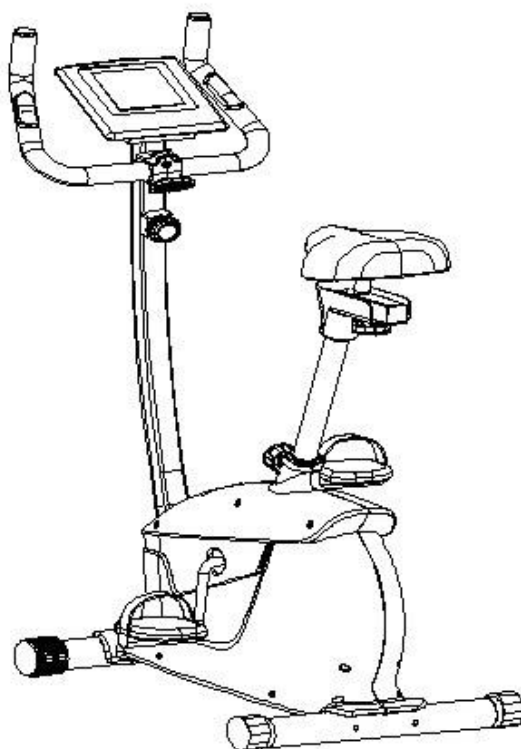


HouseFit

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР KINETIC B1.0



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР KINETIC B1.0. 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. 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 120 КГ.

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА.

№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	ЗАГЛУШКА РУЛЯ	2	39.	ВИНТ	4
2.	ДАТЧИК ПУЛЬСОМЕТРА	2	40.	КОЖУХИ (П + Л) - КОМПЛЕКТ	1
3.	МЯГКИЙ ГРИФ РУЛЯ	2	41.	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
4.	ВИНТ	2	42.	ЗАГЛУШКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	2
5.	Руль	1	43.	ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА	1
6.	КОМПЬЮТЕР	1	44.	НИЖНИЙ ШНУР НАГРУЗКИ	1
7.	ВИНТ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА	4	45.	НИЖНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	1
8.	ВИНТ	1	46.	ВЕРХНИЙ ШНУР НАГРУЗКИ	1
9.	РУЛЕВАЯ СТОЙКА	1	47.	СРЕДНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	1
10.	РЕГУЛЯТОР НАГРУЗКИ	1	48.	ШТЕКЕР	1
11.	СТАЛЬНОЙ КОЖУХ РУЛЯ	1	49.	КОМПЛЕКТ ПОДШИПНИКОВ	1
12.	ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ	1	50.	КОМПЛЕКТ МАГНИТА	1
13.	ШАЙБА	2	51.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ	2
14.	ЭЛАСТИЧНАЯ ШАЙБА	2	52.	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	2
15.	ВИНТ М7	1	53.	ЭЛАСТИЧНАЯ ШАЙБА	2
16.	Т-ОБРАЗНЫЙ РЕГУЛЯТОР	1	54.	БОЛЬШОЙ НАПРАВЛЯЮЩИЙ ВОРОТ	1
17.	СТАЛЬНАЯ ВТУЛКА	1	55.	ШАЙБА	1
18.	СЕДЛО	1	56.	МАЛЕНЬКИЙ ВОРОТ	1
19.	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	3	57.	РЕМЕНЬ	1
20.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА	3	58.	СТАЛЬНАЯ ПРОКЛАДКА	1
21.	ВИНТ ДЛЯ СКОЛЬЗЯЩЕГО БЛОКА	1	59.	ХОЛОСТОЕ КОЛЕСО	1
22.	ЗАГЛУШКА	1	60.	СТАЛЬНАЯ ПРОКЛАДКА	1
23.	СКОЛЬЗЯЩИЙ БЛОК	1	61.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА	2
24.	СЕДЕЛЬНАЯ СТОЙКА	1	62.	ПОДШИПНИК 6900	2
25.	ВИНТ	1	63.	ДЕРЖАТЕЛЬ ХОЛОСТОГО КОЛЕСА	1
26.	МАЛЕНЬКИЙ КОЖУХ	1	64.	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	1
27.	ВИНТ	1	65.	ВИНТ	1
28.	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	1	66.	ЗАЩЕЛКА	2
29.	РЕГУЛЯТОР СЕДЛА	1	67.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ	3
30.	ПЛАСТИКОВАЯ ВТУЛКА СЕДЕЛЬНОЙ СТОЙКИ	1	68.	СТАЛЬНАЯ ПРОКЛАДКА	2
31.	РЕГУЛЯТОР ВЫСОТЫ СЕДЕЛЬНОЙ СТОЙКИ	1	69.	ОСЬ МАХОВИКА	1
32.	ВИНТ М8	4	70.	ПОДШИПНИК 6300	1
33.	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА 8*19	6	71.	ПОДШИПНИК 6003	2
34.	ШАЙБА	2	72.	МАХОВИК	1
35.	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1	73.	МАЛЕНЬКИЙ ВОРОТ	1
36.	ДЛИННЫЙ БОЛТ М8*70ММ	4	74.	ПОДШИПНИК 6000	1
37.	ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	2	75.	ВИНТ	2
38.	ВИНТ М4	6	76.	ПЕДАЛИ (П + Л) - КОМПЛЕКТ	2

