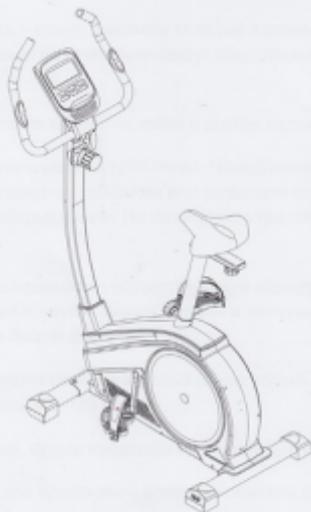


starfit™

**ВЕЛОТРЕНАЖЕР
МАГНИТНЫЙ**

**GALAXY
BK-106**

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

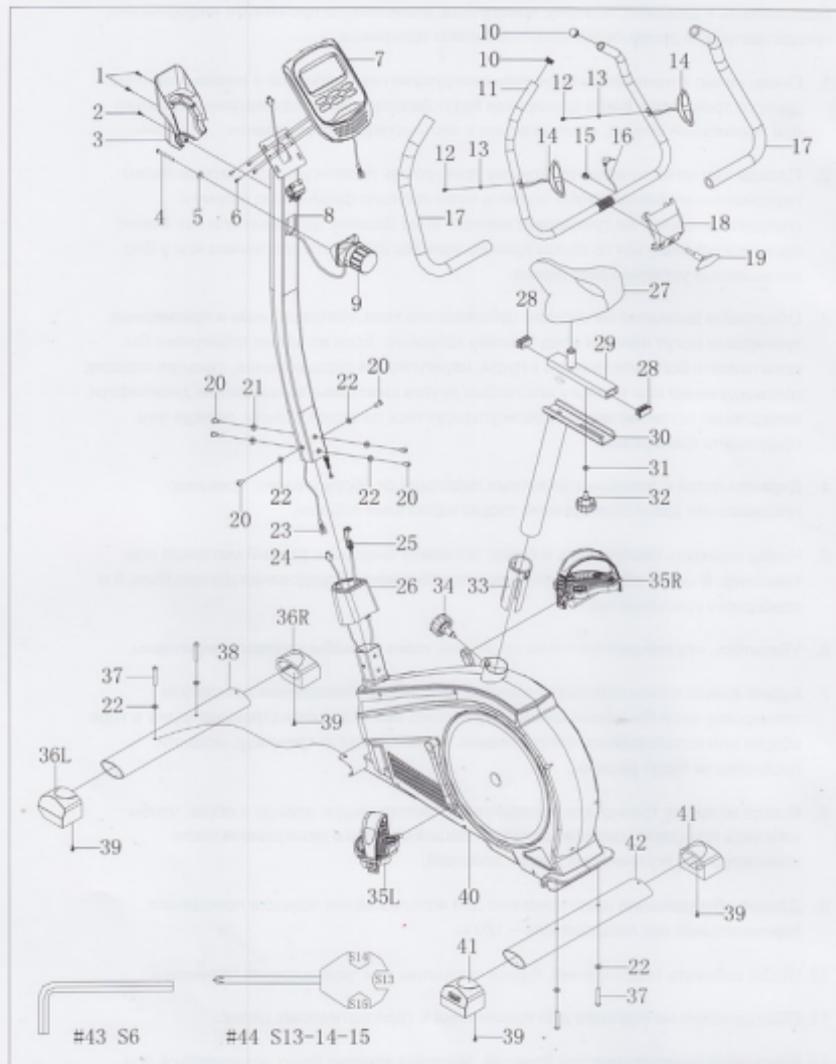
**ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА!**

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Благодарим Вас за покупку нашего продукта. Правильное использование обеспечит Вашу безопасность и здоровье, поэтому, пожалуйста, внимательно прочитайте информацию, предоставленную далее перед использованием тренажера.

