

Руководство по использованию компьютера



Руководство по использованию компьютера

Сообщения об Ошибке Работы Тренажера

Если компьютер обнаруживает ошибку работы компьютера, что на дисплее появится «E2». Если ниже представленные решения проблем не помогут устранить неполадку, обратитесь к официальному дилеру

ПРОБЛЕМА: Нет соединения между компьютером и двигателем

РЕШЕНИЕ: Проверьте все соединения контактов (см. инструкцию по сборке)

ПРОБЛЕМА: компьютер не отвечает

РЕШЕНИЕ: Выключите компьютер, затем отсоедините тренажер от сети на 15 секунд, после запустите компьютер

Подключение Тренажера к Сети

АДАПТЕР: После того, как тренажер будет полностью собран и правильно установлен, подключите адаптер к сети. Автоматически загорается дисплей, это означает, что компьютер загрузился. Если возникли какие-либо проблемы с подключением, обратитесь к разделу СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКЕ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРА

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ: Компьютер автоматически включается, когда Вы начинаете тренировку или при нажатии любой клавиши

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВЫКЛЮЧЕНИЕ: Компьютер автоматически выключается через 4 минуты после завершения тренировки. На дисплее останется только информация о дате, времени и температуре помещения.

Функции Клавиш:

BODY FAT:

1. Нажмите на клавишу STOP, чтобы прекратить тренировку, затем нажмите на клавишу BODY FAT, чтобы определить % жировой ткани
2. Затем выбранный пользователь (U1 – U4) будет мигать в течение 2-х секунд. Затем компьютер начнет измерение.
3. Во время измерения пользователь должен держаться за поручни. В течение 8 секунд происходит измерение, на дисплее отображается " _ _ _ _ _ "
4. Далее на дисплее появится символ BODY FAT, и будут отображены % жировой ткани

RESET: Вернуться к главному меню (MAIN MENU)

RECOVERY: Активация ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ, которая автоматически оценит уровень Вашей физической формы после тренировки

START/STOP: Начать или закончить тренировку

MODE: Подтверждение выбора программы и функции тренировки

UP и DOWN: 2 функции.

- 1) Перед тренировкой – выбрать доступные программы и функции тренировки
- 2) Во время тренировки – настроить уровень нагрузки (UP – больше, DOWN – меньше)

Функции дисплея:

Показание ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ: минуты и секунды

Показание RMP: проделанная работа в минуту

ВНИМАНИЕ: показание СКОРОСТИ и RMP показаны на одном поле, показания меняются каждые шесть секунд

Показание ДИСТАНЦИИ: км

Показание РАСХОДА КАЛОРИЙ: кКал

Показание ПУЛЬСА: Удар в минуту (bpm)

Показание ЗАТРАЧИВАЕМОЙ ЭНЕРГИИ: Вт

На некоторых моделях Перед Началом Использования Тренажера

При первом включении компьютера тренажера (или после ПОЛНОЙ ПЕРЕЗАГРУЗКИ (TOTAL RESET)) на дисплее появится требование ввести Год (Year), Месяц (Month), День (Day), Время (Time)

1) Нажмите клавиши UP и DOWN, чтобы выбрать правильные показатели, затем нажмите MODE, чтобы подтвердить Ваш выбор.

2) Нажмите на клавишу RESET и удержите в течение 3 секунд для ПОЛНОЙ ПЕРЕЗАГРУЗКИ (TOTAL RESET) компьютера.

Программа пользователя (U1-U4)

1. Когда на экране появится надпись U1 клавишами UP и DOWN выберете пользователя 1-4
2. Введите персональные данные (ВОЗРАСТ, ВЕС, РОСТ, ПОЛ) и нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить выбор
3. Войдите в меню MANUAL и выберете данные Вашей тренировки (для выбранного пользователя), включающие в себя УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ (LEVEL), ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (TIME), ДИСТАНЦИЮ (DISTANCE), КАЛЛОРИИ (CALORIES) И ПУЛЬС (PULSE). Компьютер запомнит всю эту информацию и каждый раз выборе номера своей пользовательской программы, будет включена именно эта программа, пока пользователь не поменяет ее, проделав заново цикл настройки пользовательской программы
4. Чтобы начать тренировку нажмите клавишу START (START)
5. Нажмите клавишу RESET, чтобы вернуться в ГЛАВНОЕ МЕНЮ (MAIN MENU)

