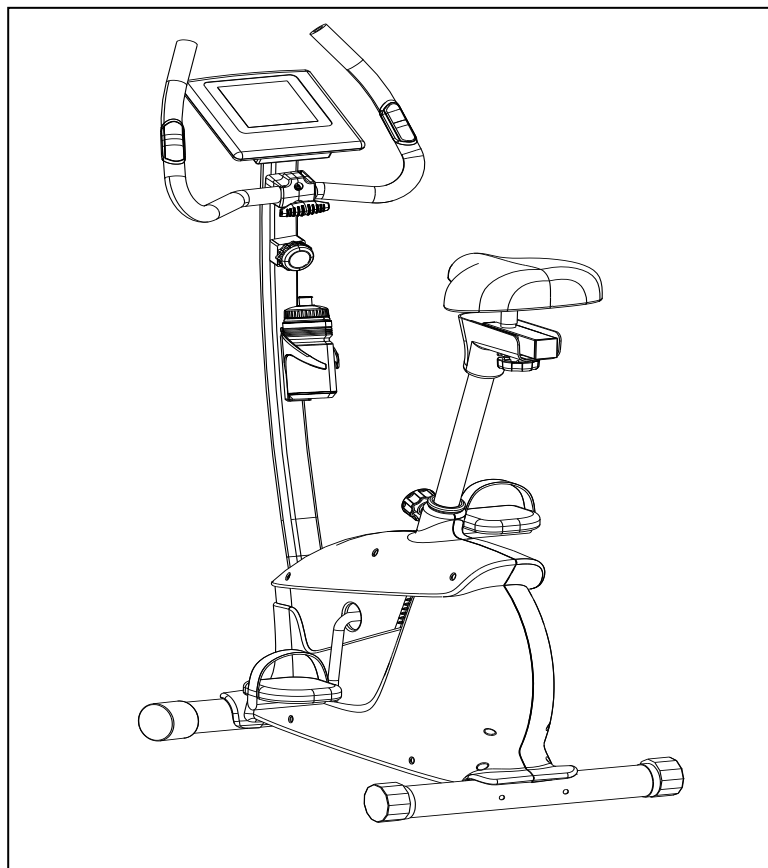


ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР KINETIC B1.0



ВСТУП

ДЯКУЄМО ВАМ ЗА ТЕ, ЩО ВИ ВИБРАЛИ МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР KINETIC V1.0. ДЛЯ ВАШОЇ КОРИСТІ Й ДОБРОГО САМОПОЧУТТЯ. УВАЖНО ВИВЧИТЬ ІНСТРУКЦІЮ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА. ЯК ВИРОБНИКИ, МИ ХОЧЕМО ЗАБЕЗПЕЧИТИ ВАС ПОВНИМ КОМПЛЕКСОМ ПОСЛУГ ДЛЯ ЗАДОВОЛЕННЯ ВСІХ ВИНИКАЮЧИХ ПИТАНЬ. ЯКЩО У ВАС ВИНИКНУТЬ ПРОБЛЕМИ, АБО ВИ ВИЯВИТЕ НЕСТАЧУ АБО ПОШКОДЖЕНІ ДЕТАЛІ, МИ ГАРАНТУЄМО ВАМ ПОВНИЙ КОМПЛЕКС ПОСЛУГ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ВСІХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ МОЖЛИВИХ ЗАТРИМОК, НЕОБХІДНО ДЗВОНИТИ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ПРОДАВЦЕВІ, Й ВАМ НЕГАЙНО ДОПОМОЖУТЬ.

ВАЖЛИВІ ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ:

