

# Керівництво користувача

MR-581BD/HD



# Зміст

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Інструкція з техніки безпеки.....                                    | 3  |
| Розгорнутий вигляд.....                                              | 6  |
| Список запасних частин.....                                          | 7  |
| Інструкція по збірці.....                                            | 8  |
| Описи центральної ручки керування.....                               | 11 |
| Інструкції щодо підключення та використання програми (KINOMAP) ..... | 15 |
| Розминка .....                                                       | 16 |



Будь ласка, уважно прочитайте весь посібник перед установкою та використанням пристрою та збережіть його для подальшого використання.

# Інструкція з техніки безпеки

1. Будь ласка, прочитайте інструкцію з експлуатації перед використанням.
2. Власник еліптичного тренажера несе відповідальність за інформування всіх користувачів еліптичного тренажера про всі профілактичні заходи з експлуатації в суворій відповідності з керівництвом.
3. Будь ласка, використовуйте еліптичний тренажер на рівному майданчику в приміщенні і бережіть його від вологи і пилу. Покладіть підстилку під тренажер, щоб захистити підлогу та килим. З метою безпеки, будь ласка, переконайтеся, що навколо пристрою повинно бути як мінімум 0,5 м вільного простору.
4. Будь ласка, перед використанням переконайтеся, що всі гвинти та гайки надійно закріплені. В майбутньому всі деталі повинні пройти планову перевірку і бути зібрані. Негайно затягніть гвинт.
5. Діти не повинні наближатися до пристрою. Не залишайте дитину одну в залі з еліптичними тренажерами.
6. Будь ласка, одягайте відповідний Спортивний одяг під час використання. Не носіть занадто вільний одяг, щоб уникнути зачеплення за механізм.
7. Будь ласка, негайно припиніть заняття спортом і зробіть кілька повільних рухів, якщо відчуваєте біль або запаморочення під час руху.
8. Виріб відноситься до класу тренажерів для занять фітнесом в приміщенні для побутових цілей, максимальне навантаження - 150 кг.
9. Цей пристрій не пов'язано з системою гальмування, що залежить від швидкості, тому, будь ласка, використовуйте його з комфортом.

## Підтримка:

1. Педаль є зношується деталлю, її слід часто перевіряти, а при пошкодженні негайно замінювати, щоб забезпечити нормальне і безпечне використання.
2. При пошкодженні деталей машини їх слід негайно замінити.



Попередження: конструкція еліптичного тренажера відповідає стандартам безпеки. Однак при використанні спортивного інвентарю необхідно приймати деякі превентивні заходи. Перед установкою і використанням еліптичного тренажера, будь ласка, повністю ознайомтеся з керівництвом і наведеними нижче

1. Обладнання не може використовуватися двома або більше особами одночасно.
2. Будь ласка, використовуйте пристрій під керівництвом лікаря у разі виникнення дискомфорту.

**Обладнання містить Радіопередавальний модуль з кодом офіційного затвердження моделі СМІІТІD: 2021DP5307**

# Запобіжні заходи

Будь ласка, обов'язково подбайте про захист, щоб забезпечити безпеку.

Будь ласка, повністю ознайомтеся зі змістом, описаним в керівництві, і прийміть всі ризики на себе.

\* Будь ласка, зверніть увагу, що ми не несемо відповідальності за будь-які нещасні випадки, що сталися з вашої необережності.

## Інструкції з техніки безпеки

- Будь ласка, прочитайте керівництво і розділ «запобіжні заходи» і повністю ознайомтеся з його змістом перед використанням з метою безпечного використання виробу. Питання, викладені в керівництві, розділені на попередження і примітки в залежності від ступеня можливої травми/пошкодження. Будь ласка, уважно прочитайте вміст і правильно використовуйте виріб.
- І ми не несемо відповідальності за будь-які травми, нещасні випадки або пошкодження майна, що виникли в результаті використання Продукту без дотримання попереджень і запобіжних заходів. Будь ласка, зверніть увагу.
- Крім того, якщо перед першим використанням виробу ви зіткнетеся з будь-якими попередженнями або запобіжними заходами, описаними в керівництві, будь ласка, не використовуйте виріб і зверніться в наш сервісний центр. Дякую.

| Попередження                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зверніться до ступеня пошкодження, що може призвести до смерті користувача або серйозних травм, спричинених неправильною обробкою. |

| Примітки                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зверніться до ступеня пошкодження, можливої смерті користувача або втрати майна, викликані неправильним використанням. |

\* Навіть якщо дії, описані в розділі «запобіжні заходи», також можуть призвести до серйозних наслідків, будь ласка, ознайомтеся зі змістом і використовуйте виріб в цілях безпеки.

