

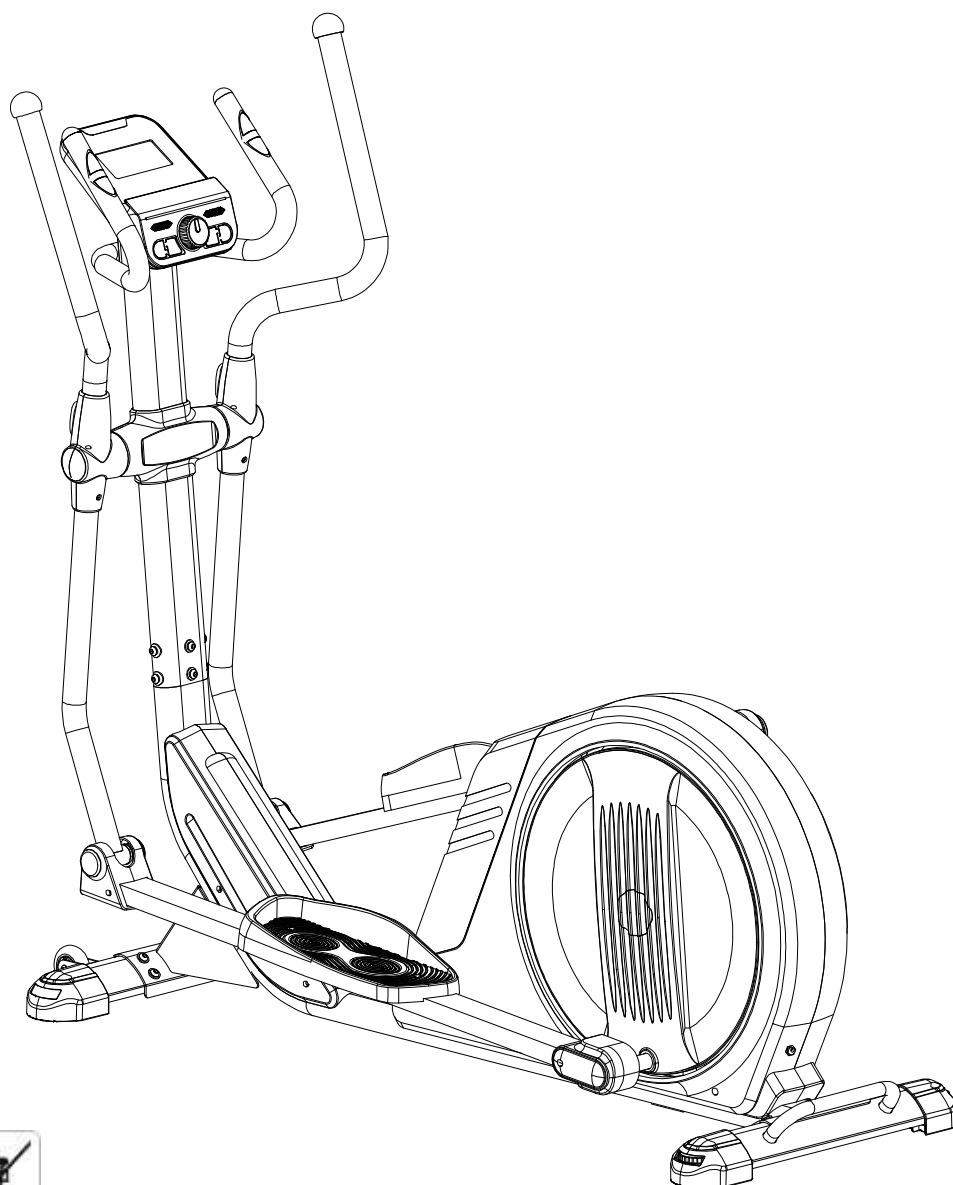


# **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

**ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР**

Артикул: E97602

Серия (тип): E



**EAC**



**ВАЖНО:** *Перед началом эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.*

*Спецификация данного продукта может отличаться от того вида, который представлен в руководстве. Изменения в продукт могут вноситься без предварительного уведомления.*

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При сборке и эксплуатации тренажёра следуйте основным правилам и положениям, представленным в данном руководстве. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

1. Перед использованием тренажёра изучите все инструкции в данном руководстве.
2. Во избежание травм выполняйте разминку перед тренировкой (см. раздел “Рекомендации к занятиям”). В конце каждой тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы после большой нагрузки вернуть тело в состояние покоя.
3. Устанавливайте тренажёр на твёрдой и устойчивой поверхности. Для защиты пола от повреждений рекомендуется воспользоваться матом или другим защитным покрытием. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все его составные части исправны и плотно закреплены.
4. Для занятий на тренажёре надевайте удобную одежду, предназначенную для спорта. Не надевайте свободную или слишком длинную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
5. Не пытайтесь отремонтировать тренажёр самостоятельно. При возникновении неисправностей прекратите использование тренажёра и проконсультируйтесь с авторизованным представителем сервисного обслуживания.
6. Будьте осторожны, когда встаёте на педали или сходите с них, всегда придерживайтесь за поручень. Убедитесь, что педаль с Вашей стороны находится в нижнем положении, наступите на педаль, перешагните через тренажёр и только потом наступите на другую педаль. Во время тренировки держитесь руками за поручень, ногами плавно нажимайте на педали. Продолжайте тренировку, задействовав руки и ноги. После тренировки опустите одну педаль в нижнее положение, снимите сначала ногу с верхней педали, а затем с нижней.
7. Тренажёр предназначен для работы внутри помещения, не используйте его на улице.
8. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
9. Одновременно на тренажёре может заниматься только один человек.
10. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых. Для безопасного пользования тренажёром вокруг него должно быть не менее двух метров свободного пространства.
11. Если во время тренировки Вы почувствуете тошноту, головокружение или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
12. Максимально допустимый вес пользователя – 135 кг.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Перед началом занятий на тренажёре проконсультируйтесь с врачом. Консультация доктора в первую очередь необходима пользователям старше 35 лет и тем, у кого есть проблемы со здоровьем. Перед использованием любого фитнес-оборудования ознакомьтесь с прилагаемыми инструкциями.

