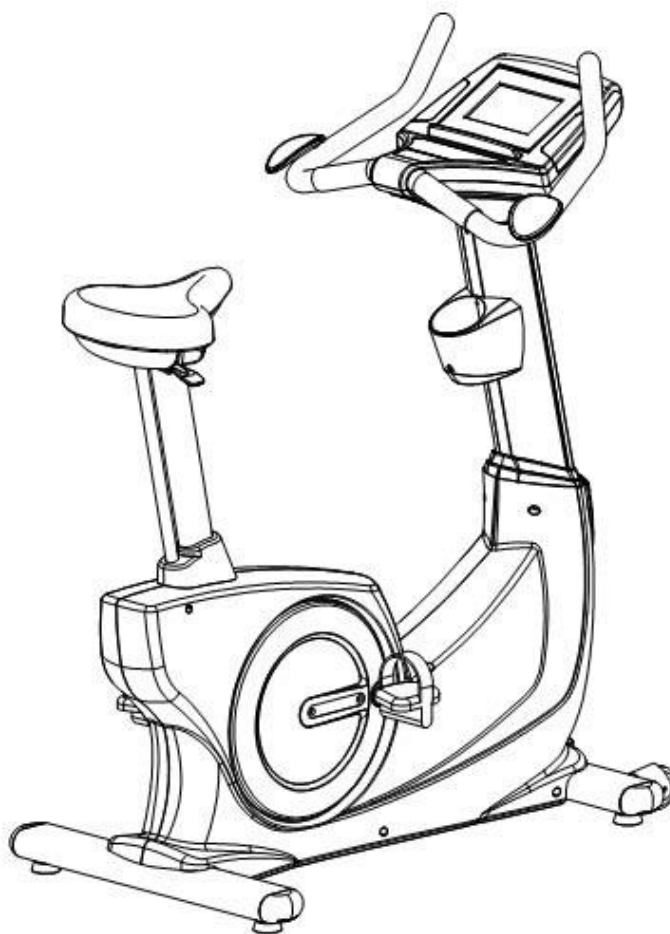


**HOUSEFIT** PRO

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

**ПОЛУПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ  
ВЕЛОЭРГОМЕТР  
PHB-001**



---

HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ПОЛУПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР С ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ СИСТЕМОЙ НАГРУЖЕНИЯ РНВ-001. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ВЕЛОЭРГОМЕТА. 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.**

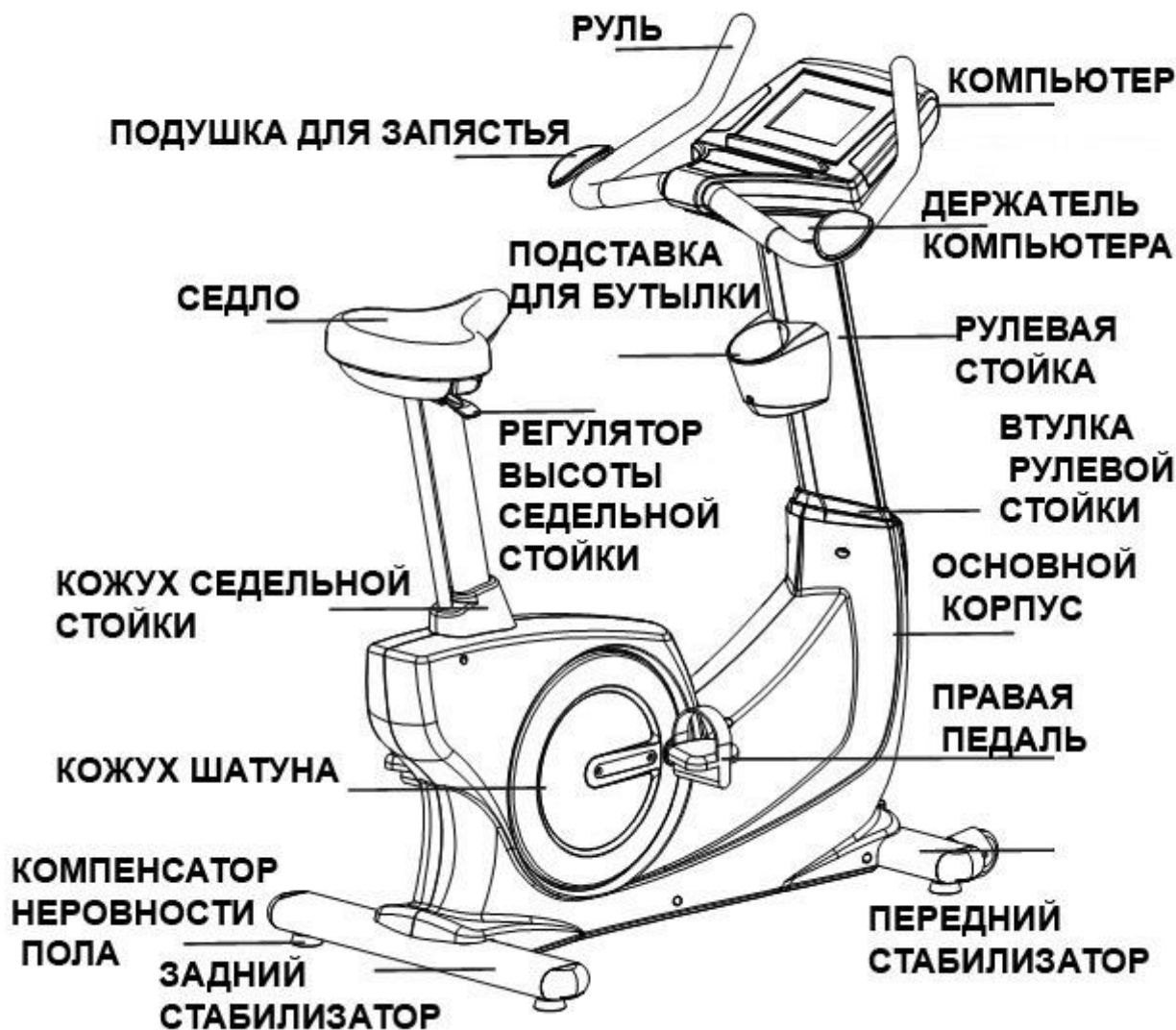
**МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 181 КГ.**

## 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.

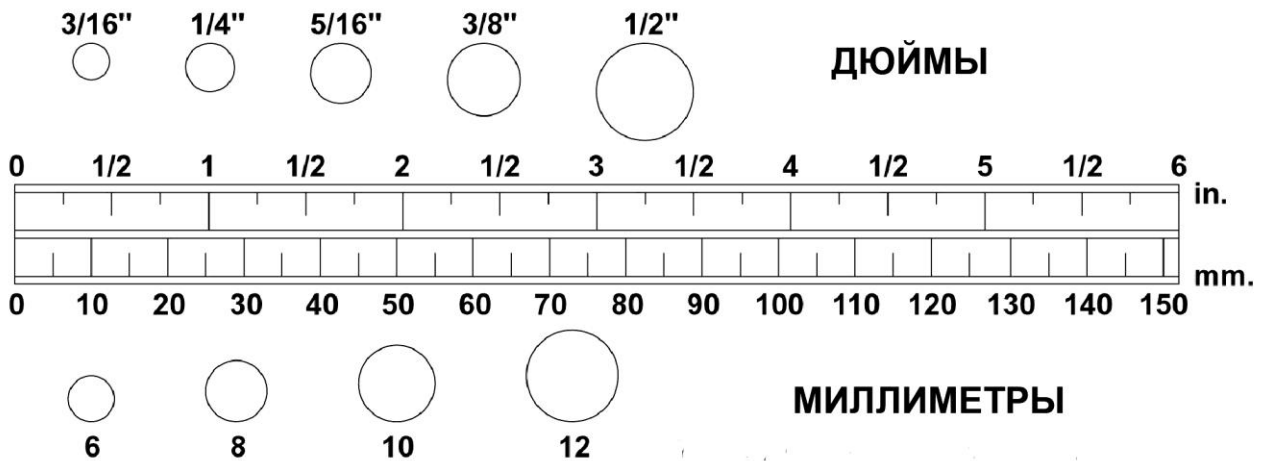
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДИАГРАММУ, РАСПОЛОЖЕННУЮ НИЖЕ, ОНА ПОМОЖЕТ ВАМ ПРИ СБОРКЕ:



## ИНСТРУМЕНТЫ, ВХОДЯЩИЕ В КОМПЛЕКТ.

			
Т-ОБРАЗНЫЙ ТОРЦЕВОЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ	КОМБИНИРОВАННЫЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ	ПРОСТОЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ (M5 И M6)	ТОРЦЕВОЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ

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
78.	СТОПОРНАЯ ШАЙБА М8	4 ШТ.	
73.	ШАЙБА 8*38*2.0t	4 ШТ.	
83.	ВИНТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М5* p0.8 * 15MM	12 ШТ.	
84.	ВИНТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М5* p0.8 * 50MM	2 ШТ.	
88.	БОЛТ М6 * p1.0 * 12MM	2 ШТ.	
97.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М8 * p1.25 * 65MM	4 ШТ.	
99.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М10 * p1.5 * 50MM	2 ШТ.	

## СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА.

№	НАЗВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1.	ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА	1
2.	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
3.	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
4.	СЕДЕЛЬНАЯ СТОЙКА	1
5.	РУЛЕВАЯ СТОЙКА	1
6.	РУЛЬ	1
7.	ЛЕВЫЙ БОКОВОЙ КОЖУХ	1
8.	ПРАВЫЙ БОКОВОЙ КОЖУХ	1
9.	КОЖУХ ШАТУНА	2
10.	ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ	1
11.	ПРАВАЯ ПЕДАЛЬ	1
12.	ПЕРЕДНИЙ ДЕКОРАТИВНЫЙ КОЖУХ	1
13.	КОМПЬЮТЕР	1
14.	ДЕРЖАТЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА	1
15.	НИЖНИЙ КОЖУХ КОМПЬЮТЕРА	1
16.	КРЫШКА ОТСЕКА ДЛЯ БАТАРЕЕК	1
17.	ПОДСТАВКА ДЛЯ БУТЫЛКИ	1
18.	ВТУЛКА РУЛЕВОЙ СТОЙКИ	1
19.	СЕДЛО	1
20.	НИЖНИЙ КОЖУХ СЕДЛА	1
21.	КОЖУХ СЕДЕЛЬНОЙ СТОЙКИ	1
22.	МАЛЕКЬКИЙ КОЖУХ СЕДЕЛЬНОЙ СТОЙКИ	1
23.	РЕГУЛЯТОР ВЫСОТЫ СЕДЕЛЬНОЙ СТОЙКИ	1
24.	ПОЛЗУН	1
25.	ЗАГЛУШКА 50 * 100ММ	4
26.	КОЛЕСО	2
27.	КОМПЕНСАТОР НЕРОВНОСТИ ПОЛА	4
28.	ПОДУШКА ДЛЯ ЗАПЯСТЬЯ	2
29.	МЯГКИЙ ГРИФ РУЛЯ 550ММ	2
30.	МЯГКИЙ ГРИФ РУЛЯ 40ММ	2
31.	ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ДАТЧИКА ПУЛЬСОМЕТРА	2
32.	НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ДАТЧИКА ПУЛЬСОМЕТРА	2
33.	ПЛАСТИНКА ДАТЧИКА ПУЛЬСОМЕТРА	4
34.	ГЕНЕРАТОР	1
35.	ВОРОТ 120 ММ	1
36.	РЕМЕНЬ 762 ММ J8	1
37.	ВОРОТ 235 ММ	1
38.	МАГНИТ	1
39.	РЕМЕНЬ 1092 ММ J8	1
40.	ПЕРЕДНИЙ АЛЮМИНИЕВЫЙ КОЖУХ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ	1
41.	ЗАДНИЙ АЛЮМИНИЕВЫЙ КОЖУХ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ	1
42.	ГИДРОЦИЛИНДР	1
43.	РЫЧАГ МЕХАНИЗМА РЕГУЛИРОВКИ СЕДЛА	1
44.	КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНА	1
45.	ПРОКЛАДКА	1
46.	ШУНУР	1
47.	ПРУЖИНА ШНУРА	1
48.	ОСЬ В ФОРМЕ ВАЛИКА	1
49.	ПРУЖИНА ДЛЯ КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНЫ	1
50.	ДЕРЖАТЕЛЬ ПРУЖИНЫ	1
51.	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА	1
52.	РЕЗИСТОР	1
53.	ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ	1
54.	ПРАВАЯ ОПОРНАЯ ПЛАСТИНА	1
55.	ЛЕВАЯ ОПОРНАЯ ПЛАСТИНА	1
56.	НАПРАВЛЯЮЩАЯ ПРУЖИНА	1
57.	ШАЙБА	1
58.	НАПРАВЛЯЮЩАЯ ПЛАСТИНА	1

