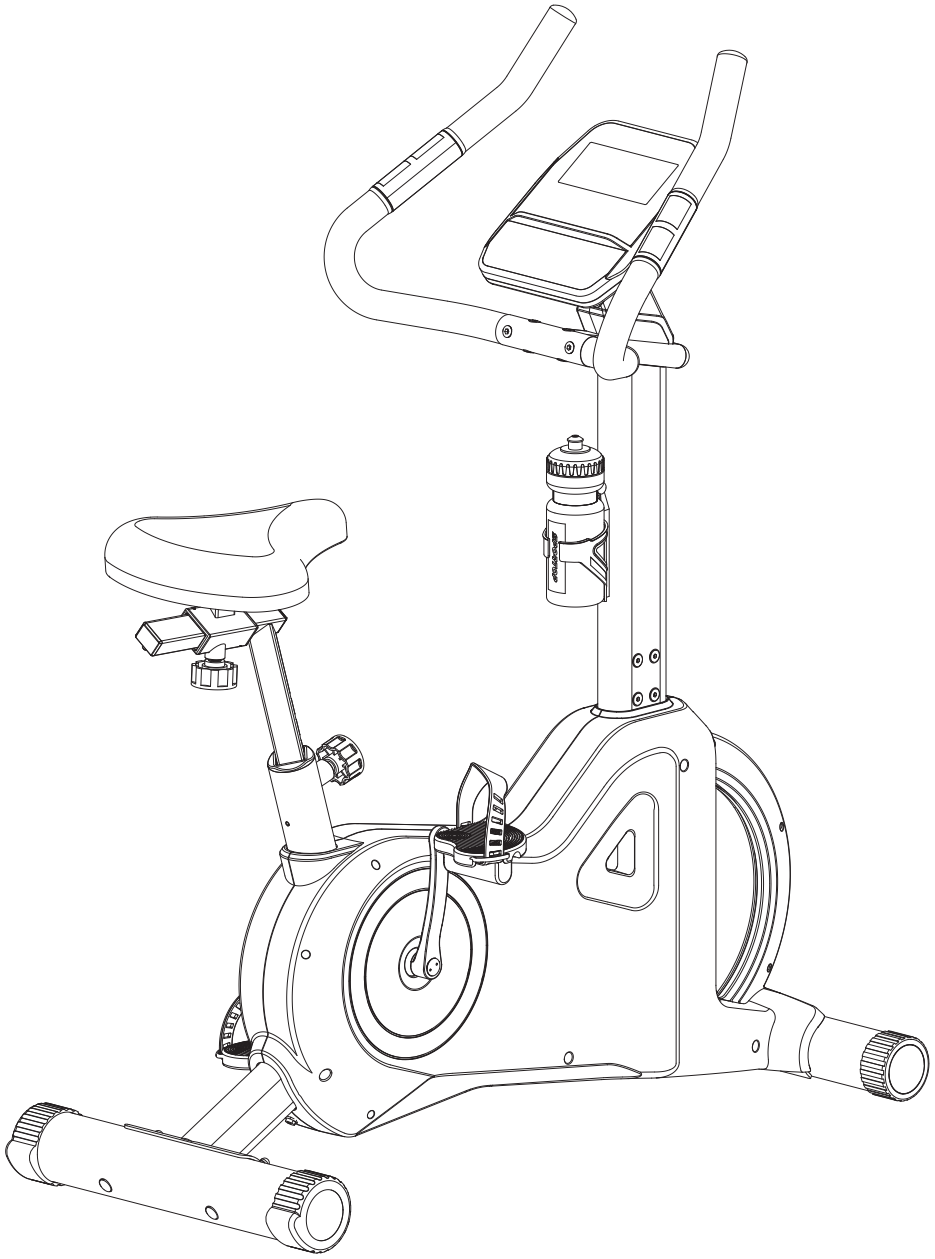
ВЕЛОТРЕНАЖЕР



МОДЕЛЬ : **U60**

SPORTOP®

Руководство пользователя

Список деталей

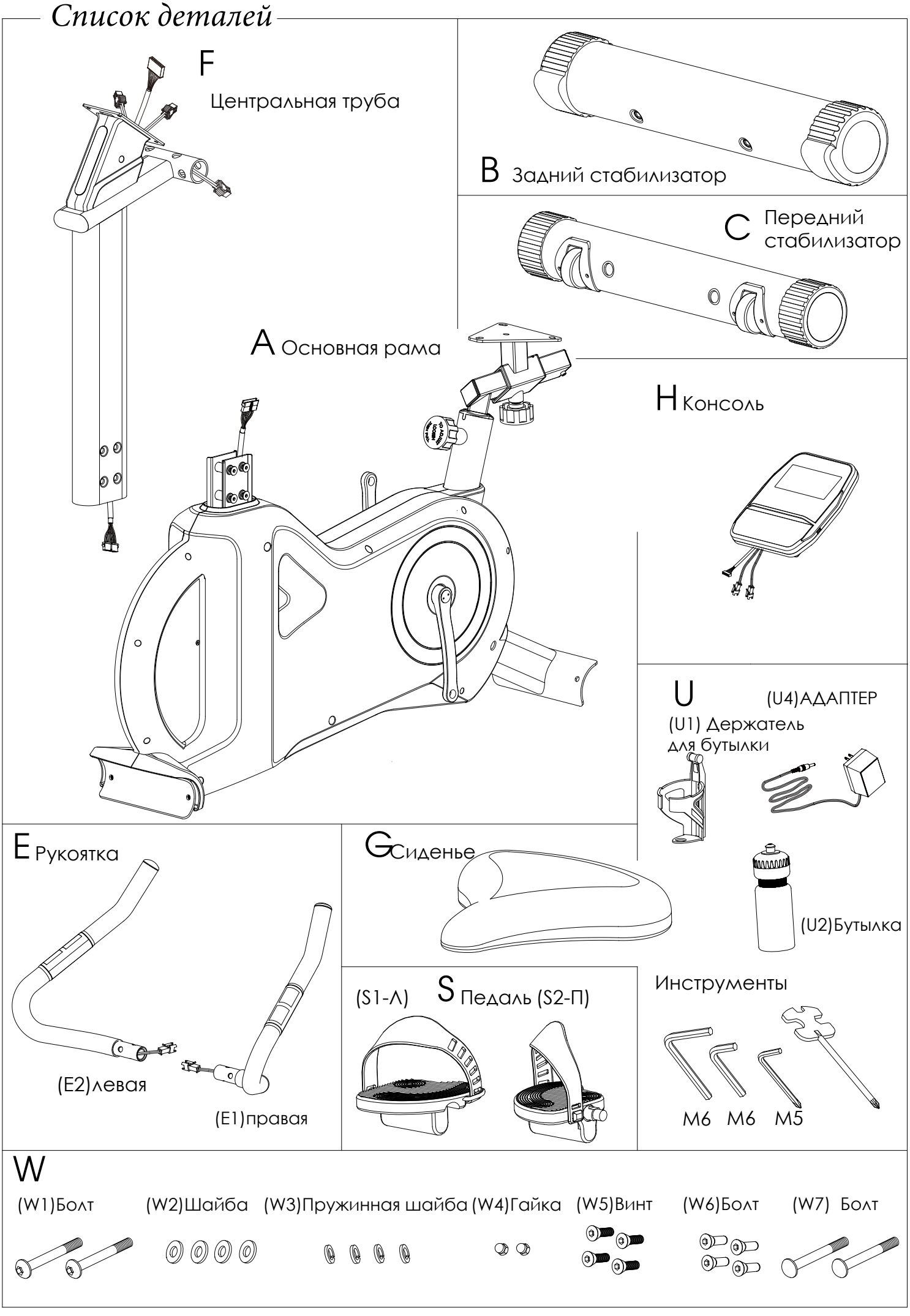
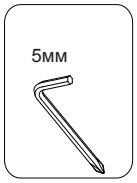


Рисунок 1

*Рисунок 1*_____

СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

Прикрепить передний стабилизатор (C) к платформе спереди основной рамы (A). Вставьте 2 болта (W1) и 2 шайбы (W2), 2 пружинные шайбы (W3) через отверстия переднего стабилизатора (C), чтобы прикрепить к основной раме (A). Затем надежно закрутить болты.



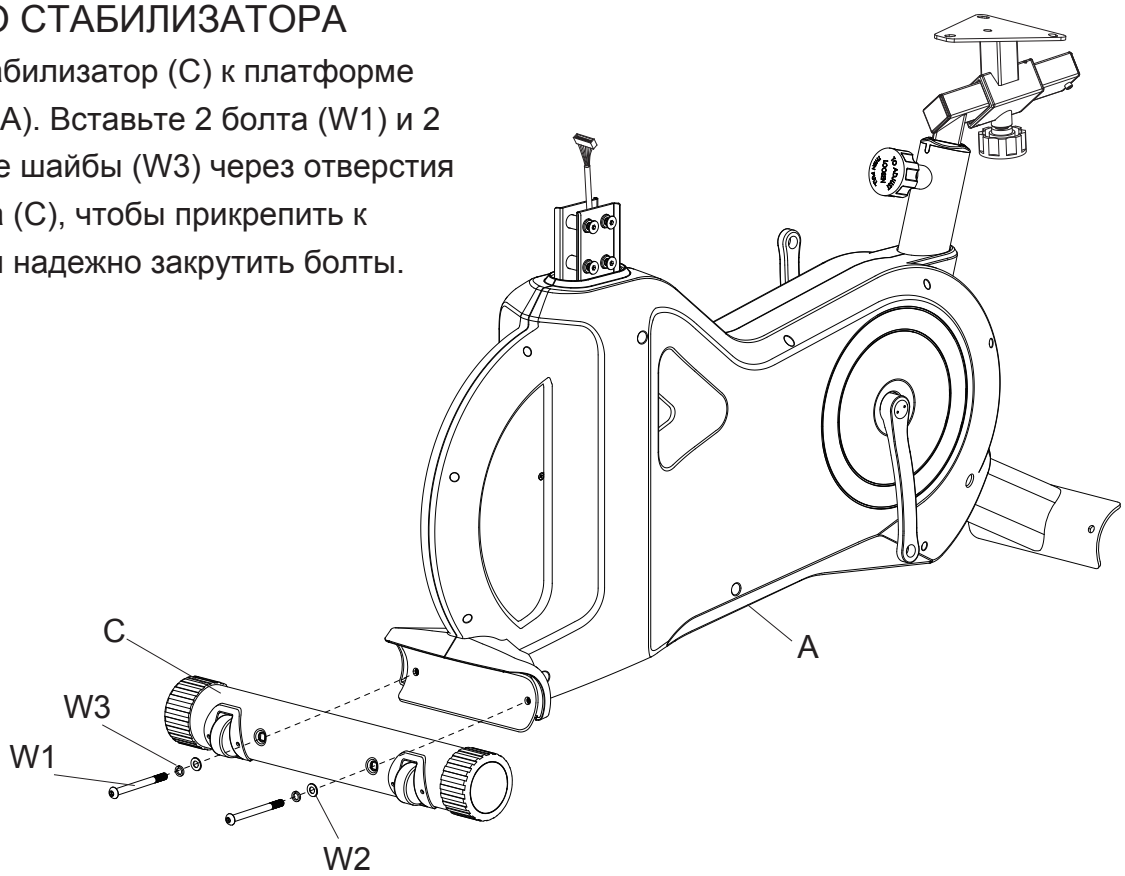


Рисунок 2

*Рисунок 2*_____

СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

Прикрепить задний стабилизатор (B) к платформе спереди основной рамы (A). Вставьте 2 болта (W7) и 2 шайбы (W2), 2 пружинные шайбы (W3), 2 гайки (W4) через отверстие заднего стабилизатора (B), чтобы прикрепить к основной раме (A). Затем закрутите все болты.

КАК НАДЕЖНО УСТАНОВИТЬ ТРЕНАЖЕР

После завершения сборки заднего стабилизатора, в случае если пол или оборудование не выровнены, поверните регулировочную крышку в желаемое положение для того, чтобы выровнять раму.

