



OXYGEN
FITNESS

АЛАБАМА ЕХТ
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Меры безопасности

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в

движущиеся части тренажера;

- Будьте осторожны при при заходе на тренажер и спуске с него;
- **ОСТОРОЖНО!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. Температура + 10 - + 35 C;
2. Влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Настройка оборудования

Выбор места для тренажера

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

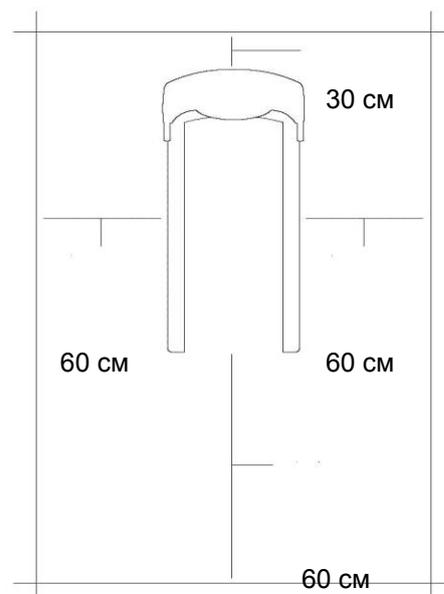
Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него

Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердой резины или пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в



наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув гайки и Болты, и только убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры.

Рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Чистка эллиптического тренажера

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид.

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

1. Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера;
2. Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
3. Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
4. Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
5. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;

6. После каждого использования тренажера протирайте педали, рукоятки, датчики пульса и поручни;
7. Не допускайте попадания жидкости на тренажер. Это может привести к его повреждению или возникновению угрозы поражения электротоком;
8. Проверяйте ход и надежность крепления педалей;
9. Если тренажер неустойчив и «качается», выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
10. Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

Правила ухода и технического обслуживания

ЕЖЕДНЕВНО

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор), не содержащим этилового или нашатырного спирта.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

- Проверить горизонтальное положение тренажера. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола;
- Протереть детали тренажера: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота.
Запрещается смазывать направляющие и ролики какой-либо смазкой.

ЕЖЕМЕСЯЧНО

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях; устраните люфт;
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Удалите пыль и грязь из накладок педалей.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка

напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

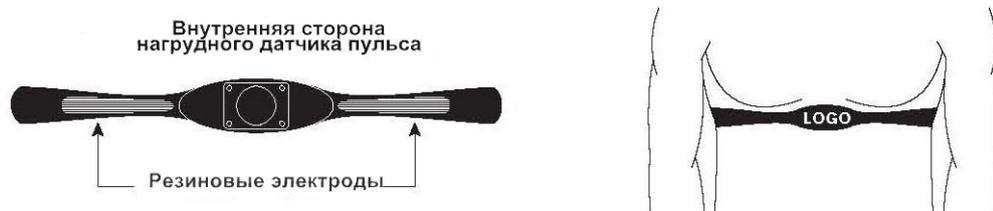
Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

Пульсозависимая программа

Контактные датчики пульса (если имеются)

Обхватите руками поручни. Ладони должны находиться на датчиках пульса. В течение 15-20 секунд датчик измерит последние 5 ударов пульса. Не сжимайте датчики плотно, так как в этом случае может повыситься артериальное давление. Убедитесь, что ладони расположены на пластинах пульсомера, а не на поручнях, во избежание получения неправильных данных.



Телеметрический датчик пульса

Вы можете измерять уровень пульса с помощью беспроводного датчика пульса, значение которого будет отображено на дисплее консоли.

Прежде чем закрепить датчик на груди, увлажните области ремня, где проходят электроды.

Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно.

Примечание: датчик должен быть плотно и правильно закреплен на груди для того, чтобы считывать более точный и правильные данные. Если датчик расположен неправильно. Вы может получить некорректную информацию.

Измерение пульса

ВНИМАНИЕ! Для измерения пульса необходимо постоянное удержание рук на сенсорных датчиках пульса. Важно знать, что сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием и определяемые значения могут значительно отличаться от фактических.

Назначение

Магнитный эллипсоид Oxygen Alabama EXT с приводной системой magicFLOW™ обладает действительно продуманной и эффективной биомеханикой. Почти идеально настроенная траектория (в форме сложного ломанного овала) совпадает с геометрией эллипсов профессионального уровня. Высокий уровень биомеханических настроек подтверждает практически полное отсутствие "мертвых зон" на всем цикле движения, в том числе на максимальных нагрузках. Кроме того, как и полагается приличным эллипсам, основной акцент делается на мышцы бедр и ягодиц, в то время как подавляющее большинство других эллипсов такого уровня грешат смещением нагрузки вперед - а это не только снижает общую эффективность тренировки, но и излишне перегружает коленные суставы. В основе великолепной биомеханики Oxygen Alabama EXT две причины. Во-первых, это "тонкая" инженерная настройка тренажера. Как правило, производители недорогих эллипсов не особо утруждают себя доводкой биомеханики. Однако в случае с OXYGEN FITNESS проектированием эллипсов занимается известное тайваньское бюро Sportech E.L., разрабатывающее эллиптические рамные конструкции для ряда ведущих мировых брендов профессионального уровня. Во-вторых, это самые качественные узлы и комплектующие. В основе приводной системы лежит запатентованный технологический блок magicFLOW™, состоящий из утяжеленного сбалансированного маховика, трехкомпонентного дискового pedalного узла с реверсивным ходом, многожильного кевларового ремня и преднатяжителя, а также трех внутренних высококачественных впрессованных подшипников.

