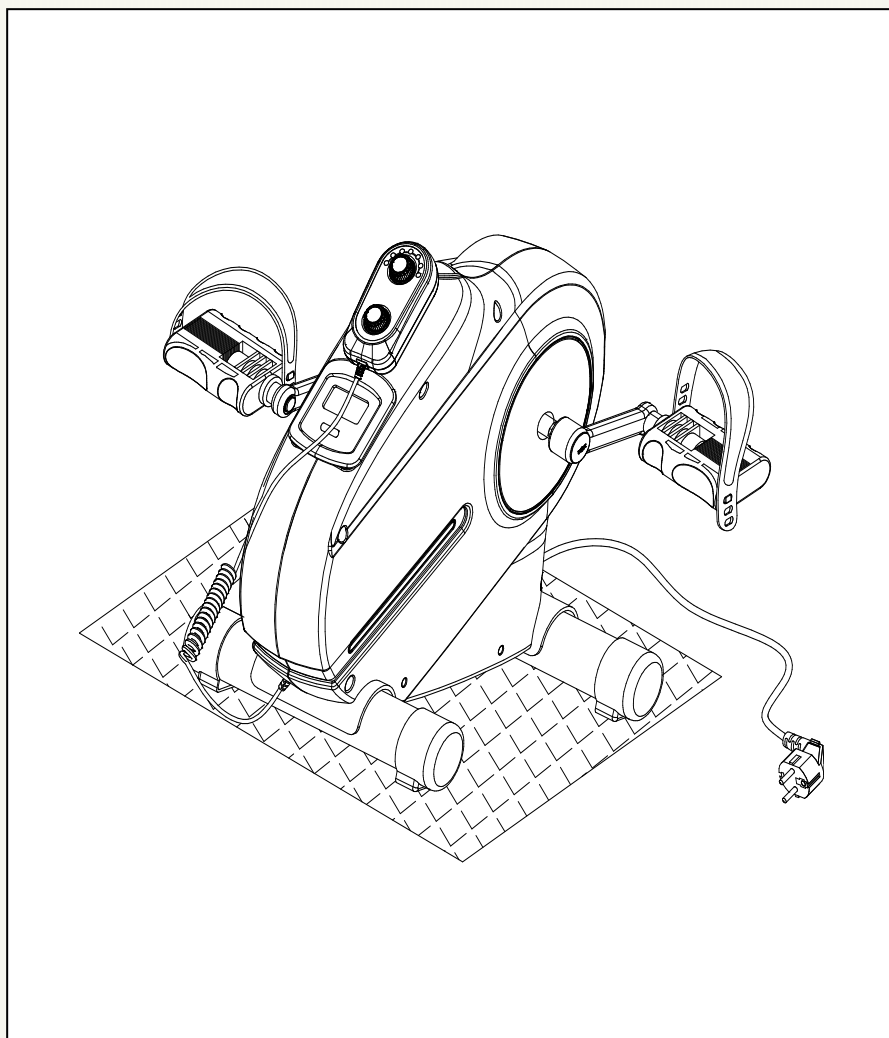
**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

HS-5036
ПОРТАТИВНЫЙ
МИНИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



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>	■	Инструкция по безопасности
<i>5</i>	■	Список составных частей
<i>6</i>	■	Диаграмма составных частей
<i>7</i>	■	Инструкция по сборке
<i>8</i>	■	Складывание педалей
<i>8</i>	■	Работа компьютера
<i>9</i>	■	Пульт управления
<i>9</i>	■	Правила хранения
<i>10</i>	■	Правила тренировки
<i>10</i>	■	Упражнения
<i>13</i>	■	Разминка

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

✓ Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с вашим врачом, особенно если у Вас возникли вопросы о вашем физическом здоровье и уровне общей подготовки для использования тренажёра. Особенно если Вы старше 35 лет, если Вы не занимались регулярно спортом, если Вы беременны или страдаете какими-либо заболеваниями.

✓ Если Вы почувствовали боль или стеснение в груди, учащённое сердцебиение и одышку, слабость, или дискомфорт во время упражнения, сразу остановите тренировку и проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать.

✓ **ХРАНИТЬ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ.** Тренажёр не является игрушкой и не предназначен для использования детьми. Пожалуйста, держите детей и домашних животных подальше от тренажёра во время его использования, а также, когда тренажёр оставлен без присмотра. Если у Вас есть дети, Вам необходимо следить, чтобы они не засовывали руки и пальцы в устройство, пока Вы работаете на тренажёре. **СЕРЬЁЗНЫЕ ТРАВМЫ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ, В ТОМ СЛУЧАЕ ЕСЛИ РУКИ ИЛИ ПАЛЬЦЫ НАХОДЯТСЯ ПОД ПЕДАЛЯМИ ИЛИ ДРУГИМИ ДВИЖУЩИМИСЯ ЧАСТЯМИ ТРЕНАЖЁРА ВО ВРЕМЯ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**

✓ Соблюдайте осторожность, когда начинаете и заканчиваете тренировку на тренажёре.

