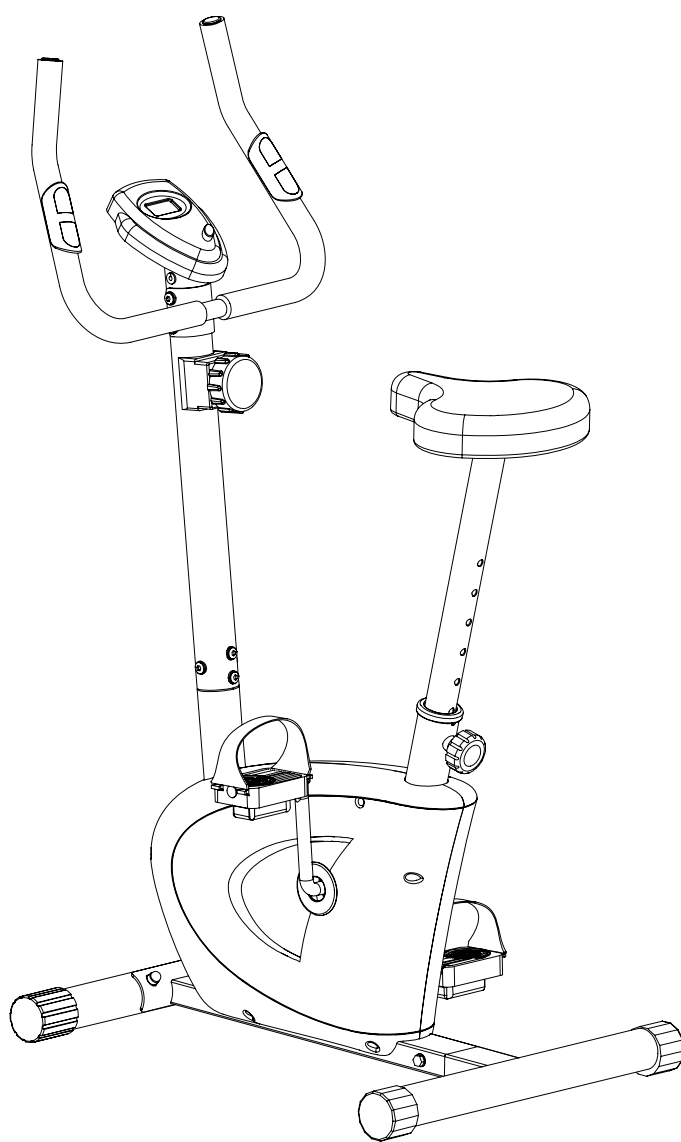


BC-1670-H

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965

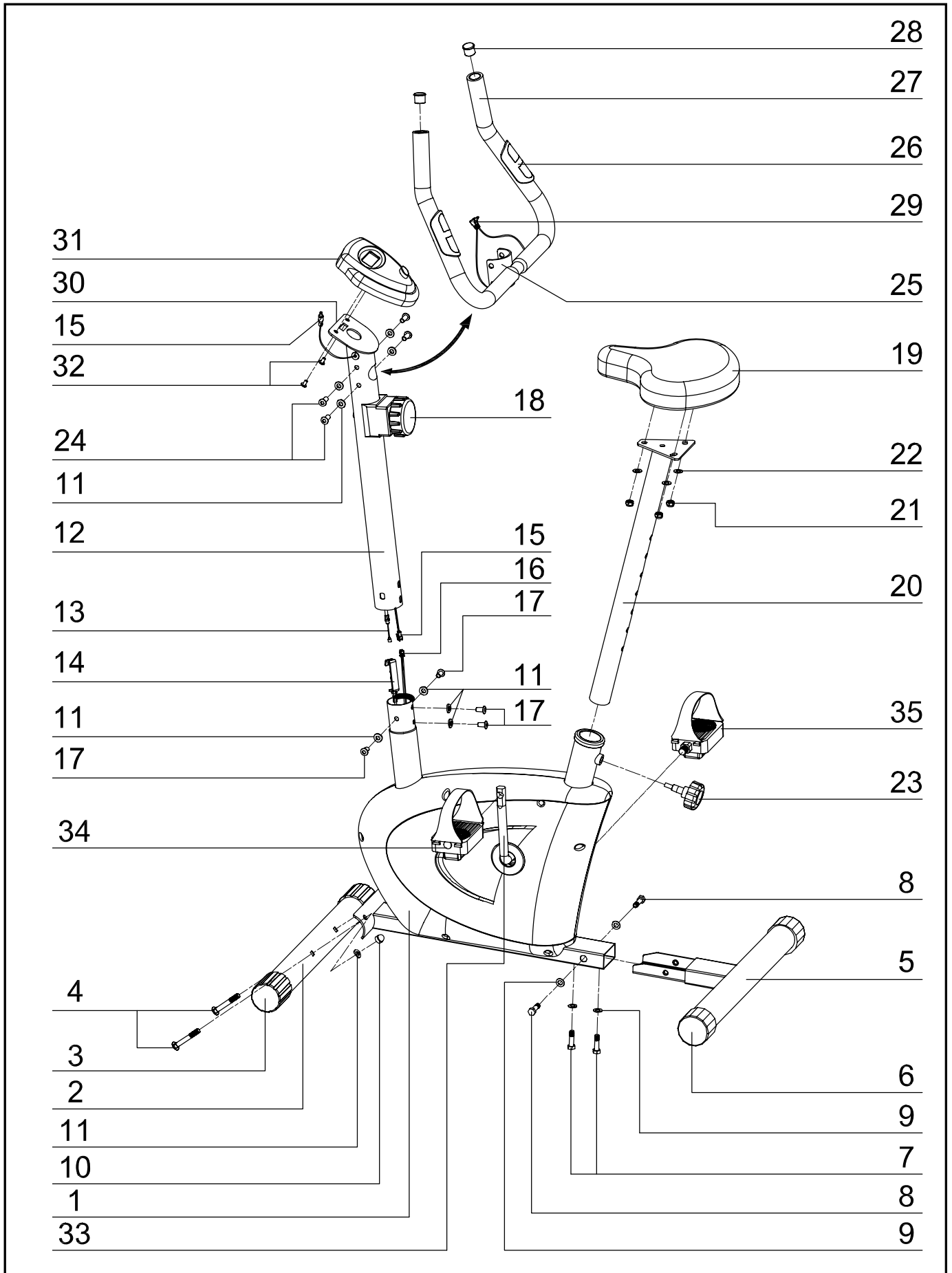


Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 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 – 100 кг.
- 11) Оборудование не предназначено для терапевтических целей.

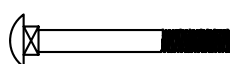
ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ



СПИСОК ЧАСТЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	Главная рама	1
2.	Передний стабилизатор	1
3.	Заглушка	2
4.	Болт (M8*60)	2
5.	Задний стабилизатор	1
6.	Задняя заглушка (регулируемый угол наклона)	2
7.	Болт (M8*30)	2
8.	Болт (M8*15)	2
9.	Шайба (Ø8)	4
10.	Гайка заглушка (M8)	2
11.	Изогнутая шайба (Ø8)	10
12.	Передняя стойка	1
13.	Верхний трос	1
14.	Нижний трос	1
15.	Провод датчика компьютера	1
16.	Нижний провод датчика	1
17.	Болт (M8*15)	4
18.	Фиксатор	1
19.	Сиденье	1
20.	Стойка под сиденье	1
21.	Гайка (M8)	3
22.	Шайба (Ø8)	3
23.	Фиксатор	1
24.	Болт (M8 x 15)	4
25.	Руль	1
26.	Датчик пульса (опционально)	2
27.	Поролоновая накладка	2
28.	Заглушка круглая	2
29.	Провод датчика пульса	1
30.	Держатель компьютера	1
31.	Компьютер	1
32.	Винт (M5x10)	2
33.	Рычаг педали левый и правый (L + R)	1
34.	Педаль (левая)	1
35.	Педаль (правая)	1



#4 Болт x2
(M8 x 60 мм)



#17 Болт
(M8 x 15 мм)



#9 Шайба x4
(Ø8)



#8 Болт x2
(M8 x 15 мм)



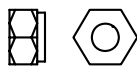
#7 Болт x2
(M8 x 30 мм)



