

**HOUSEFIT**

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

**МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР  
HT-9057**



---

HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

## **ОГЛАВЛЕНИЕ.**

1. ВСТУПЛЕНИЕ - СТР. 3.
2. ОПИСАНИЕ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА – СТР. 4.
3. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА – СТР. 5 – 11.
4. ОПИСАНИЕ РАБОТЫ КОМПЬЮТЕРА ДЛЯ РАСЧЕТА НАГРУЗКИ ВО  
ВОРЕМЯ ЗАНЯТИЙ - СТР. 12 - 13.
5. ИНСТРУКЦИЯ К МАССАЖЕРУ - СТР. 14 .
6. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА – СТР. 15 - 17.

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР НТ-9057. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ. ЭТОТ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР ПОЗВОЛЯЕТ ЗАДАВАТЬ ТОНУС ОПРЕДЕЛЕННЫМ ГРУППАМ МЫШЦ И ДЕЛАТЬ ДО 30 РАЗЛИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ДАННАЯ МОДЕЛЬ УНИВЕРСАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА ОСНАЩЕНА **КОМПЬЮТЕРОМ**, КОТОРЫЙ ПОЗВОЛИТ ПРОВОДИТЬ ТРЕНЕРОВКИ С БОЛЬШИМ КОМФОРТОМ. ЛЕГКО ТРАНСФОРМИРУЕТСЯ ИЗ ОДНОГО СОСТОЯНИЯ В ДРУГОЕ. НА НЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ИМЕННО ВАМ. ПОДХОДИТ ДЛЯ ВСЕХ УВЛЕКАЮЩИХСЯ СПОРТОМ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН. НА ТРЕНАЖЕРЕ УСТАНОВЛЕН **ВИБРОМАССАЖЕР**, КОТОРЫЙ ПОЗВОЛИТ ВАМ УСПЕШНО БОРОТЬСЯ С ЖИРОВЫМИ ОТЛОЖЕНИЯМИ И ЦЕЛЛЮЛИТОМ.

## **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБРОКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

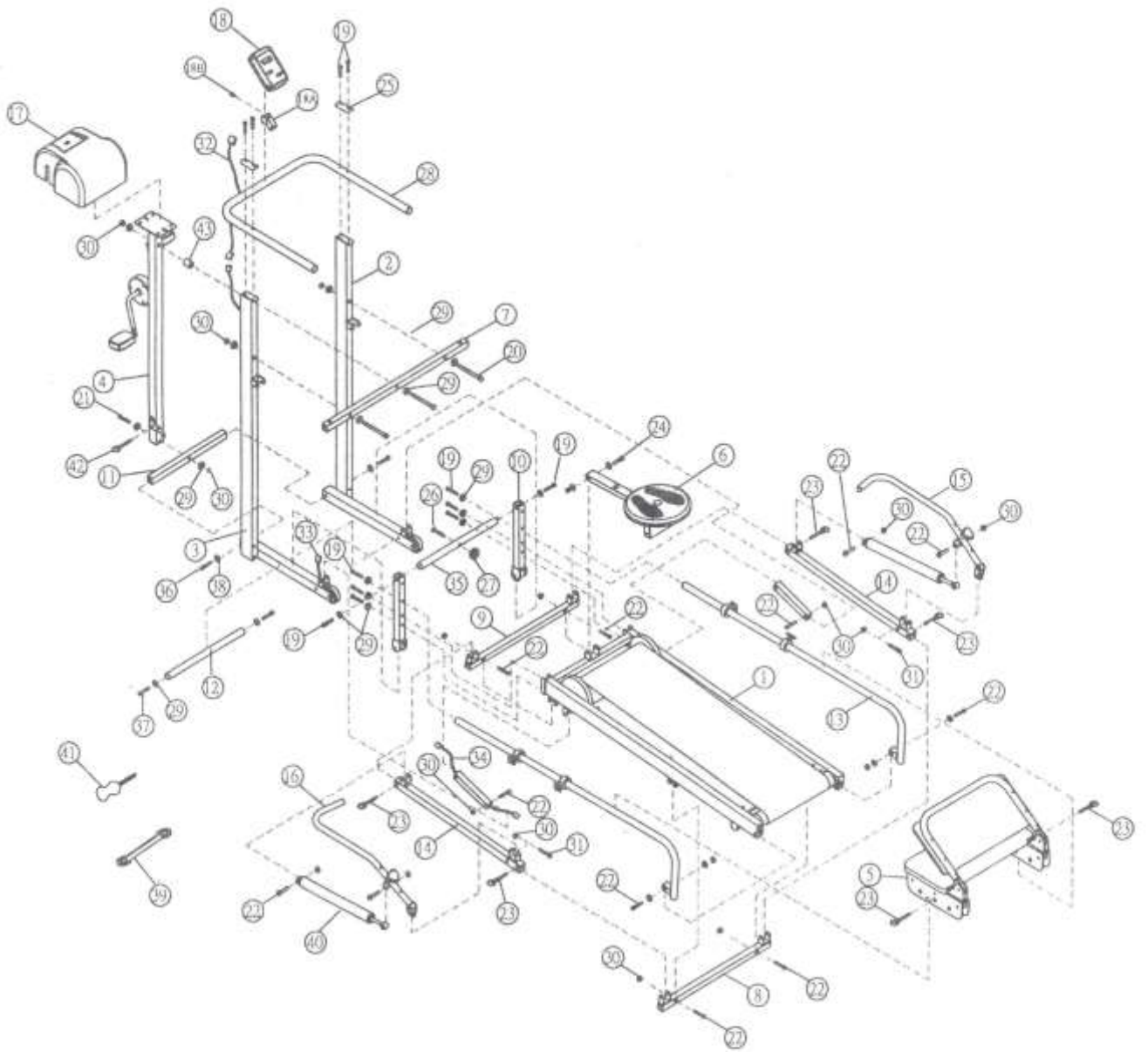
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ.
- ДЕРЖАТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ НАДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, ОНА МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫЕ ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЗАНЯТИЙ, ЕСЛИ ОН НЕИСПРАВЕН.

### **ВНИМАНИЕ:**

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВЕРЖЕДИИ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННЫХ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДАННОГО СНАРЯДА.

**МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ**

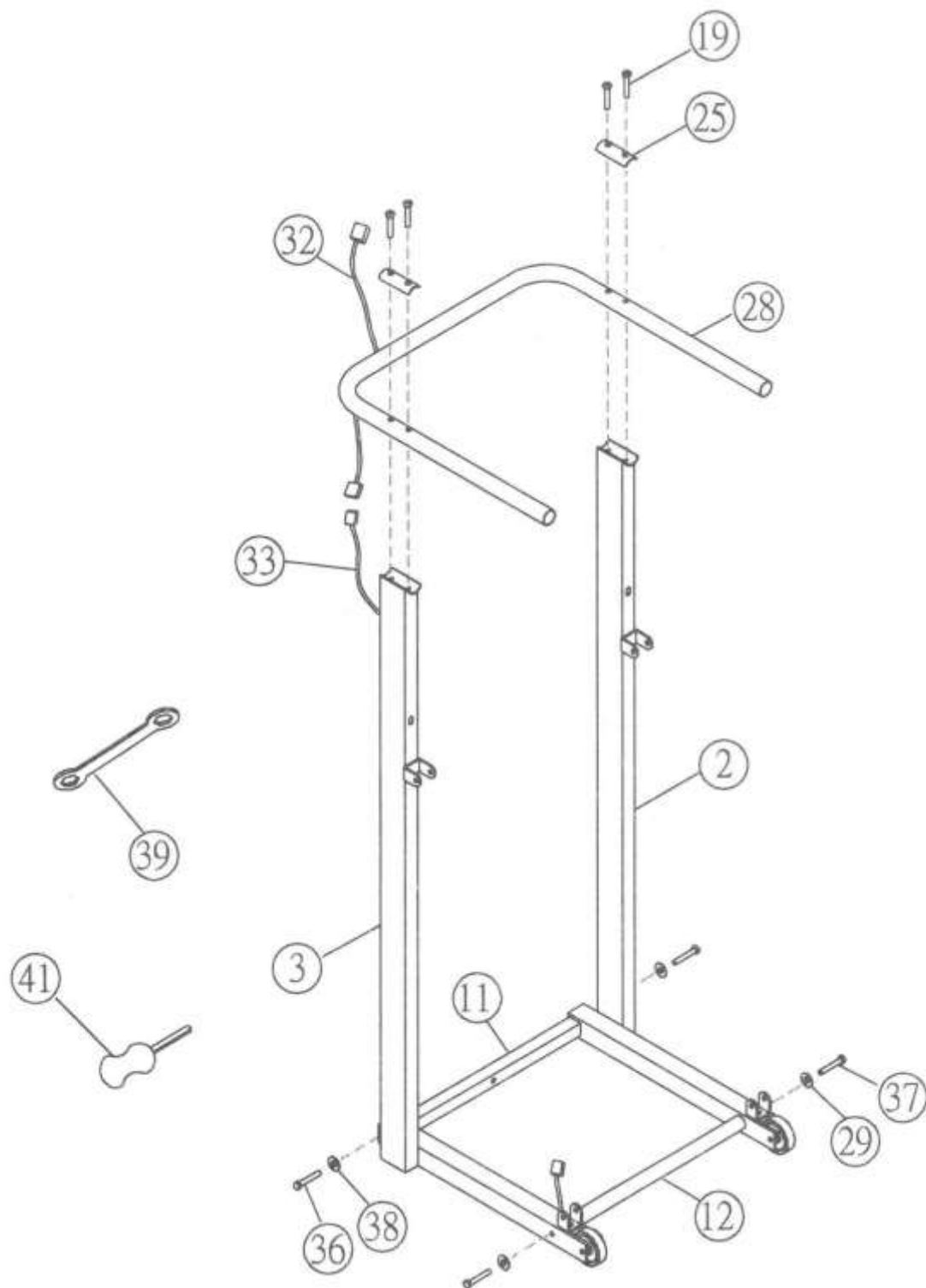


## ОПИСАНИЕ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА.

№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	ОСНОВНАЯ РАМА	1
2.	ЛЕВАЯ БАЛКА	1
3.	ПРАВАЯ БАЛКА	1
4.	БАЛКА ДЛЯ МАССАЖЕРА	1
5.	СИДЕНЬЕ	1
6.	ДИСК «ГРАЦИЯ»	1
7.	ВЕРХНЯЯ ФИКСИРУЮЩАЯ БАЛКА	1
8.	ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СТАБИЛИЗАТОР ДЛЯ ГРЕБЛИ	1
9.	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР ДЛЯ ГРЕБЛИ	1
10.	ТРУБКА ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ТРАНСПОРТНЫХ РОЛИКОВ	2
11.	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
12.	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
13.	НАПРАВЛЯЮЩАЯ РАМА ДЛЯ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА	2
14.	БОКОВОЙ ДЕРЖАТЕЛЬ	2
15.	ПРАВАЯ РУКОЯТКА ДЛЯ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА	1
16.	ЛЕВАЯ РУКОЯТКА ДЛЯ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА	1
17.	МАССАЖЕР	1
18.	КОМПЬЮТЕР	1
18А.	ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА	1
18Б.	ЖЕЛЕЗНЫЙ ШУРУП М4 X 16L	1
19.	ШЕСТИГРАННЫЙ ШУРУП М8 X 45L	12
20.	ШЕСТИГРАННЫЙ ШУРУП М8 X 100L	3
21.	ШЕСТИГРАННЫЙ ШУРУП М8 X 75L	1
22.	ШЕСТИГРАННЫЙ ШУРУП М8 X 40L	12
23.	КРУГЛЫЙ ШТЫРЬ	6
24.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М8 X 60L	1
25.	ПОЛУКРУГЛАЯ ПЛАСТИНКА	2
26.	ДЛИННЫЙ ШУРУП М8 X 60L	1
27.	БЛОКИРОВОЧНАЯ ЗАГЛУШКА	1
28.	П - ОБРАЗНАЯ РАМА ДЛЯ РУК	1
29.	ШАЙБА 8 X 18	24
30.	ГАЙКА М8	17
31.	ШЕСТИГРАННЫЙ ШУРУП М8 X 50L	2
32.	ВЕРХНИЙ СЕНСОРНЫЙ ТРОС 400ММ	1
33.	ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СЕНСОРНЫЙ ТРОС 1700ММ	1
34.	НИЖНИЙ СЕНСОРНЫЙ ТРОС 250ММ	1
35.	ОПОРА ДЛЯ НОГ	1
36.	ШЕСТИГРАННЫЙ ШУРУП 3/8" X 55L	2
37.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М8 X 55L	2
38.	ШАЙБА 3/8" X 23	2
39.	ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ	1
40.	ГИДРАВЛИЧЕСКИЙ ВАЛИК	2
41.	КРЕСТОВАЯ ОТВЕРТКА	1
42.	ШТЫРЬ	1
43.	ПЛАСТИКОВАЯ ВТУЛКА	1

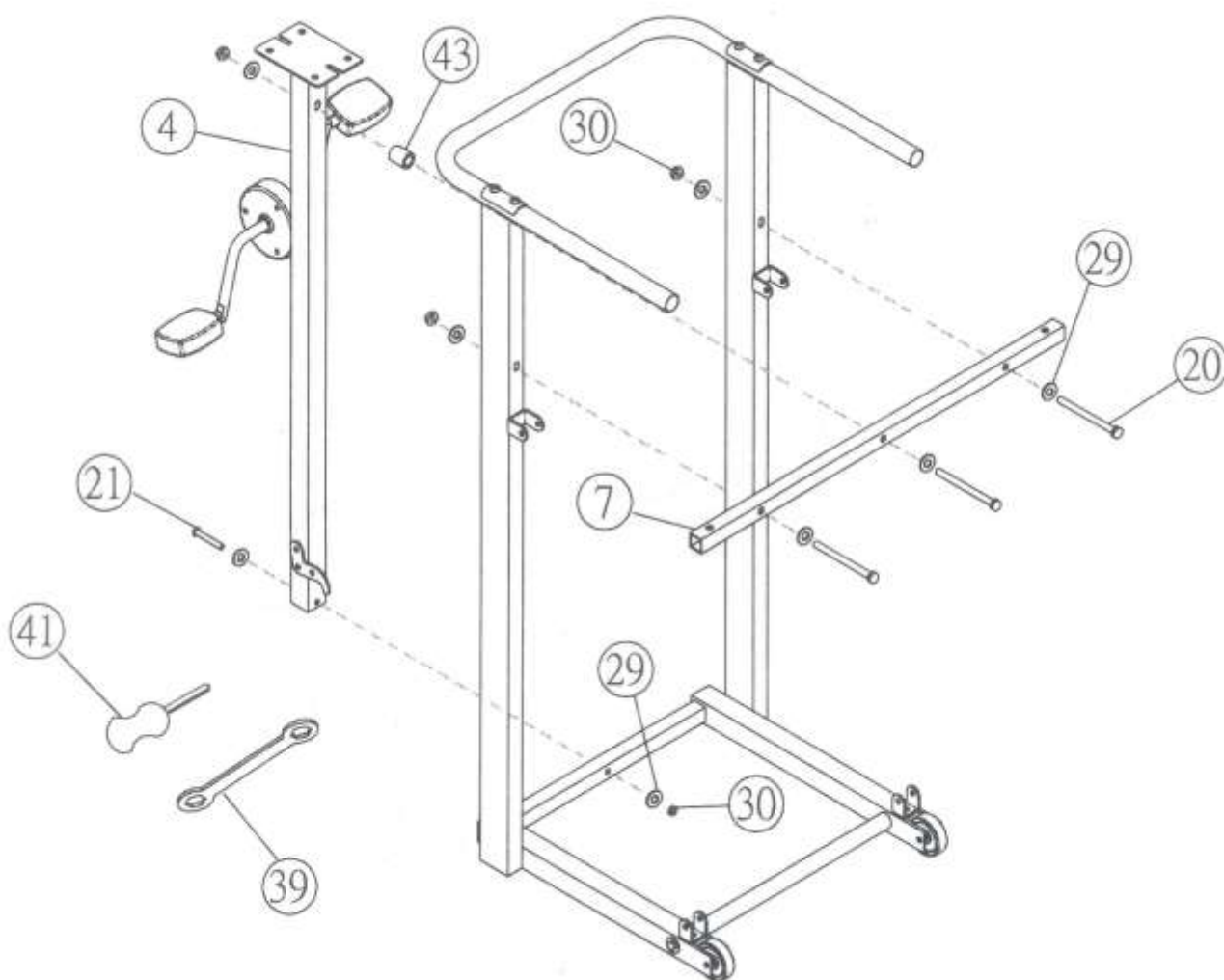
## ШАГ 1

СОЕДИНИТЕ ЛЕВУЮ И ПРАВУЮ БАЛКИ (2 И 3) С ПЕРЕДНИМ СТАБИЛИЗАТОРОМ (11) ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ШЕСТИГРАННЫХ ШУРУПОВ 3/8" X 55L (36) И ШАЙБ 3/8 X 23 (38), ИСПОЛЬЗУЯ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ (39) И КРЕСТОВУЮ ОТВЕРТКУ (41).



