

NordicTrack® E 7.2

Модель NTEVEL77911.2

Серийный № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

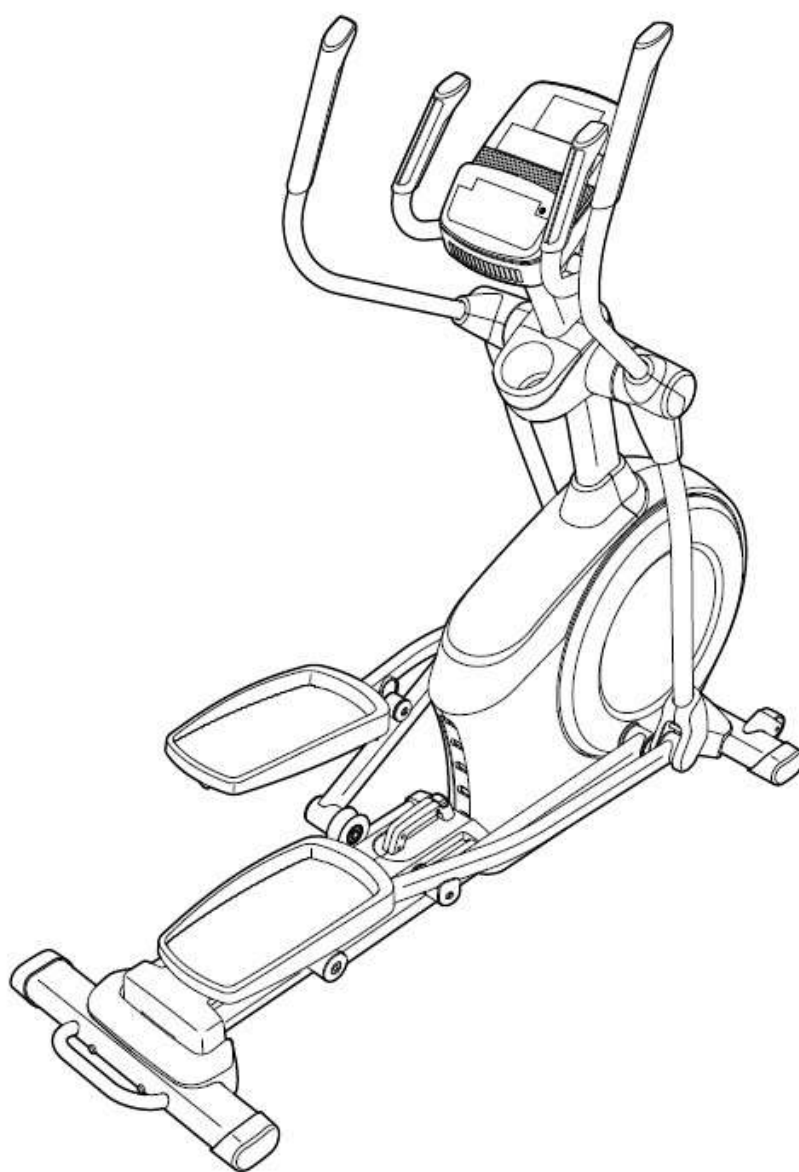
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить наш сайт: www.iconsupport.eu

⚠ ВНИМАНИЕ

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведёнными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

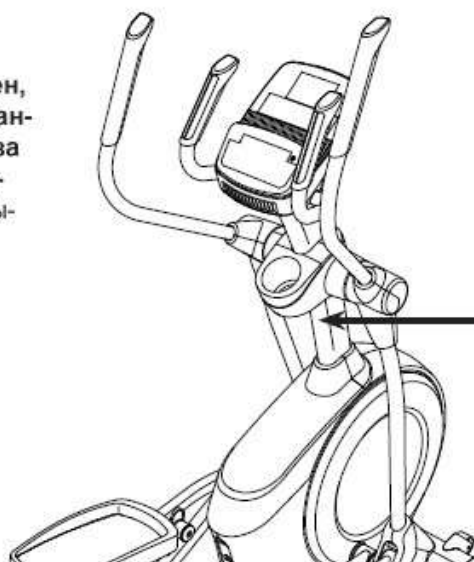


ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА	5
СБОРКА	6
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ	17
ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	26
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	28
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ	31
СХЕМА СБОРКИ	33
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ	задняя обложка

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающего ярлыка (ярлыков). Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте. Примечание: размеры ярлыка (ярлыков) на рисунке могут не соответствовать его (их) фактическим размерам.



