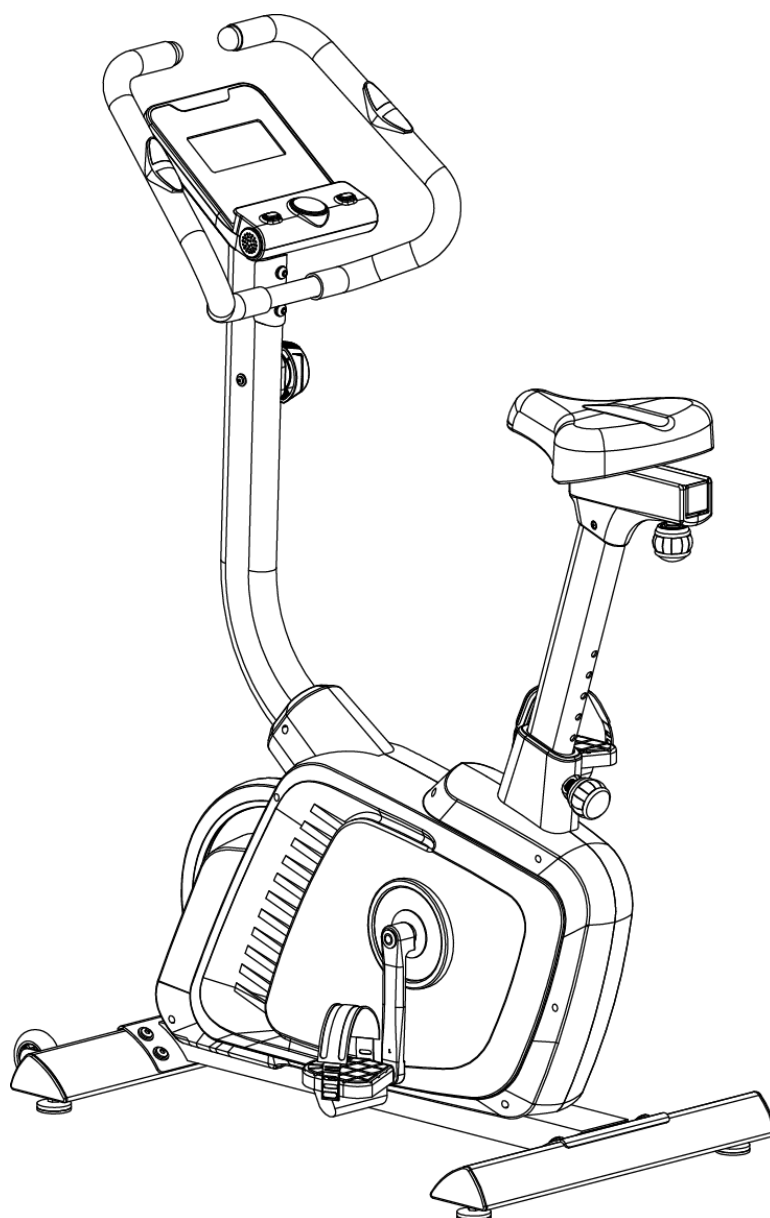


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

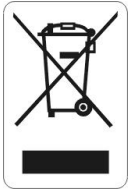
НВ-8033НР

МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



HOUSEFIT

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 120 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.

ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ МОНІТОРА

СПЕЦИФІКАЦІЇ

N0:SMS_402

| | |
|----------------------|--------------------------|
| ЧАС..... | 00:00-99:59 |
| ШВИДКІСТЬ (SPD)..... | 0-99.9 КМ/ГОД (МИЛЬ/ГОД) |
| ДИСТАНЦІЯ..... | 0.00-9999КМ (МИЛЬ) |
| КАЛОРИЇ..... | 0.0-9999 кКал |
| ※ОДОМЕТР(ODO)..... | 0.0-9999 КМ (МИЛЬ) |
| ※ОБЕРТИ..... | 0-9999 |
| ※ПУЛЬС (PUL) | .0,40~240 УД/ХВ |



ФУНКЦІЇ КНОПОК:

MODE: Ця кнопка дає можливість обрати та закріпити функції на ваш вибір.

※**SET:** Може налаштувати дані задані для часу, дистанції, калорій та пульсу.

CLEAR(RESET): Кнопка для скидання значення до нуля.

※**ON/OFF(START/STOP):** кнопка для зупинення введення сигналу.

ПОРЯДОК ЕКСПЛУАТАЦІЇ:

1. AUTO ON/OFF:

Система вмикається при натисканні будь-якої кнопки чи коли вона отримує вхідний сигнал від датчика швидкості.

