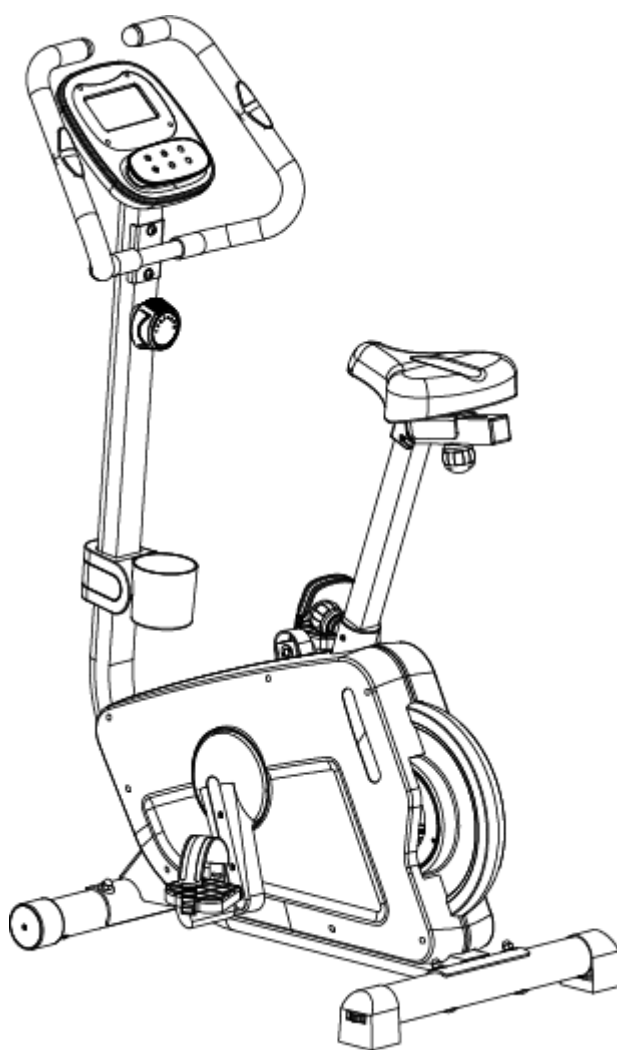


HOUSEFIT

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

НВ-8020НР

МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



Будь здоровий. Будь у формі!



Специфікації цього тренажера можуть відрізнятись від фото та змінюватись без попередження.

ІНСТРУКЦІЇ 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 в цьому посібнику та робіть вправи на розминку перед використанням цього тренажера.
2. Для того, щоб уникнути травм м'язів, перед тренуванням необхідно робити вправи на розминку кожної частини тіла. Див. сторінку «Розминка та вправи для завершення тренувань». Після тренування, рекомендується розслабити тіло для повернення організму у спокійний стан.
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. Будь-ласка, одягайте відповідний одяг та взуття коли використовуєте тренажер; не вдягайте одяг, який може зачепитись за яку-небудь деталь тренажера. Не забувайте затягувати ремінці педалей.
5. Не намагайтесь проводити ремонт чи зміни, які не описані в цьому посібнику. Якщо виникають які-небудь проблеми, припиніть використання тренажера та проконсультуйтеся з уповноваженим представником клієнтської служби.
6. Не використовуйте тренажер на вулиці.
7. Цей тренажер розроблений тільки для використання вдома.
8. Тільки одна людина може знаходитись на тренажері під час його використання.
9. Під час тренування тримайте тренажер в місці недоступному для дітей та тварин. Тренажер розроблений тільки для дорослих. Мінімальне вільне місце, необхідне для безпечного використання складає не менше двох метрів.
10. Якщо ви відчуваєте біль у грудях, нудоту, запаморочення, задишку, вам необхідно негайно припинити тренування та проконсультуватись з лікарем перед тим як продовжувати.
11. Максимальна вага для тренажера складає 130 кг.

УВАГА! Перед тим як почати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з 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.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	КІЛ-ТЬ	№	Описання	КІЛ-ТЬ
001	Основна рама	1	035	Гайка М8	1
002	Передній стабілізатор	1	036	Кожух труби для сидіння, що налаштовується	1
003	Задній стабілізатор	1	037	Датчик з дротом L=750мм	1
004	Стійка сидіння	1	038	Шуруп ST2.9x16	2
005	Стійка рукоятки	1	039	Втулка	1
006	Кермо	1	040	Шуруп ST4.2x6	2
007	Комп'ютер	1	041	Тримач паразитного колеса	1
008	Шуруп М5x10	4	042	Паразитне колесо Ø10xØ35	1
009	Подовжувач дроту для датчика L=800мм	1	043	Шайба Ø12xØ6x1.0	1
010	Кінцева заглушка для рукоятки Ø25x1.5	2	044	Гвинт М6x10	1
011	Пінопластовий кожух для керма Ø30xØ24x630	2	045	Пружина	1
012	Датчик пульсу з дротом L=750мм	2	046	Махове колесо	1
013	Шуруп ST4.2x20	8	047	Гайка М10x1.0x6	2
014	Гвинт М8x15	8	048	Болт з вушком М6x36	2
015	Шайба Ø16xØ8x1.5	10	049	Шестигранна гайка М10x5	3
016	Велика дугоподібна шайба Ø8xØ20x2.0	6	050	U-подібний кронштейн	2

