Инструкция

Эллиптический тренажер DFC E6710T

Полезные ссылки:

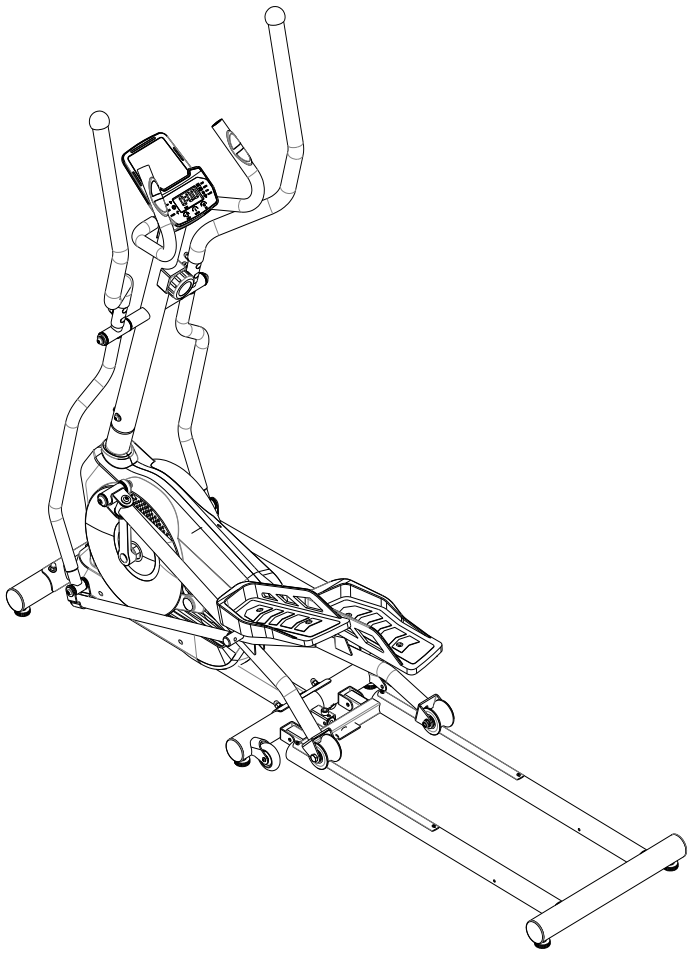
Эллиптический тренажер DFC E6710T - смотреть на сайте

Эллиптический тренажер DFC E6710T - читать отзывы

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР

Артикул: E6710T

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО: Перед началом эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в руководстве. Сохраните 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 сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано, и все крепежи надёжно затянуты.
2. Во избежание травм выполняйте разминку перед тренировкой.
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. Не допускайте свободного падения гантелей на пол. Это может привести к повреждению изделия и травмам.
8. Тренажер предназначен для работы внутри помещения, не используйте его на улице.
9. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
10. Одновременно на тренажёре может заниматься только один человек.
11. Если во время тренировки Вы почувствуете тошноту, головокружение или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
12. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра. При необходимости обратитесь за помощью.

13. 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.
14. Максимальный вес пользователя: 120 кг.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Перед началом занятий на тренажёре проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Перед использованием любого фитнес-оборудования ознакомьтесь с прилагаемыми инструкциями.

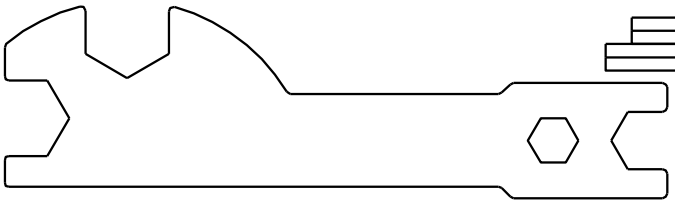
ВНИМАНИЕ: Перед эксплуатацией устройства тщательно изучите все инструкции, представленные в данном руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

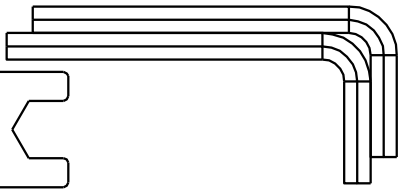
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Главная рама	1	31	Консоль	1
02	Задняя опорная рама	1	32	Провод датчика (длина 500 мм)	1
03	Передняя стойка	1	33	Удлинительный кабель (950 мм)	1
04	Центральный поручень	1	34	Болт с крестообразной головкой М5х10	2
05	Правая подвижная ножка	1	35	Датчик пульсометра с проводом (длина 600мм)	2
06	Левая подвижная ножка	1	36	Накладка на поручень Ф31хФ24х450	2
07	Левая опора педали	1	37	Самонарезной винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.2х20	2
08	Правая опора педали	1	38	Плоская шайба Ф5хФ9х1.0	2
09	Левый подвижный рычаг	1	39	Шестигранный болт М8х15	6
10	Правый подвижный рычаг	1	40	Изогнутая шайба Ф8хФ16х1.5	2
11	Левый поручень	1	41	Накладка на поручень Ф31хФ38х450	2
12	Правый поручень	1	42	Втулка Ф40хФ16х59	2
13	Передний стабилизатор	1	43	Волнообразная шайба Ф16хФ26х0.3	6
14	Соединительная скоба	2	44	Металлическая втулка Ф33х14	12
15	Левая защитная крышка цепи	1	45	D-образная шайба	2
16	Правая защитная крышка цепи	1	46	Увеличенная шайба Ф10хФ25х2.0	4
17	Нейлоновая гайка М10	2	47	Пружинная шайба Ф10	2
18	Левая педаль	1	48	Шестигранный болт М10х20	2
19	Правая педаль	1	49	Каретный болт М8х40	4
20	Алюминиевая пластина 500х25	2	50	Изогнутая шайба Ф8хФ20х1.5	12
21	Шкив Ф260	1	51	Колпачковая гайка М8	8
22	Ось	1	52	Заглушка поручня Ф25	2
23	Ремень PJ6/400	1	53	Шаровой наконечник Ф50	2
24	Магнитный ролик Ф260	1	54	Пружинная шайба Ф8	4
25	Левый кривошип 7.9”	1	55	Плоская шайба Ф8хФ20х1.5	10
26	Правый кривошип 7.9”	1	56	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.6*16	1
27	Кабель натяжения (длина 800 мм)	1	57	Каретный болт М8х75	4
28	Регулятор натяжения (585 мм)	1	58	Самонарезной винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.2х20	2
29	Плоская шайба Ф520х1.0	1	59	Втулка φ18*φ14*φ8*10	4
30	Болт с крестообразной головкой М5х20	1	60	Металлическая втулка Ф28хФ16х16	8

