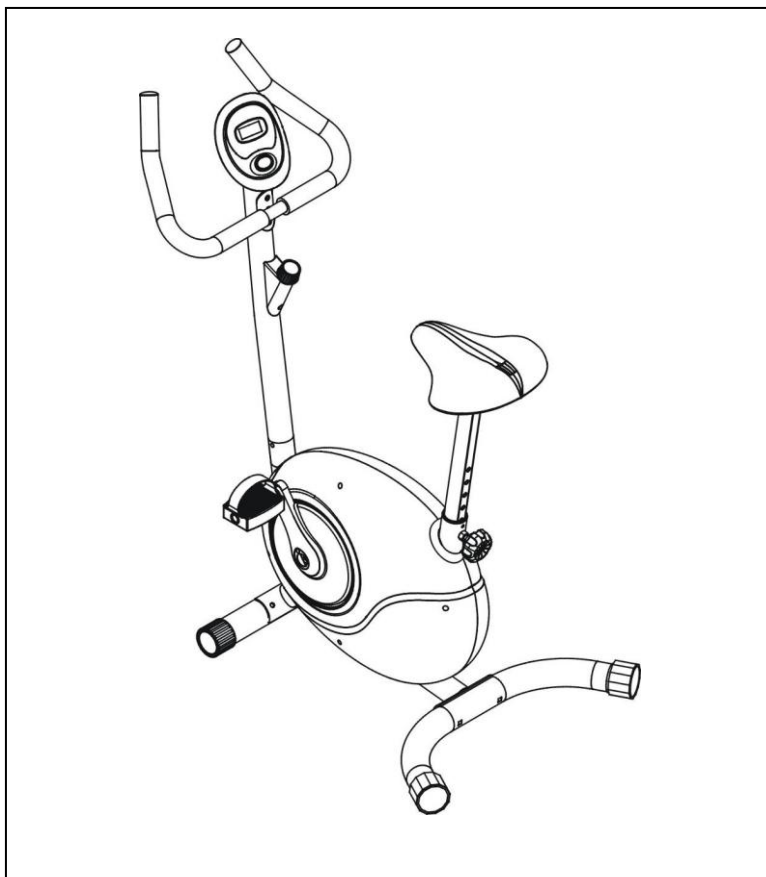


HOUSEFIT

ИНСТРУКЦИЯ

МАГНИТНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР СОМРАСТ В1.0



Будь здоров. Будь в форме

Содержание

1	■	Меры безопасности
2	■	Руководство пользователя
3	■	Список деталей
4	■	Схема тренажера
5/6	■	Список крепежа и инструментов Инструкция по сборке
7	■	Техническое обслуживание
8	■	Упражнения для разминки

1. Меры безопасности

1. Перед использованием тренажера прочтите инструкцию.
2. Данный тренажер предназначен для домашнего использования. Он поможет вам повысить мышечный тонус и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.
3. Убедитесь, что все детали исправны и прочно закреплены. Тренажер следует разместить на ровной поверхности.
4. При регулировке высоты сиденья минимальная отметка высоты сиденья не должна быть видна .
5. Для тренировок надевайте спортивную одежду и обувь. Не надевайте одежду, которая может зацепиться за тренажер. Не забывайте затягивать ремешки педалей.
6. Перед тем, как начать тренироваться, посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или страдаете какими-либо заболеваниями. Не переоценивайте свои возможности, увеличивайте длительность и интенсивность постепенно. Старайтесь тренироваться регулярно.
7. Проводите разминку перед каждой тренировкой. Это поможет разогреть мышцы и подготовить их к тренировке. См. Раздел 8 «Упражнения для разминки». После тренировки необходимо сделать упражнения на расслабление.
8. Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных, когда Вы пользуетесь им. Тренажер предназначен только для взрослых. Минимальное пространство для обеспечения безопасного использования - 100x120x200 см.
9. Тренажером можно пользоваться не позже, чем один час до еды и не ранее, чем через час после еды.
10. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прервите тренировку и посоветуйтесь с врачом.
11. Максимальный вес пользователя – 85 кг.
12. Тормозная система тренажера не зависит от скорости.

