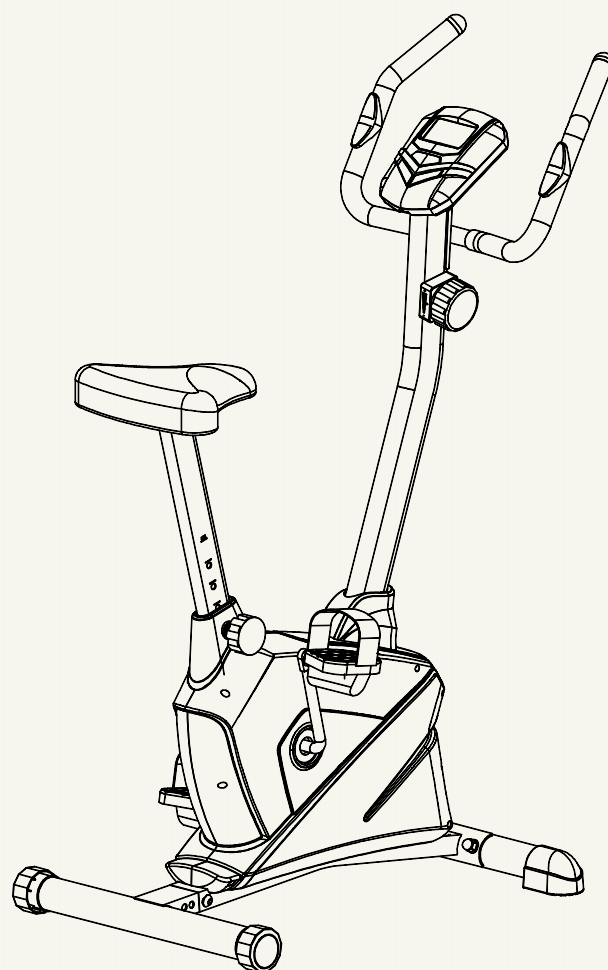
The logo for HouseFit, featuring a stylized leaf icon above the brand name "HOUSEFIT" in a large, bold, sans-serif font.

HOUSEFIT

Инструкция по сборке и эксплуатации

НВ-8212НР МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЁР



HOUSEFIT – гарантия здоровья

**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

<i>4</i>	■	Вступление
<i>6</i>	■	Комплект оборудования
<i>7</i>	■	Инструкция по сборке
<i>11</i>	■	Список составных частей
<i>12</i>	■	Диаграмма составных частей
<i>13</i>	■	Эксплуатация компьютера
<i>16</i>	■	Устранение неисправностей
<i>17</i>	■	Разминка

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы благодарим Вас за выбор продукции HOUSEFIT. В последнее десятилетие аэробные тренировки стали неотъемлемой частью хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, профессионалами в области фитнеса, тренерами и населением вообще.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы.

Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам.

ДОРОГОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Спасибо за приобретение магнитного велотренажера НВ-8212НР. Он безопасен и надежен в эксплуатации.

Внимательно изучите инструкцию перед началом использования тренажера и, в частности, уделите особенное внимание разделу безопасности, убедитесь в правильности использования и эксплуатации.

Сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего срока эксплуатации и обращайтесь к ней по мере необходимости.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Этот тренажёр сконструирован таким образом, чтобы обеспечивать полную безопасность во время тренировки. Однако обязательно соблюдать простые правила безопасности во время тренировки. Необходимо прочесть инструкцию перед сборкой или началом тренировки. В частности, соблюдайте приведенные ниже правила:

- Не допускайте детей к тренажеру. Не оставляйте детей около тренажера без присмотра взрослых.
- Только один человек может заниматься на тренажере.
- Если вы во время тренировки почувствуете головокружение, тошноту, боли в руках или любые другие ненормальные симптомы - немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.
- Расположите тренажер на ровной, сухой поверхности. Не устанавливайте тренажер вне помещения или рядом с водопроводом.
- Держите руки далеко от движущихся частей.
- Для тренировок всегда надевайте специальную спортивную одежду. Не одевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся части тренажера. Так же необходимо заниматься в специальной спортивной обуви.
- Используйте тренажер строго по назначению, указанному в инструкции. Не используйте

- каких-либо приложений, не рекомендованных производителем.
- Не располагайте любых острых предметов вокруг тренажера.
- Желательно заниматься на тренажере под руководством опытного тренера или по программе, им составленной.
- Перед основной тренировкой на тренажере обязательно выполните программу разминки для разогрева мышц. После тренировки необходимо выполнить программу на растяжку мышц.
- Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.

ВНИМАНИЕ: перед началом тренировок на снаряде необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет с наличием каких-либо проблем со здоровьем. Внимательно прочитайте всю инструкцию перед тренировками.

