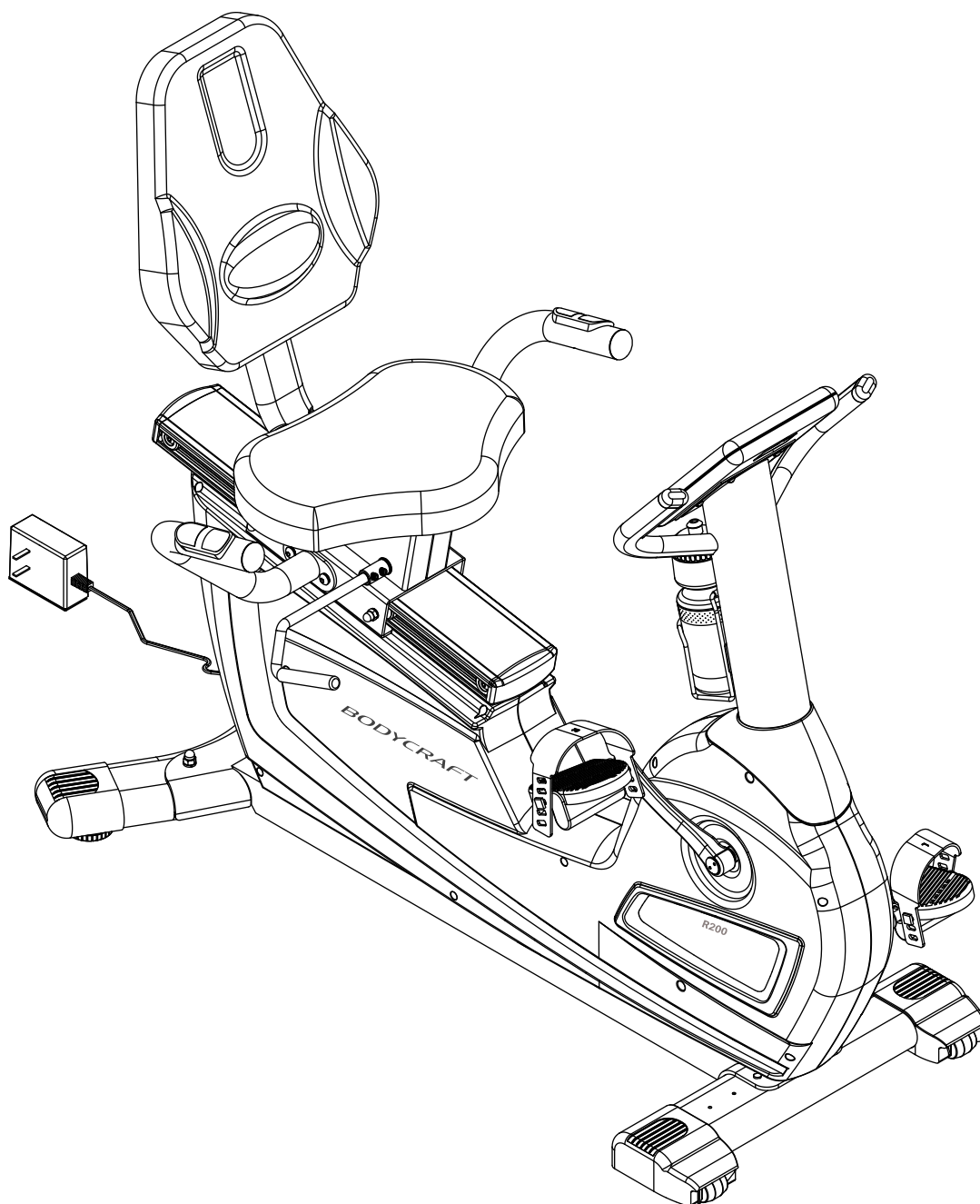


# ***BODYCRAFT***

## **BCR200 Велотренажер горизонтальный** **Инструкция по сборке**



MA902  
Model No. BCR200 BODYCRAFT is a division  
of Recreation Supply  
[www.bodycraft.com](http://www.bodycraft.com)

800-990-5556

Recreation Supply Inc.  
7699 Green Meadows Drive  
Lewis Center, OH 43035  
[info@bodycraft.com](mailto:info@bodycraft.com)

**Поздравляем! И благодарим вас за выбор велотренажера BODYCRAFT BCR200! Ваш выбор - это разумные инвестиции в ваше здоровье и здоровье вашей семьи. Мы надеемся, что вы будете использовать его многие годы!**

Для вашей безопасности и пользы, пожалуйста, прочитайте полностью это руководство. Пожалуйста, держите руководство в доступном месте, чтобы быстро получить информацию о тренажере при необходимости.

Bodycraft предлагает полный набор высококачественного оборудования для фитнеса. Пожалуйста, обратитесь к нашему веб-сайту [www.bodycraft.com](http://www.bodycraft.com), чтобы узнать больше способов для улучшения вашего образа жизни.

Ваш Bodycraft BCR200 отличается качеством и дизайном, чтобы сделать вашу тренировку чрезвычайно эффективной и удобной. Ваш новый гребной тренажер дает серьезную кардио-нагрузку, которая будет вас мотивировать, подталкивать к достижению ваших целей в фитнесе. Bodycraft BCR200 обеспечит эффективную тренировку сердечно-сосудистой системы с низким уровнем воздействия, которая поможет увеличить вашу энергичность и качество вашей жизни. Тренировка сердечно-сосудистой системы жизненно важна для всех возрастов, и Bodycraft BCR200 обеспечит эффективную тренировку, результатом которой будет достижение поставленных целей в области фитнеса и поддержание формы тела, которое вы всегда хотели. Занятость от 15 до 30 минут в день, три раза в неделю - это все, что вам нужно, чтобы узнать о преимуществах обычной программы упражнений.

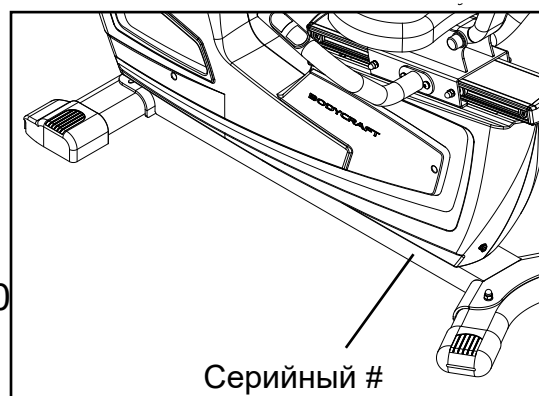
В качестве производителя тренажеров премиум-класса мы стремимся к полному удовлетворению ваших потребностей. Если у вас есть вопросы, предложения или вы нашли недостатки или поврежденные детали, мы гарантируем удовлетворить ваш запрос с помощью нашей авторизованной дилерской сети. Обратитесь к ближайшему от вас дилеру.

**Справочная информация покупателя:**

**НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ ВЫ ЗАПОЛНИЛИ СЛЕДУЮЩУЮ ИНФОРМАЦИЮ, ОНА ВАМ ПОНАДОБИТСЯ ДЛЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА.**

Наименование продукта: велотренажер BCR200

Серийный номер: RB \_\_\_\_\_



Чек, подтверждающий покупку должен быть предоставлен для подтверждения гарантии, также продукт должен быть зарегистрирован в Bodycraft через Интернет по адресу [www.bodycraft.com](http://www.bodycraft.com) или по телефону.

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Меры предосторожности.....      | 1  |
| Сборочные единицы.....          | 2  |
| Сборка.....                     | 3  |
| Регулировка.....                | 6  |
| Детализация.....                | 7  |
| Сборочный чертеж.....           | 10 |
| Компьютер и его функционал..... | 12 |
| Гарантия.....                   | 18 |

# ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

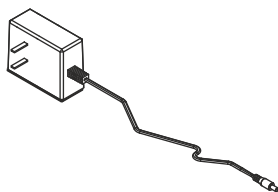
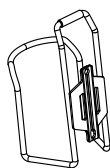
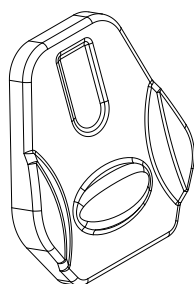
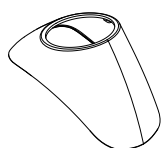
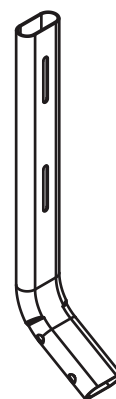
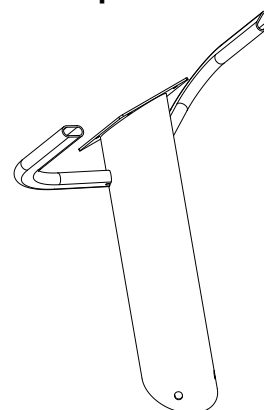
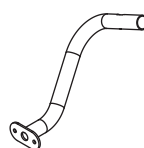
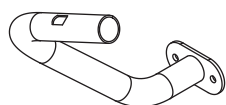
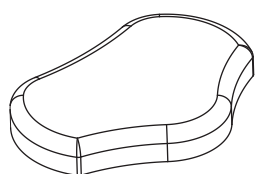
При использовании этого оборудования всегда следует соблюдать основные меры предосторожности, включая следующие инструкции по безопасности:

**Прочитайте все инструкции перед тем, как воспользоваться оборудованием.**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Существует риск для пользователей при обращении с этим оборудованием. Перед началом этой или любой другой программы тренировок обратитесь к врачу. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, беременных женщин или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Recreation Supply, Inc. не несет ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, нанесенный этим продуктом или при его использовании.

