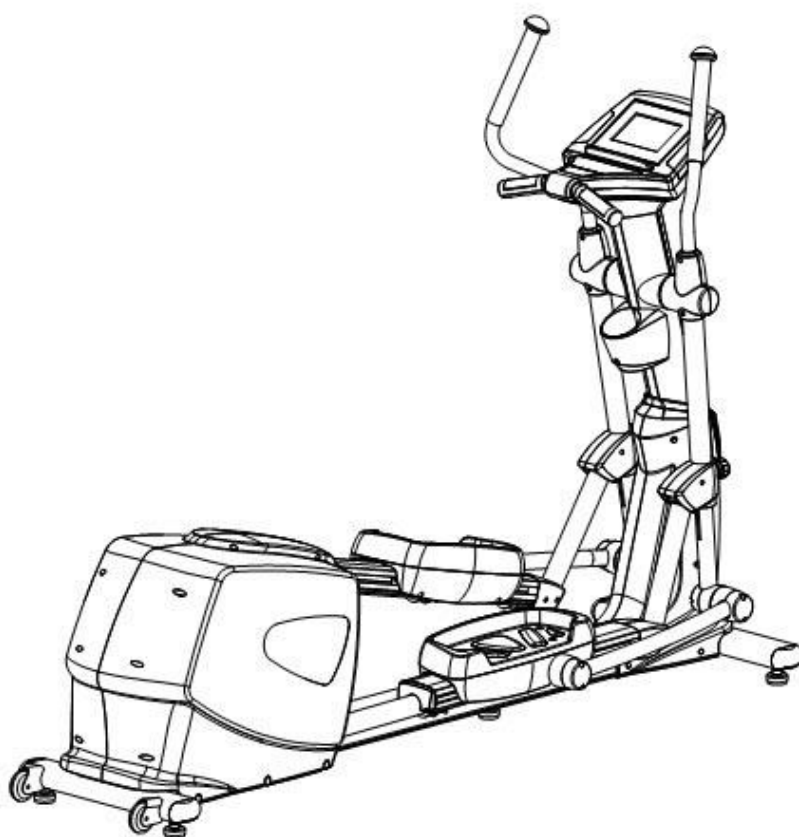


HOUSEFIT PRO

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

**ПОЛУПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЭЛИПСОИД
PHB-001EL**



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ПОЛУПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЭЛИпсоИД С ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ СИСТЕМОЙ НАГРУЖЕНИЯ PNB-001EL. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. 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.
- РЕКОМЕНДУЕМ СОБИРАТЬ ДАННЫЙ ТРЕНАЖЕР ВДВОЕМ.
- 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 ВОДОПРОВОДОМ. ТРЕНАЖЕР ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ НА РАССТОЯНИИ 1 М ОТ ДРУГИХ ОБЪЕКТОВ В ПОМЕЩЕНИИ.
- 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. ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ БОСИКОМ ИЛИ В НОСКАХ.
- ПЛОТНО ПРИЖИМАЙТЕ СТУПНИ НОГ К ПЕДАЛЯМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
- 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. ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРУЙТЕ ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВОК И РЕГУЛИРУЙТЕ НАГРУЗКУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.
- 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 И КОМПЛЕКТАЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

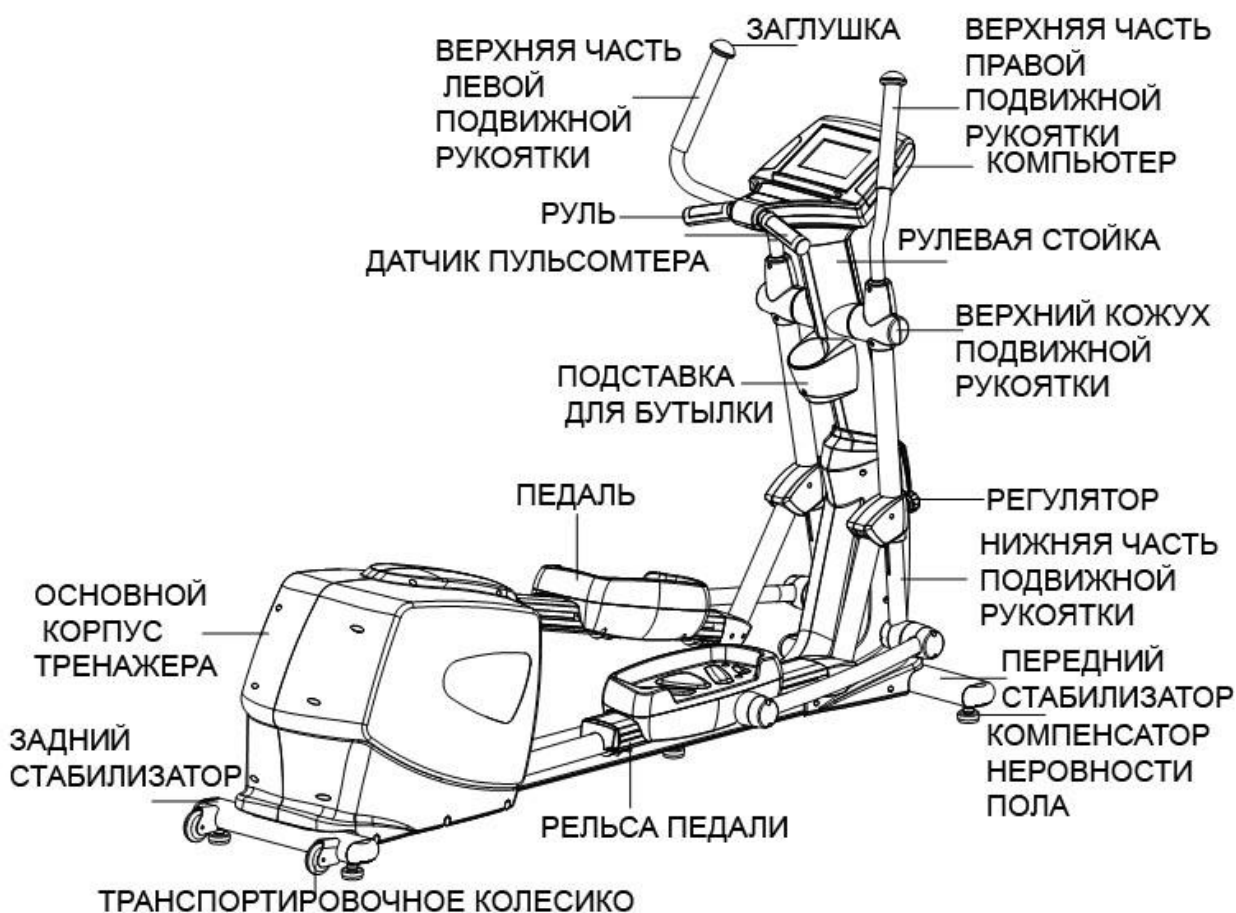
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 181 КГ.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА.

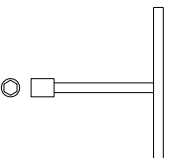
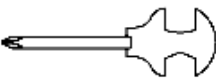

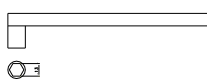
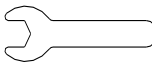
ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. ПРИ СБОРКЕ СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ, УКАЗАННУЮ В ИНСТРУКЦИИ.

ВЫТАЩИТЕ ВСЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА ИЗ КОРОБКИ И ОСВОБОДИТЕ ОТ УПАКОВОЧНОГО МАТЕРИАЛА. РАЗЛОЖИТЕ ВСЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА НА РОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ И ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ ВСЕХ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ПО СПИСКУ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ. НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ УПАКОВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЛНОСТЬЮ НЕ СОБЕРЕТЕ ТРЕНАЖЕР.

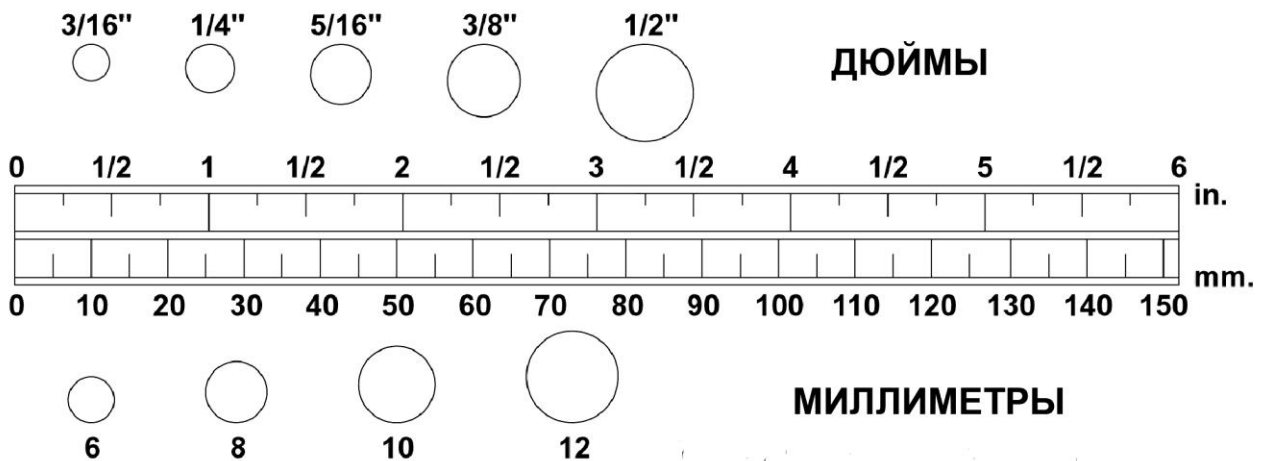
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДИАГРАММУ, РАСПОЛОЖЕННУЮ НИЖЕ, ОНА ПОМОЖЕТ ВАМ ПРИ СБОРКЕ:



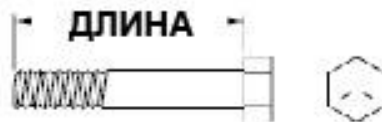
ИНСТРУМЕНТЫ, ВХОДЯЩИЕ В КОМПЛЕКТ.

				
Т-ОБРАЗНЫЙ ТОРЦЕВОЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ	КОМБИНИРОВАННЫЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ	ПРОСТОЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ (4 ММ И 6 ММ)	ТОРЦЕВОЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ	ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ (17 ММ)

ДИАГРАММА, РАСПОЛОЖЕННАЯ НИЖЕ, ПОМОЖЕТ ВАМ ПРАВИЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЬ ТИП СКОБЯНОГО ИЗДЕЛИЯ ВО ВРЕМЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА. ПОМЕСТИТЕ ШАЙБУ, КОНЕЦ БОЛТА ИЛИ ВИНТА В КРУЖОЧЕК ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТОЧНОГО ДИАМЕТРА ДЕТАЛИ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ШКАЛУ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДЛИНЫ БОЛТОВ И ВИНТОВ.



ПРИМЕЧАНИЕ: ДЛИНА ВСЕХ БОЛТОВ И ВИНТОВ, КРОМЕ ТЕХ, У КОТОРЫХ ПЛОСКАЯ ШЛЯПКА, ИЗМЕРЯЕТСЯ БЕЗ УЧЕТА ШЛЯПКИ. ТОЛЬКО БОЛТЫ С ПЛОСКОЙ ШЛЯПКОЙ ИЗМЕРЯЮТСЯ С УЧЕТОМ ШЛЯПКИ.



ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ РАСПАКОВАЛИ ТРЕНАЖЕР, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ СКОБЯНЫЕ ИЗДЕЛИЯ НА МЕСТЕ. НЕКОТОРЫЕ СКОБЯНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕНЫ НА ФАБРИКЕ.

№	НАЗВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО	ДИАГРАММА
90.	ШАЙБА М8	4 ШТ.	
97.	ШАЙБА 8*38*2.0t	4 ШТ.	
108.	ВИНТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М5* р0.8 * 15ММ	19 ШТ.	
109.	ВИНТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М5* р0.8 * 50ММ	2 ШТ.	
114.	БОЛТ М8 * р1.25 * 10ММ	8 ШТ.	
125.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М8 * р1.25 * 65ММ	4 ШТ.	
127.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М10 * р1.5 * 50ММ	2 ШТ.	

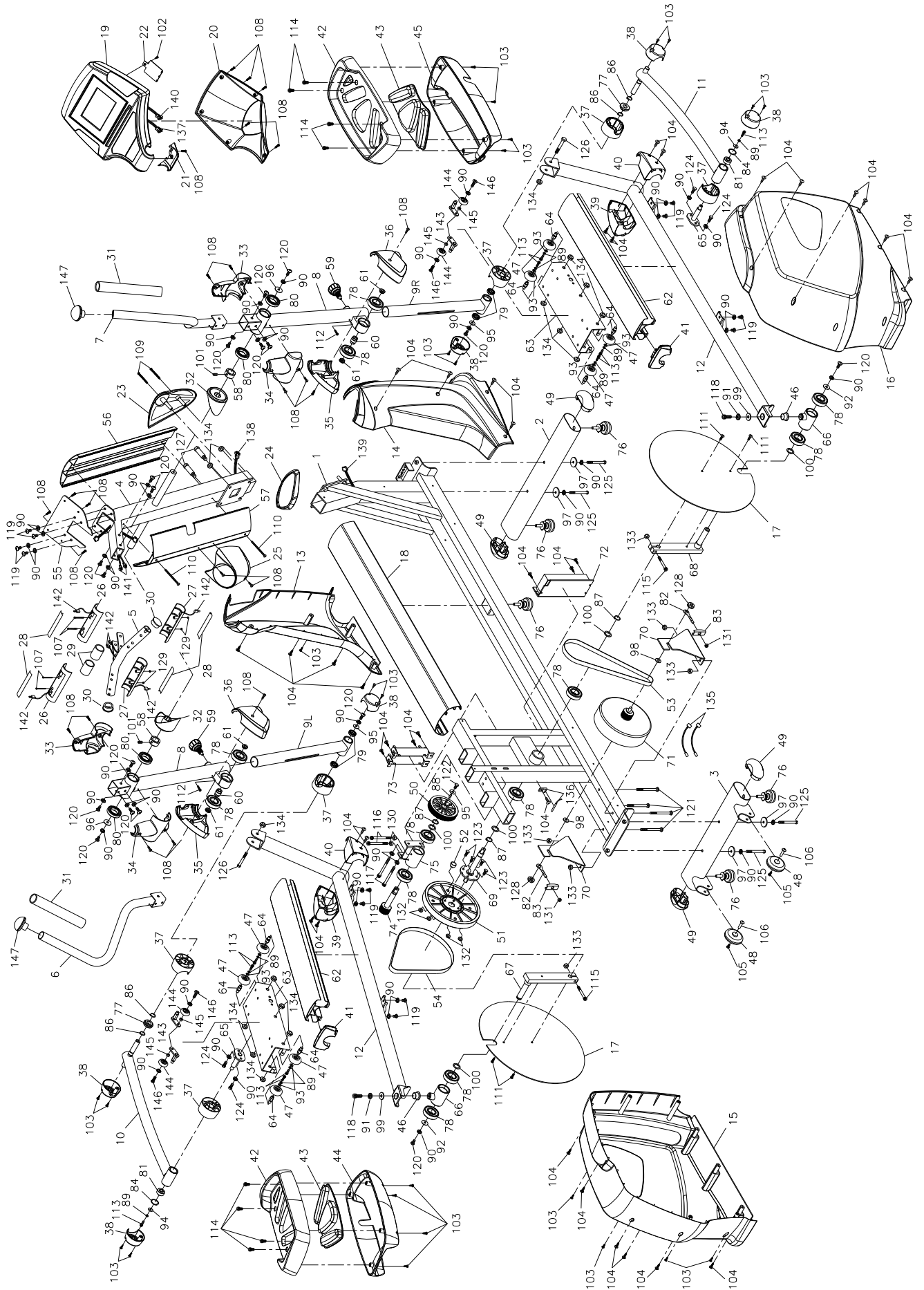
СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА.