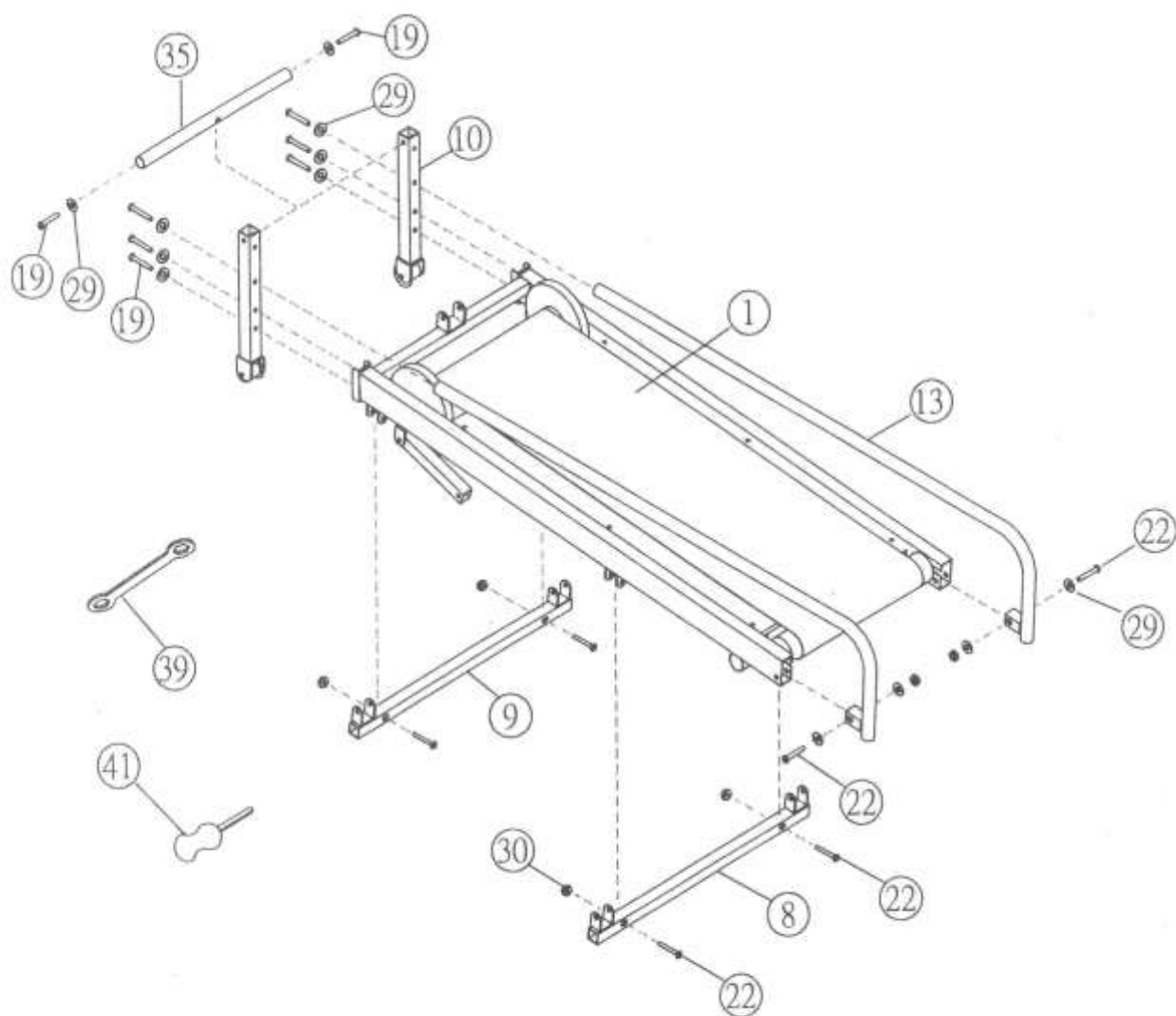
## ШАГ 2

- А) ПРИСОЕДИНИТЕ БАЛКУ ДЛЯ МАССАЖЕРА (4) К ПЕРЕДНЕМУ СТАБИЛИЗАТОРУ (11) ПРИ ПОМОЩИ ШЕСТИГРАННОГО ШУРУПА М8 X 75L (21), ШАЙБЫ 8 X 18 (29) И ГАЙКИ М8 (30), ИСПОЛЬЗУЯ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ (39) И КРЕСТОВУЮ ОТВЕРТКУ (41).
- Б) ПРИСОЕДИНИТЕ ВЕРХнюю ФИКСИРУЮЩУЮ БАЛКУ (7) К ПРАВОЙ И ЛЕВЫМ БАЛКАМ (2 И 3) И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ШЕСТИГРАННЫХ ШУРУПОВ М8 X 45L (20), ШАЙБ 8 X 18 (29), ГАЕК М8 (30) И ПЛАСТИКОВОЙ ВТУЛКИ (43) (ДЛЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО ОТВЕРСТИЯ), ИСПОЛЬЗУЯ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ (39) И КРЕСТОВУЮ ОТВЕРТКУ (41).



### ШАГ 3

- А) ПРИКРЕПИТЕ ШЕСТИГРАННЫЕ ШУРУПЫ М8 Х 45L (19) И ШАЙБЫ 8 Х 18 (29), ИСПОЛЬЗУЯ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ К ТРУБКАМ-ВАЛИКАМ (10) И ПРИСОЕДИНИТЕ ВАЛИКИ К ОСНОВНОЙ РАМЕ (1).
- Б) ЗАКРЕПИТЕ ШЕСТИГРАННЫЕ ШУРУПЫ М8 Х 45L (19) И ШАЙБЫ 8 Х 18 (29) НА КОНЦАХ ОПОРЫ ДЛЯ НОГ (35), ИСПОЛЬЗУЯ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ (39).
- В) ЗАКРЕПИТЕ ШЕСТИГРАННЫЕ ШУРУПЫ М8 Х 45L (19), ШЕСТИГРАННЫЕ ШУРУПЫ М8 Х 40L (22), ШАЙБЫ 8 Х 18 (29) И ГАЙКИ М8 НА НАПРАВЛЯЮЩИХ РАМАХ ДЛЯ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА (13).
- Г) ЗАКРЕПИТЕ ШЕСТИГРАННЫЕ ШУРУПЫ М8 Х 40L (22) И ГАЙКИ М8, ИСПОЛЬЗУЯ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ (39) И КРЕСТОВУЮ ОТВЕРТКУ (41), НА ЦЕНТРАЛЬНОМ И ПЕРЕДНЕМ СТАБИЛИЗАТОРАХ ДЛЯ ГРЕБЛИ (8 И 9).



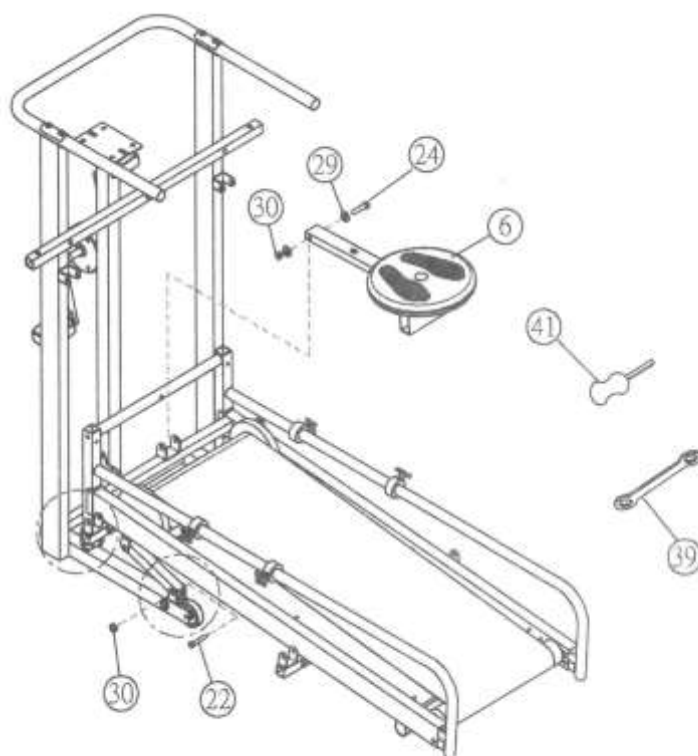
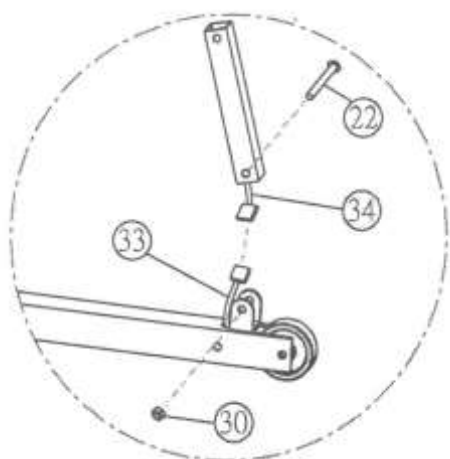
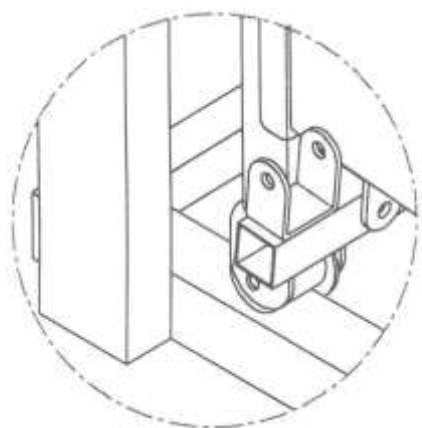


