

Crossline BMA

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

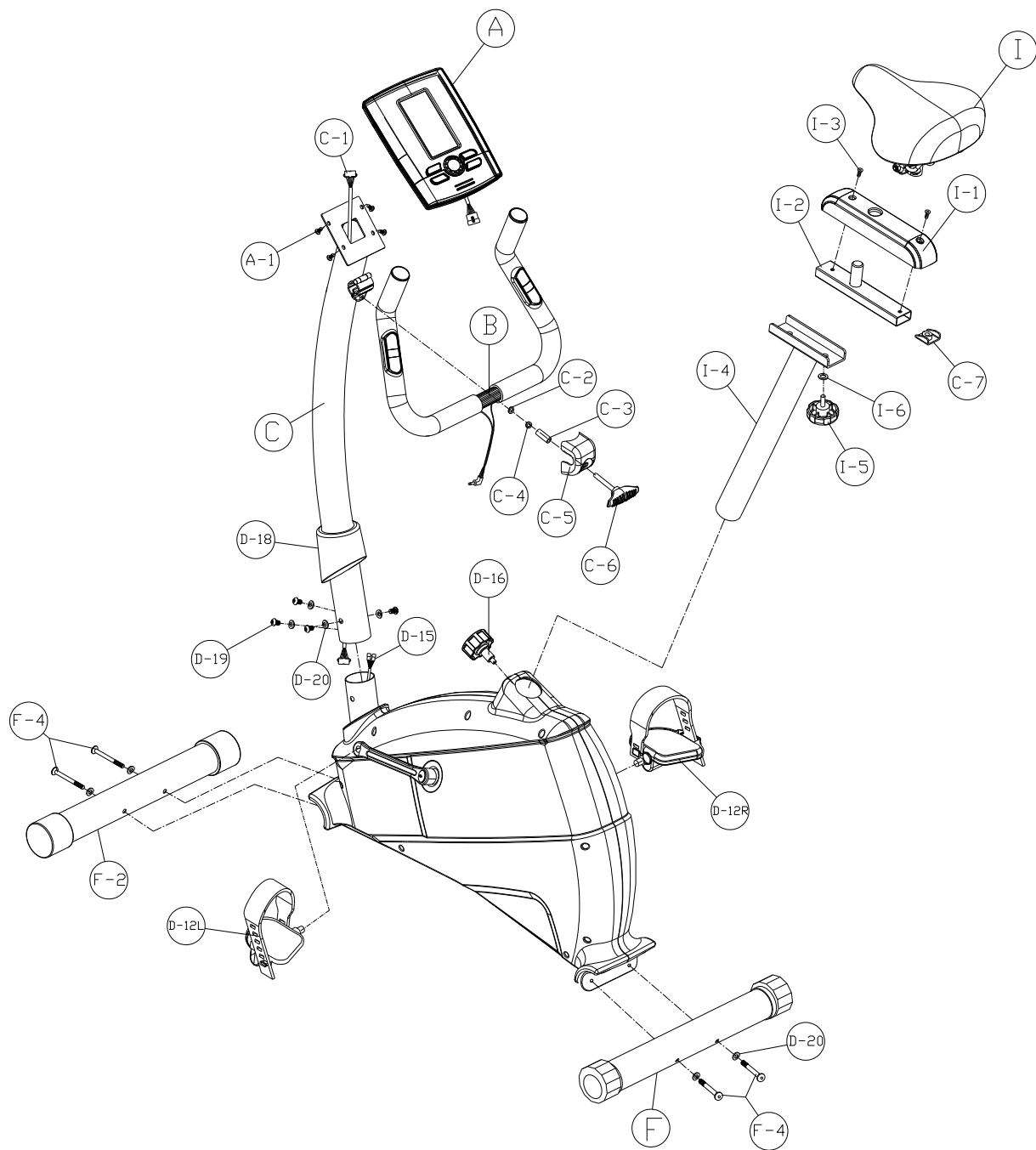
ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ

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.

This exploded view diagram illustrates the assembly of a bicycle frame. The components are labeled with letters and numbers in circles, indicating their specific parts and assembly sequence. The main frame (A) is the central component, with various tubes (B, C, D, E, F, G, H, I) and joints (A-1, B-1, C-1, D-1, E-1, F-1, G-1, H-1, I-1) shown in their relative positions. The diagram also shows the front fork (D-1), rear fork (D-12), and various accessories like the seat (I-3), handlebars (I-1), and pedals (I-2). The diagram is a technical drawing with dashed lines indicating the assembly path and alignment of the parts.



СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

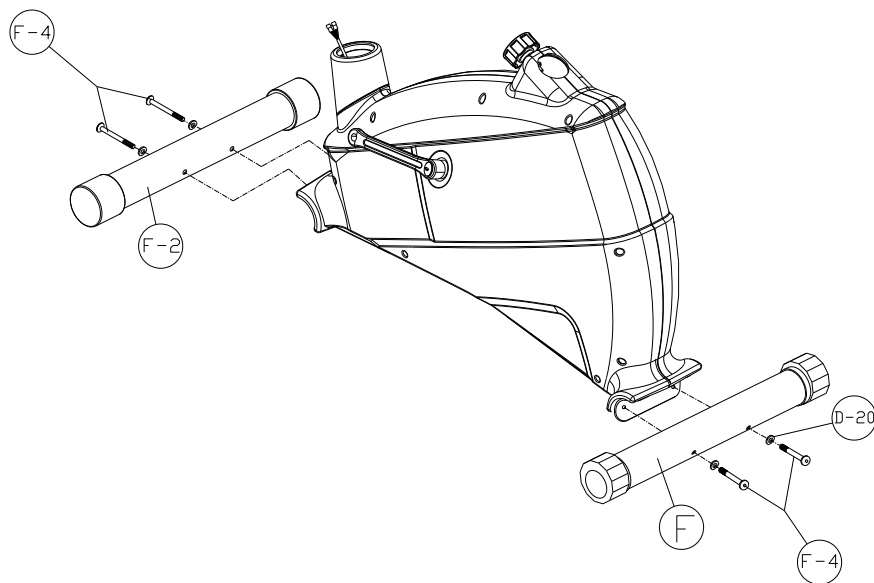
N O	Наименование	SPEC.	Кол.	NO	Наименование	SPEC.	Кол
A	Консоль		1 набор	E	Набор магнитов		1
A-1	Винт	M5*10mm	7	E-1	Винт	M8*P1.25*45L*S1 5L	1
B	Руль	Ø 22.2	2	E-2	Гайка	M6*5.5T	1
B-1	Неопрен	φ22.2	1	E-3	Винт	M6*P1.25*55L,	1
B-2	Заглушка руля	Ø 25.4	2	E-4	Пружина	φ9.8*φ15.2*φ1.2 *50.4L	1
B-3	Пульсомер		1 набор	F	Задняя ножка	φ60*500L*1.35T	2
B-4	Винт	ST3.5*2 0L	2	F-1	Заглушка задняя	φ60	1
B-5	Кабель пульсомеров	550L	1	F-2	Передняя ножка	φ60*500L*1.35T	1
C	Стойка консоли		1	F-3R/ L	Транспортировоч ное колесо	Ø60	1 набор
C-1	Кабель стойки консоли		1	F-4	Винт	M8X70L	4
C-2	Шайба	Ø8* Ø14*2mm	1	F-5	Винт	M3x8L	2
C-3	Втулка	Ø8* Ø14*25 mm	1	G	Натяжитель	5T	1
C-4	Пружинная шайба	Ø8* Ø14*2mm	1	G-1	Гайка	M8	2
C-5	Крышка руля		1	G-2	Подшипник	6000	2
C-6	Т-образный фиксатор		1	G-3	Ролик натяжителя	7380D	1
D	Основная рама		1	G-4	Прокладка	φ8*φ14*3L	1
D-1	Подшипник	6203	2	G-5	Прокладка	φ8*φ14*6L	1
D-2	Втулка оси	Ø17.5* Ø22*10L	1	G-6	Шайба	φ8*φ16*1T	1
D-3	Шкив	Ø 232	1	G-7	Винт	M8x20L	1
D-4	Ось	Ø17	1	G-8	Пружина натяжителя		1
D-5	Винт	M8x12L	3	H	Маховик	φ250*26W	1
D-6	Ремень	400L	1	H-1	Гайка	3/8"	5
D-7R / L	Кожух маховика (П+Л)		1 набор	H-2	Втулка	φ10*φ14*9L	1
D-8	Крышка шатуна		2	H-3	Ось маховика	3/8"*122L	1
D-9R / L	Шатун (П+Л)		1 набор	H-4	Подшипник	6300	1
D-10	Винт	M8X20L	2	H-5	Обгонная муфта		1
D-11	Заглушка шатуна		2	H-6	Подшипник	6003	2

D-12 RL	Педаль	E16	1 набор	H-7	Шкив маховика	φ10*φ28*φ34*62 .5L	1
D-13	Винт	M3.9x50 L	6	H-8	Подшипник	6000	1
D-14	Винт	3/4"	4	H-9	Шайба	φ10.5*φ35*0.8T	1
D-15	Сервопривод		1	I	Сиденье	seat	1
D-16	Фиксатор сиденья		1	I-1	Кожух сиденья		1
D-17	Втулка стойки сиденья	Ø50.8	1	I-2	Регулятор сиденья	20x40	1
D-18	Кожух стойки консоли		1	I-3	Винт	M4x12	2
D-19	Винт	M8X16L	4	I-4	Опора сиденья	φ50.8	1
D-20	Шайба	Ø8x Ø19 x2T	8	I-5	Фиксатор сиденья	3/8"-16-20L	1
D-21	Кабель питания	600L	1	I-6	Шайба	φ12*φ25*2T	1
D-22	Трос нагрузки	300L	1	I-7	Заглушка	φ21.5*67L	1
D-23	Датчик скорости		1				
D-24	Плата датчика скорости		1				

