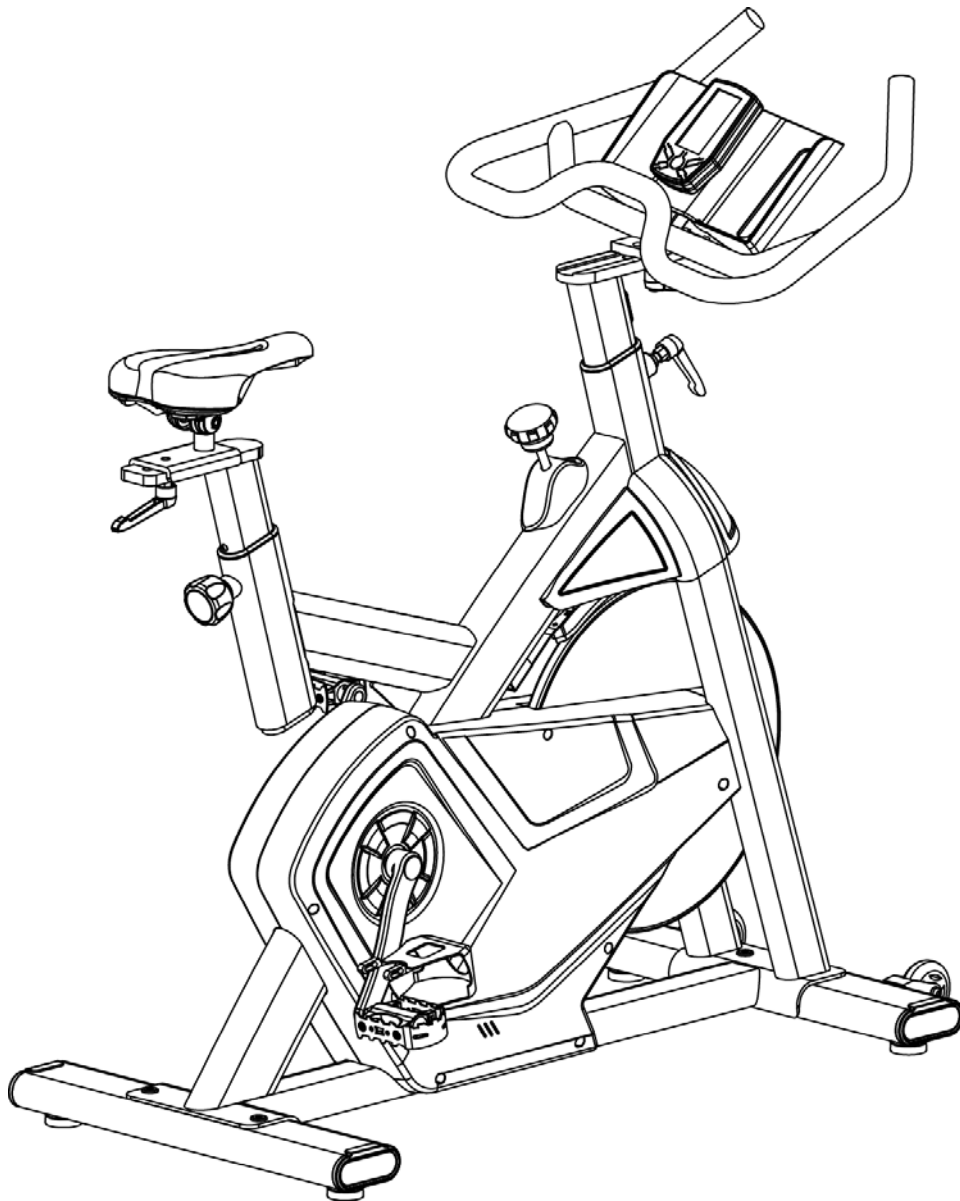


Руководство пользователя ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Артикул В-НВ-8285С

МОДЕЛЬ: HOUSEFIT



EAC

Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

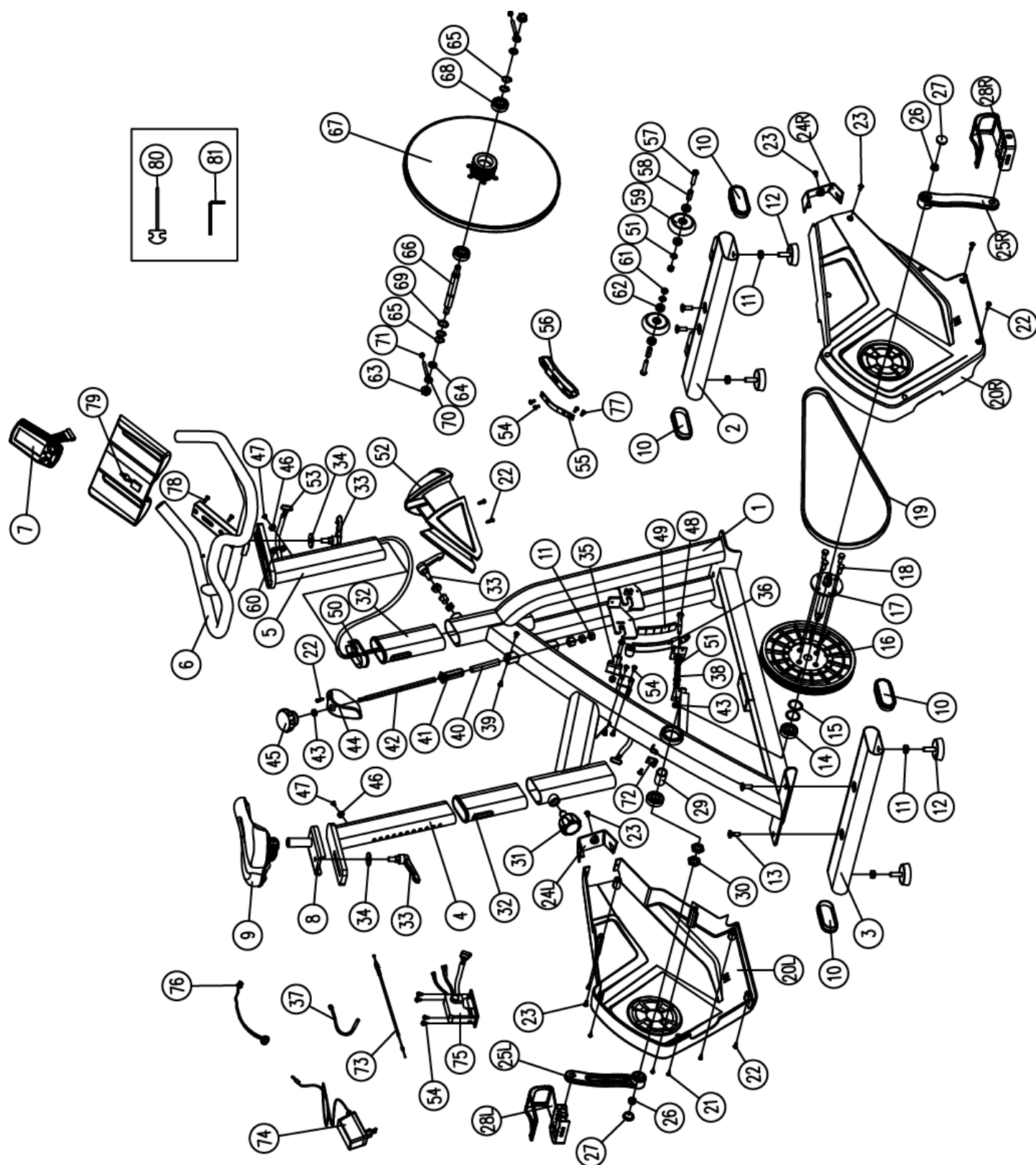
Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Меры безопасности – Прочтите инструкцию перед использованием!

