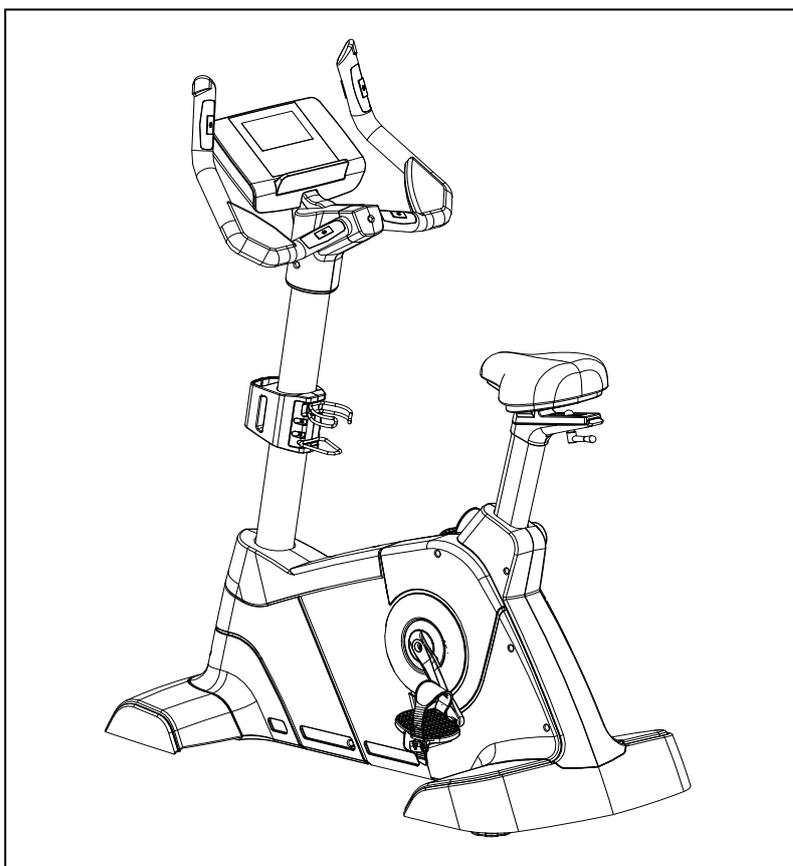


# ИНСТРУКЦИЯ

---

## ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР DYNAMIC PB1.0



---

Будь здоров, Будь в форме

## **01** Сборка

Собрать велотренажер несложно.  
Все необходимое вы найдете в коробке.

## **02** Как пользоваться тренажером

Уделите время для ознакомления с инструкцией - это облегчит вам пользование тренажером.

# 01 Сборка

## Меры предосторожности

**ВНИМАНИЕ:** Данный тренажер разработан и изготовлен таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность. Тем не менее, при его использовании необходимо соблюдать меры безопасности. Перед сборкой и использованием тренажера внимательно прочтите инструкцию. Кроме того, обратите внимание на следующее:

1. Перед тем, как начать пользоваться тренажером, полностью прочтите инструкцию.
2. Владелец обязан следить за тем, чтобы все, кто пользуется данным тренажером, были проинформированы о мерах безопасности. Используйте тренажер только по назначению, как указано в инструкции.
3. Тренажер следует использовать в помещении, устанавливая на ровной поверхности, беречь от влаги и пыли. Чтобы защитить пол от царапин, подстелите под тренажер коврик.
4. Регулярно проверяйте, хорошо ли закручены болты и гайки. Изношенные детали следует немедленно заменить.
5. Не подпускайте детей к тренажеру. Не оставляйте их без присмотра в помещении, где находится тренажер.
6. Для тренировок надевайте соответствующую одежду. Не надевайте слишком свободную одежду, так как она может зацепиться за тренажер.
7. Если во время тренировки вы почувствовали боль или головокружение, немедленно прервите тренировку и отдохните.
8. Пульсовой датчик не является медицинским прибором. Многие факторы, включая движение человека, могут повлиять на точность показаний сердечного ритма. Пульсовой датчик предназначен только как вспомогательное устройство для определения приблизительного значения сердечного ритма.

**Перед сборкой:**

### ОТКРОЙТЕ КОРОБКУ

Убедитесь в наличии всех деталей. Сверьтесь со списком.

### ПРИГОТОВЬТЕ ИНСТРУМЕНТЫ

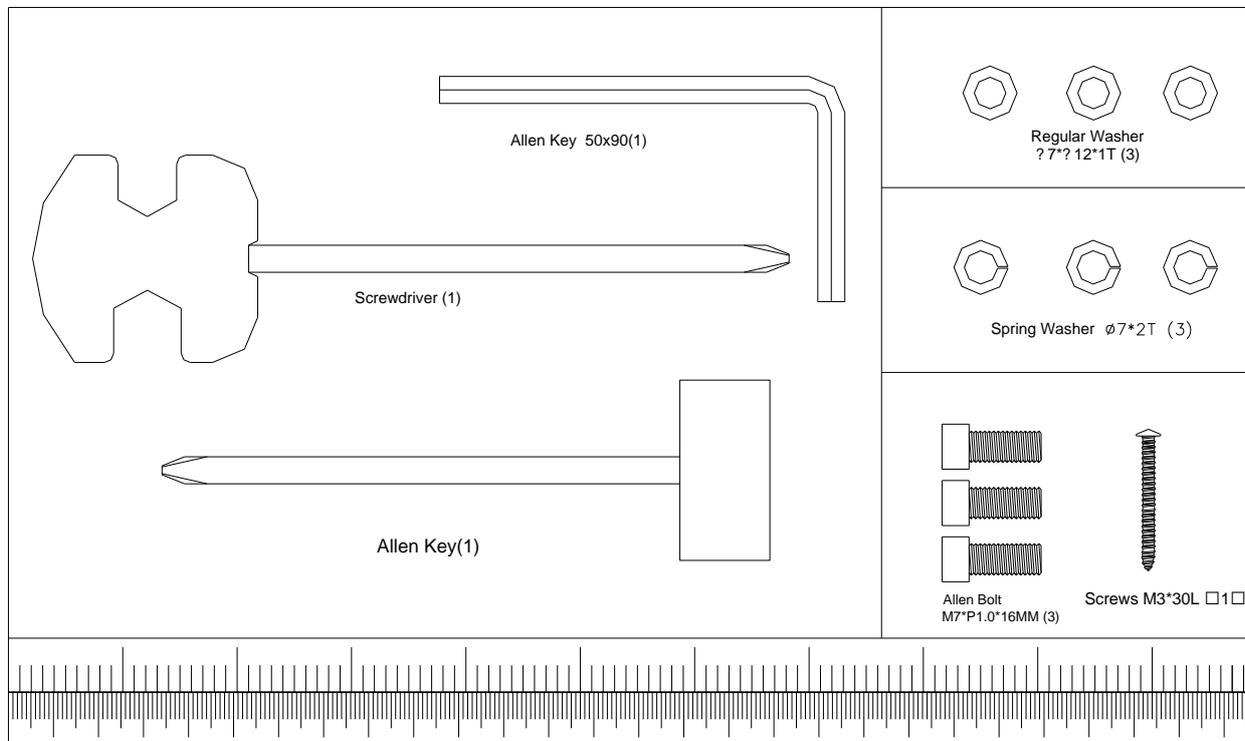
Перед сборкой подготовьте необходимые инструменты. Имея все инструменты под рукой, вы соберете тренажер легче и быстрее.

### ВЫБЕРИТЕ ПРОСТОРНОЕ МЕСТО ДЛЯ СБОРКИ

Выберите место, достаточно просторное для сборки. Уберите все посторонние предметы. После завершения сборки, найдите достаточно просторное место для установки и использования тренажера.

