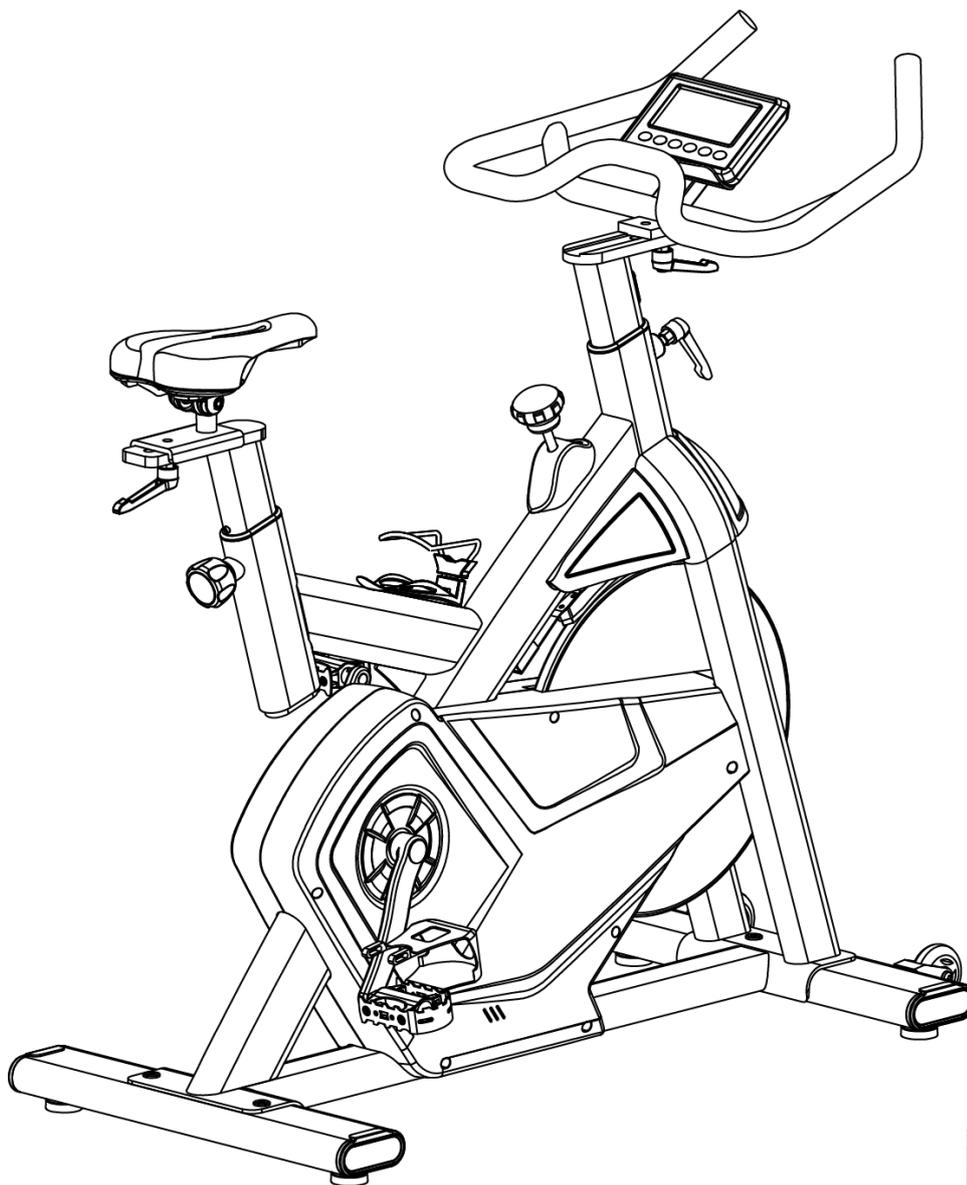


Руководство пользователя

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Артикул В-НВ-8285СВ

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.

