

Упражнения для тренировок

- Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Следуйте рекомендациям врача и инструкциям для тренировок.

- Обсудите поставленные вами цели с врачом и убедитесь, что они реалистичны, чтобы с легкостью приступить к тренировкам.

- Вы можете добавить в свой план аэробные нагрузки, такие как ходьба, бег трусцой, плавание, танцы или езда на велосипеде. Всегда следите за пульсом. Если у вас нет электронного пульсометра, спросите своего врача, как измерить пульс на руке или шее. Кроме того, вы должны понимать вашу целевую частоту пульса в зависимости от возраста и физического состояния.

- Пейте достаточное количество воды во время тренировки. Вы должны восполнять потерю жидкости в организме в результате чрезмерных упражнений, чтобы предотвратить обезвоживание. Избегайте употребления большого количества холодной воды или иных напитков, температура питьевой воды или иной жидкости должна быть комнатной.

9. Разминка.

Разминка и растяжка: успешная программа упражнений должна включать разминку, аэробные нагрузки и элементы растяжки. Количество тренировок должно быть минимум два или три раза в неделю, и один день перерыва после тренировки. Вы можете увеличить количество упражнений до четырех-пяти раз в неделю через несколько месяцев регулярных тренировок. Разминка - важная часть вашей тренировочной программы. Разминайтесь перед каждым подходом. Разминка поможет подготовить ваше тело к более интенсивным упражнениям, потому что помогает мышцам согреться и растянуться. Разминка улучшает кровообращение, увеличивает пульс и доставляет больше кислорода в мышцы. После аэробных нагрузок повторяющиеся упражнения на разминку помогут уменьшить болезненность мышц. Мы рекомендуем следующие разогревающие упражнения и растяжки.

1. Наклоны:

Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, расслабляются спина и плечи, руки максимально касаются пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем выпрямитесь. Повторить 3 раза.



2. Растяжка сухожилий:

Сядьте на подушку, выпрямите одну ногу, а затем поместите стопу второй ноги таким образом, чтобы она плотно прилегала к внутренней поверхности бедра прямой ноги, и попытайтесь коснуться пальцев ног рукой. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза для каждой ноги



3.Растяжка икр и сухожилий:

Обопритесь о стену обеими руками и встаньте, шагните одной ногой назад, держите эту ногу выпрямленной, пятки должны касаться земли. Наклонись к стене. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза для каждой ноги



Pic 3

4.Растяжка квадрицепса:

Сохраняйте баланс с помощью вытянутой левой руки или опоры, затем вытяните правую руку назад, захватите правую пятку и медленно потяните ее к бедру, пока не почувствуете мышцы передней поверхности бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь.



Pic 4

5.Растяжка портняжных мышц (мышцы внутренней поверхности бедра):

Соедините ступни, колени согнуты и смотрят наружу, обеими руками обхватите ступни и тянитесь грудью к паху. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза



Pic

№.	Наименование	шт.				
01	Нижняя опора основной стальной рамы	1		38	Втулка разгрузки натяжения шнура питания	1
02	Основная стальная рама	1		39	Выключатель	1
03L	Левая вертикальная стойка	1		40	Силовой кабель длиной 200 см	1
03R	Правая вертикальная стойка	1		41	Ключ безопасности	1
04	Консоль/стальной каркас поручней	1		42	Кабель платы управления длиной 20 см # черный	1
05	Rear bottom support bar for Longer handle	1		43	Кабель платы управления длиной 20 см #красный	1
06L	Удлиненная труба левого поручня	1		44	Хомут кабеля 4*150mm	2
06R	Удлиненная труба правого поручня	1		45	Скоба для кабеля	4
07	Опорная труба бегового полотна	1		46	Соединительный кабель консоли длиной 25 см	1
08	Каркас фиксации мотора	1		47	Соединительный кабель длиной 115 см	1
09	Втулка болта	1		48	M8 шестигран. болт для верхней пластиковой крыши	2
10	Задний ролик ф42*425*ф15*487	1		49	Крышка емкости со смазкой	1
11	Передний ролик ф42*435*ф80*ф15*464	1		50	Штифт (для №. 34)	2
12	Приводной ремень трансмиссии J140(356) 4 паза	1		51	Хомут кабеля 5*500mm	2
13	Трубка подачи смазки ф8*т0.92*230	1		52	Шестигранный болт M8*30	2
14	Беговое полотно T1.4*400*2325	1	29	53	Винт с головкой под шестигранник M8*60mm	2
15	Подножка T12*497*1025	1		54	Винт с головкой под шестигранник M8*40mm	1
				55	Винт с головкой под шестигранник M8*35mm	2

16	Двусторонний скотч	2	56	Винт с головкой под шестигранник M8*12mm	2
17	Боковые пластиковые рейки бегового полотна 24*50*1042 (с левой стороны с трубкой подачи смазки)	2	57	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M10*25mm	2
18	Нижняя крышка мотора	1	58	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M10*45mm (половина резьбы)	2
19	Кожух мотора	1	59	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M8*45mm (половина резьбы)	5
20	Верхняя накладка консоли	1	60	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M8*35mm (половина резьбы)	2
21	Экран консоли	1	61	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M8*25mm	1
22	Общая накладка консоли	1	62	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M8*16mm	4
23	Емкость для бутылки с водой	2	63	Винт с потайной головкой под шестигранник M6*25	8
24	Ключ безопасности	1	64	Винт с крестообразным шлицем M6*15	8
25	DC мотор 1.5 HP, 3600 RPM	1	65	Винт с крестообразным шлицем M5*8	5
26	Плата управления	1	66	Винт с крестообразным шлицем ST4.0*16	1 8
27	Левая накладка поручня L21.5cm	1	67	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.0*20	2
28	Правая накладка поручня L21.5cm	1	68	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.0*45	2

29	Длинная накладка поручня L61.5cm	2		69	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.0*16	1 0
30	Гидравлический цилиндр	1		70	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.0*12	2
31	Транспортировочное колесо $\phi 50^* \phi 8.2^* 22$ black	2		71	Плоская шайба $\phi 9^* \phi 16^* t 1.2$	1 2
32	Задний наконечник (левый/правый)	2		72	Пружинная шайба $\phi 8.1^* \phi 12.3^* t 2.1$	2
33	Резиновая ножка $\phi 25^* \phi 20^* \phi 4.5^* 13$	4		73	Контргайка M8	6
34	3-уровневая регулировка подножки	2		74	Контргайка M10	2
35	Ручной пульсометр	2		75	Магнитное кольцо	1
36	Гаечный ключ	1				
37	Шестигранный ключ #6	1				

