

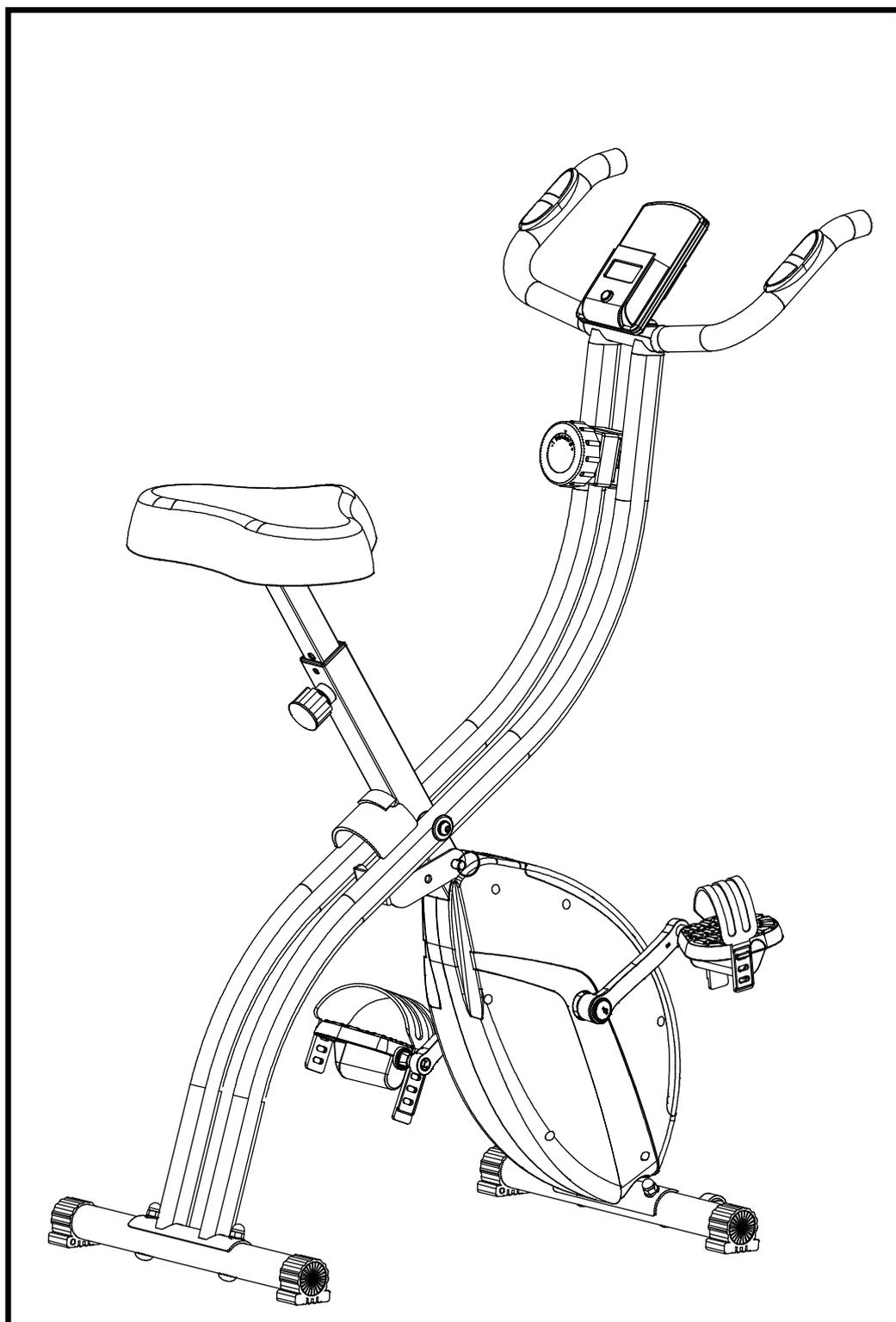
Руководство пользователя

ВЕЛОТРЕНАЖЕР СКЛАДНОЙ

BC-2926

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965



УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

Благодарим Вас за выбор современного тренажера ТМ BODY SCULPTURE.

Перед началом использования тренажера внимательно изучите данное руководство в целях снижения риска получения травм во время тренировки. Безопасное и эффективное использование тренажера возможно только при условии его надлежащей сборки, обслуживания и использования.

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.

ВАЖНО!

