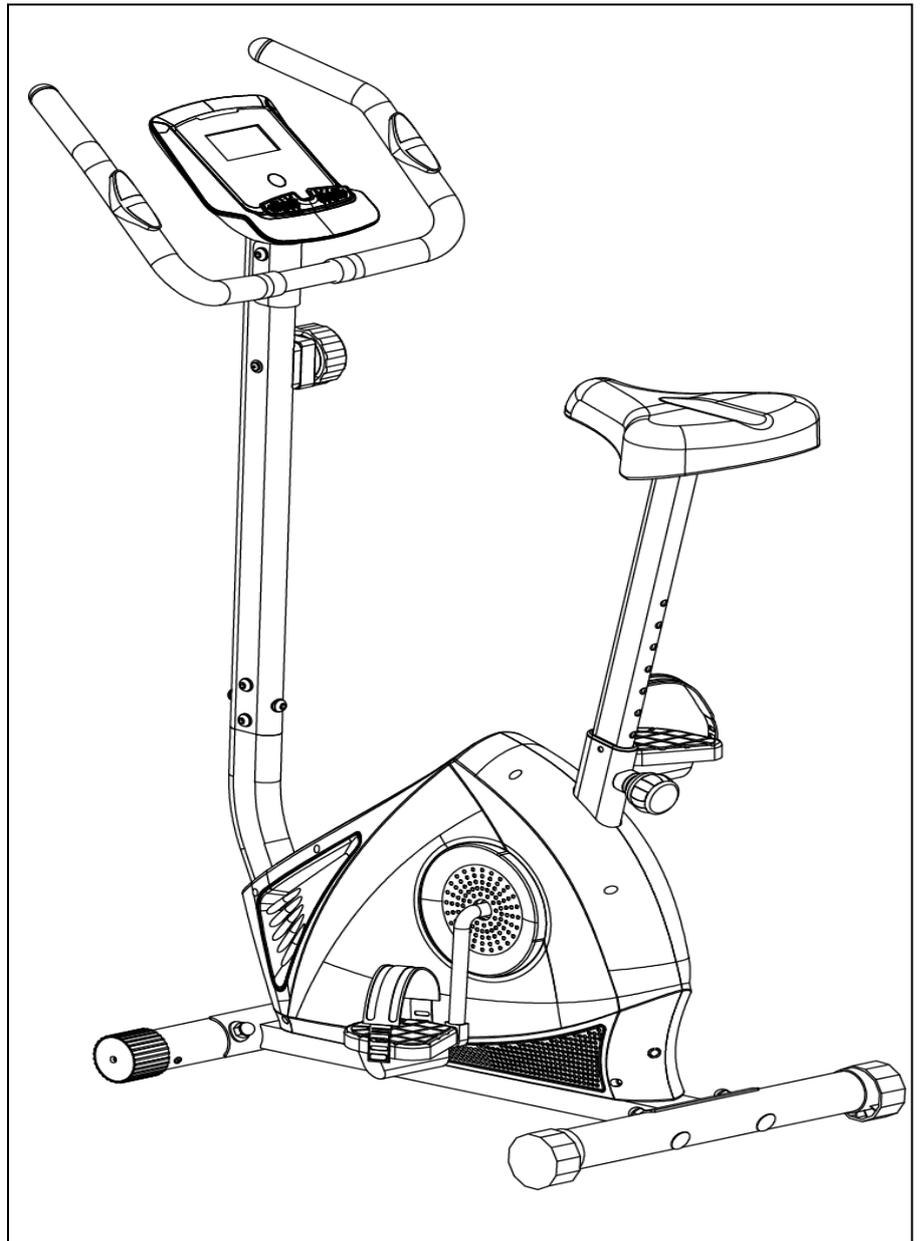


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

НВ-8232НР

ВЕЛОТРЕНАЖЕР



Будь здоровий! Будь у формі!