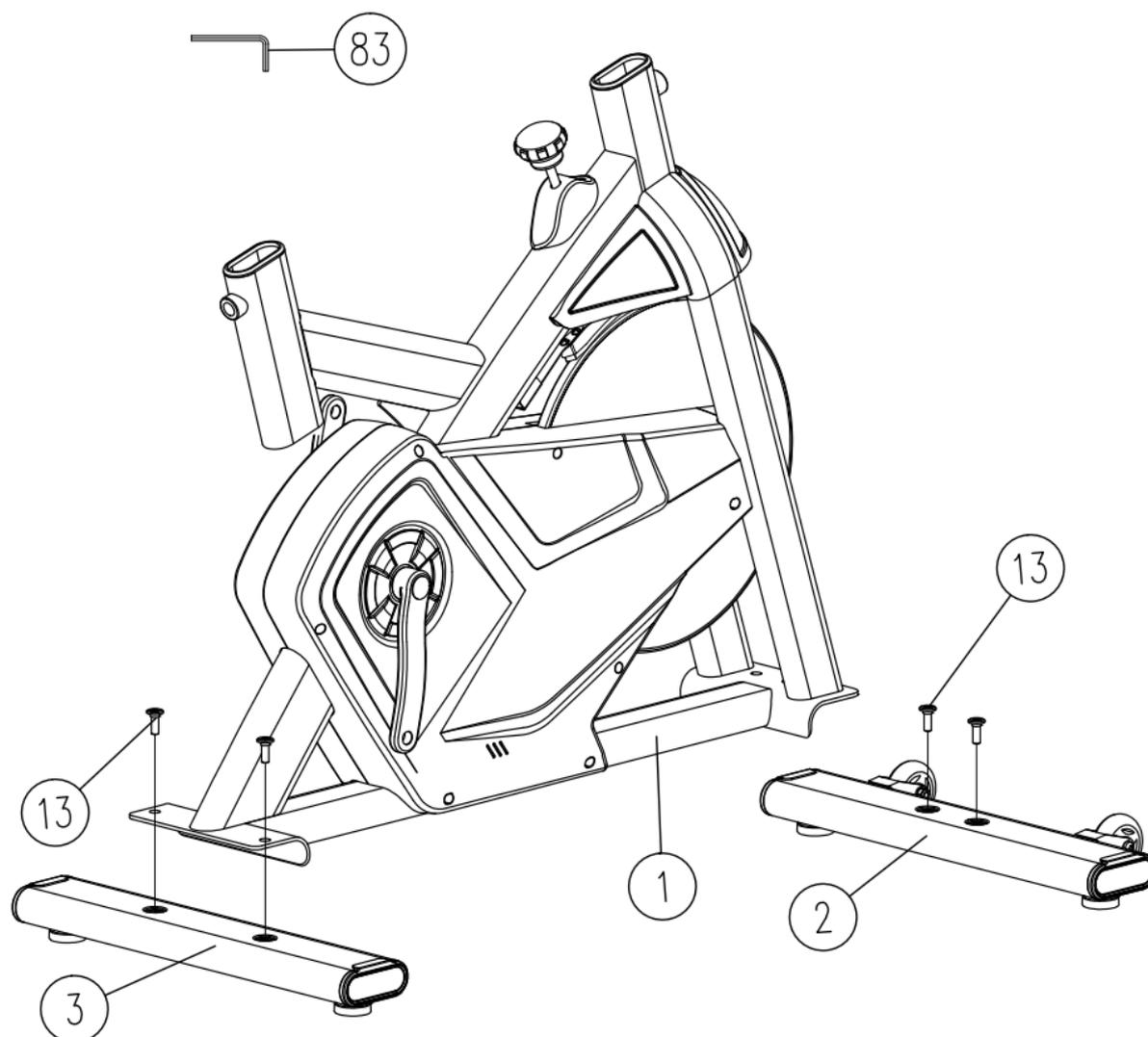
Список деталей

№	Описание	Количество
1	Основная рама	1
2	Передняя труба	1
3	Задняя труба	1
4	Подседельная труба	1
5	Стойка руля	1
6	Руль	1
7	Компьютер	1
8	Направляющая	1
9	Сиденье	1
10	Заглушка	4
11	Шестигранная гайка М10	6
12	Подножка	4
13	Ступенчатый винт	4
14	Подшипник	2
15	Плоская шайба φ20	3
16	Ременной шкив	1
17	Регулируемое нагрузочное крепление	1
18	Шестигранный винт	4
19	Ремень	1
20	Кожух цепной передачи (R+L)	1
21	Саморез	4
22	Винт	7
23	Винт М5*10L	4
24	Декоративная накладка (R+L)	1
25	Шатун(R+L)	1
26	Фланцевая гайка М10	4
27	Заглушка коленвала	2
28	Педаль (L+R)	1

