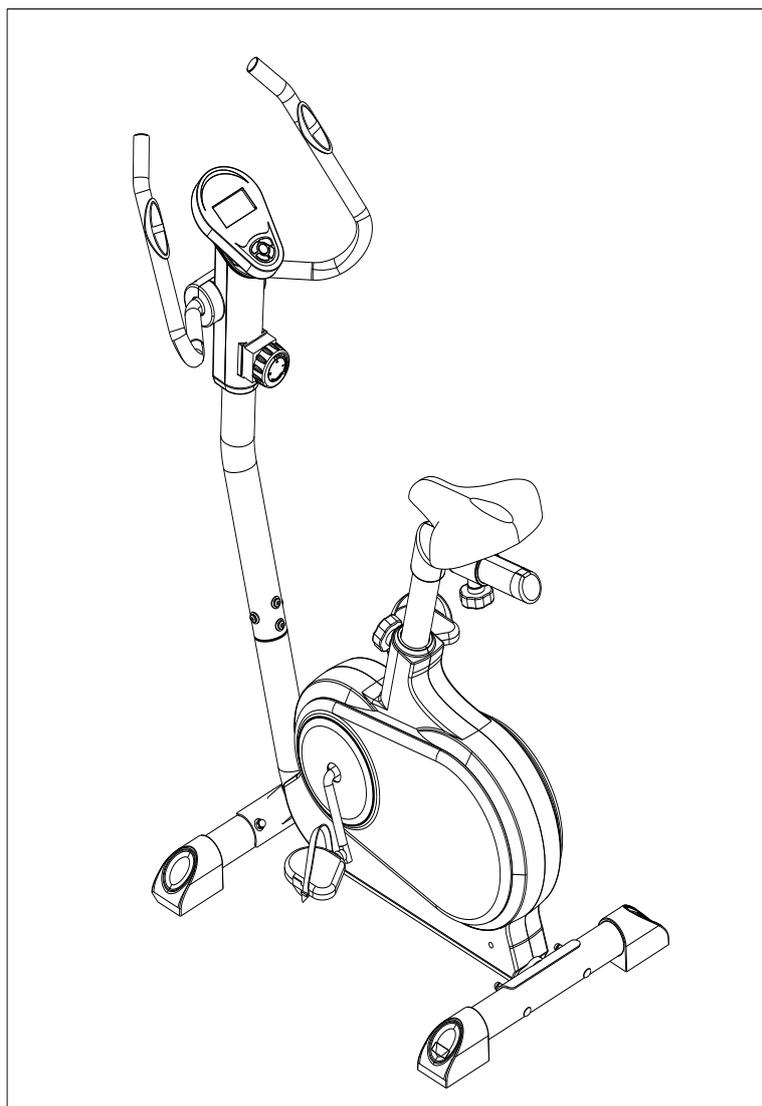


HOUSEFIT

**МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР
НВ-8170НР**



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ДИАГРАММА ОБЩАЯ	4
ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ.....	5
СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ	6
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СБОРКИ.....	7
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.....	8
СПЕЦИФИКАЦИЯ	11
СЕКРЕТЫ ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ	12
КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА	12
СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ	13
ВИДЫ ТРЕНИРОВОК	13
С ЧЕГО НАЧАТЬ	13
РАСТЯЖКА	14

ВВЕДЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР НВ-8170НР. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ВСЕ ВОЗНИКАЮЩИЕ ВОПРОСЫ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

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 И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ 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 УСТАНОВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПРОВОДОМ. ТРЕНАЖЕР ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ НА РАССТОЯНИИ 1 М ОТ ДРУГИХ ОБЪЕКТОВ В ПОМЕЩЕНИИ.
- 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. ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ БОСИКОМ ИЛИ В НОСКАХ.
- ПЛОТНО ПРИЖИМАЙТЕ СТУПНИ НОГ К ПЕДАЛЯМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
- 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. ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРУЙТЕ ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВОК И РЕГУЛИРУЙТЕ НАГРУЗКУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.
- 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.
- **КАЖДЫЕ 1-2 МЕСЯЦА ПРОВЕРЯЙТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ И ПОДКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО.**

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 И КОМПЛЕКТАЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 120 КГ.

ОБЩАЯ ДИАГРАММА:

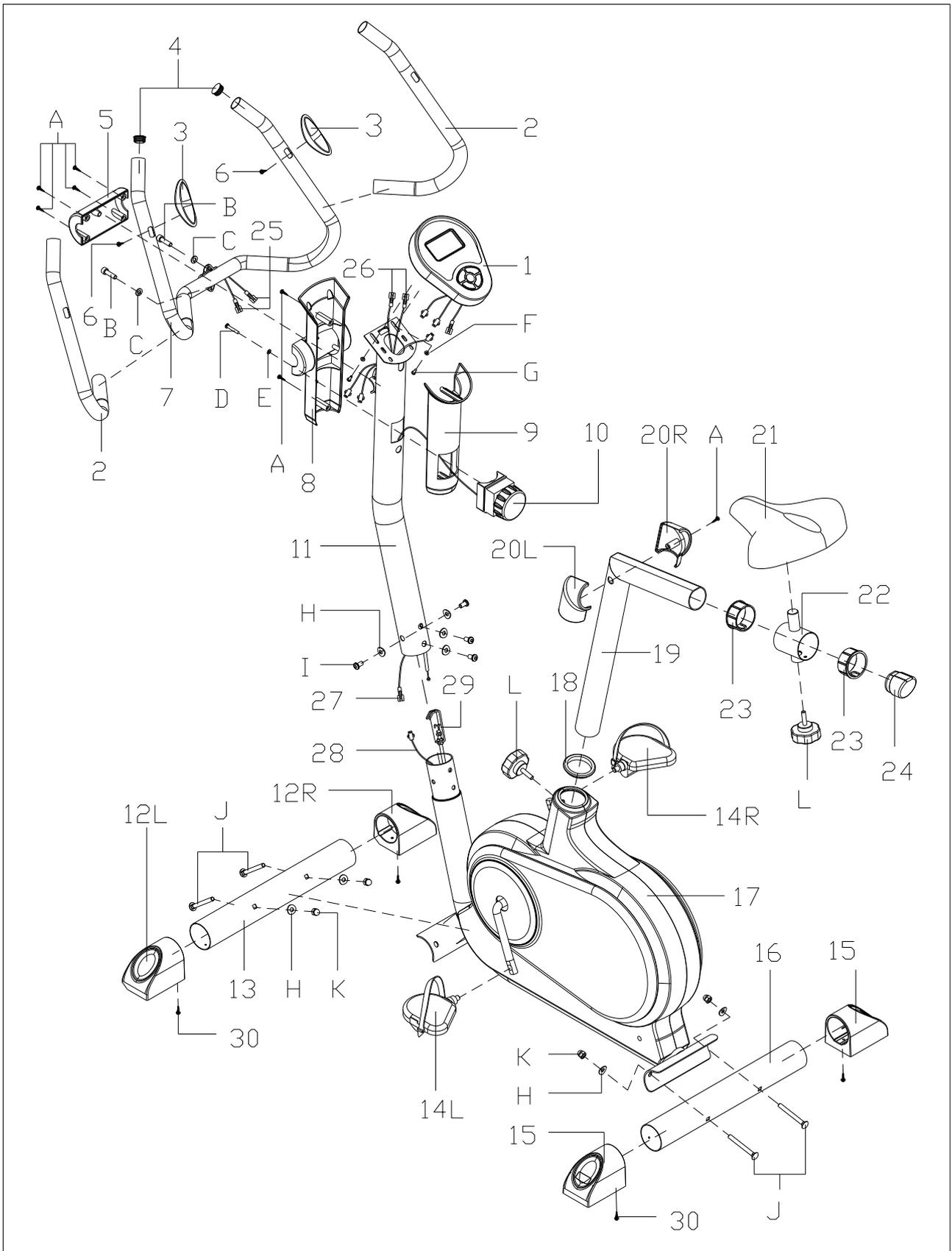
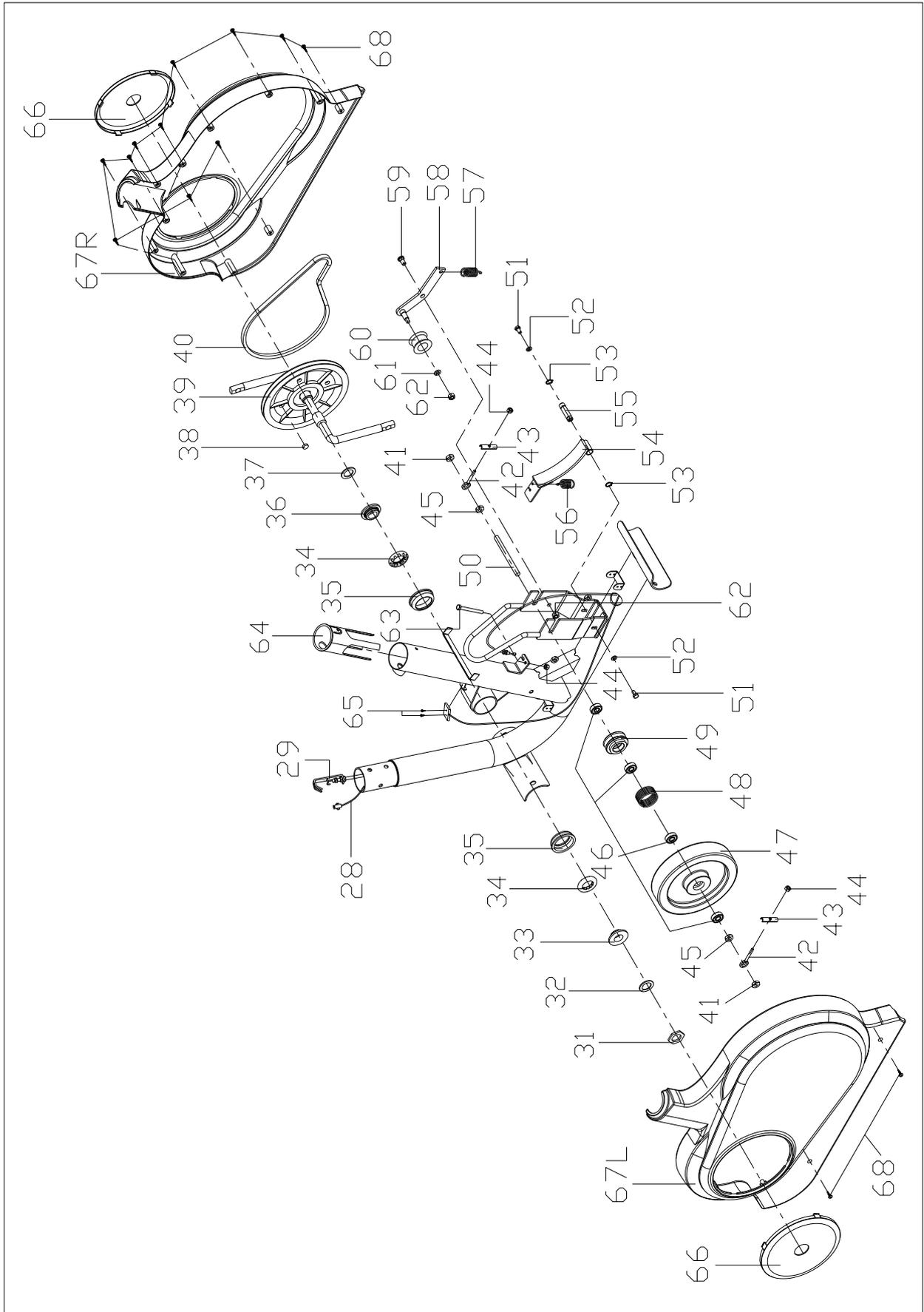