- ❖ Перед началом использования тренажера рекомендуем Вам проконсультироваться с врачом. Данное условие особенно важно для соблюдения лицами старше 35 лет, пожилыми людьми, людьми, имеющими проблемы со здоровьем, а также беременными женщинами. Изучите все инструкции, прежде чем приступить к использованию любого фитнес тренажера.
- ❖ 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 пройдите медицинское обследование.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Используйте тренажер в соответствии с руководством по эксплуатации, только для домашнего использования.
2. Во время использования на тренажере может находиться только один человек.
3. Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасной эксплуатации, должно быть не менее двух квадратных метров.
4. Не допускайте детей и домашних животных к работающему тренажеру. Данный тренажер предназначен для использования взрослыми людьми. Обеспечьте безопасное расстояние для детей и домашних животных во время работы тренажера
5. Перед началом использования убедитесь в целостности и надежном креплении всех деталей. Данный тренажер следует устанавливать для использования на ровной поверхности. Рекомендуется использовать мат или другой защитный материал для защиты поверхности.
6. Если во время сборки, технического обслуживания или тренировки вы обнаружите неисправные компоненты, услышите необычный шум или треск, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие и обратитесь в сервисный центр.
7. Не предпринимайте мер по техническому обслуживанию и регулировке тренажера, кроме описанных в данной инструкции. При необходимости технической поддержки, вы так же можете обратиться в сервисный центр.
8. При регулярной эксплуатации выполняйте проверку и затяжку всех соединений, т. к. в процессе эксплуатации затяжка винтов и гаек может быть ослаблена.

9. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте одежды, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра
10. Тренажер не предназначен для использования в терапевтических целях.
11. *Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления покупателей вносить изменение в дизайн и технические характеристики изделия, не ухудшающие его потребительские свойства.*
12. **Данный тренажер предназначен исключительно для бытового**

использования.

Производитель/продавец не берут на себя ответственность в случае возникновения проблем при его использовании в коммерческих целях. При использовании тренажера в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубх и т.п.) и/или общественных (медицинских, оздоровительных и т.п.) организациях, на него не распространяются гарантийные обязательства продавца по ремонту и обслуживанию.

13. **Максимальный вес пользователя: 110 кг.**

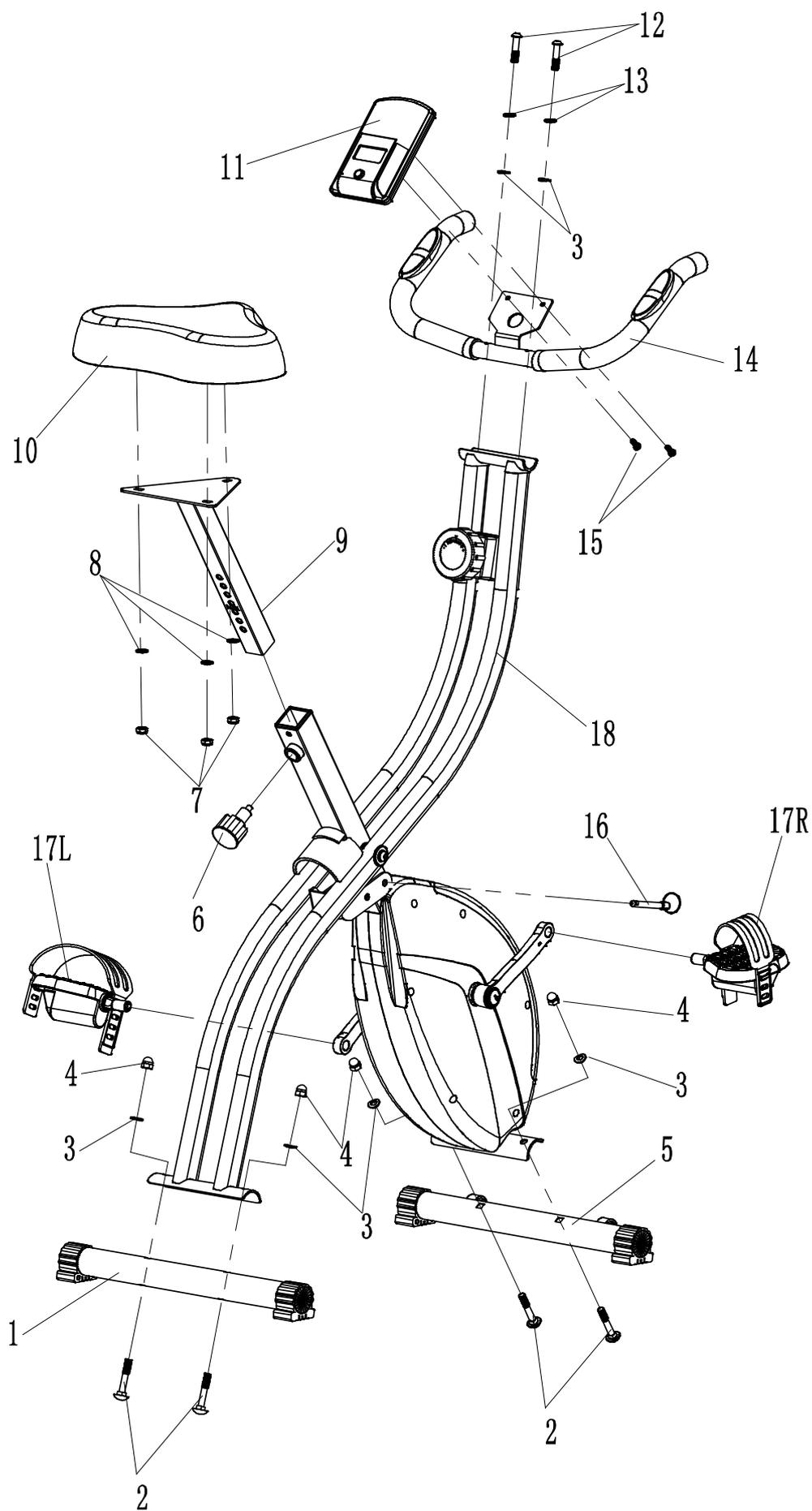
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ И ХРАНЕНИЮ

