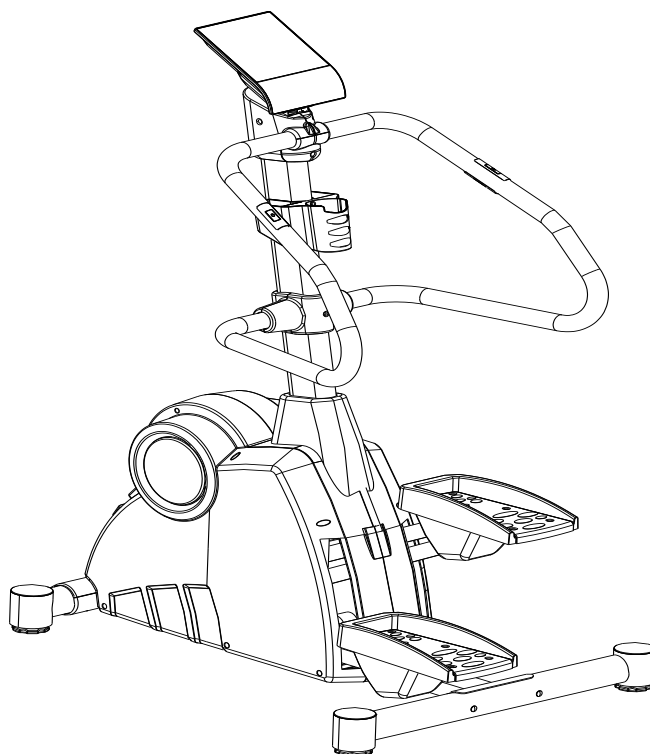


HOUSEFIT

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

PS4.0 СТЕППЕР



HouseFit-Гарантия здоровья!

**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

Содержание

Инструкции по безопасности.....	3
Список частей для сборки.....	5
Сборка тренажера.....	11
Инструкция к компьютеру	15
Диаграмма составных деталей	20
Таблица.....	21
Диаграмма составных частей.....	22
Указания по тренировкам	23
Разминка и восстановление.....	24

Инструкции по безопасности



Предупреждение!

Во избежание травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

1. Прочитайте все инструкции в данном руководстве перед началом занятий.
2. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей тренажера несет его владелец.
3. Тренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
4. Тренажер устанавливается на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра подстилается коврик. Тренажер хранится в сухом и чистом помещении.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет и животных к пользованию тренажером.
7. Не разрешайте пользоваться тренажером лицам с весом свыше 120 килограмм.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не одевайте одежду, которая могла бы попасть в движущиеся части. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
9. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия и начните охлаждаться.

Введение

Мы благодарим Вас за выбор продукции HOUSEFIT. В последнее десятилетие силовой тренинг стал неотъемлемой частью хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, профессионалами в области фитнеса, тренерами и населением вообще.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы.

Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам, что позволит вам:

- сэкономить ценное время
- тренироваться безопасно и более эффективно
- научиться правильной технике
- лучше определять свои фитнес-цели
- выбрать правильную программу
- изучить полезные советы по тренировкам

Преимущества регулярных тренировок

Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

1. Снижение веса
2. Улучшение формы тела и рельефности
3. Увеличение мышечной массы, силы, выносливости, производительности
4. Улучшение гибкости
5. Ускорение обмена веществ
6. Предотвращение травм
7. Улучшение самооценки
8. Улучшение аэробных возможностей организма
9. Улучшение координации и повышенная бодрость

ДОРОГОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Спасибо за приобретение СТЕППЕРА PS4.0. Он безопасен и надежен в эксплуатации.

Внимательно изучите инструкцию перед началом использования тренажера и, в частности, уделите особое внимание разделу безопасности, убедитесь в правильности использования и эксплуатации.

В заключение, сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего срока эксплуатации и обращайтесь к ней по мере необходимости.

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 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 водопроводом.
- 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.
- 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.
- 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.

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 повреждения или ущерба, полученного на или посредством использования данного снаряда.
Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию без специального уведомления.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 100 КГ.

СПИСОК ЧАСТЕЙ ДЛЯ СБОРКИ

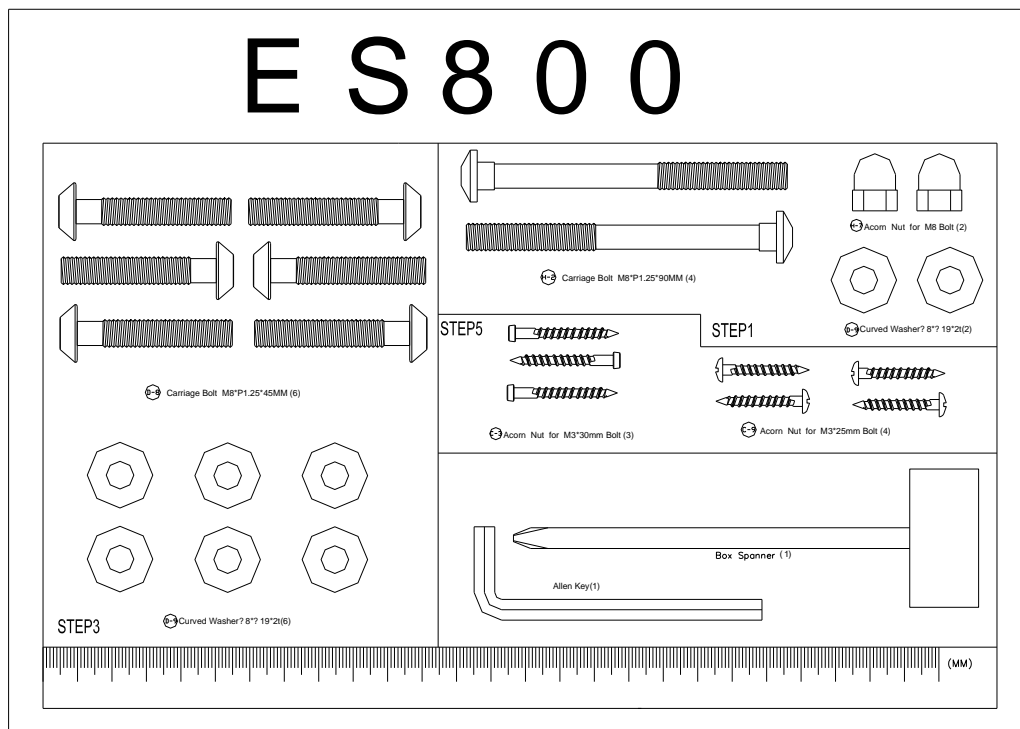
Тренажер очень прост в сборке. Всё, что нужно для сборки Вы найдете в коробке.

