

# **ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА BRUMER BRAVO E550**



## СПЕЦИФИКАЦИЯ

велоэллипсоид магнитный

Система нагрузки: электромагнитная

Система HR: измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках

Монитор: скорость, время занятий, пройденное расстояние, количество израсходованных калорий, пульс, количество оборотов (RPM), контроль целевого пульса, графическое изображение профиля нагрузки

Программы: 13 предустановленных

Режимы: Body Fat, Recovery

Питание компьютера: от сети

Дополнительные опции: -

Транспортировочные ролики: +

Размеры в собранном виде: 133 x 74 x 160 см

Масса в собранном виде: 41,2 кг

Масса маховика: 5 кг

Максимальная масса пользователя: 120 кг

Длина шага: 304 мм

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

## УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в не предусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

## ОБРАЩЕНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей.

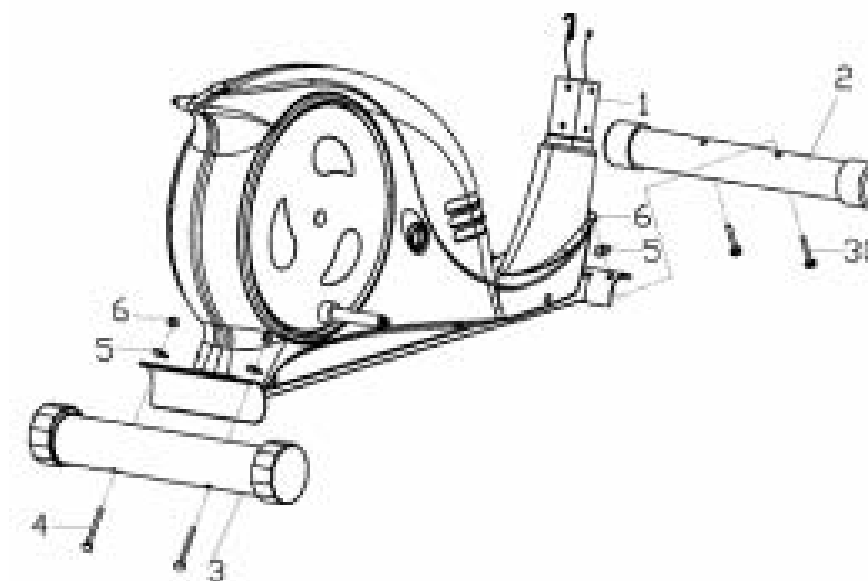
## УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
- Регулярно проверяйте состояние батареек в компьютере, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить компьютер

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДА

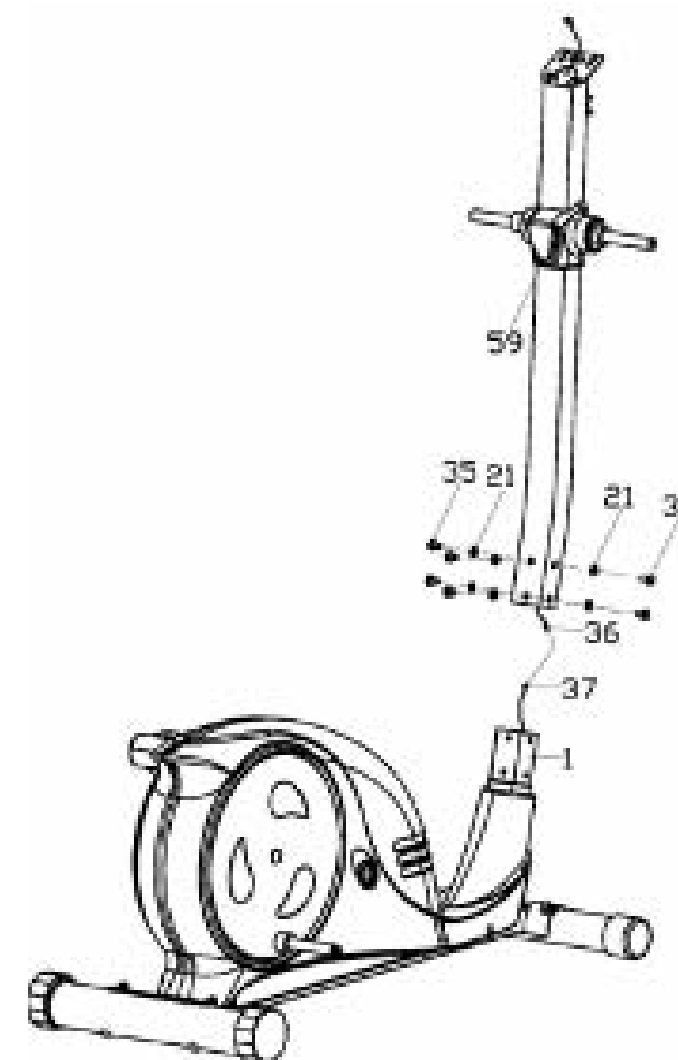
### ШАГ 1

Закрепите передний стабилизатор (2) на раме (1) болтом (30), шайбой (5) и гайками (6). Закрепите задний стабилизатор (3) на раме (1) болтом (4), шайбой (5) и гайками (6).



