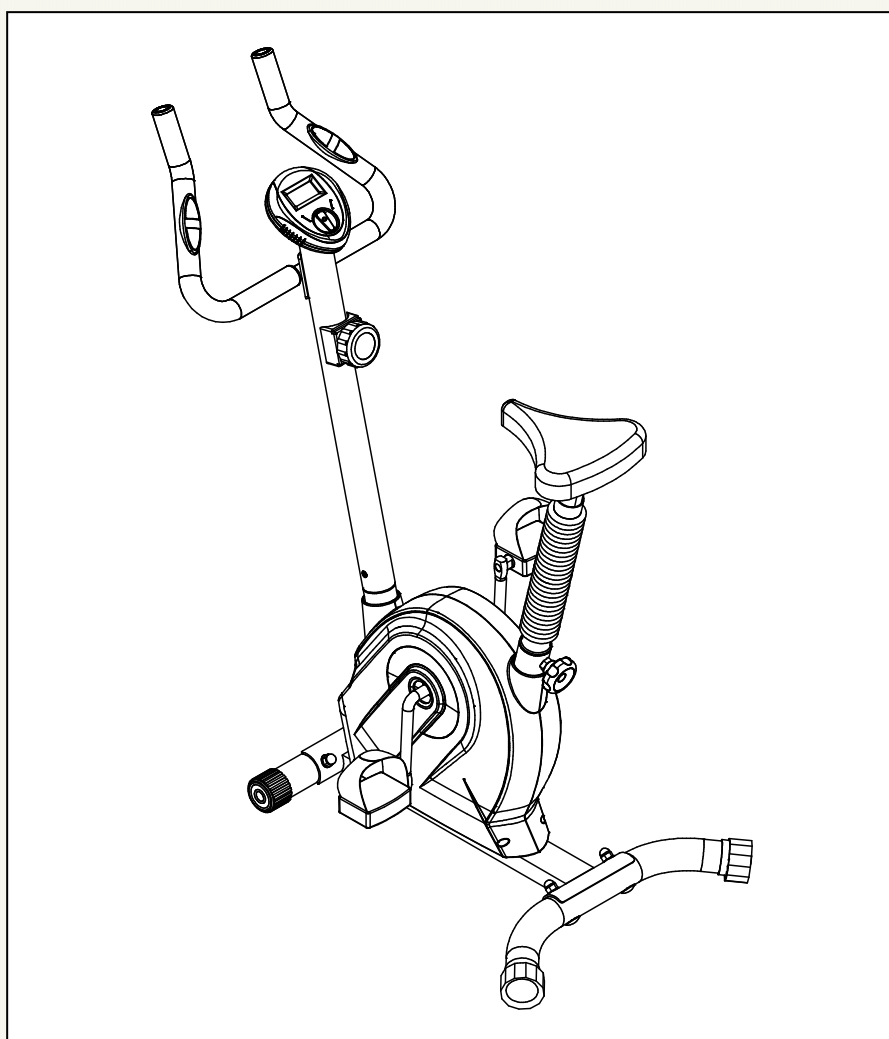
**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

# НВ-8211НР МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЁР



---

HOUSEFIT – гарантия здоровья

**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

*По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу*

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>4</i>	■	<b>Вступление</b>
<i>6</i>	■	<b>Комплект оборудования</b>
<i>7</i>	■	<b>Инструкция по сборке</b>
<i>11</i>	■	<b>Список составных частей</b>
<i>12</i>	■	<b>Диаграмма составных частей</b>
<i>13</i>	■	<b>Эксплуатация компьютера</b>
<i>15</i>	■	<b>Устранение неисправностей</b>
<i>16</i>	■	<b>Разминка</b>

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Мы благодарим Вас за выбор продукции HOUSEFIT. В последнее десятилетие аэробные тренировки стали неотъемлемой частью хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, профессионалами в области фитнеса, тренерами и населением вообще.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы.

Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам.

## **ДОРОГОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ**

Спасибо за приобретение магнитного велотренажера НВ-8211НР. Он безопасен и надежен в эксплуатации.

Внимательно изучите инструкцию перед началом использования тренажера и, в частности, уделите особенное внимание разделу безопасности, убедитесь в правильности использования и эксплуатации.

Сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего срока эксплуатации и обращайтесь к ней по мере необходимости.