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

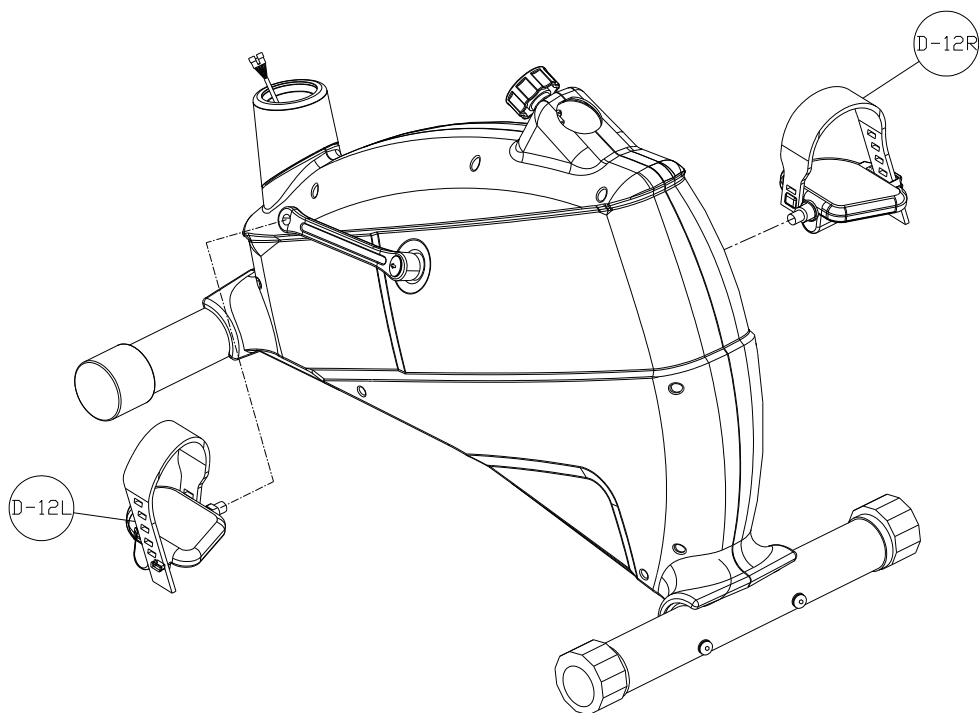
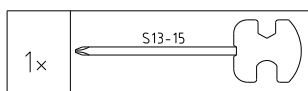
Шаг 1

4 ×	 (D-20) Ø8×Ø19×2T 4PCS
4 ×	 (F-4) M8×72L 4PCS
1 ×	Allen key (6mm) 



1. Возьмите основную раму велотренажера со всеми запчастями и проверьте комплектность.
2. Соедините переднюю ножку (F-2) и заднюю ножку (F) с основанием при помощи 4х болтов (F-4) и шайб (D-20).