Главное Меню (Main Menu)

Главное меню состоит из 5 возможных типов программ:

1. **MAN** – программа быстрый старт
2. **PROG** – 12 х встроенные программы
3. **USER** – 4 программы пользователей с функцией запоминания персональных данных
4. **H.R.C.** – 4 х кардио-программы (основаны на контроле пульса)
5. **WATT** – Программа, основанная на расчете затрачиваемой энергии

1) Используйте клавиши UP и DOWN, чтобы выбрать тип программы. Для подтверждения выбора программы нажмите клавишу MODE

ВНИМАНИЕ: Если нужно вернуться в ГЛАВНОЕ МЕНЮ, просто нажмите клавишу RESET. Если компьютер не возвратился в ГЛАВНОЕ МЕНЮ, нажмите и удержите на несколько секунд клавишу RESET

Программа Быстрый Старт (MANUAL)

Программа БЫСТРЫЙ СТАРТ самая простая программа, в которой все показатели (СКОРОСТЬ, ДИСТАНЦИЯ, УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ) находятся на 1 уровне, и во время тренировки Вы можете менять уровень сопротивления в ту или иную сторону, нажимая на клавишу UP и DOWN.

1) С помощью клавиш UP и DOWN найдите в главном меню программу MANUAL PROGRAM, чтобы подтвердить свой выбор нажмите клавишу MODE

2) Нажмите клавишу START, чтобы начать тренировку

ЗВУКОВОЕ ОПОВЕЩЕНИЕ:

Автоматическое. Оповещение срабатывает при превышении заданных параметров.

Звуковое Оповещение (Alarm)

Автоматическое. Срабатывает при нарушении заданных параметров тренировки.

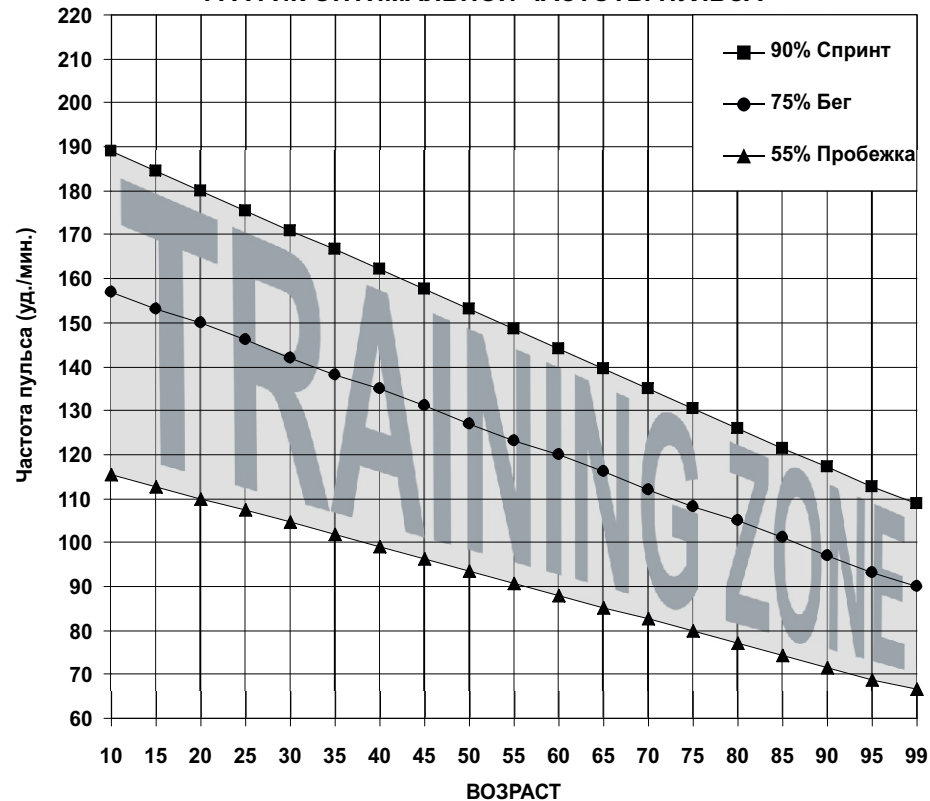
Руководство по использованию компьютера

Расчет Оптимальной Частоты Пульса

Оптимальная частота пульса (ОЧП) изменяется в процессе тренировки в зависимости от «тренировочной зоны». Чтобы достичь наилучшего результата и укрепить сердечно-сосудистую систему, Вы должны контролировать частоту пульса согласно «тренировочной зоне». Пред тем как начать тренироваться по 55% 75% 90% кардио-программам проконсультируйтесь с графиком расчета ОЧП, где предлагается ознакомиться с «тренировочными зонами». Во избежание неприятностей начните свои тренировки с 55% Н.Р.С.(ОЧП), а затем повышайте свой уровень согласно Вашей физической подготовленности.