#10 Гайка заглушка M8



#11 Изогнутая шайба x10
Ø8



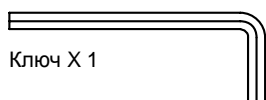
#21 Гайка x3
M8



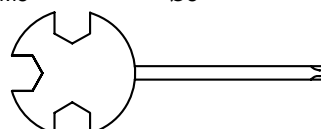
#22 Шайба x3
Ø8



#24 Болт x4
M8 x 15 мм

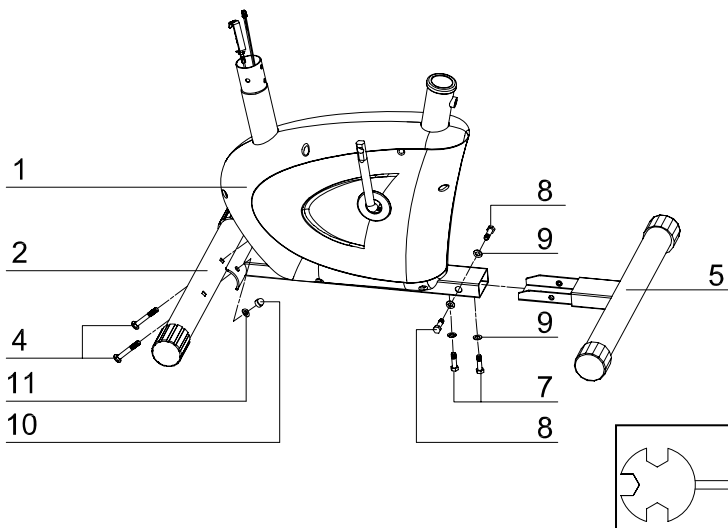


Ключ X 1



Ключ X 1

СБОРКА



ШАГ 1

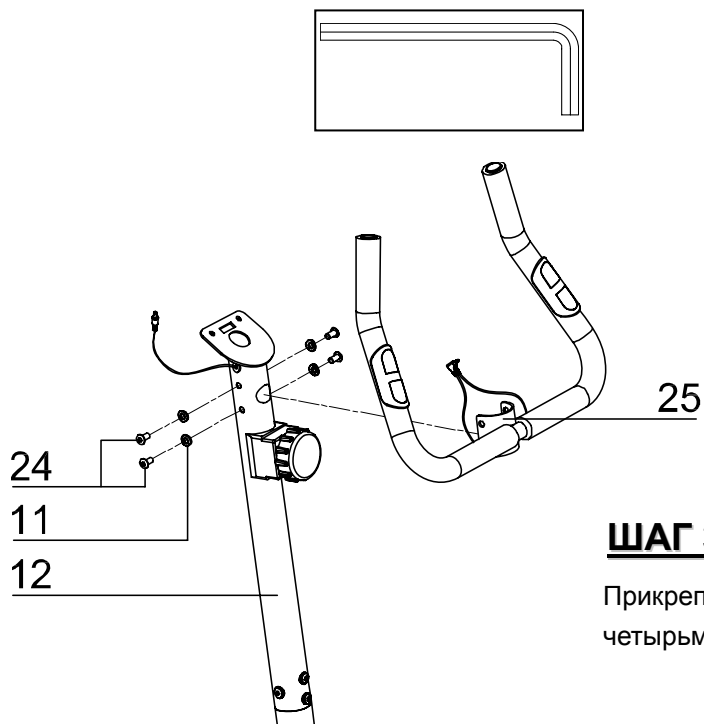
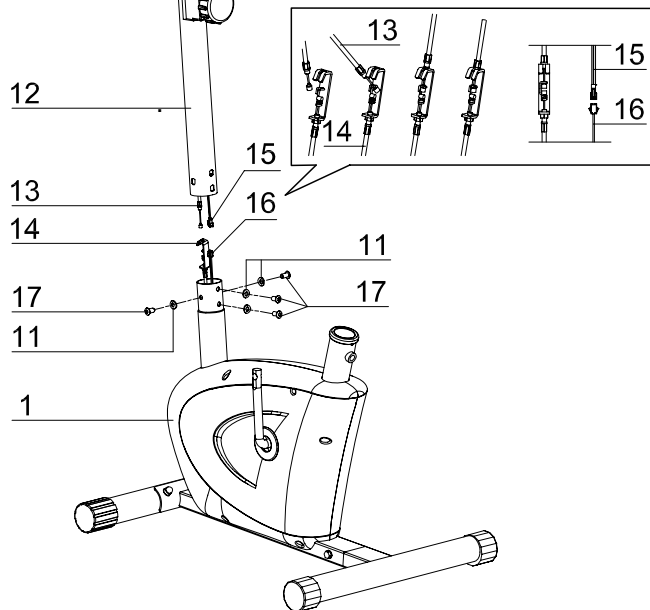
Прикрепите передний стабилизатор (2) к главной раме (1) двумя гайками (10), шайбами (11) и болтами (4).

Прикрепите задний стабилизатор (5) к главной раме (1) двумя болтами (7), двумя болтами (8) и четырьмя шайбами (9).

ШАГ 2

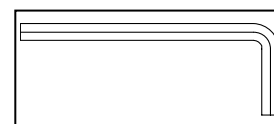
Возьмите переднюю стойку (12) и соедините провода (15) и (16). Затем соедините верхний и нижний троса (13) и (14).

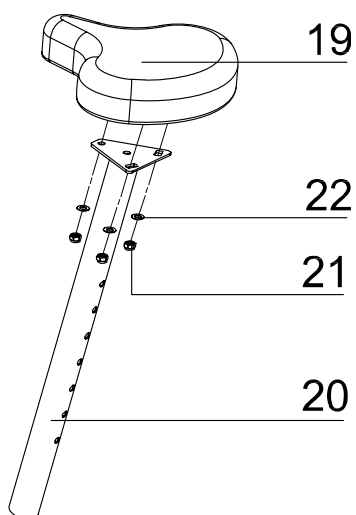
Вставьте переднюю стойку (12) в ответную часть на корпусе и закрепите болтами (17) и шайбами (11).



ШАГ 3

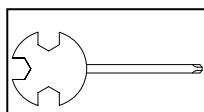
Прикрепите руль (25) к передней стойке (12) четырьмя шайбами (11) и болтами (24).





ШАГ 4

Прикрепите седло (19) к стойке (20) как показано на рисунке шайбами (22) и гайками (21).

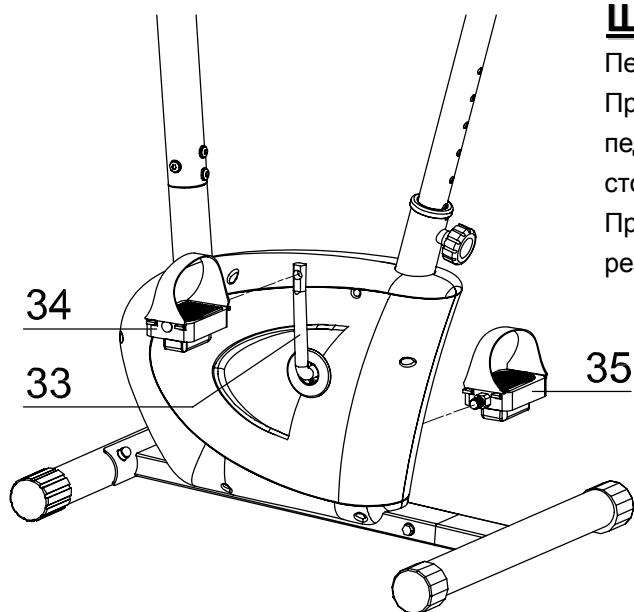
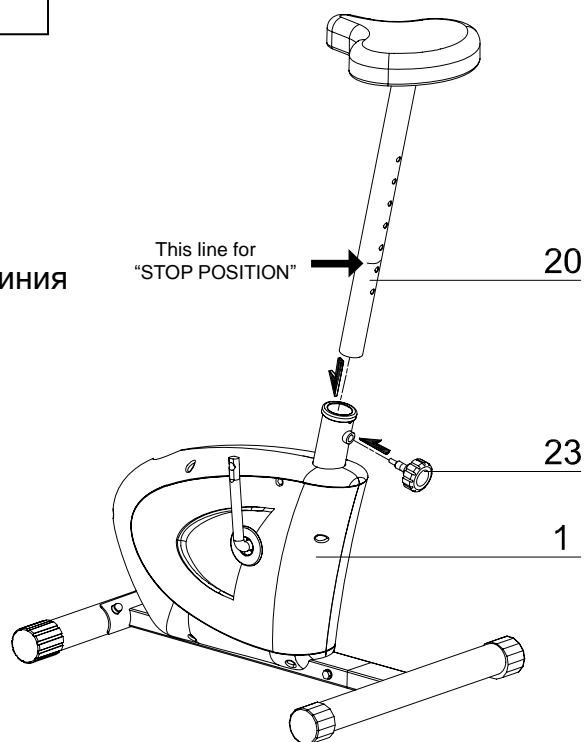


ВНИМАНИЕ!

Это ограничительная линия

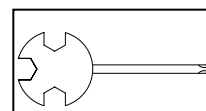
ШАГ 5

Вставьте стойку (20) в главную раму и установите на нужной высоте. Зафиксируйте стойку на нужной высоте фиксатором (23).



ШАГ 6

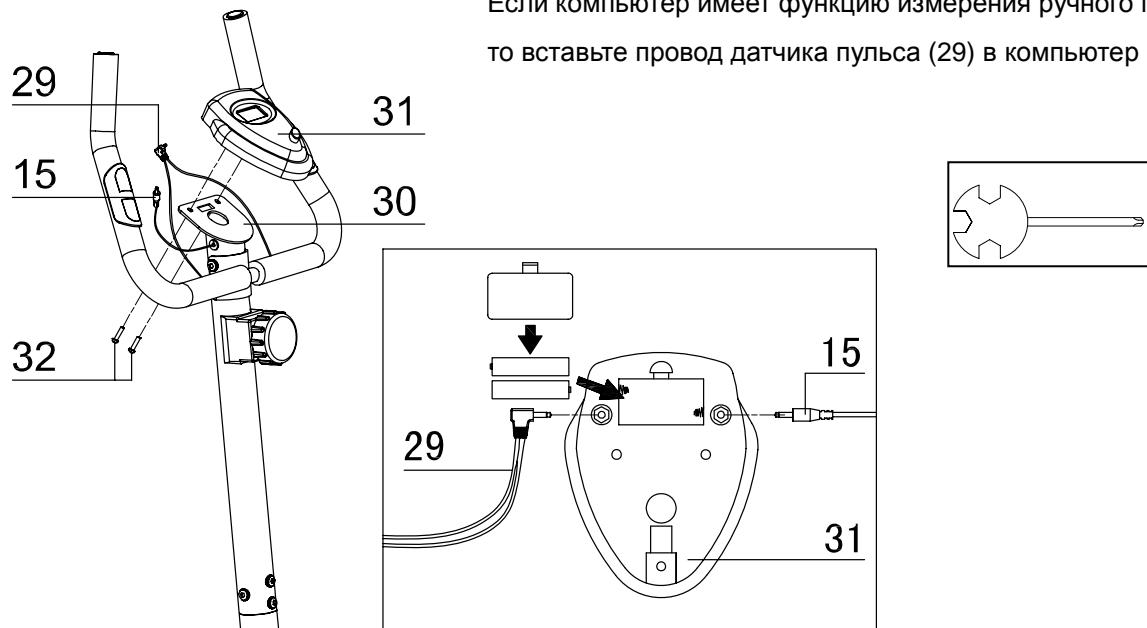
Педали (34 и 35) имеют маркировку "L" и "R". Присоедините педали к соответствующим рычагам педалей. Правая педаль находится с правой стороны, если Вы сидите на тренажере. Примечание: правая педаль имеет правовинтовую резьбу, а левая левовинтовую резьбу.



ШАГ 7

Вставьте провод (15) в компьютер (31), а компьютер вставьте в держатель (30). Закрепите компьютер винтами (32).

Если компьютер имеет функцию измерения ручного пульса, то вставьте провод датчика пульса (29) в компьютер (31).



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

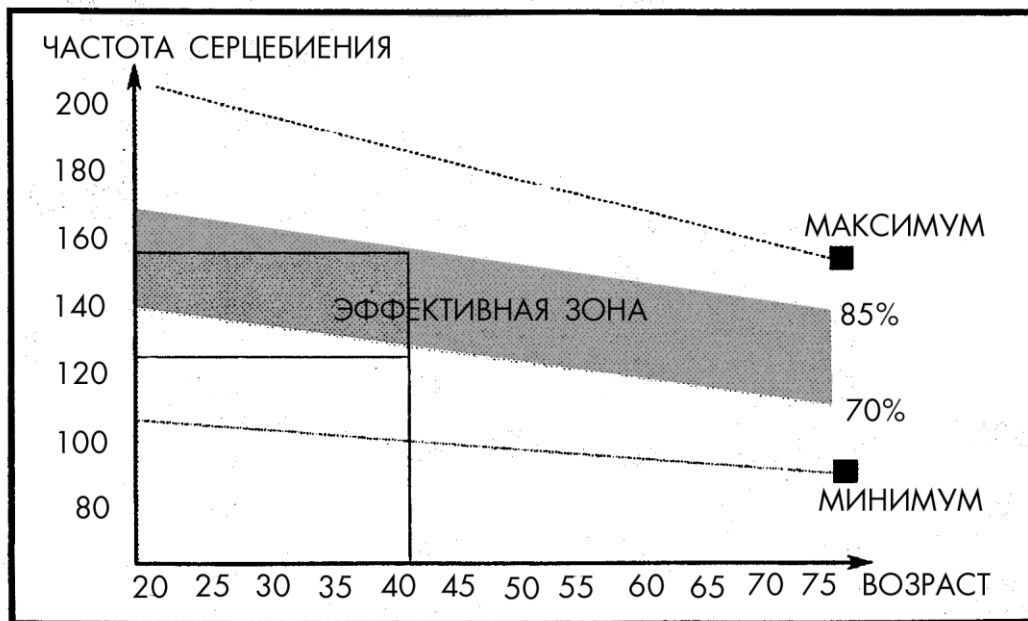
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий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



Этап расслабления

На этой стадии Ваша сердечнососудистая 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 ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

MODE: кнопка для выбора функции время, пульс, расстояние, калории. При нажатии в течение 3 секунд сбрасывает все значения всех функций.

ФУНКЦИИ:

SCAN (СКАН)

Автоматически сканирует каждую функцию: время, скорость, расстояние, калории последовательно. Одна функция каждые 4 секунды

TIME (ВРЕМЯ)

Аккумулирует отработанное время до 99:59 часов.

SPEED (СКОРОСТЬ)

Отображает текущую скорость до 99,9 км/ч.

DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)

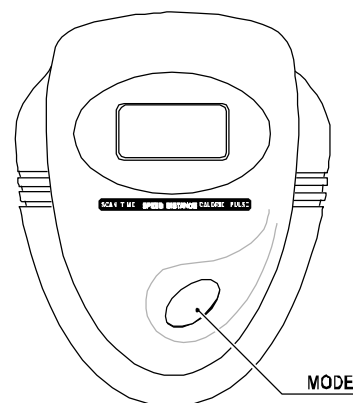
Аккумулирует отработанное расстояние до 99,99 км от нуля за все время тренировки.

CALORIE (КАЛОРИИ)

Аккумулирует потраченные калории за все время тренировки, максимальное значение 9999 Кал. Эти данные являются только для сравнения эффективности разных тренировок и не могут быть использованы для медицинского лечения

PULSE (ПУЛЬС) *(Если имеется)

Данные пульса отображаются на экране. Для этого необходимо положить обе руки на датчики пульса на руле. Для получения более точных данных необходимо потереть мочку уха несколько раз.



ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если в компьютер не поступает сигнала в течение 4 минут, жидкокристаллический экран компьютера автоматически отключается, но все данные сохраняются в памяти компьютера. Достаточно нажать на любую кнопку или начать тренировку, и компьютер включится, возобновив все данные.
2. Включить компьютер можно нажатием на кнопку или началом тренировки.
3. Если монитор вашего компьютера работает некорректно, то необходимо переустановить батарейки для получения хорошего результата.