

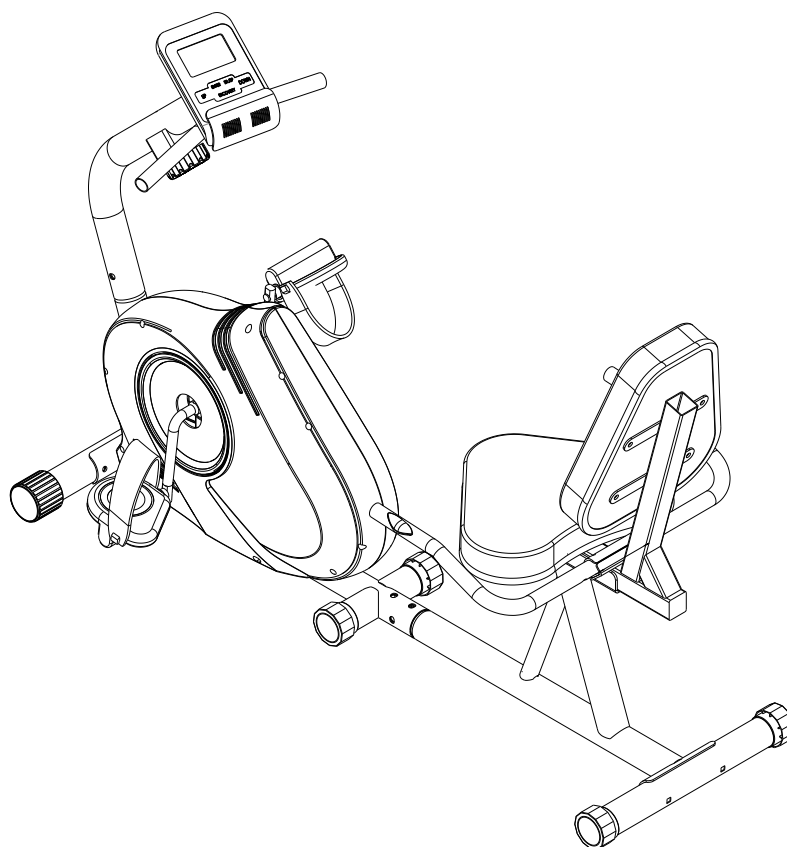


# Магнитный велотренажер

горизонтальный

*Picco B182R*

## Инструкция пользователя



|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ           | 2-3   |
| СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ            | 4-6   |
| ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ        | 7-9   |
| РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ | 10-11 |
| ОПИСАНИЕ КОМПЬЮТЕРА         | 12-13 |

Уважаемый Покупатель, внимательно прочитайте эту инструкцию перед использованием тренажера.

## **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:**

Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой и эксплуатацией тренажера

1. Внимательно прочитайте эту инструкцию перед сборкой и использованием тренажёра! Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения только по назначению.
2. До начала занятий на тренажёре в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, в особенности, если Вы принимаете медицинские препараты, воздействующие на сердечный ритм, артериальное давление и уровень холестерина в крови.
3. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут навредить Вашему здоровью. Сразу же прекратите занятия, если почувствуете хотя бы один из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащённое дыхание, головокружение и тошноту. Прежде чем продолжать занятия на тренажёре обязательно проконсультируйтесь с врачом.
4. Не допускайте к тренажёру малолетних детей и животных.
5. Тренажёр необходимо установить на ровной твёрдой поверхности (желательно с покрытием). Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0,5 метра свободного пространства.
7. Ваше здоровье может ухудшиться от неправильных или чрезмерных тренировок. Проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий на тренажере. Он может определить максимальные значения, на которые Вы можете ориентироваться при своих тренировках. Этот тренажер не предназначен для лечебных целей.
8. Допускается эксплуатация тренажера только в исправном состоянии. Используйте только оригинальные запчасти для ремонта.
9. Тренажер предназначен для индивидуальной тренировки одного человека. Занятия двух и более человек на тренажере не допускаются.



10. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движения. Избегайте одежду, части которой могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
11. Если у вас есть чувство слабости, болезни или другие недомогания, пожалуйста, прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом.
12. Люди с ограниченными физическими возможностями, а также дети, должны использовать тренажер только в присутствии взрослого человека, который может оказать помощь и дать совет.
13. Ваш тренажер оснащен магнитной системой регулировки нагрузки, которая может регулировать сопротивление при занятиях на тренажере. Чтобы установить минимальное сопротивление поверните регулятор в положение «1». Чтобы увеличить нагрузку поверните регулятор в положение «8».
14. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35 °C, относительная влажность от 5 до 80%).
15. Вес маховика – 6 кг.
16. Максимальный вес пользователя 120 кг.

Гарантийный срок – 24 месяца

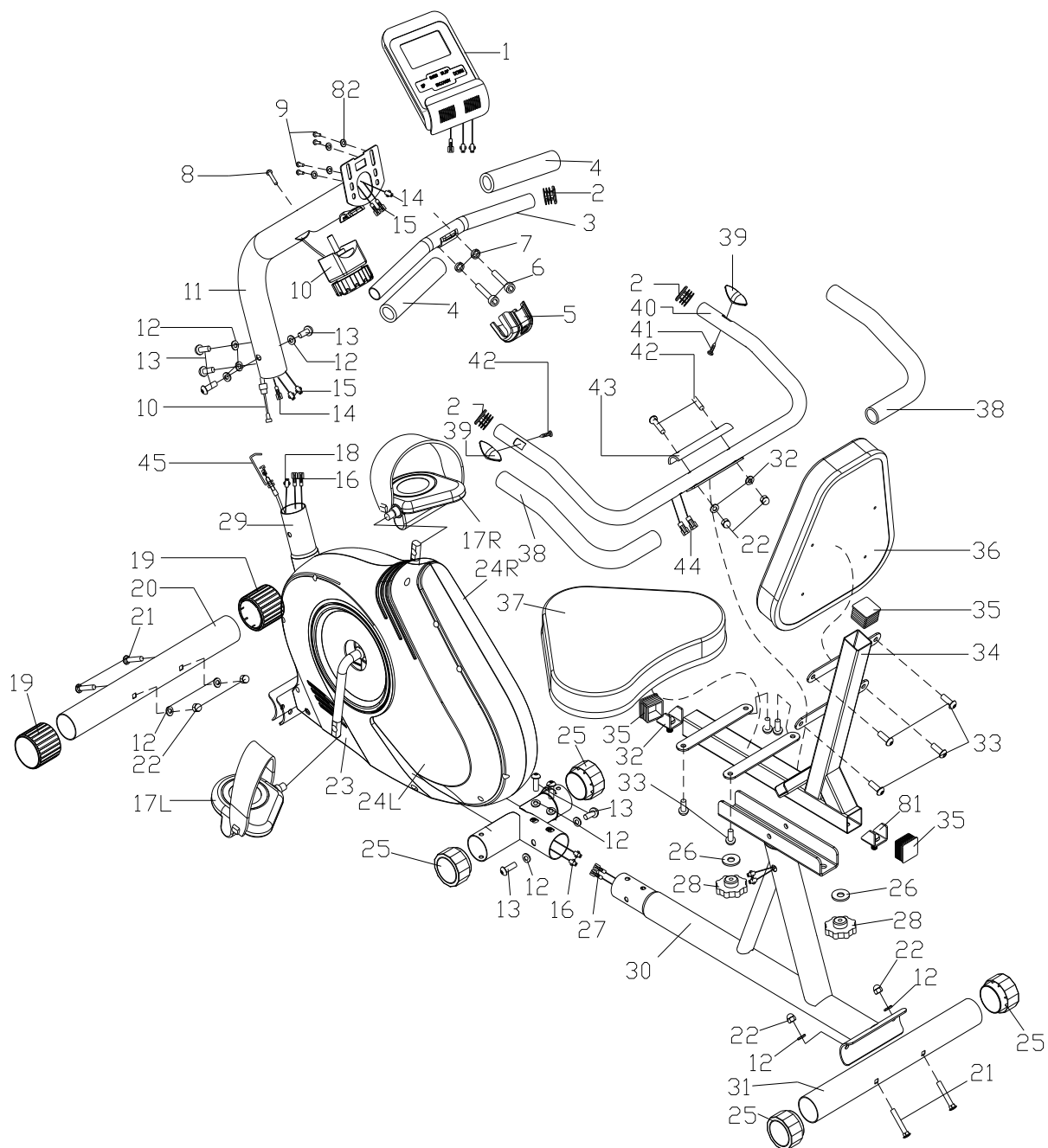
Официальный срок службы этого тренажера– 9 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