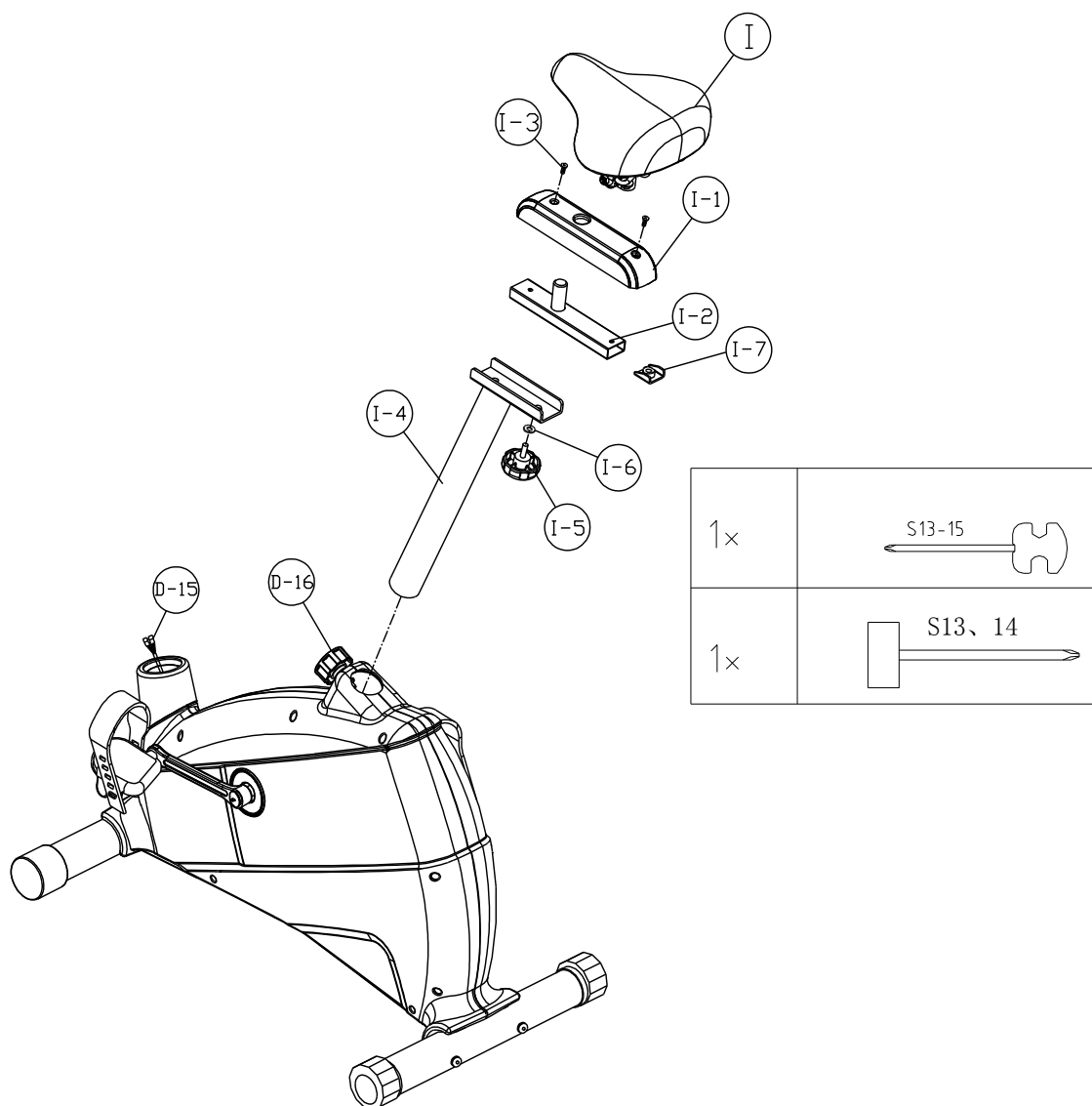
Шаг 2



1. Закрепите ремни на педали как показано на рисунке.
2. Установите левую педаль (D-12L) на левый шатун и вкрутите правую педаль (D12-R) в правый шатун.

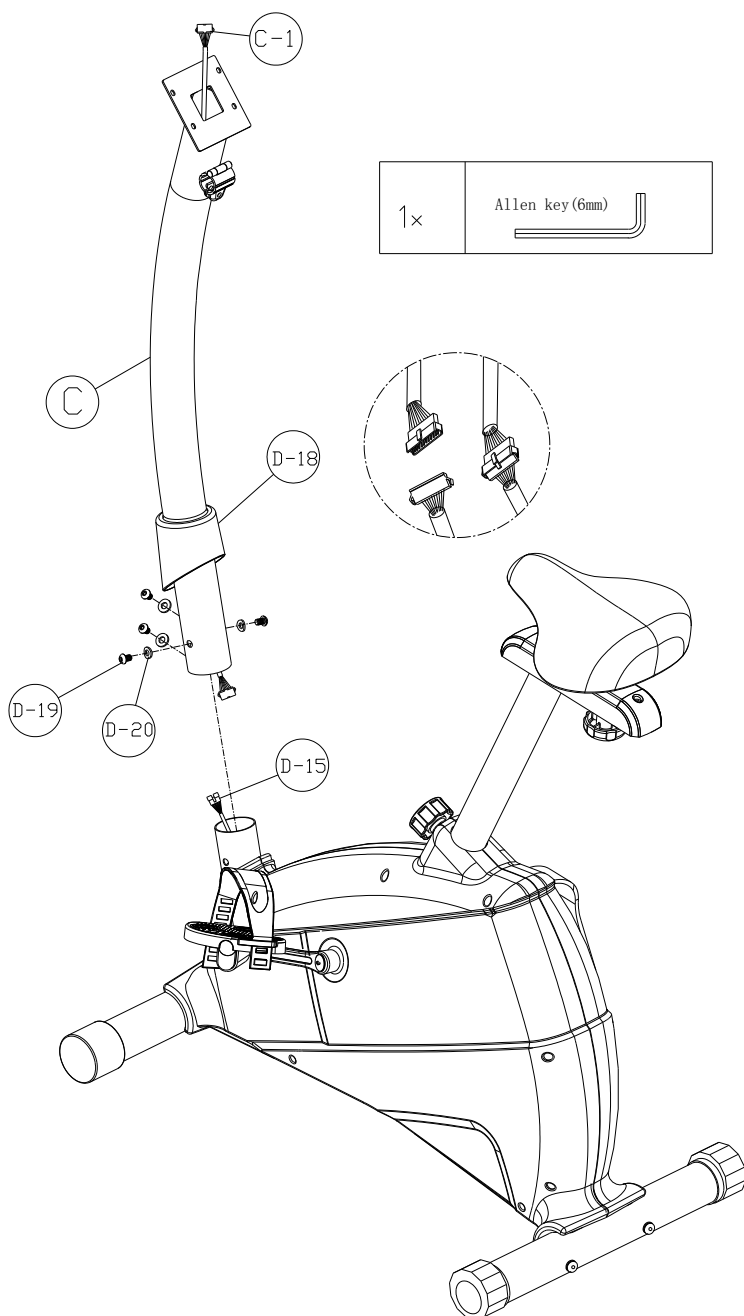
Примечание: убедитесь, что правый ремешок закреплен на правой педали - обозначение "R" должно быть на педали и на ремешке; повторите для левой стороны

