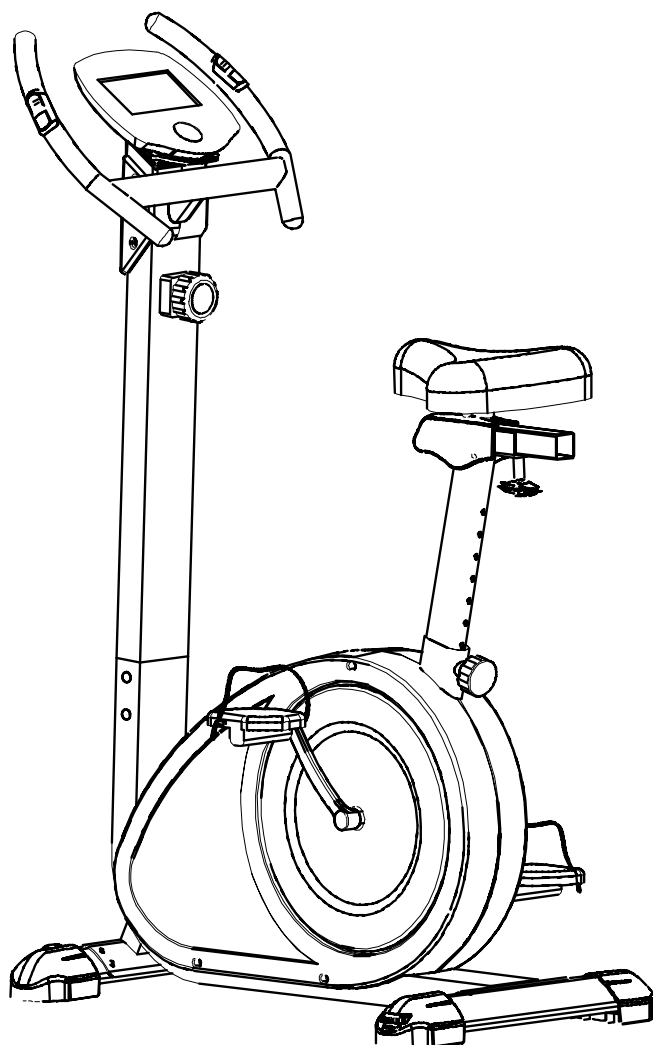


# BC-7200DK-H

## МАГНИТНЫЙ ПРОГРАММИРУЕМЫЙ ВЕЛОЭРГОМЕТР

**BODY**  
SCULPTURE®

SINCE 1965

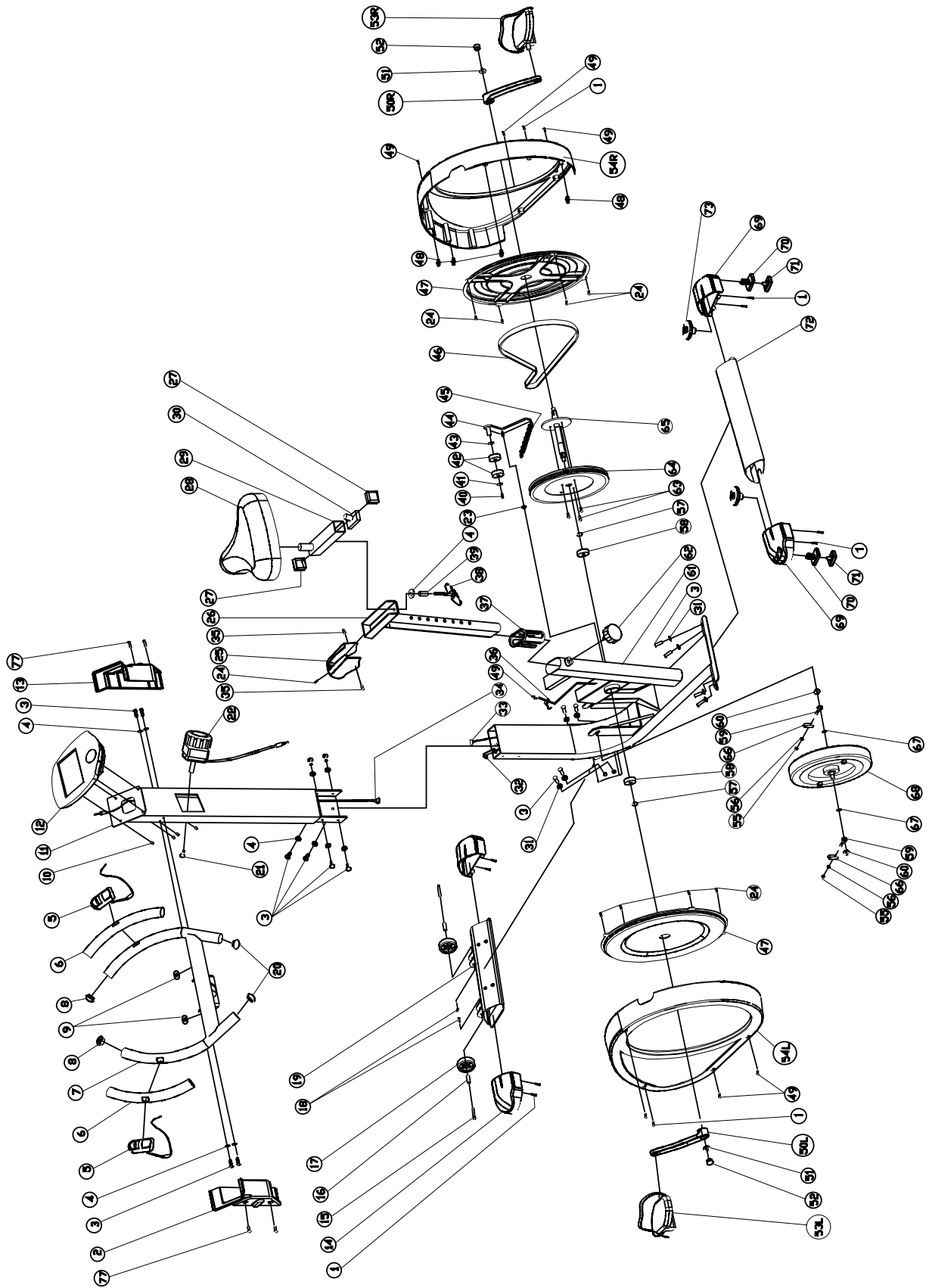


***Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!