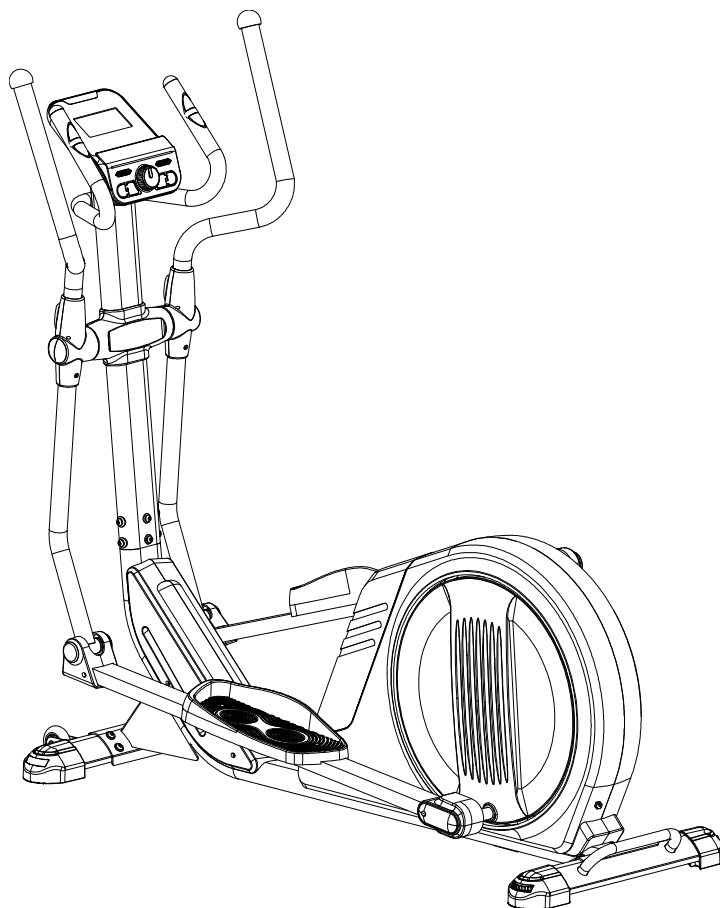


HOUSEFIT

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

НВ-8286ЕLM

ПРОГРАМОВАНИЙ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР



Будь здоровий! Будь у формі!

ВАЖЛИВО! Уважно прочитайте цю інструкцію перед тим, як використовувати тренажер! Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок.

Специфікації цього тренажера можуть відрізнятися від фото через зміну без попереджень.



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 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, станьте 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 користувача для тренажера складає 140 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.

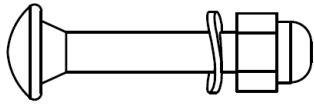
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	Кіл-ть	№	Описання	Кіл-ть
001	Основна рама	1	032	Кожух лівої підкладки для ніг	2
002	Передня стійка	1	033	Кожух правої підкладки для ніг	2
003	Ліва рукоятка	1	034	Гвинт М8х20	10
004	Права рукоятка	1	035	З'єднувальний вал Ø16х65.5	2
005	Ліва підкладка для ніг	1	036	Кінцева заглушка для труби підкладки для ніг	2
006	Права підкладка для ніг	1	037	Ліва педаль	1
007	Передній стабілізатор	1	038	Права педаль	1
008	Задній стабілізатор	1	039	Перевертаючий механізм педалі	2
009	U-подібний кронштейн	2	040	Болт М10х60	4
010	Ліва рукоятка	1	041	Втулка Ø10.5	4
011	Права рукоятка	1	042	Гайка М10	4
012	Кінцева заглушка на рукоятку Ø32х1.5	2	043	Кожух U-подібного кронштейну	2
013	Пінопластовий кожух для рукоятки Ø31хØ38х660	2	044	Металева втулка Ø18хØ8х10	4
014	Гвинт М8х49	4	045	Гвинт М8х55	2
015	Хвиляста шайба Ø8х Ø16х1.5	4	046	Шайба Ø8х Ø16х1.5	2
016	Кінцева гайка М8	4	047	Гайка М8	6
017	Втулка Ф38хФ32.6х80	2	048	Металева втулка Ø24.5хØ16х14	4
018	Гвинт М8х20	23	049	Кінцева заглушка для заднього стабілізатора	2
019	Пружинна шайба Ø8	14	050	Велика шайба Ø20хØ8х2.0	14
020	Велика шайба Ø8х Ø25х2.0	8	051	Велика лекальна шайба Ø20хØ8х2.0	4
021	Велика лекальна шайба Ø19х Ø38х3.0	2	052	Подовжувач дроту датчика	1
022	Втулка Ø27х11	4	053	Кінцева заглушка переднього стабілізатора	2
023	Пластмасова втулка Ø38х24	4	054	Гвинт М6х15	2
024	Пружинна шайба Ø19	2	055	Підшипник 608	4
025	Кожух лівої рукоятки А	1	056	Ходове колесо	2
026	Кожух лівої рукоятки В	1	057	Гвинт М6х12	2
027	Кожух правої рукоятки А	1	058	Подовжувач комп'ютера	1
028	Кожух правої рукоятки В	1	059	Кожух стійки керма -А	1
029	Саморіз ST4.2х20	30	060	Кожух стійки керма -В	1
030	Саморіз ST2.9х16	10	061	Втулка Ø38х39х Ø19.5	2
031	Пластмасова втулка Ø32хØ16х20	4	062	Кермо	1

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	КІЛ-ТЬ	№	Описання	КІЛ-ТЬ
063	Дріт виміру серцебиття	2	090	Фланцева гайка M10x1	2
064	Кінцева заглушка для рукоятки	2	091	Гвинт з вушком M6x36	2
065	Пінопластовий кожух для рукоятки Ø27xØ33x500	2	092	U-подібна шайба	2
066	Шуруп ST4.2x20	2	093	Гайка M6	2
067	Комп'ютер	1	094	Лівий кожух для ланцюга	1
068	Болт M5x10	4	095	Правий кожух для ланцюга	1
069	Шайба Ø28xØ17x0.3	2	096	Лівий декоративний кожух	1
070	Дріт живлення	1	097	Правий декоративний кожух	1
071	АС адаптер	1	098	Кривошипний диск	2
072	Мотор	1	099	Тримач кривошипного диска	8
073	Невелика пластина	4	100	Шуруп ST4.2x6	8
074	Вісь кривошипа	2	101	Пластмасовий гвинт Ø8x32	2
075	Фланцева гайка M10x1.25	2	102	Шуруп ST4.2X25	9
076	Пружинне кільце Ø20x1	2	103	Шуруп ST2.9X12	2
077	Шайба Ø20	1	104	Датчик пульсу з дротом	1
078	Підшипник 6004	2	105	Кабель натягнення для мотора	1
079	Гайка M6	4	106	Гайка 1/2 S15	1
080	Пружинна шайба Ø6	6			
081	Гвинт M6x15	4			
082	Вісь ремінного шківа	1			
083	Шків	1			
084	Магніт	1			
085	Ремінь	1			
086	Кронштейн преса	1			
087	Гвинт налаштування M8x75	1			
088	Нажимне колесо	1			
089	Махове колесо	1			

