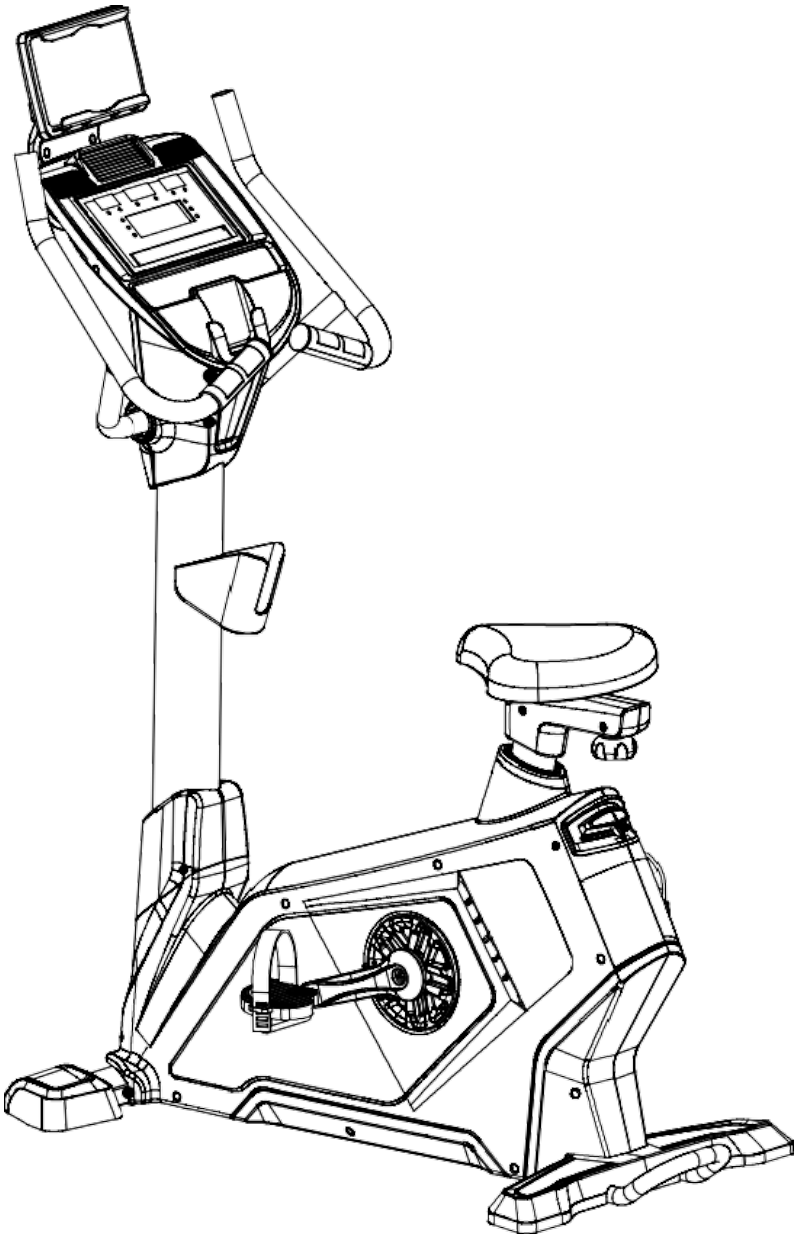
Руководство пользователя



Сохраните это руководство пользователя для использования в будущем. Прочтите и следуйте всем инструкциям, содержащимся в этом руководстве пользователя.

Спасибо
Спасибо за покупку этого продукта. Продукт поможет вам правильно тренировать мышцы и улучшить физическую форму – и все это в знакомой обстановке.

Меры предосторожности
ВНИМАНИЕ: Этот велотренажер был разработан и изготовлен для обеспечения максимальной безопасности. Тем не менее, при использовании тренажеров следует соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием велотренажера полностью прочтите руководство. Также следует соблюдать следующие меры безопасности:

- Этот прибор может использоваться детьми в возрасте от 8 лет и старше, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они находятся под присмотром или проинструктированы о безопасном использовании прибора и осознают опасности. вовлеченный.
- Дети не должны играть с прибором. Дети не должны выполнять очистку и техническое обслуживание без присмотра.
- Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи велотренажера были должным образом проинформированы обо всех мерах предосторожности. Используйте велотренажер только так, как описано в данном руководстве.
- Держите детей и домашних животных подальше от этого оборудования. НЕ оставляйте их без присмотра в помещении, где хранится велотренажер.
- Регулярно проверяйте и собирайте все детали. Немедленно замените неисправные компоненты и/или не используйте оборудование до ремонта. Уровень безопасности оборудования можно поддерживать только при условии его регулярного осмотра на наличие повреждений и износа.
- Установите велотренажер на ровную поверхность, оставив зазор не менее 1,0 м с каждой стороны велотренажера. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, подложите под велотренажер коврик.
- Держите велотренажер в помещении, вдали от влаги и пыли. Обеспечьте вентиляцию места использования. НЕ используйте его в безвоздушном месте.
- Не кладите острые предметы вокруг велотренажера.
- Носите соответствующую одежду во время тренировки; не носите свободную одежду, которая может зацепиться за велотренажер. Всегда носите спортивную обувь для защиты ног во время тренировки.
- Не кладите руки на движущиеся части во избежание травм.
- Держите скорость вращения педалей контролируемым образом. Велотренажер — это тренировочное оборудование, не зависящее от скорости, его также можно регулировать другими способами, кроме скорости.

- Если вы обнаружите, что ваш велотренажер работает ненормально, не используйте его.
- Одновременно на велотренажере должно тренироваться не более одного человека.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерная нагрузка может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете боль или падаете в обморок во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Уведомление о безопасности
Когда вы лечитесь или у вас есть следующие симптомы, только после консультации врача, вы можете использовать этот велотренажер.

