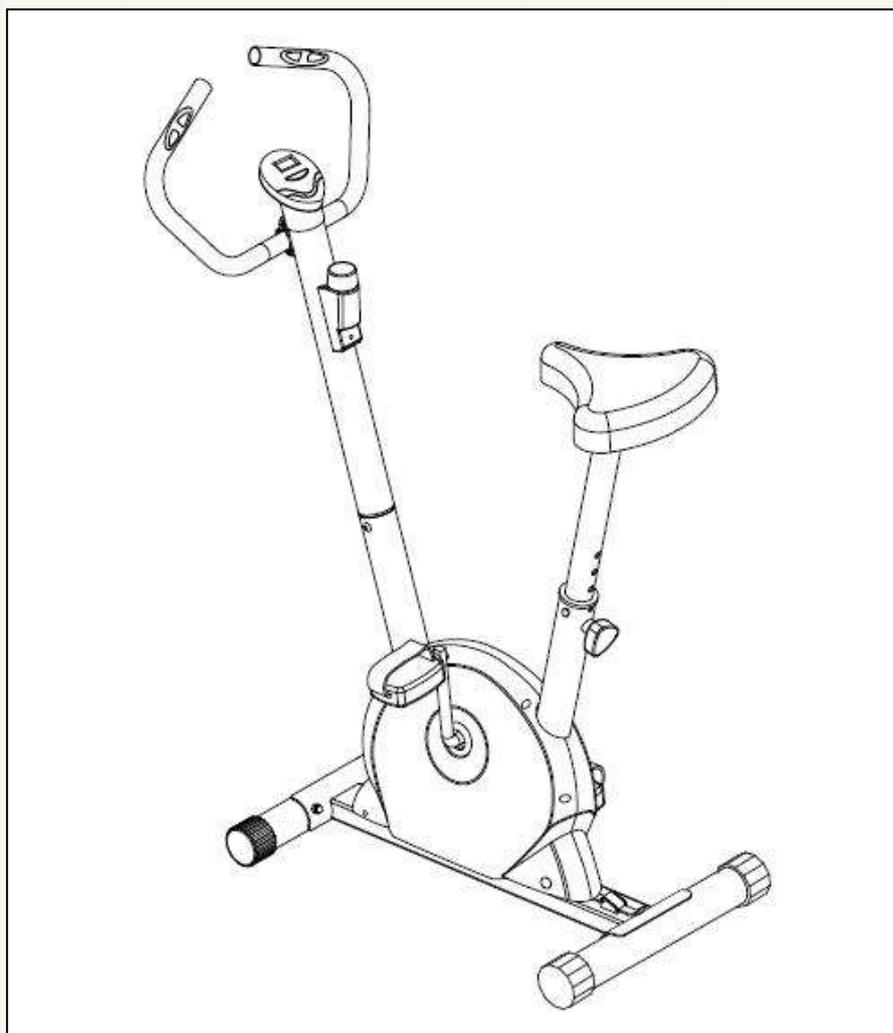
**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

НВ-8235НР 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	■	<i>Вступление</i>
5	■	<i>Важные меры предосторожности</i>
6	■	<i>Рекомендации к тренировкам</i>
12	■	<i>Рекомендации по сборке</i>
15	■	<i>Инструкция по сборке</i>
20	■	<i>Диаграмма составных частей</i>
21	■	<i>Список составных частей</i>
22	■	<i>Эксплуатация компьютера</i>



Вступление

Инструменты

При необходимости, большинство наших продуктов поставляются с основными инструментами, которые позволят вам успешно собрать ваш продукт. Тем не менее, вам может понадобиться молоток и, возможно, гаечный ключ.



Подготовка рабочей области

Важно, чтобы вы собирали свой тренажёр на чистой, ровной поверхности. Это позволит вам свободно двигаться вокруг тренажёра, пока вы собираете тренажёр и уменьшит возможность получения травм при сборке.

Работа в паре

Вы можете быстрее, безопаснее и легче собрать этот тренажёр в паре, так как некоторые из деталей большие, тяжёлые или с ними неудобно работать в одиночку.

Откройте коробку

Аккуратно откройте картонную коробку, в которой лежит ваш тренажёр, примите к сведению предупреждения, указанные на упаковке, чтобы убедиться, что риск получения травмы минимален. Будьте осторожны с острыми скобами, которые могут использоваться для крепления крышек, поскольку они могут привести к травме. Убедитесь, что вы открыли картонную коробку в правильном положении, так как это будет самый простой и безопасный способ распаковать ваш тренажёр.

Распакуйте детали

Аккуратно распакуйте каждую деталь, проверьте на основании спецификации, что у вас есть все необходимые детали для завершения сборки вашего тренажёра.

Обратите внимание, что некоторые из деталей могут быть предварительно установлены на основных компонентах, поэтому, пожалуйста, проверьте внимательно, прежде чем связаться с нашей службой поддержки. В любом случае, пожалуйста, не возвращайте изделие по месту приобретения, прежде чем связаться с нашей службой поддержки.



Важные меры предосторожности

Перед тем, как начинать какую-либо программу упражнений, которая увеличит нагрузку на сердечнососудистую систему, пожалуйста, не забудьте проконсультироваться с врачом. Частые физические нагрузки должны быть одобрены вашим врачом, также важно правильное использование вашего тренажёра. Пожалуйста, внимательно прочтите это руководство перед началом сборки вашего тренажёра или началом физических упражнений.

