

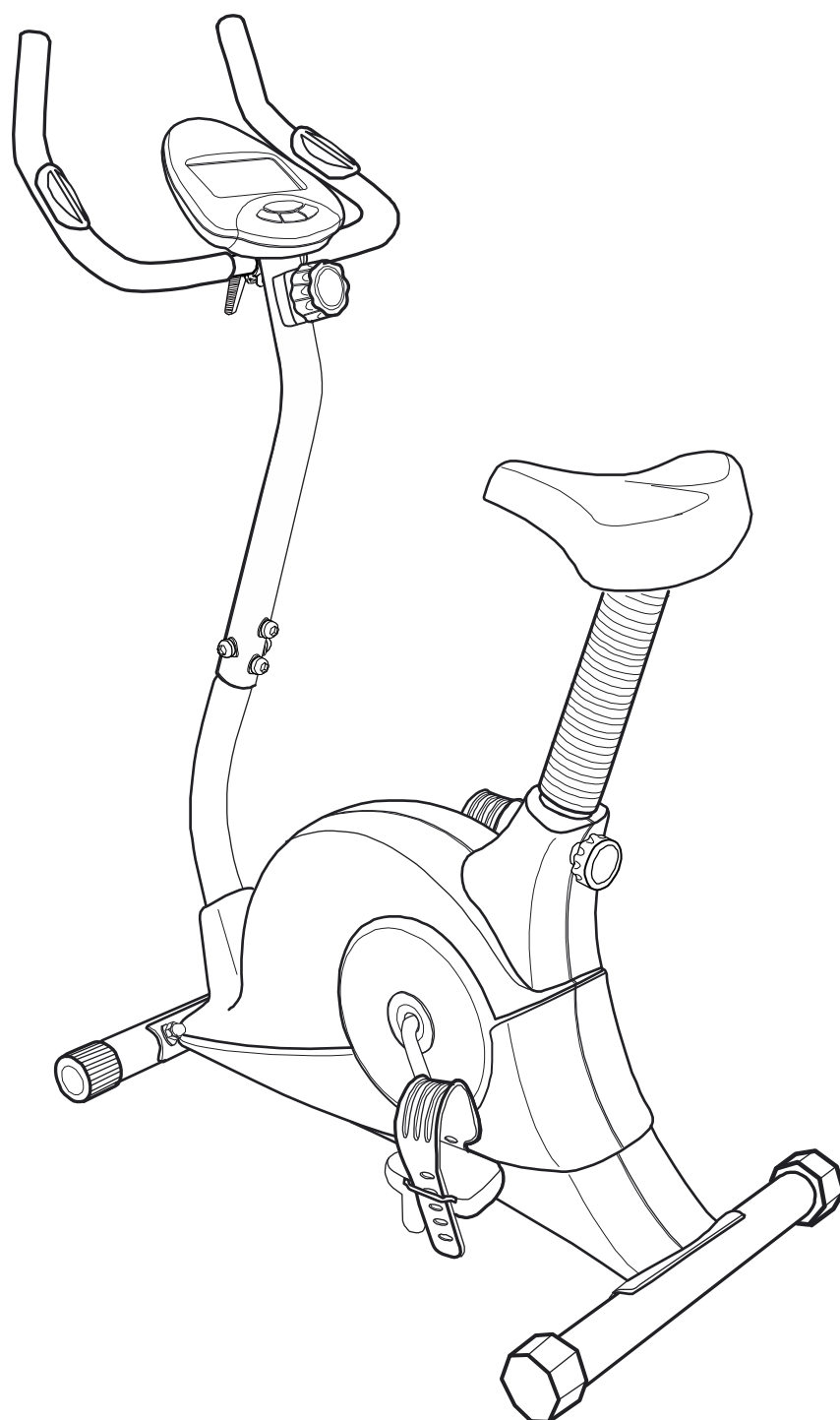
BC-5500-H

МАГНИТНЫЙ

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

BODY
SCULPTURE

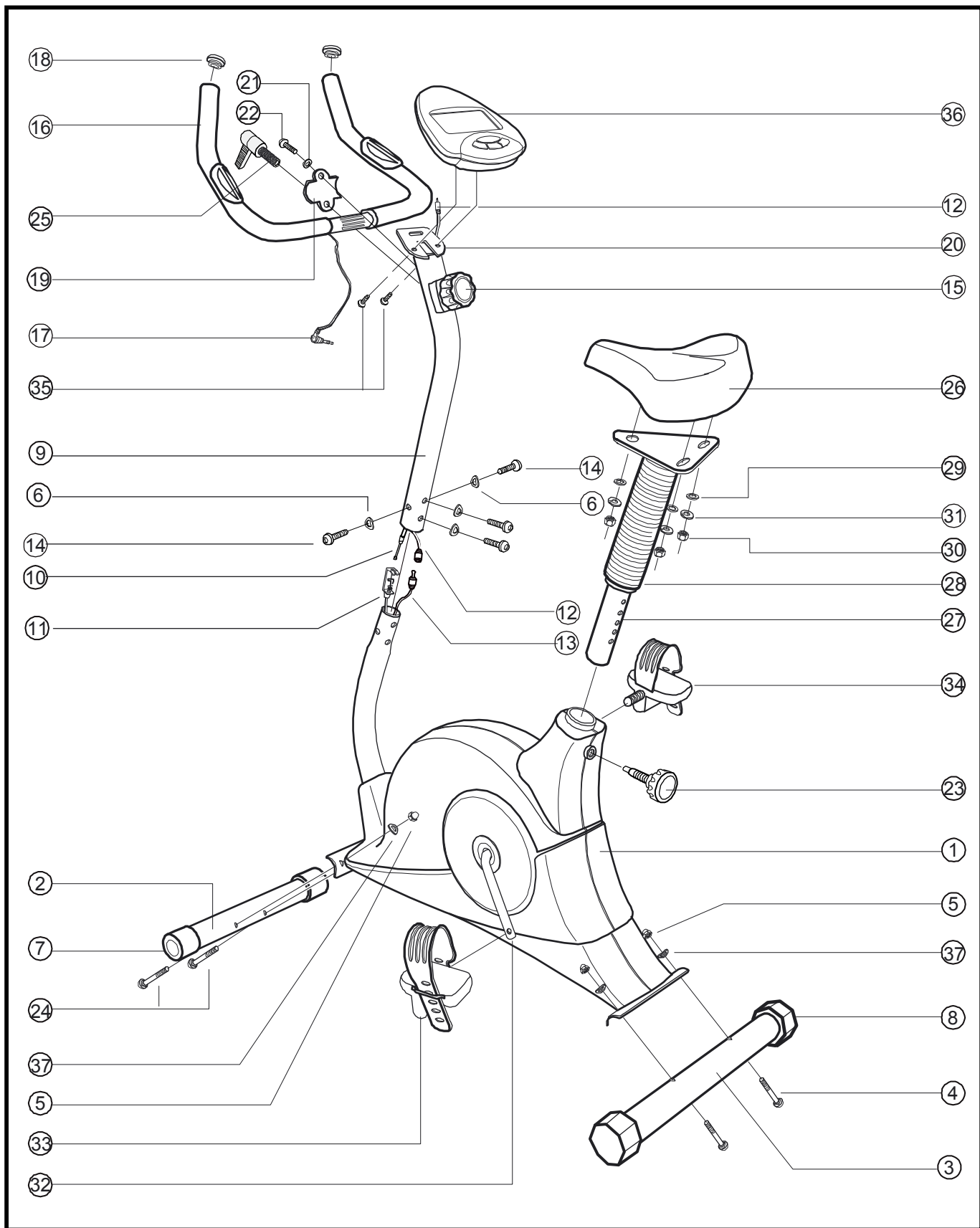
SINCE 1965

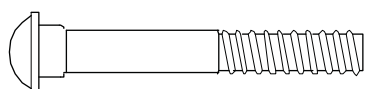


Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

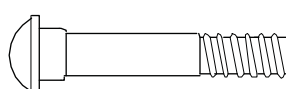
- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не 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.

