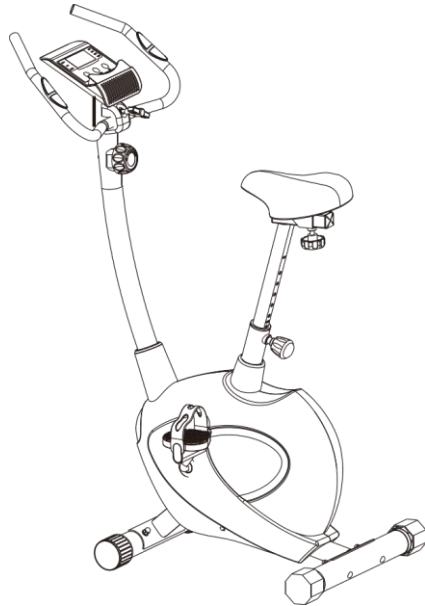

**ПОСІБНИК
КОРИСТУВАЧА**

НВ-8055НР

**МАГНІТНИЙ
ВЕЛОТРЕНАЖЕР**



HOUSEFIT

Будь здоровий, будь у формі !

ЗМІСТ

Інформація з техніки безпеки -----	2
Інструменти та кріпильні деталі -----	3
Схема тренажера і перелік деталей -----	
Складання -----	
Вказівки щодо користування -----	
Технічне обслуговування та усунення несправностей -----	

1. Щоб забезпечити безпечне, надійне та комфортне користування велотренажером цієї серії, перед використанням уважно прочитайте всі інструкції щодо техніки безпеки та експлуатації. Виробник не несе відповідальності за будь-які травми або пошкодження майна, спричинені використанням цього тренажера.
2. Перш, ніж розпочати тренування за будь-якою програмою, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років або тих, що мають проблеми зі здоров'ям.

Інформація з техніки безпеки:

1. Цей тренажер призначений для використання вдома, він може застосовуватися для аеробних тренувань, які покращують роботу серцево-судинної системи.
2. Велотренажер перед користуванням слід розміщувати на рівній поверхні.
3. Перед користуванням перевіряйте, чи правильно встановлені і чи надійно закручені всі болти, гайки та інші деталі.
4. Положення кожуха стояка сидіння не повинно виходити за мінімальну позначку.
5. Для тренувань надягайте відповідний спортивний одяг та спортивне взуття (зі шкарпетками). Не одягайте сукні чи довгі блузки, оскільки вони можуть зачепитися за тренажері. Спортивні штани також не повинні бути надто просторими.
6. Під час тренувань не дозволяйте дітям підходити до велотренажера. Необхідно залишати навколо тренажера щонайменше 2 метрів вільного простору.
7. Перед тим, як почати займатися на тренажері, проконсультуйтеся з лікарем і складіть обґрунтований план тренувань відповідно до вашого стану та цілей тренувань.
8. Якщо ви відчули нудоту, біль, стискання в грудях, прискорене серцебиття, утруднене дихання або втратили рівновагу під час тренування, негайно зупиніться і зверніться до лікаря.
9. Максимальна вага користувача тренажера не повинна перевищувати 110 кг.
10. Гальмівний пристрій тренажера не пов'язаний зі співвідношенням швидкості.
11. Тренажер відповідає вимогам класу EN957 -5HC.
12. Тренажер непридатний для лікувальних цілей.
13. Необхідно слідкувати, щоб діти не грали з тренажером.
14. Цей тренажер не призначений для використання особами (в тому числі дітьми) зі зниженими фізичними, сенсорними чи розумовими можливостями, за винятком випадків, коли такі особи тренуються під наглядом та керівництвом іншої особи, відповідальної за їх безпеку.

Попередження: Порушення вищезазначених правил техніки безпеки може призвести до травмування людей та пошкодження обладнання.

Інструменти та кріпильні деталі



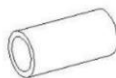
(24) D-подібна
перехідна
муфта 1 шт.



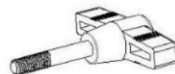
(25) Пружинна
ручка-регулятор
1 шт.



(34)
Декоративний
кожух рукоятки
1 шт.



(35) Розпірна
втулка 1 шт.



(36) T-подібна
ручка-регулятор
1 шт.



(38) Заглушка
1 шт.



(39) Ручка-регулятор
1 шт.



