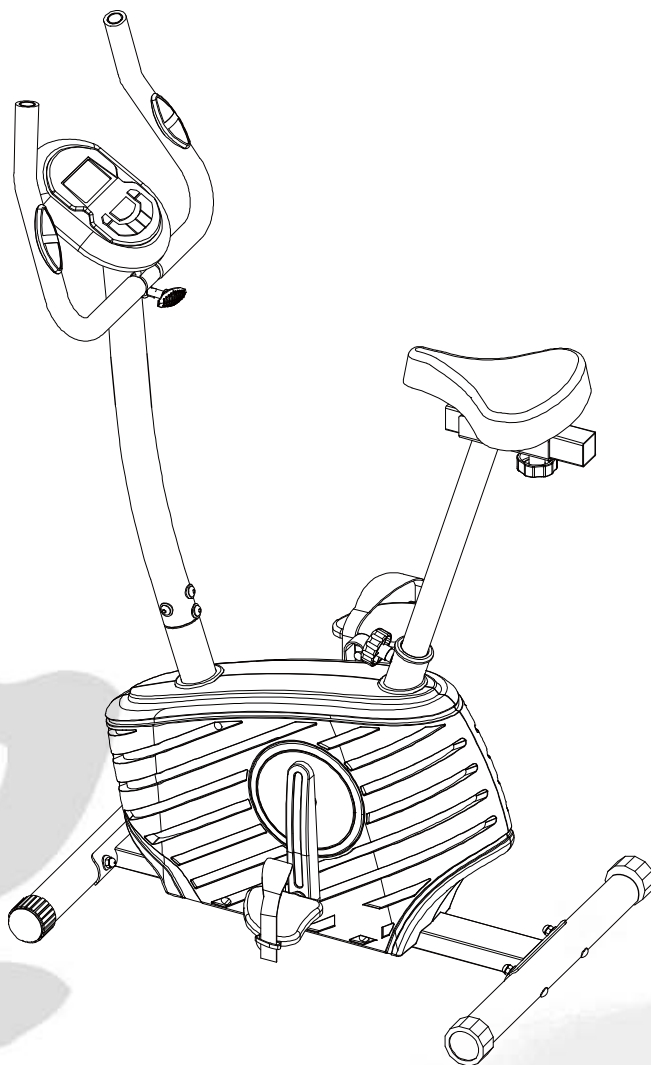


# **ВЕЛОТРЕНАЖЕР ПРОГРАММИРУЕМЫЙ BC-3110G**



- МАГНИТНАЯ СИСТЕМА ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ НАГРУЗКИ HI-TECH
- УСОВЕРШЕНСТВОВАННЫЙ КОМПЬЮТЕР С МУЛЬТИ ДИСПЛЕЕМ ОТОБРАЖАЕТ: ПУЛЬС, ВРЕМЯ, СКОРОСТЬ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ОБОРОТЫ/МИН.
- СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ: BODY FAT
- ДАТЧИКИ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА РАСПОЛОЖЕНЫ НА РУКОЯТКАХ ТРЕНАЖЕРА
- КОЛИЧЕСТВО ПРОГРАММ: 21



# СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.....	2
ЧЕРТЕЖ ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ.....	4
КОМПЛЕКТАЦИЯ.....	5
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.....	6
ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ИСТОЧНИКУ ПИТАНИЯ.....	9
ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ...	9
КОМПЬЮТЕР. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.....	11
ИНФОРМАЦИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ.....	15
ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ.....	16

## УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

Благодарим Вас за выбор современного тренажера, который сочетает в себе передовые технологии, интересный дизайн, а также обладает рядом преимуществ, которые обеспечат безопасную и эффективную тренировку.

### ВНИМАНИЕ!

---

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ТРЕНАЖЕРА ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ РУКОВОДСТВО В ЦЕЛЯХ СНИЖЕНИЯ РИСКА ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. СОХРАНИТЕ ЕГО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

### ВАЖНО!

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. Обязательно изучите данную инструкцию, прежде чем приступить к сборке и использованию тренажера. Сохранность и эффективное использование тренажера 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. Данный тренажер соответствует требованиям стандарта EN957 для класса оборудования Н.С., подлежащего использованию в домашних / бытовых условиях, в закрытом помещении и не предназначен для использования в коммерческих целях и на открытом воздухе.
5. Не допускается использование тренажера детьми и домашними животными. Во время работы велотренажера дети и домашние животные должны находиться на безопасном расстоянии.
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 крепёжных узлов и замена изношенных и/или поломанных 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. 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. Если тренажер подключен к внешнему источнику питания, убедитесь в исправном состоянии шнура питания и вилки.
11. Шнур питания должен находиться на безопасном расстоянии от горячих поверхностей и предметов.

12. Эксплуатация тренажера запрещается в случае повреждения шнура или разъема электропитания и в случае ненадлежащего его функционирования.
13. Используйте специальное оборудование при перемещении тренажера, чтобы не повредить спину.
14. Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления покупателей вносить изменение в дизайн и технические характеристики изделия, не ухудшающие его потребительские свойства.
- 15. Данный тренажер предназначен исключительно для бытового использования. Производитель/поставщик не берет 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.**
16. Максимальный вес пользователя – 110 кг.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ**

Тренажер должен быть установлен в сухом отапливаемом помещении. Высокая влажность в зоне хранения может привести к нарушениям в работе тренажера и аннулированию гарантии.

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.