1. Правильно соберите изделие, используя только оригинальные комплектующие, в соответствии с инструкцией по установке. Перед сборкой проверьте целостность упаковки и наличие всех деталей согласно приложенному списку.
2. Перед тренировкой убедитесь, что все крепления (винты, болты, штифты) надежно зафиксированы.
3. Устанавливайте велотренажер на сухую и ровную поверхность.
4. Чтобы избежать повреждений (царапин, пятен) на нижней части тренажера, подложите защитное покрытие (например, резиновый коврик или тонкую деревянную панель).
5. Перед началом тренировки убедитесь, что в радиусе 2 метров от тренажера нет посторонних предметов.
6. Для сборки и ремонта используйте только прилагаемые или подходящие инструменты. После тренировки вытирайте пот с тренажера, чтобы предотвратить коррозию.
7. Неправильное использование и чрезмерные нагрузки могут нанести вред здоровью. Занимайтесь по плану, составленному квалифицированным специалистом. Он поможет подобрать правильную технику упражнений, поставить цели и скорректировать питание. Не тренируйтесь сразу после еды. Этот велотренажер предназначен только для рекреационных целей, а не для реабилитации или медицинского применения.
8. Используйте тренажер только в исправном состоянии. Для обслуживания применяйте только оригинальные запчасти.
9. При регулировке убедитесь, что новое положение безопасно. Выбирайте наиболее удобную и устойчивую настройку.
10. Тренажер рассчитан на одного человека – не допускается одновременное использование несколькими людьми.
11. Во время тренировки надевайте спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком длинной или свободной, чтобы не зацепиться. Обувь должна быть удобной, с нескользящей подошвой.
12. При плохом самочувствии немедленно прекратите тренировку и при необходимости обратитесь к врачу.
13. Этот тренажер – не игрушка! Держите детей подальше от него во избежание травм. Использовать его можно только для тренировок.
14. Дети и люди с ограниченными возможностями могут пользоваться тренажером только под присмотром взрослых или здоровых людей. Необходимо исключить возможность использования тренажера ребенком без контроля.
15. Следите, чтобы во время тренировки рядом не находились другие люди – их конечности не должны соприкасаться с тренажером.
16. Для защиты окружающей среды утилизируйте упаковку и батареи только в специальные контейнеры или пункты сбора отходов.
17. Максимальный вес пользователя: 150 кг.