**ВНИМАНИЕ:** Перед эксплуатацией устройства тщательно изучите все инструкции, представленные в данном руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

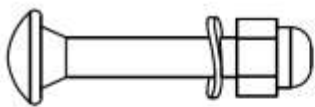
# СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
001	Главная рама	1	032	Левая защитная крышка педальной опоры	2
002	Стойка	1	033	Правая защитная крышка педальной опоры	2
003	Левая подвижная ножка	1	034	Болт М8х20	10
004	Правая подвижная ножка	1	035	Соединительный вал Ø16х65.5	2
005	Левая педальная опора	1	036	Заглушка на педальную опору	2
006	Правая педальная опора	1	037	Левая педаль	1
007	Передний стабилизатор	1	038	Правая педаль	1
008	Задний стабилизатор	1	039	Накладка на педаль	2
009	U-образный кронштейн	2	040	Болт М10х60	4
010	Левый поручень	1	041	Шайба Ø10.5	4
011	Правый поручень	1	042	Гайка М10	4
012	Заглушка поручня Ø32х1.5	2	043	Защитная крышка U-образного кронштейна	2
013	Накладка на поручень Ø31хØ38х660	2	044	Металлическая втулка Ø18хØ8х10	4
014	Болт М8х49	4	045	Болт М8х55	2
015	Изогнутая шайба Ø8х Ø16х1.5	4	046	Шайба Ø8х Ø16х1.5	2
016	Колпачковая гайка М8	4	047	Гайка М8	6
017	Втулка Ф38хФ32.6х80	2	048	Металлическая втулка Ø24.5хØ16х14	4
018	Болт М8х20	23	049	Заглушка на задний стабилизатор	2
019	Пружинная шайба Ø8	14	050	Шайба увеличенная Ø20хØ8х2.0	14
020	Шайба увеличенная Ø8х Ø25х2.0	8	051	Изогнутая шайба Ø20хØ8х2.0	4
021	Изогнутая шайба Ø19х Ø38х3.0	2	052	Провод датчика	1
022	Втулка Ø27х11	4	053	Заглушка на передний стабилизатор	2
023	Пластиковая втулка Ø38х24	4	054	Болт М6х15	2
024	Волнистая шайба Ø19	2	055	Подшипник 608	4
025	Левая защитная крышка подвижной ножки	1	056	Транспортировочное колесо	2
026	Левая защитная крышка подвижной ножки	1	057	Болт М6х12	2
027	Правая защитная крышка подвижной ножки	1	058	Провод консоли	1
028	Правая защитная крышка подвижной ножки	1	059	Защитная крышка поручня	1
029	Самонарезной винт ST4.2х20	30	060	Защитная крышка поручня	1
030	Самонарезной винт ST2.9х16	10	061	Втулка Ø38х39х Ø19.5	2
031	Пластиковая втулка Ø32хØ16х20	4	062	Поручень	1

## СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
063	Датчик пульсометра с проводом	2	090	Фланцевая гайка М10х1.0	2
064	Заглушка поручня	2	091	Регулировочный болт М6х36	2
065	Накладка на поручень Ø27хØ33х500	2	092	U-образная шайба	2
066	Винт ST4.2х20	2	093	Гайка М6	2
067	Консоль	1	094	Левая защитная крышка цепи	1
068	Болт М5х10	4	095	Правая защитная крышка цепи	1
069	Волнистая шайба Ø28хØ17х0.3	2	096	Левая декоративная крышка	1
070	Провод питания	1	097	Правая декоративная крышка	1
071	Адаптер переменного тока	1	098	Кривошипный диск	2
072	Двигатель	1	099	Защитная крышка кривошипного диска	2
073	Ограничительная пластина	4	100	Винт ST4.2х16	16
074	Вал кривошипа	2	101	Пластиковый болт Ø8х32	2
075	Фланцевая гайка М10х1.25	2	102	Винт ST4.2Х25	9
076	Стопорное кольцо Ø20х1	2	103	Винт ST2.9Х12	2
077	Волнистая шайба Ø20	1	104	Датчик с проводом	1
078	Подшипник 6004	2	105	Провод двигателя	1
079	Гайка М6	4	106	Гайка 1/2	1
080	Пружинная шайба Ø6	6			
081	Болт М6х15	4			
082	Ось шкива	1			
083	Шкив	1			
084	Магнитный диск	1			
085	Ремень	1			
086	Кронштейн	1			
087	Регулировочный болт М8х75	1			
088	Нажимное колесо	1			
089	Маховик	1			

# КРЕПЁЖНЫЕ ДЕТАЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



- (14) Болт M8x49 – 4 шт.
- (15) Изогнутая шайба  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16$  – 4 шт.
- (16) Колпачковая гайка M8 – 4 шт.



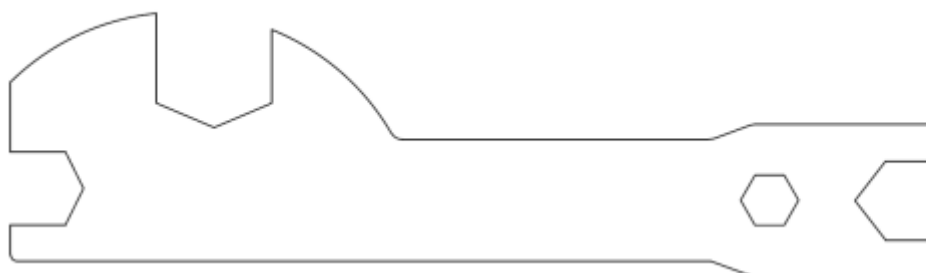
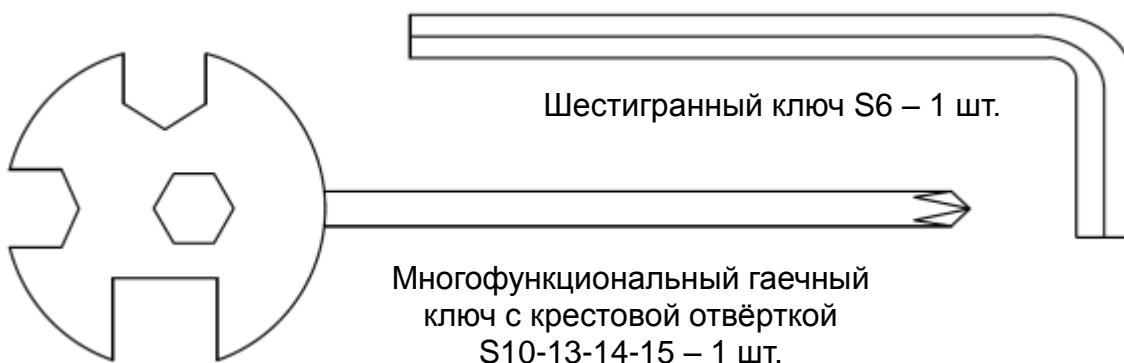
- (29) Самонарезной винт ST4.2x20 – 10 шт.



- (40) Болт M10x60 – 4 шт.
- (41) Шайба  $\text{Ø}10.5$  – 4 шт.
- (42) Гайка M10 – 4 шт.



