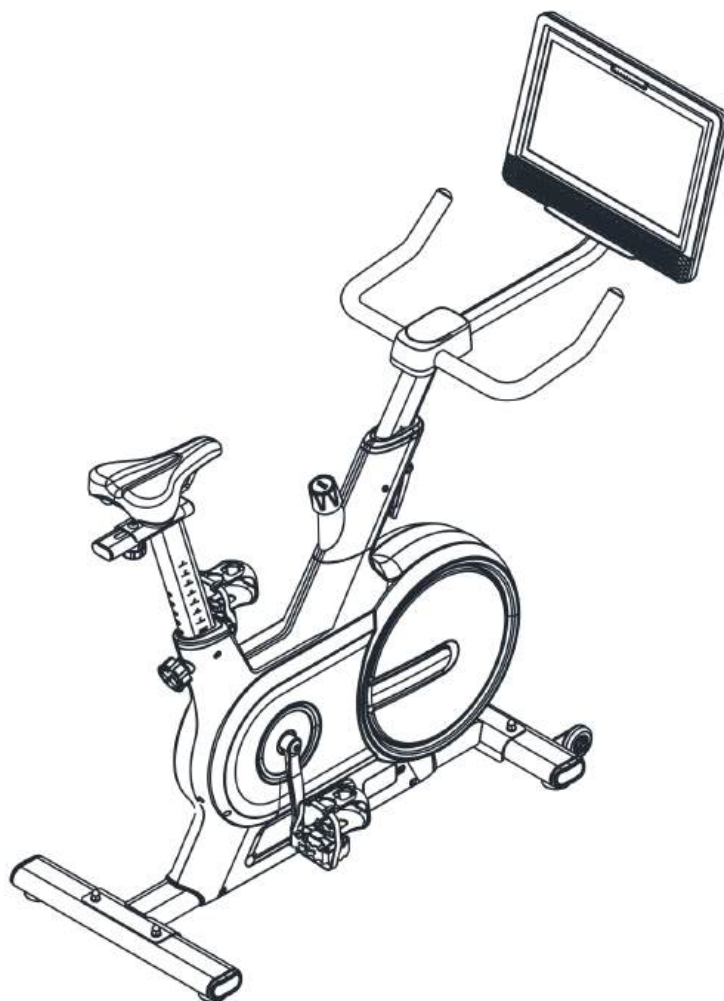


ВЕЛОТРЕНАЖЕР UNIX FIT MV-500T (15,6 TFT') WOOD

**ВАЖНО**

Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

Производитель имеет право модифицировать дизайн и конструкцию изделия без предварительного уведомления.
Фактические параметры изделия могут отличаться от представленных на рисунках.



*Рады приветствовать вас, пользователи продукции **UNIX Fit!***

Мы благодарны, что ваш выбор был остановлен на тренажёре нашего бренда. Для того чтобы обеспечить вашу максимальную сохранность, команда **UNIX Fit** просит вас с вниманием отнестись к изучению инструкции перед использованием тренажёра! В случае если инструкция в дальнейшем будет потеряна, её всегда можно найти на официальном сайте.

UNIX Fit заботится о своих покупателях и всегда готов ответить вам на все возникшие вопросы, в том числе и по эксплуатации товара. Для этого достаточно обратиться к продавцу или дилеру, у которого он был приобретен. Уверены, вы с удовольствием будете пользоваться товарами нашего бренда! Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния, а также влияют на выработку эндорфинов. С брендом **UNIX Fit** вы можете быть уверены, что ваше тело на долгие годы останется подтянутым и красивым.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам самые современные и лучшие технологии на рынке. Все тренажёры бренда **UNIX Fit** много лет пользуются популярностью не только у взрослых, но и у их детей. Для того, чтобы изучить полный ассортимент продукции, перейдите на наш официальный сайт, наведя камеру на QR-код.