Система автоматично вимикається коли сигнал швидкості чи кнопки не натискається приблизно протягом 4 хвилин.

2. RESET : Значення тренажера можна скинути замінивши батарею чи натискаючи кнопку MODE протягом 3 секунд.

3. MODE : Щоб обрати SCAN чи LOCK, якщо ви не бажаєте використовувати режим сканування, натисніть кнопку MODE коли курсор знаходиться на бажаній функції, яка починає блимати.

ФУНКЦІЇ:

1. ЧАС: Натискайте кнопку MODE поки курсор не зупиниться на TIME. Загальний час тренування показуватиметься на початку тренування.

2. ШВИДКІСТЬ: Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне SPEED. Буде

показуватись поточна швидкість.

3. ДИСТАНЦІЯ: Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне DISTANCE. Буде показуватись дистанція кожного тренування.

4. КАЛОРІЇ: Натискайте кнопку MODE поки курсор не зупиниться на CALORIE. Коли почнеться тренування, будуть показуватись калорії, що спалились.

5. ОДОМЕТР (ЯКЩО Є): Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне ODOMETER.

Буде показуватись загальна пройдена відстань.

6. ОБЕРТИ (RPM) (ЯКЩО Є): Підраховує середню кількість обертів.

7. ПУЛЬС (ЯКЩО Є): Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне PULSE.

Поточна швидкість серцебиття користувача буде показуватись в ударах за хвилину.

Покладіть долоні на обидві контактні пластинки (чи прикріпіть кліпсу до вуха), та зачекайте 30 секунд для найбільш точного зчитування.

СКАНУВАННЯ: Автоматично відображує зміни кожні 4 секунди.

БАТАРЕЯ: Якщо монітор показує спотворену картинку, будь-ласка, переустановіть батареї.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

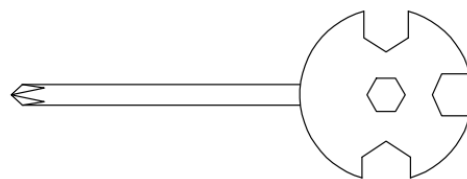
| № | Описання | КІЛ-ТЬ | № | Описання | КІЛ-ТЬ |
|-----|---|--------|-----|---------------------------------------|--------|
| 001 | Основна рама | 1 | 034 | Шайба Ø8xØ16x1.5 | 8 |
| 002 | Передній стабілізатор | 1 | 035 | Гайка M8 | 5 |
| 003 | Задній стабілізатор | 1 | 036 | Подушка сидіння | 1 |
| 004 | Стійка сидіння | 1 | 037 | Кінцева заглушка для стабілізатора I | 2 |
| 005 | Труба для сидіння, що налаштовується | 1 | 038 | Кінцева заглушка для стабілізатора II | 2 |
| 006 | Стійка рукоятки | 1 | 039 | Регулятор упору для ніг M8x30 | 4 |
| 007 | Кермо | 1 | 040 | Гайка M8 | 4 |
| 008 | Комп'ютер | 1 | 041 | Гвинт M8x20 | 8 |
| 009 | Гвинт M5x10 | 4 | 042 | Гвинт M6x15 | 2 |
| 010 | Подовжувач для датчика (L=800 мм) | 1 | 043 | Підшипник | 4 |
| 011 | Кінцева заглушка для рукоятки Ø25x1.5 | 2 | 044 | Ролик | 2 |
| 012 | Пінопластовий кожух для керма Ø30xØ24x630 | 2 | 045 | Гвинт M6x12 | 2 |
| 013 | Датчик пульсу з дротом L=750мм | 2 | 046 | Гвинт M8x20 | 4 |
| 014 | Шуруп ST4.2×20 | 2 | 047 | Пружинна шайба Ø8 | 4 |
| 015 | Гвинт M8x15 | 2 | 048 | Лівий декоративний кожух | 1 |
| 016 | Лекальна шайба Ø16xØ8x1.5 | 2 | 049 | Правий декоративний кожух | 1 |