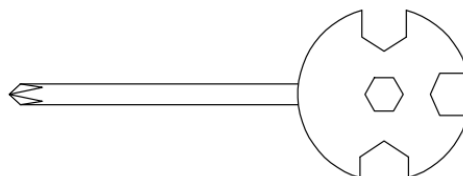
017	Регулятор натягнення	1	051	Пружинна шайба Ø6	2
018	Кабель натягнення L=1500мм	1	052	Гайка М6	2
019	Велика лекальна шайба Ø5xØ15x1.0	1	053	Валовий ремінець	2
020	Гвинт М5x55	1	054	Лекальна пружинна шайба	1
021	Тримач для пляшки	1	055	Підшипник - 6003ZZ	2
022	Пляшка	1	056	Ремінний шків з кривошипом	1
023	Кінцева заглушка переднього стабілізатора	2	057	Прямий ізоляторний штир	1
024	Гвинт М8x70	4	058	Гвинт М6x15	4
025	Ковпачкова гайка М8	4	059	Пружинна шайба Ø6	4
026	Кінцева заглушка для заднього стабілізатора	2	060	Гвинт М6 S10	4
027	Ліва педаль	1	061	Ремінь	1
028	Права педаль	1	062	Лівий кожух для ланцюга	1
029	Круглий регулятор М16x1.5	1	063	Правий кожух для ланцюга	1
030	Подушка сидіння	1	064	Пластмасовий шуруп Ø8x32	2
031	Труба для сидіння, що налаштовується	1	065	Шуруп ST4.2x20	8
032	Гайка М8	1	066	Шуруп ST4.2X25	5
033	Квадратна кінцева заглушка 38x38x1.5	1	067	Кривошип в зібраному стані	2
034	Велика шайба Ø10xØ20x2.0	4	068	Гайка М10x1.25 S14	2
069	Ковпачок	2	071	Гвинт М8x18	1
070	Кожух махового колеса	1			

СПИСОК КРІПІЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ



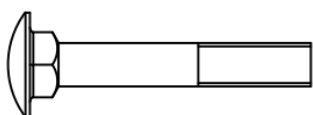
Шестигранний ключ
S6

1 шт.



Мультишестигранний інструмент з
викруткою

1 шт.



(24) Гвинт M8x70

4 шт.



(25) Гайка M8

4 шт.

