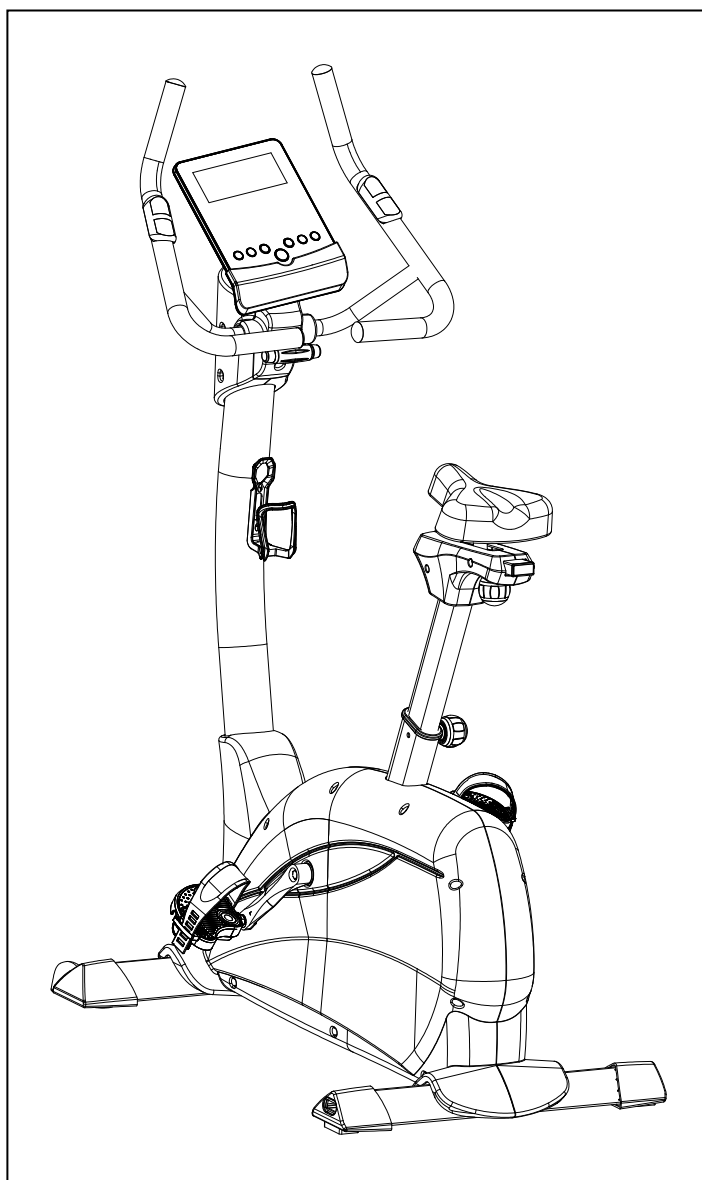


HOUSEFIT

ИНСТРУКЦИЯ

VANGUARD B1.1M

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



Будь здоров, Будь в форме

СОДЕРЖАНИЕ

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ	2
СХЕМА СБОРКИ	3
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	5
СБОРКА	8
КОМПЬЮТЕР	13
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ	6

