

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ВЕЛОТРЕНАЖЕРА
BODY BIKE Indoor Cycle



BODY BIKE Connect



КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Необходимое оборудование	2
Вступление	3
Спецификации	4
Общая информация	5

МОНТАЖ

Распаковка	6
Нижняя рама	6
Поручень	7
Консоль	7
Держатель бутылки	8
Сидение	8
Педали	8

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Очистка	9
Боковой люфт вертикальных стоек	9
Очистка стоек	10
Регулировка поручня	10
Замена батареек консоли	11
Замена батареек блока управления	12
Снятие боковых кожухов	12
Замена тормозного блока	13
Калибровка	14
Поликлиновый ремень	15

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ

Включение, выключение и перезагрузка	16
Клавиши	16
Настройки «по умолчанию»	17
Рекомендации и информация по тренировкам	18
Пульс	20
Возраст или макс. пульс и вес	21
Тест в ваттах	20
Навигация, сканирования и 5 окон дисплея	22
Устранение неисправностей	25
Соединение с другими ANT+ устройствами	27
Передачик пульса BODY BIKE	27

Для получения инструкции на
других языках посетите веб-
сайт
www.body-bike.com

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Распаковка: дрель и сверло
Нижняя рама: ключ 13 мм.
Консоль: шестигранники 3 мм и 4 мм
Сидение: ключ 14 мм.
Педали: pedalный ключ 15 мм, смазка
Очистка: бумажное полотенце или ткань, бутылка с насадкой-распылителем, наполненная водой, жидкое мыло или средство для очистки, вазелиновое масло
Боковой люфт стоек: монета, шестигранник 3 мм, ключ 32 мм.
Очистка стоек: ткань, вазелиновое масло
Регулировка поручня: шестигранник 5мм, стальная щетка, смазка, щетка
Замена батареек консоли: шестигранник 3 мм.
Замена батареек блока управления: монета
Боковые кожухи: монета, шестигранники 3, 4, 8 мм, ключ 13 мм.
Калибровка: монета, ключ 8 мм.
Поликлиновый ремень: монета, шестигранник 10 мм, ключ 19 мм, измерительное устройство.

ВСТУПЛЕНИЕ

Данная инструкция по эксплуатации содержит информацию по монтажу и техническому обслуживанию велотренажера BODY BIKE Indoor Cycle. Оно также содержит информацию по использованию консоли BODY BIKE Performance. Инструкция предназначена для владельцев и сотрудников сервисной службы, которые отвечают за очистку и техническое обслуживание тренажера.

Перед началом монтажа тренажера, пожалуйста, внимательно прочитайте данное Руководство и подготовьте необходимые инструменты (см. список на стр. 2). Мы рекомендуем, чтобы во время монтажа вы следовали инструкции шаг за шагом. Техническое обслуживание тренажера также имеет важное значение. В данном Руководстве вы найдете четкие инструкции, как производить работы по техническому обслуживанию тренажера.

Со временем может возникнуть необходимость в замене изношенных частей.

Вы найдете подробное описание и чертежи комплектующих велотренажера BODY BIKE на веб-сайте www.body-bike.com. При заказе запасных частей у дистрибьютора тренажеров BODY BIKE, пожалуйста, указывайте артикулярный номер запчасти (P/N no.), чтобы убедиться в том, что вы заказываете нужную вам запасную часть.

Мы рекомендуем приобретать оригинальные запасные части, аксессуары и материалы, необходимые для обслуживания велотренажера, у дистрибьютора оборудования BODY BIKE на вашей территории. Чтобы получить больше информации относительно аксессуаров, пожалуйста, посетите веб-сайт www.body-bike.com.



Мы желаем вам успеха в ваших тренировках на велотренажере BODY BIKE Indoor Cycle!

СЕРТИФИКАЦИЯ

Федеральная комиссия по связи.

Заявление о помехах

Данное оборудование было проверено и признано соответствующим ограничениям для цифровых устройств класса В, согласно Части 15 Правил Федеральной комиссии. Эти ограничения разработаны для обеспечения разумной защиты от вредных помех в жилых помещениях. Данное оборудование генерирует, использует и может излучать радиочастотную энергию и, если оно не установлено и не используется в соответствии с инструкциями, может создавать помехи для радиосвязи. Тем не менее, нет никакой гарантии, что помехи не возникнут в конкретном случае. Если данное оборудование вызывает помехи радио- или телевизионного приема, что можно определить путем включения и выключения оборудования, пользователю рекомендуется попытаться устранить помехи одним или несколькими из следующих способов:

- Изменить ориентацию или местоположение приемной антенны.
- Увеличить расстояние между оборудованием и приемником.
- Подключить оборудование к розетке цепи питания, отличной от той, к которой подключен приемник.

• Обратиться к дилеру или опытному специалисту радио / телемастеру.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Данное устройство соответствует требованиям части 15 Правил Федеральной комиссии. Эксплуатация возможна при соблюдении следующих двух условий: (1) Данное устройство не должно создавать вредных помех, и (2) данное устройство должно принимать любые помехи, включая сбои в работе.

Декларация соответствия требованиям ЕС

Данное устройство соответствует основным требованиям директивы R&TTE 1999/5/EC. Следующие методы испытаний были применены для того, чтобы доказать соответствие основным требованиям R&TTE 1999/5/EC:

EN 60950-1: 2006 + A12: 2011
EN 55022 + EN 55024 (2010)
EN 301 489-1 V1.8.1 (2008-04)
EN 301 489-3V1.4.1 (2002-08)
EN 300 440-2 V1.3.1 (2009-03)

Устройство представляет собой

систему 2,4 ГГц широкополосной передачи (приемопередатчик), предназначенный для использования во всех странах-членах ЕС и ЕАСТ, за исключением Франции и Италии, где имеются ограничения в использовании. В Италии конечный пользователь должен подать заявление на получение лицензии в национальные органы власти, чтобы получить разрешение на устройство, использующее на открытом воздухе каналы радиосвязи и / или предоставляющим доступ к телекоммуникационным и/или сетевым услугам. Данное устройство не может быть использовано для создания открытых каналов радиосвязи во Франции и в некоторых областях, где выходная мощность может быть ограничена до 10 мВт в диапазоне частот 2454 - 2483,5 МГц. Для получения более подробной информации, конечный пользователь должен связаться с национальным органом власти во Франции. Таким образом, Vodu Vike, заявляет, что эта Performance консоль соответствует основным требованиям и другим соответствующим положениям Директивы 1999/5/EC. ANT+TM Консоль и блок управления ANT + сертифицированы.



ГАРАНТИЯ

Гарантия на тренажер Body Bike, произведенный в Дании: Двухлетняя гарантия от производственных дефектов, за исключением нормального износа, дается на консоль, динамометр, тормозную систему, маховик и шкив. Трехлетняя гарантия дается на шатун педали, и пять лет гарантии дается на раму.

Расходные материалы (например, поликлиновый ремень, тормозные колодки, резиновое покрытие руля, седло и педали, батареи и т.д.), которые подлежат постоянному износу, не покрываются данной гарантией. В настоящее время нет гарантии применяемой к педалям. Гарантия распространяется только на тренажеры, оборудованные оригинальными запасными частями Body Bike. Все гарантии отменяются, если в конструкцию тренажера были внесены изменения или он не использовался по назначению. Гарантия не распространяется на любые аксессуары, используемые вместе с консолью. Передача данных между тренажером и продуктами сторонних производителей не гарантируется. Все гарантии отменяются, если консоль или блок управления были разобраны.

СПЕЦИФИКАЦИЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Компания-изготовитель:

BODY-BIKE International A/S

Адрес: Пирс 6 Норд, ДК-9900
Фредериксхавн, Дания.

Тел. (45) 9843 9696

www.body-bike.com

Описание изделия:

Велотренажер с измерением нагрузки в ваттах и консолью

Длина, ширина, высота:

В собранном виде: 105 x 60 x 100 см.

В упаковке (5 велотренажеров): 120 x 80 x 114 см.

Система кривошипов запатентована.

Вес:

В собранном виде: 65 кг.

В упаковке (5 велотренажеров): 350 кг.

Максимальный вес пользователя:

150 кг (пожалуйста, обратите внимание на то, что максимальная нагрузка на педали может быть ниже).

СПЕЦИФИКАЦИЯ КОНСОЛИ:

ABS-пластик и отсеком для батареек с крышкой из полимерного материала

LCD-дисплей типа FSTN

Линзы из акрилового стекла

Система беспроводной передачи данных

ANT+ (см. список трансмиттеров пульса ANT+ на веб-сайте www.thisisant.com/directory)

Водооталкивающая поверхность (IPX2)

Батарейки консоли: 3 шт AAA (DC 4,5V 30mA), срок службы батареек около 450 часов*

Батарейки блока управления: 3 шт. AA (DC 4,5V 30mA), срок службы батареек около 400 часов*

*в зависимости от эксплуатации



Сертификация CE 1177, сертификация FCC (FCC ID: QSWAPWDBB)

Сертификация ANT+

Материалы

Металл, нержавеющая сталь, пластиковое (ABS) зачехление, подшипники высокого качества, закаленное порошковое напыление.

ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

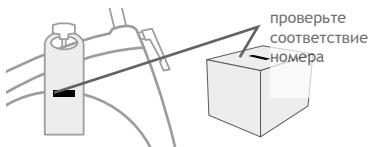
- » Перед началом любой тренировочной программы, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.
- » Вытирайте влагу с поверхности велотренажера после КАЖДОГО использования.
- » ВСЕГДА ослабляйте все регуляторы и выключайте сопротивление после использования тренажера.
- » Резиновые ножки-регуляторы высоты всегда должны быть отрегулированы таким образом, чтобы велотренажер стоял ровно на полу.
- » Через каждый год эксплуатации необходима замена резиновых ножек-регуляторов, так как со временем они затвердевают и теряют способность поглощать вибрацию.
- » Затягивайте педали 1 раз в 2 недели или ежемесячно, чтобы они не разболтались и не отвалились.
- » Необходима замена педалей 1 раз в год.
- » Проведите проверку тормозной прокладки после первого месяца эксплуатации и затем через каждые 3 месяца, чтобы избежать ее полного износа.
- » НЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ упражнения на растяжку на велотренажере, с упором на педали и на раму велотренажера, за исключением зоны для растяжки, расположенной в задней части велотренажера.
- » НЕ ПРОИЗВОДИТЕ ЗАМЕНУ рулевой опоры или опоры сидения с одного велотренажера на другой.
- » НЕ ПОДНИМАЙТЕ велотренажер, держа его за сидение.
- » НЕ ЗАМЕНЯЙТЕ консоль с одного велотренажера на консоль другого велотренажера, за исключением случаев, когда требуется перекодировка.
- » Незамедлительно замените батарейку в консоли, как только на дисплее появится символ  DISPLAY
- » Незамедлительно произведите замену батарейки блока управления, как только на дисплее появится символ 
- » НЕ ПЕДАЛИРУЙТЕ с максимальной скоростью, пытайтесь установить рекорд, если велотренажер выходит из-под вашего контроля.
- » НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ больше нагрузки, чем вам необходимо. Слишком сильное затягивание регулятора сопротивления, когда вращение педалей практически невозможно, может привести к повреждению тормозной системы велотренажера.
- » Консоль обладает влагозащитными свойствами, но она не является водонепроницаемой. Не подвергайте ее воздействию большого количества воды.
- » Не перегружайте датчик нагрузки, оттягивая или скручивая его.

РАСПАКОВКА

1. Начните открывать коробку сверху.
2. Отложите в сторону все неприкрепленные части.
3. Распрямите коробку на полу рядом с палетой.
4. Ослабьте 2 винта, фиксирующий первый велотренажер на палете.
5. Поднимите велотренажер с палеты и поместите его на расправленной на полу картонной коробке, чтобы защитить ваш пол от возможных повреждений и отметок.

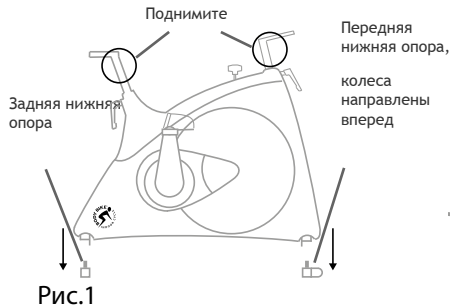
ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

Велотренажер и консоль были предварительно закодированы для работы друг с другом. Проверьте соответствие номера на ярлыке номеру на коробке.



НИЖНЯЯ РАМА

1. Расположите нижние части рамы параллельно на полу рядом с велотренажером на правильном расстоянии между ними (см. рис. 1). На передней нижней раме транспортировочные колеса должны быть направлены вперед.
2. Поднимите велотренажер за стойку сидения и стойку рулевых поручней и установите его на нижние опоры (см. рис. 1). Убедитесь в том, что отверстия основной рамы велотренажера совмещены с отверстиями на нижних опорах.
3. Зафиксируйте соединение при помощи пружинной стопорной шайбы и колпачковой гайки, и

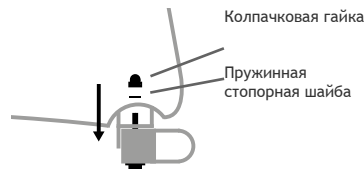


затяните при помощи ключа 13 мм. (см. рис. 2).

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

Не перетягивайте гайки. Они должны быть затянуты вручную.

4. Слегка ослабьте резиновые ножки. Поместите велотренажер на то место, где он будет использоваться. Заверните их вверх или вниз таким образом, чтобы тренажер был выровнен и прочно стоял на поверхности.



ПОРУЧНИ

1. Поместите поручни на верхней части рулевой стойки.

2. Завинтите регулируемую рукоятку (размер 32 мм) в направлении движения часовой стрелки в гнездо, расположенное с нижней стороны опорной стойки (см. рис. 3). Полностью зафиксируйте рукоятку на стойке, затянув регулировочный винт в правой части рукоятки.

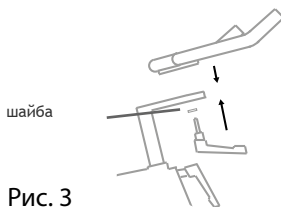


Рис. 3

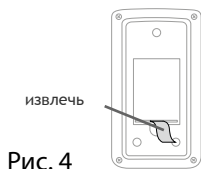


Рис. 4



Рис. 5

2. Прикрепите консоль к поручню при помощи трех винтов (см. рис. 5). Резиновая прокладка должна быть обращена матовой лицевой стороной наружу.

