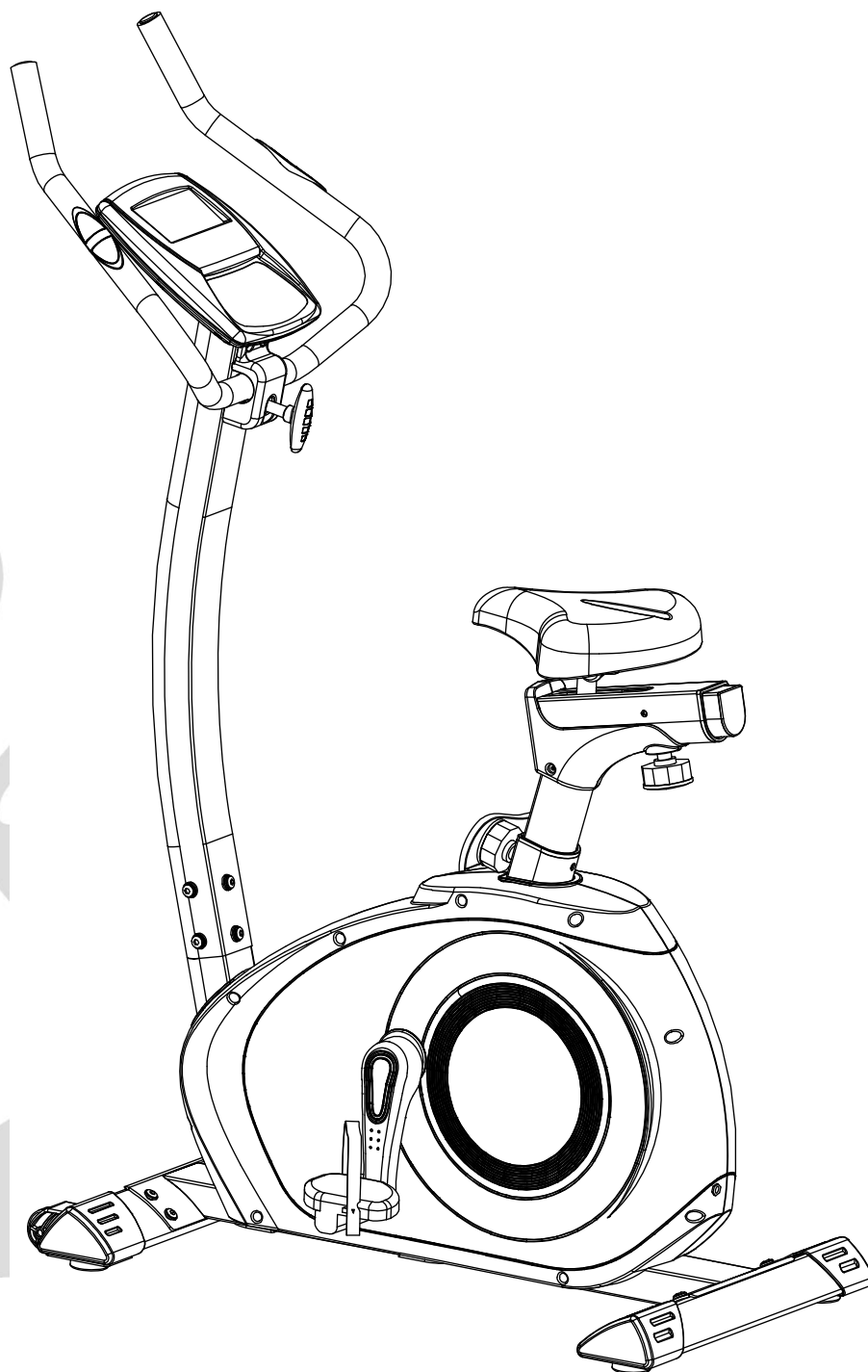


**ВЕЛОТРЕНАЖЕР ПРОГРАММИРУЕМЫЙ  
BC-6760G**

**BODY  
SCULPTURE**

SINCE 1965



## Инструкция

<b>Важная информация по безопасности эксплуатации</b> .....	<b>1</b>
<b>Сборочный чертёж</b> .....	<b>2</b>
<b>Список частей</b> .....	<b>3</b>
<b>Инструкция по сборке</b> .....	<b>4</b>
<b>Список упражнений</b> .....	<b>5</b>
<b>Упражнения с использованием компьютера</b> .....	<b>6</b>
<b>Устранение поломок</b> .....	<b>7</b>

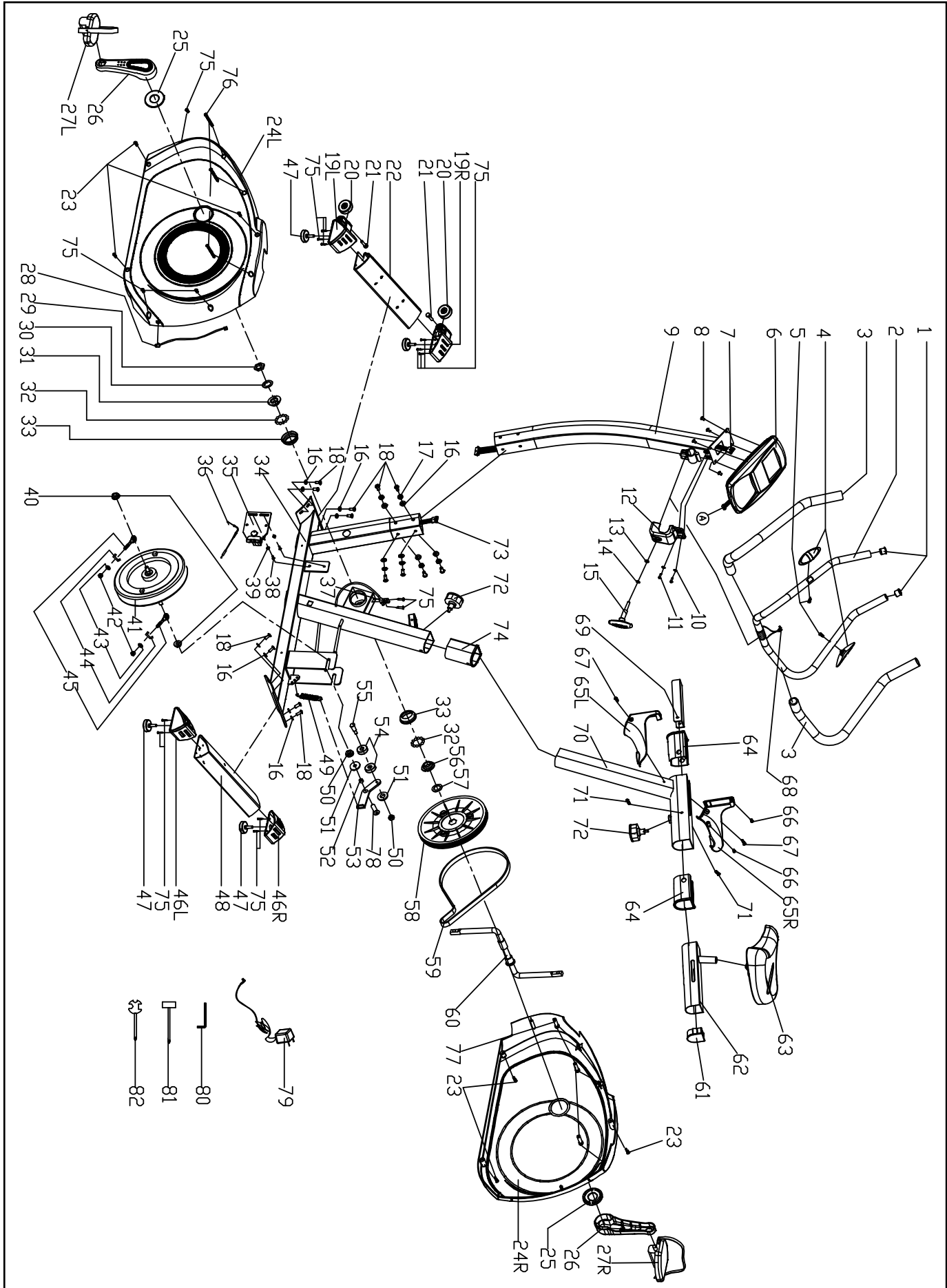
Руководство по безопасному использованию. Важно!