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

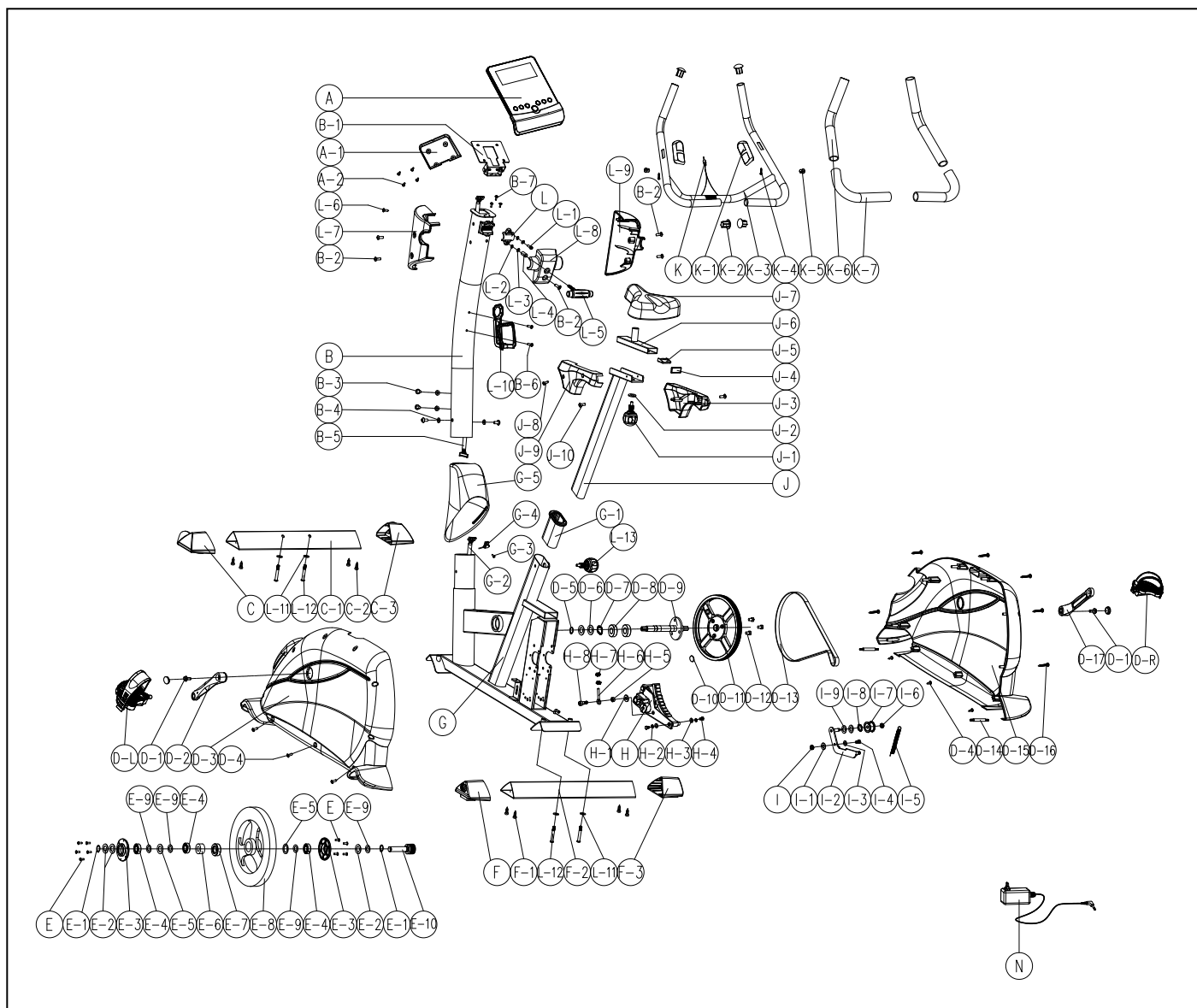
Конструкция этого тренажера обеспечивает оптимальный уровень безопасности. Однако, при пользовании тренажером необходимо соблюдать меры безопасности. Перед сборкой и использованием тренажера внимательно прочтите инструкцию. Соблюдайте следующие меры безопасности:

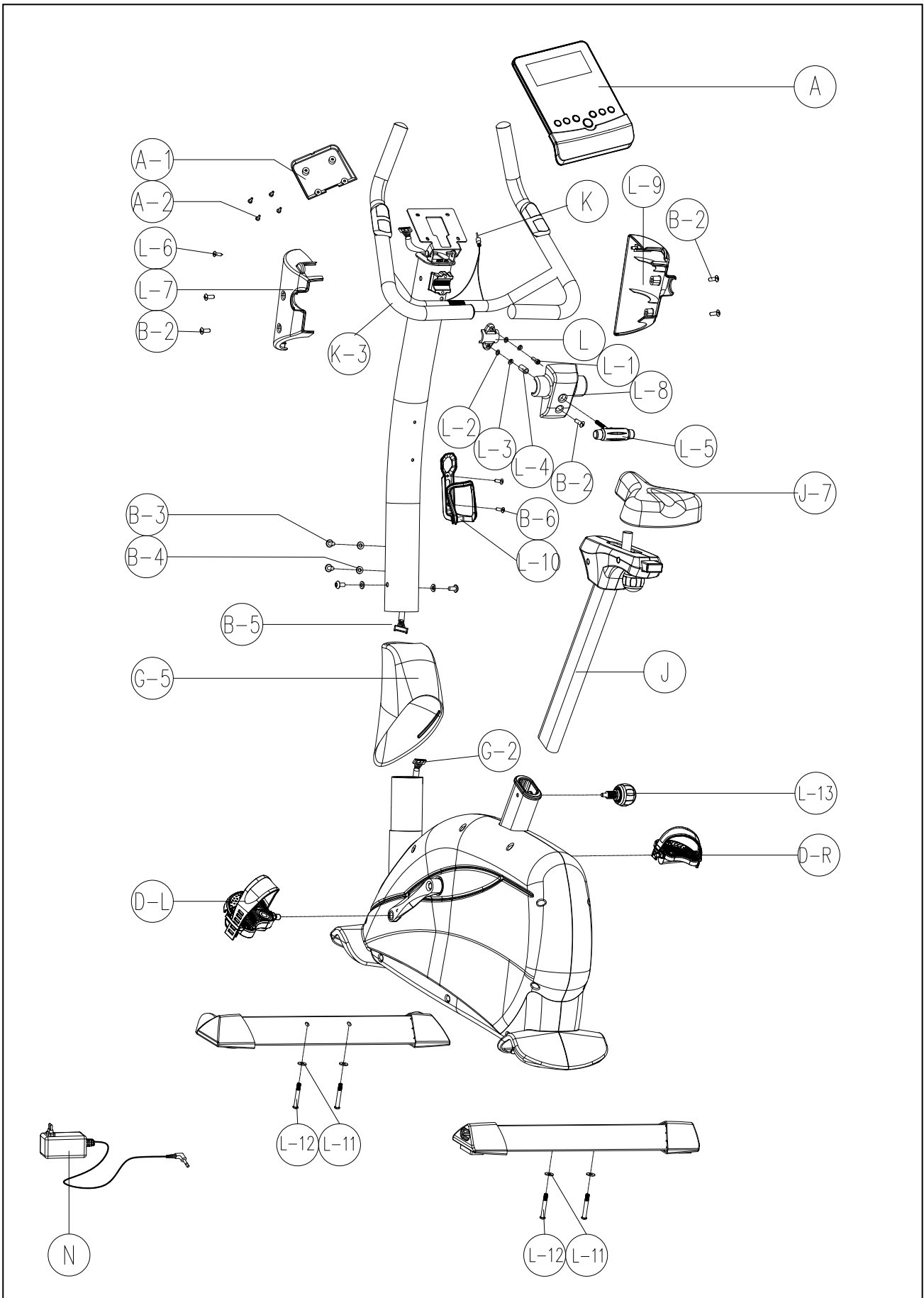
1. Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру. Не оставляйте детей без присмотра рядом с тренажером.