3. Нажав, соедините крепление поручня и поручень (см. рис. 6).

4. Отрегулируйте угол наклона консоли в соответствии со своими предпочтениями (см. рис. 7).

5. Затяните два болта на креплении (см. рис. 8).

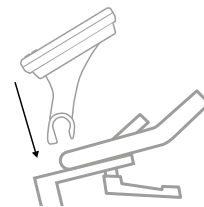


Рис. 6

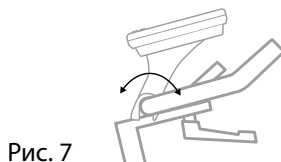


Рис. 7

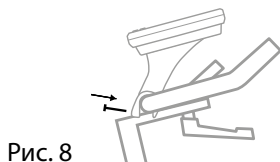


Рис. 8



Рис. 9

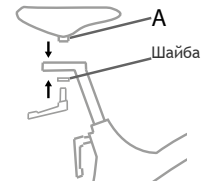


Рис. 10

ДЕРЖАТЕЛЬ БУТЫЛКИ

1. Прикрепите держатель бутылки к верхней части поручня (см. рис. 9). Добавьте одно или два резиновых кольца, если крепление держателя бутылки недостаточно устойчивое.

СИДЕНИЕ

1. Поместите сидение на направляющую на опорной стойке сидения.

2. Прикрепите сидение при помощи оставшейся регулировочной ручки (см. рис. 10). Чтобы зафиксировать крепление сидения и адаптора и отрегулировать угол наклона сидения, используйте ключ 14 мм и болт с маркировкой «А» (см. рис. 10).

ПЕДАЛИ

1. Поместите правый pedalный рычаг, чтобы гнездо крепления было направлено вверх (см. рис. 11).

2. Увеличьте сопротивление тормоза таким образом, чтобы pedalный рычаг был неподвижен (см. рис. 12).

3. После затягивания болта вручную, используйте pedalный ключ 15 мм, чтобы затянуть pedal полностью (45Nm).

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

- педали промаркированы (R для правой и L для левой стороны).
- педали всегда должны быть прикреплены в том же направлении, что и поручень (см. рис. 13)
- при монтаже педали убедитесь в том, что в отверстие pedalного рычага нанесена смазка
- начните монтаж педали вручную, так как использование инструментов в начале работы может привести к монтажу под неправильным углом.

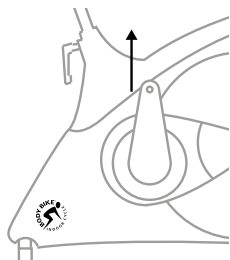


Рис. 11

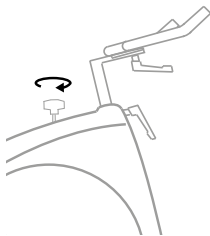


Рис. 12

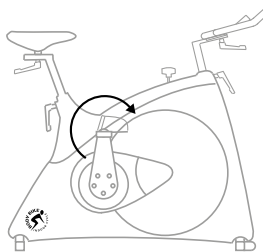
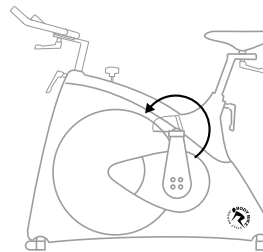


Рис. 13



ОЧИСТКА

После каждой тренировки протирайте велотренажер бумажным полотенцем.

Если велотренажер покрыт потом или грязью, используйте для очистки бутылку с насадкой-распылителем и тканную салфетку с мягким моющим раствором. Не забывайте про очистку поручня и сидения.

НИКОГДА не используйте для очистки алкоголь или химические средства.

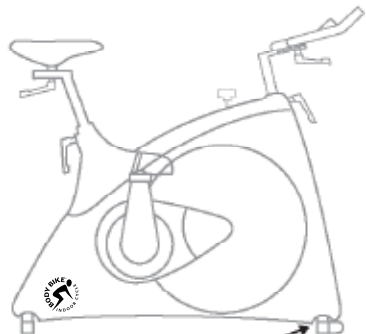


Рис. 14

маленькое отверстие

Чтобы велотренажер всегда выглядел на «отлично», протрите его тканной салфеткой с нанесенным на нее вазелиновым маслом везде, кроме консоли, поручня и сидения.

Во время ежегодного сервисного осмотра снимите правый боковой кожух и убедитесь в том, что небольшое отверстие в передней нижней части рамы не заблокировано, и обеспечивает свободное отведение воды и воздуха от рамы велотренажера (см. рис. 14). Также убедитесь в том, что выступы на поликлиновом ремне и механизме тяги находятся в чистом состоянии. Очистите внутреню часть тренажера при помощи пылесоса.



Рис. 15

БОКОВОЙ ЛЮФТ СТОЕК

Передняя стойка

1.Снимите правый сервисный кожух, ослабив 3 замка при помощи монеты (см. рис. 15)

2.Отрегулируйте винт с маркировкой S1 при помощи шестигранника 3 мм (см. рис. 16)

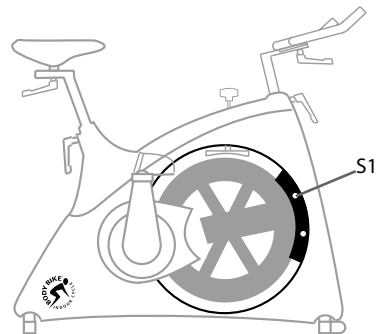


Рис.16

Стойка сидения

1. Снимите стойку сидения
2. Снимите рукоятку, шайбу 32 мм и медный вкладыш при помощи ключа 32 мм.
3. Установите стойку сидения обратно на место.
4. Аккуратно поднимите верхний кожух (см. рис. 17). Отрегулируйте правосторонний боковой винт с маркировкой S2 при помощи шестигранника 3 мм. Теперь опорная стойка может свободно передвигаться.

5. Поместите верхний защитный кожух обратно на место.

6. Снимите опору сидения и заново установите медный вкладыш, шайбу 32 мм и рукоятку.

7. Заново установите опору сидения.

Очистка стоек

Необходимо производить очистку стоек 1 раз в 2 недели, чтобы защитить их от вредного воздействия пота и других загрязнений.

Вытяните опору сидения и переднюю стойку и протрите их тканью с небольшим количеством смазки (см. рис. 18)

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

регулировка должна быть очень незначительной, чтобы стойка могла по-прежнему двигаться вверх и вниз.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

необходимо проводить очистку стоек 1 раз в 2 недели, чтобы поддерживать их в отличном рабочем состоянии.

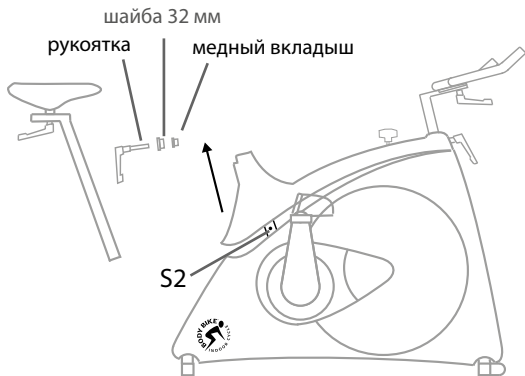


Рис. 17

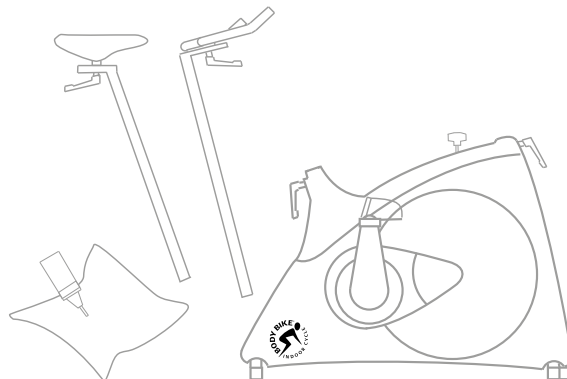


Рис. 18

РЕГУЛИРОВКА РУКОЯТОК

Необходимо 1 раз в 3 месяца проводить очистку и смазку регулировочных узлов, чтобы защитить их от разрушительного воздействия пота, пыли, грязи и влаги.

