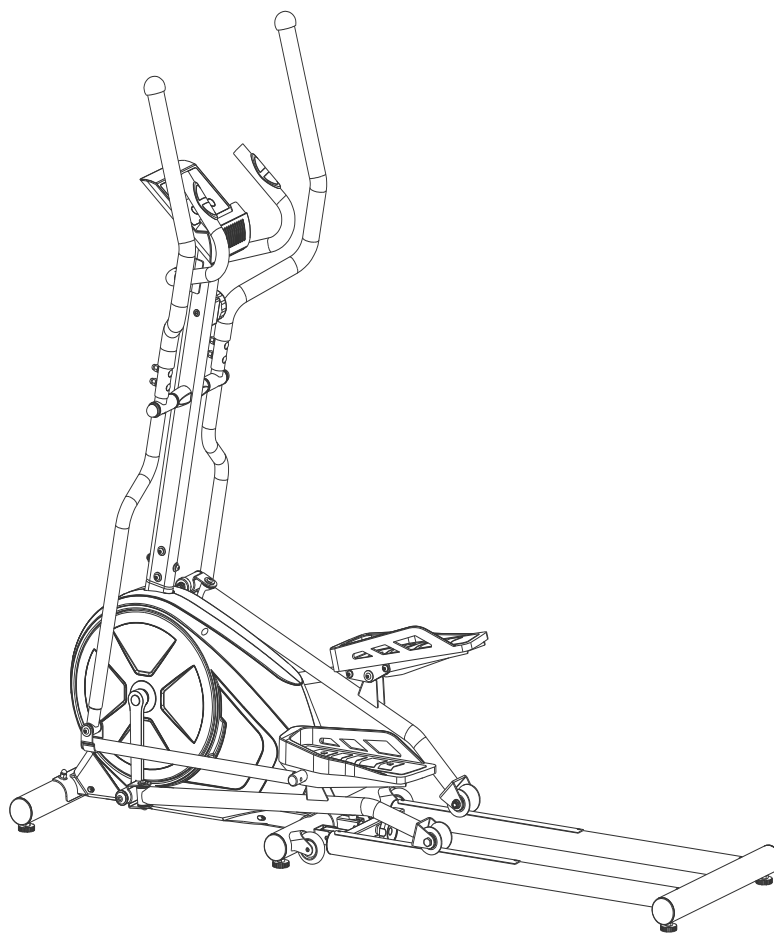




## ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР SL-430

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**ВАЖНО:** *Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.*

*Характеристики продукта могут отличаться от представленных на фотографиях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.*

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При использовании устройства необходимо соблюдать нижеследующие меры по технике безопасности. Не забудьте полностью ознакомиться с инструкцией перед использованием тренажера.

1. Перед использованием данного устройства внимательно прочитайте все инструкции и неукоснительно следуйте им. Перед началом использования убедитесь в том, что оборудование правильно собрано и все детали надежно закреплены.
2. Перед тренировкой, во избежание травмирования мышц, рекомендуется проводить разминку.
3. Перед использованием убедитесь, что все детали находятся в исправном состоянии и должным образом зафиксированы .
4. При использовании тренажера он должен быть расположен на ровной поверхности. Рекомендуется использовать коврик или другую подстилку.
5. При использовании данного тренажера надевайте подходящую для спорта одежду и обувь; не носите одежду, которая может попасть внутрь или зацепить какую-либо деталь устройства.
6. Не пытайтесь самостоятельно проводить техническое обслуживание или регулировки, отличные от описанных в данном руководстве. При обнаружении каких-либо неполадок прекратите эксплуатацию и обратитесь к местному дилеру.
7. Будьте осторожны: наступая на педаль или выходя с нее, всегда держитесь руками за поручни. Установите педаль в самое низкое положение, поставьте ногу на педаль и перешагните через основную раму. Затем поставьте ногу на другую педаль. При использовании не отпускайте поручни. Следите за тем, чтобы педали работали плавно. Нажимая на педали или подтягивая к себе поручни, двигайтесь на тренажере совместными непрерывными усилиями рук и ног. После завершения упражнения, также установите одну из педалей в самое нижнее положение и снимите ногу сначала с более высокой, а затем и со второй педали.
8. При работе с гантелями не допускайте их падения на землю. Это может привести к повреждению устройства и травмам пользователя.
9. Тренажер не предназначен для занятий на открытом воздухе и для коммерческого использования.
10. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования.
11. Тренажер должен использоваться только одним человеком одновременно.
12. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, вам следует немедленно прекратить заниматься на тренажере. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем возобновить тренировки.
13. Соблюдайте осторожность при сборке и демонтаже устройства.
14. Не разрешайте детям использовать тренажер или играть на нем. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера во время его использования. Минимальное свободное пространство вокруг устройства, необходимое для его безопасной эксплуатации, составляет два метра.

**ВАЖНО:** Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию.

**ВНИМАНИЕ:** Перед использованием тренажера полностью прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

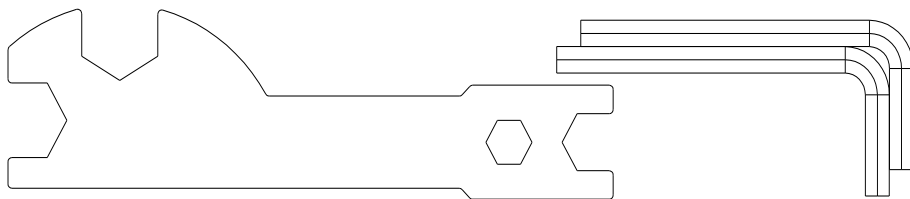
## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
01	Основная рама	1	32	Кабель датчика L=500мм	1
02	Задняя опора	1	33	Длинный кабель датчика L=950мм	1
03	Передняя стойка	1	34	Крестообразный винт M5x10	2
04	Неподвижный поручень	1	35	Датчик пульса с кабелем L=600мм	2
05	Левая ручная рейка	1	36	Накладка на поручень Ф31хФ24х450	2
06	Правая ручная рейка	1	37	Крестообразный саморез ST4.2x20	2
07	Соединение для левой ножной стойки	1	38	Плоская шайба Ф5хФ9х1.0	10
08	Соединение для правой ножной стойки	1	39	Шестигранный винт M8x15	8
09	Левая ножная стойка	1	40	Дуговая шайба Ф8хФ16х1.5	2
10	Правая ножная стойка	1	41	Накладка Ф31хФ38х450	2
11	Левый поручень	1	42	Втулка Ф40хФ16х59	2
12	Правый поручень	1	43	Волнистая шайба Ф16хФ26х0.3	6
13	Передний стабилизатор	1	44	Металлическая втулка Ф33х14	12
14	Соединение для педалей	2	45	D-образная шайба	2
15	Левый кожух для цепи	1	46	Большая шайба Ф10хФ25х2.0	4
16	Правый кожух для цепи	1	47	Пружинная шайба Ф10	2
17	Поворотный диск	2	48	Шестигранный винт M10x20	2
18	Левая педаль	1	49	Кареточный винт M8x40	4
19	Правая педаль	1	50	Дуговая шайба Ф8хФ20х1.5	10
20	Алюминиевая прокладка 500х25	2	51	Гайка M8	8