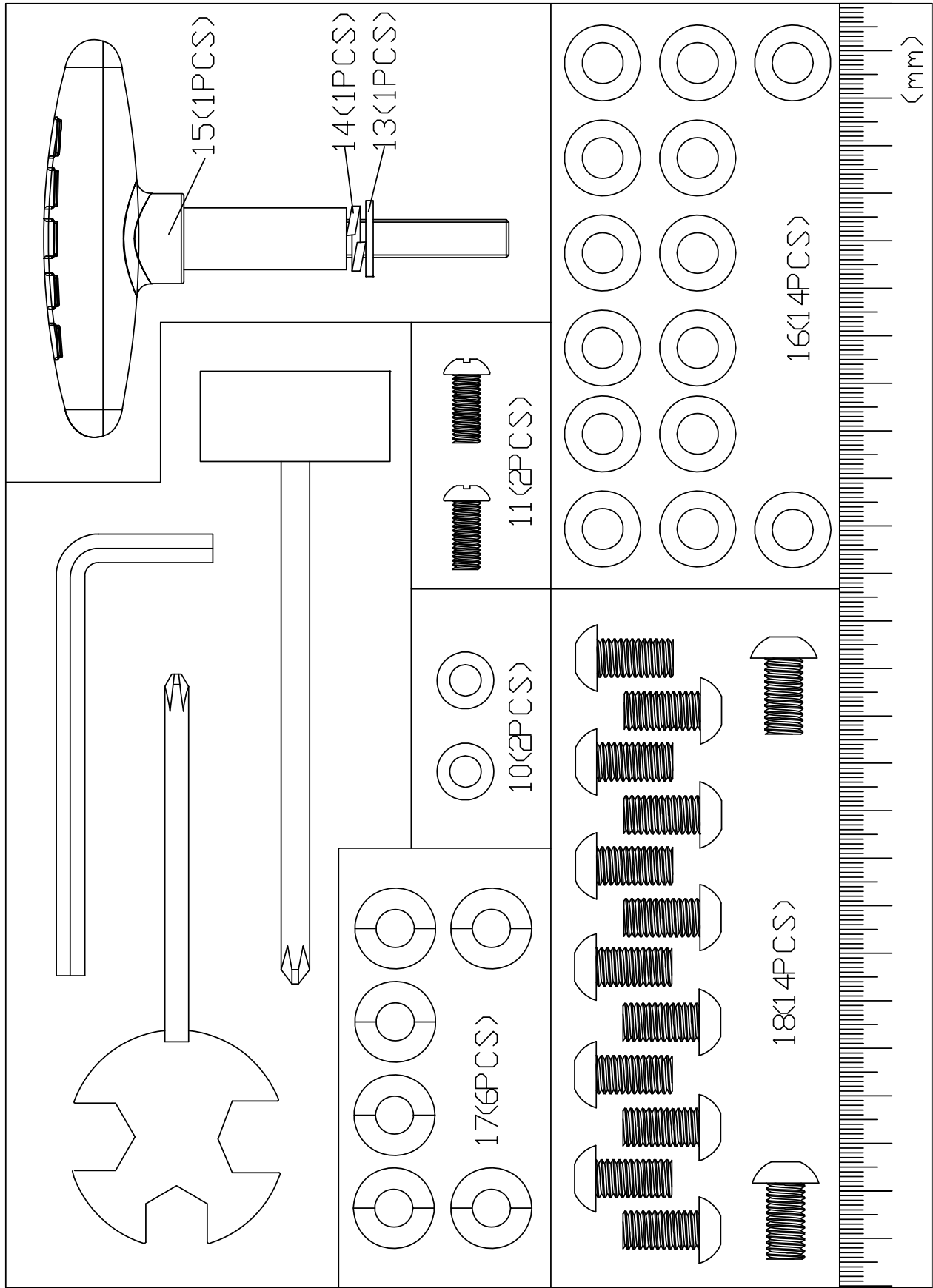
**Пожалуйста, храните эту инструкцию в доступном месте для уточнений**

1. Очень важно прочитать всю эту инструкцию прежде, чем собирать и использовать тренажёр. Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только, если тренажёр собран правильно и используется по назначению. Обязанность владельца тренажёра сообщать всем его пользователям правила использования тренажёра.
2. Перед началом тренировок, Вы должны проконсультироваться со своим врачом, для того чтобы определить, если у Вас есть какие-либо физические или медицинские проблемы, которые могут создать риск для Вашего здоровья и безопасности, или препятствовать тому, чтобы Вы использовали снаряжение правильным образом. Консультация Вашего доктора очень важна, если Вы проходите лечение, которое затрагивает Ваш сердечный ритм, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Следите за своим самочувствием. Неправильная или чрезмерная тренировка может повредить Вашему здоровью. Прекратите тренироваться, если Вы испытываете какой-либо из следующих признаков: Боль, тяжесть в груди, неровный пульс, чрезмерная одышка, головокружение или тошноту. Если Вы действительно испытываете какое-либо из этих недомоганий, Вы должны проконсультироваться со своим доктором прежде, чем продолжить тренировки по Вашей программе.
4. Храните тренажёр в недоступном месте, от детей и домашних животных. Тренажёр разработан только для использования взрослыми.
5. Используйте тренажёр на плоской, ровной поверхности с использованием защитного покрытия для Вашего пола или ковра. Для безопасности вокруг тренажёра должно быть по крайней мере 0.5 метра свободного пространства.
6. Перед использованием тренажёра проверьте руль, седло, педали. Проверьте неразболтались ли соединения гаек и болтов.
7. Безопасности вашего тренажёра может поддерживаться в хорошем состоянии только при регулярном осмотре и исследовании на повреждение и износ. (Например осмотр руля, сиденья, педалей).
8. Заменяйте дефектные части немедленно и не допускайте использование тренажёра до ремонта.
9. Обратите внимание, на проверку мест соединений и деталей привода перед использованием, для предотвращения опасности.
10. Обратите особое внимание, на то что тренажёр должен быть установлен на устойчивой основе и должным образом выровнен. Всегда используйте тренажёр в соответствии с руководством по использованию. Если Вы заметили какие-либо дефектные части, собирая или проверяя тренажёр, или если Вы слышите, любой необычный шум, издаваемый тренажёром во время тренировки, сразу остановитесь. Не используйте тренажёр, пока неисправность не будет исправлена.
11. Для занятий используйте удобную одежду не стесняющую движений. Избегайте одежды, части которой могут попасть в движущие узлы тренажёра.
12. Тренажёр был проверен и сертифицирован по EN957 под классом H.C, как оборудование подходящее только для бытового использования. Максимальный вес пользователя: 120kg.
13. Тренажёр не подходит для медицинского использования.
14. Проявляйте внимание, поднимаясь на тренажёр или перемещая его, чтобы не повредить Вашу спину. Всегда используйте надлежащие методы подъема и/или используйте помощь.

**ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубх и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.**

# EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING

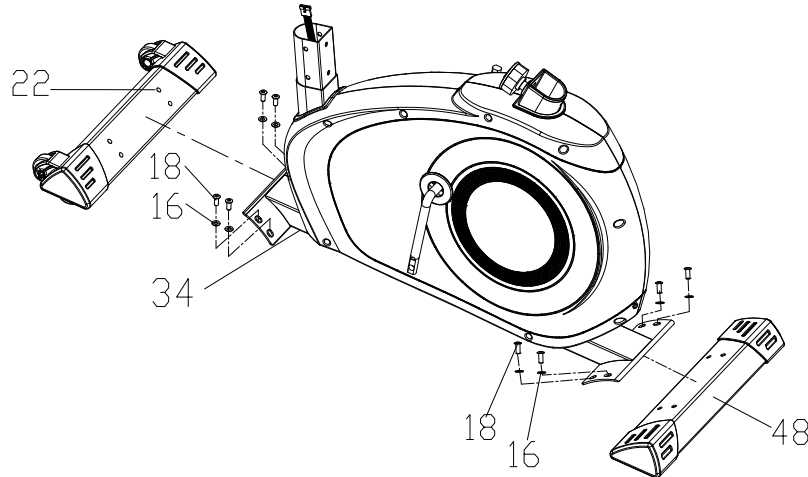




Часть NO.	Описание	Колв	Часть NO.	Описание	Колв
1.	Круглая заглушка	2	42.	Гайка(М6)	2
2.	Руль	1	43.	Гровер (ф6)	2
3.	Покрытие рукоятки	2	44.	U Кронштейн	2
4.	Импульсный датчик	2	45.	Болт	2
5.	Винт	2	46L+R.	Заглушка стабилизатора	1
6.	Компьютер	1	47.	Регулируемый стопор	4
7.	Верхний провод датчика	1	48.	Задний стабилизатор	1
8.	Винт(М5*10)	4	49.	Пружина	1
9.	Передняя стойка	1	50.	Контргайка (М8)	2
10.	Бол. плоская шайба(ф6)	2	51.	Бол. плоская шайба (ф8)	2
11.	Винт (М6*15)	2	52.	Втулка(ф14)	1
12.	Крышка блокировки руля	1	53.	Шкив	1
13.	плоская шайба (ф8)	1	54.	подшипник	2
14.	гровер (ф8)	1	55.	Bolt (ф12*43)	1
15.	Фиксатор блокировки руля	1	56.	Втулка (R)	1
16.	плоская шайба (ф8)	14	57.	Шайба	1
17.	гровер (ф8)	6	58.	Ременное колесо	1
18.	Шестигран. болт(М8*16)	14	59.	Ремень	1
19L+R.	Заглушка стабилизатора	1	60.	Кривошип	1
20.	Колесо транспортировки	2	61.	Торцевая заглушка Д тип	1
21.	Болт (ф8)	2	62.	Держатель седла	1
22.	Передний стабилизатор	1	63.	Седло	1
23.	винт (ST4.2*19)	6	64.	Втулка	2
24L+R.	Защита цепи	1	65L+R.	Крышка держателя седла	1
25.	Шайба кривошипа	2	66.	Винт (ST4.2*10)	2
26.	Крышка кривошипа	2	67.	Винт (ST4.2*13)	2
27L+R.	Педаль	1	68.	Импульсный датчик	2
28.	Адаптор соединения проводов	1	69.	U Кронштейн	1
29.	гайка	1	70.	Держатель седла	1
30.	шайба	1	71.	Винт (М5*20)	2
31.	втулка (L)	1	72.	Ручка регулировки седла	2
32.	Шарикоподшипник	2	73.	Нижний провод датчика	1
33.	Кронштейн подшипника	2	74.	Муфта	1
34.	Главная рама	1	75.	Винт (ST4.2*19)	15
35.	Мотор	1	76.	Винт (ST4.2*60)	3
36.	Регулируемый магнитный провод колеса	1	77.	Держатели кожуха	3
37.	Кронштейн датчика	1	78.	Болт(М8*20)	1
38.A	Винт (М6*15)	2	79.	Адаптор	1
39.	Большая шайба(ф6)	2	80.	Шестигранный ключ	1
40.	Гайка (М10)	2	81.	Отвёртка	1
41.	Магнитное колесо	1	82.	Отвёртка	1

## Инструкция по сборке

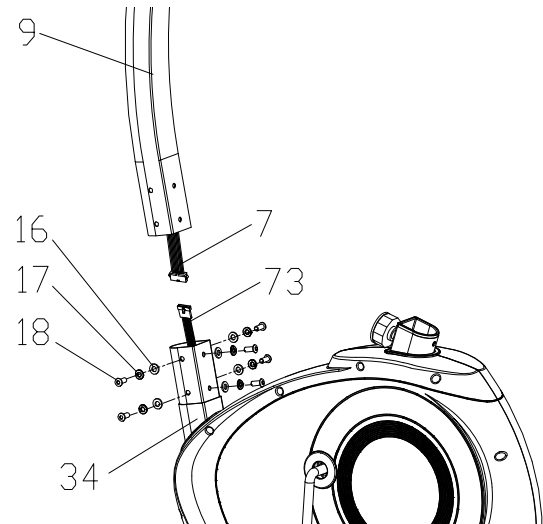
### Шаг 1



Прикрепите передний стабилизатор (pt.22) и задние стабилизаторы (pt.48) к основной раме (pt.34) используя 8 комплектов Ш8 плоских Шайб (pt.16) и М8 x 16 болтов (pt.18).

