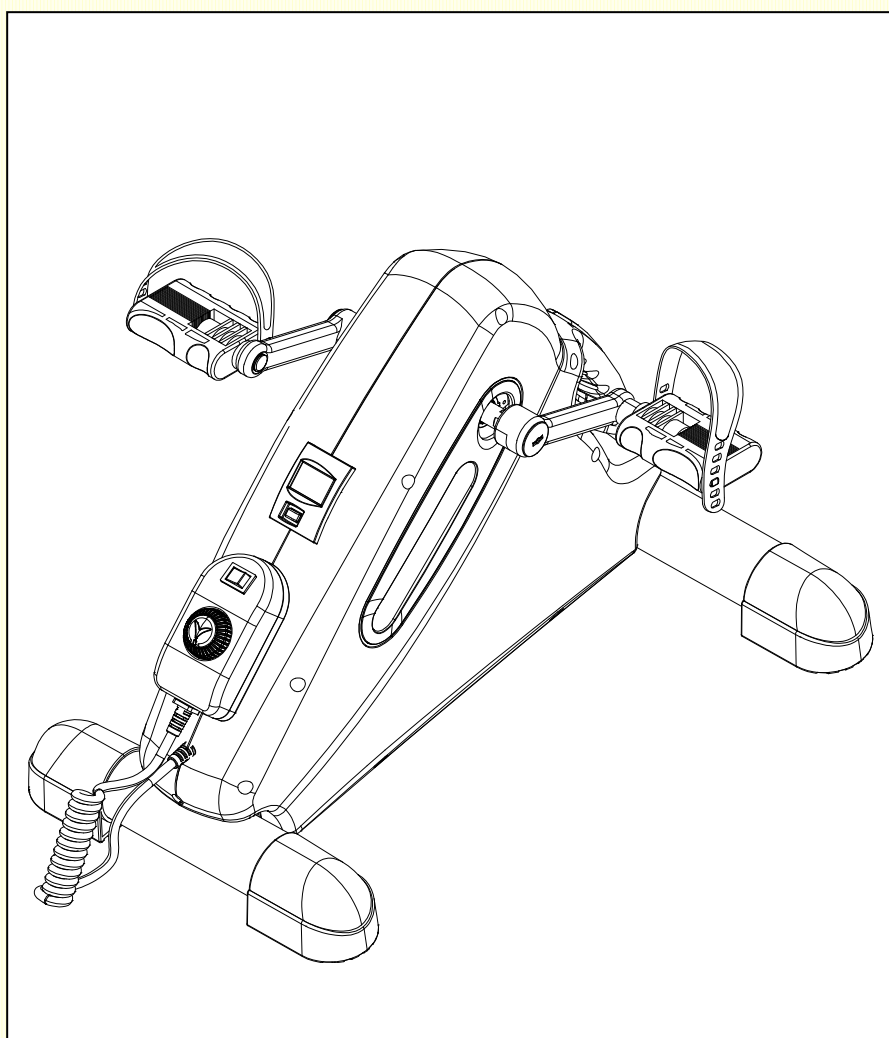
HOUSEFIT

Инструкция по сборке и эксплуатации

HS-5028 ПОРТАТИВНЫЙ МИНИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



HOUSEFIT – гарантия здоровья

**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

<i>4</i>	■	Инструкция по безопасности
<i>5</i>	■	Список составных частей
<i>6</i>	■	Диаграмма составных частей
<i>7</i>	■	Инструкция по сборке
<i>9</i>	■	Складывание педалей
<i>10</i>	■	Работа компьютера
<i>11</i>	■	Пульт управления
<i>11</i>	■	Правила хранения
<i>12</i>	■	Правила тренировки
<i>12</i>	■	Упражнения
<i>15</i>	■	Разминка

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

✓ Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с вашим врачом, особенно если у Вас возникли вопросы о вашем физическом здоровье и уровне общей подготовки для использования тренажёра. Особенно если Вы старше 35 лет, если Вы не занимались регулярно спортом, если Вы беременны или страдаете какими-либо заболеваниями.

✓ Если Вы почувствовали боль или стеснение в груди, учащённое сердцебиение и одышку, слабость, или дискомфорт во время упражнения, сразу остановите тренировку и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать.