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
61	Втулка Ф15.8х50	4	85	Защитная крышка кривошипа №2	2
62	Шестигранный болт М8х15	14	86	Самонарезной винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.2х25	7
63	Шестигранный болт (левый)	1	87	Самонарезной винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.2х25	8
64	Шестигранный болт (правый)	1	88	Круглая заглушка для задней опорной рамы Ф60	6
65	Пружинная шайба 1/2"хδ2.0	2	89	Шестигранная гайка М10	6
66	Нейлоновая гайка 1/2" (левая)	1	90	Опорная ножка Ф38хМ10	6
67	Нейлоновая гайка 1/2" (правая)	1	91	Подвижный ролик Ф61х50.5	2
68	Шестигранный болт М8*20	1	92	Шестигранный болт М6х15	4
69	Нажимная пластина	1	93	Нейлоновая гайка М6	4
70	Рым-болт М8х50	1	94	Шестигранный болт М8х20	4
71	Прижимной ролик Ф43хФ34х24	1	95	Подшипник 6003Z	2
72	Плоская шайба Ф6хФ12хδ1.0	1	96	Пружинный зажим Ф17	2
73	Болт с крестообразной головкой М6х12	1	97	Волнообразная шайба Ф22хФ17х0.3	1
74	Нейлоновая гайка М8	7	98	Шестигранный болт М10х78	2
75	Рым-болт М6х36	2	99	Втулка подвижного ролика Ф18хФ10.2х28.2	4
76	U-образный кронштейн	2	100	Подшипник 6002	4
77	Пружинная шайба Ф6	6	101	Колесо Ф70	2
78	Шестигранная гайка М6	2	102	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М8*40	2
79	Фланцевая гайка М10х1.0	2	103	Задний стабилизатор	1
80	Круглая заглушка Ф25	2	104	Ручка М12*65	1
81	Соединительная пластина	2	105	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М8*55	2
82	Плоская шайба Ф8хФ16х1.5	4	106	Квадратная заглушка	2
83	Фланцевая гайка М10х1.25	2	107	Круглая заглушка	2
84	Защитная крышка кривошипа №1	2			

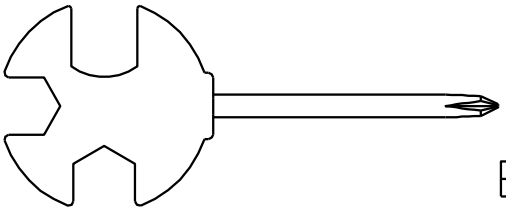
КРЕПЁЖНЫЕ ДЕТАЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



Гаечный ключ S10-S13-S17-S19 1шт.

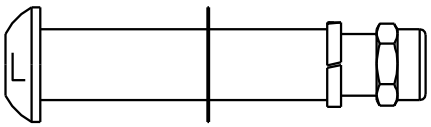


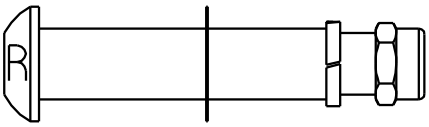
Шестигранник S6 2 шт.



Гаечный ключ с отвёрткой
S13-S14-S15 1шт.

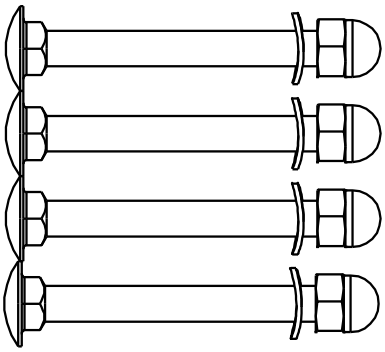
Шестигранник S8 1 шт.



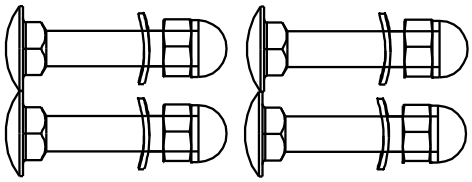


#63 Левый шарнирный болт 1/2" 1 шт.
#43 Волнообразная шайба
Ф16хФ26хδ0.3 1 шт.
#65 Пружинная шайба 1/2"хδ2.0 1 шт.
#66 Левая нейлоновая гайка 1/2" 1 шт.

#64 Правый шарнирный болт 1/2" 1 шт.
#43 Волнообразная шайба
Ф16хФ26хδ0.3 1 шт.
#65 Пружинная шайба 1/2"хδ2.0 1 шт.
#67 Правая нейлоновая гайка 1/2" 1 шт.

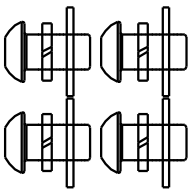


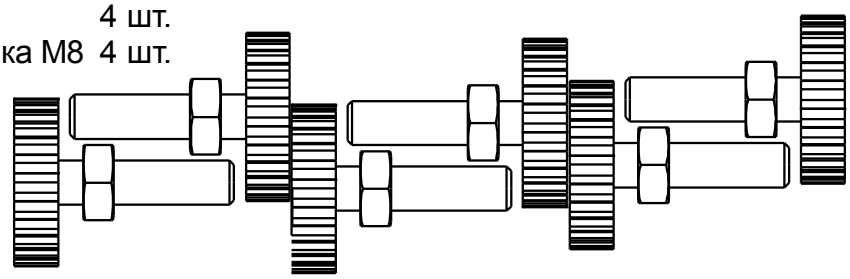
#57 Каретный болт М8х75 4 шт.
#50 Изогнутая шайба
Ф8хФ20х1.5 4 шт.
#51 Колпачковая гайка М8 4 шт.



