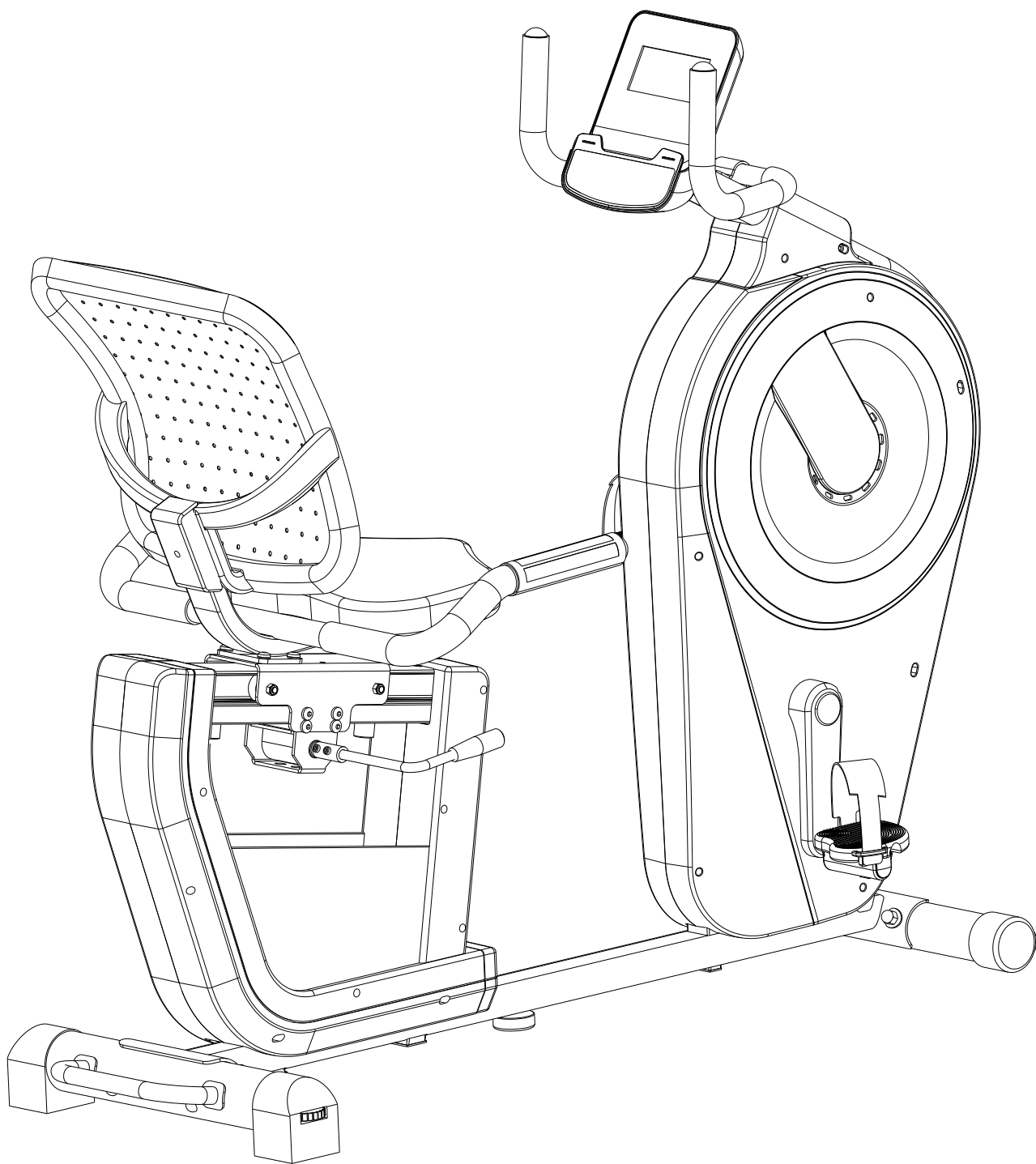


Горизонтальний велотренажер

**FITLOGIC B1801R**

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



**ВАЖЛИВО!** Будь ласка, уважно прочитайте всі інструкції перед використанням виробу. Збережіть цей посібник для подальшого використання. Технічні характеристики цього виробу можуть дещо відрізнятися від зображених на малюнках і можуть бути змінені без попереднього сповіщення.

## **Зміст**

	2
	3
	4
<b>Інформація з техніки безпеки</b>	5
<b>Комплект постачання</b>	7
<b>Перелік деталей</b>	10
<b>Схема виробу у розібраному вигляді</b>	13
<b>Збирання</b>	
<b>Керівництво з експлуатації дисплея тренажера</b>	
<b>Інструкція з використання</b>	

## Інформація з техніки безпеки

### Попередження

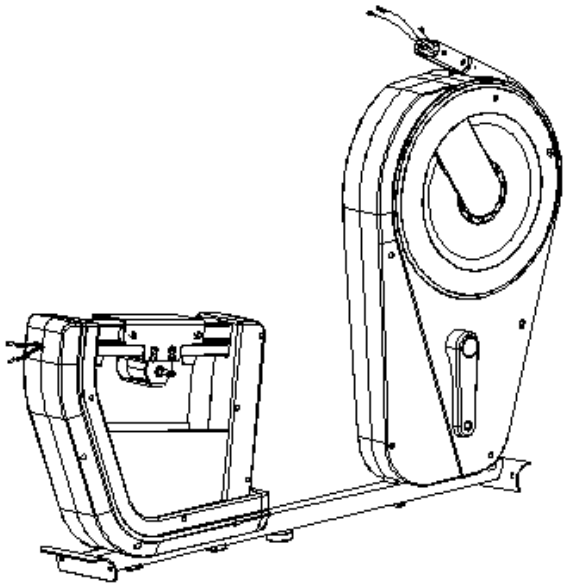
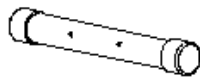
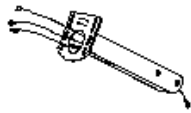
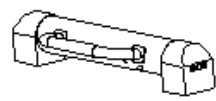
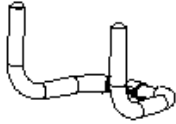



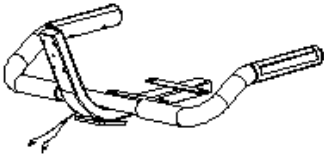





Щоб зменшити ризик отримання серйозних травм, перед використанням пристрою ознайомтеся з наступними важливими попередженнями.