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

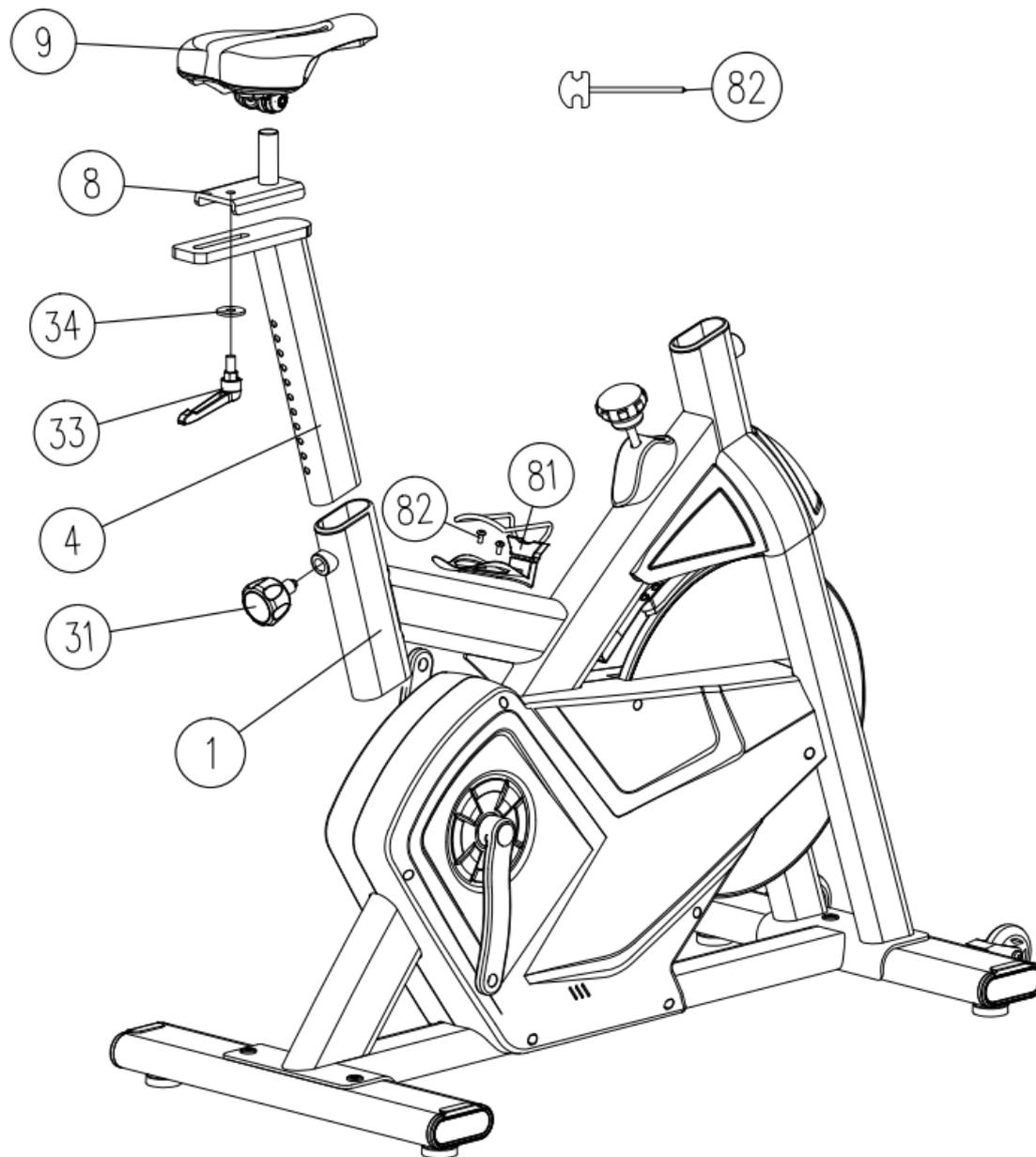
60	Разъем кабеля	1
61	Нейлоновый колпачок М8	3
62	Пластиковый подшипник	4
63	Фланцевая гайка М12	2
64	Плоская шайба	2
65	Кольцо	4
66	Вал маховика	1
67	Маховик	1
68	Подшипник	2
69	Гофрированная прокладка	3
70	Регулятор	2
71	Нейлоновый колпачок М6	2
72	С-образная защелка	1
73	Кабель	1
74	Адаптер	2
75	Электродвигатель	1
76	Кабель постоянного тока	1
77	Шестигранный винт	2
78	Винт	6
79	Крепление для экрана	1
80	Держатель для бутылки	1
81	Винт М5	2
82	Гаечный ключ с загнутым концом	1
83	Шестигранный ключ	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