### ШАГ 2

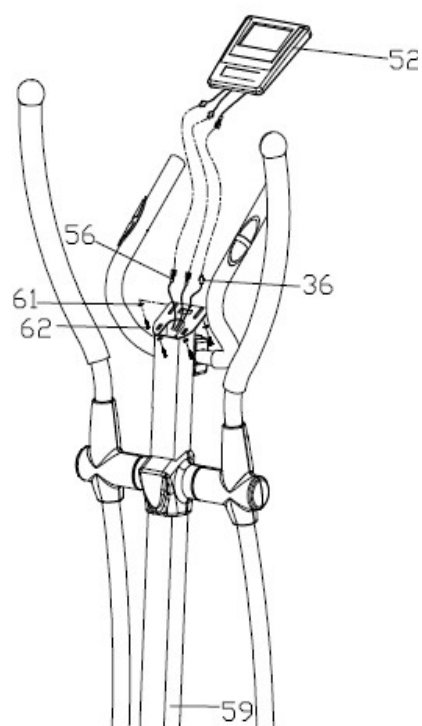
Сначала соедините верхний провод датчика (36) с проводом датчика (37). Затем, закрепите стойку (59) на раме (1) болтом (35) и шайбой (21).





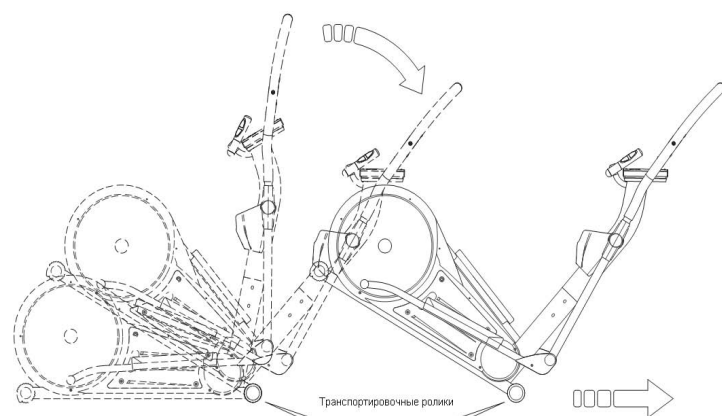
## ШАГ 7

Соедините верхний провод датчика (36), провод датчика пульса (56) с компьютером (52), закрепите компьютер (52) на скобе стойки (59) винтом (62) и шайбой (61).



