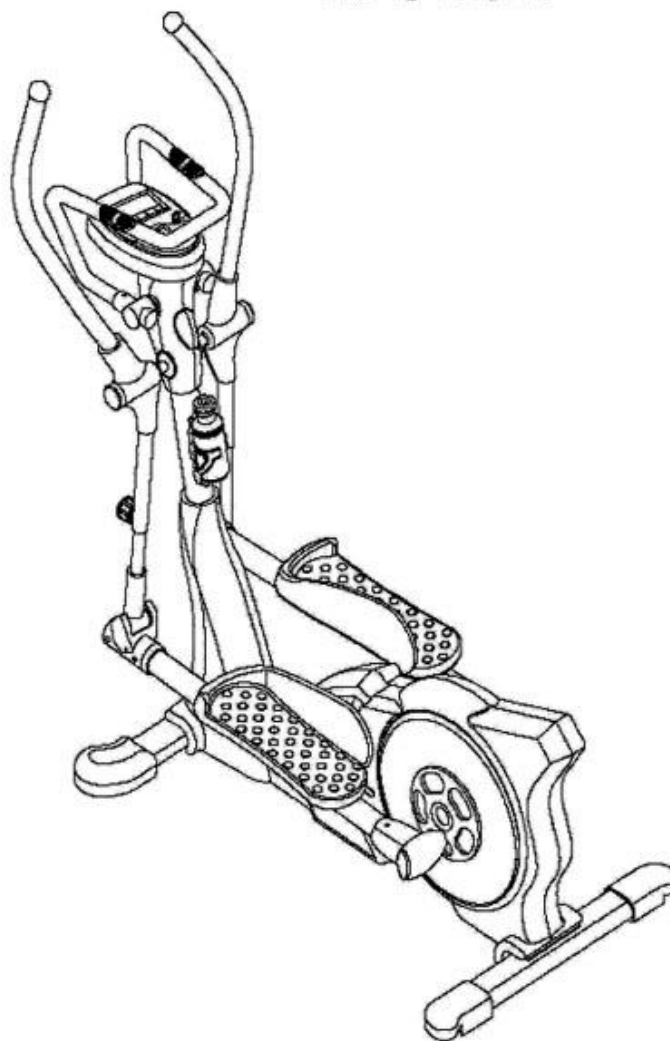


**HouseFit**

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

# ПРОГРАММИРУЕМЫЙ ЭЛИПСОИД НВ-8120НР



---

HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ПРОГРАММИРУЕМЫЙ ЭЛИпсоИД НВ-8120НР. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

### **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ.
- ДЕРЖИТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ ОДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫХ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ КАК ПОЛОЖЕНО.
- КАЖДЫЕ 1-2 МЕСЯЦА ПРОВЕРЯЙТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ И ПОДКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО.

**ВНИМАНИЕ:** ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

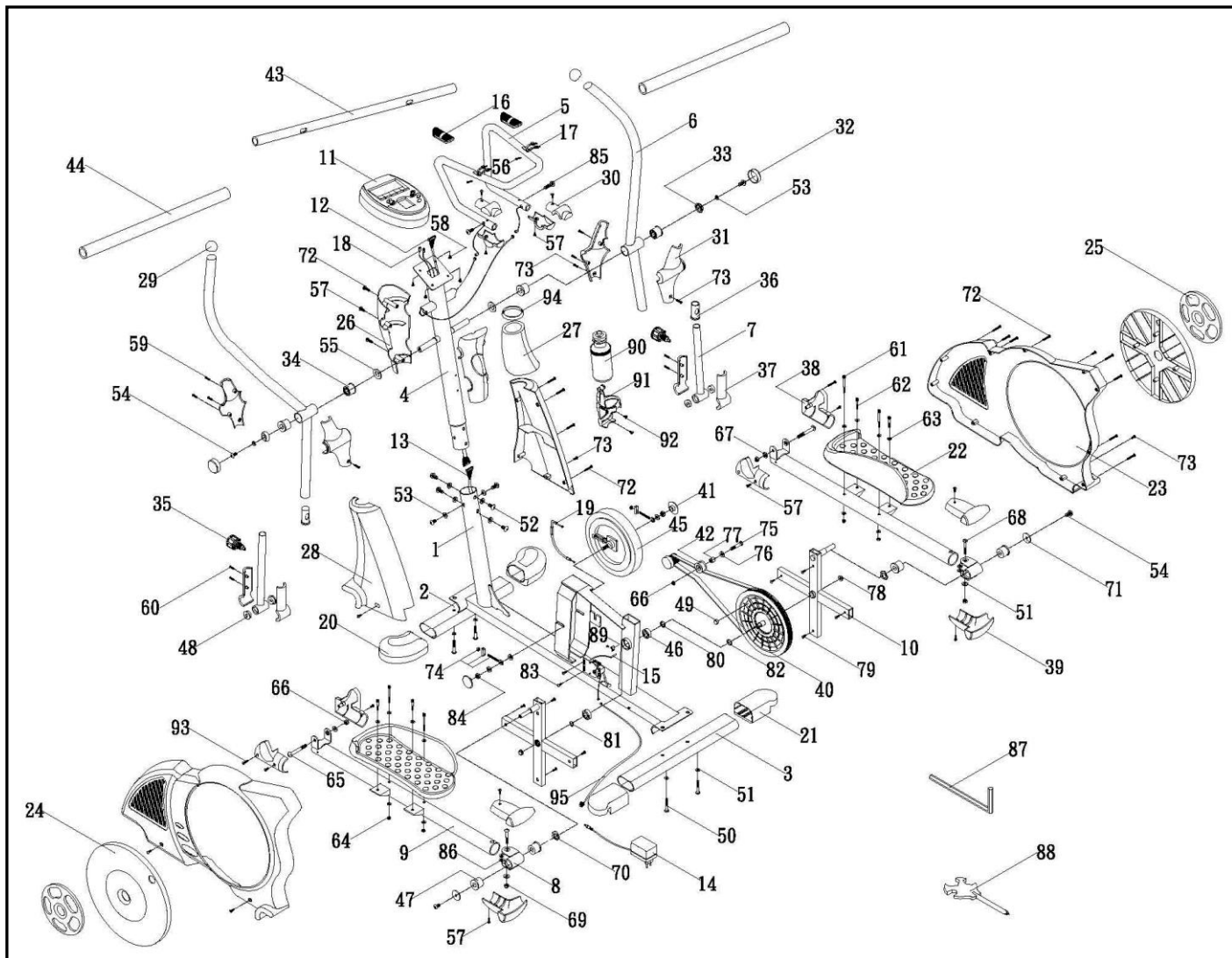
**МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 100 КГ.**

## СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	НАЗВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1.	ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА	1
2.	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
3.	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
4.	РУЛЕВАЯ СТОЙКА	1
5.	РУКОЯТКА	1
6.	ПРАВАЯ И ЛЕВАЯ ПОДВИЖНЫЕ РУКОЯТКИ (ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ)	1
7.	ПРАВАЯ И ЛЕВАЯ ПОДВИЖНЫЕ РУКОЯТКИ (НИЖНЯЯ ЧАСТЬ)	1
8.	U-ОБРАЗНАЯ ПЛАСТИНА (ДЛЯ ТРУБКИ ПЕДАЛИ)	2
9.	ТРУБКА ПЕДАЛИ (ПРАВАЯ И ЛЕВАЯ)	1
10.	ДЕТАЛЬ В ФОРМЕ КРЕСТА (ПРАВАЯ И ЛЕВАЯ)	1
11.	КОМПЬЮТЕР	1
12.	ВЕРХНИЙ ШНУР КОМПЬЮТЕРА	1
13.	НИЖНИЙ ШНУР КОМПЬЮТЕРА	1
14.	АДАПТОР	1
15.	СЕНСОРНЫЙ ШНУР С МОТОРОМ	1
16.	ДАТЧИК ПУЛЬСОМЕТРА	2
17.	ВЕРХНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	1
18.	НИЖНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	1
19.	ШНУР НАГРУЗКИ	1
20.	ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	2
21.	ЗАГЛУШКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	2
22.	ПРАВАЯ И ЛЕВАЯ ПЕДАЛИ	1
23.	ОСНОВНОЙ КОЖУХ ТРЕНАЖЕРА (ПРАВЫЙ И ЛЕВЫЙ – ПАРА)	1
24.	ДИСК (ПРАВЫЙ И ЛЕВЫЙ)	1
25.	КОЖУХ (ПРАВЫЙ И ЛЕВЫЙ)	1
26.	ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ ДЛЯ ПОДВИЖНЫХ РУКОЯТОК (ПАРА)	1
27.	ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ (ДЛЯ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ)	1
28.	ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ ДЛЯ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ (ПАРА)	1
29.	ЗАГЛУШКА ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2
30.	ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ (ДЛЯ РУКОЯТКИ) (КОМПЛЕКТ)	2
31.	ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ (ДЛЯ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ) (КОМПЛЕКТ)	2
32.	ЗАГЛУШКА ДЛЯ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2
33.	ВТУЛКА ДЛЯ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2
34.	ВТУЛКА ДЛЯ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	4
35.	РЕГУЛЯТОР	2
36.	ЗАЖИМ (ДЛЯ НИЖНЕЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ)	2
37.	ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ (ДЛЯ НИЖНЕЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ) (КОМПЛЕКТ)	2
38.	ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ (МЕЖДУ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКОЙ И ТРУБКОЙ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ ) (КОМПЛЕКТ)	2
39.	ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ (ДЛЯ ТРУБКИ ПЕДАЛИ) (КОМПЛЕКТ)	2
40.	КОЛЕСО ДЛЯ РЕМНЯ	1
41.	ЗАГЛУШКА ДЛЯ МАХОВИКА	2
42.	ХОЛОСТОЕ КОЛЕСО	1
43.	МЯГКИЙ ГРИФ (ДЛЯ РУКОЯТКИ)	1
44.	МЯГКИЙ ГРИФ (ДЛЯ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ)	2
45.	МАХОВИК	1
46.	МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ПОДШИПНИК ДЛЯ ШАТУНА	2
47.	МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ПОДШИПНИК ДЛЯ ТРУБКИ ПЕДАЛИ	4
48.	ВТУЛКА ДЛЯ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	4
49.	МАГНИТ	1
50.	ДЛИННЫЙ БОЛТ ДЛЯ СТАБИЛИЗАТОРА	4
51.	ШАЙБА ДЛЯ СТАБИЛИЗАТОРА И U-ОБРАЗНОЙ ПЛАСТИНЫ	4
52.	БОЛТ ДЛЯ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ	6
53.	ШАЙБА ДЛЯ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ И ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	8
54.	БОЛТ ДЛЯ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ И U-ОБРАЗНОЙ ПЛАСТИНЫ	4
55.	ШАЙБА ДЛЯ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2
56.	ВИНТ ДЛЯ ДАТЧИКА ПУЛЬСОМЕТРА	2
57.	БОЛТ ДЛЯ ПЛАСТИКОВЫХ КОЖУХОВ № 30, 38, 39 И 26	13

58.	БОЛТ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА	4
59.	ВИНТ ДЛЯ ПЛАСТИКОВОГО КОЖУХА № 31	4
60.	ВИНТ ДЛЯ ПЛАСТИКОВОГО КОЖУХА № 37	4
61.	ДЛИННЫЙ БОЛТ ДЛЯ ПЕДАЛИ	4
62.	ДЛИННЫЙ БОЛТ ДЛЯ ПЕДАЛИ	4
63.	ШАЙБА ДЛЯ ПЕДАЛИ	12
64.	ГАЙКА ДЛЯ ПЕДАЛИ	4
65.	ДЛИННЫЙ БОЛТ ДЛЯ ТРУБКИ ПЕДАЛИ	2
66.	ГАЙКА ДЛЯ ПЛАСТИКОВОГО КОЖУХА № 38 И ХОЛОСТОГО КОЛЕСА	3
67.	ШАЙБА ДЛЯ ТРУБКИ ПЕДАЛИ	2
68.	ДЛИННЫЙ БОЛТ ДЛЯ U-ОБРАЗНОЙ ПЛАСТИНЫ	2
69.	ГАЙКА ДЛЯ U-ОБРАЗНОЙ ПЛАСТИНЫ	2
70.	ШАЙБА ДЛЯ U-ОБРАЗНОЙ ПЛАСТИНЫ	2
71.	ШАЙБА ДЛЯ U-ОБРАЗНОЙ ПЛАСТИНЫ	2
72.	ВИНТ ДЛЯ ОСНОВНОГО КОЖУХА И ПЛАСТИКОВЫХ КОЖУХОВ № 26 И 28	14
73.	ВИНТ ДЛЯ ОСНОВНОГО КОЖУХА И ПЛАСТИКОВЫХ КОЖУХОВ № 28 И 31	10
74.	КОРРЕКТОР РЕМНЯ (КОМПЛЕКТ)	2
75.	ДЛИННЫЙ БОЛТ ДЛЯ ХОЛОСТОГО КОЛЕСА	1
76.	ШАЙБА ДЛЯ ХОЛОСТОГО КОЛЕСА	3
77.	ВТУЛКА ДЛЯ ХОЛОСТОГО КОЛЕСА	1
78.	БОЛТ ДЛЯ КРЕСТООБРАЗНОЙ ДЕТАЛИ	2
79.	ВИНТ ДЛЯ КРЕСТООБРАЗНОЙ ДЕТАЛИ	8
80.	ШАЙБА ДЛЯ ШАТУНА	1
81.	С-ОБРАЗНОЕ КОЛЬЦО	1
82.	ШАЙБА ДЛЯ КОЛЕСА	2
83.	БОЛТ ДЛЯ МОТОРА	3
84.	ГАЙКА ДЛЯ МАХОВИКА	2
85.	БОЛТ ДЛЯ РУКОЯТКИ	2
86.	ШАЙБА ДЛЯ U-ОБРАЗНОЙ ПЛАСТИНЫ	1
87.	ПРОСТАЯ ОТВЕРТКА – А	1
88.	ОТВЕРТКА	1
89.	КРЕПЛЕНИЕ ДЛЯ СЕНСОРНОГО ШНУРА	1
90.	БУТЫЛКА ДЛЯ ВОДЫ	1
91.	ДЕРЖАТЕЛЬ БУТЫЛКИ	1
92.	ВИНТ ДЛЯ ДЕРЖАТЕЛЯ БУТЫЛКИ	2
93.	ВИНТ ДЛЯ ПЛАСТИКОВОГО КОЖУХА № 38	2
94.	КОЛЬЦО ДЛЯ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ	1
95.	ШНУР ПИТАНИЯ	1

# ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА.

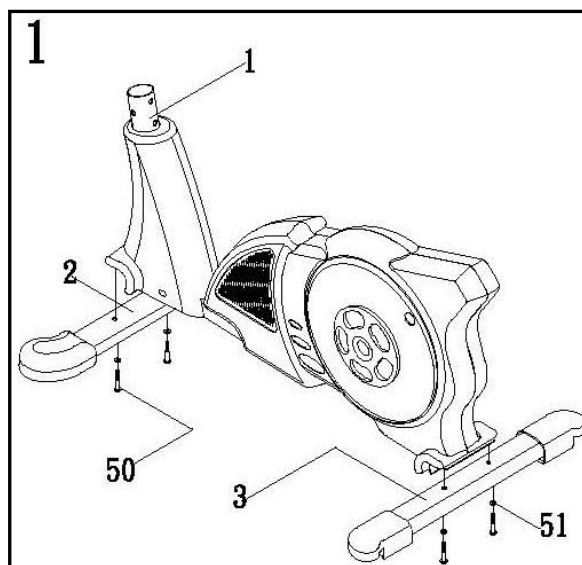


## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА.

### ШАГ 1.

ПРИКРЕПИТЕ ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР (2) К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (1) И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ 2 ДЛИННЫХ БОЛТОВ (50) И ШАЙБ (51), КАК ПОКАЗАНО НА ДИАГРАММЕ 1.