UNIXFIT.RU

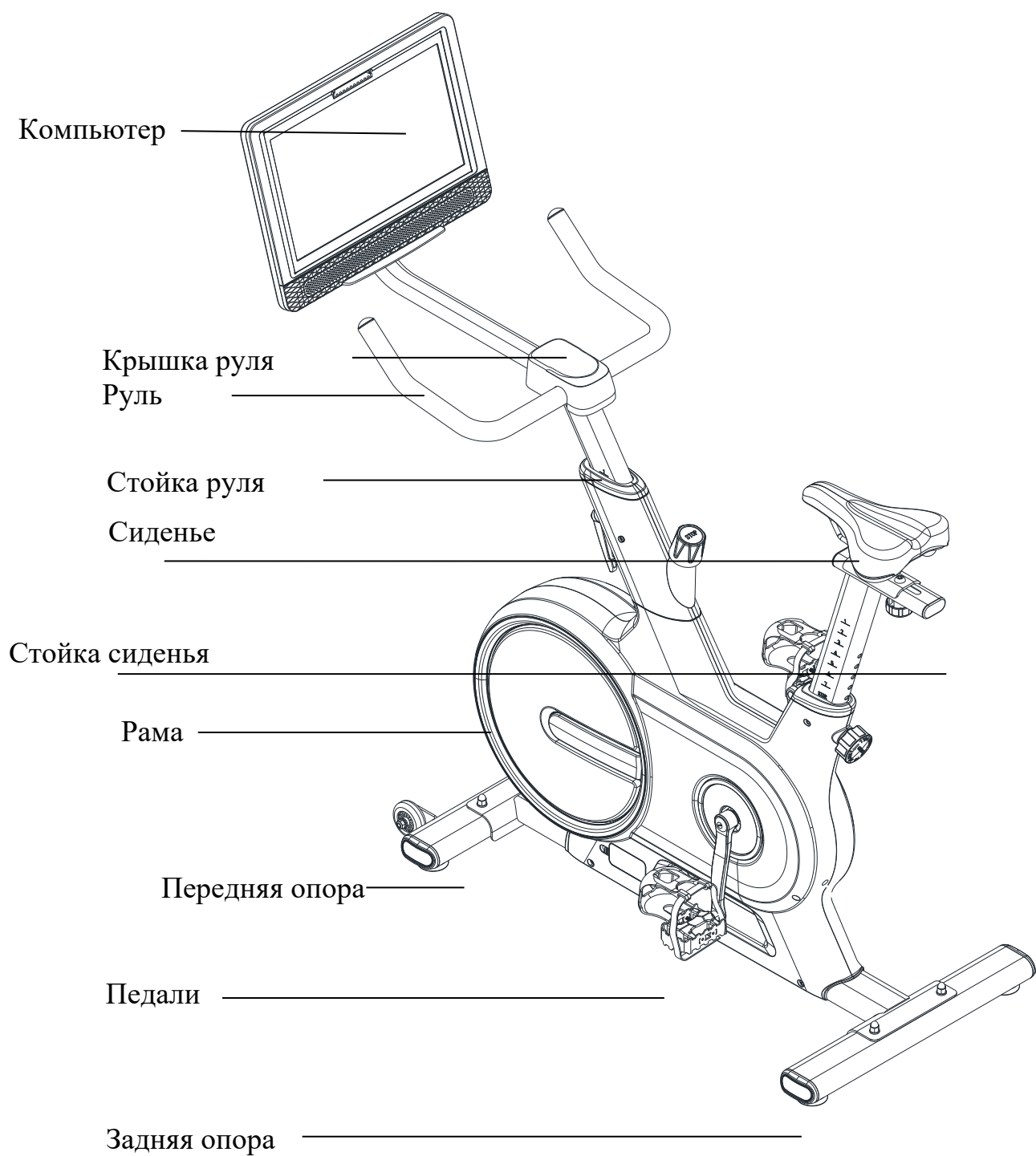


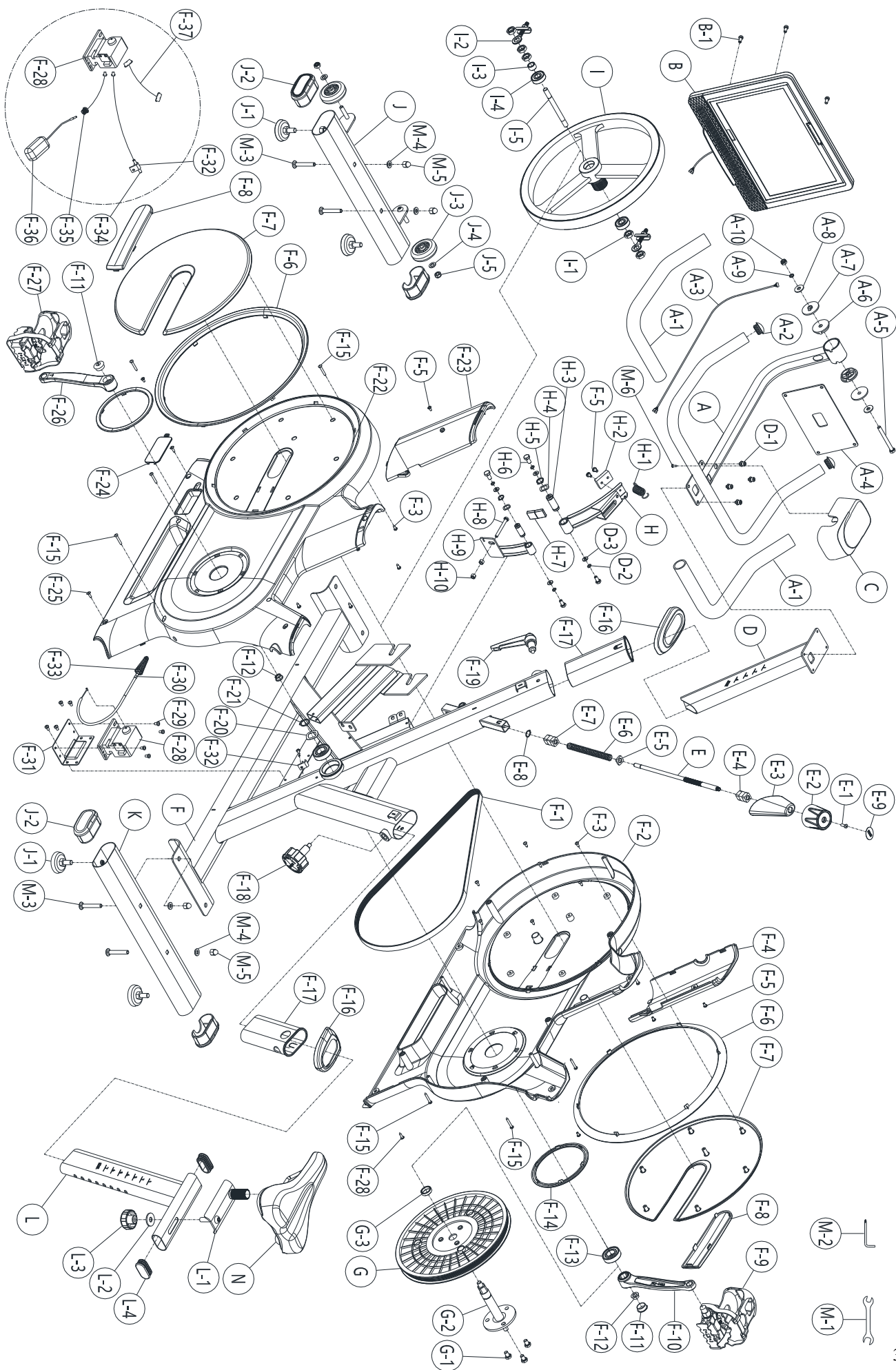
СОДЕРЖАНИЕ

1. Описание устройства	2
2. Меры предосторожности	6
3. Инструкция по сборке	7
4. Рекомендации по тренировкам.....	11
5. Инструкция по использованию	13
6. Обслуживание устройства	32

Основные технические характеристики								
№	Название	Описание			№	Название	Описание	
1	Макс. нагрузка	120kg			3	Размеры	1310*530*1230 мм	
2	Вес колеса	6kg						
Список деталей								
№	Название	Ед-ца	К-во		№	Название	Ед-ца	К-во
1	Рама	к-т	1		7	Компьютер	шт	1
2	Передняя опора	шт	1		8	Руль	шт	1
3	Задняя опора	шт	1		9	Стойка сиденья	к-т	1
4	Педали	пара	1		10	Крышка руля	шт	1
5	Сиденье	шт	1		11	К-т инструментов	к-т	1
6	Стойка руля	шт	1		12	Коммутатор	шт	1
Список инструментов								
№	Название	Ед-ца	К-во		№	Название	Ед-ца	К-во
1	Комбинированный ключ	шт	1		4	Плоская шайба Ф8	шт	4
2	Шестигранный ключ 5 мм	шт	1		5	Купольная гайка М8	шт	4
3	Винт М8	шт	4		6	Болт ST4.2	шт	1

1.Описание устройства





№	Название	Примечание	К-во	№	Название	Примечание	К-во
A	Руль	комплект	1	F-9	Правая педаль	9/16	1
A-1	Крышка руля	φ28*3Т*450L	2	F-10	Правая ножка	(9/16")6.5"	1
A-2	Вилка	φ30*φ25.4	2	F-11	Крышка кривошипа		2
A-3	Длинный кабель	Длина 600-650 мм	1	F-12	Шестигранная фланцевая гайка	M10*1.25	2
A-4	Поворотная установка	комплект	1	F-13	Подшипник	6004	2
A-5	Шестигранный винт	M8	1	F-14	Диск шкива	φ142*10	2
A-6	Поворотная втулка	POM	2	F-15	Крестообразный саморез	ST4*30	9
A-7	Втулка из порошкового металла	Масло на железной основе	2	F-16	Декоративный кожух стойки сиденья	111*72*20	1
A-8	Плоская прокладка	M8	2	F-17	Втулка		2
A-9	Пружинная шайба	M8	1	F-18	Ручка-фиксатор	M16*P1.5*24	1
A-10	Контргайка	M8	1	F-19	Г-образный штифт	M16*1.5*22	1
B	Компьютер		1	F-20	Дуговая шайба	φ21*φ27*Т0.3	1
B-1	Крестообразный винт	M6	4	F-21	С-образная скоба	Для валов φ20	1
C	Накладка на подлокотник	141*86*59	1	F-22	Левый кожух цепи	803*567*77	1
D	Сварная установка	комплект	1	F-23	Соединительная крышка (левая)	188*117*45	1
D-1	Тройной комбинированный винт	M6*12 (3-в-1, цельные зубья)	4	F-24	Крышка батарейного отсека	94*41*13	1
E	Тормозной рычаг	φ10*290	1	F-25	Саморез с поперечной канавкой	ST4.2*16	6
E-1	Крестообразный болт	M5*14	1	F-26	Левая ножка	Большая квадратная, отверстие 9/16")6.5"	1
E-2	Ручка тормоза	φ61*44.5	1	F-27	Левая педаль	9/16" с защитным ремнем	1
E-3	Накладка на тормоз	103*67*39	1	F-28	Редуктор	комплект	1
E-4	Тормозная втулка	16.5*16.5*30	1	F-29	Зубчатый винт с крестообразными канавками	M5*8	8
E-5	Тормозной винт	16*16*Т5	1	F-30	Кабель скорости	400 мм	1
E-6	Тормозная пружина	φ14.7*139*φ1.2	1	F-31	Держатель редуктора	T2	1
E-7	Подтормозная втулка	16.5*16.5*30	1	F-32	Держатель индукционной коробки		1
E-8	Стопорное кольцо	валы φ8	1	F-33	Пружина регулировки скорости	Диаметр троса 1.3*45	1
E-9	Наклейка STOP	φ36 маркировка "капля"	1	F-34	Индукционная коробка	Длина кабеля: 200 мм	1

F	Сварная установка рамы	комплект	1		F-35	Кабель постоянного тока	Длина кабеля: 550MM	1
F-1	Ремень многоканавочный	J6 121 мм (480)	1		F-36	Выпрямитель		1
F-2	Прокладка под кожух	803*567*73	1		F-37	Соединительный кабель	Длина кабеля: 1100MM	1
F-3	Саморез с поперечными пазами	ST4*10	21		G	Шкив	φ280	1
F-4	Обшивка под кожух	188*117*41	1		G-1	Шестигранный винт	M8*12, цельные зубья	3
F-5	Саморез с треугольными зубьями	M4*8	8		G-2	Ось	φ20*154 фланец φ80	1
F-6	Большой маховик с крышкой	φ384*20	2		G-3	Проставка коленчатого вала	φ20.2*φ26*6.8	1
F-7	Малый маховик с крышкой	φ344*21	2		H	Комплект магнитов	комплект	1
F-8	Крышка с горизонтальной полосой	195*47*24	2		H-1	Пружина	φ1.2*13	1
H-2	Тормозная колодка	T8*30*20	1		J-3	Транспортировочное колесо	Серия 068	2
H-3	Магнитная оправка	φ12*33	2		J-4	Плоская шайба	T1.5*φ8.5*φ16/M8	2
H-4	Дуговая шайба	Валы T0.3*φ12	4		J-5	Стопорная гайка	M8	2
H-5	Стопорное кольцо	Валы φ12	4		K	Сварная установка задней опоры	комплект	1
H-6	Шестигранный болт	M6*12, цельные зубья	4		L	Сварная установка сиденья	комплект	1
H-7	Мощный магнит	20*20*T6	2		L-1	Регулятор высоты сиденья	комплект	1
H-8	Шестигранный болт	M6*55 (13 пар, полузубья)	1		L-2	Плоская шайба	T2.5*φ10.5*φ30	1
H-9	Сварная магнитная установка	комплект	1		L-3	Горизонтальная навивка	φ44*M10	1
H-10	Шестигранная гайка	M6	2		L-4	Накладка на педаль	Плоские овальные 1.5*25*50	2
I	Маховик	φ350*66.6	1		M-1	Комбинированный ключ		1
I-1	Шестигранная гайка	M10*P1.25*5.0T	5		M-2	Шестигранный ключ	M8*55	1
I-2	Регулятор	M6*φ10*45	2		M-3	Каретный болт	M8	4
I-3	Левый ограничитель маховика	φ10*φ14*9	1		M-4	Плоская шайба	M8	4
I-4	Подшипник	6000RS	2		M-5	Купольная гайка	ST4.2*16	4
I-5	Ось маховика	φ10*118	1		M-6	Саморез с крестообразным углублением	модель 805	1
J	Передний стабилизатор	комплект	1		N	Сиденье	комплект	1
J-1	Регулируемая подножка	φ50*40L*M10	4		O	Стальной элемент упаковки	серия 068	2
J-2	Заглушка	43*80*40	4					

2. Меры предосторожности



В целях обеспечения безопасности и во избежание несчастных случаев внимательно прочитайте инструкцию перед использованием.

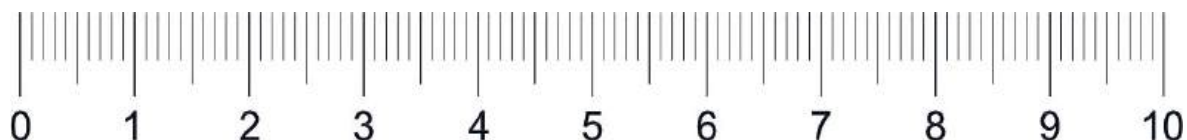
Предупреждение: При разработке и производстве данного изделия были учтены все требования безопасности. Тем не менее, в процессе сборки и эксплуатации следуйте приведенным ниже инструкциям. Мы не несем ответственности за любые последствия, возникшие в результате неправильного использования.

