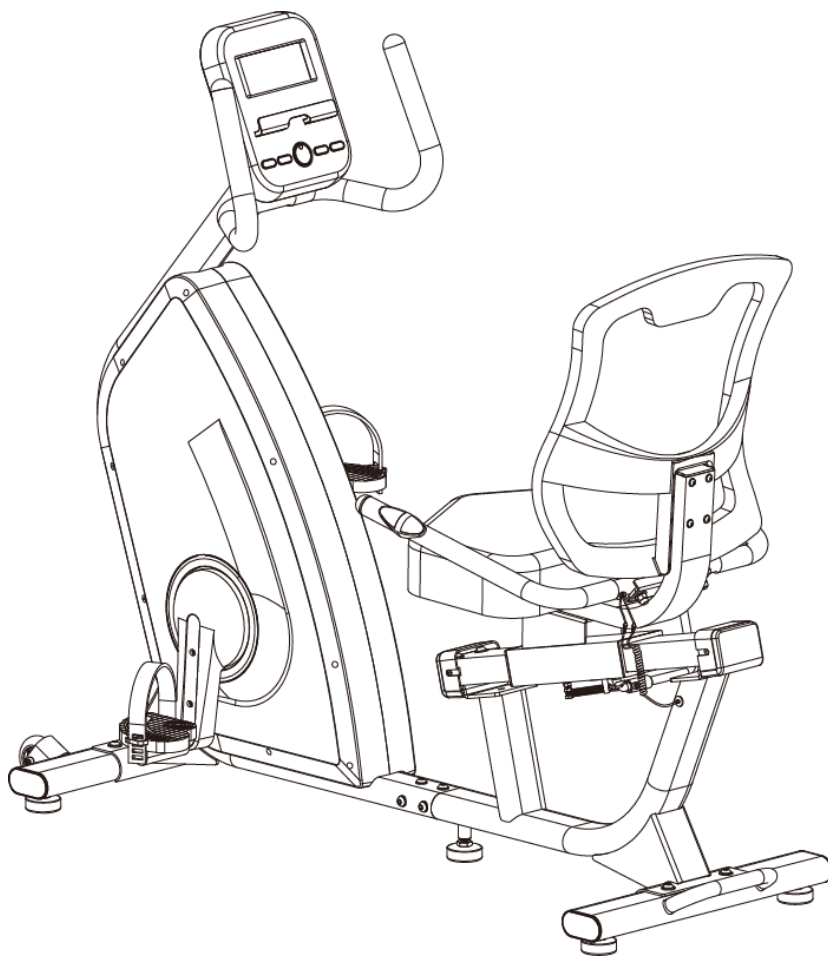


Горизонтальный велотренажер

CardioPower R37

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



CARDIO  **POWER**



ВАЖНО: Прочтите инструкцию перед использованием тренажера.
Сохраните данное руководство пользователя.
Технические характеристики и вид тренажера могут отличаться от
данного изображения.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Всегда соблюдайте основные меры предосторожности, включая следующие инструкции по технике безопасности при использовании данного оборудования.

Прочтите все инструкции перед использованием велотренажера.

1. Прочтите все инструкции данного руководства и выполняйте разминку перед использованием тренажера.
2. Чтобы избежать травмирования мышц, выполняйте разминку и разогревайте все мышцы перед тренировкой. См. раздел «Разминка и заминка». Во время заминки после тренировки необходимо расслабить и растянуть все мышцы.
3. Перед использованием убедитесь, что все детали не повреждены и хорошо закреплены. Велотренажер необходимо поместить на ровной поверхности. Рекомендуется использовать тренажер на специальном коврике или резиновом покрытии.
4. Для тренировок, надевайте подходящую одежду и обувь, не используйте одежду, которая может зацепиться за какую-либо деталь оборудования. Обязательно затяните лямки на педалях.
5. Не пытайтесь производить ремонт или регулировки, не рекомендованные данным руководством. При возникновении каких-либо технических проблем прекратите использование тренажера и проконсультируйтесь с *Авторизованным сервисным центром*.
6. Не используйте данное оборудование на открытом воздухе (вне помещений), избегайте попадания прямых солнечных лучей, влаги и пыли.
7. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования.
8. Данное оборудование может использоваться только одним человеком одновременно.
9. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию во время использования. Данный тренажер предназначен только для взрослых. Для безопасной эксплуатации вокруг тренажера должно быть не менее 2 метров свободного пространства.
10. Если во время занятия вы испытываете боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, необходимо немедленно прекратить тренировку и проконсультироваться со своим врачом.
11. Максимально допустимый вес пользователя – 125 кг.

ВНИМАНИЕ: Перед началом программы тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 50 лет и при наличии хронических заболеваний. Перед началом использования прочтите подробно данную инструкцию.

Сохраните данное руководство пользователя.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

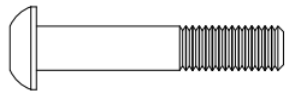
№	Описание	Кол.	№	Описание	Кол.
001	Опорная рама	1	036	Большая дуговая шайба Ф8хФ20х2.0	6
002	Задняя опорная рама	1	037	Шайба Ф8хФ16х1.5	13
003	Передняя стойка поручня	1	038	Гайка М8	2
004	Передний стабилизатор	1	039	Скользкий кожух	2
005	Задний стабилизатор	1	040	Квадратный колпачок 80х40х2.0	2
006	Скользкая трубка	1	041	Винт ST4.2*12	4
007	Задний поручень	1	042	Раздвоенный провод Д=1200мм	1
008	Опорный кронштейн спинки/сидения	1	043	Болт М8*50	4
009	Квадратный колпачок 60х30х1.5	1	044	Болт М8*15	10
010	Сидение	1	045	Гайка М10*В5	5
011	Спинка	1	046	Регулировочная ножка	5
012	Болт М6*15	4	047	Колпачок стабилизатора	4
013	Большая шайба ф6*ф18* 1.5	8	048	Большая шайба ф8*ф20* 2.0	4
014	Болт М6*45	4	049	Болт М8*20	4
015	Втулка	2	050	Болт М6*15	2
016	Стопорное кольцо Ø11* Ø 13.*1.0	2	051	Подшипник 608	4
017	Пластиковая втулка	2	052	Ролик	2
018	Шток Ф 26*41	1	053	Левая педаль	1
019	Ограничитель	1	054	Правая педаль	1
020	Декоративный кожух	1	055	Датчик пульса с проводом (Д=1800мм)	1
021	Болт М5*15	2	056	Удлинитель датчика с проводом Д=1200мм	1
022	Амортизирующая прокладка	1	057	Мягкая накладка рукоятки ф 27* ф 33*410	2
023	Болт ST4.2*15	1	058	Круглый колпачок рукоятки	2
024	Ручка тормоза	1	059	Компьютер	1
025	Опора ручки тормоза	1	060	Болт М5*10	4
026	Болт с цилиндрической головкой М6*15	2	061	Провод подачи питания Д=300мм	1
027	Болт м6*25	1	062	Адаптер переменного тока	1
028	Пружина ф 10*55*ф1.5	1	063	Болт М6*12	2
029	Болт М6	4	064	Кабель двигателя	1
030	Мягкая накладка рукоятки ф 24* ф 30*450	2	065	Ограничитель	2
031	Датчик пульса с проводом (Д=750мм)	2	066	Двигатель	1
032	Винт ST4.2*20	2	067	Шестигранная плоская гайка S15	1
033	Втулка Ф12.1	2	068	Кожух коленчатого вала	2