#49 Каретный болт М8х40 4 шт.
#50 Изогнутая шайба Ф8хФ20х1.5 4 шт.
#51 Колпачковая гайка М8 4 шт.

#94 Шестигранный болт М8х20 4 шт.

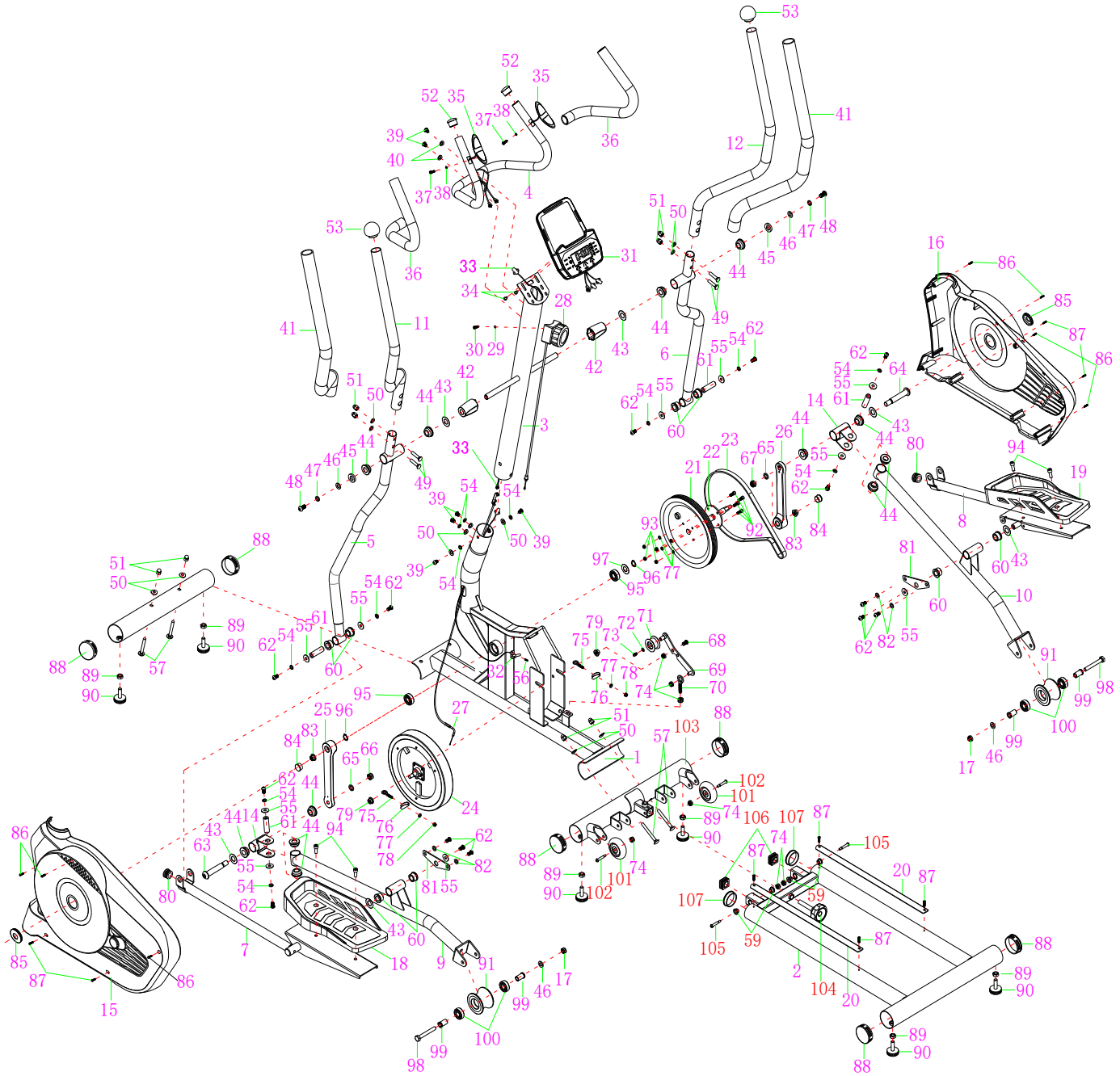




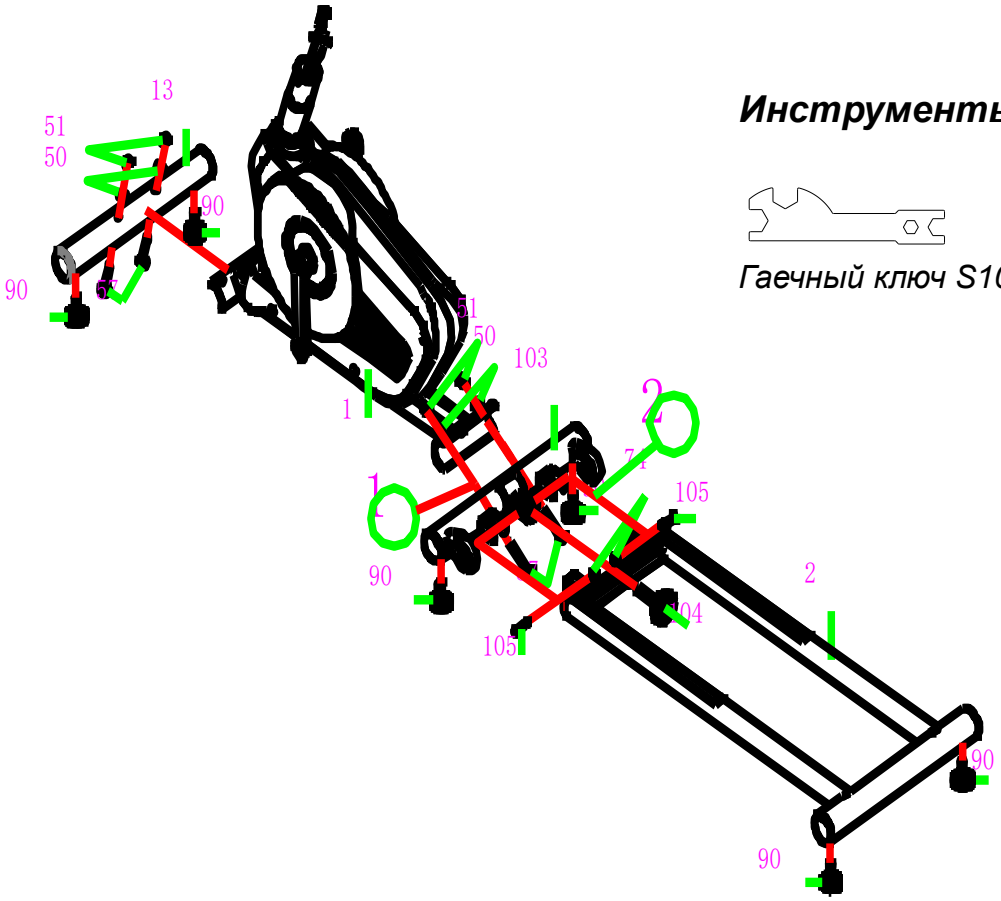
#62 Шестигр. болт М8х15 4 шт.
#54 Пружинная шайба Ф8 4 шт.
#55 Плоская шайба Ф8хФ20х1.5 4 шт.