СБОРКА





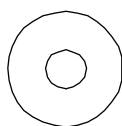
Болт (M10x75mm)



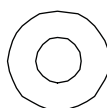
Болт (M10x60mm)



Винт (M5x10mm)



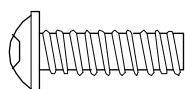
Изогнутая шайба



Шайба (B)



Пружинистая шайба



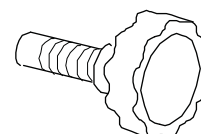
Болт (M8x14mm)



Гайка (M8)



Гайка-заглушка (M8)

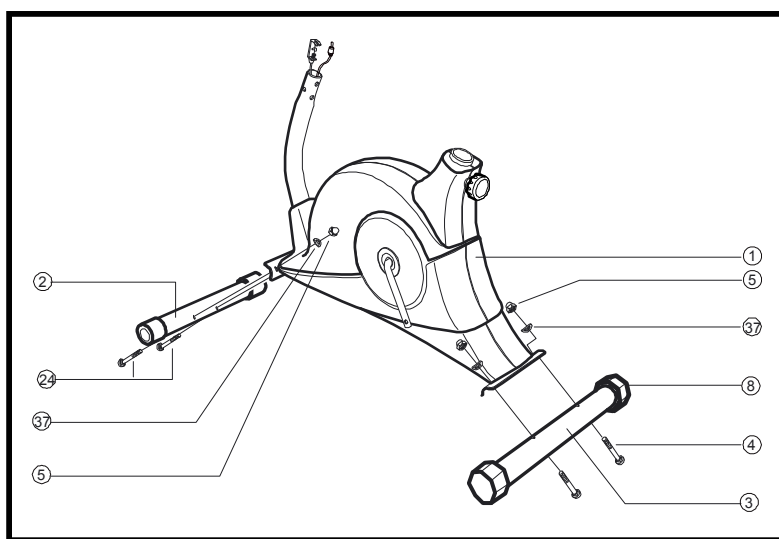


Фиксатор

Список частей

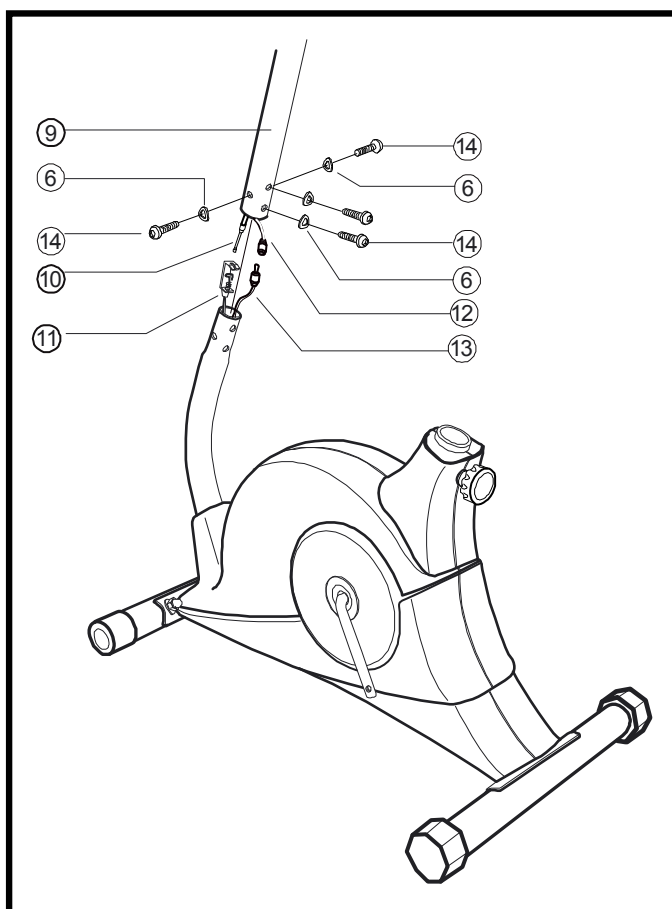
№	Описание	Кол-во
1.	Главная рама	1
2.	Передний стабилизатор	1
3.	Задний стабилизатор	1
4.	Болт (M10x75mm)	2
5.	Гайка-заглушка (M8)	4
6.	Изогнутая шайба	4
7.	Колесико для транспортировки (передн)	2
8.	Заглушка (Задняя)	2
9.	Передняя стойка	1
10.	Верхний кабель натяжения	1
11.	Нижний кабель натяжения	1
12.	Верхний провод датчика	1
13.	Нижний провод датчика	1
14.	Болт (M8x14L)	4
15.	Регулятор натяжения	1
16.	Руль	1
17.	Провод датчика пульса	1
18.	Заглушка на руль	2
19.	Зажим	1
20.	Держатель компьютера	1
21.	Шайба (Ø12mm)	1
22.	Болт	1
23.	Фиксатор	1
24.	Болт (M10x60mm)	2
25.	Фиксатор руля	1
26.	Седло	1
27.	Стойка седла	1
28.	Кожух	1
29.	Шайба	3
30.	Гайка (M8)	3
31.	Пружинистая шайба	3
32.	Рычаг педали (R+L)	1
33.	Педаль (Левая)	1
34.	Педаль (Правая)	1
35.	Винт (M5x10mm)	2
36.	Компьютер	1
37.	Изогнутая шайба	4

