

Инструкция по сборке и эксплуатации

Велотренажёр Dual Bike

Для тренировки рук и ног

Артикул: B6009

B6009G



ВНИМАНИЕ

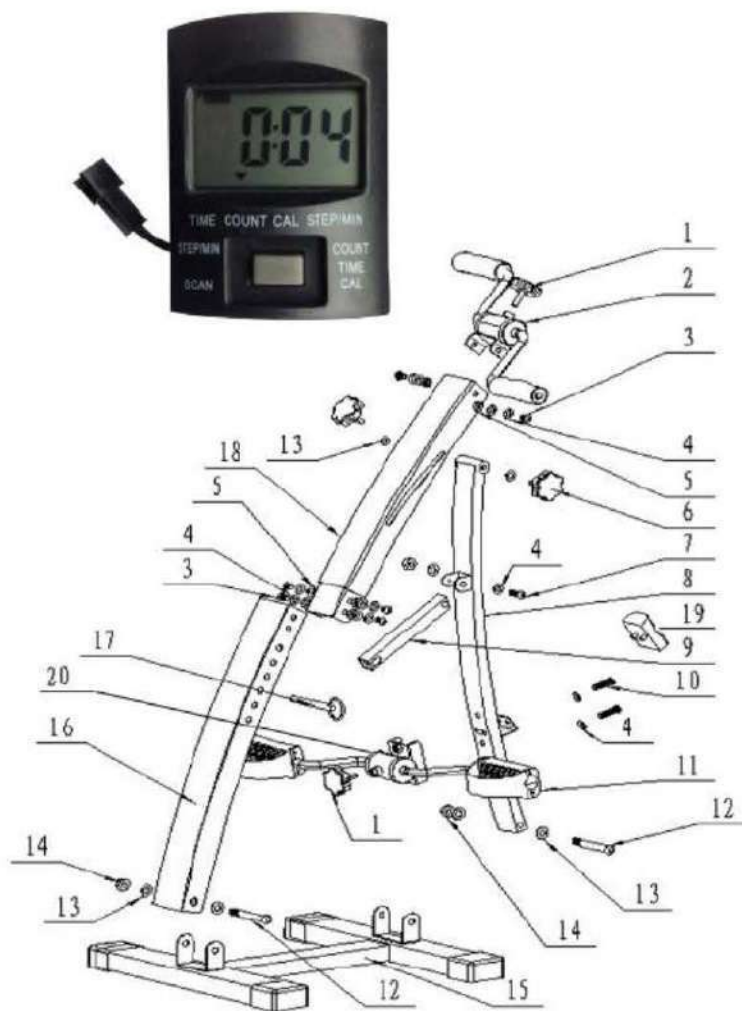
Перед тем, как приступить к выполнению любой программы тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Особенно важно получить рекомендации врача при беременности или при болезни.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Перед использованием тренажёра проконсультируйтесь с врачом, чтобы получить рекомендации по нагрузке и продолжительности тренировок, а также частоте их выполнения, исходя из Вашего возраста и уровня физической подготовки.
- При работе с тренажёром Вам понадобится устойчивый стул – для поддержания правильной осанки во время выполнения упражнений.
- Не используйте неустойчивый стул или стул на колёсиках.
- После сборки велотренажёра проверьте, чтобы все крепежные детали, такие как болты, винты и шайбы, были плотно затянуты. Это гарантирует правильную работу устройства.
- Если во время занятий Вы обнаружите какую-нибудь неисправность или услышите необычный шум, немедленно прекратите тренировку.
- Проконсультируйтесь с Вашим врачом о наличии противопоказаний, если Вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, уровень холестерина и т.д.
- Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, тошноту, одышку или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку.
- Для занятий на тренажёре выбирайте соответствующую спортивную одежду.
- Перед тем, как приступить к основной части тренировки, выполните упражнения на растяжку, которые помогут Вам избежать повреждений.
- Велотренажёр предназначен для взрослых, дети могут заниматься на тренажёре только под присмотром взрослых.
- Во избежание несчастных случаев устанавливайте тренажёр на открытом пространстве. Убедитесь, что вокруг тренажёра достаточное свободное пространство для безопасного использования.
- Поместите тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Держите оборудование вдали от воды, не используйте его вблизи источника повышенной влажности.
- Для обеспечения устойчивости тренажёра и для защиты рабочей поверхности пола от повреждений, положите под тренажёр коврик.
- По завершению тренировки делайте проверку всех составных частей тренажёра.
- При обнаружении дефектных деталей, их следует немедленно заменить (для этого обратитесь в наш сервисный центр).
- Выполнение упражнений на тренажёре не заменяют медицинское лечение.
- Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
- Не используйте абразивные чистящие средства при очистке тренажёра.
- Максимально допустимый вес пользователя: 120 кг.