(42) Пружинна
шайба $\varnothing 8$
8 шт.



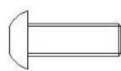
(58) Плоска
шайба $\varnothing 8$
2 шт.



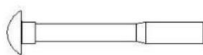
(59)
пружинна
шайба $\varnothing 8$
8 шт.



(49) Ковпачкова
гайка M8
4 шт.



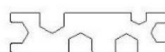
(50) Болт з
напівкруглою
головкою і внутр.
6-гранником
M8X16 4 шт.



(56) Шуруп із
квадратним
підголівником
M8X75 4 шт.

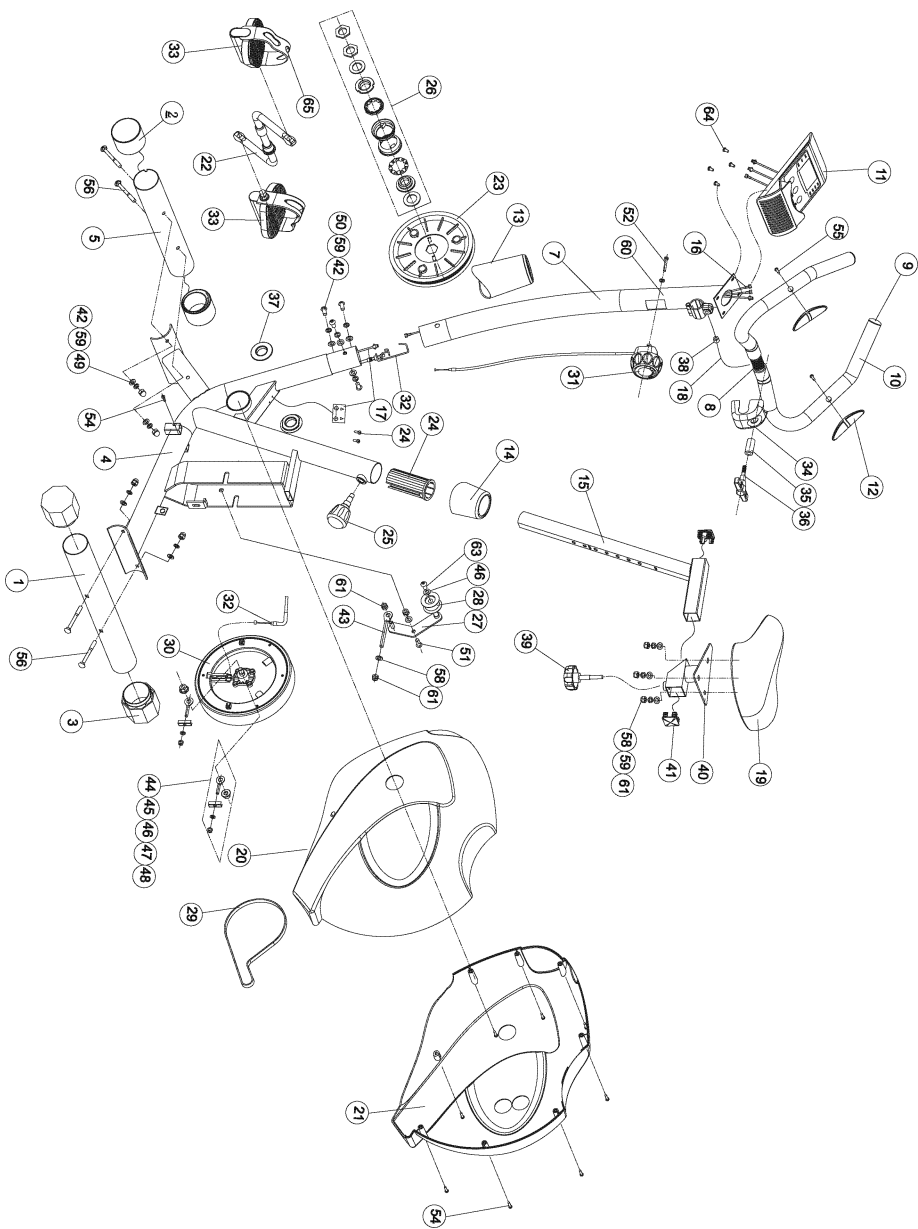


(66) Торцевий
ключ S=5
1 шт.



(67) Гайковий
ключ 1 шт.

