

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

## HB-8054R МАГНІТНИЙ ГОРИЗОНТАЛЬНИЙ ВЕЛОТЕНАЖЕР



---

Будь здоровий! Будь у формі!

HouseFit

## **ВАЖЛИВО:**

**Уважно прочитайте всі інструкції перед тим, як використовувати даний тренажер!**

Збережіть цей посібник користувача для отримання в подальшому довідкової інформації. Технічні характеристики цього товару можуть відрізнятися від цієї фотографії та можуть бути змінені без попереднього повідомлення.

## **ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**

**Використовуючи це обладнання, необхідно завжди дотримуватись основних заходів безпеки, включаючи такі інструкції з техніки безпеки:**

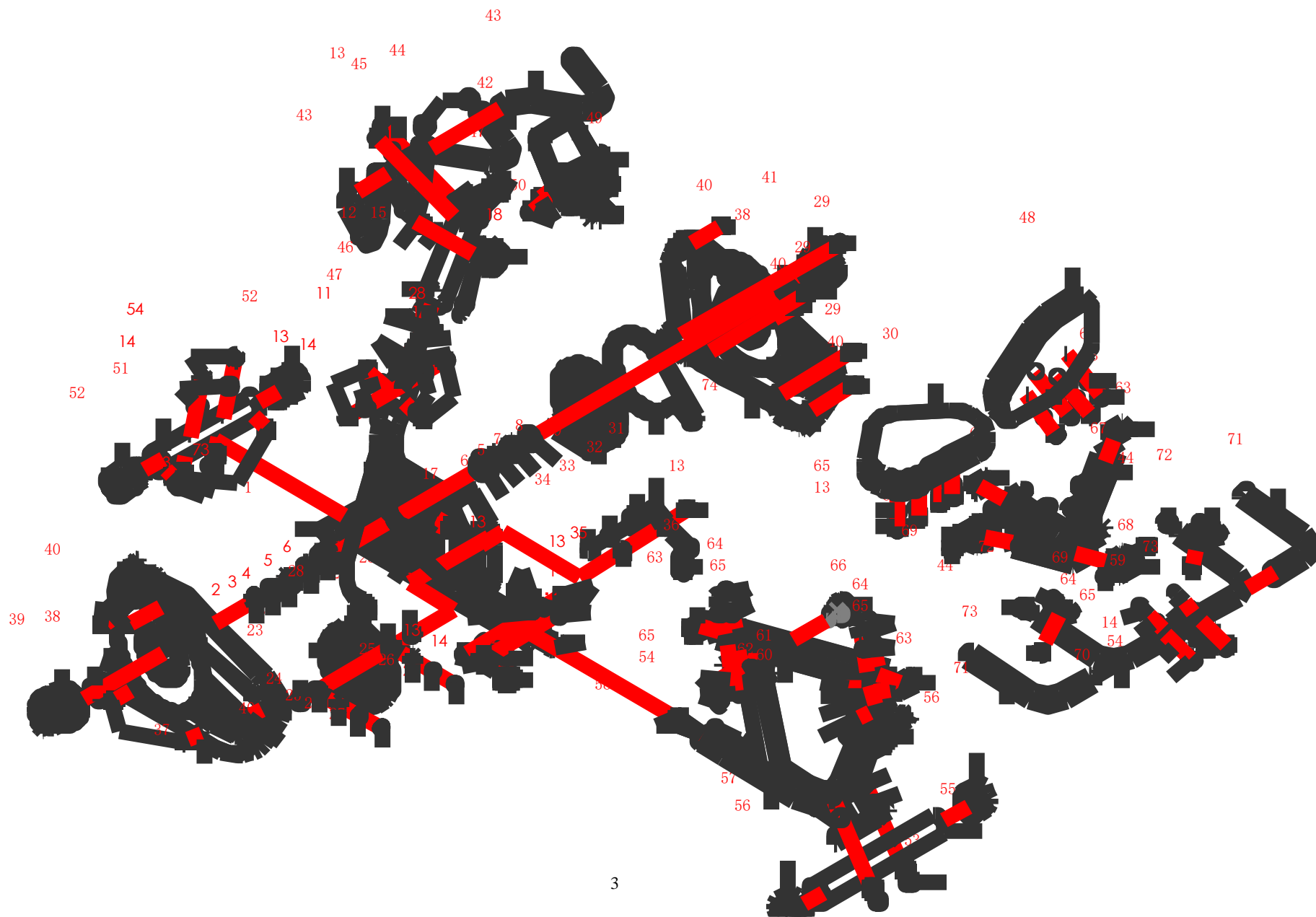
**Прочитайте всі інструкції перед використанням цього обладнання.**

