

# **Инструкция**

## **Велотренажер Body Sculpture BC-1422**

Полезные ссылки:

[Велотренажер Body Sculpture BC-1422 - смотреть на сайте](#)

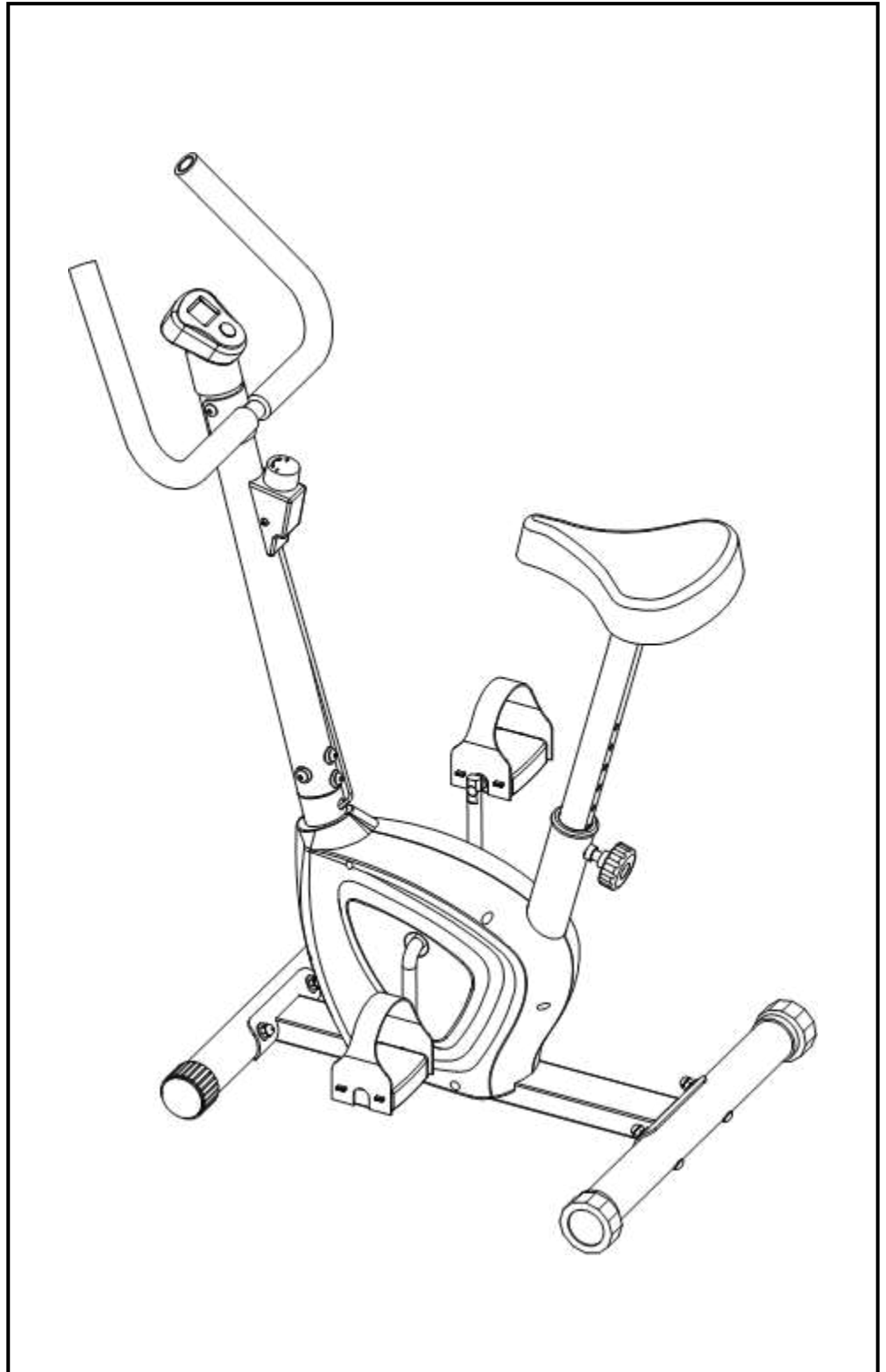
[Велотренажер Body Sculpture BC-1422 - читать отзывы](#)