ВНИМАНИЕ

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к изделию.
- Остановка педалей происходит не сразу, а постепенно.
- Во избежание травм не касайтесь крутящихся педалей.
- Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
- Вес пользователя не должен превышать 150 кг.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска получения травм, перед началом занятий на эллипсоиде ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
2. Используйте тренажёр только так, как указано в руководстве.
3. Владелец эллипсоида обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте эллипсоид в помещении, в защищенном от влаги и пыли месте; не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
6. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы спереди и сзади него оставалось 0,9 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под эллипсоид подстилку.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменить.
8. Ни при каких условиях не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Вес пользователя тренажёра не должен превышать 150 кг.
10. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
11. Занимаясь на эллипсоиде, всегда держитесь за поручни или рукоятки.
12. Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. На точность его показаний может влиять множество факторов. Пульсометр помогает лишь в общих чертах отслеживать изменения работы сердца во время занятий.
13. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
14. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо.
15. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

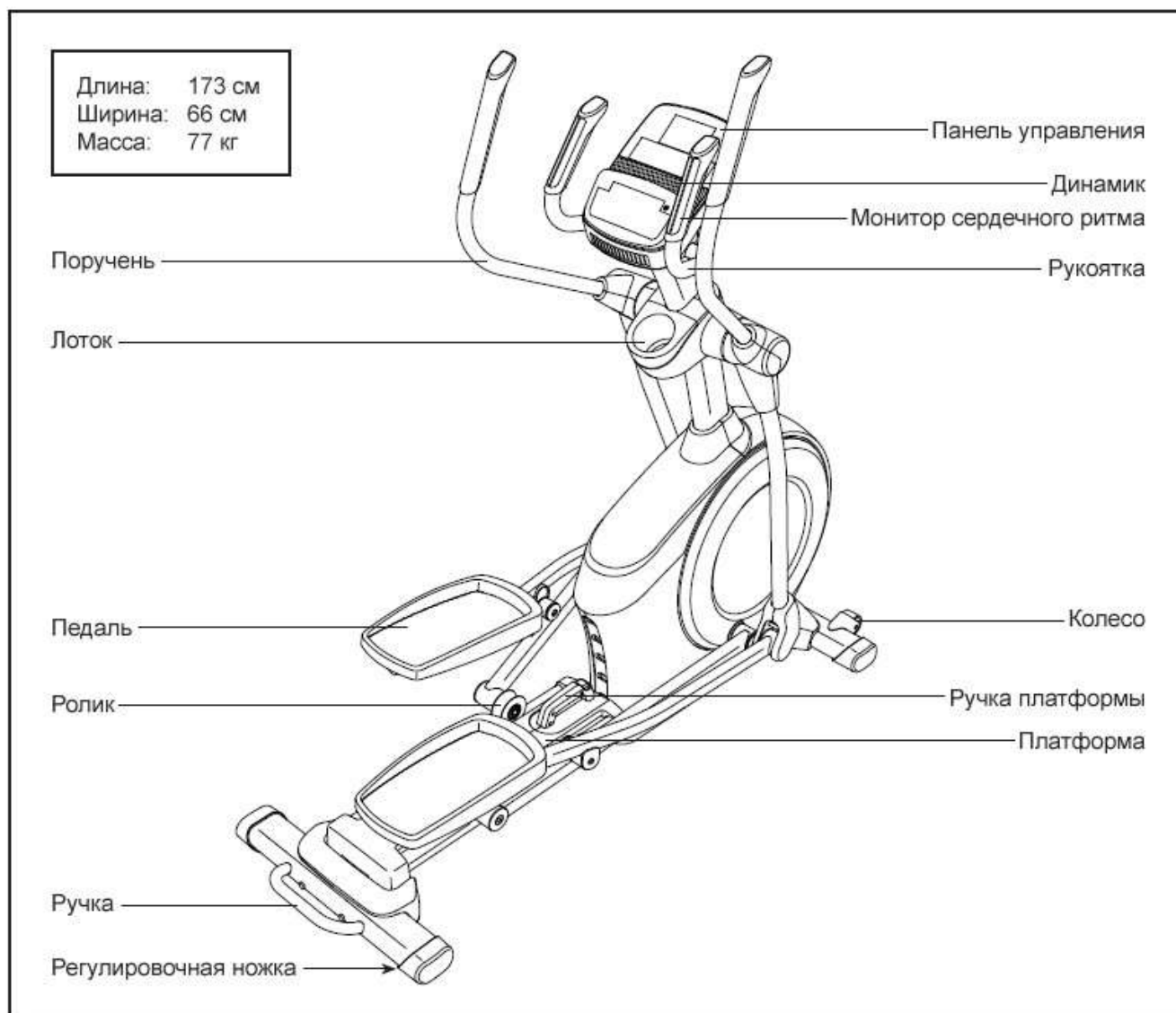
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новейший эллипсоид NORDICTRACK® E 7.2. Данный тренажёр предлагает широкий набор функций, которые сделают ваши домашние тренировки приятнее и эффективнее.

Ради вашего удобства и безопасности, перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, см. информацию

на лицевой обложке настоящего руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке руководства.

Перед тем, как читать дальше, ознакомьтесь, пожалуйста, с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР

ВАЖНО: Если эллипсоид долгое время пробыл на холоде, перед подключением сетевого адаптера его необходимо отогреть до комнатной температуры. Иначе можно повредить дисплеи или другие электронные компоненты.