Изделие должно размещаться в хорошо вентилируемом помещении. Не устанавливайте изделие в помещениях, где распылялись спреи или аэрозоли и в местах с повышенным содержанием кислорода. Это может оказывать влияние на состав вдыхаемого воздуха и привести к несчастному случаю во время тренировки.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХРАНЕНИЮ**

Тренажер рекомендуется хранить и использовать в сухих отапливаемых помещениях. Высокая влажность, присутствие пыли и воды в зоне хранения может привести к нарушениям в работе тренажера. Если тренажер хранился или транспортировался при низких/отрицательных температурах и/или в условиях повышенной влажности (более 75%), необходимо перед эксплуатацией выдержать не менее 4х часов. Далее можно приступать к эксплуатации тренажера.

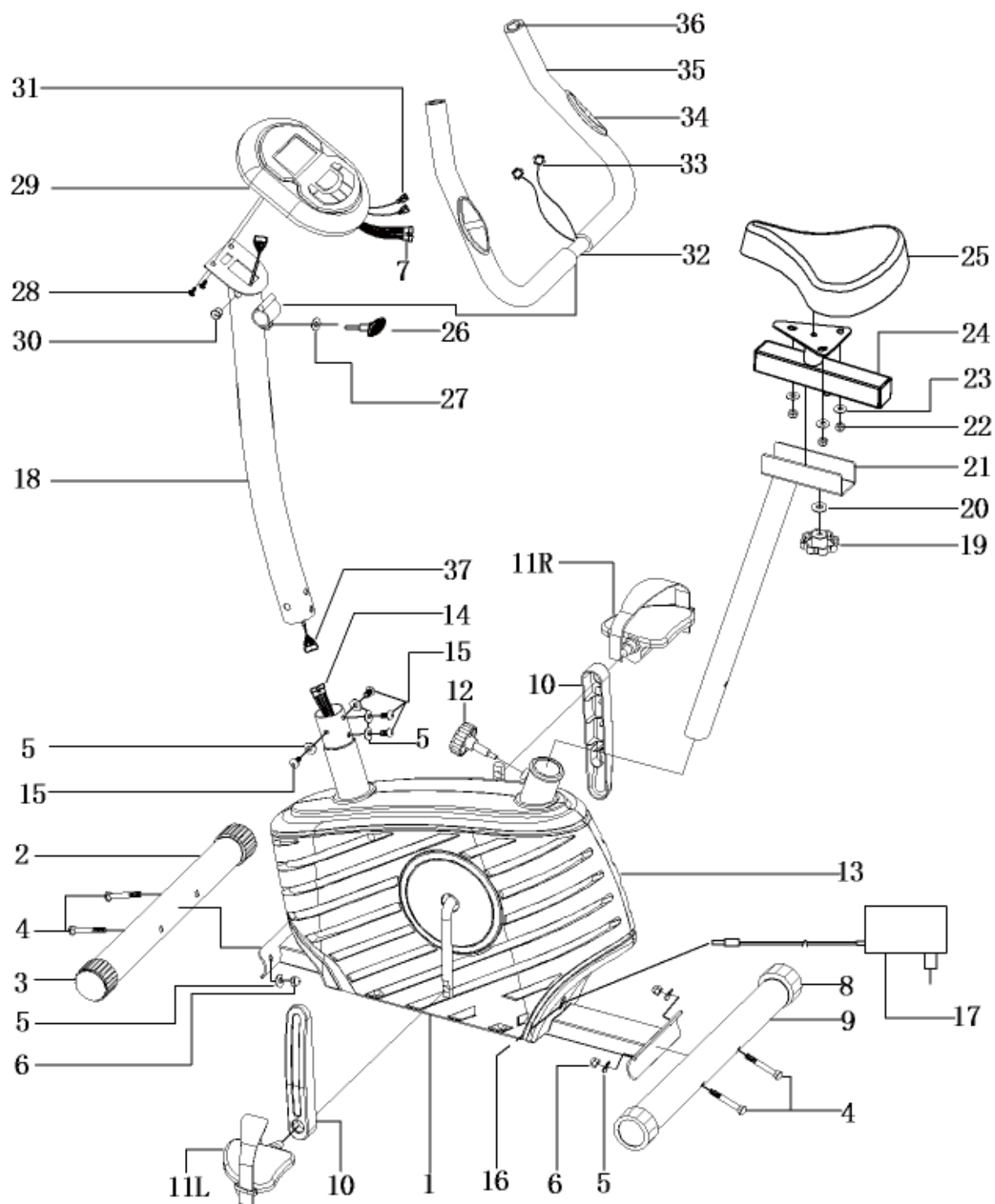
## **УЧИТЫВАЙТЕ ДАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА ЭКСПЛУАТАЦИИ ИЗДЕЛИЯ.**

*Обращайтесь в службу клиентской поддержки по телефону: 01274-693888*

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

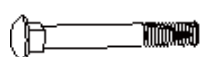
*\* Услуга доступна только для граждан Соединенного Королевства.*

# ЧЕРТЕЖ ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



# КОМПЛЕКТАЦИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во	№	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во
1.	Основная рама	1	20.	Шайба (Ø10)	1
2.	Передний стабилизатор	1	21.	Стойка сиденья	1
3.	Заглушка переднего стабилизатора	2	22.	Нейлоновая гайка (M8)	3
4.	Болт (M8*60)	4	23.	Шайба (Ø8)	3
5.	Шайба (Ø8)	8	24.	Опора для сиденья	1
6.	Колпачковая гайка (M8)	4	25.	Сиденье	1
7.	Провод компьютера	1	26.	Фиксатор руля	1
8.	Заглушка заднего стабилизатора	2	27.	Шайба (Ø8)	1
9.	Задний стабилизатор	1	28.	Болт-фиксатор (M5*12)	2
10.	Крышка шатуна	2	29.	Компьютер	1
11.	Педали (лев./прав.)	1 компл.	30.	Прокладка кабеля	1
12.	Регулятор высоты сидения	1	31.	Проводка пульсометра компьютера	2
13.	Корпус	1	32.	Руль	1
14.	Провод нижнего датчика	1	33.	Кабель пульсомера	2
15.	Торцевой болт (M8*15)	4	34.	Пульсомер	2
16.	Разъем подключения адаптера	1	35.	Поролоновые накладки	2
17.	Адаптер	1	36.	Заглушка	2
18.	Рулевая стойка	1	37.	Нижний кабель	1
19.	Фиксатор горизонтального положения сидения	1			