* Пожалуйста, держите детей подальше от тренажёра во время его использования. Не позволяйте детям взбираться или играть на тренажёре, когда он не используется.

* Для вашей собственной безопасности, всегда проверяйте, чтобы вокруг вашего тренажёра во время тренировки был 1 метр свободного пространства с каждой стороны.

* Регулярно проверяйте, чтобы все гайки, болты и крепления были надёжно затянуты. Периодически проверяйте все движущиеся части тренажёра, чтобы выявить признаки износа или повреждения.

* Протирайте только влажной тканью, не используйте растворители. Если вы сомневаетесь, не используйте ваш тренажёр, обратитесь в службу поддержки.

* Перед использованием убедитесь, что ваш тренажёр стоит на твёрдой, ровной поверхности. При необходимости используйте резиновый коврик, чтобы уменьшить возможность скольжения при использовании.



Внимание!

Если какая-то деталь вашего тренажёра повреждена, сломана или сильно изношена, не используйте тренажёр, пока деталь не будет заменена

Хранение и использование

Данное изделие предназначено для использования в чистых сухих условиях. Вы должны избегать хранения в слишком холодных или влажных местах, поскольку это может привести к коррозии и другим, связанным с этим проблемам.

Максимальный вес пользователя

Тренажёр предназначен для пользователей с весом не более 100 кг.

Соответствие

Тренажёр соответствует следующим стандартам:

(BS EN 957) - Детали 1 и 5 Класс (H) – Домашнее использование - Класс (C). Не подходит для использования в терапевтических целях.



Рекомендации к тренировкам

Начало тренировки

Как начинать тренировку зависит от человека. Если вы не тренировались в течение длительного периода времени, были неактивны в течение некоторого времени, или страдаете от избыточного веса, вы должны начать медленно, увеличивая время упражнений постепенно, возможно, всего несколько минут для каждой тренировки в неделю.

Комбинируйте тщательно структурированную питательную диету с простой, но эффективной тренировкой, и это может помочь вам чувствовать себя лучше, выглядеть лучше и почти наверняка позволит вам наслаждаться жизнью.

Аэробная нагрузка

Аэробные упражнения – любые упражнения, которые увеличивают поступление кислорода к мышцам через кровь. При регулярных физических упражнениях, ваша сердечнососудистая система станет сильнее и эффективнее. Ваш период восстановления, т.е. время, необходимое вашему сердцу, чтобы прийти в норму, также будет уменьшаться.

Изначально вы сможете тренироваться в течение нескольких минут каждый день. Не стесняйтесь дышать через рот, если Вам потребуется больше кислорода. Используйте "речевой тест". Если вы не можете вести разговор во время тренировки, вы работаете слишком интенсивно! Тем не менее, аэробная нагрузка будет выравниваться при регулярных физических упражнениях, в течение ближайших шести-восьми недель.

Не расстраивайтесь, если у вас занимает больше времени, чем это, чтобы начать чувствовать себя менее вялыми, все люди разные, и некоторые будут достигать своих целей быстрее, чем другие. Работайте в удобном для вас темпе и результаты придут. Чем лучше ваша аэробная приспособленность, тем интенсивнее вам придется работать, чтобы остаться в вашей целевой зоне.



Рекомендации к тренировкам

Разминка

Успешная программа упражнений состоит из трех частей, разминка, аэробная нагрузка и растяжка мышц. Никогда не начинайте тренировку без разогрева. Никогда не заканчивайте без правильного охлаждения. Выполняйте разминку от пяти до десяти минут перед началом тренировки, чтобы предотвратить деформации мышц, растяжения и судороги.

Аэробная тренировка

Новичкам не следует тренироваться чаще, чем через день. По мере увеличения вашего уровня физической подготовки, вы можете увеличить этот показатель до 2-х из каждых 3-х дней. Когда вы почувствуете уверенность при вашей обычной тренировке, вы можете тренироваться в течение 6 дней в неделю. Всегда берите как минимум один выходной день в неделю.

Тренировка в целевой зоне

Чтобы убедиться, что ваше сердце работает в пределах целевой зоны, вы должны быть в состоянии измерить свой пульс. Если у вас нет пульсометра (на используемом тренажёре или собственного независимого устройства) вам нужно будет найти пульс на сонной артерии. Она расположена сбоку на шее и может ощущаться с помощью указательного и среднего пальцев. Просто сосчитайте количество ударов, которое вы чувствуете, в течение 10 секунд, а затем умножьте на шесть, чтобы получить частоту пульса.



Примечание

Помните: чрезмерные тренировки могут повредить вашему здоровью. Пожалуйста, ознакомьтесь с информацией о тренировках в первую очередь.

Измерьте пульс до начала тренировки для удобства. Люди, которые чаще проходят аэробные тренировки, обладают более низким периодом восстановления пульса, а также могут осуществлять тренировки с более высоким уровнем пульса.

Целевая зона

Чтобы определить вашу целевую зону, смотрите таблицу на следующей странице. Если вы новичок, обратитесь к левой колонке. Если вы регулярно занимаетесь спортом и имеют хорошую физическую форму, обратитесь к правой колонке.



Рекомендации к тренировкам

Целевая зона

Возраст (лет)	Безусловная целевая зона – А (удары в минуту)	Безусловная целевая зона – В (удары в минуту)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 и более	105 - 125	115 - 135

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.





