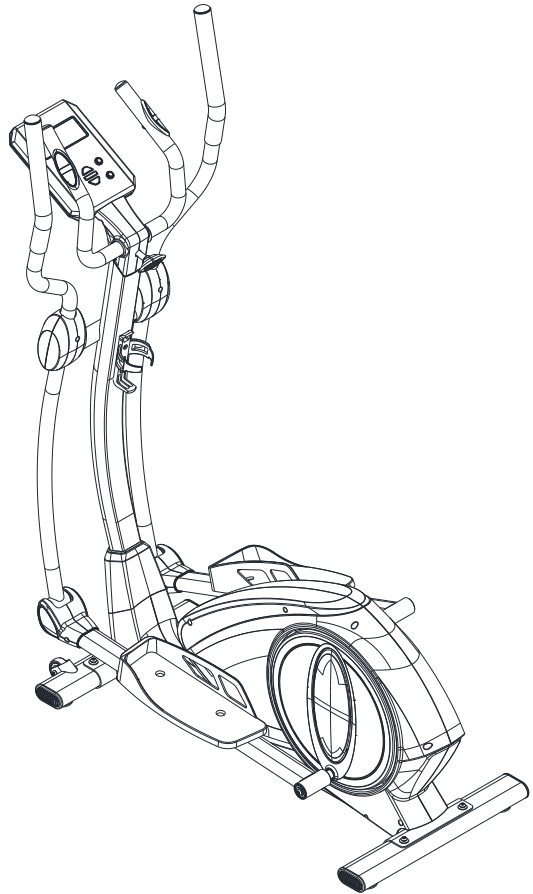


# ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

## HB-8117ELM

### ПРОГРАМОВАНИЙ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР

OMA - Fitness Smart E52



## Подяка

Дякуємо, що придбали цей продукт. Цей тренажер розроблений для зручного тренування та поліпшення вашої фізичної обставини.

## ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

УВАГА! Цей тренажер розроблений для зручного тренування, використовуючи його, необхідно дотримуватися певних правил. Переконайтеся, що повністю прочитали посібник з використанням тренажера та зберігайте його в сухому місці.

- ◆ Ви несете відповідальність за те, щоб перед використанням обладнання, повідомлені про всі попередження. Використовуйте тренажер тільки так, як описано в інструкції.
- ◆ Тримайте тренажер у сухому місці. Не залишайте дітей без нагляду поруч з тренажером.
- ◆ Регулярно перевіряйте стан тренажера та його деталі.
- ◆ Поставте еліптичний тренажер як мінімум на 1,0 м від стіни або іншого предмета, щоб уникнути пошкодження, підкладіть під тренажер коврик.
- ◆ НЕ використовуйте еліптичний тренажер біля виходу на вулицю чи в приміщеннях з низькою вологістю повітря.
- ◆ Не залишайте навколо тренажера гострі предмети.
- ◆ Завжди вдягайте відповідний одяг для тренування, який може заплутатись в тренажері та викликати травми, щоб захистити ноги під час тренування.
- ◆ Не встромляйте руки в рухомі деталі тренажера.
- ◆ Контролюйте швидкість обертання педалей.
- ◆ Якщо ваш тренажер працює неправильно, одразу зверніться до продавця.
- ◆ Тільки одна людина одночасно може використовувати цей тренажер.
- ◆ Якщо ви відчуваєте біль чи головокружіння під час тренування та терміново проконсультуйтеся з лікарем.
- ◆ Максимальна вага користувача 125 кг.

## Інформація з техніки безпеки

Якщо виюхадите курс лікування чи маєте використовуйте тренажер після консультації з

1. Не користуйтесь, якщо у вас є біль в тал  
рук.

2. У вас анаморфний артрит, ревматизм та под

3. У вас остеопороз чи інші хвороби.

4. У вас системні спертцбязамиво (ржоварюба крові, гі

5. Утрудненість дихання.

6. Ви використовуєте лічильник пульсу чи імпл

7. У вас саркома.

8. У вас є тромби чи інші схожі проблеми.

9. вУс діабет.

10. У вас пошкодження шкіра.

11. Упвфреитсвід хвороби (38 чи вище 38).

12. Неправильна постава чи неправильне зроще

13. Вагітність чи менструація.

14. Ви відчуваєте фізичне нездужання, потребб

15. Сдрюввв азадовільний.

16. Ціпльі куватись.

17. За виключенням вищевказаних симптомів, м

--- Може сприачвианрїтю і нашкодїти здоров'ю.

Перед , ям початнїк будї програму тренувань, прок

лікарцїм. ОСОБЛІВАЖЛІВО ДЛЯ ОСІБ, ЩО СТАРШІ З

ОСІБ, ЯКІ ВЖЕ МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ З ІТ ЗДОРОВ'Я МІН

перед використанням цього обладнання. ми не

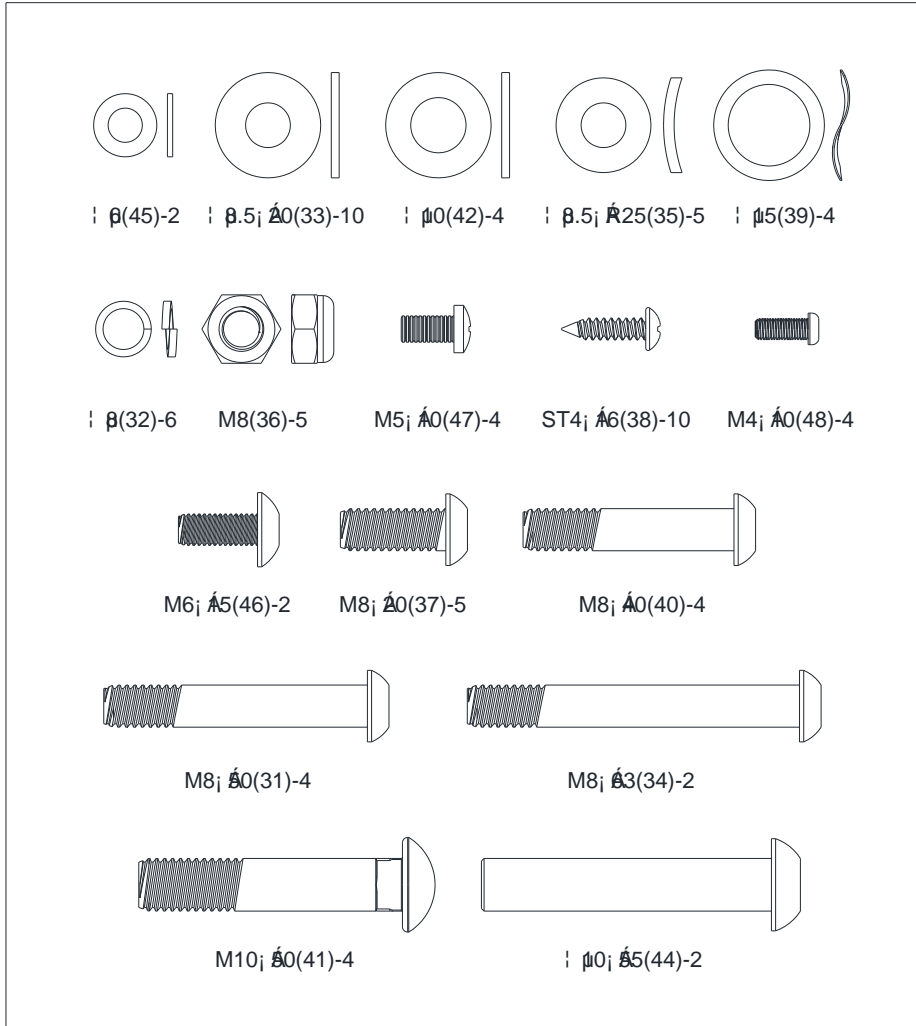
травми чи завдану шкоду майну, що виникли в

