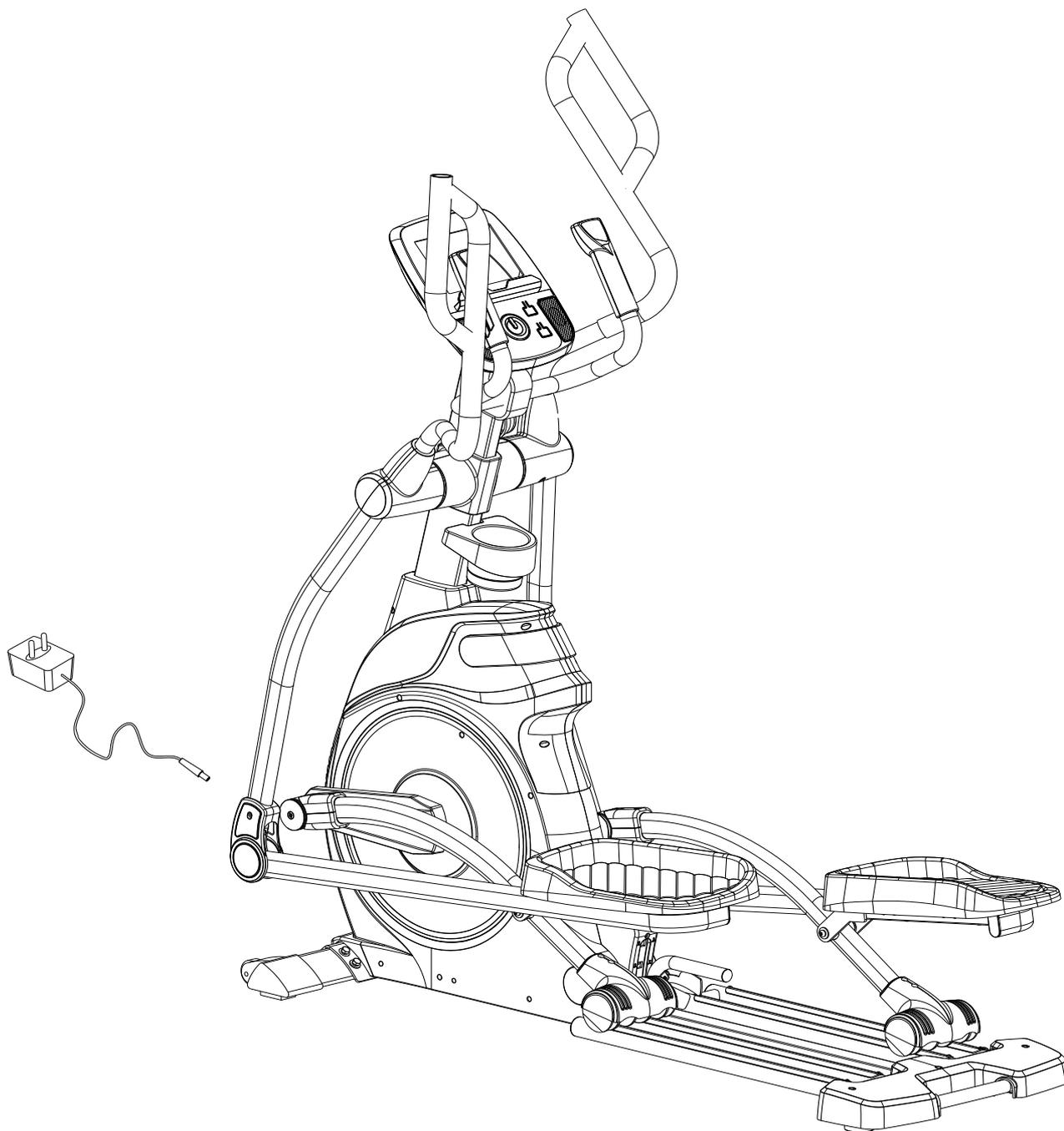


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Эллиптический тренажер

Everyfit EH10T



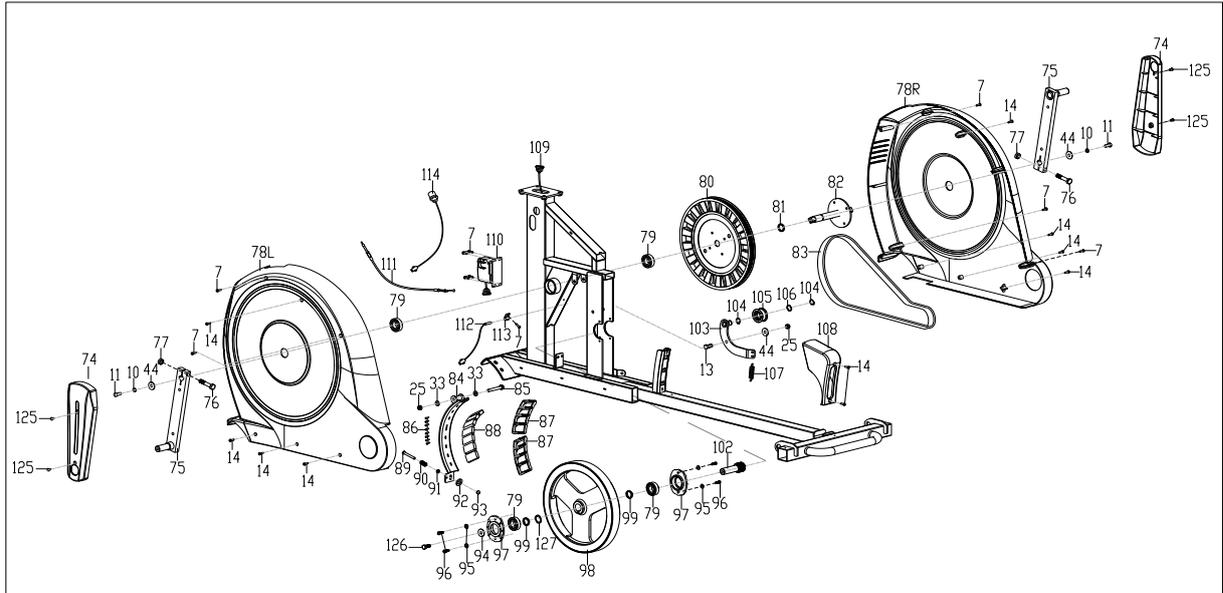
ВАЖНО!

Пожалуйста, сохраните руководство пользователя, чтобы инструкции по техническому обслуживанию и настройке всегда были под рукой.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Спасибо, что выбрали нас. Для своей безопасности и здоровья используйте тренажер правильно. Полностью прочтите руководство пользователя перед сборкой и использованием тренажера. Тренировки будут безопасными и эффективными только в случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется правильно. Вы несете ответственность за информирование всех пользователей тренажера обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

1. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить Ваше физическое состояние и наличие диагноза, который может поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность или помешать Вам правильно использовать тренажер. Консультация Вашего лечащего врача особенно важна, если Вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, давление или уровень холестерина.
2. Слушайте сигналы своего тела. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут навредить Вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете следующие симптомы: боль, стеснение в груди, аритмию, сильную одышку, бред, головокружение или тошноту. При наличии любого из этих симптомов обратитесь к врачу, прежде чем продолжить тренировки.
3. Дети и домашние животные не должны находиться рядом с тренажером. Тренажер предназначен только для взрослых.
4. Используйте оборудование только на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Для безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 60 см свободного пространства.
5. Перед использованием тренажера убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность тренажера может быть обеспечена только в том случае, если его регулярно проверять на предмет повреждений и/или износа.
6. Используйте тренажер только по назначению. Если Вы обнаружили неисправные детали при сборке или проверке оборудования, или услышали необычные шумы, исходящие от тренажера во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и не пользуйтесь оборудованием, пока проблема не будет устранена.
7. Во время занятий на тренажере надевайте подходящую одежду. Избегайте слишком свободной одежды, которая может запутаться в оборудовании.
8. Не помещайте пальцы или другие предметы между движущимися частями тренажера.
9. Максимальная грузоподъемность тренажера 130 кг.
10. Этот тренажер не подходит для терапевтических целей.
11. Во избежание телесных повреждений и/или повреждений изделия или имущества тренажер необходимо поднимать и транспортировать правильно.
12. Данный тренажер предназначен для использования в прохладных и сухих помещениях. Не следует хранить оборудование в помещениях с очень низкой или очень высокой температурой, а также во влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с этим проблемам.
13. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования и не предназначено для коммерческого использования!



