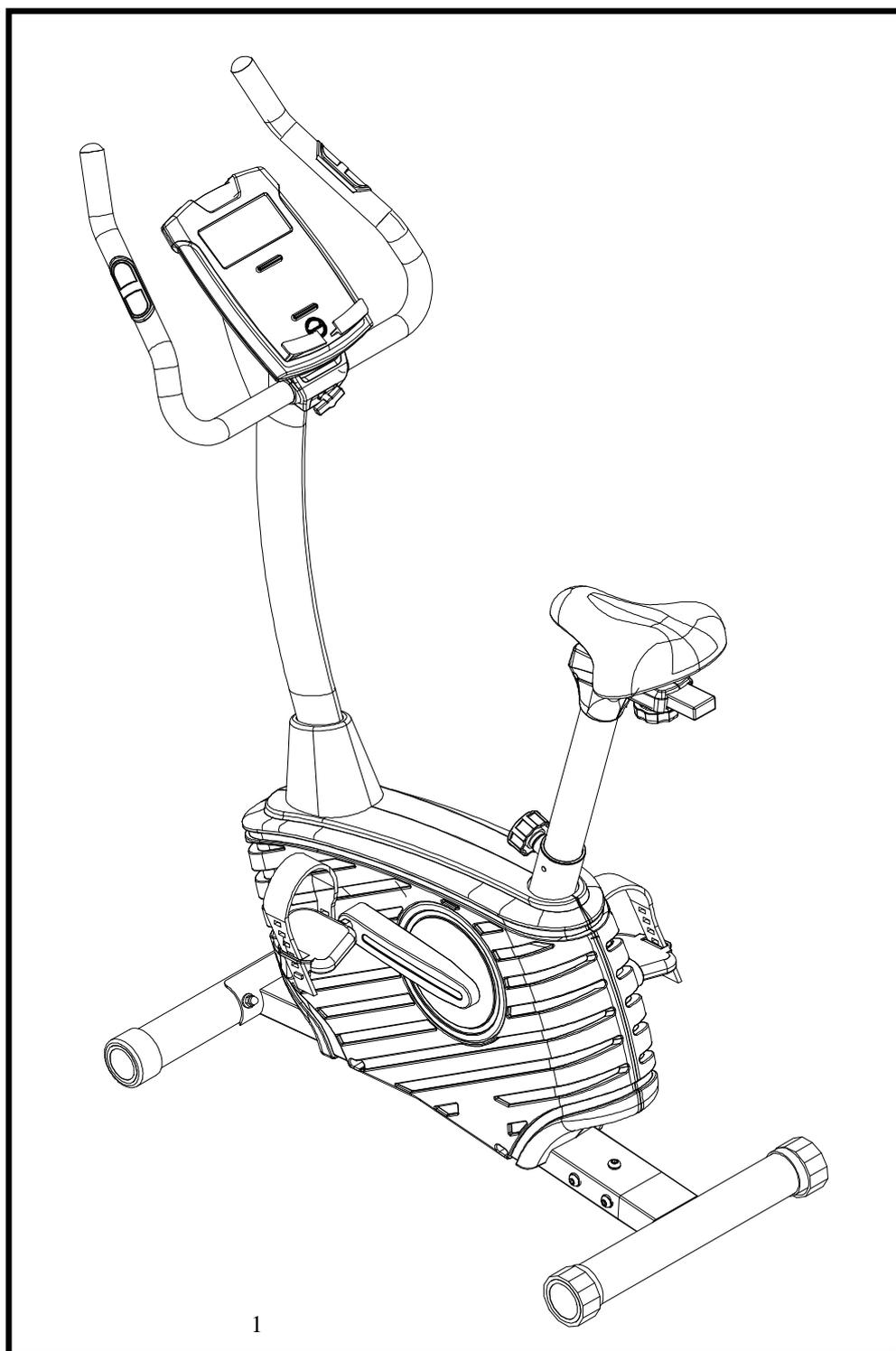


BC-6790G-NB

ПРОГРАММИРУЕМЫЙ МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

BODY
SCULPTURE®

SINCE 1965



Содержание

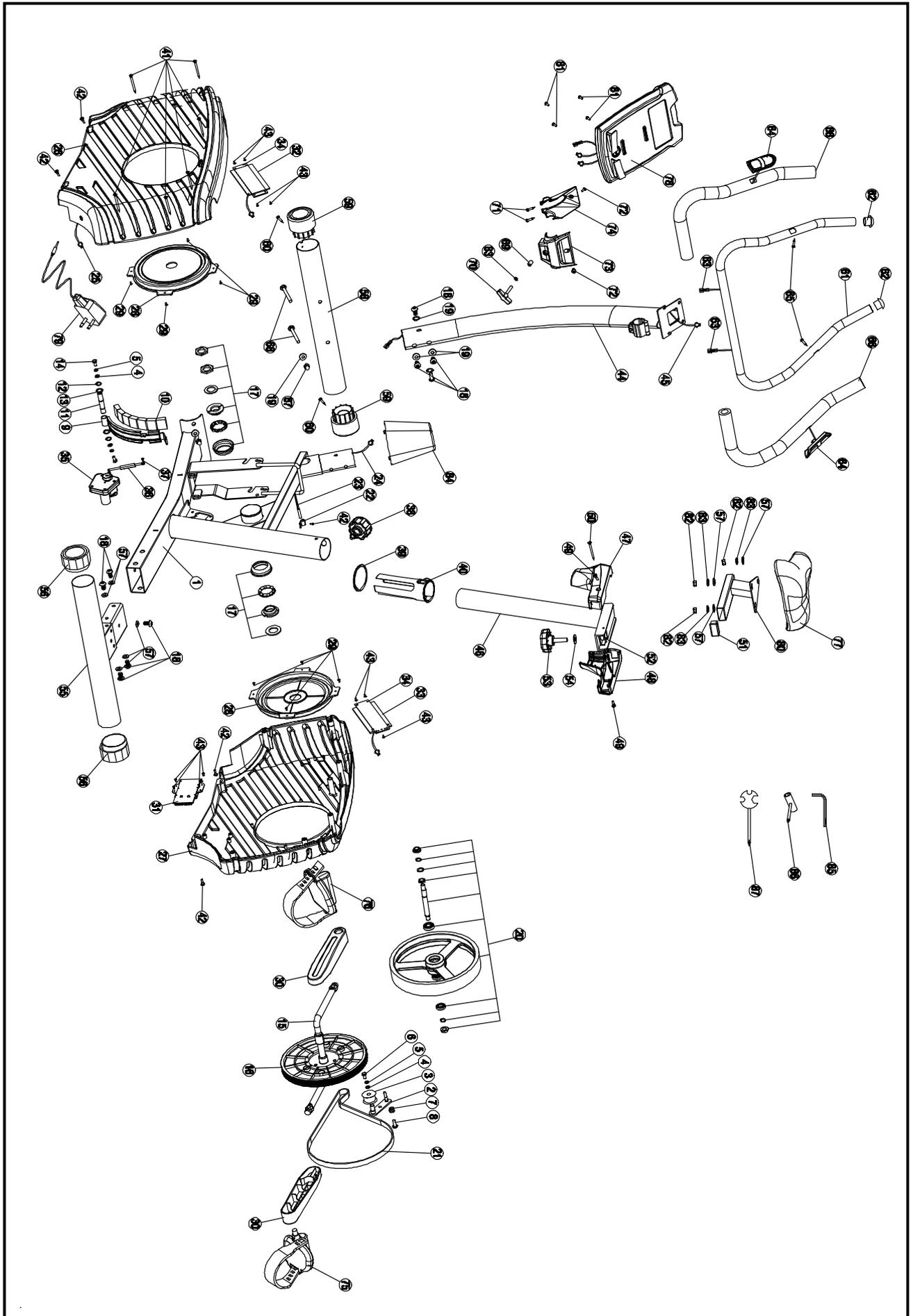
<i>Меры предосторожности</i>	1
<i>Схема сборки</i>	2
<i>Перечень деталей</i>	3
<i>Инструкция по сборке</i>	4-8
<i>Примеры упражнений</i>	9-10
<i>Порядок устранения неисправностей</i>	10
<i>Компьютер</i>	11-17
<i>Заметки</i>	18

Меры предосторожности

Пожалуйста, сохраняйте данную инструкцию в доступном месте для последующего обращения к ней.