Производитель не имеет данных о различных случаях повреждения или ущерба, полученного на или посредством использования данного снаряда.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию без специального уведомления.

Часто задаваемые вопросы:

НОРМАЛЬНЫЕ ЛИ ЗВУКИ ИЗДАЕТ ТРЕНАЖЕР?

Все тренажеры издают определенный тип шума (фоновые шумы двигателя и роликов, равномерные глухие стуки, частота которых (2 глухих стука за 1 оборот бегового полотна) пропорциональна скорости вращения бегового полотна, возникающие по причине вращения неразработанного бегового ремня по роликам), особенно новые тренажеры. Со временем шум уменьшается, хотя полностью не исчезает. Со временем ремень растягивается и более плавно скользит по роликам.

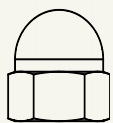
ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

Все изделия фитнеса кажутся более тихими в большом зале магазина, в котором обычно больше фоновых шумов, чем дома. На покрытом бетонном полу меньше вибраций, чем на деревянном домашнем. Иногда тяжелая резина может уменьшить вибрации пола. Если изделие установлено близко от стены, выше уровень отраженных шумов.

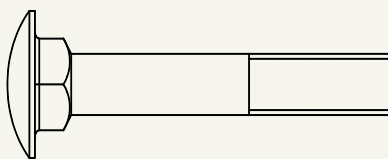
**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ
СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ.

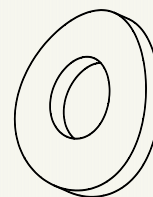
КОМПЛЕКТ ОБОРУДОВАНИЯ



(34) Колпачковая гайка М10 (2 шт)

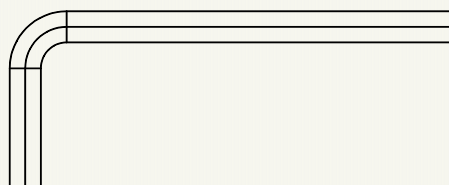


(35) Болт М10х57
2 шт.

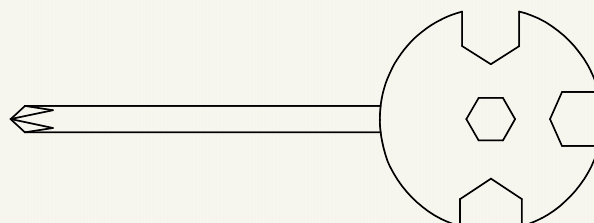


(36) Изогнутая шайба
Ø10хØ25х2
2 шт.

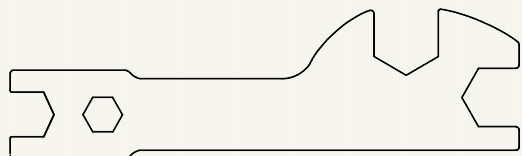
ИНСТРУМЕНТЫ



Гаечный ключ с кр
S10, S13,



Инструмент:



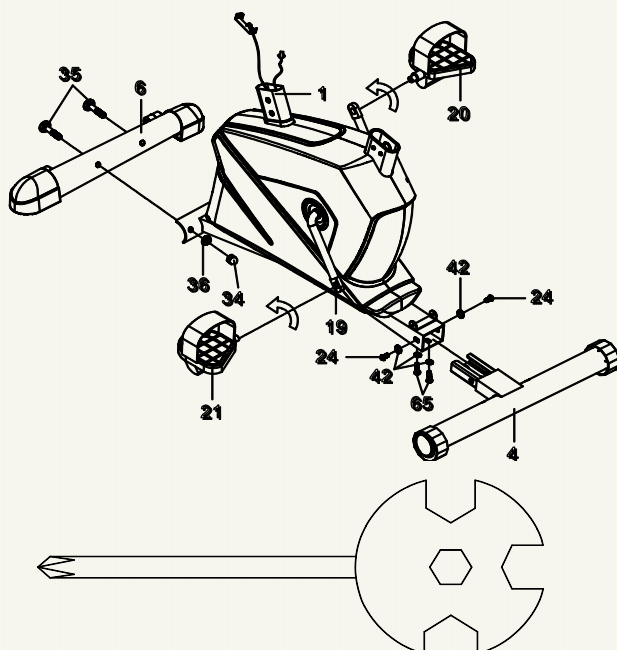
Гаечный ключ с кре
S10, S13, S

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Пожалуйста, убедитесь, что у вас достаточно свободного места для сборки велотренажёра. Рекомендуется собирать тренажёр вдвоём.

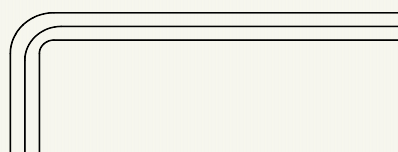
Внимание: опорные стойки, поручни, кожухи и другие детали, помеченные знаками R и L, т.е. правый и левый, отличаются между собой. Будьте внимательны, не перепутайте их.