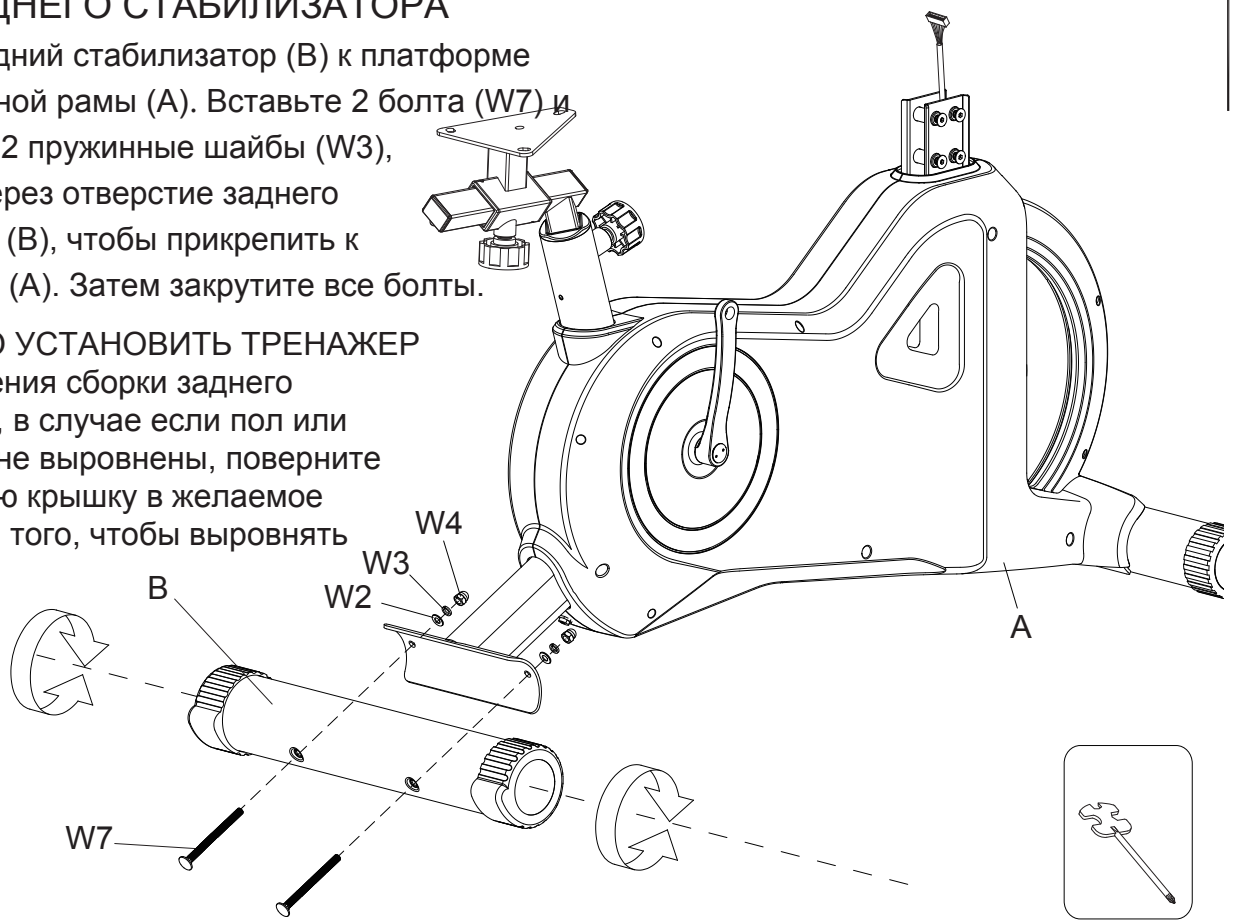


Рисунок 3

*Рисунок 3*_____

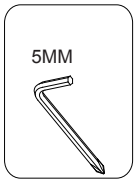
СБОРКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ

Этап 1. Перед сборкой достать болт (A1) из основной рамы (A).

Этап 2. Соединить провод датчика (N1) и кабель консоли (N2).

Этап 3. Скрепить опорную трубу (F) с основной рамой (A) при помощи болтов (A1).

ВНИМАНИЕ: БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ, КОГДА БУДЕТЕ ВСТАВЛЯТЬ ТРУБЫ ДРУГ В ДРУГА, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПРОВОДА И КАБЕЛИ НЕ ЗАЖАТЫ И НЕ ИЗЛОМАНЫ.



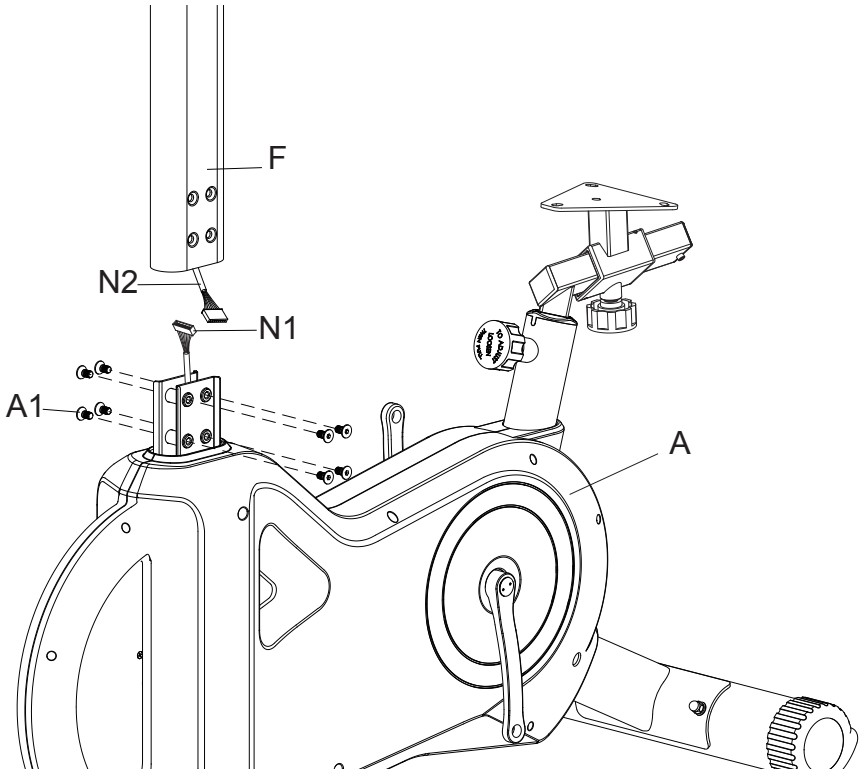


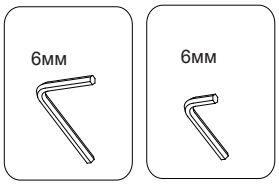
Рисунок 4

*Рисунок 4*_____

СБОРКА РУКОЯТОК

Установить рукоятки (E1&E2) в корпус для рукояток и закрепить их шурупами (W5 и W6).

ПРИМЕЧАНИЕ: Следите, чтобы провода не изламывались при сборке.



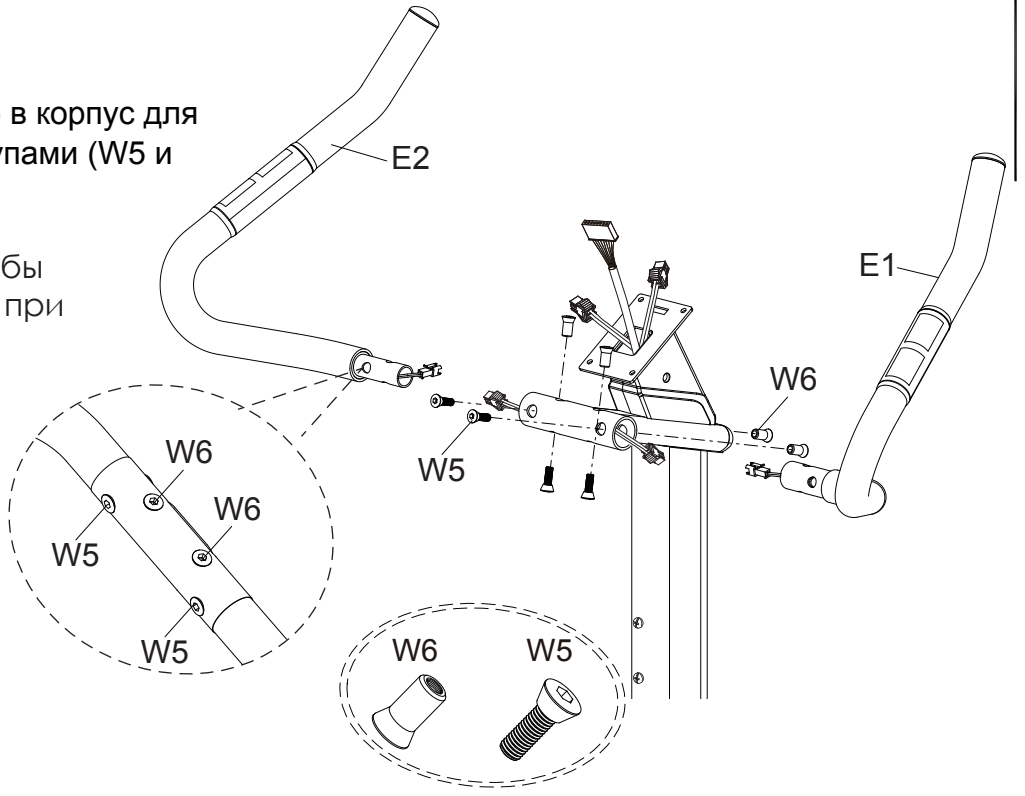
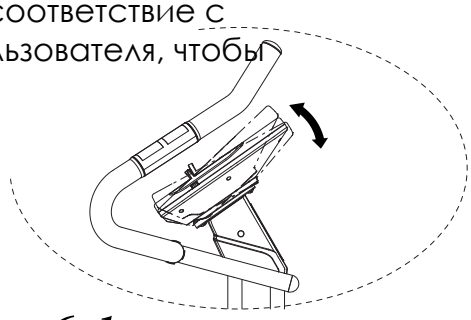


Рисунок 5

УСТАНОВКА КОНСОЛИ

Снять гайку (H1) с тыльной стороны консоли (H). Соединить провод датчика (R3 & F1) с проводами консоли и установить консоль в корпус. Затем закрепить консоль в корпусе при помощи шурупов (H1).

ПРИМЕЧАНИЕ: Угол консоли можно отрегулировать в соответствие с требованиями пользователя, чтобы улучшить обзор.



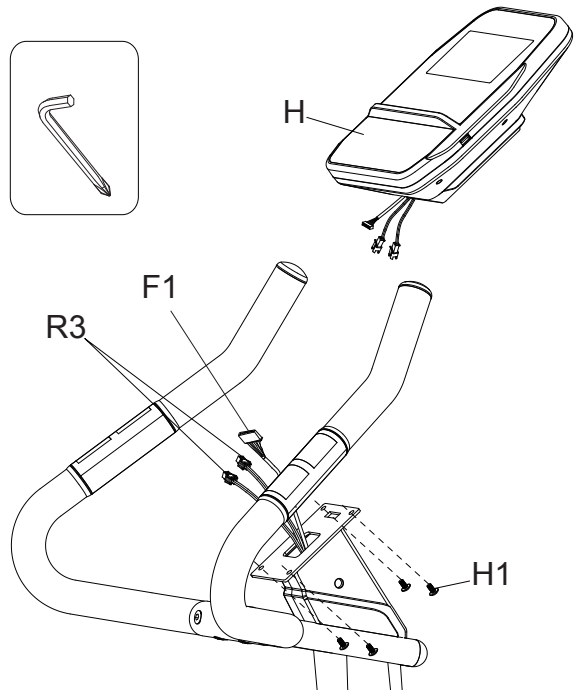


Рисунок 6-1

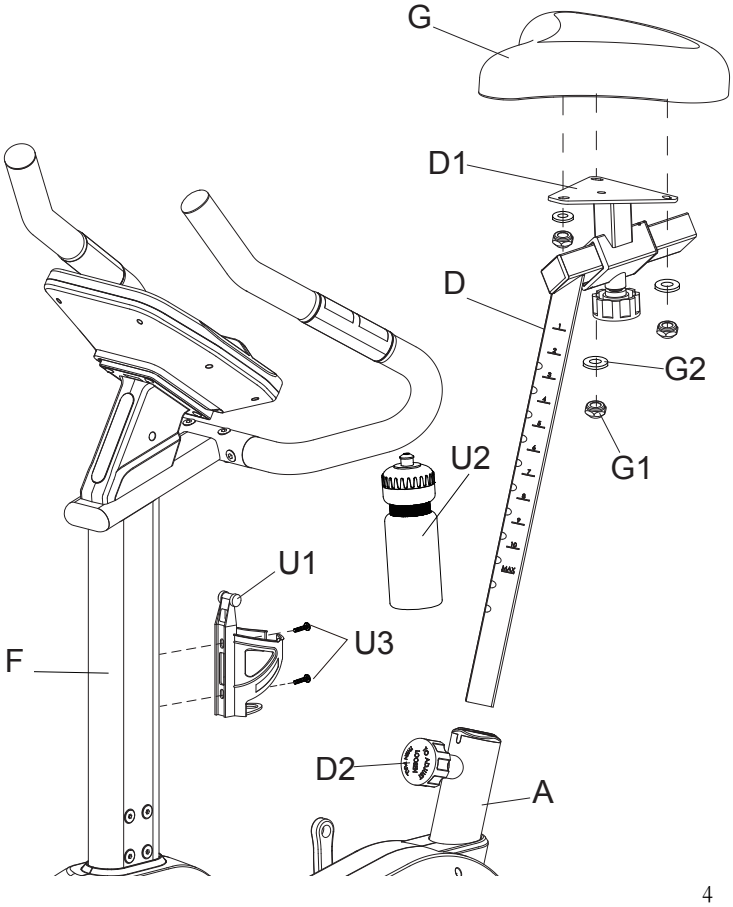
Рисунок 6-1

СБОРКА ОПОРНОЙ ТРУБЫ ДЛЯ СИДЕНЬЯ И СИДЕНЬЯ С ОСНОВНОЙ РАМОЙ

Этап 1: Нажать на кнопку (D2) и не отпускать. Затем вставить опорную трубу сиденья (D) в основную раму (A). Отпустить кнопку (A1) после того, как опорная труба сиденья станет на свое место.