Рекомендации к тренировкам

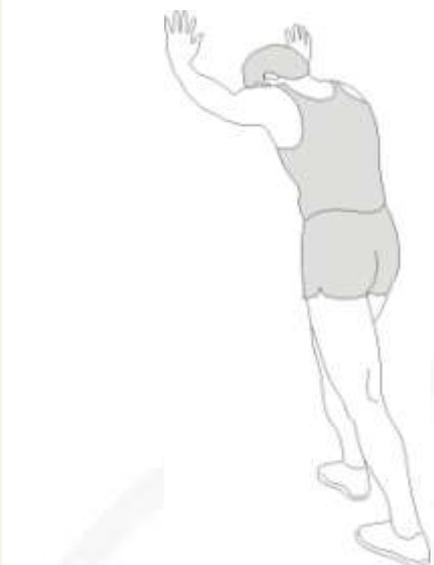
Поднимание плеч

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.





Рекомендации к тренировкам

Базовая программа аэробных тренировок

В рамках вашей базовой программы аэробных тренировок, мы предлагаем вам попробовать следующее. Помните, дышать правильно, тренироваться в своем собственном темпе и не перегружать себя, иначе это может привести к травме.

Неделя 1 и 2

Разминка 5 - 10 мин.

Растяжка 5 мин.

Тренируйтесь 4 мин. в режиме 'А'

Отдых 1 мин.

Тренируйтесь 2 мин. в режиме 'А'

Тренируйтесь медленно 1 мин.

Неделя 3 и 4

Разминка 5 - 10 мин.

Растяжка 5 мин.

Тренируйтесь 5 мин. в режиме 'А'

Отдых 1 мин.

Тренируйтесь 3 мин. в режиме 'А'

Тренируйтесь медленно 2 мин.

Неделя 5 и 6

Разминка 5 - 10 мин.

Растяжка 5 мин.

Тренируйтесь 6 мин. в режиме 'А'

Отдых 1 мин.

Тренируйтесь 4 мин. в режиме 'А'

Тренируйтесь медленно 3 мин.

Неделя 7 и 8

Разминка 5 - 10 мин.

Растяжка 5 мин.

Тренируйтесь 5 мин. в режиме 'А'

Тренируйтесь 3 мин. в режиме 'В'

Тренируйтесь 2 мин. в режиме 'А'

Тренируйтесь медленно 1 мин.

Тренируйтесь 4 мин. в режиме 'А'

Тренируйтесь медленно 3 мин.

Неделя 9 и далее

Разминка 5 - 10 мин.

Растяжка 5 мин.

Тренируйтесь 5 мин. в режиме 'А'

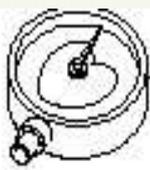
Тренируйтесь 3 мин. в режиме 'В'

Тренируйтесь 2 мин. в режиме 'А'

Тренируйтесь медленно 1 мин.

Повторите весь цикл 2 или 3 раза

Это всего лишь примерная программа, и она не может удовлетворять потребности каждого человека.



Рекомендации к тренировкам

Запишите здесь Ваши результаты.





Рекомендации по сборке

Регулировка сопротивления

Для обеспечения бесперебойной эффективной тренировки, тормозная система ремня натяжение на вашем велотренажёре была правильно отрегулирована на заводе в процессе производства.

Для регулировки сопротивления педалей во время использования, поверните регулятор напряжения (11) полностью против часовой стрелки в начале тренировки. Постепенно увеличивайте сопротивление педалей, повернув регулятор напряжения по часовой стрелке.



Примечание

В соответствии с BS EN 957, система торможения (сопротивление) на этом тренажёре является независимой от скорости вращения.



Примечание

Размеры тренажёра составляют 815мм x 375мм
Вес тренажёра 12 kg



Примечание

Небольшое количество сопротивления может быть по причине общей плотной посадки новых подшипников и втулок

Когда вы закончите вашу тренировку, поверните регулятор напряжения (11) полностью против часовой стрелки еще раз, чтобы убедиться, что кабель регулятора натяжения не находится под натяжением, когда ваш тренажёр не используется



Рекомендации по сборке

Дисплей компьютера

На экране вашего велотренажёра показаны 5 функций, дисплей начнёт работу автоматически, когда вы начнёте тренировку. Тем не менее, можно включить дисплей, нажав кнопку режима в нижней части компьютера. Чтобы уменьшить потребление энергии аккумулятора, дисплей автоматически выключится, если тренажёр не используется в течение примерно четырёх минут. Пожалуйста, обратитесь к инструкции, прилагаемой к компьютеру, для ознакомления со всеми операционными функциями.

Техническое обслуживание и смазка тренажёра

Движущиеся детали в вашем тренажёре предварительно смазываются при сборке и не требуют дополнительного внимания. Мы рекомендуем вам использовать тренажёр в помещении и хранить в сухом месте. Для очистки металлических и пластиковых компонентов вы можете пользоваться бытовым чистящим средствами, но, обязательно протрите сухой тряпкой тренажёр и все приспособления перед использованием.



Примечание

В интересах безопасности, не используйте полироли или любые смазки для рукояток, седла или педалей.



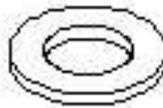
Рекомендации по сборке

Комплект крепежа

Все эти детали будут необходимы вам для завершения сборки вашего тренажёра. Следующие детали свободно собраны на раме и должны быть удалены перед сборкой.

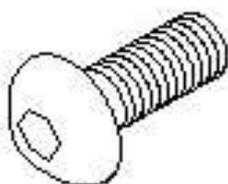


Дет.22
3 шт.



Дет. 14
3 шт.

Следующие детали поставляются в упаковке и должны быть проверены, прежде чем начинать сборку.