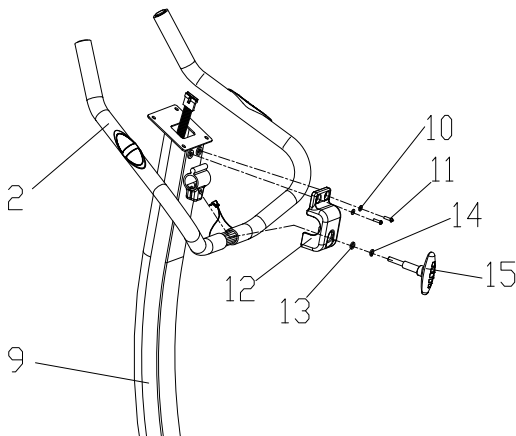
### Шаг 2

Возьмите Переднюю Стойку (pt.9) и соедините Верхний Провод Датчика (pt.7) с Нижним Проводом Датчика (pt.73). Вставьте Переднюю Стойку (pt.9) в ответную часть на корпусе, используя 6 наборов М8 X 15 шестигранных болтов (pt.12), Ш8 Пружинную шайбу (pt.17) и Ш8 Плоскую шайбу (pt.16).



### Шаг 3

Прикрепить Руль (Pt.2) к передней стойке (9), используя зажим. Положите крышку руля (pt.12) на зажим, затем затяните используя плоские шайбы Ш8 (pt.13), пружинные шайбы Ш8 (pt.14) и фиксатор блокировки руля (pt.15). Прикрепите крышку руля (pt.12) к передней стойке (9) с использованием 2 наборов большой плоской шайбы (pt.10) и М6 \* 15 Винта (pt.11).

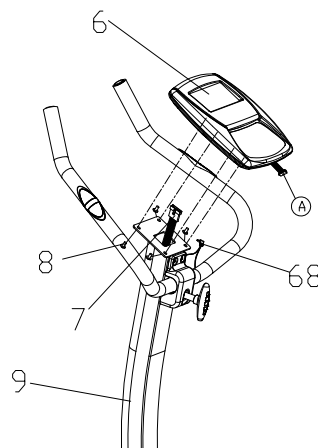


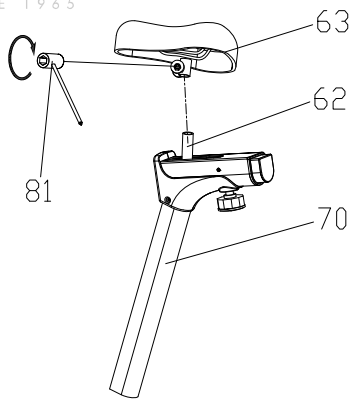
### Регулировка руля

Для регулировки руля, ослабьте фиксатор блокировки руля (pt.15) против часовой стрелки. Поворните руль (ч. 2) в правильное положение. Заблокируйте руль (Pt.2) затяжкой с усилием по часовой стрелке фиксатором блокировки руля

### Шаг 4

Соедините Верхний провод датчика (pt.7) с Компьютерным проводом (pt. A), и надвиньте компьютер вниз к компьютерному кронштейну, расположенному наверху Передней стойки (pt.9) используйте для фиксации 4 винта М5\*10 (pt.8). Включите провод импульсного датчика (pt.68) в заднюю часть компьютера (pt.6).



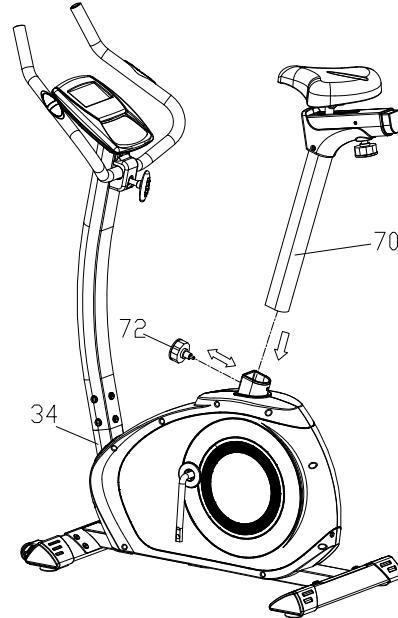


### **Шаг 5**

Зафиксируйте сиденье(pt.63) в держателе сиденья(pt.62), используя две гайки.

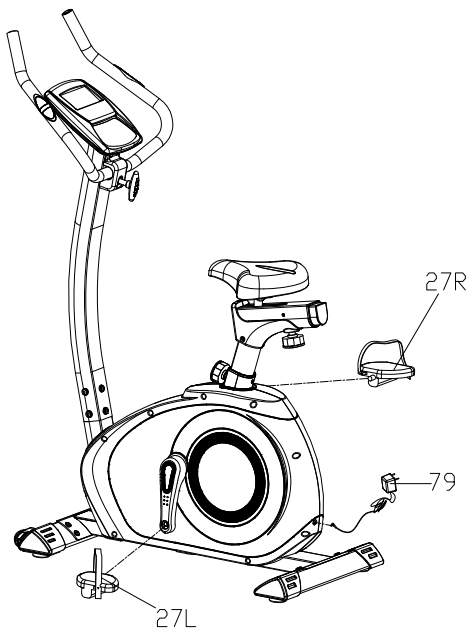
### **Шаг 6**

Вставьте держатель седла (pt.70) в ответную часть держателя седла и выстройте в линию отверстия(правильная регулировка высоты может быть сделана, когда велосипед будет полностью собран) Установите сиденье в безопасное положение с помощью ручки регулировки сиденья (pt.72).



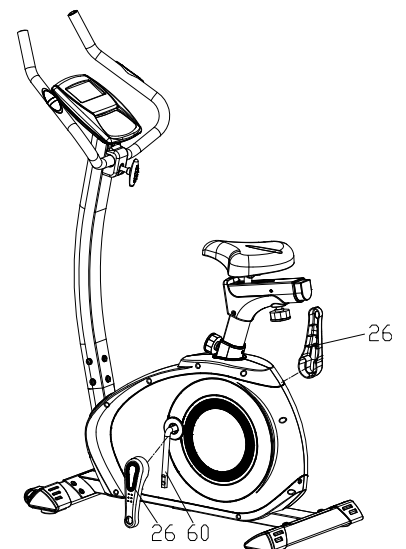
### **Шаг 7**

Прикрепите крышку кривошипа (pt.26) к обеим сторонам кривошипа (pt.60).



### **Шаг 8**

Правая и левая педали (pt.27L+R) отмечены соответственно знаками "L" и "R". Левый и правый. Соедините их с их соответствующими рычагами Кривошипа (pt.60). Если Вы сидите на велотренажере, то правая педаль будет справа от Вас. Проверьте правильность сборки (pt.27R): правая педаль должна вращаться по часовой стрелке, а левая против часовой. Пожалуйста, включите Адаптер (pt.79) в гнездо, расположенное в задней части кожуха цепи.