Внимание:

Следует убедиться, что кнопка стала в соответствующее отверстие в опорной трубе сиденья (D).



Этап 2:

Установить сиденье (G) в основание (D1) при помощи заранее установленных гаек (G1) и шайбы (G2) в нижней части сиденья (G).

УСТАНОВКА ДЕРЖАТЕЛЯ ДЛЯ БУТЫЛКИ

Предварительно необходимо расслабить шуруп (U3) в опорной трубе (F), затем установить держатель для бутылки (U1) на опорную трубу(F) и зафиксировать его шурупом (U3).

Затем поставить бутылку (U2) в держатель (U1).

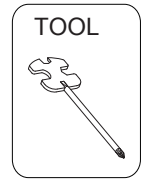


Рисунок 6-2

РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ

Открутить регулировочный винт (D2) и установить сиденье на удобном расстоянии. Закрутить регулировочный винт и закрепить сиденье на основании.

Рисунок 6-2

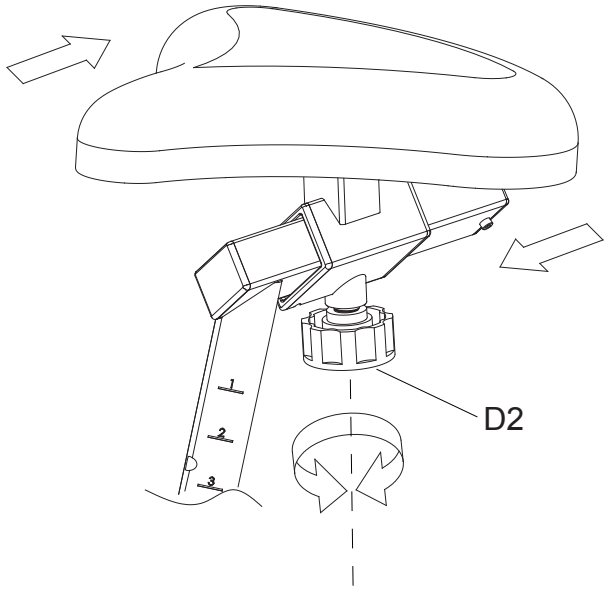


Рисунок 7

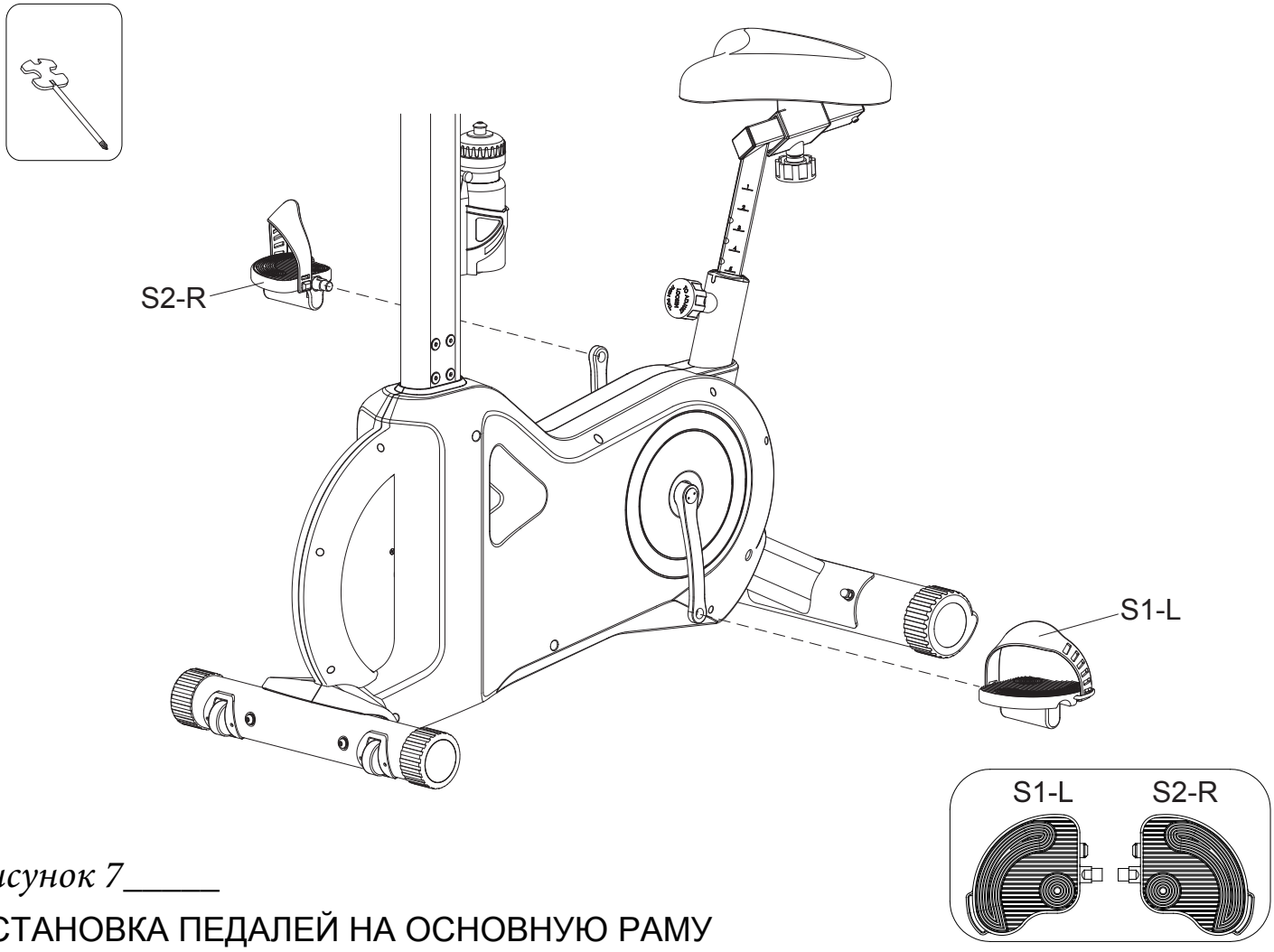


Рисунок 7

УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ НА ОСНОВНУЮ РАМУ

Этап 1. Закрутить левую педаль (S1-L) с рукояткой против часовой стрелки.

Этап 2. Закрутить правую педаль (S2-R) с рукояткой по часовой стрелке.

Рисунок 8

*Рисунок 8*_____

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ОБОРУДОВАНИЕ

Этап 1. Необходимо, держась за рукоятки, наклонить тренажер.

Этап 2. Тренажер легко передвигается на транспортировочных колесах переднего стабилизатора.

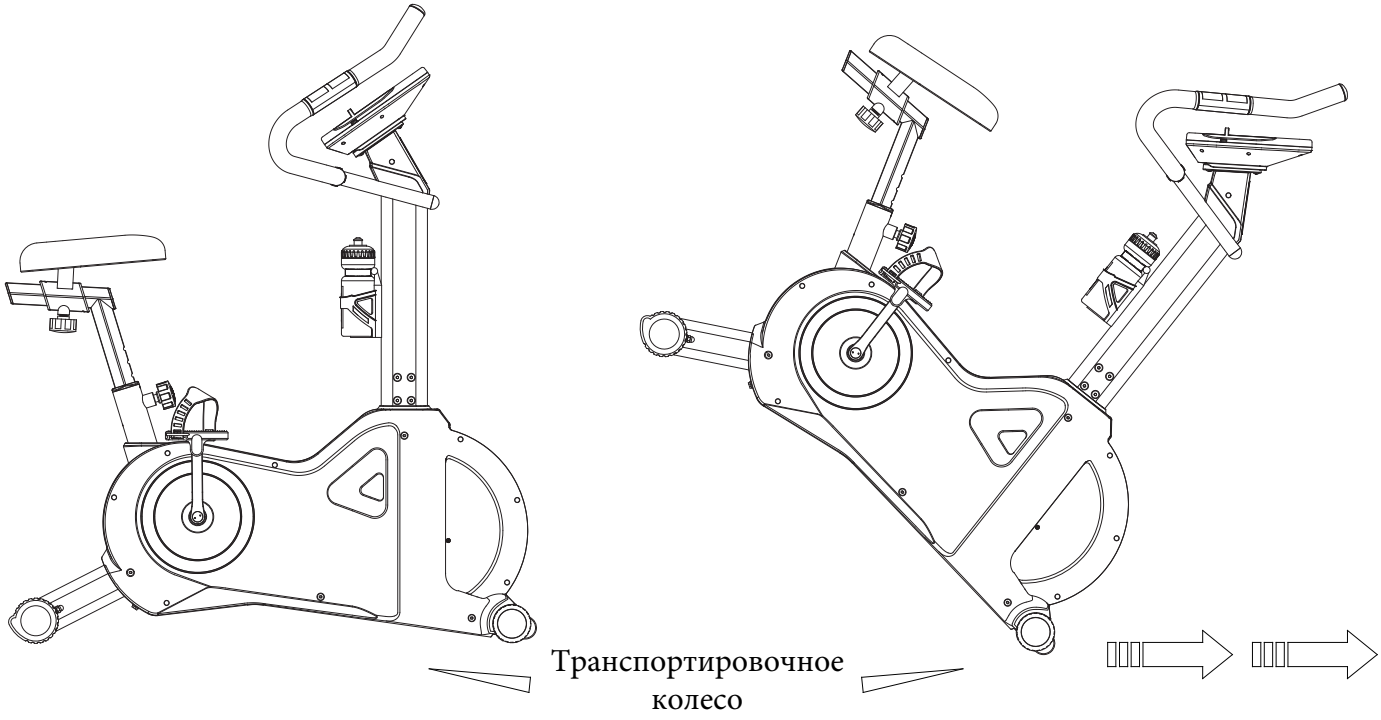
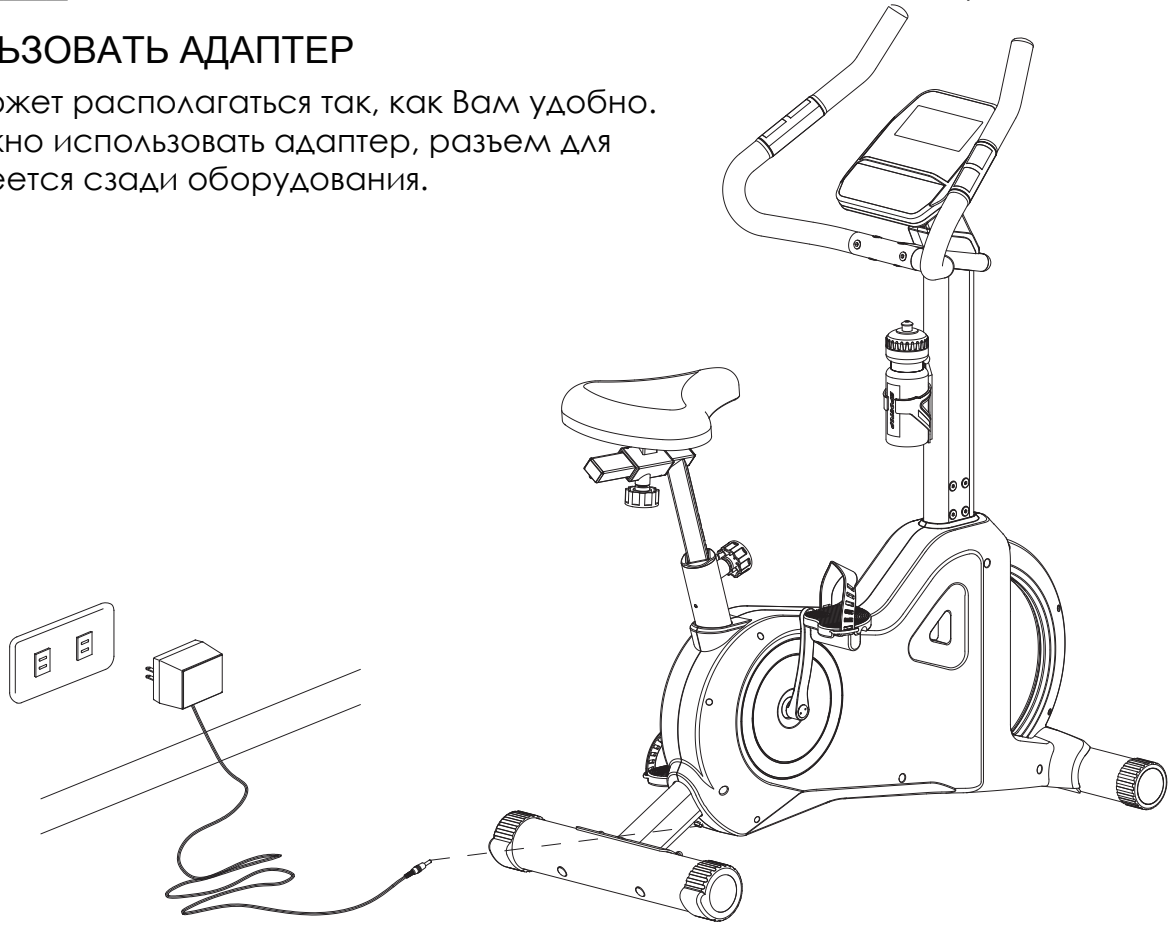


