

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

HB-8164HP МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



HOUSEFIT-гарантия здоровья!

СОДЕРЖАНИЕ

2



Введение

3



Инструкция
по эксплуатации

5



Список составных частей

6



Диаграмма / Сборочный
комплект

7-9



Инструкция по сборке

10



Уход и устранение
неполадок

11



Разминка

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР НВ-8164НР. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ВСЕ ВОЗНИКАЮЩИЕ ВОПРОСЫ. 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 СБОРКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ 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. ТРЕНАЖЕР ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ НА РАССТОЯНИИ 1 М ОТ ДРУГИХ ОБЪЕКТОВ В ПОМЕЩЕНИИ.
- 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. ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ БОСИКОМ ИЛИ В НОСКАХ.
- ПЛОТНО ПРИЖИМАЙТЕ СТУПНИ НОГ К ПЕДАЛЯМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
- 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. ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРУЙТЕ ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВОК И РЕГУЛИРУЙТЕ НАГРУЗКУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.
- 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.
- **КАЖДЫЕ 1-2 МЕСЯЦА ПРОВЕРЯЙТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ И ПОДКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО.**

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 ПОВЕРЖЕДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

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

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 100 КГ.

2. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

- 1) Занимайтесь в соответствии с вашей физической формой.
- 2) регулировка нагрузки: поверните регулятор по часовой стрелке , нагрузка увеличится.
- 3) Регулировка высоты седла : Освободите регулятор , выберите необходимую высоту седельной стойки и закрепите ее регулятором.
- 4) Положение во время тренировки: сядьте на седло, закрепите ремни на педалях и положите руки на руль, выберите удобное положение , соответствующее вашей тренировке и ее интенсивности.

ВНИМАНИЕ: Запомните: что бы не получить травмы , нельзя вращать педали в направлении , обратном текущему на высокой скорости.

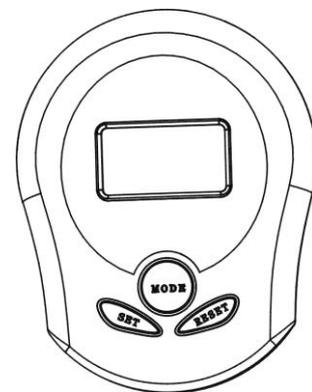
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ :

ВИД – Нажимать для выбора функций.

ВВОД – нажимать для ввода значений: время, расстояние, калории (если компьютер находится вне режима СКАН)

СБРОС – Нажмите для сброса значения всех функций до 0, кроме значения функции расстояние.



ФУНКЦИИ И ОПЕРАЦИИ :

1. **SCAN:** нажмите кнопку вид , пока значок “▼” не появится в позиции СКАН, компьютер пролистает значения 5 функций : время, скорость, расстояние, калории и общее расстояние. Каждое значение отображается на экране в течение 4 сек.
2. **TIME:** (1) Отсчитывает время тренировки с начала и до ее окончания.
(2) нажмите кнопку ВИД , пока значок “▼” не появится в позиции ВРЕМЯ, нажмите кнопку ВВОД для ввода значения функции время. Когда ВВОД равен нулю, компьютер сигнализирует звуковым сигналом в течении 15 сек.
3. **SPEED:** Отображает текущую скорость .
4. **DIST:** (1) Отсчитывает расстояние тренировки с начала и до ее окончания.
(2) нажмите кнопку ВИД , пока значок “▼” не появится в позиции РАССТОЯНИЕ. Нажмите кнопку ВВОД для установки значения расстояния. Когда ВВОД равен нулю, компьютер сигнализирует звуковым сигналом в течении 15 сек.
5. **CALORIES(CAL):** (1) Отсчитывает калории, потраченные за время тренировки с

начала и до ее окончания.

(2) Нажмите кнопку ВИД , пока значок “▼” не появится в позиции КАЛОРИИ, нажмите ВВОД для ввода значения калорий. Когда ВВОД равен нулю, компьютер сигнализирует звуковым сигналом в течении 15 сек.

6. **TOTAL DIST(ODO):** Подсчитывает общее расстояние, пройденное за время нескольких тренировочных сессий . Обнуляется во время замены батареек.

