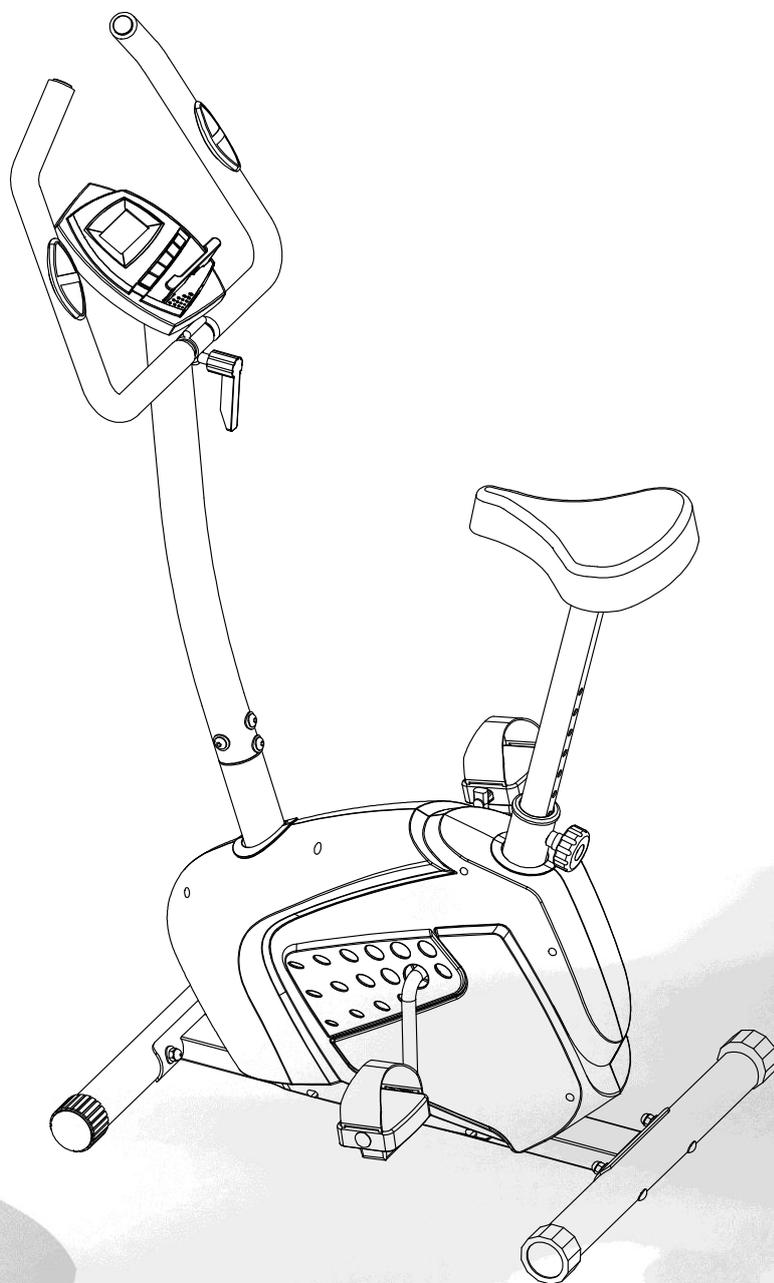


BC-1720G-H ПРОГРАММИРУЕМЫЙ
МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

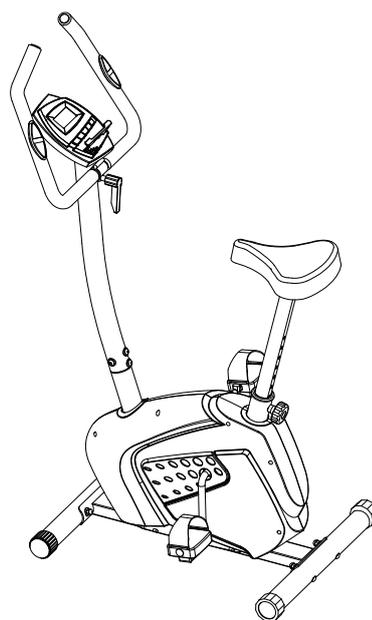
BODY
SCULPTURE

SINCE 1965



СОДЕРЖАНИЕ

<i>Меры предосторожности</i>	1
<i>Схема сборки</i>	2
<i>Перечень деталей</i>	3
<i>Инструкция сборке</i>	<i>по</i>	4
<i>Инструкция выполнению упражнений</i>	<i>к</i>	7
<i>Компьютер</i>	8
<i>Устранение неисправностей</i>	12



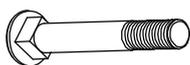
Меры предосторожности

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 сердечнососудистой 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 надёжно 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.