# BC-1422

## ВЕЛОТРЕНАЖЕР

**BODY**  
SCULPTURE®

SINCE 1965



## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

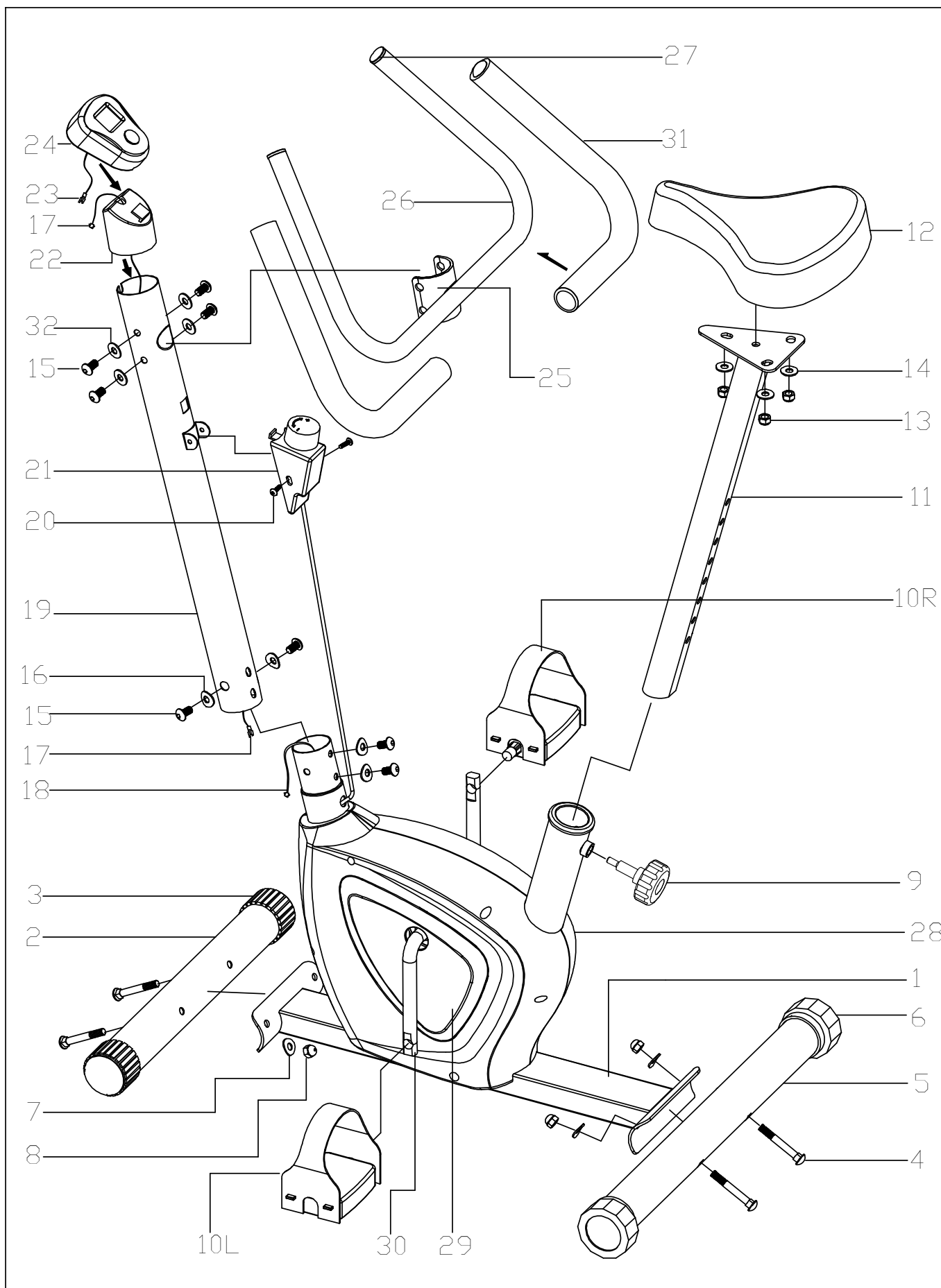
### ***Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!***

Сохраните инструкцию в надёжном месте для последующего обращения к ней.

1. Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
2. До начала тренировок проконсультируйтесь со своим лечащим врачом и убедитесь, что состояние Вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Консультация врача необходима 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 пол желательно постелить 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.
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.
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. Продолжить использование тренажёра можно только после того, как он снова будет полностью исправен.

**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.

# СХЕМА СБОРКИ

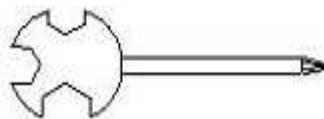


## Перечень деталей

№	Наименование	Шт.	№	Наименование	Шт.
1.	Главная рама	1	17.	Верхний кабель сенсора	1
2.	Передний стабилизатор	1	18.	Нижний кабель сенсора	1
3.	Заглушка переднего стаб-ра	2	19.	Передняя стойка	1
4.	Болт М8 х 60мм	4	20.	Винт М5 х 12	2
5.	Задний стабилизатор	1	21.	Регулятор нагрузки	1
6.	Заглушка заднего стаб-ра	2	22.	Основание компьютера	1
7.	Гнутая шайба М8	4	23.	Кабель сенсора	1
8.	Колпачковая гайка М8	4	24.	Компьютер	1
9.	Фиксатор	1	25.	Основание поручня	1
10L.	Педаль (левая)	1	26.	Поручень	1
10R.	Педаль (правая)	1	27.	Заглушка	2
11.	Стойка седла	1	28.	Кожух А	2
12.	Седло	1	29.	Кожух В	2
13.	Нейлоновая гайка М8	3	30.	Шатун	1
14.	Шайба М8	3	31.	Поролонный поручень	2
15.	Болт М8 х 15mm	8	32.	Шайба М8*16	4
16.	Гнутая шайба М8	4			