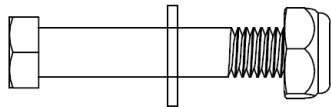
СПИСОК КРІПІЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ



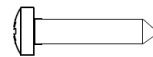
#14 Bolt M8x49 4PCS
#15 Curve Washer Ø8xØ16 4PCS
#16 Cap Nut M8 4PCS



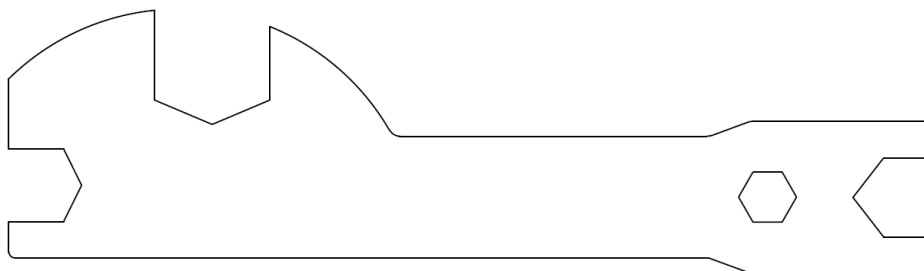
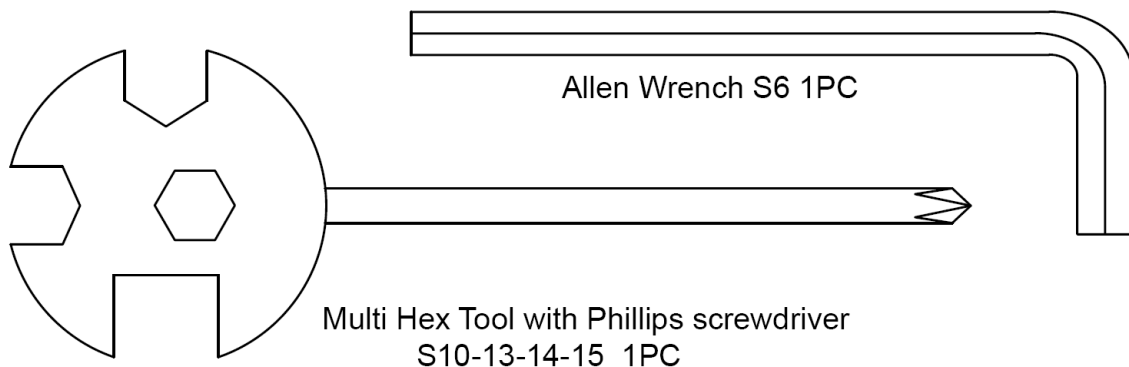
#29 Self-Tapping Drilling Screw
ST4.2x20 10PCS



#40 Bolt M10x60 4PCS
#41 Washer Ø10.5 4PCS
#42 Nut M10 4PCS



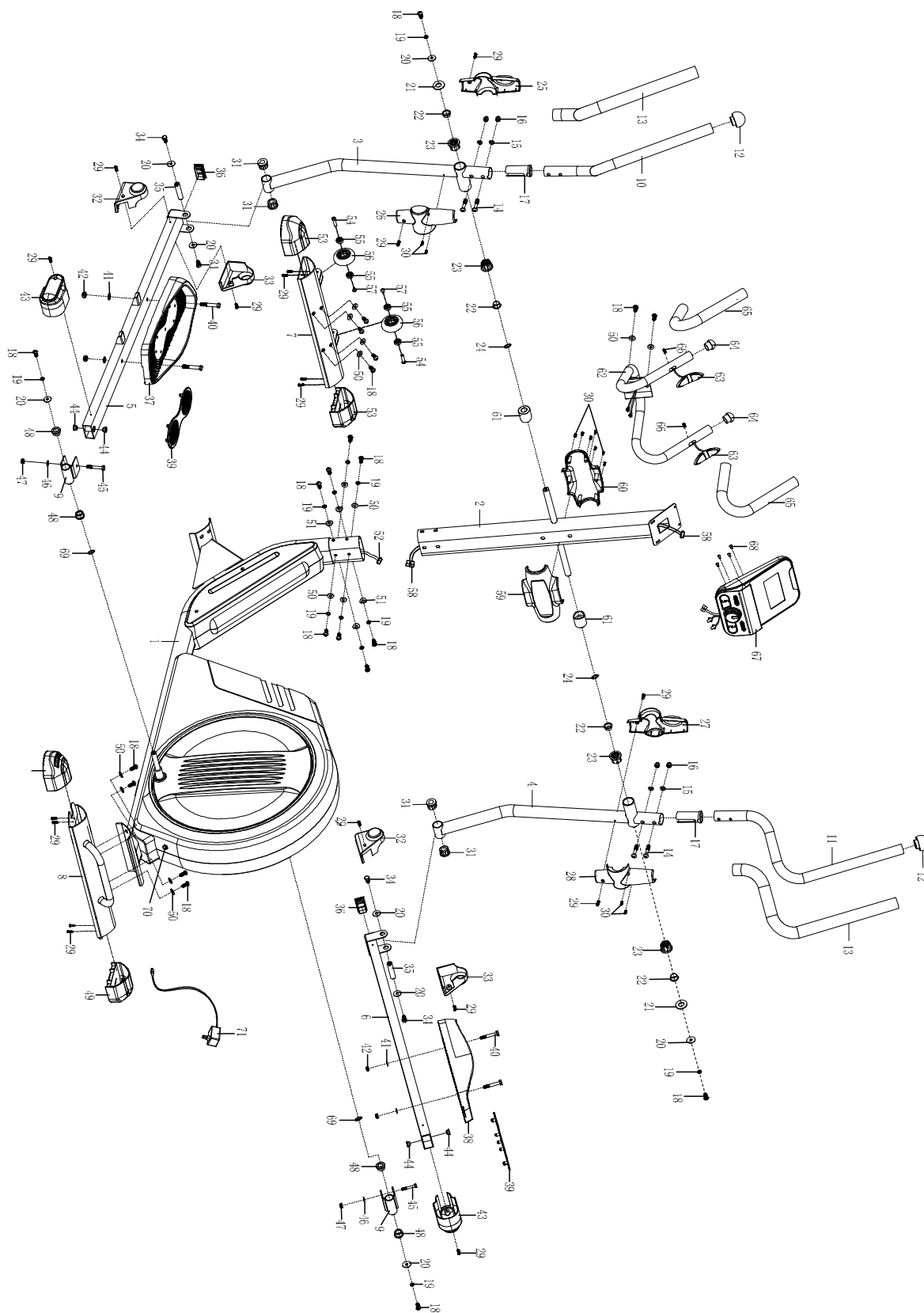
#30 Self-Tapping Drilling Screw
ST2.9x16 10PCS



