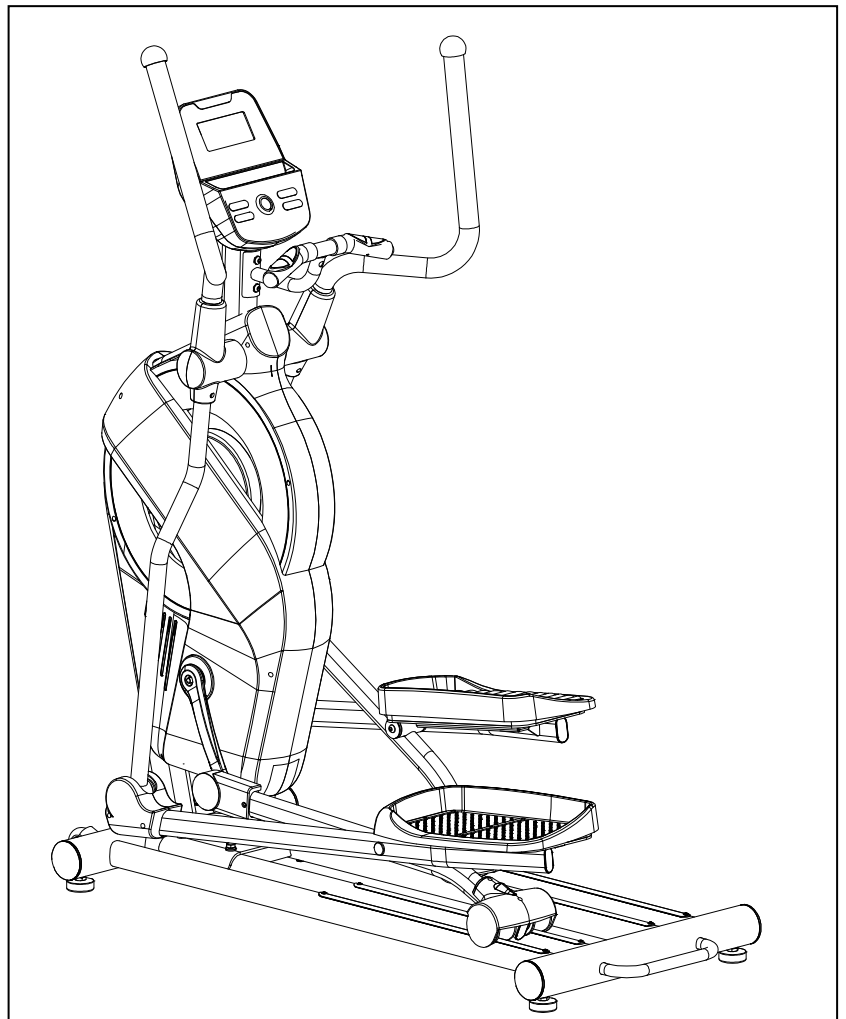


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

RNB-007ELM

ПЕРЕНЬОПРИВІДНИЙ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР



Будь здоровий! Будь у формі!

ВАЖЛИВО!

Будь-ласка, уважно прочитайте цю інструкцію перед тим як використовувати тренажер! Збережіть цей посібник для подальших довідок.

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Використовуючи це обладнання, необхідно завжди дотримуватись основних заходів безпеки, включаючи такі інструкції з техніки безпеки: Прочитайте всі інструкції перед використанням цього обладнання.

1. Прочитайте всі інструкції в цьому посібнику та робіть вправи на розминку перед використанням цього тренажера.
2. Для того, щоб уникнути травм м'язів, перед тренуванням необхідно робити вправи на розминку кожної частини тіла. Див. сторінку «Розминка та вправи для завершення тренувань». Після тренування, рекомендується розслабити тіло для повернення організму у спокійний стан.
3. Перед початком використання, будь-ласка, переконайтесь, що всі деталі справні та добре зафіксовані. Для використання цей тренажер необхідно розмістити на рівній поверхні. Рекомендується використання мату чи іншого покривного матеріалу на підлозі.
4. Будь-ласка, одягайте відповідний одяг та взуття коли використовуєте тренажер; не вдягайте одяг, який може зачепитись за яку-небудь деталь тренажера.
5. Не намагайтесь проводити ремонт чи зміни, які не описані в цьому посібнику. Якщо виникають які-небудь проблеми, припиніть використання тренажера та проконсультуйтеся з уповноваженим представником клієнтської служби.
6. Будьте обережні коли стаєте чи сходите з тренажера. Завжди тримайтеся за рукоятки. Поставте педаль з вашої сторони в найнижчу позицію, встаньте на педаль та переступіть через головну раму, потім станьте на іншу педаль.
Використовуючи тренажер, будь-ласка тримайтеся за рукоятки, легко крутіть педалі притягуючи та штовхаючи рукоятки. Використовуйте тренажер синхронно рухаючи руками та ногами.
Після вправи, будь-ласка, поставте одну педаль в найнижче положення та знімайте спочатку ногу, що знаходиться на педалі в найвищому положенні, а потім іншу.
7. Не використовуйте тренажер на вулиці.
8. Цей тренажер розроблений тільки для використання вдома.
9. Тільки одна людина може знаходитись на тренажері під час його використання.
10. Під час тренування тримайте тренажер в місці недоступному для дітей та тварин. Тренажер розроблений тільки для дорослих. Мінімальне вільне місце, необхідне для безпечного використання складає не менше двох метрів.
11. Якщо ви відчуваєте біль у грудях, нудоту, головокружіння, задишку, вам необхідно негайно припинити тренування та проконсультуватись з лікарем перед тим як продовжувати.
12. Максимальна вага для тренажера складає 130 кг.

УВАГА! Перед тим як почати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років чи осіб, що мають проблеми зі здоров'ям. Прочитайте всі інструкції перед використанням будь-якого спортивного обладнання.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Будь-ласка, уважно прочитайте всі інструкції перед тим як використовувати тренажер! Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок.

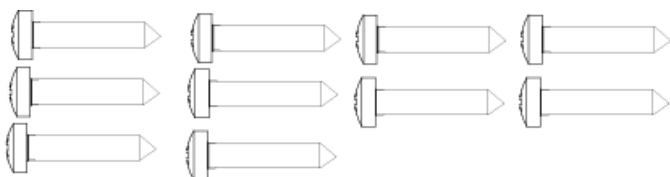
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	КІЛ-ТЬ	№	Описання	КІЛ-ТЬ
001	Основна рама	1	031	Кожух лівої труби В	1
002	Задня головна рама	1	032	Ліва педаль	1
003	Ліва рукоятка	1	033	Болт М6*15	9
004	Права рукоятка	1	034	Шайба Ø6* Ø12*1.0	8
005	Рукоятка	2	035	Кожух для роликового колеса	2
006	Ліва труба	1	036	Металева втулка	4
007	Права труба	1	037	Пружинне кільце	4
008	Труба, що налаштовується	2	038	Підшипник 6202	4
009	Стійка рукоятки	1	039	Роликове колеса	2
010	Болт М8*20	15	040	Хвиляста пружинна шайба Ø15	2
011	Пружинна шайба Ø8	5	041	Підшипник 6004	6
012	Велика шайба Ø8* Ø25*2.0	4	042	Обертова труба	2
013	Втулка Ø33* Ø19*31	4	043	Хвиляста пружинна шайба Ø20	3
014	Втулка Ø50* Ø26*31	4	044	Болт М8*55	2
015	Шестигранна контргайка М8	7	045	Болт М8*20	3
016	Шестигранний болт М8-40	4	046	Силіконова шайба Ø10* Ø30*1	7
017	Саморіз ST4.2*20	18	047	Болт М10*20	4
018	Саморіз ST2.9*16	4	048	Пружинна шайба Ø10	4
019	Кожух лівої рукоятки А	1	049	Шайба Ø10	4
020	Кожух лівої рукоятки В	1	050	Кінцева заглушка для рукоятки	2
021	Кожух правої рукоятки А	1	051	Пінопластовий кожух для рукоятки Ø28	2
022	Кожух правої рукоятки В	1	052	Датчик пульсу з дротом	2
023	Пінопластовий кожух для рукоятки Ø32	2	053	Мотор	1
024	Кінцева заглушка для рукоятки	2	054	Кожух правої труби А	1
025	Саморіз ST4.2*20	16	055	Кожух правої труби В	1
026	Кожух лівої труби А	1	056	Болт М10	4
027	Шайба Ø8*Ø20*2.0	6	057	Підкладка під ноги	4
028	Втулка Ø15*Ø20*15.5	2	058	Шуруп М5*10	4
029	Підшипник ковзання	2	059	Хвиляста шайба Ø8	2
030	Вісь	2	060	Фланцева гайка М10*1.25	2