1. Перед початком виконання будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас які-небудь фізичні вади або медичні застереження, що можуть становити ризик для вашого здоров'я і безпеки або перешкоджати належному використанню тренажеру. Якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину, попереднє консультування з лікарем дуже важливе.
2. Уважно прислухайтеся до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, відчуття запаморочення або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати виконувати програму вправ.

### Загальні заходи безпеки

1. Використовуйте тренажер тільки таким чином, як описано в цьому посібнику з експлуатації.
2. Перед використанням тренажеру переконайтеся, що гайки та болти надійно затягнуті.
3. Використовуйте тренажер, якщо його встановлено на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килимом.
4. Перш ніж розпочати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів від тренажера.
5. Після того, як тренажер буде зібрано належним чином, перед початком тренування ознайомтеся з нашими рекомендаціями щодо розігрівання, що наведені в кінці цього посібника.
6. Тренування на тренажері проводьте лише тоді, коли він справний і працює належним чином. Використовуйте тільки оригінальні запасні частини для проведення будь-яких необхідних ремонтних робіт.
7. Тримайте тренажер подалі від впливу надмірної вологи та пилу.
8. На цьому тренажері в один і той самий час може тренуватися лише одна людина.
9. Під час занять на тренажері одягайте відповідний одяг. Уникайте вдягання вільного одягу, який може зачепитися за тренажер, або одягу, який може обмежувати вільний рух або перешкоджати йому.
10. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
11. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від тренажера. Тренажер призначено для використання тільки дорослими.
12. Максимальна вага користувача не повинна перевищувати 120 кг.
13. Всі рухомі деталі потребують щотижневого обслуговування. Щоразу перевіряйте їх перед використанням. Якщо щось зламано або розхитано, будь ласка, негайно полагодьте це. Продовжувати користуватися тренажером можна тільки після того, як всі пошкоджені деталі буде полагоджено.
14. Даний тренажер відповідає вимогам стандарту EN957, частина 5, що дозволяє його використання в домашніх умовах.
15. Щоб встановити тренажер, будь ласка, візьміться за поручень і станьте на опорні ніжки.
16. Щоб скласти тренажер, візьміться за поручень і зійдіть з опорних ніжок. Збережіть цей посібник для подальшого використання.