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА

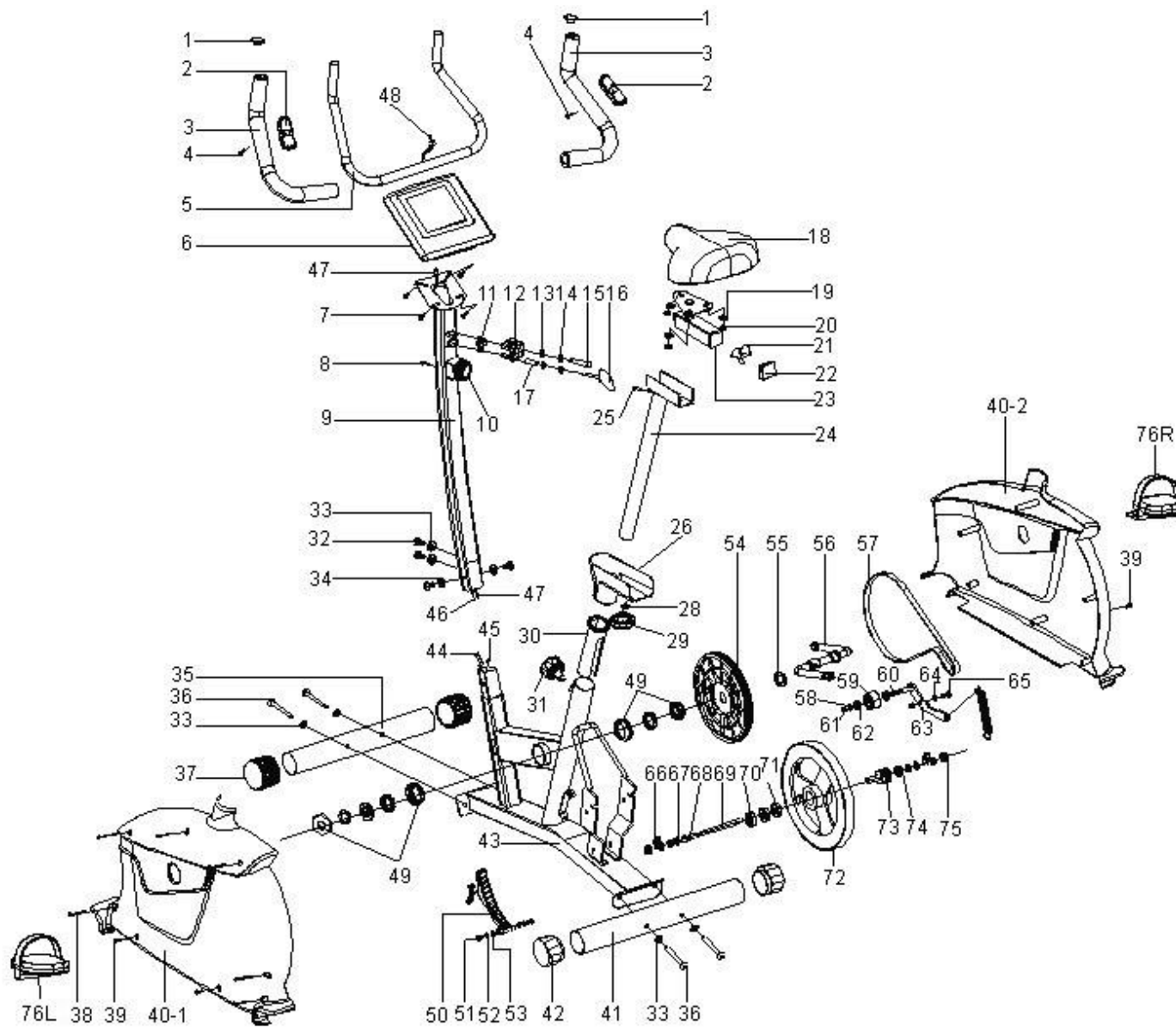
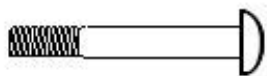


