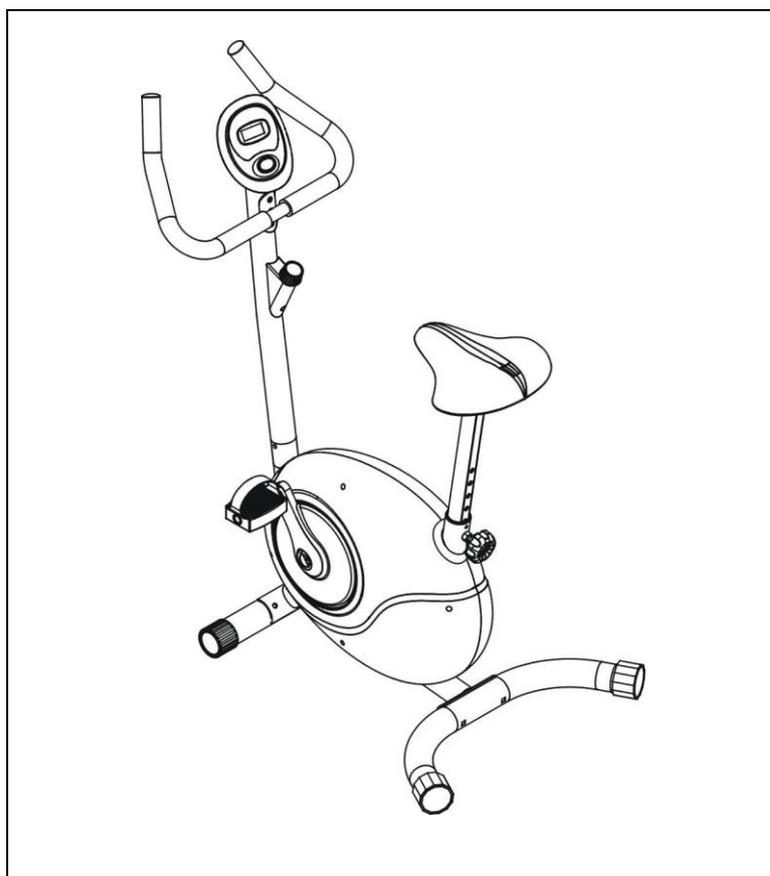


HOUSEFIT

ІНСТРУКЦІЯ

МАГНІТНИЙ ВЕРТИКАЛЬНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР СОМРАСТ В2.0



Будь здоровий. Будь у формі

Зміст

2	■	Заходи безпеки
3	■	Посібник користувача
4	■	Список деталей
5	■	Схема тренажера
6-7	■	Список кріплення й інструментів Інструкція зі збирання
8	■	Технічне обслуговування
9-10	■	Вправи для розминки

1. Заходи безпеки

1. Перед використанням тренажера прочитайте інструкцію.
2. Цей тренажер призначений для домашнього використання. Він допоможе вам підвищити м'язовий тонус і поліпшити стан серцево-судинної системи.
3. Переконайтеся, що всі деталі справні й міцно закріплені. Тренажер слід поставити на рівній поверхні.
4. При регулюванні висоти сидіння мінімальна відмітка висоти сидіння не повинна бути видною.
5. Для тренувань надягайте спортивний одяг і взуття. Не надягайте одяг, який може зачепитися за тренажер. Не забувайте затягувати ремінці педалей.
6. Перед тим, як почати тренуватися, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо, якщо Вам більше 35 років або Ви чим-небудь хворієте. Не переоцінюйте свої можливості, збільшуйте тривалість і інтенсивність поступово. Намагайтеся тренуватися регулярно.
7. Робіть розминку перед кожним тренуванням. Це допоможе розігріти м'язи й підготувати їх до тренування. Див. Розділ 8 «Вправи для розминки». Після тренування необхідно зробити вправи на розслаблення.
8. Не підпускайте до тренажера дітей і свійських тварин, коли Ви користуєтеся ним. Тренажер призначений тільки для дорослих. Мінімальний простір для забезпечення безпечного використання - 100x120x200 см.
9. Тренажером можна користуватися не пізніше, чим за одну годину до їжі й не раніше, чим через годину після їжі.
10. Якщо ви відчули біль у грудях, нудоту, запаморочення або задишку, негайно перервіть тренування й порадьтеся з лікарем.
11. Максимальна вага користувача – 95 кг.
12. Гальмова система тренажера не залежить від швидкості.

