

# **Инструкция**

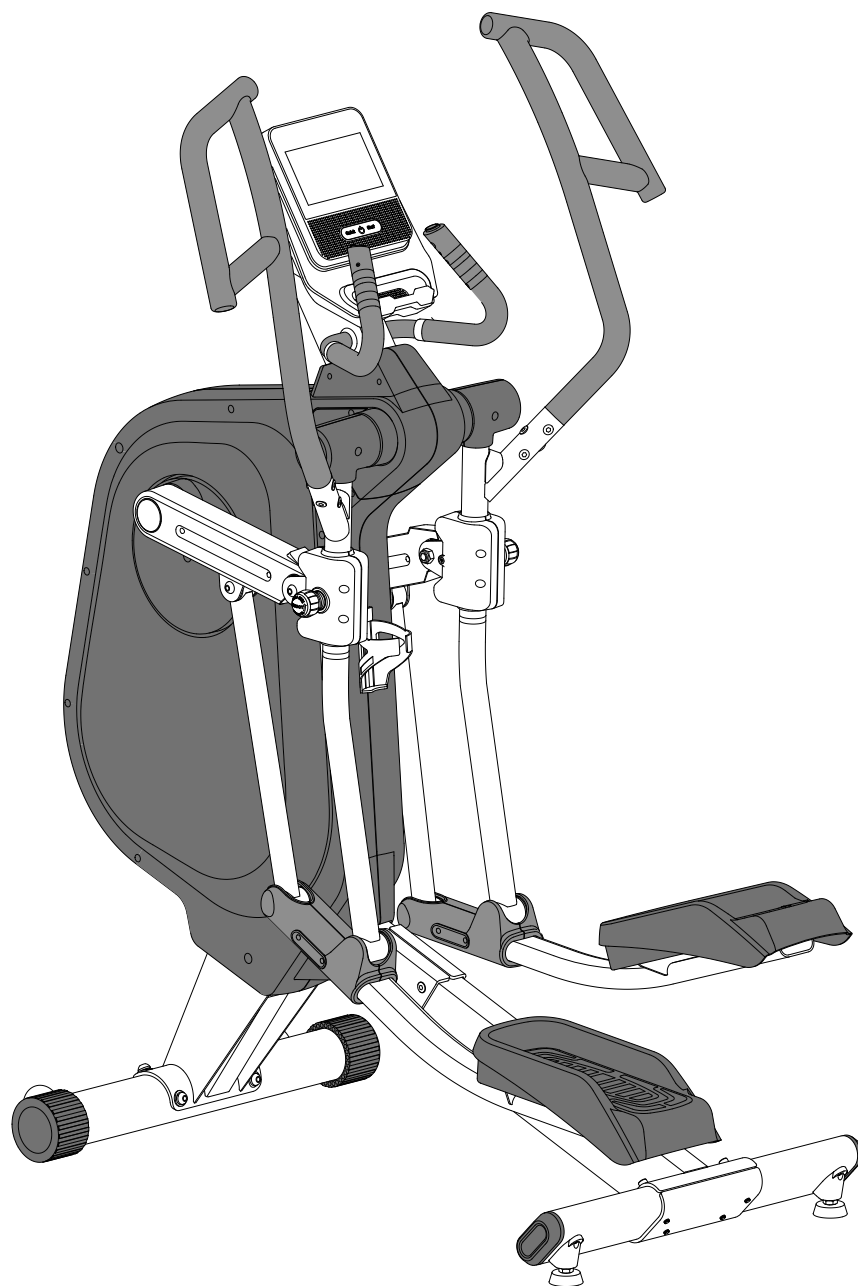
## **Эллиптический тренажер Sportop E350-LCD**

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер Sportop E350-LCD - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер Sportop E350-LCD - читать отзывы](#)

# ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



МОДЕЛЬ: **E350**

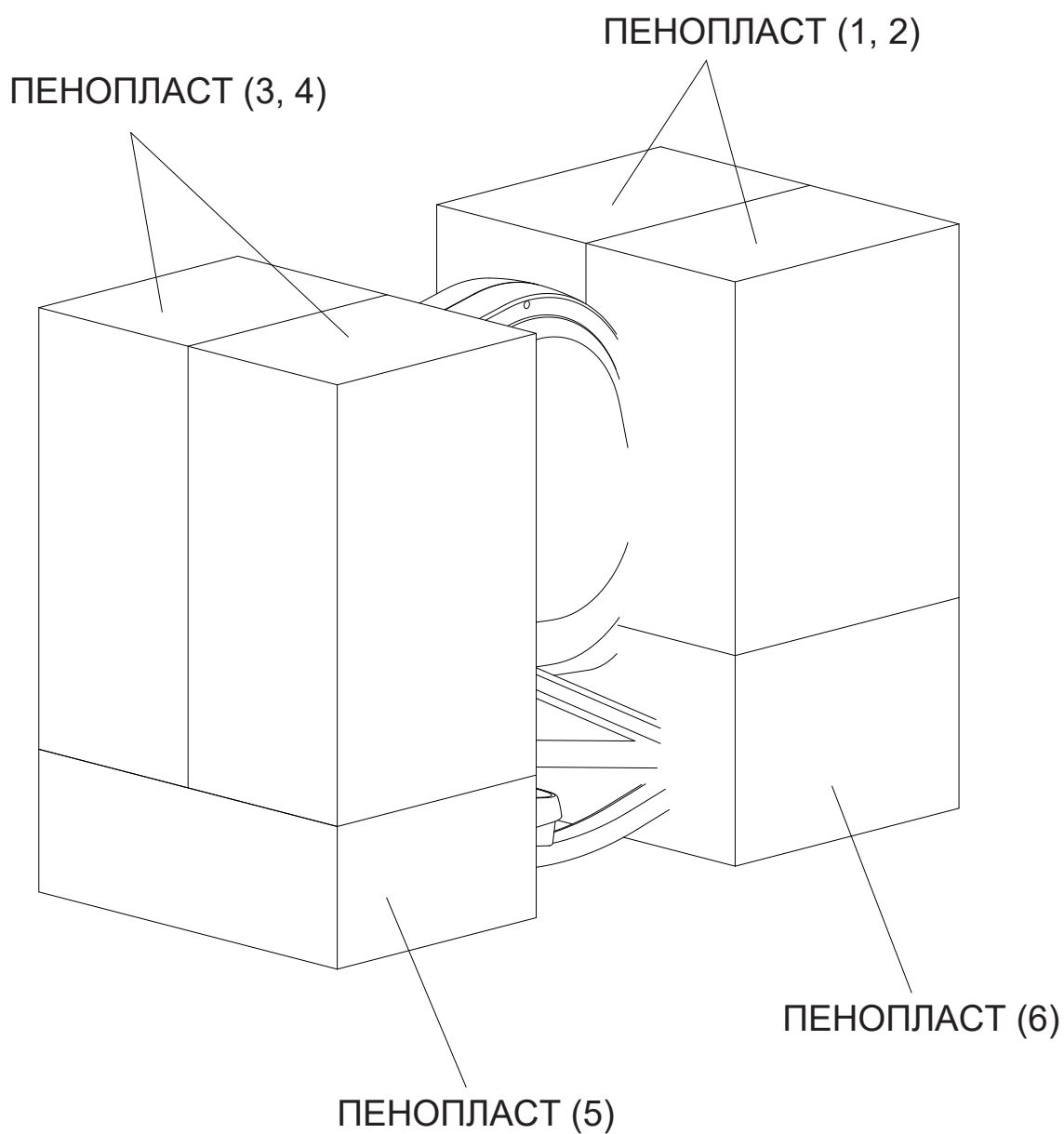
**SPORTOP**®

Руководство пользователя **РУССКИЙ**

## Внимание!

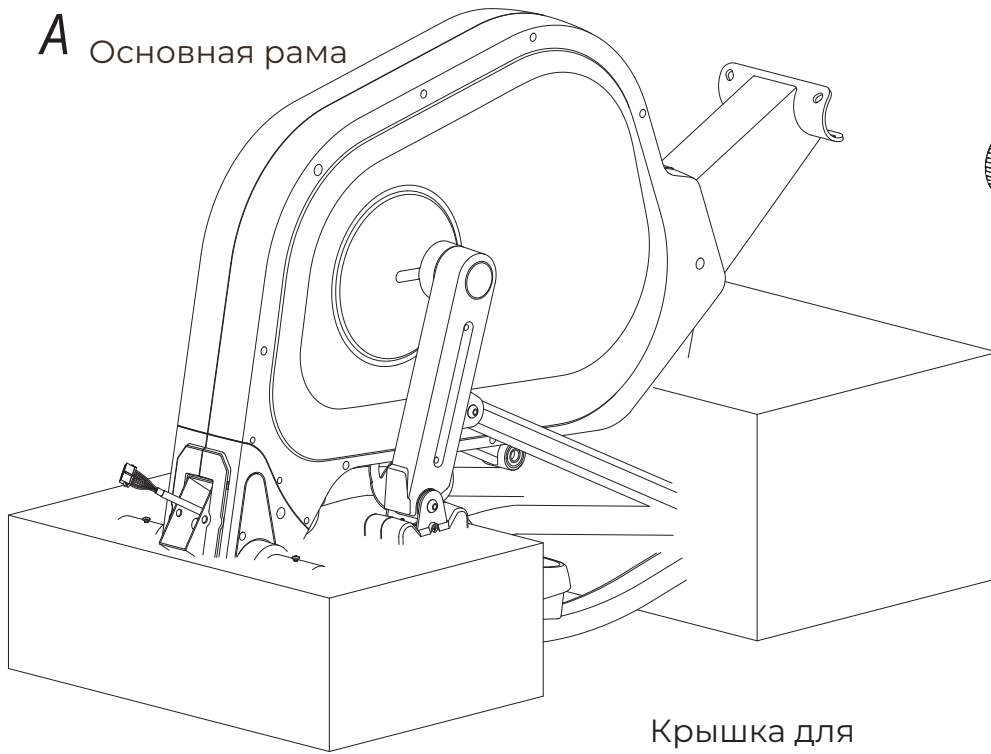
Меры предосторожности при распаковке.

Поставьте коробку на ровную поверхность таким образом, чтобы можно было свободно открыть верхнюю крышку. Достаньте из коробки рукоятки, передний стабилизатор, задний стабилизатор, центральную опору, консоль, пакет с инструментами и крепежными деталями и руководство пользователя. Удалите верхнюю часть пенопласта (1, 2, 3 и 4), оставив основную раму и нижнюю часть пенопласта (5 и 6) в коробке.

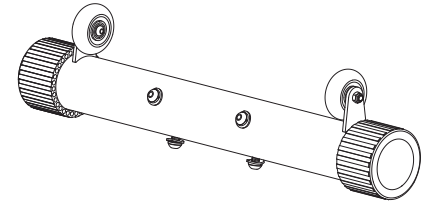


# Список деталей

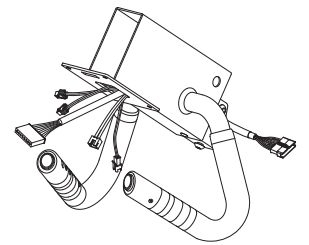
**A** Основная рама



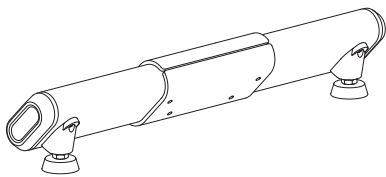
**B** Передний стабилизатор



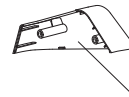
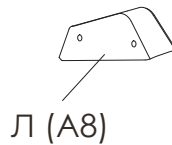
**D** Держатель консоли



**C** Задний стабилизатор



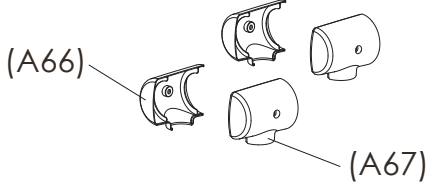
Крышка для держателя консоли (Л и П)



Л (A8)

П (A9)

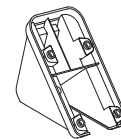
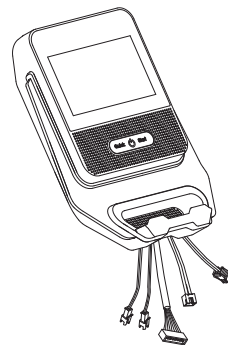
Передняя крышка для опоры



(A66)

(A67)

**G** Консоль (G1) и Крышка консоли (G2)

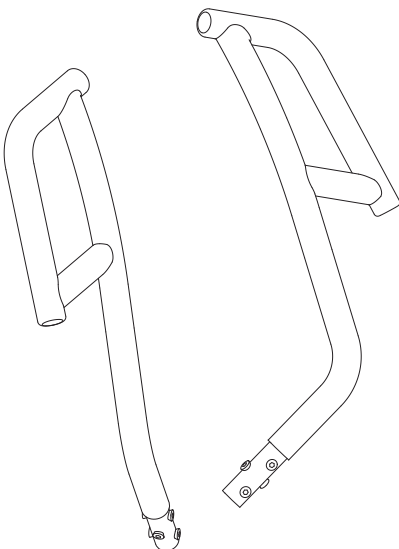


**I** Адаптер

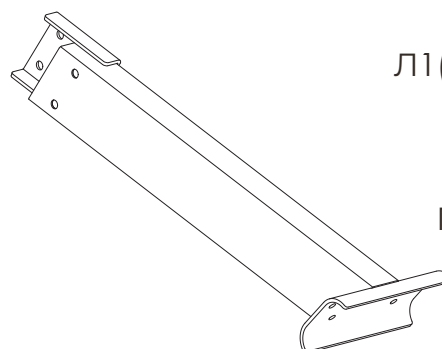


**E** E2 Рукоятка (П)

E1 Рукоятка (Л)



**F** Центральная опора



Боковые крышки для опоры (Л1 и Л2), (П1 и П2)

Л1 (A72)

Л2 (A73)