По своим остальным характеристикам Oxygen Alabama EXT полностью соответствует статусу высокоэффективного тренажера. Датчики пульса на поручнях, 8 положений ступенчатой регулировки нагружения, антискользящие настраиваемые двухпозиционные педали. Черно-белый многофункциональный LCD дисплей выводит на экран все основные параметры тренировки: скорость, время, дистанцию, количество оборотов педалей в минуту, потраченные калории и пульс. По завершении тренировки функция Recovery оценит способность сердечно-сосудистой системы к восстановлению. Максимально допустимый вес пользователя - 140 кг.

Тренажёр предназначен для домашнего использования.

Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне.

Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона.

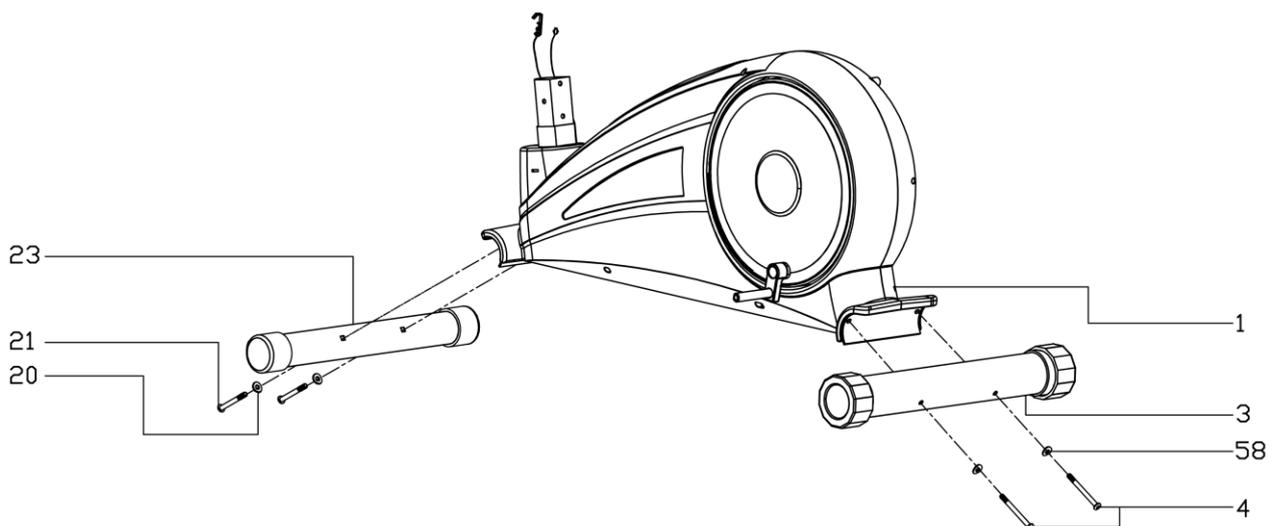
Не выбрасывайте гарантийный талон.

Сборка оборудования

ВНИМАНИЕ! Во время установки различных винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

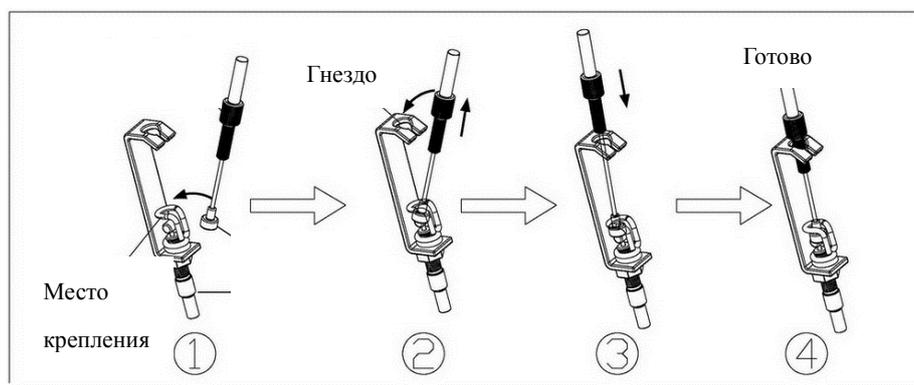
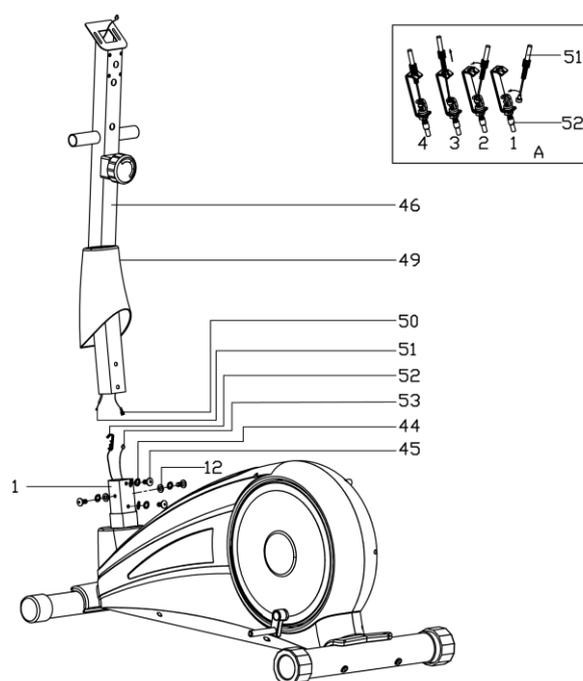
Шаг 1

1. Присоедините передний стабилизатор (23) к основной раме (1), с помощью болтов (21) и шайб (20);
2. Присоедините задний стабилизатор (3) к основной раме (1) болтами (4) и шайбами (58).



