


HouseFit

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА HT-90332HP



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ HT-90331NR. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБРОКОЙ 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.

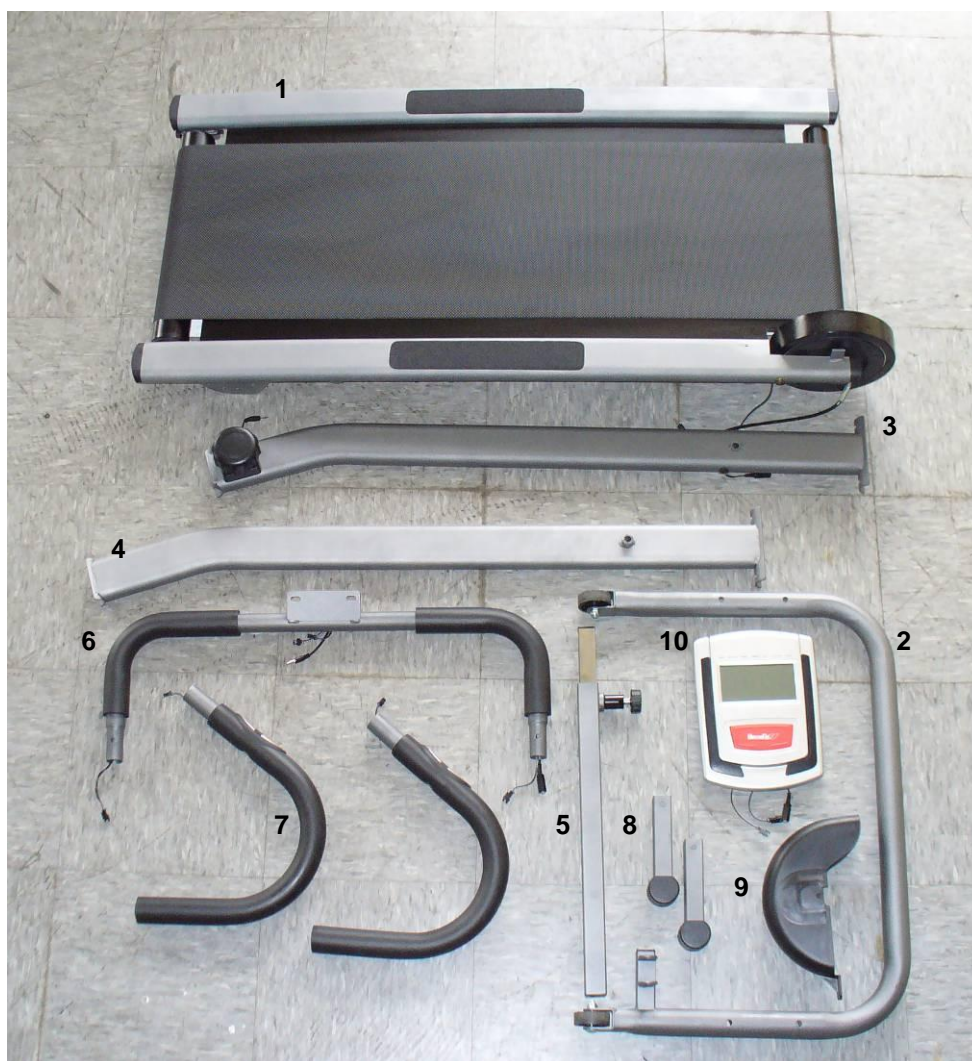
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

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

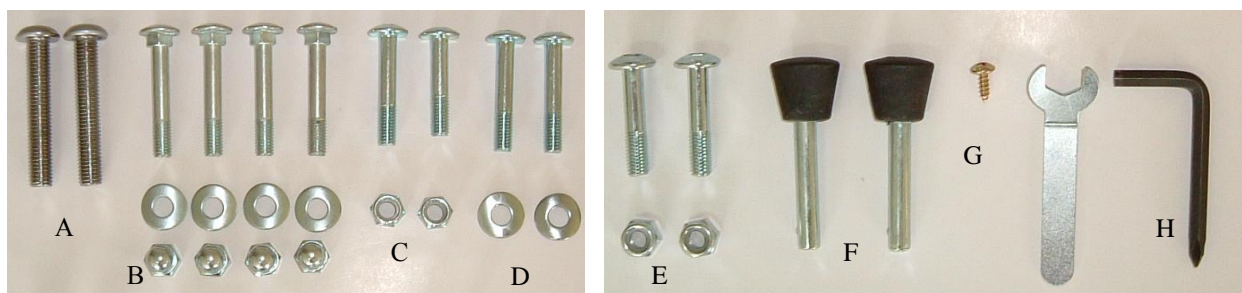
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА

№	НАЗВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1.	ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА	1
2.	НИЖНЯЯ ОПОРНАЯ РАМА	1
3.	ОПОРНАЯ СТОЙКА (П)	1
4.	ОПОРНАЯ СТОЙКА (Л)	1
5.	ОПОРНАЯ ТРУБКА	1
6.	ПОРУЧЕНЬ	1
7.	БОКОВОЙ ПОРУЧЕНЬ	2
8.	ТРУБКА, РЕГУЛИРУЮЩАЯ НАКЛОН ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ	2
9.	КОЖУХ ДЛЯ МАХОВИКА	1
10.	КОМПЬЮТЕР	1



СКОБЯНЫЕ ИЗДЕЛИЯ.



- A. БОЛТ 10ММ Х 60ММ – 2 ШТ. (ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ОПОРНЫХ СТОЕК № 3 И 4 К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНЖАРА № 1).
- B. БОЛТ 8ММ Х 50ММ – 4 ШТ.
ШАЙБА 8ММ – 4 ШТ.
ГАЙКА 8ММ – 4 ШТ.
(ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ОПОРНЫХ СТОЕК № 3 И 4 И НИЖНЕЙ ОПОРНОЙ РАМЫ № 2).
- C. БОЛТ 8ММ Х 45ММ – 1 ШТ.
БОЛТ 8ММ Х 40ММ – 1 ШТ.
НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА 8ММ – 2 ШТ.
(ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ОПОРНОЙ ТРУБКИ № 5).
- D. БОЛТ 8 ММ Х 45 ММ – 2 ШТ.
ШАЙБА 8 ММ – 2 ШТ.
(ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПОРУЧНЕЙ № 6 И 7).
- E. БОЛТ 8ММ Х 40ММ – 2 ШТ.
НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА 8ММ – 2 ШТ.
(ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ТРУБОК № 8, РЕГУЛИРУЮЩИХ НАКЛОН ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ).
- F. ШТИФТ – 2 ШТ.
(ПРИ ПОМОЩИ ШТИФТОВ РЕГУЛИРУЕТСЯ НАКЛОН ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ).
- G. ШУРУП 5/32" Х 1/2" - 1 ШТ.
(ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ КОЖУХА МАХОВИКА № 9).
- H. ИНСТРУМЕНТ – 2 ШТ.

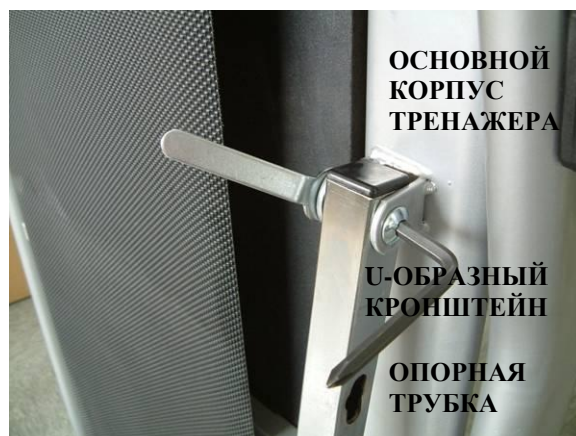
ШАГ 1

1. ПРИСОЕДИНИТЕ ПРАВУЮ И ЛЕВУЮ ОПОРНЫЕ СТОЙКИ (3 И 4) К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (1) С ОБЕИХ СТОРОН И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТОВ (А).
2. ВСТАВЬТЕ РЕГУЛЯТОР НАГРУЗКИ В ПРАВУЮ ОПОРНУЮ СТОЙКУ (3) И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ШУРУПА (G).
3. ПРИСОЕДИНИТЕ ДВА НИЖНИХ КОНЦА ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ОПОРНЫХ СТОЕК (3 И 4) К НИЖНЕЙ ОПОРНОЙ РАМЕ (2), ЗАКРЕПИТЕ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТОВ (В). СОЕДИНИТЕ КОНЦЫ СЕНСОРНОГО ШНУРА.



