

SVENSSON
BODY LABS

Crossline BHM

Велотренажер



Руководство пользователя

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не

применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

Меры предосторожности:

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

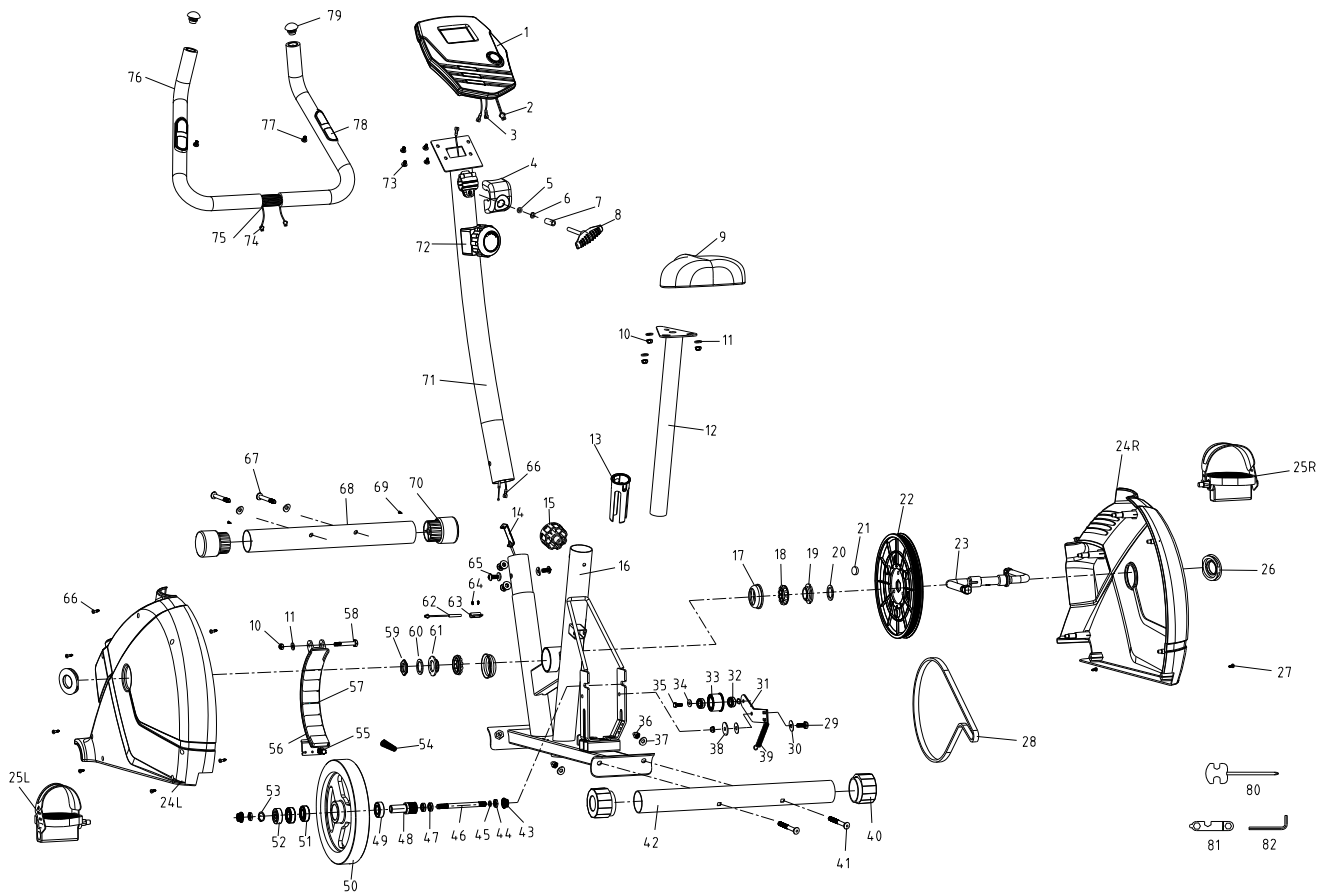
ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ

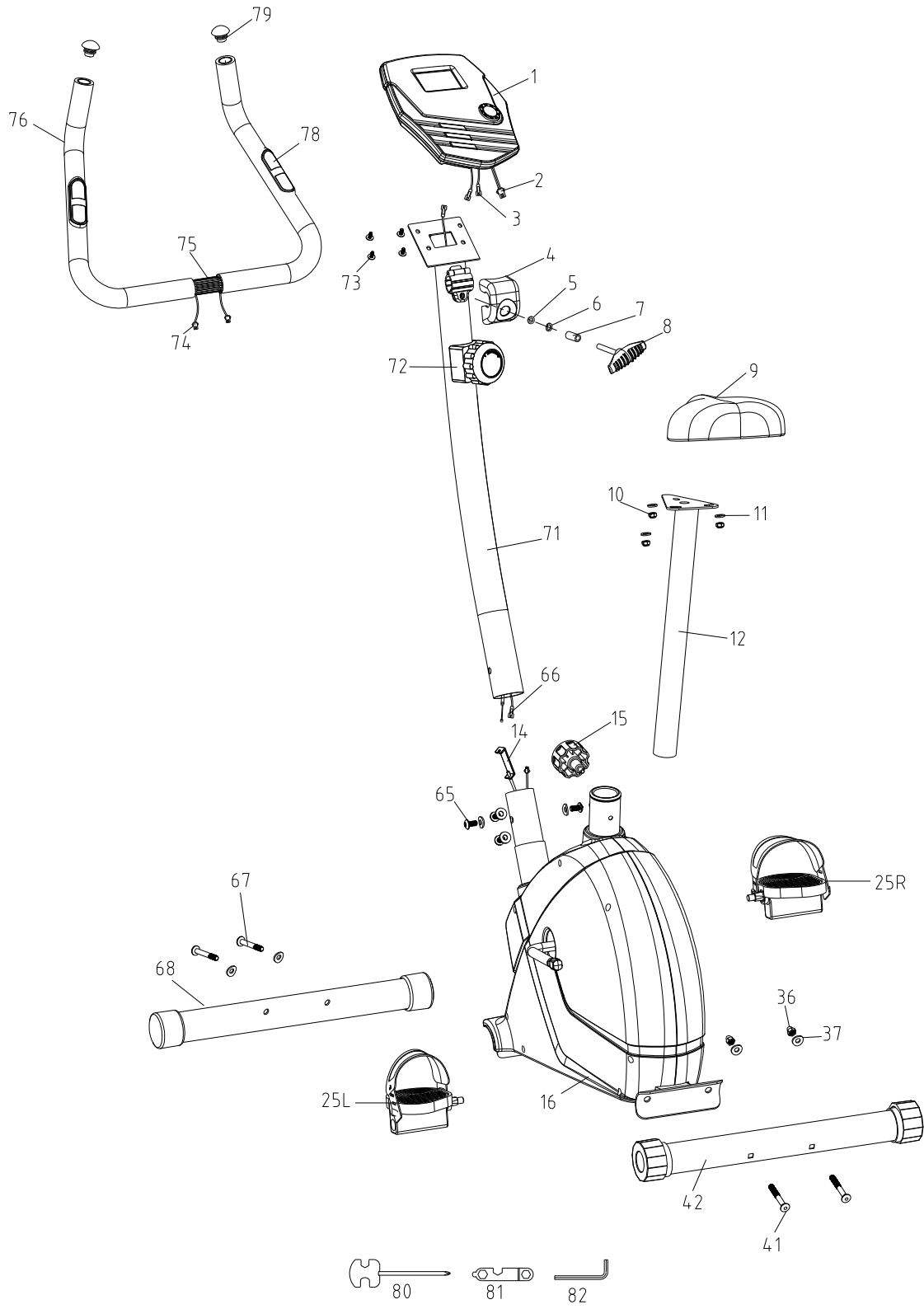
Убедитесь, что все части тренажера на месте, проверьте наличие комплектующих частей в соответствии со списком

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ

Перед началом сборки убедитесь, что все инструменты, которые будут необходимы при сборке на месте.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА





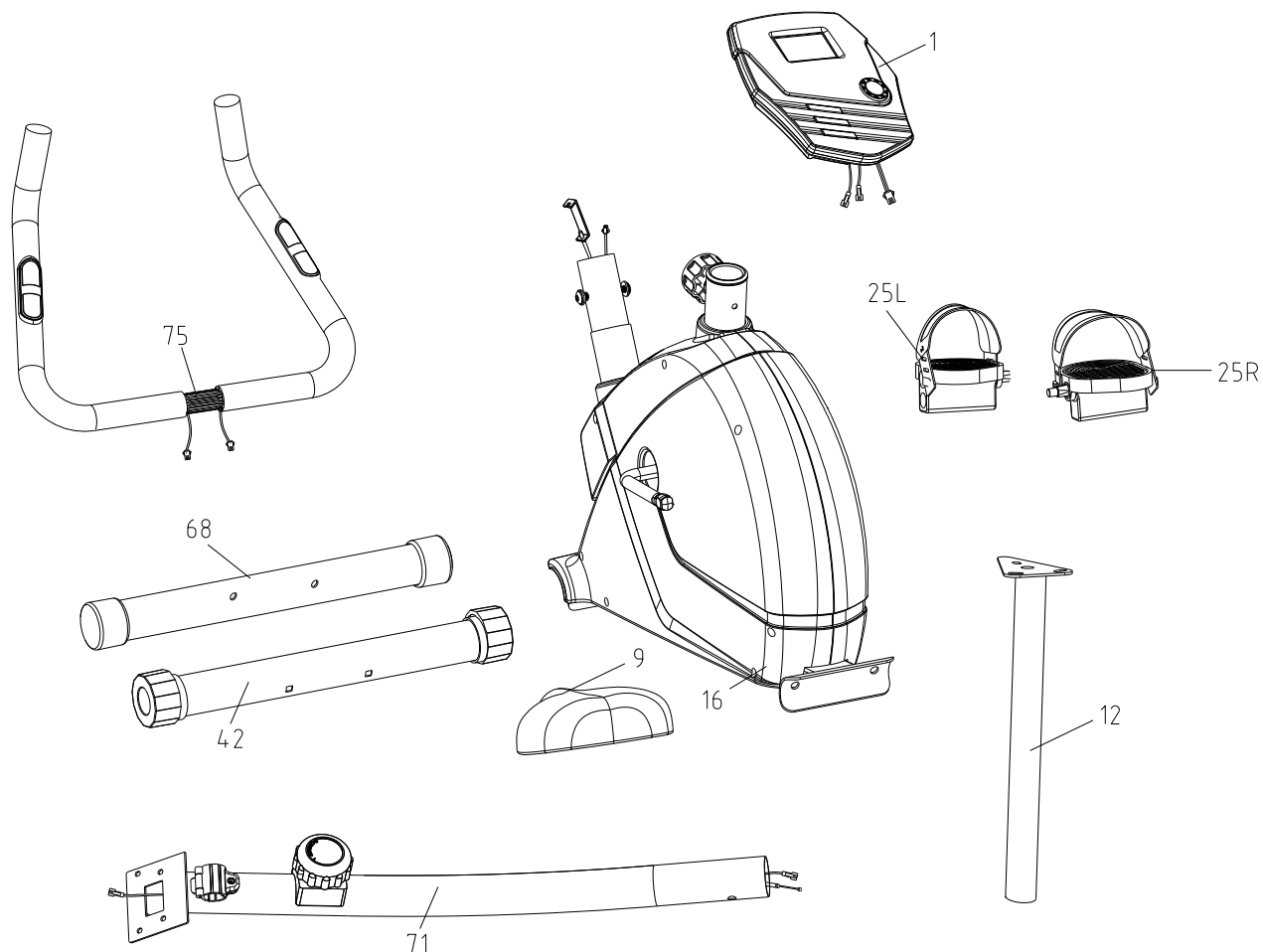
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