1. Перед использованием этого оборудования рекомендуется сделать небольшую разминку.
2. Убедитесь, что все компоненты не повреждены и в рабочем состоянии. Осматривайте тренажер перед каждым использованием. Это особенно важно после первых 10 часов использования. Педали и другое оборудование иногда могут работать самостоятельно. Затяните все обнаруженные незакрепленные детали.
3. Это оборудование должно быть собрано и установлено на плоской поверхности для дальнейшего использования. Рекомендуется использовать коврик или другой мат для защиты пола.
4. Надевайте соответствующую обувь и одежду во время использования тренажера; не надевайте одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажера.
5. Не пытайтесь выполнять какие-либо операции по техническому обслуживанию или настройкам, отличные от описанных в этом руководстве. В случае возникновения каких-либо проблем прекратите использование и обратитесь в сервис.
6. Соблюдайте осторожность, когда залезаете и слезаете с тренажера. Всегда удерживайте неподвижные поручни, когда залезаете и слезаете с тренажера.
7. Не используйте тренажер вне помещения.
8. Это оборудование предназначено только для домашнего или легкого коммерческого использования.
9. Не более одного человека может одновременно тренироваться.
10. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования. Этот тренажер спроектирован только для взрослых.
11. Если вы испытываете головокружение, тошноту, боли в груди или другие симптомы во время тренировки, немедленно прекратите её и обратитесь к врачу.
12. Максимальная грузоподъемность для тренажера составляет 350 фунтов / 160 кг.
13. Регулярно протирайте раму и другие элементы. Мы рекомендуем теплую мыльную воду. Не используйте жесткие или абразивные химические чистящие средства.
14. Если вы не уверены в правильном использовании BODYCRAFT BCR200, позвоните в местное представительство BODYCRAFT или в отдел обслуживания клиентов.

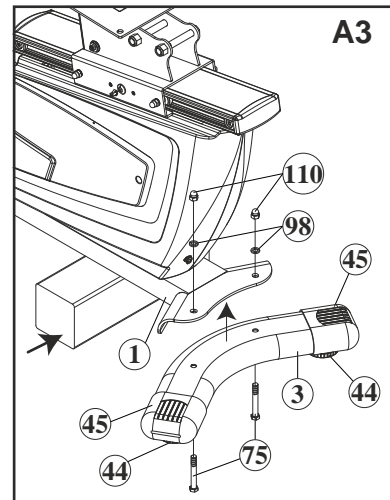
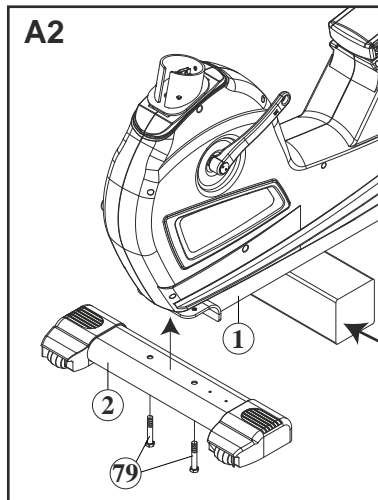
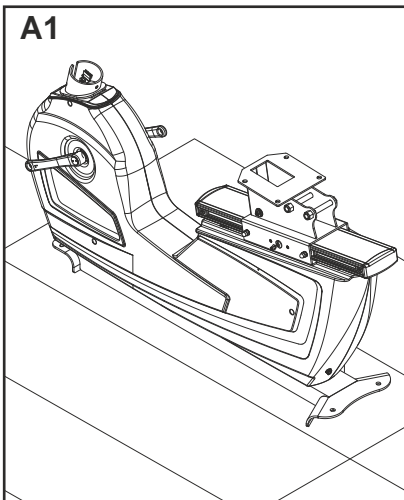
# BCR200 СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ



# СБОРКА

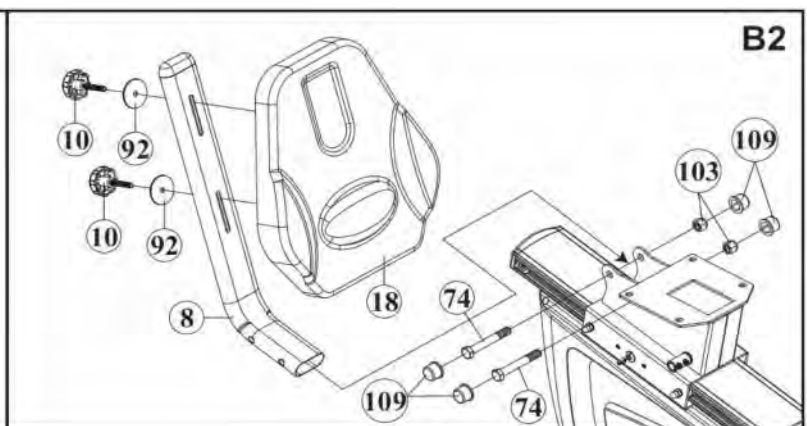
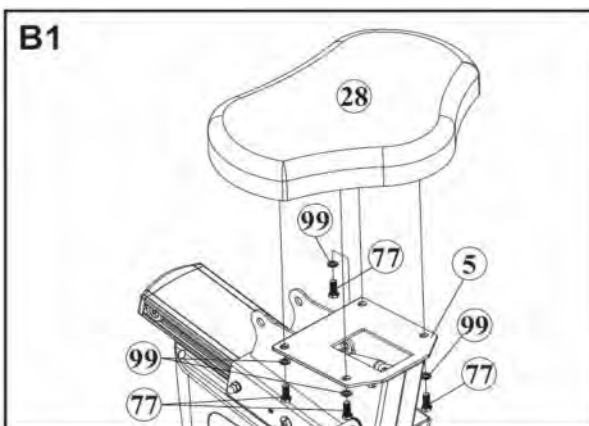
## Шаг 1 Передний и задний стабилизатор

1. Используйте пенопластовый блок от упаковки, чтобы приподнять переднюю часть велотренажера (1), затем прикрепите передний стабилизатор (2) с помощью двух шестигранных болтов 3/8" x 2-1/4" (79), как показано на рис. А2. Затните болты. Уберите пенопласт.
2. Используйте пенопластовый блок от упаковки, чтобы приподнять заднюю часть велотренажера (1) затем прикрепите задний стабилизатор (3) с помощью двух шестигранных болтов 3/8" x 2-3/4" (75), двух пружинных шайб 3/8" (98) и двух колпачковых гаек 3/8" (110), как показано на рис. А3. Затните болты. Уберите пенопластовый блок.
3. Как только велотренажер окажется на том месте, где будет стоять всегда, отрегулируйте выровнители (44) с каждой стороны заднего стабилизатора (3), чтобы тренажер был устойчив.



## Шаг 2 Сидение и спинка

1. Прикрепите сидение (28) к раме сидения (5) с помощью четырех пружинных шайб М8 (99) и четырех шестигранных болтов М8 x 20L (77), как показано на рис. В1. Затяните эти болты.
2. Прикрепите каркас спинки (8) к раме сидения (5) с помощью двух шестигранных болтов 1/2" x 3-1/2" (74) и двух нейлоновых гаек 1/2" (103). Затяните эти болты, затем спрячьте каждый из них под наконечником 1/2" (109).
3. Прикрепите спинку (18) к каркасу спинки (8) с помощью двух шайб М8 (92) и двух регулировочных рукояток (10). Вы сможете использовать рукоятки для регулировки спинки для увеличения комфорта.