HOUSEFIT



ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

ВАЖЛИВО: Уважно прочитайте всі інструкції перед тим, як використовувати цей продукт. Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок. Характеристики цього продукту можуть відрізнятися від цього фото через їх зміну 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 для 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 для домашнього використання.
8. При використанні тренажера на ньому повинна знаходитись тільки одна людина.
9. Використовуйте тренажер в недоступному для дітей та тварин місці. Цей 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, головокружіння, задишку, вам необхідно негайно припинити тренування та проконсультуватись з лікарем перед тим, як продовжувати
11. Максимальна вага для тренажера складає 110 кг.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед тим, як почати яку-небудь 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 цього спортивного обладнання.

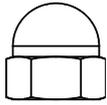
ОБЕРЕЖНО: Уважно прочитайте всі інструкції перед тим, як використовувати цей продукт. Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

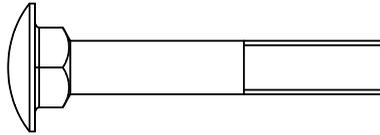
№	Описання	Кіл-ть	№	Описання	Кіл-ть
001	Головна рама	1	031	Махове колесо	1
002	Кермо	1	032	Болт М6х36	2
003	Стійка керма	1	033	U-подібний кронштейн	2
004	Стійка сидіння	1	034	Пружинна шайба Ø6	2
005	Передній стабілізатор	1	035	Гайка М6	2
006	Задній стабілізатор	1	036	Гайка М10	2
007	Кронштейн непривідного колеса	1	037	Шуруп М6х10	1
008	Пінопластова рукоятка для керма Ø30хØ24х455	2	038	Шайба Ø12хØ6х1.5	1
009	Заглушка для керма Ø25	2	039	Підшипник 6000 ZZ	2
010	Датчик виміру пульсу з дротом L=750 мм	2	040	Шайба Ø10.2ХØ14х1.0	2
011	Шуруп ST4.2х20	4	041	Болт М8х30	1
012	Болт М8х15	6	042	Лівий кожух	1
013	Лекальна шайба Ø16х Ø 8х1.5	2	043	Пластмасовий болт	2
014	Комп'ютер	1	044	Шестигранна гайка 7/8"	2
015	Подовжувач дроту датчика L=1000 мм	1	045	Шайба Ø23х34.5х2.5	1
016	Шуруп М5х10	4	046	Шайба Ø34.5х23х2.5	1
017	Ручка налаштування натягнення	1	047	Підшипник	2
018	Відтяжка L=850 мм	1	048	Зовнішнє кільце підшипника	2
019	Велика шайба Ø18х Ø5х1.5	1	049	Гайка підшипника I 15/16"	1
020	Шуруп М5х25	1	050	Шайба I Ø24х40х3.0	1
021	Болт М8х10	5	051	Ремінь	1
022	Шайба Ø16х Ø8х1.5	11	052	Ремінний шків з кривошипом	1
023	Датчик з дротом L=750 мм	1	053	Ліва педаль	1
024	Шуруп ST2.9х10	2	054	Права педаль	1
025	Регулятор стійки сидіння М16	1	055	Лівий кожух ланцюга	1
026	Втулка	1	056	Правий кожух ланцюга	1
027	Гайка М8	3	057	Заглушка для переднього стабілізатора	2
028	Подушка сидіння	1	058	Болт М10х57	4
029	Саморіз з напівкруглою голівкою ST4.2х20	4	059	Велика лекальна шайба Ø25х Ø10х2.0	4
030	Шуруп з напівкруглою голівкою ST4.2х25	4	060	Ковпачкова гайка М10	4

061	Заглушка для заднього стабілізатора	2	062	Правий кожух	1
-----	-------------------------------------	---	-----	--------------	---

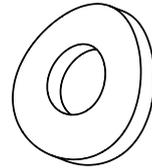
СПИСОК КРІПІЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ



(60) Ковпачкова гайка M10 4 шт.



(58) Болт M10x57 4 шт.

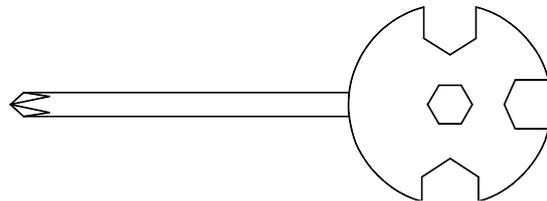


(59) Велика лекальна шайба $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2$ 4 шт.