Увага: Недотримання заходів безпеки може призвести до травм.

2. Посібник користувача

- 1) Тренуйтеся відповідно до Вашого фізичного стану.
- 2) Регулювання натягу: Поверніть регулятор натягу за годинниковою стрілкою для збільшення опору.
- 3) Регулювання сидіння: Відкрутіть регулювальний маховик, установіть сидіння на потрібну висоту й закрутіть маховик.
- 4) Сівши на тренажер, затягніть ремінці педалей, візьміться за рукоятки, прийміть зручну позу згідно зі швидкістю й інтенсивністю тренування.

Увага: Щоб уникнути травм, не змінюйте напрямок обертання педалей на великій швидкості.

ПАРАМЕТРИ:

ЧАС-----00:00 - 99:59 хв:сек
ШВИДКІСТЬ-----0.0 – 999.9 км/год або миль/год
ДИСТАНЦІЯ-----0,00 – 99,99 км або миль
КАЛОРІЇ-----0.0 – 999.9 калорій
ОДОМЕТР (якщо є)-----0,00 – 99,99 км або миль
ПУЛЬСОВИЙ ДАТЧИК (якщо є) ----- 40 - 200 уд/хв.



ФУНКЦІЇ КНОПОК:

MODE/SELECT: (режим/вибір) Використовується для вибору потрібної функції. Для скидання всіх даних крім показань одометра, натисніть і втримуйте цю кнопку протягом 3-4 секунд.

SET (якщо є): Використовується для введення потрібного значення (крім показань одометра).

RESET/CLEAR: (скидання) Використовується для скидання усіх даних (крім показань одометра).

УВІМКНЕННЯ / ВИМИКАННЯ: Дисплей автоматично вимикається, якщо протягом 4-х секунд комп'ютер не одержує сигналу. Дисплей автоматично вмикається при обертанні педалей або при натисканні будь-якої кнопки.

ФУНКЦІЇ:

(1). Час (TMR) Автоматичний відлік часу під час тренування.

(2). Швидкість (SPD) Показує поточну швидкість.

(3). Дистанція (DST) Відраховує відстань під час тренування.

(4). Калорії (CAL) Відраховує калорії, витрачені під час тренування.

(5) ОДОМЕТР (якщо є): Показує загальну пройдену відстань. При надходженні сигналу, починає відраховуватися пройдена відстань. Якщо її значення не нульове, нова відстань додається до тої, що вже є. Дані одометра обнуляються лише при заміні батарейок.

(6) ПУЛЬС (PUL) (якщо є): Показує Ваш пульс під час тренування. Прим.: Для цього необхідно триматися обома руками за датчики на рукоятках.