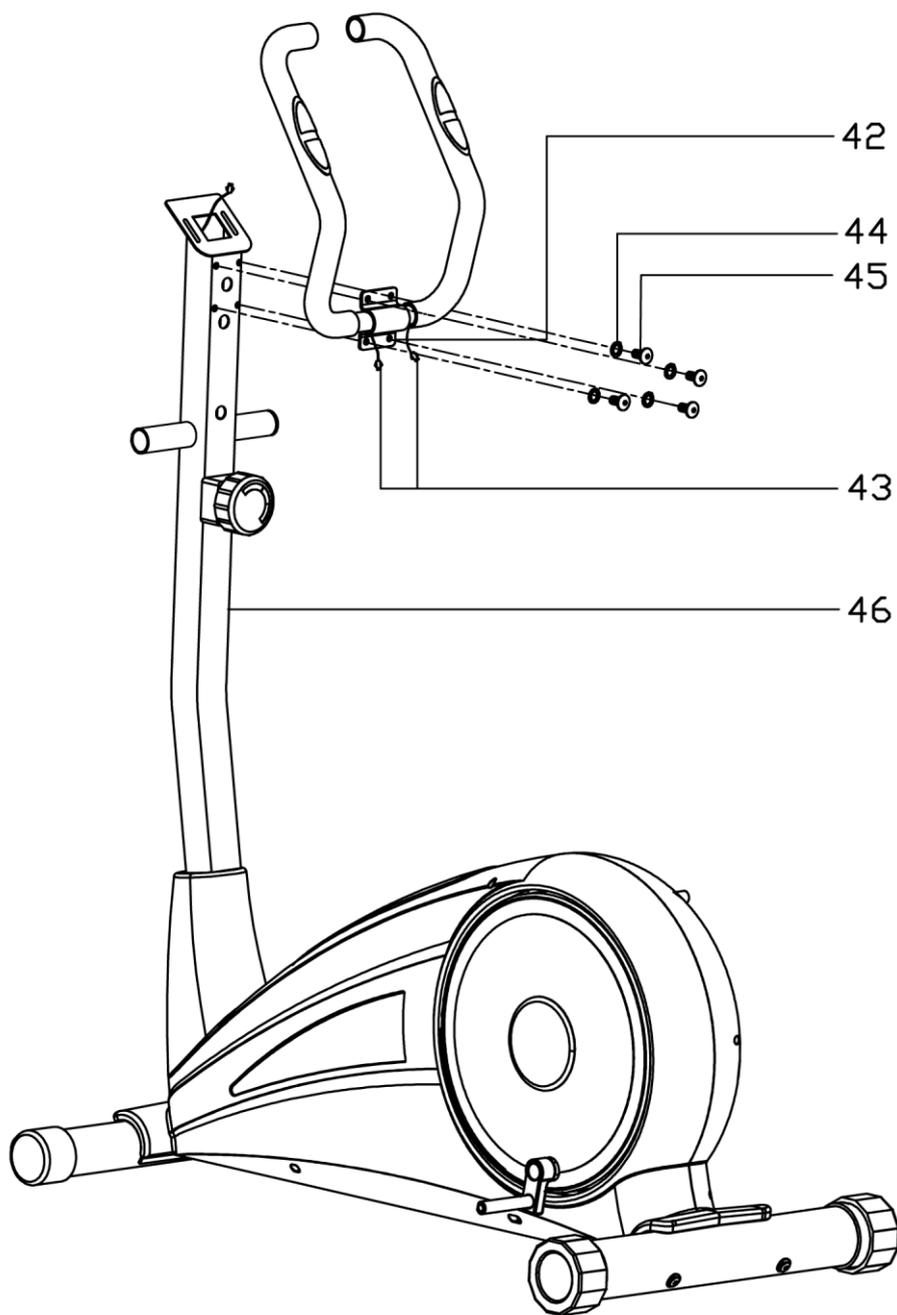
Шаг 2

1. Наденьте кожух стойки консоли (49) на стойку консоли (46);
2. Соедините кабель стойки консоли (50) с нижним кабелем консоли (53). Соедините трос нагрузки стойки (51) с нижним тросом натяжения (52) как показано на рисунке А. Вставьте конец троса натяжения стойки (51) в пружинный крюк нижнего троса натяжения (52). Потяните вверх трос натяжения стойки (51) натяжных контроллера вверх и заставьте его в щель металлической скобы нижнего натяжения кабеля (52), как показано;
3. Закрепите стойку консоли (46) на основной раме (1), с помощью болтов (45), пружинных шайб (44) и шайб (12).



Шаг 3

1. Проденьте кабели пульсометров (43) и выведите их наверх стойки консоли (46);
2. Зафиксируйте руль (42) на стойке консоли (46), с помощью болтов (45) и пружинных шайб (44).