2. Тренажером может одновременно пользоваться только один человек.
3. Если Вы почувствовали головокружение, тошноту, боль в груди или другие симптомы, немедленно прекратите тренировку. Посоветуйтесь с врачом.
4. Размещайте тренажер на чистой ровной поверхности. Не использовать возле воды и вне помещений.
5. Не касайтесь руками движущихся частей тренажера.
6. Для тренировок надевайте подходящую спортивную одежду и обувь. Не надевайте мешковатую одежду, которая может зацепиться за тренажер.
7. Использовать тренажер согласно инструкции. Использовать только комплектующие, рекомендованные производителем.
8. Не размещайте острые предметы вблизи тренажера.
9. Людям с ограниченными физическими возможностями следует пользоваться тренажером под присмотром специалиста.
10. Перед тренировкой на тренажере всегда выполняйте разминку, чтобы разогреть мышцы.
11. Не пользуйтесь тренажером, если он неисправен.
12. Максимальный вес пользователя – **140 кг**. Действие тормоза зависит от скорости.

ВНИМАНИЕ: Прежде чем начать программу тренировок, посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если Вам более 35 лет или у Вас есть проблемы со здоровьем. Прежде, чем пользоваться тренажером, обязательно прочтите инструкцию. Сохраните ее, Вам может понадобиться перечитать ее в будущем.

СХЕМА СБОРКИ





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
А	Компьютер	1 шт.
А-1	Кожух кронштейна компьютера	1 шт.
А-2	Шуруп (компьютер)	4 шт.
В-1	Регулируемый кронштейн компьютера	1 шт.
В-2	Шуруп М5хР0.8х14L	5 шт.
В-3	Шуруп М8*Р1.25*16L(6m/m)	4 шт.
В-4	Полукруглая шайба ф8хф19х2t	4 шт.
В-5	Верхний провод	1 шт.
В-6	Шуруп М5хР0.8х20L	2 шт.
В-7	Шуруп М5х10L	3 шт.
С	Ролик для перемещения (левый) для переднего стабилизатора	1 шт.
С-1	Передний стабилизатор	1 шт.
С-2	Шуруп 3/16" (#10) х3/4" для регулируемой заглушки	4 шт.
С-3	Ролик для перемещения (правый) для переднего стабилизатора	1 шт.
Д	Педаль	1 набор
Д-1	Нейлоновый шуруп М8хР1.0х20L(30#) для коленчатого рычага	3 шт.
Д-2	Коленчатый рычаг (левый)	1 шт.
Д-3	Кожух цепи (левый)	1 шт.
Д-4	Шуруп М5х16 для кожуха цепи	6 шт.
Д-5	С-образное кольцо ф17	1 шт.
Д-6	Плоская шайба ф14.3хф25х2.0t	1 шт.
Д-7	Волнистая шайба ф17.5хф25х0.3t	1 шт.
Д-8	Подшипник 6203 (RS)	2 шт.
Д-9	Ось ф17х198L	1 шт.
Д-10	Магнит ф15х2Т	1 шт.
Д-11	Большой блок ф232*6	1 шт.
Д-12	Шуруп под 6-гранник М8хР1.25х12Lх5t для оси	3 шт.
Д-13	Ремень J6 1059m/m	1 шт.
Д-14	Соединительная ось для кожуха цепи	2 шт.
Д-15	Кожух цепи (правый)	1 шт.
Д-16	Шуруп М5х50 для кожуха цепи	6 шт.
Д-17	Коленчатый рычаг (правый)	1 шт.
Е~Е-10	Маховое колесо	1 набор