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 сердечно-сосудистой 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 0,6м свободного пространства.
6. Перед использованием убедитесь, что все основные крепёжные узлы изделия надёжно зафиксированы.
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 ISOEN20957-1/EN957-5 класса H.C. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя не должен превышать 120 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.
13. 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. Вы можете продолжить использовать тренажёр после того, как он снова будет в рабочем состоянии.

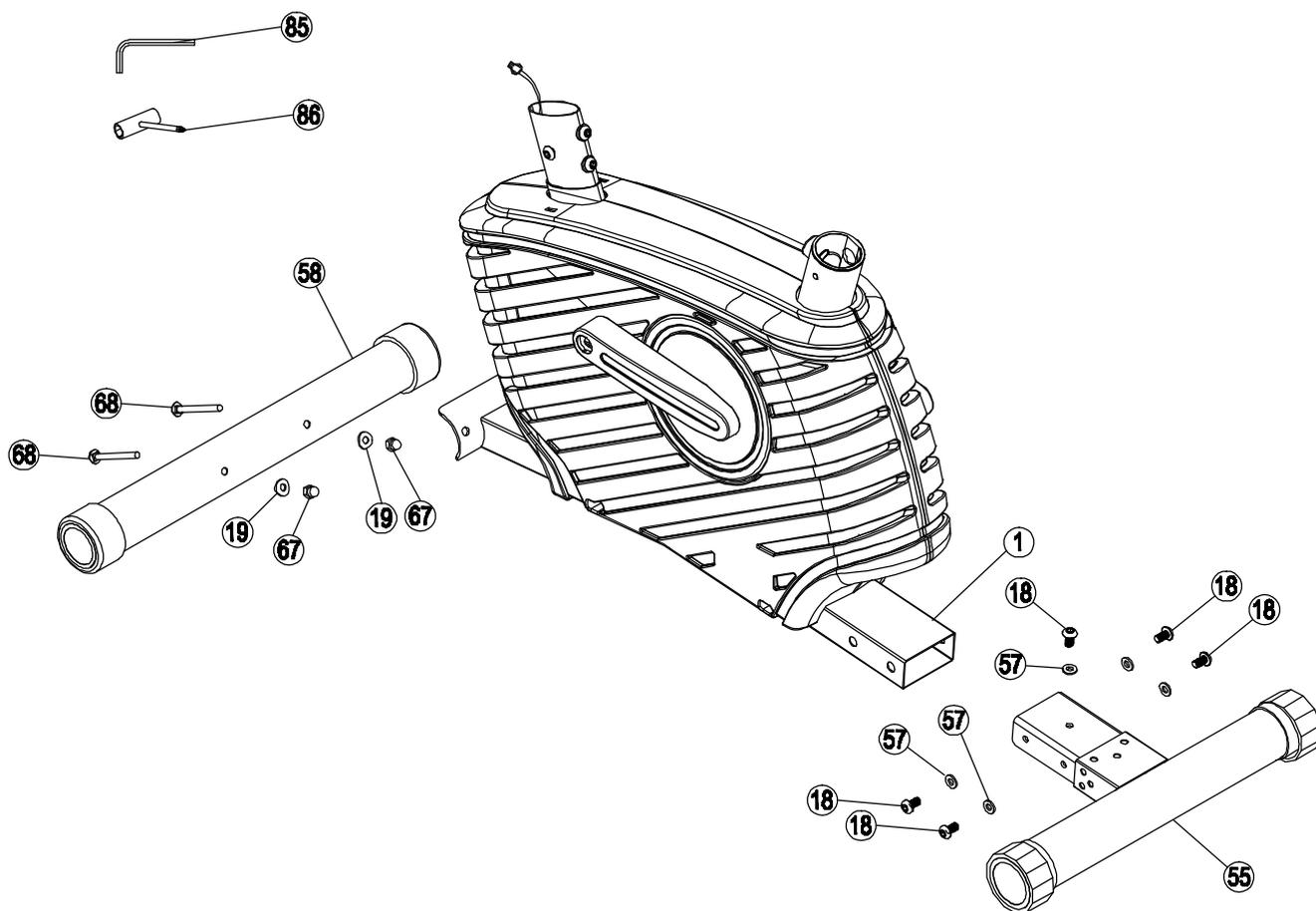
СХЕМА СБОРКИ



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
001	Главная рама	1	045	Верхний провод сенсора	1
002	Вал	1	046	Стойка седла	1
003	Подшипник	1	047	Крышка стойки (левая)	1
004	Пружинная шайба (φ6)	3	048	Крышка стойки (правая)	1
005	Плоская шайба (φ6)	3	049	Винт (M5*6)	2
006	Винт (M6*12)	1	050	Винт (ST3.8*20)	1
007	Стопорная гайка (M8)	2	051	Заглушка	1
008	Винт (M8*20)	2	052	Втулка	1
009	Магнитный кронштейн	1	053	Регулятор стойки	1
010	Магнит	7	054	Плоская шайба (φ12)	1
011	Магнитная ось	1	055	Задний стабилизатор	1
012	C – образная втулка	2	056	Заглушка заднего стабилизатора	2
013	Изогнутая шайба (φ12.5)	1	057	Плоская шайба (φ8)	8
014	Винт (M6*16)	2	058	Передний стабилизатор	1
015	Шатун	1	059	Заглушка переднего стабилизатора	2
016	Ременное колесо	1	060	Винт (ST2.8*8)	2
017	Набор подшипников	1	061	Руль	1
018	Винт (M8*16)	9	062	Заглушка	2
019	Изогнутая шайба (φ8)	6	063	Кабель сенсора	2
020	Маховик	1	064	Сенсор пульса	2
021	Ремень	1	065	Винт (ST3.8*20)	2
022	Держатель сенсора	1	066	Поролоновый поручень	2
023	Сенсор	2	067	Гайка (M8)	2
024	Нижний кабель сенсора	1	068	Винт (M8*75)	2
025	Кабель компьютера	1	069	Втулка	1
026	Кожух (левый)	1	070	T-образная втулка	1
027	Кожух (правый)	1	071	Винт (ST2.9*14)	2
028	Диск	2	072	Винт (M5*16)	2
029	Винт (ST3*10)	8	073	Крышка поручня (передняя)	1
030	Крышка на шатун	2	074	Крышка поручня (задняя)	1
031	Щиток	1	075	Педаль (правая)	1
032	Светодиод (левый)	1	076	Педаль (левая)	1
033	Светодиод (правый)	1	077	Сидение	1
034	Модуль подсветки	2	078	Компьютер	1
035	Мотор	1	079	Адаптер	1
036	Трубка коробки	1	080	Seat support	1
037	Винт (M4*10)	1	081	Винт (M5*10)	4
038	Регулятор	1	082	Стопорная гайка (M8)	3
039	Кольцо	1	083	Пружинная шайба (φ8)	3
040	Втулка	1	084	Крышка передней стойки	1
041	Винт (ST4*25)	6	085	Ключ	1
042	Винт (ST4*16)	5	086	Ключ 1	1
043	Винт (ST2.9*8)	12	087	Ключ 2	1

