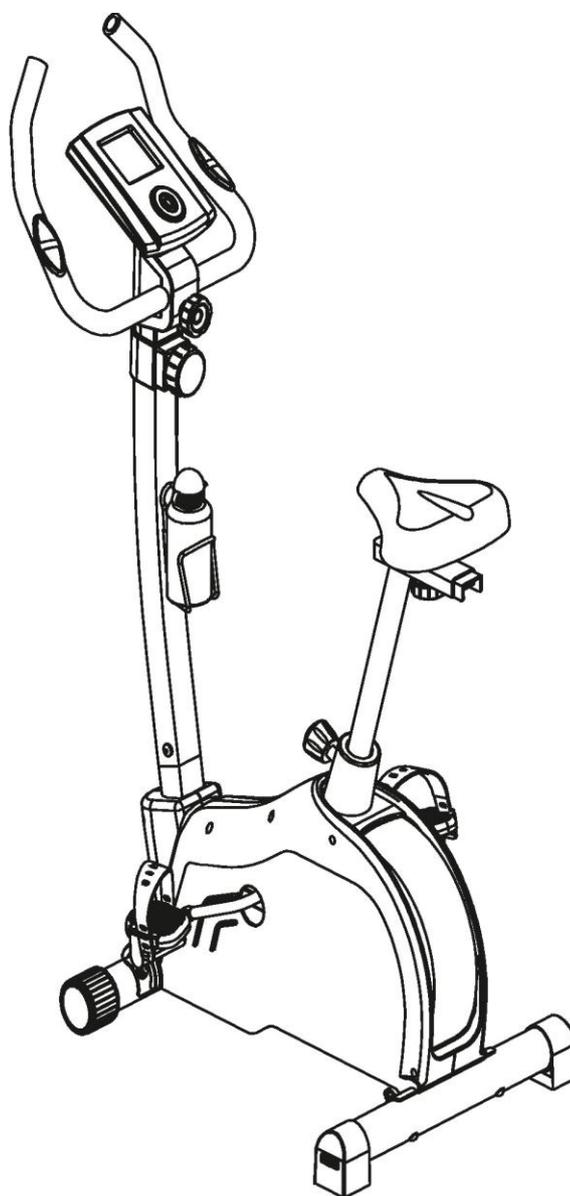


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

**МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР
НВ-8188НР**

HOUSEFIT



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ.....	2
СБОРКА.....	3
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ.....	6
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	9
УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ.....	10
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	13
СХЕМА-ЧЕРТЕЖ.....	14

ОСНОВНЫЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

ВНИМАНИЕ: прочитайте данное руководство по эксплуатации, прежде чем приступить к использованию велотренажера.

1. Прочтите все инструкции данного руководства и все предостережения до начала использования велотренажера.
2. Вы обязаны также информировать и всех остальных, кто будет пользоваться велотренажером.
3. Данный велотренажер предназначен только для домашнего использования. Не используйте его в коммерческих или учебных целях.
4. Храните велотренажер в помещении, подальше от влаги и пыли. Поместите велотренажер на ровной поверхности, на коврике для защиты поверхности пола. Убедитесь, что вокруг велотренажера есть достаточно пространства для сборки, разборки и использования велотренажера.
5. Регулярно проверяйте и хорошо подтягивайте все части велотренажера. Вовремя меняйте любые износившиеся детали.
6. Не подпускайте к тренажеру детей в возрасте до 12 лет, а также домашних животных.
7. Велотренажер нельзя использовать людям весом более 100 кг.
8. Надевайте соответствующую одежду при занятиях на велотренажере. Не надевайте чересчур свободную одежду, во избежание попадания ее в движущиеся элементы тренажера. Для защиты ног надевайте спортивную обувь.
9. Пользуйтесь велотренажером только так как описано в данном руководстве.
10. При занятиях на тренажере всегда держите спину прямо, не сутультесь.
11. Если при занятиях вы чувствуете боль или недомогание, немедленно остановите упражнения и охладитесь.
12. Данный велотренажер не имеет колес, педали будут продолжать свое вращение, пока не остановится маховик.
13. Данный тренажер соответствует классу HC.

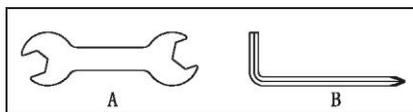
ВНИМАНИЕ: прежде чем приступить к занятиям, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет, или у кого ранее существовали проблемы со здоровьем.

СБОРКА

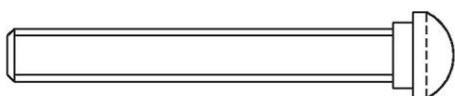
Для сборки необходимо два человека. Расположите все детали на чистой поверхности и удалите упаковочный материал. Не выкидывайте упаковочный материал, пока не закончите сборку. Для сборки необходимы инструменты:

А Гаечный ключ

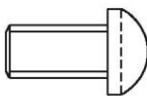
В Шестигранник



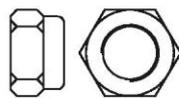
При помощи рисунка ниже определите мелкие детали необходимые для сборки. Цифра в скобках под каждым рисунком – это номер детали по СПИСКУ ДЕТАЛЕЙ, указанном на странице 13. Цифра после скобок – количество данной детали, необходимое для сборки. Примечание: некоторые мелкие детали могут быть уже установлены для транспортировки. Если какой-либо детали нет в коробке, проверьте, может быть, она уже была установлена.



