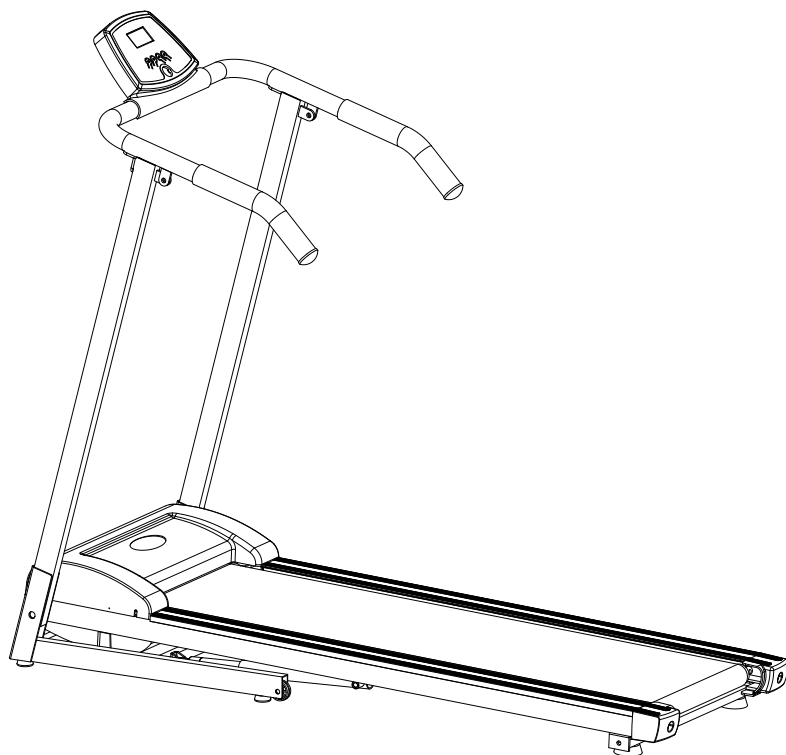


Руководство
пользователя
Беговая дорожка DFC
M90



Содержание

	Страница
Гарантия от производителя	1
Общие указания по технике безопасности	2
Специальные указания по технике безопасности	4
Сборка	6
Упаковка и сборка	6
Схема сборки (1)	8
Составные части	9
Схема сборки (2)	10
Инструкции по сборке	10
Инструкция по применению	11
Компьютер	13
Обслуживание	15
Важные замечания	19
Устранение неполадок	20
Основы правильных тренировок	21
Разминка / Растяжка	23

Благодарность

Благодарим вас за выбор нашей продукции. Данный продукт поможет вам укрепить мышцы и улучшить вашу физическую форму – и всё это в знакомой вам обстановке.

Гарантия от производителя

Импортер данного устройства гарантирует, что оно было изготовлено из высококачественных материалов.

Сохранение заводской гарантии зависит от правильной настройки в соответствии с инструкциями по эксплуатации. Неправильное использование и/или транспортировка устройства могут сделать гарантию недействительной.

Гарантия от производителя – 1 год с момента покупки тренажера. Если вы приобрели бракованное устройство, пожалуйста, свяжитесь с нашим Отделом обслуживания клиентов в течение гарантийного срока, соответствующего 12 месяцам с даты покупки. Если шнур питания, который идет в комплекте с тренажером, поврежден, то его использование опасно; он должен быть заменен производителем или сервисным центром или другим специализированным сервисным центром. Гарантия распространяется на следующие части (все, которые входят в комплектацию устройства): рама, кабель, электронные компоненты, накладки, колеса. Гарантия не распространяется на:

- Повреждения извне
- Использование посторонних деталей
- Неправильное использование тренажера
- Несоблюдение инструкций по эксплуатации

На подвижные части и расходные части также не распространяется гарантия (такие как беговое полотно).

Прибор предназначен только для частного использования. Гарантия не распространяется при коммерческом использовании.

Запасные части можно заказать в Отделе обслуживания клиентов при необходимости.

Пожалуйста, убедитесь, что у вас есть следующая информация под рукой при заказе запасных частей:

- * Инструкция по эксплуатации
- * Номер модели (находится на титульном листе инструкций)
- * Описание детали
- * Номер детали
- * Документ, подтверждающий оплату

Пожалуйста, не отправляйте нам устройство до тех пор, пока наша Сервисная служба не попросит об этом. Расходы за пересылку ложатся на плечи отправителя.



Общие указания по технике безопасности

При проектировании и изготовлении данного тренажера большое внимание было уделено безопасности. Тем не менее, очень важно, чтобы вы строго придерживались следующих правил техники безопасности. Мы не можем нести ответственность за несчастные случаи, которые были вызваны несоблюдением техники безопасности.