#4 X4  
(M8 x 60mm)



#5 X8  
(Ø 8)



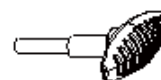
#6 X4  
(M8)



#15 X4  
(M8 x 15mm)



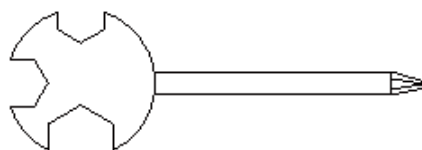
#27 X1  
(Ø 8)



#26 X1



#30 X1

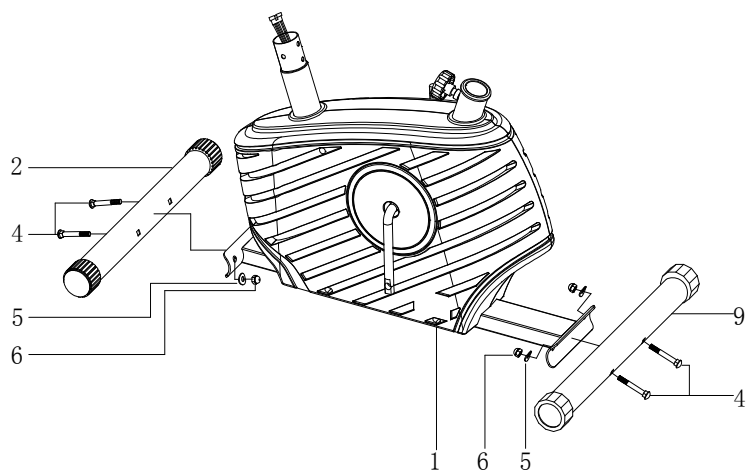


Мульти-ключ - 1 шт.



Шестигранный ключ - 1 шт.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



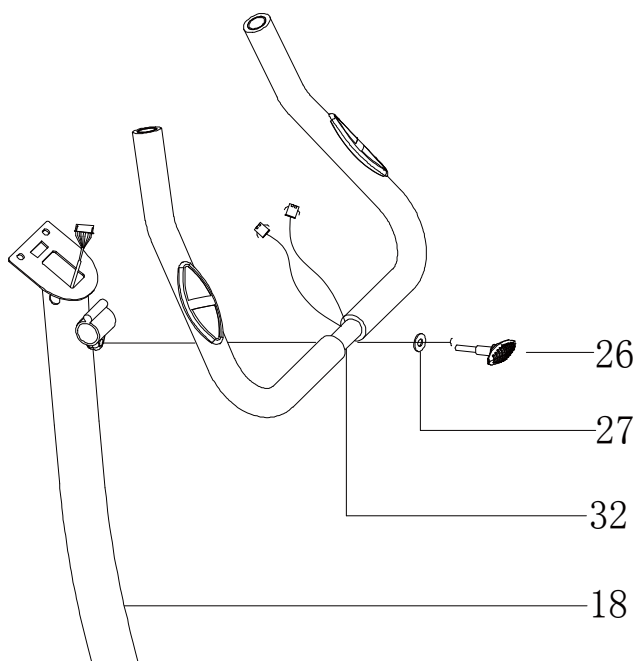
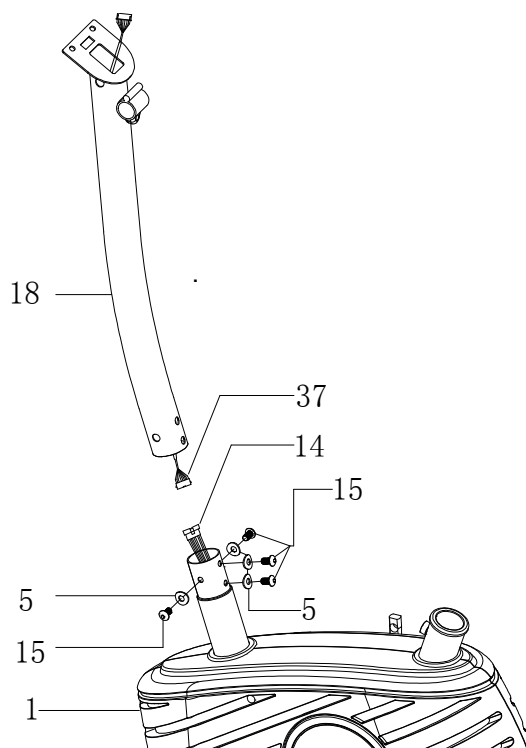
## **ШАГ 1**

Соедините передний (поз.2) и задний (поз.9) стабилизаторы с основной рамой (поз.1) 4 комплектами болтов М8\*60 (поз.4), изогнутой шайбой Ø8 (поз.5) и колпачковой гайкой М8 (поз.6).

## **ШАГ 2**

Возьмите рулевую стойку (поз.18) и подключите верхнюю проводку датчика (поз.37) к нижней проводке датчика (поз.14).

Установите рулевую стойку (поз.18) внутри основной рамы и зафиксируйте ее 4 комплектами торцевых болтов М8 X 15 мм, (поз.15) и изогнутой шайбой Ø8 (поз.5).