## Инструкция по выполнению упражнений

### 1. Этап разминки

Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



Для хорошего тренировочного эффекта эта стадия должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.

### 2. Этап упражнений

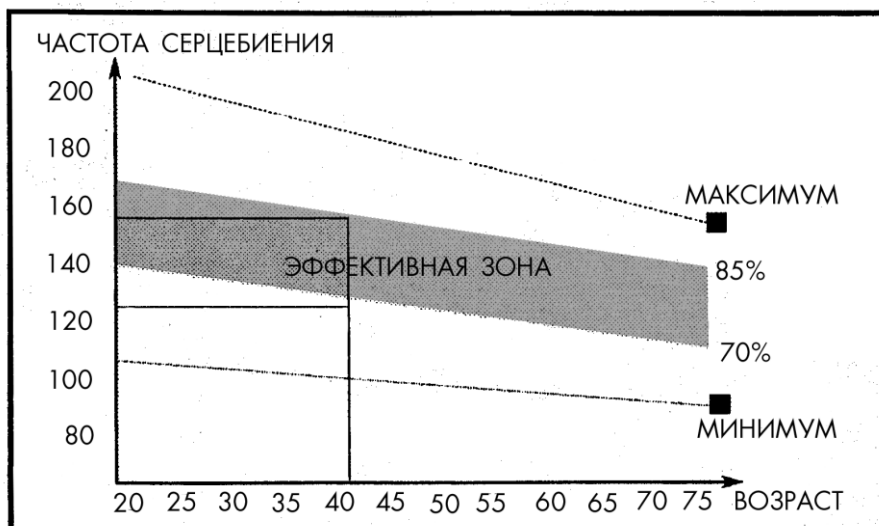
Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но очень Важно выдерживать равномерный темп. Нагрузка должна быть такой, что бы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.

### 3. Этап расслабления

На этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

### Укрепление мышц

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - постоянного укрепления мышц – Вы должны устанавливать порог сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы также хотите увеличить мышечную массу и



силу, Вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Можно уменьшить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.

### **Потеря веса**

В этом случае главным фактором является продолжительность тренинга: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете

## **Упражнения с использованием компьютера**

↑ Вверх/UP	Увеличить значение функции, увеличить уровень сопротивления или ввести персональные данные.
↓ Вниз/DOWN	Уменьшить значение функции, уменьшить уровень сопротивления или ввести персональные данные.
Режим/MODE	Подтверждение всех настроек
▶ Старт/Стоп	Начало или остановка тренировки
↺ Сброс/RESET	Сброс текущих настроек и переключение монитора на начало, для выбора настроек
↻ Во восстановление/ RECOVERY	Проверка восстановления пульса
▶ Жировая Прослойка/FAT	Проверить % жировой прослойки.Нажмите кнопку BODY FAT в дежурном режиме и измените пользовательские данные.

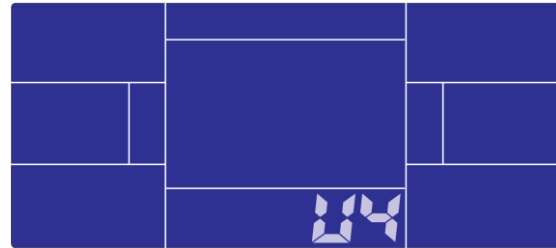
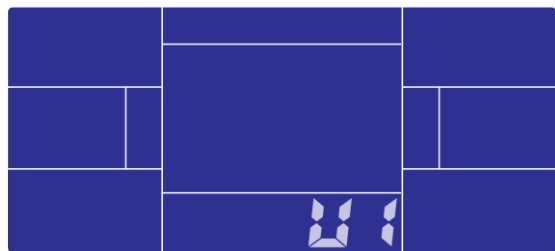
### **【 Функции дисплея 】**

Время/TIME	Подсчёт - Нет заданной цели, отсчёт времени начнётся от 00:00 до максимума 99:59 с приращением в 1 секунду. Обратный счёт: от заданного значения до 0:00 (звуковой сигнал), Каждое заданное приращение или уменьшение составляют 1 минуту между 01:00 и 99:00.
Скорость/SPEED	Показывает Вращение В Минуту. Максимальная скорость 99.9 Км/час или Миль/час
ОБ/МИН/RPM	Текущее значение оборотов маховика в минуту. Диапазон показа 0~15~999
Дистанция/ DISTANCE	Накопление прохождения полного расстояния от 00:00 99.99 Км. или Миль. Пользователь может задать получение целевых данных о расстоянии, нажимая кнопку UP/DOWN. Каждое деление - 0.1Км или Милья
Калории/ CALORIES	Аккумулирует расход калорий во время тренировки от 0 до максимальных 9999 калорий. (Эти данные – неточный показатель для сравнения различных тренировочных упражнений, которые не могут использоваться в медицинских целях.)
Пульс/PULSE	Пользователь может настроить контроль пульса от 0 - 30 – 230, как только необходимое значение будет достигнуто, компьютер издаст звуковой сигнал
Мощность/WATTS	Отображение значения мощности в ваттах, развиваемой тренирующимся. Диапазон показа 0~999

**【Порядок работы】**

**Включение:**

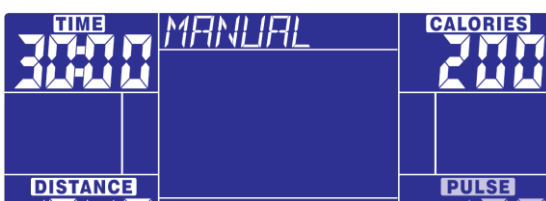
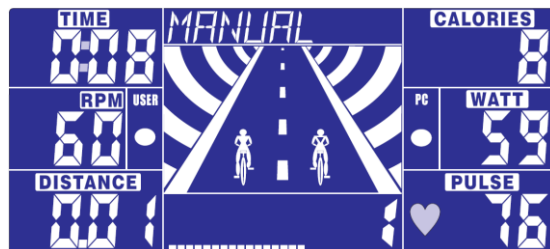
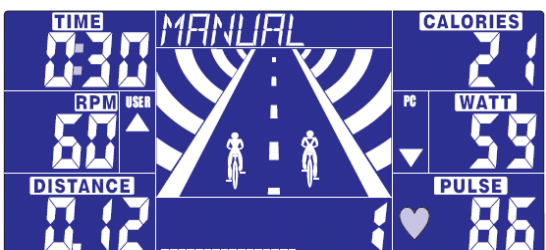
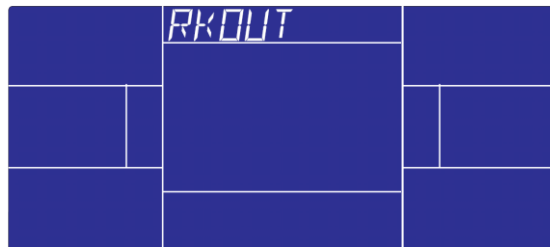
1. Пожалуйста, соедините адаптер питания с DC разъёмом, и консоль включится со звуком в течение 2 секунд и также включаться все сегменты жидкокристаллического дисплея .



