

# МАГНИТНЫЙ ВЕЛОЭРГОМЕТР

## BC-5700 PGB



**Стильный  
современный дизайн**

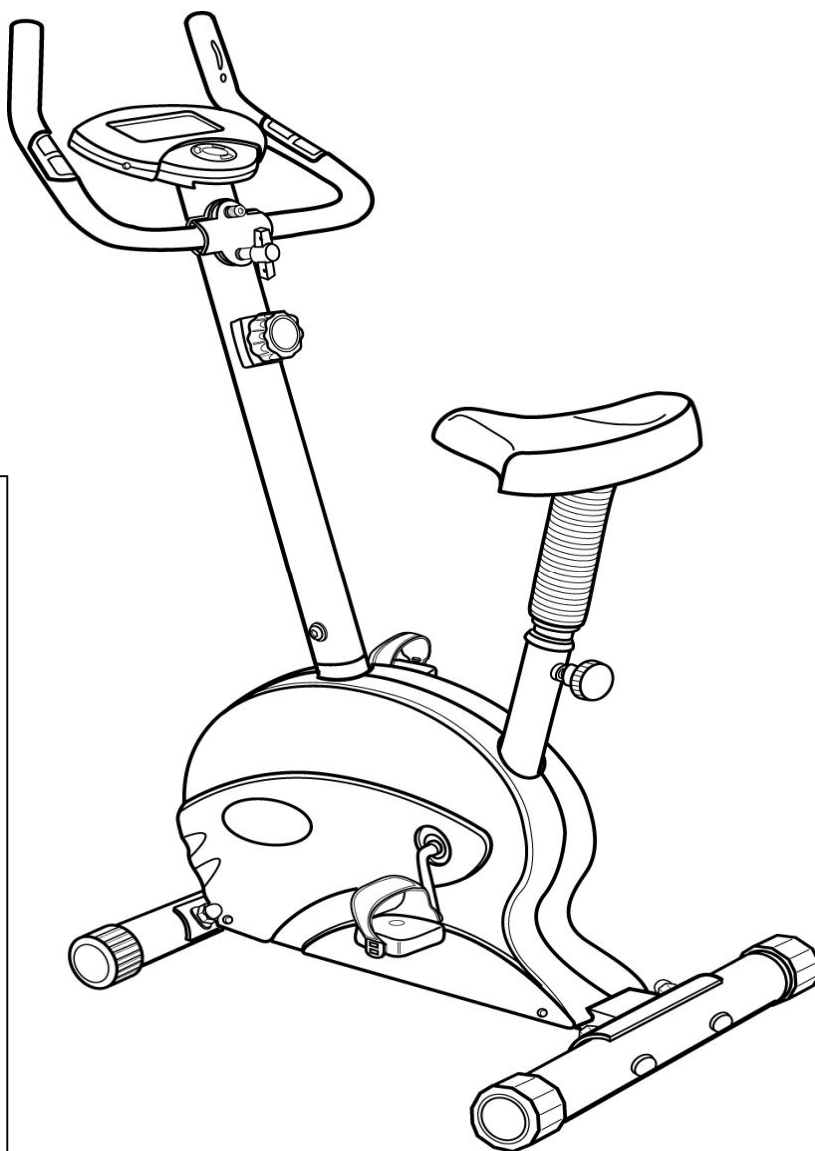
**Сенсорный датчик  
пульса на рукоятках**

**Много-  
функциональный  
программируемый  
компьютер**

**Высота сиденья и  
положение руля  
регулируются по росту**

**Устойчивая  
конструкция**

**Позволяет проводить  
комплексные  
тренировки сердечно-  
сосудистой системы**



*Электронная система изменения нагрузки.*

**BODY  
SCULPTURE**

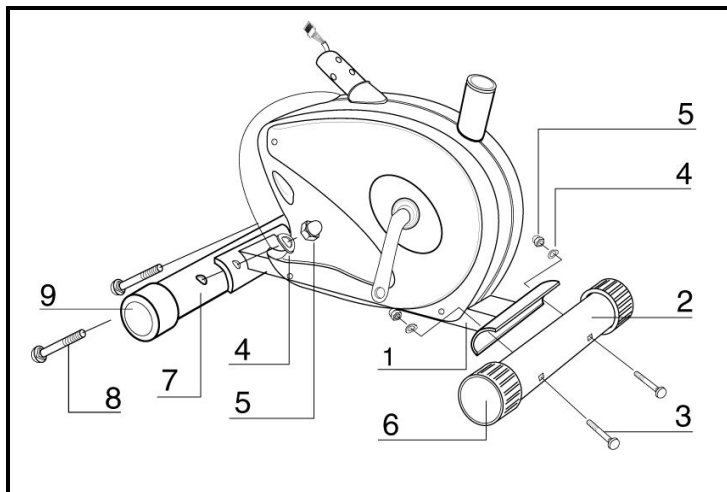
**ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОМУ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА**

- 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 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) Этот тренажёр предназначен только для домашнего использования. Оборудование не предназначено для терапевтических целей.
- 12) Производитель и продавец не несут за возможные повреждения тренажера в течение гарантийного срока в случае его коммерческого использования и использования в общественных местах: тренажерных залах, бассейнах и т.п.
- 13) Будьте осторожны и внимательны при подъёме и перемещении тренажёра. Для этих целей используйте специальные технические средства.

**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.**

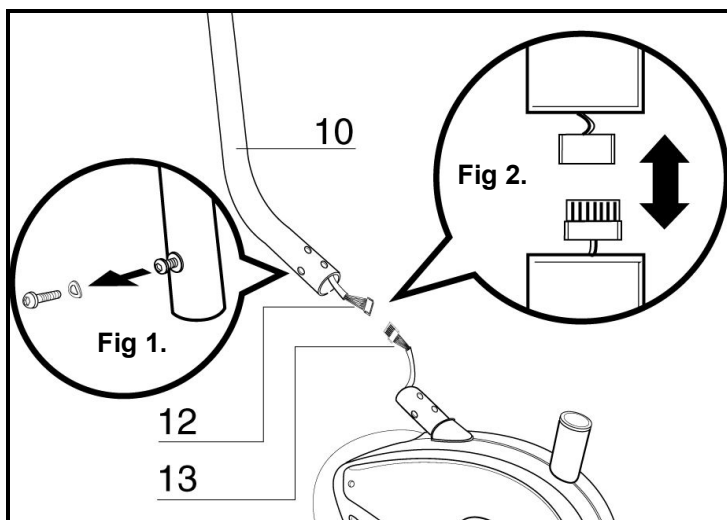
<b>Перечень деталей</b>		
<b>№ ДЕТАЛИ</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ ДЕТАЛИ</b>	<b>КОЛ-ВО</b>
1.	Корпус	1
2.	Задняя опора	1
3.	Болт с квадратным подголовком (M8x90ммL)	2
4.	Гнутая шайба (M8)	8
5.	Гайка-колпачок (M8)	4
6.	Заглушка	2
7.	Передняя опора	1
8.	Болт с квадратным подголовком (M8x75ммL)	2
9.	Транспортное колесо	2
10.	Стойка руля	1
11.	Болт с кнопочной головкой (M8x16мм)	4
12.	Верхний сенсорный провод	1
13.	Нижний сенсорный провод	1
14.	Фиксирующая муфта руля	1
15.	Стопорная шайба	1
16.	Руль	1
17.	Шайба	2
18.	Круглая заглушка руля	2
19.	Фиксирующий болт руля	1
20.	Ручка для регулирования руля	1
21.	Регулировочный винт	1
22.	Стойка (опора седла)	1
23.	Винт для регулировки седла	1
24.	Кожух	1
25.	Гайка (M8)	3
26.	Шайба	3
27.	Седло	1
28.	Педаль правая	1
29.	Педаль левая	1
30.	Рычаг для педали	1
31.	Кронштейн для компьютера	1
32.	Компьютер	1
33.	Фиксирующий винт (M5x10ммL)	4
34.	Разъем компьютера	1

# Инструкция по сборке



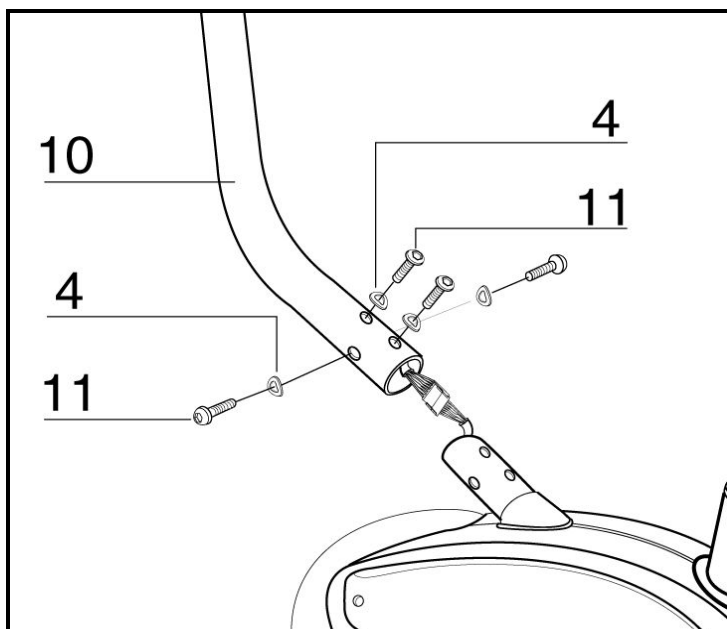
## **ШАГ 1**

Прикрепите заднюю опору (2) к корпусу (1) с помощью двух колпачковых гаек (5), шайб (4) и болтов (3) с квадратным подголовком (M8x90мм). Прикрепите переднюю опору (7) к корпусу (1) с помощью колпачковых гаек (5), шайб (4) и болтов (3) с квадратным подголовком (M8x75мм).



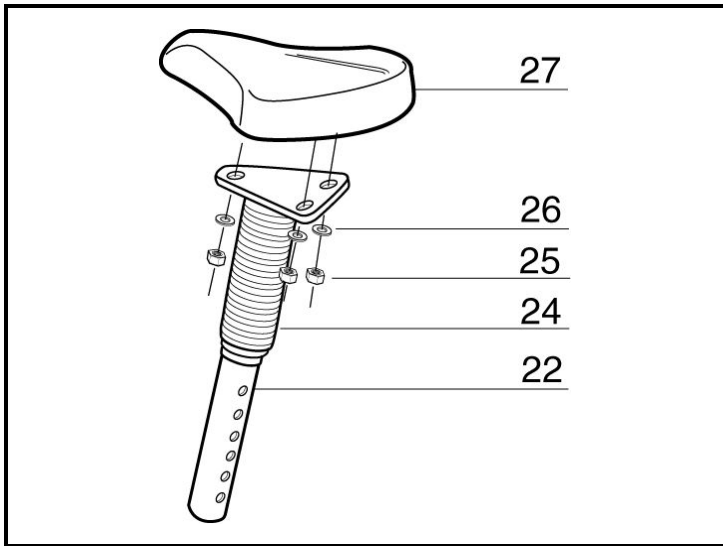
## **ШАГ 2**

Возьмите стойку руля (10) и соедините верхний разъем (12) кабеля компьютера с нижним (13).



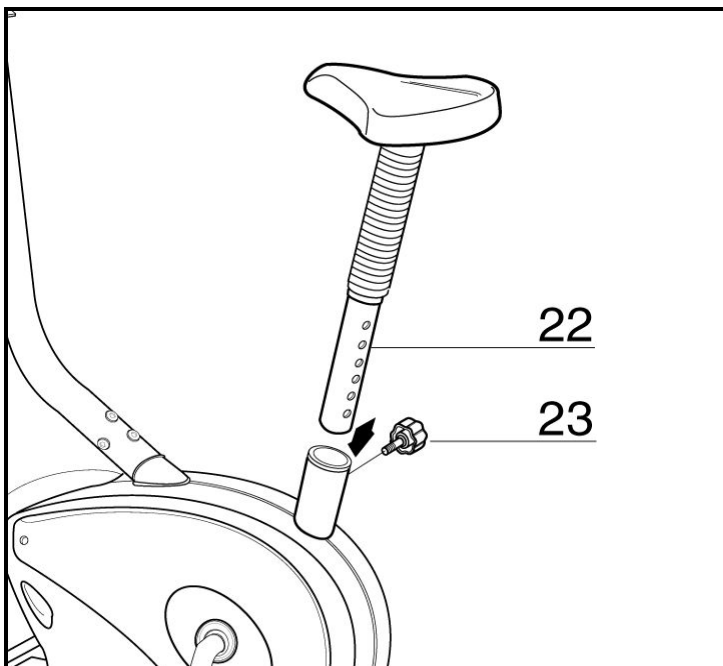
## **ШАГ 3**

Наденьте стойку руля (10) на соответствующую ответную часть корпуса и зафиксируйте четырьмя винтами (11) M8x16мм и загнутыми шайбами (4). Убедитесь, что при этом вы не зацепили кабель.



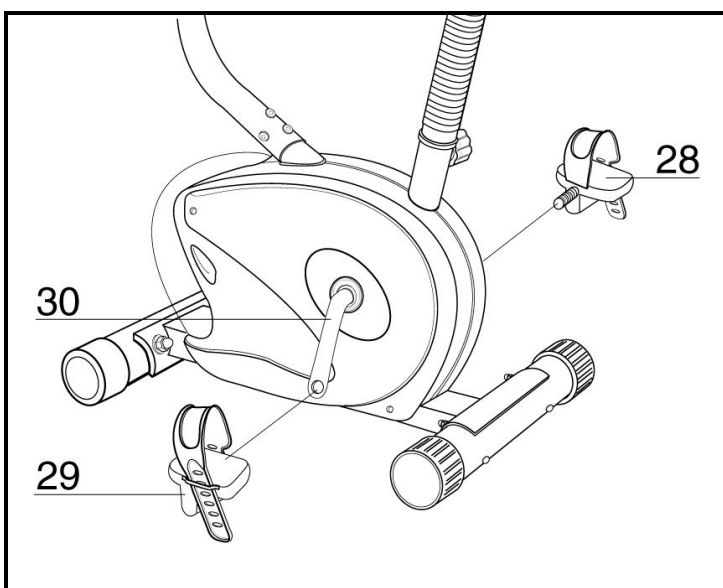
### **ШАГ 4**

Прикрепите седло (27) к стойке (22) при помощи трех шайб (26) и трех фиксирующих гаек М8 (25).



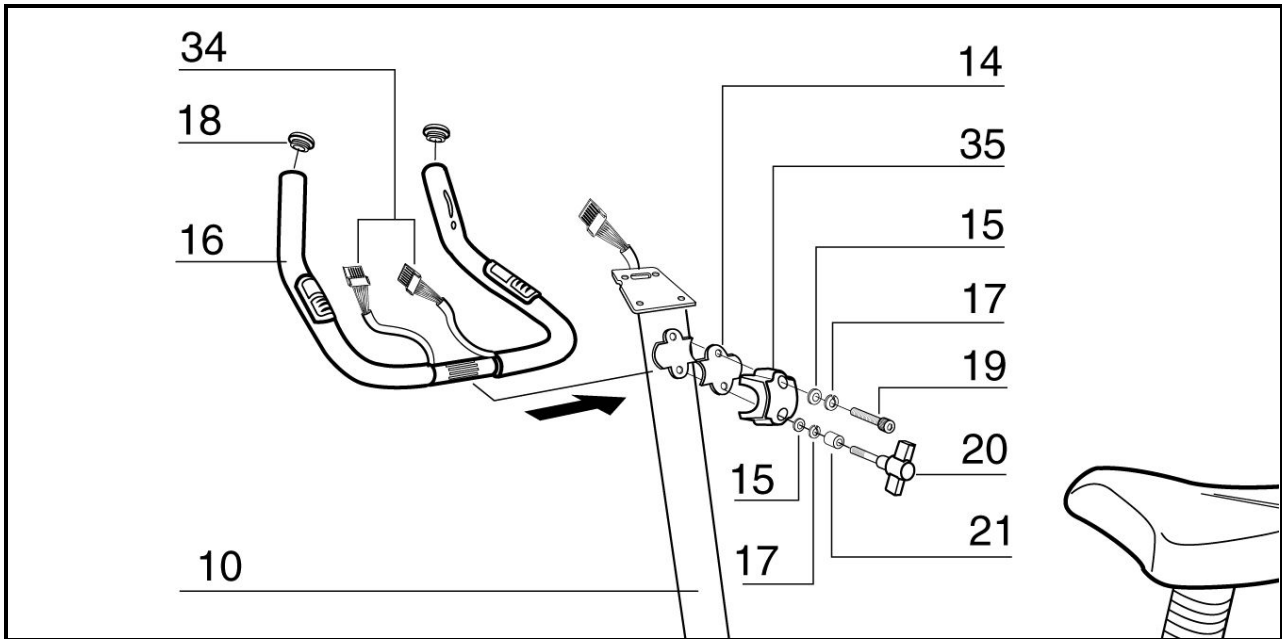
### **ШАГ 5**

Вставьте стойку седла (22) во втулку в корпусе и на нужной Вам высоте зафиксируйте регулировочным винтом (23).



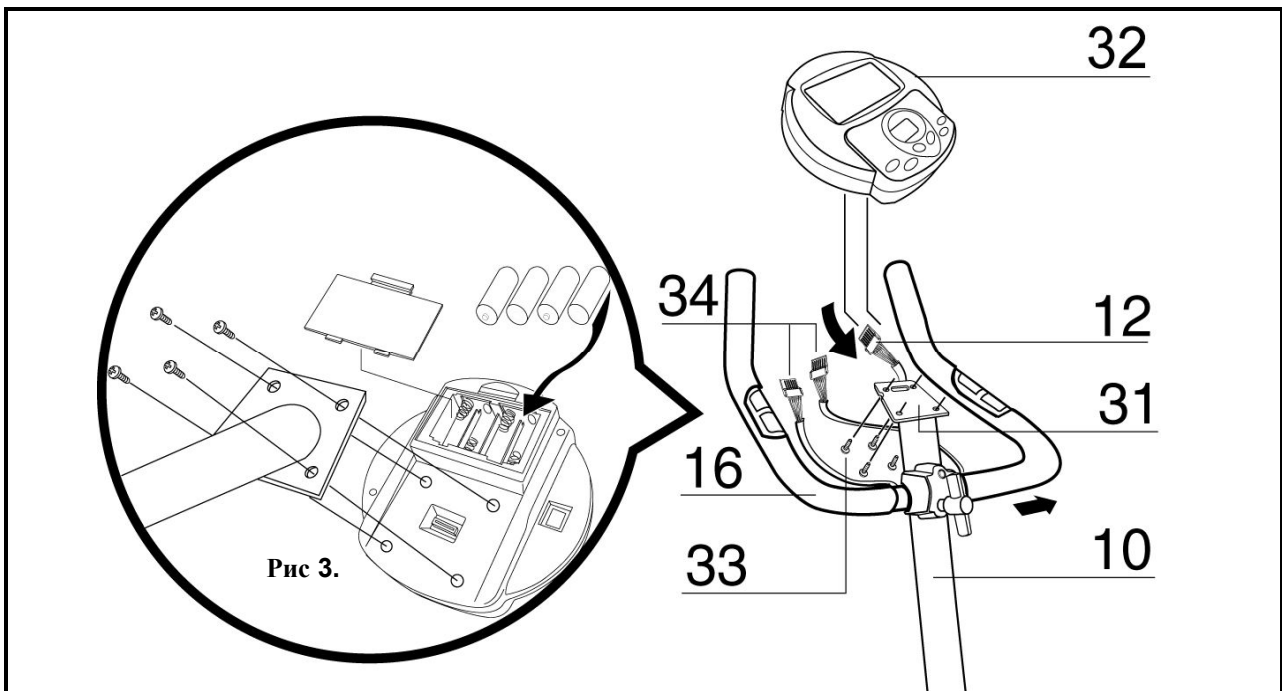
### **ШАГ 6**

Педали помечены буквами «L» - левая (28) и «R» - правая (29). Вверните их в соответствующие рычаги. (Правый рычаг находится с правой стороны тренажера, если Вы сидите на нем). Важно: правая педаль закручивается по часовой стрелке, а левая - против.



## **ШАГ 7**

Закрепите руль (16) на стойке (10) при помощи муфты (14), стянув ее с одной стороны фиксирующим болтом (19), а с другой стороны регулировочным винтом (20) через металлическую втулку(21).



## **ШАГ 8**

Проверьте наличие батареек в компьютере.

Закрепите компьютер (32) на консоли стойки руля и зафиксируйте четырьмя винтами М5х10мм (33). Соедините разъемы (12) и вставьте штекер (34) датчиков пульса в соответствующее гнездо в компьютере.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР SM6953-7 (BC-5710, BC-5700PGB)

### Функциональные кнопки

<b>SET UP (уст вверх)</b>	Увеличение значений тренировочных параметров: времени тренировки ( <b>TIME</b> ), пройденной дистанции ( <b>DISTANCE</b> ), затраченной энергии ( <b>CALORIE</b> ), частоты сердечных сокращений ( <b>PULSE</b> ).
<b>SET DOWN (уст вниз)</b>	Уменьшение значений тренировочных параметров: времени тренировки ( <b>TIME</b> ), пройденной дистанции ( <b>DISTANCE</b> ), затраченной энергии ( <b>CALORIE</b> ), частоты сердечных сокращений ( <b>PULSE</b> ).
<b>MODE (вид/ввод)</b>	Нажатие на эту кнопку позволяет переходить от одного функционального параметра к другому для ввода значений параметров и для контроля за их изменением на дисплее ( <b>LSD</b> ).
<b>BODY FAT (боди фат)</b>	Служит для запуска функции измерения уровня жира в организме тренирующегося ( <b>BODY FAT TESTING</b> ) (только в <b>STOP</b> режиме).
<b>RECOVERY (возврат)</b>	Служит для запуска функции измерения параметров восстановления организма тренирующегося после полученной нагрузки ( <b>RECOVERY</b> ).
<b>P/ENTER (ввод)</b>	Служит для ввода значений параметров. Длительное нажатие на данную кнопку приводит компьютер в <b>STOP</b> режим и обнуляет значения функциональных параметров.
<b>LOAD UP (нагрузка)</b>	Увеличение уровня тренировочной нагрузки
<b>LOAD DOWN (разгрузка)</b>	Уменьшение уровня тренировочной нагрузки

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

### Параметры, отображаемые на основном дисплее

<b>SCAN (скан)</b>	<i>Основной дисплей:</i> каждая тренировочный параметр ( <b>TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, PULSE</b> ) поочерёдно отражается на основном дисплее с периодом в 6 сек. <i>Нижний дисплей:</i> сразу же после начала тренировки значения функции <b>RPM</b> и уровня нагрузки будут с периодом в 6 сек. сменять друг друга на нижнем дисплее.
<b>TIME (время)</b>	<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
<b>SPEED (скорость)</b>	На дисплее отражается текущая тренировочная скорость. Максимальное значение 99,9 км (миль)/час. Значения скорости и <b>RPM</b> сменяют друг друга каждые 6 сек.
<b>RPM (овм – обороты/мин)</b>	На дисплее отражается текущее значение количества оборотов маховика велотренажёра в минуту ( <b>RPM — Rotation Per Minute</b> ). Максимальное значение 999 оборотов/мин. Значения скорости и <b>RPM</b> сменяют друг друга каждые 6 сек.
<b>DISTANCE (дистанция)</b>	<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.
<b>CALORIES (калории)</b>	<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.)
<b>PULSE (пульс)</b>	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 соприкасаться с контактами обеими руками. Диапазон измерения пульса от 30 до 240 ударов/мин. Вы также можете ввести значения пульса перед тренировкой с помощью кнопок <b>SET UP</b> и <b>SET DOWN</b> .
<b>RECOVERY (возврат)</b>	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 ( <b>RECOVERY</b> ). После тренировки на некоторое время оставьте руки в соприкосновении с контактами и нажмите кнопку <b>RECOVERY</b> . Компьютер остановит счёт всех остальных параметров, кроме времени тренировки ( <b>TIME</b> ), 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 <b>RECOVERY</b> для возврата к остальным тренировочным параметрам.
<b>BODY FAT (боди фат)</b>	Настоящий компьютер оснащён функцией <b>BODY FAT</b> , 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.