Перечень деталей		
№	Наименование	Кол-во
1.	Основная рама	1
2.	Передний стабилизатор	1
3.	Болт (M8*60)	4
4.	Заглушка	2
5.	Задний стабилизатор	1
6.	Заглушка заднего стабилизатора	2
7.	Шатун (L-левый + R-правый)	1
8.	Кожух (правый)	1
9.	Кожух (левый)	1
10.	Колпачковая гайка (M8)	4
11.	Гнутая шайба (Ø8)	8
12.	Передняя стойка	1
13.	Адаптер	1
14.	Гнездо	1
15.	Верхний кабель сенсора	1
16.	Нижний кабель сенсора	1
17.	Болт (M8*15)	4
18.	Кабель сенсора компьютера	1
19.	Седло	1
20.	Стойка седла	1
21.	Стопорная гайка (M8)	3
22.	Шайба (Ø8)	3
23.	Фиксатор	1
24.	Фиксатор руля (M8)	1
25.	Шайба (Ø8* Ø16)	1
26.	Педаль (левая)	1
27.	Педаль (правая)	1
28.	Винт (M5x10)	2
29.	Соединитель кабеля пульса (на некоторых моделях)	1 1
30.	Основание компьютера	1
31.	Компьютер	1
32.	Руль	2
33.	Сенсор пульса (на некоторых моделях)	2
34.	Поролоновый поручень	2
35.	Заглушка	



#3 Carriage Bolt x4
(M8 x 60mm)



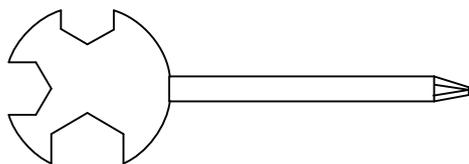
#10 Domed Nut x4
(M8)



#11 Curved Washer x8
(Ø8)



#17 Allen Key Bolt x4
(M8 x 15mm)

