

Инструкция

Эллиптический тренажер HouseFit Kinetic E2.0

Полезные ссылки:

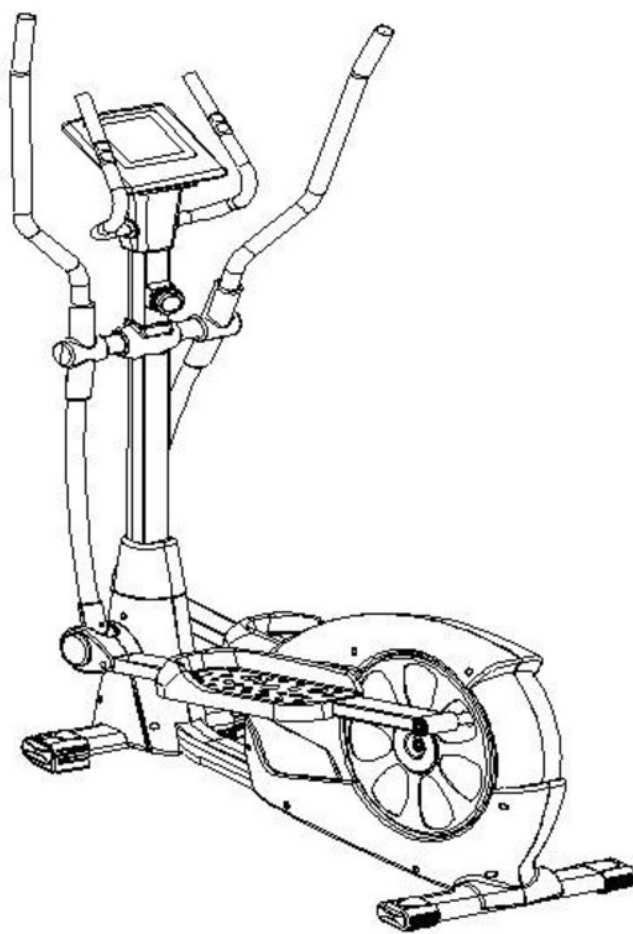
[Эллиптический тренажер HouseFit Kinetic E2.0 - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер HouseFit Kinetic E2.0 - читать отзывы](#)

HouseFit

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

МАГНИТНЫЙ ЭЛИПСОИД KINETIC E2.0



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ МАГНИТНЫЙ ЭЛИПСОИД KINETIC E2.0. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

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

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ. 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 ПОВЕРЖЕДИТЕЛИ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

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

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 150 КГ.

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА.