Схема тренажера

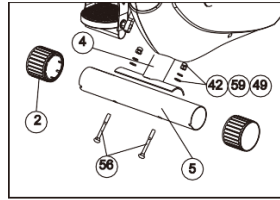


Перелік деталей

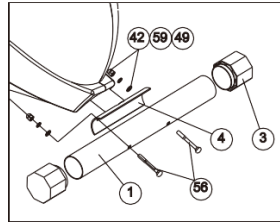
№	Опис	Шт.	№	Опис	Шт.
1	Трубка задньої опори	1	35	Розпірна втулка	1
2	Заглушка передньої опори	2	36	T-подібна ручка-регулятор	1
3	Заглушка задньої опори	2	37	Декоративний кожух кривошипа	2
4	Основна рама	1	38	Заглушка	2
5	Трубка передньої опори	1	39	Ручка-регулятор	2
6			40	Регульований кронштейн сидіння	1
7	Стояк рукоятки	1	41	Квадратна заглушка	2
8	Рукоятка	1	42	Пружинна шайба	8
9	Ф25 Шарикова заглушка	2	43	Тяговий стрижень	2
10	Втулка рукоятки	2	44	Регулювальна тяга	2
11	Комп'ютер	1	45	Регулювальна пластина	2
12	Пульсовий датчик	2	46	Плоска шайба Ф6	3
13	Передній пластиковий кожух	1	47	Пружинна шайба Ф6	2
14	Кожух трубки сидіння	1	48	Контргайка М6	2
15	Кронштейн сидіння	1	49	Контргайка М8	4
16	Дріт комп'ютера (нижній)	1	50	Болт з напівкруглою головкою і внутр. 6-гранником М8Х16	4
17	Дріт комп'ютера (верхній)	1	51	Болт з напівкруглою головкою і внутр. 6-гранником М8Х20	1
18	Дріт пульсового датчика	1	52	Шуруп з хрестоподібним шліцем М5Х35	1
19	Сидіння	1	53	Саморіз із хрестоподібним шліцем ST4Х8	2
20	Правий кожух	1	54	Саморіз із хрестоподібним шліцем ST4.2Х16	8
21	Лівий кожух	1	55	Саморіз із хрестоподібним шліцем ST4.2Х20	2
22	Кривошип	1	56	Шуруп із квадратним підголівником М8Х75	4
23	Пасове колесо	1	57	Контргайка	2
24	D-подібна перехідна муфта	1	58	Плоска шайба Ф8	3
25	Пружинна ручка-регулятор	1	59	Пружинна шайба Ф8	11
26	Блок підшипника	1	60	Плоска шайба Ф5	1
27	Кронштейн притискного ролика	1	61	Контргайка М8	6
28	Притискний пасовий ролик	1	62	Контргайка М10	2
29	Пас 4V	1	63	Болт з напівкруглою головкою і внутр. 6-гранником М6Х12	1
30	Крутенево колесо	1	64	Шуруп з хрестоподібним шліцем М5Х12	4
31	8-секційний регулятор натягу	1	65	Ремінець педалі	2
32	Натяжний трос	1	66	Торцевий ключ S=5	1
33	Педаля (ліва і права)	2	67	Гайковий ключ	1
34	Декоративний кожух рукоятки	1			

Складання

1. Прикріпіть трубку передньої опори (5) до основної рами (4) за допомогою двох комплектів кріпильних деталей: шурупів із квадратним підголівником (56), пружинних шайб (42), пружинних шайб (59) і контргайок (49).



2. Прикріпіть трубку задньої опори (1) до основної рами (4) за допомогою двох комплектів кріпильних деталей: шурупів із квадратним підголівником (56), пружинних шайб (42), пружинних шайб (59) і контргайок (49).



3. а. З'єднайте дроти комп'ютера (16 і 17) верхньої та нижньої секції підключення, потім міцно з'єднайте клему нижнього кінця 8-секційного регулятора (31) з натяжним тросом (32).

