



## Owner's Manual

This Product is Brought to You by:

**THANE Fitness®**

Thane International, Inc. La Quinta, CA 92253  
Thane Direct Canada, Inc. Toronto, Ontario  
Thane Direct UK Limited Admail ADM3996 London W1T 12U  
[www.thane.com](http://www.thane.com)

[www.thanefitness.com](http://www.thanefitness.com)

*Making Fitness Fun!®*

(9/02)



## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Безопасность.....	2
Сборка и применение.....	3-7
В разобранном виде.....	8
Перечень деталей.....	9-10
Компьютер тренажера.....	11



Thane International, Inc.  
La Quinta, CA 92253  
Thane Direct Canada, Inc.  
Toronto, Ontario  
Thane Direct UK Limited  
Admail ADM3996 London W1T 12U  
[www.thane.com](http://www.thane.com)

### ВАЖНО!

Пожалуйста, **внимательно** ознакомьтесь с **данной** инструкцией, **прежде чем** приступить к **использованию**.  
Сохраняйте **данную** инструкцию

ТИП: BK2080



### ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Прежде чем приступить к сборке или эксплуатации тренажера, пожалуйста, ознакомьтесь со следующими рекомендациями.

1. Максимально допустимая нагрузка на тренажер ORBITREK ELITE – 275 фунтов (125 кг). Лицам, вес которых превышает данное значение, не следует использовать тренажер.
2. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру Orbitrek Elite. НЕ оставляйте детей без присмотра в той же комнате, где находится тренажер.
3. Лицам с ограниченными физическими возможностями разрешается заниматься на тренажере Orbitrek Elite только под присмотром квалифицированного тренера или врача.
4. При возникновении тошноты, головокружения, боли в груди или других патологических явлений, сразу же прекратите заниматься на тренажере. НЕМЕДЛЕННО проконсультируйтесь с врачом.
5. Прежде чем приступить к занятию, уберите все предметы в радиусе 2 м. Не оставляйте острые предметы возле тренажера Orbitrek Elite.
6. Установите тренажер на ровной гладкой поверхности вдали от воды и влаги. Для того чтобы обеспечить устойчивость тренажера и защитить пол от повреждений, подстелите под тренажер мат.
7. Используйте тренажер только в целях, описанных в данной инструкции. Не используйте любые другие аксессуары, не рекомендованные производителем.
8. Осуществляйте сборку тренажера в точном соответствии с рекомендациями, представленными в данной инструкции.
9. Прежде чем впервые приступить к занятию на тренажере, убедитесь в том, что все болты и соединения затянуты. Проверьте также устойчивость тренажера.
10. Проводите регулярный технический осмотр тренажера. Обращайте особое внимание на элементы, которые наиболее подвержены износу, например, соединительные элементы и колеса. Бракованные элементы должны быть заменены незамедлительно. Только при условии выполнения всех рекомендаций и предписаний можно гарантировать безопасность использования тренажера. Пожалуйста, не используйте тренажер Orbitrek Elite до тех пор, пока он не будет отремонтирован должным образом.
11. НИКОГДА не занимайтесь на тренажере, если имеются какие-либо неисправности или неполадки.
12. Во время занятия на тренажере может тренироваться только один человек.



13. Для очистки тренажера не используйте абразивные чистящие вещества. После окончания тренировки сразу же вытирайте капли пота, попавшие на тренажер.
14. Для занятий на тренажере всегда надевайте подходящую тренировочную одежду. Не забудьте также о кроссовках.
15. Прежде чем приступить к занятию на тренажере, не забудьте выполнить упражнения на растяжку мышц и связок.
16. Мощность тренажера увеличивается пропорционально скорости, и наоборот. Тренажер оснащен регулируемой ручкой, с помощью которой можно регулировать сопротивление.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ТРЕНИРОВКЕ НА ЛЮБОМ ТРЕНАЖЕРЕ (НЕ ТОЛЬКО НА ЭТОМ), ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ДАННОЕ ТРЕБОВАНИЕ ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛИЦ, РАНЕЕ СТРАДАВШИХ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА ORBITREK ELITE, ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО ВСЕМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ И ПРЕДПИСАНИЯМИ. КОМПАНИЯ THANE НЕ НЕСЕТ КАКУЮ-ЛИБО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ТРАВМЫ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЯ, ПОЛУЧЕННЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ, ИЛИ УЩЕРБ, НАНЕСЕННЫЙ ИМУЩЕСТВУ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ТРЕНАЖЕРА.**

**СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ**

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

### ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ:

1. Удобно расположитесь. Осуществляйте сборку тренажера Orbitrek Elite в помещении с хорошей вентиляцией и освещением. Т.к. в определенной степени тренажер Orbitrek Elite является портативным, нет необходимости осуществлять его сборку в том же помещении, где и планируется его дальнейшая эксплуатация. Однако для Вашего удобства необходимо избегать транспортировку уже собранного тренажера на дальнюю дистанцию, через узкие проходы или по лестнице.

2. Можно также расплющить картонную упаковку, в которую был упакован тренажер, и использовать его в качестве рабочей поверхности во время сборки тренажера. Держите наготове салфетки для рук, так как некоторые компоненты смазаны смазкой.

#### Примечание:

Обеспечьте наличие инструментов для работы. Для сборки тренажера Orbitrek Elite Вам понадобятся следующие инструменты:

Линейка с метрической и английской системой измерения.

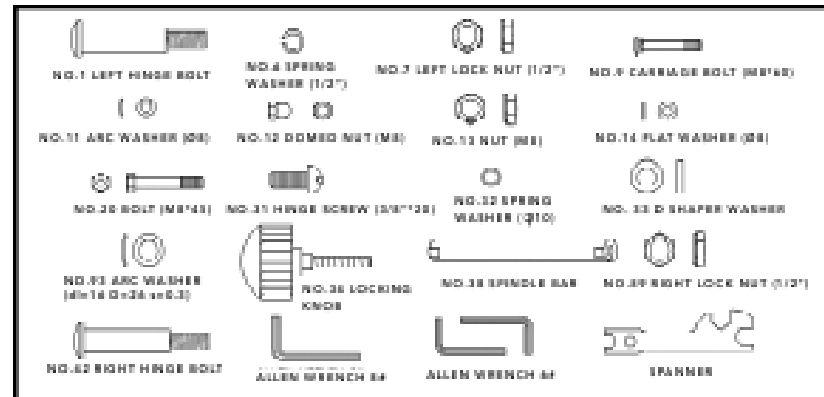
Универсальный гаечный ключ (№6 и №8).

Рычажный гаечный ключ

Прежде чем приступить к сборке, убедитесь в том, что необходимые компоненты имеются в наличии (в данной инструкции Вы найдете изображение тренажера в разобранном виде (детали будут помечены номерами).

#### Комплектующие:

Прежде чем приступить к сборке позаботьтесь о наличии болтов и гаек. Гайки определяют по диаметру ложбинок. Для получения более детальной информации обратитесь к изображению тренажера в разобранном виде и перечню деталей на соответствующих страницах данной инструкции.