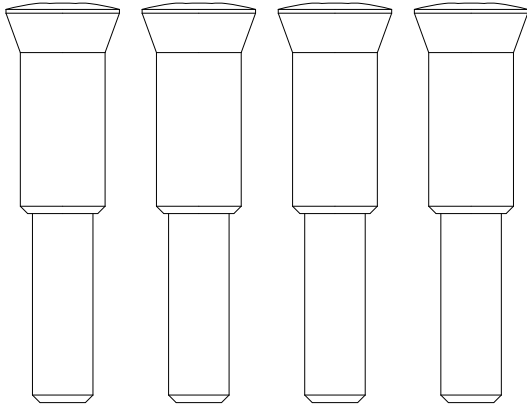
П1 (A75)

П2 (A74)

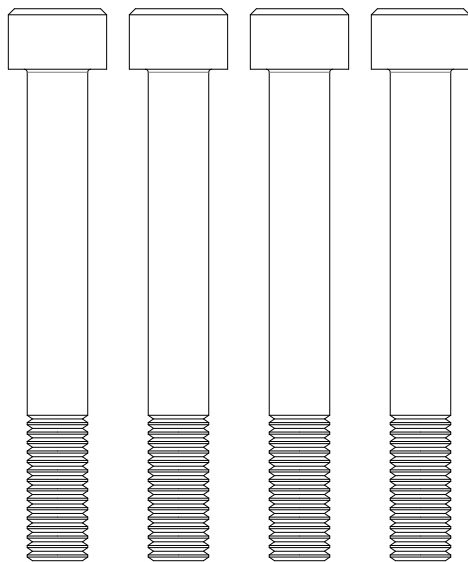
# Список деталей

## ИНСТРУМЕНТЫ

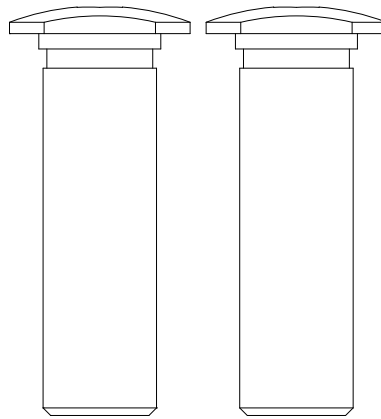
(F4) Винт М8



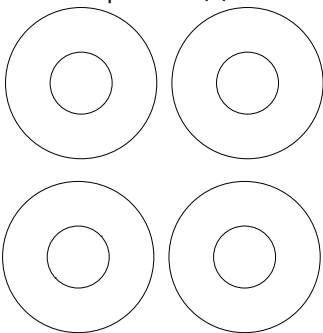
(F2) Винт М8х65



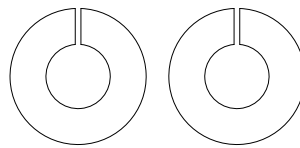
(A107) Болт Ø15х50.5



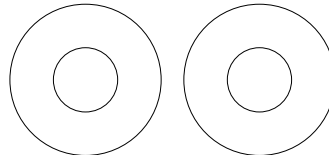
(F3) Кольцевая прокладка М8



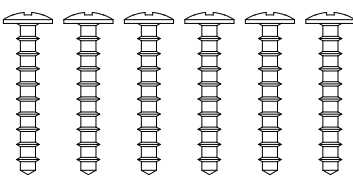
(A62) Гровер М8



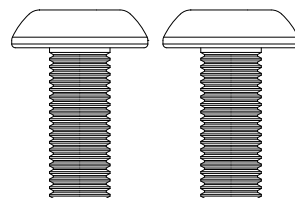
(A61) Кольцевая прокладка М8



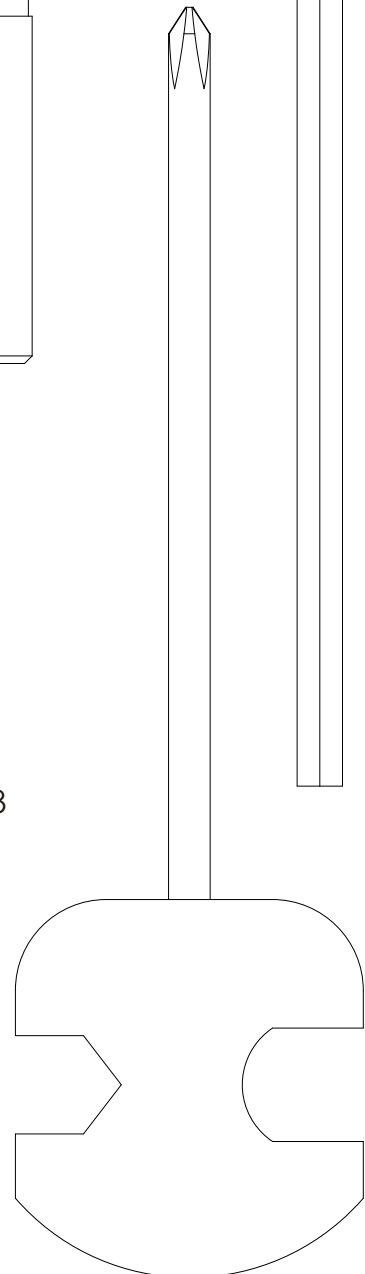
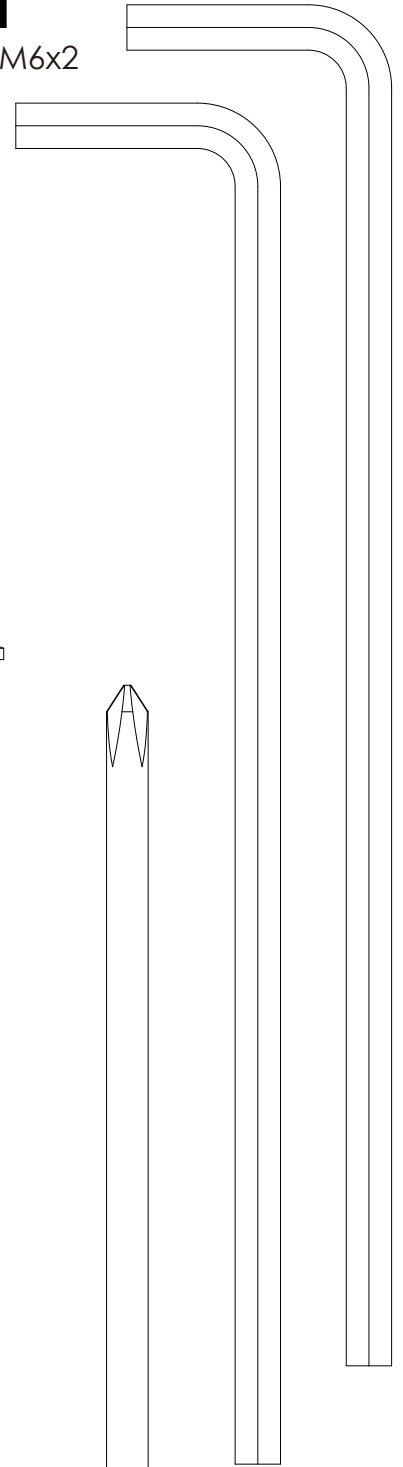
(A78) Винт М3х20



(A63) Винт М8х20



М6х2



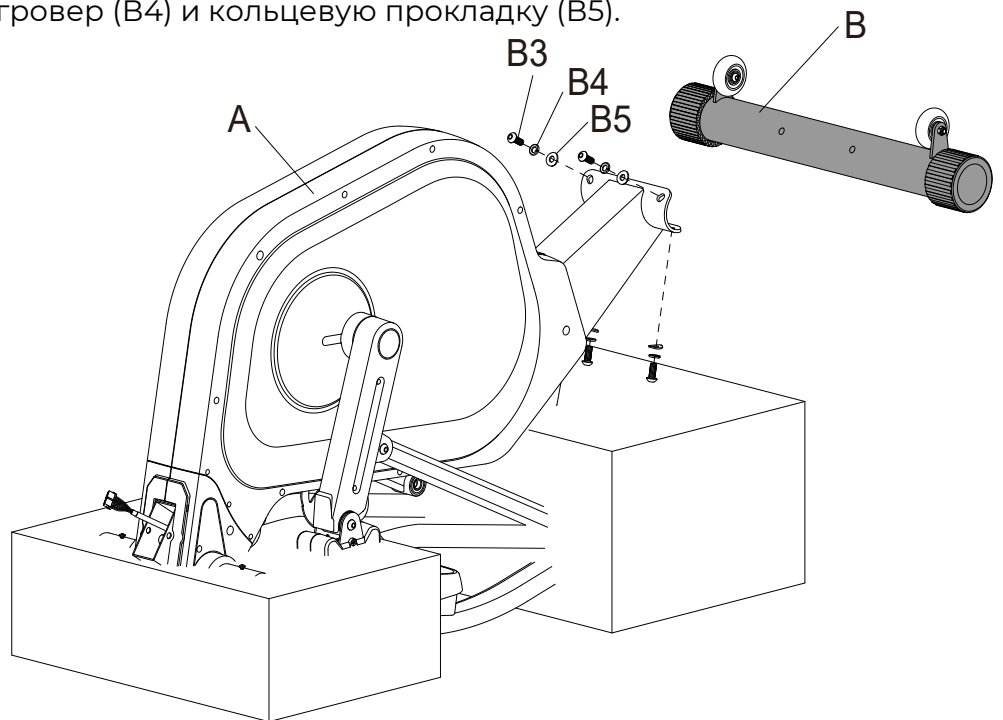
# Схема 1

## Схема 1 СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА (B)

Шаг 1. Удалите из стабилизатора (B) предварительно вставленные четыре винта (B3), гровер (B4) и кольцевую прокладку (B5).

Шаг 2. Поставьте передний стабилизатор (B) на основную раму (A), вставьте винты (B3), гровер (B4) и кольцевую прокладку (B5).

ИНСТРУМЕНТ: 6 мм



# Схема 2

## Схема 2 СБОРКА ДЕРЖАТЕЛЯ КОНСОЛИ (D)

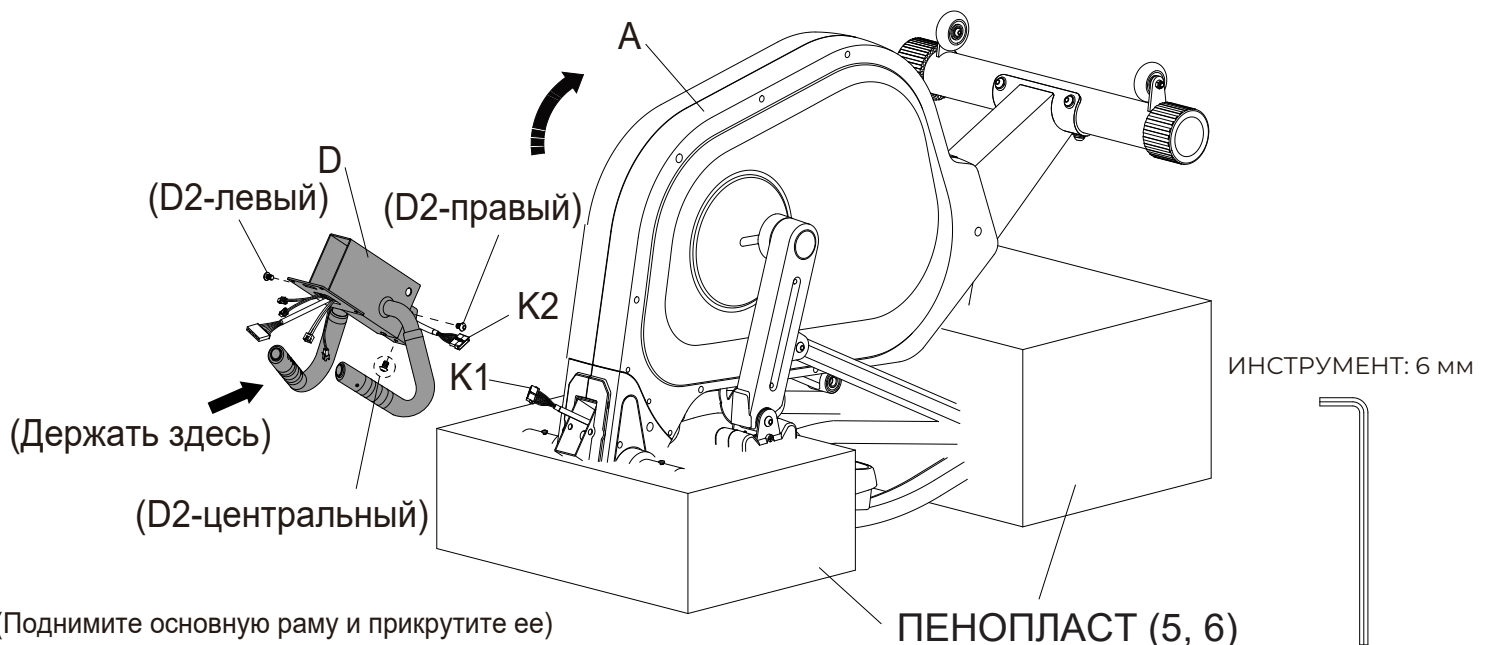
Шаг 1. Удалите из держателя консоли (D) предварительно вставленные винты (D2).

Шаг 2. Соедините провода консоли (K1 и K2).

Шаг 3. Установите держатель консоли (D) на основную раму (A), закрепите винтами (D2-левый и D2-правый). Не включая центральный винт (D2-центральный).

Шаг 4. Возьмитесь двумя руками за маленькие рукоятки, поднимите основную раму (A), затем закрутите центральный винт (D2-центральный).

Шаг 5. Удалите нижнюю часть пенопласта (5 и 6).



