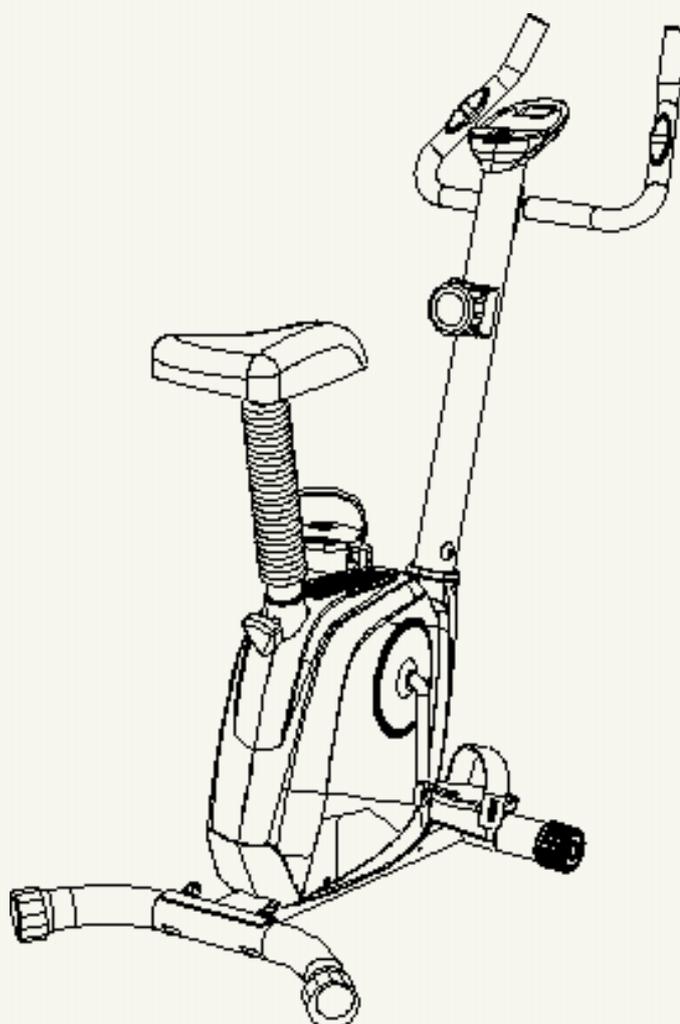


**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

НВ-8244НР 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

<i>4</i>	■	Вступление
<i>6</i>	■	Диаграмма составных частей
<i>7</i>	■	Список составных частей
<i>8</i>	■	Комплект крепежа
<i>9</i>	■	Регулировка тренажера
<i>10</i>	■	Инструкция по сборке тренажера
<i>14</i>	■	Эксплуатация компьютера
<i>15</i>	■	Правила содержания тренажера
<i>16</i>	■	Разминка

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы благодарим Вас за выбор продукции HOUSEFIT. В последнее десятилетие аэробные тренировки стали 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.

ДОРОГОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Спасибо за приобретение велотренажёра HB-8244HP. Он безопасен и надежен в эксплуатации.

Внимательно изучите инструкцию перед началом использования тренажера и, в частности, уделите особенное внимание разделу безопасности, убедитесь в правильности использования и эксплуатации.

Сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего срока эксплуатации и обращайтесь к ней по мере необходимости.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Этот тренажёр сконструирован 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 надевайте 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.
 - Пожалуйста, перед использованием убедитесь, что все винты и гайки надежно закреплены. **Обратите внимание:** винты и гайки могут разболтаться со временем, и поэтому мы советуем бы вам проверять тренажёр перед тренировкой, это для вашей же безопасности.

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.

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 неработанного 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.

