

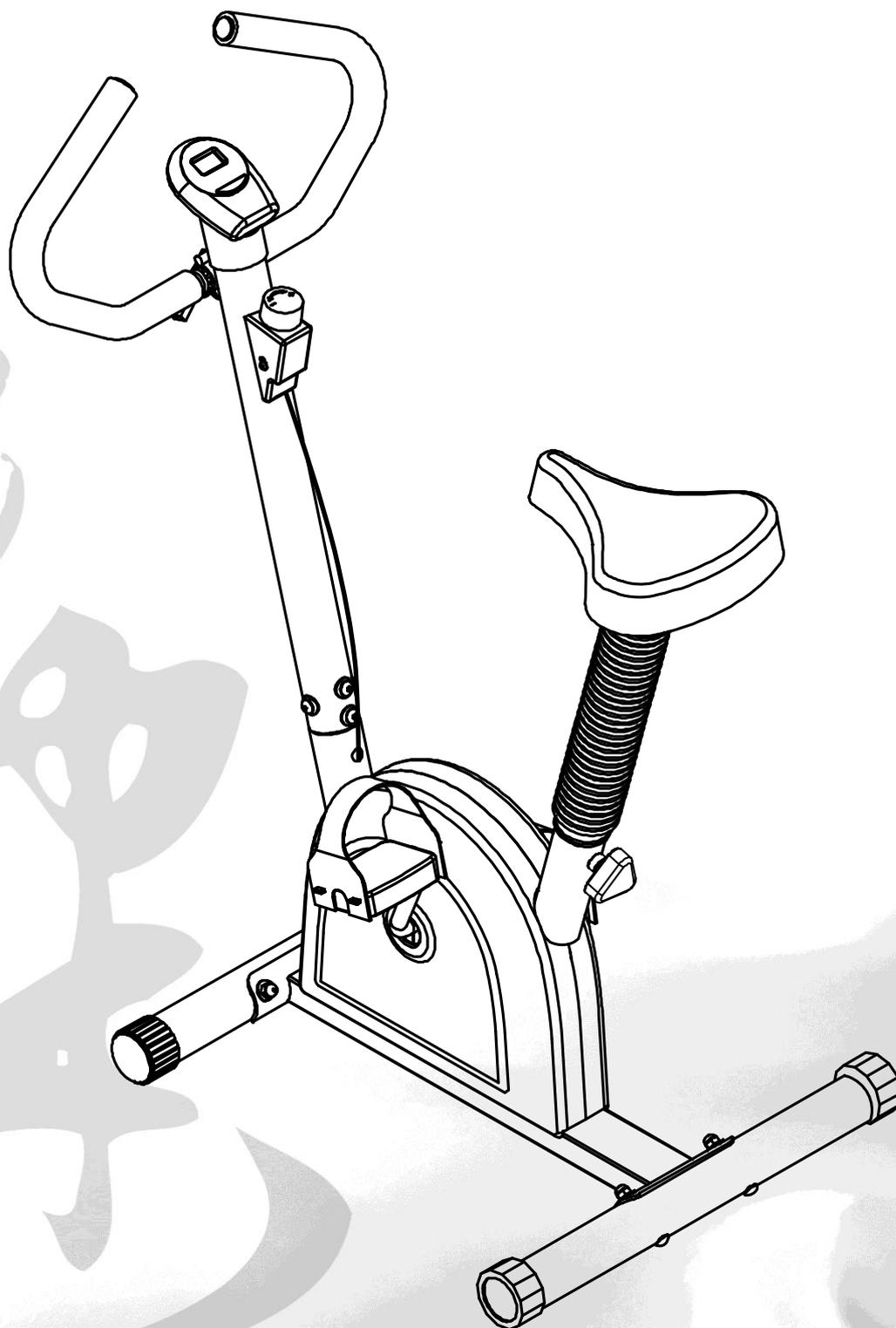
BC-1420

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

**BODY**  
SCULPTURE

SINCE 1965

ИНСТРУКЦИЯ для ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



# **Важная информация по безопасному использованию**

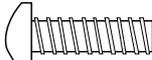
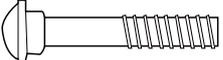
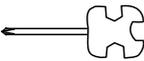
Рекомендуется хранить данную инструкцию в надежном доступном месте.