1.Снимите регулировочную рукоять и полностью разберите ее на комплектующие: винт, пружину, ручку, главный болт и медную гайку (см. рис. 19).

2.Тщательно очистите все части одну за другой, используя стальную щетку. Если детали очень загрязнены, возможно потребуется использование какого-либо заостренного предмета для их очистки, например, отвертки.

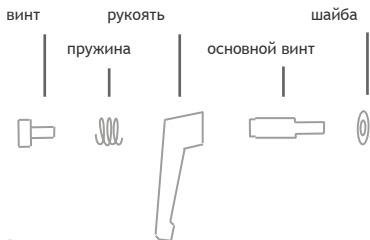


Рис.19

3.Нанесите смазку на все внутренние части перед сборкой регулировочного узла. Не забудьте также смазать внутреннюю часть рукоятки.

4.Соберите узел, вставив основной болт в рукоятку.

5.Пружина вставляется в верхнюю часть рукоятки и фиксируется на месте при помощи оставшегося винта.

6.Затяните соединение при помощи шестигранника 5 мм.

7.Нанесите смазку на основной болт, перед тем как прикрутить его к велотренажеру.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

никогда не используйте инструменты для затягивания регулировочного узла на велотренажере. Он легко может повернуться, когда вы потянете рукоять на себя.

ЗАМЕНА БАТАРЕЕК КОНСОЛИ

Когда возникнет необходимость в замене батареек, на экране консоли появится символ



1.Снимите консоль с поручня, открутив три соединительных винта в ее задней части (см. рис. 20). Если нет доступа к трем винтам, ослабьте 2 винта, соединяющих крепление с поручнем и измените угол наклона крепления таким образом, чтобы можно было легко добраться до трех винтов в задней части (см. рис. 7 и 8 на стр. 7).

2.Откройте отсек для батареек, расположенный в задней части консоли (см. рис. 21).

3.Произведите замену 3 батареек AAA.

4.Закройте отсек для батареек и произведите монтаж консоли обратно на поручень (см. стр. 7).

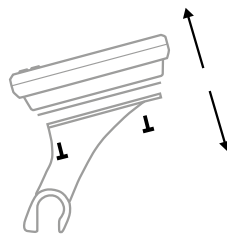


Рис. 20



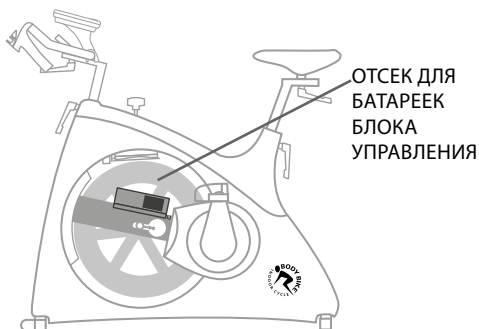
Рис. 21

ЗАМЕНА БАТАРЕЕК БЛОКА УПРАВЛЕНИЯ

Когда возникнет необходимость в замене батареек блока управления, на экране появится символ



1. При помощи монеты снимите левый защитный кожух (см. рис. 15 на стр. 10).
2. Откройте отсек для батареек на блоке управления и произведите замену 3 AA батареек (см. рис. 22).
3. Закройте отсек для батареек и смонтируйте защитный кожух на место.



ОТСЕК ДЛЯ БАТАРЕЕК БЛОКА УПРАВЛЕНИЯ

Рис. 22

ДЕМОНТАЖ БОКОВЫХ КОЖУХОВ

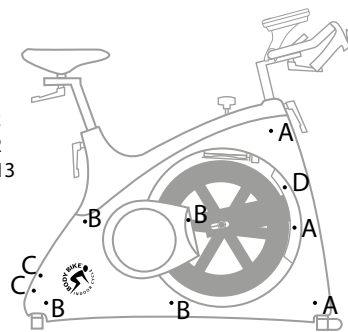
Может возникнуть необходимость в демонтаже боковых защитных кожухов, например, для замены ремня.

1. Произведите демонтаж правого pedalного рычага при помощи шестигранника 8 мм.
2. Ослабьте все винты, фиксирующие боковой кожух, при помощи шестигранников 3 и 4 мм, затем снимите кожух (см. рис. 23).

3. Открутите верхнюю гайку и шайбу от нижней части рамы с правой стороны, как в передней, так и в задней части велотренажера при помощи ключа 13 мм.

4. Ослабьте болты таким образом, чтобы кожух мог свободно переместиться.

5. Снимите боковой кожух.



A: M4x6 CHA2
B: M4x10 CHA2
C: M5x16 CHA2
D: M4x10, Ø5x13

Figure 23

ЗАМЕНА ТОРМОЗНОГО БЛОКА



Синтетическая тормозная прокладка тренажера BODY BIKE рассчитана на эксплуатацию в течение 1500 часов, поэтому со временем возникнет необходимость в ее замене. Чтобы обеспечить правильный монтаж прокладки, она была подогнана к тормозному блоку. В связи с этим для замены необходимо приобрести тормозной блок полностью.

- 1.Снимите правый боковой кожух (см. стр. 12).
- 2.Полностью ослабьте нагрузку тормозного блока.

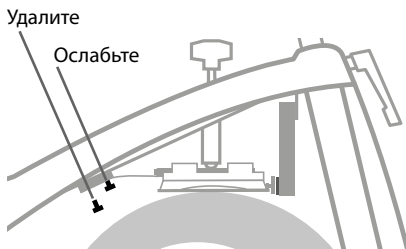


Рис.24

3.Снимите один из винтов, который фиксирует тормозной узел на раме, и ослабьте второй винт при помощи ключа 8 мм (см. рис. 24).

4.Поверните тормозной узел и вытяните тормозной блок со стержня (см. рис. 25).

5.Снимите стопорной винт и четыре винта, удерживающие держатель подшипников тормозного блока, при помощи шестигранника 3 мм (см. рис. 26).

6.Зафиксируйте стопорной винт и держатель подшипников на новом тормозном блоке.

7.Добавьте смазку внутрь обоих подшипников.

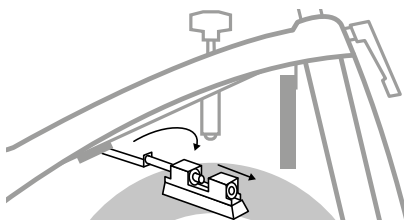


Рис. 25

8.Оденьте тормозное устройство на стержень и заверните его обратно на место.

9.Смонтируйте обратно основной винт и затяните два болта. Убедитесь в том, что тормозное устройство выровнено по центру над маховиком.