№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	ЛЕВАЯ ЧАСТЬ РУЛЯ	1	45.	ВИНТ М4	6
2.	МЯГКИЙ ГРИФ РУЛЯ	2	46.	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
3.	ЗАГЛУШКА	2	47.	ЗАГЛУШКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	2
4.	КОМПЬЮТЕР	1	48.	КОМПЕНСАТОР НЕРОВНОСТИ ПОЛА	2
5.	ВЕРХНИЙ КОЖУХ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ	2	49.	НИЖНИЙ КОЖУХ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ	2
6.	ВИНТ М3,5	9	50.	КОЖУХ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ	1
7.	ВИНТ М5	4	51.	НИЖНИЙ ШНУР НАГРУЗКИ	1
8.	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	14	52.	НИЖНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	1
9.	ВИНТ М8	10	53.	ВЕРХНИЙ ШНУР НАГРУЗКИ	1
10.	РЕГУЛЯТОР НАГРУЗКИ	1	54.	СРЕДНИЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	1
11.	ПРАВАЯ ЧАСТЬ РУЛЯ	1	55.	ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	1
12.	ЗАГЛУШКА	2	56.	ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА	1
13.	ЛЕВАЯ ПОДВИЖНАЯ РУКОЯТКА (ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ)	1	57.	ВИНТ	2
14.	МЯГКИЙ ГРИФ	2	58.	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	8
15.	ПРАВАЯ ПОДВИЖНАЯ РУКОЯТКА (ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ)	1	59.	ВИНТ М4	8
16.	КОМПЛЕКТ КОЖУХОВ ДЛЯ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ	2	60.	С-ОБРАЗНЫЙ ЗАЖИМ	1
17.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА	6	61.	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	1
18.	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА	2	62.	ЭЛАСТИЧНАЯ ШАЙБА	1
19.	ВИНТ М8	4	63.	ПОДШИПНИК 6004	2
20.	ПОДШИПНИК 6003	4	64.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ	2
21.	ЭЛАСТИЧНАЯ ШАЙБА	4	65.	КОМПЛЕКТ МАГНИТА	1
22.	ПЛАСТИКОВАЯ ВТУЛКА	2	66.	БОЛЬШОЙ ПЛАСТИКОВЫЙ ВОРОТ	1
23.	ОСЬ	1	67.	ОСЬ ВОРОТА	1
24.	КОМПЛЕКТ КОЖУХОВ	1	68.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ	1
25.	РУЛЕВАЯ СТОЙКА	1	69.	РЕМЕНЬ	1
26.	ПОДВИЖНАЯ РУКОЯТКА (НИЖНЯЯ ЧАСТЬ)	2	70.	ДЕРЖАТЕЛЬ ДИСКА	2
27.	ВИНТ М5	10	71.	СТАЛЬНАЯ ПРОКЛАДКА	1
28.	КОЖУХ	4	72.	ПОДШИПНИК 6300	3
29.	С-ОБРАЗНЫЙ ЗАЖИМ	4	73.	ОСЬ МАХОВИКА	1
30.	ПОДШИПНИК 6001	4	74.	МАХОВИК	1
31.	СТАЛЬНАЯ ПРОКЛАДКА	2	75.	ПОДШИПНИК 6000	1
32.	ВИНТ М8	2	76.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ	3
33.	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1	77.	ЗАЩЕЛКА	2
34.	ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	2	78.	ВИНТ	2
35.	ВИНТ М8	4	79.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ	1
36.	ТРУБКА ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ	2	80.	ВИНТ М10	1
37.	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	2	81.	СТАЛЬНАЯ ПРОКЛАДКА	2
38.	ВИНТ М6	4	82.	ВИНТ М8 (С КЛЕЕМ)	4
39.	КОМПЛЕКТ КОЖУХОВ	2	83.	ЗАГЛУШКА ДИСКА	2
40.	ВИНТ М6	4	84.	КОЖУХ ТРУБКИ ПЕДАЛИ	2
41.	ПЕДАЛЬ	2	85.	КОЖУХ ТРУБКИ ПЕДАЛИ	2
42.	ДИСК	2	86.	ВИНТ М3,5	8
43.	ВИНТ	12	87.	ДЕРЖАТЕЛЬ БУТЫЛКИ	1
44.	БОКОВОЙ КОЖУХ	2			