- ◆ **Велотренажер предназначен для использования в помещении. Устанавливайте и эксплуатируйте его на твердой ровной поверхности. Не ставьте на тренажер никаких предметов.**
- ◆ **Если кабель питания поврежден, во избежание поражения током он должен быть заменен производителем, его представителем или аналогичным квалифицированным специалистом.**
- ◆ **Это изделие относится к классу безопасности II. Когда тренажер не используется, блокируйте колесо, чтобы избежать травм.**
- ◆ **Это изделие не подходит для людей с ограниченными возможностями и детей. Не используйте его, если вы плохо себя чувствуете, иначе это может привести к травме.**
- ◆ **Не используйте беговую дорожку в пыльном помещении, поддерживайте определенную влажность в помещении, чтобы избежать сильного статического электричества, иначе это может нарушить нормальную работу электронных часов и контроллера; пожалуйста, используйте оригинальные детали и не заменяйте их самостоятельно без разрешения производителя**
- ◆ **Не используйте тренажер вблизи горячих или движущихся предметов.**
- ◆ **Отключайте изделие от сети перед его перемещением. Непрофессионалам запрещается разбирать тренажер без разрешения производителя, в противном случае возможны серьезные последствия.**
- ◆ **Не носите свободную или развевающуюся одежду во время использования тренажера.**
- ◆ **Если вы почувствовали недомогание или дискомфорт во время использования, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.**

- ◆ Во избежание опасности используйте квалифицированные розетки. Если вилка не совместима с розеткой, обратитесь за помощью к электрику.
- ◆ Тренажер подходит только для домашнего использования и не предназначен для профессиональных или учебных занятий, а также не может быть использован в медицинских целях.
- ◆ Не используйте тренажер, если корпус треснул, разломан (обнажена внутренняя структура) или повреждена сварная часть.
- ◆ Не используйте изделие после еды, в состоянии усталости или в плохом самочувствии.
-- Это может нанести вред вашему здоровью.
- ◆ Не допускайте контакта вилки с такими предметами, как иглы, мелкий мусор или вода.
Не прикасайтесь к вилке мокрыми руками.
--Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или возгоранию.
- ◆ Отключайте велотренажер от сети, когда он не используется.

РАЗМЕРНАЯ ШКАЛА КРЕПЕЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Эта шкала предназначена для идентификации крепежных элементов и инструментов, используемых в процессе сборки. Используйте ее для проверки длины болтов и винтов.

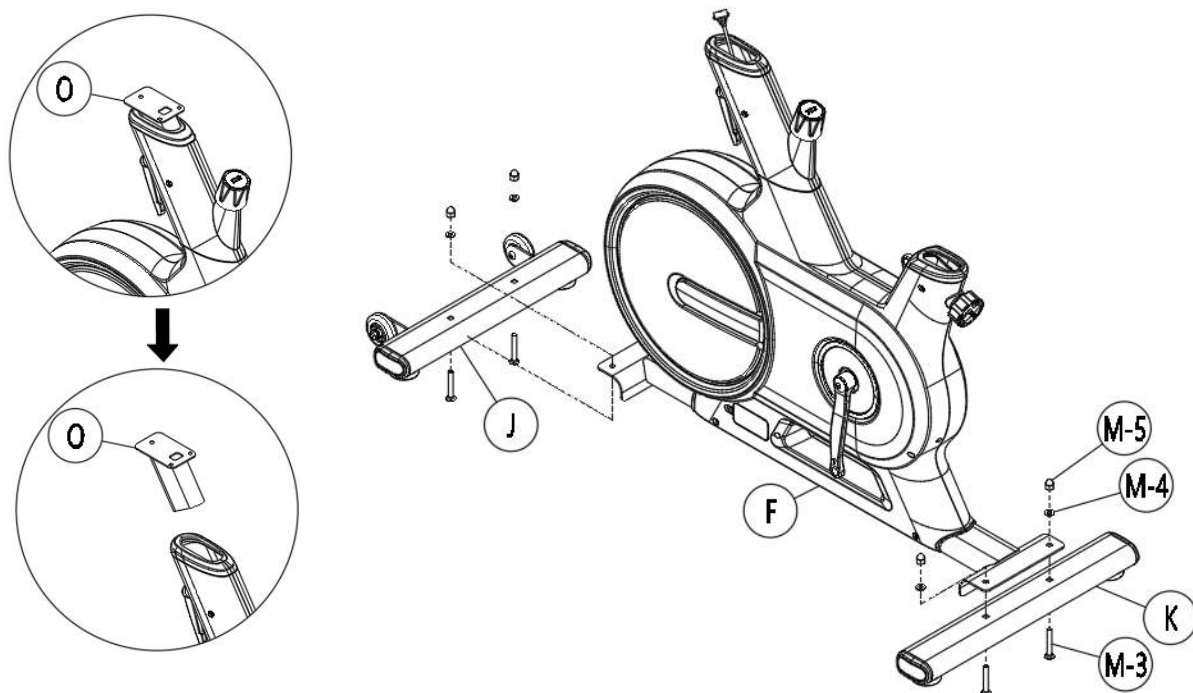


3.Инструкция по сборке

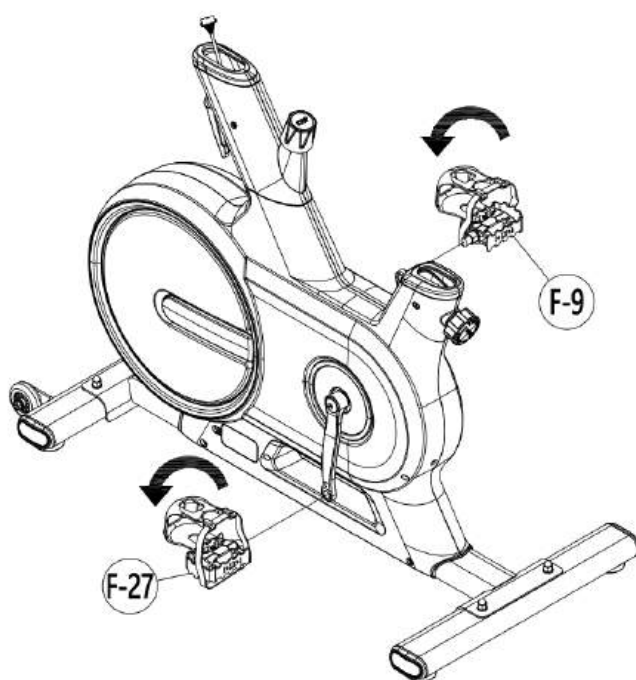
Во время установки сначала просто закрепите все винты, а затем затяните их до конца, когда установка будет завершена.

Шаг 1. Извлеките из коробки основную раму F#, переднюю опору J# и заднюю опору K#. Достаньте из набора инструментов комбинированный ключ M-1#, купольную гайку M-5#, плоскую шайбу M-4# и кареточный болт M-3#. Соберите конструкцию, как показано на рисунке ниже: сначала выньте стальной элемент упаковки O#, затем установите переднюю опору J# и заднюю опору K#. Совместите отверстия на опорах с отверстиями на основной раме F#, установите крепежные элементы в следующем порядке: кареточный болт M-3#,

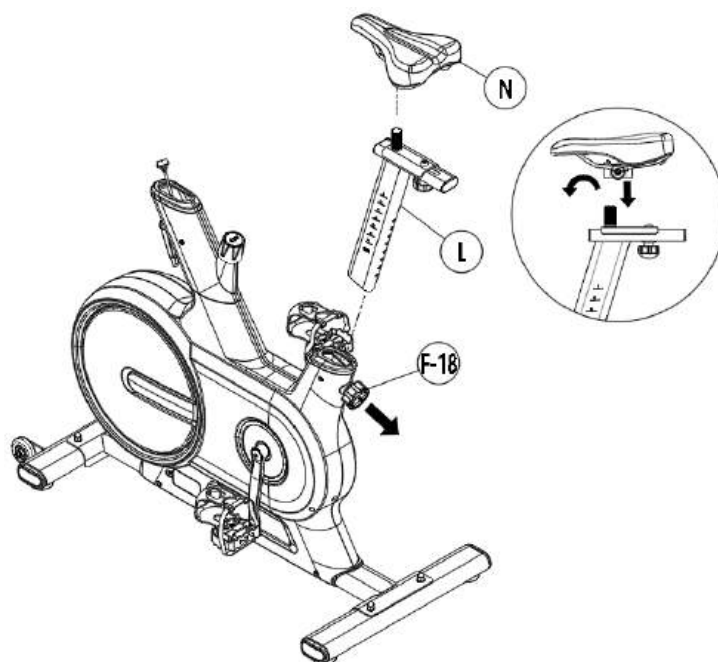
плоская шайба М-4# и купольная гайка М-5#, и, наконец, используйте комбинированный ключ М-1#, чтобы надежно зафиксировать их.



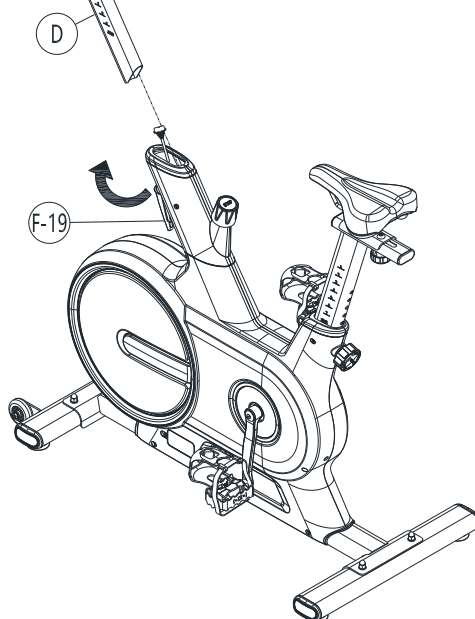
Шаг 2. Извлеките из упаковки правую педаль F-9# и левую педаль F-27#. Установите их, как показано на рисунке ниже: с помощью комбинированного ключа М-1# поверните в направлении, указанном стрелкой, и закрепите.