ШАГ 1. Установка переднего/заднего стабилизатора и правой/левой педали

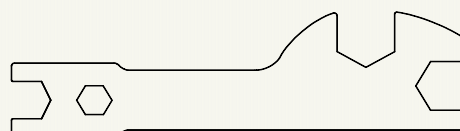


Гаечный ключ с крестовой отвёрткой
S10, S13, S14, S15

Инструмент:



Гаечный ключ S6



Гаечный ключ
S10, S13, S17, S19

Снимите два болта M8x15 (24), два болта M8x30 (65), и четыре шайбы Ø8xØ20x1.5 (42) с заднего стабилизатора (4). Используйте гаечный ключ S6.

Установите задний стабилизатор (4) в задней части основной рамы (1) и совместите отверстия для болтов. Прикрепите задний стабилизатор (4) к задней части основной рамы (1) двумя болтами M8x15 (24), двумя болтами M8x30 (65) и четырьмя шайбами Ø8xØ20x1.5 (42). Затяните колпачковые гайки гаечным ключом S6.

Установите передний стабилизатор (6) в передней части основной рамы (1) и совместите отверстия для болтов. Прикрепите передний стабилизатор (6) на передний край основной рамы (1) двумя гайками M10 (34), двумя болтами M10x57 (35), и двумя изогнутыми шайбами Ø10 (36). Затяните колпачковые гайки гаечным ключом.

Установка педалей

Шатуны, оси педалей и ременные крепления имеют маркировку "R" для правой детали и "L" для левой.

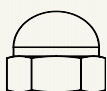
Вставьте ось левой педали (21) в резьбовое отверстие в левом шатуне (19). Поверните ось педали рукой против часовой стрелки до упора. Затяните ось левой педали (21) гаечным ключом с крестовой отверткой.

Примечание:

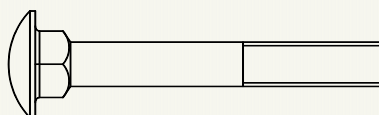
Не поворачивайте ось педали по часовой стрелке, иначе вы можете сорвать резьбу.

Вставьте ось правой педали (20) в резьбовое отверстие в правой шатуне (19). Поверните ось педали рукой по часовой стрелке до упора. Затяните ось правой педали (20) гаечным ключом с крестовой отверткой.

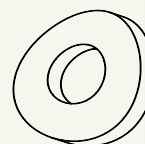
ШАГ 2. Установка сиденья и подседельной опоры:



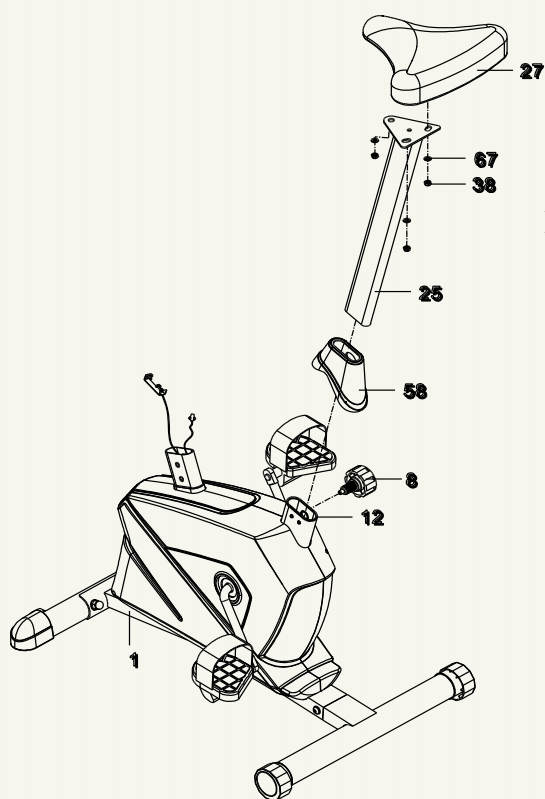
(34) Колпачковая гайка M10 (2 шт)



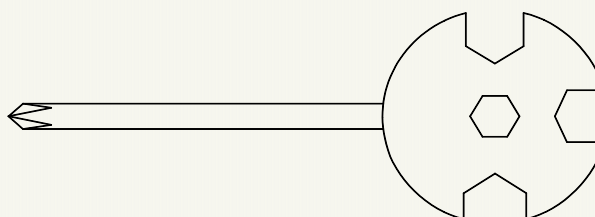
(35) Болт M10x57
2 шт.



(36) Изогнутая шайба Ø10xØ25x2
2 шт.