10.Необходимо нанести смазку на верхнюю гайку, чтобы обеспечить плавный ход.

11.Выполните действия, описанные в разделе «Калибровка», чтобы обеспечить точные показания (см. стр. 14).

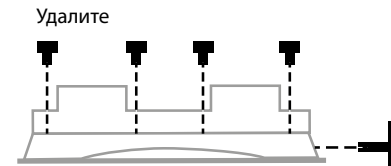


Рис. 26

КАЛИБРОВКА

Велотренажер BODY BIKE Connect способен производить очень точные измерения во время тренировки благодаря уникальной тормозной системе. При замене тормозного устройства может возникнуть необходимость в регулировке стопорного винта, чтобы воспользоваться возможностью измерений с повышенной точностью.

1. Удалите правый сервисный кожух (см. рис. 15 на стр. 10).

2. Снимите нагрузку полностью и протолкните тормозное устройство назад на стержне (см. рис. 27).

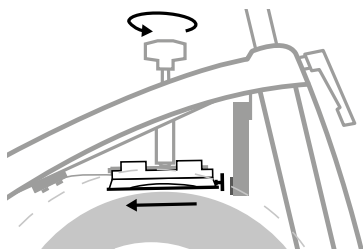


Рис. 27

3. Медленно добавьте нагрузку, не прикасаясь к тормозному устройству. Тормозное устройство автоматически подвинется вперед на стержне до тех пор, пока арка тормозного блока не совместится с изгибом маховика. Если тормозное устройство не двигается вперед, значит оно уже правильно установлено на маховике.

4. Когда тормозное устройство будет установлено, отрегулируйте стопорный винт таким образом, чтобы образовался зазор 1 мм между датчиком нагрузки и стопорным винтом (см. рис. 28). Затяните контр-гайку. Подвиньте держатель датчика нагрузки, если регулировки стопорного винта недостаточно.



Рис. 28 1 мм между стопорным винтом и датчиком нагрузки

Проявляйте осторожность, чтобы не перегрузить датчик нагрузки, потянув или скрутив его.

5. Затяните контр-гайку (см. рис. 28).

6. Откалибруйте датчик нагрузки относительно 0 нажатием красной кнопки перезагрузки на блоке управления (см. рис. 29). Убедитесь в том, что ничто не оказывает давление на датчик нагрузки во время его калибровки относительно 0.

7. Смонтируйте на место сервисный кожух.

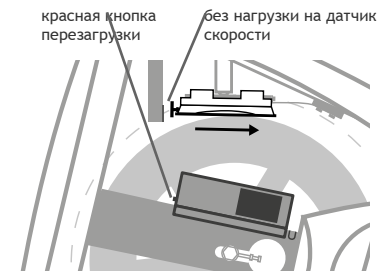


Рис. 29

ПОЛИКЛИНОВЫЙ РЕМЕНЬ

Если ремень не имеет сцепления с маховиком, его необходимо затянуть.

- 1.Снимите оба сервисных люка (см. рис. 15 на стр. 9).
- 2.Ослабьте болты (1) с обеих сторон велотренажера при помощи ключа 19 мм (см. рис. 29).
- 3.Ослабьте гайки (2) на конт-болте с обеих сторон велотренажера при помощи ключа 10 мм. (см. рис. 30).

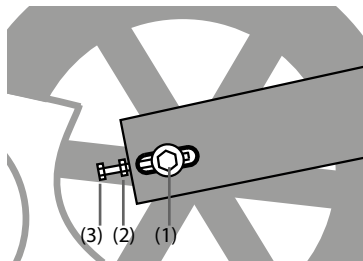


Рис. 30

4.При помощи ключа 10 мм затяните контр-болты (3). При затягивании с правой стороны нужно вращать ключ вниз, а с левой – вверх.

5.Болт должен быть затянут приблизительно до 125 кг./229Hz. Для точного измерения вы можете приобрести специальный инструмент у представителя компании BODY BIKE.

6.Затяните контр-болт (2) с обеих сторон велотренажера снова.

7.Затяните бол (1) с обеих сторон велотренажера.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

Необходимо одинаково затянуть ремень с обеих сторон. Маховик должен быть выровнен параллельно относительно длинного основного лонжерона.

8.Проверьте, чтобы магнит по-прежнему проходил перед стрелочкой, напечатанной на задней стороне контрольного блока. Если этого не происходит, ослабьте винты, фиксирующие блок управления на раме и подвиньте блок таким образом, чтобы он находился перед магнитом. Затяните два винта рукой.

9.Произведите действия, описанные в разделе «Калибровка», чтобы обеспечить точность измерения (см. стр. 14).

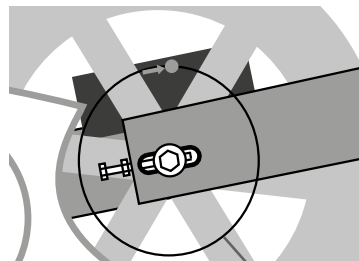


Рис. 31

Траектория движения магнита

ВКЛЮЧЕНИЕ, ВЫКЛЮЧЕНИЕ И ПЕРЕЗАГРУЗКА

Консоль включается при нажатии ЛЮБОЙ клавиши.

Консоль выключается при :

- продолжительном нажатии клавиши ►||

- отсутствии вращения педалей в течение 5 минут

Консоль перезагрузится при :

- продолжительном нажатии клавиши **■** появится надпись «HOLD TO CLEAR»/УДЕРЖИВАЙТЕ ДЛЯ ОЧИСТКИ. Продолжайте удерживать данную клавишу в течение 5 секунд, и вся записанная информация будет перезагружена. Показания датчика пульса и индивидуальные настройки будут сохранены. Данная функция удобна, если вы использовали консоль во время разминки перед началом тренировочного занятия. При выключении консоли все данные и индивидуальные настройки обнуляются, и консоль готова к работе с новым пользователем.

КЛАВИШИ

◀ и ▶ используются для переключения между окнами и при установке значений в режиме программирования. Продолжительное нажатие клавиши ◀ или ▶ увеличивает или уменьшает программируемое значение соответственно.

■ используется для входа в режим программирования и для подтверждения индивидуальных настроек. Продолжительное нажатие данной клавиши приведет к перезагрузке времени и данных о тренировке.

■ используется для начала или паузы отсчета времени и отображения данных о тренировке. Продолжительное нажатие данной клавиши приведет к выключению консоли.

НАСТРОЙКИ «ПО УМОЛЧАНИЮ»

В настройках «по умолчанию» возможно переключение между следующими настройками:

- модель (Cad/Po)

- Код для блока управления

- Единицы измерения (кг./фунты, км/мили)

1: войдите в режим установок «по умолчанию», вытащив батарейки и нажав любую клавишу, когда будете устанавливать их обратно. Полноразмерный экран будет свидетельствовать о том, что вы вошли в режим настроек «по умолчанию». Нажмите **■**, чтобы подтвердить ваш выбор.

