

SOLE

FITNESS



ELLIPTICAL

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТЕ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО
ТРЕНАЖЕРА!**

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ - Перед использованием устройства ознакомьтесь с настоящим руководством.

ОСТОРОЖНО - В целях уменьшения риска поражения электрическим током необходимо всегда отключать тренажер перед выполнением чистки и/или ремонта.

ВНИМАНИЕ - Для уменьшения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм, установите тренажер на ровную поверхность, подключив к 110-вольтной, 15 амп. (230-вольтной, 10 амп.) заземленной розетке.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛЬ, ЕСЛИ ОН 14AWG ИЛИ БОЛЬШЕ, ТОЛЬКО С ОДНИМ ВЫХОДОМ: НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ОТКЛЮЧИТЬ ЗАЗЕМЛЕННУЮ ВИЛКУ, ИСПОЛЬЗУЯ НЕНАДЛЕЖАЩИЕ АДАПТЕРЫ, ИЛИ КАКИМ-ЛИБО ДРУГИМ ОБРАЗОМ ИЗМЕНЯЯ ШНУР.

Поражение электрическим током или опасность возникновения пожара могут возникнуть в результате неполадок компьютера. См. инструкции по заземлению на стр. 3.

- Запрещается использовать эллиптический тренажер на толстом или ворсистом ковре. Возможно повреждение как ковра, так и тренажера.
- Не подпускайте детей в возрасте до 13 лет к тренажеру. Устройство имеет открытые опасные места, которые могут причинить им вред.
- Не кладите руки на движущиеся элементы.
Запрещается эксплуатация тренажера при наличии повреждений сетевого кабеля или вилки. Если эллиптический тренажер работает не должным образом, свяжитесь с нашим представителем.
- Запрещается хранить кабель вблизи горячих поверхностей.
- Запрещается использовать тренажер в месте использования аэрозолей или контроля кислорода. Искры двигателя могут воспламенить загазованную среду.
- Запрещается вставлять посторонние предметы в отверстия.
- Запрещается эксплуатация на открытом воздухе.
- Для отключения устройства поверните все переключатели в положение «выкл.», достаньте вилку из розетки.
- Запрещается использовать эллиптический тренажер не по назначению.
- Наручный датчик измерения пульса не является медицинским устройством. На точность показаний влияют различные факторы, в том числе и перемещение пользователя. Датчик пульса предназначен исключительно для определения общей динамики изменения пульса.
- Обувajte удобную обувь. Для тренажера не подойдет обувь с высоким каблуком, модельные туфли, сандалии, а также нельзя заниматься босиком. Чтобы не допустить утомления рекомендуется использовать качественную спортивную обувь.
- Данное устройство не предназначено для использования людьми с симптомами слабости, заторможенной реакцией или умственными болезнями без наблюдения и без предварительного инструктажа лицами, ответственными за технику безопасности.

СОХРАНЯЯ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ, ВЫ ЗАЩИЩАЕТЕ СЕБЯ!

ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** использовать тренажер, если вы не осознаете результат изменения рабочих режимов на компьютере.
- Помните, что изменения скорости и угла наклона происходит постепенно. Установите желаемое значение на компьютере и отпустите кнопку регулировки. Компьютер постепенно выполнит выбранную команду.
- **НИКОГДА** не используйте эллиптический тренажер во время грозы. Возможно замыкание источника питания, что может привести к повреждению деталей тренажера. Отключите тренажер во время грозы в качестве меры предосторожности.
- Соблюдайте осторожность при одновременном выполнении упражнений на тренажере и: просмотре телевизора, чтении и т.д. Подобные отвлекающие факторы могут привести к потере равновесия и травмам.
- Во время изменения настроек (угол наклона, сопротивление и т.д.) держитесь за рукоятку.
- Не прилагайте чрезмерное усилие при нажатии на клавиши консоли управления. Они настроены на выполнение функции при легком нажатии пальцем. Если клавиши работают неправильно при нормальном контакте, свяжитесь с вашим дилером.