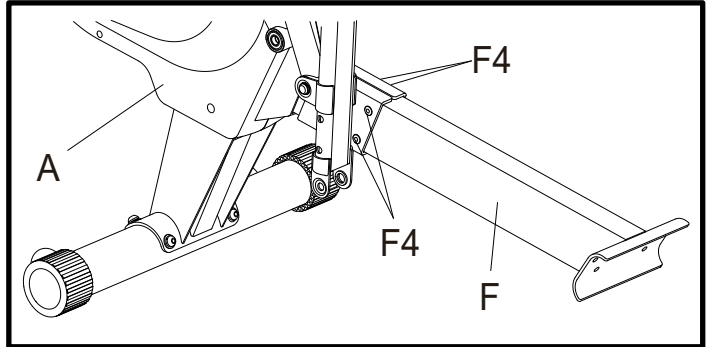
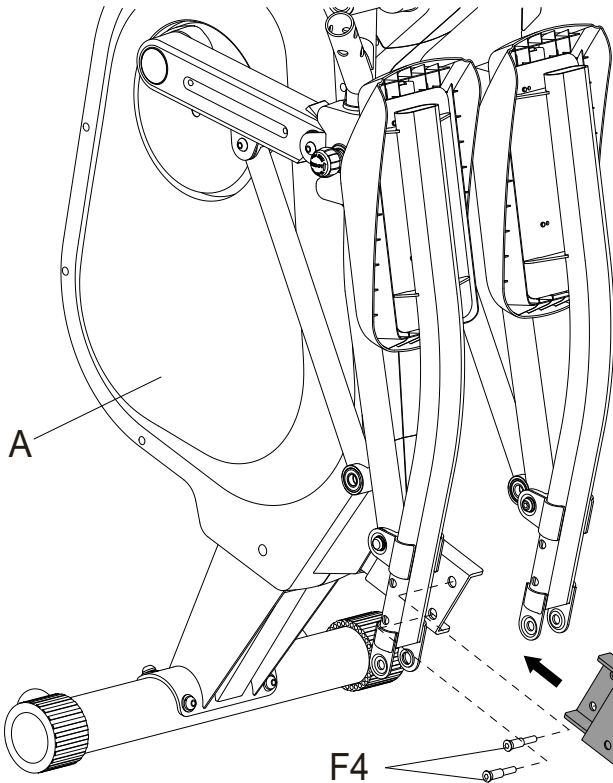
(Поднимите основную раму и прикрутите ее)

### Схема 3

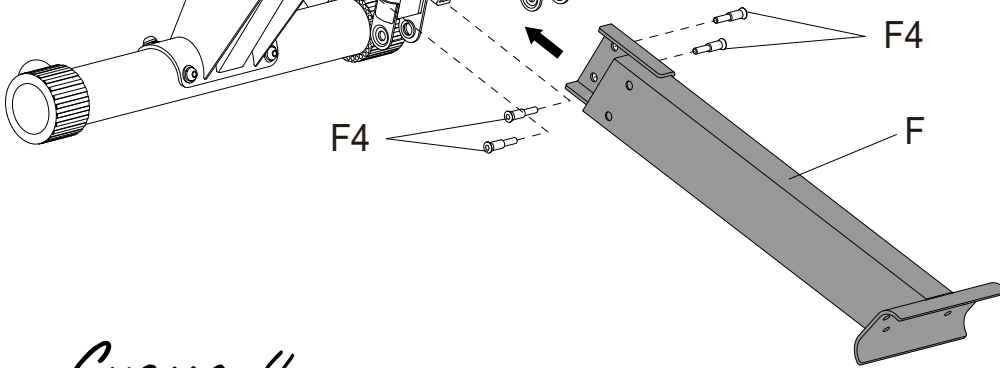
### Схема 3

## СБОРКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ОПОРЫ (F)

Шаг 1. Установите центральную опору (F) на основную раму (A), вставьте четыре винта (F4).



Затяните винты (F4) на опоре.



ИНСТРУМЕНТ: 6 мм

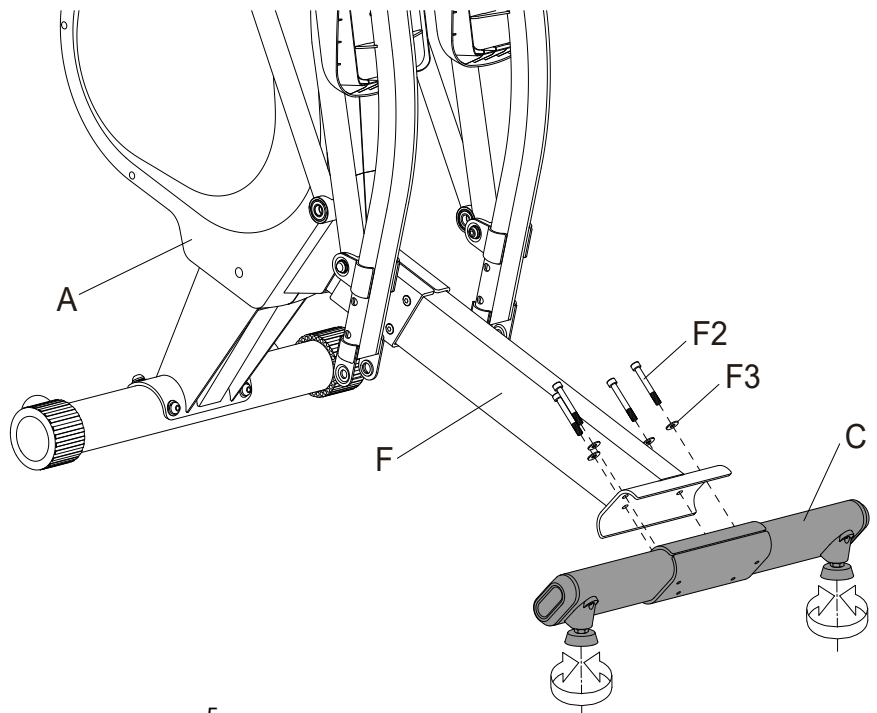


### Схема 4

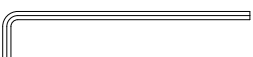
## СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА (C)

Шаг 1. Установите задний стабилизатор (C) на центральную опору (F), вставьте четыре винта (F2) и кольцевую прокладку (F3).

Шаг 2. Отрегулируйте ножки заднего стабилизатора (C).



ИНСТРУМЕНТ: 6 мм



## Схема 5

C-13159 913121613107 7 9156(3) 97 913121613107

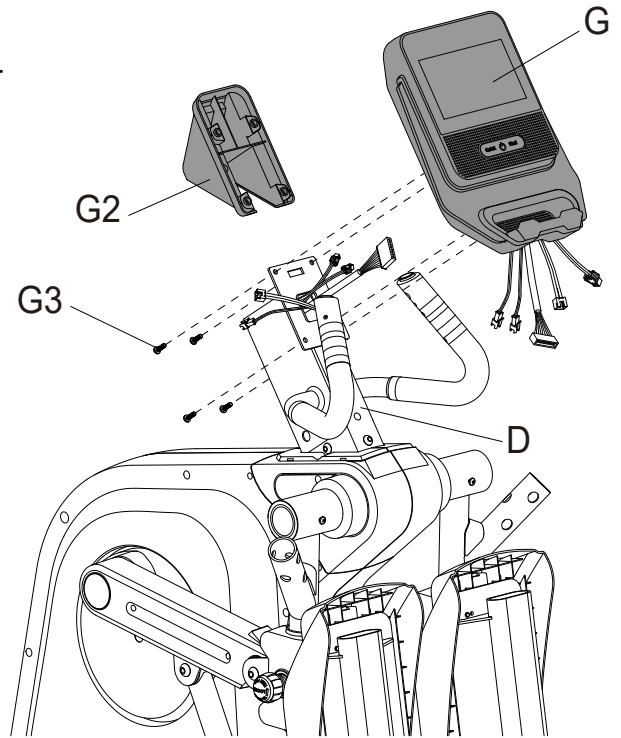
Шаг 1. Удалите все четыре винта (G3) из консоли (G).

Шаг 2. Соедините провода.

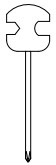
Шаг 3. Установите консоль (G) на держатель (D).

Шаг 4. Вставьте крышку консоли (G2) в держатель (D).

Шаг 5. Прикрутите держатель (D), крышку (G2) и консоль, используя винты (G3).



ИНСТРУМЕНТ:

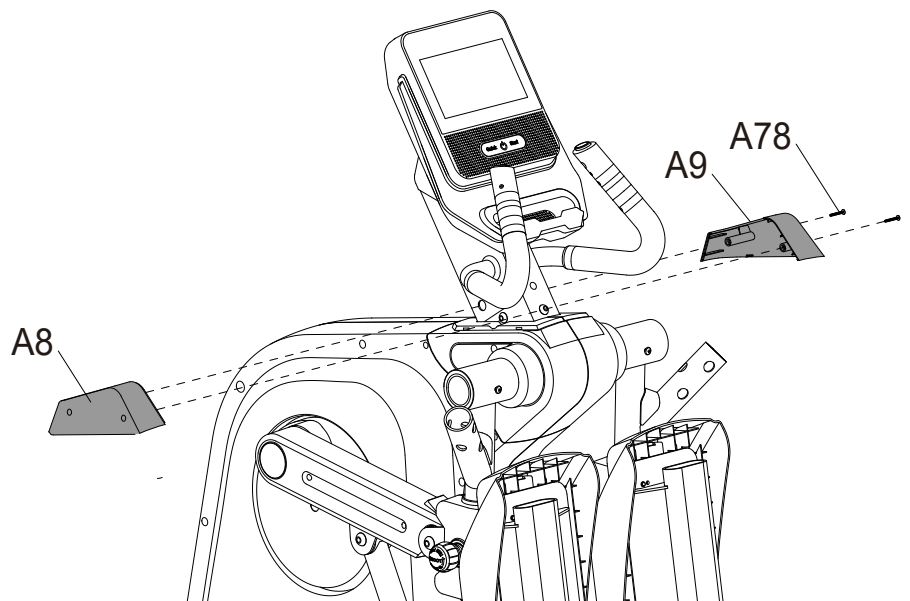


## Схема 6

Схема 6

16-13159 9156(3) 97 31010 34135 1741010 913121613107 (101914)

Шаг 1. Прикрутите крышку держателя консоли (A8) к держателю консоли (A9) винтами (A78).



ИНСТРУМЕНТ:

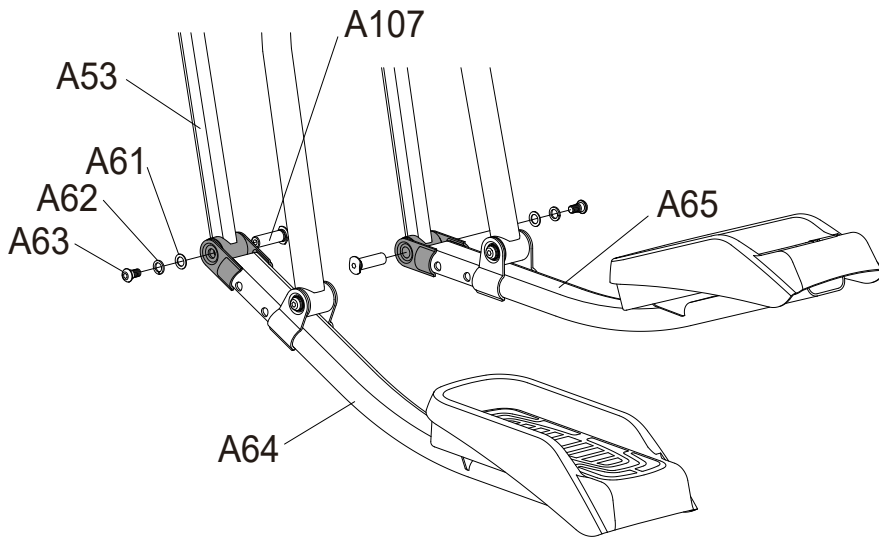




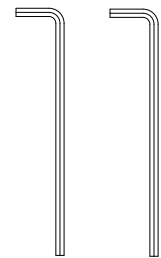
# Схема 7 СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СОЕДИНИТЕЛЬНОГО ВАЛА (А3) и ПЕРЕДНЕЙ ОПОРЫ для ПЕДАЛИ - Л и П (А64 и А65)

Шаг 1. Прикрутите передний соединительный вал (А53) к передней опоре для педали (А64), используя болт (А107), винт (А63), гровер (А62) и кольцевую прокладку (А61).

\*\* Правую сторону соберите таким же образом.



ИНСТРУМЕНТЫ: 6 мм

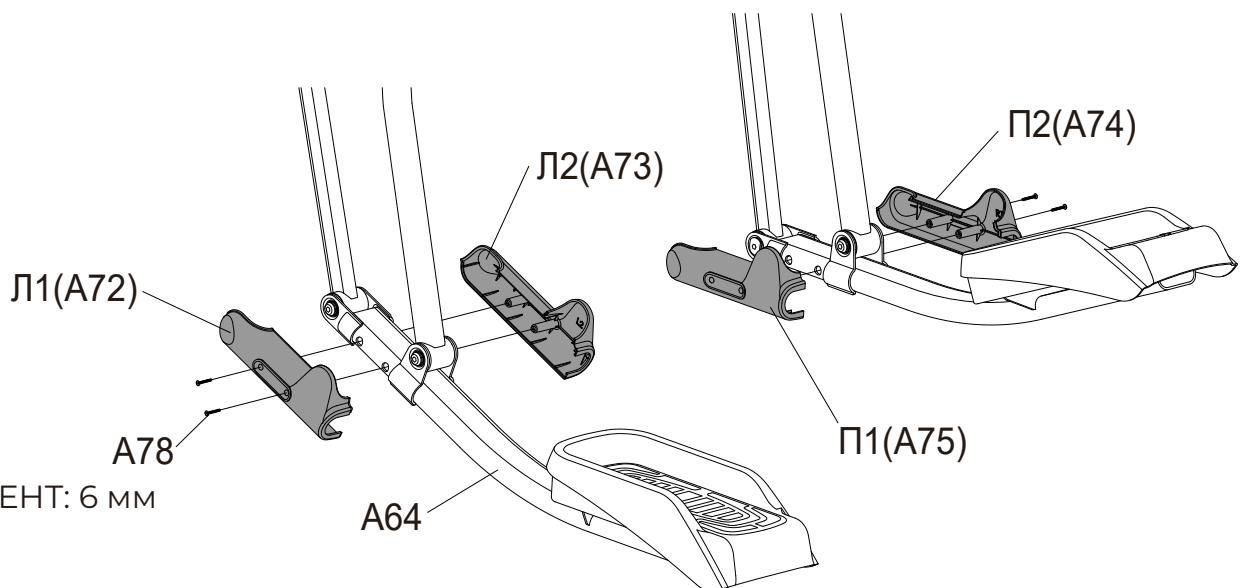


## Схема 8

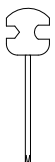
# Схема 8 СБОРКА КРЫШЕК для ОПОРЫ (Л и П)

Шаг 1. Прикрутите боковые крышки для опоры (А72 и А73) к передней опоре для педали (А64), используя два винта (А78).