Обозначения на схеме

№	Наименование	Параметры	Кол-во
1	Регулировочная ручка	M8*25*Ø41	2
2	Ось		1
3	Винт	M8*12	6
4	Плоская шайба	M8*Ø16	16
5	Гайка	M8	9
6	Натяжной винт	M8*16*Ø49	2
7	Винт	M8*35	1
8	Изогнутая трубка		1
9	Соединительная трубка		1
10	Винт	M8*30	2
11	Педали		2
12	Винт	M10*80	2
13	Плоская шайба	M8*Ø20	6
14	Гайка	M10	2
15	Основание		1
16	Нижняя часть стойки		1
17	Болт	Ø10*80	1
18	Верхняя часть стойки		1
19	Панель управления		1
20	Ось		1



№	Наименование		Кол-во
12	 Винт	M10*80	2
3	 Винт	M8*12	6
7	 Винт	M8*35	1
10	 Винт	M8*30	2
4	 Плоская шайба	M8*Ø16	16
13	 Плоская шайба	M8*Ø20	6
5	 Гайка	M8	7
14	 Гайка	M10	2

Натяжной винт
M8*16*Ø49(2 шт)



Регулировочная ручка
M8*25*Ø41 (2 шт)



Гаечный ключ



Шестигранник



Болт



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ:

ШАГ 1

Прикрепите нижнюю часть стойки (16) к основанию (15) с помощью винта M10*80 (12), шайбы M10*Ø20 (13) и гайки M10 (14). Для затягивания крепежных деталей используйте шестигранник и гаечный ключ S=14-17мм (см. рис. 1)



(Рисунок 1)

ШАГ 2

Прикрепите изогнутую трубку (8) к основанию (15) с помощью винтов M10*80 (12), шайб M10*Ø20 (13) и гайки M10 (14). (см. рис. 2)



(Рисунок 2)

ШАГ 3

Прикрепите соединительную трубку (9) к изогнутой трубке (8) с помощью болта (17). (см. рис. 3)
Прикрепите нижнюю часть стойки (16) к верхней части (18) с помощью винта (3), шайбы (4) и гайки (5).



(Рисунок 3)

ШАГ 4

Прикрепите изогнутую трубку (8) к верхней части стойки (18) с помощью регулировочной ручки (см. рис. 5).

ШАГ 5

Прикрепите оси педалей (20) к изогнутой трубке (8) с помощью винта (3) и шайбы (4).



(Рисунок 4)



(Рисунок 5)

ШАГ 6

Прикрепите верхнюю ось (2) к верхней части стойки с помощью винта (3), шайбы (4) и гайки (5).

ШАГ 7

Установите панель управления (19) в отверстие, расположенное на изогнутой трубке (8), после чего соедините кабели (см. рис. 6).



(Рисунок 6)



ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО ВСЕМИ ИНСТРУКЦИЯМИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ. СОХРАНИТЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В КАЧЕСТВЕ СПРАВОЧНОГО МАТЕРИАЛА.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:

- Перед использованием велотренажёра проверьте, чтобы все винты, болты и гайки были плотно затянуты. После тренировки выполните повторную проверку.
- Протирать тренажёр следует влажной тряпкой. Не используйте абразивные чистящие вещества, которые могут повредить поверхность тренажёра.

ПРЕИМУЩЕСТВА ТРЕНАЖЁРА:

Велотренажёр разработан для выполнения упражнений на укрепление и восстановление мышц и костей, что оказывает благоприятное влияние на Вашу повседневную жизнь. Каждый человек нуждается в физических нагрузках для поддержания здорового образа жизни, однако со временем мы вынуждены уменьшать нагрузки на наш организм. Для выполнения более простых упражнений требуются тренажёры, которые гарантируют безопасность пользователя.

Данный велотренажёр подходит для домашнего использования. Регулярное выполнение упражнений на тренажёре способствуют улучшению кровообращения.

Велотренажёр, в первую очередь, предназначен для пользователей, нуждающихся в проработке всего тела. Благодаря конструкции тренажера, который включает в себя как педали, так и ручки, тренажёр позволяет одновременно использовать Ваши руки и ноги. Вы сможете одновременно укреплять мышцы верхней и нижней частей тела.