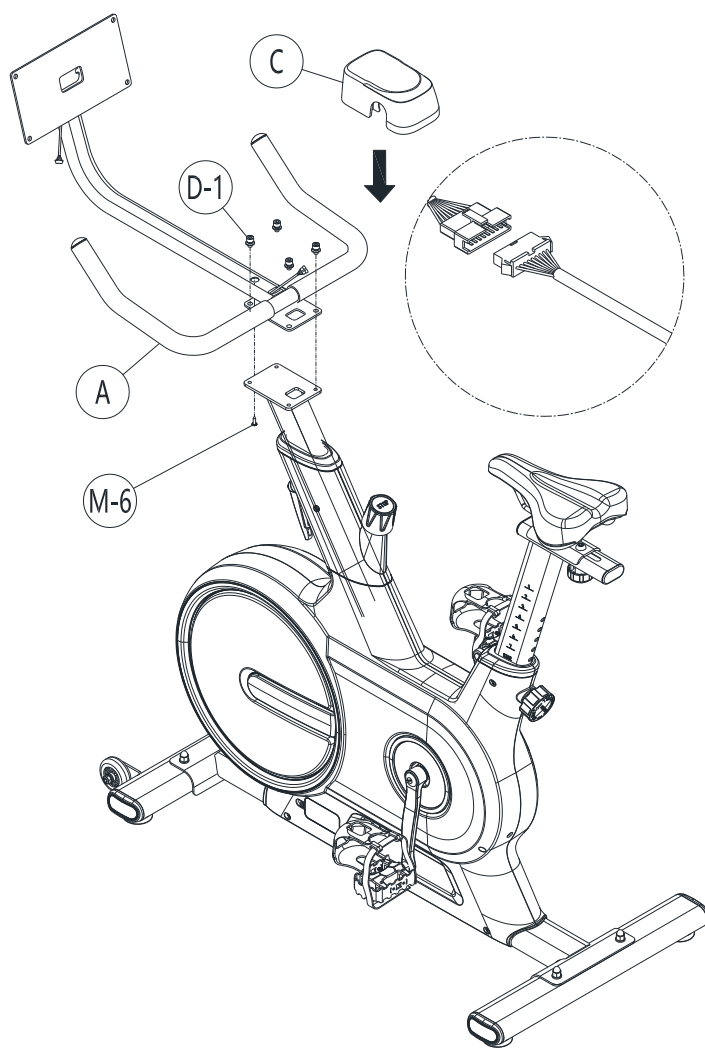
Шаг 3. Достаньте из коробки сиденье N#, стойку сиденья L# и установите их, как показано на рисунке ниже: Сначала потяните за ручку-фиксатор F-18# и вставьте стойку сиденья L# в основную раму F#. Отрегулируйте высоту седла в соответствии с ростом пользователя и зафиксируйте его с помощью ручки-фиксатора F-18#. Установите сиденье N# на стойку сиденья L# и используйте комбинированный ключ M-1#, чтобы зафиксировать сиденье под нужным углом и направлением.



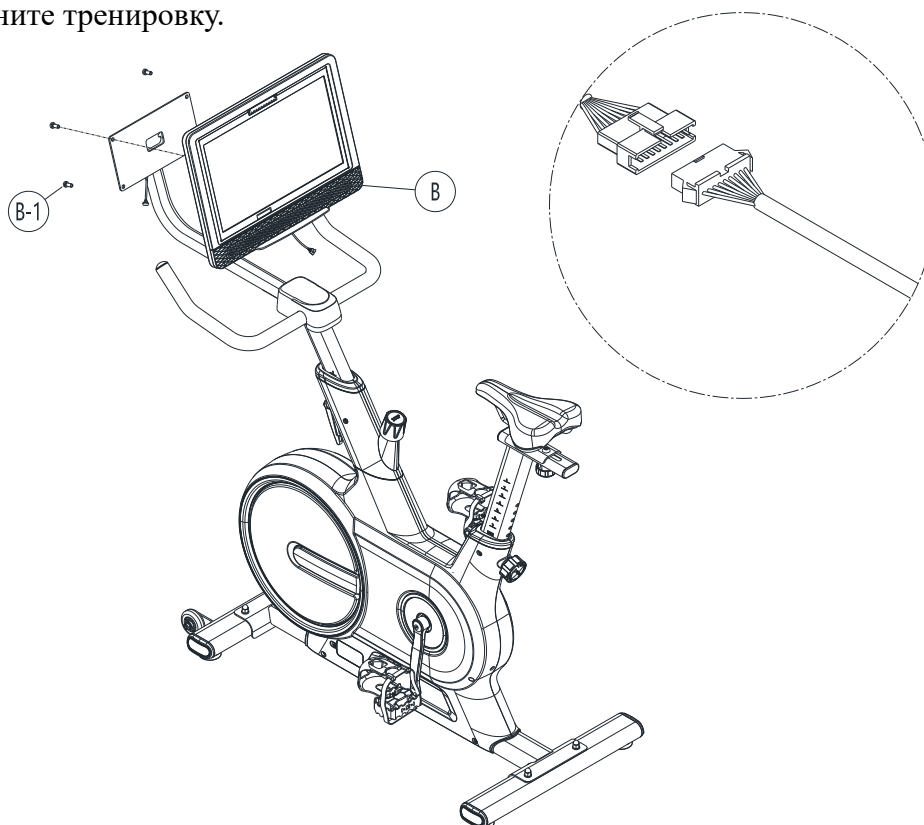
Шаг 4. Выньте стойку руля D#. Ослабьте L-образный штифт F-19# и вставьте стойку руля D# в основную раму F#. Обратите внимание на то, чтобы вытащить кабели связи из стойки руля с помощью кабельной стяжки, и убедитесь, что разъем контактного кабеля находится вне стойки руля. Отрегулируйте высоту руля в соответствии с ростом пользователя и зафиксируйте его с помощью L-образного штифта F-19#.



Шаг 5. Выньте руль A# и установите его, как показано на рисунке ниже: сначала с помощью шестигранного ключа M-2# удалите предварительно установленный винт D-1#*4. Установите руль A#, совместите его со стойкой руля D# и закрепите с помощью шестигранного ключа M-2#. Возьмите декоративную крышку C# из упаковки и крестообразные саморезы M-6# из набора инструментов, обратите внимание на направление крепления, затем пристегните пластиковую крышку C# к рулю A#, а затем с помощью комбинированного ключа M-1# установите саморезы M-6# на пластиковую крышку C#.



Шаг 6. Выньте компьютер В# из упаковки и установите его, как показано ниже: ослабьте предварительно установленный винт В# с крестообразной головкой В-1#, соедините контакты компьютера и переднего подлокотника, а затем с помощью L-образного шестигранного ключа М-2# зафиксируйте винт В-1# с крестообразной головкой, как показано ниже. На этом сборка устройства завершена, достаньте коммутатор из упаковки, включите питание и начните тренировку.



4. Рекомендации по тренировкам

Разминка и растяжка

РАЗМИНКА

Цель разминки - подготовить тело к нагрузкам и свести к минимуму возможные травмы. Разминка в течение 2-5 минут перед силовыми или аэробными упражнениями может повысить частоту сердечных сокращений и разогреть работающие мышцы, что также поможет избежать травм.

РАСТЯЖКА

Растяжка очень важна для разогрева мышц перед тренировкой во избежание травм или для расслабления мышц, чтобы снять болезненность в них после силовых или аэробных тренировок. Растяжка мышц в это время происходит легче и эффективнее из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Каждое положение следует удерживать в течение 15-30 секунд.

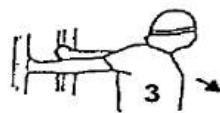
Ниже приведены упражнения для разминки и растяжки.



10 сек. на каждую руку



20 секунд



20 секунд



25 секунд



20 секунд



20 секунд



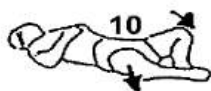
30 секунд



25 сек. на каждую ногу



30 секунд



20 секунд



3 раза X 5 секунд



20 секунд



20 сек. на каждую ногу



5 раз



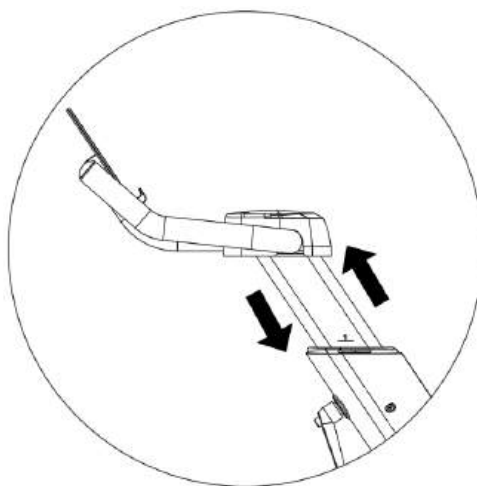
15 секунд

5. Инструкция по использованию

Не закручивайте крепления и винты до тех пор, пока не выполните все описанные выше действия по сборке велотренажера. Не начинайте использование без тщательного осмотра устройства.

Вы можете отрегулировать высоту руля и сиденья с помощью ручек регулировки в соответствии с вашим ростом и осанкой, что позволит вам чувствовать себя максимально комфортно.

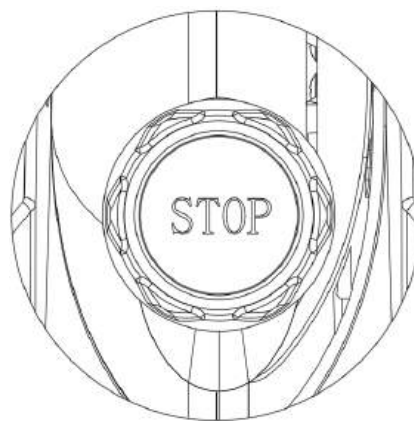
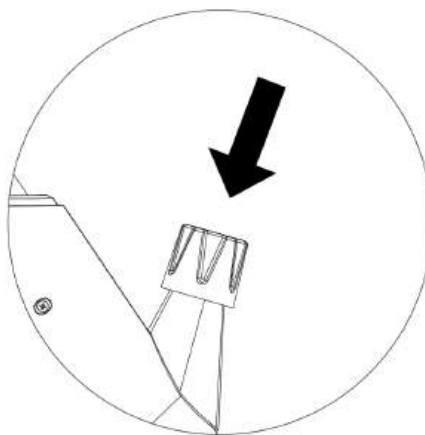
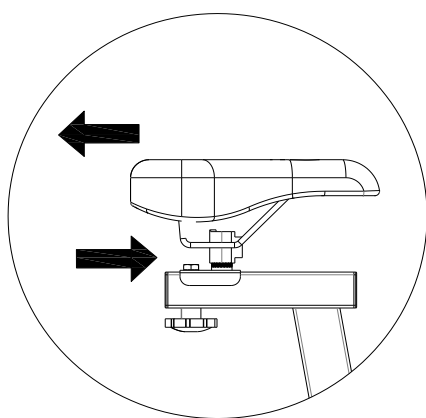
Примечание: при регулировке высоты руля не превышайте отметку STOP.