034	Круглый колпачок рукоятки	2	069	Фланцевая гайка M10*1.25*9	2
035	Болт M8*45	2	070	Левый коленчатый вал	1

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол.	№	Описание	Кол.
071	Правый коленчатый вал	1	084	Маховик	1
072	Левый задний кожух цепи	1	085	Фланцевая гайка M10*1.0*6	2
073	Правый задний кожух цепи	1	086	Болт с проушиной M6x36	2
074	Пластиковый болт Φ 8*32	2	087	U-образная прокладка	2
075	Винт ST4.2*25	7	088	Болт M8*18	1
076	Кольцо оси Φ 17x1.0	2	089	Кронштейн ведомого колеса	1
077	Изогнутая шайба Φ 17	1	090	Ведомое колесо	1
078	Подшипник6003-2Z	2	091	Гайка M8	2
079	Ременной шкив с коленчатым валом	1	092	Пружина натяжения	1
080	Болт M6*15	4	093	Провод датчика D=300мм	1
081	Пружинная шайба Φ 6	6	094	Винт-саморез ST4.2*20	2
082	Болт M6	4	095	Винт-саморез ST4.2*20	12
083	Ремень	1			

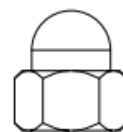
СПИСОК КРЕПЕЖЕЙ



(35) Болт М8*45 2 шт



(36) Большая дуговая шайба
Ф8*Ф20*2.0 2 шт



(38) Гайка М8 S13 2 шт



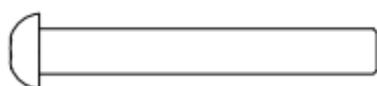
(43) Болт М8*50 4 шт



(37) Шайба Ф8*Ф16*1.5 6 шт



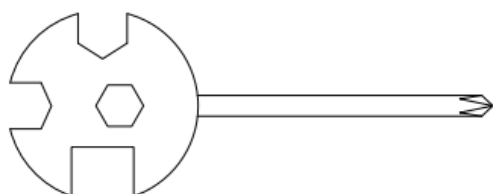
(13) Шайба Ф6 4 шт



(14) Болт М6*45 4 шт



Торцевой ключ S6 1 шт



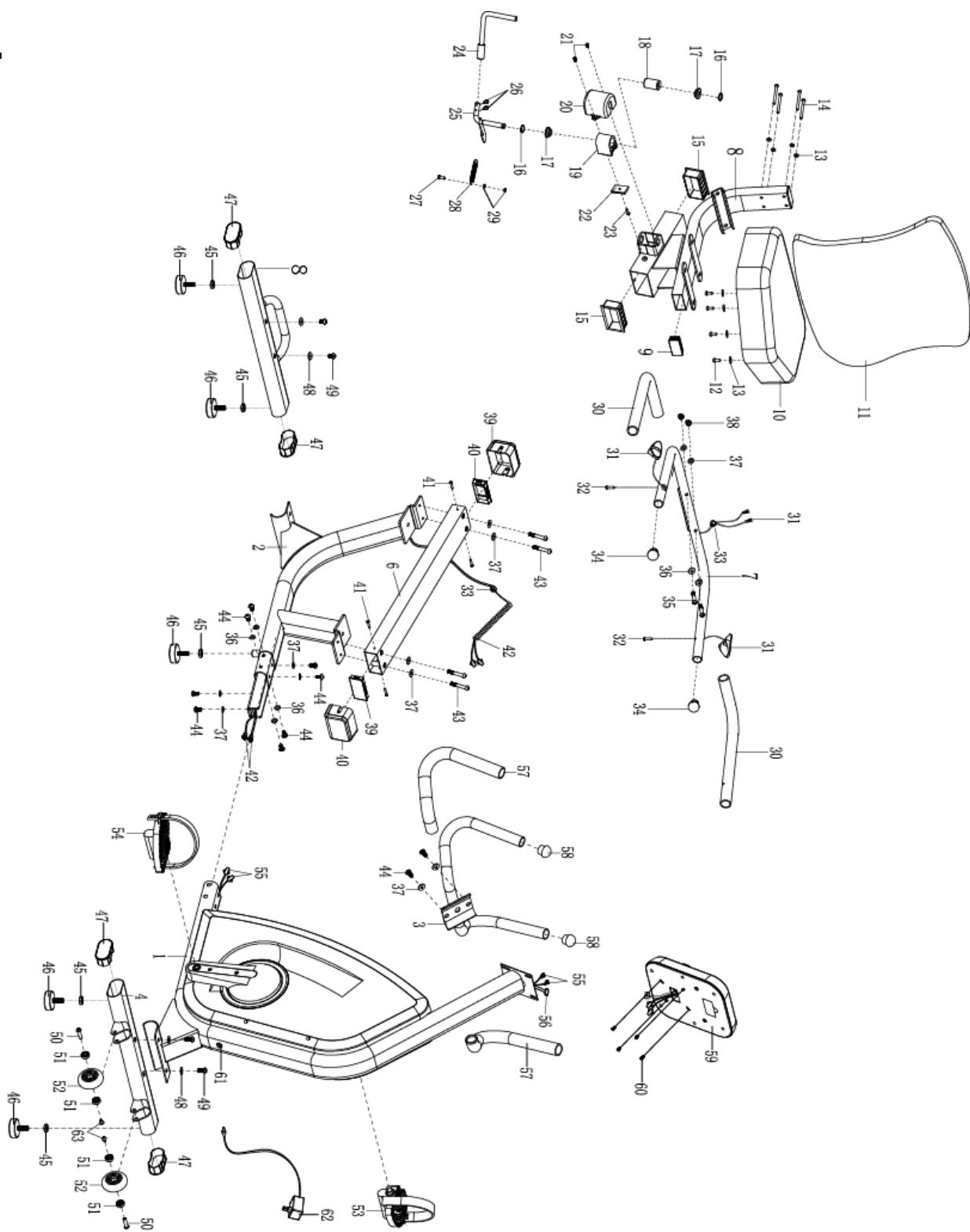
Многофункциональный
шестигранный ключ с крестовой
отверткой 1 шт



