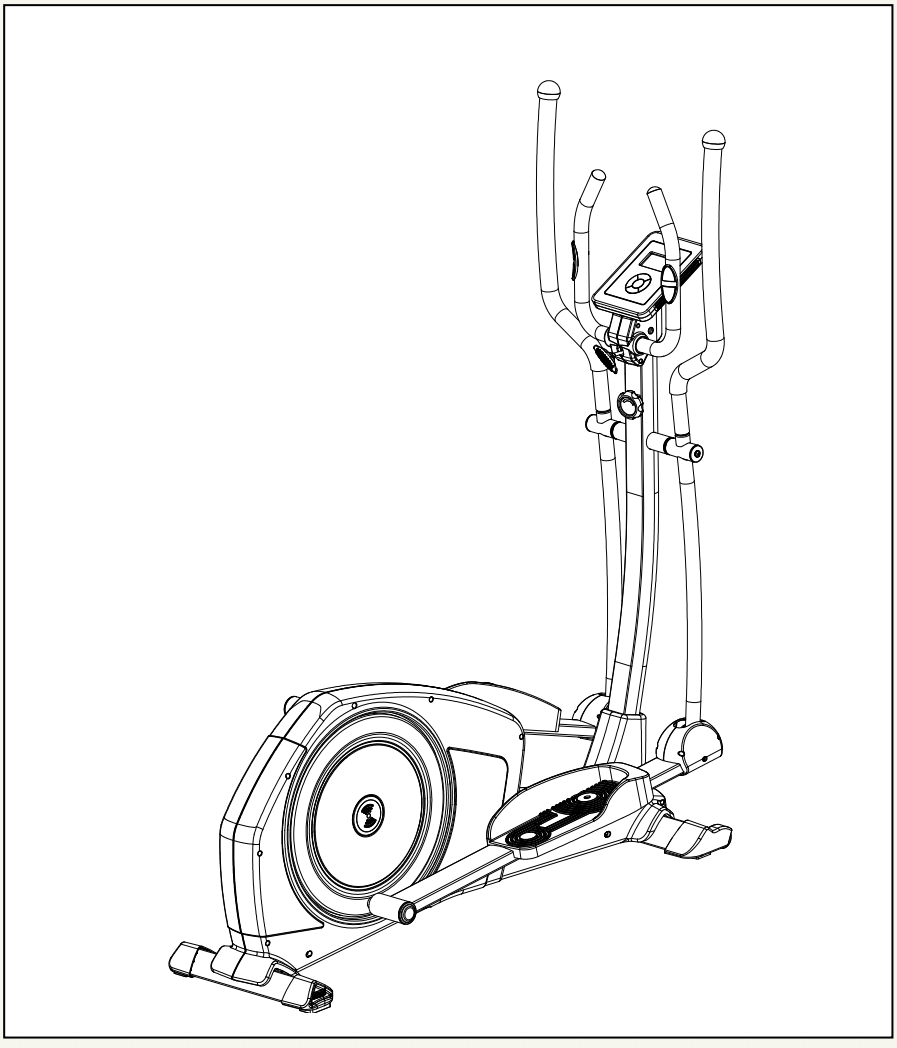
HOUSEFIT

Инструкция по сборке и эксплуатации

HB-8203EL
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР



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

4	■	**Вступление**
6	■	**Диаграмма составных частей**
7	■	**Список составных частей**
9	■	**Инструкция по сборке**
17	■	**Инструкция по эксплуатации компьютера**
20	■	**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 эллиптического тренажёра HB-8203EL. Он безопасен и надежен в эксплуатации.

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

Сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего сроки 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 надевайте 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.

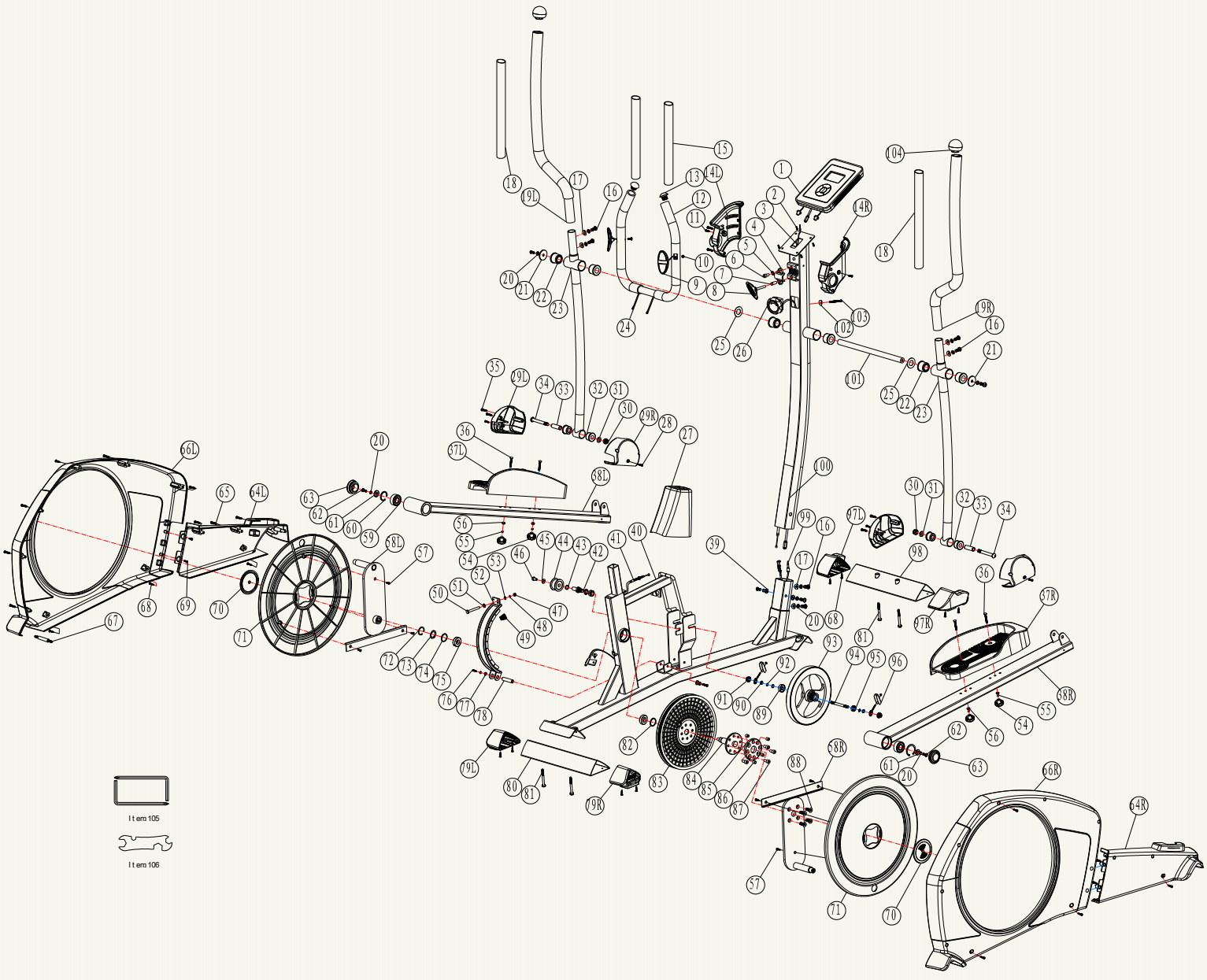
ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

Все фитнес тренажёры 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 150 КГ.