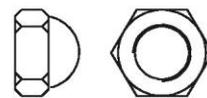
Болт с квадратным подголовком
М8Х75 (52) - 4



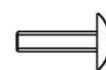
Болт М8Х15 (33) - 4



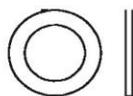
Контргайка М8 (50) - 4



Контргайка М8 (41) - 4



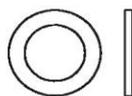
Болт М4Х10 (10) - 1



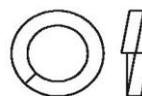
Шайба М8 (51) - 3



Шайба М8 (42) - 4



Шайба М8 (35) - 4



Разрезная шайба М8 (35) - 4

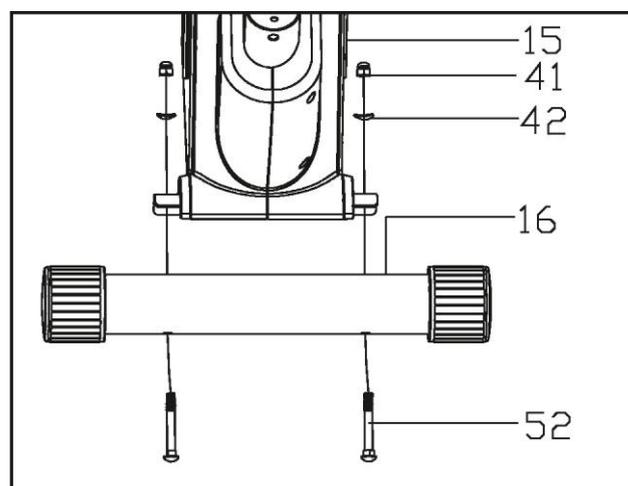


Шайба М4 (9) - 4

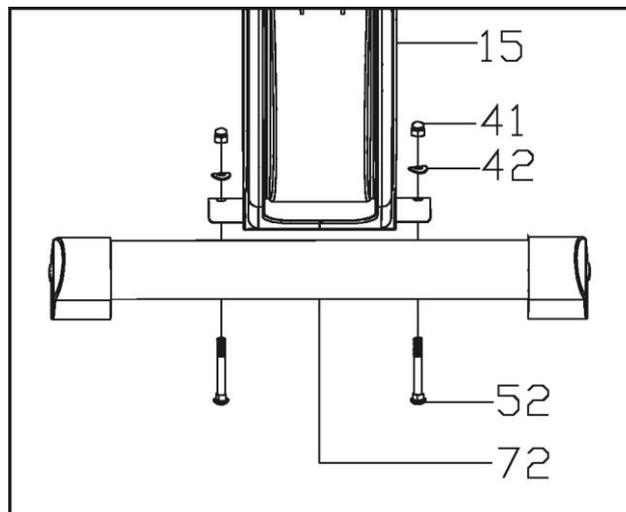


Шуруп М4Х10 (4) - 4

1. Один из сборщиков приподнимает переднюю часть Рамы (15), второй присоединяет к ней Опорный стабилизатор (16) при помощи двух болтов М8х65мм (52), двух контргаек М8 (42) и двух шайб (41).

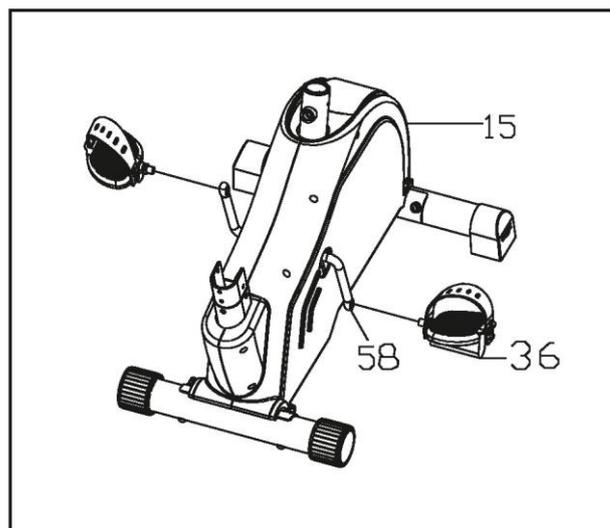


2. Один из сборщиков приподнимает заднюю часть Рамы (15), второй присоединяет к ней Опорный стабилизатор (72) при помощи двух болтов M8x75мм (52), двух контргаек M8 (42) и двух шайб (41).



