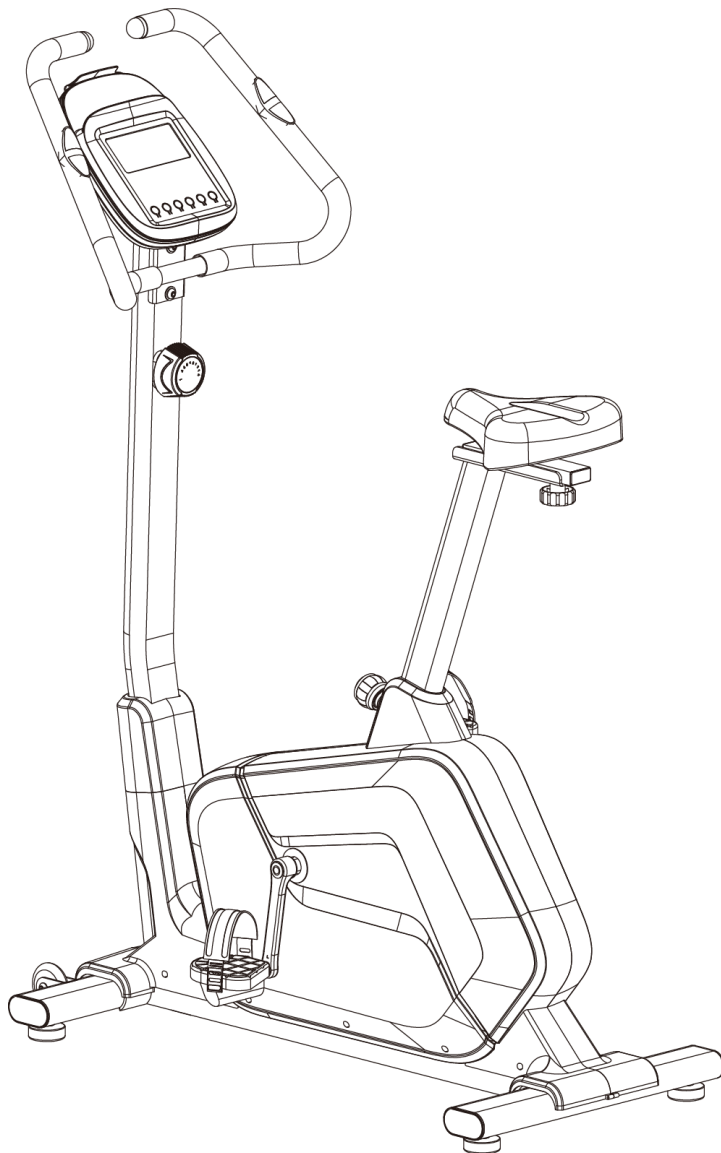


# Магнітний велотренажер E-83700

## Посібник користувача



Характеристики цього тренажера можуть дещо відрізнятися від наведених зображень і можуть бути змінені без попередження.

# ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

При користуванні будь-яким електричним обладнанням слід дотримуватися основних заходів безпеки, зокрема тих, що наведені нижче: Перед використанням тренажера прочитайте всі інструкції.

1. Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції; перед тренуванням завжди робіть розминку.
2. Перед тренуванням, щоб уникнути травмування м'язів, необхідно виконати розминку, що складається з деяких вправ. Дивіться розділ вправ для розминки і розслаблення. Після тренування рекомендується розслабити тіло для відновлення сил.
3. Перед використанням переконайтеся, що всі деталі справні і надійно закріплені. При використанні даного тренажера його слід розміщувати на рівній поверхні. Рекомендується постелити на землю килимок або інший покривний матеріал.
4. Для тренування вдягайте відповідний одяг і взуття; не надягайте одяг, що може зачепитися за тренажер; не забудьте затягнути ремені педалей.
5. Не намагайтеся проводити будь-яке технічне обслуговування або налаштування, крім описаних у цьому посібнику. У разі виникнення проблем припиніть використання та зверніться до уповноваженого представника сервісної служби.
6. Користуйтеся тренажером тільки у приміщенні.
7. Цей тренажер призначений виключно для використання вдома.
8. Одночасно користуватися тренажером може тільки одна людина.
9. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера під час його роботи. Цей тренажер призначений тільки для дорослих. Мінімальний вільний простір, необхідний для безпечної роботи, повинен становити не менше двох метрів.
10. Якщо ви відчули біль у грудях, нудоту, запаморочення або задишку, вам слід негайно припинити вправу та звернутися за порадою до лікаря, перш ніж продовжувати ваші тренування.
11. Максимальна вага користувача 130 кг.

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб, що старші за 35 років або тих, хто має проблеми зі здоров'ям. Перед використанням будь-якого тренажерного обладнання прочитайте всі інструкції.

**УВАГА:** Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції. Збережіть цей Посібник для подальшого використання.

# Інструкція до тренувального комп'ютера TZ-2189



## ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

### **MODE (РЕЖИМ)**

1. Вибір та встановлення годин, хвилини, року, місяця і дати.
2. Налаштування часу (TIME), дистанції (DISTANCE), калорій (CALORIES) та пульсу (PULSE).
3. Вибір режиму відображення на дисплеї або вхід після налаштувань.
4. Підтвердження введеного значення статі, віку, зросту та ваги.
5. Натисніть цю кнопку та утримуйте її протягом 2 секунд, щоб скинути всі значення. (Також при заміні батарейок, всі значення автоматично будуть скинуті)

### **SET (НАЛАШТУВАННЯ)**

1. Налаштування годин, хвилини, року, місяця і дати.
2. Налаштування цільового значення часу, дистанції, калорій та пульсу. Для швидкого збільшення натисніть і утримуйте кнопку. (Комп'ютер повинен бути у стані зупинки.)
3. Налаштування персональних даних - статі, віку, зросту й ваги для вимірювання тілесного жиру.

### **RESET (СКИДАННЯ)**

- 1 Натисніть кнопку, щоб скинути значення функції під час налаштування.
- 2 Натисніть цю кнопку та утримуйте її протягом 2 секунд, щоб скинути всі значення. (Також при заміні батарейок, всі значення автоматично будуть скинуті)

### **BODY FAT (ВИМІРЮВАННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ)**

Натисніть цю кнопку, щоб перейти до функції вимірювання тілесного жиру, потім натисніть MODE, щоб перейти в режим налаштування ваших персональних даних, таких як стать, вік, зріст і вага. Після завершення налаштування натисніть її ще раз, щоб виміряти співвідношення тілесного жиру (% жиру) та ІМТ.

### **RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ)**

Запуск функції відновлення частоти серцевих скорочень після надходження імпульсного сигналу. Натисніть будь-яку кнопку, щоб повернутися до головного меню.