Для обеспечения вашей безопасности и во избежание несчастных случаев, пожалуйста, прочитайте инструкцию по эксплуатации подробно и внимательно, прежде чем впервые воспользоваться беговой дорожкой.

1) Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем приступить к тренировкам. Если вы хотите регулярно и интенсивно тренироваться, то рекомендации вашего врача не будут лишними. Это особенно важно для пользователей с проблемами со здоровьем.

2) Мы рекомендуем использовать тренажер лицам с ограниченными возможностями только под присмотром квалифицированного медицинского персонала.

3) При использовании тренажера носите удобную одежду и предпочтительно спортивную обувь. Не надевайте одежду свободного покроя, которая может попасть в движущиеся части устройства.

4) Сразу прекратите тренировку, если вы почувствовали недомогание или боль в суставах или мышцах. В частности, следите за тем, как ваше тело реагирует на программу тренировки. Головокружение является признаком того, что вы тренируетесь слишком интенсивно. При первых признаках головокружения, необходимо лечь на пол и находится в этом положении, пока не почувствуете себя лучше.

5) Этот тренажер не предназначен для самостоятельного использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или не имеющими необходимые опыт и знания. Только если тренировка проходит под контролем человека, несущего ответственность за тренирующегося. Следите за детьми, чтобы они не играли с тренажером.

6) Убедитесь, что детей нет рядом, когда вы тренируетесь. Кроме того, устройство должно располагаться таким образом, чтобы дети или домашние животные не могли добраться до него.

7) Единовременно тренажером может пользоваться только один человек.

8) После того, как устройство будет полностью собрано и готово к эксплуатации, убедитесь, что все винты, болты и гайки правильно установлены и затянуты. Используйте только те аксессуары, которые рекомендованы и/или поставляются производителем.

9) Не используйте тренажер, если он поврежден или не работает.

10) Всегда располагайте тренажер на гладкой, чистой и ровной поверхности. Никогда не используйте вблизи воды и

убедитесь, что в непосредственной близости от тренажера нет острых предметов. При необходимости поместите защитный коврик (не входит в комплект поставки) под устройство, чтобы защитить ваш пол, и следите, чтобы свободное пространство вокруг устройства было не менее 0,5 м с каждой стороны для обеспечения безопасности.

11) Следите за тем, чтобы ваши руки и ноги не располагались рядом с движущимися частями. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия тренажера.

12) Используйте устройство только так, как описано в данной инструкции по эксплуатации. Используйте только аксессуары, рекомендованные производителем.

Специальные указания по технике безопасности

● Источник питания:

● Выберите место в непосредственной близости от розетки для установки беговой дорожки.

● Всегда подключайте устройство к розетке с заземлением, в которую не подключены какие-либо другие приборы. Не рекомендуется использовать удлинители.

● Неправильно заземленный прибор может стать причиной поражения электрическим током. Попросите квалифицированного электрика проверить вашу розетку, если вы не уверены, корректно ли она заземлена. Не пытайтесь заменить электрическую вилку, поставляемую в комплекте с тренажером, если она не подходит к вашей розетке. Попросите квалифицированного электрика установить подходящую розетку.

● Внезапные колебания напряжения могут серьезно повредить беговую дорожку. Включение и выключение других приборов могут вызвать скачки напряжения, перенапряжение или помехи в сети. Чтобы обезопасить беговую дорожку от подобных повреждений, она должна быть оснащена предохранителем (не входит в комплект).

- Этот прибор предназначен для использования в сети с номинальным напряжением ~ 220 - ~ 240 Вольт.
- Держите шнур питания вдали от движущихся частей тренажера. Не оставляйте шнур питания под беговым полотном. Не используйте беговую дорожку с поврежденным или изношенным шнуром питания.
- Обесточьте устройство перед чисткой или техническим обслуживанием. Техническое обслуживание должно осуществляться только специалистом, если нет иных указаний от производителя. Игнорирование этого пункта автоматически аннулирует гарантию.
- Проверьте беговую дорожку перед каждым использованием на работоспособность.
- Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе, в саду или под различными навесами. Не используйте беговую дорожку в условиях высокой влажности или прямых солнечных лучей.
- Никогда не оставляйте включенную беговую дорожку без присмотра..

Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, сервисным центром или другим специалистом, чтобы предотвратить возможную опасность.

- Всегда следите за тем, что беговое полотно натянуто. Сначала натяните полотно, прежде чем встать на него.



Сборка

Перед началом сборки этого фитнес оборудования внимательно изучите схему сборки и составные части.