продукту.

## Поради перед збиранням

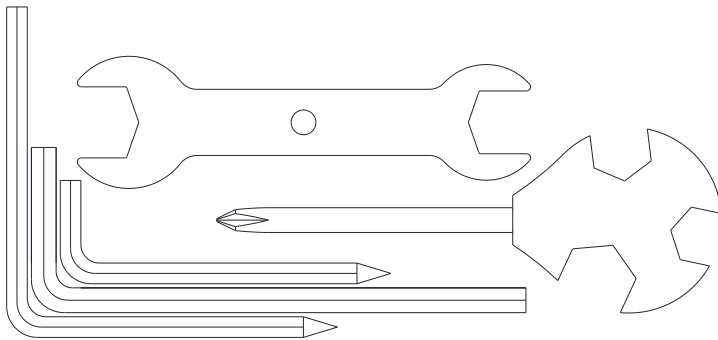
### Відкрийте коробку

Перевірте наявність всіх деталей в коробці, що необхідні для збирання, відповідно до списку. Якщо якоїсь відсутнє, незверніться до дилера.



## Список деталей

№	НАЗВА	СПЕЦИФІКАЦІ	КІ-ЛЬ
31	Шуруп з шестигранною на	M8x50x20	4
32	Пружинна шайба	Φ8	7
33	Плоска шайба	Φ8 x 50 20 x t 1.5	11
34	Шуруп з шестигранною на	M8x63x20	3
35	Лекальна шайба	Φ8 x 25x2.0	6
36	Шестигранна пружинна гайка	M8	6
37	Шуруп з шестигранною кр	M8x20	6
38	Саморіз	ST4x16	10
39	Лекальна пружинна шайба	Φ15	4
40	Шуруп з шестигранною на	M8x40x20	4
41	Вагонний гвинт	M10x50x20	4
42	Плоска шайба	Φ10	4
44	Шестигранний порожнистий	Φ10 x 5-106x20	2
45	Плоска шайба	Φ6	2
46	Шуруп з шестигранною кр	M6x15	2
47	Шуруп	M5x10	4
48	Шуруп	M4x10	4



НАЗВА	Специфікація	КІЛЬ
L-подібний ключ	5x80x80S	1
L-подібний ключ	5x35x85S	1
L-подібний ключ	6x40x120	1
Розсувний гай	15#&17#	1
Розсувний гай з відкритим з		1

### ЗБИРАЄМО ІНСТРУМЕНТИ

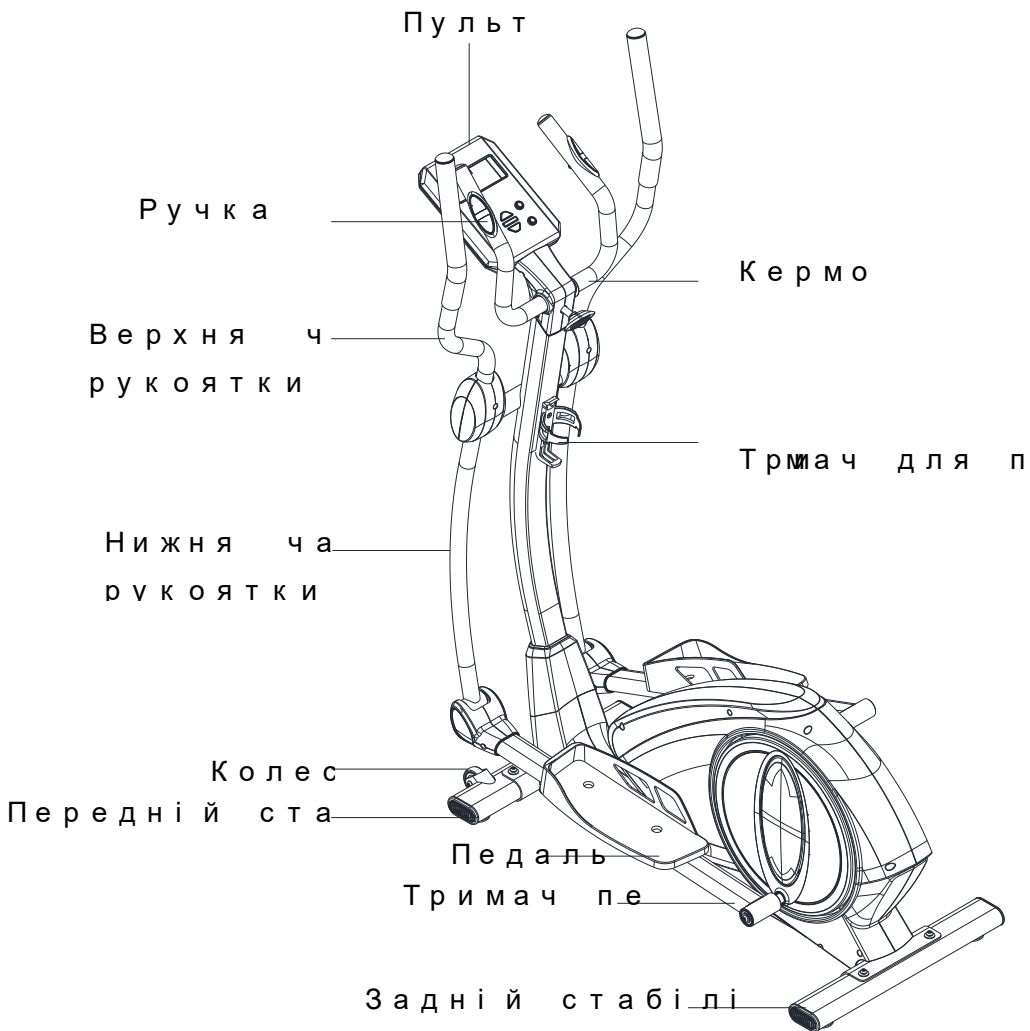
Перед тим, як почати збирати тренажер, ідентифікуйте всі інструменти. Маючи все обладнання під рукою, збирання та зробите його безпроблемним.