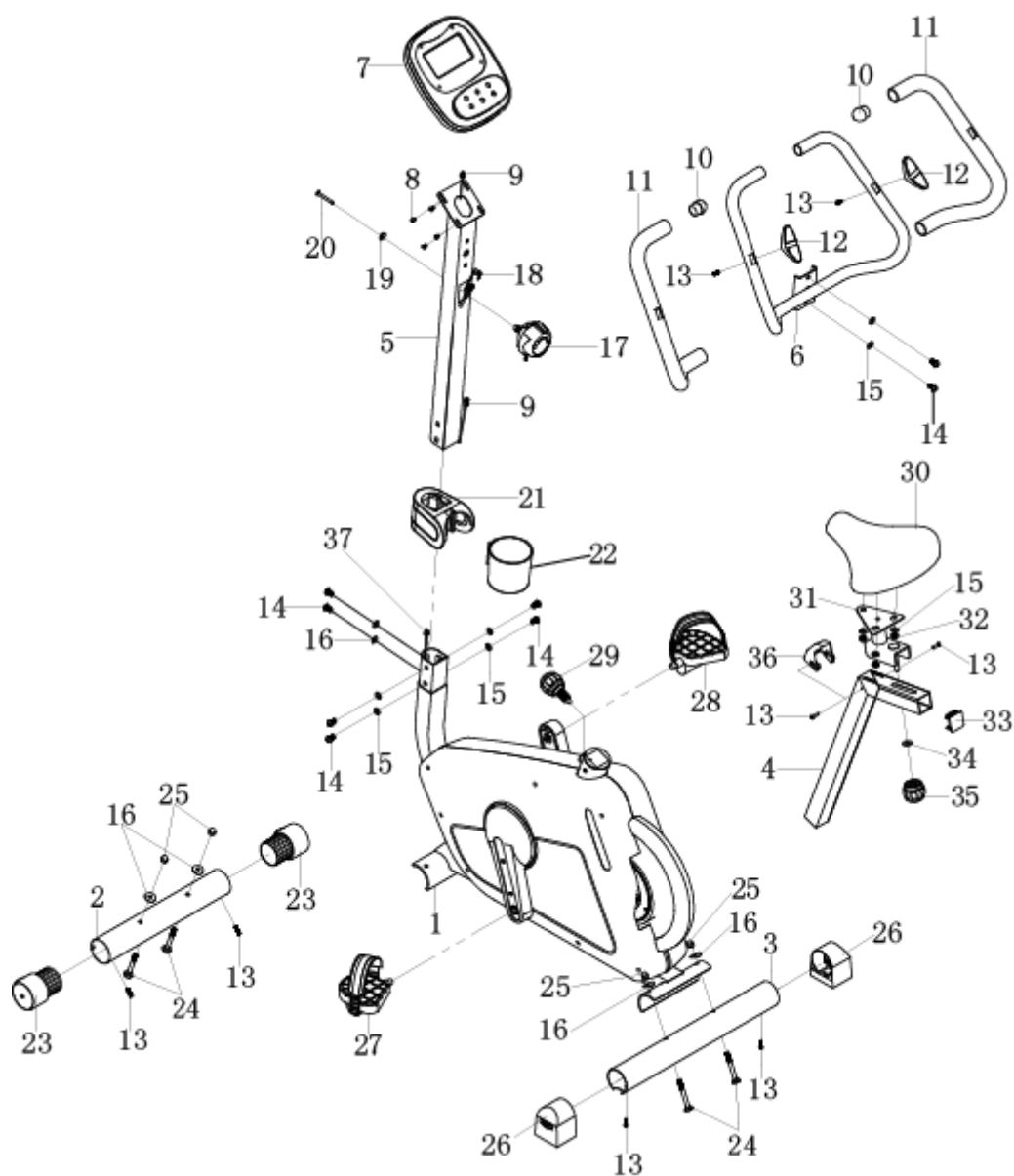


(16) Велика дугоподібна шайба $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$

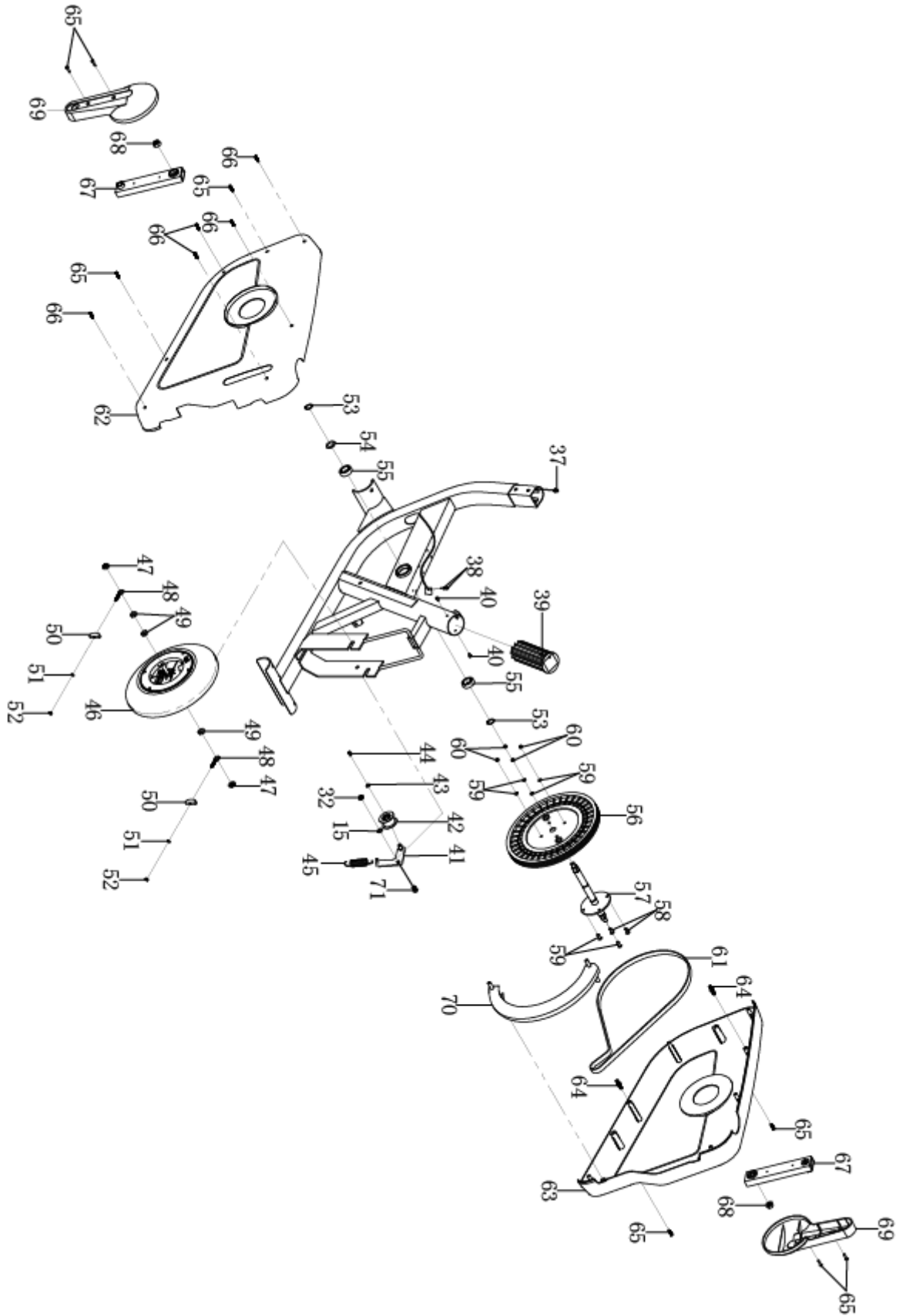
4 шт.