7. **PULSE ARTE (♥):**

Нажмите кнопку ВИД , пока значок “♥” не появится в позиции ПУЛЬС.

Перед тестированием пульса : положите обе ладони на пульсометры и компьютер отобразит ваш текущий пульс в ударах в минуту на экране компьютера через 3-4 сек.

ПРИМЕЧАНИЕ: в течении первых 2-3 секунд процесса измерения пульса полученные данные могут быть выше виртуального значения (из-за плохого контакта) , затем возвращаются к нормальному уровню.

Мы предлагаем вам тестировать пульс в процессе остановки для получения более точных данных и избегания нежелательного постороннего воздействия.

Полученные данные не могут быть использованы как основание для медицинского лечения.

8. **ALARM: СИГНАЛ ТРЕВОГИ:** Компьютер издает сигнал БИП при нажатии кнопок ВИД, ВВОД или СБРОС в процессе операций с ним .

9. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:** компьютер автоматически выключается при отсутствии сигнала в течении 8 мин. Как только начинается вращение педалей или нажимается кнопка компьютера, он автоматически включается.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Компьютер может быть запрограммирован метрической или имперической системой. Если вы видите значок “М” в правой части экрана компьютера, это означает, что компьютер работает по имперической системе и отображает расстояние в милях.

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

ФУНКЦИИ	Авто Скан	Каждые 4 сек
	Время	00:00 ~ 99:59(мин:сек)
	Скорость	Максимальная: 99.9 км/ч или миль/ч (или 1500 оборотов в минуту)
	Расстояние	0.00 ~ 99.99 км или миль
	Калории	0 ~ 999.9~ 9999 ккал
	Общее расст.	0 ~ 9999 км или миль
	ПУЛЬС	40~240 ударов в минуту
Тип батареек	2 шт ТИП-АА или UM3	
Температура эксплуатации	0° ~ +40° (32° ~ 104°)	
Температура хранения	-10 ° ~ +60° (14° ~ 140°)	

3. СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Задний стабилизатор	1	40	Педали(левая,правая)	2
2	Наконечники заднего стаб.(Л+Пр)	2	41	8-уровневый регулятор нагрузки	1
3	Наконечники заднего стаб.(Л+Пр)	2	42	M8×16 Болт	12
4	Основная часть	1	43	M10×70Гайка	2
5	Передний стабилизатор	1	44	Болт M5×25	1
6	Передний кожух	1	45	Болт M4×10	4
7	Рулевая стойка	1	46	Болт ST2.9×8	2
8	руль	1	47	Болт ST4.2×16	20
9	Ф22 шаровая заглушка	2	48	M8x40 гайка	1
10	Мягкие грифы	2	49	Ф10 Плоская шайба	2
11	Компьютер	1	50	Ф8 Пружинная шайба	4
12	Сенсор	2	51	Болт ST4.2×20	5
13	Передний пластиковый кожух	1	52	Колпачковая гайка M10	2
14	Кожух подседельной стойки	1	53	Тонкая шестигранная гайка	3
15	Регулируемые ножки	2	54	Малая шестигранная гайка	3
16	Седельный кронштейн	1	55	Ф8 Полская шайба	5
17	Компьютерный шнур (низ)	1	56	Ф10 Пружинная шайба	2
18	Компьютерный шнур (верх)	1	57	Ф5 Плоская шайба	1
19	Шнур пульсометра	2	58	Шайба-ограничитель	2
20	Седло	1	59	Нейлоновая гайка M8	5
21	Правый кожух	1	60	Ф4 Плоская шайба	4
22	Левый кожух	1	61	Магнитный направляющий	1
23	Шатун	1	62	Горизонтальная регулировка седла	1
24	Ременное колесо	1	63	Наконечники F35	2
25	Опорное колесо	2	64	Короткий регулятор	1
26	D-образный кожух	1	65	Ф6 Эластичная шайба	2
27	регулятор	1	66	штифт	1
28	Набор подшипника	1set	67	Педальный ремень	2
29	Кронштейн для пресс-колеса	1	68	Кожух переднего стабилизатора верх. Лев.	1
30	Ремень пресс-колеса	1	69	Кожух переднего стабилизатора ниж. лев.	1
31	Пружина давящего кронштейна	1	70	Кожух переднего стабилизатора верх. прав.	1
32	4V Ремень	1	71	Кожух переднего стабилизатора ниж. прав.	1
33	Маховик	1	72	Линейный кронштейн	1
34	Шайба	12	73	Нейлоновая гайка M6	1
35	Ограничитель	1	74	шпиндель	2
36	Ось маховика	1	75	чека	2
37	Magnetic guider bracket	1	76	Болт ST4.2×12	2
38	Провод контроллера нагрузки	1	77	Отвертка (S=5)	1
39	Магнитная пружина	1	78	Гаечный ключ 135*30*2.5	1

6. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ВНИМАНИЕ:

Пожалуйста, следуйте инструкции по сборке шаг за шагом до полной сборки тренажера.

1. УСТАНОВКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА.

Установите передний стабилизатор (5) на основной части (4), закрепите его двумя гайками M10X70 (43), плоской шайбой (49), гнутой шайбой Ф10 (56) и M10 колпачковой гайкой (52). СМ.РИС.1

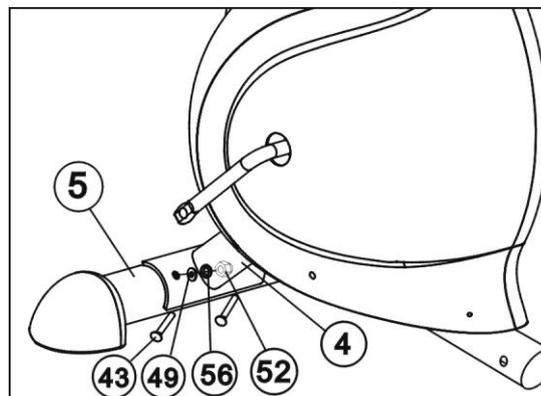


Figure 1

2. СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

Оденьте наконечники (2) на задний стабилизатор (1) и закрепите их регуляторами (15) выравнивая наконечники на стабилизаторе и нижние отверстия заднего стабилизатора двумя болтами ST4.2*16 (47).

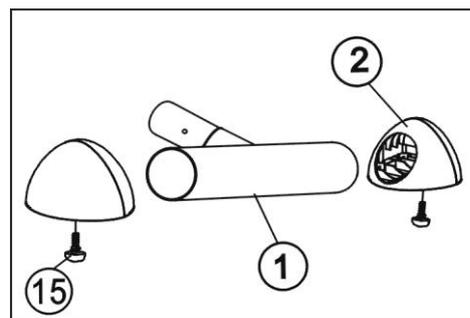


Figure 2

3. УСТАНОВКИ ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

Установите задний стабилизатор (1) на основной части (4) и закрепите его 4 болтами M8X16 (42) и шайбами (34). СМ.РИС. 3

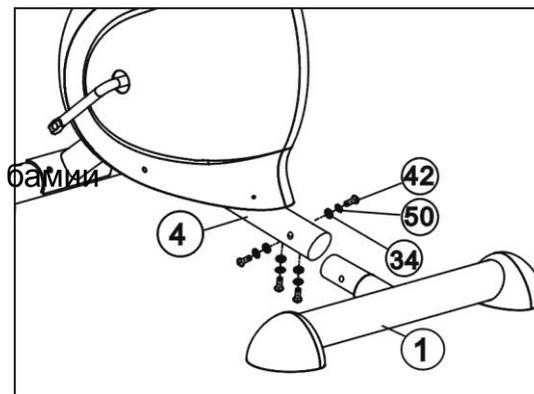


Figure 3

4) УСТАНОВКА РУЛЕВОЙ СТОЙКИ

- а) Положите конец троса сопротивления контроллера нагрузки (41) в крючок на конце провода нагрузки (19) как показано на РИС.4А
- б) Потяните трос сопротивления контроллера нагрузки (41) вверх и притяните его в щель металлического кронштейна контроллера нагрузки (19) как показано на РИС.4Б
- в) соедините трос сопротивления контроллера нагрузки (41) и провод нагрузки (19) полностью как показано на РИС.4С.
- г) Соедините концы компьютерного шнура (17,18) через низ рулевой стойки (7) и вытяните его сверху из рулевой стойки.
- д) установите рулевую стойку (7) на основной части (4) и закрепите ее 4 болтами М8х16 (42), гнутыми шайбами (34). СМ.РИС.4

