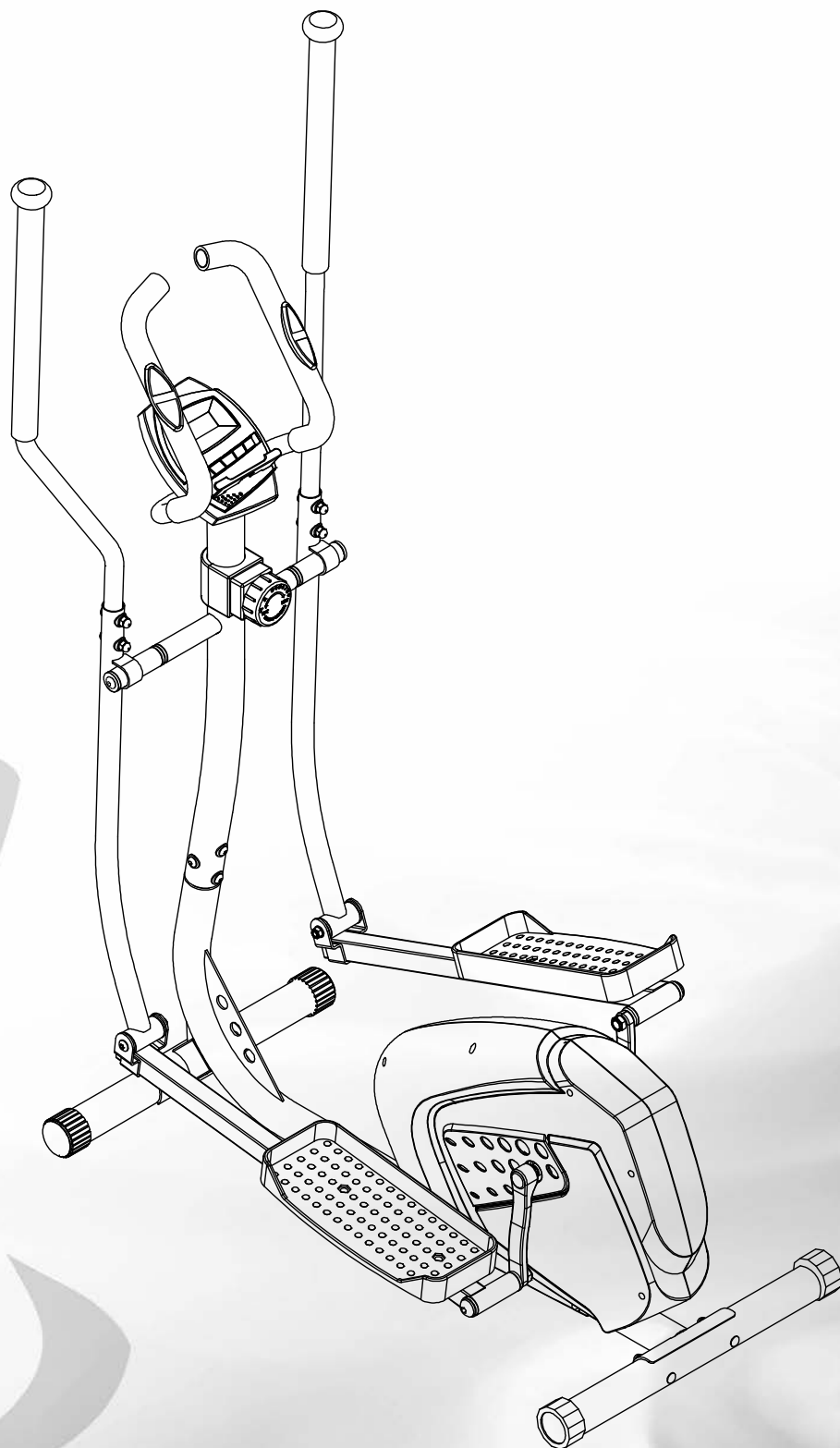


BE-1720-H МАГНИТНЫЙ ЭЛЛИПСОИД

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965



Содержание

<i>Меры предосторожности</i>	1
<i>Перечень деталей</i>	2
<i>Сборочный чертеж</i>	3
<i>Инструкция по сборке</i>	4
<i>Рекомендации к тренировкам</i>	7
<i>Компьютер</i>	8
<i>Для заметок</i>	10

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Внимательно прочтите эту инструкцию перед сборкой и использованием тренажёра!!!