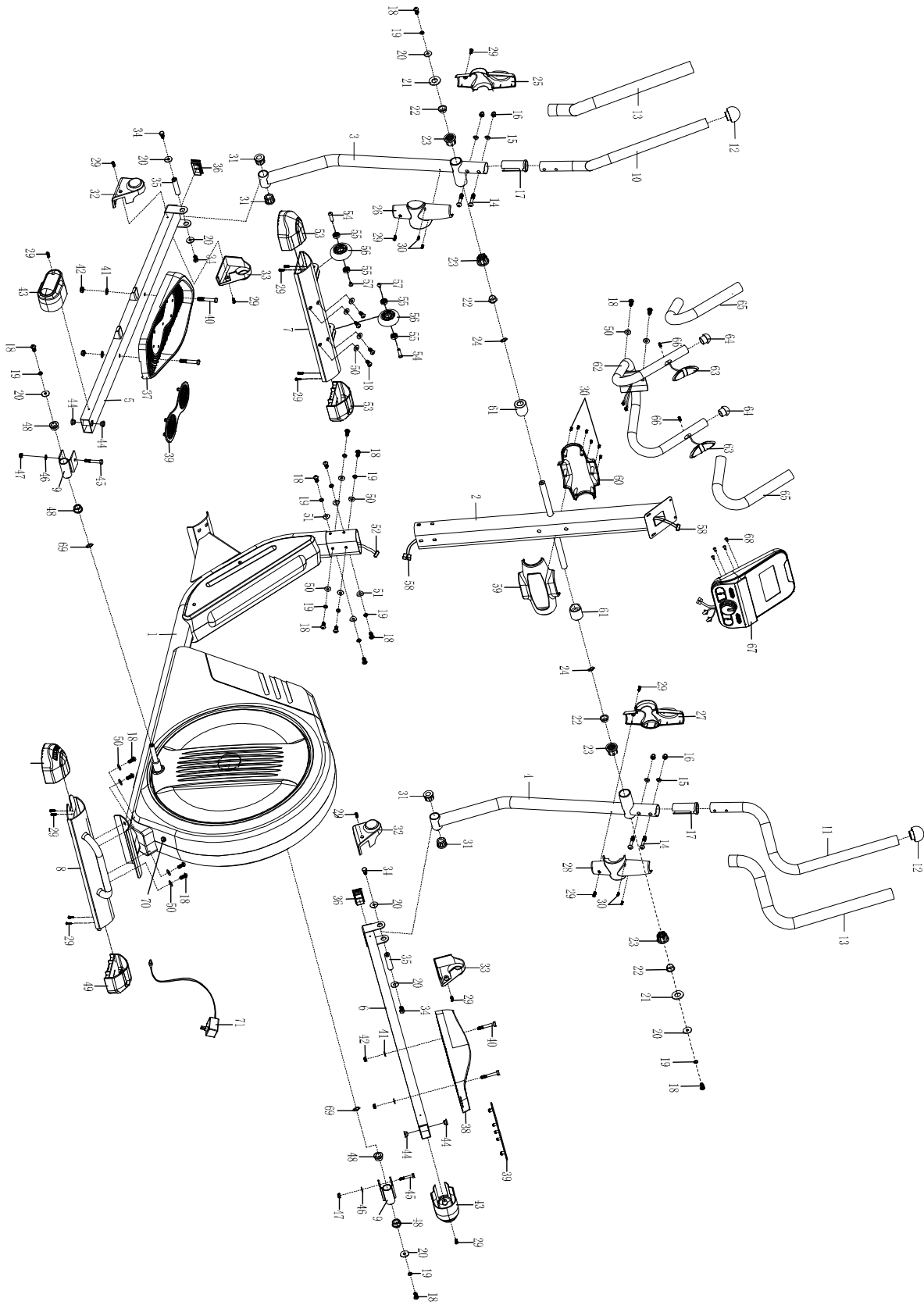
- (30) Самонарезной винт ST2.9x16 – 10 шт.



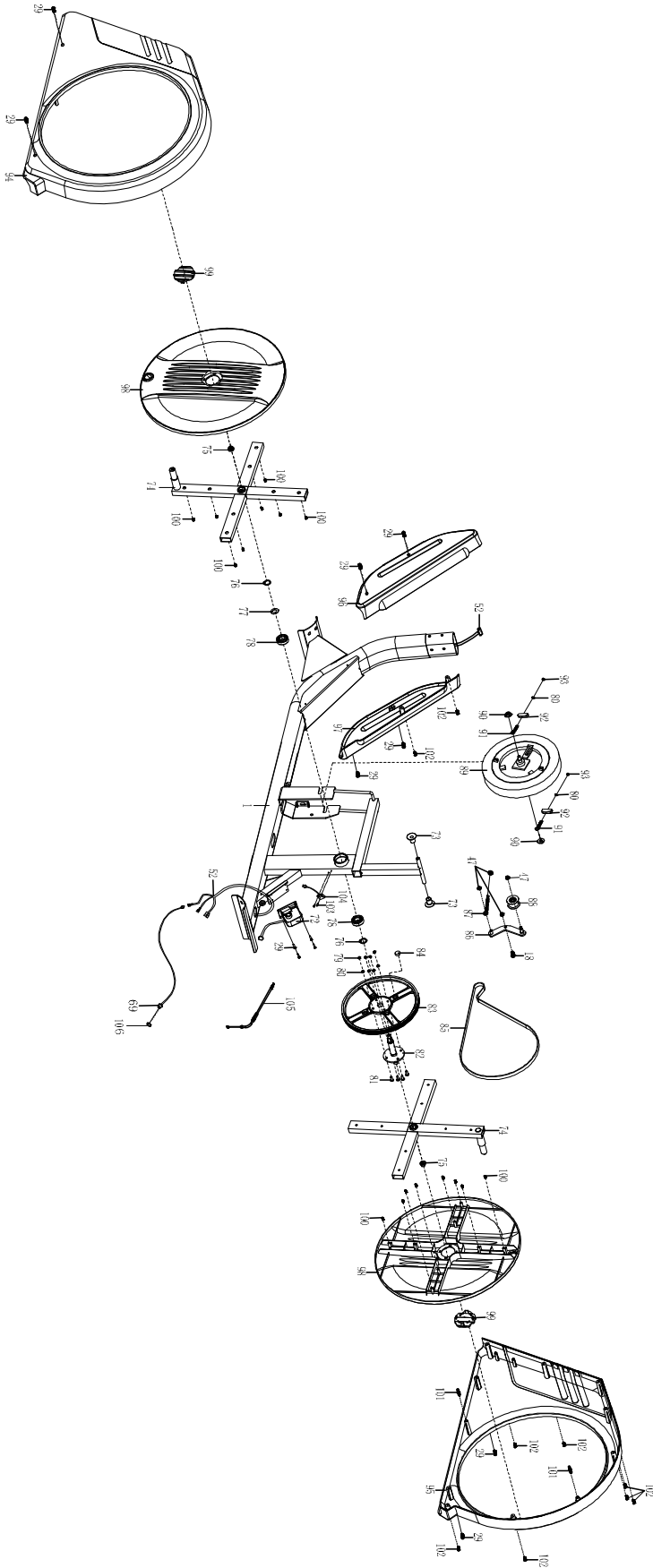
Гаечный ключ S10-13-17-19 – 1 шт.

