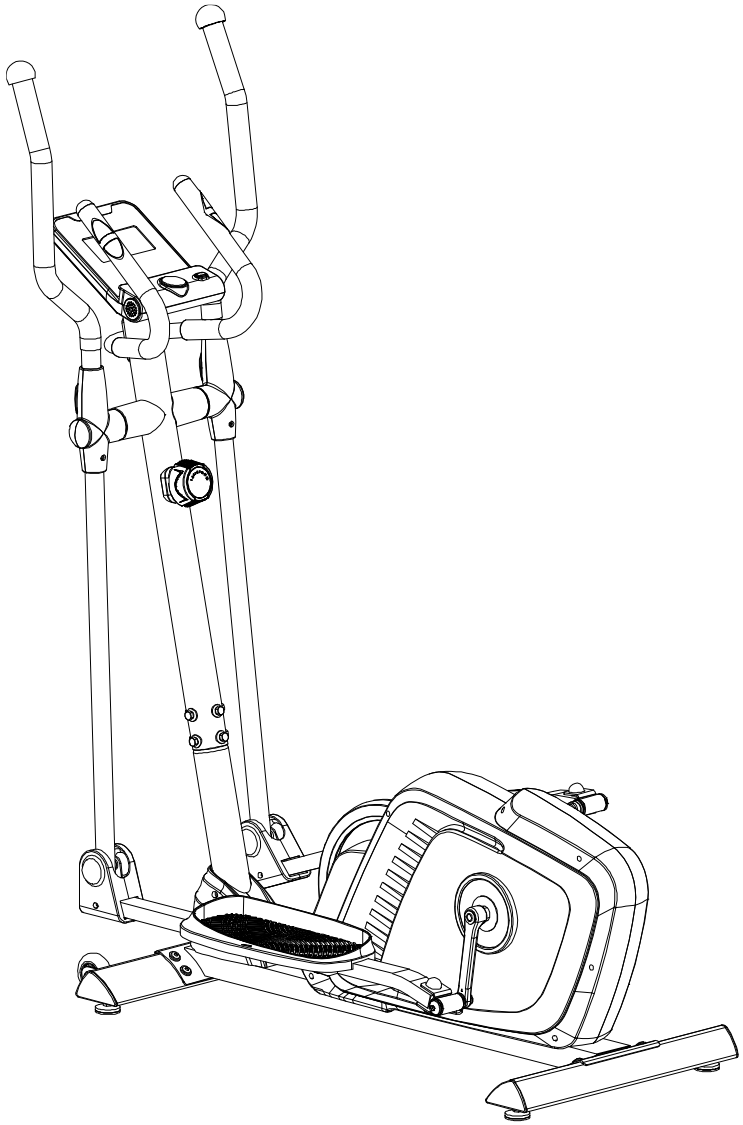
ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

HB-8033EL

ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР



HouseFit

Будь здоровий. Будь у формі!

Специфікації цього тренажера можуть відрізнятись від фото та змінюватись без попередження.

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. 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 проконсультуйтесь з уповноваженим представником клієнтської служби.
6. Будь-те обережні коли стаєте чи сходите з тренажера. Завжди тримайтесь 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 тримайтесь 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, запаморочення, задишку, вам необхідно негайно припинити тренування та проконсультуватись з лікарем перед тим як продовжувати.
12. Максимальна вага для тренажера складає 120 кг.

УВАГА! **Перед тим як почати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтесь 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	Гвинт M6x35	4
002	Передня стійка	1	032	Дугоподібна шайба Ø6	4
003	Ліва рукоятка	1	033	Гвинт M6	10
004	Ліва підкладка для ніг	1	034	Кожух правої рукоятки A	1
005	Права рукоятка	1	035	Кожух правої рукоятки B	1
006	Права підкладка для ніг	1	036	Гвинт M8x20	11
007	Передній стабілізатор	1	037	Пружинна шайба Ø8	10
008	Задній стабілізатор	1	038	Велика шайба Ø25xØ8x2	2
009	Ліва рукоятка	1	039	Шайба Ø38x3	2
010	Права рукоятка	1	040	Металева втулка Ø38,Ø32,Ø19,14	4
011	Кермо	1	041	Велика шайба Ø38xØ19.2x0.8	2
012	Кінцева заглушка на рукоятку Ø25x1.5	2	042	Пластикова втулка Ø60x88	2
013	Пінопластова рукоятка Ø31x24x450	2	043	Кожух лівої підкладки для ніг	2
014	Датчик пульсу з дротом L=750	2	044	Кожух правої підкладки для ніг	2
015	Шуруп ST4.2x20	2	045	Гвинт Ø10x45	2
016	Комп'ютер	1	046	Металева втулка Ø18xØ10x10	4
017	Гвинт M5x10	4	047	Велика шайба Ø6xØ18x1.5	2
018	Датчик виміру пульсу з дротом A L=1100мм	1	048	Гвинт M6x15	2