ЦЯ МАШИНА ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ СКОНСТРУЙОВАНА ТАКИМ ЧИНОМ, ЩОБ ЗАБЕЗПЕЧУВАТИ ПОВНУ БЕЗПЕКУ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ. ОДНАК ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДЕРЖУВАТИ ПРОСТИХ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ. НЕОБХІДНО ПРОЧИТАТИ ІНСТРУКЦІЮ ПЕРЕД ЗБИРАННЯМ АБО ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАННЯ. ЗОКРЕМА, ДОДЕРЖУЙТЕ НАВЕДЕНИХ НИЖЧЕ ПРАВИЛ:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДІТЕЙ І СВІЙСЬКИХ ТВАРИН ДО ТРЕНАЖЕРА. НЕ ЗАЛИШАЙТЕ ДІТЕЙ БЛИЗЬКО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ДОГЛЯДУ ДОРОСЛИХ.
- ТІЛЬКИ ОДНА ЛЮДИНА МОЖЕ ЗАЙМАТИСЯ НА ТРЕНАЖЕРІ.
- ЯКЩО ВИ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ ВІДЧУЄТЕ ЗАПАМОРОЧЕННЯ, НУДОТУ, БОЛІ В РУКАХ АБО БУДЬ-ЯКІ ІНШІ НЕНОРМАЛЬНІ СИМПТОМИ – НЕГАЙНО ПРИПИНІТЬ ТРЕНУВАННЯ Й ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЯ В ЛІКАРЯ.
- РОЗТАШУЙТЕ ТРЕНАЖЕР НА РІВНІЙ, СУХІЙ ПОВЕРХНІ. НЕ ВСТАНОВЛЮЙТЕ ТРЕНАЖЕР ПОЗА ПРИМІЩЕННЯМ АБО ПОРУЧ ІЗ ВОДОПРОВОДОМ. ТРЕНАЖЕР ПОВИНЕН РОЗТАШОВУВАТИСЯ НА ВІДСТАНІ 1 М ВІД ІНШИХ ОБ'ЄКТІВ У ПРИМІЩЕННІ.
- ТРИМАЙТЕ РУКИ ДАЛЕКО ВІД ЧАСТИН, ЩО РУХАЮТЬСЯ.
- ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ ЗАВЖДИ НАДЯГАЙТЕ СПЕЦІАЛЬНИЙ СПОРТИВНИЙ ОДЯГ. НЕ ОДЯГАЙТЕ ІНШИЙ, НЕ ПРИЗНАЧЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ОДЯГ, ЯКИЙ МОЖЕ ПОТРАПИТИ В ЧАСТИНИ ТРЕНАЖЕРА, ЩО РУХАЮТЬСЯ. ТАК САМО НЕОБХІДНО ЗАЙМАТИСЯ В СПЕЦІАЛЬНОМУ СПОРТИВНОМУ ВЗУТТІ. ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ ЗАЙМАТИСЯ БОСОНІЖ АБО В НОСКАХ.
- ЩІЛЬНО ПРИТИСКАЙТЕ СТУПНІ НІГ ДО ПЕДАЛЕЙ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ.
- ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ, ЗАЗНАЧЕНИМ В ІНСТРУКЦІЇ. НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ БУДЬ-ЯКИХ ДОДАТКОВИХ ПРИСТРОЇВ, НЕ РЕКОМЕНДОВАНИХ ВИРОБНИКОМ.
- НЕ РОЗТАШОВУЙТЕ БУДЬ-ЯКІ ГОСТРІ ПРЕДМЕТИ КРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- БАЖАНО ЗАЙМАТИСЯ НА ТРЕНАЖЕРІ ПІД КЕРІВНИЦТВОМ ДОСВІДЧЕНОГО ТРЕНЕРА АБО ЗА ПРОГРАМОЮ, СКЛАДЕНОЮ НИМ. ПОСТІЙНО КОНТРОЛЮЙТЕ ПРОЦЕС ТРЕНУВАНЬ І РЕГУЛЮЙТЕ НАВАНТАЖЕННЯ ЗАЛЕЖНО ВІД ВАШОГО ФІЗИЧНОГО СТАНУ.
- ПЕРЕД ОСНОВНИМ ТРЕНУВАННЯМ НА ТРЕНАЖЕРІ ОБОВ'ЯЗКОВО ВИКОНАЙТЕ ПРОГРАМУ РОЗМИНКИ ДЛЯ РОЗІГРІВУ М'ЯЗІВ. ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ НЕОБХІДНО ВИКОНАТИ ПРОГРАМУ НА РОЗТЯЖКУ М'ЯЗІВ.
- НЕ СЛІД ЗАЙМАТИСЯ НА ТРЕНАЖЕРІ, ЯКЩО ВІН ФУНКЦІОНУЄ НЕ ТАК ЯК ПОТРІБНО.
- **КОЖНІ 1-2 МІСЯЦЯ ПЕРЕВІРЯЙТЕ ВСІ ДЕТАЛІ Й ПІДКРУЧУЙТЕ ГАЙКИ ТА БОЛТИ, ЯКЩО ЦЕ НЕОБХІДНО.**

УВАГА: ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАНЬ НА ПРИЛАДІ НЕОБХІДНО ПРОКОНСУЛЬТУВАТИСЯ З ЛІКАРЕМ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 РОКІВ З НАЯВНІСТЮ ЯКИХ-НЕБУДЬ ПРОБЛЕМ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ ПЕРЕД ТРЕНУВАННЯМИ. ВИРОБНИК НЕ МАЄ ДАНИХ ПРО РІЗНІ ВИПАДКИ ПОШКОДЖЕННЯ АБО ЗБИТКУ, ОТРИМАНИХ НА ЧИ ВНАСЛІДОК ВИКОРИСТАННЯ ЦЬОГО ПРИЛАДУ.