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

A:



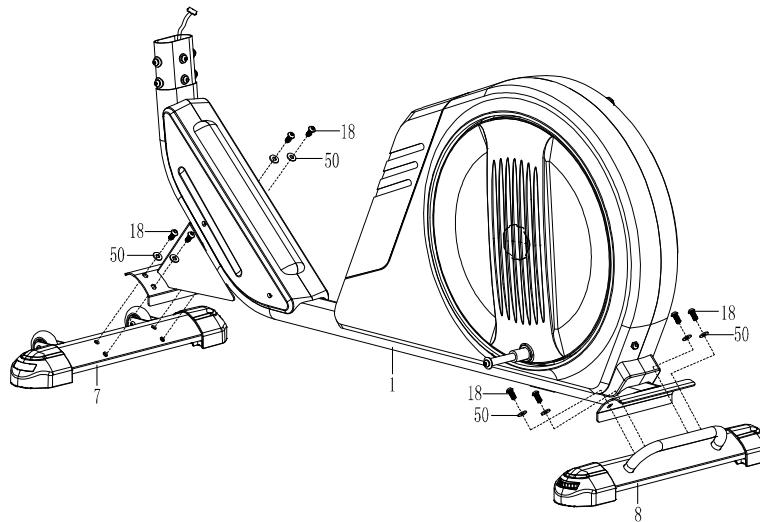
B:



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## 1. Установка переднего и заднего стабилизаторов

Выкрутите по четыре болта М8х20 (18) и четыре шайбы Ф20Хф8х2.0 (50) из переднего (7) и заднего (8) стабилизаторов. Подсоедините передний стабилизатор (7) к главной раме (1), совместите отверстия на деталях. Закрепите стабилизатор (7) при помощи болтов (18) и шайб (50), которые ранее были выкручены из стабилизатора. Затем аналогичным способом прикрепите к главной раме (1) задний стабилизатор (8).

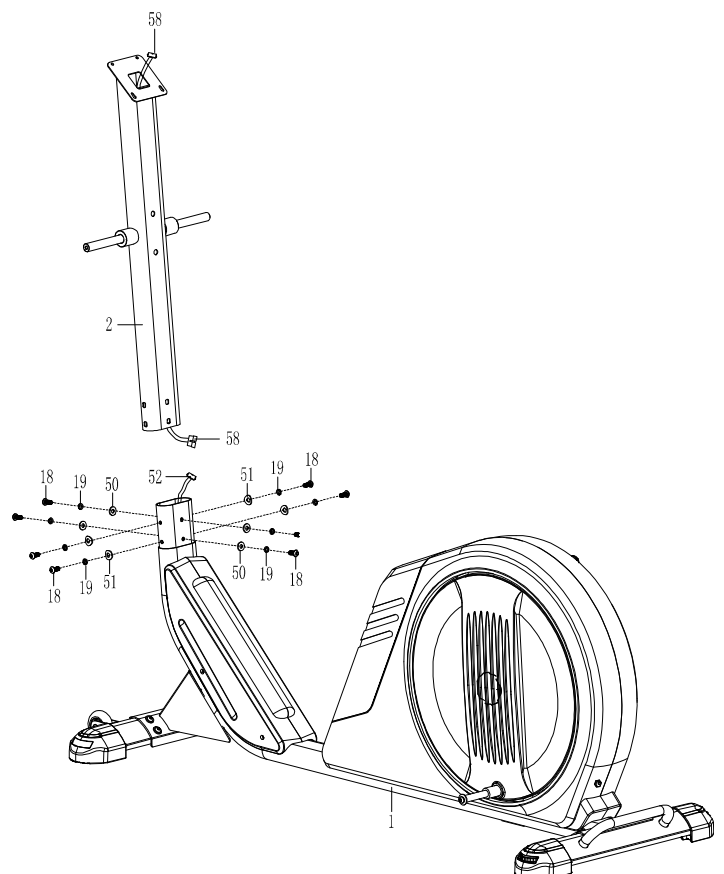


## 2. Установка передней стойки

Выкрутите из главной рамы (1) восемь болтов М8х20 (18), восемь шайб (19) и по четыре шайбы (50) и (51).

Соедините провод датчика (52), исходящий из главной рамы (1), и провод консоли (58), исходящий из передней стойки (2).

Вставьте стойку (2) в отверстие главной рамы (1) и закрепите её при помощи болтов (18) и шайб (19, 50, 51).