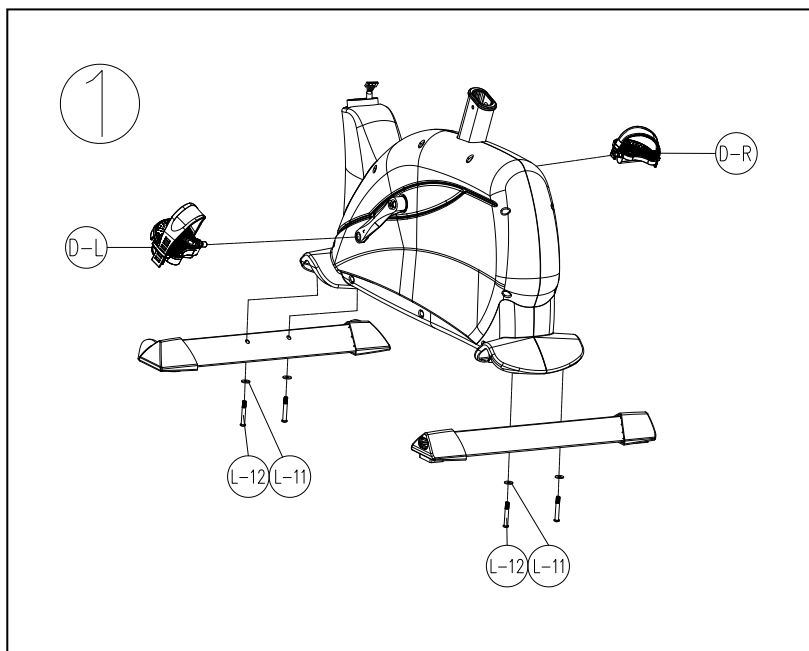
F	Регулируемая заглушка (левая) для заднего стабилизатора	1 шт.
F-1	Шуруп 3/16" (#10) x3/4"	4 шт.
F-2	Задний стабилизатор	1 шт.
F-3	Регулируемая заглушка (правая) для заднего стабилизатора	1 шт.
G	Основная рама	1 шт.
G-1	Пластиковая втулка для стойки сиденья	1 шт.
G-2,Н	Коробка передач	1 набор
G-3	Шуруп M4x10L	1 шт.
G-4	Датчики	1 шт.
G-5	Стойка рукоятки	1 шт.
H-1	Плоская шайба ф8*ф19*2Т	1 шт.
H-2	Пружинная шайба ф6	2 шт.
H-3	Плоская шайба ф6хф13х1t	2 шт.
H-4	Втулка ф10хф14х6mmL	2 шт.
H-5	Шуруп под 6-гранник M6xP1.0*16L	1 шт.
H-6	Прямая цепь M6*ф18*63L	1 шт.
H-7	6-гранная гайка M6	2 шт.
H-8	Шуруп M8*22L для коробки передач	1 шт.
I	6-гранная гайка M8	1 шт.
I-1	Плоская шайба ф8.5хф25х2t	1 шт.
I-2,I-5~I-9	Неприводное колесо	1 набор
I-3	Плоская шайба ф8хф16х1t	1 шт.
I-4	Шуруп под 6-гранник M8xP1.25x20L	1 шт.
J	Стойка сиденья	1 шт.
J-1	Маховик для бегунка сиденья	1 шт.
J-2	Плоская шайба ф14.3хф25х2.0t	1 шт.
J-3	Кожух (правый) для бегунка сиденья	1 шт.
J-4~J-6	Бегунок сиденья	1 набор
J-7	Сиденье	1 шт.
J-8	Шуруп M4x15L	1 шт.
J-9	Кожух (левый) для бегунка сиденья	1 шт.
J-10	Шуруп M5xP0.8x12L	2 шт.
K	Провод пульсового датчика	1 шт.
K-1	Пульсовой датчик	1 набор
K-2	Заглушка рукоятки	4 шт.
K-3	Рукоятка	1 шт.
K-4	Шуруп M3x20L	2 шт.
K-5	Заглушка рукоятки	2 шт.

K-6	Мягкая рукоятка 360хφ23х5.0m	2 шт.
K-7	Мягкая рукоятка 270Lхφ23х5mm	2 шт.
L	Металл. пластина для рукоятки	1 шт.
L-1	Шуруп под 6-гранник для рукоятки	1 шт.
L-2	Плоская шайба для рукоятки	2 шт.
L-3	Пружинная шайба для рукоятки	2 шт.
L-4	Втулка для рукоятки	1 шт.
L-5	Маховик M7хP1.0х65L для рукоятки	1 шт.
L-6	Шурупы 3х25L	1 шт.
L-7	Задний кожух (левый) компьютера	1 шт.
L-8	Передний кожух компьютера	1 шт.
L-9	Задний кожух (правый) компьютера	1 шт.
L-10	Держатель для бутылки	1 шт.
L-11	Плоская шайба φ8хφ19х2t	4 шт.
L-12	Болты M8хP1.25х60L	4 шт.
L-13	Маховик для стойки сиденья	1 шт.
N	Адаптер	1 шт.