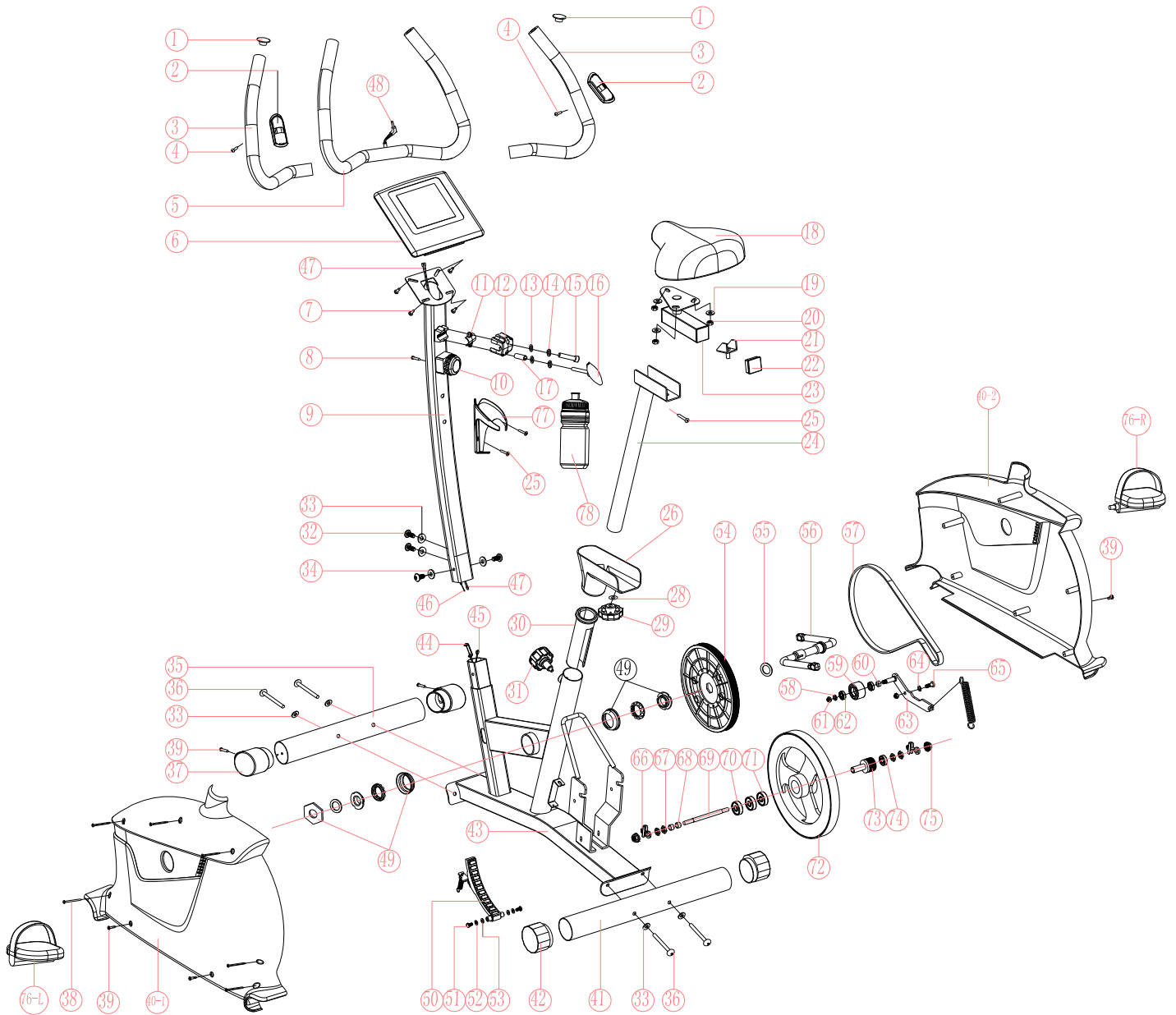
ВИРОБНИК МАЄ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ В КОНСТРУКЦІЮ Й КОМПЛЕКТАЦІЮ БЕЗ СПЕЦІАЛЬНОГО ПОВІДОМЛЕННЯ.

МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА: 120 кг

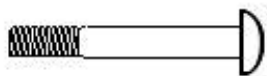
СПИСОК СКЛАДОВИХ ЧАСТИН ТРЕНАЖЕРА

№	НАЗВА	КІЛ-ТЬ	№	НАЗВА	КІЛ-ТЬ
1.	ЗАГЛУШКА КЕРМА	2	39.	ГВИНТ	4
2.	ДАТЧИК ПУЛЬСОМЕТРА	2	40.	КОЖУХИ (П + Л) - КОМПЛЕКТ	1
3.	М'ЯКИЙ ГРИФ КЕРМА	2	41.	ЗАДНІЙ СТАБІЛІЗАТОР	1
4.	ГВИНТ	2	42.	ЗАГЛУШКА ЗАДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА	2
5.	КЕРМО	1	43.	ОСНОВНИЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА	1
6.	КОМП'ЮТЕР	1	44.	НИЖНІЙ ШНУР НАВАНТАЖЕННЯ	1
7.	ГВИНТ ДЛЯ КОМП'ЮТЕРА	4	45.	НИЖНІЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	1
8.	ГВИНТ	1	46.	ВЕРХНІЙ ШНУР НАВАНТАЖЕННЯ	1
9.	КЕРМОВИЙ СТОЯК	1	47.	СЕРЕДНІЙ ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	1
10.	РЕГУЛЯТОР НАВАНТАЖЕННЯ	1	48.	ШТЕКЕР	1
11.	СТАЛЕВИЙ КОЖУХ КЕРМА	1	49.	КОМПЛЕКТ ПІДШИПНИКІВ	1
12.	ПЛАСТИКОВИЙ КОЖУХ	1	50.	КОМПЛЕКТ МАГНІТУ	1
13.	ШАЙБА	2	51.	ШЕСТИГРАННИЙ ГВИНТ	2
14.	ЕЛАСТИЧНА ШАЙБА	2	52.	ПЛЕСКАТА ШАЙБА	2
15.	ГВИНТ М7	1	53.	ЕЛАСТИЧНА ШАЙБА	2
16.	Т-ПОДІБНИЙ РЕГУЛЯТОР	1	54.	ВЕЛИКИЙ НАПРЯМНИЙ КОЛОВОРОТ	1
17.	СТАЛЕВА ВТУЛКА	1	55.	ШАЙБА	1
18.	СІДЛО	1	56.	МАЛЕНЬКИЙ КОЛОВОРОТ	1
19.	ПЛЕСКАТА ШАЙБА	3	57.	ПАС	1
20.	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА	3	58.	СТАЛЕВА ПЕРЕЛІЖКА	1
21.	ГВИНТ ДЛЯ КОВЗНОГО БЛОКА	1	59.	НЕРОБОЧЕ КОЛЕСО	1
22.	ЗАГЛУШКА	1	60.	СТАЛЕВА ПЕРЕЛІЖКА	1
23.	КОВЗНИЙ БЛОК	1	61.	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА	2
24.	СІДЕЛЬНИЙ СТОЯК	1	62.	ПІДШИПНИК 6900	2
25.	ГВИНТ	1	63.	ТРИМАЧ НЕРОБОЧОГО КОЛЕСА	1
26.	МАЛЕНЬКИЙ КОЖУХ	1	64.	ПЛЕСКАТА ШАЙБА	1
27.	ГВИНТ	1	65.	ГВИНТ	1
28.	ПЛЕСКАТА ШАЙБА	1	66.	ЗАСУВКА	2
29.	РЕГУЛЯТОР СІДЛА	1	67.	ШЕСТИГРАННИЙ ГВИНТ	3
30.	ПЛАСТИКОВА ВТУЛКА СІДЕЛЬНОГО СТОЯКА	1	68.	СТАЛЕВА ПЕРЕЛІЖКА	2
31.	РЕГУЛЯТОР ВИСОТИ СІДЕЛЬНОГО СТОЯКА	1	69.	ВІСЬ МАХОВИКА	1
32.	ГВИНТ М8	4	70.	ПІДШИПНИК 6300	1
33.	ВИГНУТА ШАЙБА 8*19	6	71.	ПІДШИПНИК 6003	2
34.	ШАЙБА	2	72.	МАХОВИК	1
35.	ПЕРЕДНІЙ СТАБІЛІЗАТОР	1	73.	МАЛЕНЬКИЙ КОЛОВОРОТ	1
36.	ДОВГИЙ БОЛТ М8*70 ММ	4	74.	ПІДШИПНИК 6000	1
37.	ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА	2	75.	ГВИНТ	2
38.	ГВИНТ М4	6	76.	ПЕДАЛІ (П + Л) – КОМПЛЕКТ	2
			77.	ТРИМАЧ ПЛЯШКИ	1
			78.	ПЛЯШКА ДЛЯ ВОДИ	

ДІАГРАМА СКЛАДОВИХ ЧАСТИН ТРЕНАЖЕРА



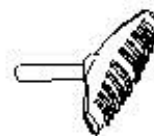
ДІАГРАМА СКЛАДАЛЬНОГО КОМПЛЕКТУ



**№ 36. ДОВГИЙ БОЛТ
М8 * 70 ММ – 4 ШТ.**



**№ 33. ВИГНУТА
ШАЙБА 8*19 – 4 ШТ.**



**№ 16. Т-ПОДІБНИЙ
РЕГУЛЯТОР – 1 ШТ.**



№ 15. ГВИНТ М7 – 1 ШТ.



**№ 12. ПЛАСТИКОВИЙ
КОЖУХ – 1 ШТ.**



**№ 17. СТАЛЕВА
ВТУЛКА – 1 ШТ.**



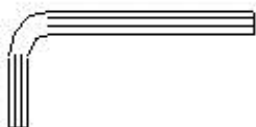
№ 13. ШАЙБА 8*12 – 2 ШТ.



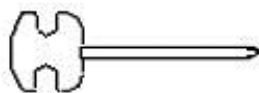
**№ 14. ЕЛАСТИЧНА
ШАЙБА 8*12 – 2 ШТ.**



**№ 11. СТАЛЕВИЙ
КОЖУХ КЕРМА – 1 ШТ.**



ГАЙКОВИЙ КЛЮЧ



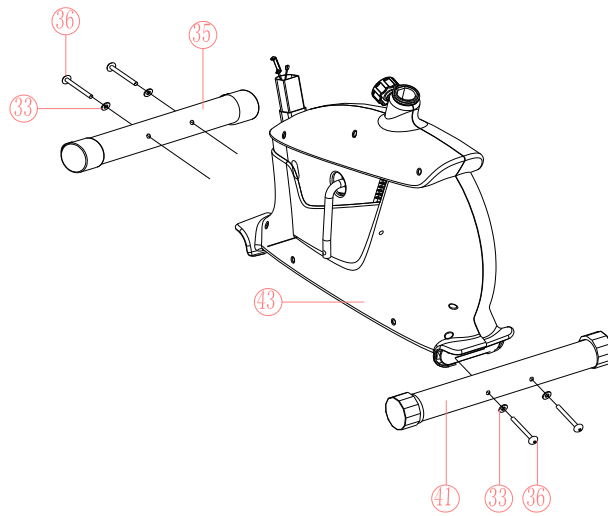
ВИКРУТКА

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ ТРЕНАЖЕРА.

