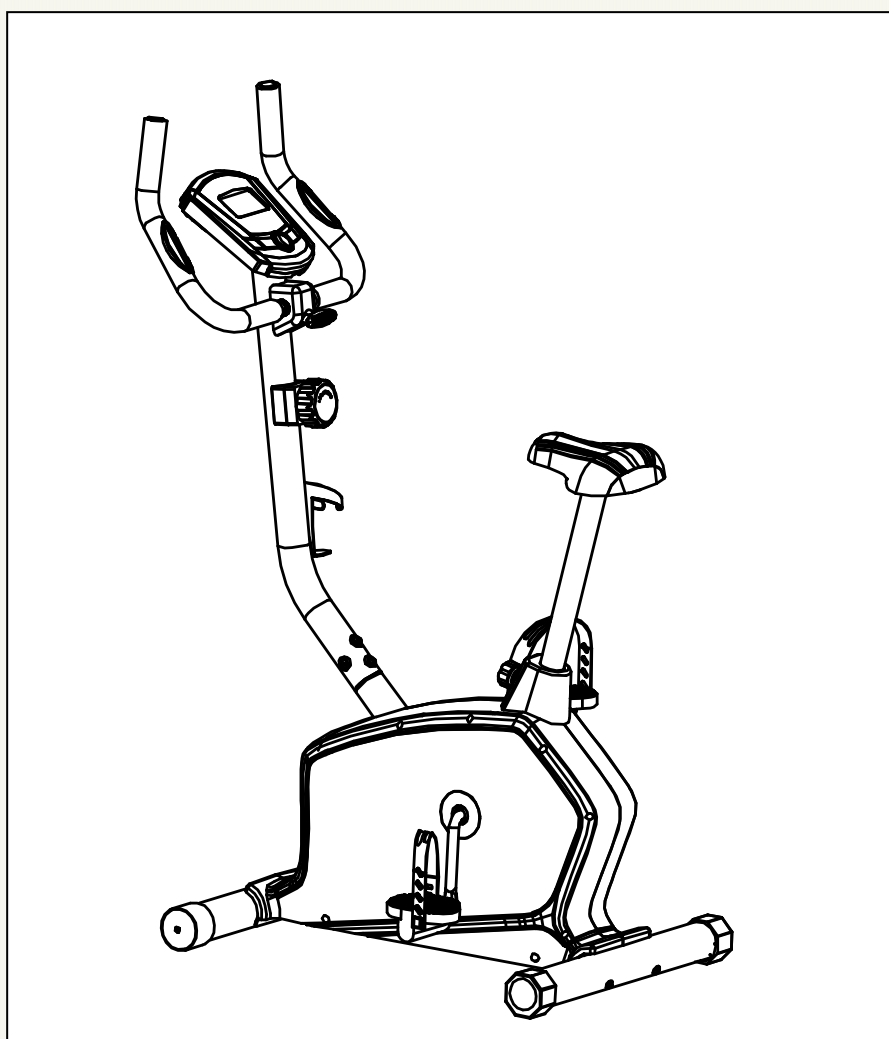
  
**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

# НВ-8228НР 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

<b>4</b>	■	<b>Вступление</b>
<b>6</b>	■	<b>Контрольный список деталей</b>
<b>7</b>	■	<b>Комплект крепежа</b>
<b>8</b>	■	<b>Диаграмма составных частей</b>
<b>9</b>	■	<b>Список составных частей</b>
<b>10</b>	■	<b>Инструкция по сборке</b>
<b>14</b>	■	<b>Инструкция по эксплуатации компьютера</b>
<b>15</b>	■	<b>Инструкция к тренировкам</b>
<b>16</b>	■	<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 велотренажёра HB-8228HP. Он безопасен и надежен в эксплуатации.

Внимательно изучите инструкцию перед началом использования тренажера и, в частности, уделите особое 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 надевайте 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.