✓ **ХРАНИТЬ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ.** Тренажёр не является игрушкой и не предназначен для использования детьми. Пожалуйста, держите детей и домашних животных подальше от тренажёра во время его использования, а также, когда тренажёр оставлен без присмотра. Если у Вас есть дети, Вам необходимо следить, чтобы они не засовывали руки и пальцы в устройство, пока Вы работаете на тренажёре. **СЕРЬЁЗНЫЕ ТРАВМЫ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ, В ТОМ СЛУЧАЕ ЕСЛИ РУКИ ИЛИ ПАЛЬЦЫ НАХОДЯТСЯ ПОД ПЕДАЛЯМИ ИЛИ ДРУГИМИ ДВИЖУЩИМИСЯ ЧАСТЯМИ ТРЕНАЖЁРА ВО ВРЕМЯ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**

✓ Соблюдайте осторожность, когда начинаете и заканчиваете тренировку на тренажёре.

✓ Тренажёр устанавливается на ровную устойчивую поверхность.

✓ После использования и перед чисткой тренажера, всегда выдергивайте вилку из розетки.

✓ Не используйте тренажер во влажной среде.

✓ Держите руки, свободную одежду, и волосы подальше от движущихся частей.

✓ Используйте только приложения и дополнительное оборудование, рекомендованные производителем. Использование любых дополнений или аксессуаров, не рекомендованных производителем, приведет к аннулированию гарантии и может привести к серьезным травмам или повреждению тренажёра.

✓ Выбирайте уровень тренировки, который соответствует Вашим физическим возможностям.

✓ При разработке программы занятий, следуйте рекомендациям Вашего врача.

✓ Если у вас есть какие-либо вопросы относительно этого тренажёра или программы занятий, пожалуйста, обратитесь к врачу.

✓ **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** тренажёр, если он поврежден. Проверяйте блок перед каждым использованием. Несоблюдение этого предупреждения может привести к травмам при выполнении упражнений.

✓ Для домашнего использования.

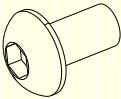

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ
СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

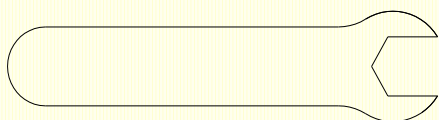
СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ!

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

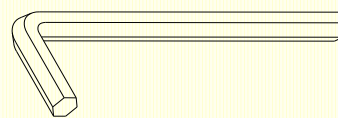
№.	ОПИСАНИЕ	КОЛ	№.	ОПИСАНИЕ	КОЛ
001	Цифровой экран компьютера	1	015	Квадратный магнит	1
002	Задняя опорная ножка Ø50.8x380	1	016	Контрольная панель	1
003	Передняя опорная ножка	1	017	Правая педаль	1
004	Основная часть	1	018	Левая педаль	1
005	Магнит Ø27.8x10	1	019	Винт ST3.5x10	4
006	Правый кожух	1	020	Болт M8x20mm	2
007	Левый кожух	1	021	Коврик	1
008	Правый шатун	1	022	АС силовой кабель	1
009	Левый шатун	1	023	Болт M6x12mm	6
010	Пластиковый колпачок	2	024	Болт M8x12mm	6
011	Контроллер	1	025	Винт ST2.9x10	2
012	Наконечники для опорных ножек	4	026	Винт ST4.2x15	11
013	Мотор	1	027	Гнутая шайба Ø6.4xØ9.6x1.1t	6

ИНСТРУМЕНТ:

	
(24) Болт – 6 шт	(28) Гнутая шайба – 6 шт

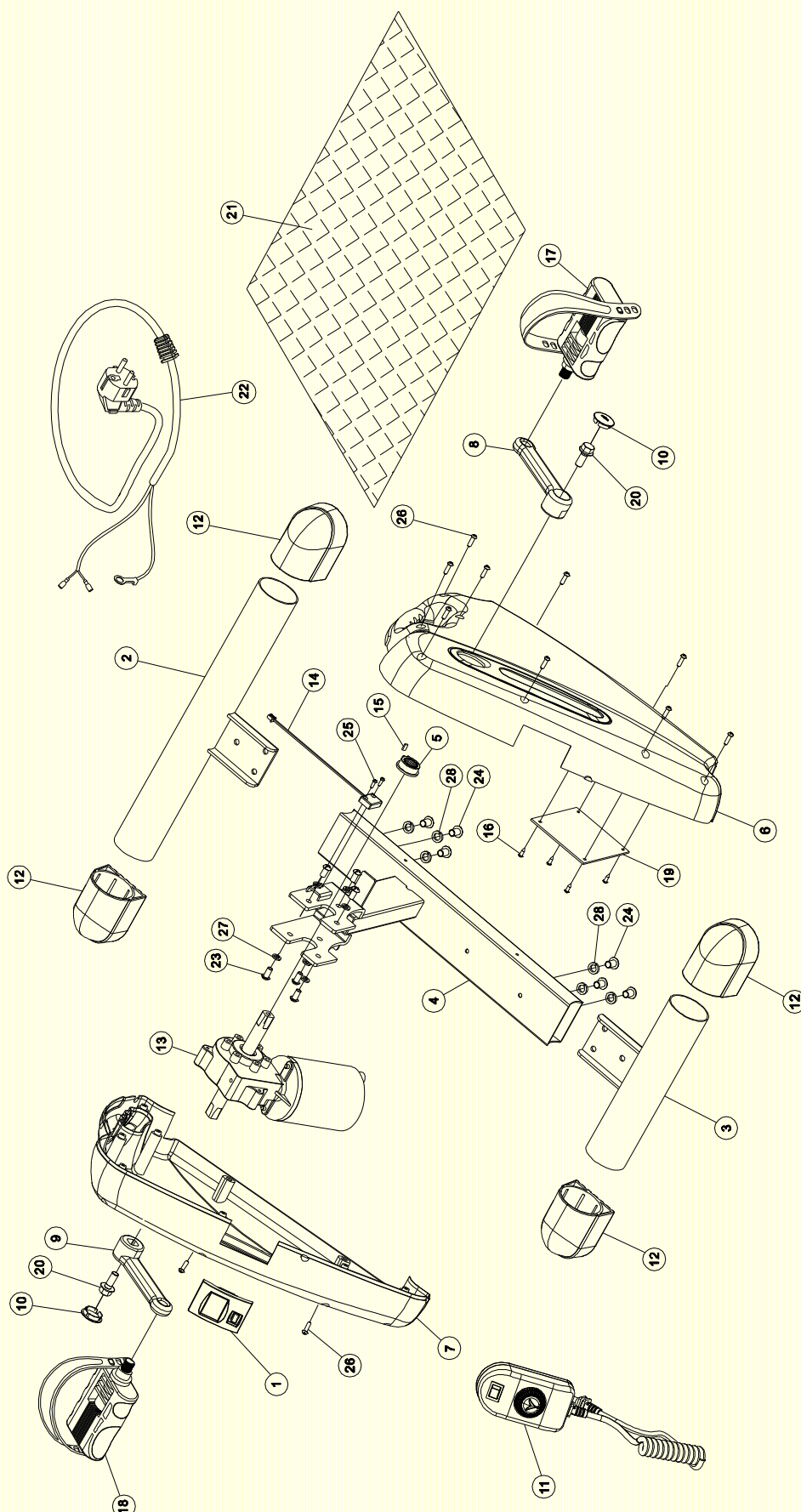


Гаечный
ключ 1 шт

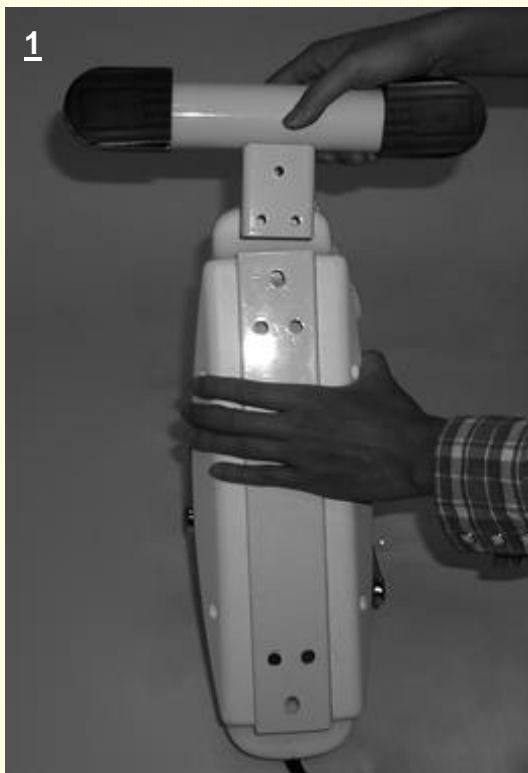


Гаечный
ключ 1 шт

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



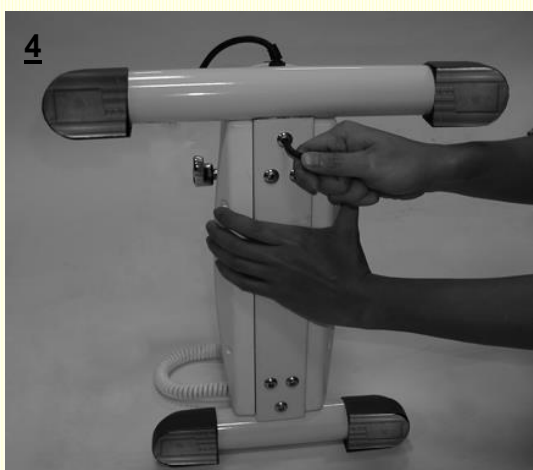
1. Удерживайте устройство в вертикальном положении. Контроллер (11) направлен вверх а Силовой кабель (22) находится внизу. Затем установите передний стабилизатор (3) на основном корпусе (4) как показано на фото и выровняйте отверстия для болтов.



2. Закрепите передний стабилизатор (3) на основной раме (4) тремя болтами (24) и тремя гнутыми шайбы (28). Затянуть болты с помощью прилагаемого универсального ключа.