КРОК 1.

ПРИЄДНАЙТЕ ПЕРЕДНІЙ І ЗАДНІЙ СТАБІЛІЗАТОРИ (35 і 41) ДО ОСНОВНОГО КОРПУСУ ТРЕНАЖЕРА (43), ЗАКРІПІТЬ КОНСТРУКЦІЮ ЗА ДОПОМОГОЮ 4 БОЛТІВ (36) І 4 ВИГНУТИХ ШАЙБ (33).

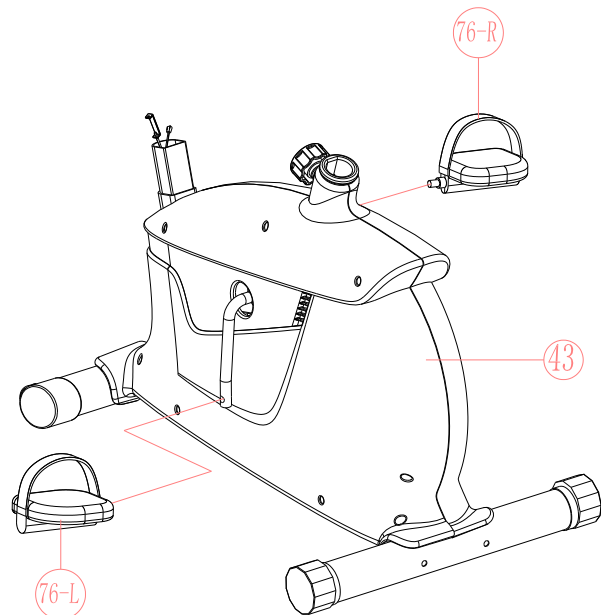
ДІАГРАМА 1.



КРОК 2.

ПРИКРУТІТЬ ЛІВУ ПЕДАЛЬ (76L) З ЛІВОГО БОКУ ДО ГОНКА, А ПРАВУ ПЕДАЛЬ (76R) – З ПРАВОГО БОКУ ДО ГОНКА (ПРИКРУЧУЙТЕ ПЕДАЛІ ПРОТИ ГОДИННИКОВОЇ СТРІЛКИ).

ДІАГРАМА 2.

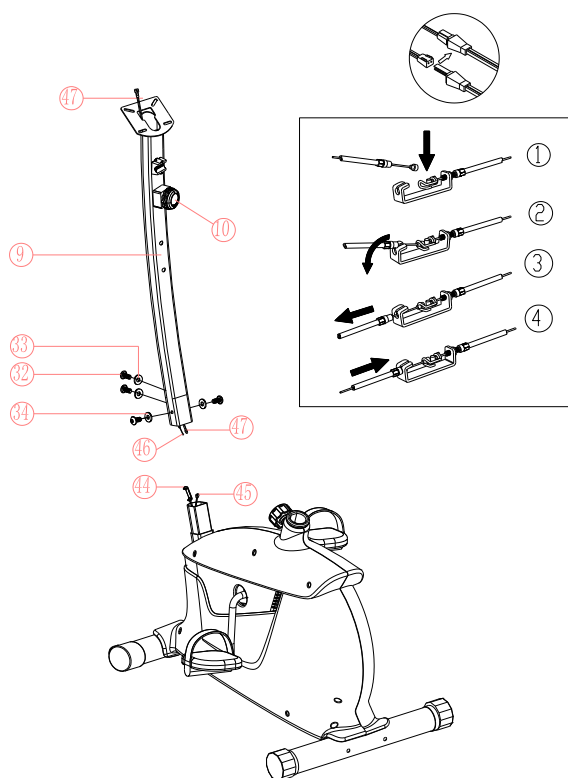


КРОК 3.

1. З'єднайте шнури, розташовані в основному корпусі тренажера, зі шнурами, розташованими в кермовому стояку в правильній послідовності (див. діаграму 3).

2. Приєднайте кермовий стояк (9) до основного корпусу тренажера (43), закріпіть конструкцію за допомогою чотирьох гвинтів (32) і шайб (34).

ДІАГРАМА 3.

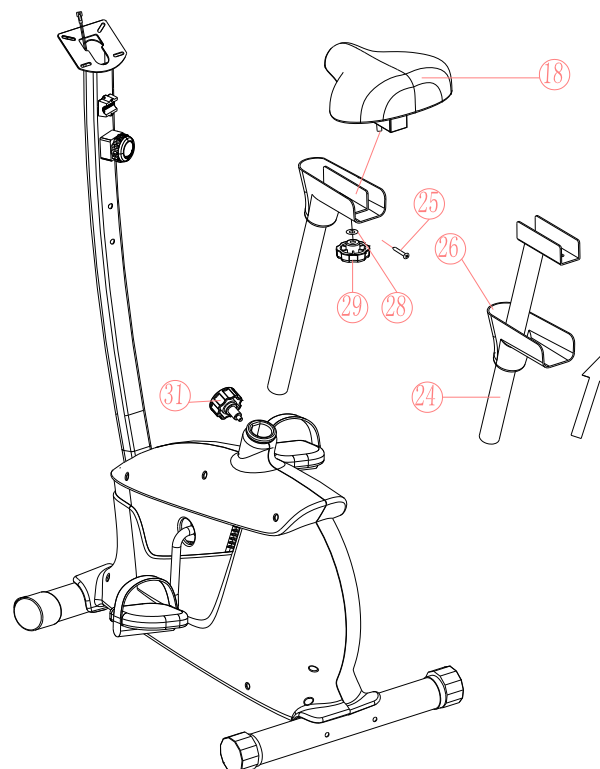


КРОК 4.

