
HOUSEFIT

Инструкция по сборке и эксплуатации

HS-5030 MINI BIKE



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

<i>4</i>	■	Инструкция по безопасности
<i>5</i>	■	Список составных частей
<i>5</i>	■	Диаграмма составных частей
<i>6</i>	■	Инструкция по сборке
<i>8</i>	■	Рекомендации к тренировкам
<i>9</i>	■	Эксплуатация компьютера
<i>10</i>	■	Разминка

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

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

Максимальный вес пользователя не должен превышать 120кг.

✓ Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с вашим врачом, особенно если у Вас возникли вопросы о вашем физическом здоровье и уровне общей подготовки для использования тренажёра. Особенно если Вы старше 35 лет, если Вы не занимались регулярно спортом, если Вы беременны или страдаете какими-либо заболеваниями.

✓ Если Вы почувствовали боль или стеснение в груди, учащённое сердцебиение и одышку, слабость, или дискомфорт во время упражнения, сразу остановите тренировку и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать.

✓ **ХРАНИТЬ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ.** Тренажёр не является игрушкой и не предназначен для использования детьми. Пожалуйста, держите детей и домашних животных подальше от тренажёра во время его использования, а также, когда тренажёр оставлен без присмотра. Если у Вас есть дети, Вам необходимо следить, чтобы они не засовывали руки и пальцы в устройство, пока Вы работаете на тренажёре. **СЕРЬЁЗНЫЕ ТРАВМЫ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ, В ТОМ СЛУЧАЕ ЕСЛИ РУКИ ИЛИ ПАЛЬЦЫ НАХОДЯТСЯ ПОД ПЕДАЛЯМИ ИЛИ ДРУГИМИ ДВИЖУЩИМИСЯ ЧАСТЯМИ ТРЕНАЖЁРА ВО ВРЕМЯ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**

✓ Соблюдайте осторожность, когда начинаете и заканчиваете тренировку на тренажёре.

✓ Тренажёр устанавливается на ровную устойчивую поверхность.

✓ Держите руки, свободную одежду, и волосы подальше от движущихся частей.

✓ Используйте только приложения и дополнительное оборудование, рекомендованные производителем. Использование любых дополнений или аксессуаров, не рекомендованных производителем, приведет к аннулированию гарантии и может привести к серьезным травмам или повреждению тренажёра.

✓ Выбирайте уровень тренировки, который соответствует Вашим физическим возможностям.

✓ При разработке программы занятий, следуйте рекомендациям Вашего врача.

✓ Если у вас есть какие-либо вопросы относительно этого тренажёра или программы занятий, пожалуйста, обратитесь к врачу.

✓ **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** тренажёр, если он поврежден. Проверяйте блок перед каждым использованием. Несоблюдение этого предупреждения может привести к травмам при выполнении упражнений.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ

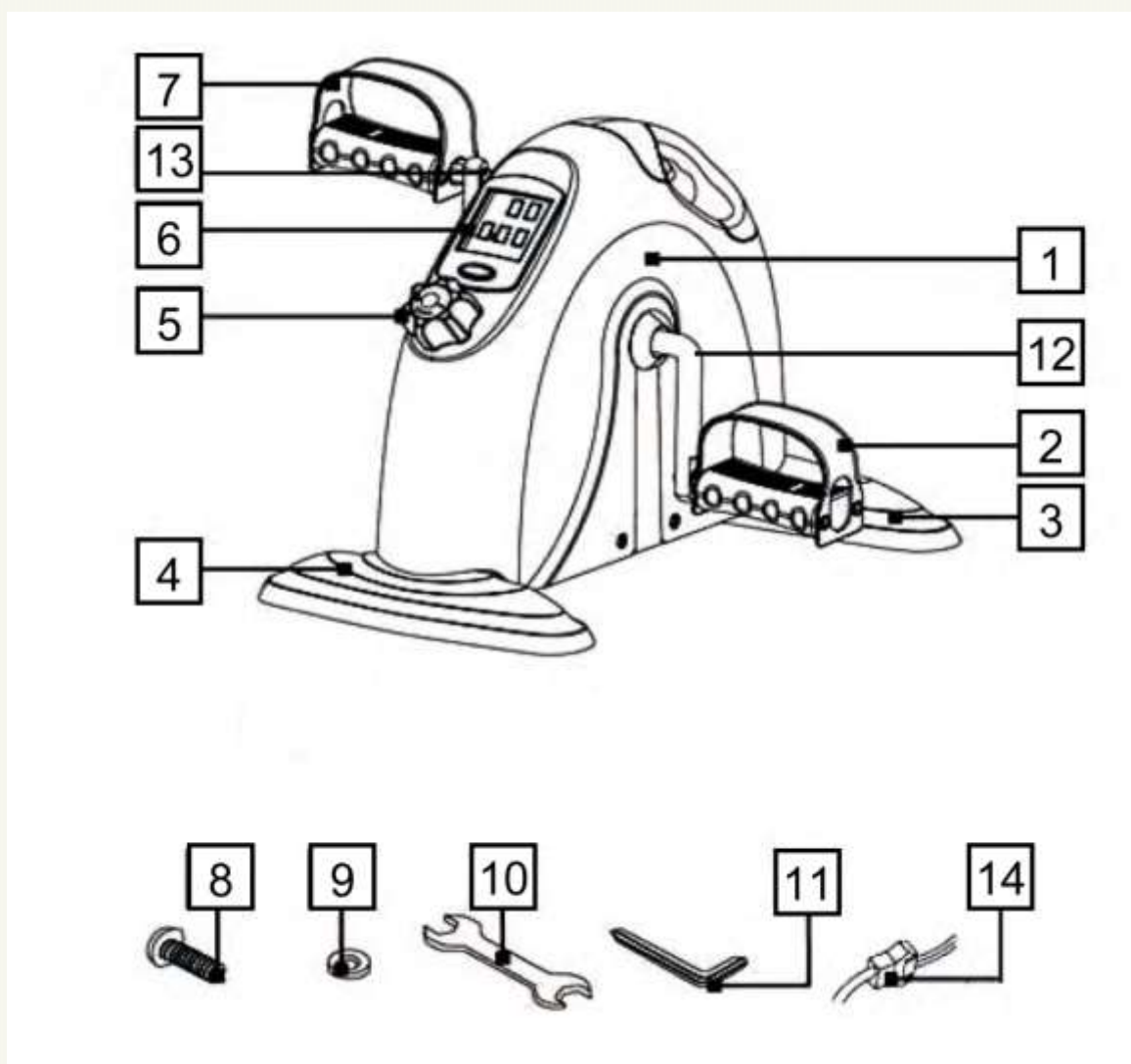
СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ!

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Основной корпус	1	8	Болт с шестигранной головкой	4
2	Правая педаль	1	9	Гроверная шайба	4
3	Передняя опора	1	10	Гаечный ключ	1
4	Задняя опора	1	11	Отвёртка	1
5	Ручка	1	12	Правое плечо	1
6	Дисплей	1	13	Левое плечо	1
7	Левая педаль	1	14	Штекер кабеля	1

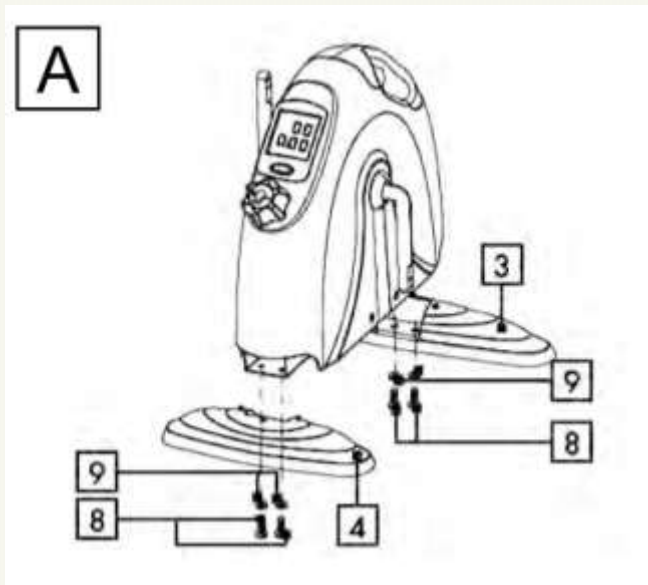
ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



