Инструкция

Беговая дорожка HouseFit HB-9087HP

Полезные ссылки:

Беговая дорожка HouseFit HB-9087HP - смотреть на сайте

Беговая дорожка HouseFit HB-9087HP - читать отзывы

HouseFit

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

HT-9087HP

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ!

СОДЕРЖАНИЕ

Меры предосторожности ……..……..…..2

Сборочный комплект……...……..…..……3

Диаграмма составных частей……..…..…..……3

Список составных частей.……..……...……...……..4-5

Инструкция по сборке…….....……..…5-6

Регулировка……...……....…7

Инструкция по эксплуатации..……..…..…..….8

Сборка, перемещение и разборка …..…… .10

Обслуживание и обработка ошибок……..…...10

Разминка ……..……...…12

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ HT-9087HP. 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:

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ 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 ВОДОПОРОВОДОМ. ТРЕНАЖЕР ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ НА РАССТОЯНИИ 1 М ОТ ДРУГИХ ОБЪЕКТОВ В ПОМЕЩЕНИИ.
- 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. ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ БОСИКОМ ИЛИ В НОСКАХ.
- ПЛОТНО ПРИЖИМАЙТЕ СТУПНИ НОГ К ПЕДАЛЯМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
- 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. ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРУЙТЕ ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВОК И РЕГУЛИРУЙТЕ НАГРУЗКУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.
- 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 КАК ПОЛОЖЕНО.
- **КАЖДЫЕ 1-2 МЕСЯЦА ПРОВЕРЯЙТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ И ПОДКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО.**

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 ПОВЕРЖЕДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ И КОМПЛЕКТАЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 120 КГ.

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ

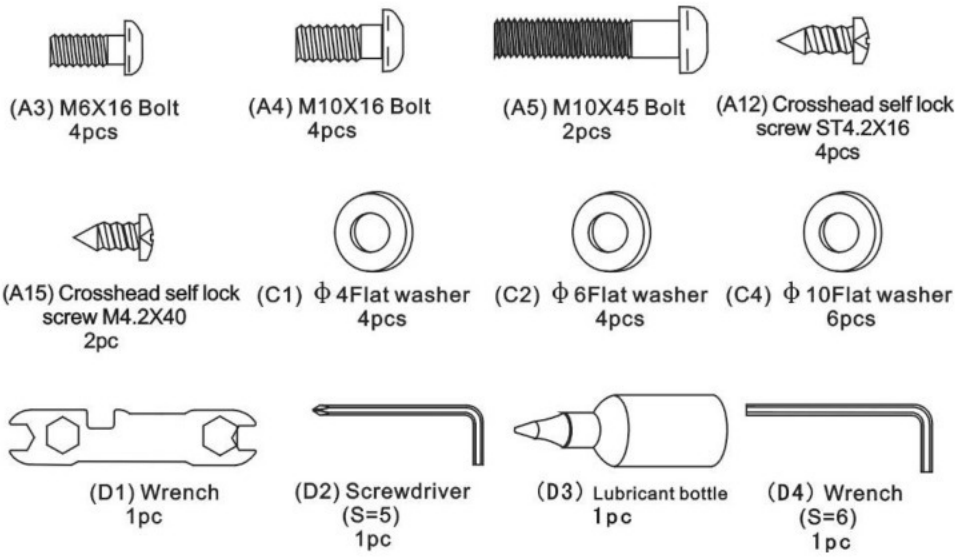
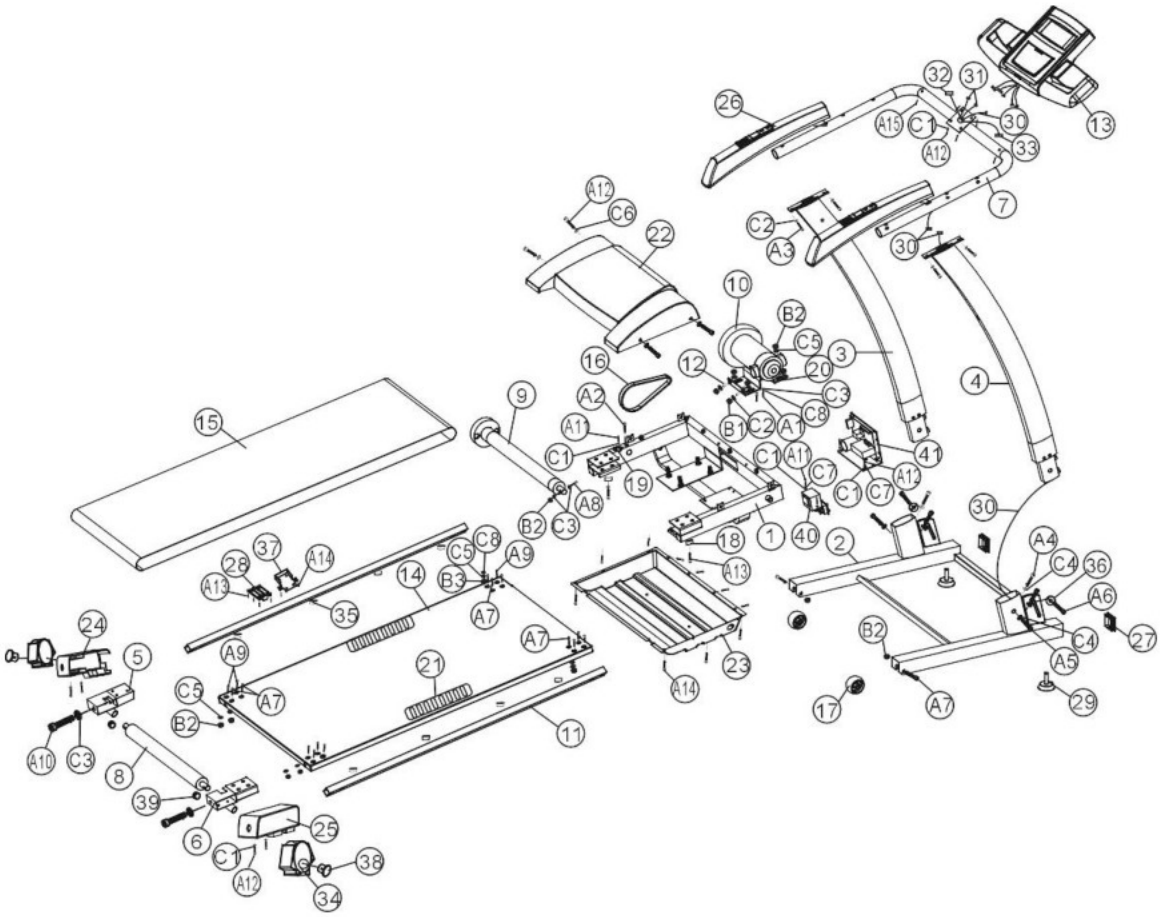


ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ.



СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

No.	ОПИСАНИЕ	К.
1	Основная рама	1
2	Подрамник	1
3	Левая стойка	1
4	Правая стойка	1
5	Левая задняя оправа сварки	1
6	Правая задняя оправа сварки	1
7	Поручень	1
8	Задний вал	1
9	Передний вал	1
19	Пальцеобразный сенсор	1
20	Футляр для мотора	1
21	Нескользящий ремень	2
22	Покрытие мотора	1
23	Покрытие мотора нижнее	1
24	Левые наконечники	1
25	Правые наконечники	1
26	Пластиковые накладки поручня	2
27	Квадратные наконечники	2
28	Штифт блокирующий	1
29	Регулировочная ножка	2
30	Ленточный трос	1
31	Провод ручного пульса	2
32	Провод вкл-выкл контроллера	1
33	Провод контроллера скорости	1
34	Л&Пр подушка регулировки угла наклона	2
35	Амортизирующая прокладка	8
36	Специальная шайба	2
37	Блокирующая задвижка	1
38	Broadside circle bushing	2
39	Ф25 заглушки	2
40	Трансформер	1
41	Привод	1

No.	ОПИСАНИЕ	К
10	Мотор	1
11	Укрепляющая труба	2
12	Регулирующий провод	2
13	Компьютерный модуль	1
14	Палуба	1
15	Беговое полотно	1
16	6V ремень	1
17	Распределительное колесо	2
18	Амортизирующая прокладка	2
A5	Полукруглый шестигранный винт M10*45	2
A6	Полукруглый шестигранный винт M10*35	2
A7	Полукруглый шестигранный винт M8*55	8
A8	Полукруглый шестигранный винт M8*45	1
A9	Полукруглый шестигранный винт M8*35	10
A10	Полукруглый шестигранный винт M8*75	2
A11	Саморез ST4.2*10	3
A12	Саморез ST4.2*16	14
A13	Саморез для дерева плоский w ST4*16	6
A14	Саморез ST4.2*10	12
A15	Саморез ST4.2*40	2
B1	Гайка M6	2
B2	M8 нейлоновый болт	11
B3	Колпачковая гайка	2
C1	Плоская шайба Ф4	13
C2	Плоская шайба Ф6	6
C3	Плоская шайба Ф8	6
C4	Плоская шайба Ф10	6
C5	Большая плоская шайба Ф8	10
C6	Большая плоская шайба Ф4	4
C7	Гнутая шайба Ф4	4
C8	Гнутая шайба Ф8	4
D1	Гаечный ключ	1

