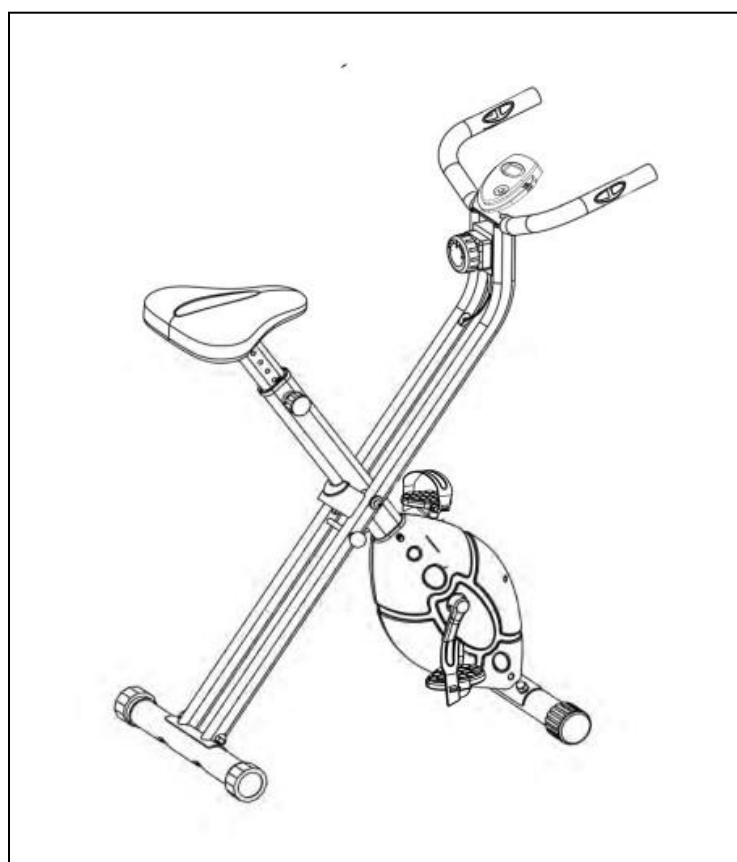


HOUSEFIT

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

НВ-8191НР ВЕЛОТРЕНАЖЁР X-BIKE



HOUSE FIT – 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 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

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

Инструкции по безопасности	4
Инструкция по сборке тренажера	6
Комплектация частей для сборки.....	7
Диаграмма составных частей	10
Список составных деталей	11
Инструкция к компьютеру	12

Инструкции по безопасности



Предупреждение!

Во избежание травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

1. Прочитайте все инструкции в данном руководстве перед началом занятий.
2. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей тренажера несет его владелец.
3. Тренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
4. Тренажер устанавливается на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра подстилается коврик. Тренажер хранится в сухом и чистом помещении.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет и животных к пользованию тренажером.
7. Не разрешайте пользоваться тренажером лицам с весом свыше 120 килограмм.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не надевайте одежду, которая могла бы попасть в движущиеся части. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
9. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия и начните охлаждаться.

Введение

Мы благодарим Вас за выбор продукции HOUSEFIT. В последнее десятилетие силовой тренинг стал 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, что позволит вам:

- сэкономить ценное время
- тренироваться безопасно и более эффективно
- научиться правильной технике
- лучше определять свои фитнес-цели
- выбрать правильную программу
- изучить полезные советы по тренировкам

Преимущества регулярных тренировок

Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

1. Снижение веса
2. Улучшение формы тела и рельефности
3. Увеличение мышечной массы, силы, выносливости, производительности
4. Улучшение гибкости
5. Ускорение обмена веществ
6. Предотвращение травм

7. Улучшение самооценки
8. Улучшение аэробных возможностей организма
9. Улучшение координации и повышенная бодрость

ДОРОГОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Спасибо за приобретение велотренажера НВ-8191НР X-ВИКЕ. 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.

В заключение, сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего срока эксплуатации и обращайтесь к ней по мере необходимости.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Эта машина для тренировок сконструирована 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.