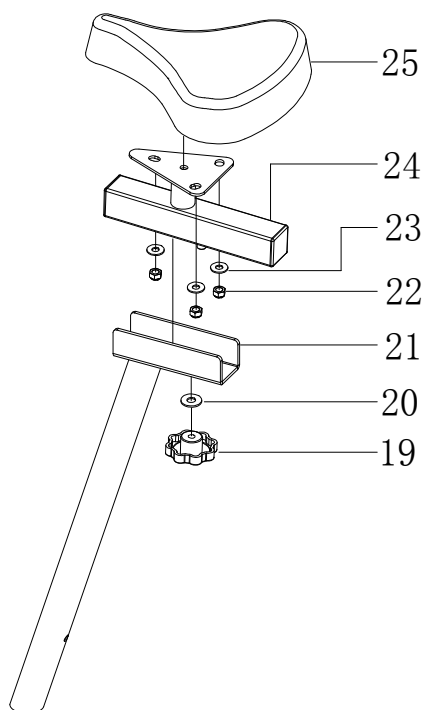


## **ШАГ 3**

Закрепите рулевой поручень (поз.32) на рулевой стойке (поз.18) шайбой Ø8 (поз. 27) и регулятором рулевого поручня (поз. 26).

### **РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ РУЛЕВОГО ПОРУЧНЯ**

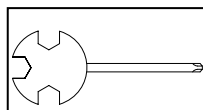
Для регулировки положения рулевого поручня ослабьте регулятор (поз.26), повернув его против часовой стрелки. Поворотом установите рулевой поручень (поз.32) в нужное положение. Закрепите рулевой поручень (поз.32) должным образом, затягивая регулятор (поз.26) по часовой стрелке.



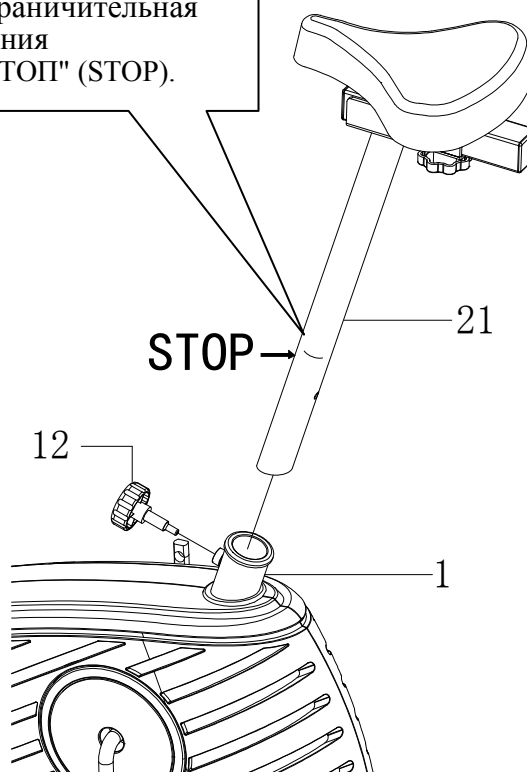
#### **ШАГ 4**

Закрепите сиденье (поз.25) на опоре (поз.24) 2 комплектами шайб Ø8 (поз.23) и нейлоновых гаек М8 (поз.22).

Закрепите опору сиденья (поз.24) на стойке сиденья (поз. 21) шайбой Ø10 (поз.20) и регулятором положения сиденья (поз.19).

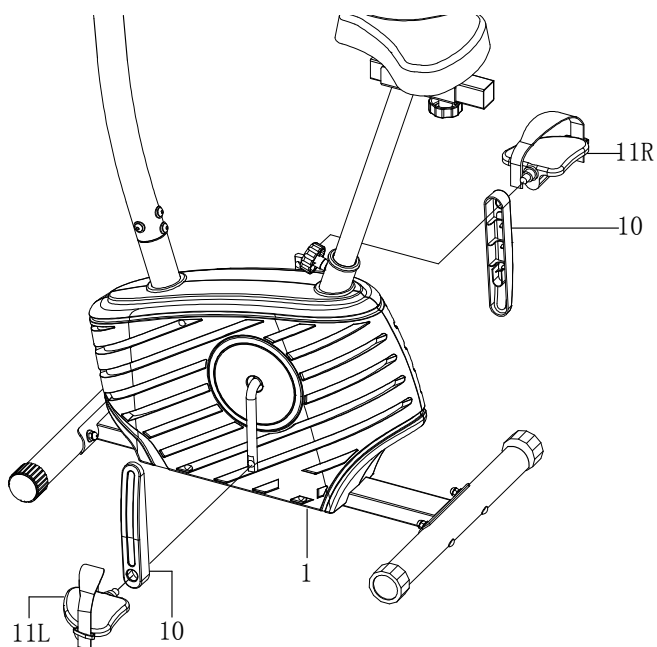


**ПРИМЕЧАНИЕ:**  
ограничительная линия "СТОП" (STOP).



#### **ШАГ 5**

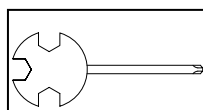
Вставьте стойку сиденья (поз.21) в корпус опорной стойки сиденья и совместите отверстия (Правильную высоту можно отрегулировать только после окончательной сборки велотренажера). Закрепите положение сиденья регулятором (поз.12).



