

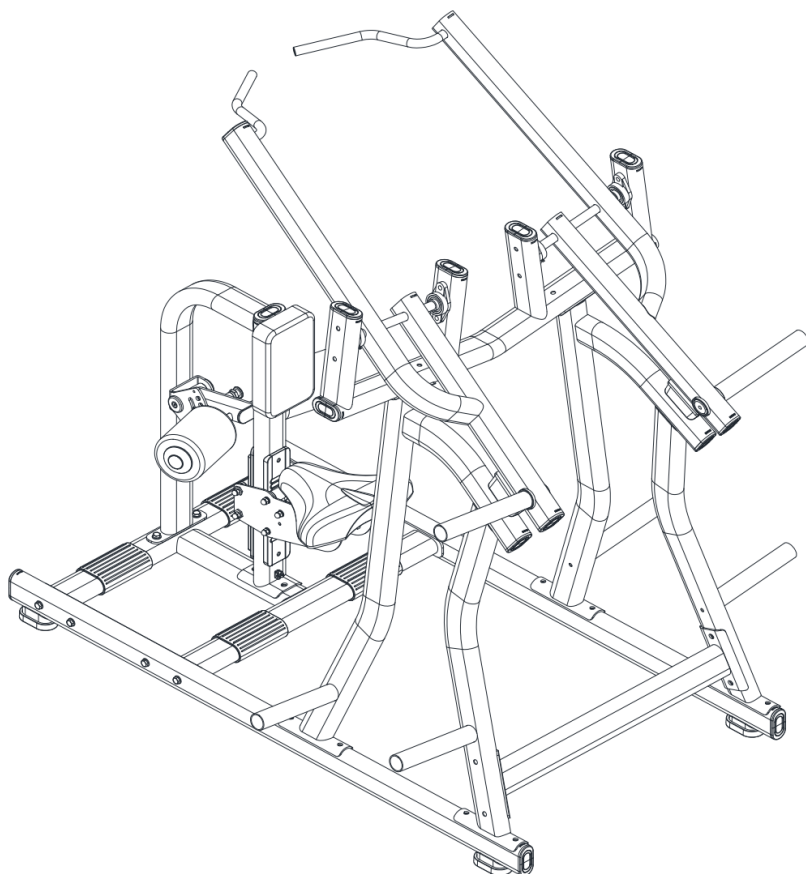


ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

PL-114

Тяга верхнего блока к груди

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Для соблюдения условий гарантии рекомендуем поручить полную сборку квалифицированному специалисту.

ВНИМАНИЕ

Перед использованием прочитайте все меры предосторожности и указания в этом руководстве. Сохраните его для справок.

Покупатель оборудования Forgex обязан прочитать руководство пользователя и предупреждающие наклейки, а также объяснить всем пользователям правила эксплуатации. Важно полностью понимать каждое предупреждение. До начала использования оборудования Forgex ознакомьте пользователей со следующей информацией.

ЗДОРОВЬЕ

- Перед началом тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом о необходимости полного обследования. Это особенно важно при малоподвижном образе жизни, беременности или заболеваниях.
- Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.
- Чтобы избежать мышечной боли и перенапряжения, начинайте каждое занятие с растяжки и разминки, а заканчивайте заминкой и растяжкой.

УСТАНОВКА

Forgex рекомендует устанавливать оборудование:

- На твердой ровной поверхности, при необходимости закрепляя его, чтобы исключить раскачивание и опрокидывание во время тренировки.
- В помещении с достаточной вентиляцией для нормальной работы.
- С достаточным свободным пространством для безопасного выполнения всех упражнений. В местах доступа к тренажеру рекомендуется оставлять не менее 1 метра.

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Перед использованием оборудования прочитайте следующие правила безопасности и соблюдайте их.

- Собирайте тренажер согласно инструкции по сборке.
- Пользуйтесь подходящими гаечными ключами и соблюдайте осторожность. При затруднениях обратитесь за помощью.
- Не применяйте едкие чистящие средства для очистки и протирания оборудования.
- При повреждении деталей немедленно прекратите эксплуатацию и обратитесь к продавцу или представителю для замены. Правильно установите новые детали; убедитесь, что соединения и рабочие узлы надежно закреплены, чтобы избежать опасности при использовании.
- Надевайте подходящую для тренировок одежду и обувь, чтобы избежать несчастных случаев.
- Если рядом находятся дети, родители или другие ответственные взрослые должны постоянно за ними следить.

ПРОВЕРКА ОБОРУДОВАНИЯ

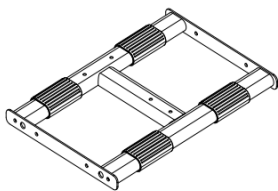
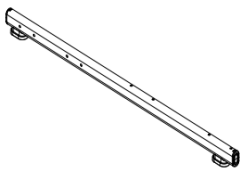
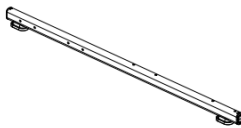
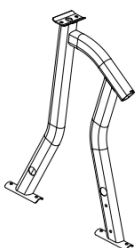
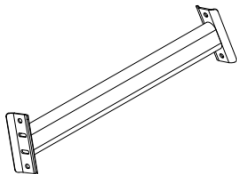
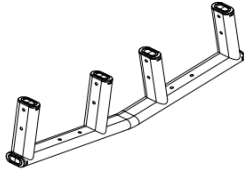
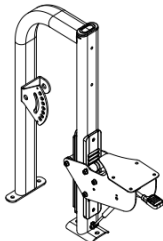
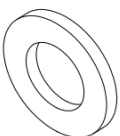
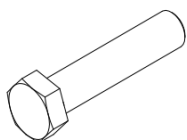
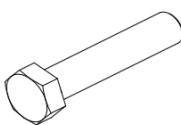
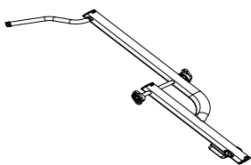
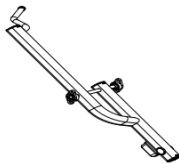
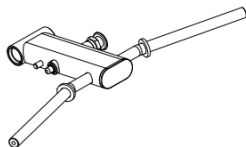
- Не используйте и не разрешайте использовать поврежденное оборудование, а также оборудование с изношенными или сломанными деталями. Для тренажеров Forgex используйте только запасные части, поставляемые Forgex.
- Перед каждым использованием убедитесь, что все гайки и болты затянуты.
- Сохраняйте наклейки и заводские таблички; не удаляйте их ни по какой причине. Они содержат важную информацию.
- Профилактическое обслуживание - залог исправной работы оборудования. Соблюдайте наши рекомендации по обслуживанию, чтобы оборудование Forgex продолжало работать правильно.
- Перед каждым использованием проверяйте все принадлежности, разрешенные для оборудования Forgex, на повреждения и износ.
- Если оборудование Forgex повреждено или изношено, не пытайтесь использовать или ремонтировать его самостоятельно.

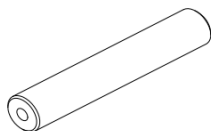
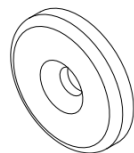
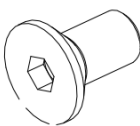
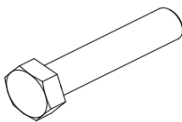
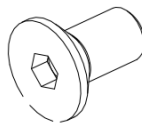
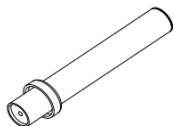
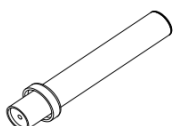
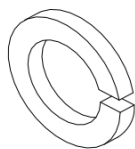
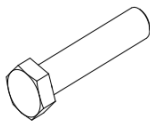
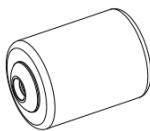
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ

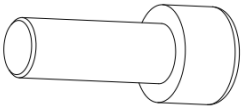
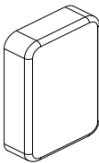
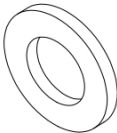
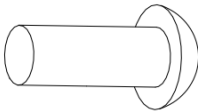
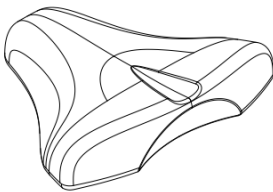
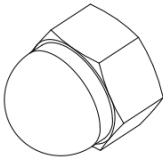
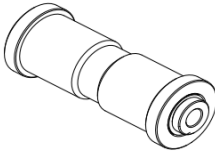
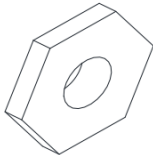
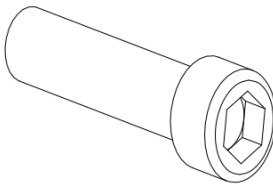
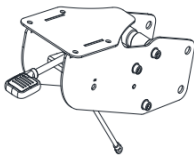
- Покупатель обязан объяснить всем пользователям правильный порядок эксплуатации оборудования Forgex.
- Не подпускайте детей к движущимся частям. Если рядом находятся дети, родители должны постоянно за ними следить.
- Не надевайте свободную одежду и украшения при использовании оборудования. Длинные волосы рекомендуется собирать, чтобы исключить контакт с движущимися частями.
- Во время работы тренажера следите, чтобы остальные люди находились на безопасном расстоянии от пользователя, принадлежностей и движущихся частей.

ОГРАНИЧЕНИЯ ПО МАССЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СОХРАНИТЕ ЭТО РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И СПРАВОК.

Нижний соединительный узел			Левая опора основания в сборе			Правая опора основания в сборе			Правая боковая рама		
											
1		1 шт.	2		1 шт.	3		1 шт.	4		1 шт.
Левая боковая рама			Задний соединительный узел			Опорная рама рычага			Узел крепления подушки		
											
5		1 шт.	6		1 шт.	7		1 шт.	8		1 шт.
Плоская шайба Ø12			Болт с шестигранной головкой M12×75			Болт с шестигранной головкой M12×125			Нейлоновая проставка		
											
9		44 шт.	10		18 шт.	11		8 шт.	12		28 шт.
Самоконтрящаяся гайка M12			Правый рычаг			Левый подвижный рычаг			Узел упора для ног		
											
13		36 шт.	14		1 шт.	15		1 шт.	16		1 шт.