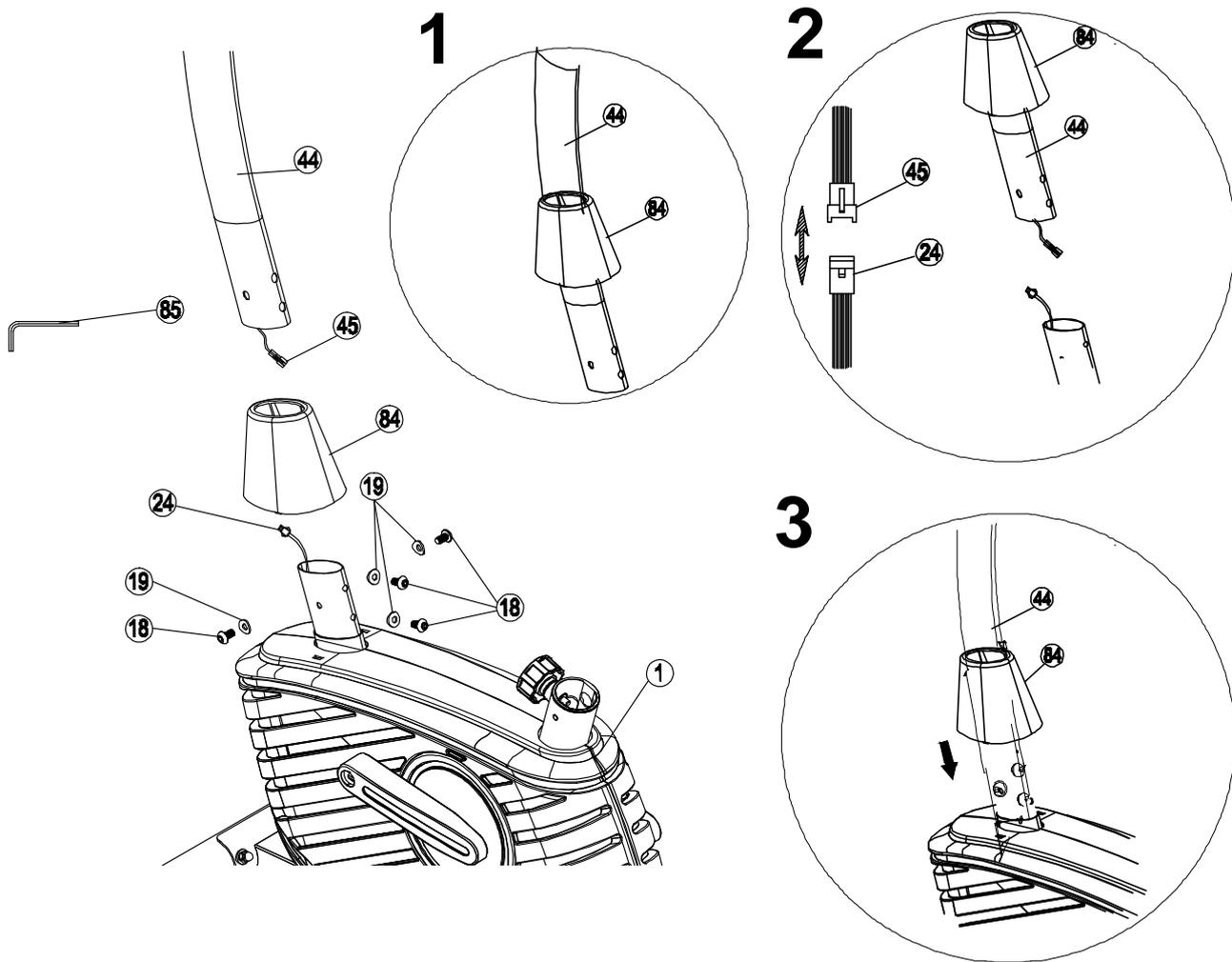
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



ШАГ 1

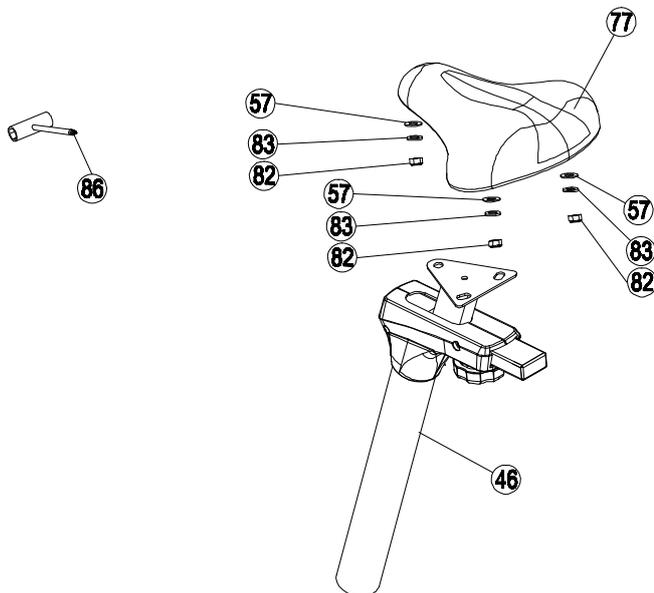
Прикрепите передний стабилизатор (58) к главной раме (1), используя по 2 винта (M8*75) (68), изогнутые шайбы (φ8) (19) и гайки (M8) (67).

Прикрепите задний стабилизатор (55) к главной раме (1) используя по 5 винтов (M8*16) (18) и плоских шайб (φ8) (57).



ШАГ 2

1. Наденьте крышку (84) на переднюю стойку (44).
2. Соедините нижний кабель сенсора (24) с верхним (45), вставьте переднюю стойку (44) в отверстие главной рамы, зафиксируйте с помощью 4-х винтов (M8*16) (18) и изогнутых шайб (φ8) (19) .
3. Опустите крышку (84) вниз к основной раме (1).

