
HOUSEFIT

Инструкция по сборке и эксплуатации

HS-5035 Степпер



HOUSEFIT – гарантия здоровья

**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

<i>4</i>	■	Инструкция по безопасности
<i>5</i>	■	Контрольный список деталей
<i>7</i>	■	Список составных частей
<i>8</i>	■	Диаграмма составных частей
<i>9</i>	■	Инструкция по сборке
<i>13</i>	■	Складывание тренажёра для хранения
<i>14</i>	■	Эксплуатация компьютера
<i>16</i>	■	Инструкция к тренировкам
<i>17</i>	■	Возможные неисправности
<i>18</i>	■	Разминка

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

Максимальный вес пользователя не должен превышать 120кг.

✓ Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с вашим врачом, особенно если у Вас возникли вопросы о вашем физическом здоровье и уровне общей подготовки для использования Степпера. Особенно если Вы старше 35 лет, если Вы не занимались регулярно спортом, если Вы беременны или страдаете какими-либо заболеваниями.

✓ Если Вы почувствовали боль или стеснение в груди, учащённое сердцебиение и одышку, слабость, или дискомфорт во время упражнения, сразу остановите тренировку и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать.

✓ **ХРАНИТЬ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ.** Степпер не является игрушкой и не предназначен для использования детьми. Пожалуйста, держите детей и домашних животных подальше от степпера во время его использования, а также, когда тренажёр оставлен без присмотра. Если у Вас есть дети, Вам необходимо следить, чтобы они не засовывали руки и пальцы в устройство, пока Вы работаете на тренажёре. **СЕРЬЁЗНЫЕ ТРАВМЫ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ, В ТОМ СЛУЧАЕ ЕСЛИ РУКИ ИЛИ ПАЛЬЦЫ НАХОДЯТСЯ ПОД ПЕДАЛЯМИ ИЛИ ДРУГИМИ ДВИЖУЩИМИСЯ ЧАСТЯМИ ТРЕНАЖЁРА ВО ВРЕМЯ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**

✓ Соблюдайте осторожность, когда начинаете и заканчиваете тренировку на тренажёре. Пока Вы не освоитесь со степпером, пожалуйста, держитесь за устойчивый стул или стол размещенные перед степпером.

✓ Тренажёр устанавливается на ровную устойчивую поверхность.

✓ Держите руки, свободную одежду, и волосы подальше от движущихся частей.

✓ Используйте только приложения и дополнительное оборудование, рекомендованные производителем. Использование любых дополнений или аксессуаров, не рекомендованных производителем, приведет к аннулированию гарантии и может привести к серьезным травмам или повреждению тренажёра.

✓ Выбирайте уровень тренировки, который соответствует Вашим физическим возможностям.

✓ При разработке программы занятий, следуйте рекомендациям Вашего врача.


























✓ Если у вас есть какие-либо вопросы относительно этого тренажёра или программы занятий, пожалуйста, обратитесь к врачу.

✓ **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** степпер, если он поврежден. Проверяйте блок перед каждым использованием. Несоблюдение этого предупреждения может привести к травмам при выполнении упражнений.

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ
СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ!

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

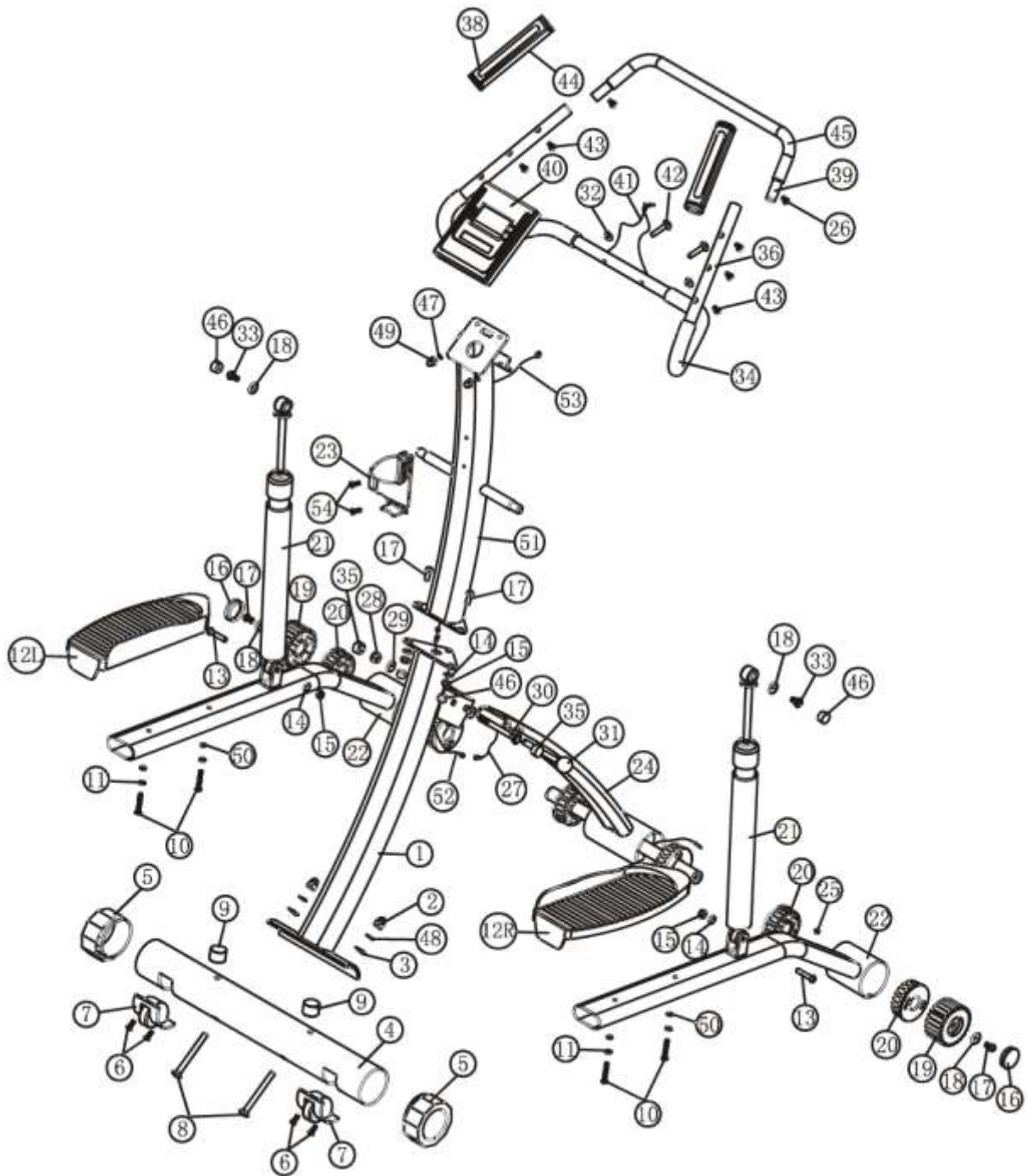
 1	 51	 22	 24
 4	 36,39...	 21	 12
 23	 55	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35			