#### **ШАГ 6**

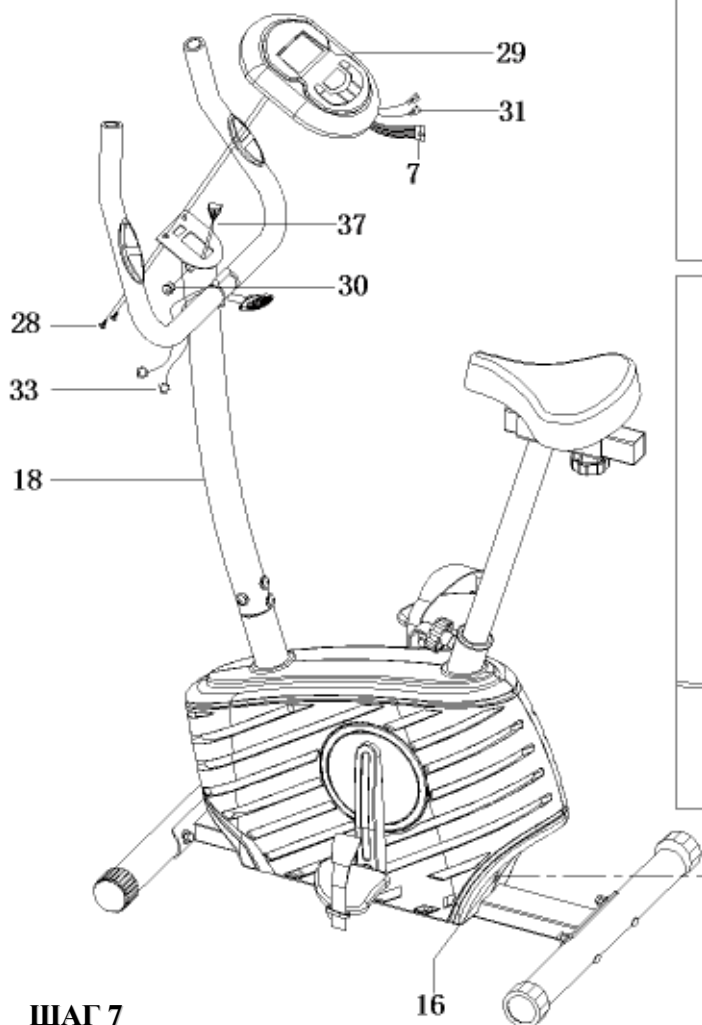
Закрепите с обеих сторон корпуса накладку на левом и правом шатуне (поз.10).

На педалях (поз.11R и поз.11L) имеется маркировка "L" и "R" - левая и правая (педаля) соответственно. Соедините их с соответствующими шатунами. Правый шатун находится на велосипеде справа (оценивать при положении сидя на велосипеде). Обратите внимание, что правую педаль (поз.11R) следует крепить вращением по часовой стрелке, а левую (поз.11L) - против часовой стрелки.

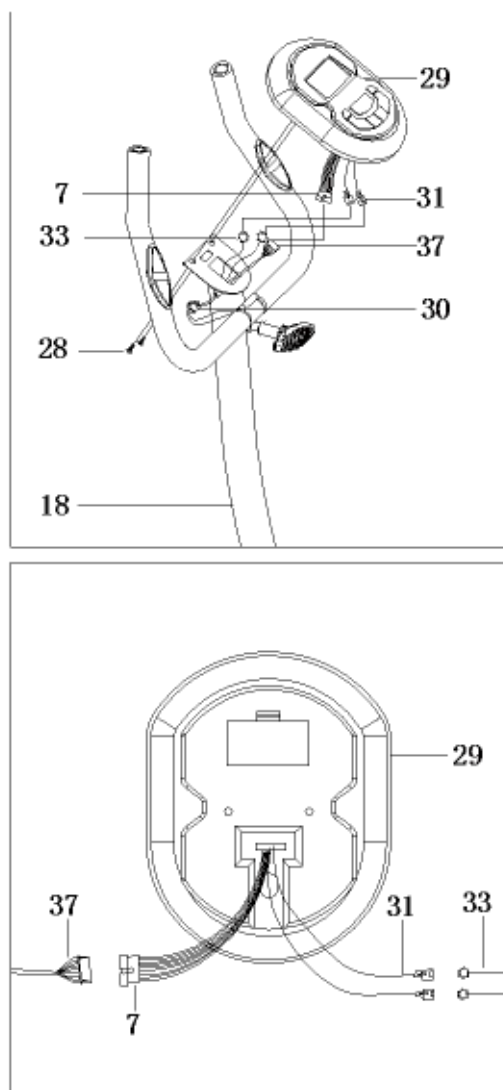




11



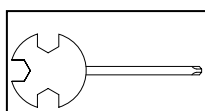
10

**ШАГ 7**

Протяните кабель пульса (33) через отверстие в рулевой стойке (18), затем прокладку для кабеля (30) в отверстие передней стоки (18), как показано на рисунке.

Подключите нижний кабель (37) к компьютеру (29) соедините кабель пульса (33) с кабелем пульса компьютера (31), затем вставьте компьютер (29) в его основание на передней стойке, зафиксируйте 2-мя винтами (M5\*12) (28).

Вставьте адаптер (37) в разъем, который расположен на задней части кожуха



# ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ИСТОЧНИКУ ПИТАНИЯ

Выберите место в непосредственной близости от розетки для установки тренажера. Убедитесь в исправном состоянии шнура питания адаптера и вилки. Тренажер должен быть подключен к розетке, установленной в соответствии с правилами безопасности.

## Технические характеристики адаптера:

Напряжение -220-240 В.

Частота -50/60 Гц.

Выходное напряжение -9 В, 500mA.

**НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОРАЖЕНИЮ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ. ДАННОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В НОМИНАЛЬНОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ЦЕПИ 220-240 ВОЛЬТ. ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ СОМНЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ПРАВИЛЬНОСТИ ПОДКЛЮЧЕНИЯ УСТРОЙСТВА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С КВАЛИФИЦИРОВАННЫМ ЭЛЕКТРИКОМ.**



Для снижения риска поражения электрическим током всегда отсоединяйте тренажер от электрической сети после его использования. Это особенно важно, если вы не собираетесь использовать тренажер в течение длительного времени.

Никогда не вставляйте вилку и не отключайте тренажер мокрыми руками.

Шнур питания должен находиться на безопасном расстоянии от горячих поверхностей и предметов.

