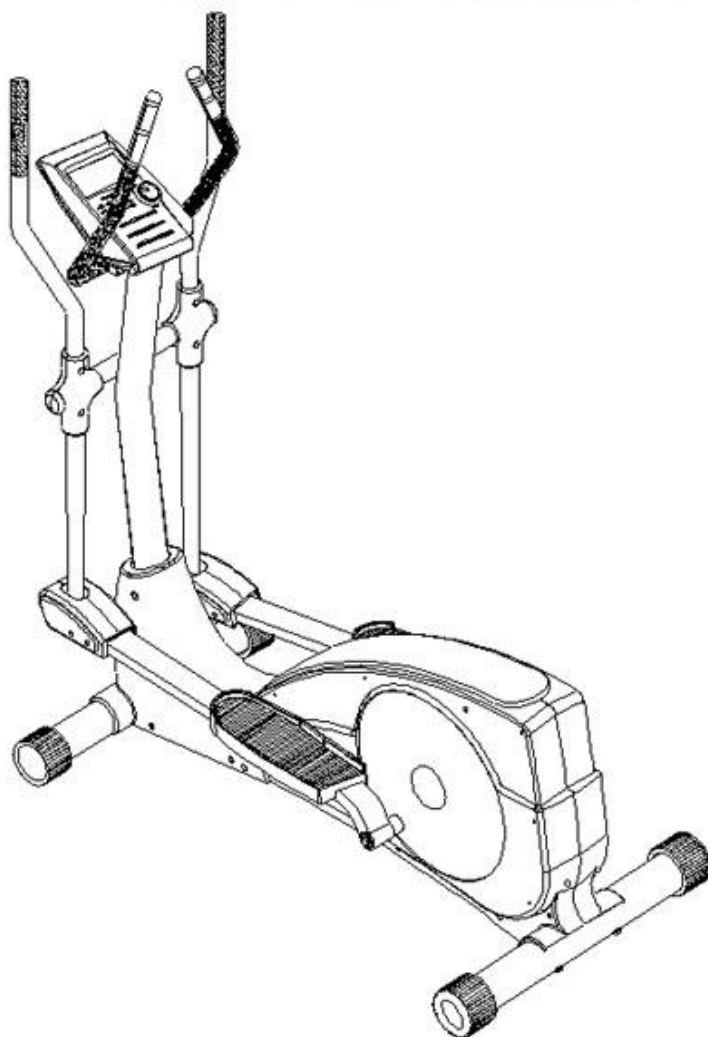


HOUSEFIT

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ВЕЛОЭРГОМЕТР НВ-8128М



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ВЕЛОЭРГОМЕТР НВ-8128М. 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 И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ 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 НАДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ДОЖДИТЕСЬ, ПОКА ТРЕНАЖЕР ПОЛНОСТЬЮ ОСТАНОВИТСЯ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ СЛЕЗАТЬ С НЕГО.
- 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.

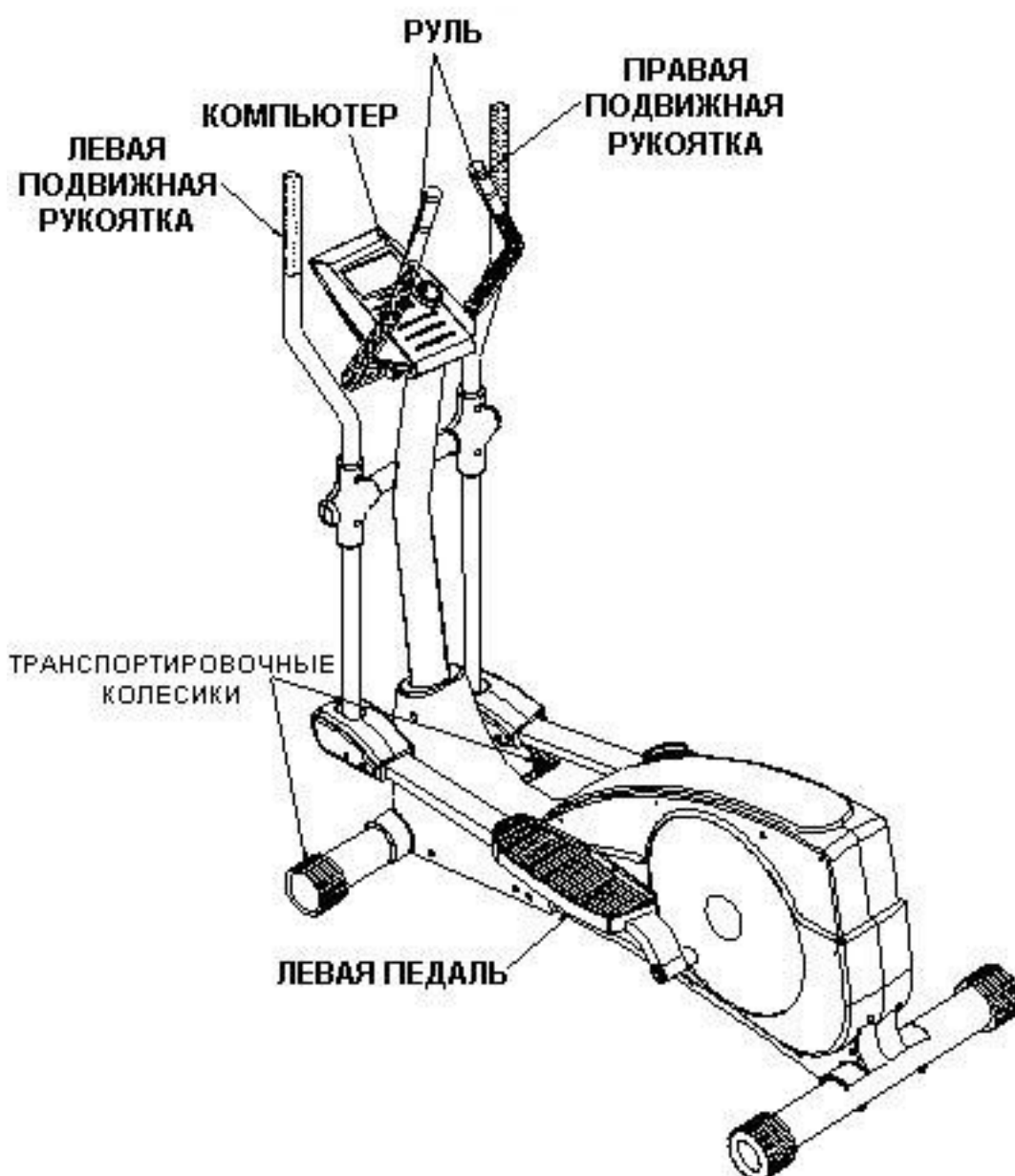
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 130 КГ.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА.

УБЕДИТЕЛЬНО ПРОСИМ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК. СОБИРАЙТЕ ТРЕНАЖЕР В СООТВЕТСТВИИ С ИНФОРМАЦИЕЙ В ИНСТРУКЦИИ. СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ПОВЕРХНОСТЬ КОМПЬЮТЕРА ВСЕГДА ОСТАВАЛАСЬ СУХОЙ.

ОСВОБОДИТЕ СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА ОТ УПАКОВОЧНОГО МАТЕРИАЛА, ЗАТЕМ РАЗЛОЖИТЕ ИХ НА РОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ. ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ ВСЕХ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ. НЕ ВЫКИДЫВАЙТЕ УПАКОВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЛНОСТЬЮ НЕ СОБЕРЕТЕ ТРЕНАЖЕР.

ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА, ПОЖАЛУЙСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДИАГРАММОЙ, УКАЗАННОЙ НИЖЕ, ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ.