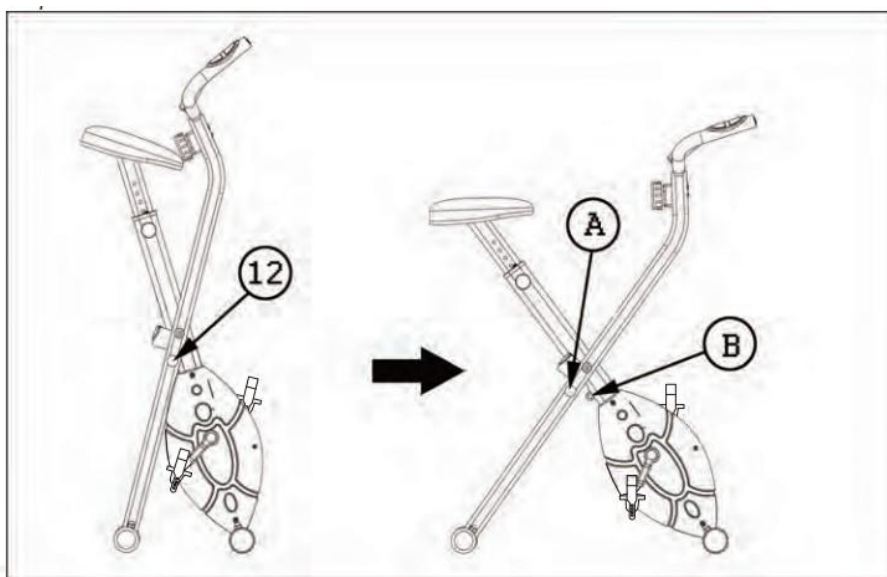
Производитель не имеет данных о различных случаях повреждения или ущерба, полученного на или посредством использования данного снаряда.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию без специального уведомления.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 100 КГ.

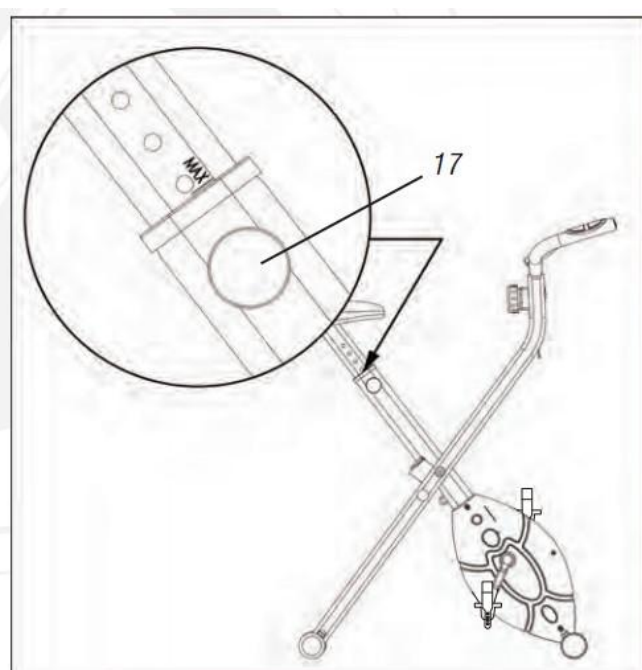
Инструкция по сборке тренажёра

Используйте ручку (12), чтобы собрать или разобрать велосипед. Во время использования поверните ручку (12) в положение А, в сложенном виде ручка (12) находится в положении В.



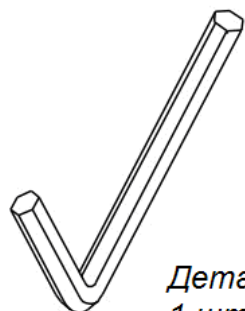
Как отрегулировать высоту сиденья

На опоре сиденья имеется отметка "MAX", показывающая максимальную высоту седла. Вы не должны превышать максимальную высоту. Отвинтите ручку регулировки сиденья (17) на несколько оборотов, затем потяните ручку наружу, чтобы освободить опору подседельной трубы (7). Поднимите или опустите подседельную трубу на нужную высоту, которая позволяет немного согнуть ноги в коленях в самом низком положении педалей, и затяните ручку регулировки сиденья (17).

