

<p>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.</p>	 <p>Pic 1</p>
<p>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.</p>	 <p>Pic 2</p>
<p>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.</p>	 <p>Pic 3</p>

4. Растяжка квадрицепца:

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 5

Сборочные единицы

№.	Наименование	Шт.	№.	Наименование	Шт.
01	Основная стальная рама	1	34	Втулка разгрузки натяжения шнура питания	1
02L	Левая вертикальная стойка	1	35	Силовой кабель длиной 200см	1
02R	Правая вертикальная стойка	1	36	Кабель платы управления	1
03	Консоль/стальной каркас поручней	1	37	Кабель платы управления длиной 10 см #черный	1
04	Опорная труба бегового полотна	1	38	Кабель платы управления длиной 20 см # черный	1
05	Каркас фиксации мотора	1	39	Кабель платы управления длиной 20 см #красный	1
06	Трубка подачи смазки $\phi 8 \times t 0.92 \times 230$	1	40	Соединительный кабель консоли длиной 25 см	1
07	Задний ролик $\phi 38 \times 430 \times \phi 12 \times 487$	1	41	Соединительный кабель длиной 136 см	1
08	Передний ролик $\phi 38 \times 435 \times \phi 80 \times \phi 12 \times 464$	1	42	Хомут кабеля 5*500mm	2
09	Приводной ремень трансмиссии J140(356) 4 паза	1	43	Хомут кабеля 4*150mm	2
10	Беговое полотно T1.4*400*2325	1	44	Магнитное кольцо	1
11	Подножка T12*497*1025	1	45	Втулка болта	1
12	Задний наконечник (левый/правый)	2	46	Винт с головкой под шестигранник M8*45мм (половина резьбы)	2
13	Боковые пластиковые рейки бегового полотна 24*50*1042 (с левой стороны с трубкой подачи смазки)	2	47	Винт с головкой под шестигранник M8*60мм	2
14	Двусторонний скотч	2	48	Винт с головкой под шестигранник M8*35мм	1
15	DC мотор 1.25 HP / 3600 RPM	1	49	Винт с головкой под шестигранник M8*30мм	2
16	Плата управления	1	50	Винт с головкой под шестигранник M8*12мм	2
17	Нижняя крышка мотора	1	51	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M8*45мм (половина резьбы)	2
18	Кожух мотора	1	52	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M8*16 мм	4
19	Экран консоли	1	53	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M5*12 мм	2
20	Верхняя накладка консоли	1	54	Винт с крестообразным шлицем M5*8	5
21	Общая накладка консоли	1	55	Винт с крестообразным шлицем ST4.0*16	15
22	Емкость для бутылки с водой	2	56	Винт с крестообразным шлицем ST4.0*20	8
23	Гнездо для ключа безопасности	1	57	Винт с потайной головкой под шестигранник M6*25	8
24	Ключ безопасности	1	58	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.0*12	2
25	Крышка емкости со смазкой	1	59	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.0*45	2
26	Транспортировочное колесо $\phi 40 \times \phi 8.2 \times 22$ black	2	60	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.0*16	10
27	Овальная заглушка трубы 30*50	4	61	Гаечный ключ	1
28	Резиновая ножка $\phi 35 \times \phi 20 \times \phi 4.5 \times 13$	8	62	Шестигранный ключ #6	1
29	Скоба для кабеля	4	63	Плоская шайба $\phi 9 \times \phi 16 \times t 1.2$	6
30	Накладка поручня L 25.5см	2	64	Пружинная шайба $\phi 8.1 \times \phi 12.3 \times t 2.1$	2
31	Пульсометр с кнопкой +/- скорости (слева), кнопкой старт/стоп (справа)	2	65	Контргайка M8	2
32	Защита от перегрузки 6А	1			
33	Выключатель	1			

