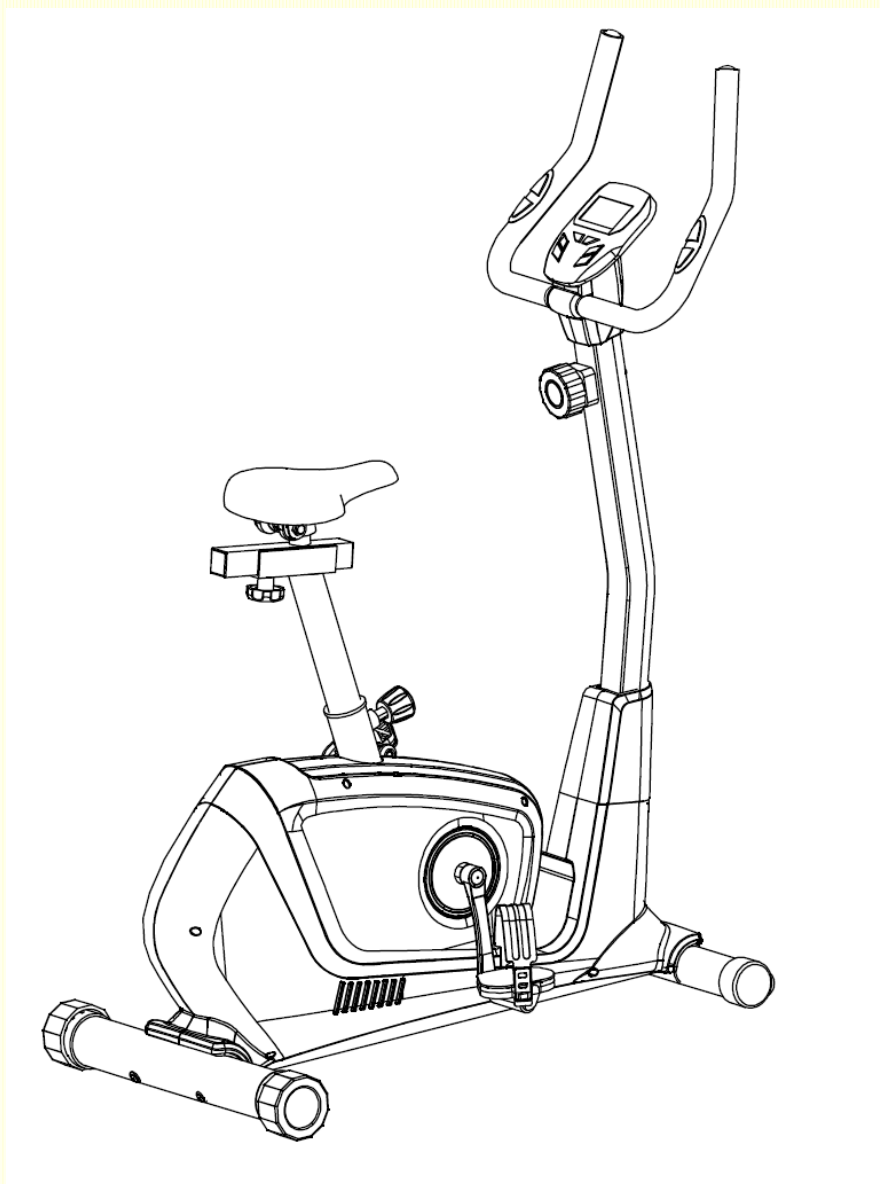

HOUSEFIT

Инструкция по сборке и эксплуатации

НВ-8198НР МАГНИТНЫЙ 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

СОДЕРЖАНИЕ

- **Вступление**

- **Диаграмма составных частей**

- **Список составных частей**

- **Инструкция по сборке**

- **Инструкция по эксплуатации компьютера**

- **Устранение неисправностей**

- **Инструкция к тренировкам**

- **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 магнитного велотренажёра HB-8198HP. 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.
- Тренажёр соответствует классу НС по стандарту EN957.
- 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 неразработанного 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.