2: Выберите модель Po. Используйте клавиши ◀ ▶ для переключения между значениями.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

такие индивидуальные настройки как возраст, MHR и вес устанавливаются в режиме программирования (см. стр. 20-21)

Нажмите клавишу **⏏**, чтобы перейти непосредственно к установке единиц измерения (шаг 3) или нажмите **▶||**, чтобы восстановить соединение с контрольным устройством. Для автоматического соединения с контрольным устройством нажмите **▶||** еще раз и сделайте несколько оборотов педалей, чтобы активировать блок управления. На консоли будут отображаться сегменты, пока не появится код блока управления. Для соединения в ручном режиме в течение нескольких секунд нажимайте **▶||**. Используйте клавиши **◀▶** для ввода кода и клавишу **⏏** для подтверждения выбора. Код блока управления указан на черно-белой этикетке внутри отсека для батареек блока управления.

3: Выберите единицы измерения (кг. или фунты) при помощи клавиш **◀▶**. Нажмите **⏏** для подтверждения выбора.

4: Выберите единицы измерения (км. или мили) при помощи клавиш **◀▶**. Нажмите **⏏** для

подтверждения выбора.

5: следующее значение, отображающееся на дисплее, это номер калибровки датчика нагрузки. Не изменяйте данное значение, если Вы не производили замену датчика. Перемещайтесь между значениями при помощи клавиш .

Для подтверждения выбора и выхода из данного режима нажмите клавишу **⏏**

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

в случае необходимости вы можете узнать номер калибровки датчика нагрузки у представителей компании BODY BIKE. Пожалуйста, отправьте письмо по электронной почте на адрес info@body-bike.com с указанием серийного номера тренажера (расположен на металлической пластине на верхней части кожуха тренажера) и двух номеров, указанных на правой стороне датчика нагрузки.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

на консоли отобразится сообщение «ERR»/ ОШИБКА, если не удалось выйти из режима настроек «по умолчанию» по причине отсутствия связи с блоком управления. Убедитесь в том, что код блока управления введен правильно и выполните несколько оборотов педалей, чтобы активировать блок управления.

КРАТКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ИНФОРМАЦИЯ

Пульс

Консоль BODY BIKE Performance совместима с датчиками пульса нескольких производителей.

С некоторыми передатчиками она работает лучше, чем с другими. Расположите велотренажеры дальше друг от друга, если вы испытываете перекрестные помехи сигнала. Компания

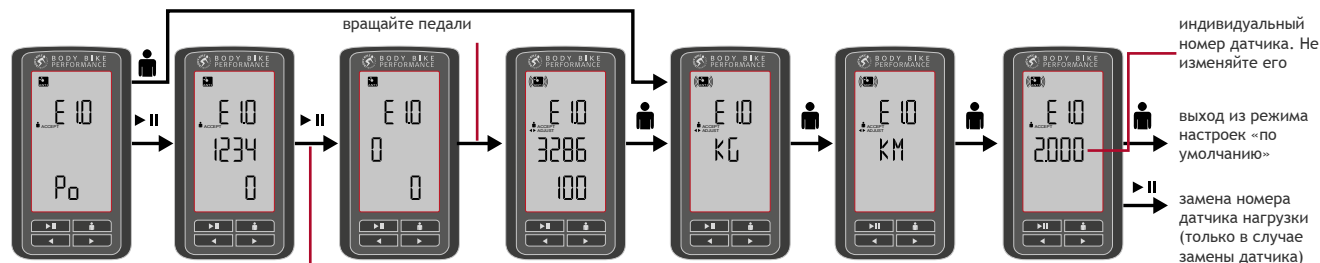


Рис. 32

Нажмите **▶||** для автоматического поиска. Нажмите и удерживайте **▶||** для поиска в ручном режиме.

BODY BIKE рекомендует использовать передатчики ANT+. При настройке сигнала убедитесь в том, что ваш передатчик расположен ближе всех к приемнику.

Возраст или максимальный пульс (MHR)

Введите значение вашего максимального пульса, если оно вам известно. В противном случае, введите ваш возраст, и ваш максимальный пульс будет рассчитан по формуле «220 минус возраст». Значение максимального пульса используется для расчета % макс. пульса (%MHR).

Вес

Единицы измерения программируются в режиме настроек «по умолчанию» (см. стр. 17). Значение веса совместно со значением нагрузки используется для расчета расхода энергии (калорий).

Тесты уровня WATT, сравнительный тест VO2 max и %MAX WATT

Если вам неизвестно ваше значение VO2 max, вы можете использовать уровень нагрузки в ваттах для его определения. Данный тест поможет определить ваш уровень в ваттах, при помощи которого можно

вычислить сравнительное значение VO2 max. Сравнительное значение VO2 max является выражением вашего потребления кислорода относительно массы тела. Уровень в ваттах также используется для расчета %MAX WATT. Многие инструкторы используют значение %MAX WATT для проведения классов, так как оно является показателем физического уровня участника. Если вы чувствуете, что данный уровень нагрузки слишком высокий или низкий для вас, отрегулируйте уровень в ваттах в режиме настроек пользователя в соответствии с рекомендациями, описанными на стр. 20. Высокий уровень в ваттах означает, что вам придется работать более напряженно, чтобы достичь определенного %MAX WATT, чем если бы вы выбрали более низкий уровень в ваттах. Отрегулируйте уровень в ваттах в зависимости от вашего уровня физической подготовки.

Значения для пользователей «по умолчанию»

Если вы начинаете вращать педали, не запрограммировав предварительно свои индивидуальные данные, для расчетов будут использоваться усредненные показатели пользователя.


Значения пользователя «по умолчанию» запрограммированы следующим образом:

Возраст или максимальный пульс: 30 или 190 уд./мин.

Вес: 70 кг или 154 фунтов.

Сравнительный VO2 max: 35.

Пульс

1. Наденьте ваш передатчик пульса (см. рис. 33). Эластичная лента должна быть туго натянута, не причиняя при этом дискомфорт. Electrodes должны быть слегка увлажнены и расположены прямо под грудными мышцами.
2. Нажмите , чтобы войти в режим программирования.

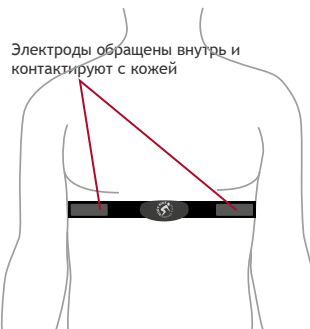






Рис. 33

3. Если не была произведена предварительная настройка трансмиттера и ресивера, настройка сигнала будет производиться автоматически и дисплей будет выглядеть, как показано на рис. 34. Если настройка трансмиттера и ресивера была выполнена, дисплей будет выглядеть, как показано на рис. 35.

Нажмите клавишу , чтобы подтвердить данную настройку, и переходите к программированию следующих значений (см. рис. 37), или нажмите  или , чтобы выполнить новую настройку сигнала.



4. Наклоните корпус вперед, чтобы нагрудный кардиодатчик оказался как

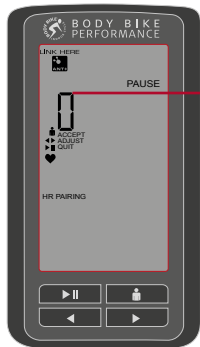
можно ближе к нижней части консоли, как показано на рис. 36. На дисплее будут отображаться сегменты в форме цифры «0» до тех пор, пока сигнал не будет зарегистрирован. По окончании настройки дисплей будет выглядеть так, как показано на рис. 35.

Нажмите клавишу , чтобы подтвердить данную настройку, и переходите к программированию следующих значений.


Нажмите  или , чтобы начать новую настройку.