1. Очень важно внимательно прочитать инструкцию перед сборкой и использованием данного тренажера. Ваши тренировки будут безопасными и эффективными только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации оборудования.
2. Прежде чем начать любую программу тренировки, проконсультируйтесь со своим персональным врачом, чтобы оценить свою текущую физическую форму и определить, смогут ли тренировки нанести вред Вашему здоровью или нет. Важно проконсультироваться со своим врачом, если Вы страдаете давлением или у Вас повышенный уровень холестерина.
3. Обращайте внимание на сигналы собственного тела. Неправильные и чрезмерные тренировки могут нанести вред Вашему здоровью. Если во время тренировки Вы испытываете боль или тяжесть в груди, нерегулярное сердцебиение, сильную одышку, головокружение или тошноту или любые другие симптомы, вызывающие дискомфорт, немедленно остановитесь и проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем продолжить тренировки.
4. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования; тренажер предназначен для использования только взрослыми людьми.
5. Чтобы защитить поверхность и ковер, положите твердый и ровный материал под тренажер. В целях обеспечения безопасности вокруг оборудования должно быть 5 м свободного пространства.
6. Убедитесь, что все детали, такие как болты, гайки и шайбы надежно закреплены.
7. Будьте внимательны при использовании тренажера. Немедленно прекратите тренировку, если Вы нашли какие-то проблемы или услышали странные шумы в ходе сборки или использования оборудования. Не используйте тренажер, пока эти проблемы не будут решены.
8. Всегда во время тренировок надевайте соответствующую одежду и обувь, чтобы избежать попадания свободных частей Вашей одежды в движущиеся части тренажера или ограничения Ваших действий.
9. Данное оборудование предназначено для использования только в помещении. Максимальный вес пользователя – 120 кг.
10. Чтобы избежать повреждений, будьте аккуратны при перемещении тренажера.
11. Оборудование не подходит для применения в терапевтических целях.
12. Компьютер имеет множество функций, значения которых будут показываться при использовании оборудования в соответствии с количеством упражнений (например, указывать величину сердечного пульса, просто выведя на экран справку об этом).

СХЕМА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



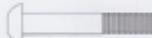
ДЕТАЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ

 #1 ST4.2*19* ϕ 8 2PCS

 #2 ST4.2*25* ϕ 8 1PC

 #22 d8* Φ 16*1.5 2PCS

 #31 d8* Φ 20*2.0 1PC

 #37 M8*50*20*S6 2PCS

 #19 M8*60*20 1PC

 #32 M8*20* Φ 50 1PC

 #43 S6 1PC

 #44 S13-14-15 1PC

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Шуруп ST4.2*19*Ф8	2
2	Шуруп ST4.2*25*Ф8	1
3	R-образная крышка центральной стойки	1
4	Шуруп M5*55*Ф8	1
5	Дуговая шайба d5*Ф20*1.5*R30	1
6	Шуруп M5*10	4
7	Компьютер	1
8	Центральная стойка	1
9	Регулятор нагрузки	1
10	Колпачок Ф22*16	2
11	Регулируемый руль	1
12	Шуруп ST4*19*Ф7	2
13	Шайба d6*Ф12*1	2
14	Пластина датчика	2
15	Пробка Ф12*11*Ф3	1
16	Провода датчика пульса	1
17	Поролонный захват Ф20*5*620	2
18	F-образная крышка центральной стойки	1
19	Набалдашник M8*60*20	1
20	Шуруп M8*16*S6	6
21	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R30	2
22	Шайба d8*Ф16*1.5	8
23	Соединительный провод	1
24	Сенсорный датчик	1
25	Провода напряжения	1
26	Крышка на основную раму	1
27	Седло 98-2	1
28	Втулка J40*20*17	2
29	Поперечная труба седла	1
30	Стойка седла	1
31	Шайба d8*Ф20*2.0	1
32	Набалдашник M8*20*Ф50	1
33	D-образная втулка Ф60*D50*L148*32	1
34	Набалдашник M16*1.5*27*Ф56	1

