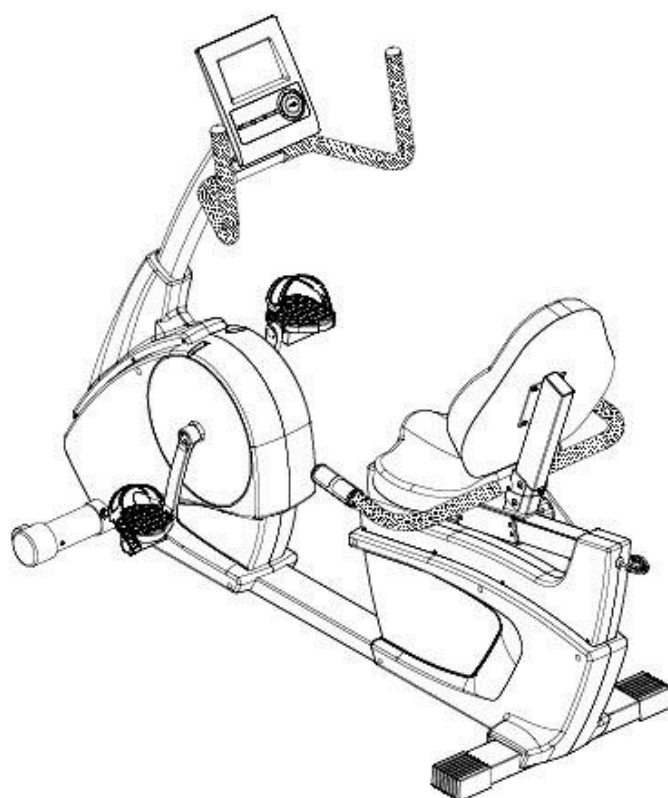




ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

**МАГНИТНЫЙ
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР
HB-8154R**



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР НВ-8154R. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

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

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

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ И КОМПЛЕКТАЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

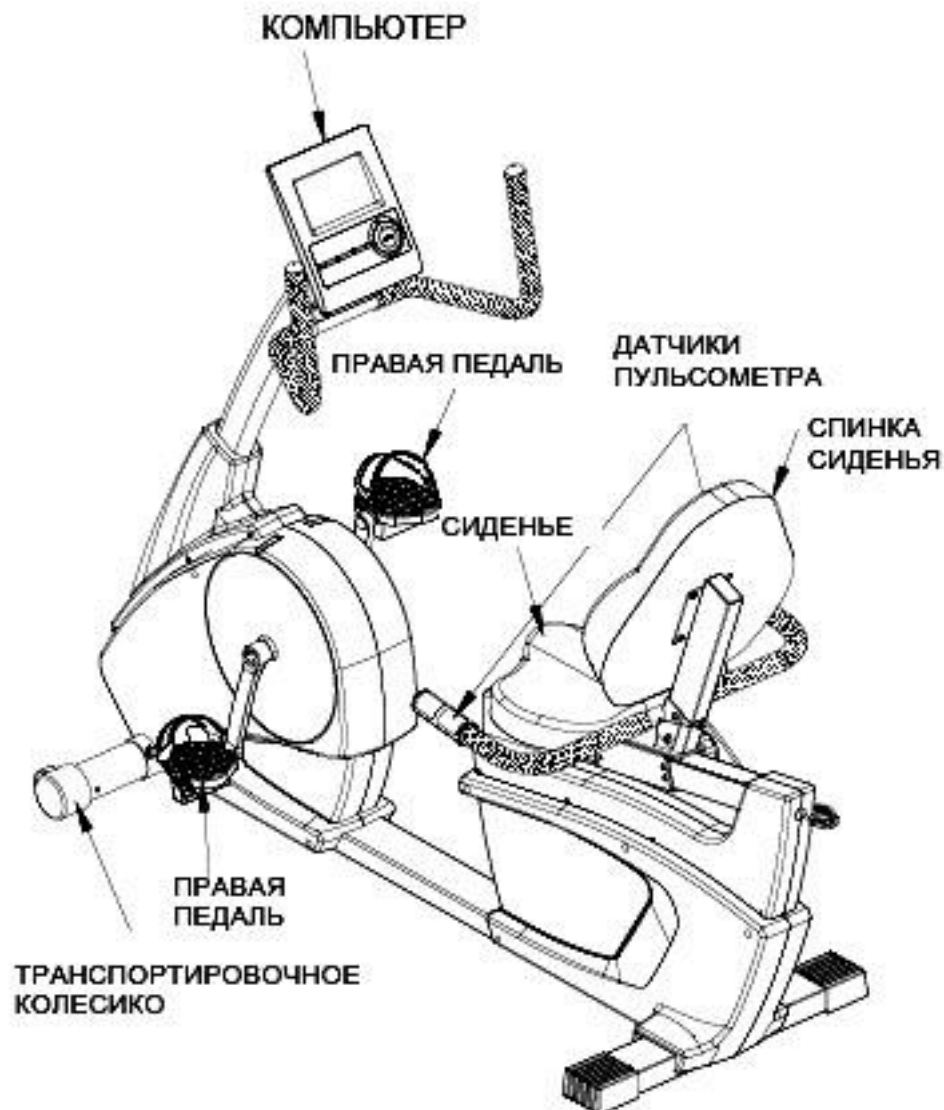
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 130 КГ.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА.