### ПІДГОТУЙТЕ РОБОЧЕ МІСЦЕ

Переконайтесь, що ви прибрали достатньо місця для тренажера. Переконайтесь, ніде немає нічого, що могло б до травми під час тренування. Переконайтесь, що на достатньо місця для використання.

**ПРИМІТКА** Аж про нумерований крок опісля цього, ви будете робити. Ретельно прочитайте та зрозумійте тренажера.

# Інструкція



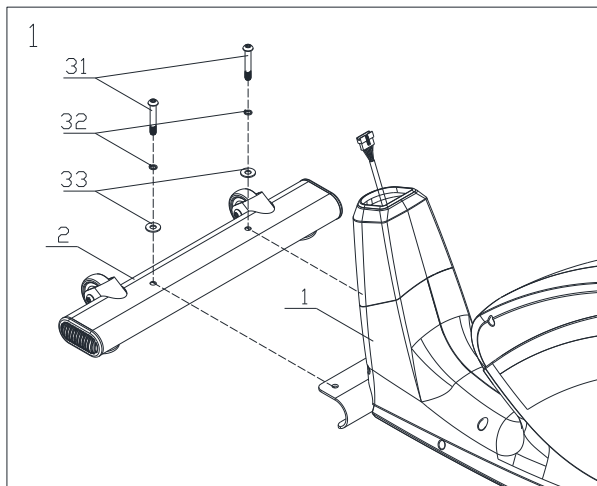
## Інформація з технічного обслуговування

РОЗМІРИ	В розкладеному 600мм
МАХОВЕ КОЛЕСО	Двухолінчатє, Ф280/6кг.
ФРАГМЕНТ НАТЯГНЕННЯ	32
Відстань кроку	330x175mm
КОЕФІЦІЄНТ ВИДАЧІ	8

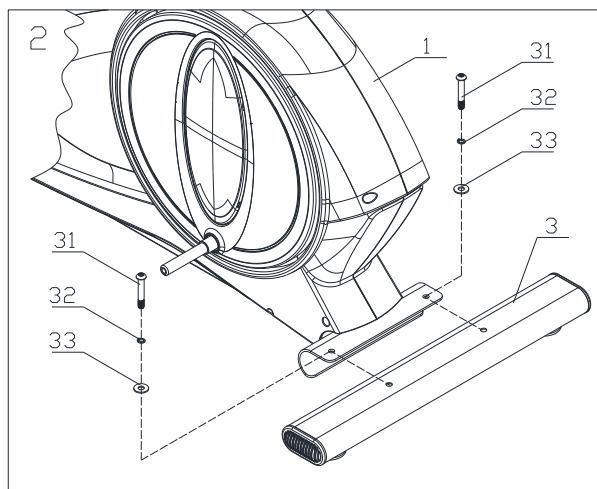
\* Ми зберігаємо за собою право змінювати трен

# ІНСТРУКЦІЯ ЗІЗБИ

**КРОК 31:**єднайте передній стабілізатор (1) з амортизатором (2) за допомогою шайби (33), пружинної шайби (32) та шурупа (31).



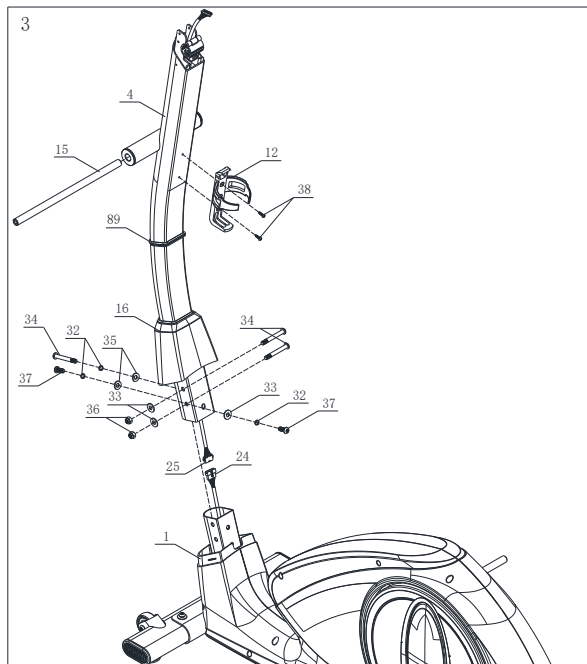
**КРОК 32:**єднайте задній стабілізатор (3) з амортизатором (2) за допомогою шайби (33), пружинної шайби (32) та шурупа (31).



### КРОК 3:

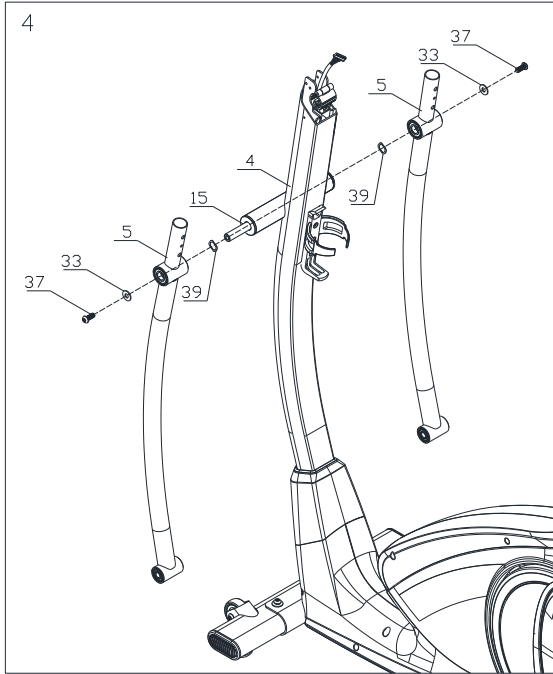
1. Приєднайте декор стійки (46) до верхньої частини головної рами (1) та надягніть його на верхню частину рами.
2. З'єднайте дрот мотору (24) у правій частині рами.
3. З'єднайте верхню стійку (4) з ланцюговою пружинною шайбою (32), шестигранною шайбою (33), пружинною шайбою (30), шестигранним шурупом з голівкою (37), шестигранною самонавинтовою шайбою (33), пружинною шайбою (30), шестигранним шурупом (37).
4. Приєднайте кожух стійки до отвору рами.
5. Приєднайте тримач для пляшки (14) до верхньої частини рами.
6. Приєднайте вісь (15) до стійки (4).