### 3. Установка левой и правой подвижных ножек

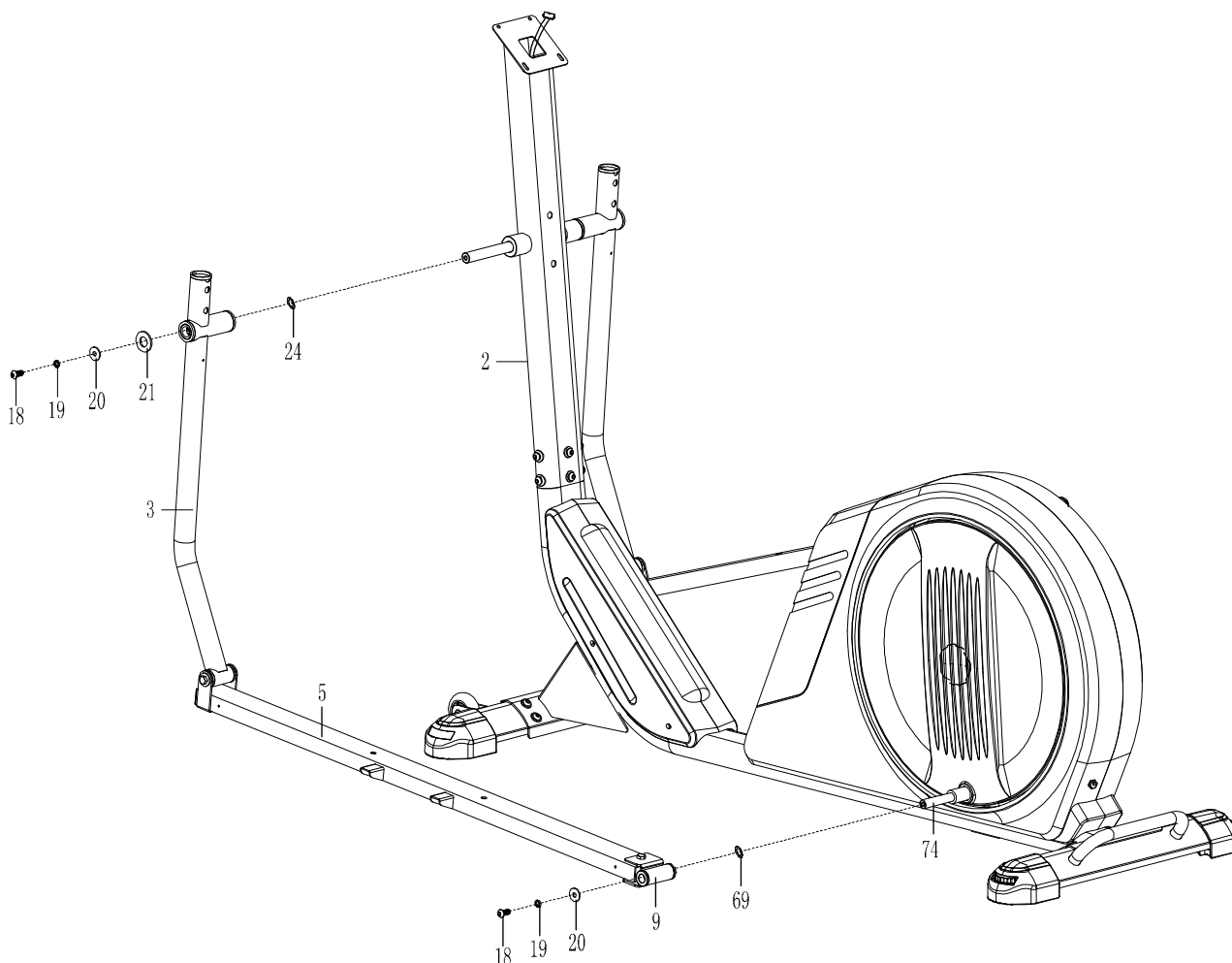
Выкрутите один болт M8x20 (18) и четыре шайбы (19, 20, 21, 24) с левой оси стойки (2).

Прикрепите левую подвижную ножку (3) к левой оси стойки (2) при помощи болта (18) и шайб (19, 20, 21, 24), которые ранее были выкручены из стойки (2).

Затем выкрутите один болт M8x20 (18) и три шайбы (19, 20, 69) с левого вала кривошипа (74).

Прикрепите левую pedalную опору (5) к левому валу кривошипа (74) при помощи болта (18) и шайб (19, 20, 69).

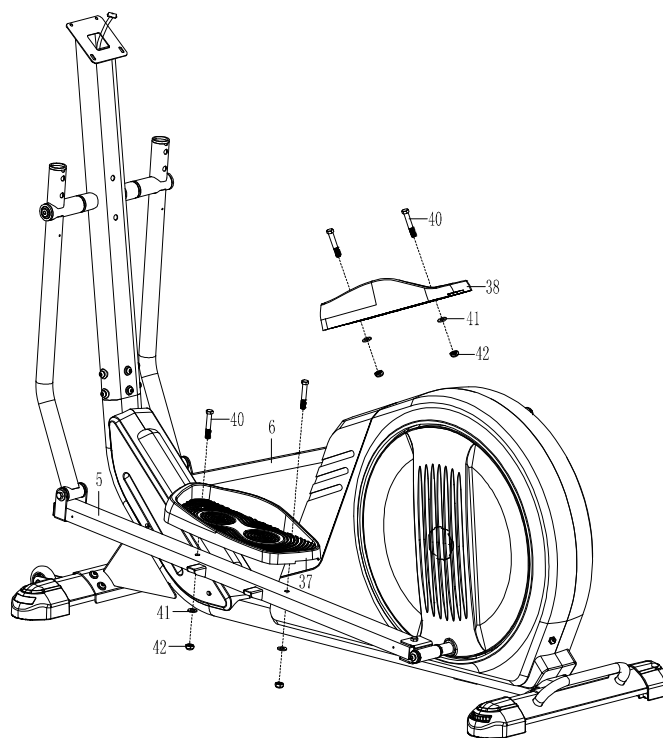
Повторите вышеуказанные действия для установки правого подвижного рычага (4) и правой pedalной опоры (6).



#### 4. Установка левой и правой педалей

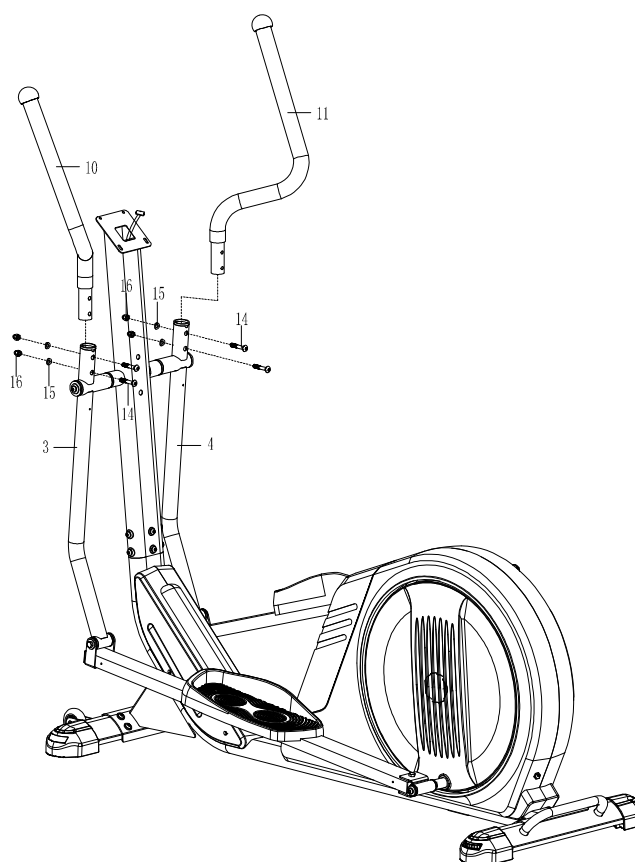
Установите левую педаль (37) на опору (5), закрепите её при помощи двух болтов M10x60 (40), двух шайб Ø10.5 (41) и двух гаек M10 (42).

Повторите вышеуказанные действия для установки правой педали (38).



#### 5. Установка левого и правого поручней

Прикрепите левый (10) и правый (11) поручни к соответствующим подвижным ножкам (3, 4) при помощи болтов M8x49 (14), шайб Ø8x Ø16x1.5 (15) и гаек M8 (16).



## 6. Установка защитных крышек

Установите защитные крышки (25, 26) на левую подвижную ножку (3), закрепите их при помощи двух винтов ST4.2x20 (29) и двух винтов ST2.9x16 (30).