✓ Тренажёр устанавливается на ровную устойчивую поверхность.

✓ После использования и перед чисткой тренажера, всегда выдергивайте вилку из розетки.

✓ Не используйте тренажер во влажной среде.

✓ Держите руки, свободную одежду, и волосы подальше от движущихся частей.

✓ Используйте только приложения и дополнительное оборудование, рекомендованные производителем. Использование любых дополнений или аксессуаров, не рекомендованных производителем, приведет к аннулированию гарантии и может привести к серьезным травмам или повреждению тренажёра.

✓ Выбирайте уровень тренировки, который соответствует Вашим физическим возможностям.

✓ При разработке программы занятий, следуйте рекомендациям Вашего врача.

✓ Если у вас есть какие-либо вопросы относительно этого тренажёра или программы занятий, пожалуйста, обратитесь к врачу.

✓ **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** тренажёр, если он поврежден. Проверяйте блок перед каждым использованием. Несоблюдение этого предупреждения может привести к травмам при выполнении упражнений.

✓ Для домашнего использования.

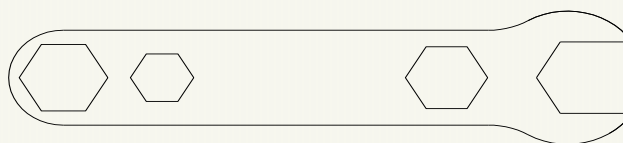
**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ
СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ!

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

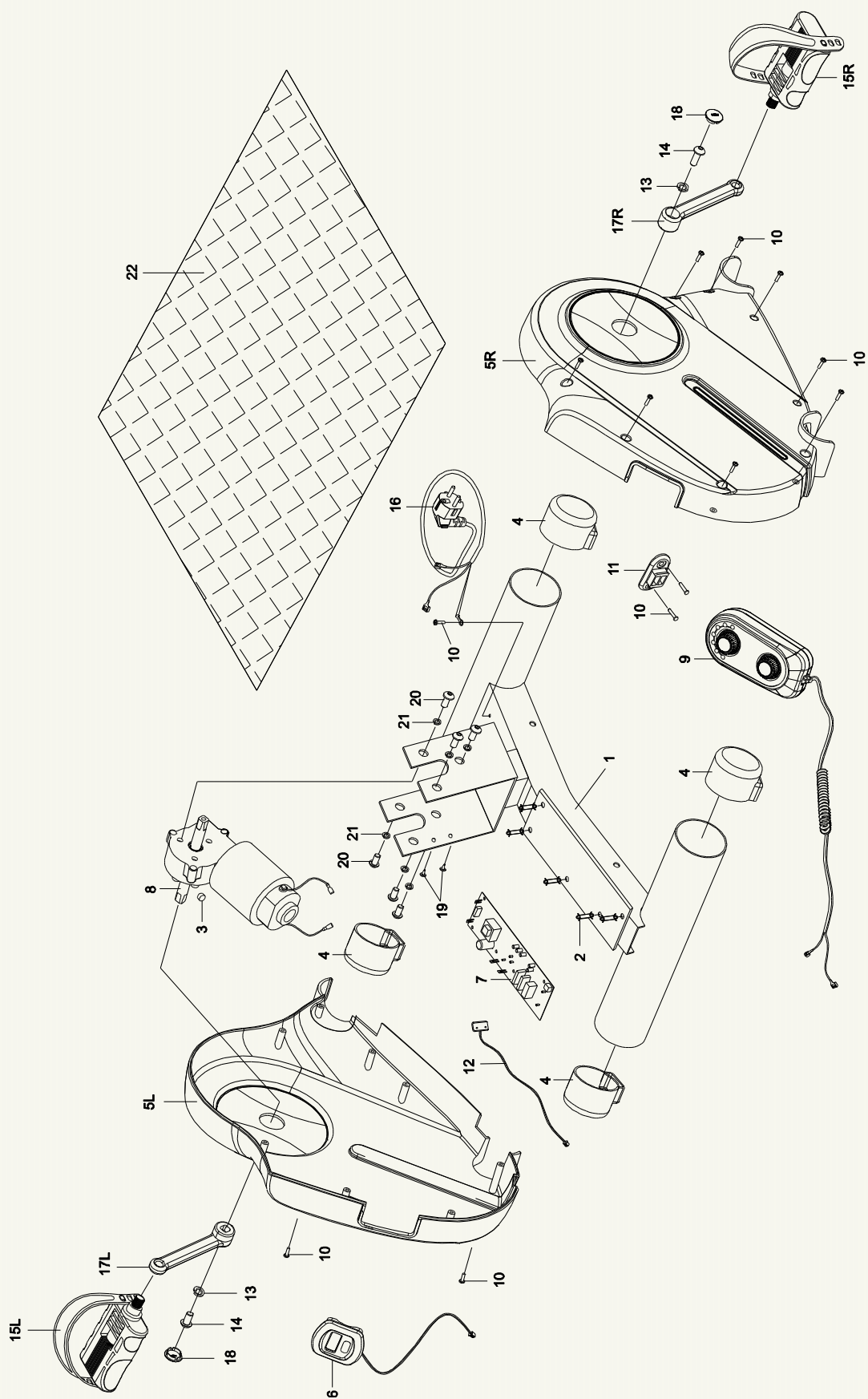
<i>№</i>	<i>Описание</i>	<i>К-во</i>	<i>№</i>	<i>Описание</i>	<i>К-во</i>
1	Основной корпус	1	13	Эластичная шайба М8	2
2	Опорная труба	5	14	Болт М8х16мм	2
3	Круглый магнит	1	15п	Правая педаль	1
4	Заглушка для стабилизатора	4	15л	Левая педаль	1
5п	Правый кожух	1	16	Кабель переменного тока	1
5л	Левый кожух	1	17п	Правый шатун	1
6	Компьютер	1	17л	Левый шатун	1
7	Плата управления	1	18	Заглушка для шатуна	2
8	Двигатель	1	19	Болт М4х5мм	2
9	Пульт управления	1	20	Болт М6х12мм	6
10	Шуруп ST4х16мм	13	21	Эластичная шайба М6	6
11	Скоба пульта управления	1	22	Антискользящий коврик	1
12	Датчик	1			