21	Колесо ленты Ф260	1	52	Заглушка на поручень Ф25	2
22	Ось	1	53	Шариковая заглушка Ф50	2
23	Лента RJ6/400	1	54	Пружинная шайба Ф8	14
24	Магнитное колесо Ф260	1	55	Плоская шайба Ф8хФ20х1.5	14
25	Левый коленчатый рычаг 7.9"	1	56	Крестообразный винт ST2.9x15	2
26	Левый коленчатый рычаг 7.9"	1	57	Кареточный винт М8х75	4
27	Кабель настройки сопротивления L=800мм	1	58	Шестигранный винт М8х40	2
28	Ручка настройки сопротивления L=585мм	1	59	Подвижное колесо Ф70	2
29	Плоская шайба Ф520х1.0	1	60	Металлическая втулка Ф28хФ16х16	8
30	Крестообразный винтМ5х20	1	61	Втулка Ф15.8х50	4
31	Компьютер	1	62	Шестигранный винт М8х15	14

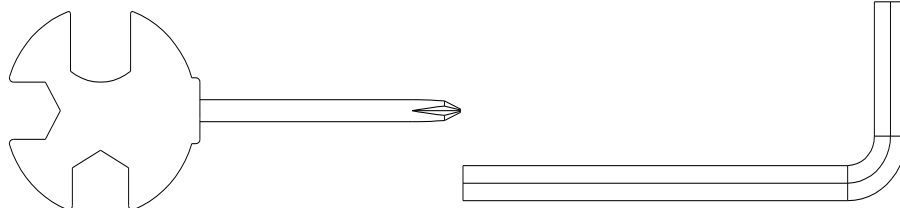
№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
63	Левый шестигранный винт	1	86	Крестообразный саморез ST4.2x25	7
64	Левый шестигранный винт	1	87	Крестообразный саморез ST4.2x25	8
65	Пружинная шайба 1/2"хδ2.0	2	88	Заглушка для задней опоры Ф60	4
66	Левая нейлоновая гайка 1/2"	1	89	Шестигранная гайка М10	6
67	Левая нейлоновая гайка 1/2"	1	90	Ножная прокладка Ф38хМ10	6
68	Шестигранный винт М8*20	1	91	Крестообразный саморез ST4.2x12	8
69	Прижимная платформа	1	92	Шестигранный винт М6х15	4
70	Винт с ушком М8х50	1	93	Нейлоновая гайка М6	4
71	Прижимное колесо Ф43хФ34х24	1	94	Шестигранный винт М8х20	4
72	Плоская шайба Ф6хФ12хδ1.0	1	95	Подшипник 6003Z	2
73	Крестообразный винт М6х12	1	96	Стопорное кольцо Ф17	2
74	Нейлоновая гайка М8	7	97	Волнистая шайба Ф22хФ17х0.3	1
75	Винт с ушком М6х36	2	98	Внешне-шестигранный винт М10х78	2
76	U-образная скоба	2	99	Подвижная втулка колеса Ф18хФ10.2х28.2	4
77	Пружинная шайба Ф6	6	100	Подшипник 6002	4
78	Шестигранная гайка М6	2	101	Подвижное колесо Ф61х50.5	2
79	Фланцевая гайка М10х1.0	2	102	Нейлоновая гайка М10	2
80	Круглая заглушка Ф25	2	103	Задний стабилизатор	1
81	Платформа соединения для педали	2	104	Ручка М12*65	1
82	Плоская шайба Ф8хФ16х1.5	4	105	Шестигранный винт М8х55	2
83	Фланцевая гайка М10х1.25	2	106	Заглушка для трубы 30*30	2
84	Кожух рычага 1	2	107	Заглушка для трубы Ф50	2
85	Кожух рычага 2	2	108	Втулка ф18*ф14*ф8*10	4

# НАБОР АКССУАРОВ



Гаечный ключ S10-S13-S17-S19 1шт

Шестигранный ключ S6 2 шт

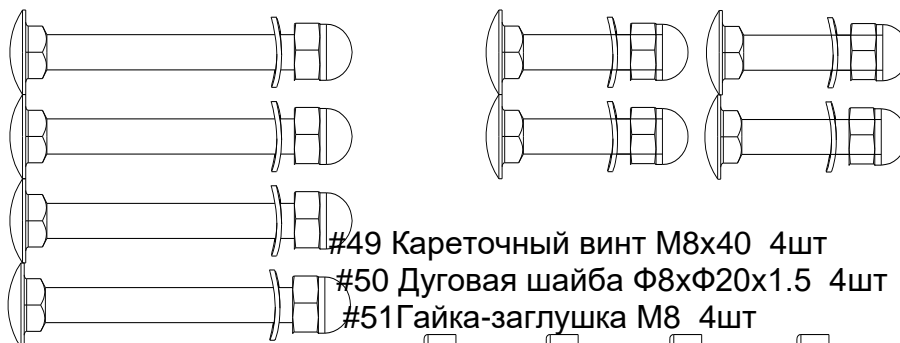


Гаечный ключ с крест. отверткой S13-S14-S15 1шт

Шестигранный ключ S8 1шт



- #63 Шарнир. винт от л. педали t 1/2" 1шт #64 Шарнир. винт от п. педали 1/2" 1шт  
 #43 Ф16хФ26хδ0.3 1шт #43 Ф16хФ26хδ0.3 1шт  
 #65 Пружинная шайба 1/2"хδ2.0 1шт #65 Пружинная шайба 1/2"хδ2.0 1шт  
 #66 Л. нейлонная гайка 1/2" 1шт #67 П. нейлонная гайка 1/2" 1шт



