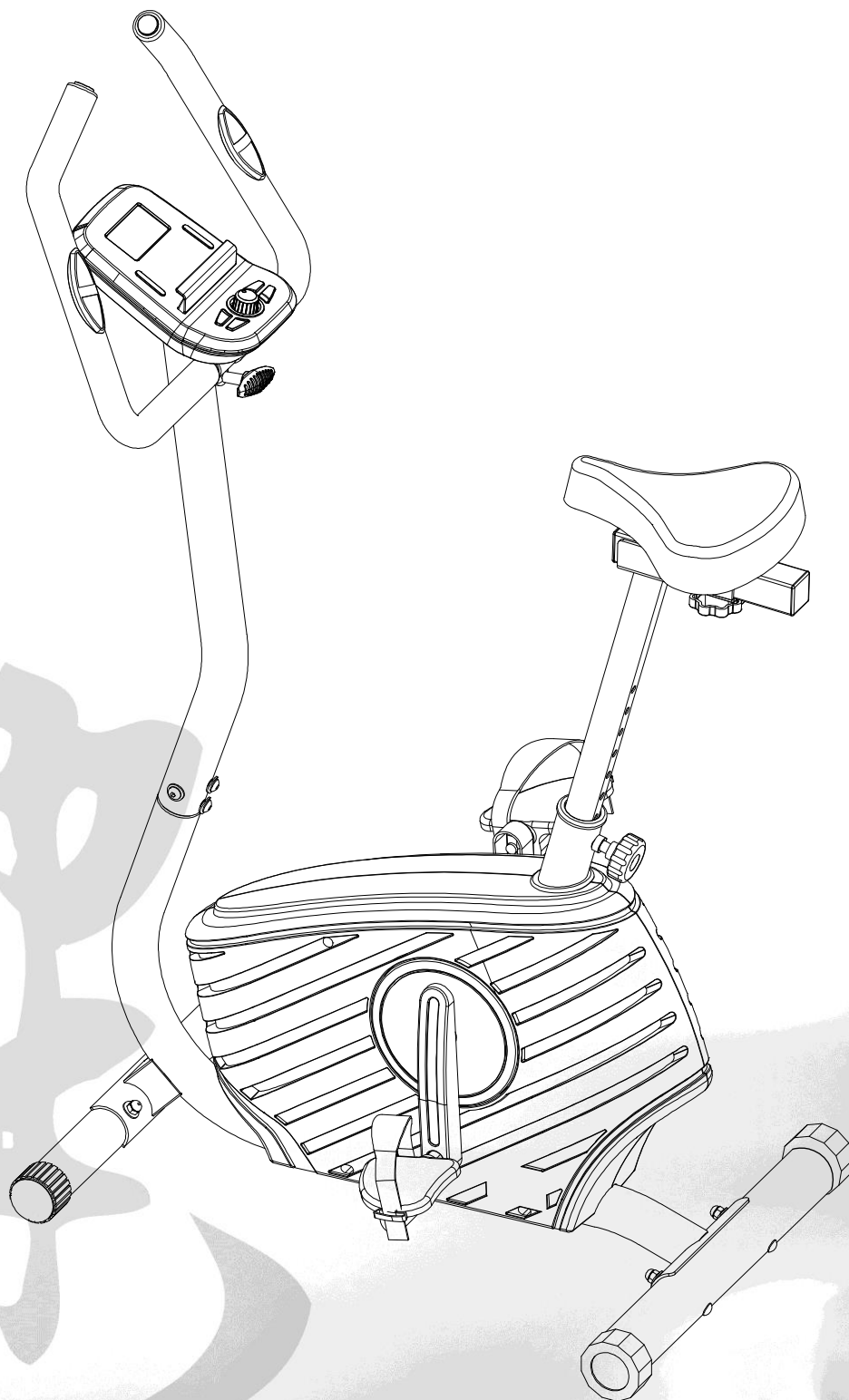


# BC-3100G ПРОГРАММИРУЕМЫЙ МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

**BODY**  
**SCULPTURE**  
SINCE 1965



## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Меры предосторожности</i>	.....	<b>1</b>
<i>Схема сборки</i>	.....	<b>2</b>
<i>Перечень деталей</i>	.....	<b>3</b>
<i>Инструкция по сборке</i>	.....	<b>4</b>
<i>Инструкция к выполнению упражнения</i>	.....	<b>7</b>
<i>Компьютер</i>	.....	<b>8</b>