## ФУНКЦІЇ

### **SCAN (СКАНУВАННЯ)**

Автоматично показує кожен режим по порядку та по колу, переключається на наступний режим кожні 6 секунд. На екрані по черзі відображуються: RPM (уд./хв) - Speed (швидкість) – Time (час) – Distance (дистанція) – Calories (калорії) - Pulse (пульс).

### **TIME (ЧАС)**

Відображає загальний час з 00:00 по 99:59. Користувач може попередньо налаштувати потрібний час тренування, натиснувши кнопку SET & MODE. Крок збільшення - 1 хвилина.

### **RPM (КІЛЬКІСТЬ ОБЕРТІВ НА ХВИЛИНУ)**

Показує кількість обертів на хвилину (RPM). Режими екрану RPM та SPEED перемикаються на

інший режим кожні 6 секунди після початку тренування.

### **SPEED (ШВИДКІСТЬ)**

Показує поточну швидкість. Максимальна швидкість - 99,9 км/год (або миль/год).

### **DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ)**

Відображає загальну дистанцію в діапазоні від 0,00 до 99,99 км або миль. Користувач може попередньо налаштувати потрібну дистанцію тренування, натиснувши кнопку SET & MODE. Значення збільшується із кроком 0,5 км чи милі.

### **CALORIES (КАЛОРІЇ)**

Відображає загальну кількість спожитих калорій під час тренування від 0 до 999 калорій (макс.). Користувач також може встановити для тренування цільову кількість калорій, натиснувши кнопку SET & MODE. Значення збільшується із кроком 10 калорій.

**Примітка:** Ці дані є приблизними і надаються для порівняння ваших тренувань. Їх не слід використовувати в медичних цілях.

### **PULSE (ПУЛЬС)**

Під час тренування екран відобразить частоту серцевих скорочень користувача в ударах на хвилину. Ви можете встановити цільову частоту серцевих скорочень, натиснувши кнопку SET & MODE.

### **CALENDAR (КАЛЕНДАР)**

У сплячому режимі на екрані відображаються дата, місяць і рік.

### **ПОРЯДОК РОБОТИ:**

1. Увімкнення живлення - встановіть 2 батарейки UM-3 або AA 1,5 В. Екран ввімкнеться із тестовими сегментами та тривалим звуковим сигналом. (При витяганні батарейок значення всіх функцій будуть скинуті або встановлені за замовчуванням.)
2. Встановіть поточні дані - натисніть кнопки SET & MODE, щоб встановити поточний час на годиннику, рік, місяць і дату. Після першого налаштування до наступної заміни батарей ці попередньо встановлені дані будуть оновлюватися автоматично.
3. Виберіть і встановіть цільове значення - увійдіть до режиму налаштування часу, дистанції, калорій і цільового значення пульсу. В кожному з режимів використовуйте той самий же алгоритм налаштування. Наприклад, при налаштуванні часу, коли значення часу блимає, натисніть кнопку SET, щоб змінити значення. Натисніть кнопку MODE для підтвердження та перейдіть до налаштування наступного параметру. Налаштування дистанції та калорій здійснюється таким же чином, як і налаштування часу.
4. Під час обертання педалей (при надходженні даних від датчика швидкості на комп'ютер) всі параметри відобразатимуться по черзі (перемикатимуться кожні 6 секунд): ШВИДКІСТЬ - УД./ХВ. - ЧАС - ДИСТАНЦІЯ - КАЛОРІЇ - ПУЛЬС.
5. Ви також можете натиснути кнопку MODE, щоб вибрати відображення однієї функції на головному екрані, за винятком УД./ХВ. і швидкості. Функція УД./ХВ. і швидкості перемкнеться через 6 секунд.
6. Якщо ви попередньо налаштували будь-яке цільове значення параметру, із початком тренування функція почне зворотний відлік від цільового. Щойно цільове значення буде досягнуте, комп'ютер подасть звуковий сигнал, і функція автоматично почне відлік з нуля, якщо тренування все ще триває.
7. **Вимірювання пульсу** – Якщо взятися обома руками за датчики та утримувати їх протягом

декількох секунд, на екрані відобразиться поточна частота серцевих скорочень в ударах на хвилину. Для забезпечення точності показань частоти серцевих скорочень, обов'язково беріться за датчики обома руками одночасно. Ви можете заздалегідь налаштувати цільовий пульс перед початком тренування. Щойно ваш поточний пульс досягне цільового значення, ви почуєте звуковий сигнал - нагадування.

**8. Recovery (відновлення)** – Під час роботи в режимі PULSE, ви можете натиснути кнопку RECOVERY, щоб запустити функцію перевірки відновлення пульсу. На екрані почнеться зворотний відлік з 0:60 секунди до 0:00, а символ серцебиття блиматиме до тих пір, поки зворотний відлік не досягне "0:00". Протягом 60 секунд, коли ведеться відлік - не відключайте датчик частоти серцевих скорочень. Потім на екрані відобразиться значення від F1 до F6, яке вказує на стан вашого відновлення пульсу. F1 - найкраще значення, F6 - найгірше. Продовження тренувань допоможе вам поліпшити стан відновлення пульсу.

### **9. Body Fat (тілесний жир)**

9-1 Натисніть кнопку BODY FAT, щоб ввести дані вимірювання тілесного жиру.

9-2 Натисніть кнопки MODE & SET для введення ваших персональних даних.

Налаштування персональних даних здійснюється в такому порядку: AGE (ВІК): 10-99 років --> HEIGHT (ЗРІСТ): 100-250 см (або 3'03"-8'02") --> WEIGHT (ВАГА): 10-200 кг (або 22-440 фунтів)

9-3 Після введення всіх особистих даних - натисніть кнопку BODY FAT для вимірювання тілесного жиру та візьміться за датчики, щоб почати тестування.

9-4 Визначення тілесного жиру займає кілька секунд. Якщо ви не трималися за датчики під час процедури тестування, через 10 секунд на дисплеї з'явиться повідомлення про помилку.

9-5 Після завершення тестування ви побачите на дисплеї інформацію про вміст жиру у відсотках та індекс маси тіла (ІМТ), які відображаються послідовно в режимі сканування. Відсоток жиру в організмі %: Обчислюється на основі ваших особистих даних та відображає значення від 5% до 50%. ІМТ: Обчислюється на основі ваших особистих даних та відображає значення від 1,0 до 99,99.

9-6 Натисніть будь-яку кнопку, щоб повернутися до головного меню.

### **Примітка:**

1. Через 4 хвилини після припинення тренування дисплей автоматично відключиться. Якщо на дисплеї відображаються нерозбірливі символи, витягніть батарейки, повторно встановіть їх та знов увімкніть дисплей.
2. ТИП БАТАРЕЙОК: 1,5 В UM-3 або AA (2 шт).

## ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

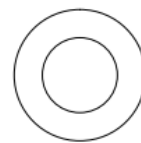
№	Опис	Шт.	№	Опис	Шт.
001	Основна рама	1	032	Кругла ручка-регулятор M16*1.5	1
002	Передня опора	1	033	Кожух стояка сидіння	1
003	Стояк сидіння	1	034	Ручка-регулятор M10	1
004	Розсувна трубка сидіння	1	035	Велика шайба Ø8*Ø20*2.0	1
005	Стояк рукоятки	1	036	Гайка M8	7
006	Рукоятка	1	037	Квадратна заглушка 40*20*2.0	2
007	Комп'ютер	1	038	Подушка сидіння	1
008	Болт M5x10	4	039	Ніжка	4
009	Подовжувальний дрiт датчика (L=800 мм)	1	040	Гайка M10	4
010	Заглушка рукоятки Ø25x1.5	2	041	Болт M8*35	2
011	М'яке покриття рукоятки	2	042	Втулка	1
012	Пульсовий датчик із дротом	1	043	Кільце осі	3
013	Шуруп ST4.2x20	2	044	Пружинна вигнута шайба	3
014	Болт M8x15	2	045	Підшипник 6203ZZ	2
015	Шайба Ø8XØ16X1.5	14	046	Пас	1
016	Ручка-регулятор натягу	1	047	Гайка M6	4
017	Натяжний пас L=1800 мм	1	048	Пружинна шайба Ø6	4
018	Велика пружинна шайба Ø5xØ15x1.0	1	049	Пасовий шків з кривошипом	1
019	Болт M5x55	1	050	Болт M6x15	4
020	Болт M8x20	6	051	Пластиковий болт	2
021	Пружинна шайба Ø8	6	052	Лівий кожух ланцюга	1
022	Велика пружинна шайба Ø8xØ20x2.0	2	053	Правий кожух ланцюга	1
023	Датчик із дротом L=900 мм	1	054	Лівий передній декоративний кожух	1
024	Кожух стояка рукоятки	1	055	Правий передній декоративний кожух	1
025	Заглушка передньої ніжки	4	056	Лівий задній декоративний кожух	1
026	Задня опора	1	057	Правий задній декоративний кожух	1
027	Саморіз ST4.2*20	9	058	Саморіз	10

				ST4.2*25	
028	Болт М8х50	4	059	Саморіз ST4.2*15	5
029	Ролик	2	060	Шайба Ø5х Ø12х1.0	5
030	Ліва педаль	1	061	Кожух-заглушка	2
031	Права педаль	1	062	Лівий кривошип	1
063	Правий кривошип	1	077	Болт М6*10	7
064	Гайка М10*1.25	2	078	Шайба ф6*ф12*1.0	7
065	Кожух кривошипа	2	079	Фіксований диск 56*72*1.5	2
066	Болт М6*15	2	080	Пластикове гніздо підшипника	2
067	Шайба ф6*ф16*1.2	4	081	Підшипник 6003	2
068	Стопорне кільце ф12*1.0	2	082	Крутенеve колесо	1
069	Вісь магнітної пластини 12*61*М6	1	083	Односпрямовані підшипники	1
070	Магнітна пластина	1	084	Вісь	1
071	Магнітна рама	1	085	Ролик натяжного колеса	1
072	Магніт	4	086	Кронштейн натяжного колеса	1
073	Шуруп ST2.9*9	5	087	Шайба ф47*ф10.5*0.4	1
074	Натяжна пружина	1	088	Болт ф17*ф10*18.5*М8	1
075	Болт М6*12	2	089	Натяжна пружина	1
076	Підшипник 6001	2	090	Болт М6*45	1
			091	Гайка М6	1

## ПЕРЕЛІК ІНСТРУМЕНТІВ І АКСЕСУАРІВ ДЛЯ СКЛАДАННЯ



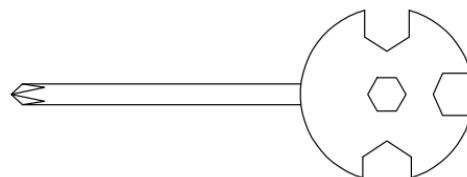
(28) Болт М8х50 4 шт.



(15) Шайба Ø8XØ16X1.5 4 шт.



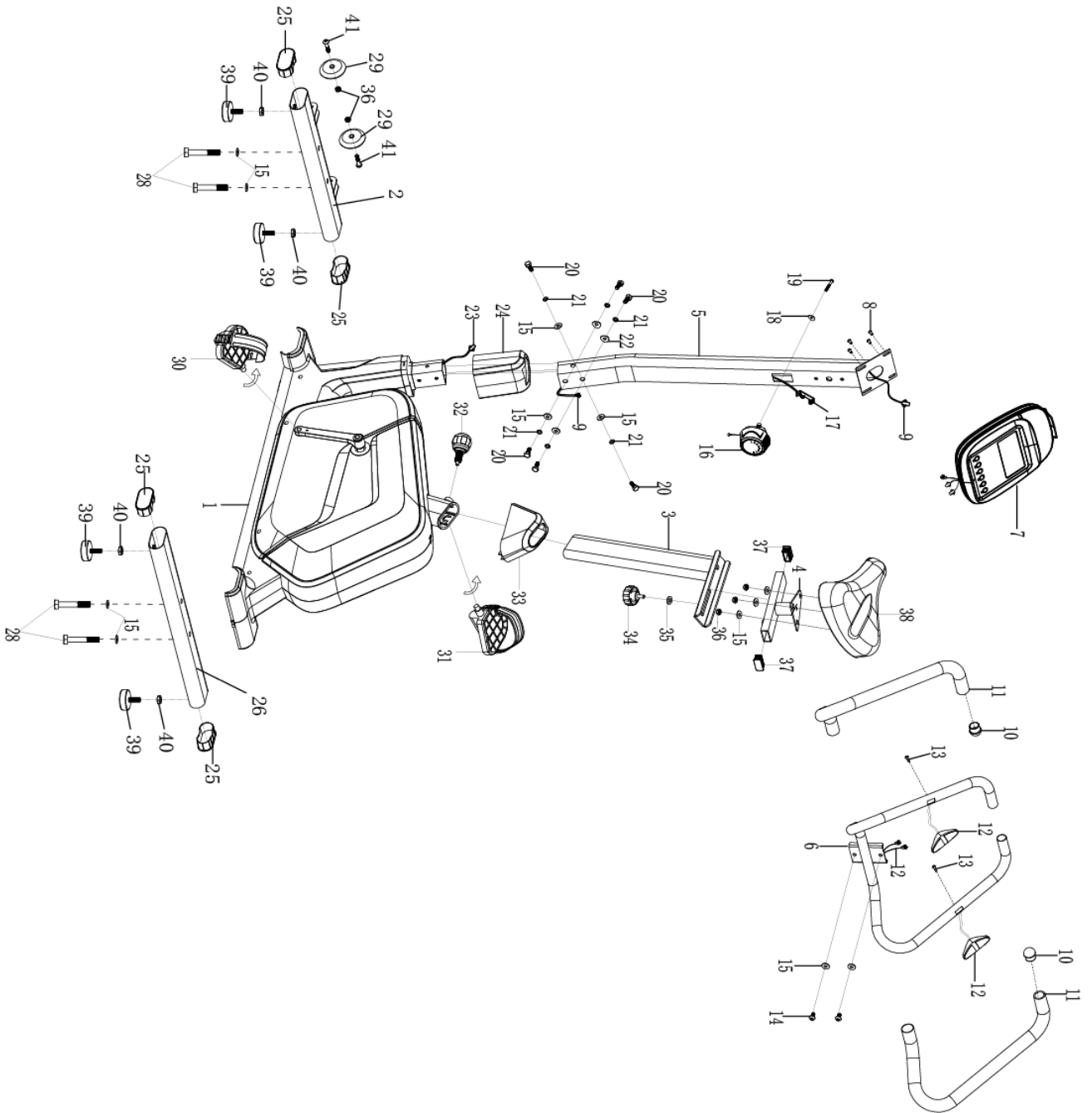
Торцевий ключ S6  
1 шт.



