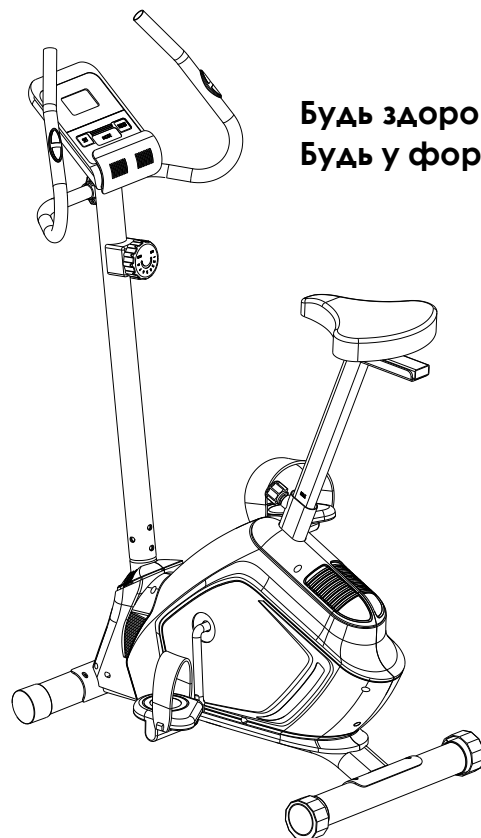


HOUSEFIT

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

HB-8194HR

МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



Будь здоровий!
Будь у формі!

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	1-2
ЗБИРАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ ТА СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	3-6
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ	7-10
ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ	11-12
ФІТНЕС-КОМП'ЮТЕР	13

Шановний Клієнте,

Будь-ласка, уважно прочитайте цей посібник перед тим, як використовувати тренажер

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ:

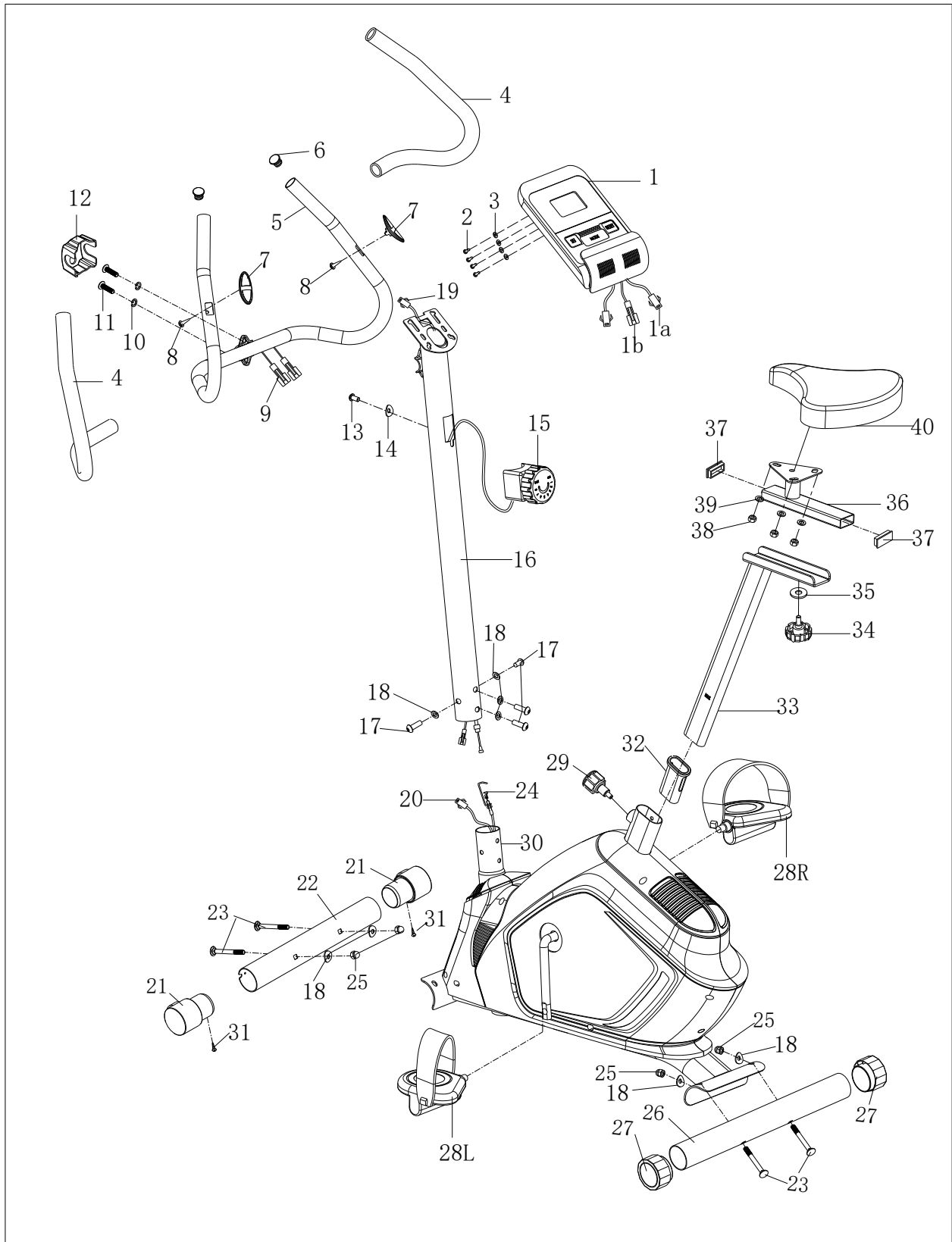
Перш ніж збирати та користуватись тренажером, прийміть до уваги такі застереження

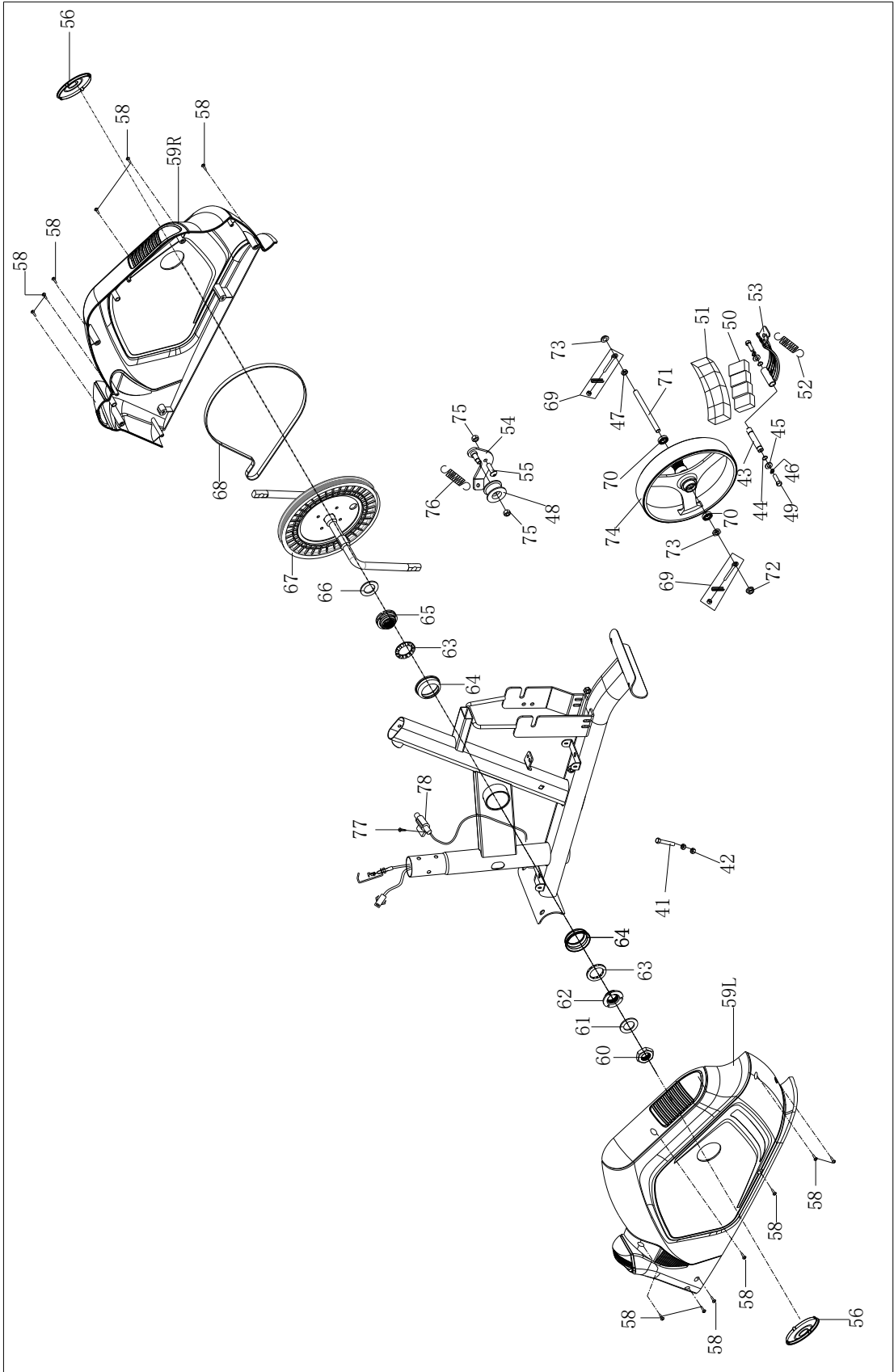
1. Збирайте тренажер точно так, як описано в посібнику
2. Перевірте всі гвинти, гайки та інші з'єднання перед тим, як вперше користуватись тренажером та переконайтесь, що він в справному стані.
3. Встановіть тренажер на суху рівну поверхню та тримайте його якнайдалі від вологи та води
4. Покладіть під тренажер відповідну основу (наприклад, гумовий мат, дерев'яну дошку тощо) в місці збирання, щоб уникнути появи бруду тощо.
5. Перед тим, як почати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів навколо тренажера.
6. Не використовуйте агресивні очищуючі засоби для миття тренажера, використовуйте тільки ті інструменти, що йдуть у комплекті, чи ваші особисті, що підходять, для збирання тренажера чи ремонту будь-яких з його частин. Прибирайте краплі поту з тренажера одразу після завершення тренування.
7. Неправильні та надмірні тренування можуть завдати шкоди Вашому здоров'ю. Перш ніж розпочати програму тренувань, проконсультуйтеся з Вашим лікарем. Він може визначити максимально допустиме налаштування (Пульс. Потужність. Тривалість тренування тощо), з яким ви можете тренуватися, і можете отримати точну інформацію під час тренування. Цей

тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.

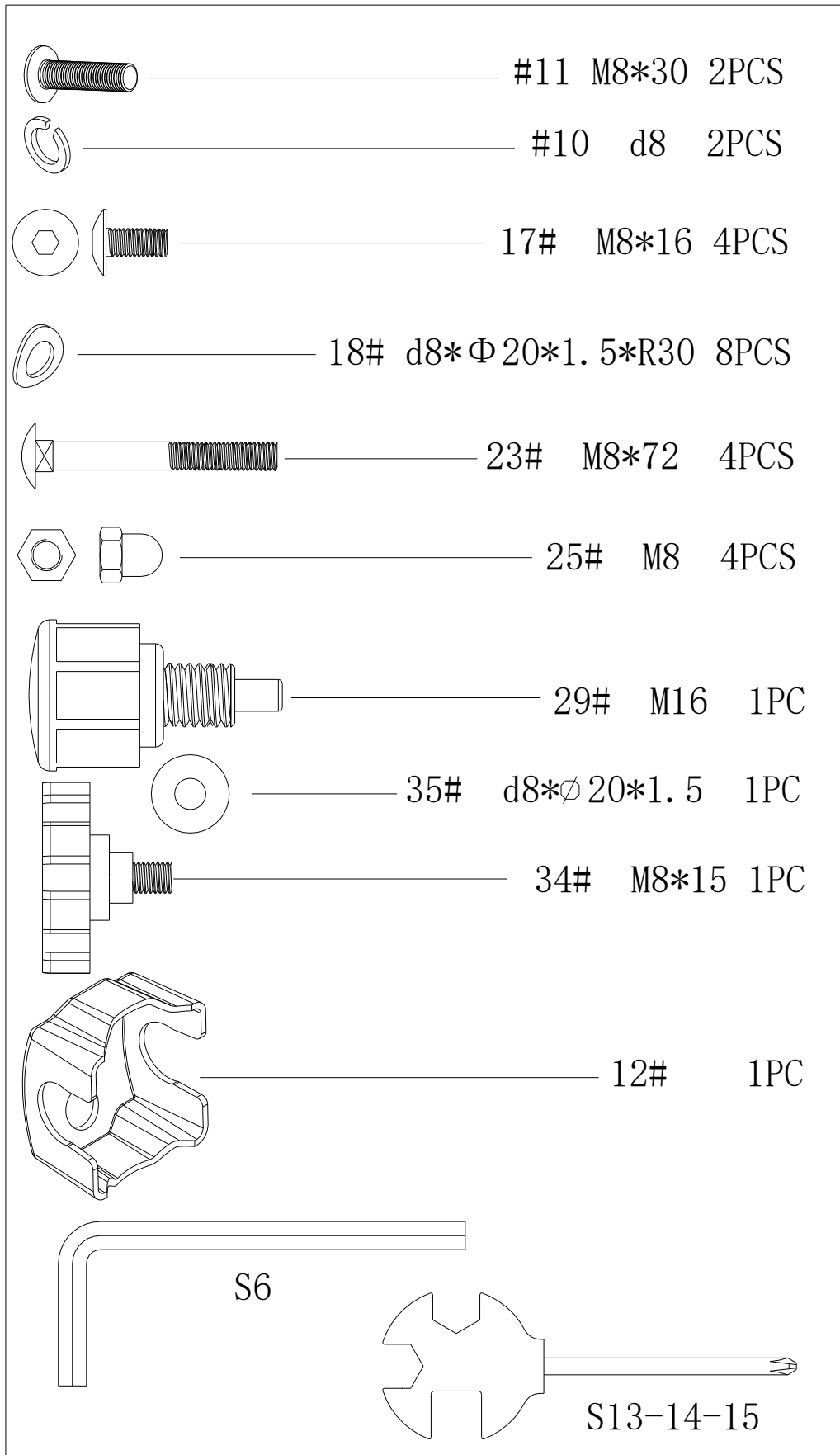
8. Тренуйтеся тільки якщо тренажер в перебуває належному робочому стані. Використовуйте лише оригінальні запчастини для будь-якого необхідного ремонту.
9. Цей тренажер може використовуватись тільки однією особою за раз
10. Носіть тренувальний одяг та взуття, які підходять для занять фітнесом іна даному тренажері. Ваше спортивне взуття повинно підходити для тренажера.
11. Якщо ви відчуваєте запаморочення, вам зле чи відчуваєте інші симптоми, будь-ласка, припиніть тренування та терміново проконсультуйтеся з лікарем.
12. Люди, такі як діти, особи з обмеженими здібностями не повинні користуватись тренажером без нагляду іншої особи, яка може допомогти чи дати пораду
13. Потужність машини збільшується зі збільшенням швидкості, і навпаки. Тренажер оснащений регулятором для налаштування опору. Зменшить опір повертаючи регулятор до положення 1. Збільшуйте опір повертаючи регулятор до положення 8.
14. Максимальна вага користувача - 110 кг.
15. Ви повинні бути обережними, коли підіймаєте та пересуваєте тренажер, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте підходящий метод підйому та/чи звертайтеся по допомогу.

Складальне креслення та Список деталей:





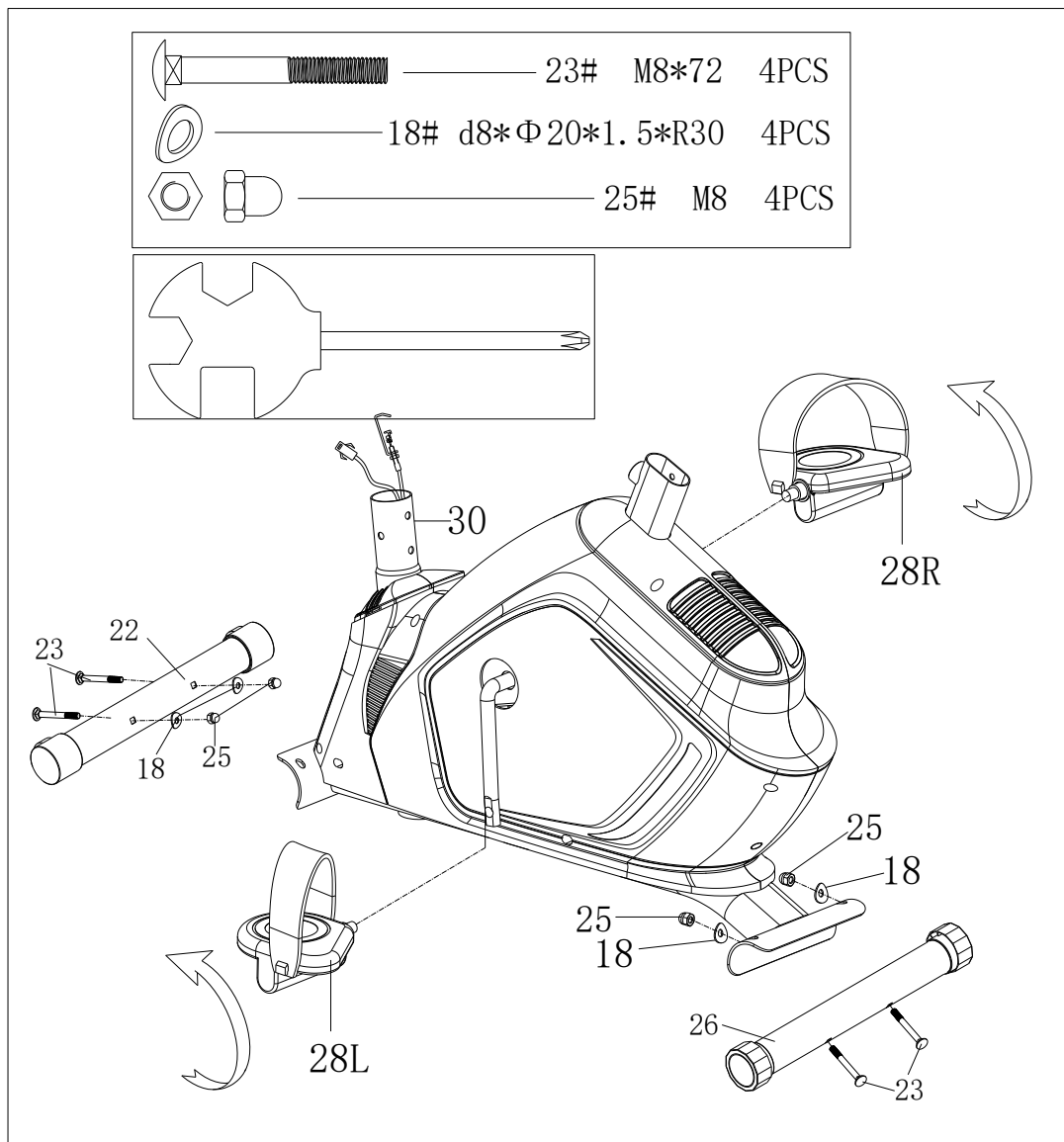
ПАКЕТ 3 МЕТИЗАМИ



№	НАЗВА	КІЛ-Т Ь
1	Комп'ютер	1
2	Шуруп М4*12	4
3	Шайба d4*Ф12*1	4
4	Спінена накладка (неопренова)	2
5	Рукоятка	1
6	Торцева кришка Ф25	2
7	Пульсомір Ф25	2
8	Шуруп ST4.2*19	2
9	Рукоятка виміру пульсу	2
10	Пружинна шайба d8	2
11	Шуруп М8*30	2
12	Мала кришка	1
13	Шуруп М5*25	1
14	Дугоподібна шайба Ф20*R25*1,5	1
15	Контроль натягу (опору)	1
16	Опорна труба	1
17	Болт М8*16	4
18	Дугоподібна шайба d8*Ф20*1,5*R30	8
19	Середній провід	1
20	Провід датчика	1
21	Торцева кришка Ф60	2
22	Передній стабілізатор	1
23	Вагонний болт М8	4
24	Натяжний дріт	1
25	Ковпачкова гайка М8	4
26	Задній стабілізатор	1
27	Торцева кришка Ф60	2
28L ліва / права	Педаль	2
29	Ручка-регулятор М16*1,5*Ф37	1
30	Основна рама	1
31	Шуруп ST3.0*10	2
32	Втулка	1
33	Трубка сидіння	1
34	Болт	1
35	Шайба d8*Ф20*2	1
36	Розсувна труба	1
37	Торцева кришка J40* 20	2
38	Нейлонова гайка М8	3
39	Шайба d8*Ф16*1.5	3
40	Сидіння	1
41	Шестигранний болт М6*30	1

№	НАЗВ А	КІЛ-ТЬ	№
42	Шестигранна гайка М6		2
43	Вісь магнітної дошки		1
44	Фіксатор пружини d12		2
45	Шайба d6*Ф16*1.5		2
46	Пружинна шайба d6		2
47	Тонка шестигранна гайка М10*1,0		1
48	Притискний ролик		1
49	Шестигранний болт М6*20		2
50	Магніт		4
51	Пластикова решітка		1
52	Пружина натягу		1
53	Магнітна дошка		1
54	Кронштейн для ременя		1
55	Шуруп М8*19		1
56	Кожух кривошипа		2
--	--		--
58	Шуруп ST4.2*16		13
59 л/п	Кожух для ланцюга		2
60	Гайка		1
61	Стопорна шайба		1
62	Гайка 1		1
63	Венець із шариками		2
64	Венець		2
65	Гайка 2		1
66	Шайба		1
67	Ремінний шків		1
68	Ремінь		1
69	Болтова група		2
70	Підшипник		2
71	Вісь		1
72	Фланцева шестигранна гайка М10*1,0		1
73	Тонка шестигранна гайка М10*1,0		1
74	Маховик		1
75	Нейлонова гайка М8		1
76	Пружина натягу		1
77	Шуруп ST4.2*16		1
78	Роз'єм датчика		1
	Гайковий ключ рожковий S13-14-15		1
	Шестигранний ключ S6		1

Крок 1:

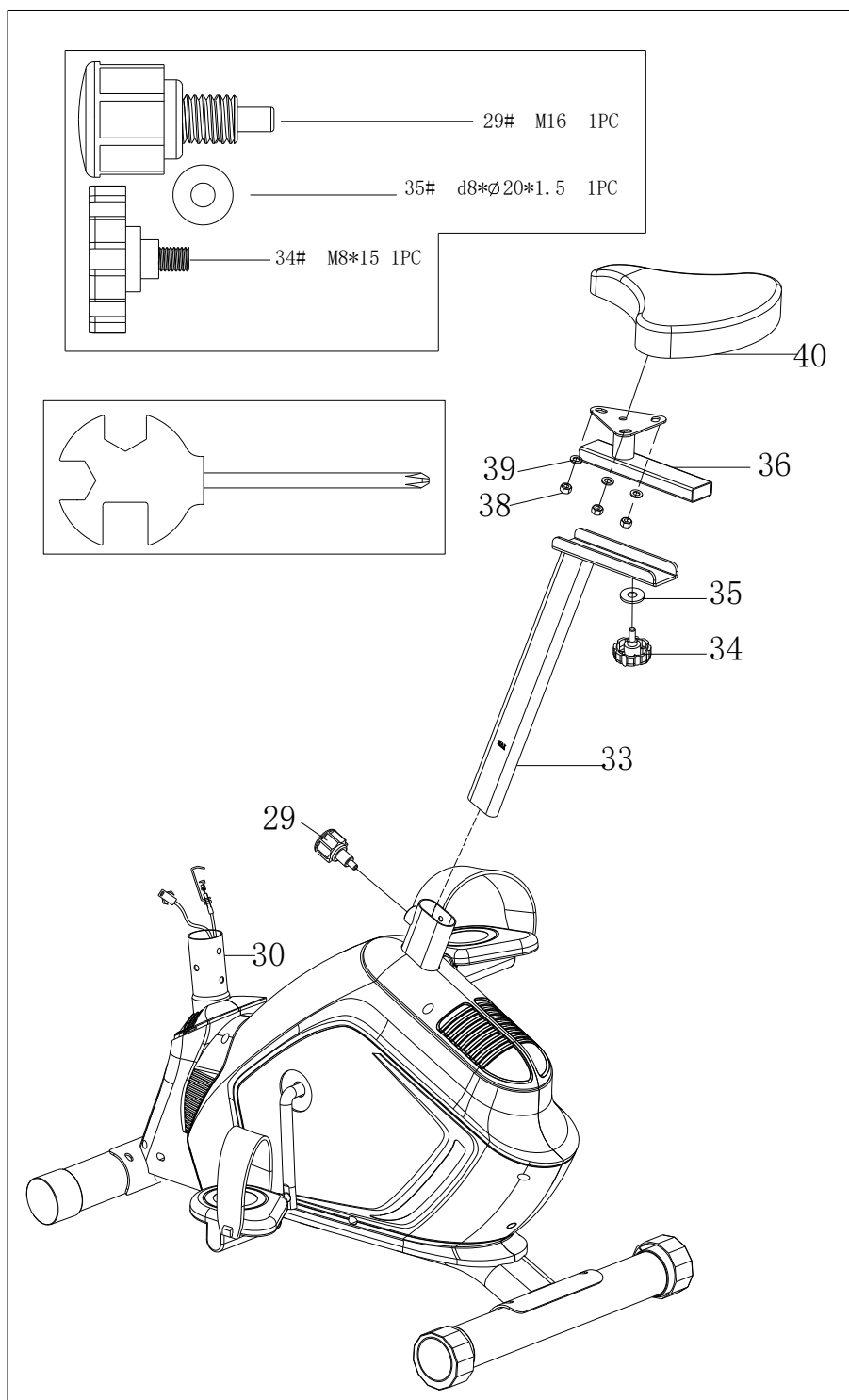


А. Приєднайте передній стабілізатор (22) і задній стабілізатор (26) до основної рами (30) за допомогою болта (23), дугової шайби (18) і ковпачкової гайки (25).

В. Прикріпіть педаль (28 ліва / права) до важеля кривошипу, як показано вище.

ОБЕРЕЖНО: переконайтесь, що права педаль (28) з позначкою (R) прикріплена до правого важеля кривошипа та затягнута в напрямку проти годинникової стрілки. Ліва педаль (28) з позначкою (L) прикріплена до лівого важеля кривошипа і затягнута в напрямку проти годинникової стрілки.

Крок 2:

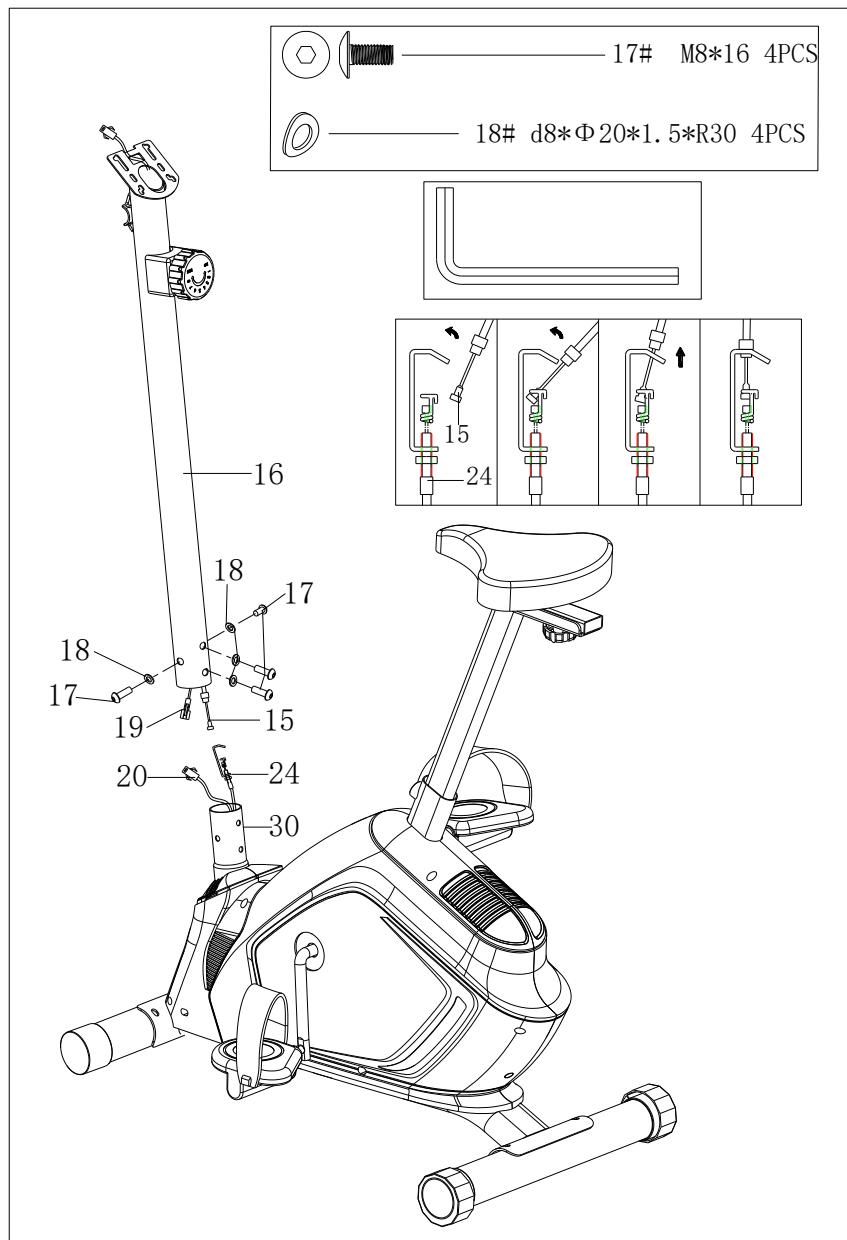


А. Приєднайте сидіння (40) до розсувної труби (36) за допомоги капронової гайки (38) та шайби (39).

В. Вставте розсуну трубу (33) в основну раму (30). Закріпіть і затягніть за допомогою ручки (29).

С. Встановіть розсуну трубу (36) на трубу сидіння (33) за допомогою шайби (35) та болту (34).

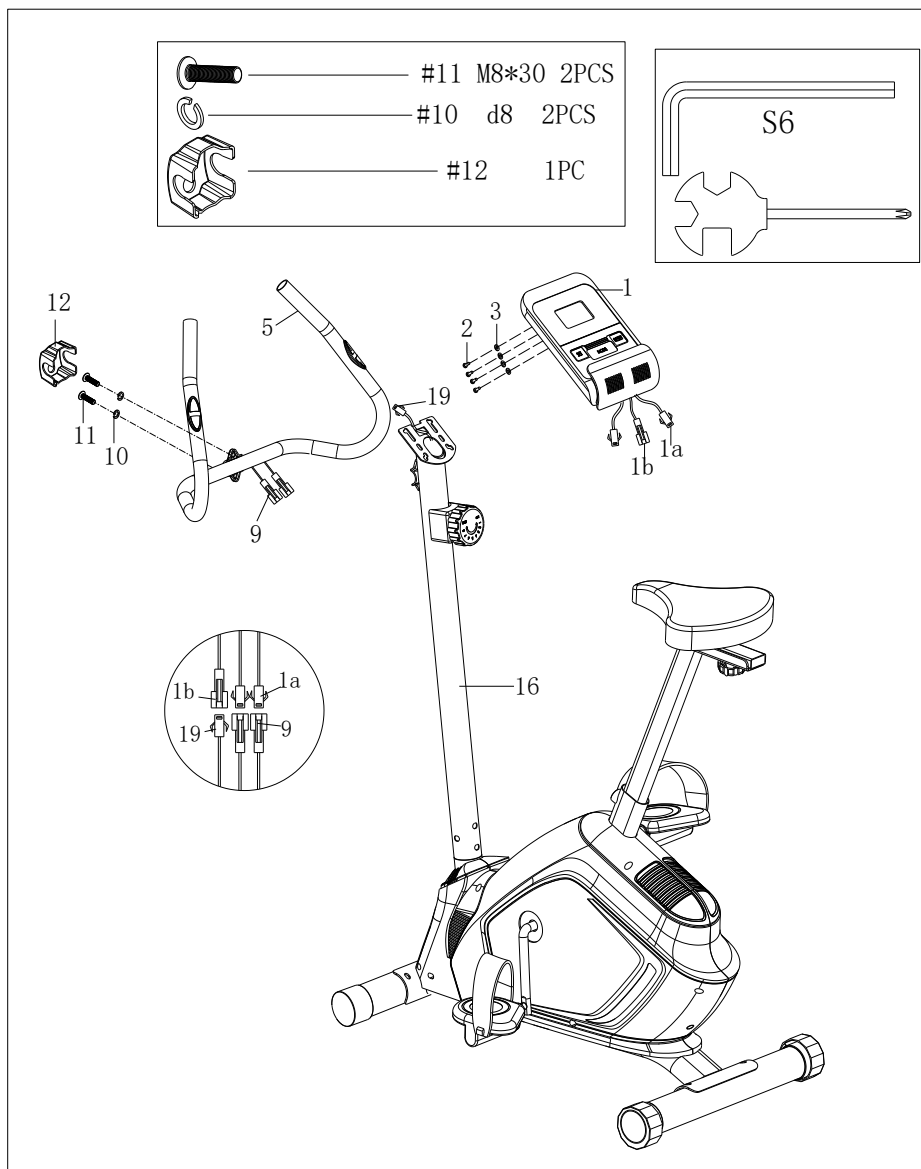
Крок 3:



А. З'єднайте натяжний дріт (15) з натяжним дротом (24). З'єднайте дріт датчика (20) із середнім дротом (19).

В. Прикріпіть опорну трубу (16) до основної рами (30) за допомогою болта (17) та дугової шайби (18).

Крок 4:



А. Прикріпіть ручку (5) до опорної труби (16) за допомогою гвинта (11), пружинної шайби (10) та маленької кришки (12). Потім пропустіть дріт датчика (9) через заглушку.

В. З'єднайте дріт вимірювача пульсу (9) та дріт комп'ютера (1а). Підключіть середній дріт (19) та комп'ютерний дріт (1b)

С. Приєднайте комп'ютер (1) до підтримуючої труби (16) за допомогою гвинта (2) та шайби (3).

Збирання завершено!

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Використання цього велотренажера надає вам декілька переваг: він покращить фізичний стан, тонус м'язів та разом з дієтою, що контролює калорії, допоможе вам скинути вагу.

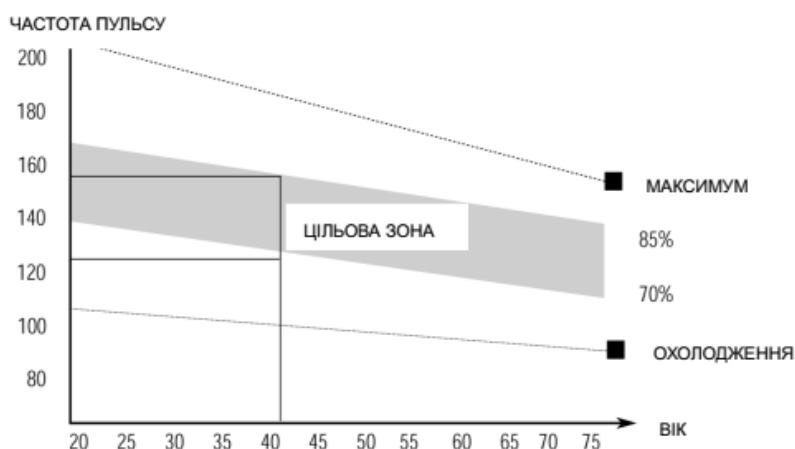
1. Фаза розігріву

Цей етап призводить до кращої циркуляції крові по тілу та дозволяє краще працювати м'язам. Це також зменшить ризик виникнення судом і травм м'язів. Бажано зробити кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожне розтягнення необхідно утримувати протягом 30 секунд, не робіть надмірних розтягнень, якщо є біль - **ПРИПИНІТЬ** виконання.



2. Фаза виконання вправ

Це етап, коли ви докладаете зусилля. Після регулярного використання тренажера м'язи в ваших ногах стануть сильнішими. Працюйте відповідно до своїх почуттів, але дуже важливо підтримувати стійкий темп протягом усього часу. Інтенсивність фізичної роботи повинна бути достатньою, щоб підняти серцебиття в цільову зону, показану на графіку нижче.



Цей етап повинен тривати, як мінімум, 12 хвилин, хоча більшість людей починають з показника в 15-20 хвилин

3. Фаза завершення тренування

Цей етап заспокоює серцево-судинну систему та розслаблює м'язи. Це повтор вправ на розігрів, під час нього знижується темп і він повинен тривати приблизно 5 хвилин. Вправи для розтягування слід повторити, пам'ятаючи, що не слід змушувати м'язи занадто тягнутись. Поступово як ваш фізичний стан буде покращуватись, ви зможете довше та краще тренуватись. Бажано тренуватися не рідше трьох разів на тиждень, а по можливості розподіляти тренування рівномірно протягом тижня.

ТОНУС М'ЯЗІВ

Щоб тримати м'язи в тонусі, тренуючись на велотренажері, вам доведеться встановити досить високий опір. Це додасть навантаження на наші м'язи ніг і може означати, що ви не зможете тренуватися так довго, як хочете. Якщо ви також намагаєтесь поліпшити свій фізичний стан, вам потрібно змінити програму тренувань. Ви повинні тренуватися у звичайному темпі як під час розминки та вправ на завершення тренування, але в кінці необхідно збільшити опір щоб ноги напружувались більше ніж за звичай. Можливо, вам доведеться знизити швидкість, щоб утримувати частоту серцебиття в цільовій зоні.

ВТРАТА ВАГИ

Тут важливим фактором є кількість зусиль, які ви докладете. Чим важче і довше ви працюєте, тим більше калорій ви спалите. Фактично це те ж саме, як якщо б ви тренувались, щоб поліпшити свій фізичний стан, різниця - це мета.

ВИКОРИСТАННЯ

Регулятор натягнення (опору) дозволяє налаштовувати опір педалей. Високий опір ускладнює крутіння педалей, низький опір робить його легшим. Для кращого результату налаштовуйте опір під час тренування.

ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-КОМП'ЮТЕРА

СПЕЦИФІКАЦІЇ:

ЧАС	00:00~9959 хвилин
ШВИДКІСТЬ	0,0 ~ 99,9 км / год (миль / год)
ВІДСТАНЬ	0,00 ~ 999.9 км
ОДОМЕТР	0,0 ~ 9999 км або миль
ПУЛЬС	40~240 уд/хв
КАЛОРІЇ	0.0 ~ 9999 кКал

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

MODE (РЕЖИМ): Ця кнопка дає можливість обрати та блокувати функції на ваш вибір.

ПОРЯДОК ЕКСПЛУАТАЦІЇ:

1. АВТОМАТИЧНЕ ВМИКАННЯ / ВИМИКАННЯ

- ◆ Система вмикається при натисканні будь-якої кнопки чи коли вона отримує вхідний сигнал від датчика швидкості.
- ◆ Система автоматично вимикається коли відсутній сигнал швидкості чи кнопки не натискається приблизно протягом 4 хвилин.

2. RESET (СКИДАННЯ):

Показники фітнес-комп'ютера можна скинути змінивши батарею чи натискаючи кнопку MODE протягом 3 секунд.

3. РЕЖИМ

Щоб обрати режим «СКАНУВАННЯ» (SCAN) чи «БЛОКУВАННЯ» (LOCK), якщо ви не бажаєте використовувати режим сканування, натисніть кнопку «MODE» коли курсор знаходиться на бажаній функції, яка після цього починає блимати.

4. ФУНКЦІЇ:

1. TIME: Натискайте кнопку MODE поки курсор не зупиниться на TIME. Загальний час тренування буде показаний на початку тренування.
2. SPEED: Натискайте кнопку «MODE» поки курсор не зупиниться на позиції «SPEED» (ШВИДКІСТЬ). Відображає поточну швидкість під час тренування.
3. DISTANCE: Натискайте кнопку «MODE» поки курсор не зупиниться на позиції «DISTANCE» (ВІДСТАНЬ). Відстань, для кожного тренування буде відображатися під час початку вправ.
4. ЗАГАЛЬНА ВІДСТАНЬ: Натискайте кнопку «MODE» поки курсор не зупиниться на позиції «ODOMETER» (ЗАГАЛЬНА ВІДСТАНЬ). Буде показуватись загальна пройдена відстань.
5. ВИТРАЧЕНІ КАЛОРІЇ: Натискайте кнопку MODE поки курсор не зупиниться на CALORIE. Коли почнеться тренування, будуть показуватись калорії, що спалились.
6. ЧАСТОТА ПУЛЬСУ: Натискайте кнопку «MODE» поки курсор не зупиниться на позиції «PULSE», і зафіксуйте на вусі затискач датчика пульсу, або утримуйте руки на ручному датчику пульсу приблизно 3 секунди до появи показів.

СКАНУВАННЯ: Дисплей змінює покази відповідно до наступної схеми кожні 4 секунди.

Автоматично будуть відображатись наступні функції у наведеному порядку:

ЧАС-ШВИДКІСТЬ-ВІДСТАНЬ-КАЛОРІЇ-ПУЛЬС

ПРИМІТКА:

1. Без будь-якого сигналу (будь-яких маніпуляцій) протягом 4-5 хвилин, ЖК-монітор

вимкнеться автоматично.

2. Коли є вхідний сигнал, монітор автоматично включається.
3. Якщо монітор показує спотворену картинку, будь-ласка, переустановіть батареї живлення фітнес-комп'ютера. Ви повинні одночасно замінити обидві батареї.
4. Ваш комп'ютер використовує батареї напругою 1,5 В типорозміру "AA" або "AAA".