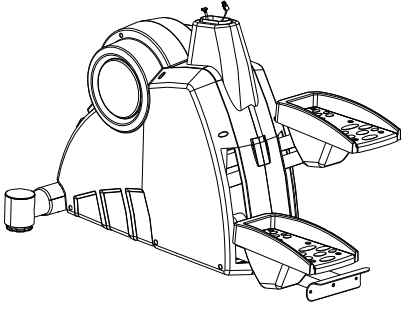
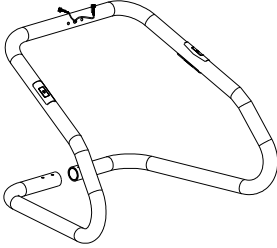
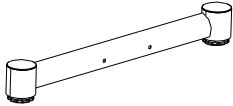
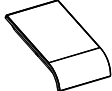
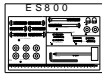








Подготовка

Откройте коробку и убедитесь, что все детали на месте. Для правильной сборки сравните имеющиеся детали с изображенными на чертеже.

Перед началом сборки тренажера, подготовьте необходимые инструменты. Это сэкономит Ваше время. Разложите все содержимое коробки на ровной сухой поверхности, достаточной для сборки тренажера.

Чертеж оборудования



	1		1
	1		1
	1		1
	1		1
	1		1
	1		1
			1

01 Сборка

Список составных частей

номер	описание	кол	
A-1	Компьютер	1	шт.
A-2	Задний кожух для компьютера	10	шт.
A-3	Винт	7	шт.
B-1	Держатель компьютера	1	шт.
B-2	Винт М5х10L	4	шт.
B-3	Пружинная шайба ф8	6	шт.
B-4	Верхний трос	1	шт.
B-5	Верхний сенсор скорости	1	шт.
B-6	Рулевая стойка	1	шт.
B-7	Кожух для рулевой стойки	1	шт.
B-8	Винт М8*Р1.25*16L	6	шт.
B-9	Плоская шайба ф8*ф19*2Т	4	шт.
B-10	Изогнутая шайба ф8хф19х2t	2	шт.
C-1	Левый поддерживающий кожух для компьютера	1	шт.
C-2	Правый поддерживающий кожух для компьютера	1	шт.
C-3	Винт М3х30L	3	шт.
C-4	Винт М5хР0.8х14L	7	шт.
C-5	Стыковой кожух на руль	1	шт.
C-6	Держатель бутылки	1	шт.
C-7	Задний кожух для руля	1	шт.
C-8	Передний кожух для руля	1	шт.
C-9	Винт М3х25L	4	шт.
D-1	Руль	1	шт.
D-2	Мягкие гриппы	2	шт.
D-3	Напульсник	4	шт.

D-4	Держатель для напульсника	4	ШТ.
D-5	Верхний держатель для напульсника	2	ШТ.
D-6	Нижний держатель для напульсника	2	Комплект
D-7	Винт M3x20L	4	ШТ.
D-8	Винт M8xP1.25x45L	6	ШТ.
D-9	Изогнутая шайба ф8хф19х2t	8	ШТ.
D-10	Трос для датчика определения жировой прослойки	2	ШТ.
E-1	Основная рама	1	ШТ.
E-2	Верхний резиновый тормоз	2	ШТ.
E-3	Нижний резиновый тормоз	2	ШТ.
E-4	Держатель резинового тормоза	4	Комплект
E-5	Винт M5x14L	8	ШТ.
E-6	Держатель	1	ШТ.
E-7	Винт M3x8L	9	ШТ.
E-8	Контроллер	2	ШТ.
E-9	Нижний сенсор скорости	1	ШТ.
E-10	Нижний трос	1	ШТ.

01 Сборка
Список составных частей

номер	описание	КОЛ	
E-11	Держатель	1	ШТ.
E-12	Соединительный трос	1	ШТ.
E-13	Приборная доска	1	ШТ.
E-14	Выключатель питания 100-240V 50-60HZ/18V 2A	1	ШТ.
E-15	Трос переменного тока	1	ШТ.
F-1~F-12	Маховик	1	ШТ.
G-1L	Левый кожух	1	ШТ.
G-1R	Правый кожух	1	ШТ.
G-2	Винт M4x50L	4	ШТ.
G-3	Винт	10	ШТ.
G-4	Круглый кожух	2	ШТ.
G-5	Винт M4x10L	8	ШТ.
G-6	Передний кожух	1	ШТ.
H-1	Задний стабилизатор	1	ШТ.
H-2	Кареточный болт	2	ШТ.
H-3	Колпачок для стабилизатора	4	ШТ.
H-4	Регулятор	4	ШТ.
H-5	Шестиугольный винт M16*P1.5*12.5T	4	ШТ.
H-6	Винт	2	ШТ.
H-7	Гайка M8	2	ШТ.
H-8	Верхний кожух для транспортировочных колесиков	1	ШТ.
H-9	Нижний кожух для транспортировочных колесиков	1	ШТ.
H-10	Винт M3x25L	2	ШТ.
H-11	Транспортировочные колесики	2	ШТ.
H-12	Винт M8xP1.25x45L	2	ШТ.
H-13	Плоская шайба $\phi 8 \times \phi 16 \times 1t$	2	ШТ.
H-14	Нейлоновая гайка M8	2	ШТ.
I-1	Держатель маховика	1	ШТ.
I-2	Электронный магнит с катушкой	1	ШТ.
I-3	Отвод электронного магнита	3	ШТ.
I-4	Пружинный держатель	1	ШТ.
I-5	Винт M5xP0.8x80L	3	ШТ.
I-6	Плоская шайба $\phi 5 \times \phi 10 \times 1t$	6	ШТ.
I-7	Шестиугольный винт M5	6	ШТ.
I-8	Винт M10xP1.5x20L	4	ШТ.
I-9	Пружинная шайба $\phi 10$	3	ШТ.
J-1	Ведущий ворот $\phi 232$	1	ШТ.
J-2	Вал	1	ШТ.
J-3	Винт M8xP1.25x12Lx5t	3	ШТ.
J-4	Подшипник 6004RS	2	ШТ.
J-5	Подшипник	2	ШТ.
J-6	Подшипник 61904 (RS)	2	ШТ.
J-7	Колесо	1	ШТ.
J-8	Колесо	1	ШТ.
J-9	Плоская шайба $\phi 20 \times \phi 25 \times 0.3t$	6	ШТ.
J-10	Изогнутая шайба $\phi 20 \times \phi 30 \times 0.3t$	3	ШТ.