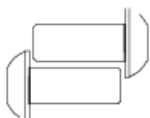
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	КІЛ-ТЬ	№	Описання	КІЛ-ТЬ
061	Лівий кривошип	1	082	Кожух кривошипа	2
062	Кожух кривошипа	2	083	Подовжувач для датчика	1
063	Лівий кожух для ланцюга	1	084	Саморіз ST2.9*12	2
064	Пружинне кільце	2	085	Дріт датчика пульсу	1
065	Кабель натягнення для мотора	1	086	Мотор	1
066	Невелика пластина	4	087	Дріт живлення	1
067	Шестигранна контргайка М6	4	088	Гайка М12	1
068	Пружинна шайба Ø6	4	089	Мережевий адаптер	1
069	Ремінний шків	1	090	Шестигранний болт S6	2
070	Прямий ізоляторний штир	1	091	Підшипник 608	4
071	Болт М6*15	4	092	Ходове колесо	2
072	Ремінь	1	093	Шестигранний болт М6*12	2
073	Правий кожух для ланцюга	1	094	Ліва підкладка під ноги	1
074	Правий кривошип	1	095	Саморіз ST2.9*10	12
075	Фланцева гайка М10*1.0	2	096	Права підкладка під ноги	1
076	Шайба Ø30*10.5*2	2	097	Шуруп М6*12	1
077	Махове колесо	1	098	Кінцева заглушка для еліпсоподібної труби	4
078	Паразитне колесо	1	099	Права педаль	1
079	Диск паразитного колеса	2	100	Кожух труби, що налаштовується	2
080	Болт М8*18	1	101	Клиноподібна шайба Ø11.8x Ø8x5	2
081	Болт М8*110	1	102	Фіксуєча труба	1

СПИСОК КРІПІЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ



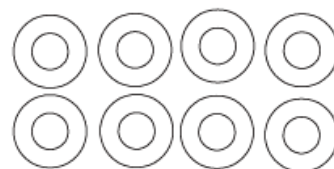
#17 Self-Tapping Drilling Screw
ST4. 2x20 10PCS



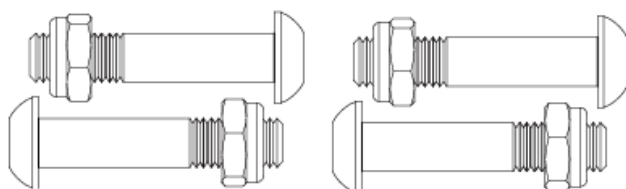
#10 Bolt M8*20 2PCS



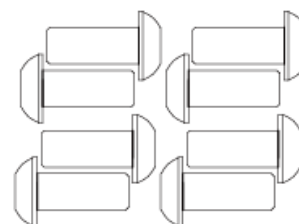
#59 washer ϕ 8 2PCS



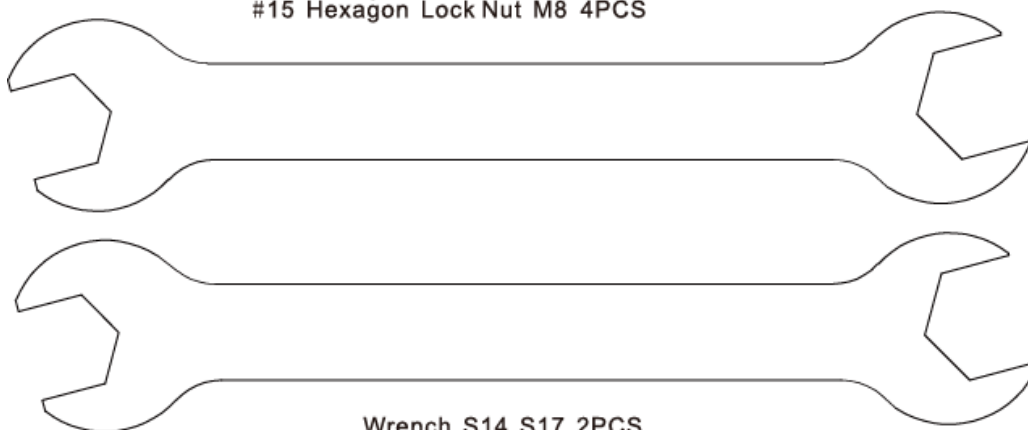
#34 Washer ϕ 6x ϕ 12 8PCS



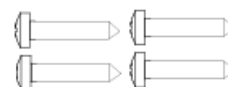
#16 Hexagon Bolt M8x40 4PCS
#15 Hexagon Lock Nut M8 4PCS