59.	ЗАГЛУШКА ОСИ	1
60.	ПОДШИПНИК 6004ZZ	8
61.	ПРОКЛАДКА ХОЛОСТОГО КОЛЕСА	1
62.	ОДНОСТОРОННИЙ ВОРОТ	1
63.	ОДНОСТОРОННИЙ ПОДШИПНИК	1
64.	ОСЬ	1
65.	ПРАВАЯ ЧАСТЬ ШАТУНА	1
66.	ЛЕВАЯ ЧАСТЬ ШАТУНА	1
67.	ОСЬ ШАТУНА	1
68.	БОЛТ С УШКОМ	4
69.	КРОНШТЕЙН	2
70.	ШПЛИНТ	1
71.	Е-ОБРАЗНОЕ КОЛЬЦО	1
72.	КОЛЬЦО В ФОРМЕ ПОЛУМЕСЯЦА	4
73.	ШАЙБА (8 * 38 * 2,0t)	4
74.	ШАЙБА (10 * 23 * 2,0t)	2
75.	ШАЙБА (17 * 25 * 1,0t)	1
76.	ШАЙБА (18.3 * 25 * 1,0t)	1
77.	ШАЙБА (20 * 1,0t)	2
78.	СТОПОРНАЯ ШАЙБА М8	13
79.	ВИНТ М3 * 10ММ	1
80.	ВИНТ М4 * 20ММ	4
81.	ВИНТ М5 * 18ММ	19
82.	ВИНТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М3*35ММ	4
83.	ВИНТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М5 * р0.8 * 15ММ	12
84.	ВИНТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М5 * р0.8 * 50ММ	2
85.	ВИНТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М5 * р0.8 * 75ММ	2
86.	БОЛТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М6 * р1.0 * 10ММ	4
87.	БОЛТ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ М6 * р1.0 * 15ММ	4
88.	БОЛТ М6 * р1.0 * 12ММ	4
89.	БОЛТ М8 * 35ММ	2
90.	БОЛТ М8 * р1.25 * 16ММ	5
91.	БОЛТ М10 * р1.5 * 45ММ	1
92.	ВИНТ С ПЛОСКОЙ ШЛЯПКОЙ М8 * р1.25 * 12ММ	5
93.	БОЛТ М8 * р1.25 * 50ММ	2
94.	БОЛТ М10 * р1.5 * 30ММ	1
95.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М8 * р1.25 * 15ММ	4
96.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М8 * р1.25 * 10ММ	1
97.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М8 * р1.25 * 65ММ	4
98.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М8 * р1.25 * 80ММ	4
99.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М10 * р1.5 * 50ММ	2
100.	ГАЙКА М3	4
101.	ГАЙКА С КРОМКОЙ М5	2
102.	ГАЙКА М6	3
103.	ГАЙКА М8	1
104.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М6	2
105.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М8 * 6.2t	8
106.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М8	6
107.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М10	4
108.	ШНУР ГЕНЕРАТОРА	2
109.	СРЕДНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР	1
110.	НИЖНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР	1
111.	СЕНСОРНЫЙ ШНУР	1
112.	СРЕДНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	1
113.	НИЖНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	2
114.	ШАЙБА 8 * 23 * 2.0t	2

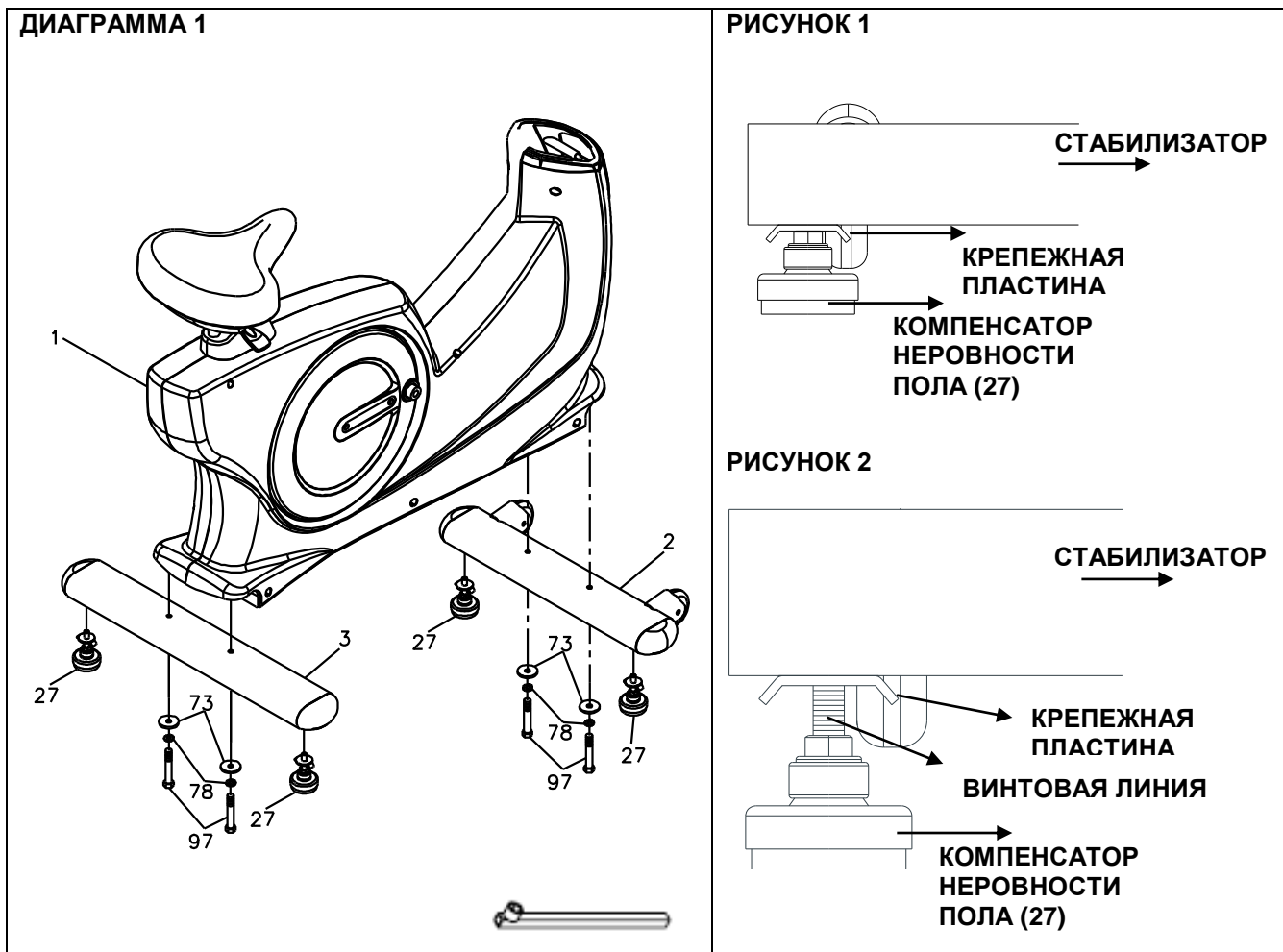


## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.

### ШАГ 1.

ПРИСОЕДИНИТЕ КОМПЕНСАТОРЫ НЕРОВНОСТИ ПОЛА (27) К ПЕРЕДНЕМУ И ЗАДНЕМУ СТАБИЛИЗАТОРАМ (2 И 3).

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО КОМПЕНСАТОРЫ НЕРОВНОСТИ ПОЛА (27) 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 (73), СТОПОРНЫХ ШАЙБ (78), ШЕСТИГРАННЫХ БОЛТОВ (97), 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.

НАДЕНЬТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА (14) И ВТУЛКУ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ (18) НА РУЛЕВУЮ СТОЙКУ (5). УБЕДИТЕСЬ, ЧТО РУЛЕВАЯ СТОЙКА РАСПОЛАГАЕТСЯ ТАК ЖЕ, КАК И НА ДИАГРАММЕ 2. БУДЬТЕ АККУРАТНЫ И НЕ ПОВРЕДИТЕ СРЕДНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР (109), ВЫПОЛНЯЯ ШАГИ 3 И 4.

### ШАГ 4.

А. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО 2 НЕЙЛОНОВЫЕ ГАЙКИ (107) УЖЕ БЫЛИ РАНЕЕ УСТАНОВЛЕНЫ СПЕРЕДИ ОСНОВНОГО КОРПУСА ТРЕНАЖЕРА (1) (СМОТРИТЕ РИСУНОК В ВЕРХНЕМ ПРАВОМ УГЛУ ДИАГРАММЫ 2).

В. ВСТАВЬТЕ РУЛЕВУЮ СТОЙКУ (5) В ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА (1), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ШЕСТИГРАННЫМИ БОЛТАМИ (99), ИСПОЛЬЗУЯ Т-ОБРАЗНЫЙ ТОРЦЕВОЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ, КАК ПОКАЗАНО НА ДИАГРАММЕ 2.