01 Сборка

Список составных частей

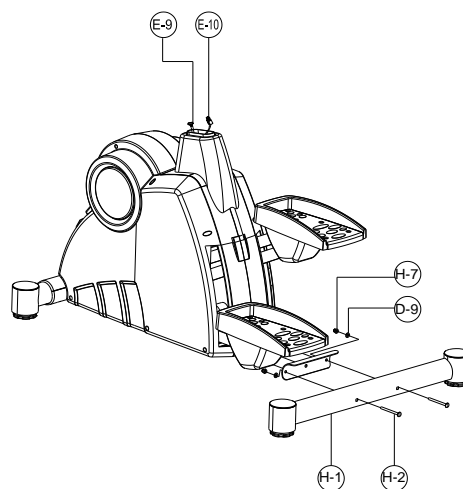
номер	описание	КОЛ	
J-11	с-образное кольцо ф20	4	ШТ.
J-12	Звонок	1	ШТ.
J-13	Тормоз	1	ШТ.
J-14	Зубчатое колесо	1	ШТ.
J-15	Втулка для зубчатого колеса	1	ШТ.
J-16	Плоская шайба ф6хф13х1t	1	ШТ.
J-17	Пружинная шайба ф6	1	ШТ.
J-18	Шестиугольный винт М6хР1.0х18L	1	ШТ.
J-19	Приводной ремень J6 1016m/m	1	ШТ.
J-20	Плоская шайба ф20.3хф30х1t	1	ШТ.
K-1	Холостой шкив	1	ШТ.
K-2	Холостое колесо	1	ШТ.
K-3	Плоская шайба ф8хф16х1t	1	ШТ.
K-4	Изогнутая шайба ф10.5хф15х0.3t	2	ШТ.
K-5	Нейлоновая гайка М8	1	ШТ.
K-6	Шестиугольный винт М8хР1.25х20L	1	ШТ.
K-7	Плоская шайба ф10хф14х1t	2	ШТ.
K-8	Пружина для холостого шкива	1	ШТ.
K-9	Плоская шайба ф8.5хф25х2t	1	ШТ.
K-10	Шестиугольная гайка М8	2	ШТ.
L-1	Держатель педалей (1)	2	Комплект
L-2	Ограничитель для держателя педалей	4	Комплект
L-3	Втулка ф26.7хф17.12х15L	16	ШТ.
L-4	Пластиковая шайба ф17хф23х0.5t	4	ШТ.
L-5	Шестиугольник М8хР1.25х104L	4	ШТ.
L-6	Плоская шайба ф8*ф25*2Т	8	ШТ.
L-7	Нейлоновая гайка М8	4	ШТ.
L-8	Изогнутая шайба ф17.5хф25х0.3t	4	ШТ.
L-9	Плоская шайба ф17хф25х1t	8	ШТ.
L-10	Нейлоновая гайка М8хР1.0х20L	4	ШТ.
L-11	Держатель педалей (2)	2	Комплект
L-12	Плоская шайба ф8*ф25*2Т	4	ШТ.
M-1	Педали	2	ШТ.
M-2	Накладка на педаль	2	ШТ.
M-3	Винт М5х14L	12	ШТ.
M-4	Винт М4х14L	8	ШТ.
M-R/L	Нижний кожух для педалей	2	ШТ.

N-1	Ремень 400L	2	ШТ.
N-2	Соединительное звено	2	ШТ.
N-3	Подшипник 61801 (RS)	4	ШТ.
N-4	Соединитель для ремня	4	ШТ.
N-5	Усилитель	4	ШТ.
N-6	Ось	4	ШТ.
N-7	Пружина	2	ШТ.
N-8	Соединительный болт	2	ШТ.
N-9	Соединительный болт	2	ШТ.
N-10	ВинтМ4х14L	8	ШТ.
N-11	С-образное кольцо φ12	2	ШТ.
N-12	Изогнутая шайба φ12.5хφ18х0.3t	2	ШТ.
N-13	Плоская шайба φ12.4хφ16х1t	2	ШТ.
N-14	Звукоизоляция	2	ШТ.
N-15	Шестиугольный винт М12	4	ШТ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

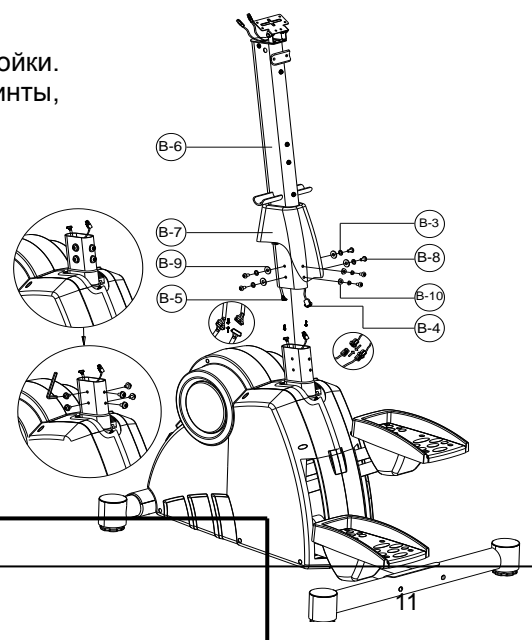
Шаг 1 – установка педалей

Соберите заднюю часть стабилизатора (H-1)
С помощью прилагающихся
винтов и шайб(H2, H7 & D9)