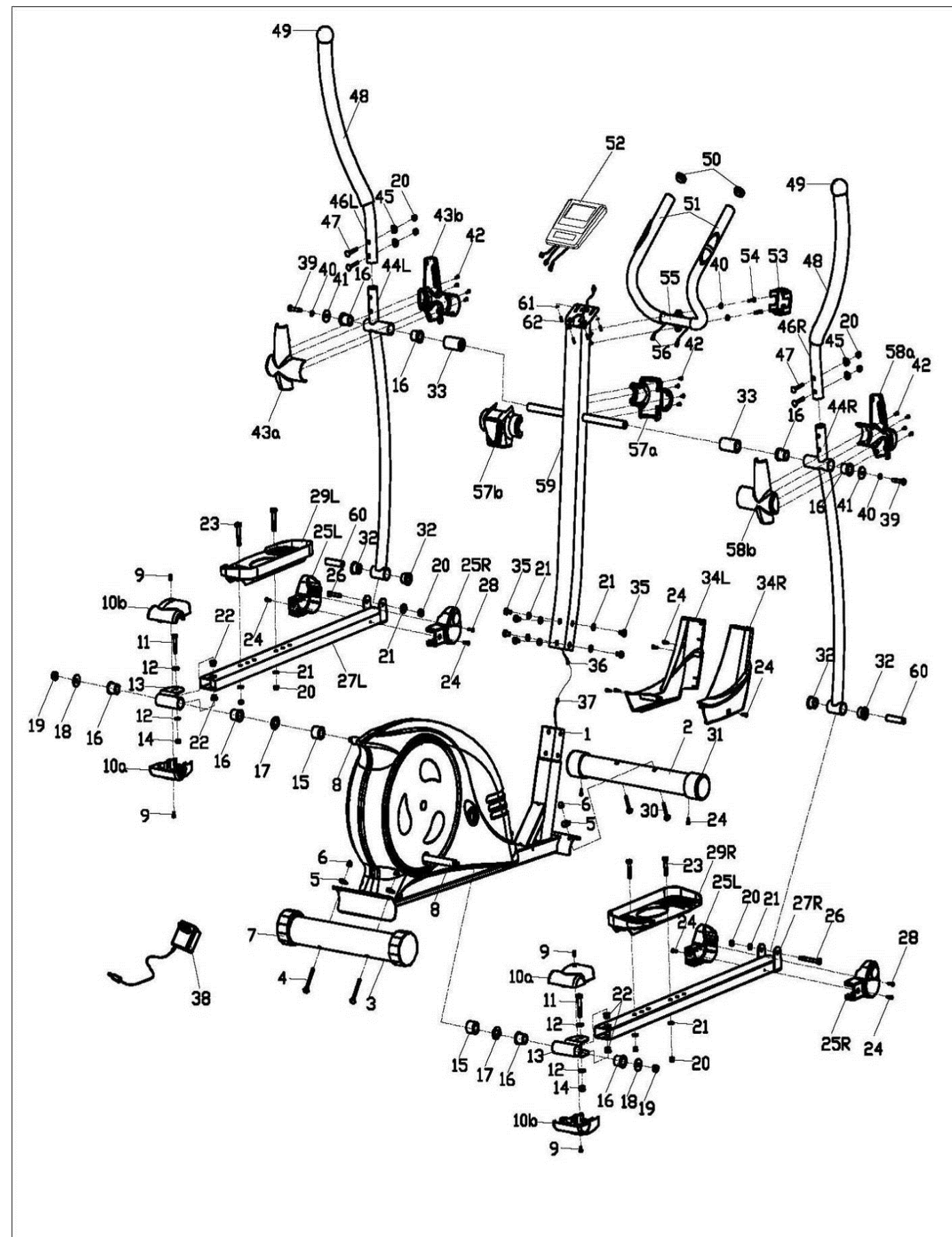
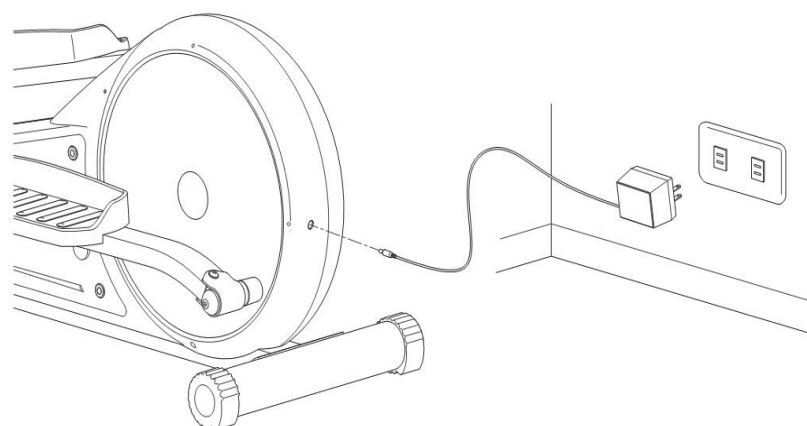
## ТРАНСПОРТИРОВКА ОБОРУДОВАНИЯ

В переднем стабилизаторе встроены транспортировочные ролики. Для перемещения тренажера переместите вес тренажера на передний стабилизатор, надавив на боковые ручки.

