

BC-5450X

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

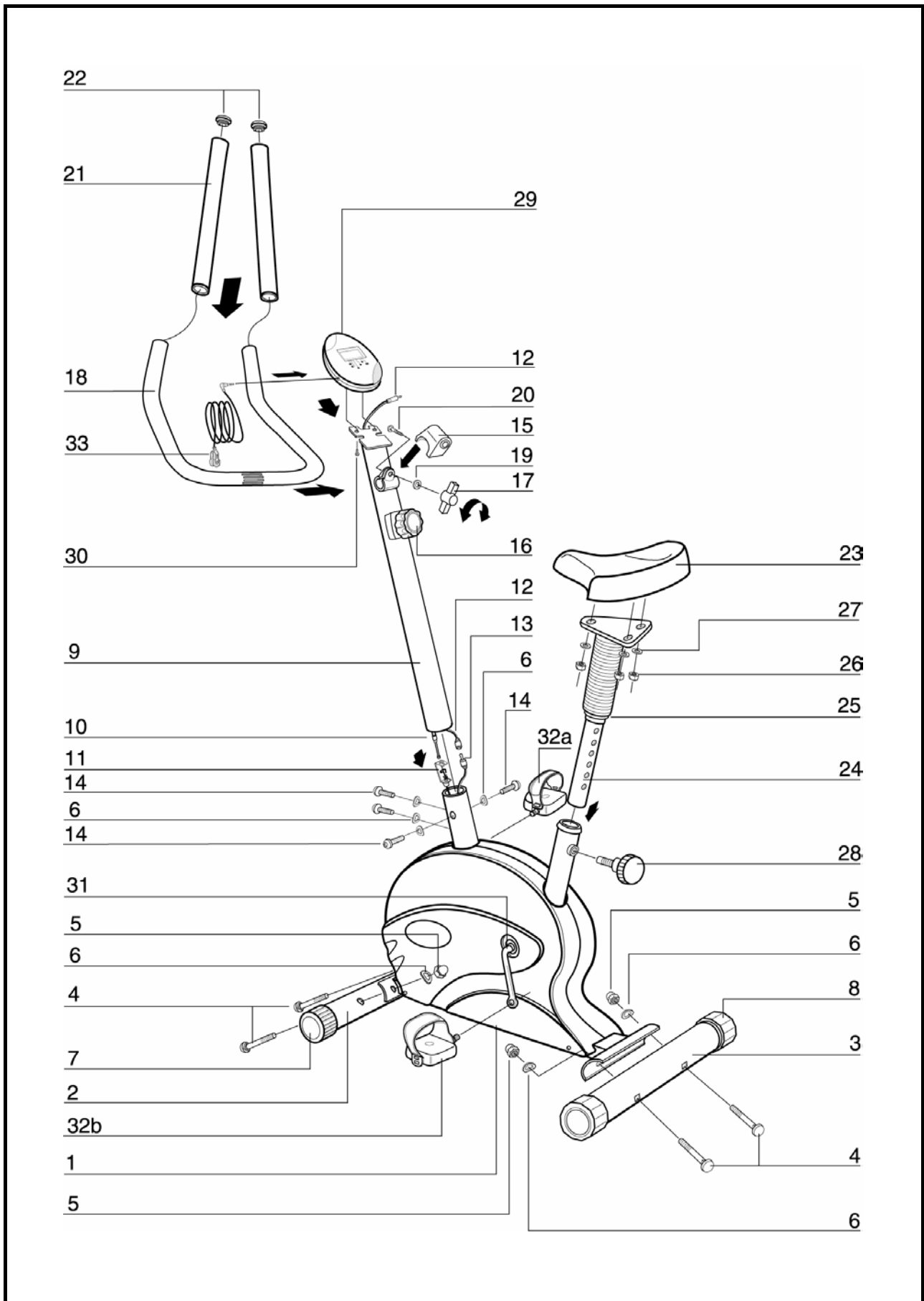


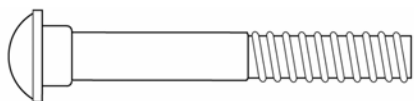
Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 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.