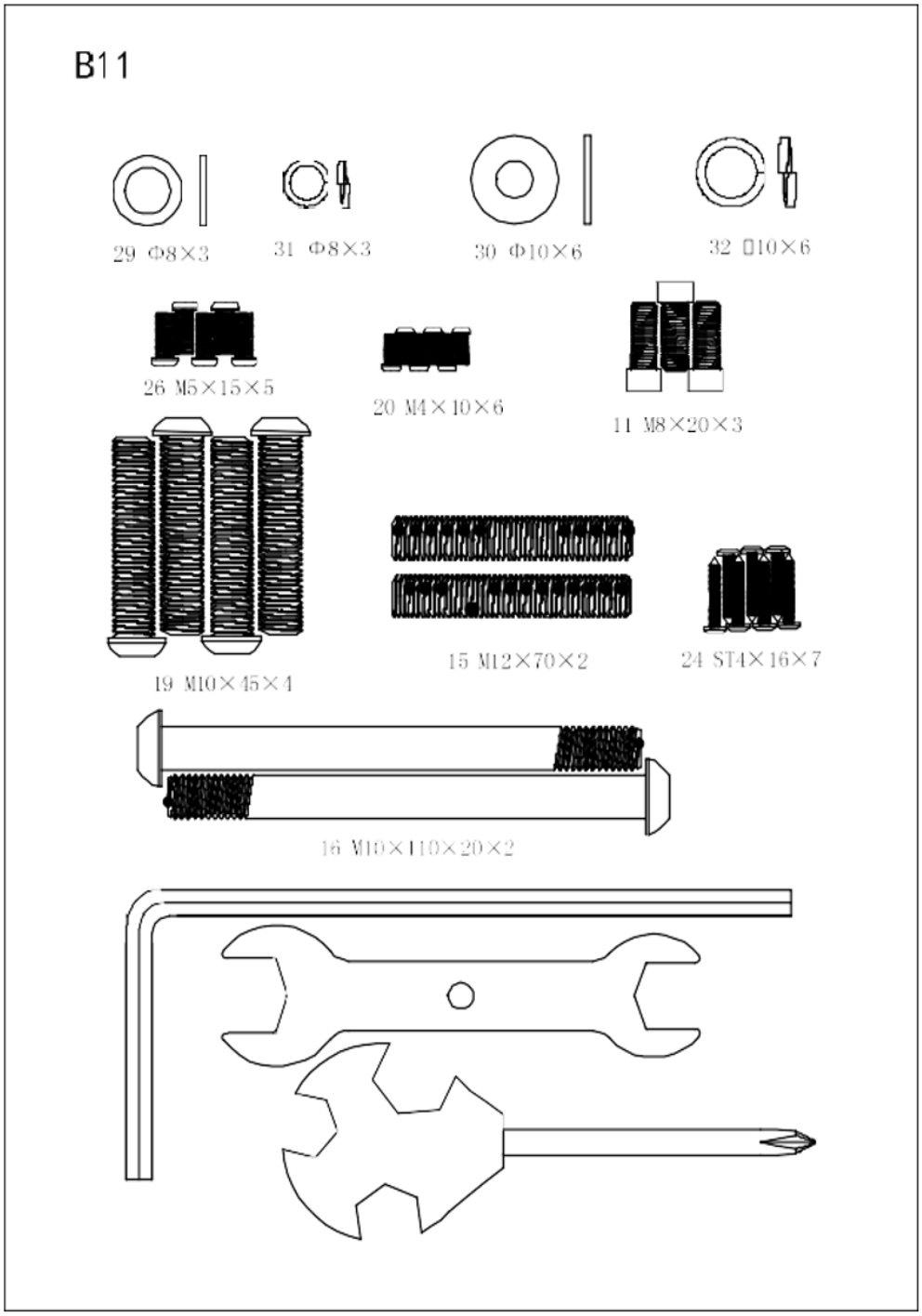
1. Боль в боках, ногах, шеи, руках.
2. Артрит, ревматизм и подагра.
3. Остеопороз и другие отклонения.
4. Хронические заболевания (заболевания сердца, кроветворения, гипертония).
5. Затруднение дыхания.
6. Саркомы.
7. Наличие тромба или других проблем со здоровьем.
8. Диабет или другие вызванные диабетом проблемы со здоровьем.
9. Кожные травмы.
10. Гиперпирексия, вызванная болезнью (температура 38 и выше).
11. Искривление позвоночника.
12. Беременность или менструация.
13. Ощущение физической ненормальности.
14. Неудовлетворительное состояние вашего тела.
15. Кроме общих симптомов, ощущение других физических отклонений, которые могут быть вызваны несчастным случае.

Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с существующими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск серьезной травмы, перед использованием велотренажера прочтите все важные меры предосторожности и инструкции, а также все предупреждения относительно вашего велотренажера.

Примечания перед сборкой

Откройте коробки:

Убедитесь в наличии всех деталей, входящих в комплект поставки. Проверьте в таблице аппаратных средств полный подсчет количества деталей, включенных для правильной сборки. Если какие-либо детали отсутствуют, свяжитесь с дилером.



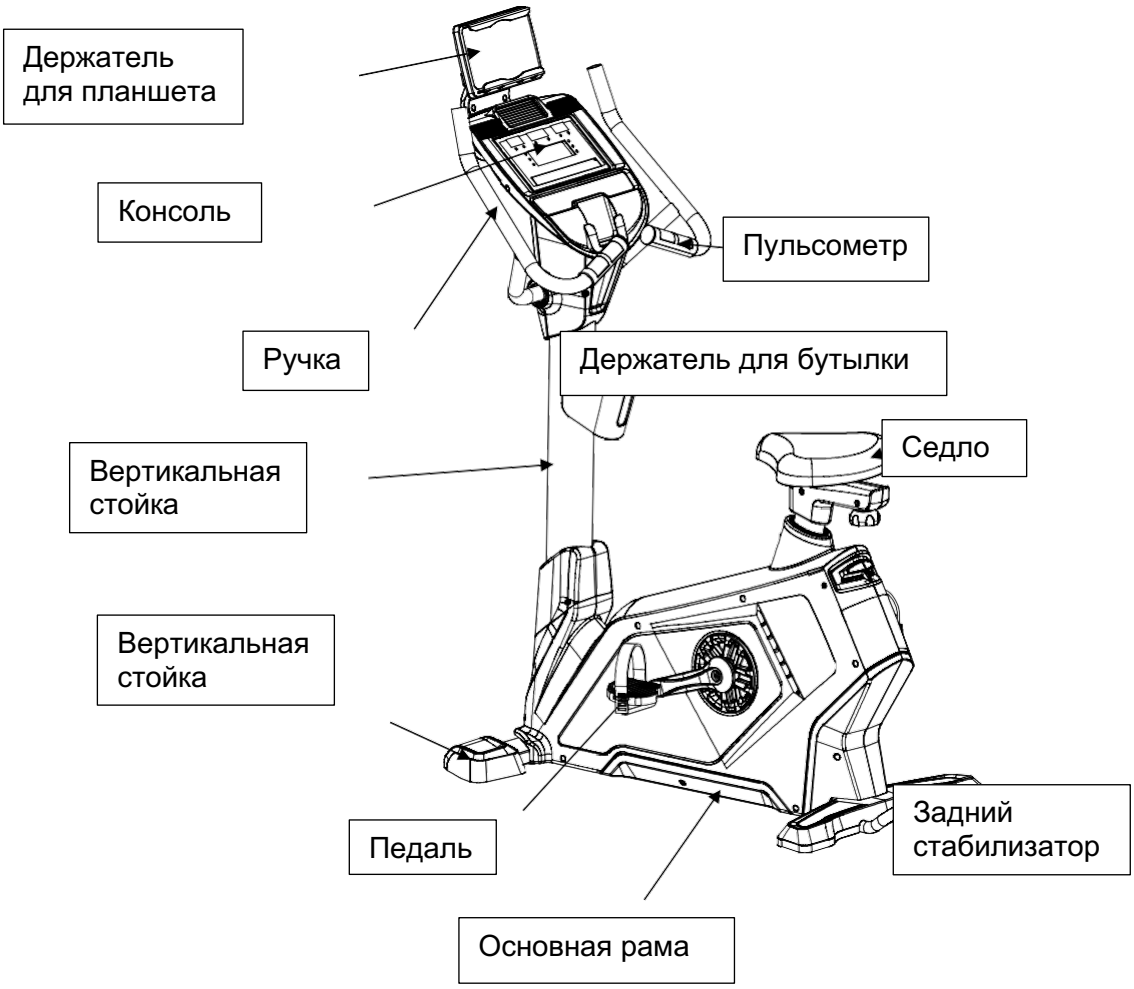
NO.	ИМЯ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ-ВО
11	Allen-винт с полной резьбой с внутренним шестигранником	M8×20	3
15	Allen-болт с плоской головкой	M12×70	2
16	Allen-винт с половинной резьбой	M10×110×20	2
19	Allen-винт с полной резьбой	M10×45	4
20	Philips-винт с полукруглой головкой	M4×10	6
24	Phillips-винт с полной резьбой	ST4x16	7
26	Philips-винт с полукруглой головкой с полной резьбой	M5×15	5
29	Плоская шайба	Ф8	3
30	Плоская шайба	10	6
31	Пружинная шайба	Ф8	3
32	Пружинная шайба	10	6
	L-образный ключ	6×66×140	1
	Гаечный ключ с открытым зевом	t4.0×110×32	1
	Крестовый ключ с открытым зевом	14×17×75	1

СОБЕРИТЕ ИНСТРУМЕНТЫ
Перед началом сборки вашего устройства соберите необходимые инструменты. Имея все необходимое под рукой, вы сэкономите время и сделаете сборку быстрой и легкой.