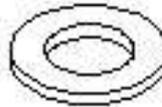
Дет. 7
4 шт.



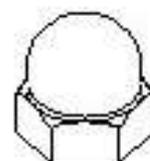
Дет. 26
6 шт.



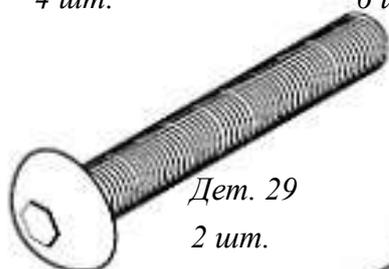
Дет.28
4 шт.



Дет. 14
2 шт.



Дет. 5
4 шт.



Дет. 29
2 шт.



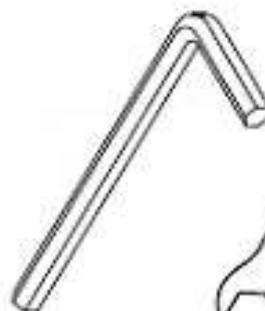
Дет. 9
4 шт.



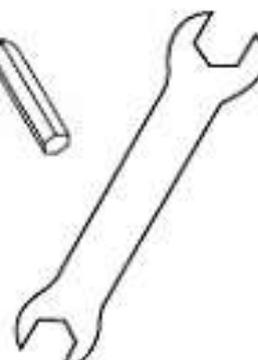
Дет. 27
4 шт.



Дет. 4
4 шт.



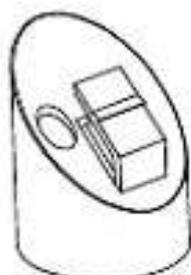
Дет. 31
1 шт.



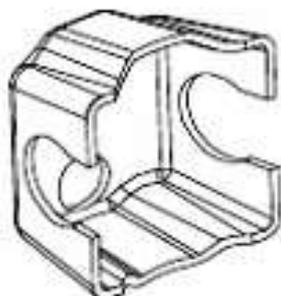
Дет. 32
1 шт.



Дет. 33
1 шт.



Дет. 30
1 шт.



Дет. 6
1 шт.



Инструкция по сборке

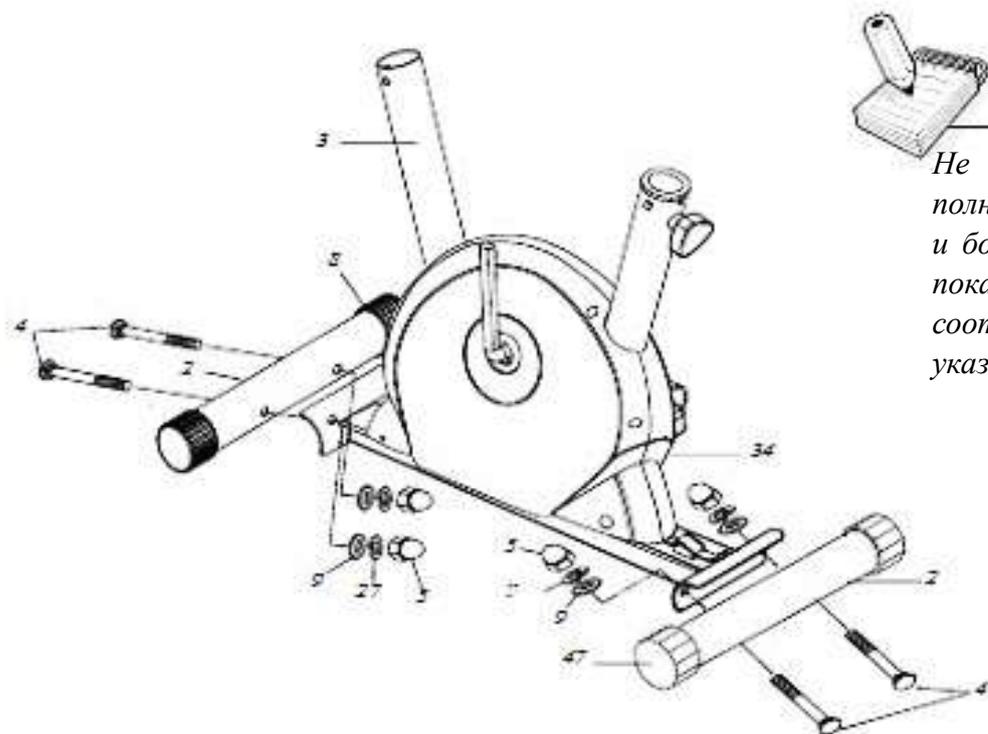
Аккуратно распакуйте каждую деталь, проверьте наличие по спецификации, что у вас есть все необходимые детали для завершения сборки вашего тренажёра.

Обратите внимание, что некоторые из деталей могут быть предварительно установлены на основных компонентах, поэтому, пожалуйста, проверьте внимательно, прежде чем связаться с нашей службой поддержки.

Шаг 1

Свободно прикрепите передний и задний стабилизаторы (2) к основной раме (3), закрепите с помощью 2-х болтов M10x60мм (4), 2-х изогнутых шайб M10 (9), 2-х пружинных шайб M10 (27) и 2-х колпачковых гаек M10 (5) для каждого стабилизатор.

Если не установлены заглушки, прикрепите к концам переднего и заднего стабилизаторов заглушки (8 и 47).



Примечание

Не затягивайте полностью все гайки и болты до тех пор, пока не получите соответствующего указания.