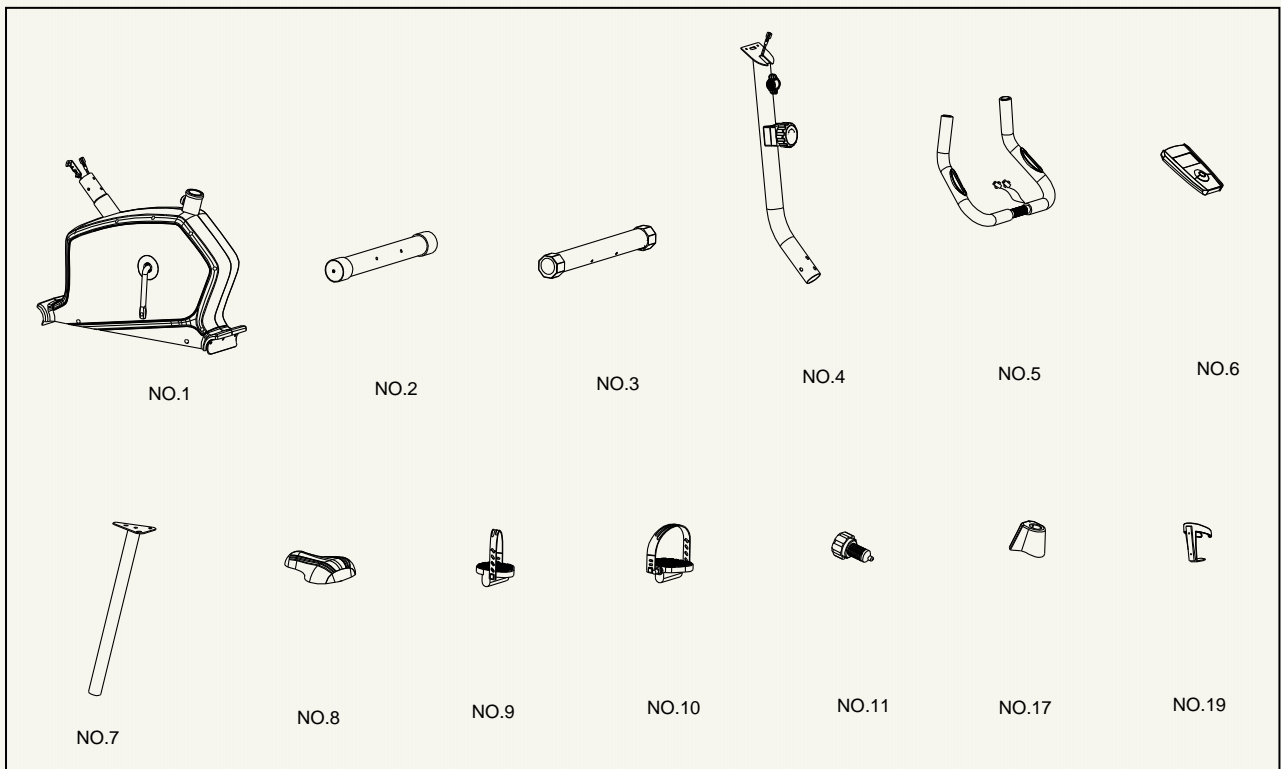
### **ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?**