№	НАЗВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1.	ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА	1
2.	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
3.	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
4.	РУЛЕВАЯ СТОЙКА	1
5.	РУЛЬ	1
6.	ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	1
7.	ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ПРАВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	1
8.	СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2
9L.	НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	1
9R.	НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ПРАВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	1
10.	ЛЕВАЯ СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ТРУБКА	1
11.	ПРАВАЯ СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ТРУБКА	1
12.	ТРУБКА ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ	2
13.	ПЕРЕДНИЙ ЛЕВЫЙ БОКОВОЙ КОЖУХ	1
14.	ПЕРЕДНИЙ ПРАВЫЙ БОКОВОЙ КОЖУХ	1
15.	ЗАДНИЙ ЛЕВЫЙ БОКОВОЙ КОЖУХ	1
16.	ЗАДНИЙ ПРАВЫЙ БОКОВОЙ КОЖУХ	1
17.	КОЖУХ ШАТУНА	2
18.	КОЖУХ ОСНОВНОГО КОРПУСА	1
19.	КОМПЬЮТЕР	1
20.	ДЕРЖАТЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА	1
21.	НИЖНИЙ КОЖУХ КОМПЬЮТЕРА	1
22.	ДВЕРЦА ОТСЕКА ДЛЯ БАТАРЕЕК	1
23.	ПЕРЕДНИЙ ДЕКОРАТИВНЫЙ КОЖУХ	1
24.	ВТУЛКА РУЛЕВОЙ СТОЙКИ	1
25.	ПОДСТАВКА ДЛЯ БУТЫЛКИ	1
26.	ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ДАТЧИКА ПУЛЬСОМЕТРА	2
27.	НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ДАТЧИКА ПУЛЬСОМЕТРА	2
28.	ПЛАСТИНКА ДАТЧИКА ПУЛЬСОМЕТРА	4
29.	МЯГКИЙ ГРИФ 40ММ	2
30.	ЗАГЛУШКА РУЛЯ	2
31.	МЯГКИЙ ГРИФ 225ММ	2
32.	ВНУТРЕННИЙ КОЖУХ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2
33.	ПЕРЕДНИЙ ВЕРХНИЙ КОЖУХ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2
34.	ЗАДНИЙ ВЕРХНИЙ КОЖУХ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2
35.	ЛЕВЫЙ СРЕДНИЙ КОЖУХ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2
36.	ПРАВЫЙ СРЕДНИЙ КОЖУХ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2
37.	ВНУТРЕННЯЯ СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ МАНЖЕТА	6
38.	ВНЕШНЯЯ СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ МАНЖЕТА	6
39.	ЛЕВЫЙ НИЖНИЙ КОЖУХ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2
40.	ПРАВЫЙ НИЖНИЙ КОЖУХ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2
41.	ЗАГЛУШКА РЕЛЬСЫ	2
42.	ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ПЕДАЛИ	2
43.	НЕСКОЛЬЗЯЩАЯ ПРОКЛАДКА	2
44.	ЛЕВАЯ НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ПЕДАЛИ	1
45.	ПРАВАЯ НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ПЕДАЛИ	1
46.	ВТУЛКА ТРУБКИ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ	2
47.	РОЛИК 49,9ММ	8
48.	ТРАНСПОРТИРОВОЧНОЕ КОЛЕСИКО	2
49.	ЗАГЛУШКА 50 * 100ММ	4
50.	ВОРОТ 120 ММ	1
51.	ВОРОТ 235 ММ	1
52.	МАГНИТ	1
53.	РЕМЕНЬ 864ММ J8	1
54.	РЕМЕНЬ 914ММ J8	1
55.	ПЛАСТИНА ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА	1
56.	ПЕРЕДНИЙ АЛЮМИНИЕВЫЙ КОЖУХ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ	1
57.	ЗАДНИЙ АЛЮМИНИЕВЫЙ КОЖУХ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ	1
58.	ПРОКЛАДКА ОСИ	2

59.	РЕГУЛЯТОР	2
60.	ПРОКЛАДКА ОСИ	2
61.	ЗАГЛУШКА ОСИ	4
62.	РЕЛЬСА ПЕДАЛИ	2
63.	ПОЛЗУН ПЕДАЛИ	2
64.	ОСЬ РОЛИКА	8
65.	ОСЬ ПОЛЗУНА	2
66.	СОЕДИНИТЕЛЬ	2
67.	ЛЕВАЯ ЧАСТЬ ШАТУНА	1
68.	ПРАВАЯ ЧАСТЬ ШАТУНА	1
69.	ОСЬ ШАТУНА	1
70.	ОПОРНАЯ ПЛАСТИНА	2
71.	ГЕНЕРАТОР	1
72.	ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ	1
73.	РЕЗИСТОР	1
74.	ОСЬ	1
75.	ДЕРЖАТЕЛЬ	1
76.	КОМПЕНСАТОР НЕРОВНОСТИ ПОЛА	5
77.	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ПРОКЛАДКА	2
78.	ПОДШИПНИК 6004	12
79.	ПОДШИПНИК 6903	4
80.	ПОДШИПНИК 6905	4
81.	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ВТУЛКА	2
82.	БОЛТ С УШКОМ	2
83.	КРОНШЕТЙН	2
84.	ВНУТРЕННЕЕ СТОПОРНОЕ КОЛЬЦО	2
86.	С-ОБРАЗНОЕ КОЛЬЦО \varnothing 17 ММ	4
87.	С-ОБРАЗНОЕ КОЛЬЦО \varnothing 20 ММ	3
88.	КВАДРАТНЫЙ ШПЛИНТ 6 * 6 * 16ММ	1
89.	СТОПОРНАЯ ШАЙБА М6	10
90.	СТОПОРНАЯ ШАЙБА М8	45
91.	СТОПОРНАЯ ШАЙБА М10	2
92.	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА \varnothing 21ММ	2
93.	ШАЙБА (6 * 13 * 2,0t)	8
94.	ШАЙБА (6 * 19 * 2,0t)	2
95.	ШАЙБА (8 * 23 * 2,0t)	3
96.	ШАЙБА (8 * 30 * 2,0t)	2
97.	ШАЙБА (8 * 38 * 2,0t)	4
98.	ШАЙБА (10 * 23 * 2,0t)	2
99.	ШАЙБА (10 * 28 * 2,0t)	2
100.	ШАЙБА (21 * 30 * 1,0t)	7
101.	ВИНТ-ЗАГЛУШКА М8 * 1.25 * 10ММ	2
102.	ВИНТ М3 * 10ММ	1
103.	ВИНТ М4 * 20ММ	25
104.	ВИНТ М5 * 18ММ	36
105.	БОЛТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М6 * р1.0 * 12ММ	2
106.	БОЛТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ 35ММ	2
107.	ВИНТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М3 * 35ММ	4
108.	ВИНТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М5 * р0.8 * 15ММ	24
109.	БОЛТ М5 * р0.8 * 50ММ	2
110.	БОЛТ М5 * р0.8 * 75ММ	2
111.	БОЛТ М6 * р1.0 * 15ММ	4
112.	БОЛТ М5 * р0.8 * 15ММ	2
113.	БОЛТ М6 * р1.0 * 15ММ	10
114.	БОЛТ М8 * р1.25 * 10ММ	8
115.	БОЛТ М8 * р1.25 * 50ММ	2
116.	БОЛТ М8 * р1.25 * 70ММ	2
117.	БОЛТ М8 * р1.25 * 75ММ	2
118.	БОЛТ М10 * р1.5 * 20ММ	2
119.	БОЛТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М8 * р1.25 * 12ММ	16
120.	БОЛТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М8 * р1.25 * 16ММ	18
121.	ДЛИННЫЙ БОЛТ М8 * р1.25 * 75ММ	4

122.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ M8 * p1.25 * 10MM	1
123.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ M8 * p1.25 * 15MM	4
124.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ M8 * p1.25 * 15MM	4
125.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ M8 * p1.25 * 65MM	4
126.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ M10 * p1.5 * 55MM	2
127.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ M10 * p1.5 * 50MM	2
128.	ГАЙКА С КРОМКОЙ M5	2
129.	ГАЙКА M3	4
130.	ГАЙКА M8	2
131.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M6	2
132.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M8 * 6.2t	4
133.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M8	6
134.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M10	16
135.	ШНУР ГЕНЕРАТОРА 700MM	2
136.	СЕНСОРНЫЙ ШНУР + ДЕРЖАТЕЛЬ 600MM	1
137.	ВЕРХНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР 300MM	1
138.	СРЕДНИЙ СОДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР 900MM	1
139.	НИЖНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР 2100MM	1
140.	ВЕРХНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА 300MM	1
141.	СРЕДНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА 300MM	1
142.	НИЖНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА 300/400MM	2
143.	РЕГУЛИРУЕМЫЙ ДЕРЖАТЕЛЬ	4
144.	РОЛИК 37,5 MM	4
145.	ПРОКЛАДКА 8 * 12 * 4t	4
146.	ВИНТ С ПЛОСКОЙ ШЛЯПКОЙ M8 * 1.25 * 20MM	4
147.	КУПОЛООБРАЗНАЯ ЗАГЛУШКА РУКОЯТКИ	2

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА.

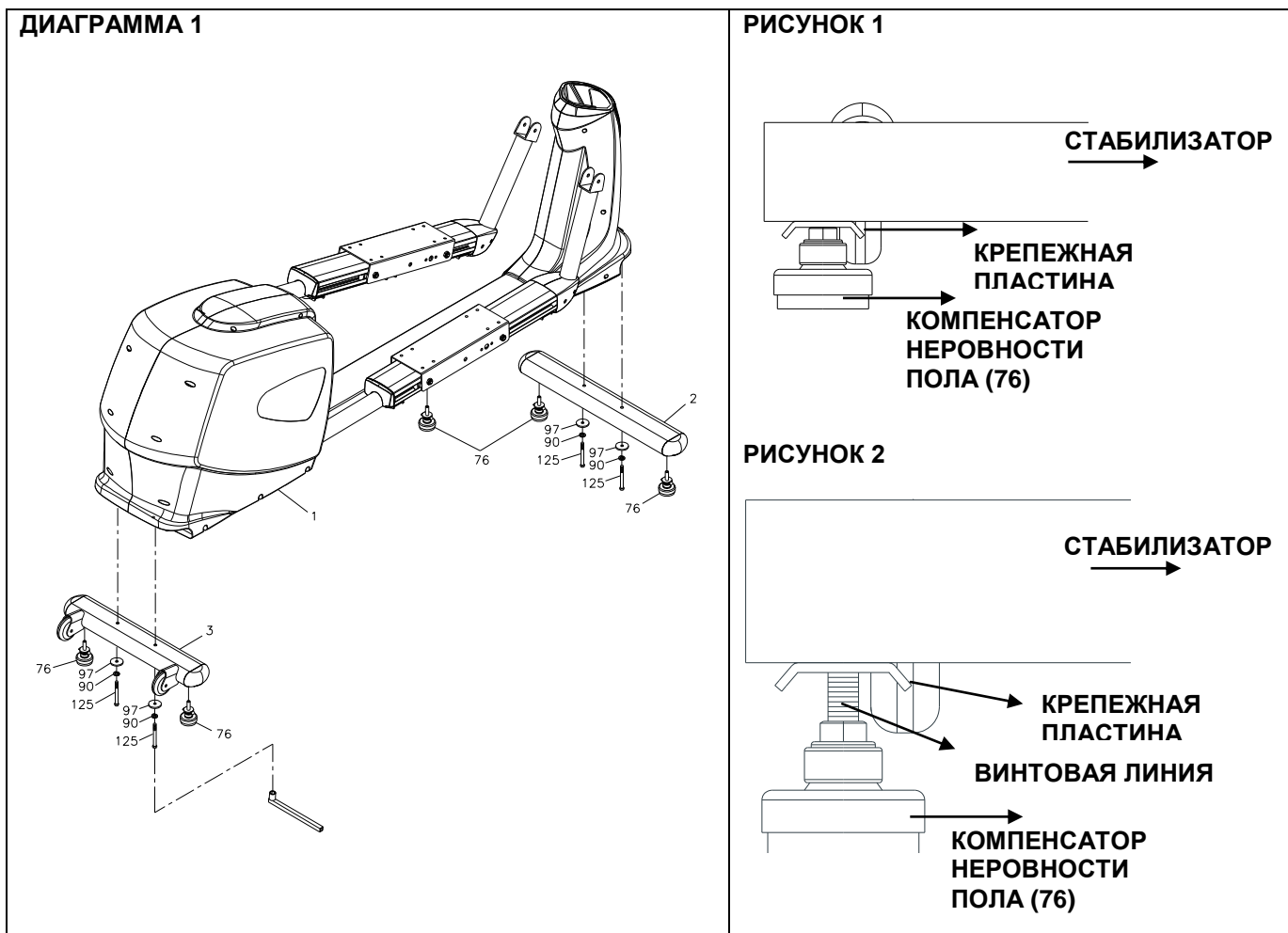


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.

ШАГ 1.

ПРИСОЕДИНИТЕ КОМПЕНСАТОРЫ НЕРОВНОСТИ ПОЛА (76) К ПЕРЕДНЕМУ И ЗАДНЕМУ СТАБИЛИЗАТОРАМ (2 И 3).

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО КОМПЕНСАТОРЫ НЕРОВНОСТИ ПОЛА (76) ПЛОТНО ПРИКРУЧЕНЫ К СТАБИЛИЗАТОРАМ ПО ВСЕЙ ВИНТОВОЙ ЛИНИИ (СМ. РИСУНОК 1).



ШАГ 2.

ПРИСОЕДИНИТЕ ПЕРЕДНИЙ И ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОРЫ (2 И 3) К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (1), И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ШАЙБ (97), СТОПОРНЫХ ШАЙБ (90), ШЕСТИГРАННЫХ БОЛТОВ (125), ИСПОЛЬЗУЯ ТОРЦЕВОЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ (СМ. ДИАГРАММУ 1).

ПРИМЕЧАНИЕ: ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ СОБЕРЕТЕ ТРЕНАЖЕР, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОН РОВНО СТОИТ НА ПОВЕРХНОСТИ. ЕСЛИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР НЕУСТОЙЧИВ, НЕОБХОДИМО ЕГО ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

ОТКРУТИТЕ НЕМНОГО КОМПЕНСАТОР НЕРОВНОСТИ ПОЛА, ЧТОБЫ КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНА НЕ БЫЛА ТАК ПЛОТНО ПРИЖАТА. ОТРЕГУЛИРУЙТЕ КОМПЕНСАТОР, КАК ВАМ НЕОБХОДИМО. ПРИКРУТИТЕ КРЕПЕЖНУЮ ПЛАСТИНУ К СТАБИЛИЗАТОРУ, ЧТОБЫ КОМПЕНСАТОР НЕРОВНОСТИ ПОЛА (27) БЫЛ ХОРОШО ЗАКРЕПЛЕН (СМ. РИСУНОК 2).

ШАГ 3.

ПРИКРУТИТЕ КОМПЕНСАТОРЫ ПОЛА (76) ПЛОТНЕЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (1).

ПРИМЕЧАНИЕ: ВАМ БУДЕТ ЛЕГЧЕ ПРИКРУЧИВАТЬ КОМПЕНСАТОРЫ НЕРОВНОСТИ ПОЛА (76), ЕСЛИ ВЫ ПОЛОЖИТЕ ПЕНОПЛАСТ ИЛИ ДРУГОЙ ПЛОТНЫЙ ПРЕДМЕТ ПОД ОДНУ ИЗ СТОРОН ОСНОВНОГО КОРПУСА ТРЕНАЖЕРА (1).



ШАГ 4.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: БУДЬТЕ АККУРАТНЫ И НЕ ПОВРЕДИТЕ СРЕДНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР (138) ВО ВРЕМЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА С ШАГОВ 4 ПО 6.

НАДЕНЬТЕ ВТУЛКУ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ (24) НА РУЛЕВУЮ СТОЙКУ (4) (СМ. ДИАГРАММУ 2).

ШАГ 5.

А. 2 НЕЙЛОНОВЫЕ ГАЙКИ (134) ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕНЫ НА ОСНОВНОМ КОРПУСЕ ТРЕНАЖЕРА (1) (СМ. РИСУНОК 1 В ПРАВОМ ВЕРХНЕМ УГЛУ ДИАГРАММЫ 2).

В. ВСТАВЬТЕ РУЛЕВУЮ СТОЙКУ (4) В ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА (1), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ШЕСТИГРАННЫХ БОЛТОВ (127), ИСПОЛЬЗУЯ Т-ОБРАЗНЫЙ ТОРЦЕВОЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ.

ШАГ 6.

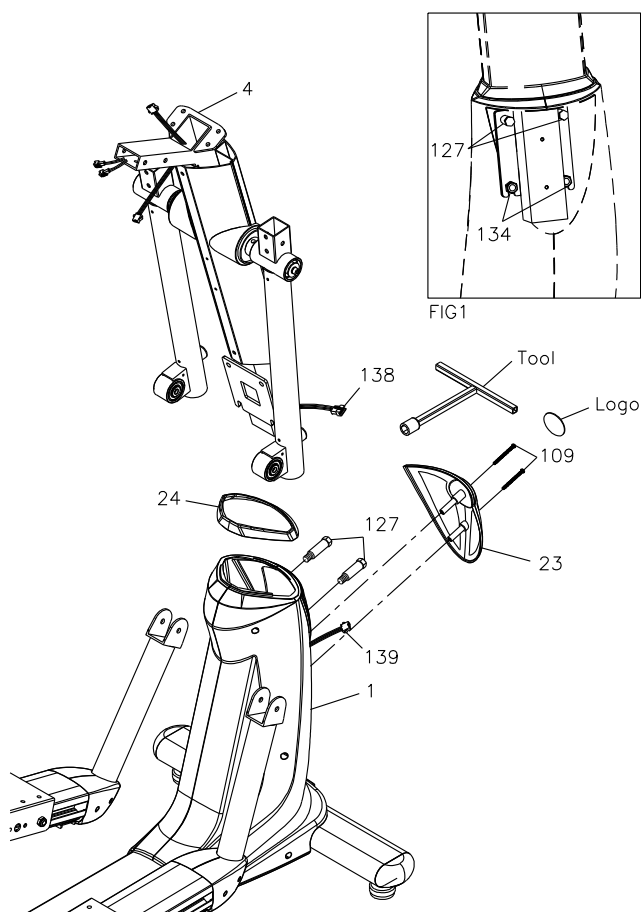
А. СОЕДИНИТЕ СРЕДНИЙ И НИЖНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЕ ШНУРЫ (138 И 139).

В. ПРИСОЕДИНИТЕ ПЕРЕДНИЙ ДЕКОРАТИВНЫЙ КОЖУХ (23) СПЕРЕДИ К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (1), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТОВ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (109).

С. ПРИКЛЕЙТЕ НАКЛЕЙКУ СПЕРЕДИ НА ДЕКОРАТИВНЫЙ КОЖУХ (23). НАКЛЕЙКА РАСПОЛАГАЕТСЯ ВМЕСТЕ СО СКОБЯНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.

Д. РАЗМЕСТИТЕ ВТУЛКУ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ (22) ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОНА ЗАКРЫВАЛА ОТВЕРСТИЕ В ОСНОВНОМ КОРПУСЕ ТРЕНАЖЕРА (1).

ДИАГРАММА 2.



ШАГ 7.

ПРИМЕЧАНИЕ: ШЕСТИГРАННЫЕ БОЛТЫ (126) И НЕЙЛОНОВЫЕ ГАЙКИ (134) ЗАРАНЕЕ БЫЛИ ПРИКРЕПЛЕНЫ К СРЕДНИМ ЧАСТЯМ ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ ПОДВИЖНЫХ РУКОЯТОК (8L, 8R).