Подшипник 61804			Ось вращения Ø20			Проставка Ø20			Алюминиевая заглушка Ø50		
											
17		2 шт.	18		1 шт.	19		2 шт.	20		2 шт.
Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником M8×16			Болт с шестигранной головкой M12×80			Алюминиевая заглушка Ø60			Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником M10×35		
											
21		4 шт.	22		8 шт.	23		2 шт.	24		2 шт.
Держатель дисков на рычаге			Держатель дисков на боковой раме			Плоская шайба Ø10			Пружинная шайба Ø10		
											
25		2 шт.	26		4 шт.	27		1 шт.	28		6 шт.
Болт с шестигранной головкой M12×30			Короткий валик			Внутренняя заглушка валика			Наружная заглушка валика		
											
29		4 шт.	30		2 шт.	31		2 шт.	32		2 шт.

Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M10×25			Подушка для груди			Плоская шайба Ø8			Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8×70		
											
33		4 шт.	34		1 шт.	35		2 шт.	36		2 шт.
Подушка сиденья			Колпачковая гайка M10			Ролик			Шестигранная центрирующая гайка		
											
37		1 шт.	38		2 шт.	39		2 шт.	40		4 шт.
Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M10×140			Узел сиденья								
											
41		2 шт.	42		1 шт.						

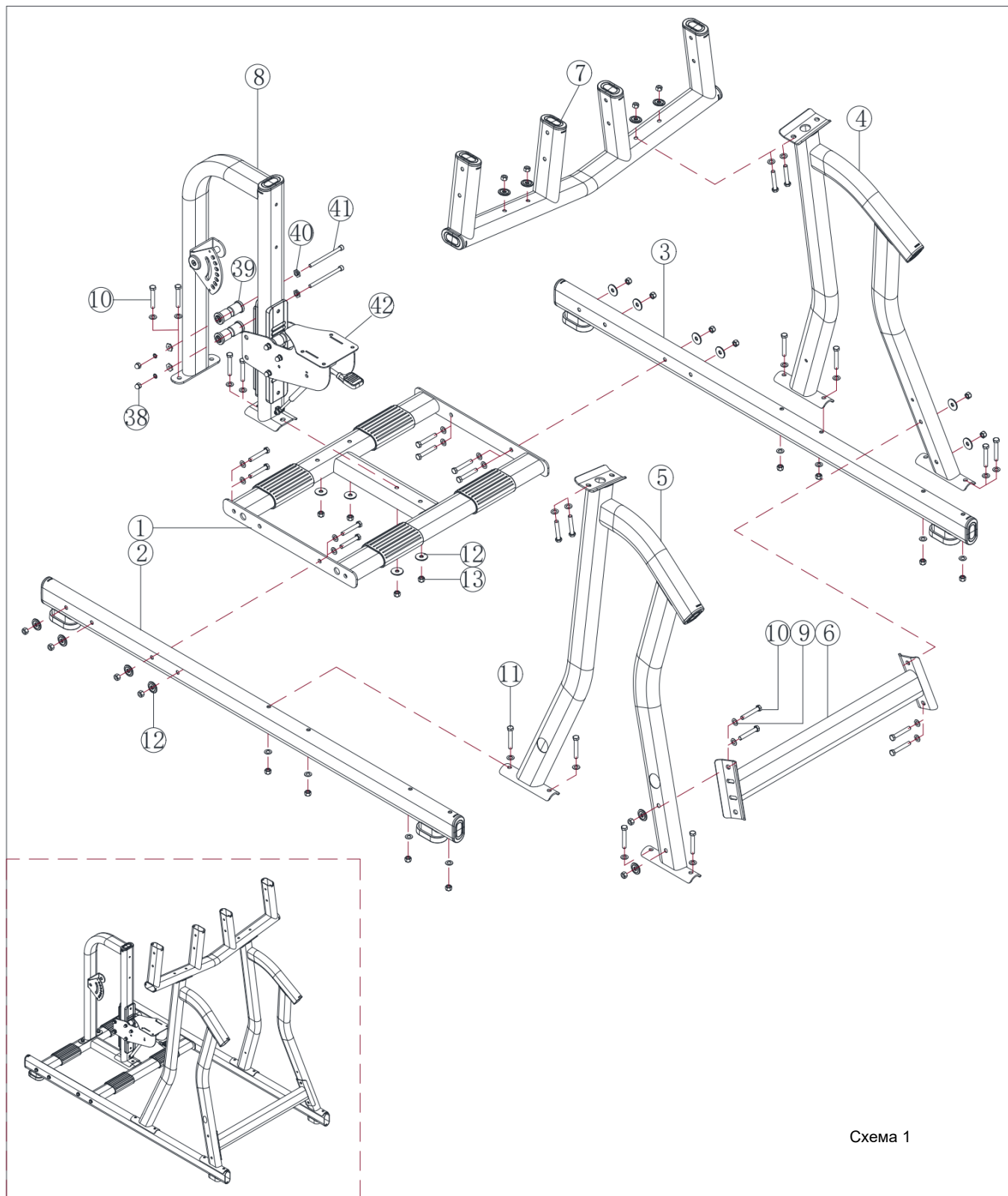
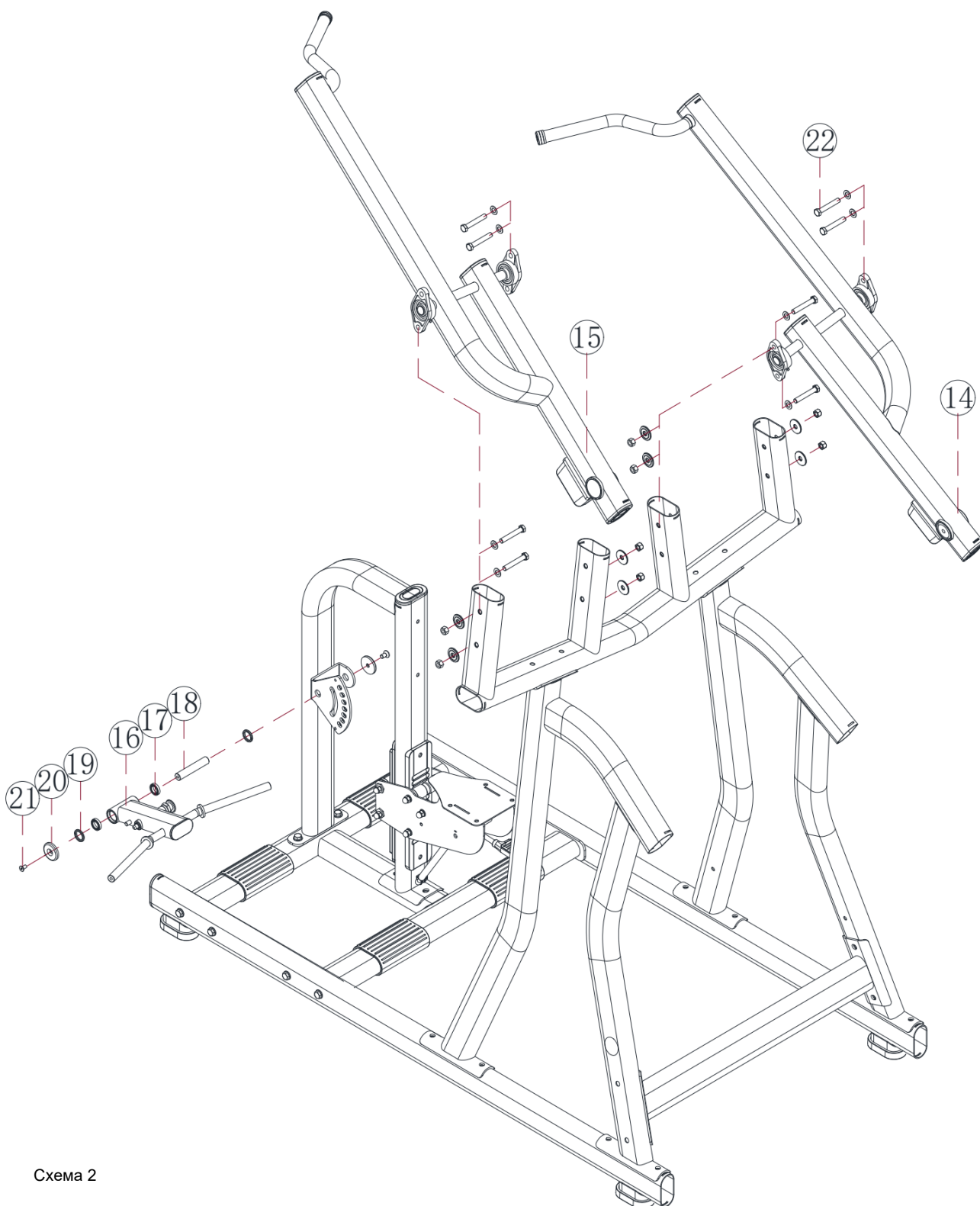
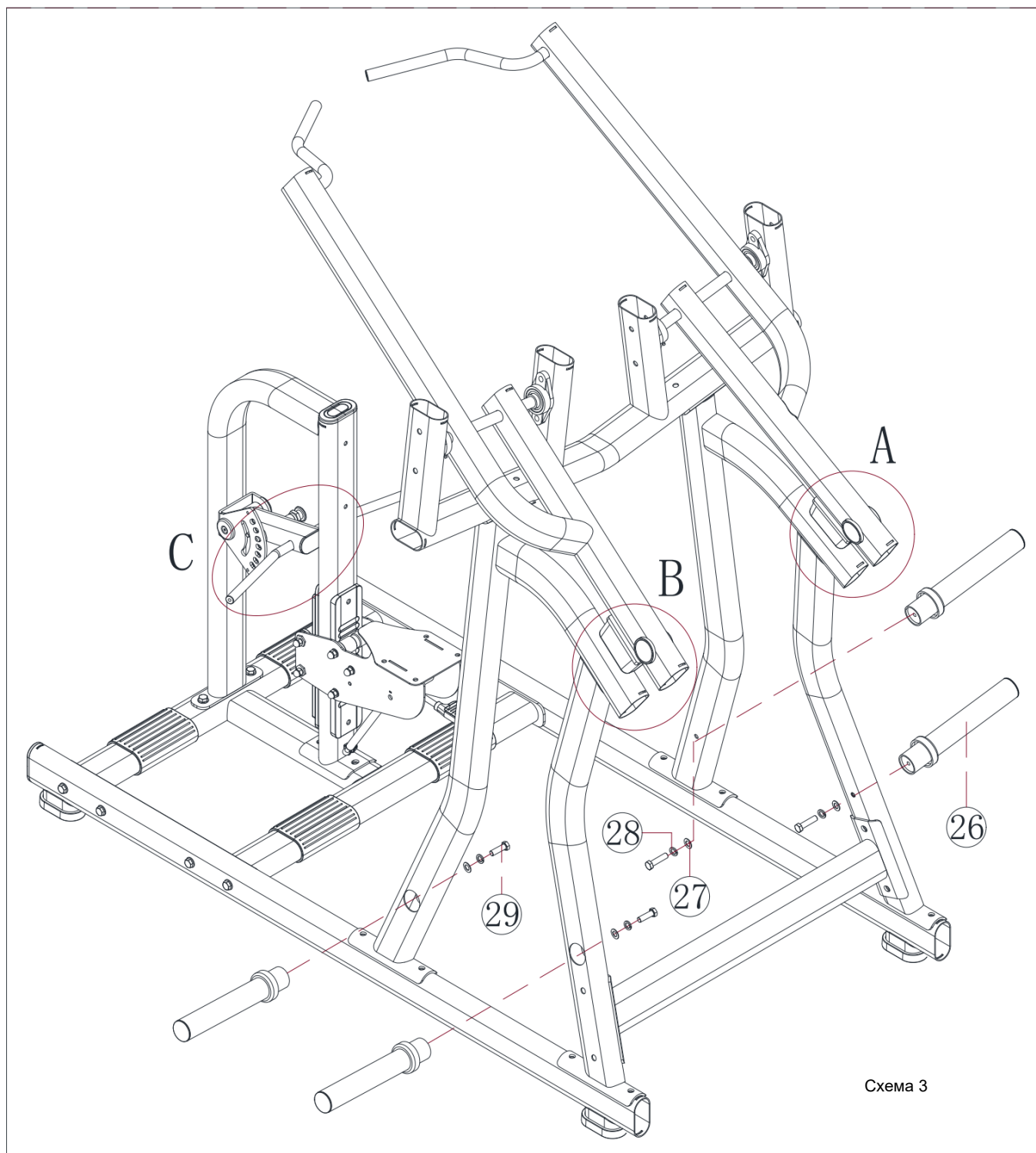
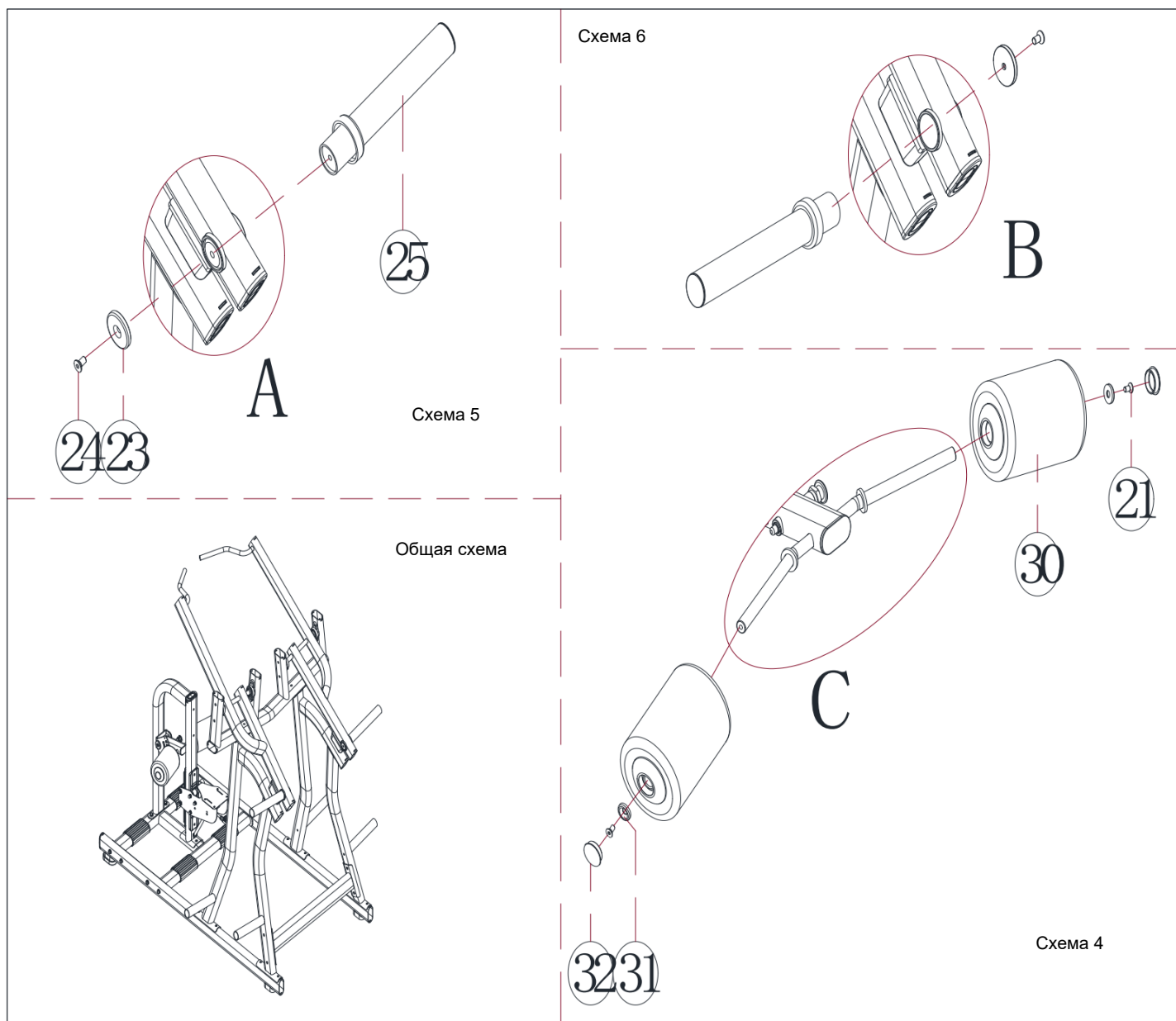
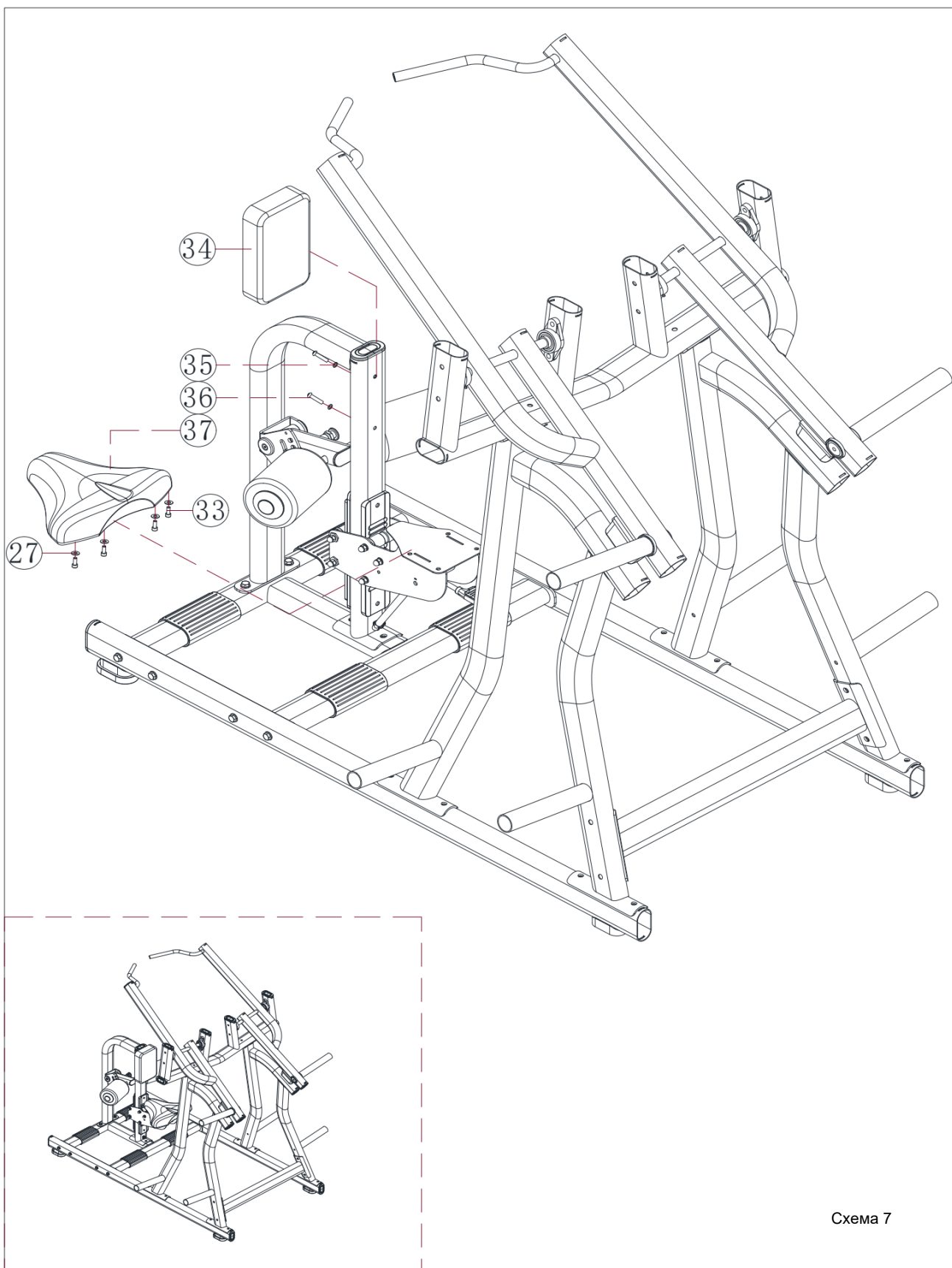