Не допускайте запутывания шнура

Отключайте тренажер от электросети, прежде чем приступать к любому обслуживанию, очистке или визуальному осмотру.

**ОЧИСТКА.** Не используйте абразивные средства для ухода за тренажером. Протирайте тренажер влажной тканью для удаления пыли и пота.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (контроль потребления калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

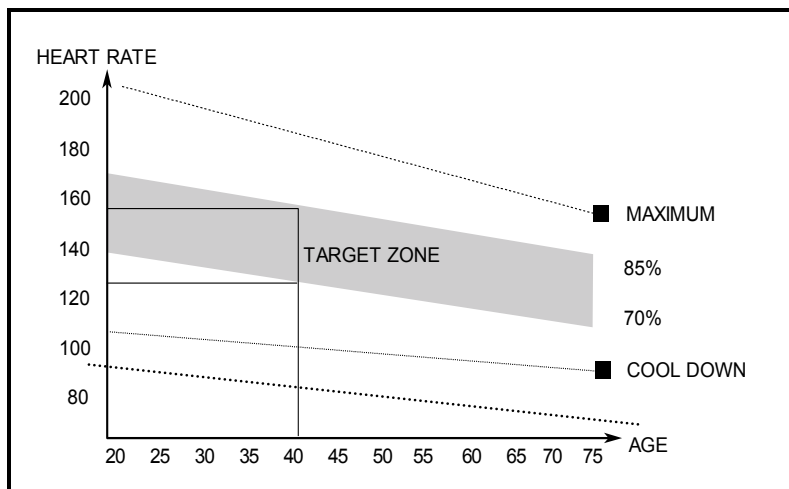
### 1. ЭТАП РАЗМИНКИ

Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм 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 ТРЕНИРОВКИ

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.



**Продолжительность данного этапа не должна составлять менее 12 минут. Для большинства людей начальная продолжительность тренировки составляет 12-20 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.

### ПОВЫШЕНИЕ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА

Для повышения мышечного тонуса с использованием велотренажера с программируемым магнитным блоком нагрузки Вам понадобится достаточно высокий запас прочности. Тренировки обеспечивают высокую нагрузку на мышцы стопы, поэтому на начальном этапе время тренировки может быть меньше, чем необходимо. Если Вы, помимо прочего, хотите улучшить свое физическое состояние, Вам понадобится сменить программу тренировок. В этом случае Вам следует выполнять стандартные этапы разминки и заминки, но во время основного этапа тренировки увеличить нагрузку на голень. Если Вы чувствуете, что частота биения Вашего сердца вышла за пределы нормального диапазона, снизьте скорость тренировки.

### СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Основной фактор в данном случае - количество прилагаемых усилий. Чем больше усилие и продолжительнее тренировка, тем больше калорий Вы сожжете.

# КОМПЬЮТЕР. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

## ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

ПОЗИЦИЯ	ОПИСАНИЕ
ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (TIME)	Во время тренировки на дисплее отображается время тренировки. Диапазон: 0:00 ~ 99:59
СКОРОСТЬ (SPEED)	Во время тренировки на дисплее отображается скорость тренировки. Диапазон: 0.0 ~ 99.9
РАССТОЯНИЕ (DISTANCE)	Во время тренировки на дисплее отображается пройденное расстояние. Диапазон: 0.0 ~ 99.9
КАЛОРИИ (CALORIES)	Во время тренировки на дисплее отображается количество сожженных калорий. Диапазон: 0 ~ 999
ПУЛЬС (PULSE)	Во время тренировки на дисплее отображается значение пульса в уд./мин. Система издает аварийный сигнал в случае превышения конечного значения ЧСС.
СКОРОСТЬ ВРАЩЕНИЯ (RPM)	Во время тренировки на дисплее отображается количество оборотов в минуту Диапазон: 0 ~ 999
РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL)	Ручной режим тренировки.
ПРОГРАММЫ (PROGRAM)	Выбор одной из 12 программ.
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (USER)	Создание пользовательского профиля уровня сопротивления.
Блок контроля ЧСС (H.R.C.)	Задание целевого значения ЧСС во время тренировки.

## НАЗНАЧЕНИЕ КЛАВИШ

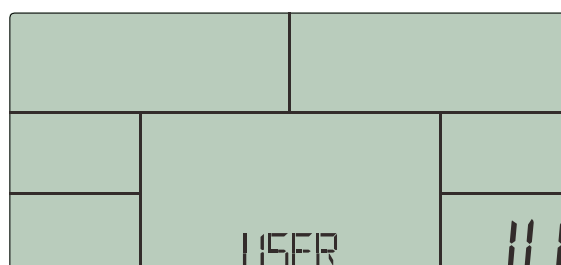
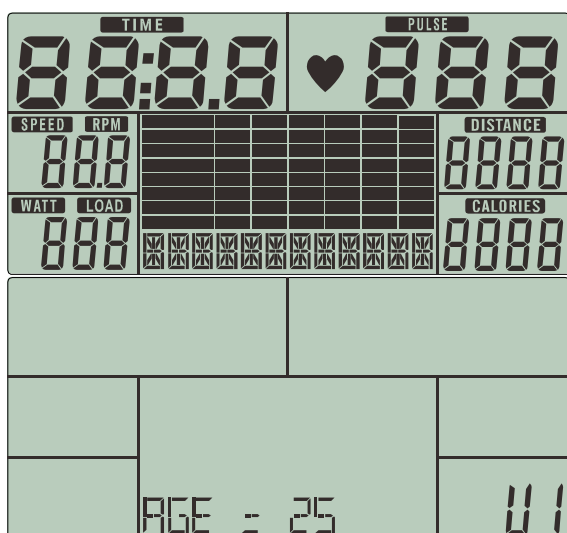
ПОЗИЦИЯ	ОПИСАНИЕ
ВВЕРХ	Увеличение уровня сопротивления
ВНИЗ	Уменьшение уровня сопротивления
РЕЖИМ (MODE)	Подтверждение выбора функции или значения параметра.
ПЕРЕЗАГРУЗКА (RESET)	Удерживая клавишу в течение 2 секунд, можно перезагрузить компьютер и запустить его с настройками пользователя. Возврат к основному меню из режима предварительной настройки или остановки.
ПУСК /ОСТАНОВКА (START/ STOP)	Начало или завершение тренировки.
Возврат к заданному значению (RECOVERY)	Проверка статуса возврата к заданному значению диапазона ЧСС.
BODY FAT	Анализатор процентного соотношения жира в организме и индекса массы тела (ИМТ - BMI).