Удалите упаковочный материал и расположите сборочные единицы на свободной поверхности. Это обеспечит вам хороший обзор и упростит процесс сборки.

Используйте список деталей (стр.9), чтобы проверить все ли компоненты в наличии. Выбрасывайте упаковочный материал только после окончания сборки оборудования.

Обратите внимание, что всегда существует риск травмирования при использовании инструментов и других технических приспособлений. Пользуйтесь инструментами с повышенным вниманием.

Убедитесь, что у вас достаточно свободного пространства и вам не придется, например, оставлять инструменты вокруг тренажера. Положите упаковочный материал таким образом, чтобы он не представлял опасности. Фольга/полиэтилен – потенциальная опасность удушья у детей!

Изучите иллюстраций, а затем соберите устройство в соответствии со схемой.

Тренажер должен быть аккуратно собран взрослым человеком. При необходимости, обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

Удаление упаковки и Сборка

ВНИМАНИЕ! Будьте крайне осторожны при сборке беговой дорожки. Отступление от схемы сборки может привести к травмам.

РАСПАКУЙТЕ И ПРОВЕРЬТЕ СОДЕРЖИМОЕ КОРОБКИ:

- Вскройте и снимите картон, в который упакован тренажер.
- Проверьте наличие следующих компонентов. Если какой-либо компонент отсутствует, свяжитесь с поставщиком.



НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ

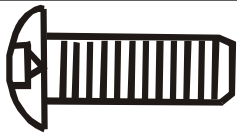
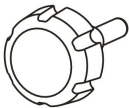

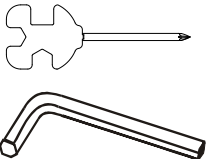

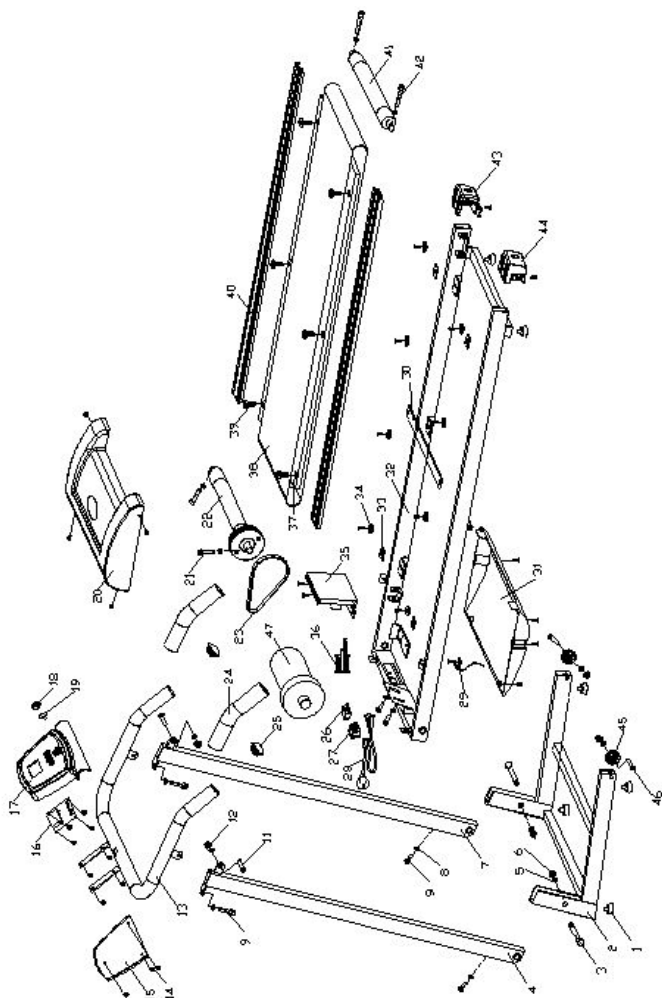
 <p>Болт с шестигранной головкой М8х15 4шт</p>	 <p>Стопорный штифт</p>	 <p>Шайба 4 шт.</p>
 <p>Смазка для бегового полотна</p>	 <p>Шестигранный ключ 2 шт.</p>	 <p>Ключ безопасности</p>

Схема сборки (1)



Большинство из представленных частей в этой схеме поставляются в комплекте.

Для заказа запасных частей, пожалуйста, всегда указывайте их номер, который указан на этой схеме или в следующем списке деталей.