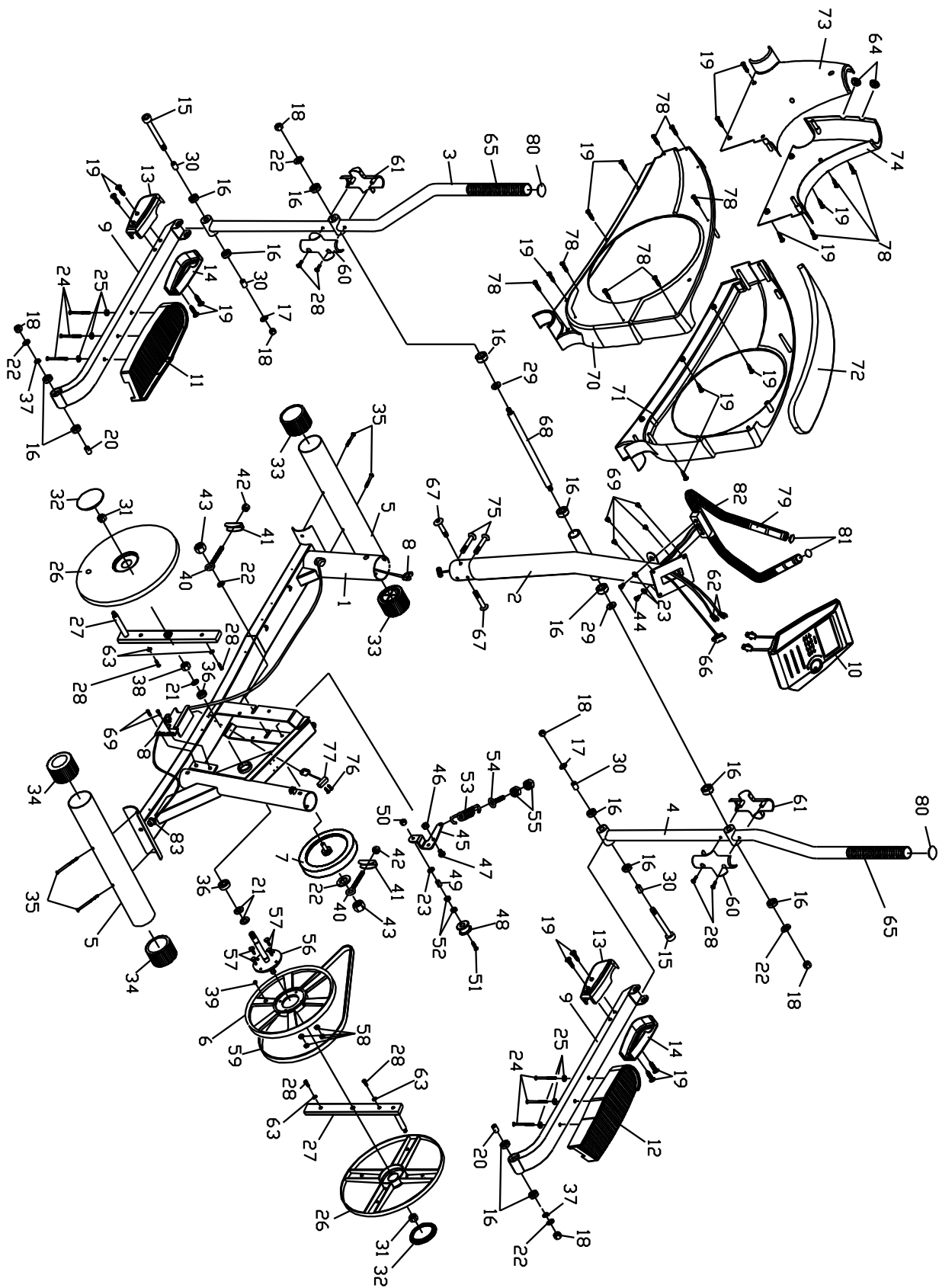


СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА

№	НАЗВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1.	ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА	1
2.	РУЛЕВАЯ СТОЙКА	1
3.	ЛЕВАЯ ПОДВИЖНАЯ РУКОЯТКА	1
4.	ПРАВАЯ ПОДВИЖНАЯ РУКОЯТКА	1
5.	СТАБИЛИЗАТОР	2
6.	МАХОВИК КАРЕТКИ	1
7.	МАХОВИК	1
8.	ШНУР С ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЕМ	1
9.	РАМА ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ	2
10.	КОМПЬЮТЕР	1
11.	ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ	1
12.	ПРАВАЯ ПЕДАЛЬ	1
13.	ЛЕВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ РАМЫ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ	2
14.	ПРАВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ РАМЫ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ	2
15.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ 5/8"X77ММ	2
16.	ПОДШИПНИК № 6202	14
17.	ШАЙБА М10 X 23 ММ	2
18.	ГАЙКА М10	6
19.	ВИНТ М4Х16ММ	18
20.	ЗАГЛУШКА РАМЫ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ	2
21.	ШАЙБА М17Х22ММ	3
22.	ШАЙБА М10Х19ММ	6
23.	ШАЙБА М8Х19ММ	3
24.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М6Х45ММ	6
25.	ШАЙБА М6Х16ММ	6
26.	КОЖУХ-ДИСК	2
27.	ПЛАСТИНА ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ШАТУНА	2
28.	ВИНТ ТР М4Х25ММ	8
29.	ШАЙБА М16Х21,8ММ	2
30.	ПРОКЛАДКА	4
31.	КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА М10ХР1,25R	2
32.	ЗАГЛУШКА	2
33.	ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ КОЛЕСИКИ	2
34.	ЗАГЛУШКА СТАБИЛИЗАТОРА	2
35.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М8Х80ММ	4
36.	ПОДШИПНИК № 6003	2
37.	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА М10	2
38.	ГАЙКА М17	1
39.	МАГНИТ	1
40.	БОЛТ С КОЛЬЦОМ 6Х40ММ	2
41.	СКОБА	2
42.	ШЕСТИГРАННАЯ ГАЙКА М6	2
43.	КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА 3/8"Х26ММ	2
44.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8Х15ММ	2
45.	КРОНШТЕЙН, РЕГУЛИРУЮЩИЙ НАТЯЖЕНИЕ РЕМНЯ	1
46.	ГАЙКА М8 (ТОЛСТАЯ)	1
47.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8Х20ММ	1
48.	АЛЮМИНИЕВЫЙ НАПРАВЛЯЮЩИЙ ВОРОТ	1
49.	ПРОКЛАДКА М8Х12,5Х4L	1
50.	ГАЙКА М8 (ТОНКАЯ)	1
51.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8Х30ММ	1
52.	ПОДШИПНИК № 608	2
53.	ПРУЖИНА	1
54.	БОЛТ С КОЛЬЦОМ 6Х65ММ	1
55.	ШЕСТИГРАННАЯ ГАЙКА М6 (ЧЕРНАЯ)	2
56.	ОСЬ МАХОВИКА КАРЕТКИ	1
57.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М6Х16ММ	4
58.	ГАЙКА М6	4
59.	V-ОБРАЗНЫЙ РЕМЕНЬ	1

60.	ЛЕВЫЙ КОЖУХ ДЛЯ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2
61.	ПРАВЫЙ КОЖУХ ДЛЯ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2
62.	ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	2
63.	ШАЙБА М4Х20ММ	4
64.	РЕЗИНОВАЯ ЗАГЛУШКА	2
65.	ГРИФ	2
66.	УДЛИНЯЮЩИЙ ШНУР	1
67.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8Х25ММ	2
68.	ОСЬ ДЛЯ ПОДВИЖНЫХ РУКОЯТОК	1
69.	МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ВИНТ М5Х10ММ	6
70.	ЛЕВЫЙ БОКОВОЙ КОЖУХ	1
71.	ПРАВЫЙ БОКОВОЙ КОЖУХ	1
72.	КОЖУХ ОСНОВНОГО КОРПУСА ТРЕНАЖЕРА	1
73.	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ЛЕВЫЙ КОЖУХ	1
74.	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ПРАВЫЙ КОЖУХ	1
75.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8Х30ММ	2
76.	ВИНТ ТР 3Х8ММ	2
77.	СЕНСОРНЫЙ ШНУР + СЕНСОР	1
78.	ВИНТ ТР М5Х50ММ	10
79.	ДАТЧИК ПУЛЬСОМЕТРА	2
80.	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА 1 ½"	2
81.	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА 1"	2
82.	РУЛЬ	1
83.	ШНУР ПИТАНИЯ	1

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА

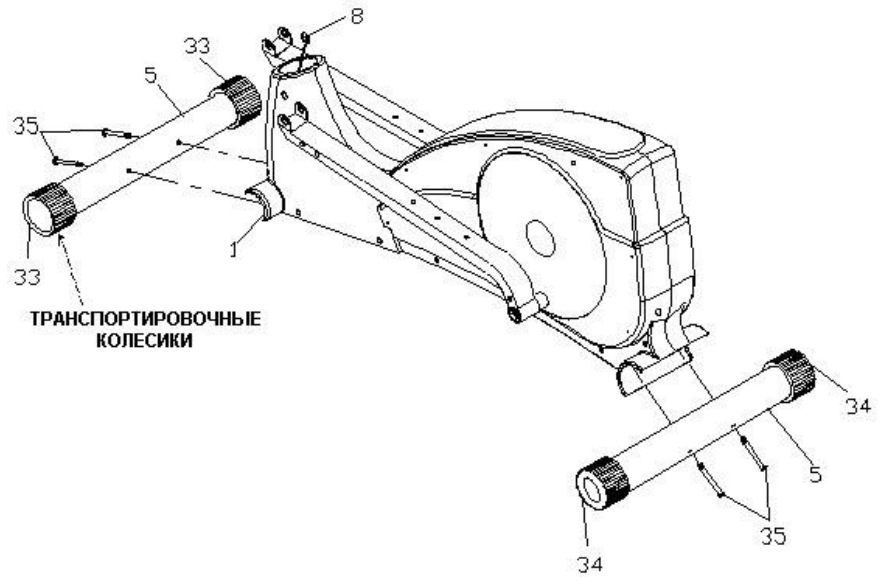


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ СТАБИЛИЗАТОРЫ (5) К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (1). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ 4 ШЕСТИГРАННЫХ ВИНТОВ (35). УБЕДИТЕСЬ, ЧТО СТАБИЛИЗАТОР С ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫМИ КОЛЕСИКАМИ (33) ПРИСОЕДИНЕН К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (1) СПЕРЕДИ.

ДИАГРАММА 1.

