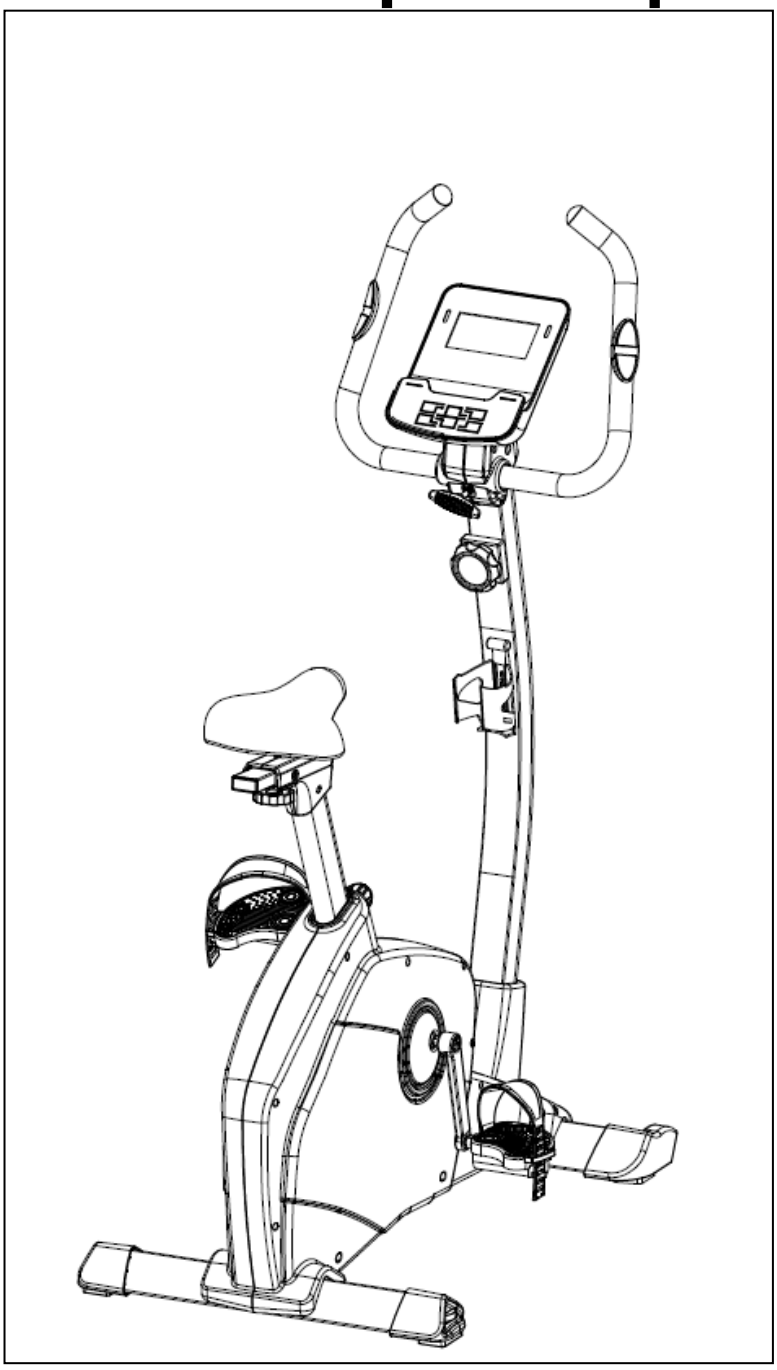
HouseFit

# ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

# HB-82032HP
# Велотренажер



**Будь здоровий. Будь у формі**

**Шановний Покупець,**

**Ми хочемо подякувати вам за те, що ви обрали цей магнітний велотренажер, і побажати вам приємних та успішних тренувань.**

**Зверніть увагу та уважно дотримуйтесь доданих інструкцій з техніки безпеки та монтажу.**

**Якщо у вас виникнуть запитання, будь ласка, зв'яжіться з нами.**

**Зміст:**

**1.) Інструкція з техніки безпеки**

**2.) Схема деталей**

**3.) Перелік деталей**

**4.) Інструкція щодо складання**

**5.) Інструкція до комп'ютера**

# ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

**Перш ніж розпочати тренування на домашньому велотренажері, уважно прочитайте інструкції. Обов'язково дотримуйтесь інструкцій щодо інформації на випадок ремонту й доставки запасних частин.**

- Цей велотренажер призначений лише для домашнього використання і випробуваний на максимальну вагу людини 140 кг.
- важно дотримуйтесь інструкцій з монтажу.
- Для складання використовуйте лише відповідні інструменти та за потреби звертайтеся за допомогою при складанні.
- Перед першим тренуванням та кожні 1-2 місяці перевіряйте, чи всі сполучні елементи щільно прилягають і перебувають у справному стані. В разі виявлення будь-яких деталей з дефектами, зв'яжіться з імпортером, та не користуйтеся тренажером доки він не буде відремонтований. Для ремонту використовуйте лише оригінальні деталі.
- При необхідності ремонту зверніться за консультацією до фірми-продавця.
- Не використовуйте їдкі миючі засоби для чищення домашнього тренажера.
- Переконайтесь, щоб тренування починалось лише після правильного складання та огляду тренажера.
- Щодо всіх регульованих деталей пам'ятайте про максимальні положення, до яких їх можна відрегулювати / затягнути.
- Цей домашній тренажер призначений для дорослих. Дитина може користуватися ним лише під наглядом дорослого.
- Повідомте всіх людей в домі, де знаходиться тренажер, про можливу небезпеку, наприклад від рухомих деталей під час тренування.
- Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Він може підказати, який вид тренування та яке навантаження підходять саме для вас.