Все фитнес тренажеры 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.**

## **КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕТАЛЕЙ**



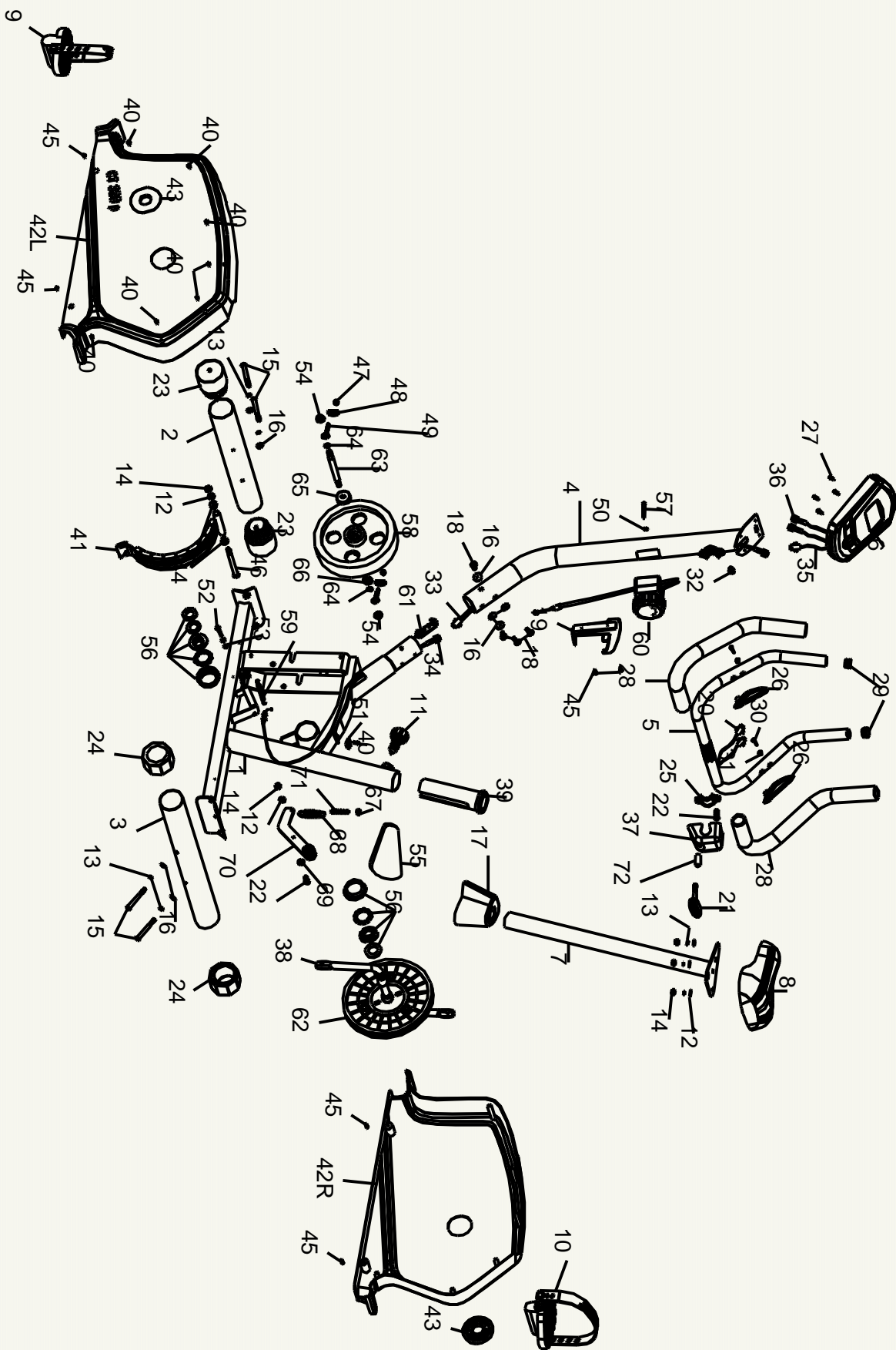
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	8	Сиденье	1
2	Задний стабилизатор	1	9	Левая педаль	1
3	Передний стабилизатор	1	10	Правая педаль	1
4	Передняя стойка	1	11	Ручка	1
5	Руль	1	17	Кожух седельной стойки	1
6	Компьютер	1	19	Подставка для бутылки	1
7	Седельная стойка	1		Инструкция	1

## КОМПЛЕКТ КРЕПЁЖА

№	Описание	Кол-во	Эскиз
11	Ручка	1	
13	Гроверная шайба Ф8	4	
15	Винт М8*75	4	
16	Изогнутая шайба Ф20	8	
18	Болт М8*16	4	
21	Т-образная ручка	1	
37	Кожух для зажима	1	
72	Распорка	1	
	Гаечный ключ	1	
	Отвертка L6	1	

Выше описанные детали – это всё, что вам нужно для сборки тренажёра. Перед тем, как приступить к сборке, пожалуйста, проверьте комплект крепежа, чтобы убедиться, что он в наличии.

## ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



## СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Основная рама	1	37	Кожух для зажима	1
2	Передний стабилизатор	1	38	Плечо	1
3	Задний стабилизатор	1	39	Втулка	1
4	Передняя стойка	1	40	Самонарезающий винт ST 5*15	8
5	Руль	1	41	Набор магнитов	1
6	Компьютер	1	42	Кожух цепи (L/R)	1/1
7	Седельная опора	1	43	Плечевой кожух	2
8	Сиденье	1	44	Усиленная втулка	2
9	Левая педаль	1	45	Самонарезающий винт	6
10	Правая педаль	1	46	Болт с шестигр. головкой М8*105	1
11	Быстросъемная ручка	1	47	Нейлоновая гайка М6	2
12	Шайба Ф8*Ф17	5	48	Регулятор	2
13	Гроверная шайба Ф8	7	49	Болт с шестигр. головкой	2
14	Нейлоновая гайка М8	5	50	Шайба	1
15	Винт М8*75	4	51	Кронштейн датчика	1
16	Изогнутая шайба Ф8*Ф20	8	52	Болт с шестигр. головкой М6*25	1
17	Кожух седельной стойки	1	53	Гайка с шестигр. головкой М6	2
18	Болт М8*16	4	54	Гайка	2
19	Подставка для бутылки	1	55	Ремень	1
20	Нижний провод пульсометра	2	56	ВВ деталь	1 наб.
21	Т-образная ручка	1	57	Болт М6*40	1
22	Болт М8*20	2	58	Маховик	1
23	Заглушка переднего стабилизатора	1/1	59	Пружина для набора магнитов	1
24	Заглушка заднего стабилизатора	2	60	Регулятор натяжения троса	1
25	Зажим	1	61	Нижний трос натяжения	1
26	Датчик пульсометра	2	62	Ременной привод	1
27	Винт для компьютера М5*10	2	63	Ось маховика	1
28	Мягкая накладка	2	64	С-образный зажим	1
29	Загрузка для руля	2	65	Подшипник 6001	1
30	Самонарезающий винт ST 4*20	2	66	Подшипник 6901	1
31	Шайба Ф4.2*Ф12	2	67	Гайка М8	1
32	Шайба	1	68	Пружина	1
33	Средний провод компьютера	1	69	Распорка	1
34	Нижний провод компьютера	1	70	Направляющий ролик	1
35	Верхний провод компьютера	1	71	Болт для регулятора ремня	1
36	Провод пульсометра	2	72	Распорка	1

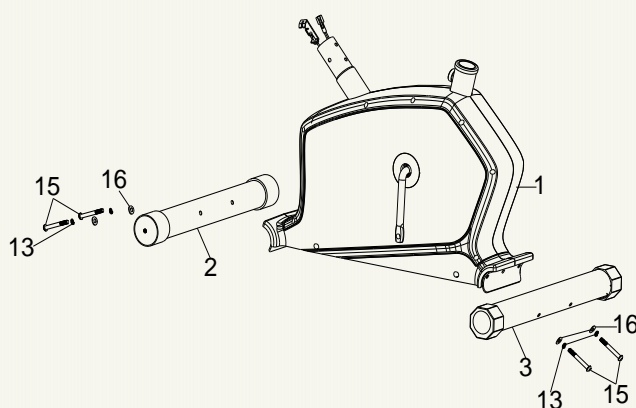
## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

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

**Предупреждение:** 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.

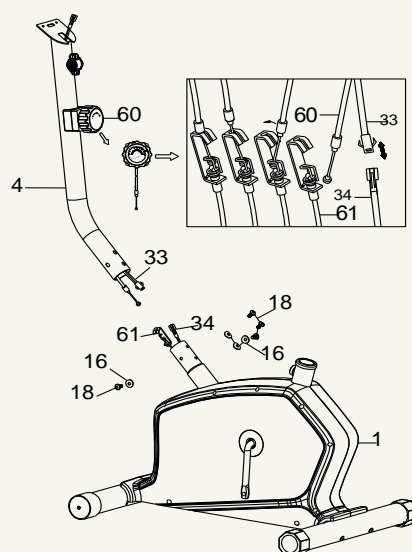
### ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (2) к основной раме (1), закрепите двумя изогнутыми шайбами (16), двумя болтами (15) и двумя гроверными шайбами (13). Повторите те же действия для установки заднего стабилизатора (3), закрепите двумя изогнутыми шайбами (16), двумя болтами (15) и двумя гроверными шайбами (13).