Шаг 3



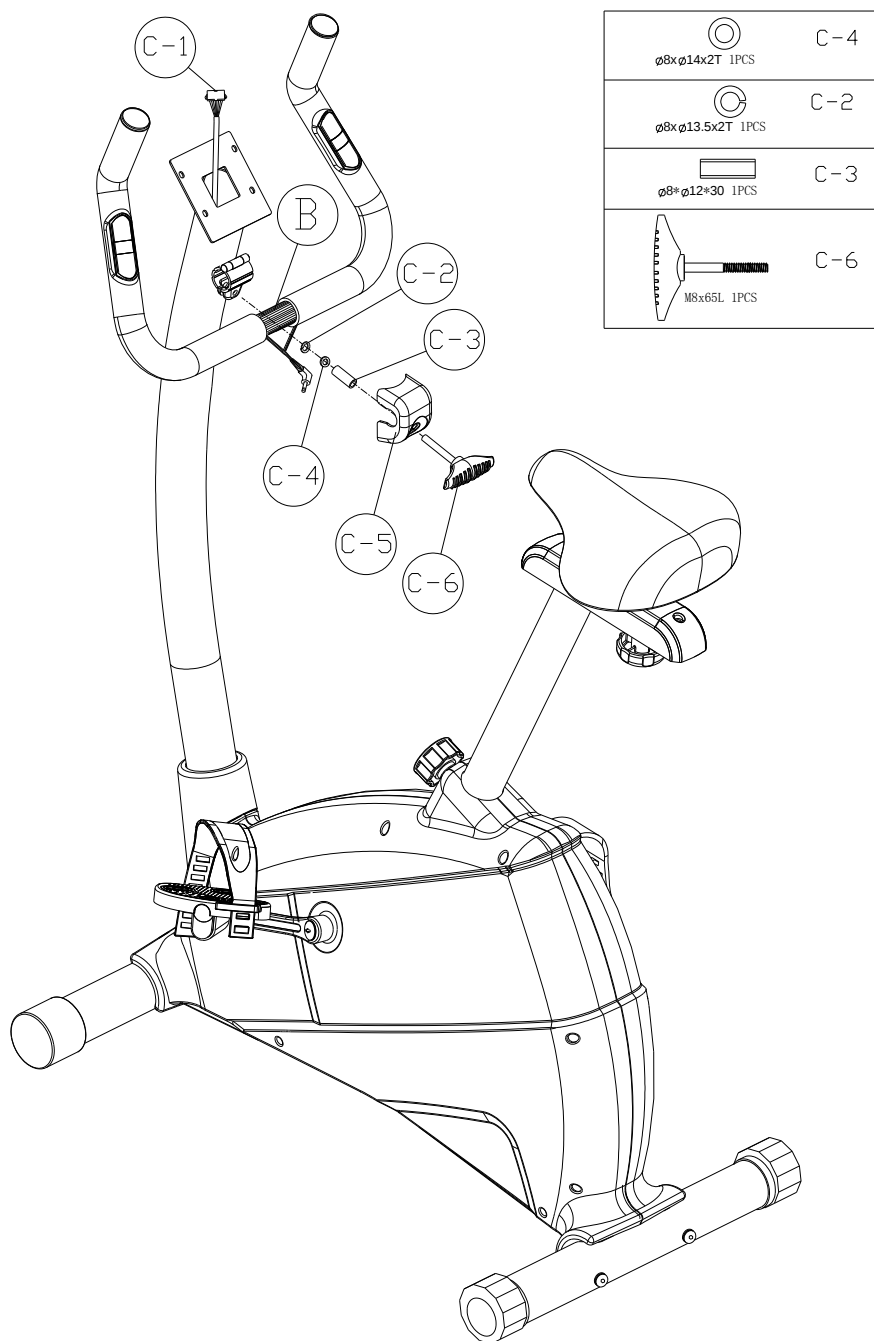
1. Соедините сиденье (I) с регулятором сиденья (I-2) после установки кожуха (I-1), затем соедините регулятор (I-2) с опорой сиденья с помощью шайбы (I-6) и фиксатора (I-5). Отрегулируйте и затяните сиденье.
2. Вставьте опору сиденья в основную раму. Отрегулируйте по высоте опору сиденья и зафиксируйте фиксатором (D-16). Затяните все соединения.