ОЧИСТИТЕ СВОЮ РАБОЧУЮ ЗОНУ
Убедитесь, что вы освободили достаточно места для правильной сборки устройства. Убедитесь, что в пространстве нет ничего, что может привести к травме во время сборки. После того, как устройство будет полностью собрано, убедитесь, что вокруг устройства имеется достаточно свободного пространства для беспрепятственной работы.

ПРИМЕЧАНИЕ: Каждый номер шага в инструкции по сборке говорит вам, что вы будете делать. Внимательно прочтите и усвойте все инструкции перед сборкой беговой дорожки.

Инструкция по продукту



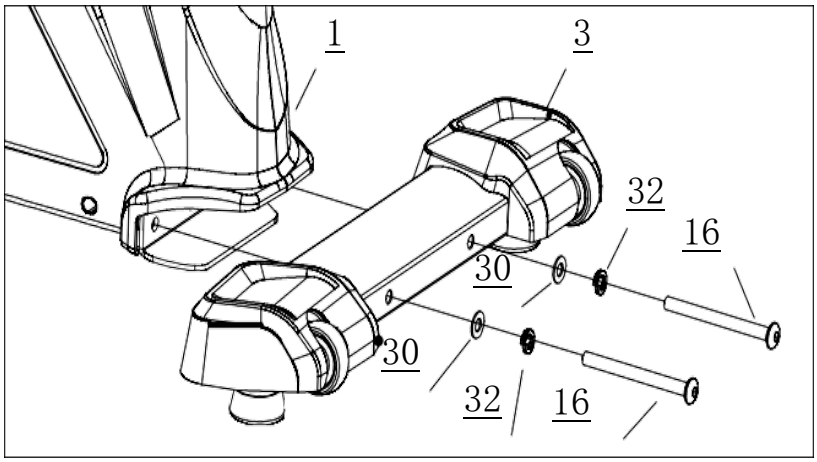
Техническая информация

РАЗМЕР	1200×590×1510мм
МАКСИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА	150кг
КОЭФФИЦИЕНТ СКОРОСТИ	308:30
МАХОВОЕ КОЛЕСО	Автогенератор/ Односторонний, Ф245, 15кг
УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ	0-20

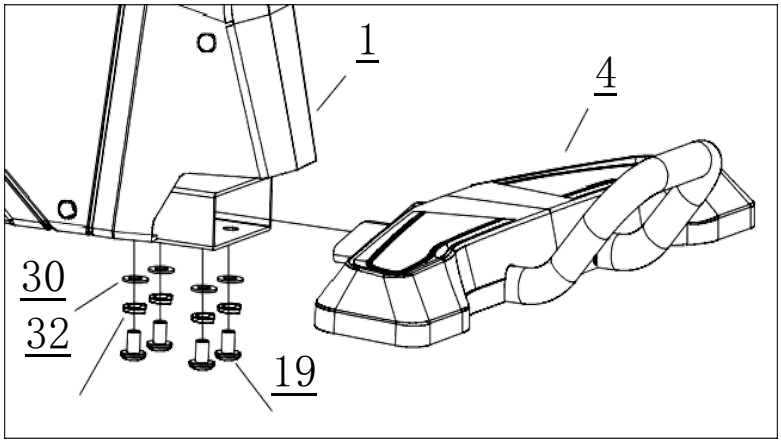
*** МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ ПРОДУКТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

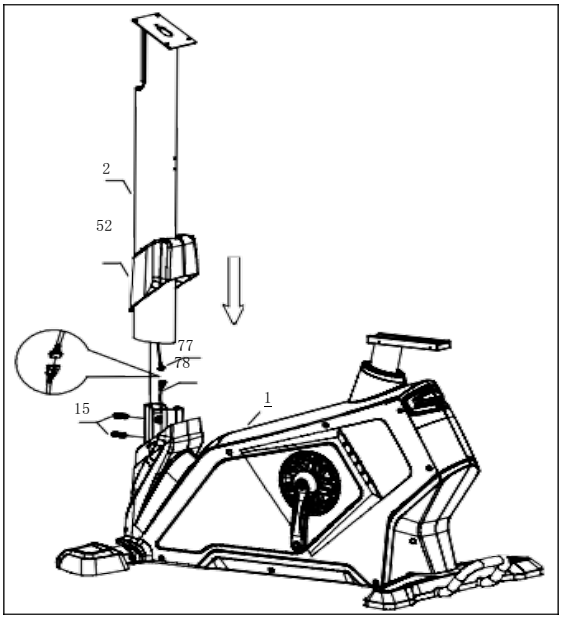
Шаг 1:
Прикрепите передний стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью плоской шайбы (30), пружинной шайбы (32) и Allen-винта с половинной резьбой (16).



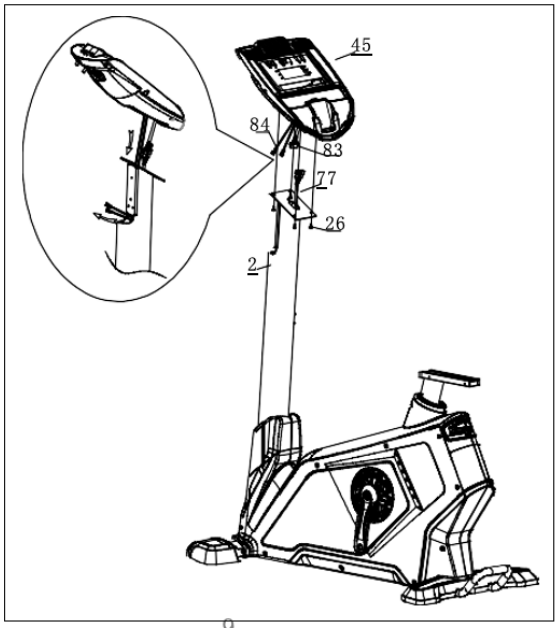
Шаг 2:
Прикрепите задний стабилизатор (4) к основной раме (1) с помощью плоской шайбы (30), пружинной шайбы (32) и Allen-винта с полной резьбой (19).



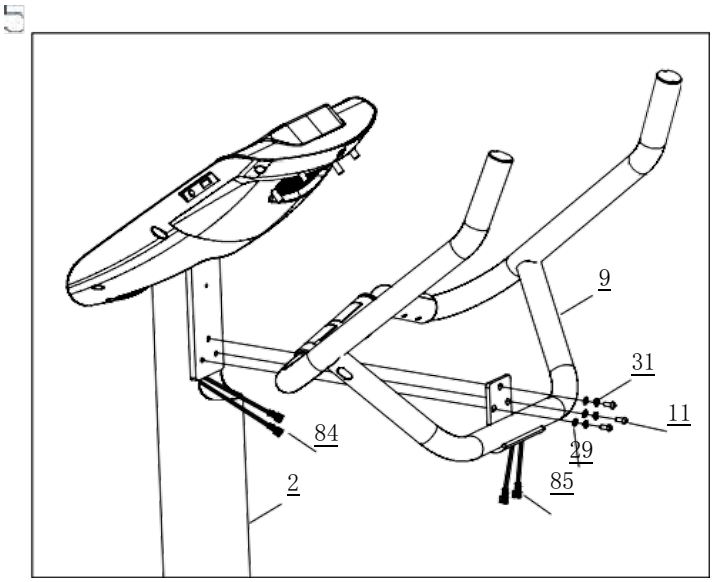
Шаг 3:
1. Вкрутите Allen-болт с плоской головкой (15) в основную раму.
2. Подсоедините провода вертикальной стойки (77) и основной рамы (78).
3. Закрепите ПЕРЕДНЮЮ КРЫШКУ (52) на вертикальной стойке (2). Вставьте вертикальную стойку (2) в основную раму, зафиксируйте Allen-болт с плоской головкой (15) с помощью L-образного ключа.