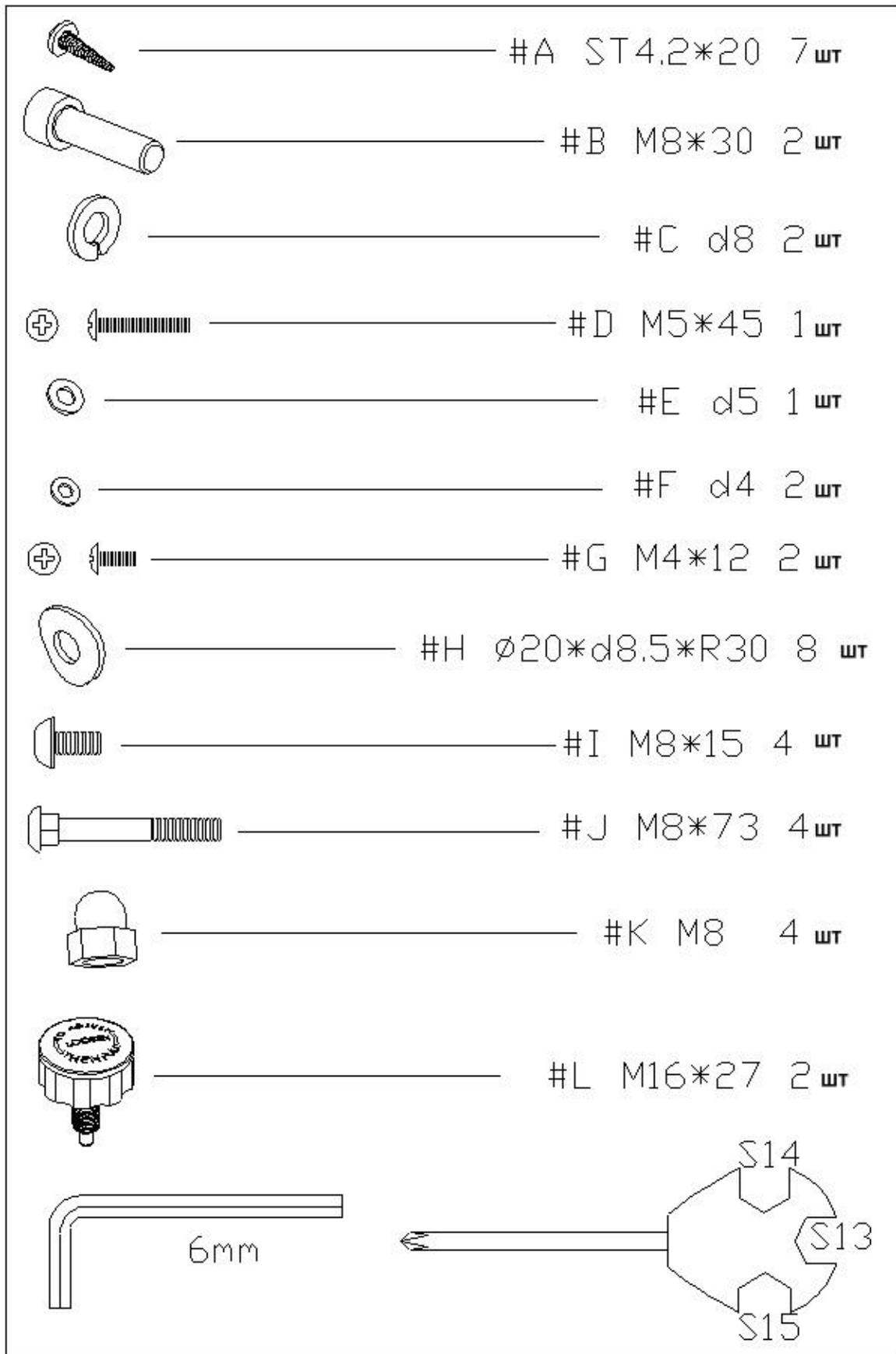
ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ:



СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ.

NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ	NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ
A	Винт ST4x20	7	29	Нагрузочный трос	1
B	Внутренний шестигранный болт	2	30	Винт ST4.2x12	4
C	Гнутая шайба	2	31	Гайка	1
D	Винт M5x45	1	32	Крепежное кольцо D22.5	1
E	Шайба D5	1	33	9 тигельная гайка 1	1
F	Шайба D4	2	34	9 тигельное колесо	2
G	Винт M4x12	2	35	9 тигельное седло	2
H	Арочная шайба D8.5	8	36	9 тигельная гайка 2	1
I	Внеутренний шестигранный болт M8x15	4	37	Шайба D24	1
J	Квадратный болт M8x73	4	38	Магнит	1
K	Колпачковая гайка M8	4	39	Шатун и колесо в сборе	1
L	Пружинный регулятор M16x27	2	40	Ремень	1
1	Дисплей	1	41	Гайка M10x1	2
2	Мягие грифы	2	42	Регулирующая цепь гайка M6x36	2
3	Пульсометры	2	43	Регулятор U седла	2
4	Наконечники	2	44	Шестигранная гайка M6	3
5	Кожух рулевой стойки A	1	45	Гайка M10x1	2
6	Винт ST4x18	2	46	Подшипник 6000	4
7	Руль	1	47	Маховик	1
8	Кожух рулевой стойки B	1	48	Пружина Ф43xФ2.3	1
9	Кожух рулевой стойки C	1	49	Маленькое колесо Ф52	1
10	Контроллер нагрузки	1	50	Ось маховика Ф10x116	1
11	Рулевая стойка	1	51	Шестигранный болт M6x15	2
12(L/R)	Передние заглушки	2	52	Гнутая шайба D6	2
13	Передние опорные ножки	1	53	Пружинный блок D12	2
14(L/R)	Педали	2	54	Магнитная доска в сборе	1
15	Задние заглушки	2	55	Ось магнитной доски Ф12x49	1
16	Задние опорные ножки	1	56	Пружина магнитной доски	1
17	КОРПУС	1	57	Внутренняя пружина	1
18	Кольцо	1	58	Внутренняя рама	1
19	Седельная стойка	1	59	Болт M8	1
20(L/R)	Кожух седельной стойки	2	60	Внутреннее колесо	1
21	Седло	1	61	Гнутая шайба D8	1
22	Седельная стойка	1	62	Нейлоновая гайка M8	2
23	Втулка	2	63	Шестигранный болт M6x55	1
24	Наконечник	1	64	Втулка	1
25	Сенсорный провод	1	65	Болт ST3x10	2
26	Основной провод	1	66	Диск-кожух	2
27	Основной провод	1	67 (L/R)	Кожу корпуса	2
28	Датчик	1	68	Винт ST4.2*20	13