Шаг 4



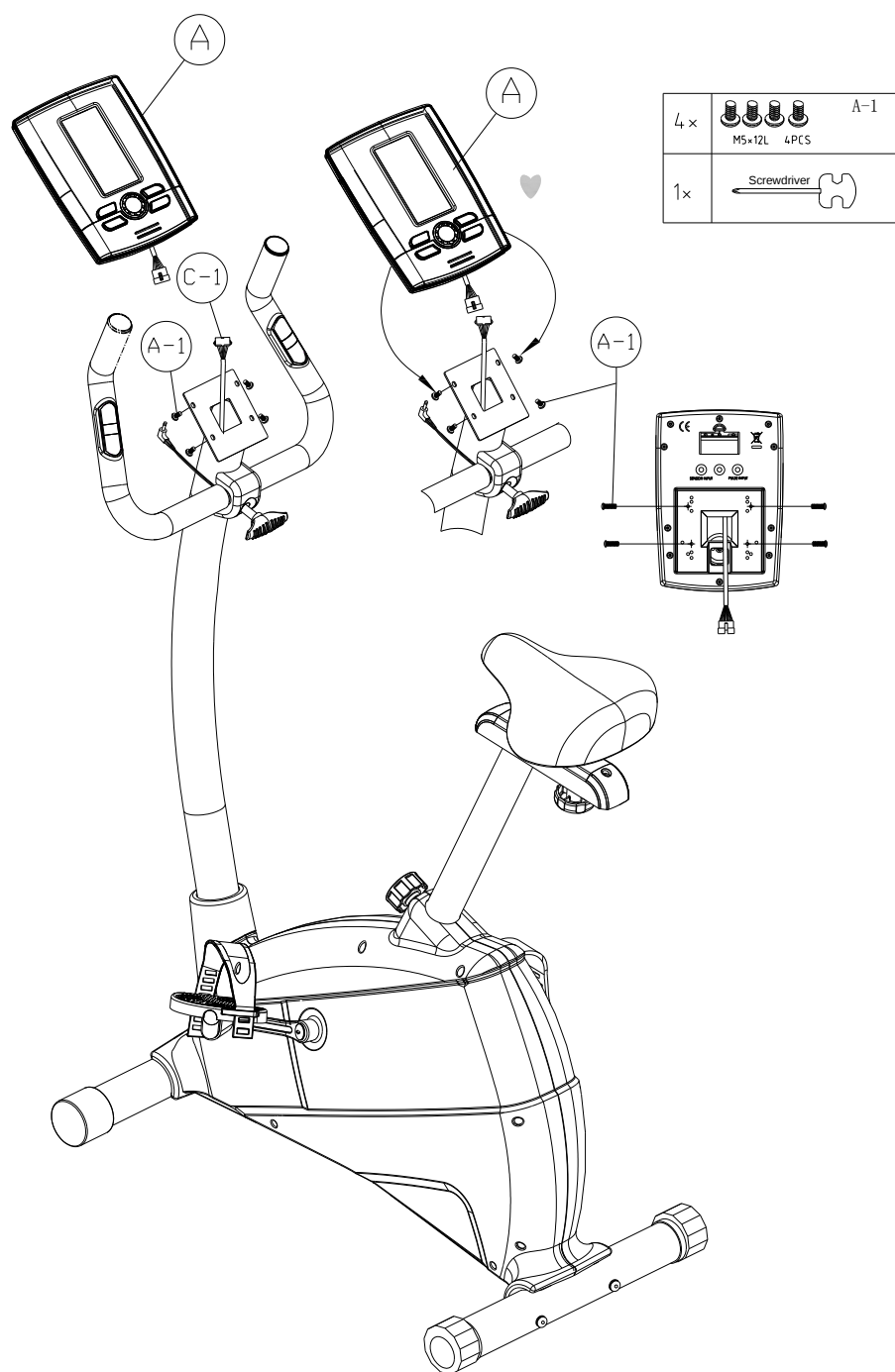
1. Соедините кабели (C1, D-15) стойки консоли и основной рамы.
2. Закрепите стойку консоли (C) на основной раме с помощью винтов (D-19) и шайб (D-20).