1. Обязательно изучите данную инструкцию, прежде чем приступить к сборке и использованию тренажера. Безопасное и эффективное использование тренажера возможно только при условии его надлежащей сборки, обслуживания и использования. Только Вы несете ответственность за инструктаж всех пользователей в отношении всех опасностей.
2. Перед началом выполнения любой тренировочной программы проконсультируйтесь со своим лечащим врачом для выявления всех индивидуальных физических условий и состояния Вашего здоровья, могущих вызвать риски от тренировки, а также исключите ненадлежащее использование тренажера. Особенно важна врачебная консультация, если Вы принимаете препараты, регулирующие сердечный ритм, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Учитывайте признаки изменения своего физического состояния. Неправильные или чрезмерные тренировки могут причинить вред Вашему здоровью. Немедленно прекратите тренировку при проявлении следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, сбой сердечного ритма, сильная одышка, приступ головокружения или тошноты. При проявлении вышеуказанных симптомов Вам следует проконсультироваться у своего лечащего врача по поводу продолжения тренировок.
4. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Тренажер предназначен только для использования взрослыми людьми.
5. Тренажер следует устанавливать на твердой ровной поверхности с покрытием, защищающим пол или палас. Вокруг тренажера следует обеспечить безопасное свободное пространство размером не менее 0,5 метров.
6. Перед началом использования тренажера проверьте надежную затяжку всех гаек и болтов.
7. Безопасность использования тренажера можно обеспечить только регулярной проверкой наличия признаков повреждения и/или износа.
8. Используйте тренажер в строгом соответствии с его назначением. Прекратите сборку или использование тренажера, если обнаружите неисправную деталь или услышите необычные шумы, издаваемые тренажером во время использования. Не начинайте использовать тренажер до устранения неисправности.
9. Во время использования тренажера одевайтесь соответственно. Не надевайте свободную одежду, которую тренажер может захватить или которая может затруднить движение.
10. Тренажер был испытан и его соответствие требованиям стандарта EN957 для класса оборудования H.C. подтверждено сертификатом. Тренажер предназначен только для бытового домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 100кг Функция торможения не зависит от скорости.
11. Тренажер не предназначен для использования в комплексах ЛФК.
12. Будьте осторожны во время подъема или перемещения тренажера, чтобы не повредить спину. Воспользуйтесь подходящими подъемными механизмами или обратитесь за помощью к другим людям.
13. Техническое обслуживание всех движущихся деталей (т.е. педалей, руля, седла и т.д.) необходимо производить один раз в неделю. Проверяйте их состояние перед каждой тренировкой. Если одна из деталей вышла из строя или крепление ее ослабло, немедленно замените ее или подтяните крепление. Использование велосипеда можно продолжить только после приведения его в исправное состояние.
14. **При возникновении проблем или при необходимости в поддержке, просим Вас обратиться в нашу службу клиентской поддержки по телефону: 01274 693888. Услуга доступна только для граждан Соединенного Королевства.**