Схема в разборе



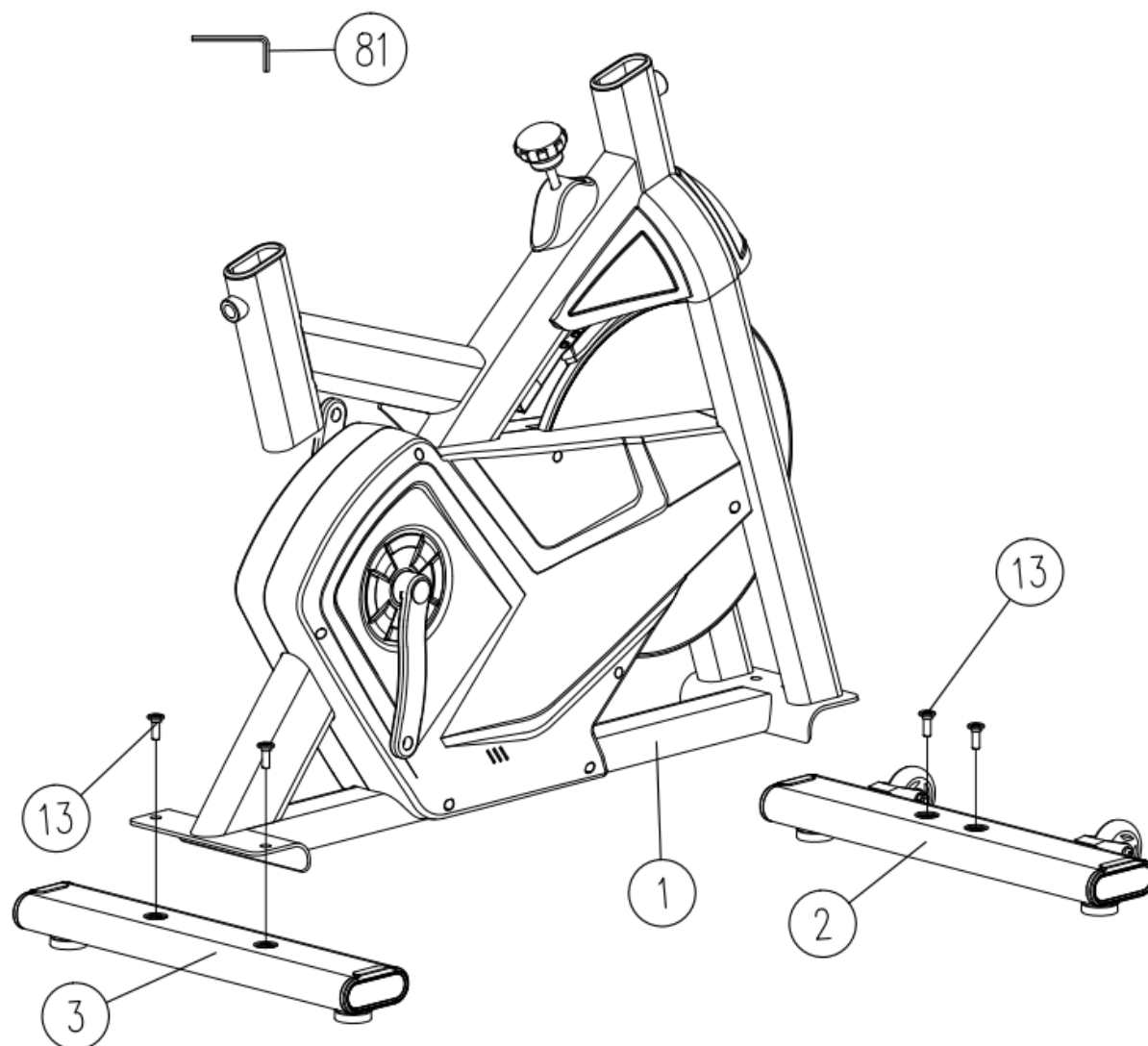
Список деталей

№	Описание	Количество
1	Основная рама	1 PC
2	Передняя труба	1 PC
3	Задняя труба	1 PC
4	Подседельная труба	1 PC
5	Стойка руля	1 PC
6	Руль	1 PC
7	Компьютер	1 PC
8	Направляющая	1 PC
9	Сиденье	1 PC
10	Заглушка	4 PCS
11	Шестигранная гайка M10	6 PC
12	Подножка	4 PCS
13	Ступенчатый винт	4 PCS
14	Подшипник	2 PCS
15	Плоская шайба ф20	3 PCS
16	Ременной шкив	1 PC
17	Регулируемое нагрузочное крепление	1 PC
18	Шестигранный винт	4 PCS
19	Ремень	1 PC
20	Кожух цепной передачи (R+L)	1 SET
21	Саморез	4 PCS
22	Винт	7 PCS
23	Винт M5*10L	4 PCS
24	Декоративная накладка (R+L)	1 SET
25	Шатун (R+L)	1 SET
26	Фланцевая гайка M10	4 PCS
27	Заглушка коленвала	2 PCS
28	Педаль (L+R)	1 SET

29	Труба	1 PC
30	Шестигранная гайка	2 PCS
31	Рукоятка	1 PC
32	Хомут трубчатый	2 PCS
33	L-рукоятка	3 PCS
34	Плоская шайба ф10	2 PCS
35	Держатель магнитной стальной рамы	1 PC
36	Магнитная стальная рама	1 PC
37	Кабель	1 PC
38	Ограничительная пружина	1 PC
39	Винт М5*6L	2 PCS
40	Ограничительный подшипник тормоза	1 PC
41	Подшипник тормоза из нейлона	1 PC
42	Тормозной шток	1 PC
43	Шестигранная гайка М8	3 PCS
44	Накладка крышки тормоза	1 PC
45	Ручка тормоза	1 PC
46	Ограничительный подшипник	2 PCS
47	Винт М4.2	2 PCS
48	Шестигранный винт М8	1 PC
49	Мощные магниты	10 PCS
50	Эллиптическая заглушка плоской трубы	1 PC
51	Плоская шайба	4 PCS
52	Крышка маховика	1 PC
53	Кабель	1 PC
54	Винт М5	11 PCS
55	Тормозной штифт	1 PC
56	Тормозная колодка	1 PC
57	Винт М8	3 PCS
58	Пластиковая втулка	2 PCS
59	Маховик из полиуретана, подвижный	2 PCS

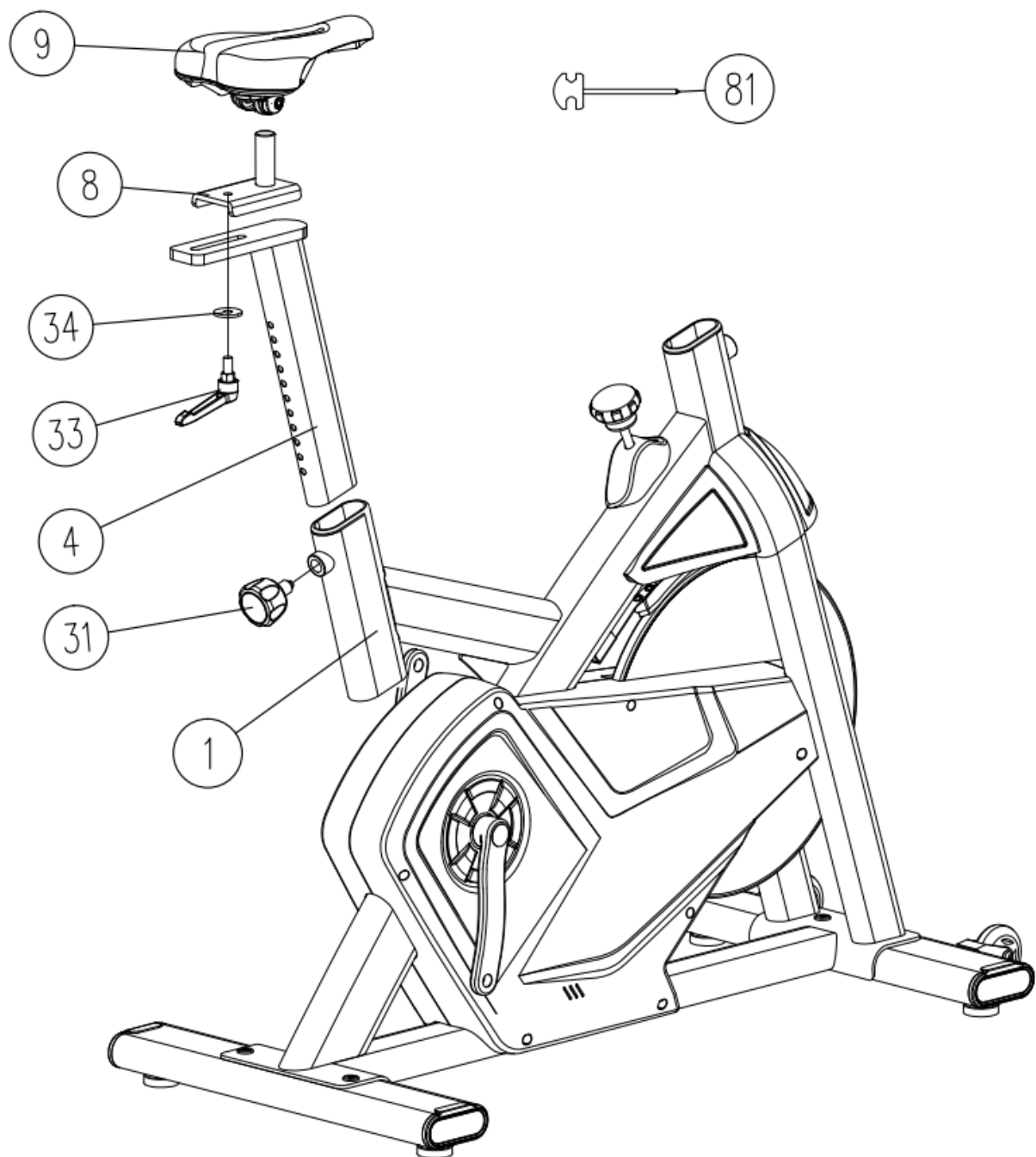
60	Разъем кабеля	1 PC
61	Нейлоновый колпачок М8	3 PCS
62	Пластиковый подшипник	4 PCS
63	Фланцевая гайка М12	2 PCS
64	Плоская шайба	2 PCS
65	Кольцо	4 PCS
66	Вал маховика	1 PC
67	Маховик	1 PC
68	Подшипник	2 PCS
69	Гофрированная прокладка	3 PCS
70	Регулятор	2 PCS
71	Нейлоновый колпачок М6	2 PCS
72	С-образная защелка	1 PC
73	Кабель	1 PC
74	Адаптер	2 PCS
75	Электродвигатель	1 PC
76	Кабель постоянного тока	1 PC
77	Шестигранный винт	2 PCS
78	Винт	6 PCS
79	Крепление для экрана	1 PC
80	Гаечный ключ с загнутым концом	1 PC
81	Шестигранный ключ	1 PC

