

BC-5350S-HB

МАГНИТНЫЙ

ВЕЛОТРЕНАЖЁР



BODY FAT!!!

Стильный современный дизайн

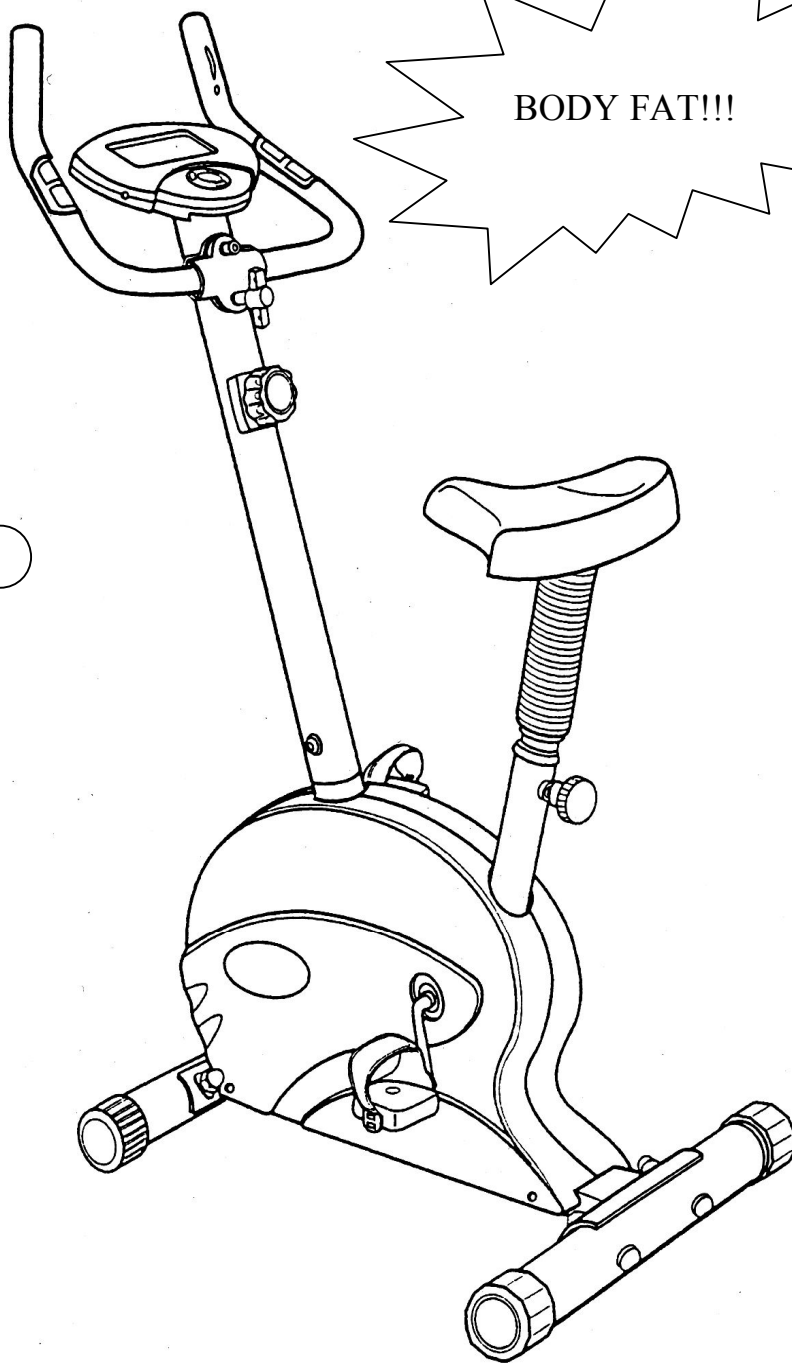
Сенсорный датчик пульса на рукоятках

Многофункциональный программируемый компьютер

Высота сиденья и положение руля регулируются по росту

Функция BODY FAT – определение избыточного веса