ВОЗРАСТ, МАКСИМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС И ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Нажмите клавишу , чтобы войти в режим программирования. Если вы используете нагрудный датчик пульса, выполните рекомендации на стр. 20, чтобы выполнить настройку приемника. Если не используете, нажмите клавишу , чтобы продолжить программирование без использования нагрудного датчика пульса. Введите значение вашего возраста или максимальный пульс (MHR), а также веса, как указано на рис. 37.

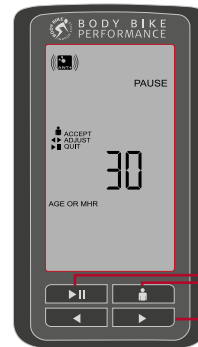



подвижные сегменты во время выполнения настройки


нажмите  для подтверждения выбора и продолжения

нажмите  для подтверждения выбора и выхода

нажмите  или  для начала новой настройки



- нажмите  для подтверждения выбора и выхода из режима программирования

- нажмите  для подтверждения выбора и перехода к программированию следующего значения



- нажмите  или  для увеличения/уменьшения

Рис.34

Рис. 35

Рис.36

Рис. 37

ТЕСТ НАГРУЗКИ В ВАТТАХ

Если вам известно ваше сравнительное значение VO2 max, используйте «стрелочки» для его ввода, и нажмите или для подтверждения и выхода из режима программирования. Если оно вам неизвестно, вы можете выполнить тест WATT MAX. Для этого следуйте нижеуказанным инструкциям.

1. Выполните разминку в умеренном темпе в течение 5-10 минут.
2. Войдите в режим тестирования, нажимая клавишу , пока на дисплее не отобразится окно режима тестирования (см. рис. 38).

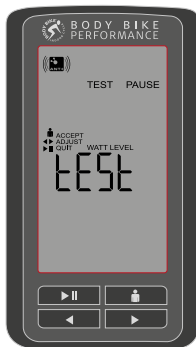


Рис. 38

3. Снова нажмите клавишу , чтобы начать тестирование.

4. Верхнее значение – это частота вращения педалей. Вам нужно стараться поддерживать его на уровне 70, насколько это возможно (см. рис. 39).

5. Значение в средней части экрана, это целевое значение в ваттах. Значение в нижней части экрана – это ваша текущая мощность в ваттах (см. рис. 39). Отрегулируйте нагрузку до такого уровня, чтобы ваша мощность соответствовала значению, указанному в средней части экрана. Стрелочки в нижнем левом углу дисплея подскажут, необходимо уменьшить или увеличить нагрузку.

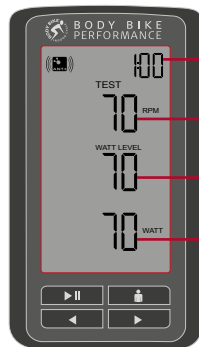


Рис. 39

- время, оставшееся на этом уровне
- ваша текущая модуляция
- количество ватт, которое Вам нужно достигнуть
- Ваш текущий показатель ватт

6. Каждые 2 минуты значение в ваттах будет увеличиваться на 35 ватт. Снова отрегулируйте сопротивление, чтобы ваша мощность соответствовала целевому значению. Вы можете контролировать время в правом верхнем углу дисплея (см. рис. 39).

7. Продолжайте данную процедуру до тех пор, пока вы не сможете прогрессировать дальше. Для завершения теста нажмите любую клавишу. На дисплее отобразится ваше сравнительное значение VO2 max и уровень в ваттах (см. рис. 40). Нажмите или для подтверждения и выхода или используйте клавиши для регулировки.

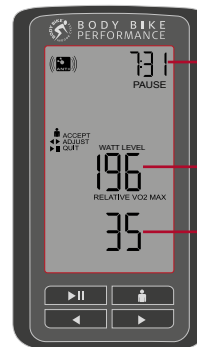


Рис. 40

- общее время тестирования
- ваш уровень в ваттах
- ваше сравнительное значение VO2 max

НАВИГАЦИЯ, СКАНИРОВАНИЕ И 5 ОКОН ДИСПЛЕЯ

Навигационная строка в нижней части дисплея покажет вам, в каком окне дисплея вы сейчас находитесь, и находитесь ли вы в режиме сканирования. В режиме сканирования консоль автоматически переключается между первыми двумя окнами. Консоль находится в режиме сканирования, когда отображается линия под словом SCAN, а также линия над словом SCAN 1 2. Также будет отображена линия под номером экрана, который в данный момент активирован на дисплее (см. рис. 41).

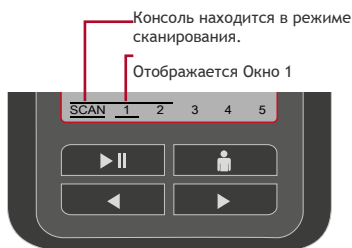


Рис. 41

Выход из режима сканирования:

Нажмите клавишу **▶** или **▶** для выхода из режима сканирования. Клавиша **▶** перемещает в Окно 1, клавиша **▶** перемещает в Окно 5 (см. рис. 42).

Вход в режим сканирования:

Продолжайте нажимать клавиши **▶** или **▶** до тех пор, пока не загорится линия под словом SCAN (см. рис. 42).

Навигация между окнами:

Используйте клавиши **▶** или **▶** (см. рис. 42).

Окно № 1

[RPM (об./мин.), % MAX HR, %MAX WATT]

Данное окно отображает значения ваших максимальных показателей. Скорее всего эти показатели вы наиболее часто наблюдаете во время ваших тренировок.

Окно № 2

[RPM (об./мин.), HR (пульс), WATT (ватты)]

Данное окно отображает абсолютные значения.

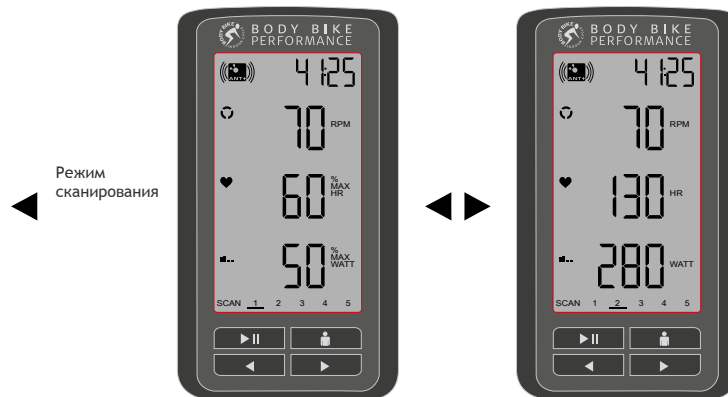


Рис. 42

Окно № 3

[КМ/МИЛИ, Ккал/час, Ккал]

Это окно итоговых значений, в верхней части которого отображается ваша общая пройденная дистанция, а в нижней – общий расход энергии. Расчет обоих значений дистанции и килокалорий производится на основе мощности в ваттах. Значение, расположенное в средней части экрана, - Ккал/час. Оно обозначает текущую интенсивность работы и предсказывает, сколько килокалорий будет израсходовано за час, если

вы будете продолжать выполнять нагрузку в данном темпе в течение часа.

Окно № 4

[RPM AVG (среднее значение об./мин), HR AVG (средний пульс), WATT AVG (средняя нагрузка в ваттах)]

Окно № 4 содержит средние значения, рассчитанные на основе всей информации, аккумулярованной во время тренировки.