#90 Опорная ножка Ф38хМ10 4 шт.
#89 Шестигранная гайка М10 4 шт.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



Инструменты для сборки:

Гаечный ключ S10-S13-S17-S19

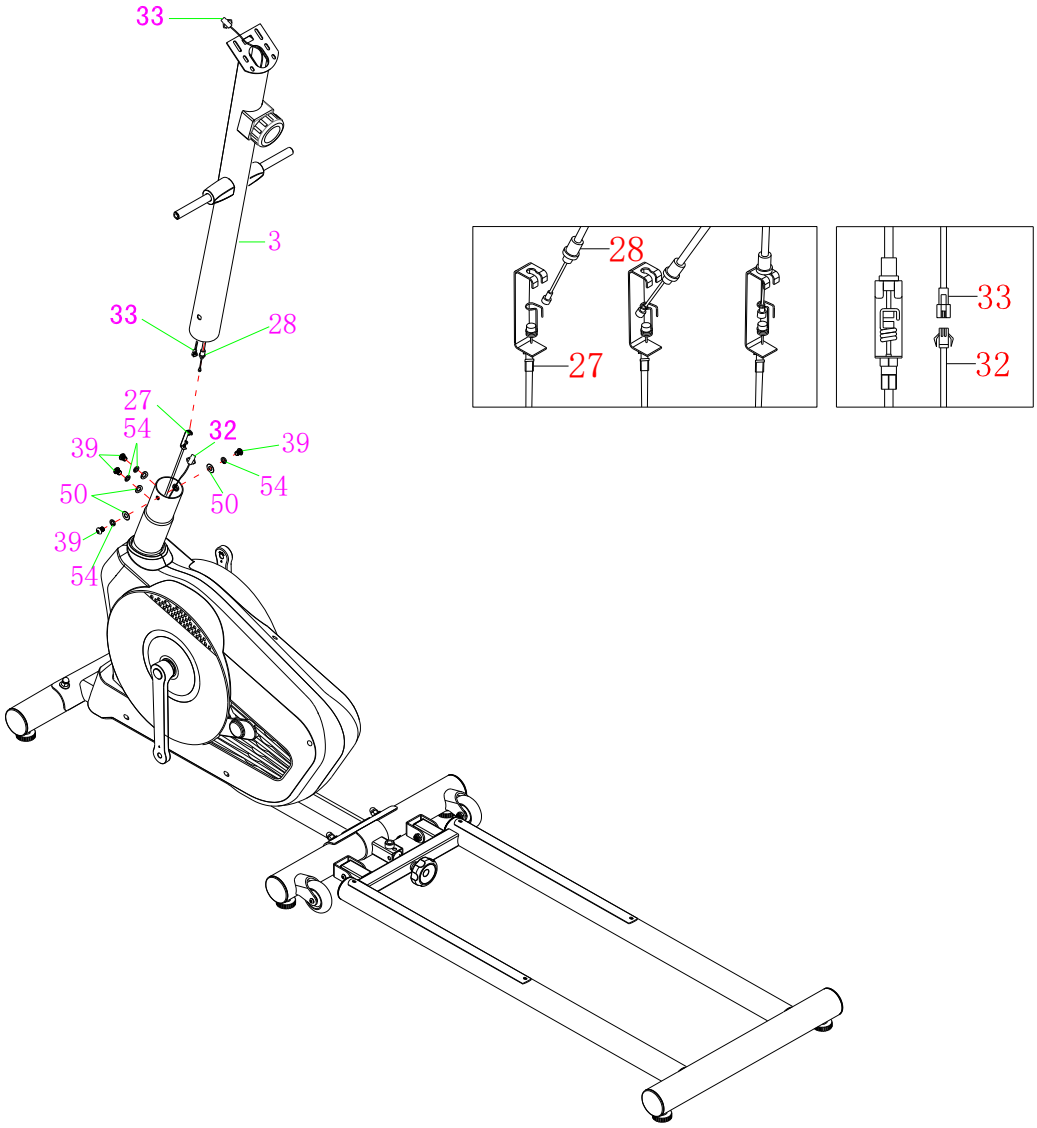
1. Установка переднего стабилизатора и задней опорной рамы

Прикрепите передний стабилизатор (13) к главной раме (1) при помощи двух комплектов крепежей: болтов М8х75 (57), шайб Ф8хФ20х1.5 (50) и гаек М8 (51). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа.

Прикрепите две опорные ножки Ф38хМ10 (90) к задней опорной раме (2).
Аналогичным образом прикрепите четыре опорные ножки Ф38хМ10 (90) к переднему (13) и заднему (103) стабилизаторам.