РАЗЪЕМ ПИТАНИЯ - ПЕРЕДНЯЯ, ЛЕВАЯ СТОРОНА ТРЕНАЖЕРА

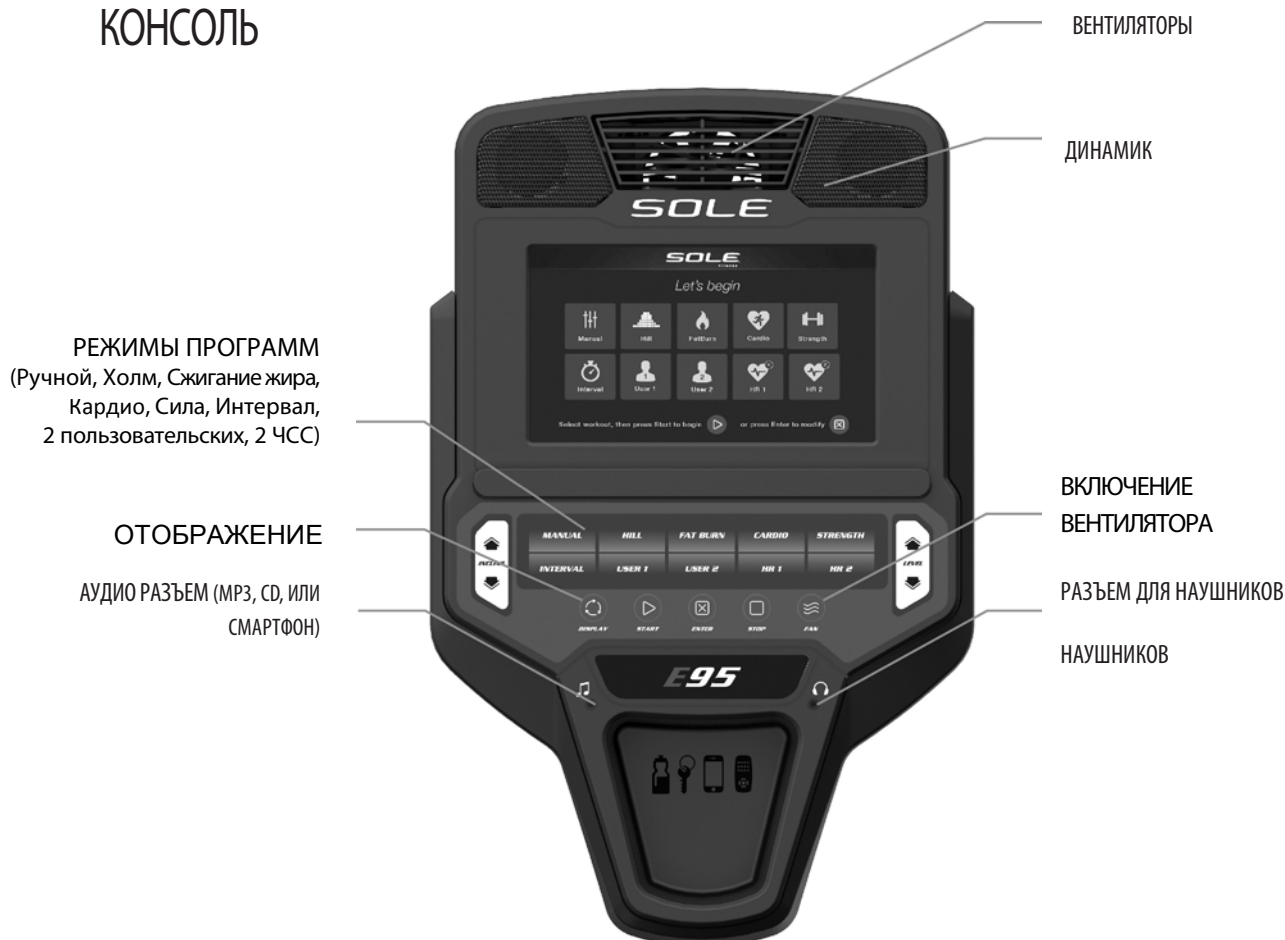
ИНСТРУКЦИИ ПО ТРАНСПОРТИРОВКЕ

Тренажер оснащен двумя транспортными колесами, приводимыми в действие при подъеме задней части тренажера.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ВАШЕГО ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

ИЗУЧЕНИЕ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

КОНСОЛЬ

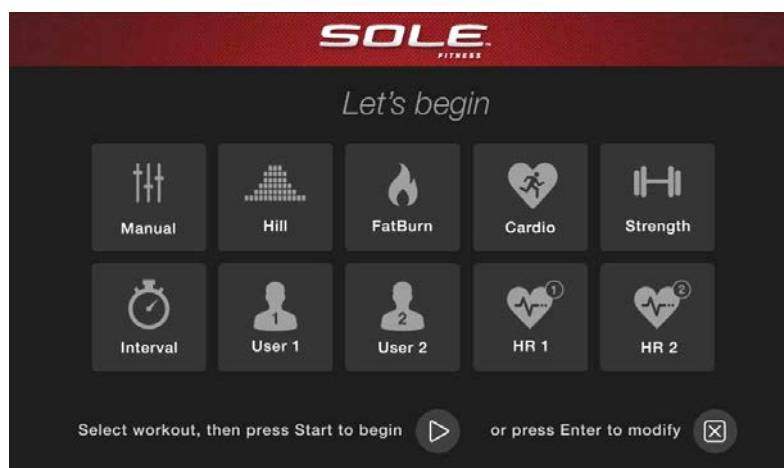
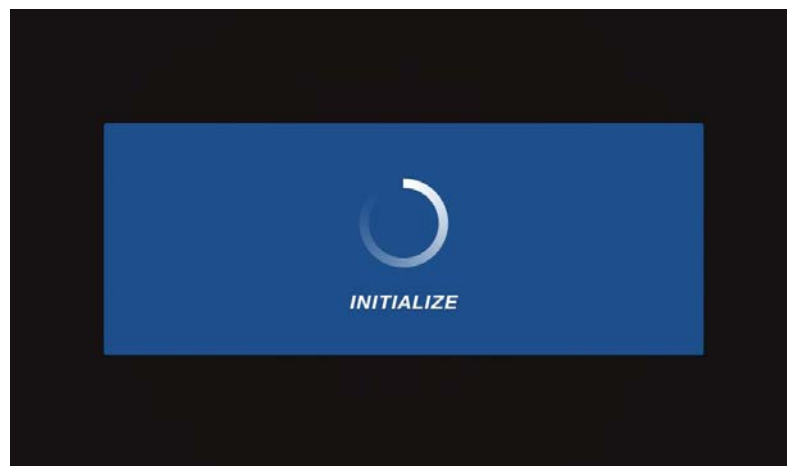


ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

При подаче питания на тренажер происходит автоматическое включение консоли. Данные модели подключаются непосредственно к сети переменного тока напряжением 110 вольт, 15 ампер (220 вольт, 10 ампер) в месте входа кабеля в устройство слева установлен выключатель питания (см. стр. 4).

Когда питание включено на растровом дисплее на некоторое время появятся показания одометра. В окне **Total time (Общее время)** будет показано количество часов эксплуатации тренажера, а в окне **Total distance (Общее расстояние)** будет показано пройденное на ней расстояние в милях (или километрах, если выбрана метрическая система измерения). Затем эллиптический тренажер перейдет в режим ожидания, который является начальной точкой эксплуатации.

SOLE FITNESS	
TOTAL TIME	20:01:30
TOTAL DISTANCE	153.5
SOFTWARE VER.	20151111 V 1.0



Начальная страница тренировки

РАБОТА КОНСОЛИ

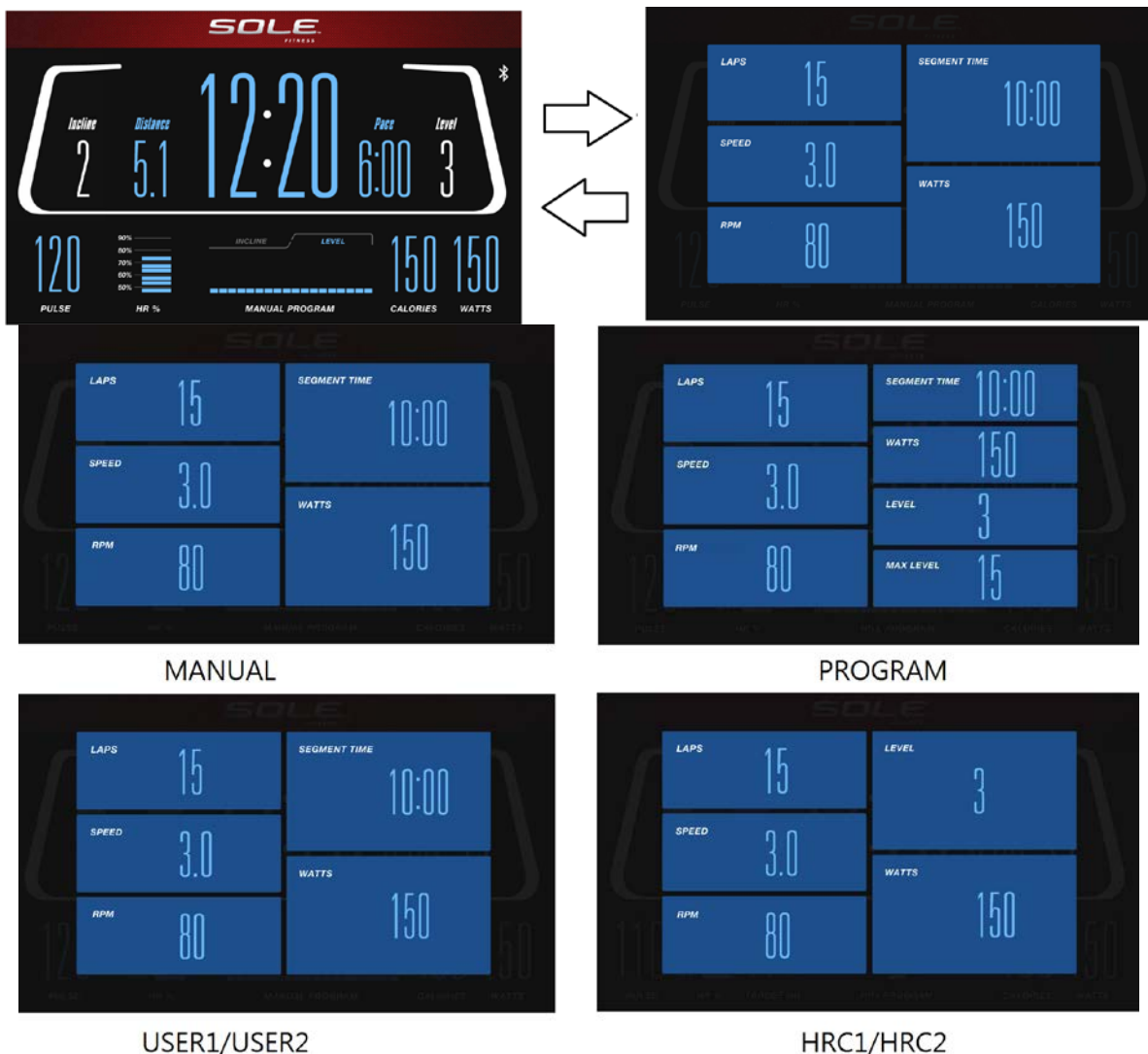
БЫСТРЫЙ СТАРТ

Это самый быстрый способ начала тренировки. После включения питания вам необходимо просто нажать клавишу **Start (Старт)** - будет включен режим быстрого запуска. В режиме быстрого запуска в окне Time (Время) будет отсчитываться время с нуля. Уровень сопротивления и наклона можно изменить вручную при помощи кнопок **Level (Уровень)** ▲/▼. На точечном экране отображается курсор в виде белого круга и мигающей точкой, обозначающей ваше продвижение по кругу.



БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ

При каждом нажатии клавиши **Display (Дисплей)**, данные, отображаемые на экране, изменятся. Если вы не нажмете эту кнопку во второй раз, то экран вернется в режим тренировки через 3 секунды.



В эллиптическом тренажере имеется встроенная система мониторинга частоты сердечных сокращений. Зажим контактных датчиков измерения ЧСС, установленных в рукоятках, или установка передатчика (опция) на грудь приведет к началу мигания символа «сердце» (это может занять несколько секунд). В окне **Pulse (Пульс)** будет отображаться величина вашего пульса в уд/мин, а также столбчатая диаграмма ЧСС с указанием доли (в %) от предполагаемого максимального значения. Закрепляемый на груди ремень является более надежным способом измерения ЧСС. Датчики пульса в рукоятках подвержены неверным показаниям в зависимости от физиологии пользователя, привычек во время выполнения тренировки, например, хвата рукояток или степени влажности ладоней.