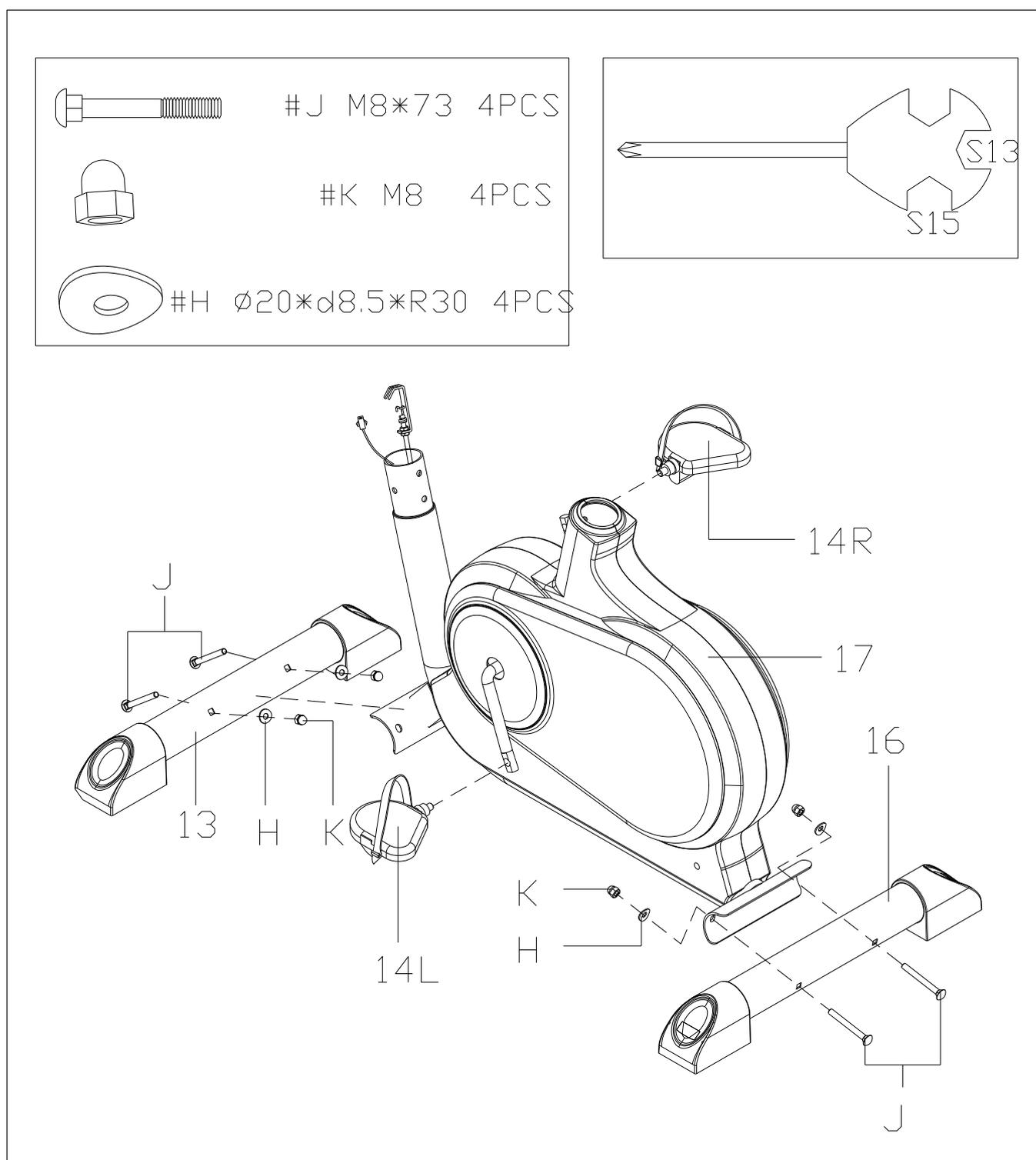
СБОРОЧНЫЙ НАБОР:



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

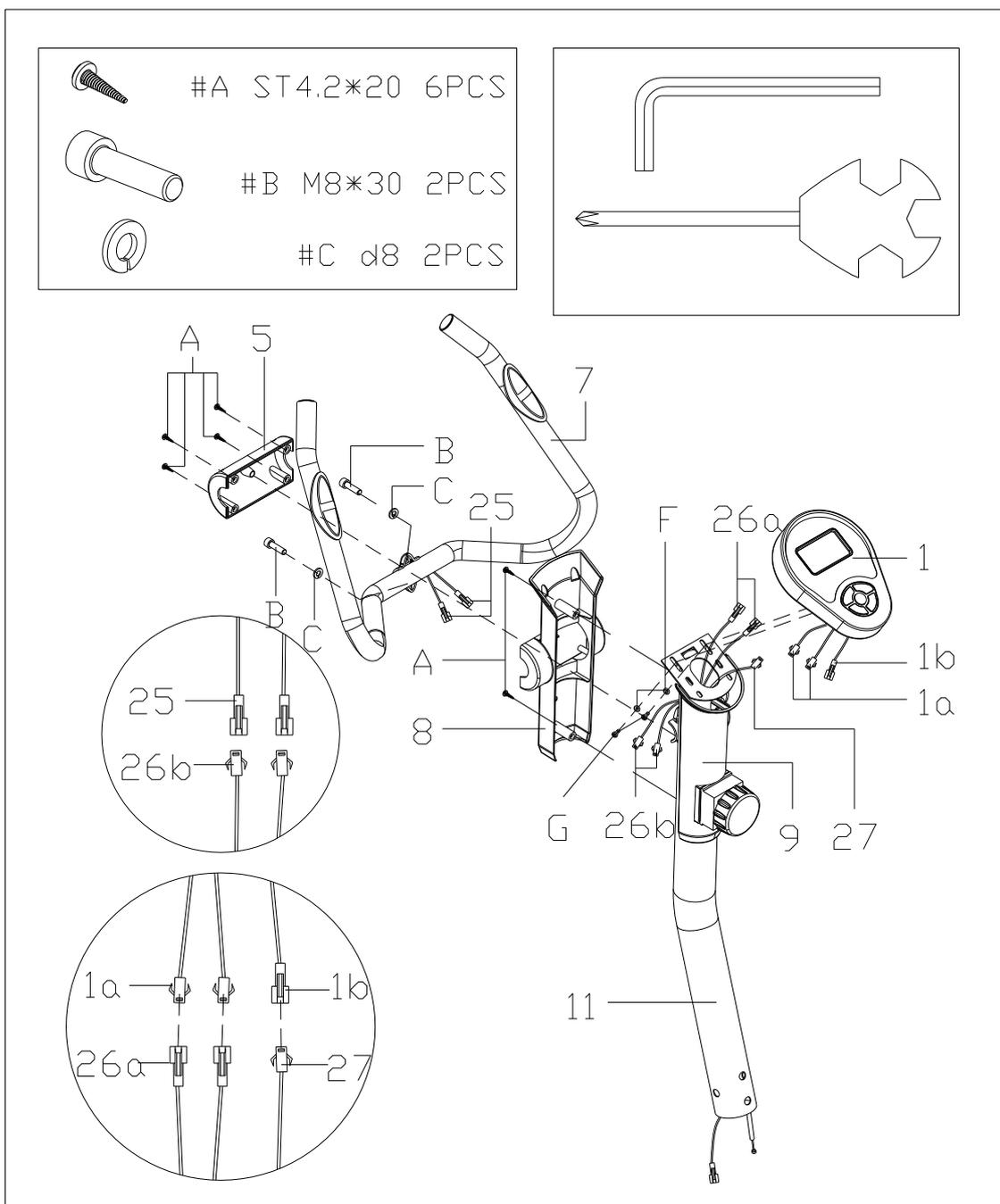
ШАГ 1 :