***

- 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 – 130кг.
- 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.

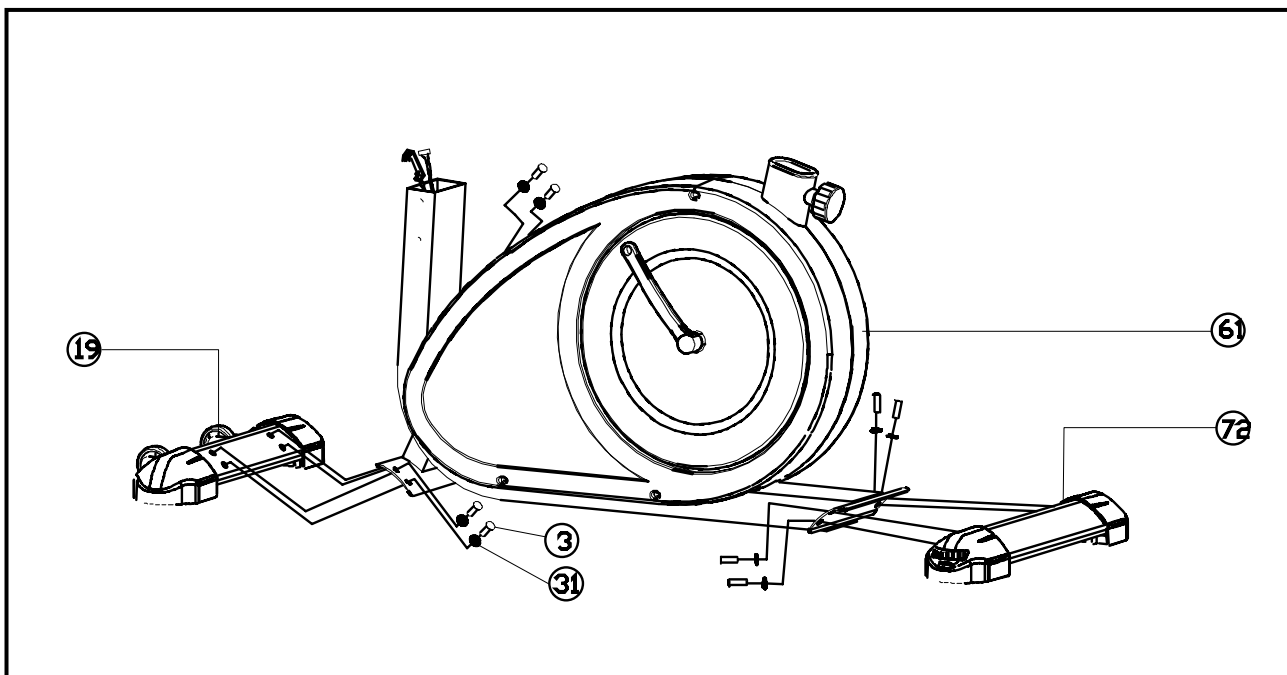
# РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ



## СПИСОК ЧАСТЕЙ

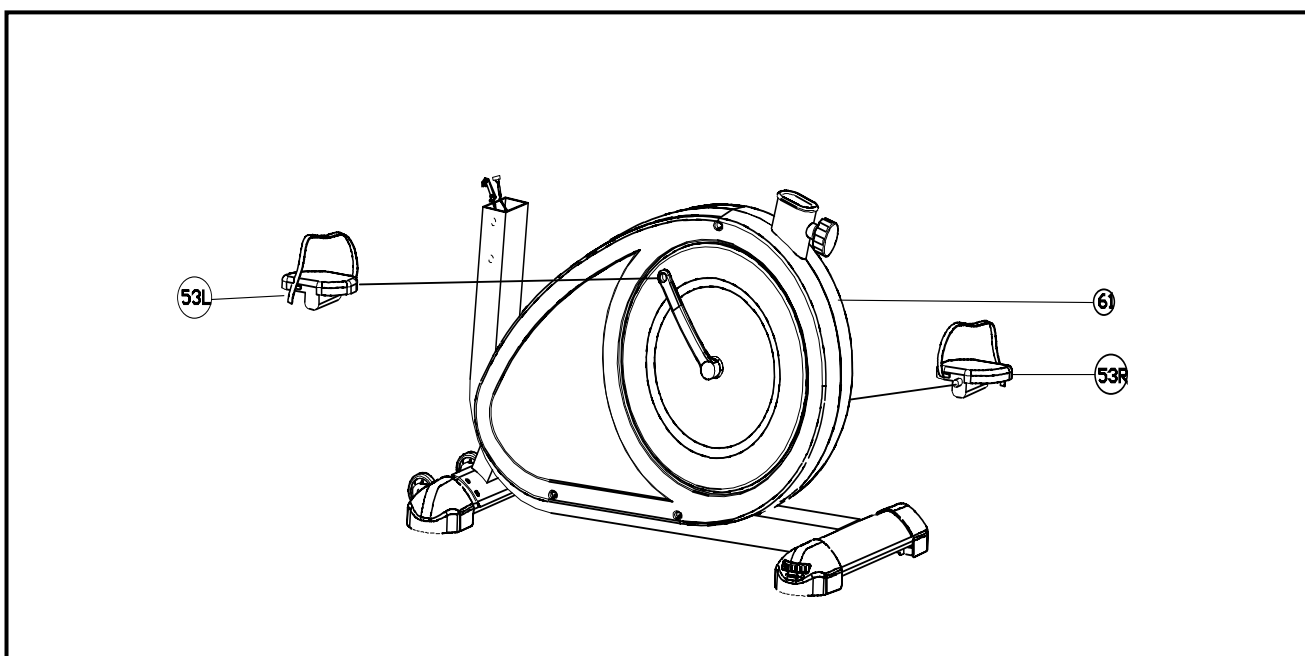
| №   | ОПИСАНИЕ                            | Кол-во | №   | ОПИСАНИЕ                       | Кол-во |
|-----|-------------------------------------|--------|-----|--------------------------------|--------|
| 1.  | Болт (ST4.2*19)                     | 10     | 39. | Втулка                         | 1      |
| 2.  | Кожух передней стойки (Левый)       | 1      | 40. | Болт (M5*10)                   | 1      |
| 3.  | Болт (M8*20)                        | 18     | 41. | Плоская шайба                  | 1      |
| 4.  | Плоская шайба (ф8)                  | 11     | 42. | Подшипник                      | 2      |
| 5.  | Датчик пульса                       | 2      | 43. | Прокладка                      | 1      |
| 6.  | Накладка                            | 2      | 44. | Промежуточный рычаг            | 1      |
| 7.  | Руль                                | 1      | 45. | Пружина                        | 1      |
| 8.  | Заглушка                            | 2      | 46. | Ремень                         | 1      |
| 9.  | Ограничитель                        | 2      | 47. | Диск                           | 2      |
| 10. | Болт (M5*10)                        | 4      | 48. | Пластиковый соединитель        | 4      |
| 11. | Передняя стойка                     | 1      | 49. | Болт (ST4.2*19)                | 8      |
| 12. | Компьютер                           | 1      | 50. | Рычаг педали (Левый / Правый)  | 1      |
| 13. | Кожух передней стойки (Правый)      | 1      | 51. | Гайка (M10*1.25)               | 2      |
| 14. | Подкладка                           | 2      | 52. | Наконечник                     | 2      |
| 15. | Болт ( M6*40)                       | 2      | 53. | Педаль (Левая / Правая)        | 1      |
| 16. | Втулка                              | 2      | 54. | Кожух корпуса (L/R)            | 1      |
| 17. | Колесико                            | 2      | 55. | Гайка (M6)                     | 2      |
| 18. | Запорная гайка (M6)                 | 2      | 56. | Пружинистая гайка (ф6)         | 2      |