Позволяет проводить комплексные тренировки сердечно-сосудистой системы

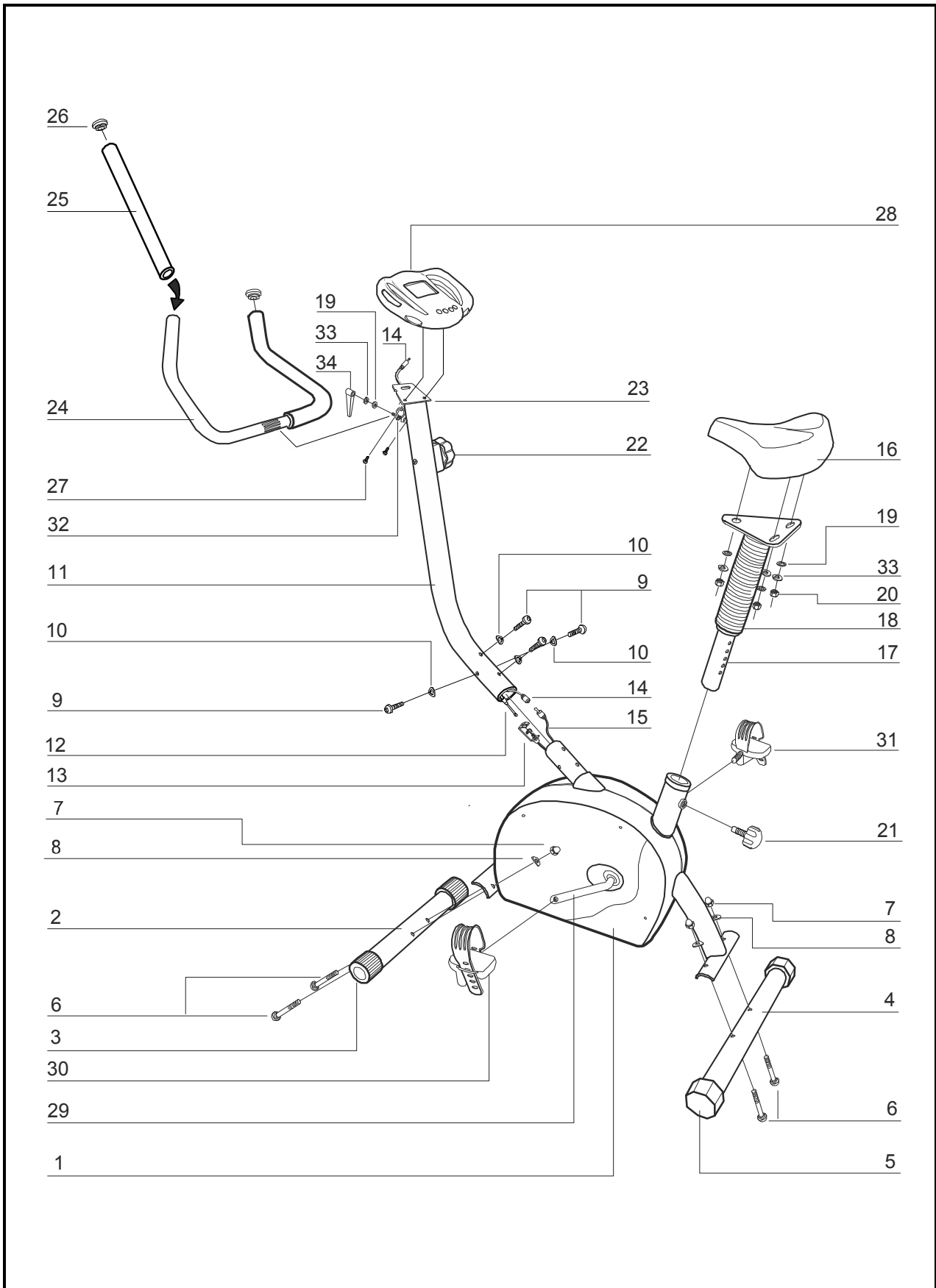


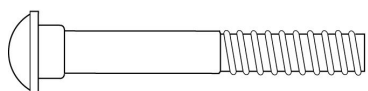
Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 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.

