

Инструкция по сборке и эксплуатации

HB-8231HPB
СКЛАДНОЙ ВЕЛОТРЕНАЖЁР
СО СПИНКОЙ





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

4	■	Вступление
6	■	Диаграмма составных частей
7	■	Список составных частей
8	■	Инструкция по сборке
10	■	Инструкция по эксплуатации компьютера
11	■	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 прочтите настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам.

ДОРОГОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Спасибо за приобретение велотренажёра HB-8231HPB. Он безопасен и надежен в эксплуатации.

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

Сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего сроки 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 советовали 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.

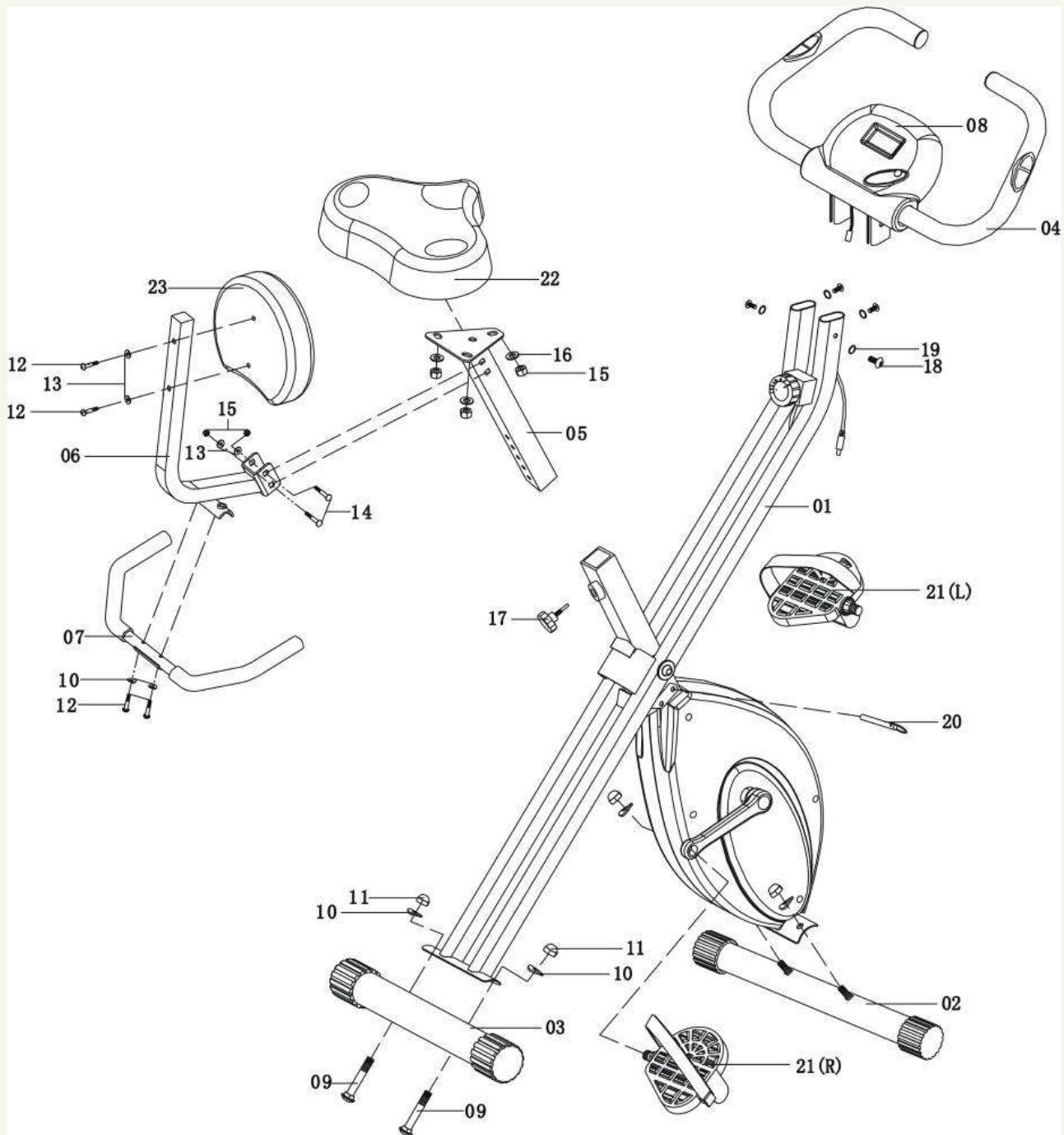
ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

