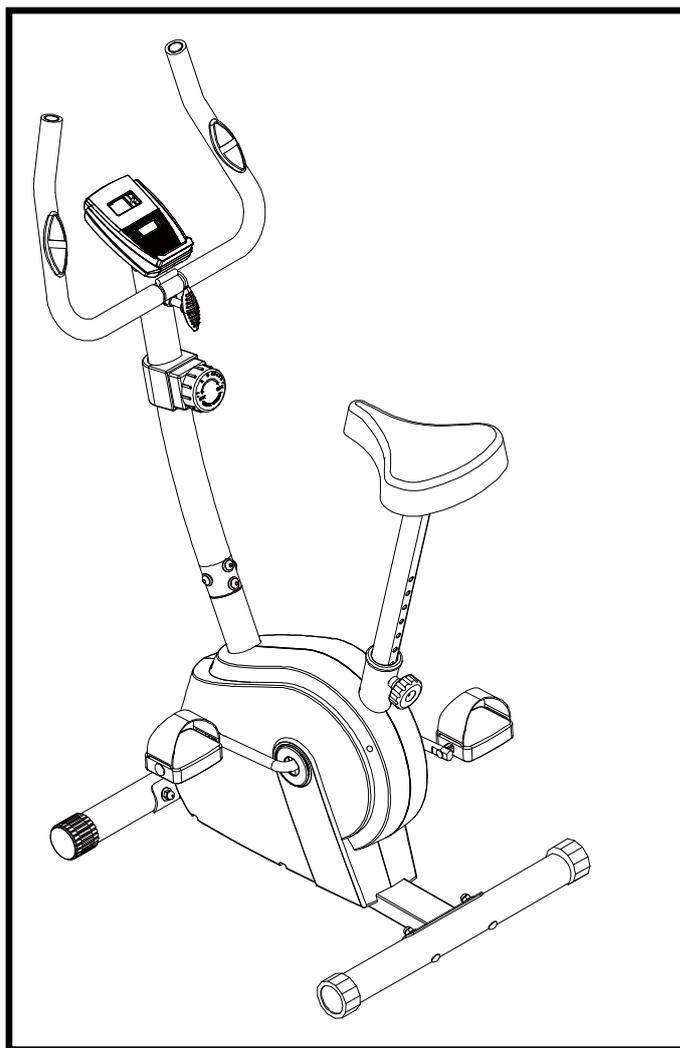


Руководство пользователя

ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ ВС-1660

BODY
SCULPTURE[®]
SINCE 1965



НАДЕЖНАЯ УСТОЙЧИВАЯ КОНСТРУКЦИЯ

СОВРЕМЕННЫЙ ДИЗАЙН

МАГНИТНАЯ СИСТЕМА ТОРМОЖЕНИЯ HI-TECH

**ПРОСТОЙ И УДОБНЫЙ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОМПЬЮТЕР ОТОБРАЖАЕТ:
ПУЛЬС, ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, СКОРОСТЬ, ДИСТАНЦИЮ, ПОТРАЧЕННЫЕ КАЛОРИИ
ДАТЧИКИ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА РАСПОЛОЖЕНЫ НА РУКОЯТКАХ**

КОЛИЧЕСТВО УРОВНЕЙ НАГРУЗКИ: 8



www.body--sculpture.com

ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.....	2
РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ.....	4
КОМПЛЕКТАЦИЯ.....	5
СХЕМА СБОРКИ.....	6
РАЗОГРЕВ И РАСТЯЖКА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ...	12
КОМПЬЮТЕР. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.....	13
НЕИСПРАВНОСТИ И МЕТОДЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ.....	14
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УТИЛИЗАЦИИ.....	14

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ВЫБОР СОВРЕМЕННОГО ТРЕНАЖЕРА *BODY SCULPTURE*, КОТОРЫЙ ЛЕГКО РАЗМЕСТИТСЯ У ВАС ДОМА И ОБЕСПЕЧИТ БЕЗОПАСНУЮ И ЭФФЕКТИВНУЮ ТРЕНИРОВКУ.

ВНИМАНИЕ!

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ ПРИ НАЛИЧИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ГИПЕРТОНИИ, САХАРНОГО ДИАБЕТА, ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, В СЛУЧАЕ КУРЕНИЯ И ИНЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ТАК ЖЕ ЕСЛИ ВАМ БОЛЕЕ 35 ЛЕТ И/ИЛИ ВЫ ИМЕЕТЕ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед началом использования данного тренажера внимательно изучите руководство в целях снижения риска получения травм во время тренировки. Сохраните его для дальнейшего использования. Ознакомьте всех пользователей тренажера с инструкцией по безопасности и эксплуатации.
1. Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, технического обслуживания и применения исключительно по назначению. Необходимо убедиться, что все пользователи тренажера ознакомлены с инструкцией по безопасности и эксплуатации.
2. 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. Прежде чем продолжать занятия, обратитесь к врачу и пройдите медицинское обследование.
3. Тренажёр предназначен для использования взрослыми людьми.
4. Не допускается использование тренажера детьми и домашними животными. Во время работы тренажера дети и домашние животные должны находиться на безопасном расстоянии.
5. Данный тренажер соответствует требованиям стандарта EN957 для класса оборудования H.C., подлежащего использованию в домашних / бытовых условиях, в закрытом помещении и не предназначен для использования в коммерческих целях и на открытом воздухе.
6. Тренажер не предназначен для использования в терапевтических целях.
7. Перед использованием проверяйте все основные крепёжные узлы изделия, т.к. вследствие вибрации затяжка винтов и гаек может быть ослаблена. Регулярные проверки крепежных узлов и замена изношенных и/или сломанных деталей обеспечат надлежащий уровень безопасности.
8. Если во время сборки или проверки вы обнаружите неисправные компоненты, услышите необычный шум или треск, немедленно прекратите занятия и обратитесь в сервисный центр для устранения неисправностей. В случае необходимой технической поддержки, вы также можете обратиться в сервисный центр. Гарантия не распространяется на повреждения вследствие ненадлежащего технического обслуживания.
9. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте одежды, которая может попасть в движущиеся части тренажера.
10. Не используйте абразивные средства для ухода за тренажером. Рекомендуется после каждого использования велотренажера протирать его влажной тканью, без использования абразивных веществ.
- 11. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью.**

12. Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления покупателей вносить изменение в дизайн и технические характеристики изделия, не ухудшающие его потребительские свойства.
13. 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 клубах и т.п.) и/или общественных (медицинских, оздоровительных и т.п.) организациях, на него не распространяются гарантийные обязательства продавца по ремонту и обслуживанию.
14. Максимальный вес пользователя – 110 кг.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ И ХРАНЕНИЮ

Тренажер рекомендуется хранить и использовать в сухих отапливаемых помещениях.

Тренажер должен быть установлен на ровной твердой горизонтальной поверхности; желательно на защитном покрытии для пола. Вокруг тренажера должно быть как минимум 0.5м свободного пространства. Размещение на неровной поверхности может отрицательно повлиять на функционирование тренажера.

При перемещении тренажера используйте специальное оборудование или поощ других людей, чтобы не повредить спину.

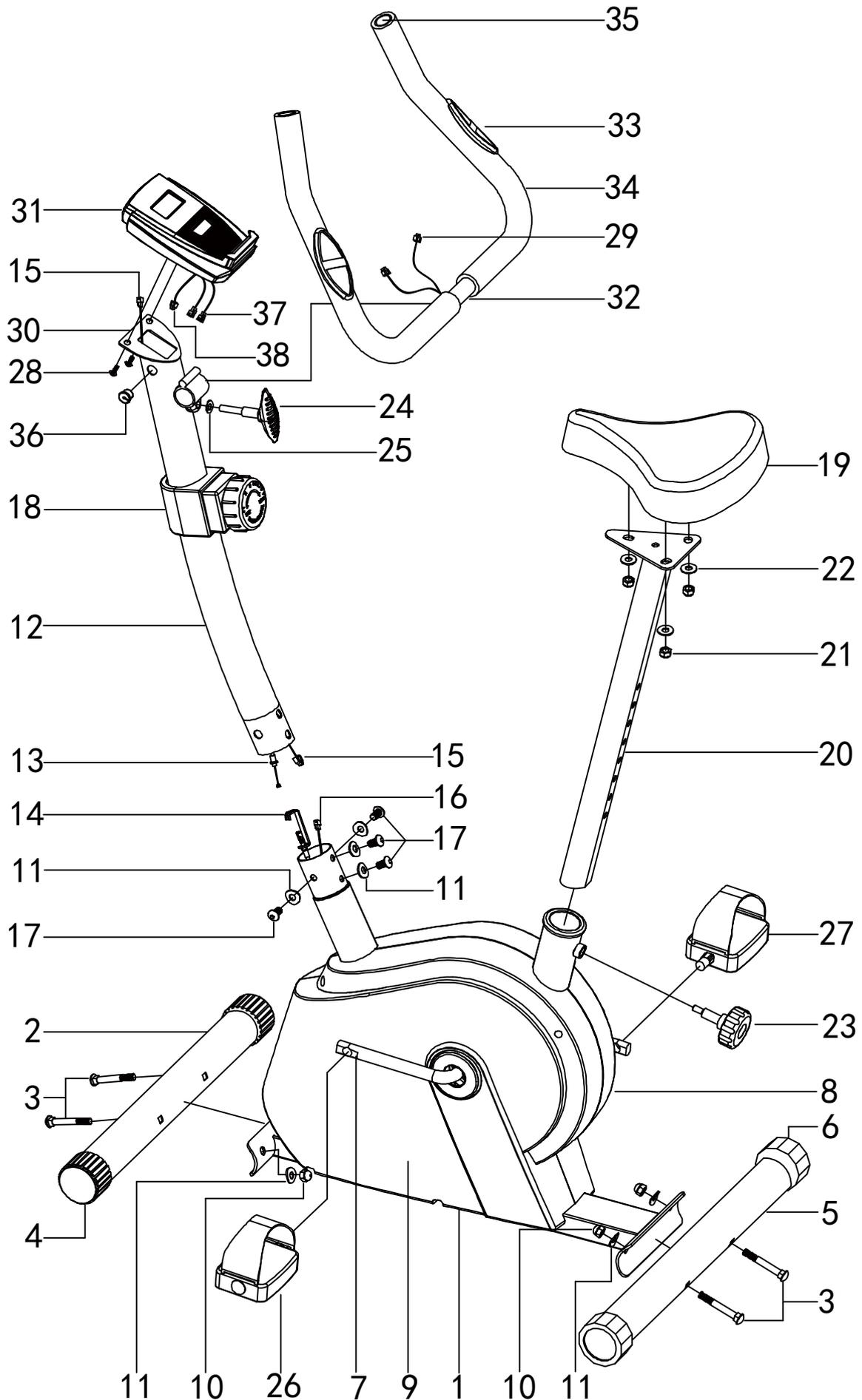
УЧИТЫВАЙТЕ ДАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА ЭКСПЛУАТАЦИИ ИЗДЕЛИЯ.