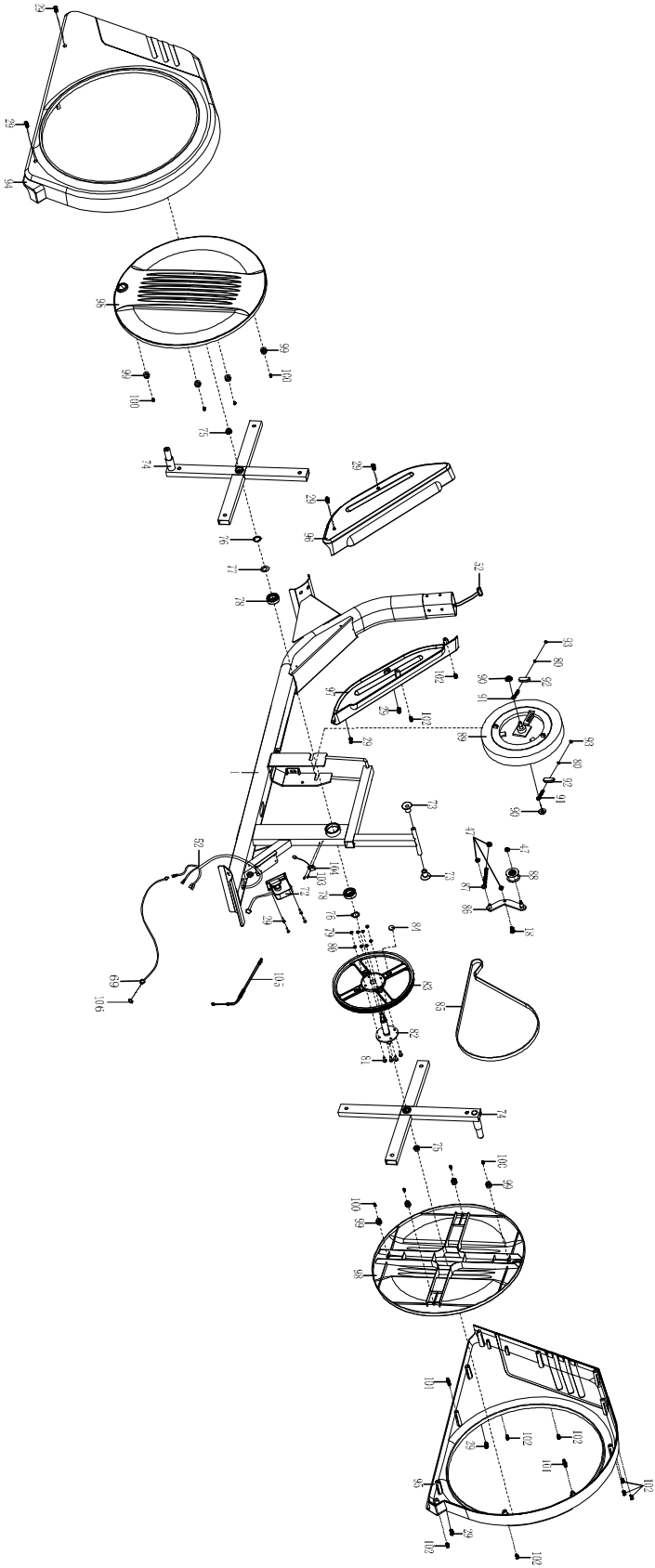
Wrench S10-13-17-19 1PC

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ

A:



B:



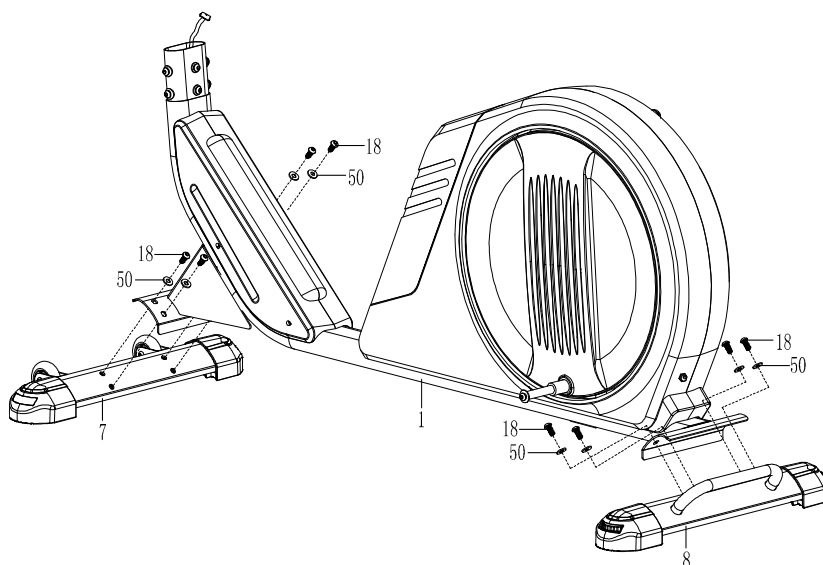
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

1. Установка переднього та заднього стабілізатора

Викрутіть чотири гвинти M8x20 (18) та чотири великі шайби Ф20Хф8х2.0 (50) з переднього стабілізатора (7).

Зафіксуйте передній стабілізатор (7) в правильній позиції на основній рамі (1) та вставте гвинти в отвори.

Закрутіть передній стабілізатор (7) на головній рамі (1) чотирма гвинтами M8x20 (18) та чотирма великими шайбами Ф20Хф8х2.0 (50), що були вийняті.



Викрутіть чотири гвинти M8x20 (18) та чотири великі шайби Ф20Хф8х2.0 (50) з заднього стабілізатора (8).