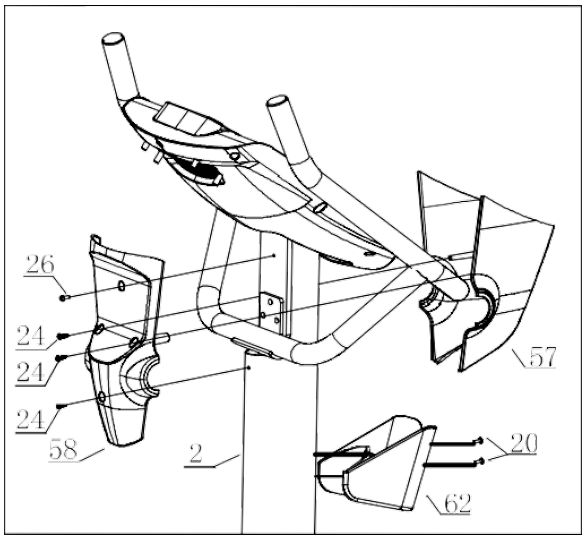
Шаг 4:
1. Подсоедините провода вертикальной стойки (77) и консоли (84).
2. Провода пульсометра (84) выведите из отверстия вертикальной стойки, как показано на следующем рисунке.
3. Прикрепите консоль (45) к вертикальной стойке (2) с помощью Philips-винта с полукруглой головкой с полной резьбой (26).



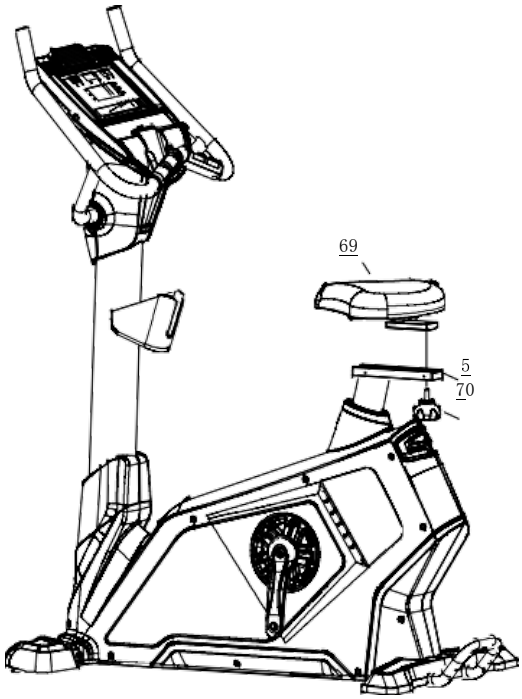
Шаг 5:
1. Подсоедините провод пульсометра на консоли (84) и пульсометр (85).
2. Прикрепите ручки (9) к вертикальной стойке (2) с помощью плоской шайбы (29), пружинной шайбы (31) и Allen-винта с полной резьбой с внутренним шестигранником (11).



Шаг 6:
1. Прикрепите переднюю крышку ручки (57) и заднюю крышку ручки (58) к вертикальной стойке (2) с Phillips-самореза (24) и Philips-винта с полукруглой головкой с полной резьбой (26).
2. Прикрепите держатель для бутылки (62) к верхней вертикальной стойке (2) с помощью Philips-винта с полукруглой головкой с полной резьбой (20).

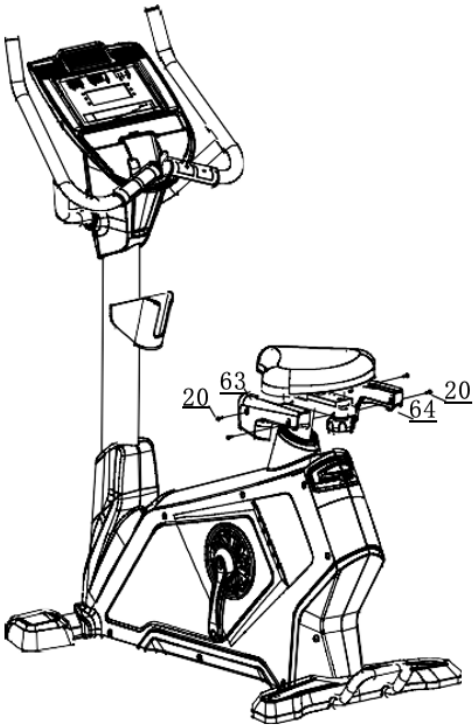


Шаг 7:
Прикрепите седло (69) к седельной стойке (5) с помощью рукоятки (70).

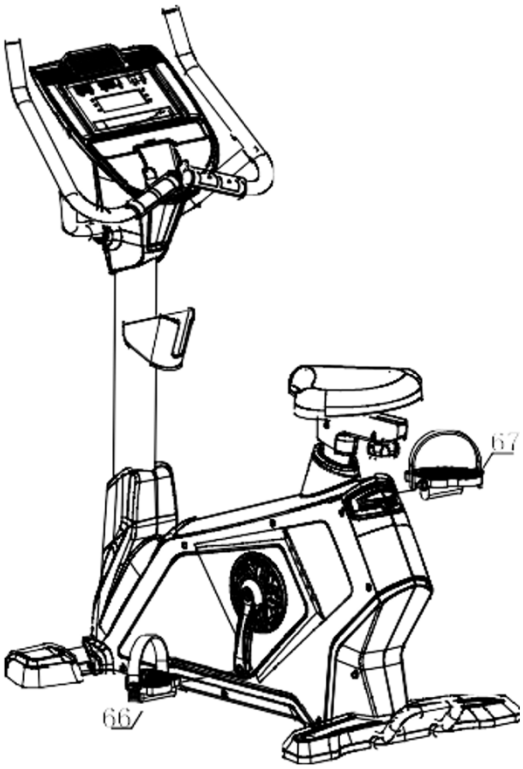


Шаг 8:

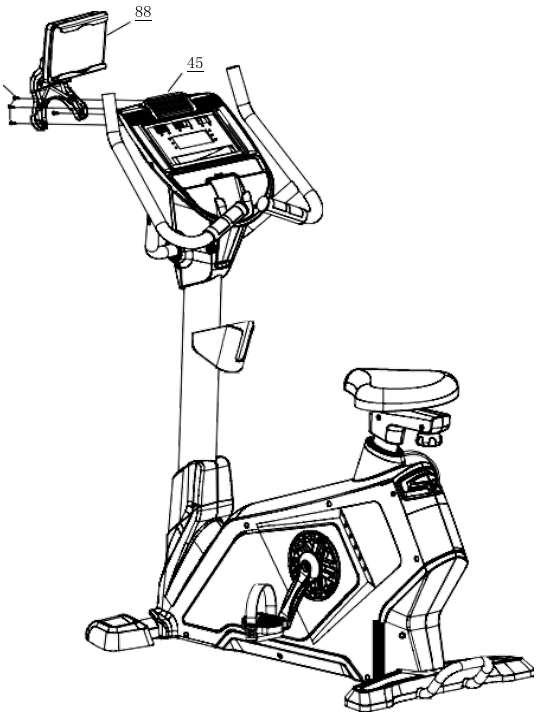
1. Прикрепите чехол сиденья L (63) и чехол сиденья R (64) к седельной стойке (5) с помощью Philips-винта с полукруглой головкой с полной резьбой (20).