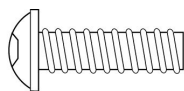
Оборудование не предназначено для терапевтических целей. Согласно международному стандарту EN957-1 этот аппарат является тренажёром для применения в домашних условиях, а не в профессиональных целях (тренажёрных залах, спортклубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. Производитель и продавец снимают с себя всякую ответственность за увечья пользователя и повреждения аппарата, которые могут произойти при тренировках на аппарате вне домашних условий. В этом случае прекращается также и гарантийное обслуживание тренажёра.

РАЗВЕРНУТЫЙ ВИД

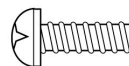




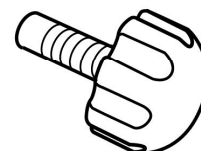
**Болт
(M10x60mm)**



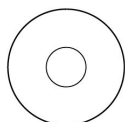
**Болт
(M8x16mm)**



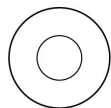
**Винт
(M5x10mm)**



Фиксатор



**Изогнутая
шайба**



**Шайба
(M8)**



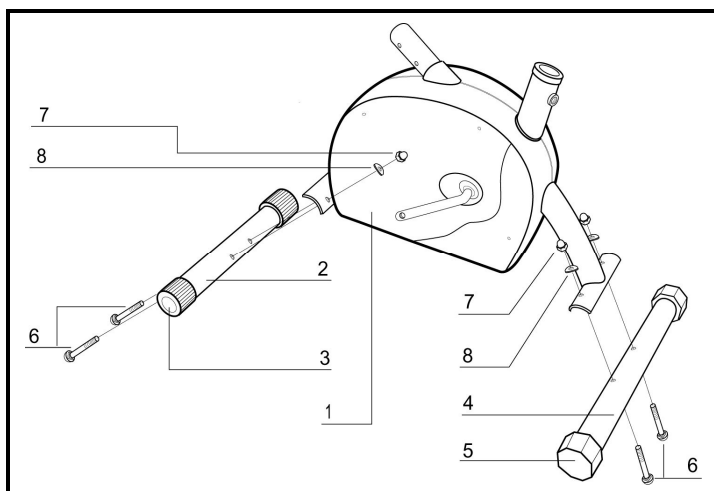
**Гайка
(M8)**



**Гайка-заглушка
(M10)**

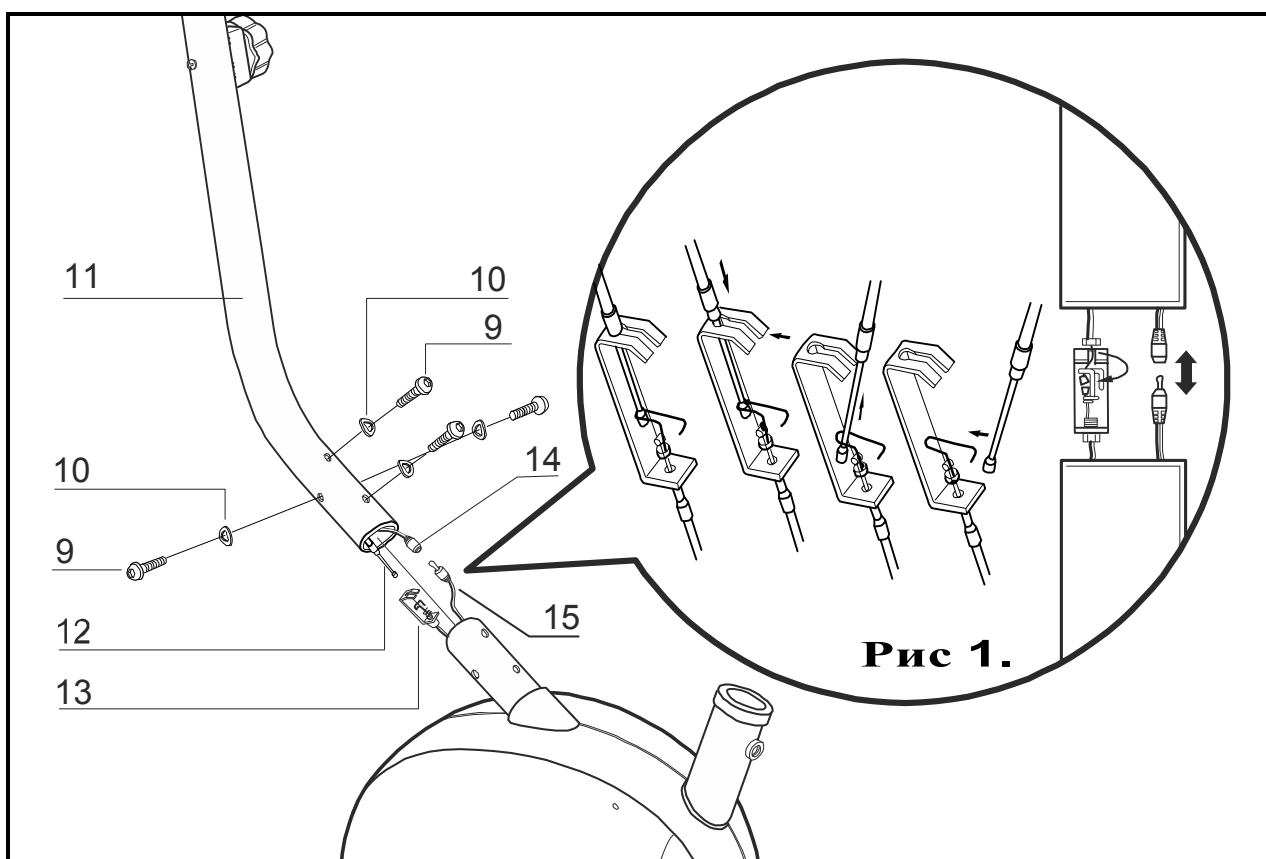