У клавиши **Stop (Стоп)** имеется несколько функций.

Одно нажатие клавиши **Stop (Стоп)** во время выполнения программы переведет программу в режим паузы на 5 минут. Данная функция очень полезна, если вам необходимо попить воды, ответить на телефон или по другой причине остановить тренировку на непродолжительное время. Для возобновления работы в режиме паузы нажмите клавишу **Start (Старт)**.

Двойное нажатие клавиши **Stop (Стоп)** во время

тренировки остановит программу и на экране отобразится **Workout Summary (Результат тренировки)**.



Нажатие и удержание клавиши **Stop (Стоп)** на протяжении 3 секунд приведет к полному сбросу панели. Во время ввода данных в программу клавиша **Stop (Стоп)** выполняет функцию возврата к предыдущему экрану. Нажатие клавиши **Stop (Стоп)** позволяет вам возвращаться на один шаг назад во время программирования.

На передней панели консоли имеется **Audio Input Jack (Аудио вход)** (🎵) и встроенные громкоговорители. В данный разъем вы можете включить любой источник сигнала низкого уровня. К источникам питания относятся MP3 плееры, iPod, портативное аудио, CD плееры и даже ТВ или компьютерный аудио сигнал. Также в комплекте имеется аудио кабель и разъем для наушников (🎧).

ПРОГРАММИРОВАНИЕ КОНСОЛИ

Каждая из программ может быть настроена при помощи вашей индивидуальной информации и изменена в соответствии с вашими потребностями. Некоторая из запрашиваемой информации необходима для обеспечения точности показаний. Вам будет необходимо ввести **Age (Возраст)** и **Weight (Вес)**. Ввод параметра **Age (Возраст)** необходим для правильной настройки программы управления **Heart Rate (ЧСС)**; ввод параметра **Weight (Вес)** необходим для более точного расчета **показателя Calorie (Калории)**. Несмотря на то, что мы не способны предоставить точного значения для калорий, мы можем рассчитать его как можно точнее.



Страница настройки Возраста, Веса и Времени

Сообщение о калориях: Показания калорий для каждого тренажера, домашнего или в специализированном зале, не являются точными и могут изменяться в широком диапазоне. Такие показания необходимы только для контроля прогресса от тренировки до тренировки. Единственным точным способом измерения количества сжигаемых калорий является клиническая ситуация с контролем со стороны множества приборов. Это обуславливается тем фактом, что все люди разные и сжигают калории с различной скоростью.