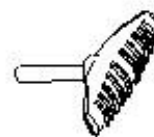
ДИАГРАММА СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ.



**№ 36. ДЛИННЫЙ БОЛТ
М8 * 70ММ - 4 ШТ.**



**№ 33. ИЗОГНУТАЯ
ШАЙБА 8*19 - 4 ШТ.**



**№ 16. Т-ОБРАЗНЫЙ
РЕГУЛЯТОР - 1 ШТ.**



№ 15. ВИНТ М7 - 1 ШТ.



**№ 12. ПЛАСТИКОВЫЙ
КОЖУХ - 1 ШТ.**



**№ 17. СТАЛЬНАЯ
ВТУЛКА - 1 ШТ.**



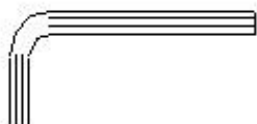
№ 13. ШАЙБА 8*12 - 2 ШТ.



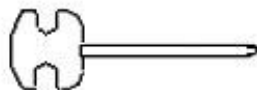
**№ 14. ЭЛАСТИЧНАЯ
ШАЙБА 8*12 - 2 ШТ.**



**№ 11. СТАЛЬНОЙ
КОЖУХ РУЛЯ - 1 ШТ.**



ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ



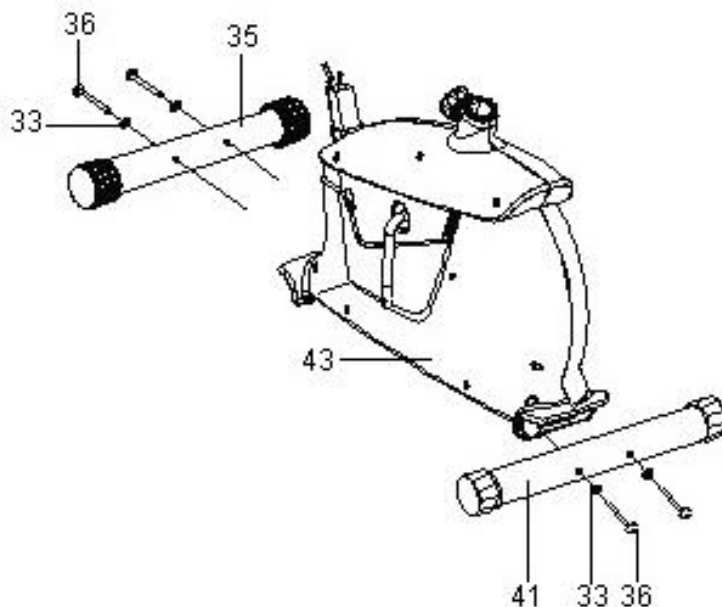
ОТВЕРТКА

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА.