СБОРКА

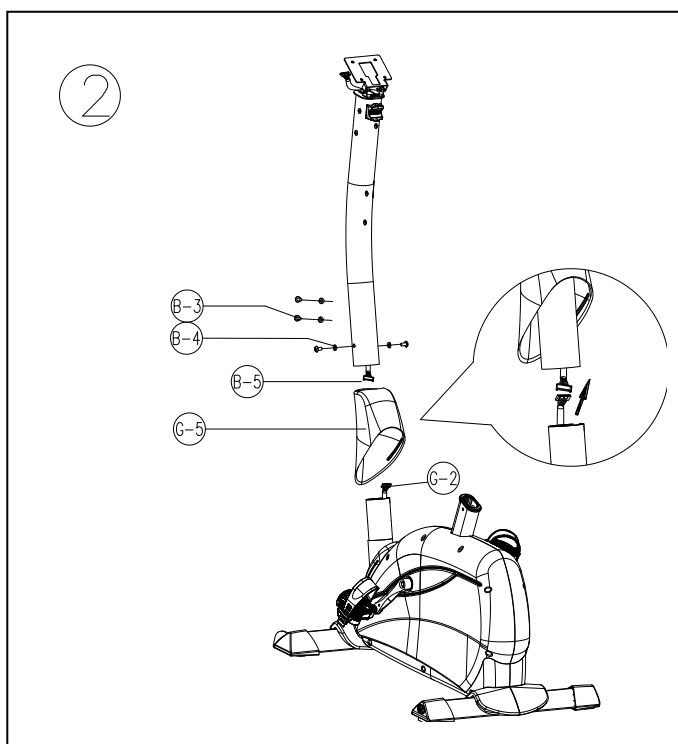
ШАГ 1

1. Закрепите передний (С-1) и задний (F-2) стабилизаторы с помощью болтов (L-12) и плоских шайб (L-11).
2. Накрутите педали (D-L и D-R) на коленчатый рычаг (D-2 и D-17). Педали маркированы возле резьбы: R (правая) и L (левая).
3. Закрутите левую педаль против часовой стрелки, правую педаль – по часовой стрелке.



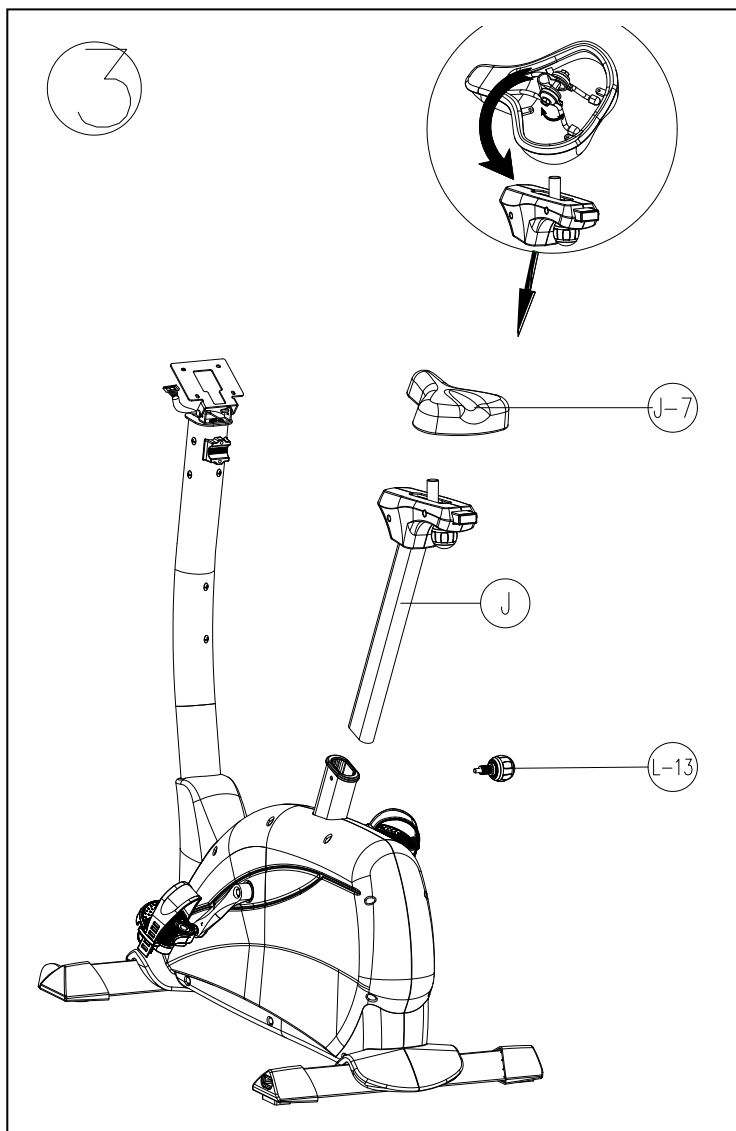
ШАГ 2

- Проденьте через кожух (С-5) переднюю и заднюю стойки (В). Вставьте переднюю и заднюю стойки (В) в основную раму, и соедините провода компьютера (В-5 и G-2). Затем закрепите шурупами (В-3) и шайбами (В-4).