Список прилагаемых деталей и инструментов

# DYNAMIC PB1.0



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

# 01 Сборка

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

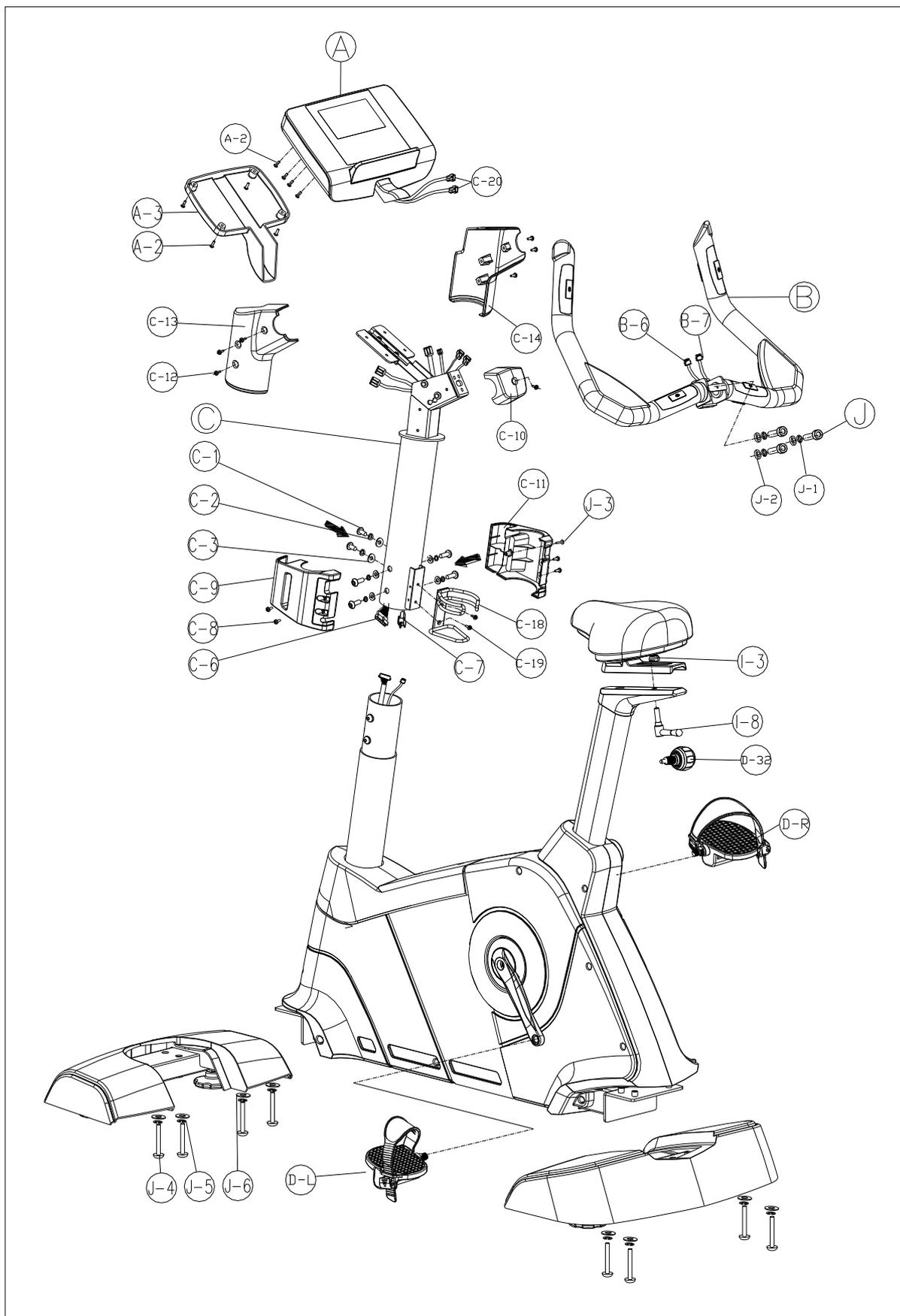
№	Описание	Кол-во	
A	КОМПЬЮТЕР	1	шт.
A-1	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
A-2	ШУРУП М5*10	10	шт.
A-3	НИЖНЯЯ КРЫШКА КОМПЬЮТЕРА	1	комплект
B	РУКОЯТКА	1	шт.
B-1~B4	ПУЛЬСОВОЙ ДАТЧИК	1	комплект
B-5	ШУРУП М3x20L	8	шт.
B-6	ПРОВОД ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА 700L	2	шт.
B-7	ПРОВОД ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА 200L	1	шт.
C	СТОЙКА РУКОЯТКИ	1	шт.
C-1	БОЛТЫ М8*Р1.25*16L	6	шт.
C-2	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА Ø8.1*Ø12.9*2.4T	6	шт.
C-3	ИЗОГН. ШАЙБА Ø8xØ19x2t	6	шт.
C-4	БОЛТ М7xР1.0x22L	4	шт.
C-5	НАПРАВЛЯЮЩАЯ ПРОВОДА	4	шт.
C-6	ВЕРХНИЙ ПРОВОД КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
C-7	ВЕРХНИЙ ПРОВОД ДАТЧИКА	1	шт.
C-8	ШУРУП М4x12L	4	шт.
C-9	ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ (ЛЕВЫЙ)	1	шт.
C-10	КОЖУХ ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКИ РУКОЯТКИ (ПЕРЕДНИЙ)	1	шт.
C-11	ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ (ПРАВЫЙ)	1	шт.
C-12	ШУРУП М5x14L	7	шт.
C-13	КОЖУХ ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКИ РУКОЯТКИ (ЛЕВЫЙ)	1	шт.
C-14	КОЖУХ ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКИ РУКОЯТКИ (ПРАВЫЙ)	1	шт.
C-15	КРОНШТЕЙН КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
C-16	ПЛАСТИНА КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
C-17	ШУРУП М6xР1.0x16L(5м/м)	3	шт.
C-18	ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ БУТЫЛКИ	1	шт.
C-19	ШУРУП М5xР0.8x10L	2	шт.
C-20	ПРОВОД ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА 350L	2	шт.
D	ОСНОВНАЯ РАМА	1	шт.
D-1	НИЖНИЙ ПРОВОД ДАТЧИКА	1	шт.
D-2	НИЖНИЙ ПРОВОД КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
D-3	ОТКРЫТОЕ КОЛЬЦО	1	шт.
D-4	ВОЛНИСТАЯ ШАЙБА Ø20xØ30x0.3t	2	шт.
D-5	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø20.3xØ30x1t	1	шт.
D-6	ПОДШИПНИК 6004RS	2	шт.
D-7	ШУРУП	2	шт.
D-8	КОНТРОЛЬНАЯ ПАНЕЛЬ	1	шт.
D-9	РЕМЕНЬ	1	шт.