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА

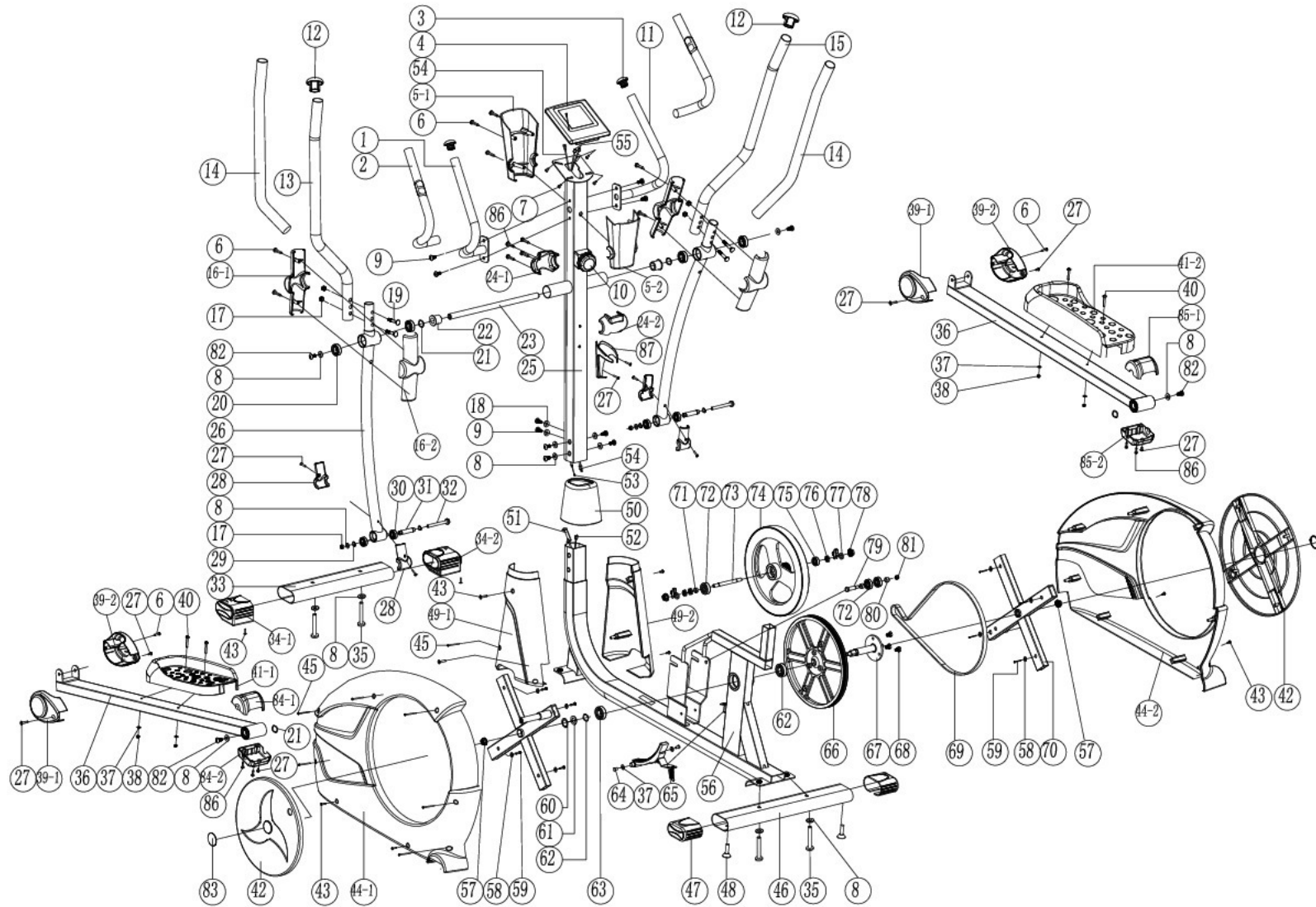














ДИАГРАММА СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ.