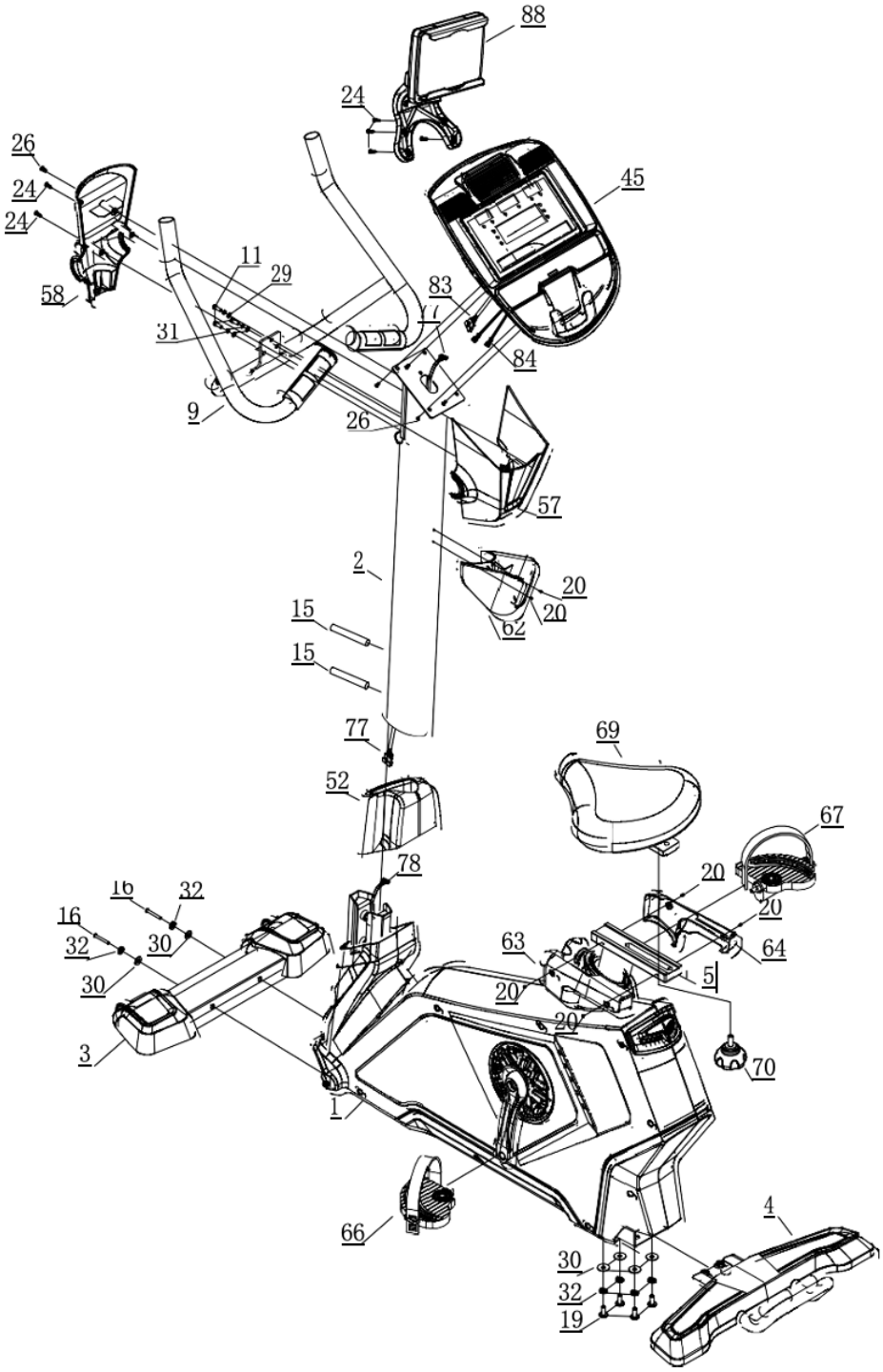
Шаг 9:
Прикрепите педаль L (66) и педаль R (67) к основной раме (1).



Шаг 10:
Прикрепите держатель для планшета (88) к консоли (45) и зафиксируйте его с помощью Phillips-винта с полной резьбой (24).