(Примітка: спочатку поверніть ручку-регулятор в напрямку «+» до кінця (в цьому випадку довжина тросу максимальна), відповідно до зображеної на малюнку схеми втулки з'єднань, зачепіть кінець дроту за гачок, підтягніть та верхній кінець закріпиться у гнізді. Якщо верхній кінець тросу регулювання неможливо одразу закріпити у гнізді, поверніть нижній кінець гайки тросу у відповідне положення, щоб вихідна лінія у верхній частині затискача просто застрягла в гнізді. (див. **Малюнки 3-А, В та С**)

б. Вставте стояк рукоятки (7) в основну раму (4) та закріпіть за допомогою 4-х комплектів кріпильних деталей: болтів з напівкруглою головкою і внутр. 6-гранником (50), пружинних шайб (59) та вигнутих шайб (42). (Див. **Малюнок 3-Д**)

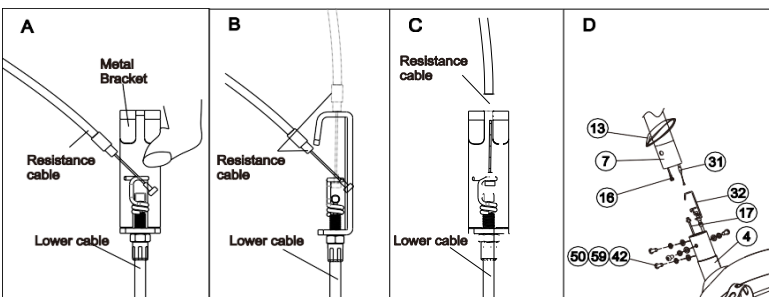
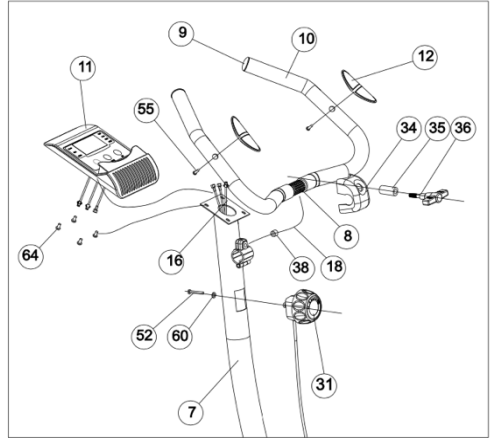


Figure 3

4.

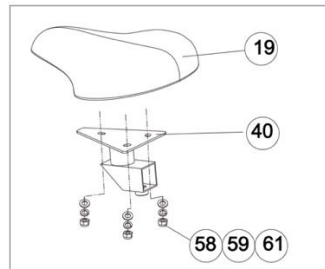
а. Вставте пульсовий датчик (12) у бічний отвір на рукоятці (7) та через верхній кінець; закрийте пульсовий дріт (18) заглушкою з різьбовим отвором (38), заткніть отвір на стояку рукоятки (7), а потім закріпіть рукоятку (8) в обручі затискної трубки на стояку рукоятки (7), як показано на малюнку; встановіть декоративний кожух рукоятки (34) та розпірну втулку (35) та зафіксуйте її за допомогою ручки Т-подібної ручки-регулятора (36).



б. Підключіть до відповідного роз'єму комп'ютера (11) пульсовий дріт (16), потім вставте додатковий штекер дроту в стояк рукоятки (7); опуклу частину комп'ютера встановіть на зварювальний шов переднього конектора; верхня частина комп'ютера закріплюється на стояку рукоятки (7) і фіксується шурупом з хрестоподібним шліцем (64).

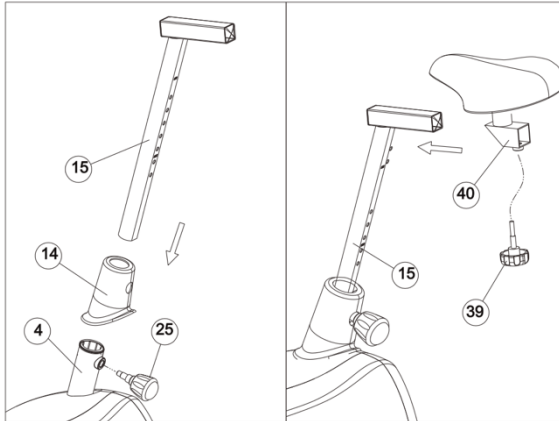
Примітка: затискні зубці на рукоятці (8) повинні співпадати із затискним пазом хомута стояка рукоятки (7).

5. За допомогою 3-х комплектів кріпильних деталей: контргайки (61), пружинної шайби (59) та плоскої шайби (58) встановіть сидіння (19) на регульованому кронштейні сидіння (40).