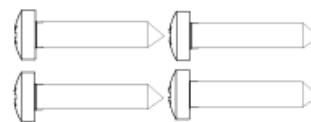
#33 Bolt M6x15 8PCS



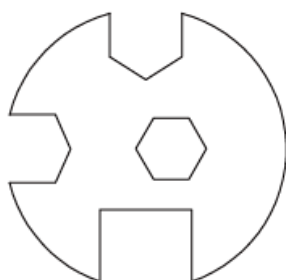
Wrench S14 S17 2PCS



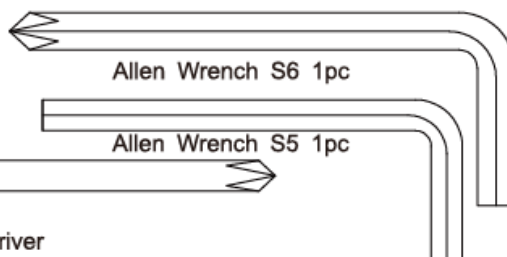
#18 Self-Tapping Screw
ST2. 9x16 4PCS



#25 Self-Tapping Screw
ST4. 2x20 4PCS



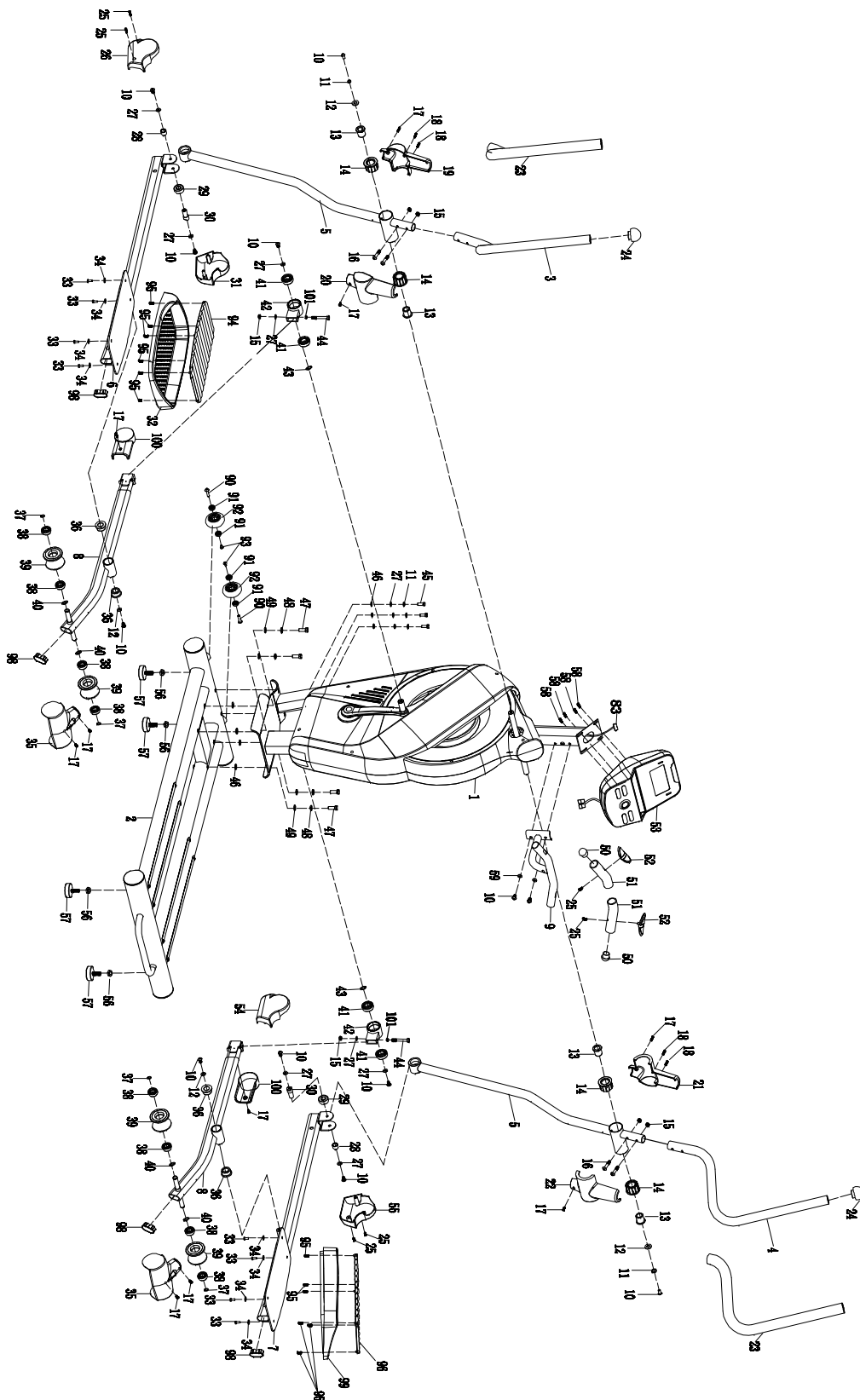
Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10-S13-S14-S15 1PC



Allen Wrench S6 1pc

Allen Wrench S5 1pc

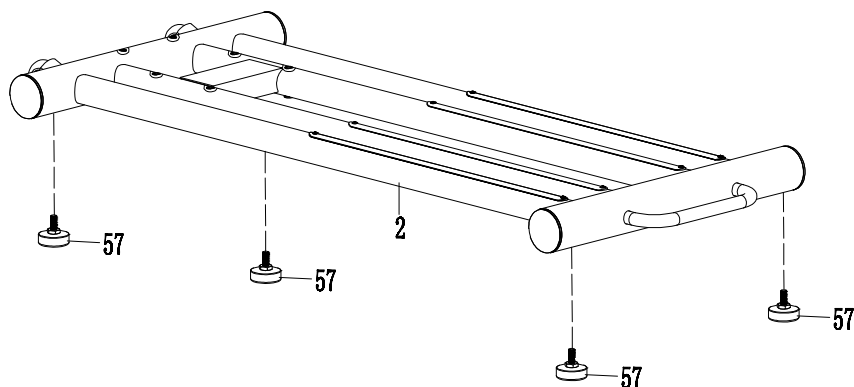
СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

1. Установка підкладки під ноги

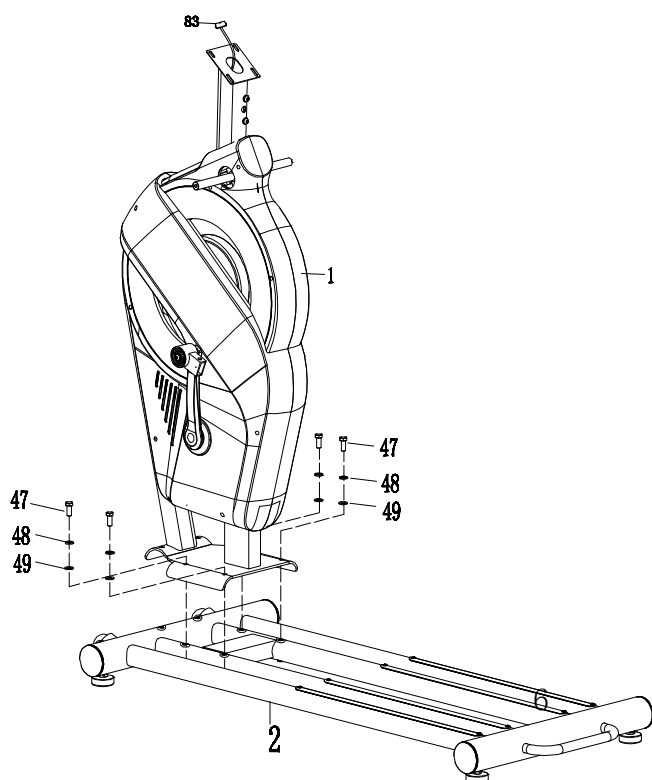
Поставте підкладку під ноги (57) на задню головну раму (2).



2. Установка головної рами

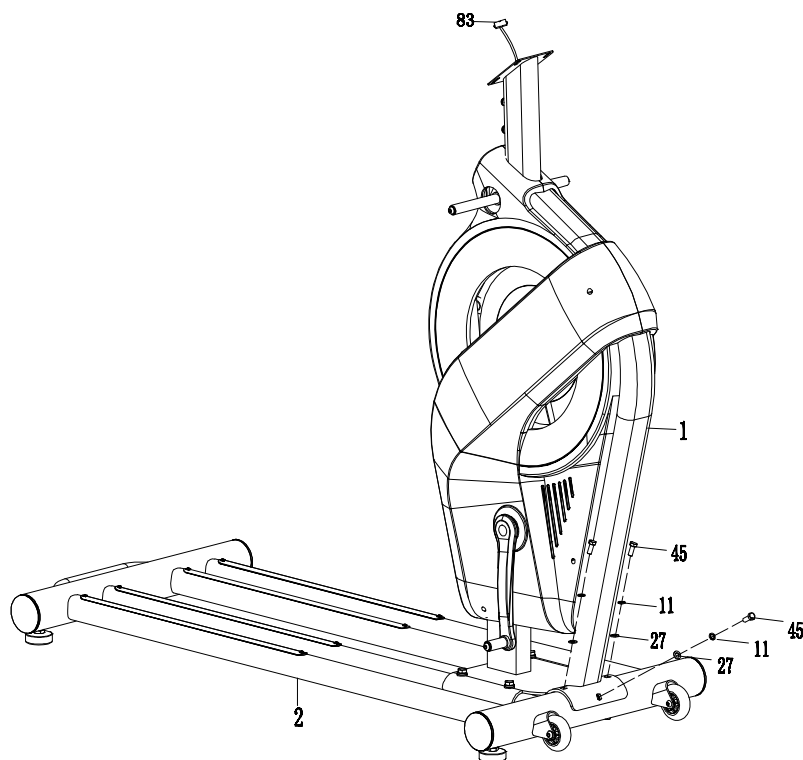
Викрутіть чотири M10x20 болти (47), чотири Ø10 пружинних шайб (48) та чотири Ø10 шайби (49) з нижньої головної рами (2).

Зафіксуйте головну раму (1) на нижній головній рамі (2) чотирма M10x20 болтами (47), чотирма Ø10 пружинними шайбами (48) та чотирма Ø10 шайбами (49), що були викручені.



Викрутіть три М8Х20 болти (45), три Ø8 пружинні шайби (11) та три Ø8х Ø16х2.0 шайби (27) з задньої головної рами (2).