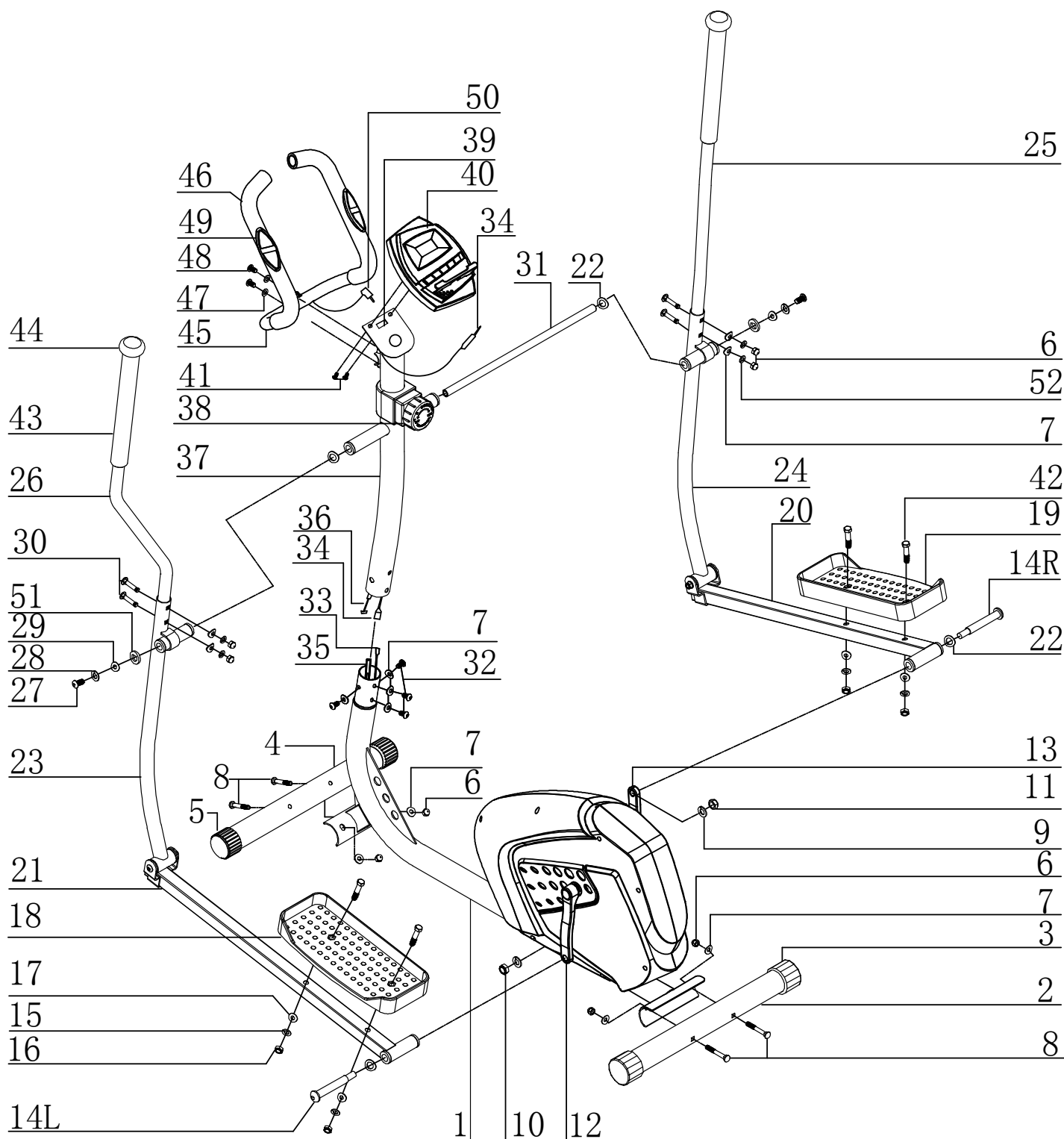
1. Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с вашим врачом и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не 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, при появлении 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 иметь какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра должно быть как минимум 0.5 м 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 костюмы, части которых 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. Тренажер не предназначен для использования детьми! Если к тренажеру допускаются дети, вся ответственность за возможные последствия ложится на родителей. Тренировка детей допускается только под строгим контролем родителей и только после проведения инструктажа.
14. Все съемные части (педали, ручки, сиденья и т. д.) необходимо тщательно проверять перед каждым использованием тренажера. Использование тренажера не допустимо до полного устранения всех неполадок.