| | | | | | |
|-----|--|----|-----|---------------------------|---|
| 017 | Регулятор натягнення | 1 | 050 | Тримач паразитного колеса | 1 |
| 018 | Кабель натягнення L=1300мм | 1 | 051 | Гвинт М8х18 | 1 |
| 019 | Велика шайба Ø5хØ15х1.0 | 1 | 052 | Паразитне колесо Ø10хØ35 | 1 |
| 020 | Гвинт М5х35 | 1 | 053 | Пружина | 1 |
| 021 | Велика шайба Ø8хØ20х2.0 | 13 | 054 | Втулка | 1 |
| 022 | Датчик з дротом L=1100мм | 1 | 055 | Махове колесо | 1 |
| 023 | Ліва педаль | 1 | 056 | Болт з вушком М6х36 | 2 |
| 024 | Права педаль | 1 | 057 | U-подібний кронштейн | 2 |
| 025 | Кожух стійка сидіння | 1 | 058 | Пружинна шайба Ø6 | 2 |
| 026 | Круглий регулятор М16х1.5 | 1 | 059 | Гайка М6 | 2 |
| 027 | Круглий регулятор М10 | 1 | 060 | Гайка М10х1.0х6 | 2 |
| 028 | Велика шайба Ø10хØ25х2.0 | 1 | 061 | Ковпачок | 2 |
| 029 | Кільцева втулка | 1 | 062 | Гайка М10х1.25 | 2 |
| 030 | Кожух труби для сидіння, що налаштовується | 1 | 063 | Лівий кривошип | 1 |
| 031 | Шуруп ST4.2×20 | 8 | 064 | Правий кривошип | 1 |
| 032 | Квадратна кінцева заглушка 38х38х1.5 | 2 | 065 | Ковпачок Ø50х Ø25х10 | 2 |
| 033 | Стопор | 1 | 066 | Кожух махового колеса | 1 |
| 067 | Лівий кожух для ланцюга | 1 | 074 | Гвинт М6х15 | 4 |
| 068 | Правий кожух для ланцюга | 1 | 075 | Пружинна шайба Ø6 | 4 |
| 069 | Валовий ремінець | 2 | 076 | Гайка М6 | 4 |
| 070 | Хвиляста пружинна шайба Ø17х Ø21х0.3 | 1 | 077 | Пластмасовий гвинт Ø8х32 | 2 |
| 071 | Підшипник 6003-2Z | 2 | 078 | Шуруп ST4.2×25 | 4 |
| 072 | Ремінь | 1 | 079 | Шуруп ST2.9х12 | 2 |
| 073 | Ремінний шків з кривошипом | 1 | | | |

СПИСОК КРІПІЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ



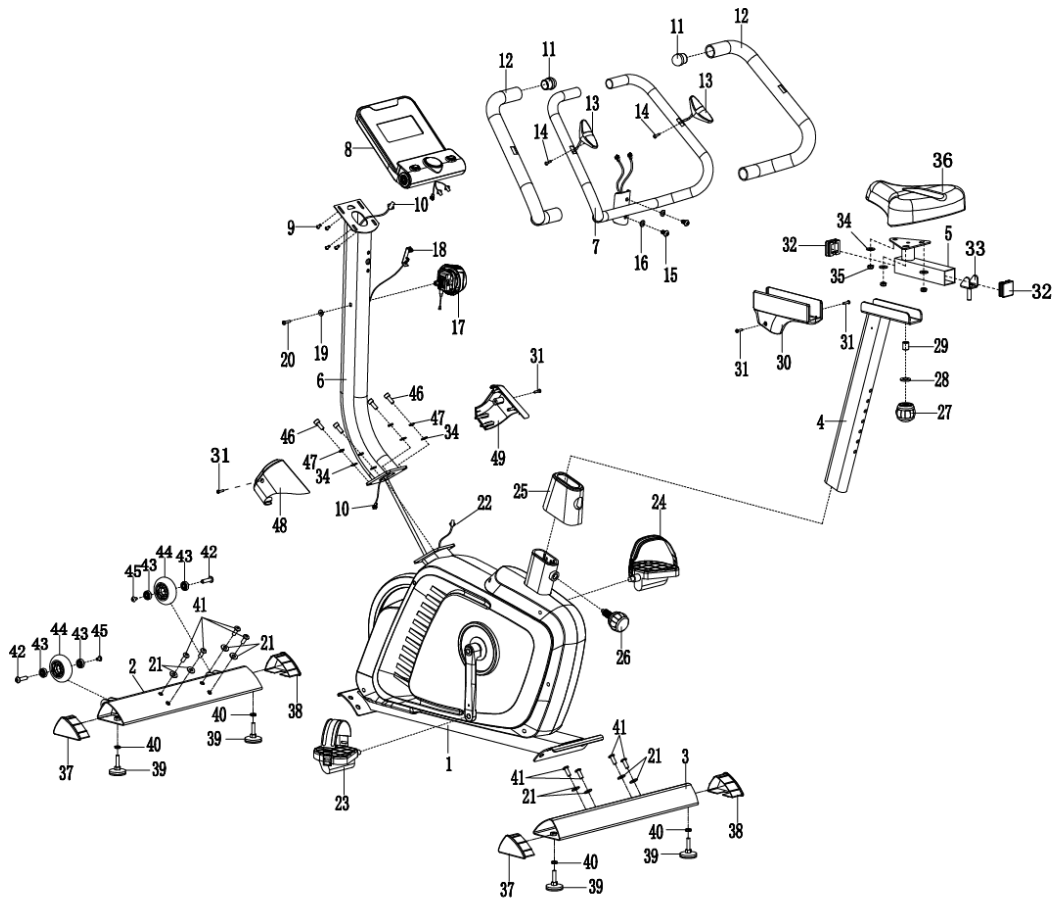
Шестигранний
ключ S6 1 шт.



