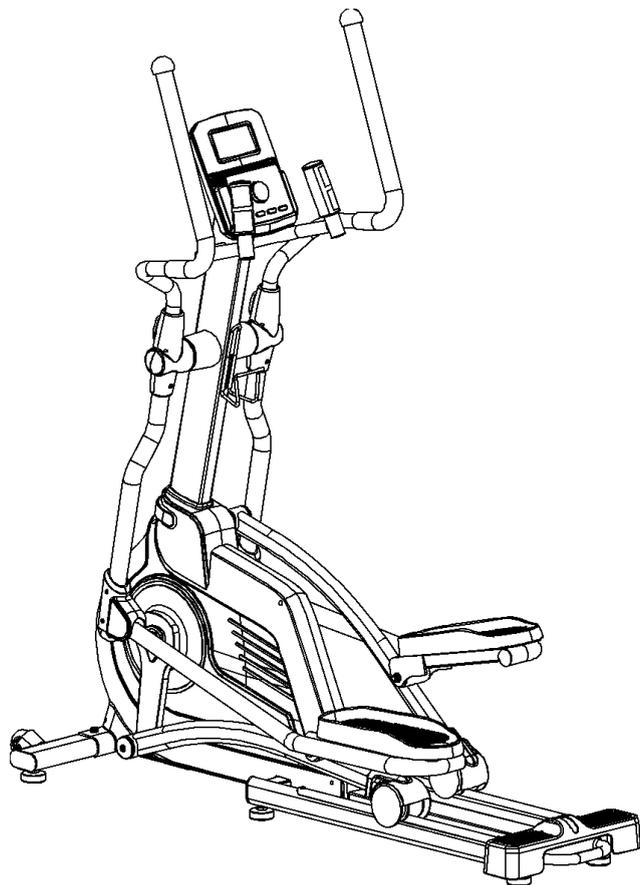


# **EVERYFIT**

## **EET01P** ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

**ВАЖНО!**

*Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования.*

*Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.*

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

При использовании оборудования соблюдайте следующие меры предосторожности:

1. Прочтите все инструкции, приведенные в данном руководстве, и выполните разминку перед использованием данного оборудования.
2. Перед тренировкой, чтобы избежать травмирования мышц, необходимо выполнить разминочные упражнения для каждой группы мышц. См. главу "Разминка и заминка". После тренировки рекомендуется расслабить тело и немного остыть (выполнить заминку).
3. Пожалуйста, перед использованием убедитесь, что все детали исправны и надежно закреплены. Оборудование следует размещать на ровной поверхности. Рекомендуется постелить коврик или другой укрывной материал.
4. Пожалуйста, надевайте соответствующую одежду и обувь при использовании данного оборудования; не надевайте одежду, которая может зацепиться за какую-либо часть оборудования.
5. Не пытайтесь выполнять техническое обслуживание или регулировку, отличные от описанных в данном руководстве. При возникновении каких-либо проблем прекратите использование тренажера и обратитесь к *авторизованному представителю сервисной службы*.
6. Будьте осторожны, когда нажимаете на педаль или отпускаете ее, всегда сначала беритесь за руль. Поверните педаль, находящуюся с Вашей стороны, в нижнее положение, нажмите на педаль и прокрутите ее в направлении главной основной рамы, затем поставьте ногу на другую педаль. Возьмитесь руками за рукоятки, начните плавно вращать педали, двигая рукоятки от себя и на себя, а затем выполняйте движения руками и ногами одновременно. После тренировки установите одну педаль в самое нижнее положение, уберите ногу сначала с верхней педали, а затем с другой.
7. Не пользуйтесь оборудованием на улице.
8. Данный тренажер предназначен только для домашнего пользования.
9. На тренажере во время работы может находиться только один человек.
10. Не разрешайте детям и животным находиться рядом с оборудованием во время его работы. Этот тренажер предназначен только для взрослых. Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасной работы, составляет не менее двух метров.
11. Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, следует немедленно прекратить занятие и проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить.
12. Максимальная грузоподъемность данного изделия составляет 120 кг.

**ВНИМАНИЕ!** Перед тем, как начать программу любых тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или у которых уже есть проблемы со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием любого фитнес оборудования.

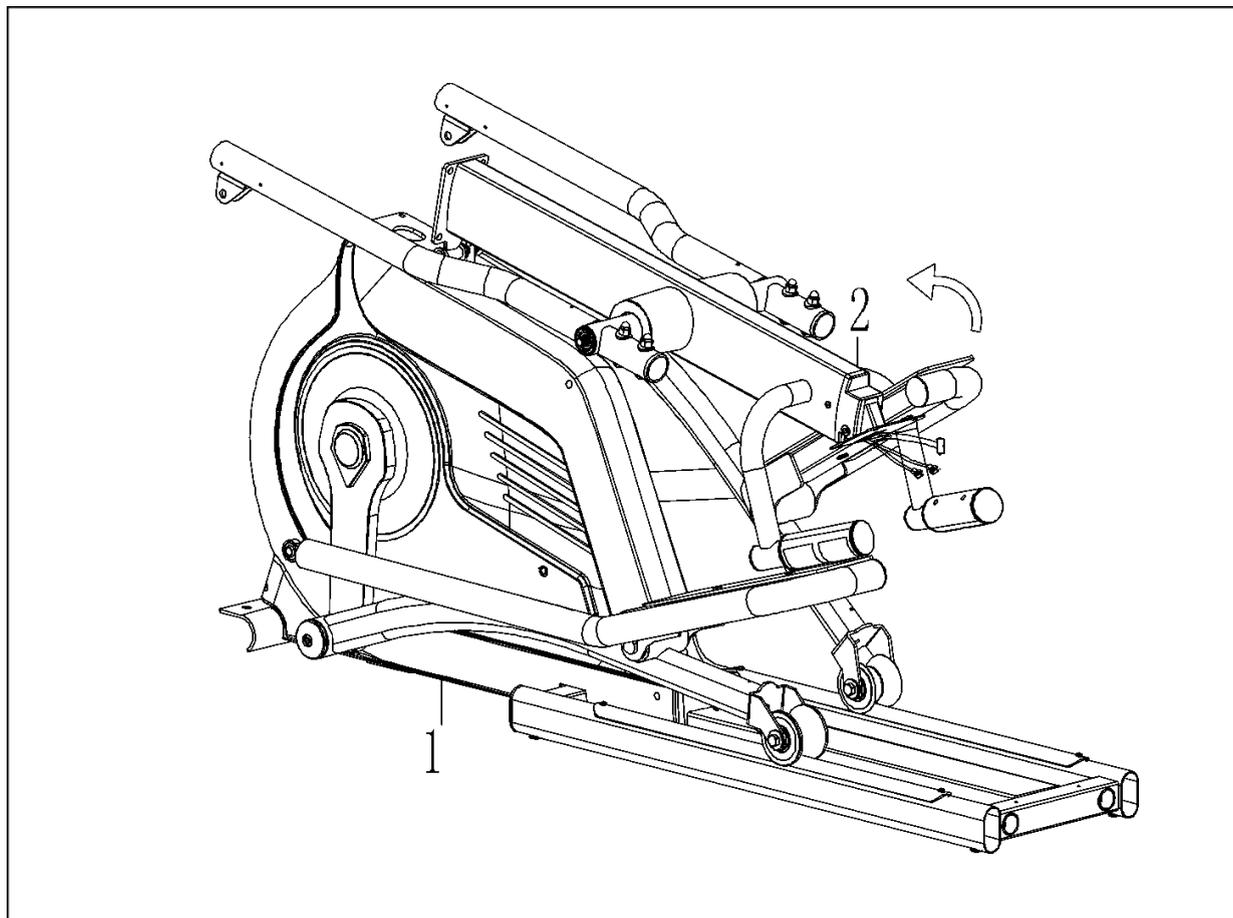
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования. Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.