A1	Шестигранный винт M8*12	2
A2	Шестигранный винт M8*30	1
A3	Шестигранный винт M6*16	4
A4	Шестигранный винт M10*16	4

D2	Отвертка (S=5)	1
D3	Смазка	1
D4	Отвертка (S=6)	1

ВНИМАНИЕ: НЕ ПОДКЛЮЧАЙТЕ ШНУР ЭЛЕКТРОПИТАНИЯ ДО ПОЛНОЙ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА!

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Убедитесь перед началом сборки в том , что окружающего вас пространства достаточно для выполнения необходимых действий. Левые и правые детали промаркированы латинскими буквами **"L","R".**

ШАГ 1.Сборка левой вертикальной стойки

Установите левую вертикальную стойку (3) в подрамник (2) и закрепите винами M10*16 (A4), шайбами Ф10 (C4) с переди, и винтом M10*45 (A5), шайбой Ф10 (C4) с боку. Не затягивайте соединение (Рис.1)

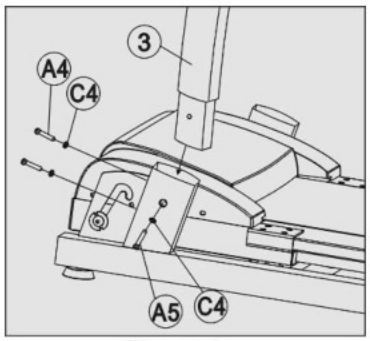


Figure 1

ШАГ 2.Сборка правой вертикальной стойки

Протяните ленточный трос (30) сквозь правую стойку (4) , затем установите правую стойку (4) в подрамнике (2) , закрепите ее винтом M10*16 (A4), шайбами Ф10 (C4) с переди, и винтом M10*45 (A5), шайбой Ф10 (C4) с боку. Не затягивайте соединение (Рис.2)

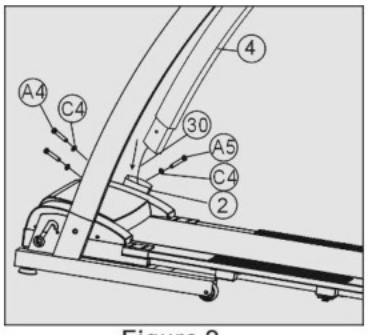


Figure 2

ШАГ 3. Установка поручня

1.Соединение ленточного троса

Соединить концы ленточного троса (30) из правой вертикальной стойки (4) и из правой пластиковой накладки (26) (Рис.3)

2.Соединение слабого места

Установить поручень (7) на правой и левой вертикальных стойках (3,4) и закрепить винтами (A3) , шайбами Ф6 (C2), и закоепить все соединение (Рис.3) ВНИМАНИЕ: не пережмите ленточный трос в процессе сборки.

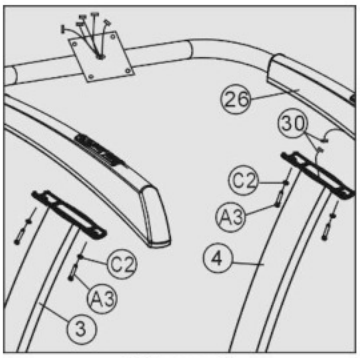


Figure 3

ШАГ 4. Установка компьютера

1.Соединение ленточного троса и провода пульсометра

Соедините концы ленточного троса (30) , провода ручного пульса (31) , провода контроллера (43) , провода контроля скорости (44) на поручне (7) с проводами компьютера (13). (Рис.4)

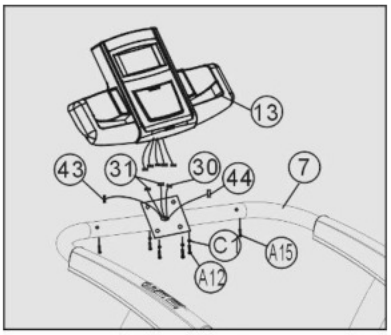


Figure 4

2.Закрепление соединения

Глядя на рисунок , присоедините компьютерный модуль (13) к поручню (7) при помощи самореза ST4.2*16(A12), плоской шайбы Ф4 (C1), и двумя саморезами ST4.2*40(A15) с боков.