## **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

Этот тренажёр сконструирован таким образом, чтобы обеспечивать полную безопасность во время тренировки. Однако обязательно соблюдать простые правила безопасности во время тренировки. Необходимо прочесть инструкцию перед сборкой или началом тренировки. В частности, соблюдайте приведенные ниже правила:

- Не допускайте детей к тренажеру. Не оставляйте детей около тренажера без присмотра взрослых.
- Только один человек может заниматься на тренажере.
- Если вы во время тренировки почувствуете головокружение, тошноту, боли в руках или любые другие ненормальные симптомы - немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.
- Расположите тренажер на ровной, сухой поверхности. Не устанавливайте тренажер вне помещения или рядом с водопроводом.
- Держите руки далеко от движущихся частей.
- Для тренировок всегда надевайте специальную спортивную одежду. Не одевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся части тренажера. Так же необходимо заниматься в специальной спортивной обуви.
- Используйте тренажер строго по назначению, указанному в инструкции. Не используйте

- каких-либо приложений, не рекомендованных производителем.
- Не располагайте любых острых предметов вокруг тренажера.
- Желательно заниматься на тренажере под руководством опытного тренера или по программе, им составленной.
- Перед основной тренировкой на тренажере обязательно выполните программу разминки для разогрева мышц. После тренировки необходимо выполнить программу на растяжку мышц.
- Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.

**ВНИМАНИЕ:** перед началом тренировок на снаряде необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет с наличием каких-либо проблем со здоровьем. Внимательно прочитайте всю инструкцию перед тренировками.

Производитель не имеет данных о различных случаях повреждения или ущерба, полученного на или посредством использования данного снаряда.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию без специального уведомления.

## **Часто задаваемые вопросы:**

### **НОРМАЛЬНЫЕ ЛИ ЗВУКИ ИЗДАЕТ ТРЕНАЖЕР?**

Все тренажеры издают определенный тип шума (фоновые шумы двигателя и роликов, равномерные глухие стуки, частота которых (2 глухих стука за 1 оборот бегового полотна) пропорциональна скорости вращения бегового полотна, возникающие по причине вращения неразработанного бегового ремня по роликам), особенно новые тренажеры. Со временем шум уменьшается, хотя полностью не исчезает. Со временем ремень растягивается и более плавно скользит по роликам.

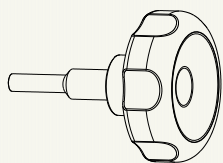
### **ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?**

Все изделия фитнеса кажутся более тихими в большом зале магазина, в котором обычно больше фоновых шумов, чем дома. На покрытом бетонном полу меньше вибраций, чем на деревянном домашнем. Иногда тяжелая резина может уменьшить вибрации пола. Если изделие установлено близко от стены, выше уровень отраженных шумов.

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ  
СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

**МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ.**

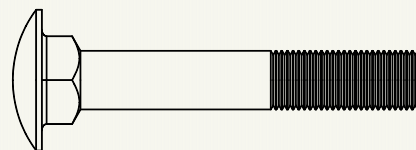
## КОМПЛЕКТ ОБОРУДОВАНИЯ



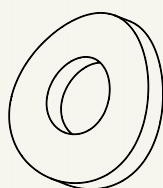
(8) Ручка регулировки сиденья  
M12x1.75 (1 шт)



(34) Колпачковая  
гайка M10 (4 шт)

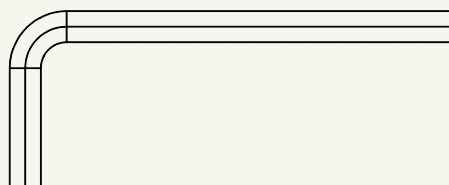


(35) болт с квадратным  
подголовком M10x57 (4 шт)

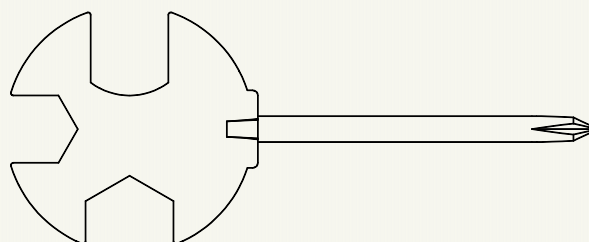


(36) Изогнутая шайба  
Ø10 (4 шт)

