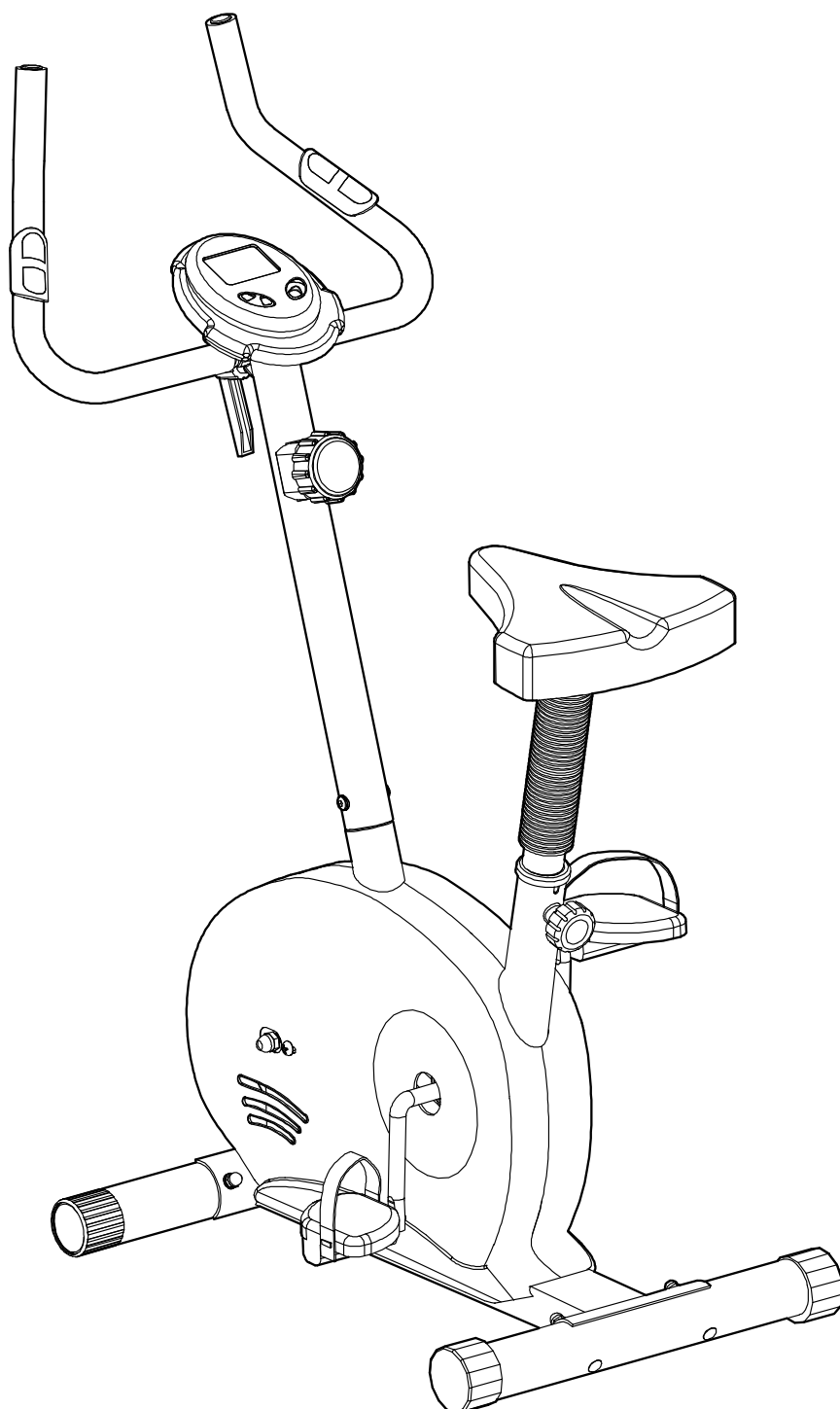


BC-5430-H МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

BODY
SCULPTURE®

SINCE 1965

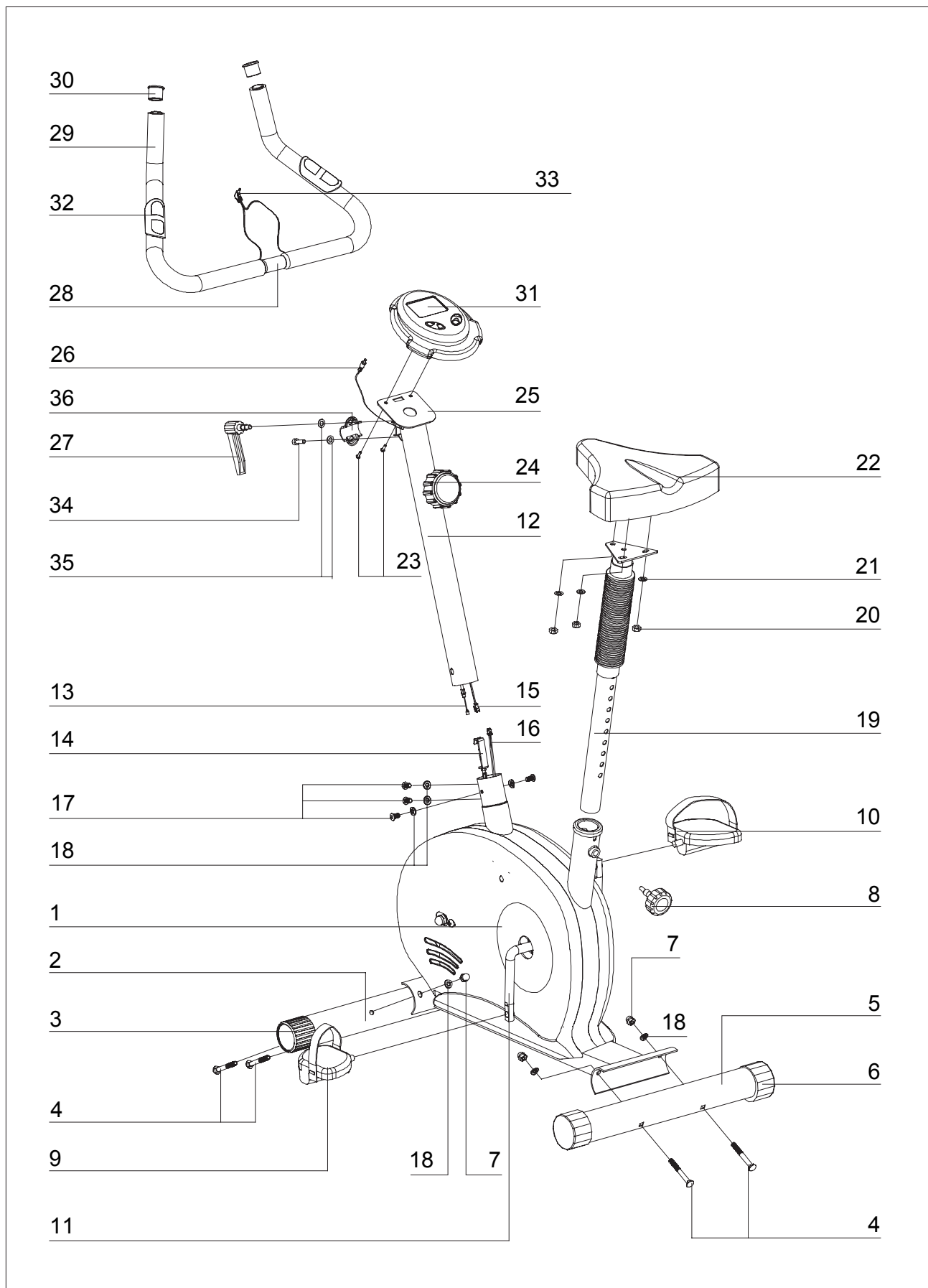


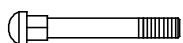
Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
- 3) Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
- 4) Тренажёр спроектирован для использования взрослыми людьми. Не допускайте к нему детей и животных.
- 5) Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
- 6) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 7) Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 8) Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
- 9) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
- 10) Максимальный вес пользователя – 100кг.
- 11) Оборудование не предназначено для терапевтических целей.