ШАГ 5. Подъем и закрепление рамы.

Удерживайте основную раму (1) таким образом, чтобы прорезь на подрамнике (2) поднялась и винт M10*35(A6) попал в предназначенный для него паз (5-1) , затем закрепите его специальной шайбой и винтом (A6) (5-2).

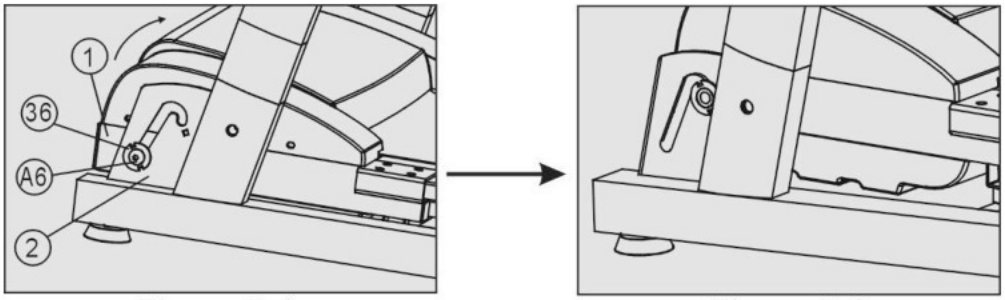


Figure 5-1 Figure 5-2

РЕГУЛИРОВКА

1. Проверку пригодности напряжения для подключения тренажера должны проводить специальные уполномоченные на то службы, а так же заземление. Проверьте плавность хода полотна беговой дорожки вручную. Оно должно вращаться свободно, без помех .
2. Подключите один конец шнура электропитания в гнездо на передней части тренажера , другой конец – в розетку. Установите ключ экстренной остановки тренажера в соответствующее гнездо компьютера.
3. Поверните включатель от 0 до 1 , компьютер покажет 0, полотно не двигается.
4. Нажмите кнопку ВКЛ-ВЫКЛ, полотно дорожки медленно начнет движение , проверьте правильность работы дорожки и компьютера.
5. Нажмите кнопку «СКОР» и проверьте статус бегового полотна и дисплея компьютера. Немедленно выключите тренажер в случае неправильной работы , для устранения неисправности обратитесь в раздел «СОДЕРЖАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК».
6. Проверьте все функциональные кнопки компьютера.
7. Вытащите ключ экстренной остановки – тренажер остановится немедленно . Он начнет работу снова как только вы вставите ключ в гнездо компьютера.
8. Нажмите кнопку ВКЛ-ВЫКЛ, тренажер остановится ,затем поверните регулятор скорости , если вы хотите завершить тренировку .

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ.

После полной сборки и регулировки вы можете начинать тренировки.

1. Подключите электропитание и установите ключ экстренной остановки в гнездо компьютера.
2. Встаньте на боковые рельсы тренажера , закрепите клипсу экстренной остановки на своей одежде на талии.
3. Нажмите кнопку ВКЛ-ВЫКЛ, тренажер начнет работу на малой скорости, вы можете встать на полотно дорожки и медленно двигаться.
4. Нажмите на кнопки «БЫСТРЕЕ» и «МЕДЛЕНЕЕ» или «скорость +/- » для изменения показателя текущей скорости, которая отображается на экране компьютера. Вы можете начать медленно бежать в течение первых 2-3 минут, затем постепенно увеличивать темп, если вам удобно . Вы можете свободно бежать, не держась за поручни , если ваше самочувствие удовлетворительное. Максимальная скорость может достигать 16 км в час.
5. Вы постоянно можете контролировать скорость , время, расстояние, калории , данные о которых выводятся на экран компьютера.
6. Для завершения тренировки рекомендуется снизить темп и медленно бежать 2-3 минуты для восстановления частоты пульса, дыхания и нормализации мышечного тонуса.
7. Если вам не удается удержать равновесие на высоких скоростях, вы можете выдернуть ключ экстренной остановки для немедленной остановки тренажера.
8. Необходимо бежать строго по центру полотна беговой дорожки, не уклоняясь вправо и влево , иначе полотно может съехать в сторону.
9. После окончания тренировки нажмите кнопку ВКЛ-ВЫКЛ для остановки тренажера . Если вы хотите перезапустить дорожку, нажмите еще раз кнопку ВКЛ-ВЫКЛ (интервал между включениями должен быть не менее 1 мин).