1. Присоедините передние опорные ножки (13) и задние опорные ножки (16) к КОРПУСУ (17) и закрепите их болтами M8x73 (J), Арочными шайбами D8.5 (H) и колпачковой гайкой M8 (K). Затяните соединения.
2. Закрепите педали (14L/R) на шатуне.



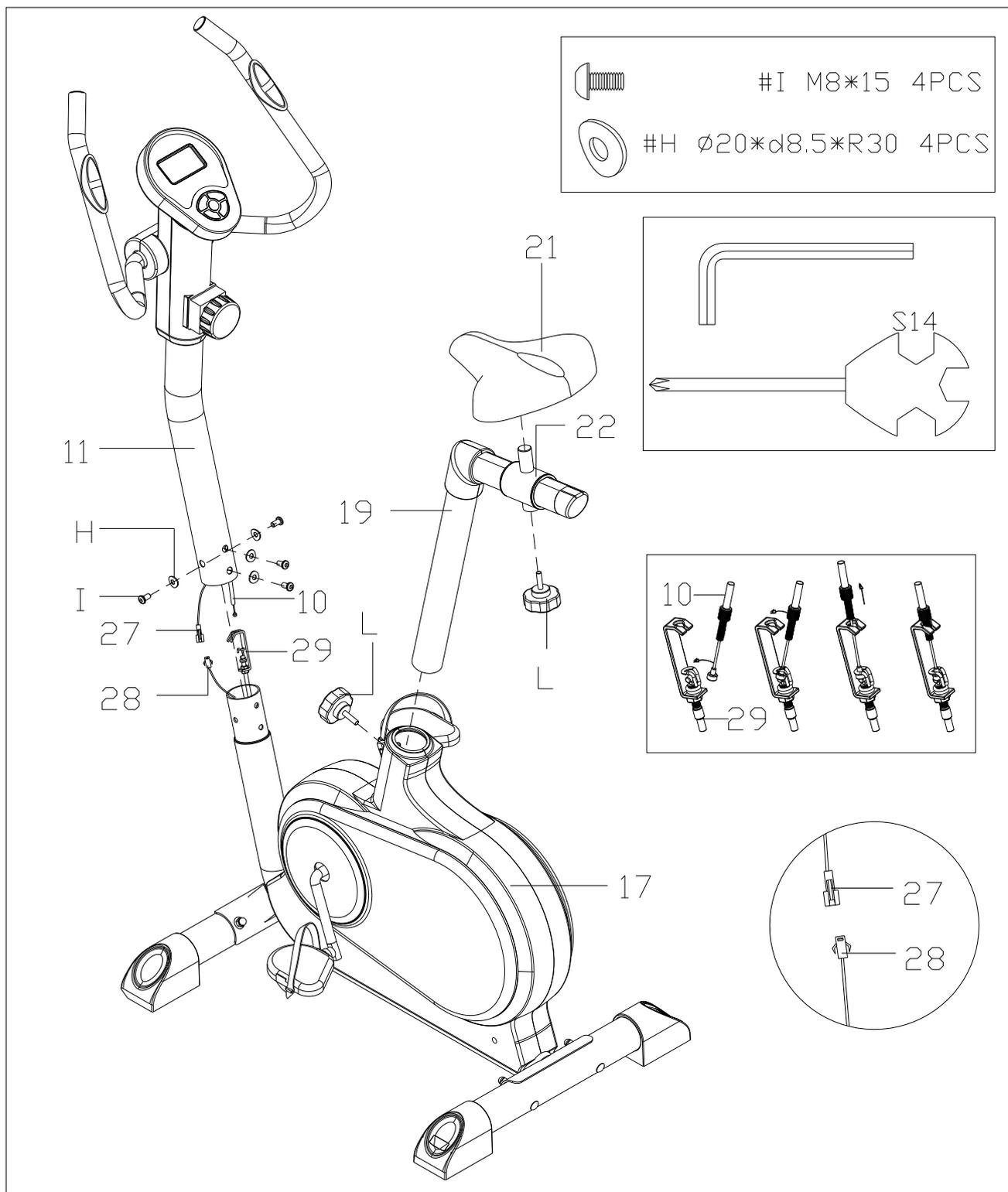
ШАГ 2 :