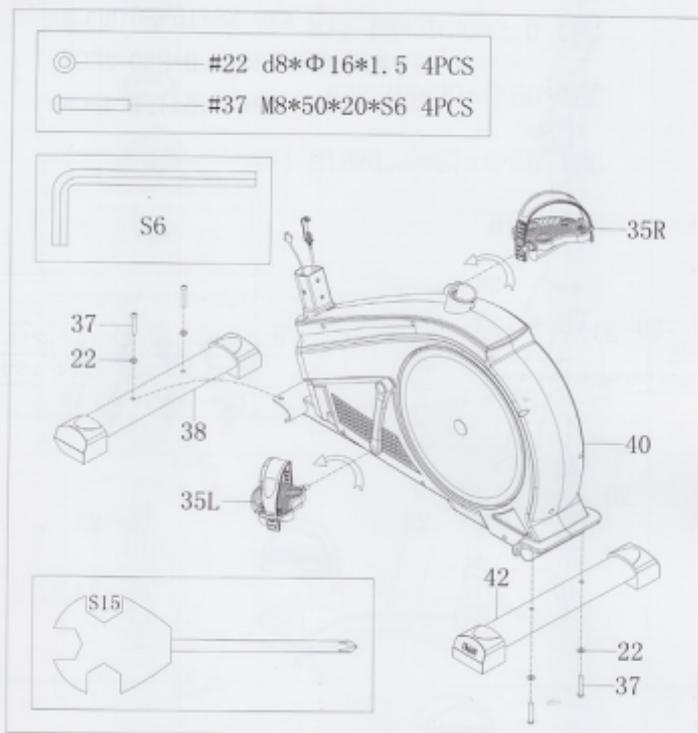
№	Описание	Кол-во
35L/R	Педаль	2
36L/R	Колпачок ZT80*40*70*86*61	2
37	Шуруп M8*50*20*S6	4
38	Передний стабилизатор	1
39	Шуруп ST4.2*25*Ф10.5	4
40	Основная рама	1
41	Регулируемый колпачок ZT80*40*70*86*61	2
42	Задний стабилизатор	1
43	Гавный ключ S6	1
44	Гавный ключ S13-14-15	1
45	Крышка для кривошипа Ф25*7	2
46	Болт M8*20*S13	2
47L/R	Кривошип 165	2
48	Шуруп ST4.2*16*Ф8	6
49	Шуруп ST4.2*19*Ф8	10
50L/R	Крышка для цепи	2
51	Крышка для вращающейся пластины Ф37*10	2
52	Вращающаяся пластина	2
53	Шуруп ST4.2*13*Ф8	8
54	Шайба d17	1
55	Подшипник 6203-2RS	2
56	Пластиковая скрепа	1
57	Втулка Ф22*Ф18*4	1
58	Шайба d17	1
59	Магнит Ф15*7	1
60	Болт M6*13*S10	4
61	Пластина для ремня Ф260	1
62	Ось	1
63	Поперечная шайба d6	6
64	Гайка M6*H6*S10	4
65	Шуруп ST3*10*Ф5.6	8
66	Пружина	1
67	Болт M6*16*S10	2
68	Шайба d6*Ф12*1.2	2

69	Шайба d12	2
70	Магнит	1
71	Расположение магнита 3	1
72	Расположение магнита 4	1
73	Магнит 40*25*10	7
74	Ось магнита φ12*74*16.8*45.5*M6	1
75	Гайка M6*H5*S10	3
76	Болт M6*45*S10	1
77	Болт M6*10*S10	1
78	Шайба d6*Ф16*1.5	1
79	Промежуточное колесо Ф42*Ф35*Ф12*24	1
80	Шайба d12*Ф15.5*0.3	1
81	Выступ промежуточного колеса	1

82	Шуруп M8*10.5*Ф10*9.5*S12	1
83	Шайба d12*φ17*0.5	1
84	Гайка M8*H7.5*S13	1
85	Пружина	1
86	Ремень	1
87	Гайка M10*1*H5*S17	1
88	Шуруп M6*40*Ф10*2.5	2
89	Втулка Ф15*Ф10.2*11	1
90	Ось маховика Ф10*122*M10*1.0*27*27	1
91	Маховик	1
92	Гайка M10*1*H5*S17	1
93	U-образная скрепа 30*10*1.5	2
94	Дуговая шайба d10*Ф13.5*0.3	1
95	Гайка M10*1*H8*S15	2