Согласно EN957-1 этот аппарат является тренажёром для применения в домашних условиях, а не в профессиональных целях (спортклубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. Снимается всякая ответственность за увечья и повреждения аппарата, которые могут произойти при тренировках на аппарате вне домашних условий. Гарантийные обязательства на этот аппарат не распространяются, если он применяется вне домашних условий.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

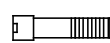




Болт (M8*60) X 4шт



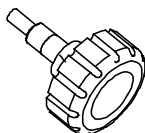
Болт (M8*15) X 4 шт



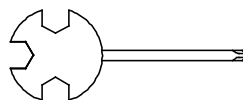
Болт (M7*25) X 1 шт



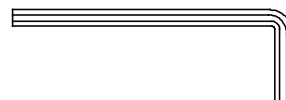
Гайка-заглушка (M8) X 4 шт Изогнутая шайба (φ8) X 8 шт Гайка (M8) X 3 шт Шайба (φ8) X 3 шт Шайба (φ8) X2 шт



Фиксатор (M12) 1 шт



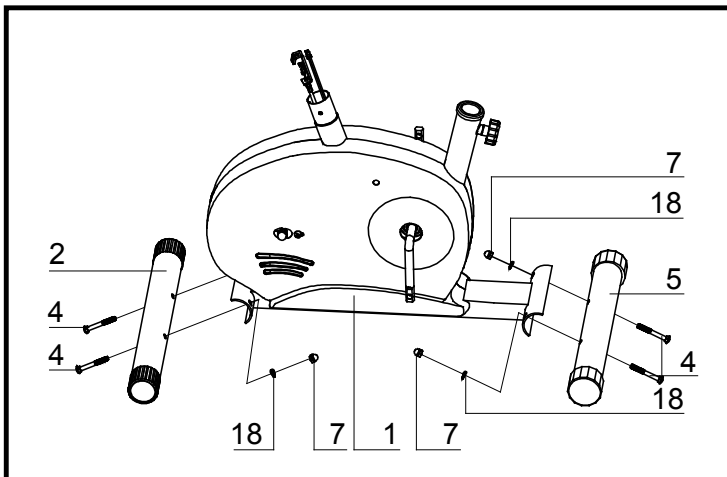
Ключ 1 шт



Ключ 1 шт

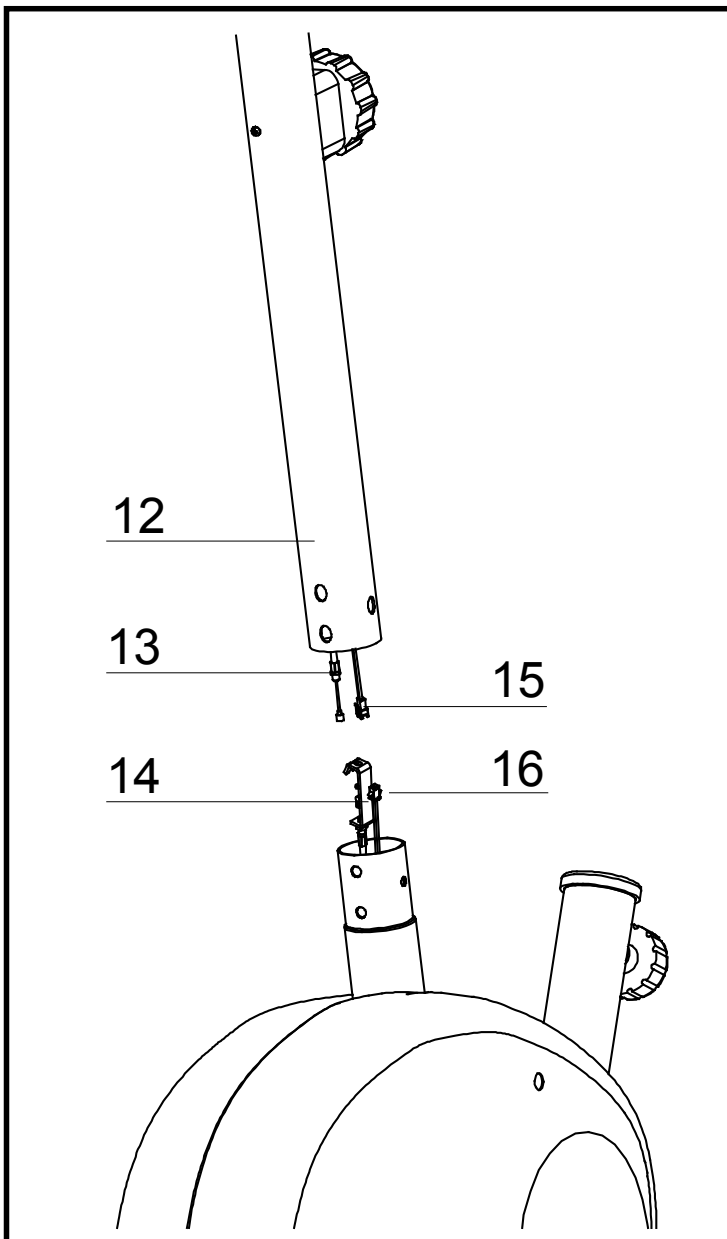
№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Главная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Заглушка	2
4	Болт (M8*70)	4
5	Задний стабилизатор	1
6	Задняя заглушка	2
7	Гайка-заглушка (M8)	4
8	Фиксатор (M12)	1
9	Левая педаль	1
10	Правая педаль	1
11	Рычаг педали	1
12	Передняя стойка	1
13	Верхний трос	1
14	Нижний трос	1
15	Провод датчика (верхний)	1
16	Провод датчика (нижний)	1
17	Болт (M8*15)	4
18	Изогнутая шайба (φ8)	8
19	Стойка седла	1
20	Гайка (M8)	3
21	Шайба (φ8)	3
22	Седло	1
23	Винт	2
24	Регулятор натяжения	1
25	Держатель	1
26	Провод датчика	1
27	Фиксатор руля (M7)	1
28	Руль	1
29	Накладка	2
30	Заглушка	2
31	Компьютер	1
32	Датчик пульса	1
33	Провод датчика пульса	1
34	Болт (M7*25)	1
35	Шайба (φ8)	2
36	Зажим	1