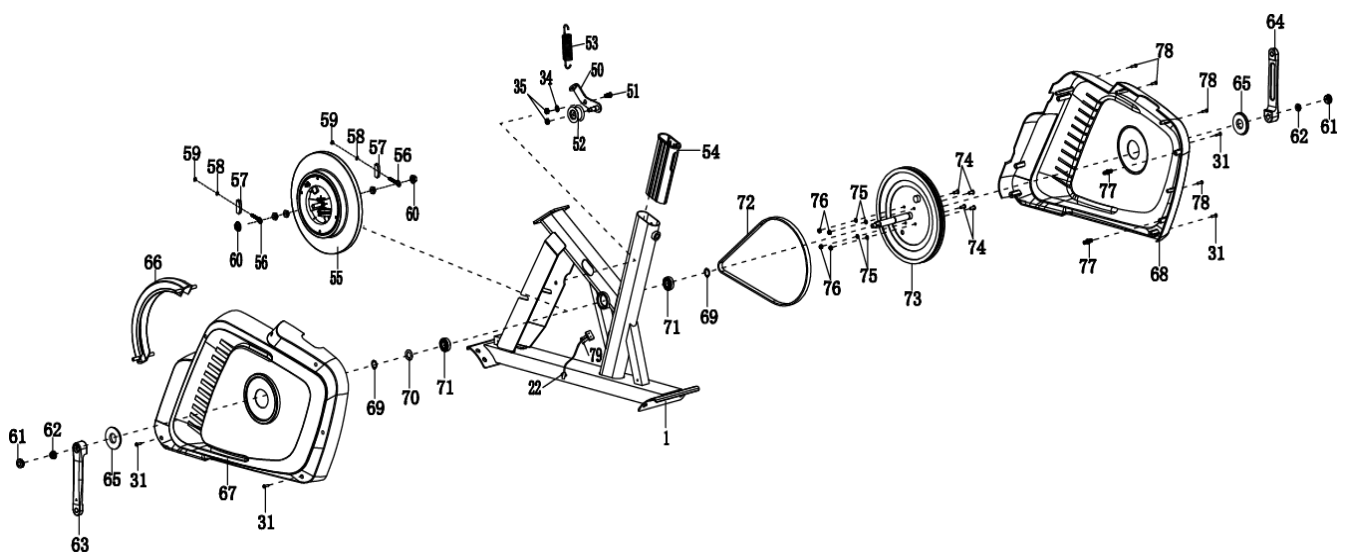
Мульти-шестигранний інструмент з
викруткою 1 шт.

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ

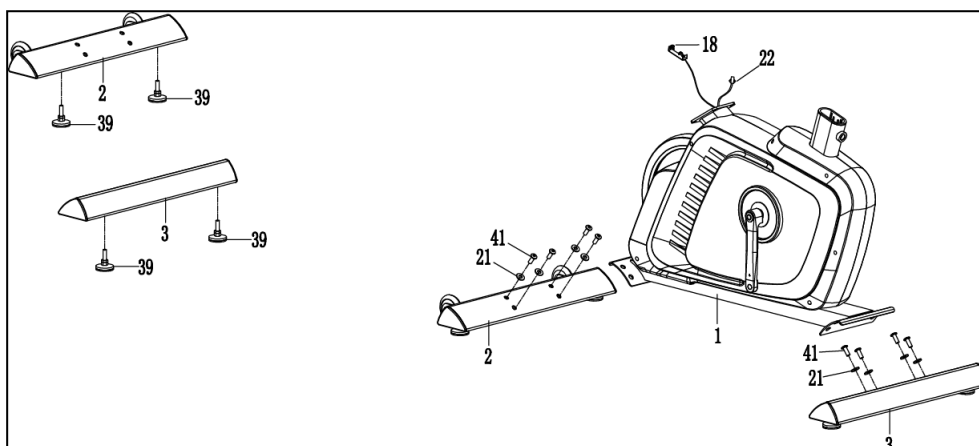
A.



B.



ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ



1. Установка переднього та заднього стабілізаторів

Приєднайте чотири регулятори упору для ніг М8х30 (39) до переднього та заднього стабілізатора (2 та 3).