## ПОРЯДОК РАБОТЫ

### ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ (POWER ON)

Подключите вилку к источнику питания. Компьютер включится, на дисплее в течение 2 секунд отобразятся все параметры программы. Введите значения параметров (Возраст (Age), Пол (Gender), Рост (Height), Вес (Weight)) пользователя.

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.



### РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL MODE)

Нажмите клавишу главного меню СТАРТ (START), чтобы активировать ручной режим тренировки.

1. Колесиком джойстика выберите программу тренировки, в меню выберите Ручной режим (Manual) и нажмите РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.
2. Колесиком джойстика задайте значения параметров ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ (TIME), РАССТОЯНИЯ (DISTANCE), КАЛОРИЙ (CALORIES), ПУЛЬСА (PULSE) и нажмите РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.
3. Для начала серии упражнений нажмите клавишу СТАРТ/СТОП. Колесиком джойстика задайте значение уровня нагрузки.
4. Для перерыва в серии упражнений нажмите клавишу СТАРТ/СТОП. Для возврата в главное меню нажмите ВОЗВРАТ (RESET).



## **ВЫБОР ПРОГРАММЫ (PROGRAM MODE)**

1. Колесиком джойстика выберите серию упражнений, выберите функцию Программа (Program) и нажмите РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.
2. Колесиком джойстика выберите заранее заданное ВРЕМЯ (TIME) тренировки.
3. Для начала серии упражнений нажмите клавишу СТАРТ/СТОП. Колесиком джойстика задайте значение уровня нагрузки.

Для перерыва в серии упражнений нажмите клавишу СТАРТ/СТОП. Для возврата в главное меню нажмите ВОЗВРАТ (RESET).



## **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (USER PROGRAM MODE)**

1. Колесиком джойстика выберите серию упражнений, выберите функцию настройки пользователя (User) и нажмите РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.
2. Перелистывая уровни нагрузки колесиком джойстика (всего 20 уровней), задайте значения нагрузки и нажмите РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.
3. Удерживая нажатой клавишу РЕЖИМ (MODE), завершите настройку или воспользуйтесь быстрой настройкой.
4. Колесиком джойстика выберите заранее заданное ВРЕМЯ (TIME) тренировки.
5. Для начала серии упражнений нажмите клавишу СТАРТ/СТОП (START/STOP). Колесиком джойстика отрегулируйте значение уровня нагрузки.
6. Для перерыва в серии упражнений нажмите клавишу СТАРТ/СТОП (START/STOP). Для возврата в главное меню нажмите ВОЗВРАТ (RESET).

## **РЕЖИМ КОНТРОЛЯ ЧСС (H.R.C. MODE)**

1. Колесиком джойстика выберите программу тренировки, в меню выберите режим контроля ЧСС (H.R.C. MODE) и нажмите РЕЖИМ (MODE) для подтверждения выбора.
2. Колесиком джойстика выберите значение ЧСС - 55%.75%.90% или КОНЕЧНЫЙ (TAG (КОНЕЧНАЯ ВЕЛИЧИНА ЧСС (TARGET H.R.)) (значение по умолчанию: 100%).
3. Колесиком джойстика выберите заранее заданное ВРЕМЯ (TIME) тренировки.
4. Для начала или завершения серии упражнений нажмите клавишу СТАРТ/СТОП (START/STOP). Для возврата в главное меню нажмите ВОЗВРАТ (RESET).



## ВОЗВРАТ К ЗАДАННОМУ ЗНАЧЕНИЮ (RECOVERY)

1. Во время отображения на экране компьютера значения пульса нажмите клавишу ВОЗВРАТ К ЗАДАННОМУ ЗНАЧЕНИЮ (RECOVERY). При этом держите руки на датчиках пульса или прикрепите нагрудный датчик.
  2. На экране отобразится ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (TIME), отобразится значение "0:60" (секунд) и начнется обратный отсчет.
- После начала обратного отсчета и до достижения значения 0 - до момента возврата статуса контроля ЧСС к начальному значению - компьютер отобразит значение от F1 до F6.

1.0	OUTSTANDING/ПРЕВОСХОДНО
1.0 <F< 2.0	EXCELLENT/ОТЛИЧНО
2.0 <F< 2.9	GOOD/ХОРОШО
3.0 <F< 3.9	FAIR/УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
4.0 <F< 5.9	BELOW AVERAGE/НИЖЕ СРЕДНЕГО
6	POOR/НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО

## АНАЛИЗАТОР ПРОЦЕНТНОГО СООТНОШЕНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ (BODY FAT MODE)

1. По завершении серии упражнений нажмите клавишу BODY FAT.
2. Держитесь руками за датчики. По истечении 8 секунд компьютер отобразит значение ИМТ (BMI), % ЖИРА (FAT%).
3. Для возврата в главное меню повторно нажмите клавишу BODY FAT.