СПИСОК ЧАСТЕЙ		
Номер	Описание	Кол-во
1.	Главная рама	1
2.	Передний стабилизатор	1
3.	Переднее колесико	2
4.	Задний стабилизатор	1
5.	Заглушка задняя	2
6.	Болт (M10x60mm)	4
7.	Гайка-заглушка (M10)	4
8.	Изогнутая шайба (M10)	4
9.	Болт (M8x16mm)	4
10.	Изогнутая шайба (M8)	4
11.	Передняя стойка	1
12.	Верхн часть кабеля натяжения	1
13.	Нижняя часть кабеля натяжения	1
14.	Верхний провод датчика	1
15.	Нижний провод датчика	1
16.	Сиденье	1
17.	Стойка сиденья	1
18.	Стойка сиденья	1
19.	Шайба (M8)	3
20.	Гайка (M8)	3
21.	Фиксатор	1
22.	Регулирование натяжения	1
23.	Кронштейн компьютера	1
24.	Руль	1
25.	Наконечник для руля	2
26.	Заглушка	2
27.	Винт (M5x10mm)	2
28.	Компьютер	1
29.	Рычаг педали	1
30.	Педаль (левая)	1
31.	Педаль (правая)	1
32.	Фиксатор руля	1
33.	Пружинная шайба	3
34.	Регулятор руля	1

СБОРКА



ШАГ 1

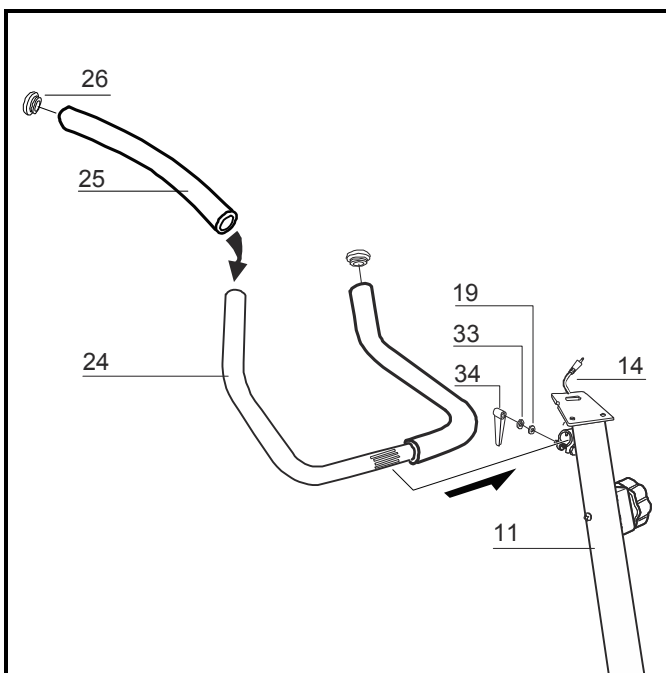
Прикрепите два стабилизатора (2)&(4) к главной раме (1) четырьмя гайками М10 (7), изогнутыми шайбами (8) и болтами М10х60мм (6).