1. Присоединить к дисплею верхний компьютерный провод (1a) , провод (26) , верхний компьютерный провод (16) и сенсорный провод (27) . Установить Компьютер (1) на рулевой стойке (11) и закрепить винтами (G) , шайбами (F) , и закрепить все соединение.
2. Закрепить рулевой кожух C(9) и рулевой кожух B(8) при помощи винтов ST4x20 (A);
3. Закрепить руль (7) и рулевую стойку (11) болтами (B) и гнутыми шайбами (C), затем соединить части (25) и (26).
4. Закрепить рулевой кожух a(5) и рулевой кожух b(8) при помощи винтов ST4x20



ШАГ 3 :

1. Соединить контроллер нагрузки (10) и нагрузочный трос (29), основной сенсорный провод (27) и датчик (28). Закрепить рулевую стойку (11) на КОРПУСЕ (17) при помощи шестигранных болтов M8x15 (I) и арочных шайб D8.5 (H).
2. Установить седло (21) на седельной стойке (22) и закрепить его пружинным регулятором M16x27 (L). Установить седельную стойку (19) на КОРПУСЕ (17), затянуть пружинный регулятор M16x27 (L).



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Габариты (Дл x Шрх Вc)	860x560x1350mm
Тип батареек	2 x "AA" size
Класс оборудования	HC
Максимальный вес пользователя	120kg

Спецификация может быть изменена производителем без специального уведомления.

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕЙ ФОРМЫ

Последующие рекомендации помогут вам грамотно спланировать вашу тренировку. Не забывайте, что правильное питание и соответствующий отдых – это неотъемлемая часть успеха.

ВНИМАНИЕ: Перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с врачом.

Это особенно важно для тех, кому за 35 лет или тем, у кого есть проблемы со здоровьем.

ПОЧЕМУ ТРЕНИРОВКА?

Тренировки были продуманы как путь к здоровью и хорошему самочувствию. Регулярные тренировки помогут:

- Преодолеть нагрузки и стресс
- Улучшить настроение
- Стимулировать умственную деятельность
- Поддерживать оптимальный вес
- Контролировать аппетит
- Повысить самооценку
- Улучшить мышечный тонус и силу
- Повысить гибкость
- Снизить давление
- Преодолеть бессонницу.

КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА

	ЗОНА ТРЕНИРОВКИ
ВОЗРАСТ	MIN-MAX (удары в минуту)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта таблица содержит ориентировочные данные и представление зависит от персонального состояния здоровья при использовании данного оборудования.

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

Посоветуйтесь с доктором перед началом тренировок если:

- У вас есть кардиологические проблемы, высокое кровяное давление или др.
- вы не занимались спортом более 1 года.
- Вам более 35 лет
- Вы беременны.
- У вас диабет.
- У вас есть боли в груди , головокружение или слабость.
- Вы восстанавливаетесь после операций или болезни.

ВИДЫ ТРЕНИРОВОК

- Всегда выполняйте упражнения на растяжку до и после тренировок (см.раздел далее).
- Начинайте медленно; Выполнение тренировок в интенсивном режиме может нанести вред здоровью.
- Если вы чувствуете усталость, сделайте перерыв между тренировками на 1-2 дня больше для полного восстановления сил.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

- Начинайте с двух или трех 15 мин сессий в неделю и не менее одного дня отдыха между тренировочными сессиями.
- Разминайтесь 5-10 мин при помощи плавных движений, таких как ходьба, скрещенные махи руками, вращения руками , затем потяните мускулы , которые были задействованы в тренировке. Вращение педалей в положении сидя задействует в основном квадрицепс и подколенные сухожилия.
- Увеличивайте темп и нагрузку постепенно, немного больше чем вам нужно и тренируйтесь настолько долго, насколько вы можете . Вероятно вы сможете тренироваться всего несколько минут в начале, но это изменится если вы будете тренироваться регулярно.
- Каждая тренировка сопровождается 5 минутным расслаблением и небольшой нагрузкой. Вы так же должны выполнить упражнения на растяжку мышц, задействованных в тренировке, что бы снизить возможность возникновения боли.
- Увеличивайте время тренировки на несколько минут каждый раз до тех пор, пока непрерывное время тренировки не достигнет 30 мин.
- Не беспокойтесь о темпе и нагрузке тренировки – сфокусируйтесь на выносливости и самочувствии на первых порах.

НАСКОЛЬКО ИНТЕНСИВНЫМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТРЕНИРОВКИ?

Тренируясь, вы должны стараться оставаться вашей зоне частоты пульса.

Таблица на предыдущих страницах содержит данные о пульсе для каждой возрастной группы. Но эти данные ориентировочные и зависят от состояния здоровья и физической формы пользователя данного велотренажера.

Внимательно следите за своим состоянием во время тренировок. Немедленно остановитесь , если почувствуете головокружение или слабость.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВ И РАССЛАБЛЕНИЕ.

Успешная тренировка обязательно включает в себя упражнения на разогрев и расслабление. Проводите полную тренировку по крайней мере 2 –3 раза в неделю, делая между ними интервал в один день. Через несколько месяцев Вы сможете увеличить количество тренировок до 4 – 5 раз в неделю.