Внимание: Несоблюдение мер безопасности может привести к травмам.

2. Руководство пользователя

- 1) Тренируйтесь согласно вашему физическому состоянию.
- 2) Регулировка натяжения: Поверните регулятор натяжения по часовой стрелке для увеличения сопротивления.
- 3) Регулировка сиденья: Открутите регулировочный маховик, установите сиденье на нужную высоту и закрутите маховик.
- 4) Сев на тренажер, затяните ремешки педалей, возьмитесь за рукоятки, примите удобную позу согласно скорости и интенсивности тренировки.

Внимание: Во избежание травм, не меняйте направление вращения педалей на больший скорости.

Как пользоваться компьютером

ПАРАМЕТРЫ:

ВРЕМЯ.....00:00 –99:59 мин
СКОРОСТЬ.....0 – 999,9 км/ч
ДИСТАНЦИЯ.....0 – 99,99 км
КАЛОРИИ.....0 – 999,9 Калорий



ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE: (режим) Используется для выбора нужной функции. Для сброса данных нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 3-4 секунд.

ВКЛЮЧЕНИЕ / ВЫКЛЮЧЕНИЕ:

Автоматическое включение/выключение. Дисплей автоматически отключается, если в течение 4-х секунд компьютер не получает сигнала. Дисплей автоматически включается при вращении педалей или при нажатии любой кнопки.

ФУНКЦИИ:

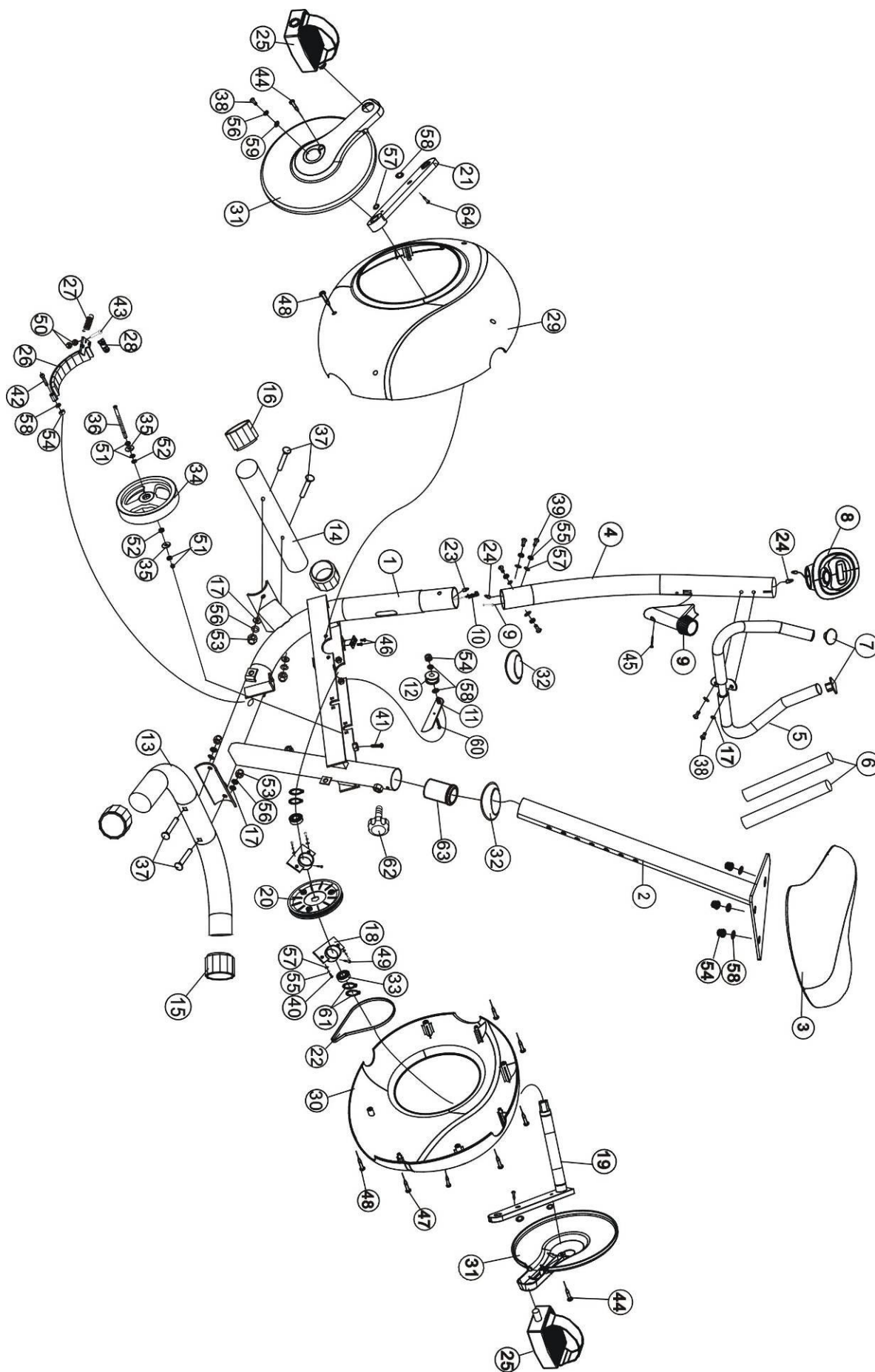
- (1). **Время (TMR)** Автоматический отсчет времени во время тренировки.
- (2). **Скорость (SPD)** Показывает текущую скорость.
- (3). **Дистанция (DST)** Отсчитывает расстояние во время тренировки.
- (4). **Калории (CAL)** Отсчитывает калории, затраченные во время тренировки.