**УВАГА! НЕПРАВИЛЬНІ ЧИ НАДМІРНІ ТРЕНУВАННЯ МОЖУТЬ СПРИЧИНИТИ ТРАВМИ ЗДОРОВ'Ю.**

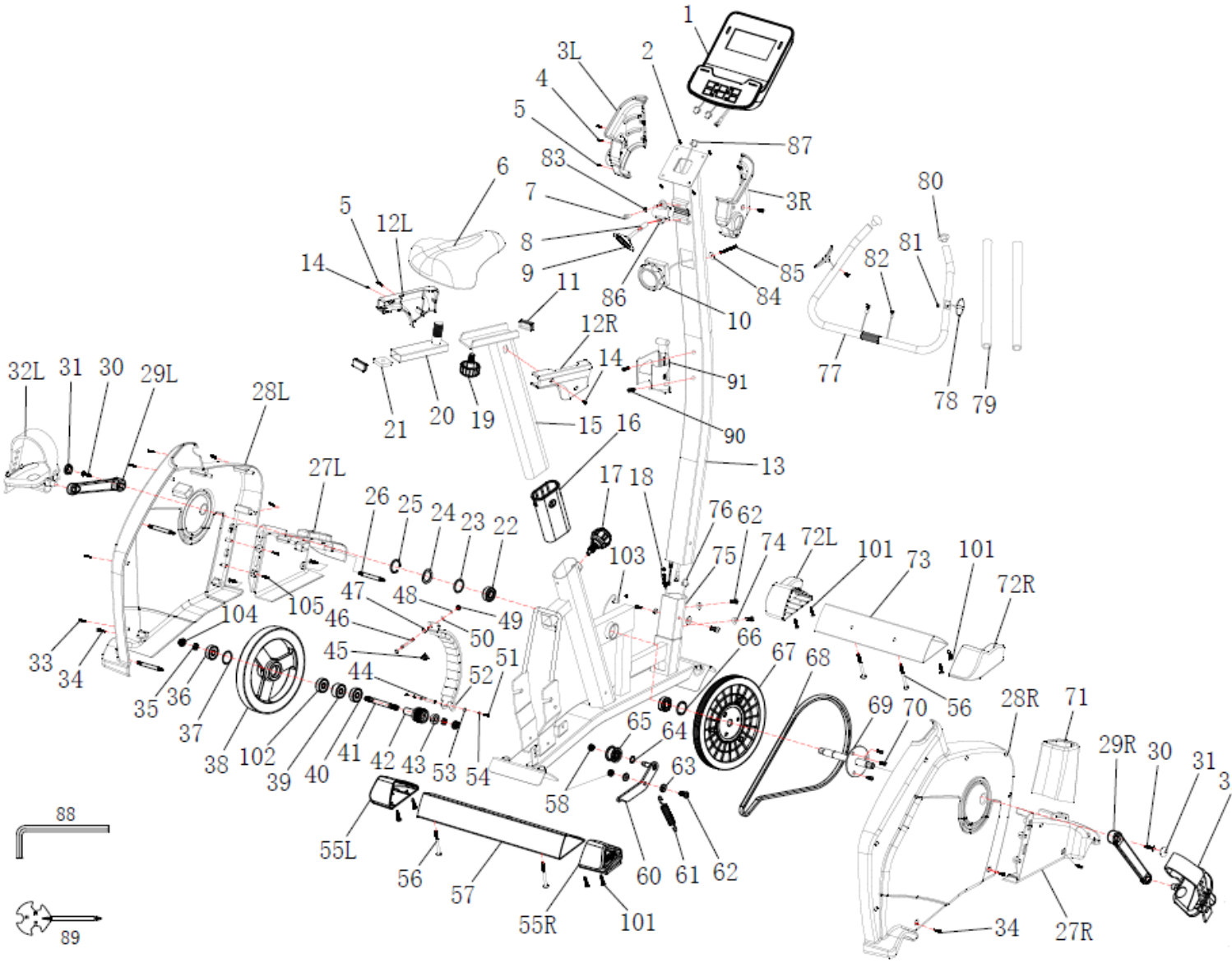
- Дотримуйтесь порад щодо правильності тренувань, що детально викладені в цьому посібнику.

- Рівень навантаження/тренування можна регулювати, повертаючи ручку-регулятор на стояку рукояток.

- Безпечність цього тренажера можна підтримувати лише за умови його регулярного обстеження відповідно до всіх кроків, описаних в інструкції зі складання.

- Регулярно перевіряйте надійність фіксації ручок-регуляторів, щоб вчасно помітити їх знос.