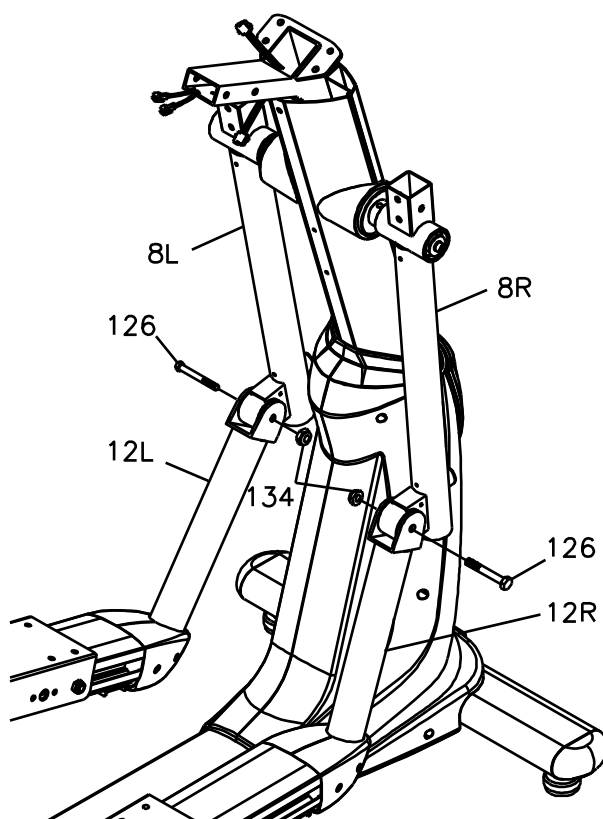
А. ОТКРУТИТЕ ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ (126) И НЕЙЛОНОВУЮ ГАЙКУ (134), РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (8L).

В. ПРИСОЕДИНИТЕ ЛЕВУЮ ТРУБКУ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ (12L) К СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (8L), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ШЕСТИГРАННОГО БОЛТА (126) И НЕЙЛОНОВОЙ ГАЙКИ (134).

С. ОТКРУТИТЕ ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ (126) И НЕЙЛОНОВУЮ ГАЙКУ (134), РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ПРАВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (8R).

Д. ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, УКАЗАННУЮ В ШАГЕ «В» ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОЕДИНИТЬ ПРАВУЮ ТРУБКУ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ (12R) СО СРЕДНЕЙ ЧАСТЬЮ ПРАВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (8R).

ДИАГРАММА 3.



ШАГ 8.

ПРИМЕЧАНИЕ: БОЛТЫ (112) БЫЛИ ЗАРАНЕЕ УСТАНОВЛЕНЫ НА СРЕДНИХ ЧАСТЯХ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ПОДВИЖНЫХ РУКОЯТОК (8L, 8R).

А. ВСТАВЬТЕ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (9L) В СРЕДНЮЮ ЧАСТЬ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (8L), ИСПОЛЬЗУЯ РЕГУЛЯТОР (59).

ПРИМЕЧАНИЕ: ВАМ БУДЕТ ЛЕГЧЕ ВСТАВЛЯТЬ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (9L) В СРЕДНЮЮ ЧАСТЬ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (8L), ЕСЛИ ВЫ СЛЕГКА ПРИПОДНИМИТЕ СРЕДНЮЮ ЧАСТЬ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (8L).

В. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО РЕГУЛЯТОР (59) ПОПАЛ В ОТВЕРСТИЯ В СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (8L) И НИЖНЕЙ ЧАСТИ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (9L), ЗАКРУТИТЕ РЕГУЛЯТОР ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ (СМ. ДИАГРАММУ 4).

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕ ЗАКРУЧИВАЙТЕ РЕГУЛЯТОР (59) СЛИШКОМ ПЛОТНО, ПОКА НЕ ВЫПОЛНИТЕ ШАГ 10.

С. ПОВТОРИТЕ ЭТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, ЧТОБЫ СОЕДИНИТЬ НИЖНЮЮ И СРЕДНЮЮ ЧАСТИ ПРАВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (8R И 9R).

ШАГ 9.

ПРИМЕЧАНИЕ: ШЕСТИГРАННЫЕ БОЛТЫ (124) И СТОПОРНЫЕ ШАЙБЫ (90) БЫЛИ ЗАРАНЕЕ УСТАНОВЛЕНЫ НА ПРАВОМ И ЛЕВОМ ПОЛЗУНАХ ПЕДАЛИ (63).

А. ОТКРУТИТЕ ШЕСТИГРАННЫЕ БОЛТЫ (124) И СТОПОРНЫЕ ШАЙБЫ (90), УСТАНОВЛЕННЫЕ НА ПРАВОМ И ЛЕВОМ ПОЛЗУНАХ ПЕДАЛИ (63).

В. ПРИСОЕДИНИТЕ ЛЕВУЮ СОЕДИНИТЕЛЬНУЮ ТРУБКУ (10) К ЛЕВОМУ ПОЛЗУНУ ПЕДАЛИ (63L), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ШЕСТИГРАННЫХ БОЛТОВ (124) И СТОПОРНЫХ ШАЙБ (90).

С. ПОВТОРИТЕ ЭТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СКРЕПИТЬ ПРАВУЮ СОЕДИНИТЕЛЬНУЮ ТРУБКУ (11) И ПРАВЫЙ ПОЛЗУН ПЕДАЛИ (63R).

ШАГ 10.

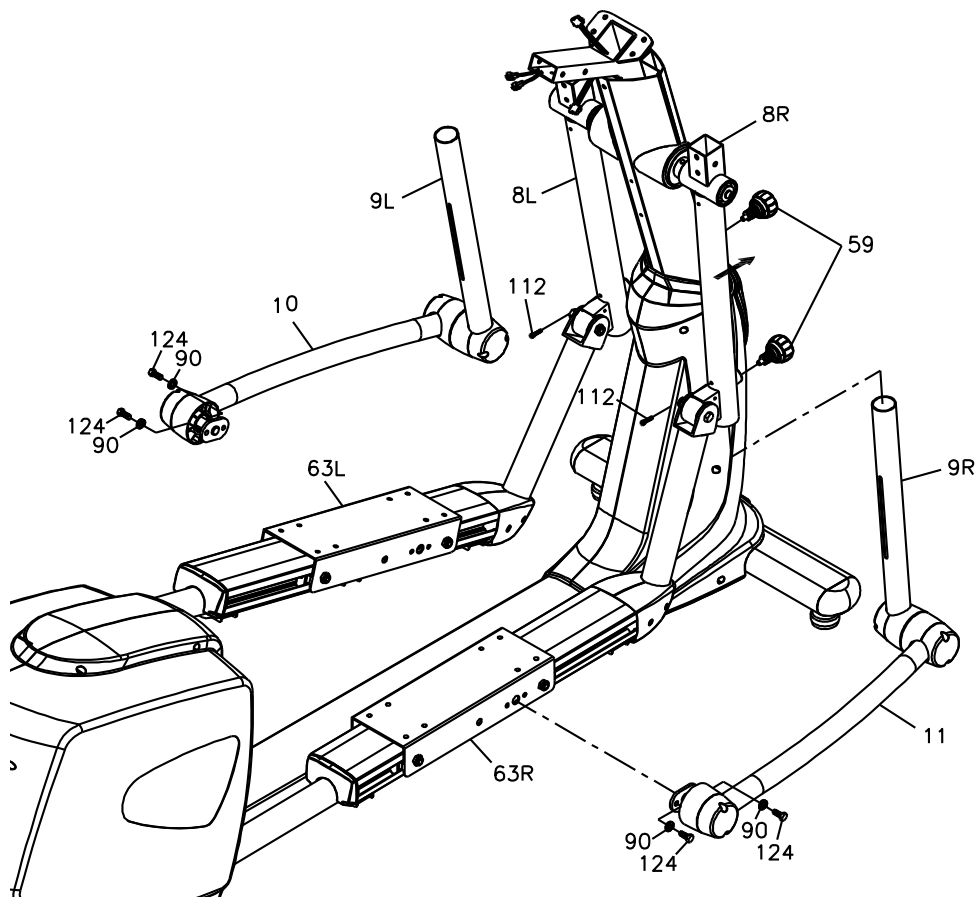
А. ПЛОТНО ЗАКРУТИТЕ РЕГУЛЯТОРЫ (59) ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ НА ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ СРЕДНИХ ЧАСТЯХ ПОДВИЖНЫХ РУКОЯТОК (8L, 8R).

В. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТА (112), ЧТОБЫ НИЖНИЕ ЧАСТИ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТОК (9L, 9R) БЫЛИ ЗАФИКСИРОВАНЫ.

С. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО НИЖНИЕ ЧАСТИ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТОК (9L, 9R) НАХОДЯТСЯ НА ОДНОМ УРОВНЕ/ НА ОДНОЙ ВЫСОТЕ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ВЫ МОЖЕТЕ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ НИЖНИХ ЧАСТЕЙ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ПОДВИЖНЫХ РУКОЯТОК (9L, 9R) ПРИ ПОМОЩИ РЕГУЛЯТОРОВ (59). ОСЛАБЬТЕ РЕГУЛЯТОРЫ, ИЗМЕНИТЕ ПОЛОЖЕНИЕ НИЖНИХ ЧАСТЕЙ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКОЯТОК, ЗАКРЕПИТЕ РЕГУЛЯТОРЫ.

ДИАГРАММА 4.



ШАГ 13.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: БУДЬТЕ АККУРАТНЫ И НЕ ПОВРЕДИТЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ШАГА 13 СРЕДНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА (141).

НАДЕНЬТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА (20) НА ПЕРЕДНИЙ И ЗАДНИЙ АЛЮМИНИЕВЫЕ КОЖУХИ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ (56 И 57), КАК ПОКАЗАНО НА РИС. 1, РАСПОЛОЖЕННОМ В ЛЕВОМ ВЕРХНЕМ УГЛУ ДИАГРАММЫ 6.

ШАГ 14.

ПРИМЕЧАНИЕ: БОЛТЫ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (119) И СТОПОРНЫЕ ШАЙБЫ (90) БЫЛИ ЗАРАНЕЕ УСТАНОВЛЕНЫ НА РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (4).

А. ОТКРУТИТЕ БОЛТЫ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (119) И СТОПОРНЫЕ ШАЙБЫ (90), РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (4).

В. ПРИСОЕДИНИТЕ ПЛАСТИНУ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА (55) К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (4), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТОВ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (119) И СТОПОРНЫХ ШАЙБ (90).

ШАГ 15.

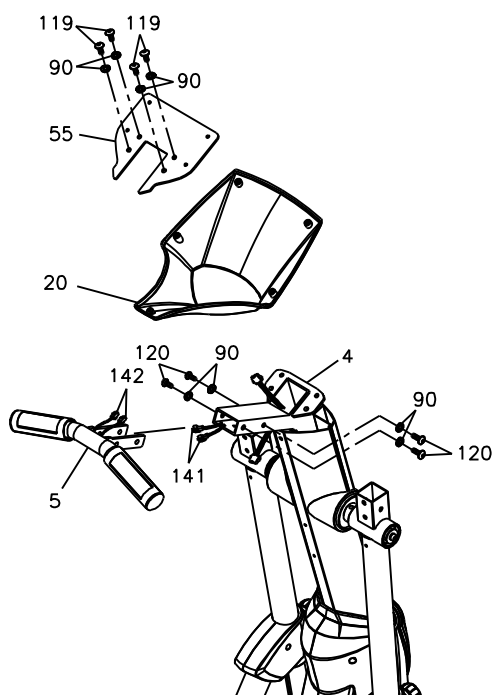
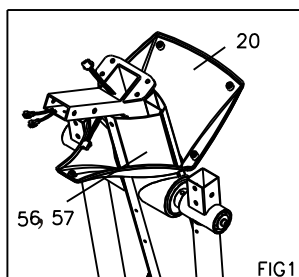
ПРИМЕЧАНИЕ: БОЛТЫ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (120) И СТОПОРНЫЕ ШАЙБЫ (90) БЫЛИ ЗАРАНЕЕ УСТАНОВЛЕНЫ НА РУЛЕ (5).

А. ОТКРУТИТЕ БОЛТЫ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (120) И СТОПОРНЫЕ ШАЙБЫ (90), РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА РУЛЕ (5).

В. СОЕДИНИТЕ СРЕДНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА (141) И НИЖНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА (142) (СМ. ДИАГРАММУ 6).

С. ВСТАВЬТЕ РУЛЬ (5) В РУЛЕВУЮ СТОЙКУ (4), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТОВ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (120) И СТОПОРНЫХ ШАЙБ (90).

ДИАГРАММА 6.



ШАГ 16.

А. ОТКРУТИТЕ ВИНТ (102), РАСПОЛОЖЕННЫЙ С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ КОМПЬЮТЕРА, ЧТОБЫ ОТКРЫТЬ ДВЕРЦУ ОТСЕКА ДЛЯ БАТАРЕЕК (22).

В. ПИТАНИЕ КОМПЬЮТЕРА (19) ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРИ ПОМОЩИ ЧЕТЫРЕХ БАТАРЕЕК АА, БАТАРЕЙКИ ВКЛЮЧЕНЫ В КОМПЛЕКТ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО НИКЕЛЬ-МЕТАЛЛ-ГИБРИДНЫЕ АККУМУЛЯТОРЫ ТИПА Ni-MH-AA. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ БАТАРЕЙКИ ДРУГИХ ТИПОВ.

С. ВСТАВЬТЕ БАТАРЕЙКИ В КОМПЬЮТЕР.

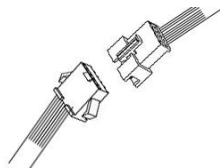
Д. ЗАКРОЙТЕ ДВЕРЦУ ОТСЕКА ДЛЯ БАТАРЕЕК (22), РАСПОЛОЖЕННУЮ С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ КОМПЬЮТЕРА (19), ЗАКРЕПИТЕ ЕЕ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТА (102).

ШАГ 17.

А. СОЕДИНИТЕ ВЕРХНИЙ ШНУР КОМПЬЮТЕРА (140) И СРЕДНИЙ ШНУР КОМПЬЮТЕРА (141).

В. СОЕДИНИТЕ ВЕРХНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР (137) И СРЕДНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР (138).

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО КОЛИЧЕСТВО КОНТАКТОВ У ДВУХ ЧАСТЕЙ ШНУРОВ, КОТОРЫЕ ВЫ СОЕДИНЯЕТЕ – ОДИНАКОВОЕ.



ШАГ 18.

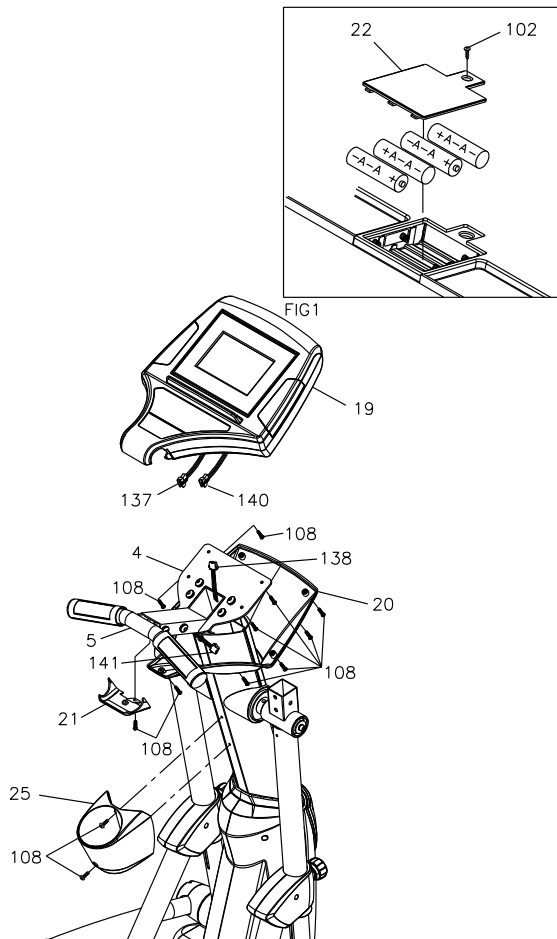
А. ПОМЕСТИТЕ КОМПЬЮТЕР (19) НА РУЛЕВУЮ СТОЙКУ (4), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТА С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (108).

В. ПРИСОЕДИНИТЕ НИЖНИЙ КОЖУХ КОМПЬЮТЕРА (21) К КОМПЬЮТЕРУ (19), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТА С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (108).

ШАГ 19.

СОЕДИНИТЕ КОМПЬЮТЕР (19) И ДЕРЖАТЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА (20), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТА С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (108).

ДИАГРАММА 7.



ШАГ 20.

ПРИМЕЧАНИЕ: ВИНТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (108) БЫЛ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕН НА РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (4). ОТКРУТИТЕ ЭТОТ ВИНТ. (СМ. ДИАГРАММУ 7). ПРИСОЕДИНИТЕ ПОДСТАВКУ ДЛЯ БУТЫЛКИ (25) К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (4), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТА С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (108).

ШАГ 21.

ПРИМЕЧАНИЕ: БОЛТЫ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (120) И СТОПОРНЫЕ ШАЙБЫ (90) БЫЛИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕНЫ НА ВЕРХНИЕ ЧАСТИ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ПОДВИЖНЫХ РУКОЯТОК (6 И 7).

А. ОТКРУТИТЕ БОЛТЫ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (120) И СТОПОРНЫЕ ШАЙБЫ (90), РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА ВЕРХНИХ ЧАСТЯХ ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ ПОДВИЖНЫХ РУКОЯТОК (6 И 7).

В. ВСТАВЬТЕ ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (6) В СРЕДНЮЮ ЧАСТЬ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (8L), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТОВ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (120) И СТОПОРНЫХ ШАЙБ (90).

С. ПОВТОРИТЕ ЭТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, ЧТОБЫ СОЕДИНИТЬ ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ПРАВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (7) И СРЕДНЮЮ ЧАСТЬ ПРАВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (8R).

ШАГ 22.