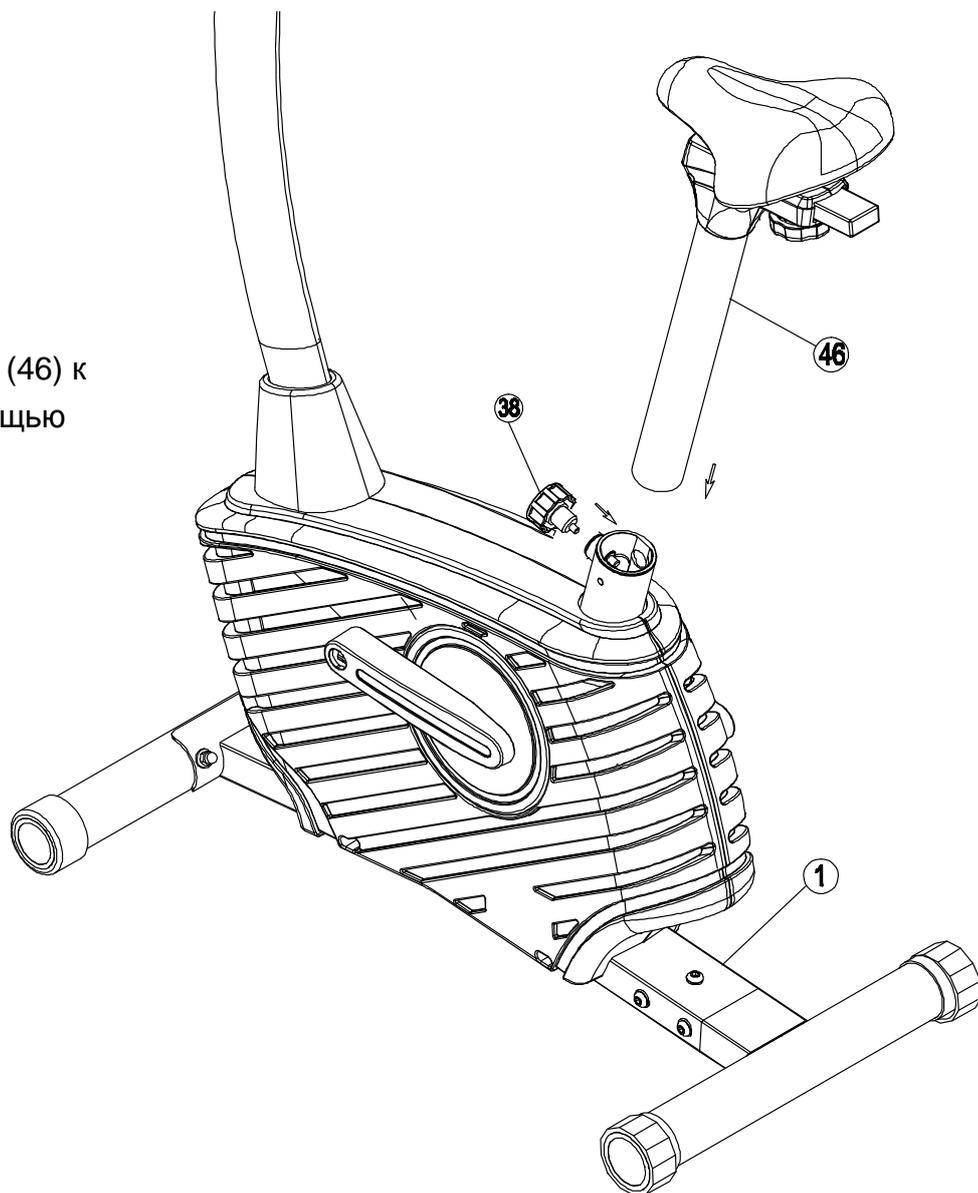


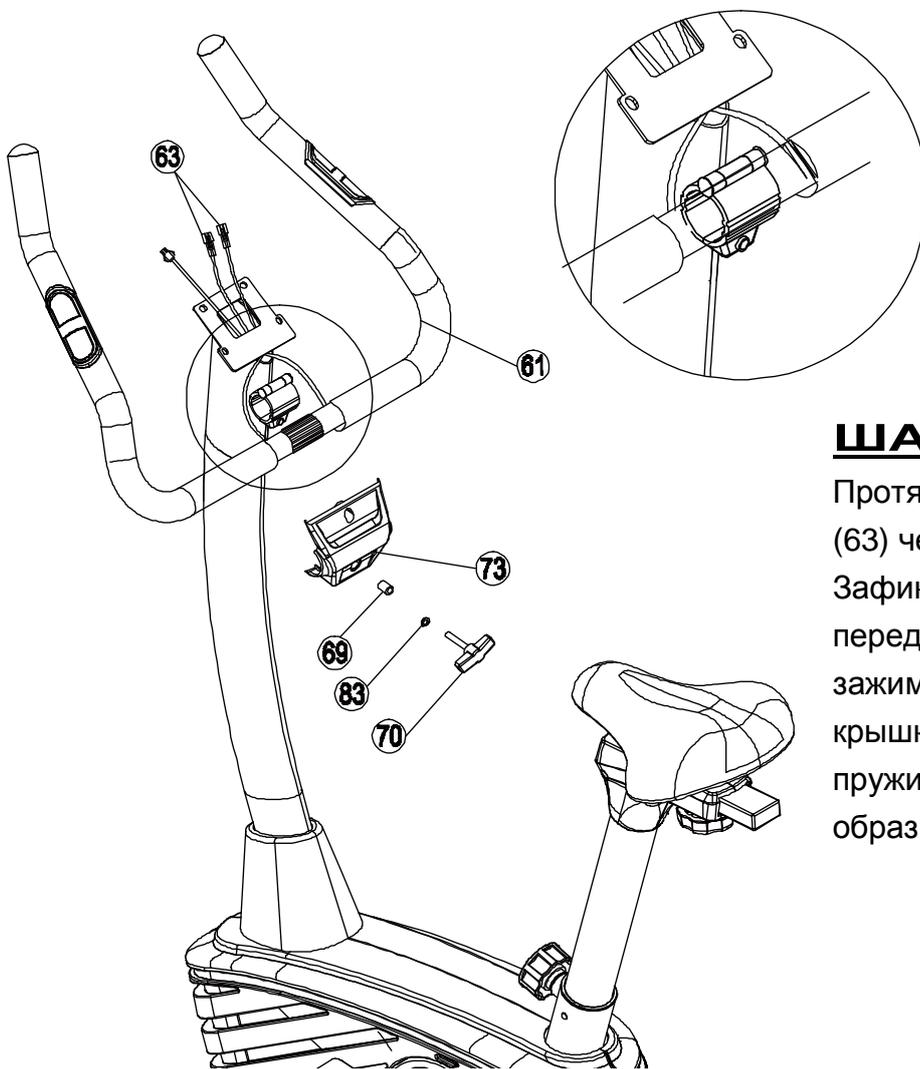
ШАГ 3

Зафиксируйте седло (77) на стойке (46), используя по 3 плоских шайбы (ф8) (57), пружинные шайбы (ф8) (83) и стопорные гайки (M8) (82).

ШАГ 4

Прикрепите стойку седла (46) к основной раме (1) с помощью регулятора-барашка (38).





ШАГ 5

Протяните кабель сенсора пульса (63) через отверстие.

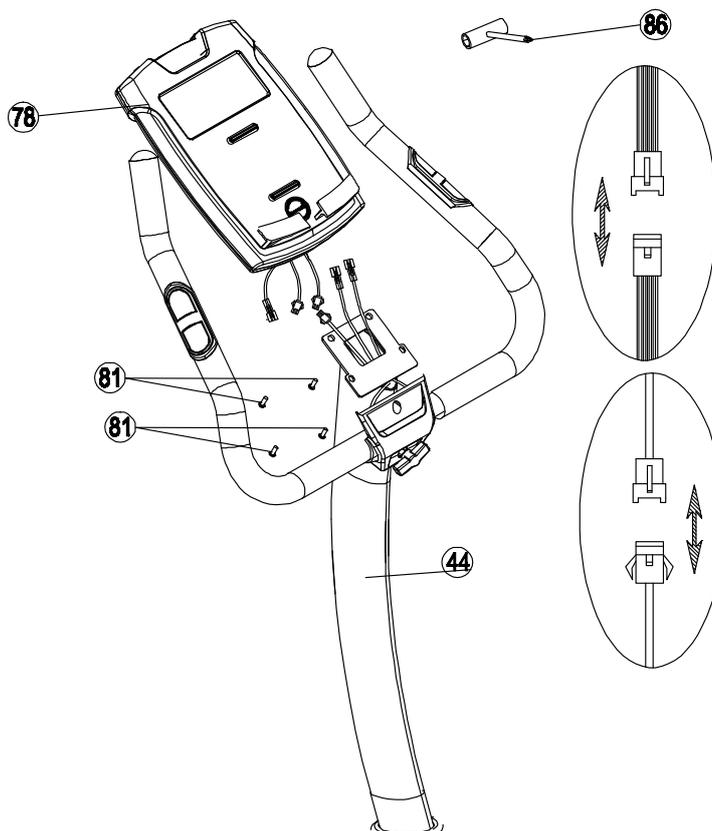
Зафиксируйте руль (61) на передней стойке с помощью зажима, вставьте переднюю крышку (73), втулку (69), пружинную шайбу (φ8) (83) и Т-образную втулку (рт.70).

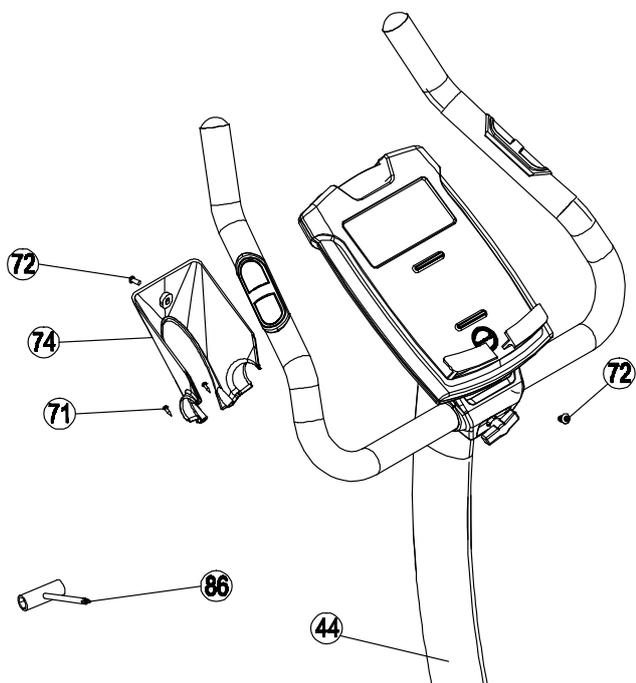
ШАГ 6

Соедините верхний кабель сенсора с кабелем компьютера.

Соедините кабель сенсора пульса с кабелем сенсора компьютера.

Вставьте компьютер (78) в специальное основание на верху передней стойки (44), зафиксируйте 4-мя винтами (M8*16) (81).





ШАГ 7

Зафиксируйте заднюю крышку поручня (74) на передней стойке (44) с помощью 1 винта (M5*16) (.72) и 2-х винтов (ST2.9*14) (71).