Цей посібник призначений для того, щоб уберегти користувачів або інших осіб від травм або пошкодження.

Будь ласка, уважно прочитайте інструкцію та належним чином Зберігайте деталі, які можна перевірити в будь-який час після прочитання.

## Запобіжні заходи перед складанням

### Попередження

- Передбачувана область застосування продукту Продукт виготовлений для домашнього використання. Будь ласка, не використовуйте його в школах, спортивних клубах і т. д. Крім того, будь ласка, не використовуйте його для інших цілей, крім занять спортом.
- Використання
- Продукт призначений для здорових людей. Людям, що страждають наступними захворюваннями або мають перешкоди, будь ласка, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренування.
- Максимальна вантажопідйомність виробу становить 150 кг.
- Якщо максимальна вантажопідйомність перевищить 150 кг, машина може вийти з ладу і статися нещасний випадок.

- Люди, які звертаються до лікарів і особливо відчують ненормальність свого тіла
- Пацієнти з кардіопатіями (такими як стенокардія, інфаркт міокарда тощо)
- Пацієнти з діабетом
- Пацієнти з артеріальною гіпертензією (включаючи людей, які приймають гіпотензивні препарати)
- Люди, які страждають респіраторними захворюваннями (хронічний бронхіт, емфізема легень, бронхіальна астма та ін.)
- Я-люди, які страждають подагрою, ревматизмом, деформаційними захворюваннями суглобів і т. д.
- Люди, які користуються кардіостимуляторами та іншими медичними приладами
- Люди, у яких несправний циркулятор
- Люди, у яких хребет пошкоджений через попередні нещасні випадки або захворювання
- Люди, які страждають від грижі поперекового диска, розшарування хребта і т. д.
- Люди, які відчувають оніміння в ногах, талії, шиї та руках
- Люди, які страждають порушенням кровообігу або судинними захворюваннями
- Люди, які досліджують продукт для реабілітаційного тренінгу.

Крім того, будь ласка, не використовуйте продукт у разі відчуття дискомфорту.

# Попередження і вказівки щодо монтажу

## Попередження

1. Перед складанням, будь ласка, переконайтеся, що деталі, болти, гвинти і т.д. не мають деформацій, тріщин і т. д. і що вони укомплектовані в необхідній кількості. Виріб не можна використовувати протягом тривалого часу в разі утворення тріщин або деформації. Будь ласка, припиніть збірку та зверніться за технічною підтримкою.
2. Будь ласка, надягайте рукавички при складанні виробу. Слідкуйте за тим, щоб не прищемити руки і пальці. Крім того, будь ласка, працюйте перед захистом килимком і т.д. щоб не пошкодити підлогу. Оскільки одна людина збирається разом дуже небезпечно, рекомендується, щоб більше двох дорослих працювали разом.
3. Будь ласка, ні в якому разі не ремонтуйте і не трансформуйте виріб самостійно. Використання після розбирання необхідних деталей також може призвести до серйозних нещасних випадків. Будь ласка, категорично уникайте цього.