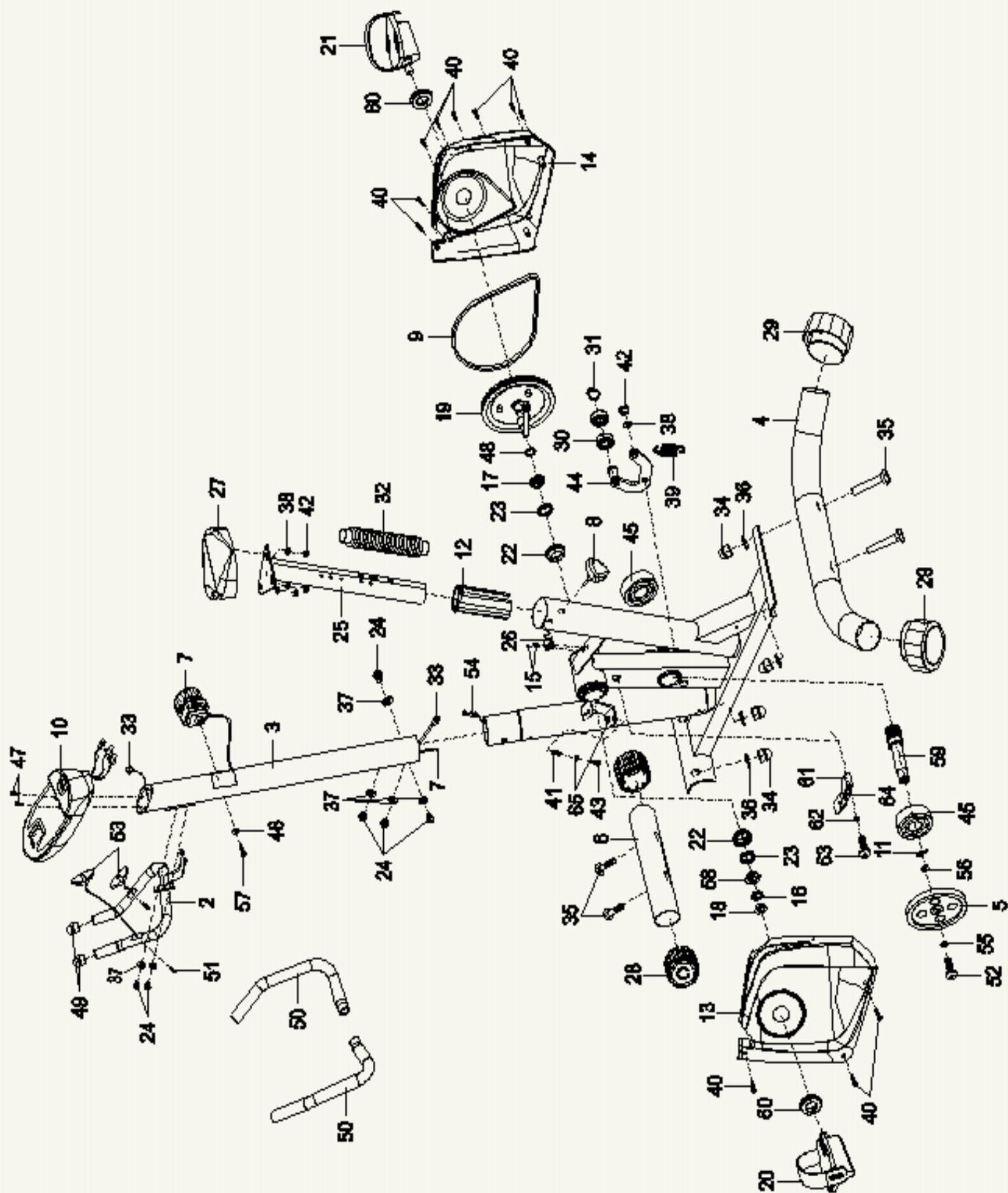
ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

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

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ
СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ.