# КОМПЛЕКТ КРЕПЕЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ

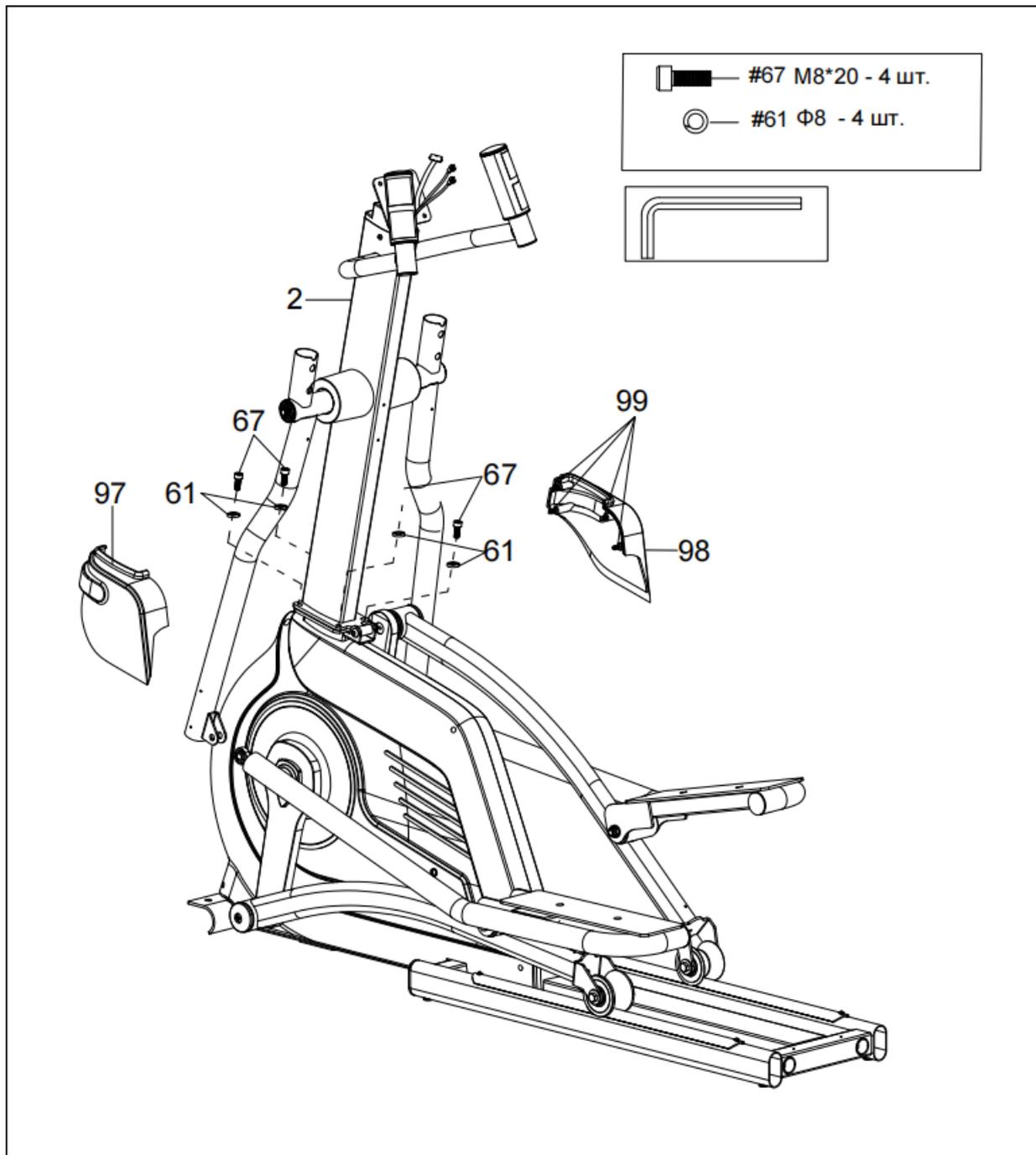
<p><b>Шаг 3</b></p> <p>#62 M8*55 - 2 шт. #61 Ф8 - 2 шт. #56 Ф8*Ф20*2.0 2 шт. #53 ST4.2*20 - 2 шт.</p>	<p><b>Шаг 4</b></p> <p>#32 M10*35 - 2 шт. #24 M10 - 2 шт. #33 Ф10*Ф20*2.0 - 2 шт.</p>	
<p><b>Шаг 2</b></p> <p>#67 M8*20 - 4 шт. #61 Ф8 - 4 шт.</p>	<p><b>Шаг 5</b></p> <p>#15 M8*49 - 4 шт. #17 M8 - 4 шт.</p>	<p><b>Шаг 6</b></p> <p>#22 ST4.2*15 - 4 шт. #23 ST2.9*16 - 4 шт.</p>
<p><b>Шаг 7</b></p> <p>#22 ST4.2*15 - 4 шт. #23 ST2.9*16 - 4 шт.</p> <p>Мультишул шестигранний S10-13-14-15 с отверткой - 1 шт. Гаечный ключ S6 - 1 шт. Гаечный ключ S13 S16 - 1 шт. Гаечный ключ S14 S17 - 1 шт.</p> <p>S13 S16 S14 S17</p>		

