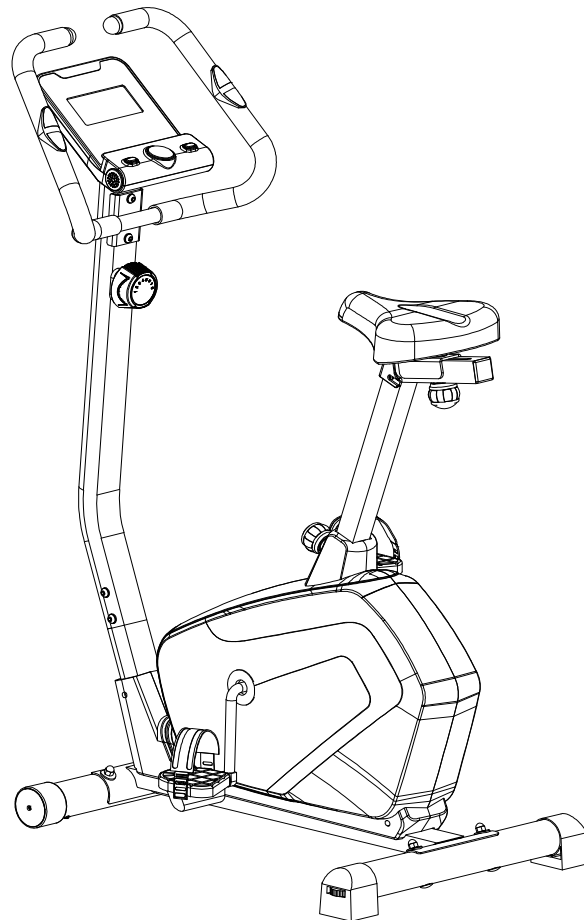


Руководство пользователя



ВЕЛОТРЕНАЖЕР ВЕРТИКАЛЬНЫЙ SE-C710D



- ДАТЧИКИ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА РАСПОЛОЖЕНЫ НА РУКОЯТКАХ ТРЕНАЖЕРА
- МОНИТОР: LCD ДИСПЛЕЙ С ПОДСВЕТКОЙ
- КОМПЬЮТЕР ОТОБРАЖАЕТ: ПУЛЬС, ВРЕМЯ, СКОРОСТЬ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ОБ/МИН, ОДОМЕТР, СКАН
- МАГНИТНАЯ СИСТЕМА СОПРОТИВЛЕНИЯ: 8 УРОВНЕЙ
- РЕГУЛИРУЕМЫЕ РЕМНИ НА ПЕДАЛЯХ
- РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ В ВЕРТИКАЛЬНОЙ И ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ
- ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ РОЛИКИ И КОМПЕНСАТОРЫ НЕРОВНОСТЕЙ ПОЛА

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

Благодарим Вас за выбор современного тренажера ТМ SportElite, который прекрасно подойдет для Вашего дома, обеспечит безопасную и эффективную тренировку и поможет Вам приобрести хорошую физическую форму.

! ВНИМАНИЕ!

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО В ЦЕЛЯХ СНИЖЕНИЯ РИСКА ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО БЕЗОПАСНОСТИ И ИНФОРМАЦИЕЙ О МЕРАХ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.

ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПОДЛЕЖИТ ХРАНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В КАЧЕСТВЕ СПРАВОЧНОГО МАТЕРИАЛА.

ВНИМАНИЕ!

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ ПРИ НАЛИЧИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ГИПЕРТОНИИ, САХАРНОГО ДИАБЕТА, ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, В СЛУЧАЕ КУРЕНИЯ И ИНЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ТАК ЖЕ ЕСЛИ ВАМ БОЛЕЕ 35 ЛЕТ И ВЫ ИМЕЕТЕ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНО ИНТЕНСИВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

I. ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. В целях безопасности внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.
2. Используйте тренажер в соответствии с руководством по эксплуатации.
3. Во время использования на тренажере может находиться только один человек.
4. Ответственность за правильное инструктирование и безопасность всех пользователей тренажера несет его владелец.
5. Данный тренажер предназначен для бытового/домашнего использования в закрытом помещении и не предназначен для использования в коммерческих целях и на открытом воздухе. Он не подлежит сдаче в аренду и использованию в иных коммерческих целях.
6. Данный тренажер предназначен для использования взрослыми людьми. Не допускайте детей и домашних животных к работающему тренажеру. Обеспечьте безопасное расстояние для детей и домашних животных во время работы тренажера
7. Максимальный вес пользователя данного тренажера: 120 кг.
8. Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасной эксплуатации, должно быть не менее двух квадратных метров.
9. Перед началом использования убедитесь в целостности и надежном креплении всех деталей. Данный тренажер следует устанавливать для использования на ровной поверхности. Рекомендуется

использовать мат или другой материал для покрытия поверхности.