### ШАГ 5.

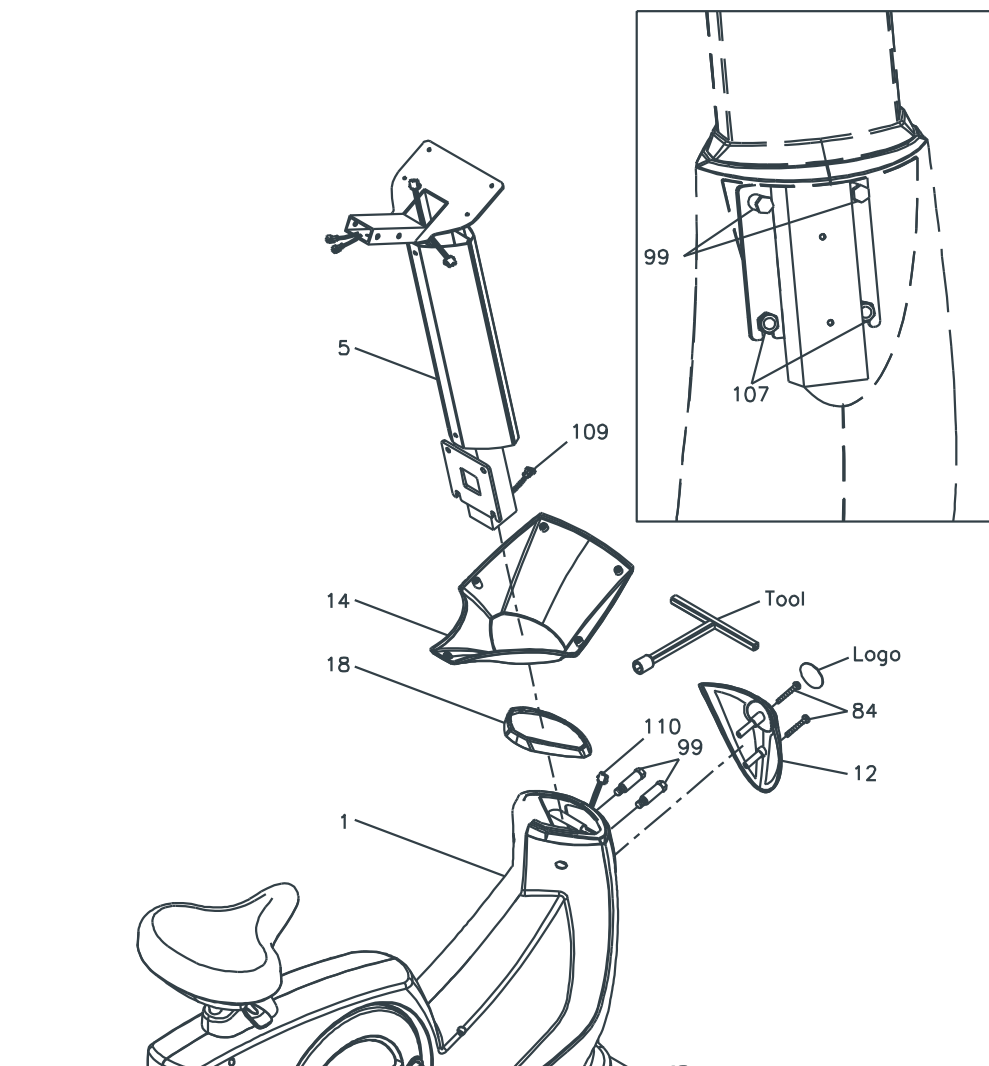
А. СОЕДИНИТЕ СРЕДНИЙ И НИЖНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЕ ШНУРЫ (109 И 110).

В. ПРИСОЕДИНИТЕ ПЕРЕДНИЙ ДЕКОРАТИВНЫЙ КОЖУХ (12) К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (1), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (84).

С. ПРИКЛЕЙТЕ НАКЛЕЙКУ СПЕРЕДИ НА ДЕКОРАТИВНЫЙ КОЖУХ (12). НАКЛЕЙКА РАСПОЛАГАЕТСЯ ВМЕСТЕ СО СКОБЯНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.

Д. РАЗМЕСТИТЕ ВТУЛКУ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ (18) ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОНА ЗАКРЫВАЛА ОТВЕРСТИЕ В ОСНОВНОМ КОРПУСЕ ТРЕНАЖЕРА (1).

### ДИАГРАММА 2.



### ШАГ 6.

СОЕДИНИТЕ СРЕДНИЙ И НИЖНИЙ ШНУРЫ ПУЛЬСОМЕТРА (113 И 112В).  
ПРИСОЕДИНИТЕ РУЛЬ (6) К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (5), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ СТОПОРНЫХ ШАЙБ (78), БОЛТОВ (90) С КАЖДОЙ СТОРОНЫ, КАК ПОКАЗАНО НА ДИАГРАММЕ 3.

### ШАГ 7.

А. ОСЛАБЬТЕ ВИНТ (79), РАСПОЛОЖЕННЫЙ С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ КОМПЬЮТЕРА, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОТКРЫТЬ ОТСЕК ДЛЯ БАТАРЕЕК (16).

В. ПИТАНИЕ КОМПЬЮТЕРА (13) 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.

### ШАГ 8.

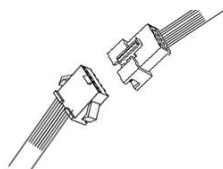
ЗАКРОЙТЕ ДВЕРКУ ОТСЕКА ДЛЯ БАТАРЕЕК (16), РАСПОЛОЖЕННУЮ С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ КОМПЬЮТЕРА (13), ЗАКРЕПИТЕ ЕЕ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТА (79).

### ШАГ 9.

А. СОЕДИНИТЕ СРЕДНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА (112А) И СРЕДНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА (112).

В. СОЕДИНИТЕ СРЕДНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР (109А) И СРЕДНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР (109).

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



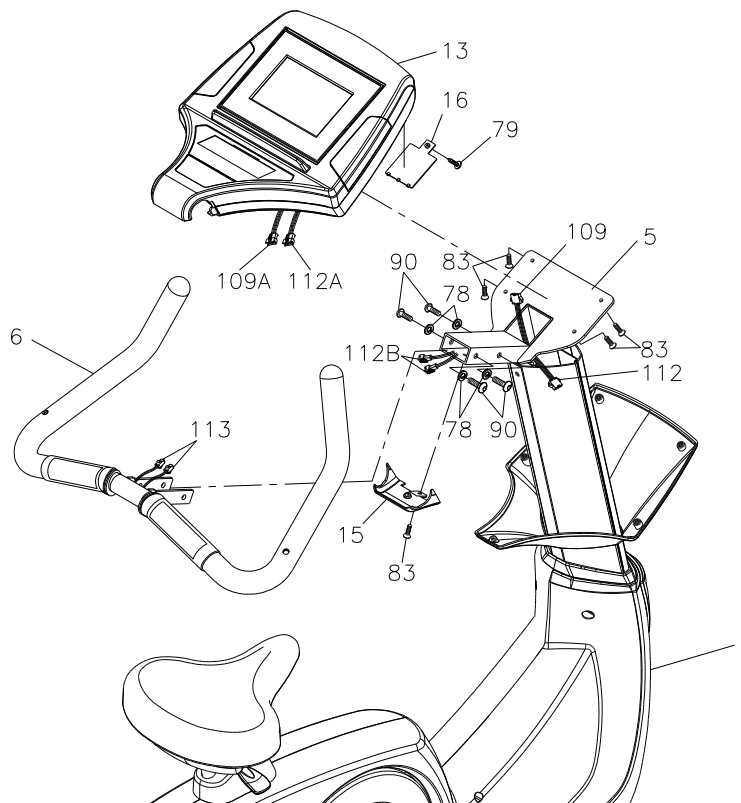
### ШАГ 10.

ПОМЕСТИТЕ КОМПЬЮТЕР (13) НА РУЛЕВУЮ СТОЙКУ (5), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (83).

### ШАГ 11.

ПРИСОЕДИНИТЕ НИЖНИЙ КОЖУХ КОМПЬЮТЕРА (15) К КОМПЬЮТЕРУ (13), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТА С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (83).

### ДИАГРАММА 3.



**ШАГ 12.**

ПРИСОЕДИНИТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА (14) К КОМПЬЮТЕРУ (13), ЗАКРЕПИТЕ КОНТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТА С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (83).

**ШАГ 13.**

А. ПРИСОЕДИНИТЕ ПОДУШКИ ДЛЯ ЗАПЯСТЬЕВ (28) К РУЛЮ (6).

В. ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОДУШЕК (28) ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ВАМ БЫЛО МАКСИМАЛЬНО УДОБНО.

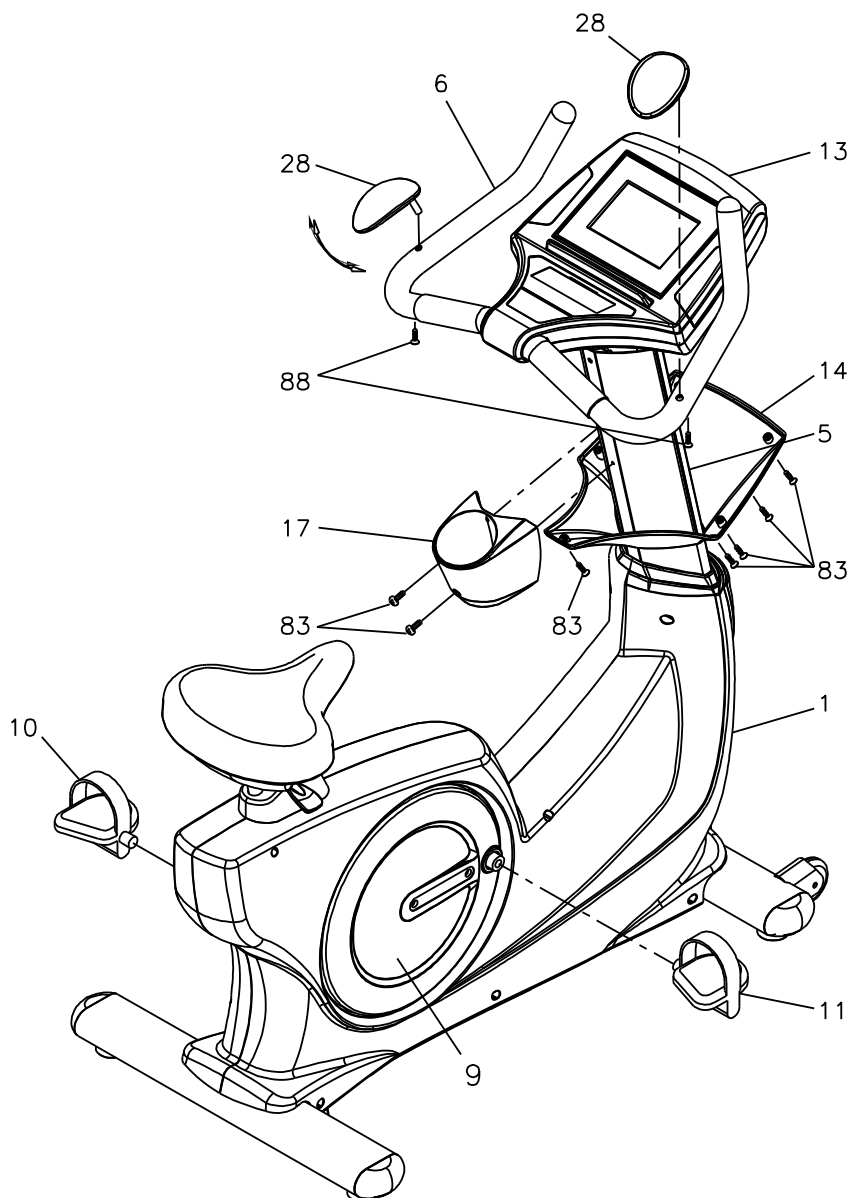
С. ЗАКРЕПИТЕ ИХ НА РУЛЕ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТА (88).