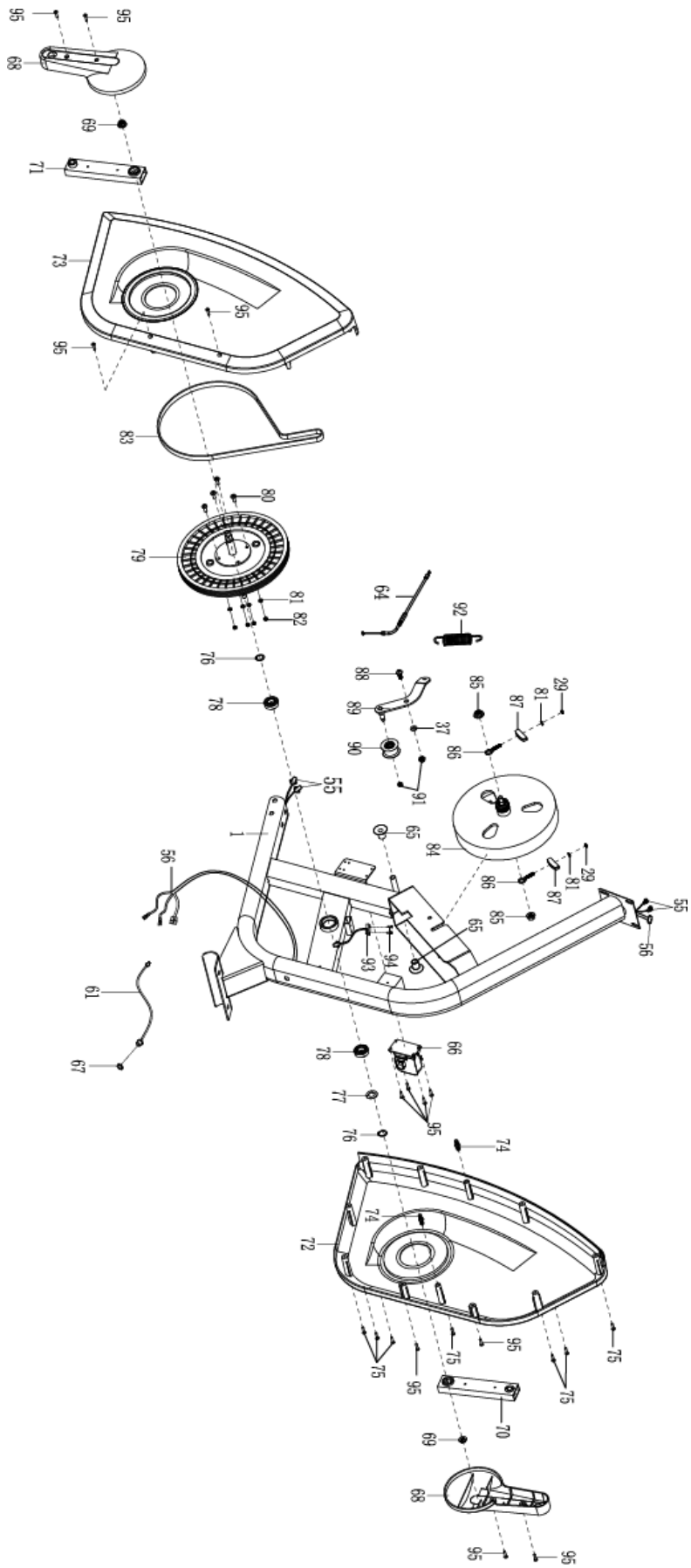
Торцевой ключ S5 1 шт

РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД ТРЕНАЖЕРА

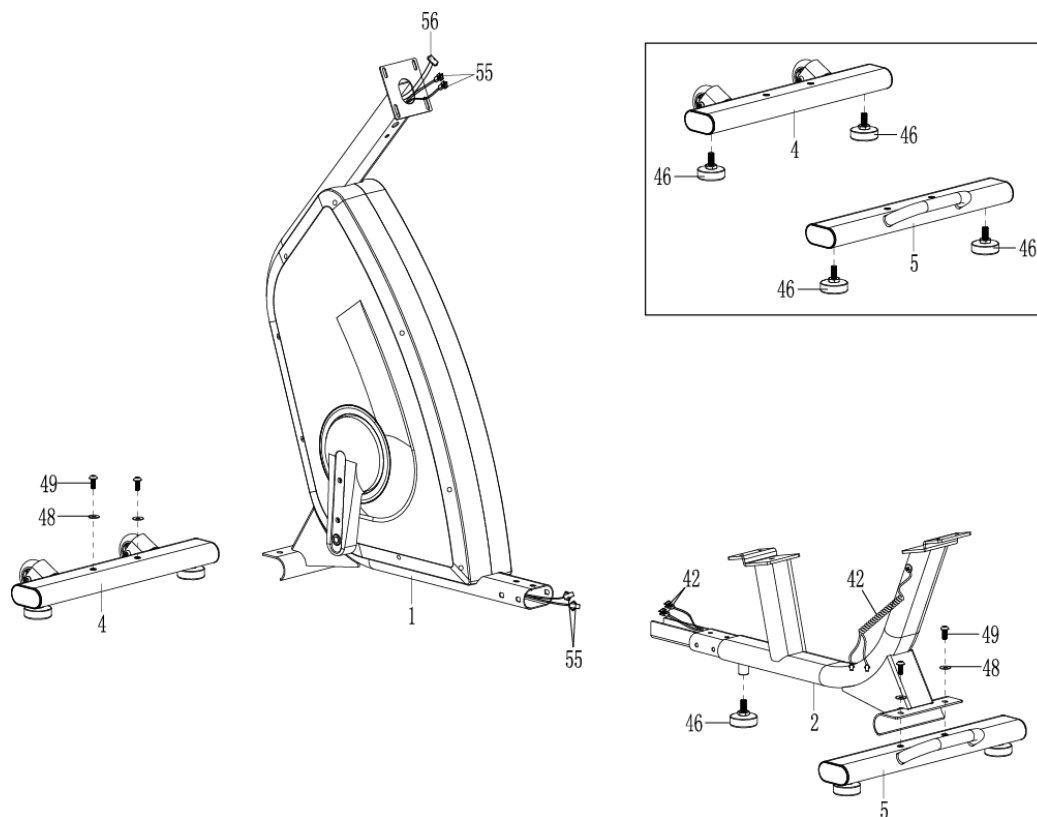
A.



B.



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



1. Установка переднего и заднего стабилизаторов и регулировочных ножек

Вставьте две регулировочные ножки (46) в задний стабилизатор (5).
Вставьте две регулировочные ножки (46) в передний стабилизатор (4).

Достаньте четыре болта М8*20 (49) и четыре большие шайбы Ø8*Ø20*2.0 (48) из переднего стабилизатора (4) и заднего стабилизатора (5).

Поместите передний стабилизатор (4) напротив опорной рамы (1) и совместите отверстия для болтов.

Прикрепите передний стабилизатор (4) к переднему изгибу опорной рамы (1) с помощью двух болтов М8*20 (49) и двух больших шайб Ø8*Ø20*2.0 (48), которые достали ранее. Затяните болты с помощью торцевого ключа S6 из комплекта.

Поместите задний стабилизатор (5) позади задней опорной рамы (2) и совместите отверстия для болтов.

Прикрепите задний стабилизатор (5) к заднему изгибу задней опорной рамы (2) с помощью двух болтов М8*20 (49) и двух больших шайб Ø8*Ø20*2.0 (48), которые достали ранее. Затяните болты с помощью торцевого ключа S6 из комплекта.