## Примітки

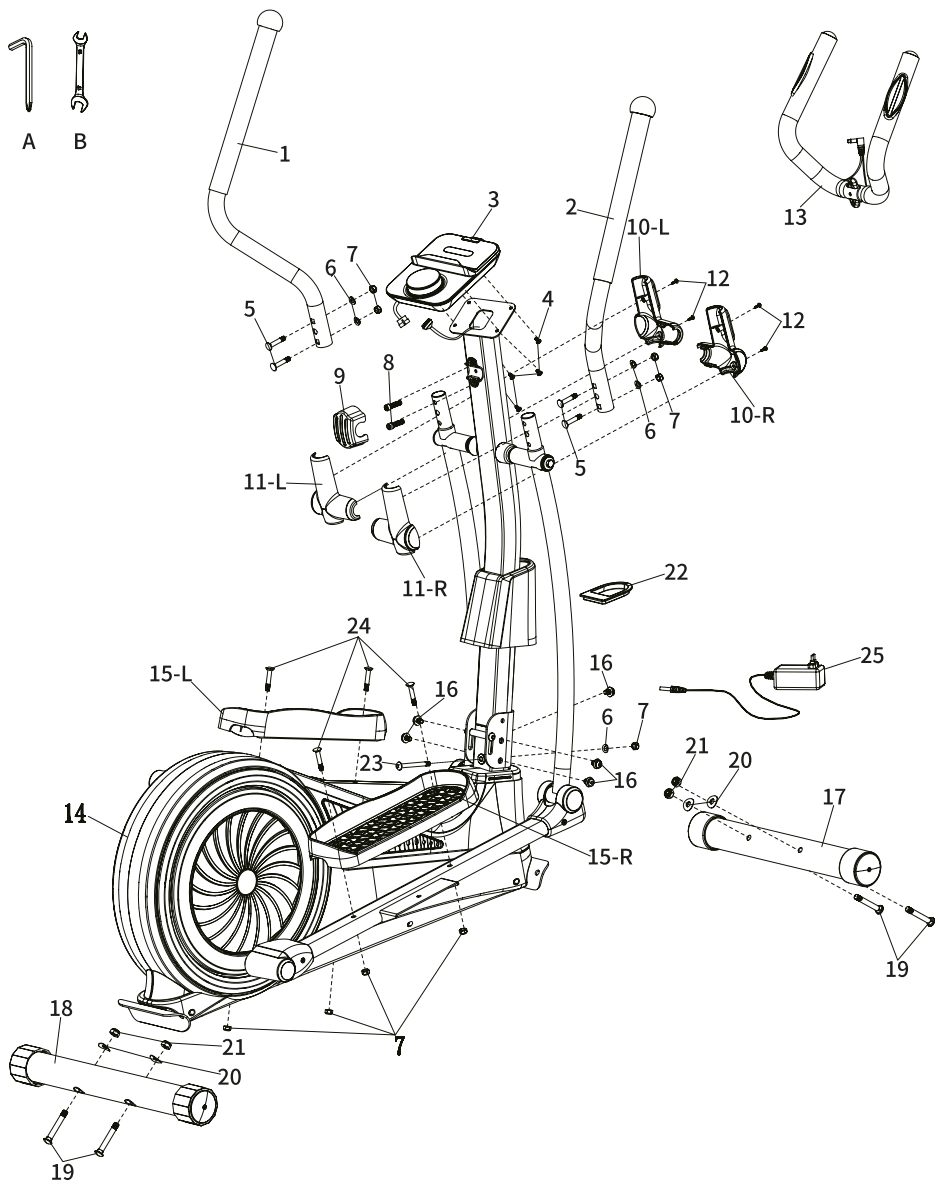
Будь ласка, забезпечте достатній простір при монтажі виробу.  
Будь ласка, не Отримуйте травм при роботі з різакми або інструментами.  
Будь ласка, обов'язково переконайтеся, що виріб стабільний після складання. Будь ласка, припиніть використання у разі нестабільності.

## Попередження та вказівки щодо використання

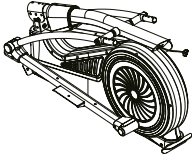
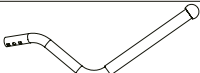
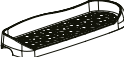
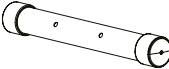
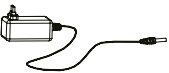
## Примітки

1. Не використовуйте виріб на відкритому повітрі. Використання в місцях з високою вологістю або запиленістю може привести до появи іржі і виходу з ладу.
2. Будь ласка, встановіть пристрій на просторому, горизонтальному і стійкому місці. При використанні в нестійкому положенні виріб може втратити рівновагу, що може привести до серйозних травм.
3. Будь ласка, підготуйте захисну прокладку самостійно (в комплект поставки виробу вона не входить), щоб гумові деталі виробу не залишали слідів на підлозі, нанесіть під виріб тонку плівку для захисту підлоги.
4. Навантаження на машину не залежить від швидкості. Навантаження не залежить від швидкості обертання машини під час роботи і також є фіксованою.