# 01 Сборка

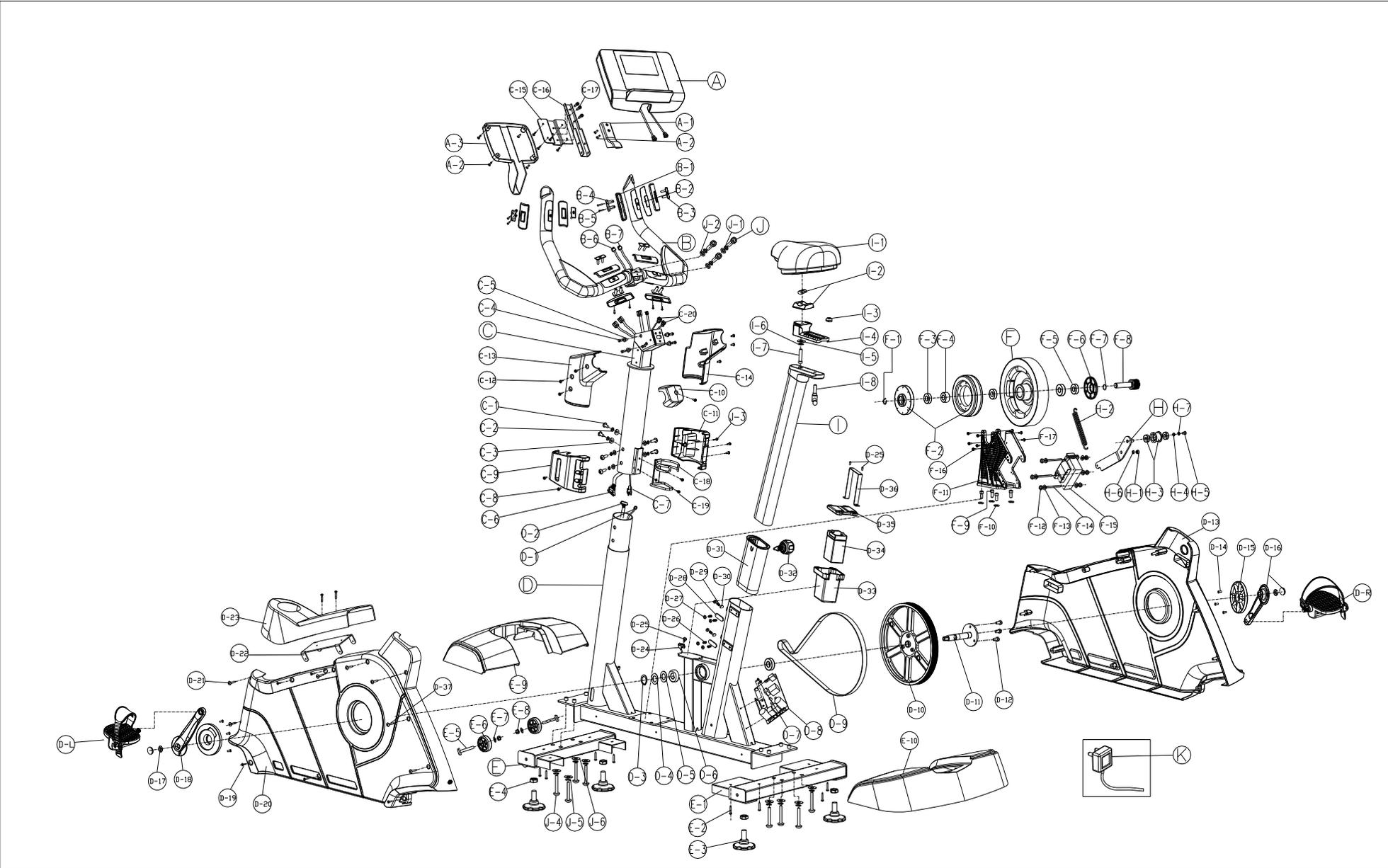
№	Описание	Кол-во	
D-10	БОЛЬШОЙ БЛОК	1	шт.
D-11	ОСЬ	1	шт.
D-12	ШУРУП М8хР1.25х12Lх5t	3	шт.
D-13	КОЖУХ ЦЕПИ (ПРАВЫЙ)	1	шт.
D-14	ШУРУП М3х8L	6	шт.
D-15	ДЕКОРАТИВНАЯ КРЫШКА	2	комплект
D-16	ПРАВОЕ ПЛЕЧО КОЛЕНЧАТОГО РЫЧАГА	2	комплект
D-17	ГАЙКА М10хР1.25х10Т	2	шт.
D-18	ЛЕВОЕ ПЛЕЧО КОЛЕНЧАТОГО РЫЧАГА	1	шт.
D-19	ШУРУП М5х14L	12	шт.
D-20	ЛЕВЫЙ КОЖУХ ЦЕПИ	1	шт.
D-21	ШУРУП М4х30L	1	шт.
D-22	КРОНШТЕЙН ДЛЯ КОЖУХА ЦЕПИ	1	шт.
D-23	ПЕРЕДНИЙ КОЖУХ ЦЕПИ	1	шт.
D-24	БЛОК ДАТЧИКА	1	шт.
D-25	ШУРУП М4х10L	3	шт.
D-26	ШУРУП М5х12L	4	шт.
D-27	ГАЙКА М5*3Т	6	шт.
D-28		2	шт.
D-29	ШУРУП М5х8L	2	шт.
D-30		2	шт.
D-31	ПЛАСТИКОВАЯ ВТУЛКА	1	шт.
D-32	МАХОВИК ОСНОВНОЙ РАМЫ	1	шт.
D-33	НИЖНЯЯ КРЫШКА ОТСЕКА ДЛЯ АККУМУЛЯТОРА	1	шт.
D-34	БАТАРЕИ	1	шт.
D-35	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА ОТСЕКА ДЛЯ АККУМУЛЯТОРА	1	шт.
D-36	КРОНШТЕЙН ДЛЯ АККУМУЛЯТОРА	1	шт.
D-37	ШУРУП М4х50L	3	шт.
D-LR	ПЕДАЛЬ (Л/П)	1	шт.
Е	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1	шт.
Е-1	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1	шт.
Е-2	ШУРУП М4х16	8	шт.
Е-3	РЕГУЛЯТОР УРОВНЯ	4	шт.
Е-4	ГАЙКА М16*Р1.5*12.5Т	4	шт.
Е-5	БОЛТ М8хР1.25х40L	2	шт.
Е-6	РОЛИК ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ	2	шт.
Е-7	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø8хØ16х1t	2	шт.
Е-8	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М8*8t	2	шт.
Е-9	КОЖУХ ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	1	шт.
Е-10	КОЖУХ ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	1	шт.
Ф	МАХОВОЕ КОЛЕСО	1	шт.
Ф-1	ОТКРЫТОЕ КОЛЬЦО	1	шт.

№	Описание	Кол-во	
F-2	КАТУШКА ГЕНЕРАТОРА	1	шт.
F-3	ПОДШИПНИК 6003RS	3	шт.
F-4	ОДНОНАПРАВЛЕННЫЙ ПОДШИПНИК	1	шт.
F-5	ПОДШИПНИК	1	шт.
F-6	ПРАВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ	1	шт.
F-7	ПЛОСКАЯ ШАЙБА 17.5xØ25x1t	1	комплект
F-8	МАЛЫЙ БЛОК	1	комплект
F-9	БОЛТ M10xP1.5x20L	4	шт.
F-10	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА Ø10*2.5T	4	шт.
F-11	АЛЮМИНИЕВАЯ ОПОРА	1	шт.
F-12	ГАЙКА M5*5T	6	шт.
F-13	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø5xØ10x1t	6	шт.
F-14	ШУРУП M5xP0.8x80L	3	шт.
F-15	ЭЛЕКТРОМАГНИТ	1	шт.
F-16	ШУРУП M5xP0.8x10L	5	шт.
F-17	ШУРУП M5xP0.8x12L	5	шт.
H	ОСЬ НЕПРИВОДНОГО КОЛЕСА	1	шт.
H-1	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M8*8t	1	шт.
H-2	ПРУЖИНА Ø16xØ2.0x35T	1	шт.
H-3	НЕПРИВОДНОЕ КОЛЕСО С ПОДШИПНИКОМ 6000RS	1	шт.
H-4	ОБЫЧНАЯ ШАЙБА	1	шт.
H-5	ШУРУП С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ Ø6xØ16x1t	1	шт.
H-6	ШУРУП M8xP1.25x2t	1	шт.
H-7	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА Ø6	1	шт.
I	СТОЙКА СИДЕНЬЯ	1	шт.
I-1	СИДЕНЬЕ	1	шт.
I-2	ШУРУП	1	шт.
I-3	ГАЙКА M10	1	шт.
I-4	БЕГУНОК СИДЕНЬЯ	1	шт.
I-5	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø8xØ16x2t	1	шт.
I-6	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА Ø8.1*Ø12.9*2.4T	1	шт.
I-7	ШУРУП M8xP1.25x35L	1	шт.
I-8	L-ОБРАЗНАЯ ПЛАНКА ДЛЯ БЕГУНКА СИДЕНЬЯ	1	шт.
J	БОЛТ M7xP1.0x16L	3	шт.
J-1	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø7xØ12x1t	3	шт.
J-2	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА Ø7x2t	3	шт.
J-3	ШУРУП Ø7x2t	1	шт.
J-4	ШУРУП M8xP1.25x60L	8	шт.
J-5	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА Ø8.1*Ø12.9*2.4T	8	шт.
J-6	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø8*Ø19*2T	8	шт.
K	АДАПТЕР	1	шт.