Викрутіть чотири М8х20 гвинти (41), чотири Ø8хØ20 х2.0 великі шайби (21) з переднього стабілізатора (2).

Зафіксуйте передній стабілізатор (2) спереду на основній рамі (1) та вирівняйте отвори. Приєднайте передній стабілізатор (2) до передньої сторони основної рами (1) чотирма М8х20 гвинтами (41), чотирма Ø8хØ20 х2.0 великими шайбами (21), які були закручені.

Викрутіть чотири М8х20 гвинти (41), чотири Ø8хØ20 х2.0 великі шайби (21) з переднього стабілізатора (3).

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

Приєднайте задній стабілізатор (3) до задньої сторони основної рами (1) чотирма М8х20 гвинтами (41), чотирма Ø8хØ20 х2.0 великими шайбами (21), які були закручені.

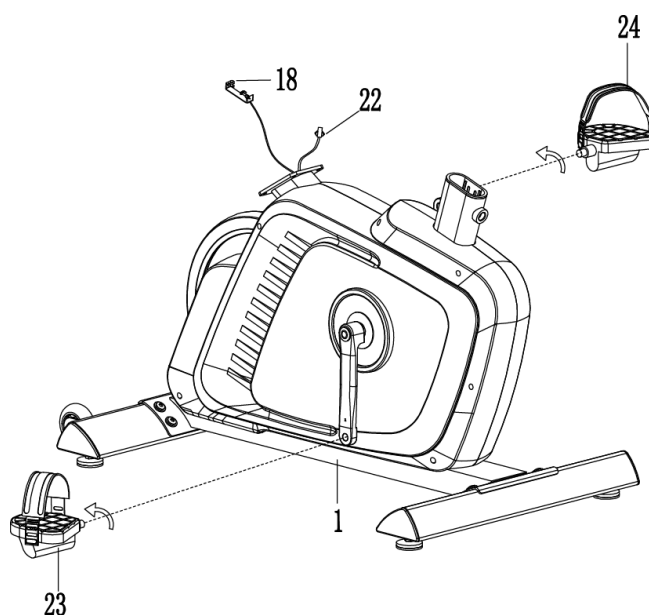
2. Встановлення педалей

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

Вставте педальні валики лівої педалі (23) в різьбовий отвір лівого кривошипу (63).

Повертайте валик педалі рукою проти годинникової стрілки до повного прилягання.

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



Вставте педальні валики правої педалі (24) в різьбовий отвір правого кривошипу (64). Повертайте валик педалі рукою проти годинникової стрілки до повного прилягання.

3. Встановлення стійки сидіння, кожуху стійки сидіння та подушки сидіння, що налаштовується

Викрутіть два шурупа ST4.2x20(31) із стійки сидіння (4). Вставте кожух труби налаштування сидіння (30) в стійку сидіння (4) та закрутіть двома шурупами ST4.2x20(31). Викрутіть три M8 нейлонові гайки (35) та три Ø16xØ8x1.5 шайби (34) з-під подушки сидіння (38).

Потім приєднайте подушку сидіння (36) до трикутної пластини труби налаштування сидіння (5) трьома нейлоновими гайками M8 (35) та трьома Ø16xØ8x1.5 шайбами (34). Викрутіть одну Ø10xØ25x2.0 шайбу (28), одну кільцеву втулку (29) та один M10 круглий регулятор (27) з-під труби регулювання сидіння (5).

Зафіксуйте обмежувач (33) за трубою регулювання сидіння (5) та вирівняйте отвори. Потім приєднайте трубу регулювання сидіння (5) до стійки сидіння (4) однією Ø10xØ25x2.0 шайбою (28), однією кільцевою втулкою (29) та одним M10 круглим регулятором (27).

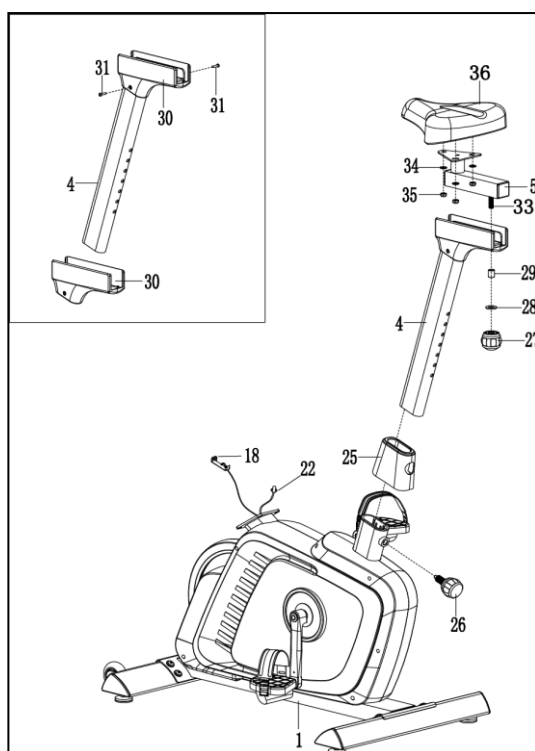
Вставте кожух стійки сидіння (25) в трубу основної рами (1).