## СПИСОК УЗЛОВ И ДЕТАЛЕЙ

№ детали	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во	№ детали	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во
1.	Компьютер	1	17.	Болт-фиксатор (M5*10 мм)	2
2.	Фиксатор компьютера	1	18.	Гайка (M8)	3
3.	Запирающий крюк руля	1	19.	Опорная стойка сиденья	1
4.	Руль	1	20.	Рама	1
5.	Ручка руля	2	21.	Регулировочная кнопка	1
6.	Заглушка руля	2	22.	Крышка цепи (лев./прав.)	2
7.	Кнопка контроля натяжения (цепи)	1	23.	Комплект шатуна	1
8.	Передняя опорная стойка	1	24.	Педаль (лев./прав.)	2
9.	Провод верхнего датчика	1	25.	Болт с усом (M8*60)	4
10.	Провод нижнего датчика	1	26.	Передний колпачок-заглушка	2
11.	Фиксирующая кнопка рулевого поручня	1	27.	Передняя направляющая	1
12.	Нижняя опорная стойка сиденья	1	28.	Колпачковая гайка	4
13.	Фиксирующий болт (M8*15мм длиной)	4	29.	Колпачок-заглушка задней направляющей	2
14.	Шайба (Ø20* Ø8.2*1.2Т)	8	30.	Задняя направляющая	1
15.	Сиденье	1	31.	Шайба (Ø17* Ø8.5*1.2Т)	1
16.	Шайба (Ø20* Ø8.5*1.2Т)	3	32.	Многофункциональный инструмент, ключ-шестигранник	1

<b>11</b>  Handlebar locking knob x 1	<b>31</b>  Washer (Ø17xØ8.5x1.2t) x 1	<b>13</b>  Fixing bolt (M8x16mmL) x 4
<b>14</b>  Washer ( Ø20xØ 8.2x1.2t) x 8	<b>16</b>  Pre-fixed Washer ( Ø20xØ 8.5x1.2t) x 3	<b>17</b>  Pre-fixed Fixing screw (M5x10mmL) x 2
<b>18</b>  Pre-fixed Nylock nut (M8) x 3	<b>25</b>  Key head bolt (M8x60mmL) x 4	<b>28</b>  Domed nut (M8) x 4
 Multi tool x 1	 Allen key x 1	

11 – Фиксирующая кнопка руля x 1

14 - Шайба (Ø20xØ8.2x1.2Т) x 8

18 – Нейлоновая гайка (M8) x 3  
(заранее смонтированная)

Многофункциональный инструмент x 1

31 – Шайба (Ø17xØ8.5x1.2Т) x 1

16 - Шайба (Ø20\* Ø8.2\*1.2Т) x 3  
(заранее смонтированная)

25 - Болт с усом (M8x60 мм длиной) x 4

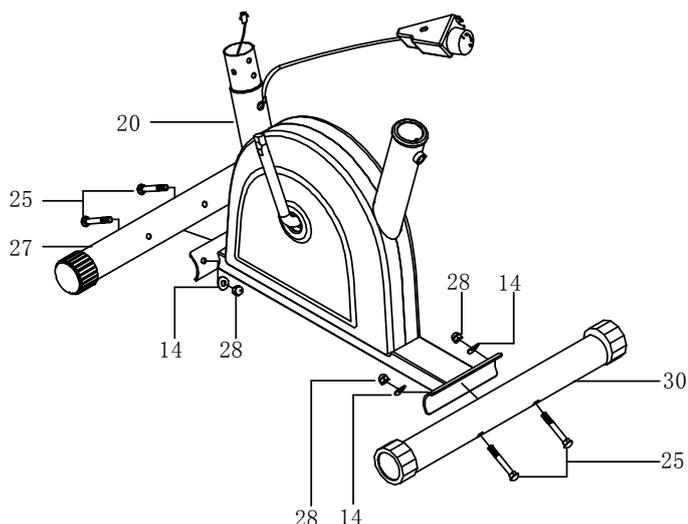
Ключ-шестигранник x 1

13 - Фиксирующий болт (M8x15мм длиной) x 4

17 - Болт-фиксатор (M5x10 мм) x 2 (заранее смонтированный)