ШАГ 2

1. ПРИКРЕПИТЕ ОДИН КОНЕЦ ОПОРНОЙ ТРУБКИ (5) К U-ОБРАЗНОМУ КРОНШТЕЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ НА НИЖНЕЙ ОПОРНОЙ РАМЕ (2), ИСПОЛЬЗУЯ БОЛТ (С) (ТОТ, КОТОРЫЙ ДЛИНЕЕ).
2. ПРИКРЕПИТЕ ДРУГОЙ КОНЕЦ ОПОРНОЙ ТРУБКИ (5) (ХРОМИРОВАННЫЙ) К U-ОБРАЗНОМУ КРОНШТЕЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ ОСНОВНОГО КОРПУСА ТРЕНАЖЕРА (1), ИСПОЛЬЗУЯ БОЛТ (С) (ТОТ, КОТОРЫЙ КОРОЧЕ).



ШАГ 3

1. СОЕДИНИТЕ ШНУРЫ ПУЛЬСОМЕТРА БОКОВЫХ ПОРУЧНЕЙ (7) И ПОРУЧНЯ (6).
2. ВСТАВЬТЕ БОКОВЫЕ ПОРУЧНИ В ПОРУЧЕНЬ. ЗАТЕМ СОЕДИНИТЕ ИХ С ВЕРХНЕЙ ЧАСТЬЮ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ОПОРНЫХ СТОЕК (3 И 4), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТОВ (D).
3. СОЕДИНИТЕ ШНУРЫ КОМПЬЮТЕРА.



ШАГ 4

1. УСТАНОВИТЕ КОМПЬЮТЕР (10) НА ПОРУЧНЕ (6) И ПРИСОЕДИНИТЕ К НЕМУ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА И ШНУР КОМПЬЮТЕРА.



ШАГ 5

1. ПРИСОЕДИНИТЕ ТРУБКУ, РЕГУЛИРУЮЩУЮ НАКЛОН ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (8) К КРЕПЕЖНОМУ УЗЛУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ В ЗАДНЕЙ ЧАСТИ С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ ОСНОВНОГО КОРПУСА ТРЕНАЖЕРА (1).
2. ВЫБЕРИТЕ НУЖНЫЙ ВАМ УРОВЕНЬ НАКЛОНА И ЗАФИКСИРУЙТЕ ЕГО ПРИ ПОМОЩИ ШТИФТА.



ШАГ 6

1. ПРИКРЕПИТЕ КОЖУХ МАХОВИКА НА МАХОВИК.

ПРИМЕЧАНИЕ: ПОЖАЛУЙСТА, ПРИКРЕПЛЯЙТЕ КОЖУХ МАХОВИКА НА МАХОВИК ОЧЕНЬ АККУРАТНО, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПОЛОМКИ КОЖУХА.



ШАГ 7

1. ВЫТАЩИТЕ РУЧКУ ИЗ ОПОРНОЙ ТРУБКИ И ОПУСТИТЕ ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА НА ПОЛ НА ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

2. ВЫ МОЖЕТЕ СЛОЖИТЬ ДОРОЖКУ ДЛЯ ЭКОНОМИИ ПРОСТРАНСТВА. ТАКЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАКЛОНИТЬ ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА И ПЕРЕДВИНУТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ В НУЖНОЕ ВАМ МЕСТО, ИСПОЛЬЗУЯ ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ КОЛЕСИКИ.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА.