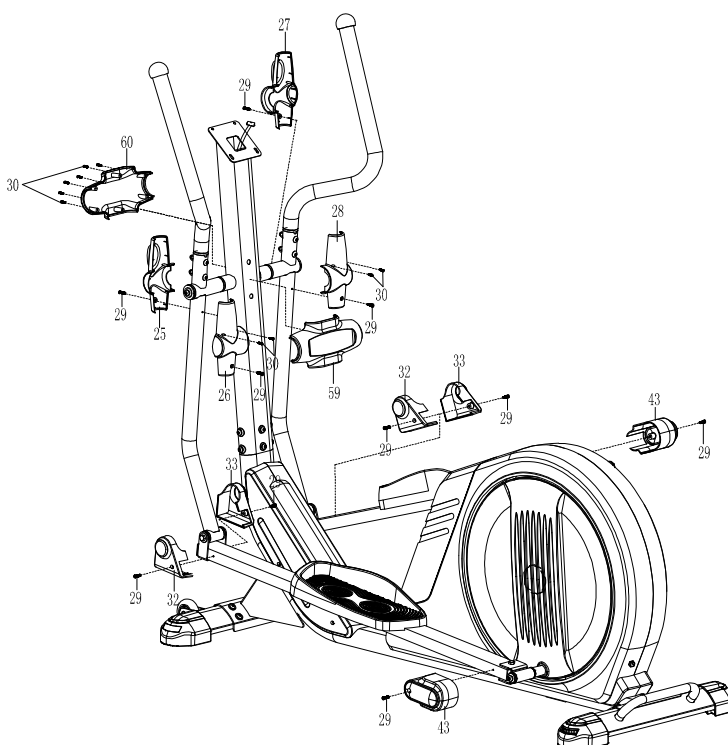
Повторите вышеуказанные действия для крепления защитных крышек (27, 28) на правую подвижную ножку (4).

Затем при помощи шести винтов ST2.9x16 (30) прикрепите защитные крышки поручня (59, 60) к стойке (2).

Далее прикрепите левую (32) и правую (33) защитные крышки к левой педальной опоре (5) при помощи двух винтов ST4.2x20 (29).

В завершение данного шага прикрепите левую защитную крышку (43) к U-образному кронштейну (9) при помощи винта ST4.2x20 (29).

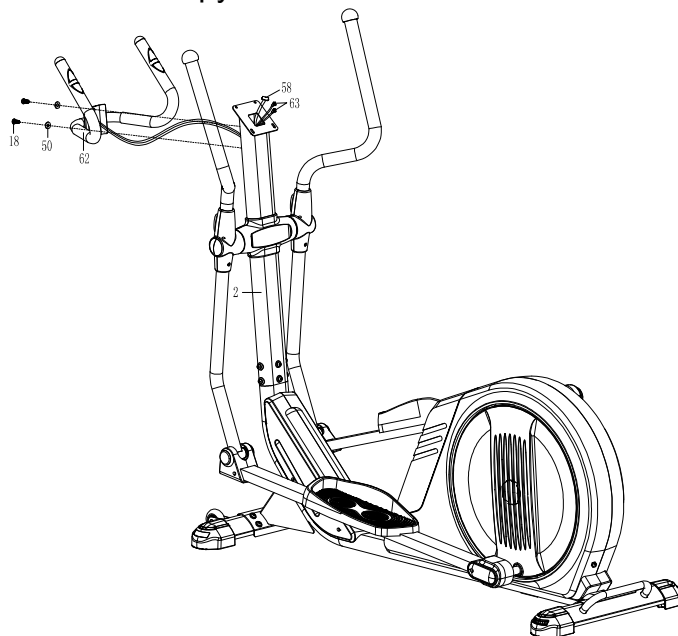
Повторите вышеуказанные действия для крепления левой (32) и правой (33) защитных крышек к правой педальной опоре (6) и правой крышки (43) к U-образному кронштейну (9).



## 7. Установка центрального поручня

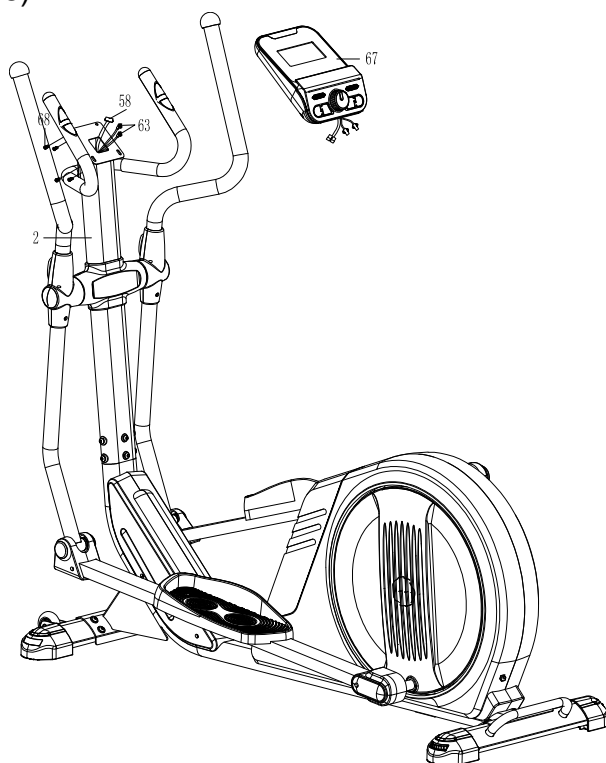
Выкрутите два болта М8х20 (18) и две шайбы Ø20хØ8х2.0 (50) из стойки (2). Вставьте провода датчиков (63), исходящих из центрального поручня (62), в отверстие стойки (2), после чего протяните провода через стойку и вытяните их наружу, как показано на рисунке ниже.

Прикрепите центральный поручень (62) к стойке (2) при помощи болтов (18) и шайб (50), которые ранее были выкручены.