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ

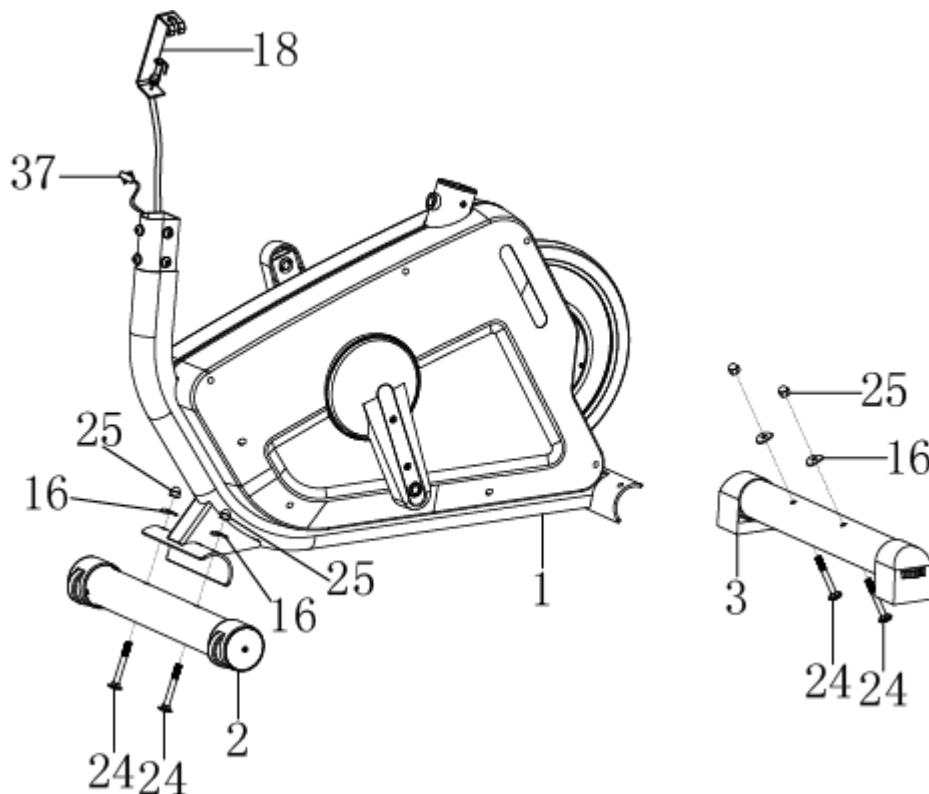
A.



B.



ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ



1. Установка переднього та заднього стабілізаторів

Викрутіть два М8х70 гвинта (24), дві Ø8хØ20х2.0 великі дугоподібні шайби (16) та дві глухі гайки М8 (25) з переднього стабілізатора (2).

Зафіксуйте передній стабілізатор (2) спереду на основній рамі (1) та вирівняйте отвори гвинтів.

Зафіксуйте передній стабілізатор (2) спереду на основній рамі (1) двома М8х70 гвинтами (24), двома Ø8хØ20х2.0 великими дугоподібними шайбами (16) та двома глухими гайками М8 (25), що були викручені.

Викрутіть два М8х70 гвинта (24), дві Ø8хØ20х2.0 великі дугоподібні шайби (16) та дві глухі гайки М8 (25) із заднього стабілізатора (3).

Поставте задній стабілізатор (3) за основною рамою (1) та вирівняйте отвори гвинтів.

Зафіксуйте задній стабілізатор (3) позаду основної рами (1) двома М8х70 гвинтами (24), двома Ø8хØ20х2.0 великими дугоподібними шайбами (16) та двома глухими гайками М8 (25), що були викручені.

2. Установка стійки керма, пляшки та тримача для пляшки та регулятора натягнення

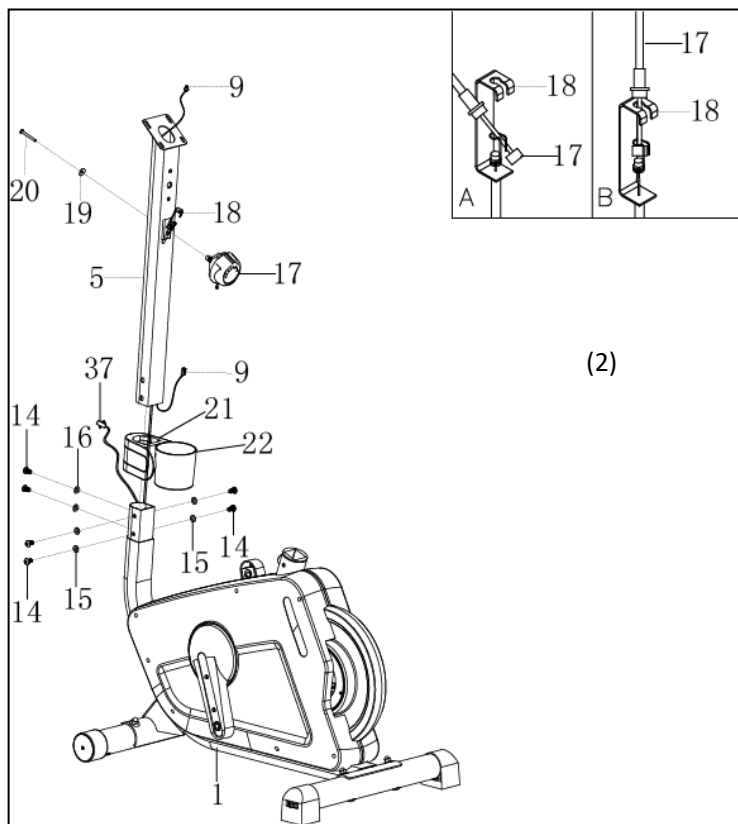
Викрутіть шість M8x15 гвинтів (14), чотири Ø16xØ8x1.5 шайби (15) та двома великими дугоподібними шайбами Ø8xØ20x2.0 (16) з основної рами (1). Викручуйте болти шестигранним ключем S6, що поставляється в комплекті.