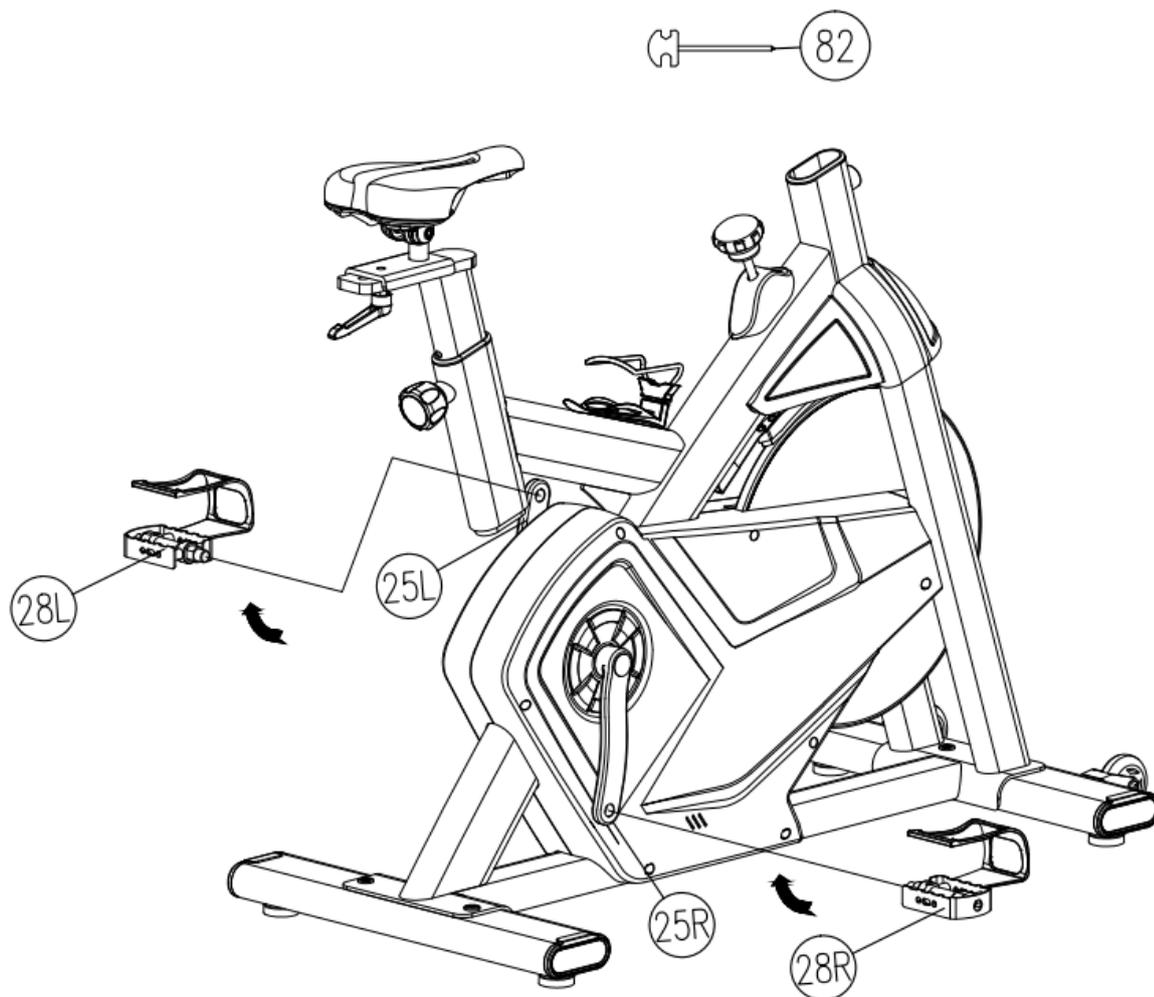
ЭТАП 1

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.