# ИНСТРУКЦИЯ К СБОРКЕ

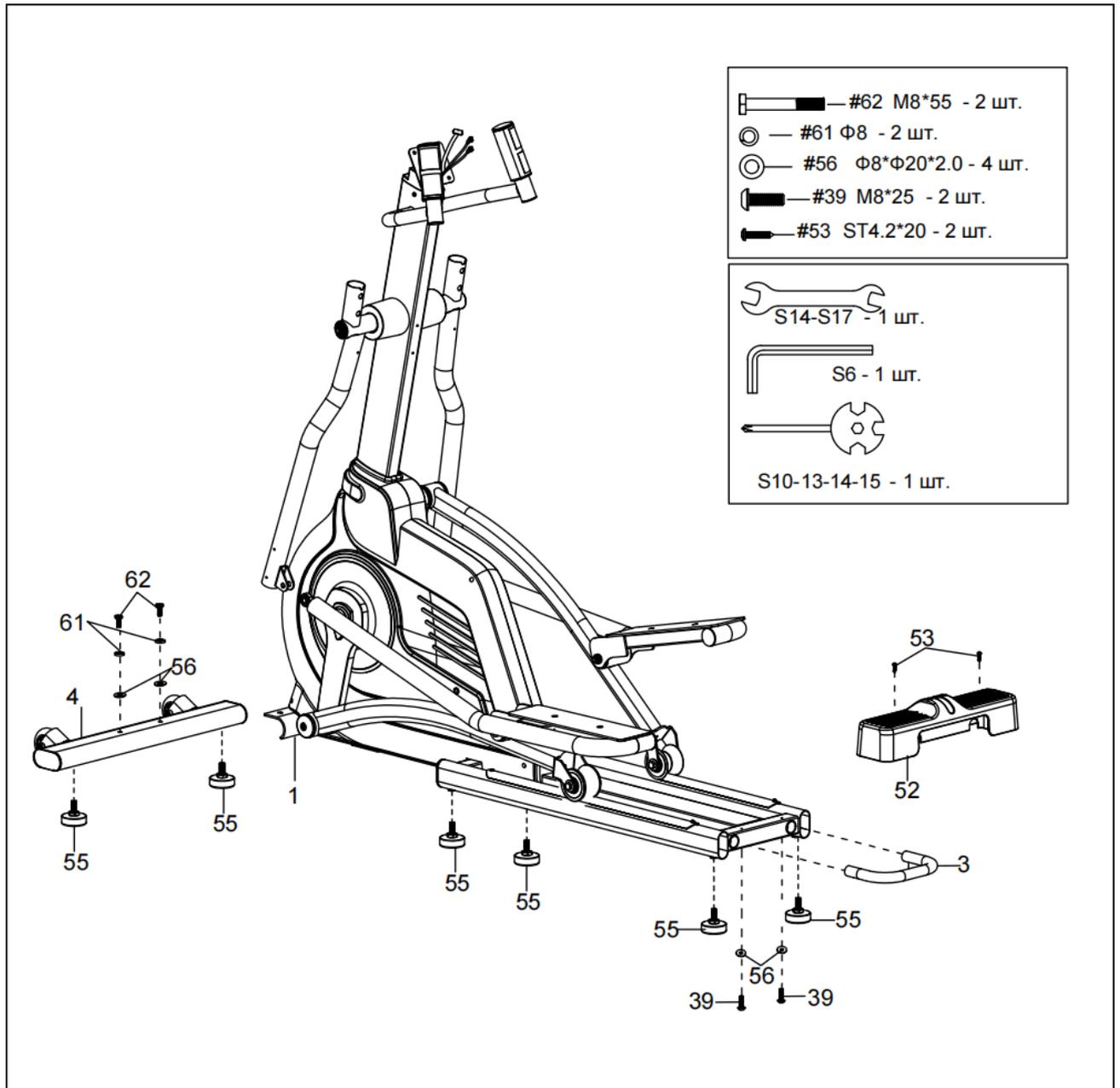
## Шаг 1



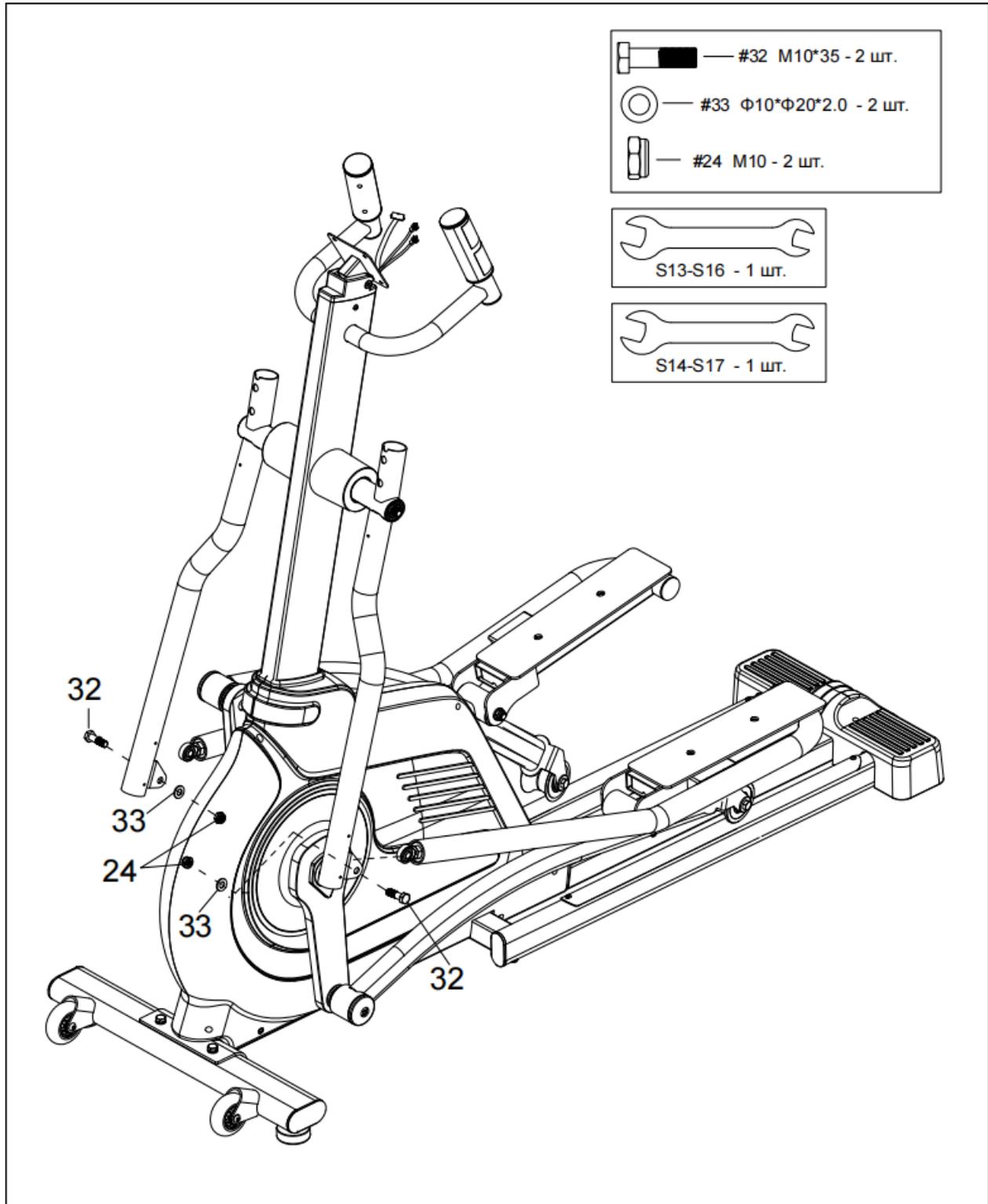
## Шаг 2



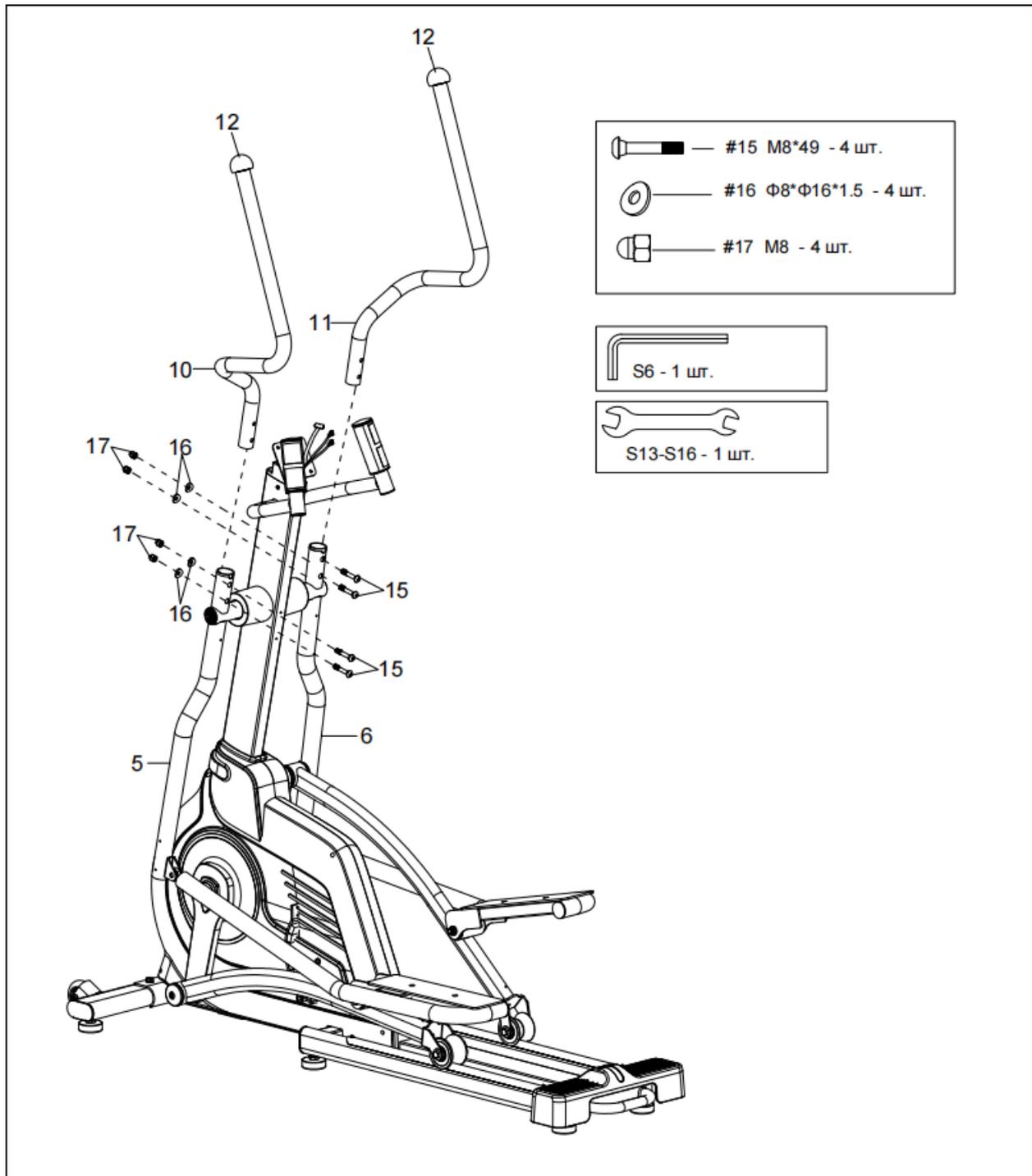
### Шаг 3



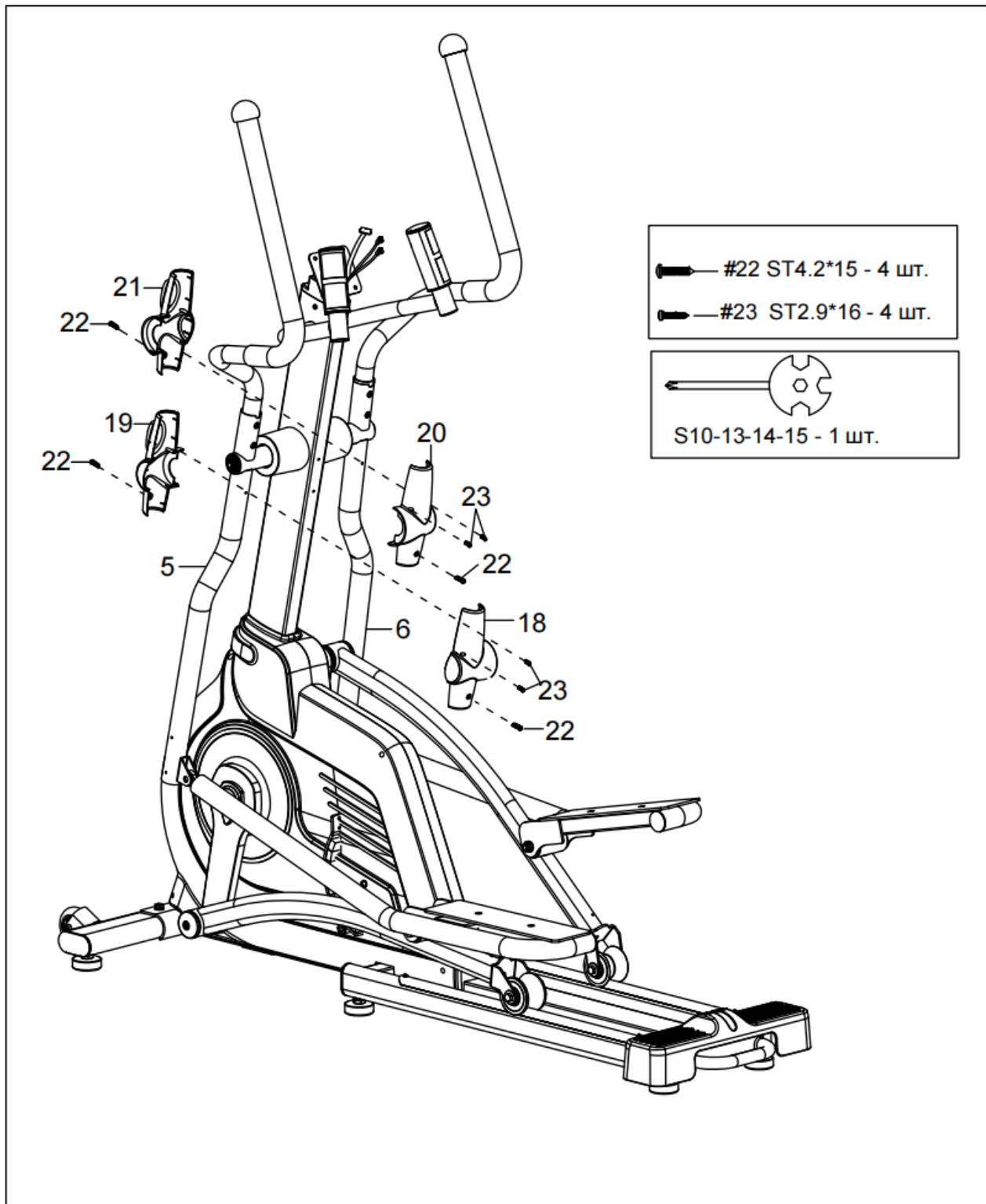
## Шаг 4



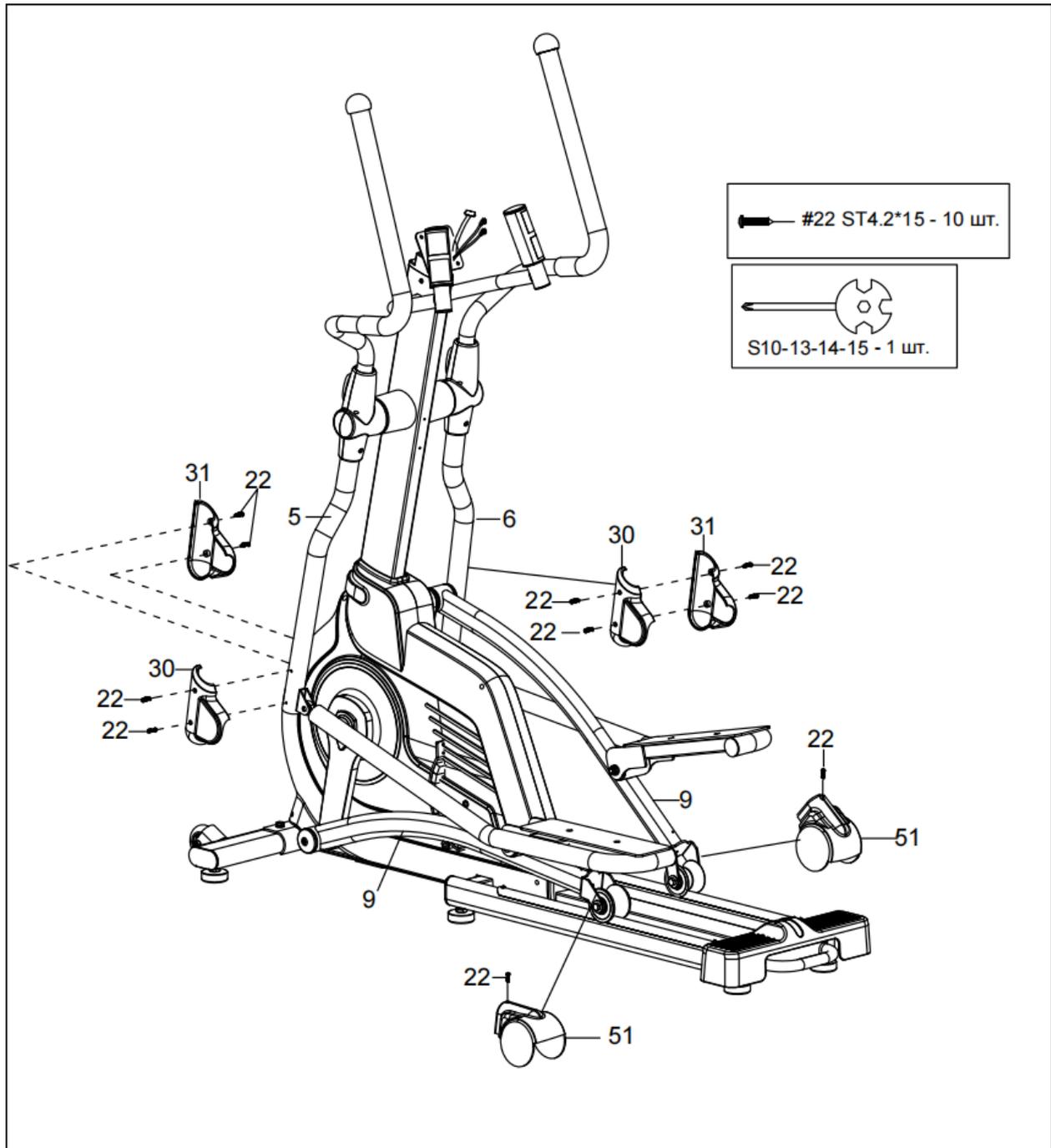
## Шаг 5



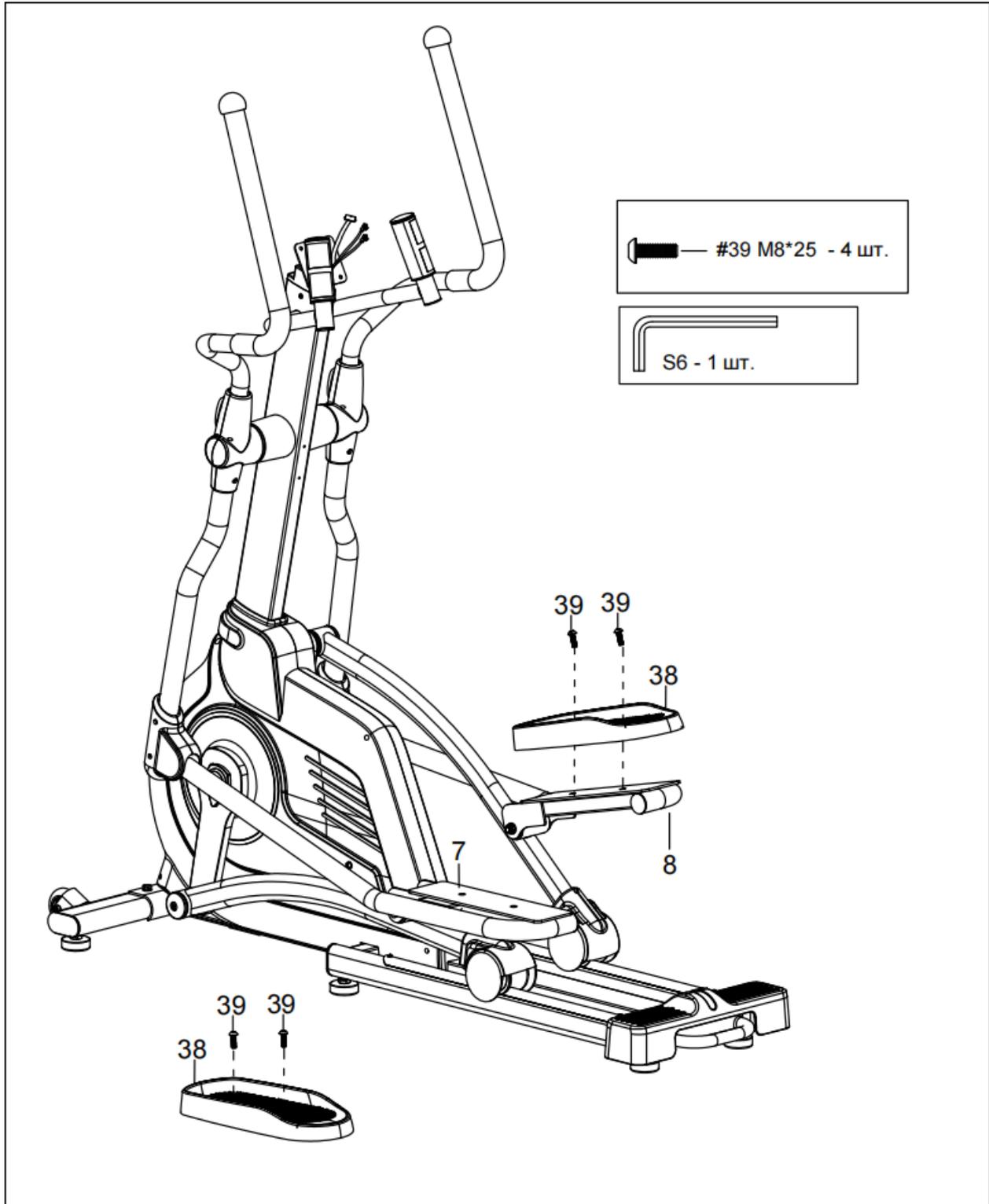
## Шаг 6



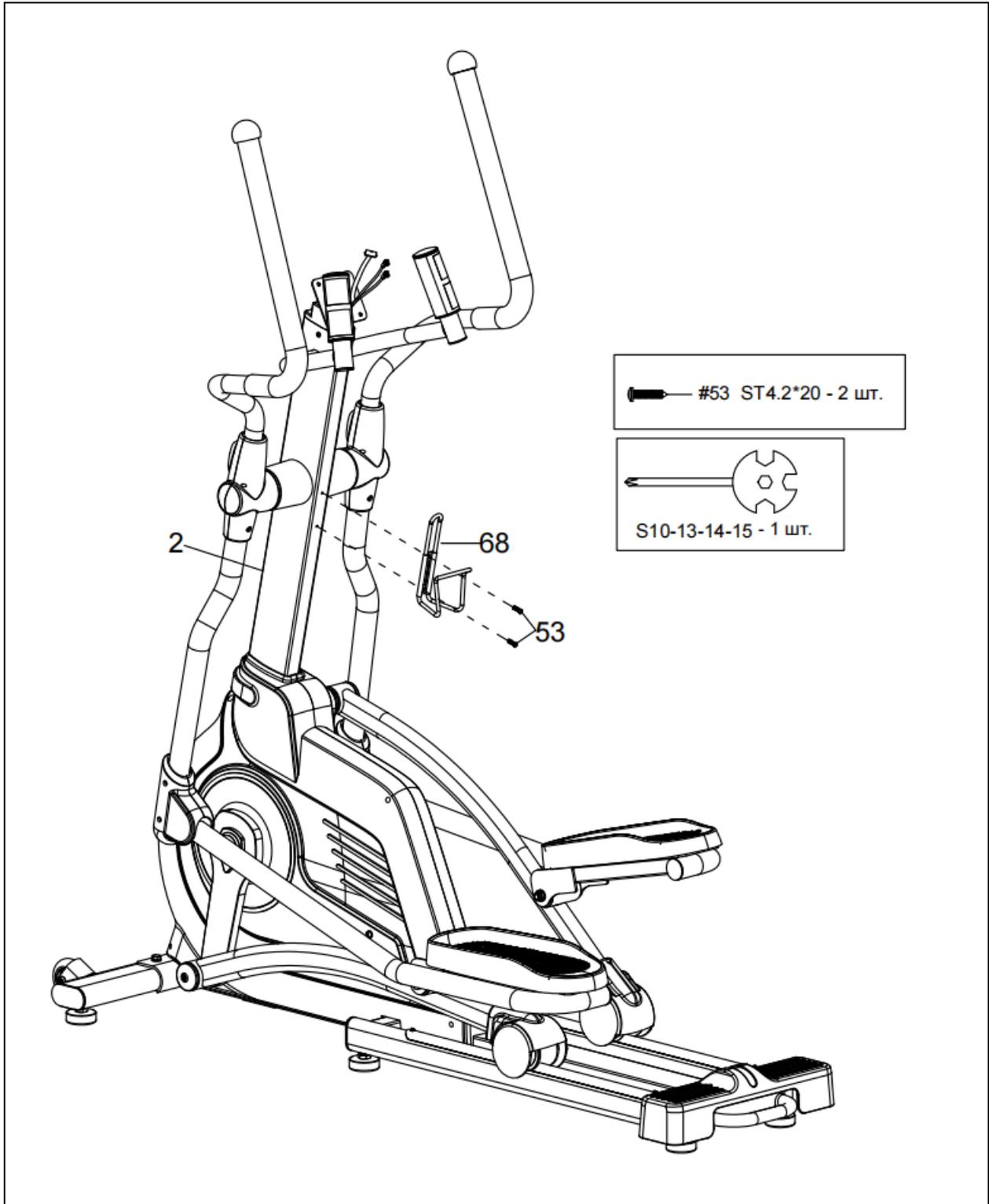
# Шаг 7



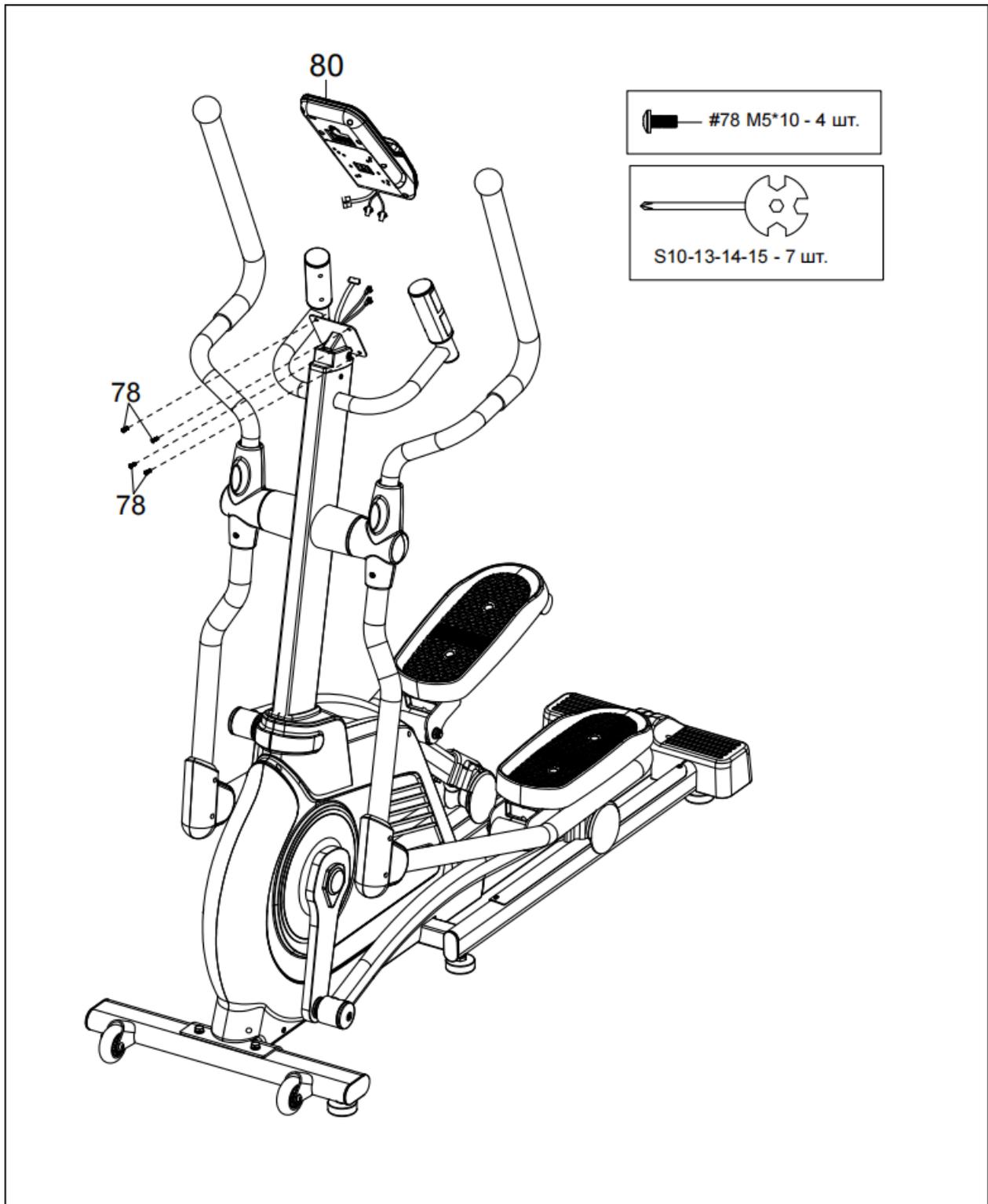
## Шаг 8



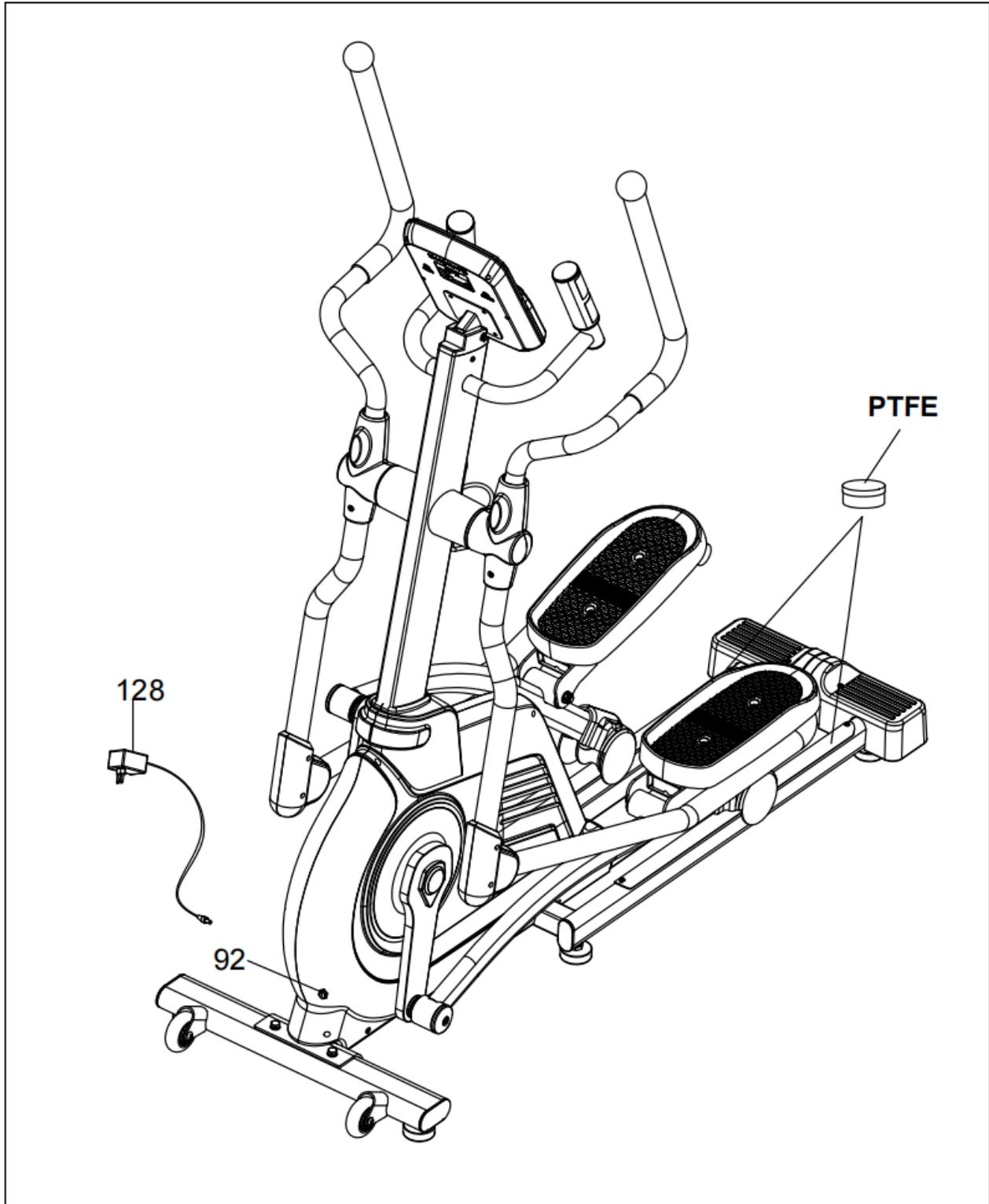
## Шаг 9



## Шаг 10



## Шаг 11



**Пожалуйста, обратите внимание:  
нанесите на алюминиевый стержень смазку PTFE.**

## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

### ФУНКЦИИ КНОПОК

#### START/STOP (ПУСК/СТОП):

1. Запуск и приостановка тренировок.
2. Запуск программы измерения жировых отложений.
3. Работает только в режиме остановки. При удержании клавиши в течение 3 секунд, все значения параметров будут обнулены.

**DOWN (ВНИЗ):** уменьшение значения выбранного параметра тренировки (ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ и пр.). Снижает сопротивление во время тренировки.

**UP (ВВЕРХ):** увеличение значения выбранного параметра тренировки. Увеличивает сопротивление во время тренировки.

#### ENTER / MODE (ВВОД / РЕЖИМ):

1. Ввода желаемого значения или выбор режима работы.
2. Переключение между отображаемыми параметрами во время тренировки: ОБОРОТЫ В МИН. / СКОРОСТЬ, ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / РАССТОЯНИЕ, ВАТТЫ / КАЛОРИИ.