№	Описание	К-во
1	Нижняя часть основной рамы	1
51	Верхняя часть основной рамы	1
22	Опора педалей	2
24	Опорная стойка	1
4	Задняя опорная ножка	1
36/39	Руль	1
21	Гидравлический цилиндр	2
12	Педали (R+L)	1 компл.
23	Держатель для бутылки	1
40	Компьютер	1
5	Заглушка опорной стойки	2
9	Амортизатор	2
19	Концевая заглушка	2
16	Кожух	2
31	Штифт	1
54	Винт с крестообразным шлицем	2
10/11/50	Набор винтов для сборки педалей	4
18/33/46	Набор винтов для сборки верхних гидравлических цилиндров	2
17/18	Набор винтов для сборки pedalных опор	2
14/15/17/46	Набор винтов для сборки основной рамы	3
42/47/49	Набор винтов для сборки руля	2
13/14/15	Набор винтов для сборки нижних гидравлических цилиндров	2
2/3/8/48	Набор винтов для сборки основного блока	2
28/29/30/35	Набор винтов для сборки опорных стоек	1
55	Батарейки 1.5 V/R03/AAA	2
A\B	Комбиниров. / торцевой ключ SW14/ SW17	2
C	Гаечный ключ 6 мм	1
D	Крестовая отвёртка PH2	1