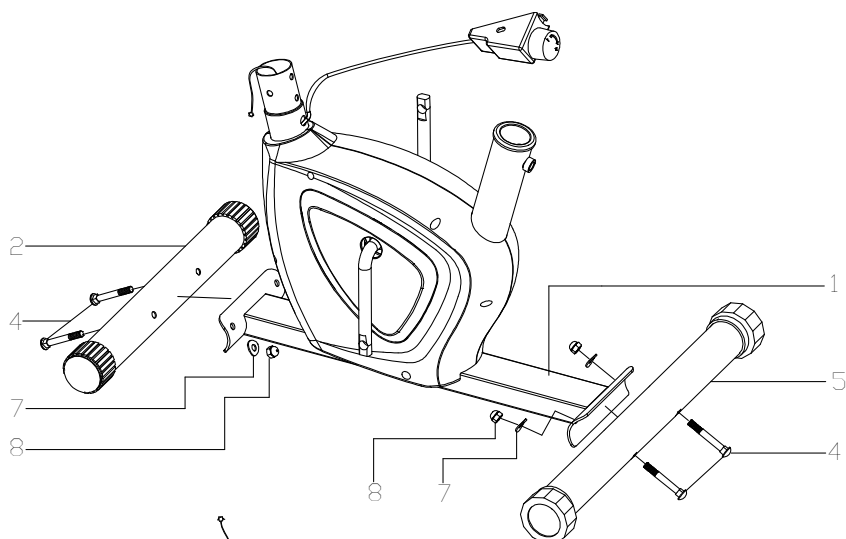


а) Шестигранный ключ L6



б) Ключ

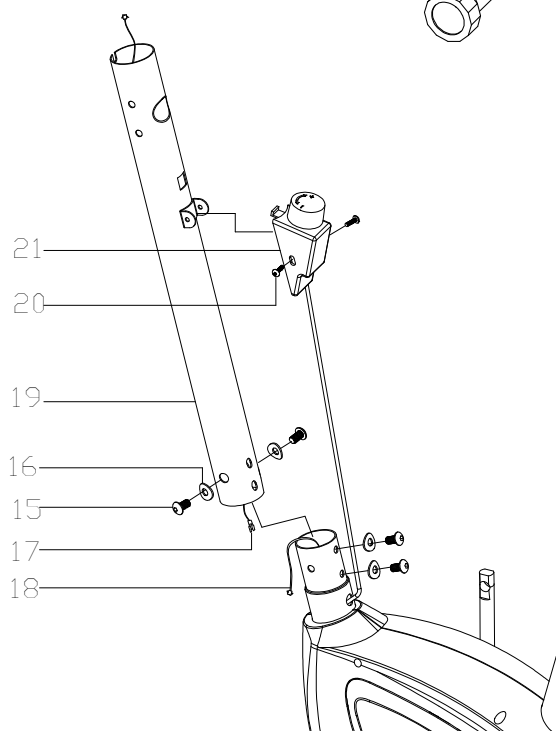
# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



## ШАГ 1

Прикрепите задний стабилизатор (5) к главной раме (1) с помощью 2-х гаек (8), шайб (7) и болтов (4).

Прикрепите передний стабилизатор (2) к главной раме (1) с помощью 2-х гаек (8), шайб (7) и болтов (4).

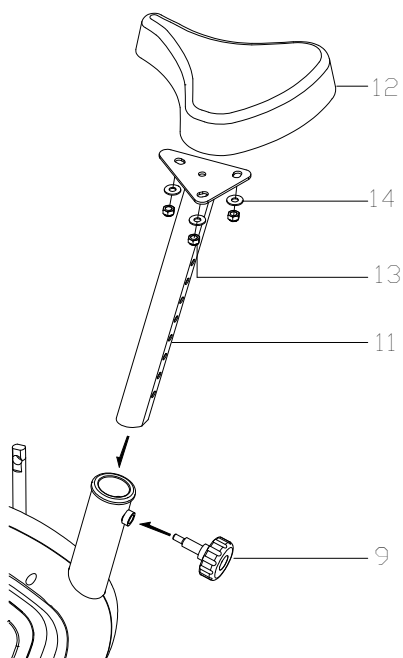


## ШАГ 2

Возьмите переднюю стойку (19) и соедините между собой верхний кабель сенсора (17) с нижним (18).

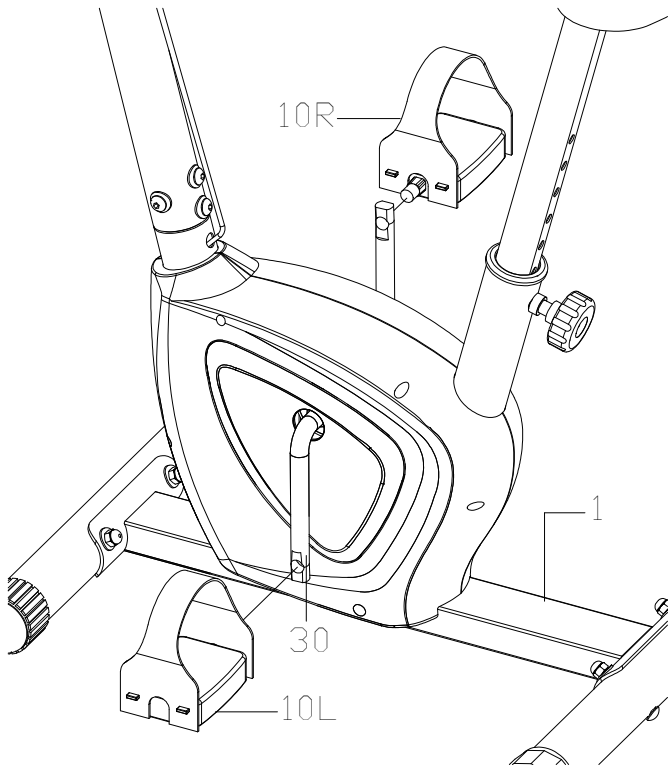
Вставьте переднюю стойку (19) в основание главной рамы, закрепите с помощью 4-х комплектов М8 X 15мм болтов (15) и шайб (16).