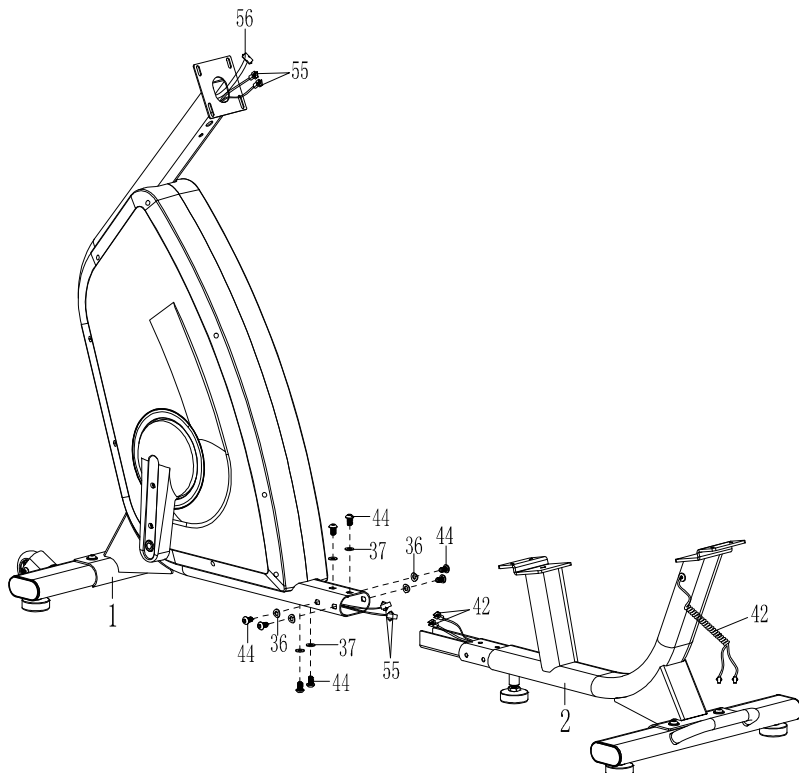
Затем вставьте регулировочную ножку (46) в отверстие в нижней части задней опорной рамы (2) и поверните регулировочную ножку (46) рукой по часовой стрелке.

2. Установка передней и задней опорных рам

Достаньте восемь болтов М8х15 (44), четыре больших дуговых шайбы $\text{Ø}8\text{х}\text{Ø}20\text{х}2.0$ (36) и четыре шайбы $\text{Ø}8\text{х}\text{Ø}16\text{х}1.5$ (37) из задней опорной рамы (2). Доставайте болты с помощью торцового ключа S6 из комплекта.

Подключите датчик пульса с проводом (55) из передней опорной рамы (1) к раздвоенному проводу Л (42) из задней опорной рамы (2).

Вставьте переднюю опорную раму (1) в заднюю опорную раму (2) и закрепите с помощью восьми болтов М8х15 (44), четырех больших дуговых шайб $\text{Ø}8\text{х}\text{Ø}20\text{х}2.0$ (36) и четырех шайб $\text{Ø}8\text{х}\text{Ø}16\text{х}1.5$ (37) которые достали ранее из передней опорной рамы (1). Затяните болты с помощью торцового ключа S6 из комплекта.

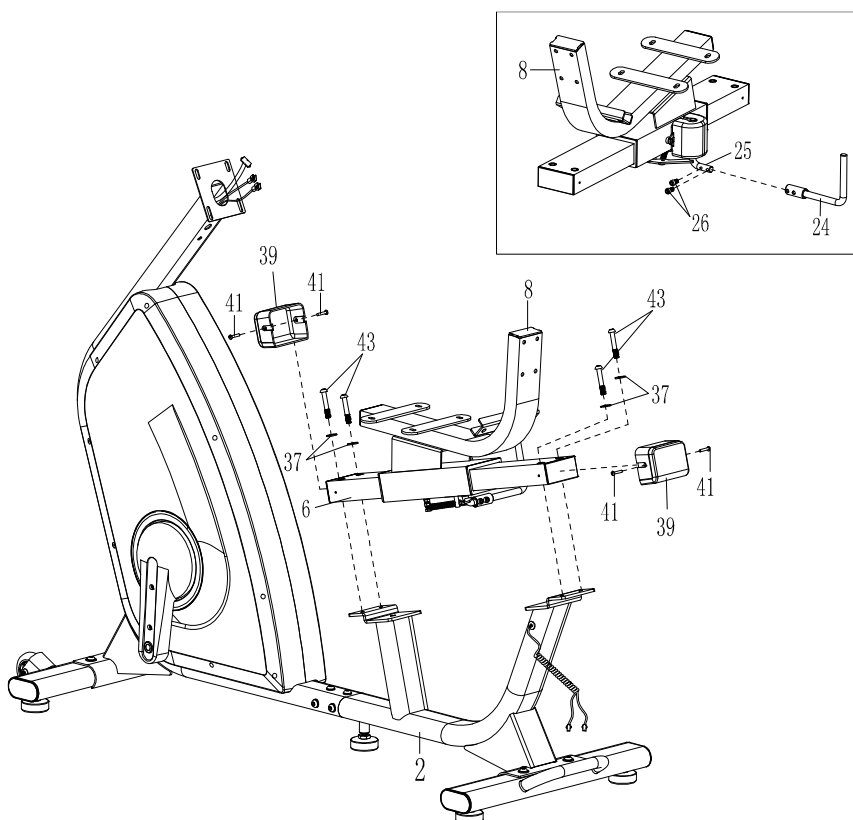


3. Установка ручки тормоза, скользящей трубки и кожуха скользящей трубки

Достаньте два болта М6х15 (26) из опоры ручки тормоза (25), прикрепите ручку тормоза (24) к опоре ручки тормоза (25) с помощью двух болтов М6х15 (26), которые достали ранее. Затяните болты с помощью торцового ключа S5 из комплекта.

Прикрепите опорный кронштейн спинки/сидения (8) к задней опорной раме (2) с помощью четырех шайб $\text{Ø}8\text{х}\text{Ø}16\text{х}1.5$ (37) и четырех болтов М8х50 (43), которые достали ранее. Затяните болты с помощью торцового ключа S6 из комплекта.

Достаньте вин 4.2*12(41) из скользящей трубки (6).