Вставте стійку сидіння (4) у втулку стійки сидіння (54) на трубі основної рами (1), а потім приєднайте круглий регулятор (26) 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 (27) та потім вставте трубу регулювання сидіння (5) вперед чи назад до бажаного положення. Закрутіть круглий регулятор (27) після налаштування.



4. Встановлення стійки керма, кожуху стійки керма та регулятора опору

Викрутіть чотири M8x120 болти (46), чотири Ø8 пружинні шайби (47), чотири Ø16xØ8x1.5 шайби (34) з основної рами (1). Викручуйте болти шестигранним ключем S6, що поставляється в комплекті.

Вставте кабель натягнення (18) через нижній отвір стійки керма (6) та витягніть з квадратного отвору стійки керма (6).

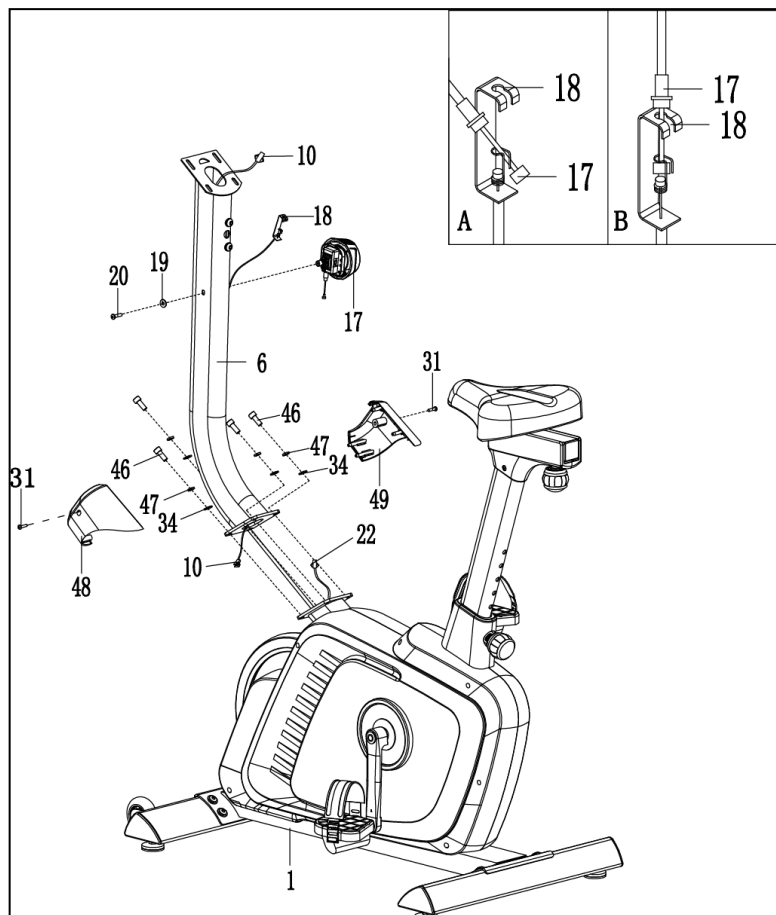
Підключіть дріт датчика (22) від основної рами (1) до подовжувача дроту датчика (10) із стійки керма (6).

Вставте стійку керма (6) в трубу основної рами (1) та закрутіть чотирма M8x20 болтами (46), чотирма Ø8 пружинними шайбами (47), чотирма Ø16xØ8x1.5 шайбами (34) що були викручені. Викручуйте болти шестигранним ключем S6, що поставляється в комплекті.

Викрутіть два шурупи ST4.2x20(31) зі стійки керма (6). Потім приєднайте лівий декоративний кожух(48) та правий декоративний кожух (49) двома шурупами ST4.2x20(31), що були закручені.

Викрутіть один M5x35 гвинт (20) та одну Ø5 велику шайбу (19) з контролера натягнення (17). Виймайте гвинти мультишестигранним інструментом з викруткою.