\*\* Правую сторону соберите таким же образом.



ИНСТРУМЕНТ: 6 мм



## Схема 9

### Сборка рукояток и передней крышки для опоры

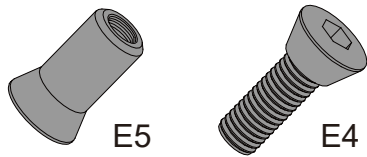
Шаг 1. Удалите из рукояток (E1) предварительно вставленные винты (E4 и E5).

Шаг 2. Удалите из основной рамы (A) предварительно вставленные винты (A108).

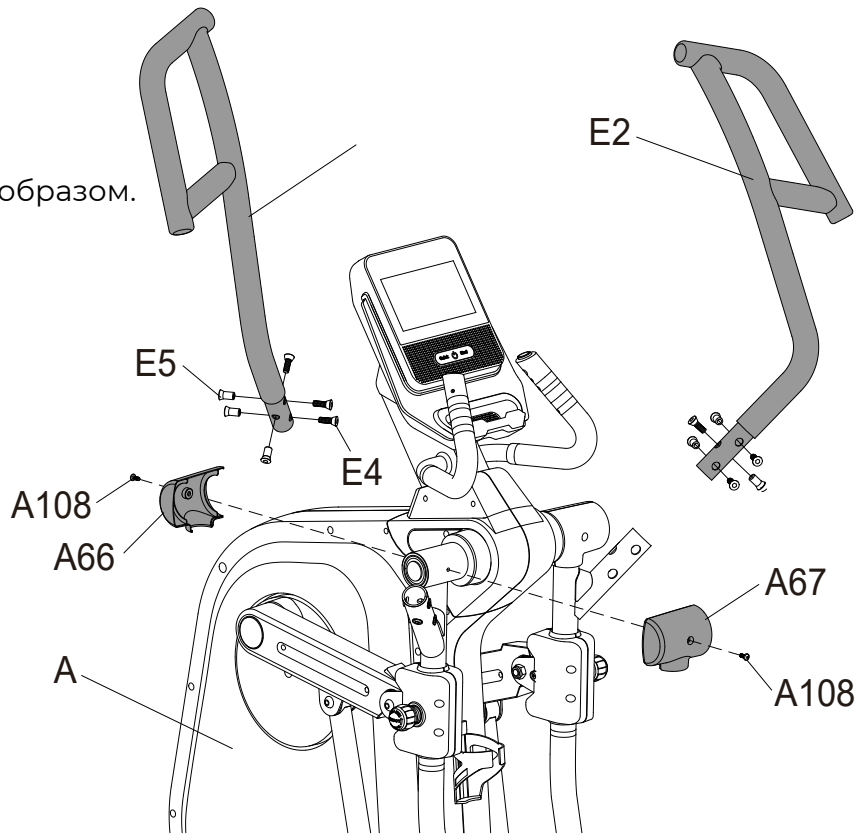
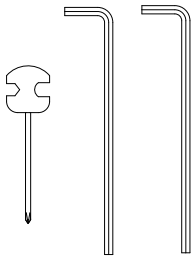
Шаг 3. Установите рукоятки (E1) на основную раму (A), прикрутите винтами (E4 и E5).

Шаг 4. Прикрутите переднюю крышку для опоры (A66 и A67) к основной раме (A) двумя винтами (A108).

\*\* Правую сторону соберите таким же образом.



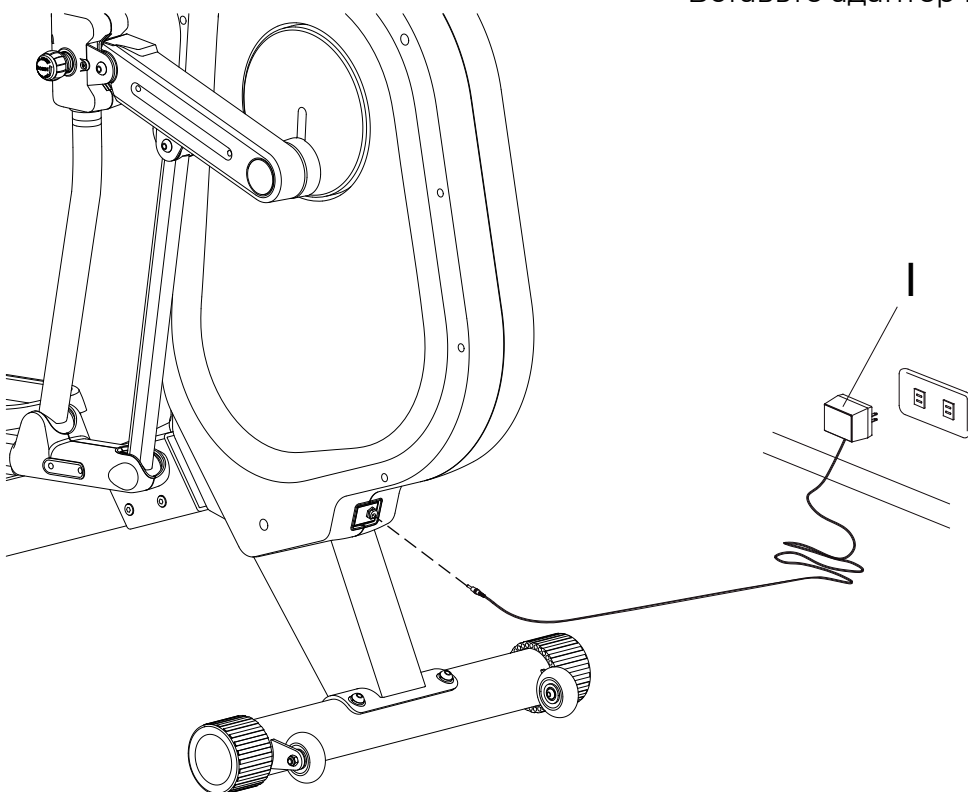
ИНСТРУМЕНТЫ:



## Схема 10

### Сборка адаптера

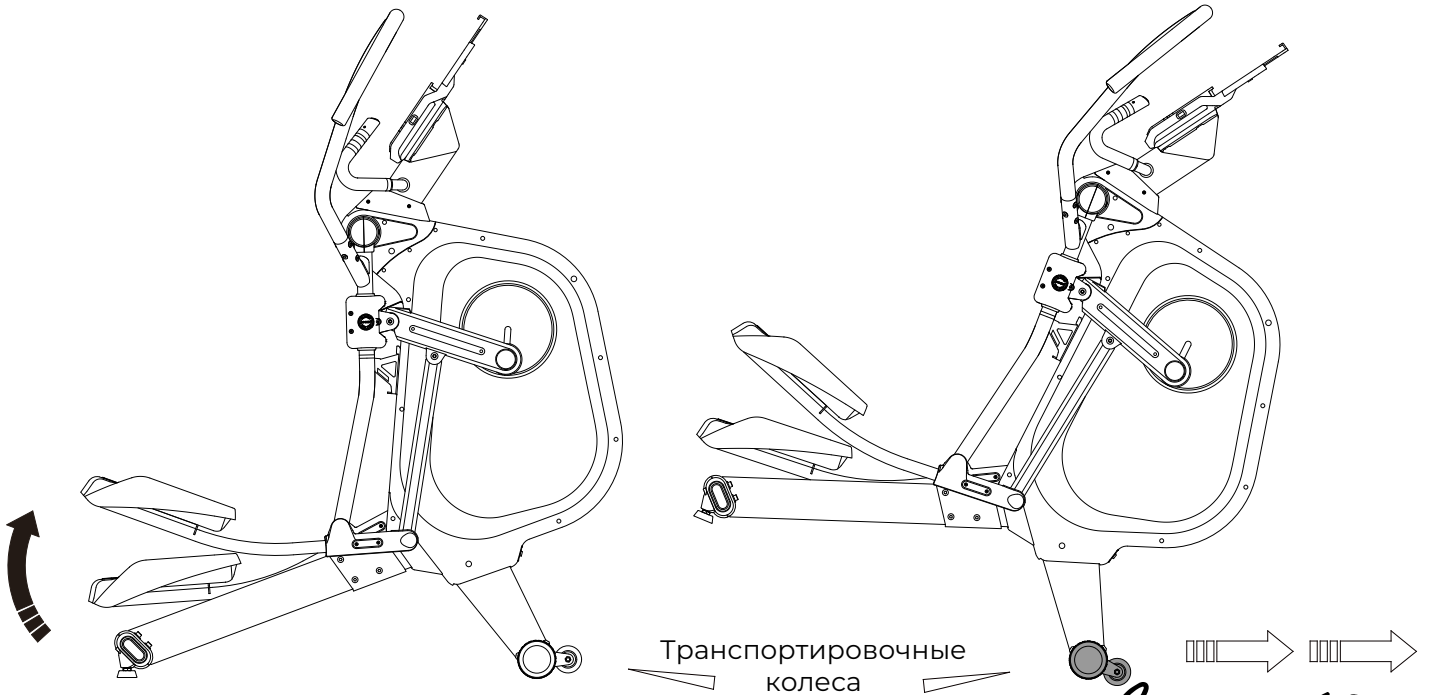
Вставьте адаптер в разъем на основной раме.



## Схема 11 \_\_\_\_\_ ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

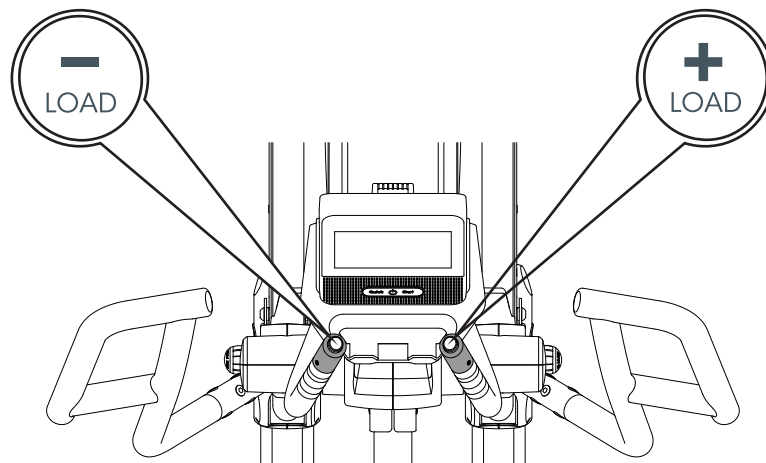
Если тренажер необходимо переместить в другое место, приподнимите задний стабилизатор, при этом транспортировочные колесики, расположенные спереди, должны коснуться поверхности пола. Теперь Вы можете переместить оборудование. После того, как Вы передвинули тренажер в нужное место, осторожно опустите его и, если необходимо, отрегулируйте ножки заднего стабилизатора.

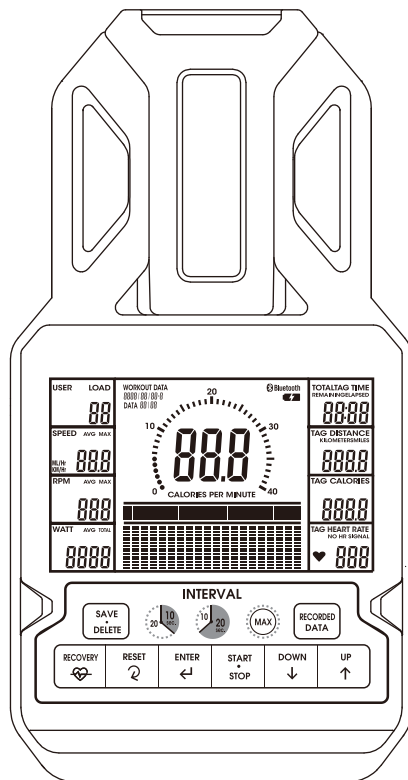
**ВНИМАНИЕ!** Никогда не пытайтесь поднять тренажер самостоятельно, при необходимости обращайтесь за помощью и не поднимайте оборудование, если Вы имеете какие-либо проблемы со здоровьем.



## Схема 12 \_\_\_\_\_ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТУМБЛЕРНОГО ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЯ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Во время работы консоли, используя кнопки на рукоятках, Вы можете отрегулировать сопротивление: нажмите кнопку "+LOAD" на правой рукоятке, чтобы увеличить сопротивление; или нажмите кнопку "-LOAD" на левой рукоятке, чтобы уменьшить сопротивление.





## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

UP	Увеличение показателей всех функций либо увеличение сопротивления при тренировке.	
DOWN	Уменьшение показателей всех функций либо уменьшение сопротивления при тренировке.	
ENTER	Подтверждение всех настроек.	
START / STOP	Запуск или остановка тренировки. Нажатие кнопки START / STOP в режиме ожидания эквивалентно нажатию кнопки быстрого запуска программы ручной настройки.	
RESET/ СБРОС	Для сброса текущих настроек и переключения дисплея в стартовый режим тренировки для выбора настроек. Удерживайте кнопку RESET в течение 2 секунд в режиме ожидания для общего сброса.	
ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Активизация функции восстановления.	
ЗАПИСАННЫЕ ДАННЫЕ	В режиме STOP пользователь может нажать кнопку RECORDED DATA для проверки данных.	
СОХРАНИТЬ/ УДАЛИТЬ	SAVE: При нажатии кнопки STOP для остановки тренировки, на дисплее появится информационное окно, подтверждающее необходимость сохранения данных. Для сохранения нажмите SAVE; DELETE: Нажмите DELETE при проверке сохраненных данных, в данном случае система запросит подтверждение удаления. Нажмите ENTER для подтверждения.	
ИНТЕРВАЛ	20/10	Данная программа тренировки позволяет пользователю двигаться 20 секунд, заминка 10 секунд, затем повторять цикл до его завершения 8 раз
	10/20	Данная программа тренировки позволяет пользователю двигаться 10 секунд, заминка 20 секунд, затем повторять цикл до его завершения 8 раз
	MAX	Данная программа тренировки позволяет пользователю двигаться с нагрузкой 5 - 20 секунд, заминка с нагрузкой 1 - 80 секунд, затем повторять цикл до его завершения 8 раз

## ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

ВРЕМЯ	Время отсчитывается с 00:00 до максимум 99:59, приращение 1 минута.
СКОРОСТЬ	Отображает текущую скорость тренировки. Максимальная скорость составляет 99,9 км/ч или м/ч.
ОБ/МИН	Отображает количество оборотов в минуту. Диапазон отображения 0~999 об/мин
ДИСТАНЦИЯ	Начисляет общее расстояние от 0:0 до 999,9 км или м. Пользователь может задать данные целевого расстояния, нажав UP или DOWN. Каждое нажатие это увеличение на 0,1 км или м.
КАЛОРИИ	Вычисляет потребление калорий во время тренировки от 0 до 9999 калорий. Каждая единица увеличения или уменьшения составляет 10 ккал. (Эти данные являются ориентировочным руководством для сравнения различных групп упражнений, которые не могут использоваться при медицинском лечении).
ПУЛЬС	Пользователь может настроить целевой импульс от 0-30 до 230
ВАТТ	Отображение текущих тренировочных ватт. Диапазон отображения 0~999

## ВКЛЮЧЕНИЕ

1. Подключите источник питания к монитору или удерживайте кнопку RESET в течение 2 секунд, ЖК-дисплей отобразит все сегменты с длинным звуковым сигналом в течение 2 секунд (РИСУНОК 1).

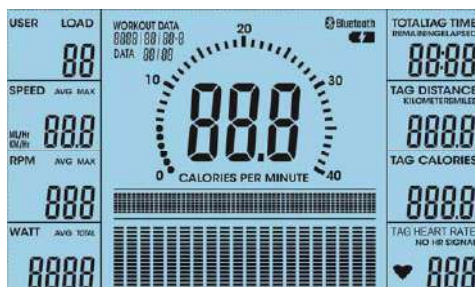


РИСУНОК 1

Затем перейдите к настройке Календарь и ЧАСЫ (Рисунок 2 ~ 5), установите ЧАСЫ и календарь, нажав UP или DOWN, подтвердите нажатием кнопки ENTER.



РИСУНОК 2

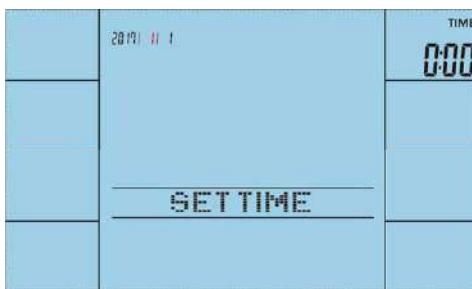


РИСУНОК 3

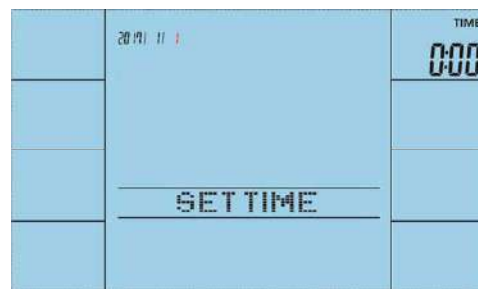
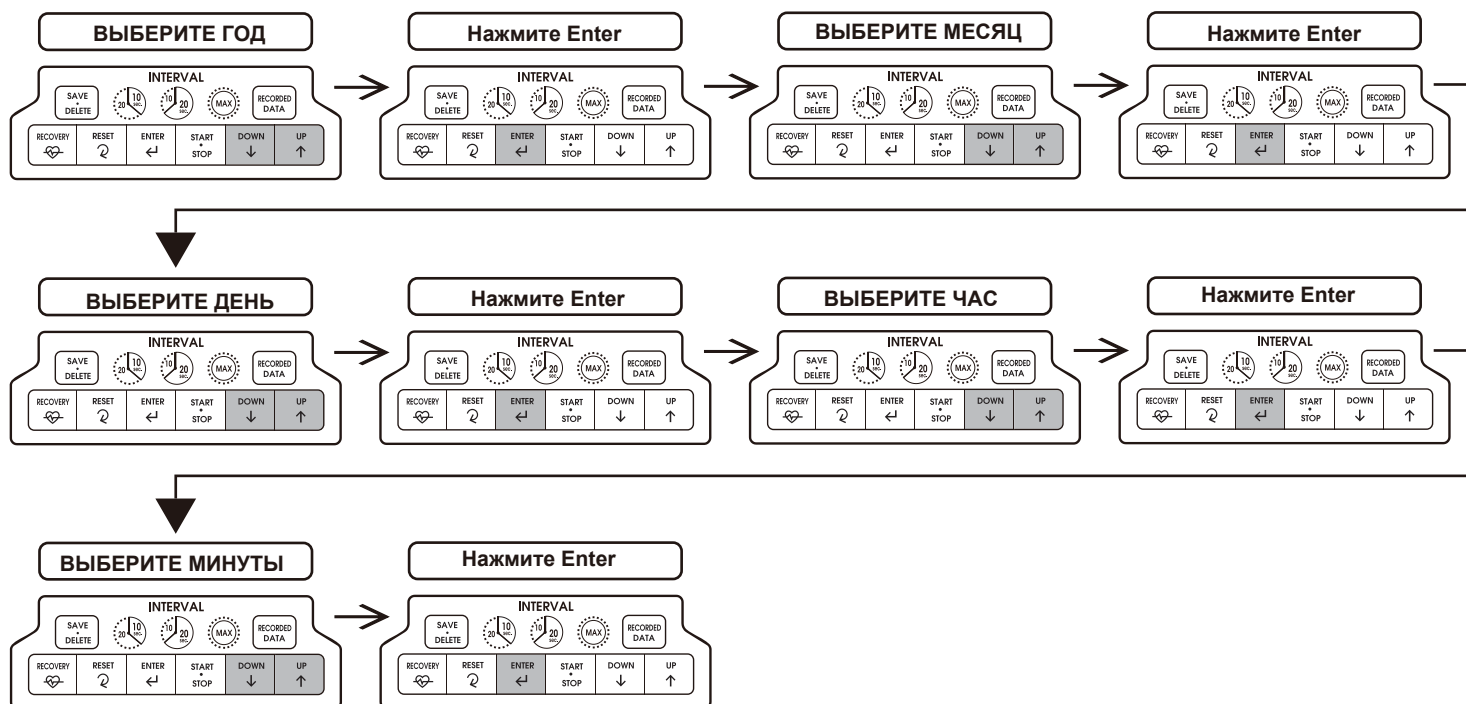


РИСУНОК 4



РИСУНОК 5



2. Пользователь может нажать UP или DOWN для выбора Пользователя 1 ~ 4 и нажать ENTER для подтверждения (РИС. 6), затем задать информацию о пользователе: ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС. (РИСУНОК 7~10)

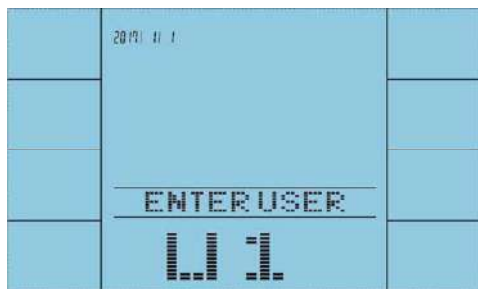


РИСУНОК 6

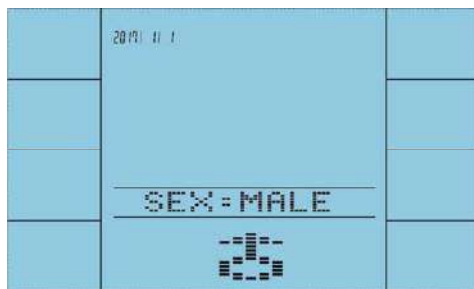


РИСУНОК 7

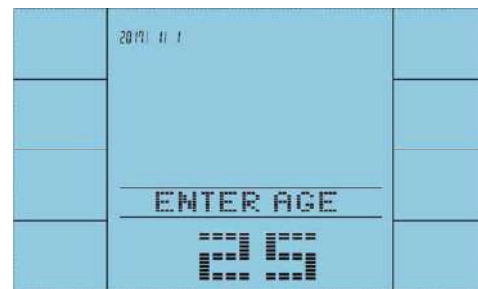


РИСУНОК 8

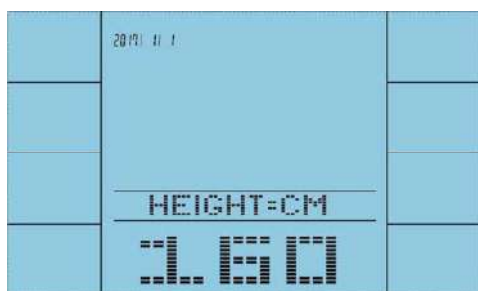
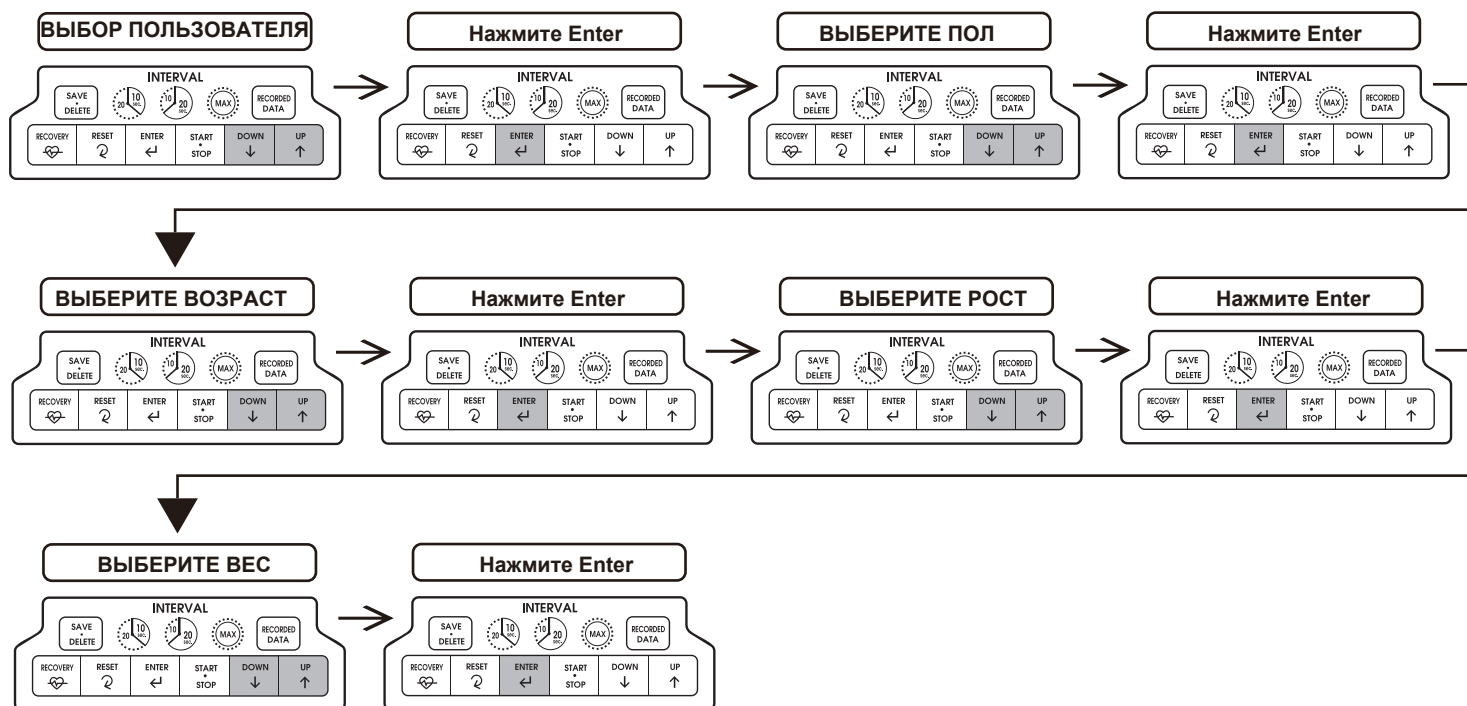


РИСУНОК 9



РИСУНОК 10



## ХОД ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Выбор программ: ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ → РАВНИНА → ХОЛМИСТАЯ РАВНИНА → ВЫСОКОГОРНЫЙ → ИНТЕРВАЛЬНАЯ 10/20 → ИНТЕРВАЛЬНАЯ 20/10 → ИНТЕРВАЛЬНАЯ МАХ → ЧСС (РИС. 11 ~ 18).