ФУНКЦИИ:

1. СКАН (SCAN): АВТОМАТИЧЕСКОЕ СКАНИРОВАНИЕ ЗНАЧЕНИЙ ВСЕХ ФУНКЦИЙ.
2. СКОРОСТЬ (SPEED).
3. ДИСТАНЦИЯ (DIST).
4. ВРЕМЯ (TIME).
5. ОДОМЕТР (ODO).
6. КАЛОРИИ (CAL).
7. ♥ ПУЛЬС (PULSE).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИЙ:

1. **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ (AUTO ON/OFF):** КОМПЬЮТЕР БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ АВТОМАТИЧЕСКИ ВКЛЮЧИТСЯ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ НАЧНЕТЕ ТРЕНИРОВКУ. ЕСЛИ ТРЕНИРОВКА БЫЛА ПРЕРВАНА НА ВРЕМЯ, ПРЕВЫШАЮЩЕЕ 4 МИНУТЫ, КОМПЬЮТЕР АВТОМАТИЧЕСКИ ВЫКЛЮЧИТСЯ И ДАННЫЕ ВСЕХ ФУНКЦИЙ ОБНУЛЯТСЯ.
2. **СБРОС (RESET):** НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE) И УДЕРЖИВАЙТЕ ЭТУ КНОПКУ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 3 СЕКУНД, ВСЕ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ ОБНУЛЯТСЯ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИИ «ОДОМЕТР» (ODO).
3. **СКАН (SCAN):** НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE) ДО ТЕХ ПОР, ПОКА СТРЕЛКА НЕ УКАЖЕТ НА «СКАН», НА ДИСПЛЕЕ БУДУТ ОБОБРАЖАТЬСЯ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ В СЛЕДУЮЩЕЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ: СКОРОСТЬ (SPEED) – ДИСТАНЦИЯ (DIST) – ВРЕМЯ (TIME) – ОДОМЕТР (ODO) – КАЛОРИИ (CAL) – ПУЛЬС (PULSE). ОДНО ЗНАЧЕНИЕ БУДЕТ СМЕНЯТЬ ДРУГОЕ КАЖДЫЕ 6 СЕКУНД.
4. **СКОРОСТЬ (SPEED):** НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE) ДО ТЕХ ПОР, ПОКА СТРЕЛКА НЕ УКАЖЕТ НА «СКОРОСТЬ» (SPEED), НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ.
5. **ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):** НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE) ДО ТЕХ ПОР, ПОКА СТРЕЛКА НЕ УКАЖЕТ НА «ДИСТАНЦИЮ», НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ЗНАЧЕНИЕ «ДИСТАНЦИИ», ПРОЙДЕННОЙ ЗА ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
6. **ВРЕМЯ (TIME):** НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE) ДО ТЕХ ПОР, ПОКА СТРЕЛКА НЕ УКАЖЕТ НА «ВРЕМЯ», НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
7. **ОДОМЕТР (ODOMETER):** НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE), ПОКА СТРЕЛКА НЕ УКАЖЕТ НА «ОДОМЕТР», НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИИ «ОДОМЕТР».
8. **КАЛОРИИ (CALORIE):** НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE) ДО ТЕХ ПОР, ПОКА СТРЕЛКА НЕ УКАЖЕТ НА «КАЛОРИИ», НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, ПОТРАЧЕННЫХ ВАМИ ЗА ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

- 9. ПУЛЬС (PULSE):** НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE) ДО ТЕХ ПОР, ПОКА СТРЕЛКА НЕ УКАЖЕТ НА  (ПУЛЬС). ПРИЛОЖИТЕ ЛАДОНИ ОБЕИХ РУК К ДАТЧИКАМ ПУЛЬСОМЕТРА И ПОДЕРЖИТЕ ИХ ПРИЖАТЫМИ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОЙ МИНУТЫ. НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА (КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ СЕРДЦА ЗА МИНУТУ).

КАК ВСТАВЛЯТЬ БАТАРЕЙКИ:

1. ОТКРОЙТЕ ОТСЕК ДЛЯ БАТАРЕЕК С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ КОМПЬЮТЕРА.
2. ВСТАВЬТЕ В ОТСЕК ОДНУ БАТАРЕЙКУ AA ИЛИ UM-4 .
3. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО БАТАРЕЙКА ВСТАВЛЕНА ПРАВИЛЬНО.
4. ПРИ НОРМАЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ БАТАРЕЙКА ПРОСЛУЖИТ ВАМ ОКОЛО ГОДА.
5. ЕСЛИ ДАННЫЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ ВИДНЫ НЕЧЕТКО, ВЫТАЩИТЕ БАТАРЕЙКУ ИЗ ОТСЕКА, ПОДОЖДИТЕ 15 СЕКУНД И ВСТАВЬТЕ ЗАНОВО.
6. ЕСЛИ ВЫ ВЫТАЩИТЕ БАТАРЕЙКУ ИЗ КОМПЬЮТЕРА, ТО ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ ОБНУЛЯТСЯ.