# СХЕМА ДЕТАЛЕЙ



# ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

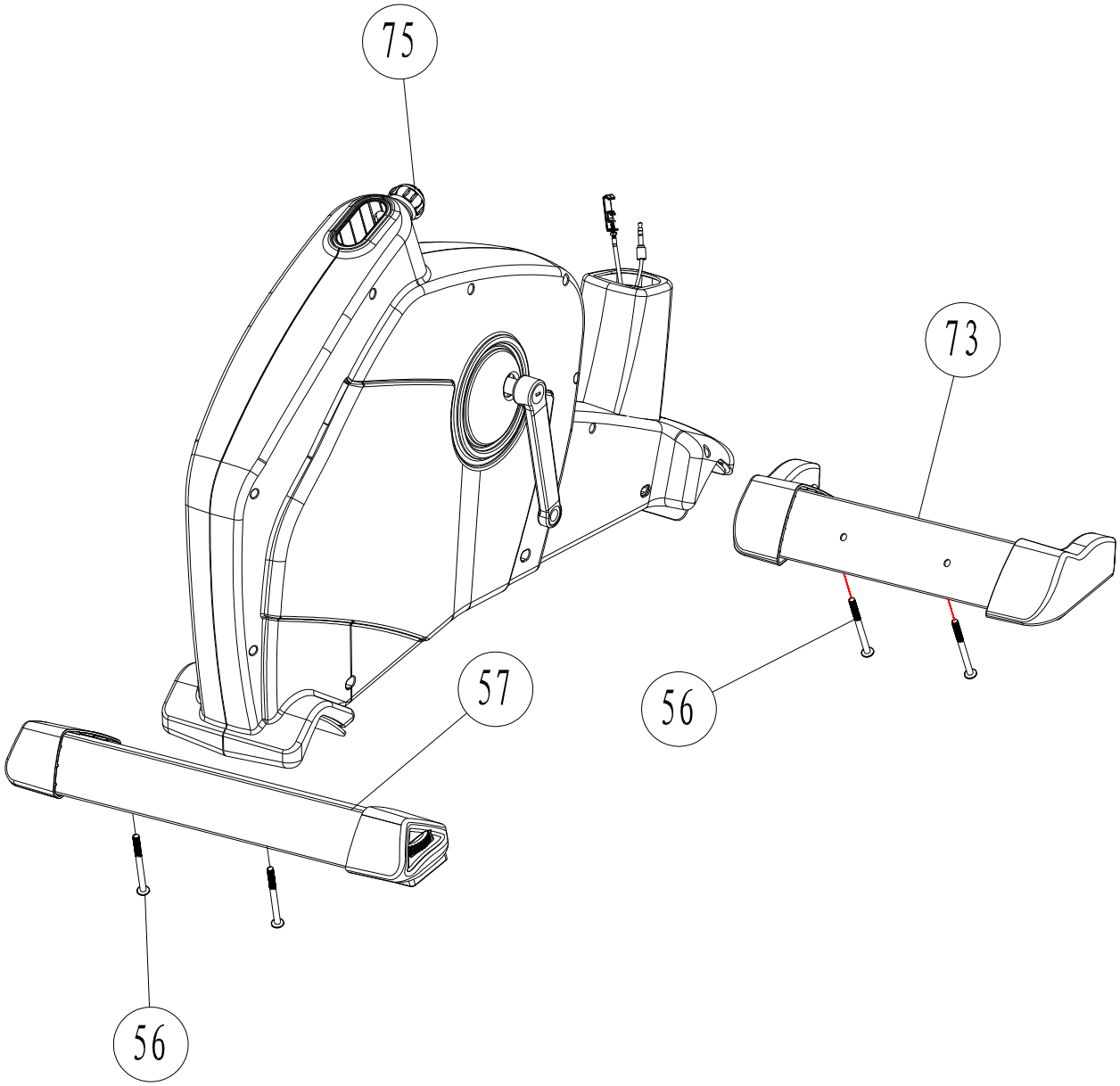
| Деталь № | Опис | Кількість |
|---|---|---|
| 1 | Комп'ютер | 1 |
| 2 | Шуруп M5 | 4 |
| 3L | Пластиковий кожух комп’ютера (лівий) | 1 |
| 3R | Пластиковий кожух комп’ютера (правий) | 1 |
| 4 | Шуруп M5 | 3 |
| 5 | Саморіз M4 | 7 |
| 6 | Сидіння | 1 |
| 7 | Шуруп з круглою голівкою M7 | 1 |
| 8 | Трубчаста розпірка | 1 |
| 9 | Т-подібна ручка-регулятор | 1 |
| 10 | Верхній натяжний трос | 1 |
| 11 | Заглушка трубки | 2 |
| 12L | Пластиковий кожух стояка сидіння (лівий) | 1 |
| 12R | Пластиковий кожух стояка сидіння (правий) | 1 |
| 13 | Центральний стояк | 1 |
| 14 | Шуруп M5 | 2 |
| 15 | Стояк сидіння | 1 |
| 16 | Втулка | 1 |
| 17 | Штифт з напівкруглою голівкою і пазом | 1 |
| 18 | Нижній натяжний трос | 1 |
| 19 | Ручка-регулятор M12 | 1 |
| 20 | Рухома трубка | 1 |
| 21 | Гайка | 1 |
| 22 | Підшипник | 3 |
| 23 | Шайба | 3 |
| 24 | Вигнута шайба | 1 |
| 25 | Розрізна шайба | 1 |
| 26 | З'єднувальна трубка | 3 |
| 27L | Передній пластиковий кожух (лівий) | 1 |
| 27R | Передній пластиковий кожух (правий) | 1 |
| 28L | Кожух ланцюга (лівий) | 1 |
| 28R | Кожух ланцюга (правий) | 1 |

| Деталь № | Опис | Кількість |
|---|---|---|
| 29L | Кривошип (лівий) | 1 |
| 29R | Кривошип (правий) | 1 |
| 30 | Болт з шестигранною голівкою М8 зі стопором | 2 |
| 31 | Заглушка кривошипа | 2 |
| 32L | Педаль (ліва) | 1 |
| 32R | Педаль (права) | 1 |
| 33 | Саморіз М4 | 8 |
| 34 | Шуруп М5 | 14 |
| 35 | Гайка М10 | 2 |
| 36 | Підшипник | 1 |
| 37 | Шайба | 1 |
| 38 | Крутеневе колесо | 1 |
| 39 | Односторонній підшипник | 1 |
| 40 | Підшипник | 1 |
| 41 | Вісь крутеневого колеса | 1 |
| 42 | Мале пасове колесо | 1 |
| 43 | Підшипник | 1 |
| 44 | Вал | 1 |
| 45 | Конічна пружина | 1 |
| 46 | Шуруп з шестигранною голівкою М6 | 1 |
| 47 | Гайка М6 | 1 |
| 48 | Шайба | 1 |
| 49 | Гайка М6 | 1 |
| 50 | Пластикова шайба | 1 |
| 51 | Шуруп з шестигранною голівкою М6 | 2 |
| 52 | Магнітний вузол | 1 |
| 53 | Пружинна шайба | 2 |
| 54 | Шайба | 2 |
| 55L | Задня заглушка (ліва) | 1 |
| 55R | Задня заглушка (права) | 1 |
| 56 | Шуруп з шестигранною голівкою М8 | 4 |
| 57 | Задня опора | 1 |
| 58 | Гайка | 2 |

| Деталь № | Опис | Кількість |
|---|---|---|
| 60 | Кронштейн натяжного ролика | 1 |
| 61 | Пружина | 1 |
| 62 | Шуруп з шестигранною голівкою M8 | 5 |
| 63 | Плоска шайба | 4 |
| 64 | Хвиляста шайба | 1 |
| 65 | Натяжний ролик | 1 |
| 66 | Шайба | 2 |
| 67 | Пасове колесо | 1 |
| 68 | Пас | 1 |
| 69 | Вісь педалі | 1 |
| 70 | Шуруп з шестигранною голівкою M8 | 3 |
| 71 | Пластиковий кожух центрального стояка | 1 |
| 72L | Передня заглушка (ліва) | 1 |
| 72R | Передня заглушка (права) | 1 |
| 73 | Передня опора | 1 |
| 74 | Вигнута шайба | 2 |
| 75 | Основна рама | 1 |
| 76 | Нижній дріт комп’ютера | 1 |
| 77 | Рукоятка | 1 |
| 78 | Пластина пульсового датчика | 2 |
| 79 | М'яке покриття рукоятки | 2 |
| 80 | Заглушка | 2 |
| 82 | Дріт пульсового датчика | 1 |
| 83 | Пружинна шайба | 1 |
| 84 | Вигнута шайба | 1 |
| 85 | Шуруп M5 | 1 |
| 86 | Кріплення на рукоятці | 1 |
| 87 | Верхній дріт комп’ютера | 1 |
| 88 | Торцевий ключ | 1 |
| 89 | Комбінований гайковий ключ | 1 |
| 90 | Шуруп | 2 |
| 91 | Підставка для пляшки | 1 |
| 101 | Шуруп | 8 |
| 102 | Підшипник | 1 |
| 103 | Датчик | 1 |
| 104 | Фланцева гайка | 2 |

# ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

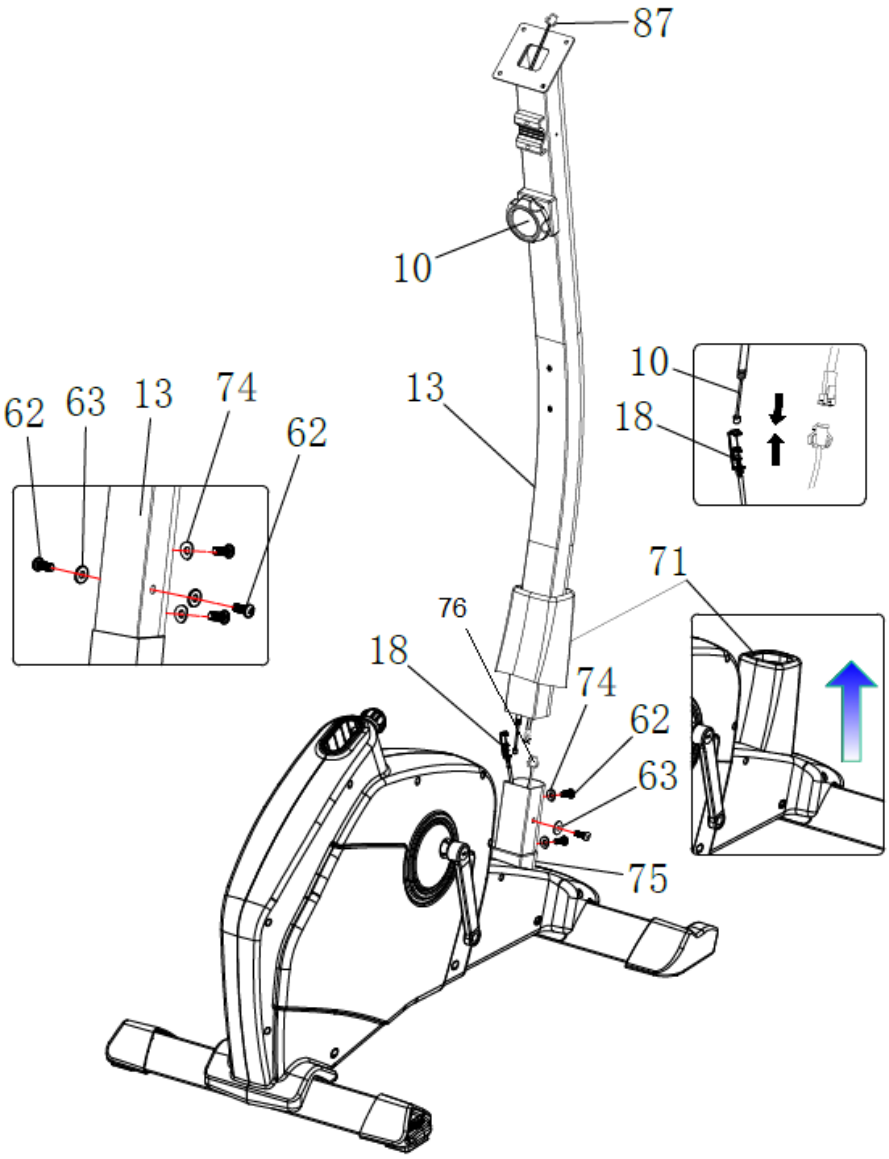
## КРОК 1




Прикріпіть передню опору (73) до основної рами (75) за допомогою шурупа M8 (56), щільно закрутіть.

Прикріпіть задню опору (57) до основної рами (75) за допомогою шурупа M8 (56), щільно закрутіть.