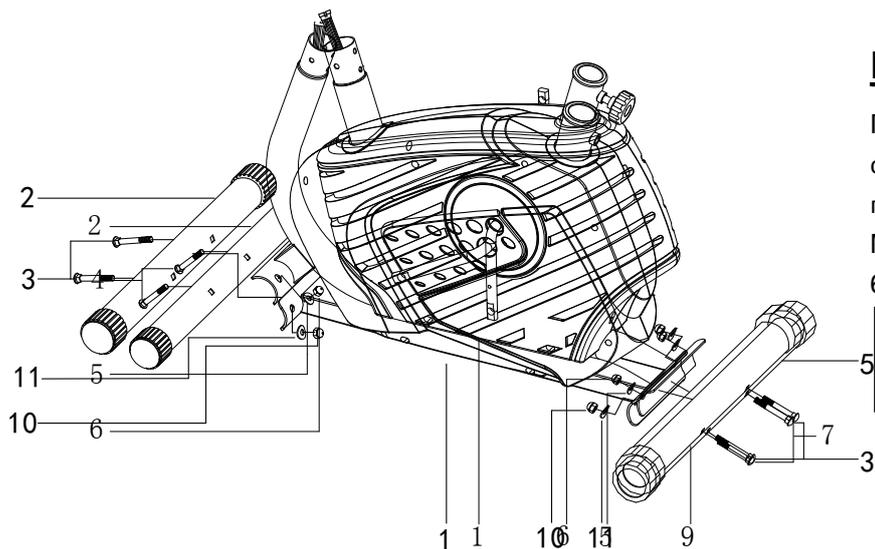


Bolt / Screw Wrench X 1



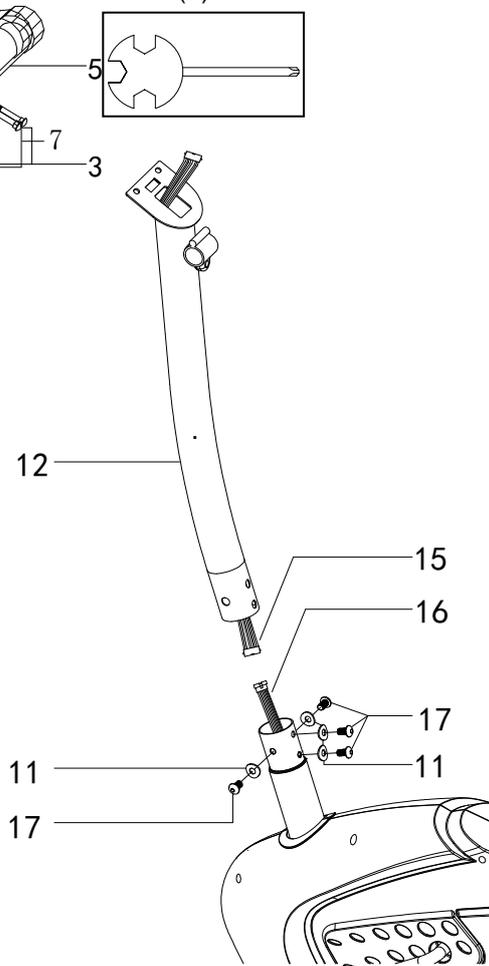
Allen Key Wrench X 1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



ШАГ 1

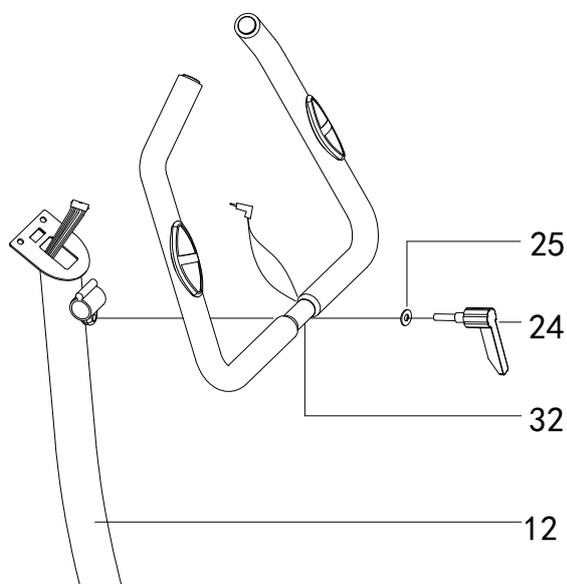
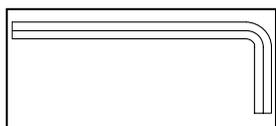
Прикрепите передний (2) и задний стабилизаторы (5) к основной раме (1), с помощью 4-х комплектов колпачковых гаек М8 (10), Ø8 гнутых шайб (11) и болтов М8 х 60 мм (3).



ШАГ 2

Возьмите переднюю стойку (12) и соедините между собой верхний (15) и нижний кабели сенсора (16). (см. изображение)

Вставьте переднюю стойку (12) в основание главной рамы, зафиксируйте с помощью 4-х комплектов болтов М8 X 15мм (17) и гнутых шайб Ø8 (11).

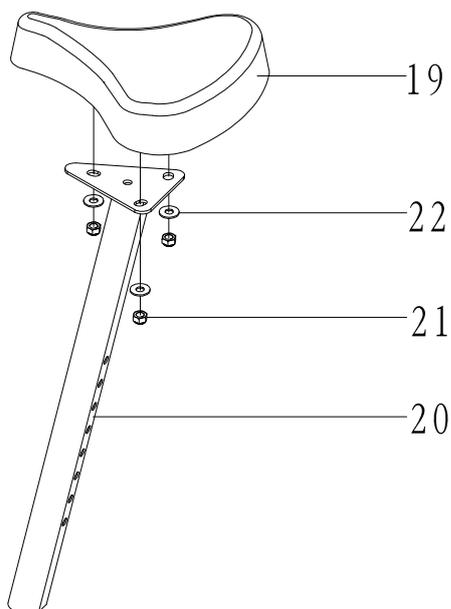


ШАГ 3

Зафиксируйте руль (32) на передней стойке (12), используя шайбу Ø8 (25) и фиксатор (24),

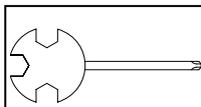
Установка руля

Чтобы установить руль необходимо сначала открутить против часовой стрелки фиксатор (24). Установите руль (32) в нужное положение затем прочно закрепите его фиксатором (26), вращая его по часовой стрелке.