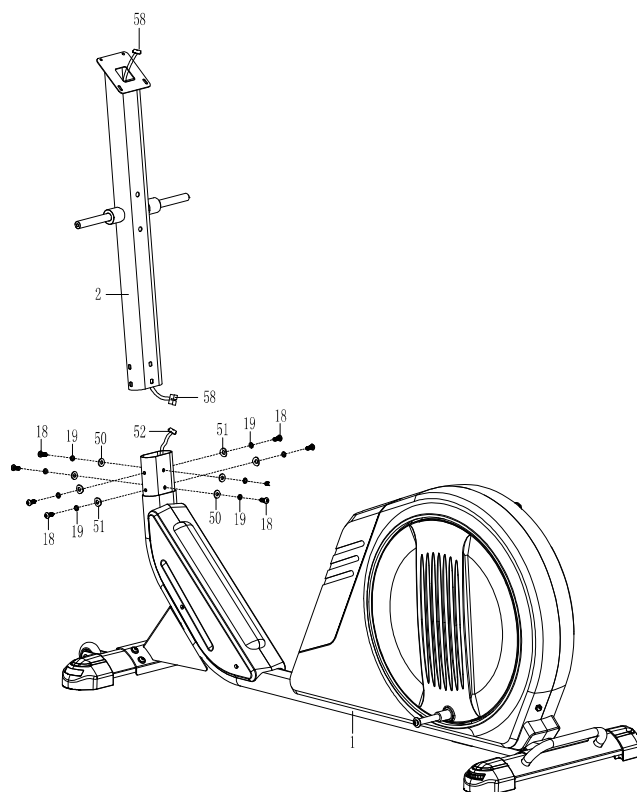
Поставте задній стабілізатор (8) в правильне положення на головній рамі (1) та вирівняйте гвинтові отвори. Закрутіть задній стабілізатор (8) на головній рамі (1) чотирма гвинтами M8x20 (18) та чотирма великими шайбами Ф20Хф8х2.0 (50), що були вийняті.

2. Установка передньої стійки

Викрутіть вісім гвинтів M8x20 (18) та вісім ф8 хвилястих шайби (19), чотири великі шайби Ф20Хф8х2.0 (50) чотири великі лекальні шайби Ф20Хф8х2.0 (51) з основної рами (1).

Підключіть подовжувач датчика пульсу (52) від основної рами (1) до подовжувача дроту комп'ютера (58) з передньої стійки (2).

Вставте передню стійку (2) в трубу головної рами (1) та закрутіть вісьмома гвинтами M8x20 (18), вісьмома ф8 пружинними шайбами (19), чотирма великими шайбами Ф20Хф8х2.0 (50) та чотирма великими лекальними шайбами. Викрутіть вісім гвинтів



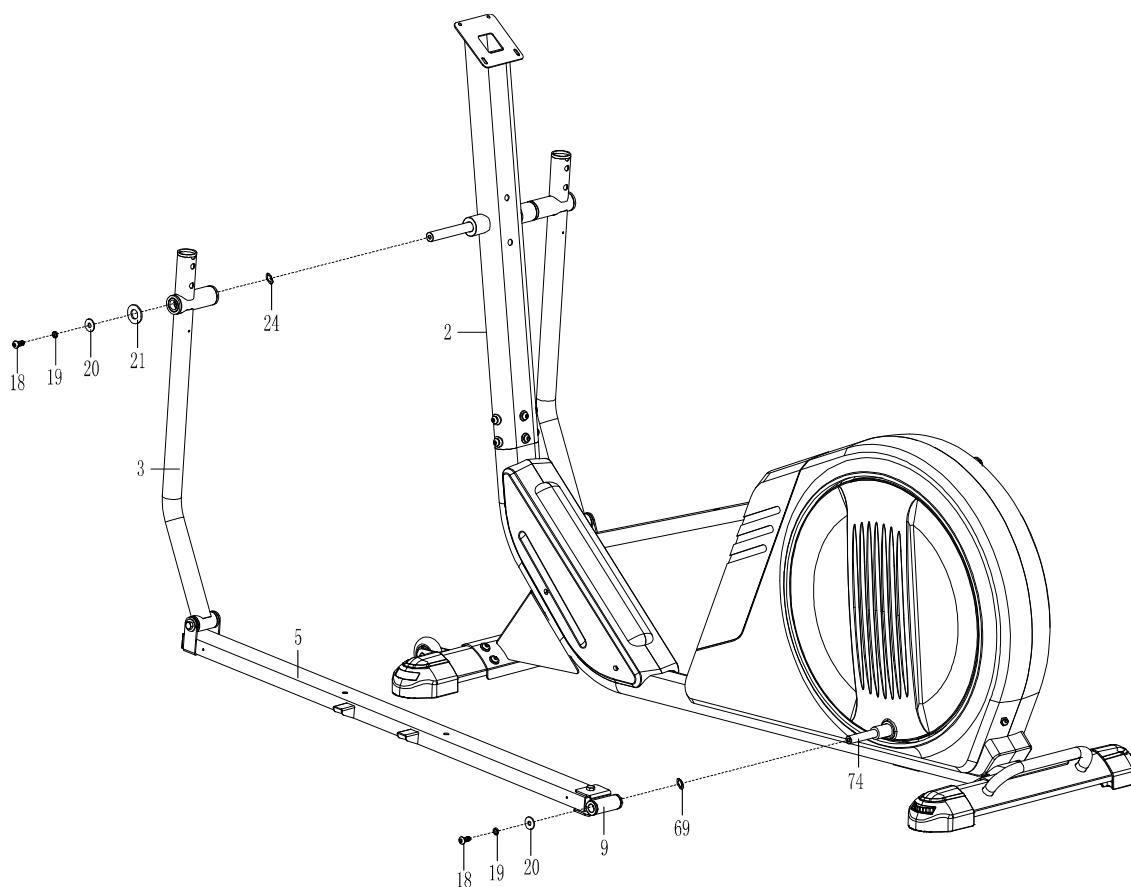
M8x20 (18) та вісім ф8 хвилястих шайби (19), чотири великі шайби Ф20Хф8х2.0 (50) чотири великі лекальні шайби Ф20Хф8х2.0 (51), що були вилучені.

3. Установка лівої/правої рукоятки та підкладок під ноги

Вийміть один гвинт M8x 20(18), одну Ø8 пружинну шайбу (19), одну велику шайбу Ø8xØ25x2.0 (20), одну велику шайбу Ø38x Ø19x3.0 (21) та одну хвилясту шайбу Ø19 (24) з лівої горизонтальної вісі (2). Приєднайте ліву рукоятку (3) в горизонтальну вісь передньої стійки (2) одним гвинтом M8x20(18), однією Ø8 пружинною шайбою (19), однією великою шайбою Ø 8xØ25x2.0 (20), однією великою шайбою Ø38x Ø19x3.0 (21) та однією хвилястою шайбою Ø19 (24), що були вилучені.