ШАГ 1.

ПРИСОЕДИНИТЕ ПЕРЕДНИЙ И ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОРЫ (35 И 41) К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (43), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ 4 БОЛТОВ (36) И 4 ИЗОГНУТЫХ ШАЙБ (33).

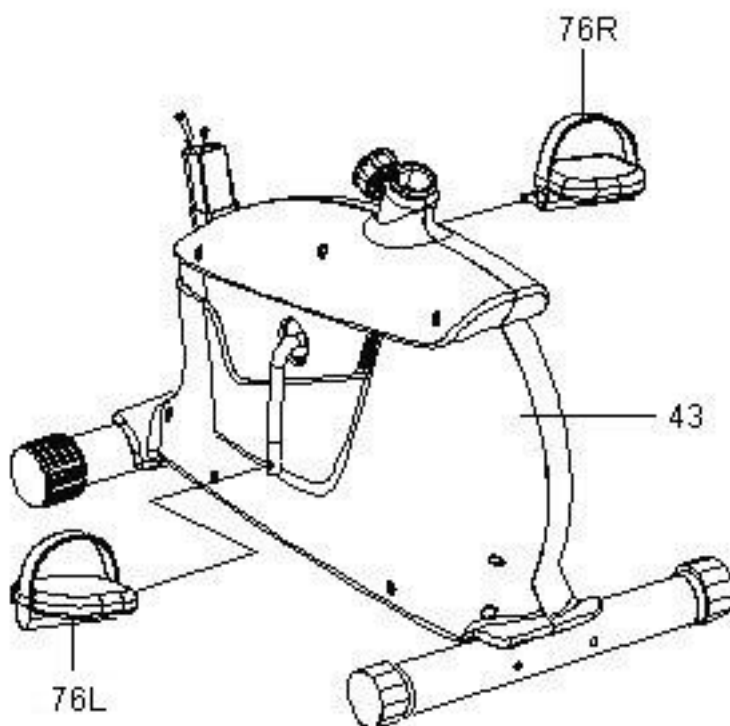
ДИАГРАММА 1.



ШАГ 2.

ПРИКРУТИТЕ ЛЕВУЮ ПЕДАЛЬ (76L) С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ К ШАТУНУ, А ПРАВУЮ ПЕДАЛЬ (76R) - С ПРАВОЙ СТОРОНЫ К ШАТУНУ (ПРИКРУЧИВАЙТЕ ПЕДАЛИ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ).

ДИАГРАММА 2.