Обращайтесь в службу клиентской поддержки по телефону: 01274-693888

или по электронной почте: support@hi-markgroup.co.uk

** Услуга доступна только для граждан Соединенного Королевства.*

РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ



КОМПЛЕКТАЦИЯ		
№	Название детали	Кол-во
1.	ОСНОВНАЯ РАМА	1
2.	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
3.	БОЛТ (M8*60)	4
4.	ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	2
5.	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
6.	ЗАГЛУШКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА (РЕГУЛИРУЕТ УГОЛ)	2
7.	ШАТУН (ЛЕВЫЙ/ПРАВЫЙ)	1
8.	КОРПУС (ПРАВЫЙ)	1
9.	КОРПУС (ЛЕВЫЙ)	1
10.	ГАЙКА (M8)	4
11.	ШАЙБА (Ф8)	8
12.	ПЕРЕДНЯЯ СТОЙКА	1
13.	ВЕРХНИЙ КАБЕЛЬ	1
14.	КРЮЧОК ДЛЯ НИЖНЕГО КАБЕЛЯ	1
15.	ВЕРХНИЙ ПРОВОД ДАТЧИКА	1
16.	НИЖНИЙ ПРОВОД ДАТЧИКА	1
17.	ШЕСТИГРАННИК (M8*15)	4
18.	РЕГУЛЯТОР НАГРУЗКИ	1
19.	СИДЕНЬЕ	1
20.	СТОЙКА ПОД СИДЕНЬЕ	1
21.	ГАЙКА (M8)	3
22.	ШАЙБА(Ф8)	3
23.	РЕГУЛЯТОР	1
24.	РЕГУЛЯТОР РУЛЯ (M8)	1
25.	ШАЙБА (Ф8*Ф16)	1
26.	ПЕДАЛЬ (ЛЕВАЯ)	1
27.	ПЕДАЛЬ (ПРАВАЯ)	1
28.	ВИНТ (M5*10)	2
29.	ДАТЧИК ПУЛЬСОМЕРА	2
30.	СТОЙКА ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА	1
31.	КОМПЬЮТЕР	1
32.	РУЛЬ	1
33.	ДАТЧИК ПУЛЬСА НА РУЛЕ	2
34.	МЯГКАЯ НАКЛАДКА НА РУЛЬ	2
35.	ЗАГЛУШКА НА РУЛЬ	2
36.	ЗАГЛУШКА	1
37.	ДАТЧИК ПУЛЬСА КОМПЬЮТЕРА	2
38.	ПРОВОД ДАТЧИКА КОМПЬЮТЕРА	1

Инструменты в комплекте:

Шестигранный ключ: 1шт

Мультифункциональный ключ: 1шт

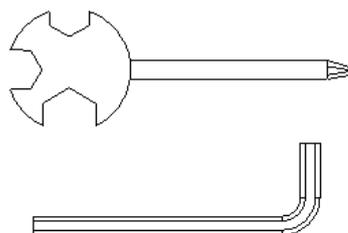
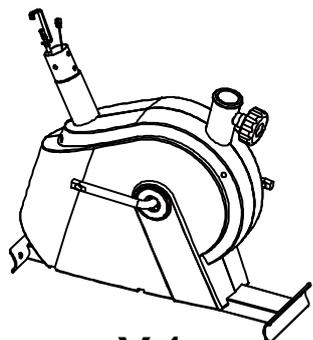


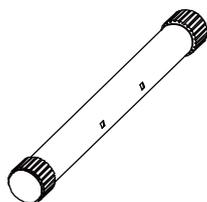
СХЕМА СБОРКИ

А. Убедитесь, что у Вас достаточно свободного пространства для сборки тренажера

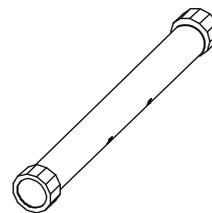
В. Используйте следующие детали и инструменты для сборки



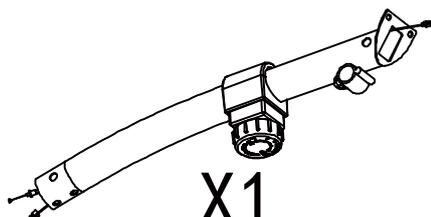
X1



X1



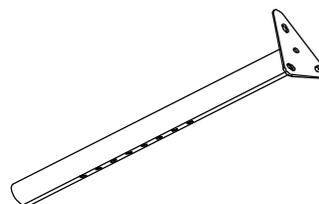
X1



X1



X1



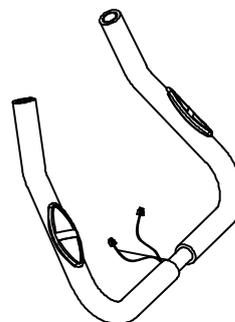
X1



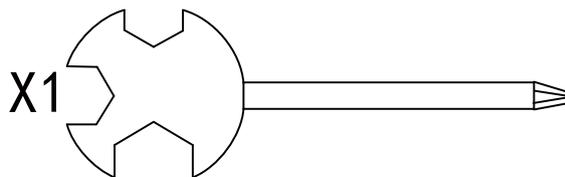
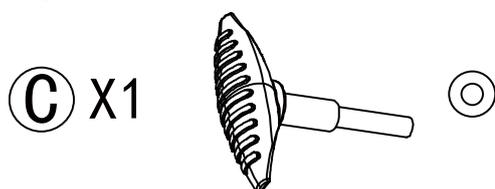
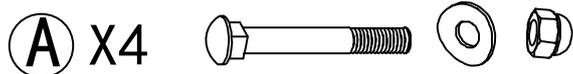
R/L