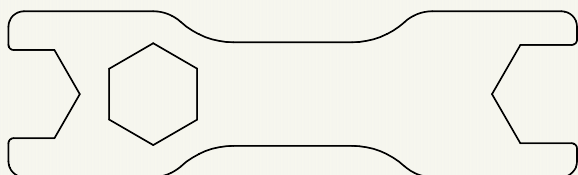
## ИНСТРУМЕНТЫ



Гаечный ключ S6  
1 шт



Гаечный ключ с крестовой отвёрткой  
S13, S14, S15  
1 шт



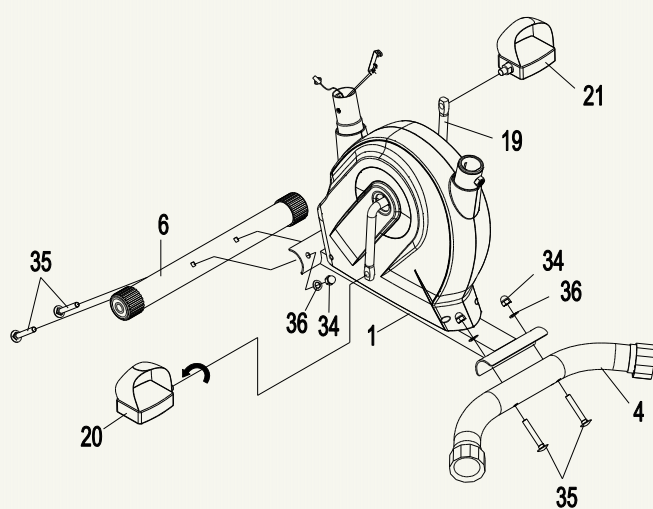
Гаечный ключ  
S17, S17, S19  
1 шт

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

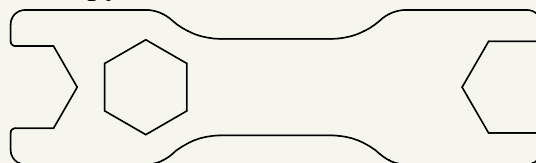
Пожалуйста, убедитесь, что у вас достаточно свободного места для сборки велотренажёра. Рекомендуется собирать тренажёр вдвоём.

**Внимание:** опорные стойки, поручни, кожухи и другие детали, помеченные знаками R и L, т.е. правый и левый, отличаются между собой. Будьте внимательны, не перепутайте их.

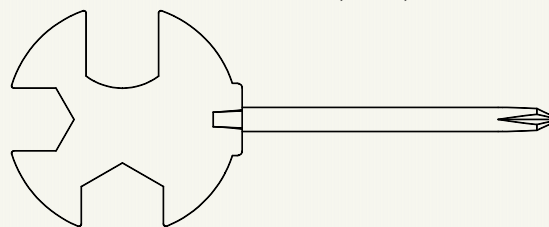
### ШАГ 1. Установка переднего/заднего стабилизатора и правой/левой педали



#### Инструмент:



Гаечный ключ S17, S17, S19



Гаечный ключ с крестовой отвёрткой S13, S14, S15

Установите передний стабилизатор (6) в передней части основной рамы (1) и совместите отверстия для болтов. Прикрепите передний стабилизатор (6) на передний край основной рамы (1) двумя гайками M10 (34), двумя болтами M10x57 (35), и двумя изогнутыми шайбами Ø10 (36). Затяните колпачковые гайки гаечным ключом.

Установите задний стабилизатор (4) в задней части основной рамы (1) и совместите отверстия для болтов. Прикрепите задний стабилизатор (4) к задней части основной рамы (1) двумя гайками M10 (34), двумя болтами M10x57 (35), и двумя изогнутыми шайбами Ø10 (36). Затяните колпачковые гайки гаечным ключом.

#### Установка педалей

**Шатуны, оси педалей и ременные крепления имеют маркировку "R" для правой детали и "L" для левой.**

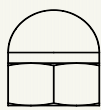
Вставьте ось левой педали (20) в резьбовое отверстие в левом шатуне (19). Поверните ось педали рукой против часовой стрелки до упора. Затяните ось левой педали (20) гаечным ключом с крестовой отверткой.

#### Примечание:

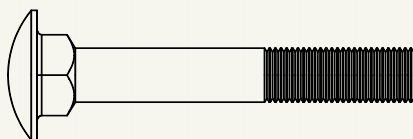
**Не поворачивайте ось педали по часовой стрелке, иначе вы можете сорвать резьбу.**

Вставьте ось правой педали (21) в резьбовое отверстие в правом шатуне (19). Поверните ось педали рукой по часовой стрелке до упора. Затяните ось правой педали (20) гаечным ключом с крестовой отверткой.