БАТАРЕЙКИ. Если символы на дисплее отображаются неправильно, следует заменить батарейки. Для питания данного компьютера требуются 2 батарейки типа AA или одна батарейка типа AAA. Рекомендуется заменять обе батарейки одновременно.

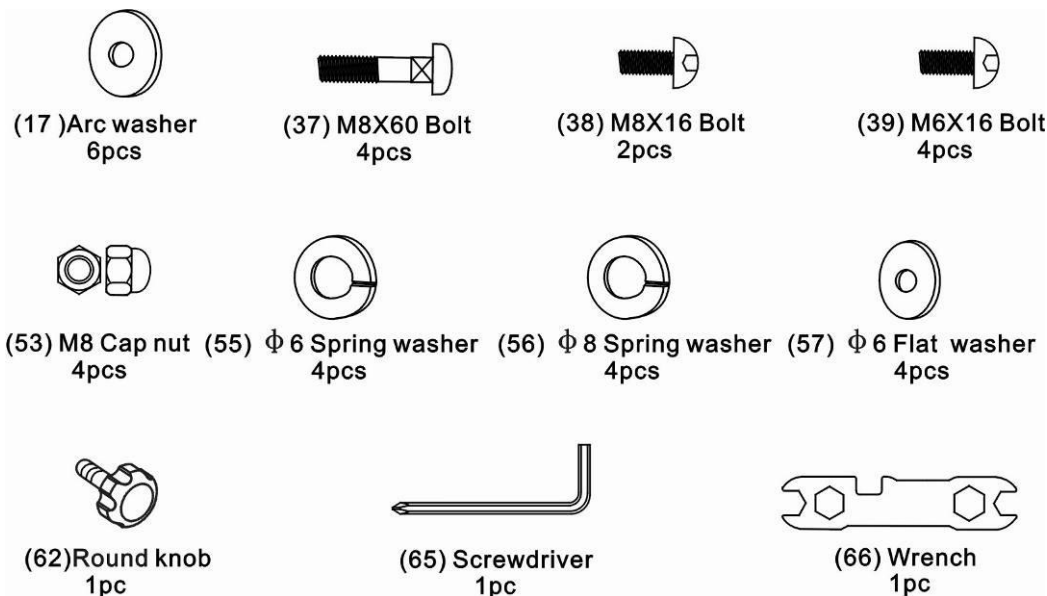
3. Список деталей

№	Название	Шт.	№	Название	Шт.
1	Основная рама	1	34	Маховое колесо	1
2	Кронштейн сиденья	1	35	Стопорная шайба	2
3	Сиденье	1	36	Ось махового колеса	1
4	Опора рукоятки	1	37	Болт с полукруглой головкой М8*60	4
5	Рукоятка	1	38	Болт с полукруглой головкой М8*16	3
6	Пеноматериал	2	39	Болт с полукруглой головкой М6*16	4
7	Шаровой клапан Ø22	2	40	Болт М6*16	4
8	Компьютер	1	41	Болт М8*65	1
9	Регулятор натяжения	1	42	Болт с круглой головкой М8*50	1
10	Натяжной трос	1	43	Болт с крестообр. шлицем М5*50	1
11	Кронштейн прижимного кольца	1	44	Болт с крестообр. шлицем М4*12	2
12	Прижимное кольцо	1	45	Болт с крестообр. шлицем М5*16	1
13	Задний стабилизатор	1	46	Самостояпорящий болт с крестообр. шлицем ST2.9*8	2
14	Передний стабилизатор	1	47	Самостояпорящий болт с крестообр. шлицем ST4.2*20	8
15	Кожух заднего стабилизатора	2	48	Самостояпорящий болт с крестообр. шлицем ST4.2*16	2
16	Кожух переднего стабилизатора	2	49	Самостояпорящий болт с крестообр. шлицем ST4.2*6.5	2
17	Изогн. шайба	6	50	Болт М5	2
18	Фиксатор шкива ремня	2	51	Малая гайка	4