2. Консоль покажет надпись "Выбор пользователя", пользователь может нажать Вход в выбор пользовательского режима.

Нажмите кнопку Вверх / Вниз, чтобы выбрать личный код от U1 до U4 и нажмите MODE(Режим) для подтверждения. Затем задайте пользовательскую информацию о поле, возрасте, росте и весе пользователя.

3. В режиме ожидания на консоле появится надпись "Выбор Тренировки", пользователь может нажать Режим и войти в режим выбора. И далее нажатием кнопки вверх / вниз, может выбрать РУКОВОДСТВО → ПРОГРАММА → ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ ПРОГРАММЫ → H.R.C. → BATT



### Тренировка в ручном режиме:

В режиме ожидания выберите MANUAL и нажмите MODE для входа.

**Быстрый старт:** Пользователь может нажать кнопку START / STOP, чтобы начать тренироваться в ручном режиме, все величины тренировки будут начинаться прямой отсчет от нуля.

После входа в ручной режим, пользователь может установить ВРЕМЯ → ДИСТАНЦИЮ → КАЛОРИИ → ПУЛЬС → УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ следуя за мигающими окнами, и нажмите кнопку START / STOP, чтобы начать тренировку. Все величины начнут отсчет до нуля. (Чтобы удалить настройки, нажмите кнопку RESET)

В ручном режиме, анимация езды на велосипеде будет двигаться вперед каждые 0,1 км / 0,1 мили, а скорость на компьютере, будет такой же, как скорость пользователя.

### Тренировка в Программируемом режиме

В режиме ожидания выберите программу и нажмите MODE для входа.

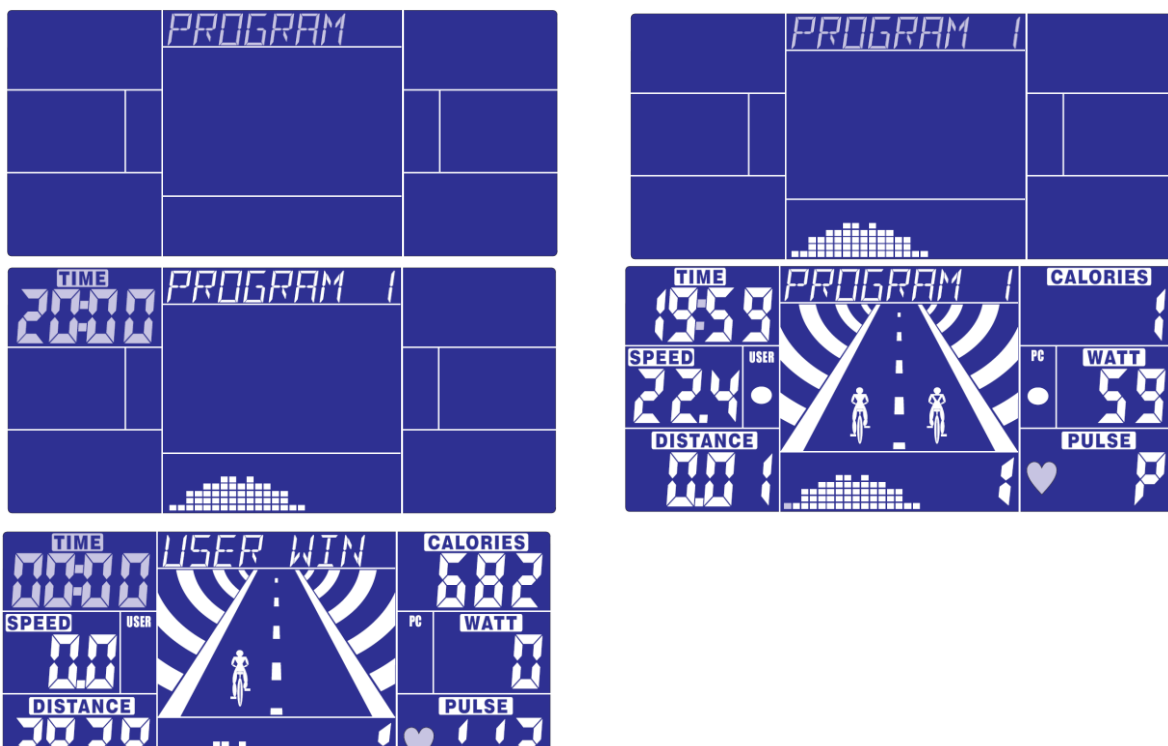
Пользователь может нажимать кнопки вверх / вниз, чтобы выбрать предпочтительные программы от 1 до 12, а затем нажать MODE для подтверждения. Когда программа Профиль будет мигать, пользователь может нажимать вверх или вниз, чтобы настроить уровень сопротивления профиля.

ВРЕМЯ фиксируется на 20:00, эта настройка не регулируется. Нажмите кнопку START / STOP для начала тренировки и соревнования с компьютером

После старта, начнется обратный отсчет времени, анимационная дорожка будет следовать пользовательским RPM(об/мин) вводным данным. Тренирующийся должен следовать за скоростью компьютера, проверяя символы внизу, чтобы закончить тренировку всего за 20 минут. .

- ▲ : Скорость пользователя > PC RPM – пользователю нужно замедлится
- : Скорость пользователя = PC RPM
- : Скорость пользователя < PC RPM – пользователю нужно ускорится

Когда отсчет времени дойдёт до нуля, пульт будет подавать звуковой сигнал в течение 8 секунд, а также отобразит соревновательный результат: выигрыш компьютера или пользователя.



### Тренировка в режиме программируемом пользователем

В режиме ожидания выберите USER PRO и нажмите MODE для входа.

Пользователь может создать его собственный предпочтительный профиль, нажимая ВВЕРХ И ВНИЗ кнопку, чтобы установить уровень сопротивления каждой строки, и нажать MODE, чтобы подтвердить установки. Пользователь может нажать и удерживать кнопку MODE, чтобы закончить установку.

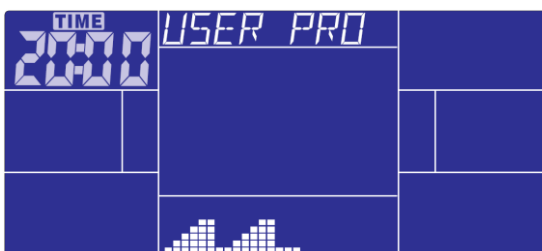
ВРЕМЯ фиксируется на 20:00, эта настройка не регулируется. Пользователь может нажать кнопку СТАРТ / СТОП для начала тренировки. Могут быть установлены четыре пользовательских программы. После старта, начнется обратный отсчет времени, анимационная дорожка будет следовать пользовательским RPM(об/мин) вводным данным. Тренирующийся должен следовать за скоростью компьютера, проверяя символы внизу, чтобы закончить тренировку всего за 20 минут.