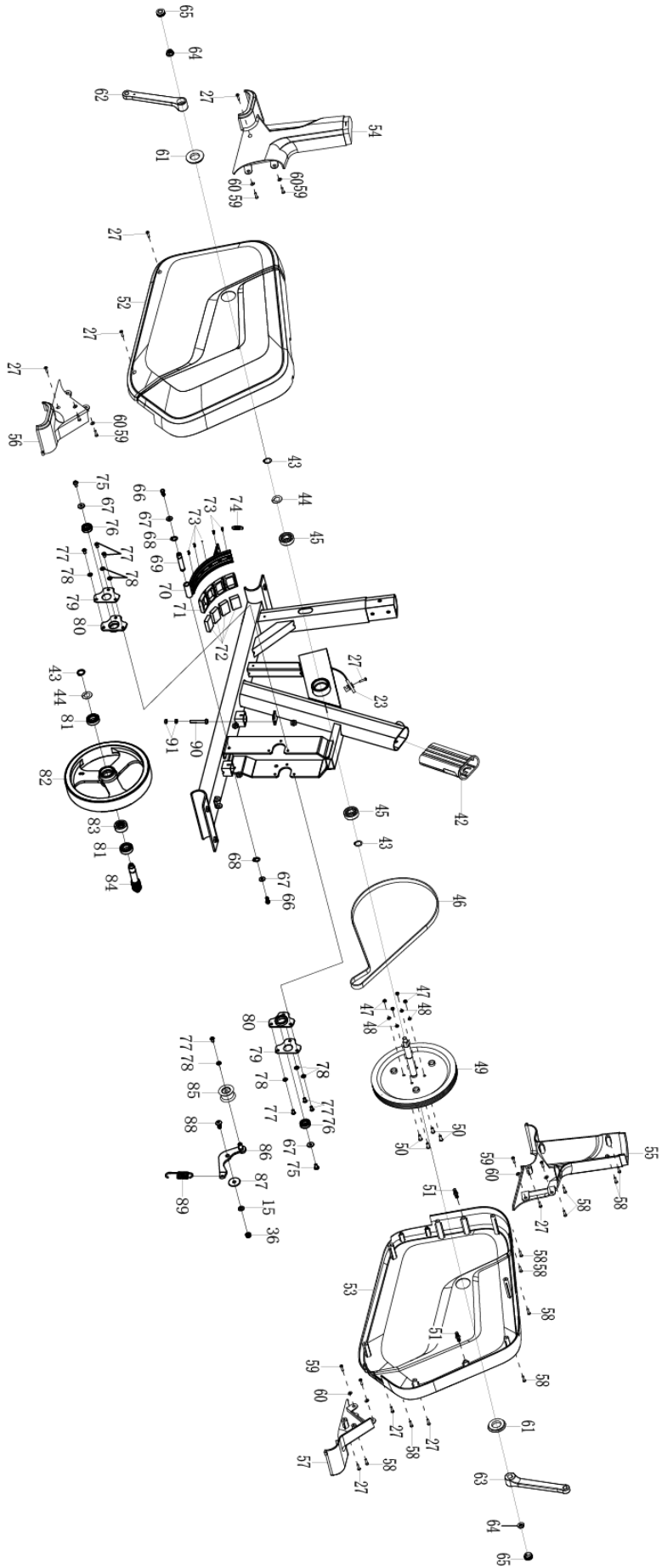
Мультитул з хрестовою викруткою  
1 шт.

# ЗАГАЛЬНИЙ ВИД

## A.



# B.

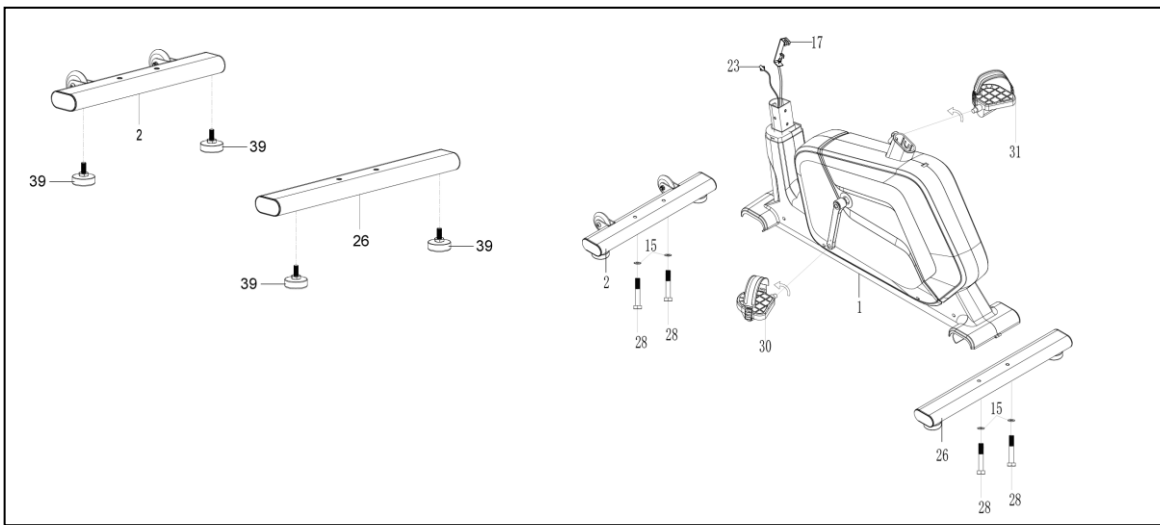
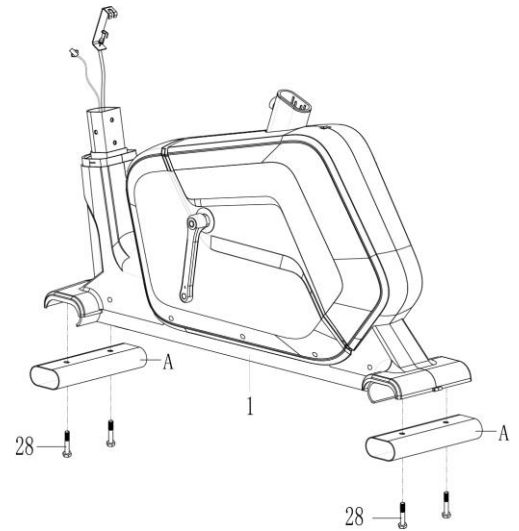


## ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

**1а.** Зніміть металеві трубки А з основної рами (1) з чотирма болтами М8х50 (28).

**1б.** Приберіть металеві трубки А і супутні деталі, що були зняті.

Ці елементи не потрібні для складання цієї моделі вертикального тренажера.



### 2. Складання передньої і задньої опори

A. Встановіть дві ніжки (39) на передній стабілізатор (2).

B. Встановіть дві ніжки (36) на задній стабілізатор (26).

C. Встановіть передню опору (2) спереду основної рами (1) і сумістіть отвори для болтів.

Прикріпіть передню опору (2) до спереду основної рами (1) за допомогою двох болтів М8х50 (28), двох великих шайб Ø8хØ16х1.5 (15).

D. Встановіть задню опору (26) позаду основної рами (1) і сумістіть отвори для болтів. Прикріпіть задню опору (26) позаду основної рами (1) за допомогою двох болтів М8х50 (28), двох великих шайб Ø8хØ16х1.5 (15).

### 3. Встановлення педалей

**Кривошипи, педалі, осі педалей і ремінці педалей позначені літерою «R» для правої сторони та літерою «L» для лівої сторони.**

Вставте вісь лівої педалі (30) у різьбовий отвір у лівому кривошипі (62). Поверніть вісь педалі вручну проти годинникової стрілки до упору.

**Примітка: НЕ повертайте вісь педалі за годинниковою стрілкою, це призведе до зриву різьби!**

Вставте вісь правої педалі (31) у різьбовий отвір у правому кривошипі (63). Поверніть вісь педалі вручну за годинниковою стрілкою до упору.

#### 4. Встановлення стояка рукоятки і ручки-регулятора натягу

Зніміть з основної рами (1) шість болтів М8х20 (20), чотири шайби  $\text{Ø}8\text{х}16\text{х}1.5$  (15), дві великі вигнуті шайби  $\text{Ø}8\text{х}20\text{х}2.0$  (22) та шість пружинних шайб  $\text{Ø}8$  (21). Викрутіть болти за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.

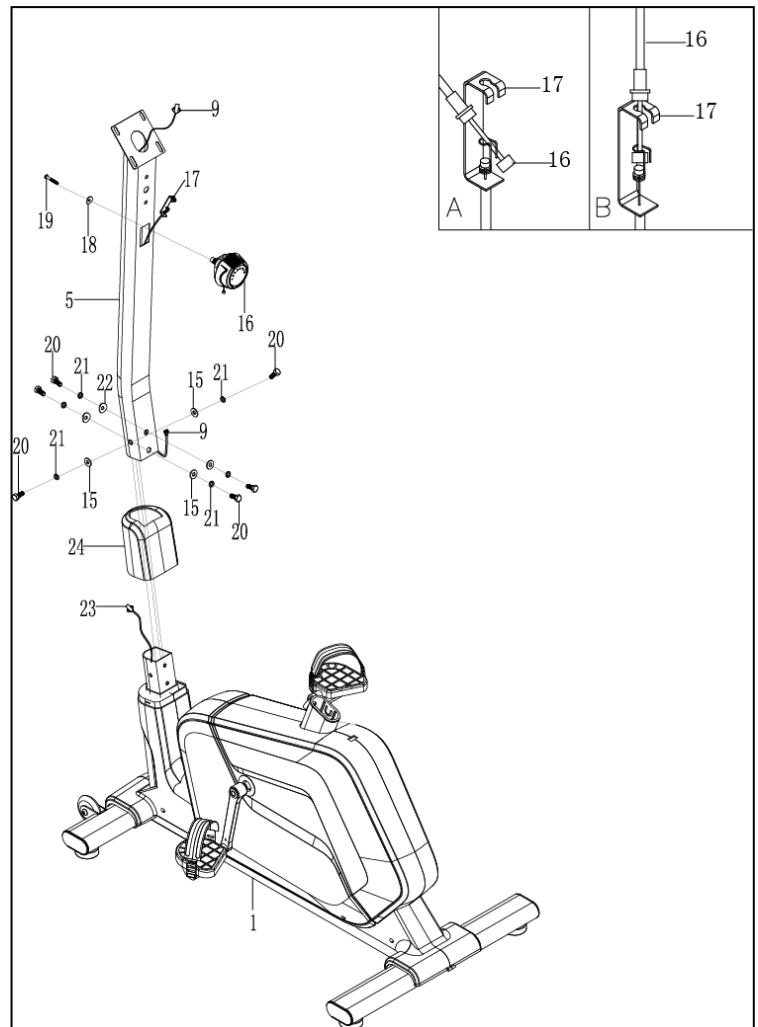
Посуньте кожух стояка рукоятки (24) на трубку стояка рукоятки (5) перемістіть ще далі кожух стояка рукоятки (24).

Вставте натяжний пас (17) у нижній отвір стояка рукоятки (5) і витягніть його з квадратного отвору в стояку рукоятки (5). Підключіть дрід датчика (23), що йде від основної рами (1), до подовжувального дроту датчика (9), який йде від стояка рукоятки (5).

Вставте стояк рукоятки (5) в трубку основної рами (1) і закріпіть шістьма болтами М8х20 (20), чотирма шайбами  $\text{Ø}8\text{х}16\text{х}1.5$  (15), двома великими вигнутими шайбами  $\text{Ø}8\text{х}20\text{х}2.0$  (22) та шістьма пружинними шайбами  $\text{Ø}8$  (21), які були зняті раніше. Затягніть болти за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.

Викрутіть болт М5х35 (19) та одну шайбу  $\text{Ø}5\text{х}15\text{х}1$  (18) з регулятора натягу (16). Викрутіть болт за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.