Сборка



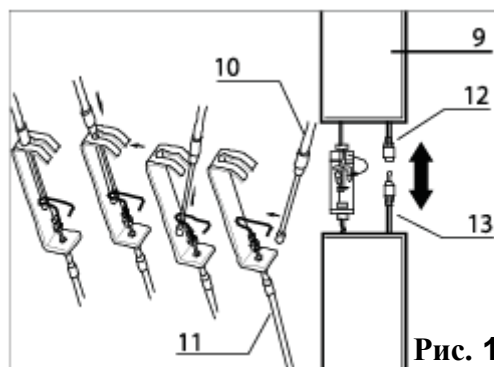
ШАГ 1

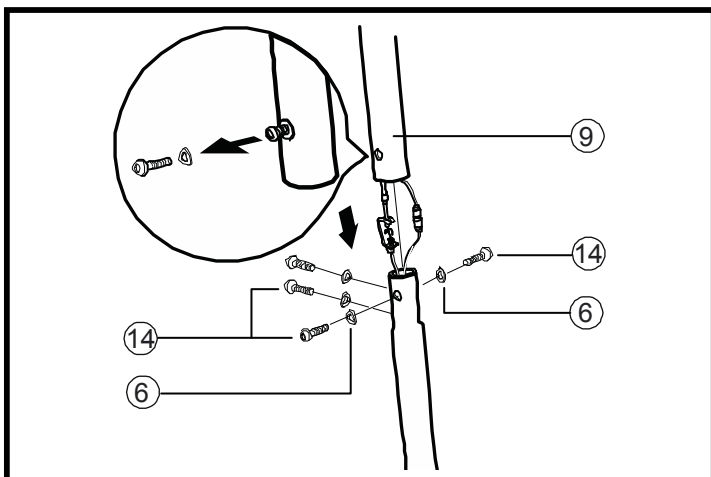
Прикрепите два стабилизатора (2) и (3) к главной раме (1) четырьмя болтами М10 (4) и (24), изогнутыми шайбами (37), гайками-заглушками М8 (5).