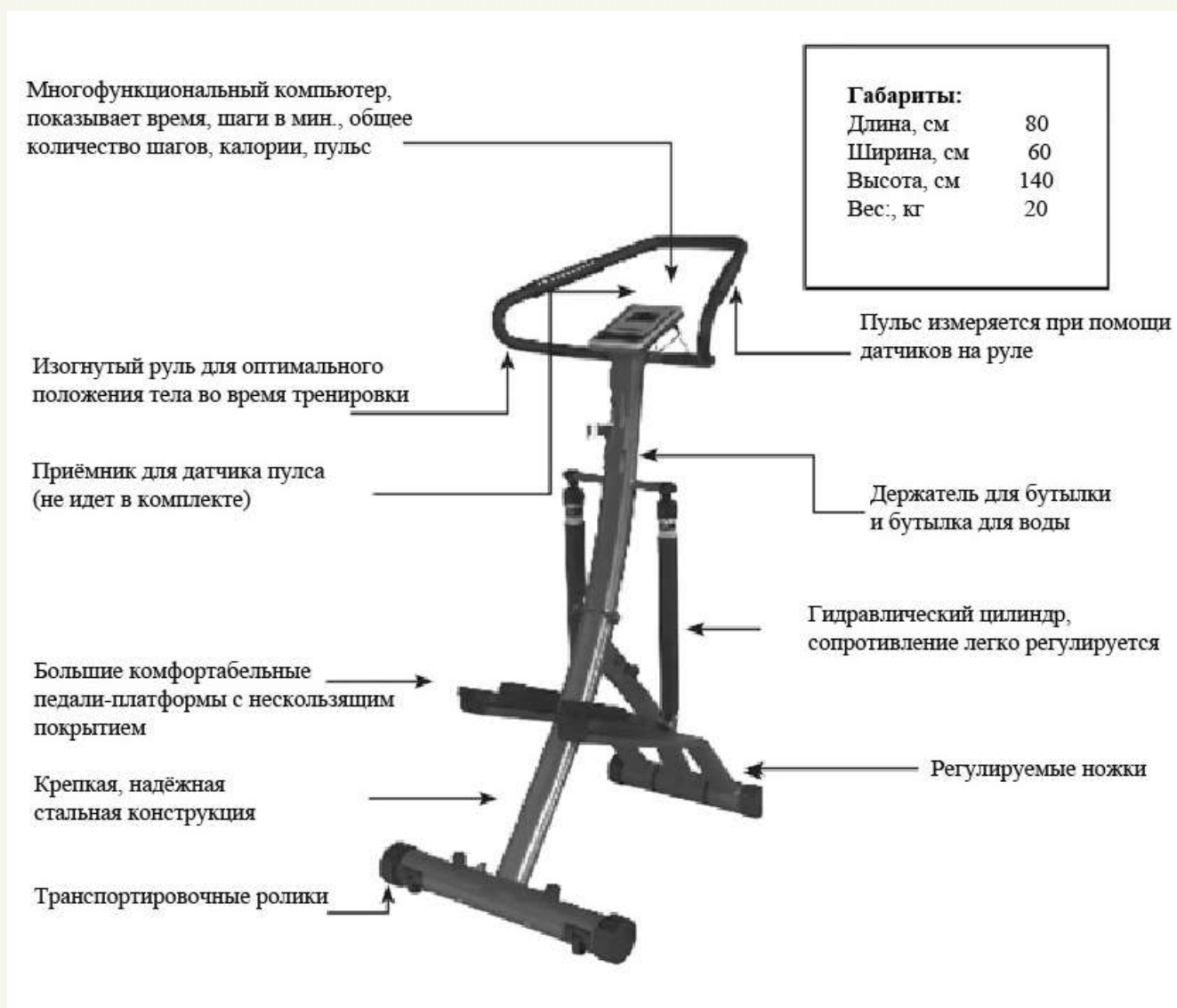
СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Нижняя часть основной рамы	1	28	Нейлоновая гайка	1
2	Гайка (M10)	2	29	Шайба	2
3	Изогнутая шайба	2	30	Болт с шестигранной головкой	1
4	Задняя опорная стойка	1	31	Штифт	1
5	Заглушки опорной стойки	2	32	Кожух провода	5
6	Винт с крестообразным шлицем	4	33	Болт с шестигранной головкой	2
7	Транспортировочные ролики	2	34	Нижний кожух руля	2
8	Винт	2	35	Заглушки	2
9	Амортизатор	2	36	Руль, нижняя часть	1
10	Винт с крестообразным шлицем	4	38	Пульсометр (верхний)	2
11	Шайба	4	39	Руль, верхняя часть	1
12	Педали (R+L)	2	40	Компьютер	1
13	Винт с внутренним шестигранником	2	41	Провод пульсометра	1
14	Шайба	5	42	Болт	2
15	Нейлоновая гайка	5	43	Винт с крестообразным шлицем	6
16	Кожух	2	44	Пульсометр (нижний)	2
17	Винт с внутренним шестигранником	5	45	Кожух руля, верхняя часть	2
18	Шайба	4	46	Пластиковый кожух	5
19	Концевая заглушка	2	47	Шайба	2
20	Втулка	6	48	Пружинный зажим	2
21	Гидравлический цилиндр	2	49	Гайка	2
22	Опора педалей	2	50	Пружинный зажим	4
23	Держатель для бутылки с водой	1	51	Основная рама верхняя часть	1
24	Опорная рама	1	52	Провод датчика, центральный	1
25	Магнит	1	53	Провод датчика, верхний	1
26	Винт с крестообразным шлицем (M5*10)	2	54	Винт с крестообразным шлицем	2
27	Нижний провод датчика	1	55	Батарейка 1.5 V/R03/AAA	2