Воткните штекер сетевого адаптера в разъем на раме эллипсоида. Если нужно, подключите к адаптеру переходник. После этого воткните переходник в соответствующую розетку, установленную согласно всем местным нормативам и предписаниям.



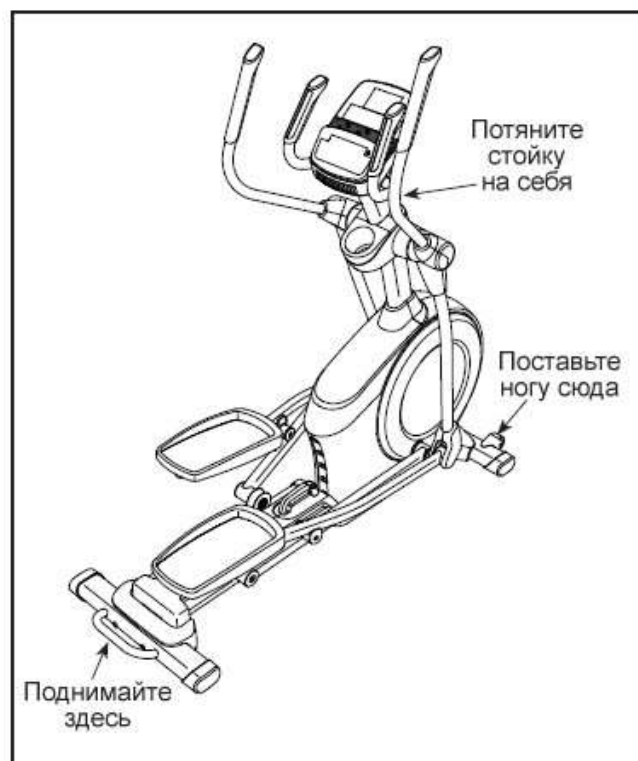
КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Если во время занятия эллипсоид немного качается, поверните одну или обе регулировочные ножки под задней частью рамы, пока качание не будет устранено.



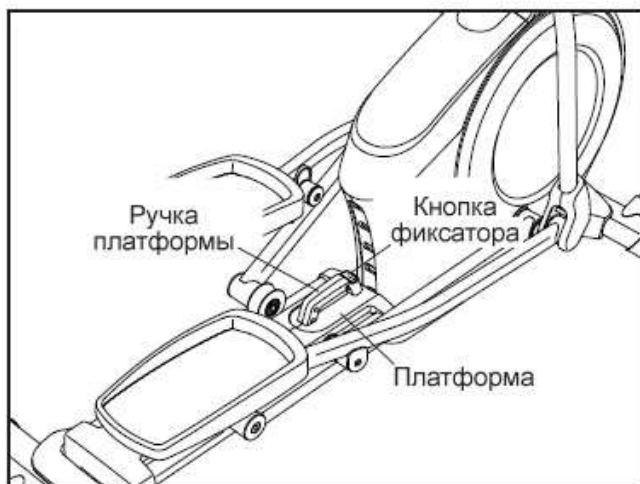
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за габаритов и массы тренажёра, передвигать его следует вдвоём. Встаньте перед эллипсоидом, возьмитесь за стойку и поставьте ногу на одно из колёс. Потяните стойку на себя и попросите помощника поднимать тренажёр за ручку, пока эллипсоид не встанет на колёса. Осторожно переместите тренажёр в нужное место, затем опустите его.



КАК ИЗМЕНИТЬ НАКЛОН ПЛАТФОРМЫ

Варьировать движение педалей можно, меняя наклон платформы. Чтобы поднять платформу, просто потяните ручку вверх и установите нужный наклон.