| № | Описание | Спец. | Кол-во | № | Описание | Спец. | Кол-во |
|----|------------------------|---------------------------|--------|--------|--------------|-----------------------|--------|
| 1 | Консоль | | 1 | 4 2 | Задняя опора | φ50.8 | 1 |
| 2 | Кабель | | 1 | 4 3 | Гайка | 3/8"-26 | 2 |
| 3 | Кабель | | 2 | 4 4 | Гайка | 3/8"-26 | 2 |
| 4 | Крышка | | 1 | 4 5 | Кольцо | | 1 |
| 5 | Шайба | Ф8*Ф13 *2Т | 1 | 46 | Ось маховика | 3/8"-26 | 1 |
| 6 | Шайба | Ф8.5*Ф1 3.5*2.5Т | 1 | 47 | Втулка | 6800 | 2 |
| 7 | Втулка | φ8*φ12* 30 | 1 | 48 | Фиксатор | Ј8*φ25 | 1 |
| 8 | Т-образный фиксатор | М8*65 | 1 | 49 | Втулка | 6003 | 2 |
| 9 | Сиденье | | 1 | 50 | Маховик | Ф240 | 1 |
| 10 | Гайка | М8 | 5 | 51 | Колесико | | 1 |
| 11 | Шайба | Ф8*Ф16 *2Т | 4 | 52 | Втулка | 6300 | 1 |
| 12 | Стойка сиденья | | 1 | 53 | Шайба | φ10 | 1 |
| 13 | Заглушка стойки | | 1 | 54 | Пружина | φ14*φ2.2Т *59L | 1 |
| 14 | Кабель | | 1 | 55 | Винт | М6*Р1.0*5 5L, | 1 |
| 15 | Фиксатор | М16*Р1. 5*22L | 1 | 56 | Магниты | | 1 |
| 16 | Рама | | 1 | 57 | Магниты | | 6 |
| 17 | Втулка | φ51.5*φ 46.2*16. 2 | 2 | 58 | Винт | М8*45 | 1 |
| 18 | Держатель шариков | 5/16"*12 珠 | 2 | 59 | Гайка | BC7/8"*24 UNF-LH | 1 |
| 19 | Втулка | BC15/16" *24UNF- RH | 1 | 60 | Шайба | φ35*φ23* 2Т | 1 |
| 20 | Шайба | Ф24.2*Ф 40*3Т | 1 | 61 | Втулка | BC15/16"* 24UNF-LH | 1 |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------|-----------------------|---|----|------------------------------------|-----------------------|---|
| 21 | Магниты | | 1 | 62 | Сенсор | | 1 |
| 22 | Фиксатор | Ф240*J6 | 1 | 63 | Сенсор | | 1 |
| 23 | Шатун | 190W*5. 5"(1/2") | 1 | 64 | Винт | ST3.5x1.4x 12 | 2 |
| 24 | Крышка | | 2 | 65 | Винт | M8*P1.25* 16L | 4 |
| 25 | Педадь | | 2 | 66 | Винт | ST3.9*50L | 5 |
| 26 | Крышка | | 2 | 67 | Винт | M8*P1.25* 63L*S20L | 2 |
| 27 | Винт | 3/16" (# 10) *3/4 | 4 | 68 | Передняя опора | Ф50.8 | 1 |
| 28 | Ремень | 370J6 | 1 | 69 | Винт | ST3*8L | 2 |
| 29 | Винт | M8*20L | 1 | 70 | Транспортиро вочное колесико | Ф50.8 | 2 |
| 30 | Шайба | ф30 *ф8.5 *2Т | 1 | 71 | Стойка консоли | | 1 |
| 31 | Ось | | 1 | 72 | Регулятор нагрузки | | 1 |
| 32 | Втулка | 6000 | 2 | 73 | Винт | M5*10 | 4 |
| 33 | Колесико | | 1 | 74 | Провод пульсомера | | 2 |
| 34 | Шайба | ф6.5*ф1 3*2Т | 1 | 75 | Руль | Ф22.2 | 1 |
| 35 | Винт | M6*10L | 1 | 76 | Неопреновый поручень | | 2 |
| 36 | Гайка | M8 | 2 | 77 | Винт | ST3*8L | 2 |
| 37 | Шайба | ф8*ф19* 2Т | 8 | 78 | Пульсомер | | 2 |
| 38 | Пластиковая прокладка | ф25 *ф8.5 *0.5Т | 1 | 79 | Заглушка | | 2 |
| 39 | Пружина | ф14*ф2. 2Т*59L | 1 | 80 | Отвертка | | 1 |
| 40 | Заглушка стойки | | 2 | 81 | Ключ | | 1 |
| 41 | Болт | M8*63L* S20L | 2 | 82 | Отвертка | | 1 |







ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

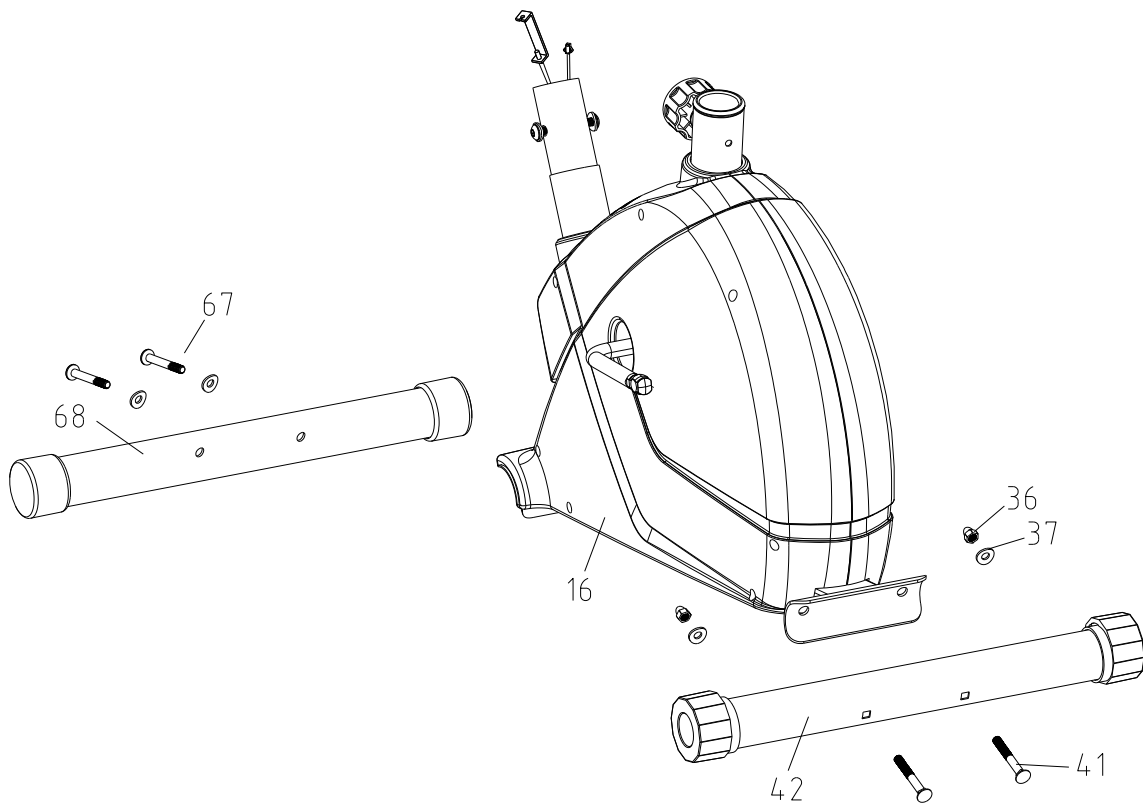
ВНИМАНИЕ! Во время установки винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.



| № | Описание | Кол-во |
|----|----------------|--------|
| 1 | Консоль | 1 |
| 9 | Сиденье | 1 |
| 12 | Стойка сиденья | 1 |
| 25 | Педаль | 1 |
| 42 | Задняя опора | 1 |
| 68 | Передняя опора | 1 |
| 71 | Стойка консоли | 1 |
| 75 | Руль | 1 |