Підказка: Вставте дроти та трос регуляції на всі шурупи знаходяться в комплекті.



#### КРОК 4:

Приєднайте хвилясту прорізану шайбу (33) до труби (5) та до труби (4) за допомогою шайби (33) та шестигранної гвинта (37).



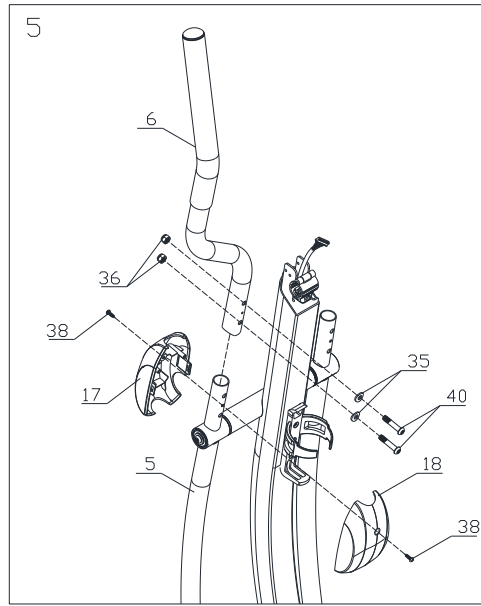
#### КРОК 5:

1. Приєднайте тіло рукоятки (л) (6) до тіла (35), шестиграним шурупом з напів круглою самостопорною гайкою (36).

2. Приєднайте кожух тіла рукоятки під верхню частину (18) до тіла рукоятки (л) (6), затягніть саморізи.

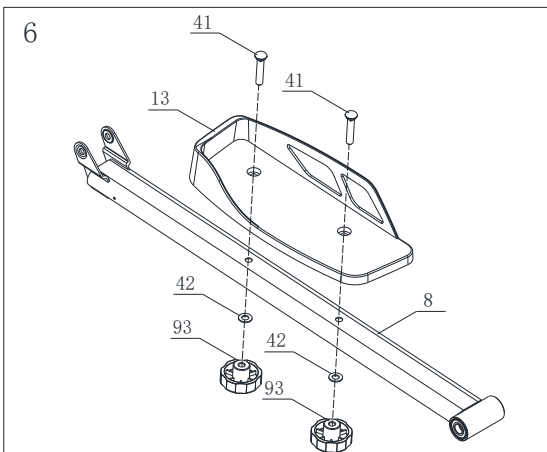
3. Приєднайте тіло рукоятки (п) (7) у такий спосіб.

Підказка: Переконайтесь, що всі шурупи правильно закочувати їх.

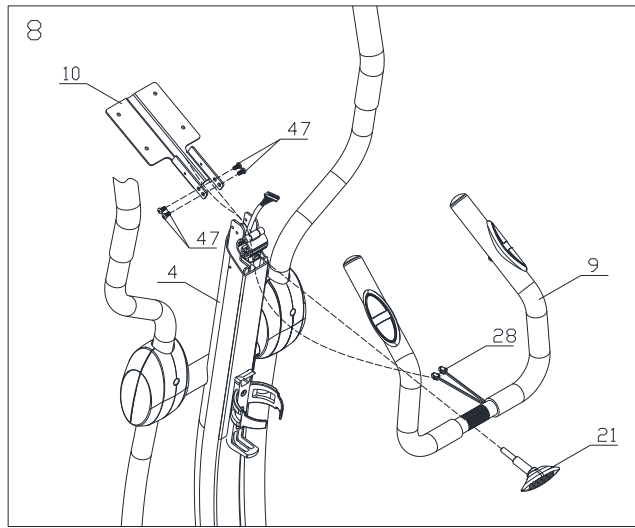


**КРОК 6:**

1. Приєднайте педаль (л) до тримача для педалі (8) за допомогою гвинта (41), плоскою шайбою (42) та регулятором (93).
  2. Приєднайте педаль (п) (14) до тримача педалі (8) за допомогою гвинта (41), плоскою шайбою (42) та регулятором (93).
- Підказка: Перекрознавістієс шурупи знаходятьяся в комплекті. Закручуйте їх.

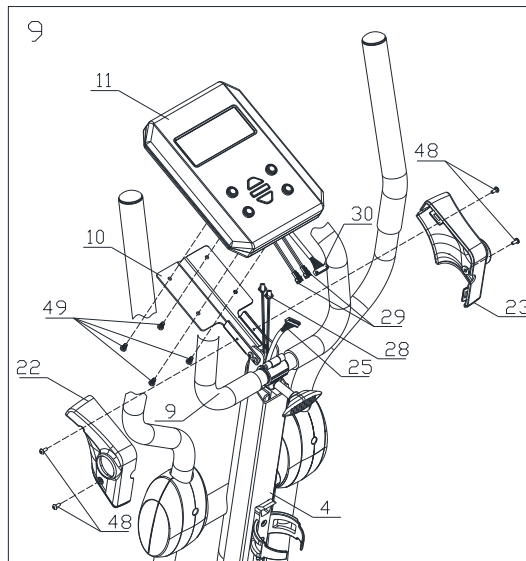






**КРОК 9:**

1. З'єднайте дріт пульту уягтра вулїрнавляї (н2н5я) (т3а0) др вимїру пульсу (28) та бокову панель пульту у
  2. З'єднайте пульт управлїння (11) до фіксатор
  3. Приєднайте кожух керма (л) (22) та кожух к стїйки (4), закрутїть шурупом (48).
- Пїдказка: Переконайтесь, що всі шурупїк зна заклучувати їх.



