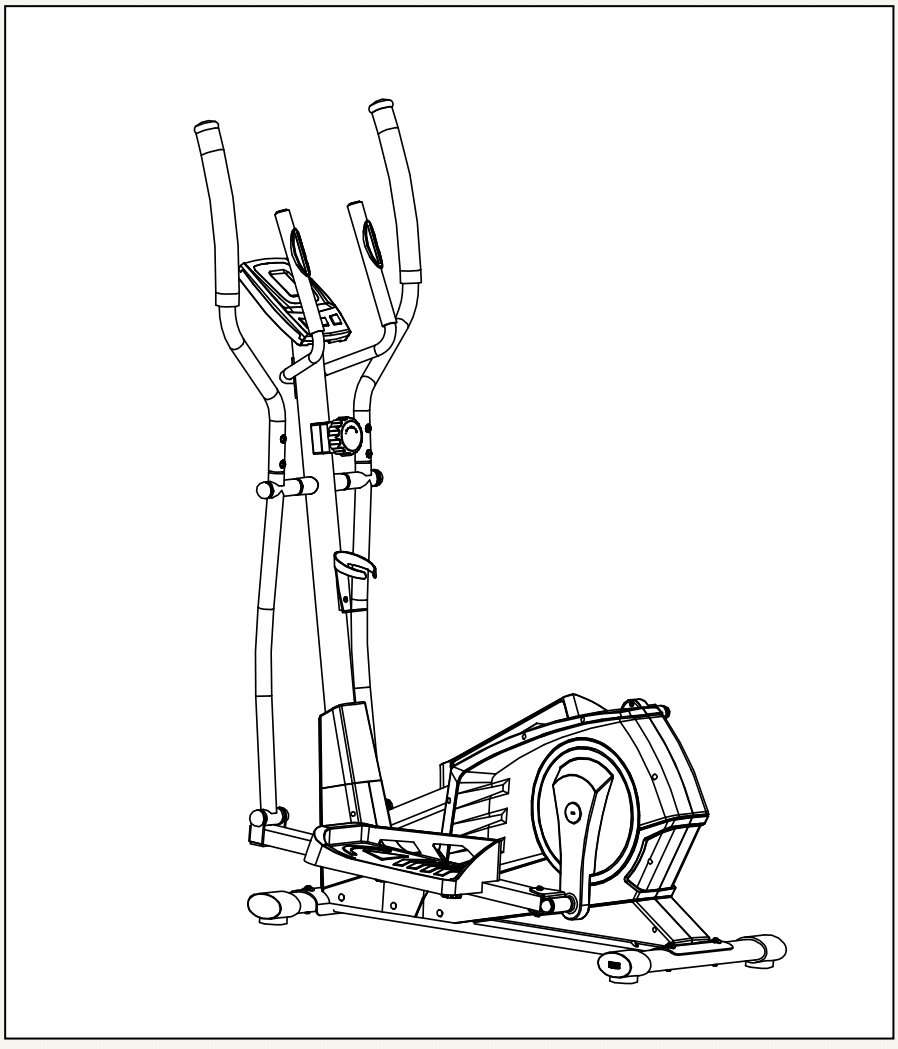
HOUSEFIT

Инструкция по сборке и эксплуатации

HB-8227EL
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	■	**Контрольный список деталей**
7	■	**Комплект крепежа**
8-9	■	**Диаграмма составных частей**
10-11	■	**Список составных частей**
12	■	**Инструкция по сборке**
16	■	**Инструкция по эксплуатации компьютера**
17	■	**Инструкция к тренировкам**
18	■	**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-8227EL. 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.

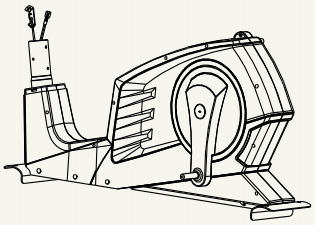
ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

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.

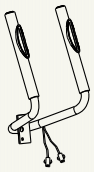
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ.