ПЕРЕХОД К ПРОГРАММЕ И ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ

Для перехода по списку программ воспользуйтесь кнопками **Level (Уровень) ▲/▼**. На точечном экране будет отображен профиль для каждой программы. В обеих моделях при нажатии клавиши **Display (Дисплей)** будет отображен профиль наклона. Для выбора программы нажмите **Enter (Ввод)**, после чего можно начать изменять параметры. Если вы желаете начать тренировку без ввода новых параметров, просто нажмите клавишу **Start (Старт)**. Это позволит избежать программирования данных и переведет вас непосредственно к экрану начала тренировки. При необходимости изменения персональных настроек просто следуйте инструкциям в окне сообщения. Запуск программы без изменения настроек приведет к тренировке с параметрами по умолчанию.

Примечание: значение параметров **Age (Возраст)** и **Weight (Вес)** по умолчанию будет изменено после ввода нового числового значения. Последние введенные параметры **Age (Возраст)** и **Weight (Вес)** сохраняются в качестве значений по умолчанию. Если вы вводите параметры **Age (Возраст)** и **Weight (Вес)** при первом использовании тренажера, то вам не нужно изменять их до того момента, пока ваш возраст и вес изменяться или когда на тренажере будет заниматься другой человек.

ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

ПРОГРАММИРОВАНИЕ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

Программа Manual (Ручная) работает, как следует из названия, в ручном режиме. Это означает, что тренировкой управляете вы сами, а не компьютер.

1. Нажмите клавишу программирования **Manual (Вручную)**.
2. Затем необходимо ввести ваш **Age (Возраст)**. Вы можете изменить ваш возраст при помощи клавиш **▲/▼** параметра **Level (Уровень)**, после чего нажмите клавишу **Enter (Ввод)**.
3. Теперь необходимо ввести ваш **Weight (Вес)**. Вы можете изменить ваш вес при помощи клавиш **▲/▼** параметра **Level (Уровень)**, после чего нажмите клавишу **Enter (Ввод)**.
4. Следующим параметром является **Time (Время)**. Вы можете изменить **Time (Время)** при помощи клавиш **▲/▼** параметра **Level (Уровень)**, после чего нажмите клавишу **Enter (Ввод)**.



5. Вы закончили редактирование параметров и можете начать программу тренировки, нажав **Start (Старт)**. Вы можете вернуться на один шаг экрана программирования и изменить параметры при помощи клавиши **Stop (Сторн)**.
6. После начала программы тренажер будет установлен на первый уровень. Это самый простой уровень, и он часто используется для разминки. Если вы желаете увеличить нагрузку, нажмите клавишу **▲** параметра **Level (Уровень)**; уменьшение уровня происходит при помощи клавиши **▼** параметра **Level (Уровень)**.
7. Во время программы Manual (Ручная) вы можете перемещаться по данным в окне сообщения при помощи клавиши **Display (Дисплей)**.
8. Нажав кнопку **ENTER (ВВОД)**, вы можете изменить **INCLINE (НАКЛОН)** и **LEVEL (УРОВЕНЬ)**.

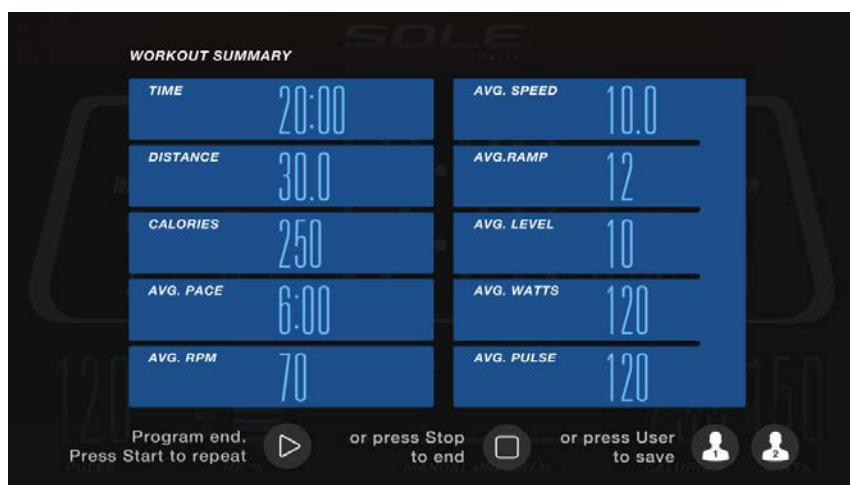


Нажмите кнопку ВВОД, чтобы изменить профиль дисплея

9. В режиме тренировки, если вы нажмете кнопку **Stop (Стоп)**, программа будет приостановлена. На экране появится сообщение «Нажмите Старт, чтобы продолжить» или «Нажмите Стоп, чтобы закончить».