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



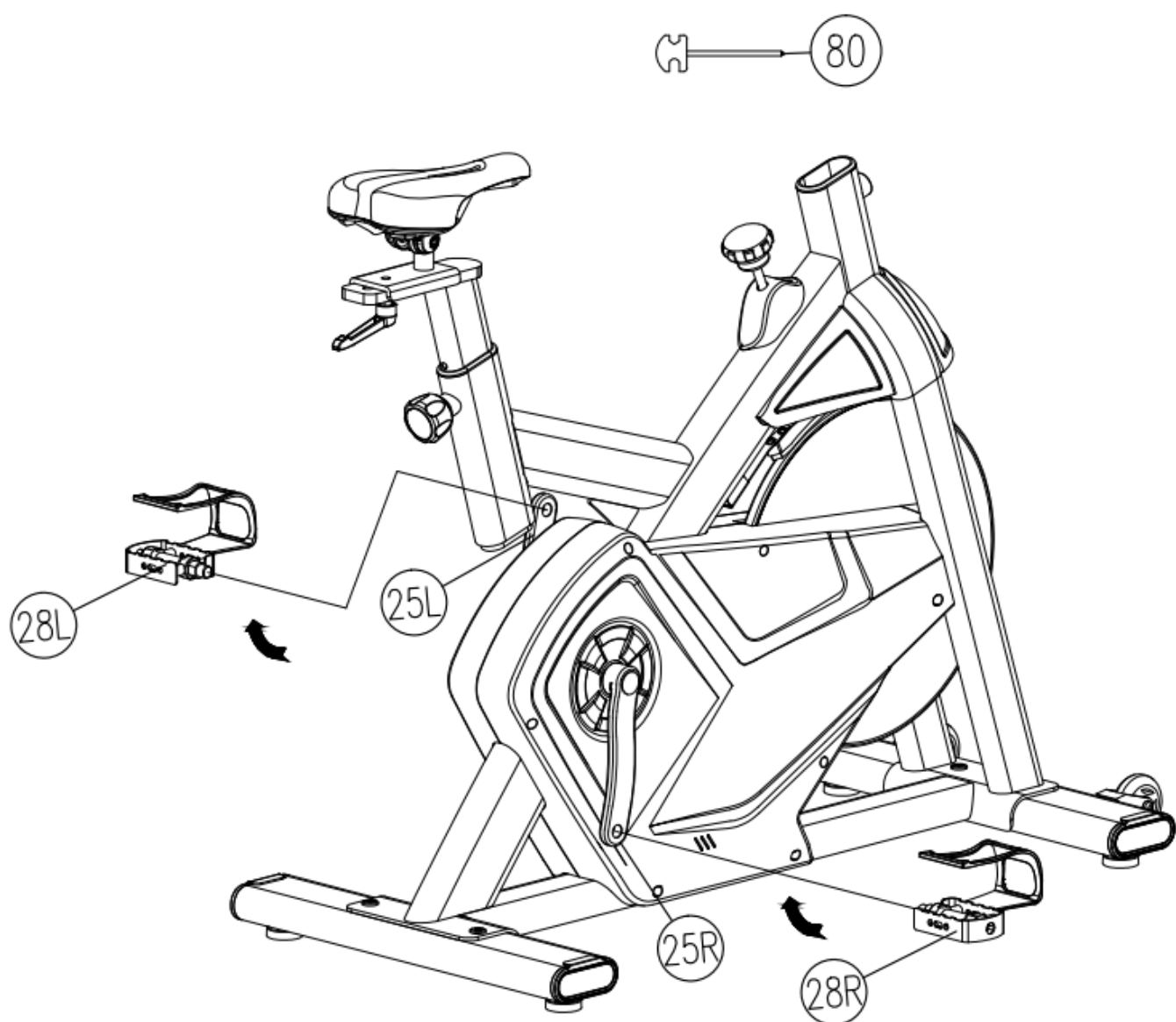
ЭТАП 1

Присоедините заднюю трубу (3) к основной раме (1). Используйте два комплекта ступенчатого винта (13). Затяните с помощью шестигранного ключа (83). Установите переднюю трубу (2) на основную раму аналогично задней трубе.