Зачепіть кінець натяжного троса ручки-регулятора натягу (16) за пружинний гачок натяжного пасу (17), як показано нижче на Мал. А. Потягніть натяжний трос, що йде від ручки-регулятора натягу (16) та вставте його в щілину металевого кронштейну натяжного пасу (17), як показано на Мал. В. Прикрутіть ручку-регулятор (16) до стояку рукоятки (5) за допомогою болту М5х35 (19) і однієї шайби  $\text{Ø}5\text{х}15\text{х}1.0$  (18), які були зняті раніше. Затягніть болт за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.



## 5. Встановлення стояка сидіння, кожуха стояка сидіння та подушки сидіння

Зніміть три гайки М8 (36) і три шайби  $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$  (15) з нижньої сторони подушки сидіння (38).

Потім прикріпіть подушку сидіння (38) до трикутної пластини на розсuvній трубці сидіння (4) за допомогою трьох гайок М8 (36) і трьох шайб  $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$  (15), що були зняті раніше.

Зніміть одну шайбу  $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$  (35) і одну круглу ручку-регулятор М10 (34) знизу розсuvної трубки сидіння (4).

Потім прикріпіть розсuvну трубку сидіння (4) до стояка сидіння (3) за допомогою однієї шайби  $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$  (35) і однієї круглої ручки-регулятора М10 (34), які були зняті раніше.

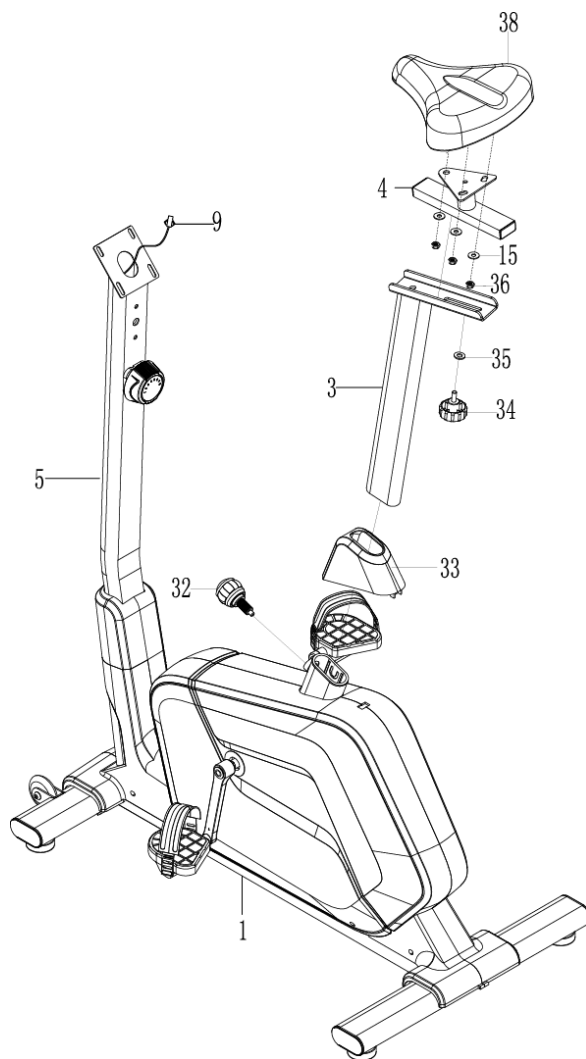
Посуньте кожух стояка сидіння (33) на трубку стояка сидіння (3) перемістіть ще далі кожух стояка сидіння (33).

Прикріпіть стояк сидіння (3) до трубки основної рами (1) за допомогою круглої ручки-регулятора М16\*1.5 (32).

**ПРИМІТКА:** При регулюванні висоти стояка сидіння відмітка максимальної глибини вставки не повинна перевищувати краю кожуха стояка сидіння.

### Регулювання подушки сидіння:

Відкрутіть круглу ручку-регулятор М10 (34), а потім посуньте розсuvну трубку сидіння (4) вперед або назад у потрібне положення. Після регулювання затягніть ручку-регулятор (32).