Прикрепите задний стабилизатор (103) к главной раме (1) при помощи двух болтов М8х75 (57), двух шайб Ф8хФ20х1.5 (50) и двух гаек М8 (51). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа.

Затем прикрепите заднюю опорную раму (2) к заднему стабилизатору (103), используя два комплекта крепежей: болты М8х55 (105) и гайки М8 (74). Завершите крепление при помощи ручки М12*65 (104).



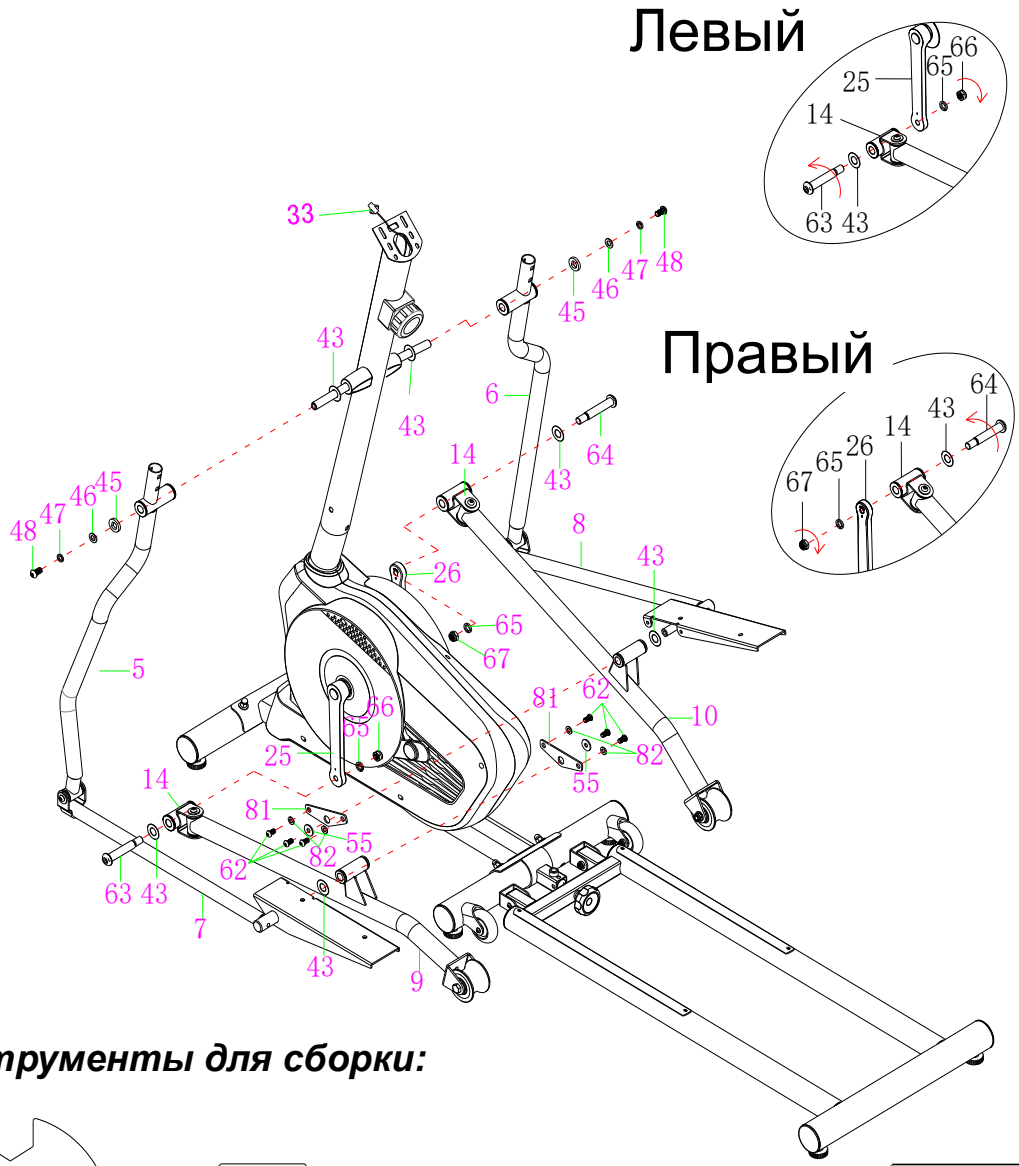
2. Установка передней стойки

При помощи шестигранника выкрутите из главной рамы (1) следующий крепёж: шесть болтов M8x15 (39), шесть шайб Ф8 (54), четыре шайбы Ф8xФ20x1.5 (55) и четыре шайбы Ф8xФ20x1.5 (50).

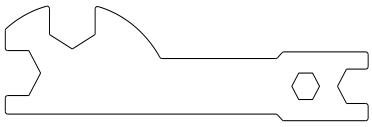
Соедините провод датчика (32) и удлинительный провод (33).

ВАЖНО: Переведите регулятор (28) на 8-ой уровень.
Вставьте регулятор (28) в зажим провода (27). Затем потяните регулятор (28) наверх и установите его в отверстие кронштейна провода (27). В завершение опустите регулятор (28), таким образом, чтобы он был зафиксирован в кронштейне.

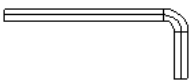
После этого прикрепите стойку (3) к главной раме (1) при помощи шести болтов M8x15 (39), шести шайб Ф8 (54), четырёх шайб Ф8xФ20x1.5 (55) и четырёх шайб Ф8xФ20x1.5 (50), которые ранее были выкручены из рамы (1).
ПРИМЕЧАНИЕ: Не затягивайте на данном этапе крепёж полностью.



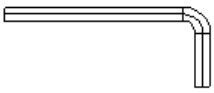
Инструменты для сборки:



Гаечный ключ S10-S13-S17-S19



Шестигранник S6



Шестигранник S8

3. Установка левой и правой подвижных ножек

Для начала удалите из поворотного стержня следующий крепёж: два болта M10x20 (48), две шайбы Ф10 (47), две шайбы Ф10xФ25x2.0 (46) и две D-образные шайбы (45).