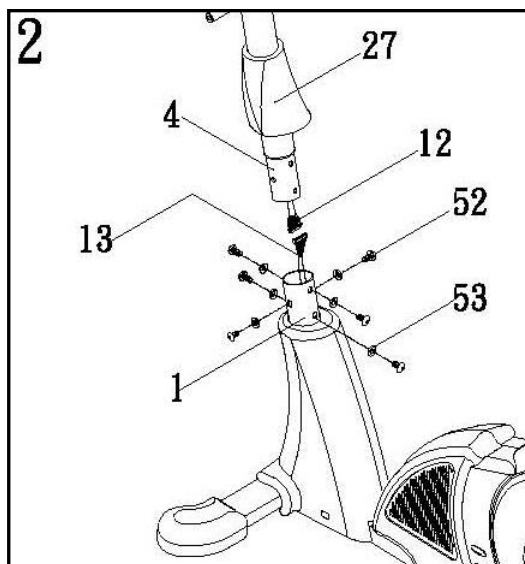
ДИАГРАММА 1.



### ШАГ 2.

1. СОЕДИНИТЕ АККУРАТНО ВЕРХНИЙ И НИЖНИЙ ТРОСЫ КОМПЬЮТЕРА (12 И 13).
2. РАСКРУТИТЕ 4 ШЕСТИГРАННЫХ БОЛТА (52), УСТАНОВЛЕННЫХ РАНЕЕ. ЗАТЕМ ВСТАВЬТЕ РУЛЕВУЮ СТОЙКУ (4) В ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА (1), ЗАФИКСИРУЙТЕ КОНСТРУКЦИЮ 4 ШЕСТИГРАННЫМИ БОЛТАМИ (52) И ШАЙБАМИ (53).

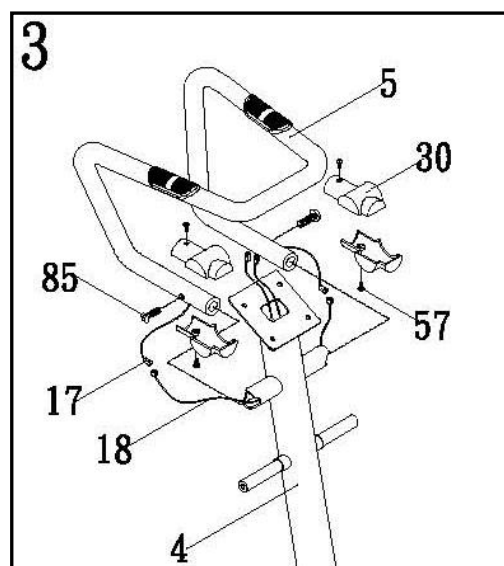
ДИАГРАММА 2.



### ШАГ 3.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ РУКОЯТКУ (5) К МЕТАЛЛИЧЕСКИМ ТРУБКАМ, РАСПОЛОЖЕННЫМ ПОД КРОНШТЕЙНОМ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА НА РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (4). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ВИНТА (85) С КАЖДОЙ СТОРОНЫ ПЛОТНО.
2. СОЕДИНИТЕ ВЕРХНИЙ И НИЖНИЙ ШНУРЫ КОМПЬЮТЕРА (17 И 18). СПРЯЧЬТЕ МЕСТО СОЕДИНЕНИЯ В РУКОЯТКУ (5).
3. ЗАКРОЙТЕ КОНЦЫ РУКОЯТКИ (5) ПЛАСТИКОВЫМИ КОЖУХАМИ (НИЖНИМ И ВЕРХНИМ) (30) С КАЖДОЙ СТОРОНЫ. ЗАФИКСИРУЙТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ 1 БОЛТА (57) (СВЕРХУ И СНИЗУ) С КАЖДОЙ СТОРОНЫ ПЛОТНО.

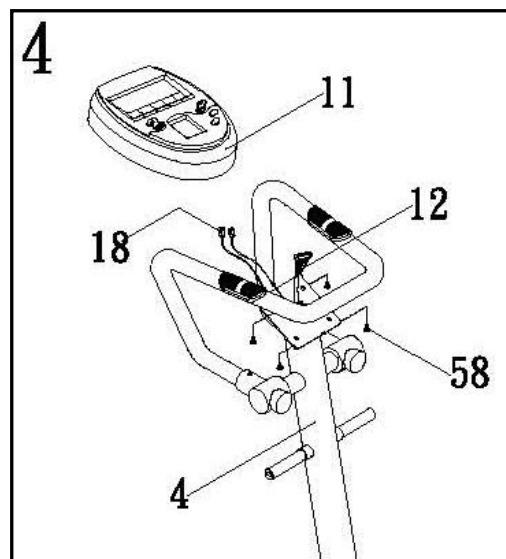
ДИАГРАММА 3.



#### ШАГ 4.

1. ВЫТАЩИТЕ ВЕРХНИЙ ТРОС КОМПЬЮТЕРА (12) ИЗ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ (4).
2. ВСТАВЬТЕ ВЕРХНИЙ ШНУР КОМПЬЮТЕРА (12) В ГНЕЗДО С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ КОМПЬЮТЕРА (11).
3. ВСТАВЬТЕ НИЖНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА (18) В ГНЕЗДО С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ КОМПЬЮТЕРА (11).
4. ПРИСОЕДИНИТЕ КОМПЬЮТЕР (11) К КРОНШТЕЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ СВЕРХУ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ (4). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ 4 БОЛТОВ (58) ПЛОТНО.

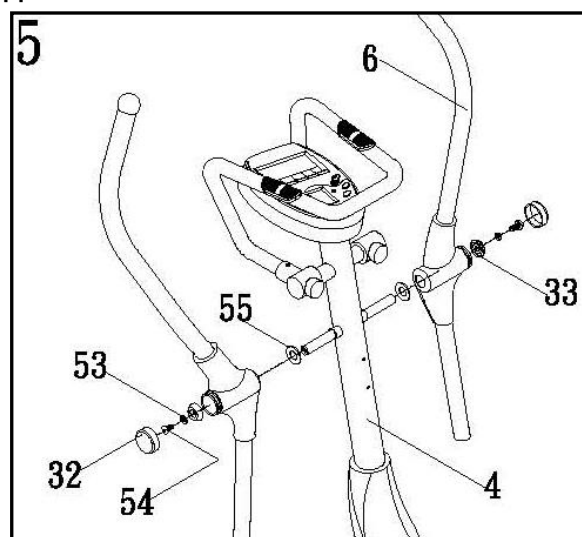
#### ДИАГРАММА 4.



#### ШАГ 5.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ ПРАВУЮ ВЕРХнюю ПОДВИЖную РУКОЯТКУ (6) К ОСИ НА РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (4), ИСПОЛЬЗУЯ ШАЙБУ (55). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОЙ ВТУЛКИ (33), ШАЙБЫ (53), БОЛТА (54) И ЗАГЛУШКИ (32), СОБЛЮДАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАСПОЛОЖЕНИЯ, КАК НА ДИАГРАММЕ.
2. ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ УСТАНОВКИ ЛЕВОЙ ВЕРХНЕЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (6).

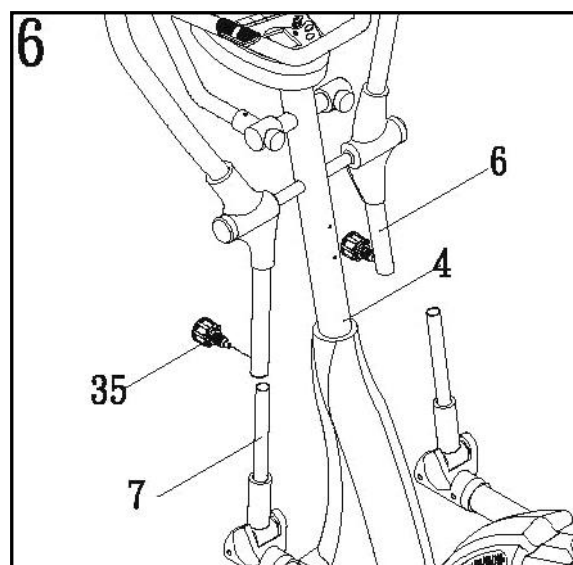
#### ДИАГРАММА 5.



