

ХОДЬБА

Как заниматься на тренажёре



1. Встаньте на боковые платформы и нажмите START.



2. Начните с медленного темпа 3–4 км/ч.



3. Держите спину прямо и смотрите вперёд.



4. Завершайте тренировку постепенным снижением скорости.



Совет:
начните с 10–20 минут
и увеличивайте время
постепенно.



БЕГ

Как заниматься на тренажёре



1. Встаньте на дорожку после запуска и начните с комфортной скорости.



2. Установите темп 6–9 км/ч в зависимости от подготовки.



3. Работайте руками естественно и сохраняйте ровное дыхание.



4. После тренировки снизьте темп и перейдите на шаг.



Совет:
не начинайте
с высокой скорости
без разминки.

ИНТЕРВАЛЫ

Как заниматься на тренажёре



1. Начните с 3–5 минут спокойной ходьбы.



2. Чередуйте 1 минуту быстрого бега и 2 минуты ходьбы.



3. Контролируйте пульс и не держитесь за поручни.



4. Закончите 5 минутами спокойного шага.



Совет:
интервалы подходят
для подготовленных
гостей.



ЭНЕРГИЯ • ВЫНОСЛИВОСТЬ • ТОНУС