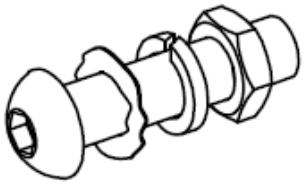
019	Гвинт M8x15	2	049	Ліва педаль	1
020	Дугоподібна шайба Ø16xØ8	2	050	Гвинт M6x40	6
021	Регулятор натягнення	1	051	Шайба Ø6xØ12x1.0	6
022	Кабель натягнення L=18000 мм	1	052	Права педаль	1
023	Велика дугоподібна шайба Ø5xØ15	1	053	Гайка M8	5
024	Гвинт M5x55	1	054	Шайба Ø6xØ18x1.5	4
025	Кінцева заглушка на рукоятку Ø32x1.5	2	055	Металева втулка Ø18xØ8x10	4
026	Пінопластова рукоятка Ø31x37x480	2	056	Шестигранний болт M8x50	2
027	Кожух лівої рукоятки A	1	057	Глуха гайка S13	2
028	Кожух лівої рукоятки B	1	058	Гвинт для лівого U-подібного кронштейна 1/2”	1
029	Шуруп ST4.2x20	14	059	Хвиляста шайба Ø28xØ17x0.3	2
030	Шуруп ST2.9x16	4	060	Металева втулка Ø24.5xØ16x14	4

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

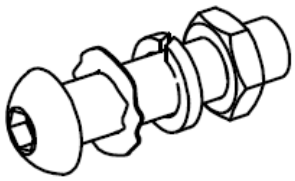
№	Описання	КІЛ-ТЬ	№	Описання	КІЛ-ТЬ
061	U-подібний кронштейн	2	087	Гайка M6	4
062	Шайба Ø16xØ28x1.0	2	088	Махове колесо	1
063	Пружинна шайба Ø20	2	089	Гайка M10x1.0x6	2
064	Ліва нейлонова гайка 1/2”	1	090	Гайка M10x1.0	2
065	Болт для правого U-подібного кронштейна 1/2”	1	091	Гвинт з вушком M6x36	2
066	Права нейлонова гайка 1/2”	1	092	U-подібний кронштейн	2
067	Велика дугоподібна шайба Ø20xØ8x2	8	093	Гайка M6 S10	2
068	Дріт датчика II L=1600	1	094	Тримач паразитного колеса	1
069	Гвинт M6x15	2	095	Паразитне колесо 6000ZZ	1
070	Підшипник 608	4	096	Шайба Ø6xØ12x1.0	1
071	Роликове колеса	2	097	Гвинт M6x10	1
072	Гвинт M6x12	2	098	Гвинт з вушком M8x85	1
073	Кінцева заглушка для	2	099	Шуруп ST4.8x20	3

	стабілізатора I				
074	Кінцева заглушка для стабілізатора II	2	100	Лівий декоративний кожух	1
075	Гайка M8	4	101	Правий декоративний кожух	1
076	Підкладка під ноги M8x30	4	102	Кожух кривошипа	2
077	Велика шайба Ø 20xØ8x2	8	103	Гайка M10x1.25	2
078	Гвинт M8x20	8	104	Лівий кривошип	1
079	Обмежувач	2	105	Правий кривошип	1
080	Валовий ремінець Ø17x1.0	2	106	Ковпачок Ø60XØ25x10	2
081	Хвиляста пружинна шайба Ø17x Ø21x0.3	1	107	Шуруп ST4.2x25	4
082	Підшипник 6003-2Z	2	108	Лівий кожух для ланцюга	1
083	Ремінний шків з кривошипом	1	109	Правий кожух для ланцюга	1
084	Ремінь	1	110	Кожух махового колеса	1
085	Гвинт M6x15	4	111	Пластмасовий гвинт Ø8x32	2
086	Пружинна шайба Ø6	6	112	Шуруп ST2.9x12	2

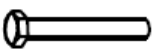
СПИСОК КРІПИЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ



(58) Гвинт для лівого U-подібного кронштейна 1/2” 1 шт.
(59) Хвиляста шайба Ø28xØ17x0.3 1 шт.
(63) Пружинна шайба Ø20 1шт.
(64)Ліва нейлонова гайка 1/2” 1шт



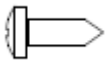
(65) Болт для правого U-подібного кронштейна 1/2” 1 шт.
(59) Хвиляста шайба Ø28xØ17x0.3 1 шт.
(63) Пружинна шайба Ø20 1шт.
(65) Права нейлонова гайка 1/2” 1 шт.
(62)Шайба Ø16xØ28x1.0 1шт.



(31) Гвинт
M6X35

(50) Гвинт
M6x40

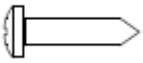
(33) Гвинт M6
10 шт.



(51) Шайба Ø6xØ12x1.0
6 шт

(32) Дугоподібна
шайба Ø6x
Ø12x1.0

(30) Шуруп
ST2.9x16



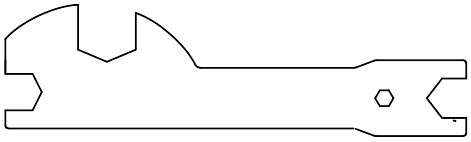
(29) Шуруп
ST4.2x20

(57) Глуха гайка
S13 2 шт.