**Поради:** Налаштуйте кермо (9) до потрібного пульту управління (11).

## Поради для тренування:

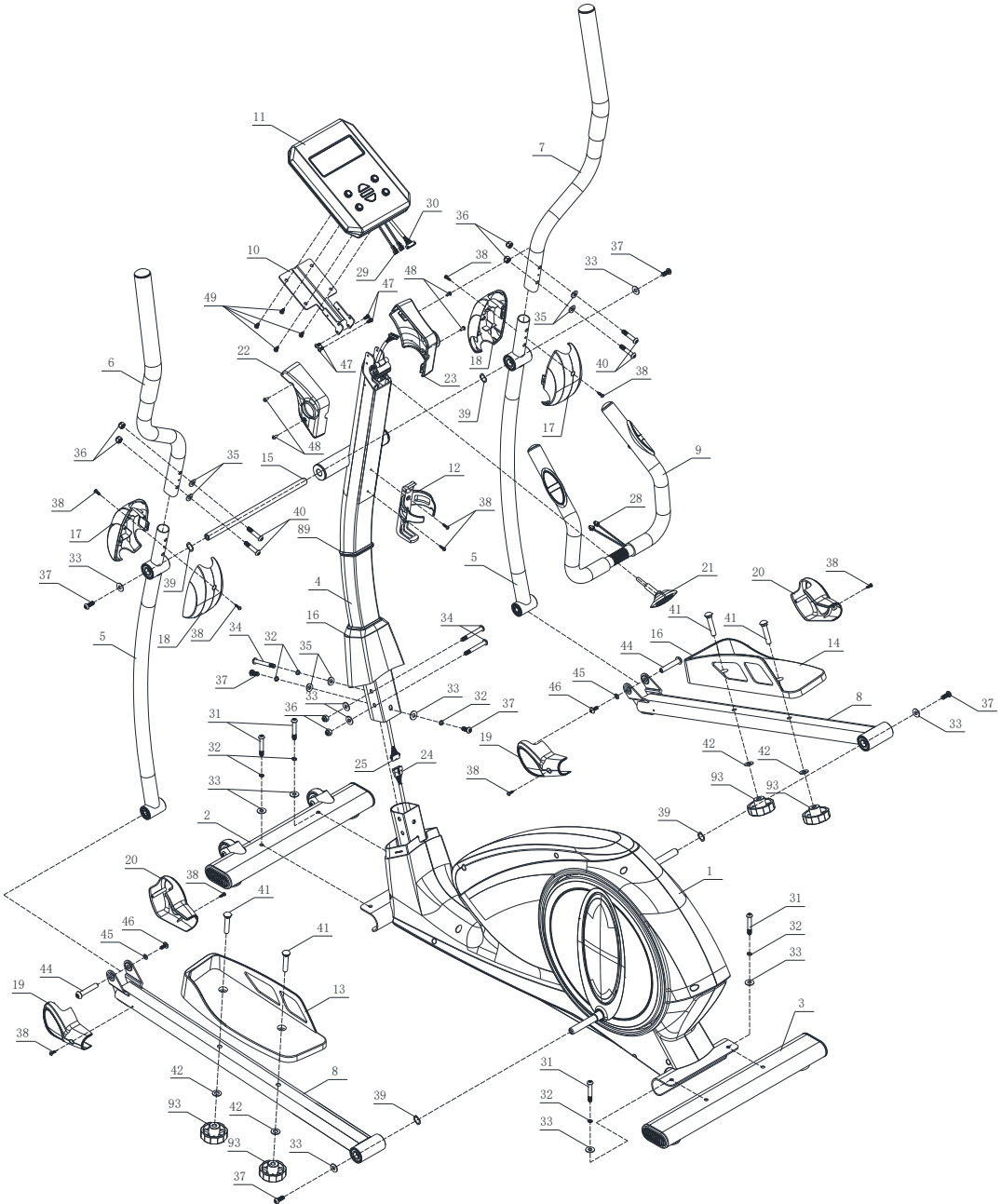
1.

Користувачу потрібно повністю поставити ноги на магнітного контролера на бажання користувача.

2. Оскільки тренажер має два колеса з великою швидкістю, зупиняється дуже швидко, високі швидкості і низькі швидкості, щоб уникнути травм ніг через педалі.

3. Тренажер необхідно поставити на плоску поверхню місця для тренування.