**Примечание:** русская версия названия деталей приведена в порядке справо-налево (начиная с верхнего ряда).

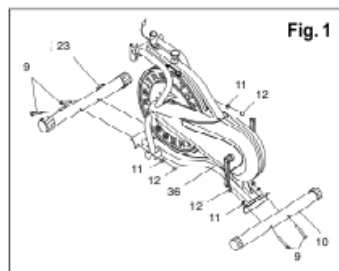
- 1- левый откидной болт (№1)
- 2 – пружинная шайба (№2, 1/2")
- 3 – левая стопорная гайка (№3, 1/2")
- 4 – болт с квадратным подголовком (№4, M8\*60)
- 5 – арочная шайба (№5, Ø8)
- 6 – колпачковая гайка (№6, M8)
- 7 – гайка (№7, M8)
- 8 – плоская шайба (№8, Ø8)
- 9 – болт (№9, M8\*45)
- 10 – шуруп (№10, 3/8"X20)
- 11 – пружинная шайба (№11, Ø10)
- 12 – D-образная шайба (№12)
- 13 – арочная шайба (№13, dl=16 D=26 s=0.3)
- 14 – стопорное кольцо (№14)
- 15 – выдвижной шпindel (№15)
- 16 – правая стопорная гайка (№16, 1/2")
- 17 – правый откидной болт
- 18 – правый откидной болт (№18)
- 19 – универсальный гаечный ключ (№8)
- 20 – универсальный гаечный ключ (№6)
- 21 – гаечный ключ

### ШАГ 1: Присоединение переднего и заднего стабилизаторов

Присоедините Передний Стабилизатор (№23) и задний стабилизатор (№10) к основной раме:

- 4 – болт с квадратным подголовком (№9)
- 4 – арочная шайба (№11)
- 4 – колпачковая гайка (№12)

Совместите передний стабилизатор (№23) с основной рамой и убедитесь в том, что отверстия располагаются на одном уровне. Возьмите 2 болта с квадратным подголовком (№9) и пропустите их через опору трубы, расположенную на раме. Насадите две арочные шайбы (№11) на нарезные участки болтов с квадратным подголовком. Поместите две колпачковые гайки (№12) на арочные шайбы (№11) и сильно затяните колпачковые гайки, используя гаечный ключ.



**Примечание:** У переднего стабилизатора (№23) имеются колесики, которые обеспечивают движение тренажера Orbitrek Elite.

Выполните ту же самую процедуру для присоединения заднего стабилизатора.

### ШАГ 2: Присоединение выдвижного шпинделя

Через правую соединительную трубку (№55) вставьте выдвижной шпиндель в основную раму, в левую соединительную трубку (№24). Поместите D-образную шайбу (№33) и пружинную шайбу (№32) на каждую из сторон выдвижного шпинделя и затяните их с помощью шурупа (№31).

- 2 – D-образные шайбы (№33)
- 2 – пружинные шайбы (№32)
- 2 – шурупы (№31)

Вставьте правый откидной болт (№42) с арочной шайбой (№93) через опору педали и привинчивайте его через вал (№91) до упора. Вставьте пружинную шайбу (№6) и зафиксируйте болт правой стопорной гайкой (№89) до упора. Пружинную шайбу (№6) необходимо полностью выровнять.

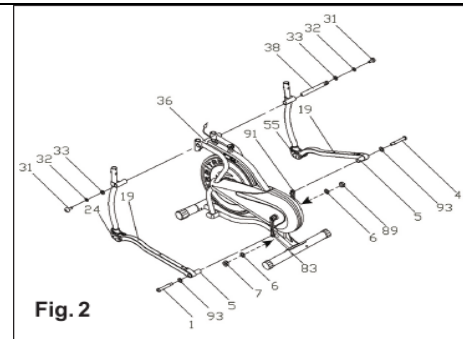
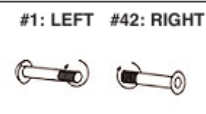


Fig. 2

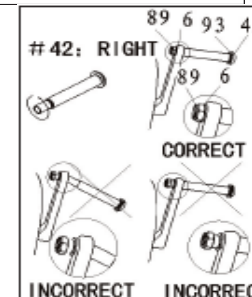
1- Правый откидной болт (№42)

- 1 – левый откидной болт (№1)
- 2 – арочная шайба (№93)
- 2 – пружинная шайба (№6)
- 1 – правая стопорная гайка (№89)
- 1 – левая стопорная гайка (№7)



**Примечание:**

LEFT – ЛЕВЫЙ  
RIGHT – ПРАВЫЙ  
CORRECT – ПРАВИЛЬНО  
INCORRECT – НЕПРАВИЛЬНО



Повторите эту же процедуру для левой стороны:

**ВНИМАНИЕ:**

Правый и левый откидной болт (№42 и №1) должны полностью проникать в нейлоновое кольцо внутри соединительной трубки (№5) и правого и левого вала (№91 и №83). Это обеспечит устойчивость и длительный срок эксплуатации тренажера.