10. Перед началом упражнений, во избежание повреждения мышц, необходимо выполнить комплекс упражнений для разогрева и разминки.

11. Во время использования тренажера следует одевать соответствующую одежду и обувь. Избегайте одежды, которая может застрять между деталями тренажера.

12. Тренажер предназначен только для использования в помещении. Не пользуйтесь тренажером на открытом воздухе.

13. Если тренажер подключен к внешнему источнику питания, убедитесь в исправном состоянии шнура питания и вилки. Шнур питания должен находиться на безопасном расстоянии от горячих поверхностей и приборов.

14. При регулярной эксплуатации выполняйте проверку и затяжку болтов и соединений, т. к. в процессе эксплуатации затяжка болтов может быть ослаблена.

15. Не предпринимайте мер по техническому обслуживанию и регулировке тренажера, кроме описанных в данной инструкции. В случае возникновения неполадок прекратите использование и обратитесь в сервисный центр. При необходимости технической поддержки, вы так же можете обратиться в сервисный центр.

16. Будьте осторожны, когда ставите или спускаете ноги с педалей, всегда держитесь за руль. Перед началом тренировки приведите одну из педалей в нижнее положение, поставьте на нее ногу, вторую ногу поставьте на другую педаль и начните движение. При занятиях на тренажере держитесь руками за руль, крутите педали плавно. После остановки поставьте одну педаль в нижнее положение, сначала снимите ногу с педали, находящейся в верхнем положении, затем - в нижнем.

17. Данный тренажер представляет собой оборудование и не подлежит выбросу в муниципальные мусоросборники. В целях обеспечения защиты окружающей среды тренажер подлежит утилизации в соответствии с действующим законодательством государства использования. Получить подробную информацию о порядке утилизации вы можете в местном органе муниципальной власти.

18. Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления покупателей вносить изменение в дизайн и технические характеристики изделия, не ухудшающие его потребительские свойства.

19. **Данный тренажер предназначен исключительно для бытового использования. Производитель/ Продавец не берут на себя ответственность в случае возникновения проблем при его использовании в коммерческих целях. При использовании тренажера в коммерческих целях (фитнес-центрах) и/или общественных (медицинских, оздоровительных и т.п.) организациях на него не распространяются гарантийные обязательства продавца по ремонту и обслуживанию.**

ВНИМАНИЕ!

ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ БОЛЬ В ГРУДИ, ПРИСТУП ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, ТОШНОТЫ ИЛИ ОДЫШКУ, НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ ПО ПОВОДУ ПРОДОЛЖЕНИЯ ТРЕНИРОВОК.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ

1. Тренажер должен быть установлен в помещении, вдали от зон с повышенной запыленностью или влажностью. Высокая влажность, присутствие пыли и воды в зоне хранения может привести к нарушениям в работе тренажера и аннулированию гарантии.

2. Разместите изделие на ровной горизонтальной поверхности. Размещение на неровной поверхности может отрицательно повлиять на функционирование тренажера.

Изделие должно размещаться в хорошо вентилируемом помещении. Не устанавливайте изделие в помещениях, где распылялись спреи или аэрозоли и в местах с повышенным содержанием кислорода. Это может оказать влияние на состав вдыхаемого воздуха и привести к несчастному случаю во время тренировки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХРАНЕНИЮ

Тренажер рекомендуется хранить и использовать в сухих отапливаемых помещениях, вдали от зон с повышенной запыленностью или влажностью. Высокая влажность (более 75%), присутствие пыли и воды в зоне хранения может привести к нарушениям в работе тренажера. Если тренажер хранился или транспортировался при низких/отрицательных температурах и/или в условиях повышенной влажности (более 75%), необходимо перед эксплуатацией выдержать не менее 4х часов. Далее можно приступать к эксплуатации тренажера.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРАНСПОРТИРОВКЕ

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;

2. При транспортировке тренажер должен быть защищен от влаги, дождя, механических перегрузок.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

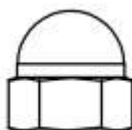
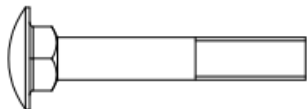
Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь в наличии всех деталей. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждений элементов конструкции.

УЧИТЫВАЙТЕ ДАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА ЭКСПЛУАТАЦИИ ИЗДЕЛИЯ.