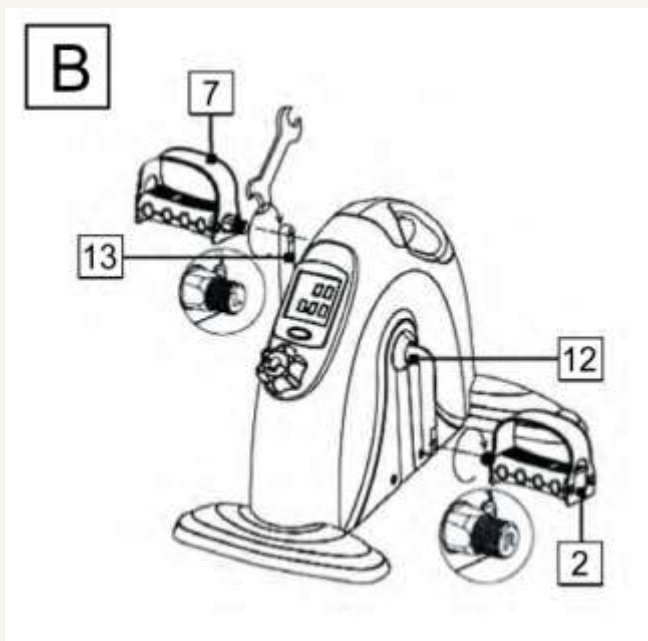
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1: Прикрепите переднюю и заднюю опоры (3 и 4) к основному корпусу (1), используйте болт с шестигранной головкой (8), гроверную шайбу (9). Используйте отвёртку (11).

Примечание: Убедитесь, что вы правильно установили переднюю и заднюю опоры (3 и 4).



ШАГ 2: Прикрепите левую и правую педали (2 и 7) (R - правая и L - левая) к соответствующим плечам. Используйте прилагаемый гаечный ключ (10) для крепления педалей.



Ваш тренажёр готов к тренировке!

Перед тренировкой убедитесь, что тренажёр собран правильно, устойчив, стоит на ровной поверхности!

Изменение сопротивления

Чтобы тренировка была более эффективной, у вас есть возможность изменять сопротивление. Для этого вам просто необходимо повернуть регулировочную ручку (5).

Регулировка педалей

Вы можете отрегулировать педали в соответствии с вашими пожеланиями. Ослабить винты на педалях можно с помощью шестигранного ключа. Настройте размер и закрепите педали снова.

Разминка

Для того, чтобы избежать травм, вы всегда должны разогреть и расслабить мышцы перед тренировкой. Пейте достаточное количество жидкости, чтобы компенсировать потери жидкости во время тренировки. Проведите разминку в течение 5-10 минут, чтобы разогреть мышцы, прежде чем начать тренировку.

Тренировка

Не перегружайте себя. Начните тренировку на более низком уровне, чтобы тренировка не была для вас слишком трудной. Увеличивайте нагрузку постепенно. Новичкам следует начать тренировку следующим образом:

Разминка: 5-10 минут при низком сопротивлении.

Тренировка: 15-40 минут при высоком сопротивлении.

Восстановление: 5-10 минут при низком сопротивлении.

Старайтесь дышать медленно и ровно.

ВНИМАНИЕ!

Обращайте внимание на реакцию своего тела, пока вы тренируетесь. Сделайте перерыв или закончить тренировку немедленно, если вы испытываете головокружение или боль.