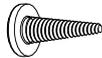
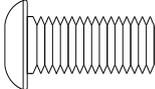
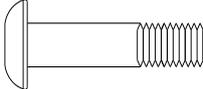
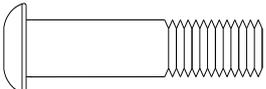
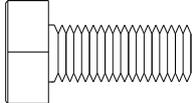
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-в о	№	Описание	Кол-в о
1	Консоль	1	19	Втулка Ф50*Ф21*20	4
2	Болт М5*10	4	20	Шайба d8*Ф32*2	2
3	Встроенный пульсометр	2	21	Торцевая крышка	2
4	Центральные рукоятки	1	22L/R	Рычаг рукоятки L/R (лев./прав.)	2
5L/R	Верхняя крышка контактного датчика L/R (лев./прав.)	2	23	Болт М8*40*15* S5	4
6L/R	Нижняя крышка контактного датчика L/R (лев./прав.)	2	24	Изогнутая шайба d8*Ф20*2*R16	4
7	Винт ST4.2*19	20	25	Гайка с нейлоновой вставкой М8*Н7.5*S13	8
8	Винт ST4.2*25	4	26L/R	Крышка рычага рукоятки L/R (лев./прав.)	2
9	Шайба d8*Ф20*2	18	27L/R	Рукоятка L/R (лев./прав.)	2
10	Пружинная шайба d8	24	28	Не нужна	0
11	Болт М8*20*S5	18	29L/R	Задняя крышка рычага рукоятки L/R (лев./прав.)	2
12	Стойка	1	30	Гайка М6*15*5	2
13	Болт М8*20*S13	5	31	Втулка Ф18*Ф10.1*6.5	4
14	Винт ST4.2*16	21	32	Болт М10*34*М6*15*S6	2
15L/R	Крышка стойки руля	2	33	Шайба d8*Ф16*1.5	2
16	Основная рама	1	34	Шайба d6*Ф16*1.5	2
17	Распорная втулка Ф30*Ф20*10	2	35L/R	Крышка рычага рукоятки L/R (лев./прав.)	4
18	Втулка Ф27*1*Ф19.2*16	4	36	Винт ST4*13	12

37	Торцевая крышка РТ25*50	4	70	Алюминиевая направляющая рейка	4
38L/R	Рычаг педали L/R (лев./прав.)	2	71	Трубка	1
39L/R	Педадь	2	72	Соединительный провод 1	1
40	Волнистая шайба d19*Ф25*0.3	4	73	Держатель для бутылки	1
41	Подшипник R12	4	74	Передняя крышка шатуна	2
42	Втулка Ф60*16.6Ф41.18*13.11	4	75	Шатун	2
43	Соединительная деталь	2	76	Болт М10*50*20* S17	2
44	Шайба d8*Ф25*2	11	77	Гайка М10*Н7*S17	2
45	Торцевая крышка ф60*7.5	2	78L/R	Крышка цепи	2
46	Крышка соедини. детали	4	79	Подшипник 6004	4
47	Втулка Ф32*3.3*Ф28*20.5*Ф19.1	2	80	Натяжитель ремня	1
48	Трубка	2	81	Распорная втулка Ф25*Ф20.2*4	1
49	Передняя крышка стойки	1	82	Ось	1
50	Задняя крышка стойки	1	83	Ремень	1
51	Подшипник 6003	8	84	Магнитная пластина	1
52	Транспортировочные колеса Ф70*45	4	85	Болт М8*55*13* S14	1
53	Крышка колеса	2	86	Винт ST3.0*10	8
54	Передний стабилизатор	1	87	Магнитная сетка	2
55L/R	Торцевая крышка L/R (лев./прав.)	2	88	Магнит	7
56	Крышка 102*6	1	89	Болт М6*65*S10	1
57	Винт ST4.2*16*ф10.5	2	90	Натяжная пружина	1
58	Резиновые накладки на ножки	3	91	Гайка М6*Н5*S10	1
59	Гайка М8*Н5.5*S14	1	92	Шайба ф6*ф18*2	1
60	Направляющий рельс	1	93	Гайка с нейлоновой вставкой М6*Н6*S10	1
61	Круглая заглушка Ф25*16	1	94	Шайба d8*Ф28*2	1
62	Круглая заглушка Ф38	4	95	Шайба d5*Ф13*1	4
63	Винтовой фиксатор	1	96	Болт М5*16	4
64	Пружина	1	97	Держатель подшипника	2
65	Подвижная пластина	1	98	Маховик	1
66	Болт М4*12*ф8	1	99	Распорная втулка Ф20.1*Ф25*4.0	2
67	Болт М4*12*ф8	1	100L/ R	Накладка на педаль	2
68	Шайба d4*Ф9*1	2	101	Болт М8*40*15* S5	4
69	Глухая гайка М4*Н7*S7	2	102	Ось маховика	1

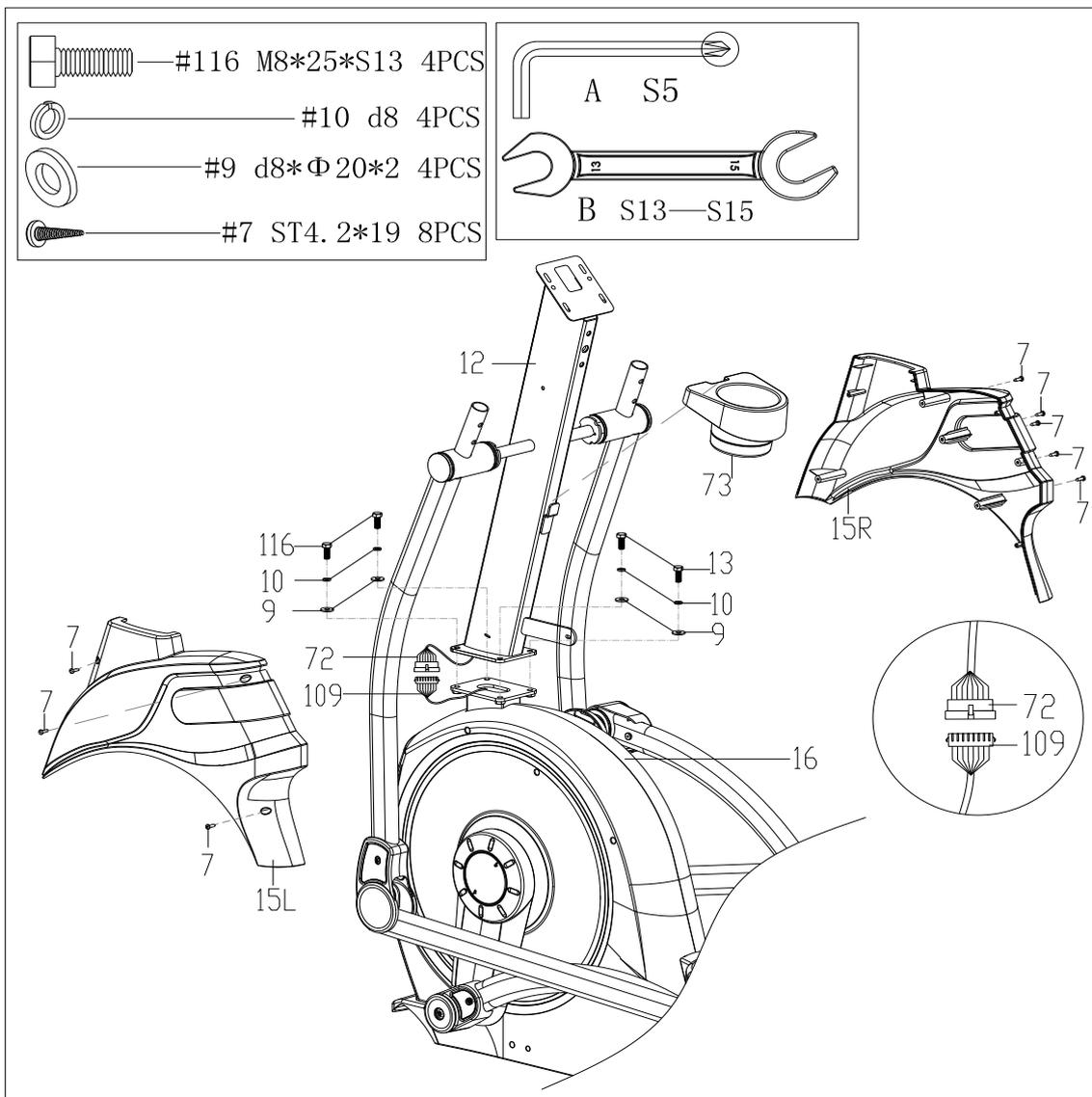
103	Тяга холостого хода	1	117	НЕ НУЖНА	0
104	С-образный зажим d15	2	118	Болт М8*50*S13	2
105	Промежуточный ролик	1	119	Коннектор	2
106	Изогнутая шайба Ф15*Ф19*0.3	1	120	Направляющая рейка, пластина ПК	1
107	Натяжная пружина	1	121	Втулка	4
108	Крышка наклонного механизма	1	122	Амортизатор	1
109	Соединительный провод 2	1	123	Крышка направляющего рельса	1
110	Двигатель	1	124	Шайба d8*φ22*2	4
111	Кабель управления сопротивлением	1	125	Болт М5*10*φ8.5	4
112	Датчик	1	126	Болт М8*20*S13	1
113	Держатель датчика	1	127	Изогнутая шайба Ф20*Ф26*0.3	1
114	Соединительный провод адаптера	1	128	Болт М4*10*φ8	3
115	Адаптер	1	А	Гаечный ключ S5	1
116	Болт М8*25*S13	4	В	Гаечный ключ S13-15	1

КРЕПЕЖНЫЕ ДЕТАЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ

	—	#7 ST4. 2*19 10PCS
	—	#9 d8*Φ 20*2 10PCS
	—	#10 d8 6PCS
	—	#11 M8*20*S5 2PCS
	—	#14 ST4. 2*16 2PCS
	—	#23 M8*40*15*S5 4PCS
	—	#25 M8*H7.5*S13 4PCS
	—	#24 d8*Φ 20*2*R16 4PCS
	—	#101 M8*40*15*S5 4PCS
	—	#116 M8*25*S13 4PCS
	A	S5
	B	S13—S15