# Схема для сборки



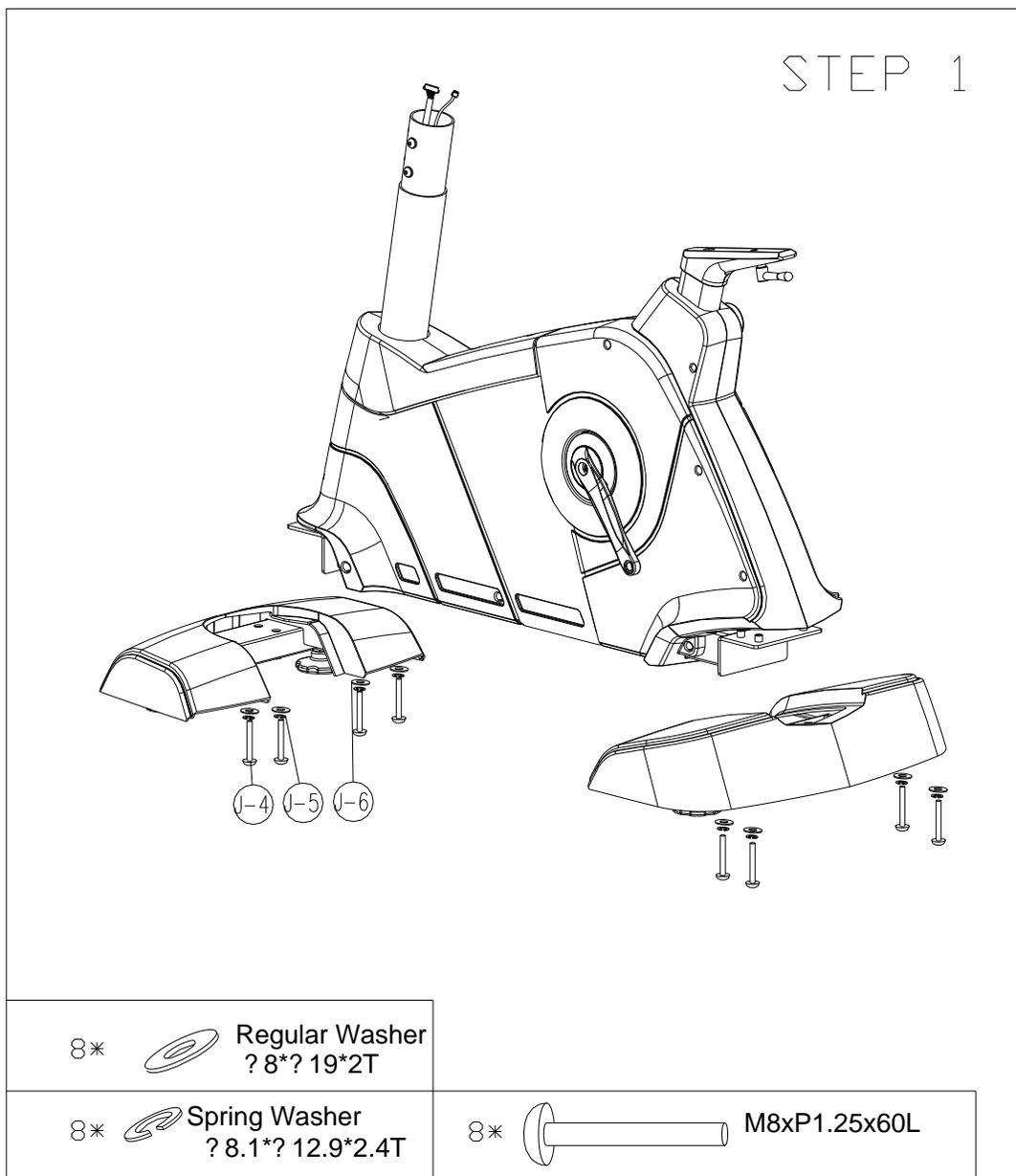
Полная схема тренажера



## ШАГ 1 – Установка стабилизаторов

Прикрепите передний стабилизатор (E) к основной раме (D) с помощью двух пружинных шайб (J-5), двух плоских шайб (J-6) и двух вагонных болтов (J-4).

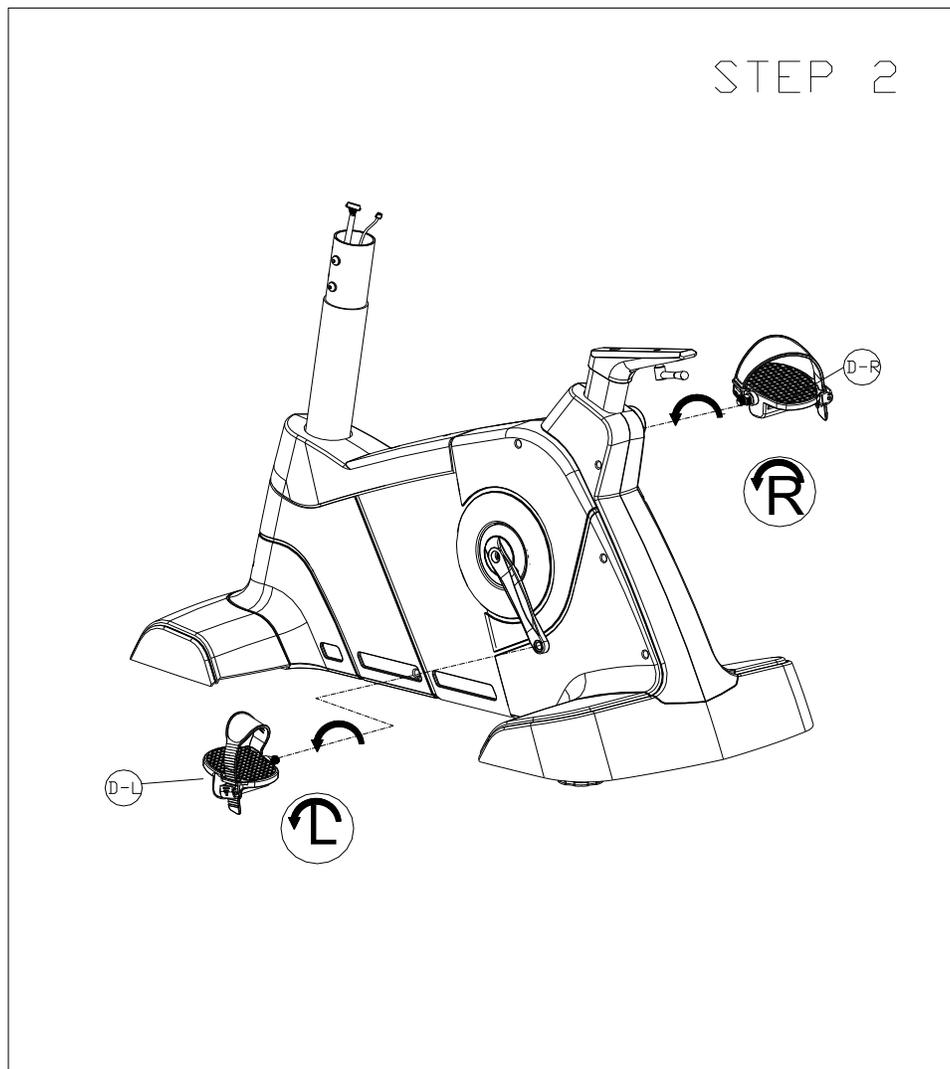
Прикрепите задний стабилизатор (E-1) к основной раме (D) с помощью двух пружинных шайб (J-5), двух плоских шайб (J-6) и двух вагонных болтов (J-4).



## ШАГ 2 – Установка педалей

Вставьте правую педаль (D-R) в правое плечо коленчатого рычага (D-16) и закрутите руками по часовой стрелке.