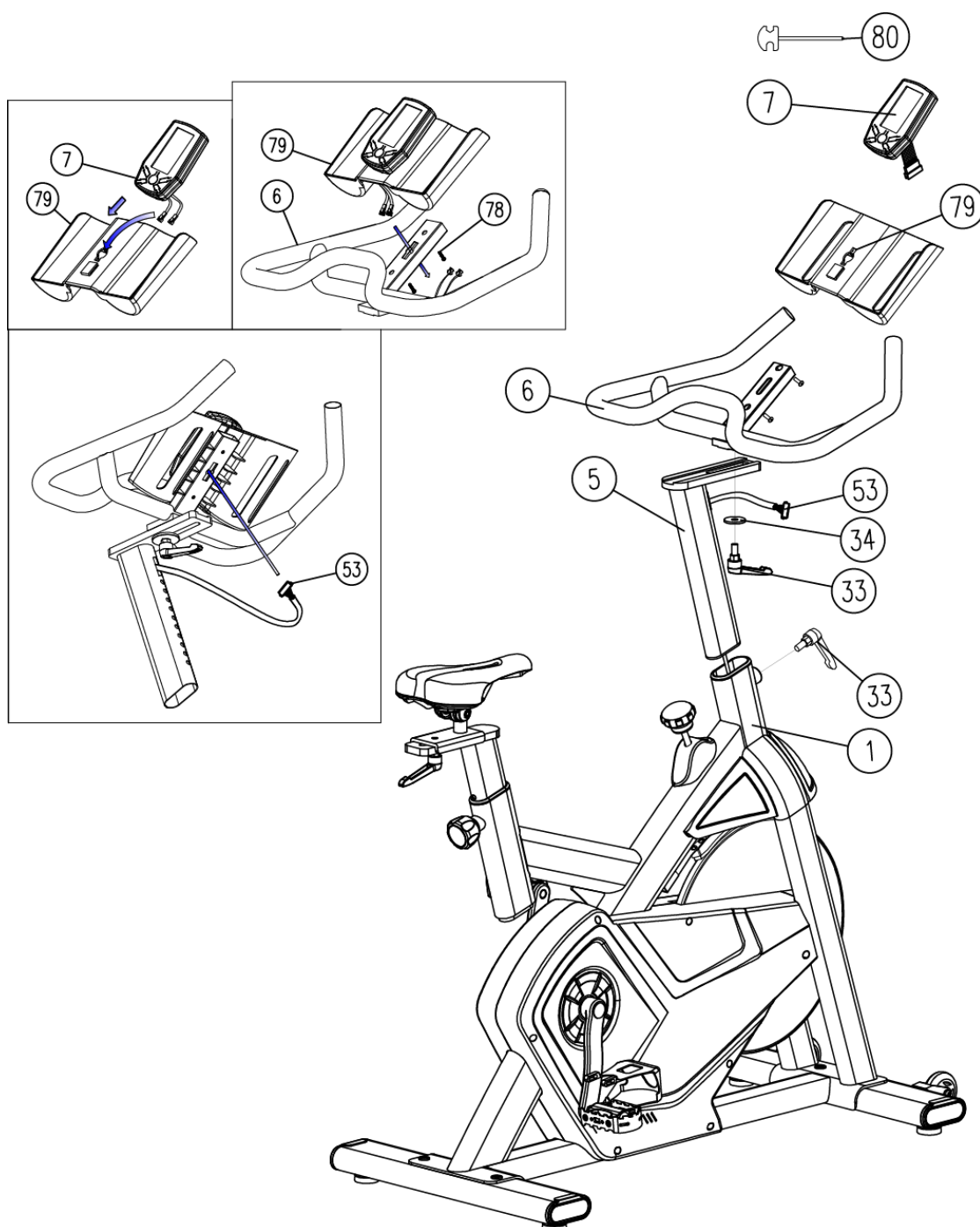
ЭТАП 2

Вставьте подседельный штифт (4) в основную раму и отрегулируйте высоту с помощью рукоятки (31). Прикрепите направляющую (8) к подседельному штифту с помощью шайбы (34) и L-образной ручки (33). Установите сиденье (9) на направляющую (8) и зафиксируйте его с помощью ключа (82). Закрепите держатель для бутылки (81) на раме винтом (82) с помощью ключа (81).



ЭТАП 3

Педали (28L и 28R) промаркированы буквами "L" и "R" - левая и правая. Подсоедините их к соответствующим шатунам (25L и 25R) с помощью ключа (82). Правый шатун находится с правой стороны велотренажера, когда вы сидите на нем. Обратите внимание, что правая педаль должна вкручиваться по часовой стрелке, а левая педаль - против часовой стрелки.



ЭТАП 4

Закрепите держатель для экрана (79) на руле (6). Установите компьютер (7) в держатель для экрана с помощью винтов (78), используя торцевой ключ (82). Закрепите руль на стойке руля (5) с помощью шайбы (34) и L-образной ручки (33), затем установите руль на основную раму с помощью L-образной ручки (33). Подключите датчик (53) к разъему датчика на компьютере. Теперь ваш тренажер готов к использованию.

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование велотренажёра принесёт вам целый ряд преимуществ, улучшит физическую форму, подтянет мышцы, а в сочетании с низкокалорийной диетой поможет снизить вес.

1. Фаза разминки

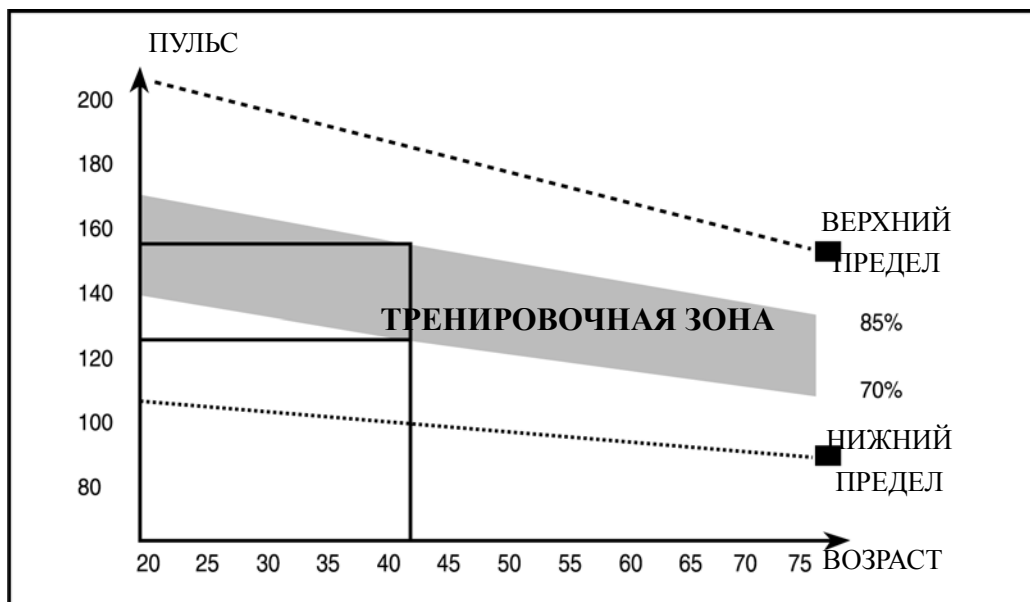
Этот этап помогает разогнать кровообращение и подготовить мышцы к работе, а также снижает риск судорог и травм. Выполните несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Удерживайте каждую растяжку около 30 секунд. Не допускайте резких движений и не перенапрягайтесь — если чувствуете боль, НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ.