1. Прочитайте всі інструкції перед використанням цього обладнання та дотримуйтесь їх. Переконайтесь, що тренажер правильно зібраний та зафіксований перед тим як використовувати.
2. Для того, щоб уникнути травм м'язів, перед тренуванням рекомендовано робити вправи для розігріву та розминки.
3. Перед початком використання, будь-ласка, переконайтесь, що всі деталі справні та добре зафіксовані. Для використання цей тренажер необхідно розмістити на рівній поверхні. Рекомендується використання мату чи іншого покривного матеріалу на підлозі.
4. Не вдягайте одяг, який може зачепитись за яку-небудь деталь тренажера.
5. Не намагайтесь проводити ремонт чи зміни, які не описані в цьому посібнику. Якщо виникають які-небудь проблеми, припиніть використання тренажера та проконсультуйтеся з місцевим дилером.
6. Не кидайте гантелі на землю. Можуть виникнути пошкодження виробу та можливі травми того, хто тренується.
7. Не використовуйте тренажер на вулиці. Це не комерційна модель.
8. Цей тренажер розроблений тільки для використання вдома.
9. Тільки одна людина за раз може використовувати цей тренажер.
10. Якщо ви відчуваєте біль у грудях, нудоту, головокружіння, задишку, вам необхідно негайно припинити тренування та проконсультуватись з лікарем перед тим як продовжувати.
11. З обережністю піднімайте та опускайте тренажер.
12. Не дозволяйте дітям використовувати чи грати на тренажері. Під час тренування тримайте тренажер в недоступному для дітей та тварин місці. Тренажер розроблений тільки для дорослих. Мінімальне вільне місце, необхідне для безпечного використання складає не менше двох метрів.
13. Максимальна вага для тренажера складає 120 кг.

**УВАГА:** Перед тим як почати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з Вашим лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років чи осіб, що мають проблеми зі здоров'ям. Прочитайте всі інструкції перед використанням будь-якого спортивного обладнання.

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Будь-ласка, уважно прочитайте всі інструкції перед тим як використовувати тренажер! Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок.

# СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ

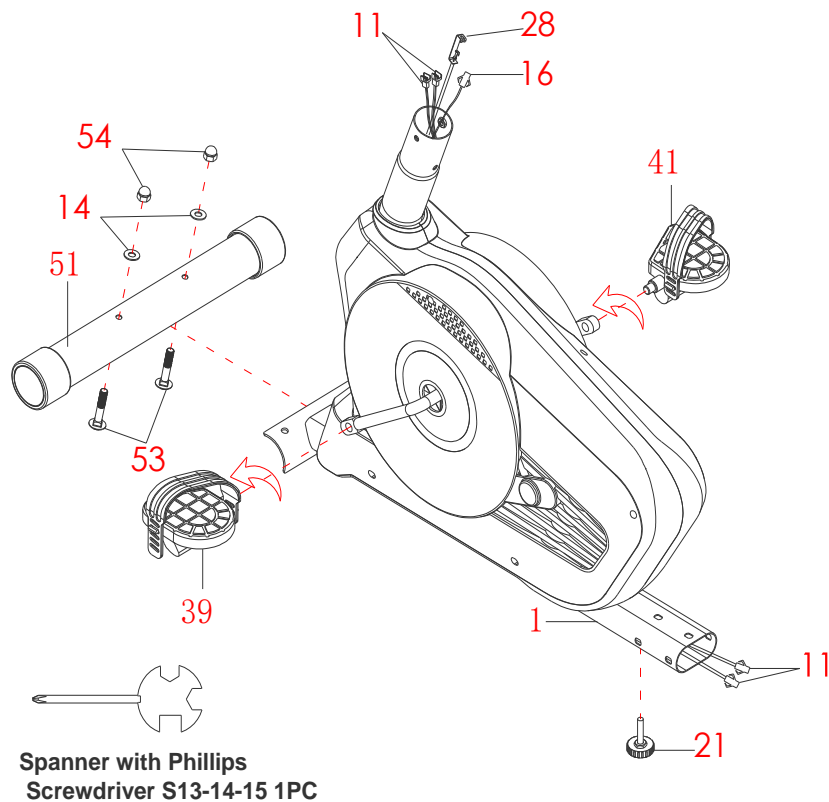


# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Кіл-ть	№	Опис	Кіл-ть
1	Основна рама	1	24	Гвинт з провушиною М6х36	2
2	Гайка з фланцем 7/8"	1	25	U-подібний кронштейн	2
3	Стопорна шайба Ф35х2.0	1	26	Пружинна шайба Ф6	2
4	Втулка екстрактора 7/8"	1	27	Шестигранна гайка М6	2
5	Підшипник Ф44.5	2	28	Кабель натягнення Д=700мм	1
6	Втулка підшипника Ф55.6х16	2	29	Самонарізний гвинт з хрестоподібним шліцем ST4.2х20	6
7	Втулка екстрактора 15/16"	1	30	Подушка сидіння	1
8	Плоска шайба Ф40х2.8	1	31	Натискна пластина	1
9	Ремінний шків 6"	1	32	Натискне колесо Ф43хФ34х24	1
10	Ремінь RJ6	1	33	Плоска шайба Ф6хФ12хδ1,0	1
11	Подовжувач кабелю датчика Д=1250мм	2	34	Болт з хрестовим шліцем М6х12	1
12	Гвинт з хрестовим шліцем М5х55	1	35	Нейлонова гайка М8	1
13	Шестигранний болт t М8х15	19	36	Пружина Ф15х55хδ3.0	1
14	Вигнута шайба Ф8хФ20х1.5	14	37	Лівий кожух для ланцюга	1
15	Вигнута шайба Ф5	1	38	Кришка кривошипа	2
16	Датчик з кабелем Д=650мм	1	39	Ліва педаль	1
17	Самонарізний гвинт з хрестовим шліцем ST2.9х9,5	2	40	Самонарізний гвинт з хрестовим шліцем ST4.2х25	7
18	Рукоятка регулювання натягу Д=200мм	1	41	Права педаль	1
19	Плоска шайба	2	42	Рукоятка	1
20	Шестигранна гайка М8	1	43	Спінена (неопренова) накладка Ф24хФ30хL480	2
21	Підкладка під ноги 46хМ8	1	44	Кінцева заглушка на рукоятку Ф25х1.5	4
22	Маховик	1	45	Вигнута шайба Ф8хФ16х1.5	2
23	Фланцева гайка М10х1.0	2	46	Передня стійка	1
47	Подовжувач кабелю датчика Д=550мм	2	61	Гумова подушечка Ф23х15	2
48	Підтримка спини	1	62	Повзунок сидіння	1
49	Комп'ютер	1	63	Заглушка 60х30	4
50	Гвинт з хрестовим шліцем М5х10	2	64	Шестигранний болт t М8х45	6
51	Передній стабілізатор Ф60 х 1,5 х 380	1	65	Плоска шайба Ф8хФ16хδ1,5	16
52	Кінцева заглушка переднього стабілізатора Ф60	2	66	Регульовальна рукоятка М16х1.5	1
53	Вагонний болтМ8х65	4	67	Стійка для підтримки спини	1

54	Ковпачкова гайка М8	8	68	Пластикова втулка	2
55	Задній стабілізатор Ф60 × 1,5 × 480	1	69	Самонарізний гвинт з хрестовим шліцем ST4.8×10	4
56	Кінцева заглушка заднього стабілізатора Ф60	2	70	Задня ручка	1
57	Задній елемент рами	1	71	Спінена (неопренова) накладка Ф24×Ф30×L450	2
58	Дріт гнучкий (довжина = 1150 мм)	1	72	Датчик пульсу з дротом L=600мм	2
59	Закрутка кабелю Ф12	2	73	Самонарізний гвинт з хрестовим шліцем ST4.2×20	4
60	Плоска шайба Ф5×Ф9×δ0.8	2	74	Правий кожух для ланцюга	1

# ЗБИРАЛЬНІ ІНСТРУКЦІЇ



## 1. Встановлення переднього стабілізатора

Зафіксуйте передній стабілізатор (51) на передньому вигині основної рами (1) двома М8 ковпачковими гайками М8 (54), двома вигнутими шайбами Ф8хФ20х1.5 (14) та двома монтажними болтами М8 (54). Затягніть гайки за допомогою гайкового ключа та викрутки Phillips (хрестова), які надаються в комплекті.

## 2. Встановлення педалей для ніг

Кривошипи, педалі та вали педалей позначені “R” для правої сторони та “L” - для лівої.