Підключіть дрід датчика (37) від основної рами (1) до подовжувача дроту датчика (9) зі стійки керма (5).

Вставте пляшку (22) в тримач для пляшки (21).

Вставте пляшку та тримач пляшки (21) в трубу основної рами (1).

Вставте стійку керма (5) в трубу основної рами (1) та закрутіть шістьома M8x15 гвинтами (14), чотирма Ø16xØ8x1.5 шайбами (15) та двома великими дугоподібними шайбами Ø8xØ20x2.0(16), що були викручені. Викручуйте болти шестигранним ключем S6, що поставляється в комплекті.

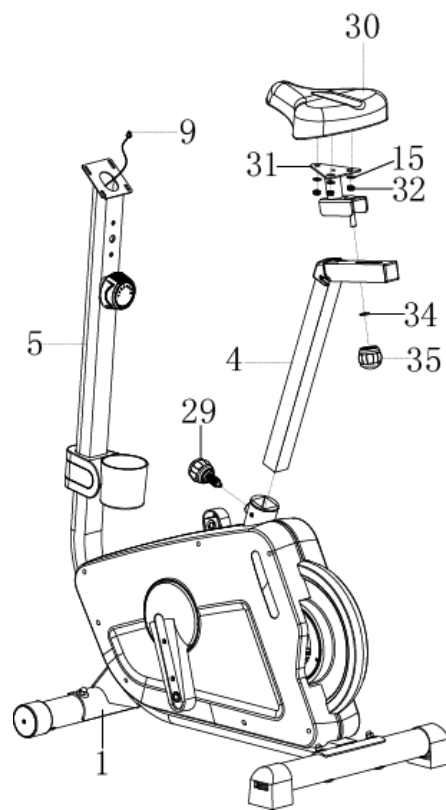


Викрутіть M5x55 гвинти (20) та Ø5 велику лекальну шайбу (19) з контролера натягнення (17). Викрутіть гвинти мультишестигранним інструментом з викруткою.

Вставте кінець опірної кабелю контролеру натягнення (17) в карабін кабелю натягнення (18), як показано на фрагменті А малюнку 2. Потягніть опірний кабель контролеру натягнення (17) та вставте його в отвір металевого кронштейну кабелю натягнення (18), як показано на фрагменті В малюнку 2. Зафіксуйте контролер натягнення (17) на стійці керма (5) M5x55 гвинтом (20) та Ø5 великою шайбою (19), що були викручені. Затягніть гвинти мультишестигранним інструментом з викруткою.

3. Установка стійки сидіння, подушки сидіння

Викрутіть три M8 нейлонові гайки (32) та три Ø16xØ8x1.5 шайби (15) з-під подушки сидіння (30).



Потім приєднайте подушку сидіння (30) до трикутної пластини труби сидіння, що налаштовується, (31) трьома нейлоновими гайками М8 (32) та трьома Ø16xØ8x1.5 шайбами (15).

Потім зафіксуйте трубу сидіння, що налаштовується, (31) на стійці сидіння (4) однією Ø10xØ20x2.0 шайбою (34) та одним круглим регулятором (35).

Вставте стійку сидіння (4) у втулку стійки сидіння (54) на трубі основної рами (1), а потім приєднайте круглий регулятор (29) до труби основної рами (1), закручуючи його за годинниковою стрілкою мультишестигранним інструментом для фіксації стійки сидіння (4) в стійкому положенні.

ПРИМІТКА: При налаштуванні висоти сидіння, відмітка максимальної глибини не повинна бути вищою за край кожуха стійки сидіння.

Налаштування подушки сидіння:

Відкрутіть круглий регулятор (35), а потім крутіть трубу регулювання сидіння (31) вперед чи назад до бажаного положення. Закрутіть круглий регулятор (35) після налаштування.

4. Установка центральної рукоятки

Викрутіть два М8х15 гвинта (14) та дві ф16хф8х1.5 шайби (15) зі стійки керма (6).

Вставте дроти датчика вимірювання пульсу (12) в отвір на стійці керма (5), а потім витягніть їх з верхнього кінця стійки керма (5).

Зафіксуйте кермо (6) до стійки керма (5) двома М8х15 гвинтами (14) та двома ф16хф8х1.5 шайбами (15).