2. Фаза выполнения упражнения

Это этап, где вы прикладываете усилия. При регулярных занятиях мышцы ног станут более гибкими и сильными. Работайте в комфортном темпе, но сохраняйте стабильный ритм на протяжении всей тренировки.

Интенсивность должна быть достаточной, чтобы участить пульс до целевой зоны (см. график ниже).



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя большинство людей начинают примерно с 15-20 минут.

3. Фаза заминки

Эта фаза нужна, чтобы ваша сердечно-сосудистая система и мышцы постепенно успокоились. Повторите упражнения из разминки, например, снизьте темп и продолжайте около 5 минут. Упражнения на растяжку следует повторить снова, помня о том, что нельзя форсировать или делать резкие движения при растяжении. По мере роста вашей физической формы вам может потребоваться тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется тренироваться как минимум три раза в неделю и, по возможности, равномерно распределять тренировки в течение недели.

4. Поиск неисправностей

1. Если вы не видите цифры, отображаемые на вашем компьютере, убедитесь, что все подключения выполнены правильно.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Чтобы подтянуть мышцы во время занятий на велотренажере, вам нужно установить достаточно высокое сопротивление. Это создаст большую нагрузку на мышцы ног и может сократить продолжительность тренировки по сравнению с вашими обычными занятиями.

Если вы также стремитесь улучшить общую физическую форму, необходимо скорректировать программу тренировок. Разминку и заминку следует выполнять в обычном режиме, но ближе к концу основной фазы упражнения увеличьте

сопротивление, заставив мышцы ног работать интенсивнее. При этом вам придется снизить скорость, чтобы сохранить частоту сердечных сокращений в целевой зоне.

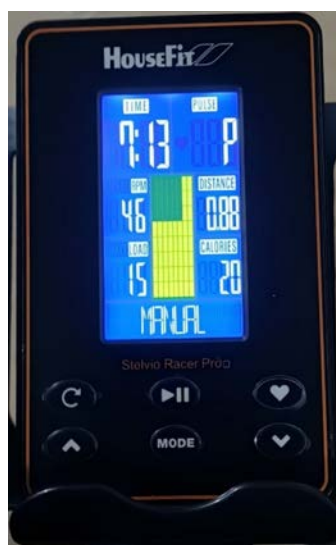
СБРОС ВЕСА

Главный фактор здесь — уровень ваших усилий. Чем интенсивнее и дольше вы работаете, тем больше калорий сжигаете. По сути, это то же самое, что и тренировка для улучшения физической формы, разница лишь в поставленной цели.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Высоту сиденья можно отрегулировать, сняв фиксирующую рукоятку и подняв или опустив сиденье. На подседельном штыре имеются отверстия, позволяющие установить разную высоту. После выбора нужной высоты установите рукоятку обратно и затяните ее. Рукоятка натяжения позволяет изменять сопротивление педалей. Высокое сопротивление усложняет вращение педалей, низкое — облегчает. Для оптимальной настройки изменяйте уровень сопротивления непосредственно во время тренировки.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ



АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ:

Монитор автоматически активируется, если тренажер находится в движении или при нажатии любой кнопки (ENTER, START/STOP). Если тренировка не продолжается более 256 секунд, монитор отключится.

Функции дисплея:

ПОКАЗАТЕЛЬ	ОПИСАНИЕ
TIME	ОТСЧЕТ ВПЕРЕД - Без предустановленной цели. Время отсчитывается от 00:00 до максимум 99:59 с шагом 1 минута. ОТСЧЕТ НАЗАД - При тренировке с предустановленным временем, время будет отсчитываться от заданного значения до 00:00. Шаг изменения предустановки (увеличение/уменьшение) - 1 минута в диапазоне от 00:00 до 99:00.
SPEED	Отображает текущую скорость тренировки. Максимальная скорость — 99,9 км/ч или миль/ч.
RPM	Отображает количество оборотов в минуту (RPM). Диапазон от 0 до 999.
DISTANCE	Суммирует общее расстояние от 0,00 до 99,99 км или миль. Пользователь может установить целевое расстояние с помощью кнопок UP/DOWN. Шаг изменения — 0,1 км или мили в диапазоне от 0,00 до 99,90.
CALORIES	Отображает расход калорий во время тренировки (от 0 до 9999 калорий). <i>(Данные являются ориентировочными для сравнения тренировок и не могут использоваться в медицинских целях.)</i>
PULSE	Пользователь может установить целевой пульс (от 30 до 230). При превышении заданного значения раздастся звуковой сигнал.
WATTS	Отображает текущую мощность в ваттах (диапазон: 0–999).
MANUAL	Ручной режим тренировки
BEGINNER	4 ПРОГРАММЫ на выбор.
ADVANCE	4 ПРОГРАММЫ на выбор.
SPORTY	4 ПРОГРАММЫ на выбор.
CARDIO	Режим тренировки с целевым пульсом.
WATT PROGRAM	Режим тренировки с постоянной мощностью (WATT).

Функции кнопок:

НАИМЕНОВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
Up (Encoder)	Увеличение уровня сопротивления. Выбор настроек.
Down (Encoder)	Уменьшение уровня сопротивления. Выбор настроек.
Mode / Enter	Подтверждение настроек или выбора
Reset	Возврат в главное меню во время предустановленной тренировки или в режиме остановки.
Start/ Stop	Начать/остановить тренировку
Recovery	Проверить восстановление пульса

ЭКСПЛУАТАЦИЯ:

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Подключите блок питания, компьютер включится и отобразит все сегменты ЖК-дисплея на 2 секунды

(Рисунок 1).

