–

–

|  |  |
| --- | --- |
| CorEx | КорЭкс |
| Welcome to the "CorEx" app | Добро пожаловать  в приложение "КорЭкс" |
| - Train anywhere  you want | - Тренируйся,  где хочешь |
| - Train whenever  you want | - Тренируйся,  когда хочешь |
| - Train anything  you want | - Тренируй,  что хочешь |
| The system allows you to train  without a trainer.  Small sensors, Inertial Measurement  Units, track your movements and the  app shows how you can correct your  exercises. | Система позволяет тренироваться без  тренера. Маленькие датчики,  инерциальные измерительные модули,  отслеживают ваши движения, и  приложение показывает как вы можете  скорректировать ваши упражнения. |
| Choose the exercise | Выбрать упражнение |
| Switch to Russian | Переключиться на Английский |
| Exercise performed correctly. | Упражнение выполнено верно. |
| Exercise performed incorrectly. | Упражнение выполнено неверно. |
|  |  |
| Arm raisings  forward | Подъёмы рук  вперёд |
| - Exercise  description: | - Описание  упражнения: |
| The arm with the sensor  raise through the front  to the head and  lower it to the leg | Руку с датчиком  поднимите через  перёд к голове и  опустите её к ноге |
| - Exercise  correction: | - Коррекция  упражнения: |
| Keep the arm  straight. | Держите руку  прямой. |
| Start | Начать |
| Back | Назад |
| Arm raisings  to the sides | Подъёмы рук  в стороны |
| The arm with the sensor  raise over the side  to the head and  lower it to the leg | Руку с датчиком  поднимите через  сторону к голове и  опустите её к ноге |
| Choose the exercise | Выберите упражнение |
| - Arm raisings  forward | - Подъёмы рук  вперёд |
| - Arm raisings  to the sides | - Подъёмы рук  в стороны |
| - Squats | - Приседания |
| Tap on the exersice you want to train.  Small sensors, Inertial Measurement  Units, will notify you about correctness  of the performing exercise. This feedback  will help to correct exercises. | Нажмите на упражнение, которое  вы хотите тренировать.  Маленькие датчики, инерциальные  измерительные модули, уведомят вас о  правильности выполняемого упражнения.  Эта обратная связь поможет исправить  упражнения. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Choose the exercise - Выбрать упражнение

- arm raisings forward - подъёмы рук вперёд

- arm raisings to the sides - подъёмы рук в стороны

- squats - приседания

- push ups - отжимания

- arm rotations - вращения рук

- leanings forward - наклоны вперед

- leg lifts - подъемы ног (тут ошибочка в написании была, сейчас нормальный скрипт пришлю)

- torso lifts - подъемы туловища

Далее:

Нажмите на упражнение, которое

вы хотите тренировать.

Маленькие датчики, инерциальные

измерительные модули, уведомят вас о

правильности выполняемого упражнения.

Эта обратная связь поможет исправить

упражнения.