II. КОМПЛЕКТАЦИЯ

№.	описание	Кол -во	№.	описание	Кол -во
001	Основная рама	1	033	Регулятор M10	1
002	Передний стабилизатор	1	034	Большая шайба Ø10xØ25x2.0	1
003	Задний стабилизатор	1	035	Квадратная заглушка 38x38x1.5	1
004	Подседельный штырь	1	036	Заглушка основания для сиденья	1
005	Направляющая для сиденья	1	037	Сиденье	1
006	Основание руля	1	038	Гайка M8	6
007	Руль	1	039	Винт ST2.9x16	2
008	Компьютер	1	040	Втулка	1
009	Винт M5x10	4	041	Винт ST4.2x6	2
010	Заглушка на руль Ø25x1.5	2	042	Скоба	1
011	Мягкая накладка на руль Ø30xØ24x470	2	043	Болт M8x20	1
012	Кабель пульсомера L=750mm	2	044	Ролик	1
013	Винт ST4.2x20	2	045	Шайба Ø12xØ6x1.0	1
014	Болт M8x15	8	046	Болт M6x10	1
015	Шайба Ø16xØ8x1.5	9	047	Рымболт M8x85	1
016	Кабель (L=1000mm)	1	048	Маховик	1
017	Регулятор сопротивления	1	049	Гайка M10x1.0x6	2
018	Кронштейн натяжного троса L=1600mm	1	050	Рымболт M6x36	2
019	Большая изогнутая шайба Ø5xØ15x1.0	1	051	U-скоба	2
020	Болт M5x55	1	052	Пружинная шайба Ø6	2
021	Датчик с проводом L=1100mm	1	053	Гайка M6	2
022	Изогнутая шайба Ø8xØ16x1.5	2	054	Шестигранная гайка 7/8"	2
023	Болт M8x70	4	055	Шайба Ø23xØ34.5xØ2.5	1
024	Большая изогнутая шайба Ø8xØ20x2.0	4	056	Гайка подшипника II 7/8"	1
025	Заглушка M8	4	057	Подшипник	2
026	Передняя торцевая крышка стабилизатора	2	058	Чашка подшипника	2
027	Задняя торцевая крышка стабилизатора	2	059	Гайка подшипника I 15/16"	1
028	Винт ST4.2x20	12	060	Шайба Ø24xØ40xØ3.0	1

029	Левая педаль	1	061	Шатун	1
030	Правая педаль	1	062	Ремень	1
031	Регулятор M16x1.5	1	063	Пластиковая крышка корпуса-левая	1
032	Крышка стойки сиденья	1	064	Пластиковая крышка корпуса-правая	1
065	Колпачок Ø50x Ø25x10	2	068	Декоративная накладка-левая	1
	ый болт Ø8x32	3	069	Декоративная накладка-правая	1
	2×25	9	070	Винт ST4.2×15	4



(23) Болт M8x70
4шт

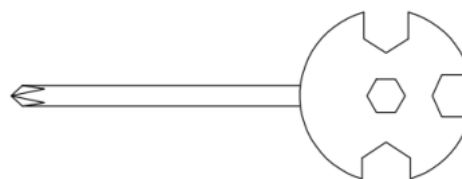
(25) Заглушка M8 4
шт

(24) Большая изогнутая
шайба
Ø8xØ20x2.0
4шт

Инструменты в комплекте:



ключ S6 -1шт



Мультифункциональный ключ- 1шт.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

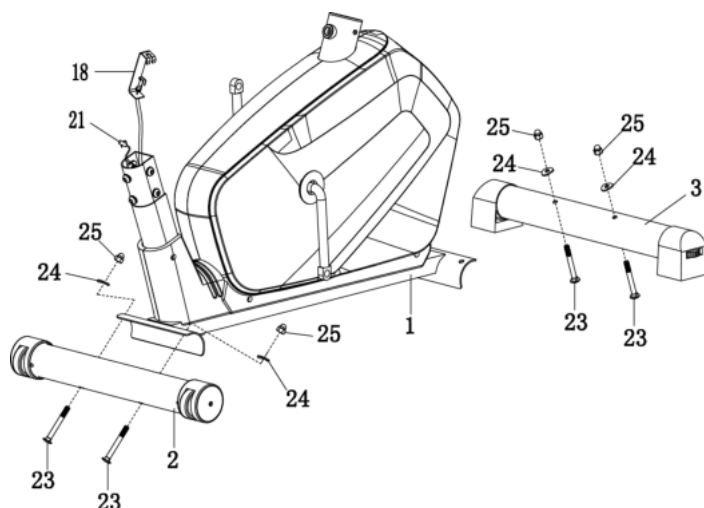
Система нагрузки	Магнитная
Регулировка нагрузки	Ручная
Кол-во уровней нагрузки	8
Измерение пульса	Сенсорные датчики на рукоятках
Регулировка сиденья	В вертикальной и горизонтальной плоскости
Монитор	LCD мульти-дисплей с подсветкой
Показания консоли	Пульс, время, скорость, расстояние, калории, обороты/мин.
Питание компьютера	Батарей AAA/2шт/1.5В (поставляются в комплекте)
Компенсаторы неровностей пола	Да
Транспортировочные ролики	Да