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

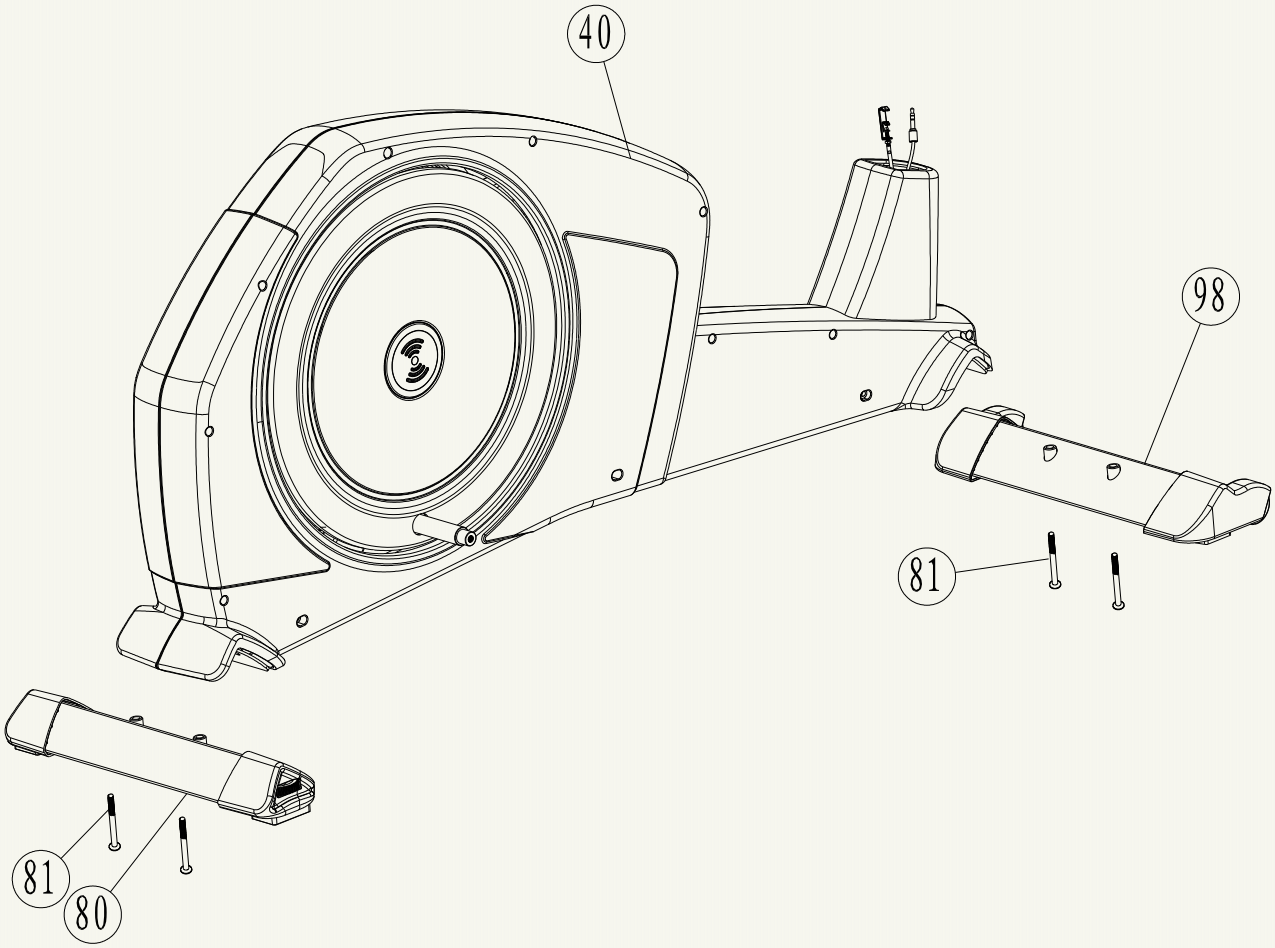
№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Компьютер	1	37L	Педаль левая	1
2	Винт M5	4	37R	Педаль правая	1
3	Верхний провод компьютера	1	38L	Опора подножки левая	1
4	Крепёжная пластина	1	38R	Опора подножки правая	1
5	Гроверная шайба	1	39	Плоская шайба	2
6	Винт с круглой головкой M7	1	40	Основная рама	1
7	Распорка	1	41	Провод нижнего регулятора напряжения	1
8	Т образная ручка	1	42	Ось ролика	1
9	Датчик пульсометра	2	43	Волнистая шайба	3
10	Самонарезающий винт	2	44	Ролик	1
11	Винт M5	3	45	Шайба	1
12	Рукоятка	1	46	Винт с шестигранной головкой M6	1
13	Заглушки рукоятки	2	47	Гайка M6	1
14L	Пластиковый кожух компьютера левый	1	48	Шайба	1
14R	Пластиковый кожух компьютера правый	1	49	Коническая пружина	1
15	Мягкая рукоятка	2	50	Винт с шестигранной головкой M6	1
16	Винт с внутренним шестигранником M8	8	51	Шестигранная гайка M6	1
17	Изогнутая шайба	6	52	Набор магнитов	1
18	Верхняя мягкая рукоятка	2	53	Пластиковая шайба	1
19L	Верхняя рукоятка левая	1	54	Ручка M6	4
19R	Верхняя рукоятка правая	1	55	Гроверная шайба	6
20	Гроверная шайба	8	56	Шайба	4
21	Плоская шайба	2	57	Самонарезающий винт M4	6
22	Нейлоновая втулка	6	58L	Левое плечо	1
23	Нижняя рулевая стойка	2	58R	Правое плечо	1
24	Провод пульсометра	2	59	Подшипник	2
25	Плоская шайба	2	60	С-образная шайба	2
26	Провод верхнего регулятора напряжения	1	61	Шайба	2
27	Передний пластиковый кожух	1	62	Винт с внутренним шестигранником M8	4
28	Винт с круглой головкой M5	4	63	Концевая заглушка	2
29L	Кожух опоры подножки левый	2	64L	Левый передний пластиковый кожух	1
29R	Кожух опоры подножки правый	2	64R	Правый передний пластиковый кожух	1
30	Гайка M10	3	65	Самонарезающий винт M4.5	8
31	Плоская шайба	3	66L	Кожух цепи левый	1
32	Пластиковая втулка	4	66R	Кожух цепи правый	1
33	Распорка	2	67	Соединительный стержень	1
34	Винт с внутренним шестигранником M10	2	68	Винт M5	16
35	Самонарезающий винт M4	6	69	Самонарезающий винт M4	4
36	Болт с квадратным подголовком M6	4	70	Круглый кожух	2