Регулировка сиденья: Вы можете отрегулировать расстояние сиденья от руля с помощью регулировочной ручки под сиденьем.

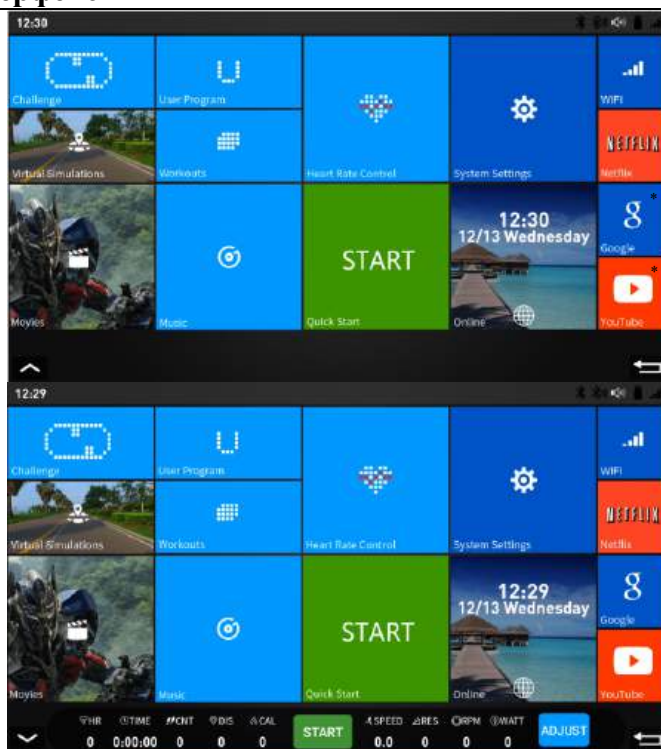
В экстренных случаях, с усилием нажмите на тормозную ручку STOP.

Когда изделие не используется, устанавливайте сопротивление на максимальный уровень, вращая ручку тормоза, и ослабляйте его перед следующим использованием.



I. Управление компьютером

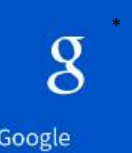
1. Главный интерфейс



В приведенном выше интерфейсе коснитесь любой иконки на экране, чтобы войти в соответствующее подменю.

	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Соревнования", которое содержит 12 встроенных в систему режимов соревнований. Выберите режим для соревнования.
	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Пользовательская программа", в котором есть 20 встроенных пользовательских программ. Далее выберите программу и установите интенсивность тренировки.
	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Виртуальный симулятор", которое включает в себя 6 видеороликов реальных спортивных состязаний.
	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Тренировка", которое содержит 17 встроенных спортивных режимов.
	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Контроль пульса", в котором есть два встроенных режима контроля пульса.
	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в рабочий интерфейс "Быстрый старт", и соответствующая иконка переключится на  . Нажмите на иконку, чтобы остановить работу велотренажера.
	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Фильмы". Вставив USB-накопитель, пользователь может воспроизвести видеофайл соответствующего формата.
	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Музыка". Вставив USB-накопитель, пользователь может воспроизвести музыкальный файл соответствующего формата.

*Организация нарушает закон РФ

	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Онлайн", в котором есть 5 встроенных онлайн-приложений.
	Нажмите на иконку, чтобы перейти в приложение Netflix.
	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в Google Chrome*.
	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в YouTube*.
	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Системные настройки".
	Нажмите на эту кнопку, чтобы войти в меню настроек "WIFI".

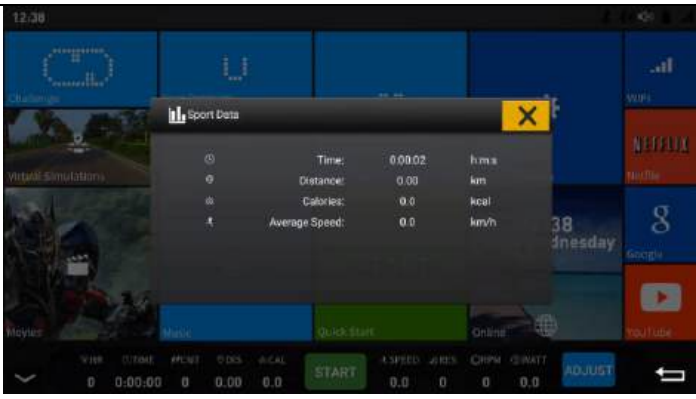
2. Спортивные функции

3. (1) Быстрый старт

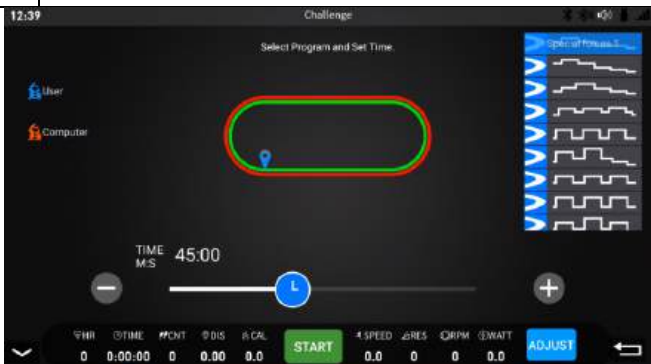
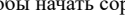
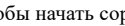
Нажмите кнопку "Старт", система начнет обратный отсчет "3, 2, 1, GO", и велотренажер начнет работать (аналогичным образом отсчет идет для всех спортивных функций). Интерфейс режима выглядит следующим образом:

	
	Нажмите кнопку  чтобы скрыть параметры тренировки, или  чтобы отобразить параметры тренировки.
Во время тренировки сопротивление тренажера можно регулировать нажатием кнопки 	
После нажатия кнопки «Стоп» велотренажер прекращает работу, и на экране появляются результаты тренировки. Интерфейс выглядит следующим образом (применимо ко всем спортивным функциям):	

*Организация нарушает закон РФ

		
		Нажмите на эту кнопку, чтобы закрыть интерфейс результатов тренировки.

(2) Соревнования

	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Соревнования", после чего на экране появится следующий интерфейс:	
		
	Режим имеет 12 встроенных программ соревнований, выберите программу.	
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "  " и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать соревнования "Спецназ -1".	
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "  " и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать соревнования "Спецназ -2".	
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "  " и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать соревнования "Спецназ -3".	
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "  " и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать соревнования "Любители-1".	
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "  " и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать соревнования "Любители-2".	
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "  " и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать соревнования "Любители-3".	
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "  " и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать соревнования "Профессионалы-1".	
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "  " и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать соревнования "Профессионалы-2".	
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "  " и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать соревнования "Профессионалы-3".	
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "  " и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать соревнования "Улица-1".	

	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "  " и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать соревнования "Улица-2".
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "  " и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать соревнования "Улица-3".
	Используйте кнопки "  " и "  " для установки времени тренировки.
После настройки нажмите кнопку «Старт», чтобы запустить велотренажер, после чего на экране появится следующий интерфейс:	
	
	Нажмите на эту иконку, чтобы вернуться к предыдущему интерфейсу.
Режим "Соревнования": Во время управления велотренажером пользователь может воспользоваться кнопкой "Назад", чтобы вернуться к предыдущему интерфейсу, перейти к другим, не спортивным функциям или вернуться в режим "Соревнования". Однако при переходе к спортивным функциям ("Виртуальный симулятор"/"Тренировка"/"Пользовательская программа") откроется следующее окно (аналогично, этот шаг относится ко всем спортивным функциям):	
	
	Нажмите "Подтвердить", чтобы завершить спортивную функцию, вывести на экран результаты тренировки и перейти к другим спортивным функциям
	Нажмите "Отмена", чтобы вернуться в текущую тренировку.

(3) Виртуальный симулятор

	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Виртуальный симулятор", после чего откроется следующий интерфейс:
	
Нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить виртуальный симулятор, после чего на экране появится следующий интерфейс:	

	
Во время тренировки сопротивление тренажера можно регулировать нажатием кнопки ADJUST.	
6 Виртуальные симуляторы	
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "Snow Mountain Road" и отобразится название виртуального симулятора. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать тренировку в симуляторе "Горная дорога".
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "Across the Valley" и отобразится название виртуального симулятора. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать тренировку в симуляторе "Долина".
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "Across the Canyon" и отобразится название виртуального симулятора. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать тренировку в симуляторе "Каньон".
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "Anjilashan Lake" и отобразится название виртуального симулятора. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать тренировку в симуляторе "Озеро".
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "Card village of Tibet" и отобразится название виртуального симулятора. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать тренировку в симуляторе "Тибетская деревня".
	Нажмите на эту иконку, изображение переключится на "Huandao road" и отобразится название виртуального симулятора. Нажмите кнопку "Старт", чтобы начать тренировку в симуляторе "Хуандао".

(4) ТРЕНИРОВКИ

	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Тренировки", после чего откроется следующий интерфейс:
	
Пользователю доступно 17 режимов тренировки (пользователи могут переключаться между экранами свайпом влево и вправо), и каждый режим сопровождается изображениями, позволяющими интуитивно понять интенсивность и динамику упражнений в тренировке.	