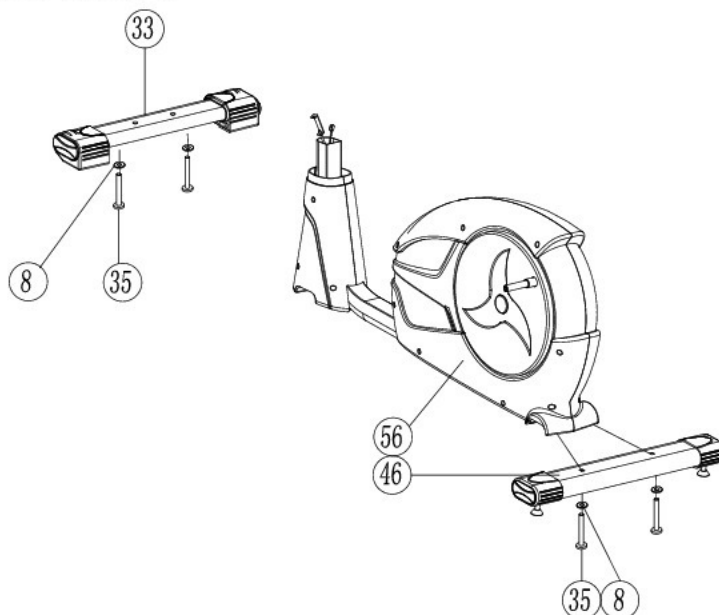
	№ 35. ВИНТ М8*50L - 4 ШТ.
	№ 82. ВИНТ М8*16L - 4 ШТ.
	№ 8. ПЛОСКАЯ ШАЙБА - 14 ШТ.
	№ 40. ВИНТ М6*43L - 4 ШТ.
	№ 37. ПЛОСКАЯ ШАЙБА - 2 ШТ.
	№ 38. ВИНТ М6 - 4 ШТ.
	№ 19. ВИНТ М8*32L - 4 ШТ.
	№ 17. НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М8 - 6 ШТ.
	№ 27. ВИНТ М5*14L - 10 ШТ.
	№ 32. ВИНТ М8*80L - 2 ШТ.
	№ 21. ЭЛАСТИЧНАЯ ШАЙБА - ШТ.
<p>  </p> <p> ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ (6 ММ) ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ (5 ММ) ОТВЕРТКА ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ (6 ММ) </p>	

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА.

ШАГ 1.

ПРИСОЕДИНИТЕ ПЕРЕДНИЙ И ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОРЫ (33 И 46) К ОСНОВНОМУ КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (56), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ 4 ДЛИННЫХ БОЛТОВ (35), 4 ПЛОСКИХ ШАЙБ (8) И 4 НЕЙЛОНОВЫХ ГАЕК.

ДИАГРАММА 1.



ШАГ 2.

1. ВЫТАЩИТЕ КОНЕЦ ВЕРХНЕГО ШНУРА НАГРУЗКИ (53) ИЗ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ, КОТОРЫЙ ПОКАЗЫВАЕТ РЕГУЛЯТОР – НАИМЕНЬШИЙ.

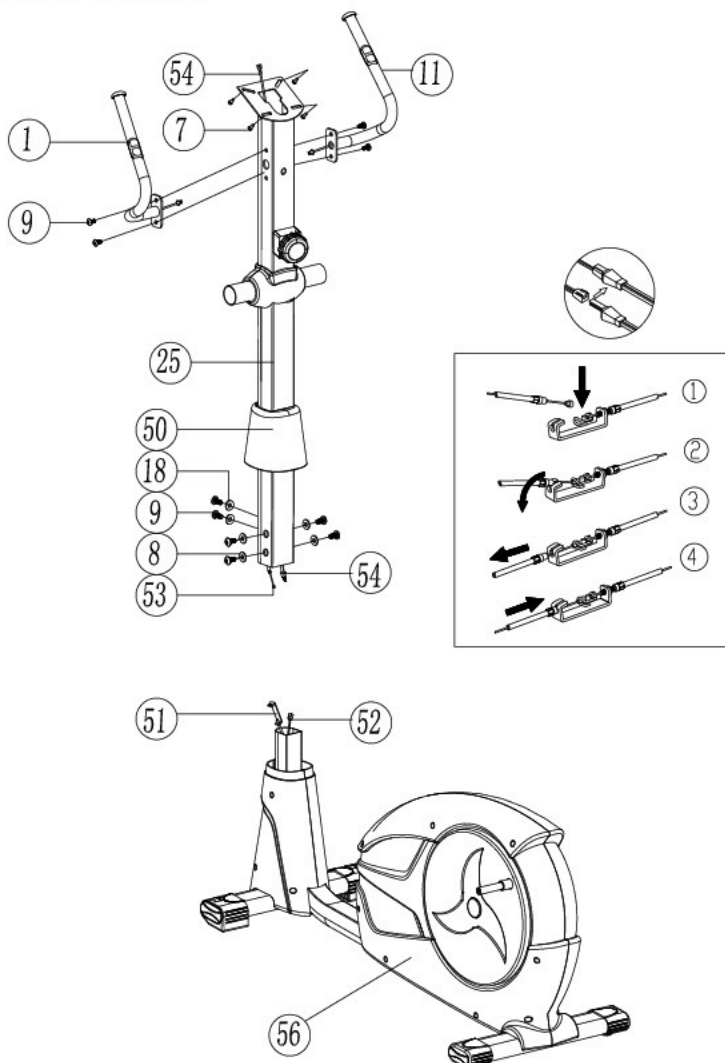
2. СОЕДИНИТЕ ВЕРХНИЙ И НИЖНИЙ ШНУРЫ НАГРУЗКИ (53 И 51), ПРОТОЛКНУВ КОНЕЦ ШНУРА В ВЫЕМКУ ШНУРА, РАСПОЛОЖЕННОГО В ОСНОВНОМ КОРПУСЕ ТРЕНАЖЕРА (56).