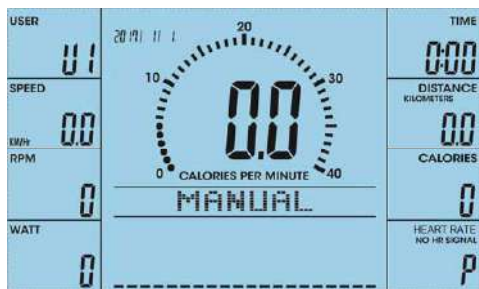


РИСУНОК 11

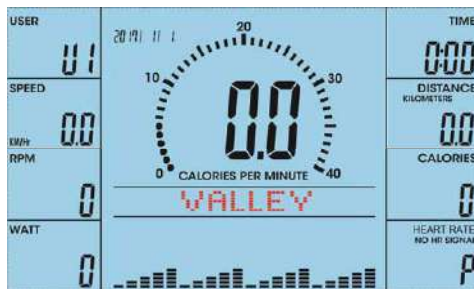


РИСУНОК 12

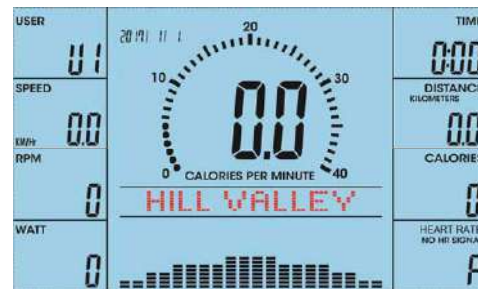


РИСУНОК 13

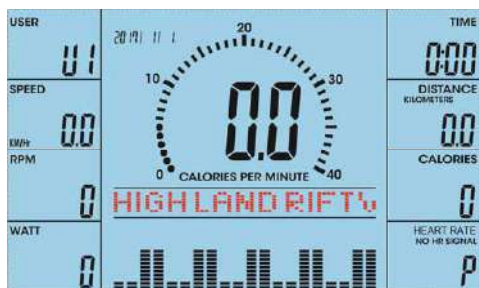


РИСУНОК 14

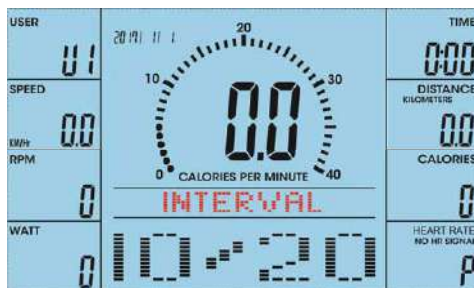


РИСУНОК 15

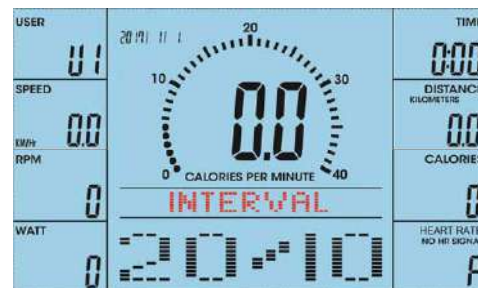


РИСУНОК 16

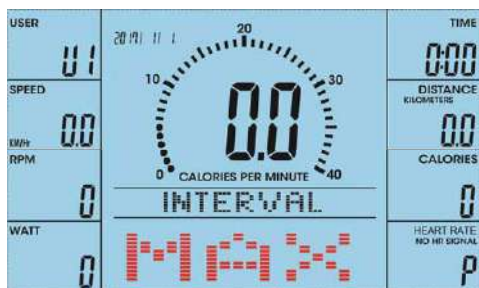


РИСУНОК 17

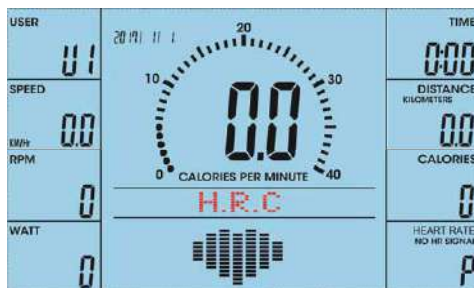


РИСУНОК 18

## БЫСТРЫЙ СТАРТ В РУКОВОДСТВЕ

1. Нажмите ENTER в программе РУЧНОЙ настройки (РИСУНОК 19).
2. Нажмите START/STOP для начала тренировки (РИСУНОК 20). Уровень сопротивления регулируется во время тренировки.
3. Пользователь может нажать START / STOP для прекращения тренировки.

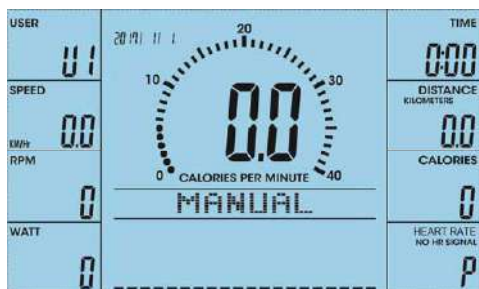


РИСУНОК 19



РИСУНОК 20



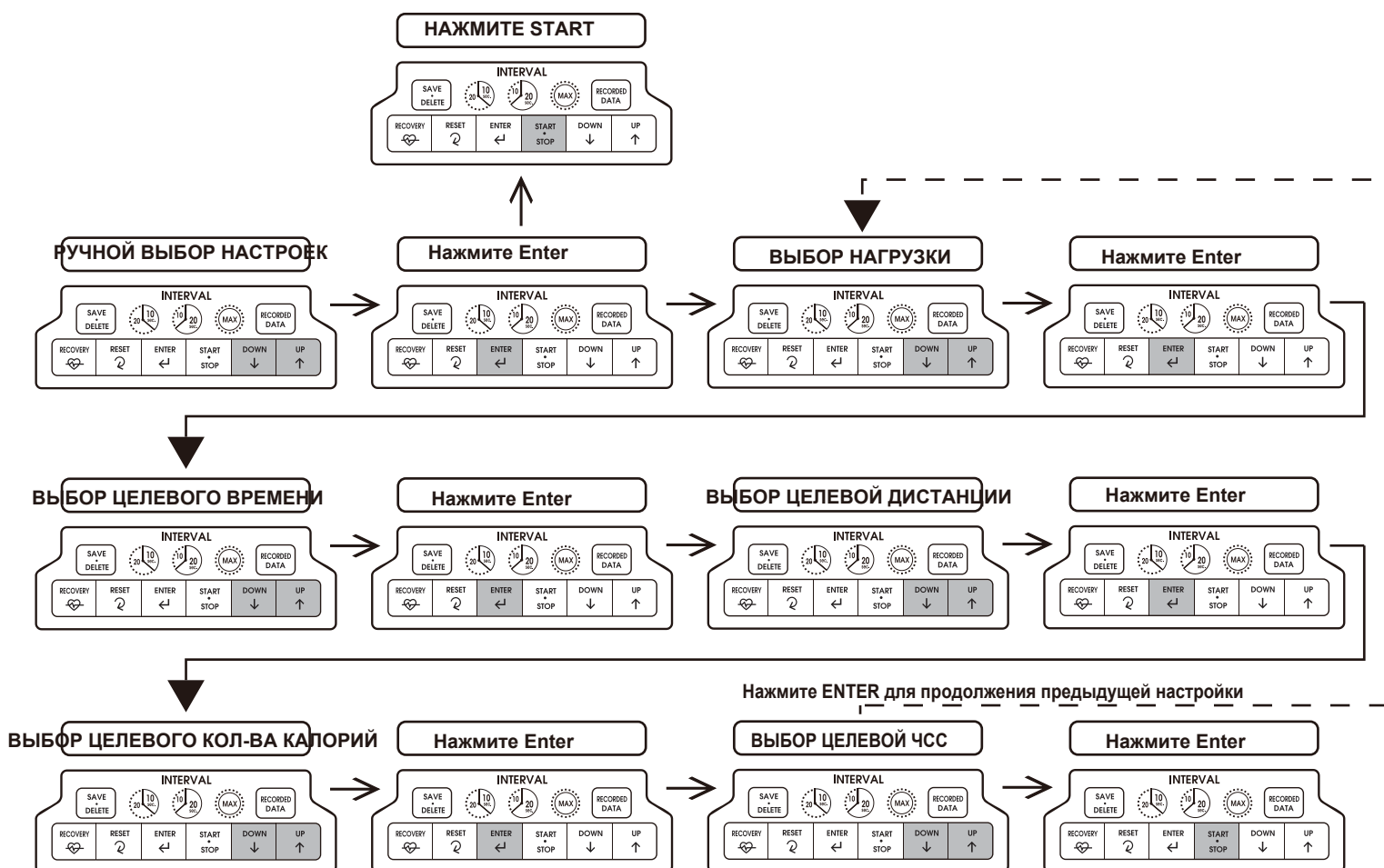
## РУЧНАЯ НАСТРОЙКА

1. После выбора режима РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ нажмите ENTER для входа (рисунок 19). Для увеличения или уменьшения уровня нагрузки (от 1 до 16) необходимо использовать кнопки UP или DOWN и нажать ENTER для подтверждения.

2. Пользователь может запрограммировать следующие показатели целевой тренировки: ВРЕМЯ/ДИСТАНЦИЯ/КАЛОРИИ/ПУЛЬС, и нажать START / STOP для начала тренировки. (РИСУНОК 20) Для возврата к РУЧНОЙ настройке необходимо нажать RESET

3. Уровень регулируется в процессе тренировки.

**Нажмите START для начала тренировки, не задавая никаких целевых показателей.**



# РЕЖИМ РАВНИНА/ХОЛМИСТАЯ РАВНИНА/ВЫСОКОГОРНЫЙ

1. Для выбора программы РАВНИНА/ХОЛМИСТАЯ РАВНИНА/ВЫСОКОГОРНЫЙ (РИСУНОК 21 ~ 23) необходимо нажать UP или DOWN, затем нажать ENTER для подтверждения.
2. Пользователь может задать показатель ВРЕМЯ, затем нажать START/STOP для начала тренировки. (РИСУНОК 24)
3. После начала тренировки начнется обратный отсчет ВРЕМЕНИ. Когда обратный отсчет ВРЕМЕНИ дойдет до 0, экран замигает и раздастся звуковой сигнал. Для остановки звукового сигнала пользователю необходимо нажать любую кнопку.

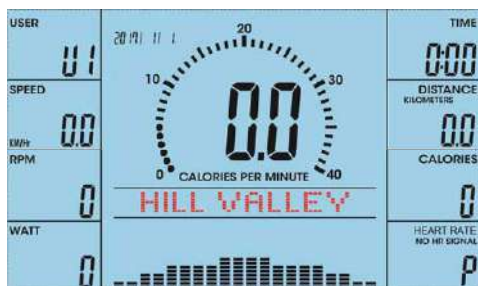


РИСУНОК 21

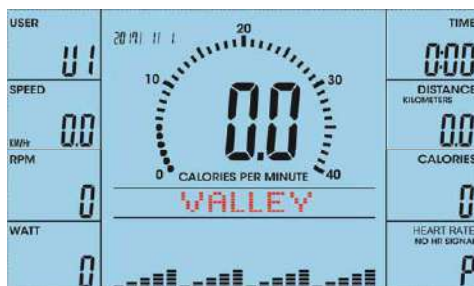


РИСУНОК 22



РИСУНОК 23

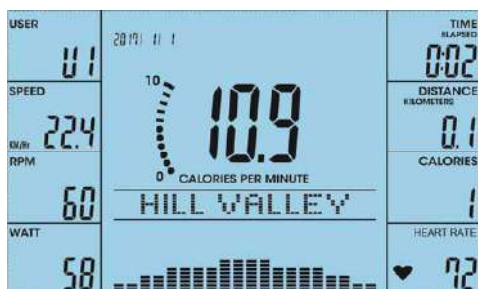
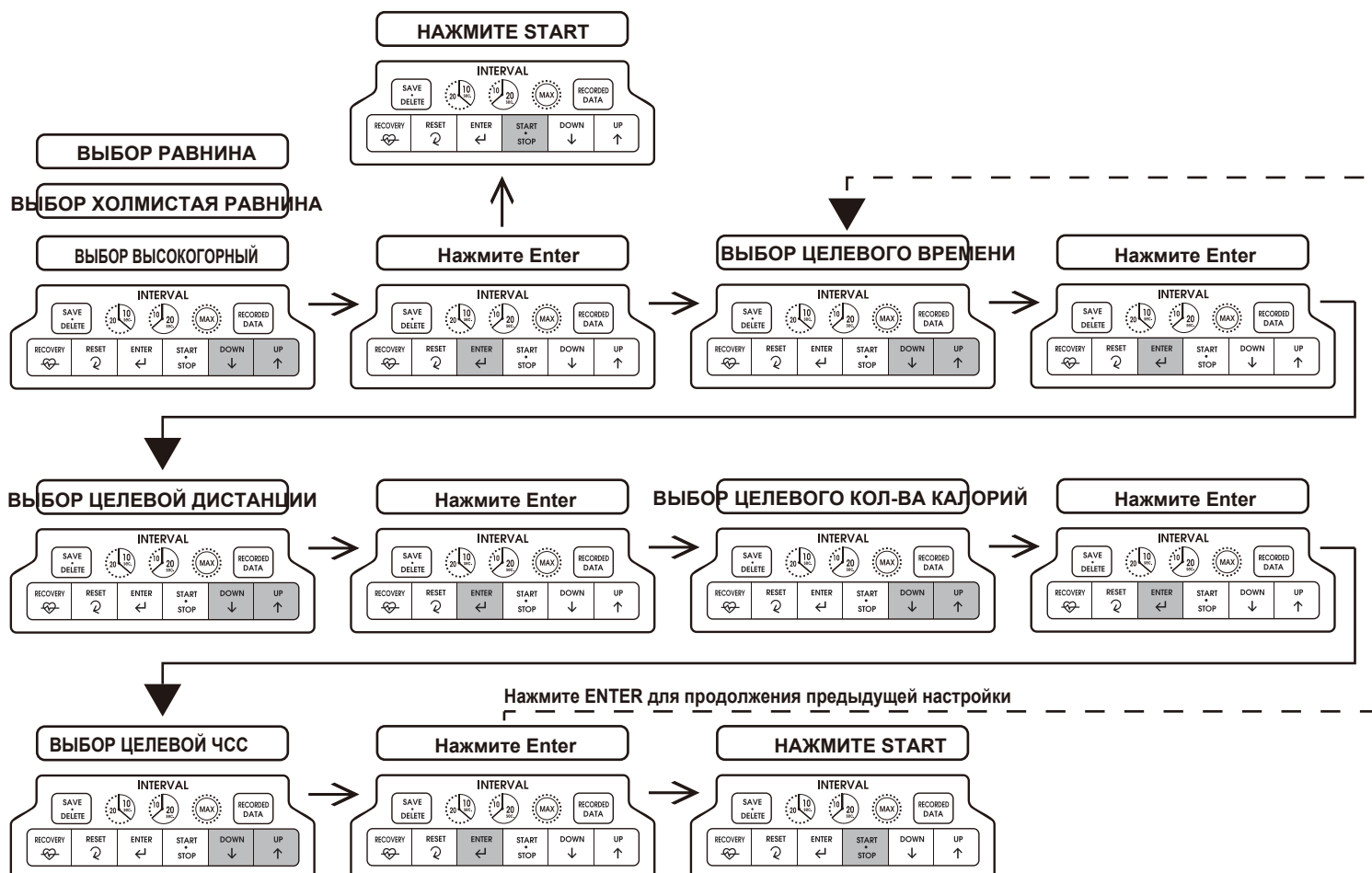


РИСУНОК 24

**Нажмите START для начала тренировки, не задавая никаких целевых показателей.**



## **ИНТЕРВАЛ 10/20 / ИНТЕРВАЛ 20/10 /ИНТЕРВАЛ МАХ**

Пользователь может нажать UP или DOWN для выбора ИНТЕРВАЛ 10/20 / ИНТЕРВАЛ 20/10 / ИНТЕРВАЛ МАХ (РИС. 25 ~ 27), затем нажать ENTER для подтверждения.