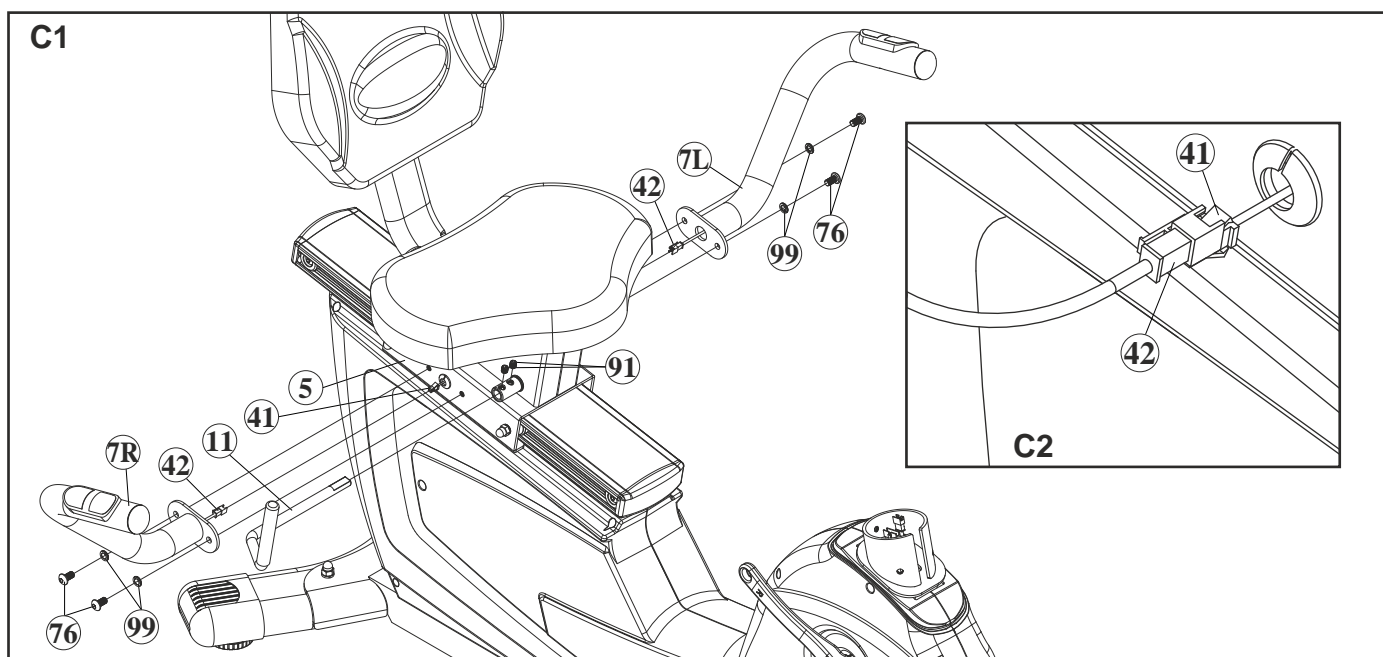


# СБОРКА

## Шаг 3 Поручни

1. Перед тем как закрепить поручни (7L, 7R) к раме сидения (5), вам сначала надо присоединить кабель пульсометра поручня (42) к кабелю пульсометра (41) в отверстии рамы (5). Спрячьте лишние провода в поручне. Прикрепите каждый поручень (7L, 7R) к раме сидения (5) с помощью двух пружинных шайб М8 (99) и двух болтов со сферической головкой М8 x 15L (76), как показано на рис. С1.
2. Вставьте рукоятку регулировки сидения (11) в сварную скобу на раме сидения (5), как показано на рис. С1. Расположите плоскую сторону рукоятки регулировки сидения (11) лицом к двум винтам М8 x 8L (91) а затем затяните установочные винты (91) в противоположном направлении от плоской стороны.

**ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ** Будьте осторожны, не пережмите провода при сборке поручней

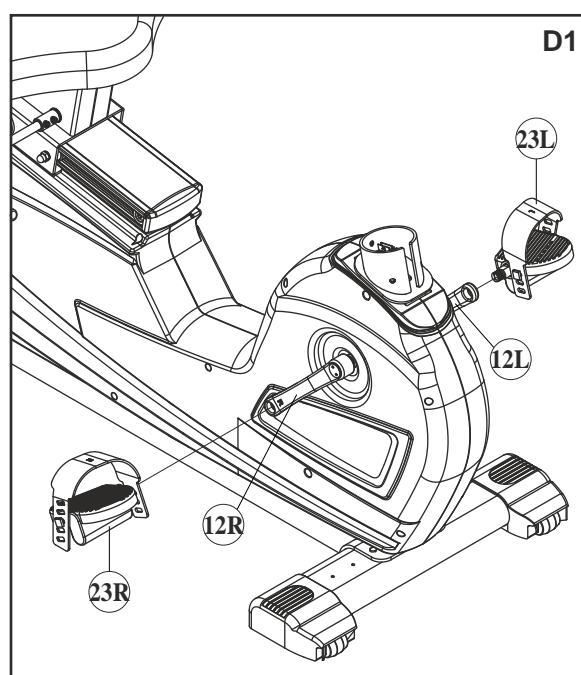


**ВАЖНО** **Левая педаль имеет обратную резьбу**

Начните прикручивать педаль **ВРУЧНУЮ, ЗАТЕМ ПОЛНОСТЬЮ ЗАТЯНИТЕ** каждую педаль с помощью гаечного ключа. Используйте ключ, чтобы начать процесс закручивания или не полного затягивания педалей, чтобы не повредить шатун.

## Шаг 4 Сборка педалей

1. Педали имеют маркировку для каждой стороны. Правая сторона обозначается "R" на конце оси с резьбой, а левая - "L". **ВНИМАТЕЛЬНО** накрутите каждую педаль **ВРУЧНУЮ**.  
**Левая педаль закручивается против часовой стрелки.**
2. Полностью затяните каждую педаль с помощью гаечного ключа (13).

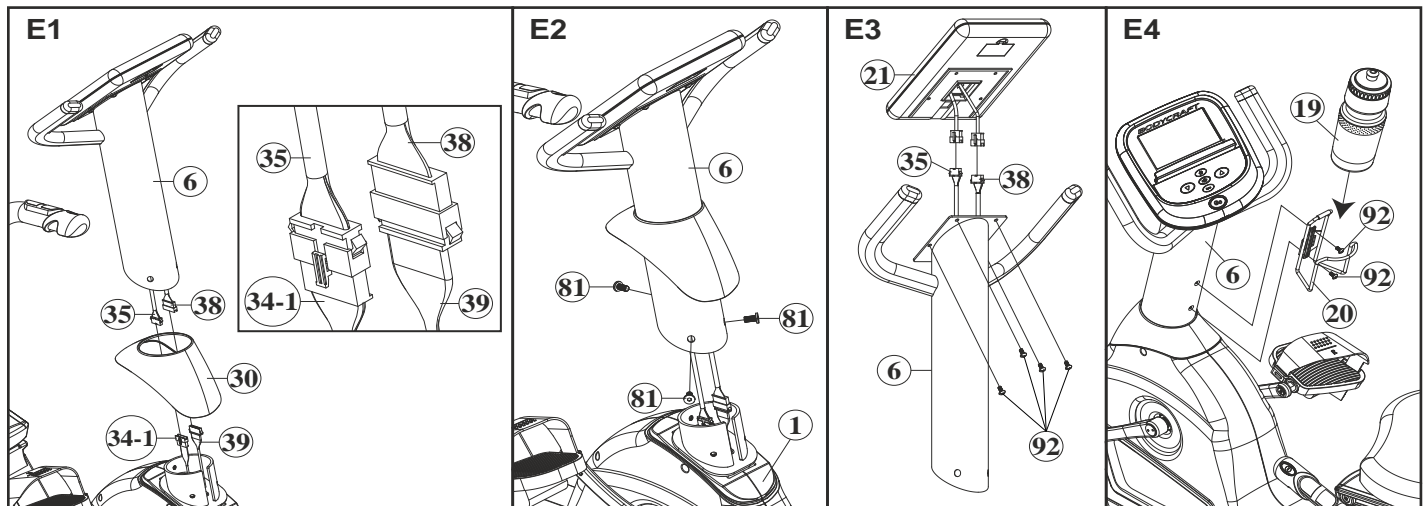


# СБОРКА

## Шаг 5 Стока консоли и компьютер

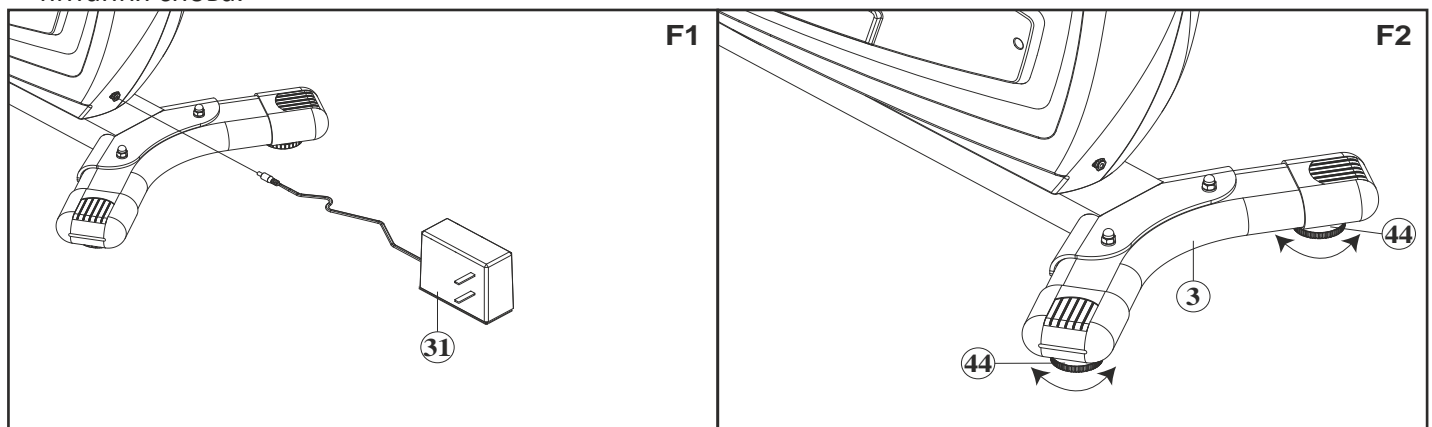
**ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ** Будьте аккуратны и не пережмите никакие провода при сборке стойки консоли и компьютера .

1. Наденьте накладку стойки (30) на стойку консоли (6). См. рис. E1 и E2.
2. Удерживайте сток консоли (6) рядом с велотренажером и соедините оба кабеля; 4-жильный разъем стойки консоли (38) соединяем с разъемом пульсометра (39), а кабель тормозного механизма (34-1) с 8-жильным разъемом стойки консоли (35).
3. Наденьте стойку консоли (6) на велотернажер (1), постарайтесь не пережать провода. Прикрепите стойку консоли (6) с помощью трех болтов с плоской головкой M8 x 16L (81). Затяните болты.
4. Удерживайте компьютер (21) рядом с верхней частью стойки (6) и соедините оба провода; 4-жильный разъем стойки консоли (38) и 8-жильный разъем стойки консоли (35).
5. Прикрепите и затяните компьютер (21) на стойке (6) с помощью четырех винтов M5 x 10L (86).
6. Прикрепите и зафиксируйте держатель бутылки (20) на стойке (6) с помощью двух винтов M5 x 10L (86).