28 - Колпачковая гайка (M8) x 4

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



## 1 ЭТАП

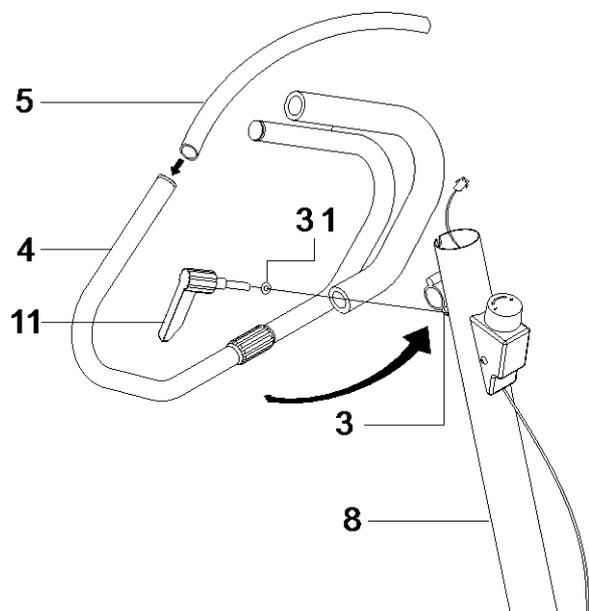
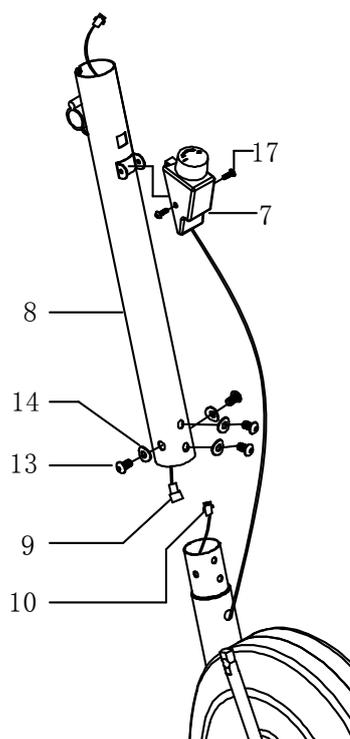
Прикрепите переднюю направляющую (27) к основной раме (20) при помощи 2 комплектов колпачковых гаек (28), шайб (14) и болтов с усом (25).

Прикрепите заднюю направляющую (30) к основной раме (20) двумя комплектами колпачковых гаек (28), шайб (14) и болтов с усом (25).

## 2 ЭТАП

Возьмите переднюю опорную стойку (8) и подключите верхнюю (9) и нижнюю (10) проводку сенсора. Закрепите переднюю опорную стойку фиксирующим болтом (13) и четырьмя комплектами шайб (14).

Закрепите устройство натяжения (7) на передней опорной стойке (8) двумя фиксирующими болтами (17).

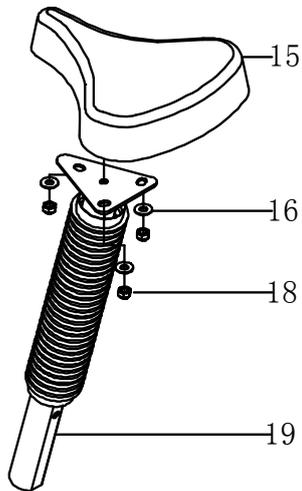


## 3 ЭТАП

Смонтируйте руль (4) на запирающем крюке руля (3) шайбами (31) и фиксирующей кнопкой рулевого поручня (11).

### ПРИМЕЧАНИЕ:

Установка ручки руля (5) может представлять некоторую сложность, т.к. ее конструкция предназначена для обеспечения плотного прилегания ручки. Для облегчения монтажа насадки из пенорезины на ручке руля используйте слабый мыльный раствор.