ШАГ 2

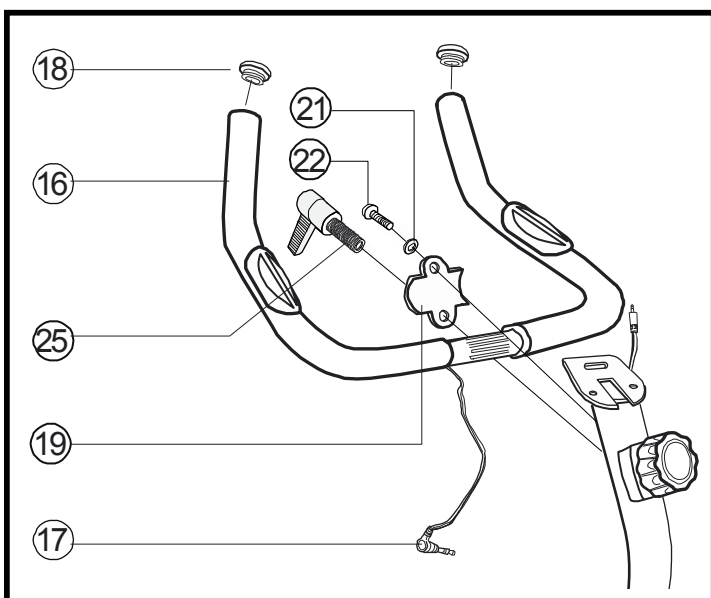
Возьмите переднюю стойку (9) и соедините нижний провод датчика (13) и верхний провод (12). Затем соедините низ верхнего кабеля натяжения (10) к нажнему кабелю (11). См. рис. 1





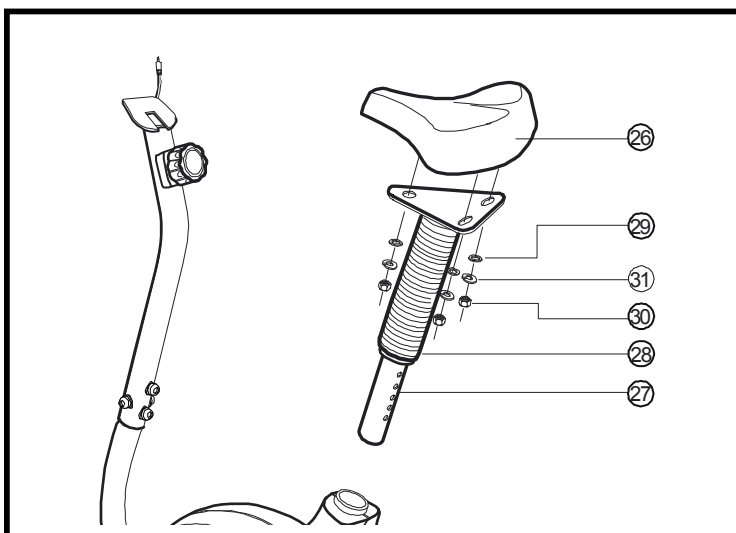
ШАГ 3

Отверните винты на нижней части главной рамы для того, чтобы передняя стойка смогла войти. Вставьте переднюю стойку (9) в ответное отверстие и закрепите четырьмя болтами М8х14мм (14) и изогнутыми шайбами (6).



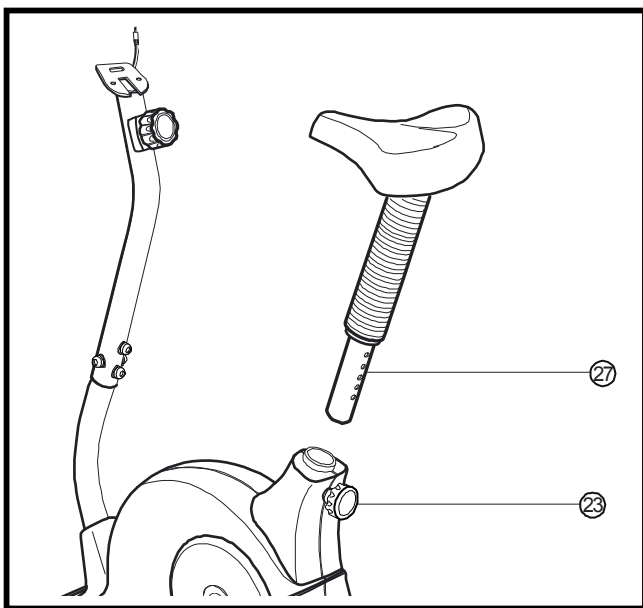
ШАГ 4

Прикрепите руль (16) к передней стойке (9) с помощью зажима (19) шайб (21) и болта (22) и фиксатора (25) и затяните ключом. Затем вставьте заглушки (18) в концы руля.