Составные части

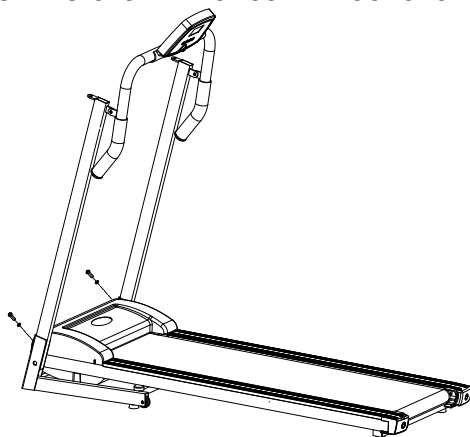
№	НАИМЕНОВАНИЕ	шт.	№	НАИМЕНОВАНИЕ	шт.
1	Опора	6	25	Левая заглушка поручня	2
2	Основная рама	4	26	Предохранитель	1
3	Шестигранный винт M12*90	2	27	Выключатель	1
4	Левая стойка консоли	1	28	Шнур питания	1
5	Шайба	2	29	Датчик скорости	1
6	Гайка М8	2	30	Опорная беговая конструкция	1
7	Правая стойка консоли	1	31	Нижний кожух мотора	1
8	Шайба	14	32	Основная рама	1
9	Болт с шестигр. головкой М8*15	4	33	Шайба-фиксатор	6
10	Стопорный штифт	1	34	Шайба	8
11	Болт с шестигр. головкой М8*15	2	35	Контроллер	1
12	Гайка М8	4	36	Набор проводов	1
13	Поручень	1	37	Беговая платформа	1
14	Винт	30	38	Беговое полотно	1
15	Кронштейн консоли	1	39	Болт с шестигр. головкой М8*25	6
16	Консоль	1	40	Ограничитель	2
17	Крышка консоли	1	41	Задний ролик	1
18	Ключ безопасности	1	42	Болт с шестигр. головкой М8*65	2
19	Предохранитель	1	43	Правая заглушка	1
20	Верхний кожух мотора	1	44	Левая заглушка	1
21	Болт с шестигр. головкой М8*35	2	45	Колесо	2
22	Передний ролик	1	46	Болт с шестигр. головкой М8*35	2
23	Приводной ремень	1	47	Мотор	1
24	Накладка на поручень	2			

Схема сборки (2)



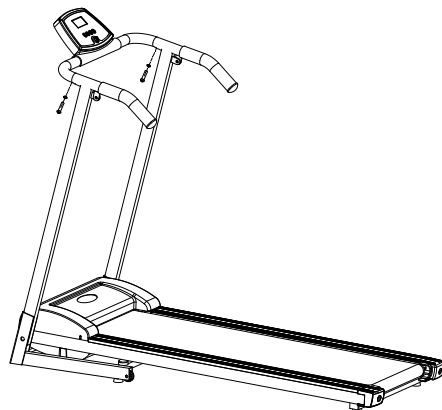
Инструкции по сборке

Шаг 1: Прикрепите стойки консоли к основанию.



Поднимите и соедините стойки консоли с основанием с помощью болта и шайбы с каждой стороны.

Шаг 2: Прикрепите консоль к стойкам.



Прикрепите консоль к стойкам с помощью болта и шайбы с каждой стороны (не затягивайте болты).

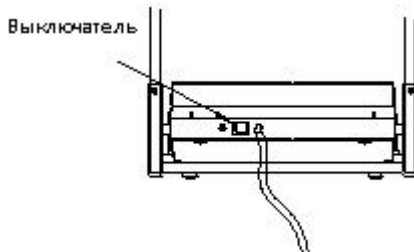
Шаг 3: Затяните болты из пункта 1 и 2.

Сначала вскройте выключатель и рабочий механизм, затем затяните болты.

Инструкцию по применению

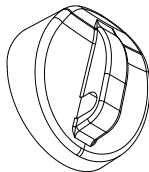
ВКЛЮЧЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ:

Убедитесь, что беговая дорожка правильно подключена к сети. Откройте выключатель, переведите его в позицию ON. Загорится диодная лампочка. Вы услышите звуковой сигнал, и ЖК экран на компьютере загорится.



КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ:

Беговая дорожка будет работать только, если ключ безопасности правильно расположен в паз компьютера. Вставьте ключ безопасности и прикрепите зажим к вашей одежде. В случае немедленной остановки, просто вытащите ключ безопасности из консоли, потянув шнурок. Чтобы включить беговую дорожку, выключите основной выключатель, а затем верните ключ безопасности в паз на консоли (**Убедитесь, что закрепили клипсу на вашей одежде во время тренировки. Выньте ключ безопасности, когда вы не используете тренажер, и храните его вдали от детей.**)



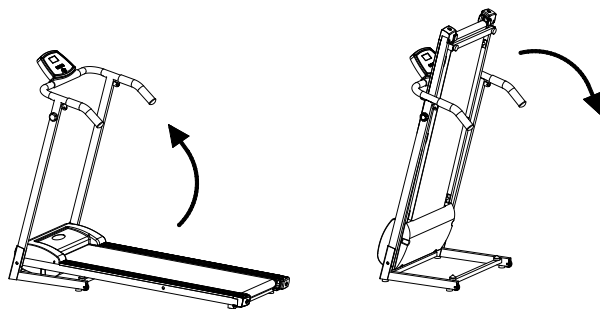
ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ

Складывание беговой дорожки:

- Беговая дорожка может быть сложена для экономии места при хранении.
- Чтобы сложить беговую дорожку, поднимите основание и зафиксируйте его.