#49 Кареточный винт M8x40 4шт

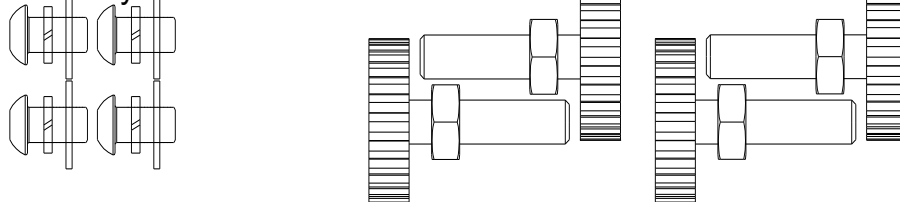
#50 Дуговая шайба Ф8хФ20х1.5 4шт

#51 Гайка-заглушка M8 4шт

#57 Кареточный винт M8x75 4шт

#50 Дуговая шайба Ф8хФ20х1.5 4шт #94 Шестигранный винт M8x20 4шт

#51 Гайка-заглушка M8 4шт



#62 Шестигранный винт M8x15 4шт

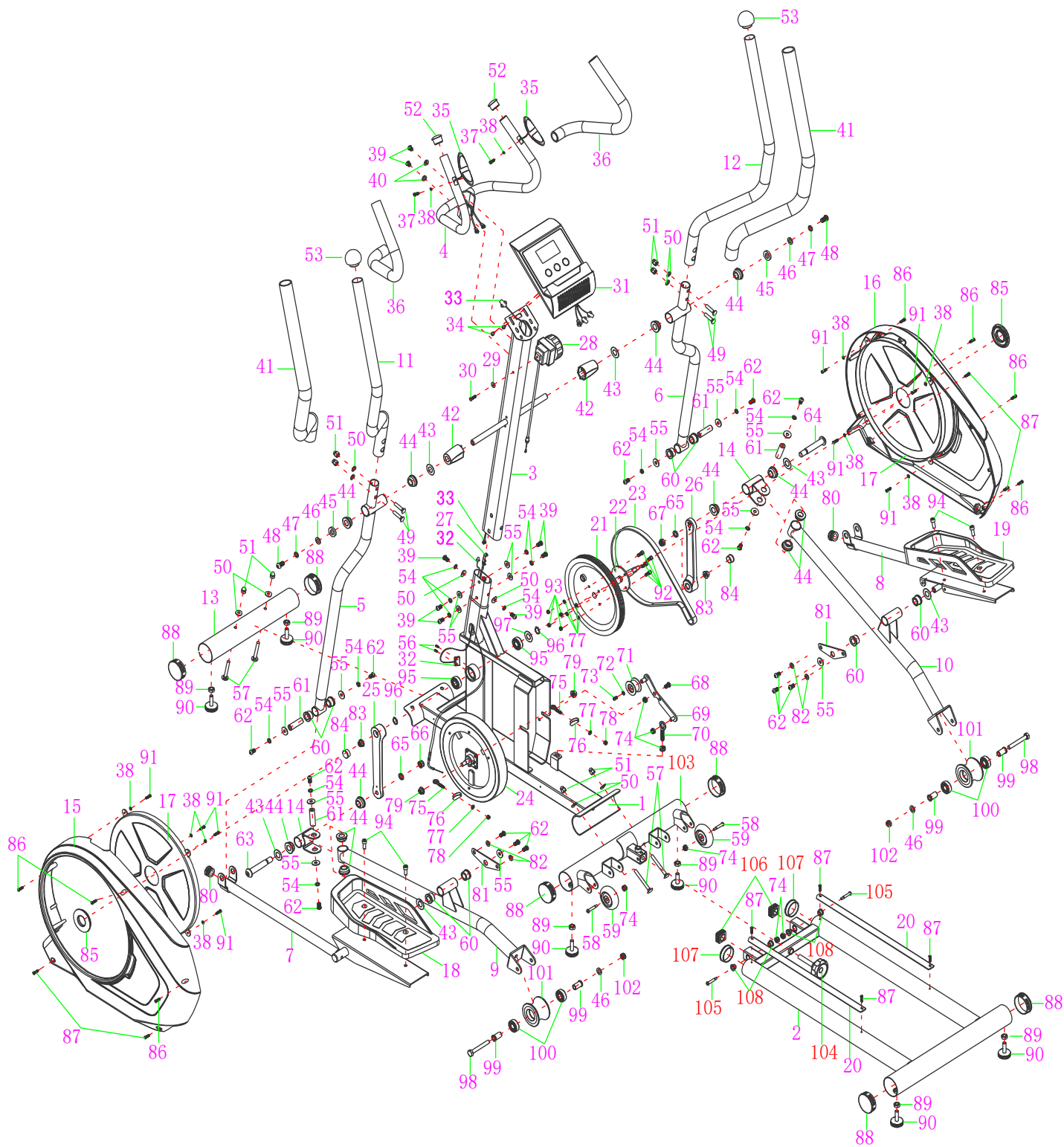
#54 Пружинная шайба Ф8 4шт

#90 Ножная подкладка Ф38хM10 4шт

#55 Плоская шайба Ф8хФ20х1.5 4шт

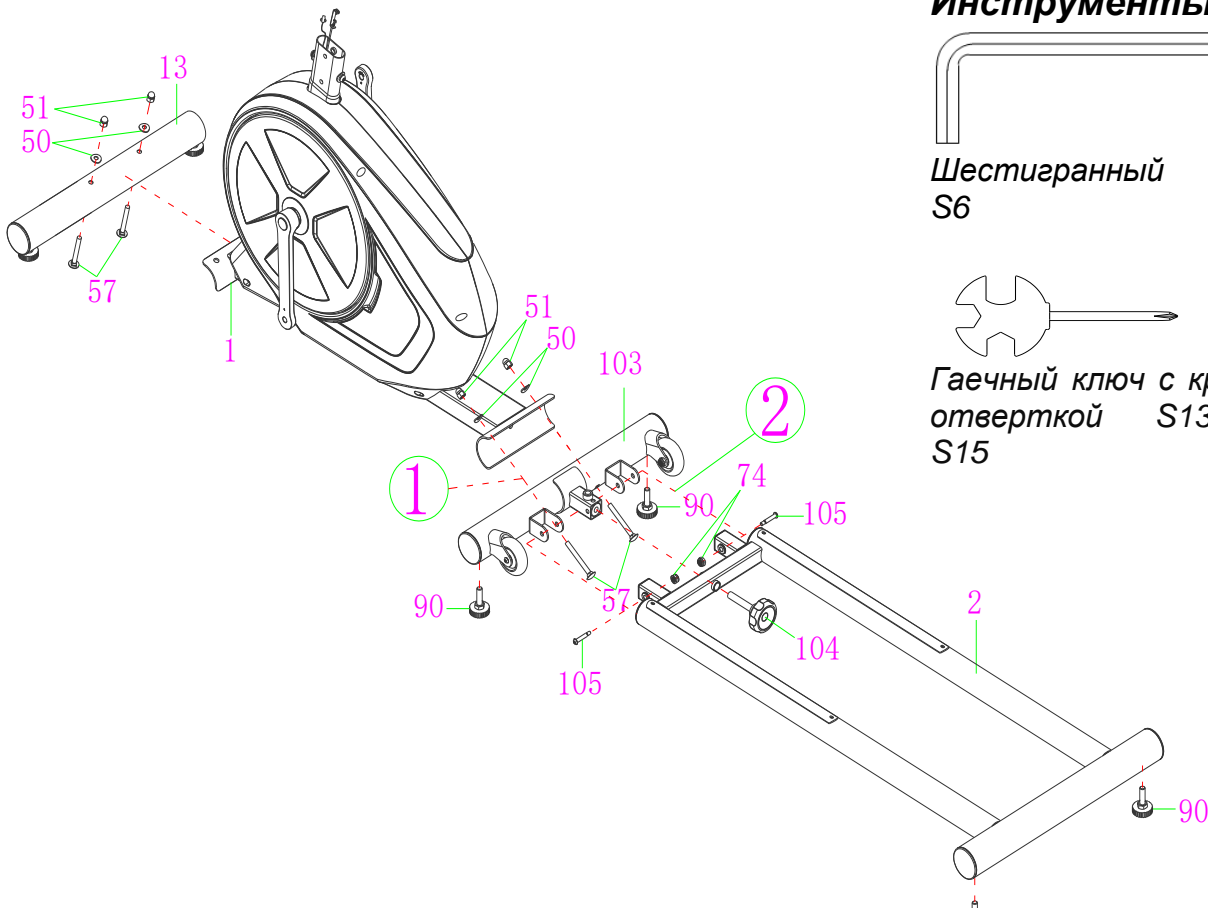
#89 Шестигранный гайка M10 4шт

# СХЕМА ДЕТАЛЕЙ



Производитель: XIAMEN XINDECO LTD.  
9th Floor, Building A, ITG Center, No.4668 XianYue Road, Huli District, Xiamen, China