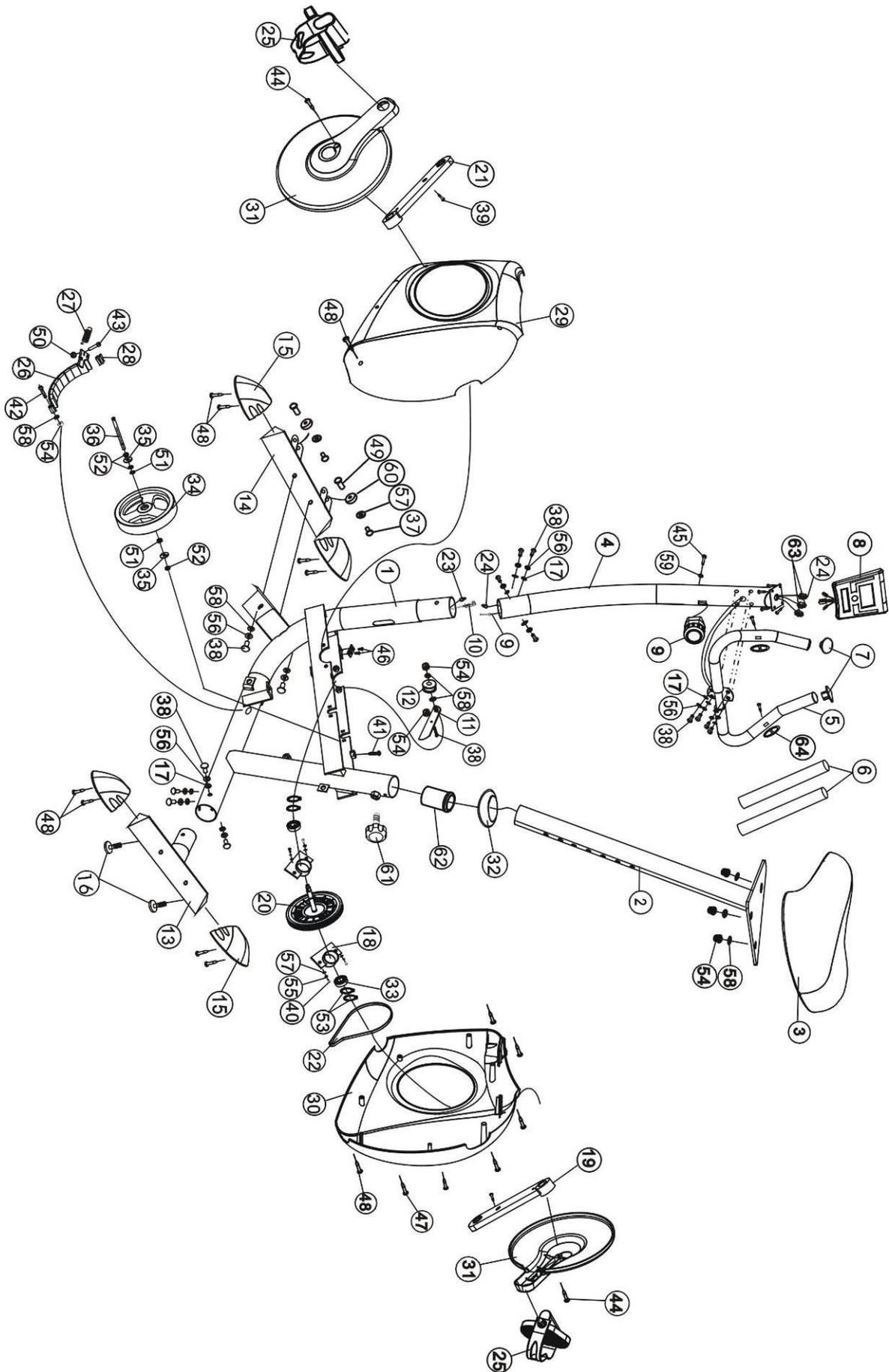
(7)> СКАНУВАННЯ: Автоматичне послідовне відображення значень: (1) ЧАС -> (2) ШВИДКІСТЬ (якщо є) (3) --> ВІДСТАНЬ (4) --> КАЛОРИЇ (5) --> ПУЛЬС (6) --> ОДОМЕТР (якщо є).

БАТАРЕЙКИ. Якщо символи на дисплеї відображаються неправильно, треба замінити батарейки. Для живлення цього комп'ютера потрібні 2 батарейки типу AA або одна батарейка типу AAA. Рекомендується замінити обидві батарейки одночасно.