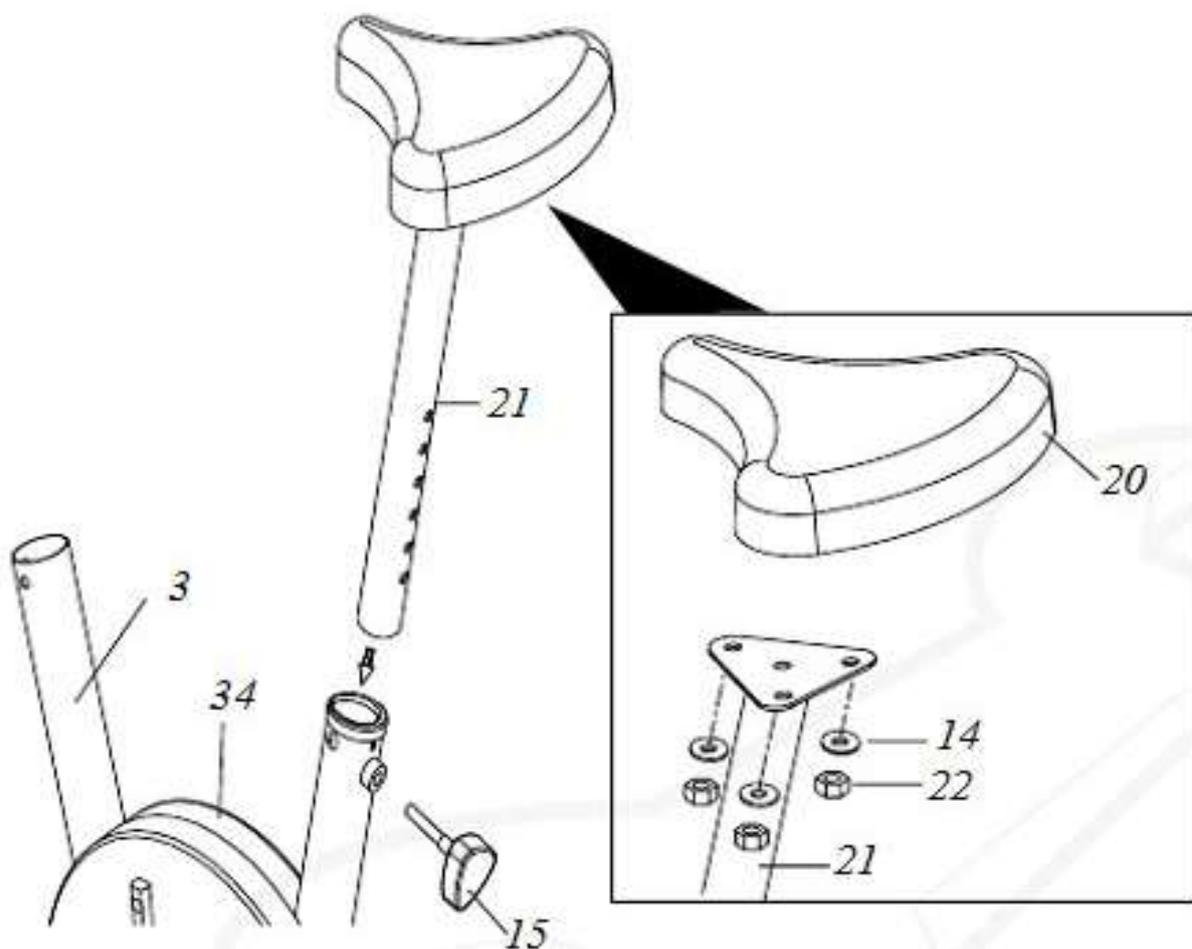
Инструкция по сборке

Шаг 2

Снимите 3 контргайки М8 (22) и 3 плоские шайбы М8 (14) с нижней стороны седла (20).

Прикрепите Седло к седельной опоре (21). Установите плоские шайбы и нейлоновые контргайки, выровняйте седло и надежно затяните контргайки.

Вставьте седельную опору в основную раму (3), выберите желаемую высоту, чтобы обеспечить небольшой коленный сгиб в нижней части педалирования и закрепите ручкой регулировки (15)