б.а. Потім вставте кронштейн сидіння (15) у D-подібну перехідну втулку (24), вставте кронштейн сидіння (15) в трубу стояка сидіння на основній рамі (4) та вирівняйте верхній отвір поворотної труби сидіння основної рами (4) з певним отвором на кронштейні сидіння (15); вставте в отвір пружинну ручку-регулятор (25) і закрутіть її. (Див. Малюнок 6).

б. Покладіть регульований кронштейн сидіння (40) на верхній кінець кронштейна сидіння (15) відповідно до напрямку, показаного на малюнку. Після регулювання у певному положенні, затягніть сидіння за допомогою ручки-регулятора (39).

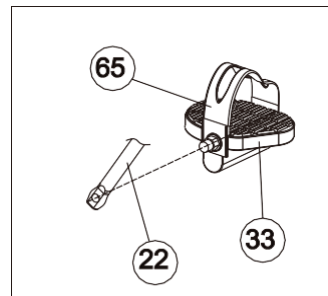


ПРИМІТКА:

1. Для регулювання положення кронштейна сидіння (15) слід відкрутити пружинну ручку-регулятор (25). Відрегулювавши кронштейн сидіння (15) у відповідному положенні, затягніть пружинну ручку-регулятор (25).
2. Щоб відрегулювати положення сидіння (19), відкрутіть сидіння, для регулювання ручкою-регулятором (39). Відрегулювавши кронштейн сидіння (15) у відповідному положенні, затягніть ручку-регулятор (39).
3. Якщо виявиться, що сидіння опинилося в асиметричному положенні, ослабте фіксуючу гайку на нижньому кінці сидіння, відрегулюйте сидіння до правильного положення, а потім щільно зафіксуйте.

7.

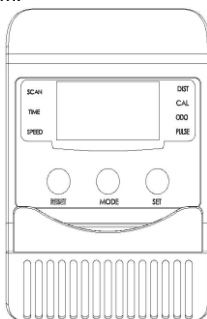
Прикріпіть ремінець (65) до педалі (33), потім прикріпіть педаль до кривошипа (22) (див. Малюнок 8). Примітка: на стрижнях педалей є позначки: L (ліва) та R (права).



При швидкому обертанні педалей в одному напрямку не можна різко змінювати напрямок обертання, оскільки це може призвести до отримання травм.

ІНСТРУКЦІЯ

1. Регулювання навантаження: за допомогою ручки-регулятор налаштування натягу: обертання за годинниковою стрілкою - збільшення навантаження відповідно до власних потреб користувача.
2. Регулювання висоти сидіння: ослабте та відтягніть ручний шуруп на трубці сидіння, підніміть або опустіть трубку сидіння у потрібне положення. Потім ручний шуруп автоматично попаде в отвір трубки сидіння, після чого можна затягнути ручний шуруп.
3. Для тренування на велотренажері сядьте на сидіння, закріпіть ремінці педалей і візьміться за рукоятки обома руками. Верхня частина тіла може вільно змінювати своє положення відповідно до сили обох ніг та швидкості їзди. При швидкому обертанні педалей в одному напрямку не можна різко змінювати напрямок обертання, оскільки це може призвести до отримання травм.



ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ / РУЧНИЙ РЕЖИМ:

1. **MODE (РЕЖИМ):** Натисніть для вибору функцій. Якщо натиснути й утримувати кнопку MODE, на екрані з'явиться 0 (крім режиму ODO).
2. **SET (НАЛАШТУВАННЯ):** Встановлення значення часу, пульсу та калорій, крім режиму сканування.
3. **RESET (СКИДАННЯ):** натиснути для скидання часу, дистанції та калорій; поточні дані скидаються до 0. Якщо натиснути й утримувати кнопку RESET, всі значення повертаються до 0, крім позиції ODO.

ВІДОБРАЖЕННЯ НА ЕКРАНІ

1. **TIME (ЧАС):** Відображає час тренування, що минув (0:00~99:59 хвилин).
2. **SPEED (ШВИДКІСТЬ):** Діапазон відображення швидкості: 0,0-999,9 км/год (або миль/год).
3. **DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ):** Відображає загальну пройдену дистанцію (0,0-9999 км або миль).
4. **CALORIES (КАЛОРІЇ):** Відображає загальну кількість спожитих калорій (0,0-9999 Кал).
5. **PULSE (ПУЛЬС) (якщо є):** Відображає дані про пульс, коли руки покладені на датчики (40-240 уд./хв.).