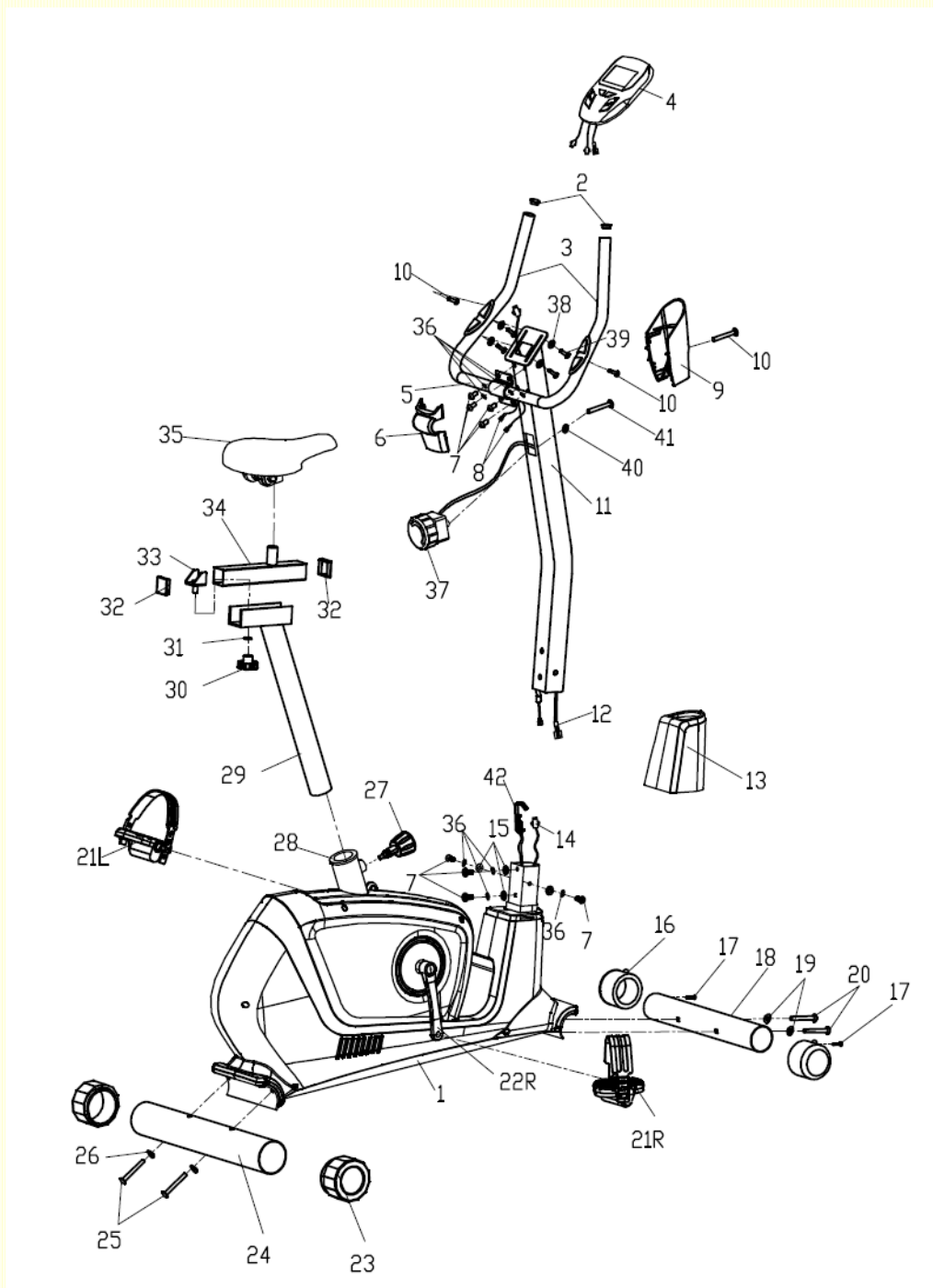
ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

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.

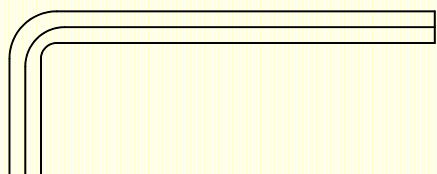
ТРЕНАЖЁР В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



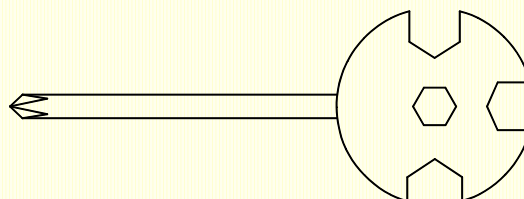
СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№№	Описание	Кол	№№	Описание	Кол
1	Основная часть	1	22L/R	Шатун (L/R)	1pr
2	Круглые наконечники	2	23	Задние наконечники	2
3	Мягкие накладки на руль	2	24	Задний стабилизатор	1
4	Компьютер	1	25	Болт M8xL90	2
5	Руль	1	26	Дуговая шайба d8x2 xФ25 XR39	2
6	Передняя накладка на руль	1	27	Ручка штырь M16x1.5x32	1
7	Болт M8x15	8	28	Втулка седельной стойки	1
8	Провод к сенсорам ручного пульса	2	29	Седельная стойка	1
9	Задняя накладка на руль	1	30	Гайка для регулятора M10	1
10	Винт крестовой ST4.2x18	1	31	Шайба плоская d10	1
11	Рулевая стойка	1	32	Квадратные наконечники	2
12	Провод датчика длинный	1	33	U-образный ползунок	1
13	Защитный кожух	1	34	Горизонтальная седельная планка	1
14	Провод датчика нижний	1	35	Седло	1
15	Шайба плоская d8	4	36	Пружинная шайба d8	8
16	Наконечники с роликами	2	37	Регулятор нагрузки	1
17	Винт крестовой ST3.5x12	2	38	Шайба плоская d5	2
18	Передний стабилизатор	1	39	Винт крестовой M5x10	2
19	Дуговая шайба d8xФ19x1.5XR30	2	40	Дуговая шайба d5	1
20	Болт M8xL72	2	41	Винт крестовой M5x55	1
21L/R	Педали (L левая /R правая)	1pr	42	Трос нагрузки нижний	1