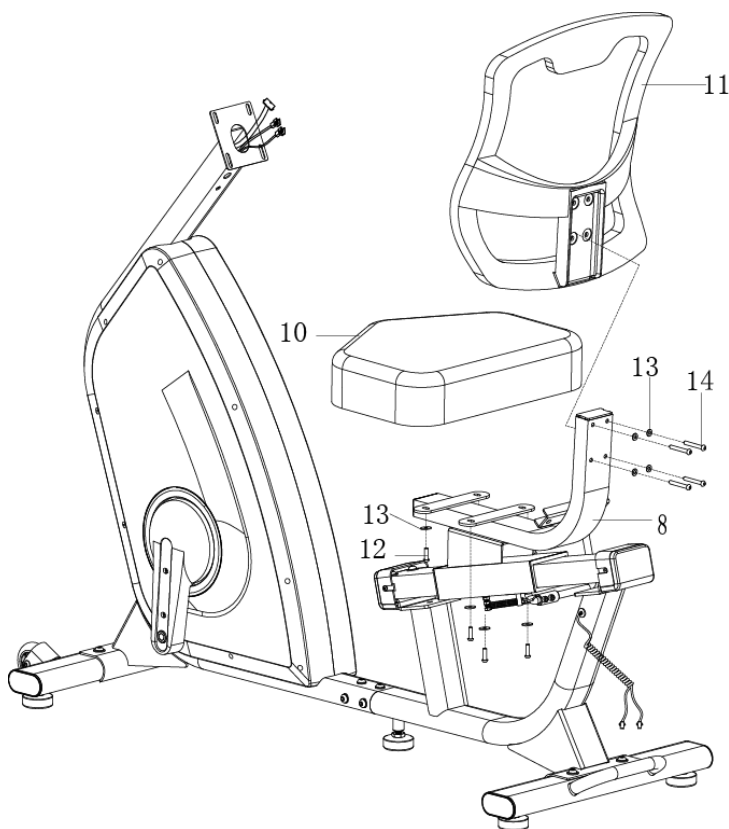


Прикрепите скользящий кожух (39) к скользящей трубке (6) с помощью двух винтов ST4.2x12(41), которые достали ранее. Затяните винты с помощью многофункционального шестигранного ключа с крестовой отверткой из комплекта.

4. Установка сидения и спинки

Прикрепите сидение (10) к опорному кронштейну спинки и сидения (8) с помощью четырех болтов M6x15 (12) и четырех шайб Ø18xØ6x1.5 (13), которые достали ранее. Затяните болты с помощью многофункционального шестигранного ключа с крестовой отверткой из комплекта.

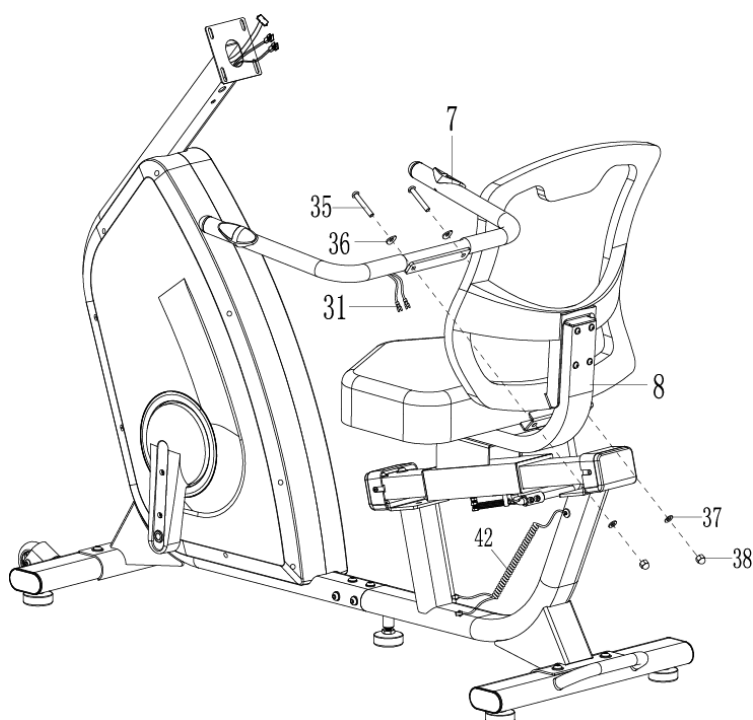
Прикрепите спинку (11) к опорному кронштейну спинки и сидения (8) с помощью четырех болтов M6x45 (14) и четырех Ø18xØ6x1.5 шайб (13), которые достали ранее. Затяните с помощью торцового ключа S5 из комплекта.



5. Установка заднего поручня

Прикрепите задний поручень (7) на опорном кронштейне спинки и сидения (8) с помощью двух болтов M8x45 (35), двух шайб Ø20xØ8x2.0 (36), двух шайб Ø16xØ8x1.5 (37) и двух колпачковых гаек M8 (38). Затяните колпачковые гайки с помощью многофункционального шестигранного ключа с крестовой отверткой из комплекта и торцового ключа S6 из комплекта.

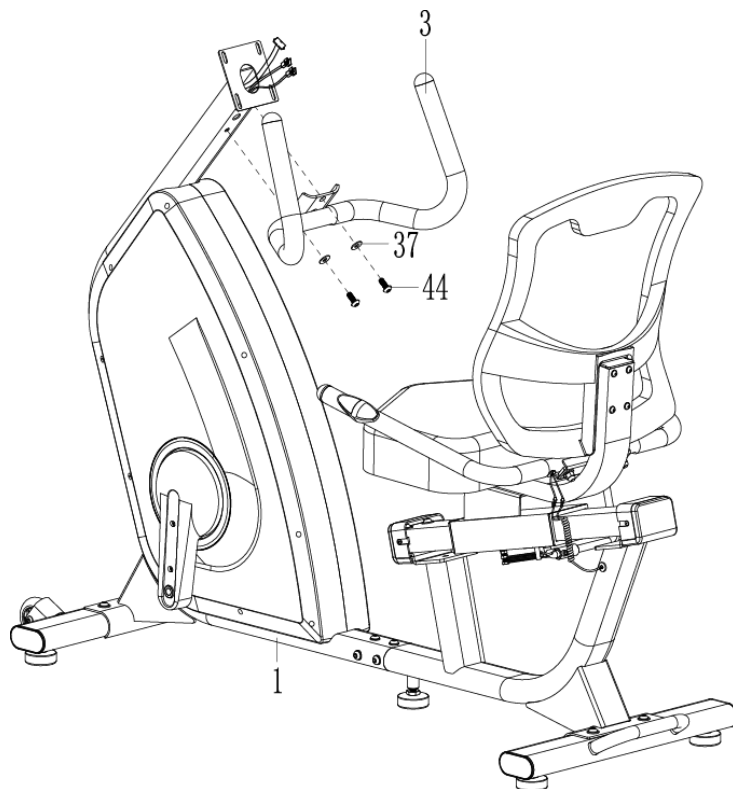
Подключите раздвоенный провод (42) из задней опорной рамы (2) к проводу датчика пульса (31) из заднего поручня (7).



6. Установка переднего поручня

Достаньте два болта M8x15 (44) и две шайбы Ø16xØ8x1.5 (37) из опорной рамы (1).

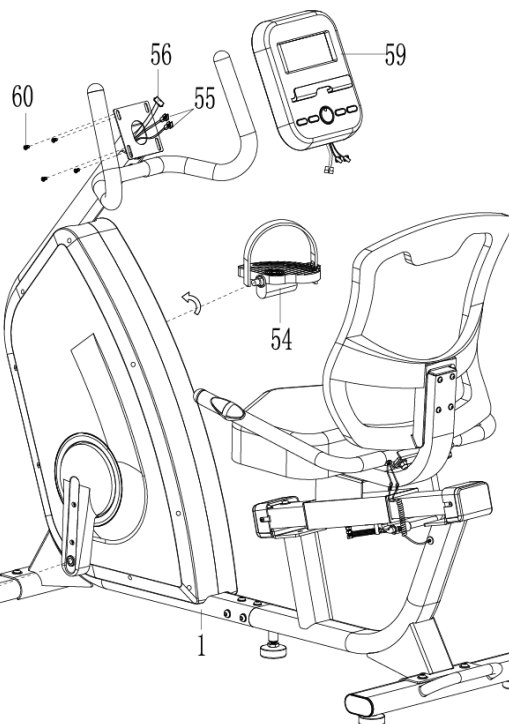
Прикрепите стойку переднего поручня (3) к опорной раме (1) с помощью двух болтов M8x15 (44) и двух шайб Ø16xØ8x1.5 (37), которые удалили ранее. Затяните болты с помощью торцового ключа S6 из комплекта.