## Шаг 6 Блок питания

1. См. F1. Вставьте блок питания (31) в разъем на задней части тренажера. Затем подключите блок питания к розетке на стене. Компьютер загорится. Если этого не произошло, переподключите блок питания снова.



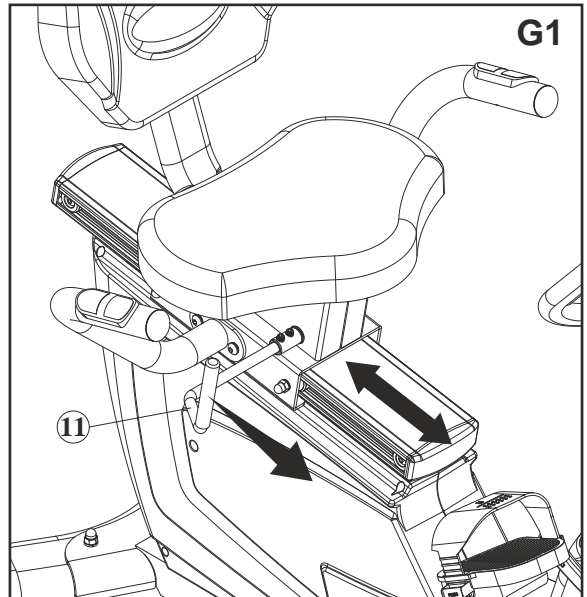
## Шаг 7 Выравнивание велотренажера

1. См. F2. Регулировочные выравниватели (44) с каждой стороны заднего стабилизатора (3) необходимо отрегулировать, чтобы тренажер стабильно стоял на полу.

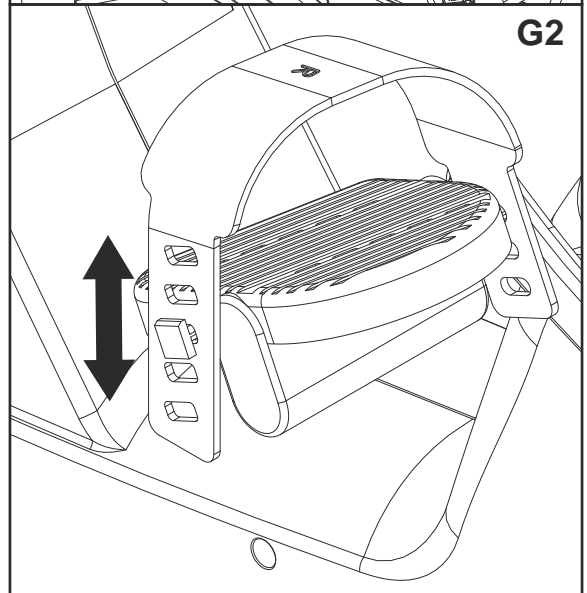


# РЕГУЛИРОВКИ

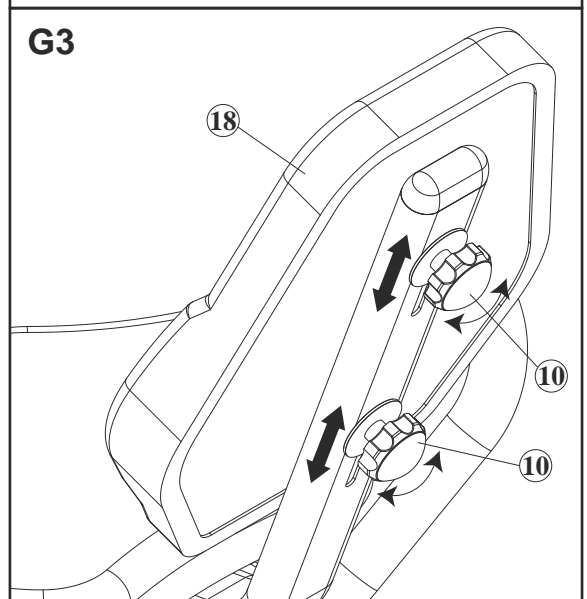
**G1** Сиденье можно регулировать вперед-назад, чтобы приспособить тренажер под длину ваших ног. Просто поверните рукоятку регулировки сидения (11) вверх, чтобы ослабить, установите сидение, затем надавите сильно вниз, чтобы зафиксировать сиденье на месте.



**G2** Ремешок педали можно подогнать под вашу обувь.

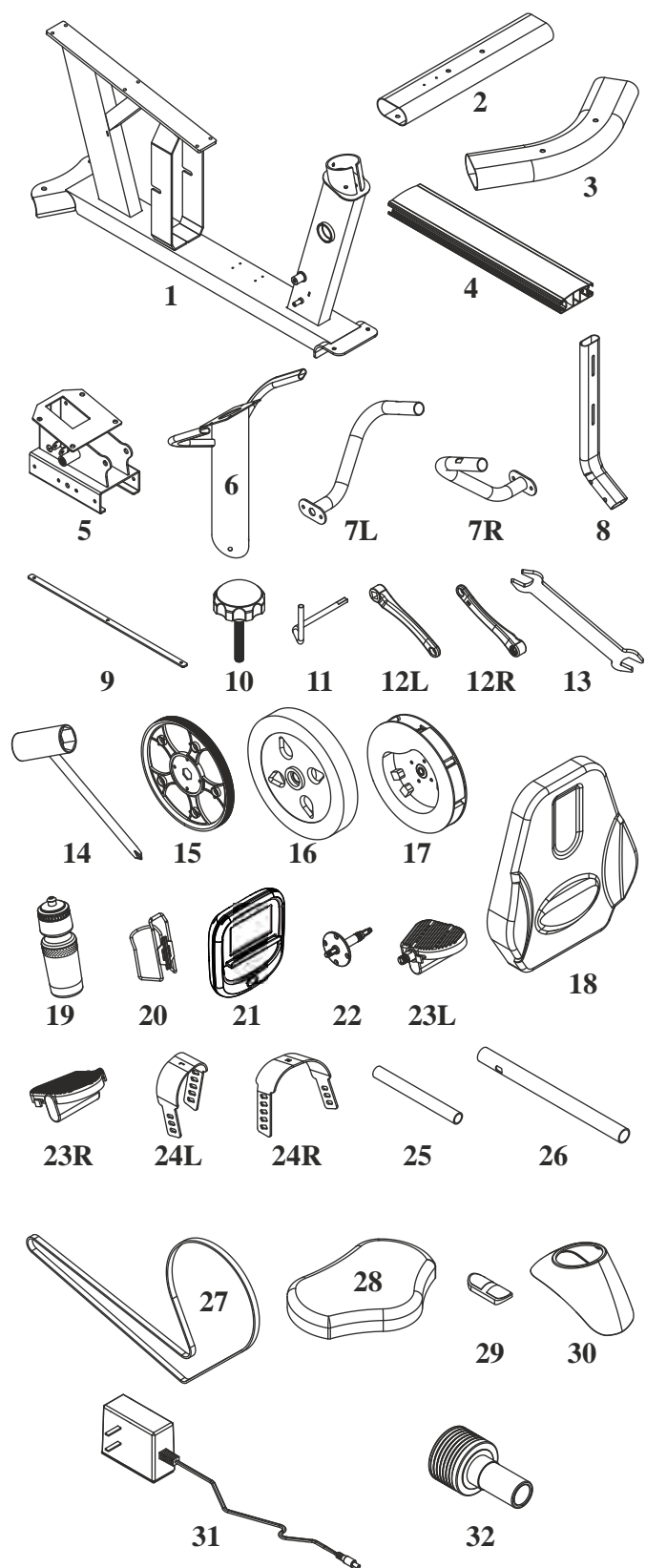


**G3.** Опора спинки (18) может регулироваться для повышения вашего комфорта. Просто ослабьте регулировочные ручки спинки (10), отрегулируйте положение спинки, и затяните обратно регулировочные ручки (10).