Тренажер должен быть установлен в сухом помещении, вдали от зон повышенной запыленности или влажности. Высокая влажность, присутствие пыли и воды в зоне хранения может привести к нарушениям в работе тренажера и аннулированию гарантии.

Разместите изделие на ровной горизонтальной поверхности. Размещение на неровной поверхности может отрицательно повлиять на функционирование тренажера.

Изделие должно размещаться в хорошо вентилируемом помещении. Не устанавливайте изделие в помещениях, где распылялись спреи или аэрозоли и в местах с повышенным содержанием кислорода. Это может оказать влияние на состав вдыхаемого воздуха и привести к несчастному случаю во время тренировки.

СХЕМА СБОРКИ



КОМПЛЕКТАЦИЯ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1.	Задний стабилизатор	1	12.	Болт (M8*35)	2
2.	Болт (M8*50)	4	13.	Пружинная шайба (Ø8)	2
3.	Изогнутая шайба (Ø8)	6	14.	Поручень	1
4.	Куполообразная гайка (M8)	4	15.	Винт (M5*10)	2
5.	Передний стабилизатор	1	16.	Фиксатор	1
6.	Регулятор	1	17Л/П.	Педали (Л/П)	2
7.	Нейлоновая гайка (M8)	3	18.	Основная рама	1
8.	Плоская шайба (Ø8)	3	19.	Сенсорный кабель компьютера	1
9.	Стойка сиденья	1	20.	Кабель от компьютера к пульсометру	2
10.	Сиденье	1	21.	Кабель пульсометра	2
11.	Компьютер	1	22.	Сенсорный кабель	1