71	Маленькая круглая заглушка	2	89	Подшипник	1
72	С-образная шайба	1	90	Шестигранная гайка М10	2
73	Волнистая шайба	1	91	Контргайка М10	2
74	Шайба	1	92	С-образная шайба	2
75	Подшипник	2	93	Маховик	1
76	Винт с шестигранной головкой М6	2	94	Ось маховика	1
77	Шайба	2	95	Подшипник	1
78	Ось	2	96	Регулятор ремня	2
79L	Задняя левая заглушка	1	97L	Передняя левая концевая заглушка	1
79R	Задняя правая заглушка	1	97R	Передняя правая концевая заглушка	1
80	Задний стабилизатор	1	98	Передний стабилизатор	1
81	Винт с внутренним шестигранником М8	4	99	Нижний провод компьютера	1
82	Шайба	1	100	Опорная стойка	1
83	Приводной ремень	1	101	Стержень опорной стойки	1
84	Педальная ось	1	102	Изогнутая шайба	1
85	Пластиковая заглушка	1	103	Винт М5	1
86	Распорка	4	104	Верхняя заглушка рукоятки	2
87	Винт с круглой головкой М8	4	105	Шестигранный ключ гаечный	2
88	Винт М8	4	106	Универсальный гаечный ключ	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

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

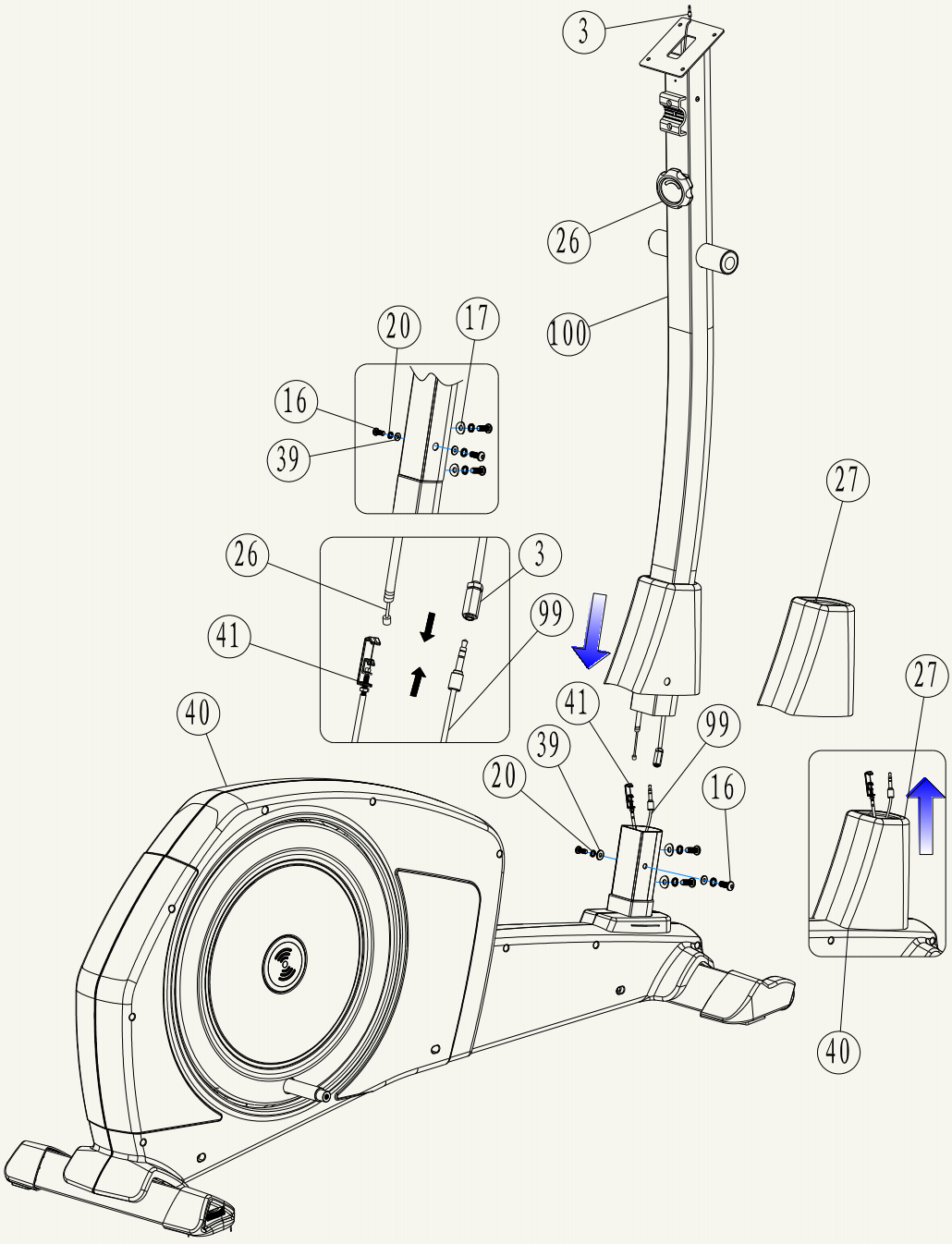
Шаг 1:
Достаньте из коробки основную раму тренажера и остальные детали и разложите на полу. Проверьте наличие всех деталей по списку. Прикрепите передний стабилизатор (98) и задний стабилизатор (80) к раме (40) с помощью болтов M8 (81). Плотно затяните винты.