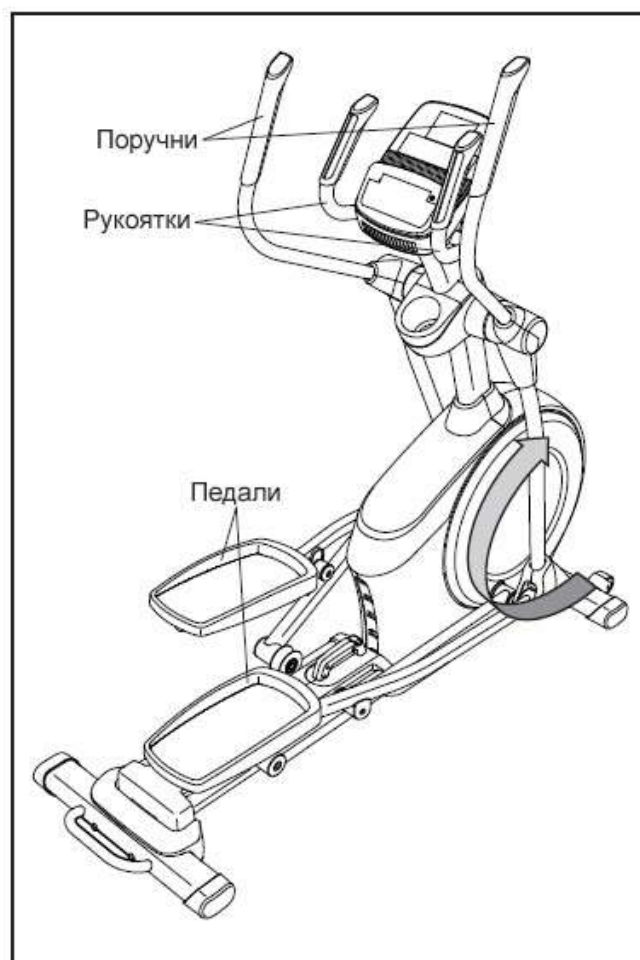


Чтобы опустить платформу, зажмите кнопку фиксатора, потяните за ручку и опустите платформу, установив нужный наклон. Затем отпустите кнопку и вставьте фиксирующий стержень в одно из регулировочных отверстий на раме. **Убедитесь, что стержень надёжно вставлен в отверстие.**

КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЁРЕ

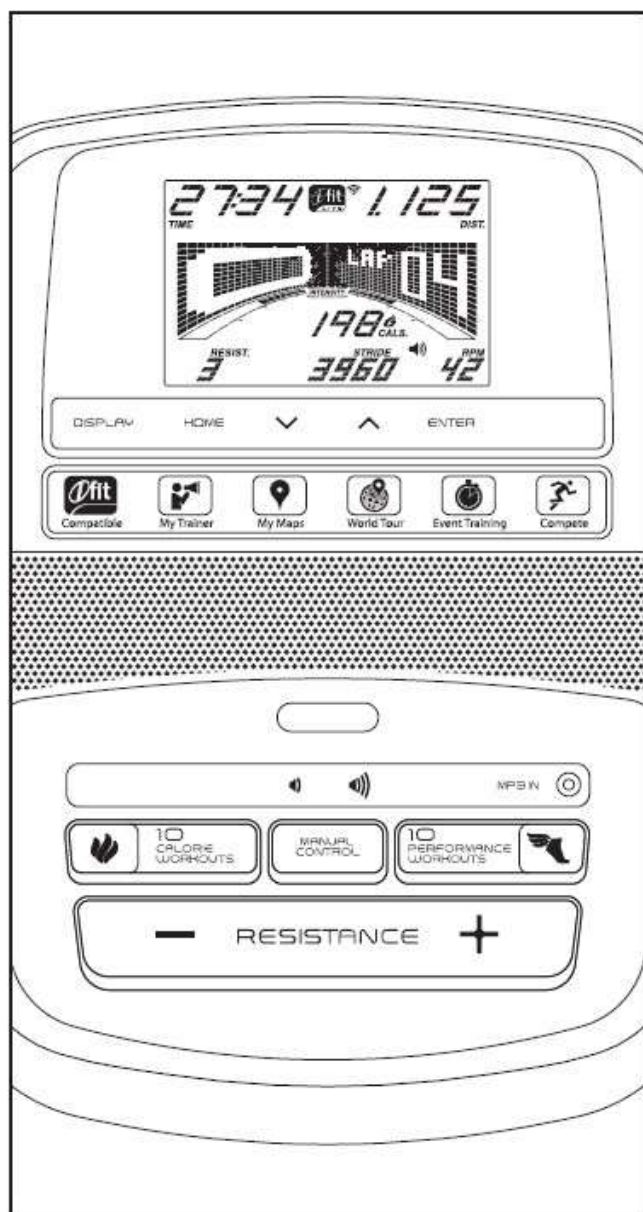
Чтобы начать движение на эллипсоиде, возьмитесь за поручни или за рукоятки и встаньте одной ногой на педаль, которая находится ниже. Затем поставьте другую ногу на другую педаль. Надавите на педали, чтобы они начали двигаться поступательно.

Примечание: Педали могут вращаться в двух направлениях. Рекомендуется вращать педали в направлении, указанном стрелкой; хотя, для разнообразия, можно использовать и противоположное направление.



Чтобы закончить движение, подождите, пока педали не остановятся полностью. **Примечание: Тренажёр не имеет муфты свободного хода; педали вращаются, пока не остановится маховик.** После полной остановки сойдите сначала с педали, расположенной выше, затем с педали, расположенной ниже.

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



ЭЛЕМЕНТЫ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Усовершенствованная панель управления тренажёра предлагает набор функций, призванных сделать ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Работая в ручном режиме, можно менять сопротивление педалей одним нажатием кнопки. Во время занятия панель управления обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы даже можете измерить свой сердечный ритм с помощью ручного или дополнительного нагрудного монитора.

Панель управления предлагает 20 предустановленных тренировочных программ: десять — на снижение веса и десять силовых. Для большей эффективности нагрузка в каждой программе меняется автоматически.