▲ : Скорость пользователя > PC RPM – пользователю нужно замедлиться

● : Скорость пользователя = PC RPM

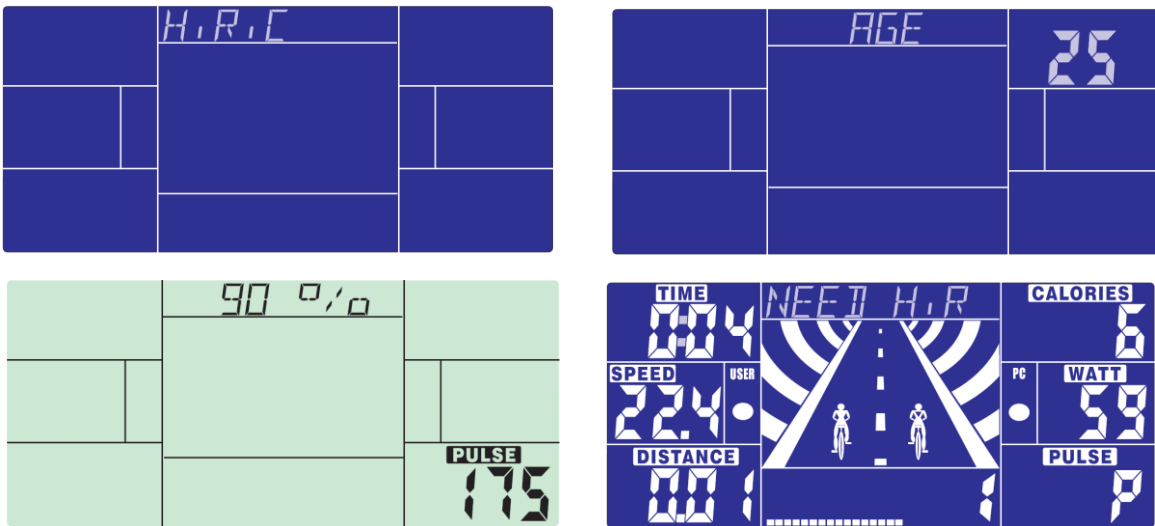
○ : Скорость пользователя < PC RPM – пользователю нужно ускориться

Когда отсчет времени дойдёт до нуля, пульт будет подавать звуковой сигнал в течение 8 секунд, а также отобразит соревновательный результат: выигрыш компьютера или пользователя.



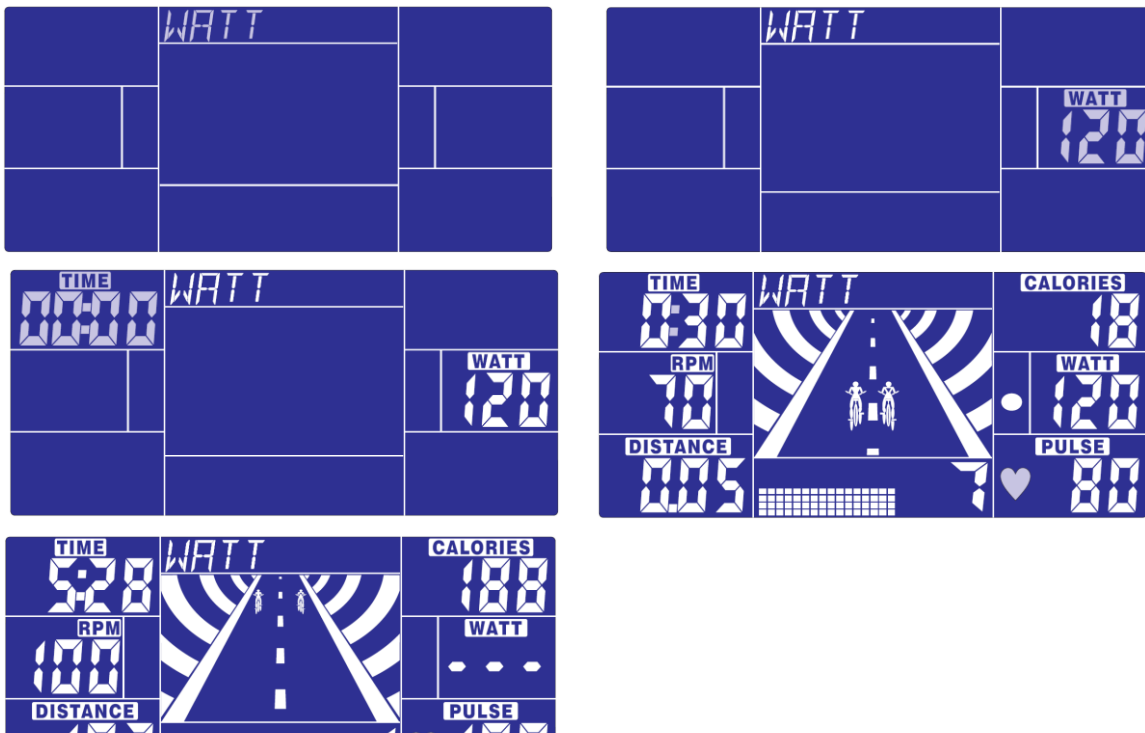
**Тренировка в H.R.C. Режиме:**

В режиме ожидания выберите H.R.C. и нажмите MODE для старта. Возраст 25 начнёт мигать после ввода H.R.C. режима, вы можете установить ваш собственный возраст, нажимая кнопки вверх / вниз и нажав MODE. Монитор покажет предварительно установленное значение сердечного ритма автоматически, согласно Вашей установке возраста. Экран покажет процент частоты сердечных сокращений 55 %, 75 %, 90 % и назначение. При тренировки Вы можете выбрать процент сердечного сокращений кнопкой UP/DOWN/ENTER. Если ввода данных не будет в течение 5 секунд, то жидкокристаллический дисплей выведет на экран "ПОТРЕБНОСТЬ в H.R." до сигнала HR



**Постоянная тренировка в режиме «Мощность»**

В режиме ожидания выберите WATT и нажмите MODE, для входа. Предварительно заданное значение мощности 120 мигает на экране в режиме установки WATT, выберите UP / DOWN / ENTER, чтобы установить целевые значения от 10 до 350. Нажмите кнопку START кнопку, чтобы начать тренировку.