Затем при помощи вышеуказанного крепежа закрепите с двух сторон от главной рамы (1) левую (5) и правую (6) подвижные ножки (в комплекте с левой и правой опорами для педалей – 7 и 8 соответственно). Затяните крепёж при помощи двух шестигранных ключей S6.

После этого выкрутите следующий крепёж: две шайбы Ф16xФ26x0.3 (43), две соединительные пластины (81), четыре шайбы Ф8xФ20x1.5 (55), две шайбы Ф8xФ16x1.5 (82) и шесть болтов M8x15 (62).

Прикрепите по одной шайбе Ф16хФ26х0.3 (43) к каждой из педальных опор (7, 8). Затем подсоедините к опорам (7, 8) подвижные рычаги (9, 10).

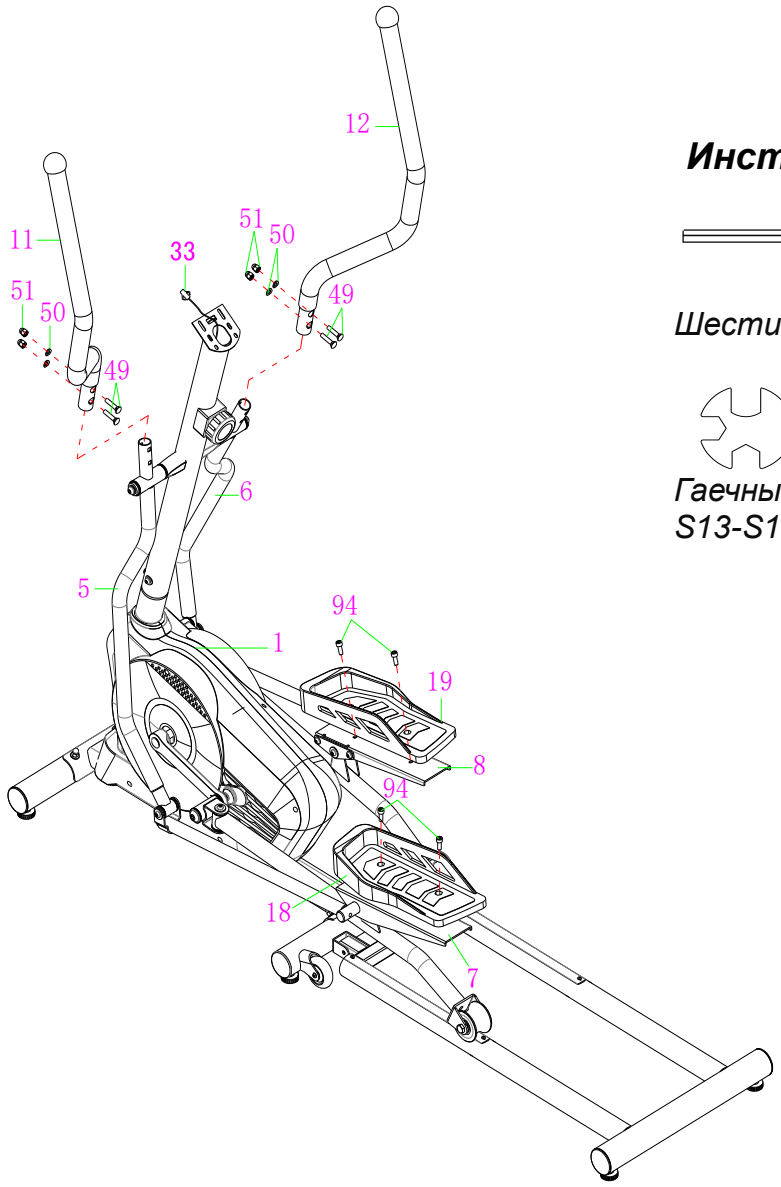
Прикрепите соединительные пластины (81) к опорам (7, 8) при помощи четырёх шайб Ф8хФ20х1.5 (55), двух шайб Ф8хФ16х1.5 (82) и шести болтов М8х15 (62), которые были выкручены ранее. Затяните крепёж при помощи шестигранного ключа S6.

Снимите шайбу 1/2"хδ2.0 (65) и гайку 1/2" (66, 67) с левого и правого болтов (63, 64).

Подсоедините левый и правый подвижные рычаги (9, 10) к одноимённым кривошипам (25, 26) и закрепите их при помощи двух комплектов крепежей: болтов (63, 64), шайб Ф16хФ26х0.3 (43), шайб 1/2"хδ2.0 (65) и гаек 1/2" (66, 67). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа и шестигранника S8.

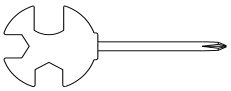
ВАЖНО: Левый шестигранный болт (63) следует закручивать **ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ**, а левую гайку (66) затягивать **ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ**.
С другой стороны тренажёра крепление производится в обратном направлении - правый шестигранный болт (64) следует закручивать **ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ**, а левую гайку (67) затягивать **ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ**.

Убедитесь, что подвижные ролики на левом и правом рычагах (9, 10) расположены по центру направляющих, после чего при помощи шестигранника S6 полностью затяните крепёж из предыдущего этапа сборки.