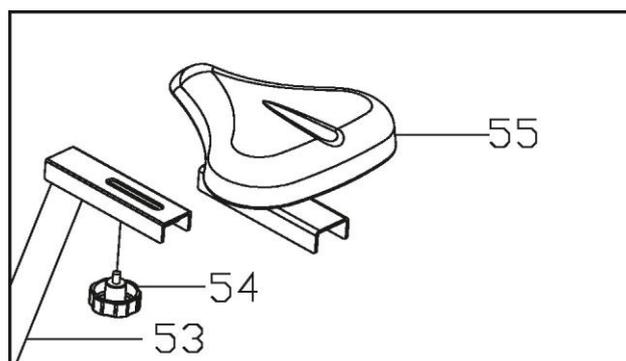
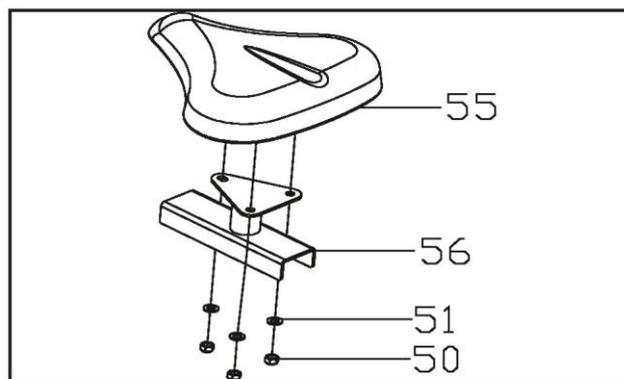
3. Возьмите Левую педаль (36), которая промаркирована буквой «L», при помощи ключа крепко прикрутите педаль против часовой стрелки на левый рычаг Кулисы (58). Прикрутите Правую педаль по часовой стрелке на правый рычаг кулисы.

Важно: Прикрутите обе педали настолько крепко, насколько возможно. После недели использования тренажера, подкрутите педали еще раз. И следите за тем, чтобы педали были хорошо прикручены постоянно.

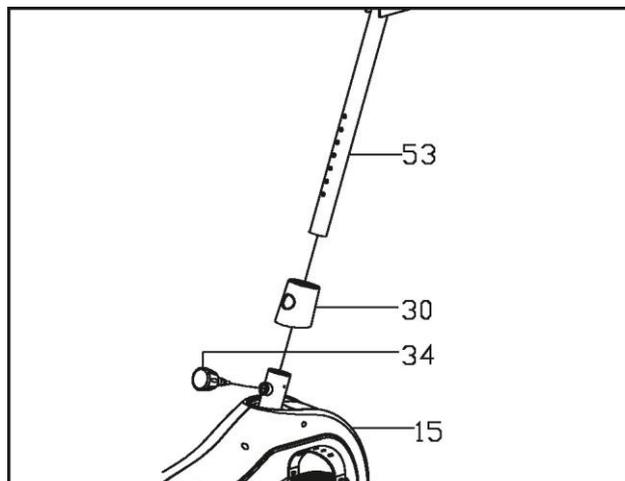


4. Установите Скобу сиденья (56) на Стойку сиденья (53) и прикрутите Ручку сиденья (54) к Скобе. Присоедините Сиденье (55) к Скобе сиденья (56) при помощи контргаек M8 (50) и трех шайб M8 (51).

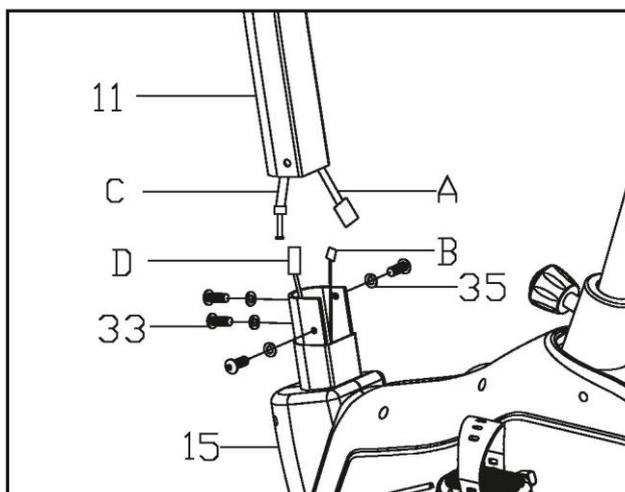
Примечание: Контргайки и шайбы должны быть уже установлены на Сиденье.



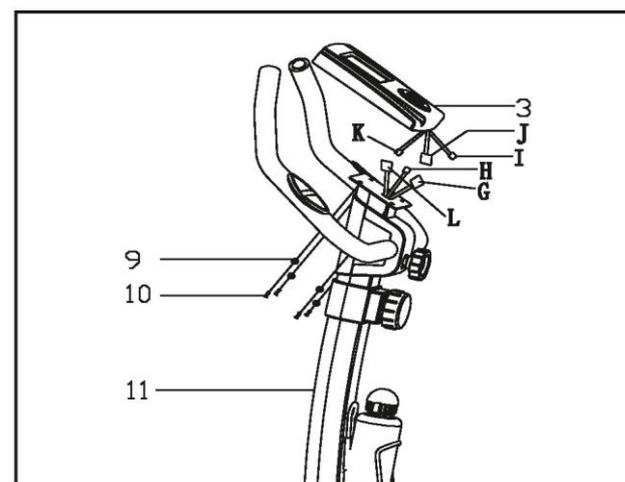
5. Поверните Ручку сиденья (34) против часовой стрелки на два-три оборота, чтобы освободить ее. Затем, потяните Ручку на себя и вставьте Стойку сиденья (53) в раму. Отпустите Ручку, и подвигайте стойку вверх-вниз, пока наконечник ручки не войдет в отверстие стойки. Затем, повернув Ручку по часовой стрелке, затяните.