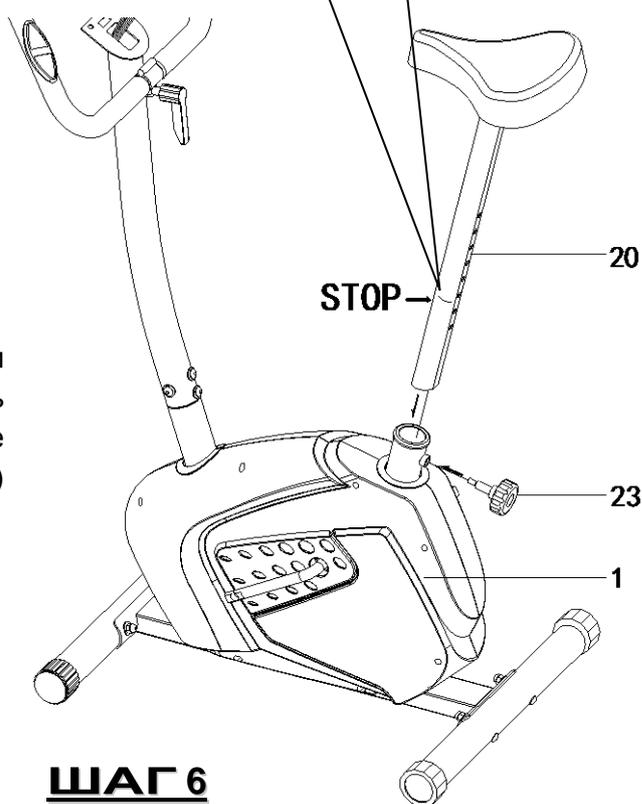
ШАГ 4

Зафиксируйте седло (19) на основании (20), используя по 3 шайбы Ø8 (22) и гайки М8 (21), имеющиеся под седлом.



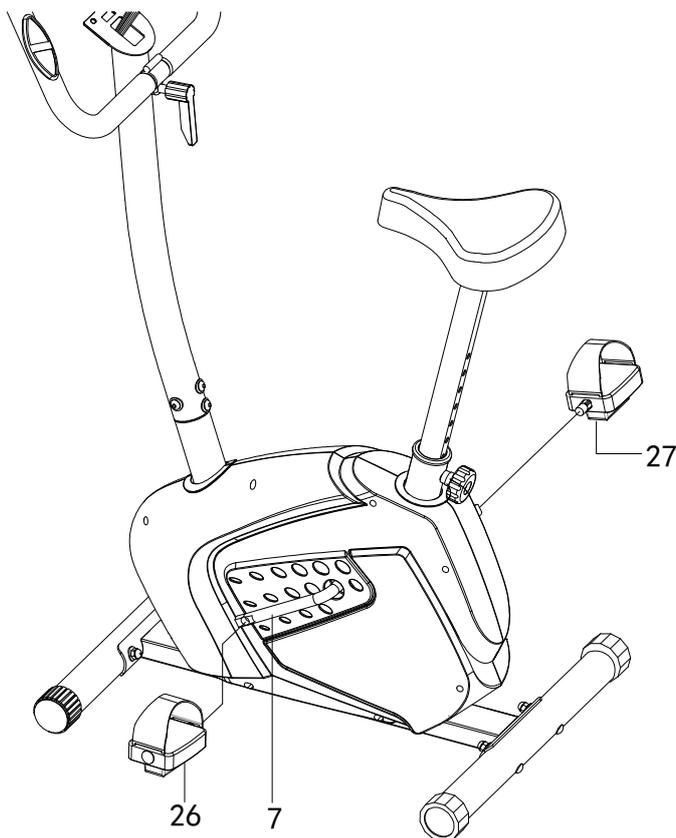
Внимание!