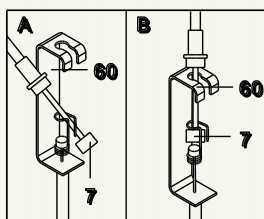
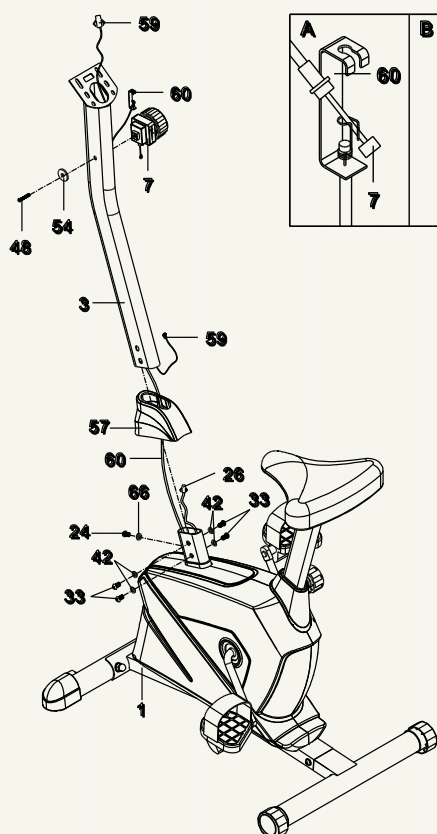
Инструмент:



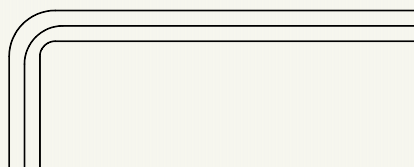
Гаечный ключ с крестовой отвёрткой
S10, S13, S14, S15

Снимите три шайбы Ø8xØ16x1.5 (67) и три нейлоновые гайки M8 (38) с нижней части сиденья (27). Снимите нейлоновые гайки и шайбы при помощи гаечного ключа и крестовой отвертки. Вставьте болт с нижней стороны сиденья (27) через отверстия в верхней части седельной опоры (25), прикрепить тремя шайбами Ø8xØ16x1.5 (67) и нейлоновыми гайками M8 (38), снятыми ранее. Наденьте кожух седельной опоры (58) на основную раму (1). Вставьте седельную опору (25) в седельную опорную втулку (12) на основной раме (1). Затем вставьте ручку регулировки сиденья M12x58 (8) в отверстие в основной раме (1), поверните её по часовой стрелке, чтобы зафиксировать сиденье (25) в удобном положении. Затяните нейлоновые гайки и шайбы при помощи гаечного ключа и крестовой отвертки.

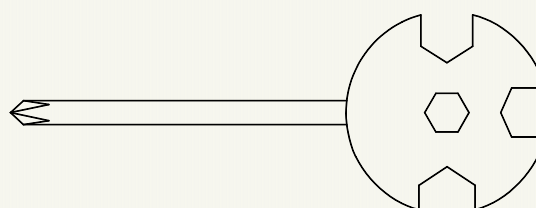
ШАГ 3. Установка рулевой стойки:



Инструмент:



Гаечный ключ S6



Гаечный ключ с крестовой отвёрткой
S10, S13, S14, S15

Снимите болт M8x15 (24) и изогнутую шайбу $\text{Ø}8\text{x}\text{Ø}20\text{x}1.5$ (66), четыре болта M8x10 (33) и четыре шайбы $\text{Ø}8\text{x}\text{Ø}20\text{x}1.5$ (42) с основной рамы (1). Используйте гаечный ключ S6. Наденьте кожух рулевой стойки (57) на рулевую стойку (3)

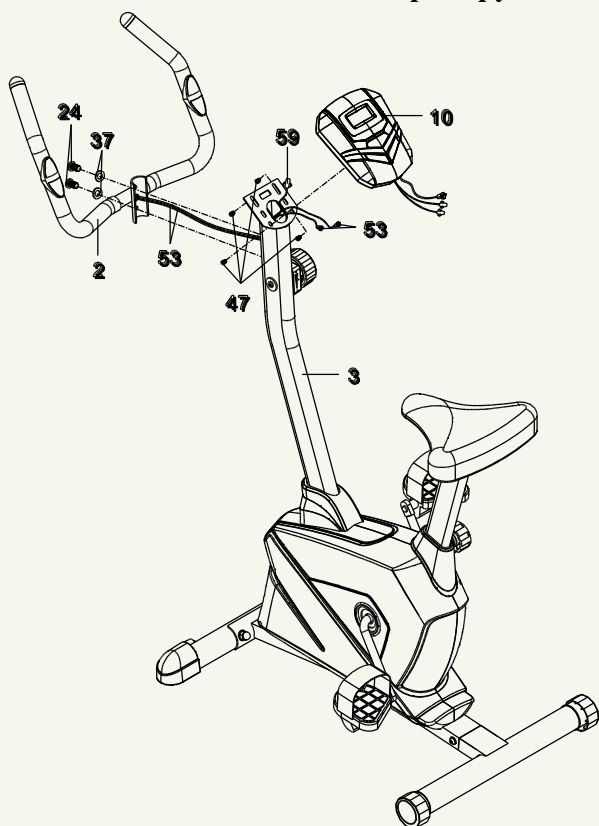
Вставьте конец кабеля напряжения (60) через отверстие в основании рулевой стойки (3). Потяните кабель напряжения (60) в квадратное отверстие в рулевой стойке (3). Подключите провод датчика (26), идущего из основной рамы (1), к расширяющемуся проводу датчика (59), идущему от рулевой стойки (3).