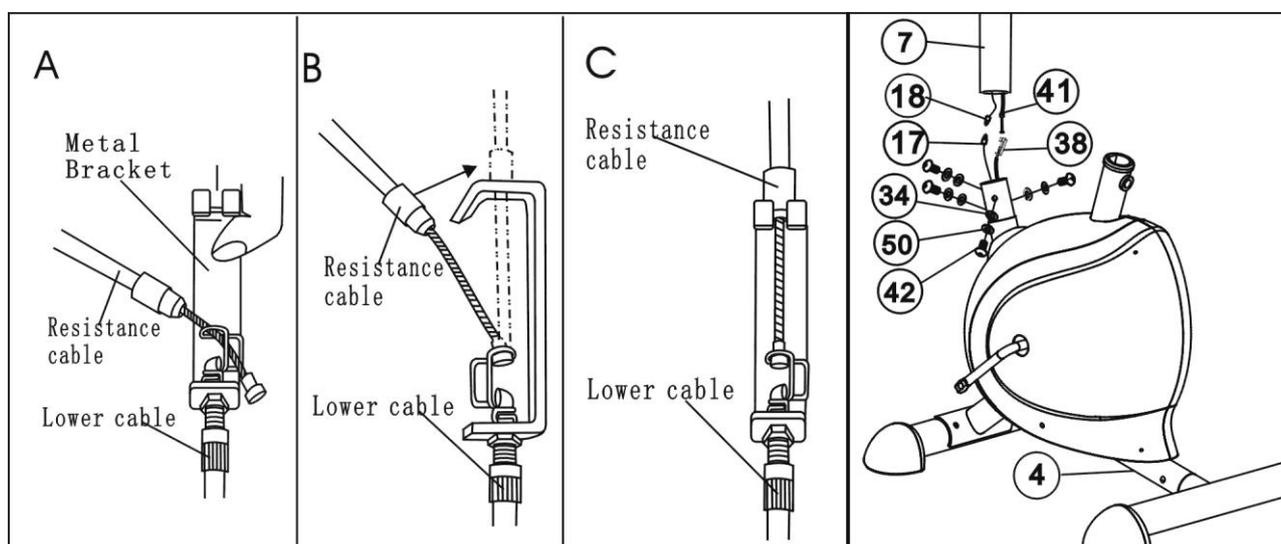


Figure 4

5) УСТАНОВКА ПУЛЬСОМЕТРА И КОМПЬЮТЕРА

1. Вставьте провод нагрузки (19) через верхнее отверстие рулевой стойки (7) и вытяните его наружу. Установите руль (8) на рулевой стойке (7) и закрепите его 4 болтами М8х16 (42), шайбами (34).
2. Подключите концы компьютерного шнура (18) и провода пульсометра (51) к проводам, которые тянутся из компьютера (11).
3. Закрепите компьютер (11) на веру рулевой стойки (7) 4 болтами М4*10 (45), плоскими шайбами (60). (СМ.РИС. 5)

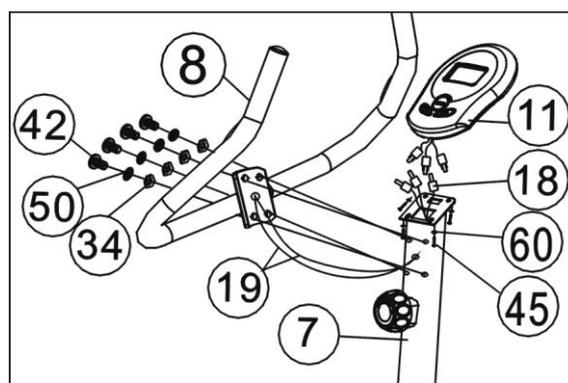


Figure 5

6) УСТАНОВКА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО РЕГУЛЯТОРА СЕДЛА