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

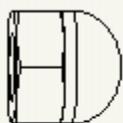


СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

<i>№</i>	<i>Название</i>	<i>К- во</i>	<i>№</i>	<i>Название</i>	<i>К- во</i>
001	Основная рама Ø50x1.5t	1	033	Сенсорный провод (длина 110см)	1
002	Руль Ø25x1.5t	1	034	Колпачковая гайка М10	4
003	Стойка руля L650xØ50	1	035	Каретный болт М10x60	4
004	Задний стабилизатор Ø50x1.5x523mm	1	036	Большая изогнутая шайба Ø10	4
005	Маховик Ø203	1	037	Изогнутая шайба Ø18x Ø8x1.5t	6
006	Передний стабилизатор Ø50x1.5x360mm	1	038	Шайба Ø18x Ø8x1.5t	4
007	Ручка регулирования нагрузки (длина 50см)	1	039	Большая пружина	1
008	Ручка подседельной стойки М12xL40	1	040	Шуруп ST4x16	11
009	Ремень 280J4	1	041	Малая пружина	1
010	Компьютер	1	042	Нейлоновая гайка М8	4
011	Волнистая шайба	1	043	Болт с шестигранной головкой М5x30	1
012	Втулка подседельной стойки	1	044	Маятниковый рычаг	1
013	Левый кожух	1	045	Подшипник 6000-2Z	2
014	Правый кожух	1	046	Большая шайба Ø5x Ø20x1.5t	1
015	Шуруп ST3x10	2	047	Болт М4x12	2
016	Шайба Ø34.5x23x2.5t	1	048	Шайба Ø24x Ø40x3t	1
017	Гайка подшипника I 15/16"	1	049	Заглушка для руля Ø25	2
018	Шестигранная гайка 7/8"	1	050	Мягкие накладки Ø30x Ø24x455	2
019	Ременной шкив с шатуном Ø200J6	1	051	Шуруп ST4.2x20	2
020	Левая педаль JD-12А	1	052	Болт с крестообразным шлицем М8x16	1
021	Правая педаль JD-12А	1	053	Пульсометр с проводом (длина75см)	2
022	Втулка подшипника	2	054	Провод нагрузки (длина 115см)	1
023	Шарикоподшипник	2	055	Шайба Ø12x Ø6x1.5t	1
024	Болт с шестигранным отверстием в головке М8x16	6	056	Шайба Ø22.5x Ø17.5xТ3	1
025	Седельная стойка 38x1.5t	1	057	Болт с крестообразным шлицем М5x45	1
026	Датчик с проводом (длина 55см)	1	058	Гайка подшипника II 13/16"	1
027	Сиденье	1	059	Ось	1
028	Опорная ножка переднего стабилизатора Ø50	2	060	Колпачок Ø60x Ø27xТ7	2

029	Регулируемая опорная ножка заднего стабилизатора Ø50	2	061	Скоба магнита	1
030	Малый подшипник	2	062	Шайба Ø10x Ø5.5xT1.5	1
031	Пружинный зажим	1	063	Болт с крестообразным шлицем M5x8	1
032	Компенсатор седельной стойки	1	064	Магнит	3
			065	Шестигранная гайка M5	2

КОМПЛЕКТ КРЕПЕЖА



(34) Колпачовая гайка M10 (4шт)



(35) Каретный болт M10x60 (4шт)

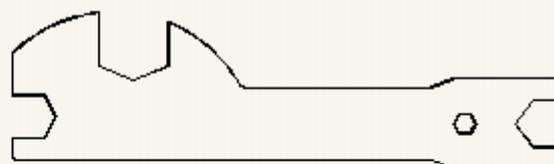


(36) Большая изогнутая шайба Ø10 (4шт)

ИНСТРУМЕНТЫ



5mm Крестообразная отвертка (1шт)



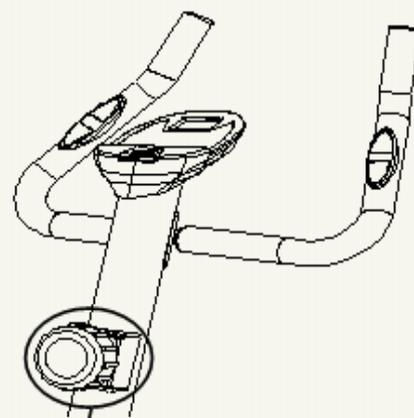
Универсальный ключ (1шт)

РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

Регулирование нагрузки.

Чтобы повысить уровень нагрузки, поверните ручку регулирования нагрузки по часовой стрелке.

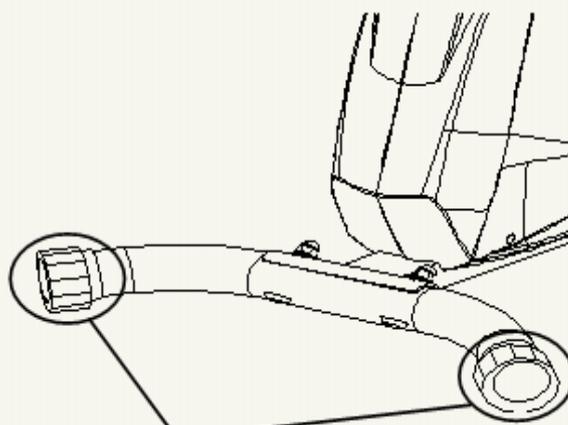
Чтобы уменьшить уровень нагрузки, поверните ручку регулирования нагрузки против часовой стрелки.