#### ШАГ 4.

- А) СОЕДИНИТЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА, СОБРАННЫЕ В ШАГЕ 2 И 3, А ЗАТЕМ ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ШЕСТИГРАННЫХ ШУРУПОВ М8 X 40L (22) И ГАЕК (30), ИСПОЛЬЗУЯ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ (39) И КРЕСТОВУЮ ОТВЕРТКУ (41).
- Б) ПРИСОЕДИНИТЕ ДИСК «ГРАЦИЯ» (6) К ПЕРЕДНЕМУ СТАБИЛИЗАТОРУ (11) И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ШЕСТИГРАННОГО БОЛТА М8 X 60L (24), ШАЙБЫ 8 X 18 (29) И ГАЙКИ (30), ИСПОЛЬЗУЯ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ (39) И КРЕСТОВУЮ ОТВЕРТКУ (41).

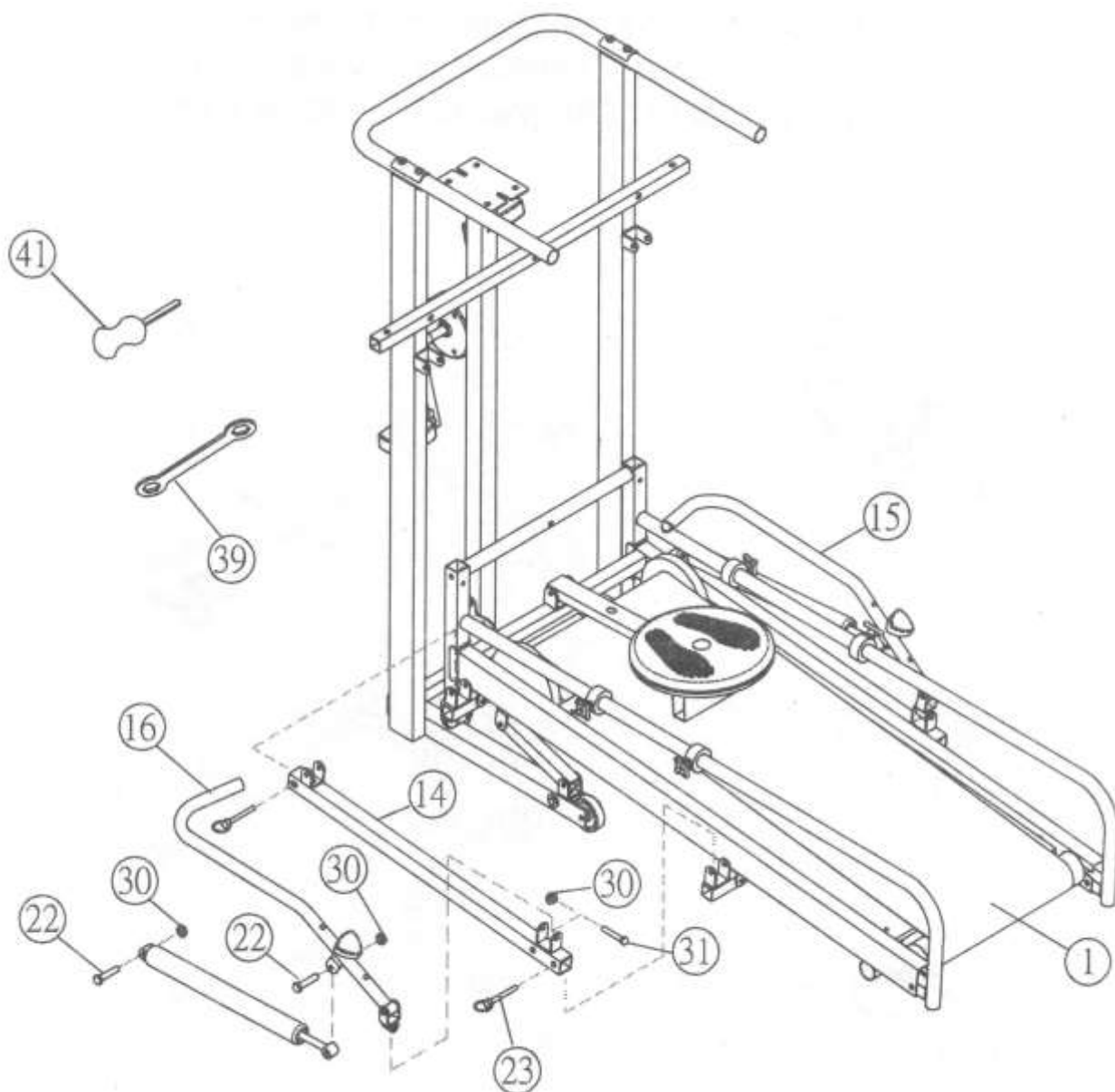
**ПРИМЕЧАНИЕ:** (РИСУНОК 1) КОЛЕСИКИ ДОЛЖНЫ РАСПОЛАГАТЬСЯ С ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ БАЛОК (2 И 3).

(РИСУНОК 2) НЕ ЗАБУДЬТЕ СОЕДИНИТЬ КОНЦЫ ЦЕНТРАЛЬНОГО СЕНСОРНОГО ТРОСА ВМЕСТЕ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАТЬ РАБОТАТЬ НА ТРЕНАЖЕРЕ.