#### ШАГ 6.

1. ОТКРУТИТЕ И ВЫТАЩИТЕ РЕГУЛЯТОР (35) ИЗ ВЕРХНЕЙ ПРАВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (6), ВСТАВЬТЕ ВЕРХнюю ПРАВОЮ ПОДВИЖную РУКОЯТКУ (6) В НИЖнюю ПРАВОЮ РУКОЯТКУ (7), ВЫБЕРИТЕ НУЖную ВАМ ВЫСОТУ ПОДВИЖной РУКОЯТКИ И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ РЕГУЛЯТОРА (35).
2. ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ СОЕДИНЕНИЯ ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ЛЕВЫХ РУКОЯТОК (6 И 7).

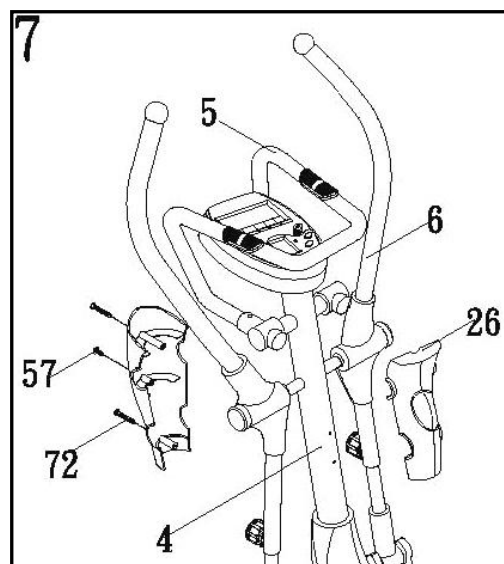
#### ДИАГРАММА 6



### ШАГ 7.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ (26) (ПЕРЕДНИЙ И ЗАДНИЙ) К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (4). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ 2 БОЛТОВ (72) И ОДНОГО БОЛТА (57).

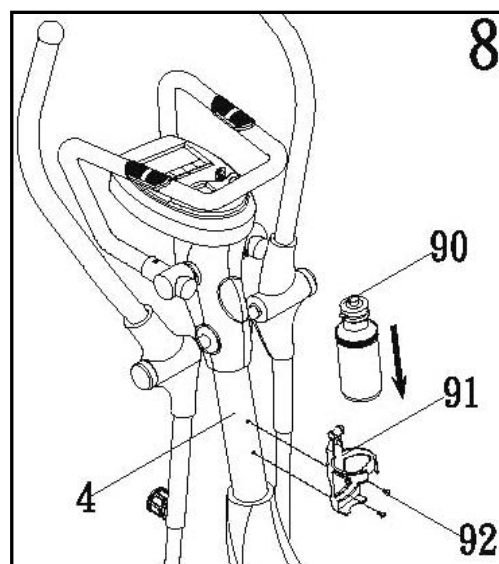
### ДИАГРАММА 7.



### ШАГ 8.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ БУТЫЛКИ (91) К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (4) И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ВИНТОВ (92).
2. ВСТАВЬТЕ БУТЫЛКУ ДЛЯ ВОДЫ (90) В ДЕРЖАТЕЛЬ БУТЫЛКИ (91).

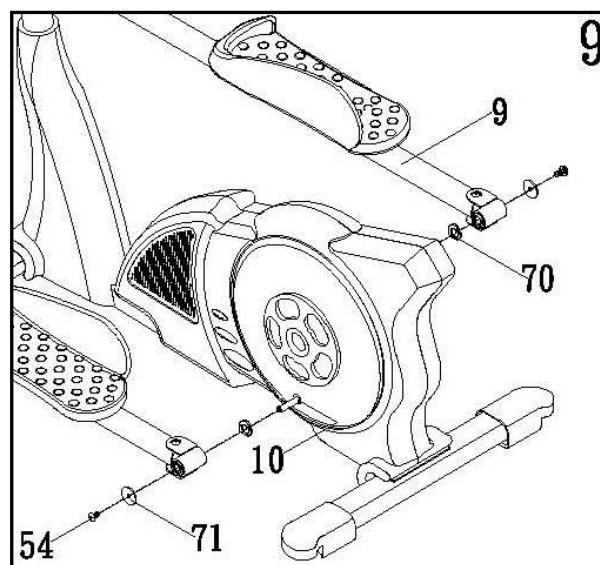
### ДИАГРАММА 8.



### ШАГ 9.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ КОНЕЦ ПРАВОЙ ТРУБКИ ПЕДАЛИ (9) К ОСИ НА КОЖУХЕ, ИСПОЛЬЗУЯ ШАЙБУ (70). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ 1 БОЛТА (54) И ШАЙБЫ (71) ПЛОТНО.
2. ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ УСТАНОВКИ ЛЕВОЙ ТРУБКИ ПЕДАЛИ (9).

### ДИАГРАММА 9.

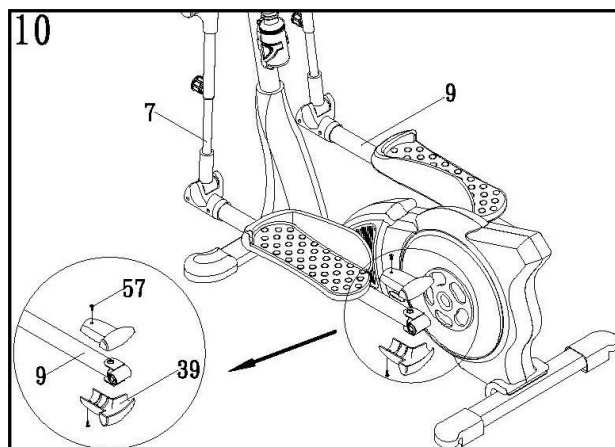




## ШАГ 10.

1. ЗАКРОЙТЕ КОНЕЦ ПРАВОЙ ТРУБКИ ПЕДАЛИ (9) ПЛАСТИКОВЫМИ КОЖУХАМИ (ВЕРХНИМ И НИЖНЕМ) (39), ЗАКРЕПИТЕ КАЖДЫЙ ИЗ КОЖУХОВ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТА (57) (ОДИН СВЕРХУ, ДРУГОЙ СНИЗУ).
2. ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ КОНЦА ЛЕВОЙ ТРУБКИ ПЕДАЛИ.
3. ВАШ ТРЕНАЖЕР ПОЛНОСТЬЮ СОБРАН.

## ДИАГРАММА 10.



## ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА.



### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

#### 1. ВИД (MODE):

A. НАЖМИТЕ И УДЕРЖИВАЙТЕ КНОПКУ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИИ 1,5 СЕКУНДЫ ДЛЯ СБРОСА ПРОГРАММЫ, В КОТОРОЙ ВЫ СЕЙЧАС РАБОТАЕТЕ.

B. НАЖАТИЕМ НА ЭТУ КНОПКУ ВЫ МОЖЕТЕ ПЕРЕКЛЮЧАТЬ ФУНКЦИИ «ВРЕМЯ» (TIME), «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE), «КАЛОРИИ» (CALORIES) И «ПУЛЬС» (PULSE) НА ОСНОВНОМ ДИСПЛЕЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ УСТАНОВКИ.

C. НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ДАТЫ И ПЕРЕХОДА К СЛЕДУЮЩЕМУ ШАГУ.

2. **ВЫБОР (SET):** НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ УСТАНОВКИ ДАТЫ ИЛИ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ (ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ И ПУЛЬС) ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ.

3. **ТЕСТ (RECOVERY):** НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ АКТИВАЦИИ ФУНКЦИИ «ТЕСТ». С ПОМОЩЬЮ ЭТОЙ ФУНКЦИИ ВЫ СМОЖЕТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ВАШ УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВАННОСТИ (НАСКОЛЬКО БЫСТРО ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ НОРМАЛЬНОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ).

4. **ВВОД (ENTER):** НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ И ПОДТВЕРЖДЕНИЯ УРОВНЯ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ.

#### 5. ВВЕРХ (UP):

A. ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ В ПРОГРАММЕ, ГДЕ ВЫ САМИ УСТАНОВЛИВАЕТЕ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ, ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ НАГРУЗКУ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 1 ДО 8 УРОВНЕЙ (ИЗМЕНЕНИЕ ИДЕТ ПО ВОЗРАСТАЮЩЕЙ).

B. ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ УРОВНЯ НАГРУЗКИ, ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ УРОВНЯ НАГРУЗКИ ИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ ПРОГРАММНЫХ РЕЖИМОВ ПОСЛЕ ТОГО, КАК НАЖМЕТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) И БУДИТЕ УДЕРЖИВАТЬ ЕЕ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИИ 2 СЕКУНД.

C. ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ УРОВНЯ НАГРУЗКИ В ПРОГРАММНОМ РЕЖИМЕ, ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ В ДИАПАЗОНЕ ОТ P1 ДО P10 (ИЗМЕНЕНИЕ ИДЕТ ПО ВОЗРАСТАЮЩЕЙ).

D. ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ УРОВНЯ НАГРУЗКИ В ПРОГРАММНОМ РЕЖИМЕ, ОТРЕГУЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ОТ 1 ДО 5 ДЛЯ ПРОГРАММ P1 И P2 ИЛИ ОТ 1 ДО 4 ДЛЯ ПРОГРАММ С P3 ДО P10 (ИЗМЕНЕНИЕ ИДЕТ ПО ВОЗРАСТАЮЩЕЙ).

#### 6. ВНИЗ (DOWN):

A. ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ В ПРОГРАММЕ, ГДЕ ВЫ САМИ УСТАНОВЛИВАЕТЕ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ, ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ НАГРУЗКУ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 1 ДО 8 УРОВНЕЙ (ИЗМЕНЕНИЕ ИДЕТ ПО УБЫВАЮЩЕЙ).

- B. ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ УРОВНЯ НАГРУЗКИ, ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ УРОВНЯ НАГРУЗКИ ИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ ПРОГРАММНЫХ РЕЖИМОВ ПОСЛЕ ТОГО, КАК НАЖМЕТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) И БУДИТЕ УДЕРЖИВАТЬ ЕЕ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 2 СЕКУНД.
- C. ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ УРОВНЯ НАГРУЗКИ В ПРОГРАММНОМ РЕЖИМЕ, ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ В ДИАПАЗОНЕ ОТ П1 ДО П10 (ИЗМЕНЕНИЕ ИДЕТ ПО УБЫВАЮЩЕЙ).
- D. ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ УРОВНЯ НАГРУЗКИ В ПРОГРАММНОМ РЕЖИМЕ, ОТРЕГУЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ОТ 1 ДО 5 ДЛЯ ПРОГРАММ П1 И П2 ИЛИ ОТ 1 ДО 4 ДЛЯ ПРОГРАММ С П3 ДО П10 (ИЗМЕНЕНИЕ ИДЕТ ПО УБЫВАЮЩЕЙ).

#### **ФУНКЦИИ:**

##### **1. СКАН (SCAN):**

- **ОСНОВНОЙ ДИСПЛЕЙ:** НА ДИСПЛЕЕ БУДУТ ОТОБРАЖАТЬСЯ ЗНАЧЕНИЯ ВСЕХ ФУНКЦИЙ В ОПРЕДЕЛЕННОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ: КОЛ./ОБ. В МИН./СКОРОСТЬ – ВРЕМЯ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ – ПУЛЬС. ОДНО ЗНАЧЕНИЕ БУДЕТ СМЕНЯТЬ ДРУГОЕ КАЖДЫЕ 6 СЕКУНД.

- **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИСПЛЕЙ:** СРАЗУ ПОСЛЕ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ, КОЛ./ОБ. В МИН. И УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ БУДУТ АВТОМАТИЧЕСКИ ОТОБРАЖАТЬСЯ НА ДИСПЛЕЕ, ОДНО ЗНАЧЕНИЕ БУДЕТ СМЕНЯТЬ ДРУГОЕ КАЖДЫЕ 6 СЕКУНД.

2. **КОЛ./ОБ. В МИН. (RPM):** НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ ЗА МИНУТУ. СРАЗУ ПОСЛЕ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ НА ДИСПЛЕЕ БУДУТ ОТОБРАЖАТЬСЯ КОЛ./ОБ. В МИН. И СКОРОСТЬ, ОДНО ЗНАЧЕНИЕ БУДЕТ СМЕНЯТЬ ДРУГОЕ КАЖДЫЕ 6 СЕКУНД.

3. **СКОРОСТЬ (SPEED):** НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ТЕКУЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ – 99,9 КМ/Ч).

##### **4. ВРЕМЯ (TIME):**

ОТСЧЕТ ВВЕРХ: КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 00:00 ДО 99:59.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ: ЕСЛИ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ ВЫ УСТАНОВИЛИ ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК, ТО ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВНИЗ ОТ УСТАНОВЛЕННОГО ВАМИ ЗНАЧЕНИЯ ДО НУЛЯ.

##### **5. ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):**

ОТСЧЕТ ВВЕРХ: КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ ПРОЙДЕННУЮ ДИСТАНЦИЮ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0.00 ДО 99.99 КМ.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ: ЕСЛИ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ ВЫ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ТО ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВНИЗ ОТ УСТАНОВЛЕННОГО ВАМИ ЗНАЧЕНИЯ ДО НУЛЯ, КАЖДЫЙ РАЗ УМЕНЬШАЯСЬ НА 0.1 КМ.

##### **6. КАЛОРИИ (CALORIES):**

ОТСЧЕТ ВВЕРХ: КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ КАЛОРИИ, ПОТРАЧЕННЫЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0 ДО 9999 КАЛОРИЙ.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ: ЕСЛИ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ ВЫ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ, ТО ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВНИЗ ОТ УСТАНОВЛЕННОГО ВАМИ ЗНАЧЕНИЯ ДО НУЛЯ, КАЖДЫЙ РАЗ УМЕНЬШАЯСЬ НА 1 КАЛОРИЮ.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ О ПОТРАЧЕННЫХ КАЛОРИЯХ ТОЛЬКО ДЛЯ СРАВНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕСКОЛЬКИХ ТРЕНИРОВОК, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТИ ДАННЫЕ В МЕДИЦИНСКИХ ЦЕЛЯХ.

7. **ПУЛЬС (PULSE):** ПЛОТНО ПРИЖМИТЕ ЛАДОНИ РУК К ДАТЧИКАМ ПУЛЬСОМЕТРА И ДЕРЖИТЕ ИХ ПРИЖАТЫМИ В ТЕЧЕНИЕ 30 СЕКУНД, НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

8. **УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ (RESISTANCE LEVEL):** ПОСЛЕ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ ТЕКУЩИЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, ИСПОЛЬЗУЯ КНОПКИ «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN).

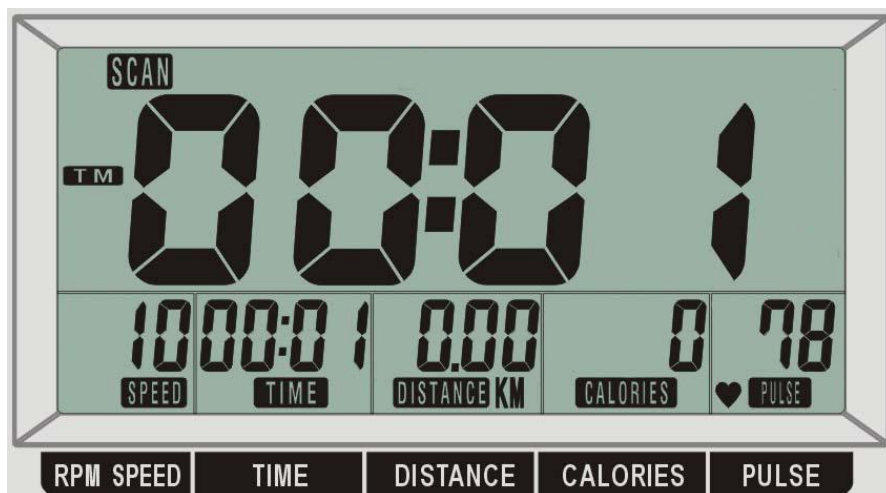
9. **ПРОГРАММЫ (PROGRAM MODE):** ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ ОДНУ ИЗ 10 ПРОГРАММ (П1 – П10) ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ. УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ БУДЕТ МЕНЯТЬСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ В СООТВЕТСТВИИ С ПРОГРАММОЙ КАЖДЫЕ 0,5 КМ.