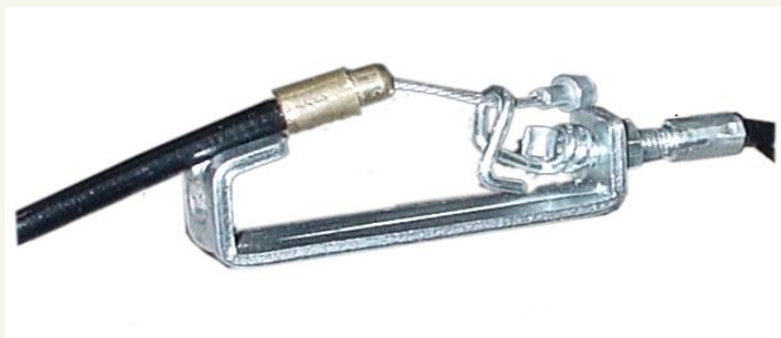


### ШАГ 2

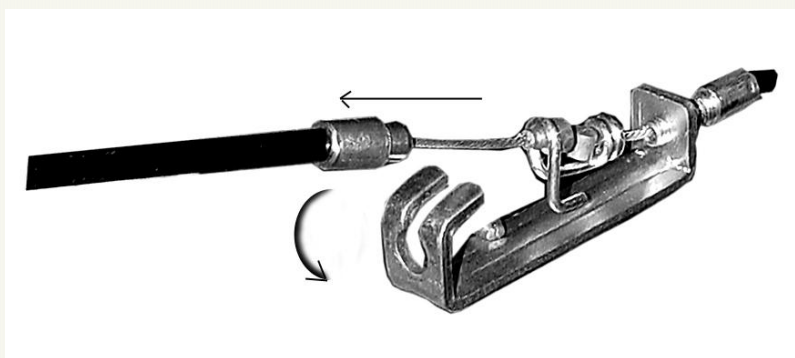
Подключите нижний провод компьютера (34) к среднему проводу компьютера (33). Поверните регулятор натяжения троса (60) до уровня 8, подключите его к нижнему тросу натяжения (61). Вставьте переднюю стойку (4) в основную раму (1) и закрепите с помощью четырех винтов (18) и четырех изогнутых шайб (16).



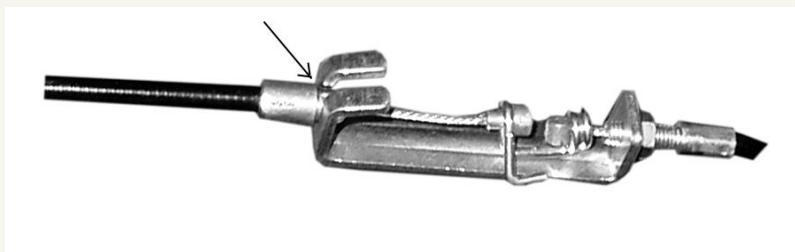
### КАК ПОДКЛЮЧИТЬ РЕГУЛЯТОР НАТЯЖЕНИЯ



Вставьте конец выходящего провода датчика между отверстием в держателе и в разьеме датчика провода.



Потяните провод датчика назад и проденьте провод через отверстие в кронштейне.



Опустите провод в держатель так, чтобы он крепко держался в верхней части кронштейна.

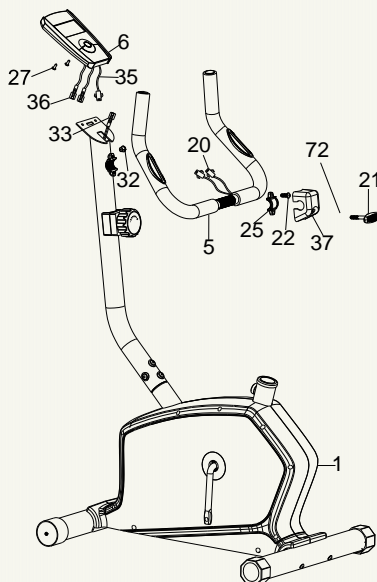
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Во время подключения проводов вам может понадобиться дополнительная помощь, чтобы держать переднюю стойку.