X1

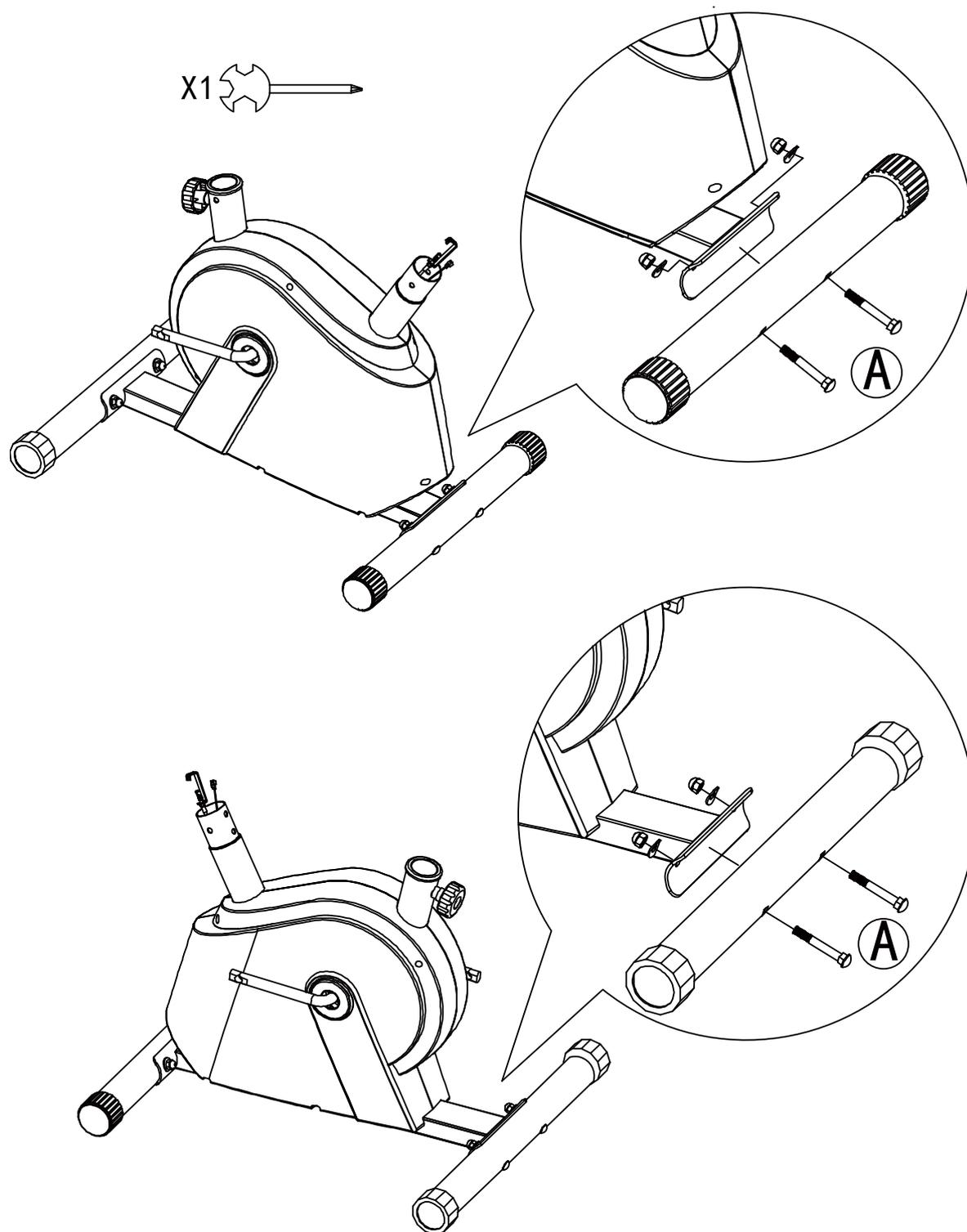


X1

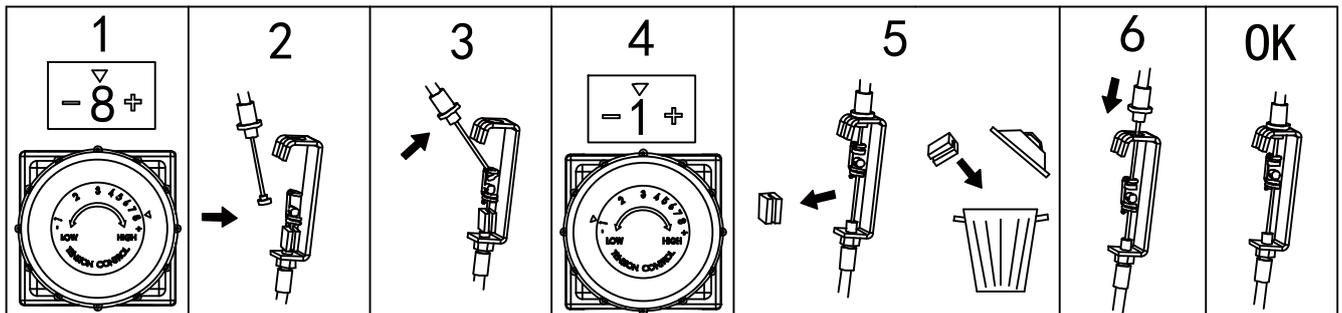