Инструменты



Шестигранник
S6-1 шт

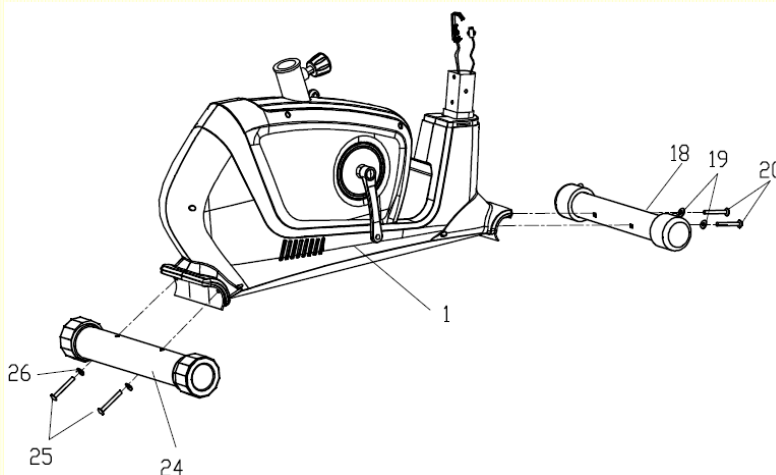


Мультиключ с отвёрткой
1 шт.

Инструкция по сборке

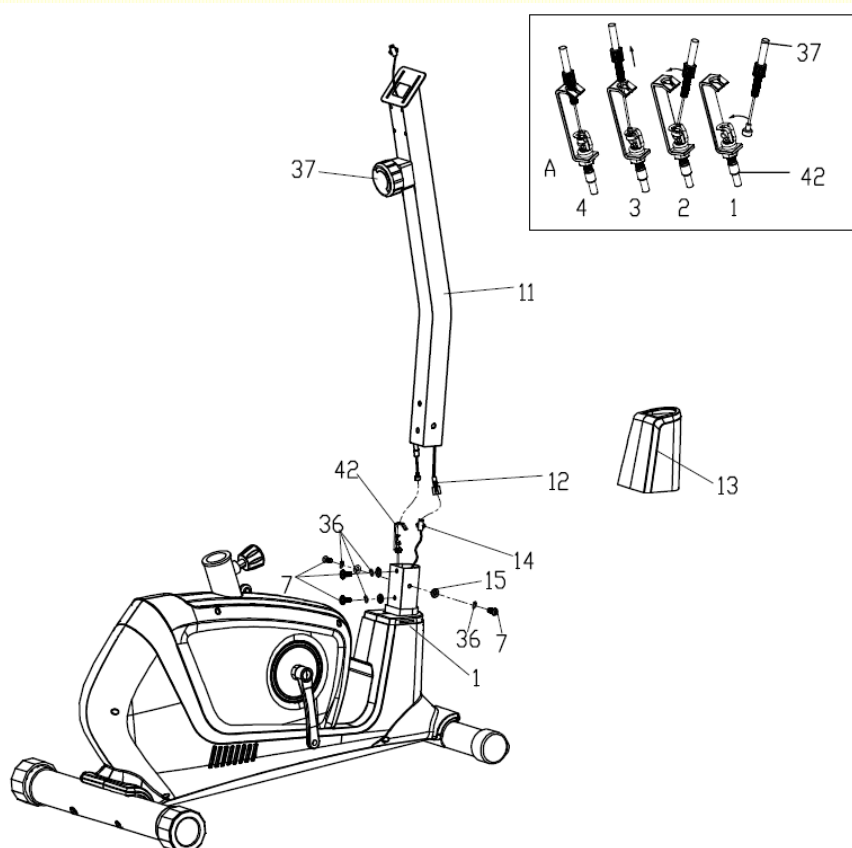
ШАГ 1.