Вийміть один гвинт M8x 20(18), одну Ø8 пружинну шайбу (19), одну велику шайбу Ø8xØ25x2.0 (20), одну шайбу Ø8xØ25x2.0 (69) з лівої вісі кривошипа (74). Приєднайте ліву підкладку під ноги (5) до лівої вісі кривошипа (74) одним гвинтом M8x20(18), однією Ø8 пружинною шайбою (19), однією великою шайбою Ø8xØ25 x2.0 (20), однією шайбою Ø28x Ø17x0.3 (69), що були вилучені.

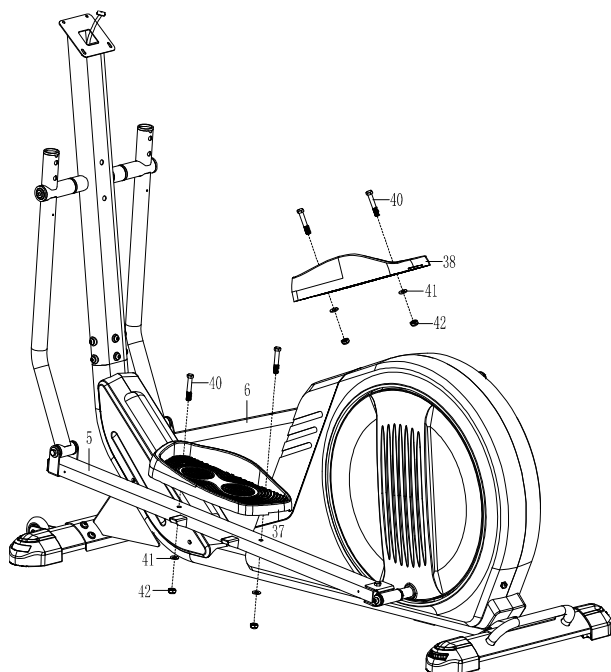
Повторіть вищеописаний крок для правої рукоятки (4) та правої підкладки для ніг (6).



4. Установка лівої/правої педалі

Зафіксуйте ліву педаль (37) на лівій підкладці для ніг (5) двома гвинтами M10x60 (40), двома шайбами Ø10.5 (41) та нейлоною гайкою M10 (42).

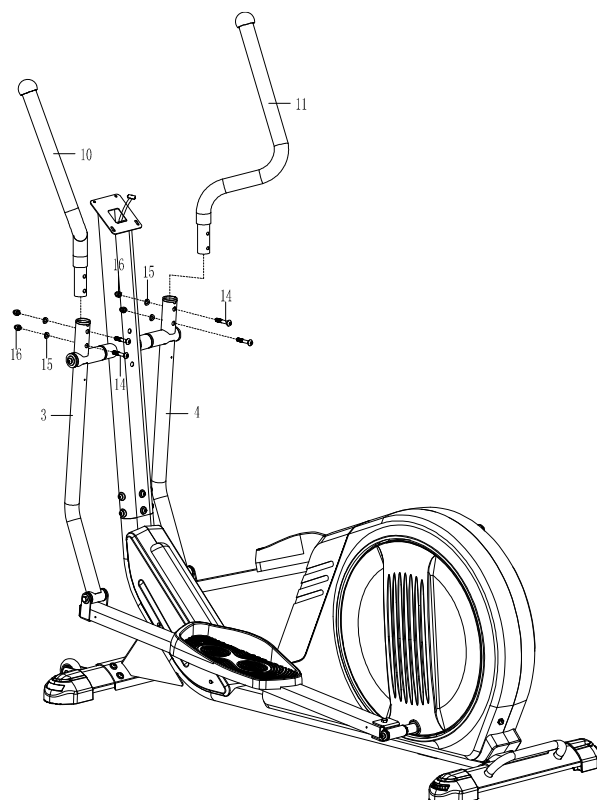
Зафіксуйте праву педаль (38) на правій підкладці для ніг (6) двома гвинтами M10x60 (40), двома шайбами Ø10.5 (41) та нейлоною гайкою M10 (42).



5. Установка лівої/правої рукоятки

Зафіксуйте ліву рукоятку (10) на лівому тримачі рукоятки (3) двома M8x49 гвинтами (14), двома Ø8x Ø16x1.5 лекальними шайбами (15) та двома кінцевими гайками M8 (16).

Зафіксуйте праву рукоятку (111) на правому тримачі рукоятки (4) двома M8x49 гвинтами (14), двома Ø8x Ø16x1.5 лекальними шайбами (15) та двома кінцевими гайками M8 (16).



6. Установка кожухів лівої/правої рукояток A/B/C/D,, кожухів підкладок для ніг A/B, кожуху U-подібного кронштейна та кожуху ручок A/B

Зафіксуйте кожух лівої рукоятки A (25) та кожух лівої рукоятки B (26) на лівій рукоятці (3) двома саморізами ST4.2x20 (29) та двома саморізами ST2.9x16 (30).

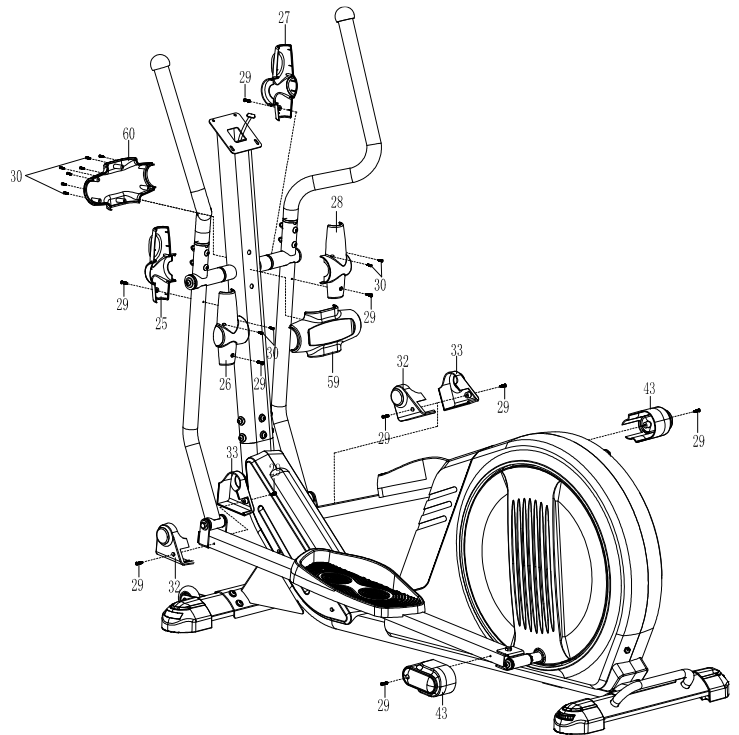
Зафіксуйте кожух правої рукоятки A (27) та кожух правої рукоятки B (28) на лівій рукоятці (3) двома саморізами ST4.2x20 (29) та двома саморізами ST2.9x16 (30).