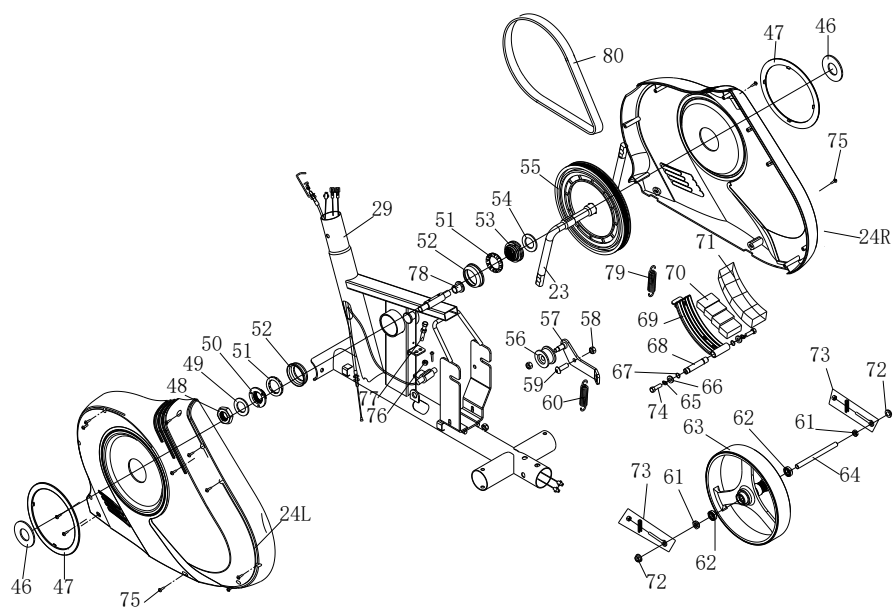
**Адрес производства:** DEQING SISTER SPORTS CO., LTD. No. 333 changhong middle road, Science & technology park of deqing county, Zhejiang, China

**Импортер в Республике Беларусь:** ООО Беленус, г. Минск пер.С. Ковалевской 54/1-206А, Тел. +375296246050, e-mail: 2b2b@bk.ru



# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ:





| №     | Наименование                     | Кол-во |
|-------|----------------------------------|--------|
| 1     | Компьютер                        | 1      |
| 2     | Торцевая заглушка (ø25)          | 4      |
| 3     | Руль                             | 1      |
| 4     | Накладка                         | 2      |
| 5     | Крышка руля                      | 1      |
| 6     | Болт М8*30                       | 2      |
| 7     | Пружинная шайба D8               | 2      |
| 8     | Винт М5*26                       | 1      |
| 9     | Винт М4*12                       | 2      |
| 10    | Регулятор нагрузки               | 1      |
| 11    | Опорная труба                    | 1      |
| 12    | Изогнутая шайба d8*Ф 20*1. 5*R30 | 12     |
| 13    | Болт М8Х16                       | 8      |
| 14    | Кабель датчика                   | 1      |
| 15    | Кабель пульсометра               | 2      |
| 16    | Кабель датчика                   | 2      |
| 17L/R | Педали                           | 2      |
| 18    | Кабель пульсометра               | 1      |
| 19    | Заглушка ø50                     | 2      |
| 20    | Передняя опора                   | 1      |
| 21    | Болт каретки М8Х62               | 4      |
| 22    | Гайка М8                         | 6      |
| 23    | Шатун                            | 1      |
| 24LR  | Крышка корпуса                   | 2      |
| 25    | Компенсаторы неровности          | 4      |
| 26    | Шайба D10хФ25х2                  | 2      |
| 27    | Кабель пульсометра               | 2      |
| 28    | Ручка сиденья М10                | 2      |
| 29    | Основная рама                    | 1      |
| 30    | Задняя рама                      | 1      |
| 31    | Задняя опора                     | 1      |
| 32    | Шайба D8хФ16х1.5                 | 2      |
| 33    | Винт М6х20                       | 8      |
| 34    | Кронштейн сиденья                | 1      |
| 35    | Заглушка F38Х38                  | 3      |
| 36    | Спинка сиденья                   | 1      |
| 37    | Сиденье                          | 1      |
| 38    | Накладка                         | 2      |
| 39    | Пульсометр (ø 25)                | 2      |
| 40    | Рукоятка                         | 1      |
| 41    | Крепежный винт ST4.2Х16          | 2      |
| 42    | Болт каретки М8х45               | 4      |
| 43    | Крышка                           | 1      |