Вставьте рулевую стойку (3) на основную раму (1) и закрепите одним болтом M8x15 (24), одной изогнутой шайбой $\text{Ø}8\text{x}\text{Ø}20\text{x}1.5$ (66), четырьмя болтами M8x10 (33), и четырьмя шайбами $\text{Ø}8\text{x}\text{Ø}20\text{x}1.5$ (42), которые были удалены. Затяните болты, используя гаечный ключ S6. Наденьте кожух рулевой стойки (57) на основную раму (1). Снимите болт M5x20 (48) и большую шайбу $\text{Ø}5\text{x}\text{Ø}20\text{x}2$ (54) с ручки регулировки напряжения (7). Используйте гаечный ключ с крестовой отвёрткой.

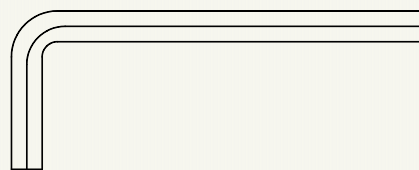
Вставьте конец кабеля ручки регулировки напряжения (7) в карабин кабеля напряжения (60). Потяните кабель ручки регулировки напряжения (7) вверх и протяните его в отверстие в металлическом кронштейне кабеля напряжения (60), (см. рис a\b).

Прикрепите ручку регулировки напряжения (7) к рулевой стойке (3) при помощи четырёх болтов M5x20 (48) и большой шайбы $\text{Ø}5\text{x}\text{Ø}20\text{x}2$ (54), которые вы сняли. Затяните болты гаечным ключом с крестовой отвёрткой.

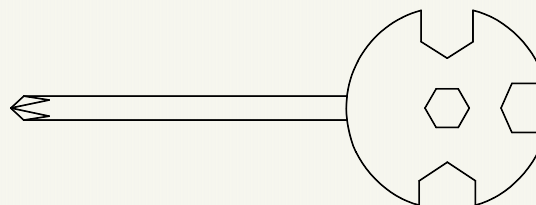
ШАГ 4. Установка компьютера и руля:



Инструмент:



Гаечный ключ S6



Гаечный ключ с крестовой отвёрткой S10, S13, S14, S15

Снимите два болта M8x15 (24) и две изогнутые шайбы Ø8xØ16x1.5 (37) с рулевой стойки (3). Используйте гаечный ключ S6.

Вставьте провода датчика пульсометра (53) в отверстие на рулевой стойке (3), затем протяните провода датчика пульсометра (53) через верхнюю часть рулевой стойки (3). Прикрепите руль (2) на рулевую стойку (3), закрепите двумя болтами M8x15 (24) и двумя изогнутыми шайбами Ø8xØ16x1.5 (37), которые были сняты. Затяните болты гаечным ключом S6.

Снимите четыре болта M5x12 (47) с компьютера (10). Снимите болты с помощью гаечного ключа с крестовой отвёрткой. Подключите расширяющийся провод датчика (59) и провода датчика пульсометра (53) к проводам, идущим от компьютера (10). Заправьте провода в рулевую стойку (3). Установите компьютер (10) на верхнюю часть рулевой стойки (3), закрепите четырьмя болтами M5x12 (47), которые были сняты. Затяните болты с помощью гаечного ключа с крестовой отвёрткой.