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

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

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

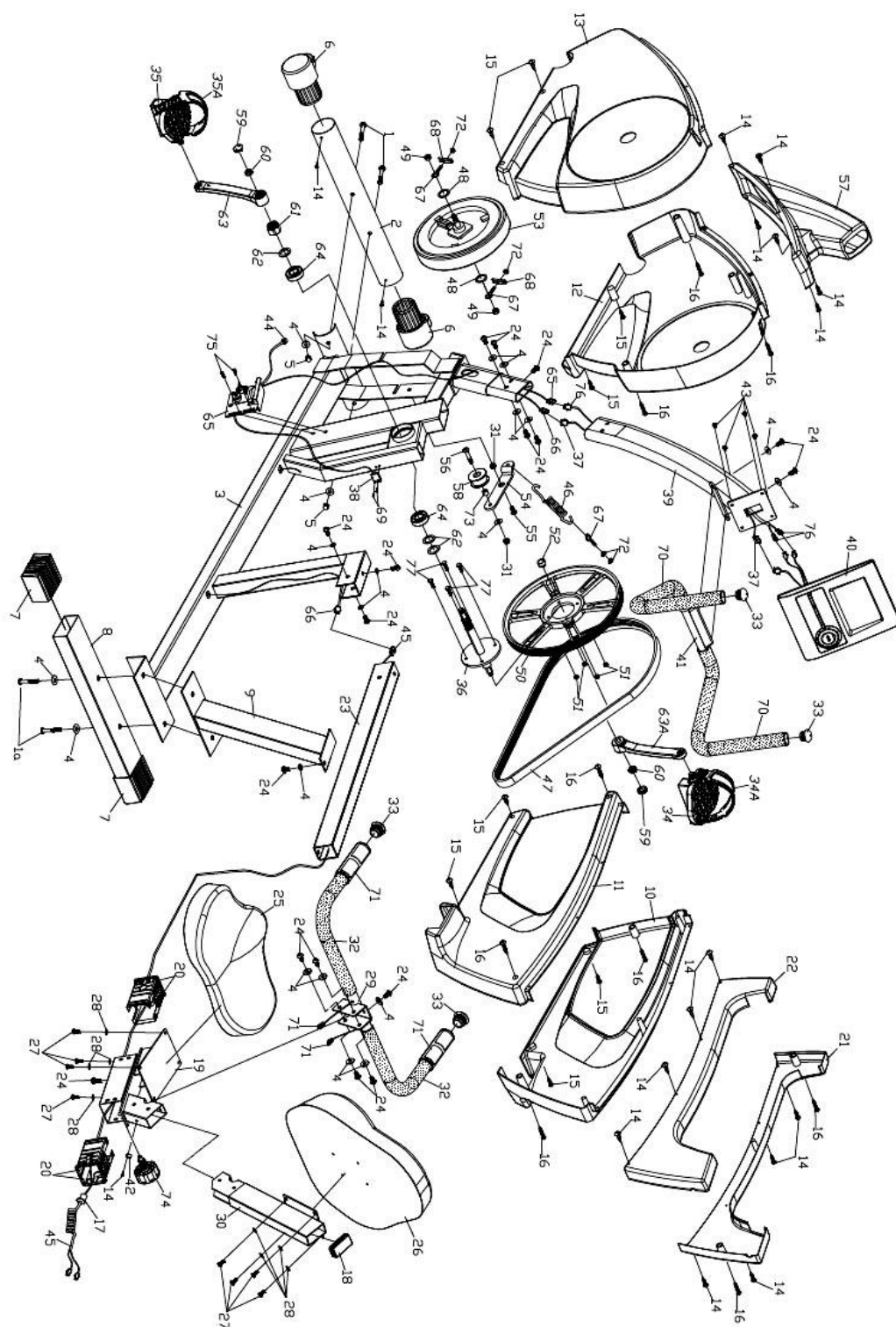


СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	НАЗВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1.	ДЛИННЫЙ БОЛТ М8 * 70 ММ	2
1А.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8 * 57 ММ	2
2.	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
3.	ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА	1
4.	ПЛОСКАЯ ШАЙБА (ЧЕРНАЯ) М8 * 19 ММ	20
5.	КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА 8 ММ	2
6.	ТРАНСПОРТИРОВОЧНОЕ КОЛЕСИКО	2
7.	ЗАГЛУШКИ СТАБИЛИЗАТОРА	2
8.	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
9.	ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ТРУБКА	1
10.	ПРАВЫЙ ЗАДНИЙ БОКОВОЙ КОЖУХ	1
11.	ЛЕВЫЙ ЗАДНИЙ БОКОВОЙ КОЖУХ	1
12.	ПРАВЫЙ ПЕРЕДНИЙ БОКОВОЙ КОЖУХ	1
13.	ЛЕВЫЙ ПЕРЕДНИЙ БОКОВОЙ КОЖУХ	1
14.	ВИНТ ТР М4*12ММ	17
15.	ВИНТ ТР М4*16ММ	8
16.	ВИНТ СЕРЕБРИСТЫЙ ТР М5*50ММ	9
17.	ЗАГЛУШКА ШНУРА	1
18.	ЗАГЛУШКА 30*60ММ	1
19.	ДЕРЖАТЕЛЬ СИДЕНЬЯ	1
20.	ВНУТРЕННЯЯ ВТУЛКА М50*50ММ	4
21.	ПРАВЫЙ ЗАДНИЙ ВЕРХНИЙ КОЖУХ	1
22.	ЛЕВЫЙ ЗАДНИЙ ВЕРХНИЙ КОЖУХ	1
23.	ТРУБКА	1
24.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8*15ММ	17
25.	СИДЕНЬЕ	1
26.	СПИНКА СИДЕНЬЯ	1
27.	ВИНТ М6*15ММ	8
28.	ЧЕРНАЯ ШАЙБА М6*16ММ	8
29.	ЗАДНЯЯ РУКОЯТКА	1
30.	ПОЛЗУН СИДЕНЬЯ	1
31.	ГАЙКА 8ММ (ТОЛСТАЯ)	2
32.	НАСАДКА ЗАДНЕЙ РУКОЯТКИ	2
33.	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА 1"	4
34.	ПРАВАЯ ПЕДАЛЬ	1
34А.	РЕМЕШОК ПРАВОЙ ПЕДАЛИ	1
35.	ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ	1
35А.	РЕМЕШОК ЛЕВОЙ ПЕДАЛИ	1
36.	ОСЬ ВОРОТА	1
37.	УДЛИНЯЮЩИЙ ШНУР	1
38.	СЕНСОРНЫЙ ШНУР	1
39.	РУЛЕВАЯ СТОЙКА	1
40.	КОМПЬЮТЕР	1
41.	РУЛЬ	1
42.	ХОМУТ ШНУРА	1
43.	ВИНТ М5*10ММ	4
44.	ШНУР ПИТАНИЯ	1
45.	ДЛИННЫЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	1
46.	ПРУЖИНА	1
47.	V-ОБРАЗНЫЙ РЕМЕНЬ	1
48.	ЧЕРНАЯ ШАЙБА М10*19ММ	2
49.	КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА 3/8"*26ММ	2
50.	ВОРОТ	1
51.	СЕРЕБРИСТАЯ ГАЙКА 6ММ	4
52.	МАГНИТ	1
53.	МАХОВИК	1
54.	ДЕРЖАТЕЛЬ РЕМНЯ	1
55.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8*20ММ	1

56.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8*38ММ	1
57.	КОЖУХ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ	1
58.	ХОЛОСТОЙ ВОРОТ	1
59.	ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЗАГЛУШКА ШАТУНА	2
60.	КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА М10 *Р1,25R	2
61.	ГАЙКА ШАТУНА	1
62.	ШАЙБА М17*22ММ	3
63.	ЛЕВАЯ ЧАСТЬ ШАТУНА	1
63A.	ПРАВАЯ ЧАСТЬ ШАТУНА	1
64.	ПОДШИПНИК 6003	2
65.	КОРОБКА ПЕРЕДАЧ СО ШНУРОМ	1
66.	ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	1
67.	БОЛТ С УШКОМ 6*40ММ	3
68.	РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ШПУНТ	2
69.	ВИНТ ТР М3*8ММ	2
70.	НАСАДКА НА РУЛЬ	2
71.	ДАТЧИК ПУЛЬСОМЕТРА СО ШНУРОМ	2
72.	СЕРЕБРИСТАЯ ШЕСТИГРАННАЯ ГАЙКА 6ММ	4
73.	ПРОКЛАДКА 8*12,5*14,9L	1
74.	РЕГУЛЯТОР	1
75.	ВИНТ ТР5*10ММ	1
76.	КОРОТКИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	1
77.	СЕРЕБРИСТЫЙ ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М6*12ММ	4

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА



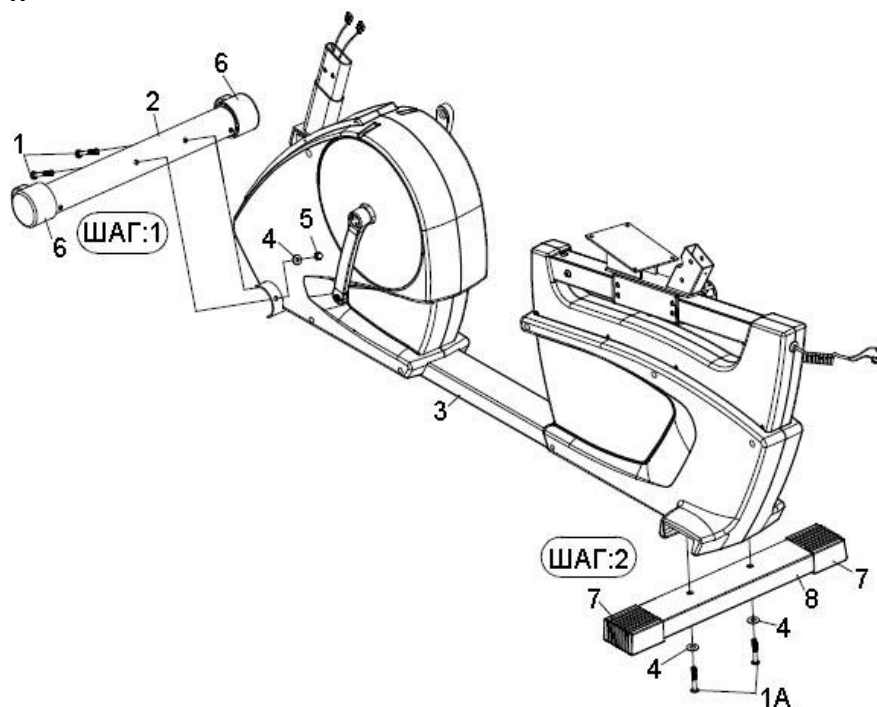
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА.

ШАГ 1.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР (2) К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (3), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ (1), ПЛОСКИХ ШАЙБ (4) И ДВУХ КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК (5).

2. ПРИСОЕДИНИТЕ ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР (8) К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (3), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ШЕСТИГРАННЫХ ВИНТОВ (1А) И ДВУХ ПЛОСКИХ ШАЙБ (4).

ДИАГРАММА 1.



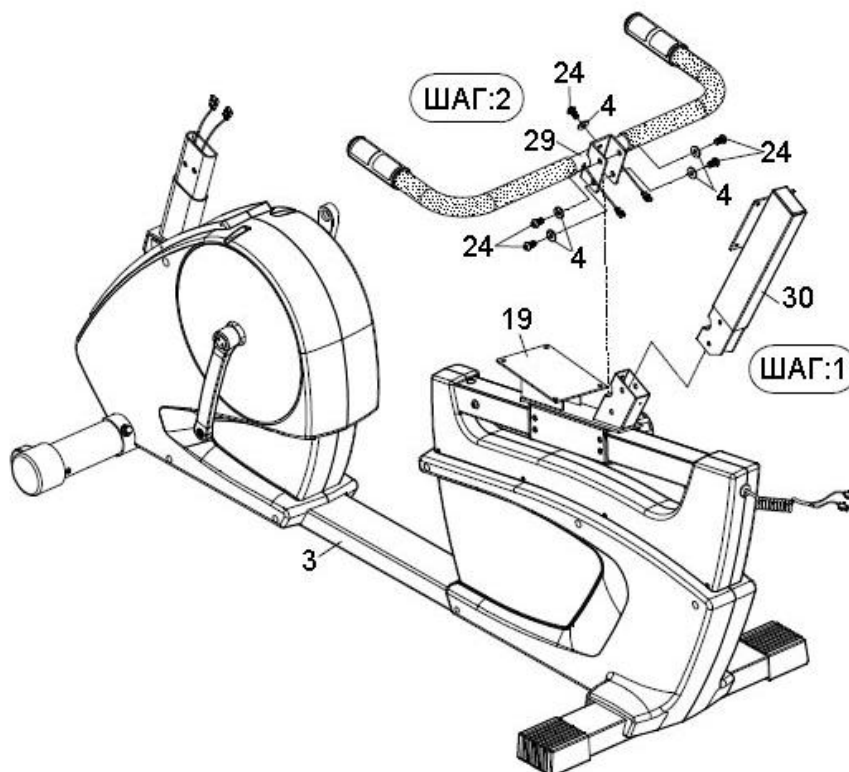
ШАГ 2.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ ПОЛЗУН СИДЕНЬЯ (30) К ДЕРЖАТЕЛЮ СИДЕНЬЯ (19).

ПРИМЕЧАНИЕ: НА ДАННОМ ЭТАПЕ НЕ ЗАКРЕПЛЯЙТЕ ЭТУ КОНСТРУКЦИЮ.

2. ПРИСОЕДИНИТЕ ЗАДНЮЮ РУКОЯТКУ (29) К ДЕРЖАТЕЛЮ СИДЕНЬЯ (19). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ШЕСТИГРАННЫХ ВИНТОВ (24) И ПЛОСКИХ ШАЙБ (4).

ДИАГРАММА 2.



ШАГ 3.