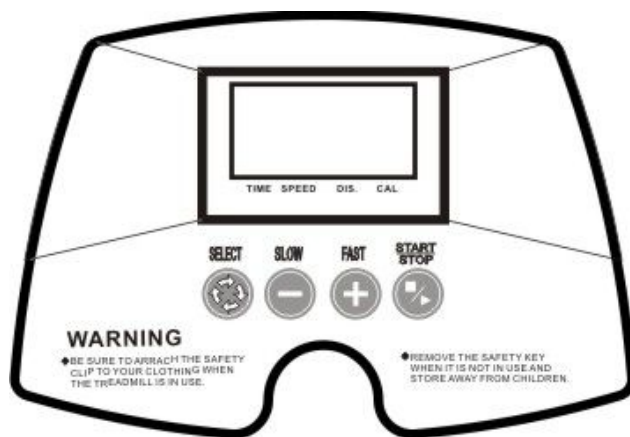
ЗАМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что стопорный болт зафиксирован в правильном положении.

РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ:



Компьютер

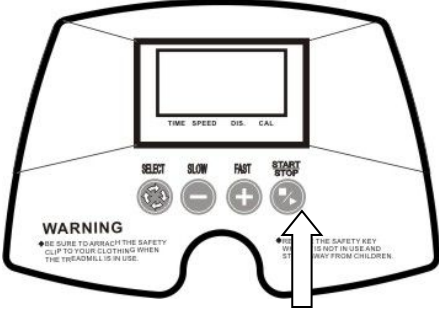
Вид спереди



Техническая спецификация

Время	00:00-99:00 мин
Скорость	1.0-10 км/ч
Расстояние	1.0-99.0 км
Калории	10-9990 Ккал

Функции компьютера



The diagram shows the control console of a treadmill. At the top is a rectangular display screen with the text 'TIME SPEED DIS. CAL.' below it. Below the screen are four buttons: 'SELECT' (a circular button with a gear icon), 'SLOW' (a circular button with a minus sign), 'FAST' (a circular button with a plus sign), and 'START/STOP' (a circular button with a right-pointing arrow). Below the buttons is a 'WARNING' section with two bullet points: '• BE SURE TO ATTACH THE SAFETY CLIP TO YOUR CLOTHING WHEN THE TREADMILL IS IN USE.' and '• REMOVE THE SAFETY KEY WHEN IT IS NOT IN USE AND STORE AWAY FROM CHILDREN.' An arrow points from the 'START/STOP' button to the text 'THE SAFETY KEY IS NOT IN USE AND AWAY FROM CHILDREN.'

START/STOP (СТАРТ/СТОП)

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы приостановить тренировку.

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы закончить тренировку.

Функции компьютера

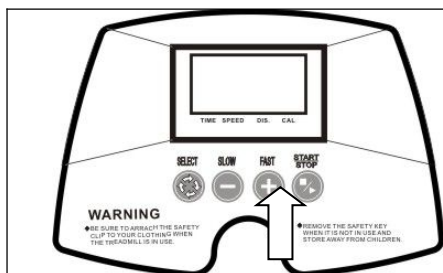


The diagram shows the control console of a treadmill, identical to the one above. An arrow points from the 'SELECT' button to the text 'BE SURE TO ATTACH THE SAFETY CLIP TO YOUR CLOTHING WHEN THE TREADMILL IS IN USE.'

SELECT (ВЫБОР)

Используйте кнопку SELECT, чтобы установить скорость и время тренировки.

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.



SLOW/FAST **(БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ)**

Нажимая кнопку SLOW/FAST, вы сможете регулировать время и скорость тренировки. (выбранный параметр будет мигать).

ЭКРАН КОМПЬЮТЕРА



CALORIES (КАЛОРИИ):

Показывает примерное количество сожженных калорий на текущий момент тренировки.

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)

Показывает пройденное или оставшееся расстояние в км.

TIME (ВРЕМЯ)

Показывает в минутах и секундах, прошедшее или оставшееся время.

SPEED (СКОРОСТЬ)

Показывает текущую скорость.