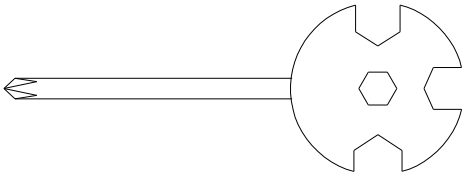
ІНСТРУМЕНТИ

Шестигранний
ключ S6

Шестигранний
ключ S8



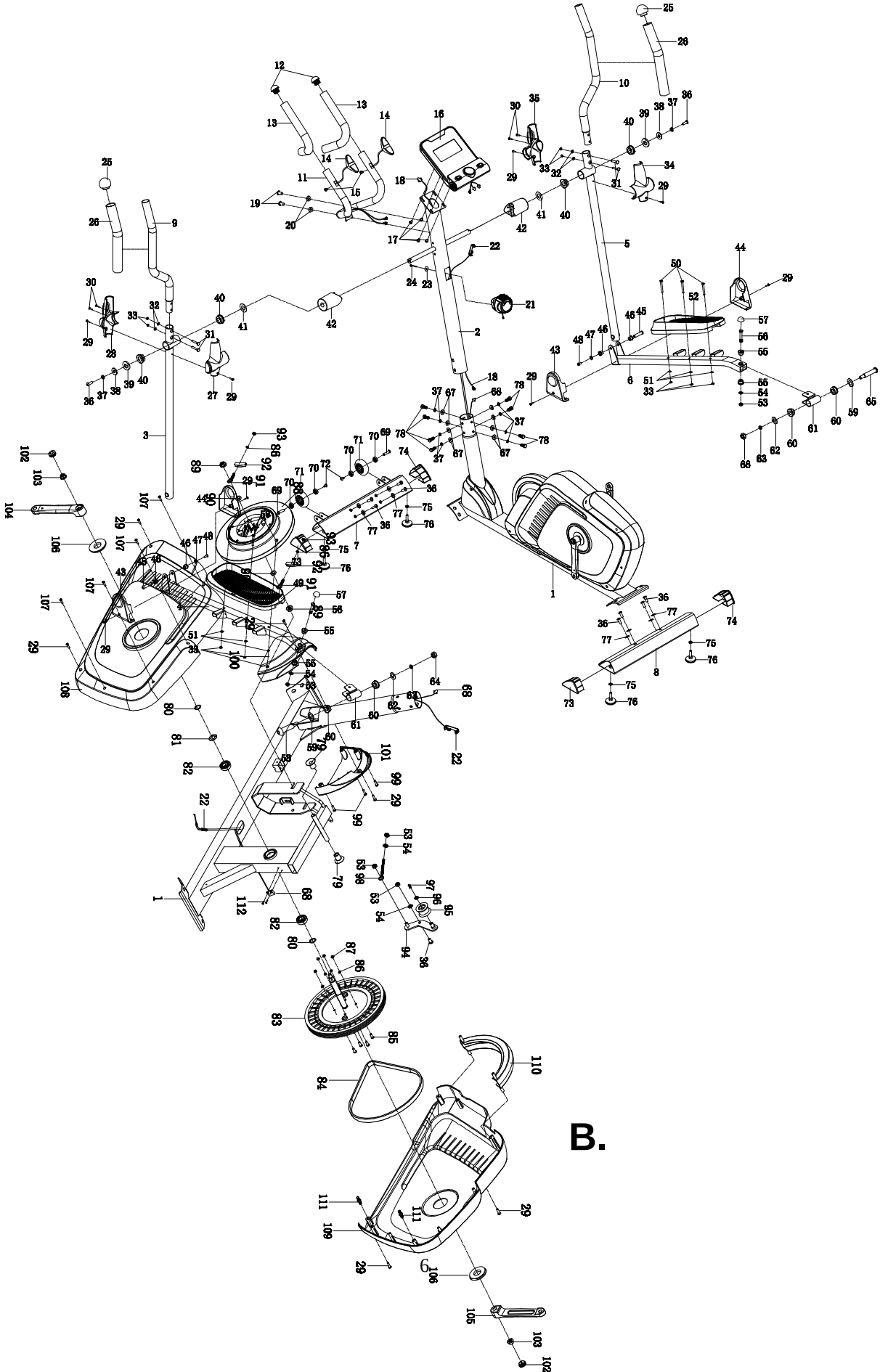
Мульти-шест
игранний



Мульти-шестигранний інструмент з
викруткою S10, S13, S14, S15
1 шт.

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ

A.

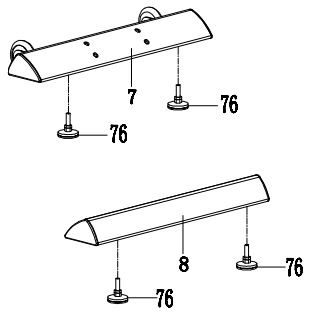


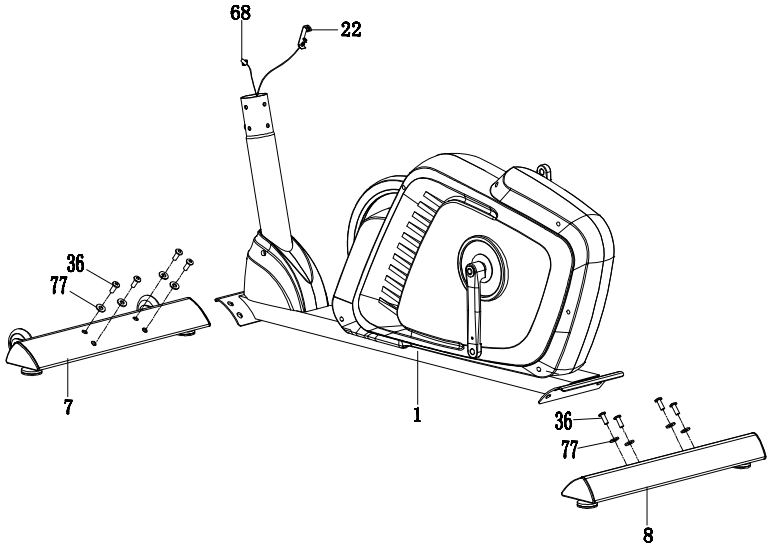
B.