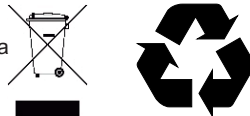
ФОРМУЛА РАСЧЕТА ОЧП: $220 - \text{ВОЗРАСТ} \times \%$ ОЧП
(например, $220 - 30 \text{ лет} \times 55\% = \text{ОЧП } 104,5$)

ГРАФИК ОПТИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА



Утилизация

Помогите сохранить планету. После использования компьютера тренажера, пожалуйста, сдайте его на утилизацию.



Программа на Расчет Затрачиваемой Энергии

Программа на расчет затрачиваемой энергии (Watts program) основана на том, чтобы поддерживать выдаваемую Вами энергию во время тренировки на одном уровне. Во время тренировки можно регулировать показатель уровня нагрузки в Вт (watt).

1) В главном меню (MAIN MENU) с помощью клавиш UP и DOWN выберите профиль Программы на расчет затрачиваемой энергии (WATT PROGRAM). Чтобы подтвердить свой выбор нажмите клавишу MODE

2) Используя клавиши UP и DOWN, введите желаемый показатель уровня нагрузки (Вт). Чтобы подтвердить свой выбор нажмите клавишу MODE

ВНИМАНИЕ: Чтобы немедленно начать тренировку нажмите клавишу START

3) Чтобы выбрать параметры программы, используйте клавиши UP и DOWN для выбора, затем нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить Ваш выбор.

Программа Recovery

Программа определения физической формы разработана специально для оценки физической формы после тренировки.

Обязательно убедитесь, что во время тренировки по этой программе на Вас надет нагрудный датчик пульса либо держитесь за рукоятки, оснащенные датчиками пульса.

1) Сразу после окончания тренировки нажмите клавишу STOP, затем нажмите на клавишу RECOVERY

2) Компьютер проанализирует Вашу частоту пульса в течение одной минуты и затем выведет следующие результаты (ФЗ - Физическая форма):

F1 – первоклассная ФЗ
F2 – очень хорошая ФЗ

F3 – хорошая ФЗ
F4 – нормальная ФЗ

F5 – плохая ФЗ
F6 – очень плохая ФЗ

Параметры тренировки

Параметры ВРЕМЯ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ необязательны для установки. Если Вы не выбрали конкретный показатель у этих параметров, то компьютер начнет отсчет с нуля. Если Вы выбрали один или более показателей этих параметров, то компьютер начнет обратный отсчет от намеченного Вами показателя.

Компьютер остановит работу тренажера и раздастся звуковой сигнал, как только будет достигнут ПЕРВЫЙ показатель параметров. Чтобы выключить звуковой сигнал, нажмите на клавишу STOP.

ВРЕМЯ: 1:00-99:00 (1 шаг – 1 минута)

ДИСТАНЦИЯ: 0.1 – 99.9 км (1 шаг – 0.1 км)

КАЛОРИИ: 10-990 кКал (1 шаг – 10 калорий)

НАГРУЗКА (Вт): 10 – 350 Вт (1 шаг – 5 Вт, применимы только для программы на расчет затрачиваемой энергии)

ЧАСТОТА ПУЛЬСА: 30 – 240 bpm

Датчики Пульса на Поручнях

Чтобы датчики корректно отображали частоту пульса, нужно чтобы обе ладони лежали на поручнях и плотно прилегали к кардио-датчикам. Снятие рук с поручней или не плотное прилегание ладоней к датчикам пульса приводят к некорректному отображению пульса на экране. Желательно, чтобы ладони были немного влажными. Сухие ладони могут привести к неправильному определению пульса.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Перед началом тренировок

Начало тренировок может представлять нелегкую задачу, но Вам следует помнить, что основной целью является улучшение здоровья. Ее можно достичь, следуя простым рекомендациям по поддержанию физической активности.