Шаг 2:

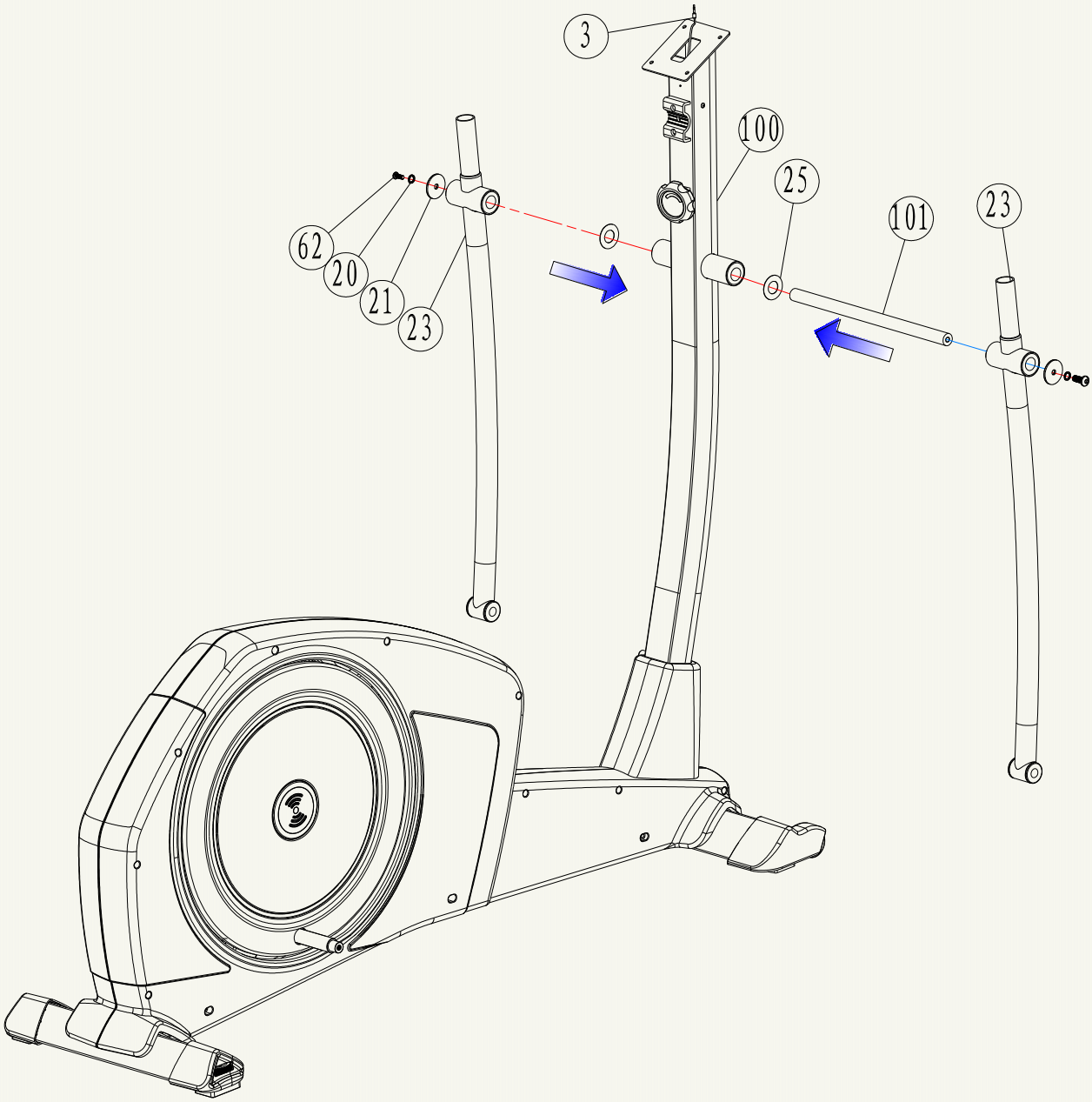
Поднимите вертикально опорную стойку (100), наденьте пластиковый кожух (27), соедините провод верхнего регулятора натяжения (26) с нижним проводом регулятора напряжения (41), верхний кабель компьютера (3) с нижним кабелем компьютера (99).

Затем осторожно вставьте опорную стойку (100) в вертикальную стойку основной рамы тренажёра (40), закрепите с помощью винтов M8 (16), гроверных шайб M8 (20) и изогнутых шайб M8 (17) и плоских шайб (39). Не затягивайте винты до соответствующей команды в шаге 3.



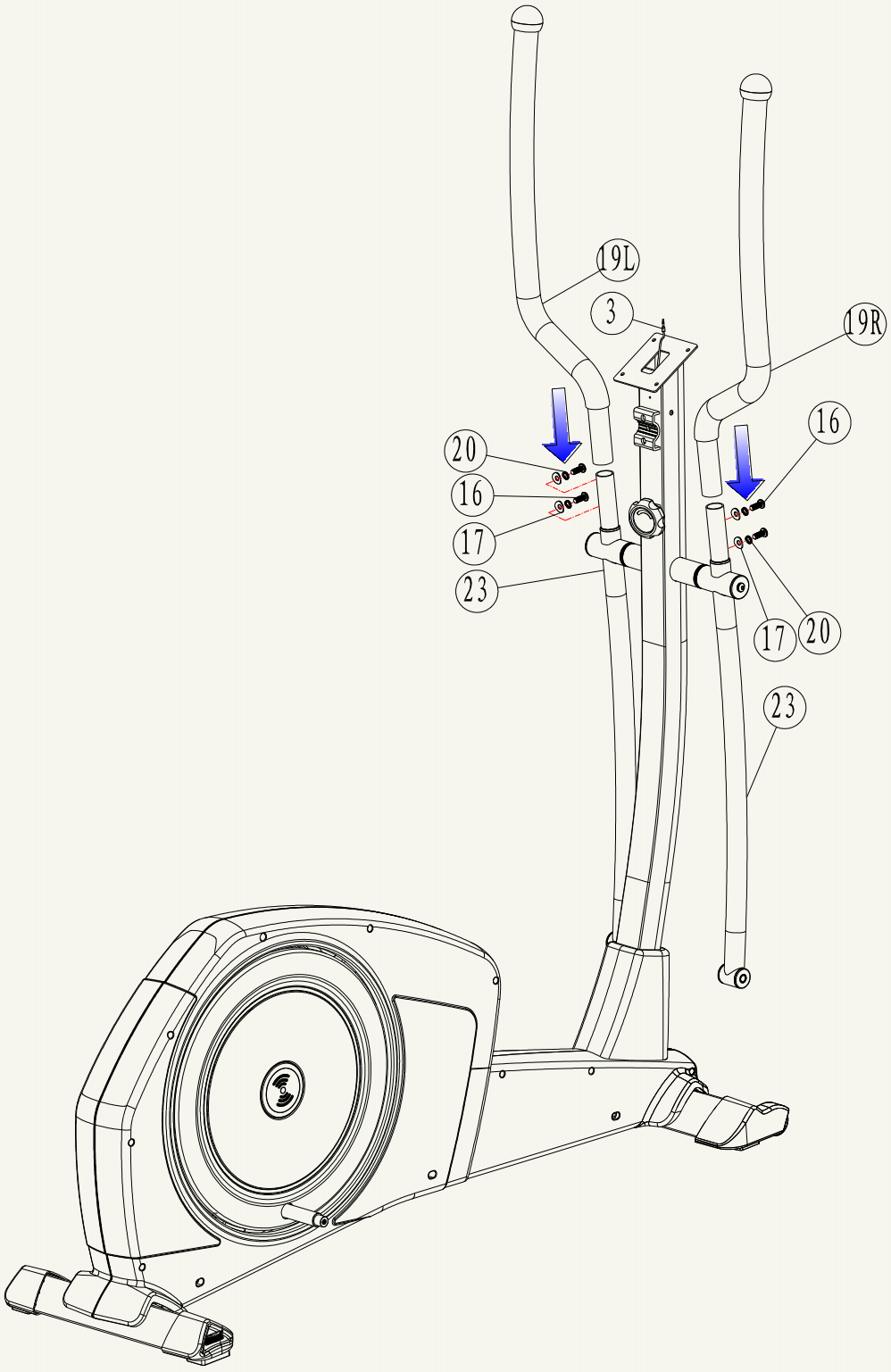
Шаг 3:

Последовательно совместите нижние рулевые стойки (23) с рулевой опорой (100) при помощи стержня на опорной стойке (101), плоских шайб M8 (21), плоских шайб (25), гроверных шайб M8 (20) и винтов M8 (62), с обеих сторон. Затем полностью затяните болты.



Шаг 4:

Соедините верхнюю рукоятку (19L и 19R) с нижними рулевыми стойками (23) с помощью винта M8 (16), гроверных шайб M8 (20) и изогнутых шайб M8 (17).

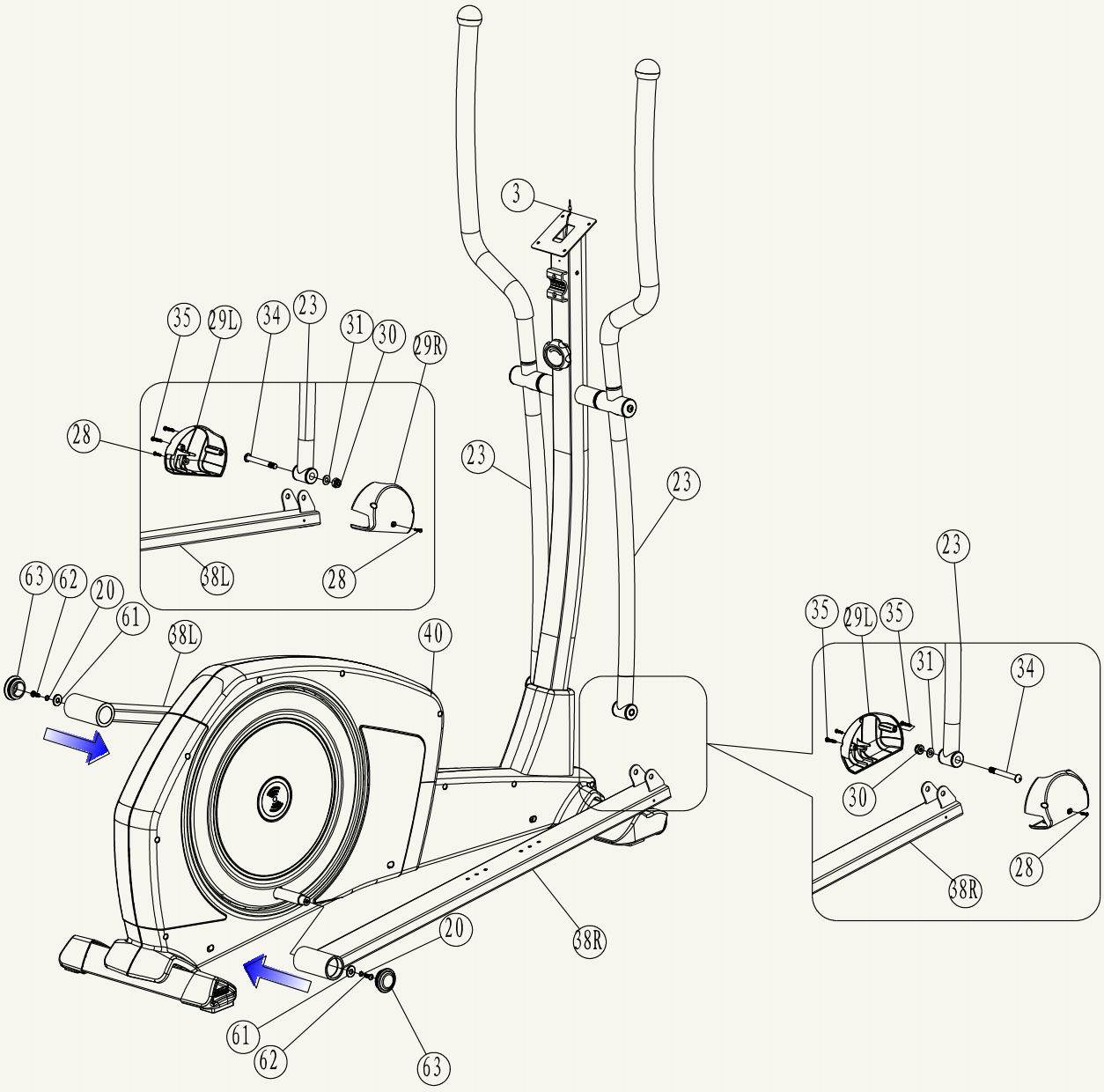


Шаг 5:

Прикрепите опоры подножки (38L и 38R), одев их на основную раму тренажёра (40), закрепите при помощи установочного винта M8 (62), гроверной шайбы M8 (20) и плоской шайбы M8 (61) с каждой стороны. **Примечание:** Хорошо затяните винты, закройте концевыми заглушками (63).