IV. СХЕМА СБОРКИ

1. Установка переднего и заднего стабилизаторов

Установите передний стабилизатор (2) перед основной рамой (1) и совместите отверстия под болты. Прикрепите передний стабилизатор (2) к передней части основной рамы (1) с помощью двух болтов М8х70 (23), двух больших изогнутых шайб Ø8хØ20х2.0 (24) и 2 заглушек М8(25).

Установите задний стабилизатор (3) за основной рамой (1) и совместите отверстия под болты. Прикрепите задний стабилизатор (3) к задней части основной рамы (1) двумя болтами М8х70 (23), двумя шайбами Ø8хØ20х2.0 (24) и 2 гайками М8.



2. Установка стойки руля и регулятора сопротивления.

Снимите шесть болтов М8х15 (14), четыре шайбы Ø16хØ8х1.5 (15), две шайбы Ø16хØ8х1.5 (22) от основной рамы (1). Снимите болты с помощью шестигранного ключа S6.

Вставьте натяжной трос (18) в нижнее отверстие стойки руля (6) и вытяните его из квадратного отверстия стойки руля (6).

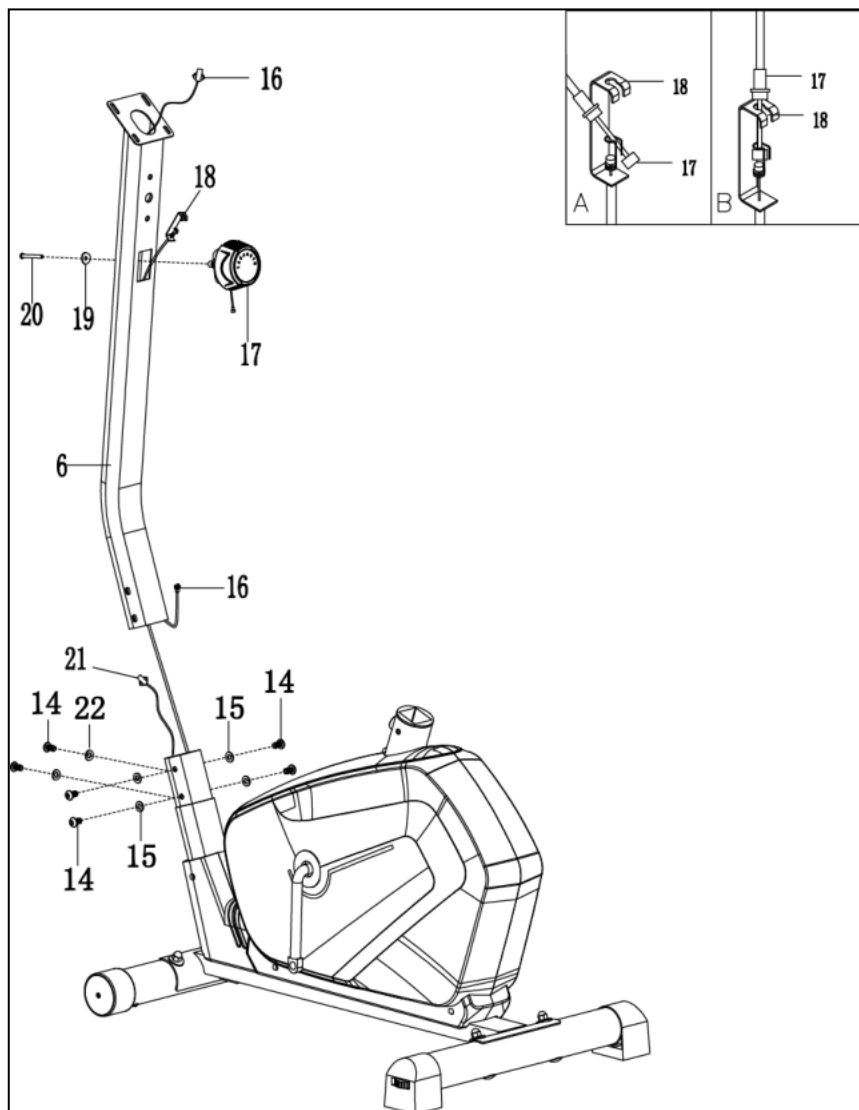
Подсоедините провод датчика (21) от основной рамы (1) к кабелю (16) от стойки руля (6).