1. Приєднайте сидло (18) до сидельного стояка (24), закріпіть конструкцію за допомогою 3 гвинтів і 3 пласкатих шайб, потім за допомогою регулятора (29) виберіть потрібне положення сидла, зафіксуйте регулятор.

2. Вставте сидельний стояк (24) через пластикову втулку в основний корпус тренажера (43). Закріпіть сидельний стояк за допомогою регулятора (31) на потрібній вам висоті.

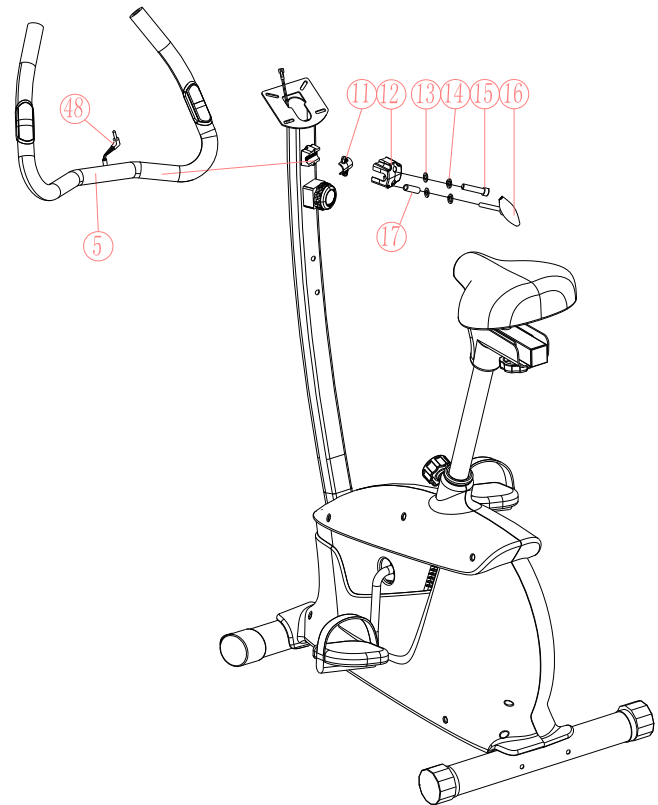
ДІАГРАМА 4.



КРОК 5.

ПРИЄДНАЙТЕ КЕРМО (5) ДО КЕРМОВОГО СТОЯКА. ЗАКРІПІТЬ КЕРМО ЗА ДОПОМОГОЮ ГВИНТА (15), Т-ПОДІБНОГО РЕГУЛЯТОРА (16), ШАЙБ (13 І 14) І ВТУЛКИ (17) (ДИВ. ДІАГРАМУ 5).

ДІАГРАМА 5.

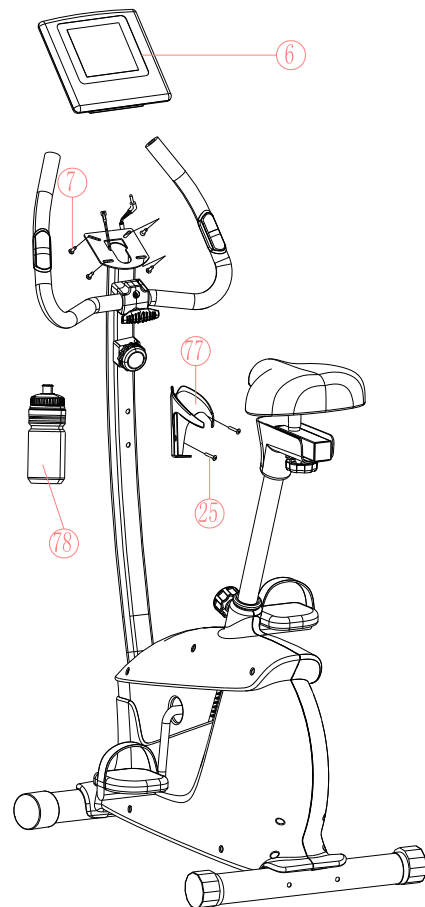


КРОК 6.

1. ПРИЄДНАЙТЕ КОМП'ЮТЕР (6) ДО КРОНШТЕЙНА НА КЕРМОВОМУ СТОЯКУ, ЗАКРІПІТЬ ЙОГО ЗА ДОПОМОГОЮ ГВИНТІВ (7).

2. ПРИЄДНАЙТЕ ШНУРИ, РОЗТАШОВАНІ В КЕРМОВОМУ СТОЯКУ, ДО КОМП'ЮТЕРА.

ДІАГРАМА 6.



ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРА



ФУНКЦІЇ КОМП'ЮТЕРА:

1. **ТЕМПЕРАТУРА (TEMPERATURE):** ДІАПАЗОН ЗМІНИ – ВІД 0° ДО 60°C (32° ДО 99°F).
2. **КАЛЕНДАР (CALENDAR):** ДІАПАЗОН ЗМІНИ – 1900/1/1~2006/1/1~2099/1/1.
3. **ГОДИННИК (CLOCK):** ДІАПАЗОН ЗМІНИ – 0:00 ДО 23:59.
4. **СКАН (СКАНУЮЧИЙ РЕЖИМ УСІХ ПАРАМЕТРІВ ТРЕНУВАННЯ) (SCAN):** НА ДИСПЛЕЇ З'ЯВЛЯТИМУТЬСЯ ЗНАЧЕННЯ ВСІХ ФУНКЦІЙ У ПЕВНІЙ ПОСЛІДОВНОСТІ: ШВИДКІСТЬ/ КІЛ-СТЬ ОБ./ХВ. (SPEED/RPM) – ЧАС (TIME) – ДИСТАНЦІЯ (DISTANCE) – КАЛОРІЇ (CALORIES) – ПУЛЬС (PULSE). ОДНЕ ЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІЇ ЗМІНЮЄ ІНШЕ КОЖНІ 6 СЕКУНД.
5. **КІЛ-СТЬ ОБ./ХВ. (RPM):** ДІАПАЗОН ЗМІНИ – 0~15~999.
6. **ШВИДКІСТЬ (SPEED):** ДІАПАЗОН ЗМІНИ – 0.0 ДО 99.9 КМ/ГОД. (МИЛЬ/ГОД.).
7. **ЧАС (TIME):** ДІАПАЗОН ЗМІНИ – ВІД 0:00 ДО 99:59 (МОЖЛИВИЙ ВІДЛІК ЯК У СТОРОНУ ЗБІЛЬШЕННЯ, ТАК І В СТОРОНУ ЗМЕНШЕННЯ).
8. **ДИСТАНЦІЯ (DISTANCE):** ДІАПАЗОН ЗМІНИ – ВІД 0.00 ДО 99.99 КМ (МИЛЬ) (МОЖЛИВИЙ ВІДЛІК ЯК У СТОРОНУ ЗБІЛЬШЕННЯ, ТАК І В СТОРОНУ ЗМЕНШЕННЯ).
9. **КАЛОРІЇ (CALORIES):** ДІАПАЗОН ЗМІНИ – ВІД 0 ДО 9999 (МОЖЛИВИЙ ВІДЛІК ЯК У СТОРОНУ ЗБІЛЬШЕННЯ, ТАК І В СТОРОНУ ЗМЕНШЕННЯ).
10. **ПУЛЬС (PULSE):** ДІАПАЗОН ЗМІНИ – ВІД 30 ДО 240 УДАРІВ НА ХВИЛИНУ.

РОБОТА КОМП'ЮТЕРА:

ВІДРАЗУ ПІСЛЯ ПОЧАТКУ РОБОТИ ДИСПЛЕЙ КОМП'ЮТЕРА ЗАГОРИТЬСЯ, ПРОЛУНАЄ ЗВУКОВИЙ СИГНАЛ ПРОТЯГОМ 2 СЕКУНД, У ВІКНІ ФУНКЦІЇ «ДИСТАНЦІЯ» З'ЯВИТЬСЯ ДІАМЕТР КОЛЕСА НА 1 СЕКУНДУ.

1. ДЛЯ РОБОТИ КОМП'ЮТЕРА ПОТРІБНО 2 БАТАРЕЙКИ.
2. ПІСЛЯ УВІМКНЕННЯ КОМП'ЮТЕРА НЕОБХІДНО ВСТАНОВИТИ ЧАС І ПОТОЧНУ ДАТУ.
3. НАТИСНІТЬ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE) ДЛЯ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІЙ ЧАС/ ДИСТАНЦІЯ/ КАЛОРІЇ/ ПУЛЬС. ПІСЛЯ ТОГО ЯК ФУНКЦІЯ ПОЧНЕ БЛИМАТИ, ЗА ДОПОМОГОЮ КНОПОК «УВЕРХ» (UP) І «ВНИЗ» (DOWN) ВИБЕРІТЬ ПОТРІБНЕ ВАМ ЗНАЧЕННЯ, ПОТІМ НАТИСНІТЬ НА КНОПКУ «ВИД» (MODE) ЩЕ РАЗ, ЩОБ ПЕРЕЙТИ ДО УСТАНОВКИ ЗНАЧЕННЯ НАСТУПНОЇ ФУНКЦІЇ.

- ТЕСТ (RECOVERY)** – ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ТРЕНУВАННЯ НАТИСНІТЬ НА КНОПКУ «ТЕСТ» (RECOVERY), ПОТІМ ПРИКЛАДІТЬ ДОЛОНІ РУК ДО ДАТЧИКІВ ПУЛЬСОМЕТРА. ПОЧНЕТЬСЯ ВІДЛІК ЧАСУ ВІД 60 СЕКУНД ДО НУЛЯ. ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ТЕСТУ НА ДИСПЛЕЇ З'ЯВИТЬСЯ ВАШ РІВЕНЬ ТРЕНОВАНОСТІ В ДІАПАЗОНІ ВІД B1 (F1) ДО B6 (F6).