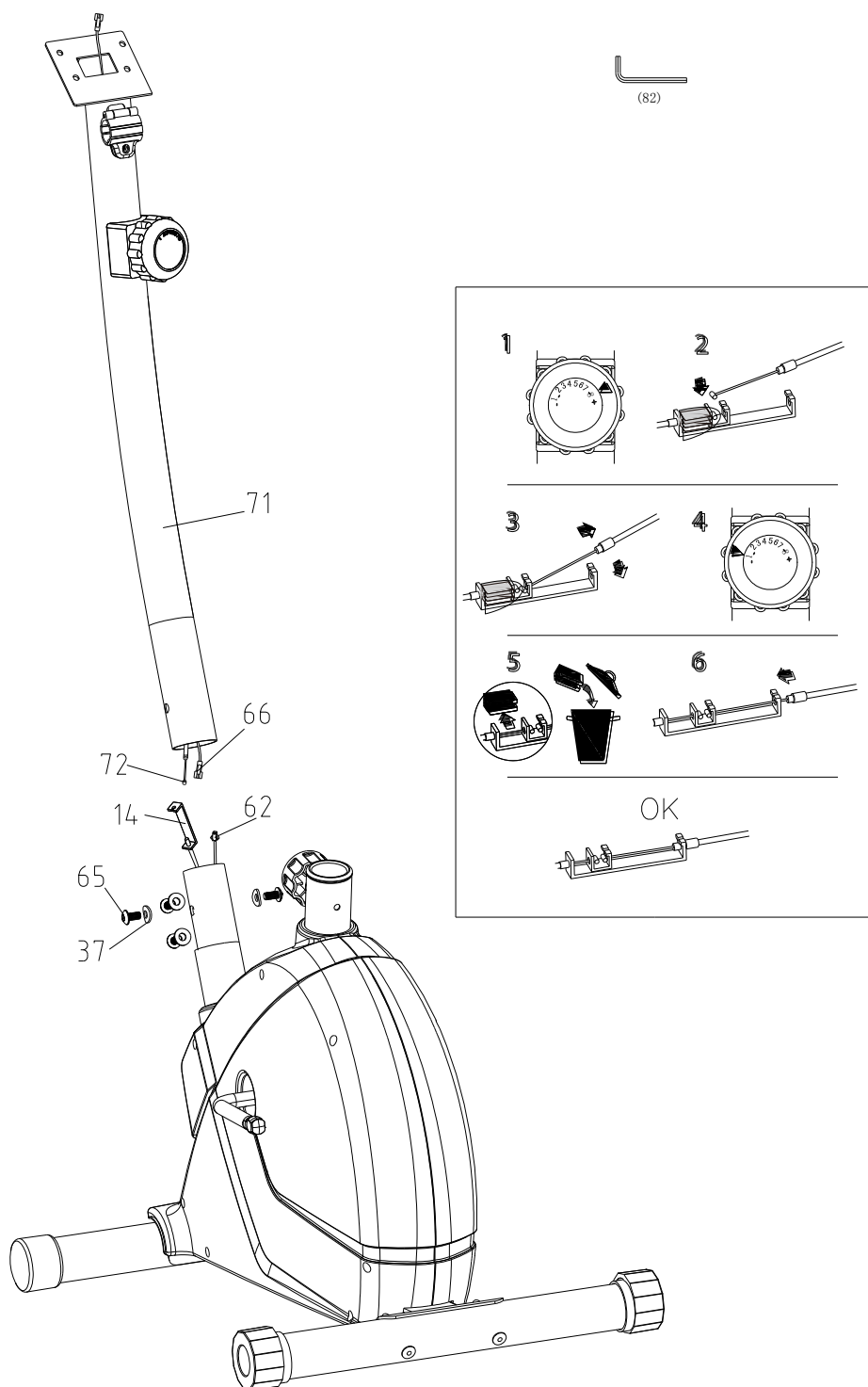
Шаг 1

| | | | |
|-----|--|-----|---|
| 4 x |  (36) Ø8-Ø19-2T | 2 x |  (36) Ø8-Ø19-2T |
| 2 x |  (67) M8-6.3L | 2 x |  (41) M8-6.3L |
| 1 x |  (82) 6mm | 1 x |  (81) |








Закрепите заднюю опору (42) на стойке с помощью винтов (41), гаек (36) и шайб (37).
Закрепите переднюю опору на раме, используя винты (67), шайбы (37).