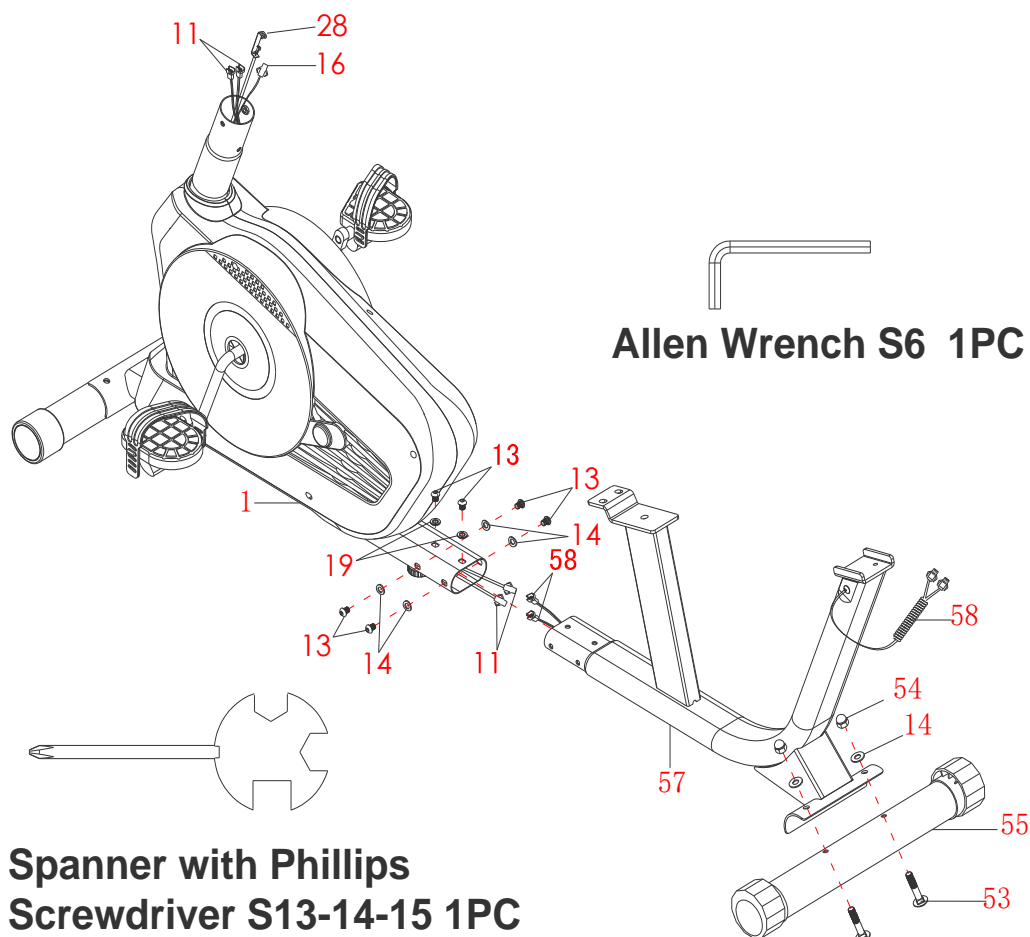
Вставте вал лівої педалі (39) в різьбовий отвір лівого кривошипу. Повертайте вал педалі рукою проти годинникової стрілки до повного прилягання.

**Примітка: Не повертайте вал педалі за годинниковою стрілкою, оскільки це пошкодить різьбу.**

Затягніть вал лівої педалі (39) за допомогою гайкового ключа з викруткою Phillips, що йде в комплекті..

Вставте вал правої педалі (41) в різьбовий отвір правого кривошипу. Повертайте вал педалі рукою за годинниковою стрілкою до повного прилягання. Затягніть вал правої педалі (41) за допомогою гайкового ключа з викруткою Phillips, що йде в комплекті..

Прикріпіть Накладку для ніг (21) внизу основної рами (1).



### **3. Задній елемент рами та встановлення заднього стабілізатора**

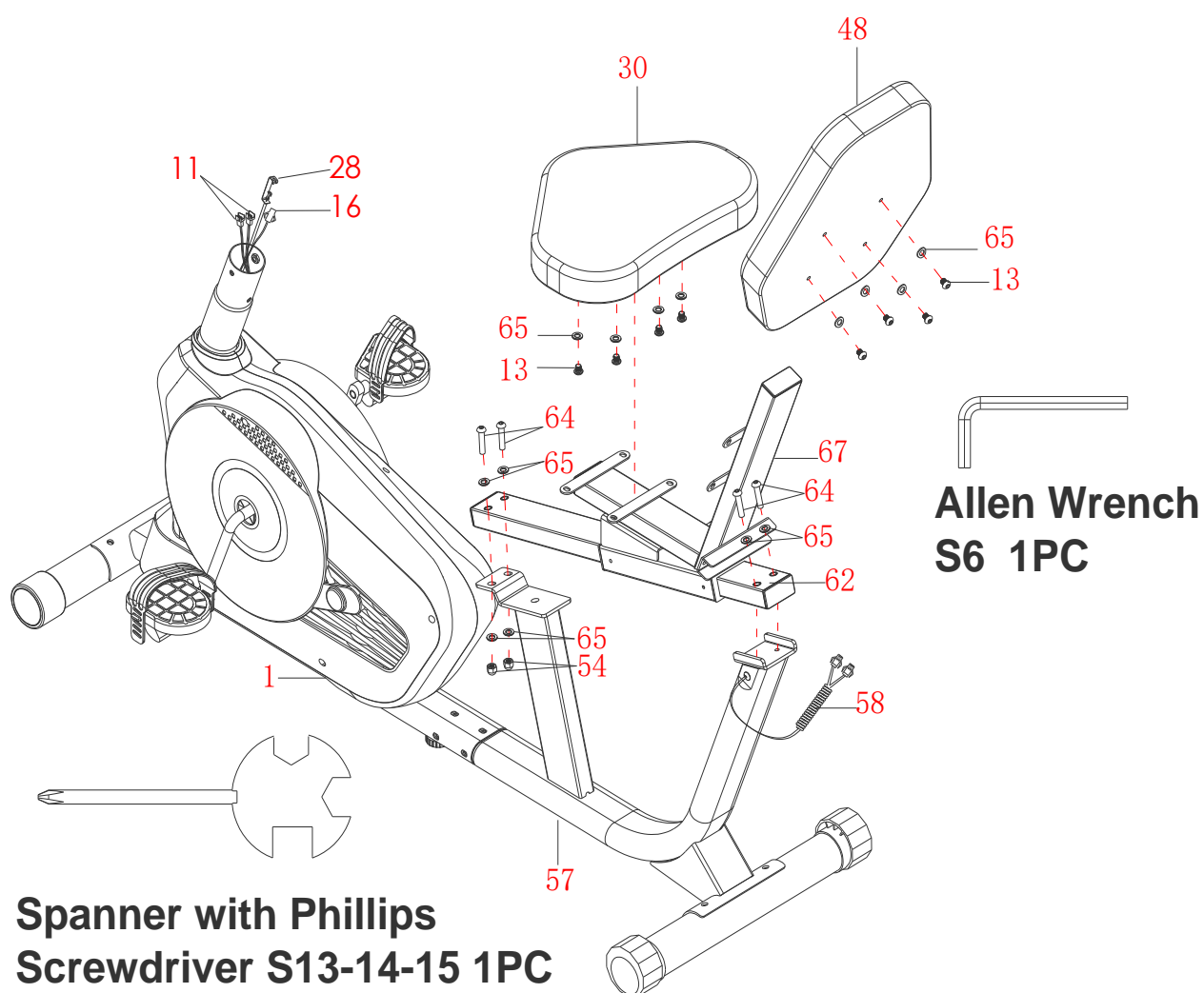
З'єднайте подовжувальний провід датчика (11) з гнучким дротом (58).