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

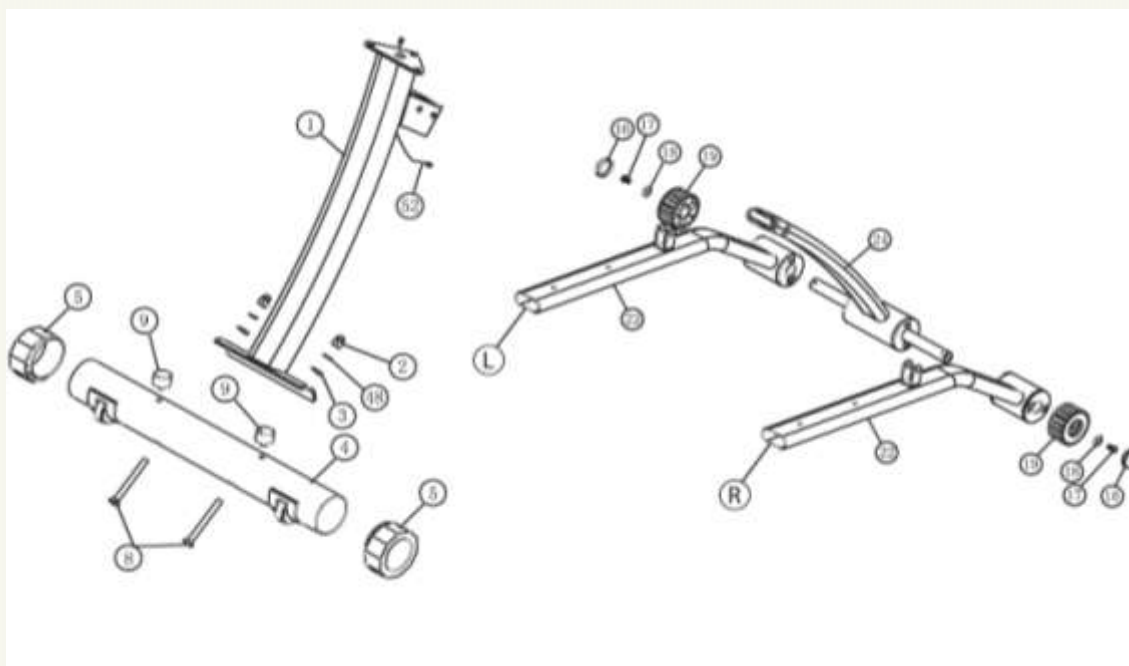


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



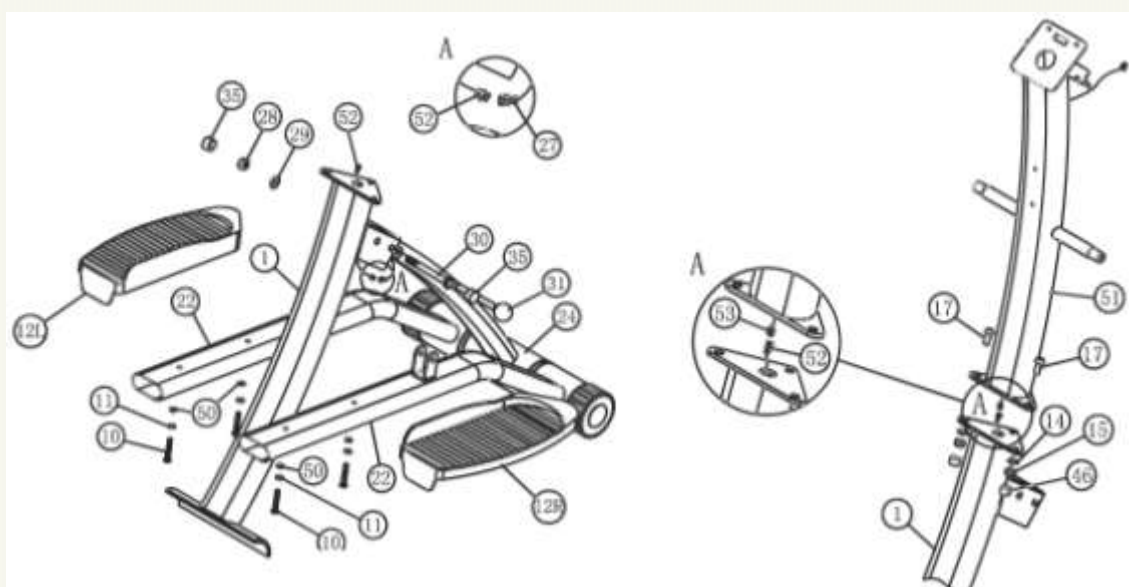
Шаг 1. Проверка наличия деталей по списку. Пожалуйста, прочитайте эту инструкцию по сборке перед сборкой тренажёра, а затем следуйте ей шаг за шагом. Распакуйте все компоненты и поместите их рядом друг с другом на полу. Пожалуйста, убедитесь, что у вас достаточно места (минимум 1 м) для сборки.

Шаг 2. Сборка опорных стоек. Оденьте заглушки опорных стоек (5) на заднюю опорную ножку (4). **Примечание:** Используйте механизм выравнивания, чтобы настроить ножки тренажёра и компенсировать незначительные неровности пола. Установите оба амортизатора (9) на задней опорной ножке (4). Прикрепите заднюю опорную ножку (4) с помощью двух винтов (8), двух изогнутых шайб (3), двух пружинных зажимов (48), и двух гаек (2) к нижней части основной рамы (1). Пожалуйста, убедитесь, что транспортные колеса установлены лицевой стороной к задней опорной ножке. Убедитесь, что все винты затянуты во избежание вибраций во время упражнений.



Шаг 3. Сборка педалей. Прикрепите обе педали (22) и две концевые заглушки (19), используйте один винт (17) и одну шайбу (18) на опорной раме (24). Вставьте две заглушки (16) в две концевые заглушки (19).

Внимание: опорные стойки, поручни, кожухи и другие детали, помеченные знаками R и L, т.е. правый и левый, отличаются между собой. Будьте внимательны, не перепутайте их.

