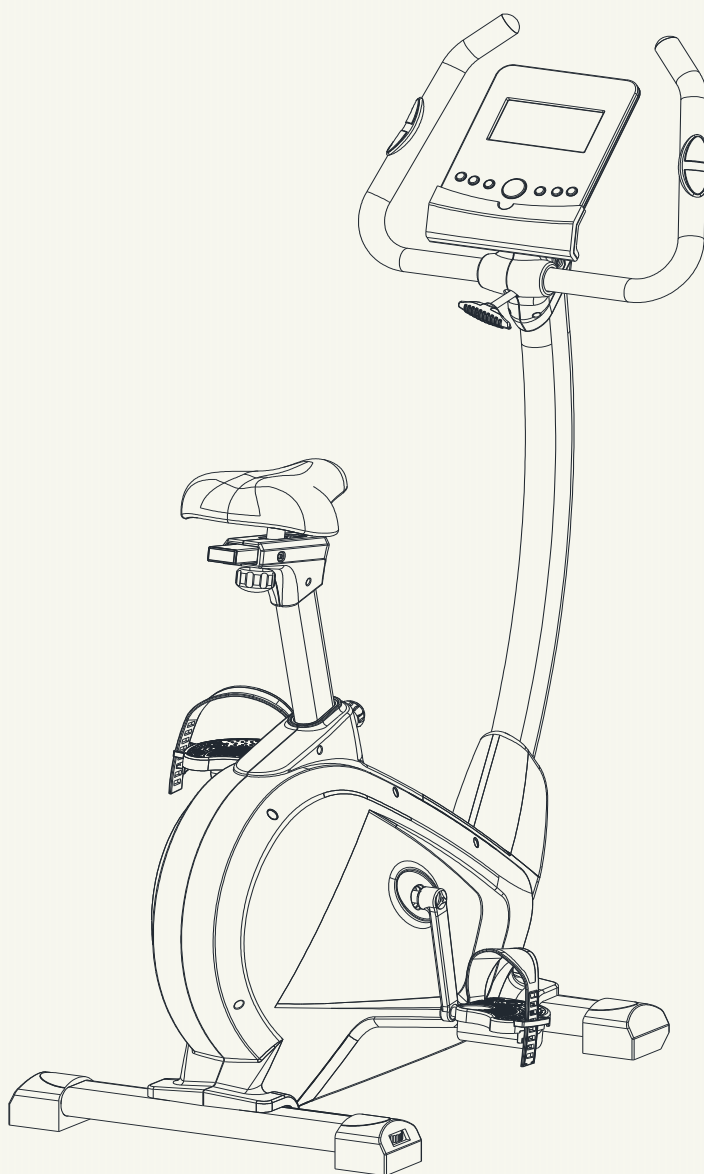


HOUSEFIT

Инструкция по сборке и эксплуатации

НВ-8243НРМ 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

4	■	Вступление
6	■	Список составных частей
8	■	Диаграмма составных частей
9	■	Инструкция по сборке
13	■	Инструкция по эксплуатации компьютера
17	■	Разминка

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-8243NPM. 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.
- Пожалуйста, перед использованием убедитесь, что все винты и гайки надежно закреплены. **Обратите внимание:** винты и гайки могут разболтаться со временем, и поэтому мы советуем бы вам проверять тренажёр перед тренировкой, это для вашей же безопасности.
- Не для терапевтического использования.
- Избегайте использования агрессивных моющих средств

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 150 КГ.