РІВЕНЬ ТРЕНОВАНОСТІ	ПОЗНАЧЕННЯ НА ДИСПЛЕЇ	ЯК ШВИДКО ВІДНОВЛЮЄТЬСЯ ПУЛЬС
ВІДМІННИЙ	B1 (F1)	БІЛЬШЕ ЧИМ НА 50 УД./ХВ.
ГАРНИЙ	B2 (F2)	НА 40~49 УД./ХВ.
НОРМАЛЬНИЙ	B3 (F3)	НА 30~39 УД./ХВ.
НИЖЧЕ СЕРЕДНЬОГО	B4 (F4)	НА 20~29 УД./ХВ.
ПОГАНИЙ	B5 (F5)	НА 10~19 УД./ХВ.
ДУЖЕ ПОГАНИЙ	B6 (F6)	МЕНШЕ НІЖ НА 10 УД./ХВ.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

- ВИД (MODE):** ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЦЮ КНОПКУ ДЛЯ ВИБОРУ ФУНКЦІЇ, А ТАКОЖ ДЛЯ ПІДТВЕРДЖЕННЯ ВИБОРУ.
- УВЕРХ (UP):** НАТИСКАЙТЕ НА ЦЮ КНОПКУ ДЛЯ ВИБОРУ ЗНАЧЕНЬ ФУНКЦІЙ ЧАС/ДИСТАНЦІЯ/КАЛОРІЇ/ПУЛЬС. ЗНАЧЕННЯ ЗМІНЮЄТЬСЯ УБІК ЗБІЛЬШЕННЯ.
- УНИЗ (DOWN):** НАТИСКАЙТЕ НА ЦЮ КНОПКУ ДЛЯ ВИБОРУ ЗНАЧЕНЬ ФУНКЦІЙ ЧАС/ДИСТАНЦІЯ/КАЛОРІЇ/ПУЛЬС. ЗМІНА ЗНАЧЕННЯ ЙДЕ В СТОРОНУ ЗМЕНШЕННЯ.
- СКИДАННЯ (RESET):** СКИДАННЯ РАНІШЕ ВСТАНОВЛЕНИХ ЗНАЧЕНЬ ФУНКЦІЙ ДО НУЛЯ.
- ТЕСТ (RECOVERY):** НАТИСНІТЬ НА ЦЮ КНОПКУ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ВИЗНАЧИТИ ВАШ РІВЕНЬ ТРЕНОВАНОСТІ.
- СКИДАННЯ ВСІХ ЗНАЧЕНЬ (TOTAL RESET):** СКИДАННЯ ВСІХ ЗНАЧЕНЬ ФУНКЦІЙ ДО НУЛЯ.

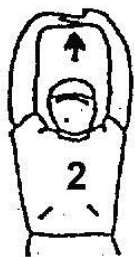
ПРИМІТКА:

- ВИКОРИСТОВУЙТЕ ДЛЯ КОМП'ЮТЕРА 2 БАТАРЕЙКИ AA (1,5V).

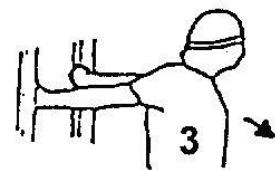
РОЗМИНКА



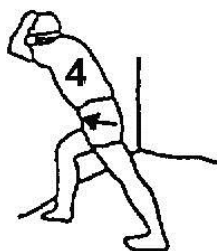
ПО 15 СЕКУНД ДЛЯ
КОЖНОЇ РУКИ



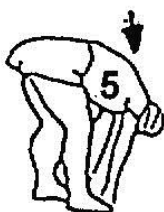
20 СЕКУНД



20 СЕКУНД



25 СЕКУНД



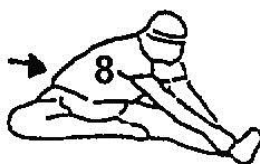
20 СЕКУНД



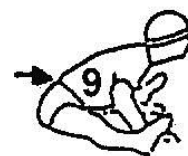
20 СЕКУНД



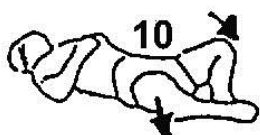
30 СЕКУНД



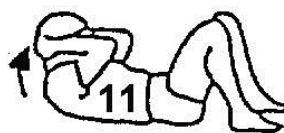
ПО 25 СЕКУНД ДЛЯ
КОЖНОЇ НОГИ



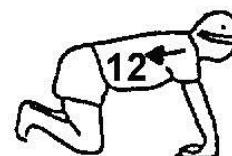
30 СЕКУНД



20 СЕКУНД



ПО 5 СЕКУНД 3 РАЗИ



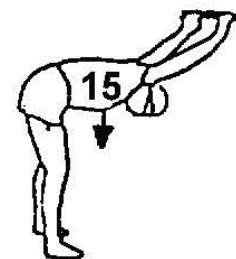
20 СЕКУНД



ПО 20 СЕКУНД ДЛЯ
КОЖНОЇ НОГИ



5 РАЗІВ



15 СЕКУНД