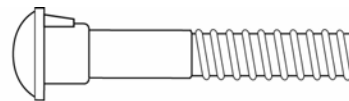
ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

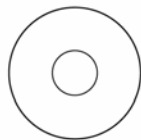




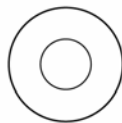
Болт (M8x75mm)



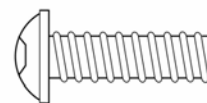
Болт-фиксатор руля (M8x40mm)



Изогнутая шайба



Шайба



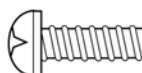
Фиксирующий болт (M8x14L)



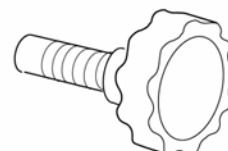
Гайка (M8)



Гайка-колпачок (M8)



Винт (M8x10mm)

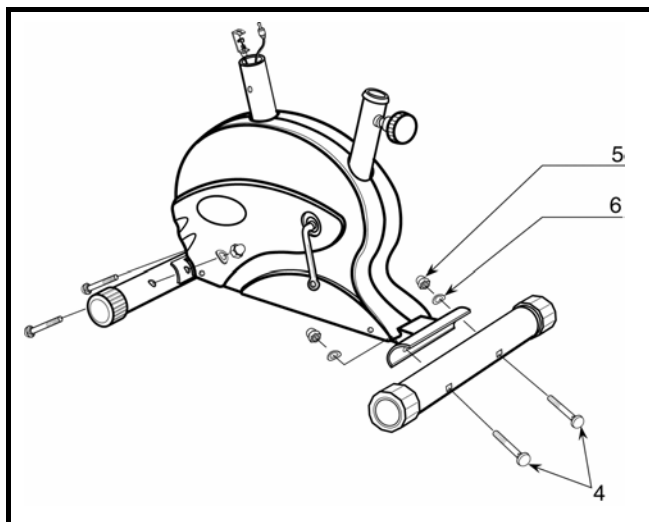


Регулировочный винт

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).

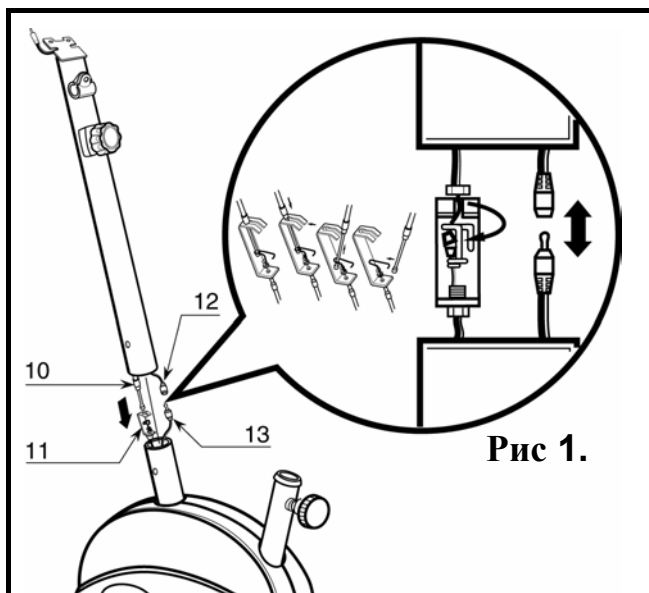
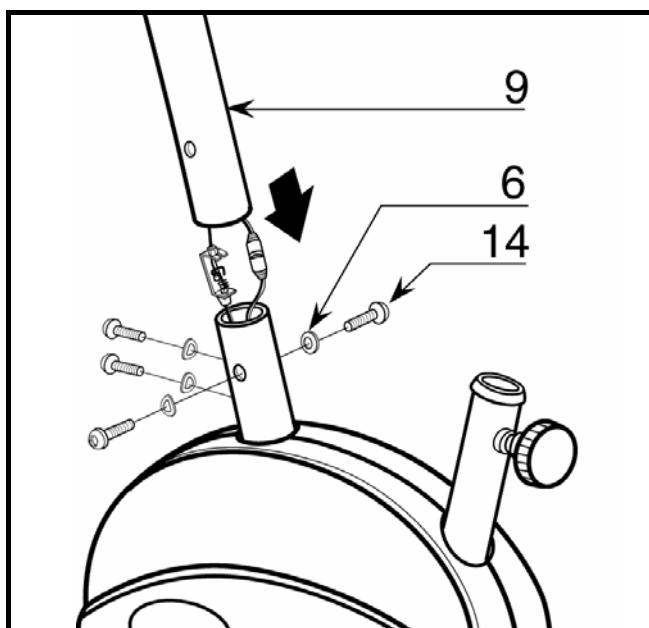


Рис 1.