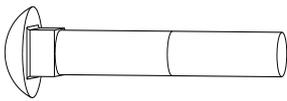
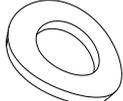
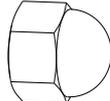
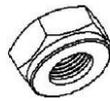
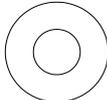
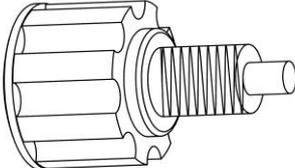
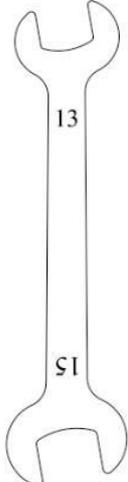
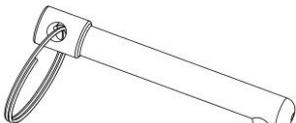
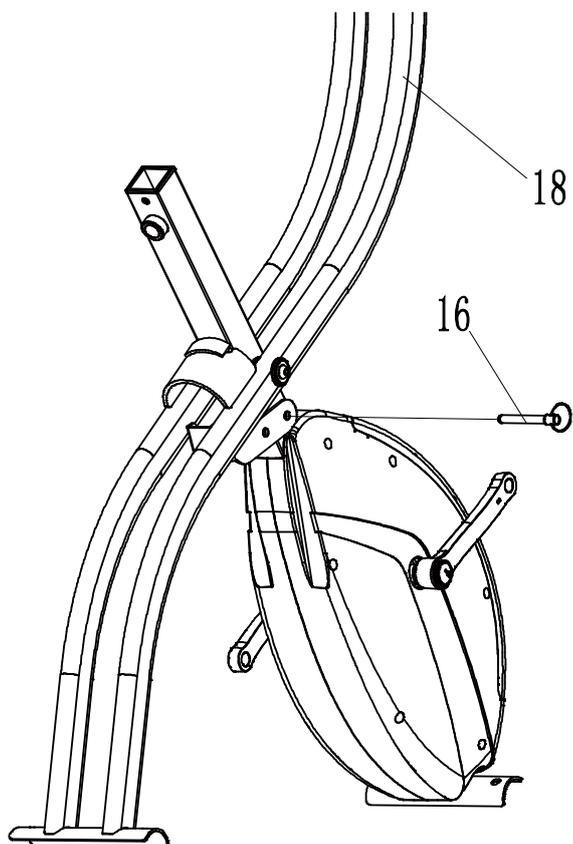
			
#2: болт M8*50 (4шт)	#3: изогнутая шайба Ø8 (6шт)	#4: куполообразная гайка M8 4шт	#7: нейлоновая гайка M8 (3шт)
			
#8: плоская шайба Ø8 (3шт)	#12 : болт M8*35 (2шт)	#13: пружинная шайба Ø8 (2шт)	#15: Screw M5*10 (2шт)
		Гаечный ключ 1шт 	
#6: регулятор (1шт)	Шестигранный ключ (1шт)		#16: фиксатор (1шт)

СХЕМА СБОРКИ

ПРИМЕЧАНИЕ

1. Пожалуйста, убедитесь, что у Вас достаточно места для сборки тренажера.
2. Пожалуйста, используйте предоставленные инструменты для сборки тренажера.