Вставте кінець опірної кабелю контролера натягнення (17) в карабін кабелю натягнення (18), як показано на малюнку А. Потягніть опірний кабель контролеру натягнення (17) та вставте його в отвір металевого кронштейну кабелю натягнення (18), як показано на малюнку В. Приєднайте контролер натягнення (17) до стійки керма (6) одним M5x35 гвинтом (20) та Ø5 великою шайбою (19). Затягніть гвинти мультишестигранним інструментом з викруткою.

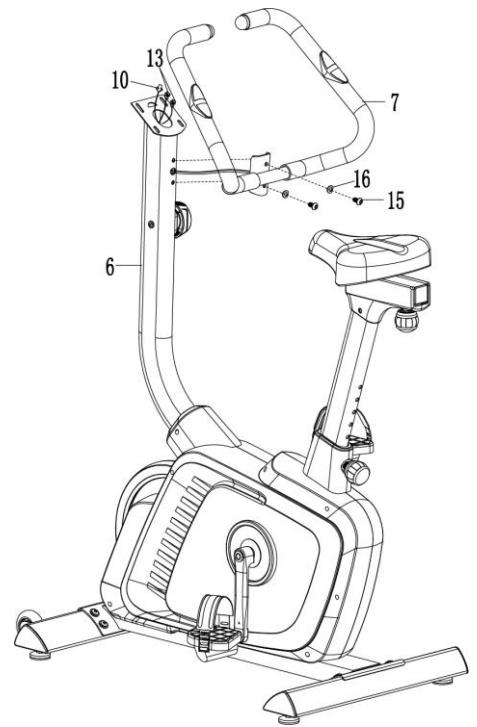


5. Встановлення керма

Викрутіть два M8x15 гвинта (15) та дві ф16хф8х1.5 лекальної шайби (16) з керма (7).

Вставте дроти датчика вимірювання пульсу (13) в отвір на стійці керма (6), а потім витягніть їх з верхнього кінця стійки керма (6).

Приєднайте кермо до стійки керма (6) двома M8x15 гвинтами (15) та двома ф16хф8х1.5 лекальною шайбою (16).

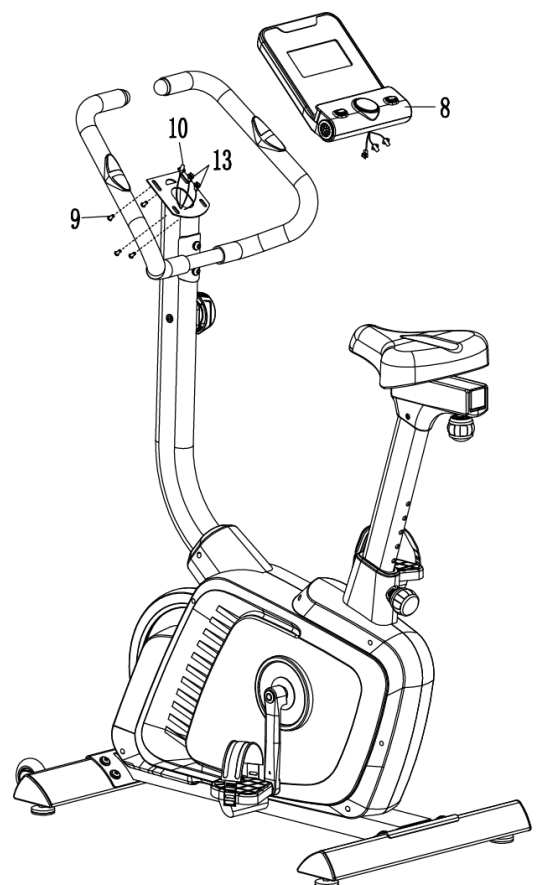


6. Установка комп'ютера

Викрутіть чотири 5x10 болти (9) з комп'ютера (8).

Затягніть нейлонові гайки та шайби мультишестигранним інструментом з викруткою. Підключіть дроти датчика виміру пульсу (10) та подовжувач датчика виміру пульсу (13) до дротів, що виходять з комп'ютера (8). Вставте дроти в стійку рукоятки (6).

Приєднайте комп'ютер (8) до верхнього краю стійки керма (6) чотирма M5x10 гвинтами (9), які були закручені. Затягніть гвинти мультишестигранним інструментом з викруткою.



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 наскільки потрібно, щоб вирівняти велотренажер. |
| На консолі комп'ютера нічого не відображається. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Викрутіть 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 своєї частоти серцебиття. 3. Надмірне стиснення датчиків пульсу. Намагайтесь зберігати помірне 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.