Схема 1









АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

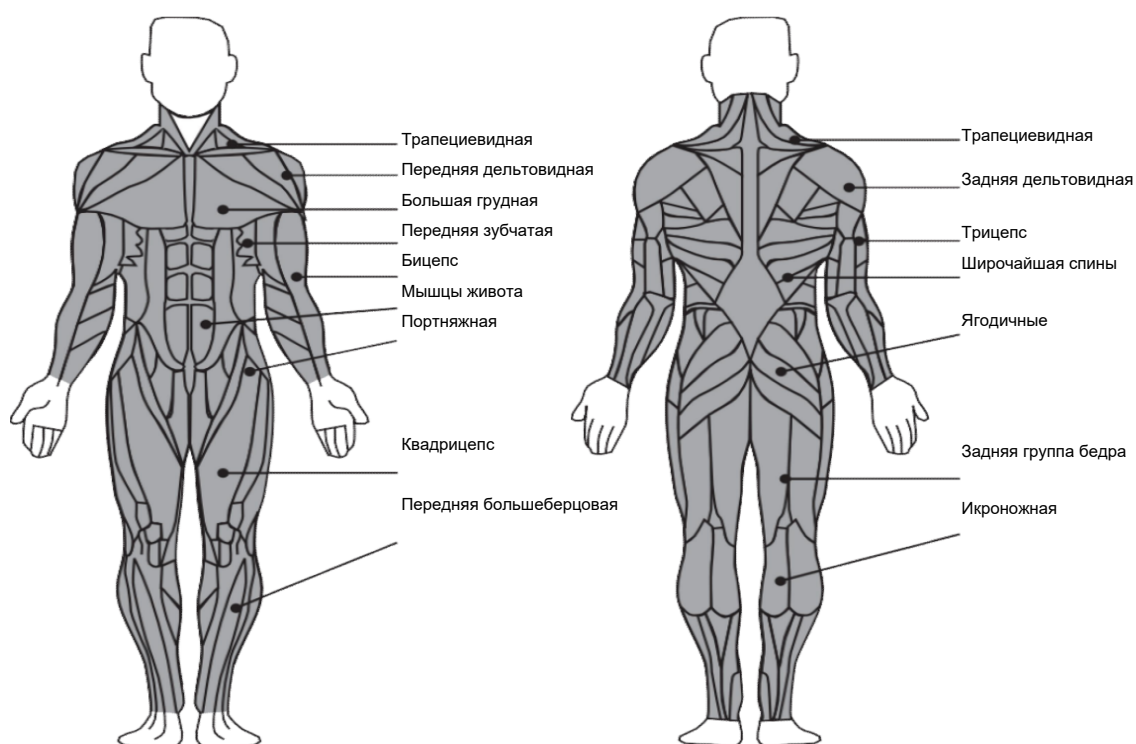
Аэробные упражнения - это продолжительная активность, при которой сердце и легкие обеспечивают мышцы кислородом. Они улучшают работу легких и сердца - самой важной мышцы тела. Аэробную форму развивают любые движения с участием крупных мышц, например рук, ног или ягодиц. Сердце бьется быстрее, дыхание становится глубже. Включайте аэробные упражнения в общую программу тренировок.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают уменьшать избыток жира и поддерживать результат, силовые тренировки являются важной частью программы. Они повышают тонус, развивают и укрепляют мышцы. Если нагрузка превышает вашу целевую зону, уменьшите число повторений. Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом.

МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ

Выполняемая программа упражнений развивает все тело. Целевые группы мышц - грудь, плечи, спина, ноги и руки. Она также тренирует систему кровообращения и обеспечивает хорошую аэробную нагрузку. Эти группы выделены на схеме ниже.



Начало программы зависит от вашей физической формы. Если вы несколько лет вели малоподвижный образ жизни или имеете значительный лишний вес, начинайте медленно и увеличивайте время занятий на несколько минут за тренировку.

Сначала вы, возможно, сможете заниматься в целевой зоне пульса лишь несколько минут. Аэробная выносливость будет улучшаться в течение следующих 6-8 недель. Если потребуется больше времени, не отчаивайтесь: занимайтесь в своем темпе. Постепенно вы сможете тренироваться непрерывно в течение 30 минут. Чем выше выносливость, тем больше нагрузки потребуются для поддержания целевой зоны. Помните следующее:

- Обсудите с врачом программу тренировок и питания, чтобы подобрать подходящий режим занятий.
- Начинайте постепенно и ставьте реалистичные цели вместе с врачом.
- Регулярно контролируйте пульс.
- Определите целевую частоту пульса с учетом возраста и состояния здоровья.

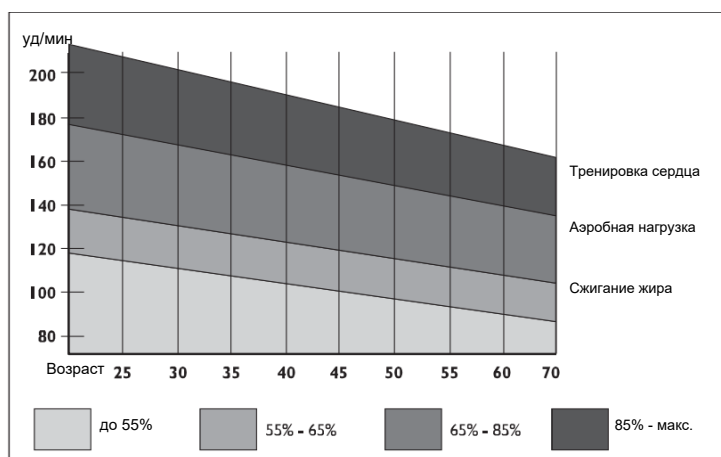
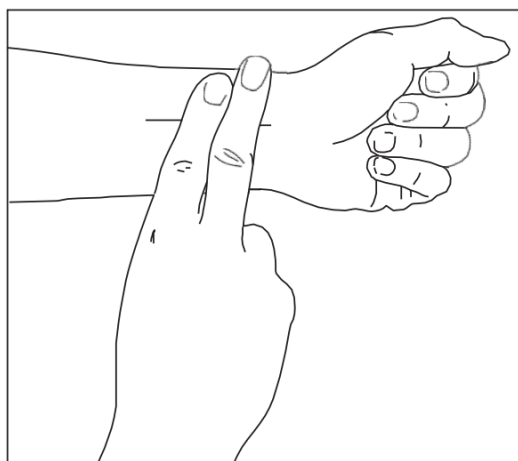
ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Для максимальной пользы важно выбрать подходящую интенсивность. Ориентиром служит частота пульса. Для эффективной аэробной нагрузки поддерживайте пульс на уровне 65-85% максимальной частоты. Это ваша целевая зона. Найти ее можно на приведенном ниже графике.

В первые месяцы поддерживайте пульс у нижней границы целевой зоны. Через несколько месяцев постепенно повышайте его до середины зоны.

Чтобы измерить пульс, прекратите упражнение, продолжая двигать ногами или ходить. Приложите два пальца к запястью, посчитайте удары за 6 секунд и умножьте результат на 10. Например, 14 ударов за 6 секунд соответствуют 140 ударам в минуту. Интервал в 6 секунд используется потому, что после прекращения нагрузки пульс быстро снижается.

Изменяйте интенсивность упражнения, чтобы поддерживать необходимый уровень пульса.



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Каждое занятие должно включать три части:

1. РАЗМИНКА: 5-10 минут растяжки и легких упражнений. Она повышает температуру тела, пульс и кровообращение, подготавливая организм к нагрузке.
2. УПРАЖНЕНИЯ В ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ: 20-30 минут упражнений с пульсом в целевой зоне. В первые недели программы не поддерживайте пульс в этой зоне дольше 20 минут.
3. ЗАМИНКА: 5-10 минут растяжки. Это повышает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

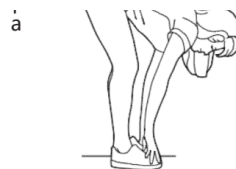
Для поддержания или улучшения формы планируйте 3 тренировки в неделю, оставляя между ними хотя бы один день отдыха. Через несколько месяцев регулярных занятий при желании можно увеличить частоту до 5 раз в неделю. Помните: залог успеха - сделать упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РАСТЯЖКА

Правильное выполнение нескольких основных упражнений показано справа. Двигайтесь медленно, удерживайте положение и избегайте пружинящих движений.

1. НАКЛОН К НОСКАМ

Слегка согните колени и медленно наклонитесь вперед от тазобедренных суставов. Расслабьте спину и плечи, тянитесь к носкам насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются задняя поверхность бедра, область под коленями и спина.



2. ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, вытянув одну ногу. Стопу другой ноги прижмите к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Тянитесь к носкам, удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются задняя поверхность бедра, поясница и паховая область.



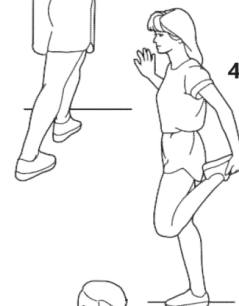
3. ИКРЫ И АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Упритесь руками в стену, поставив одну ногу вперед. Задняя нога прямая, стопа полностью на полу. Согните переднюю ногу и подайте таз к стене. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Для усиления растяжки ахиллова сухожилия согните и заднюю ногу. Растягиваются икры, ахилловы сухожилия и область голеностопа.



4. КВАДРИЦЕПС

Одной рукой держитесь за стену для равновесия, другой возьмитесь за стопу за спиной. Подтяните пятку к ягодице. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



5. ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, соедините подошвы и разведите колени. Подтяните стопы к паху насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



При возникновении проблем или неисправностей приобретенного оборудования Forgex своевременно свяжитесь с вашим менеджером по продажам. Он поможет установить причину и решить проблему. Если неисправность деталей не удастся устранить оперативно, компания организует помощь специалистов сервисной службы.