7. Установка компьютера, левой и правой педалей

Достаньте четыре болта M5x10 (60) из компьютера (59). Достаньте болты с помощью многофункционального шестигранного ключа с крестовой отверткой из комплекта.

Установите компьютер (59) на верхний конец опорной рамы (1) с помощью четырех болтов M5x10мм (60), которые достали ранее. Затяните болты с помощью многофункционального шестигранного ключа с крестовой отверткой из комплекта.



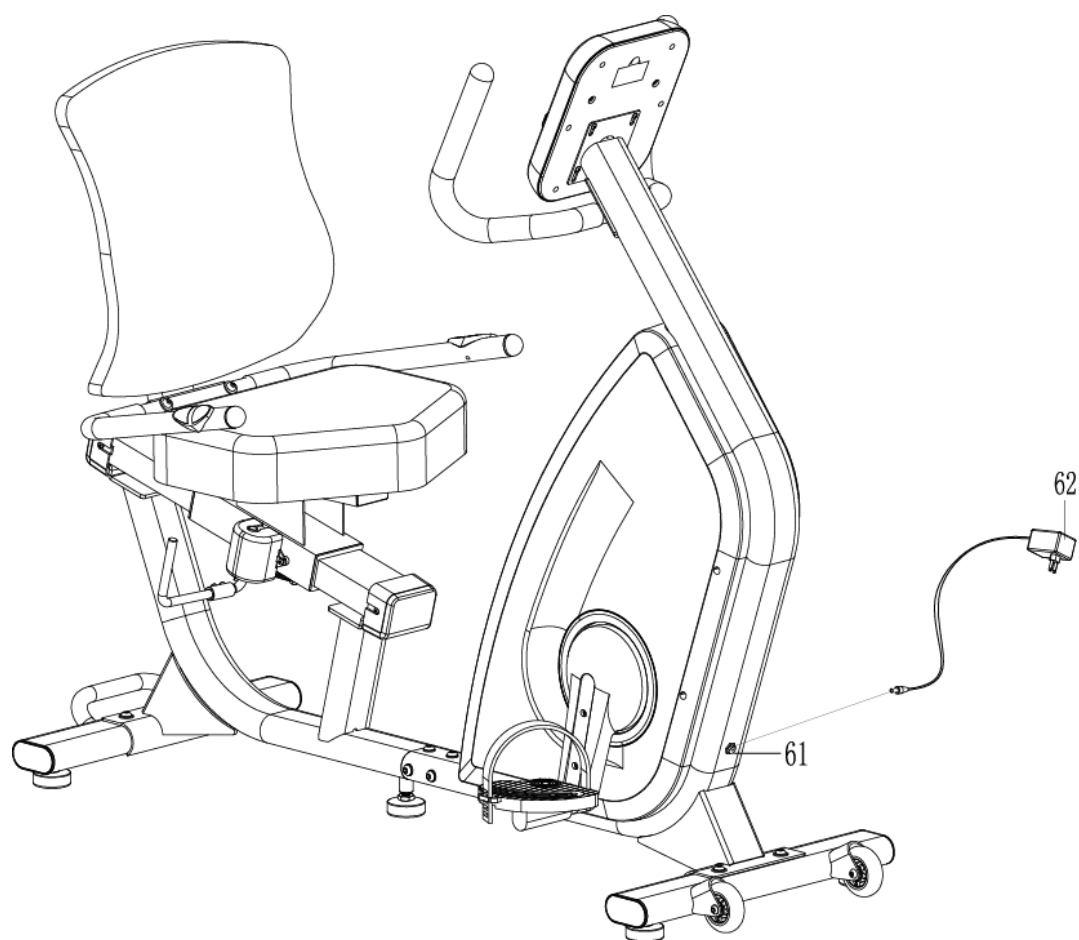
в. Установка левой и правой педалей

Коленчатые валы, педали, штоки педалей и ремни педалей помечены «П» для «правый» и «Л» для «левый».

Вставьте шток левой педали (53) в резьбовое отверстие левого коленчатого вала (70). Поворачивайте педаль рукой против часовой стрелки, пока она не встанет плотно. Вставьте шток правой педали (54) в резьбовое отверстие левого коленчатого вала (71). Поворачивайте педаль рукой против часовой стрелки, пока она не встанет плотно.

10. Установка адаптера переменного тока

Подключите один конец адаптера переменного тока (62) в выход питания провода подачи питания (61) в задней части левого кожуха цепи. Перед подключением внимательно ознакомьтесь с техническими характеристиками адаптера. Вставьте другой конец адаптера переменного тока (62) в электрическую розетку.



ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ

Функции кнопок

ПУСК/СТОП(ВКЛ/ВЫКЛ): 1. Запускает и приостанавливает тренировку.

2. Запускает анализ уровня жировой ткани.

ВНИЗ: Уменьшение выбранного показателя тренировки: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ и т.д. Во время тренировки уменьшает уровень сопротивления.

ВВЕРХ: Увеличение выбранного показателя тренировки. Во время тренировки увеличивает уровень сопротивления.

РЕЖИМ (ВВОД): 1. Для ввода желаемого показателя или выбора режима тренировки.
2. Нажмите для переключения отображения: ОБ/МИН – СКОРОСТЬ, ОДОМЕТР – РАССТОЯНИЕ, ВАТТ – КАЛОРИИ во время тренировки.

АНАЛИЗ (ПУЛЬС, ВОССТАНОВЛЕНИЕ): Нажмите для запуска функции «Восстановление», когда компьютер отображает частоту сердечных сокращений. Через 1 минуту на экране отобразится показатель: F1- F6, где F1 – лучший уровень физической подготовки, а F6 - худший.

СБРОС (при наличии): Для сброса текущих настроек. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд, чтобы сбросить показатели всех функций до нуля.

УРОВЕНЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ (при наличии): Быстрый выбор программы УРОВЕНЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ.



Выбор тренировки

После включения нажмите кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ для выбора, а затем ВВОД для входа в желаемый режим.

Настройка параметров тренировки

После выбора желаемой программы вы можете предварительно настроить несколько параметров тренировки для достижения желаемого результата.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

Примечание: Некоторые параметры в определенных программах настроить нельзя.

После выбора программы нажмите ВВОД, начнет мигать параметр «Время». Используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить желаемый показатель времени. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы установить показатель. Мигающая подсказка переместится к следующему параметру. Продолжайте использовать кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ПУСК/СТОП для начала тренировки.