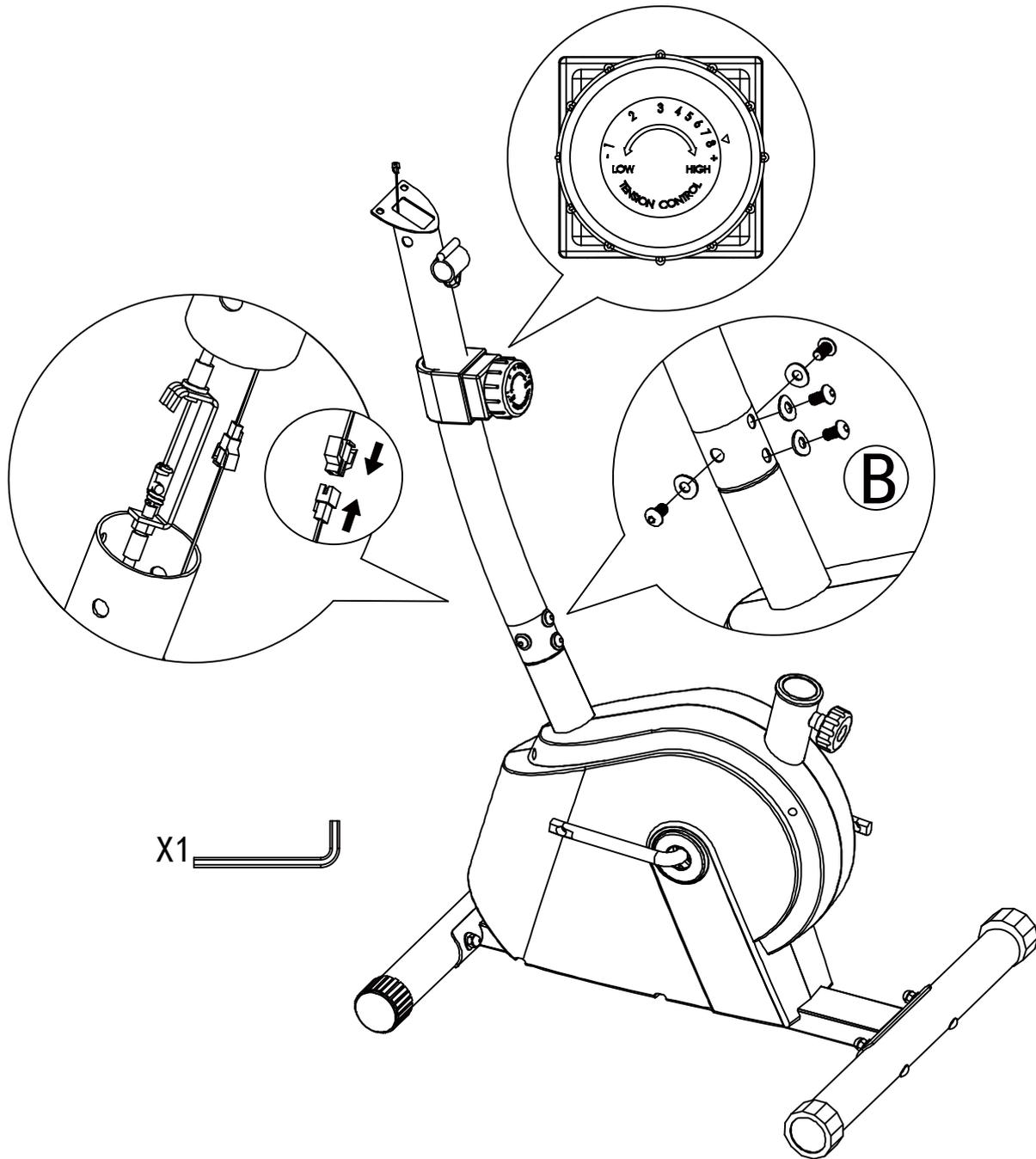


Соберите тренажер строго следуя схеме:

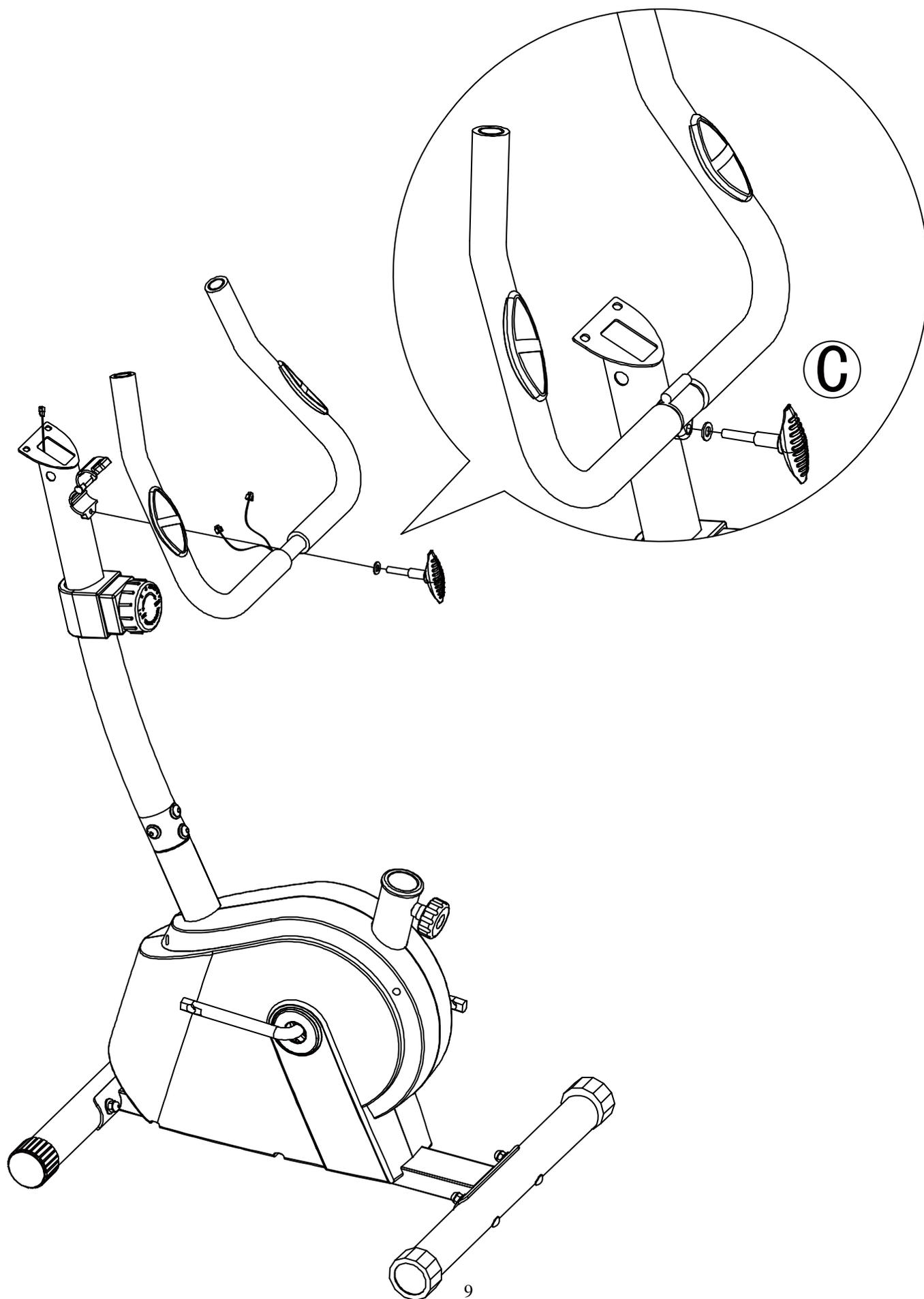
Шаг 1



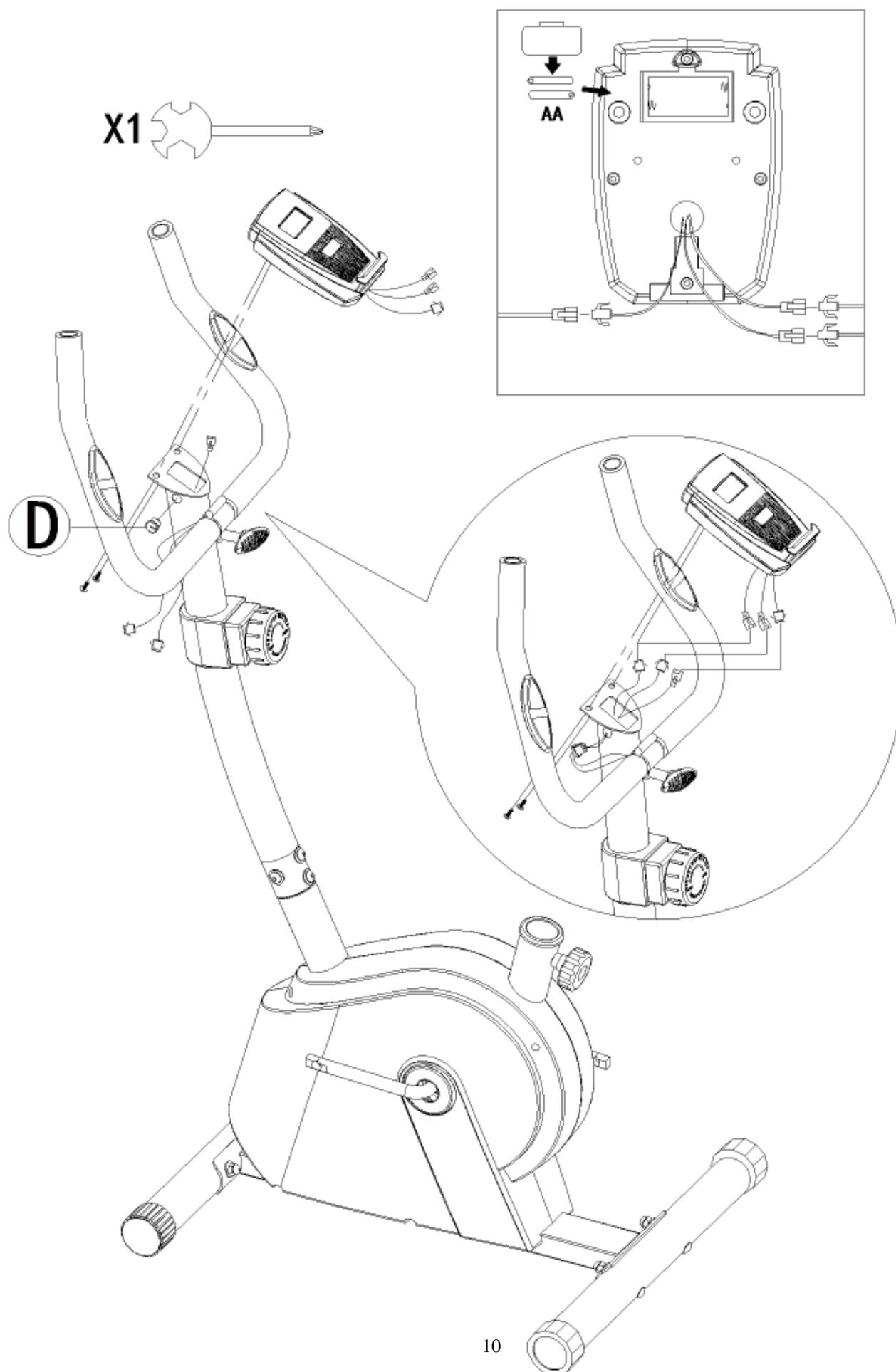