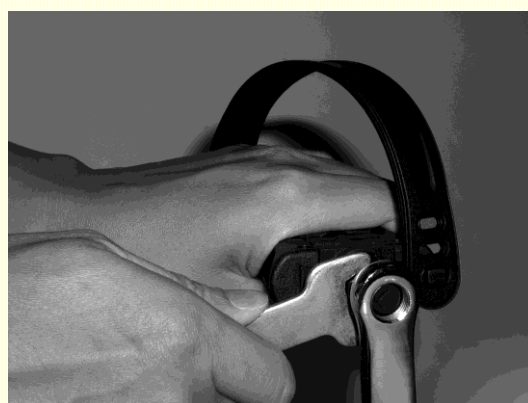
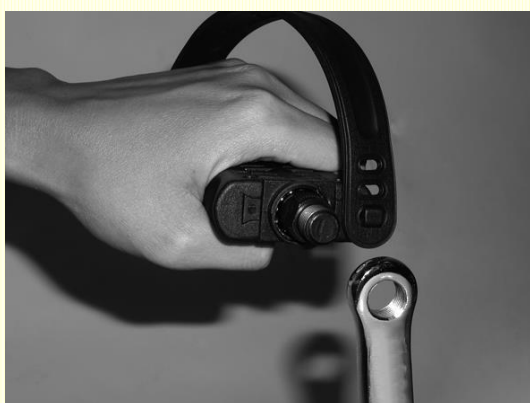
3. Вставьте задний стабилизатор (2) в основной корпус (4) и выровняйте отверстия для болтов.



4. Закрепите задний стабилизатор (2) на основном корпусе (4) тремя болтами (24) и тремя гнутыми шайбами (28). Затянуть болты с помощью прилагаемого универсального ключа.

5. Установка педалей

Шатуны, педали, ремешки помечены буквами :“R” правые и “L” левые.



Вставьте ось левой педали (18) в резьбовое отверстие левого шатуна (9). Проверните ось педали рукой против часовой стрелки в направлении до упора.

Примечание: НЕ проворачивайте педаль

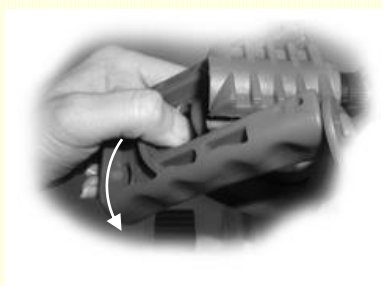
по часовой стрелке, это сорвёт резьбу.

Затяните ось левой педали (18) с помощью гаечного ключа. Вставьте ось правой педали (17) в резьбовое отверстие в правом шатуне (8). Повернуть ось педали вручную в направлении по часовой стрелки до упора. Затянуть правую педаль (17) при помощи прилагаемого гаечного ключа.

Регулировка педальных фиксирующих ремней:

Прикрепите конец педального ремня с 3 отверстиями на внутренний край левой педали (18). Прикрепите другой конец ремня к внешнему краю левой педали (18). Выбрать такое положение ремня, которое позволяет вашей ноге легко удаляться с педалей. Использовать ту же процедуру, чтобы защелкнуть другой ремешок педали на правую педаль (17).

СКЛАДЫВАНИЕ ПЕДАЛЕЙ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ.



Ножные педали можно складывать для хранения.

Полностью зажмите стопорный рычаг, чтобы разблокировать педаль перед ее складыванием.

РАБОТА КОМПЬЮТЕРА

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРНОЙ КНОПКИ:

Нажмите кнопку MODE, чтобы включить дисплей.
Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать каждую функцию.
Нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 5 секунд, чтобы сбросить все функции, за исключением функции TOTAL REPS: (Накопление повторений упражнений).

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА:

СКАН (SCAN): автоматически отображает каждую функцию каждые 3 секунды.
СЧЕТ (REPS): Повторения, каждое вращение считается одним повторением.
ВРЕМЯ (TIMER): отображает время тренировки.
ВСЕГО ОБОРТОВ (TOTAL REPS): Накопление произведенных оборотов (вращений).
КАЛОРИИ (CALORI): отображает калории, сжигаемые во время тренировки.
ДИСТ (DISTANCE): Отображает накопительное расстояние, пройденное во время тренировки.

СТОП (STOP): устройство остановлено.

АВТО СТАРТ (AUTO START): Начать движение или нажать кнопку MODE.

АВТО СТОП (AUTO DISPLAY SHUT OFF): примерно через 4 минуты без операции

ЗАМЕНА БАТАРЕИ:

Замените батарею батарейкой на кнопке, когда дисплей погаснет.

1. Вытащите компьютер из основного корпуса.
2. Извлеките батарейку из отсека для батареек.
3. Поместите новую батарею обратно в держатель для батарей в правильной полярности.
4. Установите компьютер обратно на корпус велотренажера.



ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ



Перед подключением шнура питания к электрической розетке убедитесь, что контроллер установлен в положение «выключено».



ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ

Портативный велотренажер запрограммирован на 15-минутный таймер после включения.

Выключите и снова включите выключатель питания, чтобы перезапустить 15-минутный таймер.

РУЧКА УПРАВЛЕНИЯ СКОРОСТЬЮ.

Поверните регулятор скорости SPEED CONTROL в направлении по часовой стрелке, чтобы увеличить скорость.

ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ

- Не подвергайте тренажер высоким или низким температурам.
- Чтобы продлить срок службы тренажера, не подвергайте его прямым солнечным лучам и не оставляйте на улице.
- Не храните тренажер в сыром пыльном помещении.

ПРАВИЛА ТРЕНИРОВКИ

1. Используя данный тренажер правильно и регулярно, вы укрепите мышцы, сердечнососудистую систему, повысите уровень физической подготовки.
2. Выберете подходящее вам время тренировки. Если вы можете тренироваться по 15 минут, разработайте 15 – минутную программу тренировок на тренажере.
3. Занятие на тренажере должно быть в радость
4. Сфокусируйтесь на работе над мышцами. Вне зависимости от вашего уровня физической подготовки, вы можете создать для себя кратковременные тренировки и выполнять их полностью, с каждым разом чувствуя повышение уровня выносливости и силы.
5. Всегда начинайте тренировку медленно, постепенно разогревая мышцы.
6. Конструкция тренажера создана таким образом, чтобы вы укрепляли мышцы посредством естественных и эффективных движений.