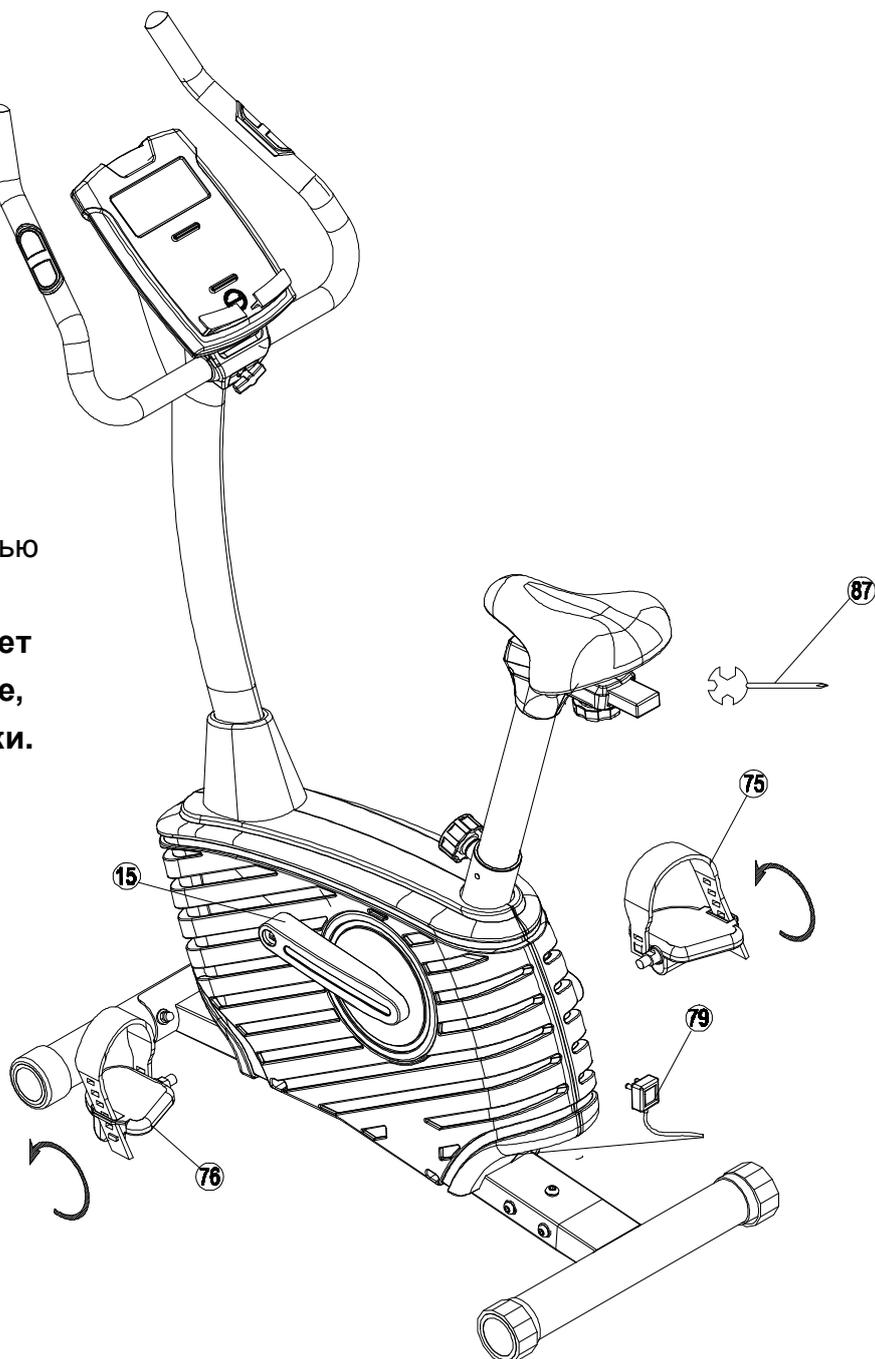
Переднюю крышку поручня (73) зафиксируйте на передней стойке (44) винтом (M5*16) (72).

ШАГ 8

Закрепите педали (75&76) с помощью ключа (87) на шатуне (15).

Внимание: правую педаль следует прикручивать по часовой стрелке, а левую – против часовой стрелки.

Вставьте адаптер (79) в разъем, расположенный в задней части кожуха.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование гребного 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.

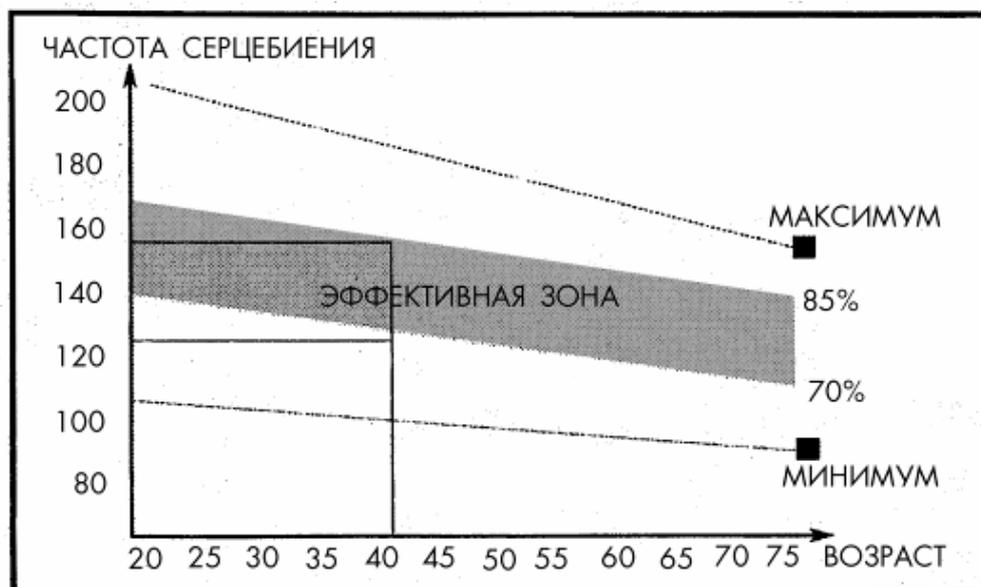
РАЗМИНКА

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.



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

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.

Меры безопасности

- 1 Прежде чем приступить к использованию тренажера убедитесь, что все детали надежно зафиксированы, все гайки и болты надежно затянуты.
- 2 Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.
- 3 Во время занятий на вас должна быть удобная, не стесняющая движений спортивная одежда.
- 4 Не оставляйте детей без присмотра рядом с тренажером
- 5 Тренироваться можно начинать не ранее, чем через 2 часа после приема пищи. Есть можно не менее, чем через час после тренировки
6. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, дрожь, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.

Порядок устранения неисправностей

1. **Компьютер неправильно работает.** Если Ваш компьютер не работает правильно, пожалуйста, проверьте, соединен ли нижний компьютерный провод с верхним компьютерным проводом, и удостоверьтесь, что верхний провод соединен с компьютерным проводом (см. ШАГ 2 & ШАГ 6)

ПРОГРАММИРУЕМЫЙ КОМПЬЮТЕР

【ФУНКЦИИ КНОПОК】

UP (ВВЕРХ)	Для увеличения значений.
DOWN (ВНИЗ)	Для уменьшения значений.
MODE (РЕЖИМ)	Подтверждение всех настроек
STAR/STOP (СТАРТ/СТОП)	Для запуска/остановки тренировки
RESET (СБРОС)	Для сброса настроек
RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)	Оценка уровня восстановления пульса
BODY FAT	Тестирование на процентное содержание жировой ткани. Нажмите на кнопку BODY FAT в режиме ожидания и введите пользовательские данные.

【ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ】

TIME (ВРЕМЯ)	Отображает время тренировки от 0:00 до 99:59 с шагом 1 минута, Вы также можете задать время тренировки для обратного отсчета от 01:00 до 99:00.
SPEED (СКОРОСТЬ)	Отображает текущую скорость тренировки. Максимальная скорость 99,9 км / ч или миль / ч.
RPM (ОБ/МИН)	Отображает обороты в минуту. Показывает диапазон 0 ~ 15 ~ 999
DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	Отображает пройденное расстояние от 00:00 до 99.99 0.5 км. или миль. Пользователь может задать расстояние для обратного отсчета с помощью клавиш UP(ВВЕРХ)/DOWN(ВНИЗ) с шагом 0,1 км/миль.
CALORIES (КАЛОРИИ)	Подсчитывает расход калорий во время тренировки от 0 до 9999 калорий (эти данные являются грубым сравнением для различных видов тренировок и не могут использоваться в медицинских целях)
PULSE (ПУЛЬС)	Пользователь может настроить целевой пульс от 30 до 230, и во время тренировки компьютер будет сигнализировать, когда фактическая частота сердечных сокращений выйдет за пределы целевого значения. (эти данные являются грубым сравнением для различных видов тренировок и не могут использоваться в медицинских целях)