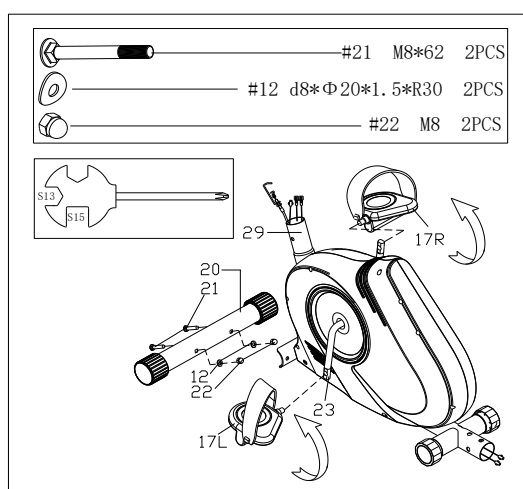
| №  | Наименование                  | Кол-во |
|----|-------------------------------|--------|
| 44 | Кабель пульсометра            | 1      |
| 45 | Трос нагрузки                 | 1      |
| 46 | Стопор                        | 2      |
| 47 | Пластиковое кольцо            | 2      |
| 48 | Гайка                         | 1      |
| 49 | Шайба                         | 1      |
| 50 | Крышка левого подшипника      | 1      |
| 51 | Подшипник                     | 2      |
| 52 | Крышка подшипника             | 2      |
| 53 | Крышка правого подшипника     | 1      |
| 54 | Шайба                         | 1      |
| 55 | Ременной шкив                 | 1      |
| 56 | Прижимное кольцо              | 1      |
| 57 | Кронштейн                     | 1      |
| 58 | Нейлоновая гайка М8           | 2      |
| 59 | Болт                          | 1      |
| 60 | Натяжная пружина              | 1      |
| 61 | Шестигранная шайба            | 2      |
| 62 | Подшипник                     | 2      |
| 63 | Маховик                       | 1      |
| 64 | Ось                           | 1      |
| 65 | Шайба D6                      | 2      |
| 66 | Шайба                         | 2      |
| 67 | Пружина                       | 2      |
| 68 | Ось                           | 1      |
| 69 | Магнитная скоба               | 1      |
| 70 | Магниты                       | 4      |
| 71 | Пластиковая решетка           | 1      |
| 72 | Гайка                         | 2      |
| 73 | Винтовая группа               | 2      |
| 74 | Болт М6*15                    | 2      |
| 75 | Саморез                       | 11     |
| 76 | Гайка М6                      | 2      |
| 77 | Болт М6*35                    | 1      |
| 78 | Заглушка                      | 2      |
| 79 | Натяжная пружина              | 1      |
| 80 | Ремень                        | 1      |
| 81 | Скоба                         | 2      |
| 82 | Шайба                         | 4      |
|    |                               |        |
|    |                               |        |
|    | Крестообразный ключ S13-14-15 | 1      |
|    | Шестигранный ключ S6          | 1      |

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

## 1.Подготовка:

- А. перед сборкой убедитесь, что у Вас будет достаточно пространства вокруг тренажера
- Б. для сборки используйте инструмент, поставляемый в комплекте с тренажером
- С. перед сборкой, пожалуйста, проверьте, все ли необходимые детали есть в наличии