# Напіввада ірвелення для збирання

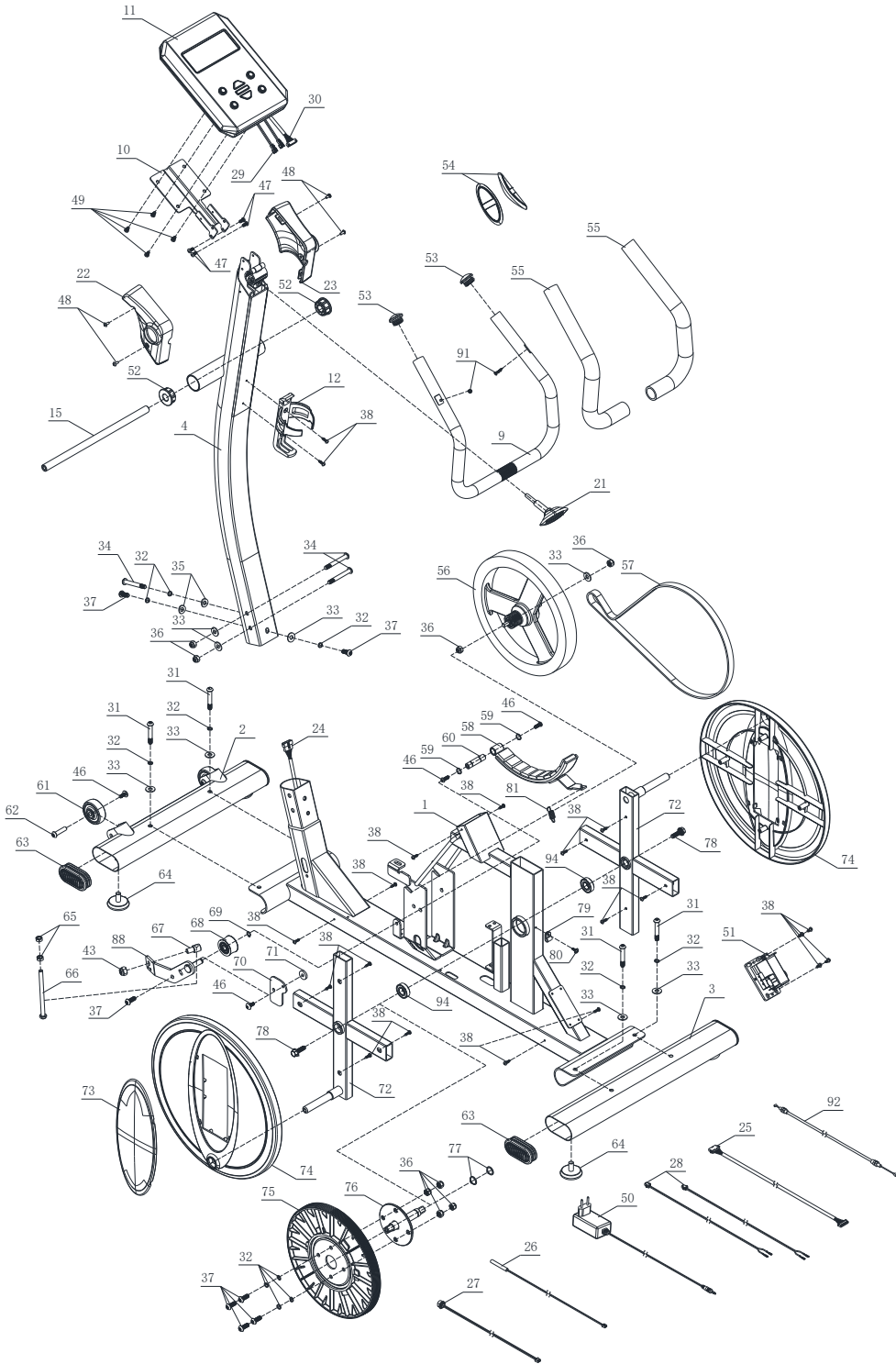


## Список деталей

№	НАЗВА	СПЕЦИФІКАЦІ	КІЛЬ
1	Головна рама		1
2	Передній стабіліза		1
3	Задній стабілізато		1
4	Стійка		1
5	Стійка сидіння		2
6	Верхня частина рукоят		1
7	Верхня частина рук		1
8	Тримач педалі ( л/ п		2
9	Кермо		1
10	Фіксатор консолі		1
11	Пульт управління		1
12	Тримач для пляшки		1
13	Педаль ( Л )		1
14	Педаль ( П )		1
15	Вісь	Φ 1 5311.5	1
16	Нижній кі		1
17	Кожух рукоятки 1 (		2
18	Кожух рукоятки 2 (		2
19	Кожух рукоятки 1 (		2
20	Кожух рукоятки 2 (		2
21	Т-подібний регулятор	M8x30	1
22	Кожух рукоятки ( Л )		1
23	Кожух рукоятки ( П )		1
24	З'єднувальний дріт		1
25	З'єднувальний дріт		1

№	НАЗВА	СПЕЦИФІКАЦІЯ	КІЛЬКІСТЬ
28	З'єднувальний дріт руко		2
29	З'єднувальний дріт пуль		2
30	З'єднувальний дріт пуль		1
31	Шуруп з шестипрівною голкою	M8x50x20	4
32	Пружинна шайба	Ф8	7
33	Плоска шайба	Ф8 x 20 x t 1 .	11
34	Шуруп з шестигранною на	M8x65x20	3
35	Лекальна шайба	Ф8 x 25x2.0	6
36	Шестигранна стопорна га	M8	6
37	Шуруп з шестигранною голкою	M8x20	6
38	Саморіз	ST4x16	10
39	Лекальна пружинна шайба	Ф15	4
40	Шуруп з шестигранною на	M8x40x20	4
41	Вагонний гвинт	M10x50x20	4
42	Плоска шайба	Ф10	4
44	Шестигранний порожнистий	Ф10 x 5-16x20	2
45	Плоска шайба	Ф6	2
46	Шуруп з шестигранною кр	M6x15	2
47	Шуруп	M5x10	4
48	Шуруп	M4x10	4
49	Шуруп	M5 x 10 ( чорн	4
89	Декор стійки		1
93	Регулятор		4

# Креслення для збирання





## Список деталей

№	НАЗВА	СПЕЦИФІКАЦІ	КІ-ЛЬ
1	Головна рама		1
2	Передній стабілізатор		1
3	Задній стабілізатор		1
4	Стійка		1
5	Стійка сидіння		2
6	Рукоятка (л)		1
7	Рукоятка (п)		1
8	Тримач педалі (л/п)		2
9	Рукоятки		1
10	Фіксатор ролі		1
11	Пульт управління		1
12	Тримач для пляшки		1
13	Педаль (Л)		1
14	Педаль (П)		1
15	Вісь	Φ1 <del>5</del> 311.5	1
16	Нижній кожух стійки		1
17	Кожух рукоятки 1 (в)		2
18	Кожух рукоятки 2 (в)		2
19	Кожух рукоятки 1 (н)		2
20	Кожух рукоятки 2 (н)		2
21	Т-подібний регулятор	M8x30	1
22	Кожух рукоятки (Л)		1
23	Кожух рукоятки (П)		1
24	З'єднувальний дріт		1
25	З'єднувальний дріт		1
26	Магнітний датчик		1
27	Дріт живлення		1

№	НАЗВА	СПЕЦИФІКАЦІЯ	КІЛЬКІСТЬ
28	З'єднувальний дріт руко		2
29	Вихідний дріт пульта уг		2
30	Вхідний дріт управління		1
31	Шуруп з шестигранною на	M8x50x20	4
32	Пружинна шайба	Ф8	10
33	Плоска шайба	Ф8.5xФ20xt1.5	12
34	Шуруп з шестигранною на	M8x63x20	2
35	Лекальна шайба	Ф8xФ25xt2.0	5
36	Шестигранна гайка	M8	12
37	Шуруп з шестигранною кр	M8x20	10
38	Саморіз	ST4x16	28
39	Лекальна пружинна шайба	Ф15	4
40	Шуруп з шестигранною на	M8x40x20	4
41	Вагонний гвинт	M10x50x20	4
42	Плоска шайба	Ф10	4
43	Шестигранна гайка	M10	1
44	Шестигранний порожнистий	Ф10	2
45	Плоска шайба	Ф6	2
46	Шуруп з шестигранною на	M6x15	7
47	Шуруп	M5x10	4
48	Шуруп	M4x10	4
49	Шуруп	M5x10 (чорн)	4
50	Адаптер		1
51	Мотор		1
52	Втулка рукоятки	Ф3x15.4	2
53	Кінцева заглушка	Ф2x1.5	2
54	Набір для виміру пульсу		2
55	Пінопласт	Ф2x3.0x420	2