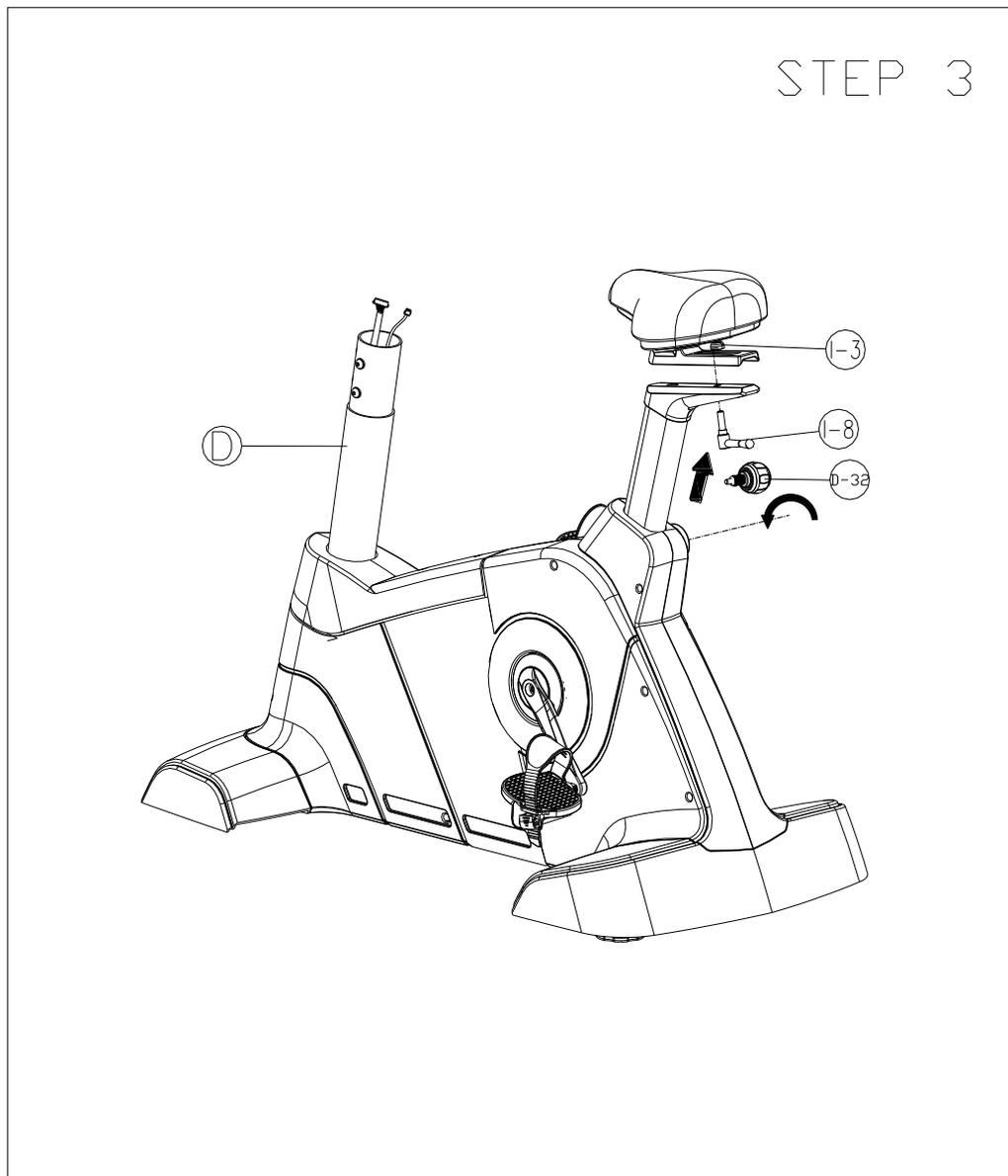
Повторите то же для левой педали (D-L), прикрутите руками против часовой стрелки к левому плечу коленчатого рычага (D-18). Плотнo прикрутите педали гаечным ключом.



### ШАГ 3 - Установка сиденья и стойки сиденья

Положение сиденья можно изменять, двигая его вперед-назад с помощью маховика для L-образной планки (I-8). Вставьте стойку сиденья (I) в основную раму и закрепите маховиком (D-32). Оттяните маховик, чтобы отрегулировать высоту стойки сиденья.

Если вы не можете вставить трубку сиденья в трубку на основной раме после того, как вы оттянули маховик, открутите пружинный маховик немного больше, пока его стержень не выйдет из трубки сиденья.



## ШАГ 4 - Установка держателя для бутылки и стойки рукоятки

Снимите шурупы (C-1), изогн. шайбы (C-3) и пружинные шайбы (C-4) со стойки рукоятки (C).

Соедините верхний провод компьютера (C-6) и нижний провод компьютера (D-2).

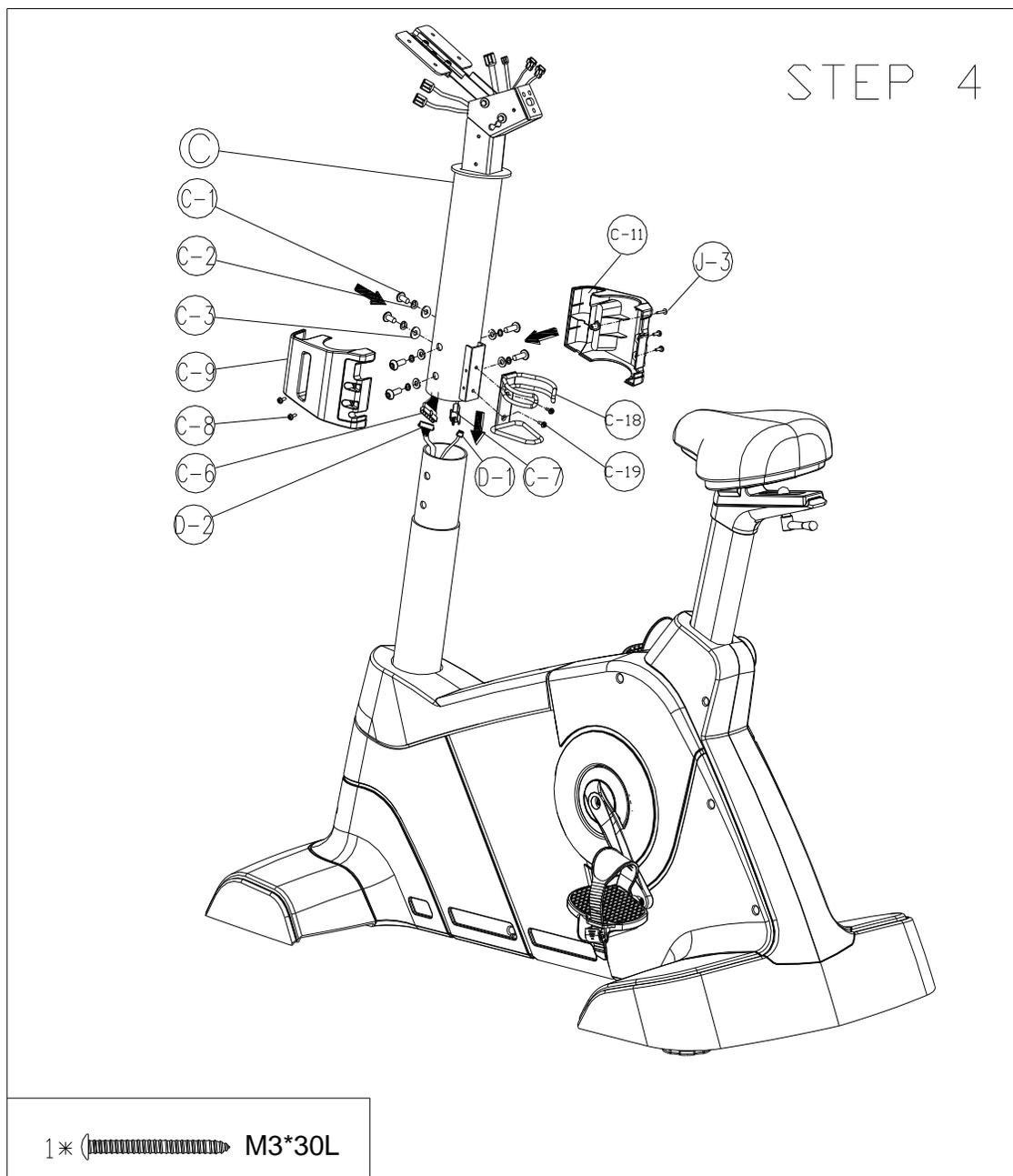
Соедините верхний провод датчика (C-7) и нижний провод датчика (D-1)

Затем прикрепите стойку рукоятки к основной раме шурупами (C-1), пружинными шайбами (C-4) и изогн. шайбами (C-3).