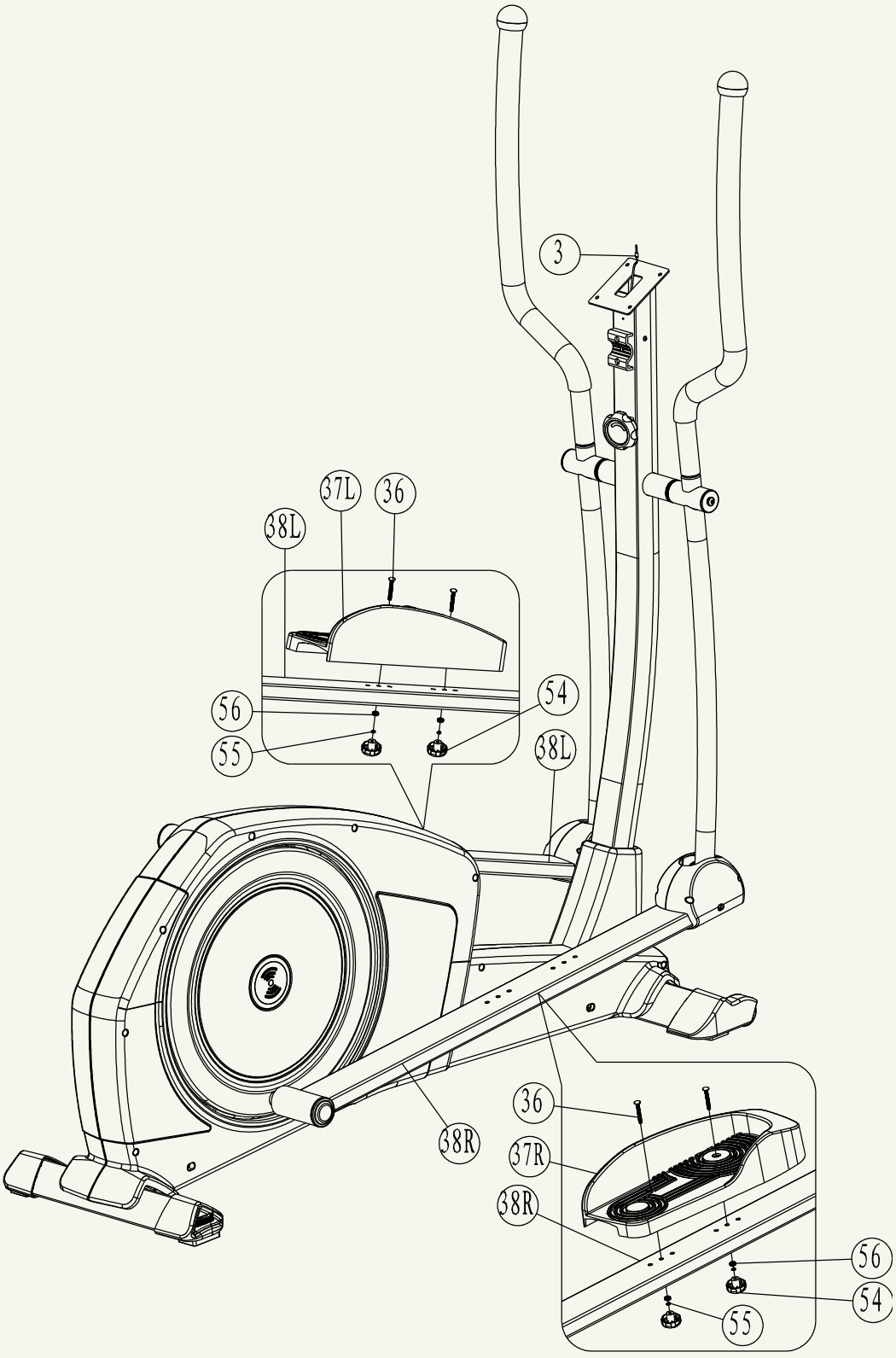
Прикрепите нижнюю рулевую стойку (23) к опоре подножки (38L и 38R) с помощью винта M10 (34), плоской шайбы M10 (31) и нейлоновой контргайки M10 (30), затем затяните винты полностью.

Прикрепите пластиковые кожухи (29L-29P) на опору подножки (38L и 38R) с помощью самонарезающих винтов M4 (35), винта с полукруглой головкой M5 (28). Затем полностью затяните все винты.



Шаг 6:

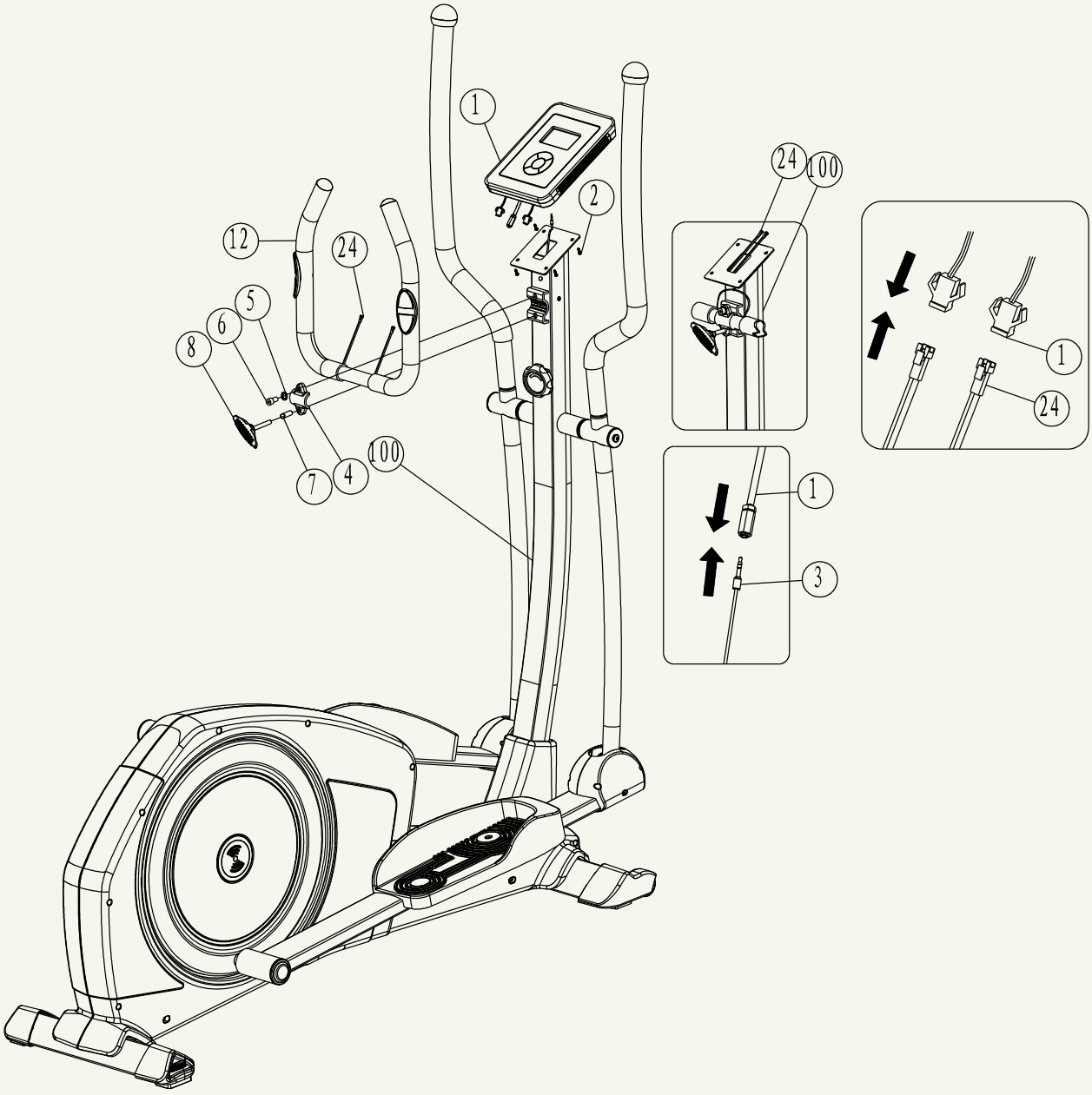
Прикрепите педали (37L и 37R) к опорам подножки (38L и 38R) с помощью болтов с квадратным подголовком M6 (36), плоских шайб M6 (56), гроверных шайб M6 (55) и ручки M6 (54). Хорошо затяните.