ШАГ 2

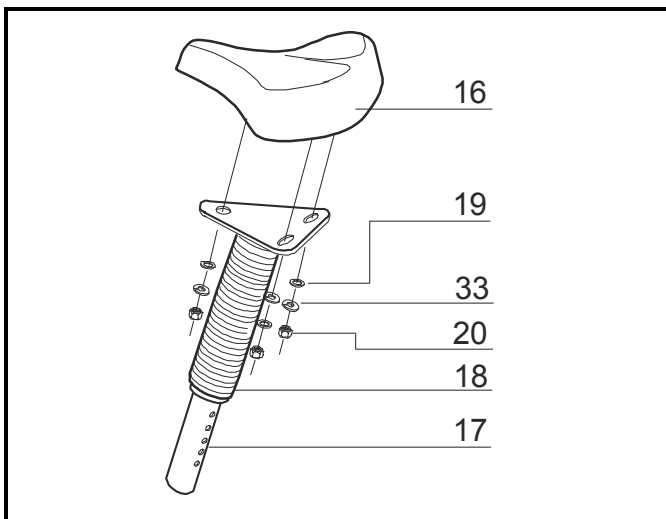
Возьмите переднюю стойку (11) и соедините нижний провод датчика (15) к верхнему проводу датчика (14). Затем присоедините основание кабеля натяжения (12) к кабелю натяжения (13). См. Рис. 1

Вставьте переднюю стойку (11) в основание для передней стойки и закрепите четырьмя болтами М8х16 мм (9) и изогнутыми шайбами (10).



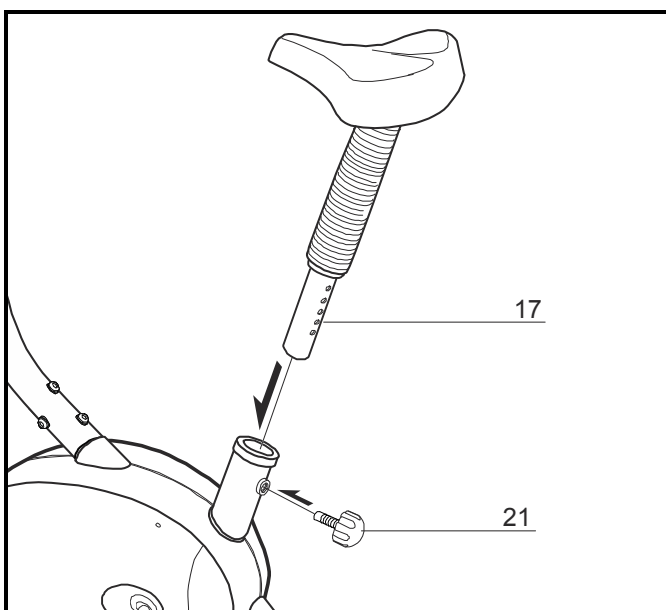
ШАГ 3

Поверните фиксатор руля (32) до упора против часовой стрелки и наденьте руль (24). Поверните фиксатор по часовой стрелке. Смочите наконечники для руля (25) внутри и наденьте на руль. Наденьте заглушки на концы руля.