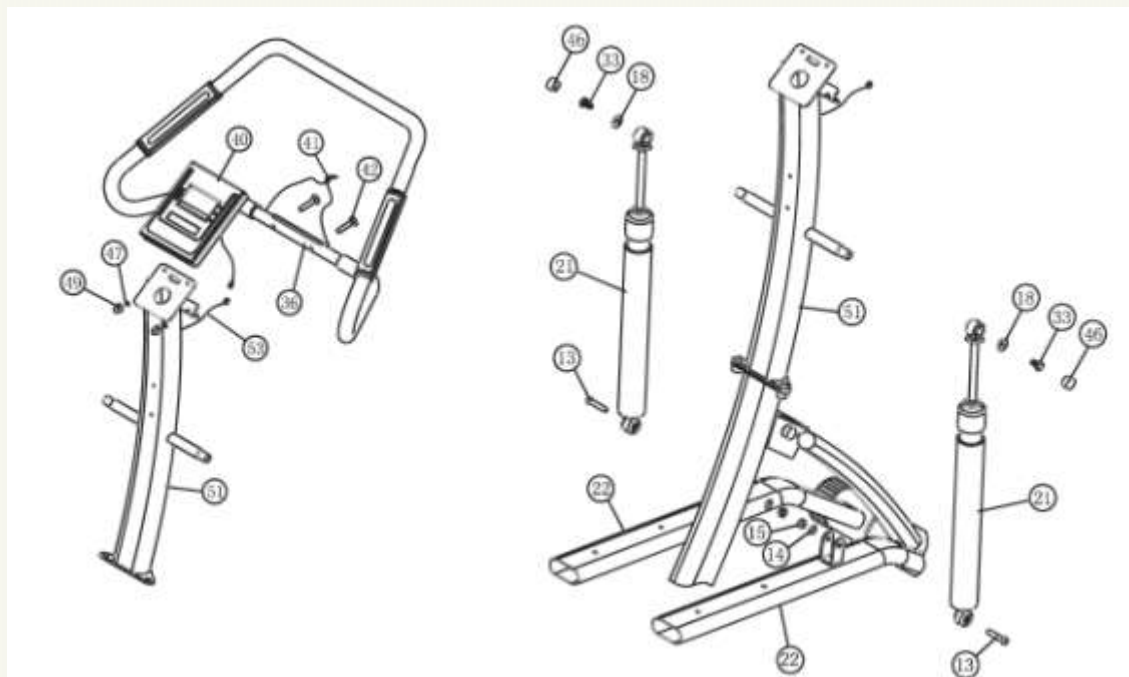


Шаг 4. Крепление опорной рамы к нижней части основной рамы. Удерживая опорную раму (24) близко к нижней части основной рамы (1) подключите нижний провод датчика (27), идущий от опорной рамы (24) к центральному проводу датчик (52), идущему от нижней части основной рамы (1). Проверьте подключение проводов, иначе сигнал не будет передаваться на компьютер (40). Провода должны быть расположены на внутренней стороне рамы и не должны торчать, чтобы предотвратить повреждение или сдавливание проводов. Прикрепите опорную раму (24) к нижней части основной рамы (1), используя болт с шестигранной головкой (30), две

шайбы (29) и гайки (28). Установите шайбы (29) под каждой головкой винта и под каждой гайкой (28). Вставьте предохранительный штифт (31) во второе отверстие основной рамы (1). Установите заглушки (35) на шестигранные гайки (30) и гайки (28). При подключении опорной рамы (24) к нижней части основной рамы (1), убедитесь, что шестигранная гайка (30) находится в верхнем отверстии и предохранительный штифт (31) вставлен в нижнее отверстие. Прикрепите две педали (12 R + L) к опоре педалей (22), используя два крестообразных винта (10), два пружинных зажима (50) и две шайбы (11).

Шаг 5. Сборка верхней и нижней части основной рамы. Удерживая верхнюю часть основной рамы (51) близко к нижней части основной рамы (1) подключите два провода датчика (52 + 53). Проверьте подключение проводов, иначе сигнал не будет передаваться на компьютер. Провода должны быть расположены на внутренней стороне рамы и не должны торчать, чтобы предотвратить повреждение или сдавливание проводов. Установите верхнюю часть основной рамы (51) на нижнюю часть основной рамы (1), используя три винта (17), три шайбы (14) и три гайки. Прикрепите три пластиковые крышки (46) на гайки (15). Убедитесь, что все винты затянуты во избежание вибрации во время тренировки.

Шаг 6. Сборка гидравлических цилиндров. Прикрепите оба гидравлических цилиндра (21) к верхней части основной рамы (51), используя один болт с шестигранной головкой (33) и одну шайбу (18) для каждого цилиндра. Установите две пластмассовые крышки (46) на два болта с шестигранной головкой (33). Теперь вставьте два гидравлических цилиндра (21) в вилку из двух опор педалей (22) и закрепите их одним винтом (13), шайбой (14) и гайкой (15). Цилиндр имеет двенадцать уровней сопротивления: чем больше число, тем выше сопротивление. Поверните верхнюю часть цилиндра по часовой стрелке для увеличения сопротивления. Номер, на который указывает стрелка - точный диапазон. Всегда проверяйте, чтобы один и тот же уровень сопротивления был установлен на обоих цилиндрах.



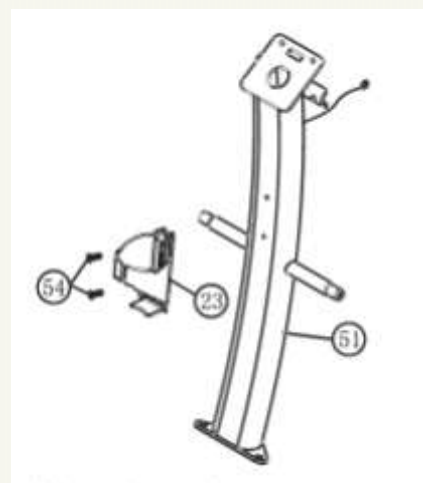
Шаг 7. Сборка руля и компьютера. Используйте два болта (42), две изогнутые шайбы (47) и две гайки (49), чтобы прикрепить руль (36) к верхней части основной рамы (51). Пожалуйста, убедитесь, что провод датчика (41) не передавлен. Снимите оба предварительно установленных винта с задней панели компьютера (40) и используйте два винта для крепления компьютера (40) к верхней части основной рамы (51). Подключите провод питания от задней панели компьютера (40) к верхнему проводу датчика (53). Вставьте провод датчика пульса (41) в гнездо (PULSE) на задней панели компьютера (40).