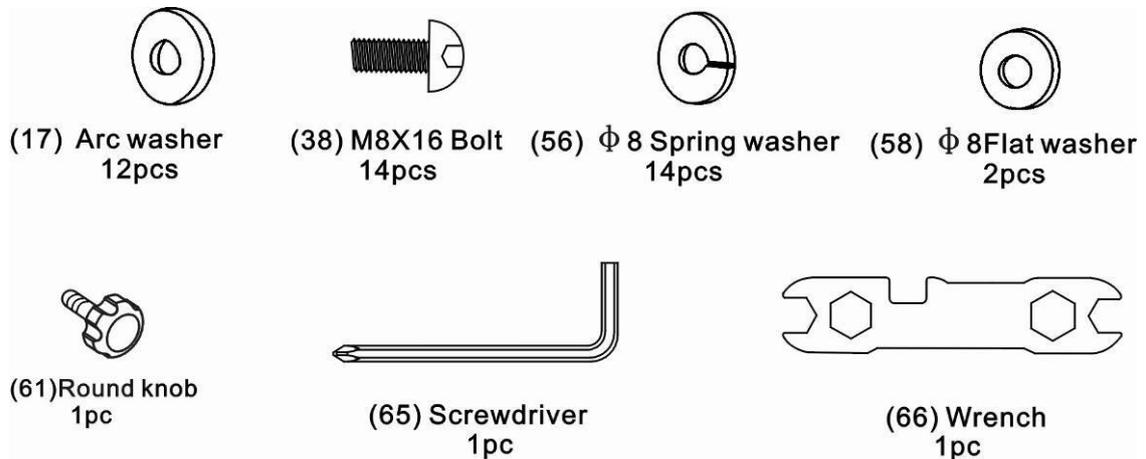
3. Список деталей

№	Назва	Шт.	№	Назва	Шт.
1	Основна рама	1	34	Махове колесо	1
2	Кронштейн сидіння	1	35	Стопорна шайба	2
3	Сидіння	1	36	Вісь махового колеса	1
4	Опора рукоятки	1	37	Болт із напівкруглою головкою М8*60	4
5	Рукоятка	1	38	Болт із напівкруглою головкою М8*16	15
6	Піноматеріал	2	39	Самостопорний болт з хрестоподібним шліцом ST4.2*12	2
7	Кульовий клапан Ø22	2	40	Болт М6*16	4
8	Комп'ютер	1	41	Болт М8*60	1
9	Регулятор натягу	1	42	Болт М8*40	1
10	Натяжний трос	1	43	Болт із хрестоподібним шліцом М5*50	1
11	Кронштейн притискного кільця	1	44	Болт із хрестоподібним шліцом М4*12	2
12	Притискне кільце	1	45	Болт із хрестоподібним шліцом М5*35	1
13	Задній стабілізатор	1	46	Самостопорний болт з хрестоподібним шліцом ST2.9*8	2
14	Передній стабілізатор	1	47	Самостопорний болт з хрестоподібним шліцом ST4.2*20	6
15	Нижній кожух	4	48	Самостопорний болт з хрестоподібним шліцом ST4.2*16	10
16	Регульована ніжка	2	49	Вісь вальця	2
17	Вигнута шайба	12	50	Болт М5	1
18	Фіксатор шківа ременя	2	51	Мала гайка	2
19	Правий колінчастий важіль	1	52	Мала тонка гайка	3
20	Вісь	1	53	Гнучка шайба	4
21	Лівий колінчастий важіль	1	54	Нейлонова гайка М8	6
22	4-клиновий ремінь	1	55	Пружинна шайба Ф6	8
23	Провід датчика 1	1	56	Пружинна шайба Ф8	14
24	Провід датчика 2	1	57	Плеската шайба Ф6	6
25	Педаля (Л і П)	2	58	Плеската шайба Ф8	8
26	Магнітний кронштейн	1	59	Плеската шайба Ф5	1
27	Магнітна пружина	1	60	Валець для переміщення	2
28	Затискач проводу	1	61	Маховик	1
29	Лівий кожух	1	62	D-подібна шайба	1
30	Правий кожух	1	63	Пульсовий датчик	2
31	Диск	2	64	Провід пульсового датчика	2
32	Задній декоративний кожух	1	65	Викрутка (S=5)	1
33	Підшипник із захисною шайбою	2	66	Гайковий ключ	1

4. Схема тренажера



5. Список кріплення та інструментів



6. Інструкція зі збирання

Увага:

Збирати строго згідно з інструкцією.

1) Передній стабілізатор

Прикріпіть передній стабілізатор (14) до основної рами (1) двома болтами з напівкруглою головкою M8*16 (38), двома пружинними шайбами Φ 8 (56) та двома плескатими шайбами Φ 8 (58). (див. Рис. 1).

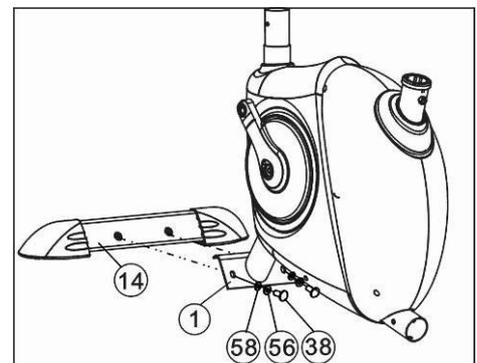


Figure1

2) Задній стабілізатор

Прикріпіть задній стабілізатор (13) до основної рами (1) двома болтами з напівкруглою головкою M8*16 (38), двома пружинними шайбами Φ 8 (56) і двома вигнутими шайбами (17) (див. Рис. 2).