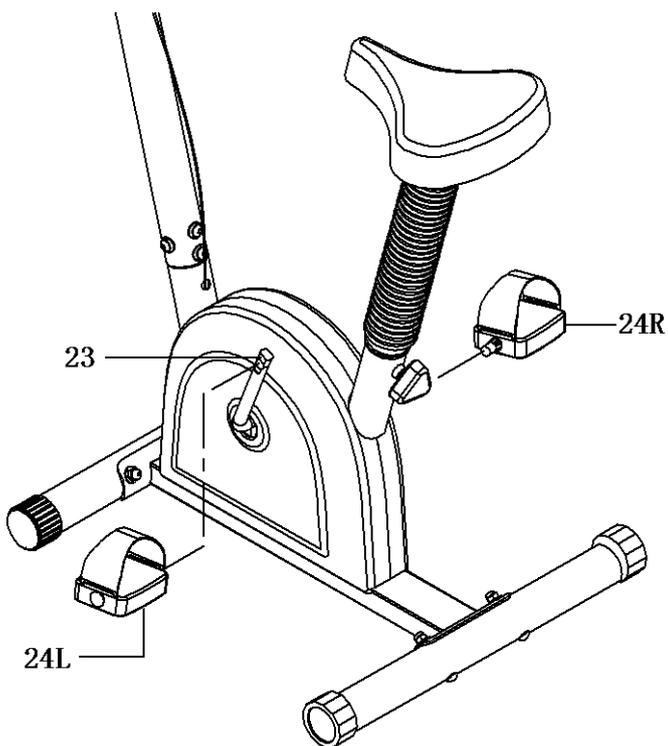
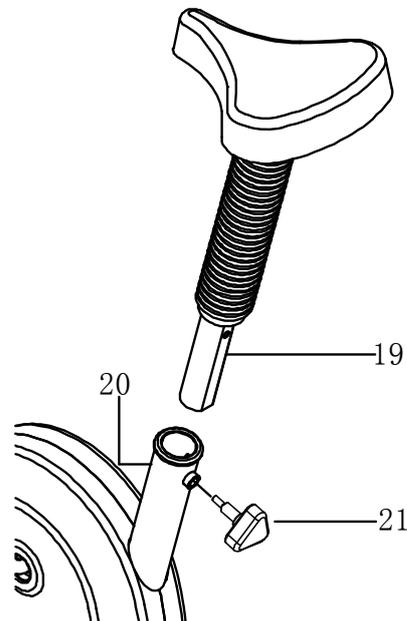


#### 4 ЭТАП

Плотно закрепите сиденье (15) на стойке сиденья (19) тремя комплектами шайб (16) и гайкой (18).

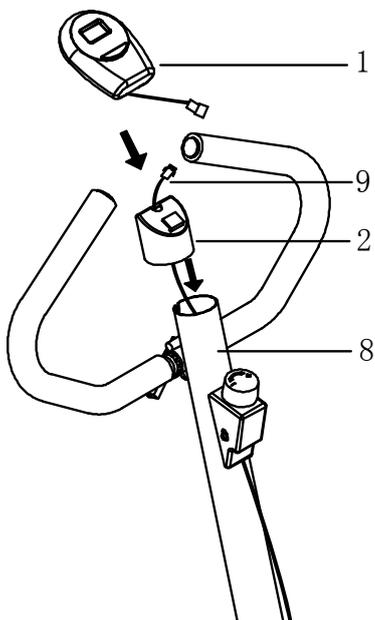
#### 5 ЭТАП

Вставьте опорную стойку сиденья (19) в опорную раму (20) и совместите отверстия для обеспечения корректной высоты сиденья. (Это можно сделать только после окончательной сборки велосипеда) Закрепите положение сиденья регулировочной кнопкой (21).



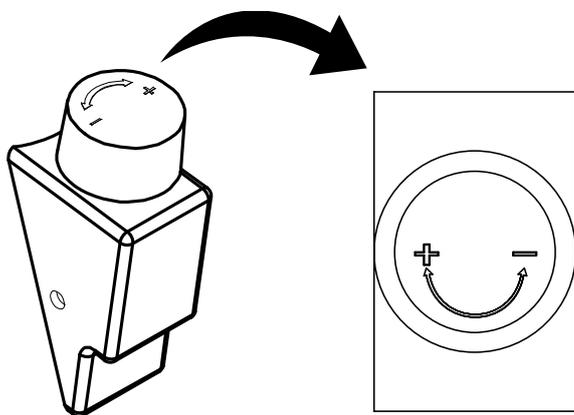
#### 6 ЭТАП

На педалях (24R и 24L) имеется маркировка "L" и "R" - левая и правая (педаль) соответственно. Соедините их с соответствующей ручкой шатуна (23). Правая ручка шатуна находится на велосипеде справа - оценивать из положения сидя на велосипеде. Обратите внимание, что правую педаль (24R) следует крепить вращением по часовой стрелке, а левую (24L) - против часовой стрелки.