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

1. Установка переднього та заднього стабілізаторів

A. Поставте два упори для ніг (76) на передній стабілізатор (7).
B. Поставте два упори для ніг (76) на задній стабілізатор (8).
C. Поставте передній стабілізатор (7) спереду основної рами (1) та вирівняйте отвори. Приєднайте передній стабілізатор (7) до передньої сторони основної рами (1) чотирма M8x200гвинтами (36), чотирма Ø8xØ20x2.0.0 великими шайбами (77).
D. Поставте задній стабілізатор (8) за основною рамою (1) та вирівняйте отвори гвинтів.
Приєднайте задній стабілізатор (8) до задньої сторони основної рами (1) чотирма M8x200гвинтами (36), чотирма Ø8xØ20x2.0.0 великими шайбами (77).



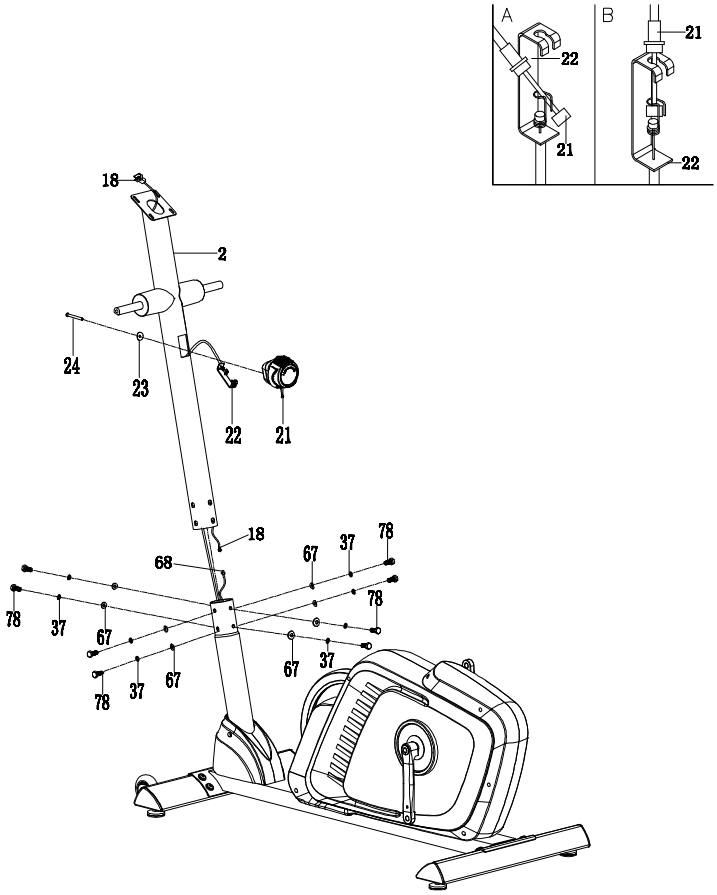


2. Установка передньої стійки та регулятора натягнення

Викрутіть вісім гвинтів M8x20 (78) та вісім Ø20xØ8x2.0 великих хвилястих шайби (67), вісім пружинних шайби Ø8 (37) з основної рами (1). Викрутіть гвинти та шайби шестигранним ключем S6, що поставляється в комплекті.
Вставте кабель натягнення (22) через нижній отвір стійки керма (2) та витягніть з квадратного отвору передньої стійки (2).
Підключіть дріт датчика (68) від основної рами (1) до дроту датчика I (18) з передньої стійки (2).
Вставте передню стійку (2) в трубу основної рами (1) та закрутіть вісьмома M8x20 болтами (78), вісьмома Ø20xØ8x2.0 великими лекальними шайбами (67), вісьмома пружинними шайбами Ø8(37), що були викручені. Закрутіть гвинти та шайби шестигранним ключем S6, що поставляється в комплекті.
Викрутіть одну Ø5 лекальну шайбу (23) та один M5x5 5 гвинт (24) з контролера натягнення (21). Викрутіть гвинт та лекальну шайбу мультишестигранним інструментом з викруткою.
Вставте кінець опірного кабелю контролера натягнення (21) в карабін кабелю натягнення (18), як показано на малюнку A.

Потягніть опірний кабель контролеру натягнення (21) та вставте його в отвір металевого кронштейну кабелю натягнення (22), як показано на малюнку B.

Зафіксуйте регулятор натягнення (21) на передню стійку (2) Ø5 лекальною шайбою (23) та одним M5x55 гвинтом (24) для контролера натягнення (21). Затягніть гвинт, лекальну шайбу мультишестигранним інструментом з викруткою.