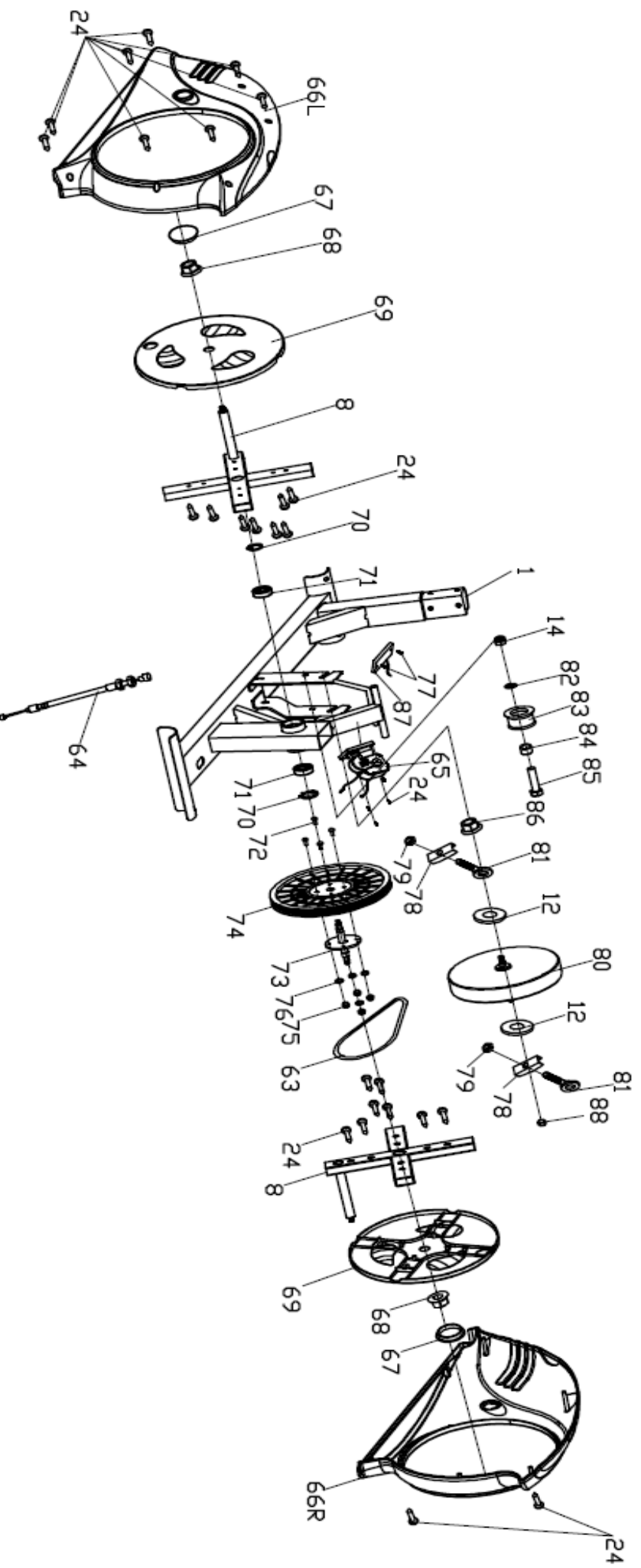


## ПИТАНИЕ

Питание тренажера происходит от электросети через адаптер. (см. рис.)



NO.	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	К-ВО	NO.	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	К-ВО
1	РАМА		1	45	ШАЙБА	Ø8,5*Ø20*R12,5	4
2	СТАБИЛИЗАТОР ПЕРЕДНИЙ		1	46/L/R	РУЧКИ (L/R)		2
3	СТАБИЛИЗАТОР ЗАДНИЙ		1	47	БОЛТ	M8*45	4
4	БОЛТ		2	48	ГРЕБКА		2
5	ШАЙБА	Ø8*1,5*Ø25*R33	4	49	НАСАДКА		2
6	ГАЙКА	M8	4	50	ЗАГЛУШКА		2
7	ЗАГЛУШКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА		2	51	ГРЕБКА		2
8	ШКИВ		2	52	КОМПЬЮТЕР		1
9	ВИНТ	M5*10	4	53	ДЕКОР-КРЫШКА ПОРУЧНЯ		1
10a/b	ПЛАСТИКОВЫЕ КРЫШКИ ПЕДАЛИ		2 пары	54	ВИНТ	M8X30	2
11	БОЛТ	M10*55	2	55	ПОРУЧЕНЬ		1
12	Washer	Ø10,5*Ø20*2	4	56	ПРОВОД ПУЛЬСА		2
13	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ВТУЛКА ПЕДАЛИ		2	57a/b	ДЕКОР-КРЫШКА СТОЙКИ		1 пара
14	ГАЙКА	M10	2	58a/b	ДЕКОР-КРЫШКА ПРАВОЙ РУКОЯТИ		1 пара
15	ШАЙБА (2)	Ø32*26	2	59	СТОЙКА		1
16	ВТУЛКА ОСИ (1)	Ø32*Ø26,8*Ø19*28	8	60	ШАЙБА (3)	Ø14*Ø8,5*59	2
17	ШАЙБА	Ø21*Ø27*0,3	2	61	ШАЙБА D4		4
18	ШАЙБА	Ø10,5*Ø32*2	2	62	ВИНТ	M4*12	4
19	ГАЙКА	M10*1,25	2	63	РЕМЕНЬ		1
20	ГАЙКА	M8	10	64	ТРОС НАТЯЖЕНИЯ		1
21	ШАЙБА	Ø8	12	65	МОТОР		1
22	ВТУЛКА	Ø10,1*Ø14*10	4	66	ДЕКОР-КРЫШКА L/R		2
23	ВИНТ	M8*45	4	67	КОЛЫЦО		2
24	ВИНТ	ST4,2X18	9	68	ГАЙКА	M10*1,25	2
25L/R	ПЛАСТИКОВЫЕ КРЫШКИ ПЕДАЛИ (L/R)		2 пары	69	ПЛАСТИНА ВРАЩАЮЩАЯСЯ		2
26	БОЛТ	M8*75	2	70	ГРЕБЕР		2
27L/R	НАПРАВЛЯЮЩИЕ ПЕДАЛИ (L/R)		1 пара	71	ПОДШИПНИК		2
28	ВИНТ	ST4X20	2	72	БОЛТ	M6*15	4
29L/R	ПЕДАЛИ (L/R)		1 пара	73	ОСЬ СРЕДНЯЯ		1
30	БОЛТ	M8*74	2	74	ШКИВ РЕМНЯ		1
31	ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА		2	75	ГАЙКА	M6	4
32	ВТУЛКА (2)	Ø32*Ø26,8*Ø14*28	4	76	ГРЕБЕР	D6	4
33	ШАЙБА (1)	Ø32*59	2	77	ВИНТ	ST3*10	2
34L/R	КРЫШКА ПЕРЕДНЯЯ (L/R)		1 пара	78	СКОБА U-ОБРАЗНАЯ		2
35	БОЛТ	M8X16	6	79	ГАЙКА	M6	2
36	ПРОВОД ДАТЧИКА ВЕРХНИЙ		1	80	МАХОВИК		1
37	ПРОВОД ДАТЧИКА		1	81	БОЛТ U-ОБРАЗНЫЙ		2
38	АДАПТОР		1	82	ШАЙБА		1
39	БОЛТ	M8*15	2	83	КОЛЕСО		1
40	ГРЕБЕР	Ø8	4	84	ПРОКЛАДКА 2		1
41	Flat washer	Ø8,2*Ø32*2	2	85	БОЛТ	M10*40	1
42	ВИНТ	ST3,5*13	12	86	ГАЙКА	M10*1	1
43a/b	ДЕКОР-КРЫШКА ЛЕВОЙ РУКОЯТИ (a/b)		1 пара	87	ДАТЧИК		1
44L/R	РУКОЯТИ (L/R)		1 пара	88	ГАЙКА	M10*1	1