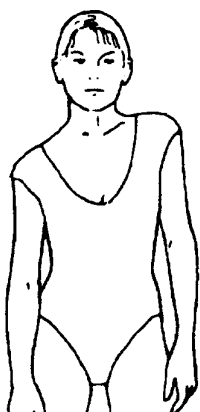
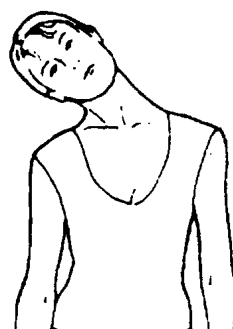
Аеробіка - це будь-яка тривала активність, яка збагачує киснем м'язи через роботу серця та легень. Аеробіка покращує стан ваших легень та серця. Фізична форма покращується за допомогою активності при якій використовуються великі групи м'язів, наприклад, рук, ніг, сідниць. Серце б'ється швидко та дихання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

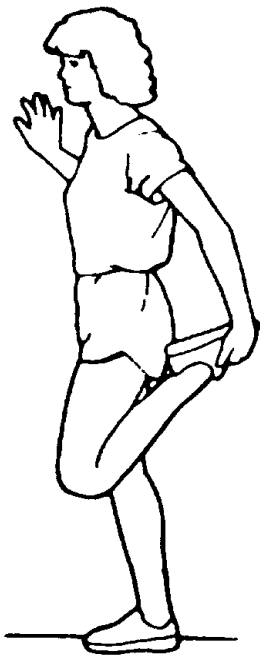
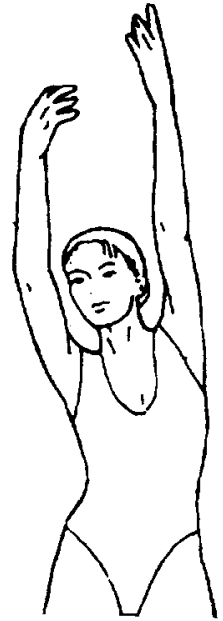


ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

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.



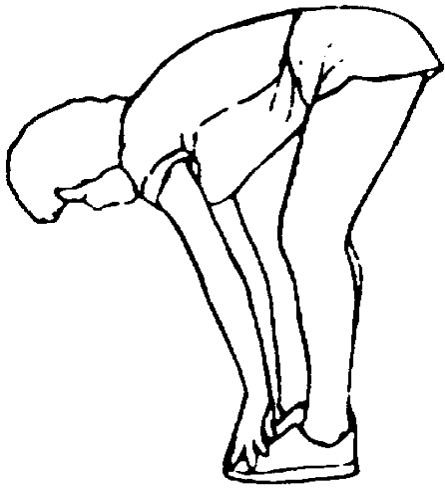
РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА

Однією рукою зіпріться на стіну для підтримки балансу, візьміться ззаду та підтягніть вгору 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.¹³



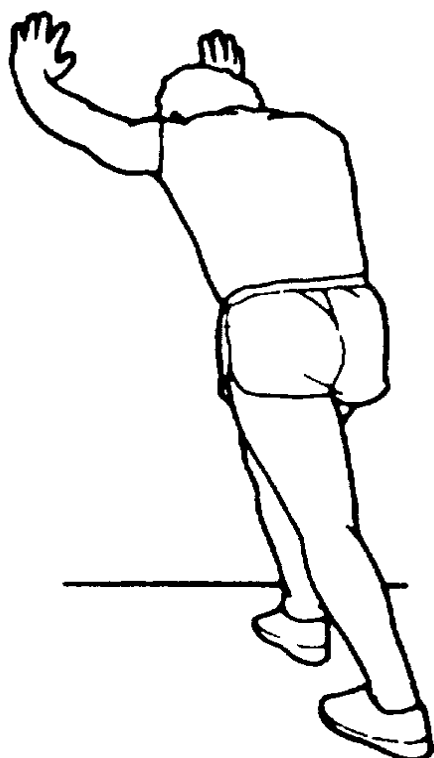
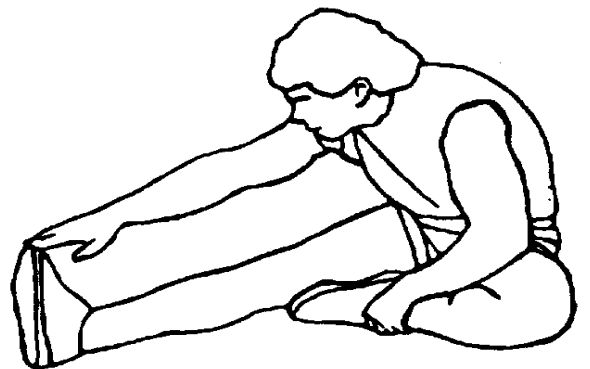


ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

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.