Видаліть шість болтів M8 × 15 з шестигранною голівкою (13), чотири вигнутих шайби Ф8хФ20х1.5 (14) та дві плоскі шайби (19) з основної рами (1).

Вставте задній елемент рами (57) до основної рами (1) та закріпіть за допомоги шести болтів M8 × 15 з шестигранною голівкою (13), чотирьох вигнутих шайб Ф8хФ20х1.5 (14) та двох плоских шайб (19), які були зняті. Затягуйте болти шестигранним ключем S6, що поставляється в комплекті.

Зафіксуйте задній стабілізатор (55) на трубі заднього елемента рами (57) двома M8 ковпачковими гайками M8 (54), двома вигнутими шайбами Ф8хФ20х1.5 (14) та двома монтажними болтами M8х65 (54). Затягніть болти за допомогою гайкового ключа з викруткою Phillips, що йде в комплекті..





#### 4. Установка повзунка та подушки сидіння

Зафіксуйте повзунок сидіння (67) на задньому елементі рами (57) за допомогою чотирьох болтів М8х65 з шестигранными голівками (64), шести вигнутих шайб Ф8×Ф16×δ1.5 (65) та двох ковпачкових гайок М8 (54). Затягніть болти та гайки за допомогою гайкового ключа із викруткою Phillips і шестигранного ключа S6, що йдуть у комплекті.

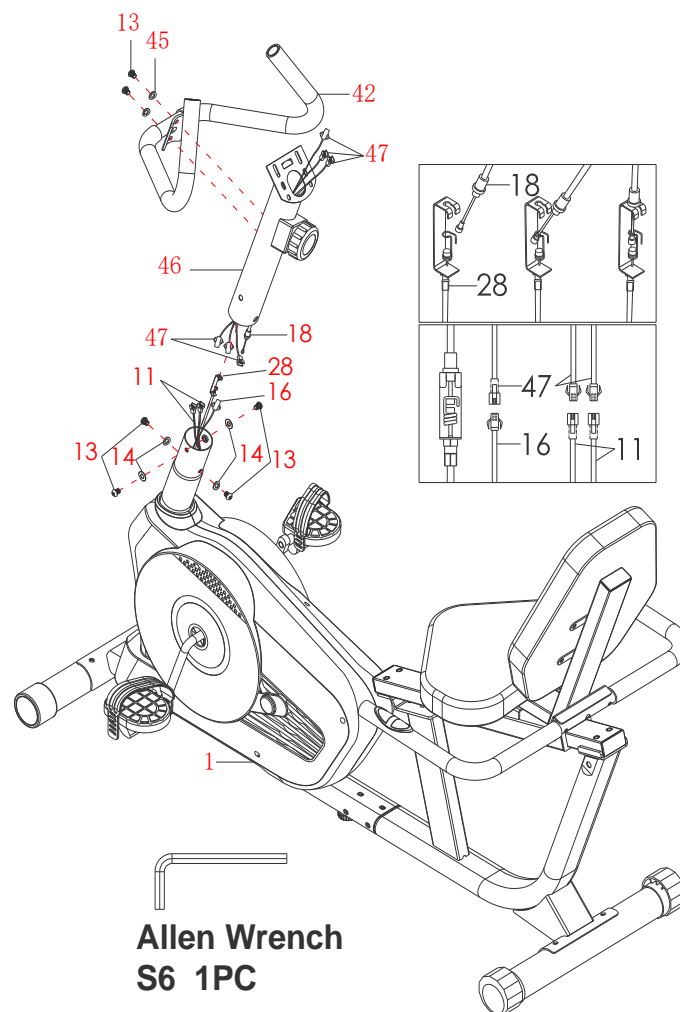
Видаліть чотири плоскі шайби Ф8×Ф16×δ1.5 (65) і чотири шестигранні болти М8×15 (13) з подушки сидіння (30).