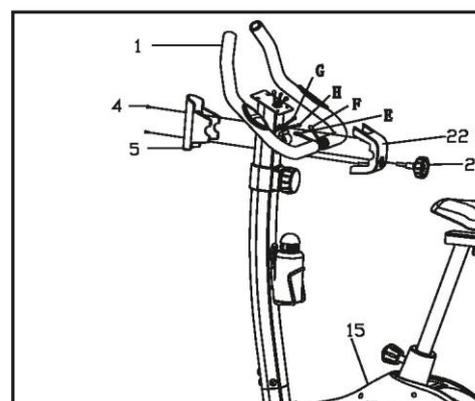
6. Один из сборщиков держит Вертикальную штангу (11) как показано на рисунке, второй соединяет верхний жгут проводов (А) с проводом скорости (В), кабель сопротивления (С) с нижним кабелем (D), избытки проводов и кабелей прячет в раму, и вставляет штангу в раму. Следите, чтобы не произошло замыкания проводов и кабелей. Присоедините штангу к раме при помощи четырех шурупов M8x15мм (33) и четырех шайб M8 (35).



7. Один из сборщиков держит Консоль (3) как показано на рисунке, второй соединяет жгут проводов консоли (I, J, K) к верхнему жгуту проводов (H, G, L). Уберите избытки проводов в штангу (11). Присоедините консоль (3) к штанге (11) при помощи четырех шурупов M4x10мм (10) и четырех шайб M4 (9). Следите, чтобы не произошло замыкания проводов и кабелей.



8. Вставьте Руль (1) между Скобой руля и штангой. Один из сборщиков держит Руль (1) как показано на рисунке, второй соединяет жгут проводов руля (E, F) и верхний жгут проводов (H, G). Уберите избытки проводов в штангу. Установите переднюю крышку руля (22) и заднюю крышку руля (5) сзади и спереди штанги и руля, и прикрутите их с помощью двух шурупов M4x10мм (4). Вставьте Ручку руля (28) в скобу руля и притяните к штанге (11).



Примечание: Ручка руля работает как ключ. Поверните ручку по часовой стрелке, потяните на себя, поверните против часовой стрелки, нажмите от себя к штанге, и поверните по часовой стрелке вновь.

9. Убедитесь, что все части и детали хорошо прикручены и закреплены, прежде чем начать упражнения.

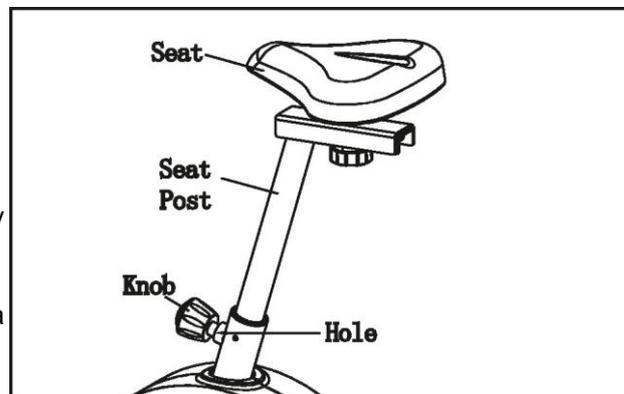
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ СТОЙКУ СИДЕНЬЯ

Для повышения эффективности упражнений, сиденье должно быть установлено на соответствующей высоте. Когда педаль находится в нижнем положении ваша нога должна иметь небольшой изгиб в колене.

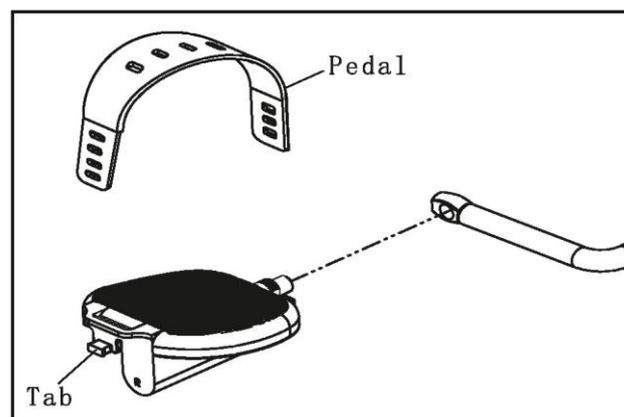
Для регулировки высоты сиденья сначала поверните ручку сиденья против часовой стрелки на два-три оборота, чтобы ослабить ее (если ручка не будет освобождена, она может поцарапать стойку). Затем, потяните ручку на себя, выставьте стойку на желаемую высоту, и отпустите ручку.

Сдвиньте стойку немного вверх или вниз пока наконечник ручки не войдет в отверстие на стойке. Затем, поверните ручку по часовой стрелке, пока не затянете.



КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕШКИ ПЕДАЛЕЙ

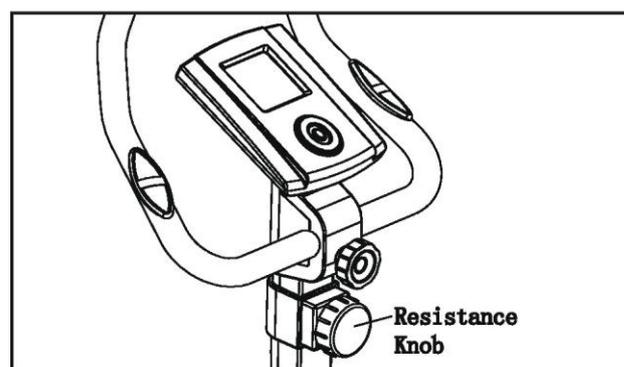
Чтобы отрегулировать ремешки педалей, потяните за концы ремешков и отстегните их от держателей на педалях. Отрегулируйте длину ремешков и пристегните концы ремешков к держателям педалей.



КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

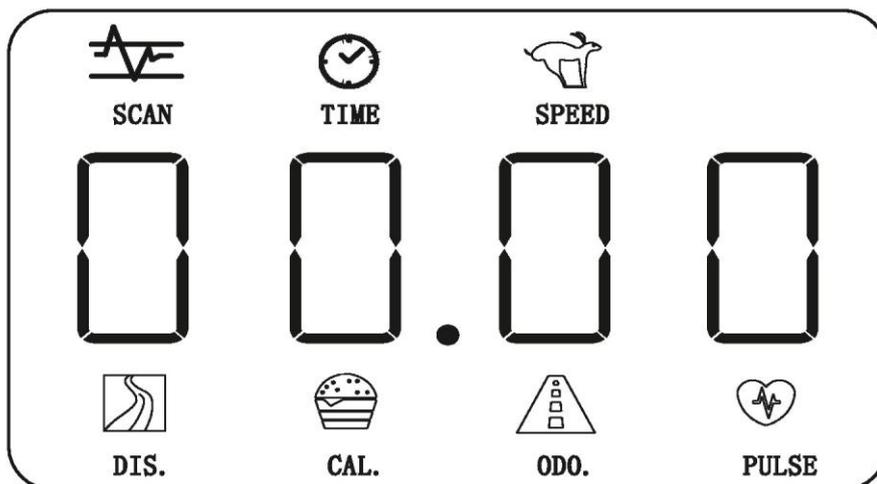
Для повышения сопротивления педалей, вращайте ручку сопротивления по часовой стрелке. Для понижения сопротивления, вращайте ручку против часовой стрелки.

Важно: Прекратите вращение ручки, когда вращение станет затруднительным, иначе вы можете ее сломать.



ДАнные КОНСОЛИ

Консоль снабжает вас информацией по упражнениям в виде следующих семи режимов.



Scan - данный режим показывает скорость, дистанцию, время, общий километраж, и количество калорий на несколько секунд каждую позицию циклично.

Speed - данный режим показывает вашу скорость движения, миль в час.

Distance - данный режим показывает дистанцию которую вы проехали, в милях.

Time - данный режим показывает время. Примечание: если вы остановите вращение педалей, режим времени встанет на паузу.

Odometer - данный режим показывает расстояние которое вы проехали с момента вставки элементов питания в консоль.

Calories - данный режим показывает примерное количество сожженных вами калорий.

Pulse - данный режим показывает ваш пульс.

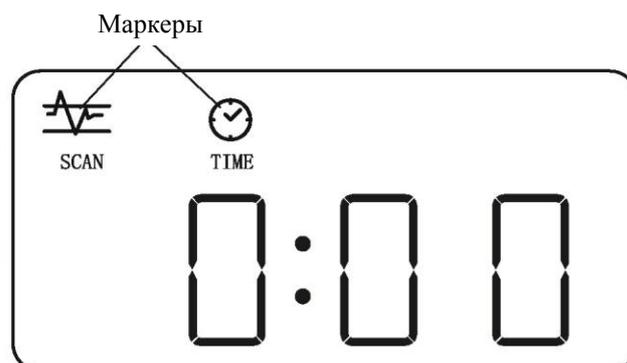
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОНСОЛЬ

Убедитесь, что в консоль вставлены элементы питания. Если на поверхности консоли есть тонкая прозрачная пленка, удалите ее. Следуйте следующим правилам:

1. Чтобы включить консоль, нажмите кнопку на консоли или начните вращение педалями. На дисплее появится информация и можно приступить к работе с консолью.

2. Выберите один из режимов:

Scan – данный режим при включении консоли выбирается автоматически. Один из маркеров режимов покажет, что выбран режим **Scan**, а второй маркер покажет, какой из режимов в данный момент отображается на дисплее. **Примечание:** Если вы выбрали другой режим, нажимайте кнопку консоли повторно для того, чтобы выбрать режим **Scan**.