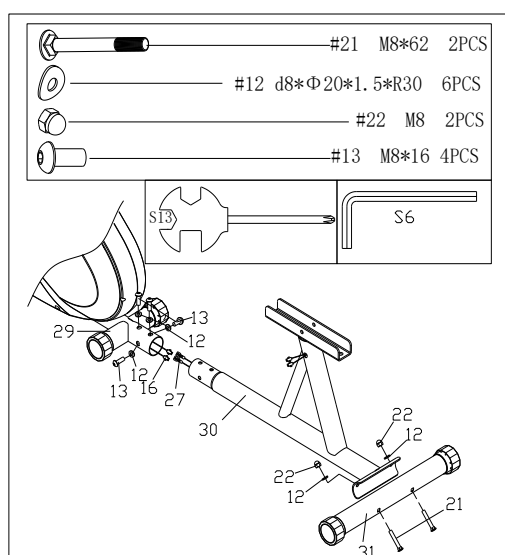
## 2.Монтаж:



### Шаг.1:

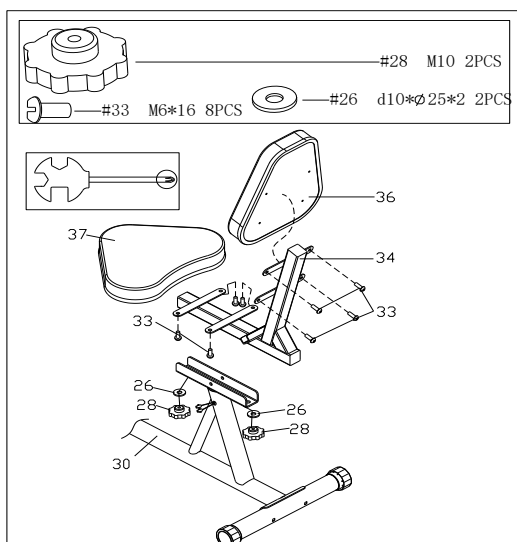
Прикрепите переднюю опору(20) к основной раме (29) с помощью болта (21), гайки (22) и изогнутой шайбы (12).

Установите левую и правую педали (17L / R) на шатуны(23). Затем с помощью ключа плотно зафиксируйте левую педаль (17L) в направлении против часовой стрелки, а правую педаль (17R) по часовой стрелке.



### Шаг.2:

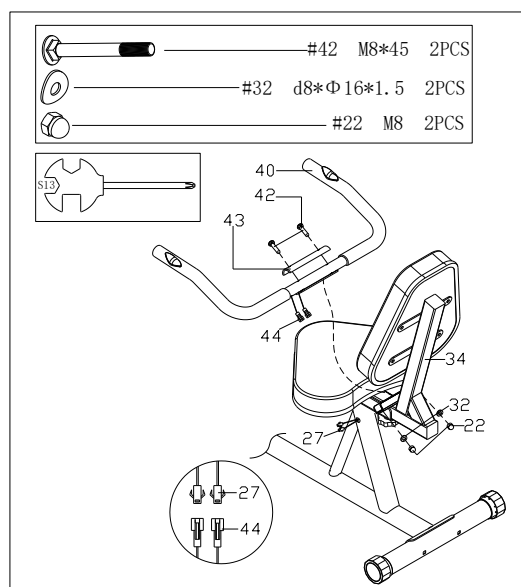
Прикрепите заднюю опору(31) к задней раме (30) с помощью болта (21), гайки (22) и изогнутой шайбы (12). Соедините разъемы пульсометра 16 и 27, затем вставьте заднюю раму(30) в основную раму (29) и соедините с помощью винта (13) и изогнутой шайбы (12).



### Шаг.3:

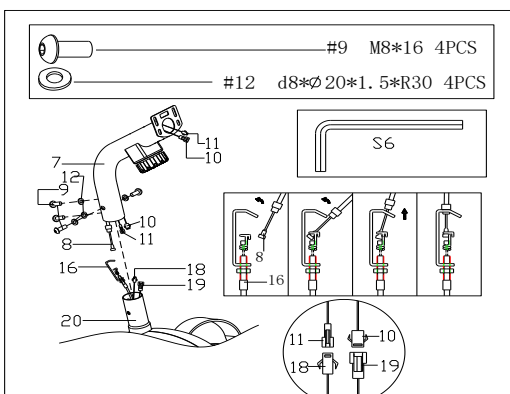
Прикрепите кронштейн сиденья (34) к задней раме(30) с помощью шайбы (26) и ручки (28).

Прикрепите спинку сиденья (36) и сиденье (37) к кронштейну (34) с помощью винтов (33).