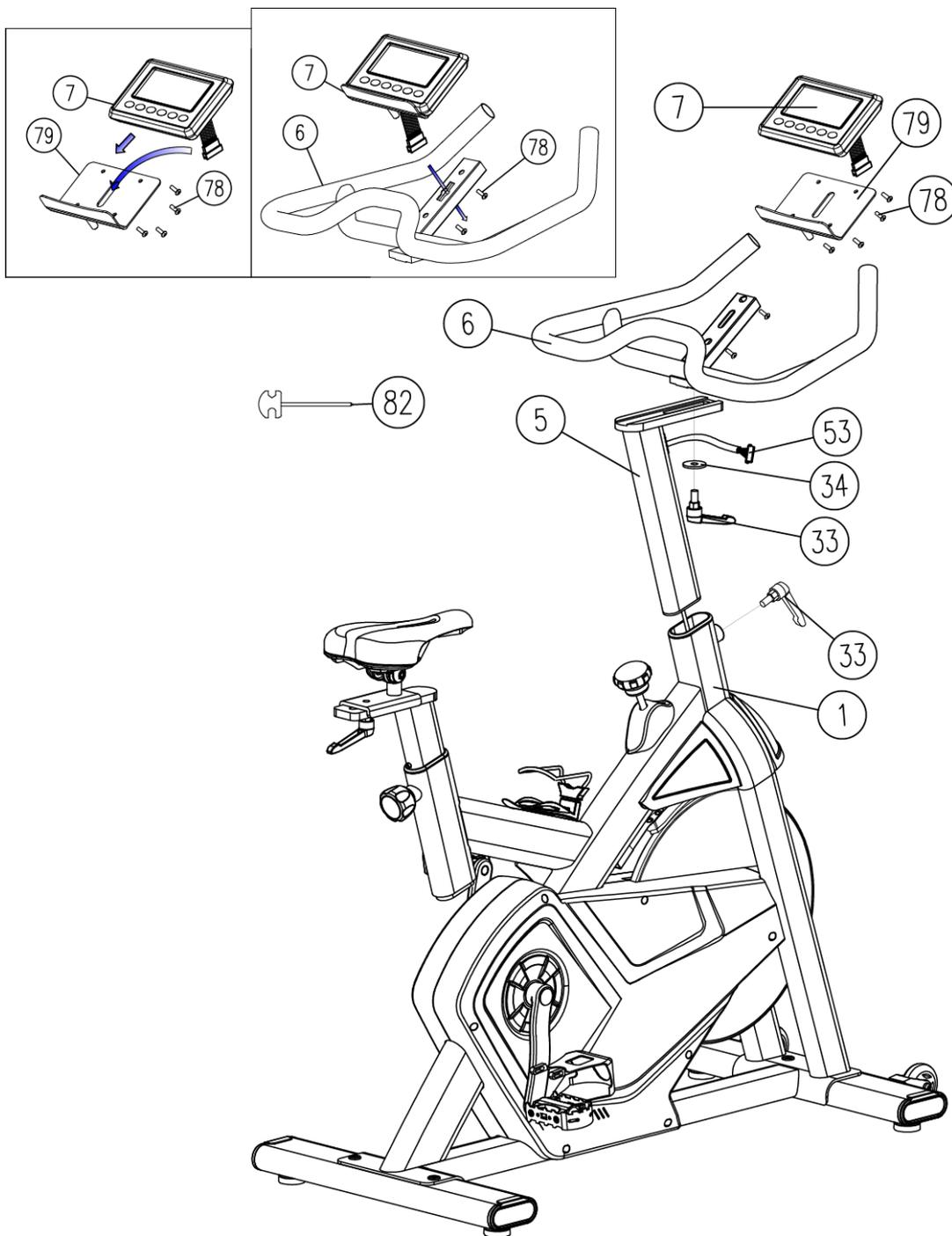
ЭТАП 2

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 разьему датчика на компьютере. Теперь ваш тренажер готов к использованию.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

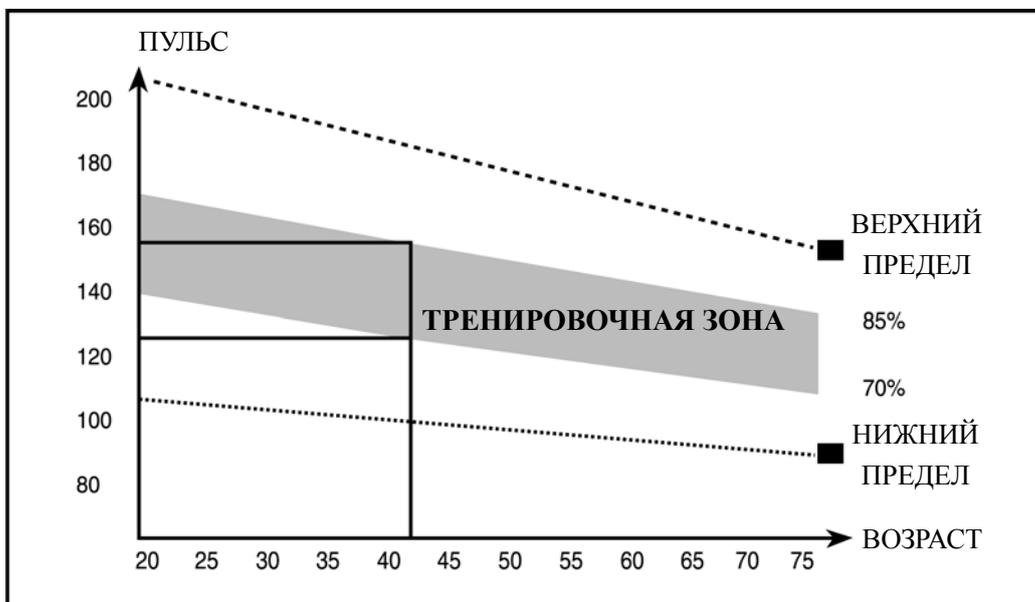
1. Фаза разминки

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.

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

ЭКРАН	ОПИСАНИЕ
TIME	Время отображается во время выполнения упражнения. Диапазон: 0:00 ~ 99:59
SPEED	Скорость отображается во время выполнения упражнения. Диапазон: 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	Дистанция отображается во время выполнения упражнения. Диапазон: 0:00 ~ 99:59
CALORIES	Сжигаемые калории отображаются во время выполнения упражнения. Диапазон: 0–999
PULSE	Отображается текущий пульс (уд/мин) во время тренировки. При превышении установленного целевого значения пульса активируется сигнал
RPM	Отображается текущая скорость вращения педалей. Диапазон: 0–999
WATT	Энергопотребление во время тренировки Контроллер тренажера автоматически поддерживает заданный уровень мощности (диапазон 0-350)
MANUAL	Тренировка в ручном режиме
PROGRAM	Выбор программы: новичок, продвинутый, спортивный
CARDIO	Режим тренировки по целевому пульсу