## МОНИТОР К ВЕЛОЭЛЛИПСОИДУ BRUMER BRAVO E550



### ФУНКЦИИ КНОПОК

#### START/STOP

1. Для запуска и остановки тренировки
2. Для запуска и остановки теста BODY FAT
3. Только если тренажер находится в режиме STOP при удержании кнопки более 3 секунд данные монитора обнуляются.

#### DOWN

Для понижения параметров TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) и т. д.

Для понижения уровня нагрузки во время тренировки.

#### UP

Для повышения параметров TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) и т. д.

Для повышения уровня нагрузки во время тренировки.

#### ENTER

Для подтверждения введенной информации и выбора режима/программы тренировки.

#### RECOVERY

Для оценки восстановления пульса после тренировки. 6 уровней от F1 до F6, где 1 является наилучшим показателем, а 6 - наихудшим. Время теста 1 минута. Для входа в режим RECOVERY нажмите кнопку ENTER.

#### MODE

Для переключения между показаниями параметров RPM (количество оборотов педалей) к SPEED (скорость), ODO (одометр) к DIST (дистанция), WATT (нагрузка в ваттах) к Calories (расход калорий).

#### ВЫБОР ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

После включения тренажера, кнопками UP/DOWN выберите необходимую программу и нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Установив программу, вы можете также установить некоторые параметры тренировки TIME (время)/DISTANCE (дистанция)/CALORIES (расход калорий)/AGE (возраст). Но некоторые параметры остаются неизменными в определенных программах. После выбора программы и нажатия кнопки ENTER замигает окно значения времени "Time". Кнопками UP/DOWN установите значение. Нажмите ENTER. Затем, замигает следующее значение. Повторите те же шаги для остальных параметров. Завершив установку значений параметров, нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

### ПАРАМЕТРЫ

ПАРАМЕТР	ДИАПАЗОН	ПО УМОЛЧАНИЮ	ШАГ	ОПИСАНИЕ
TIME (ВРЕМЯ)	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. При значении 0:00, время будет подсчитываться. 2. При значении 1:00~99:00, время будет отсчитываться до 0.
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. При значении 0.0, дистанция будет подсчитываться. 2. При значении 1.0~999.0, дистанция будет отсчитываться до 0.
CALORIES (РАСХОД КАЛОРИЙ)	0~9950	0	±50	1. При значении 0, калории будут подсчитываться. 2. При значении 50~9950, будут отсчитываться до 0.
AGE (ВОЗРАСТ)	10~99	30	±1	Целевой пульс тренировки оценивается по возрасту. Если пульс превысил целевое значение, то замигает значение пульса, прозвучит звуковой сигнал (опционально).