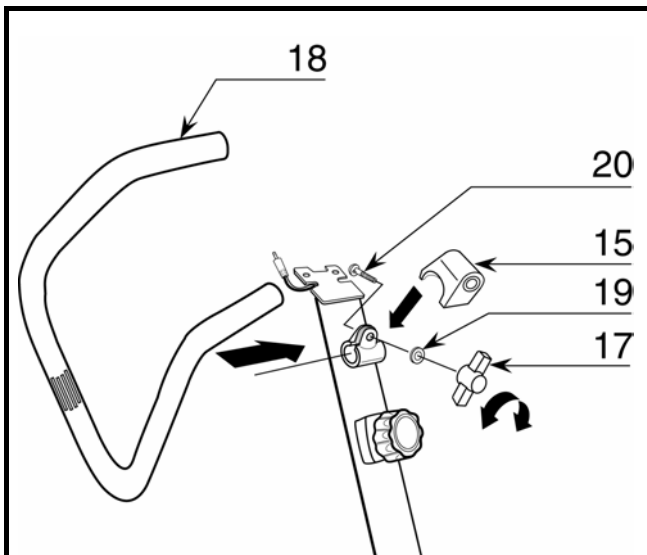
ШАГ 2

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).



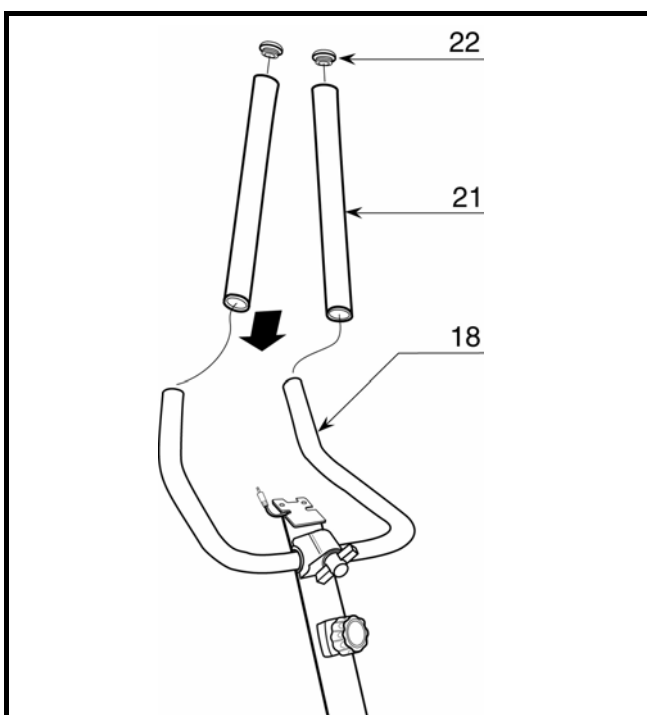
ШАГ 3

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



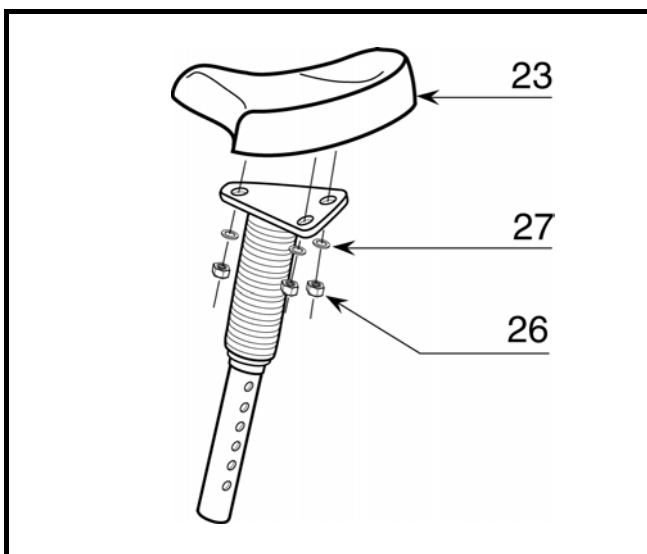
ШАГ 4

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).