Перед тем как приступить к занятиям или значительно повысить уровень физической нагрузки, необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.

Продолжительность тренировок

Современный ритм жизни, работа, семейные дела и короткие выходные не всегда позволяют найти время для физической активности. Приведенные ниже советы помогут Вам включить тренировки в свой распорядок дня.

Короткие промежутки времени. Исследования показали, что короткие 10-минутные тренировки средней интенсивности настолько же эффективны, как и непрерывные занятия в течение 30 минут. Таким образом, короткие тренировки можно включить даже в очень плотный график.

Комбинируйте тренировки. Рекомендуется чередовать тренировки средней интенсивности и тренировки повышен-

ной интенсивности. Например, Вы можете заниматься на тренажере со средней интенсивностью по 30 минут два раза в неделю, и еще два дня тренироваться с повышенной интенсивностью, обеспечивая своему организму разнообразную нагрузку. Чередование различных видов нагрузки принесет больше пользы, чем ежедневное повторение одних и тех же упражнений. При однообразных тренировках организм привыкает к нагрузке, и на определенном уровне прогресс останавливается. Комбинируя и чередуя нагрузку, Вы сможете постоянно улучшать форму и совершенствоваться.

Составьте расписание. Исследования показали, что большинство людей предпочитают тренироваться дома, что позволяет экономить время, заниматься в комфортных для себя условиях и делать это тогда, когда им удобно. Главное условие успеха домашних тренировок – это их регулярность. Отведите для занятий определенное время, составьте расписание и включите их в обязательный распорядок дня как неотъемлемую часть повседневной жизни.

Рекомендации для взрослых в возрасте до 65 лет, не страдающих заболеваниями, при которых противопоказана физическая нагрузка:

кардио нагрузка средней интенсивности по 30 минут 5 раз в неделю
или
кардио нагрузка высокой интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю
и
8-12 силовых упражнений, по 8-12 повторений каждое, 2 раза в неделю

i Для борьбы с лишним весом продолжительность физической активности должна составлять от 60 до 90 минут. 30 минутные тренировки рекомендуются для поддержания общей физической формы и снижения риска хронических заболеваний.

Рекомендации для людей в возрасте от 65 лет (или от 50 до 64, страдающих хроническими заболеваниями, такими как артрит):

аэробная нагрузка умеренной интенсивности по 30 минут 4 раза в неделю
или
аэробная нагрузка средней интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю
и
5-10 силовых упражнений, по 10 повторений, 2-3 раза в неделю

i Пожилым людям и людям, страдающим хроническими заболеваниями, рекомендуется составлять план тренировок в соответствии с советами врача. Это поможет получить от занятий максимум пользы и минимизировать возможные риски для здоровья.

Определение значения пульса

Перед тренировками рекомендуется проверить пульс в спокойном состоянии. Частота сокращений должна измеряться в положении сидя, когда Ваше тело расслаблено. Аналогичное измерение желательно проводить и после тренировок, чтобы сравнить данные. Для того чтобы повысить выносливость и улучшить общую физическую форму, необходимо тренироваться с различной интенсивностью, чтобы частота пульса могла варьироваться. Значения пульса – это очень важная часть занятий, в зависимости от которой определяется уровень Вашей физической подготовки и целевой диапазон тренировок.

Обычно эффективный диапазон тренировок составляет 50-85% от максимально допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Чтобы определить для себя целевой диапазон, воспользуйтесь данной таблицей:

220 – возраст = максимально допустимая ЧСС

Максимальная ЧСС – ЧСС в состоянии покоя = резерв сердечного ритма

Резерв сердечного ритма * уровень интенсивности + ЧСС в состоянии покоя = целевой диапазон сердечных сокращений.

Начинающие или люди с низким уровнем физической подготовки	40-60 %
Средний уровень физической подготовки	60-70 %
Высокий уровень физической подготовки	70-85%

Пример:

Марии 33 года, её пульс в состоянии покоя равен 75 ударам в минуту. Она новичок и тренируется с низким уровнем интенсивности 50-60%. Её целевой диапазон сердечных сокращений во время занятий составит 131 – 142 удара в минуту.