#### **ТРЕНИРОВКА БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ ДАННЫХ.**

ВЫ МОЖЕТЕ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НЕ УСТАНОВЛИВАЯ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ. СОЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ:

1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВИД» И УДЕРЖИВАЙТЕ ЕЕ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 1,5 СЕКУНДЫ (БАТАРЕЙКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ УЖЕ ВСТАВЛЕНЫ В КОМПЬЮТЕР). ЕСЛИ БАТАРЕЕК В КОМПЬЮТЕРЕ НЕТ, ВСТАВЬТЕ 4 1,5V #3 БАТАРЕЙКИ.
2. НАЧНИТЕ ТРЕНИРОВКУ.

**ИЗОБРАЖЕНИЯ НА ОСНОВНОМ ДИСПЛЕЕ ДОЛЖНЫ ВЫГЛЯДЕТЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:**



**БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ  
ОСНОВНОГО  
ДИСПЛЕЯ**

**МЕНЬШАЯ ЧАСТЬ  
ОСНОВНОГО  
ДИСПЛЕЯ**


**БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ОСНОВНОГО ДИСПЛЕЯ:**


1. КОМПЬЮТЕР СЕЙЧАС НАХОДИТСЯ В РЕЖИМЕ СКАНИРОВАНИЯ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ (СКАН). НА ДИСПЛЕЕ БУДУТ ОТОБРАЖАТЬСЯ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ В СЛЕДУЮЩЕЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ: КОЛ./ОБ. В МИН./СКОРОСТЬ – ВРЕМЯ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ – ПУЛЬС. ОДНО ЗНАЧЕНИЕ БУДЕТ СМЕНЯТЬ ДРУГОЕ КАЖДЫЕ 6 СЕКУНД. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫЙТИ ИЗ РЕЖИМА СКАНИРОВАНИЯ, НАЖМИТЕ КНОПКУ «ВИД» (MODE) ОДИН РАЗ. ЗНАЧЕНИЕ ОДНОЙ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ФУНКЦИЙ КОЛ./ОБ В МИН./СКОРОСТЬ – ВРЕМЯ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ - ПУЛЬС ПОЯВИТСЯ НА БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ ОСНОВНОГО ДИСПЛЕЯ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE), ЧТОБЫ ПЕРЕКЛЮЧИТСЯ С ОДНОЙ ФУНКЦИИ НА ДРУГУЮ.
2. ДЛЯ АКТИВАЦИИ ФУНКЦИИ «ПУЛЬС», ПОЛОЖИТЕ ЛАДОНИ ОБЕИХ РУК НА ДАТЧИКИ ПУЛЬСОМЕТРА, ПЛОТНО ПРИЖМИТЕ ИХ И ПОДОЖДИТЕ 30 СЕКУНД.




**ЗНАЧЕНИЕ  
ПУЛЬСА**

**ВЫ МОЖЕТЕ ВЫСЧИТАТЬ ВАШУ ВЕРХнюю ГРАНИЦУ ПУЛЬСА ДЛЯ РАЗНОГО ТИПА ТРЕНИРОВОК ПО ФОРМУЛЕ:**

 220 – ВОЗРАСТ X 55% (ЛЕГКАЯ ТРЕНИРОВКА).

 220 – ВОЗРАСТ X 75% (ТРЕНИРОВКА, НАЦЕЛЕННАЯ НА УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ).

 220 – ВОЗРАСТ X 90% (ТРЕНИРОВКА, НАЦЕЛЕННАЯ НА УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ).


 220 – ВОЗРАСТ X 100% (ТРЕНИРОВКА НА ПРЕДЕЛЕ СИЛ).


**ПРИМЕР РАСЧЕТА:**

ЕСЛИ ВАМ 30 ЛЕТ, ВАША ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА ДОЛЖНА БЫТЬ:

**220 – ВОЗРАСТ X 100% = 190**

**90% ОТ ВАШЕЙ МАКСИМАЛЬНОЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА – 171 И Т.Д.**

ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ ДОСТИГЛИ ВАШЕЙ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА – ЗНАЧОК «» ОТОБРАЗИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ.

ЕСЛИ ВАШ ПУЛЬС ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ СОСТАВЛЯЕТ 90% ОТ ВАШЕЙ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ЗНАЧОК «» И Т.Д.

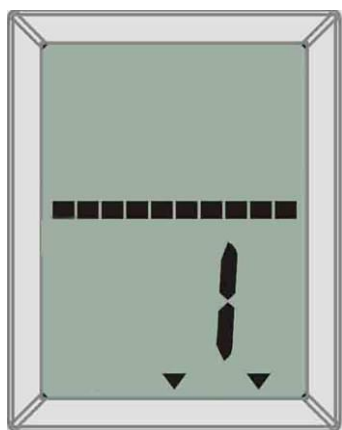
ВЫ НАЧНЕТЕ СЖИГАТЬ ЖИР ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕГО ПУЛЬСА БУДЕТ В ТЕЧЕНИЕ КАК МИНИМУМ 15 МИНУТ 55%, 75% ИЛИ 90% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ СМОЖЕТЕ УВЕЛИЧИТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ И УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ, ЕСЛИ ВАШ ПУЛЬС БУДЕТ РАВЕН 100% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

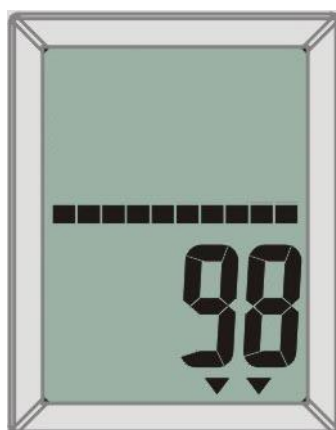
#### МЕНЬШАЯ ЧАСТЬ ОСНОВНОГО ДИСПЛЕЯ:

1. ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ «КОЛ./ОБ. В МИН.», «СКОРОСТЬ», «ВРЕМЯ», «ДИСТАНЦИЯ», «КАЛОРИИ» БУДУТ ОТОБРАЖАТЬСЯ В МЕНЬШЕЙ ЧАСТИ ОСНОВНОГО ДИСПЛЕЯ СРАЗУ ПОСЛЕ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ. ЕСЛИ ВЫ ПОЛОЖИТЕ ЛАДОНИ РУК НА ДАТЧИКИ ПУЛЬСОМЕРА, ВЫ ТАКЖЕ СМОЖЕТЕ УВИДЕТЬ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА В МЕНЬШЕЙ ЧАСТИ ОСНОВНОГО ДИСПЛЕЯ ЧЕРЕЗ 30 СЕКУНД.
2. КОМПЬЮТЕР НАХОДИТСЯ В РЕЖИМЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ УРОВНЯ НАГРУЗКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ.

ИЗОБРАЖЕНИЯ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ДИСПЛЕЕ ДОЛЖНЫ ВЫГЛЯДЕТЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:



УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ

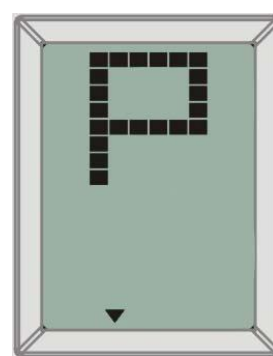
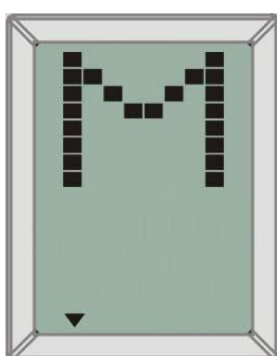


КОЛ./ОБ. В МИН.