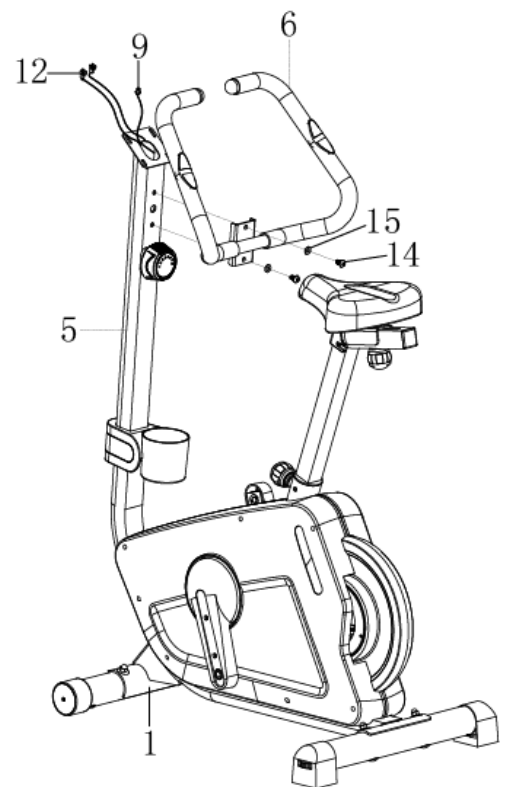
5. Установка комп'ютера та педалей

Викрутіть чотири 5х10 гвинти (8) з комп'ютера (7). Затягніть гвинти мультишестигранним інструментом з викруткою.

Підключіть дроти датчика виміру пульсу (12) та подовжувач датчика (9) до дротів, що виходять з комп'ютера (7). Вставте дроти в стійку рукоятки (5).

Приєднайте комп'ютер (7) до верхнього краю стійки керма (5) чотирма М5х10 болтами (8), які були закручені. Затягніть нейлонові гайки та шайби мультишестигранним інструментом з викруткою.

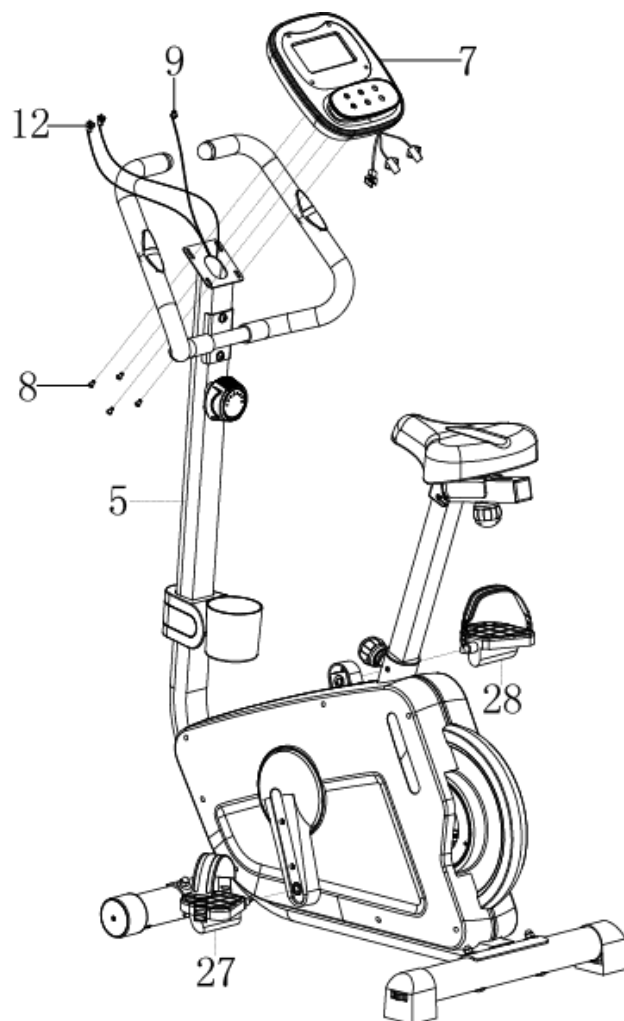
Кривошипи, педалі, валики педалей та педальні ремінці позначені "R" для правої сторони та "L" - для лівої.



Вставте педальні валики лівої педалі (27) в різьбовий отвір лівого кривошипу (67). Повертайте валик педалі рукою проти годинникової стрілки до повного прилягання.

Примітка: Не повертайте валик педалі за годинниковою стрілкою, оскільки це сточить різьбу.

Вставте педальні валики правої педалі (28) в різьбовий отвір правого кривошипу (67). Повертайте валик педалі рукою проти годинникової стрілки до повного прилягання.



ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ МОНІТОРА

СПЕЦИФІКАЦІЇ

ЧАС-----0:00—99:59 ГОД.

ШВИДКІСТЬ-----0.0—99.9 КМ/ГОД.

ДИСТАНЦІЯ-----0.00—999.99 КМ

КАЛОРІЇ-----0.00—999.9 ККАЛ

ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ-----0,00—999,99 КМ

ПУЛЬС -----40—240УД/ХВ



ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

MODE: Натисніть цю кнопку щоб обрати функції.

SET (ЯКЩО Є): Для встановлення значення часу, дистанції та калорій, коли режим сканування вимкнений.

RESET (ЯКЩО Є): Натисніть щоб скинути налаштування часу, дистанції та калорій.