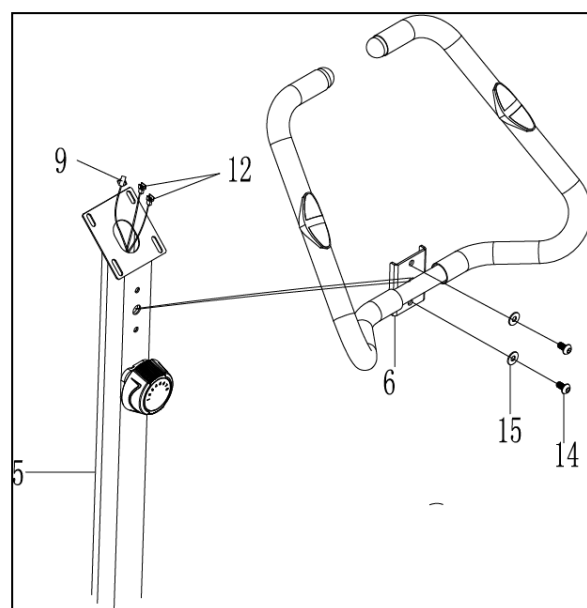


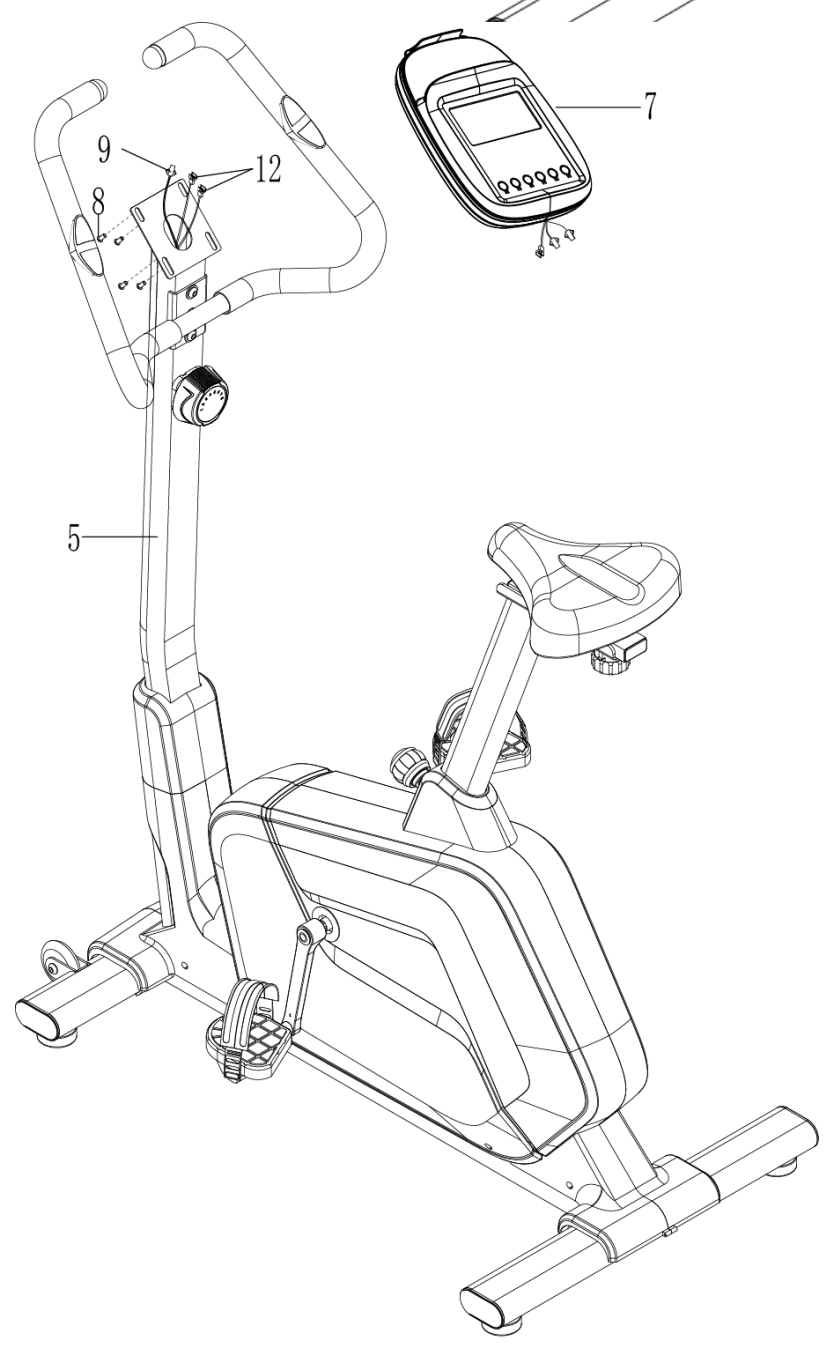
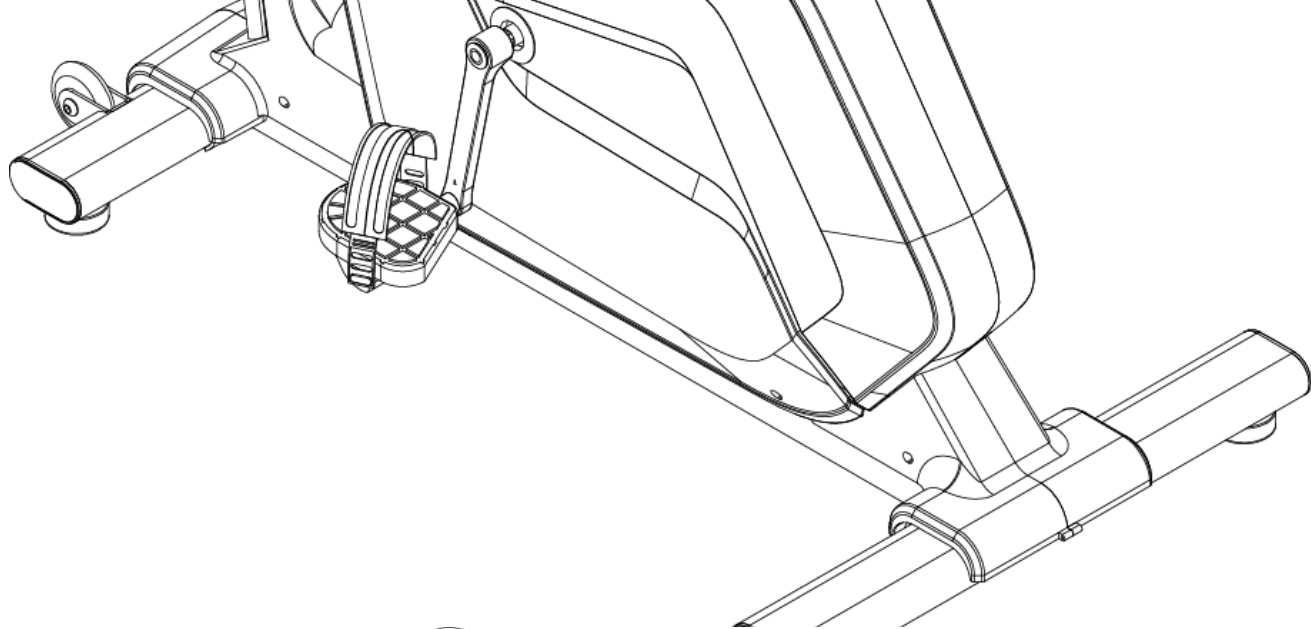
## 6. Встановлення рукояток

Викрутіть два болти М8х15 (14) і дві шайби  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$  (15) зі стояка рукоятки (5).

Вставте дроти датчика пульсу (12) в отвір на стояку рукоятки (5), а потім витягніть їх з верхнього кінця стояка рукоятки (5).

Закріпіть рукоятку (6) на стояку (5) за допомогою двох болтів М8х15 (14) і двох шайб  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$  (15), які були зняті раніше.





## ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

### Чищення

Тренажер можна чистити м'якою тканиною з м'яким миючим засобом. Не використовуйте абразиви та розчинники для чищення пластикових деталей.

Протирайте поверхні тренажера від поту після кожного використання.

Слідкуйте за тим, щоб на панель дисплея комп'ютера не потрапляло занадто багато вологи, так як це може привести до ураження електричним струмом або виходу з ладу електроніки.

Тримайте тренажер, особливо комп'ютерну консоль, подалі від прямих сонячних променів, щоб запобігти пошкодженню екрана.

Щотижня перевіряйте всі кріпильні болти та педалі на тренажері на предмет належного затягування.

### Зберігання

Зберігайте тренажер в чистому та сухому приміщенні подалі від дітей.

## УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РІШЕННЯ
Під час тренування, тренажер розгойдується.	При необхідності поверніть регулятор на задній опорі, щоб вирівняти тренажер.
На екрані дисплея не відображається жодної інформації.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Зніміть комп'ютерну консоль і переконайтеся, що дроти, що йдуть від комп'ютерної консолі, правильно підключені до проводів, що йдуть від стояка рукоятки.</li><li>2. Перевірте, чи правильно встановлені батарейки і чи знаходяться пружинки батарейного відсіку в належному контакті з батарейками.</li><li>3. Можливо, в консолі комп'ютера сіли батарейки. Замініть батарейки на нові.</li></ol>
Показання пульсу відсутні або є нестійкими/непослідовними.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Переконайтеся, що дроти для підключення датчиків пульсу надійно закріплені.</li><li>2. Для забезпечення більш точного вимірювання пульсу, коли намагаєтеся виміряти частоту серцевих скорочень, завжди тримайтеся за датчики на рукоятці керма двома руками, а не тільки однією.</li><li>3. Ви занадто сильно стискаєте датчики пульсу. Намагайтеся триматися за датчики пульсу із помірною силою.</li></ol>
Під час тренування, тренажер видає скрипучі звуки.	Можливо, розкрутилися болти на тренажері, перевірте їх і затягніть, якщо треба.

## ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ І РОЗСЛАБЛЕННЯ

Успішна програма тренування складається з розминки, аеробних вправ та вправ для розслаблення. Виконуйте всю програму як мінімум два - три рази на тиждень, роблячи день перерви між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до чотирьох-п'яти разів на тиждень.

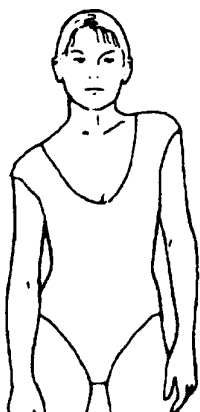
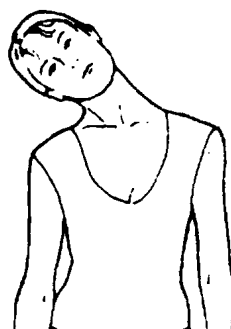
**АЕРОБНІ ВПРАВИ** - це будь-які тривалі вправи, що доставляють кисень до м'язів через серце та легені. Аеробні вправи покращують фізичну форму легень і серця. Аеробним тренуванням сприяють будь-які рухи, в яких задіяні великі м'язи, наприклад, ніг, рук і сідниць. Серце б'ється швидше, дихання більш глибоке. Аеробні вправи повинні бути частиною вашого розпорядку дня.

**РОЗМИНКА** - важлива частина будь-якого тренування. З неї слід починати кожне тренування, щоб підготувати організм до більш інтенсивних навантажень, розігріваючи і розтягуючи м'язи, покращуючи кровообіг і частоту пульсу, а також доставляючи більше кисню до м'язів.

Щоб трохи охолонути в кінці тренування, повторіть ці вправи, щоб зменшити біль у втомлених м'язах.

### ОБЕРТИ ГОЛОВОЮ

Поверніть голову вправо на рахунок один, відчуваючи, як розтягується ліва сторона шиї. Потім поверніть голову назад на рахунок два, піднявши підборіддя до стелі і відкривши рот. Поверніть голову вліво на рахунок три і, нарешті, опустіть її на груди на рахунок чотири.



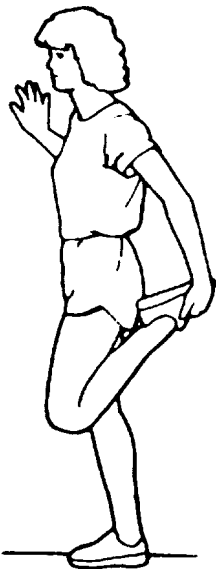
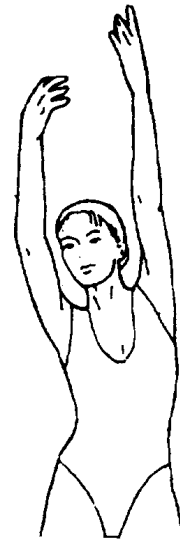
### ПІДЙОМИ ПЛЕЧЕЙ

На рахунок один підніміть праве плече до вуха. Потім підніміть ліве плече на рахунок два, опускаючи праве плече.

### **БОКОВІ РОЗТЯЖКИ**

Розведіть руки в сторони і далі піднімайте їх, поки вони не будуть у вас над головою.

На рахунок один підніміть праву руку якомога вище до стелі. Повторіть лівою рукою.



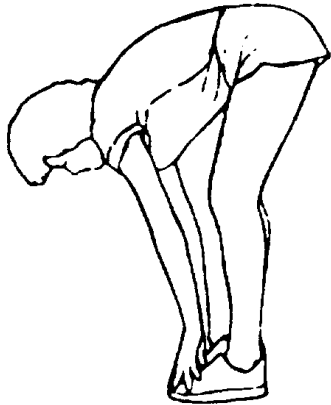
### **РОЗТЯГУВАННЯ КВАДРИЦЕПСІВ**

Спираючись однією рукою об стіну для рівноваги, заведіть праву ногу за спину і підтягніть її вгору. Підтягніть п'яту якомога ближче до сідниць. Затримайтеся на 15 секунд і повторіть вправу з лівою ногою.

### **РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГОН**

Сядьте так, щоб ступні були разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ступні якомога ближче до паху. Злегка притисніть коліна до підлоги. Затримайтеся на 15 секунд.



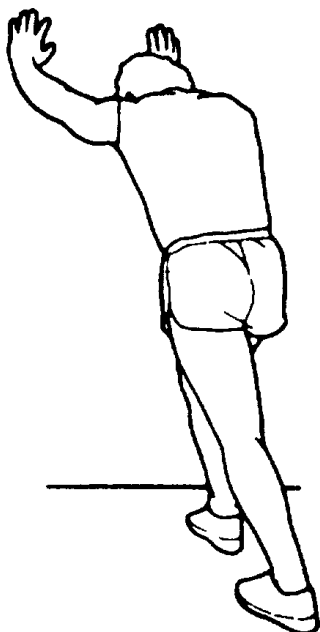
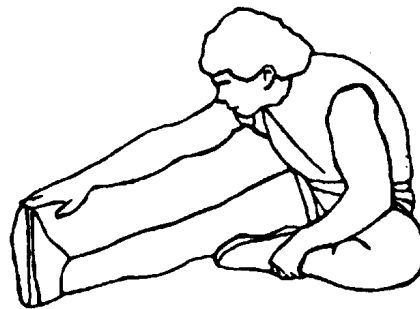


### **НАХИЛИ ВПЕРЕД**

Повільно нахильтеся вперед від талії, дозволяючи спині і плечам розслабитися, коли ви тягнетесь до кінчиків пальців ніг. Опустіть кисті рук якомога нижче і утримуйте їх в такому положенні 15 секунд.

### **РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ**

Сядьте, витягнувши праву ногу. Упріться підшвою лівої ступні у внутрішню поверхню правого стегна. Потягніться до носка якнайдалі. Затримайтеся на 15 секунд. Розслабтеся, а потім повторіть вправу, витягнувши ліву ногу.



### **РОЗТЯЖКИ ЛИТКІВ / СУХОЖИЛЬ**

Зіпріться об стіну, поставивши ліву ногу попереду правої і витягнувши руки вперед. Тримайте праву ногу прямо, а ліву ступню на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, притискаючи стегна до стіни. Затримайтеся, потім повторіть з іншого боку на рахунок 15.