Ручка регулирования нагрузки

Регулирование опорных ножек.

Настройте регулируемые опорные ножки заднего стабилизатора, чтобы выровнять положение велотренажера.

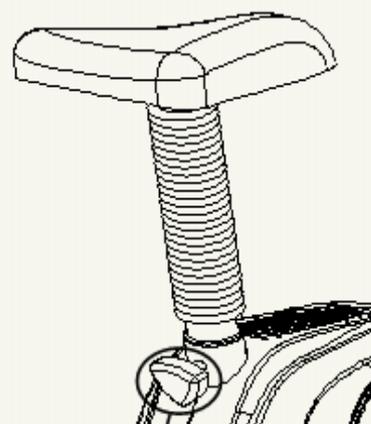


Регулируемые опорные ножки

Регулирование высоты сиденья.

Ослабьте ручку подседельной стойки и поверните ее против часовой стрелки, чтобы отрегулировать высоту подседельной стойки. Выбрав нужную высоту, крепко затяните ручку подседельной стойки по часовой стрелке.

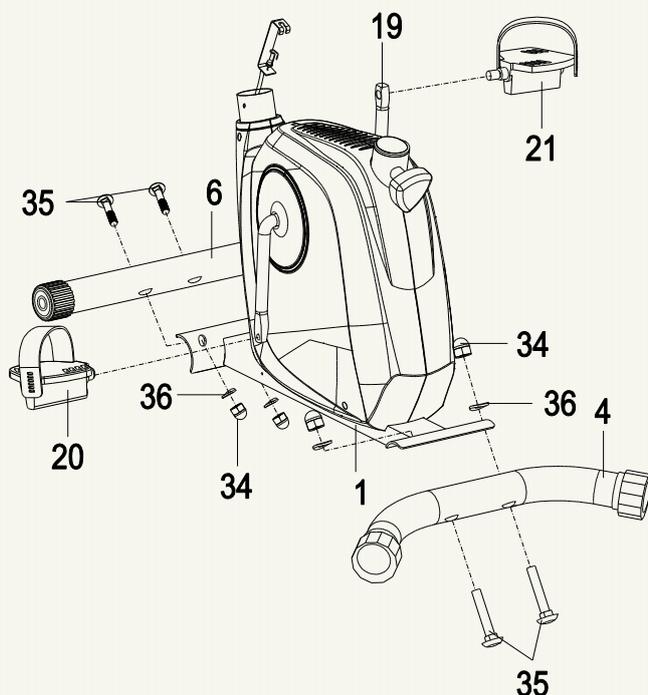
ВНИМАНИЕ! При регулировании высоты подседельной стойки, убедитесь, что втулка не выходит за границы шкалы, указанной на подседельной стойки.



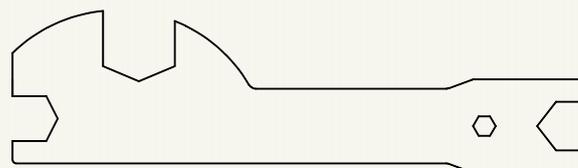
Ручка подседел. стойки

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1: Установка переднего\заднего стабилизаторов и правой\левой педалей.



Tool:



Универсальный
ключ

Расположите передний стабилизатор (6) напротив основной рамы (1).

Прикрепите передний стабилизатор (6) к передней скобе основной рамы (1), с помощью 2 колпачковых гаек (34), 2 каретных болтов (35) и 2 больших изогнутых шайб (36).

Расположите задний стабилизатор (4) сзади основной рамы (1).

Прикрепите задний стабилизатор (4) к задней скобе основной рамы (1), с помощью 2 колпачковых гаек (34), 2 каретных болтов (35) и 2 больших изогнутых шайб (36).

Для закрепления колпачковых гаек используйте универсальный ключ.