3. СОЕДИНИТЕ ШНУРЫ ПУЛЬСОМЕТРА (52 И 54).

4. ВСТАВЬТЕ РУЛЕВУЮ СТОЙКУ (25) В ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА (56), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ 4 ВИНТОВ (9) И 4 ПЛОСКИХ ШАЙБ (8). БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, НЕ ЗАЩЕМИТЕ ШНУРЫ.

5. ПРИСОЕДИНИТЕ ПРАВУЮ И ЛЕВУЮ ЧАСТИ РУЛЯ (1 И 11) К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (25), ИСПОЛЬЗУЯ ВИНТЫ (9).

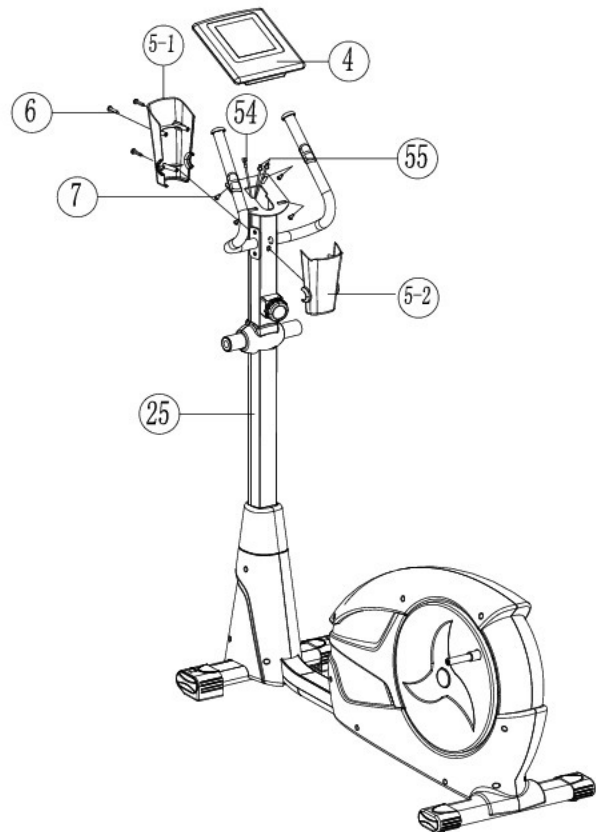
ДИАГРАММА 2.



ШАГ 3.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ КОМПЬЮТЕР (4) К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (25), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ 4 ВИНТОВ (7).
2. ЗАТЕМ ПРИКРЕПИТЕ ВЕРХНИЕ КОЖУХИ РУЛЕВОЙ СТОЙКИ (5) К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (25), ЗАКРЕПИТЕ ИХ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ (6). БУДЬТЕ АККУРАТНЫ, НЕ ПОВРЕДИТЕ ШНУРЫ.