Шаг 5



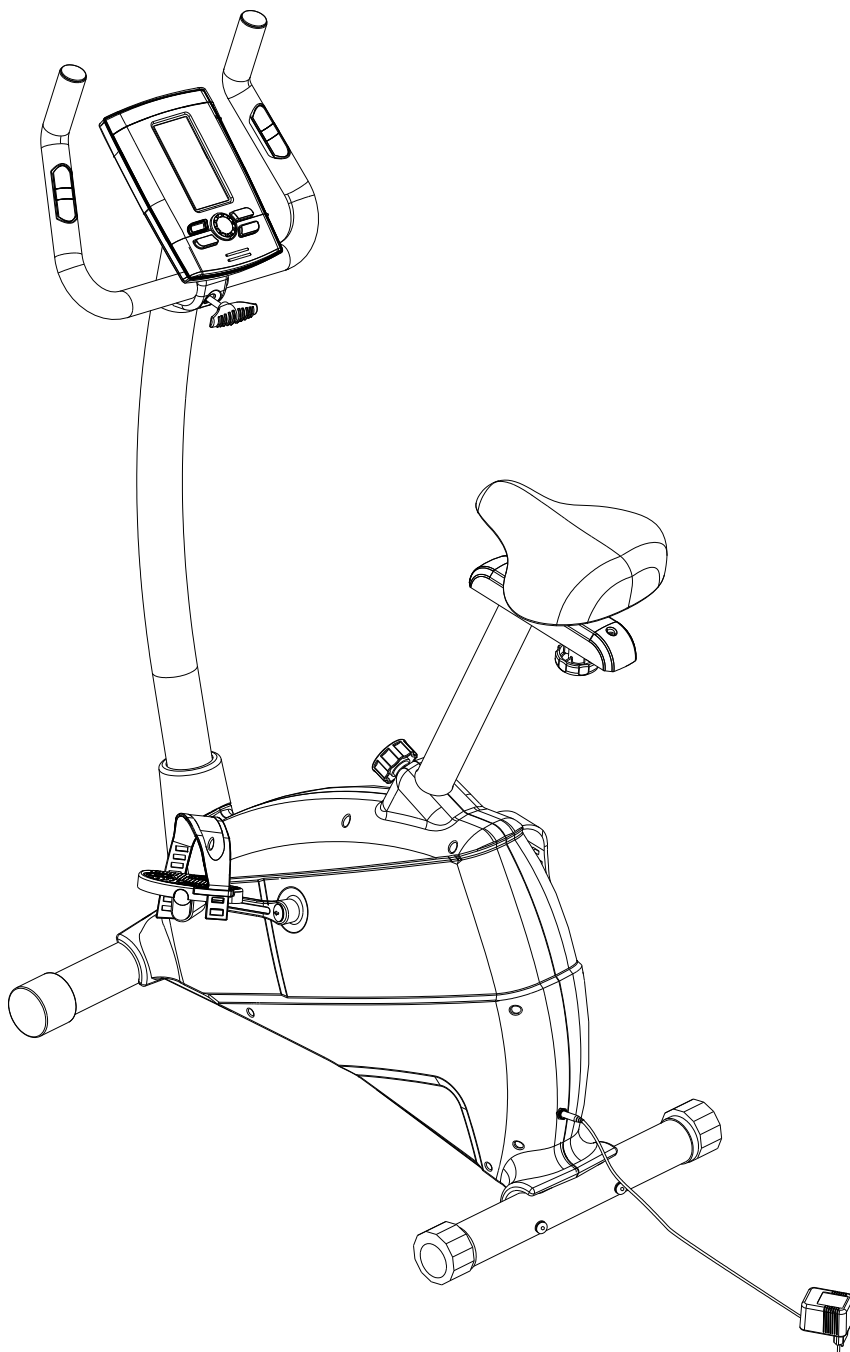
1. Установите руль (B) в кронштейн стойки консоли (C).
2. Прижмите металлическую пластину, оденьте крышку руля и зафиксируйте руль с помощью шайбы, пружинной шайбы (C-2&C-4), втулки (C-3) и Т-образного фиксатора (C-6).
3. Отрегулируйте положение руля и зафиксируйте Т-образным фиксатором (C-6).

Шаг 6



1. Соедините между собой кабели консоли и стойки консоли.
2. Установите консоль на кронштейн при помощи 4х винтов (A-1).

Шаг 7



1. Подключите адаптер в гнездо как показано на рисунке и включите его в сеть питания.

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



Кнопки консоли:

- ENTER KEY: Ввод
- UP/DOWN: Кнопка кругового управления/Увеличение-Уменьшение значения параметра
- RESET: Сброс
- Кнопки START/STOP
- Кнопка RECOVERY (Восстановление).
- QUICK START: Быстрый старт

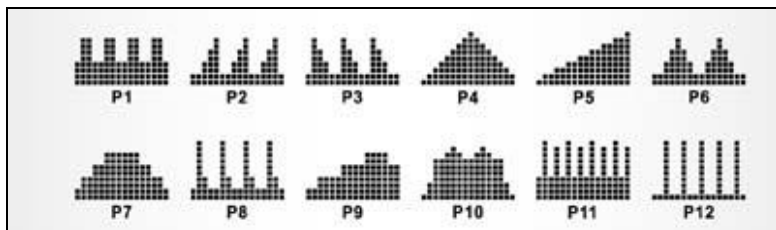
Сигнал о запуске работы поступит на консоль после того, как вы начнете крутить педали.

Используйте кнопку кругового управления для выбора тренировочного режима, нажмите Enter для подтверждения выбора:

1. MANUAL (Ручное управление): Установите параметры тренировки вручную TIME

(Время)/ DISTANCE (Расстояние)/ CALORIES (Калории)/ PULSE (Пульс), используйте Enter для подтверждения ввода, затем нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

2. PROGRAM (Предустановленные программы): Кнопкой кругового управления выберете одну из 12 предустановленных программ (P1~P12), уровень сопротивления можно изменять во время тренировки:



	Название программы		Название программы
P1	Мультихилл	P7	Холм
P2	Сжигание жира	P8	Кардио склон
P3	Склоны	P9	Выносливость
P4	Пик	P10	Двойная вершина
P5	Подъем в гору	P11	Фартлек
P6	Снижение веса	P12	Кардио интервалы

3. WATTS CONSTANT(Ватт-фиксированная тренировка): Допустимое значение: 10~350 ватт, установите необходимое значение кнопкой кругового управления.