Инструменты для сборки:

Шестигранник S6



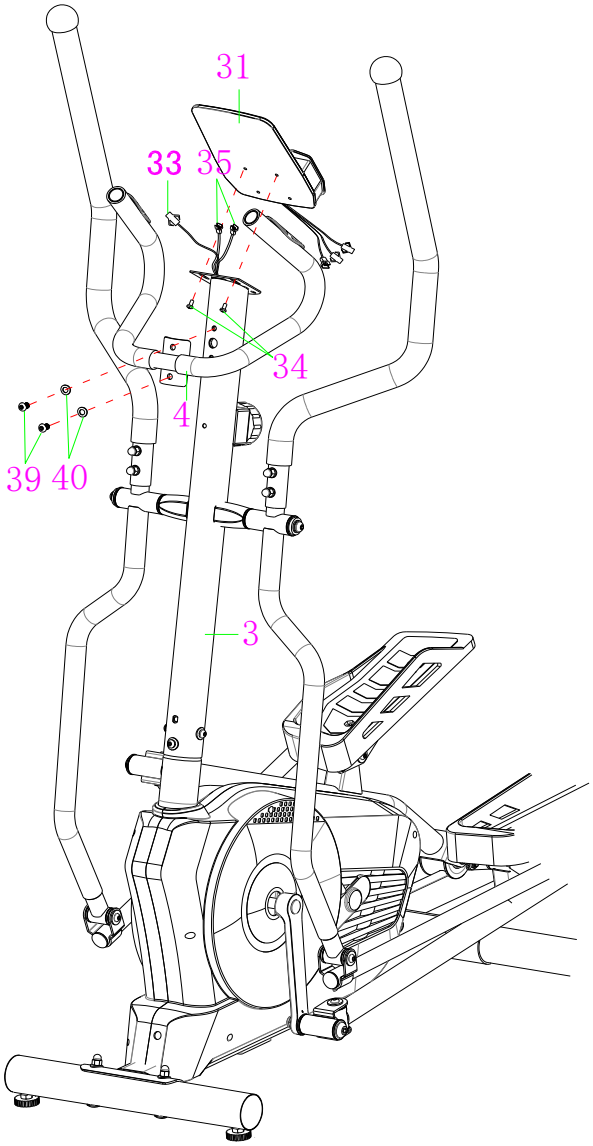
Гаечный ключ с отвёрткой S13-S14-S15

4. Установка боковых поручней и педалей

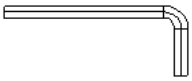
Установите левый и правый поручни (11, 12) на одноимённые подвижные ножки (5, 6) и закрепите их при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов M8x40 (49), шайб Ф8xФ20x1.5 (50) и гаек M8 (51). Затяните крепёж при помощи шестигранника S6 и гаечного ключа с отвёрткой.

Выкрутите четыре болта M8x20 (94) из левой и правой опор (7, 8).

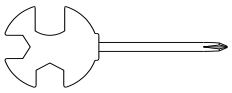
Используя вышеуказанный крепёж, закрепите левую и правую педали (18, 19) на одноимённых опорах (7, 8). Затяните крепёж при помощи шестигранного ключа S6.



Инструменты для сборки:



Шестигранник S6



Гаечный ключ с отвёрткой S13-S14-S15

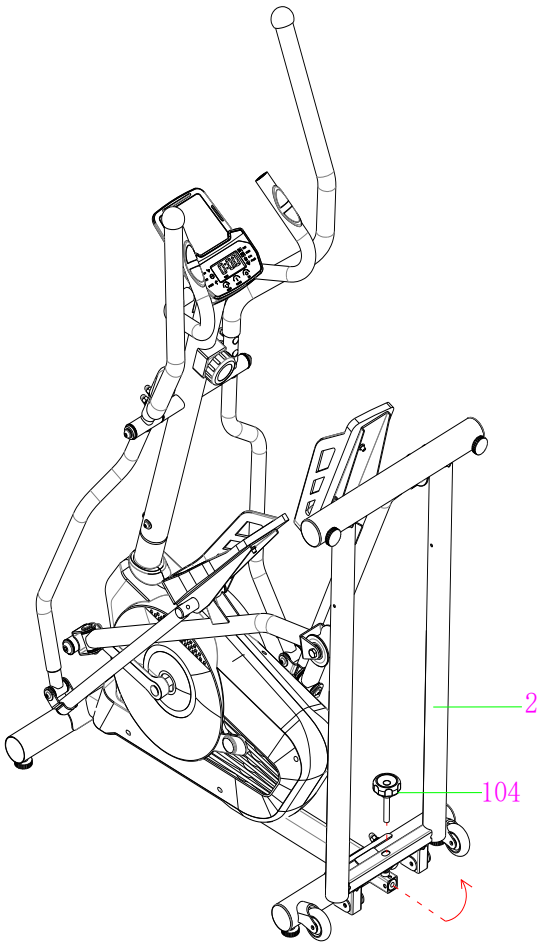
5. Установка консоли и центрального поручня

Выкрутите из передней стойки (3) два болта M8x15 (39) и две шайбы Ф8xФ16x1.5 (40), а из консоли (31) - два болта M5x10 (34).

Затем протяните провода датчиков (35) через стойку (3).

Прикрепите центральный поручень (4) к стойке (3) при помощи двух болтов M8x15 (39) и двух шайб Ф8xФ16x1.5 (40), которые были выкручены из стойки (3) ранее. Затяните крепёж при помощи шестигранника S6.

Подсоедините удлинительный провод (33) и провода датчиков (35) к проводам консоли (31). Спрячьте провода в стойку (3). Затем прикрепите консоль (31) к стойке (3) при помощи ранее вырученного крепежа – двух болтов M5x10 (34). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа с отвёрткой.



Как сложить тренажёр:

Выкрутите ручку (104), поднимите заднюю опорную раму (2), как показано на рисунке выше, и при помощи ручки (104) зафиксируйте тренажёр в таком положении.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

РЕЖИМ (MODE) – Позволяет выбрать и переключиться на желаемую функцию. При длительном удержании кнопки обнуляет значения параметров.

НАСТРОЙКА (SET) – Позволяет переключиться к настройке параметров тренировки (не активна в режиме сканирования).

СБРОС (RESET) – Производит сброс текущего значения параметра тренировки. При длительном удержании кнопки – обнуляет все параметры (за исключением общего пройденного расстояния).

ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ОТКЛЮЧЕНИЕ (AUTO START/STOP или AUTO ON/OFF)

1. Если тренажёр не используется более 4-х минут, он отключится автоматически.

2. Чтобы возобновить работу с тренажёром, нажмите на любую из кнопок консоли или начните крутить педали.