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.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ.	№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ.
1.	Главная рама	1	27.	Болт (M10 x 25)	2
2.	Задний стабилизатор	1	28.	Пружинная шайба (Ø10)	2
3.	Заглушка заднего стабил-ра	2	29.	Шайба (Ø10)	2
4.	Передний стабилизатор	1	30.	Болт (M8 x 40)	4
5.	Заглушка переднего стабил-ра	2	31.	Соединительная ось	1
6.	Колпачковая гайка (M8)	8	32.	Болт (M8 x15)	4
7.	Гнутая шайба (Ø8)	12	33.	Нижний кабель	1
8.	Болт (M8 x 60)	4	34.	Верхний кабель	1
9.	Пружинная шайба (1/2")	2	35.	Нижний кабель	1
10.	Контргайка (1/2")	1	36.	Верхний кабель	1
11.	Контргайка (1/2")	1	37.	Передняя стойка	1
12.	Шатун (левый)	1	38.	Регулятор натяжения	1
13.	Шатун (правый)	1	39.	Основание компьютера	1
14R/L.	Болт педали (R/L) (1/2")	1	40.	Компьютер	1
15.	Пружинная шайба (Ø10)	4	41.	Винт	2
16.	Гайка (M10)	4	42.	Болт (M10 x 50)	4
17.	Шайба (Ø10)	4	43.	Поролоновые рукоятки	2
18.	Педаль (левая)	1	44.	Заглушки поручня	2
19.	Педаль (правая)	1	45.	Средний поручень	1
20.	Основание педали (правое)	1	46.	Поролоновые рукоятки	2
21.	Основание педали (левое)	1	47.	Шайба (Ø8)	2
22.	Рифленаяшайба(Ø26xØ17.8x0.3)	4	48.	Шестигранный болт (M8x25мм)	2
23.	Левый нижний поручень	1	49.	Датчик пульса	2
24.	Правый нижний поручень	1	50.	Провод датчика пульса	1
25.	Правый верхний поручень	1	51.	D-образн. шайба(Ø28x Ø16xT5.0)	2
26.	Левый верхний поручень	1	52.	Пружинная шайба (Ø8)	4

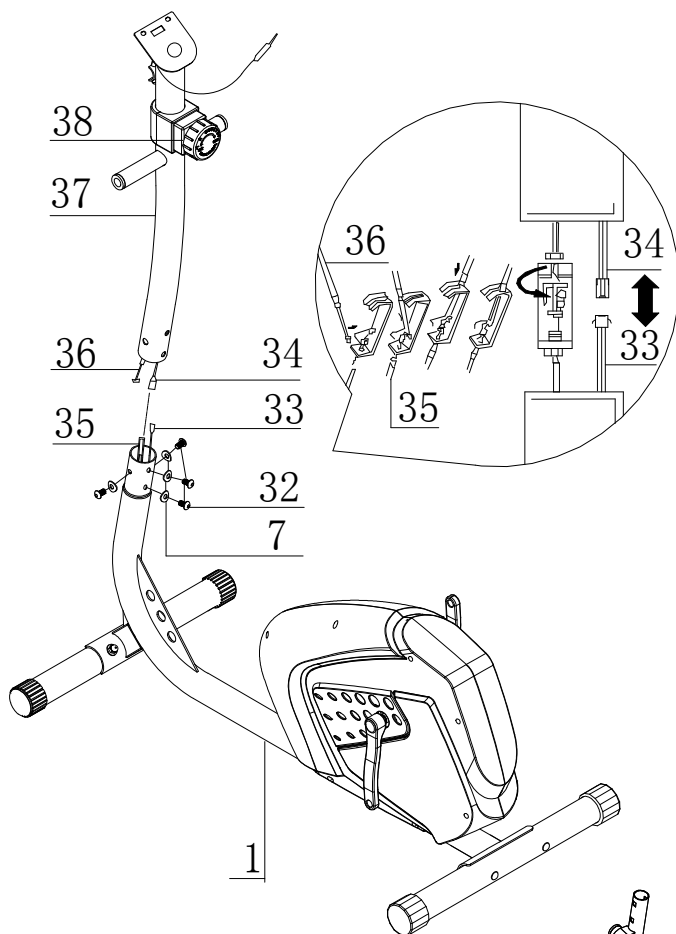
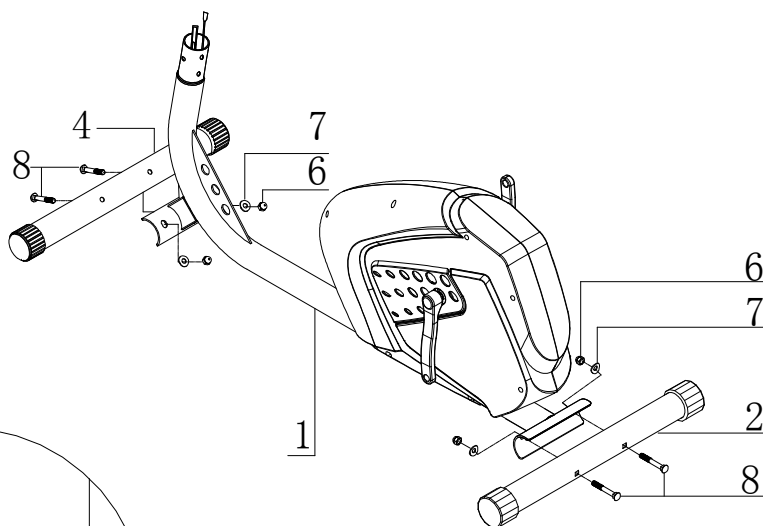
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