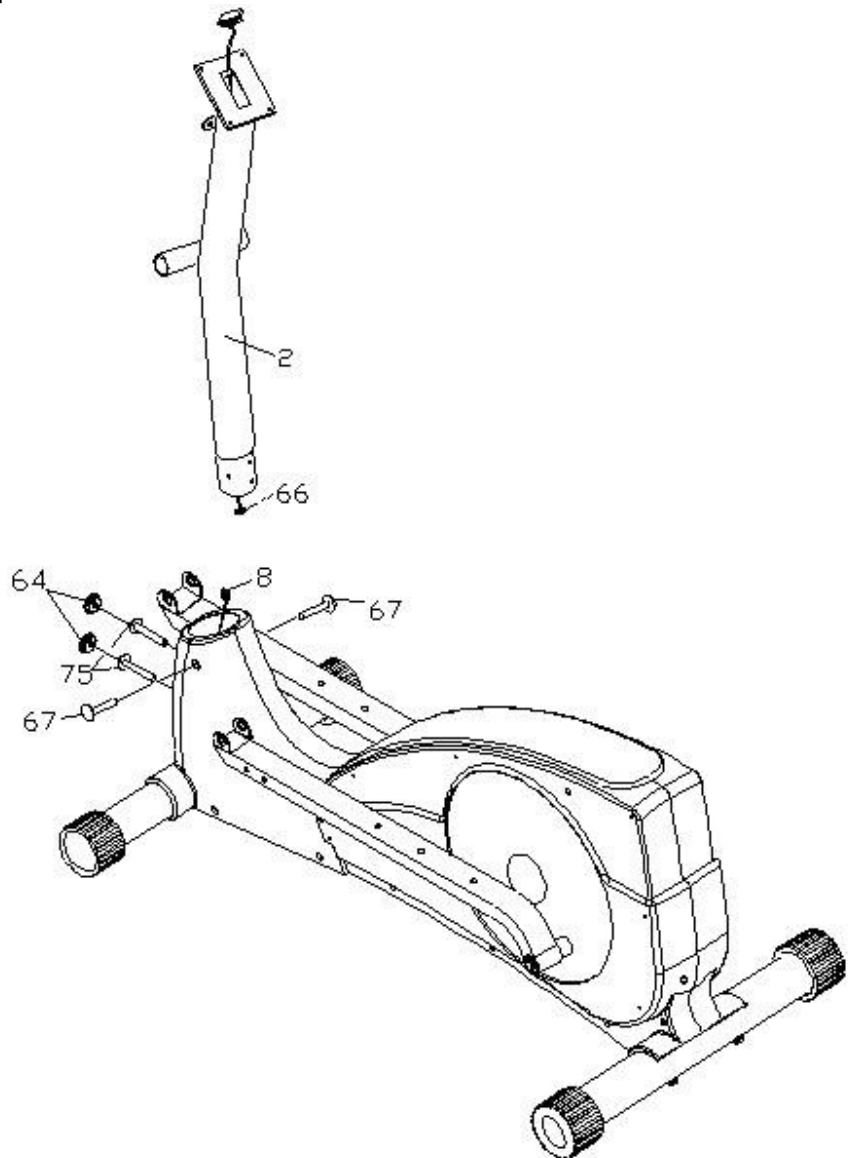


ШАГ 2.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ ШНУР С ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЕМ (8) К УДЛИНЯЮЩЕМУ ШНУРУ (66).

2. ВСТАВЬТЕ РУЛЕВУЮ СТОЙКУ (2) В ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА (1). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ШЕСТИГРАННЫХ ВИНТОВ (67 И 75) И РЕЗИНОВЫХ ЗАГЛУШЕК (64).

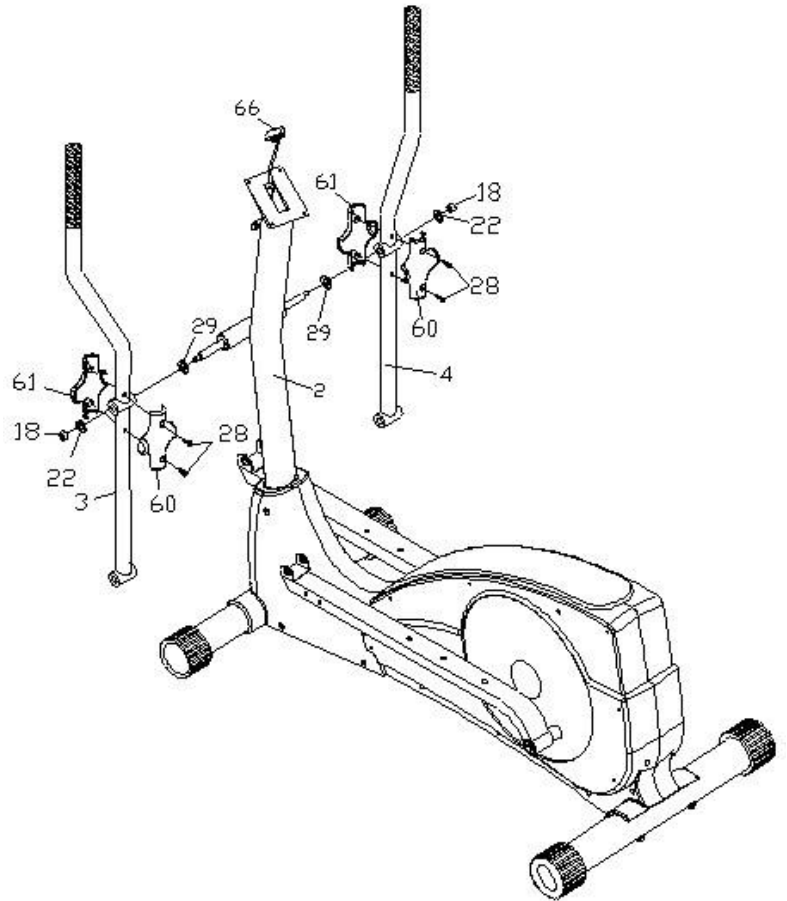
ДИАГРАММА 2.



ШАГ 3.

1. НАДЕНЬТЕ ОДНУ ШАЙБУ (29) НА РУЛЕВУЮ СТОЙКУ СПРАВА, КАК ПОКАЗАНО НА ДИАГРАММЕ 3. ЗАТЕМ ПРИСОЕДИНИТЕ ПРАВУЮ ПОДВИЖНУЮ РУКОЯТКУ (4) К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (2). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОЙ ШАЙБЫ (22) И ОДНОЙ ГАЙКИ (18). ПОСЛЕ ЭТОГО ПРИСОЕДИНИТЕ ЛЕВЫЙ И ПРАВЫЙ КОЖУХИ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (60 И 61) К ПРАВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКЕ (4), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ 2 ВИНТОВ (28). ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ УСТАНОВКИ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (3).

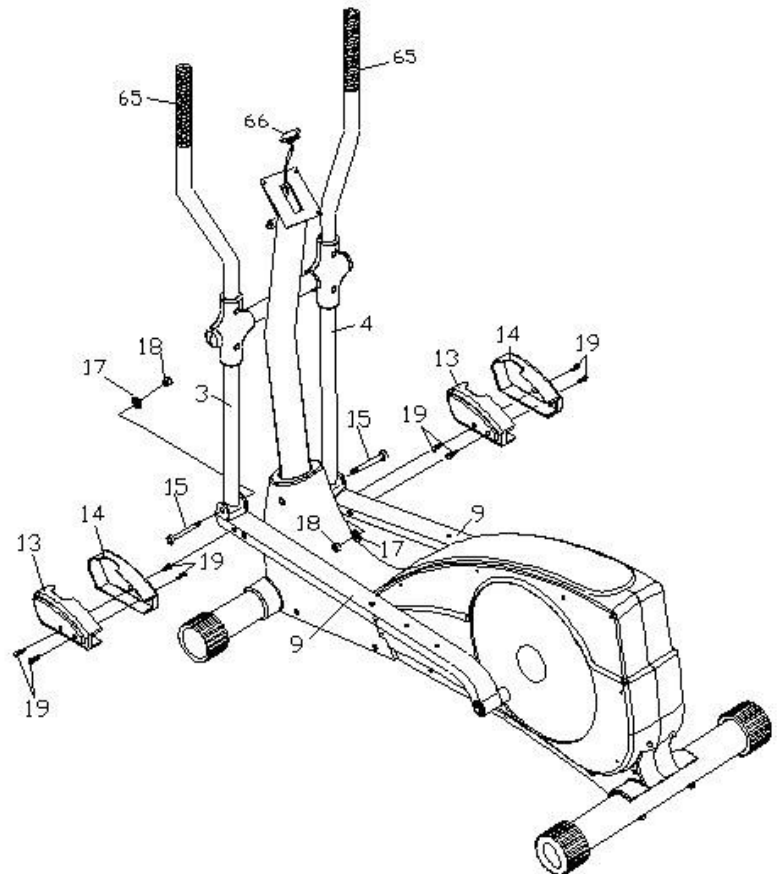
ДИАГРАММА 3.



ШАГ 4.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ ПРАВУЮ ПОДВИЖНУЮ РУКОЯТКУ (4) К ПРАВОЙ РАМЕ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ (9), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ШЕСТИГРАННОГО ВИНТА (15), ОДНОЙ ШАЙБЫ (17) И ОДНОЙ ГАЙКИ (18). ЗАТЕМ ПРИСОЕДИНИТЕ ЛЕВЫЙ И ПРАВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХИ (13 И 14) К МЕСТУ СОЕДИНЕНИЯ ПРАВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (4) С ПРАВОЙ РАМОЙ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ (9), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ 4 ВИНТОВ (19). ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОЕДИНИТЬ ЛЕВУЮ ПОДВИЖНУЮ РУКОЯТКУ (3) С ЛЕВОЙ РАМОЙ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ (9).