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

СКАНУВАННЯ: Увійдіть в режим автоматичного сканування, перебираючи кожну функцію по черзі. В цьому режимі, не можна налаштовувати функції; утримуйте цю кнопку, комп'ютер перезапуститься, всі функції скинуться до нуля за виключенням загальної дистанції.

ЧАС: ПОКАЗУЄ ПОТОЧНИЙ ЧАС ВАШОГО ТРЕНУВАННЯ, В РЕЖИМІ «MODE». НАТИСКАЙТЕ КНОПКИ «UP» ЧИ «DOWN», ЩОБ ВСТАНОВИТИ ЧАС ТРЕНУВАННЯ.

ШВИДКІСТЬ: ПОКАЗУЄ ПОТОЧНУ ШВИДКІСТЬ ТРЕНУВАННЯ.

ДИСТАНЦІЯ: ПОКАЗУЄ ПОТОЧНУ ДИСТАНЦІЮ ВАШОГО ТРЕНУВАННЯ, НАТИСКАЙТЕ КНОПКИ «UP» ЧИ «DOWN», ЩОБ ВСТАНОВИТИ ЧАС ТРЕНУВАННЯ.

КАЛОРІЇ: ПОКАЗУЄ ПОТОЧНІ КАЛОРІЇ ВАШОГО ТРЕНУВАННЯ, НАТИСКАЙТЕ КНОПКИ «UP» ЧИ «DOWN», ЩОБ ВСТАНОВИТИ КАЛОРІЇ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ.

ОДОМЕТР: ПОКАЗУЄ ЗАГАЛЬНУ ДИСТАНЦІЮ ТРЕНУВАННЯ. ЦЕ ЗНАЧЕННЯ НЕ НАЛАШТОВУЄТЬСЯ.

♥: ПЕРЕЙДІТЬ ДО ПЕРЕВІРКИ ПУЛЬСУ: ПОКЛАДІТЬ ДОЛОНІ НА ОБИДВІ КОНТАКТНІ ПЛАСТИНКИ НА 30 СЕКУНД, ПОТІМ КОМП'ЮТЕР ПОКАЖЕ ПОТОЧНИЙ ПУЛЬС.

УВІМКНІТЬ КОМП'ЮТЕР, МОНІТОР ПОКАЖЕ ВЕСЬ ЕКРАН НА 1 СЕКУНДУ, ПЕРЕД ТИМ, ЯК УВІЙТИ В РЕЖИМ СКАНУВАННЯ: В РЕЖИМІ СКАНУВАННЯ, ЯКЩО ВИ НЕ НАТИСКНУЛИ ЖОДНОЇ КНОПКИ, УВІМКНЕТЬСЯ РЕЖИМ АВТОМАТИЧНОГО СКАНУВАННЯ ДЛЯ КОЖНОГО РЕЖИМУ ПРОТЯГОМ 6 СЕКУНД. ЯКЩО ВИ НАТИСКНУЛИ НА КНОПКУ, ПОЧНЕ ПРАЦЮВАТИ ФУНКЦІЯ.

ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ ФУНКЦІЇ ЧАСУ, ШВИДКОСТІ, КАЛОРІЇ, ДИСТАНЦІЇ, ОДОМЕТРУ БУДУТЬ ПРАЦЮВАТИ, ПІДРАХОВУЮЧИ ЗНАЧЕННЯ КОЖНОЇ ФУНКЦІЇ. КОЛИ ВИ ЗУПИНЕТЕСЬ, КОМП'ЮТЕР ПРИПИНІТЬ РОБОТУ, РЕЖИМ ЧАСУ ЗУПИНІТЬСЯ НА 4 СЕКУНДИ. ЯКЩО ПРОТЯГОМ 4 ХВИЛИН СИГНАЛ ВІДСУТНІЙ, КОМП'ЮТЕР УВІЙДЕ В РЕЖИМ ОЧІКУВАННЯ. ЕКРАН ВИМКНЕТЬСЯ ПОКИ НЕ БУДЕ ОТРИМАНИЙ ВХІДНИЙ СИГНАЛ ЧИ ПРИ НАТИСКУ НА БУДЬ-ЯКУ КНОПКУ.

Батарея:

БАТАРЕЯ: ЯКЩО МОНІТОР ПОКАЗУЄ СПОТВОРЕНУ КАРТИНКУ, БУДЬ-ЛАСКА, ПЕРЕУСТАНОВІТЬ БАТАРЕЇ. ДЛЯ ЦЬОГО МОНІТОРУ НЕОБХІДНО ДВІ БАТАРЕЇ ФОРМАТУ «AA». БАТАРЕЇ ЗАМІНЮЮТЬСЯ РАЗОМ.

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

Прибирання

Велотренажер прибирається м'якою тканиною та м'яким миючим засобом. Не використовуйте абразивні чи розчинні засоби 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.

Будь-ласка, кожен тиждень перевіряйте всі болти та педалі на тренажері, щоб вони були надійно закручені.