Для того чтобы правильно установить откидной болт, держите его идеально прямо в то время, как болт проходит через основу педали и вал. Если откидной болт будет подсоединен с валом под углом, это может вызвать повреждение как откидного болта, так и вала.

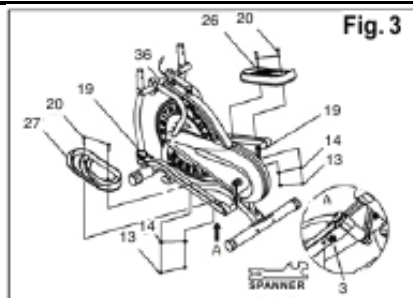
### ШАГ 3: Затягивание стопорных гаек и присоединение педалей

Затяните обе стороны стопорных гаек (№3), прежде чем приступить к сборке педалей. Присоедините правую педаль (№26) и левую педаль (№27) к соответствующей педальной трубке (№19), используя:

4 – шестигранный болт (№20)

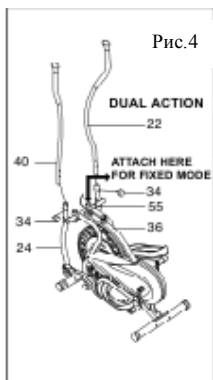
4 – стопорная гайка (№13)

4 – плоская шайба (№14)



Совместите отверстия в педали с отверстиями на педальной трубке. Через отверстия вставьте шестигранный болт (№20). Сдвиньте плоскую шайбу (№14) и стопорную гайку (№13) на шестигранный болт (№20) и затяните с помощью гаечного ключа.

### ШАГ 4: Присоединение ручек



Во время тренировки, когда был выбран фиксированный режим, вы можете с легкостью выбирать либо режим двойного действия, либо фиксированный режим, используя правую и левую ручки (№22 и №40).

#### РЕЖИМ ДВОЙНОГО ДЕЙСТВИЯ

Для того чтобы ручки двигались в унисон с педалями, присоедините их к шиносоединительному выключателю. Выберите ту высоту, которая является комфортной именно для Вас, и убедитесь в том, что обе ручки находятся на одинаковой высоте. Зафиксируйте каждую ручку на месте с помощью стопорного кольца (№34). См. рисунок 4.

#### ФИКСИРОВАННЫЙ РЕЖИМ

Для того чтобы во время тренировки ручки оставались неподвижными, присоедините их к трубке на основной раме между шиносоединительным выключателем аналогично режиму двойного действия. Установите обе ручки на удобной для Вас высоте и зафиксируйте с

помощью стопорного кольца (№34).

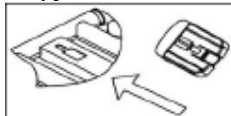
### ШАГ 5: Подсоединение датчика

Подсоедините датчик В1 и В2, как показано на рис.5, затем установите компьютер (№37) на стойке основной рамы (№36).

Сборка завершена.

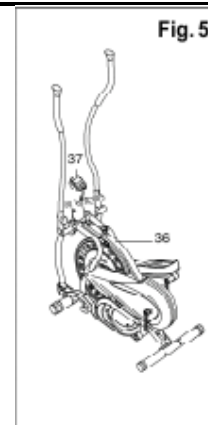


Для того чтобы убрать компьютер, снимите компьютер вниз, а затем снимите с кронштейна патрубку.