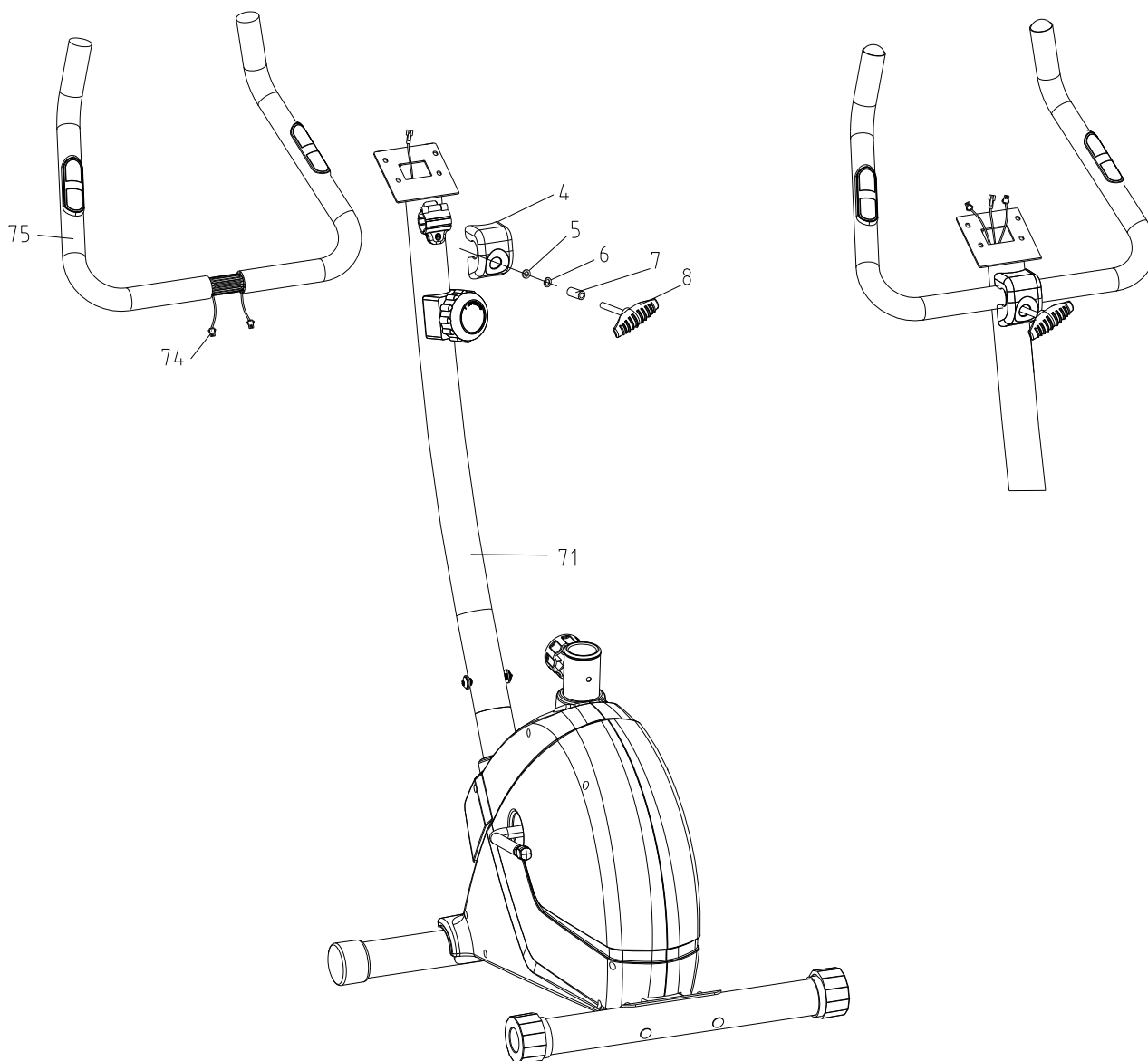
Шаг 2



1. Соедините верхний кабель (66) с нижним (62).
2. Соедините регулятор нагрузки (72) с кабелем (14).
3. С помощью винта (65) и шайбы (37) закрепите стойку руля на раме.

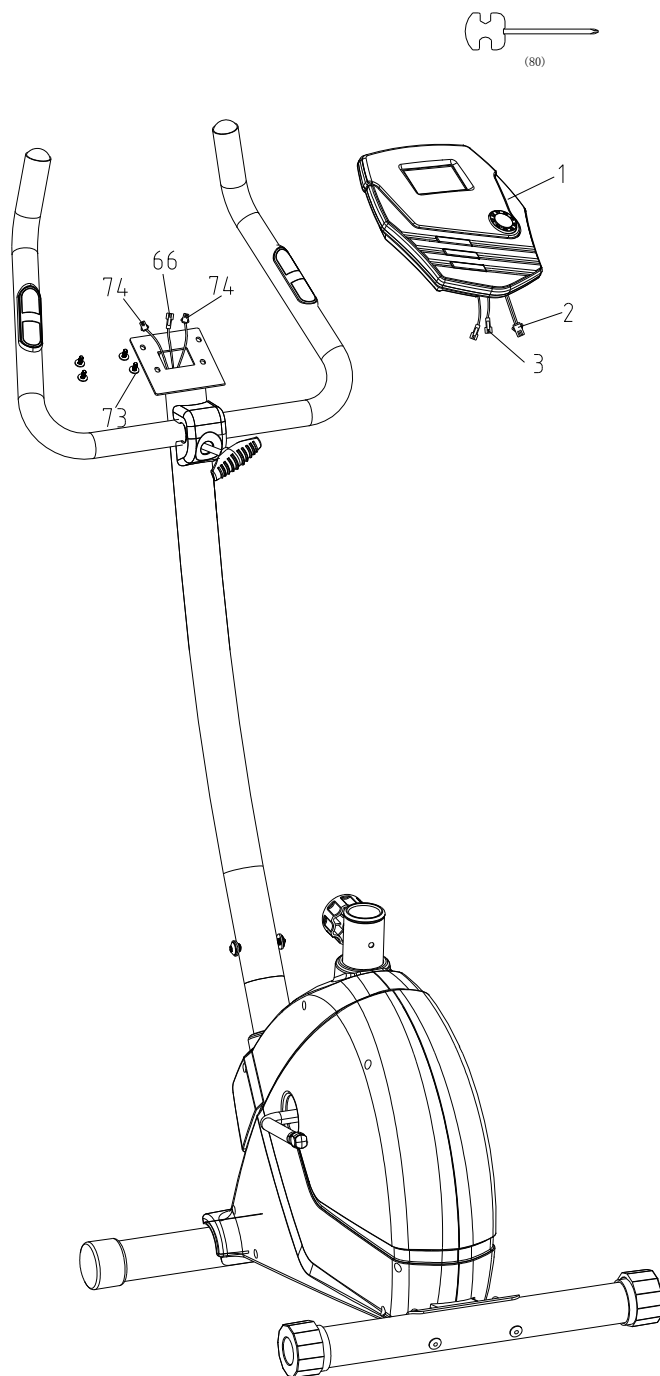
Шаг 3

| | | | | | |
|----|---|-----|----|--|-----|
| 1x |  | (8) | 1x |  | (7) |
| | | | 1x |  | (5) |
| 1x |  | (4) | 1x |  | (6) |
| | | | | | |