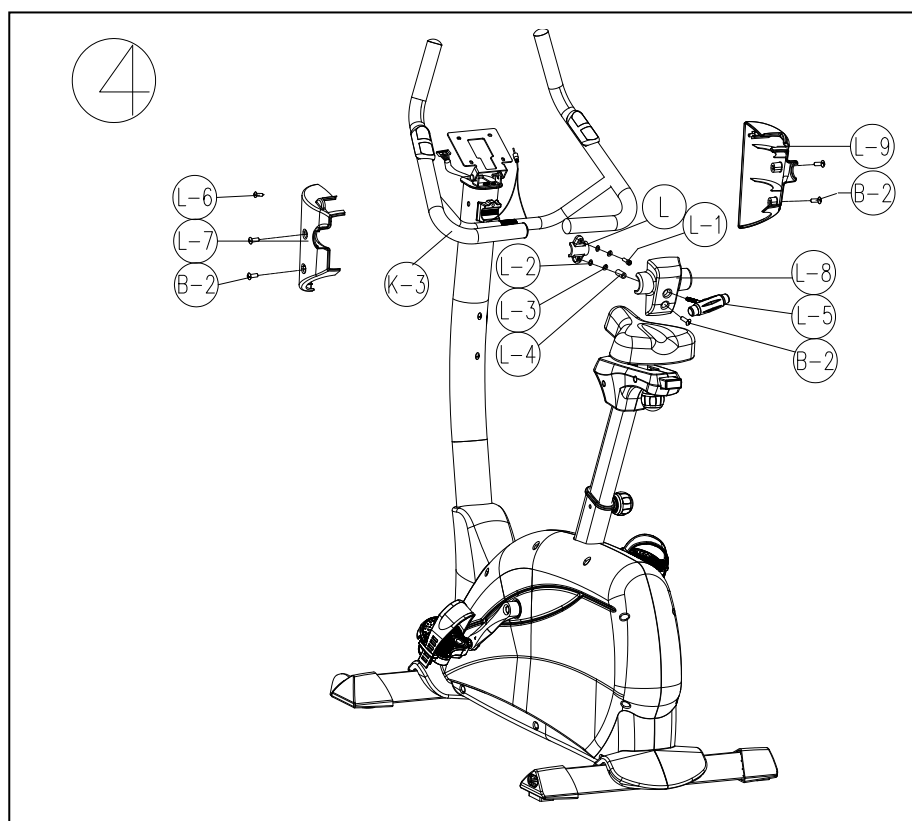
ШАГ 3

1. Закрепите сиденье (J-7) на бегунке, наденьте рельс на стойку сиденья (J) и зафиксируйте горизонтальным маховиком.
2. Вставьте стойку сиденья (J) в основную раму, выберите желаемое положение и зафиксируйте маховиком (J-14). Всегда проверяйте, хорошо ли закручен маховик (J-14).



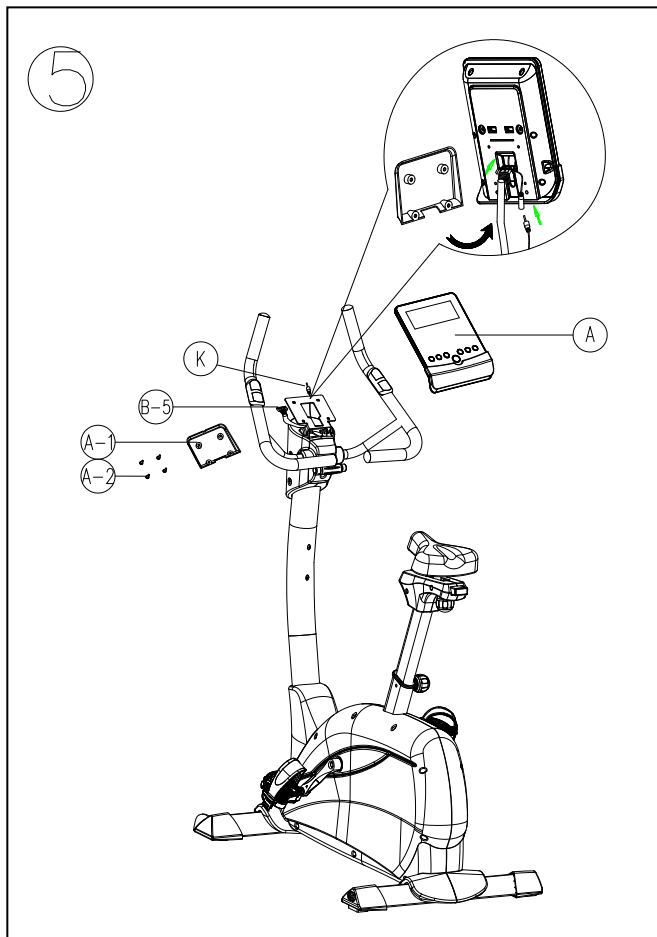
ШАГ 4

1. Поставьте рукоятку (К-3) на основание рукоятки, затем поставьте металлический кожух сверху рукоятки.
2. Затем закрепите всё вместе с помощью шурупа под 6-гранник (В-2), пружинной шайбы (L-3) и плоской шайбы (L-2). Убедитесь, что все шурупы плотно закручены.
3. Поставьте кожухи (L-7, L9 и L-8) на рукоятку (К-3), вставьте маховик (L-5) в металлический кожух (L) и закрепите с помощью пружинной шайбы (L-3) и плоской шайбы (L-2). Убедитесь, что все шурупы плотно закручены.