Функционал компьютера:

В ручном режиме вы можете использовать кнопки SELECT, SLOW/FAST для регулировки.

Обслуживание

ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Правильное обслуживание необходимо для обеспечения бесперебойной работы беговой дорожки. Неправильное обслуживание может привести к повреждению беговой дорожки или сократить её срок службы.

Все части беговой дорожки должны регулярно проверяться и затягиваться. Изношенные детали должны быть немедленно заменены.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Возможно, потребуется отрегулировать беговое полотно в течение первой недели использования. Все беговые полотна правильно отрегулированы на заводе. Полотно может сместиться после использования. Растяжение полотна – норма в период обкатки.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА:

Если при использовании бегового полотна оно проскальзывает или замедляется, необходимо увеличить натяжение бегового полотна.

ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ НАТЯЖЕНИЕ ПОЛОТНА:

- Вставьте ключ на 8мм в левый регулировочный болт. Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота, чтобы подтянуть задний ролик и увеличить натяжение полотна.
- Повторите ШАГ 1 для правого регулировочного болта. Убедитесь, что вы повернули оба болта на одинаковое количество оборотов, чтобы задний ролик оставался параллельным относительно основания.
- Повторяйте ШАГ 1 и ШАГ 2 до тех пор, пока проскальзывание не прекратиться.
- Будьте осторожны и не перетяните беговое полотно слишком сильно, потому что вы можете создать избыточное давление на передние и задние роликовые подшипники. Чрезмерно натянутое беговое полотно может повредить роликовые подшипники, что приведет к увеличению шума от передних и задних роликов.

ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА, ПОВЕРНИТЕ ОБА БОЛТА ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ НА ОДИНАКОВОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ.

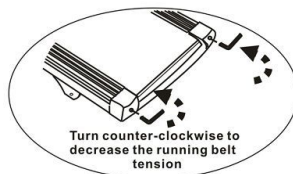
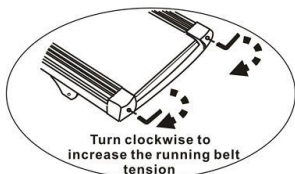
ОТЦЕНТРУЙТЕ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО

Во время тренировок вы можете отталкиваться одной ногой сильнее, чем другой. Величина отклонения зависит от величины силы, с которой одна нога толкается сильнее, чем другая. Это отклонение может вызвать смещение полотна относительно центра. Такие отклонения нормальны и беговое полотно можно отцентрировать, когда никто не находится на нем. Если беговое полотно все равно смещено от центра, необходимо отцентрировать его вручную.

Запустите беговое полотно, когда на нем никого нет, нажимайте кнопку FAST, пока скорость полотна не достигнет 4км/ч.

1. Определите куда смещено беговое полотно: влево или вправо от платформы.
 - Если полотно смещено влево, с помощью ключа поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 оборота и правый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/4.
 - Если полотно смещено вправо, с помощью ключа поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 оборота и левый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/4.
 - Если полотно до сих пор не в центре, повторите предыдущие действия пока полотно не отцентрируется.
2. После регулировки увеличьте скорость до 6 км/ч и убедитесь, что полотно движется плавно. Повторите предыдущие действия, если это необходимо.

Если описанная выше процедура не помогла, возможно, потребуется увеличить натяжение бегового полотна.



СМАЗКА

Беговая дорожка смазывается при производстве. Однако, рекомендуют регулярно проверять, как смазан тренажер, чтобы

обеспечить оптимальное функционирование беговой дорожки. Как правило, не нужно смазывать беговую дорожку в первый год или первые 500 часов работы.

Через каждые 3 месяца использования, приподнимайте края бегового полотна, насколько это возможно. Если следы силиконовой смазки будут ощутимыми, смазывание не требуется. В случае если поверхность сухая, выполняйте следующие инструкции.

Используйте только силиконовые смазки.

Нанесение смазки:

- Расположите беговое полотно таким образом, чтобы шов располагался посередине платформы
- Откройте крышку в головке смазочной емкости.
- Поднимите ремень с одной стороны и удерживайте распылитель на небольшом расстоянии от переднего края бегового полотна. Наносите смазку в направлении от передней части к задней. Повторите этот процесс с другой стороны полотна. Распыляйте смазку с каждой стороны в течение приблизительно 4 секунд.
- Подождите 1 минуту, пока смазка распределится перед тем, как запустить тренажер.

ОЧИСТКА:

Регулярная чистка бегового полотна обеспечивает долгий срок службы.

- **Внимание:** тренажер необходимо выключать, чтобы исключить опасность повреждения электрическим током. Шнур питания должен быть вытаснен из розетки перед чисткой или обслуживанием.
- **После каждой тренировки:** Протрите консоль и другие поверхности с помощью чистой, мягкой и влажной тряпки, чтобы удалить следы пота.