19	Ось	1	52	Малая тонкая гайка	2
20	Шкив ремня	1	53	Колпачковая гайка М8	4
21	Левый коленчатый рычаг	1	54	Нейлоновая гайка М8	5
22	4-клиновой ремень	1	55	Пружинная шайба Ф6	8
23	Провод датчика 1	1	56	Пружинная шайба Ф8	5
24	Провод датчика 2	1	57	Плоская шайба Ф6	8
25	Педаль (Л и П)	2	58	Плоская шайба Ф8	5
26	Магнитный кронштейн	1	59	Большая плоская шайба Ф8	1
27	Магнитная пружина	1	60	Болт М8*16	1
28	Зажим провода	1	61	Гибкая шайба	4
29	Левый кожух	1	62	Круглый маховик	1
30	Правый кожух	1	63	Втулка	1
31	Диск	2	64	Самостояпорящий болт с крестообр. шлицем ST4.2*12	2
32	Декоративный кожух	2	65	Отвертка (S=5)	1
33	Подшипник с защитной шайбой	2	66	Гаечный ключ	1

4. Схема тренажера



5. Список крепежа и инструментов



6. Инструкция по сборке

Внимание:

Сборку производить строго согласно инструкции.

1) Передний стабилизатор

Прикрепите передний стабилизатор (14) к основной раме (1) двумя болтами с полукруглой головкой M8*60 (37), двумя изогн. шайбами (17), двумя пружинными шайбами Φ 8 (56) и двумя колпачковыми гайками M8 (53) (см. Рис. 1).

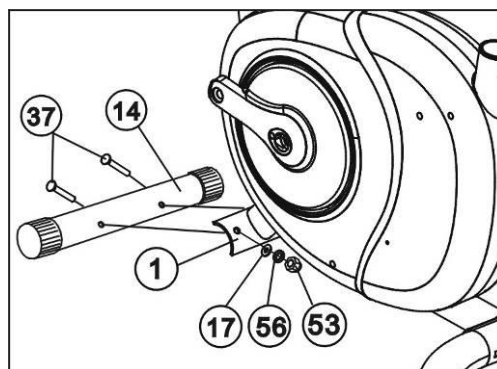


Figure1

2) Задний стабилизатор

Прикрепите задний стабилизатор (13) к основной раме (1) двумя болтами с полукруглой головкой M8*60 (37), двумя изогн. шайбами (17), двумя пружинными шайбами Φ 8 (56) и двумя колпачковыми гайками M8 (53) (см. Рис. 2).