### ПРОГРАММЫ

#### MANUAL (РУЧНАЯ) (P1)

Выберите программу MANUAL (РУЧНАЯ), кнопками UP/DOWN и нажмите ENTER для подтверждения. Замигает первый параметр TIME (ВРЕМЯ). Кнопками UP/DOWN установите значение. Нажмите ENTER для подтверждения и перейдите к следующему параметру. Завершите установку всех параметров и нажмите кнопку START/STOP.

ВНИМАНИЕ! Один из параметров тренировки может отсчитываться до 0, после чего прозвучит звуковой сигнал и программа завершится. Нажмите кнопку START для продолжения тренировки.

#### ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ (P2-P7)

Данный компьютер оснащен 6 предустановленными программами. Каждая программа состоит из 16 уровней нагрузки. Выберите одну из предустановленных программ кнопками UP/DOWN и нажмите кнопку ENTER. Замигает значение TIME (ВРЕМЯ). Кнопками UP/DOWN установите значение. Нажмите ENTER для подтверждения и перейдите к следующему параметру. Завершите установку всех параметров и нажмите кнопку START/STOP.

ВНИМАНИЕ! Один из параметров тренировки может отсчитываться до 0, после чего прозвучит звуковой сигнал и программа завершится. Нажмите кнопку START для продолжения тренировки.

#### BODY FAT (P8)

Кнопками UP/DOWN выберите программу BODY FAT и нажмите ENTER. Замигает значение пола MALE (МУЖСКОЙ). Кнопками UP/DOWN установите правильный пол. Нажмите ENTER для подтверждения и перейдите к следующему параметру. Замигает значение роста. Значение по умолчанию будет 175 см. Кнопками UP/DOWN установите необходимое значение. Нажмите ENTER. Замигает значение веса. Значение по умолчанию будет 75 кг. Кнопками UP/DOWN установите необходимое значение. Нажмите ENTER. Замигает значение возраста. Значение по умолчанию будет 30 лет. Кнопками UP/DOWN установите необходимое значение. Нажмите ENTER. Нажмите кнопку START/STOP для начала тестирования. Не забудьте положить ладони на датчики пульса. Через 15 секунд компьютер выведет на монитор значения BODY FAT (жира в организме) %, BMR (уровень метаболизма), BMI (соотношение роста к массе тела) и BODY TYPE (тип строения тела). Существует 5 типов строения тела.

Нажмите кнопку START/STOP для возврата в главное меню.

## TARGET HEART RATE (ПРОГРАММА ЦЕЛЕВОГО ПУЛЬСА) (P9)

Кнопками UP/DOWN выберите программу целевого пульса TARGET H.R. и нажмите кнопку ENTER. Замигает значение TIME (ВРЕМЯ). Кнопками UP/DOWN установите необходимое значение. Нажмите ENTER. Завершите установку всех параметров. Нажмите кнопку START/STOP. ВНИМАНИЕ! Если пульс больше или меньше целевого на  $\pm 5$  ударов в минуту, то компьютер увеличит или уменьшит нагрузку. Нагрузка и пульс сопоставляются компьютером каждые 20 секунд. По достижении 0 одним из параметров, прозвучит звуковой сигнал и тренировка завершится. Нажмите кнопку START/STOP для возобновления тренировки по незавершенным параметрам.

## HEART RATE CONTROL (КАРДИО ПРОГРАММЫ) (P10-P12)

Три программы:

P10- 60% TARGET H.R (целевой пульс) = 60% от (220 минус ваш возраст)

P11- 75% TARGET H.R (целевой пульс) = 75% от (220 минус ваш возраст)

P12- 85% TARGET H.R (целевой пульс) = 85% от (220 минус ваш возраст)

Кнопками UP/DOWN выберите одну из кардиопрограмм. Нажмите ENTER. Замигает значение TIME (ВРЕМЯ). Кнопками UP/DOWN установите необходимое значение. Нажмите ENTER.

Завершите установку всех параметров. Нажмите кнопку START/STOP.

ВНИМАНИЕ! Если пульс больше или меньше целевого на  $\pm 5$  ударов в минуту, то компьютер увеличит или уменьшит нагрузку. Нагрузка и пульс сопоставляются компьютером каждые 20 секунд. По достижении 0 одним из параметров, прозвучит звуковой сигнал и тренировка завершится. Нажмите кнопку START/STOP для возобновления тренировки по незавершенным параметрам.

## USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА) (P13)

Эта программа позволяет задать свой собственный график нагрузки для тренировки. Кнопками UP/DOWN выберите эту программу. Нажмите ENTER. Замигает значение TIME (ВРЕМЯ). Кнопками UP/DOWN установите необходимое значение. Нажмите ENTER. Завершите установку всех параметров. После установки всех параметров, замигает первая секция графика нагрузки. Кнопками UP/DOWN установите нужную нагрузку этой секции. Нажмите ENTER. Повторите то же самое для всех секций. Всего 10 секций. Нажмите кнопку START/STOP. По достижении 0 одним из параметров, прозвучит звуковой сигнал и тренировка завершится. Нажмите кнопку START/STOP для возобновления тренировки по незавершенным параметрам.