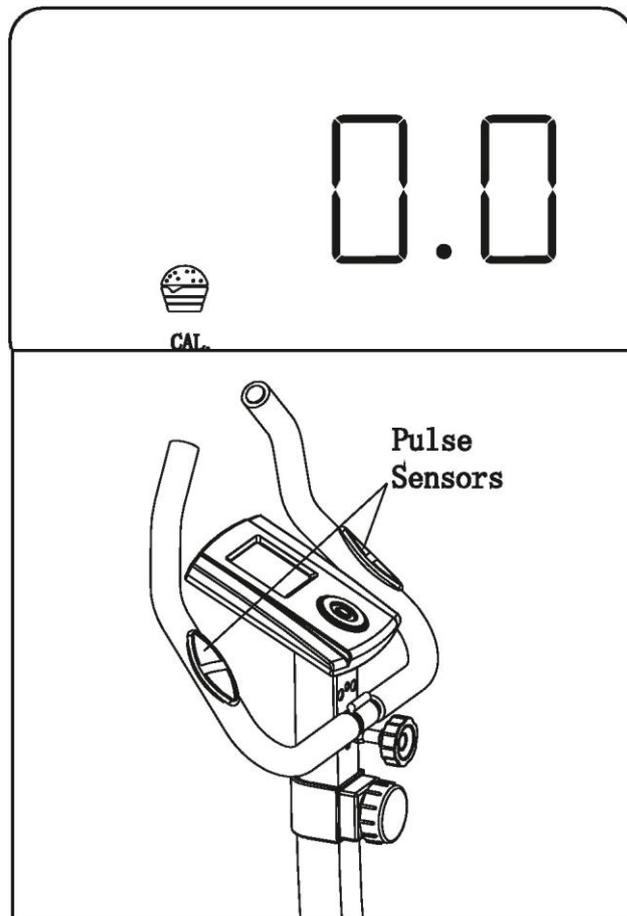


Speed, Distance, Time, Odometer или **Calories** –

для того чтобы выбрать один из этих режимов, повторно нажимайте кнопку консоли. Маркер режима покажет, какой режим в данный момент выбран. **Примечание:** Чтобы перезагрузить дисплей, нажмите кнопку консоли.

Pulse - чтобы выбрать этот режим, нажимайте кнопку консоли пока на дисплее не будет ни одного маркера. Затем, положите свои руки на рукоять таким образом, чтобы накрыть ладонями сенсоры пульса, и некоторое время не сдвигайте руки. Когда данные вашего пульса будут сняты, на дисплее появится индикатор в форме сердца, пульсирующий в такт биению сердца, а также показатели вашего пульса. Для более точных показаний вашего пульса, продолжайте держать ваши ладони на сенсорах еще около 15 секунд.

Примечание: Если на сенсорах есть тонкая пленка, удалите ее.



3. Чтобы выключить консоль, просто подождите несколько минут.

Консоль имеет функцию автоматического выключения. Если в течение нескольких минут педали не приводятся в движение, и не нажимается кнопка консоли, питание консоли автоматически выключается для экономии питания.

Замена элементов питания

Для данного дисплея необходимы два элемента питания 1,5 В, размера AA. Если изображение дисплея становится плохо видимым, необходима замена элементов питания. Откройте крышку отсека элементов питания на задней стороне дисплея, произведите замену, закройте крышку.



Утилизация элементов питания

Элементы питания не являются обычным мусором. Как потребитель вы обязаны возвращать использованные элементы питания на пунктах сбора в месте вашего проживания или туда, где приобретают использованные элементы питания.



Мы рекомендуем использовать щелочные элементы питания

На элементах питания, содержащих опасные вещества есть следующие сокращения:

Pb – элемент питания содержит свинец

Cd – элемент питания содержит кадмий

Hg – элемент питания содержит ртуть



Pb



Cd



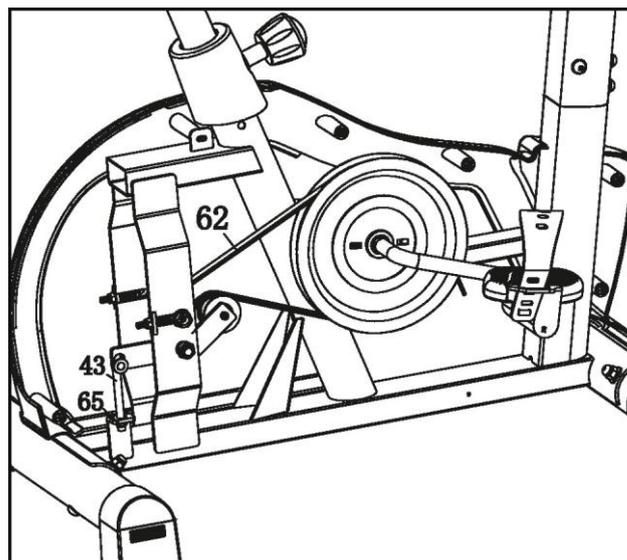
Hg

ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Регулярно проверяйте и хорошо подтягивайте все части велотренажера. Вовремя меняйте любые износившиеся детали. Для чистки велотренажера используйте мягкую тряпку и небольшое количество чистящего вещества. Важно: Во избежание повреждения консоли, не допускайте попадания на консоль жидкостей и прямых солнечных путей.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

Если вы чувствуете, что педали проскальзывают, даже если сопротивление поставлено на самом высоком уровне, возможно, ослаб ремень привода (62). В этом случае снимите оба боковых щитка и поверните контргайку M8 (65) до тех пор, пока ремень привода (62) не будет натянут достаточно хорошо. Закройте боковые щитки.



НЕИСПРАВНОСТИ СЕНСОРОВ ПУЛЬСА

Старайтесь не снимать рук с сенсоров пульса. Чрезмерные движения могут исказить данные пульса. Не сжимайте металлизированные контакты слишком сильно, это может исказить данные пульса. Для получения наиболее аккуратных данных пульса, сожмите металлизированные контакты примерно на 15 секунд. Держите контакты чистыми. Можно чистить их мягкой тряпочкой со спиртом.

ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ

Следующие правила помогут вам спланировать ваши упражнения. Помните, что надлежащее питание и отдых важны для достижения результатов.