Розташуйте подушку сидіння (30) на стійці підтримки спини (67) за допомоги чотирьох плоских шайб Ф8×Ф16×δ1.5 (65) та чотирьох шестиграних болтів М8×15 (13), які були вилучені попередньо. Затягуйте болти шестиграним ключем S6, що поставляється в комплекті.

Видаліть чотири плоскі шайби Ф8×Ф16×δ1.5 (65) і чотири шестигранні болти М8×15 (13) з підтримки спини (48).

Приєднайте підтримку спини (48) на стійку підтримки спини (67) за допомоги чотирьох плоских шайб Ф8×Ф16×δ1.5 (65) та чотирьох шестиграних болтів М8×15 (13), які були вилучені попередньо. Затягуйте





## 6. Передня стійка, установка ручки

Видаліть чотири шестигранні болти M8x15 (13) та чотири вигнуті шайби Ф8хФ20х1.5 (14) з труби основної рами (1).

Підключіть подовжувач датчика пульсу (47) до проводу датчика (16) та нижнього подовжувача проводу датчика (11) з основної рами (1).

Вставте кінець кабелю для створення опору регулятора натягнення (18) у фіксатор кабелю для створення опору (28).

Потягніть кабель для створення опору регулятора натягнення (18) та вставте його в отвір металевого кронштейну для кабелю натягнення (28).

Вставте металевий фітинг кабелю регулятора натягнення (18) в отвір в кінці прорізу в металевому кронштейні для кріплення кабелю, який створює натяг (28).

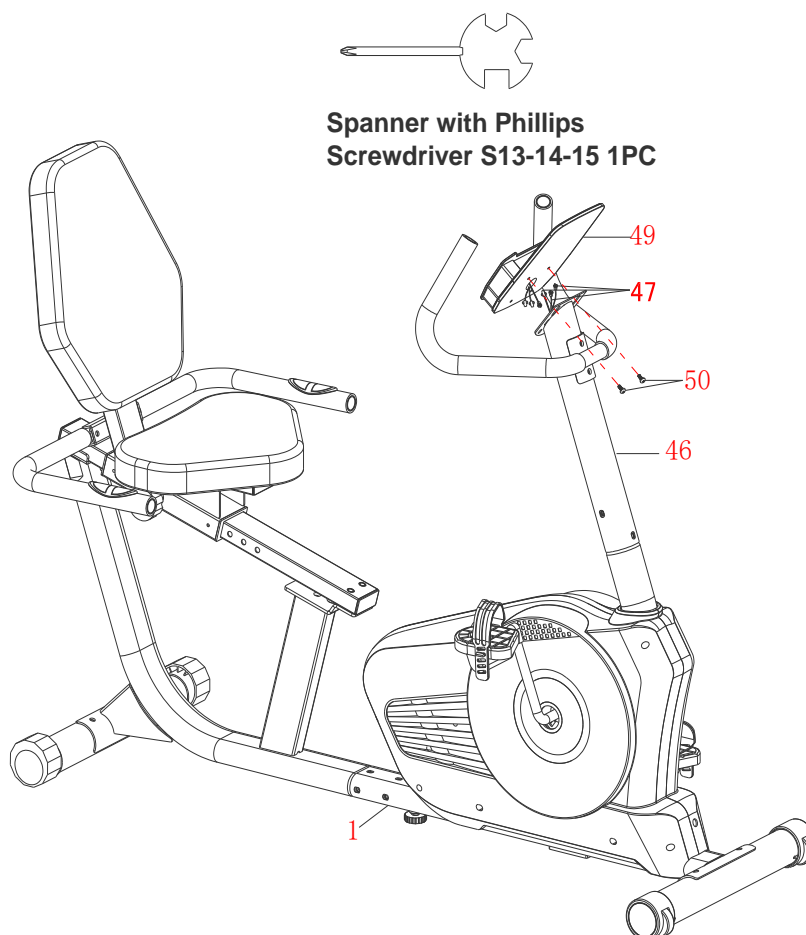
Підключіть кабель регулятора натягнення (18) до кабелю натягнення (28).

Вставте передню стійку (46) в трубу основної рами (1) та закрутіть чотири шестигранних болти M8x15 (13), чотири вигнуті шайби Ф8хФ20х1.5 (14), що були попередньо видалені. Затягуйте болти шестигранним ключем S6, що поставляється в комплекті.