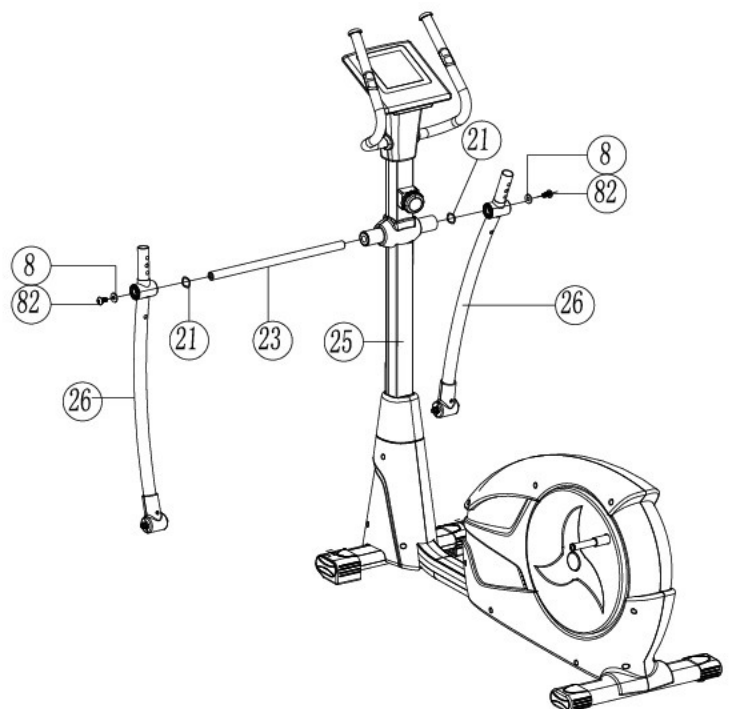
ДИАГРАММА 3.



ШАГ 4.

ВСТАВЬТЕ ОСЬ (23) В РУЛЕВУЮ СТОЙКУ (25). ЗАТЕМ НАДЕНЬТЕ НА ОСЬ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (26L), ЗАКРЕПИТЕ ПРИ ПОМОЩИ ПЛОСКОЙ ШАЙБЫ (8), ШАЙБЫ (21) И ВИНТА (82). ЗАТЕМ УСТАНОВИТЕ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ПРАВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ.

ДИАГРАММА 4.



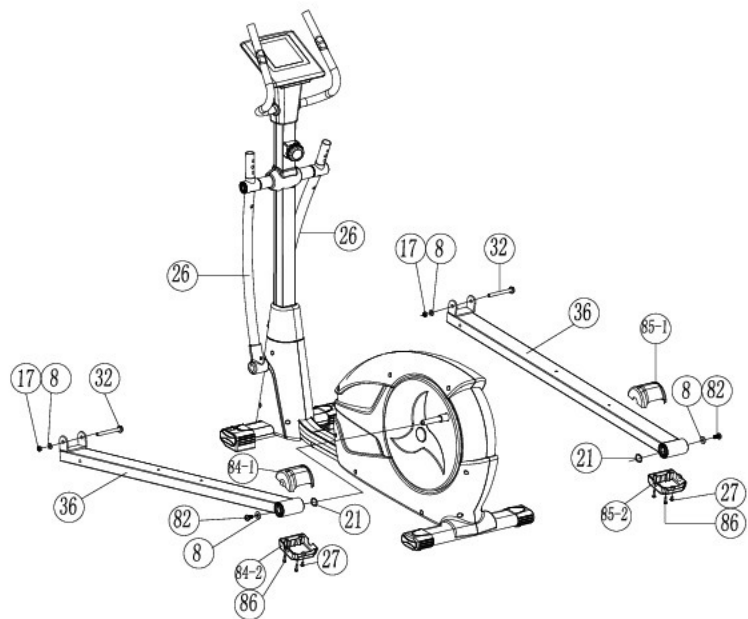
ШАГ 5.