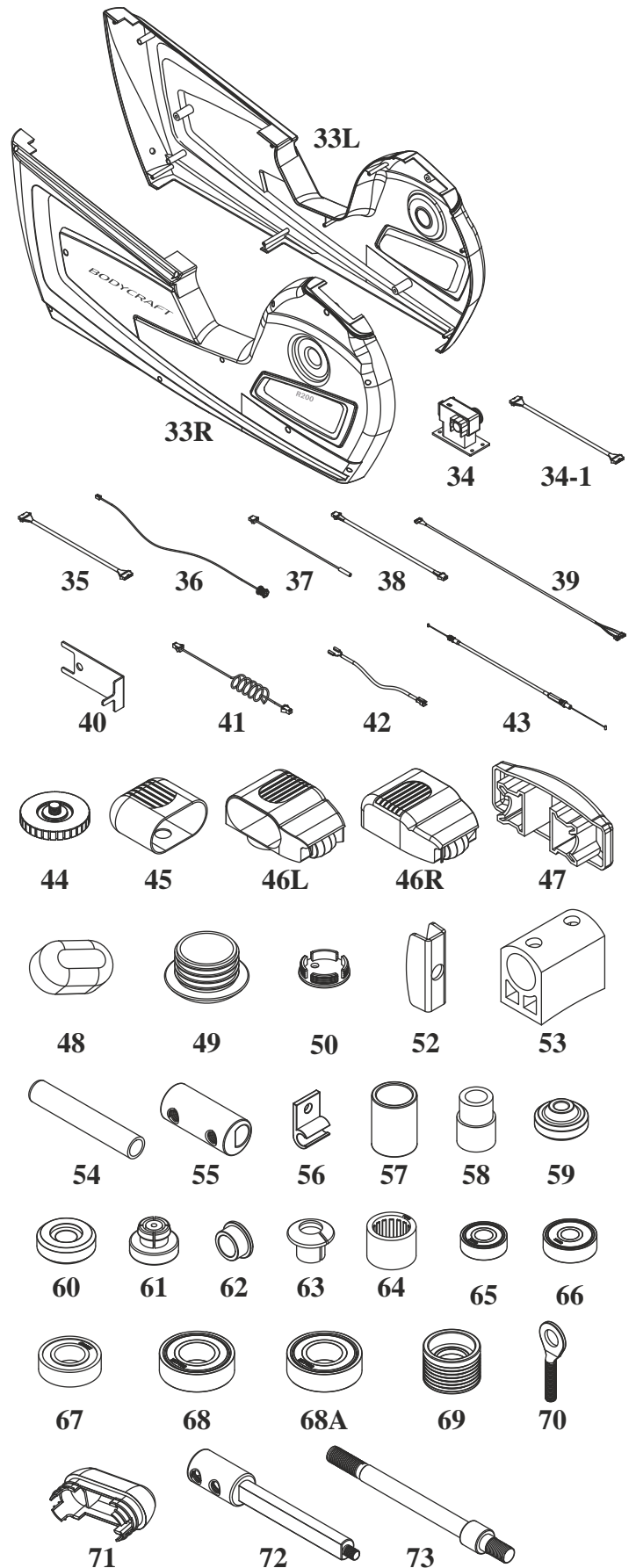
# ДЕТАЛИЗАЦИЯ

| NO. | НАИМЕНОВАНИЕ                 | ШТ |
|-----|------------------------------|----|
| 1   | ОСНОВА ВЕЛОТренажера в сборе | 1  |
| 2   | Передний стабилизатор        | 1  |
| 3   | Задний стабилизатор          | 1  |
| 4   | Салазки сидения              | 1  |
| 5   | Каркас сидения               | 1  |
| 6   | Стойка консоли               | 1  |
| 7L  | Левый поручень               | 1  |
| 7R  | Правый поручень              | 1  |
| 8   | Опора спинки                 | 1  |
| 9   | Пластина для подшипников     | 2  |
| 10  | Ручка регулировки спинки     | 1  |
| 11  | Рукоятка регулировки сидения | 1  |
| 12L | Левый шатун                  | 1  |
| 12R | Правый шатун                 | 1  |
| 13  | Гаечный ключ                 | 1  |
| 14  | Отвертка/мультишуруп         | 1  |
| 15  | Кривошип маховика            | 1  |
| 16  | Маховик                      | 1  |
| 17  | Втулка тормозов маховика     | 1  |
| 18  | Спинка                       | 1  |
| 19  | Бутылка для воды             | 1  |
| 20  | Держатель бутылки            | 1  |
| 21  | Консоль компьютера           | 1  |
| 22  | Коленчатый вал               | 1  |
| 23L | Левая педаль                 | 1  |
| 23R | Правая педаль                | 1  |
| 24L | Ремешок левой педали         | 1  |
| 24R | Ремешок правой педали        | 1  |
| 25  | Рукоятка стойки консоли      | 2  |
| 26  | Рукоятка поручня             | 2  |
| 27  | Приводной ремень 1956мм J6   | 1  |
| 28  | Сидение                      | 1  |
| 29  | Пластина ручного пульсометра | 2  |
| 30  | Накладка стойки консоли      | 1  |
| 31  | Блок питания                 | 1  |
| 32  | Шкив сцепления маховика      | 1  |



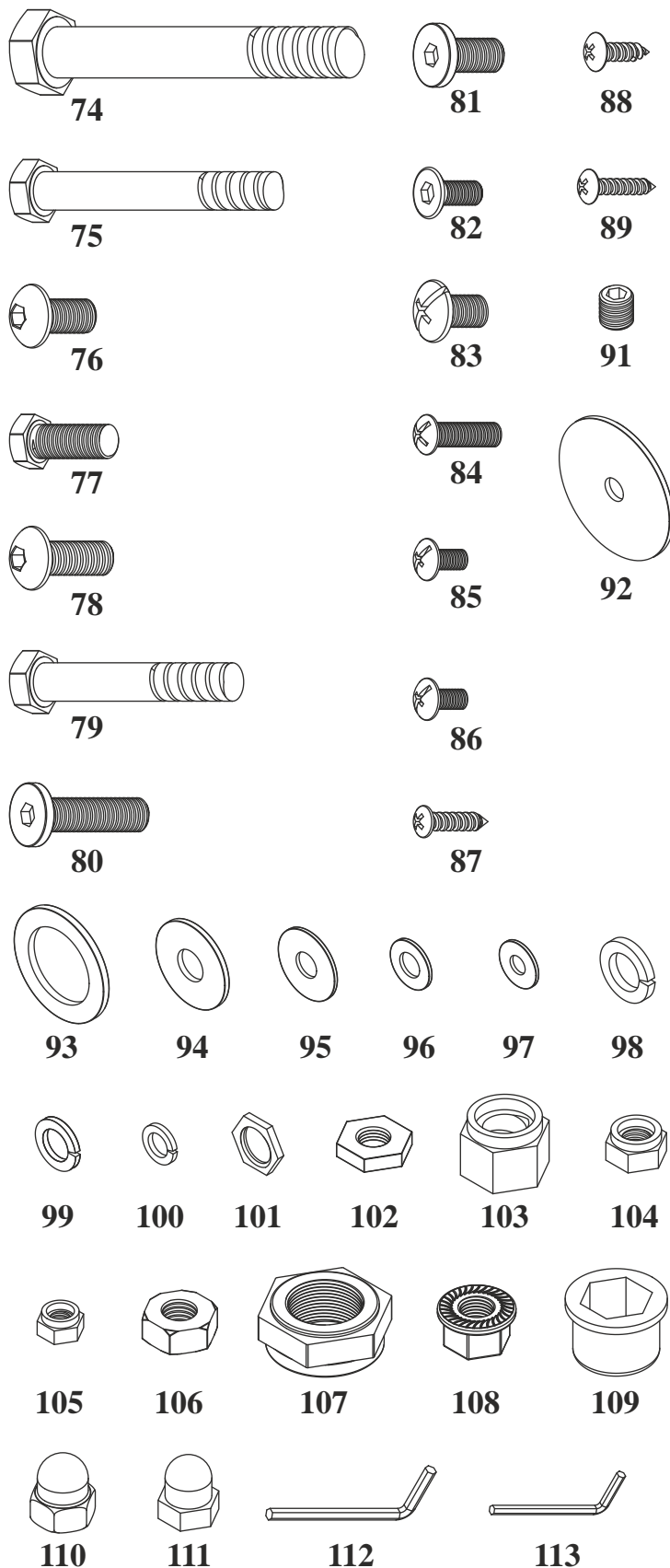
# ДЕТАЛИЗАЦИЯ

| NO.  |                                     | QTY. |
|------|-------------------------------------|------|
| 33 L | ЛЕВЫЙ КОЖУХ                         | 1    |
| 33 R | ПРАВЫЙ КОЖУХ                        | 1    |
| 34   | ТОРМОЗНОЙ МЕХАНИЗМ В СБОРЕ          | 1    |
| 34-1 | 8-ЖИЛЬНЫЙ КАБЕЛЬ КОНСОЛИ            | 1    |
| 35   | 8-ЖИЛЬНЫЙ КАБЕЛЬ КОНСОЛИ            | 1    |
| 36   | СИЛОВОЙ КАБЕЛЬ                      | 1    |
| 37   | КАБЕЛЬ ЛАТЧИКА СКОРОСТИ             | 1    |
| 38   | 4-ЖИЛЬНЫЙ КАБЕЛЬ КОНСОЛИ            | 1    |
| 39   | ПРОВОД ПОДКЛЮЧЕНИЯ ПУЛЬСОМЕТРА      | 1    |
| 40   | ТОРМОЗНОЙ КРОНШТЕЙН                 | 1    |
| 41   | КАБЕЛЬ ПУЛЬСОМЕТРА                  | 2    |
| 42   | КАБЕЛЬ ПУЛЬСОМЕТРА РУКОЯТОК         | 2    |
| 43   | ТОРМОЗНОЙ ДВИГАТЕЛЬ/КАБЕЛЬ          | 1    |
| 44   | РЕГУЛИРОВОЧНЫЕ НОЖКИ                | 2    |
| 45   | 50 X 100mm ЗАГЛУШКА                 | 2    |
| 46L  | 50 X 100mm ЗАГЛУШКА ЛЕВОГО КОЛЕСА   | 1    |
| 46R  | 50 X 100mm ЗАГЛУШКА ПРАВОГО КОЛЕСА  | 1    |
| 47   | ЗАГЛУШКА САЛАЗОК СИДЕНИЯ            | 2    |
| 48   | 15 X 30mm ОВАЛЬНАЯ ЗАГЛУШКА         | 2    |
| 49   | 1-1/4" ЗАГЛУШКИ ПОРУЧНЕЙ            | 2    |
| 50   | 1" ЗАГЛУШКА ШАТУНА                  | 2    |
| 52   | КРОНШТЕЙН РЕГУЛИРОВКИ МАХОВИКА      | 2    |
| 53   | СТОПОР СИДЕНИЯ                      | 1    |
| 54   | РУКОЯТКА СТОПОРА СИДЕНИЯ            | 1    |
| 55   | 1-1/4" СТОПОРНЫЙ СОЕДИНИТЕЛЬ        | 1    |
| 56   | ДЕРЖАТЕЛЬ ДАТЧИКА СКОРОСТИ          | 1    |
| 57   | ПРОСТАВКА ШАТУНА                    | 1    |
| 58   | СТАЛЬНАЯ ВТУЛКА РОЛИКА              | 4    |
| 59   | РЕЗИНОВЫЙ СТОПОР СИДЕНИЯ            | 4    |
| 60   | РОЛИК СИДЕНИЯ                       | 4    |
| 61   | МАГНИТ                              | 1    |
| 62   | 1/2" ВТУЛКА ДЛЯ РЕГУЛИРОВКИ СИДЕНИЯ | 4    |
| 63   | ЗАЩИТА ДЛЯ ПРОВОДОВ                 | 2    |
| 64   | ПОДШИПНИК СЦЕПЛЕНИЯ                 | 1    |
| 65   | 6000Z ПОДШИПНИК                     | 3    |
| 66   | 6200Z ПОДШИПНИК                     | 1    |
| 67   | 6003Z ПОДШИПНИК                     | 1    |
| 68   | 6004Z SKF ПОДШИПНИК                 | 2    |
| 68A  | 6004Z ТРИ ПОДШИПНИК                 | 2    |
| 69   | МАЛЫЙ РЕМЕННОЙ ШКИВ                 | 1    |
| 70   | РЕЗЬБОВОЙ РЕГУЛИРОВЩИК МАХОВИКА     | 2    |
| 71   | 30 X 70mm ОВАЛЬНАЯ ЗАГЛУШКА         | 1    |
| 72   | МУФТА РУКОЯТКИ СТОПОРА СИДЕНИЯ      | 1    |
| 73   | ОСЬ МАХОВИКА                        | 1    |