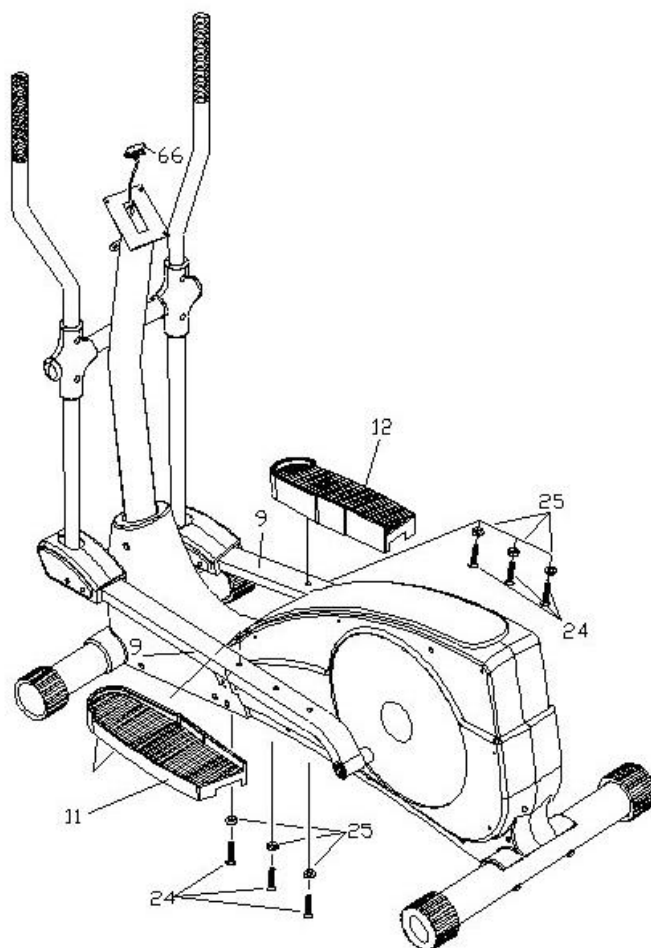
ДИАГРАММА 4.



ШАГ 5.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ ПРАВУЮ ПЕДАЛЬ (12) К ПРАВОЙ РАМЕ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ (9), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ 3 ШАЙБ (25) И 3 ШЕСТИГРАННЫХ ВИНТОВ (24). ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИКРЕПИТЬ ЛЕВУЮ ПЕДАЛЬ (11) К ЛЕВОЙ РАМЕ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ (9).

ДИАГРАММА 5.

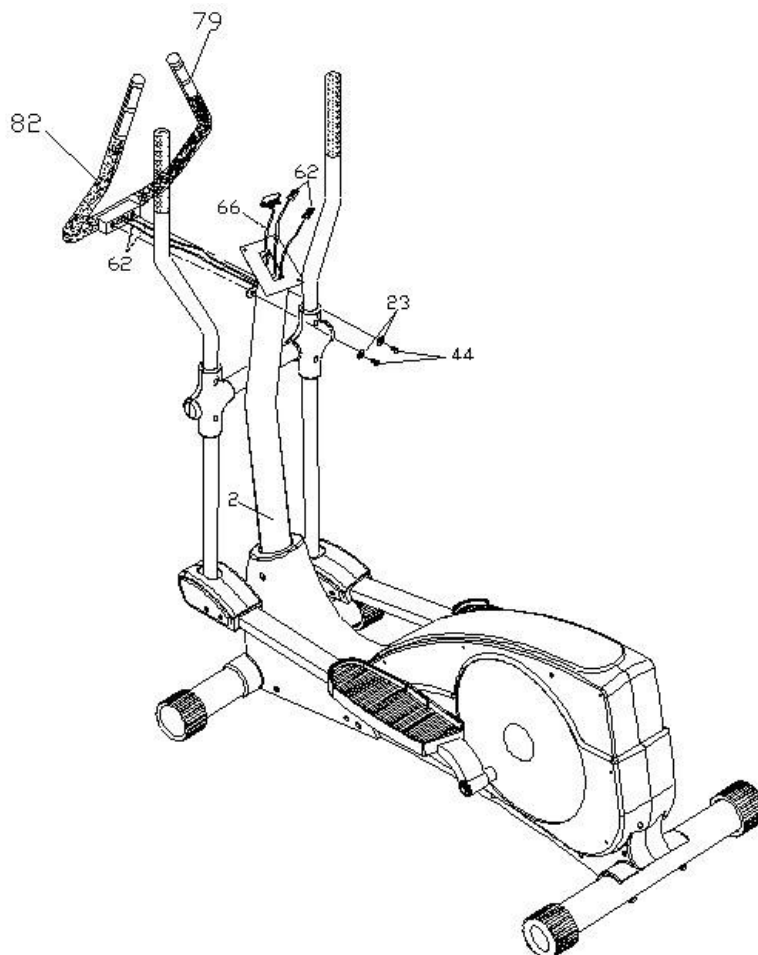


ШАГ 6.

1. ВЫТЯНИТЕ ДВА ШНУРА ПУЛЬСОМЕТРА (62) ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ СВЕРХУ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ (2). ЗАТЕМ ПРИСОЕДИНИТЕ РУЛЬ (82) К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (2), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ШАЙБ (23) И ДВУХ ШЕСТИГРАННЫХ ВИНТОВ (44).

ПРИМЕЧАНИЕ: УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ НЕ ЗАЩЕМИЛИ ШНУРЫ ПУЛЬСОМЕТРА МЕЖДУ РУЛЕМ (82) И РУЛЕВОЙ СТОЙКОЙ (2).

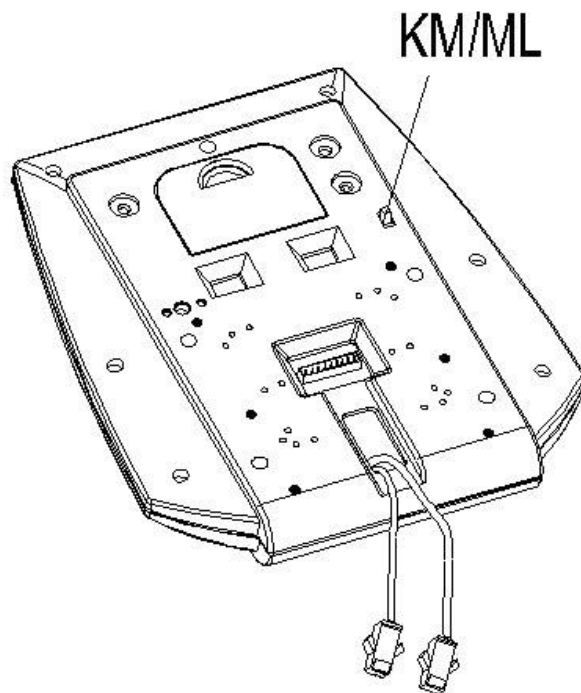
ДИАГРАММА 6.



ШАГ 7.

1. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОМЕНИТЬ КМ НА МИЛИ, ПОЖАЛУЙСТА, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ КОМПЬЮТЕРА.

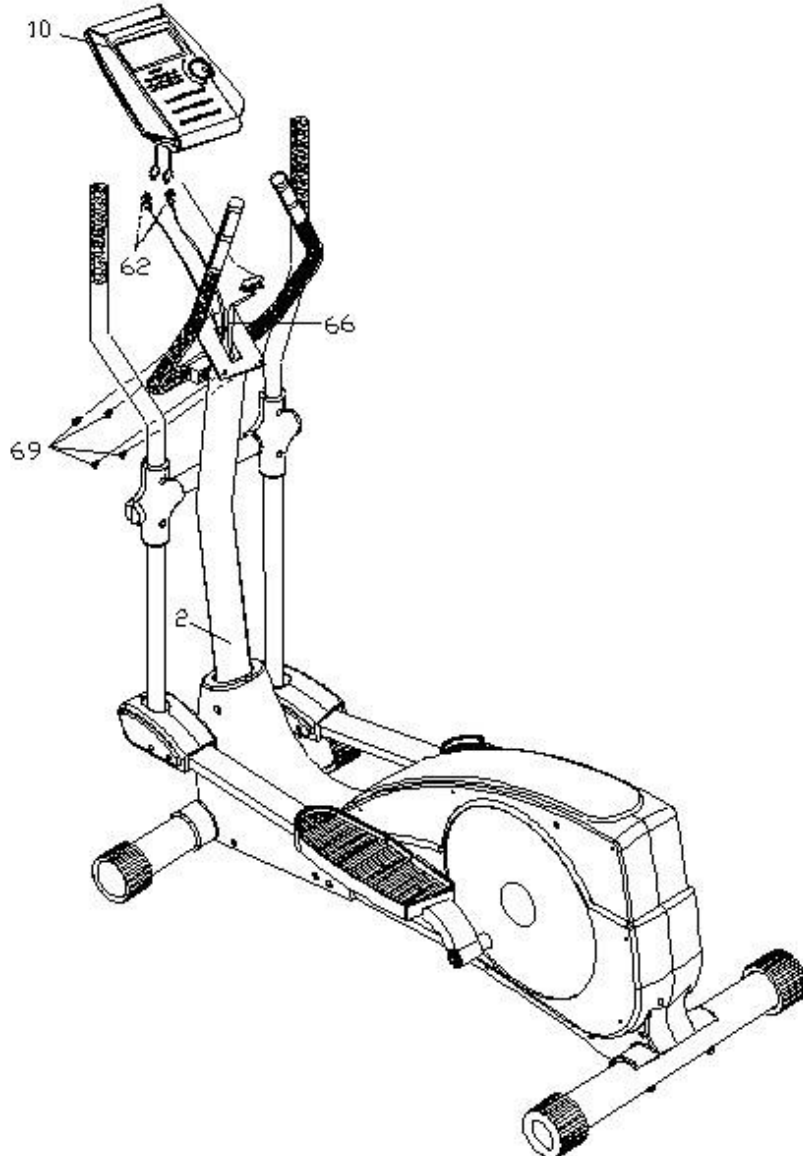
ДИАГРАММА 7.