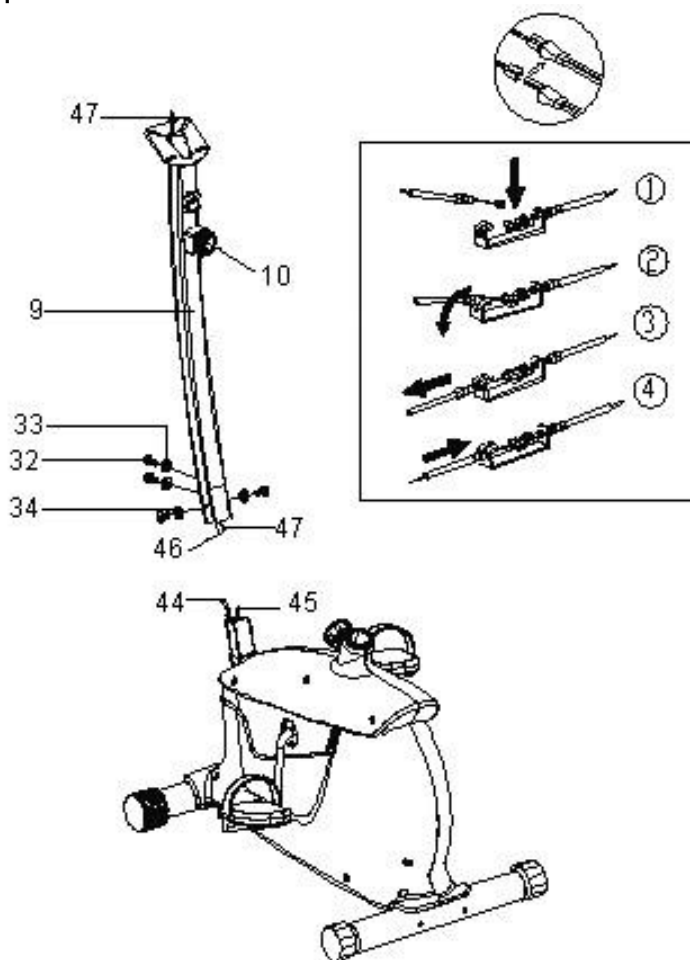


ШАГ 3.

1. СОЕДИНИТЕ ШНУРЫ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ В ОСНОВНОМ КОРПУСЕ ТРЕНАЖЕРА СО ШНУРАМИ РАСПОЛОЖЕННЫМИ В РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ В ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (СМ. ДИАГРАММУ 3).

2. ПРИСОЕДИНИТЕ РУЛЕВУЮ СТОЙКУ (9) К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (43), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ЧЕТЫРЕХ ВИНТОВ (32) И ШАЙБ (34).

ДИАГРАММА 3.

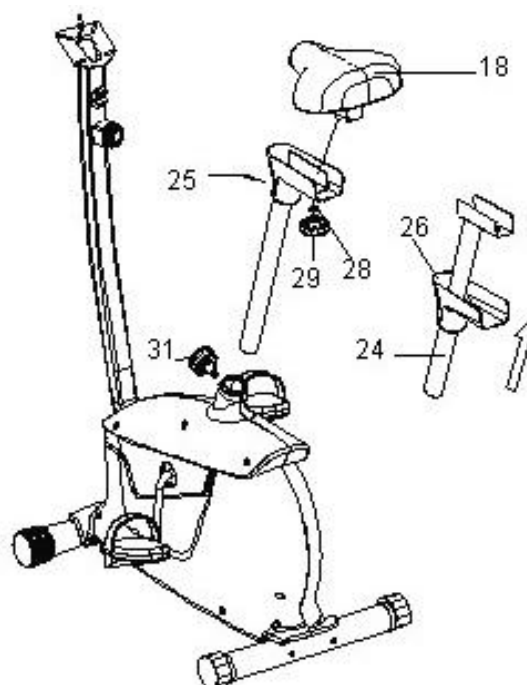


ШАГ 4.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ СЕДЛО (18) К СЕДЕЛЬНОЙ СТОЙКЕ (24), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ 3 ВИНТОВ И 3 ПЛОСКИХ ШАЙБ, ЗАТЕМ ПРИ ПОМОЩИ РЕГУЛЯТОРА (29) ВЫБЕРИТЕ НУЖНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СЕДЛА, ЗАФИКСИРУЙТЕ РЕГУЛЯТОР.