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

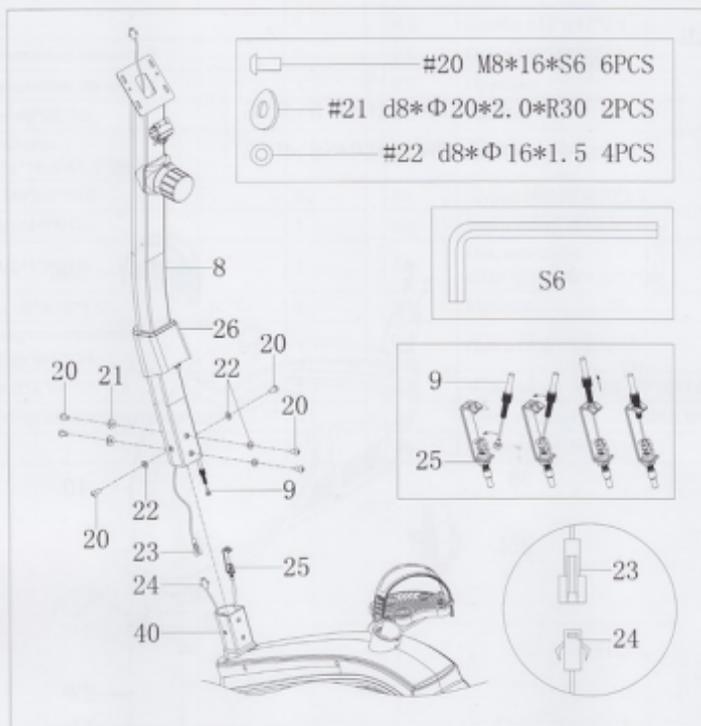
ШАГ 1:



а. Закрепите передний стабилизатор (38) и задний стабилизатор (42) на основной раме (40) с помощью шурупов (37) и шайб (22).

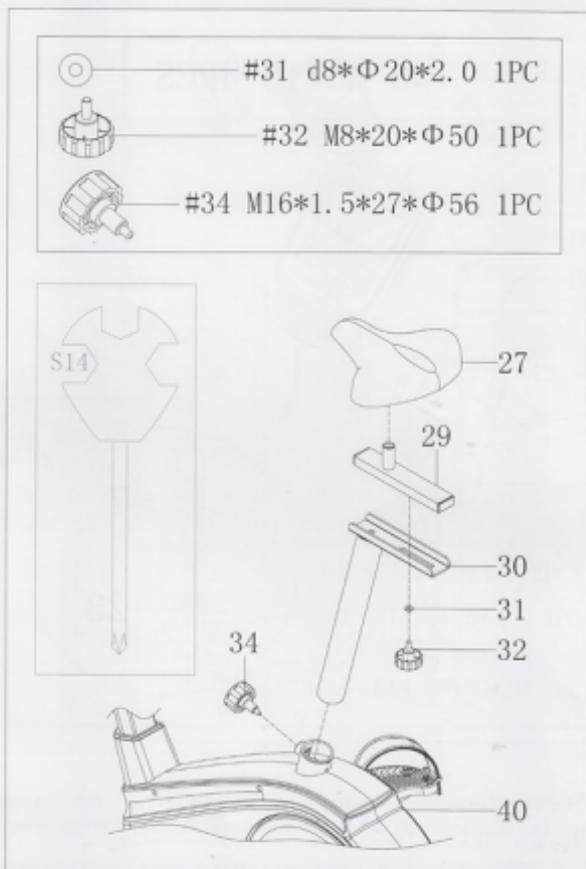
б. Закрепите педаль (35L/R) на кривошипе основной рамы. (40).

ШАГ 2:



- Прикрепите центральную стойку (8) через крышку основной рамы (26).
- Соедините регулятор нагрузки (9) с проводами напряжения (25) и соединительный провод (23) с сенсорным датчиком (24), как показано на рисунке.
- Прикрепите центральную стойку (8) к основной раме (40) с помощью шурупов (20), шайб (22) и дуговых шайб (21), а также крышки на основную раму (26).

ШАГ 3:

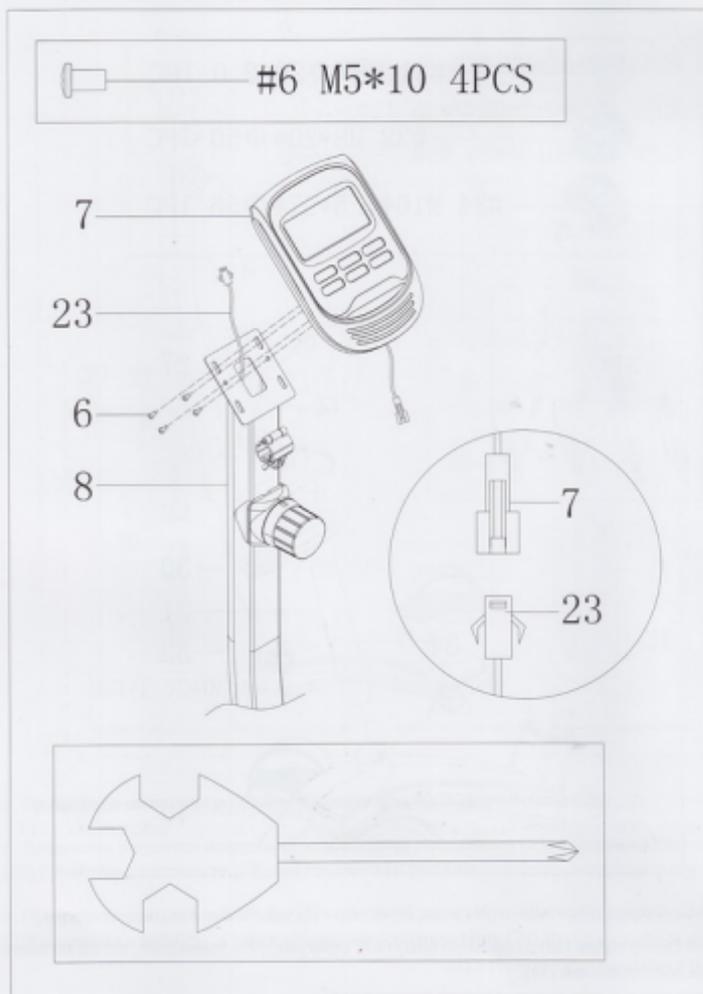


а. Вставьте стойку седла (30) в основную раму (40), отрегулируйте положение, затем затяните с помощью набалдашника (34).

б. Прикрепите поперечную трубу седла (29) к стойке седла (30) с помощью набалдашника (32) и шайбы (31).

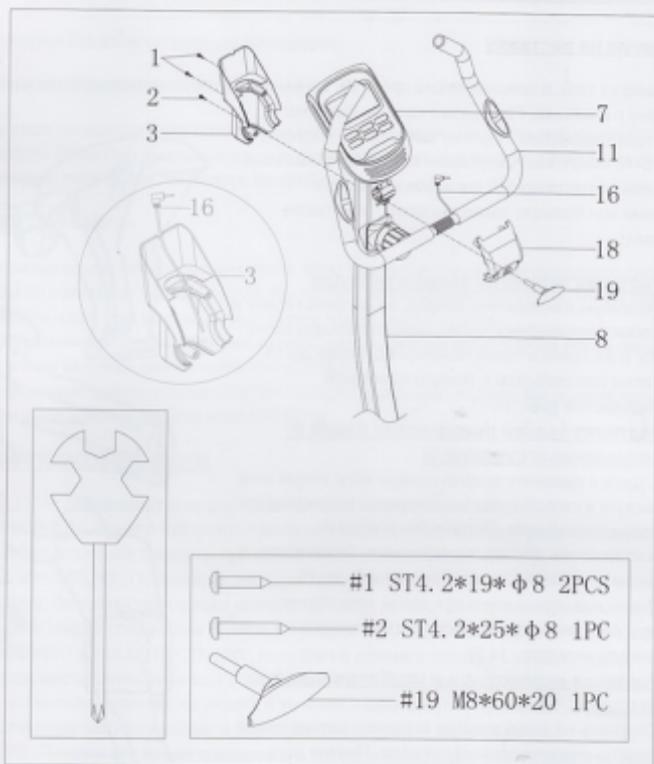
с. Прикрепите седло (27) к поперечной трубе седла (29).

ШАГ 4:



- a. Соедините соединительные провода компьютера (7) с соединительным проводом (23).
- b. Прикрепите компьютер (7) к центральной стойке (8) с помощью шурупов (6).

ШАГ 5:



- а. Прикрепите набадашник (19) через F-образную крышку центральной стойки (18), затем прикрепите регулируемый руль (11) к центральной стойке (8) с помощью набадашника (19).
- б. Вставьте провода датчика пульса (16) в отверстие с обратной стороны компьютера (7).
- с. Разместите провода датчика пульса (16) в R-образной крышке центральной стойки (3), прикрепите R-образную крышку центральной стойки (3) к F-образной крышке центральной стойки (18) с помощью шурупов (1) и (2).

Сборка завершена.

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Упражнения на растяжку

Независимо от того, в течение какого срока Вы занимаетесь спортом, пожалуйста, начинайте тренировку с растяжки. Разогретые мышцы будут легче поддаваться тренировке, поэтому выполняйте растяжку в течение 5-10 минут. Мы предлагаем следующий комплекс упражнений на растяжку (10 подходов на каждое упражнение или больше; также выполняйте их после тренировки).