СБОРКА



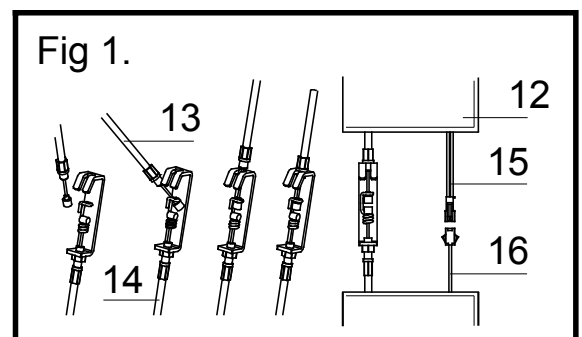
ШАГ 1

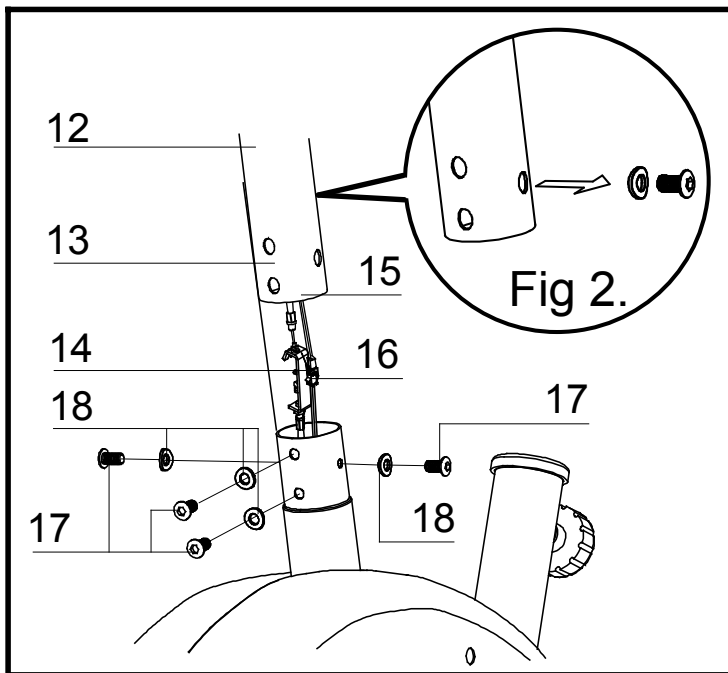
Прикрепите два стабилизатора (2 и 5) к главной раме (1) четырьмя гайками М8 (7), изогнутыми шайбами (18) и болтами М8х70mm (4).