РАЗМИНКА ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ:

Разминка является важной частью любой тренировки. Любая тренировка должна начинаться с разминки, чтобы подготовить Ваше тело к повышенным нагрузкам. На разминке Вы прогреваете и растягиваете свои мышцы – это снижает риск получения травм во время тренировки.

В конце каждой тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах. Мы рекомендуем выполнять следующие разминочные упражнения:

• НАКЛОНЫ ГОЛОВОЙ

Наклоните голову вправо и задержитесь в этом положении на 5 секунд. Вы должны почувствовать растягивающее ощущение по левой стороне шеи. Затем попеременно наклоняйте голову влево, назад и вперёд, задерживаясь в каждом положении на 5 секунд. После каждого наклона возвращайте голову в исходное положение. Выполните 10 подходов.



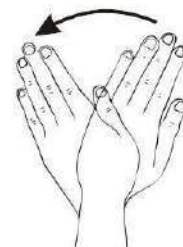
• ПОДЪЁМЫ ПЛЕЧЕЙ

Поднимите левое плечо по направлению к Вашему уху и задержитесь в этом положении на 5 секунд. Затем поднимите правое плечо, предварительно вернув левое плечо в исходное положение. Выполните 10 подходов.



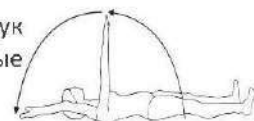
• ВРАЩЕНИЕ КИСТЯМИ РУК

Выполните боковые движения кистями (из стороны в сторону). При выполнении упражнения пальцы рук должны быть раскрыты и направлены вперёд. Выполните 15-20 подходов.



• РАСТЯЖКА МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела. Медленно поднимайте правую руку, стараясь пальцами рук коснуться пола за головой. Затем верните руку в исходное положение. Повторите вышеуказанные действия левой рукой. Выполните 15-20 подходов.



• РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите правую ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия левой ногой. Выполните 10-15 подходов.



• СГИБАНИЕ НОГ ЛЕЖА

Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела. Согните левую ногу в колене. Подтяните согнутую ногу к себе, стараясь дотянуться коленом до живота. Затем верните ногу в исходное положение. Повторите вышеуказанные действия правой ногой. Выполните 10-15 подходов.



• РАСТЯЖКА МЫШЦ НОГ И КОЛЕННОГО СУСТАВА

Сядьте на стул или любую твёрдую поверхность. Поднимите обе ноги, не отрывая при этом бедра от стула. Опустите одну ногу и согните её так сильно, насколько это возможно. Затем верните её в исходное положение и повторите вышеуказанное действие другой ногой. Выполните 10-15 подходов.

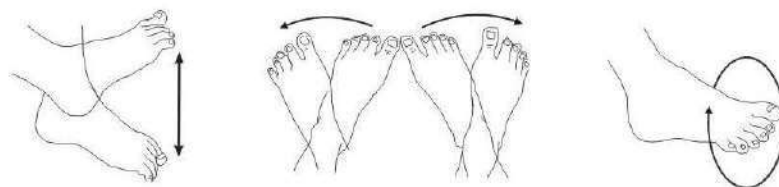


• РАСТЯЖКА НОГ, СТУПНЕЙ И ГОЛЕНОСТОПА

Медленно поднимайте и опускайте стопу, при этом Вы должны чувствовать растяжение мышц (без боли). Выполните 10-15 подходов, затем повторите вышеуказанные действия другой ногой. После этого перейдите к следующему упражнению.

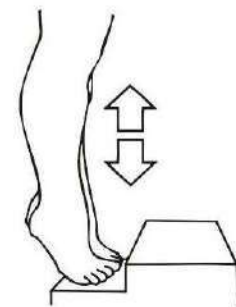
Для выполнения второго упражнения лягте на пол или сядьте на такую поверхность, которая позволит Вам поднять ноги и удерживать их в таком положении. Наклоняйте стопы из стороны в сторону, как показано на рисунке внизу. Выполните 10-15 подходов.

В завершение, выполните вращательные движения правой и левой ногой (по 10-15 подходов на каждую ногу).



• ПОДЪЁМ НА НОСКИ

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вы можете выполнять данное упражнение возле стены или стула, которые выступают в качестве опоры. Обопритесь руками на стену или стул, после чего поднимитесь на носки так высоко, насколько это возможно. Задержитесь в таком положении на 3 секунды, затем вернитесь в исходное положение. Выполните 10-20 подходов.



• РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь. Выполните 10 подходов.



• РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ГОЛЕНИ

Подойдите к стене на расстояние вытянутой руки. Упритесь в опору руками, на уровне Вашей груди. Поставьте одну ногу впереди другой. Немного согните переднюю ногу. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь в этом положении 15-30 секунд, затем расслабьтесь. Выполните 3 подхода на каждую ногу.



Если Вы болеете или у Вас есть сомнения касательно Вашего здоровья, проконсультируйтесь с врачом.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА:

Для поддержания мышечного тонуса используйте тренажёр на низком сопротивлении педалей и ручек. Если же Вы хотите укрепить мышцы рук и ног, используйте тренажёр на высоком сопротивлении.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА:

Для снижения веса выполняйте простые упражнения на велотренажёре и следуйте советам врача. Ключевым моментом является продолжительность и интенсивность тренировок. На начальном этапе установите среднее сопротивление педалей и ручек и выполняйте упражнение в течение 10-15 минут, 4 раза в неделю. Затем увеличьте сопротивление тренажёра и продолжительность тренировки. Выполняйте упражнение 15-20 минут, 4 раза в неделю.

После этого установите максимальное сопротивление тренажёра и выполняйте упражнение 20-25 минут, 4 раза в неделю. При составлении программы тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Помимо физической нагрузки важно придерживаться правильного питания – это усилит эффективность Ваших тренировок.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ:

Дыхание:

Дыхание во время выполнения упражнений играет важную роль; при повышенном сопротивлении тренажёра и скорости вращения педалей Вы можете дышать через нос и рот, если Вы начинаете усиленно дышать ртом, прекратите тренировку. Немного отдохните, а затем продолжите тренировку (при хорошем самочувствии). Если Вы чувствуете себя плохо, продолжать тренировку не рекомендуется. При возникновении сомнений касательно Вашего здоровья обратитесь к врачу.

Частота тренировок:

Если Вы занимаетесь два дня подряд, то на следующий день Вам следует отдохнуть. Это позволит избежать травм во время тренировок.

Сопротивление тренажёра:

Устанавливайте сопротивление тренажёра, исходя из состояния Вашего здоровья, уровня физической подготовки или на основании рекомендаций врача. Вы можете изменить сопротивление во время тренировки. Для этого воспользуйтесь регулировочной ручкой – чтобы увеличить сопротивление (как педалей, так и ручек), поверните ручку по часовой стрелке, чтобы уменьшить сопротивление – против часовой стрелки.

Отдых:

Чтобы не нарушать работу пищеварительной системы, не занимайтесь раньше, чем через час после еды. Не пейте много воды во время тренировки, во избежание давления на внутренние органы.

№	Наименование		Кол-во
12	 Винт	M10*80	2
3	 Винт	M8*12	6
7	 Винт	M8*35	1
10	 Винт	M8*30	2
4	 Плоская шайба	M8*Ø16	16
13	 Плоская шайба	M8*Ø20	6
5	 Гайка	M8	7
14	 Гайка	M10	2

Натяжной винт
M8*16*Ø49(2 шт)



Регулировочная ручка
M8*25*Ø41 (2 шт)



Гаечный ключ



Шестигранник



Болт



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ:

ШАГ 1

Прикрепите нижнюю часть стойки (16) к основанию (15) с помощью винта M10*80 (12), шайбы M10*Ø20 (13) и гайки M10 (14). Для затягивания крепежных деталей используйте шестигранник и гаечный ключ S=14-17мм (см. рис. 1)



(Рисунок 1)

ШАГ 2

Прикрепите изогнутую трубку (8) к основанию (15) с помощью винтов M10*80 (12), шайб M10*Ø20 (13) и гайки M10 (14). (см. рис. 2)



(Рисунок 2)

ШАГ 3

Прикрепите соединительную трубку (9) к изогнутой трубке (8) с помощью болта (17). (см. рис. 3)

Прикрепите нижнюю часть стойки (16) к верхней части (18) с помощью винта (3), шайбы (4) и гайки (5).



(Рисунок 3)

ШАГ 4

Прикрепите изогнутую трубку (8) к верхней части стойки (18) с помощью регулировочной ручки (см. рис. 5).