Зафіксуйте кожух керма A/B(59/60) на стійці керма (2) шістьма саморізами ST2.9x16 (30).

Зафіксуйте кожух лівої підкладки для ніг (32) на лівій підкладці для ніг (5) двома саморізами ST4.2x20 (29).

Зафіксуйте кожух лівого U-подібного кронштейна (43) на U-подібному кронштейні (9) саморізом ST4.2x20 (29).

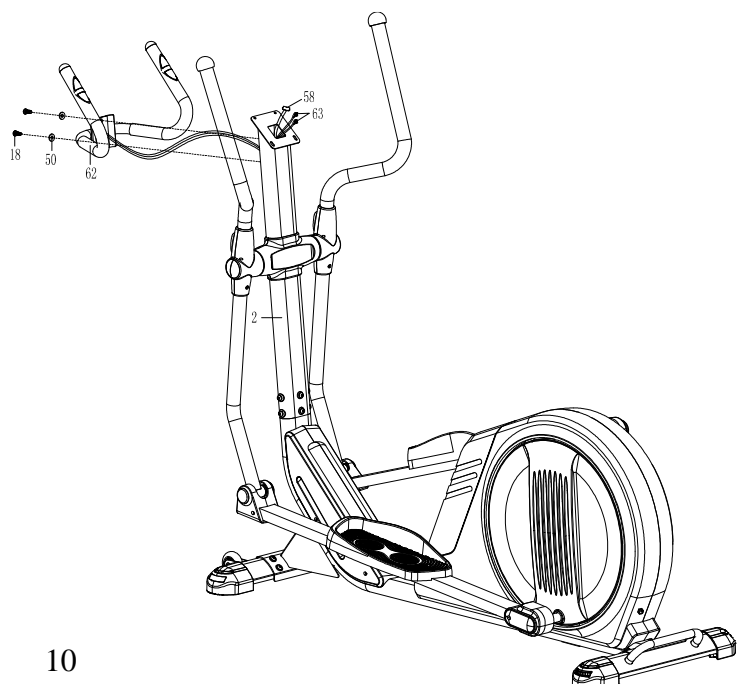
Повторіть вищеописаний крок, щоб зафіксувати кожух правої підкладки для ніг (33) на правій підкладці для ніг (6) та кожух правого U-подібного кронштейну (43) на відповідному U-подібному кронштейні (9).



7. Встановлення керма

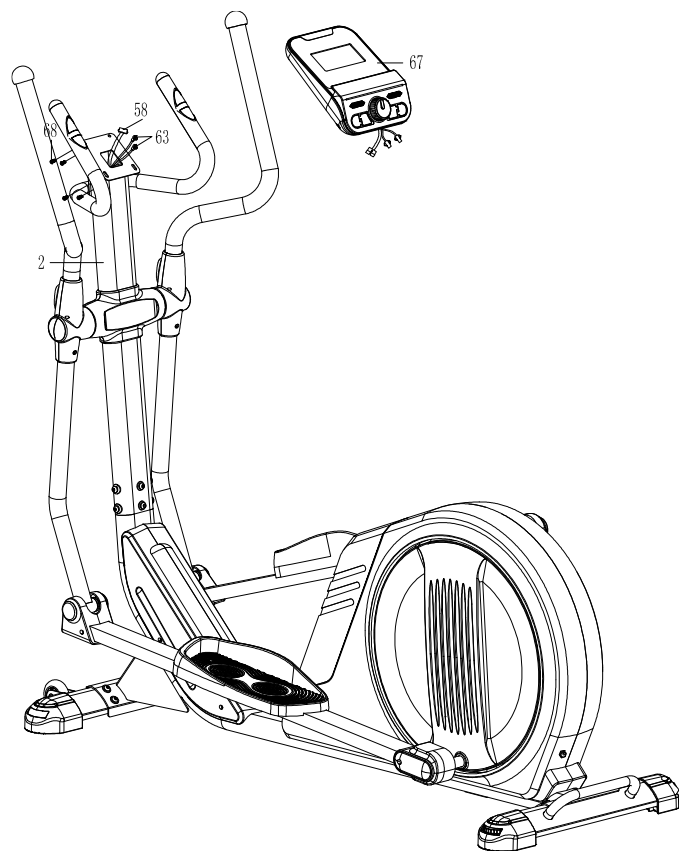
Вийміть два гвинти M8x20 (18) та дві великі шайби Ø20x Ø8x2.0 (50) з передньої стійки (2). Вставте дроти датчика вимірювання пульсу (63) з рукоятки (62) в отвір на передній стійці (2) та витягніть їх з верхнього кінця передньої стійки (2).

Зафіксуйте рукоятку (62) на передній стійці (2) двома гвинтами M8x20 (18) та двома великими шайбами Ø20x Ø8x2.0 (50) з передньої стійки (2), що були вилучені.



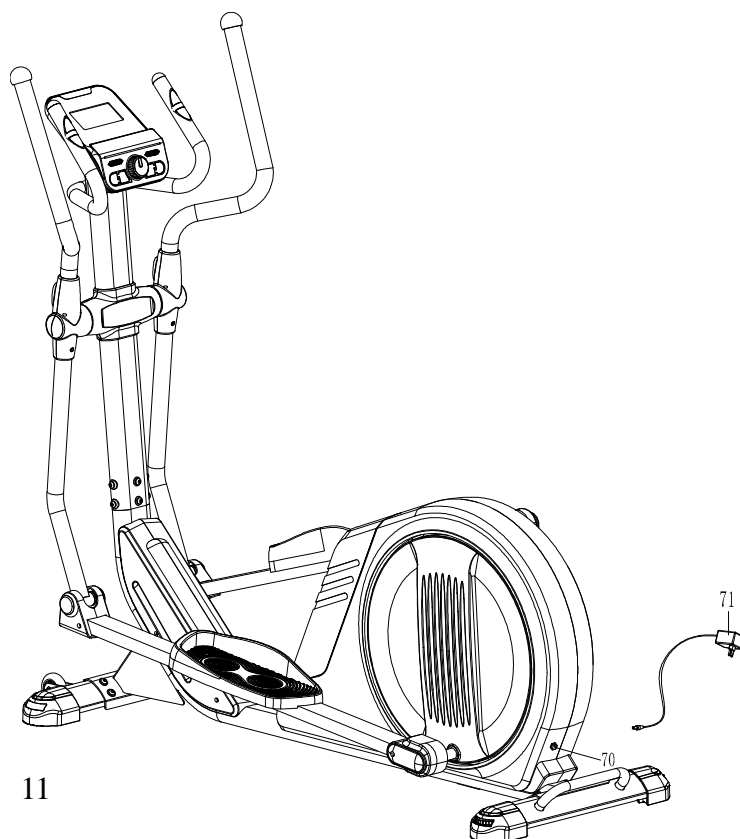
8. Установка комп'ютера

Викрутіть чотири гвинти M5x10 (68) з комп'ютера (67). Підключіть дроти датчика пульсу (63) та подовжувач дроту комп'ютера (58) до дротів, які виходять з комп'ютера (67). Вставте дроти в стійку рукоятки (2). Приєднайте комп'ютер (67) до верхнього краю стійки керма (2) чотирма M5x10 болтами (68), які були викручені з комп'ютера (67).