## RECOVERY

1. Нажмите кнопку во время или после тренировки.

2. Она предназначена для проверки скорости восстановления после тренировки. Показатели от F1.0 до F6.0. F1.0 - лучший результат, F6.0 - наихудший. Данная функция поможет вам улучшить скорость восстановления ЧСС во время тренировок. Чтобы результат был корректным, необходимо провести тест сразу после тренировки. После нажатия кнопки положите ладони на пульсовые датчики, тест будет продолжаться в течение 1 минуты и его результат высветится на экране. Если вы хотите прервать тест, нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 2 секунд. По завершении теста, нажмите любую кнопку, чтобы выйти из этой программы.

Внимание!

1. Питание тренажера осуществляется через адаптор.

2. Если пользователь остановил тренировку более чем на 4 минуты, тренажер перейдет в режим экономии энергии.

3. В случае, если тренажер работает с перебоями, рекомендуется выключит и включить его заново.

## ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ НА ВЕЛОЭЛЛИПСОИДЕ

Велоэллипсоид является самой эффективной формой тренировки всех частей тела, идеально подходит для проработки всех основных групп мышц и оказывает положительное влияние на обмен веществ. Отличительной чертой эллиптических тренажеров является новая эллиптическая амплитуда движения педалей, которая придает тренировке уникальное ощущение "воздушности" и снижает до минимума нагрузку на коленные и голеностопные суставы. Плавное, непрерывное движение в двух направлениях значительно укрепляет мышцы ног, ягодиц и бедер, не нагружая при этом суставы. Именно эта особенность позволяет рекомендовать данный тип тренажеров людям, страдающим болезнями суставов (артриты, артрозы и т.д.) В тоже время специальная тренировка для верхней части тела укрепляет руки, плечи, грудные мышцы и спину.

Конструкция эллиптического тренажера обеспечивает плавность, бесшумность и разнообразие выполняемых упражнений. Это достигается за счет:

- Простой системы изменения нагрузки,
- Подвижных поручней для тренировки всех групп мышц,
- Неподвижного поручня для устойчивости
- Больших педалей для изменения интенсивности тренировки в зависимости от положения стопы (чем дальше к краю вы располагаете ступни, тем больше вертикальное перемещение и интенсивность тренировки).

Каждую тренировку следует начинать с разминки для того, чтобы подготовить тело к последующей работе. Разминка должна быть легкой и предпочтительно задействовать те мышцы, которые будут включены в тренировку.

Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки. Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течение 3-5 минут.

## ЧАСТОТА ПУЛЬСА

Во время тренировки, частота пульса увеличивается. Это часто используют как параметр для определения необходимой интенсивности тренировки. Вы должны заниматься с достаточной нагрузкой, чтобы тренировать сердечно-сосудистую систему, но так, чтобы не было перегрузки на сердце.

Начальный уровень тренированности важен для разработки индивидуальной программы упражнений. Если Вы начинающий, вы можете достичь хороших результатов с частотой пульса 110-120 ударов в минуту. Если вы в хорошей физической форме, то вам необходим более высокий уровень.

Во время первых занятий частота пульса должна составлять около 65 – 70 % от максимального значения. Может это покажется слишком легко, и Вы захотите увеличить интенсивность, но лучше придерживаться традиционных методов.

Максимальное значение частоты пульса можно рассчитать по формуле 220 минус ваш возраст. С возрастом снижается работоспособность сердца, также как и других мышц. Что-то можно компенсировать за счет физических упражнений.

Начинающие могут пользоваться нижеприведенной таблицей:

Возраст, года	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Контрольные значения частоты пульса									
Частота пульса в течение 10 секунд	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Количество ударов в минуту	138	132	132	126	120	114	114	108	108

## ПОДСЧЕТ ПУЛЬСА

Подсчет пульса (на запястье или сонной артерии на шее, с помощью указательного и среднего пальцев) производится в течение 10 секунд сразу же после завершения тренировки. Частота пульса снижается по мере того, как вы успокаиваетесь, и длительный подсчет частоты пульса не будет точным.

Контрольное значение – основной ориентир для тренировок. Если физическая подготовка у вас выше среднего, то вы можете чувствовать себя вполне комфортно, занимаясь на уровне немного выше, чем рекомендованный для вашей возрастной группы.

Нижеприведенные данные подходят для людей с хорошей физической подготовкой. Значение частоты пульса во время тренировки составляет приблизительно 80% от максимального значения.