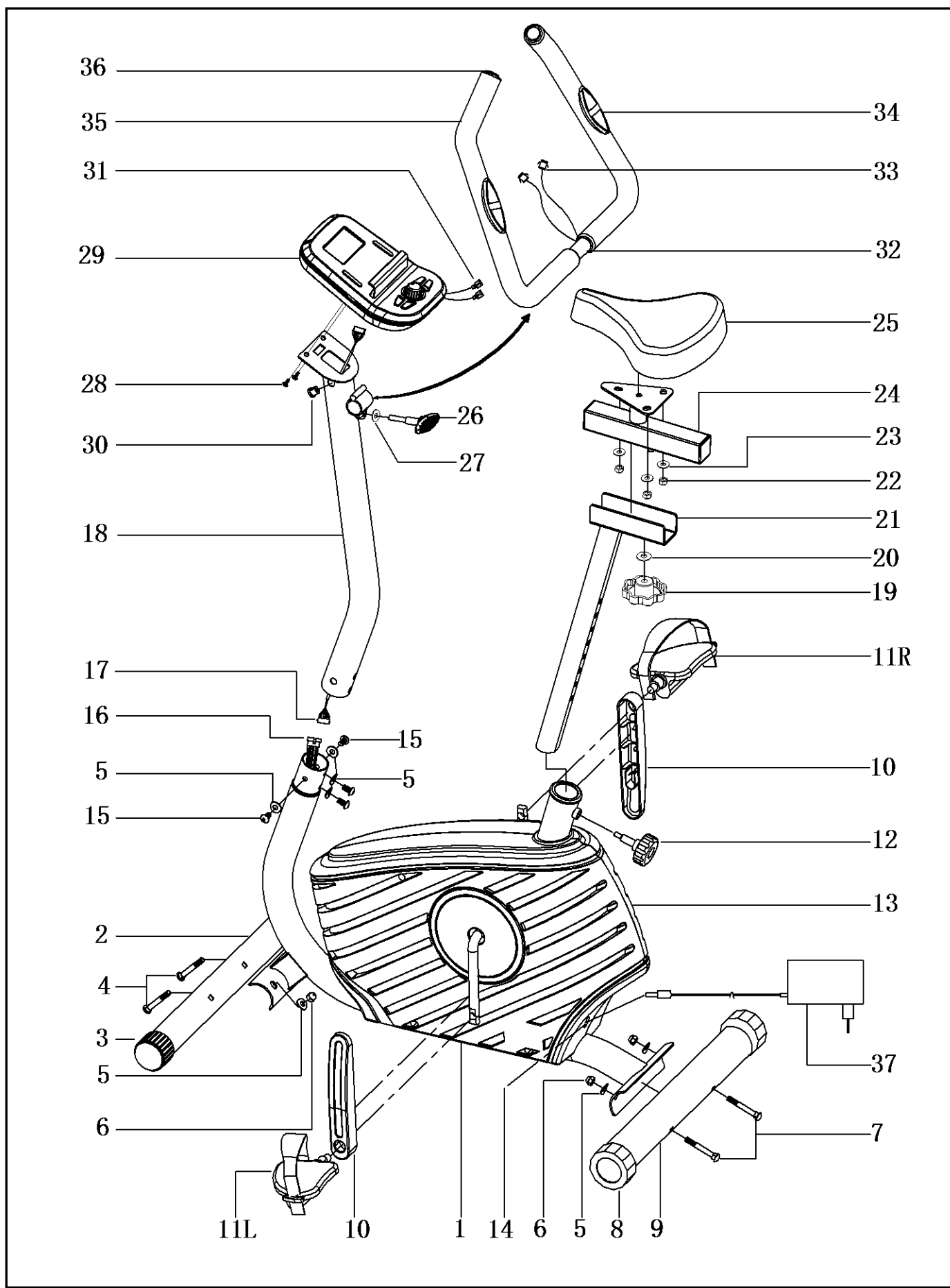
## **Меры предосторожности**

**Пожалуйста, сохраняйте данную инструкцию в доступном месте для последующего обращения к ней в случае необходимости.**

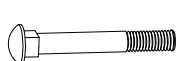
1. Внимательно изучите данное руководство перед сборкой и использованием тренажера.  
Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
2. Прежде чем приступать к тренировкам, проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Консультация врача необходима также в случае, если вы принимаете лекарства, регулирующие кровяное давление, уровень холестерина и работу сердечно-сосудистой системы.
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 0,5 м свободного пространства.
6. Перед использованием убедитесь, что все основные крепёжные узлы изделия надежно зафиксированы. Все подвижные части (педали, руль, седло и т.д.) требуют еженедельного обслуживания. Проверяйте их перед использованием каждый раз. Если что-либо сломалось или разболталось, пожалуйста, ремонтируйте это немедленно. Продолжить использование тренажёра можно только после того, как он снова будет полностью исправен.
7. Надлежащий уровень безопасности при использовании тренажера может быть достигнут только за счёт регулярных проверок на наличие неисправностей и повреждений.
8. Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь повреждения, не используйте тренажёр до полного устранения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум.
9. Для занятий используйте удобную, не стесняющую движений одежду. Избегайте одежды, части которой могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
10. Тренажер прошел сертификацию по стандартам EN957 класса H.C. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя не должен превышать 100 кг.
11. Тренажер не предназначен для терапевтического использования.
12. Во избежание травм спины, не поднимайте и не перемещайте тренажер самостоятельно. Используйте специальные подъемные механизмы, либо помощь других людей.