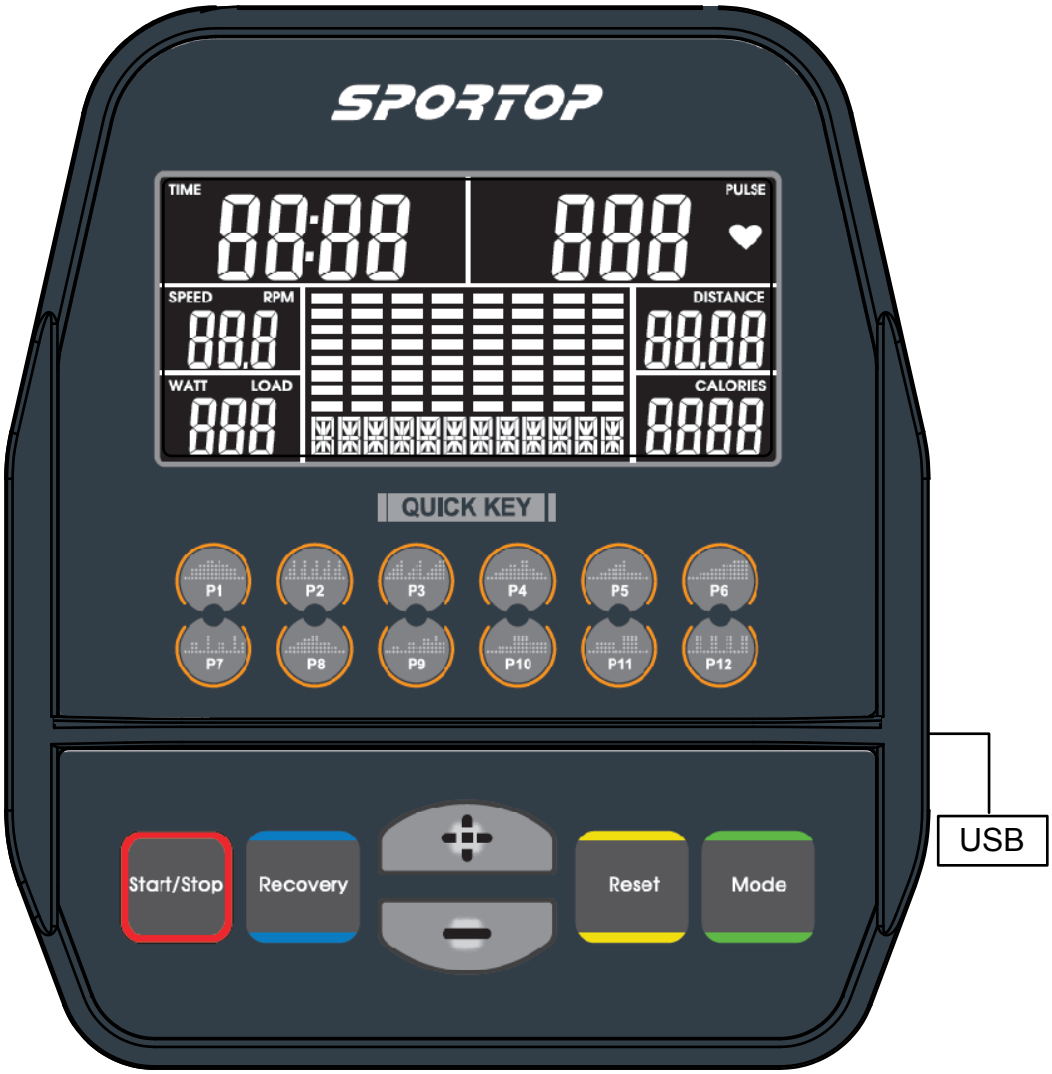
Рисунок 9

*Рисунок 9*_____

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ АДАПТЕР

Тренажер может располагаться так, как Вам удобно. Для этого нужно использовать адаптер, разъем для которого имеется сзади оборудования.



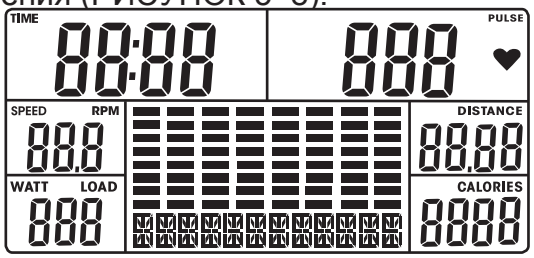


ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

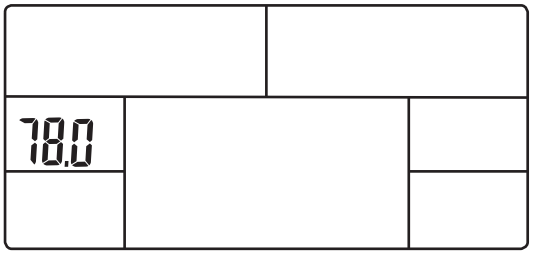
START/STOP	Для запуска или остановки тренажера
RECOVERY	Для проверки восстановительного статуса ЧСС
+ (Плюс)	Для выбора режима тренировки или корректировки значения в сторону увеличения
- (Минус)	Для выбора режима тренировки или корректировки значения в сторону уменьшения
RESET	В режиме остановки используется для возврата в основное меню
QUICK KEY	Для быстрого выбора желаемой программы (12 программ)
MODE	Для начала тренировки
USB	Используется для зарядки телефона или планшета (используйте индивидуальное зарядное устройство).

ВКЛЮЧЕНИЕ

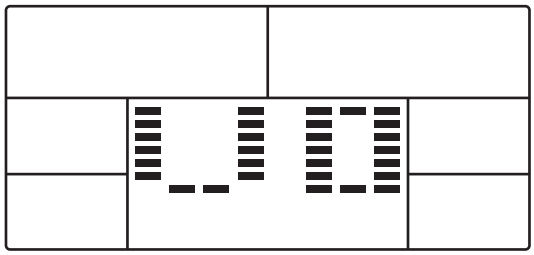
1. Соединить кабель питания с монитором или нажать кнопку RESET (СБРОС) в течение 3с, вместе с длинным звуковым сигналом на экране появятся все сегменты в течение 1с, затем отобразится 78.0, как показано ниже (РИСУНОК 1 и 2).
2. С помощью кнопок +/- можно выбрать Пользователя 0~4 и нажать кнопку MODE для подтверждения (РИСУНОК 3~4).
   Затем появится заранее введенная информация: SEX (ПОЛ), AGE (ВОЗРАСТ), HEIGHT (РОСТ), WEIGHT (ВЕС), при помощи кнопок +/- можно корректировать значения (РИСУНОК 5~8).

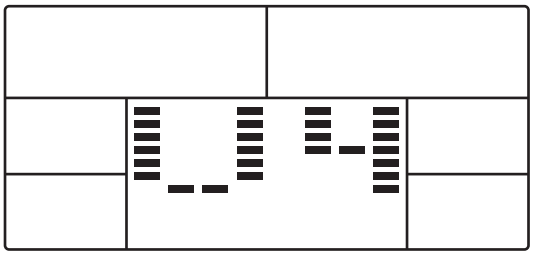


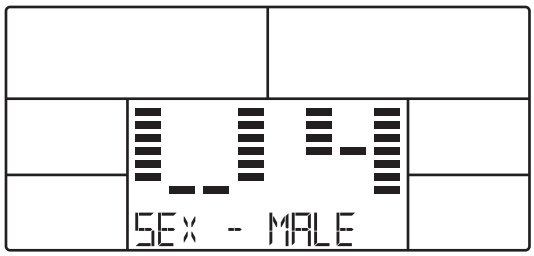
(РИСУНОК 1)



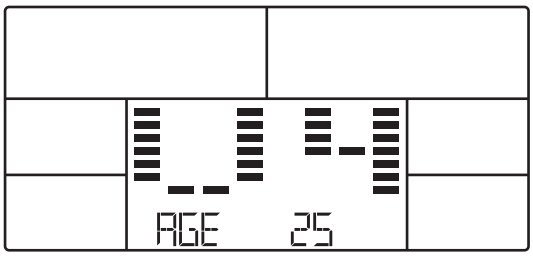
(РИСУНОК 2)


(РИСУНОК 3)

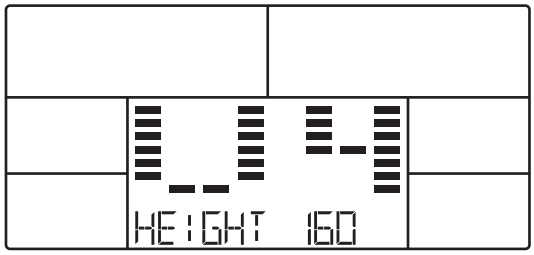

(РИСУНОК 4)



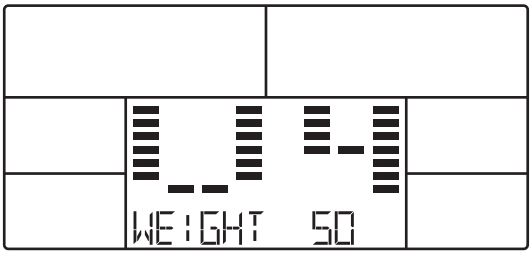
(РИСУНОК 5)



(РИСУНОК 6)



(РИСУНОК 7)



(РИСУНОК 8)

Диапазон данных Пользователя

Название/Описание	Диапазон
SEX (ПОЛ)	Male (M) / Female (Ж)
AGE (ВОЗРАСТ)	10~99
HEIGHT (РОСТ)	100~200
WEIGHT (ВЕС)	20~150

MODE (РЕЖИМ)

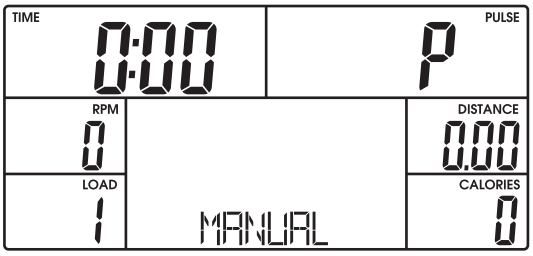
После настройки данных пользователя, нажать кнопку Mode для управления, при помощи кнопок +/- можно выбрать режим:

MANUAL (РУЧНОЙ) → PROGRAM (ПРОГРАММА) → FITNESS (ФИТНЕС) → WATT (ВТ) → USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА) → HRC (ЧСС)

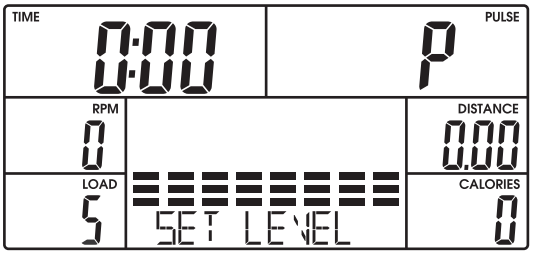
Название	Диапазон
TIME (ВРЕМЯ)	0:00~99:00
SPEED (СКОРОСТЬ)	0.0~99.9
DISTANCE (РАССТ.)	0.00~99.95
CALORIES (КАЛОР)	0~990
PULSE (ПУЛЬС)	60~220
RPM (ОБ.В МИН)	15~999
WATT (ВТ)	10~350
LOAD (НАГРУЗКА)	1~16

MANUAL MODE (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

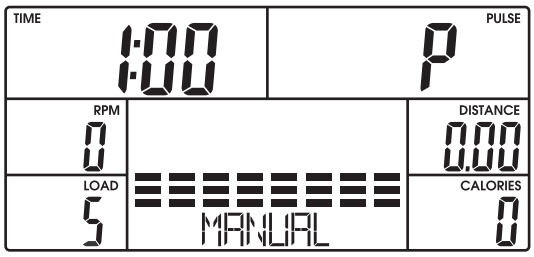
(1) Нажать и удерживать 3с кнопку Reset, чтобы выбрать настройки данных пользователя, или просто нажать кнопку Reset.
(2) Выбрать MANUAL mode (РУЧНОЙ режим) с помощью +/-, и нажать кнопку Mode для установки. (РИСУНОК 8)
(3) Установить уровень нагрузки и нажать кнопку Mode для подтверждения. (РИСУНОК 9)
(4) Установить заранее значения TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), и целевой PULSE (ПУЛЬС).(РИСУНОК 10~13)
(5) Нажать кнопку Start для начала тренировки. Кнопками +/- можно корректировать уровень нагрузки. (РИСУНОК 14)
(6) Нажать кнопку Stop для паузы. Нажать кнопку Reset, чтобы вернуться к выбранному режиму или нажать и удерживать кнопку Reset в течение 3с, чтобы вернуться в основное меню. (РИСУНОК 15)