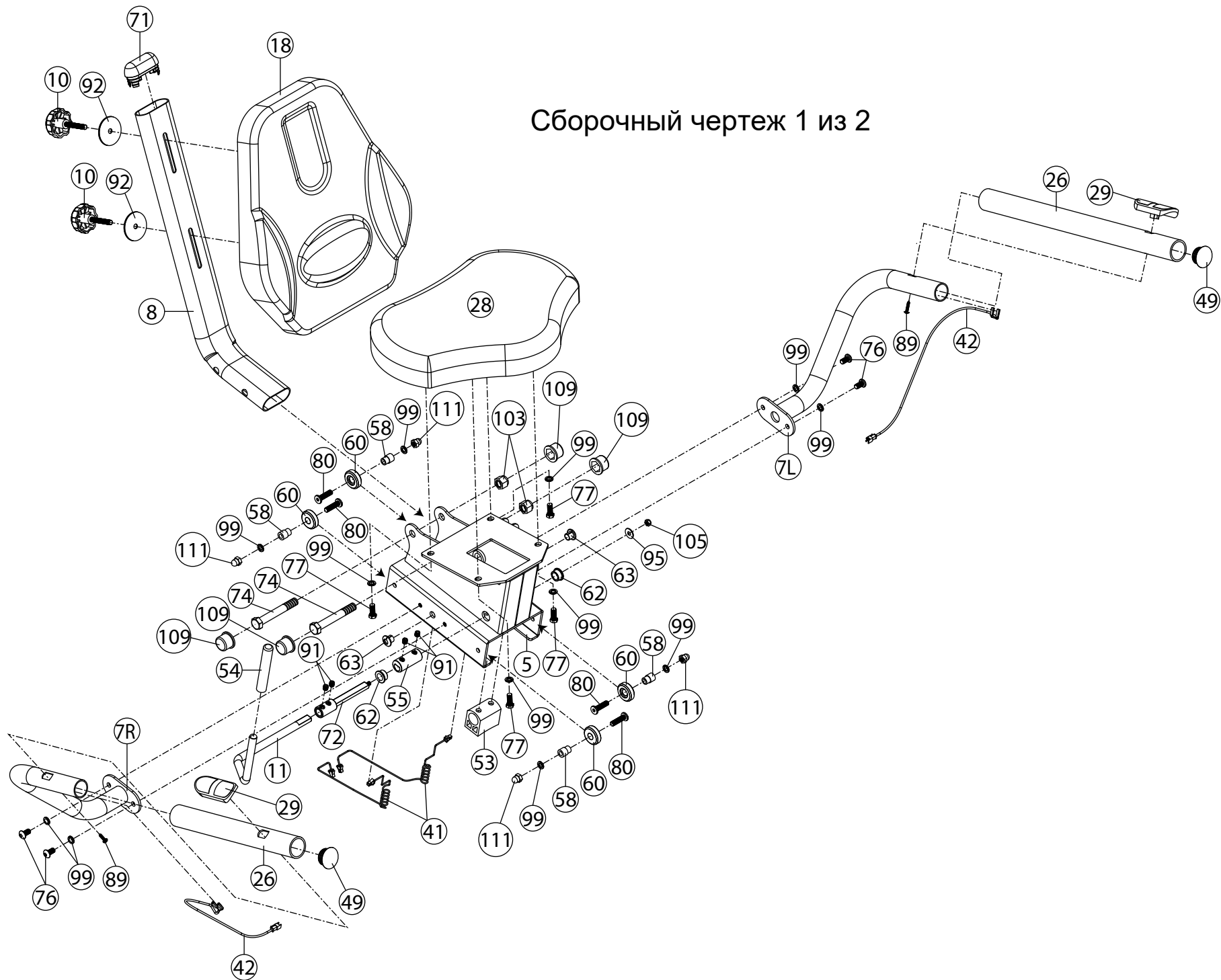


# ДЕТАЛИЗАЦИЯ

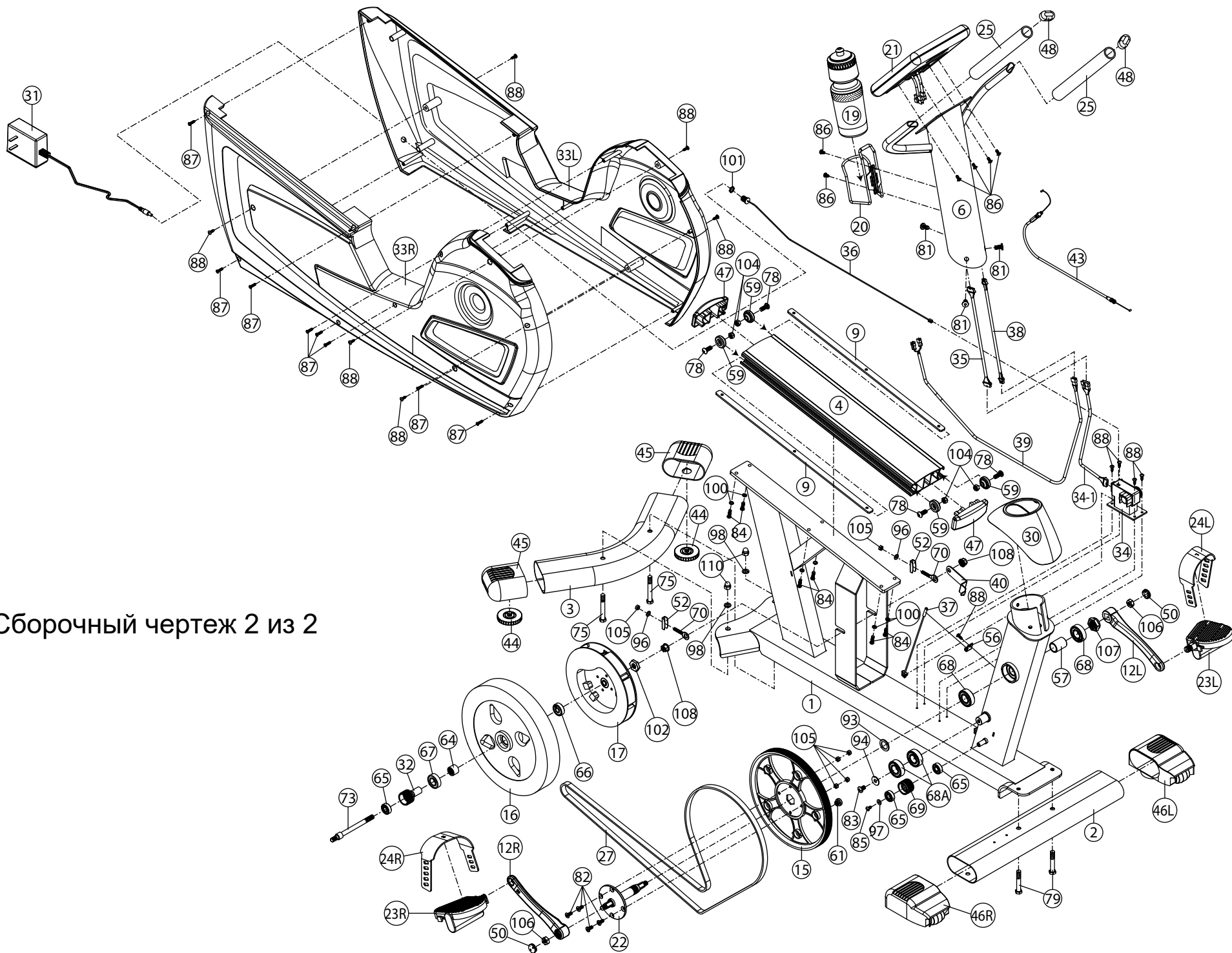
| NO. | НАИМЕНОВАНИЕ                         | ШТ |
|-----|--------------------------------------|----|
| 74  | 1/2" X 3-1/2" ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ      | 4  |
| 75  | 3/8" X 2-3/4" ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ      | 2  |
| 76  | M8 X 15L БОЛТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ | 4  |
| 77  | M8 X 20L ШЕСТИГРАННЫЙ РЕЗЬБОВОЙ БОЛТ | 4  |
| 78  | M8 X 20L БОЛТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ | 4  |
| 79  | 3/8" X 2-1/4" ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ      | 2  |
| 80  | M8 X 30L БОЛТ С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ     | 4  |
| 81  | M8 X 16L БОЛТ С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ     | 3  |
| 82  | M6 X 15L БОЛТ С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ     | 4  |
| 83  | M8 X 10L ВИНТ                        | 1  |
| 84  | M6 X 20L ВИНТ                        | 6  |
| 85  | M5 X 10L ВИНТ                        | 1  |
| 86  | M5 X 10L ВИНТ                        | 6  |
| 87  | 3/16" X 19L ВИНТ                     | 8  |
| 88  | 3/16" X 16L ВИНТ                     | 11 |
| 89  | M4 X 20L ВИНТ                        | 2  |
| 91  | M8 X 8L УСТАНОВОЧНЫЙ ВИНТ            | 4  |
| 92  | M8 ШАЙБА (ф50)                       | 2  |
| 93  | M20 ШАЙБА                            | 1  |
| 94  | M8 ШАЙБА (ф23)                       | 1  |
| 95  | M6 ШАЙБА (ф18.8)                     | 1  |
| 96  | M6 ШАЙБА (ф13)                       | 2  |
| 97  | M5 ШАЙБА                             | 1  |
| 98  | 3/8" ПРУЖИННАЯ ШАЙБА                 | 2  |
| 99  | M8 ПРУЖИННАЯ ШАЙБА                   | 12 |
| 100 | M6 ПРУЖИННАЯ ШАЙБА                   | 6  |
| 101 | LGH2184 ГАЙКА                        | 1  |
| 102 | 3/8" ШЕСТИГРАННАЯ ГАЙКА              | 1  |
| 103 | 1/2" НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА                | 2  |
| 104 | M8 НИЗКАЯ НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА           | 4  |
| 105 | M6 НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА                  | 7  |
| 106 | M10 ГАЙКА                            | 2  |
| 107 | M20 НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА                 | 1  |
| 108 | 3/8" САМОКОНТРЯЩАЯСЯ ГАЙКА           | 2  |
| 109 | 1/2" ЗАГЛУШКА НА ГАЙКУ               | 4  |
| 110 | 3/8" КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА               | 2  |
| 111 | M8 КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА                 | 4  |
| 112 | ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ                    | 1  |
| 113 | ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ                    | 1  |