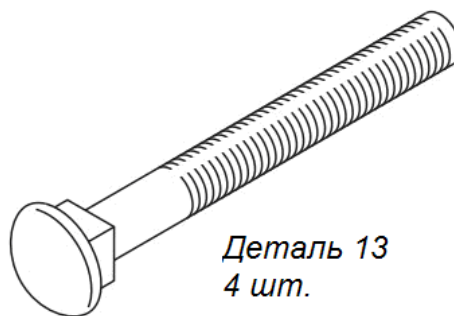


Комплектация частей для сборки

Ниже представлены все детали, необходимые Вам для завершения сборки тренажёра. Следующие детали поставляются в упаковке и должны быть проверены перед началом сборки.



Деталь 22
1 шт.



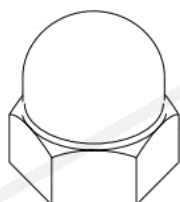
Деталь 13
4 шт.



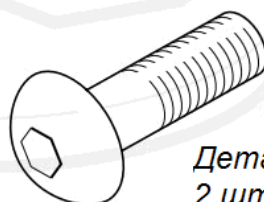
Деталь 14
4 шт.



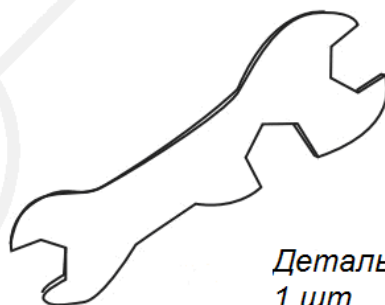
Деталь 15
4 шт.



Деталь 16
4 шт.



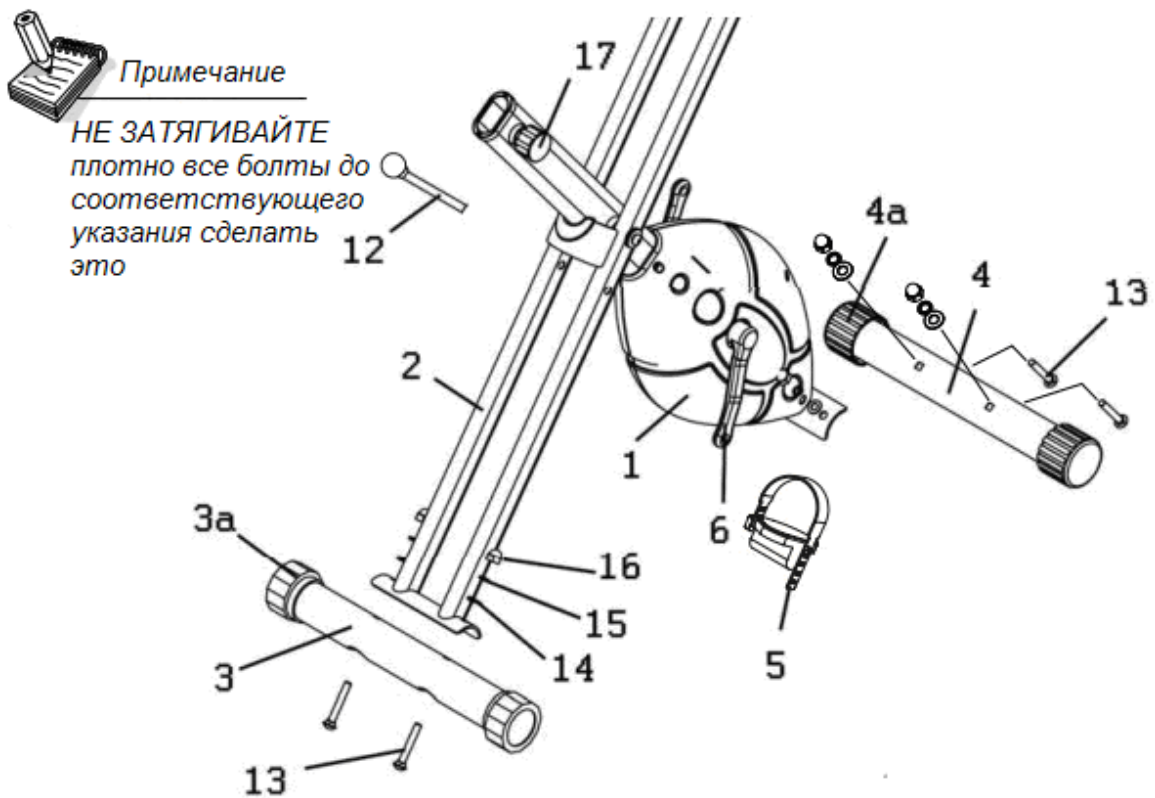
Деталь 18
2 шт.