Розгорнутий вигляд

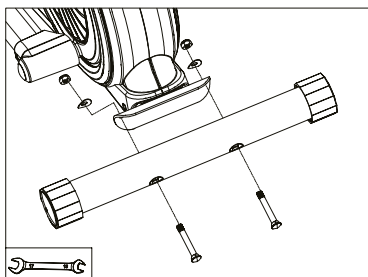


## Список запасних частей

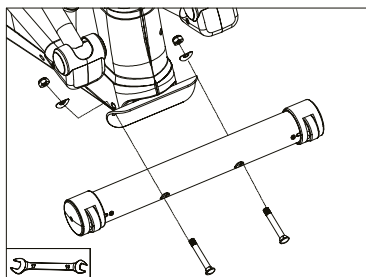
| No.  | Parts                                                                               | Qty. | No.  | Parts                                                                               | Qty. |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1    |    | 1    | 14   |    | 1    |
| 2    |    | 1    |      |                                                                                     |      |
| 3    |    | 1    | 15-L |    | 1    |
| 4    |    | 4    | 15-R |    | 1    |
| 5    |    | 4    | 16   |    | 5    |
| 6    |    | 5    | 17   |    | 1    |
| 7    |    | 9    | 18   |    | 1    |
| 8    |    | 2    | 19   |    | 4    |
| 9    |    | 1    | 20   |    | 4    |
| 10-L |   | 1    | 21   |    | 4    |
| 10-R |  | 1    | 22   |  | 1    |
| 11-L |  | 1    | 23   |  | 1    |
| 11-R |  | 1    | 24   |  | 4    |
| 12   |  | 4    | 25   |  | 1    |
| 13   |  | 1    | A    |  | 1    |
|      |                                                                                     |      | B    |  | 1    |

# Інструкція по збірці

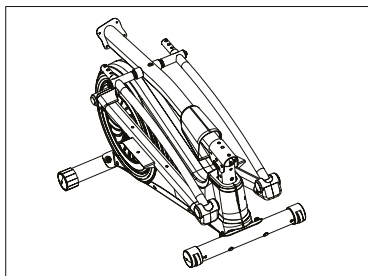
Корисні поради: Після розпакування видаліть захисні пакувальні матеріали з корпусу тренажера та перевірте, чи всі відповідні аксесуари є повними, порівняно зі списком частин. Рекомендується зберігати деякі дрібні аксесуари в невеликій коробці після розпакування, щоб уникнути втрати аксесуарів.



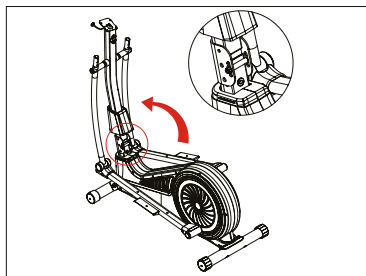
1. Відкрутіть оригінальні аксесуари № 19, 20 та 21 горизонтальної труби, зібраної позаду аксесуара № 18. Потім вставте гвинт № 19 у задню горизонтальну трубу, щоб з'єднати задню вигнуту частину основного корпусу, вкрутіть прокладку та гвинт № 20 і 21 руками, а потім затягніть гайку інструментом В.



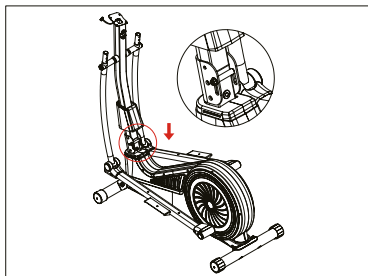
2. Відкрутіть оригінальні аксесуари № 19, 20 та 21 горизонтальної труби, зібраної перед аксесуаром № 17. Потім вставте гвинт № 19 у передню горизонтальну трубу, щоб з'єднати передню вигнуту частину основного корпусу, вкрутіть прокладку та гвинт № 20 і 21 руками, а потім затягніть гайку інструментом В.



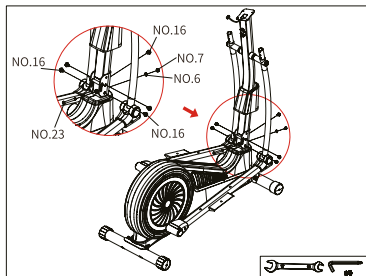
3. Встановіть передню та задню горизонтальні труби, як показано на малюнку. Зверніть увагу, що транспортне колесо є передньою горизонтальною трубою, а багатосторонній регулювальний штекер – задньою горизонтальною трубою.