ФУНКЦИИ КНОПОК

КНОПКА	ОПИСАНИЕ
Up	Увеличение уровня сопротивления. Выбор настроек.
Down	Увеличение уровня сопротивления. Выбор настроек.
Mode	Подтверждение настроек и выбора.
Reset	Удерживайте кнопку в течение 2 секунд, компьютер перезагрузится и начнет работу с пользовательскими настройками. Вернуться в главное меню во время предустановки значения тренировки или в режиме остановки.
Start/ Stop	Начать или остановить упражнение
Recovery	Тест восстановления пульса
Body fat	Тест процента жира и ИМТ

ЭКСПЛУАТАЦИЯ:

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Подключите блок питания, компьютер включится и отобразит все сегменты на ЖК-дисплее на 2 секунды. Через 4 минуты без вращения педалей или сигнала пульса консоль перейдет в режим энергосбережения. Нажатие любой кнопки может активировать консоль.



ВЫБОР УПРАЖНЕНИЯ

Нажимайте UP и Down для выбора упражнения Ручной режим → Новичок → Продвинутый → Спортивный → Кардио → Энергопотребление

Ручной режим

Нажмите START в главном меню, чтобы начать тренировку в ручном режиме



Нажмите UP и DOWN, чтобы выбрать ручной режим, выберите и нажмите Mode для подтверждения выбора.

Нажмите UP и DOWN, чтобы установить TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE и нажмите MODE, чтобы подтвердить.

Нажмите START/STOP, чтобы начать упражнение. Нажимайте UP или DOWN для регулировки уровня нагрузки.

Нажмите START/STOP, чтобы остановить тренировку. Нажимайте RESET для возврата в главное меню.

Режим новичка



Нажмите UP или DOWN, чтобы выбрать Beginner mode и нажмите Mode для подтверждения.

Нажмите UP или DOWN чтобы установить время.

Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку. Нажимайте UP или DOWN, чтобы регулировать уровень нагрузки.

Нажмите START/STOP, чтобы остановить тренировку. Нажимайте RESET для возврата в главное меню.

Продвинутый режим



Нажмите UP и DOWN, чтобы выбрать Advance и нажмите Mode для подтверждения выбора.

Нажмите UP или DOWN чтобы установить время.

Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку. Нажимайте UP или DOWN, чтобы регулировать уровень нагрузки.

Нажмите START/STOP, чтобы остановить тренировку. Нажимайте RESET для возврата в главное меню.

Спортивный режим



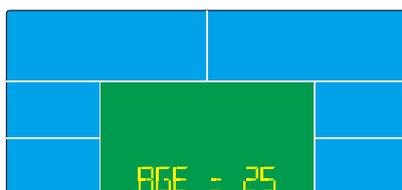
Нажмите UP и DOWN, чтобы выбрать Sporty и нажмите Mode для подтверждения выбора.

Нажмите UP или DOWN чтобы установить время.

Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку. Нажимайте UP или DOWN, чтобы регулировать уровень нагрузки.

Нажмите START/STOP, чтобы остановить тренировку. Нажимайте RESET для возврата в главное меню.

Режим кардио



Нажмите UP и DOWN, чтобы выбрать Cardio и нажмите Mode для подтверждения выбора.

Нажмите UP или Down to select 55%.75%.90% или TAG (TARGET H.R.) (по умолчанию: 100).

Нажмите UP или DOWN чтобы установить время.

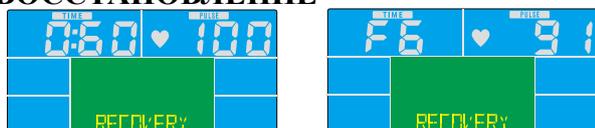
Нажмите START/STOP, чтобы остановить тренировку. Нажимайте RESET для возврата в главное меню.