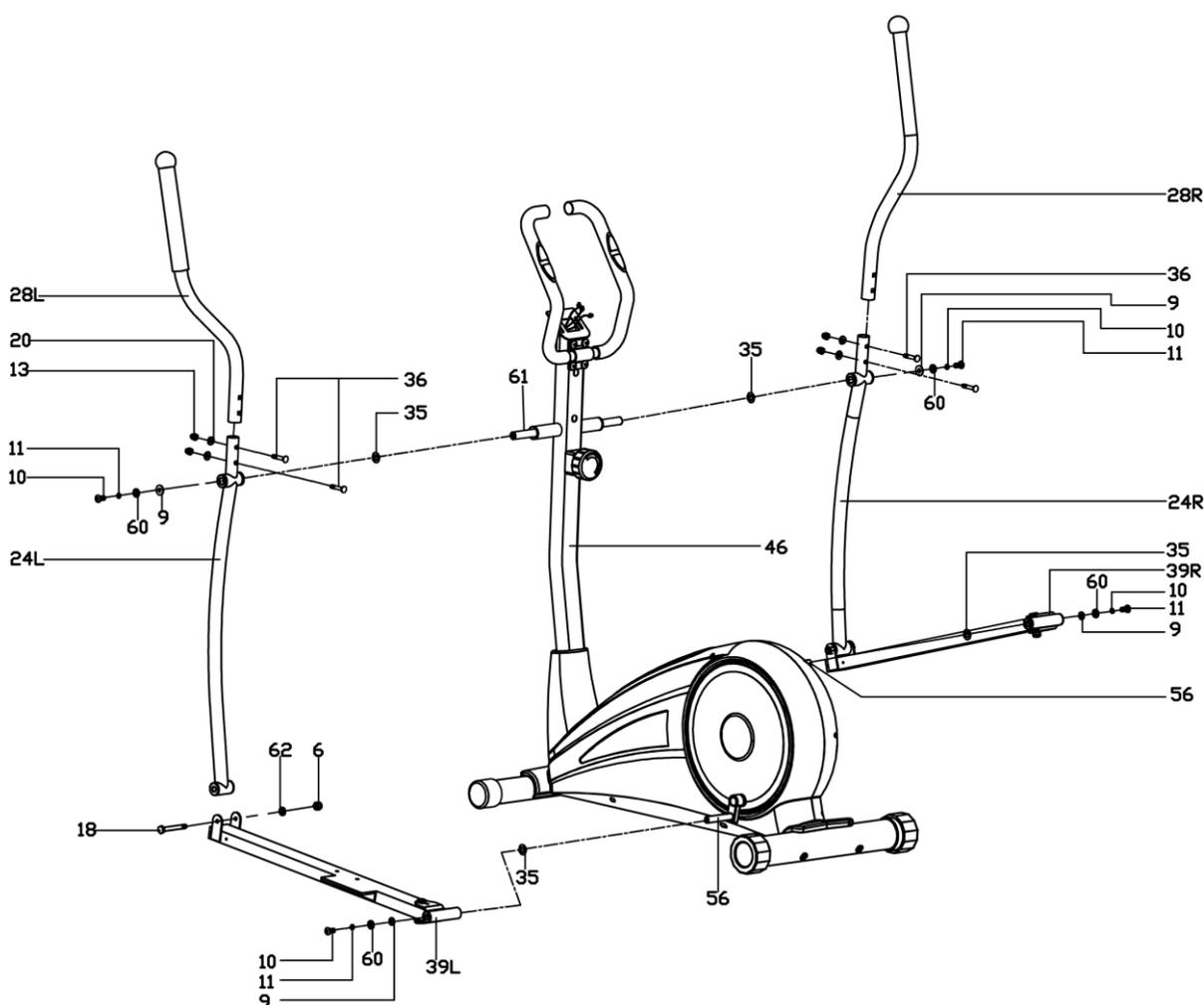


Шаг 4

1. Установите П и Л нижний руль (24L/R) на ось (61) стойки консоли (46) и закрепите болтами (10), пружинными шайбами (11), шайбами (60), D-образными шайбами (9), и волнистыми шайбами (35);
2. Закрепите П и Л шарнир опоры педали (39L/R) на П и Л шатунах (56L/R) болтами (10), пружинными шайбами (11), шайбами (60), D-образными шайбами (9), и волнистыми шайбами (35) как показано на рисунке;

Внимание: не затягивайте болтовые соединения на этом шаге. Соедините между собой П и Л Нижний руль (24L/R) и опору педали (15L/R) с помощью болтов (18), шайб (62) и гаек (6) как показано, затем закрепите болты (10) с предыдущего шага;

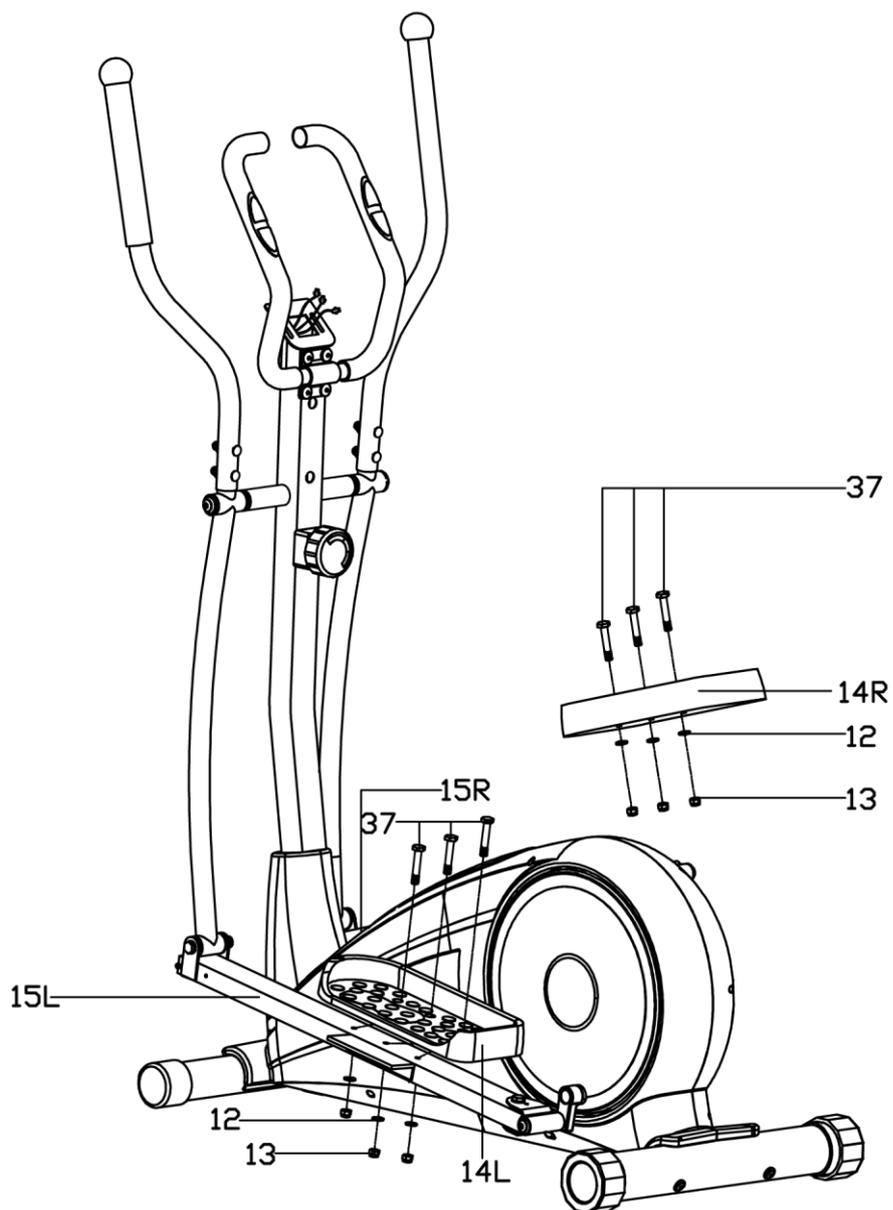
3. Закрепите верхний П и Л руль (28L/R) на П и Л нижнем руле (24L/R) болтами (36), шайбами (20) и гайками (13) как показано.



Шаг 5

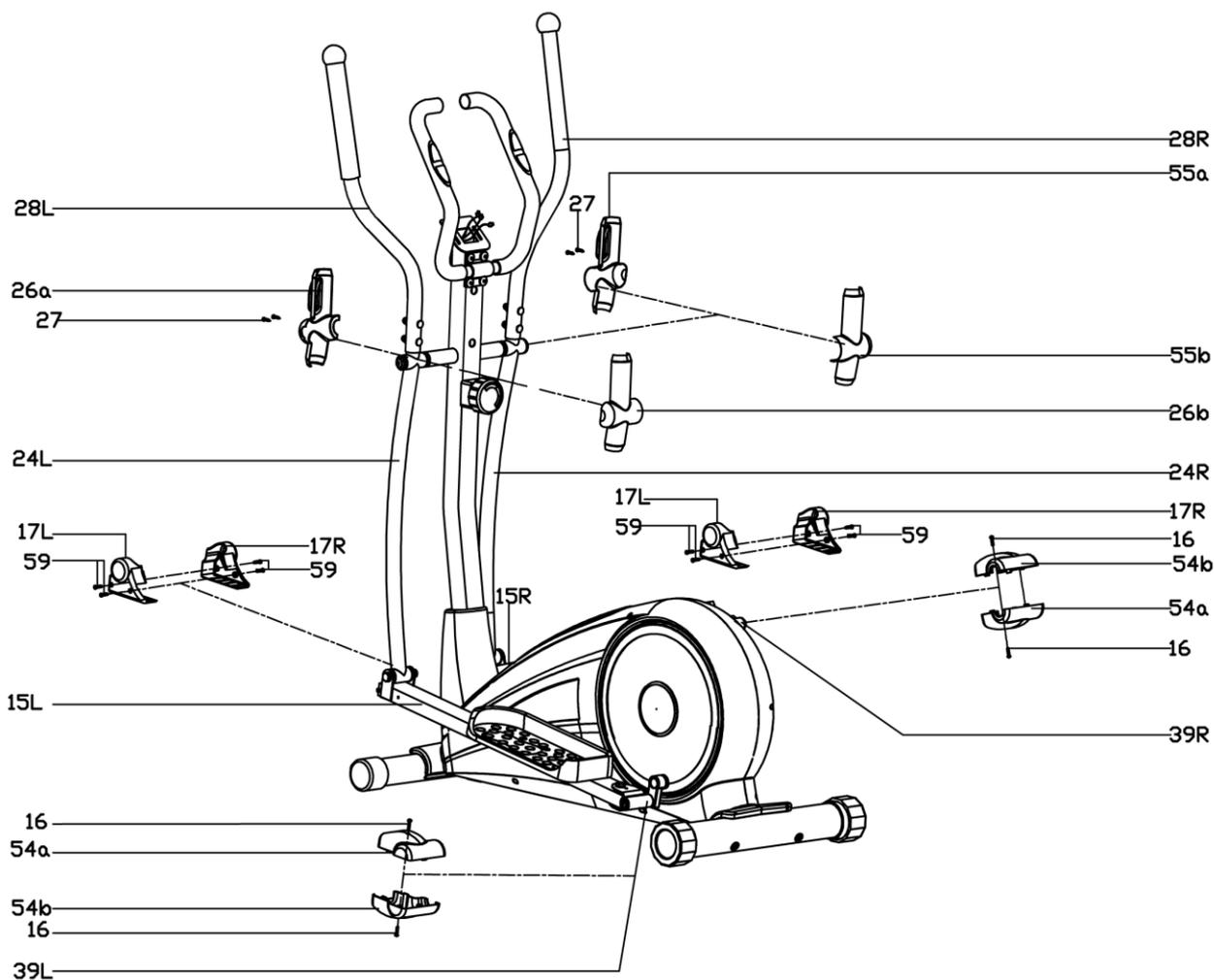
1. Затяните П и Л педаль (14L/R) на соответствующих П и Л опорах педали (15L/R) ботами (37), шайбами (12) и гайками (13) как показано на рисунке.