ШАГ 5

Прикрепите седло (26) к стойке седла (27) тремя шайбами (29), пружинистыми шайбами (31) и гайками (30).



ШАГ 6

Вставьте седло (27) в ответное отверстие и совместите отверстия на нужной высоте (окончательную регулировку надо производить после полной сборки). Закрепите седло фиксатором (23).

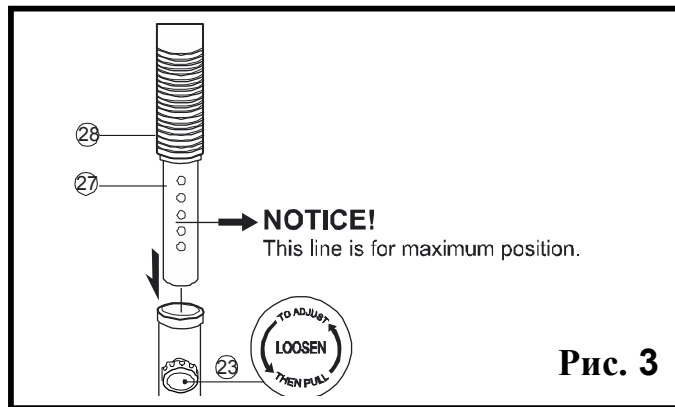
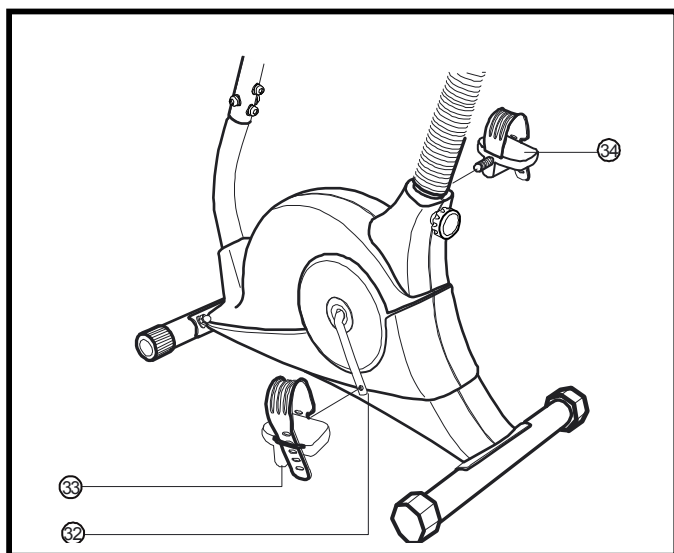
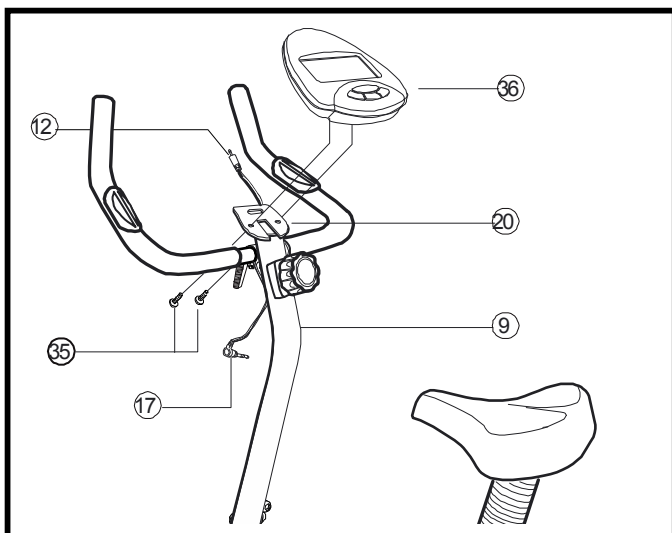