1. **Растяжка задней поверхности бедра**

Медленно наклонитесь вперед, не напрягая спину и плечи, постарайтесь дотянуться до пальцев своих ног и постоит в таком положении, считая до 15. Затем расслабьтесь и трижды повторите упражнение (рис. 14.1).

2. **Растяжка задней поверхности бедра и подколенных сухожилий**

Сядьте и вытяните вперед правую ногу; левая нога согнута и стопой касается внутренней поверхности бедра правой ноги. Потянитесь вперед и постарайтесь достать пальцев ноги. Оставайтесь в таком положении, пока не досчитаете до 15. Повторите упражнение для левой ноги. Затем расслабьтесь и трижды повторите упражнение для каждой ноги (рис. 14.2).

3. **Растяжка икроножной и камбаловидной мышц**

Опираясь на стену руками, согните в колене левую ногу, не отрывая подошву от пола. Правая нога остается прямой. Наклонитесь вперед (бедра должны приблизиться к стене). Задержитесь в таком положении, считая до 15, затем повторите упражнение с другой ногой. Расслабьтесь и трижды повторите упражнение для каждой ноги (рис. 14.3).

4. **Растяжка квадрицепсов**

Одной рукой держась за стену (это необходимо, чтобы соблюсти баланс), второй потяните за носок правой ноги. Постарайтесь пяткой достать до ягодицы. Задержитесь в таком положении, считая до 15, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (рис. 14.4).

5. **Растяжка приводящих мышц бедра**

Сядьте на пол, соединив стопы своих ног, колени направлены наружу. Постарайтесь подтянуть ноги максимально близко к паху и аккуратно прижмите колени к полу. Задержитесь в таком положении, считая до 15. Затем отдохните и трижды повторите упражнение (рис. 14.5)



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА

Вещи, которые Вы должны знать до тренировки:

1) Данные пользователя:

Введите свои личные данные, прежде чем начать тренировку. Нажмите кнопку «BODY FAT», чтобы ввести Ваши персональные данные (пол, возраст, рост и вес). Эти данные сохранятся в компьютере, пока Вы не меняете батарейки.

2) Режим «Clock Mode»

- Компьютер перейдет в режим часов, если в течение 4 минут нет входящего сигнала и Вы не нажимали никаких кнопок. Вы можете нажать кнопку «ENTER», чтобы войти в режим часов или нажать любую кнопку, чтобы выйти из него.
- Вы можете настроить TIME или ALARM, удерживая кнопку «ENTER» более двух секунд, а затем нажимая кнопки «UP» или «DOWN».
- Удерживая вместе кнопки «ENTER» и «UP» более двух секунд, Вы можете проверить текущее время в режиме «NO SPEED»

ФУНКЦИИ И ОСОБЕННОСТИ

1. CLOCK: Показывает текущее время в часах, минутах и секундах.
2. ALARM: Вы можете настроить время звонка, и компьютер будет издавать звуковой сигнал в течение 1 минуты при достижении данного времени.
3. TEMPERATURE: Показывает текущую температуру.
4. SCAN: Во время тренировки компьютер будет автоматически сканировать каждые шесть секунд следующие функции: TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, PULSE, RPM, BODYFAT и PULSE RECOVERY, пока Вы не нажмете кнопку «ENTER», чтобы произвести автоматическое сканирование функций. Когда компьютер осуществляет ручное сканирование, на экране в течение 2 секунд будет показываться «SCAN», затем компьютер перейдет в режим автоматического сканирования.
5. TIME: Показывает время тренировки в минутах и секундах. Ваш компьютер будет автоматически считать от 0:00 до 99:59 с интервалом в одну секунду. Вы также можете запрограммировать компьютер на обратный отсчет от заданного значения, используя клавиши «UP» и «DOWN». Если Вы продолжите тренироваться, когда время достигнет значения 0:00, компьютер издаст звуковой сигнал, и значение скинется до исходного времени, тем самым давая Вам знать, что тренировка выполнена.
6. SPEED: Показывает скорость тренировки в KM/MILE в час. Если нет входящего сигнала скорости, то на экране компьютера будет отображаться «NO SPEED».
7. DISTANCE: Показывает суммарное накопленное расстояние во время каждой тренировки, максимум до 99.99 KM/MILE.
8. CALORIES: Ваш компьютер будет оценивать суммарное количество сожженных калорий в любой момент времени во время тренировки.
9. PULSE: Ваш компьютер показывает частоту Вашего пульса в ударах/мин во время тренировки. Если сигналы пульса не поступают, компьютер отобразит на экране «NO».
10. RPM: Ваша частота вращения педалей.
11. AGE: Ваш компьютер может быть запрограммирован на возраст от 10 до 99 лет. Если Вы не задавали возраст, то значение по умолчанию будет 35 лет.
12. PULSE RECOVERY: На этапе «START» держитесь руками за захваты или оставьте