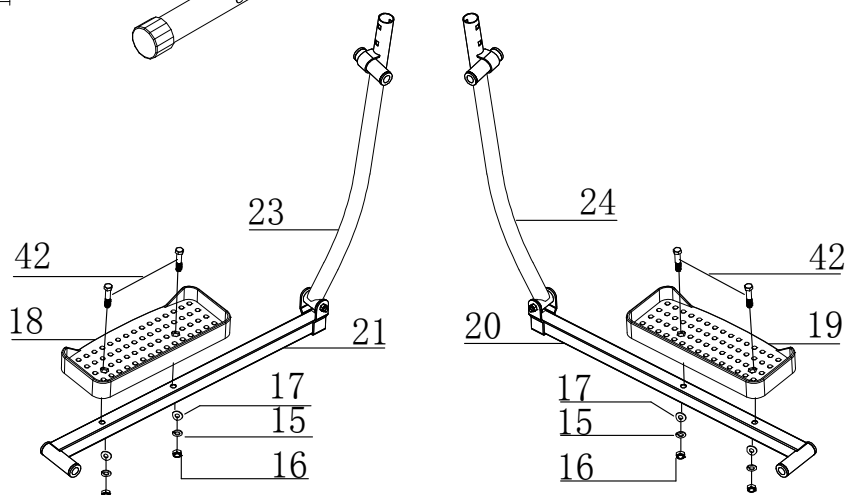
Присоедините передний и задний стабилизаторы (2 и 4) к главной раме (1) с помощью 4-х комплектов М8 колпачковых гаек (6), Ø8 шайб (7) и М8 X 60 болтов (8).