### **ИНТЕРВАЛ 10/20 (ТРЕНИРОВКА = 10 с ЗАМИНКА = 20 с)**

1. В режиме 10/20 нажмите кнопку START, программа начнет работать через 3 секунды.
2. ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ будет отсчитываться с 10 секунд, показатели ДИСТАНЦИЯ/КАЛОРИИ/ВАТТ/СКОРОСТЬ/ОБ/МИН начнут показывать степень трудности тренировки. Отобразится 1/8 ТРЕНИРОВКА 0:10 и начнется обратный отсчет (РИСУНОК 28).
3. Последние 3 секунды срабатывает звуковой сигнал-напоминание. После этого режим ТРЕНИРОВКА переключится в режим ЗАМИНКА.
4. ВРЕМЯ ЗАМИНКИ будет отсчитываться с 20 с, отобразится 1/8 ЗАМИНКА 0:20 (РИСУНОК 29), начнется обратный отсчет.
5. Последние 3 секунды срабатывает звуковой сигнал-напоминание, после чего устройство переключится в режим ТРЕНИРОВКА.
6. Шаги 2, 3, 4, 5 повторяются циклично. Каждый цикл засчитывается как 1, пока не появится надпись ЗАМИНКА 08/08.

После этого программа завершится и отобразятся данные тренировки (РИСУНОК 30).

### **ИНТЕРВАЛ 20/10 (ТРЕНИРОВКА = 20 с ЗАМИНКА = 10 с)**

1. В режиме 20/10 нажмите кнопку START, программа запустится через 3 секунды.
2. ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ будет отсчитываться с 20 секунд, показатели ДИСТАНЦИЯ/КАЛОРИИ/ВАТТ/СКОРОСТЬ/ОБ/МИН начнут показывать степень трудности тренировки. Отобразится 1/8 WORK 0:20 и начнется обратный отсчет.
3. Последние 3 секунды срабатывает звуковой сигнал-напоминание. После этого режим ТРЕНИРОВКА переключится в режим ЗАМИНКА.
4. ВРЕМЯ ЗАМИНКИ будет отсчитываться с 10 с, отобразится 1/8 ЗАМИНКА 0:10, начнется обратный отсчет.
5. Последние 3 секунды срабатывает звуковой сигнал-напоминание, после чего устройство переключится в режим ТРЕНИРОВКА.
6. Шаги 2, 3, 4, 5 повторяются циклично. Каждый цикл засчитывается как 1, пока не появится ЗАМИНКА 08/08.

После этого программа завершится и отобразятся данные тренировки.

### **ИНТЕРВАЛ МАХ (ТРЕНИРОВКА = 20с с нагрузкой 5 ЗАМИНКА = 1:20с с нагрузкой 1)**

1. В режиме МАХ нажмите кнопку START, программа запустится через 3 секунды.
2. ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ будет отсчитываться с 20 секунд, нагрузка будет увеличиваться до 5, показатели ДИСТАНЦИЯ/КАЛОРИИ/ВАТТ/СКОРОСТЬ/ОБ/МИН начнут показывать степень трудности тренировки. Отобразится 1/8 WORK 0:20 и начнется обратный отсчет.
3. Последние 3 секунды срабатывает звуковой сигнал-напоминание. После этого режим ТРЕНИРОВКА переключится в режим ЗАМИНКА.
4. ВРЕМЯ ЗАМИНКИ будет отсчитываться в течение 1:20 с, нагрузка будет уменьшаться до 1, отобразится 1/8 ЗАМИНКА 1:20, начнется обратный отсчет.
5. Последние 3 секунды срабатывает звуковой сигнал-напоминание, после чего устройство переключится в режим ТРЕНИРОВКА.
6. Шаги 2, 3, 4, 5 повторяются циклично. Каждый цикл засчитывается как 1, пока не появится ЗАМИНКА 08/08.

После этого программа завершится и отобразятся данные тренировки.

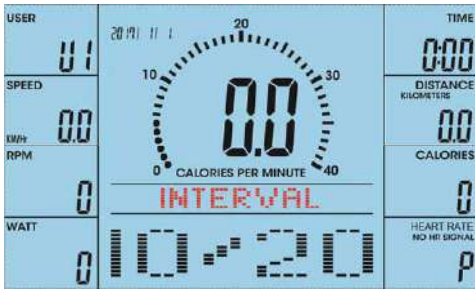


РИСУНОК 25

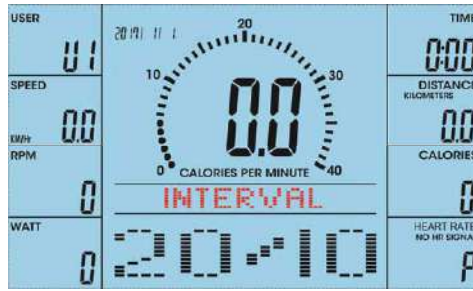


РИСУНОК 26

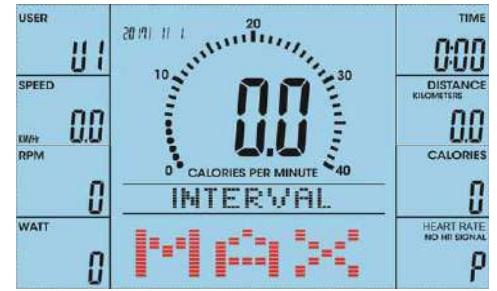


РИСУНОК 27



РИСУНОК 28

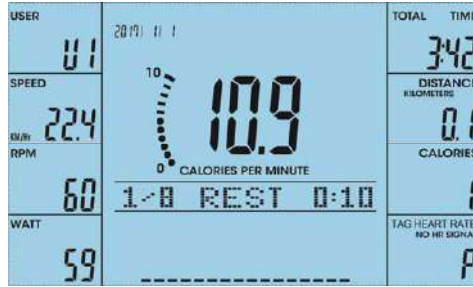


РИСУНОК 29

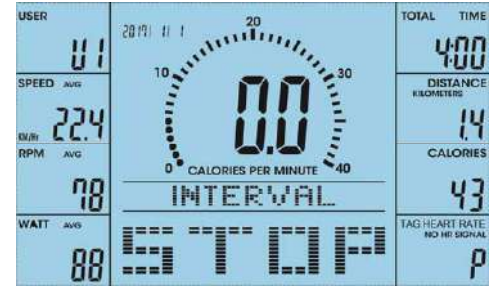
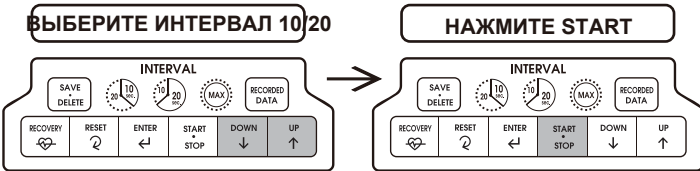
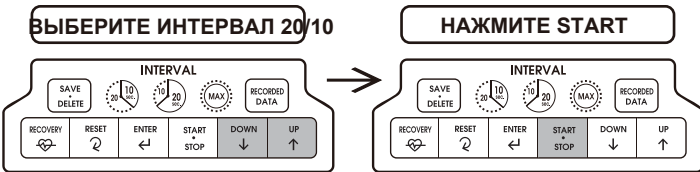


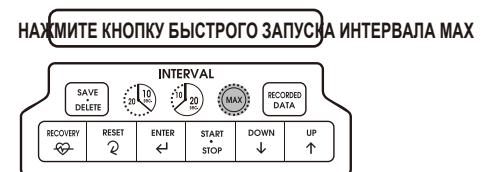
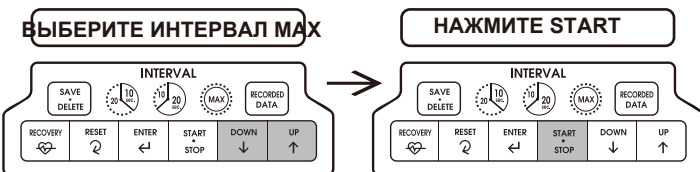
РИСУНОК 30



**ИЛИ**



**ИЛИ**



**ИЛИ**

# КОНТРОЛЬ ЧСС

1. После входа в режим КОНТРОЛЯ ЧСС (РИСУНОК 31), на экране отобразится процент ЧСС 55%, 75%, 90% и ЦЕЛЕВАЯ ЧСС (РИС. 32 ~ 35). Для тренировки пользователь может выбрать процент ЧСС, нажав UP или DOWN.
2. Пользователь может задать показатель ВРЕМЯ, затем нажать START/STOP для начала тренировки.
3. После начала тренировки начнется обратный отсчет ВРЕМЕНИ. Когда обратный отсчет ВРЕМЕНИ дойдет до 0, экран мигает и раздастся звуковой сигнал. Для остановки звукового сигнала пользователю необходимо нажать любую кнопку. Если в течение 6 секунд не был осуществлен ввод ЧСС, на ЖК-дисплее отобразится «ВВОД ПУЛЬСА» в качестве напоминания до входного сигнала ЧСС. (РИСУНОК 36)

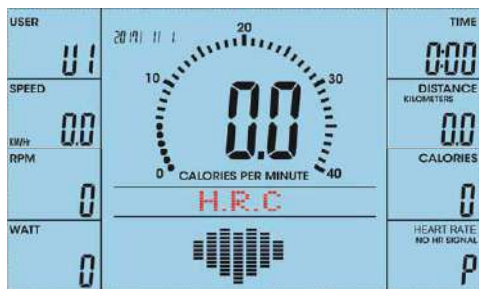


РИСУНОК 31



РИСУНОК 32



РИСУНОК 33

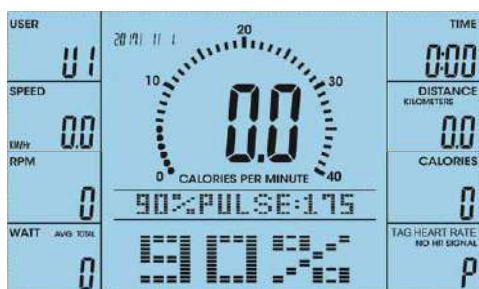


РИСУНОК 34

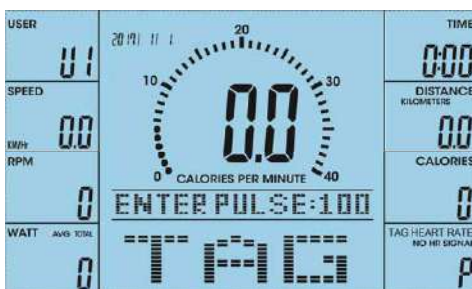
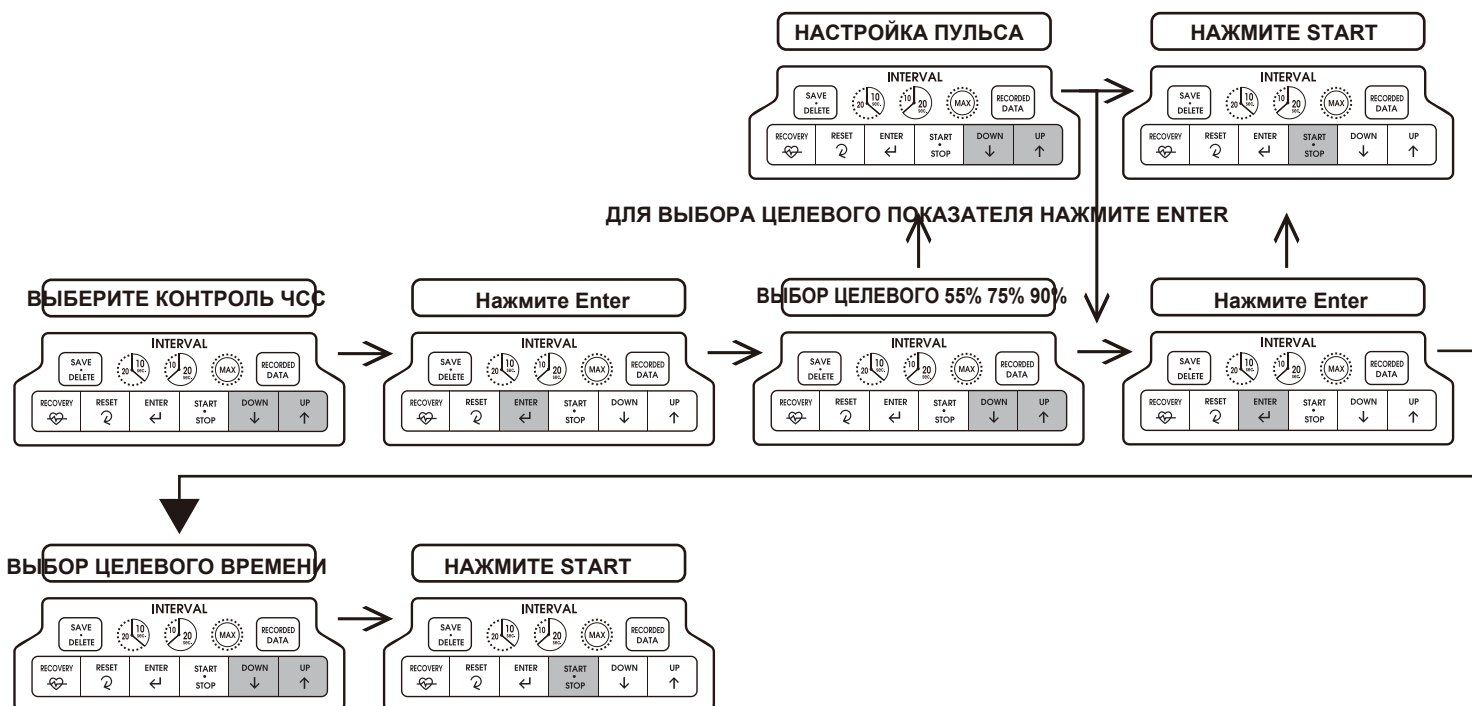