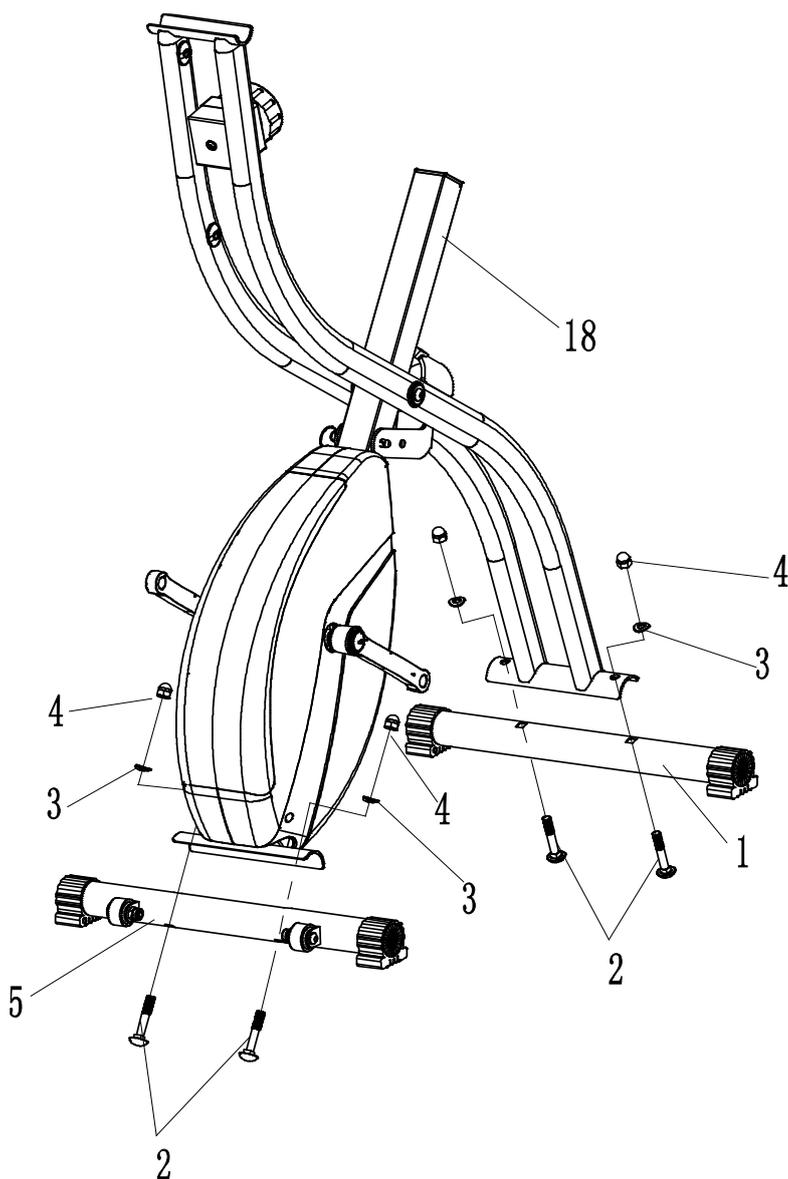


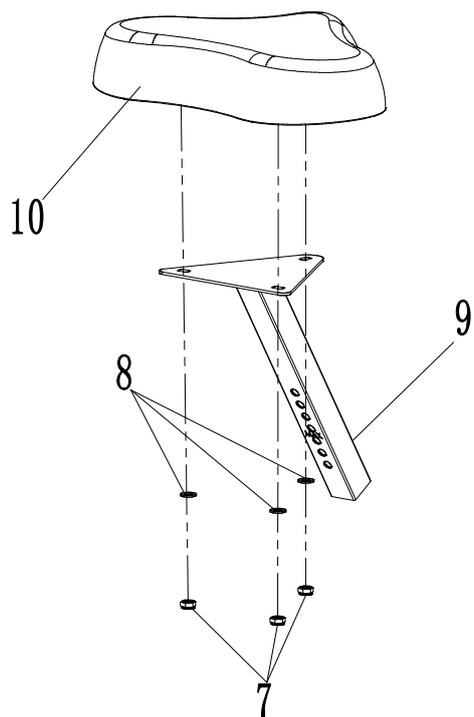
ШАГ 1

Разложите тренажер и вставьте фиксатор (16), как показано на рисунке.

ШАГ 2

Закрепите передний стабилизатор (5) и задний стабилизатор (1) на основной раме (18) с помощью 4 комплектов болтов (M8*50) (2), изогнутой шайбы (Ø20) (3) и куполообразной гайки (M8) (4).



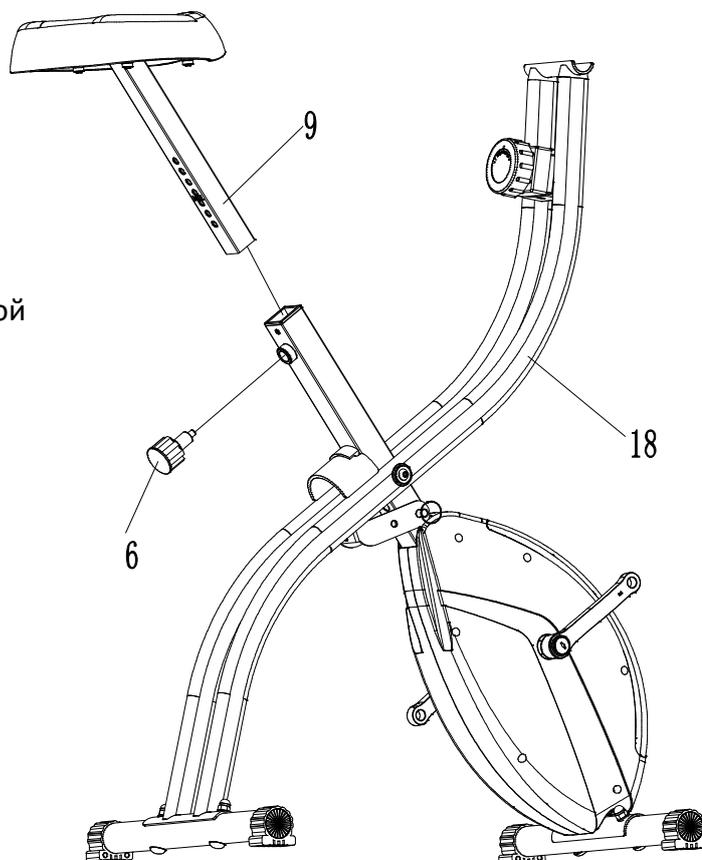


ШАГ 3

Закрепите сиденье (10) на стойке (9) используя 3 комплекта плоских шайб ($\varnothing 8$) (8) и нейлоновые гайки (M8) (7).