| 19. | Передний стабилизатор               | 1      | 57. | Пружинистая гайка (ф17)        | 2      |
| 20. | Заглушка                            | 2      | 58. | Подшипник                      | 2      |
| 21. | Болт (M5*30)                        | 1      | 59. | Болт                           | 2      |
| 22. | Регулятор натяжения (сопротивления) | 1      | 60. | Тонкая гайка (M10*1.0)         | 2      |
| 23. | Запорная гайка (M8)                 | 1      | 61. | Главная рама                   | 1      |
| 24. | Болт (ST4.2*9.5)                    | 9      | 62. | Фиксатор                       | 1      |
| 25. | Кожух седла                         | 1      | 63. | Болт (M6*15 )                  | 3      |
| 26. | Суппорт                             | 1      | 64. | Маховик                        | 1      |
| 27. | Заглушка                            | 2      | 65. | Ось                            | 1      |
| 28. | Седло                               | 1      | 66. | Скоба                          | 2      |
| 29. | Горизонталь седла                   | 1      | 67. | Плоская шайба                  | 2      |
| 30. | Основание для регулирования седла   | 1      | 68. | Магнитное колесико             | 1      |
| 31. | Изогнутая шайба (ф8)                | 8      | 69. | Заглушка заднего стабилизатора | 2      |
| 32. | Нижний трос натяжения               | 1      | 70. | Скоба                          | 2      |
| 32А | Верхний трос натяжения              | 1      | 71. | Прокладка                      | 2      |
| 33. | Нижний провод                       | 1      | 72. | Задний стабилизатор            | 1      |
| 34. | Верхний провод                      | 1      | 73. | Фиксатор                       | 2      |
| 35. | Болт (M5*12)                        | 2      | 74. | Запорная гайка                 | 2      |
| 36. | Держатель датчика                   | 1      | 75. | Провод датчика пульса          | 2      |
| 37. | Прокладка                           | 1      | 76. | Специальный ключ               | 1      |
| 38. | Т-образный регулятор                | 1      | 77. | Болт (ST4.2*19)                | 4      |