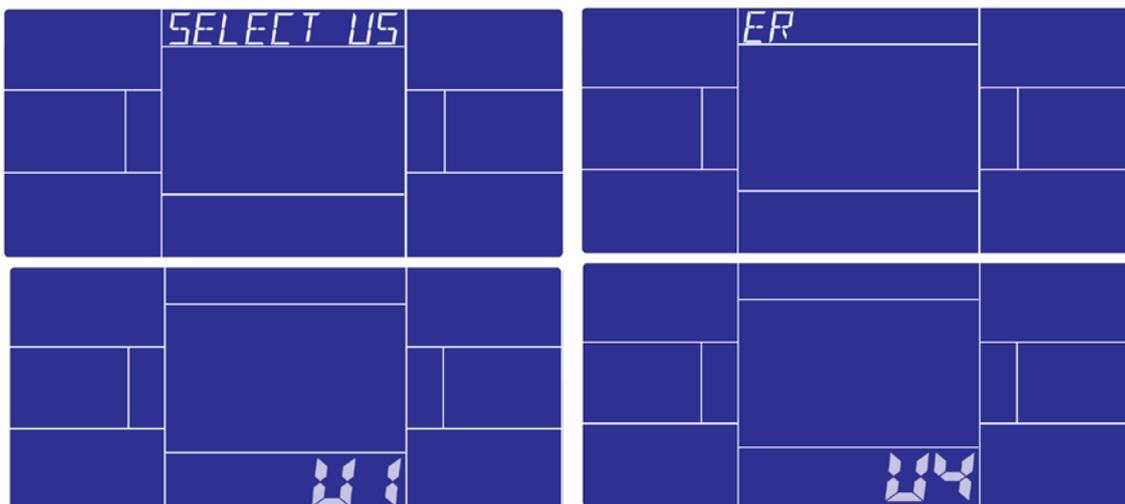
【ПОРЯДОК РАБОТЫ】

Включение компьютера:

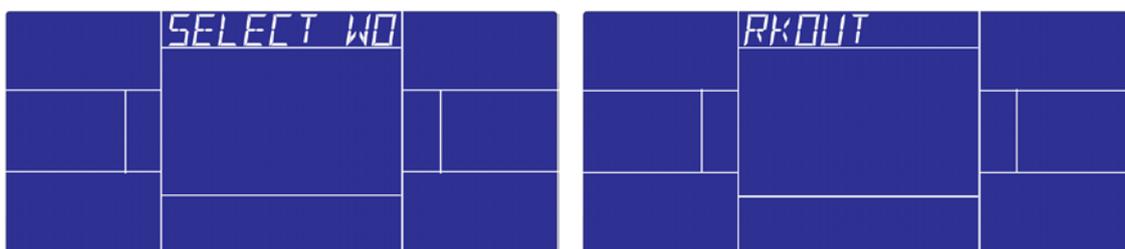
1. Вставьте адаптер в разъем, компьютер включится, раздастся звуковой сигнал, на экране отобразится.



2. На экране будет написано “SELECT USER”(ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ), нажмите на ENTER (ВВОД) для входа в пользовательский режим. С помощью клавиш UP(ВВЕРХ)/ DOWN(ВНИЗ) нужно выбрать значение от U1 до U4, нажмите ENTER(ВВОД) для подтверждения. Введите свои данные SEX(ПОЛ), AGE(ВОЗРАСТ), HEIGHT(РОСТ) И WEIGHT (ВЕС).



3. В режиме ожидания на экране будет надпись “SELECT WORKOUT”(ВЫБОР РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ) нажмите ENTER (ВВОД) для выбора. С помощью кнопок UP(ВВЕРХ)/ DOWN(ВНИЗ) выберите MANUAL (ручной режим)/ PROGRAM(программа)/ USER PROGRAM(пользовательская программа)/ H.R.C (контроль сердечного ритма).



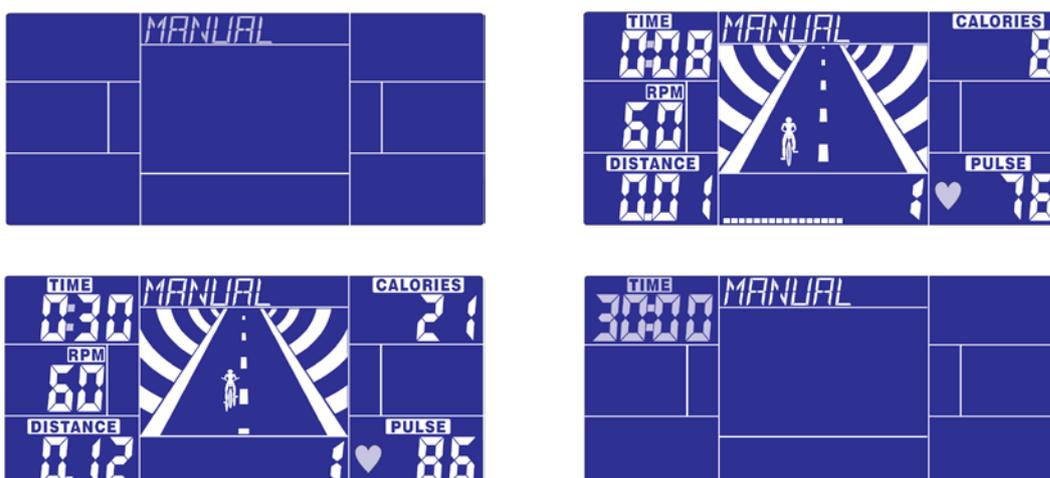
Тренировка в ручном режиме:

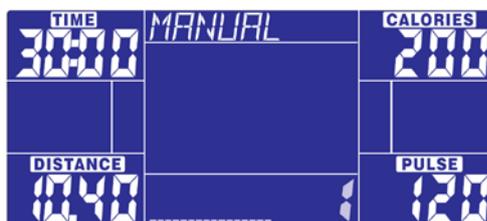
В режиме ожидания выберите MANUAL(ручной режим) и нажмите ENTER (ВВОД).

Быстрый старт: Пользователь может нажать на START/STOP для начала тренировки в ручном режиме. Начнется автоматический подсчет показателей времени, расстояния и т.д.

В ручном режиме также можно задать значения TIME(ВРЕМЯ) /DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)/ CALORIES(КАЛОРИИ) / PULSE(ПУЛЬС) / RESISTANCE LEVEL (УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ) для начала функции обратного отсчета. Нажмите на START/STOP для запуска тренировки. Для сброса значений нажмите на RESET(СБРОС).

Анимация будет меняться каждые 0.1 км/миль, скорость компьютера будет совпадать со скоростью пользователя.





Тренировка в режиме Программы:

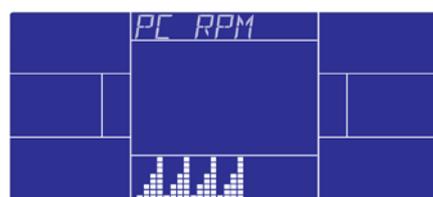
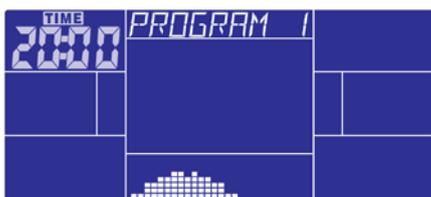
В режиме ожидания выберите PROGRAM(ПРОГРАММА) и нажмите на ENTER (ВВОД).

С помощью кнопок UP(ВВЕРХ)/ DOWN(ВНИЗ) выберите 1 из 12 программ, нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения выбора. Данная программы будут выведены на экран, пользователь может отрегулировать уровень сопротивления с помощью кнопок UP(ВВЕРХ)/ DOWN(ВНИЗ).

TIME (ВРЕМЯ) фиксировано 20:00 и не регулируется. Нажмите на START/STOP для начала тренировки в режиме соревнования с компьютером. После начала тренировки в этом режиме показатель TIME(ВРЕМЯ) начнет обратный отсчет; анимация будет двигаться в соответствии с показателем оборотов в минуту пользователя. Пользователю в течение этой 20-ти минутной тренировки необходимо поспевать за скоростью компьютера, обращая внимание на следующие символы:

- ▲ : USER speed (скорость пользователя) > PC RPM (об/мин компьютера) – пользователю нужно уменьшить скорость
- : USER speed (скорость пользователя) = PC RPM (об/мин компьютера)
- ▼ : USER speed (скорость пользователя) < PC RPM (об/мин компьютера) – пользователю нужно прибавить скорость

По достижении нулевого значения счетчика времени в течение 8 секунд будет раздаваться звуковой сигнал и на экране отобразится результат: PC WIN (ВЫИГРАЛ КОМПЬЮТЕР) or USER WIN (ВЫИГРАЛ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ).



Тренировка в пользовательской программе:

В режиме ожидания выберите USER PRO(ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА) и нажмите ENTER (ВВОД).