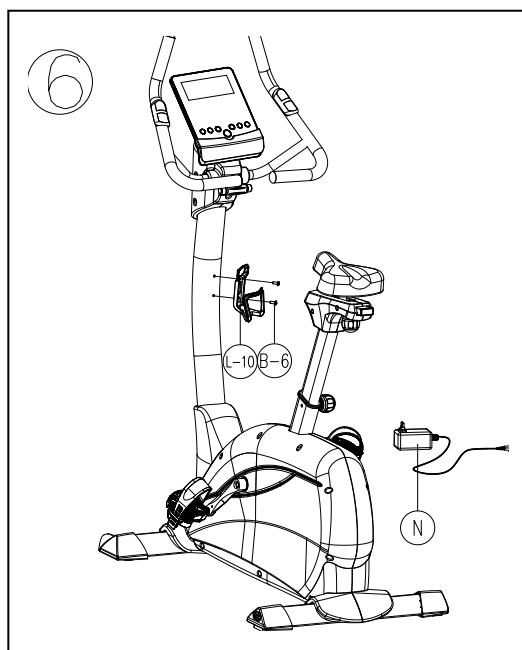
ШАГ 5

1. Соберите и закрепите компьютер (A) на кронштейне с помощью 4-х шурупов.
2. Закрепите кронштейн заднего кожуха (A-1) компьютера (A) с помощью 4-х шурупов с круглой головкой (A-2).



ШАГ 6

Закрепите держатель для бутылки (L-10) на стойке рукоятки с помощью шурупов (B-6).



КОМПЬЮТЕР (МОДЕЛЬ SM2784-7)

ФУНКЦИИ КНОПОК:

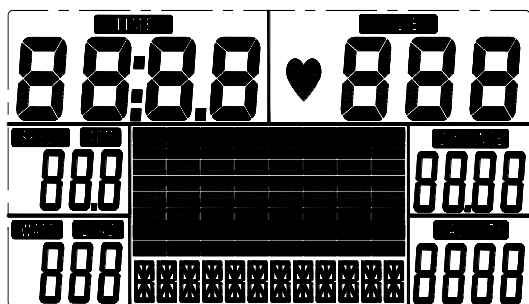
MODE/ENTER	В режиме остановки – подтверждение ввода данных; вход в программу.
RESET	В режиме остановки – возврат в главное меню.
START/STOP	Старт/стоп.
RECOVERY	Проверка восстановления сердечного ритма.
UP	Выбрать режим тренировки; увеличить значение.
DOWN	Выбрать режим тренировки; уменьшить значение.
TOTAL RESET	Общий сброс данных компьютера.

ОТОБРАЖАЕМЫЕ ДАННЫЕ:

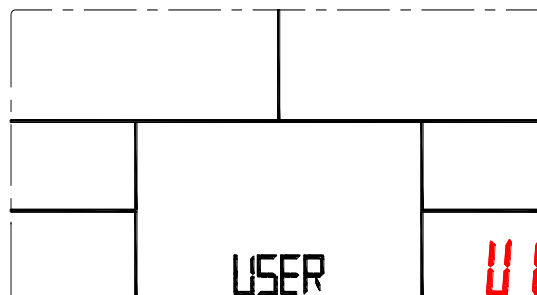
TIME (время)	Отобр. диапазон 0:00-99:99; диапазон установки 0:00-99:00
DISTANCE (дист.)	Отобр. диапазон 0,00-99,99; диапазон установки 0,00-99,90 км
CALORIES (калории)	Отобр. диапазон 0-9999; диапазон установки 0-9990
PULSE (пульс)	Отобр. диапазон P-30-230; диапазон установки 0-30-230
WATT (ватты)	Отобр. диапазон 0~999; диапазон установки 10-350
SPEED (скорость)	0,0-99,9 км
RPM (об/мин)	0-999

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОМПЬЮТЕРОМ

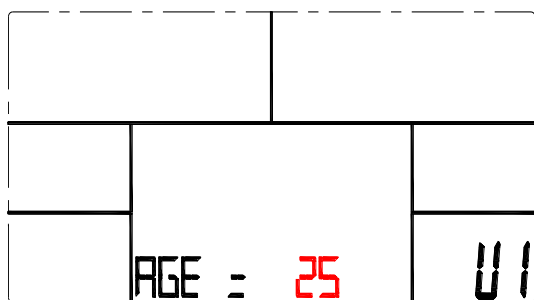
1. Компьютер включается при включении питания, при этом раздается долгий звуковой сигнал, экран отображает все сегменты (рис. А) в течение 2 секунд, затем включается режим ввода личных данных (пол, возраст, рост и вес) для U1-U4. (рис. В-С).
2. После установки всех данных компьютер вернется в главное меню (рис. D).