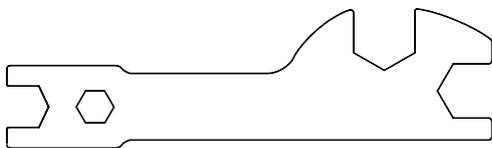
ІНСТРУМЕНТИ



Шестигранний ключ S6 1 шт.



Мульти-шестигранний ключ з хрестовою викруткою S10, S13, S14, S15 1 шт.

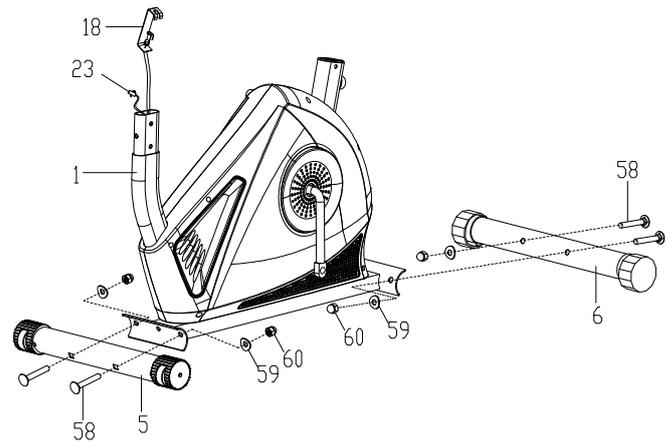


Мульти-шестигранний ключ S10, S13, S17, S19 1 шт.

1. Установка переднього та заднього стабілізаторів

Вставте задній стабілізатор (6) в головну раму (1) та вирівняйте отвори для болтів. Приєднайте задній стабілізатор (6) до заднього вигибу головної рами (1) двома M10x57 болтами (58), двома Ø10xØ25x2.0 великими лекальними шайбами (59) та двома M10 ковпачковими гайками (60). Вставте передній стабілізатор (5) спереду головної рами (1) та вирівняйте отвори для болтів.

Приєднайте передній стабілізатор (5) до переднього вигибу головної рами (1) двома M10 ковпачковими гайками (60), двома M10x57 болтами (58), та двома Ø10xØ25x2 великими лекальними шайбами (59).



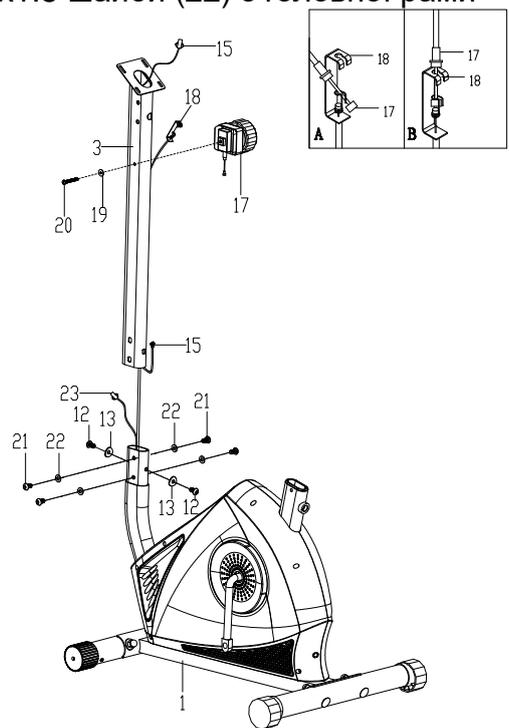
2. Установка стійки керма та ручки налаштування натягнення

Викрутіть чотири M8x10 болти (21) та чотири Ø8xØ16x1.5 шайби (22) з головної рами (1). Викрутіть два M8x15 болти (12) та дві Ø8xØ16x1.5 лекальні шайби (13) з головної рами (1). Викрутіть болти з допомогою шестигранного ключа, що в комплекті.