Также панель управления имеет режим iFit, позволяющий подключаться к беспроводной сети посредством дополнительного модуля iFit. В данном режиме можно загружать индивидуализированные тренировочные программы, создавать собственные программы, записывать результаты занятий, соревноваться с другими пользователями iFit и многое другое. **Чтобы в любое время приобрести модуль iFit, зайдите на www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке руководства.**

Также вы можете подключить к звуковой стереосистеме панели управления MP3 или CD-плеер, чтобы во время занятий слушать свою любимую музыку или аудиокниги.

Как пользоваться ручным режимом см. на стр. 20. Информацию о предустановленных тренировочных программах см. на стр. 22. О тренировочных программах iFit читайте на стр. 24. Как менять настройки панели управления см. на стр. 24. Как пользоваться звуковой системой см. на стр. 25.

Примечание: Если на дисплее осталась защитная плёнка, снимите её.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

1. Чтобы включить панель управления, нажмите любую кнопку или крутите педали.

При включении панели управления загорится дисплей, затем панель будет готова к работе.

2. Выберите ручной режим.

Для этого нажмите кнопку Manual Control (Ручной контроль) на панели управления.

Если беспроводной модуль iFit не вставлен в панель управления и не подключен к iFit, ручной режим запустится автоматически.

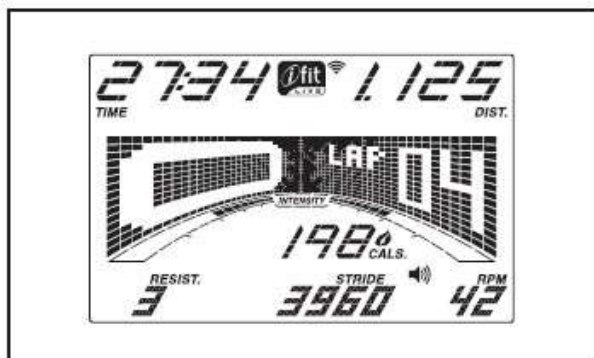
3. Измените сопротивление педалей по желанию.

При вращении педалей их сопротивление можно менять, нажимая кнопки увеличения и уменьшения нагрузки.

Примечание: Педали переключаются на выбранную нагрузку не сразу же после нажатия кнопок, а с небольшой задержкой.

4. Следите за своим прогрессом на дисплеях.

На экране может быть показана следующая информация о тренировке:



Калории (Cals.) — В этом режиме дисплей будет показывать примерное число сожжённых вами калорий.

Калории в час (Cals./Hr) — В этом режиме на дисплее будет отображаться примерное число калорий, сожжённых вами за час.

Дистанция (Dist.) — В этом режиме на экране отображается пройденная вами дистанция, в милях или километрах.

Пульс (Pulse) — Если вы используете ручной или дополнительный нагрудный монитор, экран в этом режиме покажет ваш сердечный ритм (см. пункт 5 на стр. 21).

Сопротивление (Resist.) — В этом режиме экран при каждом изменении сопротивления педалей на несколько секунд показывает его значение.

Обороты (RPM) — В этом режиме на дисплее отобразится скорость вращения педалей в оборотах в минуту (rpm).

Шаги (Stride) — В этом режиме дисплей будет показывать общее число пройденных шагов.

Время (Time) — В ручном режиме на дисплее будет отображаться истёкшее время, а если выбрана предустановленная тренировка — время до конца занятия.

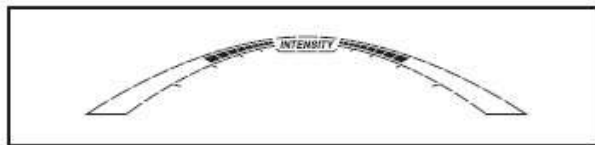
Матричный дисплей имеет несколько вкладок. Чтобы выбрать нужную, нажимайте клавишу Display (Дисплей) или кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter (Ввод).

Скорость (Speed) — На этой вкладке отобразится установленный профиль скорости. Новый сегмент профиля появляется каждую минуту.

Мой путь (My Trail) — На этой вкладке будет показана трасса длиной 400 м (1/4 мили). Ваш прогресс будет отображаться мигающим прямоугольником. Также на данной вкладке будет показано количество пройденных кругов.

Калории (Calorie) — На этой вкладке будет показано примерное число сожжённых вами калорий. Высота каждого сегмента обозначает число калорий, сожжённое на данном этапе.

В ходе занятия приблизительная интенсивность тренировки будет обозначаться на дуге интенсивности.



Для возврата в главное меню нажмите кнопку Home (Домой) (чтобы задать главное меню, см. КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ на стр. 24). Если нужно, нажмите Home ещё раз.

Если подключен модуль iFit, силу беспроводного сигнала будет показывать символ вверху дисплея. Сила сигнала максимальна, если видны все четыре дуги.



Для выхода из ручного режима или тренировочной программы нажмите кнопку Home. Если нужно, нажмите Home снова.

Громкость динамиков панели управления можно менять, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости.



5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

Сердечный ритм можно измерить либо с помощью ручного, либо с помощью дополнительного нагрудного монитора (о нагрудном мониторе сердечного ритма читайте на стр. 25).