№	НАЗВА	СПЕЦИФІКАЦІЯ	КІЛЬКІСТЬ
56	Набір для махового колеса	Ф280 / 6 кг	1
57	Привід мотора	450PJ6	1
58	Магнітний вальний набір		1
59	Пружинне кільце для осер	Ф12	2
60	Вісь магнітного контроле	Ф1250	1
61	Колесо	Ф525.8	2
62	Шестигранний великий поз плоскою голівкою	Ф8x33xM6x15	2
63	Кінцева заглушка	PT40x80xt1.5	4
64	Підкладка під ноги	Ф4710.5	2
65	Шестигранна гайка	M8	2
66	Шуруп з шестигранною кру	M8x120	1
67	З'єднувач паразитного к	Ф1530	1
68	Шків натягнення	Ф43x25.5	1
69	Пружинне кільце для осер	Ф10	1
70	Пружинне кільце фіксован		1
71	Пружинне кільце фіксован		1
72	Набір кривошипів		2
73	Кожух диска		2
74	Диск	Ф378x326	2
75	Ремінний шків	Ф263x222	1
76	Вісь кривошипа	Ф17111.3	1
77	Пружинне кільце для осер	Ф17	2
78	Шуруп з шестигранною кру	5/16-18UNC-1"	2
79	Магнітний індуктор		1
80	Саморіз	ST4x12	1
81	Гальма пружини натягненн		1
82	Пінопластик	Ф30x350	2
83	Заглушка труби	Ф31.5	2

<b>№</b>	<b>НАЗВА</b>	<b>СПЕЦИФІКАЦІ</b>	<b>КІЛЬ</b>
84	Кульковий підшипник	6002-2RS	8
85	Кульковий підшипник	6000-2RS	4
86	Кожух мотора ( л )		1
87	Кожух мотора ( п )		1
88	Шків натягнення		1
89	Декор стійки		1
90	Саморіз	ST4x25	6
91	Саморіз	ST4x20	2
92	Гальмівний трос		1
93	Регулятор		4
94	Кульковий підшипник	6203-2RS	2

## Експлуатація комп'ютера

### Функції

<b>ЗНАЧЕННЯ</b>	<b>ОПИСАННЯ</b>
<b>TIME</b>	Показує цифрове значення часу протяг Діапазон: 0:00 ~ 99:59
<b>ШВИДКІСТЬ</b>	Показує цифрове значення швидкості п Діапазон: 0.0 ~ 99.9
<b>DISTANCE</b>	Показує цифрове значення дистанції п Діапазон: 0.0 ~ 99.9
<b>КАЛОРІЇ</b>	Показує калорії спалені під час трен Діапазон: 0 ~ 999
<b>PULSE</b>	Показує цифрове значення пульсу під ча Коли пульс перевищує попередньо вст сигнал.
<b>RPM</b>	Групи обертів немає. Діапазон: 0 ~ 999
<b>БАТТИ</b>	Показує поглинуту номінальну потужні Діапазон: 0 ~ 350
<b>РУЧНІ ПРОГР</b>	Режим ручного налаштування.
<b>PROGRAM</b>	Режим застосування (12 програм на ва
<b>КОРИСТУВАЧ</b>	Режим тренування користувача. Корист
<b>H.R.C.</b>	Режим тренування для цільового серце
<b>БАТТИ</b>	Режим тренування для контролю ва

## Функції кнопок:

ЗНАЧЕННЯ	ОПИСАННЯ
RESET	. Натискайте на кнопку протягом 2 секунд почне з налаштувань користувача. Натисніть кнопку, щоб повернутись до налаштованих значень
Body fat	Перевірте відсоток тілесного жиру, і
UP	Оберіть режим тренування та збільшуйте
Recovery	Перевірте статус відновлення
Down	Оберіть режим тренування та зменшуйте ці
Mode	Підтвердіть налаштоване значення чи
Start/ Stop	Початок чи завершення роботи.

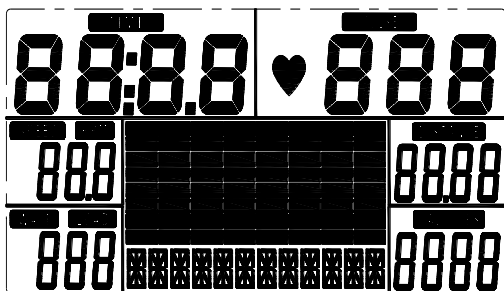
### Експлуатація

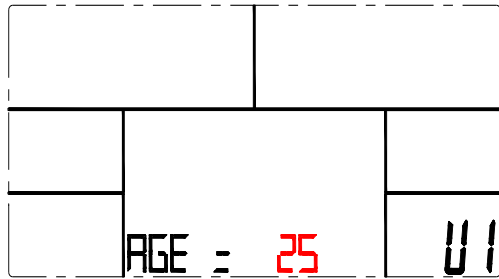
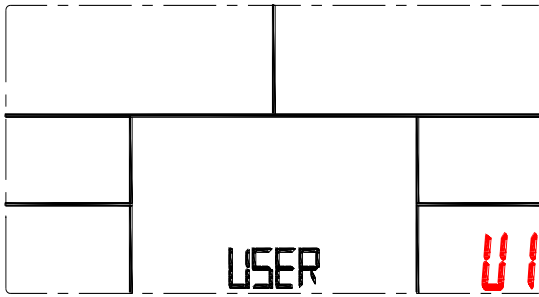
#### Увімкнення

1. Увімкніть, спідометр ввімкне за 2 секунди. Потім з'являться колеса, увійдіть в режим налаштування (жаманашауїшеуїанн U4, групу користувачів тіла).

Якщо протягом 4 хвилин не буде свідчення історії ідентифікації в режим налаштування.

Натисніть кнопку, щоб активувати спідометр.

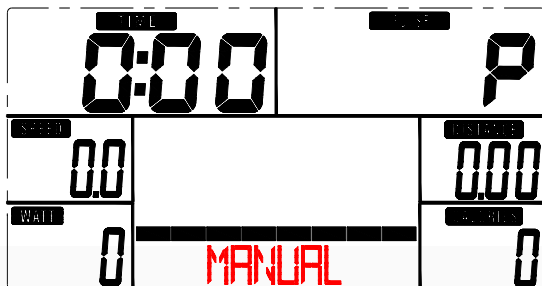




### Режим ручного налаштування

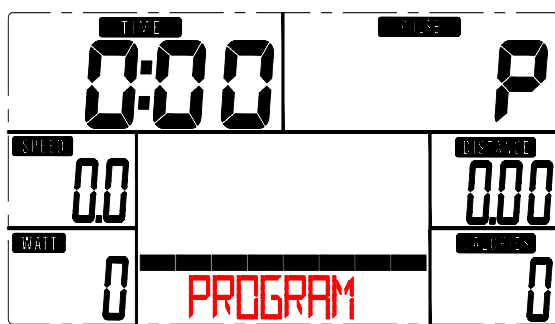
Під головним екраном натисніть кнопку START/STOP, налаштування.

1. Натискайте кнопки UP чи DOWN, щоб обирати спортивні налаштування, натисніть MODE, щоб увійти.
2. Натисніть кнопку UP чи DOWN, щоб змінити значення часу, дистанції, калорій, натисніть MODE, щоб підтвердити.
3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.
4. Під час тренування натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб змінити налаштування (див. розділ 3.2).
5. Заново натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування та повернутись до головного дисплею.