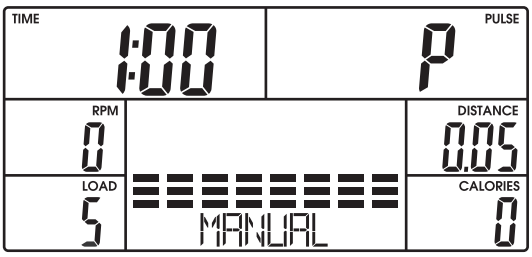
(РИСУНОК 8)



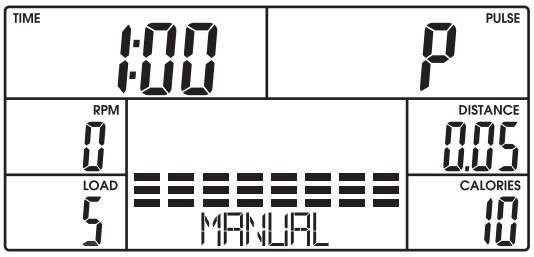
(РИСУНОК 9)



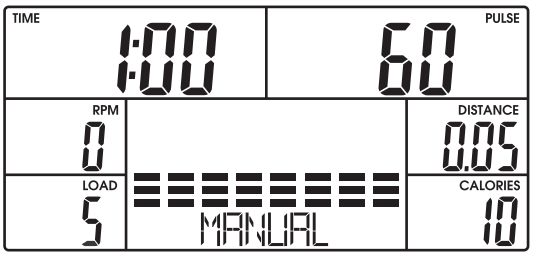
(РИСУНОК 10)



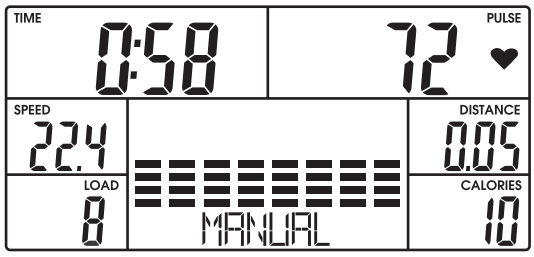
(РИСУНОК 11)



(РИСУНОК 12)

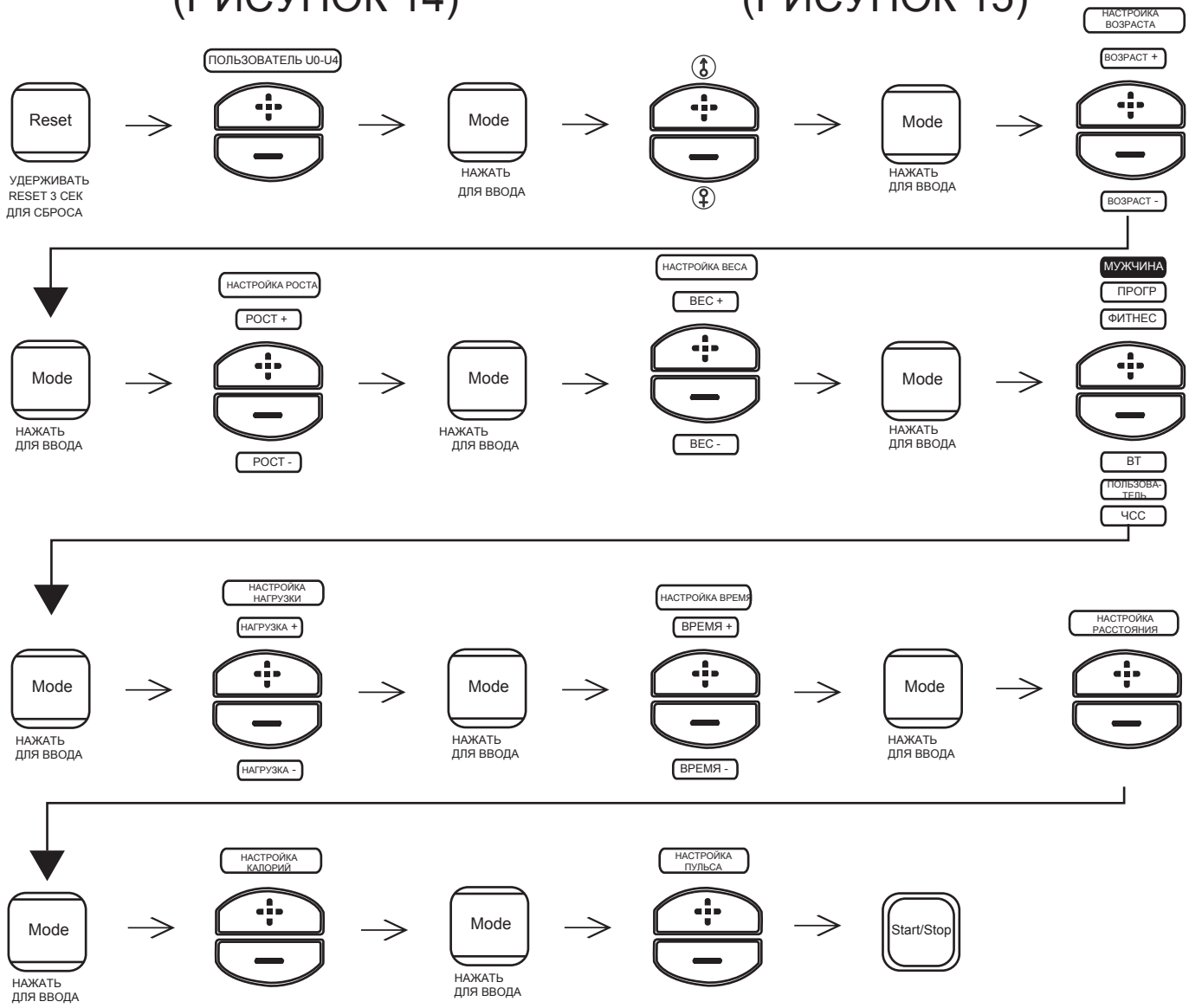


(РИСУНОК 13)



(РИСУНОК 14)

(РИСУНОК 15)



PROGRAM MODE (ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ)

(1) Нажать и удерживать 3с кнопку Reset, чтобы выбрать настройки данных пользователя, или просто нажать кнопку Reset для возврата в основное меню.

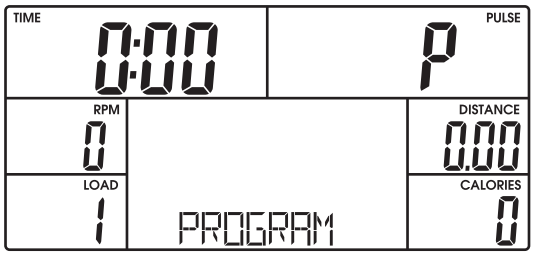
(2) Выбрать PROGRAM mode (ПРОГРАММНЫЙ режим) при помощи кнопок +/- и нажать кнопку Mode для подтверждения. (РИСУНОК 16) Используя кнопки +/- можно выбрать программу от 1 до 12 (РИСУНОК 17); или нажать кнопку быстрого доступа P1-P12 соответствующей программы. (РИСУНОК 18)

(3) При помощи кнопок +/- можно корректировать уровень нагрузки, а затем нажать Mode для подтверждения. (РИСУНОК 19)

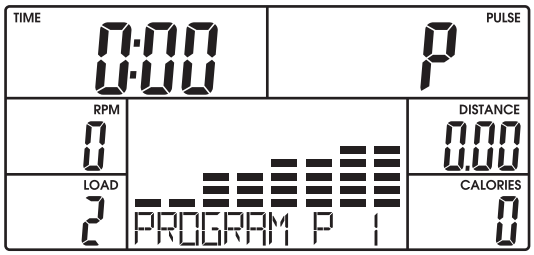
(4) Установить TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), и целевой PULSE (ПУЛЬС).(РИСУНОК 20 ~ 23)

(5) Нажать кнопку Start для начала тренировки. Кнопками +/- можно корректировать уровень нагрузки.

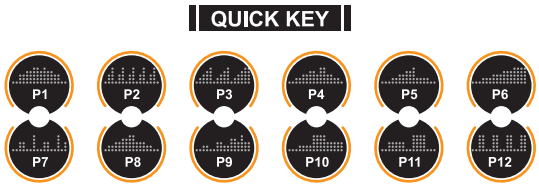
(6) Нажать Stop для паузы. Нажать кнопку Reset для возврата в основное меню или удерживать ее в течение 3с для перехода в режим ожидания.



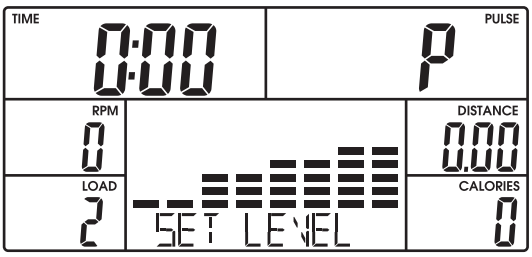
(РИСУНОК 16)



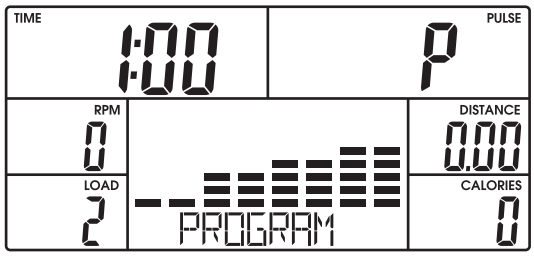
(РИСУНОК 17)



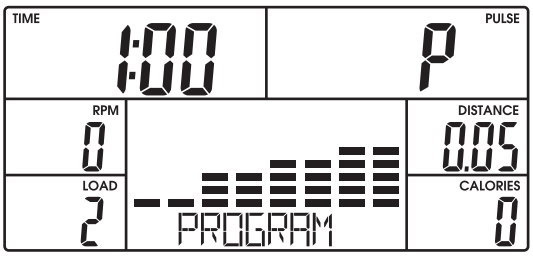
(РИСУНОК 18)



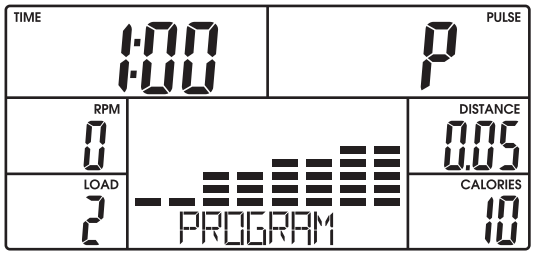
(РИСУНОК 19)



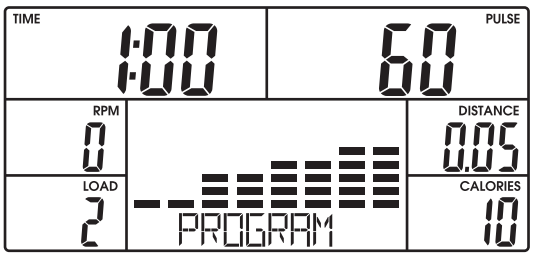
(РИСУНОК 20)



(РИСУНОК 21)

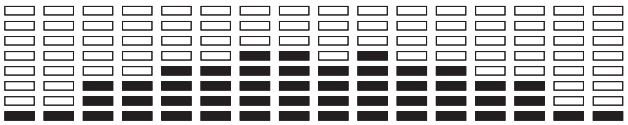


(РИСУНОК 23)

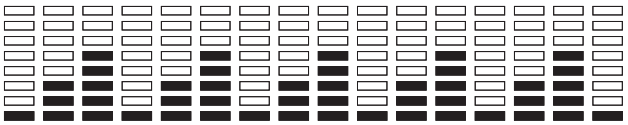


(РИСУНОК 23)