### ИМТ (B.M.I.) ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

ИМТ (B.M.I.) ЗНАЧЕНИЕ (SCALE)	НИЗК. (LOW)	НИЗК./СРЕДН. (LOW/MED)	СРЕДНИЙ (MEDIUM)	СРЕДН./ВЫСОК. (MED/HIGH)
ДИАПАЗОН (RANGE)	<20	20 -24	24,1 -26,5	>26.5

### АНАЛИЗАТОР ПРОЦЕНТНОГО СООТНОШЕНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ:

ЗНАЧОК	—	+	▲	◆
СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА, %	НИЗК. (LOW)	НИЗК./СРЕДН. (LOW/MED)	СРЕДНИЙ (MEDIUM)	СРЕДН./ВЫСОК. (MED/HIGH)
ПОЛ				
МУЖЧИНА	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
ЖЕНЩИНА	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

### 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. При обнаружении отклонений в работе компьютера, отключите его от сети и подключите снова.
3. Система мониторинга сердечного ритма может иметь неточности и должна использоваться только в качестве справочного материала. Данная информация не должна использоваться в медицинских целях.
4. **ВНИМАНИЕ!** Чрезмерные тренировки могут повлечь за собой серьезные проблемы со здоровьем. Если Вы чувствуете выраженную слабость, немедленно прекратите тренировку.

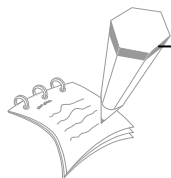
## ИНФОРМАЦИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ



Данное изделие представляет собой электронное оборудование и не подлежит утилизации с бытовыми отходами.

В целях защиты окружающей среды изделие подлежит утилизации в соответствии с требованиями законодательства территории реализации. Ознакомьтесь с местной системой раздельного сбора электрических товаров и обратитесь в специализированные организации, занимающиеся вывозом и утилизацией таких отходов.

### ДЛЯ ЗАМЕТОК



*Здесь Вы можете записывать результаты Ваших регулярных тренировок*



S I N C E 1 9 6 5

COPYRIGHT ©2017 BY BODY SCULPTURE INTERNATIONAL  
EUROPE LTD

ALL RIGHTS RESERVED. UNAUTHORIZED DUPLICATION IS A  
VIOLATION OF LAW



### Гарантийные условия

Уважаемый покупатель! Благодарим Вас за покупку тренажера и надеемся, что он Вам понравится. Перед использованием просим Вас проверить комплектность товара в соответствии с руководством пользователя. В случае если купленный Вами товар будет нуждаться в гарантийном ремонте, просим Вас обратиться в гарантийную мастерскую.

1. Настоящие гарантийные обязательства не противоречат и составлены с учетом положения Закона РФ «О защите прав потребителя».
2. Гарантийный ремонт изделия производится в случае выявления заводского дефекта в течение 18 месяцев после даты продажи через розничную сеть, указанную в кассовом (товарном) чеке и гарантийной карте.
3. Тренажер является технически сложным товаром бытового назначения, который в соответствии с законом «О защите прав потребителя» не подлежит обмену в тех случаях, когда оно имеет надлежащее качество, но не подошло покупателю по форме, габаритам, фасону, расцветки или комплектации.
4. Любые претензии по качеству и комплектности изделия рассматриваются только после проверки изделия в фирменном сервис-центре.
5. Гарантийный ремонт не осуществляется в следующих случаях:
  - неправильное оформление гарантийной карты (отсутствие артикула модели, даты продажи, штампа и подписи Продавца, кассового чека);
  - нарушение целостности или отсутствие пломб (при наличии в товарном чеке отметки о пломбировании) на изделии;
  - наличие механических повреждений (царапин, трещин, сколов, деформации корпуса или элементов конструкции, сорванные шлицы винтов и т.п.);
  - наличие внутри изделия посторонних предметов;
  - отсутствие элементов конструкции (некомплектность) изделия (крышки, ролики, пружины, клавиши и т.п.);
  - проведение ремонта и/или наладки изделия, любыми иными лицами кроме гарантийных мастерских.
  - наличие изменений устройства изделий;
  - окончание гарантийного срока, установленного дистрибьютором.
6. Гарантия не распространяется на изделия, имеющие дефекты причиненные стихийными бедствиями, авариями, домашними животными, насекомыми, высокой температурой, водой, возникшие в результате неправильной или небрежной эксплуатации или транспортировки, а также вызванные отклонением параметров питающей электросети от номинала, указанного в паспорте.
7. Гарантия не распространяется на ремни, пластмассовые изделия (части изделия), элементы питания, аккумуляторы, адаптеры, сменные насадки и любые другие части изделия, имеющие естественный ограниченный срок службы.
8. Условия гарантии не предусматривают чистку и профилактику изделий.
9. Гарантия не предусматривает выезд мастера к месту установки изделия с целью его подключения, настройки, ремонта или консультации по вопросам эксплуатации.
10. Замена или возврат изделия осуществляется только при наличии существенных недостатков, и на условиях, которые предусмотрены «Законом о защите прав потребителей».
11. Гарантия не действительна в случае, если изделие, предназначенное для тренировки в домашних условиях (это указано в инструкции), использовалось не по назначению, например, в общественных, коммерческих и иных учреждениях и организациях, тренажерных залах или подвергалось чрезмерным нагрузкам.

Изделия рассчитаны на максимальный вес пользователя до 100 кг (если иное не указано в инструкции по использованию изделия)

12. Гарантия аннулируется при несоблюдении клиентом правил, приведенных в инструкции по сборке эксплуатации и гарантийной карте, прилагаемых к изделию.

С условиями гарантийного обслуживания ознакомлен, претензий по качеству, внешнему виду и комплектности изделия не имею.

ПОКУПАТЕЛЬ: \_\_\_\_\_

Фамилия, Имя, Отчество

Дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. Подпись \_\_\_\_\_