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

NO.	Название	Кол-во	NO.	Название	Кол-во
1	Компьютер	1	45	Шайба	1
2	Верхний провод компьютера	1	46	Регулируемые опорные ножки (задние)	2
3	Шуруп	4	47	Задний стабилизатор	1
4 л	Кожух компьютера (левый)	1	48	Плоская шайба	10
4 п	Кожух компьютера (правый)	1	49	Болт с шестигранной головкой	4
5	Шуруп	8	50	Провод постоянного тока	1
6	Саморез	2	51	Эластичная шайба	10
7	Седло	1	52	Шайба	1
8	Распорная втулка	1	53	Шкив ременной подачи	1
9	Т-образная ручка	1	54	Ремень	1
10 п	Кожух подседельной стойки (правый)	1	55	Ось педали	1
10 л	Кожух подседельной стойки (левый)	1	56	Шуруп с шестигранной головкой	3
11	Шуруп	2	57	Верхний защитный кожух	1
12	Подседельная стойка	1	58 л	Передняя опорная ножка (левая)	1
13	Манжета	1	58 п	Передняя опорная ножка (правая)	1
14	Круглая ручка	1	59	Передний стабилизатор	1
15	Провод нагрузки	1	60	Двигатель	1
16	Нижний провод компьютера	1	61	Болт с шестигранной головкой	7
17	Комплект датчиков	1	62	Изогнутая шайба	2
18	Датчик	1	63	Вертикальная стойка	1
19	Основная рама	1	64	Датчики пульсометра	2
20	Подшипник	3	65	Саморез	2
21	Шайба	1	66	Накладка на руль	2
22	Гофрированная шайба	1	67	Провод пульсометра	2
23	С-образная шайба	1	68	Заглушка	2
24	Ручка	1	69	Руль	1
25	Подвижная труба	1	70	Гайка	2
26	Гайка	1	71	Свободноповорачивающийся ролик	1
27	Заглушка	2	72	Гофрированная шайба	1
28 л	Кожух цепи (левый)	1	73	Направляющий ролик	1
28 п	Кожух цепи (правый)	1	74	Пружина	1
29	Саморез	6	75	Пружина	2
30 л	Шатун (левый)	1	76	Подшипник	1

30 п	Шатун (правый)	1	77	Шайба	1
31	Болт с шестигранной головкой	2	78	Маховик	1
32	Заглушка для шатуна	2	79	Обгонный подшипник	1
33 л	Педаль (левая)	1	80	Подшипник	1
33 п	Педаль (правая)	1	81	Ось маховика	1
34	Шуруп	8	82	Малое ременное колесо	1
35	Соединительная ось	3	83	Подшипник	1
36	Шестиугольный винт	2	84	Гайка	2
37	Эластичная шайба	2	85	Шестигранный ключ	1
38	Шайба	2	86	Комбинированный ключ	1
39	Ось для держателя маховика	1	87	Переходник	1
40	Гайка	2			
41	Шестиугольный винт	1			
42	Конусовидная пружина	1			
43	Комплект магнита	1			
44	Шайба	1			

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

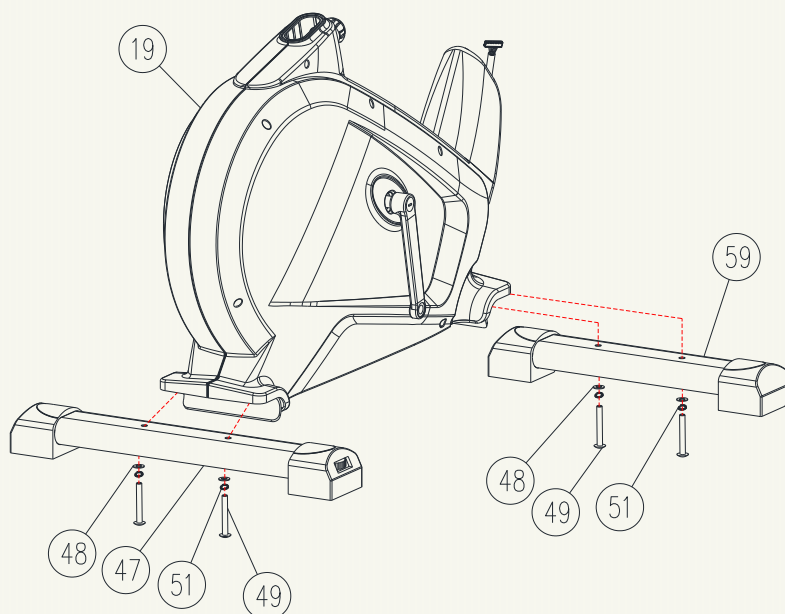


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

Присоедините передний стабилизатор (59) к основной раме (19), используя плоскую шайбу (48), эластичную шайбу (51) и болт с шестигранной головкой (49).