Внимание: Не используйте абразивные средства или растворители. Чтобы избежать повреждения компьютера, не

допускайте попадания жидкости внутрь. Не подвергайте компьютер воздействию прямых солнечных лучей.

● **Еженедельно:** чтобы упростить уборку, рекомендуется использовать коврик для беговой дорожки. На коврике останется грязь от обуви и не попадет на беговое полотно. Чистите этот коврик раз в неделю.

ХРАНЕНИЕ:

Храните беговую дорожку в сухом и чистом месте. Убедитесь, что выключатель в правильном (выключенном) положении и тренажер обесточен.



Важные замечания

● Устройство соответствует текущим требованиям безопасности. Устройство подходит только для домашнего использования. Любое другое использование недопустимо и, возможно, даже опасно. Мы не несем ответственность за убытки, которые были вызваны неправильным использованием.

● Пожалуйста, обратитесь к вашему лечащему врачу перед началом тренировок, чтобы уточнить подходит ли данный тип физической активности именно вам. Диагноз врача будет основанием при составлении вашей программы тренировок. Неправильное или чрезмерное использование тренажера может быть вредно для вашего здоровья.

● Внимательно прочитайте следующие общие советы по тренировкам и предварительной разминке. Если вы чувствуете боль, затрудненное дыхание, недомогание или какие-либо другие симптомы, немедленно прекратите тренировку. Обратитесь к врачу, если боль не прекращается.

● Это фитнес-устройство не подходит для профессионального или медицинского использования, и оно не может быть использовано в терапевтических целях.

- Датчик пульса не является медицинским прибором. Он предназначен только для информирования и разработан, чтобы показать среднюю частоту сердцебиения. Эти значения пульса не предназначены, чтобы сообщать их врачу, и они будут каждый раз отличаться в зависимости от различных условий.

Устранение неполадок

РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕПОЛАДОК:

СИМПТОМ	ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
Показывает E0	Не вставлен ключ безопасности	Вставьте ключ безопасности
Показывает E1	Неправильно отображается скорость	1. Проверьте оборудование обратной связи и 10-контактный провод или обратитесь в сервис 2. Возможная причина - превышен максимальный вес пользователя 3. Экран мигает в то же время, что и контроллер. Выключите тренажер и перезагрузите через 30 секунд.
Показывает E2	Ошибка двигателя	Проверьте PIN кабель или обратитесь в сервис.
Показывает E3	Ошибка превышения скорости	Отрегулируйте оборудование обратной связи или обратитесь в сервис

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА:

Беговая дорожка разработана таким образом, чтобы быть надежной и простой в использовании. Тем не менее, если у вас возникли проблемы, посмотрите следующие инструкции.

Возможные проблемы перечислены ниже:

ПРОБЛЕМА: Консоль не загорается.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь, что шнур питания правильно подключен к розетке, и выключатель беговой дорожки в правильном положении.

ПРОБЛЕМА: Беговая дорожка отключается в процессе тренировки.

РЕШЕНИЕ: убедитесь, что беговая дорожка подключена к отдельной розетке в 20 Амп.

*Замечание: не используйте удлинитель.

ПРОБЛЕМА: беговая дорожка выключается при подъеме.

РЕШЕНИЕ: убедитесь, что при натяжении шнура питания вилка не отходит от розетки при подъеме.

ПРОБЛЕМА: беговое полотно не остается в центре во время тренировки.

РЕШЕНИЕ: убедитесь, что тренажер стоит на ровной поверхности. Убедитесь, что беговое полотно натянуто (см. раздел Регулировка бегового полотна).

ПРОБЛЕМА: Беговая дорожка издает щелкающие звуки в передней части тренажера во время ходьбы или бега на нем.

РЕШЕНИЕ: для оптимального использования тренажер должен быть выровнен.

Основы правильных тренировок

Начинайте ваши тренировки постепенно, т.е. один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте интенсивность ваших тренировок неделя за неделей. Начните с коротких занятий и затем плавно увеличивайте их продолжительность. Начинать тренироваться постепенно и не пытайтесь сразу достичь невозможного. В дополнение к этим тренировкам, занимайтесь активным спортом, такими как бег трусцой, плавание, танцы и / или езда на велосипеде.

Всегда разогревайтесь перед тренировкой. Для этого по крайней мере 5 минут сделайте растяжку или другие гимнастические упражнения, чтобы предотвратить травмы связок и мышц.