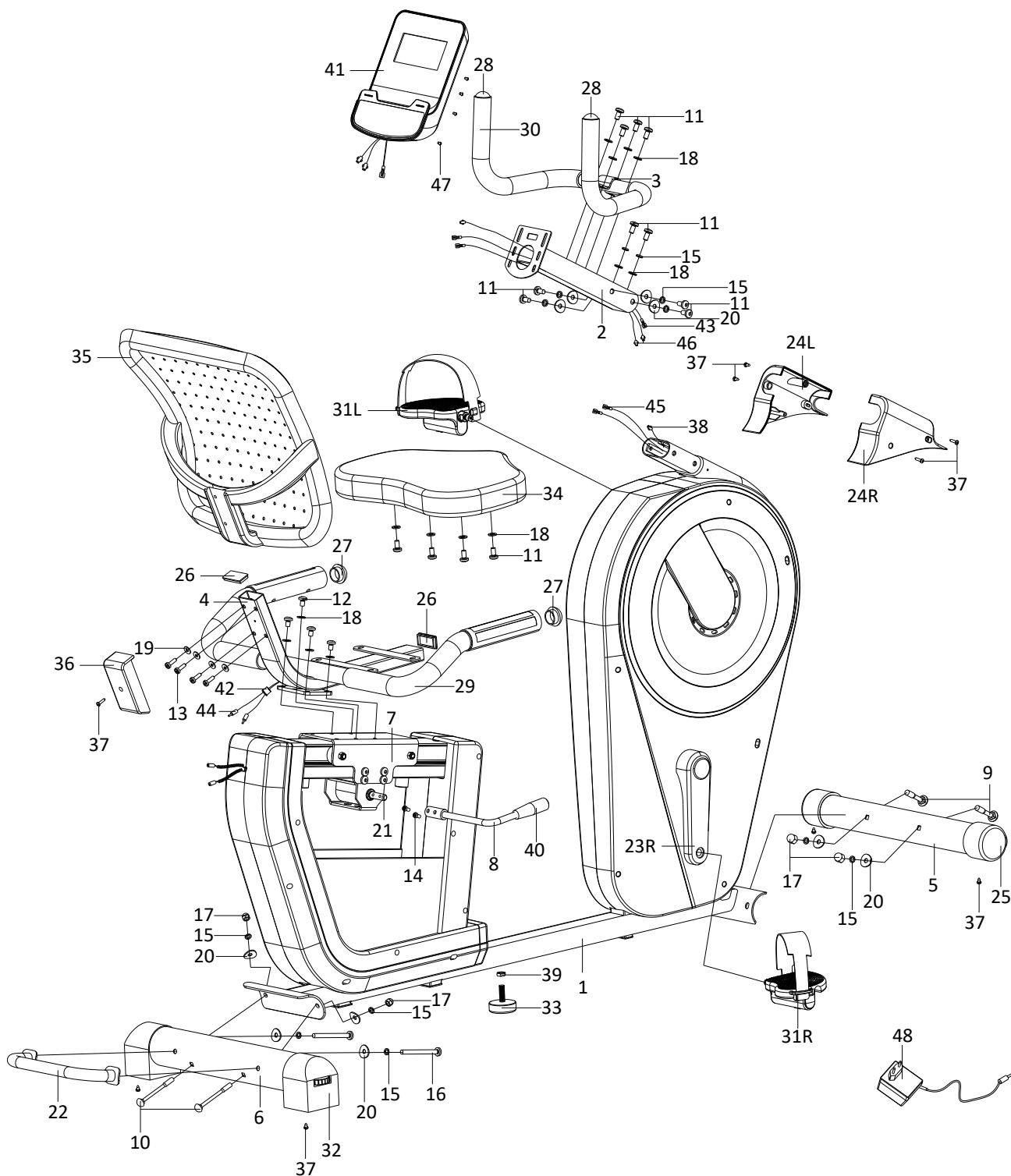
### Комплект постачання

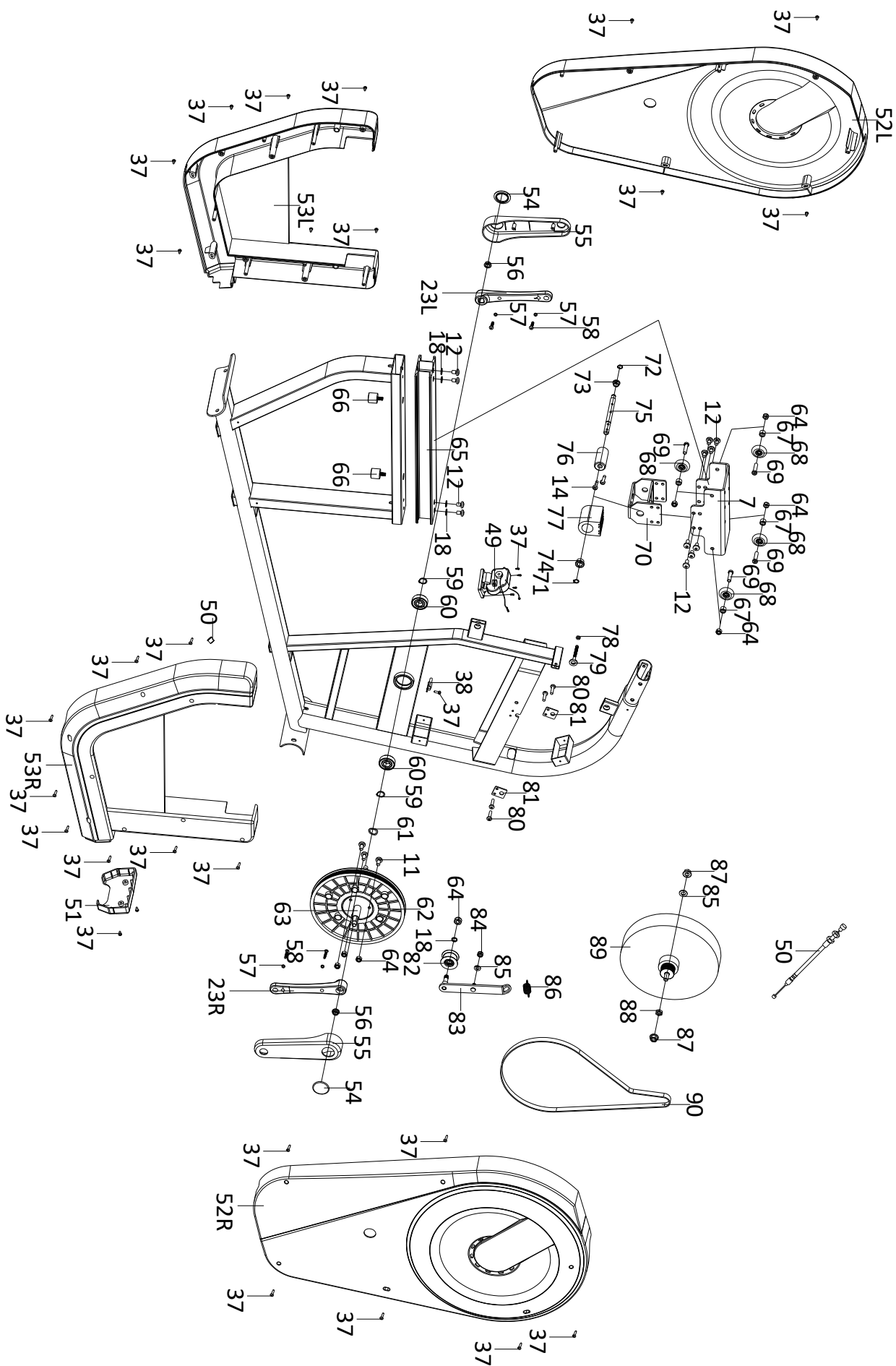
			
	№ 5 Передній стабілізатор, 1 шт.	№ 2 Сійка поручнів, 1 шт.	
<p>№ 1 Основна рама, 1 шт.</p>			
	№ 6 Задній стабілізатор, 1 шт.	№ 3 Маленькі поручні, 1 шт.	
			
№ 31L/R Педаль, 1 пара	№ 41 Дисплей, 1 шт.	№ 24L/R Кришка поручня, 1 пара	№ 4 Рама сидіння, 1 шт.
			
№ 8 Регульована ручка, 1 шт.	№ 35 Спинка, 1 шт.	№ 48 Адаптер, 1 шт.	№ 34 Сидіння, 1 шт.
			
№ 36 Торцева заглушка, 1 шт.			