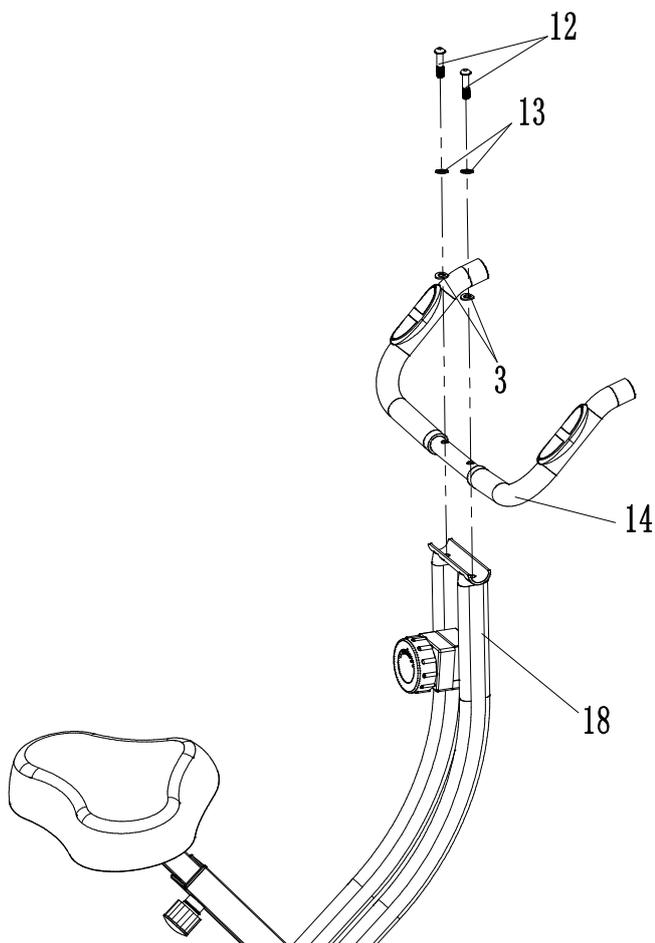
ШАГ 4

Закрепите стойку сиденья (9) на основной раме (18) используя регулятор (6).

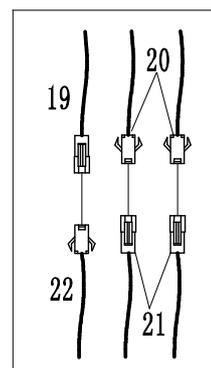
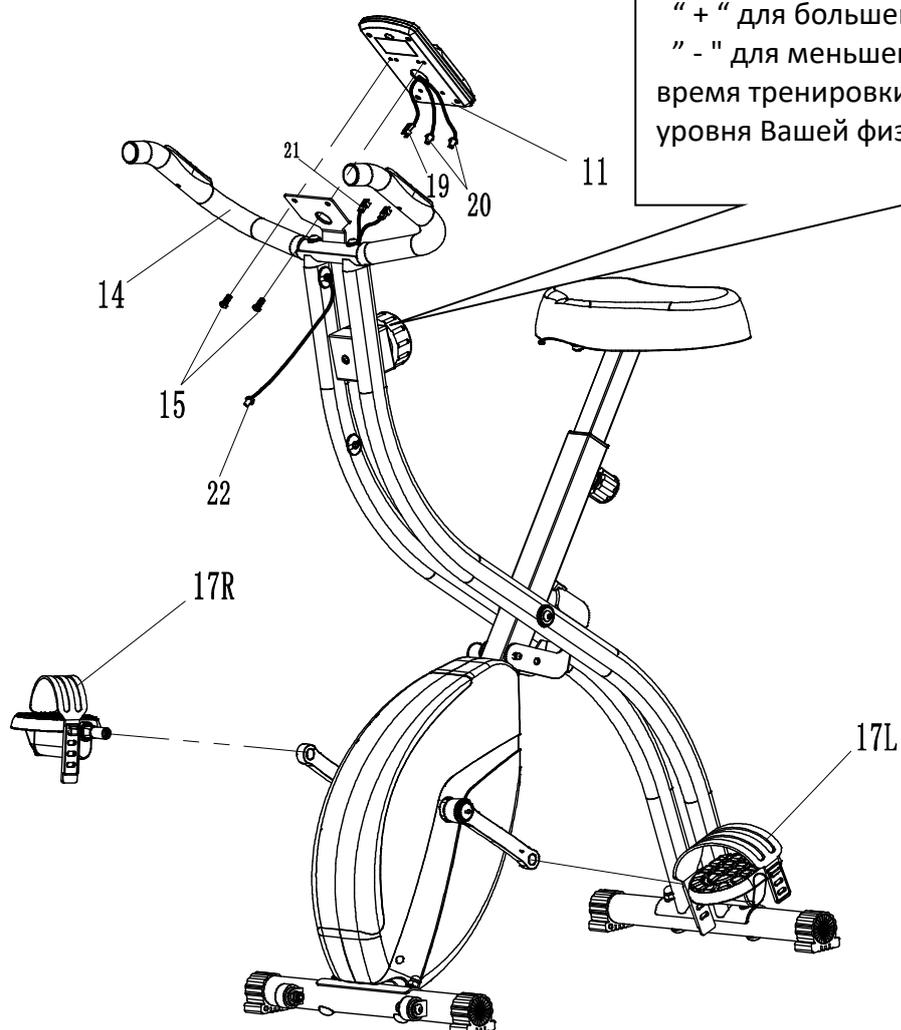