Установка педалей

Правая педаль и правый рычаг педали помечены буквой R. Левая педаль и левый рычаг педали помечены буквой L.

Вставьте рычаг левой педали (20) в резьбовое отверстие в левом шатуне (19). До упора закрутите рукой рычаг педали (против часовой стрелки).

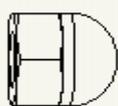
ПРИМЕЧАНИЕ: не закручивайте рычаг педали по часовой стрелке, иначе вы сорвете резьбу.

Затяните рычаг левой педали универсальным ключом.

Вставьте рычаг правой педали (21) в резьбовое отверстие в правом шатуне (19). До упора закрутите рукой рычаг педали (по часовой стрелке).

Затяните рычаг правой педали универсальным ключом.

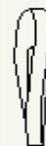
Крепежный набор



(34) Колпачовая гайка M10 (4шт)

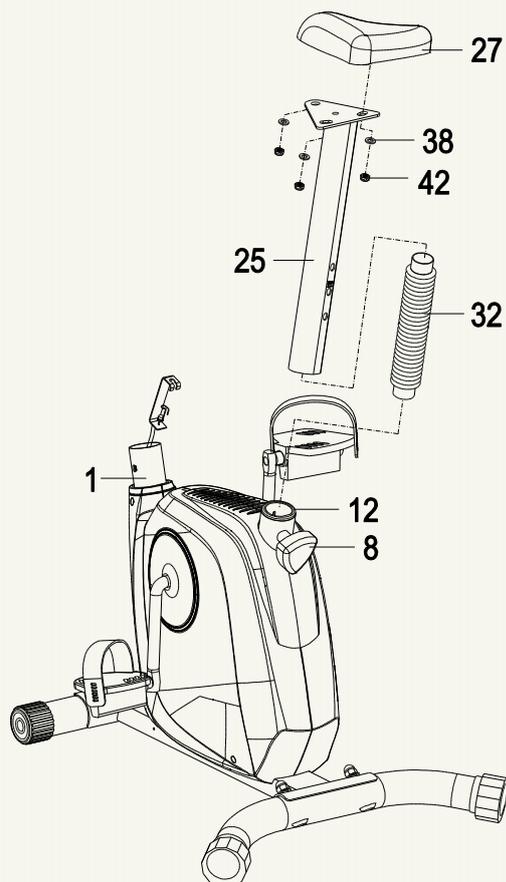


(35) Каретный болт M10x60 (4шт)

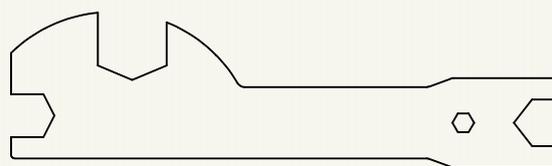


(36) Большая изогнутая шайба Ø10 (4шт)

ШАГ 2: Установка седельной стойки, компенсатора и сиденья.



Tool:



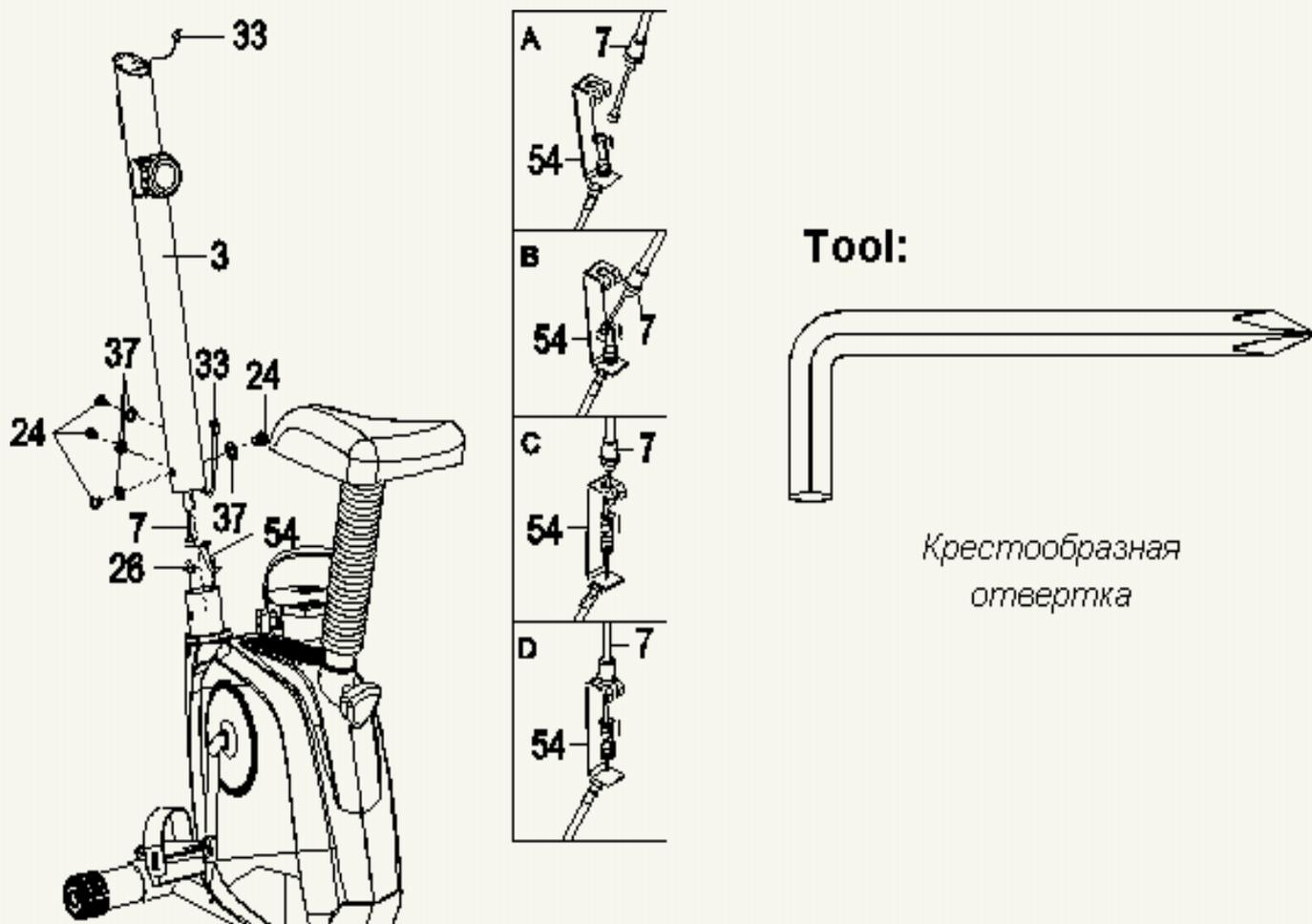
Универсальный
ключ

Удалите 3 шайбы (38) и 3 нейлоновые гайки (42) с нижней части сиденья (27). Используйте для этого универсальный ключ.

Центрируйте отверстия на нижней части сиденья (27) с отверстиями в верхней части седельной стойки. Закрепите ранее удаленными 3 шайбами (38) и 3 нейлоновыми гайками (42). Затяните нейлоновые гайки универсальным ключом.

Вставьте компенсатор (32) в седельную стойку (25). Удалите ручку подседельной стойки (8) из основной рамы (1). Вставьте седельную стойку (25) во втулку подседельной стойки (12), которая находится в опоре основной рамы (1). Закрепите конструкцию ручкой подседельной стойки (8), вставив ее в опору основной рамы. Затяните ее по часовой стрелке, чтобы зафиксировать седельную стойку (25) в удобном для вас положении.

ШАГ 3: Установка стойки руля.