Как вставить батарею: Откройте верхнюю крышку, сдвиньте крышку компьютера, затем установите батарею в гнездо для батареи.

Вставить компьютер в кронштейн патрубку.



### Регулировка натяжения

Сборка тренажера Orbitrek Elite завершена. Прежде чем впервые приступить к тренировкам на тренажере, необходимо отрегулировать натяжение до необходимого уровня. Поворачивая регулировочную ручку, можно изменить уровень натяжения и регулировать интенсивность нагрузки во время тренировки. Для того чтобы увеличить натяжение, поверните регулировочную ручку вправо; чтобы снизить натяжение, поверните регулировочную ручку влево.

### ОПЦИЯ ЗАДНЕГО ХОДА

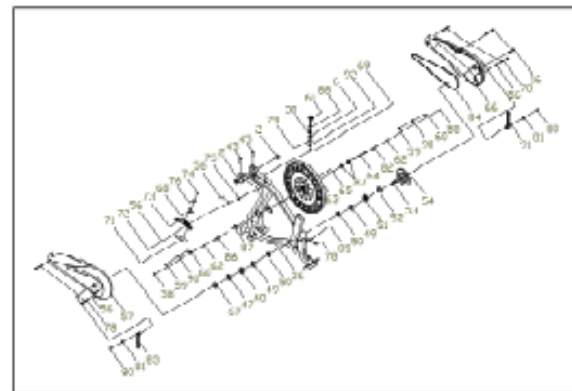
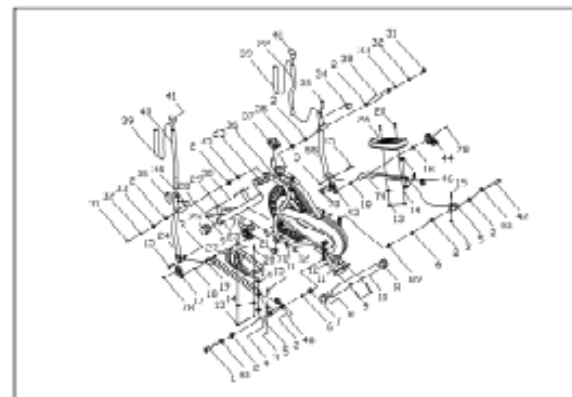
Помните о том, что у тренажера Orbitrek Elite имеется опция ЗАДНЕГО ХОДА! Крутя педали вперед, Вы тренируете квадрицепсы (мышцы передней части бедра), а крутя педали назад, Вы тренируете бицепсы (мышцы задней части бедра). Используйте обе опции тренировки для того, чтобы сделать тренировки менее

утомительными и более увлекательными.

Примечание: На переднем стабилизаторе тренажера имеется 2 подвижных колеса, которые легко крутить; с помощью концевой головки на заднем стабилизаторе можно отрегулировать степень параллельности.

**ВНИМАНИЕ: ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ВЫ ЗАТЯНУЛИ ВСЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ.**

## ВИД ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ И ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ



Руководство пользователя



THANE Fitness®

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	СПЕЦИФИКАЦИЯ
1	Левый откидной болт	1	1/2"
2	Вкладыш 1	10	φ28*φ16*16
3	Стопорная гайка	4	M10
4	Стальной вкладыш	4	φ28*φ14*10
5	Соединительная трубка	2	
6	Пружинная шайба	2	1/2"
7	Левая стопорная гайка	1	1/2"
8	Регулируемая торцевая пробка	2	
9	Болт с квадратным подголовком	4	M8X60
10	Задний стабилизатор	1	Ф50*1.5
11	Арочная шайба	4	
12	Колпачковая гайка	4	M8
13	Стопорная гайка	4	M8
14	Плоская шайба	4	Ø8
15	Шестигранный болт	4	M10X55
16	Шуруп	2	ST4.2 X19
17	Крышка левой ручки (L)	1	
18	Вкладыш 2	4	28*φ10*10
19	Педальная трубка	2	
20	Шестигранный болт	4	M8X45
21	Крышка левой ручки (R)	1	
22	Правая ручка	1	
23	Передний стабилизатор	1	
24	Левая соединительная трубка	1	
25	Передняя торцевая пробка	2	50*1.5
26	Правая педаль	1	2
27	Левая педаль	1	10
28	Шестигранный болт	2	M6X48
29	Руль	2	23*φ6.2*32
30	Стопорная гайка	3	M6