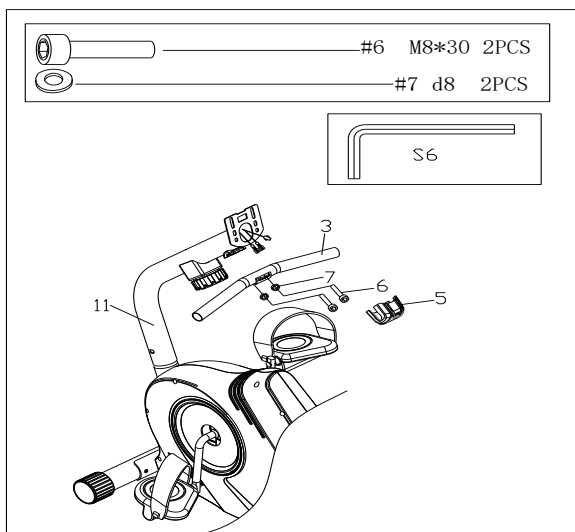
### Шаг.4:

Соедините кабеля пульсометра (27) и (44). Затем прикрепите крышку (43) и рукоятку (40) к кронштейну сиденья (34) с помощью болта (42), шайбы (32) и гайки (22).



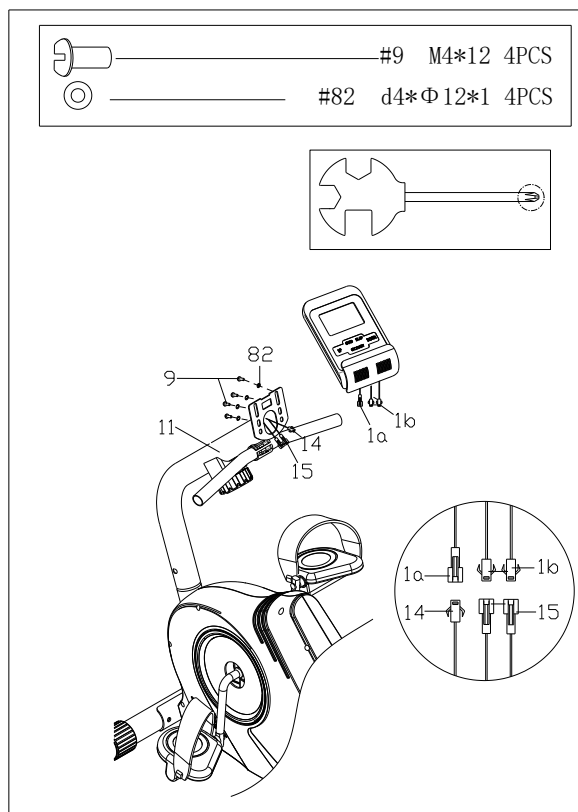
### Шаг.5:

Соедините кабеля регулировки нагрузки (8 и 16), кабеля пульсометра (11 и 18) и датчика (10 и 19), затем установите опорную трубу (7) на основную раму (20) с помощью болта (9) и шайбы (12).



#### Шаг.6:

Прикрепите руль (3) к опорной трубе (11) с помощью пластиковой крышки (5), изогнутой шайбы (7) и болта (6).



#### Шаг.7:

Закрепите монитор на опорной трубе (11) с помощью гайки (9) шайбы (82). Подключите датчик к монитору.

## Рекомендации по тренировкам

Использование нашего велотренажера поможет Вам улучшить физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с низкокалорийной диетой поможет сбросить лишний вес!