СТОИМОСТЬ РЕМОНТА

В ПЕРИОД ГАРАНТИИ

Изделия, на которые распространяется гарантия, ремонтируются бесплатно при соблюдении ее условий (см. раздел «Гарантия» настоящего руководства). Ремонт деталей, не покрываемых гарантией, оплачивается покупателем. До начала работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

ПОСЛЕ ИСТЕЧЕНИЯ ГАРАНТИИ

После окончания гарантийного срока ремонт оплачивается покупателем, включая стоимость выезда специалиста. До выполнения работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

FORGEX		ПРИКРЕПИТЕ ЧЕК	
ДАННЫЕ ПОКУПАТЕЛЯ			
ФИО:			
Эл. почта:		Мобильный:	
Тел. (дом.):		Тел. (раб.):	Факс:
Адрес:			
ДАННЫЕ ОБ ИЗДЕЛИИ			
Дата покупки: / /		Серийный №:	№ чека:
Описание покупки:			
Forgex		https://forgex.ru	

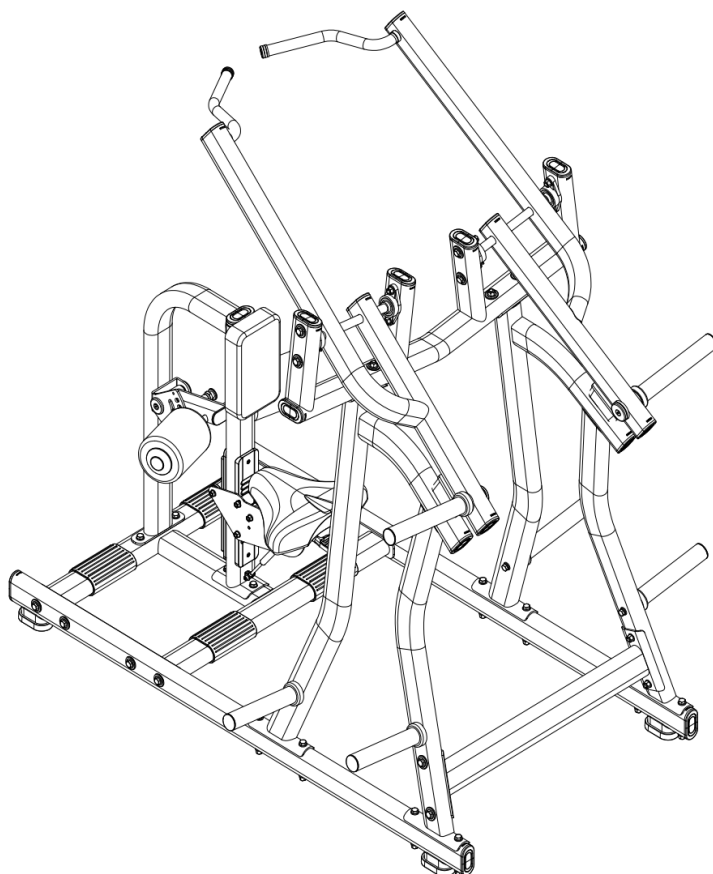


ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

PL-114

Тяга верхнего блока к груди

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Для соблюдения условий гарантии рекомендуем поручить полную сборку квалифицированному специалисту.

ВНИМАНИЕ

Перед использованием прочитайте все меры предосторожности и указания в этом руководстве. Сохраните его для справок.

Покупатель оборудования Forgex обязан прочитать руководство пользователя и предупреждающие наклейки, а также объяснить всем пользователям правила эксплуатации. Важно полностью понимать каждое предупреждение. До начала использования оборудования Forgex ознакомьте пользователей со следующей информацией.

ЗДОРОВЬЕ

- Перед началом тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом о необходимости полного обследования. Это особенно важно при малоподвижном образе жизни, беременности или заболеваниях.
- Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.
- Чтобы избежать мышечной боли и перенапряжения, начинайте каждое занятие с растяжки и разминки, а заканчивайте заминкой и растяжкой.

УСТАНОВКА

Forgex рекомендует устанавливать оборудование:

- На твердой ровной поверхности, при необходимости закрепляя его, чтобы исключить раскачивание и опрокидывание во время тренировки.
- В помещении с достаточной вентиляцией для нормальной работы.
- С достаточным свободным пространством для безопасного выполнения всех упражнений. В местах доступа к тренажеру рекомендуется оставлять не менее 1 метра.

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Перед использованием оборудования прочитайте следующие правила безопасности и соблюдайте их.

- Собирайте тренажер согласно инструкции по сборке.
- Пользуйтесь подходящими гаечными ключами и соблюдайте осторожность. При затруднениях обратитесь за помощью.
- Не применяйте едкие чистящие средства для очистки и протирания оборудования.
- При повреждении деталей немедленно прекратите эксплуатацию и обратитесь к продавцу или представителю для замены. Правильно установите новые детали; убедитесь, что соединения и рабочие узлы надежно закреплены, чтобы избежать опасности при использовании.
- Надевайте подходящую для тренировок одежду и обувь, чтобы избежать несчастных случаев.
- Если рядом находятся дети, родители или другие ответственные взрослые должны постоянно за ними следить.

ПРОВЕРКА ОБОРУДОВАНИЯ

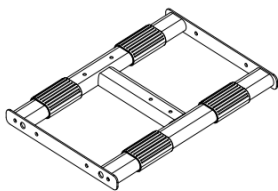
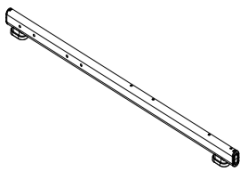
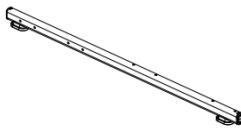
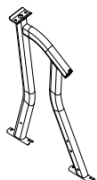
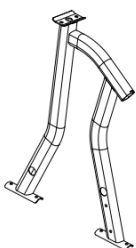
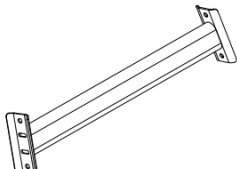
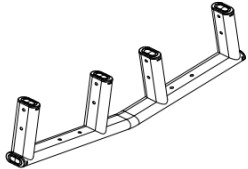
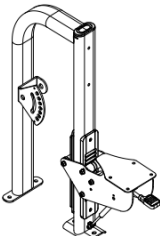
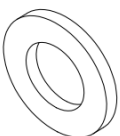
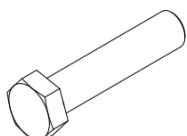
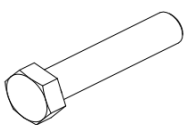
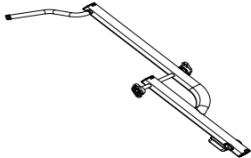
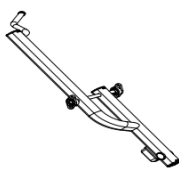
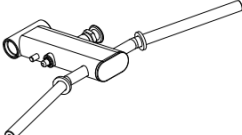
- Не используйте и не разрешайте использовать поврежденное оборудование, а также оборудование с изношенными или сломанными деталями. Для тренажеров Forgex используйте только запасные части, поставляемые Forgex.
- Перед каждым использованием убедитесь, что все гайки и болты затянуты.
- Сохраняйте наклейки и заводские таблички; не удаляйте их ни по какой причине. Они содержат важную информацию.
- Профилактическое обслуживание - залог исправной работы оборудования. Соблюдайте наши рекомендации по обслуживанию, чтобы оборудование Forgex продолжало работать правильно.
- Перед каждым использованием проверяйте все принадлежности, разрешенные для оборудования Forgex, на повреждения и износ.
- Если оборудование Forgex повреждено или изношено, не пытайтесь использовать или ремонтировать его самостоятельно.

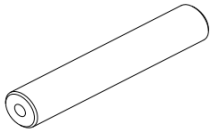
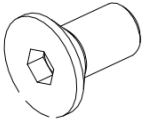
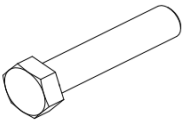
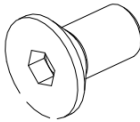
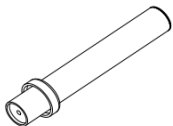
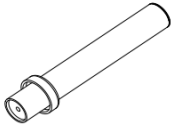
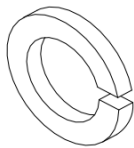
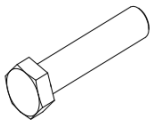
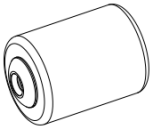
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ

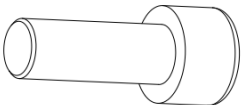
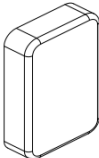
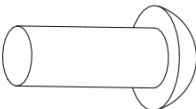
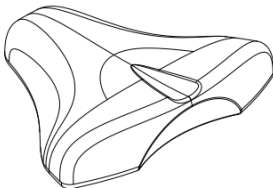
- Покупатель обязан объяснить всем пользователям правильный порядок эксплуатации оборудования Forgex.
- Не подпускайте детей к движущимся частям. Если рядом находятся дети, родители должны постоянно за ними следить.
- Не надевайте свободную одежду и украшения при использовании оборудования. Длинные волосы рекомендуется собирать, чтобы исключить контакт с движущимися частями.
- Во время работы тренажера следите, чтобы остальные люди находились на безопасном расстоянии от пользователя, принадлежностей и движущихся частей.