Каждая тренировка имеет 3 уровня интенсивности на выбор. Выбрав соответствующую тренировку и установив необходимое время тренировки, запустите ее. Встроенная тренировка разделена на 20 сегментов, каждый из которых длится Установленное время / 20 минут. Сопротивление каждого участка тренировки указано в таблице ниже. Когда тренировка переходит к следующему отрезку, в окне сопротивления отображается значение сопротивления следующего отрезка.



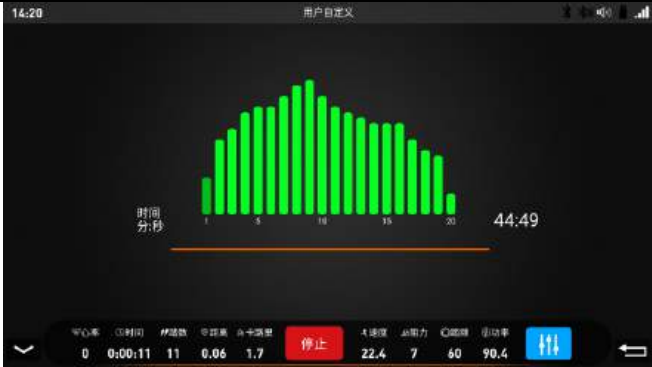
Нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку, после чего на экране появится следующий интерфейс:

17 встроенных тренировок

	Нажмите на иконку "Медленная тренировка на длинную дистанцию -1", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Короткая интервальная тренировка-1", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Средняя интервальная тренировка", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Длинная интервальная тренировка", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Обратная интервальная тренировка-1", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Обратная интервальная тренировка-2", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Жиросжигающая тренировка", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Восхождение", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Пирамида", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Высотная тренировка", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Подъем-1", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Интервальная тренировка по склону", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Стабильность темпа", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Медленная тренировка на длинную дистанцию -2", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Выносливость", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Короткая интервальная тренировка-2", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.
	Нажмите на иконку "Подъем-2", установите параметры, нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить тренировку.

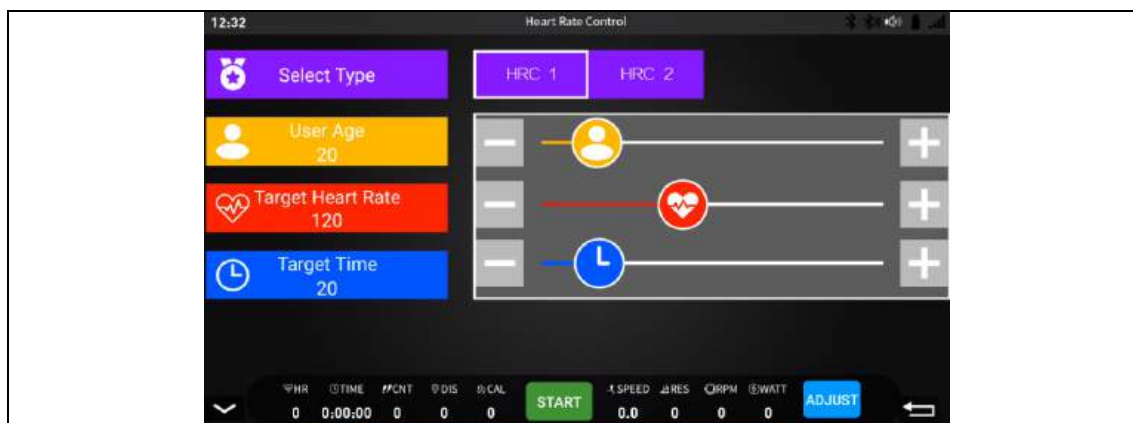
(5) Пользовательские программы

	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Пользовательская программа", после чего откроется следующий интерфейс:
	
Перемещаясь по экрану вверх и вниз, пользователь может выбрать одну из 20 настраиваемых программ тренировок. Программы можно переименовать на свое усмотрение, сдвинув экран влево (как показано на рисунке выше). Войдите в интерфейс одной из программ, установите значение сопротивления, и система сохранит данные, чтобы пользователю было удобно найти и использовать их в следующий раз. Интерфейс настройки пользовательской программы выглядит следующим образом:	

	
Текст слева от выбранной настройки описывает доступные функции. Пользователи могут устанавливать значение сопротивления, перемещая экран влево и вправо, или регулировать значение каждого сегмента, перемещая экран вверх и вниз.	Диаграмма значений сопротивления
	 Нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить настроенную программу.

(6) Контроль пульса

	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Контроль пульса". Интерфейс режима выглядит следующим образом:
---	---



Завершите настройку, введя свой возраст, целевую частоту пульса и целевое время.

	Двигайте иконку, чтобы изменить возраст; или нажмите "−" для уменьшения и "+" для увеличения возраста.
	Двигайте иконку, чтобы изменить целевую частоту пульса; или нажмите "−" для уменьшения и "+" для увеличения целевой частоты пульса.
	Двигайте иконку, чтобы изменить целевое время; или нажмите "−" для уменьшения и "+" для увеличения целевого времени.
 User Age 20  Target Heart Rate 120  Target Time 20	В процессе настройки в этом интерфейсе будут отображаться установленные значения. После завершения настройки нажмите кнопку "Старт", после чего на экране появится следующий интерфейс:

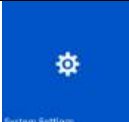
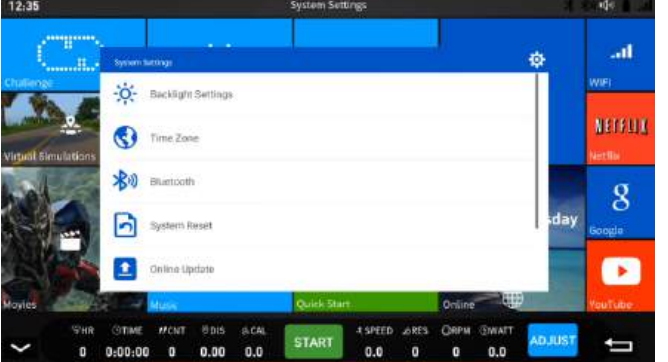
В режиме контроля пульса интерфейс выглядит следующим образом:

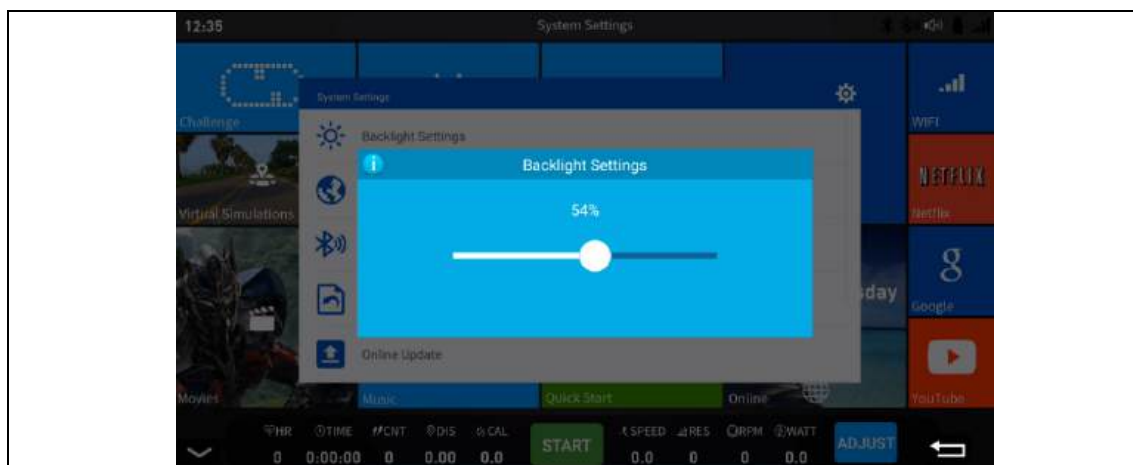


Если система не может определить пульс, интерфейс дисплея выглядит следующим образом:
(Если пульс не определяется в течение 45 секунд, велотренажер прекращает движение и переходит в состояние паузы).