Вставьте стойку руля (6) в трубу основной рамы (1) и закрепите шестью болтами М8х15 (14), четырьмя шайбами Ø16хØ8х1.5 (15), двумя изогнутыми шайбами Ø16хØ8х1.5 (22), которые были удалены. Затяните болты с помощью шестигранного ключа S6.

Извлеките болт М5х55 (20) и шайбу Ø5х Ø 15х1.0 (19) из регулятора сопротивления (17). Снимите болт с помощью шестигранного ключа с крестообразной отверткой.

Проденьте конец троса регулятора сопротивления (17) в крюк кабеля натяжения (18), как показано на рисунке А. Протяните кабель регулятора сопротивления (17) и проденьте его в щель металлического кронштейна натяжения кабеля (18), как показано на рисунке Б.

Прикрепите регулятор сопротивления (17) на руле (6) одним болтом М5х55 (20) и одной шайбой Ø5х Ø 15х1.0 (19), которые были удалены. Затяните болт с помощью шестигранного ключа с крестообразной отверткой.



3. Установка сиденья

Снимите три нейлоновые гайки М8 (38) и три шайбы $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ (15) с нижней стороны подушки сиденья (37). Затем прикрепите подушку сиденья (37) к треугольной пластине скользящей направляющей (5) с помощью трех нейлоновых гаек М8 (38) и трех шайб $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ (15), которые были удалены.

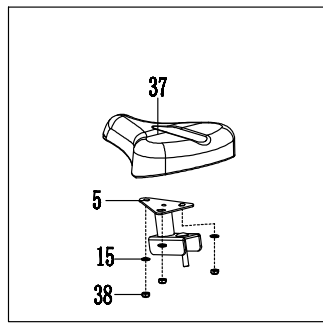
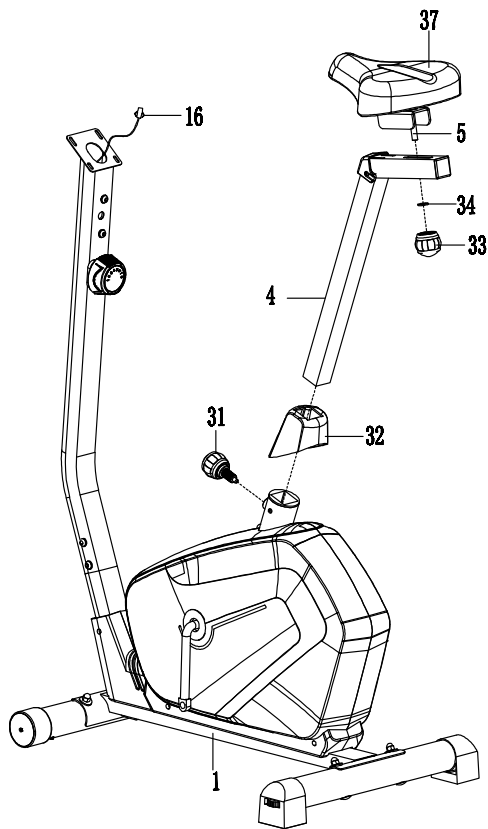
Снимите регулятор М10 (33) и шайбу $\text{Ø}10 \times \text{Ø}25 \times 2.0$ (34) снизу скользящей направляющей (5). Затем прикрепите направляющую (5) к стойке сиденья (4) с помощью регулятора М10 (33) и шайбы $\text{Ø}10 \times \text{Ø}25 \times 2.0$ (34), которые были удалены.

Наденьте крышку (32) стойки сиденья на трубу основной рамы (1).

Прикрепите регулятор М16x1.5 (31) на трубу основной рамы (1), поворачивая его по часовой стрелке с помощью шестигранного ключа, предназначенного для фиксации стойки сиденья (4) в подходящем положении.

Примечание: при регулировке высоты стойки сиденья максимальная глубина вставки не может быть ниже втулки.

Для регулировки сиденья ослабьте регулятор (33) и отрегулируйте сиденье по горизонтали до удобного положения, затем затяните регулятор (33).