1. НАДЕНЬТЕ ЛЕВУЮ ТРУБКУ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ (36) НА ОСЬ ДИСКА, ЗАКРЕПИТЕ ПЛОТНО ПРИ ПОМОЩИ ОДНОЙ ПЛОСКОЙ ШАЙБЫ (8), 1 БОЛТА (82) И ОДНОЙ ШАЙБЫ (21). ЗАТЕМ СОЕДИНИТЕ ДРУГОЙ КОНЕЦ ТРУБКИ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ (36) С НИЖНЕЙ ЧАСТЬЮ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (26), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОЙ СТАЛЬНОЙ ПРОКЛАДКИ (31), ОДНОГО БОЛТА (32), ОДНОЙ ПЛОСКОЙ ШАЙБЫ (8) И ОДНОЙ НЕЙЛОНОВОЙ ГАЙКИ (17).

2. ТАКИМ ЖЕ ОБРАЗОМ ПРИСОЕДИНИТЕ ПРАВУЮ ТРУБКУ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ (36).

3. ПРИСОЕДИНИТЕ КОЖУХИ (84-1, 84-2, 85-1, 85-2) СЗАДИ К ТРУБКАМ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ, ЗАКРЕПИТЕ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ (27 И 86).

ДИАГРАММА 5.



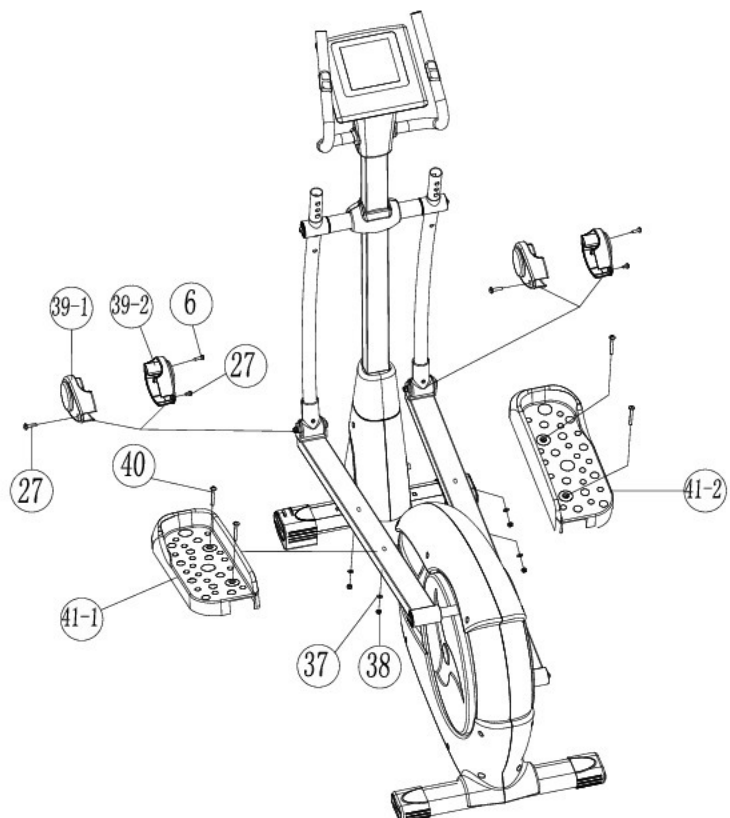
ШАГ 6.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ КОЖУХИ (39) К МЕСТУ СОЕДИНЕНИЯ ЛЕВОЙ ТРУБКИ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ И НИЖНЕЙ ЧАСТИ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ, ЗАКРИПИТЕ КОЖУХИ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ (6 И 27).

2. ПРИСОЕДИНИТЕ ЛЕВУЮ ПЕДАЛЬ (41-1) К ЛЕВОЙ ТРУБКЕ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ (36), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ (38) И ПЛОСКИХ ШАЙБ (37).