Присоедините задний стабилизатор (47) к основной раме (19), используя плоскую шайбу (48), эластичную шайбу (51) и болт с шестигранной головкой (49).

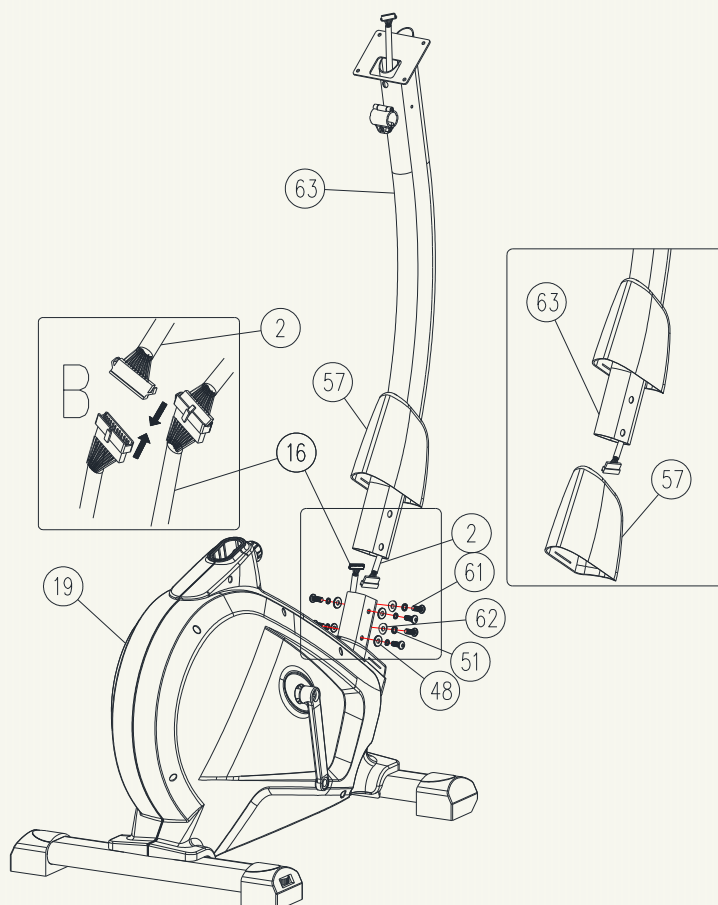


Примечание: для устойчивости тренажера, вы можете отрегулировать задние опорные ножки.