Вставте відтяжку (18) через нижній отвір стійки керма (3) та вийміть з квадратного отвору стійки керма (3).

Під'єднайте дрiт датчика (23) з головної рами (1) до подовжувача дроту датчика (15) зі стійки керма (3). Вставте стійку керма (3) в трубу головної рами (1) та закріпіть чотирма M8x10 болтами (21) та чотирма Ø8xØ16x1.5 шайбами (22), двома M8x15 болтами (12) та двома Ø8xØ16x1.5 лекальними шайбами (13), які були викручені. Затягніть болти шестигранним ключем S6, що йде у комплекті. Викрутіть M5x25 болт (20) та Ø5xØ18x1 велику шайбу (19) з регулятора натягнення (17). Викрутіть болт з допомогою мульти-шестигранного ключа з хрестовою викруткою, що йде у комплекті.

Вставте кінець дроту опору регулятора натягнення (17) в гак відтяжки дроту натягнення (18) як показано на малюнку А зображення 3. Проштовхніть дрiт опору регулятора натягнення (17) вгору та вставте його в отвір металевого кронштейну дроту натягнення (18) як показано на малюнку В зображення 3. Приєднайте регулятор натягнення (17) до стійки керма (3) M5x25 болтом (20) та Ø5xØ18x1 великою шайбою (19), які були викручені. Затягуйте болт мульти-шестигранним ключем з хрестовою викруткою.

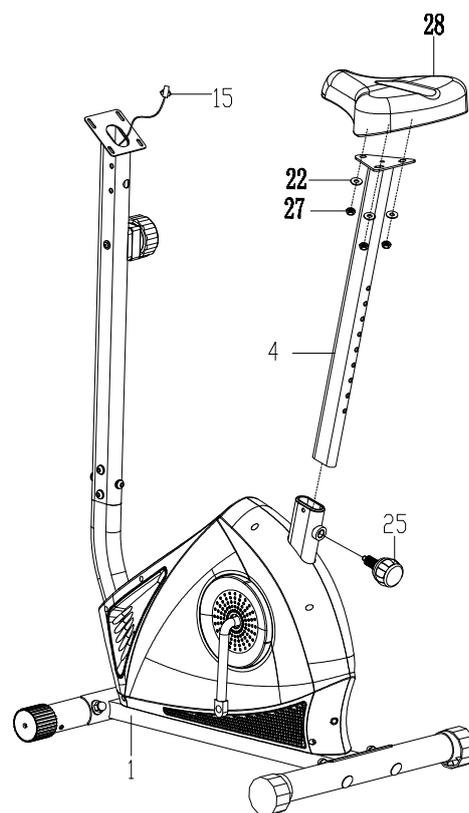


3. Установка подушки сидіння та стійки сидіння

Викрутіть три М8 нейлонові гайки (27) та три $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ шайби (22) та з-під подушки сидіння (28). Викручуйте нейлонові гайки мульти-шестигранним ключем з хрестовою викруткою, що йде у комплекті. Вставте болти під подушку сидіння (28) крізь отвори зверху на стійці сидіння (4), закріпіть трьома вийнятими М8 нейлоновими гайками (27) та трьома $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ шайбами (22). Затягуйте нейлонові гайки мульти-шестигранним ключем з хрестовою викруткою, що йде у комплекті.

Вставте стійку сидіння (4) у втулку стійки сидіння (26).

Налаштуйте положення сидіння та вставте М16 регулятор стійки сидіння (25). Повертайте М16 регулятор стійки сидіння (25) за годинниковою стрілкою, щоб закрити.