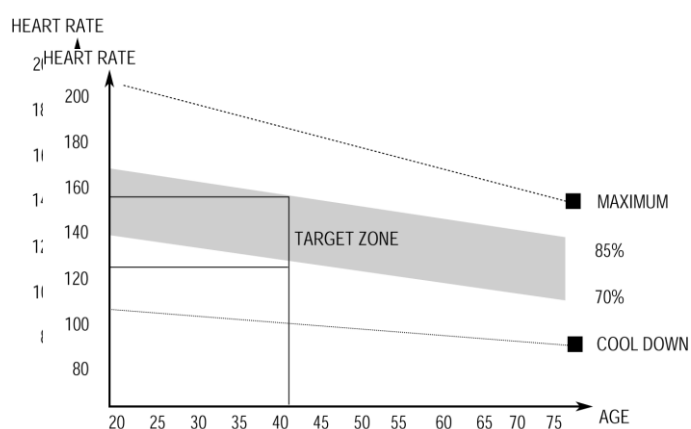
### 1. ЭТАП РАЗМИНКИ

На этом этапе Вы сможете размять свои мышцы и суставы, улучшить кровообращение всего организма. Это позволит снизить риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение должно быть проведено в течение примерно 30 секунд, не заставляйте свои мышцы сильно напрягаться - если будет больно, остановитесь!



### 2. ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

На начальном этапе тренировки нужно приложить усилия. После регулярного использования, мышцы ног станут сильнее. Не задавайте быстрый темп. Темп работы должен быть равномерным, но при этом достаточным, чтобы увеличить ваше сердцебиение и удерживать его в эффективной зоне (TARGET ZONE), как показано на графике ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя у большинства людей он составляет примерно 15-20 минут

### **3. ЭТАП РЕЛАКСАЦИИ**

Этот этап необходим, чтобы позволить сердечнососудистой системе и мышцам успокоиться. Это повторение разминки, или можно просто снизить темп, продолжая тренировку, в очень спокойном темпе примерно 5 минут. Упражнения на растяжку теперь следует повторить снова без усилия и рывков.

Желательно тренироваться не менее трех раз в неделю, а если позволяет время, то равномерно в течение недели.

### **УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ**

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - укрепления мышц – Вы должны устанавливать сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы желаете увеличить мышечную массу, Вам необходимо несколько изменить тренировочную программу. Фазы разминки и релаксации 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. При этом следует снизить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне (TARGET ZONE).

### **СНИЖЕНИЕ ВЕСА**

Важным фактором здесь является – сколько усилий Вы приложили. Чем тяжелее и дольше занятия, тем больше калорий сжигается.



## ОПИСАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

### Показания дисплея:

|                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| TIME (ВРЕМЯ)-----                 | 00:00~99:59MIN(минут)    |
| SPEED (СКОРОСТЬ)-----             | 0.0~99.9KM/H(км/ч)       |
| DISTANCE (DIST) (РАССТОЯНИЕ)----- | 0.00~999.9KM(км)         |
| PULSE (ПУЛЬС)-----                | 60~220BPM(ударов в мин.) |
| CALORIE(CAL) (КАЛОРИИ)-----       | 0.00~999.9KCAL(калорий)  |

### УПРАВЛЕНИЕ:

Режим тренировки по заданным параметрам.

1. Нажмите кнопку MODE для выбора режима

Normal(Нормальный) – Time(Время) – DIST(Дист.) – CAL(Кал.) – T.H.R.(Пulsьс)

2. Удерживайте 2 секунды, чтобы сбросить все значения на ноль.

UP(увеличение): нажмите эту кнопку для увеличения значений времени, дистанции, калорий, пульса.

DOWN(уменьшение): нажмите эту кнопку для уменьшения значений времени, дистанции, калорий, пульса.

RECOVERY – Функция оценки восстановления пульса.

RESET – сброс значений.

### ФУНКЦИИ И ОПЕРАЦИИ:

1.AUTO ON/OFF – авто включение/выключение

Компьютер автоматически включится и начнет отсчет показаний новой тренировки, как только Вы начнете движения педалями или нажмете любую кнопку.

Компьютер автоматически выключается и сбрасывает все значения к нулю при остановке тренировки более чем на 4 минуты.

*Как организовать тренировку по заданному параметру (времени, расстоянию, калориям)?*

Нажмите клавишу Mode, чтобы нужный Вам показатель замигал. Выберите значение, которого Вы хотите достичь, нажимая клавиши вверх или вниз. Начните тренировку.

За десять секунд до достижения заданного параметра компьютер будет издавать звуковой сигнал, чтобы указать на завершение тренировки, которая установлена по умолчанию. Нажмите любую клавишу, чтобы остановить сигнал.