Шаг 7:

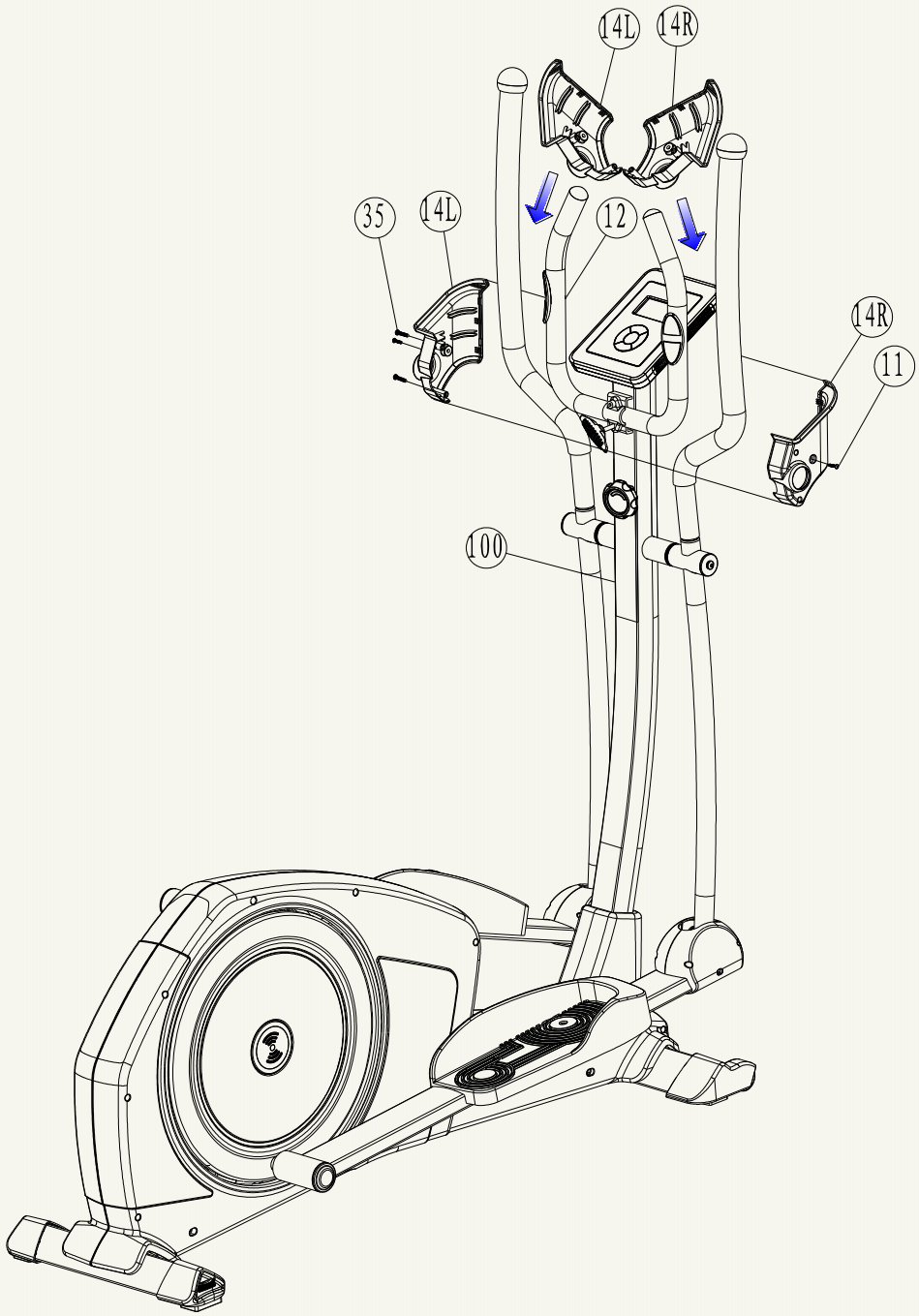
Возьмите рукоятку (12) и закрепите на месте с помощью винта с круглой головкой M7 (6), пружинные шайбы (5), Т-образной ручки (8), распорки (7) и крепёжной пластины (4). Не забудьте вытащить кабель пульсометра (24) через отверстие в крепёжной планке (4), как на картинке справа.

Снимите 4 винты (2) с задней панели компьютера (1). Подключите верхний кабель компьютера (3) к компьютеру (1), также соедините кабель пульсометра (24) с компьютером (1). Установите компьютер (1) на кронштейн и закрепите на месте с помощью 4х винтов, которые вы перед этим сняли.