Закрепите регулятор нагрузки (21) на передней стойке (19) при помощи 2-х винтов (20).



## ШАГ 3

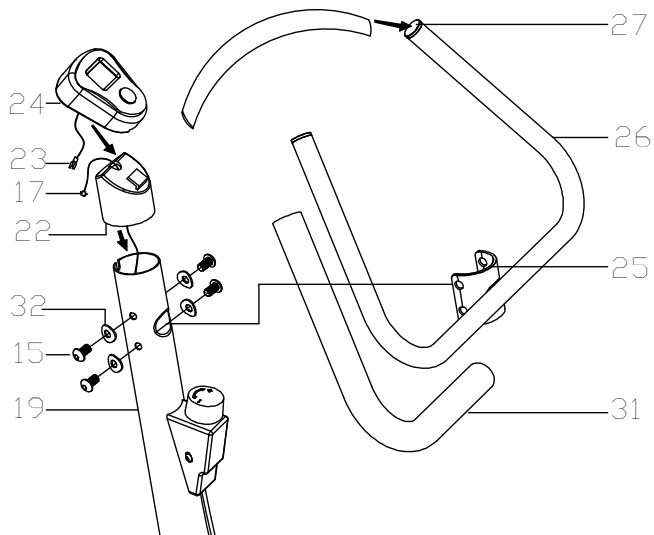
Прикрепите седло (12) к стойке (11), используя 3 комплекта гаек (13) и шайб (14). Затем вставьте стойку в главную раму (1). Зафиксируйте фиксатором (9).



#### ШАГ 4

Педали (10) промаркированы, "L" – левая, а "R" -правая.

Прикрутите их к соответствующим шатунам (30). Правую педаль нужно прикручивать по часовой стрелке, а левую против часовой.

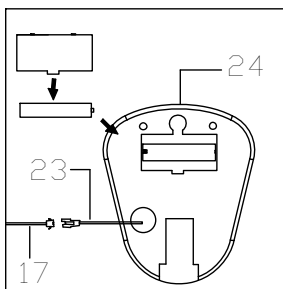


#### ШАГ 5

Наденьте поролоновые валики (31) на поручень (26), затем закрепите поручень (26) на передней стойке (19) с помощью 4-х комплектов болтов (15) и шайб (32).

Вставьте 1 батарейку типа АА в компьютер(24).

Присоедините основание компьютера (22) к передней стойке (19), вставьте компьютер (24) в основание (22), подключите к нему верхний кабель сенсора.



**Внимание:** могут возникнуть трудности при надевании поролоновых рукояток на поручни. Рекомендуется воспользоваться слабым мыльным водным раствором для удобства надевания поролоновых рукояток.