ШАГ 8.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ ШНУРЫ ПУЛЬСОМЕТРА (62) И УДЛИНЯЮЩИЙ ШНУР (66) К КОМПЬЮТЕРУ (10). ПРИКРЕПИТЕ КОМПЬЮТЕР К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (2), ЗАКРЕПИТЕ ЕГО ПРИ ПОМОЩИ 4 ВИНТОВ (69).

ДИАГРАММА 8.

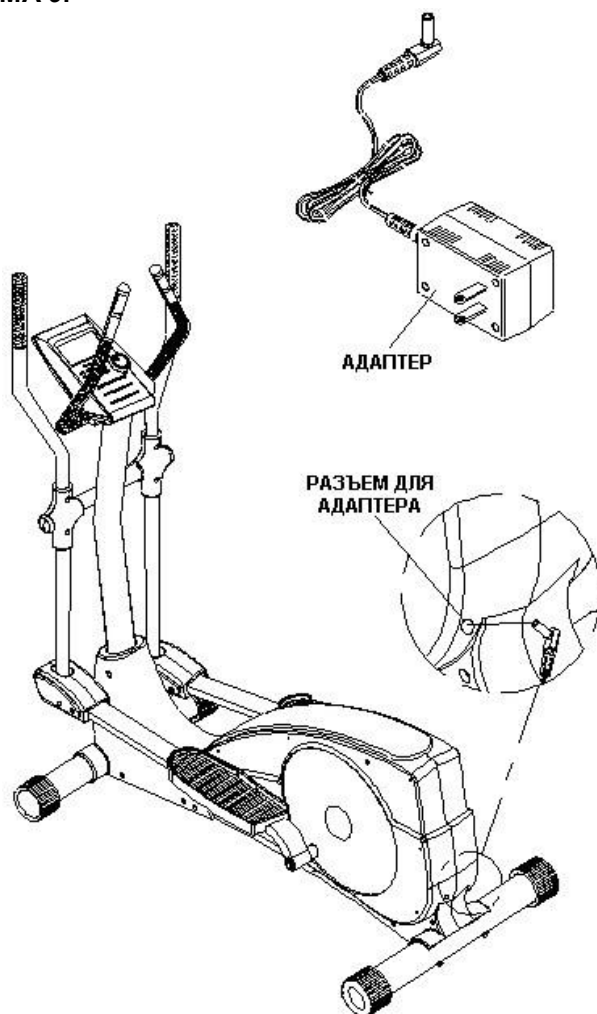


ПРИМЕЧАНИЕ: ЧЕТЫРЕ ВИНТА (69) УЖЕ ПРИСОЕДИНЕНЫ К КОМПЬЮТЕРУ С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ.

ШАГ 9.

КОМПЬЮТЕР ВЕЛОЭРГОМЕТРА НАЧНЕТ РАБОТАТЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ПОДСОЕДИНИТЕ АДАПТЕР К СЕТИ. ПЕРЕД ЭТИМ НЕ ЗАБУДЬТЕ ВСТАВИТЬ ШНУР АДАПТЕРА В СПЕЦИАЛЬНЫЙ РАЗЪЕМ В ВЕЛОЭРГОМЕТРЕ.

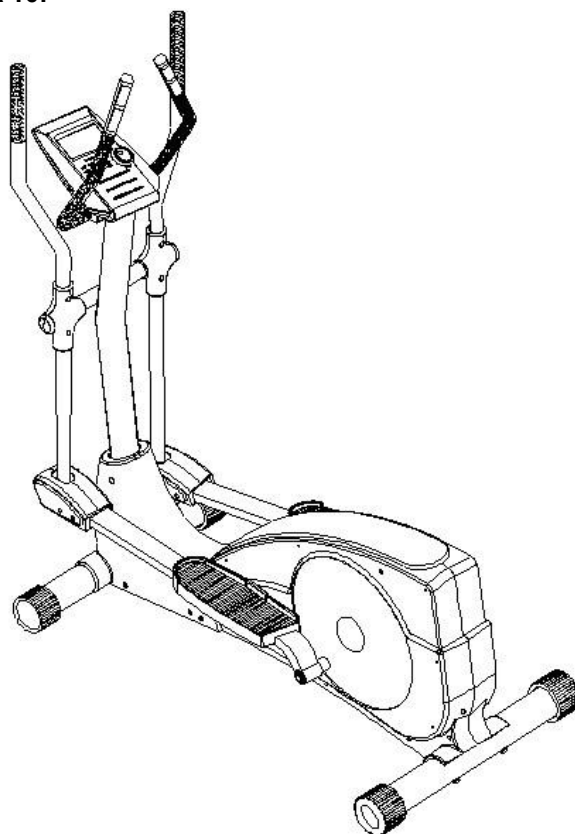
ДИАГРАММА 9.



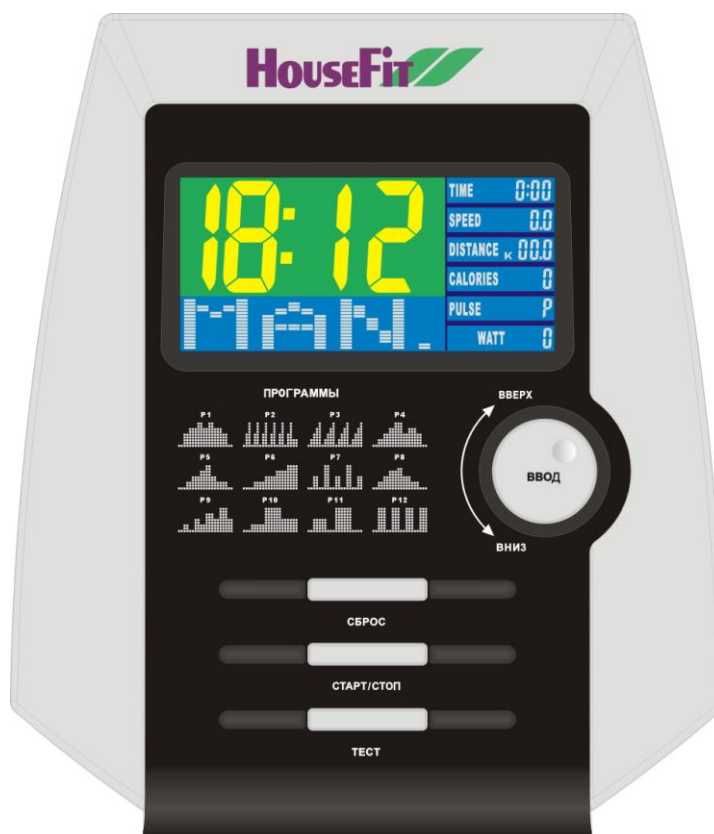
ШАГ 10.

ВАШ ТРЕНАЖЕР ПОЛНОСТЬЮ СОБРАН.

ДИАГРАММА 10.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА.



1. ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ ВКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР В СЕТЬ, РАЗДАСТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ И НА ЭКРАНЕ КОМПЬЮТЕРА ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 1), ЗАТЕМ ПОЯВИТСЯ ДАННЫЕ О ДИАМЕТРЕ КОЛЕСА (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 2), ПОСЛЕ ЧЕГО КОМПЬЮТЕР ПЕРЕКЛЮЧИТСЯ В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ДАТЫ.

ДИАГРАММА 1.

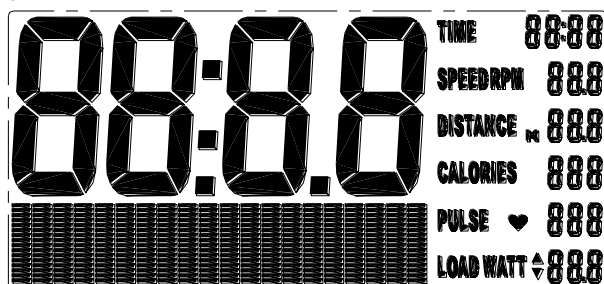
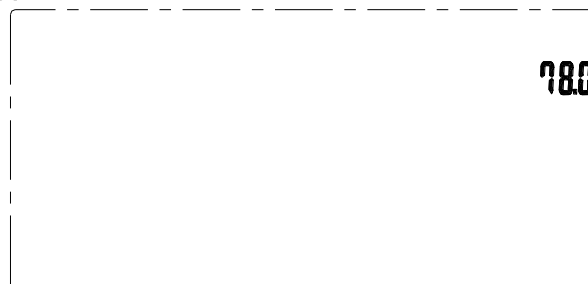


ДИАГРАММА 2.



2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАНИПУЛЯТОР «ВВОД» (ENTER), «ВВЕРХ» (UP), «ВНИЗ» (DOWN) ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ТЕКУЩИЙ ГОД, МЕСЯЦ, ДЕНЬ, ВРЕМЯ (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 3). ЗАТЕМ КОМПЬЮТЕР ПЕРЕЙДЕТ В СЛЕДУЮЩИЙ РЕЖИМ (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 4).

ДИАГРАММА 3.

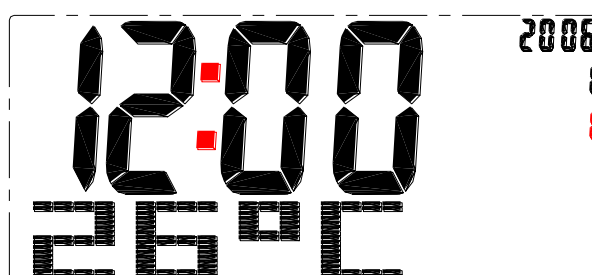
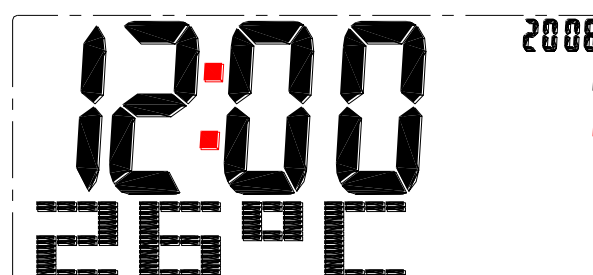


ДИАГРАММА 4.



3. ВЫ ПОПАДАЕТЕ В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ПРОГРАММЫ ВРУЧНУЮ (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 4). ПОВОРАЧИВАЯ МАНИПУЛЯТОР «ВВЕРХ» (UP) ИЛИ «ВНИЗ» (DOWN), ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ НУЖНЫЙ ВАМ РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ: «ТРЕНИРОВКА ПО ПРОГРАММЕ, УСТАНОВЛИВАЕМОЙ ВРУЧНУЮ» (MANUAL), «ТРЕНИРОВКА ПО ОДНОЙ ИЗ РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ» (PROGRAM), «ТРЕНИРОВКА ПО ПРОГРАММЕ УСТАНОВЛИВАЕМОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ» (USER PROGRAM), «ТРЕНИРОВКА ПО ПРОГРАММЕ, УЧИТЫВАЮЩЕЙ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА» (H.R.C.), «ТРЕНИРОВКА ПО ПРОГРАММЕ, УЧИТЫВАЮЩЕЙ ВЕЛИЧИНУ НАГРУЗКИ» (WATT) (СМОТРИТЕ ДИАГРАММЫ 5-8). ЗАТЕМ НАЖМИТЕ НА «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. ЕСЛИ ВЫ НЕ ВЫБРАЛИ РЕЖИМ САМОСТОЯТЕЛЬНО, КОМПЬЮТЕР АВТОМАТИЧЕСКИ ПЕРЕЙДЕТ В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ПРОГРАММЫ ВРУЧНУЮ.

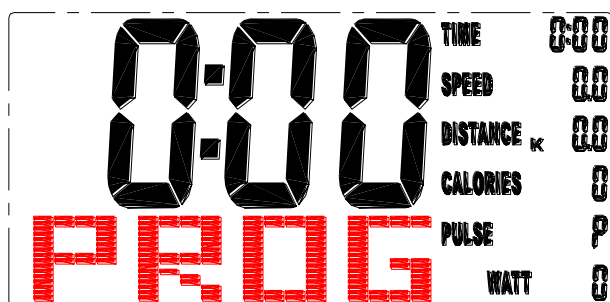


ДИАГРАММА 5.

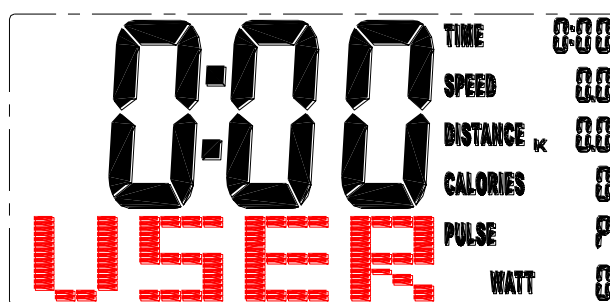


ДИАГРАММА 6.



ДИАГРАММА 7.



ДИАГРАММА 8.

4. РЕЖИМ ПРОГРАММ, УСТАНОВЛЕННЫХ РАНЕЕ:

- 4-1. НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ ПРОГРАММ, УСТАНОВЛЕННЫХ РАНЕЕ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОВОРАЧИВАЯ МАНИПУЛЯТОР «ВВЕРХ» (UP) ИЛИ «ВНИЗ» (DOWN), ВЫБРАТЬ НУЖНУЮ ВАМ ПРОГРАММУ ОТ П1 ДО П12 (P1-P12). НОМЕР ВЫБРАННОЙ ВАМИ ПРОГРАММЫ ОТОБРАЗИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ, А ЧЕРЕЗ 2 СЕКУНДЫ НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ДИАГРАММА ЭТОЙ ПРОГРАММЫ (ДИАГРАММА 9).

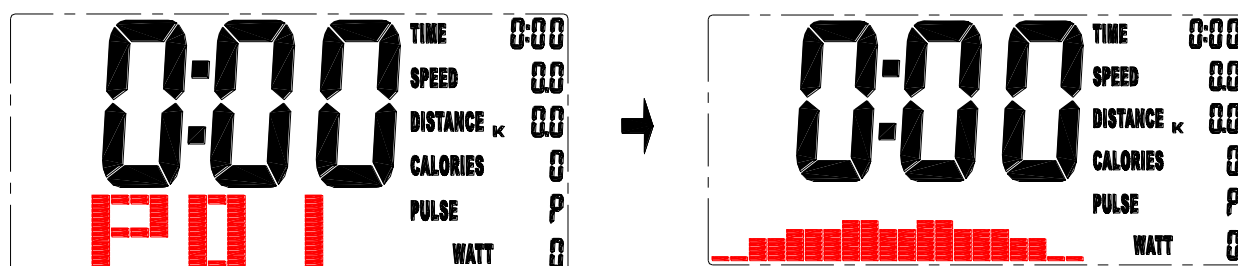


ДИАГРАММА 9.

- 4-2. УРОВЕНЬ 1 (ЗАРАНЕЕ УСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ) ПОЯВИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ ВАМ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ. ВЫ МОЖЕТЕ ПОВОРАЧИВАТЬ МАНИПУЛЯТОР «ВВЕРХ» (UP) ИЛИ «ВНИЗ» (DOWN) ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ НУЖНЫЙ ВАМ УРОВЕНЬ ОТ 1 ДО 8, ЗАТЕМ НАЖМИТЕ НА МАНИПУЛЯТОР «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА (ДИАГРАММА 10). ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ УРОВЕНЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

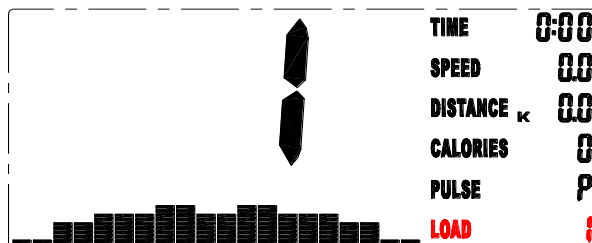


ДИАГРАММА 10.

5. РЕЖИМ ПРОГРАММЫ, УСТАНОВЛИВАЕМОЙ ВРУЧНУЮ:

5-1. В РЕЖИМЕ УСТАНОВКИ ПРОГРАММЫ ВРУЧНУЮ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОВОРАЧИВАТЬ МАНИПУЛЯТОР «ВВЕРХ» (UP) ИЛИ «ВНИЗ» (DOWN) ДЛЯ ВЫБОРА УРОВНЯ ОТ 1 ДО 16. ИЗНАЧАЛЬНО УСТАНОВЛЕН УРОВЕНЬ 1 (ДИАГРАММА 11).

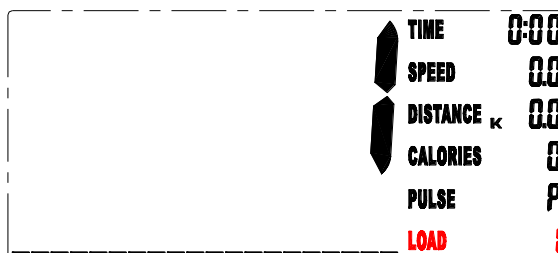


ДИАГРАММА 11.

5-2. ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ ВЫБРАЛИ УРОВЕНЬ, ВЫ МОЖЕТЕ УСТАНОВИТЬ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ «ВРЕМЕНИ» (TIME), «ДИСТАНЦИИ» (DISTANCE), «КАЛОРИЙ» (CALORIES) И «ПУЛЬСА» (PULSE), ПОВОРАЧИВАЯ МАНИПУЛЯТОР «ВВЕРХ» (UP) ИЛИ «ВНИЗ» (DOWN), А ЗАТЕМ НАЖАВ НА МАНИПУЛЯТОР «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА (ДИАГРАММЫ 12-15).

5-3. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ» (START) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.



ДИАГРАММА 12.

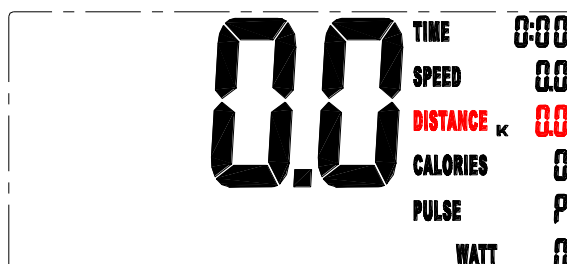


ДИАГРАММА 13.



ДИАГРАММА 14.