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
001	Основная рама 60x30x2	1	035	Болт М10x57	2
002	Руль Ø25x1.5	1	036	Большая изогнутая шайба Ø10xØ25x2	2
003	Рулевая стойка 70x30x1.5	1	037	Изогнутая шайба Ø8xØ16x1.5	2
004	Задний стабилизатор Ø50x1.5	1	038	Нейлоновая гайка М8	3
005	Маховик Ø210	1	039	Шайба Ø6.5xØ12x1	1
006	Передний стабилизатор Ø50x1.5	1	040	Винт ST4.2x25	7
007	Ручка регулировки напряжения	1	041	Самонарезающий винт ST4.2x25	4
008	Ручка регулировки сиденья М16x1.5	1	042	Шайба Ø8xØ20x1.5	8
009	Ремень PJ 330 J6	1	043	Болт М6x10	1
010	Компьютер RD-93232	1	044	Кронштейн направляющего колеса	1
011	Гайка М10x1	2	045	Гроверная шайба Ø6xØ11.2x2	2
012	Седельная опорная втулка	1	046	Нейлоновая гайка М6	2
013	Левый кожух 538x374x79	1	047	Болт М5x12	4
014	Правый кожух 538x374x81	1	048	Болт М5x20	1
015	Винт ST2.9x12	2	049	Гайка подшипника II 7/8"	1
016	Шайба Ø34.5x12x2.5	1	050	Мягкая накладка на руль Ø30xØ24x455	2
017	Гайка подшипника I 15/16"	1	051	Винт ST4.2x20	2
018	Шестигранная гайка 7/8"	1	052	Шайба Ø40xØ24x3	1
019	Ременный шкив с рычагом 240 J6	1	053	Ручной пульсометр с проводом L=750мм	2
020	Правая педаль УН-30Х	1	054	Большая шайба Ø5xØ20x2	1
021	Левая педаль УН-30Х	1	055	Болт М6x48	2
022	Чашка подшипника	2	056	Транспортировочные ролики Ø23xØ6x32	2
023	Подшипник	2	057	Кожух рулевой стойки	1
024	Болт М8x15	5	058	Кожух подседельной стойки	1
025	Седельная опора 60x20x1.8	1	059	Расширяющийся провод датчика L=1000мм	1
026	Датчик с проводом L=750мм	1	060	Кабель напряжения L=950мм	1
027	Сиденье DD-9828Т	1	061	Рулевые заглушки Ø25	2
028	Заглушка переднего стабилизатора	2	062	Болт с ушком М6x36	2
029	Заглушка заднего стабилизатора	2	063	Кронштейн	2
030	Шестигранная гайка М6	2	064	Заглушка Ø40xØ25x10	2
031	Шайба Ø10.2xØ14x1	2	065	Болт М8x30	3
032	Подшипник 6000zz	2	066	Изогнутая шайба Ø8xØ20x1.5	1
033	Болт М8x10	5	067	Шайба Ø8xØ16x1.5	3
034	Колпачковая гайка М10	2			

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА

Время	00:00 – 99:59 мин
Скорость	0.0 – 999,9 км/ч
Расстояние	0.00 – 999.9 км
Калории	0.0 – 999.9 Кал
Одометр	0 – 9999 км
Пульс	40-240 ударов/мин



КОМПЬЮТЕР

Компьютер может быть активирован нажатием кнопки или с помощью педалей. Если вы не используете тренажёр в течение 4 минут, питание автоматически отключается.

ФУНКЦИИ КНОПОК:

РЕЖИМ: Нажмите кнопку, чтобы выбрать одну из функций компьютера. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд для сброса всех значений до нуля, за исключением значения одометра.

УСТАНОВКА: Нажмите кнопку, чтобы установить значения параметров ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ ИЛИ СКОРОСТЬ.

ПЕРЕУСТАНОВКА: Нажмите кнопку, чтобы очистить значения параметров ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ или КАЛОРИИ до нуля. Нажмите кнопку, чтобы очистить значения параметров ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ или ПУЛЬС до нуля (для предварительной настройки). Нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд для сброса всех значений до нуля, за исключением значения одометра

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА:

СКАН: Нажмите кнопку РЕЖИМ, пока на экране не отобразится функция СКАН, компьютер будет автоматически сканировать значения параметров время, скорость, расстояние, калории, одометр и пульс каждые 6 секунд.

ВРЕМЯ: Показывает текущее время тренировки в минутах и секундах. Когда вы начинаете тренироваться, время будет отсчитываться от 0:00 до 99:59 минут с интервалом в 1 секунду. Вы также можете задать время в режиме СТОП перед тренировкой. Для установки времени нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы на экране замигало время. Нажмите кнопку УСТАНОВКА, чтобы изменить время, при каждом нажатии кнопки УСТАНОВКА, время должно измениться на 1 минуту. Нажмите кнопку ПЕРЕУСТАНОВКА, чтобы очистить время до нуля. Диапазон целевого времени от 00:00 до 99:00 минут. После того как вы задали целевое время и приступили к упражнениям, время отсчитывается от заданного целевого времени до 0:00 с интервалом в 1 секунду. Когда заданное время дойдёт до 0:00, компьютер подаст звуковой сигнал.

СКОРОСТЬ: Показывает текущую скорость тренировки.

РАССТОЯНИЕ: Показывает расстояние, пройденное во время тренировки.