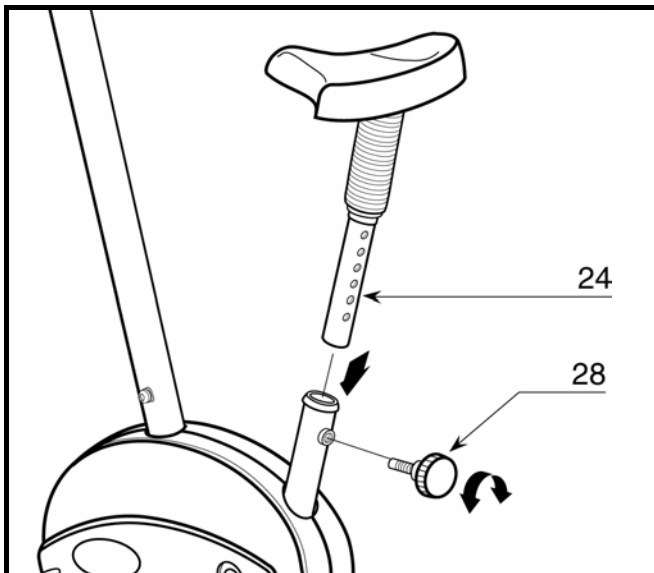
ШАГ 5

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



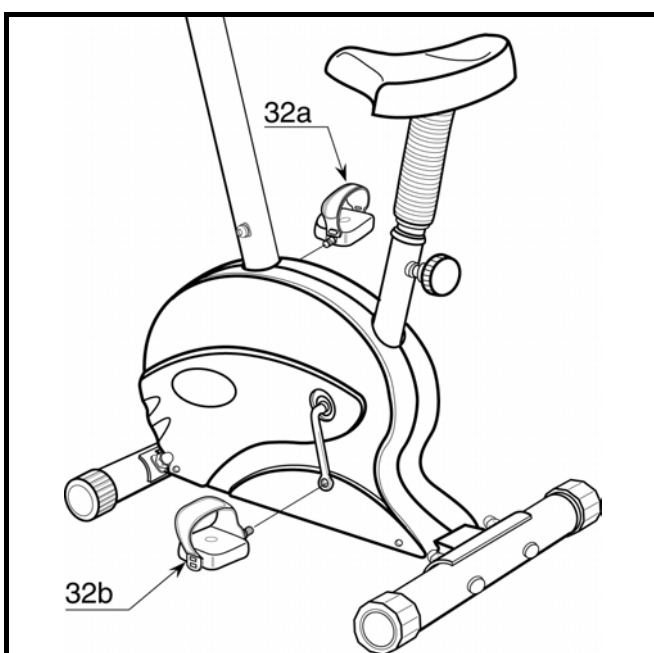
ШАГ 6

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



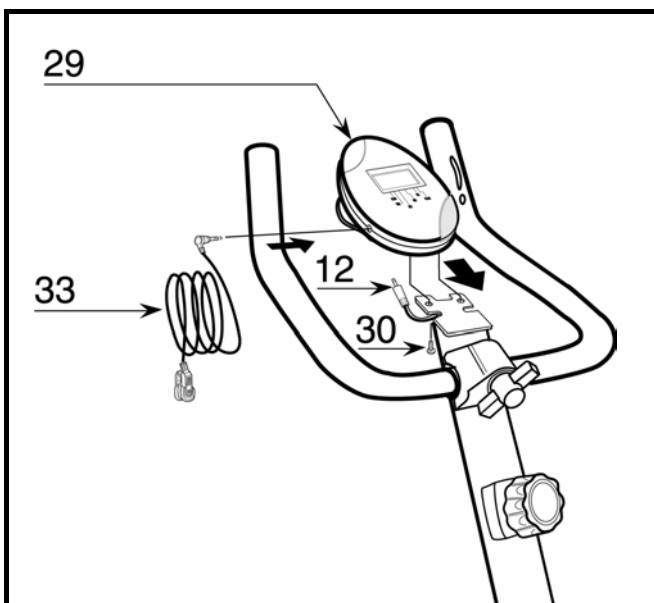
ШАГ 7

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

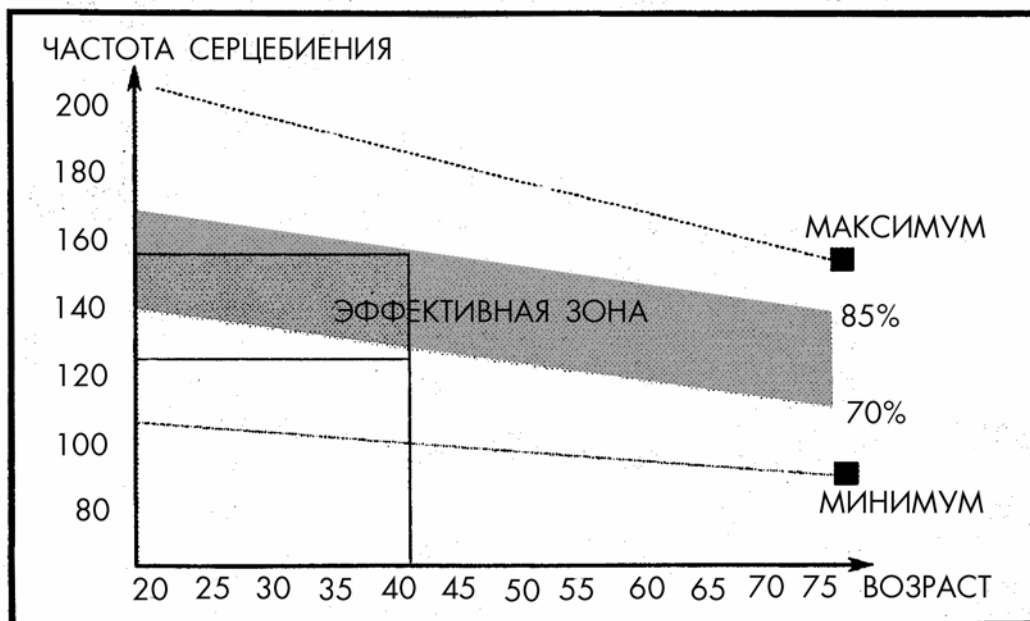
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР ST6910-7/ST6970-7 (BC 5700M, BC 5450X)

Функциональные кнопки

<u>MODE</u> (РЕЖИМ)	1. Нажатие на эту кнопку позволяет переходить от одного функционального параметра к другому для ввода значений параметров и для контроля за их изменением на дисплее (LSD); 2. Длительное нажатие на кнопку в течение 2 сек. обнуляет значения всех тренировочных параметров
<u>SET</u> (УСТАНОВКА)	Установка значений тренировочных параметров: времени тренировки (TIME), пройденной дистанции (DISTANCE), затраченной энергии (CALORIE), частоты сердечных сокращений (PULSE).
<u>RESET</u> (СБРОС)	1. Сброс (обнуление) значений отдельных тренировочных параметров: времени тренировки (TIME), пройденной дистанции (DISTANCE), затраченной энергии (CALORIE), частоты сердечных сокращений (PULSE). 2. Длительное нажатие на кнопку в течение 4 сек. обнуляет значения всех тренировочных параметров (при замене источника питания (батареек) значения тренировочных параметров также обнуляются)
<u>RECOVERY</u>	Служит для запуска функции измерения параметров восстановления организма тренирующегося после полученной нагрузки (RECOVERY).