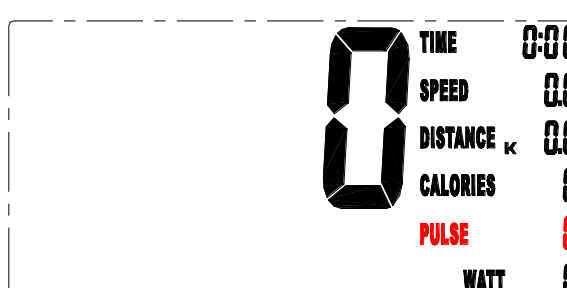


ДИАГРАММА 15.

6. РЕЖИМ ПРОГРАММЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

6-1. ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ ВЫБРАЛИ ПРОГРАММУ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, ВЫ МОЖЕТЕ УСТАНОВИТЬ НУЖНЫЙ ВАМ ТИП ПРОГРАММЫ (ПРОФИЛЬ), ПОВОРАЧИВАЯ МАНИПУЛЯТОР «ВВЕРХ» (UP) ИЛИ «ВНИЗ» (DOWN), А ЗАТЕМ ПОДТВЕРДИВ СВОЙ ВЫБОР, НАЖАВ НА МАНИПУЛЯТОР «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ КАЖДОГО СЕГМЕНТА. КАЖДАЯ ПРОГРАММА СОСТОИТ ИЗ 20 СЕГМЕНТОВ. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПРЕРВАТЬ ВВОД ДАННЫХ ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ ПРОГРАММЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, НАЖМИТЕ И УДЕРЖИВАЙТЕ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 2 СЕКУНД МАНИПУЛЯТОР «ВВОД» (ENTER). ДАННЫЕ, КОТОРЫЕ

БЫЛИ ВВЕДЕНЫ ВАМИ РАНЕЕ, БУДУТ СОХРАНЕНЫ ВПЛОТЬ ДО ТОГО СЕГМЕНТА, НА КОТОРОМ БЫЛА ПРЕРВАНА УСТАНОВКА.

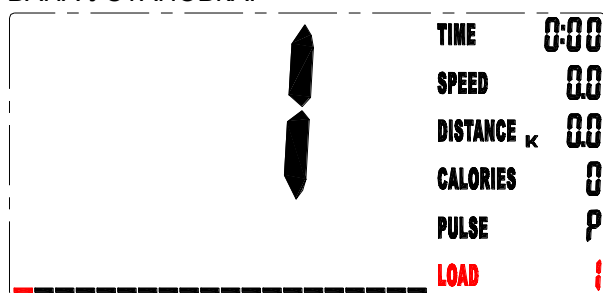


ДИАГРАММА 16.

7. РЕЖИМ, УЧИТЫВАЮЩИЙ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА.

ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ ВЫБЕРИТЕ РЕЖИМ, УЧИТЫВАЮЩИЙ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА, НА ДИСПЛЕЕ ЗАМИГАЕТ «ВОЗРАСТ 25» (AGE 25). ВЫ МОЖЕТЕ ПОВОРАЧИВАТЬ МАНИПУЛЯТОР «ВВЕРХ» (UP) ИЛИ «ВНИЗ» (DOWN) ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВВЕСТИ СВОЙ ВОЗРАСТ, А ЗАТЕМ НАЖАТЬ НА МАНИПУЛЯТОР «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. КОМПЬЮТЕР ВЫСЧИТАЕТ ВАШУ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА АВТОМАТИЧЕСКИ, ИСХОДЯ ИЗ ВАШЕГО ВОЗРАСТА. ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ НУЖНОЕ ВАМ ПРОЦЕНТНОЕ СООТНОШЕНИЕ ПУЛЬСА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ: 55% ОТ МАКСИМАЛЬНОГО, 75% ОТ МАКСИМАЛЬНОГО, 90% ОТ МАКСИМАЛЬНОГО ИЛИ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА, ПОВОРАЧИВАЯ МАНИПУЛЯТОР «ВВЕРХ» (UP) ИЛИ «ВНИЗ» (DOWN), А ЗАТЕМ ПОДТВЕРДИВ СВОЙ ВЫБОР, НАЖАВ НА МАНИПУЛЯТОР «ВВОД» (ENTER) (ДИАГРАММА 17).

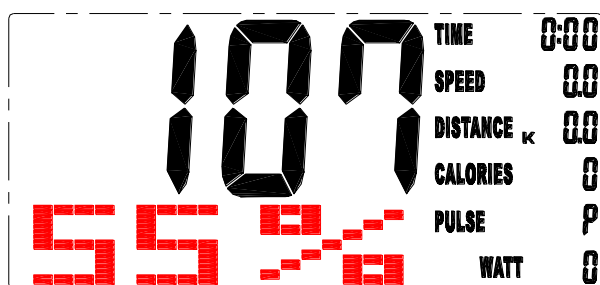


ДИАГРАММА 17

8. РЕЖИМ, УЧИТЫВАЮЩИЙ ВЕЛИЧИНУ НАГРУЗКИ.

ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ ВЫБЕРИТЕ РЕЖИМ, УЧИТЫВАЮЩИЙ ВЕЛИЧИНУ НАГРУЗКИ, НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ЗНАЧЕНИЕ 120 ВАТТ, УСТАНОВЛЕННОЕ РАНЕЕ. ПОВОРАЧИВАЯ МАНИПУЛЯТОР «ВВЕРХ» (UP) ИЛИ «ВНИЗ» (DOWN), ВЫБЕРИТЕ НУЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВАТТ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 10 ДО 350, А ЗАТЕМ ПОДТВЕРДИТЕ СВОЙ ВЫБОР, НАЖАВ НА МАНИПУЛЯТОР «ВВОД» (ENTER). НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ» (START) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. ЕСЛИ КОМПЬЮТЕР НЕ ПОЛУЧАЕТ НИКАКИХ СИГНАЛОВ В ТЕЧЕНИЕ 4 МИНУТ, ДИСПЛЕЙ АВТОМАТИЧЕСКИ ПЕРЕКЛЮЧАЕТСЯ В РЕЖИМ ОТОБРАЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ КОМНАТЫ, ВРЕМЕНИ И ДАТЫ, ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ НАЖМЕТЕ И БУДЕТЕ УДЕРЖИВАТЬ НАЖАТОЙ МАНИПУЛЯТОР «ВВОД» (ENTER) В ТЕЧЕНИЕ 2 СЕКУНД (ДИАГРАММА 18).

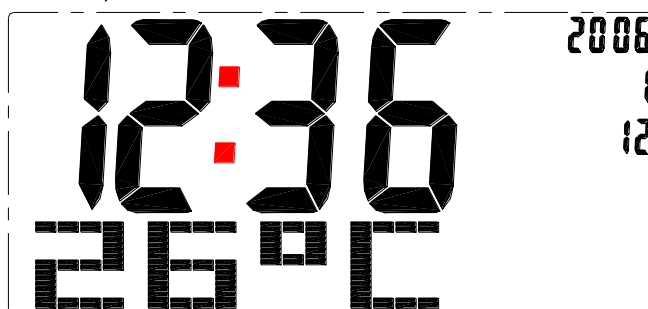


ДИАГРАММА 18.

2. ЕСЛИ КОМПЬЮТЕР РАБОТАЕТ НЕ КАК ПОЛОЖЕНО, ВЫТАЩИТЕ АДАПТОР ИЗ СЕТИ, А ЗАТЕМ ВСТАВЬТЕ ЕГО СНОВА.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

1. **ВВОД (ENTER):** ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТОТ МАНИПУЛЯТОР ДЛЯ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ «ВРЕМЕНИ» (TIME), «ДИСТ.» (DIST), «КАЛОРИИ» (CAL), «ПУЛЬСА» (PULSE) В СПЯЩЕМ РЕЖИМЕ.
2. **СБРОС (RESET):** ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ СБРОСА ВСЕХ РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННЫХ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ ДО НУЛЯ И ВОЗВРАТА В ОСНОВНОЙ РЕЖИМ.
3. **СТАРТ/СТОП (START/STOP):** ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ НАЧАЛА И ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ.
4. **ТЕСТ (RECOVERY):** ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ ОПРЕДЕЛИТЬ ВАШ УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВАННОСТИ (НАСКОЛЬКО БЫСТРО ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ НОРМАЛЬНОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА).
5. **ВВЕРХ (UP):** ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАНИПУЛЯТОР ДЛЯ ВЫБОРА ТРЕНИРОВОЧНОГО РЕЖИМА ИЛИ НУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ. ИЗМЕНЕНИЕ ИДЕТ В СТОРОНУ УВЕЛИЧЕНИЯ.
6. **ВНИЗ (DOWN):** ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАНИПУЛЯТОР ДЛЯ ВЫБОРА ТРЕНИРОВОЧНОГО РЕЖИМА ИЛИ НУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ. ИЗМЕНЕНИЕ ИДЕТ В СТОРОНУ УМЕНЬШЕНИЯ.
7. **КМ/МИЛИ (KM/ML):** МОЖНО ВЫБРАТЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЕТРИЧЕСКУЮ ИЛИ АНГЛИЙСКУЮ СИСТЕМУ ИЗМЕРЕНИЯ ДЛЯ ДИСТАНЦИИ И СКОРОСТИ.