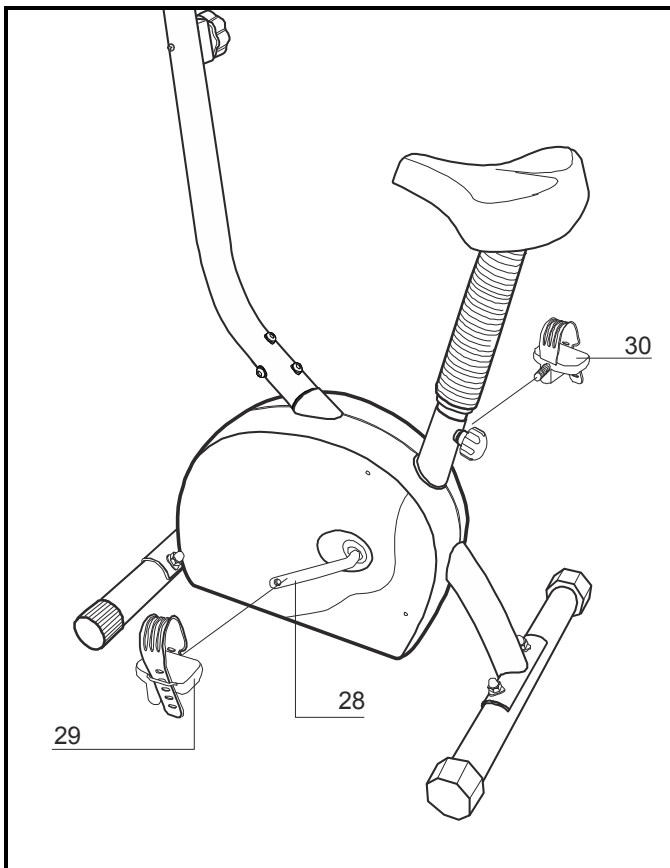
ШАГ 4

Прикрепите сиденье (16) к стойке сиденья (17) тремя пружинными шайбами (33), шайбами (19) и гайками (20) под сиденьем.



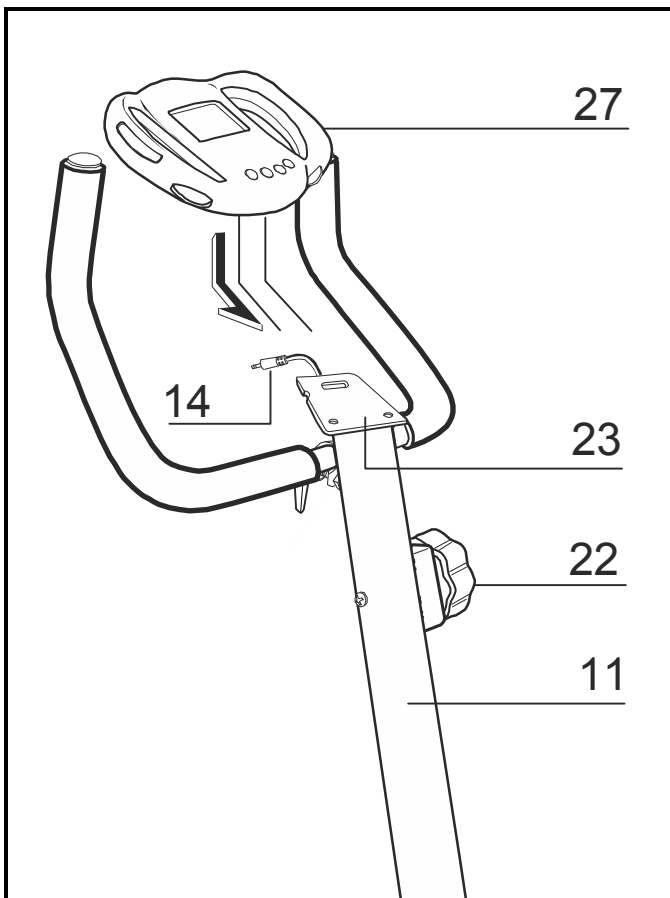
ШАГ 5

Вставьте стойку сиденья (17) в основание для стойки сиденья и подгоните по росту (правильная подгонка по росту возможна после окончательной сборки тренажера). Зафиксируйте высоту сиденья фиксатором (21).