Сборочный чертеж 1 из 2



## Сборочный чертеж 2 из 2



# ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА

## Инструкция по эксплуатации консоли

Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации консоли и ознакомьтесь со схемой консоли. Начинайте практическое использование консоли после того, как разберетесь с функционалом консоли. Перед использованием убедитесь, что адаптер переменного тока подключен корректно. Ниже приведены схема консоли и подробные инструкции по эксплуатации.

Схема:



--- \* Порт USB предназначен только для обновлений программного обеспечения, пожалуйста, не используйте его для зарядки сторонних приборов или других целей. ---

### Экраны

- Профиль матрицы:  
Отображает профиль тренировки во время настройки и выполнения. Профиль тренировки будет отличаться в зависимости от выбранной программы.

20 светящихся столбцов обозначают 20 сегментов времени; время каждого сегмента = общее время тренировки, разделенное на 20 столбцов, за исключением тренировки «быстрый старт», которое составляет 1 минуту. Во время тренировки столбец мигает, указывая на сегмент времени, в котором вы сейчас находитесь, и показывает ход тренировки.

Есть также 10 светящихся рядов, представляющих 20 уровней сопротивления. Каждая строка представляет собой 2 уровня сопротивления. При настройке уровня сопротивления загорится соответствующий ряд.

# ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА

- Экран с данными:  
Во время тренировки на экране 8 секторов отображения данных показывают скорость, время, расстояние, калории, об / мин, уровень сопротивления и ватты.
- Буквенно-цифровое пространство экрана подсказывает инструкции, которые помогут вам настроить программу и сопровождает вас во время тренировки

## Кнопки

- Кнопка Go: нажатие этой клавиши в режиме ожидания до того, как вы выбрали программу тренировки, немедленно активирует программу «быстрый старт» со значениями пользователя «по-умолчанию». Нажатие этой клавиши во время настройки, если она уже выбрана, запустит выбранную программу.
- Кнопки ▼ / ▲ : используются для переключения между разными программами в режиме ожидания, настройки пользовательских данных во время настройки программы тренировки и регулировки уровня сопротивления во время тренировки.
- Кнопка Enter: используется для подтверждения программы и ввода данных.
- Кнопка Home: используется для выхода из текущей активности и возврата в режиме ожидания.
- Кнопка Save: нажмите эту клавишу во время тренировки для сохранения текущего профиля программы, а также персональных данных пользователя в выбранной программе для последующего использования. После сохранения данных, консоль вернется к предыдущим действиям.

## Основные функции

- Включение: поскольку это подключаемый электрический прибор, всегда нужно его включать в розетку. Если экран выключен, пользователь может нажать любую кнопку, чтобы запустить консоль.
- Пауза: чтобы приостановить программу, просто прекратите крутить педали, консоль приостановится и прекратит учитывать данные. Время паузы - 3 минуты при включенном экране. В режиме паузы снова начните крутить педали для возобновления тренировки.
- Функция энергосбережения: эта консоль оснащена функцией энергосбережения. Если в течение 3 минут нет вращения педалей или нажатия клавиш, консоль обнулит данные, и экран погаснет, чтобы экономить электроэнергию.
- Старт: чтобы начать тренировку в режиме ожидания, нажмите клавишу «Go», чтобы быстро запустить программу или кнопками “▼ / ▲” выберите необходимую программу и нажмите Enter, чтобы выбрать программу. Затем следуйте инструкциям в буквенно-цифровом пространстве, чтобы настроить персональные данные. Закончив ввод данных, нажмите клавишу Go, чтобы начать тренировку. (Вы можете нажать клавишу «Go» в любое время во время настройки, чтобы сразу перейти к тренировке).
- Значения по-умолчанию: в консоли загружен набор значений по-умолчанию для тренировки «быстрый старт». Если вы не настроили свои значения перед запуском программы, то эти



# ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА

значения будут использоваться для вычисления данных, таких как калории. Рекомендуется настроить эти значения в соответствии с вашими личными данными, чтобы получить наиболее точную обратную связь. Заводские настройки:

- Возраст – 35
  - Вес – 70 кг
  - Время тренировки – 30 минут
- Завершение тренировки и просмотр отчета: когда будет достигнуто заданное время, программа закончит тренировку и перейдет в режим просмотра итогового отчета. У вас есть 30 секунд, чтобы просмотреть и записать сводку тренировки, прежде чем она пропадет с экрана.
  - Замена единиц измерения: единицы измерения по умолчанию - английские. Чтобы переключиться на метрическую систему, сначала нажмите и удерживайте обе клавиши “▼ & ▲” одновременно в режиме ожидания в течение 2 секунд, чтобы перейти в «технический режим»; затем, когда в окне сообщений появится «ЕДИНИЦЫ: АНГЛИЙСКИЙ», нажмите кнопки “ & ” для переключения. Затем нажмите клавишу Enter для подтверждения. В любое время в «инженерном режиме» вы можете нажать клавишу «Home», чтобы вернуться на стартовую страницу.

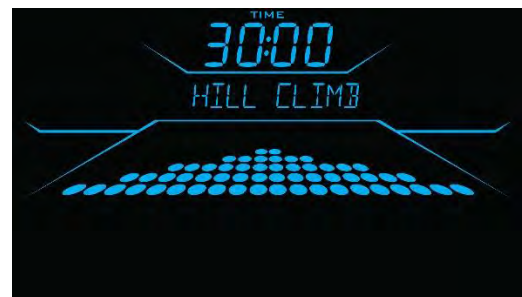
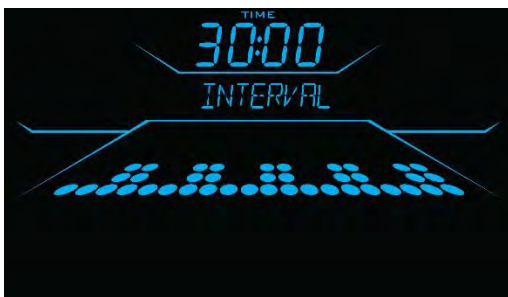
## Программы тренировок

Помимо функции быстрого запуска, на выбор есть 6 программ тренировок: ручной, случайный, интервал, подъем в гору, силовая и пользовательский.

**Быстрый старт:** нажмите кнопку “GO” в режиме ожидания, чтобы быстро запустить консоль. Программа будет использовать заводские настройки для расчета и отображения. Время начнет отсчет, и каждый сегмент тренировки равен 1 минуте. Вы можете прекратить крутить педали в любое время или нажать клавишу “Home” чтобы завершить программу.