Вийміть два шестигранних болти M8x15 (13) та дві вигнуті шайби

Ф8×Ф16×1.5 (45) з передньої стійки (46).

Зафіксуйте рукоятку (42) на передній стійці (46) двома шестигранними болтами М8х15 (13) та двома вигнутими шайбами Ф8×Ф16×1.5 (45), що були видалені попередньо. Затягуйте болти шестигранним ключем S6, що поставляється в комплекті.



## 7. Установка фітнес-комп'ютера

Видаліть два гвинта з хрестовим шлицем М5х10 (50) з комп'ютера (49).

Підключіть подовжувач дроту датчика (47) до дроту, який виходить з комп'ютера (49).

Приєднайте комп'ютер (49) до верхнього кінця передньої стійки (46) за допомогою чотирьох гвинтів М5х10 (50), що були видалені попередньо. Затягніть гвинти за допомогою мульти-функціонального інструмента з викруткою, що йде у комплекті.

# ФІТНЕС-КОМП'ЮТЕР З ФУНКЦІЄЮ ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



## ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

MODE (РЕЖИМ) - Натисніть для вибору функцій. Якщо довгий час утримувати кнопку, то MODE повністю повернеться на 0.

SET (ВСТАНОВЛЕННЯ) - Для встановлення значення часу, дистанції, пульсу та калорій, коли режим сканування вимкнений.

RESET (СКИДАННЯ) - Натисніть для скидання часу, відстані та калорій. Зміна поточних даних становить 0. Якщо тривалий час утримувати RESET, крім положення ODO, значення повністю повернуться на 0.

## ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ:

1. SCAN (СКАНУВАННЯ): Натискайте кнопку "MODE", поки не з'явиться "SCAN", монітор буде відображати по колу усі 5 функцій: час, швидкість, відстань, витрачені калорії, загальна пройдена відстань та пульс. Кожен дисплей утримуватиметься 5 секунд.

2. TIME (ЧАС): (1) Підраховує загальний час від початку до кінця тренування.  
(2) Натискайте кнопку "MODE", поки не з'явиться "TIME", потім натисніть кнопку "SET", щоб встановити час вправи. Коли встановлене значення дорівнює нулю, комп'ютер подасть сигнал тривоги на 10 секунд.

3. SPEED (ШВИДКІСТЬ): Відображує поточну швидкість.

4. DIST (ВІДСТАНЬ): (1) Підраховує дистанцію від початку до кінця тренування.  
(3) Натискайте кнопку "MODE", поки не з'явиться "DIST", потім натисніть кнопку "SET", щоб встановити відстань вправи. Коли встановлене значення дорівнює нулю, комп'ютер подасть сигнал тривоги на 10 секунд.

5. CALORIES (ВИТРАЧЕНІ КАЛОРІЇ): (1) Підраховує спалені калорії від початку до кінця тренування.  
(2)(2) Натискайте кнопку "MODE", поки на екрані не з'явиться "CAL", а потім натисніть кнопку "SET", щоб встановити калорії, що мають бути витрачені під час вправи. Коли встановлене значення дорівнює нулю, комп'ютер подає сигнал на протязі 10 секунд.

6. ODO: загальна відстань, на яку посилається ця функція, залежить від періоду роботи батареї фітнес-комп'ютера без її заміни.

7. PULSE RATE (ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ): Натискайте кнопку "MODE", поки на екрані не з'явиться "PULSE", Перед тим, як вимірювати пульс, будь-ласка, покладіть ваші долоні на контактні подушечки і монітор, після цього, покаже на екрані через 6-7 секунд поточну швидкість серцебиття в ударах за хвилину (уд/хв).

Примітка: Під час вимірювання пульсу, через стискання контактів, результат може бути дещо вище ніж протягом перших 2-3 секунд, потім він повертається в норму. Отримані значення не можуть розглядатись як основа для медичного лікування.

8. ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Комп'ютер подає звуковий сигнал, коли користувач натискає кнопки

«MODE», «SET» та «RESET».

#### 9. АВТОМАТИЧНЕ УВИМКНЕННЯ/ВИМКНЕННЯ ТА АВТОМАТИЧНИЙ СТАРТ/СТОП

Якщо жодного сигналу не було протягом 4 хвилин, живлення відключається автоматично. Доки колесо перебуває в русі або користувач натискає будь-яку кнопку, монітор працює.

#### СПЕЦИФІКАЦІЇ:

ФУНКЦІЯ	Автосканування	Кожні 5 секунди
	Час бігу	0:00-99:59
	Поточна швидкість	0,0~999,9 (миль) КМ
	Дистанція подорожі	0,0~9999 (миль) КМ
	ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ (ODO):	0,0~9999 (миль) КМ
	Калорії	0,0~9999 кКал
	Пульс	40-240 уд/хв
Тип батареї		2 шт., розмір AA чи UM-3
Температура експлуатації		0°C~+40°C
Температура зберігання		-10°C~+60°C

JJD-2629 JJD-2614 3В

# ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

## Очищення

Велотренажер протирається м'якою тканиною . Не використовуйте абразивні чи розчинні засоби чищення на пластмасових частинах. Будь-ласка, витирайте піт з велотренажера після кожного використання. Будьте обережні, не допускайте надмірної вологи на панелі дисплея комп'ютера, оскільки це може призвести до ураження електричним струмом чи несправності електронного обладнання.