Если на металлических контактах ручного монитора осталась защитная плёнка, снимите её. Чтобы измерить свой сердечный ритм, положите ладони на контакты монитора. **Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты слишком сильно.**



Когда пульс будет определён, на дисплее появится символ в форме сердца, мигающий с каждым ударом сердца, потом высветится одна или две чёрточки, а затем — ваш сердечный ритм. Для большей точности измерения держите ладони на контактах не менее 15 секунд.

Если сердечный ритм не отображается, удостоверьтесь, что руки располагаются, как надо. Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты. Для оптимальной работы устройства протрите контакты мягкой тканью; **не используйте для протирки спиртосодержащие, абразивные или химические средства.**

6. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

Если педали остаются неподвижными несколько секунд, прозвучит звуковой сигнал, панель управления приостановит работу, а время на дисплее замигает. Чтобы возобновить занятие, просто продолжите крутить педали.

Если педали остаются неподвижными несколько минут и вы не нажимаете на кнопки, панель управления отключится, а данные на дисплее сбросятся.

КАК РАБОТАТЬ С ПРЕДУСТАНОВЛЕННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММОЙ

1. Чтобы включить панель управления, нажмите любую кнопку или крутите педали.

При включении панели управления загорится дисплей, затем панель будет готова к работе.

2. Выберите предустановленную программу.

Для этого нажмите несколько раз на кнопку 10 Calorie Workouts или 10 Performance Workouts, пока на дисплее не отобразится нужная вам программа.

При выборе предустановленной программы экран будет показывать длительность и название тренировки, а на матричном дисплее появится профиль сопротивления.

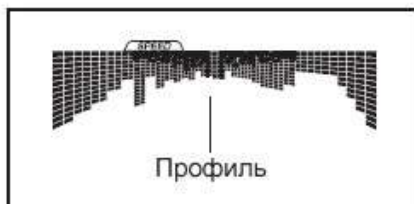
Также на дисплее появятся максимальные значения сопротивления и скорости для данной тренировочной программы.

3. Крутите педали, чтобы начать занятие.

Все тренировки разделены на 1-минутные этапы. Для каждого задано своё сопротивление педалей и своя целевая скорость. Примечание: Та же нагрузка и/или та же целевая скорость могут быть запрограммированы и для других этапов.

Во время занятия ваш прогресс будет показываться в виде профиля на вкладке скорости.

Мигающий сегмент профиля означает текущий этап тренировки. Высота этого сегмента указывает значение сопротивления педалей на данном этапе.



В конце каждого этапа звучит несколько гудков, и начинает мигать следующий сегмент профиля. Если для следующего этапа задано отличное от предыдущего значение нагрузки и/или целевой скорости, оно появится на дисплее на несколько секунд. Затем сопротивление педалей изменится на новое.

В ходе занятия система будет вынуждать вас вращать педали со скоростью, близкой к целевой. Если появившаяся на экране стрелка указывает вверх, значит нужно прибавить шаг, если вниз — наоборот, замедлиться. Если стрелка не появляется, сохраняйте текущую скорость.

ВАЖНО: Целевая скорость лишь обеспечивает мотивацию. На самом деле, вы можете вращать педали со скоростью меньше целевой, главное — чтобы данная скорость была комфортной для вас.

Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, нажимая кнопки сопротивления. **ВАЖНО:** По окончании текущего этапа тренировки эллипсоид автоматически переключится на уровень нагрузки для следующего этапа.

Тренировка будет продолжаться подобным образом до конца последнего этапа. Чтобы в любое время прервать занятие, прекратите вращать педали. Время на дисплее замигает. Чтобы возобновить тренировки, просто продолжите крутить педали.

4. Следите за своим прогрессом на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 20.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 5 на стр. 21.

6. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

См. пункт 6 на стр. 21.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ iFIT

Для доступа к программам iFit нужен модуль iFit.

Чтобы приобрести модуль iFit, зайдите на www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке настоящего руководства.

Примечание: Для работы модуля iFit необходим компьютер с доступом к интернету и USB-портом, а также аккаунт на [iFit.com](http://www.iFit.com). Для работы беспроводного модуля iFit также нужна собственная беспроводная сеть, роутер типа 802.11b/g/n с идентификатором SSID (закрытые сети не поддерживаются).

ВАЖНО: Чтобы качество сигнала не страдало, антенна и трансмиттер модуля iFit должны находиться не ближе 20 см от людей и не должны соединяться или соприкасаться с другими антеннами или трансмиттерами.

1. Чтобы включить панель управления, нажмите любую кнопку или крутите педали.

При включении панели управления загорится дисплей, затем панель будет готова к работе.

2. Убедитесь, что модуль iFit вставлен в панель управления.

Если модуль не вставлен в панель управления, тренировки iFit будут недоступны.

3. Выберите пользователя.

Если зарегистрировано более одного пользователя, между ними можно переключаться в главном окне iFit. Для этого нажимайте кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter.