Зафіксуйте (1) головну раму на задній головній рамі трьома М8Х20 болтами (45), трьома Ø8 пружинними шайбами (11) та трьома Ø8х Ø16х2.0 шайбами (27).



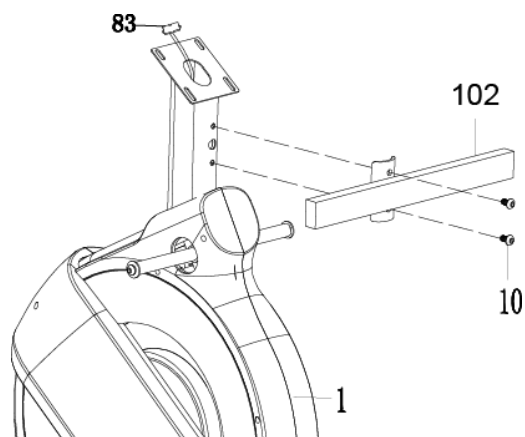
3. Установка рукоятки та труби, що налаштовується

Викрутіть 2 болти М8*20 (10) з фіксуючої труби (102).

Вийміть фіксуючу трубу (102) з головної рами (1).

Будь-ласка, зверніть увагу, що фіксуюча труба (102) використовується для фіксування рами, щоб вона не зламалась.

І фіксуюча труба (102) може вийматись перед установкою переднього стабілізатора та задньої головної рами.



Викрутіть один М8х20 болт (10), одну пружинну шайбу Ø8 (11) та одну велику шайбу Ø8хØ25х2.0 (12) з лівої горизонтальної вісі головної рами (1).

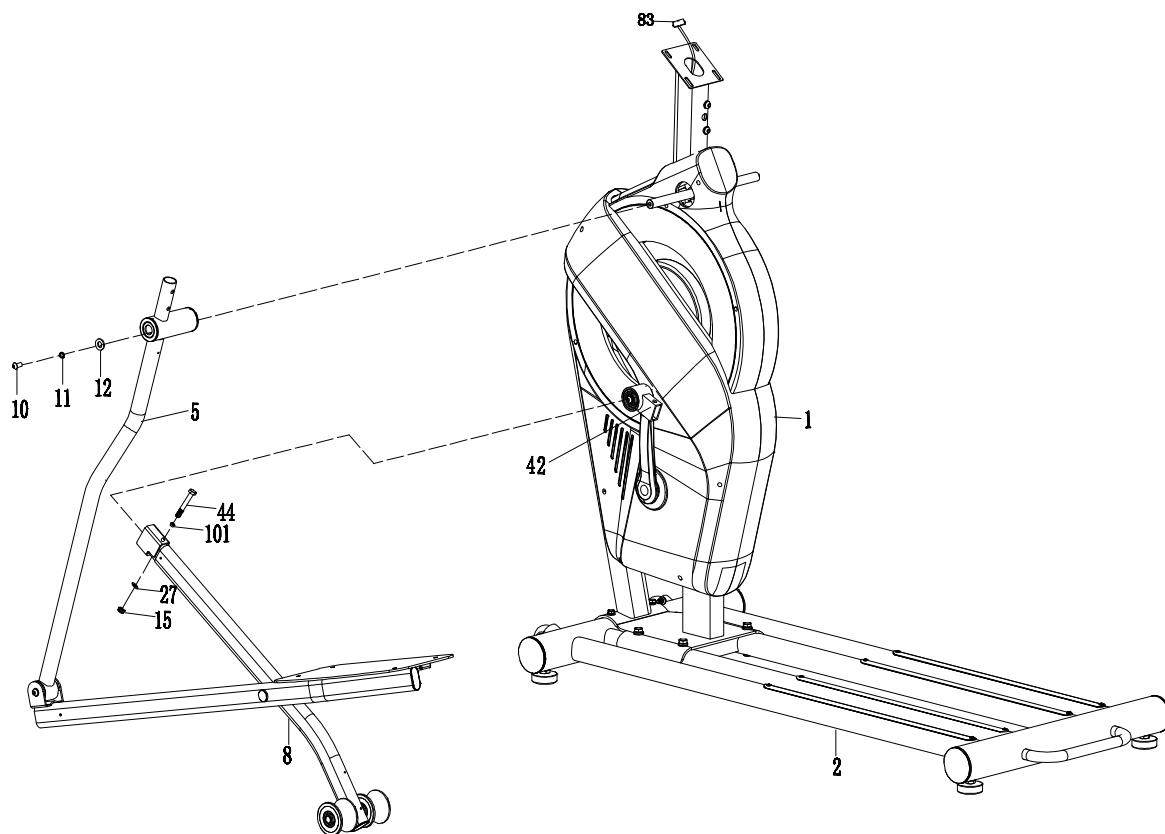
Зафіксуйте ліву рукоятку одним M8x20 болтом (10), однією пружинною шайбою Ø8 (11) та однією великою шайбою Ø8xØ25x2.0 (12), що були викручені.

Повторіть цей крок для фіксації правої горизонтальної (5) вісі головної рами (1).

Викрутіть один M8x55 болт (44), одну Ø11.8x Ø 8x5 клиноподібну шайбу (101), одну Ø8x Ø16x2.0 шайбу (27) та одну шестигранну контргайку M8 (15) з кронштейну труби, що налаштовується (42).

Зафіксуйте ліву трубу (8), що налаштовується на лівому кривошипі (61) одним M8x55 болтом (44), однією Ø11.8x Ø 8x5 клиноподібною шайбою (101), однією Ø8x Ø16x2.0 шайбою (27) та однією шестигранною контргайкою M8 (15), що були викручені.

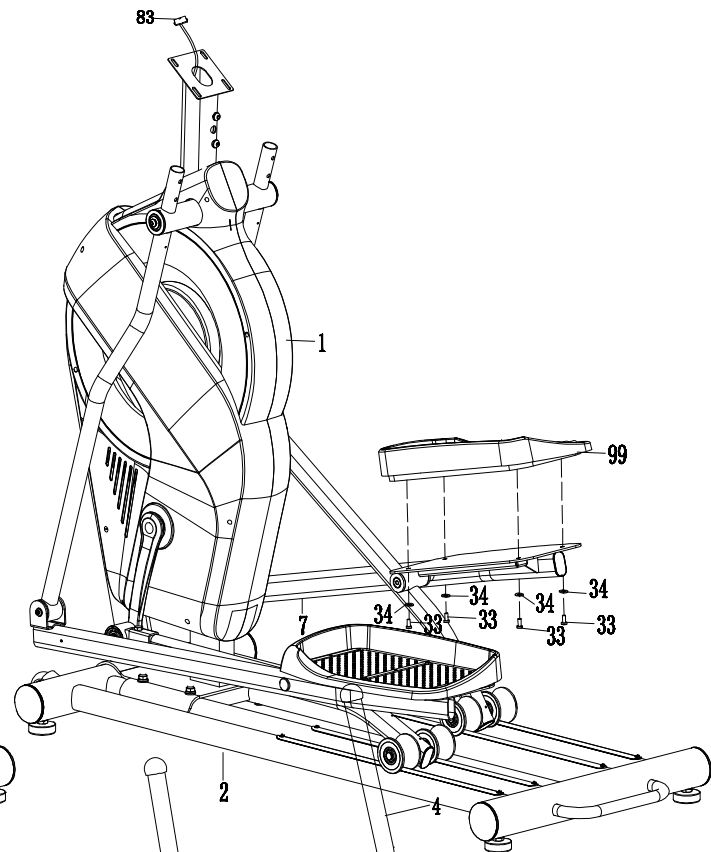
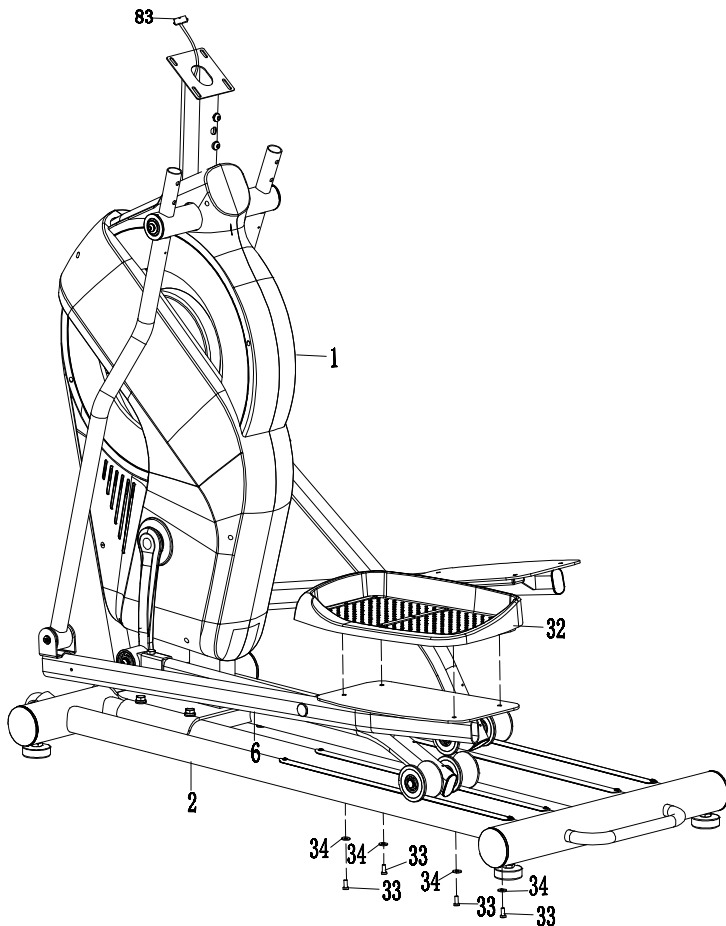
Повторіть цей крок для фіксації правої труби, що налаштовується (8), на правому кривошипі (74).