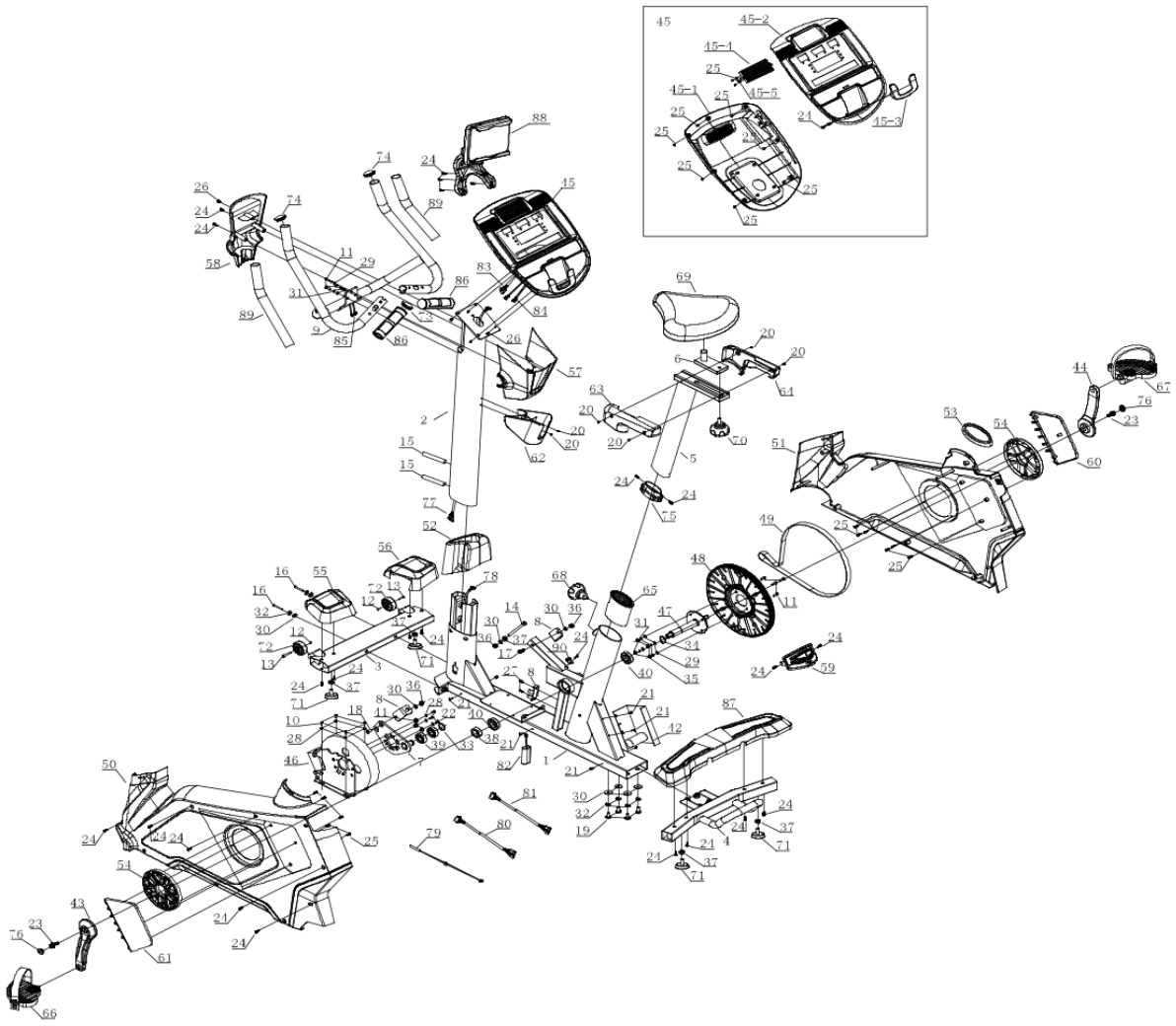
Получертеж для сборки



Список запчастей

NO.	ИМЯ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная рама		1
2	Вертикальная стойка		1
3	Передний стабилизатор		1
4	Задний стабилизатор		1
5	Седло		1
9	Ручки		1
11	Allen-винт с полной резьбой с внутренним шестигранником	M8×20	3
15	Allen-болт с плоской головкой	M12×70	2
16	Allen-винт с половинной резьбой	M10×110×20	2
19	Allen-винт с полной резьбой	M10×45	4
20	Philips-винт с полукруглой головкой	M4×10	6
24	Phillips-винт с полной резьбой	ST4×16	7
26	Philips-винт с полукруглой головкой с полной резьбой	M5×10	5
29	Плоская шайба	Ф8	3
30	Плоская шайба	Ф10	6
31	Пружинная шайба	Ф8	3
32	Пружинная шайба	Ф10	6
45	Консоль		1
52	Передняя крышка		1
57	Передняя крышка рукоятки		1
58	Задняя крышка рукоятки		1
62	Держатель для бутылки		1
63	Чехол сиденья L		1
64	Чехол сиденья R		1
66	Педаль L		1
67	Педаль R		1
69	Седло		1
70	Рукоятка	Ф66xM10x25	1
77	Проводка вертикальной стойки		1
78	Проводка основной рамы		1
83	Проводка консоли		1
84	Проводка пульсометра на консоли		1
88	Держатель для планшета		1

Чертеж для сборки



Список запчастей

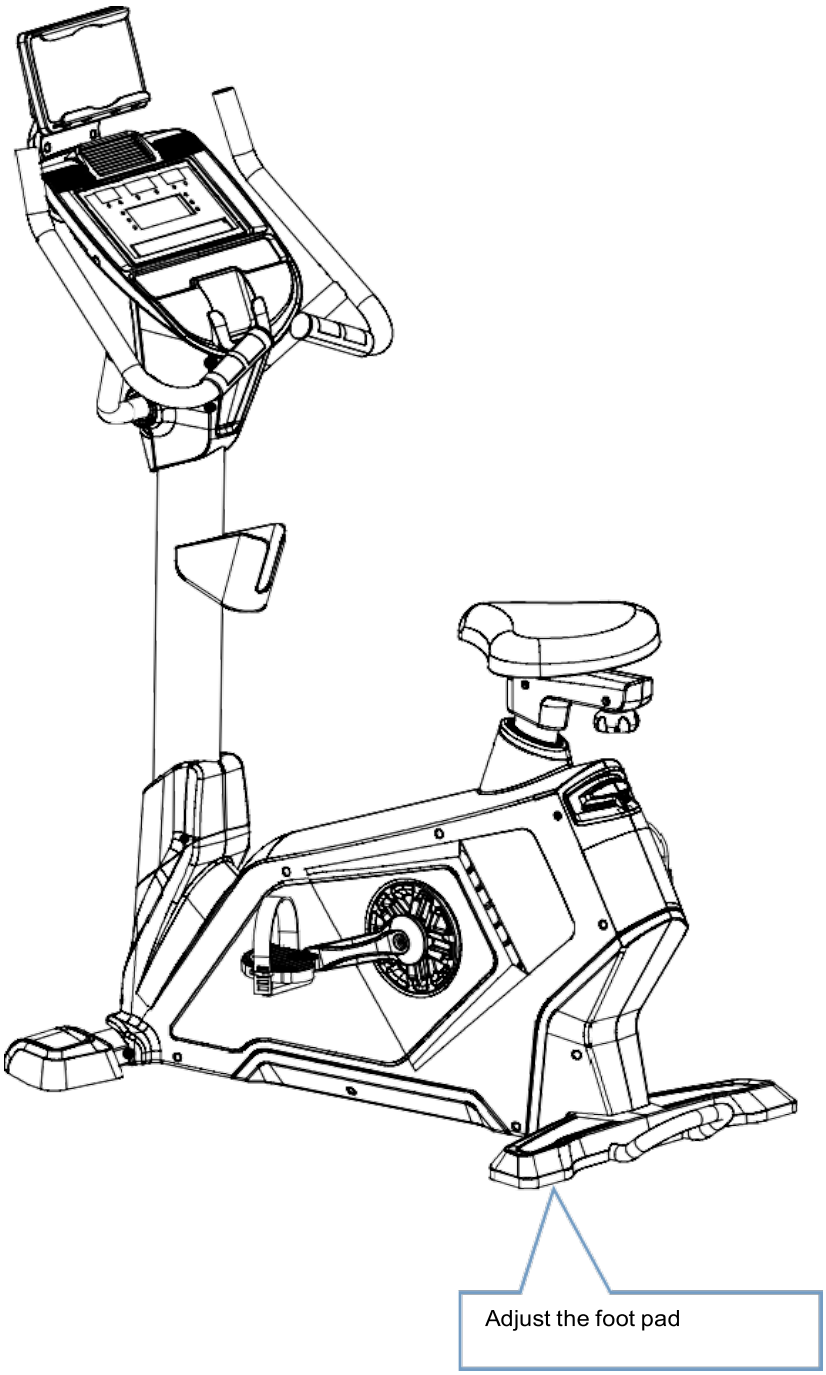
NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Основная рама		1
2	Вертикальная стойка		
3	Передний стабилизатор		
4	Задний стабилизатор		
5	Седло		
6	Кронштейн седла		
7	Прижимной ролик ремня		
8	Пластина с регулировочным винтом		
9	Ручки (руль)		
10	Allen-винт с полной резьбой с внутренним шестигранником	M6×10	4
11	Allen-винт с полной резьбой с внутренним шестигранником	M8×20	7
12	Allen-винт с полной резьбой	M6×15	2
13	Allen-винт (полый)	Ф8x33xM6x15	2
14	Allen-винт с полной резьбой с внутренним шестигранником	M10×130×35	1
15	Allen-болт с плоской головкой	M12×70	2
16	Allen-винт с половинной резьбой	M10×110×20	2
17	Allen-винт с половинной резьбой	M10×50×20	1
18	Allen-винт с потайной головкой и полной резьбой	M10×25	1
19	Allen-винт с полной резьбой	M10×45	4
20	Phillips-винт с полной резьбой	M4×10	6
21	Phillips-винт с полной острой резьбой	M5×15	8
22	Allen-винт с потайной головкой и полной резьбой	M5×20	3
23	Винт с полной резьбой с шестигранной головкой	5/16-18UNC-1"	2
24	Philips-саморез	ST4×16	7
25	Philips-саморез	ST4×10	23
26	Philips-винт с полукруглой головкой с полной резьбой	M5×15	5
27	Phillips-саморез с потайной головкой	ST4×15	2
28	Плоская шайба	Ф6	7
29	Плоская шайба	8	7
30	Плоская шайба	10	8
31	Пружинная шайба	8	7