Первое : удалите М8 нейлоновые гайки (59) и шайбы (55) с нижней части седла (20) и затем установите его на специальном кронштейне (62) и закрепите гайками (59) , шайбами (55) которые были сняты перед этим. (СМ.РИС.6)

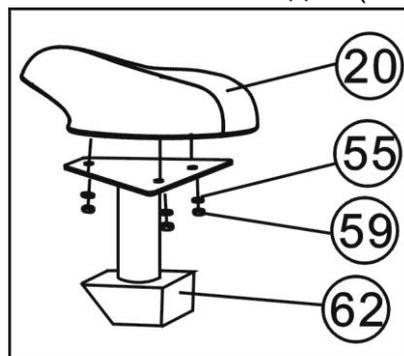


Figure 6

Второе: надо ослабить регулятор (27) , вставить подседельную стойку (16) во втулку на основной части (4) , выбрать необходимую высоту подседельной стойки (16) , закрепить ее регулятором (27) (СМ.РИС.7)

В завершение, установите седло с кронштейном (62) на верху подседельной стойки (16) , закрепите регулятором (64) после выбора наиболее удобной позиции (СМ.РИС.8)

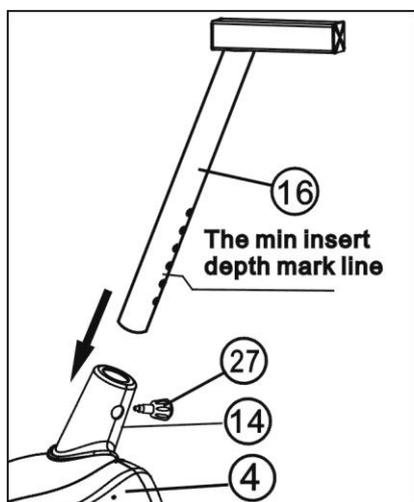


Figure 7

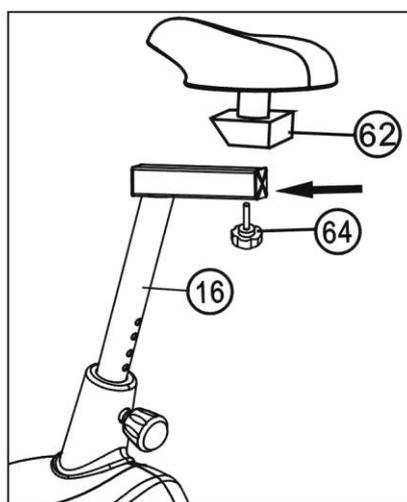


Figure 8

7) УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ.

Прикрепите два педальных ремня (67) к правой и левой педалям (40) ,затем прикрутите левую и правую педали (40) к шатуну (23) СМ.РИС.9

ПРИМЕЧАНИЕ: Левая и правая педали (40) и шатун (23) промаркированы знаками “L” (левая) и “R” (правая).

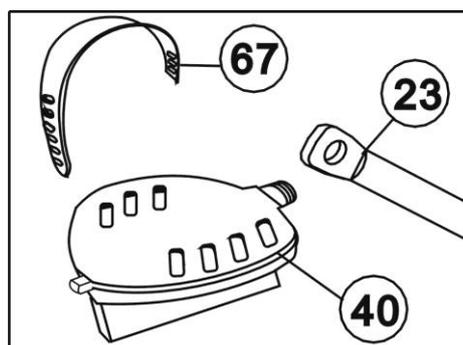


Figure 9

7. СОДЕРЖАНИЕ И УХОД

- 1) Убедитесь в надежности всех креплений, надежном закреплении всех гаек, болтов и других соединений. Все подвижные части должны двигаться свободно, без помех и скрипа.
- 2) Содержите оборудование в чистоте, протирая, по необходимости, тренажер мягкой тряпкой, смоченной в мыльном растворе. Не используйте абразивные средства и растворители.