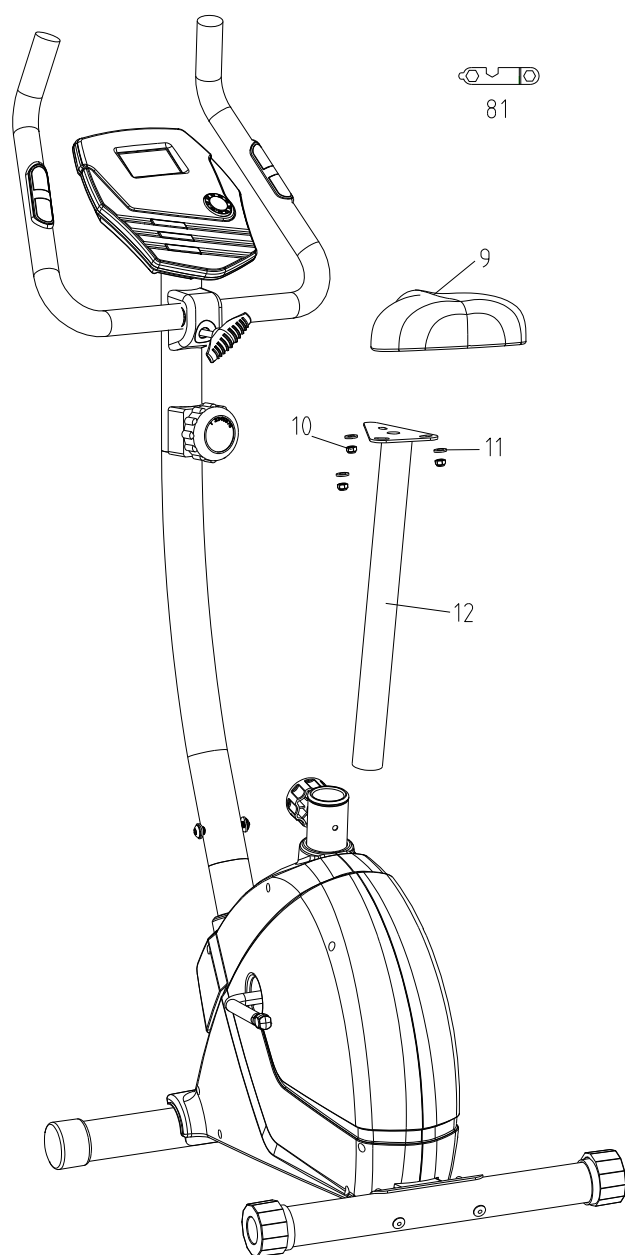
1. Закрепите руль (75) на стойке протяните провод пульсомера (74) через стойку
2. Закрепите крышку (4) на руле с помощью втулки (7), шайб (5,6) Т-образным фиксатором (8).

Шаг 4



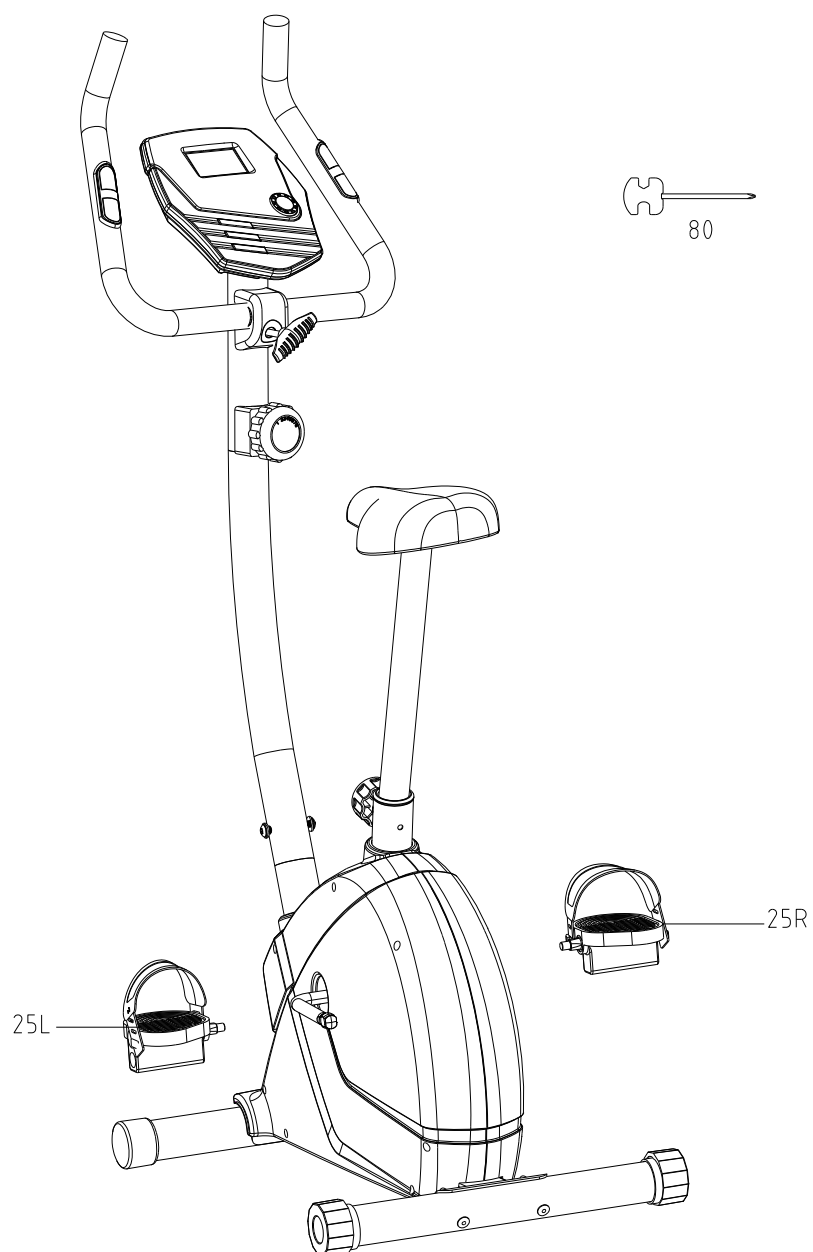
1. Соедините провод консоли (2) с кабелем (66).
2. Соедините кабель консоли(3) с проводом пульсомера (74).
Закрепите консоль винтами (73).

Шаг 5



1. Закрепите сиденье (9), используя гайки (80) и шайбы (11) на стойке.
2. Закрепите стойку сиденья на раме.