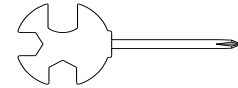
# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



## Инструменты:



Шестигранный ключ S6



Гаечный ключ с крест. отверткой S13-S14-S15

## Инструменты:

Шестигранный ключ S6

Гаечный ключ с крестообразной отверткой S13-S14-S15

### 1. Установка переднего стабилизатора и задней опоры

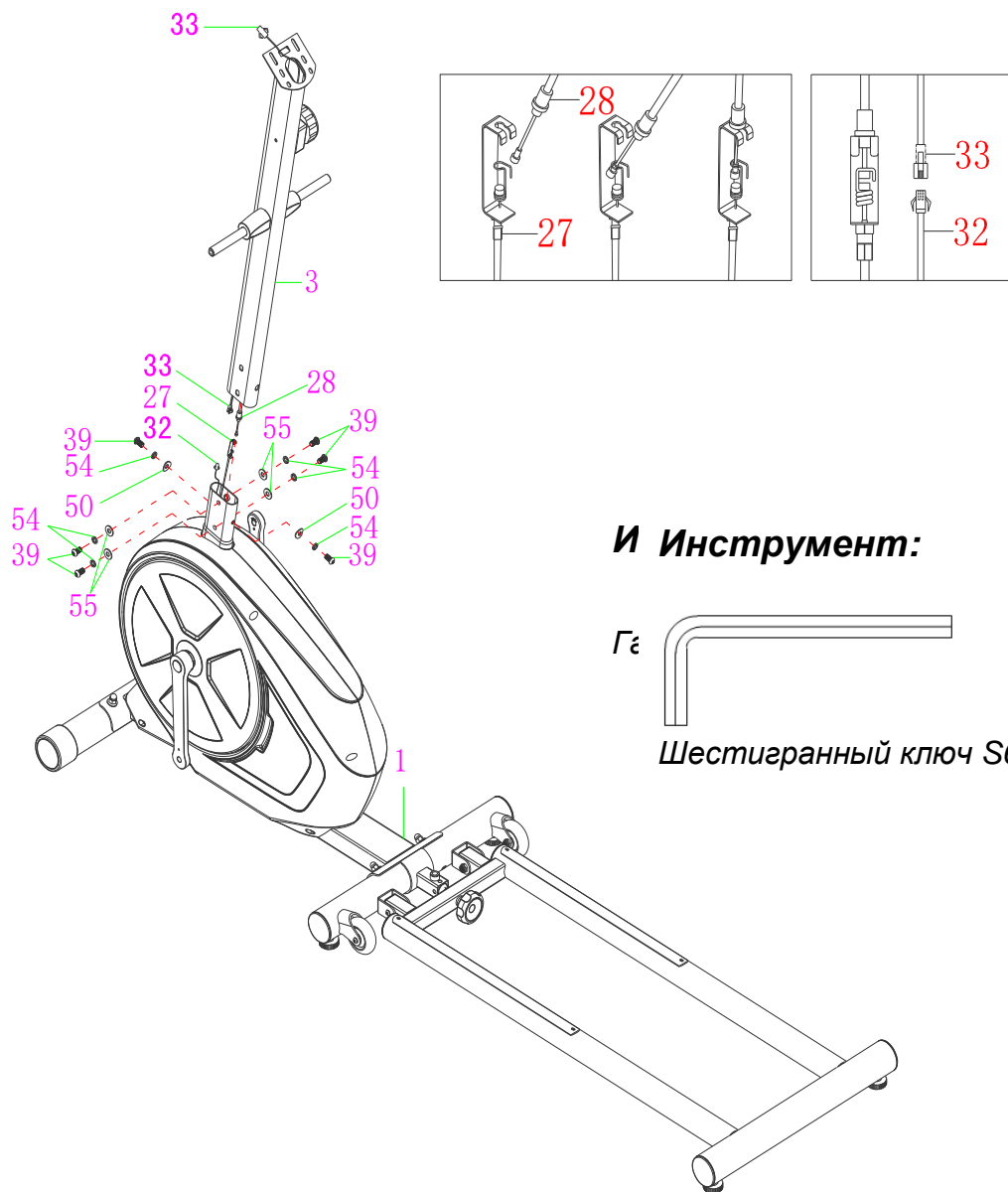
Прикрепите передний стабилизатор (13) к основной раме кареточных винтов M8x75 (57), двух дуговых шайб Ф8хФ20х1,5 (50) и двух гаек-заглушек M8 (51). Надежно затяните все винты с помощью гаечного ключа S6.

Закрепите четыре Ф38хМ10 ножные подкладки (90) на задней опоре (2).