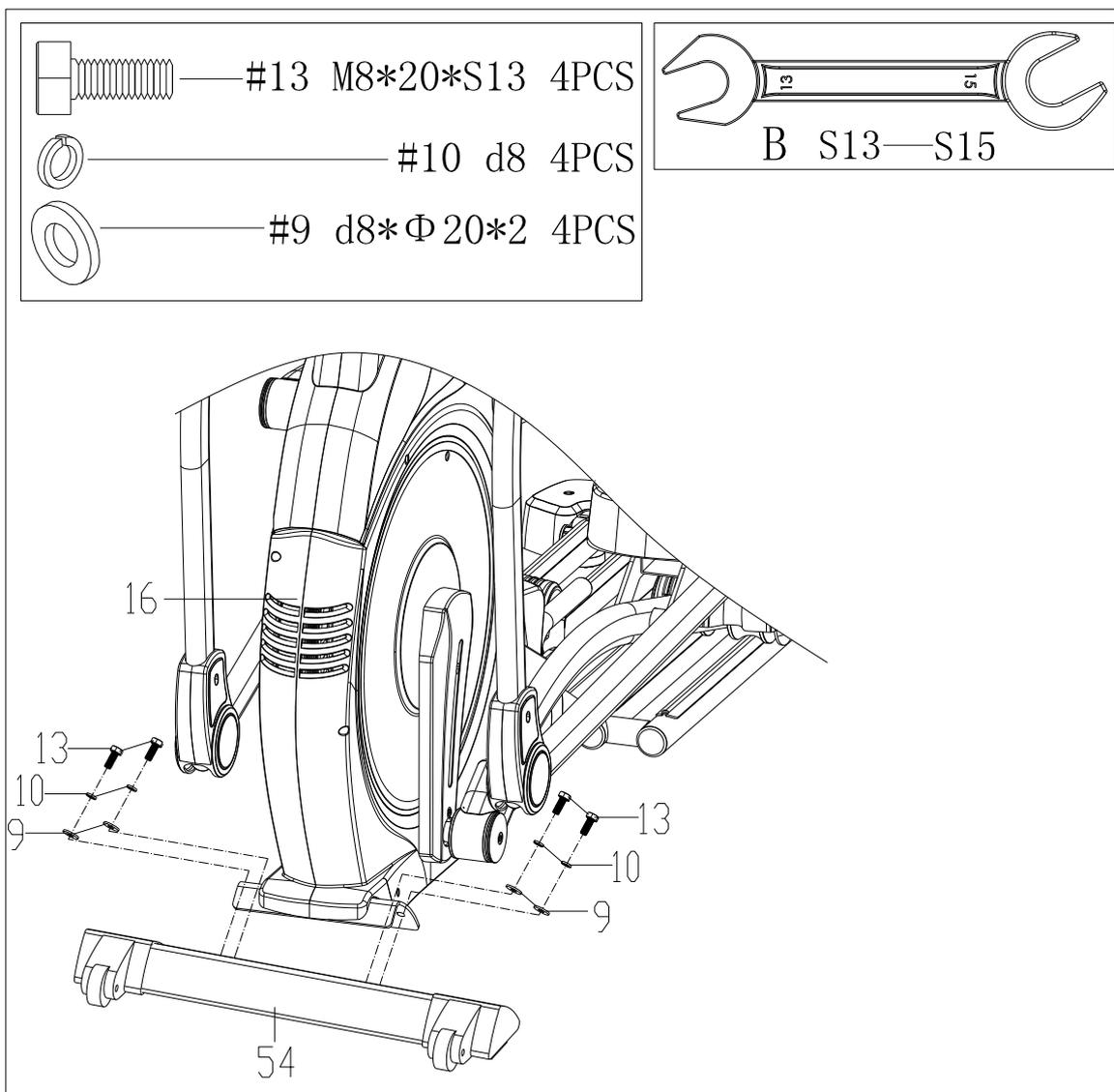
ИНСТРУКЦИЯ К СБОРКЕ

ШАГ 1:



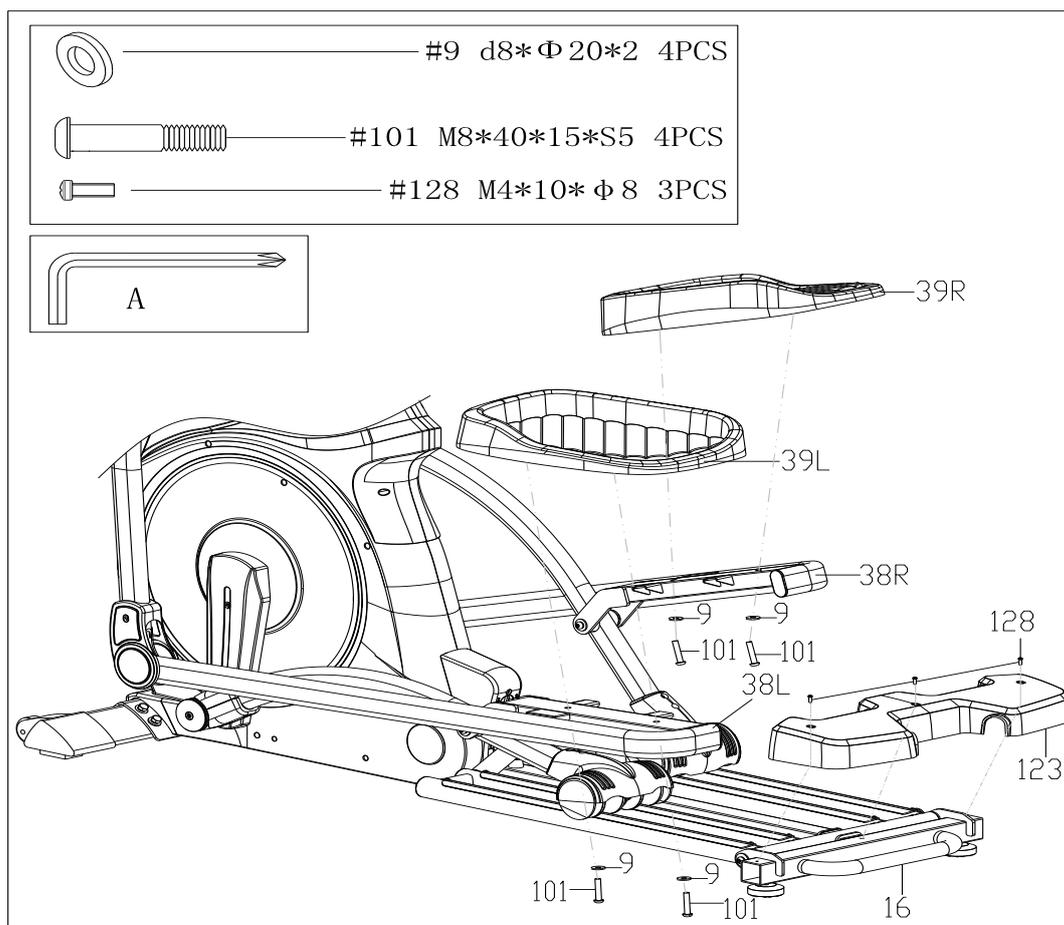
- Подключите соединительный провод 1 (72), идущий из стойки (12), к соединительному проводу 2 (109) на основной раме (16), затем поместите провода внутрь рамы (16).
- Прикрепите стойку (12) к основной раме (16) с помощью болтов (116), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя гаечный ключ (B).
- Соедините крышки стойки (15L/R) винтами (7), затем зафиксируйте их на стойке (12) с помощью гаечного ключа (A).
- Установите держатель для бутылки (73) на стойку (12).

ШАГ 2:



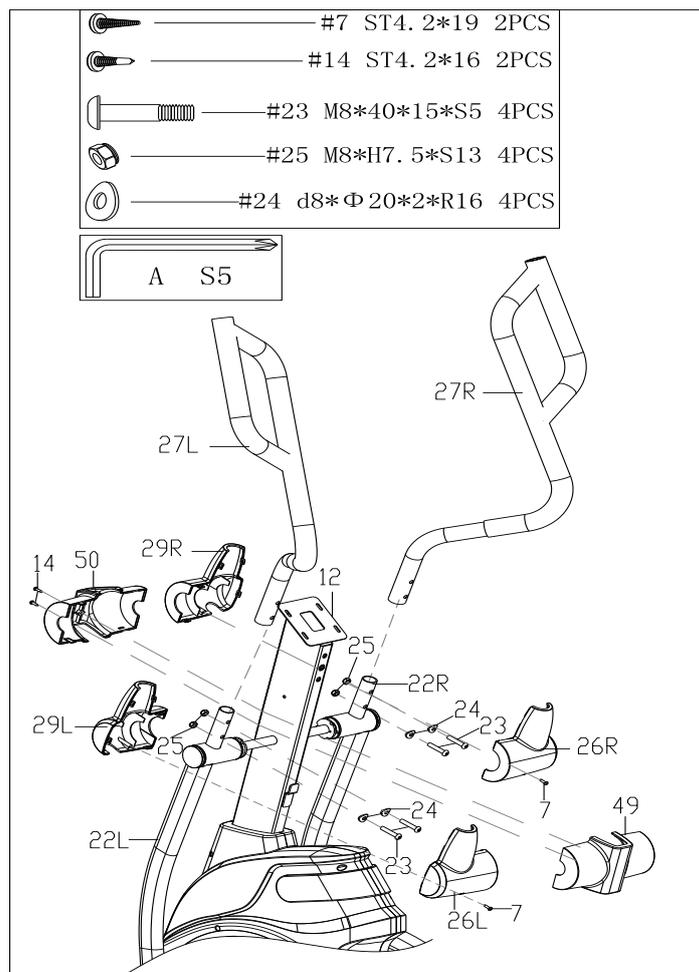
- а. Снимите болты (13), пружинные шайбы (10) и шайбы (9) с основной рамы (16), затем прикрепите задний стабилизатор (54) к раме (16) с помощью этих болтов (13), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя гаечный ключ (В).

