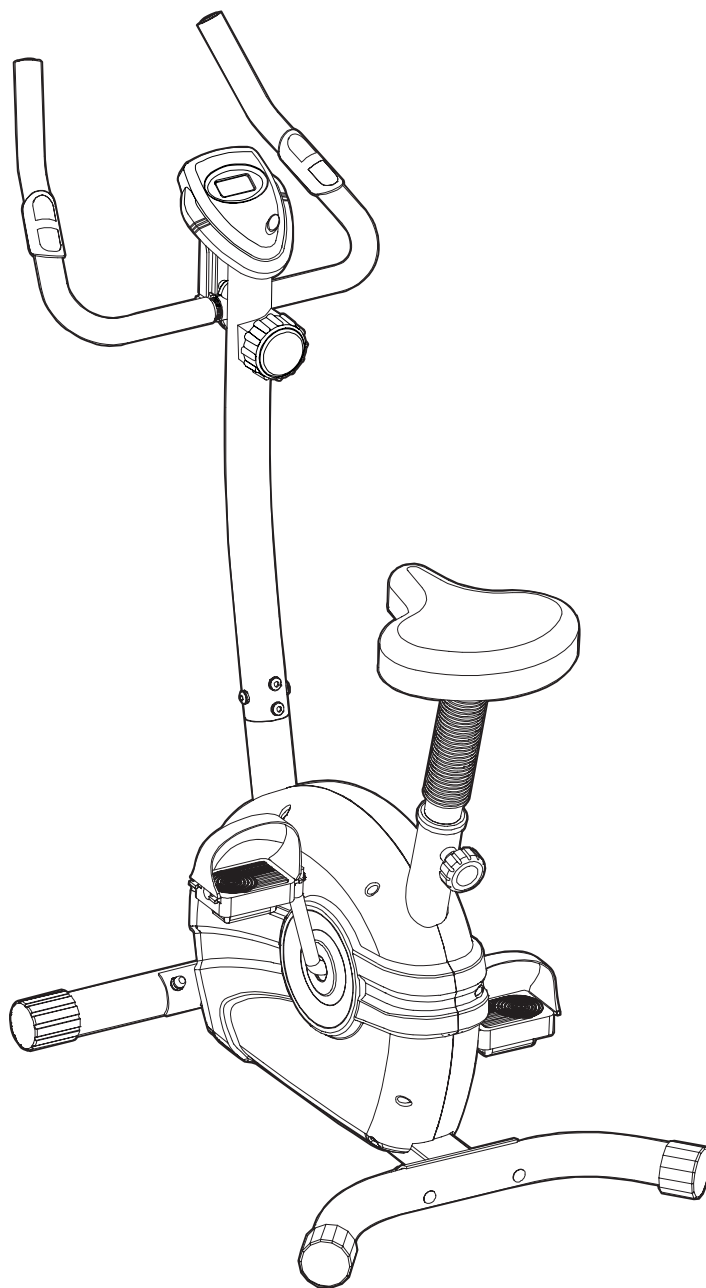


BC-1640XN МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965

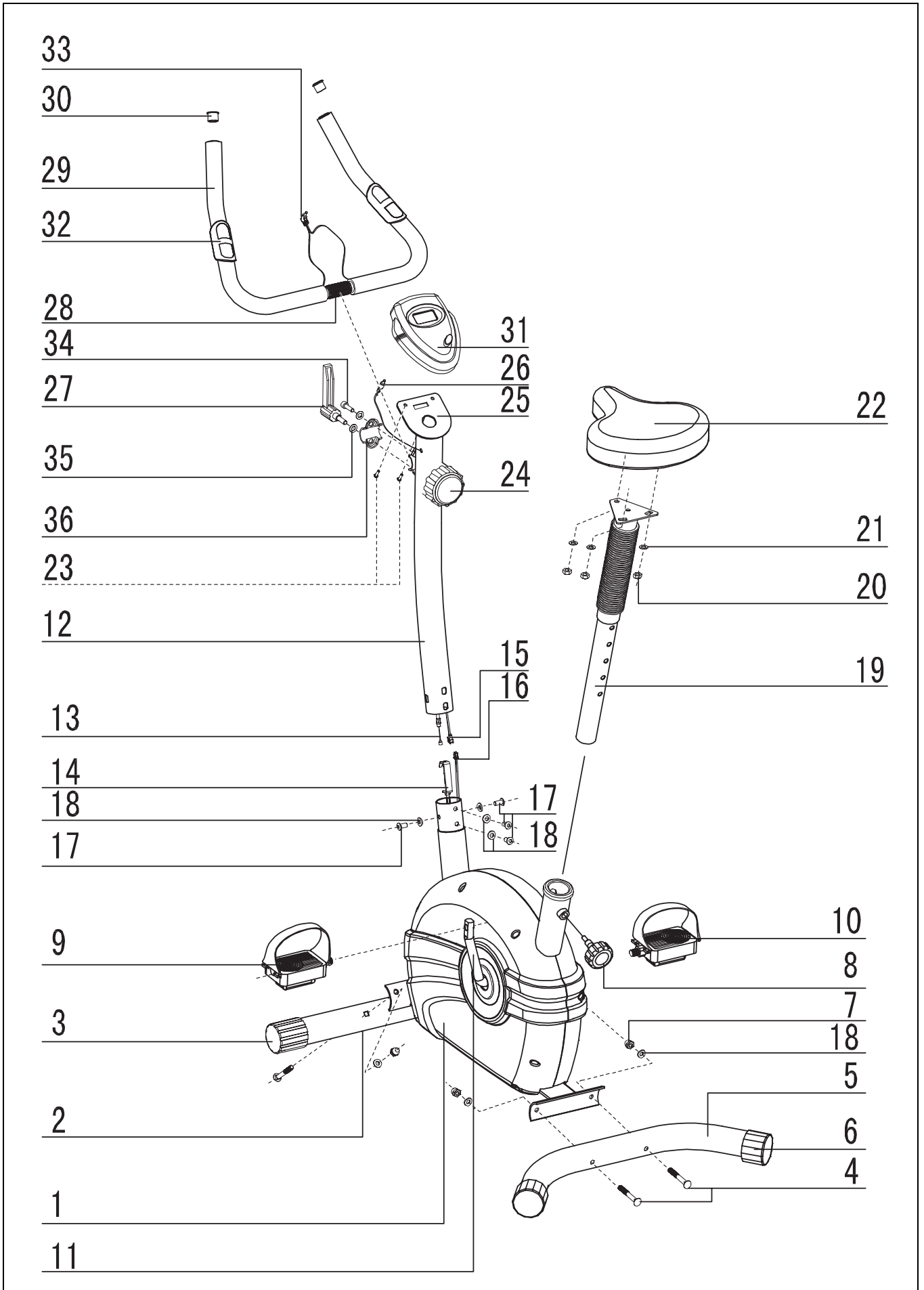


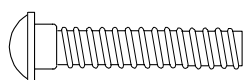
Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 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.

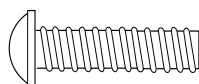
ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность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