Повышение нагрузки

Чтобы укрепить тело, вам следует разработать серию тренировок на каждый день. Если вы занимаетесь регулярно, то ваше тело, в особенности мускулы, привыкают к новому уровню тренировки. Поэтому нужно постепенно повышать нагрузку. Как результат, ваши мускулы укрепляются, и вы становитесь сильнее. Если вы будете продолжать работать на одном уровне нагрузки, то не добьетесь эффективных результатов. Время от времени вы должны увеличивать частоту и время тренировок. Таким образом, чтобы повышать свой уровень физической подготовки необходимо постепенно увеличивать нагрузку.

УПРАЖНЕНИЯ

Как пользоваться тренажером

Тренажер может быть использован только после того, как вы воткнули вилку в розетку. В противном случае, тренажер может быть поврежден.

Выберете желаемое время тренировки, повернув ручку настройки времени на пульте.

Выберете желаемую скорость педалей, повернув ручку настройки скорости на пульте.

Режим защиты от перегрузки

Если вы слишком быстро крутите педали, или прилагаете слишком большую силу, включится режим защиты от перегрузки и двигатель остановится (чтобы позволить пользователю вытащить ноги/руки из педалей). На 2-3 секунды двигатель выключится, а потом включится снова. Если угроза перегрузки продолжается (двигатель включается и выключается) в течение 10 раз, то двигатель остановится полностью, что может привести к его повреждению. На дисплее компьютера появится надпись STOP (СТОП) и пульт издаст предупреждающий сигнал. В таком случае, пожалуйста, поверните ручку настройки скорости против часовой стрелки на

значение ВЫКЛ, потом поверните ее по часовой стрелке, чтобы продолжить тренировку.

Данный тренажер может быть использован для рук и ног. Как тренажер для ног, он работает с пассивным движением, для увеличения тона четырехглавых мышц и улучшения циркуляции крови в ногах и ступнях. Как тренажер для рук, он позволяет пользователю развить бицепсы, трицепсы, дельтовидные мышцы, а так же малые мышцы предплечья.

Каждодневные упражнения

У каждого человека свое время привыкания к тренировкам. При каждодневных тренировках, уделите внимание своему самочувствию, особенно после выполнения упражнений. Вы можете чувствовать усталость, но не должны ощущать изнуренность. При первых занятиях, мышцы, на которые идет основная нагрузка, могут болеть, особенно на следующий день. Однако, вы не должны испытывать судорогу или сильные спазмы. Не зависимо от рекомендуемых тренировок, никогда не занимайтесь, если чувствуете себя плохо.

Для первых двух недель вам следует начать тренировки по 5-10 минут в день, на маленькой скорости. После первых двух недель, когда вы больше привыкните к нагрузкам, вы можете увеличить время тренировки до 15-20 минут. Также вы можете увеличивать и скорость, как только привыкните к тренажеру. Чем больше вы будете заниматься, тем больший результат увидите.



Упражнения для мышц ног

Поместите тренажер на антискользящем коврике. Поставьте стул перед тренажером. Удобно сядьте на стул и расположите тренажер напротив себя так, чтобы угол коленного сустава был не меньше 90 градусов. Вставьте ноги в ремни на педалях (Рекомендуется заниматься в кроссовках с резиновой подошвой). Отрегулируйте длину ремешка педали так, чтобы нога не выскальзывала (уделите этому особое внимание, если вы тренируетесь на босую ногу).

ВНИМАНИЕ!

Не становитесь на тренажер, занимайтесь только в положении сидя. Убедитесь, что стул не двигается и не скользит. Не садитесь на стул с колесиками.



Упражнения для мышц рук

Поставьте тренажер на стол. Поставьте стул перед тренажером. Сядьте на стул. Вставьте руки в ремни на педалях. Измените расстояние между тренажером и стулом, если вы обнаружили, что расстояние слишком маленькое или слишком большое. Ваши движения должны быть плавными.

*** пользователь должен сидеть в удобном кресле, чтобы руки могли легко дотягиваться до педалей без дискомфорта : гиперрастяжки и выпрямления локтевого сустава. Это может быть достигнуто путем увеличения высоты сиденья или путем перемещения устройства ближе к пользователю.

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 изделия фитнеса 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.

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. Растягивайтесь 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.