9. Установка мережевого адаптера

Вставте один кінець мережевого адаптера (71) в роз'єм живлення дроту живлення (70) з задньої сторони лівого кожуха. Перед тим як вставляти, уважно перевірте специфікації адаптера. Вставте інший кінець мережевого адаптера (71) в розетку.



ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ МОНІТОРА

ФУНКЦІЇ КНОПОК

КНОПКА ВИБОРУ ФУНКЦІЙ	ОПИСАННЯ
UP	Для збільшення значення кожної функції чи збільшення опору.
DOWN	Для зменшення значення кожної функції чи зменшення опору.
MODE	Для підтвердження налаштування.
STAR/STOP	Для початку чи завершення роботи.
RESET	Для скидання налаштування та перемикання монітора в початковий режим тренування для вибору. Утримання кнопки протягом 3 секунд скине всі значення до нуля.
RECOVERY:	Для перевірки статусу відновлення серцевого ритму. Натисніть, щоб увійти в функцію відновлення коли комп'ютер показує значення пульсу. Користувачу слід триматись за датчики виміру пульсу. Через одну хвилину на дисплеї з'явиться F1-F6, показуючи відновлення, F1 - відмінне, а F6 - погане. (Натисніть кнопку RECOVERY, щоб повернутись на основний дисплей).
BODY FAT (якщо є)	Для перевірки % тілесного жиру. Натисніть кнопку BODY FAT в режимі очікування.

ПОРЯДОК ЕКСПЛУАТАЦІЇ

- Після увімкнення тренажера, разом із довгим звуковим сигналом, увімкнеться екран, після цього користувач може обирати програми.
Примітка: якщо протягом 256 с. не буде відбуватись жодних дій, тренажер увійде в сплячий режим. Натисніть будь-яку кнопку, щоб увімкнути дисплей.
- Консоль покаже «SELECT USER», користувач може натиснути кнопку «MODE», щоб увійти в режим вибору користувачів. Користувач може натиснути кнопку «UP» чи «DOWN», щоб обрати «U1» - «U4» та натиснути «MODE» для підтвердження. Потім налаштувати данні про користувача: стать, рік, зріст та вагу.
- В режимі очікування, консоль показуватиме «SELECT WORKOUT», користувач може натиснути кнопку «MODE», щоб увійти в режим вибору тренувань. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб обрати: MANUAL → PROGRAM (РУЧНУ ПРОГРАМУ) → USER PROGRAM (КОРИСТУВАЦЬКУ ПРОГРАМУ) → H.R.C. (ВИМІРЮВАННЯ СЕРЦЕБИТТЯ) → WATT(BATTIV)

4. Натисніть кнопку «UP» чи «DOWN», щоб обрати режим тренування, та натисніть кнопку «MODE», щоб підтвердити свій вибір, одночасно налаштовуючи данні.

Данні про тренування: TIME, DIST, CAL, THR.

Користувач може обрати одне значення тренування для попереднього налаштування: час, дистанція та калорії.

Примітка: Деякі параметри не налаштовуються в певних програмах.

Примітка: Цільове значення серцебиття (THR)

Коли значення серцебиття перевищує встановлене значення, позначка серцебиття буде блимати.

ФУНКЦІЇ РЕЖИМУ ТРЕНУВАННЯ

Ручний режим:

В режимі очікування, оберіть «MANUAL» та натисніть «MODE», щоб увійти.

Швидкий старт: Користувач може натиснути «START/STOP», щоб розпочати тренування в ручному режимі, всі значення тренування будуть рахуватись від нуля.

Після того, як увійти в ручний режим, користувач може налаштувати час, дистанцію, калорії, швидкість серцебиття, слідуючи за блимаючими віконцями, та натиснути «START/STOP», щоб розпочати тренування. Всі значення починають рахуватись до нуля. (Щоб очистити налаштування, натисніть кнопку «RESET»)

Режим вибору програм:

В режимі очікування, оберіть «PROGRAM» та натисніть «MODE», щоб увійти.

Користувач може натиснути «UP» чи «DOWN», щоб обрати бажану програму від 1 до 12, та натиснути режим для підтвердження. Користувач може налаштувати час, дистанцію, калорії, швидкість серцебиття, слідуючи за блимаючими віконцями, та натиснути «START/STOP», щоб розпочати тренування. Всі значення починають рахуватись до нуля. (Щоб очистити налаштування, натисніть кнопку «RESET»)

Режим користувацьких програм:

В режимі очікування, оберіть «USER PRO» та натисніть «MODE», щоб увійти.

Користувач може створити свій власний профіль, натискаючи «UP» та «DOWN», щоб налаштувати рівень опору кожної секції, та натиснути «MODE» для підтвердження.

Користувач може налаштувати час, дистанцію, калорії, швидкість серцебиття, слідуючи за блимаючими віконцями, та натиснути «START/STOP», щоб розпочати тренування.

Всі значення починають рахуватись до нуля. (Щоб очистити налаштування, натисніть кнопку «RESET»)

Режим виміру швидкості серцебиття:

В режимі очікування, оберіть «H.R.C.» та натисніть «MODE», щоб увійти.

Після того, як ви увійшли в режим налаштування швидкості серцебиття починає блимати значення віку, ви можете налаштувати це значення, натискаючи «UP/DOWN»

та натиснувши «MODE». Монітор буде автоматично підраховувати попередньо встановлене значення швидкості серцебиття відповідно до ваших вікових налаштувань. На екрані з'явиться: 55%, 75%, 90% та TARGET. Ви можете обрати відсоток швидкості серцебиття кнопками «UP/DOWN», та натисніть «MODE», щоб підтвердити. Користувач може налаштувати час, слідуючи за блимаючими віконцями, та натиснути «START/STOP», щоб розпочати тренування.

Якщо протягом 5 секунд немає вхідного сигналу серцебиття, на дисплеї буде показуватись «NEED H.R.» поки не з'явиться сигнал.

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.

Режим тренування для контролю ваттів.

В режимі очікування, оберіть «WATT» та натисніть «MODE», щоб увійти.