ШАГ 6

Педали (30, 31) имеют маркировку "L" и "R" - левая и правая. Присоедините их к соответствующим рычагам педалей (29). Правый рычаг педали находится справа, если сидеть на велотренажере. Правая педаль накручивается по часовой стрелке, а левая против часовой стрелке.



ШАГ 7

Вставьте компьютер (28) в кронштейн, расположенный на веру передней стойки (11) и прикрепите двумя винтами М5х10 мм (27). Затем вставьте верхний провод датчика (14) в компьютер.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

Функциональные кнопки

UP БОЛЬШЕ	Увеличение значений тренировочных параметров: времени тренировки (TIME), пройденной дистанции (DISTANCE), затраченной энергии (CALORIE), частоты сердечных сокращений (PULSE).
DOWN МЕНЬШЕ	Уменьшение значений тренировочных параметров: времени тренировки (TIME), пройденной дистанции (DISTANCE), затраченной энергии (CALORIE), частоты сердечных сокращений (PULSE).
MODE РЕЖИМ	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).
BODY FAT ЖИР	Служит для запуска функции измерения уровня жира в организме тренирующегося (BODY FAT TESTING) (только в STOP режиме).

Примечание: уровень тренировочной нагрузки можно регулировать непосредственно в процессе тренировки.

Параметры, отображаемые на основном дисплее

SCAN СКАН	<i>Основной дисплей:</i> каждая тренировочный параметр (TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, PULSE) поочередно отражается на основном дисплее с периодом в 6 сек. <i>Нижний дисплей:</i> сразу же после начала тренировки значения функции RPM и уровня нагрузки будут с периодом в 6 сек. сменять друг друга на нижнем дисплее.
TIME ВРЕМЯ	<i>Прямой счёт:</i> суммируется общее время тренинга от 00:00 до 99:59 мин. <i>Обратный счёт:</i> с момента начала тренировки время начнёт отсчитываться в обратном порядке от заданного значения до 0
SPEED СКОРОСТЬ	На дисплее отражается текущая тренировочная скорость. Максимальное значение 99,9 км (миль)/час. Значения скорости и RPM сменяют друг друга каждые 6 сек.
DISTANCE ПУТЬ	<i>Прямой счёт:</i> суммируется общая пройденная дистанция от 00,0 до 99,9 км или миль. <i>Обратный счёт:</i> с момента начала тренинга заданное значение дистанции тренировки начнёт отсчитываться в обратном порядке до 0.
CALORIES КАЛОРИИ	<i>Прямой счёт:</i> суммируется общее количество затраченной энергии от 0 до 9999 Ккал. <i>Обратный счёт:</i> с момента начала тренинга заданное значение количества калорий начнёт отсчитываться в обратном порядке до 0. (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.)
PULSE ПУЛЬС	На дисплее отражаются текущие значения частоты сердечных сокращений. Данные обновляются каждые 5 сек. Измерение происходит, когда вы держитесь за специальные контакты, установленные на руле. Для более точного измерения пульса следует соприкоснуться с контактами обеими руками. Диапазон измерения пульса от 30 до 240 ударов/мин. Вы также можете ввести значения пульса перед тренировкой с помощью кнопок SET UP и SET DOWN .
BODY FAT ЖИР	Настоящий компьютер оснащён функцией BODY FAT , с помощью которой, Вы можете контролировать уровень жировых отложений в организме. Данный показатель является гораздо более важным, чем общий вес человека (мышцы человека весят гораздо больше жира), поскольку именно излишние жировые отложения являются причиной многих болезней, а также эстетически ухудшают фигуру. Чтобы воспользоваться функцией BODY FAT : 1. Используйте кнопки UP и DOWN для выбора персоны от 1 до 9 на основном дисплее. 2. Используйте кнопки MODE , а также SET UP и SET DOWN для ввода ваших персональных данных. Вам нужно ввести ваши данные один раз. Компьютер сохранит ваши данные в Р? (PERSON ?) и в следующий раз вам надо будет вновь выбрать между 1 — 9 для тестирования. Вы можете только изменять ваши данные с помощью кнопок UP , DOWN и MODE/ENTER в режиме BODY FAT . Диапазон вводимых данных следующий: — Возраст — 10-99 лет; — Рост — 100-200 см.; — Вес — 20-150 кг. 3. После введения всех данных для начала измерения уровня жировых отложений нажмите кнопку BODY FAT и держитесь за специальные контакты на руле.