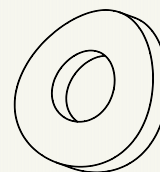
## ШАГ 2. Установка рулевой стойки:



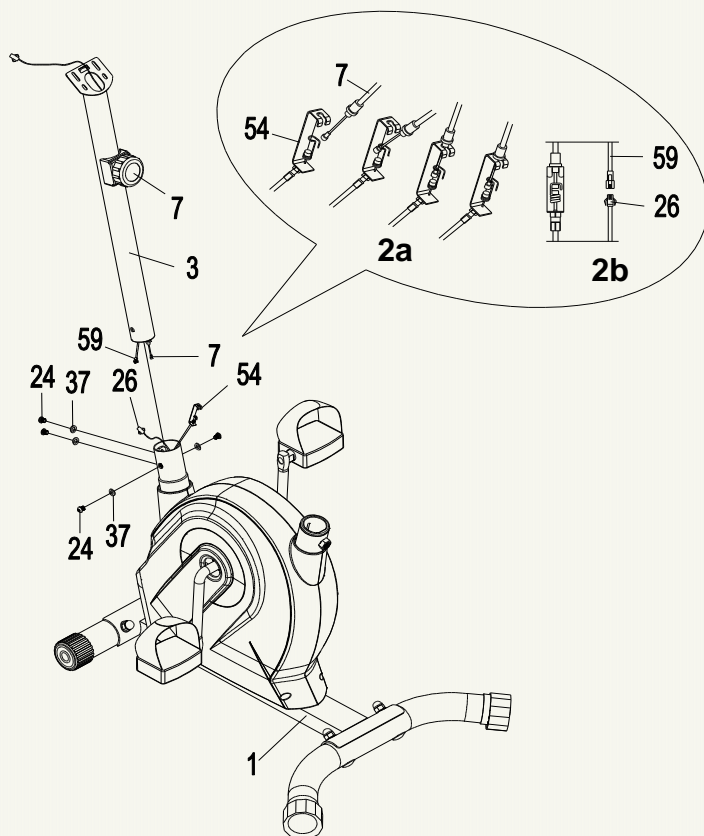
(34) Колпачковая гайка M10 (4 шт.)



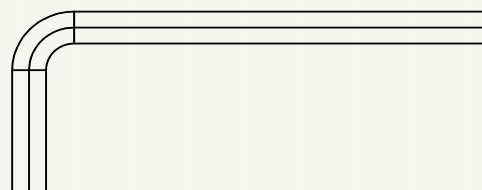
(35) болт с квадратным подголовком M10x57 (4 шт.)



(36) Изогнутая шайба Ø10 (4 шт.)



### Инструмент:



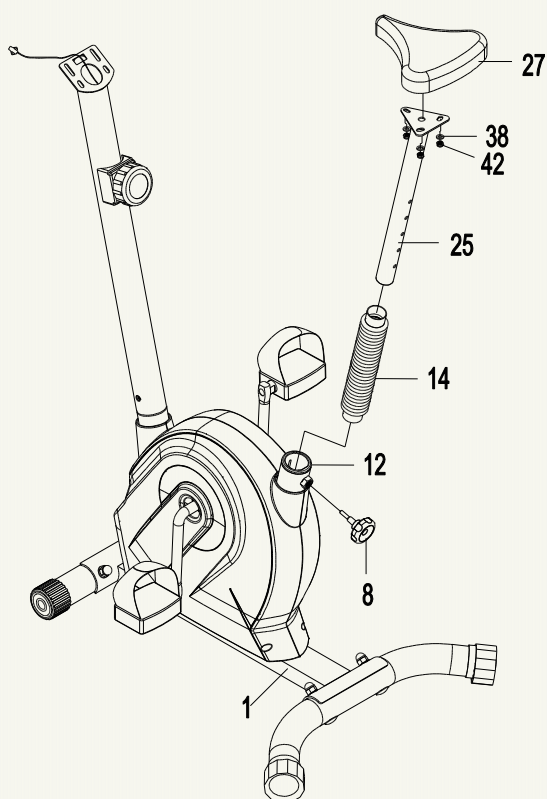
Гаечный ключ S6

Снимите четыре болта M8x15 (24) и четыре изогнутые шайбы Ø8 (37) с основной рамы (1). Используйте гаечный ключ S6. Вставьте конец кабеля ручки регулировки напряжения (7) в карабин кабеля напряжения (54). Потяните кабель ручки регулировки напряжения (7) вверх и протяните его в отверстие в металлическом кронштейне кабеля напряжения (54), (см. рис 2a).

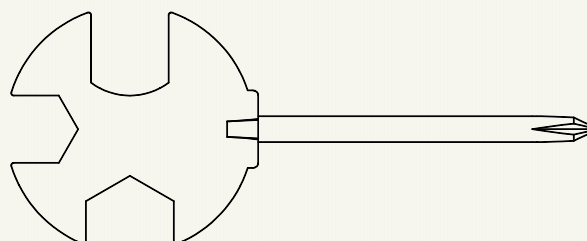
Подключите провод датчика (26), идущего из основной рамы (1), к расширяющемуся проводу датчика (59), идущему от рулевой стойки (3), (см. рис 2b).