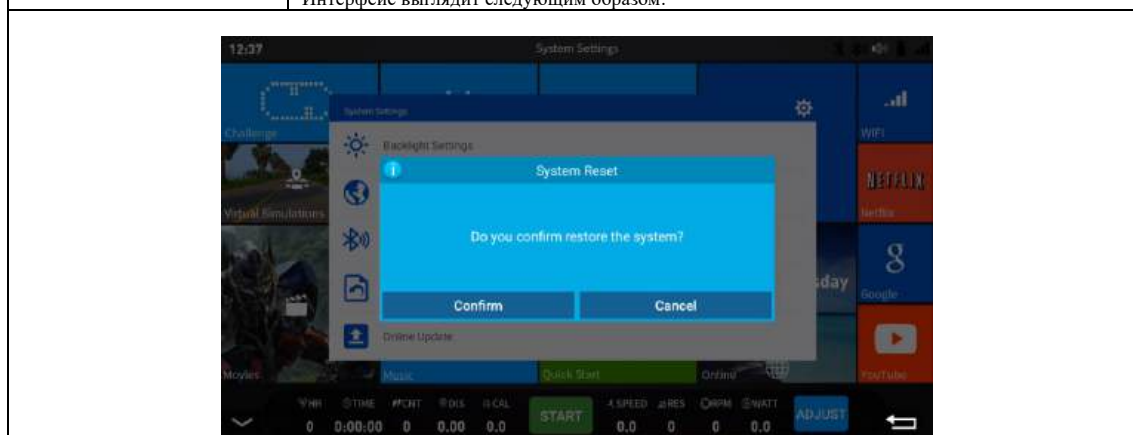
		
	Пользователи могут выбирать между Режимом контроля пульса 1 и Режимом контроля пульса 2; Режим контроля пульса 1 предполагает фиксированное значение пульса, а Режим контроля пульса 2 - на меняющееся.	
	Описание Режимы контроля пульса 1: После нажатия кнопки "Start" тренировка запускается и переходит в фазу предварительной разминки после завершения 3-секундного обратного отсчета. Уровень сопротивления - 3, разминка длится 3 минуты. После окончания фазы разминки происходит контрольное измерение частоты пульса. По завершению разминки сопротивление увеличивается до уровня 4. Если пульс, зафиксированный электронным измерителем, ниже целевого значения пульса, то уровень сопротивления увеличивается на 1 каждые 10 секунд, пока не будет достигнут максимальный уровень сопротивления. Если пульс, зафиксированный электронным измерителем, выше целевого значения пульса, то уровень сопротивления уменьшается на 1 каждые 10 секунд, пока не будет достигнут минимальный уровень сопротивления. При достижении целевого значения пульса уровень сопротивления остается неизменным.	
	Описание Режимы контроля пульса 2: После нажатия кнопки "Start" тренировка запускается и переходит в фазу предварительной разминки после завершения 3-секундного обратного отсчета. Уровень сопротивления - 3, разминка длится 3 минуты. После окончания фазы разминки происходит контрольное измерение частоты пульса. По завершению разминки сопротивление увеличивается до уровня 4. Если пульс, зафиксированный электронным измерителем, ниже целевого значения пульса, то уровень сопротивления увеличивается на 1 каждые 10 секунд, пока не будет достигнут максимальный уровень сопротивления. После этого значение пульса фиксируется как "Верхнее целевое значение пульса", после чего тренировка продолжается еще 2 минуты. Если пульс, зафиксированный электронным измерителем, выше целевого значения пульса, то уровень сопротивления уменьшается на 1 каждые 10 секунд, пока не будет достигнут минимальный уровень сопротивления. После этого значение пульса фиксируется как "Нижнее целевое значение пульса", после чего тренировка продолжается еще 2 минуты. После того как значение пульса, зафиксированное электронным измерителем, достигнет нижнего предела и целевое значение пульса будет поддерживаться в течение 2 минут, уровень сопротивления начнет увеличиваться на 1 каждые 10 секунд, пока не будет достигнут максимальный уровень сопротивления.	
	Во время выполнения программы кнопка управления сопротивлением также может использоваться для ручной регулировки сопротивления.	

3. Системные настройки

	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Системные настройки". Интерфейс выглядит следующим образом:	
		
	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Регулировка яркости". Пользователь может выбрать яркость в соответствии со своими потребностями. Интерфейс выглядит следующим образом:	



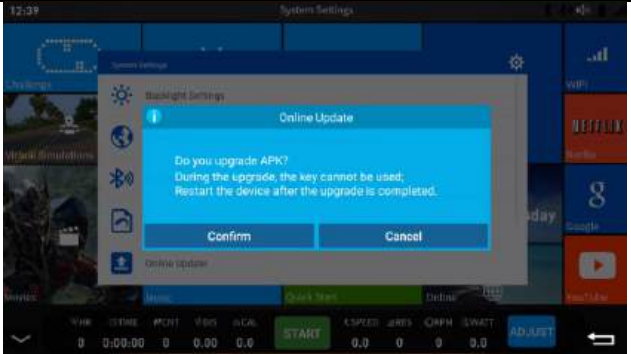
Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Сброс настроек". Если вам нужно восстановить заводские настройки системы, выполните соответствующую операцию. Интерфейс выглядит следующим образом:



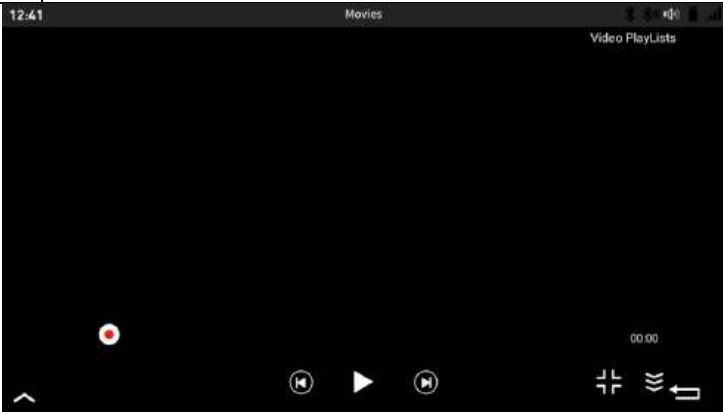
Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Bluetooth", где вы можете выполнять соответствующие операции по настройке воспроизведению файлов через Bluetooth. Интерфейс выглядит следующим образом:



Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Часовой пояс". Пользователи могут настроить его в соответствии со своими потребностями. Интерфейс выглядит следующим образом:

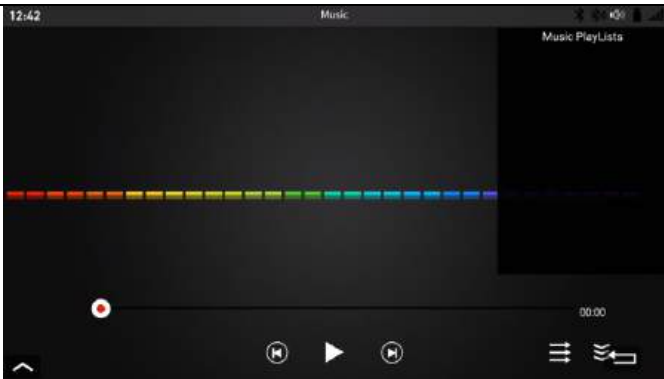
	
	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Обновление ПО". Интерфейс выглядит следующим образом:
	 Нажмите «ОК», и на экране отобразится индикатор загрузки обновления. После завершения загрузки войдите в интерфейс установки обновления и нажмите "Установить". После завершения установки выключите и снова включите питание устройства, чтобы завершить обновление программного обеспечения.
	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Настройки WIFI". Интерфейс выглядит следующим образом:
	
	Нажмите на сеть WIFI, чтобы войти в интерфейс ввода пароля. Интерфейс выглядит следующим образом:
	

4. Фильмы

	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Фильмы". Интерфейс выглядит следующим образом:
	 Встроенное видео для проверки воспроизведения (не предназначено для коммерческого использования) выглядит, как показано выше.
	Нажмите на видеофайл, чтобы воспроизвести его.
	Переместите ползунок "⏮" для перемотки видео; Нажмите "⏮" для перехода к предыдущему файлу или "⏭" для перехода к следующему; Нажмите "▶", чтобы воспроизвести файл; Нажмите "⏸", чтобы приостановить видео; Нажмите "⏮", чтобы скрыть плейлист или "⏮", чтобы отобразить плейлист.
	Нажмите на эту иконку, чтобы скрыть панель управления и перейти в полноэкранный режим. Интерфейс выглядит следующим образом:
	
	Нажмите на эту иконку для выхода из полноэкранного режима.

5.Музыка

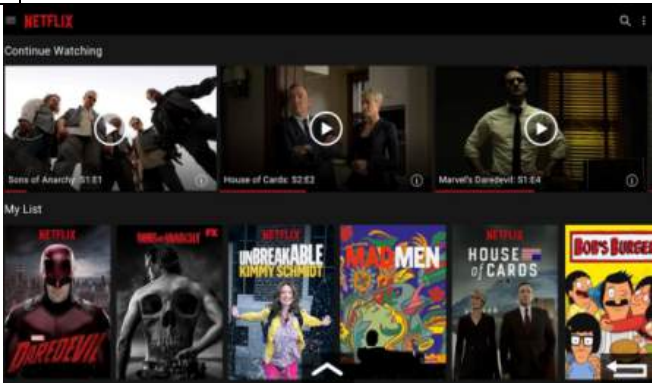
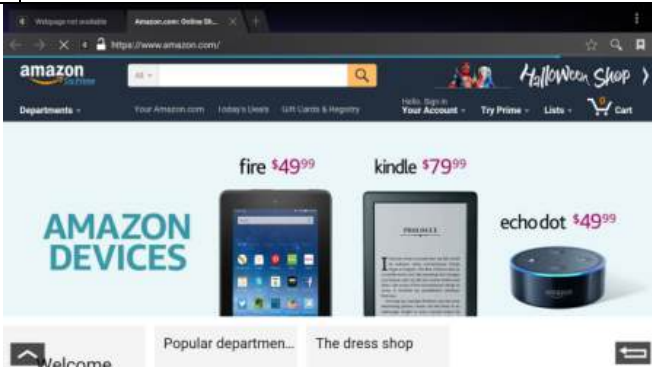
	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Музыка". Интерфейс выглядит следующим образом:

	 Встроенное аудио для проверки воспроизведения (не предназначено для коммерческого использования) выглядит, как показано выше.
	Переместите ползунок " " для перемотки аудио; Нажмите " " для перехода к предыдущему файлу или " " для перехода к следующему файлу; Нажмите " ", чтобы воспроизвести файл; Нажмите " ", чтобы приостановить воспроизведение; Нажмите " ", чтобы скрыть плейлист или " ", чтобы отобразить плейлист; нажмите " ", чтобы повторно воспроизводить файл; нажмите " ", чтобы воспроизводить файлы по очереди или " ", чтобы воспроизводить файлы в случайном порядке.