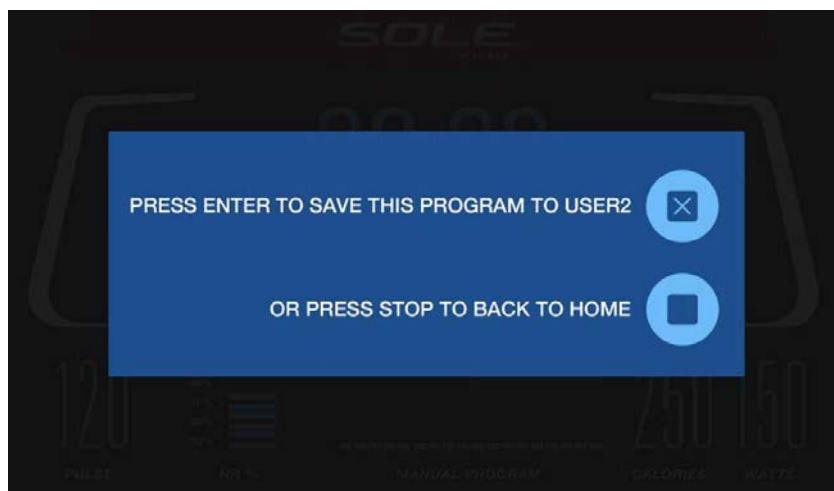
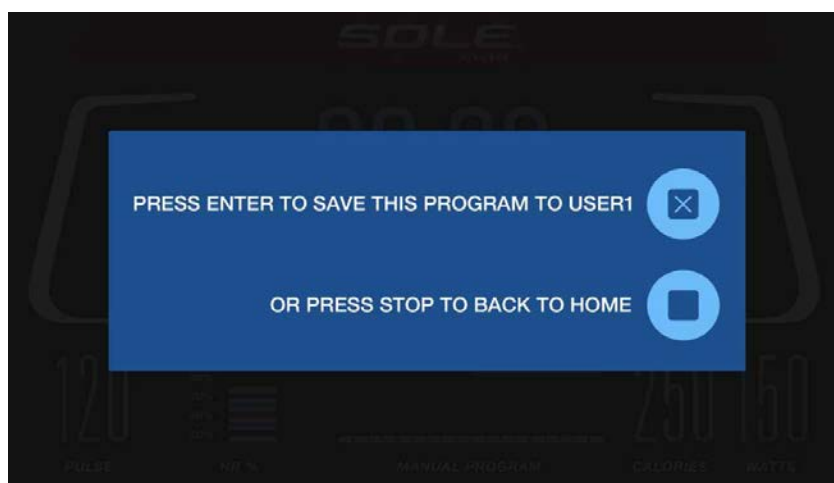
10. После окончания работы программы в окне сообщений появиться статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска. Статистика тренировки состоит из ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, СРЕДНЕГО ТЕМПА и СРЕДНЕГО ЧИСЛА ОБОРОТ/МИНУТУ, а также СРЕДНЕЙ СКОРОСТИ, и НАКЛОНА, СРЕДНЕГО УРОВНЯ, СРЕДНЕЙ МОЩНОСТИ, СРЕДНЕЙ ЧСС.
11. Затем вы также можете выбрать: Нажмите Старт, чтобы повторить; Нажмите Стоп, чтобы закончить; или Нажмите Пользователь, чтобы сохранить.



12. Вы можете сохранить данные тренировки для Пользователя 1 или Пользователя 2.

При нажатии кнопки START (СТАРТ) снова, на консоли отобразятся ранее установленные данные.

Когда пользователь нажимает кнопку USER 1 (Пользователь 1), на экране появляется надпись: «Нажмите ВВОД, чтобы сохранить эту программу для ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ1 или нажмите СТОП, чтобы вернуться в начало», нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить сохранение, нажмите кнопку STOP (СТОП), чтобы отменить сохранение и вернуться к началу тренировки.



Предварительно настроенные

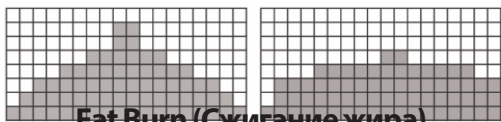
У эллиптического тренажера 5 различных программ, разработанных для множества программ тренировок. Данные программы имеют параметры по умолчанию, заданные на заводе-изготовителе для достижения различных целей.

Hill (Холм)

Программа **Hill (Холм)** симулирует подъем на холм и спуск с него. Сопротивление увеличивается и уменьшается равномерно.