ШАГ 2

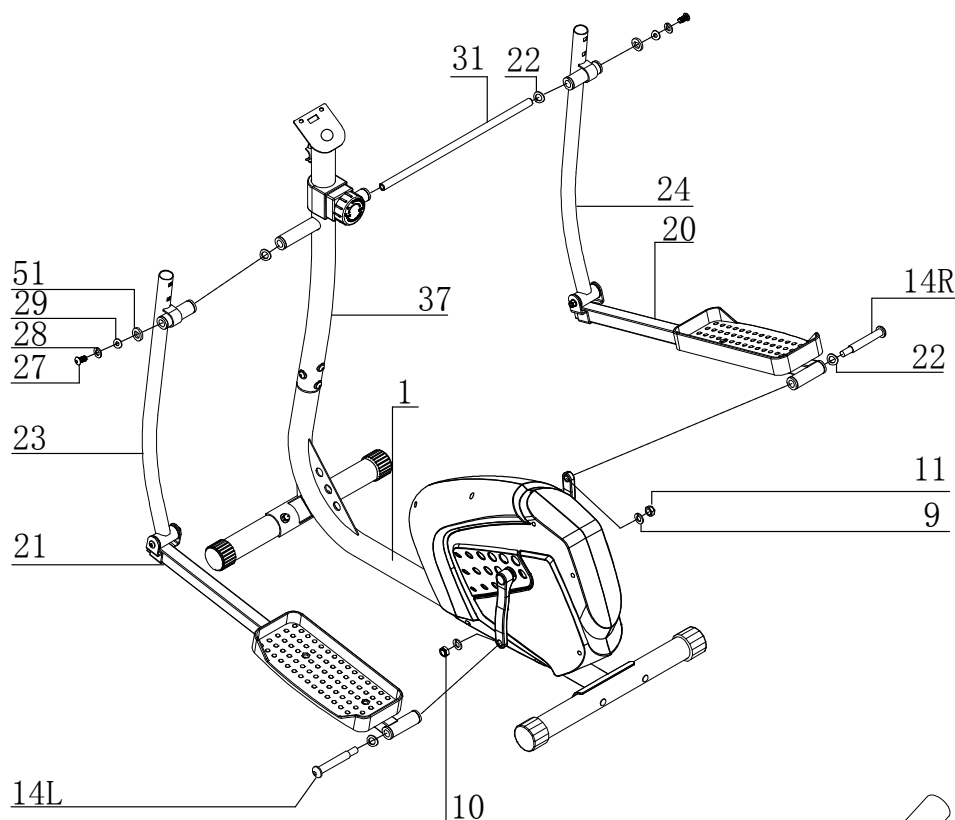
Присоедините переднюю стойку (37), к главной раме (1), предварительно соединив нижний провод датчика (33) с верхним (34), также соедините верхний кабель натяжения (36) с нижним (35), (так, как показано на рисунке).

Присоедините переднюю стойку (37) к главной раме (1) с помощью 4-х комплектов гнутых шайб (Ø8) (7) и болтов (М8 x15) (32).



ШАГ 3

Прикрепите левую и правую педали (19) и (18) к основаниям (20) и (21), используя 3/8" болты (42), Ø8 шайбы (17), Ø10 пружинные шайбы (15) и М10 гайки (16).



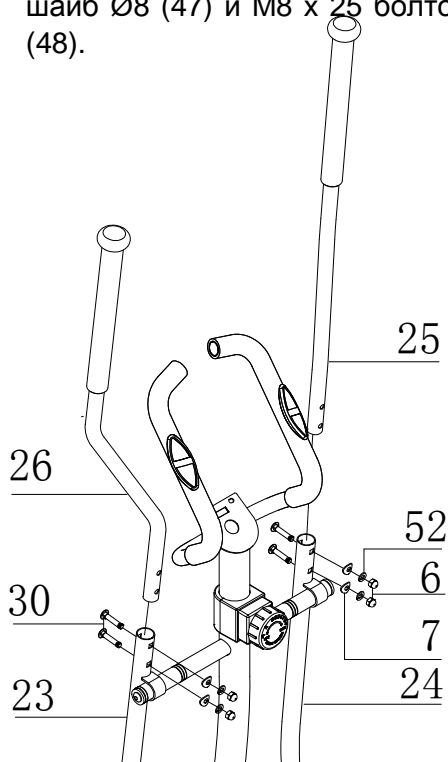
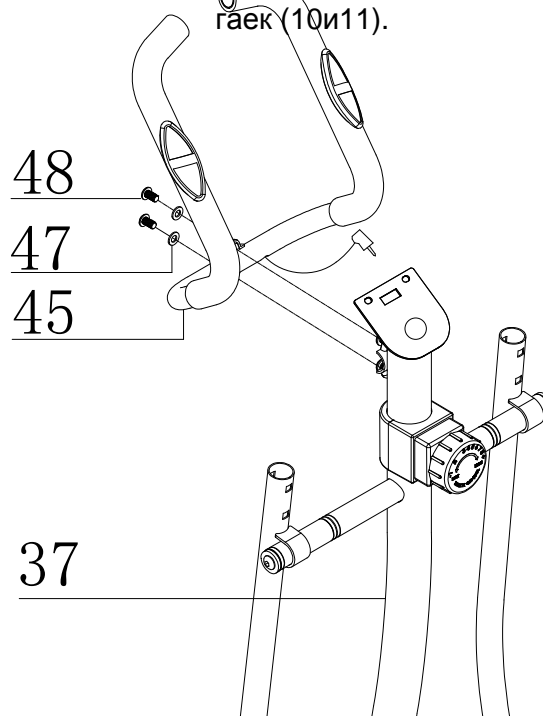
ШАГ 4

Соедините левый и правый поручни (23и24) с передней стойкой (37), используя соединительную ось (31), зафиксируйте с помощью Ø26xØ17.8 шайб (22), D-образн. шайб Ø 28X Ø16XТ5.0 (51), Ø10 шайб (29), Ø10 пружинных шайб (28) и болтов М10x 25 (27).