## СБОРКА



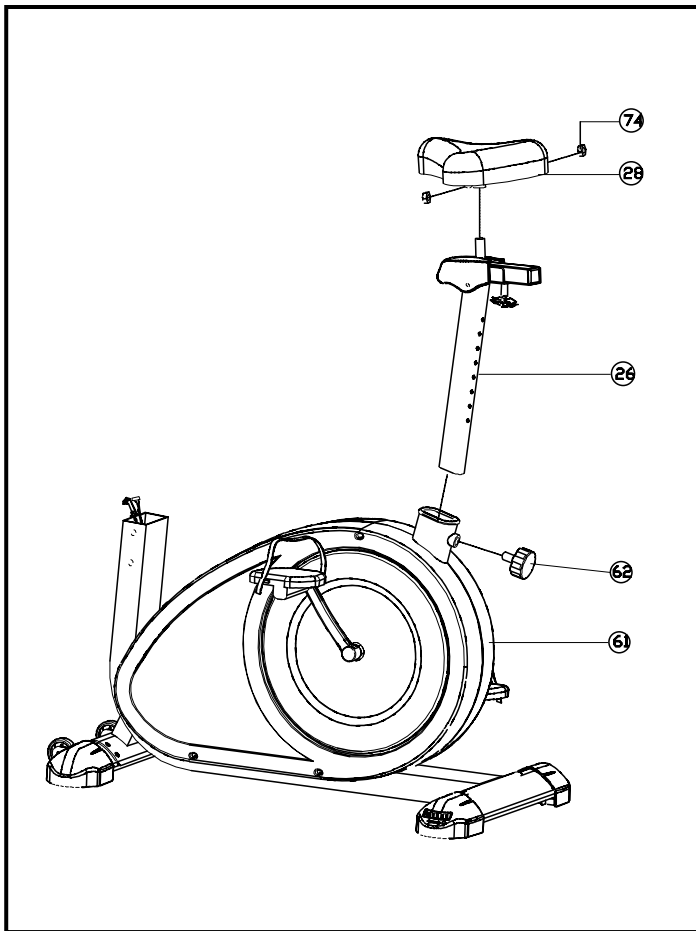
### ШАГ 1

Прикрепите задний стабилизатор (72) к главной раме (61) четырьмя болтами (3) и четырьмя изогнутыми шайбами (31). Прикрепите передний стабилизатор (19) к главной раме (61) четырьмя болтами (3) и четырьмя изогнутыми шайбами (31).



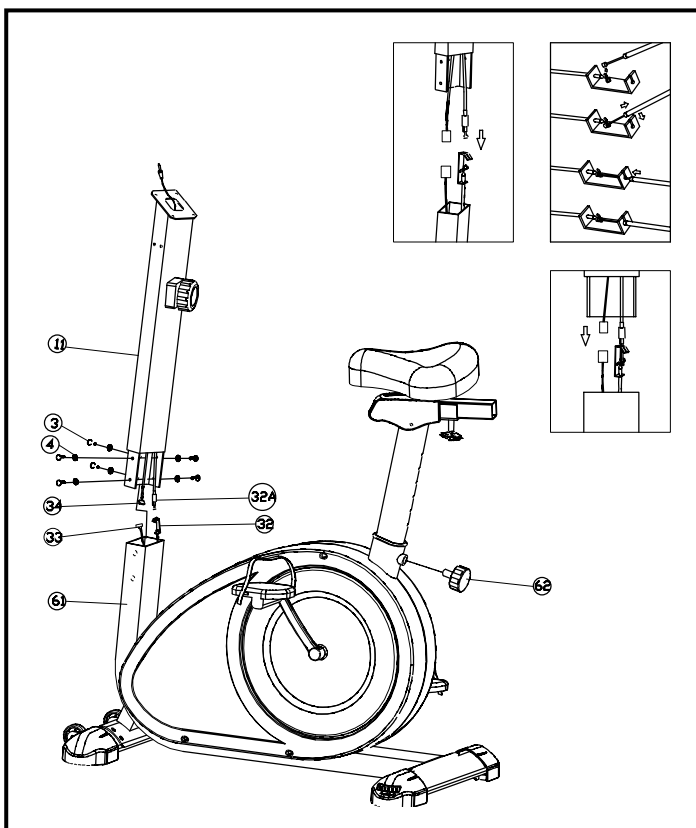
### ШАГ 2

Прикрепите педали (53L & 53R), накрутив их на соответствующие рычаги педалей (50L & 50R). Обратите внимание на то, что у левой педали – левая резьба, т.е. её необходимо закручивать на ось против часовой стрелки. Это сделано для предотвращения само раскручивания педалей в процессе эксплуатации тренажёра.