Рис. 3



ШАГ 7

Педали (33, 34) имеют маркировку “R” и “L” – правая и левая. Соедините их к соответствующим рычагам (32). Обратите внимание на то, что у левой педали – левая резьба, т.е. её необходимо закручивать на ось против часовой стрелки. Это сделано для предотвращения самораскручивания педалей в процессе эксплуатации тренажёра. Правая педаль находится справа, если Вы сидите на тренажере.



ШАГ 8

Вставьте компьютер (36) в держатель (20) на верхней части передней стойки (9) и закрепите его винтами

M5x10mm (35). Затем вставьте верхний провод датчика (12) в компьютер (36).

Вставьте провод датчика пульса (17) в компьютер (36).

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

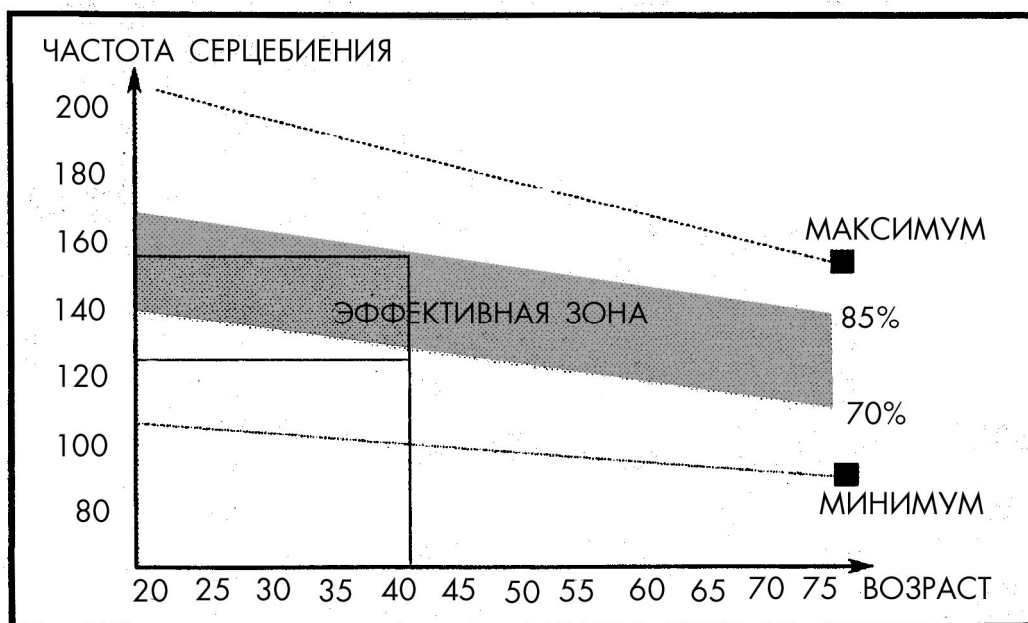
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий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

Передняя панель



Основные функции

MODE: 1. Выберите функцию, которую надо настроить.

(Режим) Последовательность функций: Time-Distance-Calorie-Pulse

2. Нажмите эту кнопку, чтобы войти в режим установки.

3. Нажмите эту кнопку для подтверждения выбранных значений.

4. Подержите 3 сек эту кнопку для сброса значений всех функций.

Recovery (Восстановление): Вы можете определить степень восстановления Вашего пульса с помощью функции RECOVERY (Восстановление).

RESET (Сброс): Нажмите эту кнопку для сброса значений всех функций.

UP (Вверх): 1. Увеличивает значение всех установок Time-Distance-Calorie-Pulse

2. Держите 3 сек для быстрой смены функций

DOWN (Вниз): 1. Уменьшает значение всех установок Time-Distance-Calorie-Pulse

2. Держите 3 сек для быстрой смены функций

Замена батареек: в компьютер вставляются 2 батарейки типа AA.