ФУНКЦИИ:

1. **ВРЕМЯ (TIME):**
ОТСЧЕТ ВВЕРХ (COUNT UP): ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ НЕ БЫЛО УСТАНОВЛЕНО ЗАРАНЕЕ. ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВВЕРХ ОТ 00:00 ДО 99:59 С ИЗМЕНЕНИЕМ В 1 СЕКУНДУ.
ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ (COUNT DOWN): ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ БЫЛО УСТАНОВЛЕНО ЗАРАНЕЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ В ОБРАТНОМ ПОРЯДКЕ ОТ УСТАНОВЛЕННОГО ЗНАЧЕНИЯ ДО 00:00. ПРИ УСТАНОВКЕ КАЖДОЕ ДВИЖЕНИЕ МАНИПУЛЯТОРА ИЗМЕНЯЕТ ЗНАЧЕНИЕ НА ОДНУ МИНУТУ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 1:00 ДО 99:00 МИНУТ.
2. **СКОРОСТЬ (SPEED):** НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТИ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0.0 ДО 99.9 КМ ИЛИ МИЛЬ.
3. **КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ/МИН. (RPM):** НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ.
4. **ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):**
ОТСЧЕТ ВВЕРХ (COUNT UP): ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ НЕ БЫЛО УСТАНОВЛЕНО ЗАРАНЕЕ. ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВВЕРХ ОТ 0.00 ДО 99.90 С ИЗМЕНЕНИЕМ В 0,1 КМ (ИЛИ МИЛЮ).
ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ (COUNT DOWN): ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ БЫЛО УСТАНОВЛЕНО ЗАРАНЕЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ В ОБРАТНОМ ПОРЯДКЕ ОТ УСТАНОВЛЕННОГО ЗНАЧЕНИЯ ДО 0.00. ПРИ УСТАНОВКЕ КАЖДОЕ ДВИЖЕНИЕ МАНИПУЛЯТОРА ИЗМЕНЯЕТ ЗНАЧЕНИЕ НА 0,1 КМ (ИЛИ МИЛЮ) В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0.00 ДО 99.90.
5. **КАЛОРИИ (CALORIES):**
ОТСЧЕТ ВВЕРХ (COUNT UP): ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ НЕ БЫЛО УСТАНОВЛЕНО ЗАРАНЕЕ. ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВВЕРХ ОТ 0 ДО 990 С ИЗМЕНЕНИЕМ В 1 КАЛОРИЮ.
ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ (COUNT DOWN): ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ БЫЛО УСТАНОВЛЕНО ЗАРАНЕЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ В ОБРАТНОМ ПОРЯДКЕ ОТ УСТАНОВЛЕННОГО ЗНАЧЕНИЯ ДО 0. ПРИ УСТАНОВКЕ КАЖДОЕ ДВИЖЕНИЕ МАНИПУЛЯТОРА ИЗМЕНЯЕТ ЗНАЧЕНИЕ НА 10 КАЛОРИЙ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0 ДО 990.
6. **ПУЛЬС (PULSE):** ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ МОЖЕТ ИЗМЕРИТЬ СВОЙ ПУЛЬС ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО ПРИЖАТЬ ЛАДОНИ ОБЕИХ РУК К ДАТЧИКАМ ПУЛЬСОМЕТРА И ПОДОЖДАТЬ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ, НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА.
7. **ВЕЛИЧИНА НАГРУЗКИ (WATT):** НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ КОЛИЧЕСТВО ВАТТ.
8. **ТЕСТ (RECOVERY):** ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ ПОТРЕНИРОВАЛИСЬ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ, НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ТЕСТ» И ПРИЖМИТЕ ЛАДОНИ РУК К ДАТЧИКАМ ПУЛЬСОМЕТРА. ВСЕ ФУНКЦИИ ПРЕКРАТЯТ РАБОТУ, КРОМЕ ФУНКЦИИ «ВРЕМЯ». ПОЙДЕТ ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ ОТ 00:60 ДО 00:00. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ОТСЧЕТА НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ ВАШ УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВАННОСТИ В ДИАПАЗОНЕ ОТ У1 (F1) ДО У6 (F6), ГДЕ У1 – ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА, А У6 – СЛАБАЯ. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ, НЕОБХОДИМО ТРЕНИРОВАТЬСЯ РЕГУЛЯРНО. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ТЕСТ» ЕЩЕ РАЗ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ В ОСНОВНОЙ РЕЖИМ.
9. **ТЕМПЕРАТУРА (TEMPERATURE):** НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ТЕМПЕРАТУРА ПОМЕЩЕНИЯ, КОГДА КОМПЬЮТЕР ПЕРЕЙДЕТ В СПЯЩИЙ РЕЖИМ.
10. **ДАТА (CALENDAR):** НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ТЕКУЩИЙ ГОД/МЕСЯЦ/ДЕНЬ, КОГДА КОМПЬЮТЕР ПЕРЕЙДЕТ В СПЯЩИЙ РЕЖИМ.
11. **ЧАСЫ (CLOCK):** НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ТЕКУЩЕЕ ВРЕМЯ, КОГДА КОМПЬЮТЕР ПЕРЕЙДЕТ В СПЯЩИЙ РЕЖИМ.

КОНТРОЛЬ СЕРДЦЕБИЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК, ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ТЕМП. ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ДАННЫЕ ВАШЕГО ПУЛЬСА. ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВАШ ПУЛЬС ДОЛЖЕН СОСТАВЛЯТЬ ОТ 60% ДО 75% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА ОТНИМИТЕ ВАШ ВОЗРАСТ ОТ 220. ПОЛУЧЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫМ (ТАК КАК ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ), НО ОНО ПОМОЖЕТ ВАМ СООРИЕНТИРОВАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК. НАПРИМЕР, ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СОРОКА ЛЕТ БУДЕТ 180 УДАРОВ В МИНУТУ. СООТВЕТСТВЕННО, ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВАШ ПУЛЬС ДОЛЖЕН СОСТАВЛЯТЬ 60%-75% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, ТО ЕСТЬ 108-135 УДАРОВ В МИНУТУ (ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ИНФОРМАЦИЮ В РАМКАХ).

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ, ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ПУЛЬС В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ. АККУРАТНО ПРИЛОЖИТЕ ПАЛЬЦЫ РУК К АРТЕРИИ НА ШЕЕ ИЛИ ЗАПЯСТЬЕ. ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ НАЩУПАЕТЕ ПУЛЬС, ПОСЧИТАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ ВАШЕГО СЕРДЦА ЗА 10 СЕКУНД. УМНОЖЬТЕ ПОЛУЧЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ НА ШЕСТЬ, И ВЫ ОПРЕДЕЛИТЕ КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ СЕРДЦА ЗА МИНУТУ. МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ИЗМЕРЯТЬ ПУЛЬС ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ, ПОСЛЕ РАЗМИНКИ, ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, ВО ВРЕМЯ ЗАМИНКИ И ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.

ПЕРВЫЕ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ НАЧАЛА ТРЕНИРОВОК РЕКОМЕНДУЕМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ЗОНЕ 60% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЯ ТЕМП, ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ВАШ ПУЛЬС НЕ БУДЕТ РАВЕН 75% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА. НЕ РЕКОМЕНДУЕМ ПРОДОЛЖАТЬ ТРЕНИРОВКУ, ЕСЛИ ВАШ ПУЛЬС ПРЕВЫШАЕТ 75% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, ЕСЛИ ТОЛЬКО ВЫ НЕ НАХОДИТЕСЬ В ВЕЛИКОЛЕПНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ. ЕСЛИ ВАШ ПУЛЬС ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ СОСТАВЛЯЕТ МЕНЬШЕ 60% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ НЕДОСТАТОЧНУЮ НАГРУЗКУ.

ПРОВЕРЬТЕ, КАК БЫСТРО ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ СЕРДЦЕБИЕНИЕ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ. ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА ЧЕРЕЗ 5 МИНУТ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ - БОЛЬШЕ 100 УДАРОВ В МИНУТУ, ИЛИ НА СЛЕДУЮЩЕЕ УТРО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫШЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО, ВОЗМОЖНО ВЫ ТРЕНИРУЕТЕСЬ СЛИШКОМ ИНТЕНСИВНО. МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ ОТДОХНУТЬ И СНИЗИТЬ НАГРУЗКИ.

БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК.

В ТАБЛИЦЕ, РАСПОЛОЖЕННОЙ НИЖЕ ПРИВЕДЕНЫ ДАННЫЕ О ЗОНАХ ПУЛЬСА ДЛЯ ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ. РАЗЛИЧНЫЕ ФАКТОРЫ (ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ТЕМПЕРАТУРА И Т.Д.) МОГУТ ВЛИЯТЬ НА ЗНАЧЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, ОПТИМАЛЬНОЕ ДЛЯ ВАС В МОМЕНТ ТРЕНИРОВКИ. ВРАЧ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК, ПОДХОДЯЩУЮ КОНКРЕТНО ВАМ.

ФОРМУЛА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

$220 - \text{ВОЗРАСТ} = \text{ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА (ВГП)}$

$\text{ВГП} \times 0,60 = 60\% \text{ ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА}$

$\text{ВГП} \times 0,75 = 75\% \text{ ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА}$

НАПРИМЕР, ЕСЛИ ВАМ 30 ЛЕТ, ТО РАСЧЕТ ДОЛЖЕН БЫТЬ СЛЕДУЮЩИМ:

$220 - 30 = 190$ (ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА)

$190 \times 0,60 = 114$ (60% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА)

$190 \times 0,75 = 142$ (75% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА)

ЕСЛИ ВАМ 30 ЛЕТ, ТО ВАШ ПУЛЬС ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОТ 114 ДО 142 УДАРОВ В МИНУТУ.

ТАБЛИЦА, РАСПОЛОЖЕННАЯ НИЖЕ ПОЗВОЛИТ ВАМ ОПРЕДЕЛИТЬ, КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВАШ ПУЛЬС ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