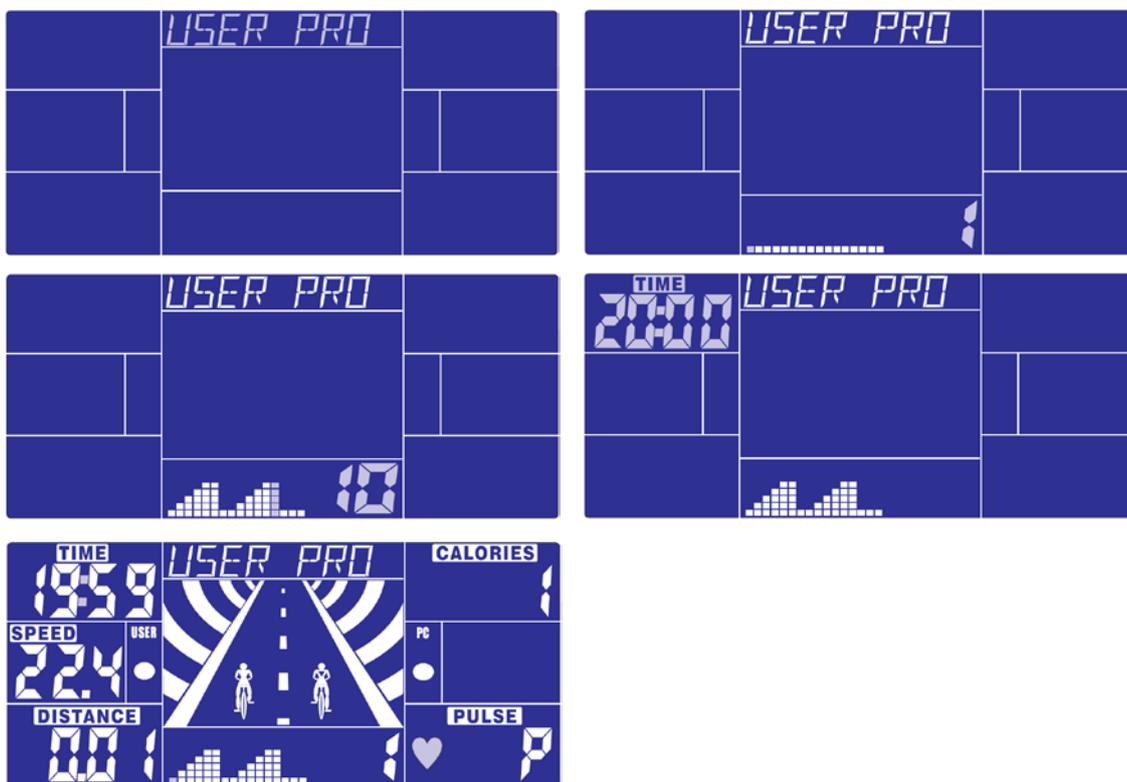
Пользователь может создать свой собственный профиль и с помощью кнопок UP(ВВЕРХ) / DOWN(ВНИЗ) можно задать уровень сопротивления и нажать ENTER (ВВОД) для подтверждения ввода. Имеются 4 пользовательских программы.

TIME (ВРЕМЯ) фиксировано 20:00 и не регулируется. Нажмите на START/STOP для начала тренировки. После начала тренировки в этом режиме показатель TIME(ВРЕМЯ) начнет обратный отсчет; анимация будет двигаться в соответствии с показателем оборотов в минуту пользователя.

Пользователю в течение этой 20-ти минутной тренировки необходимо поспевать за скоростью компьютера, обращая внимание на следующие символы::

- ▲ : USER speed (скорость пользователя) > PC RPM (об/мин компьютера) – пользователю нужно уменьшить скорость
- : USER speed (скорость пользователя) = PC RPM (об/мин компьютера)
- ▼ : USER speed (скорость пользователя) < PC RPM (об/мин компьютера) – пользователю нужно прибавить скорость

По достижении нулевого значения счетчика времени в течение 8 секунд будет раздаваться звуковой сигнал и на экране отобразится результат: PC WIN (ВЫИГРАЛ КОМПЬЮТЕР) or USER WIN (ВЫИГРАЛ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ).

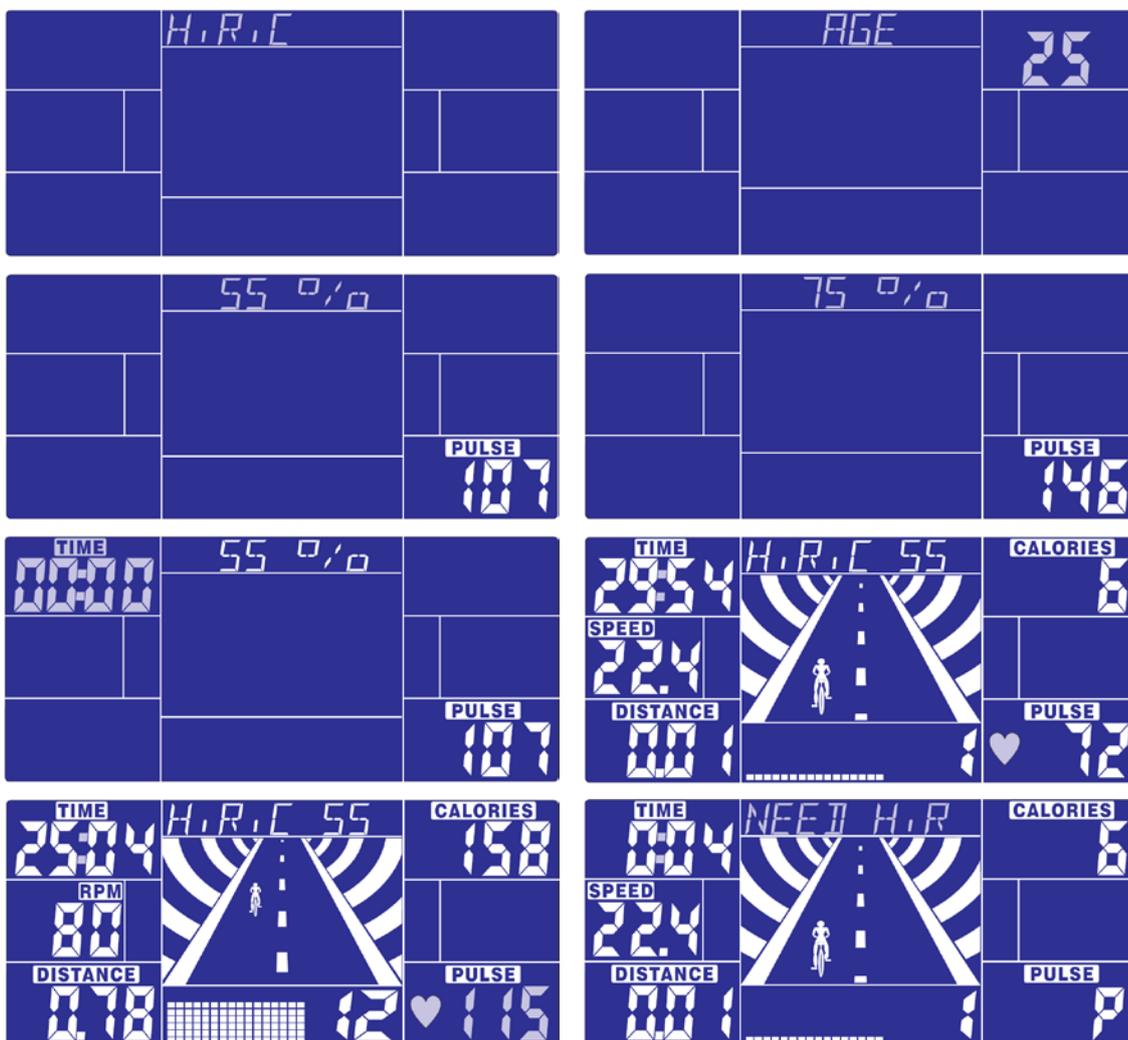


Тренировка в режиме контроля сердечного ритма:

В режиме ожидания выберите H.R.C (режим контроля сердечного ритма) и нажмите на ENTER (ВВОД).

Введите свой AGE(ВОЗРАСТ) с помощью кнопок UP(ВВЕРХ) / DOWN(ВНИЗ), для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД). Компьютер будет автоматически подсчитывать уровень сердечного ритма в соответствии с Вашим возрастом. На экране будет отображаться процентный показатель сердечного ритма 55%, 75%, 90% и целевое значение. С помощью кнопок UP(ВВЕРХ) / DOWN(ВНИЗ) можно задать процентный показатель.

Если в течение 5 секунд к компьютеру не будет поступать сигнал датчика пульса, на экране появится надпись "NEED H.R."(НУЖЕН ПУЛЬС).