4. Установка лівої/правої педалі

Зафіксуйте ліву педаль (32) на трубі для лівої педалі (6) чотирма М6*15 болтами (33), чотирма шайбами Ø6* Ø12*1.0 (34).

Зафіксуйте праву педаль (99) на трубі для правої педалі (7) чотирма М6*15 болтами (33), чотирма шайбами Ø6* Ø12*1.0 (34).

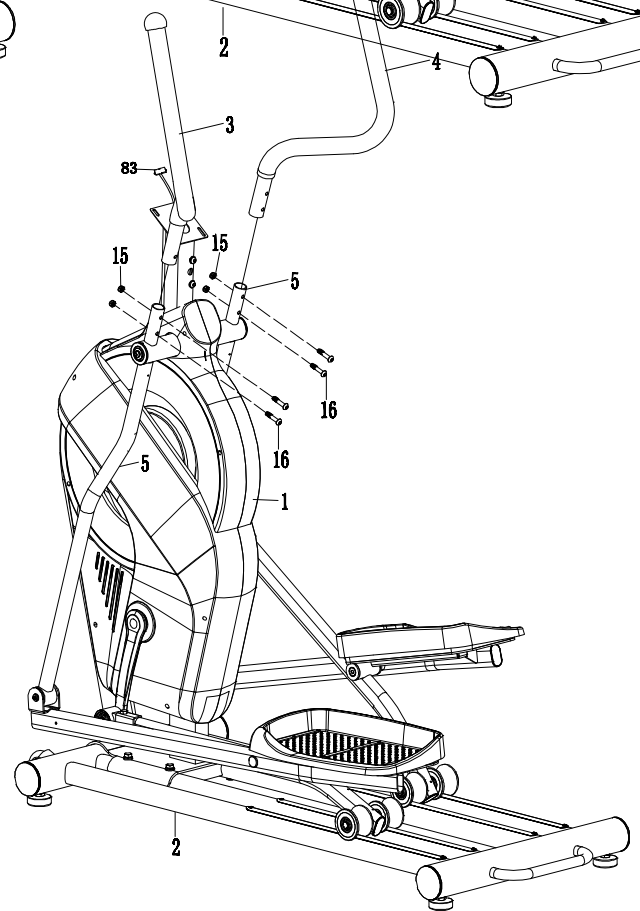


5. Установка лівої/правої рукоятки

Зафіксуйте ліву рукоятку (3) на основній рамі (1) двома болтами М8*40(16) двома шестигранними контргайками М8(15).

Зафіксуйте праву рукоятку (4) на основній рамі (1) двома болтами М8*40(16) двома шестигранними контргайками М8(15).

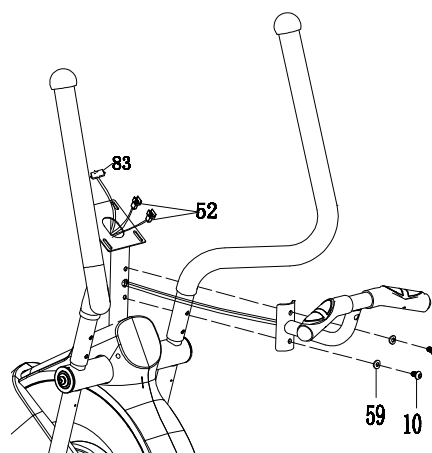
9



6. Установка центральної рукоятки

Вставте дроти датчика вимірювання пульсу (52) з рукоятки (9) в отвір на передній стійці головної рами (1) та витягніть їх з верхнього кінця передньої стійки головної рами (1).

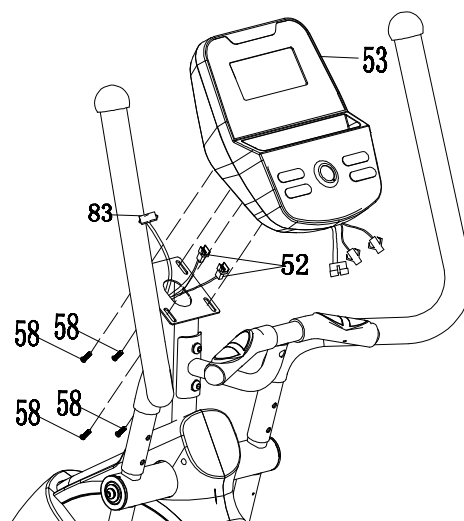
Приєднайте рукоятку (9) до головної рами (1) одним M8x20 болтами (10) та однією Ø8 хвилястою шайбою (59).



7. Установка комп'ютера

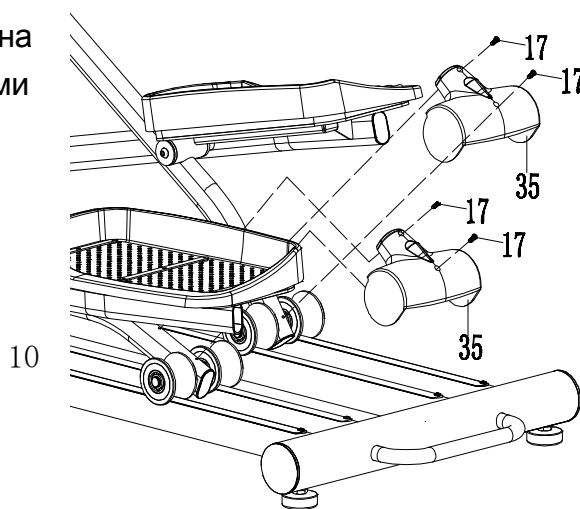
Викрутіть чотири 5x10 болти (58) з задньої панелі комп'ютера (53).

Підключити дрід датчика (83) та дроти для виміру пульсу (52) до дротів, які виходять з комп'ютера (53) та закріпити комп'ютер (53) на верхньому кінці головної рами (1) чотирма M5x10 болтами (58), які були викручені.



8. Установка кожуху роликів колеса

Зафіксуйте кожух роликів колеса (35) на роликівому колесі (39) чотирма саморізами ST4.2*20(17).



9. Установка кожуху для рукояток, кожуху труби, кожуху труби, що налаштовується.

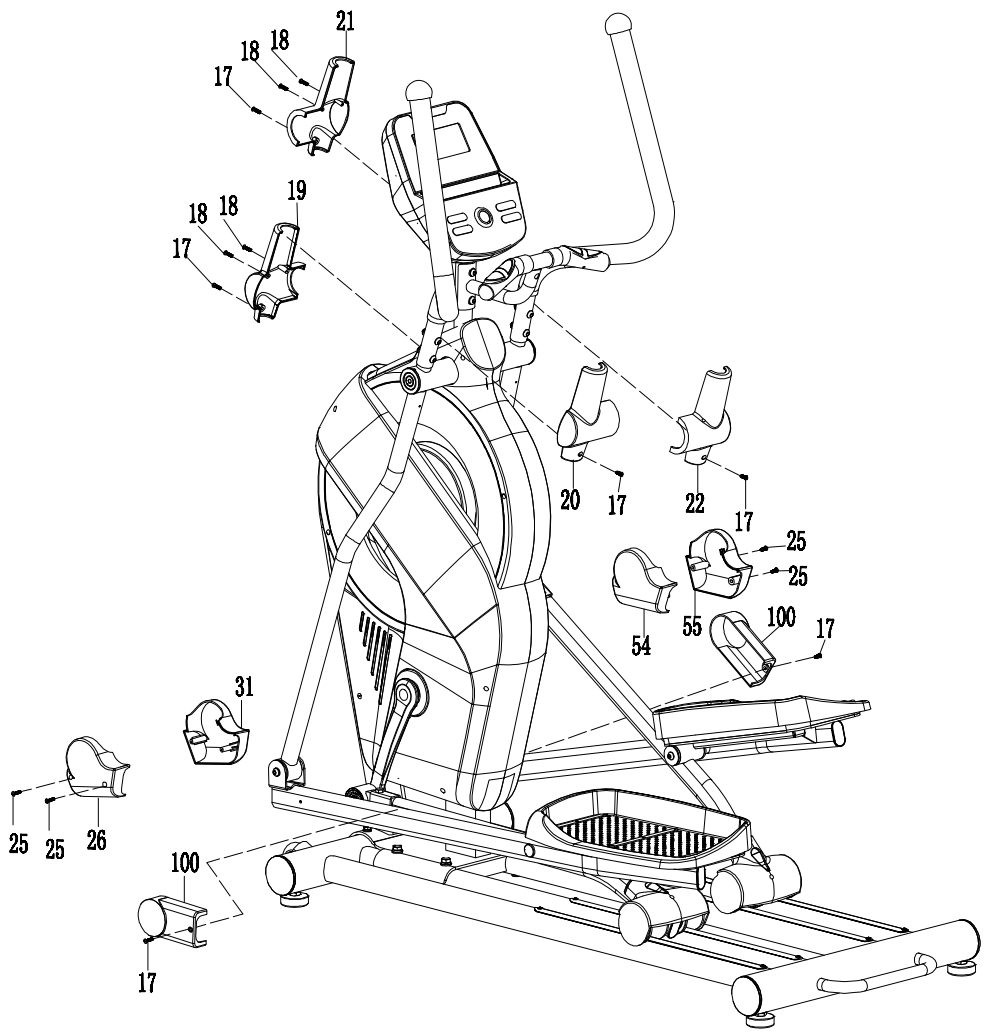
Зафіксуйте кожух лівої рукоятки A/B (19/20) на лівій рукоятці (3) двома саморізами ST2.9*16 (18) та двома саморізами ST4.2*20 (17).

Зафіксуйте кожух правої рукоятки A/B (21/22) на правій рукоятці (4) двома саморізами ST2.9*16 (18) та двома саморізами ST4.2*20 (17).

Зафіксуйте лівий кожух труби A/B (26/31) на лівій трубі (6) двома саморізами ST4.2*20 (25).

Зафіксуйте правий кожух труби A/B (54/55) на правій трубі (7) двома саморізами ST4.2*20 (25).

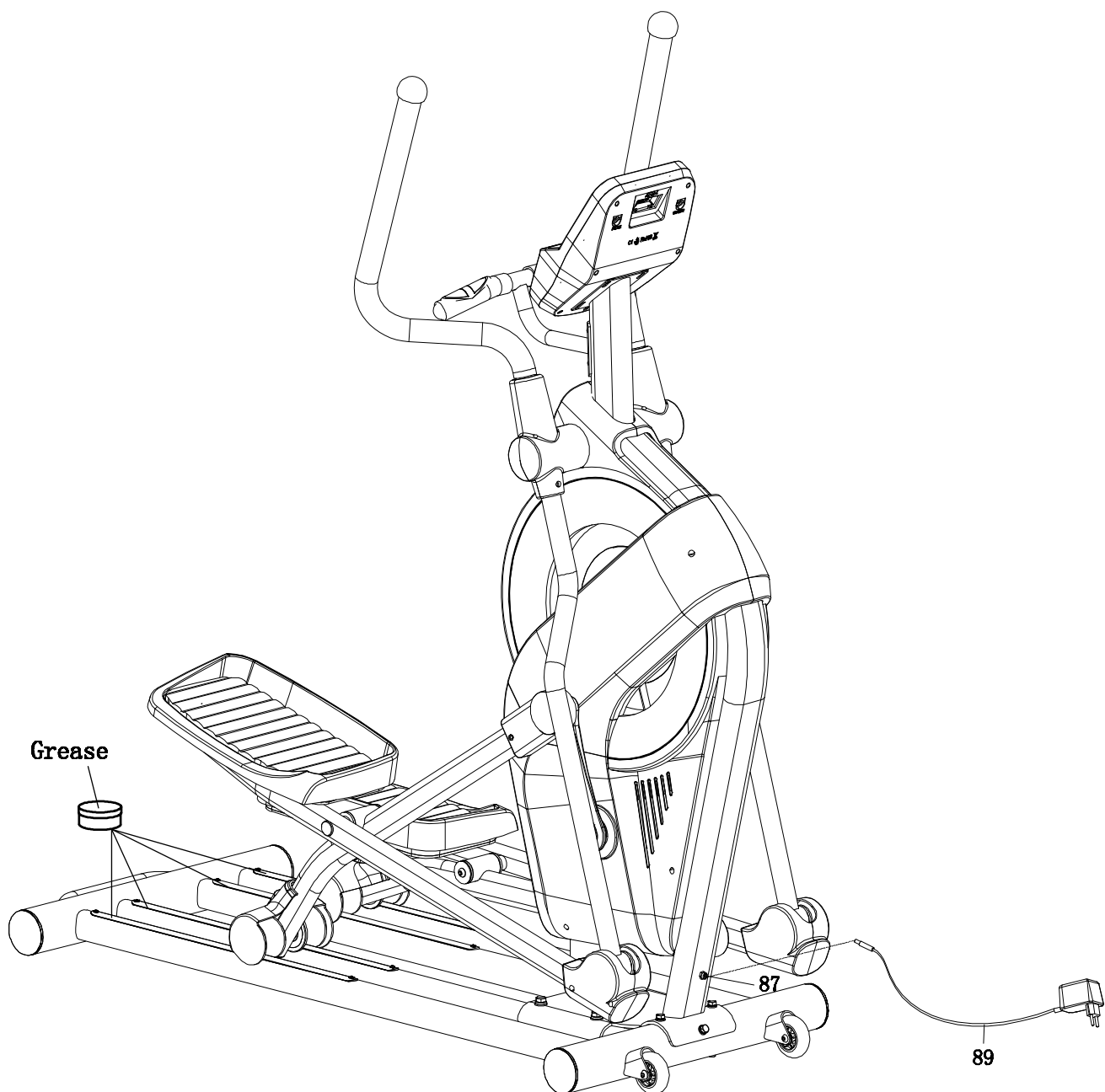
Зафіксуйте два кожухи труби, що налаштовується (100), на трубі, що налаштовується (8), двома саморізами ST4.2*20 (17).