Внимание: Прежде чем приступить к любой программе упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет, или у кого ранее существовали проблемы со здоровьем. Сенсоры пульса не являются медицинским прибором. Самые разные факторы могут повлиять на точность прочтения данных пульса. Сенсоры предназначены только в качестве вспомогательного средства для определения частоты сердцебиения в целом.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

В зависимости от того, хотите вы ли просто сжечь жир или усилить вашу сердечно-сосудистую систему, главным для достижения нужного результата будет правильно выбранная интенсивность упражнений. Правильная интенсивность может быть выбрана при помощи выбора соответствующего сердечного пульса. Таблица внизу показывает рекомендуемые показания пульса для сжигания жира, максимального сжигания жира, и кардиостимулирующих (аэробных) упражнений.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Чтобы определить правильный пульс для себя, для начала найдите свой возраст внизу таблицы (возраст округленно разделен на каждые десять лет). Затем взгляните на три цифры над показателем вашего возраста. Эти три цифры – это ваша «зона нагрузок». Нижняя цифра – рекомендуемый пульс для сжигания жира, средняя цифра – рекомендуемый пульс для максимально быстрого сжигания жира, и верхняя цифра – рекомендуемый пульс для аэробного упражнения.

СЖИГАНИЕ ЖИРА

Для оптимального процесса сжигания жиров, вы должны в течение определенного отрезка времени двигаться на сравнительно низком уровне сердцебиения. В течение первых нескольких минут упражнения ваш организм использует в качестве энергии легко доступные углеводные калории. Только по истечении нескольких минут упражнения, ваше тело исчерпав углеводные запасы, начинает сжигать отложенные жировые калории для получения энергии. Если ваша цель – сжечь калории, настройте ваш нагрузку во время занятий таким образом, чтобы ваш пульс был в районе нижней границы вашей «зоны нагрузок». Для максимального сжигания жира, усиливайте нагрузку пока ваш пульс не достигнет средней цифры частоты сердцебиения.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Если ваша задача - укрепить вашу сердечно-сосудистую систему, ваши упражнения должны быть «аэробными». Аэробные упражнения – это деятельность, требующая поступления большого количества кислорода в организм в течение продолжительного отрезка времени. Это повышает требование к сердцу по прокачке крови к мышцам и требование к легким по насыщению крови кислородом. Для аэробных упражнений установите нагрузку таким образом, чтобы ваш пульс был в районе верхней частоты сердцебиения.

ЗАНЯТИЯ

Каждое занятие должно включать в себя три этапа:

Разминка, состоящая из 5-10 минут потягиваний и легких упражнений. Правильная разминка поднимает температуру вашего тела, учащает пульс и кровообращение, и подготавливает ваше тело к основному упражнению.

Упражнение в зоне ваших нагрузок, состоящее из 20-30 минут упражнения с пульсом в зоне ваших нагрузок. (В течение первых недель программы занятий не держите ваш пульс в зоне ваших нагрузок более 20 минут.)

Охлаждение, состоящее из 5-10 минут потягиваний. Это улучшит гибкость ваших мышц и поможет избежать посттренировочных проблем.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

Для улучшения вашего состояния, спланируйте занятия три раза в неделю, с однодневным периодом для отдыха между занятиями. После нескольких месяцев занятий, вы можете перейти к пяти занятиям в неделю, если пожелаете. Помните, главный ключ к успеху – это сделать занятия регулярными и приносящими радость в вашей повседневной жизни.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ РАСТЯЖКИ

Правильная форма для нескольких основных растяжек показана на рисунках справа. Движения должны быть медленными.

1. Касание пальцев ног.

Встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях. Медленно наклонитесь вперед и, расслабив плечи и спину, дотянитесь до пальцев ног. Задержитесь в этом положении на 15 секунд.

Выпрямитесь. Повторите 3 раза.

Растяжка: поджилок, тыльной стороны колен и спины.

2. Растяжка поджилок.

Сядьте, вытянув одну ногу вперед. Вторую ногу подожмите к себе и уприте подошвой к внутренней стороне бедра вытянутой ноги. Достаньте руками пальцев вытянутой ноги. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.

Растяжка: поджилок, нижней части спины и паха.

3. Растяжка икр и ахиллова сухожилия.

Встаньте перед стеной. Одну ногу выставьте перед другой. Не отрывая подошву задней ноги от пола и, держа заднюю ногу прямо, вытяните руки и положите ладони на стену. Затем слегка согните переднюю ногу в колене и наклонитесь вперед к стене. Задержитесь секунд на 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для более полной растяжки ахиллова сухожилия сгибайте в колене также и заднюю ногу.

Растяжка: икр, ахиллова сухожилия и лодыжек.

4. Растяжка четырехглавых мышц бедра.

Упритесь одной рукой на стену для сохранения равновесия. Второй рукой захватите сзади ногу и притяните ее пятку к ягодицам настолько насколько возможно. Задержитесь секунд на 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.