Когда вы начинаете тренироваться, расстояние будет отсчитываться от 0,0 до 999,9 км с интервалом в 0.1км. Вы также можете задать расстояние в режиме СТОП перед тренировкой. Чтобы установить расстояние нажмите кнопку РЕЖИМ до появления мигающей надписи РАССТОЯНИЕ. Нажмите кнопку УСТАНОВКА, чтобы изменить расстояние, при каждом нажатии кнопки УСТАНОВКА расстояние должно измениться на 1,0 км. Нажмите кнопку ПЕРЕУСТАНОВКА, чтобы очистить целевое расстояние до нуля. Задайте расстояния в диапазоне от 0,0 до 999,0 км. Когда вы приступите к упражнениям, начнётся отсчет расстояния от заданного целевого значения до 0,0. Когда заданное расстояние дойдёт до 0:00, компьютер подаст звуковой сигнал.

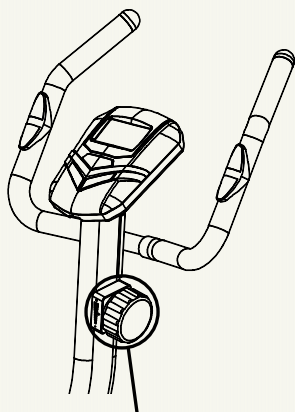
КАЛОРИИ: Показывает приблизительное количество калорий, сожженных во время тренировки. (Эти данные приблизительны для сравнения различных программ тренировок и не должны быть использованы в лечебных целях). Когда вы начинаете тренироваться, калории начинают отсчет от 0,0 до 999,9 калорий. Вы также можете предварительно установить целевое значение калорий в режиме СТОП перед тренировкой. Чтобы установить калорий нажмите кнопку РЕЖИМ, пока не появится мигающая надпись КАЛОРИИ. Нажмите кнопку УСТАНОВКА, чтобы изменить калории, при каждом нажатии кнопки УСТАНОВКА калории изменятся на 1,0 калорию. Нажмите кнопку ПЕРЕУСТАНОВКА, чтобы очистить целевое значение калорий до нуля. Задайте значение калорий в диапазоне от 0,0 до 999,0 калорий. Когда вы приступите к упражнениям, начнётся отсчет калорий от заданного целевого значения до 0,0. Когда заданное количество калорий дойдёт до 0:00, компьютер подаст звуковой сигнал.

ОДОМЕТР: Показывает общее расстояние, накопленное во время тренировок. Значения одометра не могут быть сброшены до нуля, нажав и удерживая кнопку в течение 3 секунд. Если вынуть батареи из компьютера, значения одометра будут сброшены.

ПУЛЬС: Показывает текущий пульс пользователя в ударах в минуту. Положите ладони на оба датчика пульсометра и подождите 30 секунд для наиболее точного чтения параметров. Для более точного считывания, пожалуйста, всегда держитесь за руль двумя руками. Вы также можете задать целевую частоту сердечных сокращений в режиме СТОП перед тренировкой. Чтобы установить ПУЛЬС нажмите кнопку РЕЖИМ, пока не появится мигающая надпись ПУЛЬС. Нажмите на кнопку УСТАНОВКА, чтобы установить целевой пульс. Нажмите кнопку ПЕРЕУСТАНОВКА, чтобы очистить значение пульса до нуля. Диапазон заданного пульса от 40 до 240 ударов в минуту. Когда вы приступите к упражнениям, пожалуйста, держитесь за руль двумя руками. Если частота сердечных сокращений превысит заданное значение, компьютер подаст звуковой сигнал.

УСТАНОВКА БАТАРЕЕК:

Снимите крышку батарейного отсека на задней панели компьютера. Поместите две батарейки размера AA в корпусе. Убедитесь, что батарейки правильно установлены и находятся в надлежащем контакте с аккумуляторами. Заново установите крышку батарейного отсека. Если данные на мониторе отображаются неправильно, переустановите аккумуляторы/батарейки.



Ручка регулировки напряжения

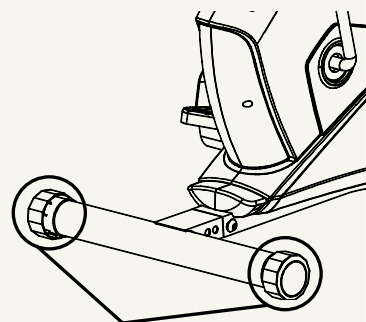
Ручка регулировки напряжения

Чтобы увеличить напряжение, поверните ручку регулировки напряжения по часовой стрелке.

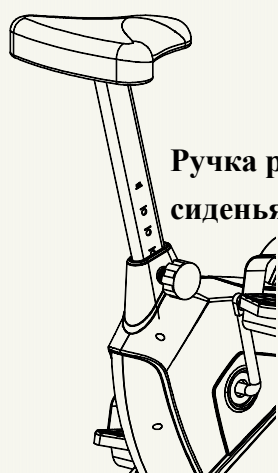
Чтобы уменьшить напряжение, поверните ручку регулировки напряжения против часовой стрелки.