-12-

Руководство пользователя



THANE Fitness®

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	СПЕЦИФИКАЦИЯ
31	Шуруп	2	3/8*20
32	Пружинная шайба	2	φ10
33	D-образная шайба	2	
34	Стопорное кольцо	2	
35	Пластиковая манжета	2	
36	Основная рама	1	
37	Компьютер	1	
38	Выдвижной шпindelь	1	
39	Рукоятка из пенорезины	2	φ33*φ23*310
40	Левая ручка	1	
41	Концевая головка ручки	2	φ25.4*2
42	Левый откидной болт	1	1/2"
43	Крышка правой ручки (L)	1	
44	Крышка правой ручки (R)	1	
45	Пластиковая манжета	2	
46	Концевая головка	2	30*30*1.5
47	Фиксирующая шайба (L)	1	
48	Шайба	1	
49	Шарик манжеты	2	
50	Обшивка манжеты	2	
51	Фиксирующая шайба (R)	1	
52	Шайба	1	φ40*2.8
53	Коленчатый вал	1	φ17*146
54	Левая цепь	1	d=3.2, P=6.35
55	Правая соединительная трубка	1	
56	Плоская шайба	3	Ø5
57	Левая крышка цепи	1	
58	Фиксирующая гайка	2	M10*1.0

-13-



№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	СПЕЦИФИКАЦИЯ
59	Гайка	2	M6
60	Фиксирующий болт	2	M6*55
61	Регулятор натяжения	1	
62	Гайка	2	M10*1
63	Маховик	1	
64	Вал маховика	1	
65	Колесо маленькой цепи	1	
66	Правая крышка цепи	1	
67	Гайка	1	7/8*
68	Пружина	1	
69	Колпачковая гайка	1	M6
70	Концевая головка	2	
71	Ворсистый блок	1	
72	Шестигранный болт	1	M5X30
73	Пластиковая рама	1	
74	Эластомер	1	
75	Стопорная гайка	1	M5
76	Кожух пружины	1	
77	Маленькая левая крышка	1	
78	Шуруп	13	ST4.2*12
79	Резиновая крышка	1	φ32*10
80	Концевая головка	2	
81	Фиксирующая гайка	2	M10*1.25
82	Фиксирующая трубка II	1	φ13.6*φ10.3*25.5
83	Левый вал	1	
84	Цепь	1	
85	Датчик	1	
86	Фиксирующая трубка I	1	φ13.6*φ10.3*10.5
87	Вкладыш	3	600ZZ
88	Регулируемая гайка	1	φ14*35



№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	СПЕЦИФИКАЦИЯ
89	Правая стопорная гайка	1	1/2"
90	Пружинная шайба	2	φ6
91	Правый вал	1	
92	Гайка	1	M12*1.25
93	Арочная шайба	2	dI=16 D=26 S=0.3

**УТИЛИЗАЦИЯ БАТАРЕЙ:**

Батареи нельзя утилизировать как обычный мусор. Являясь пользователем и потребителем, Вы обязаны вернуть выработанные батареи. Выработанные батареи Вы можете вернуть на базу в Вашем регионе или же в торговые точки по продаже батарей.

**МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ АЛКАЛИ-МАНГАНОВЫЕ БАТАРЕИ.**

Эти символы Вы найдете на батареях, содержащих вредные вещества:  
Pb=батарея содержит свинец  
Cd=батарея содержит кадмий  
Hg=батарея содержит ртуть



Pb



Cd



Hg



## КОМПЬЮТЕР ТРЕНАЖЕРА

### СПЕЦИФИКАЦИИ:

ВРЕМЯ (TMR).....00:00-99:59  
 СКОРОСТЬ (SPD).....0.0-99.9 км/ч или миль/ч  
 РАССТОЯНИЕ (DST).....0.0-999.9 км  
 КАЛОРИИ (CAL).....0-9999KCAL

### КЛЮЧЕВАЯ ФУНКЦИЯ:

РЕЖИМ: С помощью этой кнопки можно выбирать и фиксировать любую отдельную функцию по Вашему усмотрению.

### ПОРЯДОК РАБОТЫ:

#### 1. AUTO ON/OFF:

Система включится при нажатии на любую кнопку или же при получении входного сигнала с датчика скорости. Процессор автоматически выключится, когда на датчике скорости будет отсутствовать входной сигнал или же если не нажимать ни одну из кнопок в течение приблизительно 4-х минут.

#### 2. RESET (СБРОС):

Тренажер можно перезапустить, заменив батареи или нажав, и удерживая кнопку MODE в течение 3-х секунд.

#### 3. КАК ЗАДАТЬ ЗНАЧЕНИЯ «ВРЕМЯ», «ДИСТАНЦИЯ», «КАЛОРИИ»:

Для того чтобы выбрать SCAN или LOCK, если Вам не требуется режим сканирования, нажмите кнопку MODE, когда на функции, которая Вам необходима, начинает гореть указатель.

#### 4. ФУНКЦИИ:

TIME/ВРЕМЯ: Нажимая кнопку MODE, на дисплее будет показано время тренировки, до тех пор пока не появится значение TRM

SPEED/СКОРОСТЬ: Нажимая кнопку MODE, на дисплее будет показана текущая скорость, до тех пор пока не появится значение SPD

DISTANCE/РАССТОЯНИЕ: Нажимая кнопку MODE, на дисплее будет показано расстояние, пройденное во время тренировки, до тех пор пока не появится значение DST

CALORIES/КАЛОРИИ: Нажимая кнопку MODE, на дисплее будет показано количество калорий, сожженных во время тренировки, до тех пор пока не появится значение CAL

SCAN: Автоматическое отображение следующих функций в таком порядке: TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIES

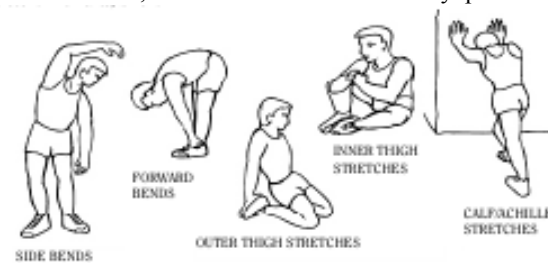
### БАТАРЕЯ:

Для функционирования этого монитора требуется одна батарея. Если возникнут какие-то неисправности при отображении информации на дисплее, пожалуйста, переустановите батареи.

Использование тренажера Orbitrek Elite дает Вам несколько преимуществ. Вы сможете улучшить свое физическое состояние, привести в тонус мышцы и, контролируя количество потребляемых калорий, снизить вес.

### 1. Разминка

Выполняя разминку, Вы улучшаете кровообращение всего тела и настраиваете мышцы на правильную работу. Разминка также снижает риск возникновения судорог и мышечных травм. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое растягивание необходимо выполнять в течение приблизительно 30 секунд. Не нагружайте мышцы слишком сильно. Если возникает боль, ПРЕКРАТИТЕ выполнять упражнения.