- 2.SPEED(скорость): на дисплее отображается скорость Вашего движения.
- 3.TIME(время): отображает время с начала тренировки, показывает обратный отсчет во время целевой тренировки.
- 4.DISTANCE(расстояние): отображает расстояние, пройденное с начала тренировки, показывает обратный отсчет расстояния при целевой тренировке.
- 5.CALORIE(калории): отображает калории, потраченные с начала тренировки, показывает обратный отсчет потраченных калорий при целевой тренировке.
- 6.PULSE (пульс): отображает текущее значение сердечного ритма во время упражнений. Можно установить верхний предел пульса, при его достижении будет издаваться звуковой сигнал.
- 7.TEMPERATURE(температура): Отображение комнатной температуры, функция отключается при начале тренировки.

#### **PULSE RECOVERY (восстановление пульса)**

Это функция для проверки состояния восстановления пульса после прекращения тренировки. Вы можете получить результат от F1.0 до F6.0. При этом F1.0 означает самое лучшее значение, F6.0 означает самое плохое, кроме того, пик пульса отображается на втором правом квадрате нижнего экрана. Эта функция позволяет проверить, насколько быстро восстанавливается привычную работу Ваше сердце после тренировки, и вы можете улучшить ее с помощью упражнений. Для того, чтобы добиться правильного показания, Вы должны проверить его сразу после завершения тренировки нажатием клавиши восстановления(RECOVERY),при этом полностью прекратить тренировку. После нажатия на клавишу(RECOVERY), Вы должны положить обе руки на пульсометры и держать их неотрывно в течении проверки. Тест будет длиться 1 минуту, и результат будет показан на дисплее, вы можете выйти из режима восстановления пульса нажатием клавиши восстановления во второй раз.

#### **BODYFAT (уровень жира в организме)**

Для использования этой функции вам необходимо внести в компьютер параметры пользователя. Компьютер позволяет внести в память данные по 8 пользователям. Нажмите клавишу **BODYFAT** начнет мигать номер пользователя – нажмите клавишу **MODE** начнет мигать вес – клавишами UP и DOWN выберите вес первого пользователя, затем нажмите клавишу **MODE** начнет мигать рост - клавишами UP и DOWN выберите рост первого пользователя, затем нажмите клавишу **MODE** начнет мигать возраст - клавишами UP и DOWN выберите возраст первого пользователя, затем нажмите клавишу **MODE** начнет мигать пол - клавишами UP и DOWN выберите пол первого пользователя. По окончании ввода параметров нажмите клавишу **RESET/GO** и приложите ладони к датчикам пульса. Спустя 6 секунд на дисплее отобразится количество жира в организме. Нажмите BODYFAT еще раз, чтобы завершить тест на содержание жира в организме.



Примечание: 1. Во время настройки параметров компьютер автоматически завершит проверку жировых отложений, если в течение 10 секунд не обнаружит никакого рабочего сигнала. 2. Во время теста на жировые отложения на дисплее отобразится Er.1, если в течение 10 секунд не будет обнаружено тестовой цели.

Таблица оценки уровня жира в организме:

| Пол/возраст              | Недостаточный<br>все | Оптимальный<br>вес | Немного<br>избыточный<br>вес | Избыточный<br>вес | Сильно<br>избыточный<br>вес |
|--------------------------|----------------------|--------------------|------------------------------|-------------------|-----------------------------|
| Мужчина моложе<br>30 лет | <14%                 | 14%~20%            | 20.1%~25%                    | 25.1%~35%         | >35%                        |
| Мужчина старше<br>30 лет | <17%                 | 17%~23%            | 23.1%~28%                    | 28.1%~38%         | >38%                        |
| Женщина<br>моложе 30 лет | <17%                 | 17%~24%            | 24.1%~30%                    | 30.1%~40%         | >40%                        |
| Женщина<br>старше 30 лет | <20%                 | 20%~27%            | 27.1%~33%                    | 33.1%~43%         | >43%                        |

#### Установка элементов питания:

1. Установите два элемента питания напряжением 1,5в и размером AAA (LR03,286) в задней части монитора.
2. Убедитесь, что элементы питания установлены правильно и соблюдена полярность.
3. Если на дисплее информация отображается не корректно, то пожалуйста, выньте элементы питания и установите их заново.
4. Всякий раз, когда вынимаете элементы питания, все показания компьютера будут сброшены до нуля.