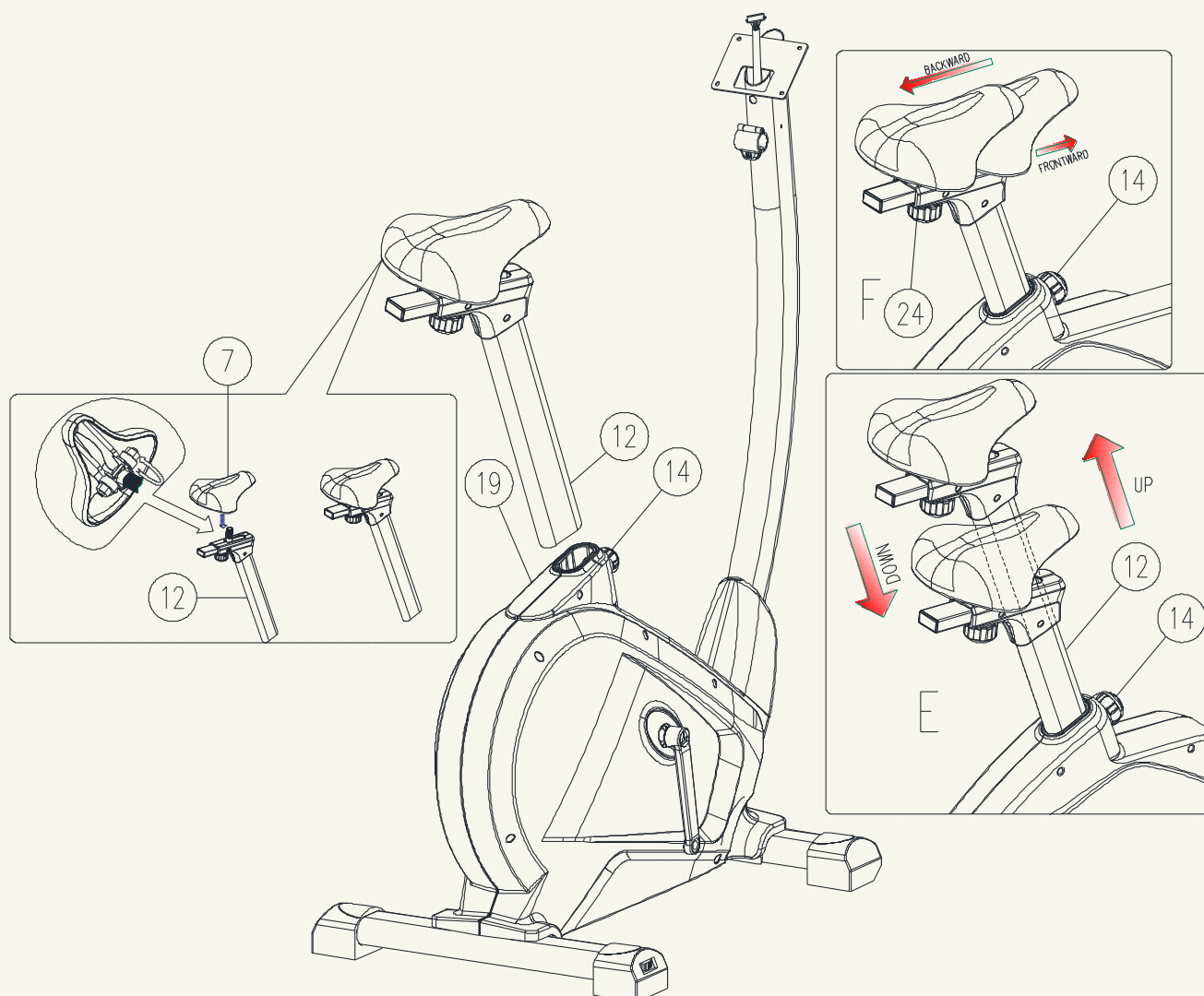
ШАГ 2

Снимите верхний защитный кожух (57) с основной рамы (19) и оденьте его на вертикальную стойку (63), как показано на рисунке справа. Соедините верхний провод компьютера (2) с нижним проводом компьютера (16), как показано на рисунке В.

Вставьте вертикальную стойку (63) в основную раму (19). Закрепите конструкцию, используя болт с шестигранной головкой (61), эластичную шайбу (51) и изогнутую шайбу (62). Плотнo затяните все крепления. Опустите верхний защитный кожух (57)