ВНИМАНИЕ: Постоянное использование функции наклона пять и более раз подряд может привести к сбою в ее работе. Это не является неполадкой, но частью самозащиты. Функция полностью восстановится через 1 час.

ВНИМАНИЕ: Для уменьшения возможности повреждения консоли одержите ее сухой. Для защиты ее от протечки влаги , располагайте на консоли только бутылки с крышками.

ИНСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ

КАЛОРИИ: 0-999.9 ккал

РАССТОЯНИЕ: 0-99.99 км

ВРЕМЯ: 0-99 мин 59 сек

ПУЛЬС: 60-200 ударов/минуту

СКОРОСТЬ: 4,6,8,10 быстрый выбор после включения

ПОРГРАММНЫЕ кнопки: кнопка "P" - круговой выбор 6 программ и ручной ввод

Ключ экстренной остановки: если вытащить ключ экстренной остановки, тренажер остановится и все показатели будут перезагружены.

ВКЛ/ВЫКЛ: нажмите на кнопку и тренажер медленно заработает. Нажмите еще раз для его выключения. Если вы хотите перезапустить тренажер , вам необходимо дождаться его остановки и нажать кнопку еще раз. Беговая дорожка начнет движение со скоростью 1 км в час. Удерживайте кнопку в течение 4 сек и все показатели компьютера тоже будут перезагружены.

СКОР +: Нажмите кнопку для увеличения скорости с шагом 0.2 km/hr

СКОР -: Нажмите кнопку для уменьшения скорости с шагом 0.2 km/hr

ФУНКЦИИ ПРОГРАММ

1) С подключенным эл.питанием , нажмите кнопку «P» в исходном и ручном режиме , компьютер покажет знак «P» , продолжайте нажимать на кнопку и компьютер предложить выбрать одну из программ: P1,P2,…,P6 и ручную, окно скорости компьютера отобразит исходное значение , затем нажмите кнопку ВКЛ-ВЫКЛ для ввода уровня бега.
2) В положении движения нажмите на кнопку для запуска процедуры выбора.
3) В процессе работы программы скорость можно отрегулировать вручную.
4) n the program is running condition, can be manually adjust the speed.
5) Программа заканчивает работу, звучит сигнал и тренажер останавливается , затем можно отключить эл.питание.

ХРАНЕНИЕ, ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ПОДГОТОВКА К ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. Дорожка имеет складную конструкцию. Поднимите конец палубы тренажера вверх до соединения с откатом к цилиндрической трубке (рис А). закрепите в этом положении защелкой.

2. Перемещение: Нажмите на поручни дорожки таким образом, что бы опорные ножки тренажера оторвались от поверхности. Теперь можно переместить тренажер в другое место.

3. Для того, что бы привести тренажер в рабочее положение, отщелкните защелку , опустите палубу вниз , надавите на основную раму принудительно , уберите ноги и продолжайте нажимать на основную раму в течение непродолжительного времени. Цилиндр сожмется под собственным весом (рис.c/d) и палуба примет горизонтальное положение.

Figure a

Figure b

СОДЕРЖАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.

1. Поверхность тренажера должна быть сухой и чистой. Выключите Эл.питание перед уборкой. Вы можете протирать тренажер мягкой тряпкой , смоченной в мыльном растворе.

2. Полотно беговой дорожки отрегулировано на заводе. Оно может некорректно вращаться после транспортировки или эксплуатации. Перед регулировкой полотна необходимо выключить тренажер из сети Эл.питания, сдвинуть полотно по центру, затем отрегулировать левый и правый болты на заднем валу при помощи шестигранного болта (см.рис.8) . лучше поворачивать на пол оборота . Включите тренажер и проверьте правильность движения полотна на скорости4-5 км. в час.

3. После использования более чем 100 часов , смазка между палубой и полотном стирается. Необходимо нанести смазку и отрегулировать беговое полотно должным образом.

4. После продолжительной эксплуатации полотно может растянуться и застревать. Вам необходимо отрегулировать левый и правый болты на заднем валу при помощи шестигранного болта до тех пор, пока полотно не будет двигаться ровно и свободно.

ВНИМАНИЕ:

1. Степень безопасность тренажера можно сохранить только если регулярно проверять: штифты, соединения .
2. Немедленно замените поврежденные части и / или не пользуйтесь тренажером до его полного восстановления.