4. Підніміть трубку колони на основному корпусі та вважайте різьбовий стрижень, зібраний у з'єднанні, пристроєм з рухом вгору та вниз.

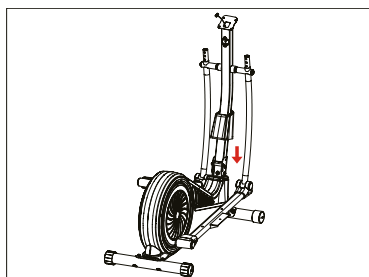


5. Встановіть усаджену частину верхньої труби колони у вертикальну трубу під основним корпусом. Зверніть увагу, що вона повинна бути встановлена всередину, інакше подальше збирання не може бути продовжено.

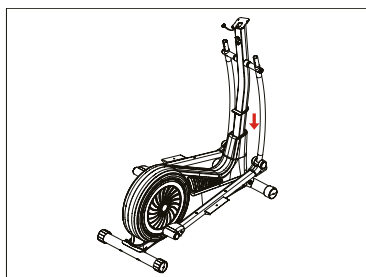


6. Вставте довгий гвинт № 23 у відповідний отвір згідно з напрямком. Потім встановіть прокладку та гайку № 6 і № 7, вкрутіть гайки руками, зверніть увагу на те, щоб не затягувати. Вкрутіть п'ять гвинтів № 16 у відповідний отвір руками, а потім повністю затягніть відповідні гвинти та гайки інструментами № А та В.

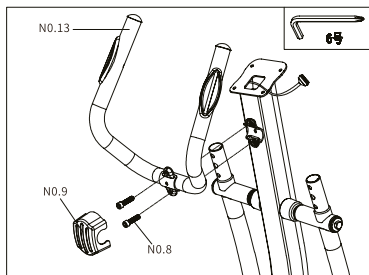
# Інструкція по збірці



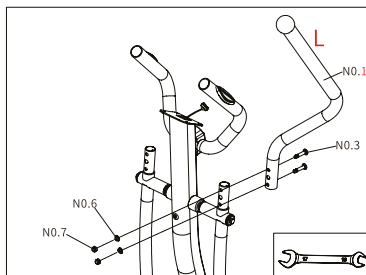
7. Посуньте вниз декоративні кришки стійок, щоб встановити їх на предметну кришку.



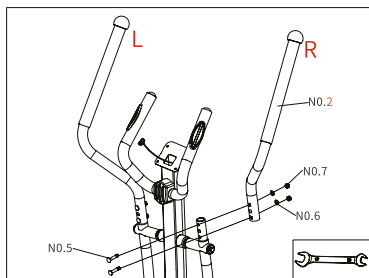
8. Встановіть ущільнювальне кільце № 22 у зазор у верхній частині декоративної кришки стійки.



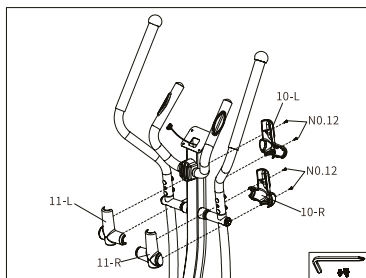
9. Викрутіть два гвинти № 8, спочатку попередньо встановлені на трубі верхньої стійки, потім вставте два гвинти № 8 у відповідний отвір поручня № 13, закрутіть два гвинти № 8 вручну протягом трьох циклів, потім закріпіть гвинти за допомогою No. Використовуйте інструмент і встановіть декоративну кришку № 9 у відповідне положення.



10. Відкрутіть кріплення № 5, 6 і 7, спочатку встановлені на рейці № 1 (ліва рейка), вставте гвинт № 5 у відповідний квадратний отвір поручня № 2, як показано на малюнку, потім вкрутіть прокладку № 6 і гайку № 7 і закріпіть дві гайки № 7 за допомогою гвинтів № 7. Інструмент В.