**КРОК 2**



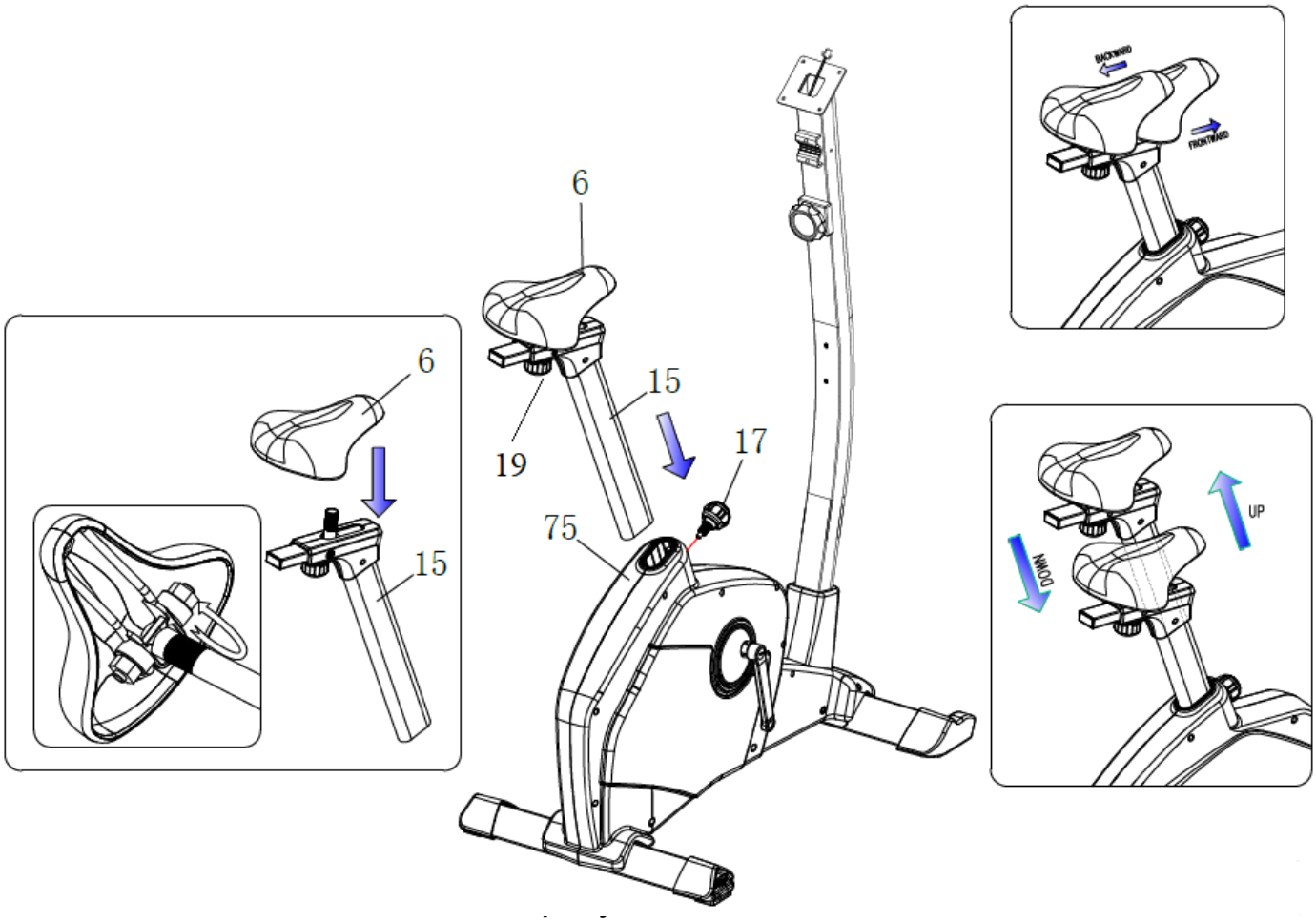

Зніміть пластиковий кожух центрального стояка (71) з основної рами (75), як показано на малюнку. Закріпіть його на центральний стояку (13).

З'єднайте верхній комп'ютерний дріт (87) і нижній комп'ютерний дріт (76), верхній натяжний трос (10) і нижній натяжний трос (18), як показано на малюнку.

Прикріпіть стояк рукоятки (13) до основної рами (75) за допомогою болта із внутрішнім шестигранником M8 (62), вигнутої шайби M8 (74) та плоскої шайби M8 (63).

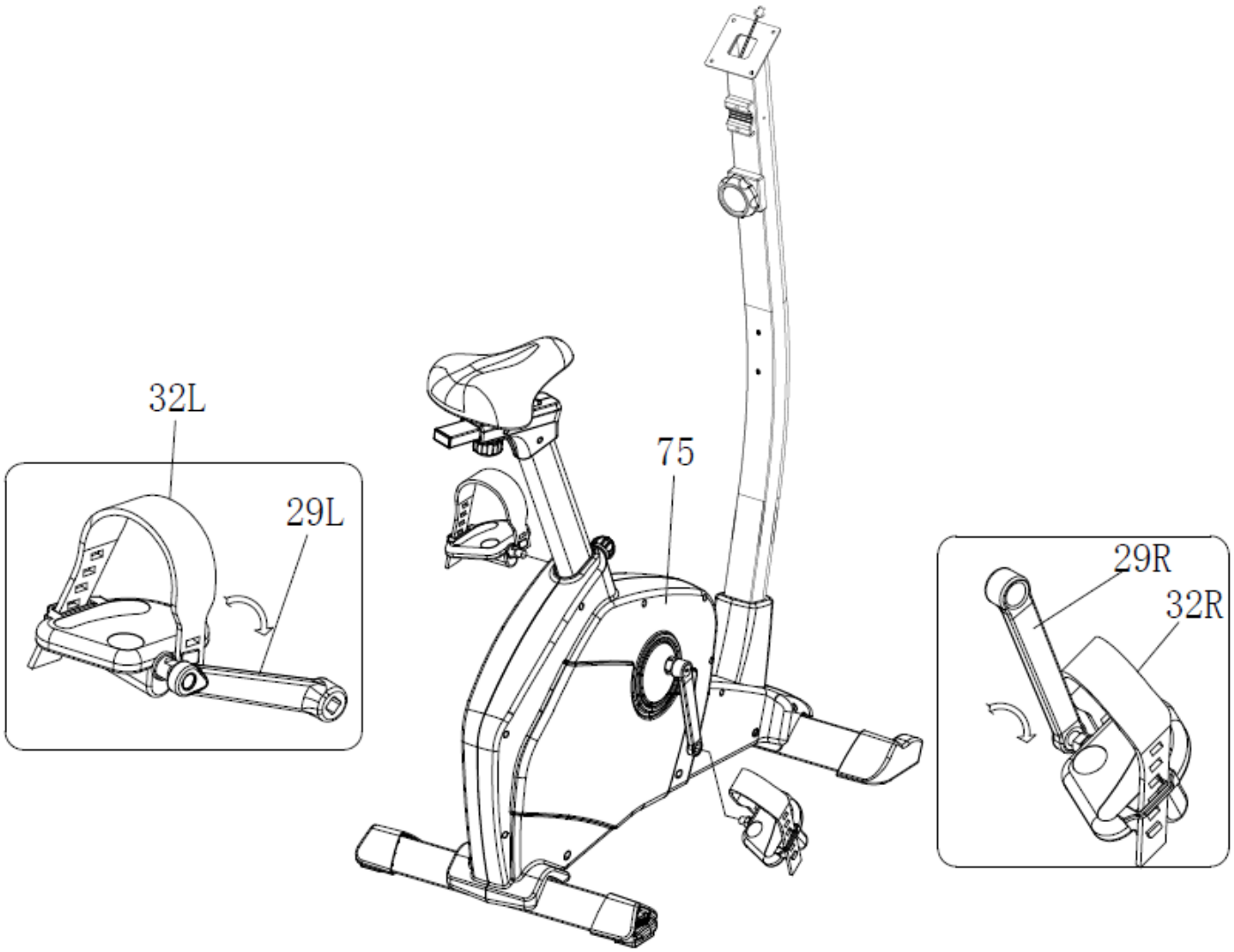
Щільно закрутіть. Тепер надіньте верхній захисний кожух.