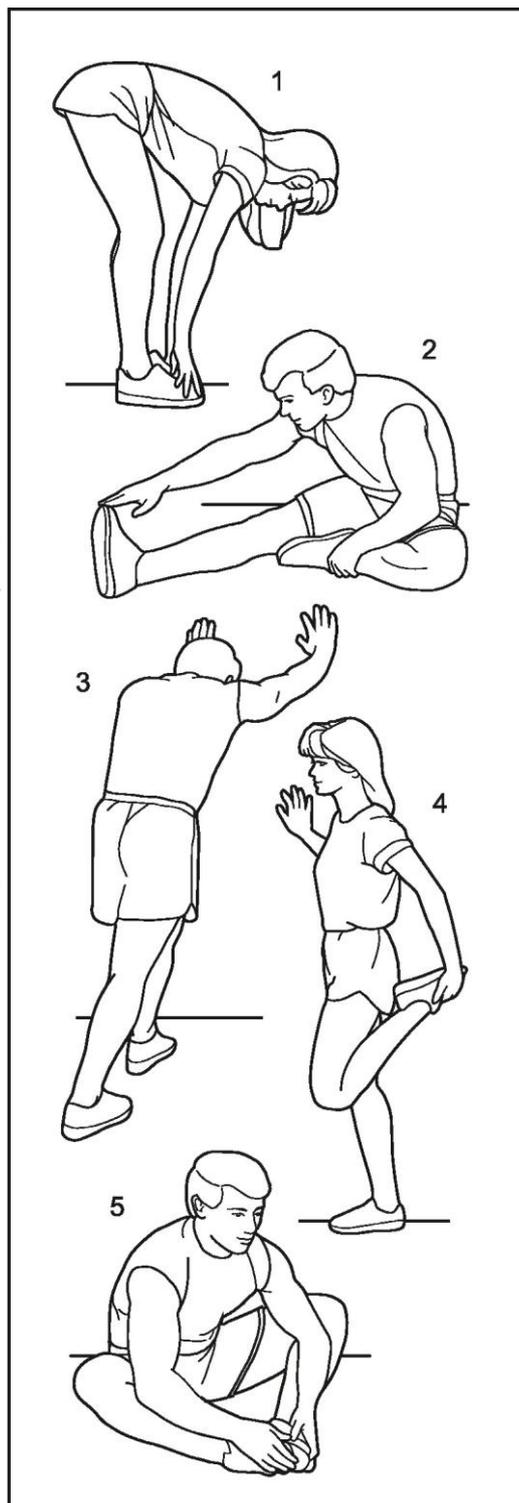
Растяжка: четырехглавых мышц бедер.

5. Растяжка внутренней части бедра.

Сядьте раздвинув колени в стороны а подошвы ног прижав друг к другу. Подтяните ваши ноги в район паха настолько насколько возможно. Задержитесь секунд на 15, затем расслабьтесь.

Повторите 3 раза.

Растяжка: четырехглавых мышц бедер.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ Модель SC-B001

№ по списку	Кол-во	Описание	№ по сп.	Кол-во	Описание
1	1	Руль	38	2	Рым-болт
2	2	Оболочка	39	2	U - образная скоба
3	1	Консоль	40	2	Контргайка М6
4	2	Шуруп М4Х10	41	4	Гайка М8
5	1	Задняя крышка руля	42	4	Арочная шайба М8
6	1	Болт М5Х55	43	2	Болт натяжного ролика
7	1	Шайба М5	44	1	Маховик
8	1	Rear Resistance Knob/Cable	45	1	Стопорное кольцо М8
9	4	М4 Washer	46	1	Натяжной ролик
10	4	Болт М4х10	47	1	Комплект кулисы - 6
11	1	Вертикальная штанга	48	1	Комплект кулисы - 7
12	1	Ручка сопротивления (спереди)	49	1	Шкив
13	1	Кабель сопротивления	50	4	Контргайка М8
14	1	Держатель бутылки с водой	51	3	Шайба М8
15	1	Рама	52	4	Болт М8Х75
16	1	Передний стабилизатор	53	1	Стойка сиденья
17	2	Заглушка стабилизатора	54	1	Ручка сидения
18	1	Комплект кулисы - 1	55	1	Сиденье
19	1	Комплект кулисы - 2	56	1	Скоба сиденья
20	1	Комплект кулисы - 3	57	1	Правая педаль
21	1	Левый боковой щиток	58	1	Кулиса
22	1	Передняя крышка руля	59	1	Контргайка М10
23	1	Комплект кулисы - 4	60	1	Правый боковой щиток
24	1	Комплект кулисы - 5	61	1	Рычаг натяжного ролика
25	2	Заглушка руля	62	1	Ремень привода
26	2	Сенсоры пульса	63	2	Заглушка стабилизатора
27	2	Шуруп М4х16	64	1	Задний щиток
28	1	Ручка руля	65	1	Контргайка М8
29	1	Бутылка с водой	66	1	Нижний кабель
30	1	Чехол стойки сиденья	67	1	Провод пульса
31	1	Втулка стойки сиденья	68	1	Провод скорости
32	2	Шуруп М4Х19	69	1	Верхний жгут проводов
33	4	Болт М8Х15	70	10	Шуруп М4Х19
34	1	Ручка сиденья	71	2	Шуруп М3Х8
35	4	Разрезная шайба М8	72	1	Задний стабилизатор
36	1	Левая педаль	#	-	Руководство по эксплуатации
37	2	Гайка М10	#	-	Пакет со смазкой
			#	—	Ключ-шестигранник

Примечание: Знак "#" показывает не иллюстрированные части. Спецификации могут быть изменены без предварительного уведомления.

ПЛАН-СХЕМА модели НВ-8188НР