При минимальной интенсивности (50%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)
 $187 - 75$ (пульс в состоянии покоя) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

$112 * 0,5$ (50% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 131 удар в минуту (целевой диапазон)

При максимальной интенсивности (60%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)
 $187 - 75$ (пульс в спокойном состоянии) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

$112 * 0,6$ (60% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 142 удара в минуту (целевой диапазон)

Периодически измеряйте Ваш пульс во время тренировки, чтобы оценивать уровень интенсивности.

Пульсовые зоны

А. Начальный уровень

Этап 0: 40-50% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: тренировки в этой зоне наиболее комфортны и легки. Эта зона наилучшим образом подходит для людей, которые либо только начали тренироваться, либо имеют низкий уровень физической подготовки. Также данная зона подходит для восстановления после более интенсивных тренировок.

В. Зона низкой нагрузки

Этап 1 (Терапевтическая зона): 50-60% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: уменьшение объема жировых отложений, снижение артериального давления, содержания холестерина, риска дегенеративных заболеваний, укрепление мышц.

С. Зона умеренной нагрузки

Этап 2 (Фитнес зона): 60-70% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: наращивание мышечной массы, снижение жировой массы (75-85% калорий, расходуемых мышцами – это результат расщепления жировых клеток).

Д. Зона повышенной нагрузки

Этап 3 (Аэробная зона): 70-80% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: это наиболее предпочтительная зона для тренировок на выносливость. При тренировках в этой зоне возможности Вашего организма значительно возрастают, увеличиваются резервы сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизненная емкость легких.

Е. Зона высокой нагрузки

Этап 4 (Анаэробная зона): 80-90% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: максимальное сжигание жировых отложений. Для тренировок в данной зоне Вы должны обладать достаточно хорошей физической формой. Это зона экстремальной выносливости, в первую очередь мышечной, поскольку используются именно энергетические резервы мышц.

Ф. Зона экстремальной нагрузки

Этап 5 (Зона Красной Линии): 90-100% от максимально допустимого значения ЧСС.

При тренировке в этой зоне расходуется максимальное количество калорий, но сжигание жиров минимальное, так как основным источником энергии становится гликоген.

Интенсивность работы настолько высока, что длительные занятия в этой зоне не рекомендуются: это может причинить вред Вашему здоровью.

Разминка и нормализация

В независимости от того, по какой программе Вы занимаетесь, каждую тренировку необходимо начинать с разогрева и заканчивать нормализацией сердечного ритма и дыхания.

Разогрев. Всегда проводите 3-10 минутную разминку перед каждой тренировкой. Она включает в себя простые ритмичные упражнения как для верхней, так и для нижней частей тела.

Нормализация. После окончания тренировки необходимо дать организму немного времени на восстановление, то есть постепенное снижение интенсивности до того уровня, на котором Вы разогревались. На это должно уйти не менее 5 минут. Процесс нормализации можно считать завершенным тогда, когда Вы почувствуете, что полностью восстановились, а Ваша частота сердечных сокращений не более чем на 10 ударов превышает тот пульс, который был до начала тренировки. Не пренебрегайте нормализацией в конце занятия, это поможет Вам чувствовать себя лучше и бодрее.



Поднимание плеч:

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



Растягивание боковых мышц:

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Максимально вытяните правую руку вверх к потолку раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.



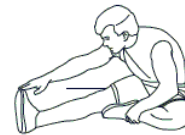
Растягивание четырехглавых мышц:

Одной рукой для устойчивости обопритесь на стену, потянитесь назад и возьмитесь рукой за ступню. Потяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, а затем расслабьтесь.



Растяжение мышц внутренней части бедра:

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.



Растяжение подколенного сухожилия:

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно ближе к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.



Растягивание икроножных мышц ахилового сухожилия:

Выставив ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Ногу держите прямо, ступню поставьте полностью на пол. Согнутой второй ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Цели тренировок и результат

Осознание того, что именно мотивирует Вас к занятиям, поможет правильно выбрать программу тренировок и сосредоточиться на определенных целях. Исследования показали, что в основном люди преследуют одну из 4-х целей: снижение веса, борьба с хроническими заболеваниями, поддержание здорового образа жизни и спортивные тренировки.