## Перелік деталей

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Основна рама	1	25	Торцева заглушка переднього стабілізатора	2
2	Стійка поручнів	1	26	Квадратна торцева заглушка	2
3	Маленькі поручні	1	27	Кругла кришка 1	2
4	Рама сидіння	1	28	Кругла кришка 2	2
5	Передній стабілізатор	1	29	Накладка для поручня з пінового матеріалу 1	2
6	Задній стабілізатор	1	30	Накладка для поручня з пінового матеріалу 2	2
7	Місце кріплення каркасу сидіння зі спинкою	1	31L/R	Педаль	1 п.
8	Регульована ручка	1	32	Торцева заглушка переднього стабілізатора	2
9	Болт з конічною головкою та чотиригранним підголовком	1	33	Регульована ніжка	1
10	Болт з конічною головкою та чотиригранним підголовком	2	34	Сидіння	1
11	Болт з внутрішнім шестигранником із конічною головкою	2	35	Спинка	1
12	Болт з внутрішнім шестигранником із конічною головкою	14	36	Торцева заглушка	1
13	Болт з внутрішнім шестигранником із конічною головкою	4	37	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	41
14	Болт з внутрішнім шестигранником із циліндричною головкою	4	38	Дріт датчика	1
15	Пружинна шайба	2	39	Гайка	1
16	Болт з внутрішнім шестигранником із конічною головкою	2	40	Рукоятка регульованої ручки	1
17	Глуха гайка	4	41	Дисплей	1
18	Шайба	14	42	Тримач дроту	1
19	Шайба	4	43	Головний дріт датчика	1
20	Вигнута шайба	10	44	Дріт пульсометру	2
21	Ексцентриковий вал	1	45	Головний дріт пульсометру 2	2
22	Ручка для переміщення	1	46	Головний дріт пульсометру 2	2
23L/R	Шатун	1 п.	47	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	4
24L/R	Кришка поручня	1 п.	48	Адаптер	1
49	Двигун	1	70	Регульоване місце кріплення поручнів	1
50	Дріт регулювання опору	1	71	Хомут для валу D12	1
51	Кришка торцевої заглушки	1	72	Хомут для валу D10	1
52L/R	Права та ліва кришка ланцюга	1 п.	73	Невелика легована втулка	1
53L/R	Кришка направляючої рейки	1 п.	74	Велика легована втулка	1
54	Торцева заглушка для кришки шатуна педалі	2	75	Ексцентриковий вал	1
55	Кришка шатуна педалі	2	76	Затяжка ексцентрика	1
56	Фланцева гайка M10x1.25	2	77	Верхній притискний блок	1
57	Шайба D5xD16x1.2	4	78	Шестигранна гайка M6	1
58	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	4	79	Регульований болт	1
59	Хомут для валу D17	2	80	Болт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою M5x10	4
60	Підшипник 6203RS	2	81	Фіксуюча пластина	2
61	Гофрована шайба	1	82	Інерційне колесо	1
62	Ремінь	1	83	Рама інерційного колеса	1
63	Середній вал	1	84	Нейлонова гайка M10	1
64	Нейлонова гайка	8	85	Шайба D10x2	2
65	Алюмінієва напрямна рейка	1	86	Натяжна пружина	1
66	Гумова прокладка	2	87	Фланцева гайка	2
67	Втулка	4	88	Шестигранна плоска гайка M10x1	1
68	Колесо для транспортування	4	89	Маховик	1
69	Болт з внутрішнім шестигранником із циліндричною головкою M8x30	4	90	Ремінь	1

Схема виробу у розібраному вигляді

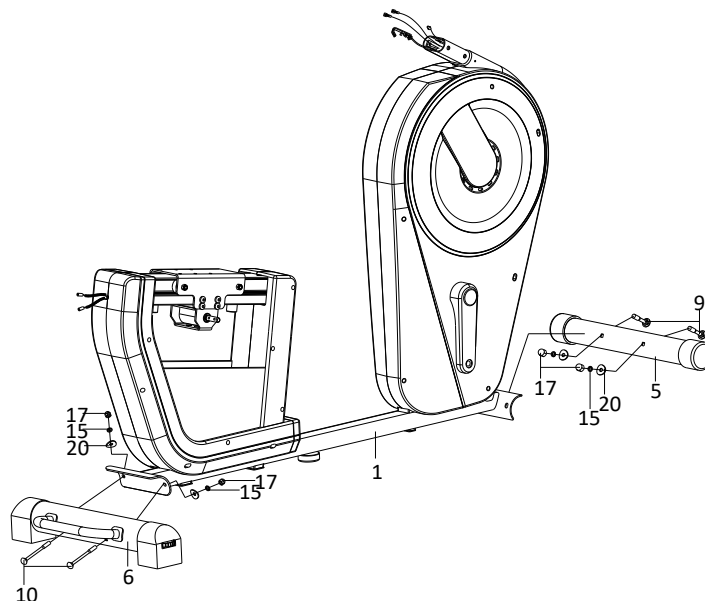




## Збирання

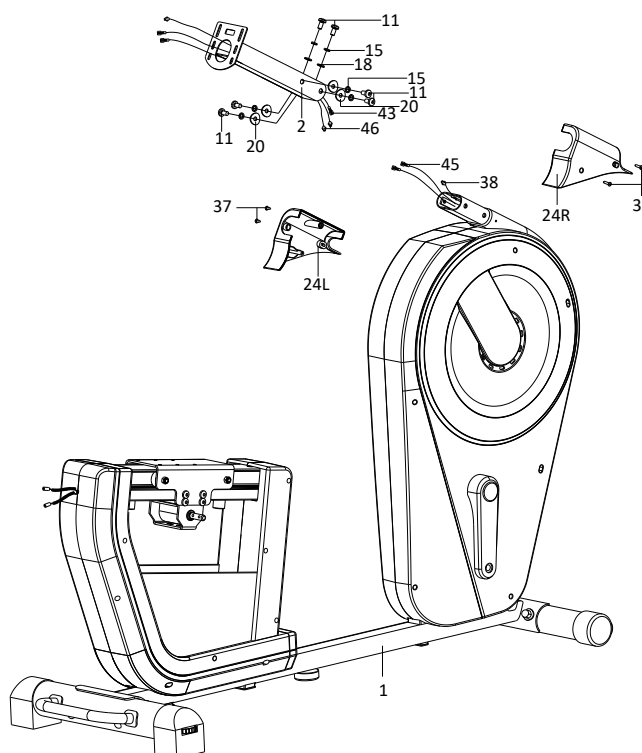
### Крок 1

Закріпіть передній (5) і задній стабілізатори (6) на основній рамі (1) за допомогою глухої гайки (17), пружинної шайби (15), вигнутої шайби (20) і болта із низькою конічною головкою та чотиригранним підголовком (9).