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ





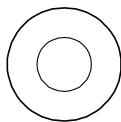
**Болт
(M8x60mm)**



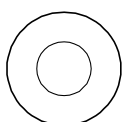
**Болт
(M8x15mm)**



**Винт
(M5)**



Изогнутая шайба



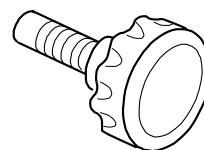
**Шайба
(M8)**



**Гайка
(M8)**



**Гайка-заглушка
(M8)**

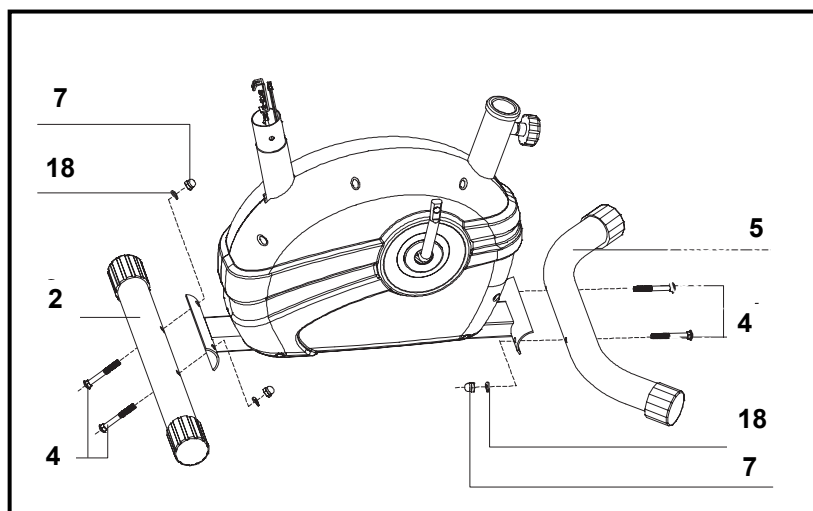


Фиксатор

Список частей

№	Описание	Кол-во
1.	Главная рама	1
2.	Передний стабилизатор	1
3.	Заглушка	2
4.	Болт (m8*60)	4
5.	Задний стабилизатор	1
6.	Задняя заглушка	2
7.	Гайка – заглушка (m8)	4
8.	Фиксатор	1
9.	Педаль (левая)	1
10.	Педаль (правая)	1
11.	Рычаг педали	1
12.	Передняя стойка	1
13.	Верхний трос	1
14.	Нижний трос	1
15.	Верхний провод	1
16.	Нижний провод	1
17.	Болт (m8*15)	4
18.	Изогнутая шайба(φ8)	8
19.	Стойка седла	1
20.	Гайка (m8)	3
21.	Шайба	3
22.	Седло	1
23.	Винт	2
24.	Регулятор натяжения	1
25.	Держатель компьютера	1
26.	Провод компьютера	1
27.	Фиксатор руля (m8)	1
28.	Руль	1
29.	Резиновая трубка	2
30.	Заглушка	2
31.	Компьютер	1
32.	Датчик ручного пульса	1
33.	Провод датчика ручного пульса	1
34.	Болт (M7x25)	1
35.	Шайба (Ø8)	1
36.	Зажим	2

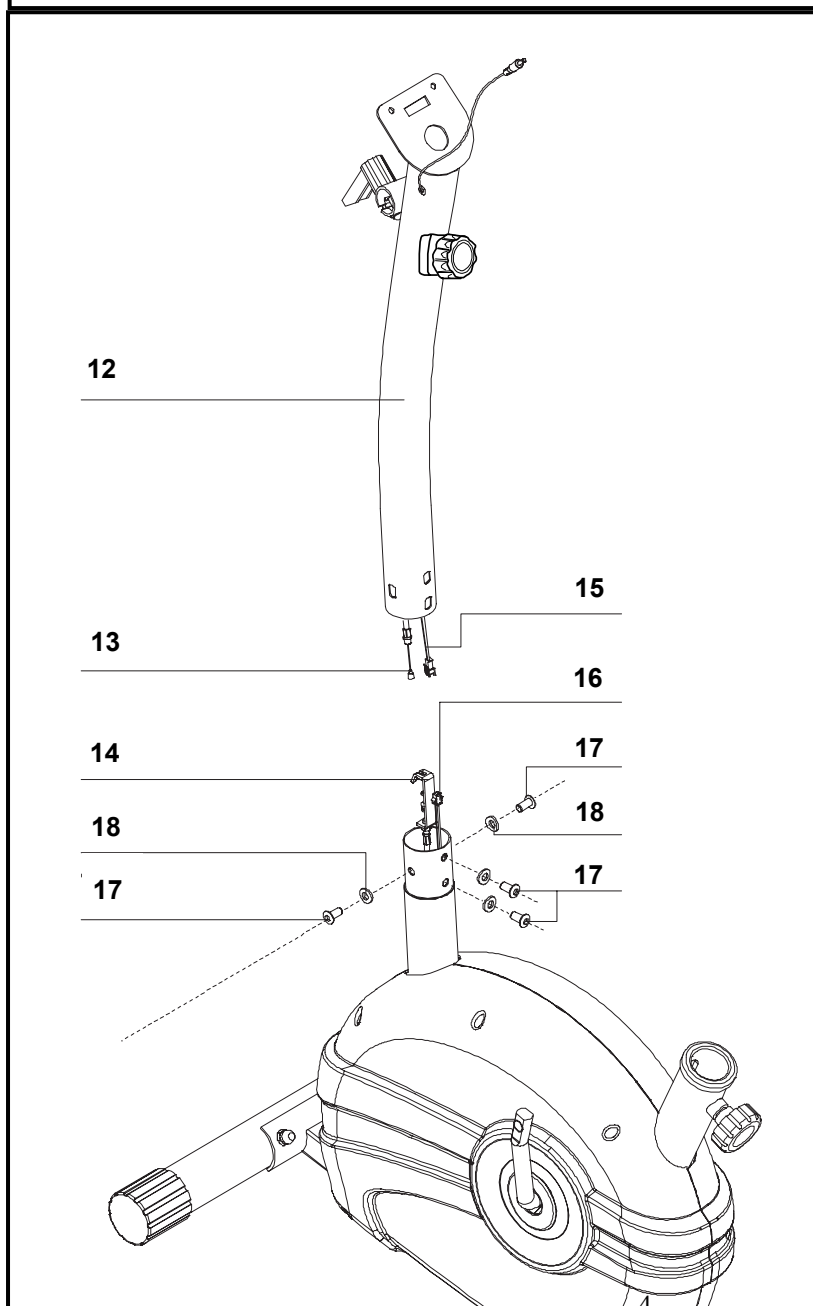
СБОРКА



ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (2) к главной раме (1) двумя гайками (7), изогнутыми шайбами М8 (18) и болтами М8х60мм (4).

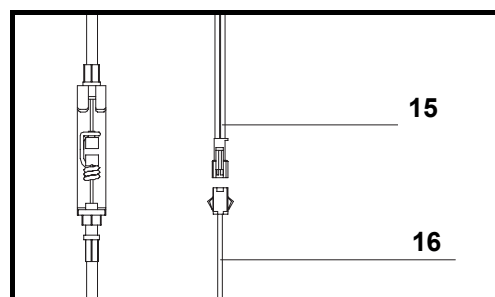
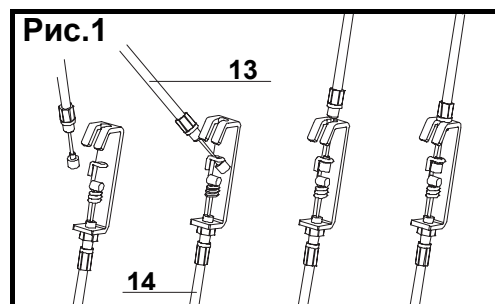
Прикрепите задний стабилизатор (5) к главной раме (1) 2 гайками М8 (7), изогнутыми шайбами М8 (18) и болтами М8х60мм (4).

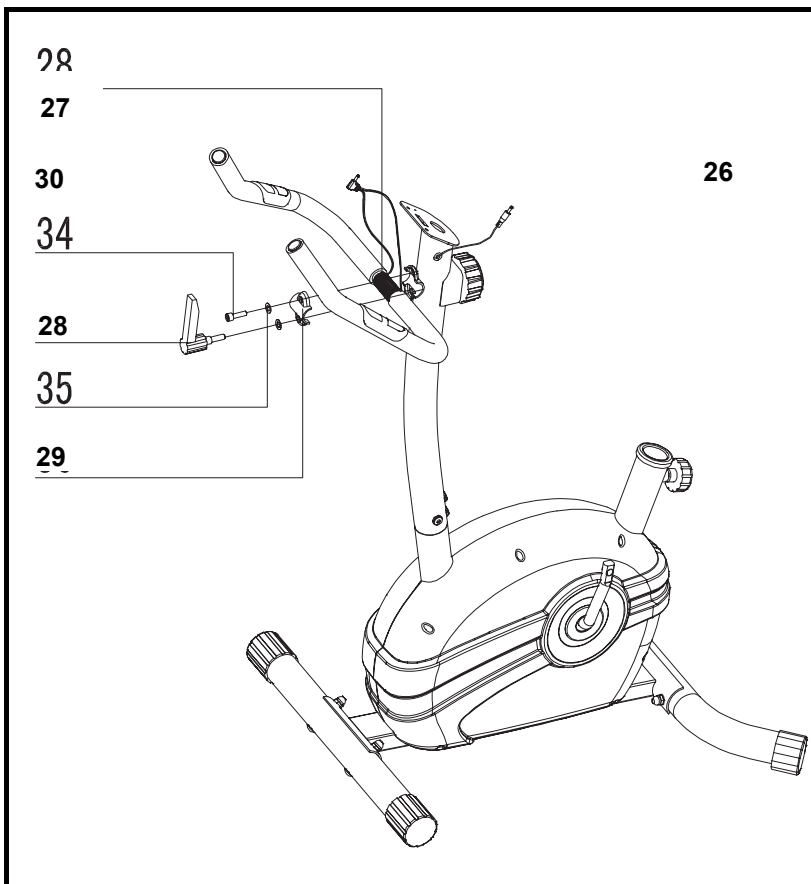


ШАГ 2

Возьмите переднюю стойку (12) и соедините верхний провод (15) с нижним проводом (16). Затем соедините верхний трос (13) с крюком нижнего троса (14).

Вставьте переднюю стойку (12) в ответное отверстие на корпусе и закрепите 4 болтами М8 X 15мм (17) и шайбами М8 (18).



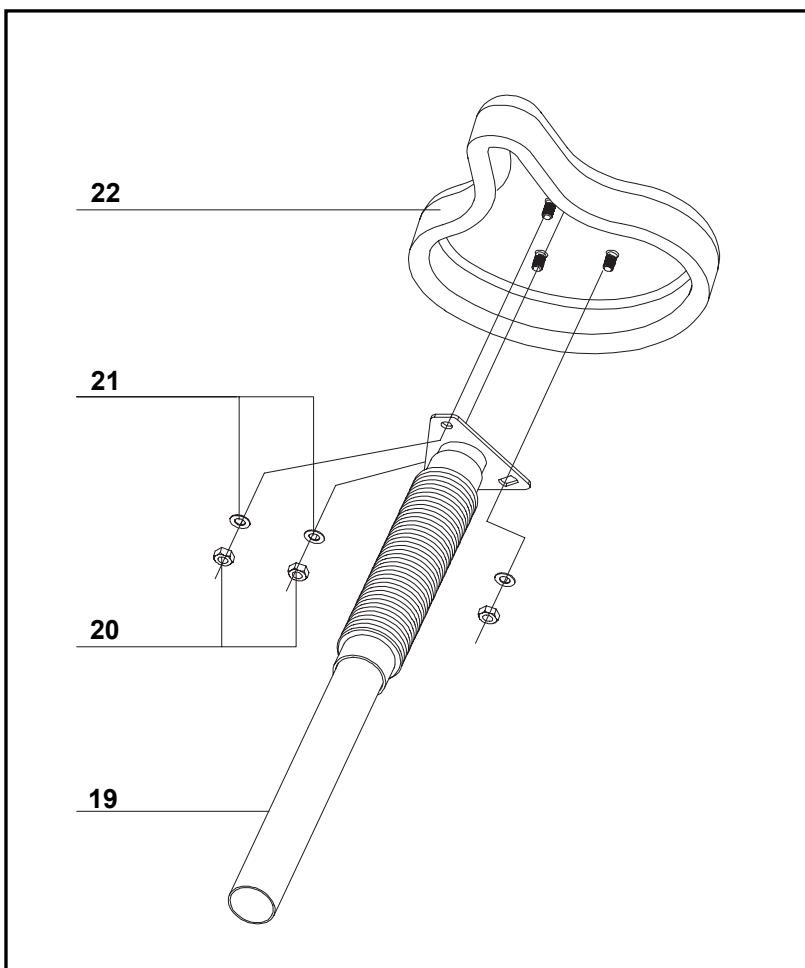


ШАГ 3

Прикрепите руль (28) к передней стойке (12) зажимом (36). Закрепите зажим шайбой (35), болтом (34) и фиксатором (27).

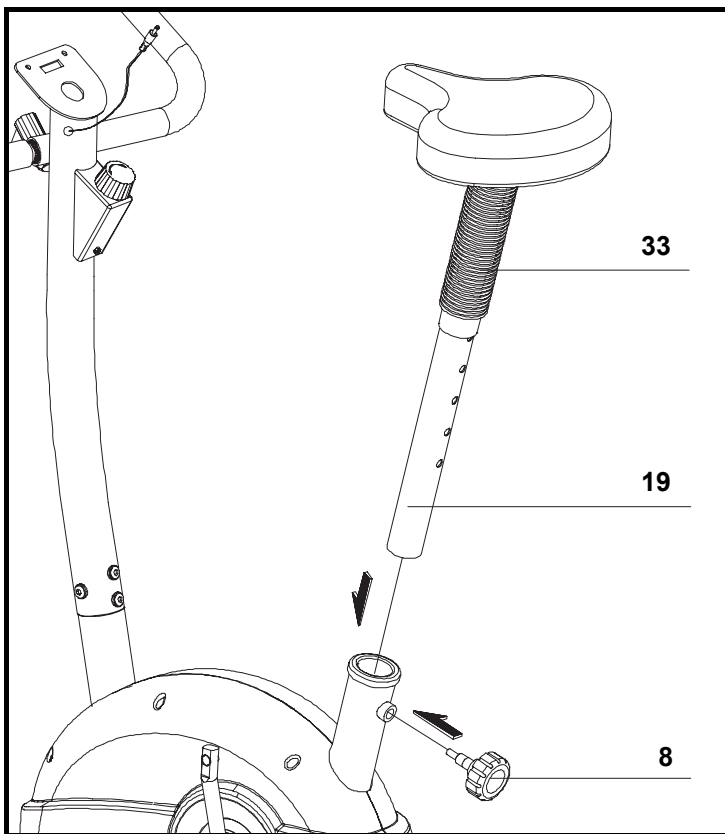
РЕГУЛИРОВАНИЕ РУЛЯ

Для регулировки руля ослабьте фиксатор (27). Отрегулируйте руль и поверните фиксатор по часовой стрелке.



ШАГ 4

Прикрепите седло (22) к стойке седла (19) тремя шайбами (21) и тремя гайками (20).