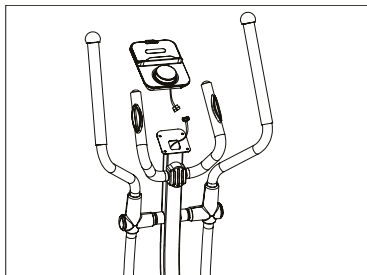


11. Відкрутіть кріплення № 5, 6 і 7, спочатку встановлені на поручні № 2 (правий поручень), вставте гвинт № 5 у відповідний квадратний отвір поручня № 1, як показано на малюнку, потім вкрутіть прокладку № 6 і гайку і закріпіть дві гайки № 7 за допомогою гвинтів № 7. Інструмент В.

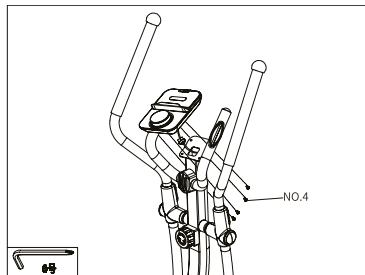


12. Як показано на малюнку, з'єднайте декоративні накладки поручнів 10-L з 11-L і 10-R і 11-R. після закріплення закріпіть чотири гвинти № 12 у відповідних отворах хрестоподібним загостреним кінцем № 12. Це інструмент.

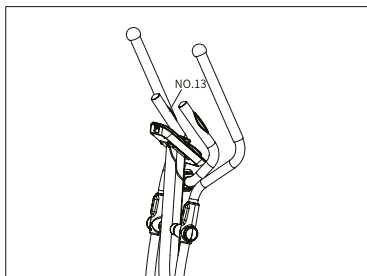
# Інструкція по збірці



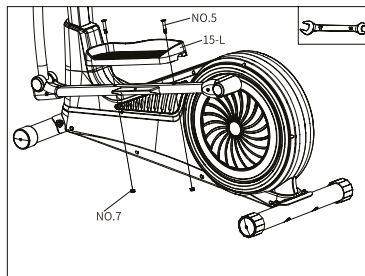
13. Вставте гермафродитний роз'єм типу навушників з кодової таблиці.



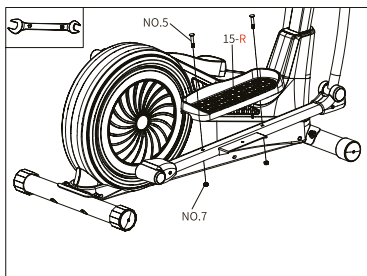
14. Відкрутіть чотири гвинти, які були попередньо закріплені на зворотному боці кодової таблиці, вставте гвинт в кріпильну пластину кодової таблиці і затягніть за допомогою спеціально відведеного зубця гвинта на зворотному боці кодової таблиці, а потім закріпіть чотири гвинти з номером. Atools.



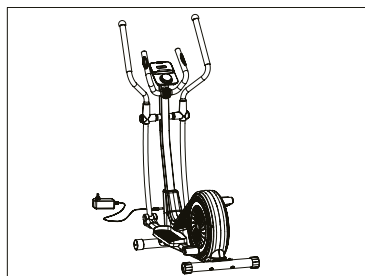
15. Вставте індикатор підключення лінії вимірювання серцевого ритму, розташований на поручні № 13, в отвір, позначене «Q», потім встановіть кодову таблицю.



16. Вставте гвинт № 5 у відповідний квадратний отвір 15-дюймової педалі в напрямку, показаному на малюнку, закрутіть гайки № 7 руками, а потім затягніть гайки № 7 за допомогою інструменту № В.



17. Вставте гвинт № 5 у відповідний квадратний отвір педалі 15-R у напрямку, показаному на малюнку, закрутіть гайки № 7 руками, а потім затягніть гайки № 7 за допомогою інструменту № В.



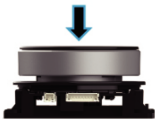
18. На цьому етапі еліптичний тренажер встановлений і починає роботу. Будь ласка, перевірте, чи не ослаблений відповідний вузол, якщо такі є, будь ласка, затягніть їх ще раз за допомогою відповідного інструменту. Будь ласка, зберігайте пакувальні матеріали більше трьох тижнів та відповідні інструменти для складання. Бажаю вам щасливого тіла!