Эта линия служит для индикации позиции "STOP".



ШАГ 5

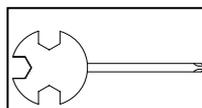
Вставьте стойку седла (20) в основную раму и совместите отверстия (Отрегулировать высоту стойки седла можно только после того, как тренажер будет полностью собран) Зафиксируйте стойку седла фиксатором (23).

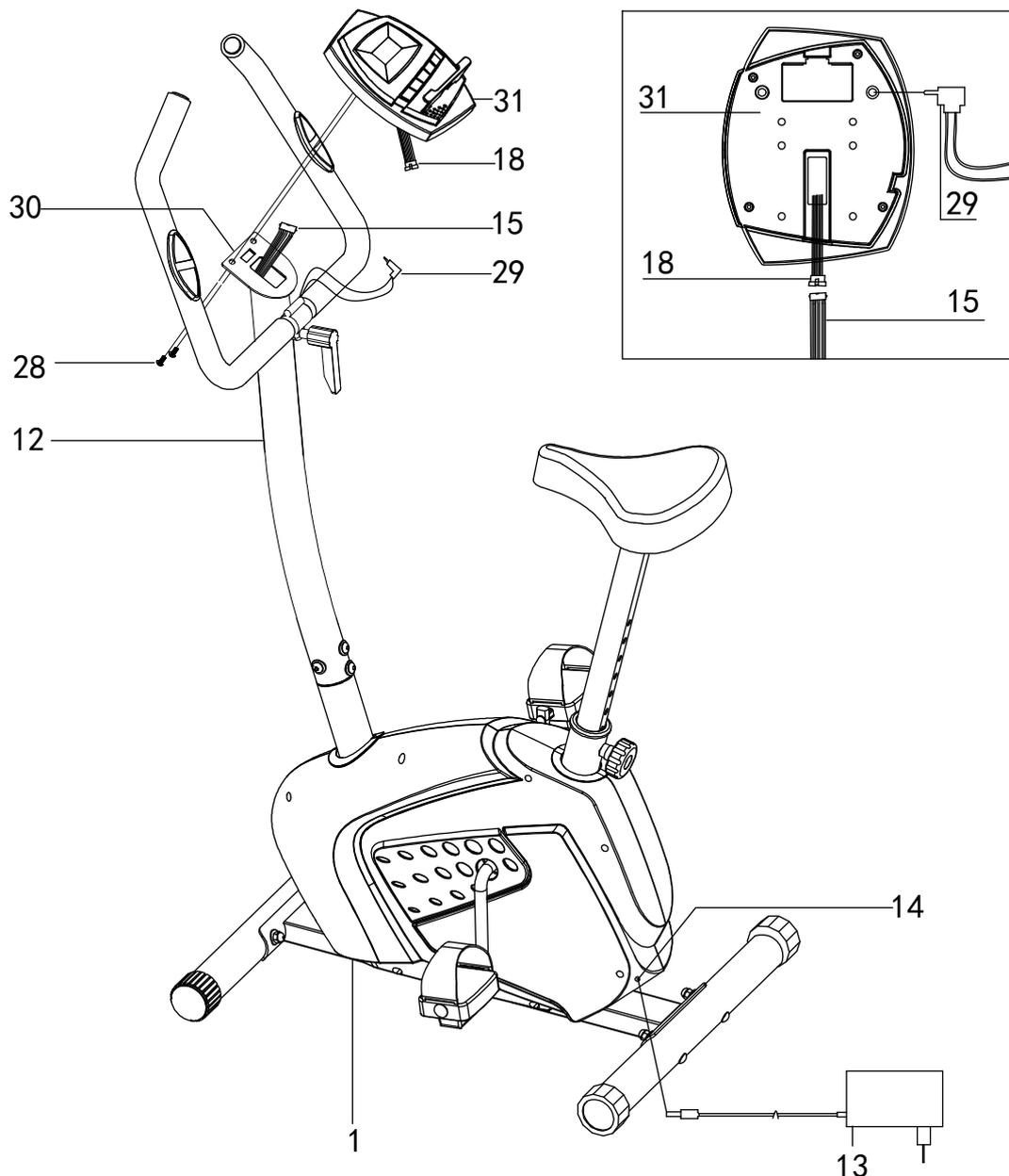


ШАГ 6

Педали (26 и 27) промаркированы, "L" – левая, а "R" - правая.