- 1 – наклоны вправо/влево
- 2 – наклоны вперед
- 3 – растяжка наружной части бедра
- 4 – растяжка внутренней части бедра
- 5 – растяжка икр

## 2. Тренировка



### Исходное положение

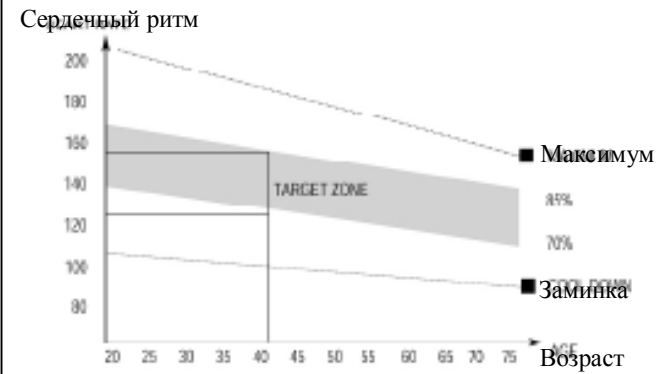
Встаньте слева от тренажера, возьмитесь за ручки (под наконечниками ручек на расстоянии около 100мм), затем вытяните левую ногу, поместите ее на левую педаль; вытяните правую ногу, поместите ее на правую педаль, проверьте, удобно ли Вы держитесь руками и встаньте так, чтобы Вам было удобно.

### Движение

Возьмитесь за ручки, затем двигайте ручками взад-вперед последовательно с движениями ног на педалях, выполняйте эллиптические движения. На тренажере Orbitrek Elite имеется опция заднего хода. Выполняя движения ногами «вперед», Вы тренируете квадрицепсы (передняя часть бедра), в то время как при выполнении движений «назад» осуществляется тренировка бицепсов (задняя часть бедра). Помните о том, что если Вы хотите изменить направление движения, сначала необходимо остановиться.



После регулярных тренировок на тренажере мускулы ног станут более гибкими. Работайте в том темпе, который удобен для Вас, при этом не забывайте о том, что в ходе тренировки темп должен быть стабильным и последовательным. Темп тренировки должен быть таким, чтобы уровень сердцебиения поднимался до допустимого уровня, показанного на графике ниже.



Target zone – допустимый диапазон

## 3. Заминка

Выполняя заминку, Вы «успокаиваете» сердечнососудистую систему и мышцы. Сначала снизьте темп и продолжайте выполнять упражнения в более спокойном темпе в течение приблизительно 5 минут, прежде чем закончить тренировку на тренажере. Необходимо вновь повторить упражнения на растяжку, помня о том, что нельзя напрягать мышцы слишком сильно.

По мере того, как Вы будете становиться все более и более натренированным, возникнет необходимость в более продолжительных и интенсивных тренировках. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, 3 раза в неделю, и, если это возможно, равномерно распределять нагрузки в течение недели.

### ПРИВЕДЕНИЕ МЫШЦ В ТОНУС

Для того чтобы привести в тонус мышцы, тренируясь на ГОНОЧНОМ ВЕЛОСИПЕДЕ, уровень сопротивления должен быть достаточно высоким. Нагрузка на мышцы ног будет достаточно высокой, поэтому, очевидно, Вы не сможете тренироваться так долго, как Вам этого хочется. Если Вы хотите также улучшить свою физическую форму, возможно, Вам придется изменить программу



тренировок. Во время разминки и заминки темп должен быть стандартным, однако ближе к концу тренировки необходимо увеличить уровень сопротивления для того, чтобы мышцы работали с большей нагрузкой. Необходимо снизить скорость, чтобы частота сердцебиений оставалась в допустимом диапазоне.

#### **СБРОС ВЕСА**

Главным фактором является то, какие усилия Вы прикладываете во время тренировок. Чем интенсивнее и длительнее тренировка, тем больше калорий Вы сжигаете.

**ВНИМАНИЕ: ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ; ЗАПРЕЩАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ФИТЕНЕС-КЛУБАХ, ШКОЛАХ, САЛОНАХ, БОЛЬНИЦАХ, В ДОМАХ ДЛЯ ПРИСТАРЕЛЫХ**