Шаг 2– установка рулевой стойки

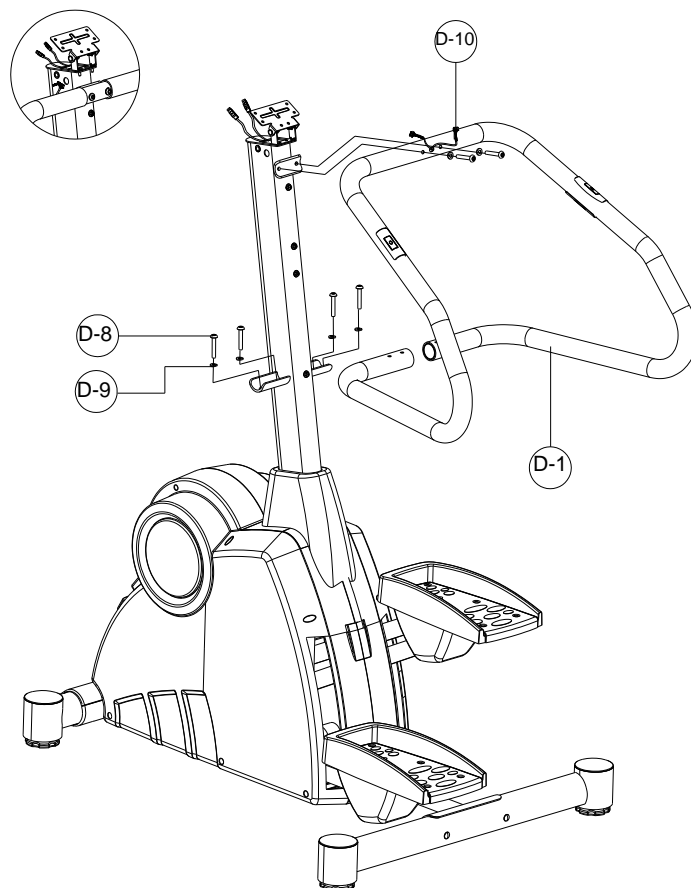
Снимите винты, шайбы, гайки (B3, B8 & B10) и кожух (B-7) с рулевой стойки.
Затем соедините тросы (B-4 & E-10) и датчики (B-5 & E-9). Закрепите винты,
шайбы и гайки на рулевой стойке и оденьте кожух (B-7).



Шаг 3 – установка руля

Установите руль (D-1) с помощью прилагающихся болтов и шайб (D-8 & D-9)

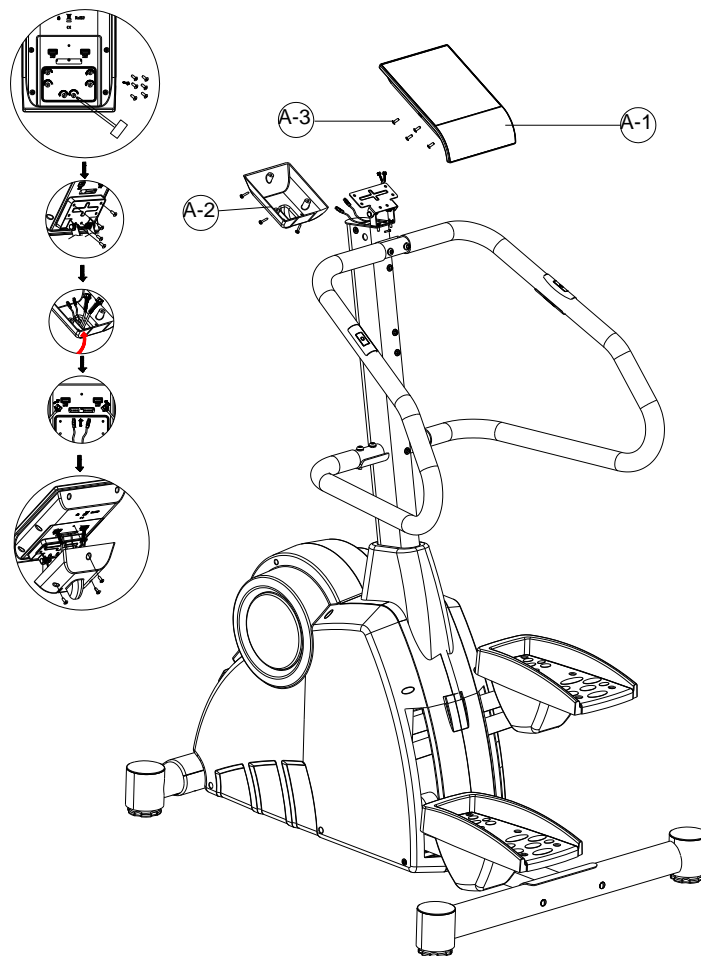
Обратите внимание, что трос пульсометра (D-10) должен проходить через рулевую стойку.



STEP3 6* (■) 6* (○)