неисправность	Причина	устранение
Cannot start the treadmill after the power line is plugged.	1. Plug incorrectly. 2. Signal line is not inserted correctly. 3. Safe set is not replaced.	Включите. Обнулите ком.
1. Computer displays normally, but the treadmill can not be operated 2. Computer displays normally, but the belt doesn't run, and buzzes.	Входящее напряжение слишком слабое.	Используйте , когда напряжение нормализуется.
Operating normally when non-loading, the belt gets stuck when the user is running on the belt.	Check if the belt is too loose.	Adjust the length of the running belt.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВ И РАССЛАБЛЕНИЕ.

Успешная тренировка обязательно включает в себя упражнения на разогрев и расслабление. Проводите полную тренировку по крайней мере 2 –3 раза в неделю, делая между ними интервал в один день. Через несколько месяцев Вы сможете увеличить количество тренировок до 4 – 5 раз в неделю.

Упражнения на разогревание являются неотъемлемой частью Ваших тренировок и начинать Вы должны с них. Такие упражнения разогревают и растягивают мышцы, увеличивают циркуляцию крови и количество ударов пульса, насыщают Ваши мышцы кислородом, подготавливая таким образом Ваше тело к более энергичным тренировкам. После тренировки на тренажере повторите эти упражнения для снижения боли в мышцах.

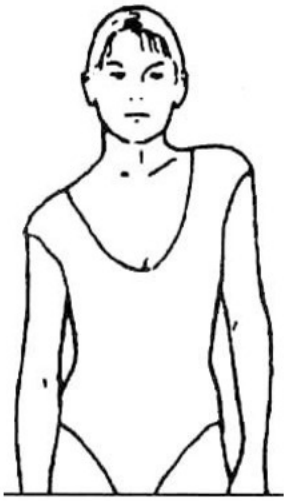
Мы рекомендуем следующие упражнения на разогревание и остывание:

1.Упражнение на растяжку мышц внутренней стороны бедер.
Сядьте на пол, соединив ступни ног, и расставив колени в стороны. Придвиньте ноги как можно ближе к области паха. Осторожно опустите согнутые колени к полу и продержите их в таком положении, сосчитав до 15.

2. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия.
Сядьте на пол, вытянув перед собой правую ногу. Ступню левой ноги прижмите к внутренней стороне бедра вытянутой правой ноги. Наклонитесь вперед к пальцам вытянутой ноги как можно ниже. Сосчитайте до 15. Затем передохните и повторите упражнение, вытянув левую ногу.

3. Вращения головой.
Наклоните голову направо на счет один, почувствуйте, как тянется левая мышца шеи. Затем, на счет два, откиньте голову назад, поднимите подбородок вверх, открыв рот. На счет три, наклоните голову влево и, наконец, на счет четыре, наклоните голову вперед к груди.

4. Упражнение для плеч.
На счет один поднимите правое плечо к уху. Затем на счет два поднимите левое плечо, одновременно опустив правое.

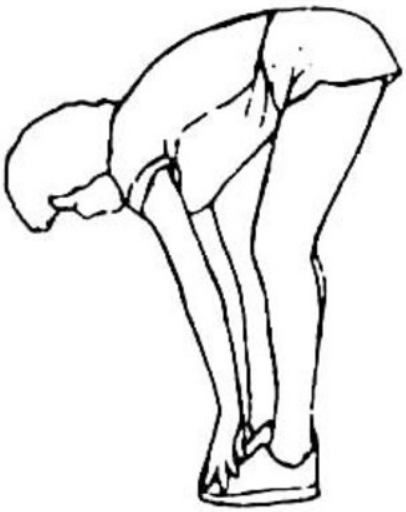


5. Упражнения на растяжку боковых мышц.

Разведите руки в стороны и поднимайте их над головой. На счет один потяните правую руку как можно выше вверх. Почувствуйте, как тянется Ваша правая мышца. Повторите упражнение с левой рукой.

6. Упражнение для икр.

Упритесь руками в стену, поставив левую ногу перед правой. Держите правую ногу прямой (левая нога на полу); затем, согните левую ногу и наклонитесь вперед, сдвинув бедра к стене. Сосчитайте до 15, затем повторите упражнение с другой ногой.

7.Касание руками пальцев ног.

Медленно наклонитесь вперед в талии, расслабив мышцы спины и плеч. Постарайтесь прикоснуться руками к пальцам ног. Наклонитесь как можно сильнее и сосчитайте до 15.