ШАГ 3:



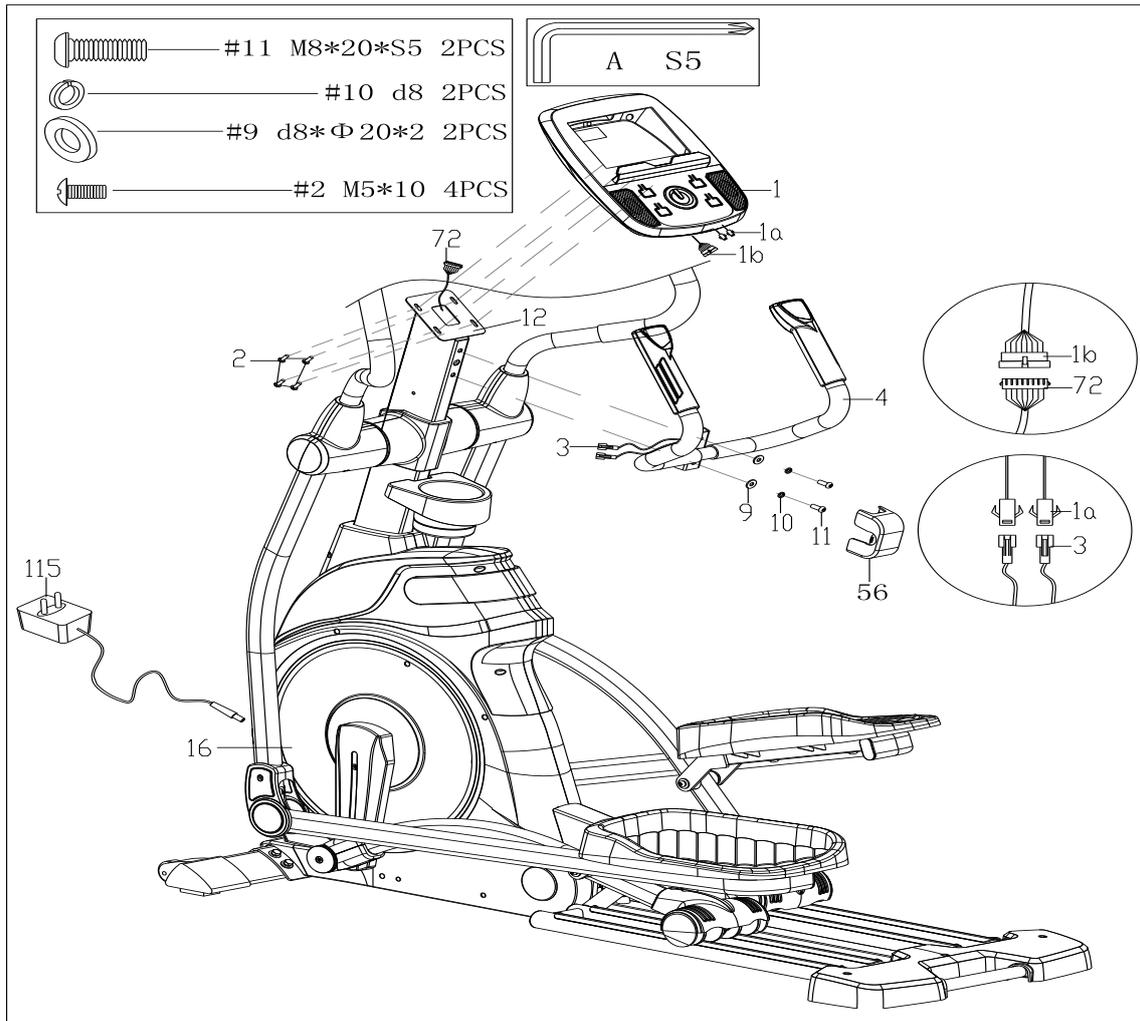
- а. Прикрепите педаль (39L/R) к рычагу педали (38L/R) с помощью болтов (101) и шайб (9), используя гаечный ключ (А).
- б. Выверните болты (128) из основной рамы (16), затем прикрепите крышку направляющей рейки (123) к основной раме (16) с помощью этих болтов (128), используя гаечный ключ (А).

ШАГ 4:



- Прикрепите рукоятку (27L/R) к рычагу (22L/R), зафиксируйте с помощью болтов (23), изогнутых шайб (24) и гаек (25), используя гаечный ключ (A).
- Закрепите крышки рычагов рукояток (26L/R и 29L/R) на рычаги рукояток (22L/R) с помощью винтов (7), используя гаечный ключ (A).
- Закрепите крышки стойки (49/50) на стойке (12) с помощью винтов (14), используя гаечный ключ (A).

ШАГ 5:

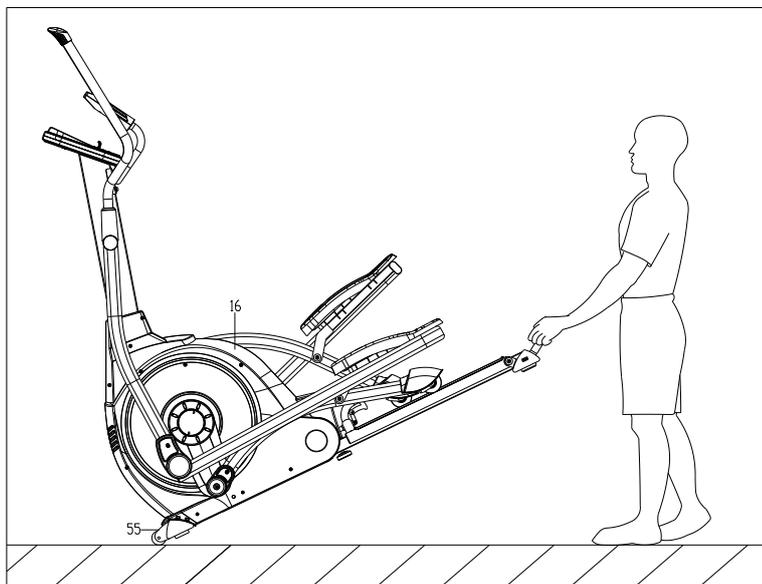


- a. Протяните провод встроенного пульсометра (3) через отверстие в стойке (12). Зафиксируйте центральные рукоятки (4) на стойке (12) болтами (11), пружинными шайбами (10) и шайбами с помощью гаечного ключа (A). Установите крышку (56) на центральные рукоятки (4).
- b. Подсоедините компьютерный провод (1a) к проводу встроенного пульсометра (3), а компьютерный провод (1b) к соединительному проводу 1 (72). Зафиксируйте консоль (1) на стойке (12) болтами (2) с помощью гаечного ключа (A).
- c. Вставьте кабель адаптера (115) в отверстие для питания на основной раме (16), затем подключите адаптер к розетке.

Сборка завершена!