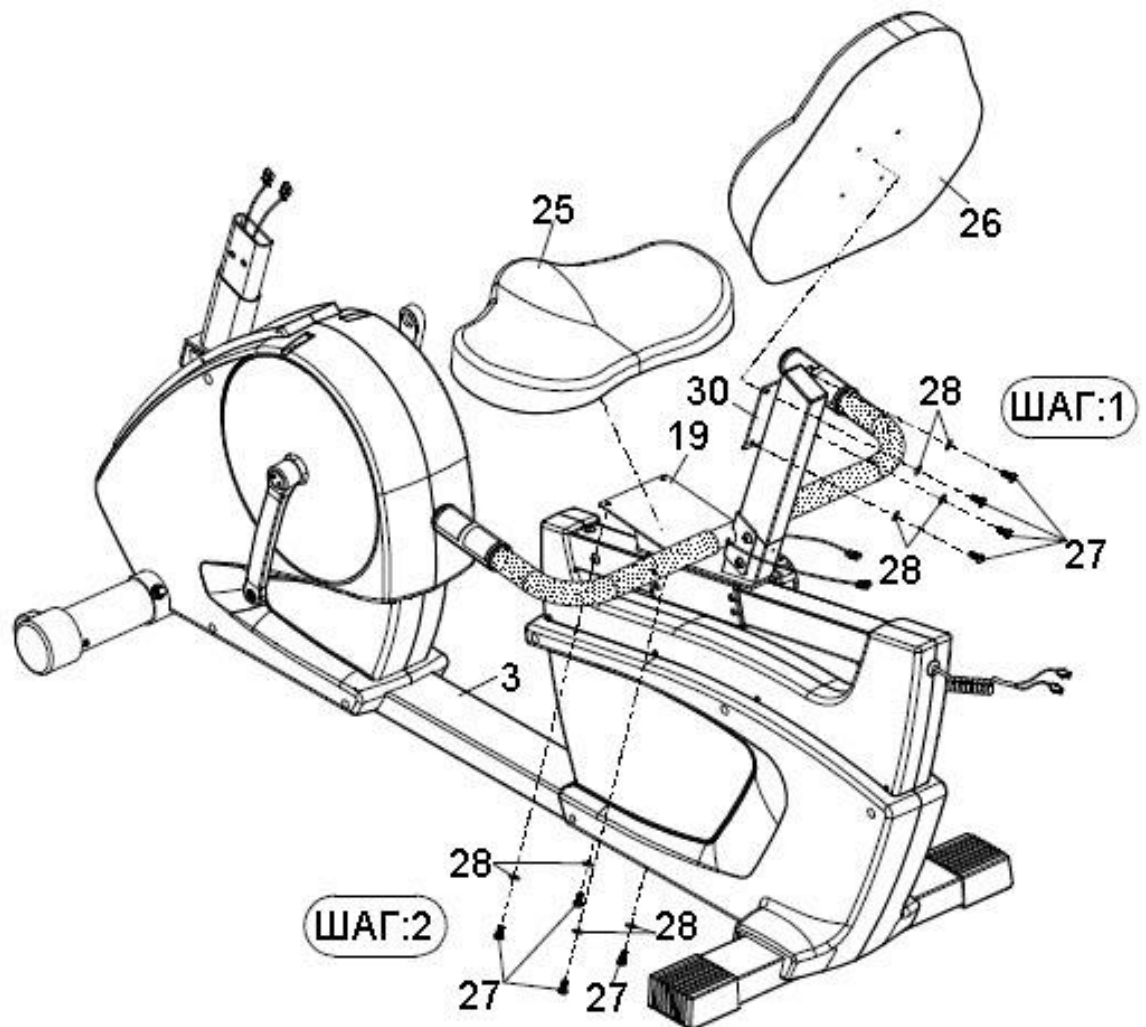
1. ПРИСОЕДИНИТЕ СПИНКУ СИДЕНЬЯ (26) К ПОЛЗУНУ СИДЕНЬЯ (30), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ (27) И ШАЙБ (28).

ПРИМЕЧАНИЕ: ВИНТЫ (27) И ШАЙБЫ (28) НАХОДЯТСЯ В ПАКЕТИКЕ СО СКОБЯНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.

2. ПРИСОЕДИНИТЕ СИДЕНЬЕ (25) К ДЕРЖАТЕЛЮ СИДЕНЬЯ (19), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ (27) И ШАЙБ (28).

ПРИМЕЧАНИЕ: ВИНТЫ (27) И ШАЙБЫ (28) НАХОДЯТСЯ В ПАКЕТИКЕ СО СКОБЯНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.

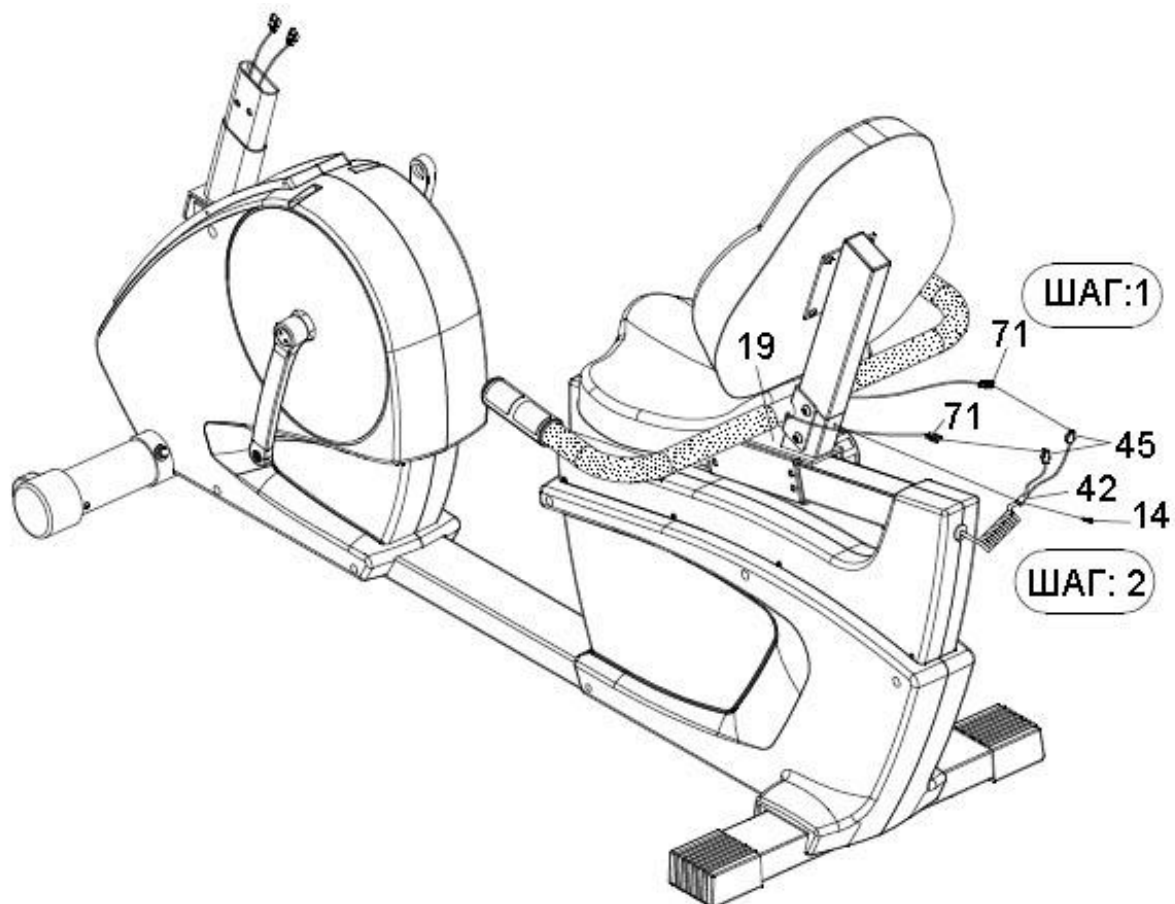
ДИАГРАММА 3.



ШАГ 4.

1. СОЕДИНИТЕ ШНУРЫ ПУЛЬСОМЕТРА (71) С ДЛИННЫМИ ШНУРАМИ ПУЛЬСОМЕТРА (45).
2. ПРИКРЕПИТЕ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА, ИСПОЛЬЗУЯ ХОМУТ ШНУРА (42) И ВИНТ (14), К ДЕРЖАТЕЛЮ СИДЕНЬЯ (19).

ДИАГРАММА 4.



ШАГ 5.

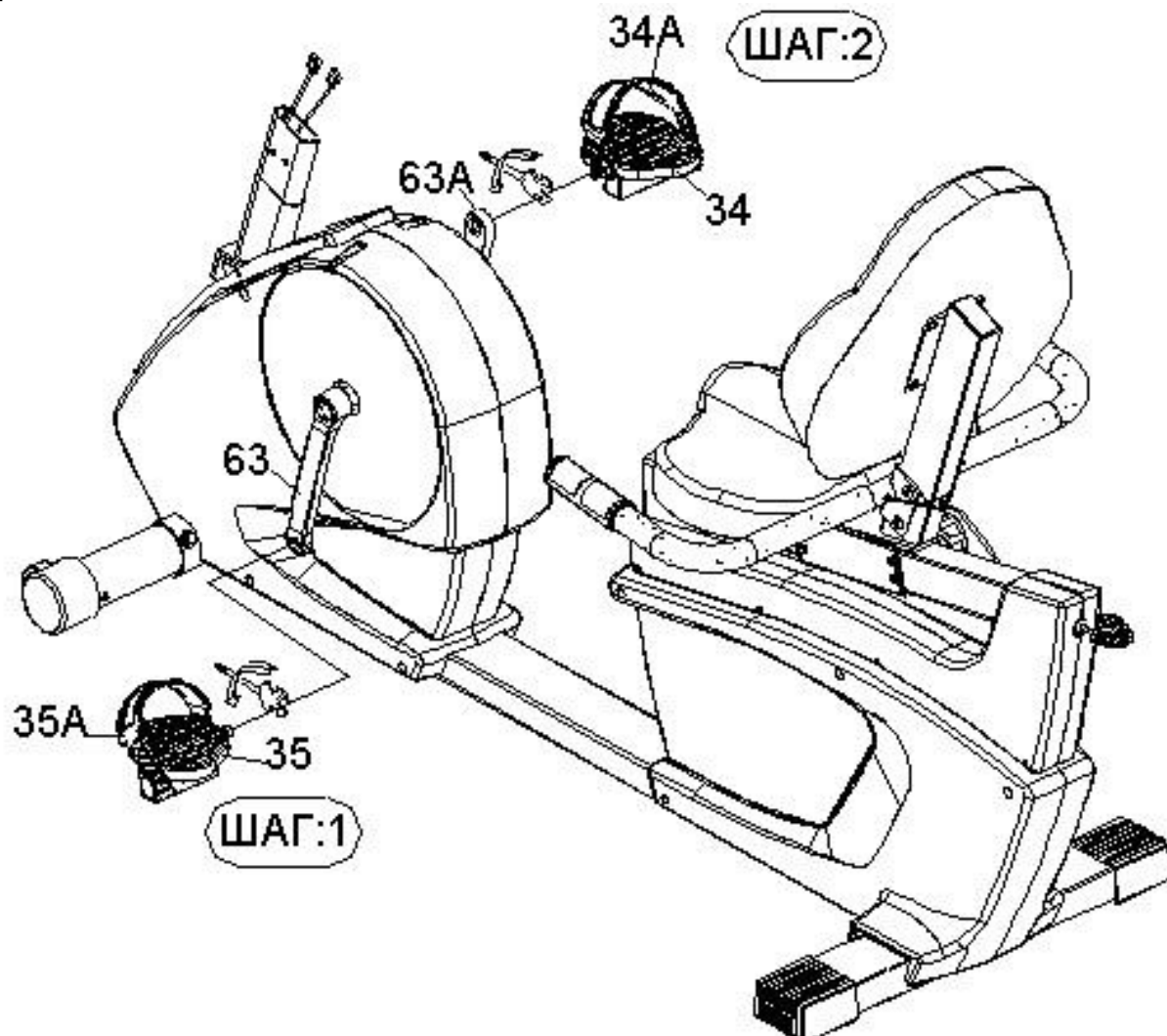
1. ВСТАВЬТЕ ЛЕВУЮ ПЕДАЛЬ (35) В ОТВЕРСТИЕ С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ ШАТУНА (63), ПРИКРУТИТЕ ЕЕ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ (35) ИМЕЕТ МАРКИРОВКУ «L».