## 6 ЭТАП

Прикрепите фиксатор компьютера (2) к передней опорной стойке (8), подключите провод верхнего датчика (9) к проводке сенсора компьютера (1), протолкните компьютер (1) по фиксатору компьютера (2).



Настройка и регулировка величины нагрузки: Во время тренировки Вы можете регулировать нагрузку кнопкой устройства контроля натяжения: "+" увеличение и "-" снижение нагрузки, в зависимости от индивидуальных условий.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование **ВЕЛОТРЕНАЖЕРА** обеспечит Вам многочисленные преимущества. Тренировки улучшат Ваше физическое состояние, мышечный тонус, а в сочетании с низкокалорийной диетой позволят Вам снизить вес.

## 1. Разминка

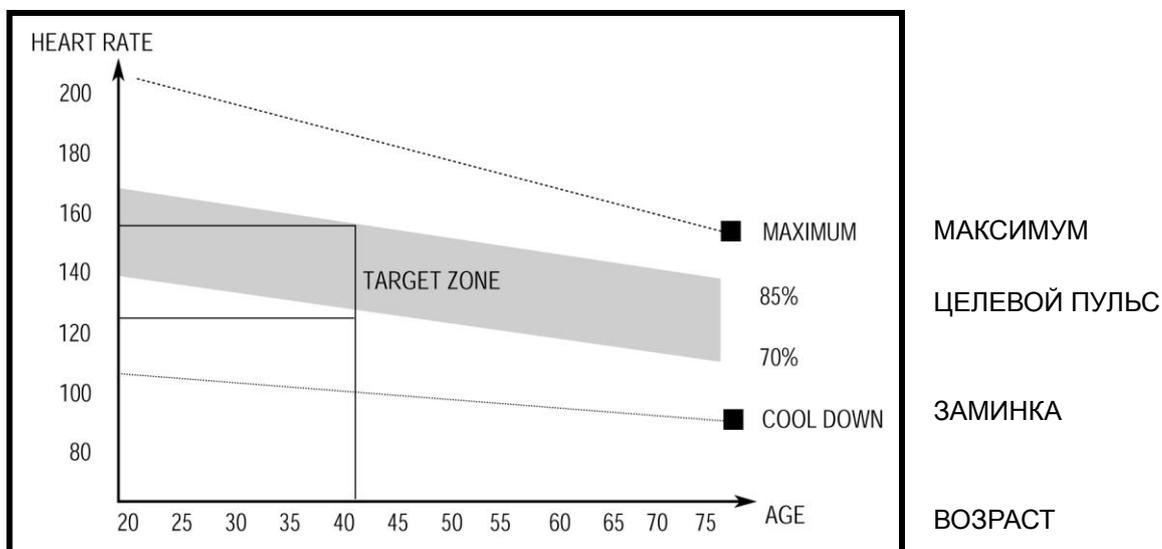
Этот этап позволяет улучшить циркуляцию крови во всем теле и заставить мышцы работать должным образом. Он также позволяет сократить опасность возникновения спазмов и повреждения мышц. Рекомендуется проделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинке ниже. Растяжка каждой группы мышц должна продолжаться примерно 30 секунд, во избежание перенапряжения или разрыва мышц. При повреждении мышц **ПРЕКРАТИТЕ** тренировку.