Установка батареек

Откройте крышку батарейного отсека на задней панели компьютера (40). Очистите контакты батареек и контакты устройства перед установкой батареек, если это необходимо. Вставьте две батарейки типа ААА 1,5В в батарейный отсек. При установке батареек, не забудьте проверить полярность (+/-). Компьютер подаст длинный звуковой сигнал. Закройте крышку батарейного отсека и убедитесь, что крышка хорошо зафиксирована на месте.

Сборка держателя для бутылки с водой.

Используйте два крестообразных винта (54), чтобы присоединить держатель для бутылки (23) к верхней части основной рамы (51).



Внимание: Пожалуйста, не включайте тренажёр в сеть, пока вы не убедитесь, что все описанные выше действия закончены и все болты затянуты хорошо. Пожалуйста, прочитайте все приведенные ниже инструкции, прежде чем вы начнёте работать на тренажёре. Убедитесь, что на обоих цилиндрах установлен один и тот же уровень сопротивления.

НОРМАЛЬНЫЕ ЛИ ЗВУКИ ИЗДАЕТ ТРЕНАЖЕР?

Все тренажеры издают определенный тип шума (фоновые шумы двигателя и роликов, равномерные глухие стуки, частота которых (2 глухих стука за 1 оборот бегового полотна) пропорциональна скорости вращения бегового полотна, возникающие по причине вращения неразработанного бегового ремня по роликам), особенно новые тренажеры. Со временем шум уменьшается, хотя полностью не исчезает. Со временем ремень растягивается и более плавно скользит по роликам.

ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

Все изделия фитнеса кажутся более тихими в большом зале магазина, в котором обычно больше фоновых шумов, чем дома. На покрытом бетонном полу меньше вибраций, чем на деревянном домашнем. Иногда тяжелая резина может уменьшить вибрации пола. Если изделие установлено близко от стены, выше уровень отраженных шумов.

СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

ВНИМАНИЕ

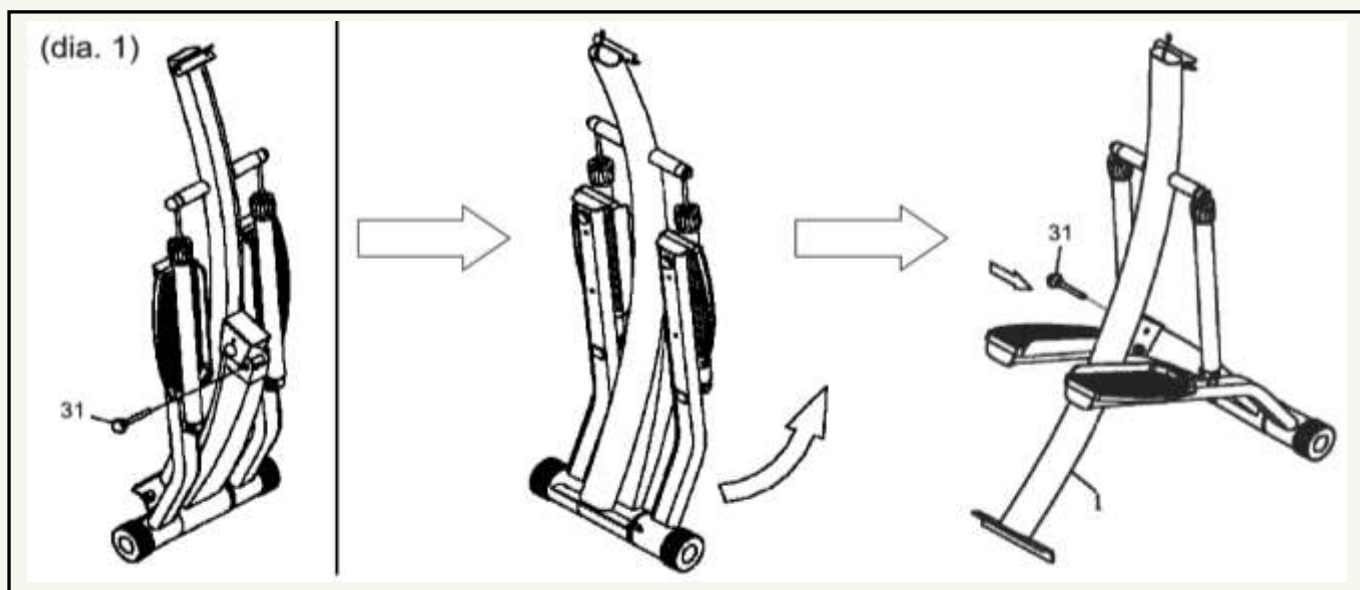
Сложите тренажёр после того, как он остановится полностью, не используйте тренажёр после складывания.