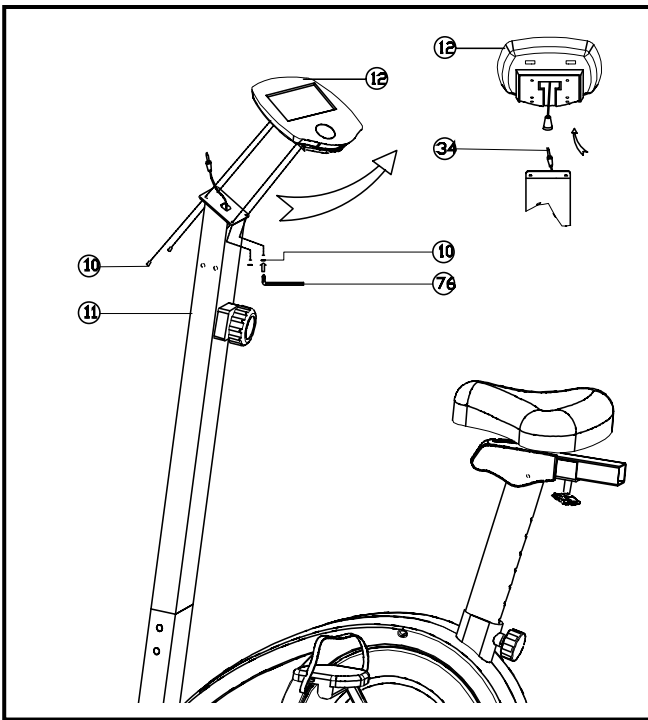
### **ШАГ 3**

Прикрепите суппорт (26) к главной раме фиксатором (62); затем прикрепите седло (28) к суппорту (26) с помощью запорной гайки (74).



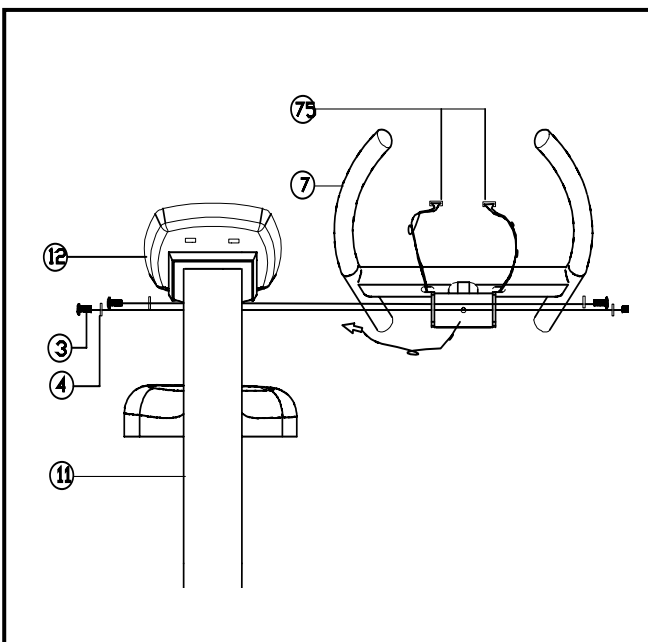
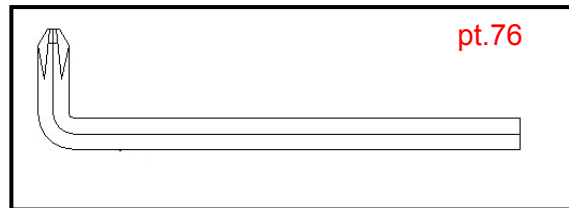
### **ШАГ 4**

Возьмите переднюю стойку (11) и соедините нижний провод (33) и верхний провод (34). После этого соедините нижний трос натяжения (32) с верхним тросом (32А). Вставьте переднюю стойку (11) в ответное отверстие на корпусе и зафиксируйте шесть болтами (M8\*20) (3) и шайбами (φ8 ) (4).