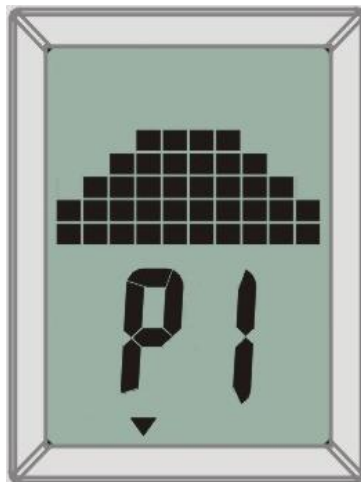
1. НА ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ДИСПЛЕЕ БУДЕТ ОТРАЖАТЬСЯ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ И КОЛ./ОБ. В МИН. ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНО ЗНАЧЕНИЕ БУДЕТ СМЕНЯТЬ ДРУГОЕ КАЖДЫЕ 4 СЕКУНДЫ.
2. ВЫ МОЖЕТЕ НАЖАТЬ НА КНОПКИ «ВВЕРХ» ИЛИ «ВНИЗ» (UP И DOWN) ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ НАГРУЗКИ.

#### ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ:

1. НАЖМИТЕ И УДЕРЖИВАЙТЕ НАЖАТОЙ КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) В ТЕЧЕНИЕ 2 СЕКУНД. НА ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ДИСПЛЕЕ БУДУТ СЛЕДУЮЩИЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ:



2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВЕРХ» (UP) ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ ИЗ ПРОГРАММЫ, УСТАНОВЛИВАЕМОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ В РЕЖИМ ПРОГРАММ, УСТАНОВЛЕННЫХ РАНЕЕ.
3. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. НА ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ДИСПЛЕЕ БУДЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ:



4. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВЕРХ» ИЛИ «ВНИЗ» (UP ИЛИ DOWN) ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ ОДНУ ИЗ ДЕСЯТИ ПРОГРАММ П1-П10.
5. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА.
6. НАЧИНАЙТЕ ТРЕНИРОВКУ. УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ БУДЕТ МЕНЯТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ В СООТВЕТСТВИИ С ПРОГРАММОЙ КАЖДЫЕ 0.5 КМ. ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ МОЖЕТЕ УВЛИЧИВАТЬ ИЛИ УМЕНЬШАТЬ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ВНУТРИ ПРОГРАММЫ, НАЖИМАЯ НА КНОПКИ «ВВЕРХ» ИЛИ «ВНИЗ» (UP И DOWN).

#### УСТАНОВКА ДАТЫ:

НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE) И УДЕРЖИВАЙТЕ ЕЕ В ТЕЧЕНИЕ 1.5 СЕКУНДЫ (БАТАРЕЙКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ВСТАВЛЕНЫ). ЕСЛИ БАТАРЕЙКИ НЕ ВСТАВЛЕНЫ В КОМПЬЮТЕР, ВСТАВЬТЕ 4 1.5V 3#, ПРИ ЭТОМ ВСЕ ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА ОБНУЛЯТСЯ.

НА ОСНОВНОМ ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ СЛЕДУЮЩЕЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ:



1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВЫБОР» (SET) ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ЦЫФР.
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБРАННОГО ЗНАЧЕНИЯ И ПЕРЕХОДА В СЛЕДУЮЩУЮ ОПЦИЮ. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

УСТАНОВКИ ДАТЫ СЛЕДУЮЩАЯ: ГОД (YEAR) – МЕСЯЦ (MONTH) – ДЕНЬ (DATE) – ЧАСЫ (HOUR) – МИНУТЫ (MINUTE).

### **ТРЕНИРОВКА С ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКОЙ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.**

ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ УСТАНОВИЛИ ДАТУ, ВЫ МОЖЕТЕ ПРОДОЛЖИТЬ УСТАНОВЛИВАТЬ ДАННЫЕ ФУНКЦИЙ В СЛЕДУЮЩЕЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ: ВРЕМЯ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ – ПУЛЬС.

1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВЫБОР» (SET) ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ЗНАЧЕНИЯ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА И ПЕРЕХОДА В СЛЕДУЮЩУЮ ОПЦИЮ.
2. НАЧНИТЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС. ПОСЛЕ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ, ПОЙДЕТ ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ ЗНАЧЕНИЙ ОТ УСТАНОВЛЕННЫХ ВАМИ ДО НУЛЯ. ПОСЛЕ ТОГО КАК ЗНАЧЕНИЕ ХОТЯ БЫ ОДНОЙ ФУНКЦИИ ДОСТИГНЕТ НУЛЯ, КОМПЬЮТЕР ИЗДАСТ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ В ТЕЧЕНИЕ 8 СЕКУНД. ВЫ МОЖЕТЕ ОСТАНОВИТЬ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ, НАЖАВ НА КНОПКУ «ВЫБОР» (SET), «ТЕСТ» (RECOVERY) ИЛИ «ВИД» (MODE). ПОСЛЕ ТОГО КАК ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИИ ДОСТИГНЕТ НУЛЯ, ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВВЕРХ.

### **ФУНКЦИЯ «ТЕСТ».**

ФУНКЦИЯ «ТЕСТ» (RECOVERY) МОЖЕТ БЫТЬ АКТИВИРОВАНА ТОЛЬКО ПОСЛЕ ОСТАНОВКИ ТРЕНИРОВКИ.

1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ТЕСТ» (RECOVERY).
2. ПОЛОЖИТЕ ЛАДОНИ ОБЕИХ РУК НА ДАТЧИКИ ПУЛЬСОМЕТРА И ДЕРЖИТЕ ИХ ПРИЖАТЫМИ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ.
3. ПОСЛЕ ТОГО КАК ИЗМЕРЕНИЕ БУДЕТ ПРОИЗВЕДЕНО НА ОСНОВНОМ ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ВАШ УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВАННОСТИ В ДИАПАЗОНЕ ОТ У1 ДО У6.

УРОВЕНЬ	ОПИСАНИЕ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ЗА 1 МИНУТУ
У1 (F1)	ОЧЕНЬ ХОРОШИЙ	БОЛЬШЕ ЧЕМ НА 50 УДАРОВ ЗА МИНУТУ
У2 (F2)	ХОРОШИЙ	БОЛЬШЕ ЧЕМ НА 40 УДАРОВ ЗА МИНУТУ
У3 (F3)	НОРМАЛЬНЫЙ	БОЛЬШЕ ЧЕМ НА 30 УДАРОВ ЗА МИНУТУ
У4 (F4)	НИЖЕ СРЕДНЕГО	БОЛЬШЕ ЧЕМ НА 20 УДАРОВ ЗА МИНУТУ
У5 (F5)	ПЛОХОЙ	БОЛЬШЕ ЧЕМ НА 10 УДАРОВ ЗА МИНУТУ
У6 (F6)	ОЧЕНЬ ПЛОХОЙ	МЕНЬШЕ ЧЕМ НА 10 УДАРОВ ЗА МИНУТУ

### **ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. ЕСЛИ НА КОМПЬЮТЕР НЕ ПОСТУПАЕТ НИКАКИХ СИГНАЛОВ В ТЕЧЕНИЕ 4 МИНУТ, НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ДАТА. ВСЕ ДАННЫЕ ФУНКЦИЙ БУДУТ СОХРАНЕНЫ.
2. ЕСЛИ ДАННЫЕ НА ДИСПЛЕЕ КОМПЬЮТЕРА ВИДНЫ НЕЧЕТКО, ПОЖАЛУЙСТА, ЗАМЕНИТЕ БУТУРЕЙКИ, ДАННЫЕ ФУНКЦИЙ ПРИ ЭТОМ ОБНУЛЯТЬСЯ.
3. ТРЕБОВАНИЯ К ИСТОЧНИКАМ ПИТАНИЯ:  
А. 4 БАТАРЕЙКИ 1.5V РАЗМЕР С.  
В. АС АДАПТОР (6V, 500МА).