### ШАГ 3

Прикрепите ручку (5) к передней стойке (4), закрепите при помощи хомута (25), болта (22),

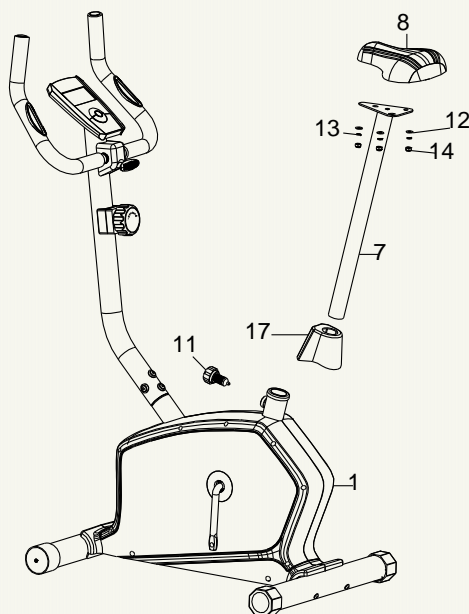
кожуха хомута (37), одной распорки (72) и одной Т-образной ручки (21). Подключите средний провод компьютера (33) к верхнему проводу компьютера (35).

Подключите нижний провод датчика пульсометра (20) через предохранительную втулку (32) на передней стойке, протяните насквозь через стойку и подключите к проводу датчика пульсометра (36), идущему от компьютера. Прикрепите компьютер (6) к кронштейну на передней стойке, закрепите четырьмя винтами (27).



#### ШАГ 4

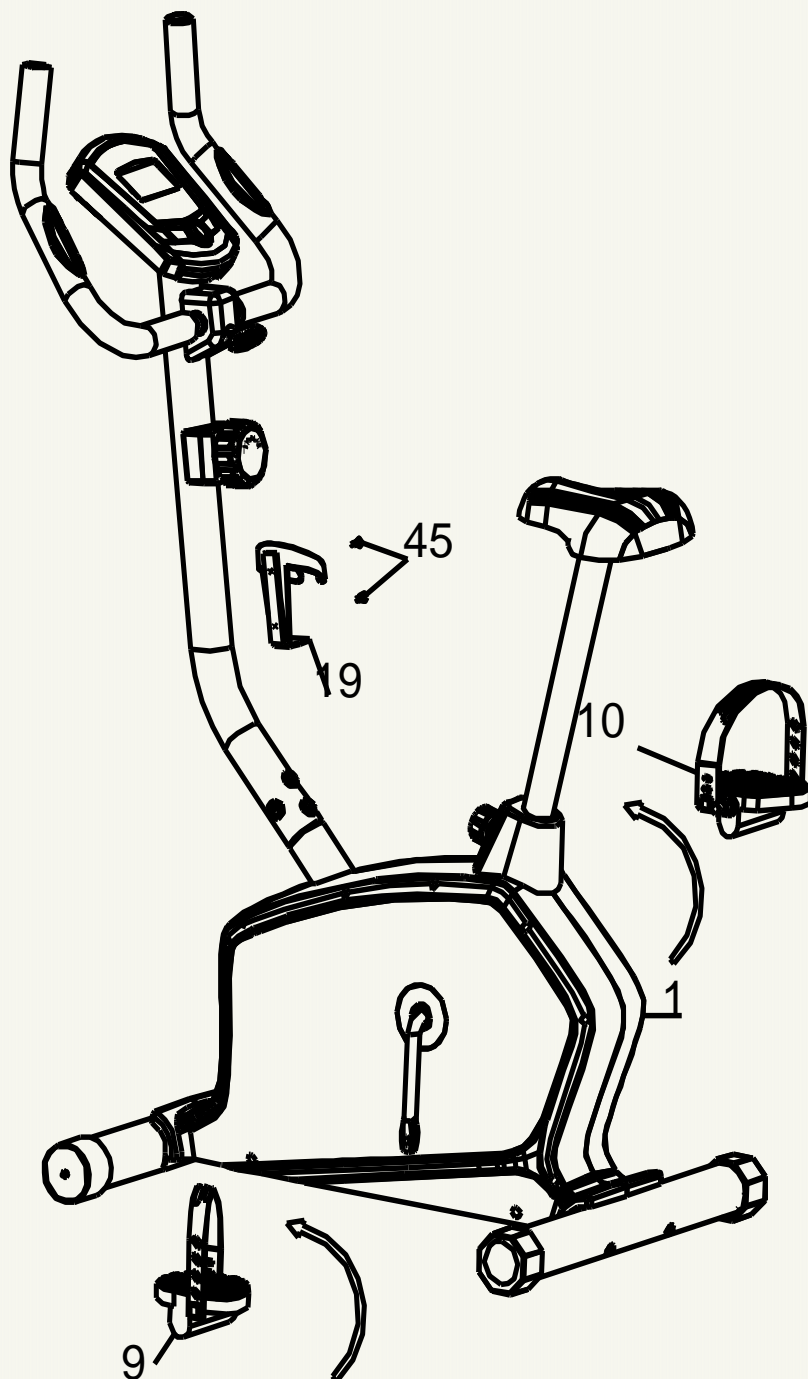
Прикрепите сиденье (8) к опоре сидения (7), закрепите тремя шайбами (12), тремя гроверными шайбами (13) и тремя нейлоновыми гайками (14). Установите кожух (17) на седельную опору (7). Вставьте опору сидения (7) в основную раму (1) и закрепите одной ручкой (11), при помощи этой ручки вы можете регулировать высоту по желанию.