**TEST/PULSE/RECOVERY (ТЕСТ/ПУЛЬС/ВОССТАНОВЛЕНИЕ):** вход в режим восстановления, в котором компьютер установит значение частоты сердечных сокращений. Через минуту компьютер выдаст Ваш уровень физической подготовки, от 1 до 6. F1 - лучший результат, F6 - худший.

**MODE (РЕЖИМ):** переключение между отображаемыми параметрами во время тренировки: ОБОРОТЫ В МИН. / СКОРОСТЬ, ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / РАССТОЯНИЕ, ВАТТЫ / КАЛОРИИ.

**RESET (СБРОС) (при наличии):** для сброса текущих настроек. При удержании клавиши в течение 3 секунд, все значения параметров будут обнулены.

**ИЗМЕРЕНИЕ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (BODY FAT) (если есть):** клавиша выбора программы измерения жировых отложений.

### Выбор тренировки

После включения питания используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ для выбора программы, затем нажмите ВВОД для подтверждения.

#### Настройка параметров тренировки

После выбора желаемой программы Вы можете настроить некоторые параметры тренировки для достижения желаемых результатов.

#### ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

##### ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

**Примечание:** некоторые параметры не настраиваются в определенных программах.

Как только программа выбрана, нажатие ВВОД, параметр "Время" будет мигать. Используя клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, Вы можете выбрать желаемое значение времени. Нажмите клавишу ВВОД для подтверждения введенного значения. Следующий параметр начнет мигать. Настройте его, используя клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

### Управление программами

#### Ручная (P1)

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите "*Ручная (Manual)*", затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить. Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

#### Встроенные программы (P2-P14)

##### Настройка предварительно установленных программ

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите одну из установленных программ, затем нажмите

клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить. Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

### **Программа контроля мощностью (P15)**

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите "*Программу контроля мощности (Watt control program)*", затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить. Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

Компьютер автоматически регулирует нагрузку в зависимости от скорости, чтобы поддержать постоянное значение мощности. Во время тренировки значение мощности можно регулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.

### **ПРОГРАММА ОЦЕНКИ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (P16)**

**Настройка программы измерения жировых отложений**

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите *программу измерения жировых отложений (BODY FAT)*, затем нажмите ВВОД. На дисплее будет мигать "Муж. (Male)", чтобы поменять пол, используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "175" начнет мигать, это рост, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "75" начнет мигать, это вес, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "30" начнет мигать, это возраст, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения.

**Чтобы начать измерение нажмите ПУСК/СТОП, схватитесь руками за рукоятки с датчиками.**

Через 15 секунд на дисплее отобразятся % жира в организме, ПБМ, ИМТ и ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Типы телосложения:

Существует 9 типов телосложения, которые классифицируются в соответствии с рассчитанным процентом жира.

Тип 1 - от 5% до 9%.

Тип 2 - от 10% до 14%.

Тип 3 - от 15% до 19%.

Тип 4 - от 20% до 24%.

Тип 5 - от 25% до 29%.

Тип 6 - от 30% до 34%.

Тип 7 - от 35% до 39%.

Тип 8 - от 40% до 44%.

Тип 9 - от 45% до 50%.

ПБМ: показатель базального метаболизма

ИМТ: индекс массы тела

Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы вернуться к основному экрану.

### **ЦЕЛЕВАЯ ЧСС (P17)**

**Настройка программы с целевым значением ЧСС**

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите "*Программу с целевой ЧСС (TARGET H.R.)*", затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно

отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить. Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** если ЧСС выше или ниже ( $\pm 5$ ) установленного целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует нагрузку. Он будет проверять ЧСС приблизительно каждые 10 секунд, и нагрузка будет увеличиваться или уменьшаться соответственно.

Когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

### **Программы с контролем ЧСС (P18-P20)**

Существует 3 варианта целевой ЧСС:

**ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 60% от (220-ВОЗРАСТ)**

**ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 75% от (220-ВОЗРАСТ)**

**ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 85% от (220-ВОЗРАСТ)**

**Настройка программ с контролем ЧСС**

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите одну из *программ с контролем ЧСС*, затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить. Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** если ЧСС выше или ниже ( $\pm 5$ ) целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует нагрузку. Он будет проверять ЧСС приблизительно каждые 10 секунд, и нагрузка будет увеличиваться или уменьшаться соответственно.

Когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

### **Пользовательские программы (P21-P24)**

Пользовательские программы позволяют настроить свою тренировку.

**Настройка параметров для пользовательских программ**

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите "Пользовательская (User)", затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить. Таким образом можно настроить все желаемые параметры.

После завершения настройки нужного параметра начнет мигать индикатор уровня нагрузки - 1, для его настройки используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажимайте ВВОД до завершения (всего 10 раз). Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

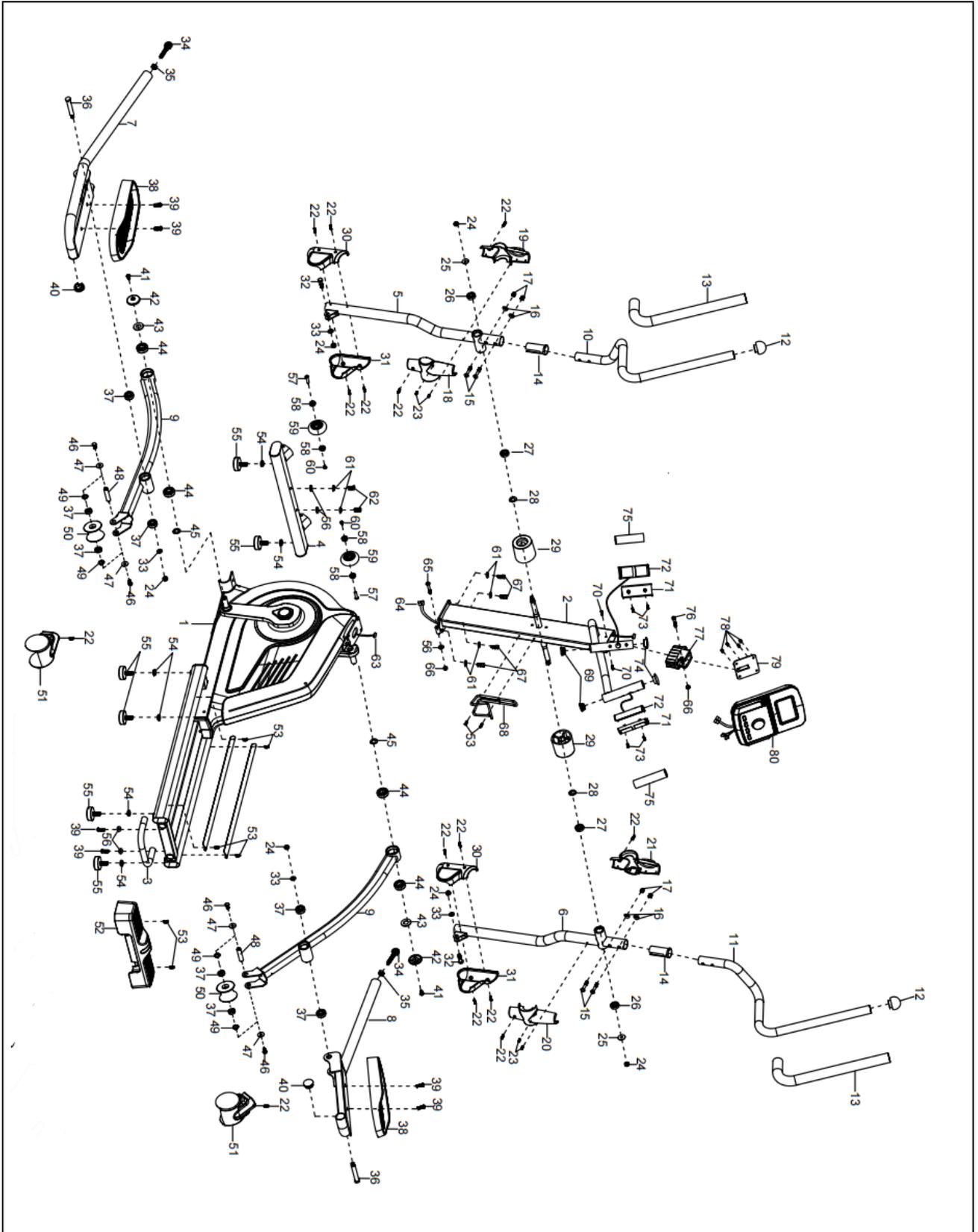
**Инструкции по подключению приложения к консоли (необязательно)**

1. Перейдите в мобильное приложение и нажмите "ПОИСК".
2. Выберите устройство и нажмите "ПОДКЛЮЧИТЬСЯ".
3. Значок соединения  перестанет отображаться.
4. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание.** Выполните повторное подключение или перезагрузите монитор, если после произойдет сбой.

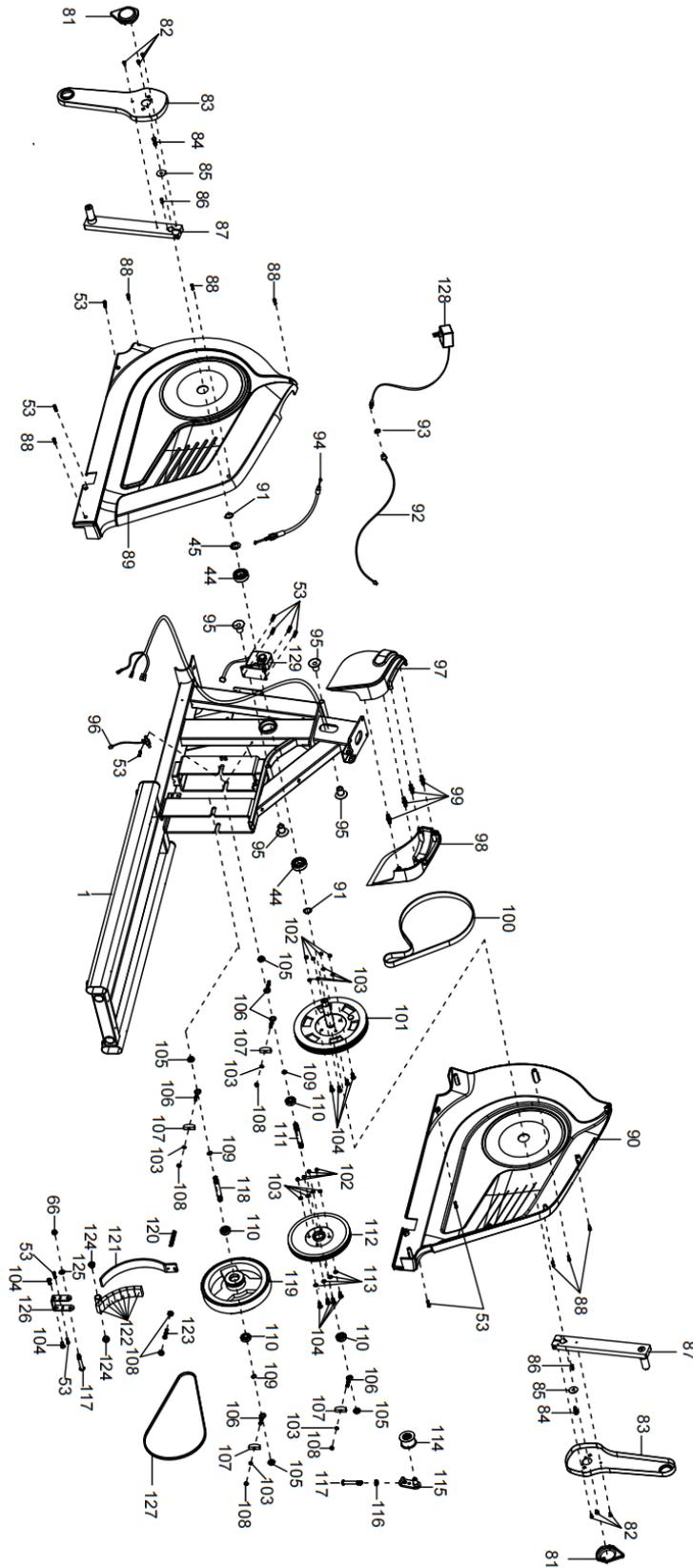
# ОБЩАЯ СХЕМА

A:



# ОБЩАЯ СХЕМА

В:



## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
001	Основная рама	1	031	Крышка левой рамы педали В	2
002	Стойка	1	032	Болт М10х35	2
003	Задние рукоятки	1	033	Шайба Ø10хØ20х2.0	4
004	Передний стабилизатор	1	034	Подшипник М10х62	2
005	Левый рычаг	1	035	Гайка М10	2
006	Правый рычаг	1	036	Болт ф 15х102хМ10	2
007	Рама левой педали	1	037	Подшипник 6202	8
008	Рама правой педали	1	038	Педали	2
009	Скользящая трубка	2	039	Болт М8х25	6
010	Левая рукоятка	1	040	Заглушка трубки педали	2
011	Правая рукоятка	1	041	Болт М8х20	2
012	Заглушка на рукоятку	2	042	Колпачок для болта Ф54х10	2
013	Ручка из пенопласта	2	043	Большая плоская шайба Ф8хФ32х2.0	2
014	Втулка Ø38хØ32.6х80	2	044	Подшипник 6004	6
015	Болт М8х49	4	045	Изогнутая шайба Ф24хФ20х0.3	3
016	Изогнутая шайба Ø8хØ16х1.5	4	046	Болт М8х16	4
017	Глухая гайка М12	4	047	Большая плоская шайба Ф8хФ25х2.0	4
018	Крышка левой рукояти А	1	048	Роликовый вал Ф15х63.8	2
019	Крышка левой рукояти В	1	049	Роликовая втулка Ф22х3.1	4
020	Крышка правой рукояти А	1	050	Ролик	2
021	Крышка правой рукояти В	1	051	Крышка ролика	2
022	Саморез ST4.2х15	14	052	Крышка для задней ручки	1
023	Саморез ST2.9х16	4	053	Саморез ST4.2х20	19
024	Гайка М10	6	054	Гайка М10	6
025	Большая плоская шайба Ø10хØ32х2.0	2	055	Регулирующая ножка М10х30	6
026	Подшипник 6002	2	056	Большая плоская шайба Ф8хФ20х2.0	5
027	Подшипник 6903	2	057	Болт Ф8х32	2
028	Изогнутая шайба Ø17хØ21х0.3	2	058	Подшипник 608	4
029	Втулка вала	2	059	Транспортировочный ролик	2
030	Крышка рамы педали А	2	060	Болт М6х12	2

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
061	Пружина Ф8	6	089	Крышка цепи, левая	1
062	Болт М8х55	2	090	Крышка цепи, правая	1
063	Соединительный провод консоли I, Д =500 мм	1	091	С-образный зажим Ø20х1.0	2
064	Соединительный провод консоли II, Д=800 мм	1	092	Провод питания, Д=500 мм	1
065	Болт М8х50	1	093	Гайка 1/2 S15	1
066	Гайка М8	3	094	Регулятор натяжения двигателя, L=580 мм	1
067	Болт М8х20	4	095	Резиновая крышка	4
068	Держатель для бутылки	1	096	Датчик, L=500 мм	1
069	Заглушка на рукоятку	2	097	Левая крышка передней стойки	1
070	Винт ST4.2х15	2	098	Правая крышка передней стойки	1
071	Контактный датчик А	2	099	Пластиковый болт Ø8х32	4
072	Контактный датчик В	2	100	Ремень 5РК	1
073	Винт ST4.2х25	4	101	Ременный шкив	1
074	Верхние заглушки для центральных рукояток	2	102	Гайка М6	8
075	Рукоятка из пенопласта Ф31хФ38х116	2	103	Пружинная шайба Ø6	12
076	Болт М8х40	1	104	Болт М6х15	10
077	Пластиковая регулируемая опора	1	105	Фланцевая гайка М10х1.0	4
078	Болт М5х10	4	106	Регулировочный болт М6х36	5
079	Держатель консоли	1	107	U-образный кронштейн 31х30хδ1.0	4
080	Консоль	1	108	Гайка М6	6
081	Крышка шатуна	2	109	С-образный зажим Ø12х1.0	3
082	Болт М4х10	6	110	Подшипник 6001ZZ	4
083	Крышка шатуна	2	111	Вал шкива	1
084	Болт М6х20	2	112	Ременный шкив	1
085	Большая плоская шайба Ø6х25х1.5	2	113	Шайба Ø6х Ø12х1.0	4
086	Шайба 5х5х17	2	114	Нажимное колесо	1
087	Шатун	2	115	Кронштейн нажимного колеса	1
088	Винт ST4.2х25	7	116	Гайка М8	1

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
117	Болт М8х55	2	124	Втулка	2
118	Вал маховика	1	125	Шайба Ø8х Ø16х1.5	1
119	Маховик	1	126	Опора кронштейна магнита	1
120	Пружина	1	127	Ремень 290 PJ3	1
121	Кронштейн магнита	1	128	Адаптер	1
122	Магнит	7	129	Двигатель	1
123	Болт М6х30	1			

# ОБСЛУЖИВАНИЕ

## Чистка

Тренажер можно чистить тканью с мягким моющим средством.

Не используйте абразивные материалы или растворители на пластиковых деталях.

Пожалуйста, вытрите пот с тренажера после каждого использования.

Следите за тем, чтобы на дисплей не попало слишком много влаги, так как это может привести к поражению электрическим током или выходу из строя электроники.

Пожалуйста, держите тренажер, особенно консоль, подальше от прямых солнечных лучей, чтобы предотвратить повреждение экрана. Каждую неделю проверяйте, достаточно ли плотно затянуты все элементы крепления и педали.

## Хранение

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

# ВЫЯВЛЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

<b>ПРОБЛЕМА</b>	<b>РЕШЕНИЕ</b>
Тренажер раскачивается во время использования.	Поверните торцевую крышку заднего стабилизатора, чтобы выровнять оборудование.
На консоли ничего не отображается.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Снимите консоль и убедитесь, что провода, идущие от нее, правильно подсоединены к проводам, идущим от передней стойки.</li><li>2. Проверьте, правильно ли установлены батарейки и находятся ли пружины батарейного отсека в контакте с батарейками.</li><li>3. Возможно, батарейки сели. Замените батарейки на новые.</li></ol>
Показания ЧСС отсутствуют или неустойчивы / непоследовательны.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Убедитесь в правильности соединений контактных датчиков.</li><li>2. Чтобы обеспечить более точное считывание пульса, всегда держитесь за датчики на рукоятке двумя руками, а не только одной, когда пытаетесь измерить ЧСС.</li><li>3. Слишком сильное сжатие датчиков. Старайтесь поддерживать умеренное давление, держась за датчики.</li></ol>
Тренажер при использовании издает скрип.	Возможно, ослаблены болты, осмотрите болты и затяните ослабленные.

## РАЗМИНКА и ЗАМИНКА

Успех тренировок зависит от разминки, аэробных упражнений и заминки. Тренируйтесь два, а лучше три, раза в неделю, давая себе день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев количество тренировок можно увеличить до 4-5 раз в неделю.

**АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** - это любая длительная активность, которая доставляет кислород к Вашим мышцам через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают работу легких и сердца. Во время аэробных упражнений задействованы Ваши крупные мышцы: ноги, руки и ягодицы. Ваше сердце бьется быстро, и Вы глубоко дышите. Аэробные упражнения должны быть частью всей Вашей программы тренировок.

**РАЗМИНКА** - важная часть любой тренировки. Каждое занятие следует начинать с того, чтобы подготовить свое тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, улучшая кровообращение, увеличивая пульс, доставляя таким образом больше кислорода к мышцам.

**Чтобы ОСТЫТЬ** в конце тренировки, повторите эти упражнения, это уменьшит боль в уставших мышцах.

### ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Поверните голову вправо на один счет, почувствуйте, как растягивается левая сторона шеи, затем поверните голову назад на один счет, подняв подбородок к потолку и приоткрыв рот. Поверните голову влево на один счет, затем опустите ее на грудь на один счет.



### ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо к уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, а правое опустите.

### **РАСТЯЖКА БОКОВЫХ МЫШЦ**

Разведите руки в стороны и поднимайте их до тех пор, пока они не окажутся у Вас над головой. На один счет потяните правую руку как можно ближе к потолку. Повторите это действие левой рукой.



### **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ**

Держась одной рукой за стену для равновесия, заведите правую ногу за спину и притяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в этом положении, сосчитайте до 10-15, расслабьтесь и повторите три раза для каждой ноги. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Повторите упражнение с левой ногой.

### **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА**

Сядьте притянув ступни друг к другу, разведите колени в стороны. Подтяните ноги как можно ближе к паху. Осторожно опускайте колени на пол. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15.





### **КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ**

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в талии, потянитесь вниз насколько сможете, спина и плечи должны быть расслаблены, когда Вы тянетесь к пальцам ног. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15.

### **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА**

Вытяните правую ногу. Упритесь подошвой левой стопы во внутреннюю часть правого бедра. Потянитесь как можно ближе к носку. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Расслабьтесь, затем повторите упражнение, вытянув левую ногу. Затем снова расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза для каждой ноги.



### **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ГОЛЕНИ И АХИЛЛОВОГО СУХОЖИЛИЯ**

Обопритесь руками о стену, поставьте левую ногу вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ступню полностью поставьте на пол, затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, перемещая бедра по направлению к стене. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15.