Прикрепите задний стабилизатор (103) к основной раме (1) кареточных винтов M8x75 (57), двух дуговых шайб Ф8хФ20х1,5 (50) и двух гаек-заглушек M8 (51), как показано на Рисунке 1. Затяните все винты с помощью гаечного ключа S6. Прикрепите заднюю опору (2) к заднему стабилизатору с помощью шестигранных винтов M8x55 и двух гаек-заглушек M8 (51), как показано на Рисунке 2. Надежно затяните все винты.

Наконец, с помощью ручки M12 \* 65 (104) зафиксируйте соединение задней опоры (2) с задним стабилизатором (103).





## 2. Установка передней стойки

Отсоедините заранее закрепленные шесть шестигранных винтов M8x15 (39), шесть пружинных шайб Ф8 (54), четыре плоские шайбы Ф8хФ20х1,5 (55) и четыре дуговые шайбы Ф8хФ20х1,5 (50) от основной рамы (1) с помощью гаечного ключа.

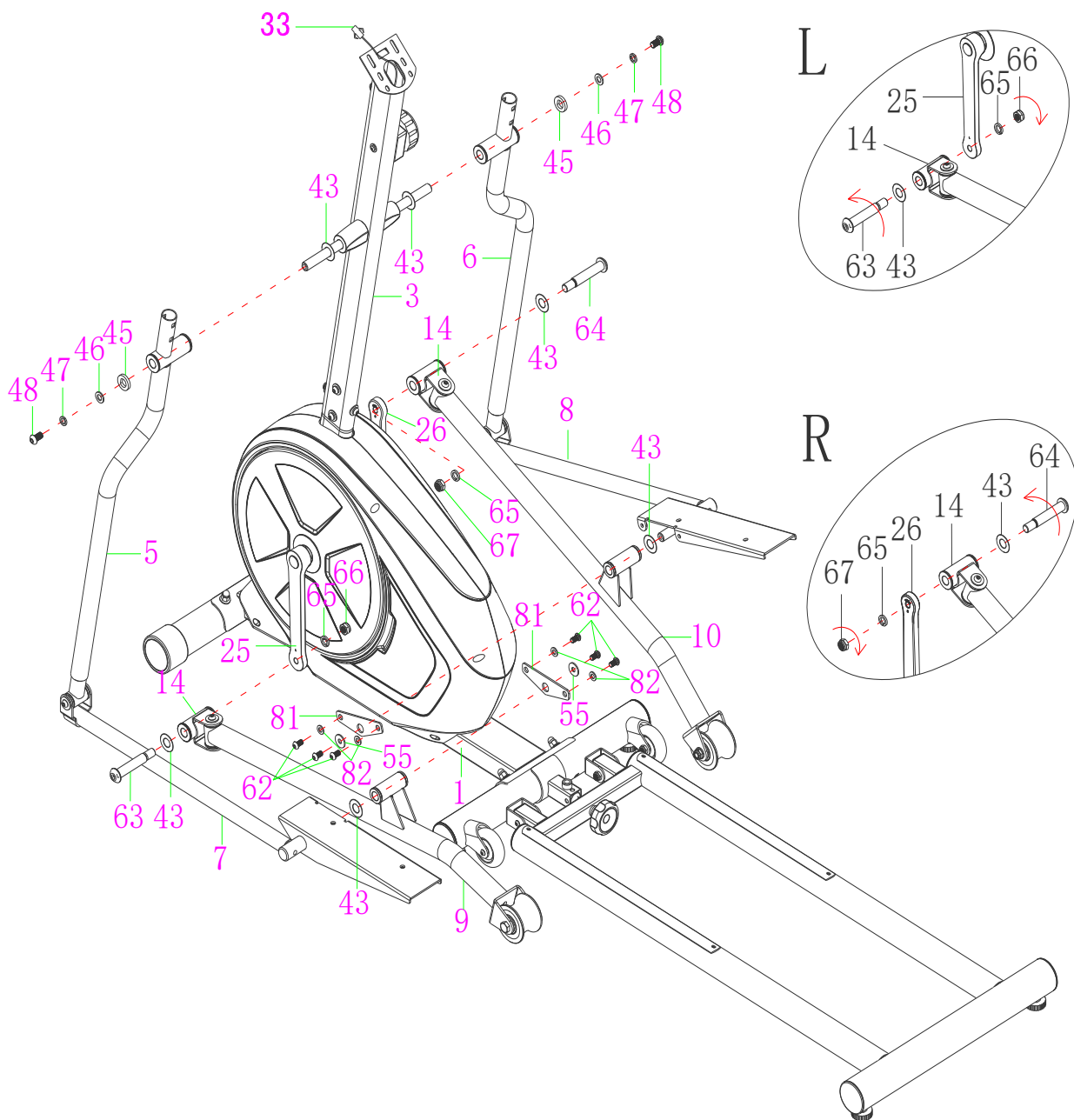
Соедините кабель датчика (32) и длинный кабель датчика (33)

**ВАЖНО:** Поверните ручку управления сопротивлением (28) до уровня 8.

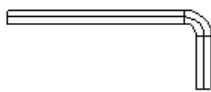
Вставьте нижнюю часть ручки управления сопротивлением (28) в фиксатор кабеля управления сопротивлением (27). Затем потяните ручку управления сопротивлением (28) вверх и вставьте ее в паз металлической скобы кабеля управления сопротивлением (27). Затем опустите ручку управления сопротивлением (28) в такое положение, чтобы она оказалась на металлической скобе кабеля управления сопротивлением (27).

После того, как кабель управления сопротивлением был должным образом подключен, прикрепите переднюю стойку (3) к основной раме (1) с помощью шести шестигранных винтов M8x15 (39), шести пружинных шайб Ф8 (54), четырех плоских шайб Ф8хФ20х1,5 (55) и четырех дуговых шайб Ф8хФ20х1,5 (50), которые вы сняли в начале выполнения данного шага.

**ВНИМАНИЕ:** Не затягивайте туго шестигранные винты (39), пружинные шайбы (54), плоские шайбы (55) и дуговые шайбы (50).



**Инструменты:**



Гаеч. ключ S10-S13-S17-S19

Шестигран. ключ S6

Шестигран. ключ S8

### 3. Установка левой и правой ручной рейки, соединения для левой /правой ножной стойки и левой/правой ножной стойки

Отсоедините предварительно прикрепленные два шестигранных винта M10x20 (48), две пружинные шайбы Ф10 (47), две большие шайбы Ф10хФ25х2,0 (46) и две D-образные шайбы (45) от стержня вращения.

Закрепите левую ручную рейку и соединение для левой ножной стойки (5) (7), правую ручную рейку и соединение для правой ножной стойки (6) (8) на стержне вращения двумя шестигранными винтами M10x20 (48), двумя пружинными шайбами Ф10 (47) ), двумя большими шайбами Ф10хФ25х2,0 (46) и двумя D-образными шайбами (45), которые вы сняли в начале этого шага. Затяните все винты двумя шестигранными ключами S6.