УРОВЕНЬ

НАКЛОН

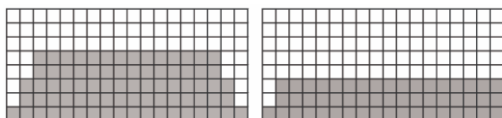


Fat Burn (Сжигание жира)

Программа **Fat Burn (Сжигание жира)** предназначена, как следует из ее названия, для увеличения скорости сжигания жира. Существует много подходов к определению лучшего способа сжигания жира, но большинство экспертов сходятся во мнении, что наиболее оптимальным является режим низкой нагрузки на протяжении устойчивой тренировки. Лучшим способом сжигания жира является поддержание ЧСС на уровне 60% - 70% от максимального значения. Данная программа не учитывает частоту пульса, а моделирует тренировку с низкой, постоянной нагрузкой.

УРОВЕНЬ

НАКЛОН

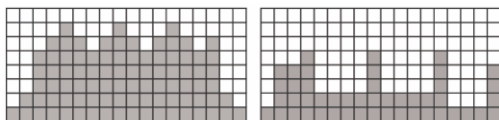


Cardio (Кардио)

Программа **Cardio (Кардио)** предназначена для увеличения сердечно-сосудистой функции и выносливости. Упражнение направлено на сердце и легкие. Оно развивает вашу сердечную мышцу, увеличивает кровоток и объем легких. Это достигается путем использования высокого уровня нагрузки с небольшими изменениями времени.

УРОВЕНЬ

НАКЛОН

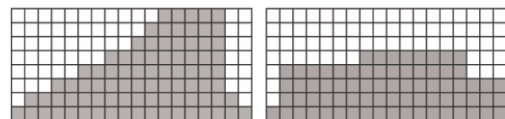


Strength (Сила)

Программа **Strength (Сила)** предназначена для укрепления мышц нижней части тела. Данная программа равномерно увеличивает угол наклона до высокого уровня и позволяет удерживать его на одном уровне. Программа предназначена для укрепления и тонизирования ног и ягодиц (мышцы ягодиц).

УРОВЕНЬ

НАКЛОН

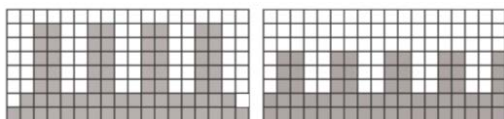


Interval (Интервал)

Программа Interval (Интервал) обеспечивает чередование высокого и низкого уровня интенсивности тренировок. Программа способствует тренировки выносливости путем уменьшения уровня кислорода в организме, а затем его восстановления на время отдыха. При этом ваша сердечно-сосудистая система программируется на более эффективное использование кислорода. Данная программа также способствует увеличению эффективности работы вашего тела за счет увеличения пульса между периодами отдыха. Это помогает в восстановлении пульса в период интенсивных нагрузок.

УРОВЕНЬ

НАКЛОН



ПРОГРАММИРУЕМЫЕ КЛАВИШИ

1. Нажмите клавишу необходимой программы.
2. В окне **Message (Сообщение)** необходимо ввести ваш **Age (Возраст)**. Вы можете изменить ваш вес при помощи клавиш ▲/▼ параметра **Level (Уровень)**, после чего нажмите **Enter (Ввод)** для продолжения.
3. Теперь необходимо ввести ваш **Weight (Вес)**. Вы можете изменить ваш вес при помощи клавиш ▲/▼ параметра **Level (Уровень)**, после чего нажмите **Enter (Ввод)** для продолжения.
4. Следующий параметр - **Time (Время)**. Вы можете задать значение **Time (Время)** и нажать **Enter (Ввод)** для продолжения.
5. Теперь вам необходимо ввести **Max Level (Макс. уровень)**. Данный параметр является пиковым уровнем нагрузки, которую вы почувствуете в процессе выполнения программы (самый высокий закрашенный сегмент/поле профиля программы). Задайте уровень, затем нажмите **Enter (Ввод)**.
6. Теперь вы можете выбрать отключение профиля наклона для данной программы. При выборе отключения наклона вы все еще можете контролировать наклон в ручном режиме во время вашей тренировки, но при этом автоматическое изменение наклона будет отключено. Сделав выбор, нажмите клавишу **Enter (Ввод)**.
7. Вы закончили редактирование параметров и можете начать программу тренировки, нажав **Start (Старт)**. Вы можете вернуться на один шаг экрана программирования и изменить параметры, нажав **Stop (Стоп)**.
8. Увеличение или уменьшение сопротивления, или угла наклона во время выполнения программы выполняется нажатием клавиш ▲/▼.
9. Во время тренировки в ручном режиме, вы можете перемещаться по данным в окне сообщении при помощи клавиши **Display (Дисплей)**.
10. После окончания тренировки в окне сообщений появиться статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска.



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Пользовательские программы позволяют вам создавать и сохранять ваши собственные тренировки. Вы можете создать вашу собственную программу, следуя приведенным ниже инструкциям.