Прикрутите их к соответствующим шатунам (7). Правую педаль (27) нужно прикручивать по часовой стрелке, а левую (26) против часовой.

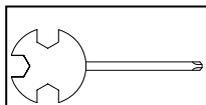




ШАГ 7

Соедините верхний кабель сенсора (15), с кабелем сенсора компьютера (18), затем вставьте компьютер (31) в основание (30) зафиксируйте 2-мя винтами М5 (28).

Если Ваш компьютер оснащен функцией HANDPULSE (имеется на некоторых моделях); то подключите соединитель (29) к компьютеру (31)



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

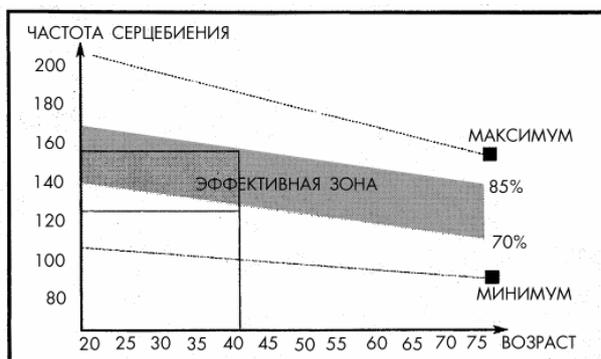
1. РАЗМИНКА

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.



2. 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.

3. 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

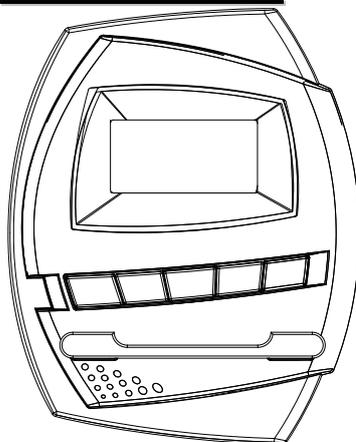
Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта на велотренажере и постоянного укрепления мышц, Вы должны устанавливать порог сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы также хотите

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



ВКЛЮЧЕНИЕ

При включении компьютера Вы услышите звуковой сигнал и загорится монитор. После этого компьютер войдет в ручной режим - MANUAL PROGRAM.

Имеются 6 основных режимов тренировки:

MANUAL (РУЧНОЙ) · PRESET PROGRAM (ВСТРОЕННАЯ ПРОГРАММА) · BODYFAT PROGRAM (ТЕСТ НА СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА) · T.H.R PROGRAM (РЕЖИМ С ЦЕЛЕВЫМ ЗНАЧЕНИЕМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА) · HRC PROGRAM (РЕЖИМ КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА) · USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА)

Внимание:

Если Вы не занимаетесь на тренажере в течение 4-х минут, монитор переходит в спящий режим. Чтобы включить монитор просто нужно покрутить педали или нажать на любую клавишу.

Пауза

Чтобы сделать перерыв в тренировке нажмите клавишу ST/SP. Для продолжения тренировки снова нажмите на ST/SP.

Назначение клавиш

ENTER (ВВОД):

1. Для подтверждения выбранного режима тренировки.
2. Для подтверждения значения функции в режиме настроек.

UP (ВВЕРХ):

1. Для выбора режима тренировки.
2. Для увеличения значения функции в режиме настроек.
3. Для увеличения уровня нагрузки в режиме тренировки.

DOWN (ВНИЗ):

1. Для выбора режима тренировки.
2. Для уменьшения значения функции в режиме настроек.
3. Для уменьшения уровня нагрузки в режиме тренировки.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ):

Клавиша предназначена для проверки статуса восстановления сердечного ритма. Проверка длится 60 секунд, при этом пользователь должен держаться все 60 секунд за датчик пульса, после чего на экран будет выведено значение от F1 до F6, где F1 – является лучшим показателем, а F6 - худшим.