## 2. Тренировка

На данный этап приходится основная нагрузка. После регулярных тренировок мышцы стопы приобретают большую гибкость. Скорость тренировки определяется индивидуально, однако, очень важно поддерживать в течение тренировки постоянную скорость. Интенсивность тренировки должна быть достаточной для ускорения частоты биения сердца в пределах допустимого диапазона в соответствии с графиком ниже.

ЧСС



Продолжительность данного этапа не должна составлять менее 12 минут. Для большинства людей начальная продолжительность тренировки составляет 15-20 минут.

### **3. Расслабление**

На данном этапе нагрузка на сердечнососудистую систему и мышцы постепенно снижается. Для этого следует повторить упражнения разминки в течение примерно 5 минут, постепенно снижая темп занятия. На этом этапе следует повторить упражнения для растяжки и следить при этом, чтобы нагрузка на мышцы не была слишком высокой и не повредила мышцы.

По мере приобретения физической формы Вам понадобится увеличивать продолжительность тренировок и нагрузку. Рекомендуется проводить тренировки хотя бы три раза в неделю и, по возможности, через равномерные интервалы.

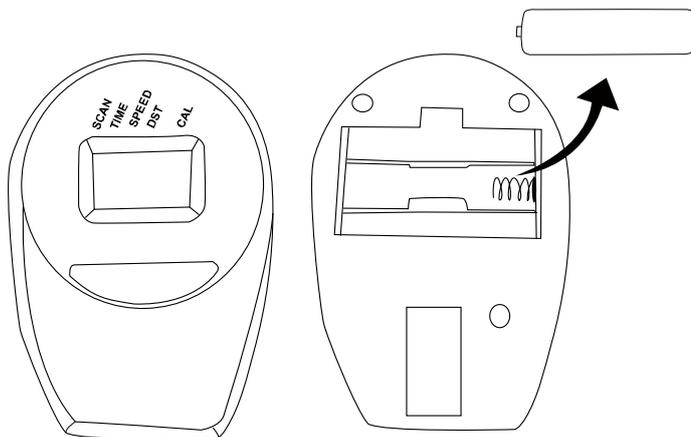
### **ПОВЫШЕНИЕ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА**

Для повышения мышечного тонуса с использованием **ВЕЛОТРЕНАЖЕРА** Вам понадобится поддерживать достаточно высокий уровень нагрузки. Тренировки обеспечивают более высокую нагрузку на мышцы голени, поэтому может оказаться, что Вы не сможете тренироваться так долго, как Вам этого хотелось бы. Если Вы, помимо прочего, хотите улучшить свое физическое состояние, Вам может понадобиться сменить программу тренировок. В этом случае Вам следует выполнять стандартные этапы разминки и заминки, но в конце основного этапа тренировки Вам нужно увеличить нагрузку на голень. Если Вы обнаружите, что частота биения Вашего сердца вышла за пределы нормального диапазона, снизьте скорость тренировки.

### **СНИЖЕНИЕ ВЕСА**

Основной фактор в данном случае - количество прилагаемых усилий. Чем больше усилие и продолжительнее тренировки, тем больше калорий Вы сожжете. Фактически Вам следует тренироваться так же, как если Вы стремитесь улучшить свое физическое состояние, - отличается только Ваша цель.

# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР



## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ:

ВРЕМЯ.....	00:00-99:59
СКОРОСТЬ.....	0.0-99.9км/ч или миль/ч
РАССТОЯНИЕ.....	0.00-999.9км или миль
СЧЕТЧИК ПРОБЕГА * (ПРИ НАЛИЧИИ)...	...0-9999км или миль
КАЛОРИИ (КАЛ).....	0-9999ккал

## НАЗНАЧЕНИЕ КЛАВИШ:

РЕЖИМ (MODE): При помощи данной клавиши Вы можете выбирать и автоматически переключаться на отдельные функции по своему желанию.

## ПОРЯДОК РАБОТЫ

### 1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛ./ВЫКЛ.:

- Система включается в работу при нажатии одной из клавиш или получении входящего сигнала с датчика скорости.
- Система автоматически отключается при отсутствии входящего сигнала на сенсор или если Вы не нажмете ни на одну из клавиш в течение примерно 4 минут.

### 2. ПЕРЕЗАГРУЗКА:

Прибор будет перезагружен в случае замены батареи питания или удержания в течение 3 секунд клавиши "Режим" (mode).

### 3. РЕЖИМ:

Для выбора функции ПРОСМОТРА (SCAN) или ОТКЛЮЧЕНИЯ (LOCK) функции просмотра нажмите клавишу РЕЖИМ (MODE) в момент, когда курсор установлен на нужную Вам мерцающую функцию.

### 4. ФУНКЦИИ

**ВРЕМЯ (ТРЕНИРОВКИ) (TIME):** Установив курсор на ВРЕМЯ (TIME), нажмите клавишу РЕЖИМ (MODE). На дисплее появится показание общего времени тренировки.

**СКОРОСТЬ (SPEED):** Установив курсор на СКОРОСТЬ (SPEED), нажмите клавишу РЕЖИМ (MODE). На дисплее появится показание общего времени тренировки.

**РАССТОЯНИЕ (DISTANCE):** Установив курсор на РАССТОЯНИЕ (DISTANCE), нажмите клавишу РЕЖИМ (MODE). На дисплее появится показание расстояния, пройденного в течение каждой тренировки.

**СЧЕТЧИК ПРОБЕГА (ODOMETER) (ПРИ НАЛИЧИИ):** Установив курсор на СЧЕТЧИК ПРОБЕГА (ODOMETER), нажмите клавишу РЕЖИМ (MODE). На дисплее появится показание суммированного пройденного расстояния.

**КАЛОРИИ (CALORIES):** Установив курсор на КАЛОРИИ (CALORIES), нажмите клавишу РЕЖИМ (MODE). На дисплее появится показание количества сожженных калорий.

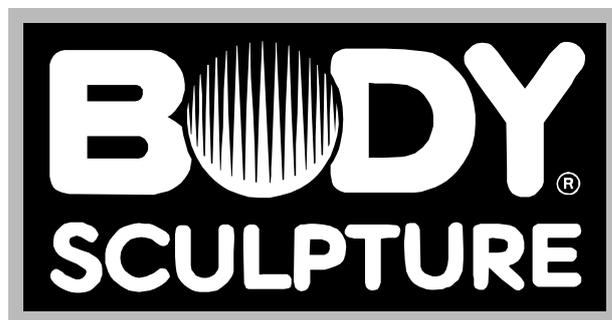
**ПРОСМОТР (SCAN):** Автоматический просмотр следующих функций в порядке, показанном ниже:  
ВРЕМЯ (ТРЕНИРОВКИ) (TIME)----СКОРОСТЬ (SPEED)----РАССТОЯНИЕ (DISTANCE)---- КАЛОРИИ (CALORIES)  
(повтор)

**БАТАРЕЯ ПИТАНИЯ (1 x AA в комплекте):**

Если Вы заметите, что компьютер визирует некорректные показания, замените батарею питания 1 x AA для восстановления корректной работы.

**ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД**

1. Перед началом использования тренажера проверьте надежную затяжку всех гаек и болтов.
2. Отработанная батарея питания является опасными отходами. Просьба утилизировать ее должным образом, отдельно от бытовых отходов.
3. При утилизации тренажера батарею питания следует удалить из компьютера и утилизировать как опасные отходы.



S I N C E 1 9 6 5

АВТОРСКОЕ ПРАВО ©2009 ПРИНАДЛЕЖИТ КОМПАНИИ BODY SCULPTURE  
INTERNATIONAL EUROPE LTD.

ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ. НЕСАНКЦИОНИРОВАННОЕ КОПИРОВАНИЕ ДАННОГО  
ДОКУМЕНТА ПРЕСЛЕДУЕТСЯ ПО ЗАКОНУ.