**КРОК 3**

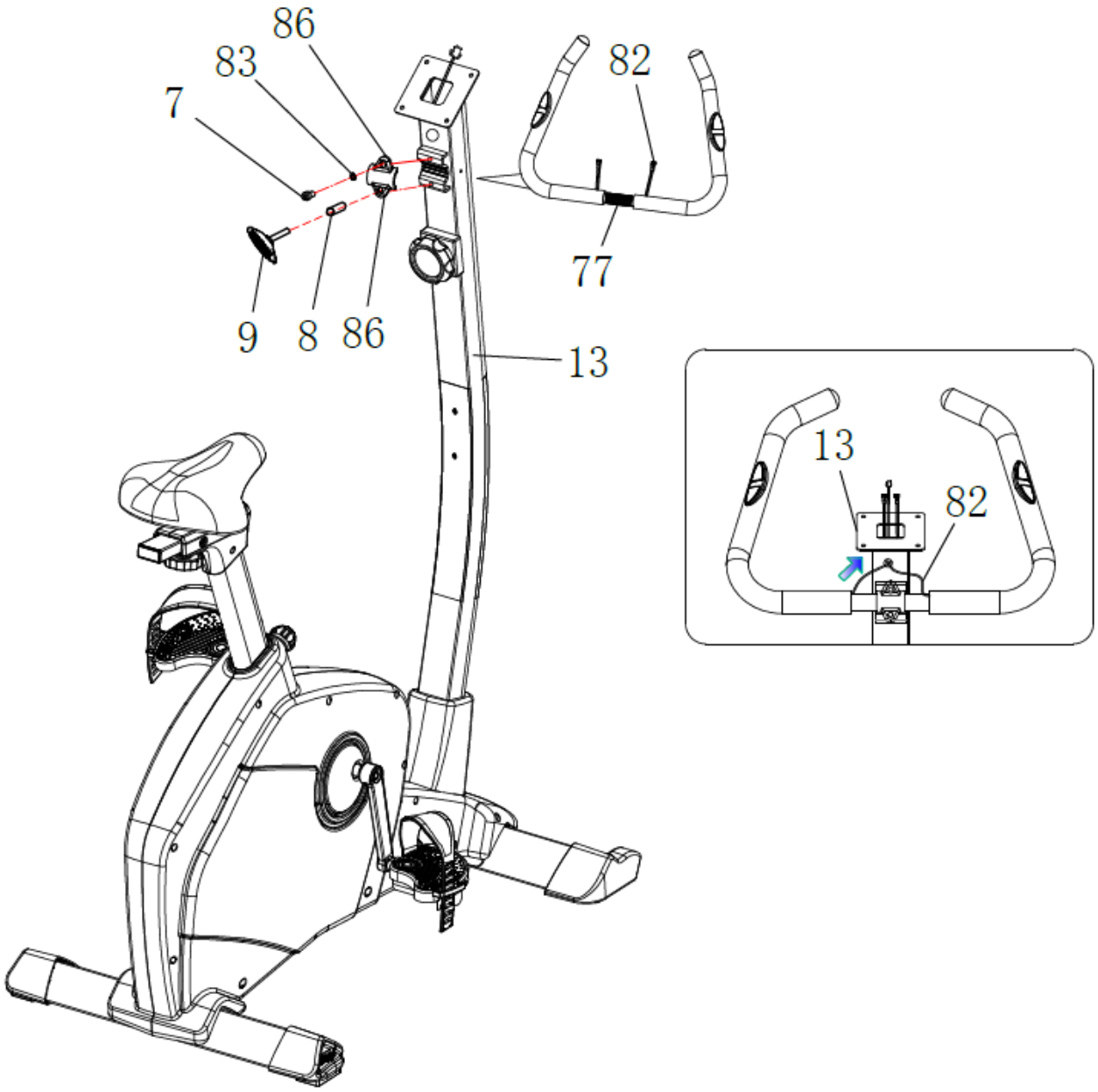



вище або нижче, для цього слід повернути і витягнути штифт з напівкруглою голівкою і пазом (17). Ви можете також регулювати положення сидіння назад і вперед за допомогою ручки-регулятора (19). Дивіться малюнки.

**КРОК 4**



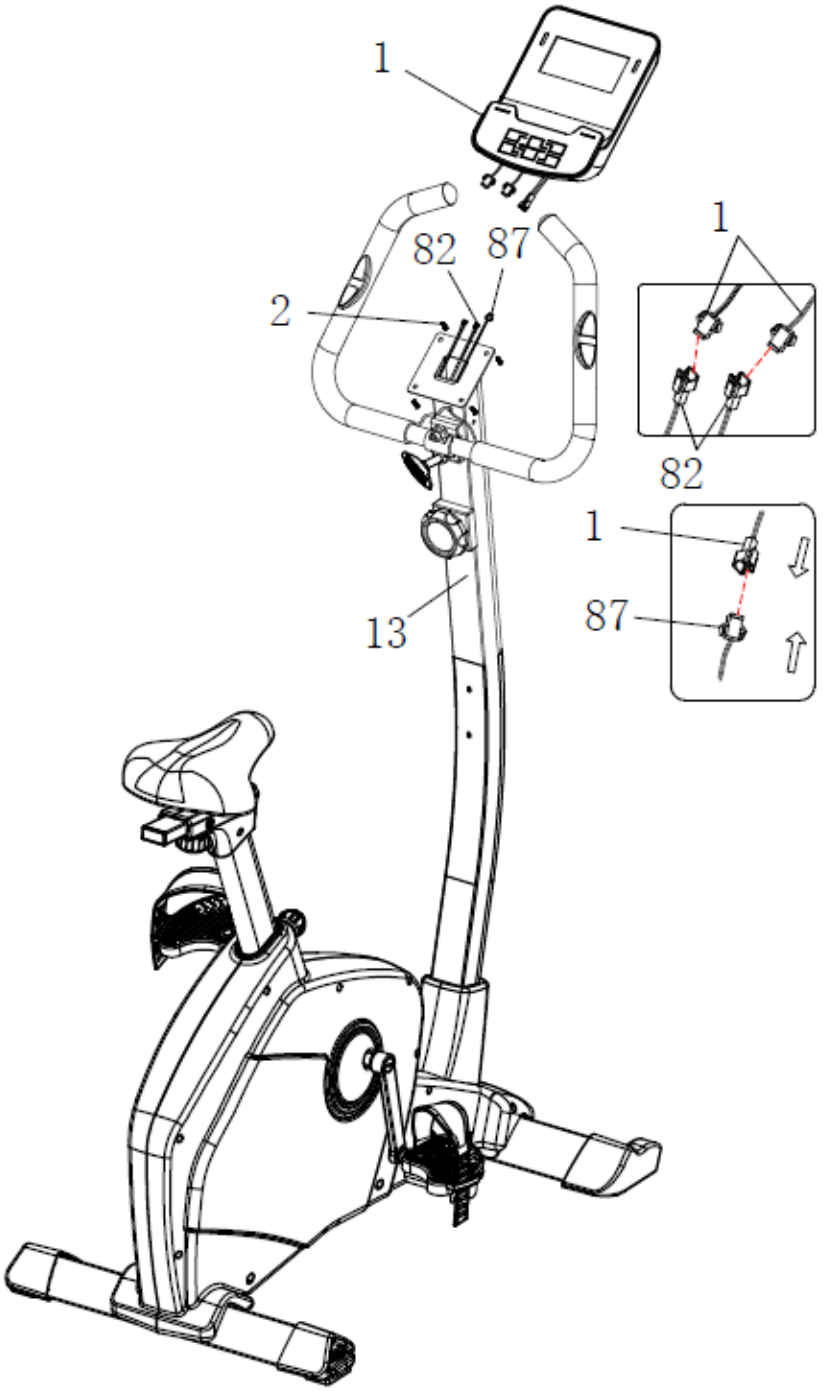
**КРОК 5**




Прикріпіть рукоятку (77) до стояка рукоятки (13) за допомогою трубчастої розпірки (11) та Т-подібної ручки-регулятора (9), шурупа з круглою голівкою (7), пружинної шайби (83) та кріплення на рукоятці (86). Щільно закрутіть.