1. Выберите пользовательскую программу (**U1** или **U2**), а затем нажмите **Enter (Ввод)**. Если вы уже сохранили программу под именем U1 или U2, то она будет отображена на экране и готова к запуску. Если нет, то вам необходимо ввести имя пользователя. В окне сообщений будет мигать буква «А». Для выбора первой буквы вашего имени используйте клавиши ▲/▼ параметра **Level (Уровень)** (нажатие клавиши ▲ переведет вас к букве «В»; нажатие клавиши ▼ - к букве «Z»). После выбора необходимой буквы нажмите клавишу **Enter (Ввод)**. Повторите процедуру для ввода всех букв имени (максимум 7 символов). После окончания нажмите **Stop (Стоп)**.
2. Если программа уже сохранена в качестве пользовательской, то после нажатия клавиши будет выведен запрос на запуск программы или на ее удаление и запись новой. На стартовом экране будет выведен запрос: Run Program? (Выполнить программу?) Для выбора варианта ответа Yes (Да) или No (Нет) используйте клавиши ▲/▼ параметра **Level (Уровень)**. При выборе No (Нет) будет выведен запрос на удаление сохраненной программы. Для записи новой программы предыдущую необходимо удалить.
3. В окне Message (Сообщение) необходимо ввести ваш **Age (Возраст)**. Ввод числового параметра возраста выполняется при помощи клавиш ▲/▼ параметра **Level (Уровень)**, затем нажмите **Enter (Ввод)** для принятия значения и перехода к следующему экрану.

4. Теперь необходимо ввести ваш **Weight (Вес)**. Вы можете изменить вес при помощи клавиш **▲/▼** параметра **Level (Уровень)**, затем нажмите **Enter (Ввод)**, чтобы продолжить.
5. Следующий параметр - **Time (Время)**. Вы можете задать значение **Time (Время)** при помощи клавиш **▲ / ▼** параметра **Level (Уровень)**, и нажать **Enter (Ввод)** для продолжения.
6. Начнет мигать первый столбец, и система попросит вас настроить уровень первого сегмента тренировки. После окончания настройки первого сегмента или необходимости отказа от изменений нажмите клавишу **Enter (Ввод)** для продолжения редактирования следующего сегмента. Уровень следующего сегмента будет равен уровню настройки предыдущего сегмента. Повторите процедуру, аналогичную последнему сегменту, и нажмите **Enter (Ввод)**. Продолжайте данный процесс до тех пор, пока не будут настроены все двадцать сегментов.
7. Начнет мигать первый столбец, и система попросит вас настроить уровень наклона первого сегмента тренировки. Для настройки профиля наклона следуйте процедуре настройки профиля сопротивления.
8. В окне сообщения появится запрос перехода в начало (и сохранения программы) или нажатия **Enter (Ввод)** для изменения программы. Нажатие клавиши **Stop (Стоп)** переведет вас к экрану запуска.
9. Увеличение или уменьшение нагрузки во время выполнения программы выполняется нажатием клавиш **▲/▼** уровня. Это приводит к изменению только значений **Incline (Наклон)** или **Level (Уровень)** в профиле. При изменении профиля на следующий столбец он будет возвращен к предварительно заданному уровню тренировки.
10. После окончания работы программы в окне сообщений появится статистика тренировки. Статистика отображается в течение непродолжительного времени, а затем консоль переходит к экрану запуска.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ НАГРУЗКИ

ЧСС является важным показателем, но самостоятельная оценка вашего самочувствия также обладает множеством преимуществ. Помимо величины пульса уровень вашей тренировки определяется еще многими переменными. Уровень стресса, физическое и эмоциональное состояние, температура, влажность, время суток, время последнего приема пищи и сама пища - все это оказывает влияние на интенсивность вашей тренировки. Прислушайтесь к вашему телу, и оно подскажет вам все это.

Индивидуальное восприятие нагрузки (RPE), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Боргом (G.A.V. Borg). Данная шкала определяет интенсивность тренировки в диапазоне от 6 до 20 в зависимости от вашей реакции на нагрузку.

Шкала имеет следующий вид: Уровень

восприятия нагрузки

- 6 Минимальный
- 7 Очень-очень легкий
- 8 Очень-очень легкий +
- 9 Очень легкий
- 10 Очень легкий +
- 11 Довольно легкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжелый
- 14 Немного тяжелый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень-очень тяжелый
- 20 Максимальный

Приблизительно оценить частоту сердечных сокращений вы можете путем добавления нуля к каждому значению уровня. Например, значение уровня 12 обеспечивает примерную ЧСС на уровне 120 ударов в минуту. Ваше RPE будет изменяться в зависимости от описанных выше факторов. Данное явление - основное преимущество такого типа тренировки. Если мышцы вашего тела напряжены и отдохнувшие, то вы будете чувствовать себя сильным, и каждый шаг будет даваться проще. В таком состоянии вы сможете тренироваться более интенсивно, и ваш RPE поможет в этом. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, то вам необходим отдых. В таком состоянии каждый шаг будет даваться труднее. И снова вы увидите это по вашему уровню RPE, и в этот день будете тренироваться на соответствующем уровне.