**ШАГ 14.**

ПРИСОЕДИНИТЕ ПОДСТАВКУ ДЛЯ БУТЫЛКИ (17) К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (5), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ С КРУГЛОЙ ШЛЯПКОЙ (83).

**ШАГ 15.**

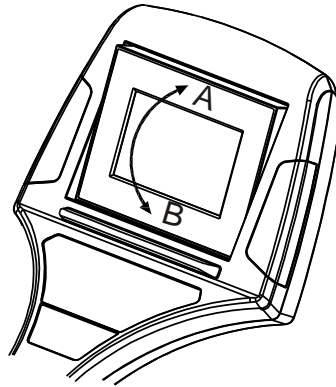
ПРИКРУТИТЕ ПЛОТНО ПРАВУЮ ПЕДАЛЬ (11) С ПРАВОЙ СТОРОНЫ К ШАТУНУ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ. ЗАТЕМ ПРИКРУТИТЕ ЛЕВУЮ ПЕДАЛЬ (10) С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ К ШАТУНУ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ.

**ДИАГРАММА 4.**

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА.

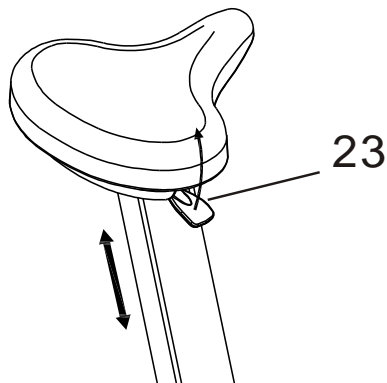
### А. РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА КОМПЬЮТЕРА.

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



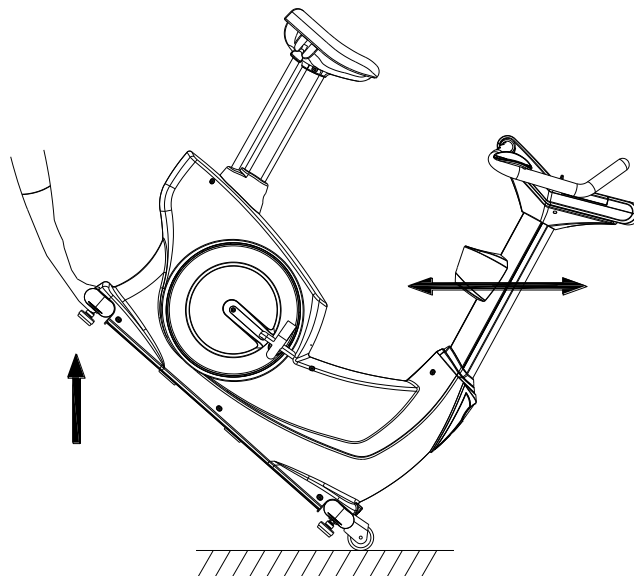
### В. РЕГУЛИРОВКА СЕДЛА ПО ВЕРТИКАЛИ.

- СИДЯ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ ВЫ МОЖЕТЕ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ВЫСОТУ СЕДЕЛЬНОЙ СТОЙКИ ПРИ ПОМОЩИ РЕГУЛЯТОРА (23), ПОДНЯВ ЕГО ВВЕРХ.
- ПЛОТНО СЯДЬТЕ НА СЕДЛО, ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОНО ОПУСТИЛОСЬ ВНИЗ, ИЛИ АККУРАТНО ПЕРЕМЕСТИТЕ ВЕС ТЕЛА ВПЕРЕД, ЧТОБЫ СЕДЛО ПОДНЯЛОСЬ ВВЕРХ.
- ДОБИВШИСЬ НУЖНОЙ ВЫСОТЫ СЕДЕЛЬНОЙ СТОЙКИ ОТПУСТИТЕ РЕГУЛЯТОР (23), ВЫ УСЛЫШИТЕ ЩЕЛЧОК.



### С. КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР.

ВОЗЬМИТЕСЬ ОБЕИМИ РУКАМИ ЗА ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР (3), ПРИПОДНИМИТЕ ТРЕНАЖЕР И ПЕРЕМЕСТИТЕ ЕГО В НУЖНОЕ ВАМ МЕСТО. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПОВЕРХНОСТЬ РОВНАЯ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЕР.