ШАГ 5

Прикрепите оси педалей (20) к изогнутой трубке (8) с помощью винта (3) и шайбы (4).



(Рисунок 4)



(Рисунок 5)

ШАГ 6

Прикрепите верхнюю ось (2) к верхней части стойки с помощью винта (3), шайбы (4) и гайки (5).

ШАГ 7

Установите панель управления (19) в отверстие, расположенное на изогнутой трубке (8), после чего соедините кабели (см. рис. 6).



(Рисунок 6)



ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО ВСЕМИ ИНСТРУКЦИЯМИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ. СОХРАНИТЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В КАЧЕСТВЕ СПРАВОЧНОГО МАТЕРИАЛА.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:

- Перед использованием велотренажёра проверьте, чтобы все винты, болты и гайки были плотно затянуты. После тренировки выполните повторную проверку.
- Протирать тренажёр следует влажной тряпкой. Не используйте абразивные чистящие вещества, которые могут повредить поверхность тренажёра.

ПРЕИМУЩЕСТВА ТРЕНАЖЁРА:

Велотренажёр разработан для выполнения упражнений на укрепление и восстановление мышц и костей, что оказывает благоприятное влияние на Вашу повседневную жизнь. Каждый человек нуждается в физических нагрузках для поддержания здорового образа жизни, однако со временем мы вынуждены уменьшать нагрузки на наш организм. Для выполнения более простых упражнений требуются тренажёры, которые гарантируют безопасность пользователя.

Данный велотренажёр подходит для домашнего использования. Регулярное выполнение упражнений на тренажёре способствуют улучшению кровообращения.

Велотренажёр, в первую очередь, предназначен для пользователей, нуждающихся в проработке всего тела. Благодаря конструкции тренажера, который включает в себя как педали, так и ручки, тренажёр позволяет одновременно использовать Ваши руки и ноги. Вы сможете одновременно укреплять мышцы верхней и нижней частей тела.

РАЗМИНКА ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ:

Разминка является важной частью любой тренировки. Любая тренировка должна начинаться с разминки, чтобы подготовить Ваше тело к повышенным нагрузкам. На разминке Вы прогреваете и растягиваете свои мышцы – это снижает риск получения травм во время тренировки.

В конце каждой тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах. Мы рекомендуем выполнять следующие разминочные упражнения:

• НАКЛОНЫ ГОЛОВОЙ

Наклоните голову вправо и задержитесь в этом положении на 5 секунд. Вы должны почувствовать растягивающее ощущение по левой стороне шеи. Затем попеременно наклоняйте голову влево, назад и вперёд, задерживаясь в каждом положении на 5 секунд. После каждого наклона возвращайте голову в исходное положение. Выполните 10 подходов.



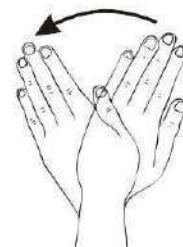
• ПОДЪЁМЫ ПЛЕЧЕЙ

Поднимите левое плечо по направлению к Вашему уху и задержитесь в этом положении на 5 секунд. Затем поднимите правое плечо, предварительно вернув левое плечо в исходное положение. Выполните 10 подходов.



• ВРАЩЕНИЕ КИСТЯМИ РУК

Выполните боковые движения кистями (из стороны в сторону). При выполнении упражнения пальцы рук должны быть раскрыты и направлены вперёд. Выполните 15-20 подходов.



• РАСТЯЖКА МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела. Медленно поднимайте правую руку, стараясь пальцами рук коснуться пола за головой. Затем верните руку в исходное положение. Повторите вышеуказанные действия левой рукой. Выполните 15-20 подходов.



• РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите правую ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия левой ногой. Выполните 10-15 подходов.



• СГИБАНИЕ НОГ ЛЕЖА

Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела. Согните левую ногу в колене. Подтяните согнутую ногу к себе, стараясь дотянуться коленом до живота. Затем верните ногу в исходное положение. Повторите вышеуказанные действия правой ногой. Выполните 10-15 подходов.



• РАСТЯЖКА МЫШЦ НОГ И КОЛЕННОГО СУСТАВА

Сядьте на стул или любую твёрдую поверхность. Поднимите обе ноги, не отрывая при этом бедра от стула. Опустите одну ногу и согните её так сильно, насколько это возможно. Затем верните её в исходное положение и повторите вышеуказанное действие другой ногой. Выполните 10-15 подходов.