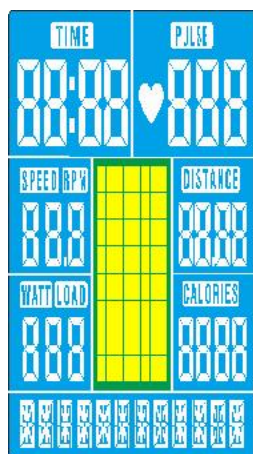


Рисунок 1

ВЫБОР РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

Используйте UP или DOWN (Encoder) для выбора режима:

Manual (Рисунок 2) → Beginner (Рисунок 3) → Advance (Рисунок 4) → Sporty (Рисунок 5) → Cardio (Рисунок 6) → Watt (Рисунок 7)

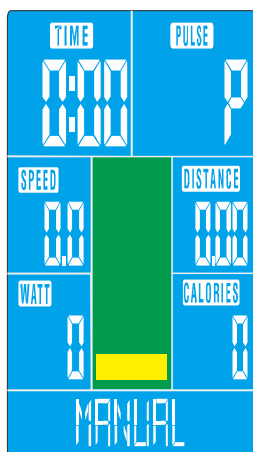


Рисунок 2

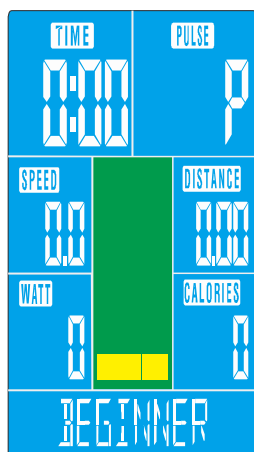


Рисунок 3

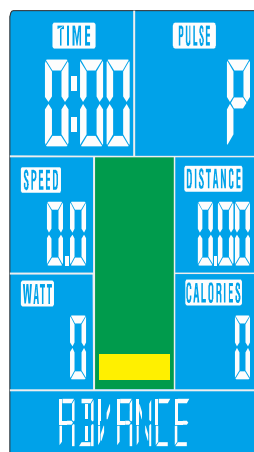


Рисунок 4

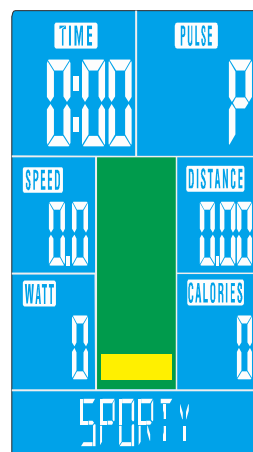


Рисунок 5

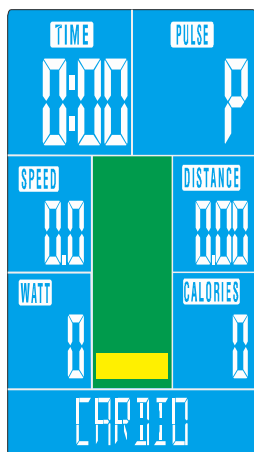


Рисунок 6

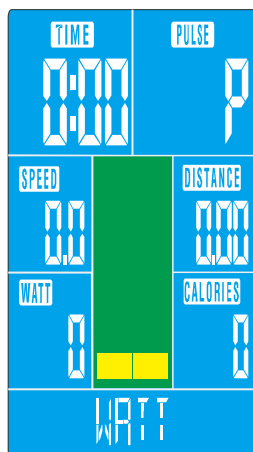


Рисунок 7

Режим Manual

Нажмите START в главном меню для начала тренировки в ручном режиме.

1. Используйте UP или DOWN (Encoder) для выбора программы тренировки, выберите Manual и нажмите MODE / ENTER для входа.
2. Используйте UP или DOWN (Encoder) для установки TIME (Рисунок 8), DISTANCE (Рисунок 9), CALORIES (Рисунок 10), PULSE (Рисунок 11) и нажмите MODE / ENTER для подтверждения.
3. Нажмите START/STOP для начала тренировки. Используйте UP или DOWN (Encoder) для регулировки уровня нагрузки. Уровень нагрузки отображается в окне WATT. Если регулировка не выполняется в течение 3 сек., дисплей переключится на отображение WATT.
4. Нажмите START/STOP для паузы. Нажмите RESET для возврата в главное меню.

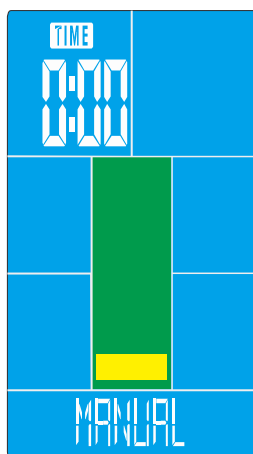


Рисунок 8

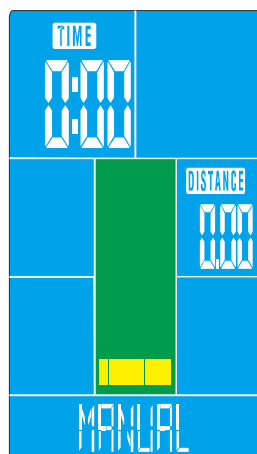


Рисунок 9



Рисунок 10

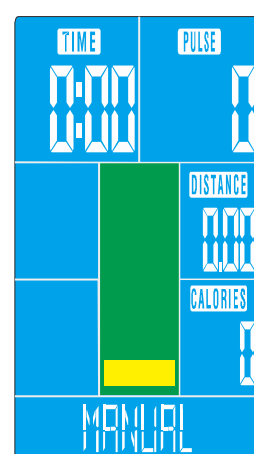


Рисунок 11

Режим Beginner

1. Используйте UP или DOWN (Encoder) для выбора программы тренировки, выберите режим MODE / ENTER для подтверждения.
2. Используйте UP или DOWN (Encoder) для выбора программы Beginner 1~4 (Рисунок 12) и нажмите MODE / ENTER для подтверждения.
3. Используйте UP или DOWN (Encoder) для установки TIME.
4. Нажмите START/STOP для начала тренировки. Регулируйте уровень нагрузки кнопками UP или DOWN (Encoder)
5. Нажмите START/STOP для паузы. Нажмите RESET для возврата в главное меню.