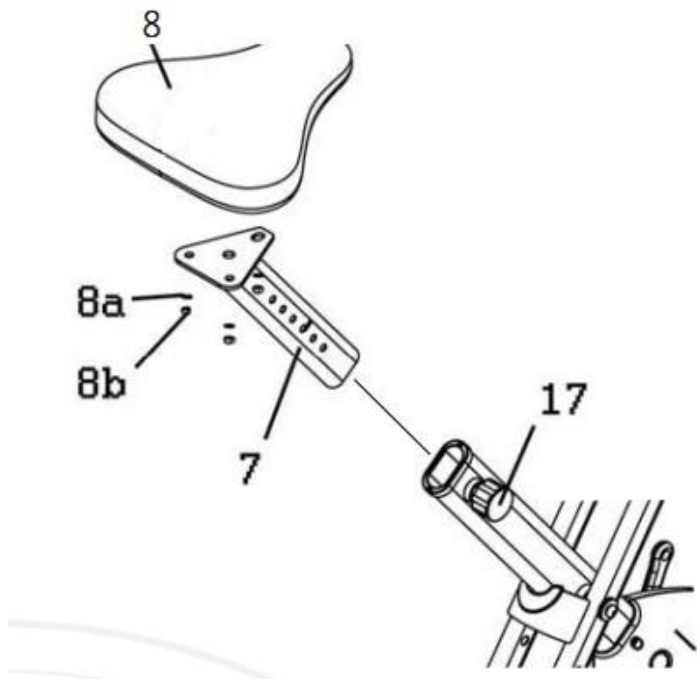
Деталь 21
1 шт.

Сборка тренажёра

1. Разверните основную (1) и заднюю рамы (2) в положение для тренировки. Зафиксируйте в этом положение, используя 1* фиксатор (12). Прикрепите задний стабилизатор (3) к задней раме (2) при помощи 2* M8*55 мм болтов (13), 2* M8 изогнутых шайб (14), 2* M8 пружинных шайб (15) и 2* M8 колпачковых гаек (16). Повторите эти действия для установки переднего стабилизатора и крепко затяните все гайки и болты. Наденьте педали (левая и правая) (5 и 5а) на рычаг педали (6) (см. примечание). Болты, закрепляющие педали, должны быть надежно затянуты, в противном случае, это может привести к повреждению рычага педалей. Закрепите ремни на педалях для удобства тренировки, но не затягивайте очень сильно, чтобы вы легко могли заниматься в обычной обуви.



2. Открутите 3*М8 плоские шайбы (8а) и 3*М8 нейлоновые контргайки (8b) от сиденья (8). Установите сиденье на опору седла (7) закрепите шайбами и гайками ранее открученными. Ослабьте ручку регулировки сиденья (17) и вставьте опору сиденья в основную раму. Установите седло на нужную высоту, которая позволяет немного согнуть ноги в коленях в самом низком положении педалей, и затяните ручку регулировки сиденья (17).



3. Присоедините руль (9) к рулевой опоре, используя болты 2*М8*35 мм (18). Прикрепите монитор (10) на монтажную опору на руле (9). Подключите провода сенсора (19а и 19б), а также установите импульсный провод (20) в задней части монитора (10).