Снимите шурупы M5xP0.8x10L (C-19) со стойки рукоятки (C).

Прикрепите держатель для бутылки (C-10) к стойке рукоятки (C) шурупами M5xP0.8x10L (C-19).

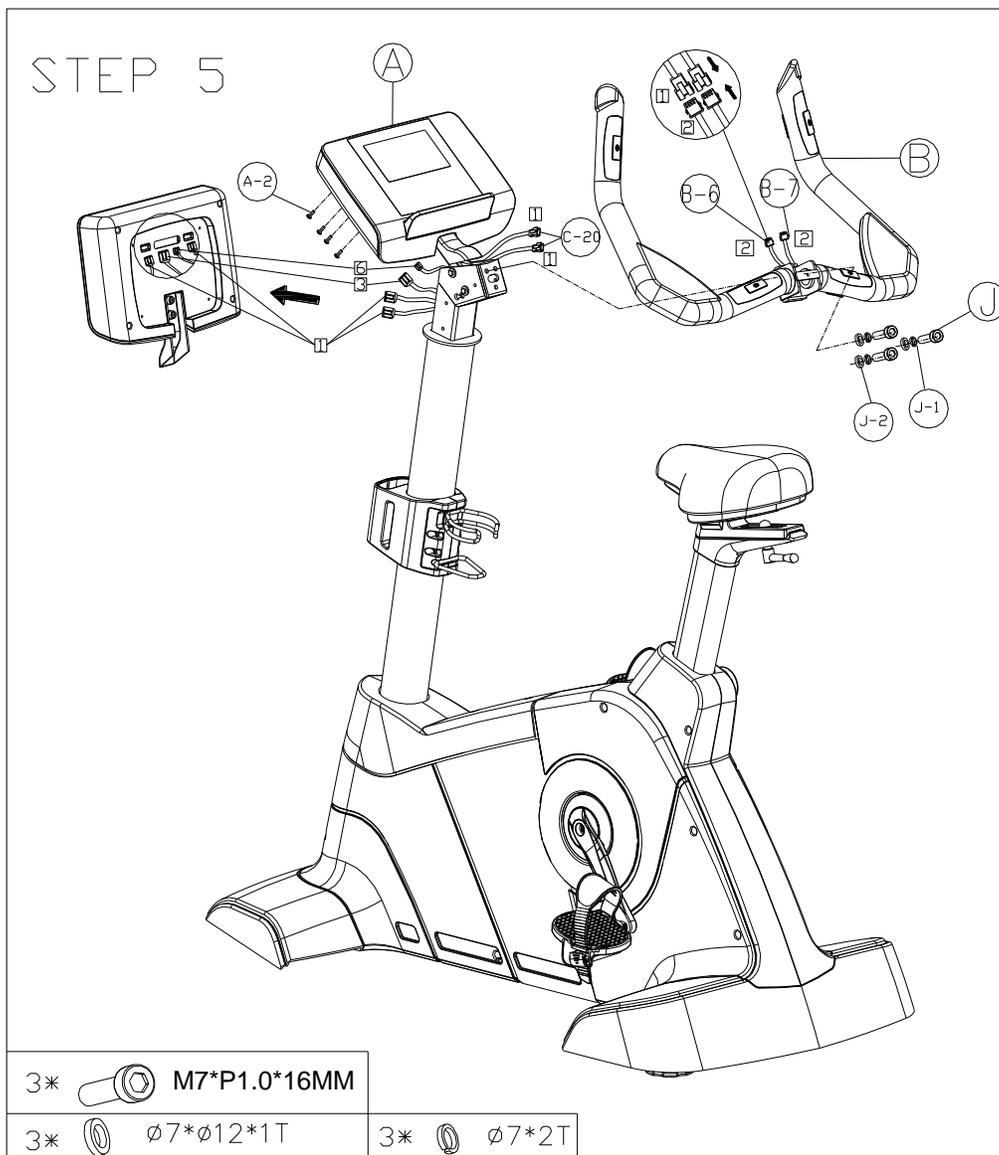
Прикрепите правый защитный кожух (C-11) и левый защитный кожух (C-9) шурупами (C-8/J-3)



## Шаг 5 – Установка компьютера

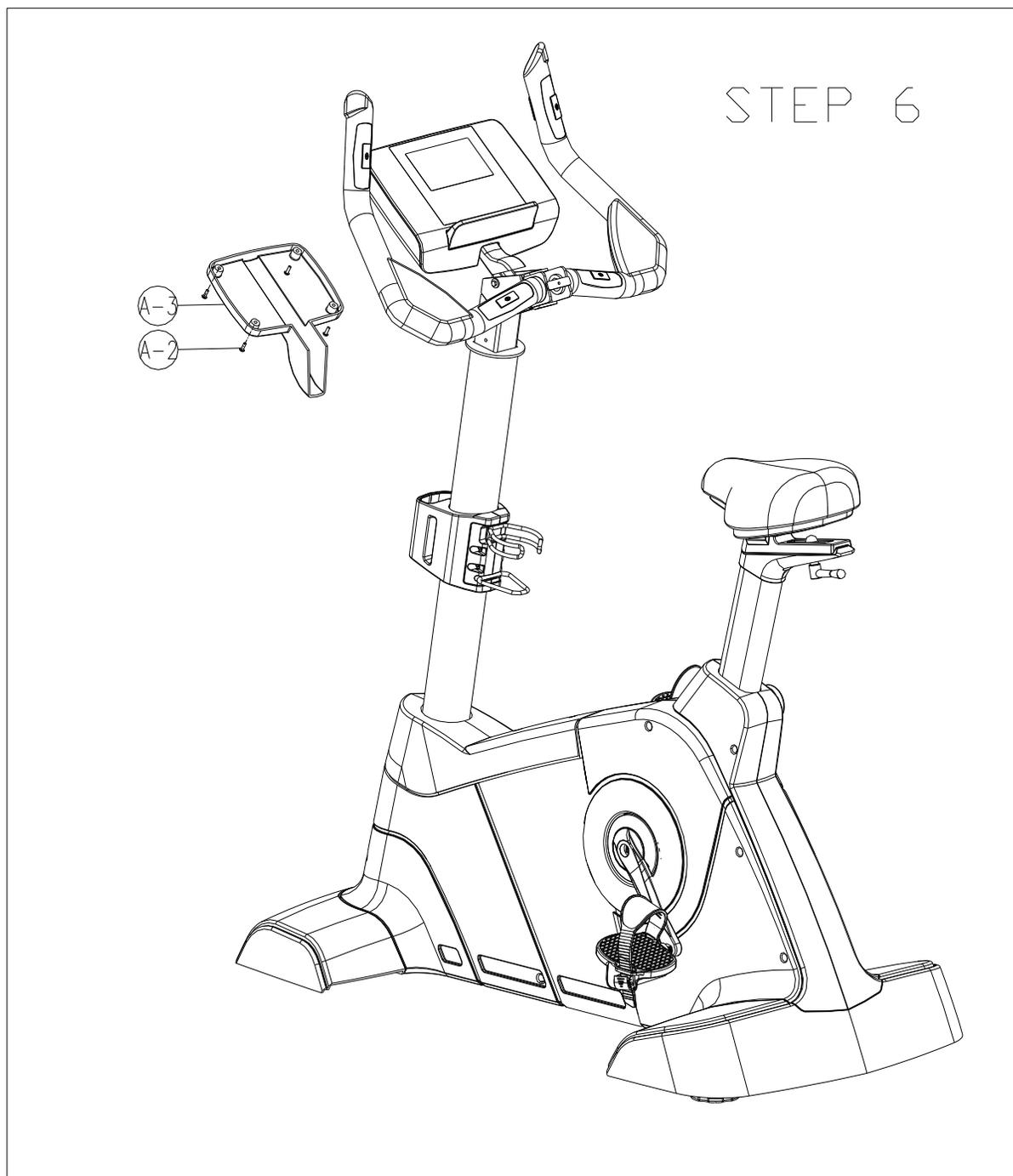
Снимите заднюю крышку компьютера (А) и четыре шурупа (А-2) с кронштейна компьютера (С-15).