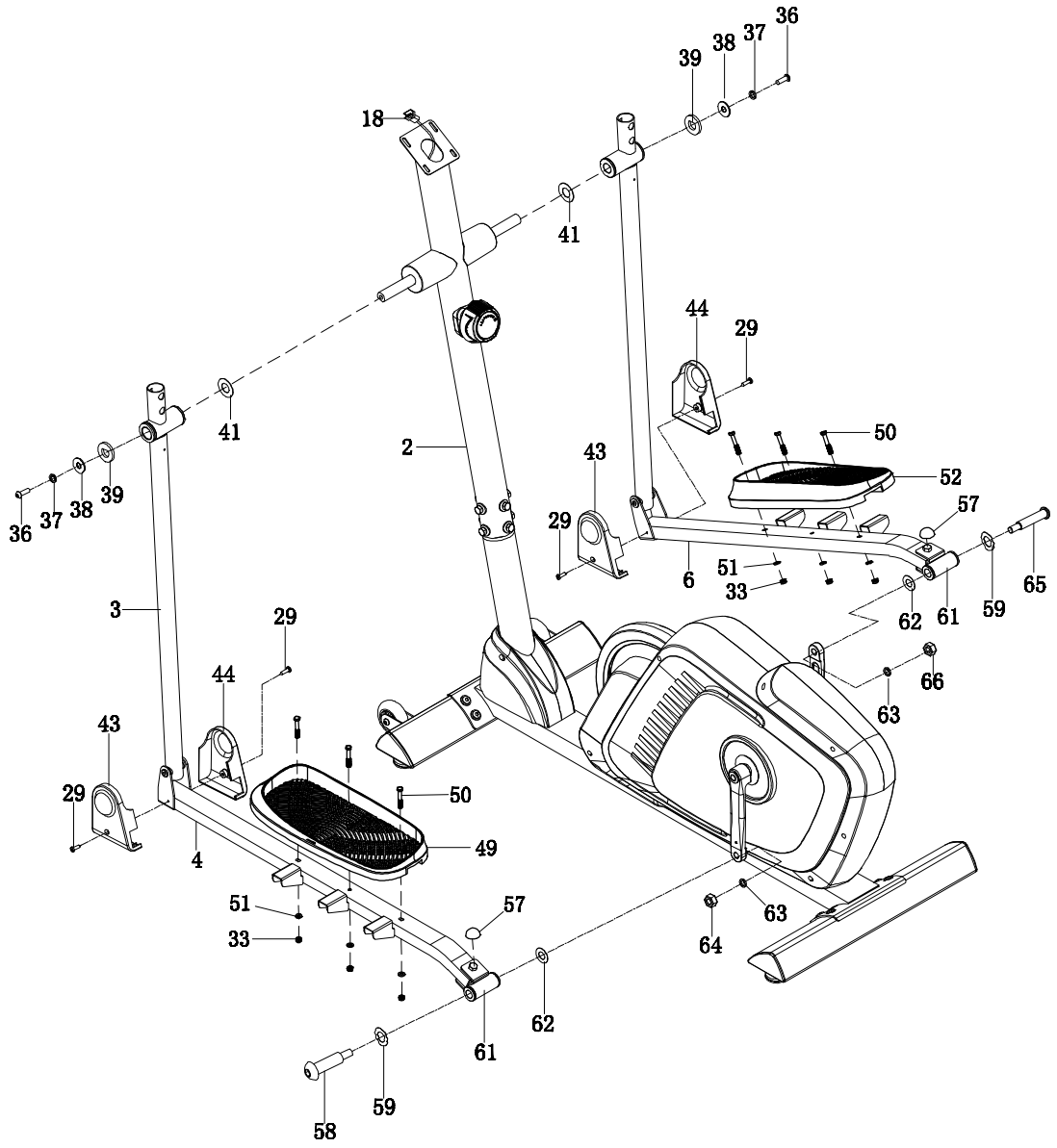
3. Установка лівої/правої рукоятки, лівої/правої підкладки для ніг, лівої/правої педалі, та кожухи підкладок під ноги A/B

Викрутіть два M10x18 гвинти (36), дві Ø8 пружинні шайби (37), дві Ø25xØ8x2 великі шайби (38), та дві Ø38x3 шайби (39) з лівої та правої горизонтальної осі передньої стійки (2). Приєднайте ліву рукоятку (3) в горизонтальну вісь передньої стійки (2) одним гвинтом M10x18(36), однією Ø8 пружинною шайбою (37), однією великою шайбою Ø 25xØ8x2 (38), однією великою шайбою Ø38x Ø19x3.0 (39), що були вилучені.
Приєднайте лівий U-подібний кронштейн (61) до лівого кривошипа (104) одним гвинтом 1/2” для лівого U-подібного кронштейну (58), Ø28xØ17x0.3 хвилястою шайбою(59), Ø16xØ28x1.0 шайбою (62), та пружинною шайбою Ø 20(63),1/2” лівої нейлонової гайки (64). Встановіть S13 заглушку (57) на лівий U-подібний кронштейн (61).
ПРИМІТКА: 1/2” гвинт для лівого U-подібного кривошипа (58) та 1/2” гвинт для правого U-подібного кривошипа (65) позначені літерою «R» для правої сторони

та «L» для лівої сторони.
Зафіксуйте ліву педаль (49) на лівій підкладці для ніг (4) трьома M6 нейлоновими гайками (33), трьома Ø6xØ12x1.5 шайбами (51), та трьома M6x40 гвинтами.