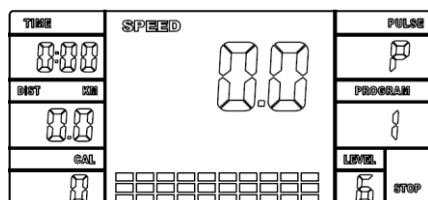
Программы

Ручная (P1)

Выберите «Ручная» с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать первый параметр – Время, вы сможете установить необходимый показатель с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к установке следующего параметра.

Повторите данные действия со всеми необходимыми параметрами, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: Будет вестись обратный отсчет одного из параметров до нуля, в конце раздастся звуковой сигнал, тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку ПУСК, чтобы продолжить тренировку и достичь целевых показателей всех установленных параметров.



Предварительно установленные программы (P2-P7)

Устройство содержит 6 предварительно установленных программ

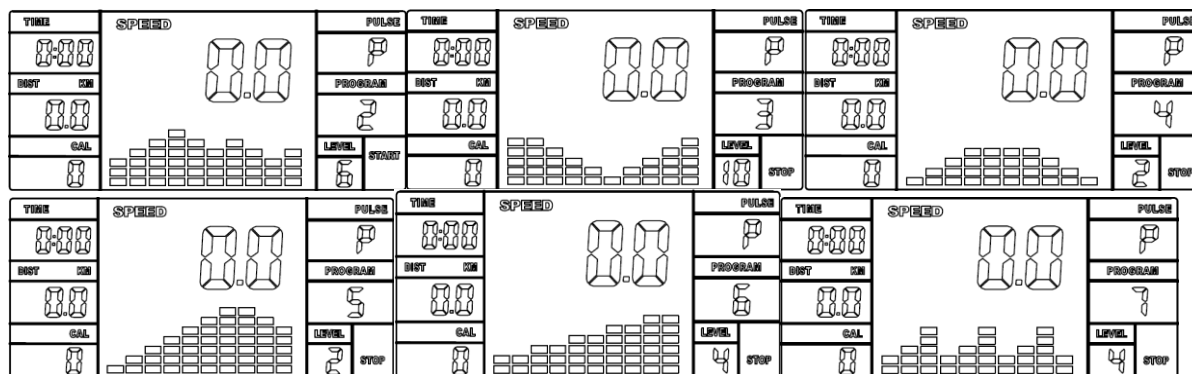
Настройка параметров предварительно установленных программ

Выберите одну из предварительно установленных программ с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать первый параметр – Время, вы сможете установить необходимый показатель с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к установке следующего параметра.

Повторите данные действия со всеми необходимыми параметрами, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать

тренировку.

Примечание: Будет вестись обратный отсчет одного из параметров до нуля, в конце раздастся звуковой сигнал, тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку ПУСК, чтобы продолжить тренировку и достичь целевых показателей всех установленных параметров.



Программа КОНТРОЛЯ ЧСС (P8-P10)

На выбор представлено 3 варианта целевой ЧСС:

P8- 55% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 55% от (220-ВОЗРАСТ)

P9- 75% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 75% от (220-ВОЗРАСТ)

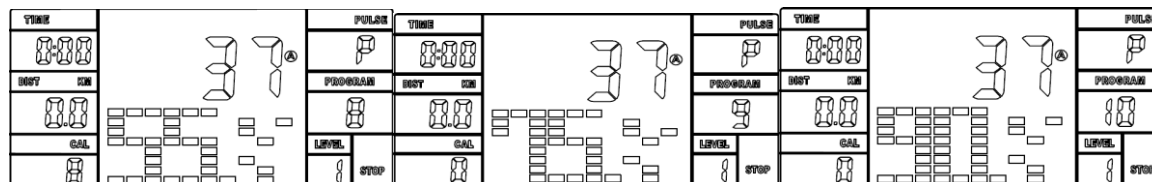
P10- 90% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 90% от (220-ВОЗРАСТ)

Установка параметров для КОНТРОЛЯ ЧСС

Выберите **“Одну из программ контроля ЧСС”** с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать первый параметр – Время, вы сможете установить необходимый показатель с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к установке следующего параметра. Повторите данные действия со всеми необходимыми параметрами, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: Если пульс поднимается выше или опускается ниже (± 5) ЦЕЛЕВОЙ ЧСС, компьютер будет автоматически регулировать сопротивление. Проверка пульса происходит примерно раз в 10 секунд. После чего сопротивление будет повышаться или понижаться.

Будет вестись обратный отсчет одного из параметров до нуля, в конце раздастся звуковой сигнал, тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы продолжить тренировку и достичь целевых показателей всех установленных параметров.



Программа ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (P11)

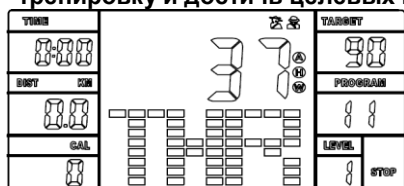
Установка параметров для определения ЦЕЛЕВОЙ ЧСС

Выберите **“ЦЕЛЕВАЯ ЧСС”** с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать первый параметр – Время, вы сможете установить необходимый показатель с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к установке следующего параметра.

Повторите данные действия со всеми необходимыми параметрами, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: Если пульс поднимается выше или опускается ниже (± 5) установленной ЦЕЛЕВОЙ ЧСС, компьютер будет автоматически регулировать сопротивление. Проверка пульса происходит примерно раз в 10 секунд. После чего сопротивление будет повышаться или понижаться.

Будет вестись обратный отсчет одного из параметров до нуля, в конце раздастся звуковой сигнал, тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы продолжить тренировку и достичь целевых показателей всех установленных параметров.



Программа АНАЛИЗА УРОВНЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ (P12)

Установка параметров для анализа уровня жировой ткани

Выберите “Программу анализа уровня жировой ткани” с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать показатель «Муж», вы сможете выбрать нужный Пол с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить пол и перейти к следующему параметру.

Начнет мигать показатель Роста “175”, вы сможете отрегулировать Рост с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к следующему параметру.

Начнет мигать показатель Веса “75”, вы сможете отрегулировать Вес с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к следующему параметру.

Начнет мигать показатель Возраста “30”, вы сможете отрегулировать Возраст с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель.

Нажмите ПУСК/СТОП, чтобы запустить анализ. Вам также необходимо взяться за рукоятки с датчиками пульса.

Через 15 секунд на экране отобразится % жировой ткани, основной обмен веществ (BMR), индекс массы тела (BMI) и конституция.

ПРИМЕЧАНИЕ: Виды конституций тела:

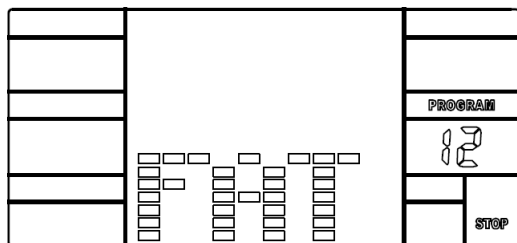
Существует 9 типов конституции, разделенных в соответствии с % жировой ткани. Тип 1 – 5-9%.