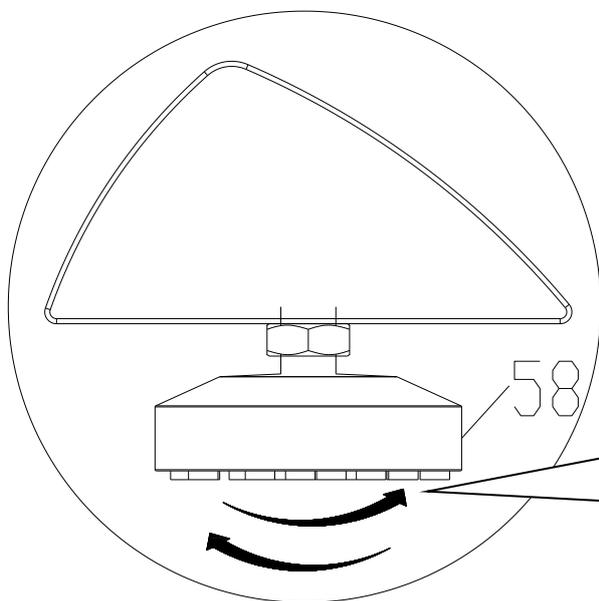
РУКОВОДСТВО ПО НАСТРОЙКЕ ТРЕНАЖЕРА

1. ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА



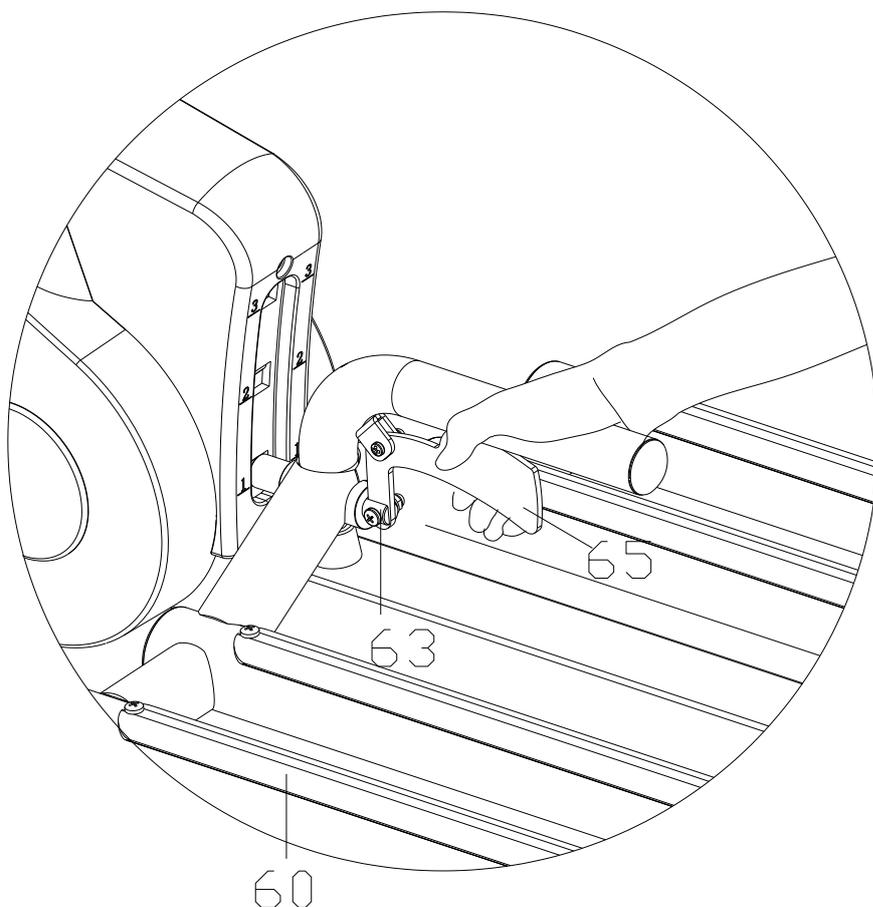
Чтобы переместить тренажер, осторожно нажимайте на руль, пока транспортировочные колеса (55), находящиеся спереди, не коснутся пола. Теперь Вы можете легко переместить тренажер в нужное место.

2. ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



Если тренажер стоит на неровной поверхности, отрегулируйте торцевые крышки (58) на обеих ножках в соответствии с инструкцией.

3.РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА



На этом тренажере можно регулировать наклон направляющей рейки для имитации движения при подъеме. Нажмите рукой на подвижную пластину (65), винтовой фиксатор (63) можно снять с основной рамы. Установите направляющую рейку (60) на нужный уровень наклона, а затем отпустите подвижную пластину (65), вставьте винтовой фиксатор (63), **как показано на рисунке.**

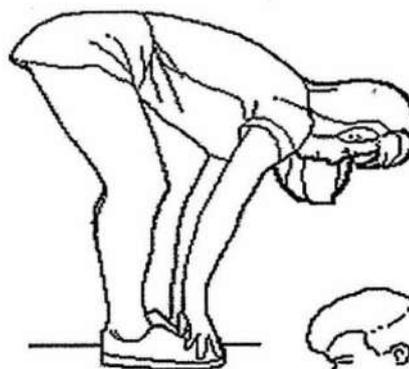
Перед началом работы

Упражнения на растяжку

Независимо от того, каким спортом Вы занимаетесь, перед тренировкой нужно сделать разминку. Теплые мышцы легко растягиваются, поэтому разогревайтесь в течение 5-10 минут. После этого мы предлагаем выполнить несколько упражнений на растяжку, повторите каждое пять раз, считая до 10 или дольше, выполните эти упражнения снова после занятий спортом.

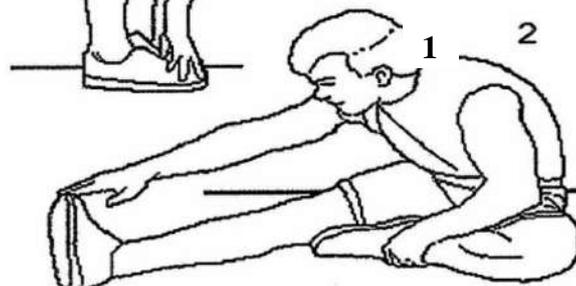
1. Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в талии, потянитесь вниз насколько сможете и задержитесь, посчитайте до 15. Спина и плечи должны быть расслаблены, когда Вы тянетесь к пальцам ног. Затем расслабьтесь, повторите упражнение 3 раза. (Рис. 1)



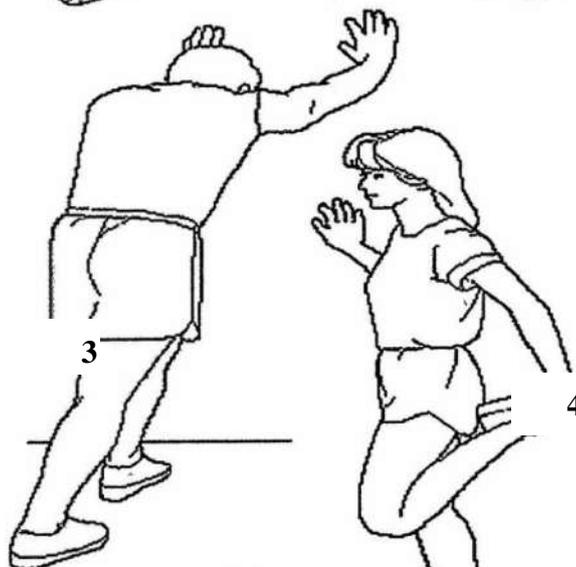
2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув правую ногу. Упритесь подошвой левой стопы во внутреннюю часть правого бедра. Потянитесь как можно ближе к носку. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Расслабьтесь, затем повторите упражнение, вытянув левую ногу. Затем снова расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. (Рис. 2)



3. Растяжка мышц голени и ахиллового сухожилия

Обопритесь руками о стену, поставьте левую ногу вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ступню полностью поставьте на пол, затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, перемещая бедра по направлению к стене. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Затем расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза на каждую ногу.



4. Упражнение для четырехглавой мышцы

Держась одной рукой за стену для равновесия, заведите правую ногу за спину и притяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в этом положении, сосчитайте до 10-15, расслабьтесь и повторите три раза для каждой ноги. (Рис. 4)



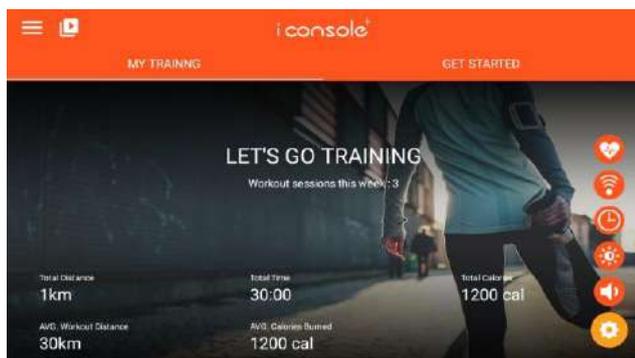
5. Растяжка мышц внутренней поверхности бедра

Сядьте притянув ступни друг к другу, разведите колени в стороны. Подтяните ноги как можно ближе к паху. Осторожно опускайте колени на пол. Сосчитайте до 15. Затем расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза. (Рис. 5)



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ SV86XX

1. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ (Домашняя страница):



2. Описание функции

A. МОЯ ТРЕНИРОВКА: Отображает общие данные о движении

B. НАЧАЛО РАБОТЫ:

Существует всего 6 режимов упражнений: БЫСТРЫЙ СТАРТ / ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА / СВОЙ МАРШРУТ / Постоянная мощность / Программа / Контроль ЧСС.

C. Системные настройки :

На этой странице можно управлять учетной записью для входа в систему / домашней страницей / архивными данными / новыми привязанными аккаунтами / настройками и другими функциями.

D. Регулировка громкости: 

E. Функция регулировки яркости: 

F. Выбор часового пояса: 

G. Настройка Wi-Fi: 

H. Функция беспроводного измерения ЧСС (Bluetooth): 

I. Функция регулировки вентилятора:  Выкл. / Высокая скорость / Средняя / Низкая.

J. Мультимедийный режим: 

NETLIX, YOUTUBE, SPOTIFY, KINOMAP, FIREFOX, FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, AMAZON PRIME VIDEO, AMAZON SHOPPING.

3. Диапазон отображения:

НАЗВАНИЕ	Описание
РАССТОЯНИЕ	· Отображение пройденного расстояния · Диапазон отображения: 0.0 ~ 99.9 (циклично)
СКОРОСТЬ	· Отображение текущей скорости · Диапазон отображения: 0.0 ~ 99.9
ОБОРОТЫ	· Отображение оборотов в минуту · Диапазон: 0 - 999
ВРЕМЯ	· Отображение пройденного времени · Диапазон отображения: 0:00 ~ 99:59 (циклично)

ЧСС	<ul style="list-style-type: none"> · Отображение частоты сердечных сокращений при движении · Диапазон отображения: 0 ~ 230
Зоны ЧСС	<ul style="list-style-type: none"> · Отображение зон ЧСС · Диапазон отображения: 0% ~ 100%
Калории	<ul style="list-style-type: none"> · Отображение расхода калорий во время выполнения упражнения · Диапазон отображения: 0 ~ 999
ВАТТЫ	<ul style="list-style-type: none"> · Отображение потребляемой мощности · Диапазон отображения: 0~999

4. Функции кнопок:

START/PAUSE: нажатие этой клавиши во время тренировки приостанавливает ее, а в режиме паузы - запускает.

STOP: нажатие этой клавиши останавливает тренировку.

UP: нажатие этой клавиши увеличивает уровень нагрузки

DOWN: нажатие этой клавиши снижает уровень нагрузки

FAN: контролирует скорость вращения вентилятора, режимы: выключен, высокая скорость, средняя скорость, низкая скорость.