32	Пружинная шайба	10	6
33	Стопорное кольцо для вала	Ф20	1
34	Стопорное кольцо для вала	5	1
35	Шестигранная стопорная гайка	M8	4
36	Шестигранная стопорная гайка	M10	3
37	Шестигранная гайка	M10	5
38	Шестигранная гайка	M24×P1.5	1
39	Радиальный шарикоподшипник	6004ZZ	2
40	Радиальный шарикоподшипник	6005ZZ	2
41	Поясной компресс с порошком в тюбике	Ф13хФ8.5х8.4	3
42	Контроллер	B11	1
43	Рукоятка L		1
44	Рукоятка R		1
45	Консоль		1
46	Односторонний самопроизвольный электро-движок		
47	Ось ременного шкива		1
48	Ременный шкив		1
49	Ремень двигателя	470PJ8	1
50	ВНЕШНЯЯ КРЫШКА L		1
51	ВНЕШНЯЯ КРЫШКА R		1
52	ПЕРЕДНЯЯ КРЫШКА		1
53	ЗАДНЯЯ КРЫШКА		1
54	КРЫШКА РУКОЯТКИ		2
55	Крышка переднего стабилизатора L		1
56	Крышка переднего стабилизатора R		1
57	Передняя крышка руля		1
58	Задняя крышка руля		1
59	ЗАДНЯЯ КРЫШКА НАРУЖНОЙ КРЫШКИ		1
60	КРЫШКА R		1
61	КРЫШКА L		1
62	Держатель для бутылки		1
63	Чехол сиденья L		1
64	Чехол сиденья R		1

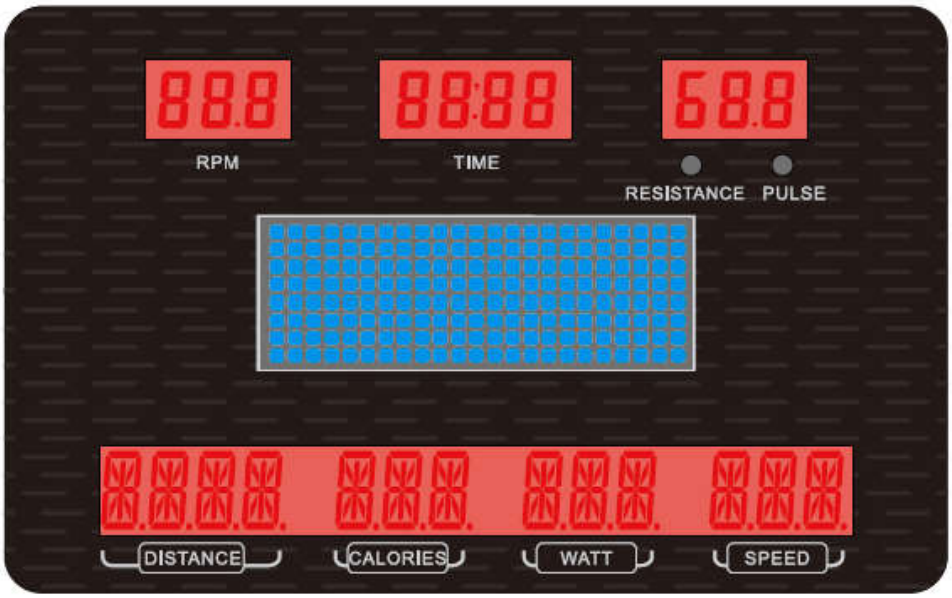
65	Рукав подседельного штыря		1
66	Педаль L		1
67	Педаль R		1
68	Ручка с болтом	Ф66xM16xФ8	1
69	Седло		1
70	Ручка с болтом	Ф66xM10x25	1
71	Подушка для ног	Ф49x22xM10x26	4
72	Колеса	Ф54.5x23.5	2
73	Трубная заглушка		2
74	Трубная заглушка		2
75	Рукав подседельного штыря		1
76	Крышка кривошипа		2
77	Проводка вертикальной стойки		2
78	Проводка основной рамы		1
79	Магнитный датчик		1
80	Тормозной трос		1
81	Магнитная проводка		1
82	Аккумулятор		1
83	Проводка консоли		1
84	Проводка пульсометра на консоли		1
85	Проводка пульсометра		2
86	Пульсометр		2
87	Держатель для батареи		1
88	Держатель для планшета		1
45-1	Верхняя часть корпуса консоли		1
45-2	Нижняя часть корпуса консоли		1
45-3	Держатель для смартфона		1
45-4	Отверстие для выпуска воздуха		1
45-5	Прижимная пластина арки		2

Инструкция по использованию

1. Упражнение --- сядьте на сидение, возьмитесь руками за руль, начните выполнять упражнение после того, как наступите на педали.
2. Отрегулируйте подножку: если велосипед нестабилен, отрегулируйте подножку.



Поверхность диаграммы машины



Функционирование кнопок:

START /STOP	НАЧАТЬ или ОСТАНОВИТЬ тренировку
RESET	1. Нажмите для возврата в главное меню, когда система находится в состоянии STOP. 2. Нажмите RESET в течение 5 секунд, чтобы перезагрузить систему. 3. Нажмите, чтобы вернуться к предыдущему при настройке данных.
MODE	Нажмите, чтобы установить или изменить данные. Нажмите, чтобы переключить отображение данных тренировки в режиме тренировки.
RESISTANCE +/-	1. Нажмите для увеличения или уменьшения значения, нажмите для быстрого увеличения. 2. В режиме тренировки нажимайте каждый раз для увеличения или уменьшения на 1 единицу.
Program	Выберите программу в режиме ожидания.
RECOVERY	Проверьте восстановление сердечного ритма.
BODY FAT	Тест -- Телесный жир.
FAN KEY	Кнопка переключения вентилятора, нажмите первый раз, чтобы открыть, а затем нажмите снова, чтобы закрыть.
USB SOCKET	Для зарядки мобильного телефона или планшета
MP3 SOCKET	Воспроизведение песен

Функция отображения:

TIME	Диапазон отображения 0:00 ~ 99:99; Диапазон настройки 0:00~99:00
DISTANCE	Диапазон отображения 0,0 ~ 99,99; Диапазон настройки 0,0~99,99
CALORIES	Диапазон отображения 0 ~ 999 кал.; Диапазон настройки 0~999 кал.
SPEED	Диапазон 0,0~99,9 км/ч/миль/ч
RESISTANCE LEVEL	Диапазон 1~20
PULSE	Диапазон отображения 40 ~ 220
WEIGHT	Диапазон настройки 30-150 кг, по умолчанию 70 кг для метрической системы. Диапазон настройки 40~400 фунтов, по умолчанию 155 фунтов для британской системы.

HEIGHT	Диапазон настройки 90~210 см
AGE	Диапазон настройки 10~99
RPM	Диапазон 0~999

1. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Компьютер включится с длинным звуковым сигналом и отобразит все сегменты на светодиоде через 2 секунды, окно скорости покажет диаметр колеса [78]. Окно ВРЕМЕНИ отобразит общее время, окно РАССТОЯНИЕ отобразит общее расстояние, затем перейдет в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ через 3 секунды.

2. РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

1.1 В режиме IDLE нажмите START/STOP, чтобы войти в режим быстрого запуска, консоль запишет данные тренировки.