Тренировочные параметры, отображаемые на дисплее

SCAN (СКАН)	<i>Основной дисплей:</i> каждая тренировочный параметр (TIME, SPEED, RPM, DISTANCE, CALORIES, PULSE) поочередно отражается на дисплее с периодом в 6 сек. <i>Нижний дисплей:</i> сразу же после начала тренировки значения функции RPM и уровня нагрузки будут с периодом в 6 сек. сменять друг друга на нижнем дисплее.
TIME (ВРЕМЯ)	<i>Прямой счёт:</i> суммируется общее время тренинга от 00:00 до 99:59 мин. <i>Обратный счёт:</i> с момента начала тренировки заданное Вами время тренировки начнёт отсчитываться в обратном порядке от заданного значения до 0, по достижении которого, Вы услышите звуковой сигнал в течение 8 сек. Задать время тренировки можно с помощью кнопок UP и DOWN . Шаг установки 1:00 мин.
SPEED (СКОРОСТЬ)	На дисплее отражается текущая тренировочная скорость. Максимальное значение 99,9 км (миль)/час. Значения скорости и RPM сменяют друг друга каждые 6 сек.
RPM (ОБ/МИН)	На дисплее отражается текущее значение количества оборотов маховика велотренажёра в минуту (RPM — Rotation Per Minute). Максимальное значение 999 оборотов/мин. Значения скорости и RPM сменяют друг друга каждые 6 сек.
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	<i>Прямая дистанция:</i> суммируется общая пройденная дистанция от 00,0 до 99,99 км или миль. <i>Обратный счёт:</i> с момента начала тренинга заданное значение дистанции тренировки начнёт отсчитываться в обратном порядке до 0, по достижении которого, Вы услышите звуковой сигнал в течение 8 сек. Задать время тренировки можно с помощью кнопок UP и DOWN . Шаг установки 0.5 км (миль).
CALORIES (КАЛОРИИ)	<i>Прямой счёт:</i> суммируется общее количество затраченной энергии от 0 до 9999 Ккал. <i>Обратный счёт:</i> с момента начала тренинга заданное значение количества калорий начнёт отсчитываться в обратном порядке до 0, по достижении которого, Вы услышите звуковой сигнал в течение 8 сек. Задать время тренировки можно с помощью кнопок UP и DOWN . Шаг установки 10 Ккал. (Примечание: данные о количестве калорий достаточно грубые, так как индивидуальные особенности людей, уровни их физической подготовленности очень сильно различаются, а следовательно отличаются и количества энергии, затрачиваемые на прохождение одной и той же дистанции. Таким образом, эти данные следует использовать для сравнения между собой тренировочных занятий, но не для медицинских целей.)
PULSE (ПУЛЬС)	На дисплее отражаются текущие значения частоты сердечных сокращений (количество ударов/мин.— BPM). Измерение происходит, когда вы держитесь за специальные контакты, установленные на руле. Для более точного измерения пульса следует соприкоснуться с контактами обеими руками, так как при соприкосновении с контактами одной рукой данные о пульсе нестабильны. Данные появляются на дисплее в после 30 сек. после начала тренировки (максимум через 1 мин.).
RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)	Чтобы получить данные о том, как быстро организм справляется с полученной нагрузкой, а именно как быстро восстанавливается нормальная частота сердечных сокращений, данный компьютер оснащён специальной функцией Восстановление (RECOVERY). После тренировки на некоторое время оставьте руки в соприкосновении с контактами и нажмите кнопку RECOVERY . Компьютер остановит счёт всех остальных параметров, кроме времени тренировки (TIME), которое будет совершать обратный отсчёт от 00:60 до 00:00. По окончании отсчёта на дисплее появится значение уровня способности вашего организма восстанавливать свой пульс, рассчитываемый по шкале от F6 до F1. F1 — наилучший результат, F6 — наихудший. Одной из целей вашего тренинга может стать улучшение способности вашего организма к восстановлению, то есть достижению уровня F1. После получения результата снова нажмите кнопку RECOVERY для возврата к остальным тренировочным параметрам.

Примечания:

1. Если в течение 4 минут на компьютер не будут поступать сигналы, то дисплей автоматически выключается. Значения параметров при этом будут сохранены. Для продолжения тренировки Вы можете нажать кнопку **MODE** или начать крутить педали.
2. Если дисплей начинает вести себя нелогично, отображать неверные значения параметров, мерцать и т.д. — замените, пожалуйста, батарейки.
3. Используемые батарейки: 1,5V UM-3 или AA (2 штуки).