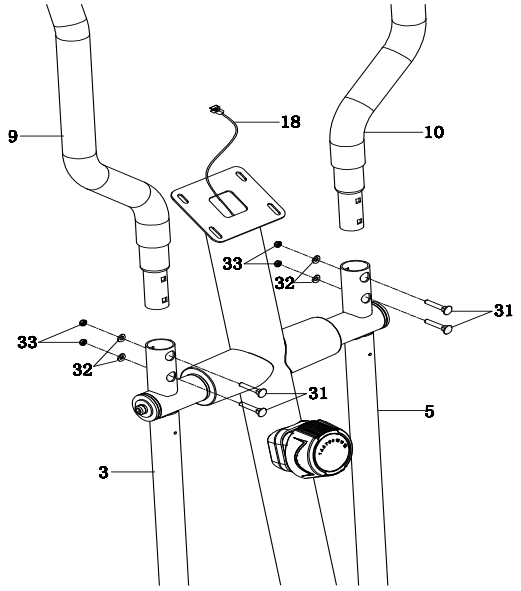
Зафіксуйте кожух підкладки для ніг A/B (43, 44) на лівій підкладці для ніг (4) двома саморізами ST4.2x20 (20), використовуючи саморізи (29).

Повторіть вищеописаний крок, щоб зафіксувати праву стійку рукоятки (5) на правій горизонтальній осі передньої стійки (2) правому U-подібному кронштейні (61) до правого кривошипу (105).



4. Установка лівої/правої рукоятки

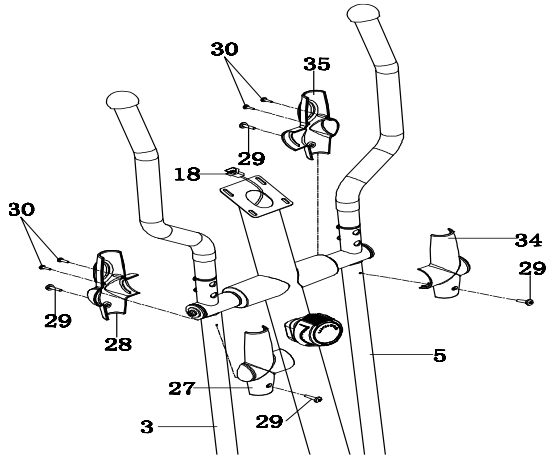
Зафіксуйте ліву/праву рукоятки (9), (10) на лівій/правій стійці рукоятки (3), (5) чотирма M6x35 болтами (31), чотирма Ø6xØ12x1 лекальними шайбами (32) та чотирма M6 глухими гайками (33). Затягніть глухі гайки мульти-шестигранним інструментом та викруткою.

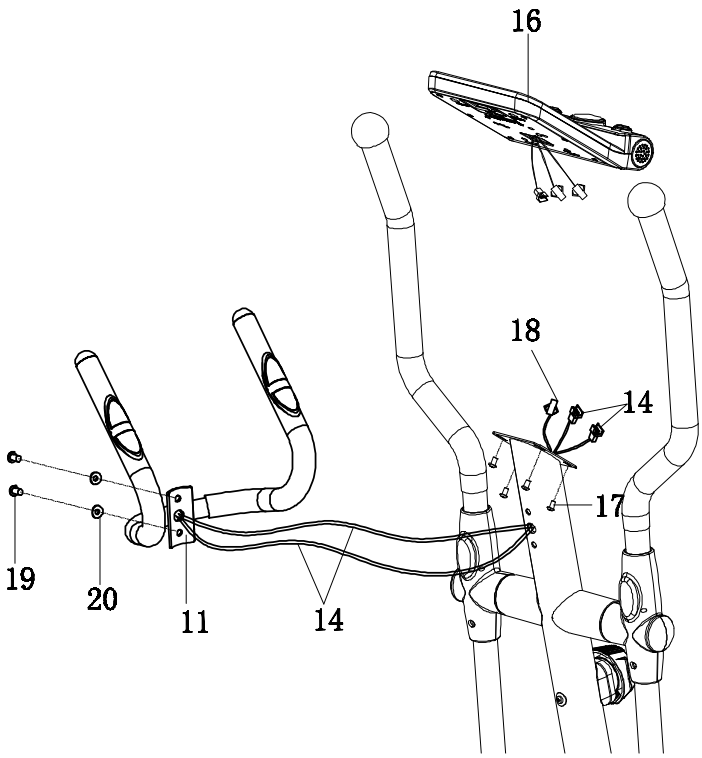


5.Установка лівого/правого кожухів для рукояток A/B

Зафіксуйте кожух лівої рукоятки A (27) та кожух лівої рукоятки B (28) на лівій рукоятці (3) двома ST2.9x16 шурупами (30) та двома ST2.9x20 шурупами (29). Затягніть шурупи мультишестигранним інструментом з викруткою.

Зафіксуйте кожух правої рукоятки A (34) та кожух правої рукоятки B (35) на правій рукоятці (5) двома ST2.9x16 шурупами (30) та двома ST2.9x20 шурупами (29) Затягніть шурупи мультишестигранним інструментом з викруткою.





6. Установка керма та комп'ютера

Викрутіть чотири 5x10 гвинти (17) з задньої панелі комп'ютера (16). Затягніть гвинти мультишестигранним інструментом з викруткою.

Викрутіть два M8x15 гвинти (19) та дві Ø8xØ16x1.5 лекальні шайби (20) з передньої стійки (2). Викручуйте гвинти та шестигранні шайби шестигранним ключем S6, що поставляється в комплекті.