Отсоедините предварительно прикрепленные две волновые шайбы Ф16хФ26х0,3 (43), две платформы соединения для педали (81), четыре плоские шайбы Ф8хФ20х1,5 (55), две плоские шайбы Ф8хФ16х1,5 (82) и шесть шестигранных винтов M8x15 ( 62) изот соединений для левой и правой ножных стоек (7) (8).

Прикрепите две волновые шайбы Ф16хФ26х0,3 (43) к соединениям для левой и правой ножных стоек (7) (8). Затем соедините левую и правую ножные стойки (9) (10) с соединениями для левой и правой ножной стойки (7) (8).

Присоедините платформу соединения для педали (81) к соединению для левой и правой ножных стоек (7) (8) четырьмя плоскими шайбами Ф8хФ20х1,5 (55), двумя плоскими шайбами Ф8хФ16х1,5 (82) и шестью шестигранными винтами M8x15 (62), которые вы сняли в начале этого шага. Затяните все винты с помощью шестигранного ключа S6.

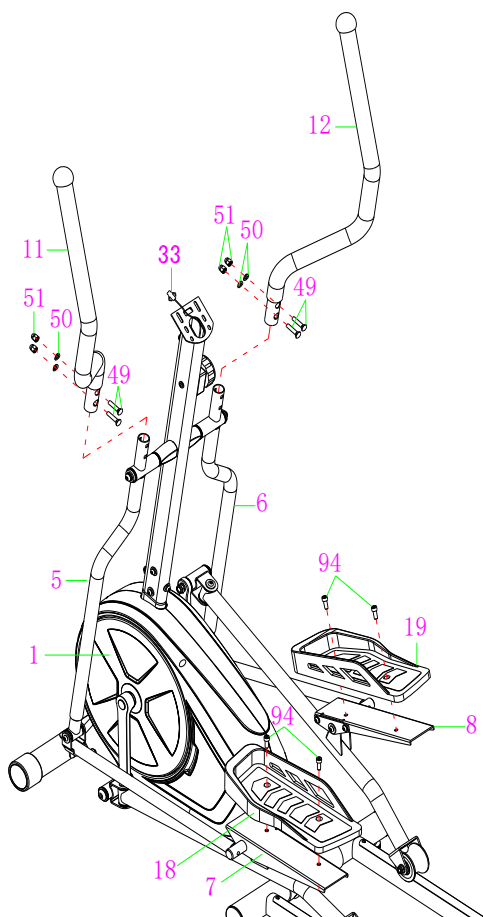
Отсоедините предварительно прикрепленные две пружинные шайбы 1/2 "хδ2,0 (65), две левые и правые нейлоновые гайки 1/2" (66) (67) с двух левых и правых шестигранных винтов (63) (64).

Прикрепите левую и правую ножные стойки (9) (10) к левому и правому рычагам (25) (26) с помощью двух левых и правых шестигранных винтов (63) (64), двух волнистых шайб Ф16хФ26х0,3 (43), двух 1 / 2 "хδ2.0 пружинных шайб (65) и двух 1/2" левых и правых нейлоновых гаек (66) (67). Затяните и все винты с помощью шестигранного ключа S8 и гаечного ключа.

**ВАЖНО:** Закручивайте левый шестигранный винт (63) **ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ** как можно сильнее и зафиксируйте его положение левой нейлоновой гайкой (66), закручивая ее **ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ**.

Закручивайте правый шестигранный винт (63) **ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ** как можно сильнее и зафиксируйте его положение правой нейлоновой гайкой (66), закручивая ее **ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ**.

Убедитесь в том, что подвижные колеса на левой и правой ножных стойках (9) (10) располагаются посередине подвижных реек на задней опоре. Затем затяните шестигранные винты (39), пружинные шайбы (54), плоские шайбы (55) и дуговые шайбы (50) на передней стойке (3) с помощью шестигранного ключа S6.

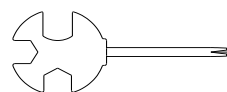


**Инструменты:**

**Инструменты:**



Шестигранный ключ S6



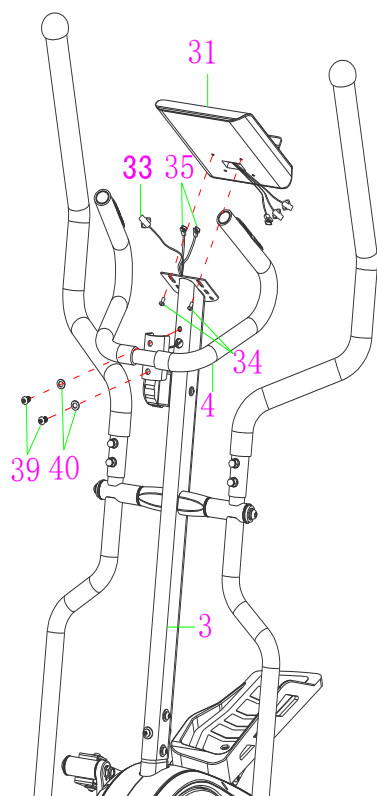
Гаечный ключ с крест. отверткой GS13-S14-S15

#### 4. Установка левого/правого поручней и левой/правой педалей

Закрепите левый и правый поручни (11) (12) в трубках левого и правого поручня (5) (6) с помощью четырех винтов M8x40 (49), четырех дуговых шайб Ф8хФ20х1,5 (50) и четырех гаек-заглушек M8 (51). Затяните все винты с помощью гаечного ключа с крестообразной отверткой и шестигранного ключа S6.

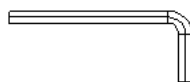
Отсоедините предварительно прикрепленные четыре шестигранных винта M8x20 (94) от соединения левой и правой ножных стоек (7) (8).

Прикрепите левую и правую педали (18) (19) к соединениям левой и правой ножных стоек (7) (8) с помощью четырех шестигранных винтов M8x20 (94), которые вы сняли в начале этого шага. Затяните все винты с помощью шестигранного ключа S6.