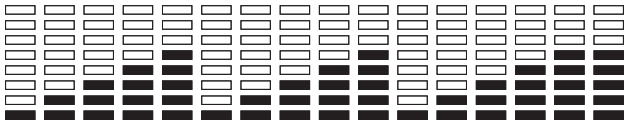
P1



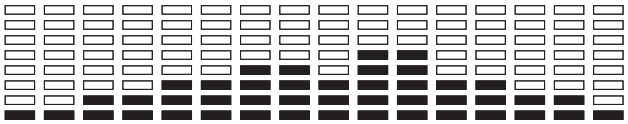
P2



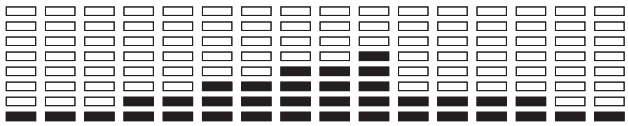
P3



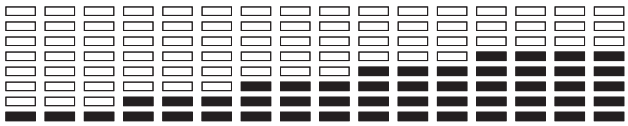
P4



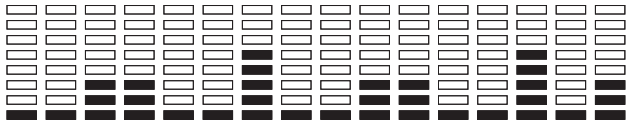
P5



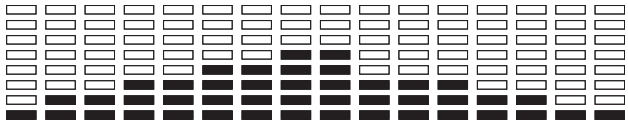
P6



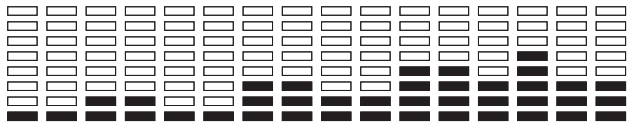
P7



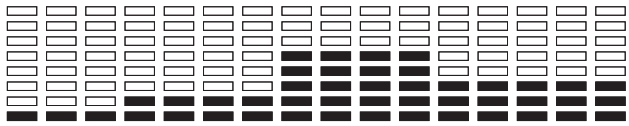
P8



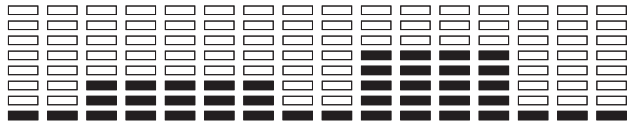
P9



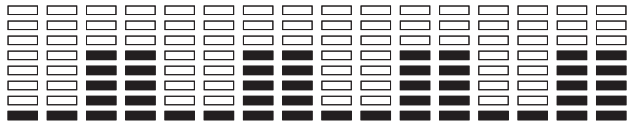
P10

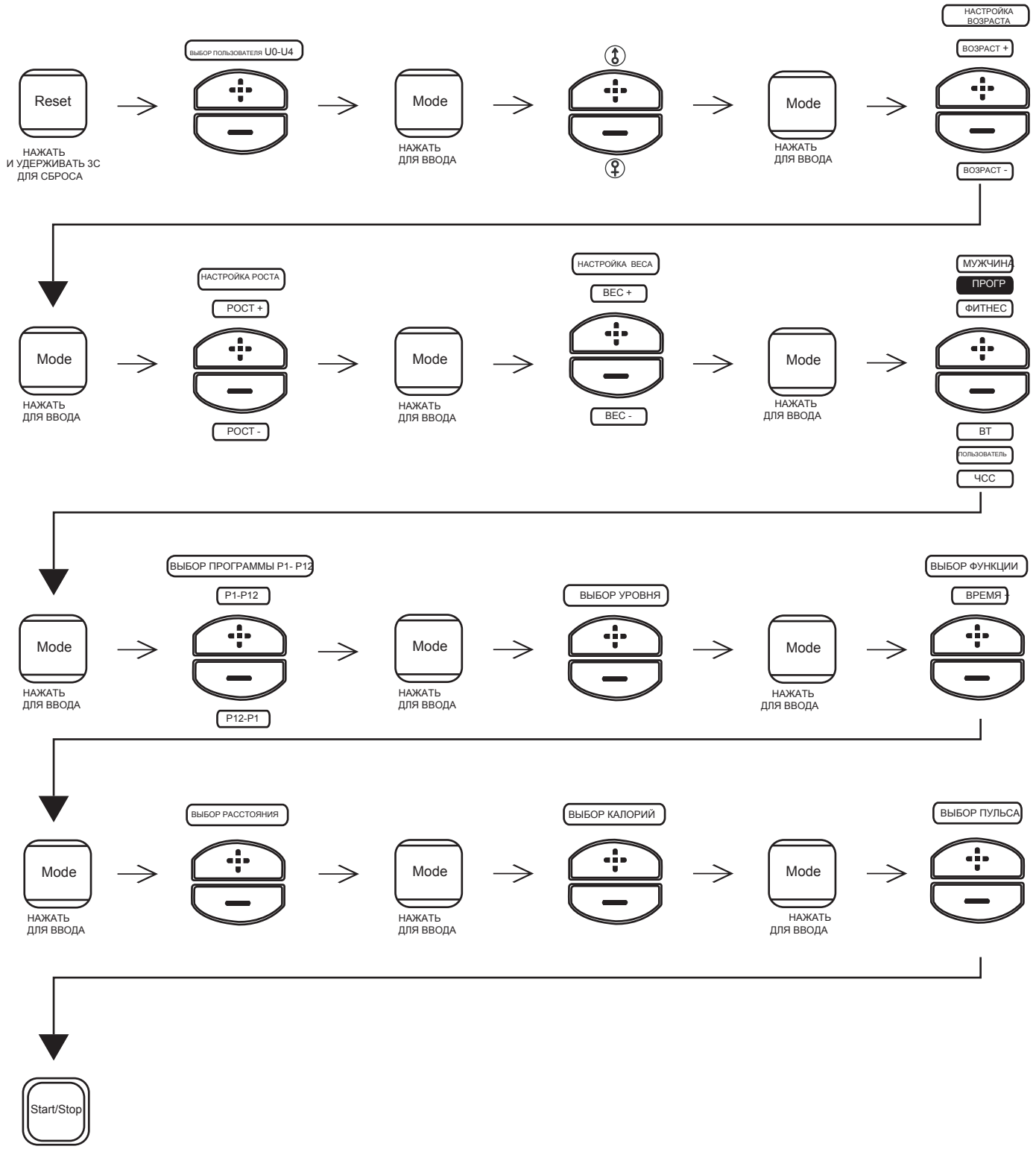


P11



P12




Reset
НАЖАТЬ
И УДЕРЖИВАТЬ 3С
ДЛЯ СБРОСА
ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ U0-U4
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА
ВОЗРАСТА
ВОЗРАСТ +
ВОЗРАСТ -
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА РОСТА
РОСТ +
РОСТ -
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА ВЕСА
ВЕС +
ВЕС -
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
МУЖЧИНА
ПРОГР
ФИТНЕС
ВТ
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ
ЧСС
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
ВЫБОР ПРОГРАММЫ P1- P12
P1-P12
P12-P1
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
ВЫБОР УРОВНЯ
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
ВЫБОР ФУНКЦИИ
ВРЕМЯ +
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
ВЫБОР РАССТОЯНИЯ
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
ВЫБОР КАЛОРИЙ
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
ВЫБОР ПУЛЬСА
Start/Stop

FITNESS MODE (РЕЖИМ ФИТНЕС)

(1) Нажать и удерживать 3с кнопку Reset, чтобы выбрать настройки данных пользователя, или просто нажать кнопку Reset для возврата в основное меню.

(2) Выбрать FITNESS mode (Режим ФИТНЕС) кнопками +/- , и нажать кнопку Mode для подтверждения. (РИСУНОК 24~25)

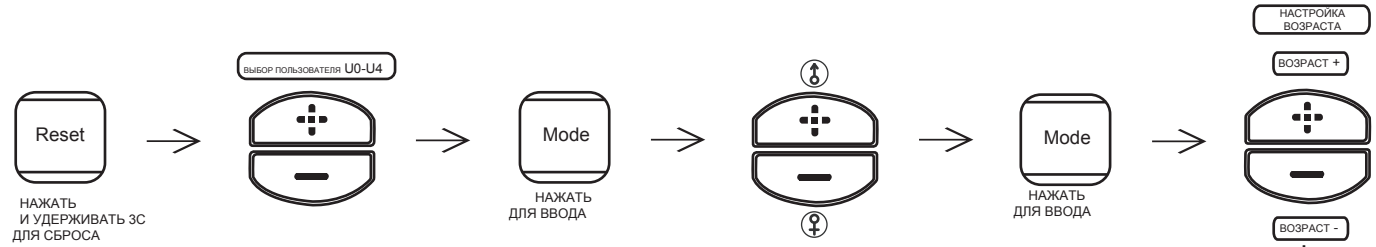
(3) Нажать Start для начала тренировки. При помощи +/- можно изменять уровень нагрузки.

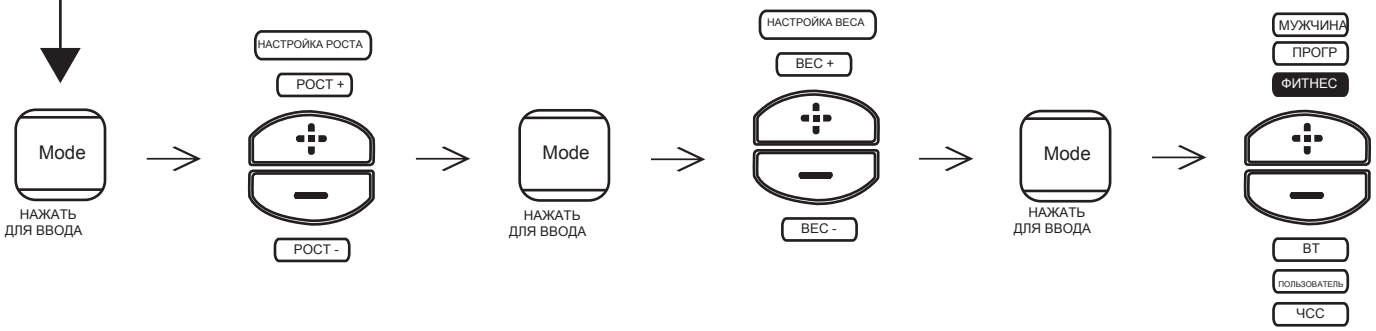
(4) Через 12 минут на экране автоматически отобразится информация о результатах тренировки.

(5) Нажать Stop для паузы. Нажать кнопку Reset для возврата в основное меню или удерживать ее 3секунды для перехода в режим ожидания.

(РИСУНОК 24)

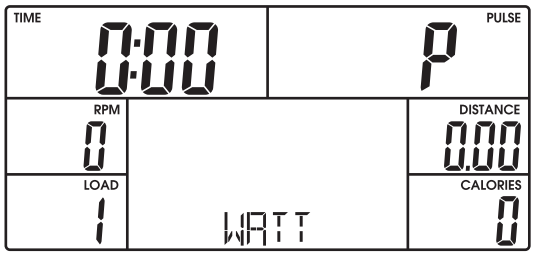
(РИСУНОК 25)



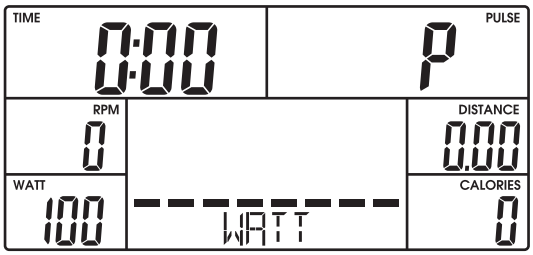


WATT MODE (РЕЖИМ ВАТТ)

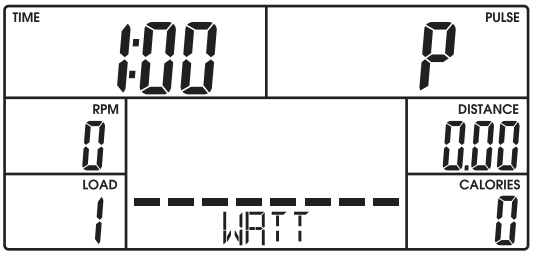
(1) Нажать и удерживать кнопку RESET 3с для выбора настроек данных пользователя или нажать кнопку Reset для возврата в основное меню.
(2) Выбрать режим WATT (ВТ) кнопками +/- , и нажать Mode для подтверждения. (РИСУНОК 26)
(3) Настроить целевое значение ватт при помощи кнопок +/-, и нажать кнопку Mode для подтверждения. (РИСУНОК 27)
(4) Ввести значения TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), и PULSE (целевой ПУЛЬС). (РИСУНОК 28~31)
(5) Нажать кнопку Start для начала тренировки. Есть возможность корректировать значение ватт кнопками +/-.
(6) Нажать Stop для паузы. Нажать кнопку Reset для возврата в основное меню или удерживать ее 3 с для перехода в режим ожидания.