Шаг 6



Закрепите педали (25L/R).

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

1. Кнопки дисплея

Окна дисплея:

RPM SPEED / TIME /
DISTANCE / CALORIES /
PULSE

RESET

Сброс

TOTAL RESET

Сброс всех значений

RECOVERY

Восстановление



UP (+)

Регулировка/
Уменьшение параметра

MODE

Подтверждение

DOWN (-)

Регулировка/
Уменьшение параметра

Функции

SCAN (Скан) : Дисплей меняет функции каждые 6 секунд
SCAN (Скан) → SPEED/RPM (Скорость/Обороты в минуту) → TIME → DISTANCE → CALORIES (Калории) → PULSE (Пульс) → SCAN (Скан).

RPM (Обороты в минуту) : 0~15~999

SPEED (Скорость) : 0.0~99.9 км/ч

TIME (Время): 0:00~99:59. Прямой и обратный отсчет

DISTANCE (Расстояние): 0.00~99.99 км. Прямой и обратный отсчет

CALORIES (Калории): 0~9999 ккал. Прямой и обратный отсчет

PULSE (Пульс): P~30~240

Зайдите в режим настроек, нажмите кнопку press MODE для выбора параметра SPEED/RPM → TIME → DISTANCE → CALORIES → PULSE, используйте кнопку SET для установки.

RECOVERY (Восстановление)

После нажатия кнопки Recovery, активным будет только значение пульса. На консоли будет вестись обратный отсчет – начало процесса восстановления.

Затем на консоли отобразится условное обозначение состояния пользователя: F1-F6.

| | | |
|----|-------------|----------|
| F1 | Отлично | более 50 |
| F2 | Хорошо | 40-49 |
| F3 | Средне | 30-39 |
| F4 | Удовл. | 20-29 |
| F5 | Плохо | 10-19 |
| F6 | Очень плохо | менее 10 |

Спящий режим

Если консоль не получает сигнал в течение нескольких секунд, компьютер автоматически включит спящий режим. Нажмите любую кнопку, либо начните крутить педали для возврата в тренировочный режим.

Кнопки

MODE: Кнопка выбора

SET: Установка параметров.

RESET: Сброс.

RECOVERY: Функция восстановления.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

ВНИМАНИЕ! Для измерения пульса необходимо постоянное удержание рук на сенсорных датчиках пульса. Важно знать, что сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием и определяемые значения могут значительно отличаться от фактических (как правило, это может быть связано с недостаточным уровнем влаги на поверхности рук либо по иным другим индивидуальным причинам; в отдельных случаях пульс может не определяться вообще, в этом случае изделие не считается бракованным. Обычно, определить работоспособность датчиков пульса можно, попросив второго человека измерить пульс на сенсорных датчиках).

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

| | |
|-------------------------------|--|
| Посадка | вертикальная |
| Система нагружения | магнитная SpinMaster™ |
| Кол-во уровней нагрузки | 8 |
| Маховик | 9 кг. сбалансированный |
| Педальный узел | однокомпонентный шатун |
| Сидение | хромированное с подушкой повышенной комфортности |
| Регулировка положения сидения | по вертикали |
| Рукоятки | стандартные с оплеткой из пенорезины |
| Регулировка положения руля | круговая |

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

| | |
|----------------------------|--|
| Консоль | черно-белый LCD дисплей диагональю 9 см. |
| Язык(и) интерфейса | английский |
| Показания консоли | время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, фитнес-тест (Recovery) |
| Общее количество программ | программы отсутствуют |
| Тренировочные программы | нет |
| Пульсозависимые программы | нет |
| Пользовательские программы | нет |
| Ватт-программа | нет |
| Ручной режим | 8 положений магнитной регулировки |
| Интернет | нет |
| Интеграционные технологии | нет |
| Мультимедиа | нет |
| Разъемы | нет |
| Измерение пульса | сенсорные датчики |
| Вентилятор | нет |

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

| | |
|------------------------------------|---|
| Макс. вес пользователя | 130 кг. |
| Компенсаторы неровностей пола | есть |
| Транспортировочные ролики | есть |
| Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В) | 88*50*133 см. |
| Вес нетто | 22 кг. |
| Питание | не требует подключения к сети |
| Энергосбережение | есть |
| Профиль рамы | антикоррозийная обработка, покраска в один слой |
| Тип пластика | АБС-пластик из исходного сырья |

ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ

| | |
|------------|--|
| Упаковка | 1 коробка (прочный пресованный картон и пенопластовые формы) |
| Габариты | 78*25*58 см. |
| Объем | 0,1108 куб.м. |
| Вес брутто | 24 кг. |

СЕРТИФИКАТЫ

| | |
|-------------|---|
| Сертификаты | европейский Сертификат Соответствия (CE), европейский Сертификат Безопасности (RoHS) |
|-------------|---|

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

| | |
|---------------------|-------------------------|
| Производитель | Jörgen Svensson, Швеция |
| Страна изготовления | КНР |

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

**Последняя версия Руководства пользователя доступна на сайте www.jorgensvensson.com

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте продавца ООО «Джей Эс» www.jorgensvensson.com

Тренажер соответствует требованиям ТР ТС 004/2011 «О безопасности низковольтного оборудования», утвержден Решением Комиссии Таможенного союза от 16 августа 2011 года №768, ТР ТС «Электромагнитная совместимость технических средств», утвержден Решением Комиссии Таможенного союза от 09 декабря 2011 года №879.

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!