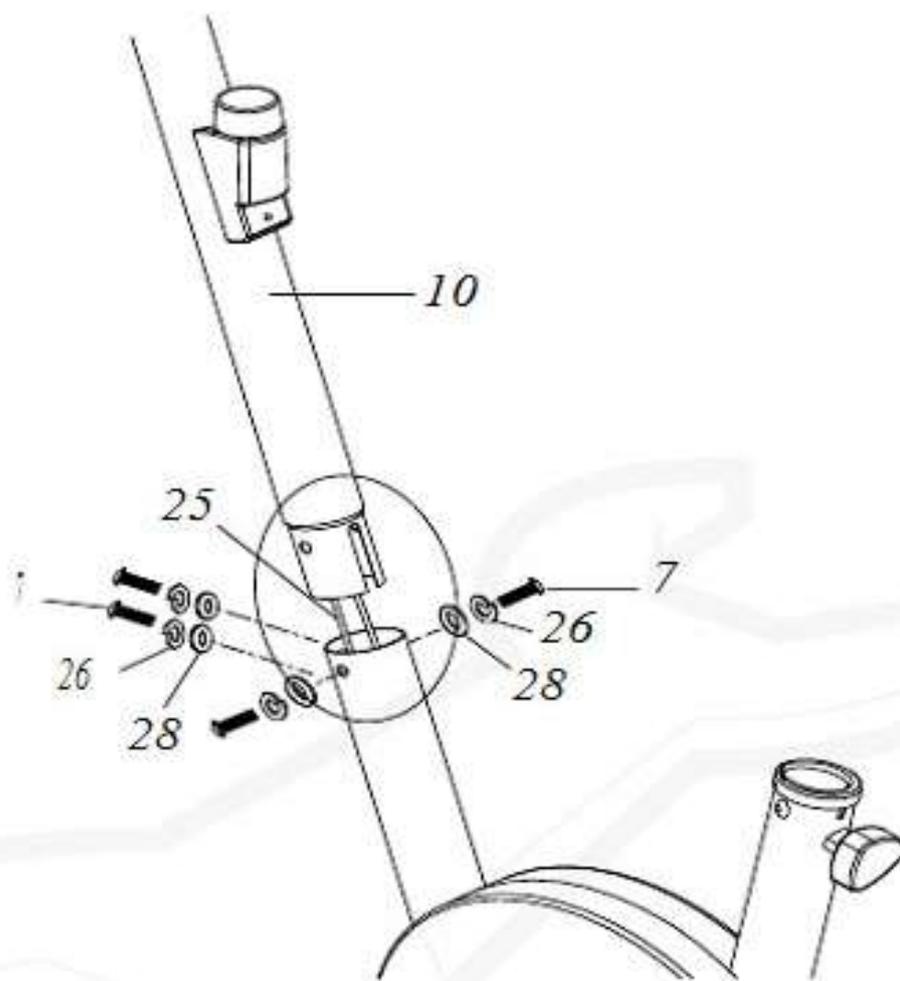


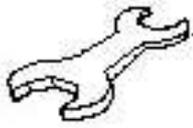


Инструкция по сборке

Шаг 3.

Снимите предварительно установленные болты, пружинные шайбы и изогнутые шайбы с рулевой стойки и вставьте рулевую стойку (10) в отверстие в основной раме (3) и закрепите болтами M8x15мм (7), изогнутыми шайбами M8 (28) и шайбами M8 (26), как показано на рисунке.





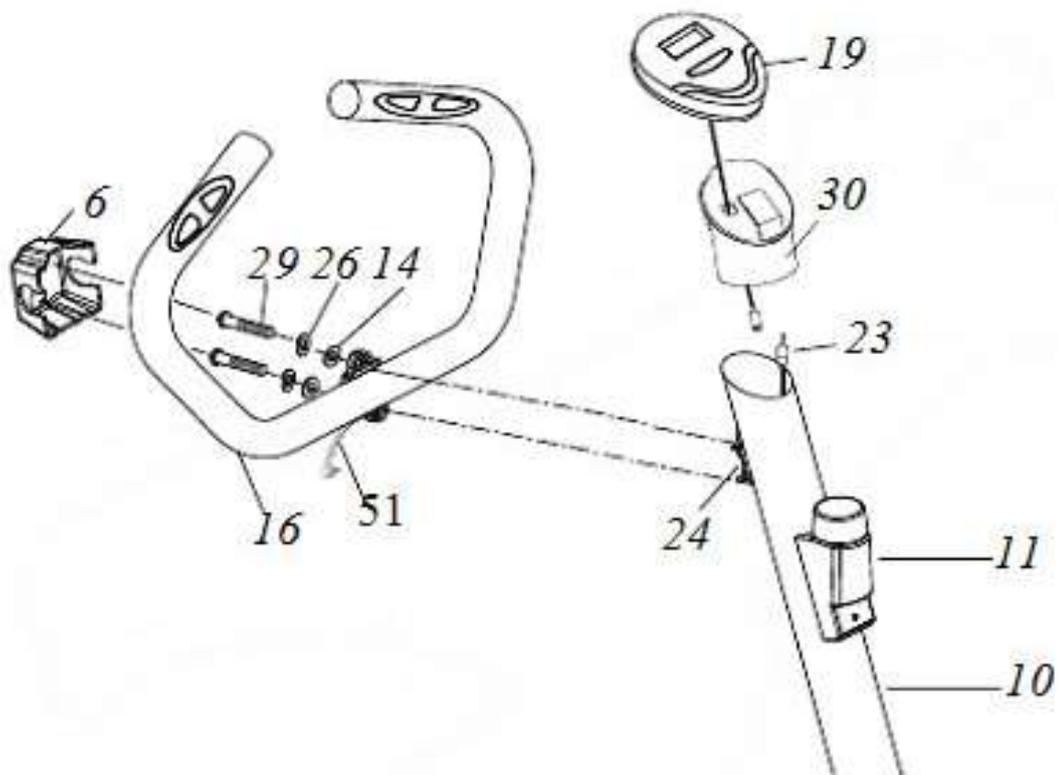
Инструкция по сборке

Шаг 4.

Установите руль (16) в верхней части рулевой стойки (10) и закрепите с помощью 2-х болтов М8х30мм (29), пружинной шайбы М8 (26) для каждого болта.

Установите декоративный кожух (6) на кронштейн в верхней части рулевой стойки (16).

Проденьте провод на задней части компьютера (19) через отверстие в верхней части кронштейна (30) и зафиксируйте компьютер (19) на кронштейне (30).