Вставте дроти датчика вимірювання пульсу (14) з керма (11) в отвір на передній стійці (2), а потім витягніть їх з верхнього кінця стійки керма (2).

Зафіксуйте кермо (11) на передній стійці (2) двома M8x15 гвинтами (19) та двома Ø8xØ16x1.5 лекальними шайбами (20), що були закрученні. Викручуйте гвинти та лекальні шайби шестигранним ключем S6, що поставляється в комплекті.

Підключити дріт датчика I (18) та дроти для виміру пульсу (14) до дротів, які виходять з комп'ютера (16) та закріпіть комп'ютер (16) на верхньому кінці передньої стійки (2) чотирма M5x10 гвинтами (17), які були викручені. Затягніть гвинти мультишестигранним інструментом з викруткою.

ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ МОНІТОРА

СПЕЦИФІКАЦІЇ

ЧАС……..00:00-99:59
ШВИДКІСТЬ (SPD)..……..0-99.9 КМ/ГОД (МИЛЬ/ГОД)
ДИСТАНЦІЯ……0.00-9999КМ (МИЛЬ)
КАЛОРІЇ……0.0-9999 кКал
※ОДОМЕТР(ODO)……..……..0.0-9999 КМ (МИЛЬ)
※ОБЕРТИ……..……..……..0-9999
※ПУЛЬС (PUL) ……..... .0,40~240 УД/ХВ

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

MODE: Ця кнопка дає можливість обрати та закріпляти функції на ваш вибір.
※**SET:** Може налаштовувати дані задані для часу, дистанції, калорій та пульсу.
CLEAR(RESET): Кнопка для скидання значення до нуля.
※**ON/OFF(START/STOP):** кнопка для зупинення введення сигналу.

ПОРЯДОК ЕКСПЛУАТАЦІЇ:

1. AUTO ON/OFF:
Система вмикається при натисканні будь-якої кнопки чи коли вона отримує вхідний сигнал від датчика швидкості.
Система автоматично вимикається коли сигнал швидкості чи кнопки не натискається приблизно протягом 4 хвилин.
2. RESET：Значення тренажера можна скинути замінивши батарею чи натискаючи кнопку MODE протягом 3 секунд.
3. MODE：Щоб обрати SCAN чи LOCK, якщо ви не бажаєте використовувати режим сканування, натисніть кнопку MODE коли курсор знаходиться на бажаній функції, яка починає блимати.

ФУНКЦІЇ:

1. ЧАС: Натискайте кнопку MODE поки курсор не зупиниться на TIME. Загальний час тренування показуватиметься на початку тренування.
2. **ШВИДКІСТЬ:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне SPEED. Буде показуватись поточна швидкість.
3. **ДИСТАНЦІЯ:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне DISTANCE. Буде показуватись дистанція кожного тренування.
4. КАЛОРІЇ: Натискайте кнопку MODE поки курсор не зупиниться на CALORIE. Коли почнеться тренування, будуть показуватись калорії, що спалились.
5. ОДОМЕТР (ЯКЩО Є): Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне ODOMETER. Буде показуватись загальна пройдена відстань.
6. ОБЕРТИ (RPM) (ЯКЩО Є): Підраховує середню кількість обертів.
7. ПУЛЬС (ЯКЩО Є): Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне PULSE. Поточна швидкість серцебиття користувача буде показуватись в ударах за хвилину. Покладіть долоні на обидві контактні пластинки (чи прикріпіть кліпсу до вуха), та зачекайте 30 секунд для найбільш точного зчитування.
СКАНУВАННЯ: Автоматично відображує зміни кожні 4 секунди.

БАТАРЕЯ: Якщо монітор показує спотворену картинку, будь-ласка, переустановіть батареї.

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.

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

Зберігання

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

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

НЕСПРАВНІСТЬ	ВИРІШЕННЯ
Еліптичний тренажер хитається під час використання.	Поверніть кінцеву заглушку заднього стабілізатора наскільки потрібно, щоб вирівняти еліптичний тренажер.
На консолі комп'ютера нічого не відображається.	1. Викрутіть консоль комп'ютера та перевірте чи дроти, що виходять з неї, надійно з'єднані з дротами, що виходять зі стійки керма. 2. Перевірте чи батареї правильно встановлені та причини батареї правильно з'єднані з батареями. 3. Батареї в консолі комп'ютера можуть розрядитись. Замініть їх на нові.
Частота серцебиття не зчитується чи непостійне або суперечливе.	1. Переконайтесь, що з'єднання дротів датчиків пульсу надійні. 2. Щоб забезпечити більш точне зчитування пульсу, будь-ласка завжди тримайтесь 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.
Еліптичний тренажер скрипить під час використання.	Болти на велотренажері можуть ослабнути, будь-ласка, перевірте та закрутіть ослаблені болти.

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,

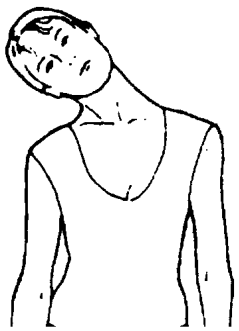
роблячи між ними інтервал в один день. Через декілька місяців можна збільшити кількість тренувань до чотирьох чи п'яти разів на тиждень.