В режимі налаштування ваттів на моніторі показується попередньо встановлене значення ваттів. Ви можете попередньо налаштувати ватти кнопками «UP/DOWN», та натиснути «MODE», щоб підтвердити. Користувач може налаштувати час, дистанцію, калорії, швидкість серцебиття, слідуючи за блимаючими віконцями, та натиснути «START/STOP», щоб розпочати тренування. Всі значення починають рахуватись до нуля. (Щоб очистити налаштування, натисніть кнопку «RESET»)





Після старту, консоль налаштує опір тренування, автоматично оновлюючи його, відповідно до швидкості користувача під час тренування.

BODY FAT

Ви можете перевірити рівень тілесного жиру, коли комп'ютер в режимі «STOP».

Натисніть кнопку «BODY FAT» та тримайтеся за рукоятки, щоб почати вимірювати рівень тілесного жиру.

Після вимірювання тілесного жиру натисніть кнопку «BODY FAT», щоб повернутись до роботи. Значення тілесного жиру та індексу маси тіла, основного обміну речовин, типу тіла зникнуть.

Символ типу тіла				
СТАТЬ ЖИР%	НИЗЬКИЙ	НИЗЬКИЙ/СЕРЕДНІЙ	СЕРЕДНІЙ	СЕРЕДНІЙ/ВИСОКИЙ
ЧОЛОВІКИ	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ЖІНКИ	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

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.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вийміть 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.	<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 своєї 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.

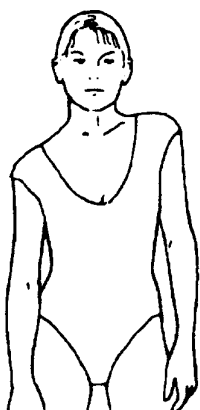
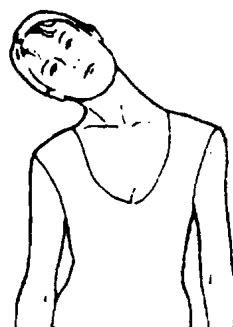
Аеробіка - це будь-яка тривала активність, яка збагачує киснем м'язи через роботу серця та легень. Аеробіка покращує стан ваших легень та серця. Фізична форма покращується за допомогою активності при якій використовуються великі групи м'язів, наприклад, рук, ніг, сідниць. Серце б'ється швидко та дихання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

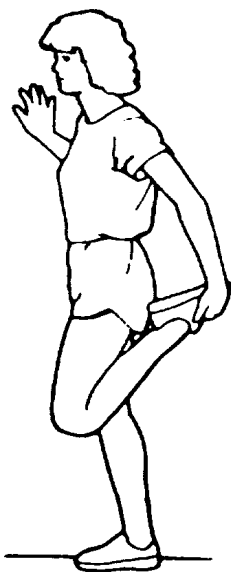
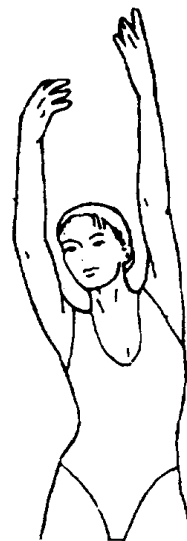


ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

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

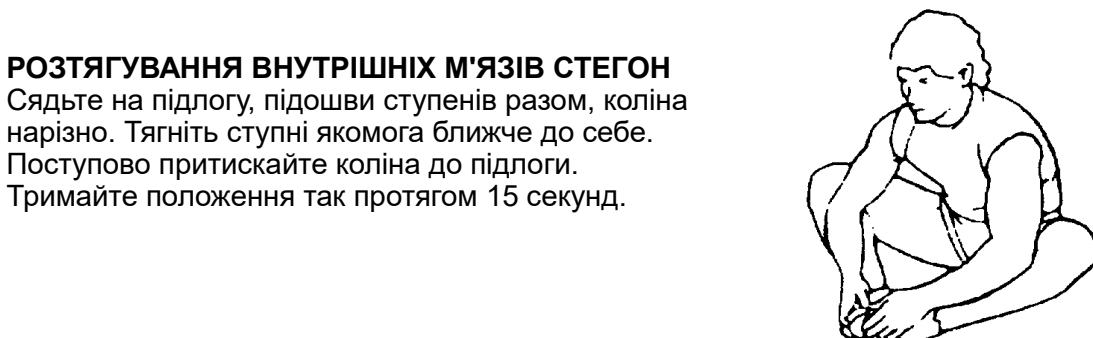
РОЗТЯГУВАННЯ БІЧНИХ М'ЯЗІВ

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



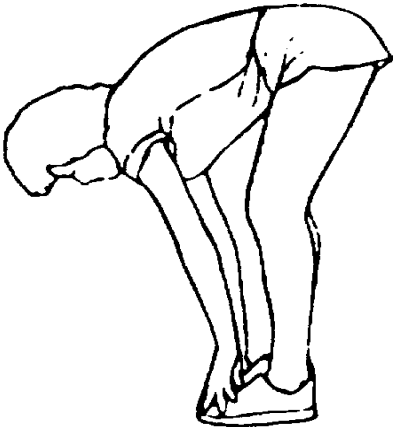
РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА

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

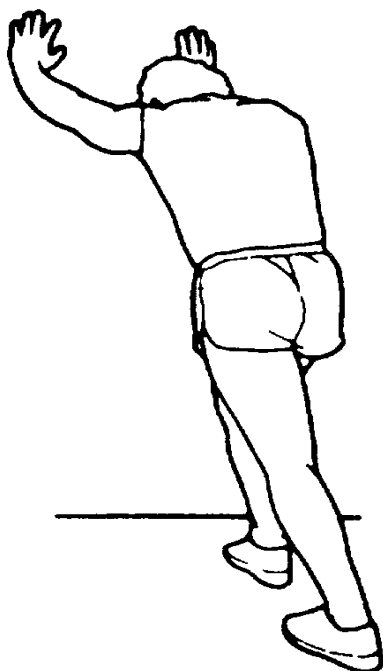
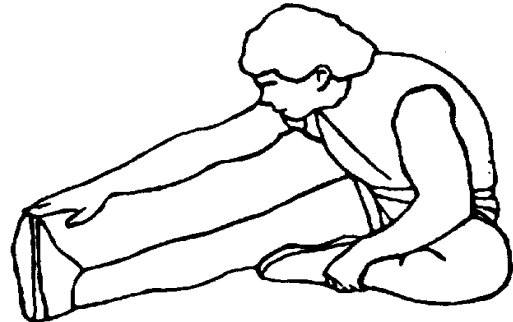


ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

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 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. Утримуйте положення, потім повторіть вправу з іншою ногою на 15 рахунків.