Шаг 8:

Установите пластиковые кожухи (14L + 14R) с обеих сторон рукоятки (12). Совместите их с помощью винтов M5 (11) и самонарезающих винтов (35). Хорошо затяните.



Эксплуатация компьютера:

Время	00:00 – 99:59
Скорость	0.0 – 99,9 км/ч
Расстояние	0,1 – 999,9 км
Калории	0,1 – 999,0 Кал
Пульс	60-220 ударов/мин
Об/мин	15,0 – 999,0 об/мин

Замена батареек:

1. Снимите крышку отсека для батареек и вставьте две батарейки размера AA или UM-3 в отверстие на задней панели монитора.
2. Убедитесь, что батарейки правильно установлены.
3. Установите крышку на место, убедитесь, что она плотно закрыта.
4. Срок службы батарей составляет около 1 года при нормальном использовании.
5. Если данные на дисплее видны неразборчиво или только частично, вытащите батарейки и подождите 15 секунд перед переустановкой.
6. Удаление батареек сотрет память компьютера.

Ключевые функции:

ВОСТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА: Нажмите эту кнопку, чтобы перейти в раздел восстановления пульса.

ВВОД:

1. Нажмите эту кнопку, чтобы войти в режим настройки.
   норма → время → расстояние → калории → T.H.R
2. Нажмите эту кнопку, чтобы подтвердить настройки значений
3. Держите 3 секунд, чтобы сбросить все значения на ноль.

ВВЕРХ:

Позволяет увеличить значения настройки следующих функций:
время → расстояние → калории → T.H.R

ВНИЗ:

Позволяет уменьшить значения настройки следующих функций:
время → расстояние → калории → T.H.R

СБРОС:

нажмите эту кнопку, чтобы сбросить все значения до нуля.

ПОРЯДОК РАБОТЫ:

Автоматическое вкл / выкл
Система включается при нажатии любой кнопки или сигнала, поступающего от датчика скорости.
Система автоматически выключается при отсутствии сигнала, поступающего от датчика скорости, или отсутствии нажатия на кнопки в течение примерно 4 минут.

ВРЕМЯ:
Нажмите на кнопку ВВОД, чтобы выбрать функцию ВРЕМЯ и нажмите кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить нужное значение.
Без установки значения времени монитор будет показывать время 00:00 ~ 99:59.
Обратный отсчет: установите время 1:00 ~ 99:00 минут, на мониторе отсчет времени начнется с заданного вами значения. Когда время закончится, компьютер подаст звуковой сигнал.

СКОРОСТЬ: Скорость отображается в км/ч. На мониторе будет показана текущая скорость (0.00 ~ 99.9).

ОБОРОТЫ/МИН:
Отображает количество оборотов в минуту. На мониторе будет отображаться текущее количество оборотов в минуту от 15 до 999

РАССТОЯНИЕ:
Нажмите на кнопку ВВОД, чтобы выбрать функцию РАССТОЯНИЕ и нажмите кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить нужное значение.
Без установки значения расстояния монитор будет показывать расстояние 0,1 ~ 999,9 км.
Обратный отсчет: установите расстояние 1,0 ~ 999 км, на мониторе отсчет расстояния начнется с заданного вами значения. Когда вы пройдете заданное расстояние, компьютер подаст звуковой сигнал.

КАЛОРИИ:
Нажмите на кнопку ВВОД, чтобы выбрать функцию КАЛОРИИ и нажмите кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить нужное значение.
Без установки значения монитор будет показывать калории 0,1 ~ 999,0 кал.
Обратный отсчет: установите калории 1,0 ~ 999,0 кал, на мониторе отсчет калорий начнется с заданного вами значения. Когда вы достигнете заданного значения, компьютер подаст звуковой сигнал.

ПУЛЬС:

Нажмите на кнопку ВВОД, чтобы выбрать функцию ПУЛЬС и нажмите кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить нужное значение.

Пределы пульса:

Установите значения импульса в пределах от 60 до 220, монитор будет измерять ваше сердцебиение. Когда вы достигнете заданного значения, монитор будет мигать, пока сердцебиение совпадает с заданным значением.

Положите ладони на оба контакта пульсометра, и на мониторе отобразиться ваш пульс в ударах в минуту (BPM).

Примечание:

Если сигнал пульса не поступает в течение 16 секунд, на дисплее отобразится "P". Это программа энергосбережения. Вы можете нажать кнопку для перезапуска данной функции.

ВОСТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА:

Когда вы закончите и захотите проверить ваше восстановление пульса, нажмите эту кнопку и поместите ладони на оба контакта пульсометра на одну минуту. Монитор покажет ваш коэффициент восстановления пульс на ЖК-дисплее. Это функция для проверки состояния восстановления пульса, которая градируется от 1,0 до 6,0 (лучший результат – 1,0; худший – 6,0; результат вычисляется с точностью до 0,1).

ВНИМАНИЕ:

Рабочая температура: 0 - +50.

температура хранения: - 10 - +60.

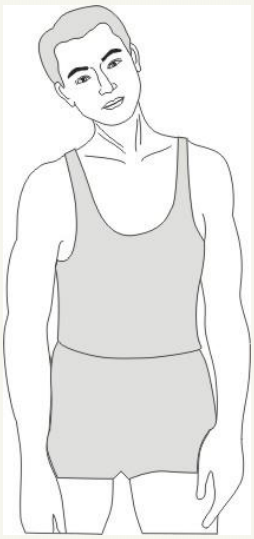
РАЗМИНКА

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:

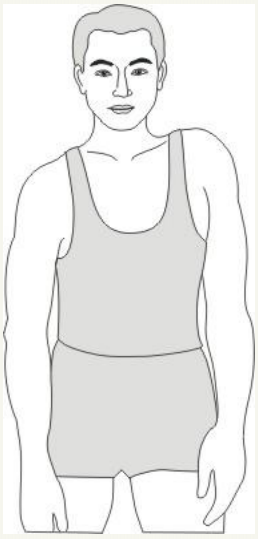
Растягивание мышц внутренней части бедра

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

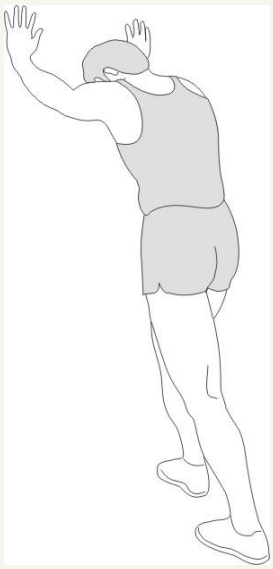
Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.

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.