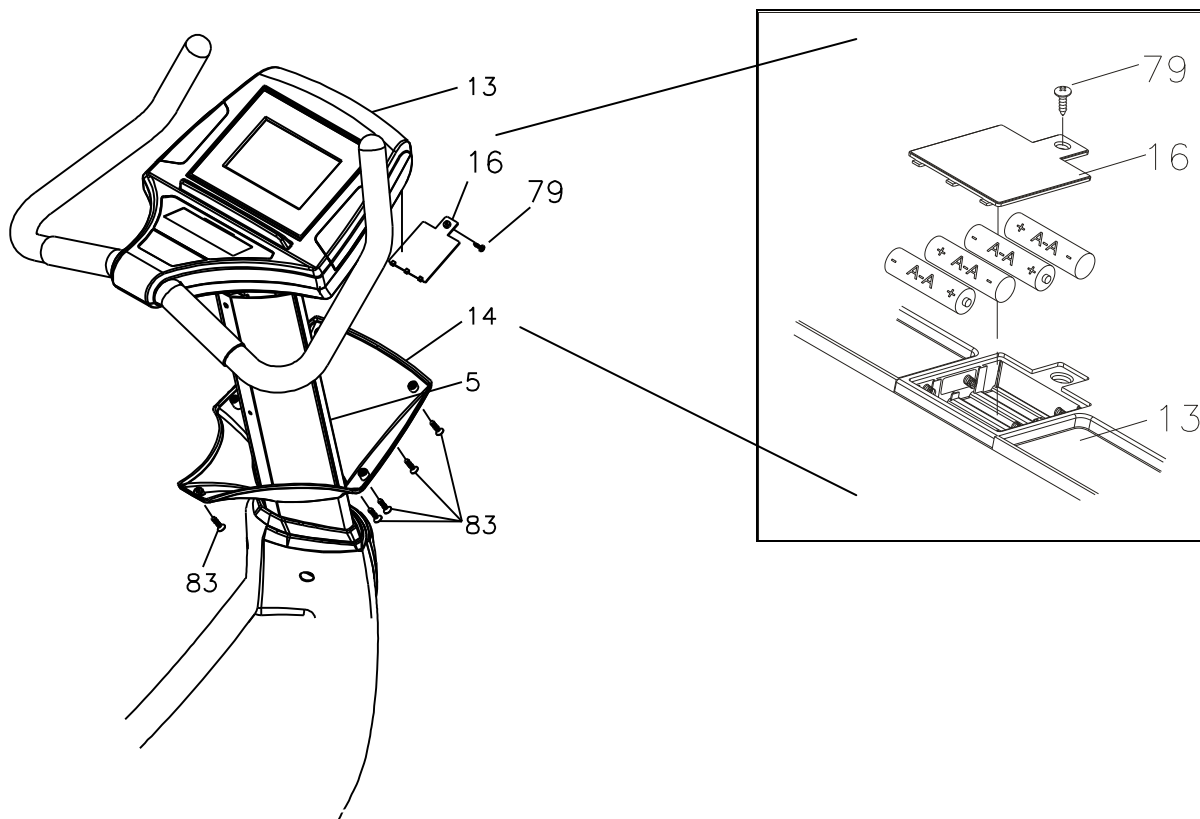


## ЗАМЕНА БАТАРЕЕК.

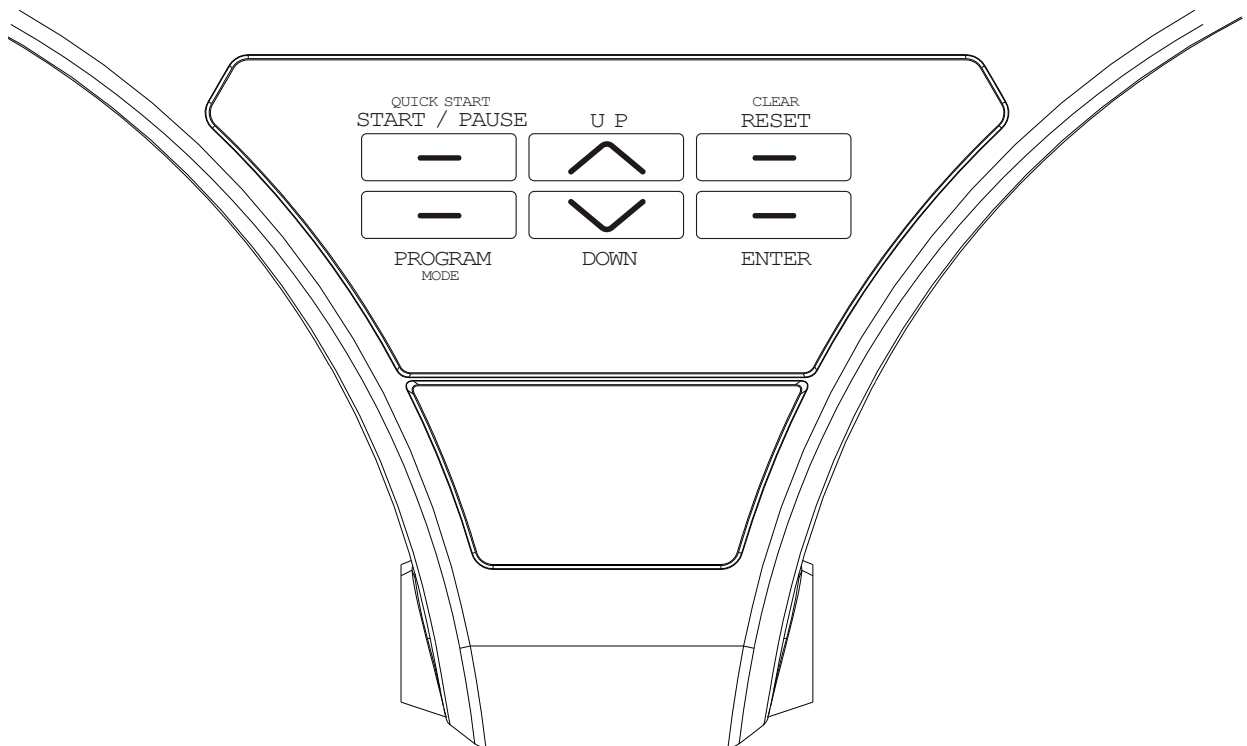
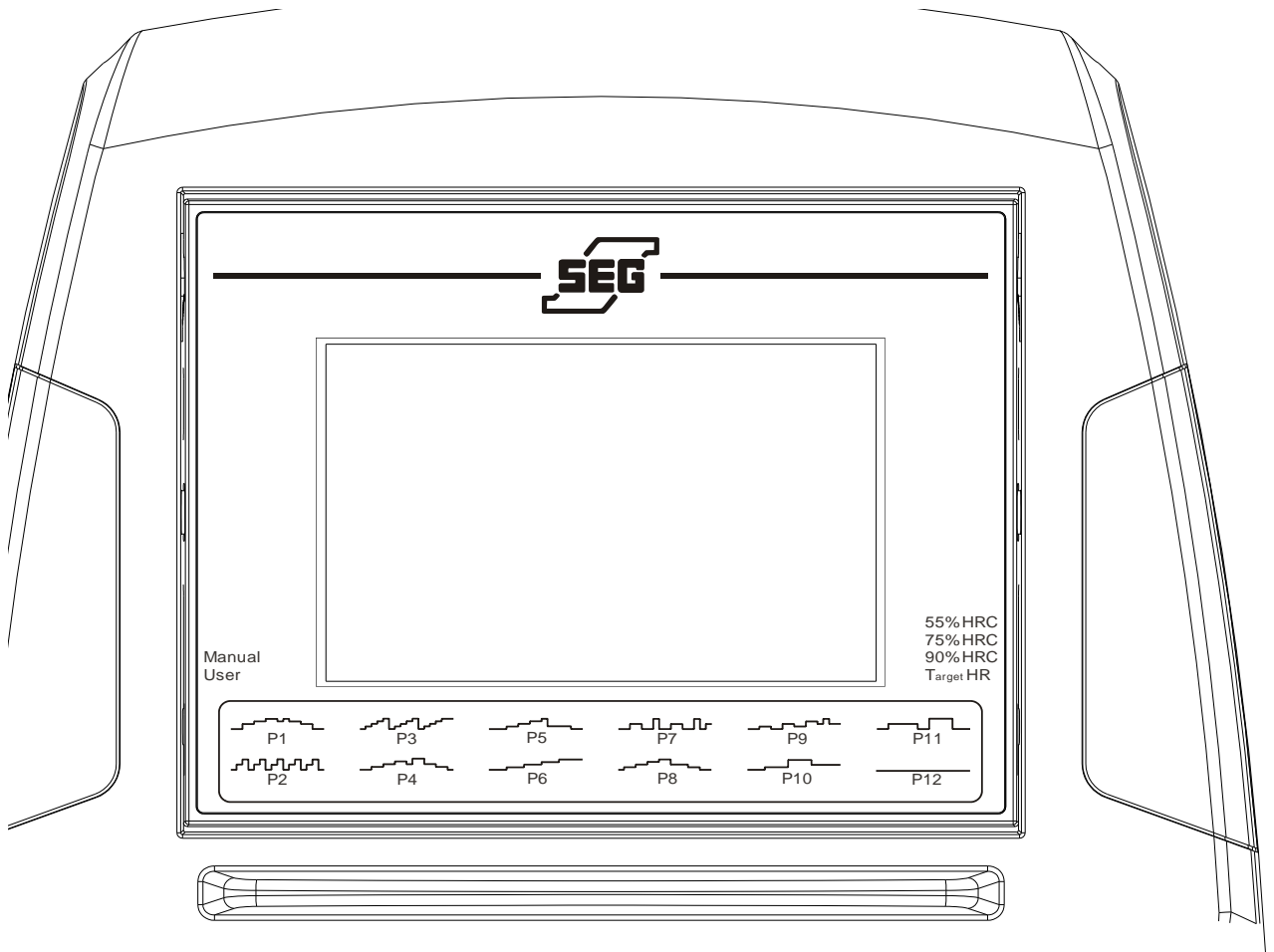
**А. СНИМИТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА (14):** ОТКРУТИТЕ ВИНТЫ (83) С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ ДЕРЖАТЕЛЯ КОМПЬЮТЕРА (14).

**В. ОТКРОЙТЕ ДВЕРЦУ ОТСЕКА ДЛЯ БАТАРЕЕК (16):** ОТКРУТИТЕ ВИНТ (79) С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ КОМПЬЮТЕРА (13).

**С. ЗАМЕНА БАТАРЕЕК:** КОМПЬЮТЕР (13) РАБОТАЕТ ПРИ ПОМОЩИ 4 НИКЕЛЬ-МЕТАЛЛ-ГИБРИДНЫХ АККУМУЛЯТОРОВ ТИПА Ni-MH-AA. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИЕ-ЛИБО ДРУГИЕ БАТАРЕЙКИ.



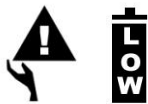
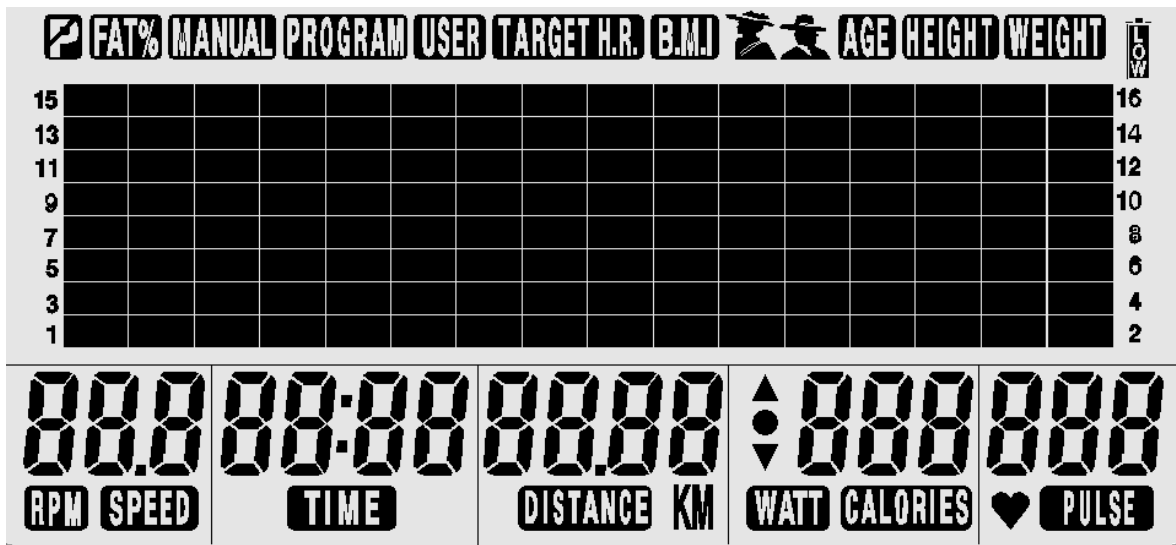
# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА.



## ВКЛЮЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРА.

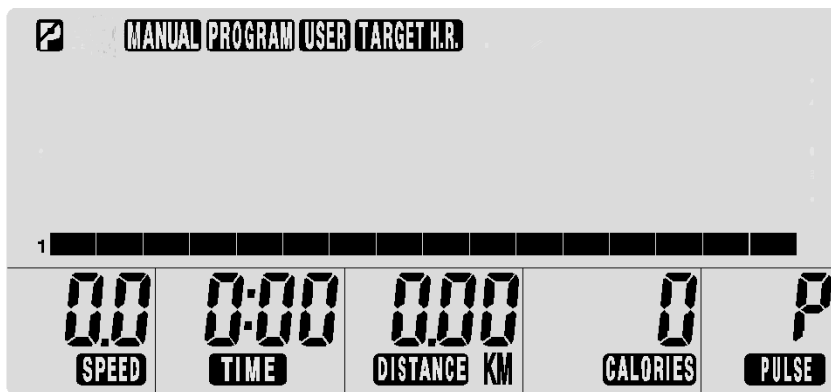
А. НАЧНИТЕ КРУТИТЬ ПЕДАЛИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ АКТИВИРОВАТЬ КОМПЬЮТЕР.

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:



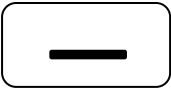
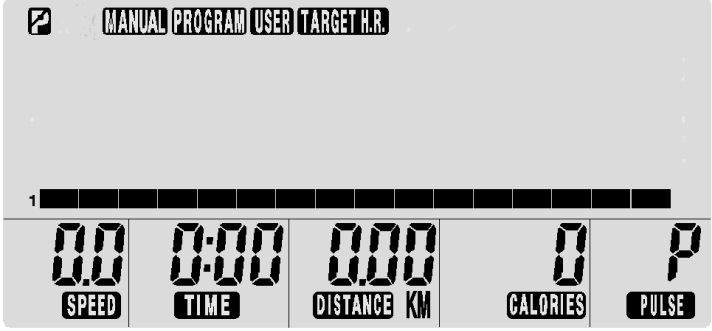
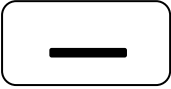

## ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРА:

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
<div style="text-align: center;">  <p><b>ВЫБОР РЕЖИМА/ПРОГРАММЫ</b> (PROGRAM MODE)</p> <p>ДАЛЕЕ В ТЕКСТЕ КНОПКА НАЗЫВАЕТСЯ «ПРОГРАММА»</p> </div>	<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> <div style="text-align: center;">  </div> <p>НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА И НАЧАЛА ВВОДА ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.</p>
<div style="text-align: center;">  <p><b>ВВОД</b> (ENTER)</p> </div>	<p><b>ДАННАЯ КНОПКА ВЫПОЛНЯЕТ ДВЕ ФУНКЦИИ:</b></p> <p><b>А.</b> 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><b>В.</b> 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>
<div style="text-align: center;">  <p><b>БЫСТРЫЙ СТАРТ СТАРТ/ПАУЗА</b> QUICK START START/PAUSE</p> </div>	<p><b>ДАННАЯ КНОПКА ВЫПОЛНЯЕТ ТРИ ФУНКЦИИ:</b></p> <p><b>А. БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK START):</b> НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СРАЗУ ВОЙТИ В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ПРОГРАММЫ ВРУЧНУЮ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ВВОДА ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ: ВРЕМЯ (TIME), ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE), КАЛОРИИ (CALORIES), ПУЛЬС (PULSE).</p> <p><b>В. СТАРТ/ПАУЗА (START/PAUSE):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- НАЖМИТЕ НА КНОПКУ ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ;</li> <li>- НАЖМИТЕ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВКИ;</li> </ul> <p>НА ДИСПЛЕЕ БУДУТ ОТОБРАЖАТЬСЯ ТЕКУЩИЕ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ: ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ВЫ МОЖЕТЕ НАЖАТЬ НА КНОПКУ «СТАРТ/ПАУЗА» ЕЩЕ РАЗ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВОЗОБНОВИТЬ ТРЕНИРОВКУ В ТЕКУЩЕЙ ПРОГРАММЕ.</li> </ul> <p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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="237 190 418 284" style="border: 1px solid black; width: 113px; height: 42px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="width: 80px; height: 20px; background-color: black; margin: 0 auto;"></div> </div> <p data-bbox="277 309 381 367" style="text-align: center;"><b>СБРОС (RESET)</b></p>	<p data-bbox="517 152 1152 181"><b>ДАННАЯ КНОПКА ВЫПОЛНЯЕТ ДВЕ ФУНКЦИИ:</b></p> <p data-bbox="517 215 1484 302"><b>А. ОБНУЛЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ:</b> НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ЛЮБОЙ ФУНКЦИИ ДО НУЛЯ ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ.</p> <p data-bbox="517 315 1484 459">  ФУНКЦИЯ «СБРОС» ФУНКЦИОНИРУЕТ ТОЛЬКО В РЕЖИМЕ «ПАУЗЫ»  </p> <p data-bbox="517 495 1484 611"><b>В. НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ВЫБРАННЫЙ РЕЖИМ:</b> РЕЖИМ УСТАНОВКИ ДАННЫХ ВРУЧНУЮ, РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ, ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, ПРОГРАММА С УЧЕТОМ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.</p> <p data-bbox="517 647 1484 734">- 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="644 768 1355 1093" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p data-bbox="667 775 1031 804">  <b>MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.</b> </p> <hr data-bbox="667 958 1315 969"/> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="691 987 767 1093"> <p data-bbox="691 987 767 1055">0.0</p> <p data-bbox="703 1061 754 1093">SPEED</p> </div> <div data-bbox="807 987 922 1093"> <p data-bbox="807 987 922 1055">0:00</p> <p data-bbox="820 1061 879 1093">TIME</p> </div> <div data-bbox="954 987 1075 1093"> <p data-bbox="954 987 1075 1055">000</p> <p data-bbox="954 1061 1075 1093">DISTANCE KM</p> </div> <div data-bbox="1145 987 1230 1093"> <p data-bbox="1145 987 1230 1055">0</p> <p data-bbox="1145 1061 1230 1093">CALORIES</p> </div> <div data-bbox="1270 987 1347 1093"> <p data-bbox="1270 987 1347 1055">P</p> <p data-bbox="1270 1061 1347 1093">PULSE</p> </div> </div> </div> <p data-bbox="517 1106 1484 1249">  ФУНКЦИЯ «СБРОС» ФУНКЦИОНИРУЕТ ТОЛЬКО В РЕЖИМЕ «ПАУЗЫ»  </p>