	<p>Чтобы воспользоваться функцией <b>BODY FAT</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Используйте кнопки <b>UP</b> и <b>DOWN</b> для выбора персоны от 1 до 9 на основном дисплее.</li> <li>Используйте кнопки <b>MODE</b>, а также <b>SET UP</b> и <b>SET DOWN</b> для ввода ваших персональных данных. Вам нужно ввести ваши данные один раз. Компьютер сохранит ваши данные в P? (<b>PERSON</b> ?) и в следующий раз вам надо будет вновь выбрать между 1 — 9 для тестирования. Вы можете только изменять ваши данные с помощью кнопок <b>UP</b>, <b>DOWN</b> и <b>MODE/ENTER</b> в режиме <b>BODY FAT</b>. Диапазон вводимых данных следующий: <ul style="list-style-type: none"> <li>— Возраст — 10-99 лет;</li> <li>— Рост — 100-200 см.;</li> <li>— Вес — 20-150 кг.</li> </ul> </li> <li>После введения всех данных для начала измерения уровня жировых отложений нажмите кнопку <b>BODY FAT</b> и держитесь за специальные контакты на руле.</li> <li>Измерение занимает 8 сек., в течение которых, вы будете наблюдать символ « три ромба в линию» на основном дисплее. Если ваши руки не соприкасались с контактами во время измерения, то через 8 сек. Вы увидите сообщение об ошибке «E-1».</li> <li>После окончания измерений Вы увидите уровень жировых отложений в процентном отношении к массе Вашего тела на основном дисплее, <b>BMI</b> (Body Max Index), а также для удобства таблицу с обозначением уровней низкого, среднего и высокого уровней жировых отложений.</li> </ol>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Параметры, отображаемые на нижнем дисплее

<b>RPM (об/мин)</b>	Сразу же после начала тренинга нижний дисплей покажет текущее значение <b>RPM</b> , которое будет чередоваться с уровнем нагрузки каждые 6 сек.
<b>LOAD (LEVEL) загрузить уровень</b>	Сразу же после начала тренинга нижний дисплей покажет текущий уровень нагрузки, который будет изменяться в соответствии с тренировочной программой. Значение уровня нагрузки будет чередоваться со значением <b>RPM</b> каждые 6 сек.
<b>PROGRAMS программа</b>	<p>Настоящий компьютер может работать как в Ручном режиме (<b>MANUAL</b> — уровень нагрузки устанавливается вручную), так и в Программируемом режиме (<b>PROGRAM</b> — уровень нагрузки изменяется во времени в соответствии с имеющейся в компьютере тренировочной программой). Компьютер оснащён шестью различными тренировочными программами. Чтобы воспользоваться ними - необходимо проделать следующие действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Используйте кнопки <b>UP</b> или <b>DOWN</b>, чтобы выбрать режимы тренировки: <ul style="list-style-type: none"> <li>— «M» — тренировка в ручном режиме;</li> <li>— «P» — тренировка в соответствии с программой.</li> </ul> <p>Затем нажмите кнопку <b>ENTER</b>.</p> </li> <li>Тренировка в ручном режиме — используйте кнопки <b>UP</b> или <b>DOWN</b>, чтобы выбрать один из восьми уровней нагрузки.</li> <li>Тренировка в соответствии с программой — используйте кнопки <b>UP</b> или <b>DOWN</b>, чтобы выбрать одну из шести имеющихся программ (P1 — P6). После выбора программы нажмите кнопку <b>ENTER</b>. Затем повторите вышеописанную операцию для выбора необходимого уровня нагрузки для тренировки по выбранной программе.</li> <li>После установки необходимого уровня нагрузки нажмите кнопку <b>ENTER</b> и начните тренировку.</li> </ol>

#### *Примечания:*

- Если в течение 4 минут на компьютер не будут поступать сигналы, то оба дисплея автоматически выключатся. Значения параметров на основном дисплее будут сохранены, но тренировочная программа, если Вы тренируетесь в режиме «PROGRAM», будет потеряна и вам придётся снова выполнить операции по её загрузке.
- Когда значение заданного параметра станет равным нулю, компьютер известит Вас об этом звуковым сигналом продолжительностью 8 сек. Звуковой сигнал можно остановить нажатием на любую кнопку. В этом случае при продолжении тренировки функциональные параметры начнут свой отсчёт с нуля.
- Если дисплей начинает вести себя нелогично, отображать неверные значения параметров, мерцать и т.д. — замените, пожалуйста, батарейки.
- Используемые батарейки: 1,5V — SIZE C (4 штуки).

#### Таблица уровней жировых отложений:

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