Окно № 5

[MAX RPM (макс. об/мин), MAX HR (макс. пульс), MAX WATT (макс. нагрузка в ваттах)]

На экране № 5 отображаются максимальные значения, достигнутые на протяжении тренировки. Не рекомендуется выполнять неконтролируемое быстрое педалирование в попытке «побить рекорд».



УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Как поддерживать велотренажер в исправном состоянии?

Рекомендуется установить табличку с номерами велотренажеров рядом с выходом из спортивного зала, чтобы пользователи могли оставлять информацию о проблемах или вопросах, возникших во время тренировки. В данном случае сотрудники, которые обеспечивают техническое обслуживание велотренажеров, могут регулярно получать информацию о работе оборудования и потенциальных проблемах, до того как они примут критический характер.

Перекрестные помехи сигнала в работе кардиопередатчиков

Помехи в работе кардиопередатчиков обычно возникают при использовании аналоговых передатчиков предыдущего поколения вследствие некодированной передачи сигнала. Некодированный сигнал может влиять на работу одной или нескольких консолей. Чтобы избежать подобные помехи, установите велотренажеры на расстоянии 100 см. друг от друга или используйте трансмиттеры ANT+ (например, фирмы BODY BIKE).

Цифровые кардиопередатчики ANT+ не страдают от перекрестных помех сигнала и удобно настраиваются вместе с консолью.

Интерференция

Все беспроводные устройства подвергаются воздействию возможной электрической интерференции. Симптомы могут включать ошибочные или мигающие показания на дисплее. Для решения данной проблемы переместите велотренажер дальше от оборудования или электропроводки, которые могут служить источником помех. Пожалуйста, примите во внимание, что высоковольтные провода могут находиться внутри стены, и для решения проблемы могут потребоваться многочисленные эксперименты с перемещением велотренажеров.

Мигающие значения на консоли

Причиной этого могут служить перекрестные помехи и интерференция. Решение проблемы см. выше.

Отсутствуют показания частоты педалирования

- убедитесь в том, что магнит надежно зафиксирован на маховике в правильном положении и траектория движения

магнита проходит в зоне стрелки на контрольном устройстве (см. рис. 31 на стр. 15)

- убедитесь в том, что расстояние между магнитом и контрольным устройством составляет не более 12 мм.

- убедитесь в том, что консоль установлена на соответствующем велотренажере. Убедитесь в том, что у них один и тот же номер устройства.

- убедитесь в том, что отсутствует давление на датчик нагрузки. Нажмите кнопку перезагрузки на блоке управления, после этого должен зажегаться зеленый световой индикатор рядом с кнопкой. Если этого не произошло, произведите замену датчика (см. стр. 13).

- заново соедините блок управления с консолью (см. стр. 17).

Нет показаний пульса

- увлажните электроды трансмиттера водой или раствором для ЭКГ.

- убедитесь, что трансмиттер расположен в правильном месте на грудной клетке, туго натянут, но не причиняет дискомфорт.

- выполните дополнительную настройку с

консолью (см. стр. 19).

- замените на кодированный кардиопередатчик ANT+ или подвиньте велотренажеры дальше друг от друга (см. раздел относительно перекрестных помех на стр. 19)

- убедитесь в том, что велотренажеры не находятся в зоне действия радиочастотной интерференции (см. раздел по интерференции на стр. 25)

- проверьте батарейку передатчика пульса и замените ее, если напряжение менее 3V.

Не отображаются показания нагрузки в ваттах

- убедитесь в том, что было установлено значение об./мин. , и оно не равно «0». Если не отображаются об./мин., см. раздел «Отсутствуют показания частоты педалирования».

- визуально убедитесь в том, что во время педалирования тормоз упирается в датчик нагрузки. Проявляйте особую осторожность, чтобы избежать риск возможных травм, при осмотре подвижных частей тренажера.

- убедитесь в том, что отсутствует давление на датчик нагрузки. Нажмите кнопку перезагрузки на блоке управления, после чего рядом с кнопкой должен загореться зеленый световой индикатор. Если этого не произошло, произведите замену датчика (см. стр. 13).

Не отображаются цифровые значения или символы

- нажмите любую клавишу, чтобы активировать консоль.

- проверьте батарейку в консоли и замените ее в случае необходимости (см. стр. 11).

Все символы отображаются на дисплее

- вы находитесь в режиме установок «по умолчанию». Выполните несколько оборотов педалей, чтобы активировать контрольное устройство. Нажмите клавишу 5 раз, чтобы выйти из режима настроек «по умолчанию». См. информацию о работе в режиме настроек «по умолчанию» на стр. 17.

Нагрузка в ваттах слишком низкая

- если значения нагрузки в ваттах крайне низкие, возможно, датчик нагрузки был неправильно откалиброван относительно нуля. Заново выполните калибровку относительно нуля без какого-либо давления на датчик нагрузки, см. стр. 14.

При выходе из режима настроек «по умолчанию» отображается значение «Err» (ошибка)

- сообщение об ошибке может появиться, когда консоль не может установить соединение с блоком управления. Убедитесь в том, что блок управления был активирован несколькими оборотами педалей.

- убедитесь в том, что номер на консоли соответствует номеру на блоке управления. Если это не так, найдите консоль с соответствующим номером или заново соедините консоль и блок управления (см. стр. 17).

СОЕДИНЕНИЕ С ДРУГИМИ УСТРОЙСТВАМИ ANT+

Блок управления и трансмиттер ЧСС постоянно передают сигналы с данными ANT+, которые также могут принимать другие устройства ANT+. Это обеспечивает возможность сбора информации ANT+ устройствами, которые используются в других тренировочных условиях, например, компьютер для тренировок на улице, пульсометр или iPhone с внешним адаптером ANT+.

Чтобы посмотреть список устройств, совместимых с технологией ANT+, посетите веб-сайт www.thisisant.com/directory/body-bike-connect-indoor-cycle

ПЕРЕДАТЧИК ЧСС СИГНАЛА BODY BIKE

Рекомендуем вам приобрести ваш собственный кардиопередатчик с беспроводной технологией ANT+. Этот кардиопередатчик оборудован системой подавления помех и повышенной продолжительностью службы батареек. Эластичная лента изготовлена из мягкого, гибкого и приятного на ощупь материала. Есть возможность отстегнуть датчик, изготовленный из легкого пластика, и постирать ленту в стиральной машине. Свяжитесь в вашем дистрибьютером, чтобы получить больше информации, или посетите веб-сайт www.body-bike.com.



СООБЩЕНИЯ НА ДИСПЛЕЕ


DISPLAY

Батарейка дисплея разряжена. Необходимо заменить батарейку (см. стр. 12)

BIKE


Батарейка блока управления разряжена. Необходимо заменить батарейку (см. стр. 13)

HoLd

Означает: удерживайте, чтобы очистить (см. стр. 17)

Lo
CLr

Означает : перегрузка. Уменьшите нагрузку.

QUEr
LoAd

LINK HERE


Отсутствует соединение с другими устройствами ANT+

LINK HERE


Консоль производит поиск передатчика

LINK HERE


Установлено соединение с другим устройством ANT+, например, с блоком управления или передатчиком.





Edition 1.1

BODY BIKE International A/S
Pier 6 Nord
DK-9900 Frederikshavn
Denmark
Tlf: +45 9843 9696
Fax: +45 9843 9688
www.body-bike.com