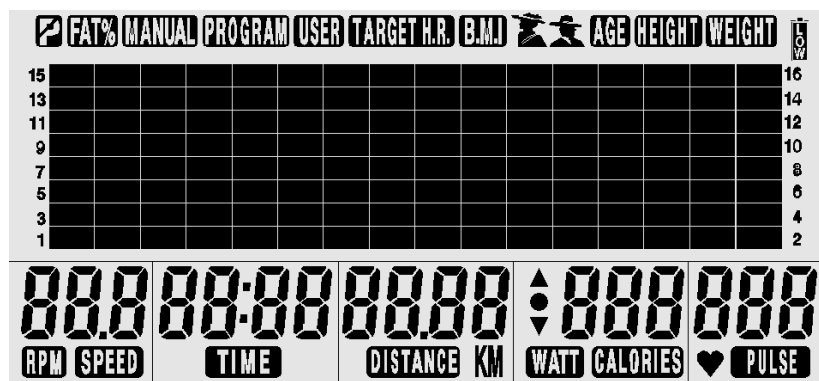
### РАБОТА В РЕЖИМЕ ПРОГРАММЫ, УСТАНОВЛИВАЕМОЙ ВРУЧНУЮ.

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

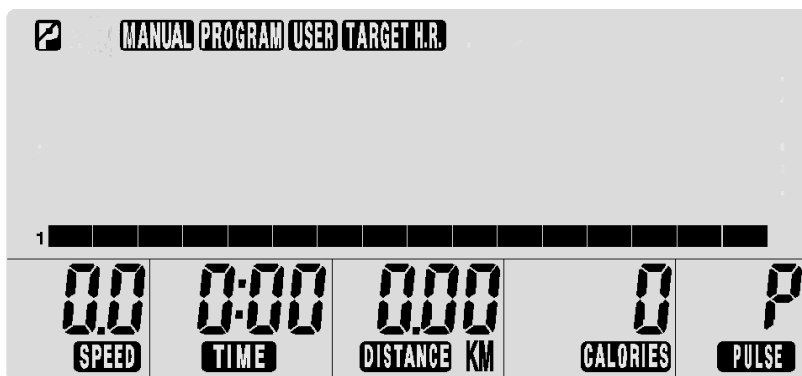
#### 1. НАЧАЛО РАБОТЫ (КОМПЬЮТЕР ИЗНАЧАЛЬНО ВЫКЛЮЧЕН).

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

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



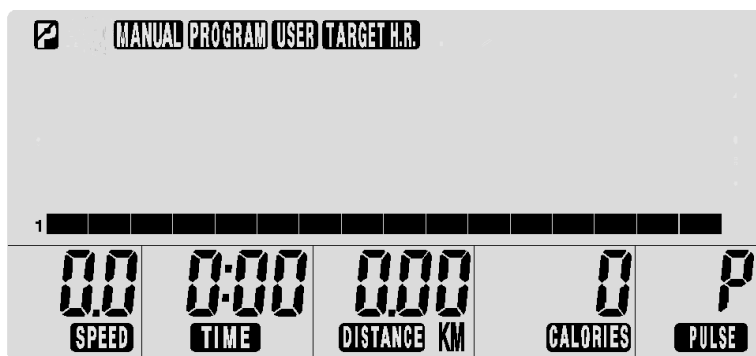
С. КОМПЬЮТЕР ПЕРЕЙДЕТ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД (СМ. ДИАГРАММУ):



## 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. БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK START):

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

В. ПРОЧИТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ, УКАЗАННУЮ В ШАГЕ «С» 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.

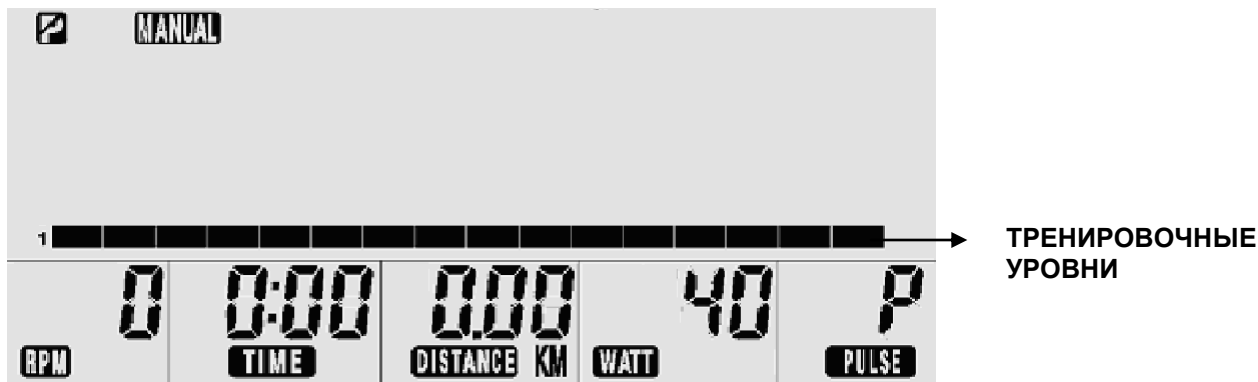
А. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» (START/ PAUSE), ЧТОБЫ ПРЕРВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ.

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

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

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

Е. 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.

**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:**

<b>ФУНКЦИЯ</b>	<b>ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ</b>	<b>АККУМУЛИРОВАНИЕ ДАННЫХ ФУНКЦИИ</b>	<b>ОБНУЛЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИИ</b>	<b>ОПИСАНИЕ РАБОТЫ ФУНКЦИИ</b>
<b>ВРЕМЯ (TIME)</b>	0:00 - 99:00 МИНУТ	<b>ДА</b> (ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА; ПОСЛЕ ВЫКЛЮЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА ДАННЫЕ ФУНКЦИИ «ВРЕМЯ» ОБНУЛЯТСЯ)	<b>ДА</b> (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>
<b>ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE)</b>	0.0 - 99.9 КМ	<b>ДА</b> (ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА; ПОСЛЕ ВЫКЛЮЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА ДАННЫЕ ФУНКЦИИ «ДИСТАНЦИЯ» ОБНУЛЯТСЯ)	<b>ДА</b> (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>
<b>КАЛОРИИ (CALORIES)</b>	10 – 990 ККАЛ	<b>ДА</b> (ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА; ПОСЛЕ ВЫКЛЮЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА ДАННЫЕ ФУНКЦИИ «КАЛОРИИ» ОБНУЛЯТСЯ)	<b>ДА</b> (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>

<b>ПУЛЬС (PULSE)</b>	70 – 240 УДАРОВ В МИНУТУ	<b>ДА</b> (ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА; ПОСЛЕ ВЫКЛЮЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА ДАННЫЕ ФУНКЦИИ «ПУЛЬС» ОБНУЛЯТСЯ)	<b>ДА</b> (НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС»)	<b>1. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НЕ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА:</b>  «♥» МИГАЮЩИЙ СИМВОЛ ПОЯВИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ, ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕРИТЬ ВАШ ПУЛЬС. <b>2. ЕСЛИ ВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА:</b>  ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА ПРЕВЫШАЕТ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА, УСТАНОВЛЕННУЮ ВАМИ ДО ТРЕНИРОВКИ, РАЗДАТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ <b>ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ВАС, ЧТО НЕОБХОДИМО СНИЗИТЬ ТЕМП ИЛИ УМЕНЬШИТЬ НАГРУЗКУ.</b>
<b>ВАТТЫ (WATT)</b>		<b>ДА</b> (ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА; ПОСЛЕ ВЫКЛЮЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА ДАННЫЕ ФУНКЦИИ «ВАТТЫ» ОБНУЛЯТСЯ)	<b>ДА</b> (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.
<b>КОЛ-ВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ (RPM)</b>	0 - 250	<b>НЕТ</b>	<b>ДА</b> (АВТОМА- ТИЧЕСКИ)	

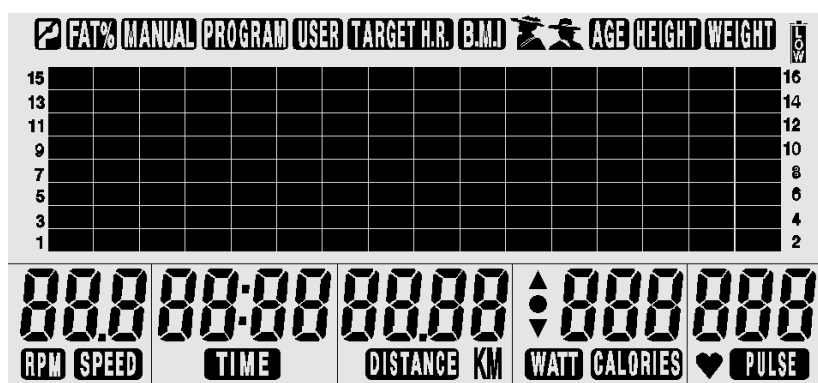
### РАБОТА В РЕЖИМЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ.