#### ШАГ 5

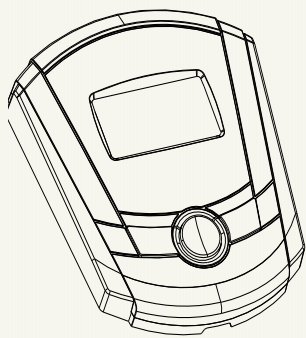
Прикрепите подставку для бутылки (19) к передней стойке, закрепите двумя винтами (45).

Установите ремешки на левую и правую педали (9/10). Прикрепите левую и правую педали (9/10) к левому и правому плечу. *Примечание:* педали и шатуны обозначены символом "R" и "L". Левая педаль (L) должна закручиваться по часовой стрелке, а правая педаль (R) должна закручиваться против часовой стрелки.



**ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ  
ПЛОТНО ЗАТЯНУТЫ!**

## **ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА**



#### **Функции кнопок:**

**РЕЖИМ** – нажмите, чтобы выбрать функции.

**УСТАНОВКА** – нажмите, чтобы установить значения времени, дистанции, калорий.

**ПЕРЕУСТАНОВКА** - нажмите, чтобы сбросить значения времени, дистанции, калорий. Нажмите и удерживайте кнопку 2 секунды, чтобы сбросить все значения, кроме одометра. При замене батареек все значения возвращаются к 0.

#### **Функции:**

**СКАН:** Показывает все функции по очереди с интервалом в 6 секунд.

**ВРЕМЯ – СКОРОСТЬ – РАССТОЯНИЕ – КАЛОРИИ – ОДОМЕТР - ПУЛЬС**

**ВРЕМЯ:** Показывает время тренировки до 99:59. Во время тренировки показывает отсчет от заданного времени до 00:00.

**СКОРОСТЬ:** Показывает текущую скорость до 999,9 км/ч

**РАССТОЯНИЕ:** Показывает общее расстояние, пройденное во время тренировки до 999,9 км. Во время тренировки показывает отсчет от заданного времени 0,0.

**КАЛОРИИ:** Показывает общее количество калорий, сожженных во время тренировки до 999,9 кал. Во время тренировки показывает отсчет от заданного количества калорий до 0 кал.

**ОДОМЕТР:** Показывает общее расстояние за все время тренировок до 9999 км.

**ПУЛЬС:** Во время тренировки монитор будет отображать текущую частоту пульса пользователя в ударах в минуту. Обе руки во время тренировки должны быть на пульсометрах.