ШАГ 5

Закрепите поручень (14) на основной раме (18) используя 2 комплекта болтов (M8*35) (12), пружинную шайбу (Ø8) (13) и изогнутую шайбу (Ø8) (3).



Вы можете регулировать сопротивление:
 “ + ” для большего сопротивления
 ” - ” для меньшего сопротивления во время тренировки, в зависимости от уровня Вашей физической подготовки.



ШАГ 6

Снимите крышку батарейного отсека с задней панели компьютера и установите новые батареи питания (батареи типа AAA -2шт в комплекте).

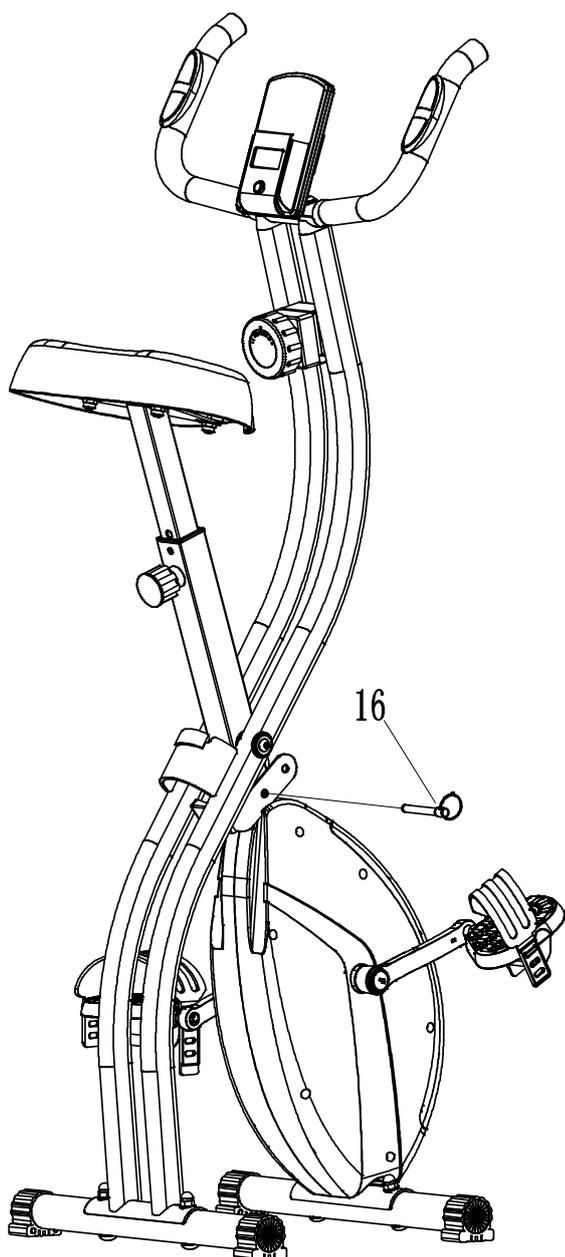
Прикрепите компьютер (11) к держателю компьютера (14) с помощью 2-х винтов (M5*10) (15).

Соедините сенсорный кабель компьютера (19) с проводом датчика (22).

Соедините компьютерный кабель (20) с кабель пульсометра (21).