Примечание: Педали обозначены L для левой стороны и R для правой соответственно.



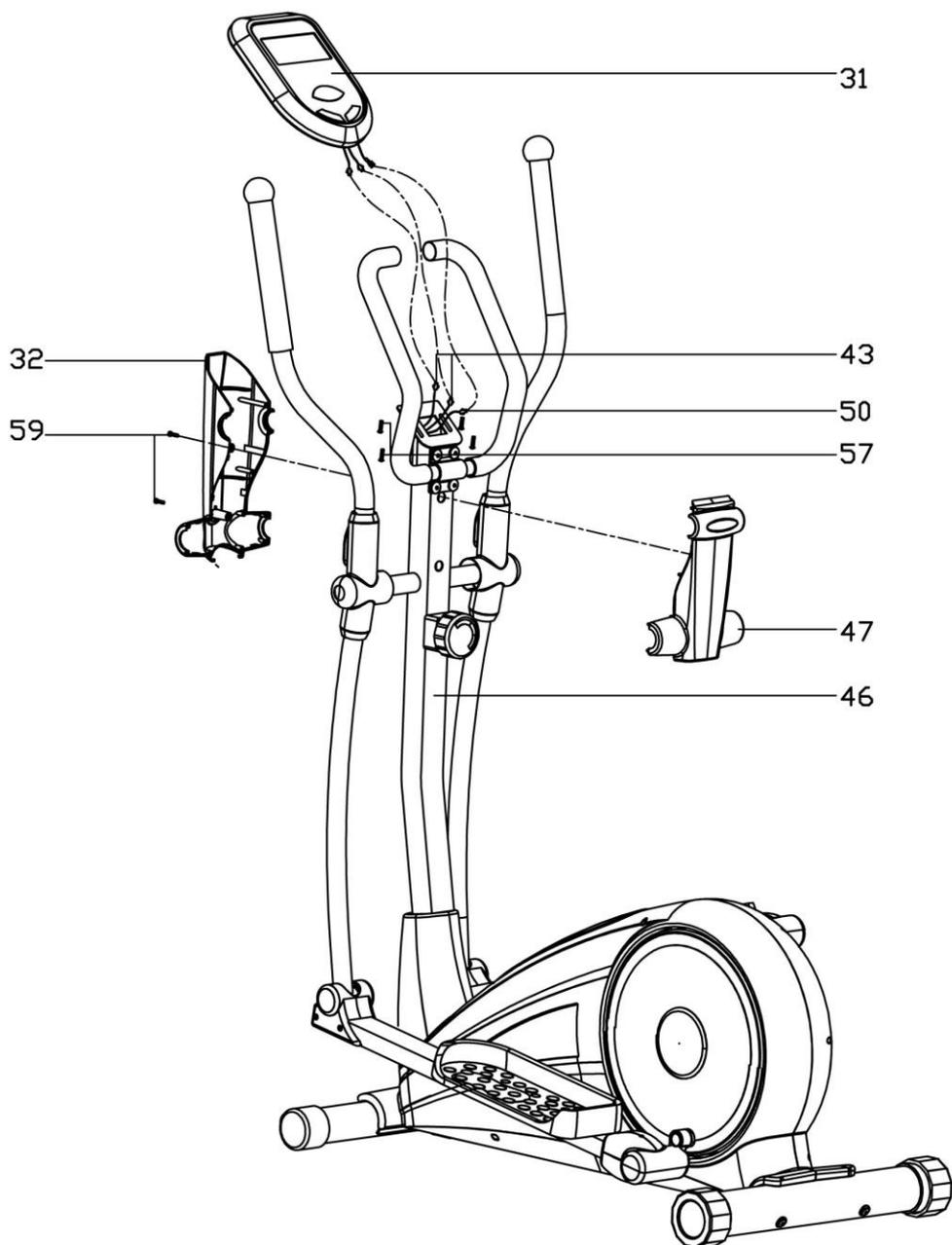
Шаг 6

1. Закройте соединение П и Л верхних рулей (28L/R) и П и Л нижних рулей (24L/R) защитными кожухами (26a/b) и (55a/b), зафиксируйте и затяните винтами (27);
2. Зафиксируйте защитные кожухи (17L/R) и (54a/b) на П и Л опоре педали (15L/R), а так же на П и Л шарнире опоры педали (39L/R) с помощью винта (59) и винта (16), как показано на рисунке.