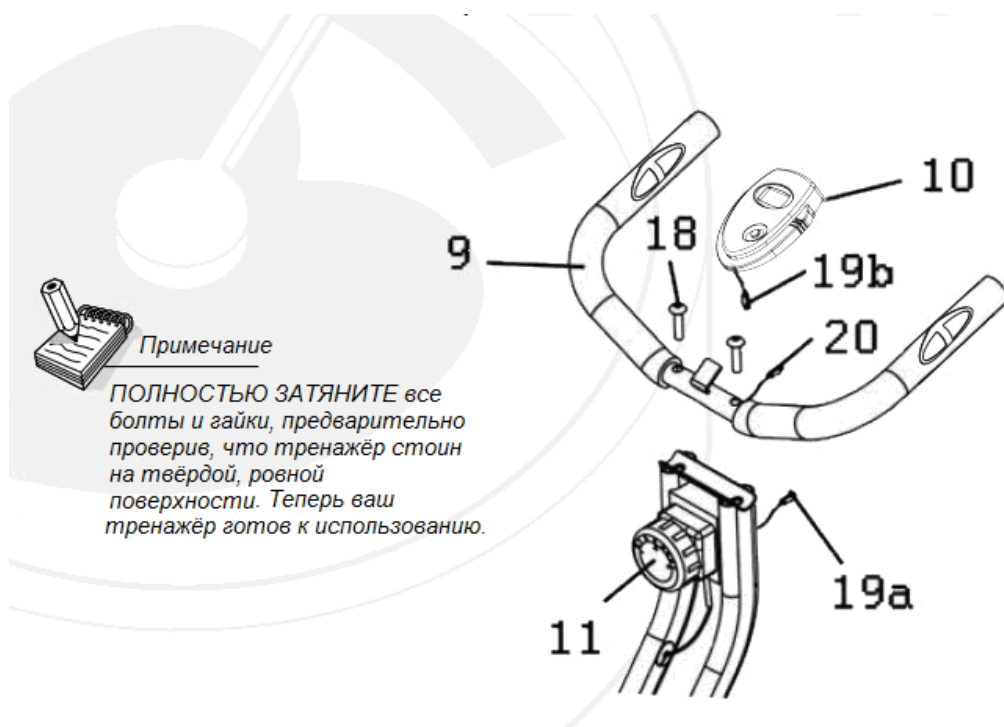
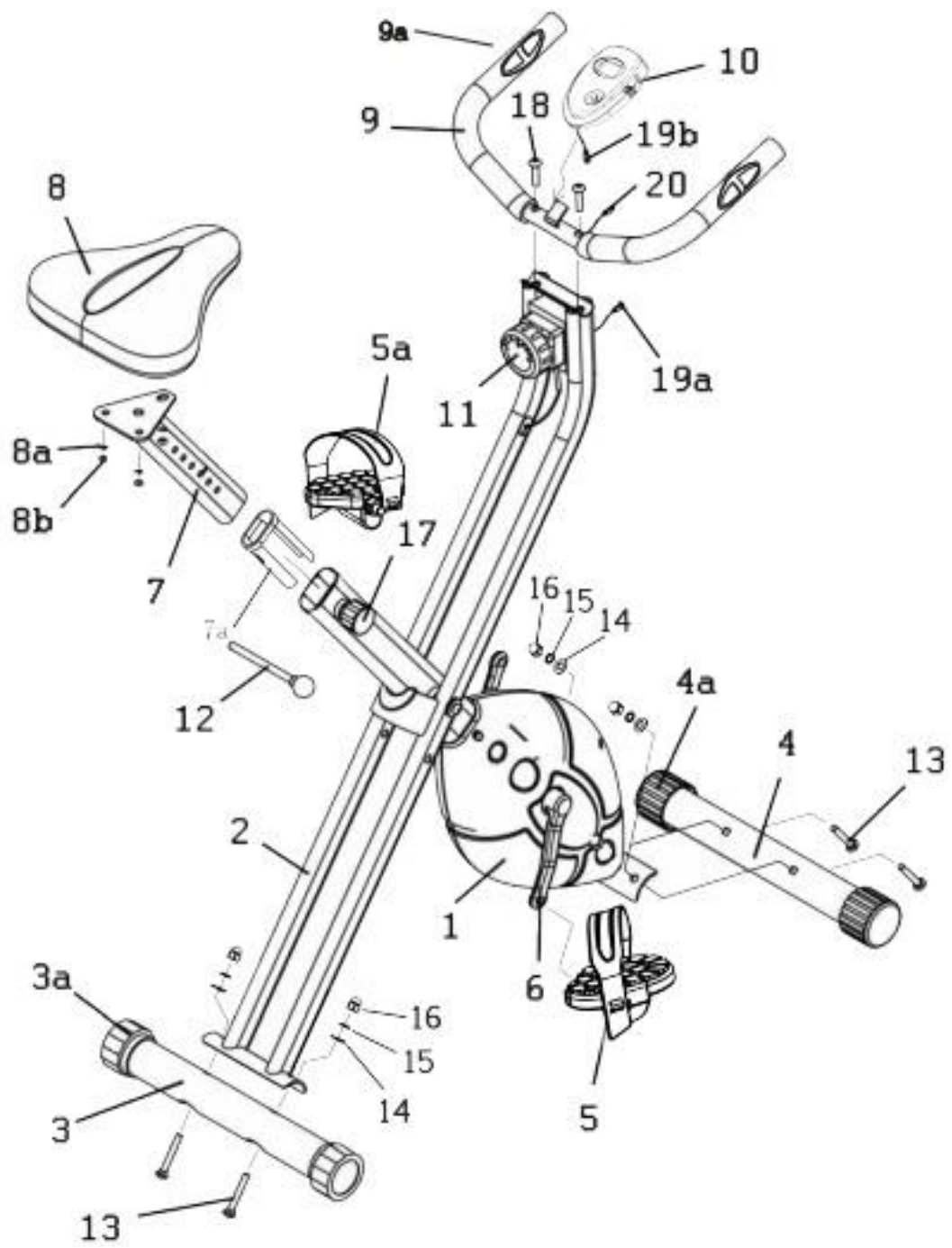