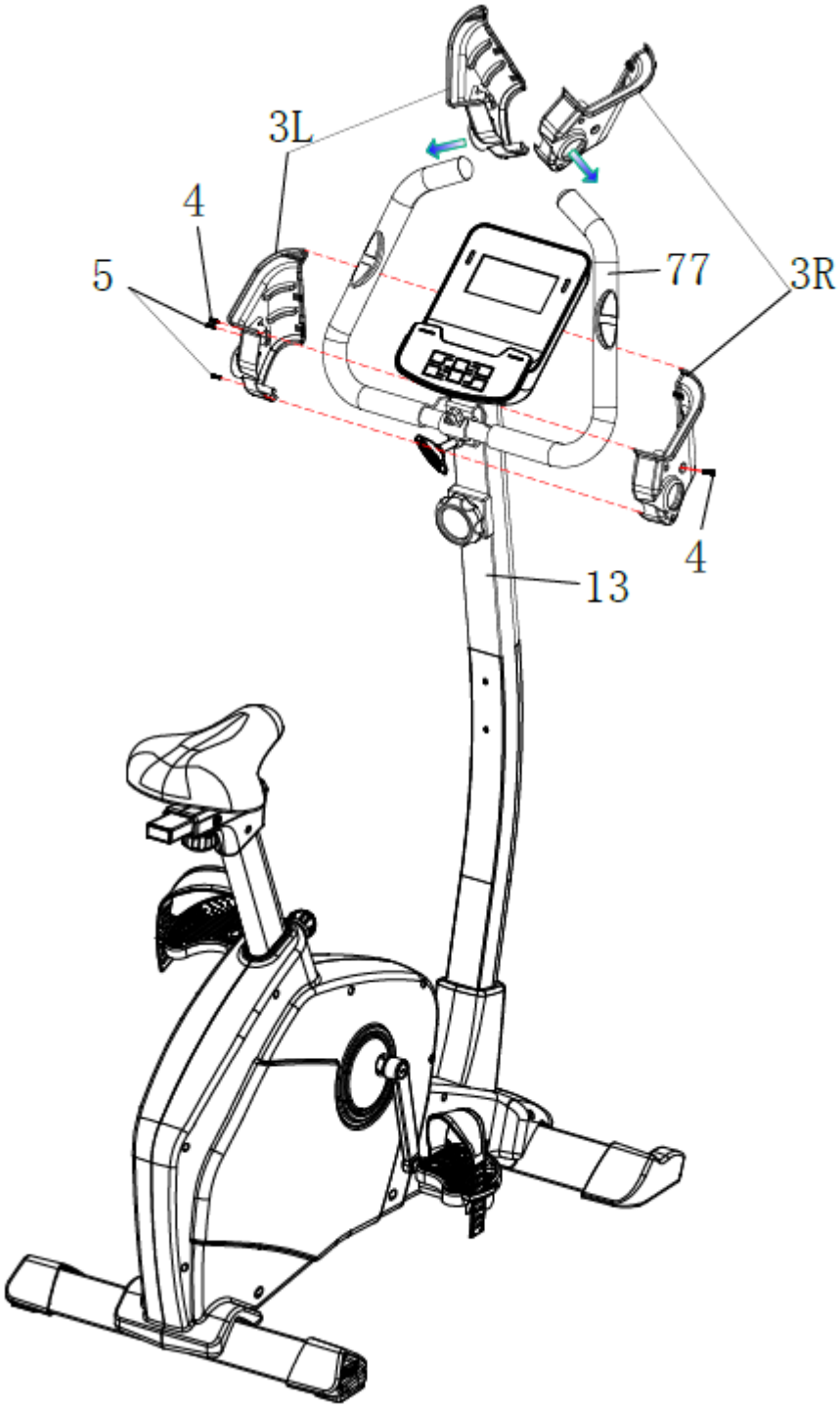
Витягніть дріт пульсового датчика (82) через отвір над кріпленням на рукоятці (86) та натягніть до вертикального положення разом з верхнім дротом комп’ютера (87), як зазначено на малюнку.