Возраст, года	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Контрольные значения частоты пульса									
Частота пульса в течение 10 секунд	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Количество ударов в минуту	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Не следует перенапрягаться для достижения значений, приведенных в таблице. Вы будете чувствовать себя некомфортно, если переусердствуете. Лучше, чтобы Вы достигли их естественным образом, занимаясь по своей программе. Помните, что контрольное значение – это лишь рекомендация, а не правило, и незначительные отклонения в ту или иную сторону допустимы.

## ПЕРИОДИЧНОСТЬ

Это варьирование внутри Вашей тренировочной программы для достижения максимальных физических и психологических результатов. Вы можете изменять нагрузку, частоту и интенсивность во время выполнения программы. Тело лучше реагирует на разнообразие. В дополнение, когда вы чувствуете, что переутомились, то перейдите к более легким упражнениям для того, чтобы восстановить силы. В результате этого вы будете получать больше удовольствия от тренировок, и чувствовать себя лучше.

## ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ

Не задерживайте дыхание во время выполнения упражнения. Дышите обычно, как всегда. Помните, что дыхание подразумевает вдох и распределение кислорода, который питает мышцы.

Передышка

Начав тренировку, продолжайте ее до конца. Не следует останавливаться на полпути, а затем продолжать тренировку с момента остановки без разминки.

Передышка необходима между силовыми тренировками, при чем для каждого человека индивидуально. Это в основном будет зависеть от вашего уровня физической подготовки и программы, которую вы выбрали. Отдыхайте между упражнениями, но отдых не должен превышать две минуты. Большинству людей для отдыха достаточно от половины до одной минуты.

## ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Выбранная вами программа тренировок должна зависеть от уровня Вашей физической подготовки свободного времени и целей. Мы очень рекомендуем перечитать рекомендации, приведенные выше, для того, чтобы вы могли определить ваши способности и интенсивности тренировок.

Первое время следует придерживаться тренировок по программе № 1 и постепенно увеличивать как время, так и интенсивность тренировок. Если Вы уже достигли определенного уровня и занимаетесь регулярно, то Вы можете тренироваться по программе № 2.

Всегда помните о разминке и упражнениях на расслабление; умеренность и последовательность – это секрет постоянных результатов.

- Программа № 1. Для начинающих  
Периодичность: 3-4 раза в неделю  
Продолжительность: 20-30 минут  
Интенсивность: 60-70% от максимальной частоты пульса  
Частота шагов: менее 50 шагов в минуту

В первое время внимание следует уделить постепенному увеличению непрерывной активности в течение 20-30 минут, а не на достижении и поддержании заданной интенсивности тренировки. Когда вы уже сможете непрерывно тренироваться 20-30 минут, постепенно увеличивайте время выполнения упражнения на рекомендованном уровне интенсивности. Данной программы следует придерживаться в течение первых 6-8 недель тренировок. свободного времени и целей. Мы очень рекомендуем перечитать рекомендации, приведенные выше, для того, чтобы вы могли определить ваши способности и интенсивности тренировок. Первое время следует придерживаться тренировок по программе № 1 и постепенно увеличивать как время, так и интенсивность тренировок. Если Вы уже достигли определенного уровня и занимаетесь регулярно, то Вы можете тренироваться по программе № 2.

- Программа № 2. Промежуточная программа  
Периодичность: 3-5 раза в неделю  
Продолжительность: 20-45 минут  
Интенсивность: 70-80% от максимальной частоты пульса  
Частота шагов: 50-60 шагов в минуту

В большинстве случаев, эта программа будет давать желаемые результаты, в соответствии с целями тренировок, для основной массы занимающихся спортом. Тренировка с более высокими параметрами частоты, продолжительности и интенсивности предназначена для спортсменов.

- Программа № 3. Программа для подготовленных  
Частота: 4-6 раза в неделю  
Продолжительность: 30-60 минут  
Интенсивность: 80-90% от максимальной частоты пульса  
Частота шагов: 60-80 шагов в минуту

Эта программа рекомендуется только для нуждающихся в развитии и поддержании наивысшего уровня тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Альтернативой продолжительной тренировки с высокой интенсивностью, может служить тренировка с интервалами, в которой работа с большей интенсивностью (с большей частотой шагов) в течение 30-60 секунд чередуется с работой с меньшей интенсивностью в течение 1-2 минут.

Всегда помните о разминке и упражнениях на расслабление; умеренность и последовательность – это секрет постоянных результатов.

Упражнения на растяжку

Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки. Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течение 3-5 минут.

Движения следует выполнять медленно и плавно без подпрыгиваний и рывков. Растягивайтесь до возникновения незначительного напряжения, но не боли, в мышцах и задержитесь в этом положении на 20-30 секунд. Дышите медленно, ритмично, не задерживайте дыхание.

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!  
СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 5 ЛЕТ.**