3. ПОВТОРИТЕ ЭТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ УСТАНОВКИ ПРАВОЙ ПЕДАЛИ (41-2) И КОЖУХОВ (39) С ПРАВОЙ СТОРОНЫ.

ДИАГРАММА 6.



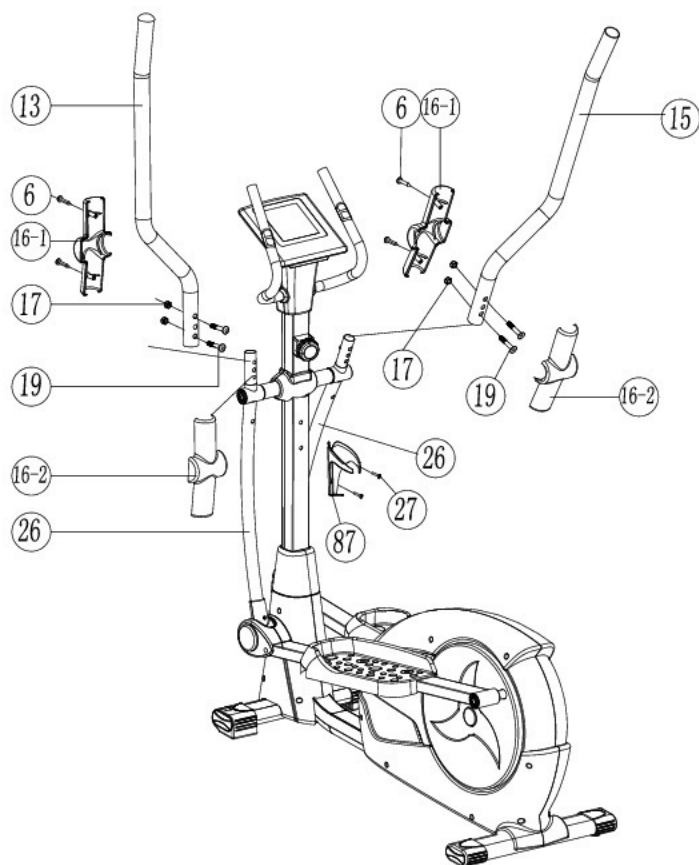
ШАГ 7.

1. ВСТАВЬТЕ ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (13) В НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (26), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ВИНТОВ М8 (19), ГАЕК (17), ЗАТЕМ ПРИСОЕДИНИТЕ КОЖУХИ ДЛЯ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (16) К МЕСТУ СОЕДИНЕНИЯ ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ЧАСТЕЙ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (13 И 26), ЗАКРЕПИТЕ КОЖУХИ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ (6).

2. ТАКИМ ЖЕ ОБРАЗОМ УСТАНОВИТЕ ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ЛЕВОЙ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (15) И КОЖУХИ ПОДВИЖНОЙ РУКОЯТКИ (16) С ПРАВОЙ СТОРОНЫ.

3. ПРИСОЕДИНИТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ БУТЫЛКИ (87) К РУЛЕВОЙ СТОЙКЕ (25), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТА (27).

ДИАГРАММА 7.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА.



ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА:

1. **ТЕМПЕРАТУРА (TEMPERATURE):** ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ - ОТ 0° ДО 60°С (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).

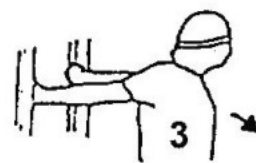
РАЗМИНКА.



ПО 15 СЕКУНД ДЛЯ
КАЖДОЙ РУКИ



20 СЕКУНД



20 СЕКУНД



25 СЕКУНД



20 СЕКУНД



20 СЕКУНД



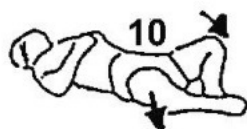
30 СЕКУНД



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