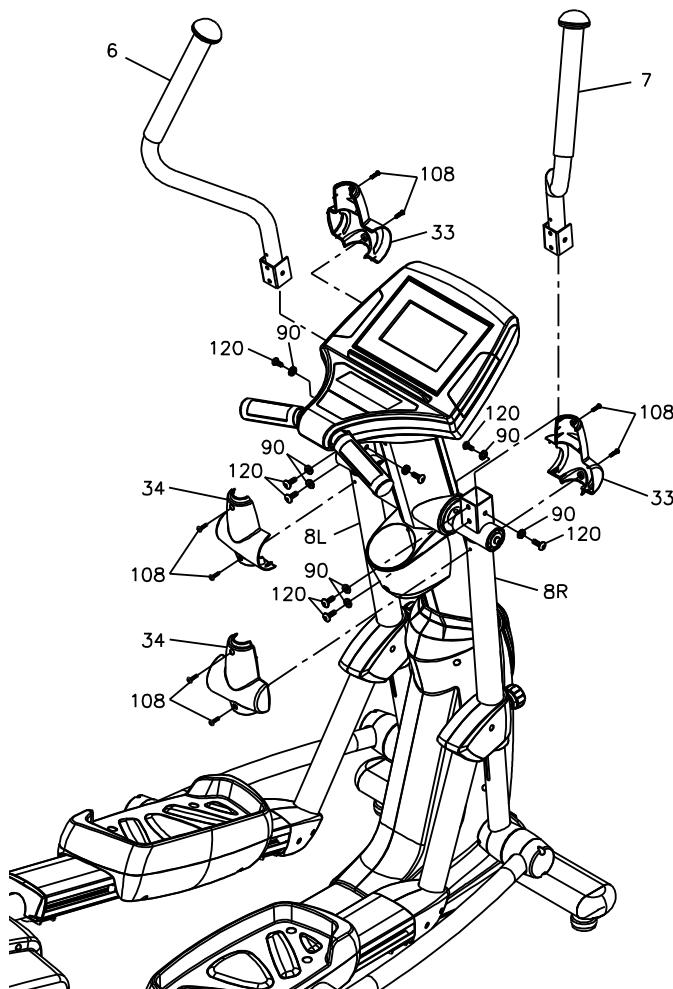
А. ПРИСОЕДИНИТЕ ПЕРЕДНИЙ И ЗАДНИЙ ВЕРХНИЕ КОЖУХИ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (33 И 34) С ОБЕИХ СТОРОН К СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (8L).

В. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (108).

С. ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, ЧТОБЫ ПРИСОЕДИНИТЬ И ЗАКРЕПИТЬ ПЕРЕДНИЙ И ЗАДНИЙ ВЕРХНИЕ КОЖУХИ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (33 И 34) С ОБЕИХ СТОРОН СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ПРАВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (8R).

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ГАЙКИ, БОЛТЫ И ВИНТЫ ЗАКРУЧЕНЫ ПЛОТНО.

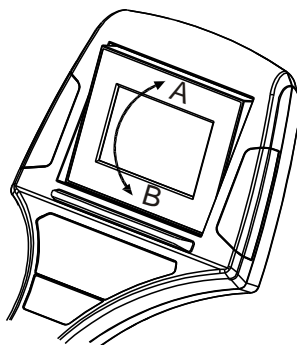
ДИАГРАММА 8.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА.

А. РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА КОМПЬЮТЕРА.

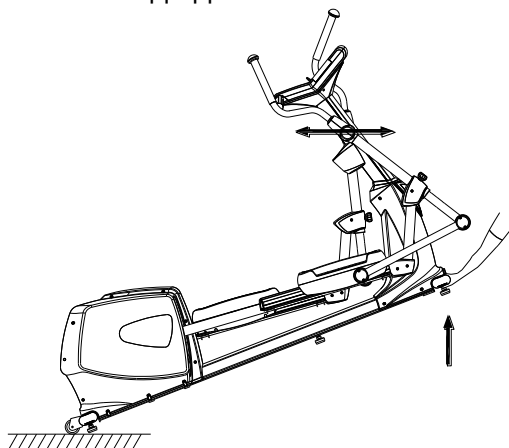
ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ НУЖНЫЙ ВАМ УГОЛ НАКЛОНА КОМПЬЮТЕРА, НАДАВИТЕ НА УЧАСТКИ КОМПЬЮТЕРА, ПОМЕЧЕННЫЕ НА ДИАГРАММЕ А И В.



В. КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР.

ВОЗЬМИТЕСЬ ОБЕИМИ РУКАМИ ЗА ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР (2), ПРИПОДНИМИТЕ ТРЕНАЖЕР И ПЕРЕМЕСТИТЕ ЕГО В НУЖНОЕ ВАМ МЕСТО. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПОВЕРХНОСТЬ РОВНАЯ, ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЕР.

РЕКОМЕНДУЕМ ПЕРЕМЕЩАТЬ ЭЛЛИПСОИД ВДВОЕМ.

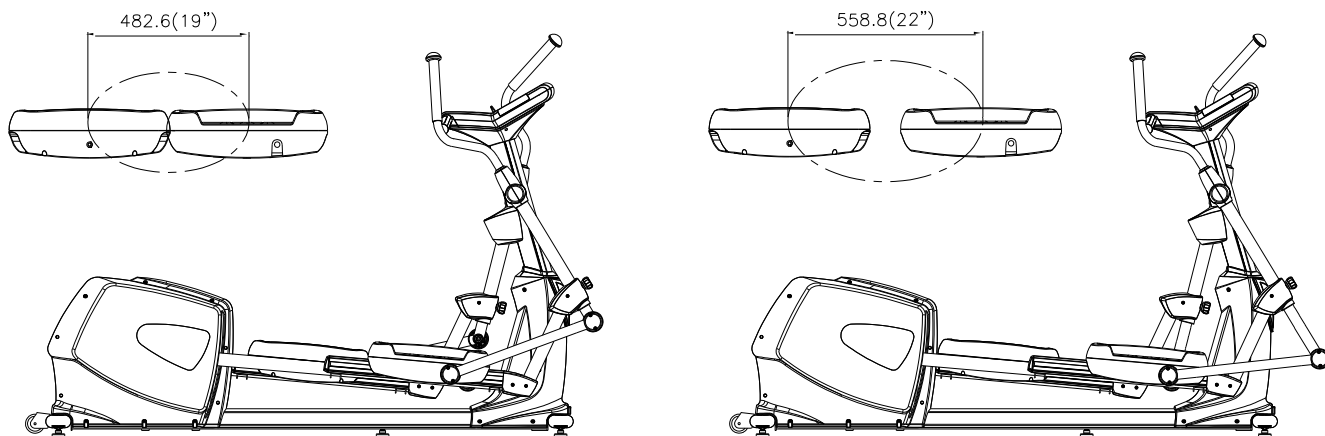


С. РЕГУЛИРОВКА ДЛИНЫ ШАГА.

- ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ ДЛИНУ ШАГА ЭЛЛИПСОИДА (ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ ОТ 482,6ММ ДО 558,8ММ – 4 ПОЗИЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ).

- ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ДЛИНУ ШАГА, ОТКРУТИТЕ РЕГУЛЯТОРЫ (59). ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ НИЖНИХ ЧАСТЕЙ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ПОДВИЖНЫХ РУКОЯТОК (9L И 9R). УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫСОТА НИЖНИХ ЧАСТЕЙ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТОК ОДИНАКОВА.

- ВСТЕВЬТЕ РЕГУЛЯТОРЫ (59) ОБРАТНО, ПЛОТНО ЗАКРУТИТЕ ИХ.



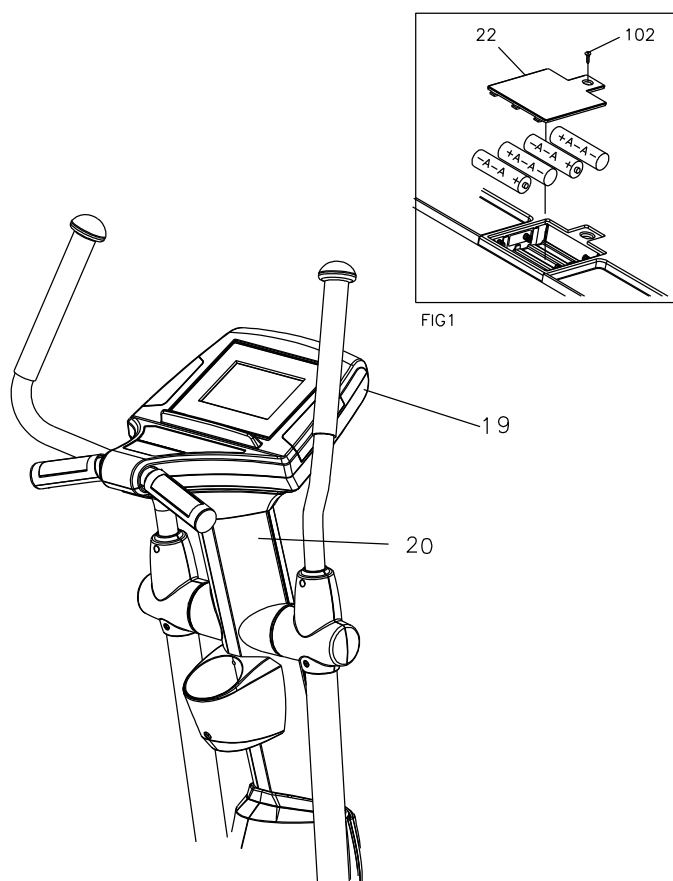
ЗАМЕНА БАТАРЕЕК.

А. СНИМИТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА (20): ОТКРУТИТЕ ВИНТЫ (108) С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ ДЕРЖАТЕЛЯ КОМПЬЮТЕРА (20).

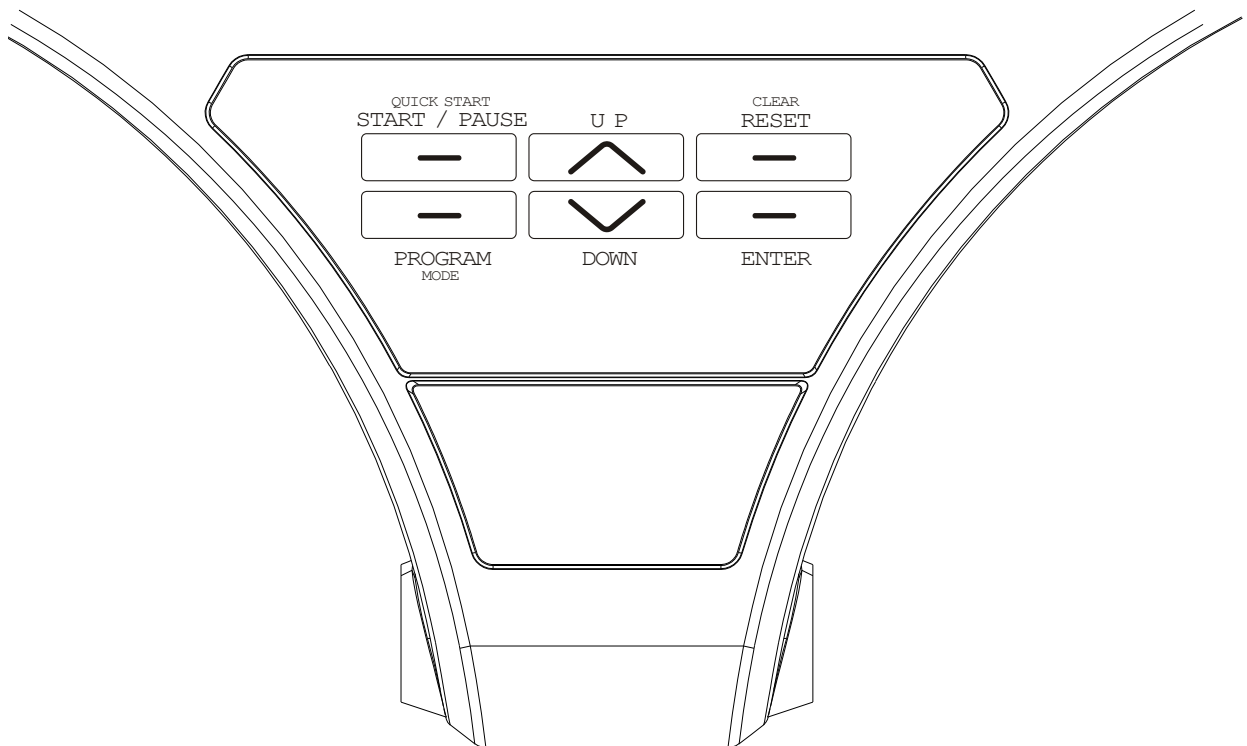
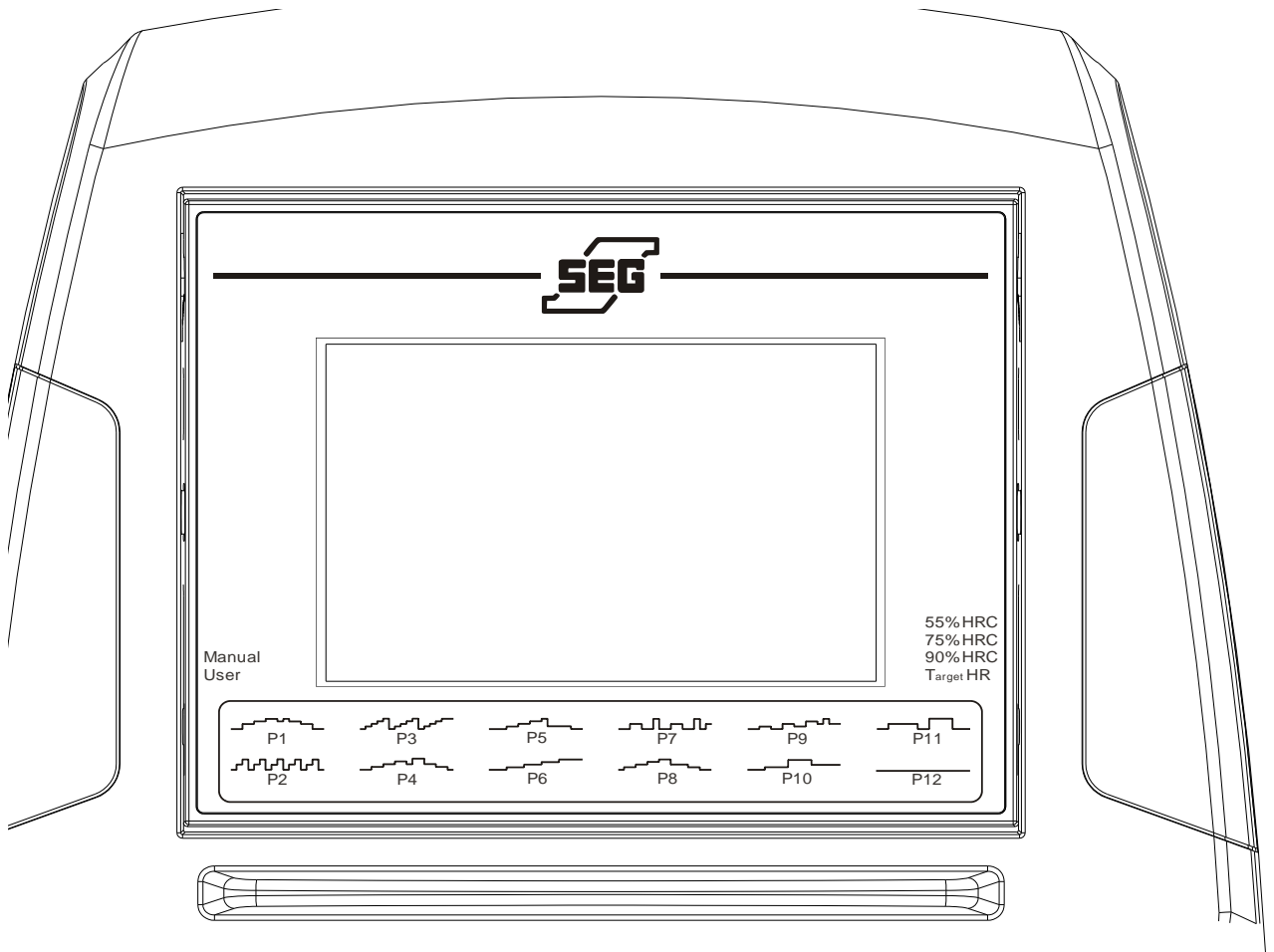
В. ОТКРОЙТЕ ДВЕРЦУ ОТСЕКА ДЛЯ БАТАРЕЕК (22): ОТКРУТИТЕ ВИНТ (102) С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ КОМПЬЮТЕРА (19).

С. ЗАМЕНА БАТАРЕЕК: КОМПЬЮТЕР (19) РАБОТАЕТ ПРИ ПОМОЩИ 4 НИКЕЛЬ-МЕТАЛЛ-ГИБРИДНЫХ АККУМУЛЯТОРОВ ТИПА Ni-MH-AA. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИЕ-ЛИБО ДРУГИЕ БАТАРЕЙКИ.

Д. ВСТАВЬТЕ ОБРАТНО ДВЕРЦУ ОТСЕКА ДЛЯ БАТАРЕЕК (22), ЗАКРУТИТЕ ВИНТ (102).



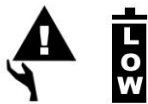
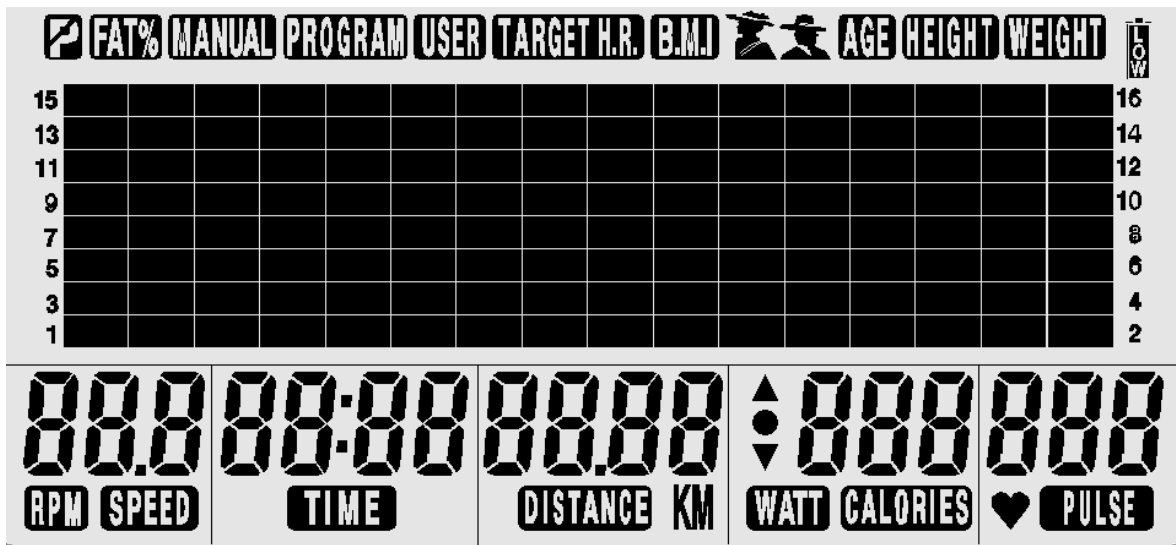
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА.



ВКЛЮЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРА.

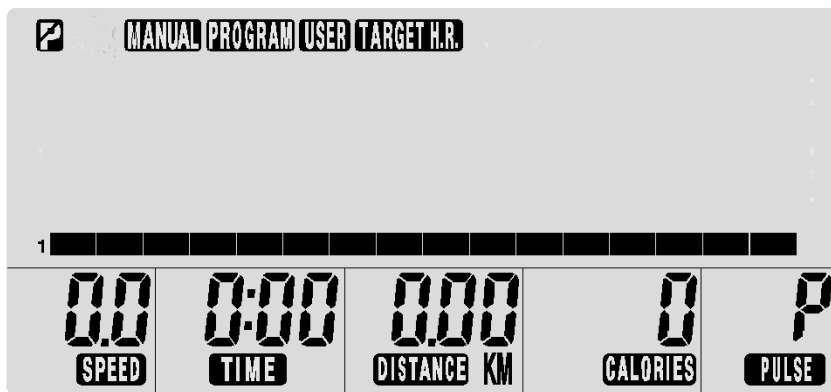
А. НАЧНИТЕ КРУТИТЬ ПЕДАЛИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ АКТИВИРОВАТЬ КОМПЬЮТЕР.

В. У АКТИВИРОВАННОГО КОМПЬЮТЕРА ЗАГОРИТСЯ ДИСПЛЕЙ И РАЗДАТСЯ ДЛИННЫЙ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ. НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ СЛЕДУЮЩАЯ ДИАГРАММА:



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О ТОМ, ЧТО СЕЛИ БАТАРЕЙКИ.

С. КОМПЬЮТЕР ПЕРЕЙДЕТ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ УСТАНОВКИ ПАРАМЕТРОВ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД. НА ДСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ СЛЕДУЮЩАЯ ДИАГРАММА:



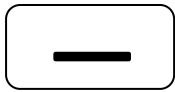
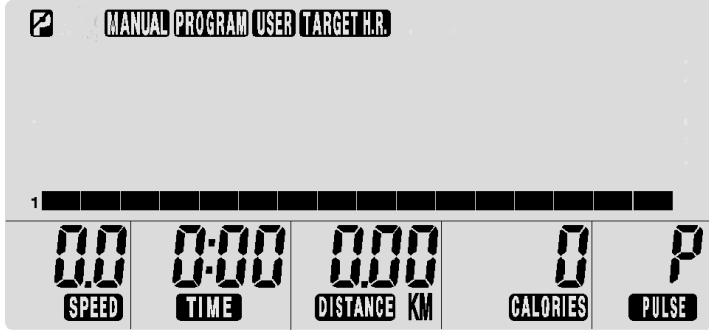
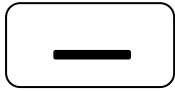
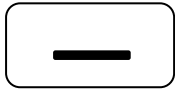
ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРА:

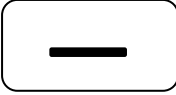


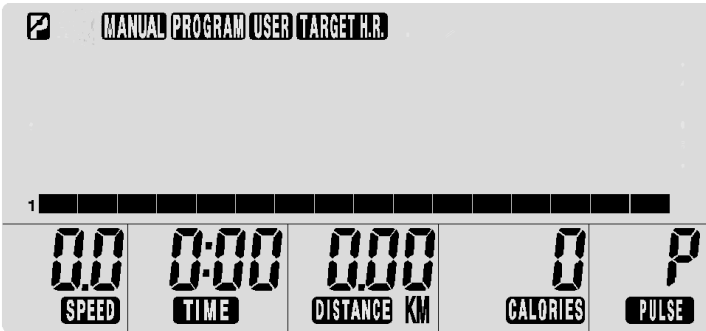


КОМПЬЮТЕР АВТОМАТИЧЕСКИ ВЫКЛЮЧИТСЯ, ЕСЛИ ОН НЕ ПОЛУЧИТ НИКАКИХ СИГНАЛОВ В ТЕЧЕНИЕ 30 СЕКУНД.

ПРИМЕЧАНИЕ: КОМПЬЮТЕР МОЖЕТ ОТКЛЮЧИТЬСЯ В ЛЮБУЮ СЕКУНДУ, ЕСЛИ СЯДУТ БАТАРЕЙКИ.

ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ УСТАНОВКИ ПАРАМЕТРОВ.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

НАЗВАНИЕ КНОПКИ	ОПИСАНИЕ
 ВЫБОР РЕЖИМА/ПРОГРАММЫ (PROGRAM MODE) ДАЛЕЕ В ТЕКСТЕ КНОПКА НАЗЫВАЕТСЯ «ПРОГРАММА»	<p>НАЖМИТЕ НА КНОПКУ ДЛЯ ВЫБОРА НЕОБХОДИМОГО ВАМ РЕЖИМА – РЕЖИМ УСТАНОВКИ ДАННЫХ ВРУЧНУЮ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ, ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, ПРОГРАММА С УЧЕТОМ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА (СМ. ДИАГРАММУ):</p>  <p>НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА И НАЧАЛА ВВОДА ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.</p>
 ВВОД (ENTER)	<p>ДАННАЯ КНОПКА ВЫПОЛНЯЕТ ДВЕ ФУНКЦИИ:</p> <p>А. НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА РЕЖИМА И ПЕРЕХОДА В НЕГО (РЕЖИМ УСТАНОВКИ ДАННЫХ ВРУЧНУЮ, РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ, ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, ПРОГРАММА С УЧЕТОМ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА).</p> <p>В. НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ: ВРЕМЯ (TIME), ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE), КАЛОРИИ (CALORIES), ПУЛЬС (PULSE), ВОЗРАСТ (AGE).</p> <p>- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КНОПКИ «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ ИЛИ УМЕНЬШИТЬ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ: ВРЕМЯ (TIME), ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE), КАЛОРИИ (CALORIES), ПУЛЬС (PULSE), ВОЗРАСТ (AGE).</p>
 БЫСТРЫЙ СТАРТ СТАРТ/ПАУЗА QUICK START START/PAUSE	<p>ДАННАЯ КНОПКА ВЫПОЛНЯЕТ ТРИ ФУНКЦИИ:</p> <p>А. БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK START): НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СРАЗУ ВОЙТИ В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ДАННЫХ ВРУЧНУЮ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ВВОДА ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ: ВРЕМЯ (TIME), ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE), КАЛОРИИ (CALORIES), ПУЛЬС (PULSE).</p> <p>В. СТАРТ/ПАУЗА (START/PAUSE):</p> <ul style="list-style-type: none"> - НАЖМИТЕ НА КНОПКУ ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ; - НАЖМИТЕ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВКИ; <p>НА ДИСПЛЕЕ БУДУТ ОТОБРАЖАТЬСЯ ТЕКУЩИЕ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ: ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ВЫ МОЖЕТЕ НАЖАТЬ НА КНОПКУ «СТАРТ/ПАУЗА» ЕЩЕ РАЗ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВОЗОБНОВИТЬ ТРЕНИРОВКУ В ТЕКУЩЕЙ ПРОГРАММЕ. <p>ПРИМЕЧАНИЕ: ВСЕ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ «ВРЕМЯ», «ДИСТАНЦИЯ», «КАЛОРИИ», «ПУЛЬС», КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ В ПАМЯТИ КОМПЬЮТЕРА, ВОЗВРАТЯТСЯ К ИСХОДНЫМ ЗНАЧЕНИЯМ ПОСЛЕ ТОГО, КАК КОМПЬЮТЕР ВЫКЛЮЧИТСЯ, ИЛИ ВЫ ПЕРЕЙДЕТЕ В ДРУГОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ (РЕЖИМ УСТАНОВКИ ДАННЫХ ВРУЧНУЮ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ, ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, ПРОГРАММА С УЧЕТОМ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА).</p>

НАЗВАНИЕ КНОПКИ	ОПИСАНИЕ
<div data-bbox="240 192 416 286" style="text-align: center;">  </div> <p data-bbox="277 309 379 367" style="text-align: center;">СБРОС (RESET)</p>	<p data-bbox="518 152 1150 181">ДАННАЯ КНОПКА ВЫПОЛНЯЕТ ДВЕ ФУНКЦИИ:</p> <p data-bbox="518 215 1485 304">А. ОБНУЛЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ: НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ЛЮБОЙ ФУНКЦИИ ДО НУЛЯ ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ.</p> <p data-bbox="518 315 1485 461">  ФУНКЦИЯ «СБРОС» ФУНКЦИОНИРУЕТ ТОЛЬКО В РЕЖИМЕ «ПАУЗЫ»  </p> <p data-bbox="518 495 1485 618">В. НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ВЫБРАННЫЙ РЕЖИМ: РЕЖИМ УСТАНОВКИ ДАННЫХ ВРУЧНУЮ, РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ, ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, ПРОГРАММА С УЧЕТОМ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.</p> <p data-bbox="518 640 1485 730">- В РЕЖИМЕ ПАУЗЫ, НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС» И УДЕРЖИВАЙТЕ ЕЕ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 4 СЕКУНД, ВЫ ПЕРЕЙДЕТЕ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ (СМ. ДИАГРАММУ).</p> <div data-bbox="644 763 1353 1093" style="text-align: center;">  </div> <p data-bbox="518 1104 1485 1249">  ФУНКЦИЯ «СБРОС» ФУНКЦИОНИРУЕТ ТОЛЬКО В РЕЖИМЕ «ПАУЗЫ»  </p>

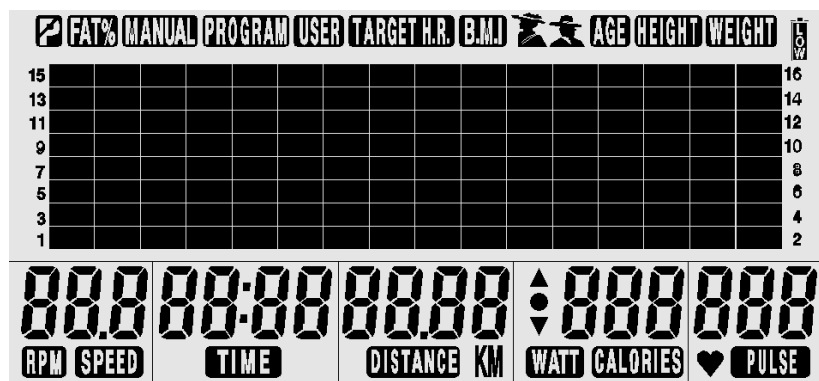
РАБОТА В РЕЖИМЕ ПРОГРАММЫ, УСТАНОВЛИВАЕМОЙ ВРУЧНУЮ.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ В ПРОГРАММУ, УСТАНОВЛИВАЕМУЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ, СЕЩЕСТВУЕТ 4 ПУТИ:

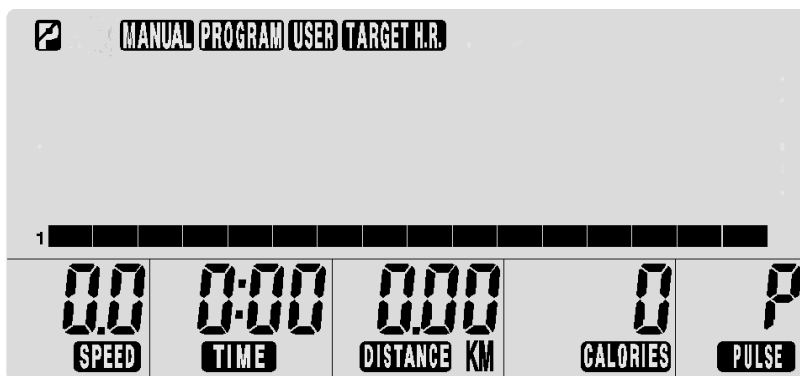
1. НАЧАЛО РАБОТЫ (КОМПЬЮТЕР ИЗНАЧАЛЬНО ВЫКЛЮЧЕН).

А. НАЧНИТЕ КРУТИТЬ ПЕДАЛИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ АКТИВИРОВАТЬ КОМПЬЮТЕР.

В. ДИСПЛЕЙ КОМПЬЮТЕРА ВКЛЮЧИТСЯ И РАЗДАТСЯ ДЛИТЕЛЬНЫЙ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ. НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ (СМ. ДИАГРАММУ):



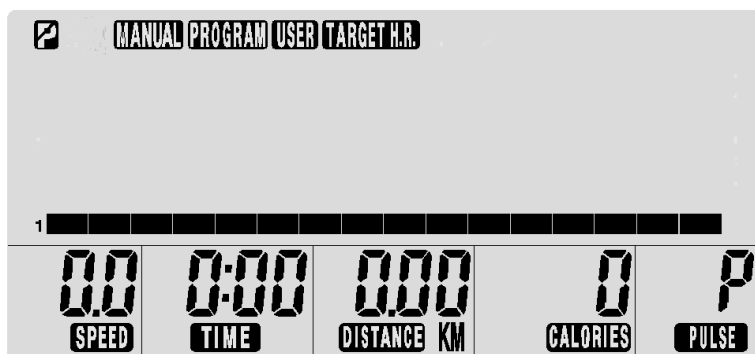
С. КОМПЬЮТЕР ПЕРЕЙДЕТ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД (СМ. ДИАГРАММУ):



2. ФУНКЦИЯ «ВОЗОБНОВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ» (RESTART FUNCTION):

A. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE), ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТЕКУЩУЮ ПРОГРАММУ.

B. УДЕРЖИВАЙТЕ КНОПКУ «СБРОС» (RESET) НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИИ 4 СЕКУНД, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ (СМ. ДИАГРАММУ).



ФУНКЦИЯ «СБРОС» ФУНКЦИОНИРУЕТ ТОЛЬКО В РЕЖИМЕ «ПАУЗЫ»



C. ПРОЧИТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ, УКАЗАННУЮ В ШАГЕ «B» В РАЗДЕЛЕ «СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ» КОМПЬЮТЕРА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ.

3. БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK START):

A. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА», ЧТОБЫ СРАЗУ НАЧАТЬ РАБОТУ В РЕЖИМЕ ПРОГРАММЫ, УСТАНОВЛИВАЕМОЙ ВРУЧНУЮ.

B. ПРОЧИТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ, УКАЗАННУЮ В ШАГЕ «C» В РАЗДЕЛЕ «СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ», ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ К УСТАНОВКЕ ЗНАЧЕНИЙ «ВРЕМЕНИ», «ДИСТАНЦИИ», «КАЛОРИЙ», «ПУЛЬСА».

НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ «ПАУЗЫ» ИЛИ В РЕЖИМЕ «СТАРТ», ВЫ МОЖЕТЕ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ УРОВНИ НАГРУЗКИ ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «ВВЕРХ» И «ВНИЗ».

4. СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ.

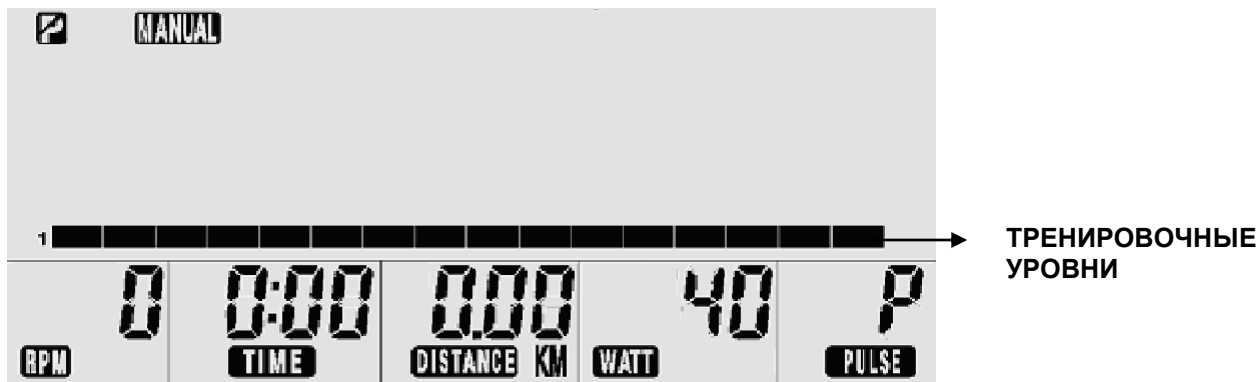
A. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE), ЧТОБЫ ПРЕРВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ.

B. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ПРОГРАММА» (PROGRAM), ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ РЕЖИМ ПРОГРАММЫ, УСТАНОВЛИВАЕМОЙ ВРУЧНУЮ (MANUAL MODE).

C. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА И ПЕРЕХОДА В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.

D. «РЕЖИМ ПАУЗЫ» (PAUSE MODE) БУДЕТ МИГАТЬ НА ДИСПЛЕЕ.

E. ЗАТЕМ НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВЯТСЯ УРОВНИ НАГРУЗКИ (СМ. ДИАГРАММУ).



F. НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» ДЛЯ ВЫБОРА НУЖНОГО УРОВНЯ ТРЕНИРОВКИ (ОТ 1 ДО 16, С ИНТЕРВАЛОМ В 2 УРОВНЯ).

G. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ «ВРЕМЯ», «ДИСТАНЦИЯ», «КАЛОРИИ», «ПУЛЬС». ВЫ ТАКЖЕ МОЖЕТЕ НАЖАТЬ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.

H. ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ НАЖМЕТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER), ОБОЗНАЧЕНИЕ «ВРЕМЯ» (TIME) ЗАМИГАЕТ НА ДИСПЛЕЕ.

I. НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) ДЛЯ УСТАНОВКИ НУЖНОГО ВАМ ЗНАЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ.

ПРИМЕЧАНИЕ: КОМПЬЮТЕР БУДЕТ ПЕРЕХОДИТЬ ОТ ОДНОЙ ФУНКЦИИ К ДРУГОЙ, ЧТО ПОЗВОЛИТ ВАМ УСТАНОВИТЬ НУЖНЫЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ.

ВРЕМЯ (TIME): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 01:00 ДО 99:00 МИНУТ, С ИНТЕРВАЛОМ В 1 МИНУТУ →
ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0.1 ДО 99.9 КМ, С ИНТЕРВАЛОМ В 0.1 КМ →
КАЛОРИИ (CALORIES): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 10 ДО 990 ККАЛ, С ИНТЕРВАЛОМ В 10 ККАЛ →
ПУЛЬС (PULSE): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 70 ДО 240 УДАРОВ В МИНУТУ, С ИНТЕРВАЛОМ В 1 УДАР В МИНУТУ).

НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИИ И ПЕРЕХОДА К УСТАНОВКЕ ЗНАЧЕНИЯ СЛЕДУЮЩЕЙ ФУНКЦИИ.

НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) ДЛЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ: ВРЕМЯ (TIME), «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE), «КАЛОРИИ» (CALORIES), «ПУЛЬС» (PULSE).

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИИ ДО НУЛЯ, НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС» (RESET).

J. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE) ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.



A. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НЕ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА:

«♥» МИГАЮЩИЙ СИМВОЛ ПОЯВИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ, ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕРИТЬ ВАШ ПУЛЬС. ПРИЛОЖИТЕ ЛАДОНИ ОБЕИХ РУК К ДАТЧИКАМ ПУЛЬСОМЕРА, И ПОДЕРЖИТЕ ИХ ПРИЖАТЫМИ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ.

B. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА:

ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА ПРЕВЫШАЕТ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА, УСТАНОВЛЕННУЮ ВАМИ ДО ТРЕНИРОВКИ, РАЗДАСТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ВАС, ЧТО НЕОБХОДИМО СНИЗИТЬ ТЕМП ИЛИ УМЕНЬШИТЬ НАГРУЗКУ.

ДААННЫЕ ФУНКЦИЙ:

ФУНКЦИЯ	ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	АККУМУЛИРОВАНИЕ ДАННЫХ ФУНКЦИИ	ОБНУЛЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИИ	ОПИСАНИЕ РАБОТЫ ФУНКЦИИ
ВРЕМЯ (TIME)	0:00 - 99:00 МИНУТ	ДА (ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА; ПОСЛЕ ВЫКЛЮЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА ДАННЫЕ ФУНКЦИИ «ВРЕМЯ» ОБНУЛЯТСЯ)	ДА (НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС»)	<p>1. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НЕ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, ТО ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВВЕРХ ДО 99:00 МИНУТ ПОСЛЕ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.</p> <p>2. ЕСЛИ ВЫ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, ТО ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВНИЗ ОТ УСТАНОВЛЕННОГО ВАМИ ЗНАЧЕНИЯ ДО НУЛЯ. КОГДА ЗНАЧЕНИЕ ДОСТИГНЕТ 0, РАЗДАТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ.</p>
ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE)	0.0 - 99.9 КМ	ДА (ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА; ПОСЛЕ ВЫКЛЮЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА ДАННЫЕ ФУНКЦИИ «ДИСТАНЦИЯ» ОБНУЛЯТСЯ)	ДА (НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС»)	<p>1. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НЕ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ТО ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВВЕРХ ДО 99:90 КМ ПОСЛЕ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.</p> <p>2. ЕСЛИ ВЫ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ТО ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВНИЗ ОТ УСТАНОВЛЕННОГО ВАМИ ЗНАЧЕНИЯ ДО НУЛЯ. КОГДА ЗНАЧЕНИЕ ДОСТИГНЕТ 0, РАЗДАТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ.</p>
КАЛОРИИ (CALORIES)	10 – 990 ККАЛ	ДА (ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА; ПОСЛЕ ВЫКЛЮЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА ДАННЫЕ ФУНКЦИИ «КАЛОРИИ» ОБНУЛЯТСЯ)	ДА (НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС»)	<p>1. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НЕ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ, ТО ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВВЕРХ ДО 990 КМ ПОСЛЕ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.</p> <p>2. ЕСЛИ ВЫ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ТО ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВНИЗ ОТ УСТАНОВЛЕННОГО ВАМИ ЗНАЧЕНИЯ ДО 10. КОГДА ЗНАЧЕНИЕ ДОСТИГНЕТ 0, РАЗДАТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ.</p>

ПУЛЬС (PULSE)	70 – 240 УДАРОВ В МИНУТУ	ДА (ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА; ПОСЛЕ ВЫКЛЮЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА ДАННЫЕ ФУНКЦИИ «ПУЛЬС» ОБНУЛЯТСЯ)	ДА (НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС»)	1. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НЕ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА: «♥» МИГАЮЩИЙ СИМВОЛ ПОЯВИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ, ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕРИТЬ ВАШ ПУЛЬС. 2. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА: ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА ПРЕВЫШАЕТ ВЕРХнюю ГРАНИЦУ ПУЛЬСА, УСТАНОВЛЕННУЮ ВАМИ ДО ТРЕНИРОВКИ, РАЗДАСТЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ, ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ВАС, ЧТО НЕОБХОДИМО СНИЗИТЬ ТЕМП ИЛИ УМЕНЬШИТЬ НАГРУЗКУ.
ВАТТЫ (WATT)		ДА (ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА; ПОСЛЕ ВЫКЛЮЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА ДАННЫЕ ФУНКЦИИ «ВАТТЫ» ОБНУЛЯТСЯ)	ДА (НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС»)	КАЖДЫЕ 6 СЕКУНД НА ДИСПЛЕЕ БУДУТ ПОЯВЛЯТЬСЯ, СМЕНЯЯ ДРУГ ДРУГА, ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ ВАТТ/ КАЛОРИИ И КОЛ-ВО ОБОРОТОВ В МИН./ СКОРОСТЬ.
КОЛ-ВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ (RPM)	0 - 250	НЕТ	ДА (АВТОМАТИЧЕСКИ)	

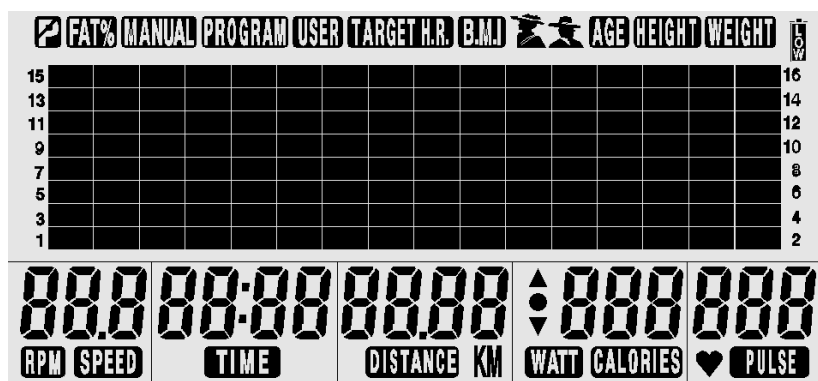
РАБОТА В РЕЖИМЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ ОДНУ ИЗ ПРОГРАММ, КОТОРЫМИ ОСНАЩЕН КОМПЬЮТЕР ТРЕНАЖЕРА, СУЩЕСТВУЕТ ТРИ ПУТИ:

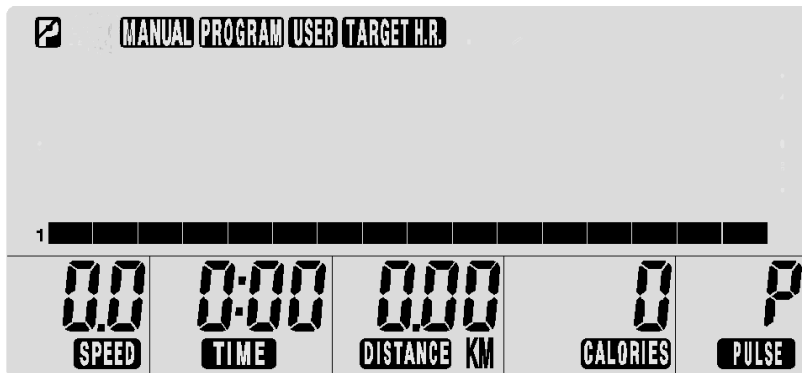
1. НАЧАЛО РАБОТЫ (КОМПЬЮТЕР ИЗНАЧАЛЬНО ВЫКЛЮЧЕН).

А. НАЧНИТЕ КРУТИТЬ ПЕДАЛИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ АКТИВИРОВАТЬ КОМПЬЮТЕР.

В. ДИСПЛЕЙ КОМПЬЮТЕРА ВКЛЮЧИТСЯ И РАЗДАСТЯ ДЛИТЕЛЬНЫЙ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ. НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ (СМ. ДИАГРАММУ):



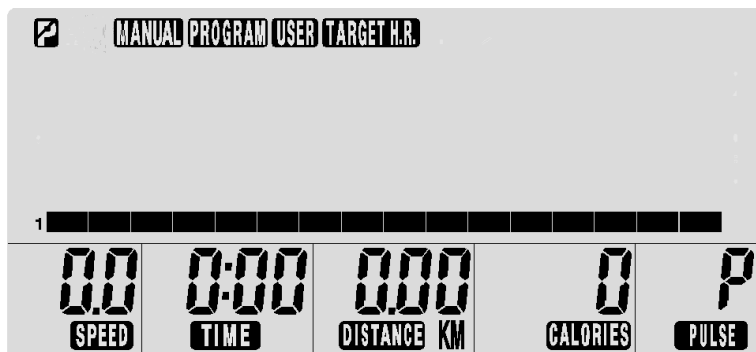
С. КОМПЬЮТЕР ПЕРЕЙДЕТ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД (СМ. ДИАГРАММУ):



2. ФУНКЦИЯ «ВОЗОБНАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ» (RESTART FUNCTION):

А. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE), ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТЕКУЩУЮ ПРОГРАММУ.

В. УДЕРЖИВАЙТЕ КНОПКУ «СБРОС» (RESET) НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 4 СЕКУНД, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ (СМ. ДИАГРАММУ).



ФУНКЦИЯ «СБРОС» ФУНКЦИОНИРУЕТ ТОЛЬКО В РЕЖИМЕ «ПАУЗЫ»

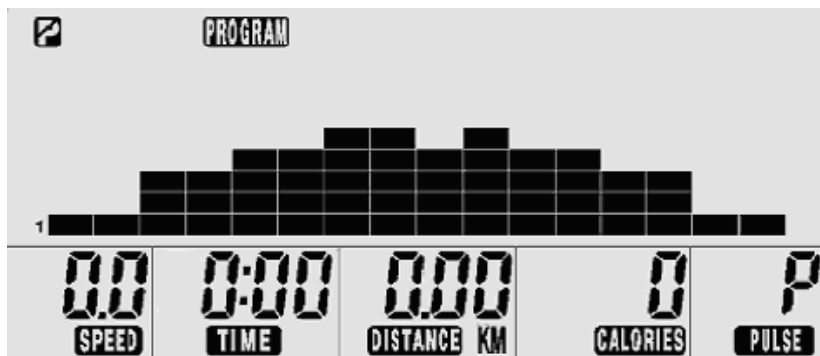


С. ПРОЧИТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ, УКАЗАННУЮ В ШАГЕ «В» В РАЗДЕЛЕ «СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ» КОМПЬЮТЕРА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ.

3. СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ.

А. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE), ЧТОБЫ ПРЕРВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ.

В. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ПРОГРАММА» (PROGRAM), ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ РЕЖИМ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ (PROGRAM MODE).



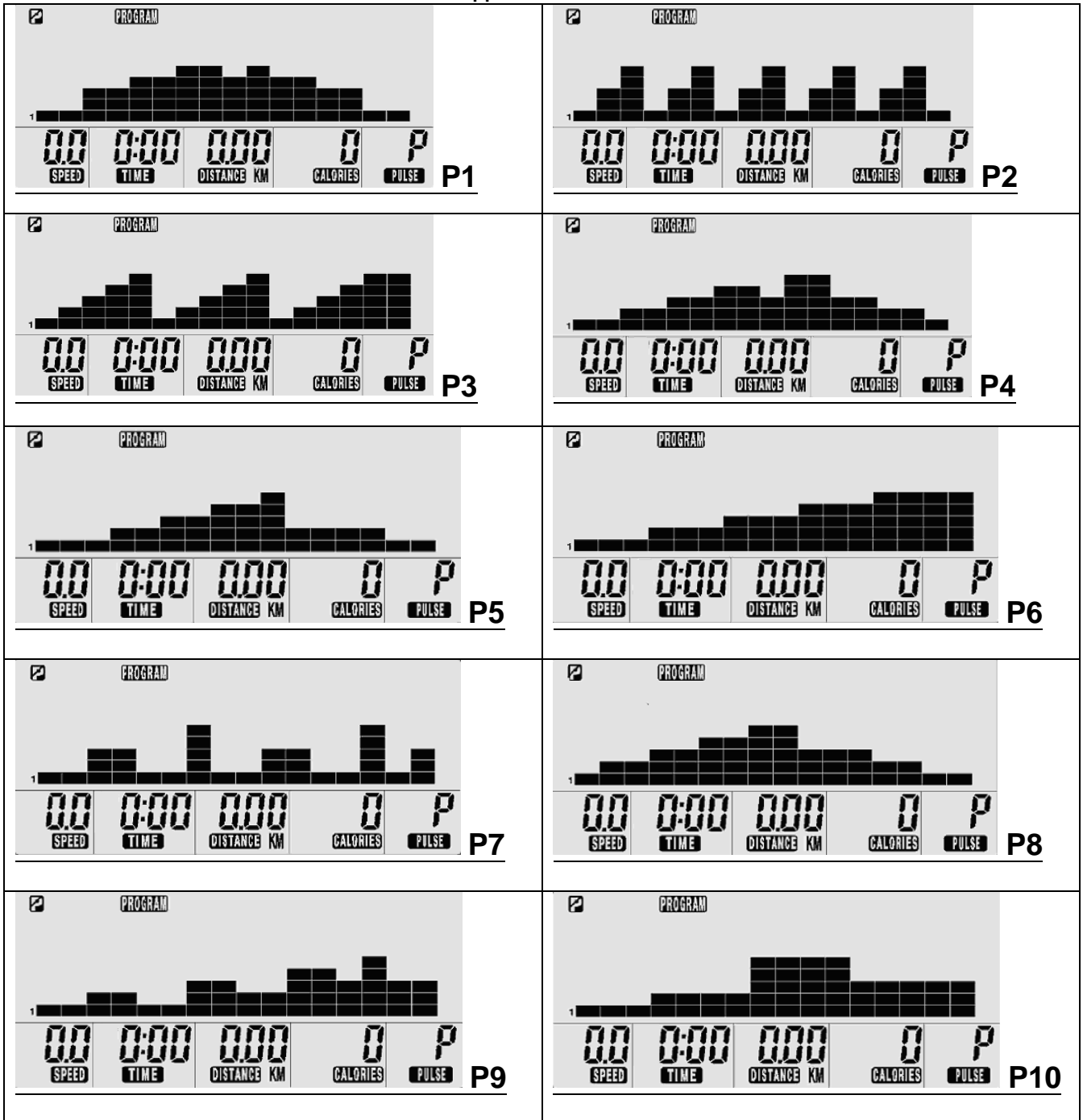
С. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА И ПЕРЕХОДА В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.

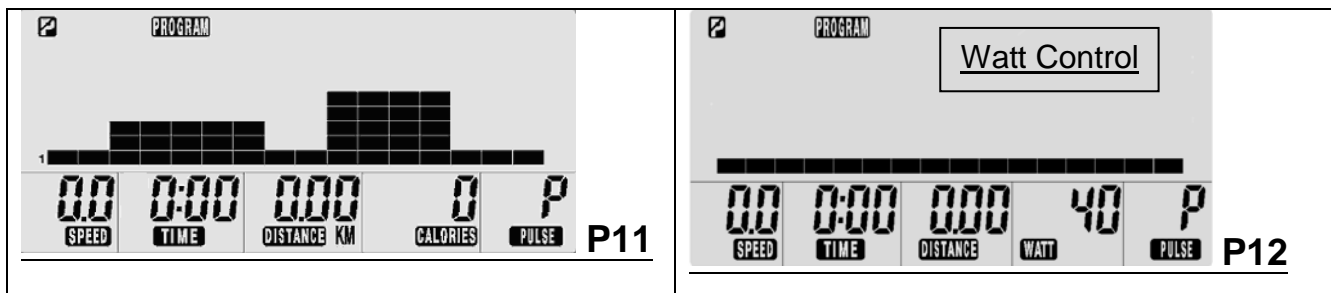
D. «РЕЖИМ ПАУЗЫ» ПОЯВИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ.

E. ПОСЛЕ ТОГО КАК НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ «P1» (П1), НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ ЗАНЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ «ВРЕМЯ» (TIME), «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE), «КАЛОРИИ» (CALORIES), «ПУЛЬС» (PULSE).

КОМПЬЮТЕР ОСНАЩЕН 12 ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫМИ ПРОГРАММАМИ. ДЛЯ ВЫБОРА НУЖНОЙ ВАМ ПРОГРАММЫ НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN).

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ПРОФИЛЯМИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫХ 12 ПРОГРАММ.





F. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА, ФУНКЦИЯ «ВРЕМЯ» ЗАМИГАЕТ НА ДИСПЛЕЕ.

G. НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) ДЛЯ ВЫБОРА НУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ.

ПРИМЕЧАНИЕ: КОМПЬЮТЕР БУДЕТ ПЕРЕХОДИТЬ ОТ ОДНОЙ ФУНКЦИИ К ДРУГОЙ, ЧТО ПОЗВОЛИТ ВАМ УСТАНОВИТЬ НУЖНЫЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ.

ВРЕМЯ (TIME): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 01:00 ДО 99:00 МИНУТ, С ИНТЕРВАЛОМ В 1 МИНУТУ →

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0.1 ДО 99.9 КМ, С ИНТЕРВАЛОМ В 0.1 КМ →

КАЛОРИИ (CALORIES): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 10 ДО 990 ККАЛ, С ИНТЕРВАЛОМ В 10 ККАЛ →

ПУЛЬС (PULSE): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 70 ДО 240 УДАРОВ В МИНУТУ, С ИНТЕРВАЛОМ В 1 УДАР В МИНУТУ).

НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИИ И ПЕРЕХОДА К УСТАНОВКЕ ЗНАЧЕНИЯ СЛЕДУЮЩЕЙ ФУНКЦИИ.

НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) ДЛЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ: ВРЕМЯ (TIME), «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE), «КАЛОРИИ» (CALORIES), «ПУЛЬС» (PULSE).