ОПОВЕЩЕНИЕ (ALARM): При нажатии кнопок РЕЖИМ (MODE), НАСТРОЙКА (SET) и СБРОС (RESET) консоль издаёт одиночный звуковой сигнал.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

1. ВРЕМЯ (TIME): Общая продолжительность тренировки.
Для переключения к настройке нажимайте на кнопку РЕЖИМ (MODE) до тех пор, пока на дисплее консоли не появится надпись соответствующего параметра, после чего нажмите кнопку НАСТРОЙКА (SET). После того, как настраиваемый параметр во время тренировки достигнет нулевого значения, консоль издаст оповещающий сигнал длительностью в 10 секунд.

2. СКОРОСТЬ (SPEED): Текущая скорость тренажёра.

3. ДИСТАНЦИЯ (DIST): Расстояние, пройденное во время тренировки.
Для переключения к настройке нажимайте на кнопку РЕЖИМ (MODE) до тех пор, пока на дисплее консоли не появится надпись соответствующего параметра, после чего нажмите кнопку НАСТРОЙКА (SET). После того, как настраиваемый параметр во время тренировки достигнет нулевого значения, консоль издаст оповещающий сигнал длительностью в 10 секунд.

4. КАЛОРИИ (CALORIES): Количество калорий, сожженных во время тренировки.
Для переключения к настройке нажимайте на кнопку РЕЖИМ (MODE) до тех пор, пока на дисплее консоли не появится надпись соответствующего параметра, после чего нажмите кнопку НАСТРОЙКА (SET). После того, как настраиваемый параметр во время тренировки достигнет нулевого значения, консоль издаст оповещающий сигнал длительностью в 10 секунд.

5. ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ (ODO): Общее расстояние, пройденное за время всех тренировок. При смене батареек данное значение обнуляется.

6. ПУЛЬС (PULSE RATE):
Нажимайте на кнопку РЕЖИМ (MODE) до тех пор, пока на дисплее консоли не появится надпись соответствующего параметра. Перед запуском измерения пульса возьмитесь за датчики, расположенные на поручнях тренажёра. Для получения данных удерживайте датчики около 6-7 секунд.
Примечание: Во время измерения пульса в процессе тренировки из-за неплотного контакта ладоней и датчиков первоначальное значение может быть немного выше, чем реальная частота пульса. Через 2-3 секунды от начала измерения значение вернётся к нормальному уровню. Измеренное значение пульса не может рассматриваться в качестве основы для медицинского лечения.

7. СКАНИРОВАНИЕ (SCAN): Нажимайте на кнопку РЕЖИМ (MODE) до тех пор, пока на дисплее консоли не появится надпись “SCAN”. В режиме сканирования все параметры тренировки (продолжительность тренировки, скорость, пройденная дистанция, количество сожженных калорий, общая пройденная дистанция и пульс) будут отображаться на дисплее попеременно, по 5 секунды каждый.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ПАРАМЕТРЫ	АВТОМАТИЧЕСКОЕ СКАНИРОВАНИЕ	Каждые 5 секунд
	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	0:00~99:59 (мин:сек)
	ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ	0.0~999.9 км/ч или миль/ч
	ДИСТАНЦИЯ	0.0~9999 км или мили
	ОБЩАЯ ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ	0.0~9999 км или мили
	КАЛОРИИ	0~9999 Ккал
	ЧАСТОТА ПУЛЬСА	40~240 уд./мин (кол-во ударов в минуту)
ТИП ИСПОЛЬЗУЕМЫХ БАТАРЕЕК		AA или UM3 (2 шт.)
ТЕМПЕРАТУРА ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ		0℃~+40℃
ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ		-10℃~+60℃

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
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.
Тренажёр качается во время работы на нём.	Выровняйте положение тренажёра при помощи заглушек на заднем стабилизаторе.
Посторонние шумы во время работы тренажёра.	Причиной посторонних шумов могут быть ослабленные крепления. Осмотрите все крепёжные соединения тренажёра, затяните крепежи, если это необходимо.

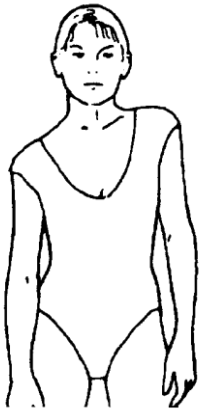
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

РАЗМИНКА является важной частью тренировки. Любая тренировка должна начинаться с разминки, чтобы подготовить ваше тело к повышенным нагрузкам и снизить риск получения травм. Выполните разминочные упражнения в течение двух-пяти минут перед основной частью тренировки. 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. Основная цель **ЗАМИНКИ** заключается в возврате вашего тела к нормальному состоянию. Заминка после тренировки помогает привести в норму ваш пульс и стабилизирует кровообращение.

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

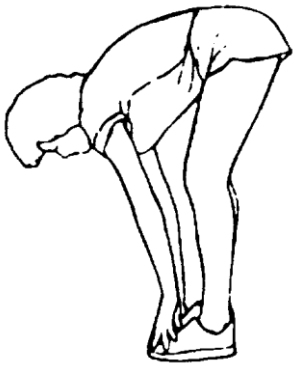
Разведите руки по сторонам, после чего поочередно поднимайте руки наверх. На один счёт потянитесь правой рукой как можно сильнее наверх, чтобы почувствовать натяжение боковых мышц. Повторите это действие левой рукой.

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.

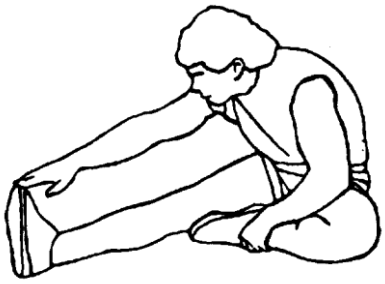


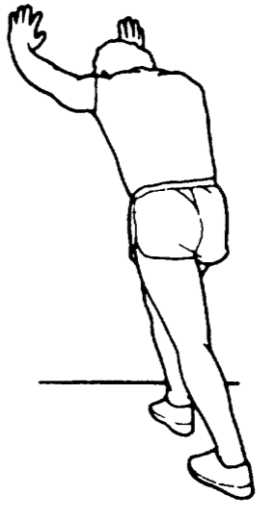
НАКЛОН ВПЕРЁД

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.