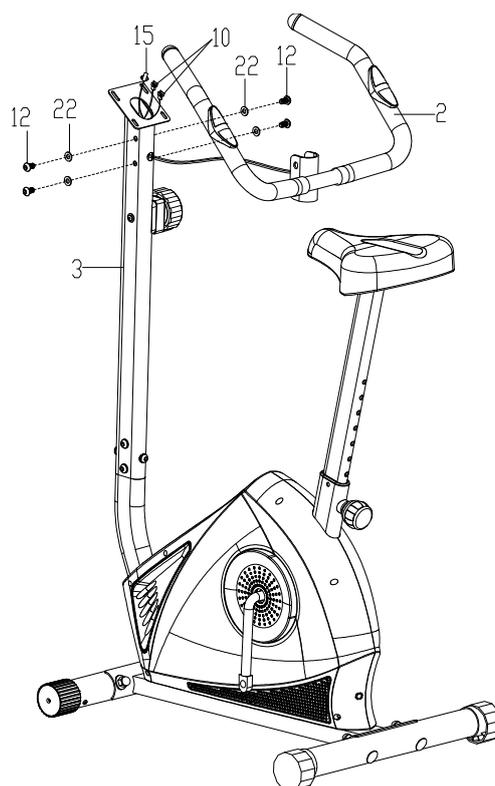


4. Установка керма

Викрутіть чотири М8x15 болти (12) та чотири $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ лекальні шайби (22) зі стійки керма (3). Викрутіть болти шестигранним ключем S6, що у комплекті.

Вставте дроти виміру пульсу (10) в отвір стійки керма (3), а потім витягніть їх з верхнього кінця стійки керма (3).

Приєднайте кермо (2) до стійки керма (3) чотирма М8x15 болтами (12) та чотирма $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ лекальними шайбами (22), які були викручені. Затягніть болти шестигранним ключем S6, що йде у комплекті.



5. Установка комп'ютера та лівої/правої педалі

Викрутіть чотири M5x10 болти (16) з комп'ютера (14). Викрутіть болти мульти-шестигранним ключем з хрестовою викруткою, що йде у комплекті.

Приєднайте дроти датчиків виміру пульсу (10) та подовжувач дроту датчика (15) до дротів, що виходять з комп'ютера (14). Вставте дроти в стійку рукоятки (3). Приєднайте комп'ютер (14) до верхнього кінця стійки рукоятки (3) чотирма M5x10 болтами (16), які були викручені. Затягніть болти шестигранним ключем S6, що йде у комплекті.

Вставте вал лівої педалі (53) в різьбовий отвір в лівому кривошипі (52).

Повертайте вал педалі рукою проти годинникової стрілки поки не закріпиться.

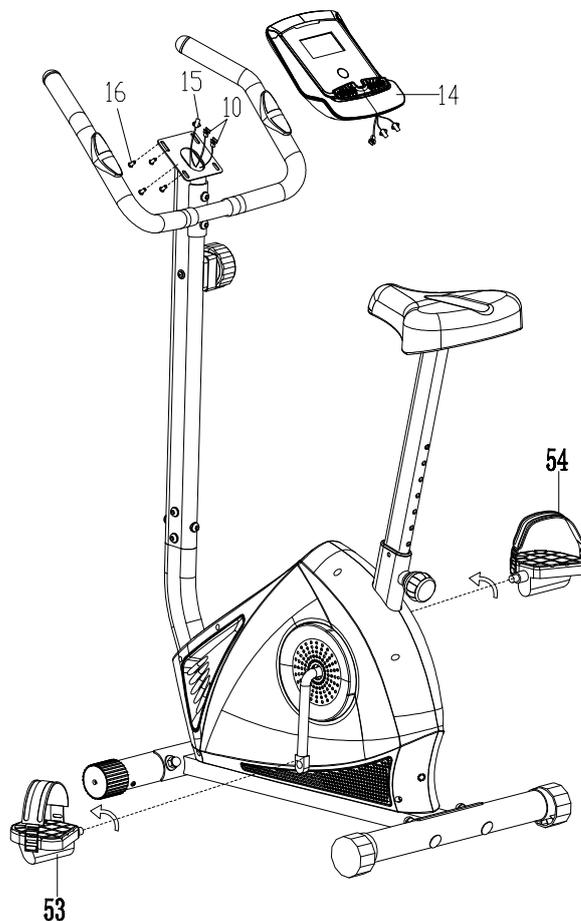
Примітка: НЕ повертайте вал педалі за годинниковою стрілкою - це зірве різьбу.

Затягніть вал лівої педалі (53) мульти-шестигранним ключем з хрестовою викруткою, що йде у комплекті.

Вставте вал правої педалі (54) в різьбовий отвір правого кривошипа (52).

Повертайте вал педалі рукою за годинниковою стрілкою поки не закріпиться.

Затягніть вал правої педалі (54) мульти-шестигранним ключем з хрестовою викруткою, що йде у комплекті.



УПРАВЛІННЯ КОМП'ЮТЕРОМ

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

SCAN (СКАНУВАННЯ)-----	КОЖНІ 6 СЕКУНД
TIME (ЧАС)-----	00:00 - 99:59 ХВ.:СЕК.
SPEED (ШВИДКІСТЬ)-----	0.0 – 999.9 КМ/ГОД. ЧИ МИЛІ/ГОД.
DISTANCE (ВІДСТАНЬ)-----	0.00 – 999.9 КМ ЧИ МИЛІ
CALORIES (КАЛОРИЇ)-----	0.0 – 999.9 ККАЛ
TOTAL (ЗАГАЛОМ)-----	0.00 – 999.9 КМ ЧИ МИЛІ
PULSE (ПУЛЬС)-----	40 - 200 УД./ХВ

Функціональні кнопки:

MODE: Натисніть кнопку MODE для вводу різної функціональної інформації. Утримуйте кнопку MODE протягом 4 секунд, щоб скинути значення.

ПОРЯДОК ЕКСПЛУАТАЦІЇ:

AUTO ON/OFF. Монітор автоматично вимкнеться, якщо протягом 4 хвилин не надходить жодного сигналу. Монітор автоматично увімкнеться, якщо розпочати тренування чи натиснути будь-яку кнопку.

ФУНКЦІЇ:

- <1>.TIME(TMR) Автоматично запам'ятовує час тренування протягом тренування.
- <2>.SPEED(SPD) Відображує чинну швидкість.
- <3>.DISTANCE(DST) Підраховує дистанцію протягом тренування.
- <4>.CALORIES(CAL) Автоматично запам'ятовує кількість калорій, спалених протягом тренування.

<5>. TOTAL (ODOMETER) Відображує загальну пройдену дистанцію протягом тренування.

При введенні сигналу, він починає підраховувати початкові данні.

Загальне значення не можна скинути (будь-якою кнопкою), якщо тільки не вийняти батарею.

<6>.PULSE. Відображує частоту серцебиття користувача за хвилину протягом тренування. **Примітка:** Вам потрібно обома руками триматись за контактні пластинки.

<7>.SCAN Автоматично сканує кожну функцію:

①TIME ②SPEED ③DISTANCE ④TOTAL ⑤CALORIES ⑥PULSE.

БАТАРЕЯ Якщо зображення на дисплеї відображується не чітко, будь-ласка, змініть батареї. Для цього комп'ютера використовуються дві батареї "AA" чи одна - "AAA" чи одна "1.5В" батарея таблеткового типу. Батареї необхідно замінювати одночасно.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Прибирання

Велотренажер можна прибирати м'якою ганчіркою та слабким 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, недоступному для дітей місці.

ВИЯВЛЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

РОЗМИНКА ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ

НЕСПРАВНІСТЬ	ВИРІШЕННЯ
Велотренажер хитається під час використання.	Повертайте регулятор рівня на задньому стабілізаторі поки не вирівняєте велотренажер.
На консолі комп'ютера нічого не відображається.	<ol style="list-style-type: none">1. Вийміть 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 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.

ТРЕНУВАННЯ

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.

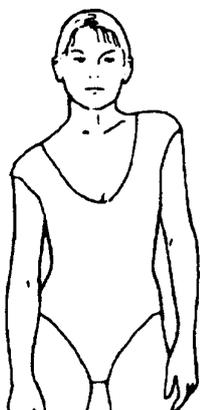
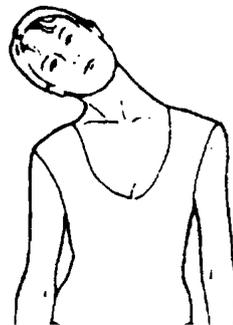
Аеробіка - це будь-яка тривала активність, яка збагачує киснем м'язи через роботу серця та легенів. Аеробіка покращує стан ваших легенів та серця. Фізична форма покращується за допомогою активності при якій використовуються великі групи м'язів, наприклад, рук, ніг, сідниць. Серце б'ється швидко та дихання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

Розминка - важлива частина 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.

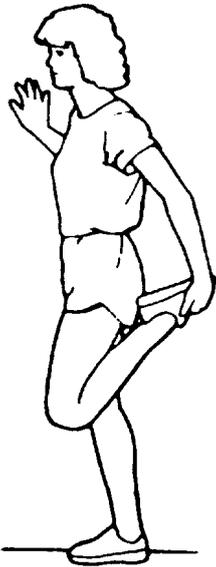
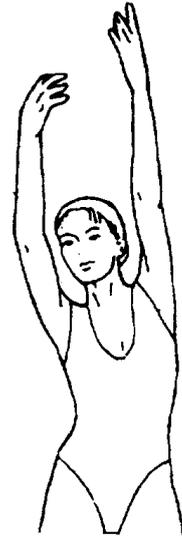


ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

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

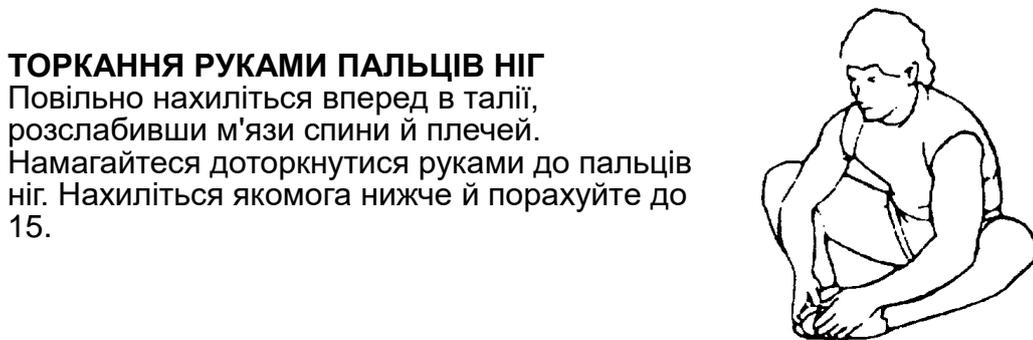
РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА

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.



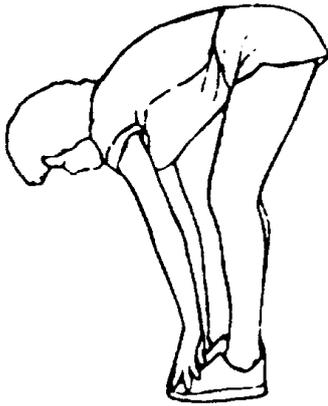
РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН

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.



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.

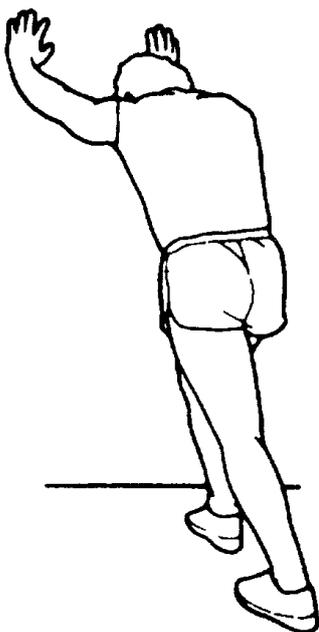
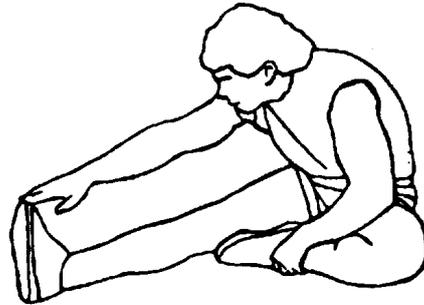


ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

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



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. Порахуйте до 15, потім повторіть вправу з іншою ногою.