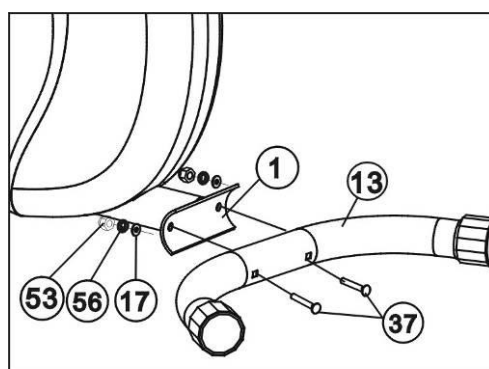


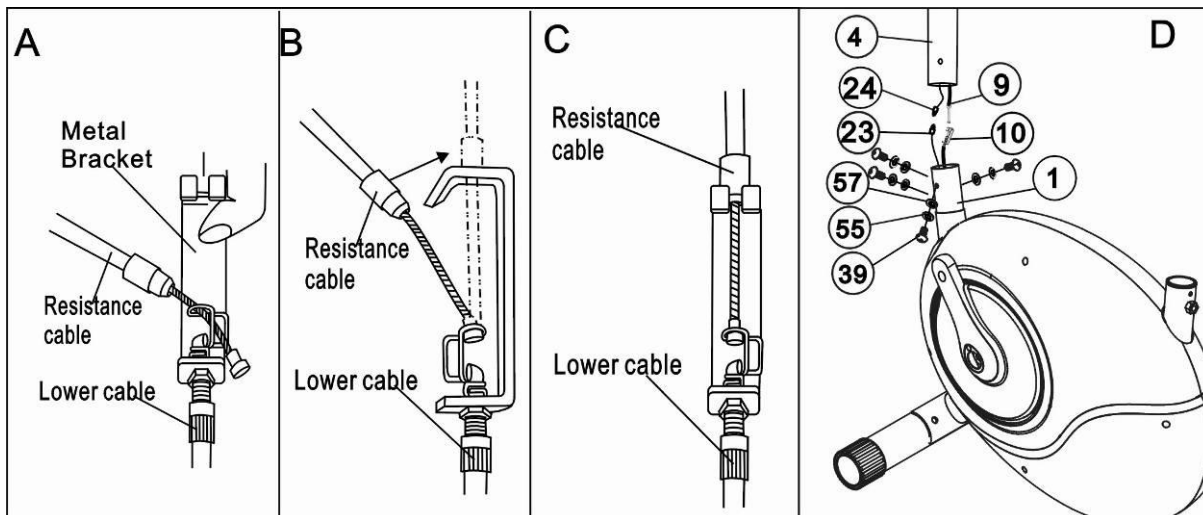
Figure2

3) Опора рукояток

а. Соедините провода датчика (23) и (24), затем соедините кабель регулятора натяжения (9) с кабелем сопротивления. Примечание: Сначала закрутите регулятор натяжения до конца стороны «+». Наденьте конец кабеля сопротивления на крюк пружины кабеля регулятора натяжения, как показано на Рис. 3.А. Потяните за кабеля сопротивления (28) вставьте его в щель металлического кронштейна кабеля регулятора натяжения (10), как показано на Рис. 3.В.

Соедините кабель сопротивления и кабель натяжения (10), как показано на Рис. 3.C. Если кабель сопротивления не попадает в металлический кронштейн, отрегулируйте его длину с помощью гайки, расположенной под кронштейном.

- b.** Вставьте опору рукоятки (4) в основную раму (1) и закрепите с помощью 4-х болтов с полукруглой головкой М6*16 (39), 4-х пружинных шайб Ø6 (55) и 4-х плоских шайб Ø6 (57). (См. Рис. 3.D.).



4) Рукоятка и компьютер

- a.** Прикрепите рукоятку (5) в точке крепления на опоре рукоятки (4) двумя болтами с полукруглой головкой М8*16 (38) и двумя изогнутыми шайбами (17).
- b.** Соедините провод датчика (24) с компьютером и вставьте дополнительный провод в опору рукоятки (4). Прикрепите компьютер (8) к верхушке опоры рукоятки (4) вогнутой стороной к фиксирующей канавке, расположенной на опоре рукоятки.