9. Установка сетевого адаптера

Вставьте один конец сетевого адаптера (89) в роз'єм живлення дроту живлення (87) з задньої сторони лівого кожуха. Перед тим як вставляти, уважно перевірте специфікації адаптера. Вставьте інший кінець мережевого адаптера (89) в розетку.

Будь-ласка, зверніть увагу, що алюмінієва катанка містить мастило.



КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Функції кнопок

СТАРТ/СТОП (ST/SP):

1. Розпочинає та зупиняє тренування.
2. Розпочинає вимірювання тілесного жиру.
3. Працює тільки в режимі зупинки. Утримання кнопки протягом 3 секунд скине всі значення до нуля.

КНОПКА DOWN: Зменшує значення обраних параметрів тренування: час, дистанція тощо. Протягом тренування, вона зменшує опір.

КНОПКА UP: Збільшує обраних параметрів тренування. Протягом тренування, вона збільшує опір.

MODE (ENTER):

1. Для вводу бажаного значення чи режиму тренування.
2. Натисніть, щоб переключити дисплей від RPM до SPEED, ODO до DIST , WATT до Calories протягом тренування.

TEST (PULSE, RECOVERY): Натисніть, щоб увійти в функцію відновлення, коли комп'ютер показує значення пульсу. Відновлення - рівень фізичної підготовки 1-6 через одну хвилину. F1 - найкращий результат і F6 - найгірший.

RESET (якщо є): Щоб скинути поточні налаштування до нуля, утримуйте кнопку протягом 3 секунд.

BODY FAT (якщо є): швидко входить в програму тілесного жиру.

Обрання тренування

Після увімкнення використовуйте кнопки UP чи DOWN, щоб обрати, потім натисніть ENTER, щоб увійти в бажаний режим.

Налаштування параметрів тренування

Після обрання бажаної програми, ви можете попередньо налаштувати декілька параметрів тренування для бажаного результату.

ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАННЯ:

ЧАС/ДИСТАНЦІЯ/КАЛОРІЇ/ВІК

Примітка: Деякі параметри не налаштовуються в певних програмах.

Обравши програму, натисніть кнопку ENTER, замигає параметр часу. Використовуючи кнопки UP чи DOWN, ви можете обрати бажане значення часу. Натисніть кнопку ENTER, щоб ввести значення. Мигання перейде на наступний параметр. Продовжуйте використовувати кнопки UP чи DOWN. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Управління програмами

Ручна програма (P1)

Оберіть "*Manual*" кнопкою UP чи DOWN, натисніть кнопку ENTER. Коли перший параметр «Time» буде мигати можна налаштувати значення кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру.

Продовжіть обирати бажані параметри, натискаючи кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Один з параметрів тренування відраховується в зворотному значенні до нуля. При цьому пролунає звук «бі» і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START, щоб продовжити тренування, щоб параметри тренування досягли кінця.

Попередньо встановлені програми (P2-P7) Передбаченні 6 програмних профілів, готових до використання.

Налаштування параметрів для попередньо встановлених програм

Оберіть одну за попередньо встановлених програм кнопкою UP чи DOWN, натисніть кнопку ENTER. Коли перший параметр «Time» буде мигати можна налаштувати значення кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру.

Продовжіть обирати бажані параметри, натискаючи кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. **Примітка: Один з параметрів тренування відраховується в зворотному значенні до нуля. При цьому пролунає звук «бі» і тренажер автоматично зупиниться.**

Натисніть кнопку START, щоб продовжити тренування, щоб параметри тренування досягли кінця.

АНАЛІЗАТОР ТІЛЕСНОГО ЖИРУ (P8) Налаштування даних для тілесного жиру

Оберіть «**BODY FAT Program**» кнопкою UP чи DOWN, натисніть кнопку ENTER. Коли «Male» буде мигати можна налаштувати значення статі кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступних даних.

Коли «175» буде мигати можна налаштувати значення зросту кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступних даних.

Коли «75» буде мигати можна налаштувати значення ваги кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступних даних.

Коли «30» буде мигати можна налаштувати значення віку кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення.

Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Будь-ласка, візьміться за датчики пульсу.

Через 15 секунд дисплей покаже % тілесного жиру, інтенсивність основного обміну (BMR), індекс маси тіла (BMI) та тип тіла.

ПРИМІТКА: Тип тіла: Існує 9 типів тіла, поділених відповідно до підрахованого % жиру.

Тип 1: від 5% до 9%. Тип 2: від 10% до 14%. Тип 3: від 15% до 19%. Тип 4: від 20% до 24%. Тип 5: від 25% до 29%. Тип 6: від 30% до 34%. Тип 7: від 35% до 39%. Тип 8: від 40% до 44%. Тип 9: від 45% до 50%

BMR: Інтенсивність основного обміну

BMI: Індекс маси тіла

Натисніть кнопку START/STOP щоб повернутись на основний дисплей.

Програма цільової швидкості серцебиття (P9)

Налаштування параметрів для цільової швидкості серцебиття

Оберіть «**TARGET H.R.**» кнопкою UP чи DOWN, натисніть кнопку ENTER. Коли перший параметр «Time» буде мигати можна налаштувати значення кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру.

Продовжіть обирати бажані параметри, натискаючи кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Якщо пульс швидше або повільніше (± 5) встановленої цільової швидкості, комп'ютер автоматично налаштує рівень опору.

Якщо перевіряти приблизно кожні 10 секунд, рівень опору буде збільшуватись чи зменшуватись. Один з параметрів тренування відраховується в зворотному значенні до нуля. При цьому пролунає звук «бі» і тренажер автоматично зупиниться.

Натисніть кнопку START/STOP, щоб продовжити тренування, щоб параметри тренування досягли кінця.

Програма контролю швидкості серцебиття (P10-P12)

Передбачено 3 налаштування для цільового пульсу:

P15- 60% цільова швидкість серцебиття = 60% з (220-ВІК)

P16- 75% цільова швидкість серцебиття = 75% з (220-ВІК)

P17- 85% цільова швидкість серцебиття = 85% з (220-ВІК)

Налаштування параметрів для контролю швидкості серцебиття

Оберіть одну з програм контролю швидкості серцебиття кнопкою UP чи DOWN, натисніть кнопку ENTER.

Коли перший параметр «Time» буде мигати можна налаштовувати значення кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру.

Продовжіть обирати бажані параметри, натискаючи кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Якщо пульс швидше або повільніше (± 5) встановленої цільової швидкості, комп'ютер автоматично налаштує рівень опору.

Якщо перевіряти приблизно кожні 10 секунд, рівень опору буде збільшуватись чи зменшуватись. Один з параметрів тренування відраховується в зворотному значенні до нуля. При цьому пролунає звук «бі» і тренажер автоматично зупиниться.

Натисніть кнопку START/STOP, щоб продовжити тренування, щоб параметри тренування досягли кінця.

Програма користувача (P13)

Програма користувача дозволяє налаштувати власну програму, яку можна використовувати одразу.

Налаштування параметрів для програми користувача

Оберіть "User" кнопкою UP чи DOWN, натисніть кнопку ENTER.

Коли перший параметр «Time» буде мигати можна налаштовувати значення кнопкою UP чи DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметру. Продовжіть обирати бажані параметри.

Після завершення налаштування бажаного параметру буде мигати рівень 1. Кнопкою UP чи DOWN налаштуйте його, натискаючи ENTER поки не закінчите. (10 разів всього). Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Один з параметрів тренування відраховується в зворотному значенні до нуля. При цьому пролунає звук «бі» і тренажер автоматично зупиниться.

Натисніть кнопку START/STOP, щоб продовжити тренування, щоб параметри тренування досягли кінця.

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

Прибирання

Еліптичний тренажер прибирається м'якою тканиною та м'яким миючим засобом.

Не використовуйте абразивні чи розчинні засоби на пластмасових частинах. Будь-ласка, витирайте піт з еліптичного тренажера після кожного використання.