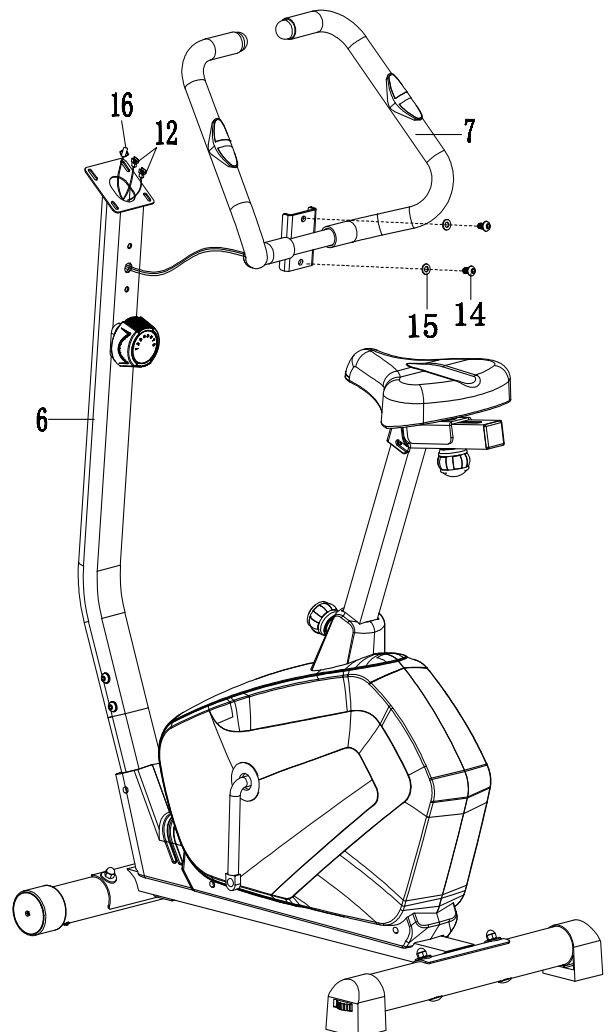


4. Установка руля

Снимите два болта М8х15 (14) и две шайбы ф16хф8х1.5 (15) с руля (7).

Вставьте провода датчика пульса (12) в отверстие на стойке (6) руля, а затем вытяните их из верхнего конца стойки руля (6).

Прикрепите руль (7) к стойке руля (6) двумя болтами М8х15 (14) и двумя шайбами ф16хф8х1.5 (15), которые были удалены.



5. Установка педалей и компьютера

Все части с маркировкой “R” предназначены для правой педали, все части с маркировкой “L” для левой.

Вставьте левую педаль (29) в резьбовое отверстие в левом шатуне (61). Прокрутите педаль рукой в направлении против часовой стрелки до упора.

Примечание: нельзя поворачивать педаль по часовой стрелке.

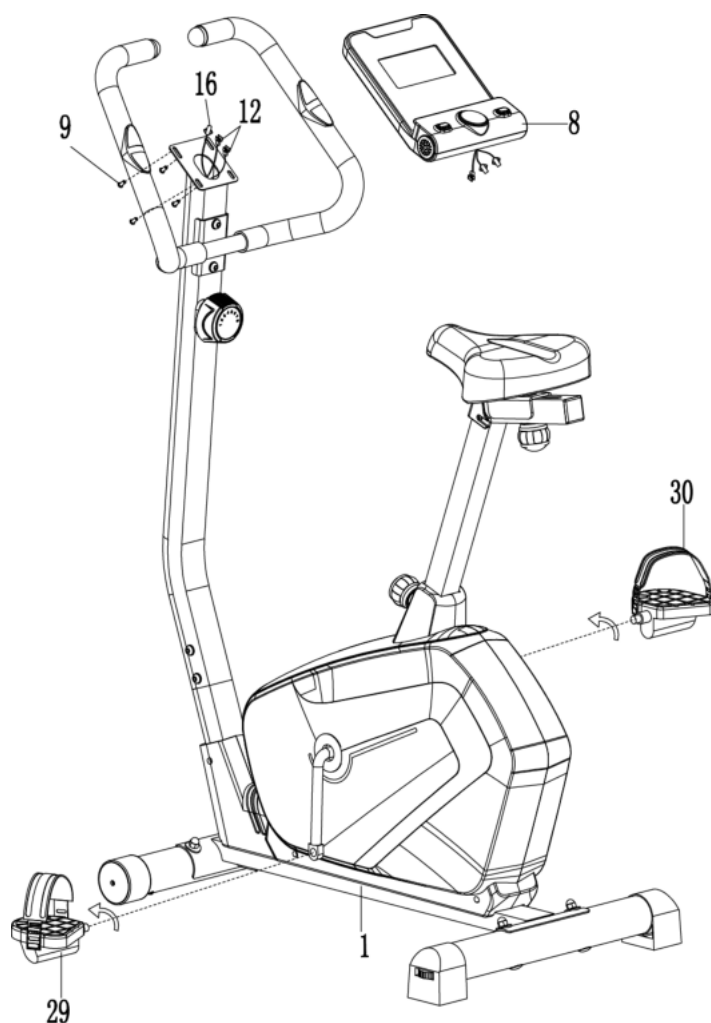
Вставьте левую педаль (30) в отверстие в правом шатуне (61).