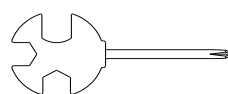


**Инструменты:**

**Инструменты:**



Шестигранный ключ S6



Гаечный ключ с крест. отверткой S13-S14-S15

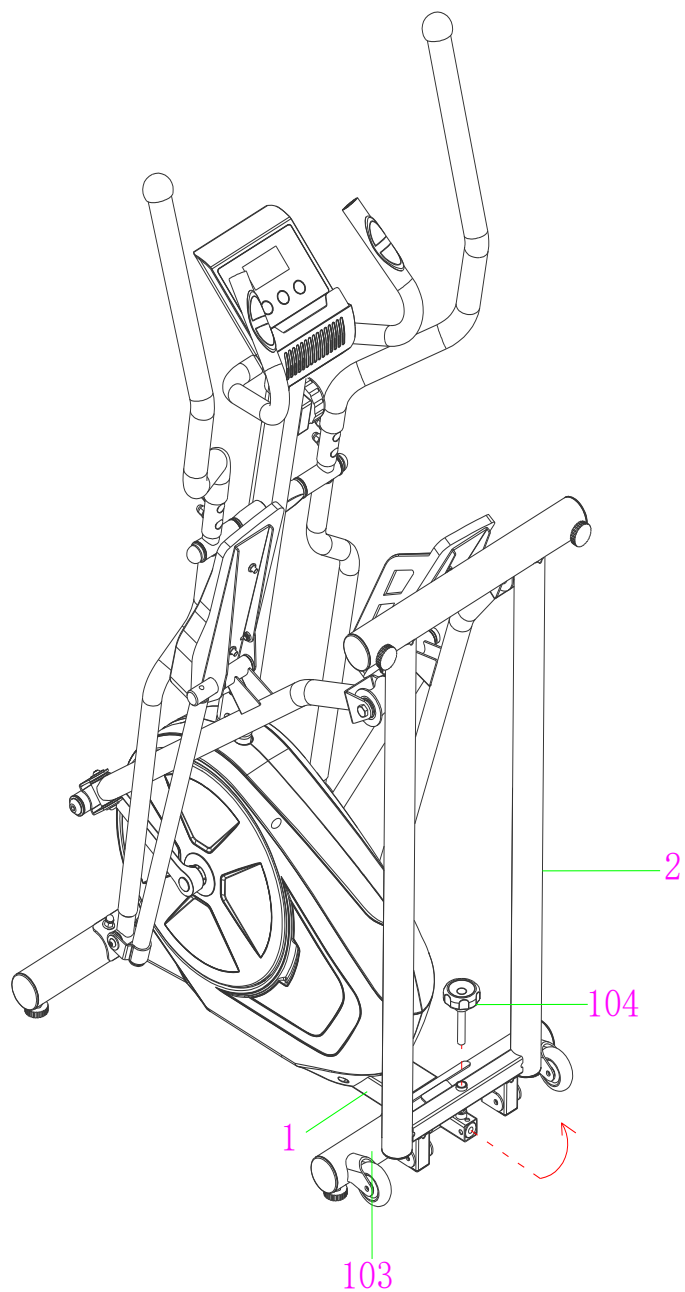
## 5. Установка неподвижного поручня и компьютера

Отсоедините предварительно прикрепленные два крестообразных винта М5х10 (34) от компьютера (31) и два шестигранных винта М8х15 (39) и две дуговые шайбы Ф8хФ16х1,5 (40) от передней стойки (3).

Установите датчик пульса с кабелем (35) на передней стойке (3), вытянув кабели из верхнего конца передней стойки (3).

Прикрепите неподвижный поручень (4) к платформе передней стойки (3) двумя шестигранными винтами М8х15 (39) и двумя дуговыми шайбами Ф8хФ16х1,5 (40), которые вы сняли в начале этого шага. Затяните все винты с помощью шестигранного ключа S6.

Подсоедините длинный кабель датчика (33) и датчик пульса с кабелями (35) к проводам, идущим от компьютера (31). Протяните провода через переднюю стойку (3). Прикрепите компьютер (31) к верхней части передней стойки (3) двумя крестообразными винтами М5х10 (34), которые вы сняли в начале этого шага. Затяните все винты с помощью гаечного ключа с крестообразной отверткой.



## Как сложить тренажер:

Открутите ручку M12\*65 (104) и поднимите заднюю опору (2), как показано на рисунке. Затем с помощью ручки M12\*65 (104) закрепите заднюю опору (2) на заднем стабилизаторе (103).

# ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

## Очистка

Необходимо очищать поверхности эллиптического тренажера мягкой чистой влажной тряпочкой. Не используйте абразивные материалы или растворители для очистки пластиковых деталей. Протирайте капли пота с поверхностей тренажера после каждого использования. Будьте осторожны, не допускайте попадания жидкостей на панель экрана компьютера, так как это может привести к поражению электрическим током или отказу оборудования.

Во избежание поломок экрана избегайте попадания прямых солнечных лучей на тренажер и в особенности на консоль компьютера.

Каждый раз перед использованием, не реже чем раз в неделю, проверяйте все винты и соединения устройства на надежность крепления.

## Хранение

Храните тренажер в чистом, сухом, недоступном для детей месте.

# УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Нет изображения на экране	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Отсоедините компьютер от панели и убедитесь, что провод, который идет от компьютера, правильно подключен к проводу, идущему от передней стойки.</li><li>2. Проверьте, правильно ли установлены аккумуляторы и находятся ли пружины в контакте с аккумуляторами.</li><li>3. Аккумуляторы компьютера могут быть разряжены. Замените их на новые.</li></ol>
Тренажер качается при использовании	Поверните заглушку заднего стабилизатора, чтобы выровнять положение эллиптического тренажера.
Тренажер скрипит при использовании	Возможно, на тренажере ослаблены винты. Пожалуйста, осмотрите все болты и затяните потуже все ослабленные.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

### ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE - Нажмите для выбора функций. Нажмите и удерживайте, чтобы сбросить данные.

SET - Нажмите для установки времени, дистанции или калорий, когда устройство не находится в режиме ожидания.

RESET - Нажмите для сброса времени, дистанции или калорий; значение по умолчанию - 0.

Нажмите и удерживайте, находясь не в позиции ODO, чтобы сбросить данные.

### ПАРАМЕТРЫ ЭКРАНА:

1. SCAN: Нажимайте кнопку "MODE", пока на экране не появится надпись "SCAN". На экране будут по очереди отображены пять параметров:

:Time (время), speed (скорость), distance (дистанция), calorie (калории), ODO (общая дистанция) и pulse (пульс). Каждый параметр будет отображаться в течение 5 секунд.

2. TIME: (1) Общее время с начала тренировки.

(2) Нажимайте кнопку "MODE", пока на экране не появится надпись "TIME". Нажмите кнопку "SET", чтобы установить время тренировки.

Когда установленное значение будет достигнуто, вы услышите звуковой сигнал в течение 10 секунд.

3. SPEED: Текущая скорость.

4. DIST: (1) Общая дистанция с начала тренировки.

(2) Нажимайте кнопку "MODE", пока на экране не появится надпись "DIST". Нажмите кнопку "SET", чтобы установить дистанцию тренировки.