## BODY FAT /ЖИРОВАЯ ПРОСЛОЙКА

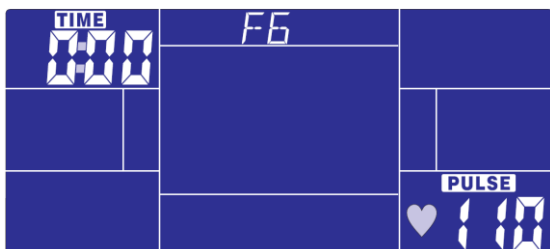
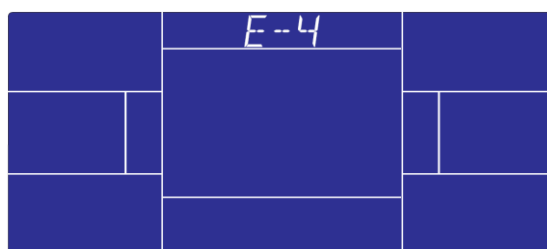
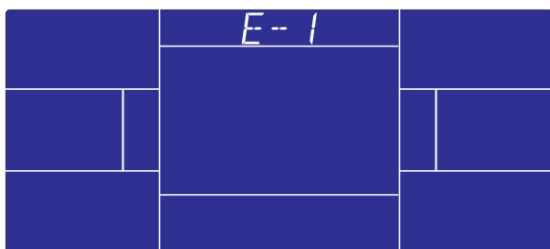
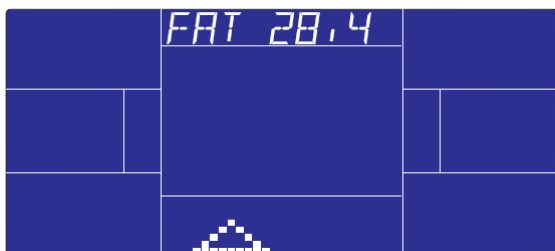
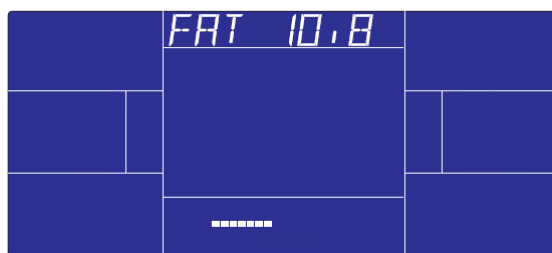
Вы можете произвести тестирование и получить совет о ЖИРОВОЙ ПРОСЛОЙКЕ, когда компьютер находится в режиме Стоп. Пожалуйста, следуйте за ниже указанными шагами:

1. Нажмите кнопку BODY FAT и удерживайте руку на рукоятке тренажёра, чтобы начать тестирование жировой прослойки..
2. Символ "- - - - -" покажет время тестирования периодом в 8 секунд. Через 8 секунд, вы увидите, резюме о Вашей жировой прослойке в процентах, индекс массы тела и индекс жира в разных символах.
3. Возможно вывести на экран другую индикацию, если у Вас сложилась следующая ситуация:  
 "E-1" - Когда Вы видите этот знак, это означает, что Вы не поместили большой палец должным образом в датчик пульса. Пожалуйста, попробуйте еще раз.  
 "E-4" - Когда Вы видите это показание, это означает, что процент ЖИРОВОЙ ПРОСЛОЙКИ превышает заведённый в программе диапазон.

После тестирования ЖИРОВОЙ ПРОСЛОЙКИ нажмите, кнопку BODY FAT, чтобы привести компьютер к продолжению работы без предыдущих данных, перед новым тестированием. Фигуры советника ЖИРОВОЙ ПРОСЛОЙКИ и BMI исчезнут.

Символ		⊖	⊕	▲	◆
Пол	Жир %	Низкий	Низ./Сред.	Средний	Сред./Высок
Мужчины		<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
Женщины		<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%





#### ОТДЫХ:

После осуществления сроком на время продолжайте держаться накладки и нажмите "ОТДЫХ" кнопку. Все выступление функции прекратит кроме запусков "ВРЕМЕНИ" считать в обратном порядке от 00:60 до 00:00.

Экранный покажет Ваш статус отдыха сердечного ритма с F1, F2 ....to F6. F1 является лучшим, F6 хуже. Пользователь может продолжать тренироваться, чтобы улучшить статус отдыха сердечного ритма. (Нажмите кнопку RECOVERY снова, чтобы возвратитть главное выступление.)



## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

После осуществления в течение времени, храните держась ручками и нажмите кнопку "RECOVERY" кнопки. Все функции дисплея будут остановлены, кроме "TIME" начинает отсчет от 00:60 до 00:00.

Экран отображает Ваш пульс восстановления статус при F1, F2 .... В F6. F1 является лучшим, F6 является худшим. Пользователь может сохранить осуществления для улучшения восстановления сердечного ритма статус.

(Нажмите кнопку RECOVERY для возврата основной дисплей.)

## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ:**

После продолжительной тренировки, продолжайте держаться за ручки тренажера нажмите кнопку "ВОССТАНОВЛЕНИЕ". Все функции дисплея будут остановлены, кроме счётчика "ВРЕМЕНИ", который начнёт отсчёт в обратном порядке от 00:60 до 00:00.

Экран отобразит восстановление Вашего пульса с F1, F2 ....to F6. F1 является лучшим, F6 худшим. Пользователь может продолжать тренироваться, чтобы улучшить статус восстановления сердечного ритма.

(Нажмите кнопку RECOVERY снова, чтобы вернуть главный показ.)

русский

## **RECOVERY/Восстановление**

После продолжительной тренировки, продолжайте держаться за ручки тренажера нажмите кнопку "ВОССТАНОВЛЕНИЕ". Все функции дисплея будут остановлены, кроме счётчика "ВРЕМЕНИ", который начнёт отсчёт в обратном порядке от 00:60 до 00:00.

Экран отобразит восстановление Вашего пульса с F1, F2 ....to F6. F1 является лучшим, F6 худшим. Пользователь может продолжать тренировки для восстановления частоты сердечных сокращений. (Нажмите кнопку RECOVERY для возврата в основной дисплей.)

## **Примечания:**

1. Для этого компьютера требуется 6V, 0.5A адаптор.
2. Если в течение 4 минут не происходило никаких движений, то компьютер отключается автоматически и все установки сохраняются. Вы можете вывести на экран все предыдущие установки нажатием любой кнопки или начав движение.
3. Когда компьютер начинает работать неправильно, пожалуйста выньте вилку адаптора из розетки и включите снова.

Если кабели между компьютером и серводвигателем пришли в негодность, то компьютер покажет E2.

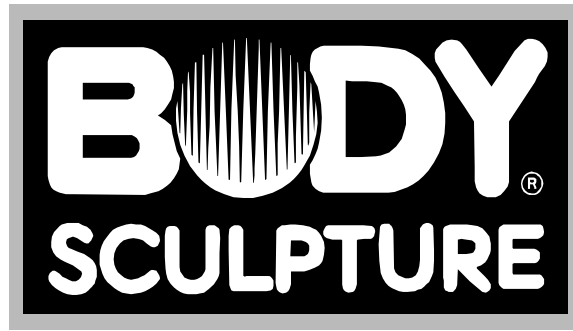
Пользователь может проверить сначала, соединены ли кабели хорошо или проконсультироваться с нашим агентом.

4. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Системы контроля сердечного ритма могут быть неточными. Полное следование за их данными, может закончиться серьезной травмой или смертью. Если Вы чувствуете слабость, остановите тренировку сразу”.

## **Заметки о тренировке**

---

Используйте эту страницу для записи собственных результатов тренировки



S I N C E 1 9 6 5