НЕИСПРАВНОСТИ И ИХ УСТРАНЕНИЕ

Неисправность	Причина	Устранение
Неустойчивое положение.	<ol style="list-style-type: none">1. Неровный пол или наличие мусора под стабилизаторами тренажера2. Не выровнены передний и задний стабилизаторы.	<ol style="list-style-type: none">1. Удалить мусор.2. Выровнять / отрегулировать передний и задний стабилизаторы.
Ручки пульсометра или седло шатаются	Ослаблены винты и регулятор.	Закрепить винты и регулятор
Слабый скрип подвижных частей.	Зазор между частями слишком мал.	Открыть кожух и отрегулировать.
Отсутствует нагрузка	<ol style="list-style-type: none">1. Увеличен интервал магнитного сопротивления.2. Поврежден контроллер нагрузки.3. Ослаблен ремень.4. Поврежден подшипник.	<ol style="list-style-type: none">1. Открыть кожух и отрегулировать.2. Замените контроллер.3. Открыть кожух и отрегулировать.4. Заменить подшипник.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВ 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 раз 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 тренировкам. После тренировки на тренажере повторите эти упражнения для снижения боли в мышцах.

Мы рекомендуем следующие упражнения на разогревание и расслабление:

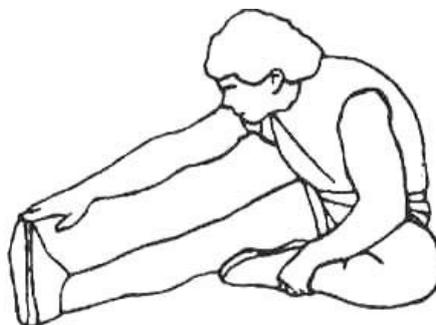
1. Упражнение на растяжку мышц внутренней стороны бедер.

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.



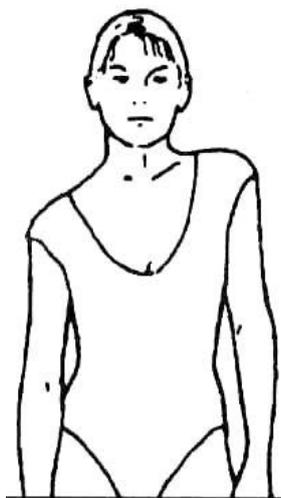
3. Вращения головой.

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.



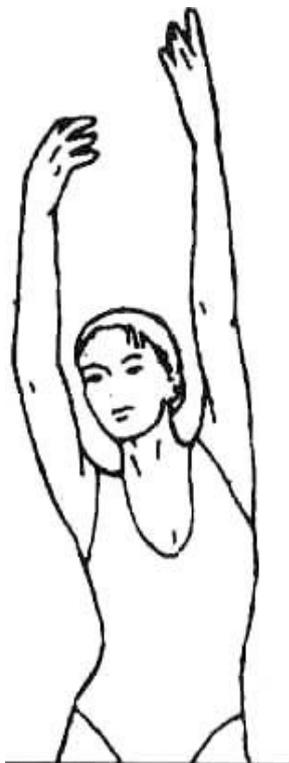
5. Упражнения на растяжку боковых мышц.

Разведите руки в стороны и поднимайте их

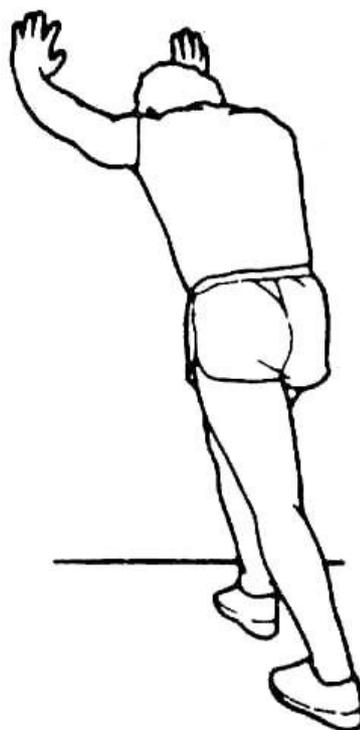
6. Упражнение для икр.

Упритесь руками в стену, поставив левую ногу

над головой. На счет один потяните правую руку как можно выше вверх. Почувствуйте, как тянется Ваша правая мышца. Повторите упражнение с левой рукой.



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.