### Крок 2

1. Спочатку з'єднайте дрід датчика (38), головний дрід пульсометру 1 (45) з головним дротом датчика (43), а потім з головним дротом пульсометру 2 (46);
2. Потім закріпіть стійку поручнів (2) на основній рамі за допомогою болта (11), пружинної шайби (15) і вигнутої шайби (20) через бічні отвори стійки поручнів.
3. Закріпіть стійку поручнів (2) на основній рамі за допомогою болта (11), пружинної шайби (15) і вигнутої шайби (18) через передні отвори стійки поручнів.
4. Насамкінець прикріпіть кришку поручня (32L/R) за допомогою гвинта-саморізу із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою (37).

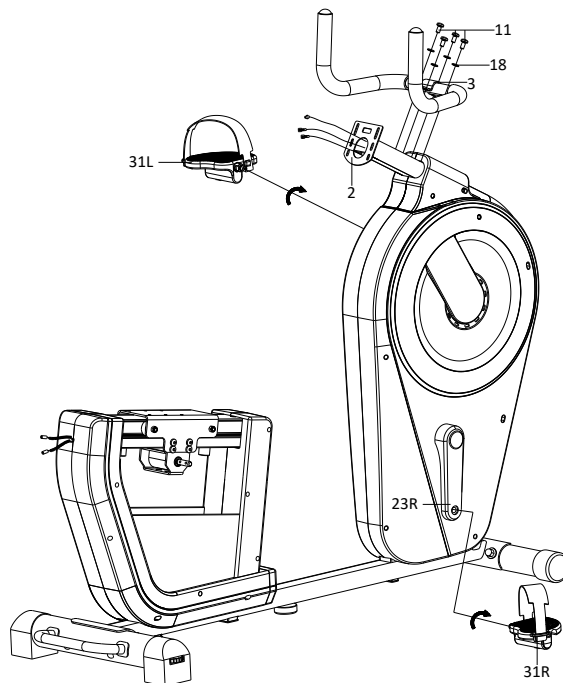




### Крок 3

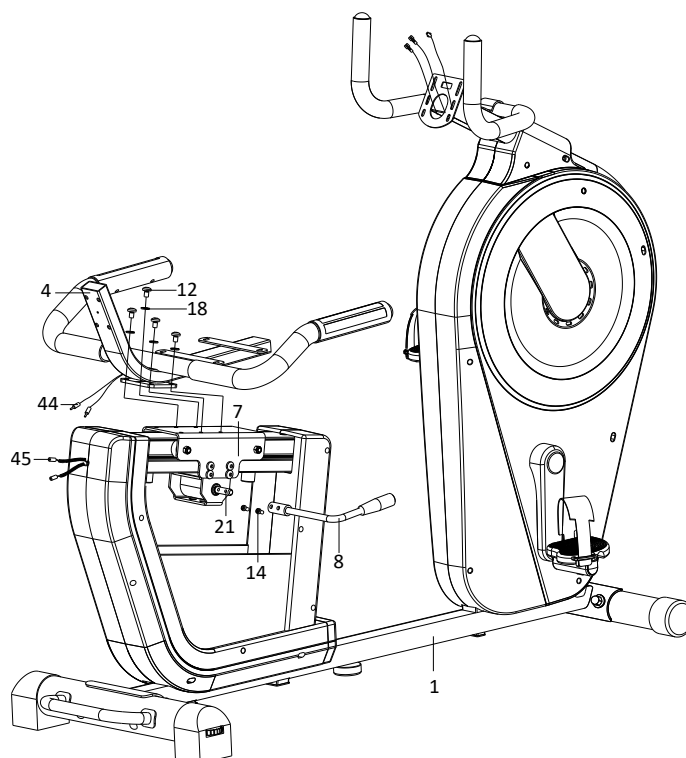
1. Закріпіть поручні (3) на стійці поручнів (2) за допомогою болта із конічною головкою та шестигранним шліцом (11) та шайби (18).
2. Прикріпіть педаль (31L/R) до шатуна педалі.

**Закріпіть ліву педаль на лівій стороні і поверніть її проти годинникової стрілки. Закріпіть праву педаль на правій стороні і поверніть її за годинниковою стрілкою.**



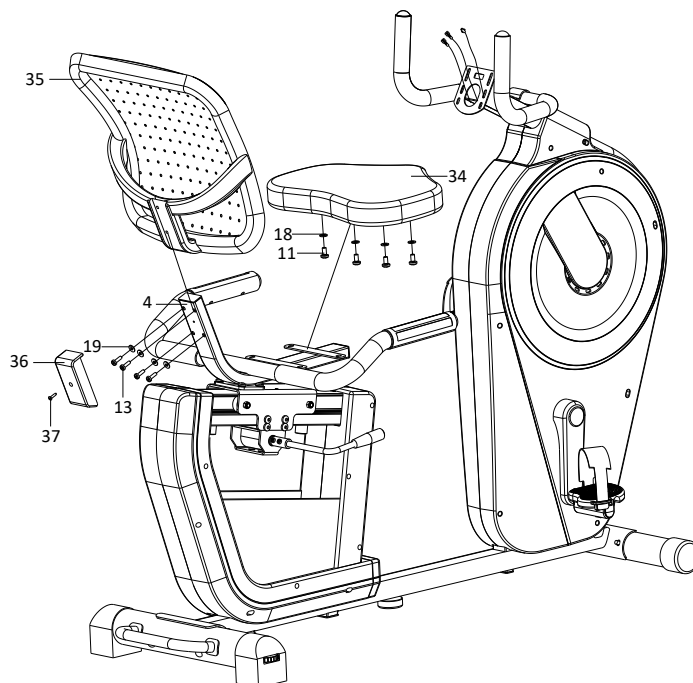
### Крок 4

1. Спочатку з'єднайте дрід датчика (44) з головним дротом пульсометру 1 (45) та з дисплеєм (41), а потім закріпіть раму сидіння (4) за допомогою шайби (18) та болта з конічною головкою з хрестовим шліцом (12).
2. Закріпіть регульовану ручку (8) на ексцентриковому валу (21) за допомогою болта з циліндричною головкою та шестигранним шліцом (14).