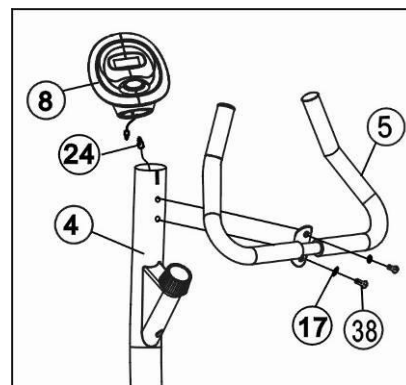


Figure 4

5) Сиденье

Прикрепите сиденье (3) к кронштейну сиденья (2) тремя нейлоновыми гайками М8 (54) и тремя плоскими шайбами Ø8 (58) (См. Рис. 5).

6) Стойка сиденья

Вставьте стойку сиденья (2) в основную раму (1), затем отрегулируйте его высоту, вставьте и закрутите круглый маховик (62), чтобы зафиксировать сиденье на нужной высоте (См. Рис. 6).

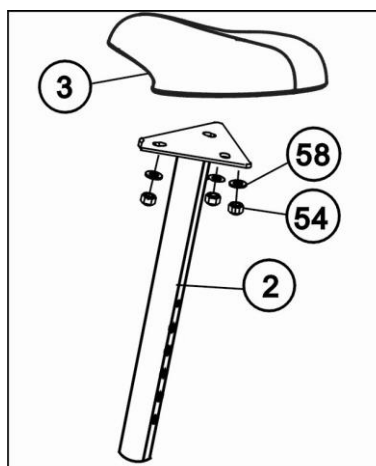


Figure 5

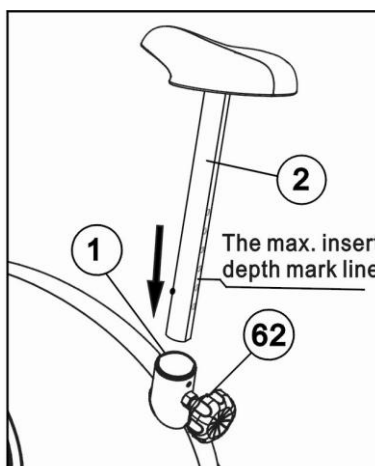


Figure 6

- Прим.:** 1. Чтобы отрегулировать высоту сиденья (3), ослабьте круглый маховик (62), установите стойку сиденья (2) на нужную высоту, затем плотно закрутите маховик.
2. Если сиденье оказалось в наклонном положении, ослабьте болты под сиденьем, отрегулируйте положение сиденья, затем снова закрутите болты.

7) Педали

Прикрепите левую и правую педаль (25) к диску (31) и плотно прикрутите их (См. Рис. 7).

Прим.: Левая педаль отмечена буквой «L», а правая - буквой «R».

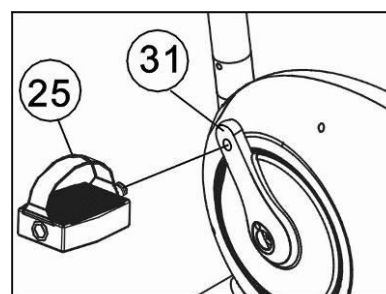


Figure 7

7. Техническое обслуживание

- 1) Проверьте, чтобы все болты и гайки были плотно закручены, а вращающиеся части двигались свободно.
- 2) Тренажер можно вытирать только влажной тряпочкой, смоченной в мыльной воде. Не используйте растворители.

Устранение неполадок

Неполадка	Возможная причина	Действия
Неустойчивость тренажера.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пол неровный или под передним или задним стабилизатором есть посторонний предмет. 2. Заглушки на заднем стабилизаторе не отрегулированы по уровню. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уберите посторонние предметы из-под тренажера. 2. Отрегулируйте заглушки.
Рукоятки или стойка сиденья шатаются.	Болты или маховик стойки сиденья плохо закручены.	Закрутите плотно болты или маховик.
При вращении педалей раздается шум.	Неправильное расстояние между деталями.	Снять крышку и отрегулировать.
Педали прокручиваются без сопротивления.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Интервал магнитного сопротивления увеличивается. 2. Регулятор натяжения поврежден. 3. Ремень проскальзывает. 4. Подшипник поврежден. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снять крышку и отрегулировать. 2. Заменить регулятор натяжения. 3. Снять крышку и отрегулировать. 4. Заменить подшипник.