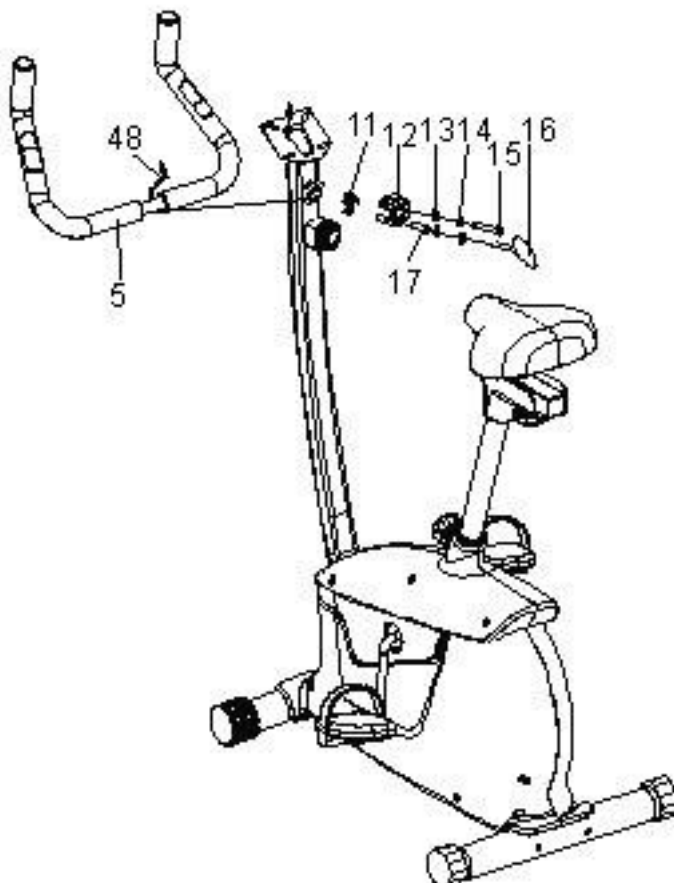
2. ВСТАВЬТЕ СЕДЕЛЬНУЮ СТОЙКУ (24) ЧЕРЕЗ ПЛАСТИКОВУЮ ВТУЛКУ В ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА (43). ЗАКРЕПИТЕ СЕДЕЛЬНУЮ СТОЙКУ ПРИ ПОМОЩИ РЕГУЛЯТОРА (31) НА НУЖНОЙ ВАМ ВЫСОТЕ.

ДИАГРАММА 4.



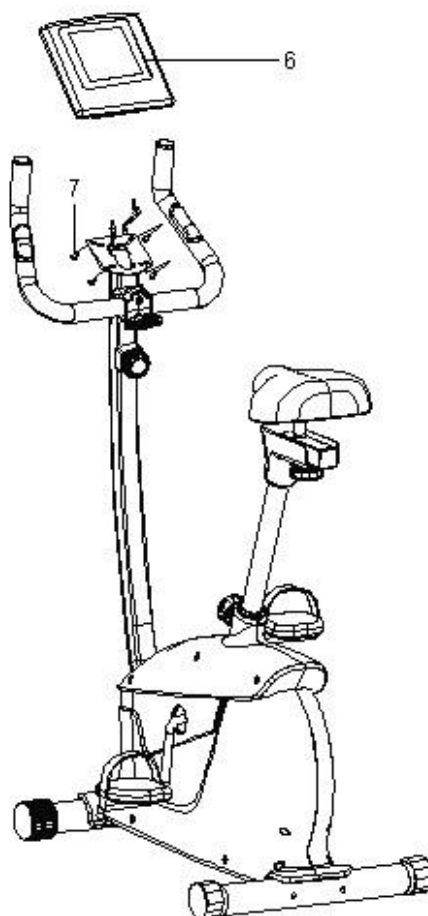
ШАГ 5.

ПРИСОЕДИНИТЕ РУЛЬ (5) К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ. ЗАКРЕПИТЕ РУЛЬ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТА (15), Т-ОБРАЗНОГО РЕГУЛЯТОРА (16), ШАЙБ (13 И 14) И ВТУЛКИ (17) (СМ. ДИАГРАММУ 5).

ДИАГРАММА 5.**ШАГ 6.**

1. ПРИСОЕДИНИТЕ КОМПЬЮТЕР (6) К КРОНШТЕЙНУ НА РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ, ЗАКРЕПИТЕ ЕГО ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ (7).

2. ПОДСОЕДИНИТЕ ШНУРЫ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ В РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ, К КОМПЬЮТЕРУ.

ДИАГРАММА 6.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА.



ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА:

1. **ТЕМПЕРАТУРА (TEMPERATURE):** ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ - ОТ 0° ДО 60°C (32° ДО 99°F).
2. **КАЛЕНДАРЬ (CALENDAR):** ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ – 1900/1/1~2006/1/1~2099/1/1.
3. **ЧАСЫ (CLOCK):** ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ – 0:00 ДО 23:59.
4. **СКАН (СКАНИРУЮЩИЙ РЕЖИМ ВСЕХ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ) (SCAN):** НА ДИСПЛЕЕ БУДУТ ПОЯВЛЯТЬСЯ ЗНАЧЕНИЯ ВСЕХ ФУНКЦИЙ В ОПРЕДЕЛЕННОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ: СКОРОСТЬ/КОЛ-ВО ОБ./МИН. (SPEED/RPM) – ВРЕМЯ (TIME) – ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE) – КАЛОРИИ (CALORIES) – ПУЛЬС (PULSE). ОДНО ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИИ СМЕНЯЕТ ДРУГОЕ КАЖДЫЕ 6 СЕКУНД.
5. **КОЛ-ВО ОБ./МИН. (RPM):** ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ - 0~15~999.
6. **СКОРОСТЬ (SPEED):** ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ – 0.0 ДО 99.9 КМ/Ч (МИЛЬ/Ч).
7. **ВРЕМЯ (TIME):** ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ - ОТ 0:00 ДО 99:59 (ВОЗМОЖЕН КАК ОТСЧЕТ ВВЕРХ, ТАК И ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ).
8. **ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):** ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ ОТ 0.00 ДО 99.99 КМ (МИЛЬ) (ВОЗМОЖЕН КАК ОТСЧЕТ ВВЕРХ, ТАК И ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ).
9. **КАЛОРИИ (CALORIES):** ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ ОТ 0 ДО 9999 (ВОЗМОЖЕН КАК ОТСЧЕТ ВВЕРХ, ТАК И ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ).
10. **ПУЛЬС (PULSE):** ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ ОТ 30 ДО 240 УДАРОВ В МИНУТУ.

РАБОТА КОМПЬЮТЕРА:

СРАЗУ ПОСЛЕ НАЧАЛА РАБОТЫ ДИСПЛЕЙ КОМПЬЮТЕРА ЗАГОРИТСЯ, РАЗДАСТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ В ТЕЧЕНИЕ 2 СЕКУНД, В ОКНЕ ФУНКЦИИ «ДИСТАНЦИЯ» ПОЯВИТСЯ ДИАМЕТР КОЛЕСА НА 1 СЕКУНДУ.

1. ДЛЯ РАБОТЫ КОМПЬЮТЕРА ТРЕБУЕТСЯ 2 БАТАРЕЙКИ.
2. ПОСЛЕ ВКЛЮЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА НЕОБХОДИМО УСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ И ТЕКУЩУЮ ДАТУ.
3. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE) ДЛЯ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ ВРЕМЯ/ ДИСТАНЦИЯ/ КАЛОРИИ/ ПУЛЬС. ПОСЛЕ ТОГО КАК ФУНКЦИЯ НАЧНЕТ МИГАТЬ, ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «ВВЕРХ» (UP) И «ВНИЗ» (DOWN) ВЫБЕРИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ, ЗАТЕМ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE) ЕЩЕ РАЗ, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ К УСТАНОВКЕ ЗНАЧЕНИЯ СЛЕДУЮЩЕЙ ФУНКЦИИ.

4. **ТЕСТ (RECOVERY)** – ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ТЕСТ» (RECOVERY), ЗАТЕМ ПРИЛОЖИТЕ ЛАДОНИ РУК К ДАТЧИКАМ ПУЛЬСОМЕТРА. НАЧНЕТСЯ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ ОТ 60 СЕКУНД ДО НУЛЯ. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТЕСТА НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ВАШ УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВАННОСТИ В ДИАПАЗОНЕ ОТ У1 (F1) ДО У6 (F6).

УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВАННОСТИ	ОБОЗНАЧЕНИЕ НА ДИСПЛЕЕ	КАК БЫСТРО ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ПУЛЬС
ОТЛИЧНЫЙ	У1 (F1)	БОЛЬШЕ ЧЕМ НА 50 УД./МИН.
ХОРОШИЙ	У2 (F2)	НА 40~49 УД./МИН.
НОРМАЛЬНЫЙ	У3 (F3)	НА 30~39 УД./МИН.
НИЖЕ СРЕДНЕГО	У4 (F4)	НА 20~29 УД./МИН.
ПЛОХОЙ	У5 (F5)	НА 10~19 УД./МИН.
ОЧЕНЬ ПЛОХОЙ	У6 (F6)	МЕНЬШЕ ЧЕМ НА 10 УД./МИН.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

1. **ВИД (MODE):** ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ВЫБОРА ФУНКЦИИ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА.
2. **ВВЕРХ (UP):** НАЖИМАЙТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ ВРЕМЯ/ДИСТАНЦИЯ/ КАЛОРИИ/ ПУЛЬС. ИЗМЕНЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ИДЕТ В СТОРОНУ УВЕЛИЧЕНИЯ.
3. **ВНИЗ (DOWN):** НАЖИМАЙТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ВЫБОРА ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ ВРЕМЯ/ДИСТАНЦИЯ/ КАЛОРИИ/ ПУЛЬС. ИЗМЕНЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ИДЕТ В СТОРОНУ УМЕНЬШЕНИЯ.
4. **СБРОС (RESET):** СБРОС РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННЫХ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ ДО НУЛЯ.
5. **ТЕСТ (RECOVERY):** НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОПРЕДЕЛИТЬ ВАШ УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВАННОСТИ.
6. **СБРОС ВСЕХ ЗНАЧЕНИЙ (TOTAL RESET):** СБРОС ВСЕХ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ ДО НУЛЯ.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА 2 БАТАРЕЙКИ АА (1,5V).

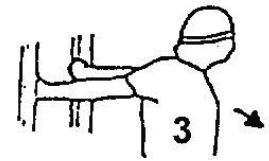
РАЗМИНКА.



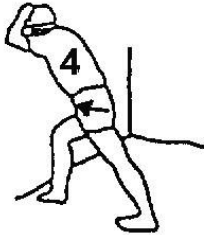
ПО 15 СЕКУНД ДЛЯ
КАЖДОЙ РУКИ



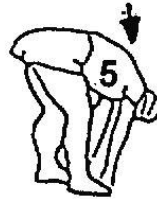
20 СЕКУНД



20 СЕКУНД



25 СЕКУНД



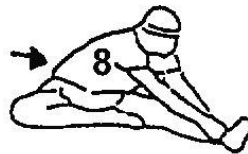
20 СЕКУНД



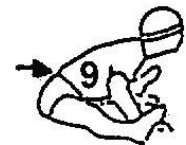
20 СЕКУНД



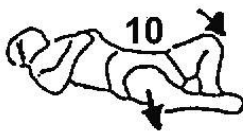
30 СЕКУНД



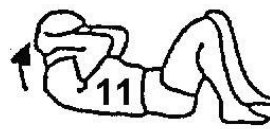
ПО 25 СЕКУНД ДЛЯ
КАЖДОЙ НОГИ



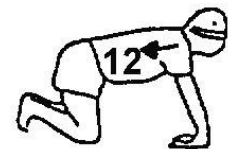
30 СЕКУНД



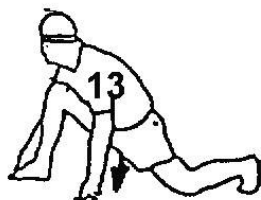
20 СЕКУНД



ПО 5 СЕКУНД 3 РАЗА



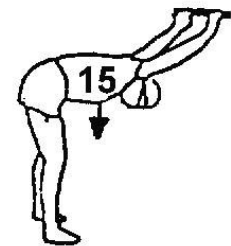
20 СЕКУНД



ПО 20 СЕКУНД
ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ



5 РАЗ



15 СЕКУНД