**Примечание:** Измеренные значения показаны примерно и не могут рассматриваться как показания к лечению.

#### **Функции компьютера:**

Чтобы установить значение желаемой функции, нажмите кнопку “РЕЖИМ”, удерживайте, пока не появится нужная функция, нажмите кнопку “УСТАНОВКА”, чтобы установить значение. Нажмите кнопку “РЕЖИМ”. Когда установленные значение будет равно нулю, компьютер подаст звуковой сигнал в течение 15 секунд.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Компьютер работает на двух батарейках “АА”.
2. Монитор автоматически выключается через 4 минуты, если нет поступающего сигнала.
3. Монитор включится автоматически, как только вы начнёте тренировку, или, если нажмёте на какую-нибудь кнопку.
4. Если дисплей тусклый или не показывает цифры, пожалуйста, замените батарейки.
5. При замене батареек все значения возвращаются к 0.

## **ИНСТРУКЦИЯ К ТРЕНИРОВКАМ**

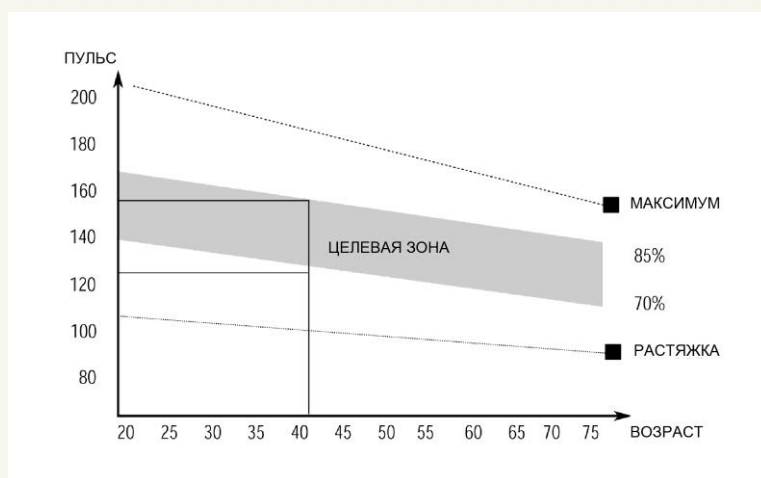
Использование вашего тренажёра предоставит вам ряд преимуществ, это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, а контролируемое количество калорий в сочетании с диетой поможет вам сбросить вес.

### 1. Разминка

Этот этап необходим, чтобы подготовить ваши мышцы к тренировке, а также снизить риск растяжений и травм. Мы рекомендуем вам выполнить несколько упражнений на растяжку (примеры вы можете найти в разделе РАЗМИНКА).

### 2. Тренировка

Это этап, когда вы усиленно тренируетесь. При регулярных тренировках, ваши мышцы станут более эластичными. Тренируйтесь в пределах ваших возможностей, но очень важно



поддерживать постоянный темп в течение всей тренировки. Темп работы должен быть достаточным для повышения пульса в целевой зоне, показанные на графике ниже.

**Минимальная длительность этого этапа составляет примерно 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15-20 минут**

### 3. Растяжка

По окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день. Растяжка – это повторение упражнений разминки в течение 5 минут. Рекомендуем вам тренироваться 3 раза в неделю, постарайтесь равномерно распределить нагрузку в течение недели.

### 4. Тренировка мышц и похудение

Чтобы лучше тренировать мышцы, увеличьте сопротивление. Это создаст еще большую нагрузку на мышцы. Чтобы улучшить свою физическую форму, увеличьте сопротивление и снизьте скорость, чтобы оставаться в пределах целевой зоны.

Чем больше усилий вы приложите, тем больше вы сожжёте калорий. Программа тренировки для похудения такая же, как и для улучшения физической формы.

## 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 счета 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**

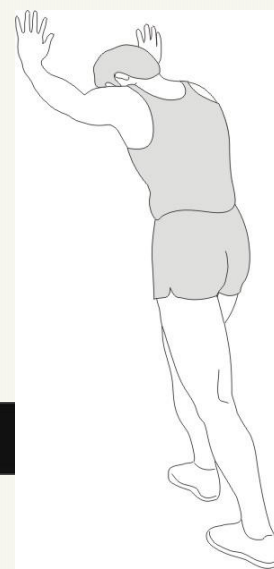
Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



### **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 счета

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.