### Режим навчання

1. Натискайте кнопки UP чи DOWN, щоб обирати спортивну програму та натисніть кнопку MODE, щоб повернути курсор на P01 ~ P12, потім натисніть кнопку UP чи DOWN, щоб підтвердити.
2. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб налаштувати значення параметра.
3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.
4. Під час тренування натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб змінити значення параметра (див. розділ 3.2).
5. Заново натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування та повернутись до головного дисплею.



### Режим користувача

1. Натискайте кнопки UP чи DOWN, щоб обирати значення параметра та натисніть кнопку MODE, щоб увійти в режим налаштування користувача.
2. Натискайте кнопки UP чи DOWN, щоб налаштувати значення параметра та натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного параметра (можливо налаштувати 20 полів).
3. Утримуйте кнопку MODE протягом 2 секунд, щоб завершити налаштування користувача.
4. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб налаштувати значення параметра.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.
6. Заново натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування та повернутись до головного дисплею.
7. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб змінювати значення параметра.

### Режим тренування для контролю серцебиття

1. Натискайте кнопки UP чи DOWN, щоб вибрати спорт. Натисніть MODE, щоб увійти.
2. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб обрати: H.R.C. (H.R.) з м (звучу в 100). 100 м
3. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб налаштувати
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. повернутись до головного дисплею.
5. Якщо під час тренування не остеррицеубситтьоя джю днр го с зупинить ся сть ся звуковий сигнал.



### Режим тренування контролю ваттів.

1. Натискайте кнопки UP чи DOWN, щоб обрати спорт. Натисніть MODE, щоб увійти.
2. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб налаштувати замовчуванням. Натисніть кнопку MODE, щоб підтвердити.
3. Під час тренування натискайте кнопку UP чи DOWN,
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати чи повернутись до головного дисплею.
5. Під час тренування користувач може налаштувати значення DOWN.

## Перевірка статусу серцебиття

1. Через деякий час тренування, користувачу необхідно відпочити та зробити RECOVERY для перевірки.
2. На дисплеї перестануть зображуватись всі функції о 00:00.
3. Дисплей покаже статус будівлі, який відображає рівень напруги батареї. Натисніть кнопку RECOVERY, щоб повернути дисплей до нормального режиму роботи.
4. Під час зупинки натисніть кнопку RECOVERY, пульт управління попереднього дисплея.

1,0	Найкращий резу
$1,0 < F < 2,0$	Гарний резуль
$2,0 < F < 2,9$	Добре
$3,0 < F < 3,9$	Нормальний резу
$4,0 < F < 5,9$	Погано
6,0	Найгірший резу

## Режим виміру тілесного жиру (Body fat)

1. Користувач може натиснути кнопку BODY FAT для першого запуску. Сильно візьміться за рукоятки.
2. На дисплеї буде зображено процес виміру тілесного жиру та символ ожиріння через 8 секунд.
3. Інші символи будуть відображатись в таких ситуаціях:
  - « E1 » показує, що користувач вставив великий палець руки в правильну положення рукоятці.
  - « E4 » показує, що відсоток тілесного жиру наладжено в системі.
1. Після перевірки натисніть кнопку BODY FAT щоб продовжити тренування.

Індекс маси тіла (В. М. І.):

В.М.І.	Низький	Низький / с	Середні	Середній /
Діапазон	<20	20-24	24,1-26,5	>26,5

#### ТІЛЕСНИЙ ЖИР:

Символ:	—	+	▲	▲
Відсоток жиру	Низький	Низький / с	Середні	Середній /
Стать				
Чоловік	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Жінки	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

#### Примітка:

1. Цей спідометр потребує використання адаптера на
2. Якщо протягом 4 хвилин не буде вводити сигнал, с  
налаштування та **збереження даних** вступити в режим навігації.
3. Якщо спідометр некоректно влітає до області, в якій немає інтернет-з'єднання, то він автоматично вийде з роботи і потрібно буде перезавантажити його заново.

## **Поради для загального стану**

Починайте програму тренувань повільно, тобто збільшуйте частоту тренувань починайте з коротких і постійно їх збільшуйте. Повільно починайте виконувати неможливі задачі. На додачу до цих вправ виконуйте плавання, танці та/чи велоспорт.

Завжди добре розігрівайтесь перед тренуваннями розтяжку чи гімнастичні вправи, щоб уникнути травм.

Регулярно перевіряйте свій пульс. Якщо у вас підвищений тиск, запитайте у свого лікаря, чи можете ефективно виміряти свій особистий діапазон частоти тренування, щоб використовувати його в тренуванні. Приймайте до уваги свій вік та стан здоров'я, що допоможе вам визначити підходящий інтервал.

Впевніться, що ваше дихання стабільне та спокійне.

Пийте достатньо води під час тренування. Це гарантує, що у вас достатньо води. Прийміть до уваги, що влітку, літри на добу значно зростає через фізичне навантаження повинна бути кімнатної температури.

Займаючись на тренажері, завжди одягайте спортивне взуття. Не вдягайте протекторні кросівки. Тренуйтеся за особистим планом.

## **Вправи на розігрів та розтягнення**

Успішне тренування починається з вправ на розігрів та приведення тіла до звичайного стану та розслаблення. Вони готують вас до наступних навантажень. Період





3

### ВПРАВИ ДЛЯ ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН

Зіпріться рукою на стіну, потім нахиліться над сідницю настільки, наскільки це можливо. В верхній частині стегон. Тримайтеся в цій позиції протягом 30 секунд. Повторіть цю вправу 2 рази для кожної ноги.



4

### ВПРАВИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН

Сядьте на підлогу та поставте ноги так, щоб ступні якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна до тіла протягом 30 секунд, якщо це можливо.



5

### ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

Повільно нахиліть тулуб вперед та спробуйте торкнутися пальців ніг. Тримайтеся в цій позиції протягом 30 секунд.

це можливо.



6

### ВПРАВИ ДЛЯ КОЛІН

Сядьте на підлогу та потягніться до своєї правої ноги. Поставте ліву ногу на праву ягодицю. Дістаньтеся до своєї правої ступні рукою. Тримайтеся в цій позиції протягом 30 секунд.



7

### ВПРАВИ ДЛЯ ГОМІЛОК/ АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Поставте обидві руки на стіну та зіпріться на стіну правою ногою. Це розтягне задню частину стегна та ахілосове сухожилля. Тримайтеся в цій позиції протягом 30 секунд.



8