Регулярно проверяйте ваш пульс. Если у вас нет тонометра, спросите вашего лечащего врача, как вы можете измерить ваш сердечный ритм другим способом. Определите свой уровень сердечного ритма для достижения оптимальных результатов тренировок. Примите во внимание ваш возраст и ваш уровень физической подготовки. В таблице на стр. 22 вы найдете информацию для определения оптимального пульса.

Убедитесь, что ваше дыхание равномерное и спокойное во время тренировок.

Убедитесь, что вы достаточно пьете во время тренировки. Это необходимо вашему организму для поддержания водного баланса. Учтите, что рекомендуемое количество жидкости 2-3 литра в день сильно увеличивается при интенсивных тренировках. Жидкость должна быть комнатной температуры.

Во время тренировок всегда надевайте легкую и удобную одежду, а также спортивную обувь. Не носите одежду свободного покроя, которая может порваться или попасть в движущиеся части беговой дорожки.

Упражнения для вашей персональной тренировки

Какие максимальный и минимальные значения может достигать ваш пульс во время тренировки?

Ваш врач может дать вам полноценную информацию об этом.

Возраст	Частота сердцебиения диапазон 50-75% (ударов в минуту) - идеальный тренировочный пульс -	Максимальная частота сердцебиения 100%
20 лет	100-150	200
25 лет	98-146	195
30 лет	95-142	190
35 лет	93-138	185

40 лет	90-135	180
45 лет	88-131	175
50 лет	85-127	170
55 лет	83-123	165
60 лет	80-120	160
65 лет	78-116	155
70 лет	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

Разминка/ растяжка

Успешная тренировка начинается с разминки и заканчивается упражнениями для приведения организма в нормальное состояние. Эти разогревающие упражнения подготовят ваш организм к последующим упражнениям. Период остывания/релаксации после тренировки гарантирует, что вы не будете чувствовать дискомфорт после занятий. Ниже вы найдете несколько упражнений на растяжку для разогрева и остывания. Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опускайте голову вниз к Вашей груди по траектории полукруга, затем поверните голову влево. Вы почувствуете приятное напряжение мышц шеи снова.

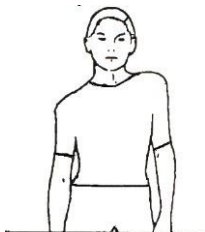
Вы можете повторить это упражнение в разных направлениях несколько раз.



1

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЛЯ

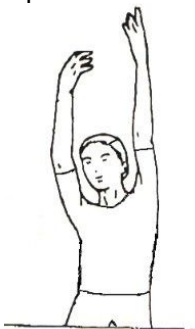
Поднимайте левое и правое плечо поочередно, или поднимайте оба плеча одновременно.



2

Упражнения по растяжке рук

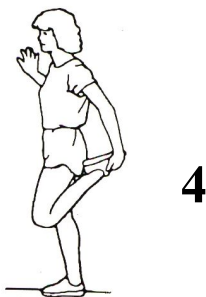
Потянитесь левую и правую руки поочередно к потолку. Почувствуйте напряжение с левой и правой стороны. Повторите это упражнение несколько раз.



3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Обопритесь рукой о стену, а затем опустите руку позади себя и подтяните вашу правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам, насколько это возможно. Почувствуйте напряжение в передней поверхности бедра. Оставайтесь в этой позиции 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.



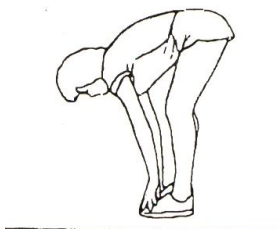
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол и положите ноги таким образом, что ваши колени торчали наружу. Подтяните ноги как можно ближе к паху. Теперь надавите на ваши колени вниз. Сохраняйте эту позу в течение 30-40 секунд, если это возможно.



ДОТЯНУТЬСЯ ДО ПАЛЬЦЕВ

Согните туловище медленно вперед и попытайтесь коснуться пальцев ног руками. Наклоняйтесь как можно ниже. Оставайтесь в этой позе в течение 20-30 секунд, если это возможно.



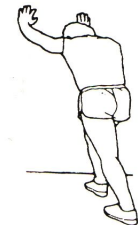
УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и прислоните её к внутренней поверхности бедра. Теперь попробуйте дотянуться до пальцев правой ноги правой рукой. Сохраняйте эту позу в течение 30-40 секунд, если это возможно.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОЛЕНЕЙ / АХИЛЛОВОГО СУХОЖИЛИЯ

Положите обе руки на стену и надавите весом своего тела. Затем переставляйте левую ногу назад поочередно с правой ногой. Это растягивает заднюю поверхность бедра. Поддерживать эту позицию в течение 30-40 секунд, если это возможно.



8