8. Упражнения для разминки

Успешная тренировка обязательно включает в себя упражнения на разогрев и расслабление. Проводите полную тренировку по крайней мере 2 – 3 раза в неделю, делая между ними интервал в один день. Через несколько месяцев Вы сможете увеличить количество тренировок до 4 – 5 раз в неделю.

Упражнения на разогревание являются неотъемлемой частью Ваших тренировок, и начинать Вы должны с них. Такие упражнения разогревают и растягивают мышцы, увеличивают циркуляцию крови и количество ударов пульса, насыщают Ваши мышцы кислородом, подготавливая таким образом Ваше тело к более энергичным тренировкам. После тренировки на тренажере повторите эти упражнения для снижения боли в мышцах.

Мы рекомендуем следующие упражнения:

Упражнение на растяжку мышц внутренней стороны бедер

Сядьте на пол, соединив ступни ног, и расставив колени в стороны. Придвиньте ноги как можно ближе к области паха. Осторожно опустите согнутые колени к полу и продержите их в таком положении, сосчитав до 15.

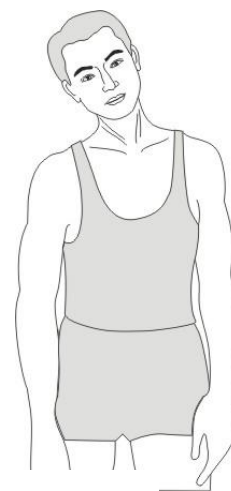
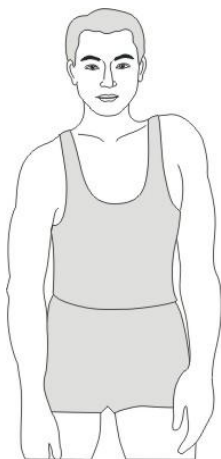
Упражнение на растяжку подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытянув перед собой правую ногу. Ступню левой ноги прижмите к внутренней стороне бедра вытянутой правой ноги. Наклонитесь вперед к пальцам вытянутой ноги как можно ниже. Сосчитайте до 15. Затем передохните и повторите упражнение, вытянув левую ногу.



Вращения головой

Наклоните голову направо на счет один, почувствуйте, как тянется левая мышца шеи. Затем, на счет два, откиньте голову назад, поднимите подбородок вверх, открыв рот. На счет три, наклоните голову влево и, наконец, на счет четыре, наклоните голову вперед к груди.

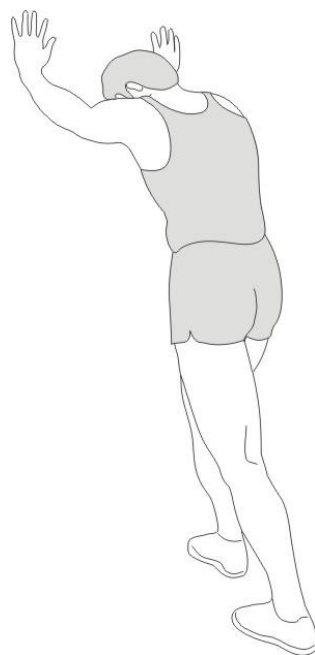


Подъемы плеч

На счет один поднимите правое плечо к уху. Затем на счет два поднимите левое плечо, одновременно опустив правое.

Упражнение для икр

Упритесь руками в стену, поставив левую ногу перед правой. Держите правую ногу прямой (левая нога на полу); затем, согните левую ногу и наклонитесь вперед, сдвинув бедра к стене. Сосчитайте до 15, затем повторите упражнение с другой ногой.



Касание руками пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед в талии, расслабив мышцы спины и плеч. Постарайтесь прикоснуться руками к пальцам ног. Наклонитесь как можно сильнее и сосчитайте до 15.

Упражнения на растяжку боковых мышц

Разведите руки в стороны и поднимайте их над головой. На счет один потяните правую руку как можно выше вверх. Почувствуйте, как тянется Ваша правая мышца. Повторите упражнение с левой рукой