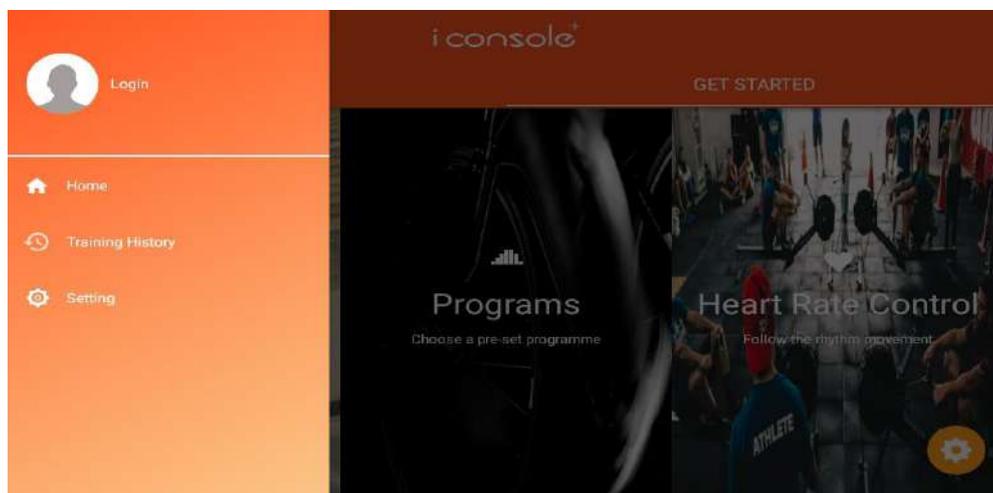
5. УПРАВЛЕНИЕ НАСТРОЙКАМИ СИСТЕМЫ:

A. ВХОД:(фото) Ввод личной информации и создание учетной записи для входа
(Приложение электронной почты, FB, We Chat , GOOGLE login)

B . ДОМАШНЯЯ СТРАНИЦА: Возвращение на главную страницу

C. ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВКИ: Запрос информации об упражнении (требуется авторизация)

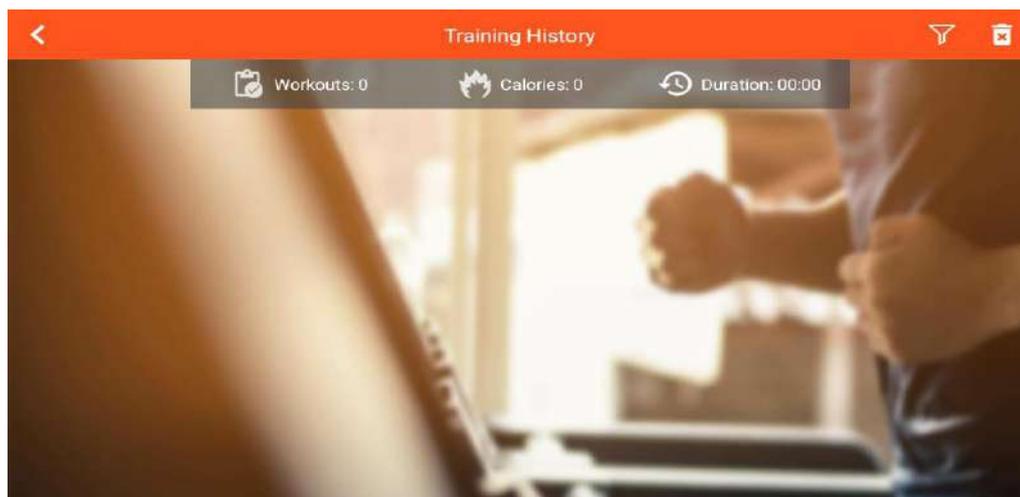
D. НАСТРОЙКИ: Режим настройки



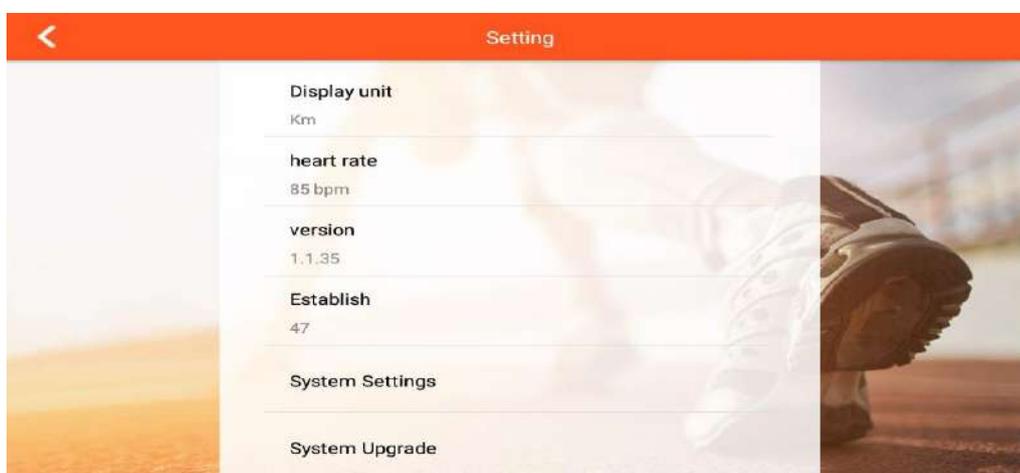
A. Нажмите на LOGIN (фото), чтобы войти в учетную запись, выберите face book /GOOGLE/ We Chat // введите пароль электронной почты для входа.



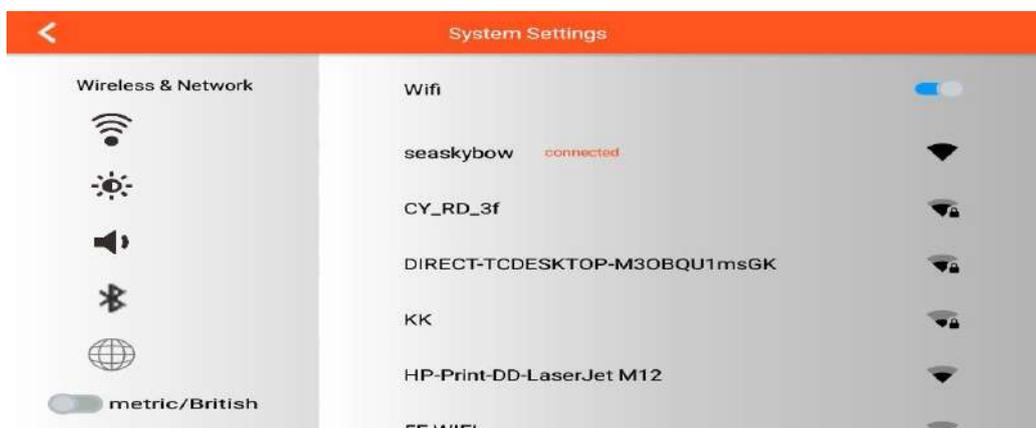
В. ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВКИ :



С. НАСТРОЙКИ:

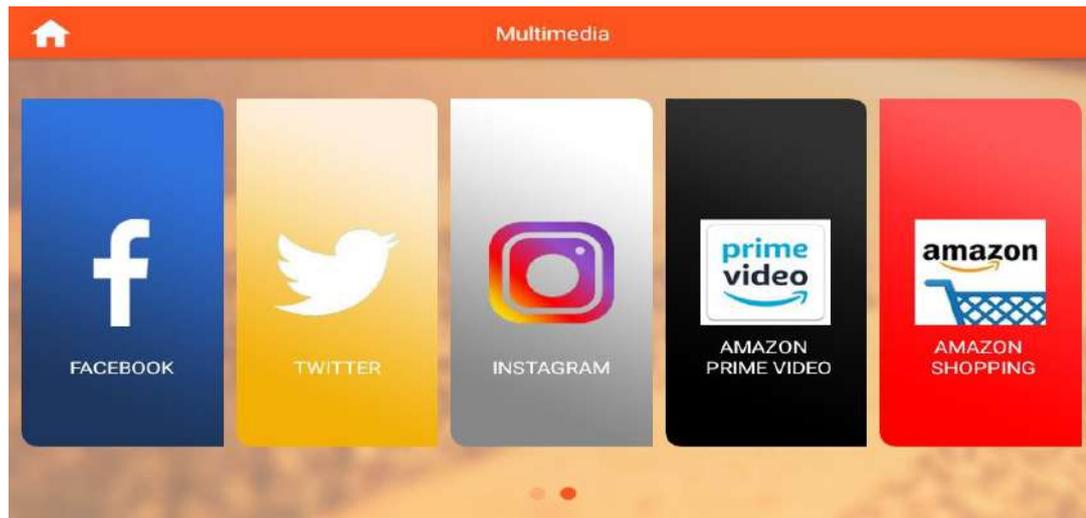
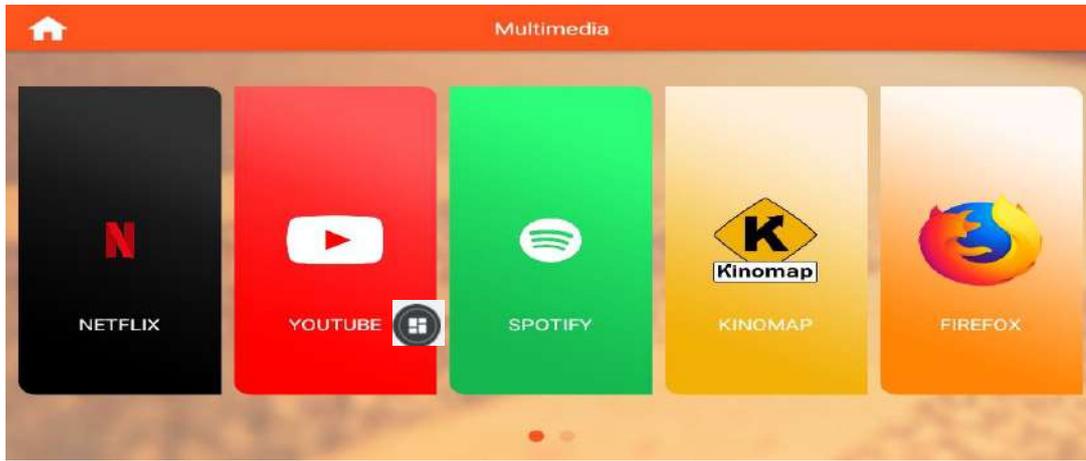


Нажмите на SYSTEM SETTINGS, чтобы войти в системные настройки (яркость, Wi-Fi, громкость, BT, язык, км/мили).