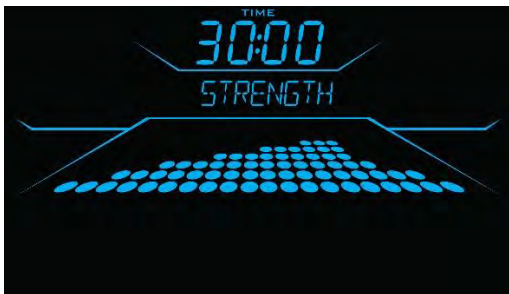
**Типовые программы:** сюда входят ручной, случайный, интервал, подъем в гору, силовая тренировки. Это предустановленные профили программ, которые проходят одинаково. Когда желаемая программа появится на экране, нажмите кнопку Enter для подтверждения. Затем следуйте инструкциям для настройки пользовательских данных и начните тренировку. Вы можете отрегулировать уровень сопротивления с помощью кнопок “▼/▲” во время тренировки. Профиль обновится соответственно.

- Ручной режим: сопротивление по умолчанию для ручного режима - L1.
- Случайная программа: это компьютерная программа профилей, и каждый раз он различный.
- Интервальная программа:
  - Подъем в гору:



- Силовая программа:

# ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА



**Пользовательская программа:** эта программа предназначена для создания собственного профиля тренировки и сохранения его для будущего использования. Если вы сохранили тренировку ранее в пользовательской программе, вы можете ею воспользоваться, нажать клавишу «Go», чтобы начать сразу, без дополнительного ввода информации о пользователе, потому что она была сохранена вместе с профилем программы, который вы создали. Однако, если вы хотите, вы можете в обычном режиме провести настройку программы и изменять ее. Следуйте подсказкам на экране так же, как и с обычными программами.

## **Пульсометр и советы для тренировок**

### **Ручной пульсометр**

Этот тренажер оборудован стандартными стальными пластинами пульсометра. Для измерения пульса обхватите обе пластины (Замечание : рекомендуется использовать нагрудный пульсометр так как он более точный. Если вы одновременно используете и нагрудный и ручной пульсометры, обратите внимание, что на консоли будет отображаться значение от нагрудного пульсометра) .

**Управление пульсометром:** Если вы не читали послеовательно инструкцию для ручного импульса, мы рекомендуем следующее:

- Убедитесь, что ладони рук касаются контактных пластин ручного пульсометра.
- Оказывайте равномерное давление на рукоятки.
- Не держите рукоятки с пульсометром слишком плотно.

### **Встроенный беспроводной приемник ЧСС**

*Замечание: Передатчик с нагрудным ремнем не входит в комплект; свяжитесь с BODYCRAFT или вашим дилером по вопросам приобретения.* Этот продукт оснащен встроенным приемником для измерения ЧСС. Любой телеметрический ремешок с датчиком, который передает сигнал на 5 кГц, совместим с тренажером. Чтобы получить точное значение с помощью этих устройств, вам необходимо находиться в трех футах от консоли и не менее, чем в четырех футах от других устройств, при использовании пульсометра.

*(Замечание: Передатчик может беспорядочно колебаться, если вы находитесь слишком близко к другому прибору для измерения ЧСС или другой электронике, например, телевизору, радио ...)*

При использовании режимов с контролем пульса компьютер контролирует точное измерение вашего пульса. ЧСС отображается, когда компьютер постоянно сравнивает ЧСС с предварительно запрограммированными персональными данными. Компьютер настраивает мощность т.о., чтобы поддерживать ЧСС на предварительно запрограммированном уровне.

### **Как надевать ваш датчик/ передатчик (нагрудный ремень)**

1. Застегните один конец нагрудного ремня в передатчик.
2. Отрегулируйте длину ремня так, чтобы он плотно облегал тело, но не слишком стягивал его.

# ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА

3. Пристегните другой конец нагрудного ремня к передатчику.
4. Отцентрируйте передатчик на груди ниже грудной мышцы (груди).
5. Оттяните передатчик от груди и смочите проводящие электроды, расположенные рядом с пряжками, водой.

*(Примечание: передатчик автоматически включается при ношении. Он выключен, когда он не соприкасается с вашим телом. Однако, поскольку влага может активировать передатчик, тщательно протирайте передатчик после использования, чтобы продлить срок службы батареи.)*

## **Ошибочные показания ЧСС:**

Ошибочные показания от датчика могут быть вызваны электромагнитными помехами. Если показания сердечного ритма кажутся ненормальными, убедитесь, что ваш пульсометр не находится в зоне действия других сильных электромагнитных волн. Такими источниками являются телевизоры, компьютеры, автомобили, сотовые телефоны, телевизионные антенны и высоковольтные линии электропередачи (как над землей, так и под землей). Обратите внимание: статическое электричество накопленное на одежде может вызвать электрические помехи, поэтому некоторые типы ткани, такие как синтетика, также могут быть причиной помех. Попробуйте смочить футболку в области, где находится передатчик.

Если батарея передатчика работает на низком уровне, диапазон передачи уменьшается, это может привести к ошибкам, аналогичным тем, которые перечислены выше.

## **Пульсометр это важный элемент ваших тренировок**

Медицинские исследования показали, что существует множество упражнений, которых будет достаточно, чтобы поддерживать сердечно-респираторную систему и мышцы тела в тонусе. Это упражнения, в которых ваш пульс составляет от 60% до 85% от вашей максимальной ЧСС, измеренной во время тренировки. Этот диапазон позволяет достаточно тренироваться, но не перегружать организм, чтобы не вызвать травму. Ваш сердечный ритм является отличным показателем уровня стресса, который испытывает ваша сердечно-сосудистая система.

Если интенсивность упражнений слишком низкая или слишком высокая, то не будет никакого прогресса. Если интенсивность слишком низкая, тренировка будет неэффективна. Если интенсивность слишком высокая, травма или усталость могут откатить ваш прогресс назад, когда вы попытаетесь восстановиться. Ваша целевая ЧСС, это интенсивность тренировки, которая необходима для улучшения сердечно-сосудистой системы, зависит прежде всего от вашего возраста, а не от вашей выносливости. Эта величина рассчитывается, как процент от вашего максимального сердечного ритма, который оценивается в 220 минус ваш возраст. Лучше всего тренироваться в диапазоне от 60% до 85% от максимальной частоты сердечных сокращений.

## **Поготовьтесь с умом к началу тренировок.**

Любой человек старше 35 лет, а также молодые люди с избыточным весом, должны проконсультироваться со своим врачом перед началом любых упражнений. Люди, у которых диабет или высокое кровяное давление, наследственные сердечные заболевания, высокий уровень холестерина или малоподвижный образ жизни, должны пройти медицинский осмотр и стресс-тест, предпочтительно назначенный во время тренировки со специалистом в области здравоохранения.

- Всегда разминайтесь перед тренировкой, чтобы разогреть мышцы, а поле тренировки остыть.
- Первые несколько минут вашей тренировки должны быть посвящены разминке мышц перед энергичной тренировкой и медленному увеличению сердечного ритма.
- После аэробной тренировки продолжительностью 24-32 минуты, потратьте 10 минут, чтобы постепенно уменьшить сердечный ритм при более низком уровне сопротивления.

*Помните, что стоит начинать медленно, с низкой интенсивностью, пока вы не нарастите выносливость и силу. И всегда консультируйтесь с врачом перед началом любой тренировки.*

## ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ США И КАНАДЫ ТОЛЬКО

(Проконсультируйтесь с местным дистрибьютором для получения информации о гарантии, характерной для вашего региона).

BODYCRAFT гарантирует, что его продукты не будут иметь дефектов материалов и изготовления в течение времени, указанного при покупке.

**ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕ** ваш тренажер на [www.bodycraft.com](http://www.bodycraft.com) или позвоните в наш отдел обслуживания клиентов.

Настоящая гарантия распространяется только на домашнее использование.

**Домашняя гарантия:** Рама пожизненно, 1 год на детали.

### **Настоящая гарантия действительна только при соблюдении следующих условий:**

- Гарантия начинается с даты покупки в розницу и заканчивается, когда ее владелец, либо продает, либо сдает в аренду. Эта гарантия не подлежит передаче и действительна только для первоначального покупателя.
- Эта гарантия доступна только для покупок, совершенных в США и Канаде, для покупателя, в настоящее время проживающего в США и Канаде. Проконсультируйтесь с вашим местным дистрибьютором для получения информации о гарантии, характерной для вашего региона.
- Продукт должен быть зарегистрирован в течение 30 дней с даты покупки или необходимо предоставить чек в качестве подтверждения покупки для получения гарантии (товарный чек).
- Эта гарантия не распространяется на ущерб, возникший в результате несчастного случая, неправильного или несанкционированного использования, воды, несанкционированного и неправильного ремонта, преобразования или нормального износа.

### **Настоящая гарантия не включает следующее:**

1. Гарантия не распространяется на нормальные расходы на техническое обслуживание или оплату труда специалистов, если условия труда не указаны выше.
2. Нормальный косметический износ на таких элементах, как краска, чехлы для сидений, ремни, ремни для педалей, колеса, направляющие для ног, этикетки и логотипы.
3. Расходные материалы, такие как батареи и ремни для пульсометра, которые не имеют сменной батареи.
4. Обновление версий ПО, если это не заявлено как необходимость.
5. Любые аксессуары, не включенные в оригинальную упаковку.

Если в изделии обнаруживается такой дефект, BODYCRAFT по своему усмотрению отремонтирует или заменит его без затрат на детали. Плата за доставку и обслуживание может взиматься. (BODYCRAFT может потребовать возврата детали (деталей) или фотографических доказательств поврежденной детали (деталей) до замены). Может потребоваться серийный номер. Части, отремонтированные или замененные, будут иметь гарантию только на оставшийся период от первоначального гарантийного срока.