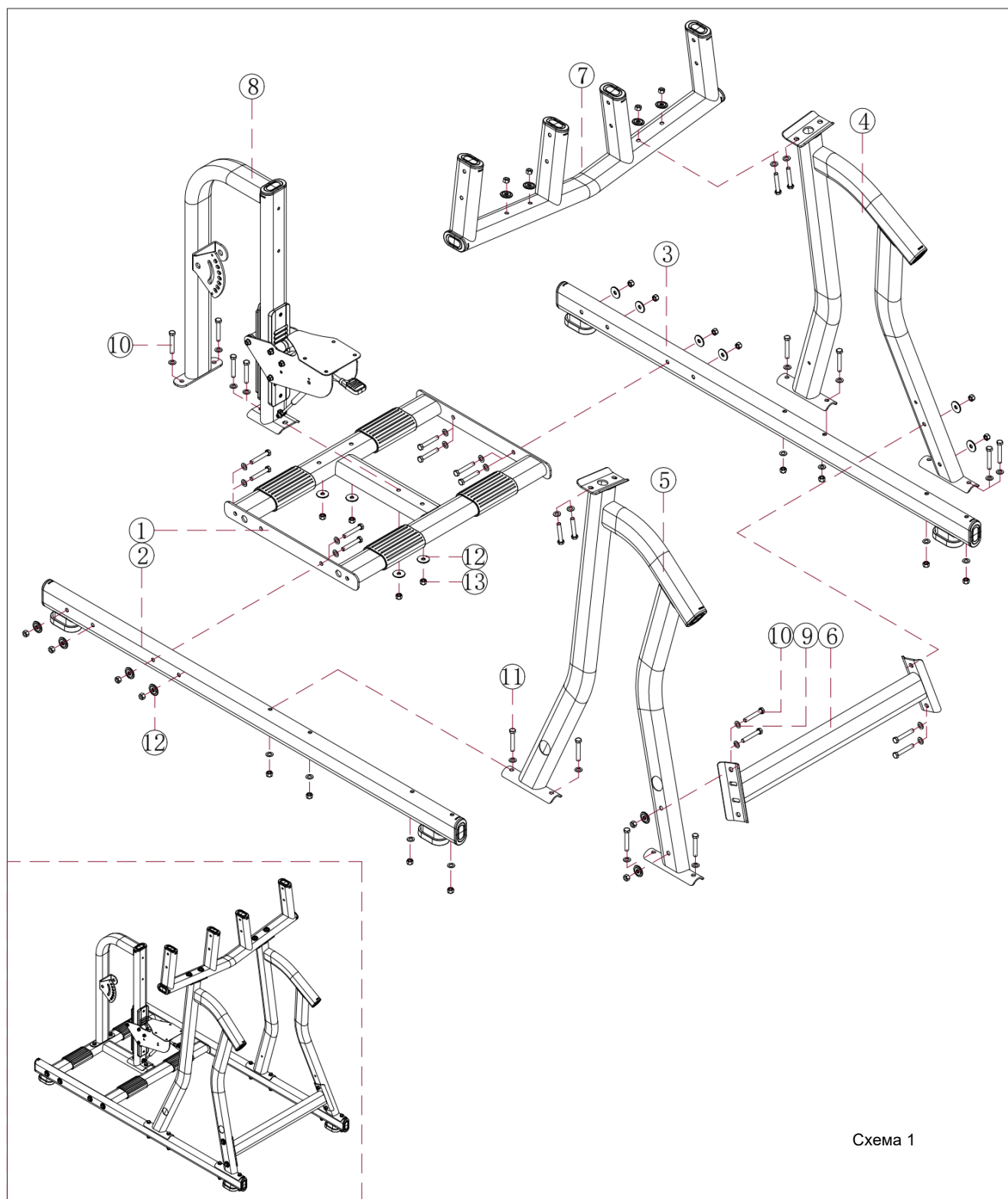
ОГРАНИЧЕНИЯ ПО МАССЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

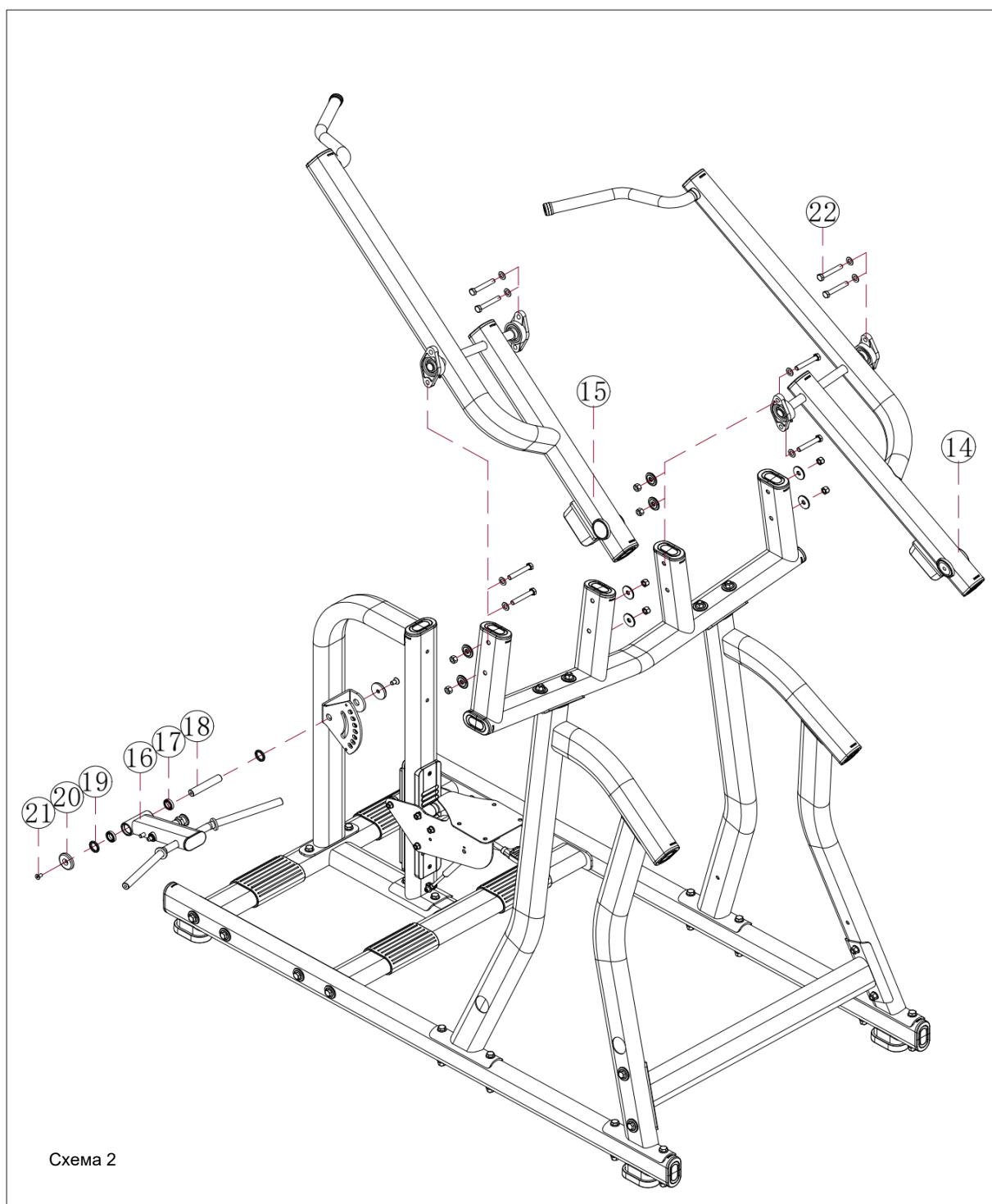
СОХРАНИТЕ ЭТО РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И СПРАВОК.

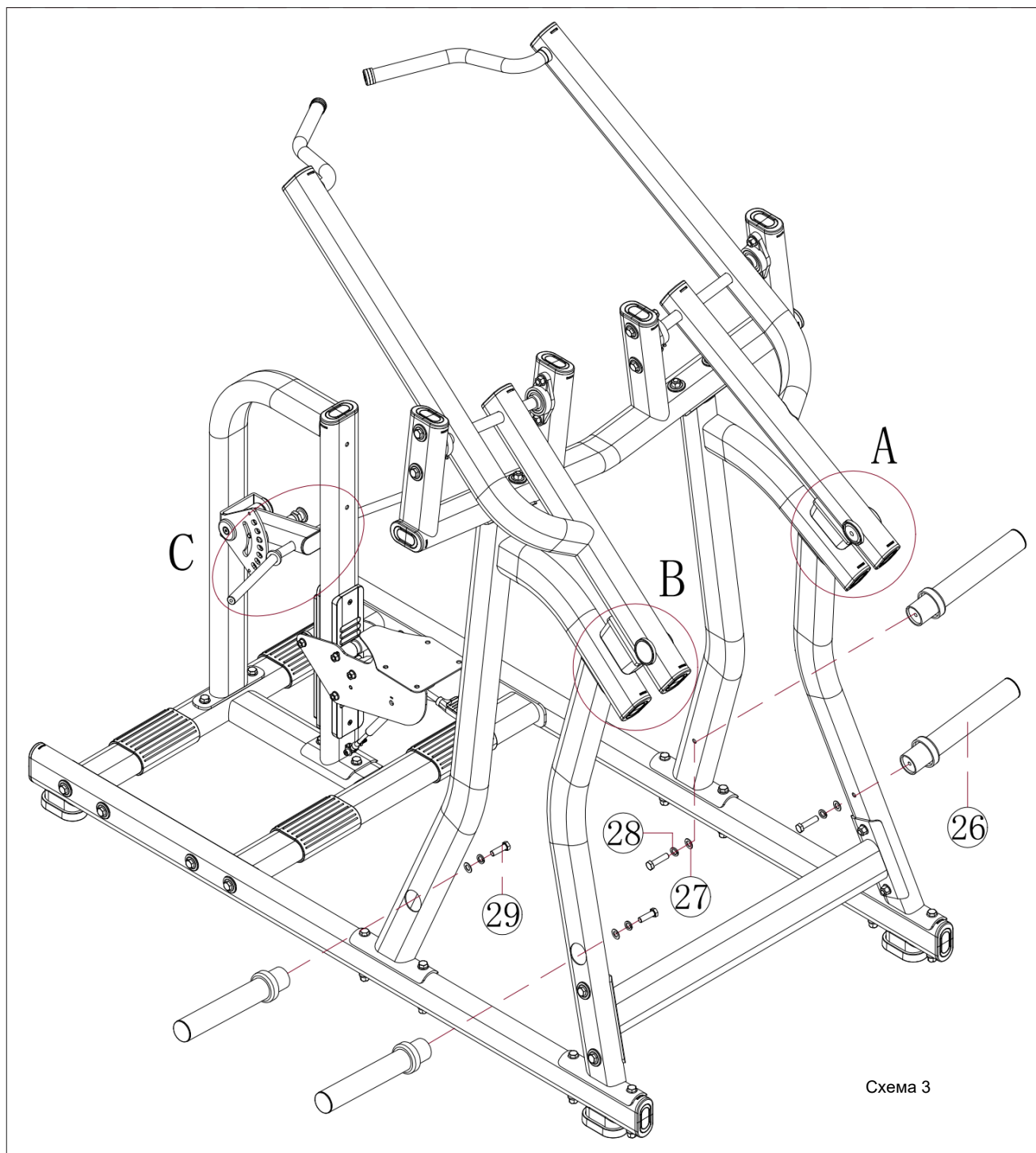
Нижний соединительный узел			Левая опора основания в сборе			Правая опора основания в сборе			Правая боковая рама		
											
1		1 шт.	2		1 шт.	3		1 шт.	4		1 шт.
Левая боковая рама			Задний соединительный узел			Опорная рама рычага			Узел крепления подушки		
											
5		1 шт.	6		1 шт.	7		1 шт.	8		1 шт.
Плоская шайба Ø12			Болт с шестигранной головкой M12×75			Болт с шестигранной головкой M12×125			Нейлоновая проставка		
											
9		44 шт.	10		18 шт.	11		8 шт.	12		28 шт.
Самоконтрящаяся гайка M12			Правый рычаг			Левый подвижный рычаг			Узел упора для ног		
											
13		36 шт.	14		1 шт.	15		1 шт.	16		1 шт.