**КРОК 6**



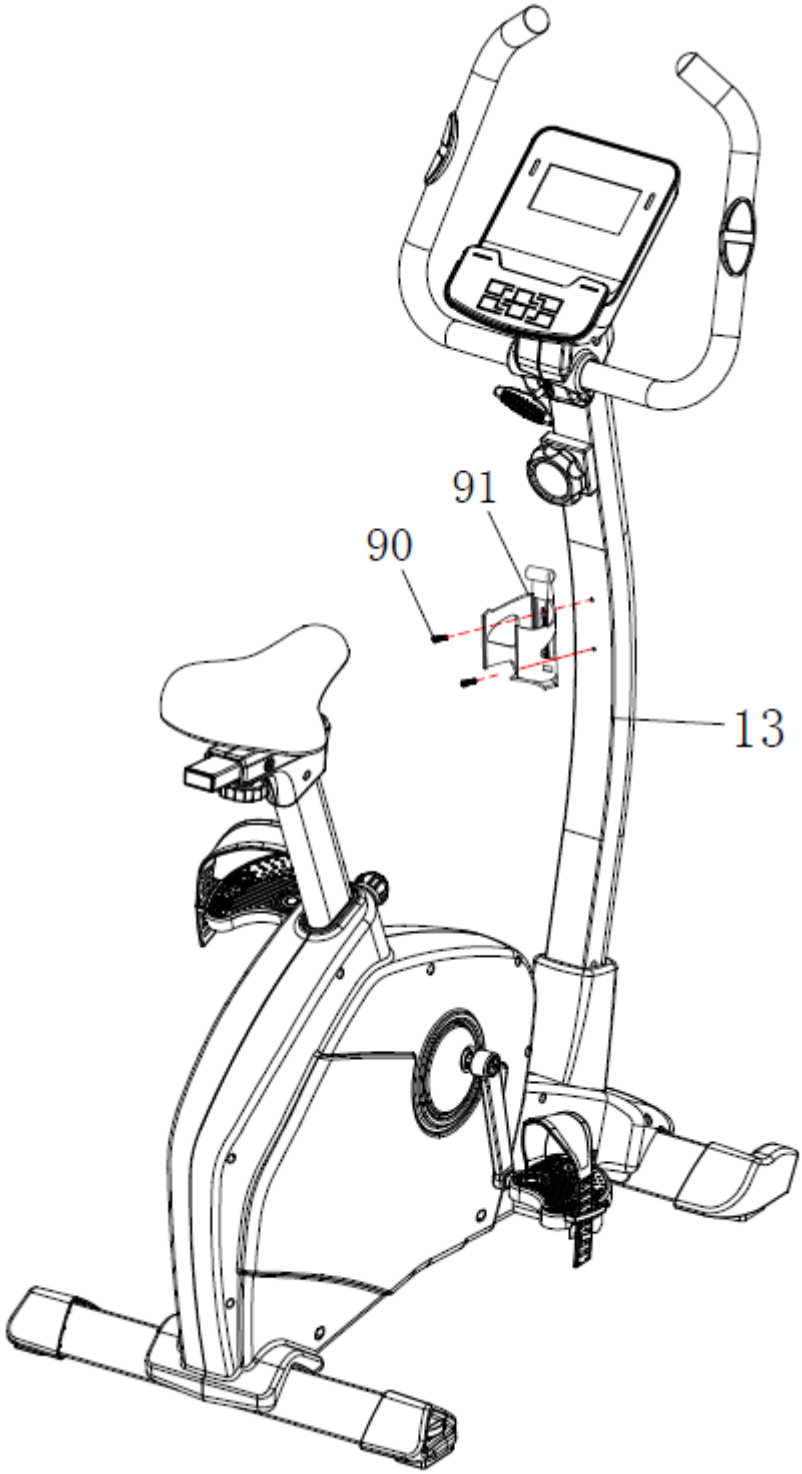

З'єднайте верхній комп’ютерний дріт (87) з комп’ютером (1).
З'єднайте два дроти пульсового датчика (82) з комп'ютером (1).
Прикріпіть Комп'ютер (1) на комп’ютерний кронштейн за допомогою 4-х шурупів (2).

**КРОК 7**



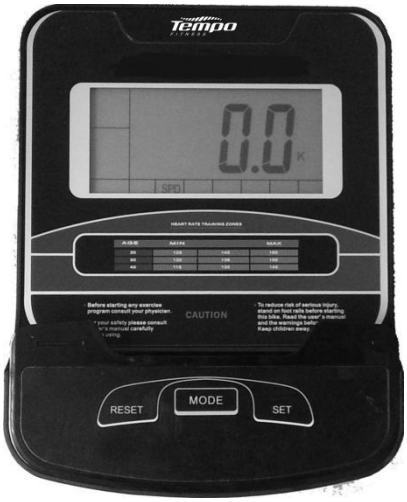

Прикріпіть лівий та правий пластикові кожухи комп’ютера (3L+3R) до рукоятки (77) за допомогою шурупа M4 (5) і шурупа M5 (4).

**КРОК 8**




Прикріпіть підставку для пляшки (91) до рукоятки (77) за допомогою двох шурупів (90).

# ІНСТРУКЦІЯ ДО КОМП’ЮТЕРА




**ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

TIME
(ЧАС) ……..00:00-99:59
SPEED (SPD) (ШВИДКІСТЬ)..……0.0-99.9 км/год (миль/год)
DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ)…….....0.00-9999 км (миль)
CALORIES (КАЛОРІЇ)…….....0.0-9999 кКал
ODOMETER (ODO) (ОДОМЕТР) ……..…0.0-9999 км (миль)
PULSE (PUL) (ПУЛЬС) ……..40~240 уд/хв

**ФУНКЦІЇ КНОПОК:**

**MODE (РЕЖИМ):** Ця кнопка дозволяє обрати і зафіксувати необхідну функцію.
**SET (НАЛАШТУВАННЯ):** Дозволяє налаштувати значення часу (TIME), дистанції (DISTANCE)б калорій (CALORIES), пульсу (PULSE).
**CLEAR (RESET) (СКИДАННЯ):** Кнопка дозволяє скинути значення до нуля при її натисканні.
**ON/OFF (START/STOP) (ВВІМКНЕННЯ/ВИМИКАННЯ, СТАРТ/СТОП):** Кнопка дозволяє увімкнути та відключити комп'ютер.

**КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ:**

1. **AUTO ON/OFF (АВТОМАТИЧНЕ ВВІМКНЕННЯ/ВИМИКАННЯ)**

- Комп'ютер вмикається при натисканні будь-якої кнопки або коли датчик отримує сигнал про рух тренажера.
- Комп'ютер автоматично вимикається, коли датчик не отримує сигнал про рух тренажера або якщо не натискати кнопки протягом 4-х хвилин.

2. **RESET (СКИДАННЯ)**

Дані комп'ютера можна скинути або вийнявши батарейки, або натиснувши і утримуючи кнопку MODE протягом 3-х секунд.

3. **MODE (РЕЖИМ)**

Для вибору режиму SCAN, або щоб зафіксувати функцію на дисплеї (LOCK), якщо вам зараз не потрібний режим сканування (SCAN), натисніть кнопку MODE, коли блимає потрібна вам функція.

**ФУНКЦІЇ:**

1. **TIME (ЧАС):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «TIME». Відображається загальний час тренування.

2. **ШВИДКІСТЬ:** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «SPEED». Відображається поточна швидкість.

2. **ДИСТАНЦІЯ:** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «DISTANCE». Відображається пройдена на тренуванні дистанція.

4. **КАЛОРІЇ:** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «CALORIE». Відображаються калорії, спожиті під час тренування.

5. **ОДОМЕТР** (якщо є): Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «ODOMETER». Відображається загальна дистанція за всі тренування.

6. **ПУЛЬС** (якщо є): Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «PULSE». Відображається поточний пульс в ударах на хвилину. Щоб виміряти пульс та отримати достатньо точні дані, візьміться обома руками за пластини пульсового датчика (або прикріпіть вушну кліпсу до вуха) та потримайте протягом 30 секунд.

**SCAN:** Дисплей автоматично змінюється кожні 4 секунди.

БАТАРЕЙКИ: Якщо на дисплеї відображаються нерозбірливі символи, витягніть батарейки, повторно встановіть їх та знов увімкніть дисплей.