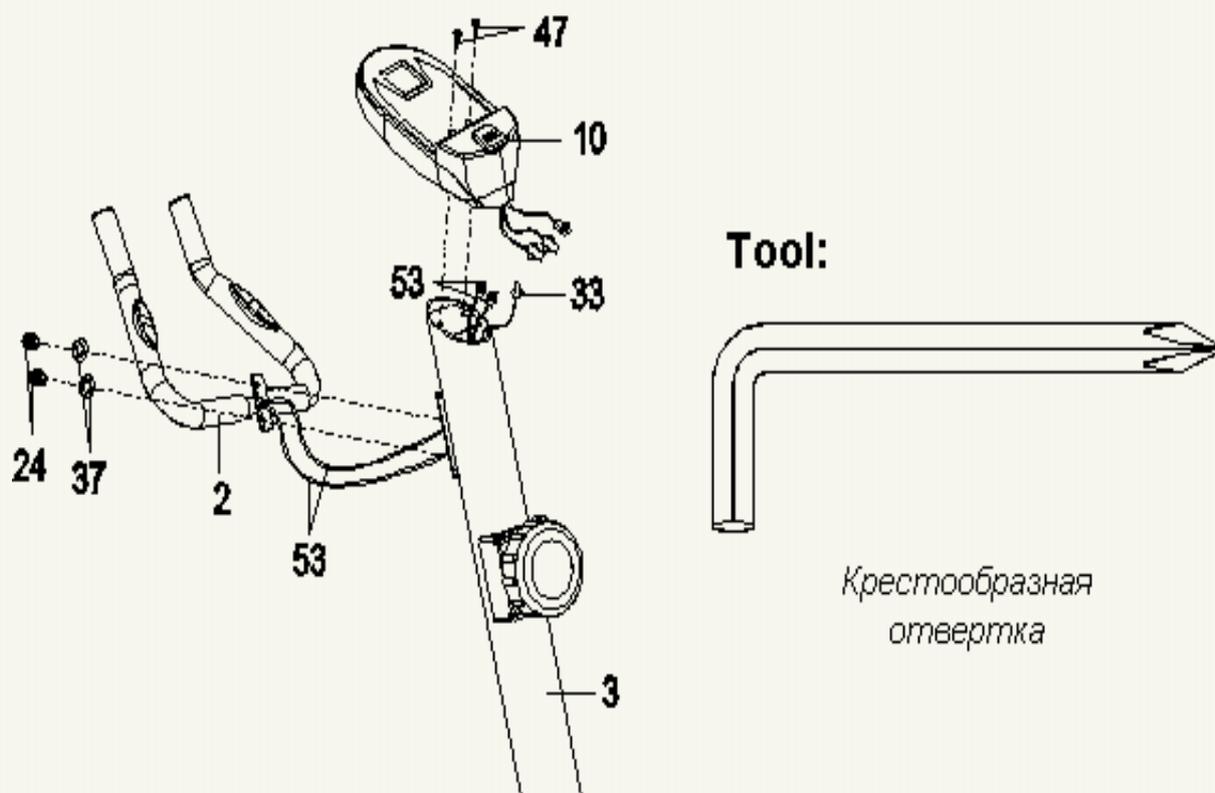


Удалите из основной рамы (1) 4 болта (24) и 4 изогнутые шайбы. Используйте крестообразную отвертку. Соедините провод датчика (26), находящийся в основной раме (1), с сенсорным проводом (33), находящимся в стойке руля (3). На этом этапе, собирать тренажер, рекомендуется вдвоем. Один человек должен держать стойку руля (3), а другой, соединять провода.

Вставьте конец провода ручки регулирования нагрузки (7) в зажим провода нагрузки (54), как показано на рисунке А. подтяните провод ручки регулирования нагрузки (7) вверх и вставьте его в паз металлической скобы провода нагрузки (54), как показано на рисунке В. Вставьте металлический ниппель провода (7) в отверстие, находящееся в конце паза металлической скобы провода нагрузки (54), как показано на рисунке С. Полностью соедините провод (7) с проводом нагрузки (54), как показано на рисунке D. Осторожно введите провода в основную раму (1), устанавливая стойку руля (3) в тубу основной рамы (1). Закрепите конструкцию, используя прежде удаленные 4 болта (24) и 4 изогнутые шайбы (37).

Для следующего шага, используйте крестообразную отвертку. Для того, чтобы надежно зафиксировать стойку руля (3), сначала затяните 2 болта (24) с передней стороны основной рамы (1), затем затяните оставшиеся 2 болта (24) с боковой стороны.

ШАГ 4: Установка руля и компьютера.



Удалите 2 болта (24) и 2 изогнутые шайбы (37) из стойки руля (3). Используйте крестообразную отвертку.

Вставьте провода пульсометра (53) в отверстие в стойке руля (3), затем вытяните их из верхней части стойки руля (3). Используя прежде удаленные 2 болта (24) и 2 изогнутые шайбы (37), присоедините руль (2) к стойке руля (3). Используйте крестообразную отвертку.