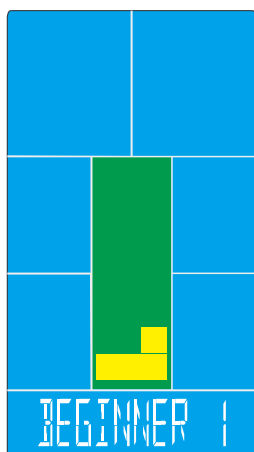


Рисунок 12

Режим Advance

1. Используйте UP или DOWN (Encoder) для выбора программы тренировки, выберите режим Advance и нажмите MODE / ENTER для подтверждения.
2. Используйте UP или DOWN (Encoder) для выбора программы Advance 1~4 (Рисунок 13) и нажмите MODE / ENTER для подтверждения.
3. Используйте UP или DOWN (Encoder) для установки TIME.
4. Нажмите START/STOP для начала тренировки. Регулируйте уровень нагрузки кнопками UP или DOWN (Encoder).
5. Нажмите START/STOP для паузы. Нажмите RESET для возврата в главное меню.

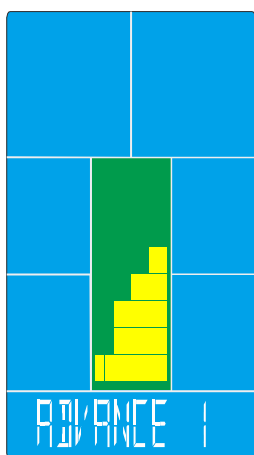


Рисунок 13

Режим Sporty

1. Используйте UP или DOWN (Encoder) для выбора программы тренировки, выберите режим Sporty и нажмите MODE / ENTER для подтверждения.
2. Используйте UP или DOWN (Encoder) для выбора программы Sporty 1~4 (Рисунок 14) и нажмите MODE / ENTER для подтверждения.
3. Используйте UP или DOWN (Encoder) для установки TIME.
4. Нажмите START/STOP для начала тренировки. Регулируйте уровень нагрузки кнопками UP или DOWN (Encoder).
5. Нажмите START/STOP для паузы. Нажмите RESET для возврата в главное меню.

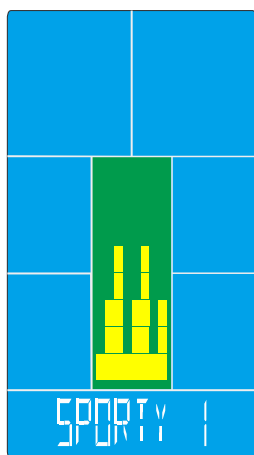


Рисунок 14

Режим Cardio

1. Используйте UP или DOWN (Encoder) для выбора программы тренировки, выберите Cardio и нажмите MODE / ENTER для подтверждения.
2. Используйте UP или DOWN (Encoder) для установки Age (Рисунок 15).
3. Используйте UP или DOWN (Encoder) для выбора 55% (Рисунок 16), 75%, 90% или TAG (Целевой пульс) (по умолчанию: 100).
4. Используйте UP или DOWN (Encoder) для установки TIME.
5. Нажмите START/STOP для начала/остановки тренировки. Нажмите RESET для возврата в главное меню.

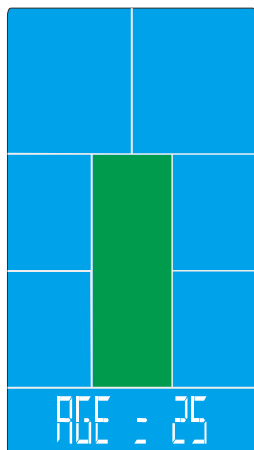


Рисунок 15

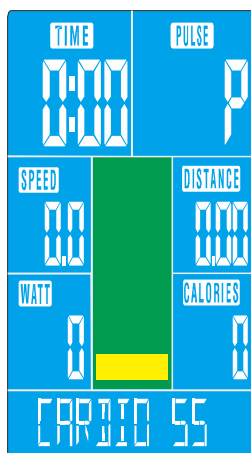


Рисунок 16

Режим Watt

1. Используйте UP или DOWN (Encoder) для выбора программы тренировки, выберите WATT и нажмите MODE / ENTER для подтверждения.
2. Используйте UP или DOWN (Encoder) для установки целевого значения WATT. (по умолчанию: 120, Рисунок 17)
3. Используйте UP или DOWN (Encoder) для установки TIME.
4. Нажмите START/STOP для начала тренировки. Регулируйте уровень Watt кнопками UP или DOWN (Encoder).
5. Нажмите START/STOP для паузы. Нажмите RESET для возврата в главное меню.

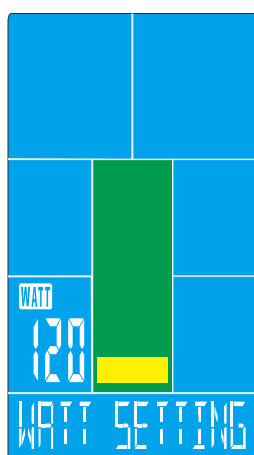


Рисунок 17

Режим RECOVERY

После выполнения упражнений в течение некоторого времени продолжайте держаться за рукоятки или используйте нагрудный датчик и нажмите кнопку RECOVERY. Все функции дисплея остановятся, кроме "TIME", который начнет обратный отсчет от 00:60 до 00:00 (Рисунок 18). На экране отобразится статус восстановления вашего пульса с показателями от F1 до F6, где F1 - наилучший, F6 - наихудший (Рисунок 19). Вы можете продолжать тренировку для улучшения показателей восстановления пульса. (Для возврата к основному дисплею нажмите кнопку RECOVERY еще раз.)

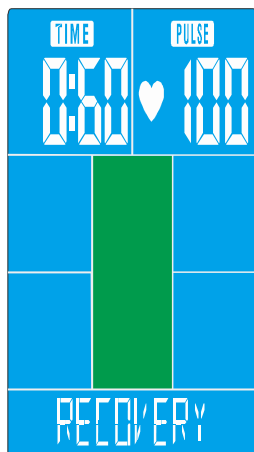


Рисунок 18

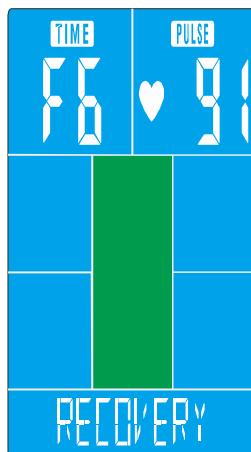


Рисунок 19

Примечания:

1. Через 4 минуты без вращения педалей или отсутствия сигнала пульса консоль перейдет в энергосберегающий режим. Нажатие любой кнопки выведет консоль из этого режима.
2. При некорректной работе компьютера отключите адаптер от сети и подключите его снова.