Прикрепите рукоятку (В) к стойке рукоятки шурупами М7хР1.0х16L (j), пружинными шайбами (J-1) и плоскими шайбами (J-2).



## Шаг 6 – Установка нижней крышки компьютера

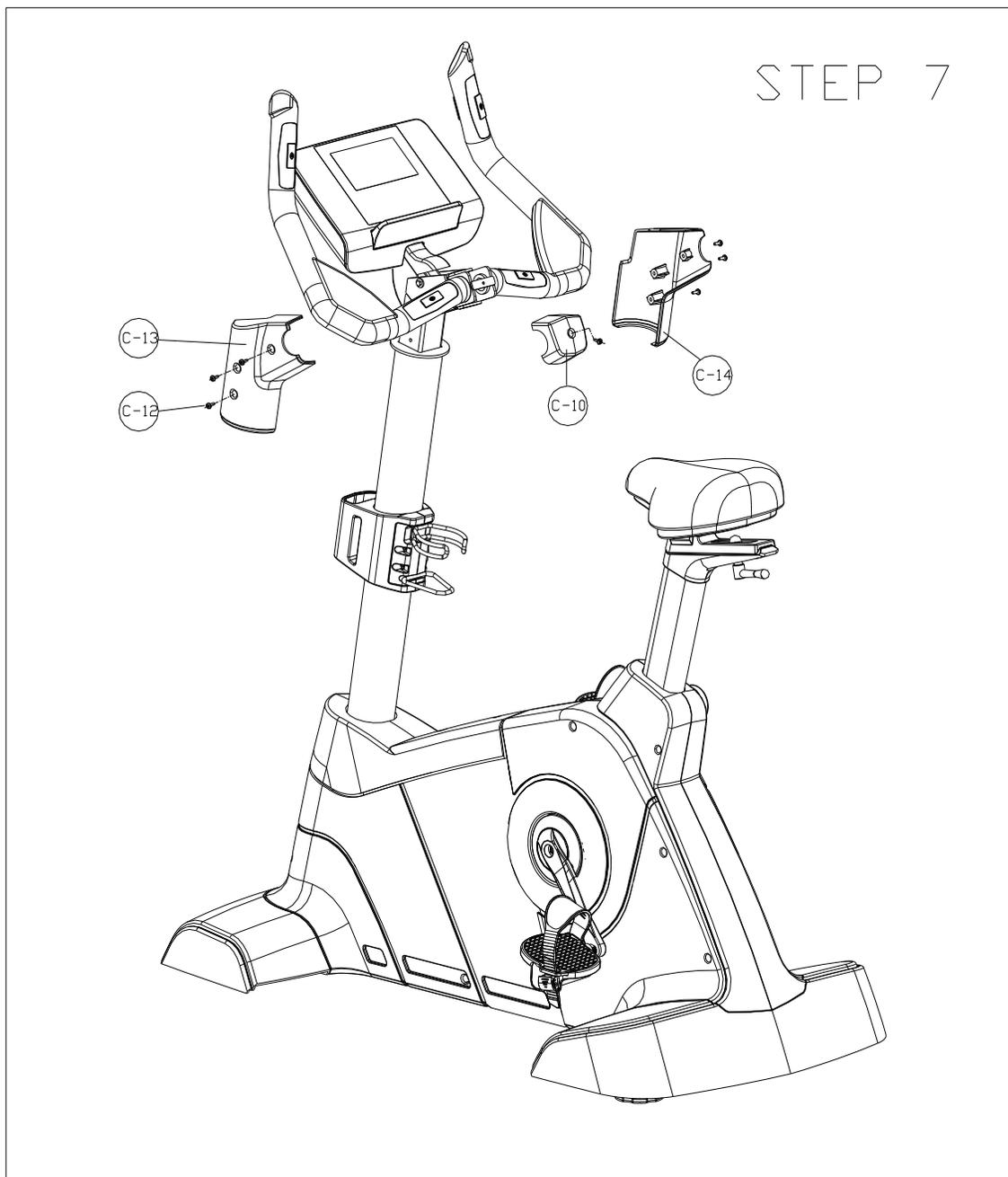
Закрепите пластину компьютера шурупом (A-2). Проденьте четыре провода компьютера и датчика через заднюю крышку компьютера (A-3). Подсоедините четыре провода к компьютеру, затем закрепите заднюю крышку компьютера шурупом (A-2). См. рисунок внизу.



## Шаг 7 – Установка защитного кожуха

Соедините вместе левый и правый кожух (C-13/C-14) на стойке рукоятки и закрепите шурупами M5x14L (C-12).

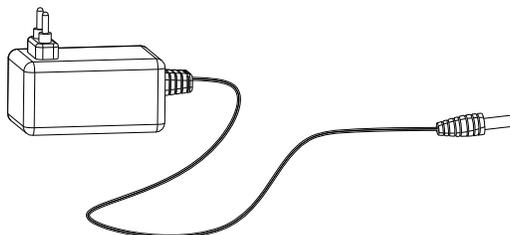
Прикрепите передний кожух (C-10) к стойке рукоятки шурупом M5x14L (C-12).



## **Внимание:**

1. На кожухе цепи обозначено гнездо для подключения кабеля зарядки. После сборки тренажера, подключите его к зарядному устройству и заряжайте в течение 8 часов. После этого тренажер готов к использованию.

**BATTERY RECHARGING**  
DC 6V 1A 



2. Если не вращать педали для зарядки аккумулятора в течение продолжительного периода, или редко использовать тренажер, заряда аккумулятора не хватит хранения данных в памяти компьютера. При этом:

*Экран компьютера будет включаться при вращении педалей. Но по окончании вращения, компьютер автоматически будет отключаться. Это означает, что необходимо снова зарядить аккумулятор.*

3. Необязательно каждый раз использовать зарядное устройство. Аккумулятор будет подзаряжаться сам, если крутить педали по крайней мере 30 минут каждый день.
4. В целях безопасности следите, чтобы зарядка длилась не более 8 часов, и старайтесь не разряжать аккумулятор.

# ИНСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ SR8260-07

## 【ОТОБРАЖЕНИЕ ФУНКЦИЙ НА ДИСПЛЕЕ】

TIME: Прямой отсчет времени: - от 00:00 до 99:59 с шагом 1 секунда.

Обратный отсчет времени - от установленного времени до 00:00. Время можно устанавливать от 1:00 до 99:00 с шагом 1 минута.

SPEED: Показывает текущую скорость с 0,0 до 99,9 км или миль.

RPM: Показывает количество оборотов в минуту.

DISTANCE: Прямой отсчет расстояния - от 0,00 до 99,90 км или миль с шагом 0,1 км.

Обратный отсчет расстояния - от установленного времени до 00:00. Расстояние можно задавать от 0,00 до 99,90 с шагом 0,1 км (или миль).

CALORIES: Прямой отсчет калорий - компьютер отсчитывает потребленные калории с 0 до 990 кал. с шагом 1 кал.

Обратный отсчет калорий - с установленного значения до 0. Количество калорий можно задавать от 0 до 990 кал. с шагом 10 кал.

PULSE: Компьютер имеет функцию измерения пульса. Во время измерения следует держаться руками за рукоятки.

♥ : Когда компьютер получает сигнал о сердечном ритме, символ мигает.

WATT: текущая мощность.

## 【КНОПКИ:】

MODE: Подтверждение ввода данных и вход в режим тренировки.

UP: Выбор режима тренировки и увеличение значений функций.

DOWN: Выбор режима тренировки и уменьшение значений функций.

START/STOP: Начало или остановка тренировки.