Все фитнес тренажёры 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



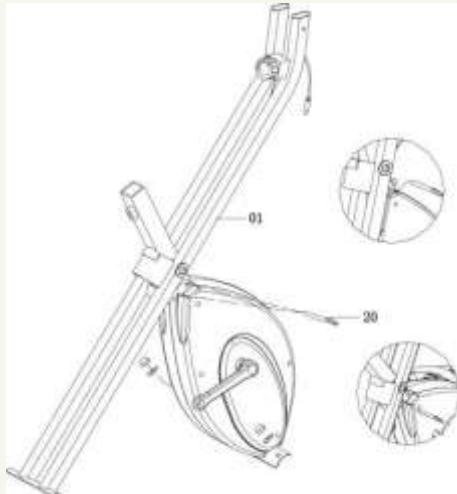
СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	Количество
1	Основная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Руль	1
5	Седельная стойка	1
6	Опора спинки	1
7	Ручка под сиденьем	1
8	Компьютер	1
9	Болт M8x60L	4
10	Изогнутая шайба φ8.3x22	6
11	Колпачковая гайка M8	4
12	Болт M8x40L	4
13	Плоская шайба φ8.2x25	4
14	Болт M8X50L	2
15	Гайка M8	5
16	Плоская шайба φ8.3x17.5	3
17	Ручка	1
18	Болт M6x12L	4
19	Гроверная шайба	4
20	Штифт φ8x70	1
21	Педали (R&L)	1
22	Сиденье	1
23	Спинка	1
24	Отвертка	1
25	Универсальный гаечный ключ	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

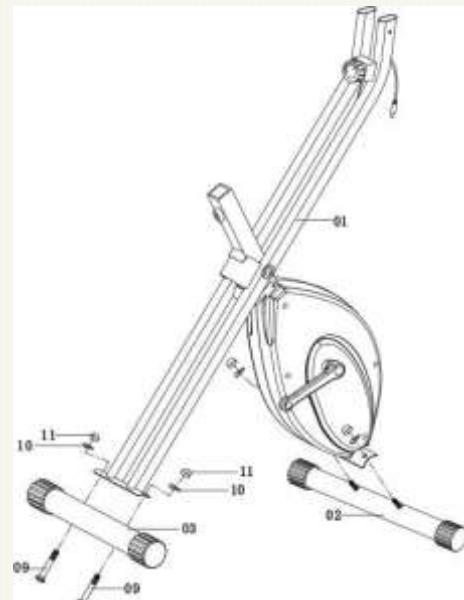
Пожалуйста, убедитесь, что у вас достаточно свободного места для сборки велотренажёра. Рекомендуется собирать тренажёр вдвоём.

Предупреждение: опорные стойки, поручни, кожухи и другие детали, помеченные знаками R и L, т.е. правый и левый, отличаются между собой. Будьте внимательны, не перепутайте их.



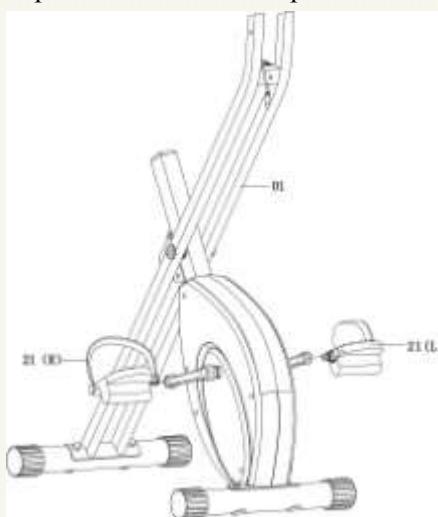
ШАГ 1

Раздвиньте основную раму (01) полностью, а затем вставьте штифт (20), чтобы зафиксировать положение как показано на изображении.



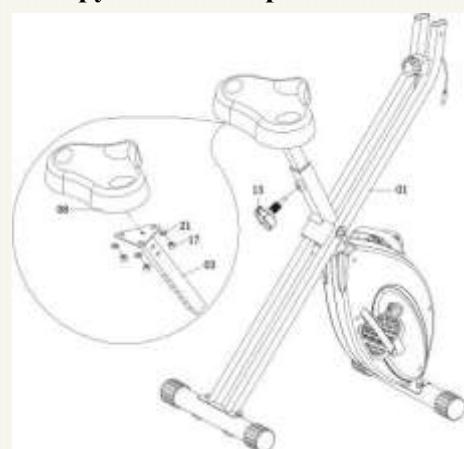
ШАГ 2

Прикрепите задний стабилизатор (03) к основной раме (01), закрепите двумя болтами (09) изогнутой шайбой (10) и колпачковой гайкой (11). Повторите те же действия для установки переднего стабилизатора.



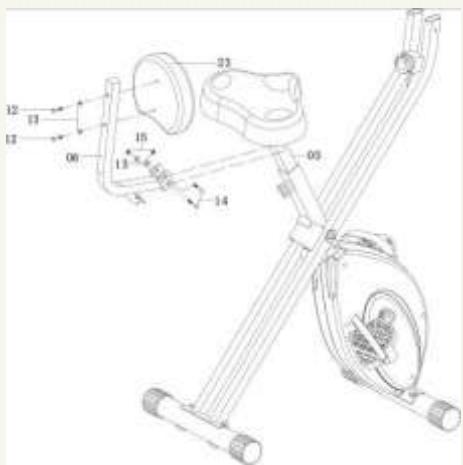
ШАГ 3

Установите ремешки на левую и правую педали (21L/21R). Прикрепите левую и правую педали (21L/21R) к левому и правому плечу. *Примечание:* педали и шатуны обозначены символом "R" и "L". Левая педаль (L) должна закручиваться по часовой стрелке, а правая педаль (R) должна закручиваться против часовой стрелки.



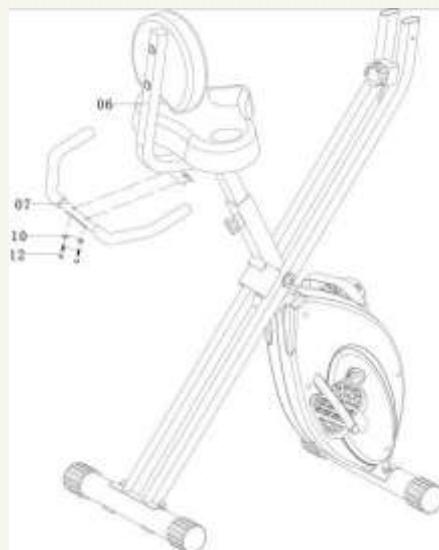
ШАГ 4

Прикрепите седло (08) к седельной стойке (03), затем вставьте стойку в основную раму (01). Совместите отверстия и закрепите при помощи ручки (13). Используя ручку (13), вы можете регулировать высоту сиденья.



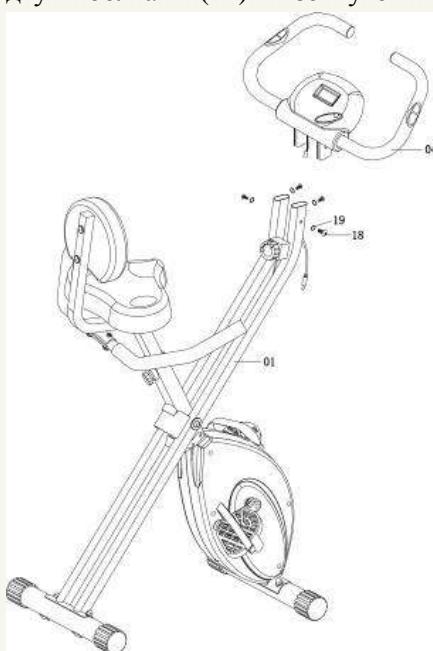
ШАГ 5

Прикрепите спинку (23) к опоре спинки (06), закрепите двумя болтами (12) и плоской шайбой (13), прикрепите опору спинки (06) к седельной стойке (05).



ШАГ 6

Прикрепите ручку для сиденья (07) к опоре спинки (06), закрепите двумя болтами (12) и изогнутой шайбой (10).



ШАГ 7

Прикрепите руль (04) к основной раме (01) и закрепите болтом (18) и гроверной шайбой (19).

ШАГ 8

Убедитесь, что провод компьютера выходит из отверстия в задней части основной рамы. Подключите верхний провод компьютера. Вставьте провод пульсометра в отверстие в задней части компьютера. **Перед тренировкой проверьте, чтобы все болты и гайки были надёжно закреплены.**



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!

ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА



Функции кнопок:

РЕЖИМ – нажмите, чтобы выбрать функции (время, скорость, расстояние, калории и пульс). Удерживайте кнопку 2 секунды, чтобы вернуться в начало.

Функции:

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛ/ВЫКЛ: Монитор включится автоматически, как только вы начнёте тренировку, или, если нажмёте на какую-нибудь кнопку.

СКАН: Нажмите кнопку РЕЖИМ, выберите режим сканирования. Все функции будут показаны по очереди с интервалом в 6 секунд.

ВРЕМЯ – СКОРОСТЬ – РАССТОЯНИЕ – КАЛОРИИ – ПУЛЬС

СКОРОСТЬ: Показывает текущую скорость

РАССТОЯНИЕ: Показывает расстояние, пройденное за время тренировки

ВРЕМЯ: Автоматически считает время, затраченное на тренировку

КАЛОРИИ: Показывает калории, затраченные во время тренировки

ПУЛЬС: Автоматически обнаруживает и отображает текущую частоту пульса во время тренировок. Нажмите кнопку РЕЖИМ, пока стрелка не покажет на ПУЛЬС. Монитор будет отображать текущую частоту пульса в ударах в минуту. Чтобы измерить свой пульс, положите ладони на обе контактные площадки и монитор покажет текущий импульс на ЖК-дисплее.

Примечание: Показания пульсометра должны быть использованы только в качестве руководства к тренировкам. Измеренные значения показаны примерно и не могут рассматриваться как показания к лечению.

Установка батареек

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

Регулировка натяжения

Для регулировки натяжения, просто используйте ручку регулировки натяжения (20) под консолью. Чтобы увеличить натяжение, поверните по часовой стрелке (+), уменьшить натяжение, поверните против часовой стрелки (-).

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. Растигивайтесь 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:

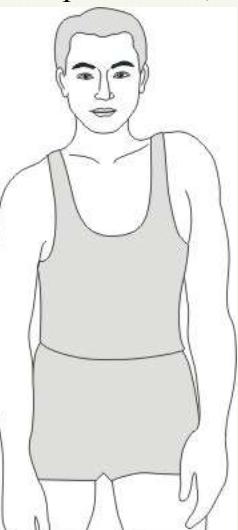
Растягивание мышц внутренней части бедра

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 обопрitezься руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопрitezься 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. Расслабьтесь спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.