Будьте обережні, не допускайте надмірної вологи на панелі дисплея комп'ютера, оскільки це може призвести до ураження електричним струмом чи несправності електронного обладнання.

Будь-ласка, тримайте велотренажер, особливо консоль комп'ютера, якнайдалі від прямого сонячного проміння, щоб запобігти пошкодженню екрану.

Зберігання

Зберігайте еліптичний тренажер в чистому та сухому місці, недоступному для дітей.

Будь-ласка, кожен тиждень перевіряйте всі болти та педалі на тренажері, щоб вони були надійно закручені.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

НЕСПРАВНІСТЬ	ВИРІШЕННЯ
Еліптичний тренажер хитається під час використання.	<ol style="list-style-type: none">1. Поверніть кінцеву заглушку заднього стабілізатора наскільки потрібно, щоб вирівняти еліптичний тренажер.2. Вийміть консоль комп'ютера та перевірте чи дроти, що виходять з неї, надійно з'єднані з дротами, що виходять зі стійки керма.
Еліптичний тренажер скрипить під час використання.	<ol style="list-style-type: none">1. Болти на велотренажері можуть ослабнути, будь-ласка, перевірте та закрутіть ослаблені болти.
На консолі комп'ютера нічого не відображається..	<ol style="list-style-type: none">1. Батареї в консолі комп'ютера можуть розрядитись.2. Замініть їх на нові.
Частота серцебиття не зчитується чи непостійне або суперечливе	<ol style="list-style-type: none">1. Переконайтесь, що з'єднання дротів датчиків пульсу надійні.2. Щоб забезпечити більш точне зчитування пульсу, будь-ласка завжди тримайтеся за ручки керма з датчиками обома руками замість однієї, коли намагаєтесь перевірити значення свої частоти серцебиття.3. Надмірне стиснення датчиків пульсу. Намагайтесь зберігати помірне стиснення, тримаючись за ручки з датчиками пульсу.

РОЗМИНКА ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАНЬ

Успішна програма тренувань складається з розминки, вправ з аеробіки та вправ для завершення тренування.

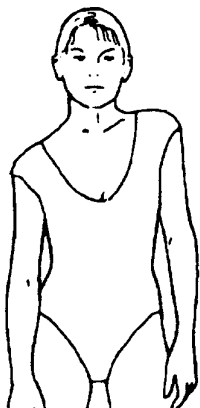
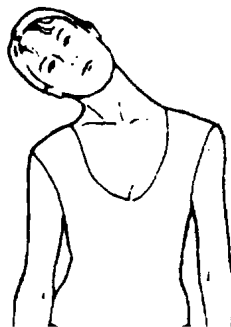
Робіть всю програму щонайменше два - три рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через декілька місяців можна збільшити кількість тренувань до чотирьох чи п'яти разів на тиждень. Аеробіка - це будь-яка тривала активність, яка збагачує киснем м'язи через роботу серця та легенів. Аеробіка покращує стан ваших легенів та серця. Фізична форма покращується за допомогою активності при якій використовуються великі групи м'язів, наприклад, рук, ніг, сідниць.

Серце б'ється швидко та дихання стає глибоким. Аеробіка повинна бути частиною тренувань. Аеробіка повинна бути частиною тренувань. Розминка - важлива частина тренування, нею повинне починатись будь-яке тренування для того, щоб підготувати ваше тіло до більш енергійних вправ шляхом розігріву та розтягування ваших м'язів, підвищуючи циркуляцію крові та частоту пульсу, та доставляючи більше кисню м'язам.

Вправи для завершення тренування: повторіть ці вправи, щоб зменшити біль в напружених м'язах.

ОБЕРТАННЯ ГОЛОВОЮ

Нахиліть голову праворуч на рахунок один, відчуйте, як тягнеться лівий м'яз шиї. Потім, на рахунок два, відкиньте голову назад, тягнучи підборіддя вгору, відкриваючи рота. На рахунок три, нахиліть голову вліво й, нарешті, на рахунок чотири, нахиліть голову вперед до грудей.

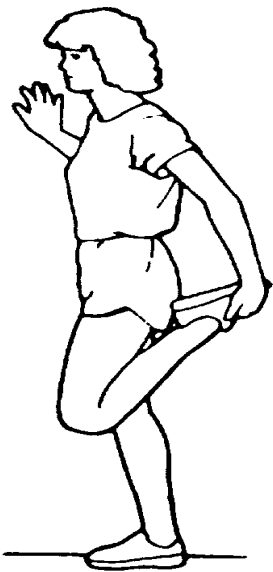
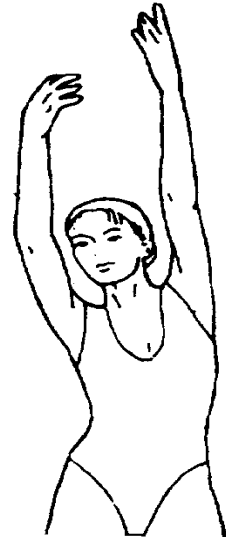


ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

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

РОЗТЯГУВАННЯ БІЧНИХ М'ЯЗІВ

Розведіть руки в сторони та піднімайте їх над головою. На рахунок один потягніть праву руку якомога вище вгору. Повторіть з лівої рукою.



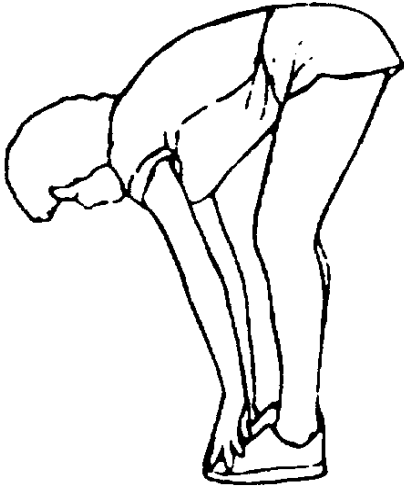
РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА

Однією рукою зіпріться на стіну для підтримки балансу, візьміться ззаду та підтягніть вверх праву ногу. Притисніть ногу до сидниць якомога ближче. Утримуйте позицію протягом 15 рахунків та повторіть для лівої ноги.

РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН

Сядьте на підлогу, підшви ступенів разом, коліна нарізно. Тягніть ступні якомога ближче до себе. Поступово притискайте коліна до підлоги. Тримайте положення так протягом 15 секунд.



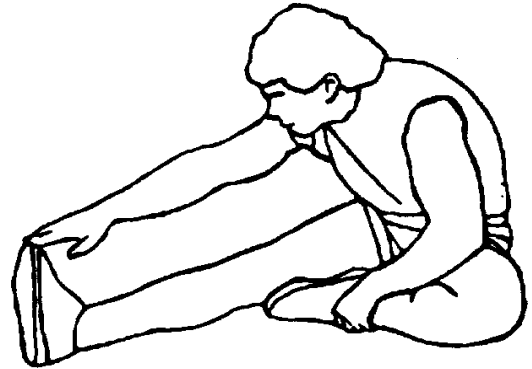


ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

Тримайте праву ногу прямою, а ліву - на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нагніться вперед, наблизивши стегна до стіни. Утримуйте положення, потім повторіть вправу з іншою ногою на 15 рахунків. Повільно нахиліться вперед в талії, розслабивши м'язи спини й плечей. Намагайтеся доторкнутися руками до пальців ніг. Нахиліться якомога нижче й порахуйте до 15.

РОЗТЯГУВАННЯ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Тримайте положення та протягом 15 секунд. Розслабтесь та потім повторіть вправу для лівої ноги.



РОЗТЯГНЕННЯ ЛИТОК ТА АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Упріться руками в стіну, поставивши ліву ногу перед правою, а руки перед собою. Тримайте праву ногу прямою, а ліву - на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нагніться вперед, наблизивши стегна до стіни. Порахуйте до 15, потім повторіть вправу з іншою ногою.