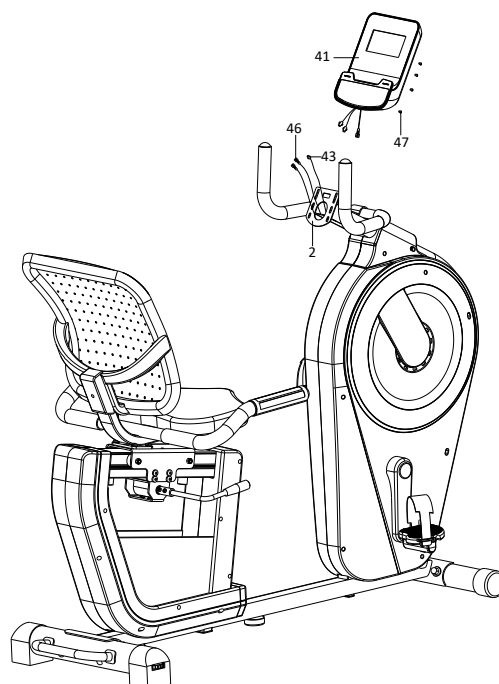
## Крок 5

1. Закріпіть сидіння (34) на рамі сидіння (4) за допомогою шайби (18) і болта із конічною головкою та шестигранним шліцом (11).
2. Закріпіть спинку сидіння (35) на рамі сидіння (4) за допомогою болта із конічною головкою та шестигранним шліцом (13) та шайби (19).
3. Притисніть торцеву заглушку (36) до рами сидла (4) і закріпіть її гвинтом із напівкруглою головкою та хрестовим шліцом (37).



## Крок 6

1. З'єднайте дрід пульсометру (20), головний дрід (13) з дротом дисплея (26).
2. Закріпіть дисплей (41) на стійці поручнів (2) за допомогою гвинта з хрестовим шліцом (47).



## Керівництво з експлуатації дисплея тренажера

Кнопка Функції

SMS-304

### START/STOP (СТАРТ/СТОП):

1. Запуск і призупинення тренувань.
2. Розпочинається вимірювання жирових відкладень і вихід з програми визначення жирових відкладень.
3. Працює тільки в режимі зупинки. Якщо утримувати цю кнопку 3 секунди, всі значення параметрів буде скинуто до нуля.

**DOWN (ВНИЗ):** Зменшується значення вибраного параметра тренування: TIME (ЧАС), DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ), тощо. Під час тренування зменшується рівень опору.

**UP (ВГОРУ):** Збільшується значення вибраного параметра тренування. Під час тренування збільшується рівень опору.

**ENTER (ВВОД):** Введення бажаного значення або режиму тренування.

**TEST (RECOVERY):** Натисніть, щоб увійти до функції "Recovery" (відновлення), коли комп'ютер отримує значення частоти серцевих скорочень. Відновлення означає рівень фізичного стану через 1 хвилину і визначається на рівні від 1 до 6. F1 - найкращий, а F6 - найгірший.

**MODE (РЕЖИМ):** Натисніть, щоб під час тренування переключити відображення параметрів з RPM (об/хв) на SPEED (швидкість), з ODO (загальна дистанція) на DIST (дистанція), з WATT (потужність) на Calories (калорії).

### Підбір тренування

Після запуску тренажера за допомогою кнопок "UP" або "DOWN" виберіть потрібний режим, а потім натисніть ENTER, щоб увійти в нього.

### Налаштування параметрів тренування

Вибравши потрібну програму, ви можете попередньо встановити кілька параметрів тренування для досягнення бажаних результатів.

### ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАННЯ:

#### TIME/DISTANCE/CALORIES/AGE (ЧАС/ДИСТАНЦІЯ/КАЛОРИЇ/ВІК)

**Примітка:** Деякі параметри не підлягають налаштуванню в певних програмах.

Як тільки програма вибрана, натискання клавіші "ENTER" призведе до блимання параметра "Time" (час). За допомогою кнопок "UP" або "DOWN" ви можете вибрати потрібне значення часу. Натисніть кнопку "ENTER", щоб ввести значення.

Миготлива рисочка запросить перейти до наступного параметра. Продовжуйте використовувати клавіші "UP" або "DOWN". Натисніть кнопку "START/STOP", щоб розпочати тренування.

### Детальніше про параметри тренування

Поле	Діапазон налаштування	Значення за замовчуванням	Крок збільшення /зменшення	Опис
Time (час)	0:00~99:00	00:00	±1:00	1. Якщо на дисплеї 0:00, почнеться прямий відлік часу. 2. Якщо на дисплеї час буде відображено як 1:00~99:00, почнеться зворотний відлік до 0.
Distance (дистанція)	0,00~999,0	0,00	±1,0	1. Якщо на дисплеї 0:00, почнеться прямий відлік подоланої дистанції. 2. Якщо на дисплеї дистанція буде відображено як 1,0~999,0, почнеться зворотний відлік до 0.
Calories (калорії)	0~9950	0	±50	1.1. Якщо на дисплеї 0:00, почнеться прямий відлік використаних калорій. 2. Якщо на дисплеї калорії буде відображено як 50~9950, почнеться зворотний відлік до 0.
Age (вік)	10~99	30	±1	Цільовий показник серцевого ритму (ЦСР) буде залежати від віку. Коли частота серцевих скорочень перевищить задане значення ЦСР, у програмах блиматиме показник ЧСС.

## Функціонування програм

### Режим ручного керування (P1):

Виберіть режим "**Manual**" за допомогою кнопок "UP" або "DOWN", а потім натисніть ENTER. 1-й параметр "Time" (час) почне блимати, тож значення можна відрегулювати за допомогою клавiш "UP" або "DOWN". Натисніть ENTER, щоб зберегти значення і перейти до наступного параметра, який потрібно налаштувати.

Продовжуйте задавати всі бажані параметри, натискаючи START/STOP, щоб розпочати тренування.