Диаграмма составных частей



Список составных деталей

№	Название	Количество
1	Основная опорная рама	1
2	Задняя рама	1
3	Задний стабилизатор	1
3a	Задняя Концевая заглушка	2
4	Передний стабилизатор	1
4a	Передняя концевая заглушка	2
5	Правая педаль	1
5a	Левая педаль	1
6	Коленчатый рычаг	2
7	Подседельная опора	1
7a	Подседельная опора	1
8	Седло	1
8a	Плоская шайба	3
8b	Нейлоновая контргайка	3
9	Руль	1
9a	Пульс	2
10	Монитор	1
11	Регулятор сопротивления	1
12	Фиксатор	1
13	M8*55mm Болт с квадратным подголовком	4
14	M8 Изогнутая шайба	4
15	M8 Пружинная шайба	4
16	M8 Колпачковая гайка	4
17	Ручка регулировки сиденья	1
18	M8*35mm Простой болт	2
19a/b	Провод датчика	1
20	Импульсный провод	1
21	Гаечный ключ	1
22	Универсальный гаечный ключ	1

Инструкция по эксплуатации монитора

Технические характеристики

Время	0:00 ~ 99:59 мин
Скорость	0,0 ~ 999,9 мл / час (км / ч)
Дистанция	0,0 ~ 999,9 мл (км)
Калории	0,0 ~ 999,9 ккал
Пульс (если есть)	40 ~ 240 ударов в мин



Основные функции:

MODE: Эта кнопка позволяет вам выбрать конкретную функцию, которую вы хотите. Чтобы сбросить значения до нуля нажмите клавишу на 4 секунды.

Функции:

1. **Время:** Нажмите кнопку MODE, чтобы зафиксировать указатель на времени (TIME). Общее время работы будет показано при начале упражнения.
2. **Скорость:** Нажмите кнопку MODE, чтобы зафиксировать указатель на об/мин (REPS/MIN). Текущая скорость будет показана в рабочем режиме.
3. **Дистанция:** Нажмите кнопку MODE, чтобы зафиксировать указатель на дистанции (DISTANCE). Пройденное расстояние будет показано при начале упражнения.
4. **Пульс (если есть):** Нажмите кнопку MODE, чтобы зафиксировать указатель на функции пульс (PULSE) или приложите руку к датчику примерно на 3 секунды
5. **Скан (SCAN):** Показания меняются в зависимости от следующей диаграмме каждые 4 секунды. Автоматическое отображение следующих функций в указанном порядке: ВРЕМЯ --- СКОРОСТЬ --- --- РАССТОЯНИЕ --- ПУЛЬС --- СКАН

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если какой-либо сигнал не будет поступать в течение 4-5 минут, ЖК-дисплей отключится автоматически.
2. При наличии входящего сигнала, монитор автоматически включится.
3. Если есть что-то отображается на мониторе не правильно, есть вероятность, что необходимо заменить батарейки. Пожалуйста, замените батарейки немедленно.
4. Используйте батарейки 1,5 В «АА» 2шт.