2. ВСТАВЬТЕ ПРАВУЮ ПЕДАЛЬ (34) В ОТВЕРСТИЕ С ПРАВОЙ СТОРОНЫ ШАТУНА (63A), ПРИКРУТИТЕ ЕЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ПРАВАЯ ПЕДАЛЬ (34) ИМЕЕТ МАРКИРОВКУ «R».

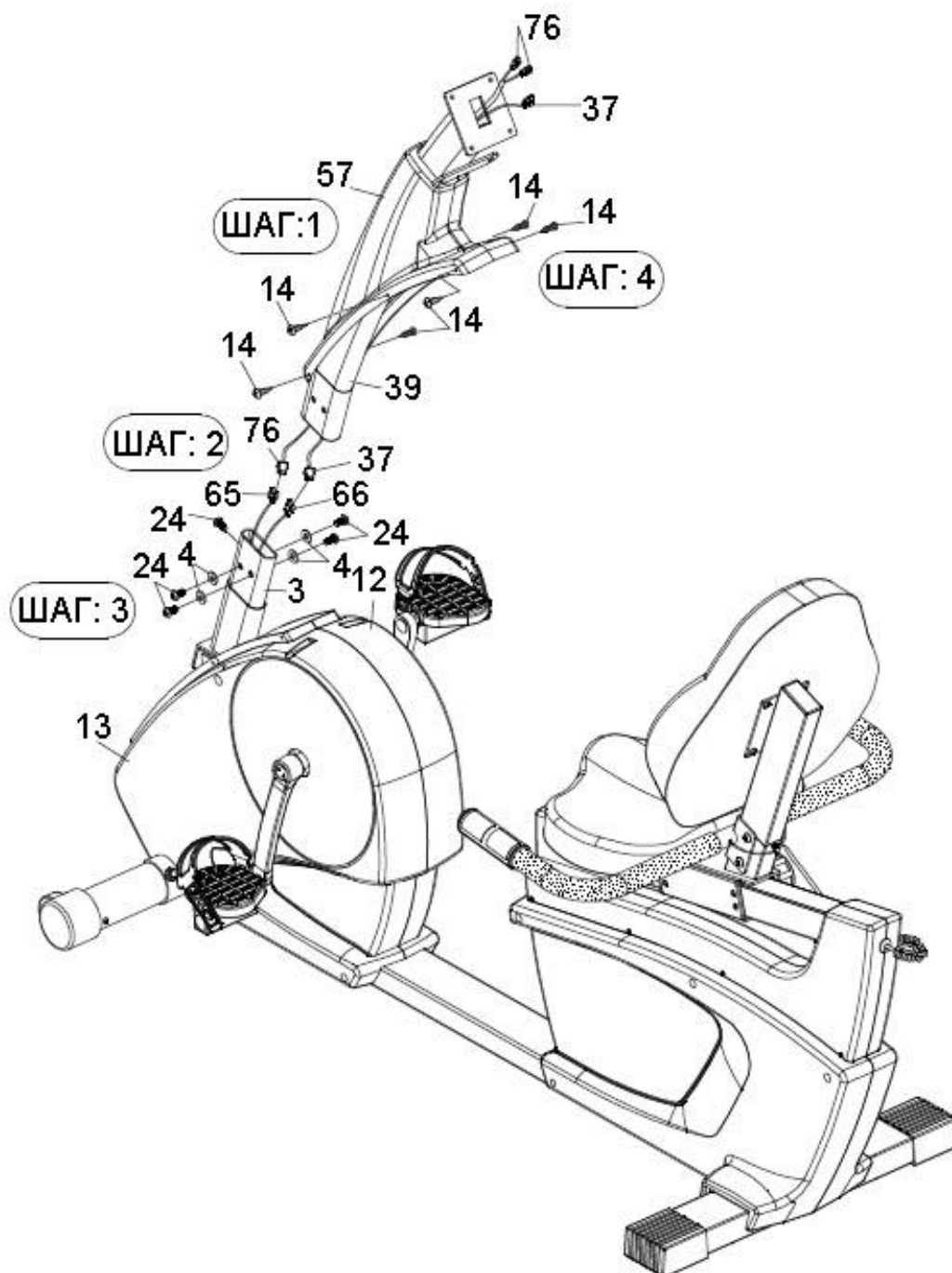
ДИАГРАММА 5.



ШАГ 6.

1. НАДЕНЬТЕ КОЖУХ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ (57) НА РУЛЕВУЮ СТОЙКУ (39).
2. СОЕДИНИТЕ УДЛИНЯЮЩИЙ ШНУР (37) И КОРОТКИЙ ШНУР ПУЛЬСОМТЕРА (76), РАСПОЛОЖЕННЫЕ В РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (39), СО ШНУРОМ ПУЛЬСОМТЕРА (66) И СО ШНУРОМ КОРОБКИ ПЕРЕДАЧ (65), РАСПОЛОЖЕННЫМИ В ОСНОВНОМ КОРПУСЕ ТРЕНАЖЕРА.
3. ВСТАВЬТЕ РУЛЕВУЮ СТОЙКУ (39) В ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА (3), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ (24) И ШАЙБ (4).
4. ОПУСТИТЕ КОЖУХ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ (57) ВНИЗ, ПРИКРЕПИТЕ ЕГО К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (3) ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ (14).

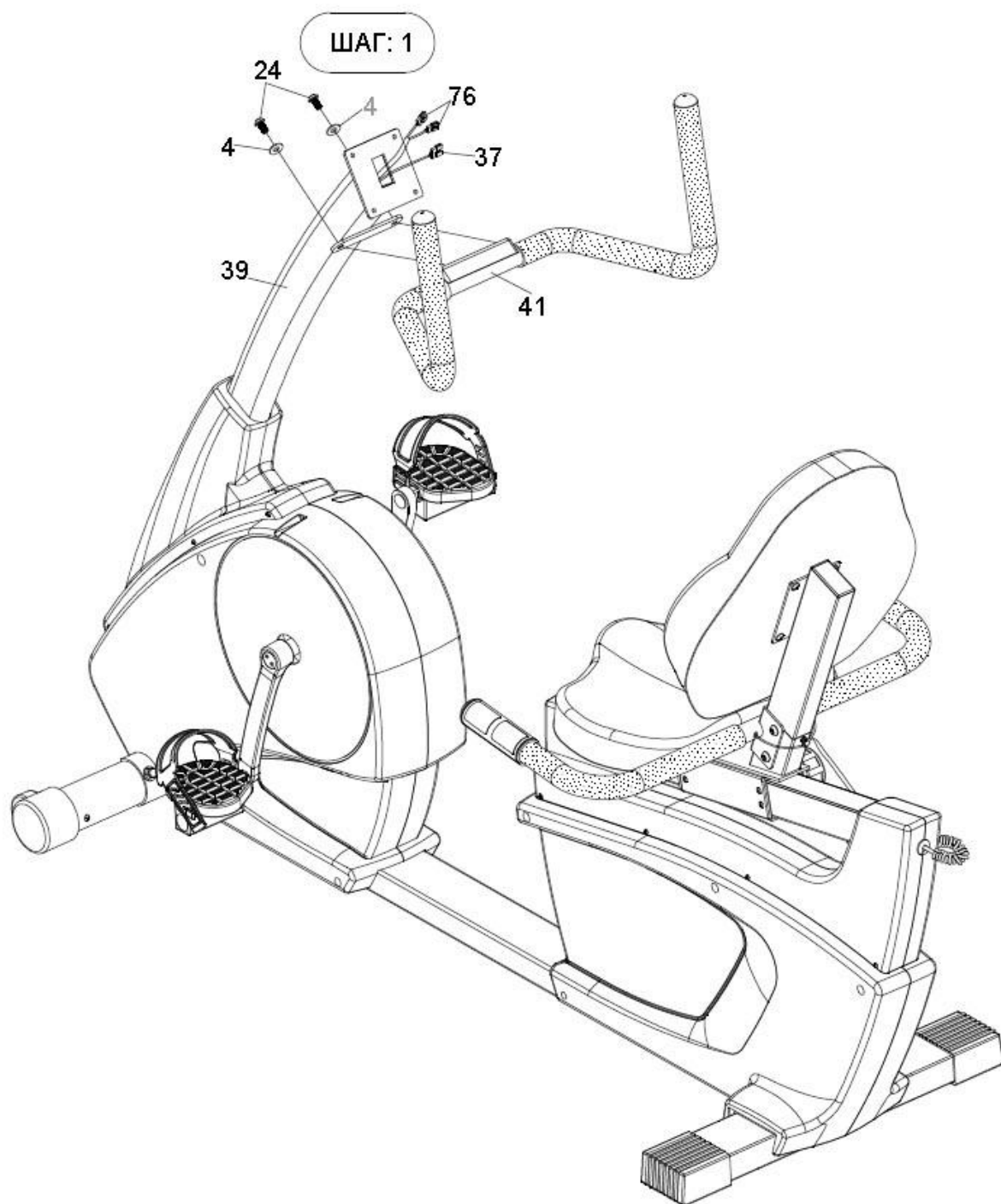
ДИАГРАММА 6.



ШАГ 7.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ РУЛЬ (41) К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (39), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ШАЙБ (4) И ШЕСТИГРАННЫХ ВИНТОВ (24).

ДИАГРАММА 7.