Педали (17R и 17L) помечены буквами "R" и "L" - справа и слева. Соедините их с соответствующими шатунами. Правый шатун находится на правой стороне велотренажера, когда вы сидите на нем.

Обратите внимание, что правая педаль должна крепиться по часовой стрелке, а левая-против часовой стрелки.



ШАГ 7

Для того, чтобы сложить тренажер, используйте фиксатор (16).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

При складывании, всегда устанавливайте оборудование на твердую, плоскую ровную поверхность.

**ХРАНИТЕ В БЕЗОПАСНОМ МЕСТЕ.
ДЕРЖИТЕ ДЕТЕЙ И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ
НА БЕЗОПАСНОМ РАССТОЯНИИ ОТ
ТРЕНАЖЕРА, КАК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ,
ТАК И ВО ВРЕМЯ ХРАНЕНИЯ.**

РАБОТА КОМПЬЮТЕРА

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

MODE/РЕЖИМ: данная клавиша позволяет выбрать и зафиксировать нужную функцию. В сканирующем режиме нажатие данной клавиши позволит зафиксировать на мониторе текущую функцию.

Нажмите и удерживайте клавишу MODE/РЕЖИМ в течение 2 секунд для сброса всех значений.

ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ

SPEED / СКОРОСТЬ	0.0~999.9 км/ч
TIME / ВРЕМЯ	0:00~99:00 мин
DISTANCE / ДИСТАНЦИЯ	0.0~999.9 км
CALORIES / КАЛОРИИ	0.0~999.9 ккал

ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ

1. **SCAN/СКАН:** при работе данной функции на дисплее поочередно отображаются:

TIME/ВРЕМЯ---SPEED/СКОРОСТЬ---DIST/ДИСТАНЦИЯ---CALORIE/ККАЛ

В сканирующем режиме можно нажать клавишу **MODE/РЕЖИМ** для выбора нужной функции.

В сканирующем режиме компьютер отображает каждый параметр в течение 6 секунд.

2. **SPEED/СКОРОСТЬ:** дисплей отображает текущую скорость.

3. **TIME/ВРЕМЯ:** дисплей отображает время тренировки.

4. **DIST/ДИСТАНЦИЯ:** дисплей отображает пройденную дистанцию.

5. **CAL/КАЛОРИИ:** дисплей отображает потраченные за время тренировки калории.

*Данный показатель не может использоваться в медицинских целях.

ПРИМЕЧАНИЕ

1. Если тренажер не используется в течение 4 минут, то он автоматически отключается.
2. Если монитор вашего компьютера работает некорректно, проверьте соединение верхнего и нижнего проводов компьютера.
3. Если монитор компьютера работает некорректно/не работает, необходимо заменить батареи.
4. Компьютер работает от 2х батареи типа «ААА» (поставляются в комплекте).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (контроль потребления калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

1. Этап разминки

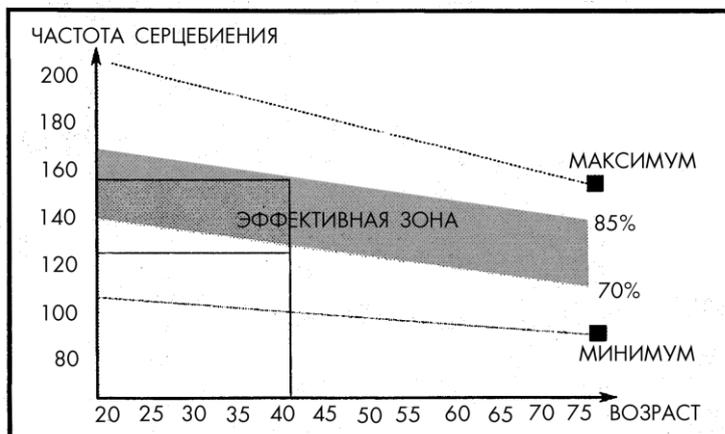
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск травмирования мышц и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, прекратите занятия.



2. Этап упражнений

Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы Ваших ног быстро станут сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но с равномерной скоростью. 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 сердечнососудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и напряженные тренировки. Рекомендуется тренироваться минимум три раза в неделю и, по возможности распределять тренировки равномерно в течение недели.

Укрепление мышц

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта – укрепить и накачать мышцы – необходимо устанавливать высокое сопротивление с помощью регулятора нагрузки. Если Вы также хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно 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 но, 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 тренировок: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете.