

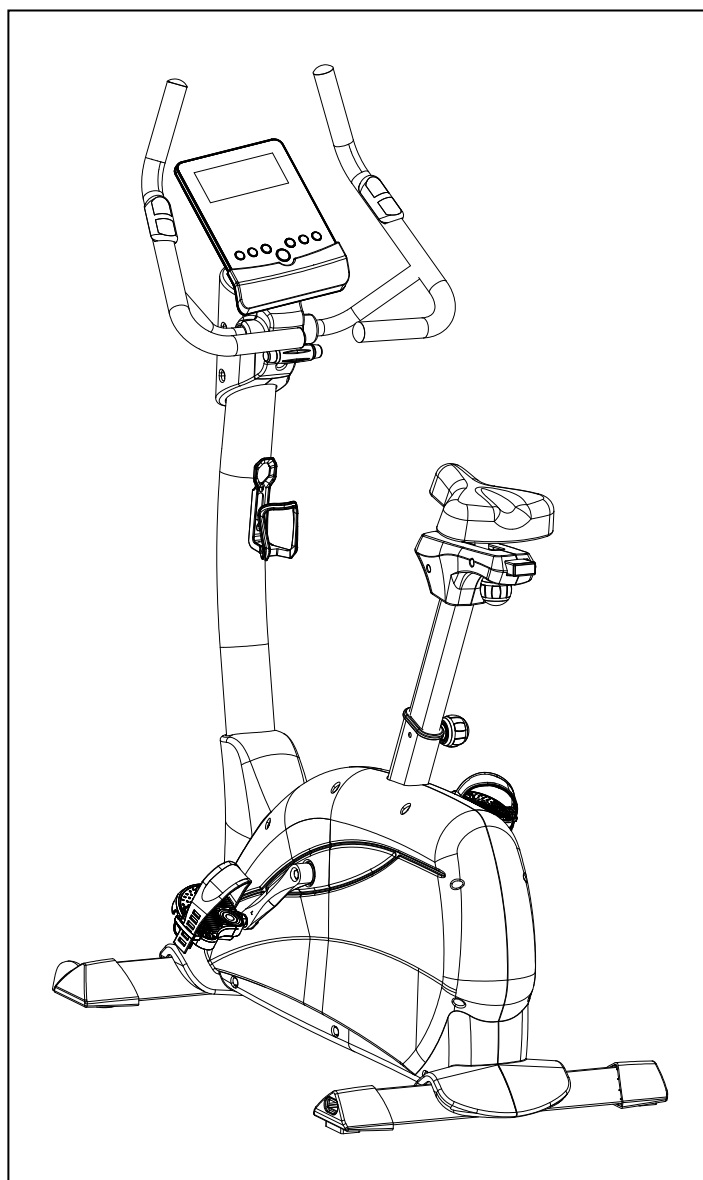
HOUSEFIT

**ІНСТРУКЦІЯ**

---

# VANGUARD B1.1M

**ВЕРТИКАЛЬНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР**



---

**Будь здоровий. Будь у формі!**

# **ЗМІСТ**

---

<b>ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ</b>	<b>2</b>
<b>СХЕМА ЗБИРАННЯ</b>	<b>3</b>
<b>СПИСОК ДЕТАЛЕЙ</b>	<b>5</b>
<b>ЗБИРАННЯ</b>	<b>8</b>
<b>КОМП'ЮТЕР</b>	<b>13</b>
<b>ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ</b>	<b>6</b>

# ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

---

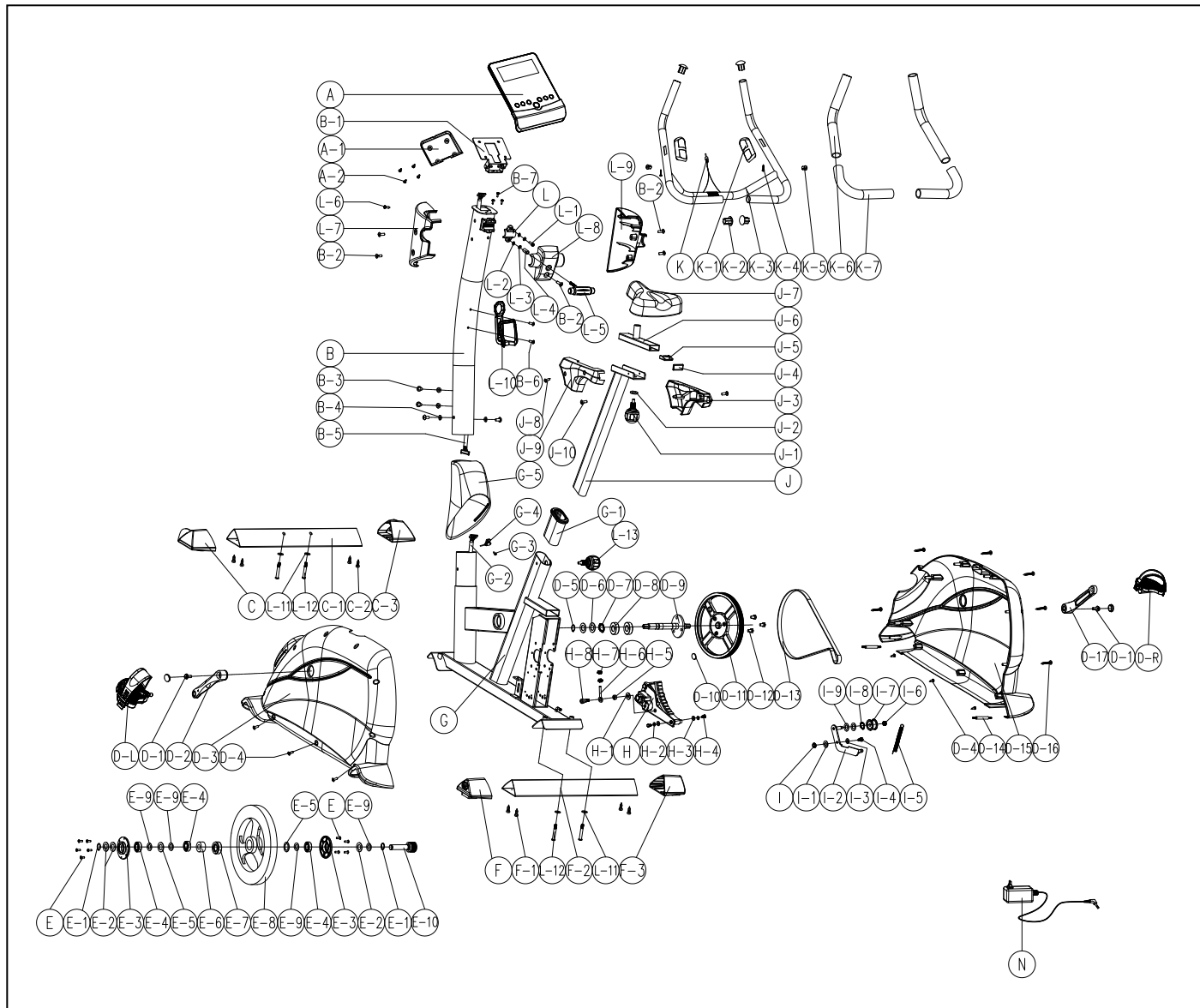
Конструкція цього тренажера забезпечує оптимальний рівень безпеки. Однак, при користуванні тренажером необхідно дотримувати заходів безпеки. Перед збиранням і використанням тренажера уважно прочитайте інструкцію. Дотримуйте таких заходів безпеки:

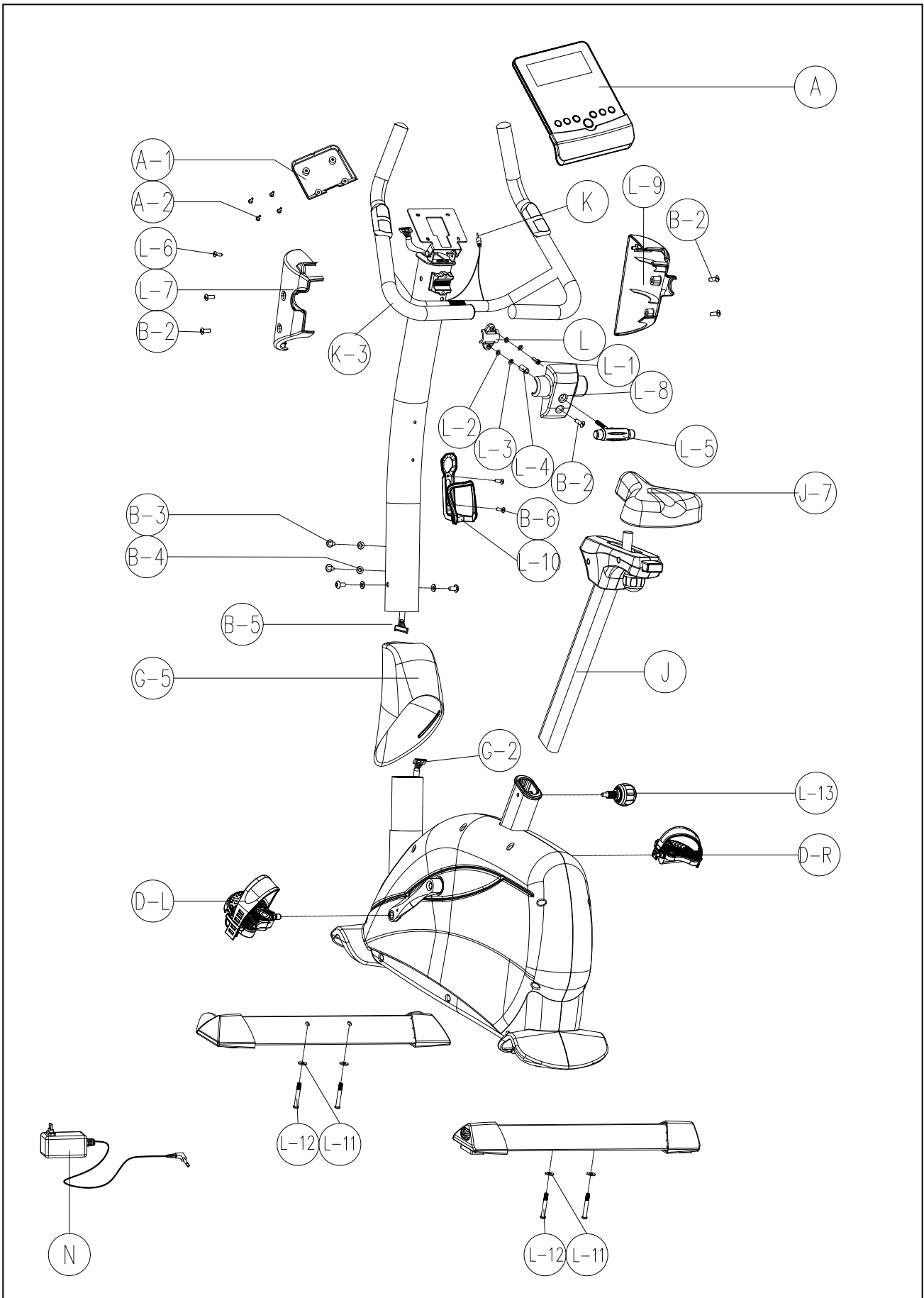
**1. Не підпускайте дітей і свійських тварин до тренажера. Не залишайте дітей без догляду поруч із тренажером.**

2. Тренажером може одночасно користуватися тільки одна людина.
3. Якщо Ви відчули запаморочення, нудоту, біль у грудях або інші симптоми, негайно припиніть тренування. Порадьтеся з лікарем.
4. Розміщайте тренажер на чистій рівній поверхні. Не використовувати біля води й поза приміщеннями.
5. Не торкайтеся руками частин тренажера, що рухаються.
6. Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг і взуття. Не надягайте мішкуватий одяг, який може зачепитися за тренажер.
7. Використовувати тренажер згідно з інструкцією. Використовувати тільки комплектуючі, рекомендовані виробником.
8. Не розміщайте гострі предмети поблизу тренажера.
9. Людям з обмеженими фізичними можливостями слід користуватися тренажером під наглядом фахівця.
10. Перед тренуванням на тренажері завжди виконуйте розминку, щоб розігріти м'язи.
11. Не користуйтеся тренажером, якщо він несправний.
12. Максимальна вага користувача – **140 кг**. Дія гальма залежить від швидкості.

**УВАГА: Перш ніж почати програму тренувань, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо, якщо Вам більше 35 років або у Вас є проблеми зі здоров'ям. Перш, ніж користуватися тренажером, обов'язково прочитайте інструкцію. Збережіть її, Вам може знадобитися перечитати її в майбутньому.**

# СХЕМА ЗБИРАННЯ





# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Кіл-ть
A	Комп'ютер	1 шт.
A-1	Кожух кронштейна комп'ютера	1 шт.
A-2	Шуруп (комп'ютер)	4 шт.
B-1	Регульований кронштейн комп'ютера	1 шт.
B-2	Шуруп M5xр0.8x14L	5 шт.
B-3	Шуруп M8*P1.25*16L(6m/m)	4 шт.
B-4	Напівкругла шайба ф8xф19x2t	4 шт.
B-5	Верхній провід	1 шт.
B-6	Шуруп M5xр0.8x20L	2 шт.
B-7	Шуруп M5x10L	3 шт.
C	Валець для переміщення (лівий) для переднього стабілізатора	1 шт.
C-1	Передній стабілізатор	1 шт.
C-2	Шуруп 3/16" (#10) x3/4" для регульованої заглушки	4 шт.
C-3	Валець для переміщення (правий) для переднього стабілізатора	1 шт.
D	Педаль	1 набір
D-1	Нейлоновий шуруп M8xр1.0x20L(30#) для колінчастого важеля	3 шт.
D-2	Колінчастий важіль (лівий)	1 шт.
D-3	Кожух ланцюга (лівий)	1 шт.
D-4	Шуруп M5x16 для кожуха ланцюга	6 шт.
D-5	C-подібне кільце ф17	1 шт.
D-6	Плеската шайба ф14.3xф25x2.0t	1 шт.
D-7	Хвиляста шайба ф17.5xф25x0.3t	1 шт.
D-8	Підшипник 6203 (RS)	2 шт.
D-9	Вісь ф17x198L	1 шт.
D-10	Магніт ф15x2T	1 шт.
D-11	Великий блок ф232*6	1 шт.
D-12	Шуруп під 6-гранник M8xр1.25x12Lx5t для осі	3 шт.
D-13	Пас J6 1059m/m	1 шт.
D-14	Сполучна вісь для кожуха ланцюга	2 шт.
D-15	Кожух ланцюга (правий)	1 шт.
D-16	Шуруп M5x50 для кожуха ланцюга	6 шт.
D-17	Колінчастий важіль (правий)	1 шт.
E~E-10	Махове колесо	1 набір

F	Регульована заглушка (ліва) для заднього стабілізатора	1 шт.
F-1	Шуруп 3/16" (#10) x3/4"	4 шт.
F-2	Задній стабілізатор	1 шт.
F-3	Регульована заглушка (права) для заднього стабілізатора	1 шт.
G	Основна рама	1 шт.
G-1	Пластикова втулка для стояка сидіння	1 шт.
G-2,Н	Коробка передач	1 набір
G-3	Шуруп М4х10L	1 шт.
G-4	Датчики	1 шт.
G-5	Стояк рукоятки	1 шт.
H-1	Плеската шайба ф8*ф19*2Т	1 шт.
H-2	Пружинна шайба ф6	2 шт.
H-3	Плеската шайба ф6хф13х1t	2 шт.
H-4	Втулка ф10хф14х6mmI	2 шт.
H-5	Шуруп під 6-гранник М6хр1.0*16L	1 шт.
H-6	Прямий ланцюг М6*ф18*63L	1 шт.
H-7	6-гранна гайка М6	2 шт.
H-8	Шуруп М8*22L для коробки передач	1 шт.
I	6-гранна гайка М8	1 шт.
I-1	Плеската шайба ф8.5хф25х2t	1 шт.
I-2,I-5~I-9	Непривідне колесо	1 набір
I-3	Плеската шайба ф8хф16х1t	1 шт.
I-4	Шуруп під 6-гранник М8хр1.25х20L	1 шт.
J	Стояк сидіння	1 шт.
J-1	Маховик для бігунка сидіння	1 шт.
J-2	Плеската шайба ф14.3хф25х2.0t	1 шт.
J-3	Кожух (правий) для бігунка сидіння	1 шт.
J-4~J-6	Бігунок сидіння	1 набір
J-7	Сидіння	1 шт.
J-8	Шуруп М4х15L	1 шт.
J-9	Кожух (лівий) для бігунка сидіння	1 шт.
J-10	Шуруп М5хр0.8х12L	2 шт.
K	Провід пульсового датчика	1 шт.
K-1	Пульсовий датчик	1 набір
K-2	Закрутка рукоятки	4 шт.
K-3	Рукоятка	1 шт.
K-4	Шуруп М3х20L	2 шт.
K-5	Закрутка рукоятки	2 шт.

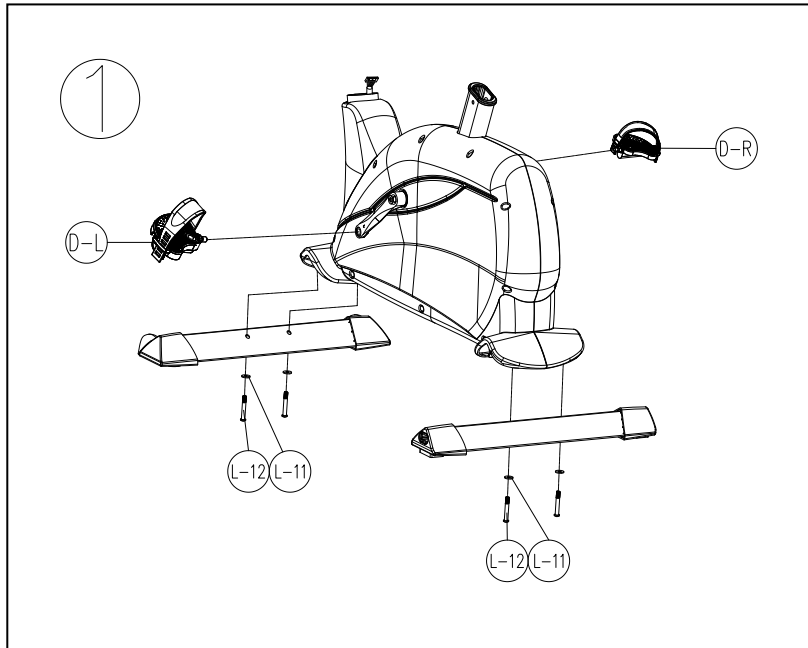
K-6	М'яка рукоятка 360хф23х5.0m	2 шт.
K-7	М'яка рукоятка 270Lхф23х5mm	2 шт.
L	Метал. пластина для рукоятки	1 шт.
L-1	Шуруп під 6-гранник для рукоятки	1 шт.
L-2	Плеската шайба для рукоятки	2 шт.
L-3	Пружинна шайба для рукоятки	2 шт.
L-4	Втулка для рукоятки	1 шт.
L-5	Маховик M7хр1.0х65L для рукоятки	1 шт.
L-6	Шурупи 3х25L	1 шт.
L-7	Задній кожух (лівий) комп'ютера	1 шт.
L-8	Передній кожух комп'ютера	1 шт.
L-9	Задній кожух (правий) комп'ютера	1 шт.
L-10	Тримач для пляшки	1 шт.
L-11	Плеската шайба ф8хф19х2t	4 шт.
L-12	Болти M8хр1.25х60L	4 шт.
L-13	Маховик для стояка сидіння	1 шт.
N	Адаптер	1 шт.



# ЗБИРАННЯ

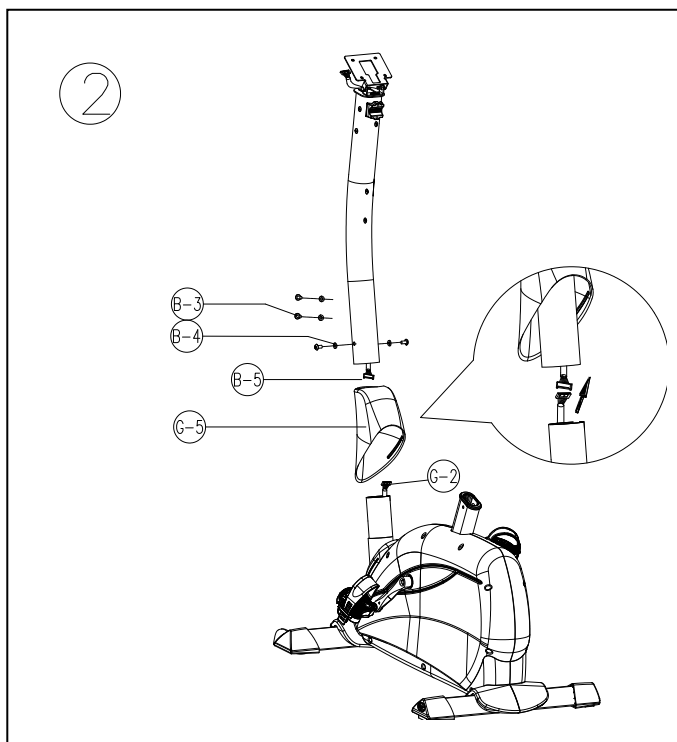
## КРОК 1

1. Закріпіть передній (C-1) і задній (F-2) стабілізатори за допомогою болтів (L-12) і пласких шайб (L-11).
2. Накрутіть педалі (D-L і D-R) на колінчастий важіль (D-2 і D-17). Педалі маркіровані біля різьблення: R (права) і L (ліва).
3. Закрутіть ліву педаль проти годинникової стрілки, праву педаль – за годинниковою стрілкою.



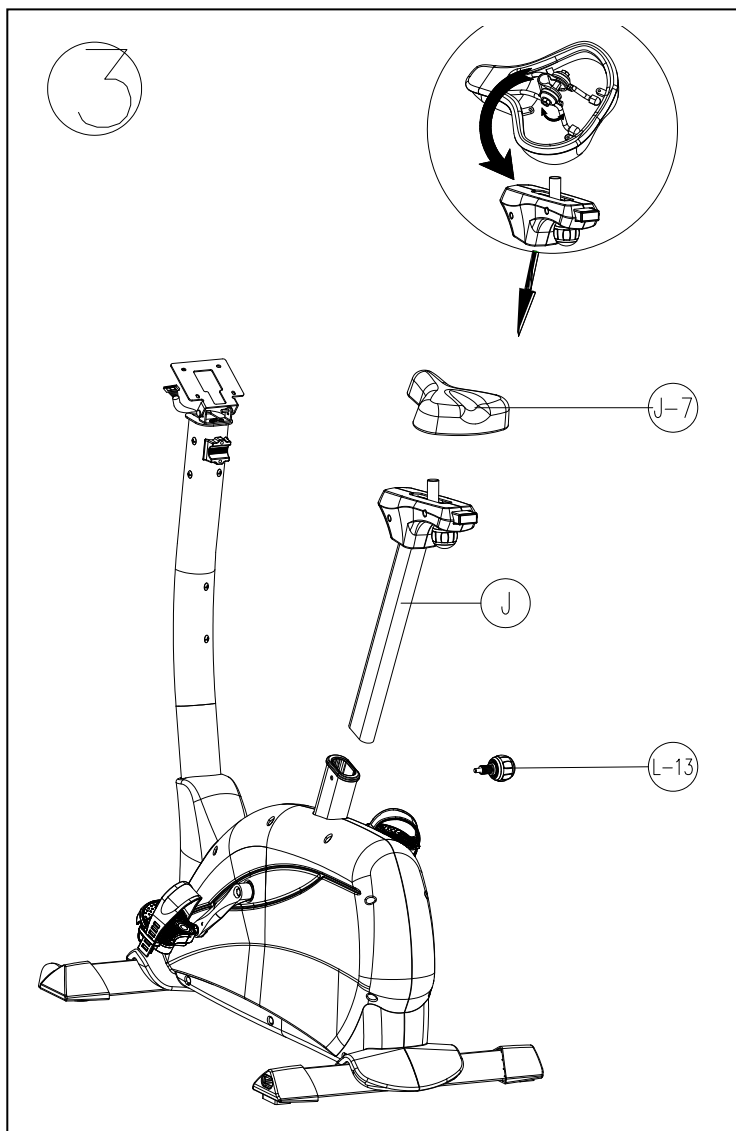
## КРОК 2

- Просуньте через кожух (З-5) передній й задній стояк (В). Вставте передній й задній стояки (В) в основну раму, і з'єднайте проводи комп'ютера (В-5 і G-2). Потім закріпіть шурупами (В-3) і шайбами (В-4).



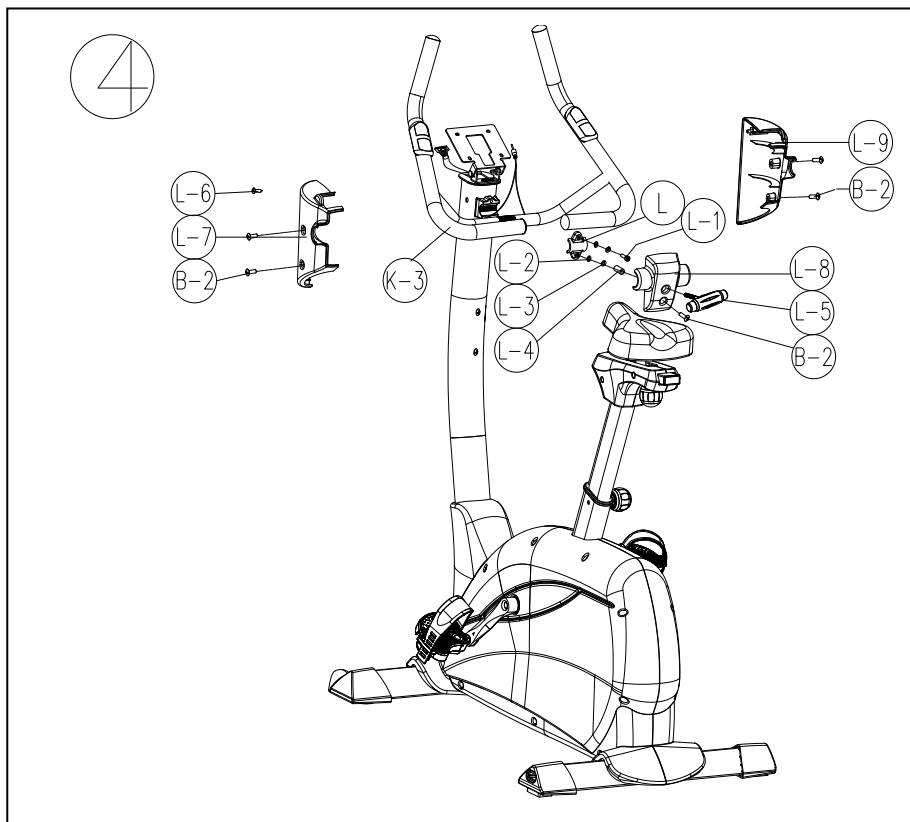
### КРОК 3

1. Закріпіть сидіння (J-7) на бігунку, надягніть рейку на стояк сидіння (J) і зафіксуйте горизонтальним маховиком.
2. Вставте стояк сидіння (J) в основну раму, виберіть бажане положення й зафіксуйте маховиком (J-14). Завжди перевіряйте, чи добре закручений маховик (J-14).



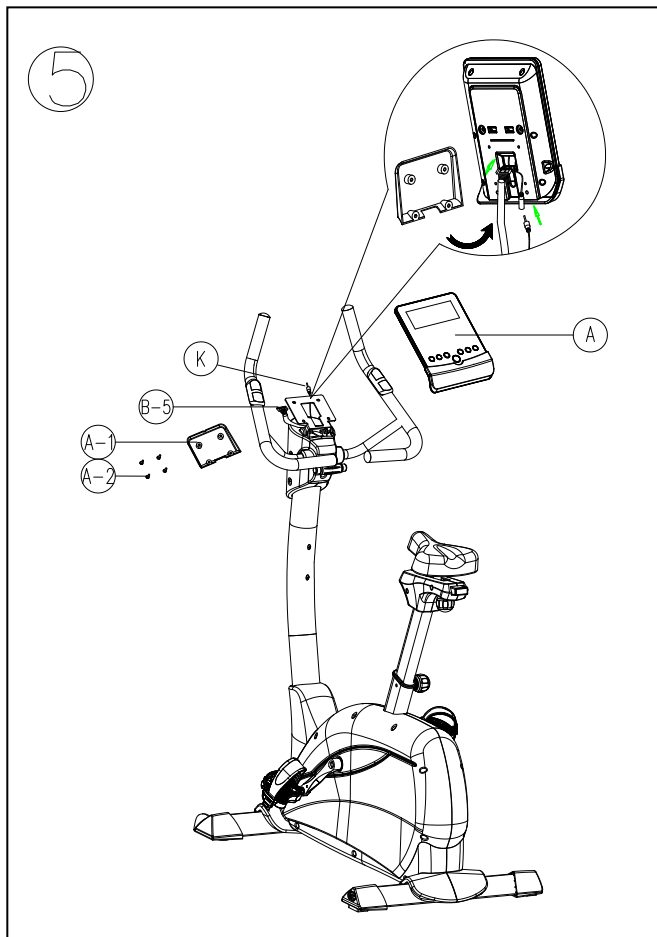
## КРОК 4

1. Поставте рукоятку (К-3) на основу рукоятки, потім поставте металевий кожух зверху рукоятки.
2. Потім закріпіть все разом за допомогою шурупа під 6-гранник (В-2), пружинної шайби (L-3) і плескатої шайби (L-2). Переконайтеся, що всі шурупи щільно закручені.
3. Поставте кожухи (L-7, L9 і L-8) на рукоятку (К-3), вставте маховик (L-5) у металевий кожух (L) і закріпіть за допомогою пружинної шайби (L-3) і плескатої шайби (L-2). Переконайтеся, що всі шурупи щільно закручені.



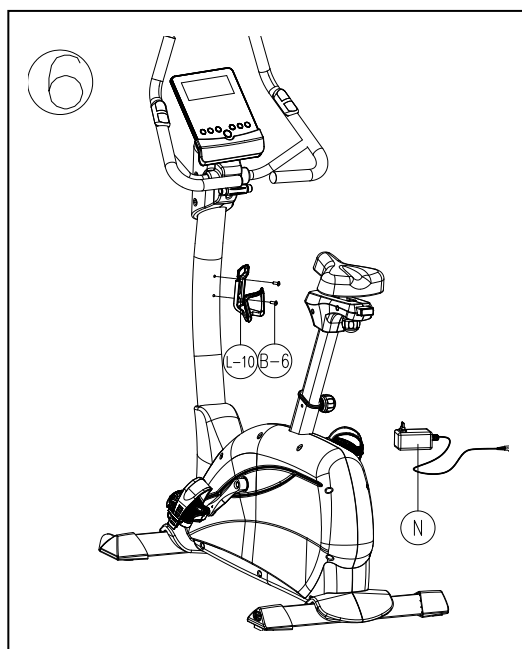
## КРОК 5

1. Зберіть і закріпіть комп'ютер (A) на кронштейні за допомогою 4-х шурупів.
2. Закріпіть кронштейн заднього кожуха (A-1) комп'ютера (A) за допомогою 4-х шурупів із круглою головкою (A-2).



## КРОК 6

Закріпіть тримач для пляшки (L-10) на стояку рукоятки за допомогою шурупів (B-6).



# КОМП'ЮТЕР (МОДЕЛЬ SM2784-7)

## ФУНКЦІЇ КНОПОК:

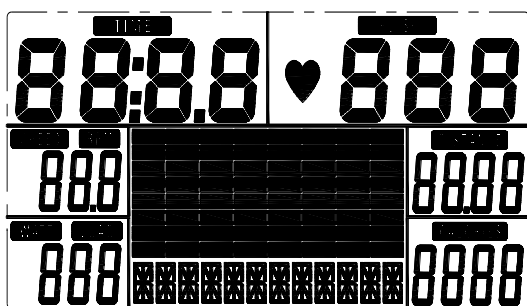
MODE/ENTER	У режимі зупинки – підтвердження введення даних; вхід у програму.
RESET	У режимі зупинки – повернення в головне меню.
START/STOP	Старт/стоп.
RECOVERY	Перевірка відновлення серцевого ритму.
UP	Вибрати режим тренування; збільшити значення.
DOWN	Вибрати режим тренування; зменшити значення.
TOTAL RESET	Загальне скидання даних комп'ютера.

## ВІДОБРАЖУВАНІ ДАНІ:

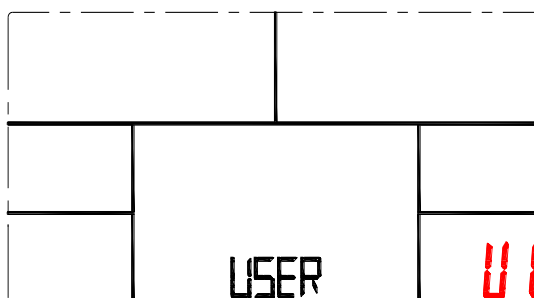
TIME (час)	Відобр. діапазон 0:00-99:99; діапазон установки 0:00-99:00
DISTANCE (дист.)	Відобр. діапазон 0,00-99,99; діапазон установки 0,00-99,90 км
CALORIES (калорії)	Відобр. діапазон 0-9999; діапазон установки 0-9990
PULSE (пульс)	Відобр. діапазон P-30-230; діапазон установки 0-30-230
WATT (вати)	Відобр. діапазон 0~999; діапазон установки 10-350
SPEED (швидкість)	0,0-99,9 км
RPM ( об./хв)	0-999

## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ КОМП'ЮТЕРОМ

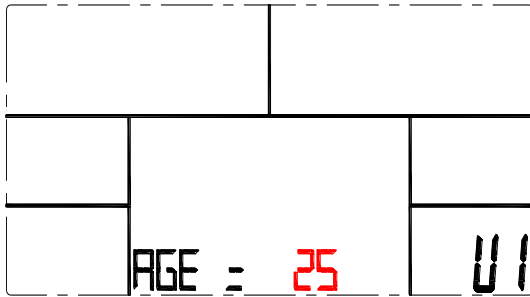
1. Комп'ютер вмикається при увімкненні живлення, при цьому лунає довгий звуковий сигнал, екран відображає всі сегменти (рис. А) протягом 2 секунд, потім вмикається режим введення особистих даних (стать, вік, зріст і вага) для U1-U4. (рис. В-С).
2. Після установки всіх даних комп'ютер повернеться в головне меню (рис. D).



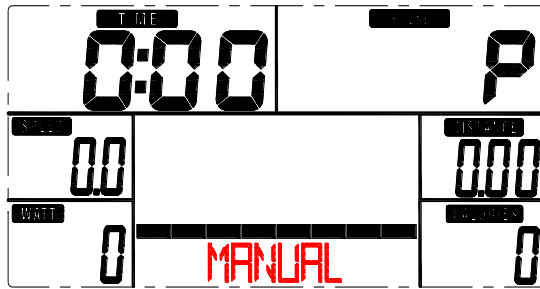
A



B

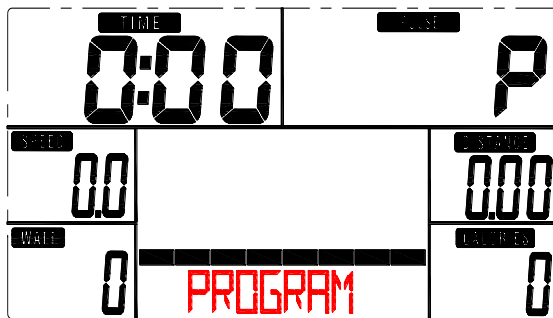


C



D

3. У головному меню буде блимати перша програма MANUAL (ручна), для вибору інших програм натисніть UP або DOWN, програми будуть відображатися циклічно: MANUAL (PROGRAM (12 варіантів) (рис. E) (PROGRAM (USER PROGRAM (HRC (рис. F) (WATT.



E



F

#### 4. Швидкий старт і ручний режим (MANUAL):

Перед тим, як запустити ручний режим, слід установити TIME (час), DISTANCE (дистанція), CALORIES (калорії) і PULSE target (цільовий пульс). Після увімкнення тренажера натисніть START/STOP, щоб запустити ручну програму (MANUAL) негайно без введення даних. Установки можна ввести під час тренування за допомогою кнопок UP або DOWN.

#### 5. Програма (PROGRAM):

Перед тим, як запустити одну із програм, слід установити TIME (час). Для вибору програми (12 варіантів) натисніть UP або DOWN, потім натисніть ENTER/MODE для підтвердження. Установки можна ввести під час тренування за допомогою кнопок UP або DOWN.

#### 6. Цільовий серцевий ритм (H.R.C.):

Перед тим, як запустити тренування, комп'ютер попросить користувача ввести вік (AGE) для розрахунків цільового пульсу (TARGET pulse). Крім того, можна за допомогою кнопок UP і DOWN змінити значення цільового пульсу в діапазоні від 30 до 230.

### **7. Користувальницька програма (USER PROGRAM):**

За допомогою кнопок UP і DOWN, а потім кнопки MODE можна створити свій власний варіант тренування (від колонки 1 до колонки 20). Для виходу з режиму установки натисніть і втримуйте кнопку MODE протягом 2 секунд.

### **8. Вати (WATT):**

Установлене значення «вати» дорівнює 120, воно блимає на екрані в режимі WATT. За допомогою кнопок UP і DOWN можна встановити значення в діапазоні від 10 до 350. Для підтвердження натисніть кнопку MODE.

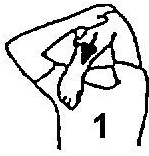
### **9. Тест (RECOVERY):**

Після тренування продовжуйте триматися руками за рукоятки й натисніть кнопку RECOVERY. Відлік усіх параметрів, крім часу (TIME) зупиниться. Час буде відлічуватися у зворотному напрямку від 00:60 до 00:00. На екрані відобразиться Ваш рівень відновлення серцевого ритму. Значення: F1, F2... до F6. F1 означає кращий результат, F6 - гірший. У процесі тренувань Ваш результат покращиться. (Натисніть RECOVERY знову для повернення в головне меню).

### **ПРИМІТКИ:**

1. Для комп'ютера необхідний адаптер: 9V / 500ma.
2. Через 4 хвилини після зупинки педалей комп'ютер увійде в енергозберігаючий режим. Усі установки й дані збережуться до наступного тренування.
3. Якщо на екрані відображаються спотворені символи, від'єднайте кабель адаптера, потім знову під'єднайте його.

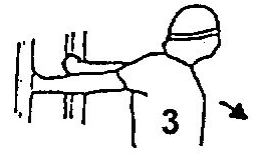
# ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ



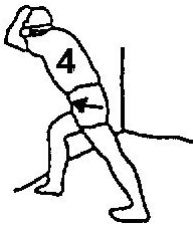
15 секунд на кожную руку



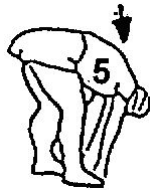
20 секунд



20 секунд



25 секунд



20 секунд



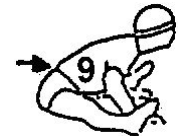
20 секунд



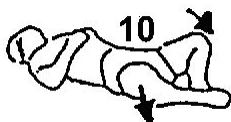
30 секунд



25 секунд на кожную ногу



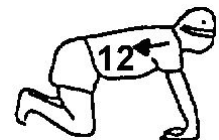
30 секунд



20 секунд



5 секунд x 3 рази



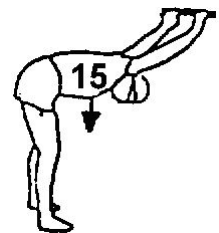
20 секунд



20 секунд на кожную ногу



5 разів



15 секунд