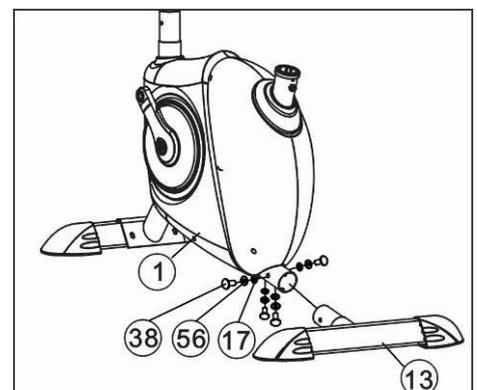


Figure2

3) Опора рукояток

- a.** З'єднайте проводи датчика (23) і (24), потім з'єднайте кабель регулятора натягу (9) з кабелем опору. Спочатку закрутіть регулятор натягу до кінця символу «+» (У цьому випадку кабель опору розтягується найбільше). Надягніть кінець кабелю опору на гак пружини кабелю регулятора натягу, як показано на Рис. 3.A. Потягніть за кабель опору (28), вставте його в щілину металевий кронштейн кабелю регулятора натягу (12), як показано на Рис. 3.B. З'єднайте кабель опору й кабель натягу (12), як показано на Рис. 3.C. Якщо кабель опору не попадає в металевий кронштейн, відрегулюйте його довжину за допомогою гайки, розташованої під кронштейном. (Див. рис. 3-A, B, C).
- b.** Вставте опору рукоятки (4) в основну раму (1) і закріпіть за допомогою 4-х болтів з напівкруглою головкою M6*16 (38), 4-х пружинних шайб Ø6 (56) і 4-х вигнутих шайб (57). (Див. Рис. 3.D.).

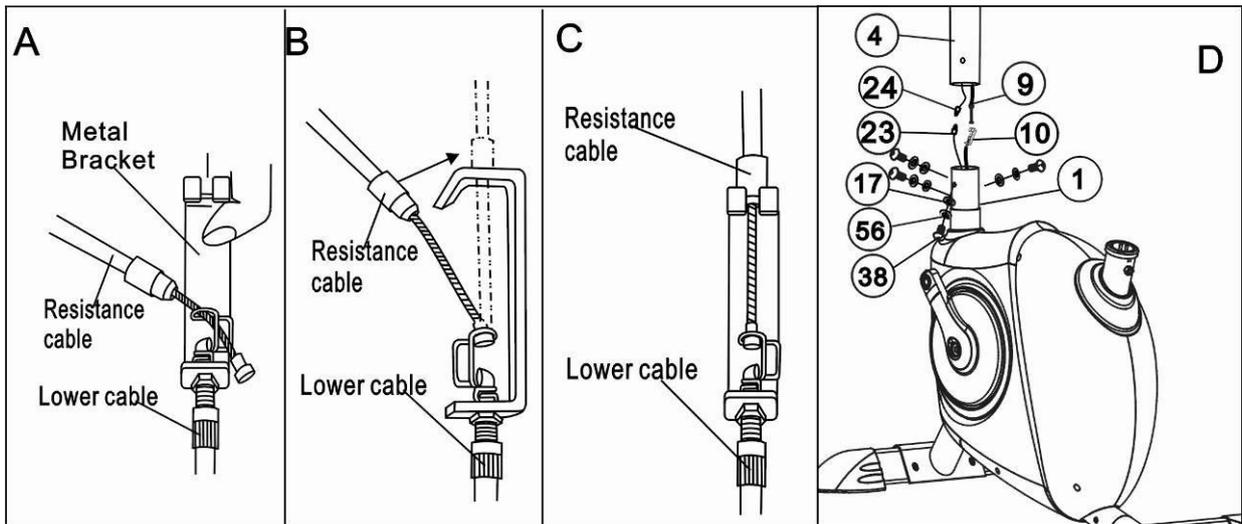


Figure 3

4) Рукоятка й комп'ютер

- a.** Прикріпіть рукоятку (5) до опори рукоятки (4) чотирма болтами з напівкруглою головкою M8*16 (38) за допомогою 4-х пружинних шайб Ф8(56) і 4-х вигнутих шайб (17).
- b.** З'єднайте провід датчика (24) з проводом датчика (63) і вставте додатковий провід в опору рукоятки (4).
- c.** Відкрутіть болти з комп'ютера (8) і прикріпіть до кронштейна комп'ютера, розташованого на опорі рукоятки.