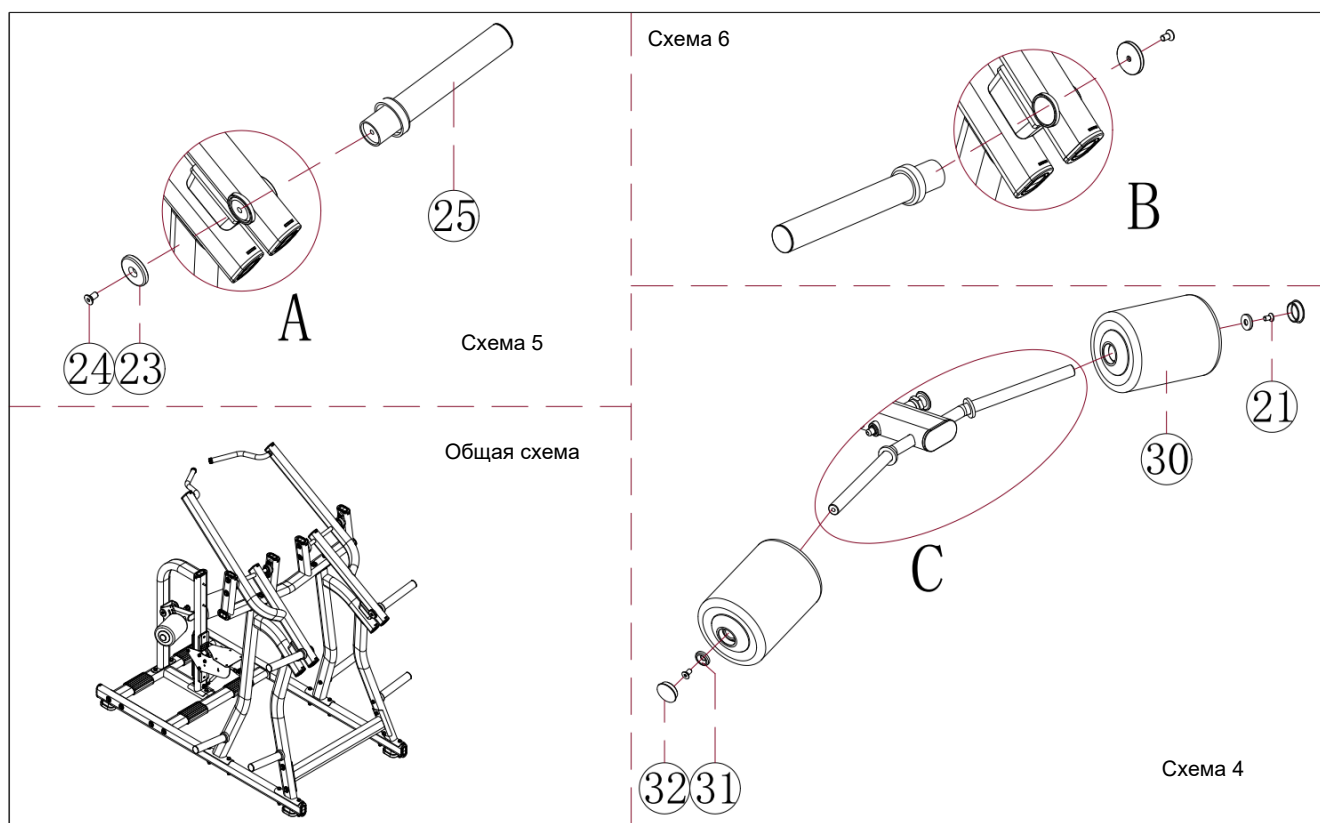
Подшипник 61804			Ось вращения Ø20			Втулка-проставка Ø20			Заглушка Ø50		
											
17		2 шт.	18		1 шт.	19		2 шт.	20		2 шт.
Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником M8×16			Болт с шестигранной головкой M12×80			Заглушка Ø60			Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником M10×35		
											
21		4 шт.	22		8 шт.	23		2 шт.	24		2 шт.
Держатель дисков на рычаге			Держатель дисков на боковой раме			Плоская шайба Ø10			Пружинная шайба Ø10		
											
25		2 шт.	26		4 шт.	27		1 шт.	28		4 шт.
Болт с шестигранной головкой M12×30			Короткий валик			Внутренняя заглушка валика			Наружная заглушка валика		
											
29		4 шт.	30		2 шт.	31		2 шт.	32		2 шт.

Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M10×25			Подушка для груди			Плоская шайба Ø8			Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8×70		
											
33		4 шт.	34		1 шт.	35		2 шт.	36		2 шт.
Подушка сиденья											
											
37		1 шт.									