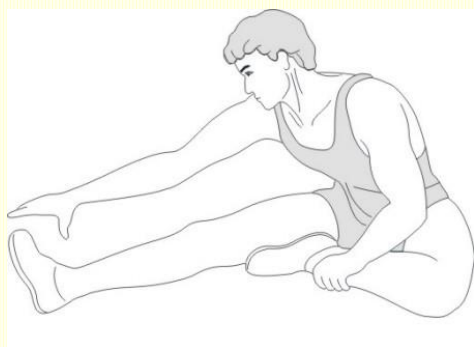
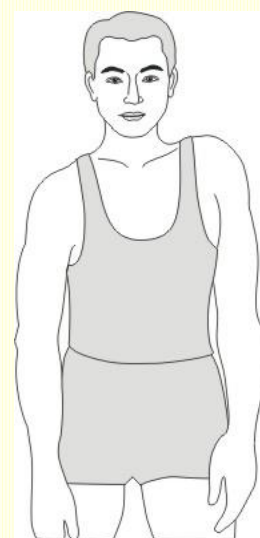


Наклоны головы

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.

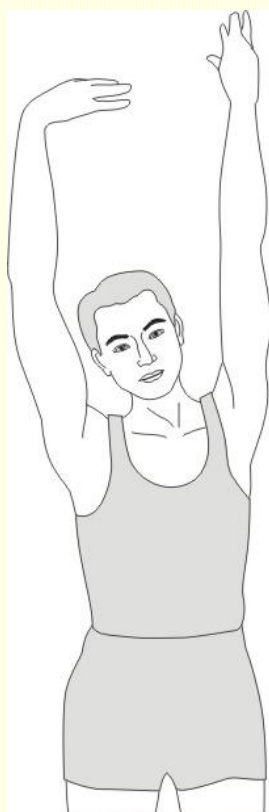
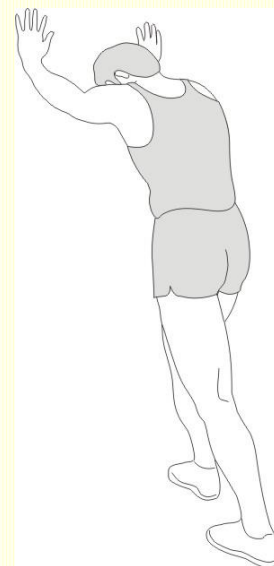


Растягивание подколенного сухожилия

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





HouseFit

ТРЕНАЖЁРЫ И АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ФИТНЕСА
WWW.HOUSEFIT.RU

ГАРАНТИЙНАЯ КАРТА

МОДЕЛЬ

СЕРИЙНЫЙ НОМЕР

ДАТА ВЫПУСКА/ПРОДАЖИ

ФАМИЛИЯ ПОКУПАТЕЛЯ

АДРЕС И ТЕЛ. ПОКУПАТЕЛЯ

М.П. ТОРГУЮЩЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ

ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И СБОРКА ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСУ:

HouseFit

ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

Продукция фирмы "House Fit" спроектирована на основе передовых технологий и изготовлена с применением высококачественных материалов.

Это гарантирует высокое качество продукции и удовлетворит все Ваши запросы в случае правильной установки и соблюдения правил эксплуатации.

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.

В случае обнаружения заводского дефекта в течение 18 месяцев со дня покупки продукции фирмы "House Fit", фирма-продавец обязуется безвозмездно устранить такой дефект.

ГАРАНТИЯ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНА В СЛУЧАЯХ:

1. Если обращение в ремонтную мастерскую произошло по истечении 18 месяцев со дня продажи.
2. Возникновения дефекта из-за неправильного использования продукции при сверхсильных нагрузках. (Максимальный вес пользователя 100 кг).
3. Возникновения дефекта при транспортировке или при вмешательстве.
4. Неправильной сборки, установки мини-компьютера, а также при неправильном подключении к электросети.
5. Использования продукции вне помещений, на открытом пространстве, в помещениях с повышенной влажностью и не по назначению.
6. Если дефект вызван случайной причиной (механическим воздействием, броском напряжения в электрической сети и т. д.).

ИЗДЕЛИЕ ДОЛЖНО ДОСТАВЛЯТЬСЯ В РЕМОНТНУЮ МАСТЕРСКУЮ ВЛАДЕЛЬЦЕМ.

Гарантийный ремонт должен производиться только в условиях мастерской фирмы-продавца.