Аккуратно уложите провода в основную раму (1), когда будете надевать рулевую стойку (3) на трубку основной рамы (1), и закрепите четырьмя болтами M8x15 (24) и четырьмя изогнутыми шайбами Ø8 (37), которые вы сняли. Затяните болты гаечным ключом S6.

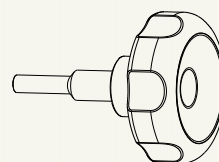
### ШАГ 3. Установка сиденья и подседельной опоры



#### Инструмент:



Гаечный ключ с крестовой отвёрткой  
S13, S14, S15



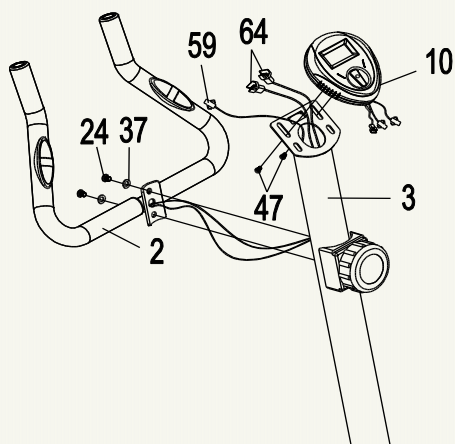
(8) Ручка регулировки сиденья  
M12x1.75 (1 шт.)

Снимите три шайбы Ø8 (38) и три нейлоновые гайки M8 (42) с нижней части сиденья (27). Снимите нейлоновые гайки и шайбы при помощи гаечного ключа и крестовой отвертки. Вставьте болт с нижней стороны сиденья (27) через отверстия в верхней части седельной опоры (25), прикрепите тремя шайбами Ø8 (38) и нейлоновыми гайками M8 (42), снятыми ранее.

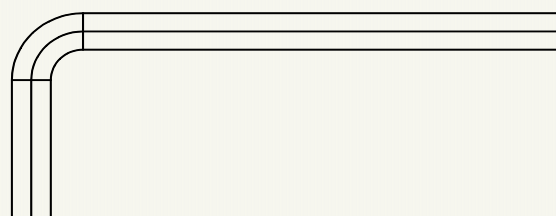
Затяните нейлоновые гайки и шайбы при помощи гаечного ключа и крестовой отвертки. Наденьте гофрированную трубку (14) на седельную опору (25).

Вставьте седельную опору (25) в седельную опорную втулку (12) на основной раме (1). Затем вставьте ручку регулировки сиденья M12x1.75 (8) в отверстие в основной раме (1), поверните её по часовой стрелке, чтобы зафиксировать сиденье (25) в удобном положении.

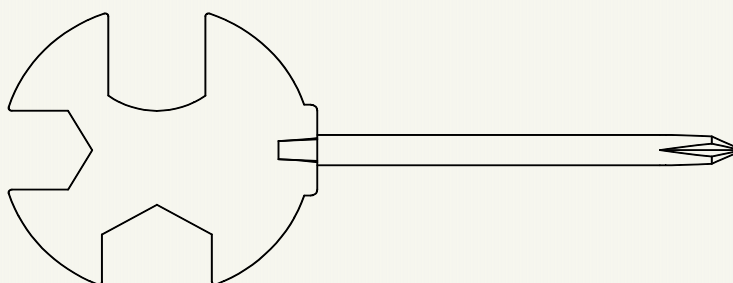
#### ШАГ 4. Установка компьютера и руля:



#### Инструмент:



Гаечный ключ S6



Гаечный ключ с крестовой отвёрткой  
S13, S14, S15

Снимите два болта M8x15 (24) и две изогнутые шайбы Ø8 (37) с рулевой стойки (3). Используйте гаечный ключ S6.