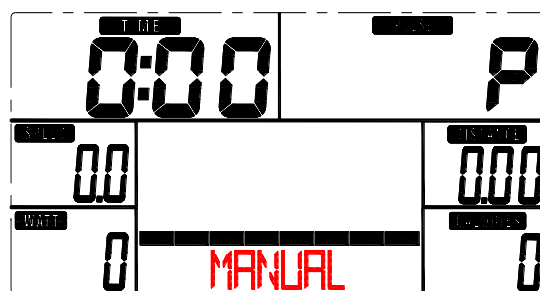
A



B

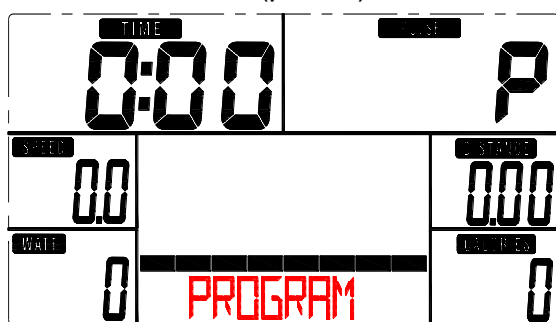


C



D

3. В главном меню будет мигать первая программа MANUAL (ручная), для выбора других программ нажмите UP или DOWN, программы будут отображаться циклически: MANUAL → PROGRAM (12 вариантов) (рис. E) → PROGRAM → USER PROGRAM → HRC (рис. F) → WATT.



E



F

4. Быстрый старт и ручной режим (MANUAL):

Перед тем, как запустить ручной режим, следует установить TIME (время), DISTANCE (дистанция), CALORIES (калории) и PULSE target (целевой пульс). После включения тренажера нажмите START/STOP, чтобы запустить ручную программу (MANUAL) немедленно без ввода данных. Установки можно ввести во время тренировки с помощью кнопок UP или DOWN.

5. Программа (PROGRAM):

Перед тем, как запустить одну из программ, следует установить TIME (время). Для выбора программы (12 вариантов) нажмите UP или DOWN, затем нажмите ENTER/MODE для подтверждения. Установки можно ввести во время тренировки с помощью кнопок UP или DOWN.

6. Целевой сердечный ритм (H.R.C.):

Перед тем, как запустить тренировку, компьютер попросит пользователя ввести возраст (AGE) для расчета целевого пульса (TARGET pulse). Кроме того, можно с помощью кнопок UP и DOWN изменить значение целевого пульса в диапазоне от 30 до 230.

7. Пользовательская программа (USER PROGRAM):

С помощью кнопок UP и DOWN, а затем кнопки MODE можно создать свой собственный вариант тренировки (от колонки 1 до колонки 20). Для выхода из режима установки нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 2 секунд.

8. Ватты (WATT):

Установленное значение «ватты» равно 120, оно мигает на экране в режиме WATT. С помощью кнопок UP и DOWN можно установить значение в диапазоне от 10 до 350. Для подтверждения нажмите кнопку MODE.

9. Тест (RECOVERY):

После тренировки продолжайте держаться руками за рукоятки и нажмите кнопку RECOVERY. Отсчет всех параметров, кроме времени (TIME) остановится. Время будет отсчитываться в обратном направлении от 00:60 до 00:00. На экране отобразится Ваш уровень восстановления сердечного ритма. Значения: F1, F2... до F6. F1 означает лучший результат, F6 - худший. В процессе тренировок Ваш результат улучшится. (Нажмите RECOVERY снова для возврата в главное меню).

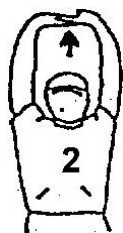
ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Для компьютера необходим адаптер: 9V / 500mA.
2. Через 4 минуты после остановки педалей компьютер войдет в энергосберегающий режим. Все установки и данные сохранятся до следующей тренировки.
3. Если на экране отображаются искаженные символы, отключите кабель адаптера, затем снова подключите его.

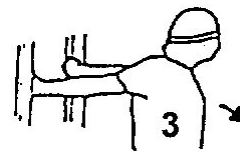
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ



15 секунд на каждую руку



20 секунд



20 секунд



25 секунд



20 секунд



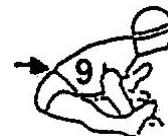
20 секунд



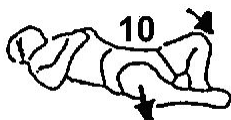
30 секунд



25 секунд на каждую ногу



30 секунд



20 секунд



5 секунд x 3 раза



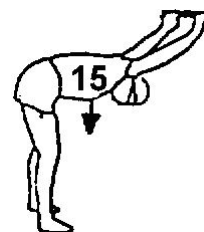
20 секунд



20 секунд на каждую ногу



5 раз



15 секунд