ИНСТРУМЕНТ:

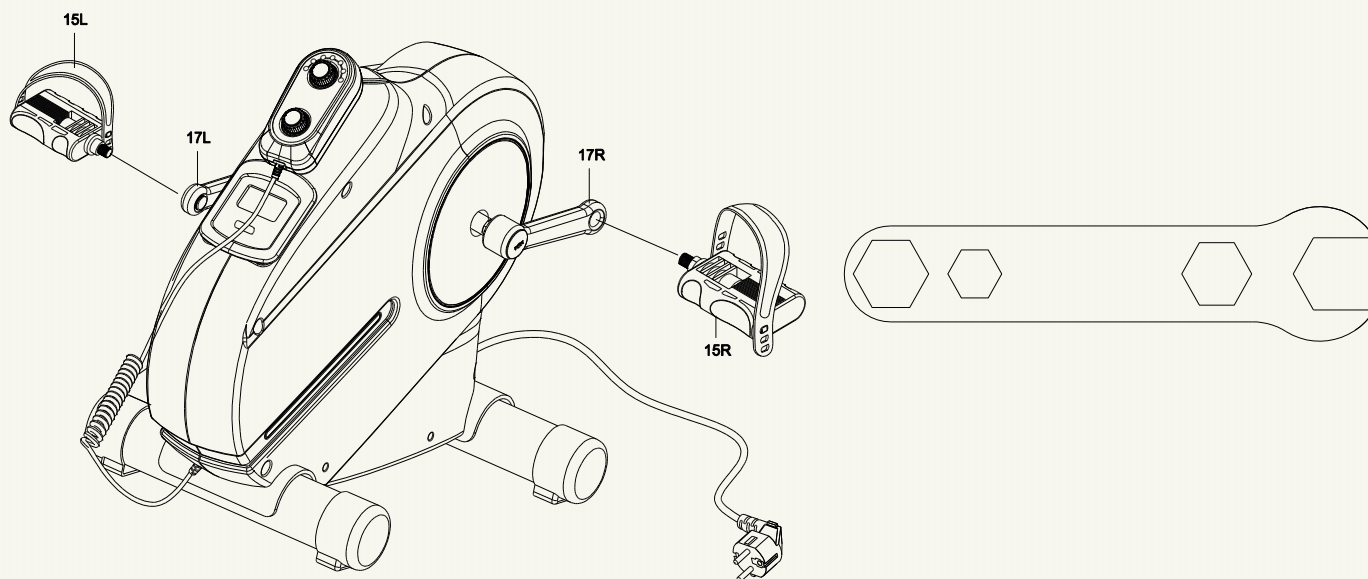


Универсальный
ключ 1 шт

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



Вставьте вал левой педали (15л) в отверстие в левом шатуне (17л). Закрутите вал педали рукой против часовой стрелки до щелчка. Примечание: не закручивайте педаль по часовой стрелке, это приведет к срыву резьбы.

Используя универсальный ключ, затяните вал левой педали.

Вставьте вал правой педали (15п) в отверстие в правом шатуне (17п). закрутите вал педали рукой по часовой стрелке до щелчка.

Используя универсальный ключ, затяните вал правой педали.

Примечание: правая сторона шатуна, вала и педали помечена буквой «R», левая – «L».

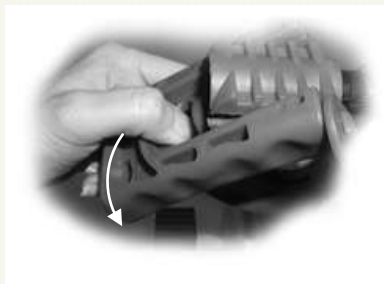
Регулировка ремешков педалей.

Зафиксируйте конец ремешка с тремя отверстиями на внутренней стороне левой педали. Зафиксируйте другой конец ремешка на внешней стороне педали. Отрегулируйте ремешок по своей ноге так, чтобы можно было свободно ее вынуть. Таким же образом присоедините второй ремешок к правой педали.

СКЛАДЫВАНИЕ ПЕДАЛЕЙ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

Для удобства хранения педали можно сложить.

Нажмите до конца на фиксирующую защелку, чтобы освободить педаль перед тем, как сложить ее.



РАБОТА КОМПЬЮТЕРА

Функции кнопки

Нажмите на кнопку, чтобы включить компьютер

Нажмите на кнопку для выбора функции

Нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд, чтобы обнулить все значения функций, кроме одометра.

Функции компьютера

СКАН (SCAN): на дисплее будут автоматически появляться значения функций с интервалом в 6 секунд. Порядок отображения функций: СКАН (SCAN) – TMR (ВРЕМЯ) – КМ (КИЛОМЕТР) – DIS (ДИСТАНЦИЯ) – CAL (КАЛОРИИ) – ODO (ОДОМЕТР) – RPM (КОЛ-ВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ).

TMR (ВРЕМЯ): показывает время вашей тренировки

КМ (КИЛОМЕТР): показывает вашу текущую скорость в км/ч

DIS (ДИСТАНЦИЯ): показывает расстояние, пройденное за время тренировки

CAL (КАЛОРИИ): показывает кол-во калорий, потраченных за время тренировки

ODO (ОДОМЕТР): показывает общее расстояние, пройденное за все тренировки

RPM (КОЛ-ВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ): показывает текущее кол-во оборотов в минуту

СТОП (СТОП) – остановка работы тренажера

AUTO START (АВТО СТАРТ) – начните крутить педали или нажмите на кнопку

AUTO DISPLAY SHUT OFF (АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВЫКЛЮЧЕНИЕ) – примерно после 4 минут после прекращения тренировки, компьютер автоматически выключится

ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ



Ручка настройки времени

Поверните ручку настройки времени, чтобы установить желаемое время тренировки (5, 10, 15, 20, 25 и 30 минут).

Ручка настройки скорости

Поверните ручку настройки скорости по часовой стрелке, чтобы увеличить скорость.

Прежде чем вставить шнур электропитания в розетку, убедитесь, что ручка настройки скорости находится на значении выкл. Так же, прежде чем вынуть шнур из розетки, поверните ручку настройки скорости на значение выкл.

ВЫКЛ

ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ

- Не подвергайте тренажер высоким или низким температурам.
- Чтобы продлить срок службы тренажера, не подвергайте его прямым солнечным лучам и не оставляйте на улице.
- Не храните тренажер в сыром пыльном помещении.

ПРАВИЛА ТРЕНИРОВКИ

1. Используя данный тренажер правильно и регулярно, вы укрепите мышцы, сердечнососудистую систему, повысите уровень физической подготовки.
2. Выберите подходящее вам время тренировки. Если вы можете тренироваться по 15 минут, разработайте 15 – минутную программу тренировок на тренажере.
3. Занятие на тренажере должно быть в радость
4. Сфокусируйтесь на работе над мышцами. Вне зависимости от вашего уровня физической подготовки, вы можете создать для себя кратковременные тренировки и выполнять их полностью, с каждым разом чувствуя повышение уровня выносливости и силы.
5. Всегда начинайте тренировку медленно, постепенно разогревая мышцы.
6. Конструкция тренажера создана таким образом, чтобы вы укрепляли мышцы посредством естественных и эффективных движений.