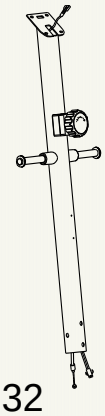
КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



1



40



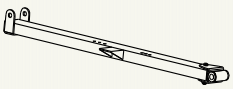
32

26

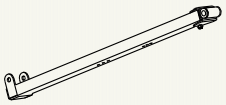
49

36

47

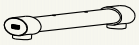


8



51

20



2

7

50

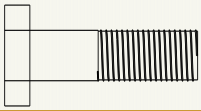
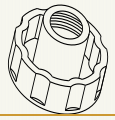
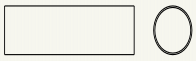
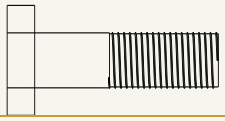
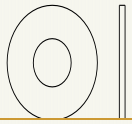
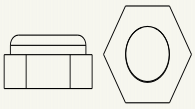
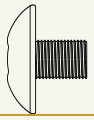
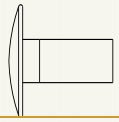
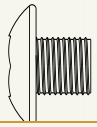
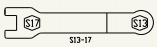
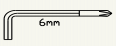
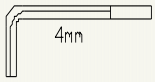
46

22

102

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	40	Неподвижная ручка	1
32	Передняя стойка	1	26	Левая нижняя ручка	2
49	Правая нижняя ручка	1	36	Левая верхняя ручка	1
47	Правая верхняя ручка	1/1	8	Левая педальная опора	1
51	Правая педальная опора	2	20	Передний стабилизатор	1/1
2	Задний стабилизатор	2/2	7	Левая педаль	2/2
50	Правая педаль	2	46	Компьютер	2/2
22	Кожух передней стойки	1/1	102	Подставка для бутылки	1
	Инструкция	1		Промежуточная упаковка	1

КОМПЛЕКТ КРЕПЁЖА

№	Описание	Кол-во	Эскиз
3	Изогнутая шайбаФ8*Ф20*1.5	10	
4	Болт М8*50	4	
6	Болт с шестигр. головкой М8*45	4	
9	Плоская шайба Ф8*Ф25	2	
10	Гроверная шайба Ф8	2	
11	Винт с шестигр. головкой М8*20	2	
12	Концевая заглушка	2	
13	Ручка	4	
14	Защитный кожух Ф12.7*65	2	 
15	Болт с шестигр. головкой М10*75	2	
16	Концевая заглушка	6	
17	Плоская шайба Ф10*Ф22	2	
18	Нейлоновая контргайка М10	2	 
24	Винт М8*16	6	
34	Болт Ф8*20	4	 
35	Винт М6*12	4	
	Гаечный ключ	2	 
	Гаечный ключ (L6)	1	
	Гаечный ключ (L4)	1	

Выше описанные детали – это всё, что вам нужно для сборки тренажёра. Перед тем, как приступить к сборке, пожалуйста, проверьте комплект крепежа, чтобы убедиться, что он в наличие.

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

60
61
62
63
64
66
67
69
64
65

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Основная рама	1	40	Неподвижная ручка	1

2	Задний стабилизатор	1	41	Заглушка	2
3	Изогнутая шайбаФ8*Ф20*1.5	10	42	Сенсор пульсометра	2
4	Винт М8*50	4	43	Плоская шайба Ф4.2*Ф12	2
5	Выравнивающая заглушка	2	44	Винт ST4*20	2
6	Болт с шестигр. головкой М8*45	4	45	Винт М5*10	4
7	Левая педаль	1	46	Компьютер	1
8	Левая педальная стойка	1	47	Правая верхняя ручка	1
9	Плоская шайба Ф8*Ф25	2	48	Концевая заглушка	1
10	Гроверная шайба Ф8	2	49	Правая нижняя ручка	1
11	Винт с шестигр. головкой М8*20	2	50	Правая педаль	1
12	Заглушка	2	51	Правая педальная стойка	1
13	Ручка	4	52	Провод датчика	1
14	Защитный кожух Ф12.7*65	2	53	Трос напряжения	1
15	Болт с шестигр. головкой М10*75	2	54	Провод датчика	1
16	Заглушка	6	55	Регулятор натяжения троса	1
17	Плоская шайба Ф10*Ф22	2	56	Винт М5*55	1
18	Нейлоновая контргайка М10	2	57	Шайба	1
19	Левое транспортировочное колесо	1	58	Провод пульсометра	2
20	Передний стабилизатор	1	59	Заглушка	2
21	Правое транспортировочное колесо	1	60	Кожух диска	2
22	Кожух передней стойки	1	61	Болт	2
24	Винт М8*16	6	62	Диск	2
25	Пластиковая распорка	4	63	Неподвижная опора	2
26	Левая нижняя ручка	1	64	ВинтST5*15	21
27	Пластиковая распорка	4	65	Задний кожух диска	2
28	D-образная шайба	2	66	Колесико	2
29	Плоская шайба Ф10*Ф32	2	67	Винт М6*20	4
30	Гроверная шайба Ф10	2	68	Винт ST5*10	8
31	Винт с шестигр. головкой М10*20	2	69	Правый кожух цепи	1
32	Передняя стойка	1	70	Винт ST5*15	6
33	Пластиковая распорка	2	71	Маленький правый кожух цепи	1
34	Болт Ф8*20	4	72	Винт М6*15	4
35	Винт М6*12	4	73	Ось	1
36	Левая верхняя ручка	1	74	Ременной привод	1
37	Мягкая накладка	2	75	Нейлоновая гайка М6	4
38	Заглушка	2	76	Клипса	2
39	Мягкая накладка для неподвижной ручки	2	77	Подшипник 6203	2
78	Кронштейн сенсора	1	90	Винт М5*10	4
79	Пружина	1	91	Винт ST5*15	2
80	Гайка с шестигр. головкой М6	2	92	Нейлоновая гайка М8	2
81	Болт с шестигр. головкой М6*25	1	93	Болт М8*55	1