Установка заглушек заднего стабилизатора

Поверните заглушку на конце стабилизатор, чтобы выровнять тренажёр по вертикали.



Заглушки заднего стабилизатора



Ручка регулировки сиденья

Регулировка высоты сиденья

Поверните ручку против часовой стрелки, чтобы сиденье можно было двигать вверх и вниз, затем сдвиньте сиденье вверх или вниз в подходящее положение. Закрепить сиденье на месте, затянув ручку сиденья по часовой стрелке.

ПРИМЕЧАНИЕ: При регулировке высоты сиденья, убедитесь, что втулка сиденья не превышает стоп-линию, отмеченную на седельной опоре.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Чистка

Тренажёр можно протирать мягкой чистой влажной тканью. Не используйте абразивные материалы или растворители для чистки пластмассовых деталей. Пожалуйста, вытирайте тренажёр после каждого использования. Будьте осторожны, чтобы не намочить дисплей компьютера, так как это может привести к поражению электрическим током или поломке электроники. Пожалуйста, держите тренажёр вертикально, не допускайте попадания прямых солнечных лучей на компьютер, чтобы предотвратить повреждение экрана. Пожалуйста, проверяйте все крепёжные болты, гайки, винты, и педали на тренажёре каждую неделю.

Хранение

Храните тренажёр вертикально в чистом и сухом месте вдали от детей.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Неустойчивость тренажера.	Заглушки на заднем стабилизаторе не отрегулированы по уровню. Отрегулируйте заглушки.
Нет изображения на дисплее компьютера	<ol style="list-style-type: none">1. Снимите компьютер и проверьте, чтобы провода, которые идут от компьютера, были правильно подключены к проводам, которые идут от рулевой стойки.2. Убедитесь, что батарейки правильно установлены и находятся в надлежащем контакте с аккумуляторами.3. Возможно сели батарейки, замените их на новые.
Пульс не читается, или отображается неправильно	<ol style="list-style-type: none">1. Убедитесь, что соединения проводов датчиков пульса правильно подключены.2. Чтобы считывание данных пульсометра было более точным, пожалуйста, всегда держите за руль двумя руками.3. Не придавливайте датчики пульсометров слишком туго. Старайтесь поддерживать умеренное давление, держась за датчики пульсометра.
Тренажёр издает странные звуки во время использования	Болты на тренажёре могут быть ослаблены или разболтаться. Просьба проверить все болты и затянуть ослабленные болты.

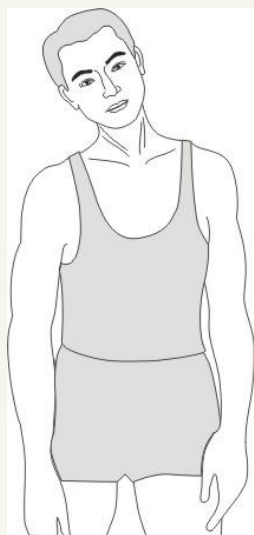
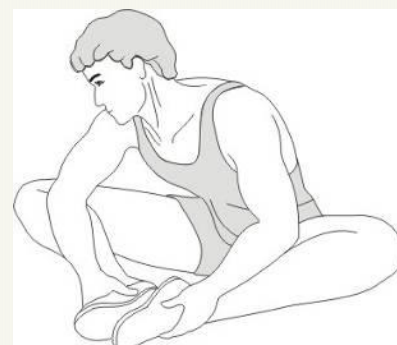
РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

Растягивание мышц внутренней части бедра

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.

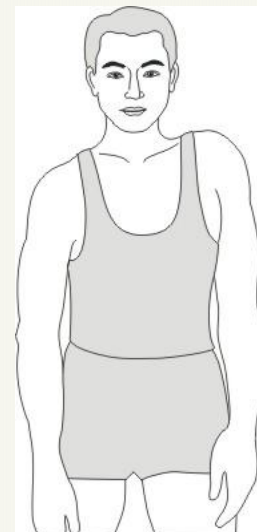


Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.

Поднимание плеч

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.

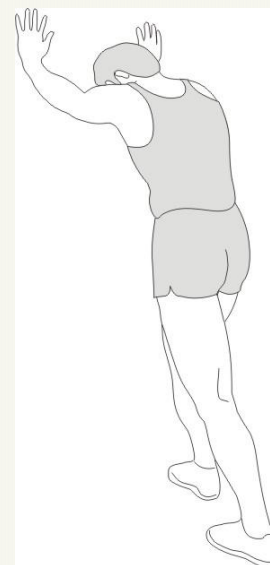


Растягивание подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.



Растягивание боковых мышц

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

Наклоны

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.