**Примітка:** Коли один з параметрів тренування добігає нуля, лунає звуковий сигнал і тренування автоматично зупиняється. Натисніть кнопку "START", щоб продовжити тренування та досягти кінцевого значення параметра незавершеного тренування.

### Попередньо встановлені програми (P2-P7)

Існує 6 програмних модулів, готових до використання. Всі програмні модулі мають 16 рівнів опору.

#### Налаштування параметрів для попередньо встановлених програм

Виберіть одну з попередньо встановлених програм за допомогою кнопок "UP" або "DOWN", а потім натисніть ENTER. 1-й параметр "Time" почне блимати, тож значення можна відрегулювати за допомогою клавiш "UP" або "DOWN". Натисніть ENTER, щоб зберегти значення і перейти до наступного параметра, який потрібно налаштувати.

Продовжуйте задавати всі бажані параметри, натискаючи START/STOP, щоб розпочати тренування.

**Примітка:** Коли один з параметрів тренування добігає нуля, лунає звуковий сигнал і тренування автоматично зупиняється. Натисніть кнопку "START", щоб продовжити тренування та досягти кінцевого значення параметра незавершеного тренування.

### Програма вирахування жирових накопичень (P8)

#### Налаштування даних для визначення вмісту жирових відкладень в організмі

Виберіть програму "**Body Fat Program**" за допомогою клавiш "UP" або "DOWN", а потім натисніть ENTER.

Блимати значення "Male" (чоловік) відносно статі (Gender), отже стать можна змінити за допомогою клавiш "UP" або "DOWN", натисніть ENTER для збереження обраної статі та переходу до введення наступних даних.

Блимати значення "175" відносно зросту (Height), отже зріст можна відрегулювати за допомогою клавiш "UP" або "DOWN", натисніть ENTER для збереження обраного зросту та переходу до введення наступних даних.

Блимати значення "75" відносно ваги (Weight), отже значення ваги можна відрегулювати за допомогою клавiш "UP" або "DOWN", натисніть ENTER для збереження обраної ваги та переходу до введення наступних даних.

Блимати значення "30" відносно віку (Age), отже вік можна відрегулювати за допомогою клавiш "UP" або "DOWN", натисніть ENTER для збереження обраного віку.

**Натисніть кнопку "START/STOP", щоб розпочати процес вимірювання, також візьміться за датчики пульсометру на грiпсах поручнів.**

Через 15 секунд на дисплеї з'явиться наступна інформація: Body Fat%, BMR, BMI та BODY TYPE.

ПРИМІТКА:

Body Fat% : Відсоток жирових відкладень в організмі.

BODY TYPE : Тип статури. Існує 5 типів статури тіла, розділених відповідно до розрахованого відсотка жирових відкладень в організмі.

BMR : (Basal Metabolism Ratio) Коефіцієнт основного метаболізму.

BMI : (Body Mass Index) Індекс маси тіла (IMT).

Натисніть "START/STOP" ще раз, щоб повернутися до головної сторінки дисплею.

### Програма з цільовим серцевим ритмом (P9)

#### Налаштування значення параметра для цільового серцевого ритму

Виберіть режим "**TARGET H.R.**" за допомогою кнопок "UP" або "DOWN", а потім натисніть ENTER. 1-й параметр "Time" почне блимати, тож значення можна відрегулювати за допомогою клавiш "UP" або "DOWN". Натисніть ENTER, щоб зберегти значення і перейти до наступного параметра, який потрібно налаштувати.

Продовжуйте задавати всі бажані параметри, натискаючи START/STOP, щоб розпочати тренування.

**Примітки:** Якщо пульс вище або нижче ( $\pm 5$ ) встановленого значення ЦСР - "TARGET H.R.", комп'ютер автоматично відрегулює навантаження рівень опору. Він перевірятиметься приблизно кожні 20 секунд, і рівень опору збільшуватиметься або зменшуватиметься (Примітка: Кожний рівень опору представляє собою 2 рівні навантаження). Якщо один з параметрів тренування доходить до нуля, лунає звуковий сигнал, і тренування автоматично зупиняється. Натисніть кнопку "START/STOP", щоб продовжити тренування та досягти кінцевого значення параметра незавершеного тренування.

**Програма моніторингу серцевого ритму (P10-P12)**

Існує 3 варіанти вибору цільового серцевого ритму (ЦСР):

P10-60% ЦСР=60% від (220-ВІК)

P11-75% ЦСР=75% від (220-ВІК)

P12-85% ЦСР=85% від (220-ВІК)

**Налаштування параметрів для програми моніторингу серцевого ритму**

Виберіть одну з попередньо встановлених програм моніторингу серцевого ритму (*One of Heart Rate Control Program*) за допомогою кнопок "UP" або "DOWN", а потім натисніть ENTER. 1-й параметр "Time" почне блимати, тож значення можна відрегулювати за допомогою клавіш "UP" або "DOWN". Натисніть ENTER, щоб зберегти значення і перейти до наступного параметра, який потрібно налаштувати.

Продовжуйте задавати всі бажані параметри, натискаючи START/STOP, щоб розпочати тренування.

**Примітка:** Якщо пульс вище або нижче ( $\pm 5$ ) встановленого значення ЦСР - "TARGET H.R.", комп'ютер автоматично відрегулює навантаження рівень опору. Він перевірятиметься приблизно кожні 20 секунд, і рівень опору збільшуватиметься або зменшуватиметься (Примітка: Кожний рівень опору представляє собою 2 рівні навантаження). Якщо один з параметрів тренування доходить до нуля, лунає звуковий сигнал, і тренування автоматично зупиняється. Натисніть кнопку "START/STOP", щоб продовжити тренування та досягти кінцевого значення параметра незавершеного тренування.

**Програма користувача (P13)**

Користувачка програма дозволяє користувачеві встановити власні налаштування для певної програми, які можуть бути використані негайно.