1. Прикрепите передний стабилизатор (18) к основной раме (1) болтами (20) и дугвымими шайбами (19)
2. Закрепите задний стабилизатор (24) на главной раме (1) болтами (25) и дугвымими шайбами (26), как показано на рисунке.



ШАГ 2

1. Проденьте защитный кожух (13) на стойку руля (11);
2. Подключите нижний провод датчика (14) к удлинителю Провод датчика (12), а затем установите нижний кабель управления натяжением (42) на верхний кабель управления натяжением (37), который поступает от контроллера, обеспечит подключение кабеля правильно. Закрепите стойку руля (11) на основной раме (1), используя болты (7), пружинные шайбы (36) и

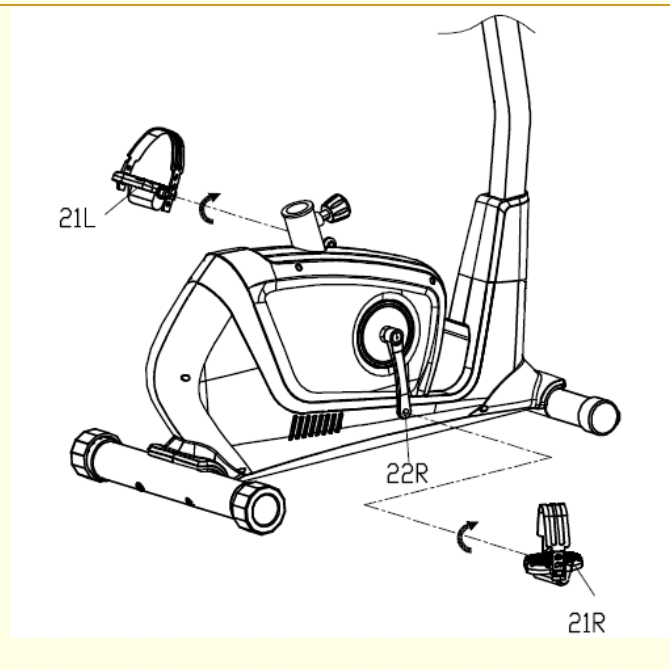


плоские шайбы (15), как показано. Сдвиньте щит мачты (13) и вставьте его в место.

ШАГ 3

Прикрепите педали (21L / R) к шатуну (22L / R) соответственно, если смотреть с места тренировки всадника. Всегда следите за тем, чтобы педали были надежно затянуты перед любым упражнением.

Примечание. Обе педали обозначены буквой L - левая, а R - правая. Для затяжки поверните левую педаль против часовой стрелки и правую педаль по часовой стрелке.



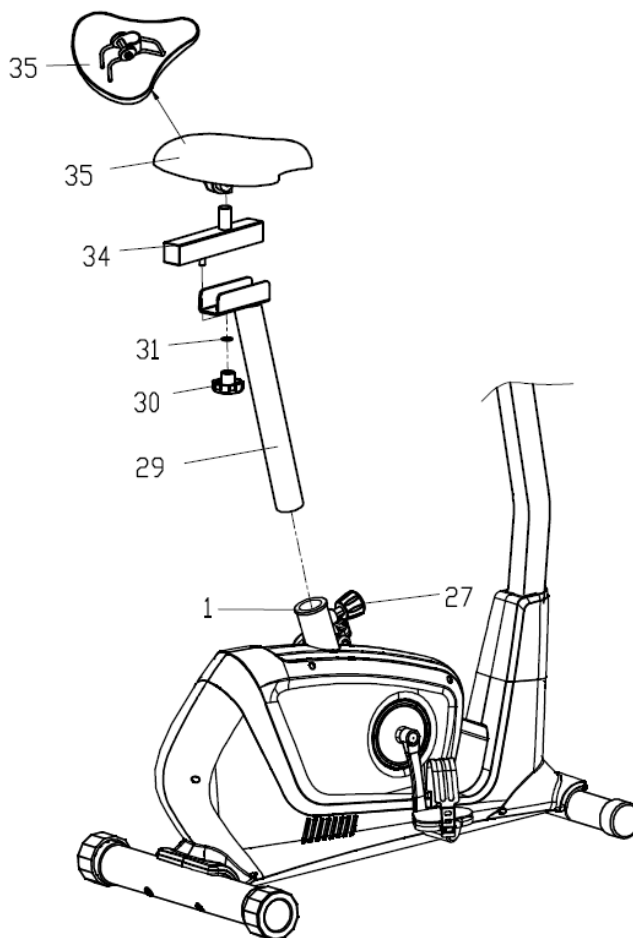
ШАГ 4

1. Вставьте седельную стойку (29) в основную раму (1), закрепите ручкой (27) на соответствующей высоте, как показано на рисунке.