Упражнения на разогревание являются неотъемлемой частью Ваших тренировок и начинать Вы должны с них. Такие упражнения разогревают и растягивают мышцы, увеличивают циркуляцию крови и количество ударов пульса, насыщают Ваши мышцы кислородом, подготавливая таким образом Ваше тело к более энергичным тренировкам. После тренировки на тренажере повторите эти упражнения для снижения боли в мышцах.

Мы рекомендуем следующие упражнения на разогревание и остывание:

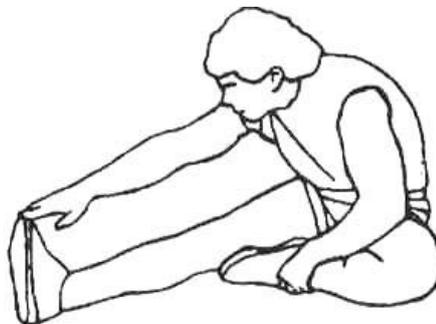
1. Упражнение на растяжку мышц внутренней стороны бедер.

Сядьте на пол, соединив ступни ног, и расставив колени в стороны. Придвиньте ноги как можно ближе к области паха. Осторожно опустите согнутые колени к полу и продержите их в таком положении, сосчитав до 15.



2. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия.

Сядьте на пол, вытянув перед собой правую ногу. Ступню левой ноги прижмите к внутренней стороне бедра вытянутой правой ноги. Наклонитесь вперед к пальцам вытянутой ноги как можно ниже. Сосчитайте до 15. Затем передохните и повторите упражнение, вытянув левую ногу.



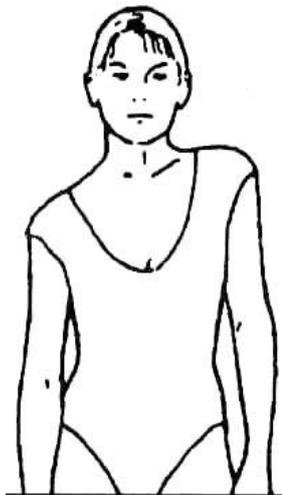
3. Вращения головой.

Наклоните голову направо на счет один, почувствуйте, как тянется левая мышца шеи. Затем, на счет два, откиньте голову назад, поднимите подбородок вверх, открыв рот. На счет три, наклоните голову влево и, наконец, на счет четыре, наклоните голову вперед к груди.



4. Упражнение для плеч.

На счет один поднимите правое плечо к уху. Затем на счет два поднимите левое плечо, одновременно опустив правое.



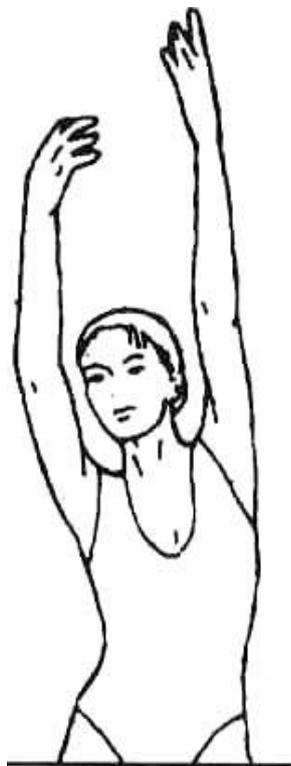
5. Упражнения на растяжку боковых мышц.

Разведите руки в стороны и поднимайте их

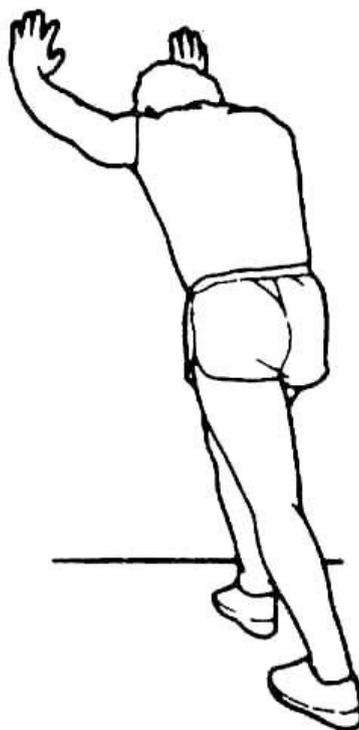
6. Упражнение для икр.

Упритесь руками в стену, поставив левую ногу

над головой. На счет один потяните правую руку как можно выше вверх. Почувствуйте, как тянется Ваша правая мышца. Повторите упражнение с левой рукой.



перед правой. Держите правую ногу прямой (левая нога на полу); затем, согните левую ногу и наклонитесь вперед, сдвинув бедра к стене. Сосчитайте до 15, затем повторите упражнение с другой ногой.



7. Касание руками пальцев ног.

Медленно наклонитесь вперед в талии, расслабив мышцы спины и плеч. Постарайтесь прикоснуться руками к пальцам ног. Наклонитесь как можно сильнее и сосчитайте до 15.