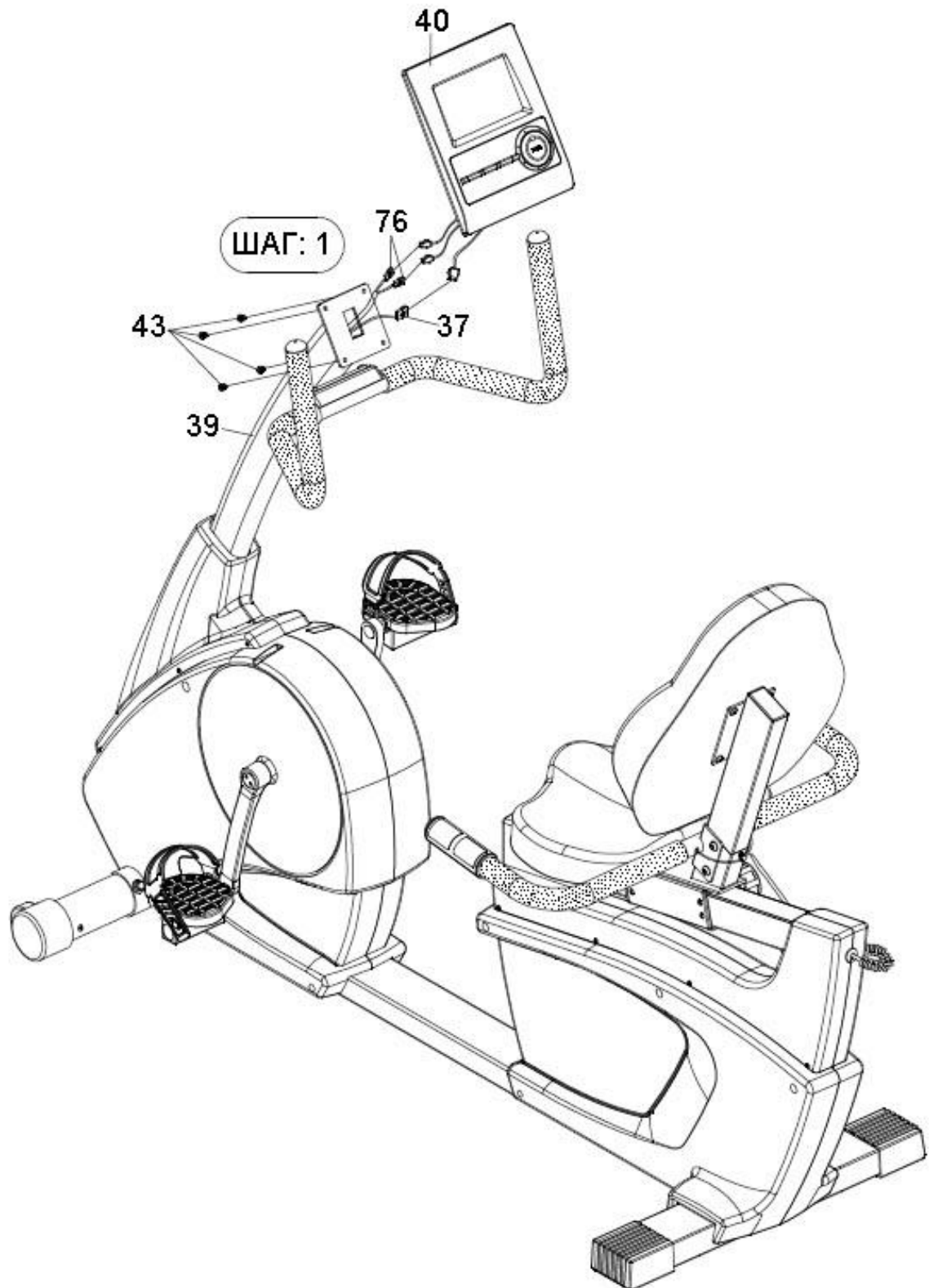


ШАГ 8.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ КОРОТКИЕ ШНУРЫ ПУЛЬСОМЕТРА (76) И УДЛИНЯЮЩИЙ ШНУР (37) К ШНУРАМ КОМПЬЮТЕРА (40). ПОМЕСТИТЕ КОМПЬЮТЕР (40) НА КРОНШТЕЙН НА РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (39), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ (43).

ПРИМЕЧАНИЕ: ЧЕТЫРЕ ВИНТА (43) БЫЛИ ЗАРАНЕЕ ПРИКРУЧЕНЫ С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ КОМПЬЮТЕРА (40).

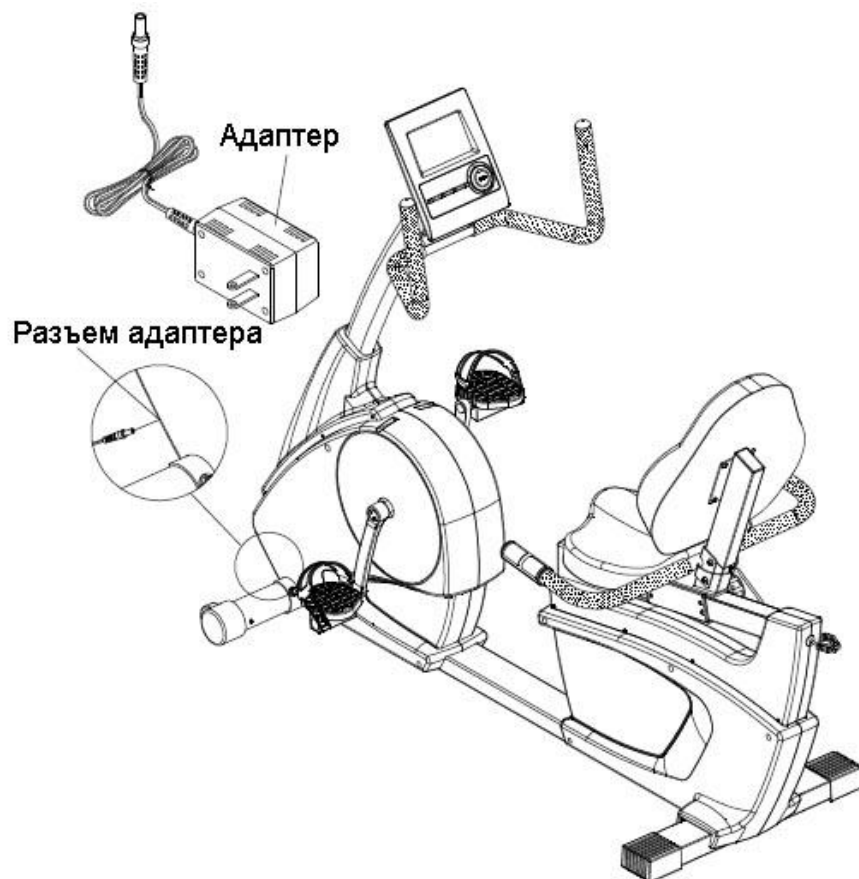
ДИАГРАММА 8.



ШАГ 9.

КОМПЬЮТЕР БУДЕТ РАБОТАТЬ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ПРИСОЕДИНИТЕ АДАПТЕР К СЕТИ. СНАЧАЛА ВСТАВЬТЕ АДАПТЕР В ГНЕЗДО В ТРЕНАЖЕРЕ (СМ. ДИАГРАММУ).

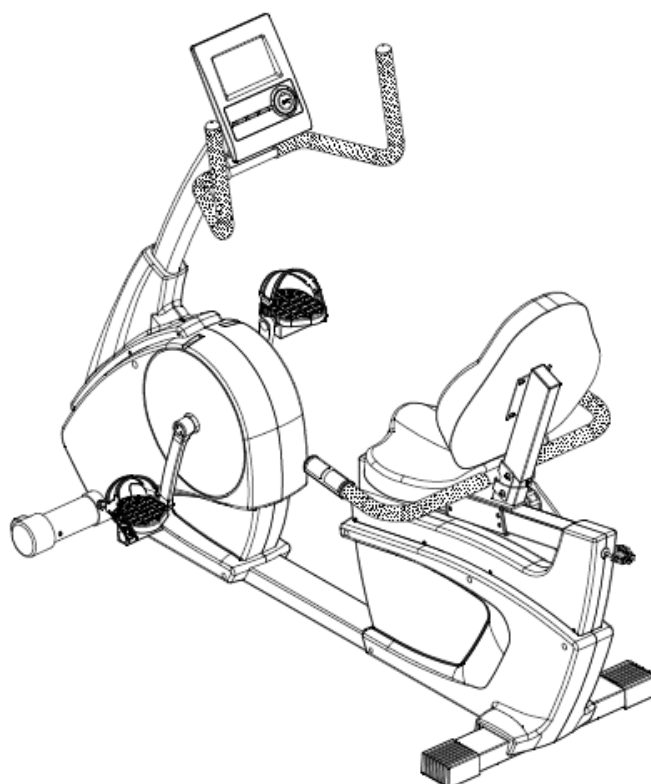
ДИАГРАММА 9.



ШАГ 10.

ВАШ ТРЕНАЖЕР ПОЛНОСТЬЮ СОБРАН.

ДИАГРАММА 10.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА.



А. ВКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА В СЕТЬ.

ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ ВКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР В СЕТЬ, РАЗДАСТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ, И ВЫ ПОПАДЕТЕ В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ПРОГРАММЫ ВРУЧНУЮ (MANUAL MODE).

В. ВЫБОР ПРОГРАММЫ И УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.

1. ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN), ВЫБЕРИТЕ РЕЖИМА ПРОГРАММ И НАЖМИТЕ НА «ВВОД» (ENTER).
2. В РЕЖИМЕ УСТАНОВКИ ПРОГРАММЫ ВРУЧНУЮ ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ (TIME), ДИСТАНЦИИ (DISTANCE), КАЛОРИИ (CALORIES), ПУЛЬСА (PULSE).
3. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ СТАРТ/СТОП (START/STOP) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.
4. КОГДА УСТАНОВЛЕННЫЕ ВАМИ ЗНАЧЕНИЯ ДОСТИГНУТ НУЛЯ, КОМПЬЮТЕР ИЗДАСТ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ, А ЗАТЕМ ПРЕКРАТИТ РАБОТУ.
5. ЕСЛИ ВЫ УСТАНОВИЛИ НЕСКОЛЬКО ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИИ, И ЛИШЬ ОДНО ИЗ НИХ ДОСТИГЛО НУЛЯ, А ВЫ ХОТИТЕ ПРОДОЛЖИТЬ ТРЕНИРОВКУ, НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/СТОП» (START/STOP) ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ.