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИИ ДО НУЛЯ, НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС» (RESET).

H. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE) ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.



A. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НЕ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА:

«♥» МИГАЮЩИЙ СИМВОЛ ПОЯВИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ, ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕРИТЬ ВАШ ПУЛЬС. ПРИЛОЖИТЕ ЛАДОНИ ОБЕИХ РУК К ДАТЧИКАМ ПУЛЬСОМЕРА, И ПОДЕРЖИТЕ ИХ ПРИЖАТЫМИ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ.

B. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА:

ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА ПРЕВЫШАЕТ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА, УСТАНОВЛЕННУЮ ВАМИ ДО ТРЕНИРОВКИ, РАЗДАСТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ВАС, ЧТО НЕОБХОДИМО СНИЗИТЬ ТЕМП ИЛИ УМЕНЬШИТЬ НАГРУЗКУ.

КОМПЬЮТЕР ОСНАЩЕН ФУНКЦИЯМИ **КОНТРОЛЯ УРОВНЯ НАГРУЗКИ И КОНТРОЛЯ КОЛИЧЕСТВА ПОТРАЧЕННЫХ ВАТТ**. ПРОГРАММА 12 – ПРОГРАММА, УЧИТЫВАЮЩАЯ КОЛИЧЕСТВО ВАТТ, ЗАТРАЧЕННЫХ ЗА ТРЕНИРОВКУ.

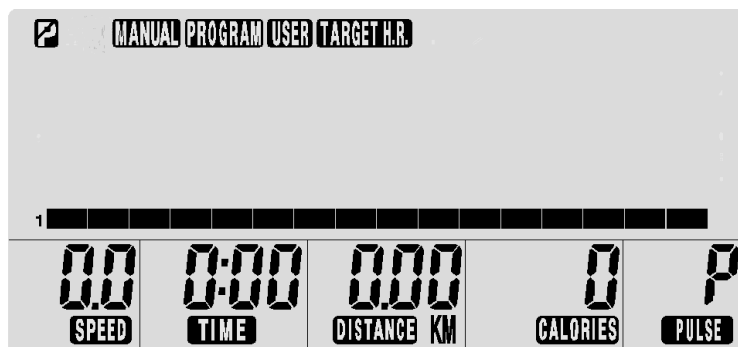
ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЫБРАТЬ ПРОГРАММУ P12 (P12), ПРОЧИТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ, РАСПОЛОЖЕННУЮ НИЖЕ:

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ НАГРУЗКИ (ПОСТОЯННЫЙ КРУТЯЩИЙСЯ МОМЕНТ)	КОНТРОЛЬ КОЛИЧЕСТВА ПОТРАЧЕННЫХ ВАТТ (ПОСТОЯННАЯ МОЩНОСТЬ)
<p style="text-align: center;"> RPM↓↑ RESISTANCE --- КОЛ-ВО ОБОРОТОВ/МИН. ↑↓ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ --- </p> <p>УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ОСТАЕТСЯ НЕИЗМЕННЫМ ДАЖЕ, ЕСЛИ КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ИЛИ УМЕНЬШАЕТСЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.</p> <p>ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, КАК БЫСТРО ВЫ КРУТИТЕ ПЕДАЛИ, УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ОСТАЕТСЯ НЕИЗМЕННЫМ.</p>	<p>В ДАННОМ СЛУЧАЕ ИЗМЕНЕНИЕ НАГРУЗКИ ЗАВИСИТ ОТ КОЛИЧЕСТВА ОБОРОТОВ В МИНУТУ.</p> <p style="text-align: center;"> RPM↑ RESISTANCE↓; RPM↓ RESISTANCE↑ КОЛ-ВО ОБОРОТОВ/МИН.↑ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ↓; КОЛ-ВО ОБОРОТОВ/МИН.↓ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ↑ </p> <p>КОЛИЧЕСТВО ЗАТРАЧЕННЫХ ВАТТ ДЕРЖИТСЯ НА ОДНОМ УРОВНЕ, ПРИ ЭТОМ КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ (ВЫ КРУТИТЕ ПЕДАЛИ БЫСТРЕЕ), А УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ УМЕНЬШАЕТСЯ. И НАОБОРОТ, КОГДА УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ УМЕНЬШАЕТСЯ (ВЫ КРУТИТЕ ПЕДАЛИ МЕДЛЕННЕЕ).</p>

РАБОТА В РЕЖИМЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ (ПРОГРАММА 12).

А. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТРЕНИРОВКУ ПО ПРОГРАММЕ, ПО КОТОРОЙ ВЫ ТРЕНИРУЕТЕСЬ В ДАННЫЙ МОМЕНТ.

В. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС» (RESET) И УДЕРЖИВАЙТЕ ЕЕ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 4 СЕКУНД ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ (СМ. ДИАГРАММУ).



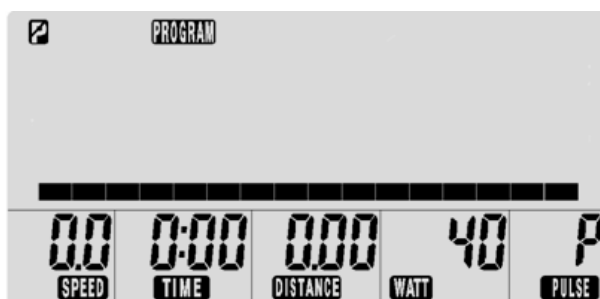
ФУНКЦИЯ «СБРОС» ФУНКЦИОНИРУЕТ ТОЛЬКО В РЕЖИМЕ «ПАУЗЫ»



С. НА ДИСПЛЕЕ БУДЕТ МИГАТЬ ИКОНКА «MANUAL» (РЕЖИМ УСТАНОВКИ ПРОГРАММЫ ВРУЧНУЮ). НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ПРОГРАММА» (PROGRAM) ДЛЯ ВЫБОРА ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ (PROGRAM MODE).

Д. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА И ПЕРЕХОДА К УСТАНОВКЕ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.

Е. НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) ДЛЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ 12 (P12) (СМ. ДИАГРАММУ).



F. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER), ЧТОБЫ ПОДТВЕРДИТЬ ВЫБОР ПРОГРАММЫ 12 (P12).

G. НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) ДЛЯ ВЫБОРА НЕОБХОДИМОГО ЗНАЧЕНИЯ ВАТТ (ОТ 40 ДО 400 ВАТТ, ИНТЕРВАЛ ИЗМЕНЕНИЯ 10 ВАТТ).

H. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER), ЧТОБЫ ПРОДОЛЖИТЬ ВЫБОР ЗНАЧЕНИЙ ДРУГИХ ФУНКЦИЙ.

ПРИМЕЧАНИЕ: КОМПЬЮТЕР БУДЕТ ПЕРЕХОДИТЬ ОТ ОДНОЙ ФУНКЦИИ К ДРУГОЙ, ЧТО ПОЗВОЛИТ ВАМ УСТАНОВИТЬ НУЖНЫЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ.

ВРЕМЯ (TIME): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 01:00 ДО 99:00 МИНУТ, С ИНТЕРВАЛОМ В 1 МИНУТУ →
ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0.1 ДО 99.9 КМ, С ИНТЕРВАЛОМ В 0.1 КМ →
КАЛОРИИ (CALORIES): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 10 ДО 990 ККАЛ, С ИНТЕРВАЛОМ В 10 ККАЛ →
ПУЛЬС (PULSE): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 70 ДО 240 УДАРОВ В МИНУТУ, С ИНТЕРВАЛОМ В 1 УДАР В МИНУТУ).

НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИИ И ПЕРЕХОДА К УСТАНОВКЕ ЗНАЧЕНИЯ СЛЕДУЮЩЕЙ ФУНКЦИИ.

НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) ДЛЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ: ВРЕМЯ (TIME), «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE), «КАЛОРИИ» (CALORIES), «ПУЛЬС» (PULSE).

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИИ ДО НУЛЯ, НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС» (RESET).

I. ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЯ ВСЕХ ФУНКЦИЙ, НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ «ПАУЗЫ», ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ВАТТ ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN).



A. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НЕ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА:

«♥» МИГАЮЩИЙ СИМВОЛ ПОЯВИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ, ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕРИТЬ ВАШ ПУЛЬС. ПРИЛОЖИТЕ ЛАДОНИ ОБЕИХ РУК К ДАТЧИКАМ ПУЛЬСОМЕРА, И ПОДЕРЖИТЕ ИХ ПРИЖАТЫМИ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ.

B. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА:

ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА ПРЕВЫШАЕТ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА, УСТАНОВЛЕННУЮ ВАМИ ДО ТРЕНИРОВКИ, РАЗДАСТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ВАС, ЧТО НЕОБХОДИМО СНИЗИТЬ ТЕМП ИЛИ УМЕНЬШИТЬ НАГРУЗКУ.

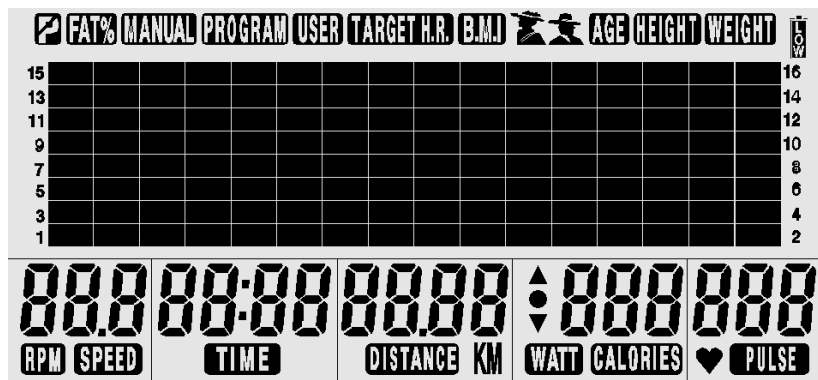
РАБОТА В РЕЖИМЕ ПРОГРАММ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ ОДНУ ИЗ ПРОГРАММ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ СУЩЕСТВУЕТ ТРИ ПУТИ:

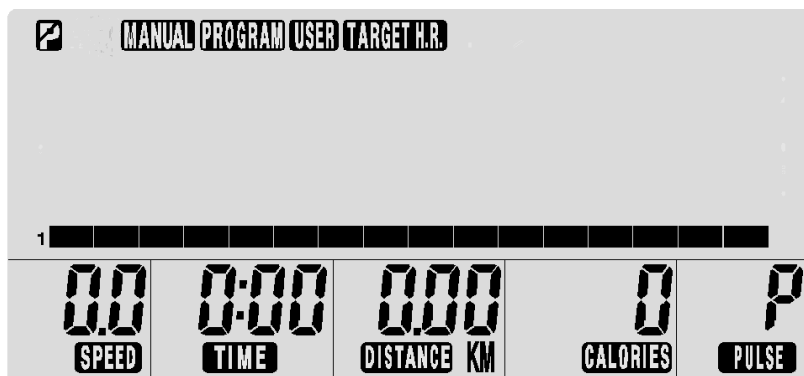
1. НАЧАЛО РАБОТЫ (КОМПЬЮТЕР ИЗНАЧАЛЬНО ВЫКЛЮЧЕН).

A. НАЧНИТЕ КРУТИТЬ ПЕДАЛИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ АКТИВИРОВАТЬ КОМПЬЮТЕР.

B. ДИСПЛЕЙ КОМПЬЮТЕРА ВКЛЮЧИТСЯ И РАЗДАСТСЯ ДЛИТЕЛЬНЫЙ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ. НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ (СМ. ДИАГРАММУ):



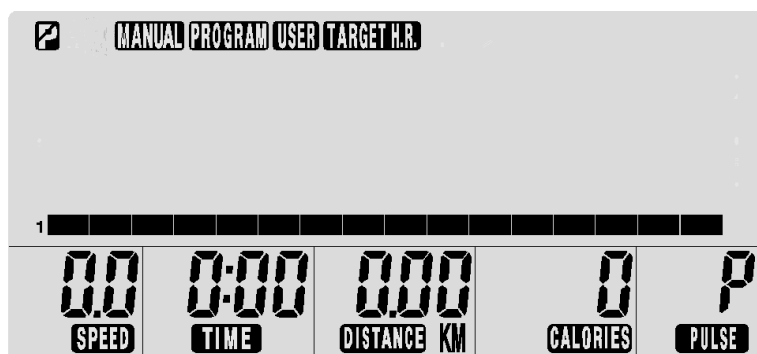
С. КОМПЬЮТЕР ПЕРЕЙДЕТ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД (СМ. ДИАГРАММУ):



2. ФУНКЦИЯ «ВОЗОБНОВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ» (RESTART FUNCTION):

А. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE), ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТЕКУЩУЮ ПРОГРАММУ.

В. УДЕРЖИВАЙТЕ КНОПКУ «СБРОС» (RESET) НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 4 СЕКУНД, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ (СМ. ДИАГРАММУ).



ФУНКЦИЯ «СБРОС» ФУНКЦИОНИРУЕТ ТОЛЬКО В РЕЖИМЕ «ПАУЗЫ»

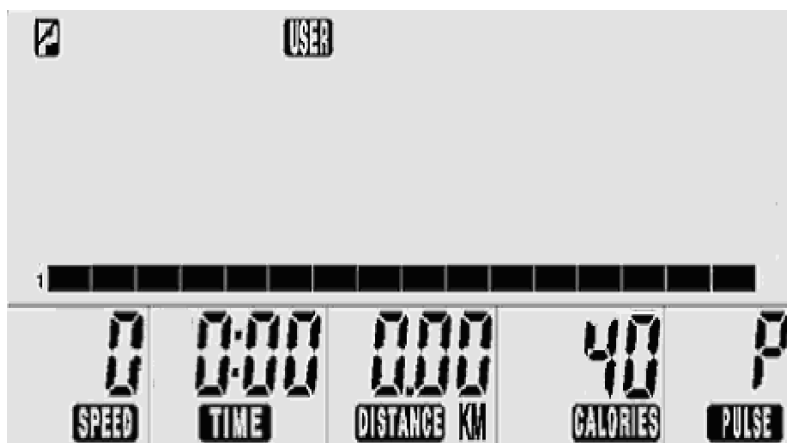


С. ПРОЧИТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ, УКАЗАННУЮ В ШАГЕ «В» В РАЗДЕЛЕ «СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ» КОМПЬЮТЕРА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ.

3. СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ.

А. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE), ЧТОБЫ ПРЕРВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ.

В. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ПРОГРАММА» (PROGRAM), ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ РЕЖИМ ПРОГРАММ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (USER MODE).



С. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА И ПЕРЕХОДА В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.

Д. «РЕЖИМ ПАУЗЫ» ПОЯВИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ.

Е. ПОСЛЕ ТОГО КАК НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ «ПРЕВЫЙ ВРЕМЕННОЙ ИНТЕРВАЛ ТРЕНИРОВКИ», НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE), ЧТОБЫ СРАЗУ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ («ВРЕМЕННОЙ ИНТЕРВАЛ С 1 ПО 16» (TIME INTERVAL 1-16), «ВРЕМЯ» (TIME), «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE), «КАЛОРИИ» (CALORIES), «ПУЛЬС» (PULSE)).

ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНЫЙ ВАМ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ДЛЯ КАЖДОГО ВРЕМЕННОГО ИНТЕРВАЛА (ВСЕГО 16 ВРЕМЕННЫХ ИНТЕРВАЛОВ).



Ф. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА», ЧТОБЫ СРАЗУ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ: «ВРЕМЯ» (TIME), «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE), «КАЛОРИИ» (CALORIES), «ПУЛЬС» (PULSE).

ИЛИ УДЕРЖИВАЙТЕ КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 3 СЕКУНД ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРОДОЛЖИТЬ УСТАНОВКУ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ: «ВРЕМЯ» (TIME), «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE), «КАЛОРИИ» (CALORIES), «ПУЛЬС» (PULSE).

Г. ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ НАЖАЛИ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) И УДЕРЖИВАЛИ ЕЕ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 3 СЕКУНД, ИКОНКА «ВРЕМЯ» (TIME) ЗАМИГАЕТ НА ДИСПЛЕЕ.

Н. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ВРЕМЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

ПРИМЕЧАНИЕ: КОМПЬЮТЕР БУДЕТ ПЕРЕХОДИТЬ ОТ ОДНОЙ ФУНКЦИИ К ДРУГОЙ, ЧТО ПОЗВОЛИТ ВАМ УСТАНОВИТЬ НУЖНЫЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ.

ВРЕМЯ (TIME): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 01:00 ДО 99:00 МИНУТ, С ИНТЕРВАЛОМ В 1 МИНУТУ →
ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0.1 ДО 99.9 КМ, С ИНТЕРВАЛОМ В 0.1 КМ →
КАЛОРИИ (CALORIES): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 10 ДО 990 ККАЛ, С ИНТЕРВАЛОМ В 10 ККАЛ →
ПУЛЬС (PULSE): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 70 ДО 240 УДАРОВ В МИНУТУ, С ИНТЕРВАЛОМ В 1 УДАР В МИНУТУ).

НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИИ И ПЕРЕХОДА К УСТАНОВКЕ ЗНАЧЕНИЯ СЛЕДУЮЩЕЙ ФУНКЦИИ.

НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) ДЛЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ: ВРЕМЯ (TIME), «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE), «КАЛОРИИ» (CALORIES), «ПУЛЬС» (PULSE).

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИИ ДО НУЛЯ, НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС» (RESET).

I. ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЯ ВСЕХ ФУНКЦИЙ, НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ «ПАУЗЫ», ВЫ МОЖЕТЕ ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) ОТРЕГУЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ.



А. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НЕ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА:

«♥» МИГАЮЩИЙ СИМВОЛ ПОЯВИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ, ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕРИТЬ ВАШ ПУЛЬС. ПРИЛОЖИТЕ ЛАДОНИ ОБЕИХ РУК К ДАТЧИКАМ ПУЛЬСОМЕРА, И ПОДЕРЖИТЕ ИХ ПРИЖАТЫМИ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ.

В. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА:

ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА ПРЕВЫШАЕТ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА, УСТАНОВЛЕННУЮ ВАМИ ДО ТРЕНИРОВКИ, РАЗДАТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ВАС, ЧТО НЕОБХОДИМО СНИЗИТЬ ТЕМП ИЛИ УМЕНЬШИТЬ НАГРУЗКУ.