Инструкция по сборке



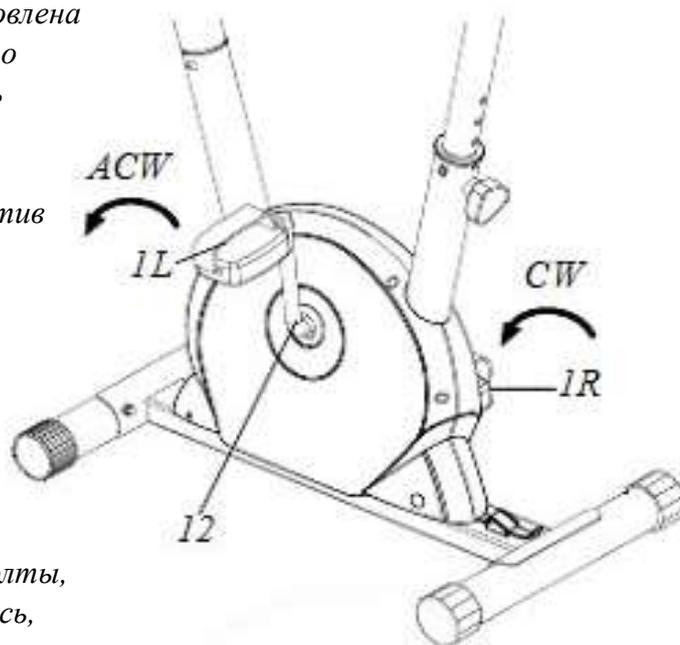
Шаг 5.

Соберите левую и правую педали (1 R&L) к плечу педали (12) (см. примечание). Обе педали должны быть хорошо затянуты, в противном случае возможно повреждение плеча. Отрегулируйте ремни педалей (помечены L и R), чтобы они сидели плотно, но не очень туго, на вашей обычной обуви.



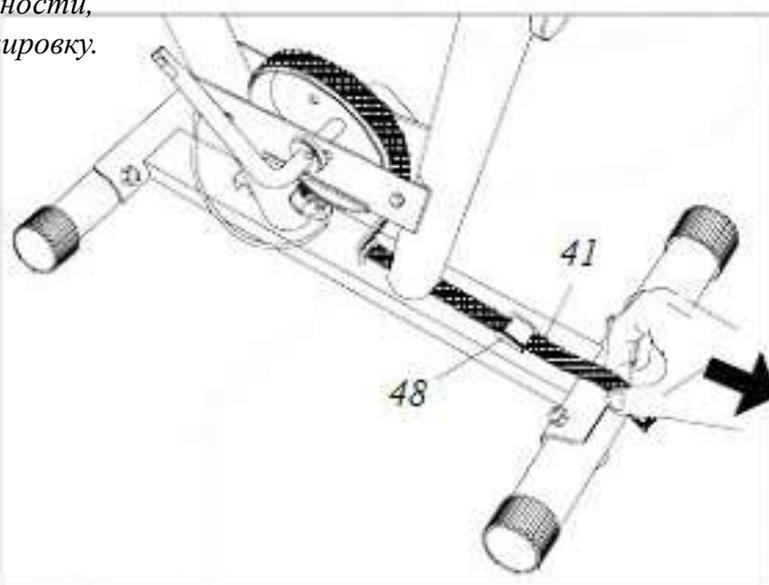
Примечание

Одна педаль поставляется с правой резьбой и должна быть установлена с правой стороны поворотом по часовой стрелке. Другая педаль поставляется с левой резьбой и должна быть установлена с левой стороны поворотом против часовой стрелки.