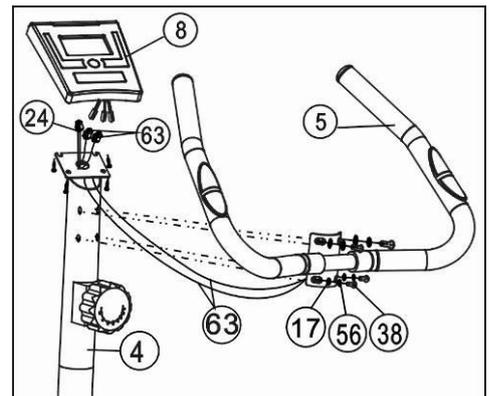


Figure 4

5) Сидіння

Прикріпіть сидіння (3) до кронштейна сидіння (2) трьома нейлоновими гайками М8 (54) і трьома плескатими шайбами Ø8 (58) (Див. Рис. 5).

6) Стояк сидіння

Вставте стояк сидіння (2) в основну раму (1), потім відрегулюйте його висоту, вставте й закрутіть круглий маховик (62), щоб зафіксувати сидіння на потрібній висоті (Див. Рис. 6).

- Прим.:** 1. Щоб відрегулювати висоту сидіння (3), послабте круглий маховик (61), установіть стояк сидіння (2) на потрібну висоту, потім щільно закрутіть маховик.
2. Якщо сидіння виявилось в похилому положенні, послабте болти під сидінням, відрегулюйте положення сидіння, потім знову закрутіть болти.

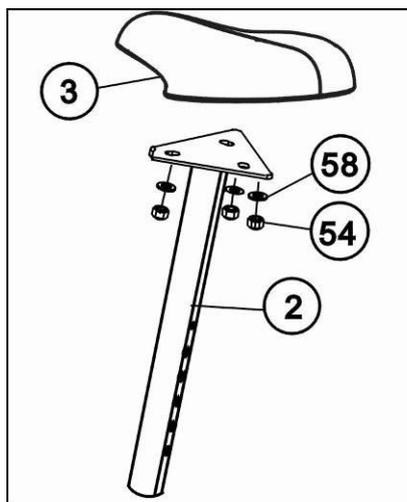


Figure 5

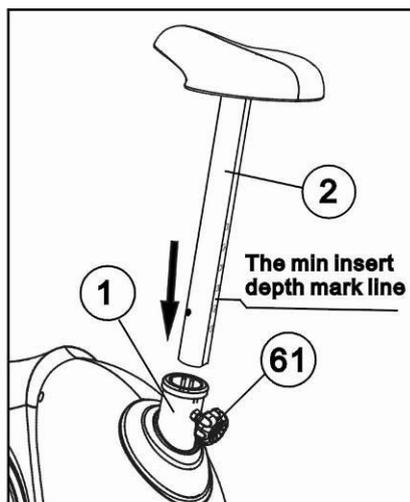


Figure 6

7) Педалі

Прикріпіть ліву й праву педаль (25) до диска (31) і щільно прикрутіть їх (Див. Рис. 7).

Прим.: Ліва педаль позначена буквою «L», а права - буквою «R».

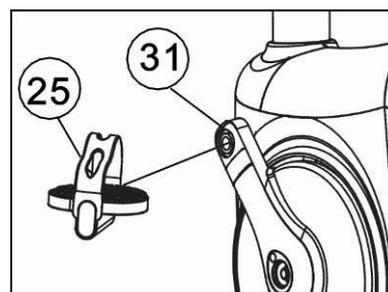


Figure 7

7. Технічне обслуговування

- 1) Перевірте, щоб усі болти й гайки були щільно закручені, а обертові частини рухалися вільно.
- 2) Тренажер можна витирати тільки вологою ганчірочкою, змоченою в мильній воді. Не використовуйте розчинники.

Усунення неполадок

Неполадка	Можлива причина	Дії
Нестійкість тренажера.	<ol style="list-style-type: none">1. Підлога нерівна або під переднім або заднім стабілізатором є сторонній предмет.2. Заглушки на задньому стабілізаторі не відрегульовані за рівнем.	<ol style="list-style-type: none">1. Заберіть сторонні предмети з-під тренажера.2. Відрегулюйте заглушки.
Рукоятки або стояк сидіння хитається.	Болти або маховик стояка сидіння погано закручені.	Закрутіть щільно болти або маховик.
При обертанні педалей лунає шум.	Неправильна відстань між деталями.	Зняти кришку й відрегулювати.
Педалі прокручуються без опору.	<ol style="list-style-type: none">1. Інтервал магнітного опору збільшується.2. Регулятор натягу пошкоджений.3. Ремінь прослизав.4. Підшипник пошкоджений.	<ol style="list-style-type: none">1. Зняти кришку й відрегулювати.2. Замінити регулятор натягу.3. Зняти кришку й відрегулювати.4. Замінити підшипник.

8. Вправи для розминки

Успішне тренування обов'язково містить у собі вправи на розігрів і розслаблення. Проводьте повні тренування принаймні 2 – 3 рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через кілька місяців Ви зможете збільшити кількість тренувань до 4 – 5 раз на тиждень.

Вправи на розігрівання є невід'ємною частиною Ваших тренувань, і починати Ви повинні з них. Такі вправи розігрівають і розтягують м'язи, збільшують циркуляцію крові й кількість ударів пульсу, насичують Ваші м'язи киснем, підготовлюючи в такий спосіб Ваше тіло до більш енергійних тренувань. Після тренування на тренажері повторіть ці вправи для зменшення болі в м'язах.

Ми рекомендуємо такі вправи:

Вправа на розтяжку м'язів внутрішньої сторони стегон

Сядьте на підлогу, з'єднавши ступні ніг, і розвівши коліна в сторони. Присуньте ноги якомога ближче до області паху. Обережно опустіть зігнуті коліна до підлоги й протримайте їх у такому положенні, порахувавши до 15.

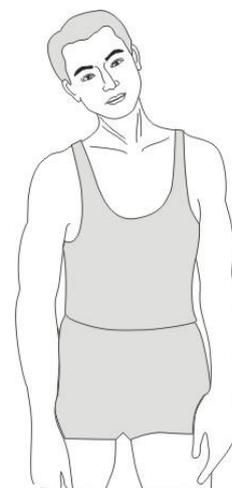
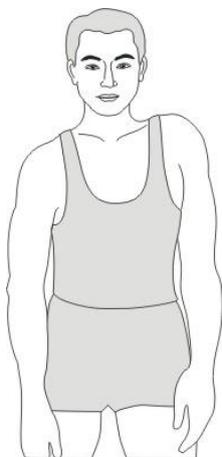
Вправа на розтяжку підколінного сухожилля

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. Порахуйте до 15. Потім відпочиньте і повторіть вправу, витягнувши ліву ногу.



Оберти головою

Нахиліть голову праворуч на рахунок один, відчуйте, як тягнеться лівий м'яз шиї. Потім, на рахунок два, відкиньте голову назад, підніміть підборіддя вгору, відкривши рот. На рахунок три, нахиліть голову вліво й, нарешті, на рахунок чотири, нахиліть голову вперед до грудей.

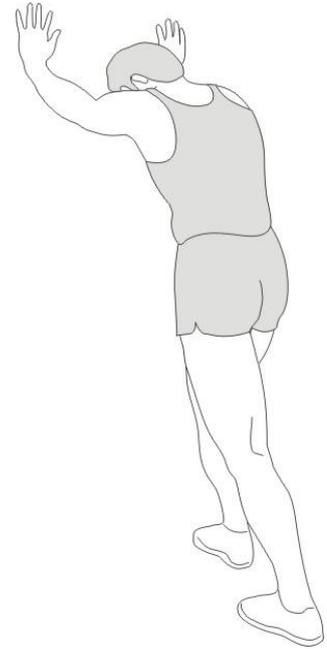


Піднімання плечей

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

Вправа для литок

Обіпріться руками об стіну, поставивши ліву ногу перед правою. Тримайте праву ногу прямою (ліва нога на підлозі); потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, стегна рухаються до стіни. Порахуйте до 15, потім повторіть вправу з іншою ногою.



Торкання руками пальців ніг

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

Вправи на розтяжку бокових м'язів

Розведіть руки в сторони і піднімайте їх над головою. На рахунок один потягніть праву руку якомога вище. Відчуйте, як тягнеться Ваш правий м'яз. Повторіть вправу з лівою рукою.