**Налаштування параметрів для програми користувача**

Вибираєте значення параметрів за допомогою кнопок "UP" або "DOWN", а потім натискайте ENTER. 1-й параметр "Time" почне блимати, тож значення можна відрегулювати за допомогою клавіш "UP" або "DOWN". Натисніть ENTER, щоб зберегти значення і перейти до наступного параметра, який потрібно налаштувати.

Продовжуйте перебирати всі бажані параметри.

Після завершення налаштування бажаного параметра, блиматиме рівень 1, використовуйте клавіші UP або DOWN, щоб скоригувати його, а потім натискайте ENTER до завершення (всього 10 разів). Натисніть кнопку "START/STOP", щоб розпочати тренування.

**Примітка:** Коли один з параметрів тренування добігає нуля, лунає звуковий сигнал і тренування автоматично зупиняється. Натисніть кнопку "START/STOP", щоб продовжити тренування та досягти кінцевого значення параметра незавершеного тренування.

## Інструкція з використання

### Обмеження щодо використання

Наступні рекомендації допоможуть вам скласти план тренувань. Пам'ятайте, що правильне харчування і повноцінний відпочинок необхідні для досягнення успішних результатів. Якщо ви розпочинаєте програму фізичних вправ, проконсультуйтеся з лікарем, якщо:

- У вас діагностовано проблеми з серцем, високий кров'яний тиск або будь-яке інше захворювання.
- Ви не займалися спортом більше року.
- Вам більше 35 років, і в даний час ви не займаєтеся спортом.
- Ви вагітні.
- Ви хворієте на цукровий діабет.
- Ви страждаєте від болю в грудях, відчуваєте запаморочення або втрачаєте свідомість.
- Ви відновлюєтеся після травми або хвороби.

### Цільовий серцевий ритм (ЦСР)

ВІК	ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ
	мін-макс (уд/хв)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

**Примітка:** Даний посібник містить лише рекомендації, а ефективність буде залежати від фізичної підготовки та стану здоров'я людини, яка користується тренажером.

## Поради щодо тренувань

- Завжди виконуйте вправи на розтяжку як до, так і після тренування. Див. сторінку 13.
- Починайте повільно; занадто швидке навантаження може призвести до травмування.
- Якщо у вас щось болить або ви втомилися, дайте собі кілька додаткових днів на відновлення.
- Почніть з двох-трьох 15-хвилинних занять на тиждень та одного дня відпочинку між тренуваннями.
- Розігрійтеся протягом 5 або 10 хвилин за допомогою плавних рухів, таких як ходьба або махи руками по колу, а потім розтягніть м'язи, які будуть задіяні під час тренування. Тренажер в основному спрямований на тренування стегнових та литкових м'язів.
- Збільшуйте темп і опір до дещо більших, ніж комфортні, і виконуйте тренування так довго, як зможете. Можливо, ви зможете виконувати вправи лише кілька хвилин за раз, але це швидко зміниться, якщо ви будете займатися регулярно.
- Завершуйте кожне тренування 5-хвилинним розслабленням, встановивши опір на більш низький рівень. Потім слід розтягнути ті м'язи, з якими ви щойно працювали, щоб запобігти травмуванню та виникненню спазмів.
- Збільшуйте час тренування на кілька хвилин щотижня, поки не зможете працювати безперервно протягом 30 хвилин за сеанс.
- Не турбуйтеся про відстань або темп. Перші кілька тижнів зосередьтеся на витривалості та зміцненні організму.

## Наскільки важкими повинні бути тренування?

1. Під час тренувань ви повинні намагатися залишатися в зоні показників цільового серцевого ритму (ЦСР).
2. Таблиця ЦСР допоможе вам визначити ЦСР для вашого віку. Даний посібник містить лише рекомендації, а ефективність буде залежати від фізичної підготовки та стану здоров'я людини, яка користується тренажером.
3. Завжди слідкуйте за тим, як ви себе відчуваєте під час тренування. Якщо ви відчуваєте головокружіння або легке запаморочення, негайно зупиніться і відпочиньте. Якщо ви не пітнієте, прискорте темп!

## Рекомендації щодо розтягування

### Поради щодо розтягування перед тренуванням

- Почніть з поступових вправ на розробку рухливості всіх суглобів, тобто просто обертайте зап'ястя, згинайте руки і рухайте плечима. Це дозволить природному мастилу організму (синовіальній рідині) забезпечити захист поверхні кісток у цих суглобах.
- Завжди розігрівайте тіло перед розтягуванням, оскільки це збільшує приплив крові до тіла, що, в свою чергу, робить м'язи більш еластичними.
- Почніть з ніг, а потім просувайтеся вгору по тілу.
- Кожну вправу на розтягування слід виконувати щонайменше 10 секунд (працюючи до 20-30 секунд) і, як правило, повторювати 2-3 рази.
- Не розтягуйте до появи відчуття болю. Якщо відчуваєте біль, розслабтеся.
- Не підстрибуйте. Розтягування повинно бути поступовою і розслабленою.
- Не затримуйте дихання під час розтягування.
- Розтягуйтеся після тренування, щоб запобігти перенапрузі у м'язах. Розтягуйтеся щонайменше тричі на тиждень, щоб зберігати гнучкість.

### Розтягування м'язів стегна

- Встаньте на праву ногу і візьміться за ліву кісточку лівою рукою, притягнувши стопу ззаду впритул до стегна.
- Тримайте спину прямою, а коліна разом. При необхідності використовуйте стіну для втримання рівноваги.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



### Розтягування підколінного сухожилля

- Тримайте передню ногу прямою, руки на зігнутій нозі (стегні). Штовхайте вниз і від себе, поки не почнете відчувати розтягнення в задній частині коліна (або прямої ноги).
- Тримайте коліна розчепіреними, а спину прямою.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



### Розтягування ікроножних м'язів

- Встаньте, поставивши рівно задню ногу на підлогу, і перенесіть вагу на передню ногу.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



### Розтягування внутрішньої частини стегна

- Сядьте так, щоб підшви ніг були складені разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ноги до області паху якомога ближче до себе.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.



**Примітка:** під час виконання цієї вправи тримайте спину і задню ногу прямо.