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.**

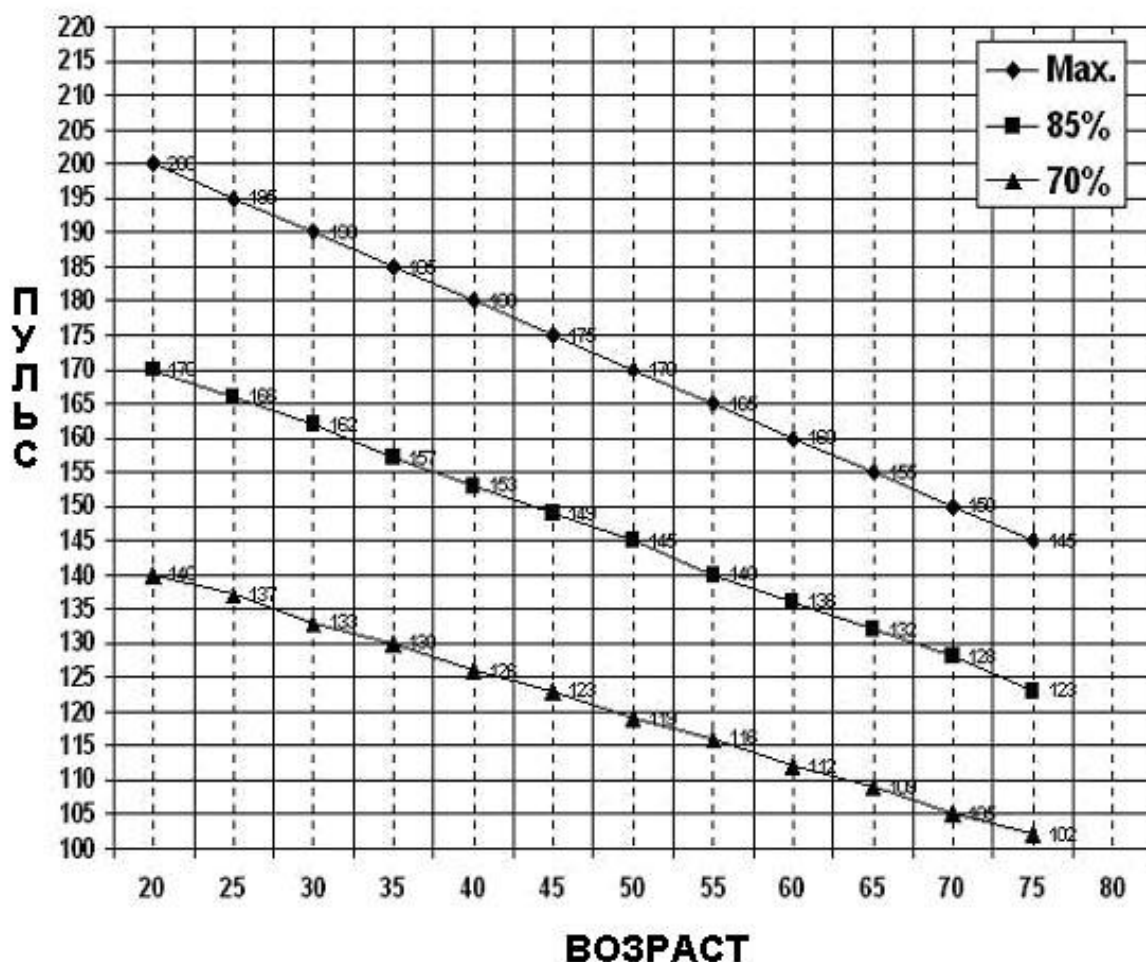
РЕКОМЕНДУЕМ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:

ЕСЛИ ВЫ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ НЕ ТРЕНИРОВАЛИСЬ, НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК.

**ИНТЕНСИВНОСТЬ:** ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК, НУЖНО ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ТЕМП. ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ДАННЫЕ ВАШЕГО ПУЛЬСА. ВЫЧИСЛИТЕ ВАШУ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА ПО ФОРМУЛЕ:

220 – ВОЗРАСТ. ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ЭФЕКТА ВАШ ПУЛЬС ДОЛЖЕН БЫТЬ ОТ 60% ДО 85% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НУЖНОГО ПОКАЗАТЕЛЯ ПУЛЬСА ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТАБЛИЦЕЙ:



ПОСЛЕ НАЧАЛА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА РЕКОМЕНДУЕМ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ПОЗАНИМАТЬСЯ СО СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ, ПРИ КОТОРОЙ ВАШ ПУЛЬС НЕ БУДЕТ ПРЕВЫШАТЬ 60% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА. ЗАТЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ, ПОКА ВАШ ПУЛЬС НЕ БУДЕТ РАВЕН 85% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

**СЖИГАНИЕ ЖИРА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ:** ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА НАЧИНАЕТ СЖИГАТЬ ЖИР, ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВАШ ПУЛЬС РАВЕН ХОТЯ БЫ 60% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА. ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НАИЛУЧШЕГО ЭФФЕКТА СОВЕТУЕМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ПО 30 МИНУТ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, ПРИ ЭТОМ ПУЛЬС ДОЛЖЕН БЫТЬ РАВЕН 60-70% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

**НАПРИМЕР:** ВАМ 52 ГОДА И ВЫ ХОТИТЕ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКИ. ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ВАШЕГО ПУЛЬСА – 220 – 52 (ВОЗРАСТ) = 168 УДАРОВ В МИНУТУ. НИЖНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ –  $168 \times 0,6 = 101$  УДАР В МИНУТУ. МАКСИМАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ –  $168 \times 0,7 = 117$  УДАРОВ В МИНУТУ.

ВО ВРЕМЯ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ ТРЕНИРОВОК РЕКОМЕНДУЕМ НАЧИНАТЬ РАБОТАТЬ С ИНТЕНСИВНОСТЬЮ В 60% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, ЗАТЕМ ПОСТЕПЕННО ДОВЕДЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ ДО 70% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.



ПОСЛЕ ДОСТАТОЧНО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ТРЕНИРОВОК МОЖНО УВЕЛИЧИВАТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ДО 85% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ВЫ МОЖЕТЕ УВЕЛИЧИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ, ПОВЫСИВ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ, УСКОРИВ ДВИЖЕНИЕ ИЛИ ПРОДЛИВ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК.

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:**

**РАЗОГРЕВ:** ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК ПРОВЕДИТЕ РАЗМИНКУ НА 5-10 МИНУТ. ВЫ, НАПРИМЕР, МОЖЕТЕ ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ С НИЗКИМ УРОВНЕМ НАГРУЗКИ ИЛИ СДЕЛАТЬ ПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ.

**ТРЕНИРОВКА:** ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК ВАШ ПУЛЬС ДОЛЖЕН СОСТАВЛЯТЬ 70-85% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ВЫ МОЖЕТЕ РАСЧИТАТЬ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК В СООТВЕТСТВИИ С ПРИВЕДЕННЫМИ НИЖЕ ДАННЫМИ:

1. ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ: КАЖДАЯ ТРЕНИРОВКА – 10 МИНУТ.
2. ТРЕНИРОВКИ 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ: КАЖДАЯ ТРЕНИРОВКА – 30 МИНУТ.
3. ТРЕНИРОВКИ 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ: КАЖДАЯ ТРЕНИРОВКА – 60 МИНУТ.

**ОСТЫВАНИЕ:** ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ЗАКОНЧИТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС РЕКОМЕНДУЕМ ПОСЛЕ ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПОКРУТИТЬ ПЕДАЛИ 5-10 МИНУТ С МАЛЕНЬКОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ И СДЕЛАТЬ РАСТЯЖКУ. ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ БОЛИ В МЫШЦАХ И ВОССТАНОВИТЬСЯ.

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:** ПОСЛЕ НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОСТОЯННЫХ ТРЕНИРОВОК ВЫ ЗАМЕТИТЕ, ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО УВЕЛИЧИТЬ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ ПУЛЬСА. ВАМ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ПРИЛИВ СИЛ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК.

ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА НЕОБХОДИМО ТРЕНИРОВАТЬСЯ РЕГУЛЯРНО.

РЕКОМЕНДУЕМ ВЫБРАТЬ ФИКСИРОВАННОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК. НЕ НАЧИНАЙТЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ОЧЕНЬ АКТИВНО, ДЕЛАЙТЕ ВСЕ ПОСТЕПЕННО.

СПОРТСМЕНЫ ЧАСТО ГОВОРЯТ: «САМОЕ СЛОЖНОЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ – ЭТО НАЧАТЬ ЕГО».

ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕШНЫХ ТРЕНИРОВОК!