# Описи центральної ручки керування

## 1.1 Відображаються основні інструкції

| Артикул № | Предмет                    | Вікно відображення                                                                | Опис                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | Режим відтворення по черзі |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Різні дані відтворюються по черзі і перемикаються кожні 3 секунди;</li> <li>2. «Рівень» відображається в маленькому цифровому віконці;</li> <li>3. У головному вікні по черзі відображаються «швидкість», «час»,</li> <li>4. «Відстань» і «калорії» в цифровому форматі;</li> <li>5. Індикатор Bluetooth показує стан з'єднання Bluetooth. Індикатор Bluetooth</li> <li>6. горить у разі підключення, інакше він вимкнений;</li> <li>7. Зовнішнє кільце стану руху за замовчуванням повністю вкрито.</li> </ol> |
| 2         | Накриваний режим           |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продовжуйте короткочасно натискати на ручку, щоб переключити</li> <li>2. режим відображення і заблокувати дані, які необхідно</li> <li>3. переглянути;</li> <li>4. У головному вікні можна заблокувати відображення даних</li> <li>5. «швидкість», «час», «відстань» і «калорія»;</li> <li>6. «Рівень» відображається в маленькому цифровому віконці;</li> <li>7. Зовнішнє кільце стану руху за замовчуванням повністю вкрито.</li> </ol>                                                                       |

## 1.2 Опис основних операцій

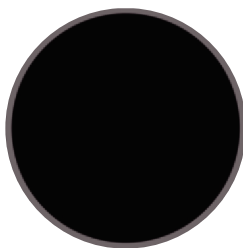
| Артикул № | Предмет                      | Вікно відображення                                                                  | Опис                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | Сплячка прокидається         |   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дисплей вимкнений в неактивному стані;</li> <li>2. Поворотна ручка активується при короткочасному натисканні на неї або при виявленні стану руху;</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2         | Натисніть на поворотну ручку |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бездіяльність або рух: увійдіть в режим очікування після натискання поворотної ручки протягом 3 хвилин;</li> <li>2. Сплячий стан: продовжуйте короткочасно натискати на поворотну ручку, щоб розбудити обладнання;</li> <li>3. Режим пробудження: продовжуйте короткочасно натискати на поворотну ручку, щоб перейти в режим руху;</li> <li>4. Стан руху: продовжуйте короткочасно натискати на поворотну ручку, щоб переключити режим відображення;</li> <li>5. Режим руху: утримуйте Тривале натискання поворотної ручки протягом «2 секунд», щоб скинути дані і перейти в режим пробудження;</li> <li>6. При натисканні на поворотну ручку лунає звуковий сигнал</li> </ol> |
| 3         | Поверніть поворотну ручку    |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обертайте за годинниковою стрілкою, щоб збільшити опір;</li> <li>2. Поверніть проти годинникової стрілки, щоб зменшити опір;</li> <li>3. Звуковий сигнал видає підказку при повороті поворотної ручки</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### 1.3 Детальні інструкції

1. При включеній поворотній ручці лунає один звуковий сигнал, потім включається дисплей поворотної ручки і включається режим готовності (рис. 1). Після включення опір автоматично перемикається на передачу «1». У разі простою протягом 3 хвилин дисплей повністю вимикається і переходить в режим очікування (рис. 2).



Малюнок 1



Малюнок 2

2. У режимі готовності продовжите коротке натискання поворотної ручки або злегка притопніть еліптичний тренажер, щоб відразу перейти в режим руху. Якщо підтримується частота серцевих скорочень, то частота серцевих скорочень « $\text{bpm}$ » рівень опору «відображаються в цифровому вигляді в маленькому вікні, а група даних по черзі (рис. 3 і рис. 4) перемикається кожні 3 секунди. В іншому випадку в маленькому віконці відображається тільки «рівень» опору.



Малюнок 3



Малюнок 4

3. За замовчуванням маленьке Цифрове віконце відтворюється по черзі, горить значок «сканування», а потім кожні 3 секунди перемикаються значення «швидкість», «час», «Відстань» або «калорії» (рис. 5, 6, 7 і 8).



Малюнок 5



Малюнок 6



Малюнок 7



Малюнок 8

4. Відрегулюйте режим відображення, продовжуючи короткочасно натискати на поворотну ручку. У разі блокування значок «сканувати» не відображається, а відображаються фіксовані дані: «швидкість», «час», «відстань» або «калорії» (рис. 9, 10, 11 і 12).