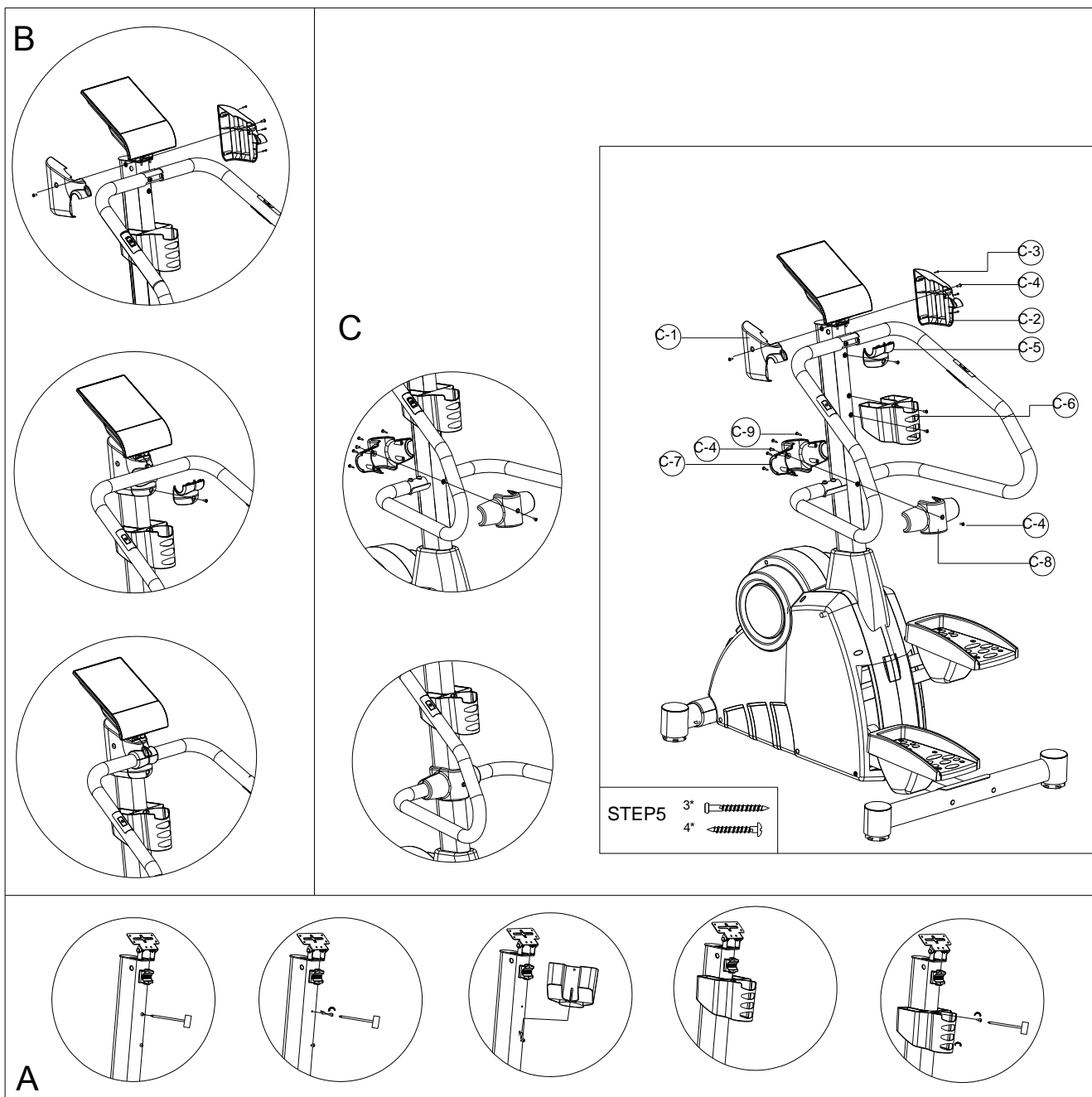
Шаг 4 – установка компьютера

Снимите кожух (A-2) с компьютера открутив винты (A-3), закрепите на компьютерном кронштейне (A-1). Пропустите четыре компьютерных троса назад через компьютер. Соедините четыре троса с компьютером и прикрутите компьютерный кожух винтами (A-3) как показано на рисунке.



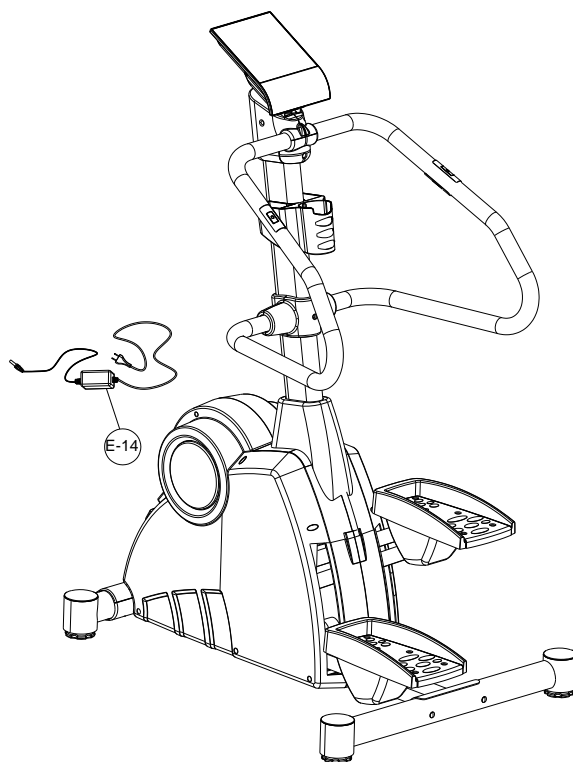
Шаг 5 – Установка защитного кожуха

Снимите винты с рулевой стойки и установите держатель для воды (C-6) и кожухи (C-1 , C-2 и C-5) с помощью винтов (C-4). Установите кожухи (C-7 & C-8) с помощью винтов (C-4 & C-9)



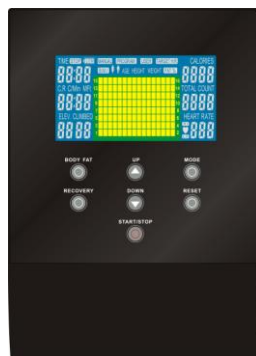
Шаг 6 – Подключение

Убедитесь, что вилка воткнута в розетку.



Инструкция по использованию компьютера

SE5201



【ФУНКЦИИ И ДЕЙСТВИЯ】

Время : Отсчет вверх – Если данные не установлены, компьютер будет отсчитывать время от 00:00 до 99:59 с возрастанием в одну секунду.

Обратный отсчет – Если данные установлены, компьютер будет отсчитывать время от установленного до 00:00. Каждое нажатие увеличивает значение на одну минуту.

Скороподъемность: Компьютер подсчитает и выведет на дисплей время, затраченное на подъем за 500 м.

Подъемов в минуту : Компьютер подсчитает и выведет на дисплей время, затраченное на подъем за минуту.

**Скороподъемность и количество подъемов в минуту будут высвечиваться на дисплее каждые 6 сек.

Поднятия: Отсчёт вверх – Если данные не установлены, компьютер отсчитывает поднятия от 0 до 9999 м с увеличением в 10 мин с момента начала тренировки.

Обратный отчёт – Компьютер начнет отсчет от предыдущих поднятий 0 до 10 минут с понижением в 10 минут с момента начала тренировки. Как только заданная цель будет достигнута, прозвучит сигнал, и отсчет поднятий начнется опять с 0.

Калории : Отсчет вверх – Если данные не установлены, компьютер будет отсчитывать калории от 0 до 9999 с возрастанием в одну калорию

Обратный отсчет – Если данные установлены, компьютер будет отсчитывать калории от установленного времени до 0. Каждое нажатие увеличивает значение на 10 ккл.

Счет : Монитор будет показывать количество тренировок перед каждым началом занятий.

Общий счет : Компьютер сложит общее количество тренировок за проведенный цикл .

ПУЛЬС : Монитор может принимать пульсовый сигнал с наручных гриппов.

Иконка сердца: Когда в компьютер поступает сигнал частоты сердечных сокращений, иконка начинает мигать.

【функциональные кнопки:】

РЕЖИМ: Чтобы подтвердить все настройки и войти в режим тренировки.

Вверх : Чтобы выбрать режим тренировки и настроить значения по возрастианию.

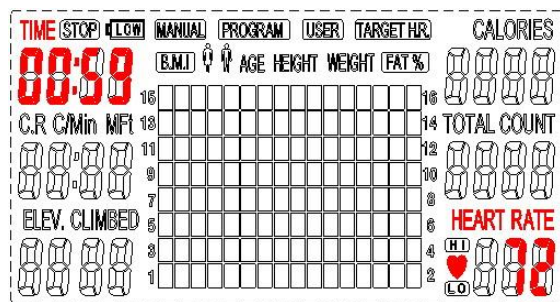
Вниз : Чтобы выбрать режим тренировки и настроить значения по убыванию.

Вкл/Выкл : Для того, чтобы начать или закончить тренировку.

Восстановление : После какого-то времени тренировок , не снимайте наручные гриппы и нажмите кнопку «ВОССТАНОВЛЕНИЕ». Все функции дисплея останутся кроме «ВРЕМЯ», ведущего обратный отсчет от 00:60 до 00:00. На экране отобразится статус сердечных сокращений со значениями от F1,F2...до F6. Значение F1 - лучшее, значение F6 – худшее. Вы можете продолжить упражнения, чтобы улучшить частоту сердечных сокращений.

(Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ еще раз, чтобы вернуться в главное меню.)

(Если в компьютер не поступил сигнал сердечных сокращений, функция ВОССТАНОВЛЕНИЕ работать не будет.)



СБРОС: Возвращает в главное меню в режиме ожидания и сбрасывает все установленные данные.

ЖИРОАНАЛИЗАТОР: Измеряет количество жира в организме.

【Инструкция по эксплуатации:】

ВКЛЮЧЕНИЕ

Как только Вы включите вилку в розетку, включится компьютер. Экран отобразит все сегменты с характерным звуком в течение 2 секунд. Также экран отобразит колесо диаметром 78” в течение секунды (рисунок 1).



Рисунок1

【ПРОГРАМИРОВАНИЕ РЕЖИМА】

Установка личных данных пользователя (П1 – П4):

1-1 Тренажер рассчитан на четырех пользователей. Нажимая кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, Вы можете выбрать одного из четырех пользователей.

1-2 Установите личные данные (ВОЗРАСТ, ВЕС, РОСТ, ПОЛ). Нажмите кнопку ВИД для подтверждения.

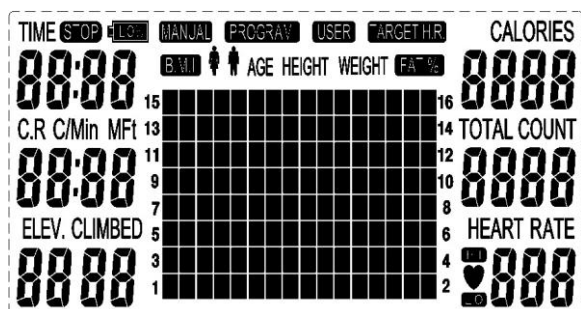
1-3 Также пользователь может ввести его личные параметры занятий (ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ и ПУЛЬС). Компьютер запомнит Ваши данные, и будет использовать их каждый раз, когда вы будете начинать занятие.

1-4 Начните занятие с нажатия кнопки СТАРТ.

1-5 Нажмите кнопку СБРОС, чтобы вернуться в главное меню.

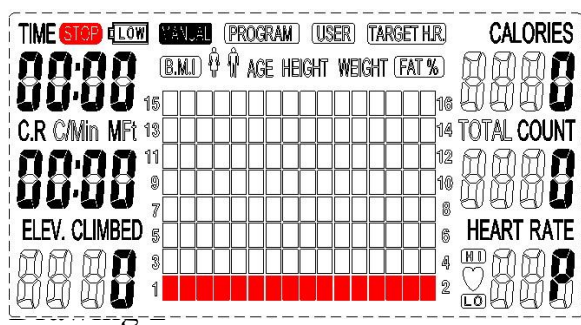
Режим может быть ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ, ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ, ЦЕЛЕВОЙ И ВИД ПРОГРАММЫ. Нажмите кнопки ВВЕРХ И ВНИЗ, чтобы выбрать нужную Вам программу. Нажмите кнопку СТАРТ для быстрого старта в

индивидуальном режиме.



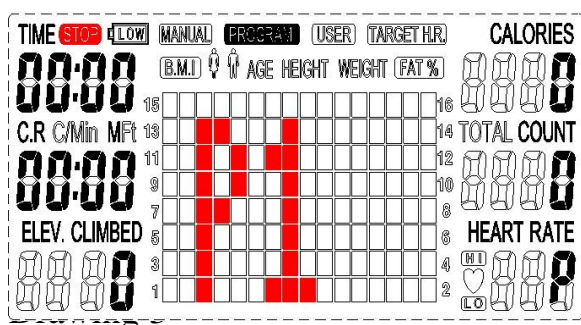
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ

После того, как Вы выбрали индивидуальный режим, нажмите кнопку ВВЕРХ И ВНИЗ, чтобы увеличить или уменьшить уровень (с 1 по 16) и нажмите кнопку ВИД для подтверждения. Во время тренировки уровень можно менять. (рисунок 2)



ВИД ПРОГРАММЫ

После того, как Вы выбрали вид программы, нажмите кнопку ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать параметры программы от P1 до P12, нажмите кнопку ВИД, чтобы подтвердить выбранные параметры. Вы можете нажать кнопку ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать уровень. Во время тренировки уровень можно менять (рисунок 3)



ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ

После того как Вы выбрали целевой режим, нажмите кнопку ВВЕРХ И ВНИЗ, чтобы выбрать задание от 55%, 75%, 90%. Нажмите ВИД, чтобы подтвердить. (рисунок 4)

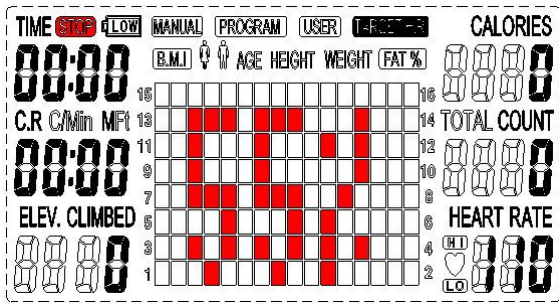


Рисунок 4

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ

После того, как Вы выбрали пользовательский режим, первая колонка с параметрами начнет мигать. Нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, а затем ВИД, чтобы создать Ваш личный профиль. (1 – 16 колонку). Нажмите и удерживайте в течение двух секунд кнопку ВИД, чтобы выйти из настроек профиля. (рисунок 4). У каждого пользователя может быть его личный профиль.

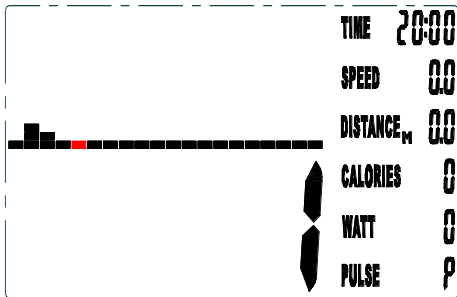


Рисунок 4

ЖИРОАНАЛИЗАТОР

В режиме ожидания нажмите кнопку **ЖИРОАНАЛИЗАТОР**, на дисплее компьютера отобразится ПХ (пользовательский номер), затем появится “ ---“ “ ---“ на 8 секунд. В течение 8 секунд пользователь должен держать руки на ручных гриппах, иначе на мониторе появится E1.

После проверки на экране появится результат теста жира анализатора в процентном соотношении, а затем появится индекс массы тела.

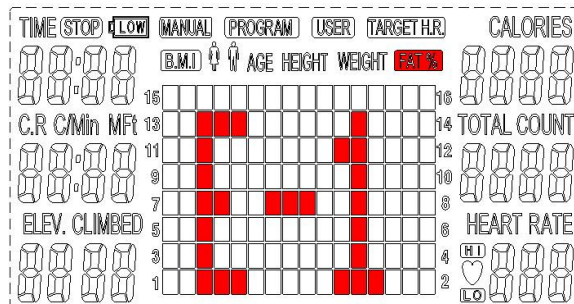
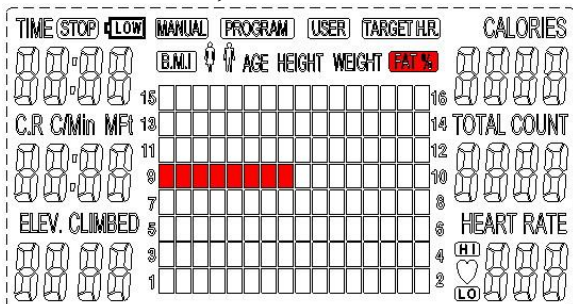
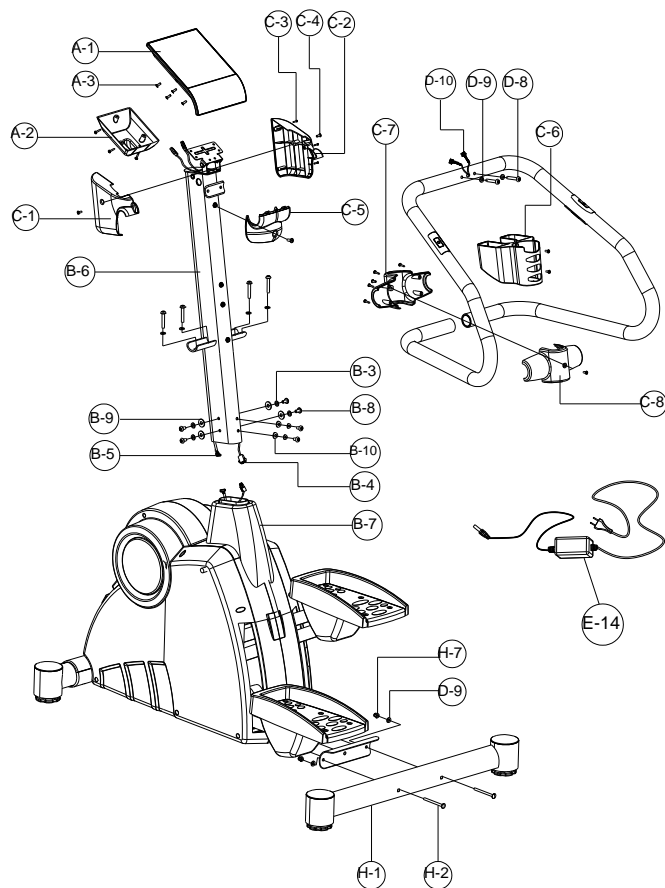


Диаграмма составных деталей



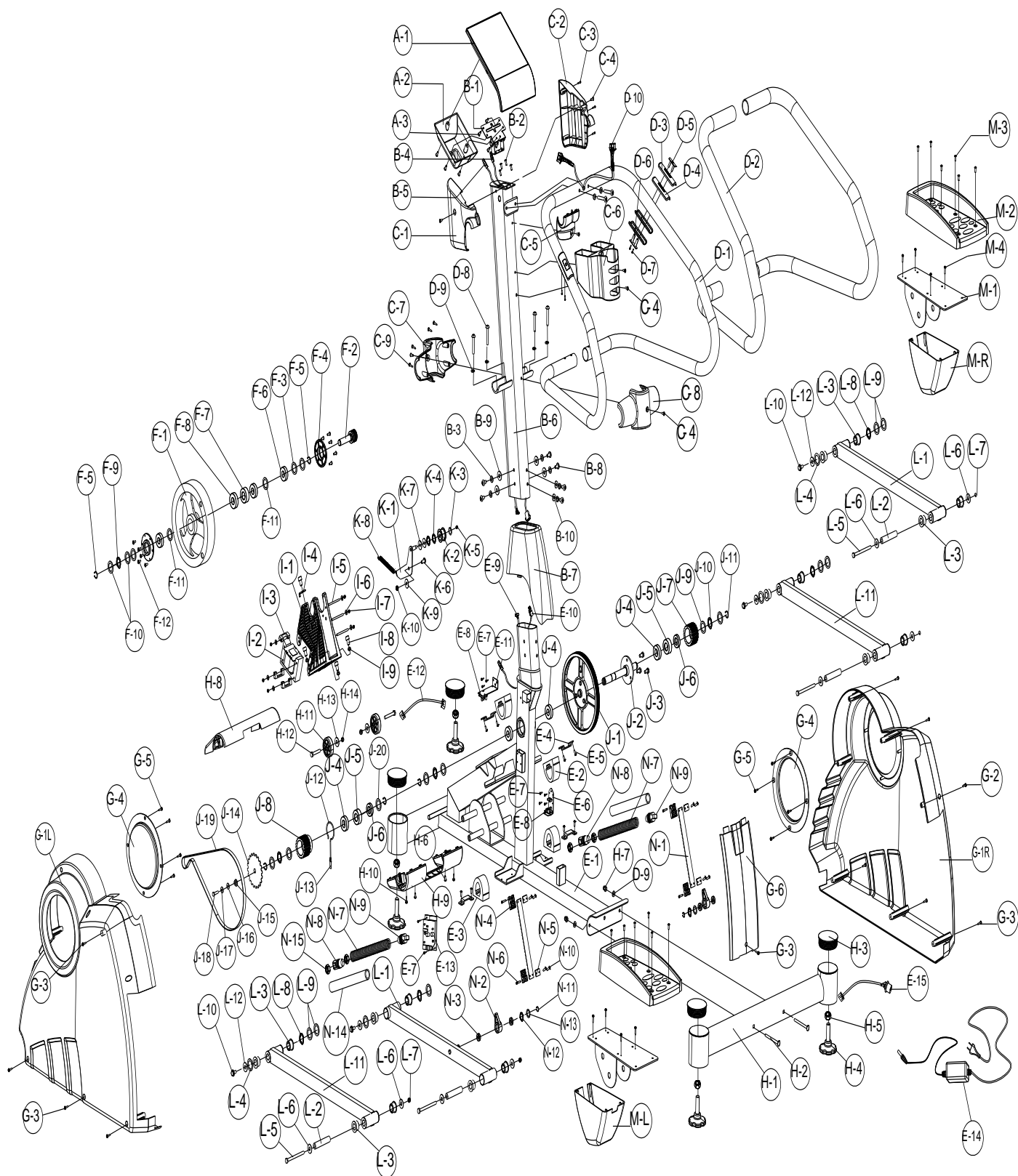
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЕВРОПЕЙЦЕВ, АМЕРИКАНЦЕВ, АВСТРАЛИЙЦЕВ

пол	жир%	низкий	низкий/средний	средний	Средний/высокий
Мужчины		<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
женщины		<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ АЗИИ

Пол	FAT%	низкий	низкий/средний	средний	средний/высокий
Мужской		<10%	10%-19%	20%-24%	>25%
женский		<20%	20%-29%	30%-34%	>35%

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

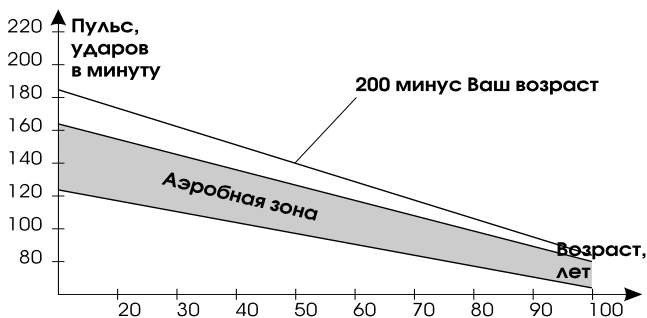


Указания по тренировкам

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогенным) светом.

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).



Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется "аэробной зоной". Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из **200 вычесть ваш возраст**.

Интенсивность занятий

Избегайте чрезмерных нагрузок, они неблагоприятно отразятся на Вашем здоровье.

Целесообразно выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла **180 минус ваш возраст**. Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту.

Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. Одна из оптимальных схем тренировки:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 мин.
2-3 раза в неделю	20-30 мин.
1-2 раза в неделю	30-60 мин.








Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

	Частота, (раз в неделю)	Продолжительность
1-я неделя	3	2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
2-я неделя	3	3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
3-я неделя	3	4 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий
4-я неделя	3	5 минут занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий

Разминка и восстановление

<p>Поднимание плеч Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p>Растягивание боковых мышц Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.</p>	
<p>Растягивание четырехглавых мышц. Одной рукой для устойчивости обопритесь о стену, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за ступню. Притяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>Растягивание мышц внутренней части бедра Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.</p>	
<p>Растягивание подколенного сухожилия Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.</p>	
<p>Наклоны Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.</p>	
<p>Аэробные упражнения Аэробные упражнения – это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие – обогащать кровь кислородом. Аэробные упражнения должны быть частью Ваших тренировок.</p>	