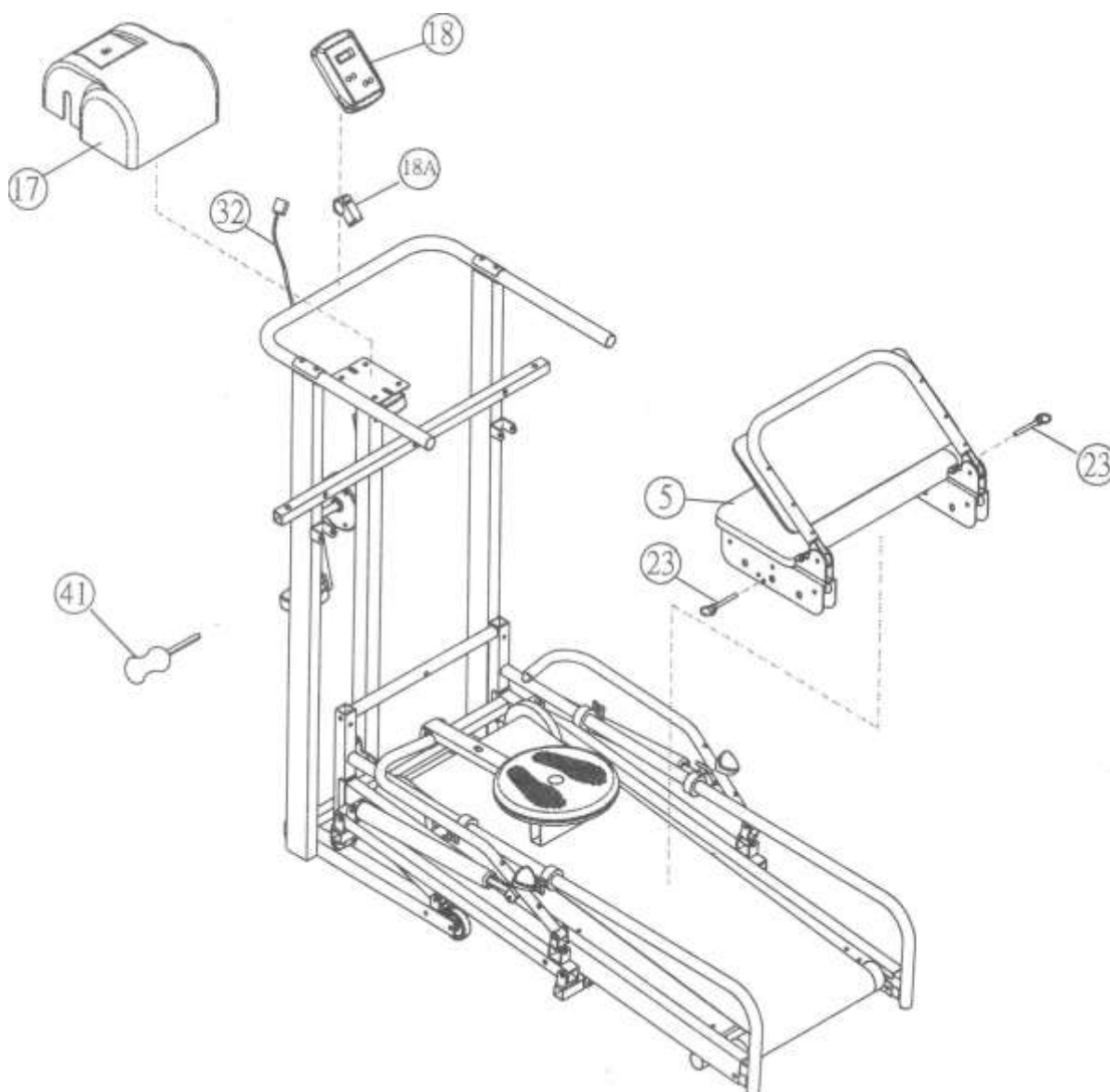
## ШАГ 5

- А) СОЕДИНИТЕ И ЗАКРЕПИТЕ ПРАВУЮ И ЛЕВУЮ РУКОЯТКИ ДЛЯ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА (15 И 16) И БОКОВЫЕ ДЕРЖАТЕЛИ (14) ПРИ ПОМОЩИ ШЕСТИГРАННЫХ ШУРУПОВ М8 X 50L (31), ШЕСТИГРАННЫХ ШУРУПОВ М8 X 40L(22) И ГАЕК М8 (30).
- Б) ПРИСОЕДИНИТЕ ЭТУ КОНСТРУКЦИЮ (А) К ОСНОВНОЙ РАМЕ (1).



## ШАГ 6

- А) СОЕДИНИТЕ СИДЕНЬЕ (5) С НАПРАВЛЯЮЩЕЙ РАМОЙ ДЛЯ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА (13) И ЗАФИКСИРУЙТЕ СИДЕНЬЕ ПРИ ПОМОЩИ КРУГЛЫХ ШТЫРЕЙ (23).
- Б) УСТАНОВИТЕ КОМПЬЮТЕР (18) НА П – ОБРАЗНУЮ РАМУ ДЛЯ РУК ПРИ ПОМОЩИ КРЕСТОВОЙ ОТВЕРТКИ И СОЕДИНИТЕ КОМПЬЮТЕР С ВЕРХНИМ СЕНСОРНЫМ ТРОСОМ (32).
- В) УСТАНОВИТЕ МАССАЖЕР (17) НА БАЛКУ ДЛЯ МАССАЖЕРА (4).



## ШАГ 7

- А) РИС. 1. НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРОВЕРИТЬ, ЧТОБЫ ШТЫРЬ БЫЛ ЗАФИКСИРОВАН ПЛОТНО НА ОСНОВНОЙ ПАНЕЛИ (КАК ПОКАЗАНО НА РИС. 2), КОГДА ВЫ ЗАХОТИТЕ СОБРАТЬ ТРЕНАЖЕР ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ НА НЕМ.

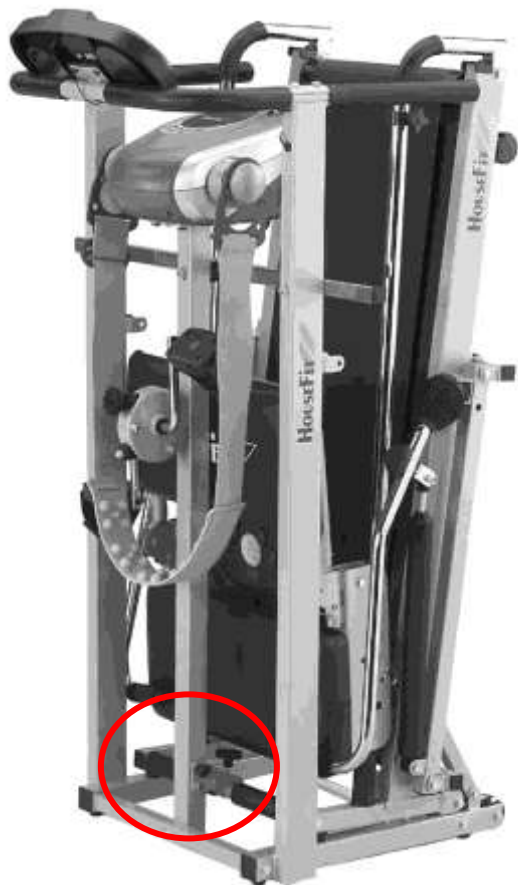


РИС. 1

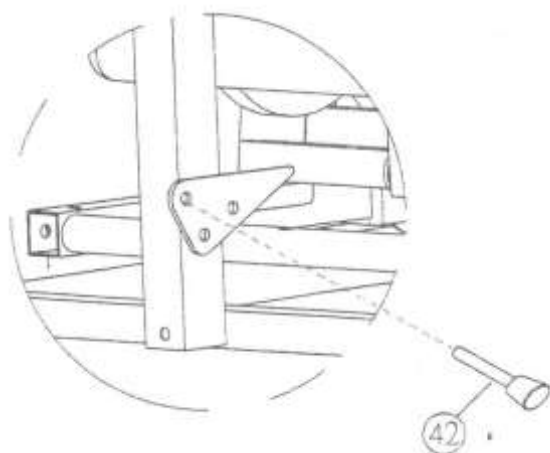


РИС. 2

# КОМПЬЮТЕР ДЛЯ РАСЧЕТА НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

ST 711A / ST 712A

## ЭКРАН НА ЖИДКОКРИСТАЛЛИЧЕСКИХ ИНДИКАТОРАХ (ЖКИ)

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

MODE (РЕЖИМ)	СЛУЖИТ ДЛЯ ВЫБОРА РЕЖИМА.
SET (УСТАНОВКА)	ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ УСТАНОВКИ ТАЙМЕРА (TIMER), РАССТОЯНИЯ (DISTANCE), ТЕМПА (TEMPO), КАЛОРИЙ (CALORIES), ПУЛЬСА (PULSE) (ЕСЛИ ФУНКЦИЯ ПУЛЬС ПРЕДУСМОТРЕНА).
RESET (СБРОС)	ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ СБРОСА УСТАНОВЛЕННЫХ ЗНАЧЕНИЙ ТАЙМЕРА, РАССТОЯНИЯ, ТЕМПА, КАЛОРИЙ, ПУЛЬСА (ЕСЛИ ФУНКЦИЯ ПУЛЬС ПРЕДУСМОТРЕНА).
ST/STOP (ПУСК/ОСТАНОВ)	ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАПУСТИТЬ/ОСТАНОВИТЬ ФУНКЦИИ ТАЙМЕР, СКОРОСТЬ, РАССТОЯНИЕ, ДИСТАНЦИЯ, ТЕМП, КАЛОРИИ, ПУЛЬС (ЕСЛИ ТАКАЯ ФУНКЦИЯ ПРЕДУСМОТРЕНА).