Шаг 2



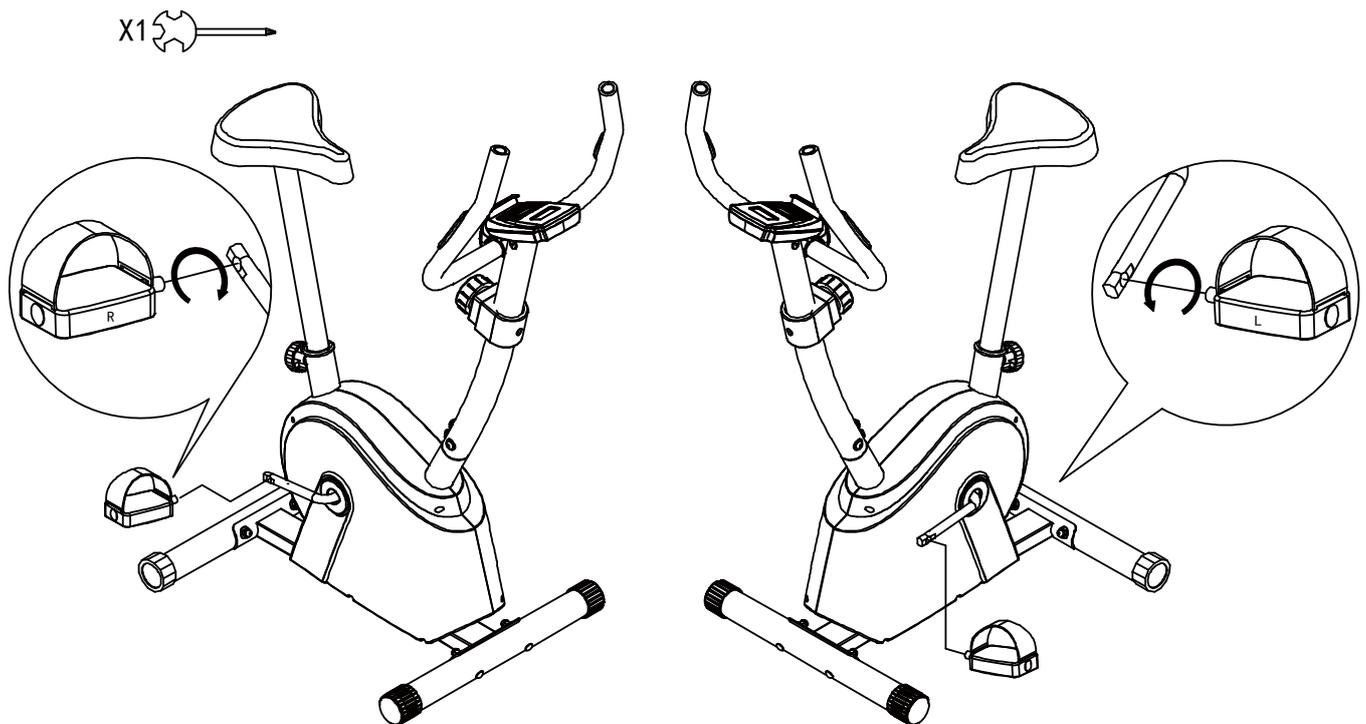
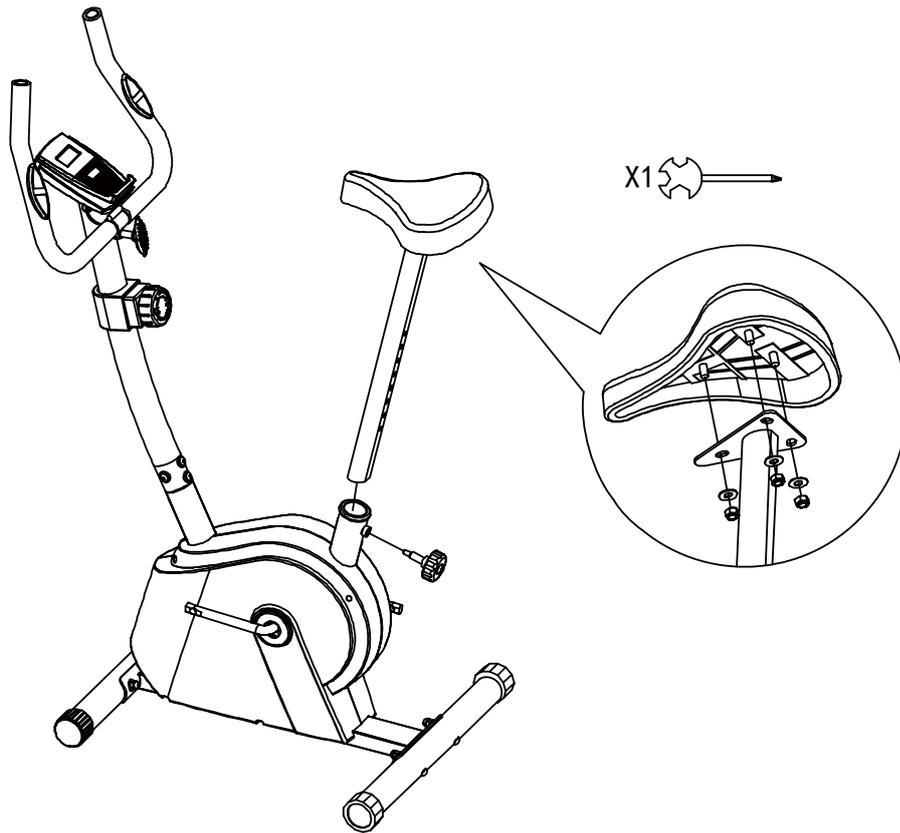
Шаг 3