Зберігання

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

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

НЕСПРАВНІСТЬ	ВИРІШЕННЯ
Велотренажер хитається під час використання.	Поверніть регулятор заднього стабілізатора настільки потрібно, щоб вирівняти велотренажер.
На консолі комп'ютера нічого не відображається.	<ol style="list-style-type: none">1. Витягніть консоль комп'ютера та перевірте чи дроти, що виходять з неї, надійно з'єднані з дротами, що виходять зі стійки керма.2. Перевірте чи батареї правильно встановлені та причини батареї правильно з'єднані з батареями.3. Батареї в консолі комп'ютера можуть розрядитись. Замініть їх на нові.
Частота серцебиття не зчитується чи непостійне або суперечливе.	<ol style="list-style-type: none">1. Переконайтесь, що з'єднання дротів датчиків пульсу надійні.2. Щоб забезпечити більш точне зчитування пульсу, будь-ласка завжди тримайтеся за ручки керма з датчиками обома руками замість однієї, коли намагаєтесь перевірити значення свої частоти серцебиття.3. Надмірне стиснення датчиків пульсу. Намагайтесь зберігати помірно стиснення, тримаючись за ручки з датчиками пульсу.
Велотренажер скрипить під час використання.	Болти на велотренажері можуть ослабнути, будь-ласка, перевірте та закрутіть ослаблені болти.

РОЗМИНКА ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАНЬ

Успішна програма тренувань складається з розминки, вправ з аеробіки та вправ для завершення тренування. Робіть всю програму щонайменше два - три рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через декілька місяців можна збільшити кількість тренувань до чотирьох чи п'яти разів на тиждень.

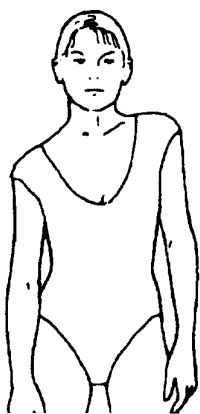
Аеробіка - це будь-яка тривала активність, яка збагачує киснем м'язи через роботу серця та легень. Аеробіка покращує стан ваших легень та серця. Фізична форма покращується за допомогою активності при якій використовуються великі групи м'язів, наприклад, рук, ніг, сідниць. Серце б'ється швидко та дихання стає глибоким. Аеробіка повинна бути частиною тренувань. Аеробіка повинна бути частиною тренувань.

Розминка - важлива частина кожного тренування. 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.

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.

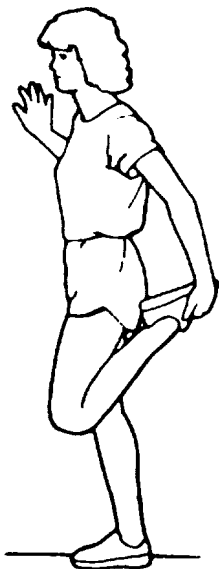
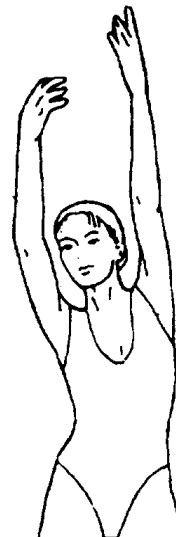


ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

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.



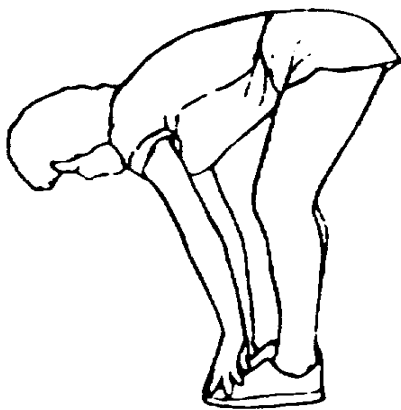
РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА

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

РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН

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



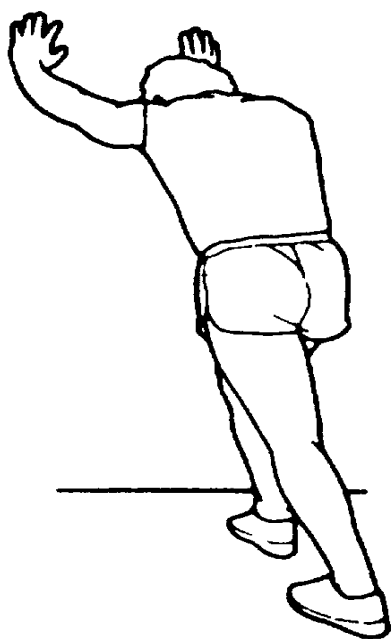
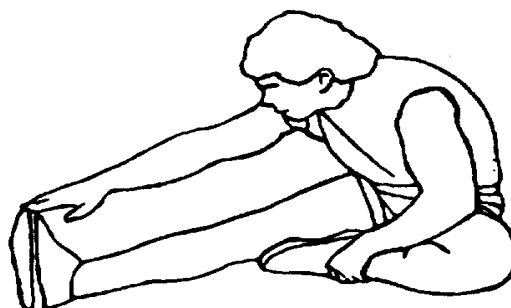


ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

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.



РОЗТЯГНЕННЯ ЛИТОК ТА АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Упріться руками в стіну, поставивши ліву ногу перед правою, а руки перед собою. Тримайте праву ногу прямою, а ліву - на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нагніться вперед, наблизивши стегна до стіни. Утримуйте положення, потім повторіть вправу з іншою ногою на 15 рахунків.