Функции

AUTO ON/OFF

Компьютер придет в действие, если привести движение педали. После окончания упражнения компьютер выключится через 4 мин.

SCAN (Скан)

Держите кнопку MODE для входа в этот режим. Каждая функция отображается в течение 5 сек. Time-Speed-Distance-Calorie-Pulse

TIME (Время)

Нажмите эту кнопку пока не начнет мигать надпись TIME на экране. Если Вы хотите установить значение времени, то введите нужное значение с помощью нажмите кнопки UP (вверх) или DOWN (вниз).

Count up (Отсчет):

Если до этого не была выполнена установка времени, то на экране будет идти отсчет с 0:00 до 99:59. Если до этого было установлено время, то отсчет будет идти с 01:00-99:00.

Count down (Обратный отсчет):

Если установлено время тренировки (от 1:00 до 99 мин), то отсчет начнется с установленного значения. При достижении установленного значения компьютер подаст сигнал.

SPEED (Скорость)

Нажмите эту кнопку пока не начнет мигать надпись SPEED на экране. На мониторе высветится значение текущей скорости от 0,0 до 99,9 км/ч или миль/ч.

ПРИМЕЧАНИЕ: у этой функции нельзя установить значение.

DISTANCE (Дистанция)

Нажмите эту кнопку пока не начнет мигать надпись SPEED на экране. На мониторе высветится пройденный путь. Если вы хотите установить значение этой функции, то войдите в эту функцию с помощью кнопки MODE и установите нужное значение кнопками UP или DOWN.

Count up (Отсчет):

Если не выставлено значение дистанции, то отсчет дистанции начнется с 0,01 по 999,9 км (миль). Если было установлено значение этой функции, отсчет начнется с 0,1 по 999,9 км (миль).

Count down (Обратный отсчет):

При установке значения дистанции от 0,1 до 999,9 км (миль) компьютер начнет отсчет с установленной дистанции. При достижении заданного значения компьютер подаст сигнал.

CALORIE (Калории)

Нажмите кнопку MODE пока не начнет мигать надпись CALORIES на экране. Компьютер покажет количество потраченных калорий. Если вы хотите установить значение этой функции, то войдите в эту функцию с помощью кнопки MODE и установите нужное значение кнопками UP или DOWN.

Count up (Отсчет):

Если до этого не было установлено значение калорий, то отсчет начнется с 0,01 по 9999. Если до этого было установлено значение калорий, то отсчет начнется с 0,1 по 9999.

Count down (Обратный отсчет):

При установке значения калорий от 1 до 999,9 компьютер начнет отсчет с установленного количества калорий. При достижении заданного значения компьютер подаст сигнал.

PULSE (Пульс)

Нажмите кнопку MODE пока не начнет мигать надпись PULSE на экране. Компьютер покажет текущий пульс. Если вы хотите установить значение этой функции, то войдите в эту функцию с помощью кнопки MODE и установите нужное значение кнопками UP или DOWN.

Pulse Limit (Лимит пульса):

После того как Вы установите значение лимита пульса с 40 до 240 компьютер будет отслеживать не превышаете ли Вы это значение. Если пульс превысит это значение, компьютер подаст сигнал.

RECOVERY (Восстановление)

Вы можете определить степень восстановления Вашего пульса с помощью функции RECOVERY (Восстановление). После тренировки нажмите кнопку ОЦЕНКА и положите руки на датчики. Компьютер остановит выполнение всех функций и начнёт обратный отсчёт на 60 сек. Минуту спустя на дисплее появится оценка восстановления Вашего пульса в значениях от F1 до F6. F1 – наилучший показатель, F6 – наихудший. После получения результата нажмите на любую кнопку для возвращения к предыдущему режиму.

Возможные неисправности

1. **Неправильная работа компьютера.** Проверьте правильно соединены провода (см. шаг 2 и 8). Проверьте установку батареек.