ШАГ 3

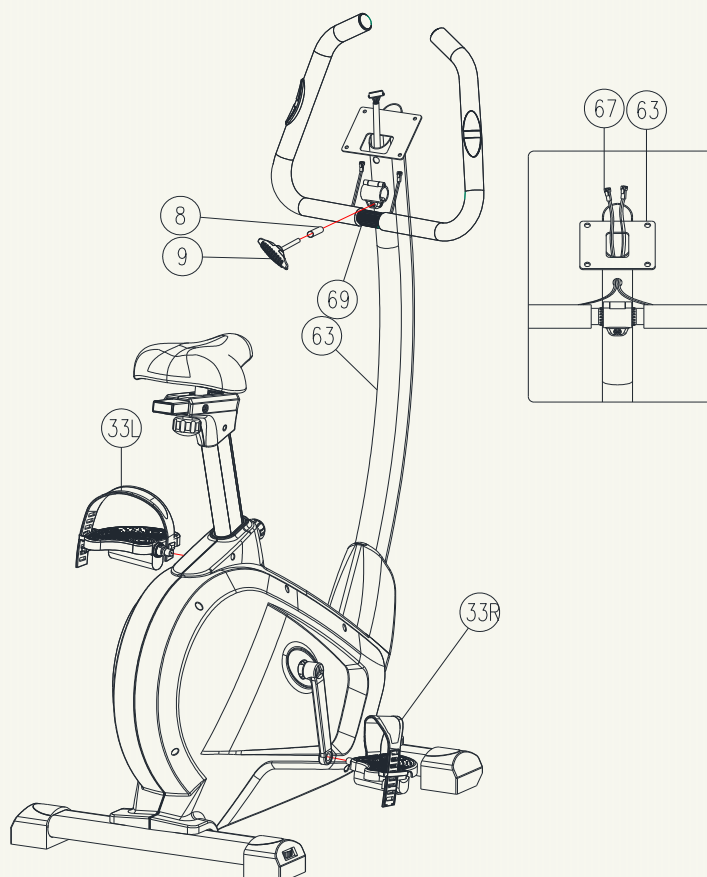


Установите седло (7) на подседельную стойку (12), как показано на рисунке слева. Вставьте подседельную стойку (12) в основную раму (19). Установите желаемую высоту и закрепите с помощью круглой ручки (14). Высота подседельной стойки может быть отрегулировано по вашему предпочтению (рис. E). Для этого открутите и выньте круглую ручку (14).

Также вы можете отрегулировать положение седла (вперед и назад) с помощью ручки (24), как показано на рисунке F.

ШАГ 4

Присоедините педали (33 п. и 33 л.) к шатуну (30 п. и 30 л.). установите руль (69) на вертикальную стойку (63). Закрепите конструкцию используя распорную втулку (8) и Т-образную ручку (9). Не забудьте продеть провод пульсометра (67) сквозь отверстие в вертикальной стойке. Провод должен находиться в вертикальном положении, как показано на рисунке справа.



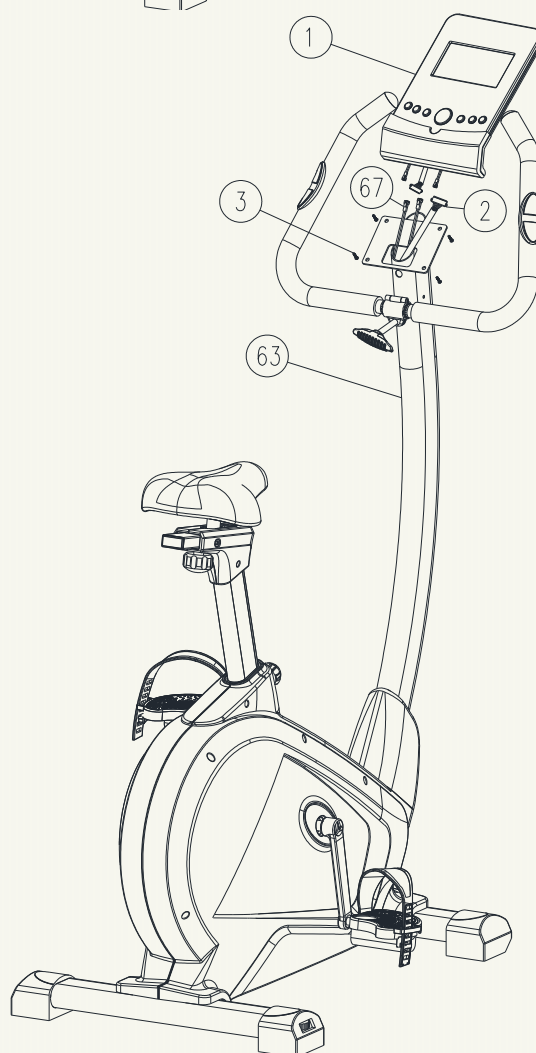
ШАГ 5

Удалите предварительно установленные шурупы (3) с заднего корпуса компьютера (1).