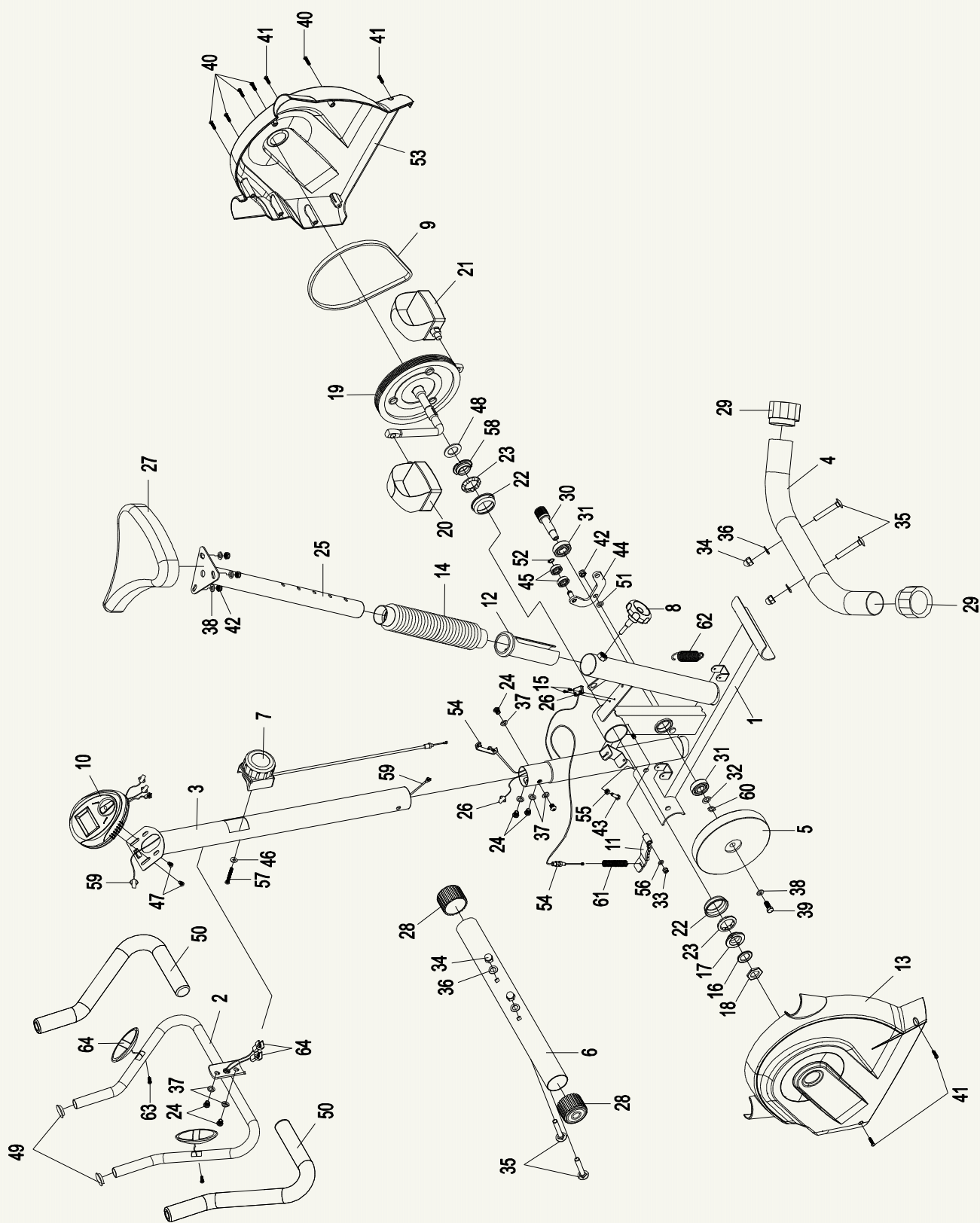
Вставьте провода датчика пульсометра (64) в отверстие на рулевой стойке (3), затем протяните провода датчика пульсометра (64) через верхнюю часть рулевой стойки (3). Прикрепите руль (2) на рулевую стойку (3), закрепите двумя болтами M8x15 (24) и двумя изогнутыми шайбами Ø8 (37), которые были сняты. Затяните болты гаечным ключом S6.

Снимите два болта M5x10 (47) с компьютера (10). Снимите болты с помощью гаечного ключа с крестовой отвёрткой. Подключите расширяющийся провод датчика (59) и провода датчика пульсометра (64) к проводам, идущим от компьютера (10). Заправьте провода в рулевую стойку (3). Установите компьютер (10) на верхнюю часть рулевой стойки (3), закрепите двумя болтами M5x10 (47), которые были сняты. Затяните болты с помощью гаечного ключа с крестовой отвёрткой.

## СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Основная рама	1	33	Нейлоновая гайка М6	1
2	Руль	1	34	Накидная гайка М10	4
3	Рулевая стойка	1	35	Болт с квадрат. подголовком М10х57	4
4	Задний стабилизатор Ø50х1.5тх554	1	36	Изогнутая шайба Ø10	4
5	Маховик Ø180х23	1	37	Изогнутая шайба Ø8	6
6	Передний стабилизатор Ø50х1.5тх360	1	38	Шайба Ø8	4
7	Ручка регулировки напряжения	1	39	Болт с шестигранной головкой М8х20	1
8	Ручка регулировки сиденья М12х1.75	1	40	Винт ST4.2х25	5
9	Ремень (270J4)	1	41	Самонарезающий винт ST4.2х25	4
10	Компьютер (DSC03630P)	1	42	Нейлоновая гайка М8	4
11	Магнит	1	43	Болт с шестигранной головкой М6х20	1
12	Седельная опорная втулка	1	44	Кронштейн направляющего колеса	1
13	Левый кожух	1	45	Подшипник 6000Z	2
14	Гофрированная трубка	1	46	Большая изогнутая шайба Ø5	1
15	Винт ST2.9х9.5	2	47	Болт М5х10	2
16	Шайба Ø23хØ35х2.0	1	48	Шайба Ø40х2.8	1
17	Гайка подшипника I (7/8")	1	49	Рулевые заглушки Ø22	2
18	Шестигранная гайка 7/8"	1	50	Мягкая накладка на руль Ø21хØ27х500	2
19	Ременный шкив с рычагом Ø200	1	51	Шайба Ø10	1
20	Левая педаль (1/2")	1	52	Пружинная защёлка Ø10	1
21	Правая педаль (1/2")	1	53	Правый кожух	1
22	Чашка подшипника Ø55.6х16	2	54	Кабель напряжения	1
23	Подшипник Ø44.5	2	55	Гайка М6	1
24	Болт М8х15	6	56	Шайба Ø6	1
25	Седельная опора	1	57	Болт М5х45	1
26	Датчик с проводом	1	58	Гайка подшипника II (15/16")	1
27	Сиденье	1	59	Расширяющийся провод датчика	1
28	Заглушка переднего стабилизатора	2	60	Изогнутая шайба Ø15	1
29	Заглушка заднего стабилизатора	2	61	Пружина Ø10х50хδ1.0	1
30	Ось Ø17х90	1	62	Пружина Ø20х45хδ2.8	1
31	Подшипник 6203Z	2	63	Винт ST4.2х20	2
32	Нейлоновая шайба Ø15	1	64	Ручной пульсометр с проводом	2

# ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



## ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА

Время	00:00 – 99: 59
Скорость	0.0 – 460 км/ч
Расстояние	0.00 – 99.99 км
Калории	0.0 – 999.9 Кал
Одометр	0 – 9999 км
Пульс	40-206 ударов/мин



### КОМПЬЮТЕР

Компьютер может быть активирован нажатием кнопки или с помощью педалей. Если вы не используете тренажёр в течение 4 минут, питание автоматически отключается.

#### ФУНКЦИИ КНОПОК:

Нажмите кнопку, чтобы выбрать одну из семи функций компьютера. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд для сброса всех значений до нуля, за исключением значения одометра

**СКАН:** Автоматически отображает изменения каждые 6 секунды.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы не хотите использовать функцию сканирования, нажмите кнопку, чтобы выбрать одну из других функций.

**ВРЕМЯ:** Показывает текущее время тренировки в минутах и секундах.

**СКОРОСТЬ:** Показывает текущую скорость тренировки.

**РАССТОЯНИЕ:** Показывает расстояние, пройденное во время тренировки.

**КАЛОРИИ:** Показывает приблизительное количество калорий, сожженных во время тренировки. (Эти данные приблизительны для сравнения различных программ тренировок и не должны быть использованы в лечебных целях).

**ОДОМЕТР:** Показывает общее расстояние, накопленное во время тренировок. Значения одометра не могут быть сброшены до нуля, нажав и удерживая кнопку в течение 3 секунд. Если вынуть батареи из компьютера, значения одометра будут сброшены.

**ПУЛЬС:** Показывает текущий пульс пользователя в ударах в минуту. Положите ладони на оба датчика пульсометра и подождите 30 секунд для наиболее точного чтения параметров. Для более точного считывания, пожалуйста, всегда держитесь за руль двумя руками.

**АККУМУЛЯТОР:** Если данные на мониторе отображаются неправильно, переустановите аккумуляторы/батарейки.

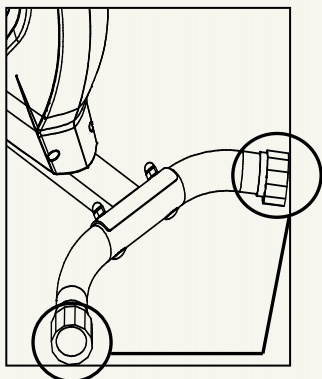
#### УСТАНОВКА БАТАРЕЕК:

Снимите крышку батарейного отсека на задней панели компьютера. Поместите две батарейки размера ААА в корпусе. Убедитесь, что батарейки правильно установлены и находятся в надлежащем контакте с аккумуляторами. Заново установите крышку батарейного отсека.