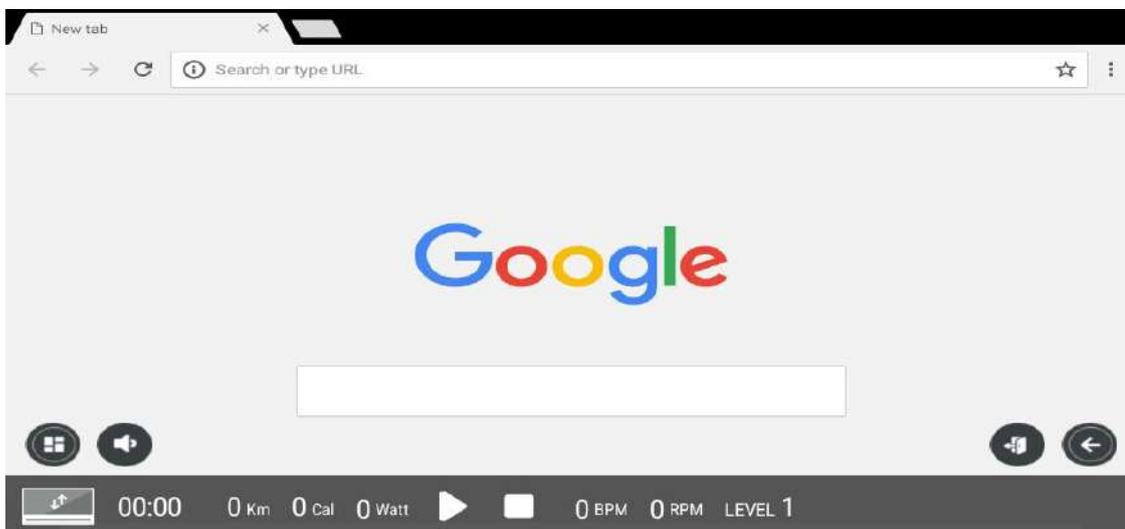


6. Режим мультимедиа (проведите пальцем по странице влево/ вправо, чтобы выбрать значок приложения, которое Вы хотите использовать).

А. Приложения на выбор: NETLIX, YOUTUBE, SPOTIFY, KINOMAP, FIREFOX, FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, AMAZON PRIME VIDEO, AMAZON SHOPPING

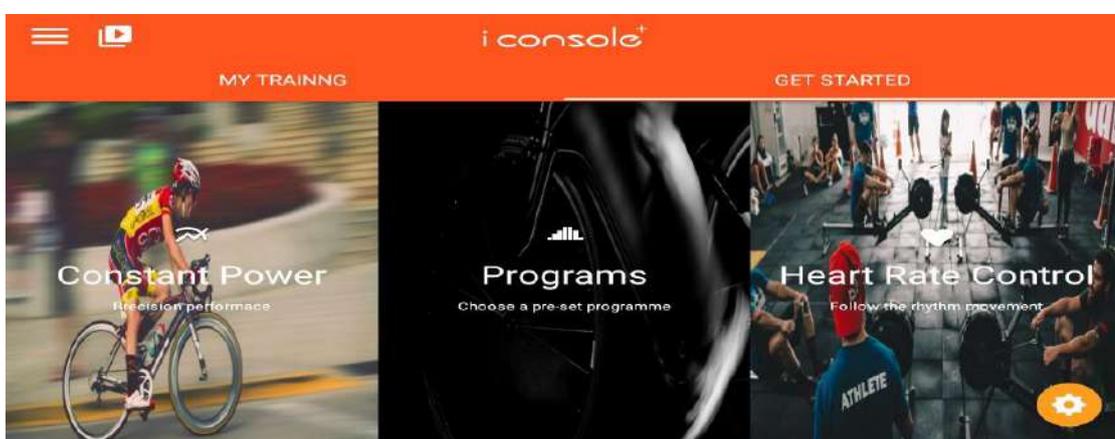
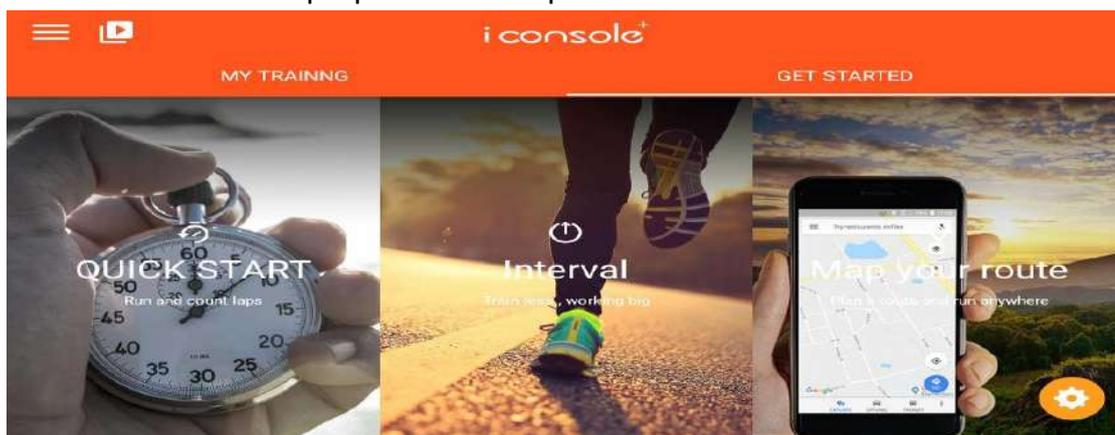


В режиме мультимедиа пользователь может нажать  чтобы отобразить или скрыть параметры тренировки, нажать  чтобы вернуться на предыдущую страницу, нажать  для перехода на домашнюю страницу, нажать , чтобы начать тренировку или нажать , чтобы остановить упражнение.



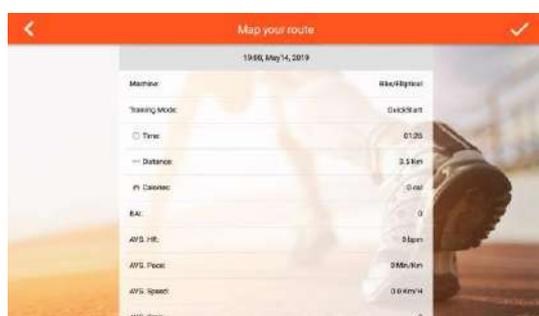
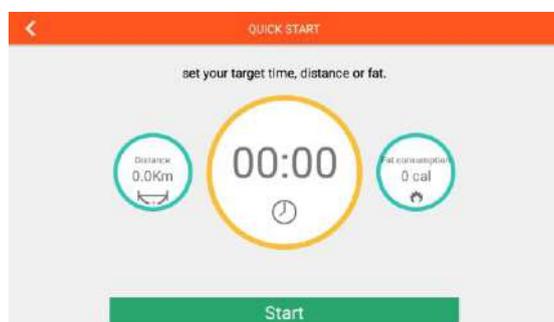
7. Программы

Быстрый старт / Интервальная тренировка / Свой маршрут / Постоянная мощность / Автоматическая программа / Контроль ЧСС



A. РЕЖИМ БЫСТРОГО ЗАПУСКА:

1. Установив значение параметров (РАССТОЯНИЕ / ВРЕМЯ / КАЛОРИИ), нажмите START, чтобы перейти к тренировке, данные начнут подсчитываться.
2. Перед началом тренировки можно отрегулировать СКОРОСТЬ ВЕНТИЛЯТОРА клавишами UP/DOWN. Чтобы приостановить тренировку нажмите PAUSE, чтобы выйти из режима, нажмите STOP.
3. По завершении тренировки отобразится ОТЧЕТ.



V. ИНТЕРВАЛЬНЫЙ РЕЖИМ:

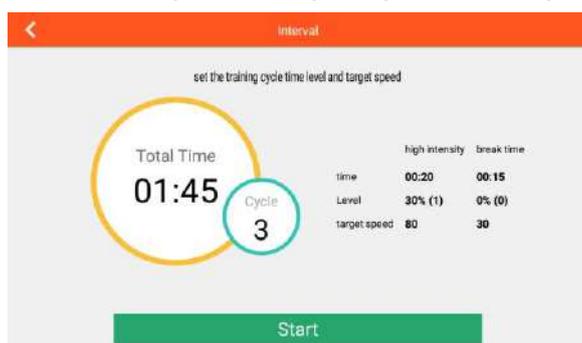
A. Можно отдельно установить значение ЦИКЛА / ВРЕМЕНИ / УРОВНЯ / ЦЕЛЕВЫХ ОБОРОТОВ В МИНУТУ, чтобы перейти к тренировке, нажмите START.