Когда установленное значение будет достигнуто, вы услышите звуковой сигнал в течение 10 секунд.

5. CALORIES: (1) Общее количество потраченных калорий с начала тренировки.

(2) Нажимайте кнопку "MODE", пока на экране не появится надпись "DIST". Нажмите кнопку "SET", чтобы установить дистанцию тренировки.

Когда установленное значение будет достигнуто, вы услышите звуковой сигнал в течение 10 секунд.

6. ODO: Общая дистанция, пройденная за все тренировки начиная с последней замены аккумулятора.

### 7. ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА:

Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока на экране не появится надпись «PULSE». Для измерения частоты пульса положите ладони на обе контактные наклейки, и через 6-7 секунд на экране будет отображено текущее значение частоты сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM).



Важно: в процессе измерения частоты пульса из-за заземления контакта результат измерения может быть выше реальной частоты пульса в течение первых 2-3 секунд, после чего вернется к правильному значению. Результат измерения не может рассматриваться как медицинские данные.

8. ALARM: Компьютер издаст звуковой сигнал при нажатии кнопок “MODE”, “SET” или “RESET”.

#### 9. Автоматическое включение/выключение

В случае бездействия пользователя в течение 4 минут устройство будет автоматически отключено от питания. При движении педалей или нажатии на кнопку произойдет включение монитора, the power will turn off automatically. As long as the wheel is in motion or press any button, the monitor is in action.

#### ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ И ДИАПАЗОН ПАРАМЕТРОВ:

ФУНКЦИЯ	Отображение параметров	Каждые 5 секунд
	Время	00:00-99:59 мин:с
	Скорость	0.0 ~ 999.9 (миль) км/ч
	Дистанция	0.00 ~ 9999 (миль) км
	Общая дистанция (ODO)	0.0 ~ 9999 (миль) км
	Калории	0.0 ~ 9999 ккал
	Частота пульса	40 ~ 240 ударов/мин
Тип аккумулятора		2 штуки типа AAA или UM - 4
Температура эксплуатации		0°C ~ +4 0°C
Температура хранения		- 10°C ~ +6 0°C

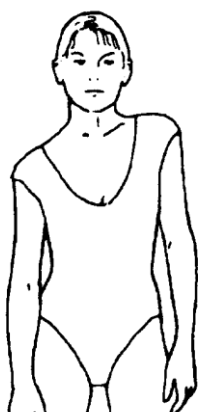
# РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

**Разминка** - важная часть любой тренировки. Цель разминки - подготовить свое тело к упражнениям и свести к минимуму вероятность травмы. Проводите разминку за 2-5 минут до начала тренировки. Приведенные ниже упражнения направлены на подготовку тела к более энергичным упражнениям, на разогрев и растяжку мышц, улучшение кровообращения и частоты пульса, а также на обеспечение притока кислорода к мышцам.

В конце тренировки повторите эти упражнения в рамках **заминки**, чтобы уменьшить дальнейшие болезненные эффекты в усталых мышцах. Цель заминки - вернуть тело в состояние покоя в конце тренировки. Правильная заминка медленно снижает частоту сердечных сокращений и медленно сгоняет кровь от мышц обратно к сердцу.

## ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ

На счет раз, поверните голову вправо. Вы должны почувствовать растяжение мышц левой стороны шеи. На счет два, наклоните голову назад, вытянув подбородок к потолку и слегка приоткрыв рот. На счет три, поверните голову влево, затем, на счет четыре, опустите подбородок на грудь.



## ПОДЪЕМ ПЛЕЧ

На счет раз, поднимите правое плечо к уху. На счет два, поднимите левое плечо к уху, при этом опустив правое плечо.



## РАСТЯЖКА МЫШЦ СПИНЫ И ПРЕССА

Разведите руки в стороны и поднимите их, пока они не окажутся над вашей головой. На счет раз, потянитесь правой рукой как можно выше к потолку. На счет два, повторите это действие левой рукой.

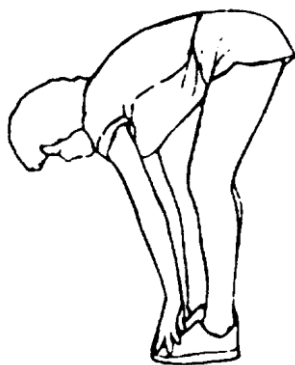


### **РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА**

Опершись одной рукой к стене для удержания равновесия, отведите правую руку назад и согните правую ногу в колене, отведя ее также назад. Возьмитесь на носок рукой и поднесите пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживая положение, досчитайте до 15 и повторите упражнения для левой ноги.

### **РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА**

Сядьте на пол так, чтобы ступни ног были вместе, а колени были разведены в стороны. Подтяните ступни как можно ближе к паховой области. Осторожно опустите колени на пол. Удерживайте положение, считая до 15.

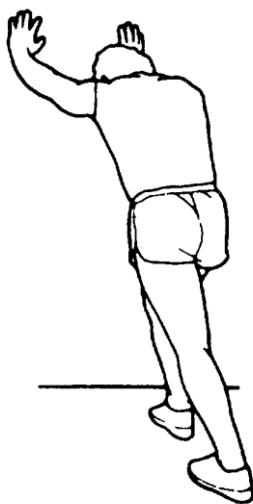
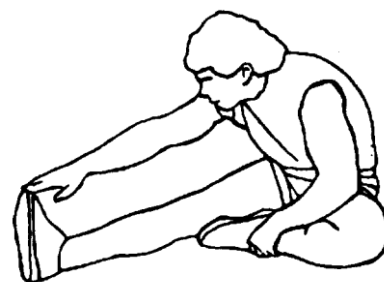


### **НАКЛОНЫ ВПЕРЕД**

Медленно наклоните корпус вперед, расслабив мышцы спины и плеч. Старайтесь коснуться пальцев ног. Дотянитесь так далеко, как можете, и удерживайте положение, считая до 15.

### **РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА**

Сидя на полу, вытяните правую ногу вперед. Прижмите левую стопу к внутренней стороне бедра правой ноги. Наклонитесь вперед, стараясь дотянуться пальцами руки как можно дальше. Досчитайте до 15. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.



### **РАСТЯЖКА ГОЛЕНИ/АХИЛЛОВОГО СУХОЖИЛИЯ**

Упритесь руками в стену так, чтобы левая нога стояла впереди правой. При этом правая нога должна оставаться прямой, а левая стопа полностью стоять на полу. Согните левую ногу и наклонитесь вперед, смещая бедра как можно ближе к стене. Удерживая положение, досчитайте до 15, а затем поменяйте ноги.