Поверните педаль вручную по часовой стрелке до упора.

В. Извлеките четыре болта М5х10 (9) с компьютера (8) с помощью шестигранного ключа с крестообразной отверткой.

Подсоедините провода датчика пульса (12) и провод (16) к проводам компьютера (8). Заправьте провода в стойку руля (6).

Прикрепите компьютер (8) к верхнему концу стойки руля (6) четырьмя болтами М5х10 (9), которые были извлечены. Затяните болты с помощью шестигранного ключа с крестообразной отверткой.



V. КОМПЬЮТЕР. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



TIME / ВРЕМЯ	00:00-99:59
SPEED(SPD) / СКОРОСТЬ	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE / ДИСТАНЦИЯ	0.00-9999KM (ML)
CALORIES / КАЛОРИИ	0.0-9999KCAL
ODOMETER(ODO) / ОДОМЕТР	0.0-9999KM (ML)
RPM / ОБОРОТЫ/ МИН	0-9999
※PULSE (PUL) / ПУЛЬС	0, 40~240BPM

КЛЮЧЕВЫЕ КЛАВИШИ:

MODE: выбор нужной функции.

SET: установка необходимых параметров: TIME/ВРЕМЯ, DISTANCE/ДИСТАНЦИЯ, CALORIES/КАЛОРИИ, PULSE/ПУЛЬС.

CLEAR(RESET)/СБРОС: сброс необходимых значений до 0.

ON/OFF(START/STOP)/ВКЛ/ВЫКЛ

ПОРЯДОК РАБОТЫ:

1. AUTO ON/OFF : АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ / ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Система включается при нажатии любой клавиши или при начале движения, как только информация поступает на датчик скорости

Система автоматически отключается, если движение отсутствует, и сигнал не поступает в компьютер в течение 4х минут.

2. RESET : Сброс

Сброс и обнуление данных происходит при смене или переустановке батарей, а так же при удерживании клавиши MODE в течение 3х секунд. Данные обнуляются при замене или переустановки батарей или при нажатии клавиши MODE в течение 3 секунд.

3. MODE : РЕЖИМ

Чтобы выбрать сканирование SCAN или блокировку LOCK. Если вы не хотите режим сканирования, нажмите клавишу MODE, когда указатель установится на нужной функции (функция начинает мигать).

ФУНКЦИИ:

- 1. TIME/ВРЕМЯ:** нажмите клавишу MODE и дождитесь, пока параметр TIME высветится на дисплее. Общее время работы отобразится с началом тренировки.
- 2. SPEED/СКОРОСТЬ:** нажмите клавишу MODE и дождитесь, пока параметр SPEED высветится на дисплее. Текущая скорость отобразится на дисплее.
- 3. DISTANCE/ДИСТАНЦИЯ:** нажмите клавишу MODE и дождитесь, пока параметр DISTANCE высветится на дисплее. Текущая пройденная дистанция отобразится на дисплее
- 4. CALORIE/КАЛОРИИ:** нажмите клавишу MODE и дождитесь, пока параметр CALORIE высветится на дисплее. Потраченные калории отобразятся на дисплее.
- 5. ODOMETER/ОДОМЕТР (ПРИ НАЛИЧИИ):** нажмите клавишу MODE и выберите параметр ODOMETER. Общая пройденная дистанция отобразится на мониторе.
- 6. RPM/ обороты/мин:** при наличии данной функции дисплее отображает количество оборотов в минуту.
- 7. PULSE/ПУЛЬС:** нажмите клавишу MODE и выберите данный параметр. Количество ударов в минуту отобразится на дисплее. Положите ладони на контакты на рукоятках тренажера и удерживайте 30 секунд. Данные пульса являются справочными и не могут быть использованы в медицинских целях.
- 8. SCAN/СКАН:** автоматическое отображение каждого заданного параметра каждые 4 секунды.