B. Перед запуском интервальной программы, сделайте разминку.

C. Если интенсивность слишком высокая, можно отрегулировать уровень нагрузки прямо во время упражнения (отображаться будет тот уровень, который был установлен изначально). Нагрузку также можно отрегулировать в режиме отдыха, но отображаться продолжит тот уровень, который был установлен изначально.

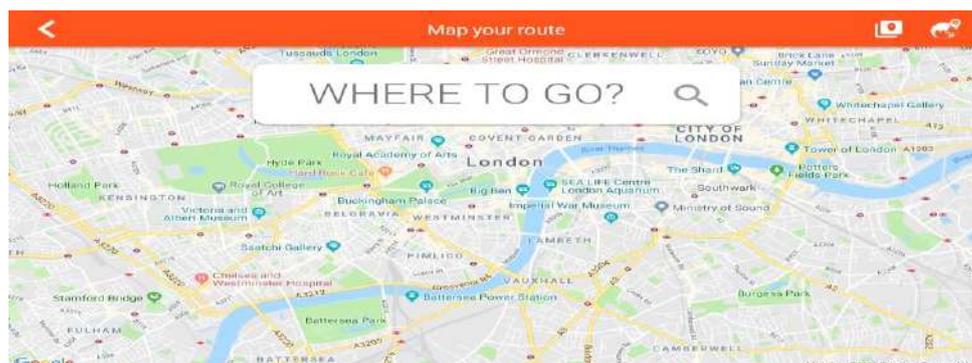
D. Чтобы приостановить тренировку нажмите PAUSE, чтобы выйти из этого режима нажмите STOP.

E. По завершении тренировки отобразится ОТЧЕТ.

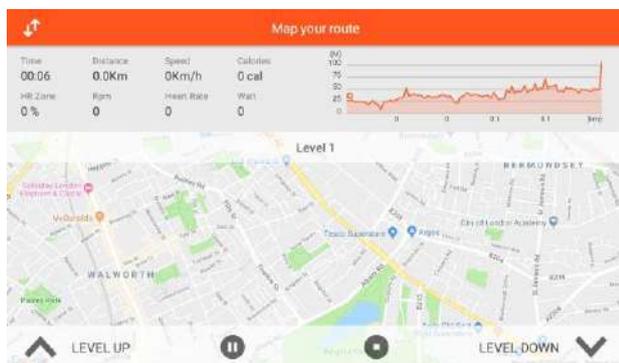
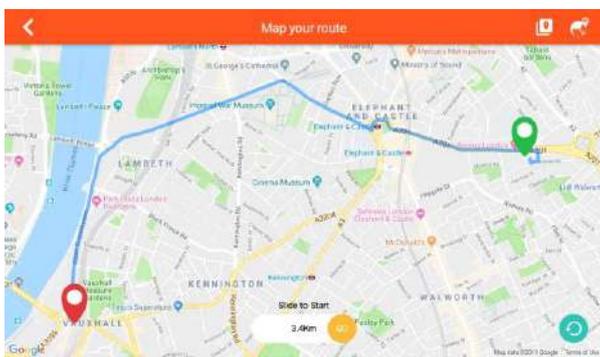


C. РЕЖИМ СВОЕГО МАРШРУТА:

A. После входа в этот режим компьютер определит текущий регион, нажмите , чтобы загрузить ссылку и определить, Китайский регион или нет. Нажатие  переключает на карту мира (GOOGLE MAP) или на карту Китая. Значок  обозначает карту Китая, а  - карту мира.

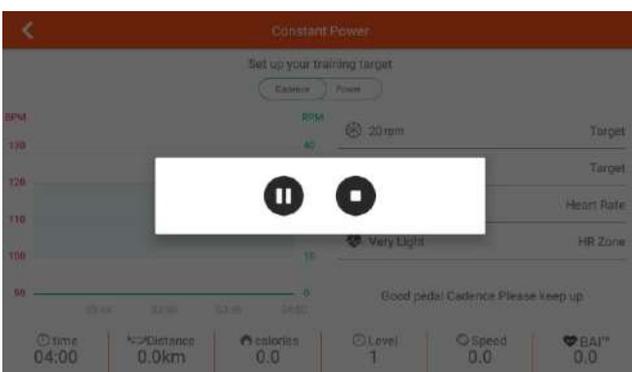
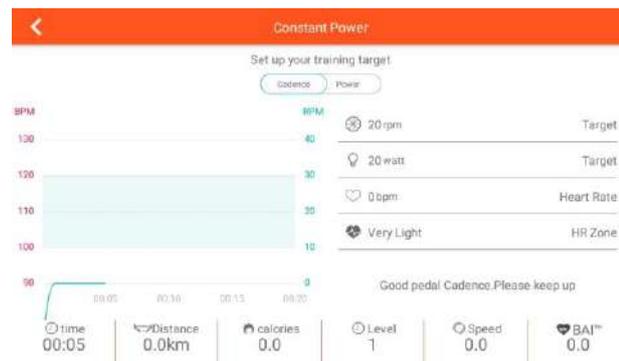
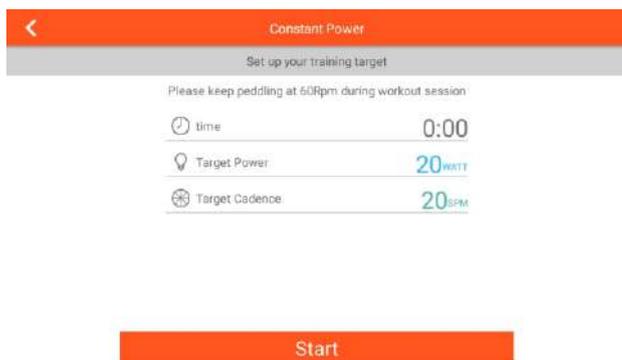


- При планировании дороги на карте длительное нажатие один раз отобразит начальную точку , второе длительное нажатие отобразит конечную точку , нажатие три раза - точку поворота  (неограниченное кол-во). Сдвиньте ползунок  и начните тренировку, нажатие  может сбросить карту.
- Чтобы отобразить или скрыть параметры тренировки, нажмите ; нажатие  переключает режим отображения карты (карта / улицы / спутник) и обновляет карту каждые 3 секунды. Также пользователь может настроить **УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ / НАКЛОН / ВЕНТИЛЯТОР**, **НАГРУЗКА** будет скорректирована в соответствии с картой наклона.
- Уровень нагрузки можно увеличить или уменьшить (UP/DOWN). Чтобы приостановить тренировку, нажмите ; чтобы выйти из режима, нажмите .
- По окончании тренировки отобразится ОТЧЕТ.



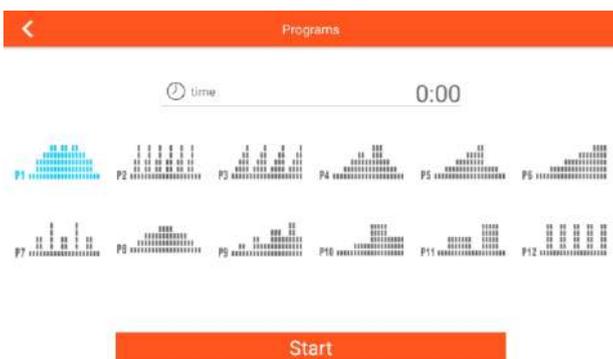
D. РЕЖИМ постоянной мощности:

- Перед тренировкой пользователь может установить **ВРЕМЯ / ЦЕЛЕВУЮ МОЩНОСТЬ / ЦЕЛЕВОЙ КАДЕНС**. Чтобы начать тренировку, нажмите **START**.
- УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ** будет регулироваться в соответствии со значением **ВАТТ**.
- Чтобы приостановить тренировку, нажмите ; чтобы выйти из режима, нажмите .
- По окончании тренировки отобразится ОТЧЕТ.



Е. ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ:

1. Сначала установите ВРЕМЯ тренировки и выберите программу: P1 ~ P12. Чтобы перейти непосредственно к тренировке, нажмите START.
2. После запуска программы пользователь может регулировать УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ и ВЕНТИЛЯТОР. По умолчанию уровень будет регулироваться в соответствии с ПРОГРАММОЙ.
3. Чтобы приостановить тренировку нажмите PAUSE, чтобы выйти из этого режима нажмите STOP.
4. По окончании тренировки отобразится ОТЧЕТ.



Ф. РЕЖИМ КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ:

1. Перед тренировкой необходимо ввести: ВОЗРАСТ / ВРЕМЯ / ЦЕЛЬ (55%, 75%, 90%, ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС), затем нажать START, чтобы перейти непосредственно к тренировке.
2. УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ будет скорректирован в соответствии с целевым значением частоты сердечных сокращений, если целевое значение не достигнуто, то нагрузка будет увеличена, если текущая ЧСС превысит целевое значение, нагрузка автоматически снизится.
3. Если компьютер не будет получать данные ЧСС в течение 30 секунд, то он автоматически выйдет из этого режима.
4. Чтобы приостановить тренировку нажмите PAUSE, чтобы выйти из этого режима нажмите STOP.
5. По завершении тренировки отобразится ОТЧЕТ.