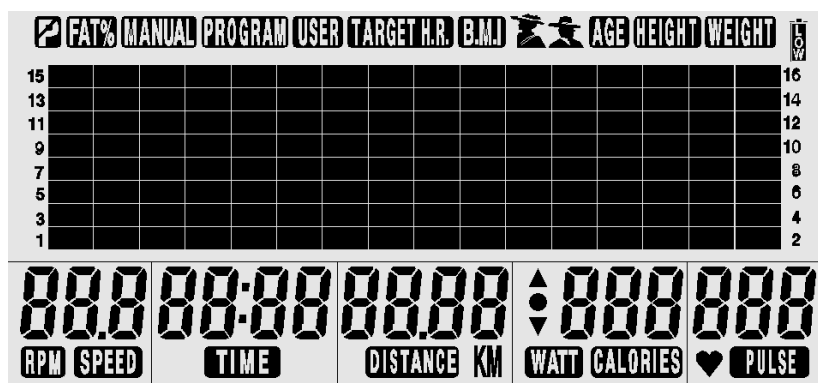
РАБОТА В РЕЖИМЕ ПРОГРАММЫ, УЧИТЫВАЮЩЕЙ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ ОДНУ ИЗ ПРОГРАММ, УЧИТЫВАЮЩУЮ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА, СУЩЕСТВУЕТ ТРИ ПУТИ:

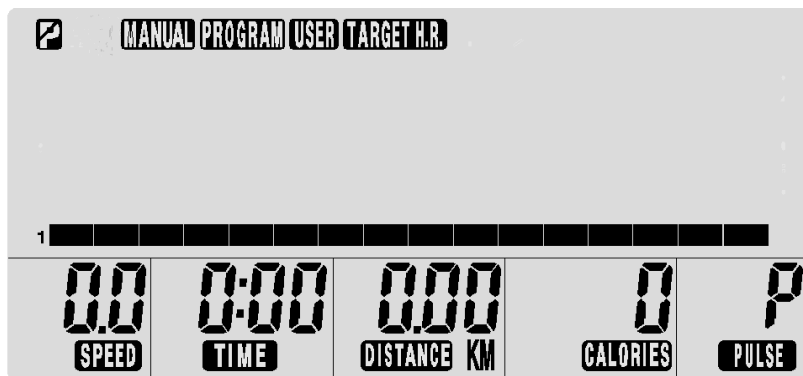
1. НАЧАЛО РАБОТЫ (КОМПЬЮТЕР ИЗНАЧАЛЬНО ВЫКЛЮЧЕН).

А. НАЧНИТЕ КРУТИТЬ ПЕДАЛИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ АКТИВИРОВАТЬ КОМПЬЮТЕР.

В. ДИСПЛЕЙ КОМПЬЮТЕРА ВКЛЮЧИТСЯ И РАЗДАТСЯ ДЛИТЕЛЬНЫЙ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ. НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ (СМ. ДИАГРАММУ):



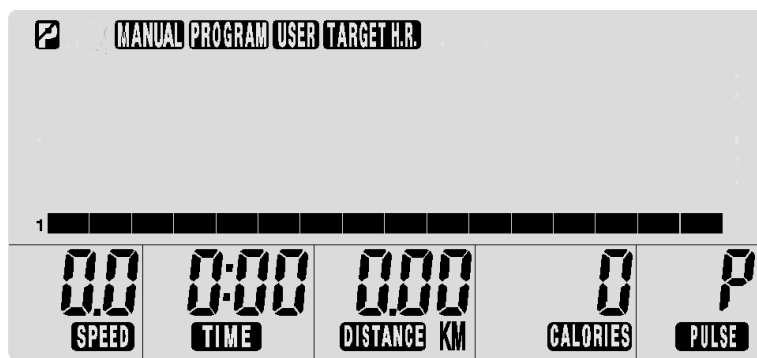
С. КОМПЬЮТЕР ПЕРЕЙДЕТ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД (СМ. ДИАГРАММУ):



2. ФУНКЦИЯ «ВОЗОБНОВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ» (RESTART FUNCTION):

A. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE), ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТЕКУЩУЮ ПРОГРАММУ.

B. УДЕРЖИВАЙТЕ КНОПКУ «СБРОС» (RESET) НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 4 СЕКУНД, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ (СМ. ДИАГРАММУ).



ФУНКЦИЯ «СБРОС» ФУНКЦИОНИРУЕТ ТОЛЬКО В РЕЖИМЕ «ПАУЗЫ»

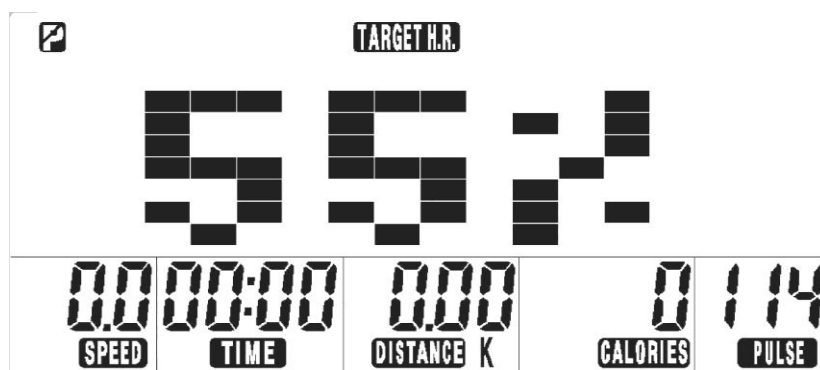


C. ПРОЧИТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ, УКАЗАННУЮ В ШАГЕ «B» В РАЗДЕЛЕ «СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ» КОМПЬЮТЕРА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ.

3. СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ.

A. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE), ЧТОБЫ ПРЕРВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ.

B. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ПРОГРАММА» (PROGRAM), ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ РЕЖИМ ПРОГРАММЫ, УЧИТЫВАЮЩЕЙ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА.



C. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА И ПЕРЕХОДА В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.

D. «РЕЖИМ ПАУЗЫ» ПОЯВИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ.

Е. ПОСЛЕ ТОГО КАК НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИИ «ВОЗРАСТ» (AGE), ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) ВЫБЕРИТЕ ВАШ ВОЗРАСТ.



ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ОТСЧЕТ ВОЗРАСТА НАЧИНАЕТСЯ С 10 ЛЕТ. ДЕТЯМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ НА ЭТОМ ТРЕНАЖЕРЕ.

Ф. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ВОЗРАСТА.

Г. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) ВЫБЕРИТЕ РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ ЗНАЧЕНИЯ ПУЛЬСА (55% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, 75% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, 90% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА (THR)).

ЕСЛИ ВЫ ВЫБРАЛИ ТИП ТРЕНИРОВКИ, ГДЕ ВАШ ПУЛЬС 55% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, 75% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, 90% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, ПРОПУСТИТЕ ШАГ «Н» И ПЕРЕЙДИТЕ СРАЗУ К ШАГУ «I».

ФОРМУЛА РАСЧЕТА ПУЛЬСА:

55% = 55% ОТ (220 – ВОЗРАСТ)

75% = 75% ОТ (220 – ВОЗРАСТ)

Н. ЕСЛИ ВЫ ВЫБРАЛИ ТИП ТРЕНИРОВКИ, УЧИТЫВАЮЩЕЙ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА (THR), ФУНКЦИЯ ПУЛЬСА ЗАМИГАЕТ НА ДИСПЛЕЕ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) УСТАНОВИТЕ ВАШЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА (ОТ 70 ДО 240 УДАРОВ В МИНУТУ).

I. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАЧАТЬ УСТАНОВКУ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИИ «ВРЕМЯ» (TIME).

J. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) ВЫБЕРИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ.

ПРИМЕЧАНИЕ: КОМПЬЮТЕР БУДЕТ ПЕРЕХОДИТЬ ОТ ОДНОЙ ФУНКЦИИ К ДРУГОЙ, ЧТО ПОЗВОЛИТ ВАМ УСТАНОВИТЬ НУЖНЫЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ.

ВРЕМЯ (TIME): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 01:00 ДО 99:00 МИНУТ, С ИНТЕРВАЛОМ В 1 МИНУТУ →
ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0.1 ДО 99.9 КМ, С ИНТЕРВАЛОМ В 0.1 КМ →
КАЛОРИИ (CALORIES): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 10 ДО 990 ККАЛ, С ИНТЕРВАЛОМ В 10 ККАЛ →
ПУЛЬС (PULSE): В ДИАПАЗОНЕ ОТ 70 ДО 240 УДАРОВ В МИНУТУ, С ИНТЕРВАЛОМ В 1 УДАР В МИНУТУ).

НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИИ И ПЕРЕХОДА К УСТАНОВКЕ ЗНАЧЕНИЯ СЛЕДУЮЩЕЙ ФУНКЦИИ.

НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «ВВЕРХ» И «ВНИЗ» (UP И DOWN) ДЛЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ: ВРЕМЯ (TIME), «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE), «КАЛОРИИ» (CALORIES), «ПУЛЬС» (PULSE).

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИИ ДО НУЛЯ, НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС» (RESET).

К. ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE).



А. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НЕ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА:

«♥» МИГАЮЩИЙ СИМВОЛ ПОЯВИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ, ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕРИТЬ ВАШ ПУЛЬС. ПРИЛОЖИТЕ ЛАДОНИ ОБЕИХ РУК К ДАТЧИКАМ ПУЛЬСОМЕРА, И ПОДЕРЖИТЕ ИХ ПРИЖАТЫМИ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ.

В. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА:

ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА ПРЕВЫШАЕТ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА, УСТАНОВЛЕННУЮ ВАМИ ДО ТРЕНИРОВКИ, РАЗДАСТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ВАС, ЧТО НЕОБХОДИМО СНИЗИТЬ ТЕМП ИЛИ УМЕНЬШИТЬ НАГРУЗКУ.

РЕКОМЕНДАЦИИ.

ВЫ ДОЛЖНЫ УЧИТЫВАТЬ УРОВЕНЬ СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ЭЛИПСОИДЕ. ЕСЛИ ВЫ НЕ ТРЕНИРОВАЛИСЬ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ИЛИ/И У ВАС ЕСТЬ ЛИШНИЙ ВЕС, НАЧИНАЙТЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ОЧЕНЬ АККУРАТНО, ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЯ НАГРУЗКУ И ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (НА 1-2 МИНУТЫ).

СНАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ БУДУТ ДАВАТЬСЯ ВАМ НЕ ОЧЕНЬ ЛЕГКО, НО УЖЕ ЧЕРЕЗ 6-8 НЕДЕЛЬ ПОСТОЯННЫХ ТРЕНИРОВОК, ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ. НЕ РАССТРАИВАЙТЕСЬ, ЕСЛИ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ХОРОШЕГО РЕЗУЛЬТАТА. ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ПРЕКРАЩАТЬ ТРЕНИРОВКИ, ТРЕНИРОВАТЬСЯ РЕГУЛЯРНО, ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЯ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ И НАГРУЗКУ. В ИТОГЕ, ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ ОКОЛО 30 МИНУТ. ПРИ ЭТОМ ВЫ ДОЛЖНЫ ХОТЯ БЫ НЕСКОЛЬКО МИНУТ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ЗОНЕ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ПОЖАЛУЙСТА, ПОМНИТЕ, ЧТО:

- ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА ЭЛИПСОИДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬ С ВРАЧОМ;
- НАЧИНАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС НАДО ПОСТЕПЕННО, И НЕОБХОДИМО СТАВИТЬ ПЕРЕД СОБОЙ ВЫПОЛНИМЫЕ ЦЕЛИ;
- НЕОБХОДИМО ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЙ ПУЛЬС ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ;
- ТРЕНАЖЕР ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ НА РОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК:

ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ ВАМ ПОМОГУТ ДАННЫЕ ВАШЕГО ПУЛЬСА. ПРИ ХОРОШЕЙ АЭРОБНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ВАШ ПУЛЬС ДОЛЖЕН СОСТАВЛЯТЬ 70% ИЛИ 85% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ТАБЛИЧКОЙ, РАСПОЛОЖЕННОЙ НИЖЕ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ВОЗРАСТ	ЗОНА 55% - 90% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА	ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА
20	110-180 УДАРОВ В МИНУТУ	200 УДАРОВ В МИНУТУ
25	107-175 УДАРОВ В МИНУТУ	195 УДАРОВ В МИНУТУ
30	105-171 УДАРОВ В МИНУТУ	190 УДАРОВ В МИНУТУ
35	102-166 УДАРОВ В МИНУТУ	185 УДАРОВ В МИНУТУ
40	99-162 УДАРОВ В МИНУТУ	180 УДАРОВ В МИНУТУ
45	97-157 УДАРОВ В МИНУТУ	175 УДАРОВ В МИНУТУ
50	94-153 УДАРОВ В МИНУТУ	170 УДАРОВ В МИНУТУ
55	91-148 УДАРОВ В МИНУТУ	165 УДАРОВ В МИНУТУ
60	88-144 УДАРОВ В МИНУТУ	160 УДАРОВ В МИНУТУ
65	85-139 УДАРОВ В МИНУТУ	155 УДАРОВ В МИНУТУ
70	83-135 УДАРОВ В МИНУТУ	150 УДАРОВ В МИНУТУ

В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ НЕСКОЛЬКИХ МЕСЯЦЕВ ТРЕНИРОВОК, ВАШ ПУЛЬС ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ В НИЖНЕЙ ЗОНЕ ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА. ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ УЖЕ МОЖЕТЕ УВЕЛИЧИТЬ НАГРУЗКУ, ЧТОБЫ ВАШ ПУЛЬС НАХОДИЛСЯ В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ЧТОБЫ ИЗМЕРИТЬ ВАШ ПУЛЬС, ОСТАНОВИТЕ ТРЕНИРОВКУ, НО ПРОДОЛЖАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ (ХОДИТЕ ПО КОМНАТЕ ИЛИ ПОДНИМАЙТЕ НОГИ). ПРИЛОЖИТЕ 2 ПАЛЬЦА К ЗАПЯСТЬЮ ИЛИ ШЕЕ. ПОСЧИТАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ СЕРДЦА ЗА 6 СЕКУНД, А ЗАТЕМ УМНОЖЬТЕ ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ НА 10, ВЫ ПОЛУЧИТЕ КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ СЕРДЦА ЗА МИНУТУ.

ЕСЛИ ВАШ ПУЛЬС СЛИШКОМ ЧАСТЫЙ, УМЕНЬШИТЕ НАГРУЗКУ.

РАЗМИНКА.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ.

УСПЕШНАЯ ТРЕНИРОВКА ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВ И РАССЛАБЛЕНИЕ. ПРОВОДИТЕ ПОЛНУЮ ТРЕНИРОВКУ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ 2 –3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, ДЕЛАЯ МЕЖДУ НИМИ ИНТЕРВАЛ В ОДИН ДЕНЬ. ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ВЫ СМОЖЕТЕ УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК ДО 4 – 5 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ ЯВЛЯЮТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВАШИХ ТРЕНИРОВОК, И НАЧИНАТЬ ВЫ ДОЛЖНЫ С НИХ. ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗОГРЕВАЮТ И РАСТЯГИВАЮТ МЫШЦЫ, УВЕЛИЧИВАЮТ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ И КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ ПУЛЬСА, НАСЫЩАЮТ ВАШИ МЫШЦЫ КИСЛОРОДОМ, ПОДГОТАВЛИВАЯ ТАКИМ ОБРАЗОМ ВАШЕ ТЕЛО К БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНЫМ ТРЕНИРОВКАМ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОВТОРИТЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ БОЛИ В МЫШЦАХ.

МЫ РЕКОМЕНДУЕМ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ И ОСТЫВАНИЕ:

<p>1. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД. ПОСТАВЬТЕ НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, НОСКИ РАЗДВИНЬТЕ. НАКЛОНИТЕСЬ ВПЕРЕД И ЗАДЕРЖИТЕСЬ В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ НА 30 СЕКУНД. НЕ ПРУЖИНЬТЕ! ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТРИТЕ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ. ПОСТАРАЙТЕСЬ НАКЛОНЯТЬСЯ, КАК МОЖНО СИЛЬНЕЕ. ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ПОМОЖЕТ ВАМ РАЗОГРЕТЬ МЫШЦЫ СПИНЫ И НОГ.</p> 	<p>3. УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ НОГ. СЯДЬТЕ НА ПОЛ, НОГИ МАКСИМАЛЬНО РАЗДВИНЬТЕ В СТОРОНЫ. НАКЛОНИТЕСЬ К ПРАВОЙ НОГЕ, ЗАДЕРЖИТЕСЬ НА 30 СЕКУНД В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ. ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, А ЗАТЕМ НАКЛОНИТЕСЬ К ЛЕВОЙ НОГЕ. СДЕЛАЙТЕ ПО 10 НАКЛОНОВ К КАЖДОЙ НОГЕ. НЕ ПРУЖИНЬТЕ!</p>  
<p>2. НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ. СЯДЬТЕ НА ПОЛ, ОДНА НОГА ВЫПРЯМЛЕНА И ОТВЕДЕНА В СТОРОНУ, ДРУГАЯ - ПРИЖАТА К БЕДРУ. НАКЛОНИТЕСЬ К ВЫТЯНУТОЙ НОГЕ, ЗАДЕРЖИТЕСЬ В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ НА 10 СЕКУНД, ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРИТЕ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ 10 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ.</p>  	<p>4. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД ПООЧЕРЕДНО К ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ НОГАМ. ПОСТАВЬТЕ НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, НАКЛОНИТЕСЬ К ПРАВОЙ НОГЕ, ОБХВАТИТЕ НОГУ РУКАМИ И АККУРАТНО ПРИТЯНИТЕ ЕЕ К СЕБЕ, ЗАДЕРЖИТЕСЬ В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ НА 10 СЕКУНД. НЕ ПРУЖИНЬТЕ! ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. НАКЛОНИТЕСЬ К ЛЕВОЙ НОГЕ. СДЕЛАЙТЕ ПО 10 НАКЛОНОВ К КАЖДОЙ НОГЕ.</p> 

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ХОРОШО.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ ДЕЛАТЬ ЗАМИНКУ. ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ, СНИЗИТЬ РИТМ СЕРДЦЕБИЕНИЯ, СДЕЛАТЬ РАСТЯЖКУ МЫШЦ.