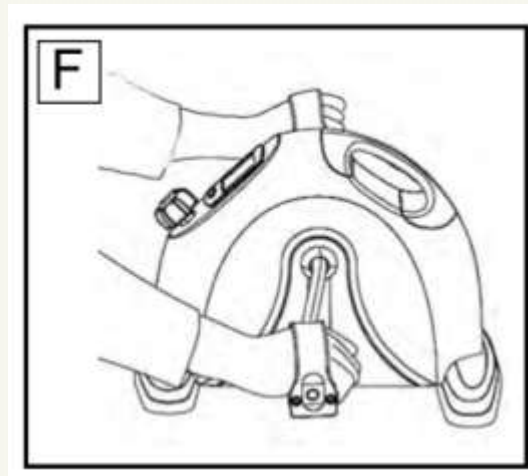
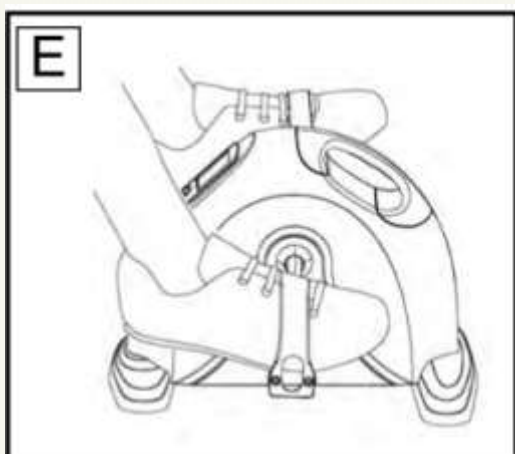
РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Упражнения для мышц ног (рис. Е)

Поместите тренажёр на полу. Убедитесь, что поверхность пола ровная, плоская и нескользкая. Поставьте стул перед тренажёром. Сядьте на стул. Вставьте ноги в ремни на педалях. Измените расстояние между тренажёром и стулом, если вы обнаружили, что расстояние слишком маленькое или слишком большое. Ваши движения должны быть плавными.

Упражнения для мышц рук (рис. F)

Поставьте тренажёр на стол. Убедитесь, что поверхность стола ровная, плоская и нескользкая. Поставьте стул перед тренажёром. Сядьте на стул. Вставьте руки в ремни на педалях. Измените расстояние между тренажёром и стулом, если вы обнаружили, что расстояние слишком маленькое или слишком большое. Ваши движения должны быть плавными.



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 изделия фитнеса 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.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА



У компьютера две строки на дисплее, на котором показаны различные функции. Скорость отображается в верхней строке. В нижней строке может отображаться время или другие функции.

Нажмите овальную кнопку внизу под дисплеем, чтобы переключить следующие значения:

СКАН: Показывает каждую функции в течение нескольких секунд

ВРЕМЯ: Показывает время тренировки в минутах: секундах (0:00 – 99:59).

ОДОМЕТР: Показывает общее расстояние, пройденное за время всех тренировок. (0 – 9999 км) **ПРИМЕЧАНИЕ:** Значение будет сброшено до 0 при замене батареек.

ПУЛЬС: Показывает пульс в ударах в минуту. (0 – 999)

РАССТОЯНИЕ: Показывает пройденное расстояние. (0.00 – 99.99 км)

КАЛОРИИ: Показывает количество затраченных калорий (0.00 – 999.9). Эти данные приблизительны и не должны использоваться в качестве медицинских показателей.

СКОРОСТЬ: Показывает текущую скорость в км/ч (0.0 – 999.9)

Удерживайте овальную кнопку в течение трех секунд, чтобы сбросить все значения, кроме одометра.

Включение и выключение компьютера

Компьютер автоматически включится и начнет проводить измерения, как только вы начнете упражнения на тренажёре. Компьютер выключится автоматически, если тренажёр не используется в течение 4 минут.

Замена батареек

Вытащите компьютер аккуратно из держателя.

Удалите старую батарейку.

Установите новую батарейку (1,5 В, ААА) в батарейный отсек в нижней части компьютера.

Примечание: Убедитесь, что вы вставили батарейку правильно, соблюдая полярность. Правильная полярность показана внутри батарейного отсека.

Убедитесь, что вилка вставлена правильно. Вставьте ее снова, если это необходимо.

Установите компьютер обратно в держатель и слегка нажмите на него, чтобы установить его в нужном положении.

▲ Внимание!

Убедитесь, что кабель не перекручен или не сдавлен.

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.

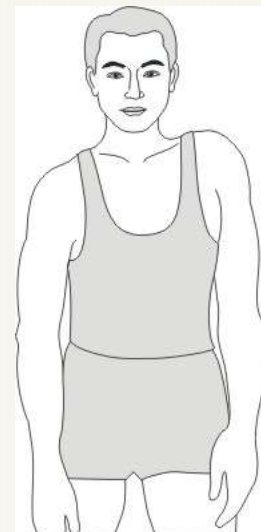


Наклоны головы

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.