## 8. Установка консоли

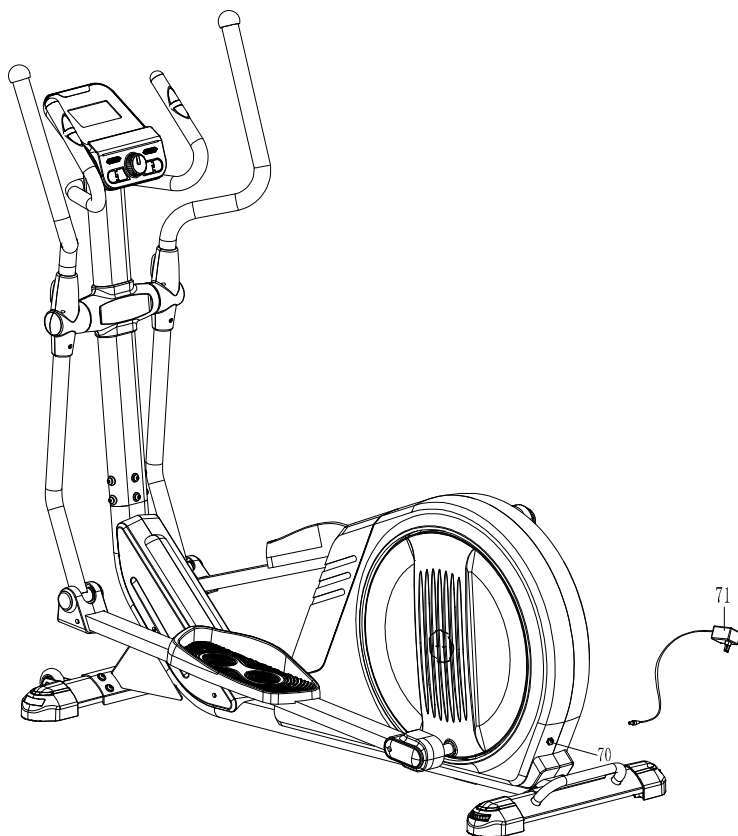
Выкрутите четыре болта М5х10 (68) из консоли (67). Подсоедините провода датчиков (63) и удлинительный провод (58) к проводам, исходящим из консоли (67). Спрячьте провода в стойке (2). После этого прикрепите консоль (67) к стойке (2) при помощи болтов М5х10 (68).



## 9. Установка адаптера переменного тока

Подсоедините один конец адаптера (71) к проводу питания (70), расположенному в нижней части левой защитной крышки цепи. Второй конец адаптера подключите к розетке.

Примечание: Перед установкой адаптера проверьте его технические характеристики.



# ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ (BC97604)



## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

КНОПКА	НАЗНАЧЕНИЕ
ВВЕРХ (UP)	Увеличение значения выбранного параметра тренировки. Во время самой тренировки позволяет повысить уровень сопротивления педалей.
ВНИЗ (DOWN)	Уменьшение значения выбранного параметра тренировки. Во время самой тренировки позволяет снизить уровень сопротивления педалей.
РЕЖИМ (MODE)	Используется для подтверждения установленного в настройках значения параметра.
ПУСК/СТОП (STAR/STOP)	Запуск и завершение тренировки.
СБРОС (RESET)	Сброс текущего значения параметра или выбранного режима тренировки. При удержании кнопки в течение трёх секунд – обнуление параметров тренировки.
ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)	Запускает функцию восстановления пульса. В течение одной минуты датчики будут считывать Ваш пульс, после чего на дисплее консоли отобразятся результаты (по шкале от 1 до 6, где символ F1 обозначает лучший результат, а F6 – худший). Повторное нажатие кнопки возвращает на главную страницу.
ТЕСТИРОВАНИЕ НА ПОЛНОТУ (BODY FAT) (при наличии)	Запуск тестирования на полноту, а также выход из данного режима.

## ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ

1. После включения тренажёра консоль издаст звуковой сигнал, и дисплей консоли загорится. После этого консоль будет готова к работе.

Примечание: при отсутствии сигнала более 256 секунд консоль переключится в спящий режим. Для того, чтобы возобновить работу, нажмите на любую кнопку консоли.

2. После включения консоли на дисплее появится надпись “SELECT USER” (выберите пользователя). Нажмите на кнопку РЕЖИМ (MODE), чтобы перейти к выбору пользователя. В появившемся меню при помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выберите пользователя U1, U2, U3 или U4, после чего нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE) для подтверждения своего выбора. Затем Вам потребуется указать основную информацию, такую как пол пользователя, возраст, рост и вес.
3. Когда консоль находится в режиме ожидания, на дисплее консоли отображается надпись “SELECT WORKOUT” (выберите режим тренировки). Нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE), чтобы перейти к выбору. Затем при помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выберите один из доступных режимов тренировки (РУЧНОЙ РЕЖИМ → ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ → ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ → ТРЕНИРОВКИ С КОНТРОЛЕМ ПУЛЬСА → ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ).
4. После выбора режима консоль переключится к настройке параметров тренировки (время, пройденная дистанция, количество сожженных калорий, пульс). Обратите внимание, что только один из параметров можно установить в качестве целевого.  
**Примечание:** В некоторых программах тренировки регулировка параметров не допускается.  
**Примечание:** Если текущий пульс превысит целевое значение, то данный показатель на дисплее начнёт мигать.

## РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ

### РУЧНОЙ РЕЖИМ:

В меню консоли выберите ручной режим тренировки, после чего нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.

Быстрый запуск: Для того, чтобы начать тренировку, нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP). При этом отсчёт всех параметров будет производиться в прямом порядке, начиная с нулевого значения.

Также при переходе в ручной режим Вы можете предварительно настроить показатели тренировки (время, пройденная дистанция, количество сожженных калорий, пульс) и после этого начать тренировку, нажав на кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP). В этом случае параметры будут отсчитываться в обратном порядке, пока не достигнуто нулевого значения. При необходимости сбросить настройки нажмите кнопку СБРОС (RESET).

## Параметры тренировок

Параметр	Допустимый диапазон значений	Значение по умолчанию	Шаг изменения значения	Примечание
Время	0:00~99:00	00:00	±1:00	Если параметр не выбран целевым значением, то идёт прямой отсчёт от нуля до максимального значения. Обратный отсчёт – если параметр является целевым.
Дистанция	0.00~99.0	0.00	±1.0	
Количество сожженных калорий	0~9950	0	±50	

### ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК:

В меню консоли выберите соответствующий режим тренировки, после чего нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.

Затем при помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выберите одну из 12 встроенных программ тренировок, после чего нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора. При переходе в данный режим Вы можете предварительно настроить показатели тренировки (время, пройденная дистанция, количество сожженных калорий, пульс) и после этого начать тренировку, нажав на кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP). В этом случае параметры будут отсчитываться в обратном порядке, пока не достигнут нулевого значения. При необходимости сбросить настройки нажмите кнопку СБРОС (RESET).

### ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ:

В меню консоли выберите пользовательский режим тренировки, после чего нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.

В пользовательском режиме Вы можете создать свою программу тренировки, предварительно указав уровень сопротивления педалей тренажёра для каждого интервала. Также при переходе в данный режим Вы можете настроить показатели тренировки (время, пройденная дистанция, количество сожженных калорий, пульс) и после этого начать тренировку, нажав на кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP). В этом случае параметры будут отсчитываться в обратном порядке, пока не достигнут нулевого значения. При необходимости сбросить настройки нажмите кнопку СБРОС (RESET).

### ТРЕНИРОВКИ С КОНТРОЛЕМ ПУЛЬСА:

В меню консоли выберите соответствующий режим тренировки, после чего нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.