Повышение нагрузки

Чтобы укрепить тело, вам следует разработать серию тренировок на каждый день. Если вы занимаетесь регулярно, то ваше тело, в особенности мускулы, привыкают к новому уровню тренировки. Поэтому нужно постепенно повышать нагрузку. Как результат, ваши мускулы укрепляются, и вы становитесь сильнее. Если вы будете продолжать работать на одном уровне нагрузки, то не добьетесь эффективных результатов. Время от времени вы должны увеличивать частоту и время тренировок. Таким образом, чтобы повышать свой уровень физической подготовки необходимо постепенно увеличивать нагрузку.

УПРАЖНЕНИЯ

Как пользоваться тренажером

Тренажер может быть использован только после того, как вы воткнули вилку в розетку. В противном случае, тренажер может быть поврежден.

Выберете желаемое время тренировки, повернув ручку настройки времени на пульте.

Выберете желаемую скорость педалей, повернув ручку настройки скорости на пульте.

Режим защиты от перегрузки

Если вы слишком быстро крутите педали, или прилагаете слишком большую силу, включится режим защиты от перегрузки и двигатель остановится (чтобы позволить пользователю вытащить ноги/руки из педалей). На 2-3 секунды двигатель выключится, а потом включится снова. Если угроза перегрузки продолжается (двигатель включается и выключается) в течение 10 раз, то двигатель остановится полностью, что может привести к его повреждению. На дисплее компьютера появится надпись STOP (СТОП) и пульт издаст предупреждающий сигнал. В таком случае, пожалуйста, поверните ручку настройки скорости против часовой стрелки на значение ВЫКЛ, потом поверните ее по часовой стрелке, чтобы продолжить тренировку.

Данный тренажер может быть использован для рук и ног. Как тренажер для ног, он работает с пассивным движением, для увеличения тона четырехглавых мышц и улучшения циркуляции крови в ногах и ступнях. Как тренажер для рук, он позволяет пользователю развить бицепсы, трицепсы, дельтовидные мышцы, а так же малые мышцы предплечья.

Каждодневные упражнения

У каждого человека свое время привыкания к тренировкам. При каждодневных тренировках, уделите внимание своему самочувствию, особенно после выполнения упражнений. Вы можете чувствовать усталость, но не должны ощущать изнуренность. При первых занятиях, мышцы, на которые идет основная нагрузка, могут болеть, особенно на следующий день. Однако, вы не должны испытывать судорогу или сильные спазмы. Не зависимо от рекомендуемых тренировок, никогда не занимайтесь, если чувствуете себя плохо.

Для первых двух недель вам следует начать тренировки по 5-10 минут в день, на маленькой скорости. После первых двух недель, когда вы больше привыкните к нагрузкам, вы можете увеличить время тренировки до 15-20 минут. Также вы можете увеличивать и скорость, как только привыкните к тренажеру. Чем больше вы будете заниматься, тем больший результат увидите.

Упражнения для мышц ног

Поместите тренажер на антискользящем коврике. Поставьте стул перед тренажером. Удобно сядьте на стул и расположите тренажер напротив себя так, чтобы угол коленного сустава был не меньше 90 градусов. Вставьте ноги в ремни на педалях (Рекомендуется заниматься в кроссовках с резиновой подошвой). Отрегулируйте длину ремешка педали так, чтобы нога не выскальзывала (уделите этому особое внимание, если вы тренируетесь на босую ногу).

ВНИМАНИЕ!

Не становитесь на тренажер, занимайтесь только в положении сидя. Убедитесь, что стул не двигается и не скользит. Не садитесь на стул с колесиками.



Упражнения для мышц рук

Поставьте тренажёр на стол. Поставьте стул перед тренажёром. Сядьте на стул. Вставьте руки в ремни на педалях. Измените расстояние между тренажёром и стулом, если вы обнаружили, что расстояние слишком маленькое или слишком большое. Ваши движения должны быть плавными.



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.

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.

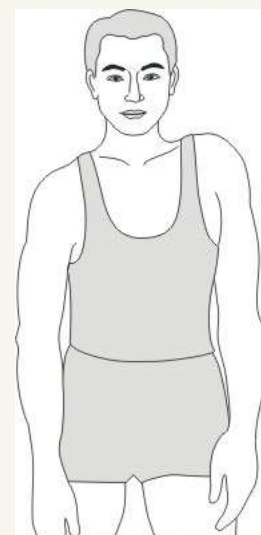


Наклоны головы

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.