Соедините верхний провод компьютера (2) с компьютером (1).

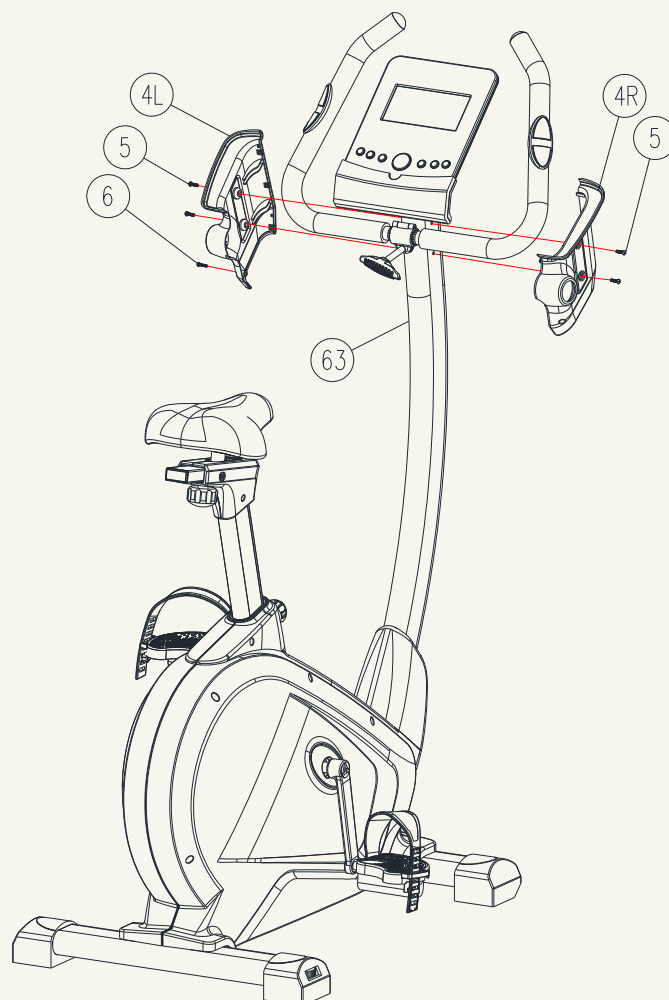
Соедините провода пульсометра (67) с компьютером (1).

Прикрепите компьютер к крепежной скобе с помощью 4 ранее удаленных шурупов (3)



ШАГ 6

Оденьте на руль кожухи компьютера (4 л. и 4 п.). Закрепите их с помощью саморезов (6) и шурупов (5).



Тренажер готов к использованию.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА



ФУНКЦИИ КНОПОК

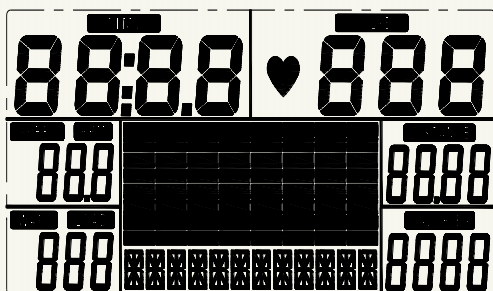
ВИД/ВВОД	Подтверждение установленных значений тренировки, вход в программу
СБРОС	В режиме «стоп», нажмите кнопку, чтобы возвратиться к главному меню
СТАРТ/СТОП	Начать или остановить тренировку
ДАННЫЕ	Проверить частоту сердцебиения
ВЕРХ	Выбор режима тренировки, увеличение значения
ВНИЗ	Выбор режима тренировки, уменьшение значения
БОДИ ФЭТ (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)	Определение жировых отложений

ОТОБРАЖЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ ТРЕНИРОВКИ

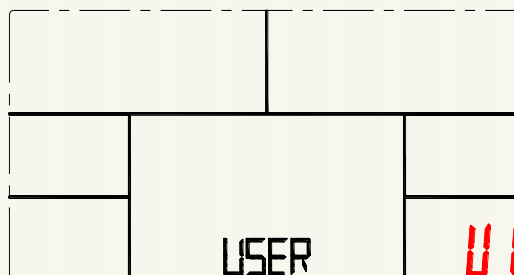
TIME (ВРЕМЯ)	Диапазон 0:00~99:99; диапазон установок 0:00~99:00
DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	Диапазон 0:00~99:99; диапазон установок 0:00~99:90 км
CALORIES (КАЛОРИИ)	Диапазон 0~9999; диапазон установок 0~9990
PULSE (ПУЛЬС)	Диапазон P-30~230; диапазон установок 0-30~230
WATT (МОЩНОСТЬ)	Диапазон 0~999; диапазон установок 10~350
SPEED (СКОРОСТЬ)	0.0~99.9 км
RPM (ЧИСЛО ОБОРОТОВ В МИН)	0~999

РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ

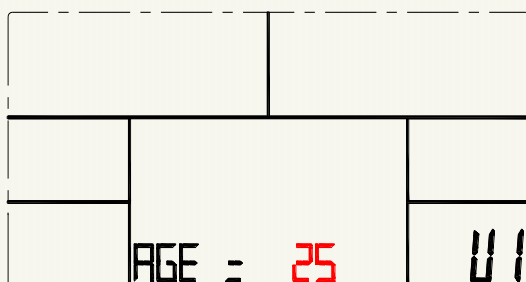
1. включите электропитание, после чего, со звуковым сигналом включится компьютер. На две секунды на дисплее отобразятся все окошки (смотри рис. А), потом программа войдет в режим ввода личных данных (gender-пол, age- возраст, height- рост, weight- вес), как показано на рисунках В-С. Всего можно внести данные для 4-х человек (U1~U4).
2. после установки данных, компьютер вернется в главное меню (рис. D).



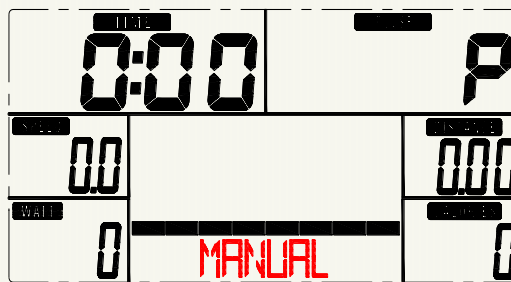
A



B

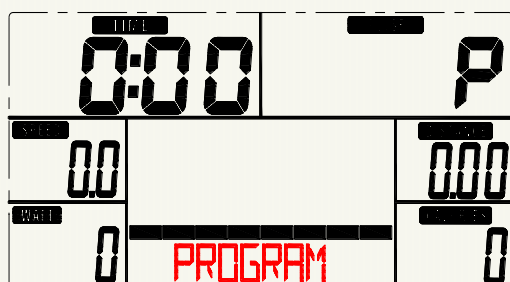


C



D

3. в главном меню загорится первая программа тренировки – ручная. Нажимая кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, пользователь может выбрать следующее MANUAL (РУЧНАЯ ПРОГРАММА) – PROGRAM (12 profiles) (ПРОГРАММА (12 профилей) – рис. E) – USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА) – HRC (ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ) рис. F – WATT (МОЩНОСТЬ).



E



F

4. Быстрый старт и ручной режим:

Перед началом занятий в ручном режиме, пользователь может установить значения ВРЕМЕНИ (TIME), РАССТОЯНИЯ (DISTANCE), КАЛОРИЙ (CALORIES), ПУЛЬСА (PULSE).