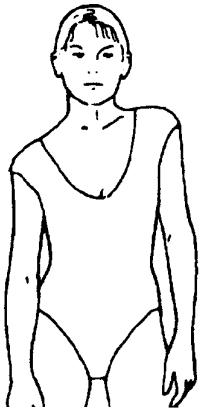
Аеробіка - це будь-яка тривала активність, яка збагачує киснем м'язи через роботу серця та легень. Аеробіка покращує стан ваших легень та серця. Фізична форма покращується за допомогою активності при якій використовуються великі групи м'язів, наприклад, рук, ніг, сідниць. Серце б'ється швидко та дихання стає глибоким. Аеробіка повинна бути частиною тренувань. Аеробіка повинна бути частиною тренувань.

Розминка - важлива частина кожного 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

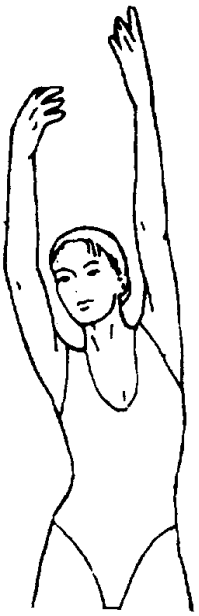
Нахиліть голову праворуч на рахунок один, відчуйте, як тягнеться лівий м'яз шиї. Потім, на рахунок два, відкиньте голову назад, тягнучи підборіддя вгору, відкриваючи рота. На рахунок три, нахиліть голову вліво й, нарешті, на рахунок чотири, нахиліть голову вперед до грудей.





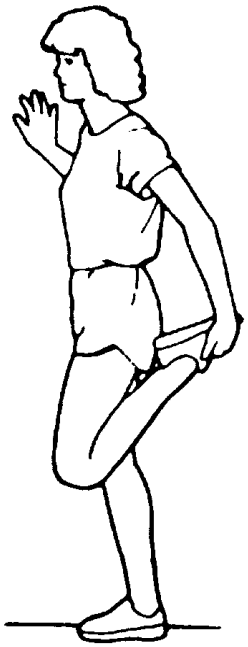
ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

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.

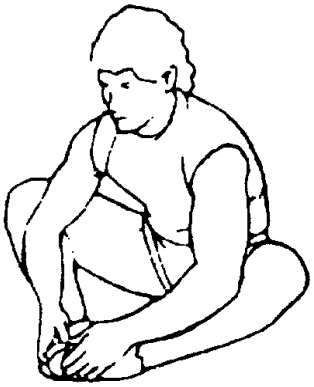


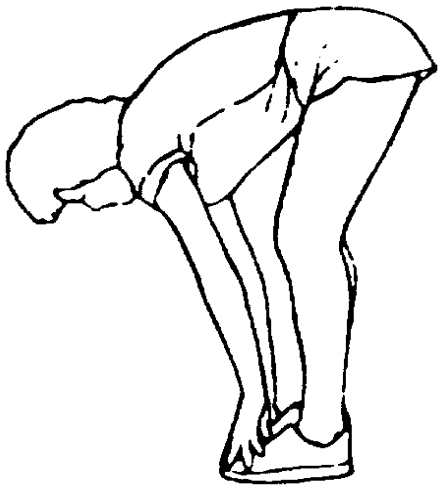
РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М’ЯЗА

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

РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН

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



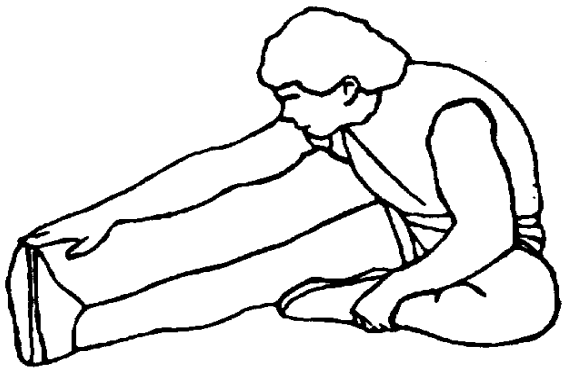


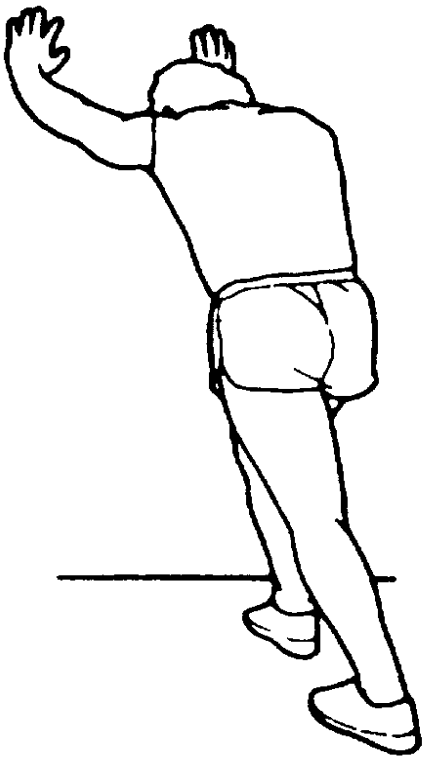
ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

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 так протягом 15 секунд. Розслабтесь та потім повторіть вправу для лівої ноги





РОЗТЯГНЕННЯ ЛИТОК ТА АХІЛЛЕСОВОГО 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. Утримуйте положення, потім повторіть вправу з іншою ногою на 15 рахунків.