Шаг 7

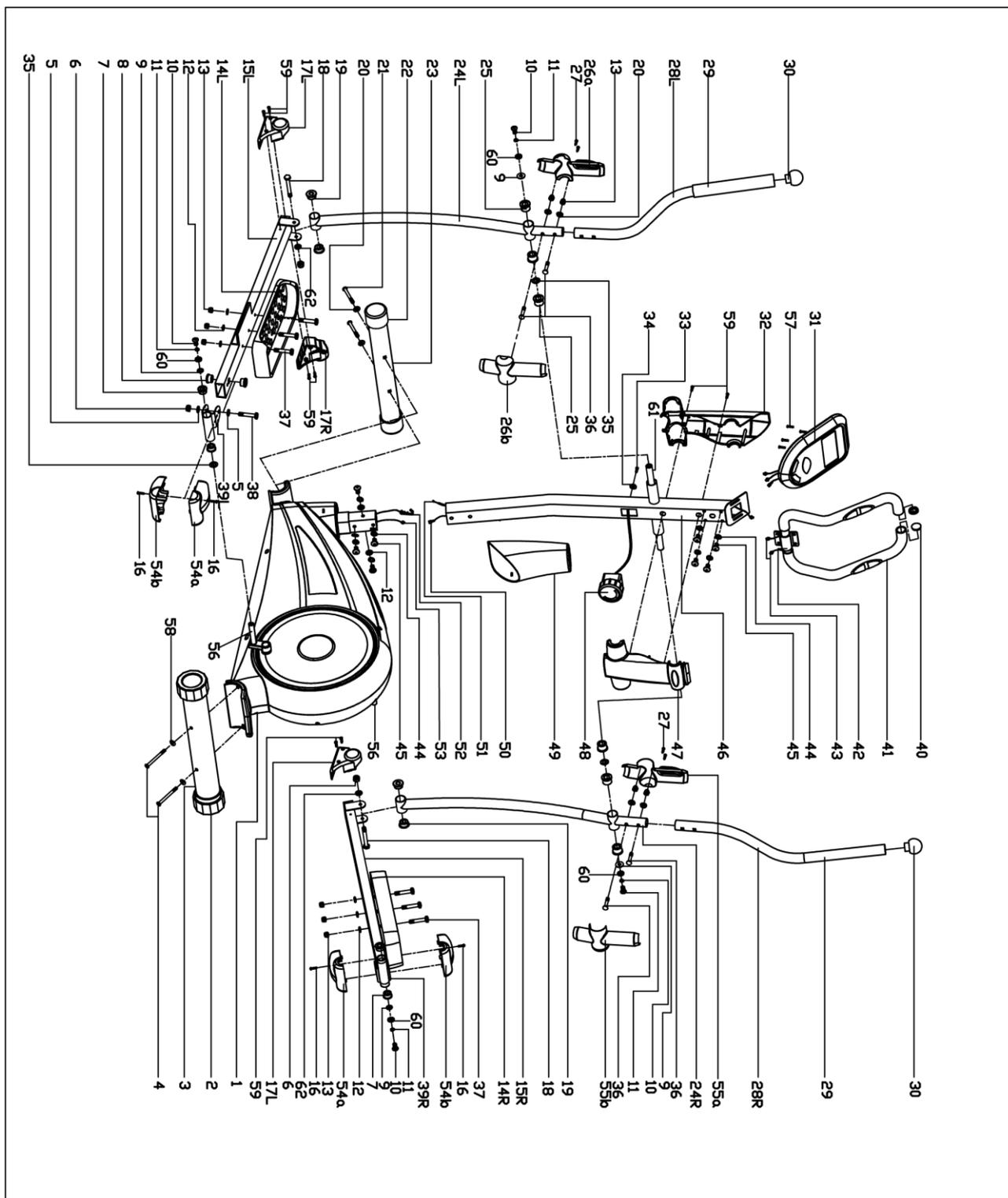
1. Подключите кабель стойки консоли (50) и пульсомеров (43) к консоли. Зафиксируйте консоль (31) на стойке консоли (46) с помощью винтов (57);
2. Оденьте защитные кожухи (32/47) на стойку консоли (46) и закрепите при помощи винтов (59) как показано на рисунке.