ПРИМЕЧАНИЕ

Компьютер работает от 2х батарей типа AAA/1.5В, которые поставляются в комплекте.

Если изображение дисплея рябит или отсутствует, замените батареи.

VI. ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

НЕИСПРАВНОСТЬ	МЕРЫ ПО УСТРАНЕНИЮ
Вибрация во время эксплуатации	Отрегулируйте передний/задний стабилизатор, компенсаторы неровностей пола.
Отсутствие картинки на мониторе компьютера	<ol style="list-style-type: none">1. Снимите компьютер с консоли и убедитесь, что провода компьютера правильно подключены к проводам, которые идут от стойки.2. Проверьте наличие батарей в компьютере.3. Замените батареи.
Нет показаний частоты сердечных сокращений или показаний сердечного ритма или показания не стабильны	<ol style="list-style-type: none">1. Убедитесь, что провода датчиков пульсометра подсоединены корректно.2. Чтобы обеспечить более точное считывание пульса, всегда держитесь за датчики двумя руками.3. Датчики пульса захвачены слишком крепко, постарайтесь ослабить захват.
В вертикальном положении тренажер шумит при использовании	Проверьте затяжку болтов и соединений.

VII. УХОД И ОЧИСТКА

Не используйте абразивные средства для ухода за тренажером. Рекомендуется после каждого использования тренажера протирать его влажной тканью, без использования абразивных веществ. Предохраняйте дисплей компьютера от чрезмерной влажности, т.к. это может вызвать опасность поражения электрическим током или поломку электронных узлов.

Предохраняйте тренажер, особенно пульт компьютера, от воздействия прямых солнечных лучей во избежание повреждения экрана.

Еженедельно проверяйте надежность крепления болтовых соединений и педалей тренажера.

VIII. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УТИЛИЗАЦИИ



Данное изделие представляет собой оборудование и не подлежит утилизации с бытовыми отходами.

Изделие подлежит утилизации в соответствии с требованиями законодательства территории реализации. Использованные батарейки являются опасными отходами. Никогда не утилизируйте использованные батарейки вместе с бытовыми отходами. Если вы решите утилизировать свой тренажер, помните, что батарейку необходимо предварительно вынуть из компьютера и утилизировать ее отдельно, как опасные отходы в соответствии с местным законодательством.

IX. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Перед тренировкой рекомендуется провести разминку. Разминка является важной частью тренировки, поскольку позволяет подготовить организм к предстоящей нагрузке. Во время разминки усиливается циркуляция крови, обогащая мышцы кислородом, и повышается температура тела. Рекомендуется выполнять несколько упражнений на растяжку, уделяя каждому примерно по 30 секунд. Во избежание травм, не совершайте резких движений.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Поверните голову направо, почувствуйте напряжение в левой части шеи. Затем поверните голову, чтобы подбородок был поднят вверх, откройте рот, поверните голову налево. В заключение поверните голову так, чтобы подбородок был прижат к груди.



ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо по направлению к уху; опуская правое плечо, поднимите левое плечо.



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР

Сядьте так, чтобы стопы касались друг друга, а колени смотрели в разные стороны. Притягивайте ноги как можно ближе к себе. Аккуратно отводите колени к полу. Задержите на 15 счетов.

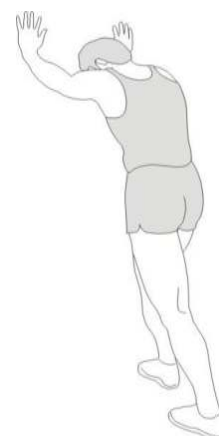


РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Сядьте на пол, вытяните правую ногу. Левую ногу согните в колене. Потянитесь рукой к пальцам вытянутой ноги. Задержите на 15 счетов. Отдохните и повторите то же с левой ногой.

РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ГОЛЕНИ

Обопритесь об стену так, чтобы ваша правая нога стояла позади левой. Руки вытянуты вперед. Держите правую ногу прямо, а левую не отрывайте от пола; Затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене. Удерживайте позицию, а затем повторите, поменяв ноги на 15 счетов.





КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ

Медленно наклонитесь вперед, позволяя спине и плечам расслабиться, коснитесь руками пальцев ног, задержите на 15 счетов.

БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ

Разведите руки в стороны, продолжайте поднимать их вверх до тех пор, пока они не окажутся над головой. Поднимите правую руку так, чтобы ладонь была направлена вверх. Почувствуйте напряжение мышц правой стороны корпуса. Повторите упражнение левой рукой.