ШАГ 2

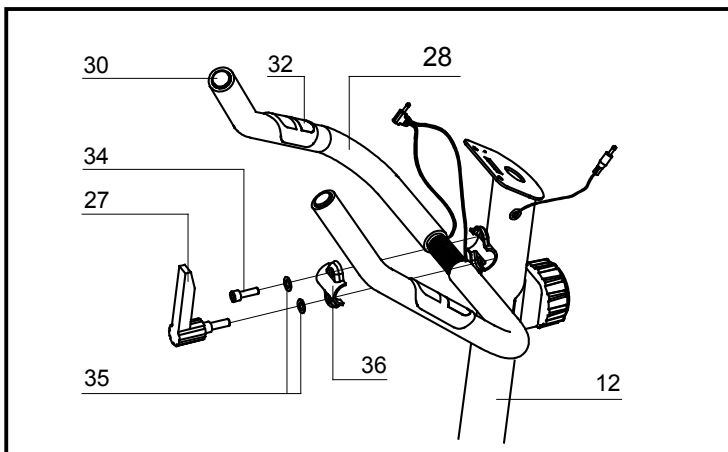
Возьмите переднюю стойку (12) и соедините нижний провод датчика (16) и верхний провод (15). Затем присоедините верхний (13) и нижний (14) троса (см. рис. 1)





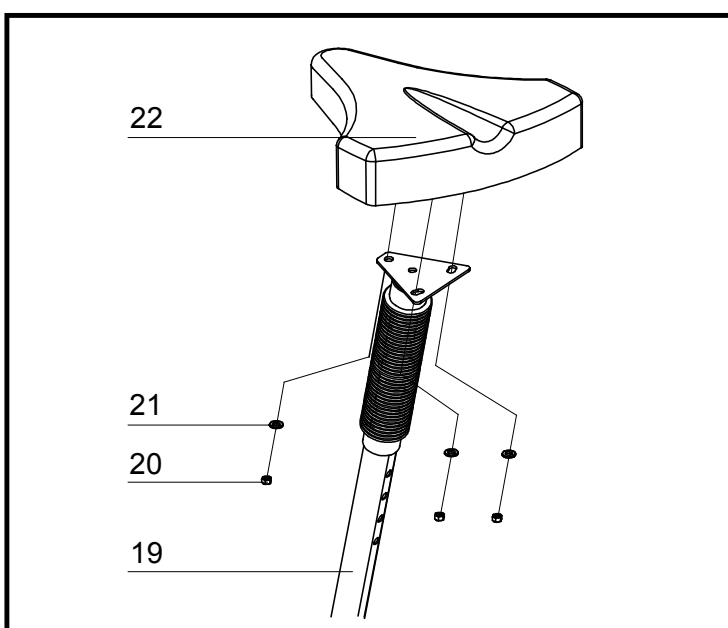
ШАГ 3

Отверните все винты в верхней части главной рамы и вставьте (12) переднюю стойку. Затем прикрепите ее четырьмя болтами M8x15mm (17) и изогнутыми шайбами (18).