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

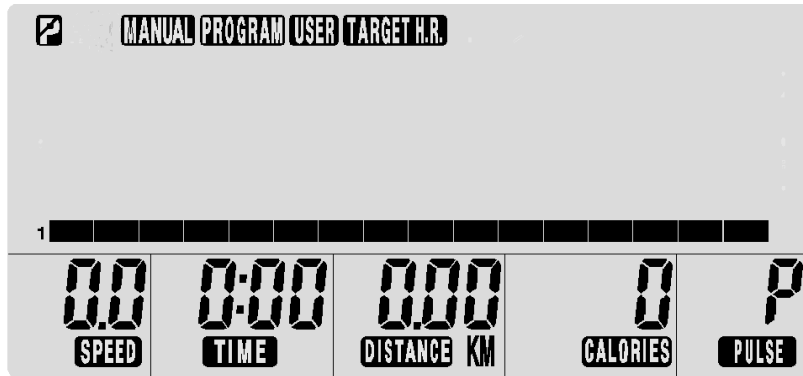
#### 1. НАЧАЛО РАБОТЫ (КОМПЬЮТЕР ИЗНАЧАЛЬНО ВЫКЛЮЧЕН).

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

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



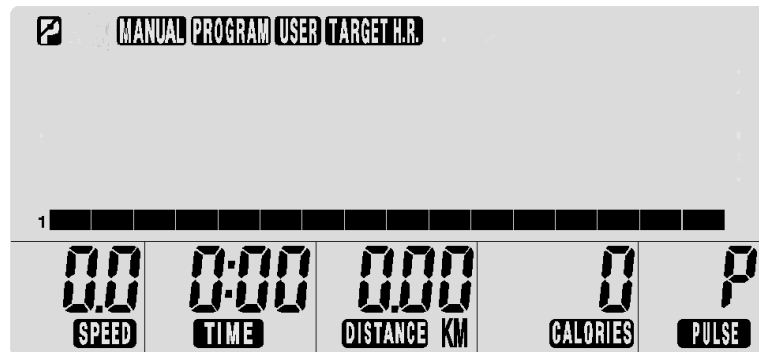
С. КОМПЬЮТЕР ПЕРЕЙДЕТ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД (СМ. ДИАГРАММУ):



**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 ТЕЧЕНИИ 4 СЕКУНД, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ (СМ. ДИАГРАММУ).



ФУНКЦИЯ «СБРОС» ФУНКЦИОНИРУЕТ ТОЛЬКО В РЕЖИМЕ «ПАУЗЫ»

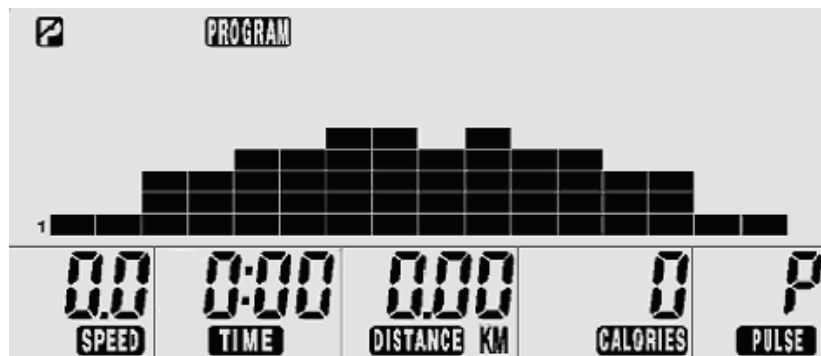


**С.** ПРОЧИТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ, УКАЗАННУЮ В ШАГЕ «В» В РАЗДЕЛЕ «СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ» КОМПЬЮТЕРА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ.

**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).



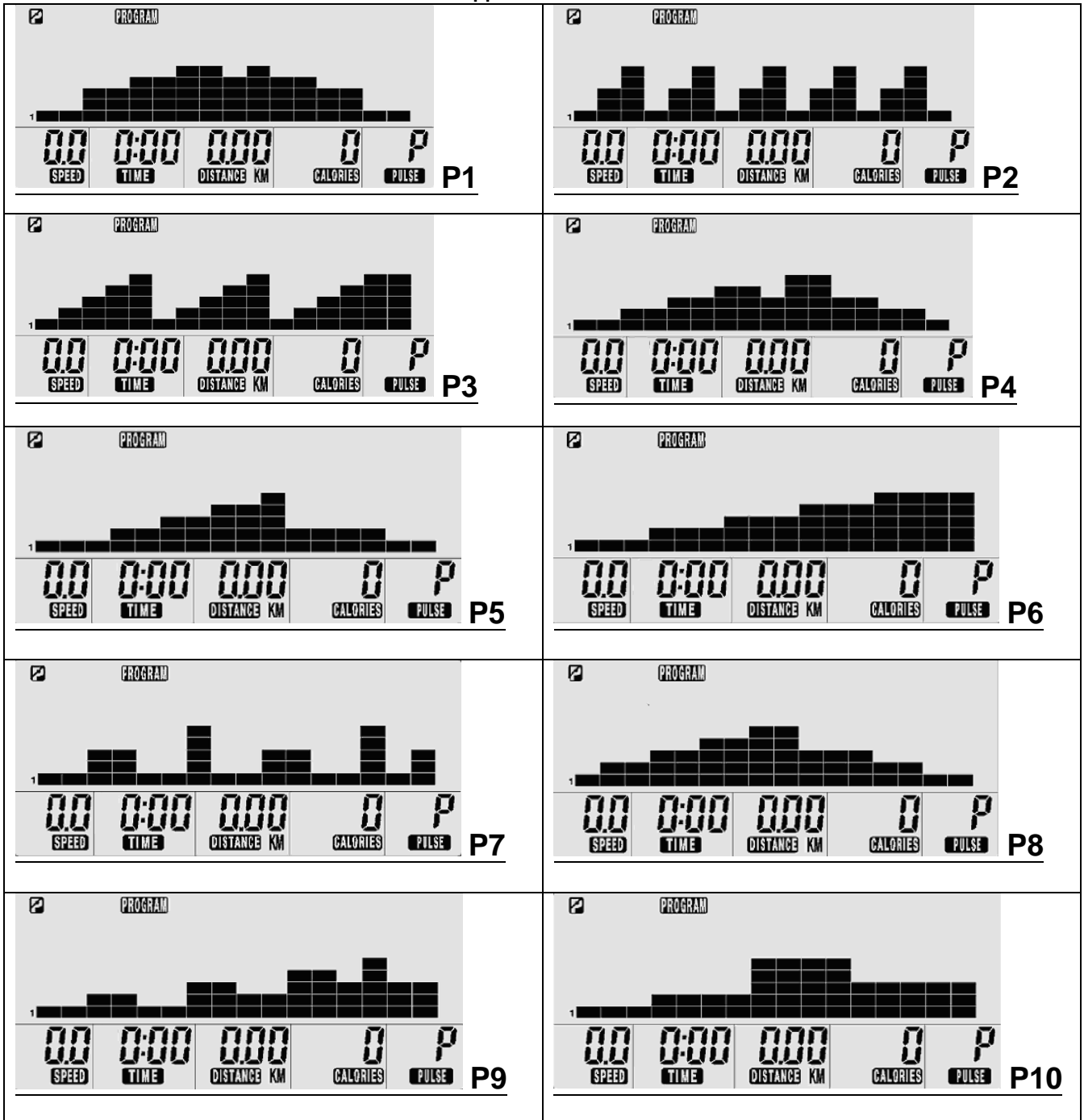
С. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА И ПЕРЕХОДА В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.

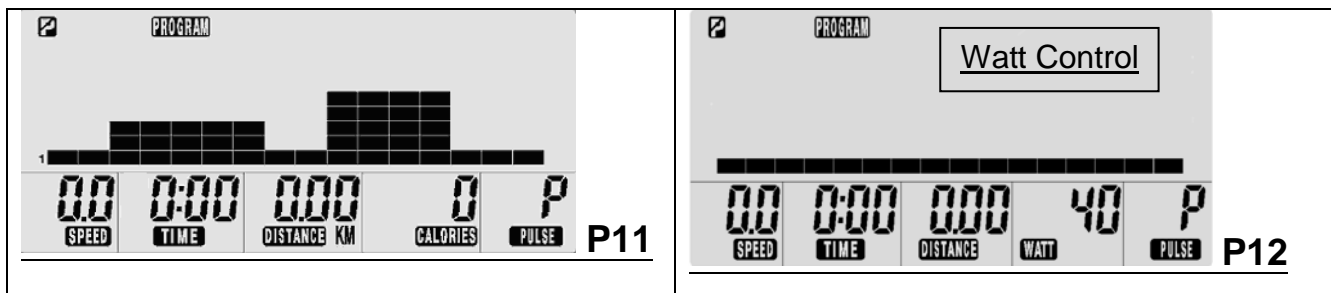
Д. «РЕЖИМ ПАУЗЫ» ПОЯВИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ.

Е. ПОСЛЕ ТОГО КАК НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ «P1» (P1), НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/ ПАУЗА» ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ 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.

**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 П12 (P12), ПРОЧИТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ, РАСПОЛОЖЕННУЮ НИЖЕ:

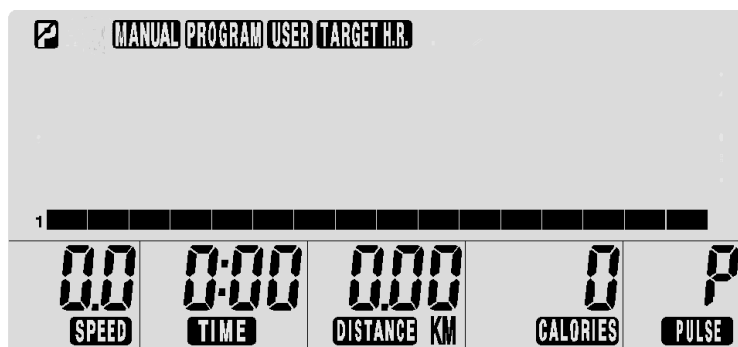


КОНТРОЛЬ УРОВНЯ НАГРУЗКИ (ПОСТОЯННЫЙ КРУТЯЩИЙСЯ МОМЕНТ)	КОНТРОЛЬ КОЛИЧЕСТВА ПОТРАЧЕННЫХ ВАТТ (ПОСТОЯННАЯ МОЩНОСТЬ)
<p style="text-align: center;">RPM↓↑ RESISTANCE ---  Кол-во оборотов/мин. ↑↓  УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ---</p> <p>УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ОСТАЕТСЯ НЕИЗМЕННЫМ ДАЖЕ, ЕСЛИ КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ 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).



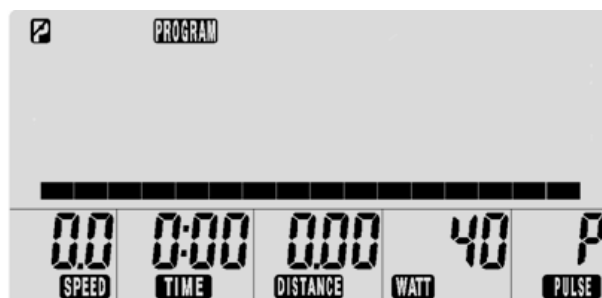
ФУНКЦИЯ «СБРОС» ФУНКЦИОНИРУЕТ ТОЛЬКО В РЕЖИМЕ «ПАУЗЫ»



**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.

**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.

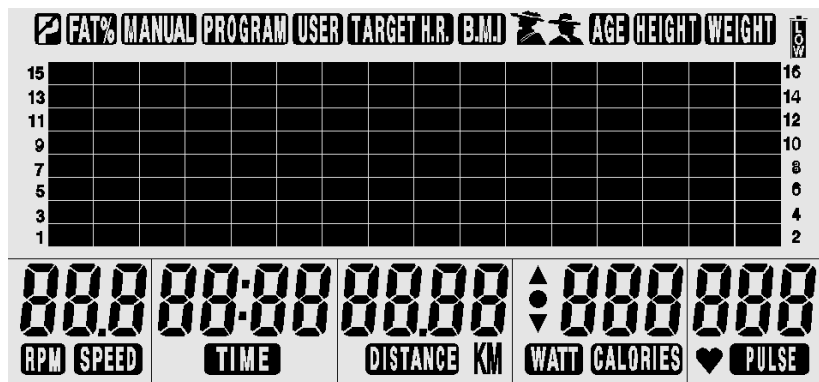
**РАБОТА В РЕЖИМЕ ПРОГРАММ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.**

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

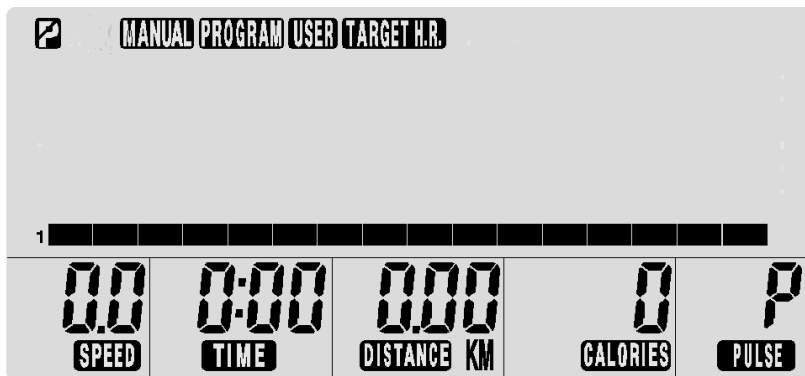
**1. НАЧАЛО РАБОТЫ (КОМПЬЮТЕР ИЗНАЧАЛЬНО ВЫКЛЮЧЕН).**

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

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



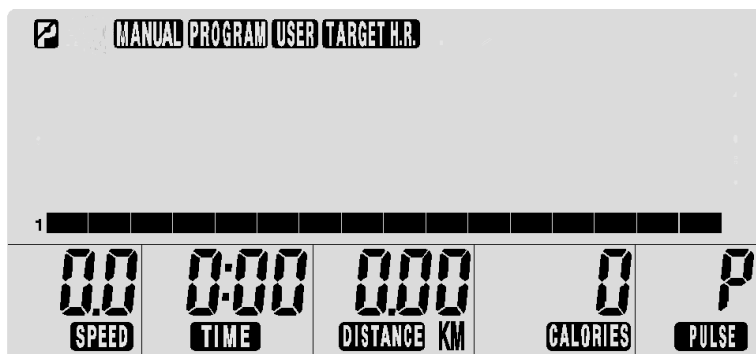
С. КОМПЬЮТЕР ПЕРЕЙДЕТ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД (СМ. ДИАГРАММУ):



## 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»

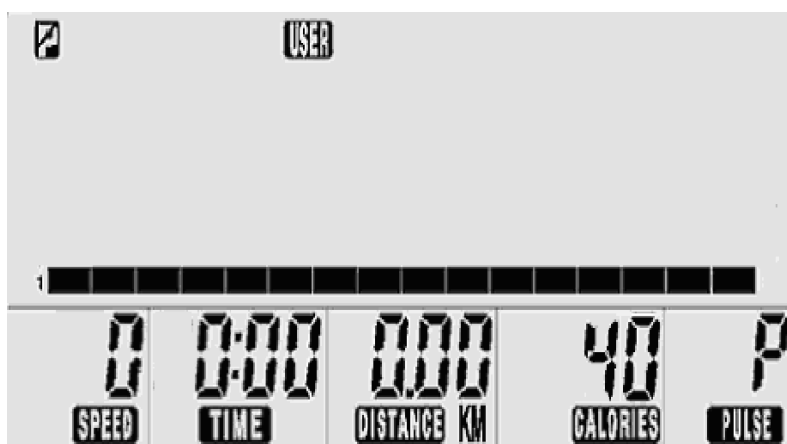


С. ПРОЧИТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ, УКАЗАННУЮ В ШАГЕ «В» В РАЗДЕЛЕ «СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ» КОМПЬЮТЕРА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ.

## 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 «ПЕРВЫЙ 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.

**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.

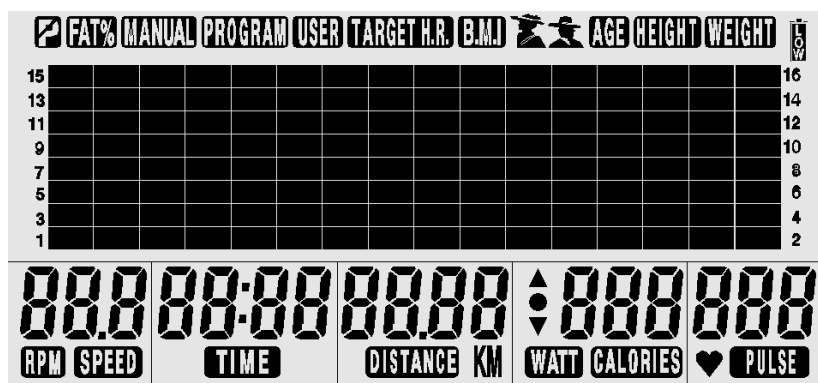
**РАБОТА В РЕЖИМЕ ПРОГРАММЫ, УЧИТЫВАЮЩЕЙ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА.**

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

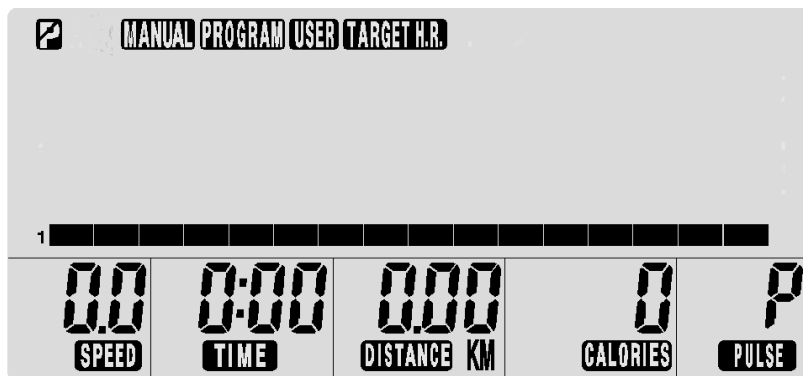
**1. НАЧАЛО РАБОТЫ (КОМПЬЮТЕР ИЗНАЧАЛЬНО ВЫКЛЮЧЕН).**

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

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



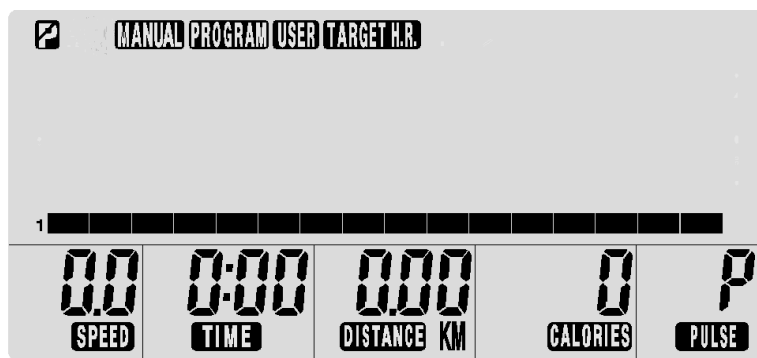
**С. КОМПЬЮТЕР ПЕРЕЙДЕТ В ИСХОДНЫЙ РЕЖИМ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД (СМ. ДИАГРАММУ):**



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

**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»

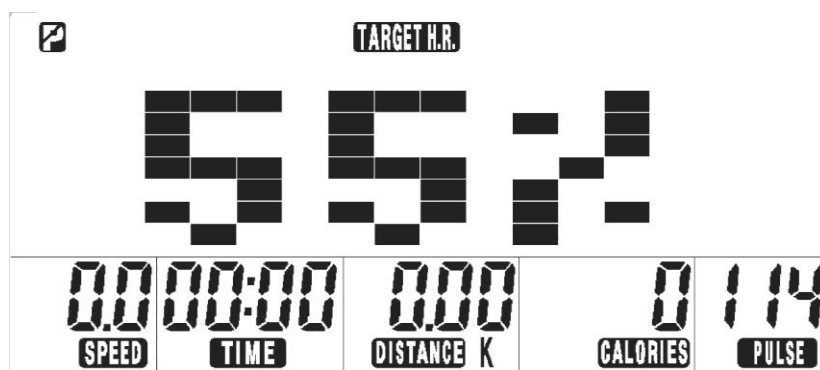


**C.** ПРОЧИТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ, УКАЗАННУЮ В ШАГЕ «B» В РАЗДЕЛЕ «СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ» КОМПЬЮТЕРА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ.

## 3. 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.

**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.

## РАЗМИНКА.

### УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ.

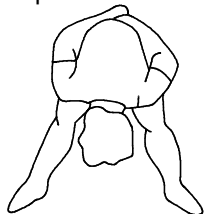
УСПЕШНАЯ ТРЕНИРОВКА ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВ И РАССЛАБЛЕНИЕ. ПРОВОДИТЕ ПОЛНУЮ ТРЕНИРОВКУ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ 2 –3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, ДЕЛАЯ МЕЖДУ НИМИ ИНТЕРВАЛ В ОДИН ДЕНЬ. ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ВЫ СМОЖЕТЕ УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК ДО 4 – 5 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ.

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 ТРЕНИРОВОКАМ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОВТОРИТЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ БОЛИ В МЫШЦАХ.

#### МЫ РЕКОМЕНДУЕМ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ И ОСТЫВАНИЕ:

##### 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. ПОВТОРИТЕ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ. ПОСТАРАЙТЕСЬ НАКЛОНЯТЬСЯ, КАК МОЖНО СИЛЬНЕЕ. ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ПОМОЖЕТ ВАМ РАЗОГРЕТЬ МЫШЦЫ СПИНЫ И НОГ.



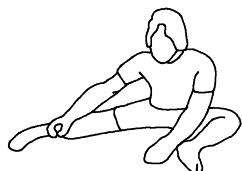
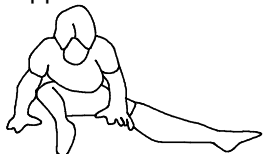
##### 3. УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ НОГ.

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!**



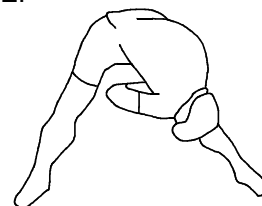
##### 2. НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ.

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.



##### 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.



**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.