Затем прикрепите правое и левое основание педалей (ЛиR) (20и21) к шатунам с помощью 1/2" болтов (14L(левый) и 14R(правый)), Ø26x Ø17.8 шайб (22), 1/2" пружинных шайб (9), и 1/2" гаек (10и11).

ШАГ 5

Прикрепите средний поручень (45) к передней стойке, как показано на рисунке, закрепите с помощью 2-х комплектов шайб Ø8 (47) и М8 x 25 болтов (48).

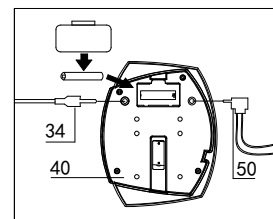
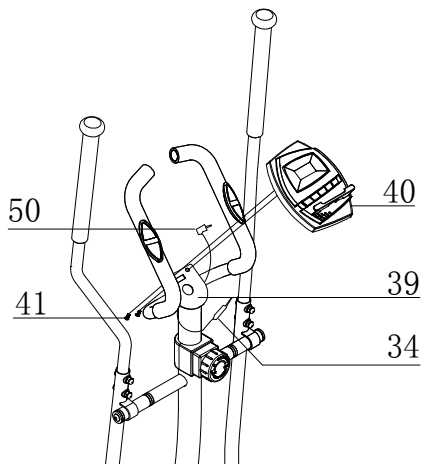


ШАГ 6

Соедините верхние левый и правый поручни (25) и (26) с нижними поручнями (24) и (23), закрепите с помощью 4-х комплектов болтов М8x40 (30), гнутых шайб Ø8 (7), Ø8 пружинных шайб (52), и колпачковых гаек М8 (6).

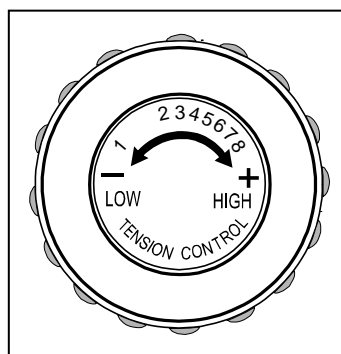
ШАГ 7

Зафиксируйте компьютер (40) на основании компьютера (39), расположенном в верхней части передней стойки (37) с помощью 2-х винтов (41). Подключите провод датчика (34) к компьютеру (40). Подключите верхние провода датчика (42) и (50) к компьютеру, как показано на рисунке.



РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

Поверните регулятор нагрузки по часовой стрелке, чтобы увеличить нагрузку. Для уменьшения нагрузки поверните регулятор против часовой стрелки.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

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.

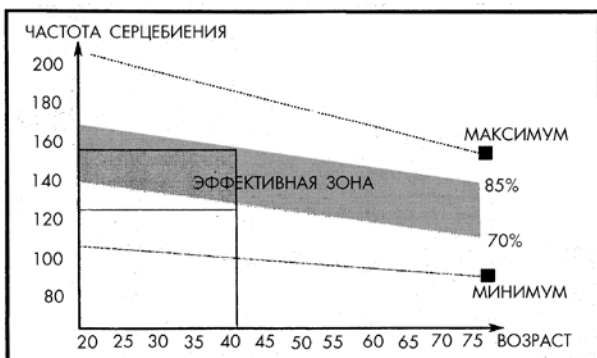
1. Этап разминки

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 тренировки

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, чтобы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.



Для достижения лучшего эффекта эта стадия должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.

3. 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.