При переходе в данный режим Вам потребуется указать свой возраст. Для регулировки значения используйте кнопки ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN). Затем подтвердите свой выбор, нажав кнопку РЕЖИМ (MODE). Консоль автоматически рассчитает целевое значение пульса, основываясь на указанном Вами возрасте. Все полученные данные отобразятся на дисплее консоли. Также Вы можете указать продолжительность тренировки, после чего начните работу с тренажёром, нажав кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP).



Если на консоль не будет поступать сигнал более 5 секунд, то на дисплее загорится оповещающая надпись “NEED H.R.”. Когда на дисплей поступит сигнал, надпись исчезнет. Если текущее значение пульса отличается от целевого показателя на 5 единиц ( $\pm 5$ ), консоль автоматически изменит сопротивление педалей, подстраиваясь под целевое значение. Измерение пульса производится каждые 10 секунд.

### ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ:

В меню консоли выберите целевой режим тренировки, после чего нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.

В целевом режиме Вы можете предварительно настроить требуемый уровень нагрузки, воспользовавшись кнопками ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN). Для подтверждения своего выбора нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE). Также при переходе в данный режим Вы можете настроить показатели тренировки (время, пройденная дистанция, количество сожженных калорий, пульс) и после этого начать тренировку, нажав на кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP). В этом случае параметры будут отсчитываться в обратном порядке, пока не достигнут нулевого значения. При необходимости сбросить настройки нажмите кнопку СБРОС (RESET).

Во время тренировки сопротивление педалей тренажёра может изменяться автоматически, чтобы уровень нагрузки соответствовал установленному значению.

### ТЕСТИРОВАНИЕ НА ПОЛНОТУ:

Когда консоль находится в режиме ожидания, Вы можете воспользоваться функцией тестирования на полноту.

Для того, что запустить тестирование, нажмите на кнопку ТЕСТ НА ПОЛНОТУ (BODY FAT) и возьмитесь за поручни тренажёра.

По завершению тестирования нажмите ещё раз на кнопку ТЕСТ НА ПОЛНОТУ (BODY FAT), чтобы вернуться в главное меню.

Тип телосложения (графическое изображение)				
ПРОЦЕНТ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ	НИЗКИЙ	НИЗКИЙ/ СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ/ ВЫСОКИЙ
ДЛЯ МУЖЧИН	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ДЛЯ ЖЕНЩИН	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

# УХОД, ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ТРЕНАЖЁРА

## ОЧИСТКА

Чистку тренажёра необходимо производить мягкой тканью, используя при этом исключительно неагрессивные моющие средства. Не используйте абразивы или растворители. Протирайте тренажёр после каждого использования, чтобы убрать с него капли пота. Следите за тем, чтобы на дисплей консоли не попадало слишком много влаги, это может привести к повреждению устройства или создаст опасность поражения электрическим током.

Расположите тренажёр таким образом, чтобы на него не попадали прямые солнечные лучи (в первую очередь, это касается консоли тренажёра). Такие меры предосторожности позволят предотвратить повреждение экрана консоли. Еженедельно проводите осмотр крепёжных соединений, а также педалей тренажёра, чтобы быть уверенным в том, что они надёжно затянуты. Если какая-то из деталей будет ослаблена, это может привести к повреждению тренажёра и травмам пользователей.

## ХРАНЕНИЕ

Храните тренажёр в чистом и сухом помещении. Не подпускайте детей к тренажёру.

## ИНСТРУКЦИИ ПО УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Неисправность	Решение
Тренажёр качается во время работы на нём.	Выровняйте положение тренажёра при помощи заглушек на заднем стабилизаторе.
Дисплей консоли не работает.	Отсоедините консоль. Убедитесь, что провода консоли надёжно подсоединены к проводам, исходящим из стойки. Убедитесь, что батарейки в консоли установлены должным образом (с соблюдением полярности). Причиной отказа в работе консоли могут являться разряженные батарейки. В этом случае замените батарейки на новые.
На дисплее не отображается значение пульса или данные некорректны.	Убедитесь, что провода надёжно подсоединены к датчикам пульсометра. Не пережимайте датчики пульсометра. В случае отображения на дисплее некорректной информации, повторите измерение, взявшись за датчики обеими руками. В этом случае данные пульса будут более точными.
Посторонние шумы во время работы тренажёра.	Причиной посторонних шумов могут быть ослабленные крепления. Осмотрите все крепёжные соединения тренажёра, затяните крепежи, если это необходимо.

# РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Для того, чтобы тренировка была более эффективной, необходимо разделить её на три части – разминка, основная часть тренировки (аэробная нагрузка) и заминка. Выполняйте полную программу не менее двух-трёх раз в неделю, делая перерыв между тренировками для восстановления мышц. После нескольких месяцев Вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

**АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ** включает в себя такие упражнения, при выполнении которых Ваши мышцы получают кислород через сердце и лёгкие. Аэробные упражнения позволяют увеличить силу Вашего сердца и лёгких. К аэробным можно отнести те упражнения, во время которых задействуются большие мышцы, например, ноги, руки, ягодицы. При такой нагрузке биение Вашего сердца учащается, и Вы начинаете глубоко дышать. Аэробные упражнения являются обязательной частью любой тренировки.

**РАЗМИНКА** является важной частью тренировки. Любая тренировка должна начинаться с разминки, чтобы подготовить Ваше тело к повышенным нагрузкам. На разминке Вы прогреваете и растягиваете свои мышцы, при этом увеличивается кровообращение и частота пульса, а также количество кислорода в мышцах.

В конце каждой тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.

## НАКЛОНЫ ГОЛОВОЙ

На один счёт наклоните голову направо, в это время Вы должны почувствовать растягивающее ощущение по левой стороне шеи. На следующий счет наклоните голову назад, вытягивая подбородок вверх и приоткрывая рот. Затем наклоните голову направо и вперёд. После каждого наклона возвращайте голову в исходное положение.



## ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧЕЙ

На один счёт поднимите правое плечо по направлению к Вашему уху. Затем на следующий счёт поднимите левое плечо, предварительно вернув правое плечо в исходное положение.



## РАСТЯГИВАНИЕ БОКОВЫХ МЫШЦ

Разведите руки по сторонам, после чего поочередно поднимайте руки вверх. На один счёт потянитесь правой рукой как можно сильнее вверх, чтобы почувствовать натяжение боковых мышц. Повторите это действие левой рукой.



### **РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ**

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите правую ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия с левой ногой.

### **РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА**

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь.



### **НАКЛОН ВПЕРЁД**

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте Вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы Вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь.

### **РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ (в положении сидя)**

Сядьте, правую ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия с левой ногой.





### **РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ГОЛЕНИ**

Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь.