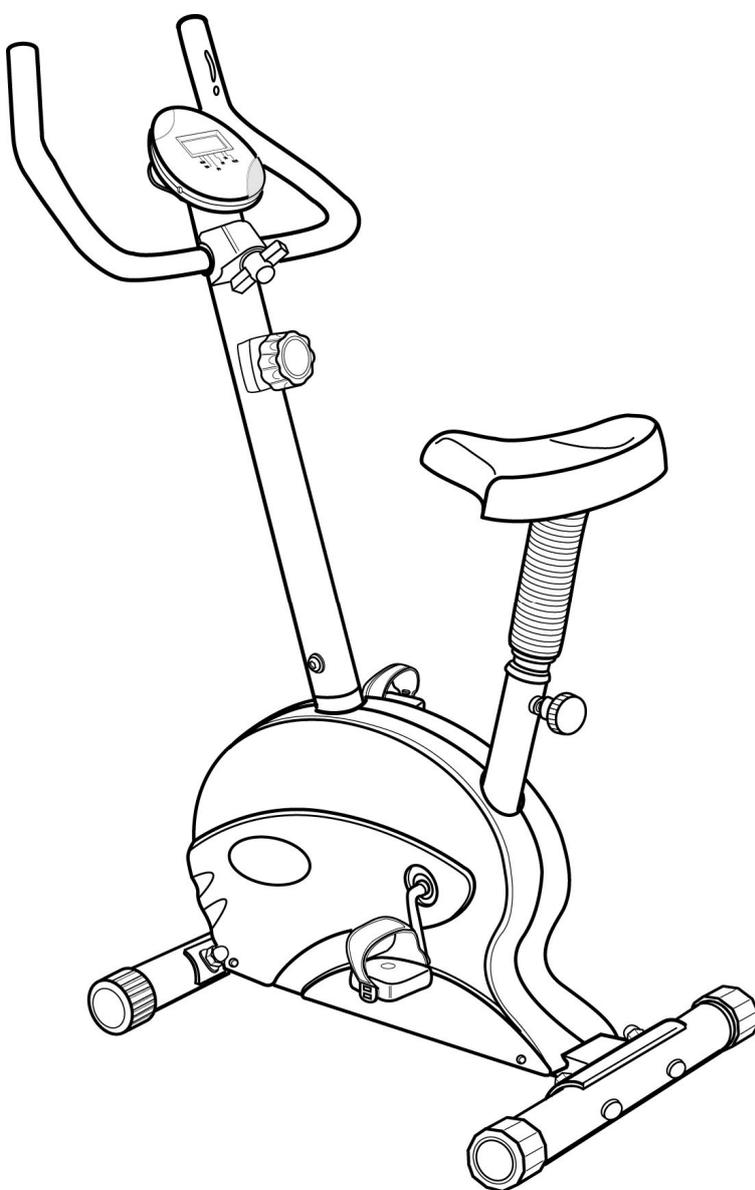


BC-5450DV

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



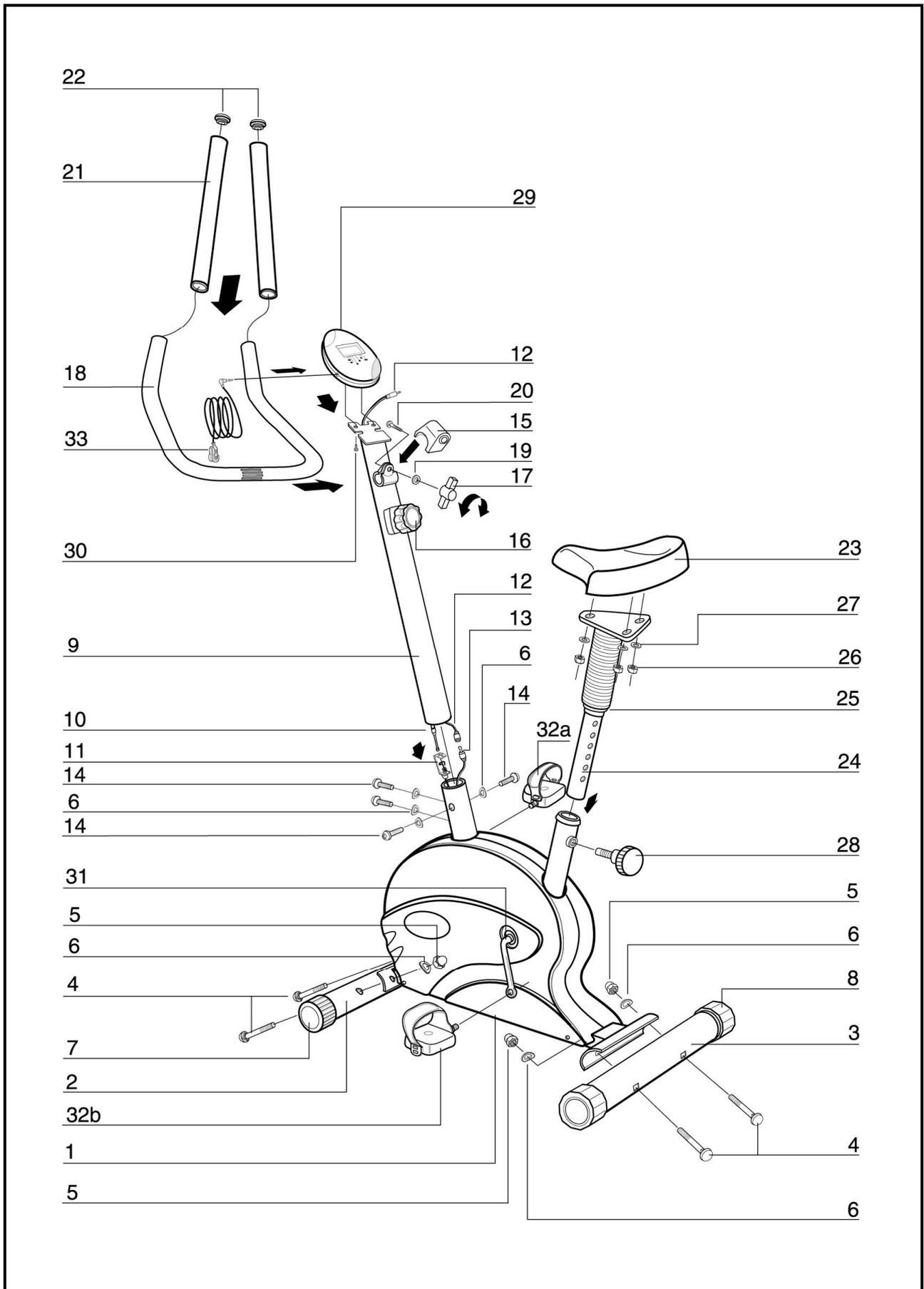
BODY
SCULPTURE

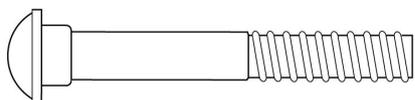
Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 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.

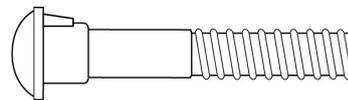
Согласно EN957-1 этот аппарат является тренажёром для применения в домашних условиях, а не в профессиональных целях (спортклубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. Снимается всякая ответственность за увечья и повреждения аппарата, которые могут произойти при тренировках на аппарате вне домашних условий. Гарантийные обязательства на этот аппарат не распространяются, если он применяется вне домашних условий.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

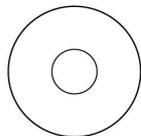




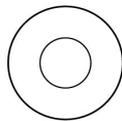
Болт (M8x75mm)



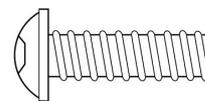
Болт-фиксатор руля (M8x40mm)



Изогнутая шайба



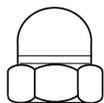
Шайба



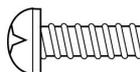
Фиксирующий болт (M8x14L)



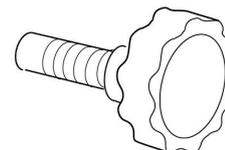
Гайка (M8)



Гайка-колпачок (M8)



Винт (M8x10mm)

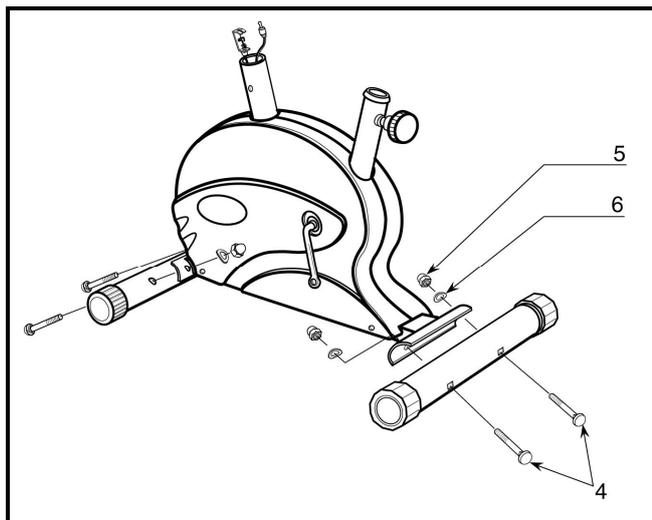


Регулировочный винт

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

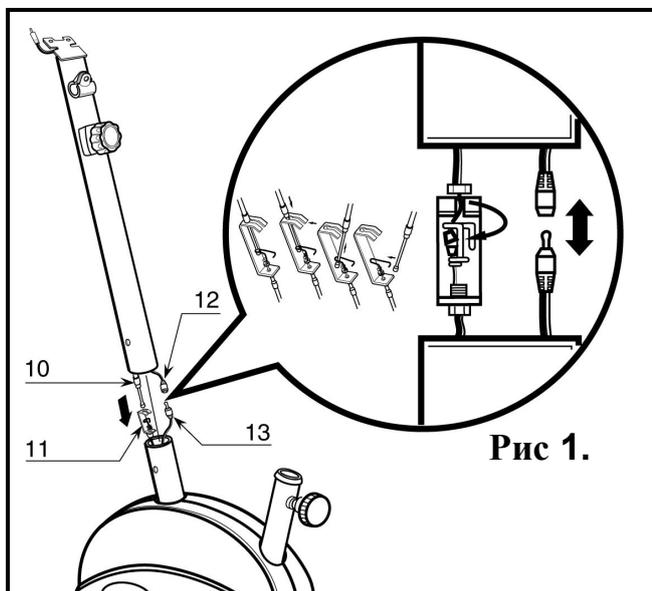
НАИМЕНОВАНИЕ		КОЛ.	НАИМЕНОВАНИЕ		КОЛ.
1.	Корпус	1	18.	Руль	1
2.	Передняя опора	1	19.	Шайба	1
3.	Задний стабилизатор	1	20.	Болт-фиксатор руля (M8x40mm)	1
4.	Болт (M8 x 75mm)	4	21.	Резиновая трубка	2
5.	Гайка-колпачок (M8)	4	22.	Заглушка руля	2
6.	Изогнутая шайба	8	23.	Седло	1
7.	Колесо передней опоры	2	24.	Стойка седла	1
8.	Заглушка задней опоры	2	25.	Кожух стойки седла	1
9.	Стойка руля	1	26.	Гайка (M8)	3
10.	Кабель регулятора нагрузки	1	27.	Шайба	3
11.	Скоба кабеля нагрузки	1	28.	Регулировочный винт	1
12.	Верхний провод датчика	1	29.	Компьютер	1
13.	Нижний провод датчика	1	30.	Винт (M5x10mm)	2
14.	Фиксирующий болт (M8x14L)	4	31.	Ось (в сборке)	1
15.	Зажим руля	1	32a.	Правая педаль	1
16.	Ручка регулятора нагрузки	1	32b.	Левая педаль	1
17.	Гайка крепления руля	1	33.	Пульсомер	1

Инструкция по сборке



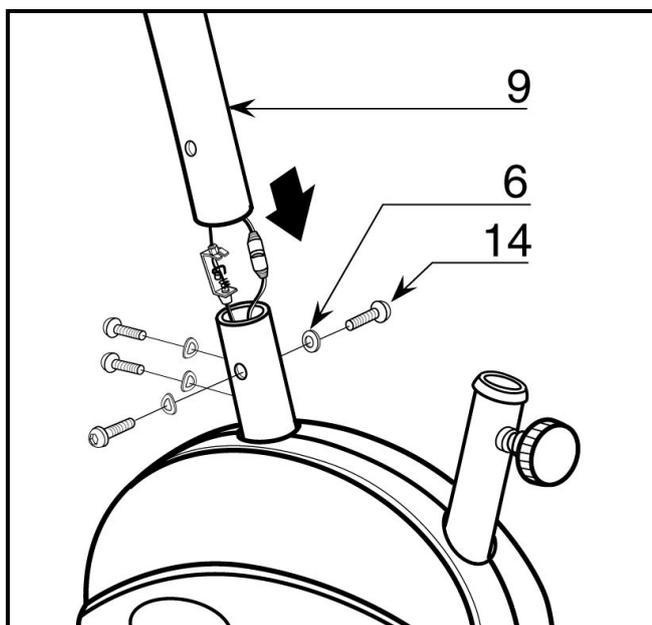
ШАГ 1

Присоедините переднюю (2) и заднюю (3) опоры к корпусу (1), используя четыре набора болтов (4), куполообразных гаек (5) и шайб (6).



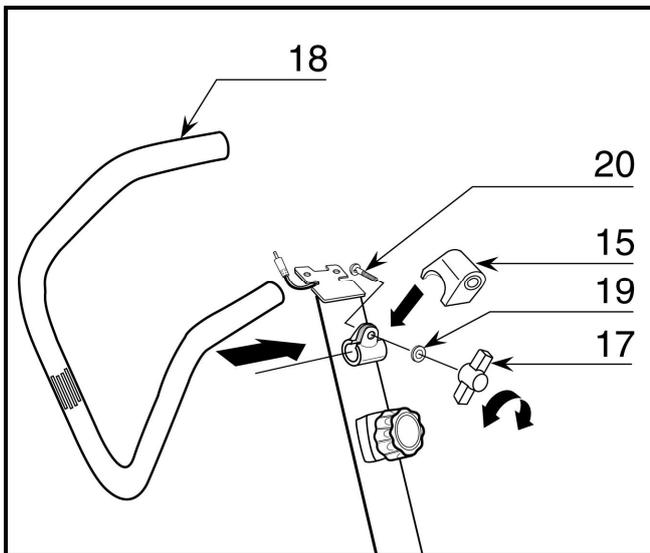
ШАГ 2

Возьмите переднюю стойку (9) и соедините нижний (13) и верхний (12) провод датчика скорости. Затем присоедините верхнюю часть кабеля регулятора нагрузки (10) к скобе его нижней части (11). (См.рисунок 1).



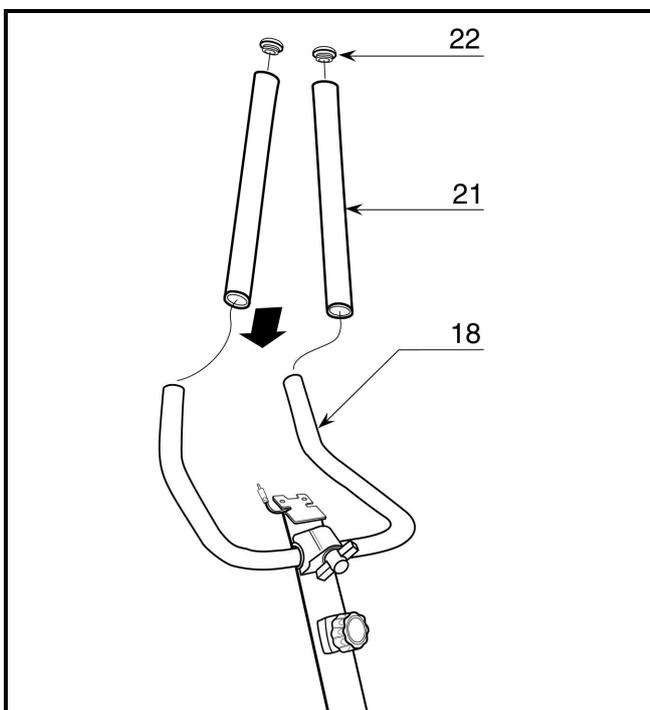
ШАГ 3

Вставьте переднюю стойку (9) в ответную часть на корпусе (1) как показано на рисунке, а затем скрепите их, используя болты (14) и шайбы (6).



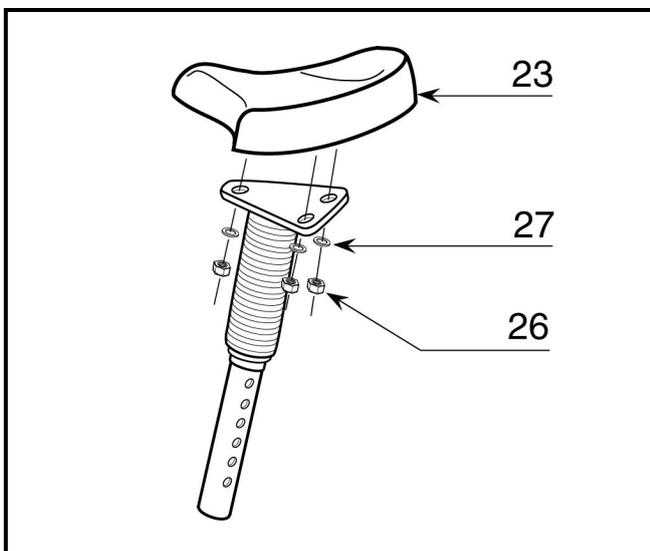
ШАГ 4

Присоедините руль (18) к передней стойке (9) зажимом (15), охватывающим среднюю часть руля. Скрепите соединение используя шайбу (19), болт (20) и ручку-гайку крепления руля (17).



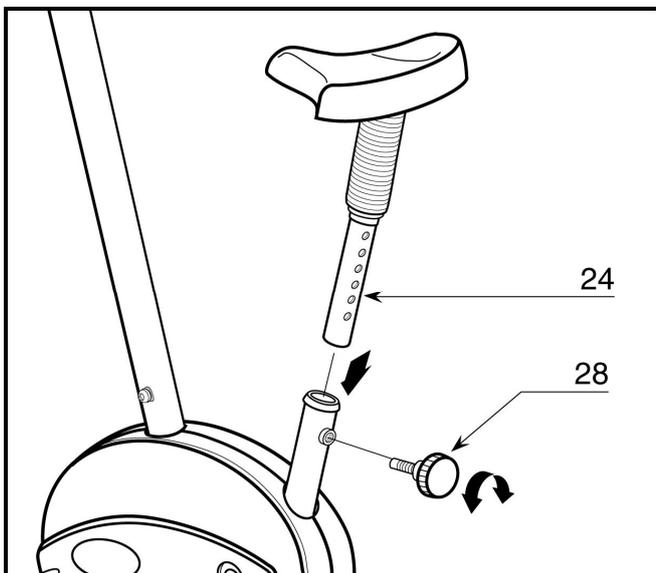
ШАГ 5

Увлажните рукоятки руля (18) мыльным раствором и наденьте на них резиновые трубки (21). Установите на отверстия рулевых рукояток заглушки (22).



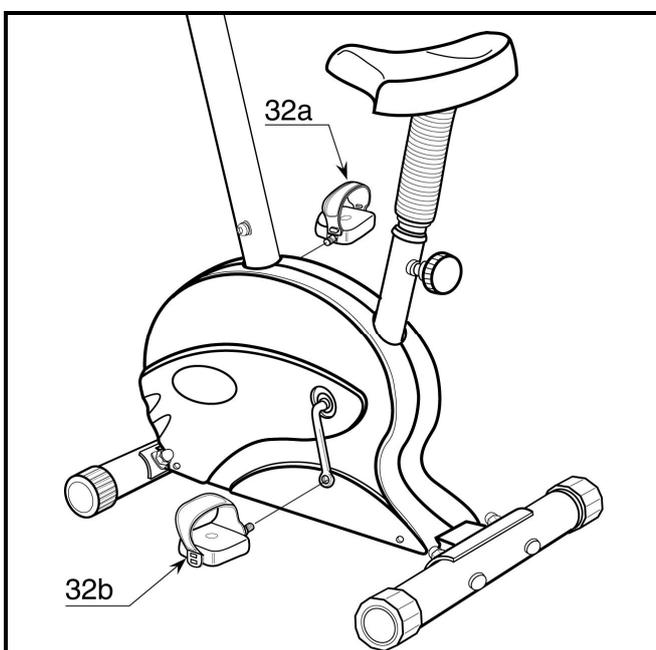
ШАГ 6

Прикрепите седло (23) к стойке седла (24) тремя шайбами (27) и тремя гайками (26).



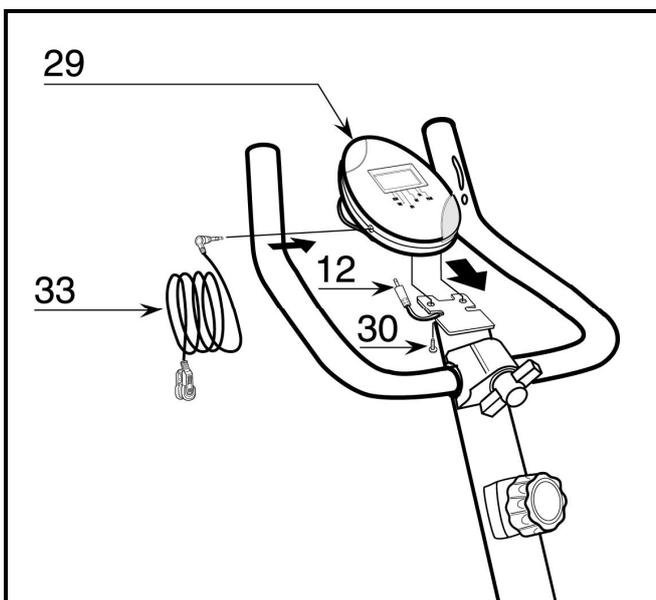
ШАГ 7

Вставьте стойку седла (24) в ответную часть на корпусе (1) и совместите их отверстия на нужной высоте. Зафиксируйте данное положение регулировочным винтом (28).



ШАГ 8

Установите педали (32ab) на соответствующие стороны оси (31): педаль маркированную буквой "L" – слева, буквой "R" – справа. 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.



ШАГ 9

Вставьте штекер верхнего провода датчика (12) в ответное гнездо компьютера (29). Закрепите компьютер (29) на подставке стойки руля (9) двумя винтами (30).

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

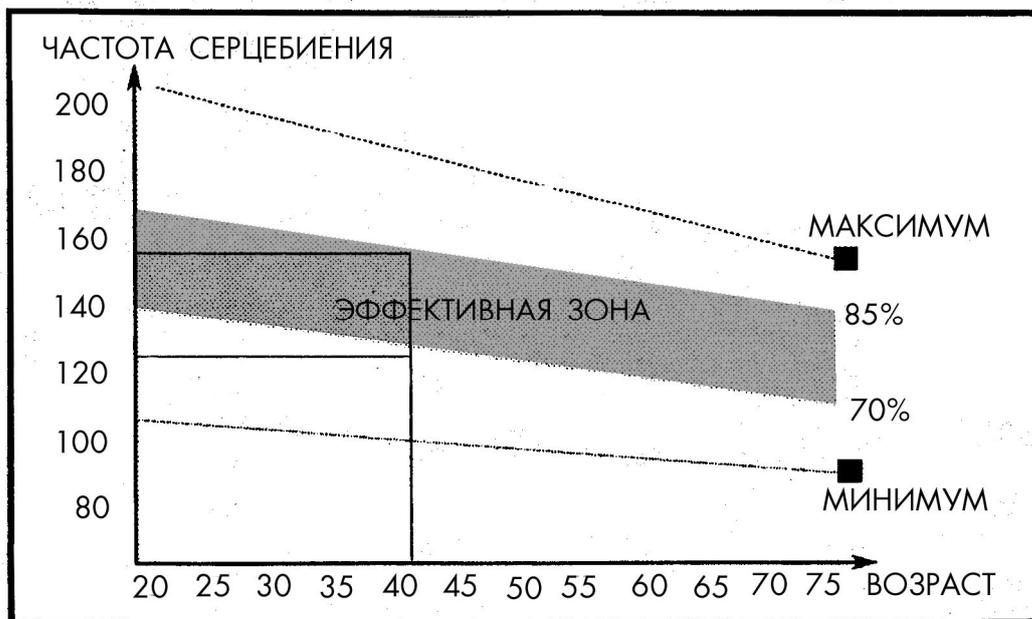
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий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

КОМПЬЮТЕР ДЛЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

ST8378/ST8379

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

MODE: кнопка для выбора функции время, пульс, расстояние, калории. При нажатии
(РЕЖИМ) в течение 4 секунд сбрасывает значения всех функций.

ФУНКЦИИ:

SCAN
(СКАН)

Автоматически сканирует каждую функцию: время, скорость, расстояние, калории последовательно. Одна функция каждые 6 секунд

TIME
(ВРЕМЯ)

Аккумулирует отработанное время до 99:59 часов.

SPEED
(СКОРОСТЬ)
DISTANCE
(ДИСТАНЦИЯ)

Отображает текущую скорость до 99,9 км/ч.

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)

Данные пульса отображаются на экране, если пульсометр закреплен на мочке левого уха пользователя.

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. Функция «MODE» работает только когда тренировка прекращена.
4. Если монитор вашего компьютера работает некорректно, то необходимо переустановить батарейки для получения хорошего результата.
5. Для компьютера необходимо две батарейки 1.5V UM-3 или две батарейки типа «AA».