1.2 Если вы не хотите входить в режим быстрого запуска, пользователь может выбрать другой режим обучения, нажав кнопку PROGRAM. Пожалуйста, обратитесь к шагу 3, как показано ниже.

3. ВЫБОР ПРОГРАММЫ

В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите PROGRAM, чтобы выбрать один из MANUAL, PROGRAM/USER PROGRAM/HRC, нажмите MODE, чтобы войти в настройку.

3.1 Если пользователь хочет выбрать РУЧНОЙ режим, нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите PROGRAM, чтобы перейти в РУЧНОЙ РЕЖИМ (в окне RPM отображается P00). Нажмите «Старт», чтобы запустить РУЧНОЙ режим, или нажмите «РЕЖИМ» и «СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-», чтобы войти в настройку ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЕННАЯ РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИЯ. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль запишет данные тренировки.

3.2 Если пользователь хочет выбрать режим PROGRAM, нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите PROGRAM, чтобы войти в РЕЖИМ ПРОГРАММЫ (отображение окна RPM P01-P12). Выберите один из ПРОГРАММНЫХ РЕЖИМОВ, затем нажмите СТАРТ, чтобы начать тренировку, или нажмите РЕЖИМ и СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы войти в настройку ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль запишет данные тренировки.

3.3 Если пользователь хочет выбрать РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ, нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите PROGRAM, чтобы войти в РЕЖИМ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (отображение окна RPM U01-U04). Выберите один из РЕЖИМОВ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ, затем

нажмите СТАРТ, чтобы начать тренировку, или нажмите РЕЖИМ и СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы войти в настройку ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль запишет данные тренировки.

3.4 Если пользователь хочет выбрать РЕЖИМ HRC, нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите PROGRAM, чтобы войти в РЕЖИМ HRC (отображение окна RPM H01-H03). Выберите один из РЕЖИМОВ ЧСС, затем нажмите СТАРТ, чтобы начать тренировку, или нажмите РЕЖИМ и СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы войти в настройки ВОЗРАСТА, ВЕСА, ВРЕМЕНИ, ЧСС. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль запишет данные тренировки.

3.5 РЕЖИМ ЖИРА

3.5.1 В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите BODY FAT, чтобы перейти в BODY FAT MODE (в окне MW отобразится BODY FAT). Нажмите РЕЖИМ и СОПРОТИВЛЕНИЕ +/- для входа в настройки ВОЗРАСТ, ВЕС, РОСТ. Нажмите MODE, чтобы начать тестирование BODY FAT.

3.5.2 При тестировании ТЕЛА ЖИРА положите обе руки на рукоятку пульса. Консоль получит данные о частоте сердечных сокращений через 10 секунд, а затем через 25 секунд начнет тестирование BODY FAT, другие функции отображаться не будут. В окне ВРЕМЯ будет отображаться 0:10, затем начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС отобразится частота сердечных сокращений, в окне MW отобразится ТЕСТИРОВАНИЕ. Если консоль получает ввод частоты сердечных сокращений в течение 10 секунд, затем начните тестирование BODY FAT через 25 секунд, в окне TIME отобразится 0:25, затем начнется обратный отсчет, в окне PULSE отобразится частота сердечных сокращений, в окне MW отобразится BODY FAT.

3.5.3 После обратного отсчета в окне ВРЕМЯ в окне DM отображается процент жира в организме за 10 секунд. Нажмите BODY FAT, чтобы вернуться в предыдущий режим, прежде чем BODY FAT прозвучит 2 звуковых сигнала.

3.6 РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

3.6.1 В ЛЮБОМ РЕЖИМЕ нажмите RECOVERY, чтобы войти в РЕЖИМ RECOVERY. Консоль получит данные о частоте сердечных сокращений через 10 секунд, затем через 60 секунд запустится РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, другие функции отображаться не будут. В окне ВРЕМЯ будет отображаться 0:10, затем начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС отобразится частота сердечных сокращений, в окне MW отобразится ТЕСТИРОВАНИЕ. Если консоль получает ввод частоты сердечных сокращений через 10 секунд, то начните обратный отсчет через 60 секунд. Окно ВРЕМЕНИ покажет 0:60, затем начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС отобразится частота сердечных сокращений, в окне MW отобразится ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

3.6.2 После обратного отсчета окна TIME окно DM показывает FX (X=1-6), окно MW показывает через 10 секунд (рисунок 1). Нажмите RECOVERY, чтобы

вернуться в предыдущий режим, прежде чем BODY FAT прозвучит 2 звуковых сигнала.

3.6.3 Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ для сброса в РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

F1	EXCELLENT
F2	VERY GOOD
F3	GOOD
F4	SATISFACTORY
F5	POOR
F6	VERY POOR

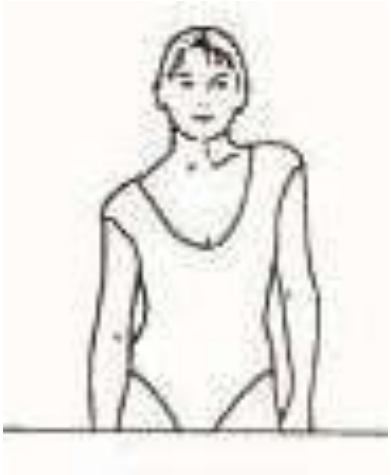
Drawing 1

Разминка/упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на охлаждение и расслабление. Эти разогревающие упражнения готовят ваше тело к последующим требованиям, предъявляемым к нему. Период охлаждения / релаксации после тренировки гарантирует, что у вас не возникнет проблем с мышцами. Далее вы найдете инструкции по растяжке для разминки и заминки. Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:

1) УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ
Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову к груди, описывая полукруг, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете приятное напряжение в шее. Вы можете повторить это упражнение поочередно несколько раз.

2) УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОЙ ОБЛАСТИ
Поднимайте левое и правое плечо поочередно или поднимайте оба плеча одновременно.



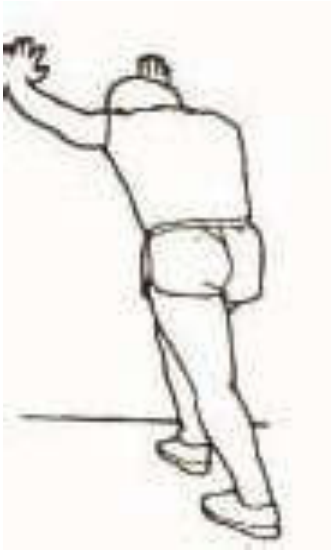
3) УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК
Поочередно вытягивайте левую и правую руки к потолку. Почувствуйте напряжение в левом и правом боку. Повторите это упражнение несколько раз.

4) УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА
Поддержите себя, положив руку на стену, затем протяните руку назад и поднимите правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части передней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение по 2 раза для каждой ноги.

5) ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА
Сядьте на пол и поставьте стопы так, чтобы колени смотрели наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Теперь осторожно надавите коленями вниз. Сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд, если это возможно.

6) КАСАНИЯ СТОП
Медленно наклоните туловище вперед и попытайтесь коснуться руками стоп. Дотянитесь как можно ниже до пальцев ног. Сохраняйте это положение в течение 20-30 секунд, если это возможно.

7) УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕН
Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и поставьте ступню на правое бедро. Теперь попытайтесь дотянуться до правой ноги правой рукой. Сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд, если это возможно.

8) УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИКР/ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Положите обе руки на стену и поддержите весь вес своего тела. Затем отведите левую ногу назад и чередуйте ее с правой ногой. Это растягивает заднюю часть ноги. Сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд, если это возможно.