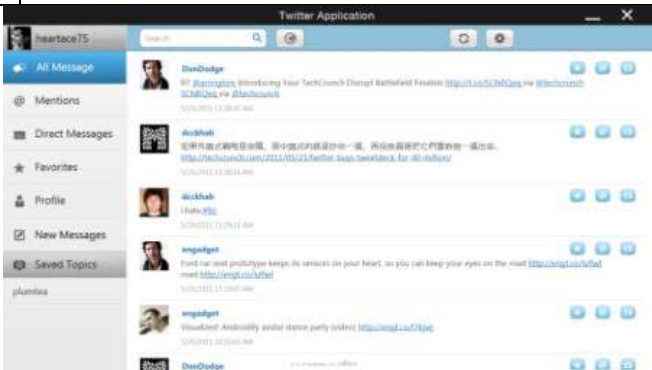
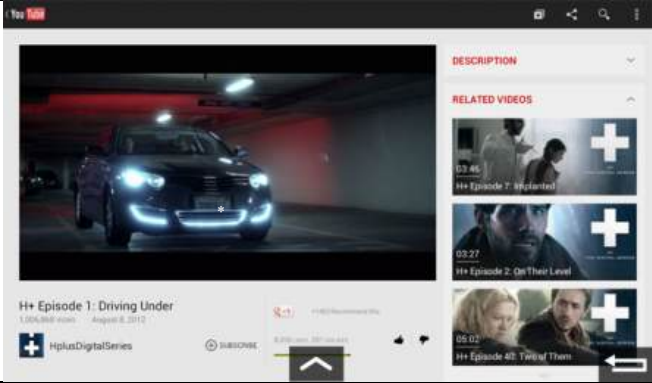
6.Онлайн

	Нажмите на эту иконку, чтобы войти в подменю "Онлайн". Интерфейс выглядит следующим образом:
	
	Нажмите на иконку Google Chrome*, чтобы отобразить следующий интерфейс (поскольку веб-страницы могут меняться в разное время, следующие изображения приведены только для справки):

*Организация нарушает закон РФ

	 *Организация нарушает закон РФ
	Нажмите на иконку Netflix, чтобы отобразить следующий интерфейс (поскольку веб-страницы могут меняться в разное время, следующие изображения приведены только для справки):
	
	Нажмите на иконку Amazon, чтобы отобразить следующий интерфейс (поскольку веб-страницы могут меняться в разное время, следующие изображения приведены только для справки):
	
	Нажмите на иконку Facebook*, чтобы отобразить следующий интерфейс (поскольку веб-страницы могут меняться в разное время, следующие изображения приведены только для справки):

*Организация признана экстремистской и запрещена на территории РФ

	Нажмите на иконку Twitter, чтобы отобразить следующий интерфейс (поскольку веб-страницы могут меняться в разное время, следующие изображения приведены только для справки):
	
	Нажмите на иконку YouTube*, чтобы отобразить следующий интерфейс (поскольку веб-страницы могут меняться в разное время, следующие изображения приведены только для справки):
	

7.Строка состояния

	При воспроизведении видео или аудио иконка " " будет отображать текущий уровень громкости. Если звук отключен, на экране отобразится иконка ""; После подключения USB-накопителя появится иконка USB " ". Это значит, что вы можете открывать аудио- и видеофайлы с USB-накопителя. После отключения USB-накопителя иконка " " пропадает. После подключения к WIFI появляется иконка " ", отображающая уровень сигнала. При отключении от WIFI или в отсутствие соединения иконка выглядит следующим образом: " "; Аналогично иконка Bluetooth появляется (" ") и гаснет (" ") при наличии/отсутствии
---	---

8.Интерфейс ошибки



При появлении экрана выше обратитесь к инструкции за дальнейшими действиями.

9.Параметры встроенных программ

(1) Медленная тренировка на длинную дистанцию -1:(время по умолчанию - 40 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	3	6	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	6	3	3
L2	6	6	10	10	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	10	10	6	6
L3	10	10	11	11	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	11	11	10	10

(2) Короткая интервальная тренировка -1(время по умолчанию - 20 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	3	6	6	10	6	10	6	10	6	10	6	10	6	10	6	10	6	3	3
L2	6	6	10	10	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	10	6	6
L3	10	10	13	13	16	10	16	10	16	10	16	10	16	10	16	10	16	13	10	10

(3) Средняя интервальная тренировка: (время по умолчанию - 30 минут)

Segment Resistances	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	6	6	10	10	11	6	11	6	11	6	11	14	10	14	10	14	11	10	10	6
L2	10	10	12	12	14	10	14	10	14	10	14	10	14	10	14	10	12	12	10	10
L3	12	12	16	16	19	14	19	14	19	14	19	14	19	14	19	14	19	14	12	12

(4) Длинная интервальная тренировка: (время по умолчанию - 40 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	3	6	6	10	10	6	6	10	10	6	6	10	10	6	6	10	10	6	3
L2	6	6	10	10	14	14	6	6	14	14	6	6	14	14	6	6	10	10	6	6
L3	10	10	13	13	16	16	10	10	16	16	10	10	16	16	10	10	13	13	10	10

(5) Обратная интервальная тренировка -1: (время по умолчанию - 30 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	3	5	6	6	8	10	10	11	13	13	11	10	10	8	6	6	5	3	3

L2	6	6	8	10	10	11	13	13	14	16	16	14	13	13	11	10	10	8	6	6
L3	10	10	11	12	12	14	16	16	18	19	19	18	16	16	14	12	12	11	10	10

(6) Обратная интервальная тренировка-2: (время по умолчанию - 30 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	5	6	6	8	10	10	10	11	13	13	13	11	10	10	8	6	6	5	3
L2	6	8	10	10	11	14	14	14	15	16	16	16	15	14	14	11	10	10	8	6
L3	10	11	14	14	15	16	16	16	18	19	19	19	18	16	16	15	14	14	11	10

(7) Жиросжигающая тренировка: (время по умолчанию - 30 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	5	8	9	8	10	9	14	8	5	10	5	14	11	9	5	10	8	5	3
L2	3	8	11	16	8	16	7	6	10	14	16	16	11	6	13	14	16	11	10	6
L3	6	6	8	15	13	14	19	14	19	18	19	14	15	13	11	10	11	16	8	6

(8) Восхождение: (время по умолчанию - 30 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	5	6	8	10	11	13	14	16	16	16	14	13	11	10	8	6	5	3	3
L2	6	8	10	11	13	14	16	18	19	19	19	18	16	14	13	11	10	8	6	6
L3	10	11	13	14	16	18	19	19	20	20	20	19	19	18	16	14	13	11	10	6

(9) Пирамида: (preset value of 30 minutes)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	3	5	6	6	8	10	10	11	13	13	13	11	10	10	8	6	6	5	3
L2	6	6	8	10	10	11	13	13	14	16	16	16	14	13	13	11	10	10	8	6
L3	6	10	11	13	13	14	16	16	18	19	19	19	18	16	16	14	13	13	11	6

(10) Высотная тренировка: (время по умолчанию - 30 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	5	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	5	3
L2	5	5	6	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	6	5	5
L3	6	6	10	13	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	13	10	6	6

(11) Подъем-1: (время по умолчанию - 30 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	5	6	10	13	8	10	13	8	10	13	8	10	13	8	10	13	11	6	3
L2	6	8	10	11	16	11	13	16	11	13	16	11	13	16	11	13	16	11	10	6
L3	6	10	13	16	19	13	16	19	13	16	19	13	16	19	13	16	19	16	13	10

(12) Интервальная тренировка по склону: (время по умолчанию - 30 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	6	10	6	10	6	10	6	10	6	10	6	10	6	10	6	10	6	6	3

L2	6	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	6	6
L3	6	10	16	10	16	10	16	10	16	10	16	10	16	10	16	10	16	10	10	10

(13) Стабильность темпа: (время по умолчанию - 40 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	6	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	6
L2	10	11	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	11	10
L3	6	11	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	11	6

(14) Медленная тренировка на длинную дистанцию -2: (время по умолчанию - 40 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	3	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	3	3
L2	6	6	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	6	6
L3	6	10	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	10	6

(15) Выносливость: (время по умолчанию - 20 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	5	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	5
L2	6	8	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	11	8
L3	10	14	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	11	8	5

(16) Короткая интервальная тренировка -2: (время по умолчанию - 20 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	6	11	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	11	6
L2	6	10	14	16	11	16	11	16	11	16	11	16	11	16	11	16	11	16	14	10
L3	6	10	14	19	14	19	14	19	14	19	14	19	14	19	14	19	14	19	11	6

(17) Подъем -2: (время по умолчанию - 30 минут)

Сегмент Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3	3	5	5	5	5	6	6	6	8	8	8	10	10	10	11	11	10	6	3
L2	6	6	11	11	11	13	13	13	14	14	14	16	16	16	18	18	18	13	10	6
L3	10	10	13	13	13	14	14	14	16	16	16	18	18	18	19	19	19	16	13	10

10.Параметры соревнований

(1) Спецназ -1

Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сопротивление	12	12	16	16	16	12	12	12	8	8	8	8	8	8	6	6

(2) Спецназ -2

Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сопротивление	16	16	20	20	20	16	16	16	12	12	12	10	10	10	8	8

(3) Спецназ -3

Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сопротивление	16	16	20	20	24	24	24	20	20	16	16	12	12	12	8	8

(4) Любители-1

Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Соппротивление	6	12	12	12	8	8	12	12	12	8	8	12	12	12	8	6

(5) Любители -2

Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Соппротивление	8	16	16	16	8	8	16	16	16	8	8	16	16	16	8	8

(6) Любители -3

Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Соппротивление	12	20	20	20	16	16	24	24	24	16	16	12	12	12	8	8

(7) Профессионалы-1

Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Соппротивление	12	16	16	16	12	12	16	16	16	12	12	16	16	16	12	12

(8) Профессионалы -2

Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Соппротивление	12	20	20	20	12	12	20	20	20	12	12	20	20	20	12	12

(9) Профессионалы -3

Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Соппротивление	16	20	20	20	16	16	24	24	24	16	16	16	16	16	12	12

(10) Улица-1

Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Соппротивление	8	8	12	12	12	16	16	16	12	12	12	12	12	12	8	8

(11) Улица-2

Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Соппротивление	12	12	12	16	16	20	20	20	16	16	16	12	12	12	8	8

(12) Улица-3

Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Соппротивление	16	16	16	20	20	24	24	24	20	20	20	16	16	16	12	12

6.Обслуживание устройства

Чистка: Тщательная чистка продлит срок службы велотренажера.

Регулярно удаляйте пыль с поверхности тренажера. Следите за чистотой спортивной обуви и не допускайте попадания в элементы тренажера жидкостей и мелких предметов.

Обслуживание: Своевременно заменяйте неисправные детали и не используйте велотренажер до замены неисправных деталей. Обратите особое внимание на наиболее легко изнашиваемые компоненты (например, подшипники).

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX* *FIT***