Удалите 2 болта (47) из компьютера (10) с помощью крестообразной отвертки.

Соедините сенсорный провод (33) и провода пульсометра (53) с проводом, идущим из компьютера (10). Вложите провода в стойку руля (3). Присоедините компьютер (10) к верхней части стойки руля (3), используя ранее удаленные 2 болта (47). Затяните болты крестообразной отверткой.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА



Чтобы включить компьютер, нажмите на кнопку «вид», или просто начните тренировку. Если вы оставите компьютер на 4-5 мин без действия, то он выключится автоматически.

Функции кнопок

Нажмите на кнопку «вид», чтобы выбрать функцию компьютера. Чтобы обнулить все значения (кроме одометра), нажмите и удерживайте течение 3 сек кнопку «вид».

Функции компьютера

SCAN (СКАН) : показывает все функции по очереди, с интервалом в 5 сек.

Примечание: если вы не хотите использовать функцию скан, нажмите на кнопку «вид», чтобы выбрать одну из других функций.

TMR (ВРЕМЯ) : показывает время, затраченное на тренировку в мин и сек.

KM (СКОРОСТЬ) : показывает текущую скорость

CAL (КАЛОРИИ) : показывает приблизительное кол-во калорий, потраченных за время тренировки. (Данное значение является приблизительным, и служит для того, чтобы пронаблюдать изменения во время разных сессий тренировок. Оно не может использоваться в медицинских целях)

P (ПУЛЬС) : во время тренировки, удерживайте ладони на пульсометрах, чтобы узнать текущую частоту пульса.

DIS (РАССТОЯНИЕ) : показывает расстояние пройденное за время тренировки.

ODO (ОДОМЕТР) : показывает общее расстояние, пройденное за время тренировок. Значение одометра можно обнулить, только если вытащить батарейки из компьютера.

Установка батареек

1. снимите крышку батарейного отсека на задней части компьютера
2. установите 2 батарейки типа AAA
- 3 убедитесь, что батарейки правильно расположены
4. закройте крышку
5. если показания дисплея неразборчивые или видны частично, удалите батарейки и подождите 15 сек, прежде чем переустановить их.

Правила содержания тренажера

Не используйте абразивные материалы и растворители для чистки пластмассовых частей. Протирайте тренажер чистой влажной мягкой тканью. Избегайте попадания влаги на компьютер, это может привести к его повреждению. Не оставляйте тренажер под прямыми солнечными лучами, это может повредить экран компьютера и тренажер. Проверяйте каждую неделю, чтобы все болты и гайки были плотно затянуты. Храните тренажер в сухом чистом месте, вне досягаемости для детей.

Устранение неисправностей

<i>ПРОБЛЕМА</i>	<i>РЕШЕНИЕ</i>
Тренажер неустойчив во время эксплуатации	Настройте регулируемые опорные ножки заднего стабилизатора, чтобы выровнять положение тренажера.
Нет показаний на дисплее компьютера	<ol style="list-style-type: none">1. Снимите компьютер и проверьте, чтобы провода идущие от компьютера, были правильно соединены с проводами идущими из стойки руля.2. Проверьте, правильно ли установлены батарейки.3. Возможно, батарейки сели. Вставьте новые батарейки
Не отображается частота пульса или же пульс хаотичный, непостоянный	<ol style="list-style-type: none">1. Проверьте, хорошо ли соединены провода пульсометра.2. Во время проверки частоты пульса, для более точного показания, держите обе ладони на пульсометрах.3. Не держитесь за пульсометры слишком сильно.
Во время использования, тренажер издает скрипучий звук	Возможно, разболтались болты. Проверьте все болты и гайки. При необходимости затяните их.

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.

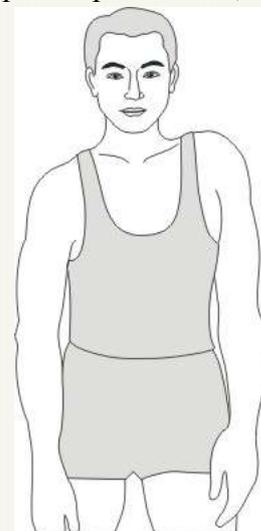


Наклоны головы

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.