### ФУНКЦИИ

1. SCAN (СКАНИРОВАНИЕ)
  - ЧТОБЫ ВЫ МОГЛИ ОТСЛЕЖИВАТЬ ХОД ТРЕНИРОВКИ И ВНОСИТЬ В НЕГО СООТВЕТСТВУЮЩИЕ КОРРЕКТИВЫ, АВТОМАТИЧЕСКИ СКАНИРУЕТ ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИЙ TIMER, SPEED, DISTANCE, TEMPO, CALORIES, PULSE (ЕСЛИ ФУНКЦИЯ PULSE ПРЕДУСМОТРЕНА) В УКАЗАННОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ.
2. TIMER (ТАЙМЕР)
  - COUNT-UP (СЧЕТ В ПРЯМОМ НАПРАВЛЕНИИ): ВЫПОЛНЯЕТ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ ОТ НУЛЯ ДО 99 : 59; ПОКАЗАНИЯ ИЗМЕНЯЮТСЯ ЧЕРЕЗ КАЖДУЮ СЕКУНДУ.
  - COUNT DOWN (СЧЕТ В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ): ЖЕЛАЕМОЕ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ УСТАНОВЛИВАЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КЛАВШИ, ПРИ КАЖДОМ НАЖАТИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КНОПКИ ЭТО ВРЕМЯ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 1 МИНУТУ. КОГДА ТАЙМЕР ОТСЧИТАЕТ ВРЕМЯ ОТ УСТАНОВЛЕННОГО ЗНАЧЕНИЯ ДО НУЛЯ, ОН ВЫДАСТ 4 КОРОТКИХ ЗВУКОВЫХ СИГНАЛА «БИП, БИП, БИП, БИП» В ТЕЧЕНИЕ ВОСЬМИ СЕКУНД. ЧТОБЫ ТАЙМЕР СНОВА СЧИТАЛ ЭТО ВРЕМЯ ПОСЛЕ ПЕРЕХОДА К НУЛЮ, НАЖМИТЕ КНОПКУ [ST/STOP].
3. SPEED (СКОРОСТЬ)
  - ПОКАЗЫВАЕТ ДОСТИГНУТУЮ ТЕКУЩУЮ СКОРОСТЬ ОТ НУЛЯ ДО 99,9 КМ ИЛИ ДО 99,9 МИЛЬ.
4. DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)
  - COUNT UP (СЧЕТ В ПРЯМОМ НАПРАВЛЕНИИ): ПОДСЧИТЫВАЕТ ОБЩЕЕ ПРОЙДЕННОЕ РАССТОЯНИЕ ОТ НУЛЯ ДО 99,99 КМ ИЛИ ДО 99,99 МИЛЬ. ПОКАЗАНИЯ МЕНЯЮТСЯ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 0,01 КМ ИЛИ 0,01 МИЛЮ.
  - COUNT DOWN (СЧЕТ В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ): ОТСЧИТЫВАЕТ ЗАДАННОЕ РАССТОЯНИЕ В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ. КОГДА ПРИ ОТСЧЕТЕ ЗАДАННОЙ ВЕЛИЧИНЫ ТАЙМЕР ДОХОДИТ ДО НУЛЯ, ОН ВЫДАЕТ 4 КОРОТКИХ ЗВУКОВЫХ СИГНАЛА «БИП, БИП, БИП, БИП» В ТЕЧЕНИЕ ВОСЬМИ СЕКУНД. ЖЕЛАЕМОЕ РАССТОЯНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ УСТАНОВЛЕНО ПРИ ПОМОЩИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КНОПКИ, НАЧИНАЯ С ВЕЛИЧИНЫ 0,1 КМ ИЛИ 0,1 МИЛИ.
5. TEMPO (ТЕМП)
  - КОГДА В КОМПЬЮТЕР С ПОМОЩЬЮ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КНОПКИ ЗАНОСИТСЯ ЖЕЛАЕМЫЙ ИНТЕРВАЛ, РАЗДАЕТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ. МОЖЕТ БЫТЬ ВЫБРАН И УСТАНОВЛЕН ТЕМП ОТ 125 СЕКУНД ДО 9875 СЕКУНД.
6. CALORIES (КАЛОРИИ)
  - ПОДСЧИТЫВАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО РАСХОДУЕМЫХ КАЛОРИЙ МЕНЯЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ, ПРОЙДЕННОГО ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. МОЖНО ВЫБРАТЬ РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ, ЕСЛИ СРАВНИВАТЬ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, ЗАТРАЧЕННЫХ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ. ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАТРАЧЕННЫХ КАЛОРИЙ НУЖНО ТОЛЬКО ДЛЯ ВЫБОРА ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВКИ.

7. PULSE  
(ПУЛЬС)  
(ЕСЛИ ФУНКЦИЯ  
ПУЛЬС  
ПРЕДУСМОТРЕНА)

- ПОДСЧИТЫВАЕТ ЧАСТОТУ ПУЛЬСА В МИНУТУ С ПОМОЩЬЮ ДАТЧИКА-КЛИПСЫ. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ, ВЫ МОЖЕТЕ УСТАНОВИТЬ ВЕРХНИЙ ПРЕДЕЛ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА В ДИАПАЗОНЕ ОТ 40 ДО 199 УДАРОВ В МИНУТУ. ЗАДАННОЕ ЗНАЧЕНИЕ УСТАНОВЛИВАЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КНОПКИ, ПРИ КАЖДОМ НАЖАТИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КНОПКИ ЭТА ВЕЛИЧИНА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 1. КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ПРЕВЫШАЕТ УСТАНОВЛЕННЫЙ ПРЕДЕЛ, РАЗДАЕТСЯ ДОЛГИЙ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ, КОТОРЫЙ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ, ЧТО НАДО ПОСТЕПЕННО СНИЖАТЬ НАГРУЗКУ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ НАЖМЕТЕ КНОПКУ STOP, ВПОСЛЕДСТВИИ МОЖНО БУДЕТ ВЫЗЫВАТЬ УЖЕ УСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЕРХНЕГО ПРЕДЕЛА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА БЫЛИ БОЛЕЕ ТОЧНЫМИ, ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕТЬ ДАТЧИК-КЛИПСУ, ПОМАССИРУЙТЕ МОЧКУ УХА ПРИМЕРНО 15 РАЗ.

КОГДА ПРОИСХОДИТ СКАНИРОВАНИЕ ФУНКЦИЙ И СЧИТЫВАЕТСЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА, НА ЭКРАНЕ ИНОГДА ВЫСВЕЧИВАЮТСЯ ЦИФРЫ "00". ПОДОЖДИТЕ, В СЛЕДУЮЩЕМ ЦИКЛЕ СКАНИРОВАНИЯ ЭТА ВЕЛИЧИНА БУДЕТ ПОДСЧИТАНА И ПОКАЗАНА НА ЭКРАНЕ.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

1. ЕСЛИ ПОДЕРЖАТЬ КНОПКУ [SET] НЕМНОГО ДОЛЬШЕ, ЖЕЛАЕМЫЕ ЗНАЧЕНИЯ БУДУТ УСТАНОВЛИВАТЬСЯ С БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ СКОРОСТЬЮ.
2. ОДИН ШАГ ДОЛЖЕН СОПРОВОЖДАТЬСЯ ОДНИМ ЗВУКОВЫМ СИГНАЛОМ, ИСКЛЮЧЕНИЕ СОСТАВЛЯЕТ СЛУЧАЙ, КОГДА ЗАДАЕТСЯ ТЕМПО.
3. ПОЯВЛЕНИЕ НА ЭКРАНЕ СИМВОЛА STOP ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ДЕЙСТВИЕ ВСЕХ ФУНКЦИЙ ПРЕКРАЩЕНО, И В КОМПЬЮТЕР НЕОБХОДИМО ВВЕСТИ НОВЫЕ ЗНАЧЕНИЯ. НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, КАКАЯ ФУНКЦИЯ ОТОБРАЖАЕТСЯ НА ДИСПЛЕЕ, НАЖАТИЕМ КНОПКИ [ST/STOP] МОЖНО ЗАПУСТИТЬ ИЛИ ОСТАНОВИТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ВСЕХ ФУНКЦИЙ.
4. ПОЯВЛЕНИЕ НА ЭКРАНЕ СИМВОЛА = ОЗНАЧАЕТ ВЫДЕЛЕНИЕ УСТАНОВЛЕННЫХ ФУНКЦИЙ.
5. КОМПЬЮТЕР МОЖЕТ СОСЧИТАТЬ ЧАСТОТУ ПУЛЬСА ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ДАТЧИК ПОДКЛЮЧЕН И НАДЕТ НА УХО.
6. ЧЕРЕЗ 256 СЕКУНД, БЕЗО ВСЯКОГО ЗВУКОВОГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ, ПРИБОР ОТКЛЮЧАЕТСЯ. УСТАНОВЛЕННЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ ЗАПОМИНАЮТСЯ.

**ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ**

1. УСТАНОВКА ДАТЧИКА  
(КОЖУХ - ПРОВОД - ДАТЧИК)

A. НАПРАВЛЕНИЕ СБОРКИ ДАТЧИКА  
(ГАЙКА - ШАЙБА - ДАТЧИК - ВАЛ - КОЛЕСО)

МАГНИТ ДОЛЖЕН БЫТЬ УСТАНОВЛЕН НА СЕРЕДИНЕ С ПРАВОЙ ИЛИ С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ ДАТЧИКА

B. ДАТЧИК-КЛИПСА

В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ, ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ СИЛЬНЫХ ВИБРАЦИЙ ДАТЧИКА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, ПРИКРЕПИТЕ ПРОВОД ДАТЧИКА К ВОРОТНИКУ С ПОМОЩЬЮ ЗАЖИМА.

УСТАНОВКА БАТАРЕЕК

1,5 В ("AA" ИЛИ "UM3") - 2 ИЛИ 4 ШТ.

**ВНИМАНИЕ:**

1. НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ ПРИБОР ДОЛГО НАХОДИЛСЯ ПОД ДЕЙСТВИЕ ПРЯМЫХ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ, ТАК КАК ЭТО ВЫЗОВЕТ ПОВРЕЖДЕНИЕ ЖКИ.
2. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДАНИЯ ВОДЫ В ПРИБОР.
3. ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ - 10 °C ÷ 60 °C
4. ДИАПАЗОН РАБОЧИХ ТЕМПЕРАТУР 0 ÷ 50 °C.

## ИНСТРУКЦИЯ К МАССАЖЕРУ.

### 1) ОБЩАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.

А) ПЕРЕД НАЧАЛОМ ВАШЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ИЛИ ПЕРЕД ИЗМЕНЕНИЕМ В ВАШЕМ ТЕКУЩЕМ УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СОВЕДУЕМ ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ. РАЗВИВАЙТЕ ВАШУ ПРОГРАММУ ОТ ЛЕГКОЙ К БОЛЕЕ НАПРЯЖЕННОЙ. НЕ НАЧИНАЙТЕ ВАШУ ТРЕНИРОВКУ РАНЕЕ, ЧЕМ ЗА 45 МИНУТ ДО ОБЕДА ИЛИ ПОСЛЕ ОБЕДА, ИЛИ ПОТРЕБЛЕНИЯ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ЖИДКОСТИ. НЕ НАЧИНАЙТЕ ТРЕНИРОВКУ ПОЗДНЕЕ, ЧЕМ ЗА ОДИН ЧАС ДО ОТДЫХА.

Б) РЕКОМЕНДУЕМ ЕЖЕДНЕВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОДНАКО, ВНЕЗАПНЫЕ ВСПЫШКИ НЕИСТОВЫХ ТРЕНИРОВОК НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ ДНЕЙ ЗАТИШЬЯ.

В) БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! ВАШ МАССАЖЕР ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ. НИКОГДА НЕ ВЕШАЙТЕ ЧТО-ЛИБО НА ОТКРЫТЫЕ ПРОВОДА И НЕ НАТЯГИВАЙТЕ ИХ, ПОТОМУ ЧТО ОНИ МОГУТ РАЗЪЕДИНИТЬСЯ И ВЫЗВАТЬ УДАР И ПОЖАРНУЮ СИТУАЦИЮ.

Г) ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМЫ, ПОЖАЛУЙСТА, ДЕРЖИТЕ РУКИ ПОДАЛЬШЕ ОТ ЭЛЕКТРИКОВ, КОГДА МАШИНА ВКЛЮЧЕНА (ОСОБЕННО ДЛЯ ДЕТЕЙ).

Д) ЧИСТКА: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВЛАЖНУЮ (НЕ НАМЫЛЕННУЮ) ТРЯПКУ С МЯГКИМ МОЮЩИМ СРЕДСТВОМ.

### 2) СПЕЦИФИКАЦИЯ.

№	НАЗВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1.	ГОЛОВКА ТРЕНАЖЕРА	1
2.	РЕМЕНЬ МАССАЖЕРА (ОДИНАРНЫЙ И ДВОЙНОЙ)	2
3.	БАЛКА ДЛЯ МАССАЖЕРА	1

МАССАЖЕР КРЕПИТСЯ К ПЕРЕДНЕМУ СТАБИЛИЗАТОРУ ТРЕНАЖЕРА (11) (КАК УКАЗАНО В ИНСТРУКЦИИ ВЫШЕ).

ПОСЛЕ ТОГО КАК МАССАЖЕР ПРИКРЕПЛЕН К ПЕРЕДНЕМУ СТАБИЛИЗАТОРУ, ВСТАВЬТЕ ПЕТЛИ МАССАЖНОГО РЕМНЯ (2) В ГОЛОВКУ ТРЕНАЖЕРА (1).

### 3) РЕГУЛИРОВКА.

А) ВЫБОР ИНТЕНСИВНОСТИ МАССАЖА (ОТ 1 ДО 6) ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, В КАКОЕ ОТВЕРСТИЕ В РЕГУЛЯТОРЕ СКОРОСТИ (РЕГУЛЯТОРЫ СКОРОСТИ РАСПОЛОЖЕНЫ ПО БОКАМ ГОЛОВКИ ВИБРОМАССАЖЕРА) ВЫ ВСТАВИТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ РЕМНЯ. НАДАВИТЕ НА ЗАЖИМ НА РЕГУЛЯТОРЕ СКОРОСТИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВСТАВИТЬ ДЕРЖАТЕЛЬ РЕМНЯ.

В) ПОЖАЛУЙСТА, ПРОВЕРЬТЕ РЕГУЛИРОВКУ, ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЙТЕ ДИСКОМФОРТ В ПРОЦЕССЕ ОПЕРАЦИИ.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ УРОВНИ С ОБЕИХ СТОРОН МАССАЖЕРА БЫЛИ ОДИНАКОВЫ.

### 4) РЕМНИ.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** ИЗБЕГАЙТЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО КОНТАКТА РЕМНЯ С КОЖЕЙ.

#### А. ОДИНАРНЫЙ РЕМЕНЬ.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТОТ РЕМЕНЬ ДЛЯ МАССАЖА ТАЛИИ, БЕДЕР И ЯГОДИЦ. ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НАИЛУЧШЕГО РЕЗУЛЬТАТА ВЫПОЛНЯЙТЕ МАССАЖ В ТЕЧЕНИЕ КАК МИНИМУМ 3 МИНУТ. ПРИ ТРЕНИРОВКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО РЕМНЯ ОДЕВАЙТЕ УДОБНУЮ ОДЕЖДУ.



#### В. ДВОЙНОЙ РЕМЕНЬ.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТОТ РЕМЕНЬ ДЛЯ МАССАЖА СПИНЫ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА. ТАКЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ РЕМЕНЬ ДЛЯ МАССАЖА ВСЕГО ТЕЛА. МАССАЖ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО РЕМНЯ ПОЗВОЛИТ ВАМ РАССЛАБИТЬСЯ, СНИМЕТ НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ И ПЛЕЧ.



## 5) ПРЕИМУЩЕСТВА ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА.

### А) ОСОБЕННОСТИ:

- ОН ОБЕСПЕЧИТ ВАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ И ПОМОЖЕТ ИСКЛЮЧИТЬ БОЛЕЗНЕННОСТЬ, СВЯЗАННУЮ СО СЛАБЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ.
- ЧУВСТВО УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ МАССАЖА И ПОСЛЕ НЕГО.
- УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ КЛЕТОК.

Б) СТУПЕНЬ МАССАЖА МОЖЕТ БЫТЬ ЛЕГКО ОТРЕГУЛИРОВАНА.

В) ОН ЛЕГКО В РАБОТЕ.

Г) ОН ВЫПОЛНЕН В НОВЕЙШЕМ СТИЛЕ, ОБТЕКАЕМЫЙ И КРАСИВЫЙ.

Д) ОН ЭКОНОМИЧЕН.

## 6) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕМНЕЙ.

### ДВОЙНОЙ РЕМЕНЬ:

1. ПОВЕРНИТЕСЬ СПИНОЙ К МАССАЖЕРУ, ВСТАНЬТЕ НА ПЛАТФОРМУ И ПЕРЕКРЕСТИТЕ НА ГРУДИ РЕМЕНЬ, КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ. ПРИ ДАННОМ ПОЛОЖЕНИИ РЕМНЯ МАССАЖ БУДЕТ СКОНЦЕНТРИРОВАН НА ПЛЕЧЕВОМ ПОЯСЕ И МЫШЦАХ ГРУДИ.
2. ПОВЕРНИТЕСЬ ЛИЦОМ К МАССАЖЕРУ, ВСТАНЬТЕ НА ПЛАТФОРМУ И ПЕРЕКРЕСТИТЕ РЕМЕНЬ НА СПИНЕ. ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РЕМНЯ ПОМОЖЕТ РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ СПИНЫ.
3. ВЫ МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ РЕМЕНЬ ТАКЖЕ ДЛЯ МАССАЖА БЕДЕР.