ST (СТАРТ) /SP (СТОП) :

1. Для начала тренировки в выбранном режиме.
2. Для прерывания тренировки.
3. Для запуска измерения в режиме BodyFat.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

После того, как пользователь выбрал режим тренировки, он может задать некоторые параметры для достижения желаемых результатов

TIME (ВРЕМЯ)

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)

CALORIES (КАЛОРИИ)

AGE (ВОЗРАСТ)

Внимание:

Не во всех программах можно задать все эти параметры

Параметры тренировки

Область	Настраиваемый диапазон	По умолчанию	Погрешность	Описание
Время	10:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1. При показателе 0:00, компьютер будет считать время тренировки. 2. Можно задать время тренировки для обратного отчета от 10:00 до 99:00.
Расстояние	1.0~999.0	0.0	±1.0	1. При показателе 0 компьютер будет считать пройденное расстояние. 2. Можно задать расстояние для обратного отчета от 1.0 до 999.0.
Калории	10~9990	0	±10	1. При показателе 0.0, компьютер будет считать потраченные за время тренировки калории. 2. Можно задать количество калорий для обратного отчета от 10 до 9990.
Возраст	10~99	30	±1	Заданное значение пульса зависит от возраста в следующих программах: MANUAL PROGRAM, HRC PROGRAM, PRESET

				PROGRAM, USER PROGRAM.
T.H.R	60~220	90	±1	Если уровень сердечного ритма превысит заданное значение, показатель сердечного ритма на мониторе будет мигать.

РУЧНОЙ РЕЖИМ

Настройка параметров для работы в ручном режиме (MANUAL PROGRAM)
С помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) выберите ручной режим (MANUAL PROGRAM), нажмите на ENTER (ВВОД) и задайте значения время · расстояние · калории · возраст и т.д. Значение выбранной функции будет мигать, настройте его под свои параметры с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ), нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения и перехода к следующей функции. Завершив настройку всех параметров, нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП) для начала тренировки.

Уровень нагрузки во время тренировки можно регулировать с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

Внимание:

Компьютер подаст звуковой сигнал, как только заданный показатель тренировки для обратного отсчета достигнет 0, монитор автоматически отключится. Для продолжения тренировки нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП).

ВСТРОЕННАЯ ПРОГРАММА

В компьютер встроены: 12 программ.

Настройка параметров для работы со встроенной программой PRESET PROGRAM.
С помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) выберите PRESET PROGRAM (ВСТРОЕННАЯ ПРОГРАММА), нажмите на ENTER (ВВОД) и задайте значения время · расстояние · калории · возраст и т.д. Значение выбранной функции будет мигать, настройте его под свои параметры с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ), нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения и перехода к следующему параметру. Завершив настройку всех параметров, нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП) для начала тренировки.

Уровень нагрузки во время тренировки можно регулировать с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

Внимание:

Компьютер подаст звуковой сигнал, как только заданный показатель тренировки для обратного отсчета достигнет 0, монитор автоматически отключится. Для продолжения тренировки нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП).

BODYFAT PROGRAM (ТЕСТ НА СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА)

Настройка персональных параметров для работы BODYFAT PROGRAM
С помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) выберите BODYFAT PROGRAM, нажмите на ENTER (ВВОД) для входа в режим настройки персональных параметров

возраст, пол, рост, вес и т.д. Значение выбранного параметра будет мигать, настройте его с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ), нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Завершив настройку всех параметров, нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП) для начала тестирования.

T.H.R PROGRAM (РЕЖИМ С ЦЕЛЕВЫМ ЗНАЧЕНИЕМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА)

С помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) выберите T.H.R PROGRAM (РЕЖИМ С ЗАДАННЫМ ЗНАЧЕНИЕМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА), нажмите на ENTER (ВВОД) и задайте значения время · расстояние · калории · T.H.R (целевой показатель сердечного ритма). Значение выбранного параметра будет мигать, настройте его с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ), нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Завершив настройку всех параметров, нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП), приложите ладони к датчикам и начните тренировку. Компьютер будет регулировать уровень нагрузки автоматически в зависимости от сердечного ритма Пользователя.

Уровень нагрузки во время тренировки можно регулировать с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

Внимание:

Каждые 20 секунд компьютер будет увеличивать уровень нагрузки, если текущий показатель сердечного ритма будет меньше заданного. Если текущий показатель сердечного ритма будет превышать заданный - то каждые 20 секунд компьютер будет уменьшать уровень нагрузки.