Список комплектующих частей

No.	Наименование	Кол-во	No.	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1	32	Защитный кожух	1
2	Задние заглушки	2	33	Винт	1
3	Задний стабилизатор	1	34	Скругленная шайба	1
4	Болт М8×90	2	35	Волнистая шайба	4
5	Шайба D10×Ф20×2	4	36	Болт М8×45	4
6	Гайка М10	4	37	Болт М8×45	6
7	Втулка Ф28×16×Ф16.1	4	38	Болт М10×55	2
8	Втулка Ф18×Ф10×11	4	39L/R	L/R Шарнир опоры педали	1 к
9	D-образная шайба	4	40	Заглушка	2
10	Болт М10х20	4	41	Поручень	2
11	Шайба d10	4	42	Фиксатор руля	1
12	Шайба D8×Ф16×1.5	10	43	Кабель пульсометров	2
13	Гайка М8	10	44	Шайба d8	8
14L/R	L/R педаль	1к	45	Болт М8х16	8
15L/R	L/R опора педали	1к	46	Стойка консоли	1
16	Винт М5х10	4	47	Защитный кожух	1
17L/R	Защитный кожух	2к	48	Регулятор нагрузки	1
18	Болт Ф12×М10×80	2	49	Кожух стойки консоли	1
19	Втулка Ф12×Ф32×15	4	50	Кабель стойки консоли	1
20	Шайба D8×Ф19×1.5×R30	6	51	Верхний трос нагрузки	1
21	Болт М8×72	2	52	Нижний трос нагрузки	1
22	Передние заглушки	2	53	Нижний кабель консоли	1
23	Передний стабилизатор	1	54a/b	Защитный кожух	2к
24L/R	L/R Нижний руль	1к	55a/b	Защитный кожух	1к
25	Втулка Ф16×Ф31×23	6	56L/R	L/R шатун	1к
26a/b	Защитный кожух	1к	57	Винт	4
27	Винт ST3.4×9	4	58	Шайба D8×2×Ф25×R39	2
28L/R	L/R верхний руль	1к	59	Винт ST4.2×18	10
29	Поручень	2	60	Шайба D10хФ20х2	4
30	Заглушки	2	61	Ось	1
31	Консоль	1	62	Шайба D12×Ф24×1.5	2

Схема тренажера в разобранном виде



Работа с консолью



ФУНКЦИИ И ОПЕРАЦИИ:

AUTO SCAN

После того, как подано питание или нажатием на клавишу Mode, на ЖК-дисплее отображаются все функции значения от Time- Speed - Distance -Calories-Odometer- Pulse. Каждое значение, будет отображаться в течении 6 секунд.

TIMER

Накопленное значение времени тренировки от 0:00 до 99:59. Пользователь может выбрать целевое время, увеличивая его на 1 минуту.

SPEED

Отображение текущего значения скорости тренировки от 0.0 до 999.9 км/ч.

DISTANCE

Накопленное значение дистанции за тренировку от 0.0 до 999.9 км. Пользователь может задать целевое значение дистанции.

CARLORIE

Общее количество сожженных калорий за тренировку от 0 до 999.9 кал. Пользователь может вручную задать целевое значение.

ODO/TOTAL DIST

Нажмите кнопку до появления на дисплее, ODO общее расстояние от 0 до 9999 км. Монитор будет отображать общее суммарное расстояние.

PULSE

Нажмите на кнопку пока на дисплее не появится значок ♥, на дисплее должно отобразиться текущее значение ударов сердца за минуту пользователь, 40~240 уд/мин.

НАЗНАЧЕНИЕ КЛАВИШ:

MODE

Нажмите “MODE” для переключения на следующую функцию [SCAN→TIMER→SPEED→CAL→PULSE→DIST→ODO].

UP

В режиме настройки, нажмите кнопку, чтобы увеличить значение Time, Distance, Calories, Pulse. Нажмите кнопку и удерживайте, чтобы ускорить приращение.

DOWN

В режиме настройки, нажмите кнопку, чтобы уменьшить значение Time, Distance, Calories, Pulse. Нажмите кнопку и удерживайте, чтобы ускорить снижение.

ENTER(SET)

- a. Нажмите кнопку входа в режим установки.
- b. Нажмите клавишу для подтверждения текущего ввода данных.

RESET

- a. Нажмите кнопку, чтобы сбросить значение функции при установке.
- b. Нажмите кнопку и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы сбросить все значения, кроме Odometer равным нулю.

PAUSE

При нажатии на кнопку, все функции будут остановлены, и дисплей будет мигать, при повторном нажатии кнопки, все функции вернуться к нормальному состоянию.

Примечание: если значения на дисплее отображаются некорректно, пожалуйста, замените аккумулятор и повторите попытку.

Технические спецификации

Назначение	домашнее
Рама	высокопрочная с однослойной покраской
Система нагружения	магнитная magicFLOW™
Кол-во уровней нагрузки	8
Маховик	инерционный вес 19.8 кг (собственный вес 9.0 кг)
Педальный узел	трехкомпонентный дисковый с реверсивным ходом
Педали	антискользящие двухпозиционные
Расстояние между педалями	200 мм
Длина шага	420 мм
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	черно-белый многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, фитнес-тест (Recovery)
Кол-во программ	программы отсутствуют
Специальные программные возможности	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	нет
Транспортировочные ролики	есть
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	122*67*166 см
Вес нетто	45 кг
Вес брутто	52 кг
Макс. вес пользователя	140 кг
Питание	не требует подключения к сети
Гарантия	2 года
Производитель	Neotren GmbH, Германия
Страна изготовления	КНР

Поставщик: ООО «Неотрен», 115201 Россия, Москва, Каширский проезд, д.17 стр.9,
Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: С190122, где 18 – год изготовления, 01 – месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Неотрен»
www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!



ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