4. Выберите программу iFit.

Для этого нажмите одну из кнопок iFit. Перед загрузкой тренировочных программ вы должны добавить их в своё расписание на www.iFit.com.

Чтобы загрузить следующую программу по расписанию, нажмите кнопку iFit. Нажмите кнопку My Trainer (Мой тренер), My Maps (Мои карты), World Tour (Мировой тур), Event Training (Случайная тренировка) для загрузки следующей программы данного типа согласно расписанию.

Нажмите кнопку Compete, чтобы принять участие в заранее запланированной гонке. **Более полную информацию о тренировках iFit см. на www.iFit.com.**

Когда вы выберете тренировку iFit, на дисплее отобразится её длительность, название, а также примерное число калорий, которое вы сожжёте. Если выбрано соревнование, на дисплее начнётся обратный отсчёт до начала гонки.

5. Начните тренировку.

См. пункт 3 на стр. 22.

Во время некоторых занятий вам будет помогать голос личного тренера. Его настройки можно менять (см. КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ на стр. 24).

Чтобы в любой момент прервать занятие, прекратите вращать педали. Время на дисплее замигает. Чтобы возобновить тренировки, просто продолжите крутить педали.

6. Следите за своим прогрессом на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 20.

На вкладке My Trail (Мой путь) отобразится карта маршрута, по которому вы идёте или бежите, или трасса и количество пройденных кругов.

Во время гонки ваш прогресс будет отображаться на вкладке Competition (Соревнование). Верхняя линия матричного дисплея показывает, какую часть дистанции преодолели вы, остальные линии — ваши соперники. Конец линии означает конец гонки.

7. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 5 на стр. 21.

8. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

См. пункт 6 на стр. 21.

Более полную информацию о режиме iFit см. на www.iFit.com.

КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Панель управления имеет пользовательский режим, позволяющий посмотреть информацию о работе тренажёра, выбрать единицы измерения и изменить контрастность дисплея.

Если к панели управления подключен модуль iFit, в информационном режиме можно настроить голос личного тренера, задать меню по умолчанию, проверить состояние модуля iFit и загрузок.

1. Выберите информационный режим.

Для этого нажмите и удерживайте кнопку Display, пока на экране не появится информационный режим.

2. Посмотрите информацию о работе тренажёра.

На дисплее отобразится общее количество часов работы эллипсоида, а также общее расстояние (в милях или километрах), «пройденное» педалями.

3. Если нужно, выберите единицы измерения.

Выбранные на данный момент единицы измерения обозначаются на дисплее словом ENGLISH (мили, английская система мер) или METRIC (километры, метрическая система).

Чтобы выбрать желаемые единицы измерения, нажмите несколько раз клавишу Enter.

4. Если нужно, отрегулируйте контрастность дисплея.

Если нажать на кнопку уменьшения, на дисплее отобразится текущий уровень контрастности. Для изменения контрастности нажимайте кнопки увеличения или уменьшения сопротивления.

5. Определите, подключен ли к панели управления модуль iFit.

Если к панели управления подключен модуль iFit, на экране появятся слова WIFI MODULE или USB MODULE.

Если модули не подключены, на экране появятся слова NO IFIT MODULE. В этом случае см. шаг 10 в разделе СБОРКА.

6. Если нужно, поменяйте настройки голоса личного тренера.

Нажмите на кнопку уменьшения, чтобы отобразить на экране текущие настройки голоса личного тренера.

Голос личного тренера можно ВКЛЮЧИТЬ или ВЫКЛЮЧИТЬ. Для этого нужно несколько раз нажать на кнопку Enter.

7. Если нужно, задайте меню по умолчанию.

Меню по умолчанию (главное) — меню, появляющееся при включении панели управления. Чтобы отобразить его настройки, нажмите кнопку уменьшения. Чтобы сделать меню ручного режима или меню iFit главным, нажмите Enter несколько раз.

8. Если нужно, проверьте состояние модуля iFit.

Чтобы открыть окно состояния iFit, нажмите кнопку уменьшения. На экране появятся слова CHECK WIFI STATUS или CHECK USB STATUS.

Затем нажмите Enter. Через несколько секунд на дисплее отобразится состояние модуля iFit. Чтобы закрыть это окно, нажмите и удерживайте несколько секунд клавишу Display.

9. Если нужно, проверьте состояние загрузок.

Для этого нажмите кнопку уменьшения. На экране появятся слова SEND/RECEIVE DATA.

Нажмите Enter, и панель управления начнёт проверку на наличие программ iFit и обновлений ПО, которые можно загрузить.

10. Выйдите из информационного режима.

Для выхода из информационного режима нажмите клавишу Display.