1. Установите оба гидравлических цилиндров на уровень 1.
2. Вытащите предохранительный штифт (31) из отверстия.
3. Держите тренажёр за ручку, другой рукой нажмите на опорную раму (24), потяните к основной раме (1). См. рисунок.
4. Для хранения, вставьте предохранительный штифт (31) в отверстие на основной раме.

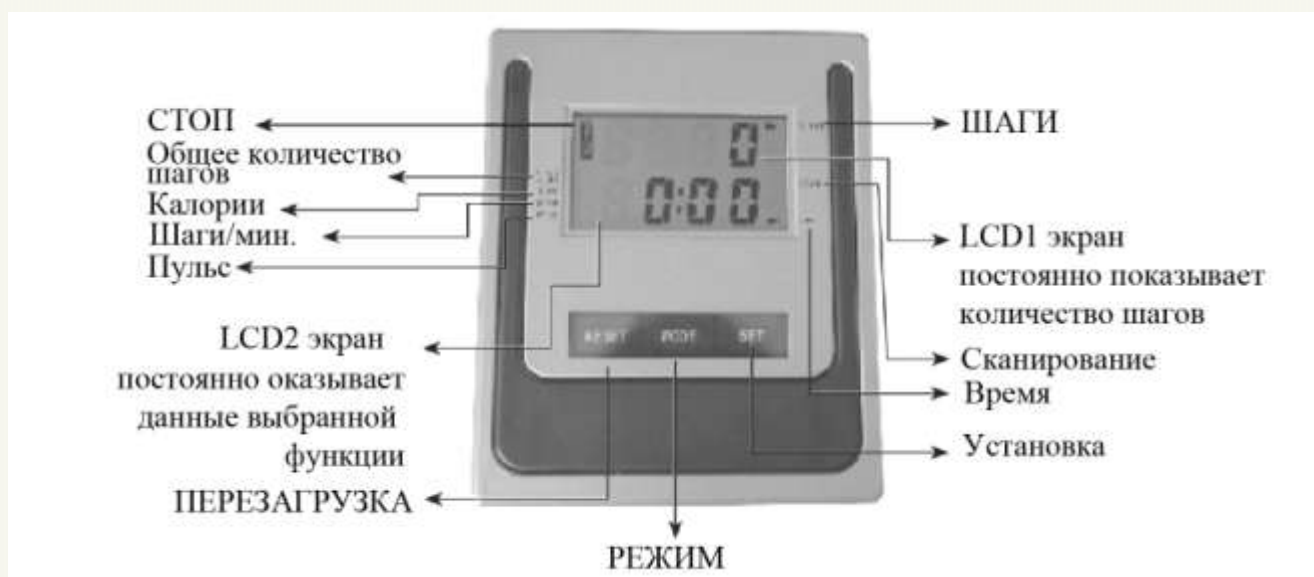
Внимание! При складывании тренажёра, будьте осторожны, существует риск удара в области сустава! Держите тренажёр только за пределами этой области, одновременно складывая его для хранения.

Удалите предохранительный штифт (31) из отверстия на основной раме (1), откройте раму и поместите её на пол.

Совместите отверстия основной рамы (1) и опорной рамой (24). Вставьте предохранительный штифт (31) в отверстие на основной раме.



ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА



Функции:

ШАГИ (СЧЁТЧИК): эта функция показывается постоянно в окне LCD1.

ШАГИ /МИН (RPM): нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти к функции ШАГИ/МИН. Эта функция будет показана в окне LCD2, показывает количество ваших шагов в минуту в настоящий момент.

СКАН (SCAN): нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти к функции СКАН. Программа автоматически сканирует все функции компьютера. Каждая функция отображается на экране LCD2 в течение 4 секунд, затем переходит к следующей функции. Третья стрелка будет указывать на текущую функцию, показанную на экране компьютера (этот тип стрелки появляется только в сочетании с функцией сканирования).

ПУЛЬС (PUL): Возьмитесь за оба датчика пульсометра обеими руками или нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы переместить стрелку на функцию ПУЛЬС. Текущий пульс появится на экране LCD2. Вы также можете установить целевую частоту пульса. Нажмите на кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать функцию ПУЛЬС, нажмите кнопку УСТАНОВКА для установки частоты от 40 до 240 ударов в минуту. Как только вы достигнете целевого значения, компьютер подаст три звуковых сигнала. Установленные данные могут быть сброшены с помощью кнопки ПЕРЕЗАГРУЗКА. Эти данные являются ориентировочными, они не могут быть использованы в медицинских целях и могут отличаться от реальных.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ (T.CNT): Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти к выбору функции ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ. Экран LCD2 покажет общее количество шагов, за время всех тренировок. При замене батареек, это значение будет сброшено.

ВРЕМЯ (TIME): Показывает прошедшее время тренировки. Функция ВРЕМЯ будет показана в LCD2 только в сочетании с функцией сканирования. Вы также можете выбрать обратный отсчет. Нажмите на кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать функцию ВРЕМЯ, нажмите кнопку УСТАНОВКА, чтобы установить время от 1 до 99 минут. Как только заданное число достигает нуля, компьютер подаст два звуковых сигнала. Установки обратного отсчета могут быть сброшены с помощью кнопки сброса.