## **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.

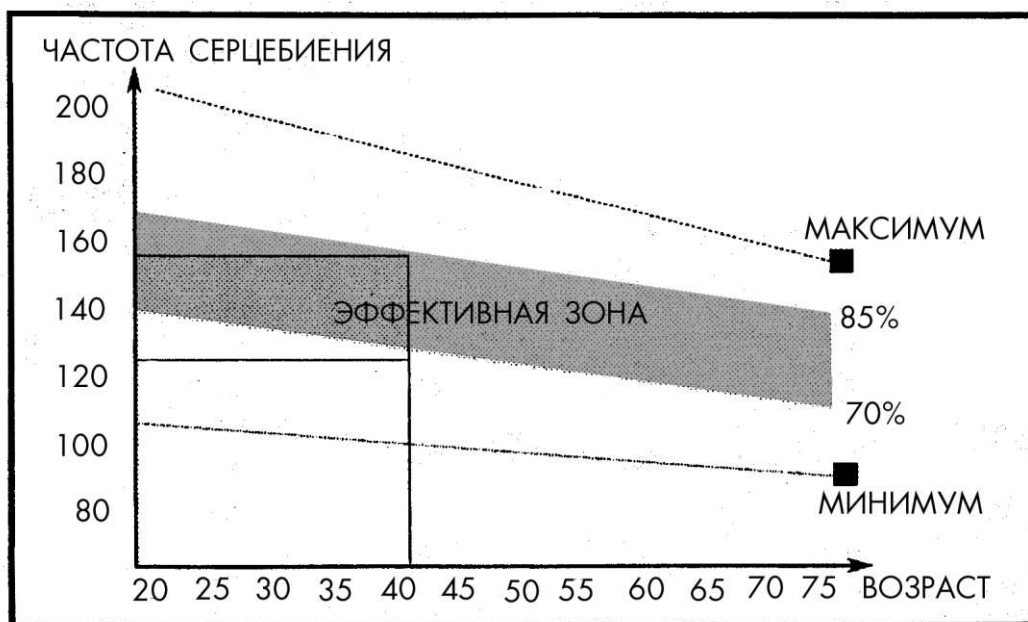


### **2. Этап упражнений**

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.

# **КОМПЬЮТЕР**

## **НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК:**

**MODE (РЕЖИМ):** предназначена для выбора функций. Нажмите и удерживайте в течение 4-х секунд для сброса значений всех функций.  
(Сброс одной определенной функции невозможен)

## **ФУНКЦИИ:**

**SCAN (СКАН):** отображает текущие значения всех функций поочередно с интервалом в 6 секунд.

**TIME (ВРЕМЯ):** Отображает время тренировки до 99:59 мин.

**SPEED (СКОРОСТЬ):** Отображает текущее значение скорости до 99,99 км/ч. Этот показатель отображается на мониторе постоянно.

**DISTANCE (ПУТЬ):** Отображает пройденный за время тренировки путь до 99,99 км.

**CALORIES (КАЛОРИИ):** Отображает значение потраченных за время тренировки калорий до 999,9 кал.

(Этот показатель приблизителен и может быть использован только для сравнения результатов разных тренировочных сессий. Им нельзя руководствоваться в медицинских целях.)

## **Дополнительная информация:**

1. После прекращения тренировки в левом верхнем углу появится значок STOP.
2. 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.
3. Если изображение на мониторе нечеткое, перезагрузите компьютер, вынув и снова вставив в него батарейку.
4. Тип батареек:-1.5V AA (1 штука).

## **УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК**

1. **ЗАМЕНА БАТАРЕЕК** Для замены батареек снимите компьютер с основания, снимите крышку с заднего отсека для батареек, выньте батарейку. Вставьте новую батарейку типа АА. Закройте крышку, вставьте компьютер в основание.
2. **КОМПЬЮТЕР НЕКОРРЕКТНО РАБОТАЕТ** Если компьютер работает некорректно, пожалуйста, проверьте соединены ли между собой верхний и нижний кабели сенсора, а верхний кабель сенсора соединен с кабелем компьютера. Если это не помогло, удостоверьтесь, верно ли вставлена батарейка, или не истек ли у батарейки срок годности.

## **ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД**

1. Перед каждым использованием проверяйте все основные крепёжные узлы изделия, прочно ли затянуты все болты и гайки.
2. Использованные батарейки считаются опасными отходами. Никогда не утилизируйте использованные батарейки вместе с бытовыми отходами.
3. Если вы решите утилизировать свой тренажер, помните, что батарейку необходимо предварительно вынуть из компьютера и утилизировать ее отдельно, как опасные отходы в соответствии с местным законодательством.