РАЗМИНКА.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ.

УСПЕШНАЯ ТРЕНИРОВКА ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВ И РАССЛАБЛЕНИЕ. ПРОВОДИТЕ ПОЛНУЮ ТРЕНИРОВКУ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ 2 –3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, ДЕЛАЯ МЕЖДУ НИМИ ИНТЕРВАЛ В ОДИН ДЕНЬ. ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ВЫ СМОЖЕТЕ УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК ДО 4 – 5 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ ЯВЛЯЮТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВАШИХ ТРЕНИРОВОК, И НАЧИНАТЬ ВЫ ДОЛЖНЫ С НИХ. ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗОГРЕВАЮТ И РАСТЯГИВАЮТ МЫШЦЫ, УВЕЛИЧИВАЮТ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ И КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ ПУЛЬСА, НАСЫЩАЮТ ВАШИ МЫШЦЫ КИСЛОРОДОМ, ПОДГОТАВЛИВАЯ ТАКИМ ОБРАЗОМ ВАШЕ ТЕЛО К БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНЫМ ТРЕНИРОВОКАМ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОВТОРИТЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ БОЛИ В МЫШЦАХ.

МЫ РЕКОМЕНДУЕМ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ И ОСТЫВАНИЕ:

1. УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДЕР.

СЯДЬТЕ НА ПОЛ, СОЕДИНИВ СТУПНИ НОГ, И РАССТАВИВ КОЛЕНИ В СТОРОНЫ. ПРИДВИНЬТЕ НОГИ КАК МОЖНО БЛИЖЕ К ОБЛАСТИ ПАХА. ОСТОРОЖНО ОПУСТИТЕ СОГНУТЫЕ КОЛЕНИ К ПОЛУ И ПРОДЕРЖИТЕ ИХ В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ, СОСЧИТАВ ДО 15.



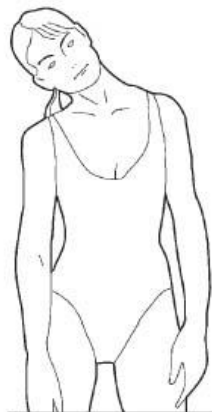
2. УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ.

СЯДЬТЕ НА ПОЛ, ВЫТЯНУВ ПЕРЕД СОБОЙ ПРАВУЮ НОГУ. СТУПНЮ ЛЕВОЙ НОГИ ПРИЖМИТЕ К ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ БЕДРА ВЫТЯНУТОЙ ПРАВОЙ НОГИ. НАКЛОНИТЕСЬ ВПЕРЕД К ПАЛЬЦАМ ВЫТЯНУТОЙ НОГИ КАК МОЖНО НИЖЕ. СОСЧИТАЙТЕ ДО 15. ЗАТЕМ ПЕРЕДОХНИТЕ И ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ, ВЫТЯНУВ ЛЕВУЮ НОГУ.



3. ВРАЩЕНИЯ ГОЛОВОЙ.

НАКЛОНИТЕ ГОЛОВУ НАПРАВО НА СЧЕТ ОДИН, ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАК ТЯНЕТСЯ ЛЕВАЯ МЫШЦА ШЕИ. ЗАТЕМ, НА СЧЕТ ДВА, ОТКИНЬТЕ ГОЛОВУ НАЗАД, ПОДНИМИТЕ ПОДБОРОДОК ВВЕРХ, ОТКРЫВ РОТ. НА СЧЕТ ТРИ, НАКЛОНИТЕ ГОЛОВУ ВЛЕВО И, НАКОНЕЦ, НА СЧЕТ ЧЕТЫРЕ, НАКЛОНИТЕ ГОЛОВУ ВПЕРЕД К ГРУДИ.



4. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЛЕЧ.

НА СЧЕТ ОДИН ПОДНИМИТЕ ПРАВОЕ ПЛЕЧО К УХУ. ЗАТЕМ НА СЧЕТ ДВА ПОДНИМИТЕ ЛЕВОЕ ПЛЕЧО, ОДНОВРЕМЕННО ОПУСТИВ ПРАВОЕ.



5. УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

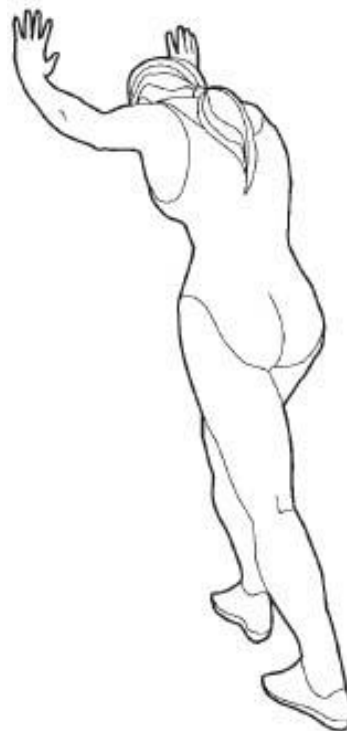
6. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ИКР.

БОКОВЫХ МЫШЦ.

РАЗВЕДИТЕ РУКИ В СТОРОНЫ И ПОДНИМАЙТЕ ИХ НАД ГОЛОВОЙ. НА СЧЕТ ОДИН ПОТЯНИТЕ ПРАВУЮ РУКУ КАК МОЖНО ВЫШЕ ВВЕРХ. ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАК ТЯНЕТСЯ ВАША ПРАВАЯ МЫШЦА. ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ С ЛЕВОЙ РУКОЙ.



УПРИТЕСЬ РУКАМИ В СТЕНУ, ПОСТАВИВ ЛЕВУЮ НОГУ ПЕРЕД ПРАВОЙ. ДЕРЖИТЕ ПРАВУЮ НОГУ ПРЯМОЙ (ЛЕВАЯ НОГА НА ПОЛУ); ЗАТЕМ, СОГНИТЕ ЛЕВУЮ НОГУ И НАКЛОНИТЕСЬ ВПЕРЕД, СДВИНУВ БЕДРА К СТЕНЕ. СОСЧИТАЙТЕ ДО 15, ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ С ДРУГОЙ НОГОЙ.



7.КАСАНИЕ РУКАМИ ПАЛЬЦЕВ НОГ.

МЕДЛЕННО НАКЛОНИТЕСЬ ВПЕРЕД В ТАЛИИ, РАССЛАБИВ МЫШЦЫ СПИНЫ И ПЛЕЧ. ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИКОСНУТЬСЯ РУКАМИ К ПАЛЬЦАМ НОГ. НАКЛОНИТЕСЬ КАК МОЖНО СИЛЬНЕЕ И СОСЧИТАЙТЕ ДО 15.



РЕГУЛИРОВКА ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

1. РАСПОЛОЖИТЕ РЕГУЛИРОВОЧНЫЕ ВИНТЫ В ОСНОВАНИИ ПАЛУБЫ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ.
2. ЕСЛИ ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ СМЕЩЕНО ВПРАВО, ПОВЕРНИТЕ ПРАВЫЙ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ВИНТ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ НА $\frac{1}{2}$ ОБОРОТА, ЗАТЕМ ПРОВЕРЬТЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОЛОТНА. ЕСЛИ ПОЛОТНО ДОРОЖКИ ПО-ПРЕЖНЕМУ СМЕЩЕНО ВПРАВО, ПРОСТО ПОВЕРНИТЕ ЛЕВЫЙ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ВИНТ НА $\frac{1}{2}$ ОБОРОТА ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ.
3. ЕСЛИ ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ СМЕЩЕНО ВЛЕВО, ПОВЕРНИТЕ ПРАВЫЙ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ БОЛТ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ. ЕСЛИ ПОЛОТНО ПО-ПРЕЖНЕМУ СДВИНУТО ВЛЕВО, ПРОСТО ПОВЕРНИТЕ ЛЕВЫЙ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ БОЛТ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.
4. ЕСЛИ ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ НАТЯНУТО НЕПЛОТНО, ПРОСТО ПОДТЯНИТЕ ОБА РЕГУЛИРОВОЧНЫХ ВИНТА.