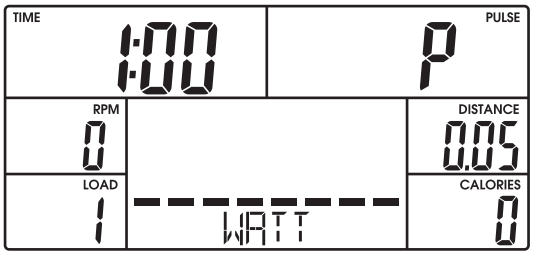
(РИСУНОК 26)



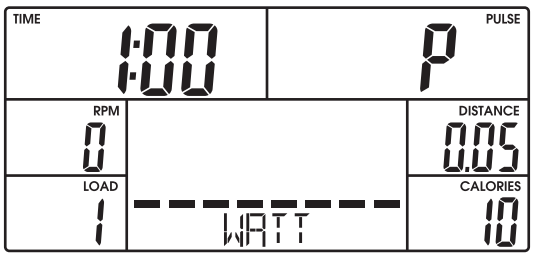
(РИСУНОК 27)



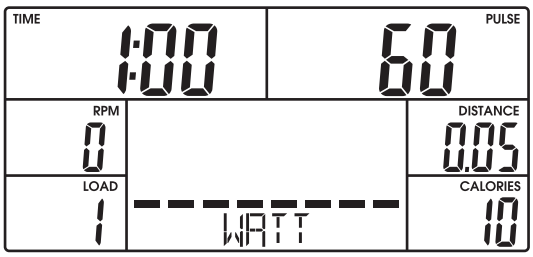
(РИСУНОК 28)



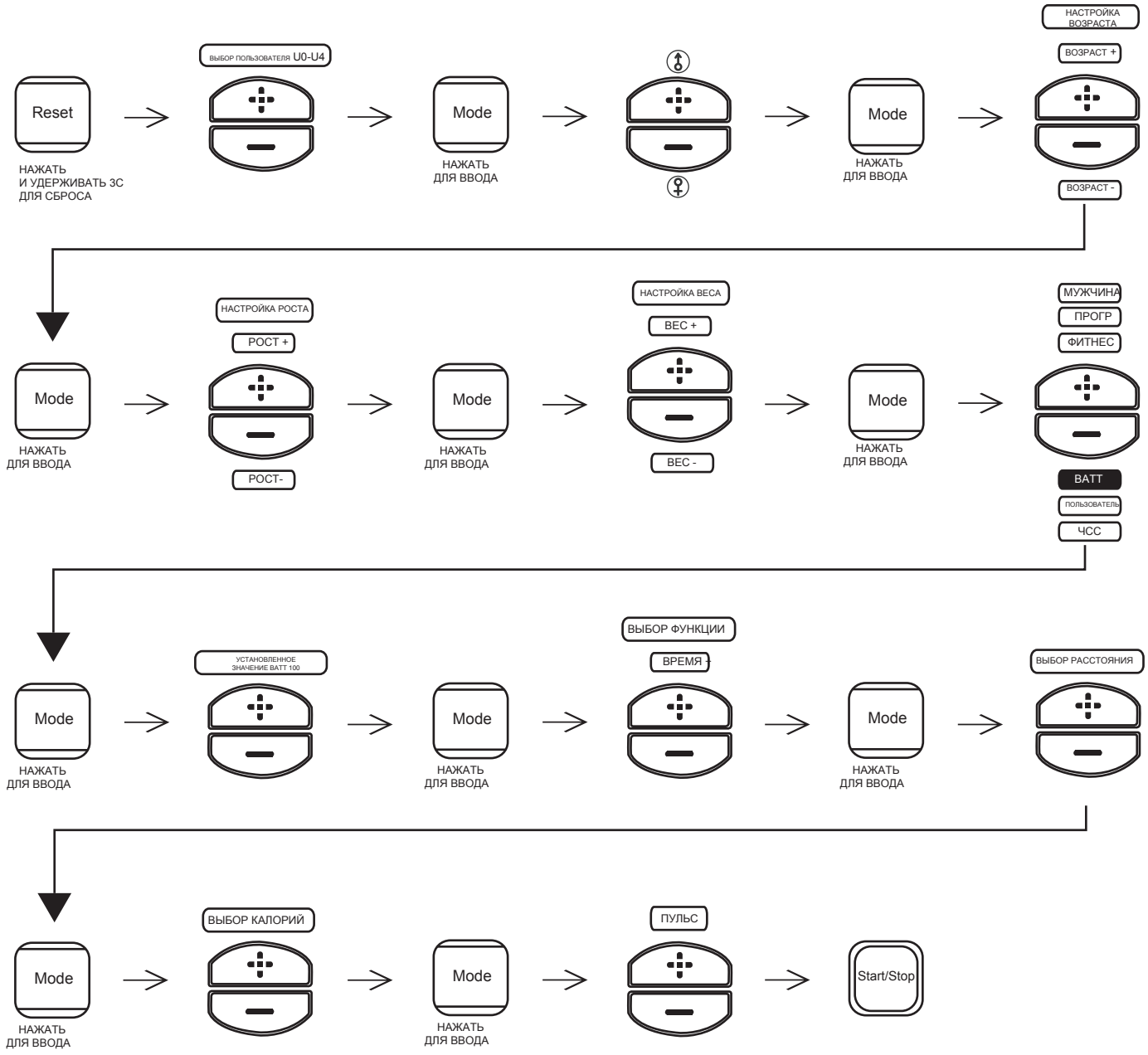
(РИСУНОК 29)



(РИСУНОК 30)



(РИСУНОК 31)


Reset
НАЖАТЬ
И УДЕРЖИВАТЬ 3С
ДЛЯ СБРОСА
ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ U0-U4
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА ВОЗРАСТА
ВОЗРАСТ +
ВОЗРАСТ -
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА РОСТА
РОСТ +
РОСТ-
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА ВЕСА
ВЕС +
ВЕС -
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
МУЖЧИНА
ПРОГР
ФИТНЕС
ВАТТ
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ
ЧСС
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
УСТАНОВЛЕННОЕ
ЗНАЧЕНИЕ ВАТТ 100
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
ВЫБОР ФУНКЦИИ
ВРЕМЯ +
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
ВЫБОР РАССТОЯНИЯ
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
ВЫБОР КАЛОРИЙ
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
ПУЛЬС
Start/Stop

USER MODE (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ)

(1) Нажать и удерживать кнопку RSET 3с для выбора настроек данных пользователя или нажать кнопку RESET для возврата в основное меню.

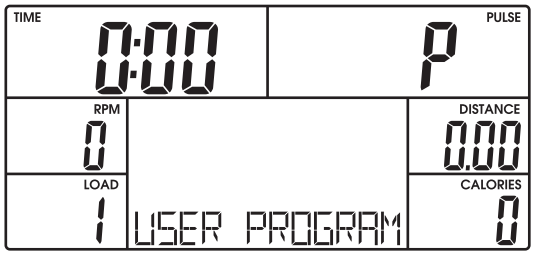
(2) Выбрать USER mode (Пользовательский режим) кнопками +/- , и нажать кнопку Mode для подтверждения. (РИСУНОК 32)

3) Настроить каждый столбец уровня нагрузки при помощи кнопок +/-. Нажать Mode для перехода к следующему столбцу. (РИСУНОК 33) После завершения нажать и удерживать кнопку Mode в течение 3 с для подтверждения.

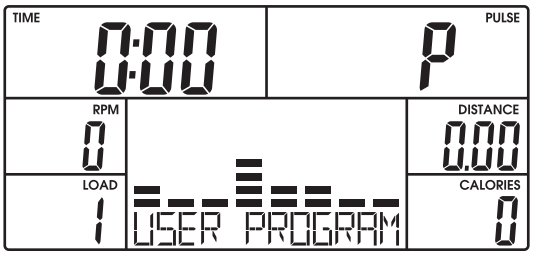
(4) Настроить TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), и PULSE (ПУЛЬС). (РИСУНОК 34~37)

(5) Нажать кнопку Start для начала тренировки. Можно регулировать уровень нагрузки кнопками +/-.

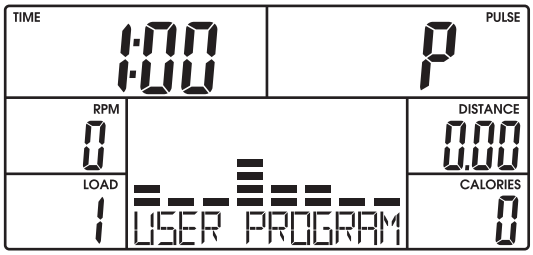
(6) Нажать Stop для паузы. Нажать Reset для возврата в основное меню или удерживать в течение 3с для перехода в режим ожидания.



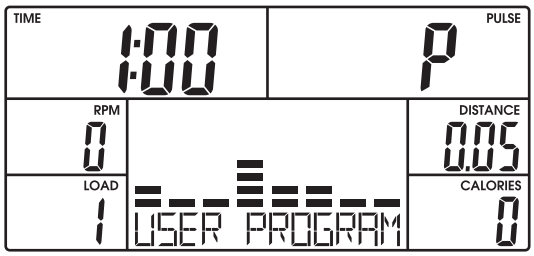
(РИСУНОК 32)



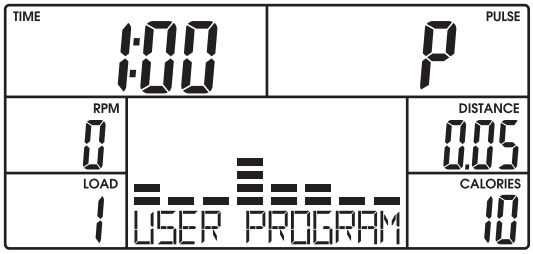
(РИСУНОК 33)



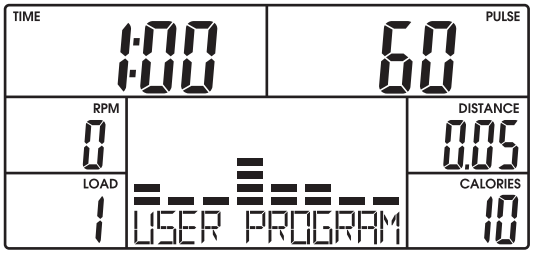
(РИСУНОК 34)



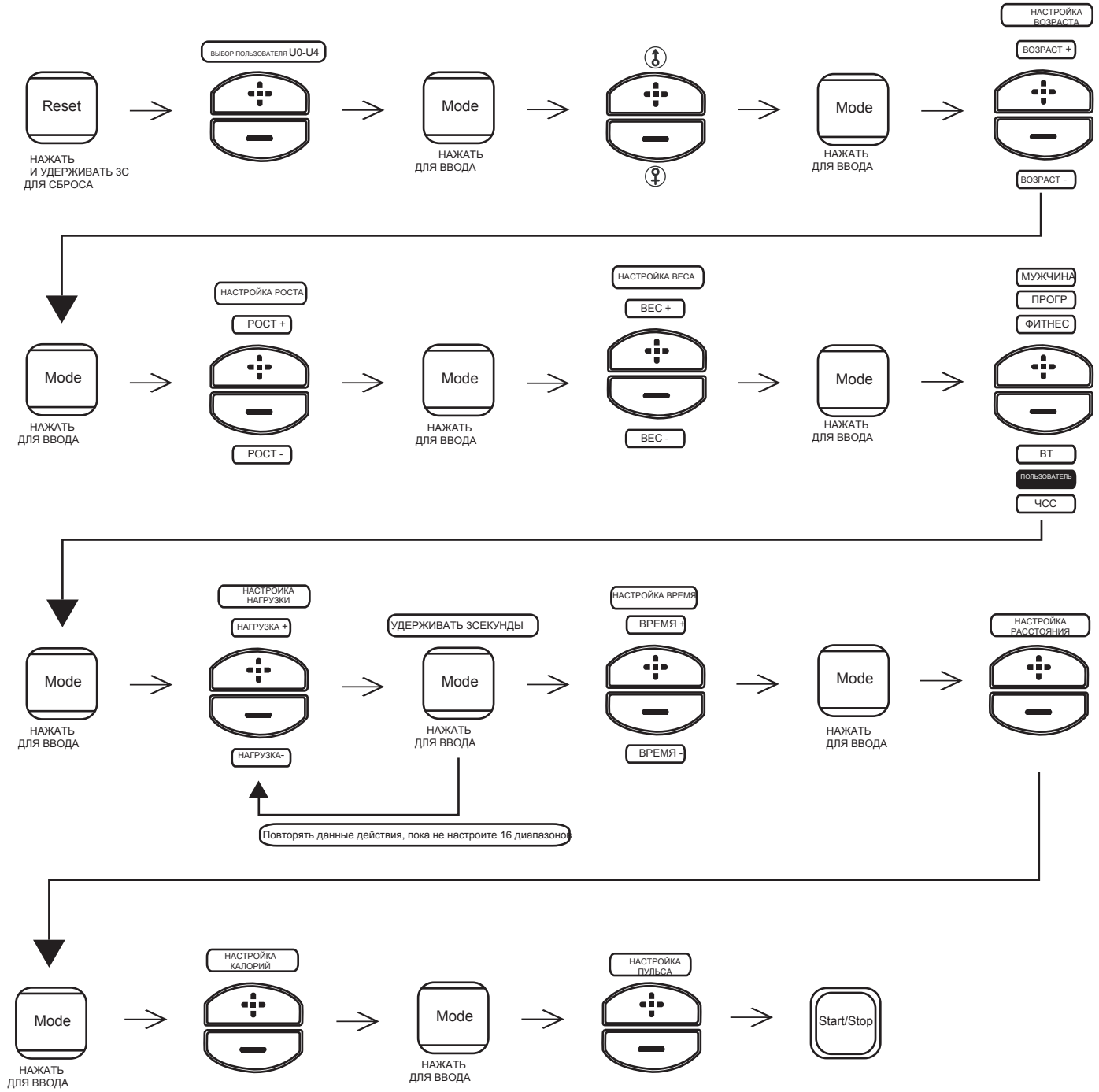
(РИСУНОК 35)