После включения тренажера, пользователь может нажать кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы сразу начать заниматься в ручном режиме.

Изменить уровень во время занятия, можно нажав на кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ.

5. Программный режим:

Перед занятием в программном режиме, пользователь может сам поставить значение времени. Нажмите ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать программу с 12 профилями. Далее нажмите ВИД/ВВОД для подтверждения действия.

Изменить уровень во время занятия, можно нажав на кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ.

6. Частота сердечных сокращений (HRC):

Выберите режим «Частота сердечных сокращений», и нажмите кнопку ВИД/ВВОД, чтобы войти в режим ввода значений. Возраст по умолчанию равен 25 годам. На выбор будут предложены следующие программы: H.R.C55, H.R.C75, H.R.C90 и H.R.C. TAG. Используя кнопки ВВЕРХ, ВНИЗ, выберите значения и нажмите кнопку ВИД (рис. G и H). Выбор пользователя и значение «55%» (или другие выбранные значения) будут отображены в окошке ПУЛЬС, в соответствии с внесенным возрастом пользователя. Если пользователь выберет H.R.C. TAG (для выбора нажмите кнопку ВИД), показатель пульса по умолчанию «100», будет отображен на дисплее мигающим тестом, и пользователь сможет изменить диапазон от 30~230, используя кнопки ВВЕРХ, ВНИЗ.

7. Пользовательская программа:

Чтобы создать свой профиль, нажмите кнопки ВВЕРХ, ВНИЗ, а затем кнопку ВИД. Чтобы сбросить значение профиля, удерживайте кнопку ВИД в течение 2-х секунд.

8. Мощность:

Значение мощности по умолчанию – 120. В режиме установки мощности, это значение будет мигать на экране. Используя кнопки ВВЕРХ, ВНИЗ, пользователь может изменить значение в диапазоне от 10 до 350. Чтобы подтвердить выбранное значение, нажмите кнопку ВИД.

9. Определение жировых отложений:

- 1) В режиме СТОП, нажмите кнопку БОДИ ФЭТ, чтобы начать измерение жировых отложений.
- 2) Выберите пользователя (U1~U4), а затем начните измерение.
- 3) Во время измерения, держите обе руки на пульсометрах. В течение 8 секунд, пока компьютер проводит тестирование, дисплей будет показывать «--» «--».
- 4) На дисплее, в течение 30 секунд, будет показан совет, процент жира, и индекс массы тела.

10. Данные:

После некоторого времени тренировки, возьмитесь руками за пульсометры и нажмите кнопку ДАННЫЕ. На дисплее будет отображено только окошко ВРЕМЯ, в котором будет происходить обратный отсчет от 00:60 до 00:00. Далее компьютер покажет частоту вашего сердцебиения и

статус : F1, F2....F6. F1 – самый лучший показатель, F6-худший. Пользователь может продолжить тренировку для того, чтобы улучшить показатель частоты сердцебиения. (чтобы вернуться в главное меню, снова нажмите кнопку ДАННЫЕ).

Примечание:

1. для зарядки компьютера нужно зарядное устройство 9V, 500m
- 2.если перестать крутить педали на 4 минуты, компьютер войдет в режим экономии электроэнергии и все текущие значения будут приостановлены и сохранены, до тех пор, пока вы снова не начнете тренировку.
3. если в работе компьютера возникли сбои, выньте, и вставьте обратно зарядное устройство.

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.

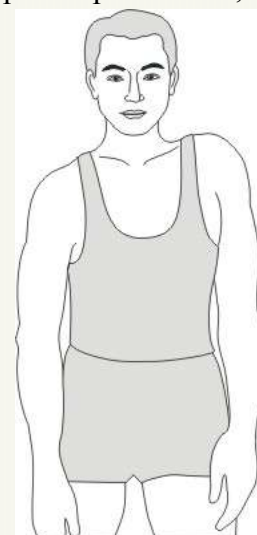


Наклоны головы

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.