Внимание:

Компьютер подаст звуковой сигнал, как только заданный показатель тренировки для обратного отсчета достигнет 0, монитор автоматически отключится. Для продолжения тренировки нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП).

Формула расчета HRC PROGRAM (РЕЖИМ КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА)

65% TARGET H.R (целевое значение сердечного ритма) = 65% от (220-ВОЗРАСТ)

85% TARGET H.R (целевое значение сердечного ритма) = 85% от (220-ВОЗРАСТ)

Настройка параметров для режима контроля сердечного ритма HRC PROGRAM

С помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) выберите HRC PROGRAM (65% или 85%) нажмите на ENTER (ВВОД) и задайте значения время · расстояние · калории · возраст и т.д. Значение выбранного параметра будет мигать, настройте его с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ), нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Завершив настройку всех параметров, нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП), приложите ладони к датчикам и начните тренировку. Компьютер будет регулировать уровень нагрузки автоматически в зависимости от сердечного ритма Пользователя.

Уровень нагрузки во время тренировки можно регулировать с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

Внимание:

Каждые 20 секунд компьютер будет увеличивать уровень нагрузки, если текущий показатель сердечного ритма будет меньше заданного. Если текущий показатель сердечного ритма будет превышать заданный - то каждые 20 секунд компьютер будет уменьшать уровень нагрузки.

Внимание:

Компьютер подаст звуковой сигнал, как только заданный показатель тренировки для обратного отсчета достигнет 0, монитор автоматически отключится. Для продолжения тренировки нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП).

USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА)

Данный режим позволяет задать создать собственную программу тренировки.

Настройка параметров пользовательской программы

Выберите одну из пользовательских программ USER PROGRAM (U1 или U2), нажмите на ENTER (ВВОД) и задайте значения время · расстояние · калории · возраст и т.д. Значение выбранного параметра будет мигать, настройте его с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ), нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Завершив настройку всех параметров, нажмите на ENTER (ВВОД), будет мигать 1-й профиль, с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) задайте уровень нагрузки и нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения и перехода к следующему параметру. Аналогичным образом настройте все 10 профилей. Для перехода к тренировке нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП).

Уровень нагрузки во время тренировки можно регулировать с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

Внимание:

Компьютер подаст звуковой сигнал, как только заданный показатель тренировки для обратного отсчета достигнет 0, монитор автоматически отключится. Для продолжения тренировки нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП).

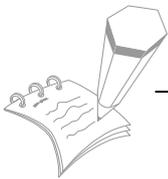
1. Если Вы заметите какие-либо неполадки в работе компьютера, перезагрузите его.
1. **ВНИМАНИЕ!** Показатели сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерные нагрузки могут нанести вред Вашему здоровью. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

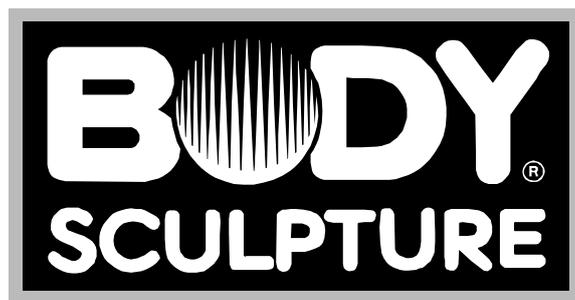
Компьютер неверно работает Если вы заметили ошибки в работе компьютера, проверьте, соединены ли между собой нижний кабель сенсора с верхним, и подключен ли верхний кабель сенсора к компьютеру. Если все подключено, но компьютер все еще не работает, проверьте, работает ли адаптер и верно ли он подключен к компьютеру.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ

1. Прежде чем приступить к использованию тренажера, всегда проверяйте крепежные узлы соединений, надежно ли затянуты все гайки и болты.
2. Использованные батарейки токсичны. Никогда не утилизируйте использованные батарейки вместе с бытовыми отходами.



Для заметок



S I N C E 1 9 6 5

COPYRIGHT ©2016 BY BODY SCULPTURE INTERNATIONAL EUROPE LTD ALL RIGHTS RESERVED.UNAUTHORIZED DUPLICATION IS A VIOLATION OF LAW.