**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.**

# СХЕМА СБОРКИ



Перечень деталей		
№	Наименование	Кол-во
001.	Основная рама	1
002.	Передний стабилизатор	1
003.	Заглушка переднего стабилизатора	2
004.	Болт (M8*60)	2
005.	Изогнутая шайба (Ø8)	8
006.	Колпачковая гайка (M8)	4
007.	Болт (M8*70)	2
008.	Заглушка заднего стабилизатора	2
009.	Задний стабилизатор	1
010.	Крышка шатуна	2
011L&R.	Педаля (L-левая и R-правая)	1 набор
012.	Регулятор	1
013.	Кожух	1
014.	Кабель	1
015.	Болт (M8*15)	4
016.	Нижний кабель сенсора	1
017.	Верхний кабель сенсора	1
018.	Передняя стойка	1
019.	Регулятор седла	1
020.	Шайба (Ø10)	1
021.	Стойка седла	1
022.	Нейлоновая гайка (M8)	3
023.	Шайба (Ø8)	3
024.	Основание седла	1
025.	Седло	1
026.	T –образная втулка	1
027.	Шайба (Ø8)	1
028.	Винт (M5*12)	2
029.	Компьютер	1
030.	Разъем для кабеля	1
031.	Кабель пульса компьютера	2
032.	Руль	1
033.	Кабель пульса	2
034.	Датчик пульса	2
035.	Поролоновый поручень	2
036.	Заглушка	2
037.	Адаптор	1



#4 X2  
(M8 x 60mm)



#5 X8  
(Ø 8)



#6 X4  
(M8)



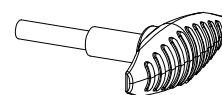
#7 X2  
(M8 x 70mm)



#15 X4  
(M8 x 15mm)



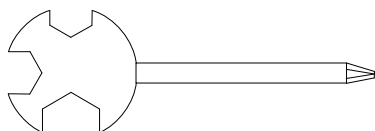
#27 X1  
(Ø 8)



#26 X1



#30 X1

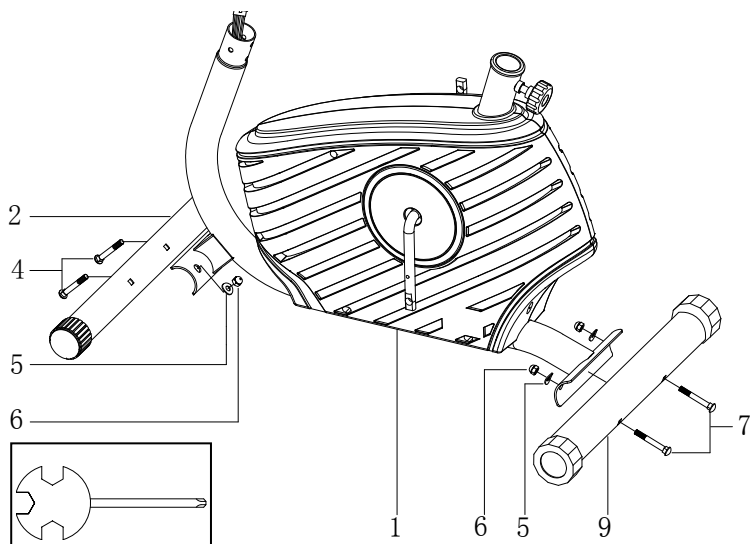


Bolt / Screw Wrench X 1



Allen Key Wrench X 1

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



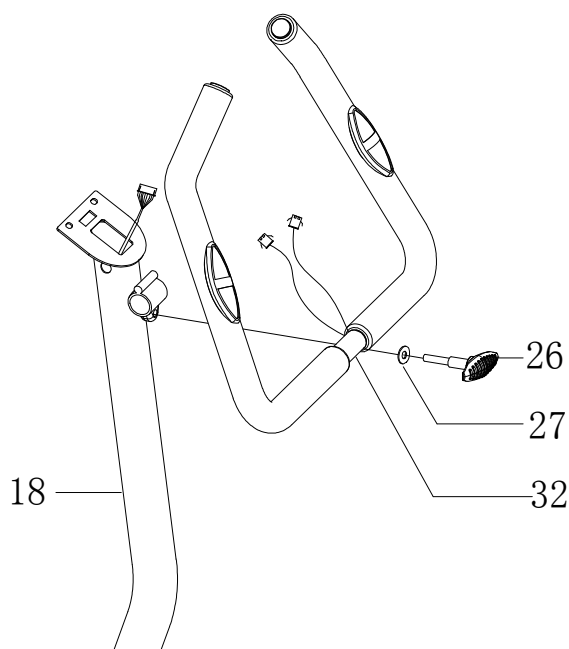
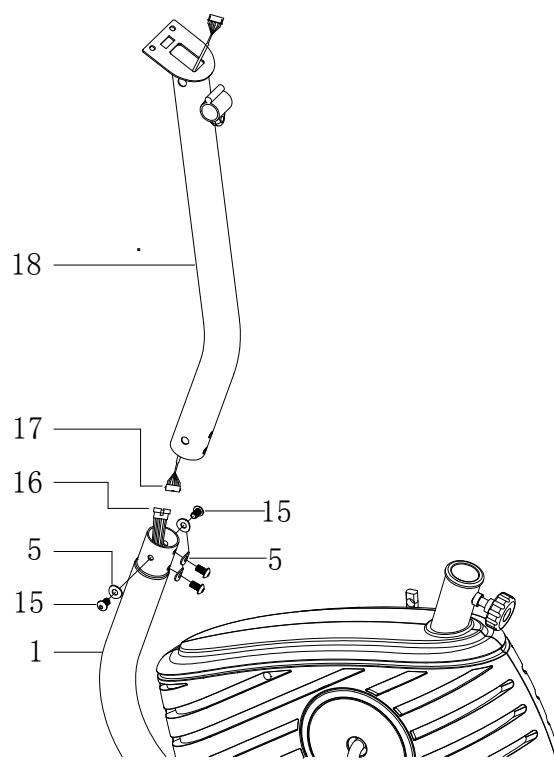
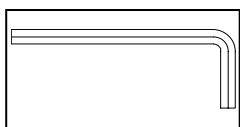
### ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (2) к основной раме (1), используя по 2 болта (M8\*60) (4), изогнутые шайбы (Ø8) (5) и гайки (M8) (6).

Прикрепите задний стабилизатор (9) к основной раме (1), используя по 2 болта (M8\*70) (7), изогнутые шайбы (Ø8) (5) и гайки (M8) (6).

### ШАГ 2

Возьмите переднюю стойку (18) и соедините между собой верхний (17) и нижний кабели сенсора (16). Соедините переднюю стойку (18) на основной раме, используя по 4 шайбы (Ø8) (5) и болта (M8\*15) (15).

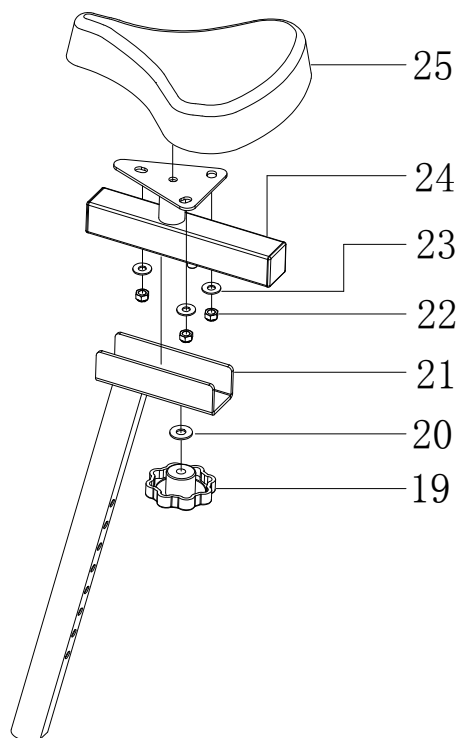


### ШАГ 3

Зафиксируйте руль (32) на передней стойке (18), используя шайбу (Ø8) (27) и втулку (26).

#### Установка руля

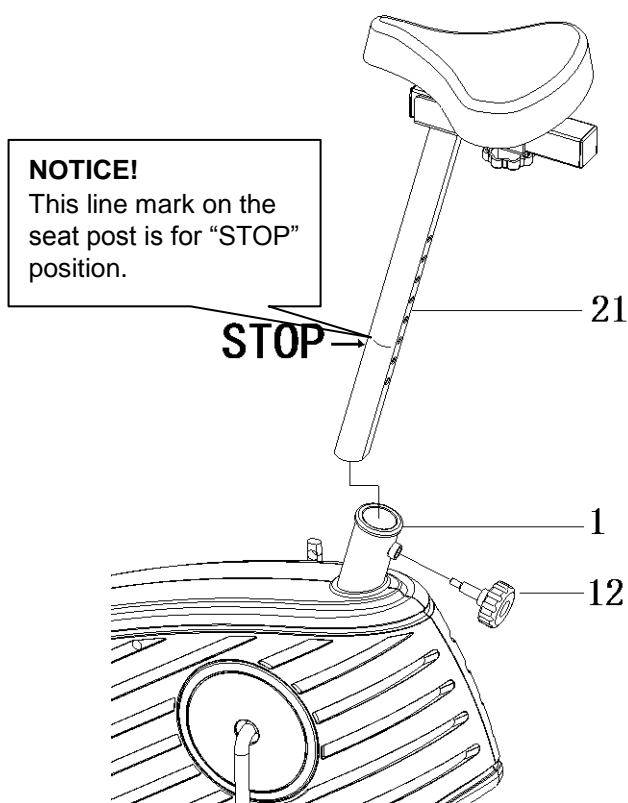
Чтобы установить руль, сначала открутите против часовой стрелки Т-образную втулку (26). Вращайте руль (32) до тех пор, пока он не займет нужное положение, затем прочно закрепите его Т-образной втулкой (26), вращая ее по часовой стрелке.



#### **ШАГ 4**

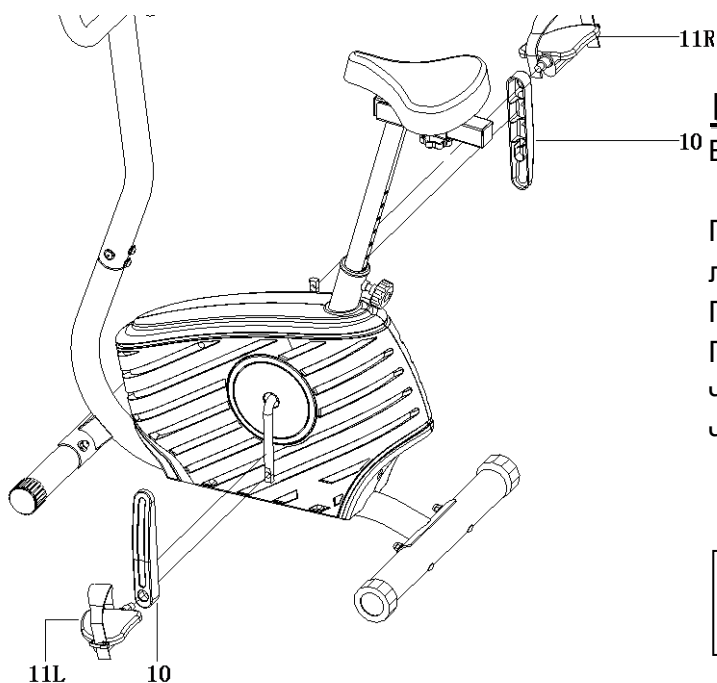
Зафиксируйте седло (25) на основании (24), используя по 3 шайбы (Ø8) (23) и гайки (M8) (22).

Установите основание (24) на стойке седла (21), закрепите шайбой (Ø10) (20) и барашком (19).



#### **ШАГ 5**

Вставьте стойку седла (21) в основную раму и совместите отверстия. (Отрегулировать высоту стойки седла можно только после того, как тренажер будет полностью собран). Зафиксируйте стойку седла с помощью барашка (12).

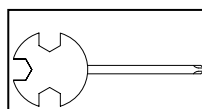


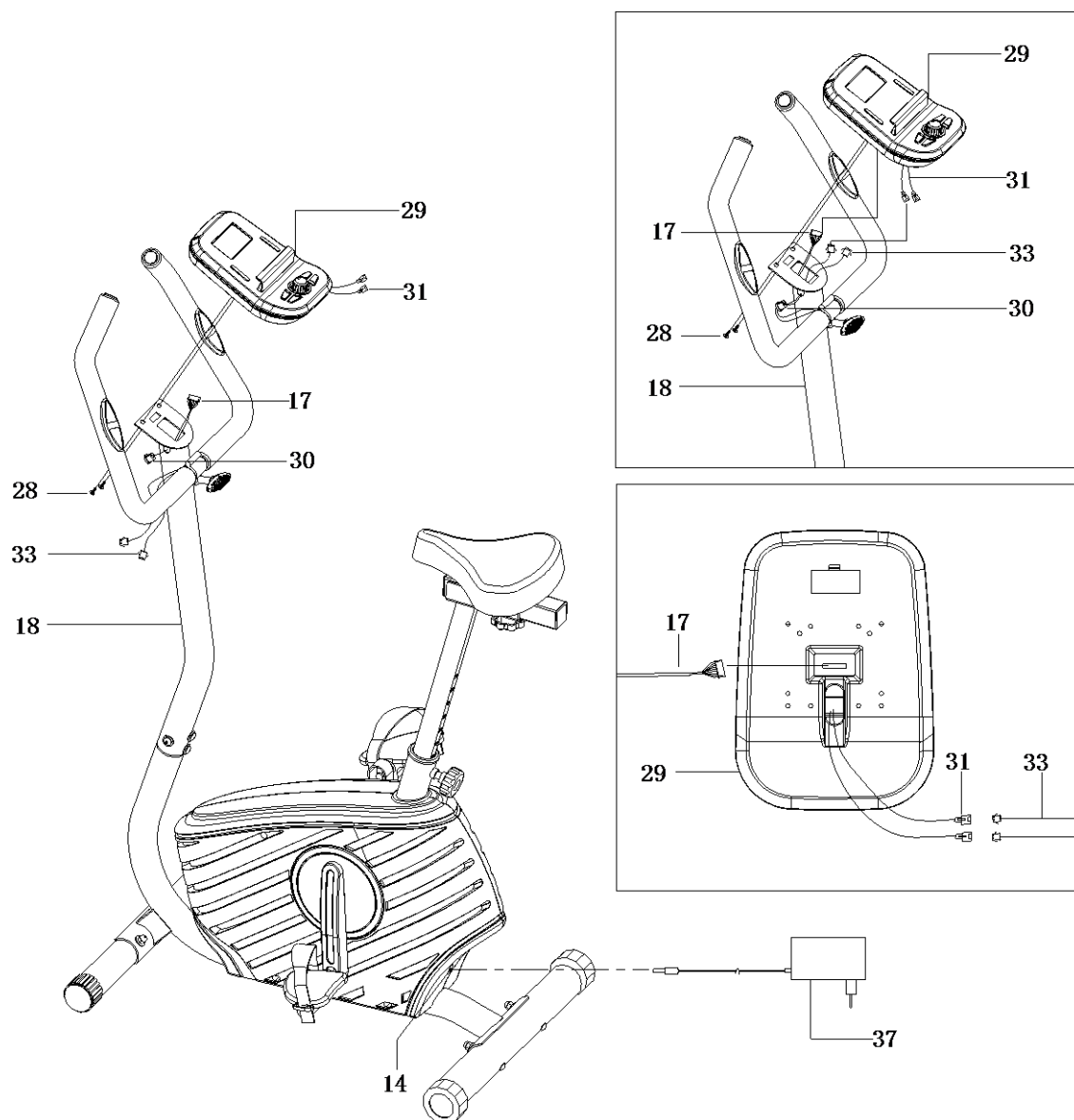
#### **ШАГ 6**

Вставьте крышки шатунов (10) на оба шатуна.

Педали промаркированы (11L и 11R), где "L" – левая, а "R" – правая.

Прикрутите их к соответствующим шатунам. Правую педаль (11R) нужно прикручивать по часовой стрелке, а левую (11L) против часовой.



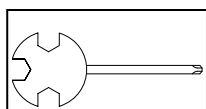


## **ШАГ 7**

Протяните кабель пульса (33) через отверстие в передней стойке (18), затем разъем для кабеля (30) в отверстие передней стоки (18), как показано на рисунке.

Подключите верхний кабель сенсора (17) к компьютеру (29) соедините кабель пульса (33) с кабелем пульса компьютера (31), затем вставьте компьютер (29) в его основание на передней стойке, зафиксируйте 2-мя винтами (M5\*12) (28).

Вставьте адаптор (37) в разъем, который расположен на задней части кожуха.





## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование гребного 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.

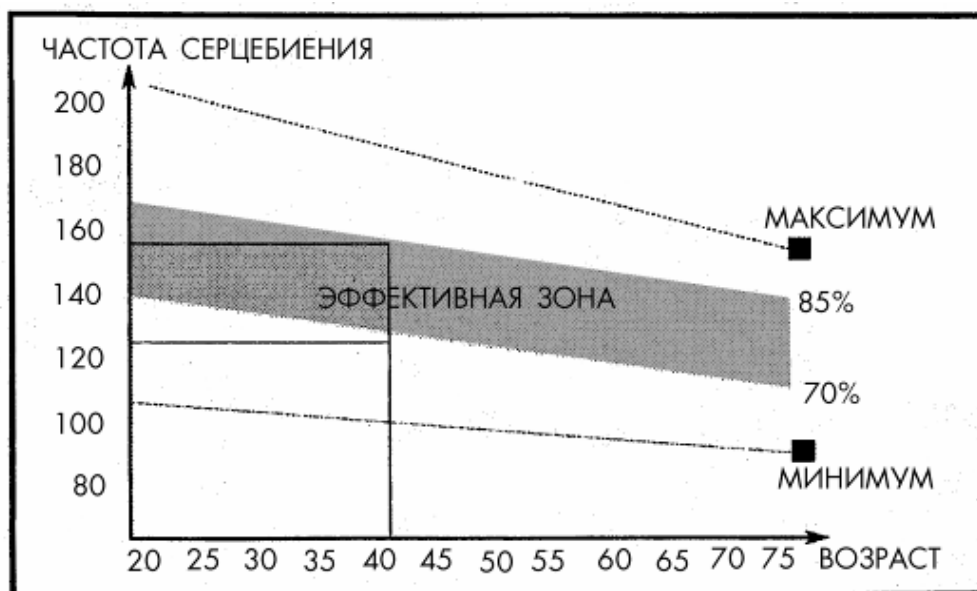
### РАЗМИНКА

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.