### Ручка регулировки напряжения

Чтобы увеличить напряжение, поверните ручку регулировки напряжения по часовой стрелке.

Чтобы уменьшить напряжение, поверните ручку регулировки напряжения против часовой стрелки.



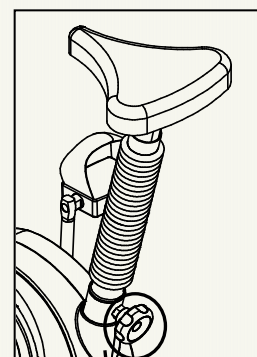
Заглушки заднего стабилизатора

### Установка заглушек заднего стабилизатора

Поверните заглушку на конце стабилизатор, чтобы выровнять тренажёр по вертикали.

### Регулировка высоты сиденья

Поверните ручку против часовой стрелки, чтобы сиденье можно было двигать вверх и вниз, затем сдвиньте сиденье вверх или вниз в подходящее положение. Закрепить сиденье на месте, затянув ручку сиденья по часовой стрелке.



Ручка регулировки сиденья

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При регулировке высоты сидения, убедитесь, что втулка сиденья не превышает стоп-линию, отмеченную на седельной опоре.

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

### Чистка

Тренажёр можно протирать мягкой чистой влажной тканью. Не используйте абразивные материалы или растворители для чистки пластмассовых деталей. Пожалуйста, вытирайте тренажёр после каждого использования. Будьте осторожны, чтобы не намочить дисплей компьютера, так как это может привести к поражению электрическим током или поломке электроники. Пожалуйста, держите тренажёр вертикально, не допускайте попадания прямых солнечных лучей на компьютер, чтобы предотвратить повреждение экрана. Пожалуйста, проверяйте все крепёжные болты, гайки, винты, и педали на тренажёре каждую неделю.

### Хранение

Храните тренажёр вертикально в чистом и сухом месте вдали от детей.

## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Неустойчивость тренажера.	Заглушки на заднем стабилизаторе не отрегулированы по уровню. Отрегулируйте заглушки.
Нет изображения на дисплее компьютера	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Снимите компьютер и проверьте, чтобы провода, которые идут от компьютера, были правильно подключены к проводам, которые идут от рулевой стойки.</li><li>2. Убедитесь, что батарейки правильно установлены и находятся в надлежащем контакте с аккумуляторами.</li><li>3. Возможно сели батарейки, замените их на новые.</li></ol>
Пульс не читается, или отображается неправильно	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Убедитесь, что соединения проводов датчиков пульса правильно подключены.</li><li>2. Чтобы считывание данных пульсометра было более точным, пожалуйста, всегда держите за руль двумя руками.</li><li>3. Не придавливайте датчики пульсометров слишком туго. Старайтесь поддерживать умеренное давление, держась за датчики пульсометра.</li></ol>
Тренажёр издает странные звуки во время использования	Болты на тренажёре могут быть ослаблены или разболтаться. Просьба проверить все болты и затянуть ослабленные болты.

## РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

### Растягивание мышц внутренней части бедра

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счёта 15.

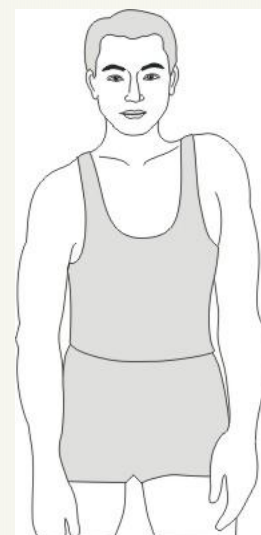


### Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.

### Поднимание плеч

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.

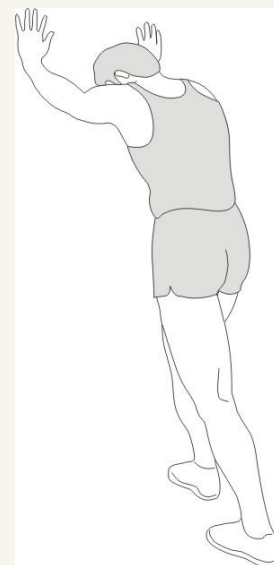


### Растягивание подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счёта 15, затем расслабьтесь.

## Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.



## Растягивание боковых мышц

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

## Наклоны

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.