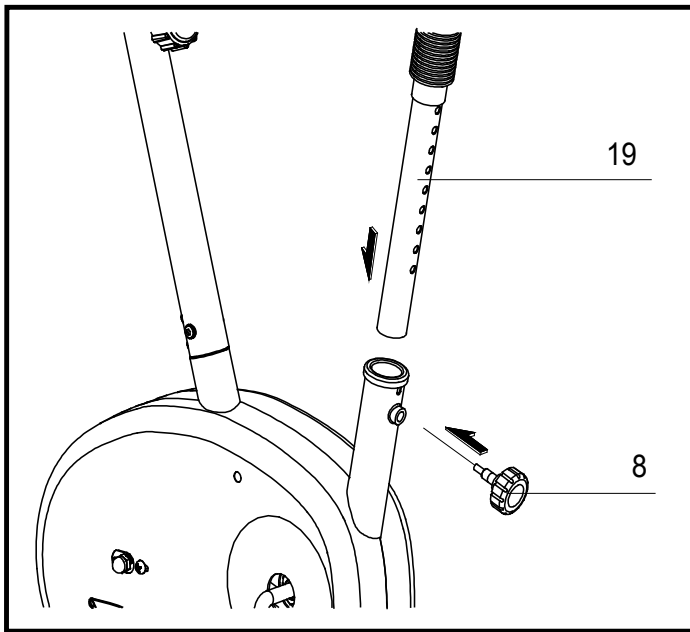
ШАГ 4

Прикрепите руль (28) к передней стойке (12) с помощью зажима (36) как показано на рисунке и закрепите двумя шайбами (35), одним болтом (34) и фиксатором (27). Затяните болт ключом. Затем наденьте заглушку с каждой стороны руля.



ШАГ 5

Прикрепите седло (22) к стойке (19) тремя шайбами (21) и тремя гайками (20) к стойке седла.



ШАГ 6

Вставьте стойку седла (19) в ответное отверстие на корпусе и совместите отверстия (Вы можете подобрать нужную высоту после полной сборки тренажера). Закрепите седло фиксатором (8).

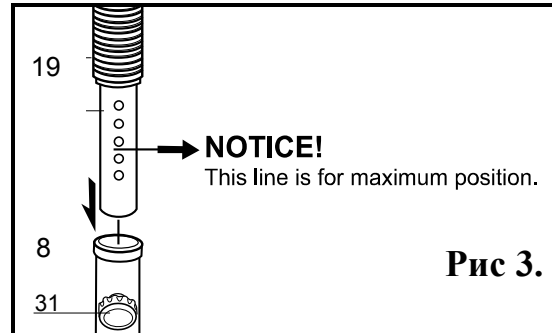
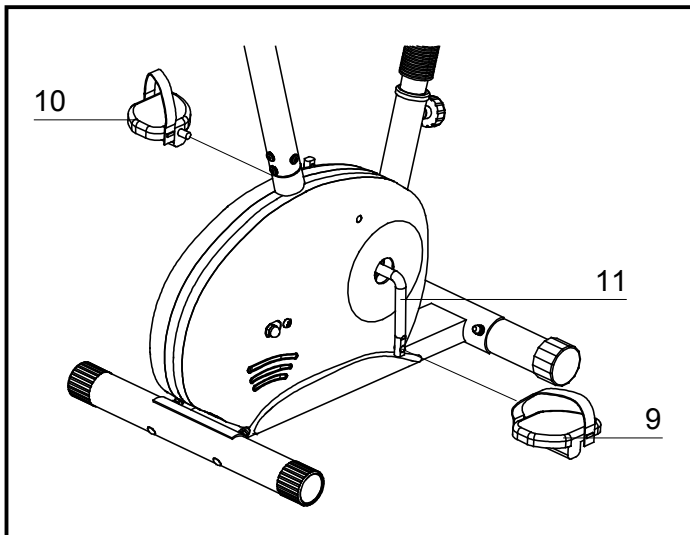
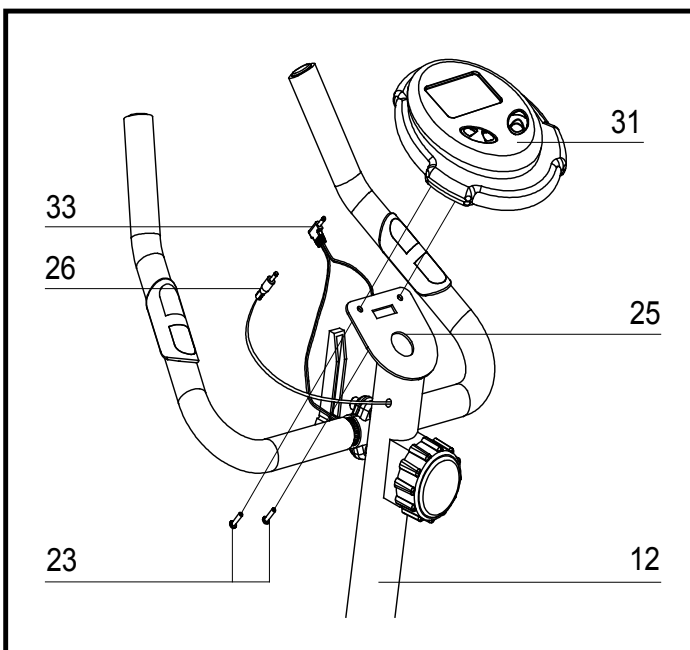


Рис 3.