Тип 2 – 10-14%. Тип 3 – 15-19%. Тип 4 – 20-24%. Тип 5 – 25-29%. Тип 6 – 30-34%. Тип 7 – 35-39%.

Тип 8 – 40-44%. Тип 9 – 45-50%.

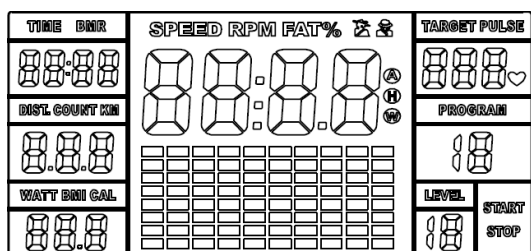
BMR: основной обмен веществ

BMI: индекс массы тела



Подключение питания тренажера

Подключите один конец адаптера в разъем питания переменного тока, а другой конец – в гнездо консоли. В этот момент консоль издаст звуковой сигнал в течение 1 секунды, на дисплее отобразятся все параметры по умолчанию.



Извещения об ошибках

1. Если на дисплее отображается ERROR1, это значит, что соединительный провод двигателя плохо подключен или двигатель поврежден.
2. Если на дисплее отображается ERROR2, это значит, что компьютер не получает данных о ЧСС с датчиков во время анализа уровня жировой ткани.

Питание: блок питания

Входящий переменный ток (согласно национальным стандартам)

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Очистка

Велотренажер можно очищать с помощью мягкой ткани и мягких чистящих средств. Не используйте абразивные чистящие средства или растворители для очистки пластиковых деталей. После каждого использования вытирайте пот с велотренажера. Будьте осторожны, чтобы на компьютер не попадала излишняя влага, т.к. это может привести к ударам током или повреждению электронных деталей.

Избегайте попадания прямых солнечных лучей на велотренажер, особенно, на компьютер, чтобы избежать повреждения экрана.

Проверяйте все болты и педали тренажера раз в неделю.

Хранение

Храните велотренажер в чистом и сухом помещении, недоступном для детей.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Велотренажер шатается при эксплуатации.	Поверните рычаг регулировки на заднем стабилизаторе для выравнивания велотренажера.
На дисплее компьютера нет изображения.	<ol style="list-style-type: none">1. Снимите компьютер и убедитесь, что провода, выходящие из компьютера, хорошо подключены к проводам, выходящим из стойки поручня.2. Проверьте, правильно ли вставлены батарейки, хороший ли контакт между пружинами отсека для батарей и батареями.3. Возможно, батареи в компьютере сели. Смените их на новые.
Не отображаются данные ЧСС, либо они неправильные.	<ol style="list-style-type: none">1. Убедитесь, что провода датчика ЧСС хорошо подключены.2. Чтобы показания ЧСС были более точными, всегда держитесь за рукоятки с датчиками двумя руками, а не одной, и только тогда, когда хотите проверить уровень ЧСС.3. Возможно, вы слишком сильно держитесь за рукоятки. Попробуйте сжимать их не так сильно, держась за датчики ЧСС.
Велотренажер скрипит при эксплуатации.	Возможно, болты велотренажера ослабились. Проверьте болты и затяните ослабленные.

РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробных упражнений и заминки. Выполняйте всю программу не менее 2-3 раз в неделю, отдыхая один день между тренировками. Спустя несколько месяцев можно увеличить количество тренировок до 4-5 раз в неделю.

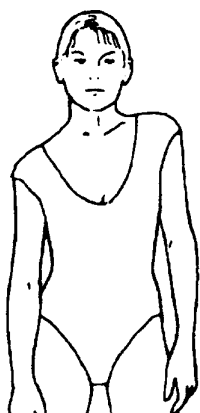
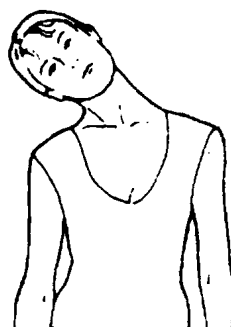
АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – это любая активность, напитывающая мышцы кислородом через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают состояние ваших легких и сердца. Аэробные способности повышаются благодаря любой активности, в которой участвуют крупные группы мышц, например, ноги, руки и ягодицы. Сердце бьется чаще, а дыхание становится глубже. Аэробные упражнения должны стать частью ваших тренировок.

РАЗМИНКА – это важная часть тренировки. Она должна начинаться с подготовки вашего тела к более интенсивным упражнениям, разогрев и растянув все мышцы с целью повышения интенсивности кровообращения и частоты сердечных сокращений и доставки кислорода в мышцы.

ЗАМИНКА в конце тренировки, повторите эти упражнения, чтобы предотвратить боль в уставших мышцах.

РАСТЯЖКА ШЕИ

Наклоните голову вправо и почувствуйте натяжение в шее. Медленно опустите голову к груди через оборот, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное натяжение в шее. Можете повторить это упражнение поочередно несколько раз.

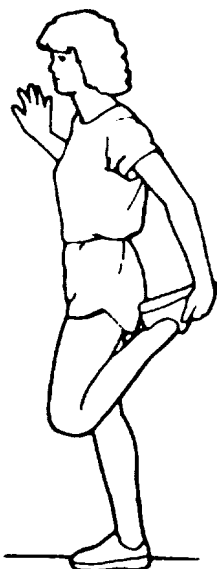
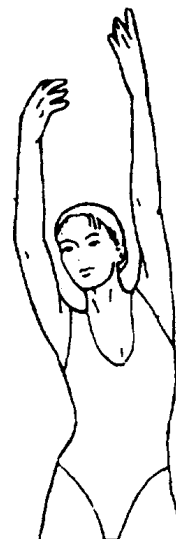


РАСТЯЖКА ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Поочередно поднимайте левое и правое плечо или оба плеча одновременно.

РАСТЯЖКА РУК

Поочередно тянитесь левой и правой рукой к потолку. Почувствуйте натяжение в левом и правом боку. Повторите упражнение несколько раз.



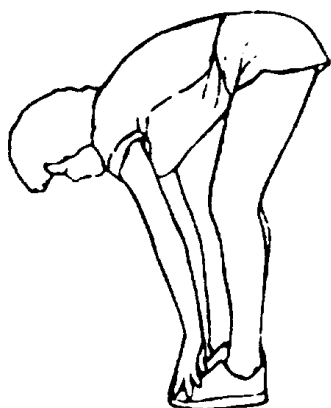
РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза.



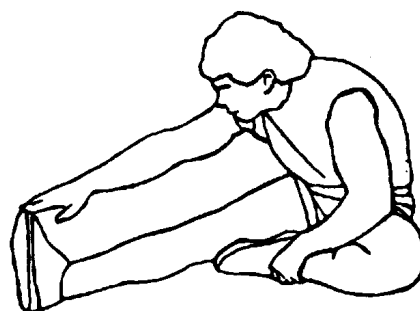


НАКЛОН К ПАЛЬЦАМ НОГ

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи в то время, как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза.

РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.



РАСТЯЖКА ИКР И АХИЛЛОВЫХ СУХОЖИЛИЙ

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.