Малюнок 9



Малюнок 10



Малюнок 11



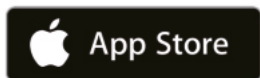
Малюнок 12

## 1.4 Опис відображення даних

| № | Предмет                           | Вікно відображення                                                                  |                                                                                                                                                                                   |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Частота серцебиття                |    | Значення частоти серцевих скорочень. У разі підтримки відображається значення частоти серцевих скорочень в режимі реального часу, в іншому випадку воно не відображається.        |
| 2 | Опору рівень                      |    | 1-16<br>Чим вище передача, тим більше опір.                                                                                                                                       |
| 3 | Сканування відтворюється по черзі |    | Дисплей: показує, що дані відтворюються по черзі. Немає дисплея: це вказує на те, що дані знаходяться в режимі блокування.                                                        |
| 4 | Швидкість                         |    | 0,0~999,9 км/год при 60 об/хв - 21,5 км/год                                                                                                                                       |
| 5 | Час                               |    | 00:00-99:59<br>У стані пробудження почніть відлік часу після короткочасного натискання поворотної ручки або виявлення руху, зупиніть відлік часу після зупинки руху на 4 секунди. |
| 6 | Відстань                          |    | 0,0~999,9 км                                                                                                                                                                      |
| 7 | Калорійність                      |   | 0,0-999,9 кілограма калорій<br>Позитивний кореляційний зв'язок з рівнем опору: опір 1 відповідає 11,4 ккал/км, а опір 32 відповідає 44,6 ккал/км.                                 |
| 8 | Бluetooth ікона                   |  | Відображається: Bluetooth підключений<br>Не відображається: Bluetooth не підключений                                                                                              |

# Інструкції щодо підключення та використання програми (KINOMAP)

## Завантаження та використання KINOMAP



1. Щоб завантажити додаток Kinomap, відскануйте QR-код або знайдіть «Kinomap» в Apple App Store® або Google Play Store.
2. Відкрийте додаток Kinomap. Увійдіть або зареєструйтесь.
3. Виберіть відповідне обладнання для фітнесу
4. Увімкніть Bluetooth і виберіть Merach.
5. Виберіть «гребний тренажер «і знайдіть свій»MRK-581-XXXX».
6. Почніть тренуватися і вивчіть різні методи тренування.

## Розминка

Робіть розтяжки перед тренуванням. Розігріті м'язи легше розтягувати, тому почніть з 5-10-хвилинної розминки, потім виконайте кілька вправ, показаних нижче - 5 разів по 10 секунд або більше на кожную ногу. Зробіть це знову після тренування.

### 1. Потягніться вниз

Злегка зігніть коліна, повільно нахиліть тулуб вперед, розслабте спину і плечі і спробуйте торкнутися пальців ніг руками. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази (див.рис. 1).



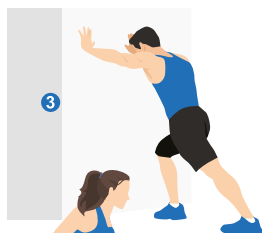
### 2. Розтяжка підколінного сухожилля в положенні сидючи

Сядьте, випрямивши одну ногу. Підтягніть іншу ногу так, щоб вона щільно прилягала до внутрішньої сторони випрямленої ноги. Спробуйте торкнутися своїх ніг носком долоні. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (див. 2).



### 3. Розтягнення литкових м'язів і ахіллового сухожилля

Встаньте, спираючись обома руками об стіну або дерево, поставте одну ногу за іншу. Тримайте задню ногу прямо, а п'яту на підлозі, притуліться до стіни або дерева. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (див. 3).



### 4. Розтяжка чотириголового м'яза

Відведіть праву руку назад, візьміть праву ногу і повільно підтягніть її до стегна, поки не відчуєте, що м'язи передньої частини стегна напружені. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (див. 4).



### 5. Розтяжка кравецької м'язи (внутрішньої поверхні стегна)

Сядьте так, щоб ноги були звернені один до одного, а коліна - назовні. Обхопіть ноги обома руками і потягніть до паху. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази (див.рис. 5).