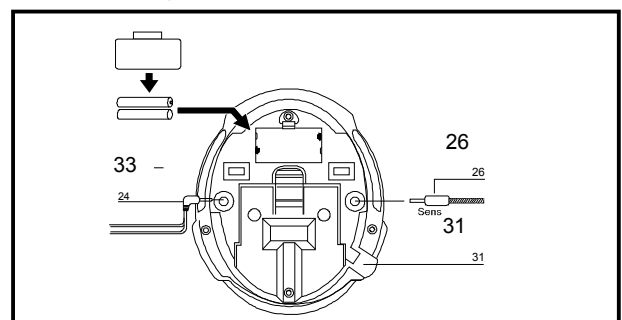
ШАГ 7

Педали (9, 10) имеют маркировку “L” (левая) и “R” (правая). Присоедините их к соответствующим рычагам (11). Правый рычаг находится справа, если Вы сидите на тренажере. Важно: правая педаль закручивается по часовой стрелке, а левая – против.



ШАГ 8

Вставьте компьютер (31) в держатель (25) на верхней части передней стойки (12) и закрепите 2 винтами M5x10 мм (23). Затем подсоедините провод датчика (26) в компьютер (31). Вставьте в компьютер (31) провод датчика пульса (33).



ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

1. Этап разминки

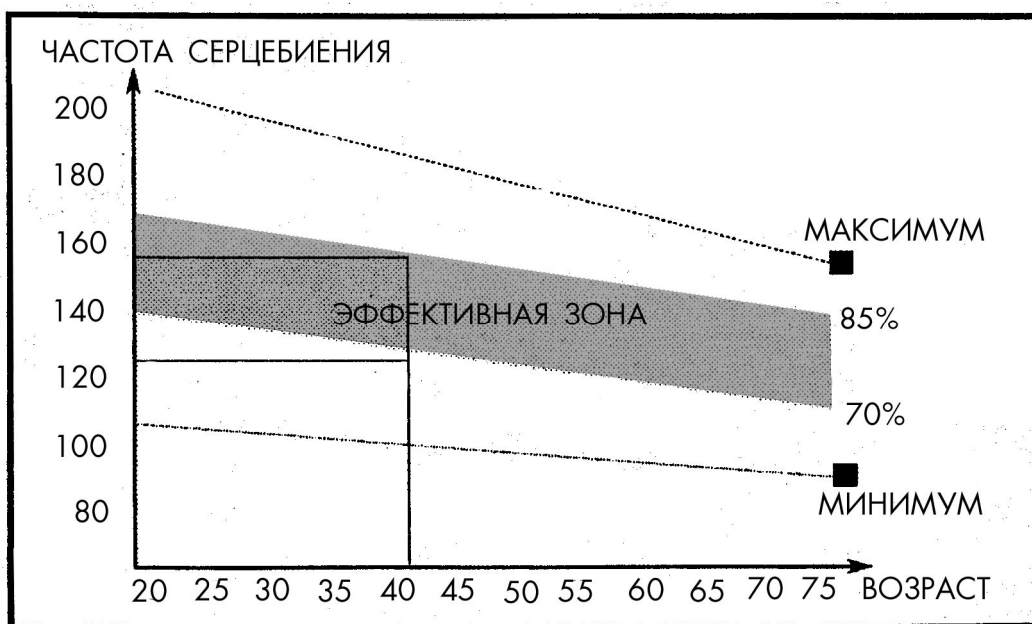
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий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



2. Этап упражнений

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

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



3. Этап расслабления

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

Укрепление мышц

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - постоянного укрепления мышц – Вы должны устанавливать порог сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы также хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Можно уменьшить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.

Сброс веса

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

КОМПЬЮТЕР ST7820-7

MODE (РЕЖИМ)

1. Нажатие на эту кнопку позволяет переходить от одного функционального параметра к другому для ввода значений параметров и для контроля за их изменением на дисплее (LSD);
2. Длительное нажатие на кнопку в течение 2 сек. обнуляет значения всех тренировочных параметров

SET (УСТАНОВКА)

Установка значений тренировочных параметров: времени тренировки (TIME), пройденной дистанции (DISTANCE), затраченной энергии (CALORIE), частоты сердечных сокращений (PULSE).