I. Встановлення комп'ютера і батарейок:

1. Зніміть кришку на задній панелі комп'ютера і встановіть дві нові батарейки на 1,5 В типу AA, дотримуючись полярності (якщо батарейки не були встановлені на заводі).
2. Закріпіть комп'ютер на трубці в передній частині тренажера за допомогою шурупів.
3. Підключіть штекер дроту датчика до конектора на задній панелі приладу або вставте у гніздо входу сигналу на задній панелі приладу.
4. З початком обертання педалей на екрані відображаються зміни швидкості. Це вказує на те, що всі підключення виконані правильно. Якщо на екрані не відображаються дані - перевірте, чи правильно встановлені магніт та датчик, і чи надійно з'єднані дріт датчика та дріт комп'ютера.

II: Вказівки з використання:

1. Натисніть MODE, щоб вибрати вікно екрану, яке потрібно налаштувати або очистити, а символ "SET" у відповідному віконці буде блимати. Натисніть SET, щоб встановити необхідні значення часу, відстані або калорій для зворотного відліку. Натисніть RESET, щоб очистити відповідне значення у віконці.
2. Сядьте на велотренажер, щоб розпочати вимірювання, і дотримуйтесь параметрів тренування відповідно до відображеного у віконцях екрану.
3. Вимірювання пульсу: натисніть будь-яку кнопку, візьміться лівою і правою долонями за металеві пластини пульсового датчика (примітка: необхідно торкатися двох металевих пластин одночасно). Через декілька секунд на екрані відобразиться ваш поточний пульс. Під час вимірювання пульсу приймається сигнал від датчиків, при цьому на екрані блимає символ «□». Для того, щоб можливі рухи долонь не заважали точному та правильному вимірюванню пульсу, рекомендується проводити вимірювання під час паузи або після завершення тренування.

Підказка: Іноді при контакті долонь із металевими пластинами виникають перешкоди сигналу. Частота серцевих скорочень, що відображається протягом перших 2–3 секунд, може бути неправильною і здаватися високою; це є нормальним явищем. Потім пульс відобразиться правильно. Цей метод вимірювання пульсу допомагає у визначенні обсягу ваших фізичних тренувань. Пульсовий датчик тренажера не може використовуватися в медичних цілях.

III: Заміна батарейок:

Якщо екран потемнішав або зовсім не відображає даних, треба замінити батарейки. Зніміть кришку батарейного відсіку та встановіть дві нові батареї типу AA 1,5 В, дотримуючись полярності. Встановіть кришку назад.

НЕПОЛАДКИ ТА ЇХ УСУНЕННЯ

(1) Технічне обслуговування

1. Регулярно перевіряйте, чи надійно закріплені болти та гайки, чи зафіксована ручка-регулятор, чи рухається обертова деталь та чи є зношені або пошкоджені деталі. Переконайтесь, що всі деталі є справними; так забезпечується безпечне користування тренажером.

2. Деталі, що зношені або пошкоджені, слід негайно замінити або надіслати до центру технічного обслуговування для заміни. В такому разі користуватися тренажером можна тільки після ремонту.

3. Підтримуйте тренажер в чистоті; проте не використовуйте для його чищення жодних хімічних засобів.

(2) Усування неполадок

Неполадка	Причина	Усування
Опори тренажера нестійкі.	1. Підлога під передньою або задньою опорою є нерівною, або на підлозі є дрібні предмети.	1. Приберіть дрібні предмети.
	2. Задня опора не була відрегульована при складанні.	2. Відрегулюйте задню опору.
Рукоятка або сидіння хитаються.	Шурупи і ручка-регулятор не закручені щільно.	Затягніть шурупи і ручку-регулятор.
Сильний шум від рухомих частин.	Інтервал між деталями неправильний.	Відкрийте кожухи та відрегулюйте.
Відсутність навантаження при їзді на велотренажері.	1. Інтервал магнітного натягнення збільшується.	1. Відкрийте кожухи і відрегулюйте.
	2. Натяжний трос пошкоджений.	2. Замініть натяжний трос.
	3. Ходовий ремінь прослизав.	3. Відкрийте кожух і відрегулюйте.