Снижение веса

Если у Вас имеется избыточный вес, то Вы не одиноки. Не отчаивайтесь: физические упражнения и правильное питание помогут Вам решить эту проблему. Вес начинает снижаться тогда, когда количество затраченных калорий превышает количество потребляемых.

Почему диеты не помогают

Большинству людей, пытающихся снизить вес, диеты, как правило, не помогают. При диете Вы лишаете свой организм питательных веществ, которые ему необходимы. В этих условиях обменные процессы замедляются, и организм начинает расходовать меньше калорий, «откладывая» их про запас. В таком режиме экономии становится еще сложнее избавиться от жировых отложений.

Вместо диеты лучше сократить количество потребляемых калорий до разумного предела, не прибегая к голоданию, но при этом увеличить объем физической активности, которая, помимо похудения, способствует снижению риска коронарных заболеваний, диабета, гипертонии и рака.

Занимайтесь с удовольствием. На начальном этапе устанавливайте нагрузку с осторожностью. Тренировки должны быть максимально комфортными и приносить Вам радость.

Определите целевые значения пульса для Ваших тренировок. Проконсультируйтесь с врачом, какое значение пульса для Вас оптимально и насколько интенсивными должны быть Ваши тренировки.

Делайте перерывы. Если в один из дней Вы чувствуете себя не вполне комфортно или не испытываете желания заниматься, возможно, Вам следует сделать небольшой перерыв.

Делайте тренировки разнообразными. Для того чтобы снизить вес, необходимо периодически менять программы тренировок. Это не позволит организму привыкнуть к одинаковой нагрузке.

Постоянно двигайтесь вперед. Тренируйтесь регулярно и двигайтесь к своей цели каждый день. Регулярные и разнообразные занятия обеспечивают максимальный эффект.

Поддержка здорового образа жизни

Для здорового образа жизни очень важно правильно питаться и регулярно заниматься физическими упражнениями. Это поможет не только снизить риск возникновения хронических заболеваний, но также позволит уменьшить стресс и будет способствовать крепкому и здоровому сну.

Физические упражнения приносят огромную пользу. Во время тренировок гипофиз активно вырабатывает эндорфины – гормоны, улучшающие настроение. Кроме того, они помогают снизить резистентность тканей к инсулину, при которой развивается диабет.

На каждые 0,5 кг мышечной массы затрачивается от 100 калорий в день, даже если Вы не занимаетесь физическими упражнениями. То есть чем лучше развита мускулатура, тем выше метаболизм.

Профилактика заболеваний

Доказано, что даже одна тренировка улучшает работу кровеносных сосудов и снижает содержание липидов в крови, причем этот эффект сохраняется даже на следующий день.

Благодаря регулярным тренировкам даже у пожилых людей увеличивается эластичность сосудов, нормализуется кровоток и артериальное давление, снижается риск заболевания гипертонией.

Поддержание нормального уровня глюкозы и холестерина в крови, а также контроль артериального давления играет важную роль в профилактике инфарктов и стенокардии.

Спортивные тренировки

Если Вы приобрели тренажер с целью подготовки к спортивным достижениям, обратите внимание на приведенные ниже советы.

Старайтесь спать как минимум 7 или 8 часов в сутки. Измеряйте свой пульс сразу после того, как просыпаетесь: если его частота превышает показания предыдущего дня более, чем на 10 ударов в минуту, то возможно, Вы перетренировались. Сократите длительность и интенсивность тренировок на несколько дней до тех пор, пока частота сердечных сокращений не вернется к норме.

Для того чтобы организм быстрее восстанавливался, завершайте тренировку постепенным снижением интенсивности в течение 10-20 минут. Это ускоряет процесс выведения молочной кислоты из тканей.

Употребление белковой пищи после тренировок способствует синтезу протеина в мышцах. При этом не обязательно покупать дорогие белковые смеси, их вполне может заменить обычная еда, которая содержит незаменимые аминокислоты (мясо, рыба, яйца).

Чтобы не допустить обезвоживания организма и появления мышечных судорог, во время и после тренировок нужно восполнять потерю жидкости и электролитов (особенно натрия).

Составляйте свою программу тренировок таким образом, чтобы в ней присутствовали разнообразные упражнения: например, не только на выносливость, скорость и силу, но также на гибкость и ловкость. Важно не только комбинировать различные виды нагрузки, но и давать организму отдых, чтобы он успевал восстанавливаться.