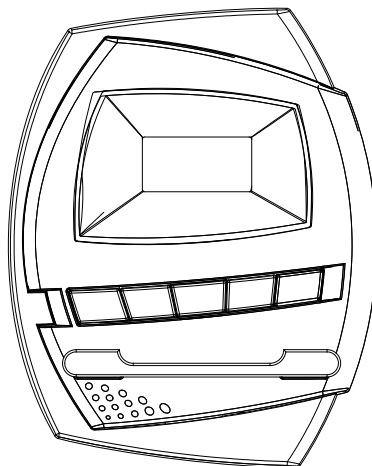
УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ

Чтобы добиться лучшего тренировочного эффекта на тренажере 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.

КОМПЬЮТЕР



1. Установка элемента питания

Вставьте 1 батарейку типа AAA 1.5V в отсек для батареек на задней стороне компьютера.
(При извлечении батарейки питания все данные обнуляются.)

2. Автоматическое включение/выключение

Компьютер начинает работать автоматически при начале занятий на тренажере. По окончании упражнений, компьютер автоматически прекращает работу через 256 секунд, при этом все результаты сохраняются. При возобновлении занятий, компьютер включится автоматически.

**Удерживайте кнопку в течение 2х секунд, чтобы обнулить все значения, кроме Одометра.

3. Автоматическое сканирование

После включения компьютера, на дисплее в течение 6 секунд отображаются следующие функции: Time(Время)- Calorie (Калории)-Speed (Скорость)-Distance (Дистанция)- Odometer(Одометр)-Pulse (Пульс).

4. Скорость

Отображает текущую скорость в формате 0.0 – 999.9 Км/ч или Миль/ч.

5. Дистанция

Отображает пройденное расстояние в формате 0.0 – 999.9 км или миль.

6. Время

Отображает время занятий в формате 00:00 – 99:59.

7. Калории

Отображает расход калорий во время занятий в формате 0.0 – 9999.

8. Одометр

Отображает общее пройденное расстояние в формате 0.0 – 999.9.

9. Пульс

Отображает частоту сердечных сокращений (ударов в минуту).

10. Сброс

Чтобы сбросить все результаты (кроме Одометра) зажмите кнопку на 2 секунды.

Внимание!

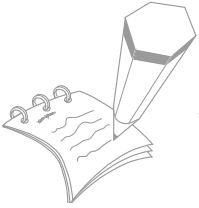
- 1) Если изображение на дисплее нечеткое, выньте и снова вставьте батарейку.
- 2) Тип батарейки: 1.5V AAA (1 шт)
- 3) Использованные батарейки считаются опасными отходами. Никогда не утилизируйте использованные батарейки вместе с бытовыми отходами.
- 4) Следите за своим состоянием! Показатели частоты сердечных сокращений могут быть неточными. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете себя плохо.

Устранение неполадок

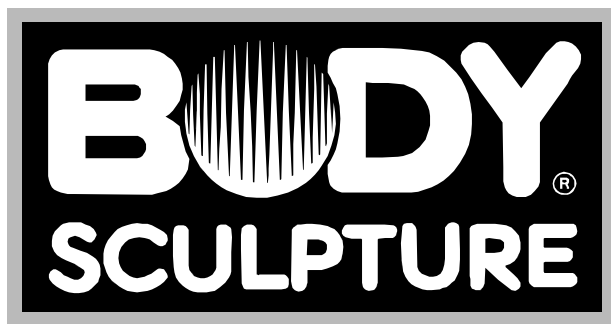
- 1) **Замена батарейки.** Снимите компьютер с держателя, выньте батарейку из отделения для батареек на обратной стороне компьютера. Вставьте батарейку типа AAA. Закройте крышку, и установите компьютер на держателе.
- 2) **Некорректная работа компьютера.** Если произошли неполадки в работе компьютера, проверьте соединение верхнего и нижнего провода датчика, а также соединение верхнего провода с компьютером. Если это не помогло, проверьте, работает ли батарейка и правильность ее установки.
- 3) **Отсутствие нагрузки.** Проверьте соединение верхнего и нижнего троса.

Рекомендации по эксплуатации

- 1) Перед использованием тренажера, убедитесь, что все крепежи туго затянуты.
- 2) Пожалуйста, не выбрасывайте в мусор использованные батарейки. Утилизируйте их в соответствии с рекомендациями как опасные отходы.
- 3) Если вы решили утилизировать тренажер, выньте батарейку из компьютера.
- 4) Храните батарейки в недоступном для детей месте. В случае проглатывания батарейки, немедленно обратитесь к врачу, т.к элементы питания могут причинить серьезный вред здоровью.



Для заметок



S I N C E 1 9 6 5