RESET (СБРОС)

1. Сброс (обнуление) значений отдельных тренировочных параметров: времени тренировки (TIME), пройденной дистанции (DISTANCE), затраченной энергии (CALORIE), частоты сердечных сокращений (PULSE).

2. Длительное нажатие на кнопку в течение 4 сек. обнуляет значения всех тренировочных параметров (при замене источника питания (батареек) значения тренировочных параметров также обнуляются)



Тренировочные параметры, отображаемые на дисплее

SCAN (СКАН)	<i>Основной дисплей:</i> каждый тренировочный параметр (TIME, SPEED, RPM, DISTANCE, CALORIES, PULSE) поочередно отражается на дисплее с периодом в 6 сек.
TIME (ВРЕМЯ)	Суммируется общее время тренинга от 00:00 до 99:59 мин. Задать время тренировки можно с помощью кнопок SET/MODE. Шаг установки 1:00 мин.
SPEED (СКОРОСТЬ)	На дисплее отражается текущая тренировочная скорость. Максимальное значение 99,9 км (миль)/час.
RPM (ОБ/МИН)	На дисплее отражается текущее значение количества оборотов маховика велотренажера в минуту (RPM — Rotation Per Minute). Максимальное значение 999 оборотов/мин. Значения скорости и RPM сменяют друг друга каждые 6 сек.
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	Суммируется общая пройденная дистанция от 00,0 до 99,99 км или миль. Задать время тренировки можно с помощью кнопок UP и DOWN. Шаг установки 0.1 км (миль).
CALORIES (КАЛОРИИ)	Суммируется общее количество затраченной энергии от 0 до 9999 Ккал. (Примечание: данные о количестве калорий достаточно грубые, так как индивидуальные особенности людей, уровни их физической подготовленности очень сильно различаются, а следовательно отличаются и количества энергии, затрачиваемые на прохождение одной и той же дистанции. Таким образом, эти данные следует использовать для сравнения между собой тренировочных занятий, но не для медицинских целей.)
TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА)	Показывает температуру окружающего воздуха в спящем режиме.
PULSE (ПУЛЬС)	На дисплее отражаются текущие значения частоты сердечных сокращений (количество ударов/мин). Измерение происходит, когда вы держитесь за специальные контакты, установленные на руле. Для более точного измерения пульса следует соприкоснуться с контактами обеими руками, так как при соприкосновении с контактами одной рукой данные о пульсе нестабильны. Данные появляются на дисплее в после 30 сек. после начала тренировки (максимум через 1 мин.).
RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)	Чтобы получить данные о том, как быстро организм справляется с полученной нагрузкой, а именно как быстро восстанавливается нормальная частота сердечных сокращений, данный компьютер оснащён специальной функцией Восстановление (RECOVERY). После тренировки на некоторое время оставьте руки в соприкосновении с контактами и нажмите кнопку RECOVERY. Компьютер остановит счёт всех остальных параметров, кроме времени тренировки (TIME), которое будет совершать обратный отсчёт от 00:60 до 00:00. По окончании отсчёта на дисплее появится значение уровня способности вашего организма восстанавливать свой пульс, рассчитываемый по шкале от F6 до F1. F1 — наилучший результат, F6 — наихудший. Одной из целей вашего тренинга может стать улучшение способности вашего организма к восстановлению, то есть достижению уровня F1. После получения результата снова нажмите кнопку RECOVERY для возврата к остальным тренировочным параметрам.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА

1. Вставьте в компьютер 2 батарейки 1.5 В
2. Войдите в режим установки параметров. Если Вы хотите установить значение времени, то дождитесь когда заморгает надпись "TIME" и нажмите кнопку "SET". Нажмите кнопку "MODE" для подтверждения ввода и перехода к установке следующего параметра.
3. Вы также можете нажать кнопку «MODE» для вывода на дисплей одной функции кроме RPM&SPEED.
4. Если Вы ввели контрольное значение функции, то отсчет значения этой функции начнется с этого контрольного значения. При достижении значения этой функции нуля компьютер издаст звуковой сигнал в течение 2-х секунд.