2. Затем установите горизонтальную седельную стойку (34) на вертикальную стойку седла (29), закрепив ее плоской шайбой (31) и ручкой-гайкой (30), как показано.

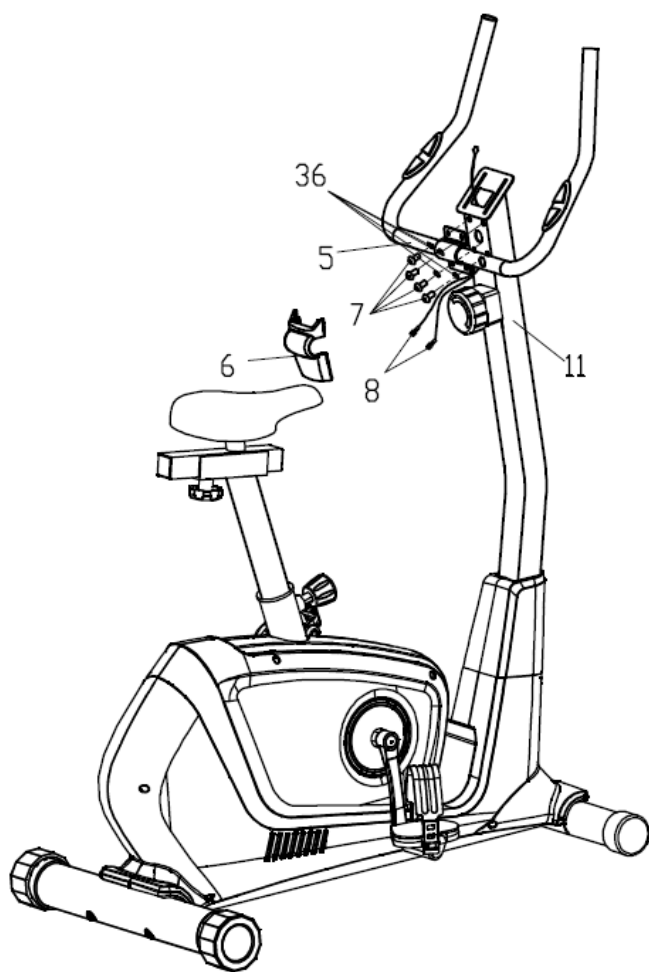
3. Прикрепите седло (35) к горизонтальной стойке седла (34), закрепите его винтом и гайкой под седлом.

Примечание. Перед тренировкой убедитесь, что седло (35) плотно прижато к горизонтальной стойке седла (34).



ШАГ 5

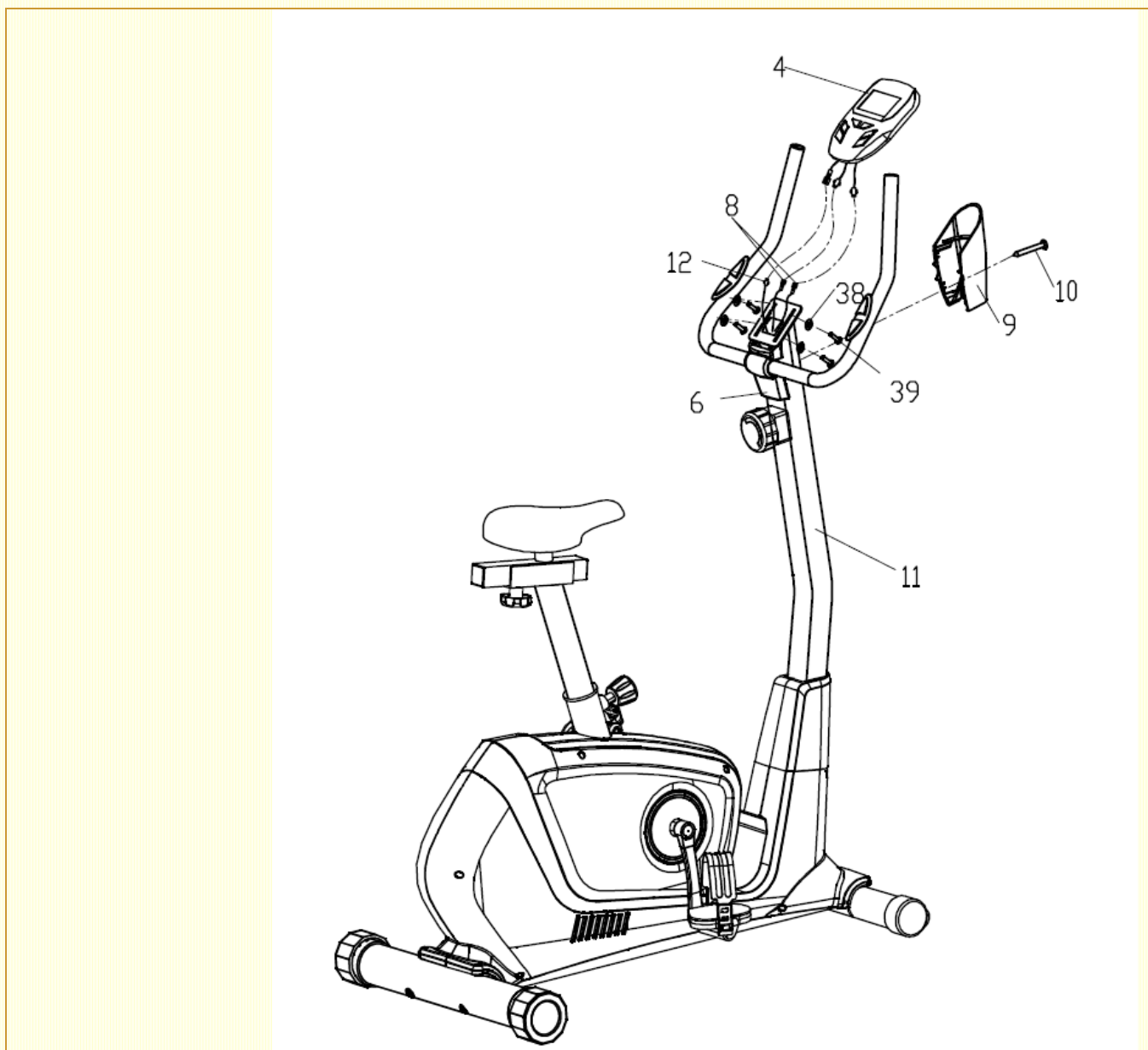
Протяните провода датчика импульсов (8) из стойки руля (11) через кронштейн компьютера сверху. Прикрепите руль (5) к стойке руля (11), закрепите болтами (7) и пружинными шайбами (36), как показано на рисунке. Наконец, прикрепите переднюю декоративную накладку (6) к рулю.



ШАГ 6

1. Соедините все провода (8 и 12) с проводами, идущими от компьютера (4), а затем установите компьютер на кронштейн компьютера в верхней части стойки руля (11), закрепите его крестовыми винтами (39) и плоскими шайбами (38), как показано.
2. Прикрепите заднюю декоративную накладку (9) к стойке руля (11), правильно

установите переднюю и заднюю декоративные накладки (6 и 9), а затем закрепите их вместе крестовым винтом (10), как показано на рисунке.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА NO: SMS-209

ФУНКЦИИ & УПРАВЛЕНИЕ:

1. АВТО СКАН

После включения монитора или нажатии клавиши ВИД на ЖК-дисплее поочередно отобразятся все значения функций: Время-Скорость-РАССТОЯНИЕ-Одометр-Пульс .

Каждое значение будет удерживаться в течение 6 секунд.

2. ТАЙМЕР

Суммирует общее время тренировки от 0:00 до 99:59. Пользователь может задать целевое время, каждое нажатие кнопки увеличивает значение на 1 минуту

3. СКОРОСТЬ

Отображает текущую скорость бега от 0.0 до 999.9 КМЧ или мили в час.

4. РАССТОЯНИЕ

Суммирует пройденное расстояние от 0.0 до 999.9 КМ или МИЛЕЙ. Пользователь может установить целевые значения.

5. КАЛОРИИ

Суммирует калории, потраченные в ходе тренировочной программы от 0.0 до max 999.9 КАЛ. Пользователь может установить целевые значения.

6. ОДОМЕТР/ ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ

Нажимайте кнопку до появления знака ODO на экране, общее расстояние от 0 до 9999 км или мл. Монитор отобразит общее накопленное расстояние.

7. ПУЛЬС

Нажимайте кнопку до появления символа СЕРДЕЧКО на дисплее, монитор отобразит текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту, диапазон 40 ~ 240 ударов в минуту.

ФУНКЦИИ КНОПОК :

1. ВИД

Нажмите кнопку ВИД для входа в следующие функции в такой последовательности: [СКАН→ТАЙМЕР→СКОРОСТЬ→КАЛ→ПУЛЬС→РАССТ→ОДО].

2. ВВЕРХ

В процессе ввода данных, нажимайте на кнопку для увеличения вводимых значений Время, Расстояния, Калории, Пульс.

Нажимайте на кнопку и удерживайте ее для ускоренного увеличения данных.

3. ВНИЗ

В процессе ввода данных, нажимайте на кнопку для уменьшения вводимых значений Время, Расстояния, Калории, Пульс.

4. ВВОД(SET)

- a. нажмите кнопку, чтобы войти в режим настройки.
- b. Нажмите кнопку, чтобы подтвердить текущий ввод данных.

5. СБРОС

А. Нажмите кнопку, чтобы сбросить значение функции при настройке.

В. Нажмите кнопку и удерживайте ее в течение 2 секунд, чтобы сбросить все значения, за исключением того, что одомер равен нулю.

6. ПАУЗА

Если вы нажмете кнопку, все функции будут остановлены, и ЖК-дисплей начнет мигать, когда вы снова нажмете кнопку, вся деятельность компьютера вернется к нормальному состоянию.

Замечания:

1. Если дисплей блёклый или ничего не показывает, замените батарейки.
2. Дисплей выключится автоматически после 4-х минут бездействия тренажёра.
3. Монитор автоматически включится при нажатии на кнопку или начале упражнений.
4. Компьютер начнёт считать данные автоматически, когда Вы начнёте упражнения, и перестанет через 4 секунды после остановки.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Установка батареек

Снимите крышку батарейного отсека на задней части монитора. Установите 2 батарейки типа "AAA" и установите крышку. Если на показания дисплея неразборчиву или видны частично, удалите батарейки и подождите 15 секунд, прежде чем установить новые. Старые батарейки должны утилизироваться правильно в соответствии с местными правилами.

ВАЖНО! Использованные батарейки являются опасными отходами – пожалуйста, утилизируйте их надлежащим образом и не бросайте их в мусорное ведро. Если вы в конечном итоге хотите выбросить тренажер, вы должны удалить батарейки из компьютера, и утилизировать их отдельно как опасные отходы. Храните батарейки в недоступном для детей месте. Батарейки крайне опасны при проглатывании. Если батарейка была проглочена, немедленно обратитесь к врачу.

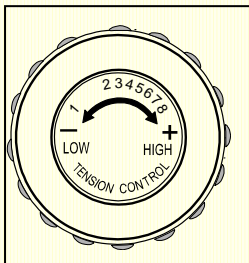
Компьютер не работает должным образом.

Если ваш компьютер не работает должным образом, необходимо убедиться, что нижний провод датчика соединен с верхним проводом датчика, и убедитесь, что верхний провод датчика подключен к компьютеру. Если после проверки компьютер по-прежнему не работает, то, пожалуйста, убедитесь, что батарейки в компьютере установлены правильно и, что батарейки все еще работают.

Нет сопротивления. Если нет сопротивления на тренажёре, пожалуйста, убедитесь, что

верхний провод натяжения подключен к нижне проводу натяжения.

Регулятор сопротивления



Поверните ручку по часовой стрелке, чтобы увеличить сопротивление. Для уменьшения сопротивления поверните ручку против часовой стрелки.

*****В режиме хранения тренажера уровень нагрузки должен находиться на минимуме.**

Правильное использование и хранение

Правильное обслуживание является очень важным, чтобы ваш тренажёр всегда находился в хорошем рабочем состоянии. Неправильное обслуживание может привести к повреждению или сокращению срока службы вашего оборудования.

ВАЖНО: Никогда не используйте абразивные материалы и растворители для чистки оборудования. Для предотвращения повреждения компьютера, не допускайте попадание жидкости и не оставляйте под лучами прямого солнечного света. **После каждой тренировки:** Протрите консоль и другие поверхности чистой влажной мягкой тканью.

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ПЛОТНО ЗАТЯНУТЫ!

ИНСТРУКЦИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

Использование вашего тренажёра предоставит вам ряд преимуществ, это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, а контролируемое количество калорий в сочетании с диетой

поможет вам сбросить вес.

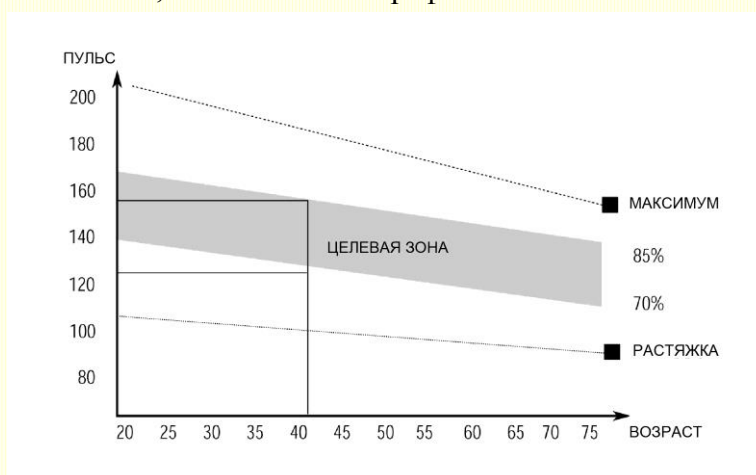
1. Разминка

Этот этап необходим, чтобы подготовить ваши мышцы к тренировке, а также снизить риск растяжений и травм. Мы рекомендуем вам выполнить несколько упражнений на растяжку (примеры вы можете найти в разделе РАЗМИНКА).

2. Тренировка

Это этап, когда вы усиленно тренируетесь. При регулярных тренировках, ваши мышцы станут более эластичными. Тренируйтесь в пределах ваших возможностей, но очень важно поддерживать постоянный темп в течение всей тренировки. Темп работы должен быть достаточным для повышения пульса в целевой зоне, показанные на графике ниже.

Минимальная длительность этого этапа составляет примерно 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15-20 минут



3. Растяжка

По окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий

день. Растяжка – это повторение упражнений разминки в течение 5 минут. Рекомендуем вам тренироваться 3 раза в неделю, постарайтесь равномерно распределить нагрузку в течение недели.

4. Тренировка мышц и похудение

Чтобы лучше тренировать мышцы, увеличьте сопротивление. Это создаст еще большую нагрузку на мышцы. Чтобы улучшить свою физическую форму, увеличьте сопротивление и снизьте скорость, чтобы оставаться в пределах целевой зоны. Чем больше усилий вы приложите, тем больше вы сожжете калорий. Программа тренировки для похудения такая же, как и для улучшения физической формы.

РАЗМИНКА

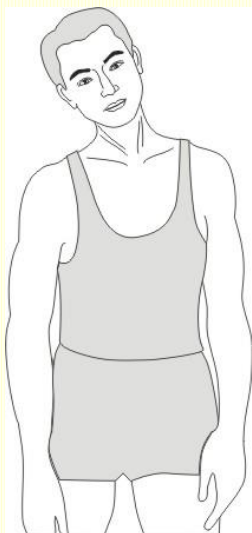
Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажере. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

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 счёта 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.

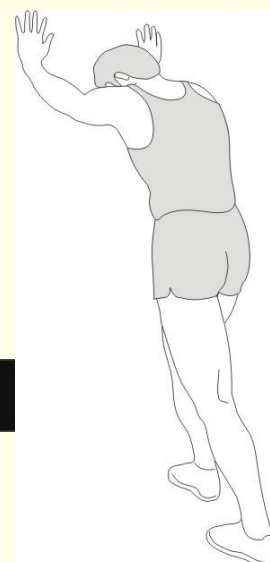


Растягивание подколенного сухожилия

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 счёта 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 счёта 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.





ГАРАНТИЙНАЯ КАРТА

МОДЕЛЬ

СЕРИЙНЫЙ НОМЕР

ДАТА ВЫПУСКА/ПРОДАЖИ

ФАМИЛИЯ ПОКУПАТЕЛЯ

АДРЕС И ТЕЛ. ПОКУПАТЕЛЯ

М.П. ТОРГУЮЩЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ

ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И СБОРКА ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСУ:

HouseFit

ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

Продукция фирмы "House Fit" спроектирована на основе передовых технологий и изготовлена с применением высококачественных материалов.

Это гарантирует высокое качество продукции и удовлетворит все Ваши запросы в случае правильной установки и соблюдения правил эксплуатации.

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.

В случае обнаружения заводского дефекта в течение 18 месяцев со дня покупки продукции фирмы "House Fit", фирма-продавец обязуется безвозмездно устранить такой дефект.

ГАРАНТИЯ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНА В СЛУЧАЯХ:

1. Если обращение в ремонтную мастерскую произошло по истечении 18 месяцев со дня продажи.
2. Возникновения дефекта из-за неправильного использования продукции при сверхсильных нагрузках. (Максимальный вес пользователя 100 кг).
3. Возникновения дефекта при транспортировке или при вмешательстве.
4. Неправильной сборки, установки мини-компьютера, а также при неправильном подключении к электросети.
5. Использования продукции вне помещений, на открытом пространстве, в помещениях с повышенной влажностью и не по назначению.
6. Если дефект вызван случайной причиной (механическим воздействием, броском напряжения в электрической сети и т. д.).

ИЗДЕЛИЕ ДОЛЖНО ДОСТАВЛЯТЬСЯ В РЕМОНТНУЮ МАСТЕРСКУЮ ВЛАДЕЛЬЦЕМ.

Гарантийный ремонт должен производиться только в условиях мастерской фирмы-продавца.