(РИСУНОК 36)



(РИСУНОК 37)

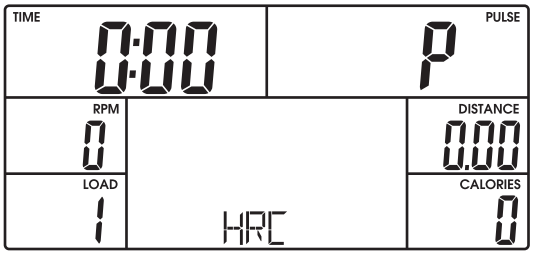

Reset
НАЖАТЬ
И УДЕРЖИВАТЬ 3С
ДЛЯ СБРОСА
ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ U0-U4
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА ВОЗРАСТА
ВОЗРАСТ +
ВОЗРАСТ -
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА РОСТА
РОСТ +
РОСТ -
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА ВЕСА
ВЕС +
ВЕС -
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
МУЖЧИНА
ПРОГР
ФИТНЕС
ВТ
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ
ЧСС
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА НАГРУЗКИ
НАГРУЗКА +
НАГРУЗКА-
УДЕРЖИВАТЬ 3СЕКУНДЫ
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА ВРЕМЯ
ВРЕМЯ +
ВРЕМЯ -
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА РАССТОЯНИЯ
Повторять данные действия, пока не настроите 16 диапазонов
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА КАЛОРИЙ
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА ПУЛЬСА
Start/Stop

HRC (ЧСС)

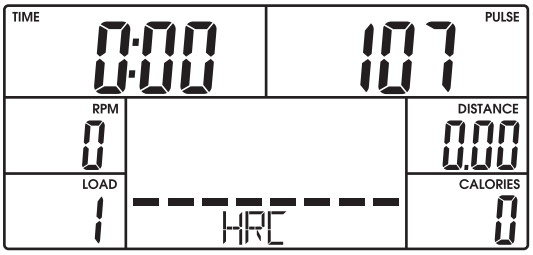
(1) Нажать и удерживать Reset 3 секунды, выбрать Пользователя и настроить его данные; или просто нажать кнопку Reset для возврата в основное меню.
(2) Выбрать режим HRC (ЧСС) кнопками +/- , и нажать Mode для подтверждения. (РИСУНОК 38)
(3) Выбрать любое значение пульса 55% / 75% / 90% или Целевое значение кнопками +/-. (РИСУНОК 39~42). Значение пульса будет зависеть от настроек возраста.

(4) Если выбрать Target (Целевое значение), есть возможность установить значение при помощи кнопок +/- .
(5) Настроить TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), и PULSE (целевой ПУЛЬС). (РИСУНОК 43~45)
(6) Нажать Start для начала тренировки. Уровень нагрузки можно корректировать в соответствие с текущим уровнем ЧСС.

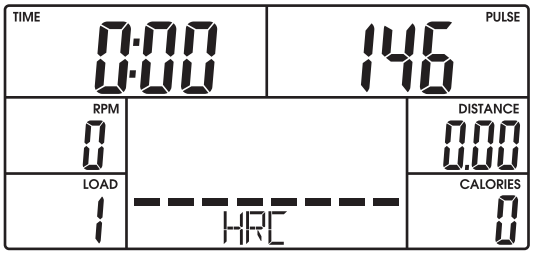
(7) Нажать Stop для паузы. Нажать Reset для возврата в основное меню или удерживать в течение 3 секунд для перехода в режим ожидания.



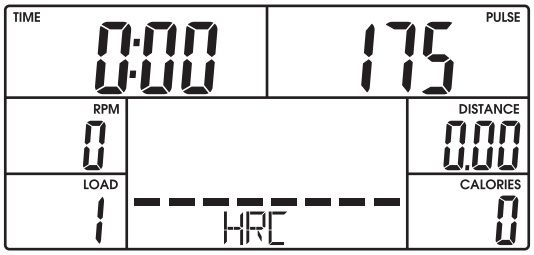
(РИСУНОК 38)



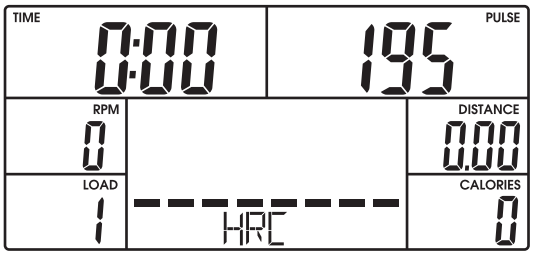
(РИСУНОК 39)



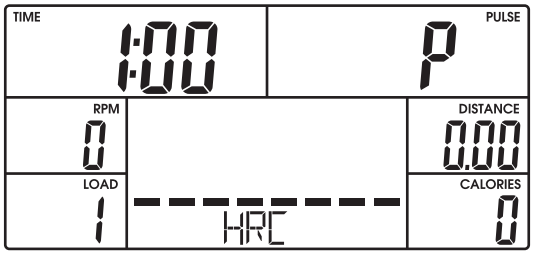
(РИСУНОК 40)



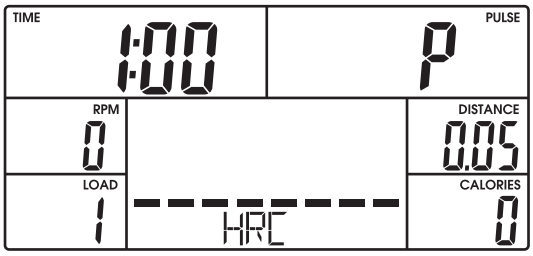
(РИСУНОК 41)



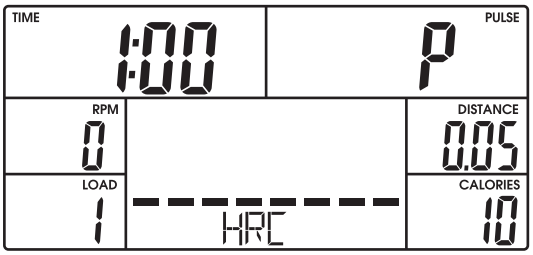
(РИСУНОК 42)



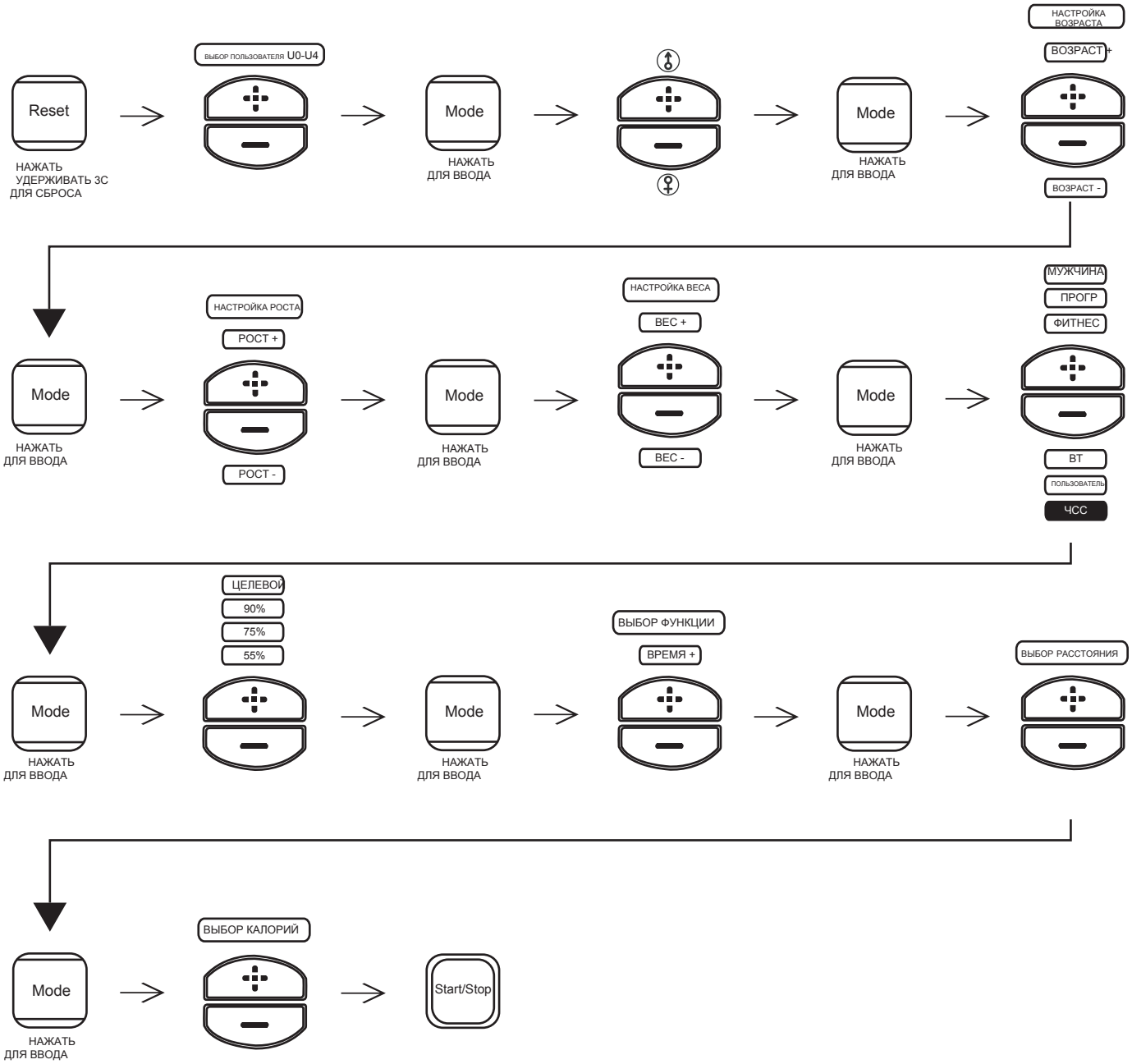
(РИСУНОК 43)



(РИСУНОК 44)



(РИСУНОК 45)


Reset
НАЖАТЬ
УДЕРЖИВАТЬ 3С
ДЛЯ СБРОСА
ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ U0-U4
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА ВОЗРАСТА
ВОЗРАСТ +
ВОЗРАСТ -
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА РОСТА
РОСТ +
РОСТ -
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
НАСТРОЙКА ВЕСА
ВЕС +
ВЕС -
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
МУЖЧИНА
ПРОГР
ФИТНЕС
ВТ
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ
ЧСС
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
ЦЕЛЕВОЙ
90%
75%
55%
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
ВЫБОР ФУНКЦИИ
ВРЕМЯ +
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
ВЫБОР РАССТОЯНИЯ
Mode
НАЖАТЬ
ДЛЯ ВВОДА
ВЫБОР КАЛОРИЙ
Start/Stop

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

После некоторого времени выполнения упражнений, продолжая удерживать рукоятки, нажать кнопку “RECOVERY” . Все функции на экране остановятся, кроме “TIME”, которое начнет отсчет от 00:60 до 00:00. На экране отобразится информация о восстановительном статусе пульса пользователя в виде F1, F2….to F6. F1 - это наилучший вариант, F6 - наихудший вариант. Пользователь может продолжить выполнение упражнений для того, чтобы улучшить восстановительный статус сердечного ритма. (Нажать кнопку RECOVERY снова для возврата к основному экрану.)

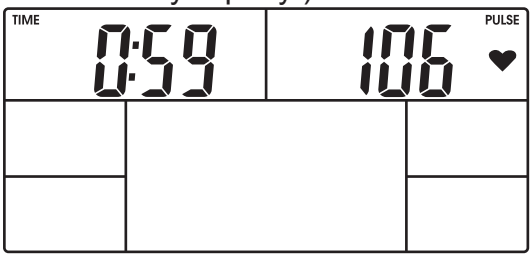
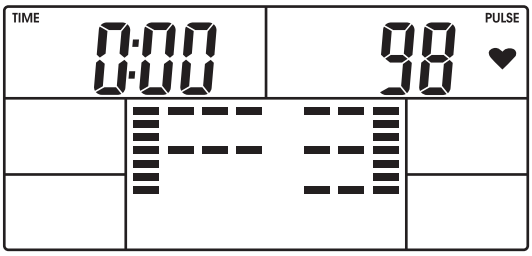


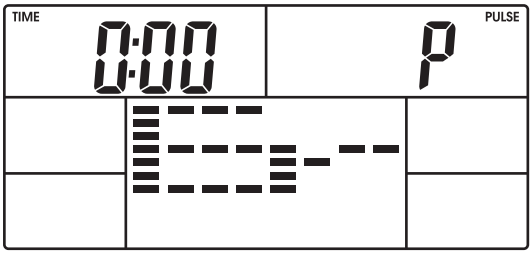
РИСУНОК 46)



(РИСУНОК 47)

ПРИМЕЧАНИЕ:

Если информация о сердечном ритме не определяется или отображается с перерывами, на экране появится сообщение “Er”(ошибка). (РИСУНОК 48)



(РИСУНОК 48)