передатчик на груди и нажмите кнопку «PULSE RECOVERY», компьютер покажет «HOLD SENSOR». Время начнет отсчитываться в обратном порядке от 01:00 до 00:00. Как только время достигнет значения 00:00, компьютер покажет статус восстановления Вашего пульса с отметкой от F1.0 до F6.0 и на экране будет показана текущая ситуация с тренировкой.

Детали:

- 1.0 означает ПРЕВОСХОДНО
- $1.0 < F < 2.0$ означает ОТЛИЧНО
- $2.0 \leq F \leq 2.9$ означает ХОРОШО
- $3.0 \leq F \leq 3.9$ означает НЕПЛОХО
- $4.0 \leq F \leq 5.9$ означает НИЖЕ СРЕДНЕГО
- 6.0 означает ПЛОХО

Примечание: Если нет входящего сигнала пульса, на экране компьютера будет надпись «NO PULSE». Если компьютер показывает «DETECTED FAIL», повторно нажмите на кнопку «PULSE RECOVERY» и удостоверьтесь, что Ваши руки находятся на захватах, и грудной передатчик прикреплен как следует.

КЛЮЧЕВЫЕ ФУНКЦИИ

Есть шесть ключевых кнопок, функции которых описаны ниже:

1. Кнопка «UP»: В режиме настройки нажмите кнопку, чтобы увеличить значение времени, дистанции, калорий, возраста, веса, роста и т.д. и выбрать пол. Находясь в режиме CLOCK, с помощью этой кнопки Вы можете настроить часы и будильник.
2. Кнопка «DOWN»: В режиме настройки нажмите кнопку, чтобы уменьшить значение времени, дистанции, калорий, возраста, веса, роста и т.д. и выбрать пол. Находясь в режиме CLOCK, с помощью этой кнопки Вы можете настроить часы и будильник.
Примечание: Находясь в режиме настройки, удерживайте кнопки «UP» и «DOWN» одновременно в течение двух секунд, чтобы сбросить все значения до 0 или установить значения по умолчанию.
3. Кнопка «ENTER/RESET»:
 - Нажмите кнопку, чтобы принять текущие введенные данные.
 - Удерживайте данную кнопку в течение двух секунд, если Вы находитесь в режиме «NO SPEED», чтобы включить компьютер.
4. Кнопка «BODY FAT»: Нажмите кнопку, чтобы ввести Ваши персональные данные, прежде чем измерить соотношение жира.
5. Кнопка «MEASURE»: Нажмите кнопку, чтобы получить соотношение Вашего BMI и BMR.
 - FAT %: Показывает % жира в Вашем теле после измерения
 - BMI (индекс массы тела): показатель количества жира в Вашем организме, основанный на росте и весе: Применяется как для мужчин, так и для женщин.
 - BMR (Интенсивность обмена веществ): показывает количество калорий, необходимое для Вас. Это просто энергия, которая требуется для поддержания пульса, дыхания и нормальное температуры тела. Измеряется в состоянии покоя при комнатной температуре

6. Кнопка «PULSE RECOVERY»: Нажмите кнопку, чтобы активировать функцию

1.0 означает ПРЕВОСХОДНО

$1.0 < F < 2.0$ означает ОТЛИЧНО

$2.0 \leq F \leq 2.9$ означает ХОРОШО

$3.0 \leq F \leq 3.9$ означает НЕПЛОХО

$4.0 \leq F \leq 5.9$ означает НИЖЕ СРЕДНЕГО

6.0 означает ПЛОХО

СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКЕ

E: Если скорость превышает 99.9 миль/км в час, то на дисплее компьютера появится «E».

Egg: Если нет никакого сигнала в течение 20 секунд во время функции измерения телесного жира или восстановления пульса, на дисплее компьютера появится «Egg». Нажмите любую клавишу, чтобы устранить данную ошибку.