КАЛОРИИ (CAL): Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти к функции КАЛОРИИ. Количество затраченных калорий с начала тренировки будет отображаться на экране LCD2. Вы также можете выбрать обратный отсчет. Нажмите на кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать функцию КАЛОРИИ, нажмите кнопку настроек, чтобы установить калорий от 1 до 999. Как только значение достигнет нуля, компьютер подаст четыре звуковых сигнала. Установки обратного отсчета могут быть сброшены с помощью кнопки сброса.

ВНИМАНИЕ!

1. Для сброса значений "ВРЕМЯ", "ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ", "КАЛОРИИ", нажмите и удерживайте кнопку РЕЖИМ в течение не менее 5 секунд.
2. Функция ПУЛЬС может использоваться только в информационных целях. Не использовать для медицинских целей.
3. Если ваш компьютер не отображает никакой информации или только частичную информацию, заменить батарейку, если компьютер не получает сигнал, он автоматически выключится через 2 минуты.
4. Компьютер включается автоматически при начале тренировки или нажав любую кнопку.
5. Пожалуйста, используйте две батарейки 1.5 V/AAA.



Отсек для батареек 2шт.
1.5V/AAA батарейки

Примечание!

Включите дисплей, быстро нажав кнопку РЕЖИМ или встав на педали, чтобы приступить к тренировке. Данные вашей тренировки будут автоматически сохранены, когда вы закончите тренировку и сойдёте с тренажёра, когда вы начнёте новую тренировку, отсчет начнется с данных, которые были сохранены, если только вы не сбросите значения самостоятельно. Для сброса данных, нажмите и удерживайте красную кнопку в течение 4 секунд. После окончания тренировки, дисплей автоматически отключается.

ИНСТРУКЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

ВАЖНО! Выполняйте упражнения регулярно, старайтесь не делать долгосрочные перерывы. Надевайте удобную одежду (например, спортивный костюм). Надевайте обувь с резиновой подошвой. Никогда не занимайтесь босиком (есть опасность травмирования). Не ешьте за час до и через час после тренировки. Пейте много жидкости! Не тренируйтесь, если вы сильно устали.

Правильное начало и окончание тренировки

Всегда вставайте на тренажёр сзади, сначала одной ногой, пока педаль не опустится к полу, а затем другой ногой.

Сходя с тренажёра, пожалуйста, убедитесь, что обе педали опустились к полу, затем медленно сойдите с него (если спуститься слишком быстро, педаль может резко отскочить), сначала одной ногой, а затем другой.

Правильное положение ног

Для более эффективной тренировки, педали оснащены красными отметками. Эти знаки примерно показывают оптимальное положение стопы. Поскольку движение на степере генерируется из положения стопы, рекомендуется стоять в центральной зоне педали, чтобы оптимизировать действие рычага, а затем легче закончить тренировку. Убедитесь в том, что, по крайней мере, половина стопы находится на педали во время тренировки.



Надевайте обувь с резиновой подошвой.

Правильное положение тела

Стойте прямо и держитесь за руль тренажёра. Старайтесь сохранять вертикальное положение во время упражнений.

Техника шага

В начале тренировки, одна нога прямая, другая согнута в колене. Нажмите на педаль левой ногой и одновременно согните правую ногу в колене. Затем надавите на педаль другой ногой и так далее. Выполните движение плавно и без рывков. Во время тренировки, педали не должны стучаться об опорную раму. (Сопротивление будет сильнее, если увеличить скорость шагов, но шаг не зависит от сопротивления).

Выравнивания поверхности

В случае неровной поверхности, тренажёр можно регулировать при помощи выравнивающего механизма так, чтобы тренажёр стоял устойчиво. Поверните пластиковые заглушки на задней опорной стойке тренажёра.

ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ

Ошибка	Причина	Что делать?
КОМПЬЮТЕР		
Нет изображения или не переключаются функции	Не хватает мощности батареек	Вставьте батарейки
		Замените использованные батарейки
		Переустановите батарейки
	Провод не подключен	Проверьте подключение провода Если это не дало результатов, позвоните в службу поддержки
Дисплей не показывает данные пульсометра	Руки (или одна рука) не касаются датчиков	Положите обе руки на датчики пульсометра
		Проверьте подключение проводов
МЕХАНИЗМ		
Невозможно регулировать сопротивление	Дефект цилиндров	Позвоните в службу поддержки
Не хватает деталей		Проверьте в упаковке
		Позвоните в службу поддержки

РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

Растягивание мышц внутренней части бедра

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счёта 15.

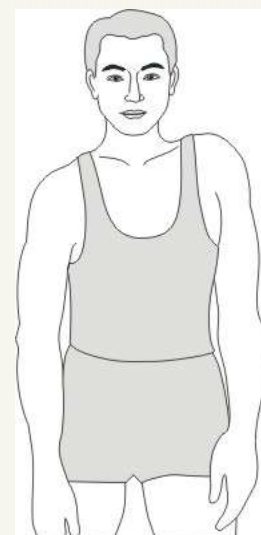


Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.

Поднимание плеч

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



Растягивание подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счёта 15, затем расслабьтесь.

Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.



Растягивание боковых мышц

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

Наклоны

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.