RECOVERY: Спустя некоторое время после начала тренировки, нажмите кнопку RECOVERY и продолжайте держать руки на сенсорах пульсометра. Компьютер приостановит выполнение всех функций, кроме функции Time. Начнется обратный отсчет времени с 00:60 до 00:00. На экране отобразится ваш уровень восстановления сердечного ритма: F1, F2...to F6. F1 является наилучшим результатом, F6 - наихудшим. Занимаясь регулярно, вы сможете улучшить данный показатель.

(Нажмите RECOVERY снова, чтобы вернуться к начальному экрану)

(Если сигнал о сердечном ритме не поступил на компьютер, функция RECOVERY не работает)

RESET: В режиме ожидания - возврат в главное меню; сброс всех установленных значений.

BODY FAT: Функция измерения телесного жира.

## 【КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОМПЬЮТЕРОМ:】

### А. ВКЛЮЧЕНИЕ

Начните крутить педали. При достижении 15 об./мин. монитор включится, отобразятся все сегменты и прозвучит звуковой сигнал в течение 2 секунд. В течение нескольких секунд будет отображаться диаметр колес 78" (Рис. 1).



Рис. 1

## 【РЕЖИМЫ РАБОТЫ】

**Пользовательский режим (USER) - ввод данных (U1 – U4):**

1-1 U1 мигает, с помощью кнопок UP и DOWN выберите программу user 1, user 2 и user 4.

1-2 Введите персональные данные (возраст (AGE), вес (WEIGHT), рост (HEIGHT), пол (SEX)). Затем нажмите MODE для подтверждения ввода данных.

1-3 Компьютер войдет в ручной режим (MANUAL), и пользователь сможет установить свои данные для тренировки по одной из программ «user» (время (TIME), дистанцию (DISTANCE), калории (CALORIES) и пульс (PULSE)). Компьютер запомнит эти данные, и они будут загружаться каждый раз при выборе данной пользовательской программы.

1-4 Для начала тренировки нажмите кнопку START.

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

Можно выбрать одну из следующих программ: MANUAL, PROGRAM, H.R.C., USER, WATT. Для выбора желаемой программы воспользуйтесь кнопками UP и DOWN; затем нажмите START для быстрого старта (QUICK START) в ручном режиме (MANUAL).

### РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL)

Выбрав ручной режим (MANUAL), нажмите UP или DOWN для увеличения или уменьшения уровня (от 1 до 16) и нажмите MODE для подтверждения. Уровни можно настраивать во время тренировки (Рис. 2).

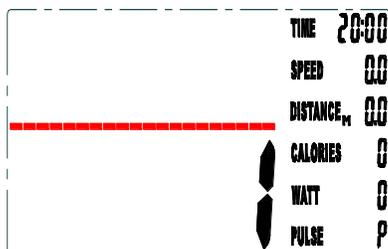


Рис. 2

### ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (PROGRAM)

Выбрав программный режим (PROGRAM), с помощью кнопок UP и DOWN выберите одну из программ: с P1 по P12, нажмите MODE для подтверждения и входа в выбранную программу. Уровни можно настраивать во время тренировки с помощью кнопок UP и DOWN (Рис. 3).

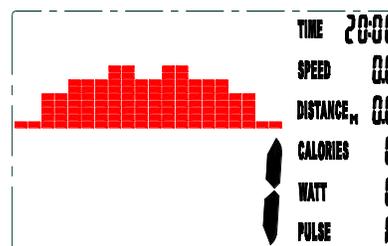


Рис. 3

### РЕЖИМ ИЗМЕРЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (H.R.C.)

Выбрав режим измерения сердечного ритма (H.R.C.), с помощью кнопок UP и DOWN выберите одно из значений: 55%, 75%, 90% и TARGET. Нажмите MODE для подтверждения.

### ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ (USER)

После входа в пользовательский режим (USER), первая колонка начнет мигать. Нажмите UP, DOWN и затем MODE для создания своего собственного профиля (колонки 1 - 20). Для завершения установки собственного профиля, нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 2 секунд (Рис. 4). Каждый пользователь может создать свой профиль.

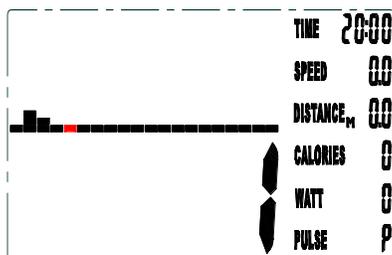


Рис. 4

### РЕЖИМ «ВАТТЫ» (WATT)

Изначально установленное значение 120 мигает на экране. Для установки значения в пределах от 10 до 350 воспользуйтесь кнопками UP и DOWN. Нажмите MODE для подтверждения.

## ИЗМЕРЕНИЕ ТЕЛЕСНОГО ЖИРА (BODY FAT)

В режиме ожидания нажмите кнопку BODY FAT. На экране отобразится UX (номер пользователя), затем «---»«---» в течение 8 секунд. В течение 8 секунд пользователю необходимо крепко взяться руками за рукоятки, иначе на экране высветится сообщение об ошибке «E1».

После измерения на экране отобразится количество телесного жира в процентах индекса массы тела.

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ЕВРОПЫ, АМЕРИКИ И АВСТРАЛИИ:

ПОЛ	ЖИР%	НИЗКИЙ	НИЗ./СРЕД.	СРЕДНИЙ	СРЕД./ВЫСОКИЙ
МУЖ.		<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ЖЕН.		<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ АЗИИ

ПОЛ	ЖИР%	НИЗКИЙ	НИЗ./СРЕД.	СРЕДНИЙ	СРЕД./ВЫСОКИЙ
МУЖ.		<10%	10%-19%	20%-24%	>25%
ЖЕН.		<20%	20%-29%	30%-34%	>35%

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Через 90 секунд после остановки педалей компьютер отключится. Чтобы включить его снова, нажмите любую кнопку.
2. Начните крутить педали. При достижении 15 об./мин. монитор включится.
3. В течение 90 секунд, можно нажать кнопку RECOVERY, чтобы проверить уровень восстановления сердечного ритма.
4. Для зарядки аккумулятора необходимо крутить педали на скорости минимум 35 об./мин. в течение 30 минут.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Успешная тренировка обязательно включает в себя упражнения на разогрев и расслабление. 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 тренировкам. После тренировки на тренажере повторите эти упражнения для снижения боли в мышцах. Мы рекомендуем следующие упражнения:



### 1. ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ

На счет «один» - вращение головы вправо, растягивание левой стороны шеи. Затем на счет «два» - вращение головы назад, тяните подбородок к потолку, рот открыт. На счет «три» вращение головы влево, затем на счет четыре опустите голову на грудь.



### 2. ПОДЪЕМ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо к уху. Затем поднимите левое плечо, одновременно опуская правое



### 3. БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ

Поднимите руки над головой. Потяните правую руку как можно выше к потолку. Повторите то же с правой рукой.



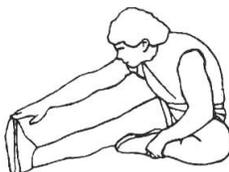
### 5. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Согнувшись в талии, медленно наклонитесь вперед, расслабляя спину и плечи. Старайтесь дотронуться кончиками пальцев до носков. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте такое положение в течение 15 секунд.



### 6. РАСТЯЖКА БЕДРЕННЫХ МЫШЦ

Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, возьмитесь другой рукой за ступню и потяните ступню вверх. Прижимайте пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение в течение 15 секунд и повторите то же с левой ногой.



### 7. РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ

Вытяните правую ногу. Прижмите левую ступню к внутренней части правого бедра. Потянитесь к носку правой ступни. Удерживайте такое положение 5 секунд. Расслабьтесь, затем повторите то же упражнение с левой ногой.



### 4. РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР

Сядьте на пол, подошвы ступней вместе, колени врозь. Тяните ступни как можно ближе к себе. Постепенно прижимайте колени к полу. Удерживайте положение в течение 15 секунд.



### 8. РАСТЯЖКА ИКР

Обопритесь о стену руками, левую ногу выставите вперед. Правая нога прямая, левая ступня прижата к полу. Затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, бедра двигаются к стене. Задержитесь в таком положении, затем повторите с другой ногой.