### ТРЕНИРОВКА

Это стадия, которую надо выполнять с усилием. При регулярных тренировках 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

## **РАССЛАБЛЕНИЕ**

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 на велотренажере и 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 выполнения упражнений, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.

## **Потеря веса**

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

## **Компьютер**

### **ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ:**

TIME (ВРЕМЯ)	Отображает время тренировки от 0:00 до 99:59
SPEED (СКОРОСТЬ)	Отображает текущую скорость тренировки от 0.0 до 99.9
DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	Отображает пройденное расстояние от 0.0 до 99.9
CALORIES (КАЛОРИИ)	Подсчитывает расход калорий во время тренировки от 0 до 999 калорий.
PULSE (ПУЛЬС)	Отображает текущий пульс пользователя. Сигнализирует, когда показатель пульса превышает заданную величину.
RPM (ОБ/МИН)	Отображает обороты в минуту от 0 ~ 999.
MANUAL (РУЧНОЙ)	Тренировка в ручном режиме
PROGRAM (ПРОГРАММА)	Выбор 12 программ
USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ)	Пользователь задает уровень сопротивления.
H.R.C. (СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ)	Режим контроля сердечного ритма

## КЛАВИШИ:

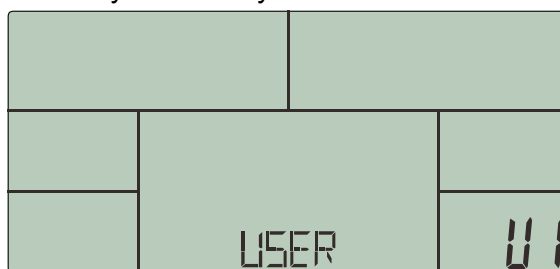
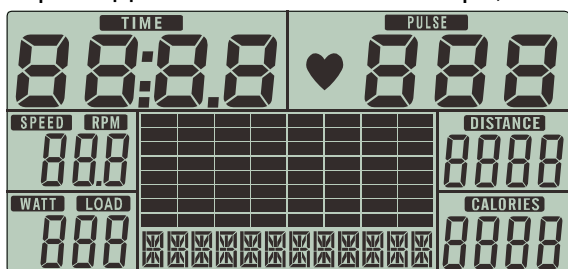
НАИМЕНОВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
Вращение колеса вверх	· Для увеличения нагрузки
Вращение колеса вниз	· Для уменьшения нагрузки
Mode (РЕЖИМ)	· Для подтверждения выбора/настроек
Reset (СБРОС)	· Нажмите и удерживайте в течение 2-х секунд для перезагрузки компьютера. · Предназначена для возврата в основное меню.
Start (СТАРТ)/Stop (СТОП)	· Для запуска/остановки тренировки
Recovery (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)	· Оценка уровня восстановления пульса
Body fat	· Тестирование на процентное содержание жировой ткани и индекса массы тела.

## ПОРЯДОК РАБОТЫ:

### Включение компьютера

1. Вставьте адаптер в разъем, компьютер включится и загорятся все значки, затем компьютер в пользовательском режиме запросит ввести данные AGE(ВОЗРАСТ), GENDER (ПОЛ), HEIGHT(РОСТ) и WEIGHT (ВЕС).

Через 4 минуты после остановки занятия на тренажере или, если от датчика пульса не будет поступать сигнал в течение 4-х минут, компьютер автоматически перейдет в режим экономии энергии. Для включения компьютера, нажмите на любую клавишу.



### Ручной режим

Нажмите на START/СТАРТ, находясь в основном меню, для начала тренировки в ручном режиме

1. Вращайте колесо для выбора программы, выберите Manual(Ручной режим), нажмите MODE(РЕЖИМ) для подтверждения.
2. Вращайте колесо для того, чтобы задать значения TIME (ВРЕМЯ). DISTANCE (РАССТОЯНИЕ). CALORIES (КАЛОРИИ). PULSE(ПУЛЬС) для начала функции обратного отсчета, для подтверждения нажмите MODE (РЕЖИМ).
3. Нажмите на START (СТАРТ) / STOP (СТОП) для начала тренировки. Нагрузку регулируйте с помощью колеса.
4. Для остановки тренировки также нажмите на START (СТАРТ) / STOP (СТОП). Для возврата в основное меню нажмите на RESET (СБРОС).



### **Программный режим**

1. Вращая колесо, выберите нужную программу, нажмите MODE(РЕЖИМ) для подтверждения.
2. Вращая колесо, задайте значение TIME (ВРЕМЯ) для начала обратного отсчета.
3. Нажмите на START (СТАРТ) / STOP (СТОП) для начала тренировки. Нагрузку регулируйте с помощью колеса.
4. Для остановки тренировки также нажмите на START (СТАРТ) / STOP (СТОП). Для возврата в основное меню нажмите на RESET (СБРОС).



### **Пользовательский режим**

1. Вращая колесо, выберите User (пользовательская программа), нажмите MODE(РЕЖИМ) для подтверждения.
2. Вращая колесо, установите уровень нагрузки для каждого из 20 сегментов тренировки, каждый раз подтверждайте значение, нажимая на MODE (РЕЖИМ).
3. Продолжайте нажимать на MODE (РЕЖИМ) для завершения или отмены установки значений.
4. Вращая колесо, задайте значение TIME (ВРЕМЯ) для начала обратного отсчета.
5. Нажмите на START (СТАРТ) / STOP (СТОП) для начала тренировки. Нагрузку регулируйте с помощью колеса.
6. Для остановки тренировки также нажмите на START (СТАРТ) / STOP (СТОП). Для возврата в основное меню нажмите на RESET (СБРОС).

### **Тренировка в режиме контроля сердечного ритма**

1. Вращая колесо, выберите H.R.C. (режим контроля сердечного ритма), нажмите MODE(РЕЖИМ) для подтверждения.
2. Вращая колесо задайте значение сердечного ритма 55%.75%.90% или TAG (целевой показатель) (по умолчанию: 100).
3. Вращая колесо, задайте значение TIME (ВРЕМЯ) для начала обратного отсчета.
4. Нажмите на START (СТАРТ) / STOP (СТОП) для начала тренировки. Нагрузку регулируйте с помощью колеса.
5. Для остановки тренировки также нажмите на START (СТАРТ) / STOP (СТОП). Для возврата в основное меню нажмите на RESET (СБРОС).



## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

После тренировки пользователь может нажать кнопку RECOVERY в режиме ожидания с входящим сигналом пульса (держите обе руки на поручнях), чтобы проверить статус восстановления сердечного ритма.

Все функции будут выключены, консоль будет отображать значения Пульса и Времени с отсчётом в обратном порядке от 0:60. Как только будет достигнута 00:00, на экране появится статус восстановления пульса уровнями F1, F2, ... F6, где F1 является лучшим, а F6 является худшим уровнем.

1.0	ПРЕВОСХОДНЫЙ
$1.0 < F < 2.0$	ОТЛИЧНЫЙ
$2.0 < F < 2.9$	ХОРОШИЙ
$3.0 < F < 3.9$	СРЕДНИЙ
$4.0 < F < 5.9$	НИЖЕ СРЕДНЕГО
6.0	ПЛОХОЙ

## **BODY FAT (ТЕСТ НА СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА)**

1. Во время остановки тренировки нажмите на BODY FAT.
2. Возьмитесь за поручни, через 8 секунд на экране отобразится значение индекса массы тела.
3. Для возврата в основное меню снова нажмите на BODY FAT.

### **<Результат тестирования>**

В.М.И. (Индекс массы тела)

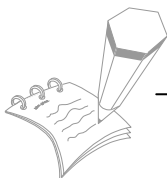
Уровень В.М.И	LOW (НИЗКИЙ)	LOW (НИЗК.) / MED (СРЕДН.)	MEDIUM (СРЕДН.)	MED/HIGH (СРЕДН.)/HIGH (ВЫСОКИЙ)
Диапазон	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

**BODY FAT(СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА):**

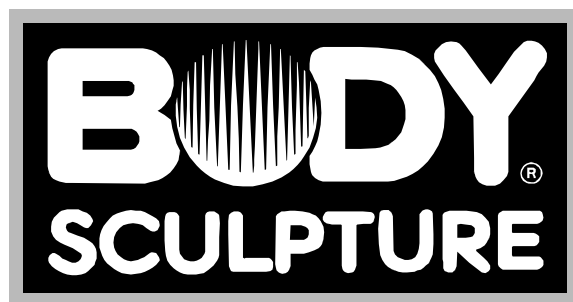
СИМВОЛ	—	+	▲	◆
FAT% Пол	LOW (НИЗКИЙ)	LOW (НИЗК.) / MED (СРЕДН.)	MEDIUM (СРЕДН.)	MED/HIGH (СРЕДН.)/HIGH (ВЫСОКИЙ)
Мужской	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Женский	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

1. Через 4 минуты после остановки занятия на тренажере, он автоматически переходит в режим энергосбережения, при этом все показатели останутся неизменными.
2. Если Вы заметите какие-нибудь неполадки в работе компьютера, выньте и вставьте заново адаптер.
3. Показатели сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерные нагрузки могут нанести вред Вашему здоровью. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание.

**ЗАМЕТКИ**

---



S I N C E 1 9 6 5