### МАССАЖ ЯГОДИЦ.



### МАССАЖ НОГИ.



### МАССАЖ СПИНЫ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.



### МАССАЖ ТАЛИИ.



### МАССАЖ БОКОВ.





## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА.

### ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ДНЯ, НО ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ:

- ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ ЗА 1 ЧАС ДО ИЛИ ПОСЛЕ ЕДЫ;
- ЗА ЧАС ПЕРЕД СНОМ.

### УПРАЖНЕНИЯ

1. БЕГ ТРУСЦОЙ (МЫШЦЫ НОГ)
  - УБРАТЬ СИДЕНЬЕ И ДИСК «ГРАЦИЮ»;
  - ВСТАВИТЬ ЛЕНТУ И БЕЖАТЬ;
  - ОТДОХНУТЬ ДЛЯ СТАБИЛИЗАЦИИ.
2. УПРАЖНЕНИЕ ГРЕБЛЯ (МЫШЦЫ РУК)
  - УСТАНОВИТЬ СИДЕНЬЕ НА РЕЛЬСЫ;
  - ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЫЧАГИ ДЛЯ ГРЕБЛИ
  - КАЖДЫЙ РЫЧАГ ИМЕЕТ 3 ОТВЕРСТИЯ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.
3. ГРЕБЛЯ ДВУМЯ РУКАМИ.
  - СЕСТЬ НА СИДЕНЬЕ И ЗАЦЕПИТЬСЯ НОГАМИ ЗА ПЛАНКУ.
  - СОГНУТЬ НОГИ НАСКОЛЬКО ВОЗМОЖНО.
  - ОТОГНУТЬ РУКОЯТКИ НАЗАД, ПОКА ТЕЛО НЕ ПРИМЕТ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.
  - ВЫПРЯМИТЕ РУКИ.
  - ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ НАЧАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.
4. УПРАЖНЕНИЕ ВРАЩЕНИЕ.
  - УСТАНОВИТЬ ДИСК «ГРАЦИЯ» НА РЕЗИНОВУЮ ЛЕНТУ.
  - ВСТАТЬ РОВНО НА ДИСКЕ И ВРАЩАТЬСЯ МЕДЛЕННО.
5. МАССАЖЕР (ПОДОШВА НОГ)
  - СНЯТЬ ОБУВЬ.
  - ВСТАТЬ НА РЕЛЬЕФНЫЙ ДИСК.
  - ПЕРЕМИНАТЬСЯ С НОГИ НА НОГУ.
6. УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД (МЫШЦЫ НОГ)
  - СЕСТЬ НА СИДЕНЬЕ, ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩЕЕ РАССТОЯНИЕ И ЗАКРЕПИТЬ ЕГО.
  - УСТАНОВИТЕ СТУПНИ НА ПЕДАЛИ И ЗАКРЕПИТЕ РЕМНЯМИ.
  - ТРЕУГОЛЬНАЯ РУЧКА НА ВЕРХУШКЕ ВЕЛОСИПЕДА ДЛЯ РЕГУЛИРОВКИ.
  - МОЖНО ВЫБРАТЬ ОДНУ ИЗ 5 ПОЗИЦИЙ СИДЕНЬЯ.
7. СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК
  - СЯДЬТЕ НА СКАМЬЮ.
  - ВОЗЬМЕТЕСЬ РУКАМИ ЗА ПЕДАЛИ И ВРАЩАЙТЕ ИХ.
8. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА
  - ПРОСУНУТЬ СТОПЫ ПОД ПЛАНКУ.
  - СГИБАТЬ КОЛЕНИ С ОДНОВРЕМЕННЫМ ПЕРЕДВИЖЕНИЕМ СКАМЕЙКИ.
  - МЕДЛЕННО НАКЛОНЯТЬСЯ ВПЕРЕД.
9. УПРАЖНЕНИЕ - СИЛОВОЙ РЫВОК ВНИЗ.
  - ОТОГНУТЬ РУКОЯТЬ К ПОЛУ И ВЕРНУТЬСЯ К ИСХОДНОМУ ПОЛОЖЕНИЮ.
10. СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ.
  - ЛЕЖА НА СКАМЬЮ.
  - ОТОГНУТЬ РУКОЯТКИ, СГИБАЯ ПРИ ЭТОМ РУКИ.
  - ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.
11. СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ПОЗИЦИИ ПОЛКУПРИСЕДА.
  - ВЫПРЯМИТЬ СПИНУ И ПРИСЕСТЬ НА КОРТОЧКИ - ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

- ОТОГНУТЬ РУКОЯТКИ, СГИБАЯ ПРИ ЭТОМ РУКИ.
  - ВЕРНУТЬ РУКИ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.
12. СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ПОЗИЦИИ СИДЯ.
- СЕСТЬ, ПОДНИМАТЬ РУКИ ВВЕРХ ДО ПОЛНОГО ВЫПРЯМЛЕНИЯ.
13. СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ОБРАТНОЙ ПОЗИЦИИ.
- ПЕРЕСЕТЬ НА СИДЕНЬЕ.
  - ПОДНИМАТЬ РУКИ ДО ПОЛНОГО ВЫПРЯМЛЕНИЯ.
14. УПРАЖНЕНИЕ - ГРЕБЛЯ С НАКЛОНОМ.
- НАГНИТЕ ТЕЛО ДО ДОСТИЖЕНИЯ РУКОЯТЕЙ.
  - ТЯНУТЬ РУКОЯТИ, ВЫПРЯМЛЯЯСЬ ПРИ ЭТОМ, РУКИ ПРЯМЫЕ
  - НАГНИТЕСЬ СНОВА В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.
15. УПРАЖНЕНИЕ В ПОЛУПРИСЯДЕ.
- ВЫПРЯМИТЬ СПИНУ И ПРИСЕСТЬ.
  - НАЖАТЬ НА ПОРУЧНИ И ВЫПРЯМИТЬ РУКИ.
  - С УСИЛИЕМ ВСТАТЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НОГ.
16. УПРАЖНЕНИЕ - КАТАНИЕ СКАМЕЙКИ.
- РУКИ УСТАНОВИТЬ НА СИДЕНЬЕ, ТЕЛО ПОЛУСОГНУТО.
  - КАТАТЬ СКАМЕЙКУ ВПЕРЕД-НАЗАД.
17. УПРАЖНЕНИЕ СИДЯ - БАТТЕРФЛЯЙ.
- СЕСТЬ ЛИЦОМ К ПРИБОРНОЙ ДОСКЕ.
  - НАПРАВЛЯТЬ ОБЕ РУКИ К ЦЕНТРУ.
18. УПРАЖНЕНИЕ БАТТЕРФЛЯЙ В ОБРАТНОМ ПОЛОЖЕНИИ.
- РАЗВЕРНУТЬ СИДЕНЬЕ И ПРИСЛОНИТЬСЯ СПИНОЙ К СТОЙКЕ.
  - РАВНОМЕРНО НАПРАВЛЯТЬ РУКИ К ЦЕНТРУ.
19. УПРАЖНЕНИЕ БАТТЕРФЛЯЙ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ.
- ВТСАТЬ НА ДОРОЖКУ.
  - РАВНОМЕРНО ВЫПРЯМЛЯТЬ РУКИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ЦЕНТРУ.
20. АНАЛОГИЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ОБРАТНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.
- РАЗВЕРНИТЕСЬ СПИНОЙ К СТОЙКЕ.
  - СВОДИТЕ РУКИ К ЦЕНТРУ.
21. УПРАЖНЕНИЕ БАТТЕРФЛЯЙ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ.
- ЛЕЖЬ НА СКАМЬЮ.
  - СВОДИТЬ ОБЕ РУКИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ЦЕНТРУ.
22. УПРАЖНЕНИЕ БАТТЕРФЛЯЙ В ПОЛОЖЕНИИ НА КОЛЕНЯХ.
- ВСТАТЬ НА СКАМЬЮ НА КОЛЕНИ.
  - РАВНОМЕРНО НАПРАВЛЯТЬ ОБЕ РУКИ К ЦЕНТРУ.