РИСУНОК 35



РИСУНОК 36

**Нажмите START для начала тренировки, не задавая никаких целевых показателей.**



## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

По окончании тренировки возьмитесь за рукояти на определенный промежуток времени и нажмите кнопку «ВОССТАНОВЛЕНИЕ». Все функции дисплея приостановятся, за исключением показателя «ВРЕМЯ», начнется обратный отсчет с 00:60 до 00:00 (РИСУНОК 37). Когда консоль обнаружит сигнал пульса, на ЖК-дисплее отобразится «СКАНИРОВАНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ»; Если сигнал пульса не отображается, ЖК-дисплей будет напоминать посредством надписи «ВВЕДЕНИЕ ПУЛЬСА» Экран отобразит состояние восстановления ЧСС от F1, F2 .... до F6 (РИСУНОК 38). F1 - наилучший показатель, F6 - наихудший. Пользователь может продолжать тренировку для улучшения состояния восстановления ЧСС. (Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ еще раз для возврата на основной дисплей.)



РИСУНОК 37

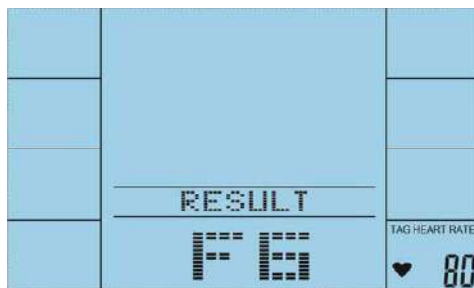


РИСУНОК 38

## Получение доступа для проверки или удаления сохраненных данных

а. После включения питания пользователю необходимо выставить Календарь и пользовательские данные U1 ~ U4 (РИСУНОК 39 ~ 47). (Календарь необходимо выставить точно)

б. В процессе тренировки нажмите START / STOP для приостановки дисплея, нажмите кнопку SAVE.DELETE.

Надпись СОХРАНЕНИЕ ЗАВЕРШЕНО (SAVE FINISH) (РИСУНОК 48) означает сохранение данных тренировки. Консоль сохранит дату, сводки, время, среднюю скорость, средние об/мин, средние ватты, дистанцию и калории.



РИСУНОК 39

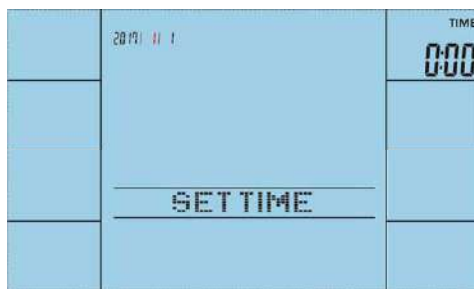


РИСУНОК 40

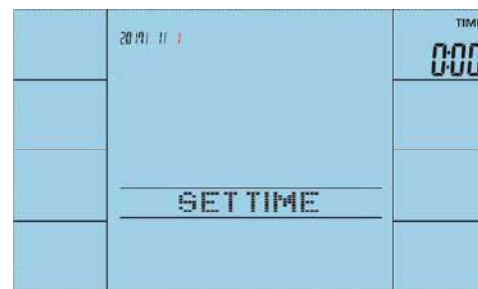


РИСУНОК 41



РИСУНОК 42



РИСУНОК 43

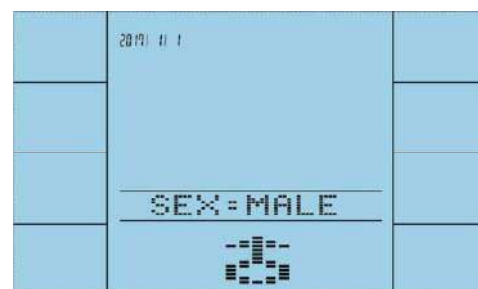


РИСУНОК 44

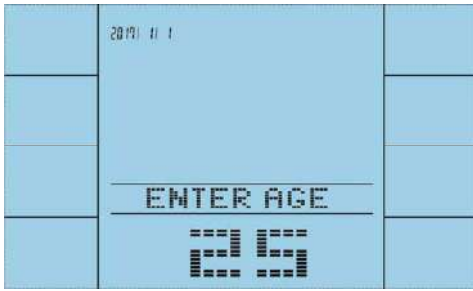


РИСУНОК 45

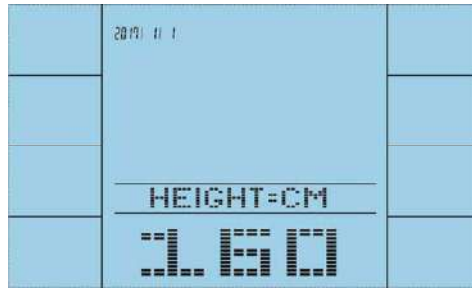


РИСУНОК 46

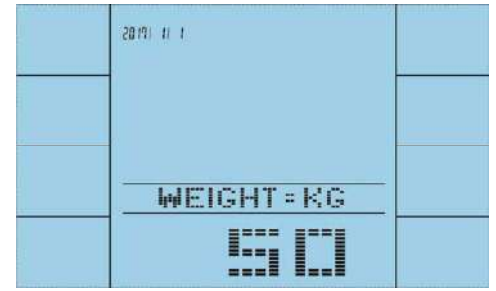
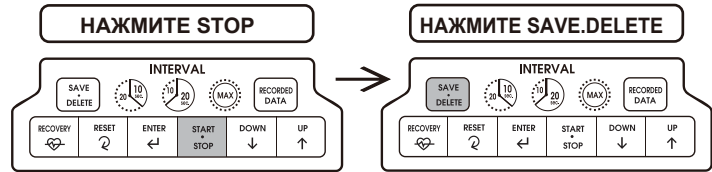


РИСУНОК 47



РИСУНОК 48



с. Если пользователь хочет проверить данные, он должен находиться в основном режиме выбора программы, нажать кнопку ЗАПИСАННЫЕ (RECORDED) и нажать UP или DOWN, чтобы просмотреть предыдущие сохраненные данные (РИСУНОК 49).

д. При проверке записанных данных нажмите кнопку SAVE.DELETE и нажмите ENTER для подтверждения удаления записи (РИСУНОК 50).

е. Удалить все данные: при настройке календаря или проверке записанных данных нажмите кнопку SAVE.DELETE и удерживайте ее в течение 6 секунд, на дисплее появится надпись «УДАЛИТЬ ВСЕ!!» (РИСУНОК 51). Затем нажмите Enter для подтверждения удаления всех записанных данных (РИСУНОК 52). Через 15 секунд компьютер перезагрузится и вернет настройку календаря в настройку по умолчанию 20170101.

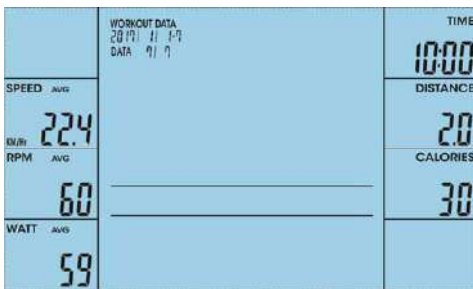


РИСУНОК 49

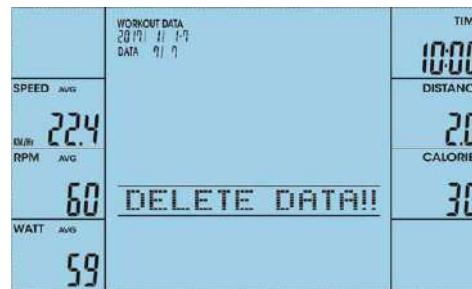


РИСУНОК 50

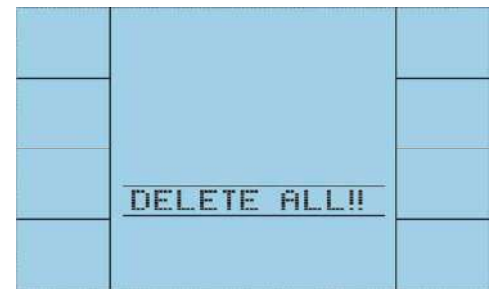
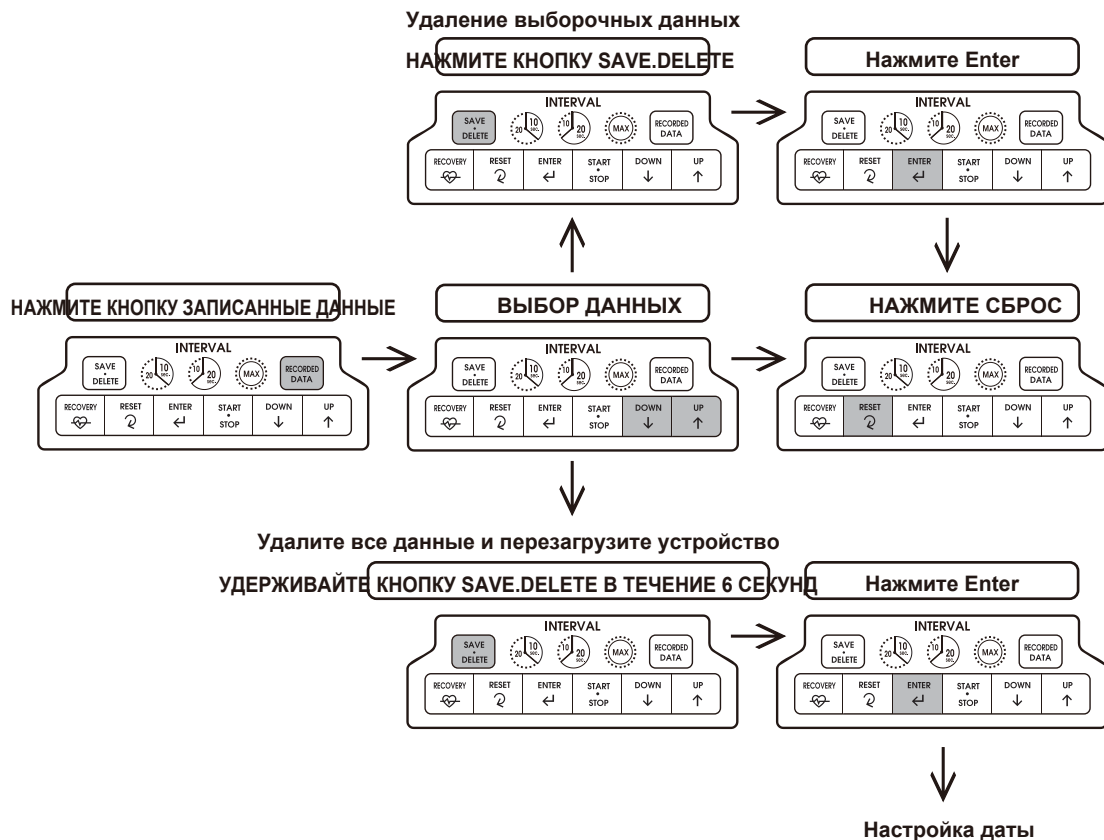


РИСУНОК 51



РИСУНОК 52



## Иконки подключения Bluetooth и зарядного устройства USB РИСУНОК 53 и РИСУНОК 54

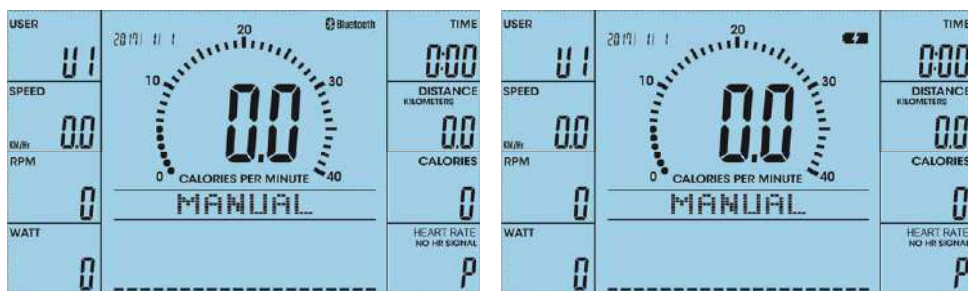


РИСУНОК 53

РИСУНОК 54

### ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если пользователь прекращает нажимать педали в течение 4 минут, компьютер перейдет в режим энергосбережения, все настройки и данные тренировки будут сохранены до тех пор, пока пользователь не возобновит тренировку.
2. Если при работе компьютера произошла нештатная ситуация, отключите адаптер, а затем подключите снова.