Шаг 4



Шаг 5



РАЗОГРЕВ И РАСТЯЖКА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ

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

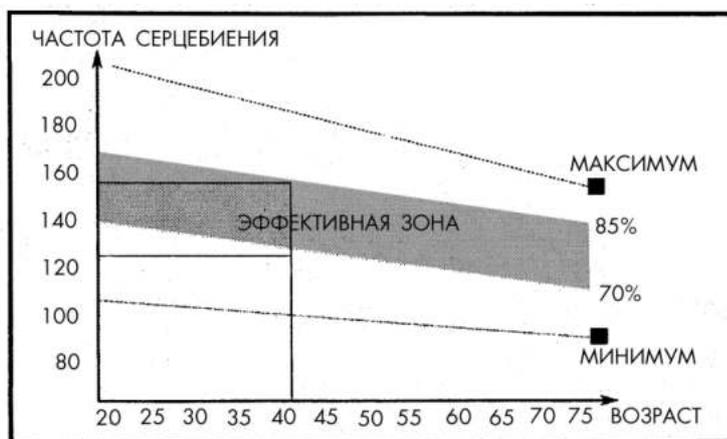
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск травмирования мышц и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков.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

КОМПЬЮТЕР. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

РЕЖИМ/MODE:

клавиша для выбора функции: время, пульс, расстояние, калории.

В режиме сканирования нажмите клавишу MODE, чтобы заблокировать текущую функцию.

Нажмите клавишу MODE и удерживайте 2 секунды, чтобы сбросить показания всех функций

ФУНКЦИИ

СКАН/ SCAN: Автоматически последовательно отображает каждую функцию на дисплее каждые 6 секунд: скорость→ дистанция→калории→пульс.

В сканирующем режиме нажмите клавишу РЕЖИМ/MODE для выбора функций.

СКОРОСТЬ/ SPEED

Отображает текущую скорость, максимальное значение 99,9 км/ч.

ВРЕМЯ/ TIME

Отображает общее время тренировки, максимальное значение 99:59 часов.

ДИСТАНЦИЯ/ DIST

Отображает отработанное расстояние за все время тренировки, максимальное значение 99,99 км.

КАЛОРИИ/ CAL

Отображает потраченные калории за все время тренировки, максимальное значение 9999 Кал.

Полученные данные являются справочными, рекомендуемы к использованию для сравнения эффективности различных программ тренировок, но не могут быть использованы в медицинских целях.

ПУЛЬС/PULSE

Данные пульса отображаются на экране через секунд после начала измерений.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА СЕРДЕЧНОГО РИТМА МОЖЕТ БЫТЬ НЕТОЧНЫМИ. ЧРЕЗМЕРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ ИЛИ СМЕРТИ. ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ НЕДОМОГАНИЕ, СЛАБОСТЬ, БОЛЬ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ.

Примечание

1. Если в течение 4 минут тренажер и компьютер тренажера не используются, экран компьютера автоматически отключается, при этом все данные сохраняются в памяти компьютера. Достаточно нажать на любую клавишу или начать тренировку и компьютер включится, возобновив отображение всех данных.
2. Компьютер работает от двух батарей 1,5V AA, которые поставляются в комплекте.
3. Если монитор вашего компьютера работает некорректно, изображение рябит или данные не отображаются, необходимо переустановить батареи питания или заменить их на новые.

НЕИСПРАВНОСТИ И МЕТОДЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

1. Если компьютер работает некорректно или не работает, проверьте подключение нижнего провода датчика к верхнему и убедитесь, что верхний провод датчика подключен к компьютеру. Если вы проверили вышеизложенное и компьютер не работает, убедитесь, что батареи питания правильно установлены в компьютер.
2. Для замены элементов питания компьютера отсоедините компьютер, снимите крышку с задней панели, извлеките батареи и вставьте новые. Установите компьютер на консоль, подсоединив его к тренажёру.
3. Если на велотренажере нет сопротивления, убедитесь, что верхний натяжной кабель подключен к нижнему. Поверните ручку сопротивления против часовой стрелки на самый низкий уровень. Затем найдите пряжку ремня натяжения, расположенную поверх крышки маховика в основании передней стойки. Ослабьте натяжение ремня, потяните его через пряжку, пока не почувствуете некоторое сопротивление на ремне, а затем зафиксируйте его вокруг пряжки. Затем поверните педали. Регулятор сопротивления теперь можно использовать для более тонкой регулировки. Если вы обнаружите, что стало слишком туго, вернитесь к пряжке натяжного ремня и немного ослабьте ремень.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УТИЛИЗАЦИИ



Данное изделие не подлежит утилизации с бытовыми отходами. В целях защиты окружающей среды изделие подлежит утилизации в соответствии с требованиями законодательства территории реализации. Источники питания так же требуют утилизации, для чего необходимо обращаться в специализированные организации, занимающиеся вывозом и утилизацией таких отходов.