Режим энергопотребления



1. Нажимайте UP и DOWN, чтобы выбрать Watt и нажмите Mode для подтверждения выбора.
2. Нажмите UP или DOWN, чтобы установить целевое значение WATT (по умолчанию: 120)
3. Нажмите UP или DOWN чтобы установить время.
4. Нажимайте START/STOP, чтобы начать тренировку. Нажимайте UP или DOWN, чтобы регулировать уровень нагрузки. Нажимайте START/STOP, чтобы остановить тренировку. Нажимайте RESET для возврата в главное меню.

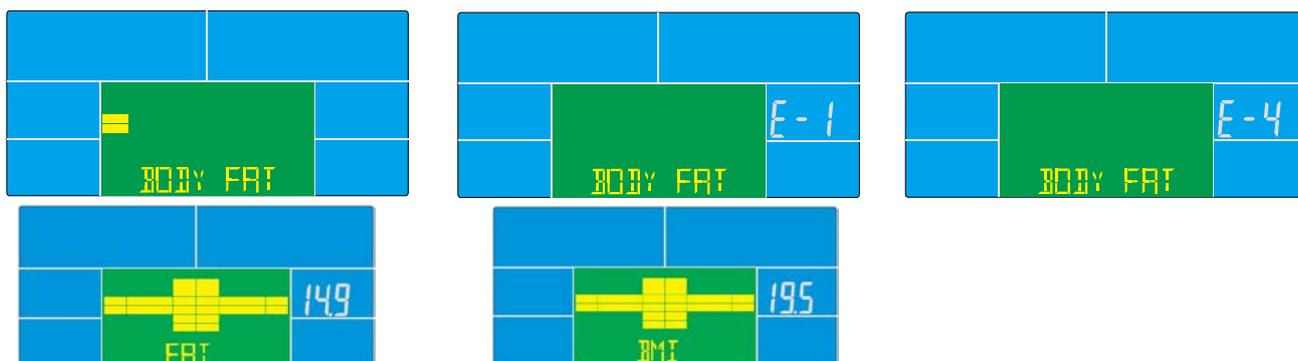
ВОССТАНОВЛЕНИЕ



После выполнения упражнений в течение некоторого времени продолжайте держаться за рукоятки и нажмите кнопку RECOVERY. Все функции дисплея останутся, кроме "TIME", который начнет отсчет от 00:60 до 00:00. На экране отобразится статус восстановления вашего пульса с показателями от F1 до F6. F1 - лучший результат, F6 - худший. Пользователь может продолжать тренировки для улучшения показателей восстановления пульса. (Нажмите кнопку RECOVERY снова, чтобы вернуться к основному дисплею.)

ИЗМЕРЕНИЕ МАССЫ ЖИРА

1. В режиме STOP нажмите кнопку BODY FAT для начала измерения жировой массы.
2. Консоль предложит ввести ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС пользователя, после чего начнет измерение.
3. Во время измерения необходимо держать обе руки на рукоятках. На ЖК-дисплее будет отображаться "--" "" "--" в течение 8 секунд, пока компьютер завершит измерение (см. изображения ниже).
4. На ЖК-дисплее в течение 30 секунд будут отображаться: процент жира, индекс массы тела и значок рекомендаций.



5. Сообщения об ошибках:

*На ЖК-дисплее отображается "---- " " ----" - означает, что руки неправильно держат рукоятки.

*E-1 – Не обнаружен сигнал пульса.

*E-4 - Возникает, когда процент жира (FAT%) ниже 5 или превышает 50, а результат ИМТ ниже 5 или превышает 50.

iConsole+ APP

Включите Bluetooth на планшете, найдите устройство консоли и нажмите "Подключиться" (пароль: 0000).

Запустите приложение iconsole+ на планшете и начните тренировку с планшетом.



ПРИМЕЧАНИЕ:

1. После подключения консоли к планшету через Bluetooth консоль выключится.
2. Пожалуйста, закройте приложение iconsole и отключите Bluetooth на iPad, после чего консоль снова включится.