4. PERSONAL (Пользовательская тренировка): Пользователь может создать свою собственную программу U1~U4, установит уровень сопротивления для каждого интервала (Всего 16 уровней), используйте Enter для подтверждения. Нажмите Start для начала тренировки.

5. H.R.C (Пульсозависимая тренировка): Выберете вашу целевую программу 55%, 75%, 90%, Target. Введите возраст пользователя. Информация о пульсе будет отображаться на дисплее.

- 55% -- Упрощенная программа
- 75% -- Здоровая программа
- 90% -- Спортивная программа
- TARGET – Пользователь самостоятельно устанавливает целевое значение пульса

RECOVERY (Восстановление):

После завершения тренировки, нажмите кнопку RECOVERY. Во время программы восстановления ладони должны находиться на поручнях с пульсомерами. На дисплее будет отображаться обратный отсчет времени от 1 минуты, затем на экране появится результат:

Состояние	Обозначение	Пульс
Отличное	F1	Свыше 50
Хорошее	F2	40-49
Среднее	F3	30-39

Удовлетворительное	F4	20-29
Плохое	F5	10-19
Очень плохое	F6	Ниже 10

Внимание! Сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Погрешность в измерении пульса может составлять до 15 единиц. Также, для некоторых пользователей существует вероятность того, что датчики не смогут считать пульс – это связано с индивидуальными особенностями организма. В случае, если пульс не считывается, рекомендуется увлажнить ладони. Если это не помогает, следует обратиться к сторонней помощи. Подобная несложная проверка поможет, в большинстве случаев, понять, имеет ли место брак оборудования или же причиной некорректной работы являются индивидуальные антропоморфические данные пользователя. Последнее не является основанием для отнесения товара к некондиционному.

Функции:

SCAN (Скан): Переключение параметров консоли WATTS/CALORIES / RPM/SPEED..

RPM (Обороты в минуту): 0~15~999

SPEED (Скорость): 0.0~99.9 км/ч

TIME (Время): 0:00~99:59 мин

DISTANCE (Расстояние): 0.00~99.99 км

CALORIES (Калории): 0~999

PULSE (Пульс): P~30~240

HEART SYMBOL (Значок пульса на дисплее): ON / OFF

MANUAL (Ручное управление): Уровни 1~16

PROGRAM (Программа): P1~P12

WATTS CONSTANT (Ватт-фиксированная) : 10~350

PERSONAL (Пользователь): U1~U4

H.R.C (Пульс): 55%, 75%,90%,IND (TARGET) - целевая

PULSE (Пульс): P~30~240

USER DATA (Данные пользователя): U0 (Гость)~U4 (U1 ~ U4 данные пользователя сохраняются)

• SEX (Пол): Символы на дисплее Жен / Муж

• AGE (Возраст): 10-25-99

• HEIGHT (Рост): 100-160-200 (см)

• WEIGHT (Вес): 20-50-150 (кг)



ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Посадка	вертикальная
Система нагружения	электромагнитная SpinMaster EMS™
Кол-во уровней нагрузки	16 (10 - 350 Ватт)
Маховик	11 кг. сбалансированный
Педальный узел	трехкомпонентный шатун на подшипниках
Сидение	хромированное с подушкой повышенной комфортности
Регулировка положения сидения	по горизонтали и вертикали
Рукоятки	стандартные с оплеткой из пенорезины
Регулировка положения руля	круговая

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

Консоль	цветной LCD дисплей диагональю 14,5 см. с профилем тренировки
Язык(и) интерфейса	английский
Показания консоли	профиль программ, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., уровни, пульс, Ватты, фитнес-тест (Recovery), жиросанализатор (Body Fat), температура С
Общее количество программ	21
Тренировочные программы	кардио интервалы, сжигание жира, снижение веса, выносливость, фартлек, склоны, кардио склоны, холм, пик, подъем в гору, двойная вершина, мультихилл
Пульсозависимые программы	4 (55%, 75%, 90% от целевого пульса, целевая)
Пользовательские программы	4
Ватт-программа	1
Ручной режим	есть
Интернет	нет
Интеграционные технологии	нет
Мультимедиа	нет
Разъемы	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Вентилятор	нет

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

Макс. вес пользователя	140 кг.
Компенсаторы неровностей пола	есть
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	105**51*128 см.
Вес нетто	29 кг.

Питание	сеть 220 Вольт
Энергосбережение	есть
Профиль рамы	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
Тип пластика	АБС-пластик из исходного сырья

ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ

Упаковка	1 коробка (прочный прессованный картон и пенопластовые формы)
Габариты	94*25*64 см.
Объем	0,1404 куб.м.
Вес брутто	31 кг.

ГАРАНТИЯ И СЕРТИФИКАТЫ

Рама	1 год (стандартная) / 2 года (расширенная)
Приводная система	1 год (стандартная) / 1 год (расширенная)
Электронные блоки	1 год (стандартная) / 2 года (расширенная)
Детали износа	1 год (стандартная) / 1 год (расширенная)
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.jorgen-svensson.com

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте продавца ООО «Джей Эс» www.jorgen-svensson.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!