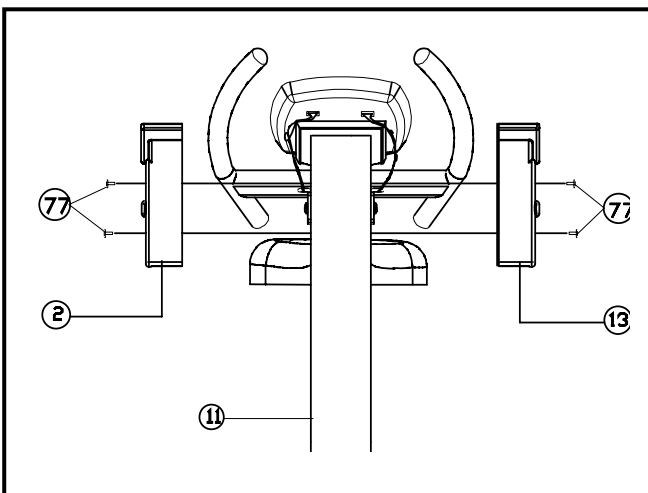
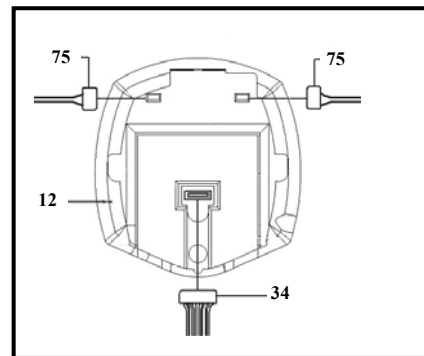
## **ШАГ 5**

Вставьте верхний провод (34) в компьютер (12) и прикрепите компьютер к верхней части передней стойки (11). Затем закрепите компьютер болтами (10). Затяните болты специальным ключом (76).



## **ШАГ 6**

Прикрепите руль (7) к передней стойке (11) четырьмя болтами (M8\*20) (3) и шайбами (φ8) (4).



## **ШАГ 7**

Прикрепите кожуха (2&13) к передней стойке (11) четырьмя болтами (ST4.2\*19) (77).

# 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.

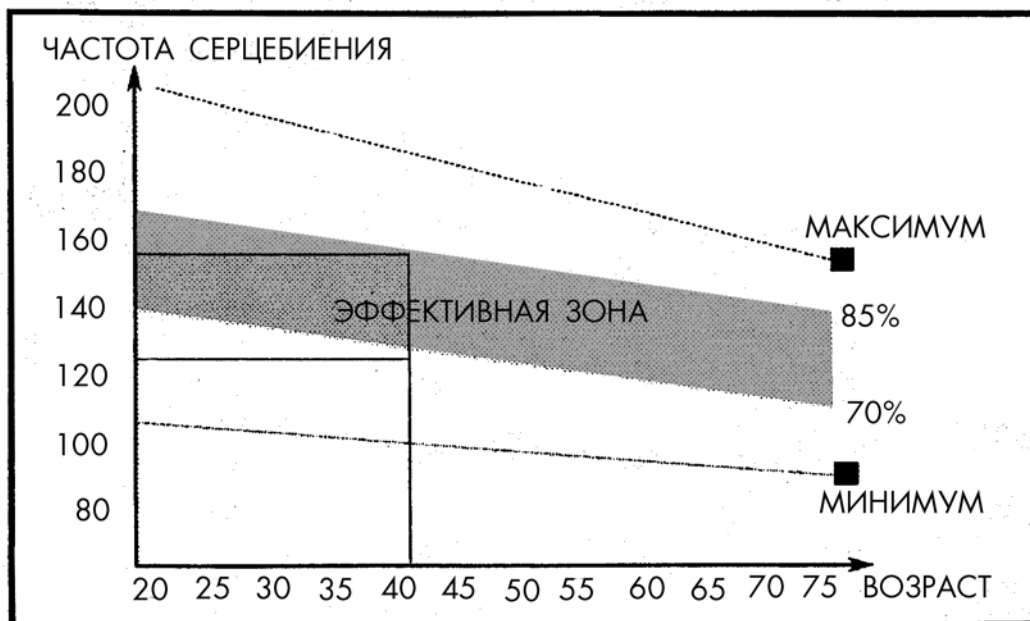


## 2. Этап упражнений

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.