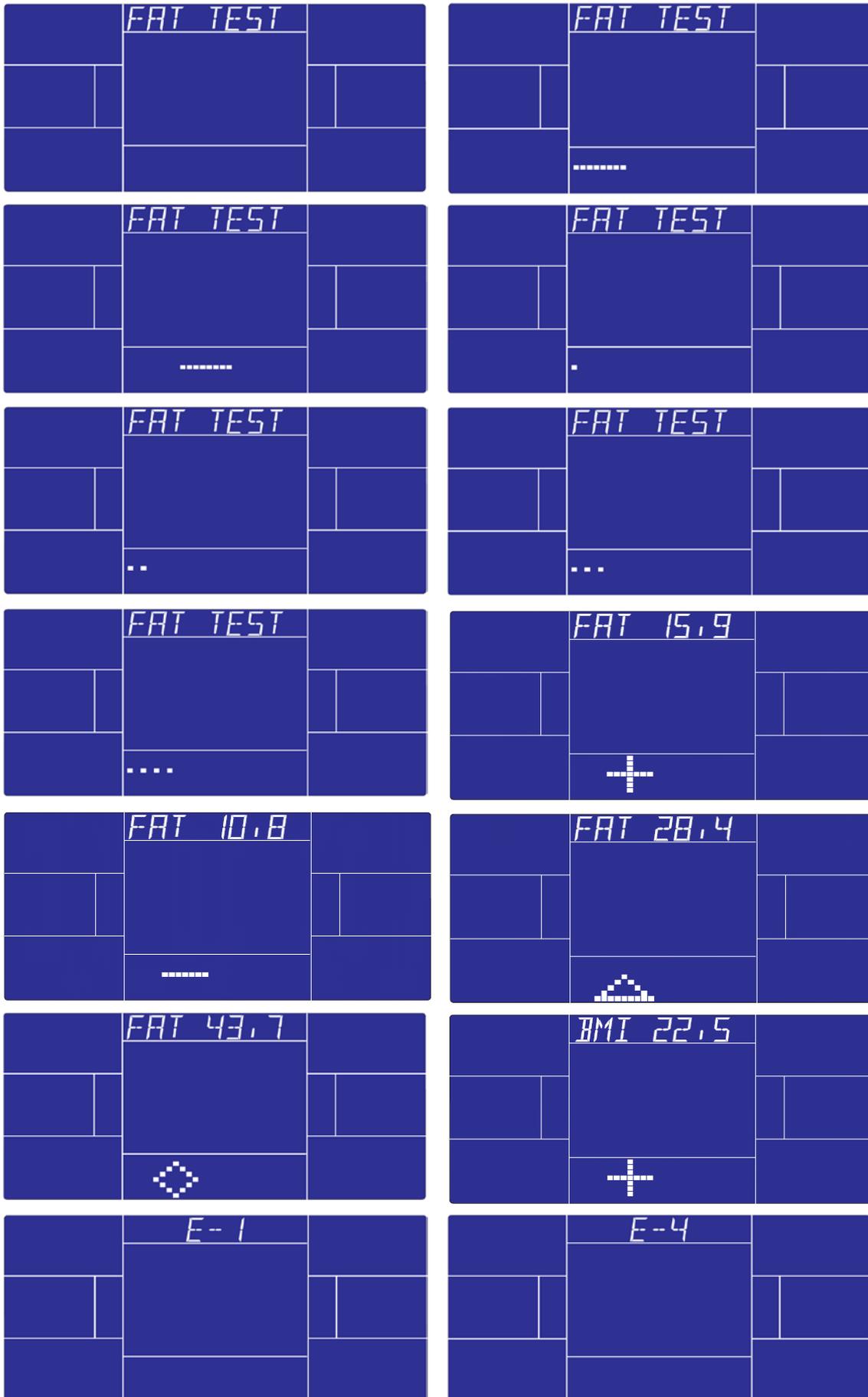


BODY FAT (ТЕСТ НА СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА)

1. Нажмите на кнопку BODY FAT и возьмитесь за поручни.
2. На экране в течение 8 секунд будет отображаться значок "- - - - -". Через 8 секунд на экран будет выведен результат.
3. При этом если на экране будет значение:
 - "E-1" - , то большой палец не достаточно сильно давил на датчик, необходимо пройти тест сначала.
 - "E-4" - результат тестирования не совпадает со встроенными показателями, необходимо отрегулировать программу.

После тестирования нажмите на кнопку BODY FAT для возвращения в режим тренировки. Результат тестирования и показатель BMI(индекс массы тела) исчезнут.

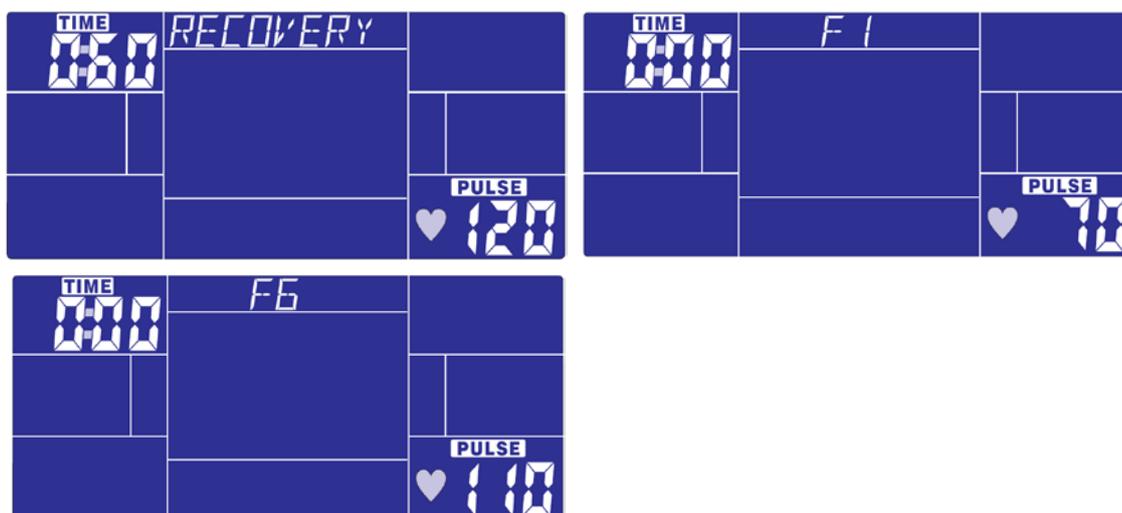
СИМВОЛ	▬	+	▲	◆
SEX(ПОЛ) FAT(ЖИР)%	LOW (НИЗКИЙ)	LOW (НИЗК.) / MED (СРЕДН.)	MEDIUM (СРЕДН.)	MED (СРЕДН.) / HIGH (ВЫСОКИЙ)
MALE(МУЖСКОЙ)	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMALE (ЖЕНСКИЙ)	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%



ВОССТАОВЛЕНИЕ:

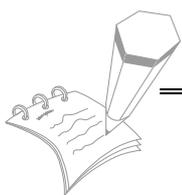
После тренировки пользователь может нажать кнопку RECOVERY в режиме ожидания с входящим сигналом пульса (держите обе руки на поручнях), чтобы проверить статус восстановления сердечного ритма.

Все функции будут выключены, консоль будет отображать значения Пульса и Времени с отсчётом в обратном порядке от 0:60. Как только будет достигнута 00:00, на экране появится статус восстановления пульса уровнями F1, F2, ... F6, где F1 является лучшим, а F6 является худшим уровнем. Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ еще раз для возврата в главное меню.

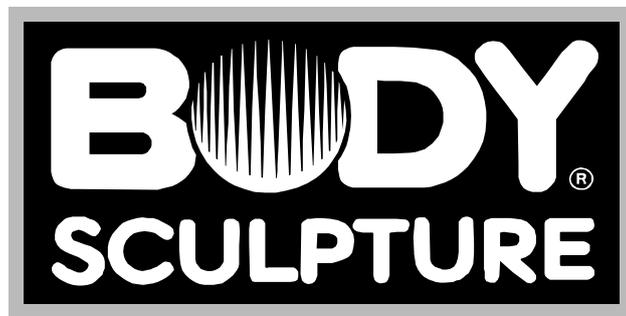


ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Через 4 минуты после остановки занятия на тренажере, он автоматически переходит в режим энергосбережения, при этом все показатели останутся неизменными.
2. Если Вы заметите какие-нибудь неполадки в работе компьютера, выньте и вставьте заново адаптер.
3. Если соединительный кабель компьютера и мотора поврежден, на экране будет значение E2.



ЗАМЕТКИ



S I N C E 1 9 6 5