ФУНКЦИИ И ИХ ОСОБЕННОСТИ:

1. **ВРЕМЯ (TIME):** НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ В МИНУТАХ И СЕКУНДАХ. КОМПЬЮТЕР АВТОМАТИЧЕСКИ НАЧНЕТ ОТСЧЕТ ПОСЛЕ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0:00 ДО 99:59 С ИНТЕРВАЛОМ В ОДНУ СЕКУНДУ. ТАКЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАРАНЕЕ УСТАНОВИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, ИСПОЛЬЗУЯ МАНИПУЛЯТОР «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN). КОГДА УСТАНОВЛЕННОЕ ВАМИ ЗНАЧЕНИЕ ДОСТИГНЕТ НУЛЯ, КОМПЬЮТЕР ИЗДАСТ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ, А ЗАТЕМ ВЕРНЕТСЯ К ПЕРВОНАЧАЛЬНЫМ УСТАНОВКАМ.
2. **ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):** НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ДИСТАНЦИЯ, ПРОЙДЕННАЯ ВАМИ ЗА ТРЕНИРОВКУ. МАКСИМАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ – 99,9 КМ ИЛИ МИЛЬ.
3. **КОЛ-ВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ (RPM):** НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ ВАШ ТЕМП, ИЗМЕРЯЕМЫЙ В КОЛИЧЕСТВЕ ОБОРОТОВ В МИНУТУ.
4. **ВЕЛИЧИНА НАГРУЗКИ (WATT):** НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ КОЛИЧЕСТВО ВАТТ.
5. **СКОРОСТЬ (SPEED):** НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ В КМ/Ч ИЛИ МИЛЬ/Ч.
6. **КАЛОРИИ (CALORIES):** НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, ПОТРАЧЕННЫХ ВАМИ ЗА ТРЕНИРОВКУ.
7. **ПУЛЬС (PULSE):** НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА В УДАРАХ В МИНУТУ.
8. **ВОЗРАСТ (AGE):** ВЫ МОЖЕТЕ УСТАНОВИТЬ ВАШ ВОЗРАСТ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 10 ДО 99 ЛЕТ. ЕСЛИ ВЫ НЕ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ВОЗРАСТА ЗАРАНЕЕ, ТО ПО УМОЛЧАНИЮ ВОЗРАСТ БУДЕТ 35 ЛЕТ.

9. **ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА (TARGET HEART RATE):** ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ ДОЛЖНЫ СЛЕДИТЬ ЗА ПУЛЬСОМ И ОРИЕНТИРОВАТЬ НА ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА, ИЗМЕРЯЕМУЮ В УДАРАХ СЕРДЦА В МИНУТУ.
10. **ТЕСТ (PULSE RECOVERY):** СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ В ТРЕНИРОВКЕ, НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ТЕСТ» И ПРИЛОЖИТЕ ЛАДОНИ РУК К ДАТЧИКАМ ПУЛЬСОМЕТРА. ПРОДОЛЖИТ РАБОТУ ТОЛЬКО ФУНКЦИЯ «ВРЕМЯ». НАЧНЕТСЯ ОТСЧЕТ ОТ 00:60 ДО 00:00. КАК ТОЛЬКО ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ ДОСТИГНЕТ 00:00, НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ВАШ УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВАННОСТИ В ДИАПАЗОНЕ ОТ У1 ДО У6.

У1 (F1) – БЕЗУПРЕЧНАЯ ПОДГОТОВКА
1.0<У (F)<2.0 – ПРЕКРАСНАЯ ПОДГОТОВКА
2.0≤У (F)≤ 2.9 – ХОРОШАЯ ПОДГОТОВКА
3.0≤У (F)≤3.9 – НОРМАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА
4.0≤У (F)≤5.9 – УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА
6.0 – ПЛОХАЯ ПОДГОТОВКА

ПРИМЕЧАНИЕ: ЕСЛИ КОМПЬЮТЕР НЕ ПОЛУЧИТ ИНФОРМАЦИЮ О ПУЛЬСЕ, НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ОБОЗНАЧЕНИЕ «Р» В ОКОШКЕ «ПУЛЬС». ЕСЛИ НА ДИСПЛЕЕ КОМПЬЮТЕРА ПОЯВИЛОСЬ ОБОЗНАЧЕНИЕ «ERR», НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ТЕСТ» ПОВТОРНО, ПЛОТНО ПРИЖМИТЕ ЛАДОНИ РУК К РАТЧИКАМ ПУЛЬСОМЕТРА И ДОЖДИТЕСЬ РЕЗУЛЬТАТА.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

1. СТАРТ/СТОП (START/STOP):

- А. **ФУНКЦИЯ «БЫСТРЫЙ СТАРТ»:** ПОЗВЛЯЕТ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ БЕЗ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ. ТРЕНИРОВКА БУДЕТ ПРОХОДИТЬ ТОЛЬКО В РЕЖИМЕ УСТАНОВКИ ДАННЫХ ВРУЧНУЮ (MANUAL MODE). АВТОМАТИЧЕСКИ НАЧНЕТСЯ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ ВВЕРХ ОТ 0.
- В. ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ОСТАНОВКИ РАБОТЫ.
- С. ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВА НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ.

2. ВВЕРХ (UP):

- А. ПОВОРАЧИВАЙТЕ МАНИПУЛЯТОР ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
- В. ПОВОРАЧИВАЙТЕ МАНИПУЛЯТОР ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ ДЛЯ ИХ УВЕЛИЧЕНИЯ (ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, ВОЗРАСТ, ВЫБОР ПОЛА, ПРОГРАММА).

3. ВНИЗ (DOWN):

- А. ПОВОРАЧИВАЙТЕ МАНИПУЛЯТОР ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
- В. ПОВОРАЧИВАЙТЕ МАНИПУЛЯТОР ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ ДЛЯ ИХ УМЕНЬШЕНИЯ (ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, ВОЗРАСТ, ВЫБОР ПОЛА, ПРОГРАММА).

4. ВВОД (ENTER):

- А. НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ УСТАНОВКИ, НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА.
- В. ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВА В ТРЕНИРОВКЕ НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ И УДЕРЖИВАЙТЕ ЕЕ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ СЕКУНД ДЛЯ СБРОСА ВСЕХ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ ДО НУЛЯ.
- С. ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ ДАТЫ И ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА.

- 5. БОДИ ФЭТ (BODY FAT):** НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, УСТАНОВИТЕ СВОЙ РОСТ, ВЕС, ПОЛ И ВОЗРАСТ И ПОЛУЧИТЕ ИНФОРМАЦИЮ О СОДЕРЖАНИИ ЖИРА У ВАС В ОРГАНИЗМЕ.

- 6. ТЕСТ (PULSE RECOVERY):** НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТА И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВАШЕГО УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ.

ПРОГРАММЫ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.

РЕЖИМ УСТАНОВКИ ПРОГРАММЫ ВРУЧНУЮ (MANUAL PROGRAM):

П1 (P1) - РУЧНАЯ ПРОГРАММА. ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/СТОП» (START/STOP). УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ПО УМОЛЧАНИЮ РАВЕН 5. ВЫ МОЖЕТЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫБРАТЬ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ НУЖНЫЙ ВАМ ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN).

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ:

1. ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ 1 (РУЧНАЯ).
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ.
3. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ВРЕМЯ» (TIME). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ.
4. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.
5. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «КАЛОРИИ» (CALORIES). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ КАЛОРИЙ.
6. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ПУЛЬС» (PULSE). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ПУЛЬСА.
7. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/СТОП» (START/STOP) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ: СТУПЕНЬКИ (STEPS), ХОЛМ (HILL), ХОЛМЫ (ROLLING), НИЗИНА (VALLEY), СЖИГАНИЕ ЖИРА (FAT BURN), ПАНДУС (RAMP), ГОРА (MOUNTAIN), ИНТЕРВАЛЬНАЯ (INTERVALS), ПРОИЗВОЛЬНАЯ (RANDOM), ПЛАТО (PLATEAU), ИНТЕРВАЛЬНАЯ 2 (FARTLEK), ОБРЫВ (PRECIPICE).

ПРОГРАММА СО 2 ПО 13 – ЭТО РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ. ВЫ МОЖЕТЕ РЕГУЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО ОТРЕЗКА ВРЕМЕНИ ИЛИ ДИСТАНЦИИ. ТАКЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАНИМАТЬСЯ, РЕГУЛИРУЯ УРОВЕНЬ В КАЖДОМ ИЗ ИНТЕРВАЛОВ ПРОФИЛЯ.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ:

1. ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) ВЫБЕРИТЕ ОДНУ ИЗ ПРОГРАММ П2-П13 (P2-P13).
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ.
3. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ВРЕМЯ» (TIME). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ.
4. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.
5. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «КАЛОРИИ» (CALORIES). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ КАЛОРИЙ.
6. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ПУЛЬС» (PULSE). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ПУЛЬСА.
7. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/СТОП» (START/STOP) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

ПРОГРАММЫ, СОЗДАВАЕМЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1 (USER 1), ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2 (USER 2), ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 3 (USER 3), ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 4 (USER 4)).

ПРОГРАММЫ С 14 ПО 17 – ПРОГРАММЫ, СОЗДАВАЕМЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ САМ МОЖЕТ СОЗДАТЬ ПРОГРАММУ, ВЫБРАВ НУЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, ДИСТАНЦИИ, КАЛОРИЙ И НАГРУЗКИ ДЛЯ КАЖДОГО ИЗ ИНТЕРВАЛОВ ПРОГРАММЫ, ВСЕГО 10 ИНТЕРВАЛОВ. ВВЕДЕННЫЕ ВАМИ ДАННЫЕ БУДУТ ХРАНИТЬСЯ В ПАМЯТИ КОМПЬЮТЕРА ПОСЛЕ УСТАНОВКИ. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВВЕДЕННЫЕ ДАННЫЕ ДЛЯ

КАЖДОГО ИНТЕРВАЛА ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN), КРОМЕ ДАННЫХ НАГРУЗКИ.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ:

1. ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) ВЫБЕРИТЕ ОДНУ ИЗ ПРОГРАММ P14-P17 (P14-P17).
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ.
3. ЗАМИГАЕТ ПЕРВАЯ КОЛОНКА ПРОФИЛЯ. ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) СОЗДАЙТЕ СВОЙ ПРОФИЛЬ ТРЕНИРОВКИ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ – 1.
4. ЗАМИГАЕТ ВТОРАЯ КОЛОНКА ПРОФИЛЯ. ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) СОЗДАЙТЕ СВОЙ ПРОФИЛЬ ТРЕНИРОВКИ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА.
5. ПРОДОЛЖАЙТЕ ФОРМИРОВАТЬ ПРОФИЛЬ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВСЕХ ОСТАВШИХСЯ КОЛОНОК. В КОНЦЕ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА.
6. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ВРЕМЯ» (TIME). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ.
7. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.
8. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «КАЛОРИИ» (CALORIES). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ КАЛОРИЙ.
9. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ПУЛЬС» (PULSE). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ПУЛЬСА.
10. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/СТОП» (START/STOP) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

ПРОГРАММЫ, УЧИТЫВАЮЩИЕ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА (55% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА (55% H.R.C.), 65% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА (65% H.R.C.), 75% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА (75% H.R.C.), 85% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА (85% H.R.C.), ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА (TARGER H.R.C.)).

ПРОГРАММЫ С 18 ПО 22 – ПРОГРАММЫ, УЧИТЫВАЮЩИЕ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА.

ПРОГРАММА 18 – 55% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) * 55\%$ - ТРЕНИРОВКА ОРИЕНТИРОВАНА НА ДАННЫЕ ПУЛЬСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ РАВНЯТЬСЯ 55% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ПРОГРАММА 19 - 65% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) * 65\%$ - ТРЕНИРОВКА ОРИЕНТИРОВАНА НА ДАННЫЕ ПУЛЬСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ РАВНЯТЬСЯ 65% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ПРОГРАММА 20 - 75% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) * 75\%$ - ТРЕНИРОВКА ОРИЕНТИРОВАНА НА ДАННЫЕ ПУЛЬСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ РАВНЯТЬСЯ 75% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ПРОГРАММА 21 - 85% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) * 85\%$ - ТРЕНИРОВКА ОРИЕНТИРОВАНА НА ДАННЫЕ ПУЛЬСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ РАВНЯТЬСЯ 85% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ПРОГРАММА 22 – ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА = $220 - \text{ВОЗРАСТ}$. МАКСИМАЛЬНО ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ МОЖЕТ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ПО ВЫБРАННОЙ ПРОГРАММЕ, УЧИТЫВАЮЩЕЙ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВИВ СВОЙ ВОЗРАСТ, ЗНАЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ, ДИСТАНЦИИ И КАЛОРИЙ, А ТАКЖЕ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА. ПРИ ТРЕНИРОВКЕ ПО ОДНОЙ ИЗ ЭТИХ ПРОГРАММ, КОМПЬЮТЕР САМ РЕГУЛИРУЕТ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДАННЫХ ВАШЕГО ПУЛЬСА. НАПРИМЕР, КОМПЬЮТЕР МОЖЕТ УВЕЛИЧИВАТЬ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ КАЖДЫЕ 20 СЕКУНД, ЕСЛИ ВАШ ПУЛЬС НЕ ДОСТИГАЕТ ВЫБРАННОЙ ГРАНИЦЫ, ЗАТЕМ НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ОБОЗНАЧЕНИЕ «ЗАМЕДЛИТЬСЯ» (SLOW DOWN). ТАКЖЕ КОМПЬЮТЕР МОЖЕТ УМЕНЬШАТЬ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ КАЖДЫЕ 20 СЕКУНД, ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА ПРЕВЫШАЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ГРАНИЦУ, ЗАТЕМ НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ОБОЗНАЧЕНИЕ «УВЕЛИЧИТЬ ТЕМП» (HURRY UP). ТАКИМ ОБРАЗОМ КОМПЬЮТЕР БУДЕТ СТАРАТЬСЯ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СЕРДЦЕБИЕНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА. ПОСЛЕ ЭТОГО НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ОБОЗНАЧЕНИЕ «ПРОДОЛЖАЙТЕ ТРЕНИРОВКУ» (KEEP GOING).

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ:

1. ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) ВЫБЕРИТЕ ОДНУ ИЗ ПРОГРАММ P18-P22 (P18-P22).
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ.
3. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ВОЗРАСТ» (AGE). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ ВАШ ВОЗРАСТ. ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕН ВОЗРАСТ – 35 ЛЕТ.
4. ЗАМИГАЕТ «ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА» (TARGET PULSE). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ ВАШУ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА В ДИАПАЗОНЕ ОТ 80 ДО 180 УДАРОВ В МИНУТУ. ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕНО ЗНАЧЕНИЕ – 120 УДАРОВ В МИНУТУ.
5. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ВРЕМЯ» (TIME). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ.
6. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.
7. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «КАЛОРИИ» (CALORIES). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ КАЛОРИЙ.
8. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/СТОП» (START/STOP) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

ПРОГРАММА, УЧИТЫВАЮЩАЯ ВЕЛИЧИНУ НАГРУЗКИ (WATT CONTROL PROGRAMM).

ПРОГРАММА 23 – ЭТО ПРОГРАММА С НЕПРОИЗВОЛЬНЫМ ИЗМЕНЕНИЕМ СКОРОСТИ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ. ПЕРЕЙДИТЕ К УСТАНОВКЕ ЗНАЧЕНИЙ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ВАТТ (TARGET WATT), ВРЕМЕНИ (TIME), ДИСТАНЦИИ (DISTANCE) И КАЛОРИЙ (CALORIES). ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ. УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ БУДЕТ РЕГУЛИРОВАТЬСЯ КОМПЬЮТЕРОМ. НАПРИМЕР, УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ МОЖЕТ УВЕЛИЧИТЬСЯ, ЕСЛИ ВЫ КРУТИТЕ ПЕДАЛИ СЛИШКОМ МЕДЛЕННО, ИЛИ УМЕНЬШИТЬСЯ, ЕСЛИ ВЫ КРУТИТЕ ПЕДАЛИ СЛИШКОМ БЫСТРО. КАК РЕЗУЛЬТАТ, КОЛИЧЕСТВО ВАТТ, ПОТРАЧЕННЫХ ЗА ТРЕНИРОВКУ БУДЕТ БЛИЗКО К УСТАНОВЛЕННОМУ ВАМИ ЗНАЧЕНИЮ ВАТТ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ.

1. ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ 23.
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ.
3. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ВРЕМЯ» (TIME). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ.
4. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.
5. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ВЕЛИЧИНА НАГРУЗКИ». ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ КОЛИЧЕСТВО ВАТТ (ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ВАТТ). НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВАТТ РАВНО 100.
6. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «КАЛОРИИ» (CALORIES). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ КАЛОРИЙ.
7. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ПУЛЬС» (PULSE). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ ПУЛЬСА.
8. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/СТОП» (START/STOP) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. $ВАТТ = КРУТЯЩИЙСЯ\ МОМЕНТ * КОЛ-ВО\ ОБОРОТОВ\ В\ МИНУТУ * 1.03$
2. В ЭТОЙ ПРОГРАММЕ КОЛИЧЕСТВО ВАТТ ОСТАЕТСЯ НЕИЗМЕННЫМ, В СООТВЕТСТВИИ С УСТАНОВЛЕННЫМ ВАМИ ЗНАЧЕНИЕМ. ДЛЯ ЭТОГО, КОМПЬЮТЕР РЕГУЛИРУЕТ СКОРОСТЬ ВАШЕГО ДВИЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

ПРОГРАММА, УЧИТЫВАЮЩАЯ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ (BODY FAT PROGRAM).

ПРОГРАММА 24 – ЭТО ПРОГРАММА, УЧИТЫВАЮЩАЯ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, И ПРЕДЛАГАЮЩАЯ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ПРОФИЛЬ ТРЕНИРОВКИ. ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ ТИПА ЛЮДЕЙ ПО КОЛИЧЕСТВУ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ИХ ОРГАНИЗМЕ.

ТИП 1: % СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ > 27

ТИП 2: $27 \geq$ % СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ ≥ 20

ТИП 3: % СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ < 20

КОМПЬЮТЕР ДАСТ ВАМ ИНФОРМАЦИЮ О ПРОЦЕНТНОМ СОДЕРЖАНИИ ЖИРА В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ (% FAT), ИНДЕКСЕ МАССЫ ТЕЛА (BMI) И УРОВНЕ МЕТАБОЛИЗМА (BMR).

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ:

1. ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ 24.
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ.
3. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «РОСТ» (HEIGHT). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ ВАШ РОСТ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ РОСТА РАВНО 170 СМ.
4. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ВЕС» (WEIGHT). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ ВАШ ВЕС. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЕСА РАВНО 70 КГ.
5. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ПОЛ» (GENDER). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ ВАШ ПОЛ. 1 – МУЖСКОЙ ПОЛ, 0 – ЖЕНСКИЙ ПОЛ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕН МУЖСКОЙ ПОЛ.
6. ЗАМИГАЕТ ФУНКЦИЯ «ВОЗРАСТ» (AGE). ПРИ ПОМОЩИ МАНИПУЛЯТОРА «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) УСТАНОВИТЕ ВАШ ВОЗРАСТ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЯ КАЛОРИЙ. ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВОЗРАСТА – 35 ЛЕТ.
7. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/СТОП» (START/STOP) ДЛЯ НАЧАЛА ИЗМЕРЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ. ПРИЛОЖИТЕ РУКИ К ДАТЧИКАМ НА ПОРУЧНЯХ. ЕСЛИ В ОКОШКЕ ПОЯВИЛОСЬ ОБОЗНАЧЕНИЕ «Е», ЗНАЧИТ ВЫ НЕПЛОТНО ПРИЛОЖИЛИ ЛАДОНИ РУК К ДАТЧИКАМ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/СТОП» (START/STOP) ЕЩЕ РАЗ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ ТЕСТА.
8. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТЕСТА НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВЯТСЯ ВАШ УРОВЕНЬ МЕТАБОЛИЗМА, ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА И % СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ. ЗАТЕМ КОМПЬЮТЕР ПОКАЖЕТ ВАМ ПРОФИЛЬ ТРЕНИРОВКИ, СООТВЕТСТВУЮЩИЙ ВАШЕМУ ТИПУ.
9. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/СТОП» (START/STOP) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. **СПЯЩИЙ РЕЖИМ (SLEEPING MODE):** КОМПЬЮТЕР АВТОМАТИЧЕСКИ ПЕРЕЙДЕТ В СПЯЩИЙ РЕЖИМ, ЕСЛИ ОН НЕ БУДЕТ ПОЛУЧАТЬ НИКАКИХ СИГНАЛОВ В ТЕЧЕНИЕ 4 МИНУТ. НАЖМИТЕ ЛЮБУЮ КНОПКУ, И КОМПЬЮТЕР СНОВА ЗАРАБОТАЕТ.
2. **ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) (BMI-BODY MASS INDEX):** ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ВЫСЧИТЫВАЕТСЯ ИСХОДЯ ИЗ ВАШЕГО РОСТА И ВЕСА, И ОДИНАКОВО ПРИМЕНИМ, КАК К МУЖЧИНАМ, ТАК И К ЖЕНЩИНАМ.
3. **УРОВЕНЬ МЕТАБОЛИЗМА (УМ) (BMR – BASAL METABOLIC RATE):** ДАННЫЕ УРОВНЯ МЕТАБОЛИЗМА ПОКАЗЫВАЮТ, СКОЛЬКО КАЛОРИЙ ВАШЕ ТЕЛО ДОЛЖНО ТРАТИТЬ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ. ЭТИ ДАННЫЕ НЕ УЧИТЫВАЮТ НАСКОЛЬКО МНОГО ВЫ ТЕНИРУЕТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО, ЭТИ ДАННЫЕ ДАЮТ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТОМ, СКОЛЬКО ВАМ НУЖНО ЭНЕРГИИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ НОРМАЛЬНОГО СЕРДЦЕБИЕНИЯ, ДЫХАНИЯ, ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА.

КОДЫ ОШИБОК.

E1 (ERROR 1):

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ КОМПЬЮТЕР НЕ ПОЛУЧАЕТ СИГНАЛА ОТ КОРОБКИ ПЕРЕДАЧ В ТЕЧЕНИЕ 4 СЕКУНД, ПОСЛЕ 3 ПОПЫТОК НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ОБОЗНАЧЕНИЕ E1.

ПРИ ВКЛЮЧЕННОМ ПИТАНИИ: КОРОБКА ПЕРЕДАЧ АВТОМАТИЧЕСКИ ВЕРНЕТСЯ К НУЛЕВОЙ ОТМЕТКЕ, ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧИТ СИНГАЛА ОТ ДВИГАТЕЛЯ В ТЕЧЕНИЕ 4 СЕКУНД, НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ОБОЗНАЧЕНИЕ E1. ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ НА ДИСПЛЕЕ ТАКЖЕ ИСЧЕЗНУТ.

E2 (ERROR 2):

ЕСЛИ I.D. КОД НЕВЕРНЫЙ ИЛИ ПАМЯТЬ КОМПЬЮТЕРА ПОВРЕЖДЕНА, ТО ПРИ ПОПЫТКЕ КОМПЬЮТЕРА СЧИТАТЬ ИНФОРМАЦИЮ ИЗ ПАМЯТИ, НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ОБОЗНАЧЕНИЕ E2.

E3 (ERROR 3):

ЕСЛИ В ТЕЧЕНИЕ 4 СЕКУНД ПОСЛЕ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ, ДВИГАТЕЛЬ НЕ НАЧНЕТ РАБОТАТЬ, НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ОБОЗНАЧЕНИЕ E3.

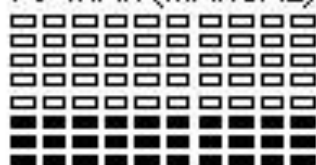
ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ АДАПТЕРА:

1. НА ВХОДЕ: 230V/50Hz ИЛИ 60Hz НА ВЫХОДЕ: 6V AC/0.5A
2. НА ВХОДЕ: 110V/50Hz ИЛИ 60Hz НА ВЫХОДЕ: 6V AC/0.5A

ПРОФИЛИ ПРОГРАММ.

ПРОФИЛИ РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ

ПРОГРАММА 1 РУЧНАЯ (MANUAL)



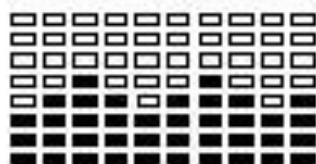
ПРОГРАММА 2 СТУПЕНЬКИ (STEPS)



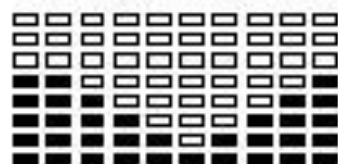
ПРОГРАММА 3 ХОЛМ (HILL)



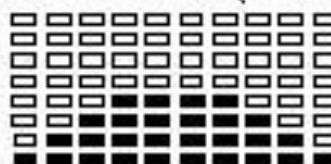
ПРОГРАММА 4 ХОЛМЫ (ROLLING)



ПРОГРАММА 5 НИЗИНА (VALLEY)



ПРОГРАММА 6 СЖИГАНИЕ ЖИРА (FAT BURN)



ПРОГРАММА 7 ПАНДУС (RAMP)



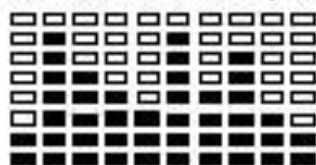
ПРОГРАММА 8 ГОРА (MOUNTAIN)



ПРОГРАММА 9 ИНТЕРВАЛЬНАЯ (INTERVALS)



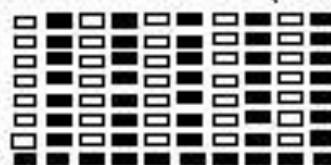
ПРОГРАММА 10 ПРОИЗВОЛЬНАЯ (RANDOM)



ПРОГРАММА 11 ПЛАТО (PLATEAU)



ПРОГРАММА 12 ИНТЕРВАЛЬНАЯ 2 (FARTLEK)

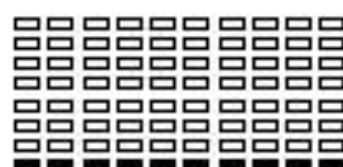
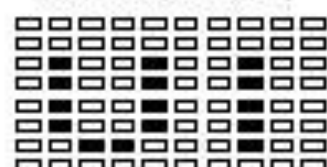


ПРОГРАММА 13
ОБРЫВ (PRECIPICE)

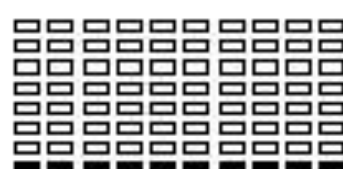
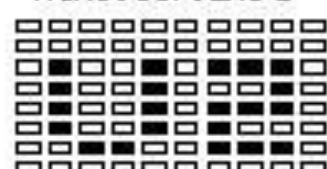


ПРОГРАММЫ, УСТАНОВЛИВАЕМЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ

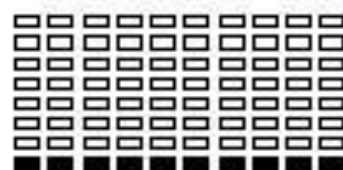
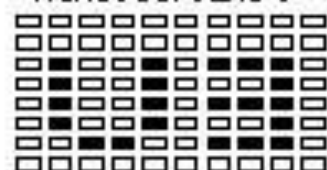
ПРОГРАММА 14
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1



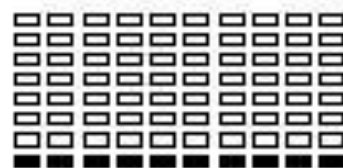
ПРОГРАММА 15
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2



ПРОГРАММА 16
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 3



ПРОГРАММА 17
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 4

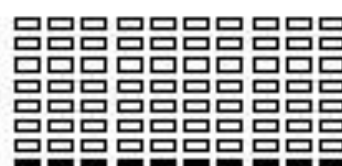
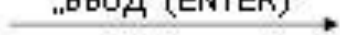


ПРОГРАММЫ, УЧИТЫВАЮЩИЕ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ПУЛЬСА

ПРОГРАММА 18
55% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА



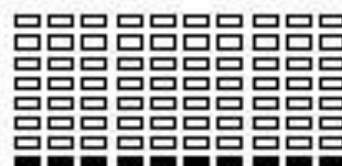
НАЖМИТЕ НА КНОПКУ
„ВВОД“ (ENTER)



ПРОГРАММА 19
65% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА



НАЖМИТЕ НА КНОПКУ
„ВВОД“ (ENTER)

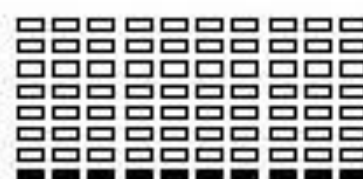


ПРОГРАММА 20

75% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА

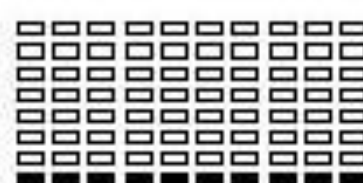
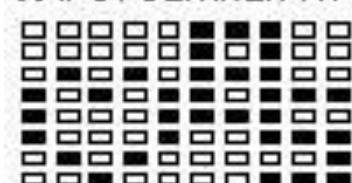


НАЖМИТЕ НА КНОПКУ
„ВВОД“ (ENTER)



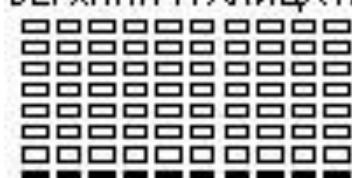
ПРОГРАММА 21

85% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА



ПРОГРАММА 22

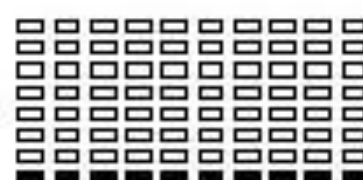
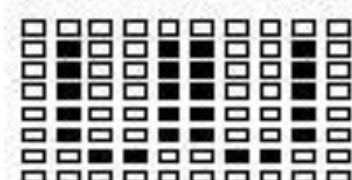
ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА



ПРОГРАММА, УЧИТЫВАЮЩАЯ ВЕЛИЧИНУ НАГРУЗКИ

ПРОГРАММА 23

КОНТРОЛЬ ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗКИ

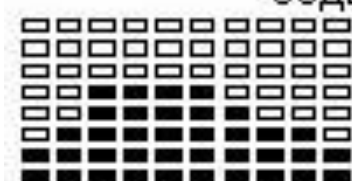


ПРОГРАММА, УЧИТЫВАЮЩАЯ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ПРОГРАММА 24



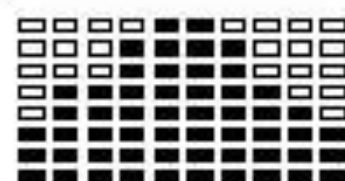
ОДИН ИЗ 6 ПРОФИЛЕЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НИЖЕ БУДЕТ
АВТОМАТИЧЕСКИ ВЫБРАН ПОСЛЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ
СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ



ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ
40 МИНУТ



ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ
40 МИНУТ



ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ
20 МИНУТ



КОНТРОЛЬ СЕРДЦЕБИЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

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

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

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

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

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

БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК.

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

ФОРМУЛА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

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

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

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

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

$220 - 30 = 190$ (ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА)
 $190 \times 0,60 = 114$ (60% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА)
 $190 \times 0,75 = 142$ (75% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА)

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

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