Будь-ласка, тримайте велотренажер, особливо консоль комп'ютера, якнайдалі від прямого сонячного проміння, щоб запобігти пошкодженню екрану.

Перед використанням та щотижня перевіряйте всі болти та педалі на машині, щоб переконатися, що вони правильно затягнуті.

## Зберігання

Зберігайте велотренажер в чистому та сухому місці, недоступному для дітей.

# УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	ВИРІШЕННЯ
На консолі комп'ютера нічого не відображається.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Вийміть консоль комп'ютера та перевірте чи дроти, що виходять з неї, надійно з'єднані з дротами, що виходять зі стійки керма.</li><li>2. Перевірте чи батареї правильно встановлені та чи пружини батареї правильно контактують з батареями.</li><li>3. Батареї в консолі комп'ютера можуть розрядитись. Замініть їх на нові.</li></ol>
Велотренажер хитається під час використання.	Поверніть кінцеву заглушку заднього стабілізатора наскільки потрібно, щоб вирівняти тренажер.
Велотренажер скрипить під час використання.	Болти можуть бути ослабленими на тренажері. Перевірте всі болти і затягніть будь-які ослаблені.

# РОЗМИНКА ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАНЬ

Розминка - важлива частина кожного тренування. Мета розминки - підготувати тіло до тренування та мінімізувати травми. Розминайтесь по 2-5 хвилин перед вправами з аеробіки. Нею повинне починатись будь-яке тренування для того, щоб підготувати ваше тіло до більш енергійних вправ шляхом розігріву та розтягування ваших м'язів, підвищуючи циркуляцію крові та частоту пульсу, та доставляючи більше кисню м'язам.

Вправи для завершення тренування: повторіть ці вправи, щоб зменшити біль в напружених м'язах. Мета вправ для завершення тренування - повернути тіло в його нормальний стан в кінці кожного тренування. Належні вправи для завершення тренування сповільнюють швидкість серцебиття та дозволяють крові повернутись до серця.

## ОБЕРТАННЯ ГОЛОВОЮ

Нахиліть голову праворуч на рахунок один, відчуйте, як тягнеться лівий м'яз шиї.

Потім, на рахунок два, відкиньте голову назад, тягнучи підборіддя вгору, відкриваючи рота.

На рахунок три, нахиліть голову вліво й, нарешті, на рахунок чотири, нахиліть голову вперед до грудей.



## ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

На рахунок один підніміть праве плече до вуха. Потім на рахунок два підніміть ліве плече, одночасно опустивши праве.



## РОЗТЯГУВАННЯ БІЧНИХ М'ЯЗІВ

Розведіть руки в сторони та піднімайте їх над головою. На рахунок один потягніть праву руку якомога вище вгору. Повторіть з лівої рукою.



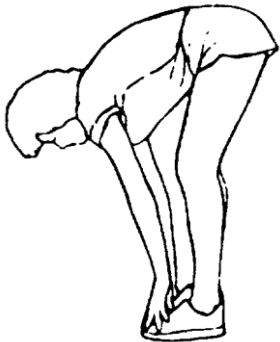


### **РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА**

Однією рукою зіпріться на стіну для підтримки балансу, візьміться ззаду та підтягніть вверх праву ногу. Притисніть ногу до сідниць якомога ближче. Утримуйте позицію протягом 15 рахунків та повторіть для лівої ноги.

### **РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН**

Сядьте на підлогу, підшви ступенів разом, коліна нарізно. Тягніть ступні якомога ближче до себе. Поступово притискайте коліна до підлоги. Тримайте положення так протягом 15 секунд.

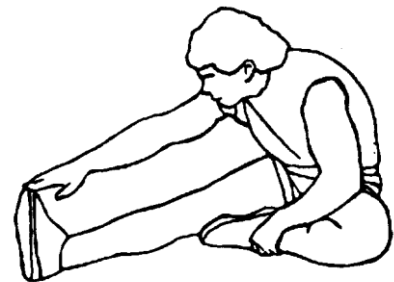


### **ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ**

Повільно нахиліться вперед в талії, розслабивши м'язи спини й плечей. Намагайтеся доторкнутися руками до пальців ніг. Нахиліться якомога нижче й порахуйте до 15.

### **РОЗТЯГУВАННЯ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ**

Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Тримайте положення так протягом 15 секунд. Розслабтесь та потім повторіть вправу для лівої ноги.



РОЗ  
ТЯГ  
НЕН