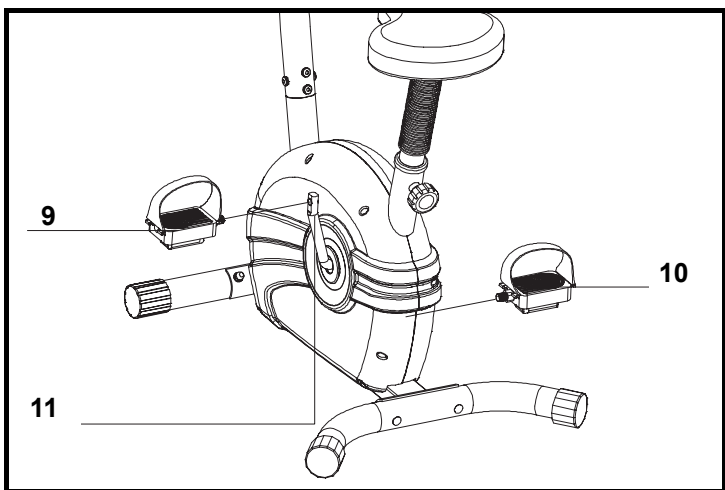


ШАГ 5

Вставьте стойку седла (19) в ответную часть на корпусе и совместите их отверстия на нужной высоте. Зафиксируйте данное положение фиксатором (8).



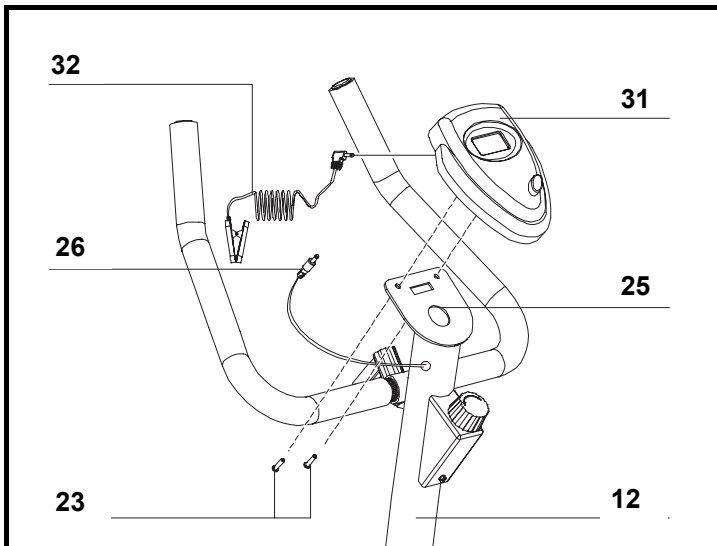
Fig 2.



ШАГ 6

Педали (9, 10) имеют маркировку "L" и "R" - левая и правая.

Присоедините их к рычагам педалей (11). Правый рычаг педали расположен справа, если сидеть на тренажере. 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.



ШАГ 7

Вставьте верхний провод датчика пульса (26) в компьютер (31). Затем вставьте компьютер (31) в держатель (25) и закрепите двумя винтами (23).

Компьютер измеряет ручной пульс. Вставьте провод датчика ручного пульса (33) 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

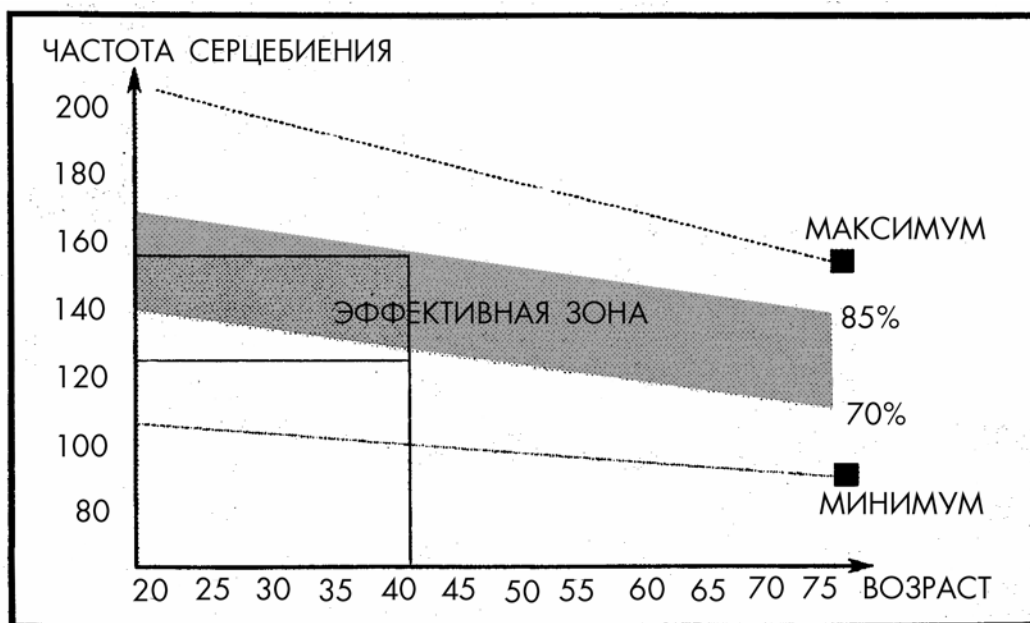
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий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



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.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

КНОПКИ:

MODE: (РЕЖИМ)

1. Нажмите для выбора желаемой функции. Значение появляется на главном экране и в нижнем мерцающем поле.
2. Удерживайте более 2-х секунд для общего сброса компьютера.

ФУНКЦИИ:

SCAN: (СКАН)

Каждые 6 секунд последовательно отображает текущие значения всех функций.

TIME: (ВРЕМЯ)

Отображает время тренировки до 99:59 мин.

SPEED: (СКОРОСТЬ)

Отображает текущее значение скорости до 99.99км/час.

DISTANCE: (ПУТЬ)

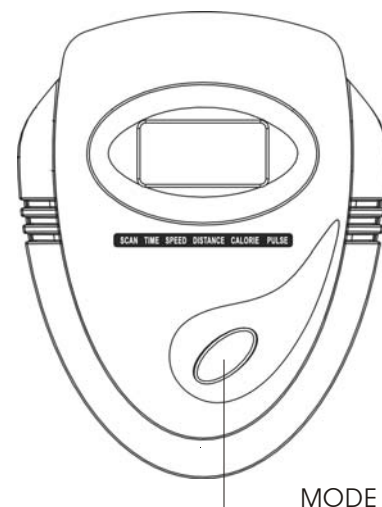
Отображает пройденный за время тренировки путь до 99.99км.

CALORIE: (КАЛОРИИ)

Отображает значение потраченных за время тренировки калорий до 9999 кал.

PULSE: (ПУЛЬС)

Отображает текущее значение пульса. Если Вы возьметесь за оба датчика пульса, то на дисплее отобразится значение Вашего пульса. Чтобы показания были более точными возьмитесь обеими руками за датчики пульса.



ВНИМАНИЕ:

1. Когда тренировка прекращается, в левом верхнем углу экрана появляется символ **stop**.
2. При остановке более чем на 4 минуты дисплей автоматически отключается. При этом значения функций сохраняются в памяти.
3. Для включения дисплея нажмите на кнопку или покрутите педали.
4. При сбое изображения на экране переустановите батарейки.
5. Тип батареек: 1.5V UM-3 или AA (2шт).

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. **Неправильная работа компьютера.** Если Ваш компьютер работает неправильно, проверьте, надёжно ли соединены нижний и верхний провода датчика, и есть ли контакт между наконечником верхнего провода и гнездом компьютера. Если данная проверка не дала результата, убедитесь, что батарейки установлены в компьютер верно и что они ещё пригодны для использования.
2. **Нет нагрузки.** Если нагрузка на Вашем тренажёре не изменяется или полностью отсутствует, проверьте пожалуйста соединение верхнего и нижнего тросов нагрузки.
3. До использования тренажёра убедитесь, что все гайки и болты надёжно затянуты.