# ПРОГРАММИРУЕМЫЙ КОМПЬЮТЕР (ST3435-7)

## НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>MODE (РЕЖИМ)</b>                  | Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать нужную функцию. Подержите эту кнопку нажатой в течение 2-х секунд для сброса значений всех функций.                                    |
| <b>RESET (СБРОС)</b>                 | Нажмите эту кнопку для сброса значений каждой функции и возврата к предыдущему шагу. Подержите эту кнопку нажатой в течение 4-х секунд для сброса значений всех функций. |
| <b>UP/DOWN<br/>(БОЛЬШЕ/МЕНЬШЕ)</b>   | Нажмите для установки значений пульса, времени и калорий.  |
| <b>RECOVERY<br/>(ВОССТАНОВЛЕНИЕ)</b> | Нажмите эту кнопку для запуска функции <b>RECOVERY</b> .   |

## ФУНКЦИИ

|  |  |
|--|--|
| <b>TEMPERATURE<br/>(ТЕМПЕРАТУРА)</b>                     | На дисплее отображается комнатная температура, если компьютер не работает.   |
| <b>SCAN (СКАНИРОВАНИЕ)</b>                               | Поочередно отображает на дисплее значение каждой из функций.   |
| <b>SPEED (СКОРОСТЬ)</b>                                  | Показывает текущую скорость.   |
| <b>DISTANCE<br/>(ДИСТАНЦИЯ)</b>                          | <b>COUNT UP</b> - на дисплее отображается общая дистанция с 0:00 до 99:59 КМ/Миль.<br><b>COUNT DOWN</b> - на дисплее отсчитывается обратный отсчет времени с установленного до нуля.   |
| <b>TIME (ВРЕМЯ)</b>                                      | <b>COUNT UP</b> - на дисплее отображается общее время тренировки с 0:00 до 99:59.<br><b>COUNT DOWN</b> - на дисплее отсчитывается обратный отсчет времени с установленного до нуля.  |
| <b>RPM (ОБОРОТОВ/МИН)<br/>(ДОПОЛНИТЕЛЬНО)</b>            | Показывает кол-во оборотов в минуту.   |
| <b>CALORIES (КАЛОРИИ)</b>                                | <b>COUNT UP</b> - на дисплее отображается кол-во потребленных калорий (с 0 до 9999).<br><b>COUNT DOWN</b> - на дисплее отображается кол-во калорий с установленного числа до 0.<br>(Эти показания лишь приблизительны и служат только для сравнения результатов и не могут использоваться в медицинских целях).  |
| <b>PULSE (ПУЛЬС)<br/>(ДОПОЛНИТЕЛЬНО)</b>                 | На дисплее отражаются текущие значения частоты сердечных сокращений. Измерение происходит, когда вы держитесь за специальные контакты, установленные на руле. Для более точного измерения пульса следует соприкоснуться с контактами обеими руками. Вы можете ввести контрольное значение пульса в компьютер. Если во время тренировки Ваш пульс превысит контрольное значение, то компьютер подаст сигнал.  |
| <b>RECOVERY<br/>(ВОССТАНОВЛЕНИЕ)<br/>(дополнительно)</b> | 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 ( <b>RECOVERY</b> ). После тренировки на некоторое время оставьте руки в соприкосновении с контактами и нажмите кнопку <b>RECOVERY</b> . Компьютер остановит счёт всех остальных параметров, кроме времени тренировки ( <b>TIME</b> ), 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 <b>RECOVERY</b> для возврата к остальным тренировочным параметрам. |

## ВНИМАНИЕ:

1. При остановке более чем на 4 минуты дисплей автоматически отключается. При этом значения функций сохраняются в памяти.
2. Для включения дисплея нажмите на кнопку или покрутите педали.
3. Тип батареек: 1.5V AA (2шт).