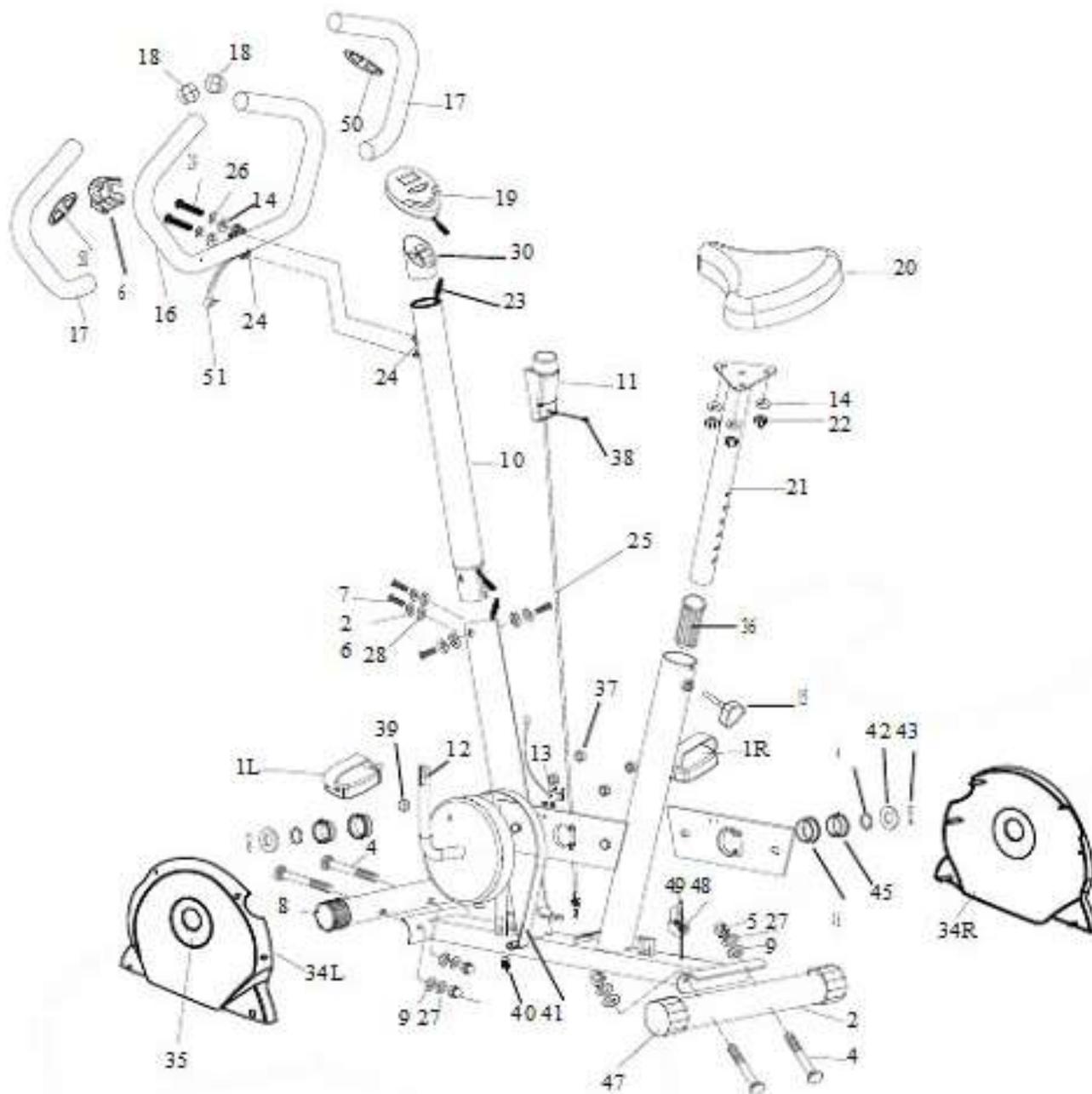
Примечание

Полностью затяните все болты, гайки и крепления, убедившись, что ваш тренажёр расположен на ровной плоской поверхности, прежде чем начать тренировку. Теперь Ваш тренажёр готов к использованию.



Для дальнейшего увеличения сопротивления педалей, вы можете вытащить ремень натяжения (41) через крепление для ремня натяжения (48) в задней части основной рамы (3).

Диаграмма составных частей





Список составных частей

№	Название	Кол-во	№	Название	Кол-во
1	Педаль (левая и правая)	2	27	Гроверная шайба М10	4
2	Стабилизатор (передний и задний)	2	28	Изогнутая шайба М8	4
3	Основная рама	1	29	Болт М8х30мм	2
4	Болт М10х60мм	4	30	кронштейн	1
5	Колпачковая гайка М10	4	31	Гаечный ключ	1
6	Декоративный кожух	1	32	Гаечный ключ	1
7	Болт М8х15мм	4	33	Гаечный ключ с отверткой	1
8	Заглушка переднего стабилизатора	2	34	Защитный кожух цепи	2
9	Изогнутая шайба М10	4	35	Защитный кожух	2
10	Рулевая стойка	1	36	Вставка в седельную стойку	1
11	Регулятор натяжения	1	37	Нейлоновая контргайка М8	2
12	Плечо педали	1	38	Самонарезной винт 4.8×15	1
13	Провод датчика компьютера	1	39	Круглая магнитная вставка	1
14	Плоская шайба М8	5	40	Пружина	1
15	Ручка регулировки	1	41	Ремень натяжения	1
16	Руль	1	42	Шайба Т2.0 х 35мм	1
17	Мягкие накладки на руль	2	43	Штифт	1
18	Рулевая заглушка	2	44	Шайба Т2.0 х 25мм	1
19	Компьютер	1	45	Нейлоновая внешняя заглушка	1
20	Седло	1	46	Нейлоновая внутренняя заглушка	1
21	Седельная стойка	1	47	Заглушка заднего стабилизатора	2
22	Нейлоновая контргайка М8	3	48	Крепление для ремня натяжения	1
23	Соединительный провод компьютера	1	49	Винт М5 х 10мм	1
24	Металлический зажим	2	50	Датчик пульсометра	2
25	Провод сопротивления	1	51	Провод пульсометра	1
26	Гроверная шайба М8	6			



Примечание

Некоторые из вышеуказанных деталей предварительно установлены на основном корпусе тренажёра. Они не могут быть поставлены отдельно.



Эксплуатация компьютера



Компьютер начнёт работу автоматически, когда вы начнёте тренировку. Тем не менее, можно включить компьютер, нажав кнопку РЕЖИМ в нижней части компьютера.

Примечание: компьютер автоматически выключится, если тренажёр не используется в течение примерно четырёх минут.

На ЖК-дисплее отображается 4 значения. Нажмите кнопку РЕЖИМ для переключения между значениями. Стрелка на дисплее показывает, какое значение отображается в настоящее время.

Если выбран режим СКАН, показанное значение изменяется каждые 6 секунд:

Функции	Описание	Значения
ВРЕМЯ	Время тренировки	0.00 – 99.59 мин (отсчёт)
СКОРОСТЬ	Скорость	0.00 – 99.9 км/ч
РАССТОЯНИЕ	Расстояние	км (отсчёт)
КАЛОРИИ	Затраченные калории (примерное значение)	01 999.9 кал
СКАН	Автоматическая смена данных на дисплее	
ПУЛЬС	40-220 ударов в минуту	

Примечание: Вы можете установить все значения на 0. Удерживайте кнопку СБРОС, пока значения не будут сброшены.

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 тяжёлая резина может уменьшить вибрации пола. Если изделие установлено близко от стены, выше уровень отраженных шумов.