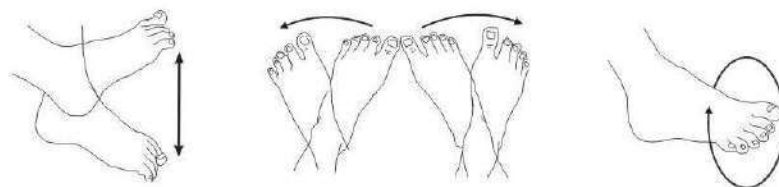


• РАСТЯЖКА НОГ, СТУПНЕЙ И ГОЛЕНОСТОПА

Медленно поднимайте и опускайте стопу, при этом Вы должны чувствовать растяжение мышц (без боли). Выполните 10-15 подходов, затем повторите вышеуказанные действия другой ногой. После этого перейдите к следующему упражнению.

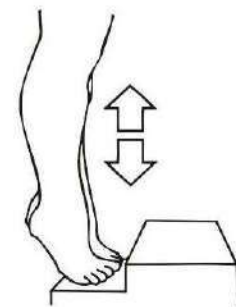
Для выполнения второго упражнения лягте на пол или сядьте на такую поверхность, которая позволит Вам поднять ноги и удерживать их в таком положении. Наклоняйте стопы из стороны в сторону, как показано на рисунке внизу. Выполните 10-15 подходов.

В завершение, выполните вращательные движения правой и левой ногой (по 10-15 подходов на каждую ногу).



• ПОДЪЁМ НА НОСКИ

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вы можете выполнять данное упражнение возле стены или стула, которые выступают в качестве опоры. Обопритесь руками на стену или стул, после чего поднимитесь на носки так высоко, насколько это возможно. Задержитесь в таком положении на 3 секунды, затем вернитесь в исходное положение. Выполните 10-20 подходов.



• РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь. Выполните 10 подходов.



• РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ГОЛЕНИ

Подойдите к стене на расстояние вытянутой руки. Упритесь в опору руками, на уровне Вашей груди. Поставьте одну ногу впереди другой. Немного согните переднюю ногу. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь в этом положении 15-30 секунд, затем расслабьтесь. Выполните 3 подхода на каждую ногу.



Если Вы болеете или у Вас есть сомнения касательно Вашего здоровья, проконсультируйтесь с врачом.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА:

Для поддержания мышечного тонуса используйте тренажёр на низком сопротивлении педалей и ручек. Если же Вы хотите укрепить мышцы рук и ног, используйте тренажёр на высоком сопротивлении.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА:

Для снижения веса выполняйте простые упражнения на велотренажёре и следуйте советам врача. Ключевым моментом является продолжительность и интенсивность тренировок. На начальном этапе установите среднее сопротивление педалей и ручек и выполняйте упражнение в течение 10-15 минут, 4 раза в неделю. Затем увеличьте сопротивление тренажёра и продолжительность тренировки. Выполняйте упражнение 15-20 минут, 4 раза в неделю.

После этого установите максимальное сопротивление тренажёра и выполняйте упражнение 20-25 минут, 4 раза в неделю. При составлении программы тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Помимо физической нагрузки важно придерживаться правильного питания – это усилит эффективность Ваших тренировок.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ:

Дыхание:

Дыхание во время выполнения упражнений играет важную роль; при повышенном сопротивлении тренажёра и скорости вращения педалей Вы можете дышать через нос и рот, если Вы начинаете усиленно дышать ртом, прекратите тренировку. Немного отдохните, а затем продолжите тренировку (при хорошем самочувствии). Если Вы чувствуете себя плохо, продолжать тренировку не рекомендуется. При возникновении сомнений касательно Вашего здоровья обратитесь к врачу.

Частота тренировок:

Если Вы занимаетесь два дня подряд, то на следующий день Вам следует отдохнуть. Это позволит избежать травм во время тренировок.

Сопротивление тренажёра:

Устанавливайте сопротивление тренажёра, исходя из состояния Вашего здоровья, уровня физической подготовки или на основании рекомендаций врача. Вы можете изменить сопротивление во время тренировки. Для этого воспользуйтесь регулировочной ручкой – чтобы увеличить сопротивление (как педалей, так и ручек), поверните ручку по часовой стрелке, чтобы уменьшить сопротивление – против часовой стрелки.

Отдых:

Чтобы не нарушать работу пищеварительной системы, не занимайтесь раньше, чем через час после еды. Не пейте много воды во время тренировки, во избежание давления на внутренние органы.