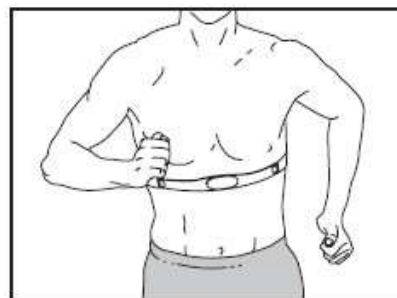
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗВУКОВОЙ СИТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики панели управления воткните аудиокабель в разъёмы на панели управления и на своём MP3 или CD-плеере; **убедитесь, что аудиокабель вставлен в разъёмы плотно.**

Затем нажмите кнопку воспроизведения на своём MP3 или CD-плеере. Изменить уровень громкости можно с помощью регулятора громкости MP3 или CD-плеера или, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости на панели управления.

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Независимо от поставленной задачи (снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы), ключ к успеху — поддержание правильной частоты сердечных со-



кращений во время занятия. Дополнительный монитор сердечного ритма позволит вам постоянно следить за частотой биений своего сердца и поможет добиться поставленных целей. **Для приобретения нагрудного монитора сердечного ритма см. информацию на лицевой обложке руководства.**

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

ВНИМАНИЕ: Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.

Пульсометр — это не медицинский прибор. На точность определения сердечного ритма могут влиять различные факторы. Пульсометр помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений в ходе занятий.

Эти рекомендации помогут вам распланировать программу своих занятий. Более подробную информацию по упражнениям можно узнать из книг или у врача. Помните: чтобы добиться хороших результатов, важно правильно питаться и отдыхать.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Независимо от поставленной задачи (снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы), ключ к успеху — выполнение упражнений с правильной интенсивностью. Вы можете использовать свой пульс как ориентир для определения надлежащего уровня интенсивности. В таблице ниже указаны рекомендуемые значения частоты пульса при сжигании жира и при выполнении аэробных упражнений.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст внизу таблицы (возраст округляется до ближайшего десятка лет). Три числа выше возраста соответствуют вашей «тренировочной зоне». Наименьшая цифра — это число сердечных сокращений для сжигания жира, средняя — для максимального сжигания жира, наибольшая — для аэробных упражнений.

Сжигание жира — Чтобы эффективно сжигать жир, необходимо длительное время заниматься на низком уровне интенсивности. За первые минуты тренировки ваш организм трансформирует *калории, полученные из углеводов*, в энергию. Только после первых нескольких минут занятия организм начинает преобразовывать в энергию *накопленный жир*. Если ваша цель — сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не приблизится к рекомендуемому нижнему значению «тренировочной зоны». Для максимального сжигания жира нужно поддерживать пульс ближе к среднему значению из таблицы.

Аэробные упражнения — Если вы хотите укрепить сердечнососудистую систему, выполняйте аэробные упражнения, требующие большого количества кислорода в течение длительных периодов времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность, пока пульс не достигнет рекомендуемого верхнего значения в «тренировочной зоне».

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Разминка — Начинайте занятие с 5–10 минут растяжек и упражнений в облегченном режиме. Разминка повышает температуру тела, частоту сердцебиений и усиливает кровообращение, подготавливая организм к физическим нагрузкам.

Непосредственно тренировка — Занимайтесь по 20–30 минут при рекомендуемом значении пульса в «тренировочной зоне» (в течение первых недель занятий поддерживайте свой пульс в «тренировочной зоне» не дольше 20 минут). Во время тренировки дышите глубоко, не задерживайте дыхание.

Восстановление — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Это увеличивает гибкость мышц и помогает избежать проблем со здоровьем после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

Для улучшения или поддержания своего состояния занимайтесь три раза в неделю, оставляя между тренировками хотя бы один день отдыха. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений вы сможете при желании проводить до пяти тренировок в неделю. Помните: чтобы добиться успеха, спорт должен стать постоянной и приятной частью вашей жизни.

РАСТЯЖКИ

Правильные позы указаны на рисунке справа. Делая растяжки, двигайтесь плавно — никаких резких движений.

1. Наклоны вперёд

Встаньте, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд от бёдер. Расслабив спину и плечи, тянитесь к пальцам ног, насколько это возможно. Задержитесь так на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: подколенные сухожилия, мышцы спины и задней части колен.

2. Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте, вытянув одну ногу вперёд, стопу другой ноги подтяните к себе и тянитесь рукой к вытянутой ноге. Тянитесь к пальцам ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: подколенные сухожилия, мышцы задней части спины и паха.

3. Растяжка икроножных мышц/ахилловых сухожилий

Выставив одну ногу и положив руки на стену, двигайтесь вперёд. Задняя нога должна быть прямой, ступня — полностью стоять на полу. Переднюю ногу согните и двигайте бёдрами в сторону стены. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для растяжки ахилловых сухожилий согните заднюю ногу и выполните те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия, икроножные и голеностопные мышцы.

4. Растяжка четырёхглавых мышц

Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, согните ногу и возьмитесь за неё другой рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышцы бёдер.

5. Растяжка внутренней поверхности бёдер

Сядьте, соединив подошвы ступней вместе, колени — в стороны. Подтяните ноги к области паха, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышца бёдер.