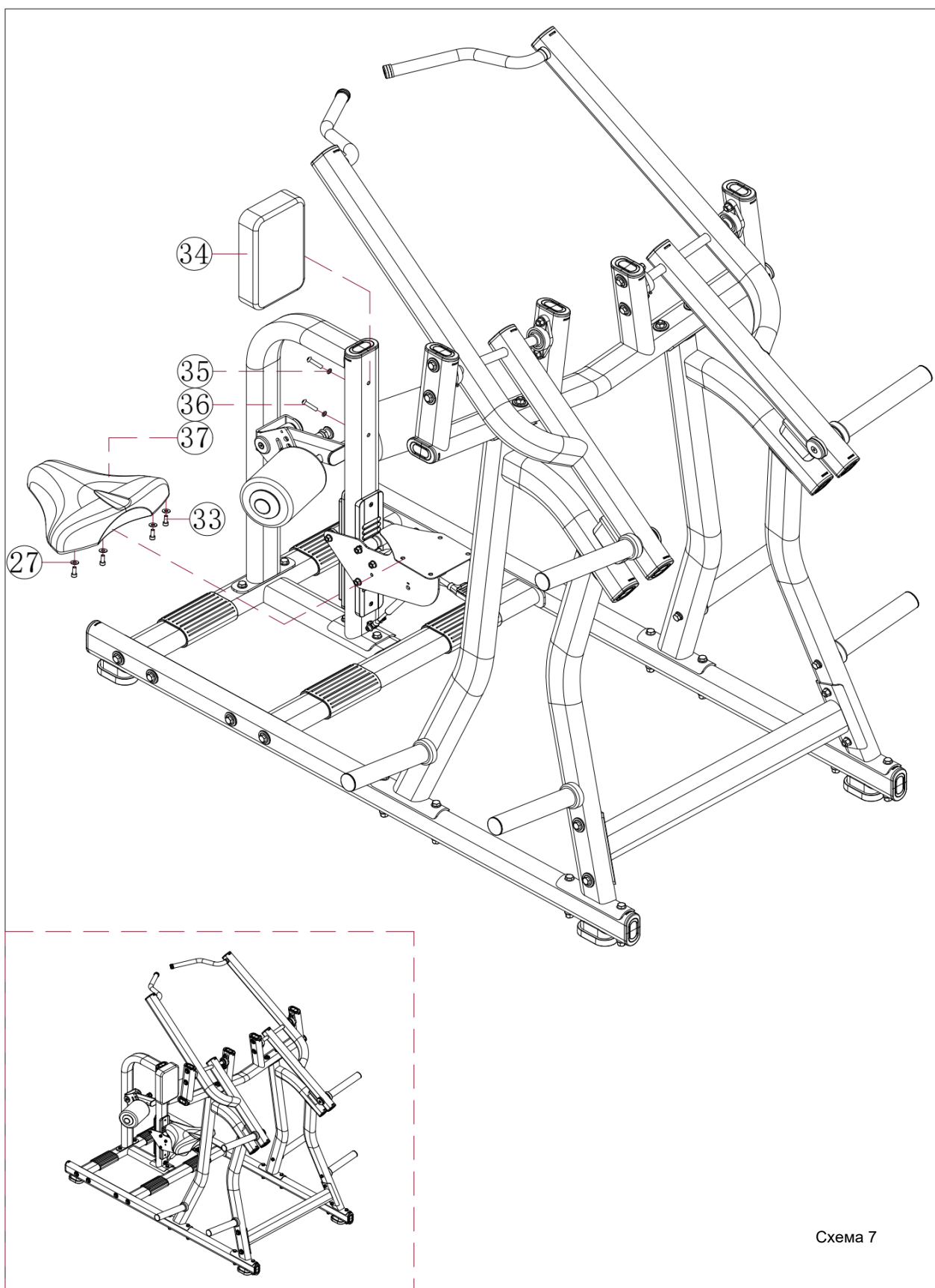


Схема 7

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

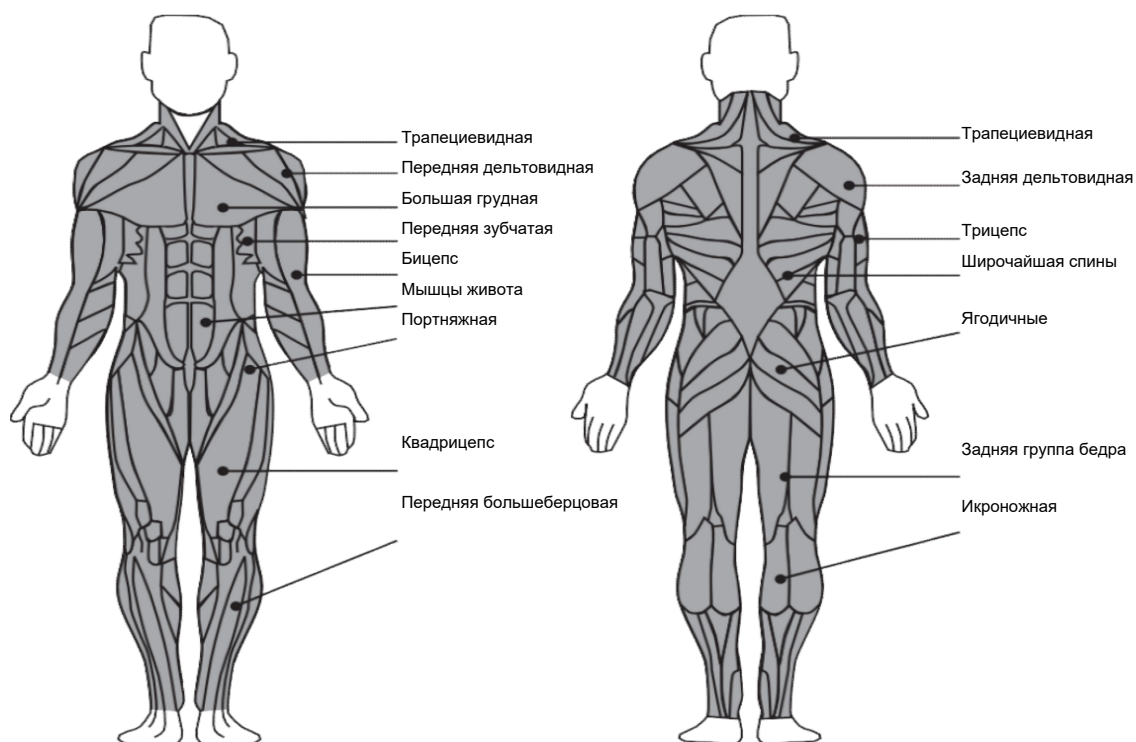
Аэробные упражнения - это продолжительная активность, при которой сердце и легкие обеспечивают мышцы кислородом. Они улучшают работу легких и сердца - самой важной мышцы тела. Аэробную форму развивают любые движения с участием крупных мышц, например рук, ног или ягодиц. Сердце бьется быстрее, дыхание становится глубже. Включайте аэробные упражнения в общую программу тренировок.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают уменьшать избыток жира и поддерживать результат, силовые тренировки являются важной частью программы. Они повышают тонус, развивают и укрепляют мышцы. Если нагрузка превышает вашу целевую зону, уменьшите число повторений. Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом.

МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ

Выполняемая программа упражнений развивает все тело. Целевые группы мышц - грудь, плечи, спина, ноги и руки. Она также тренирует систему кровообращения и обеспечивает хорошую аэробную нагрузку. Эти группы выделены на схеме ниже.



Начало программы зависит от вашей физической формы. Если вы несколько лет вели малоподвижный образ жизни или имеете значительный лишний вес, начинайте медленно и увеличивайте время занятий на несколько минут за тренировку.

Сначала вы, возможно, сможете заниматься в целевой зоне пульса лишь несколько минут. Аэробная выносливость будет улучшаться в течение следующих 6-8 недель. Если потребуется больше времени, не отчаивайтесь: занимайтесь в своем темпе. Постепенно вы сможете тренироваться непрерывно в течение 30 минут. Чем выше выносливость, тем больше нагрузки потребуются для поддержания целевой зоны. Помните следующее:

- Обсудите с врачом программу тренировок и питания, чтобы подобрать подходящий режим занятий.
- Начинайте постепенно и ставьте реалистичные цели вместе с врачом.
- Регулярно контролируйте пульс.
- Определите целевую частоту пульса с учетом возраста и состояния здоровья.

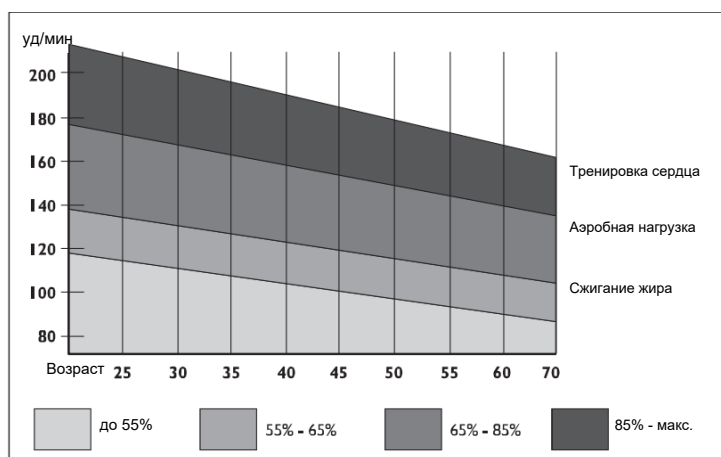
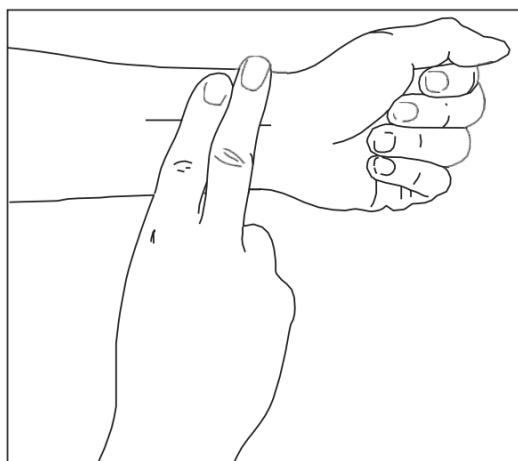
ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Для максимальной пользы важно выбрать подходящую интенсивность. Ориентиром служит частота пульса. Для эффективной аэробной нагрузки поддерживайте пульс на уровне 65-85% максимальной частоты. Это ваша целевая зона. Найти ее можно на приведенном ниже графике.

В первые месяцы поддерживайте пульс у нижней границы целевой зоны. Через несколько месяцев постепенно повышайте его до середины зоны.

Чтобы измерить пульс, прекратите упражнение, продолжая двигать ногами или ходить. Приложите два пальца к запястью, посчитайте удары за 6 секунд и умножьте результат на 10. Например, 14 ударов за 6 секунд соответствуют 140 ударам в минуту. Интервал в 6 секунд используется потому, что после прекращения нагрузки пульс быстро снижается.

Изменяйте интенсивность упражнения, чтобы поддерживать необходимый уровень пульса.



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Каждое занятие должно включать три части:

1. РАЗМИНКА: 5-10 минут растяжки и легких упражнений. Она повышает температуру тела, пульс и кровообращение, подготавливая организм к нагрузке.
2. УПРАЖНЕНИЯ В ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ: 20-30 минут упражнений с пульсом в целевой зоне. В первые недели программы не поддерживайте пульс в этой зоне дольше 20 минут.
3. ЗАМИНКА: 5-10 минут растяжки. Это повышает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

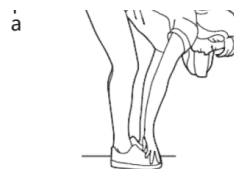
Для поддержания или улучшения формы планируйте 3 тренировки в неделю, оставляя между ними хотя бы один день отдыха. Через несколько месяцев регулярных занятий при желании можно увеличить частоту до 5 раз в неделю. Помните: залог успеха - сделать упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РАСТЯЖКА

Правильное выполнение нескольких основных упражнений показано справа. Двигайтесь медленно, удерживайте положение и избегайте пружинящих движений.

1. НАКЛОН К НОСКАМ

Слегка согните колени и медленно наклонитесь вперед от тазобедренных суставов. Расслабьте спину и плечи, тянитесь к носкам насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются задняя поверхность бедра, область под коленями и спина.



2. ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, вытянув одну ногу. Стопу другой ноги прижмите к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Тянитесь к носкам, удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются задняя поверхность бедра, поясница и паховая область.



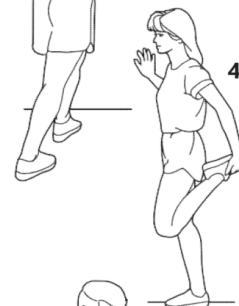
3. ИКРЫ И АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Упритесь руками в стену, поставив одну ногу вперед. Задняя нога прямая, стопа полностью на полу. Согните переднюю ногу и подайте таз к стене. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Для усиления растяжки ахиллова сухожилия согните и заднюю ногу. Растягиваются икры, ахилловы сухожилия и область голеностопа.



4. КВАДРИЦЕПС

Одной рукой держитесь за стену для равновесия, другой возьмитесь за стопу за спиной. Подтяните пятку к ягодице. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



5. ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, соедините подошвы и разведите колени. Подтяните стопы к паху насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



При возникновении проблем или неисправностей приобретенного оборудования Forgex своевременно свяжитесь с вашим менеджером по продажам. Он поможет установить причину и решить проблему. Если неисправность деталей не удастся устранить оперативно, компания организует помощь специалистов сервисной службы.

СТОИМОСТЬ РЕМОНТА**В ПЕРИОД ГАРАНТИИ**

Изделия, на которые распространяется гарантия, ремонтируются бесплатно при соблюдении ее условий (см. раздел «Гарантия» настоящего руководства). Ремонт деталей, не покрываемых гарантией, оплачивается покупателем. До начала работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

ПОСЛЕ ИСТЕЧЕНИЯ ГАРАНТИИ

После окончания гарантийного срока ремонт оплачивается покупателем, включая стоимость выезда специалиста. До выполнения работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

FORGEX		ПРИКРЕПИТЕ ЧЕК	
ДАННЫЕ ПОКУПАТЕЛЯ			
ФИО:			
Эл. почта:		Мобильный:	
Тел. (дом.):		Тел. (раб.):	Факс:
Адрес:			
ДАННЫЕ ОБ ИЗДЕЛИИ			
Дата покупки: / /		Серийный №:	№ чека:
Описание покупки:			
Forgex		https://forgex.ru	