	<p>4. Измерение занимает 8 сек., в течение которых, вы будете наблюдать символ « три ромба в линию» на основном дисплее. Если ваши руки не соприкоснулись с контактами во время измерения, то через 8 сек. Вы увидите сообщение об ошибке «E-1».</p> <p>5. После окончания измерений Вы увидите уровень жировых отложений в процентном отношении к массе Вашего тела на основном дисплее, ВМІ (Body Max Index), а также для удобства таблицу с обозначением уровней низкого, среднего и высокого уровней жировых отложений.</p>
--	--

Примечания:

1. Если в течение 4 минут не происходило никаких движений, то компьютер отключается автоматически и все установки сохраняются. Вы можете вывести на экран все предыдущие установки нажатием любой кнопки или начав движение.
2. При перестановке батареек или нажатии кнопки «MODE» более 2-х секунд вы можете изменить персональные установки.
3. Когда значение заданного параметра будет достигнуто, компьютер известит Вас об этом звуковым сигналом.
4. Если Вы не нажали кнопку «BODY FAT» для выхода из программы тестирования в течение 30секунд компьютер будет работать в режиме сканирования.
5. Для переустановки всех параметров нажмите кнопку «MODE» более чем на 2 секунды.
6. При ухудшении качества изображения, мерцаний монитора или появлении ошибок замените батареи.
7. Таблица уровней жировых отложений:

Уровень жира %	Низкий уровень	Низкий/средний	Средний уровень	Средний/высокий
Пол				
Мужской	Менее 10 %	10 — 19 %	20 — 24 %	Более 25 %
Женский	Менее 20 %	20 — 29 %	30 — 34 %	Более 35 %

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

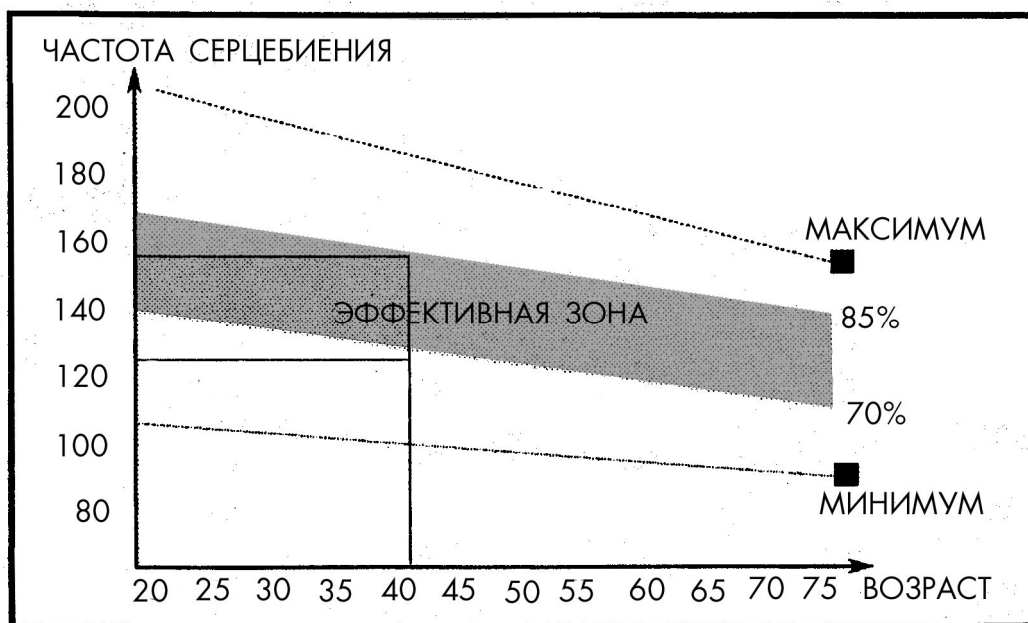
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий 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.