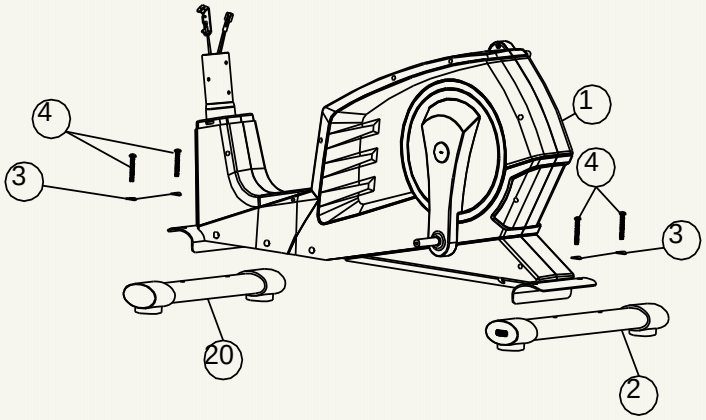
82	Ось маховика	1	94	Шайба Ф8*Ф17	1
83	Клипса	2	95	Направляющий ролик	1
84	Подшипник 6001	2	96	Пружина	1
85	Маховик	1	97	Болт	1
86	Гайка	1	98	Гайка	1
87	Магнит	1	99	Распорка	1
88	Левый кожух цепи	1	100	Болт М8*20	1
89	Левый маленький кожух цепи	1	101	Ремень	1
			102	Подставка для бутылки с водой	1

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

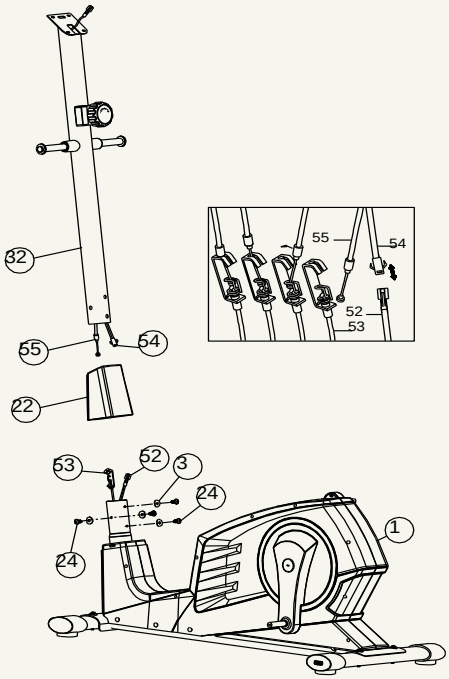
Прикрепите задний стабилизатор (2) к основной раме (1), закрепите двумя комплектами изогнутых шайб (3) и винтов (4). Повторите те же действия для установки переднего стабилизатора (20), закрепите двумя комплектами изогнутых шайб (3) и винтов (4).



ШАГ 2

Подключите выходящий провод датчика (52) к проводу датчика (54). Поверните регулятор натяжения троса (55) до уровня 8, подключите его к тросу натяжения (53).

Вставьте переднюю стойку (32) через кожух передней стойки (22) в основную раму (1) и закрепите с помощью четырех винтов (24) и четырех изогнутых шайб (3).

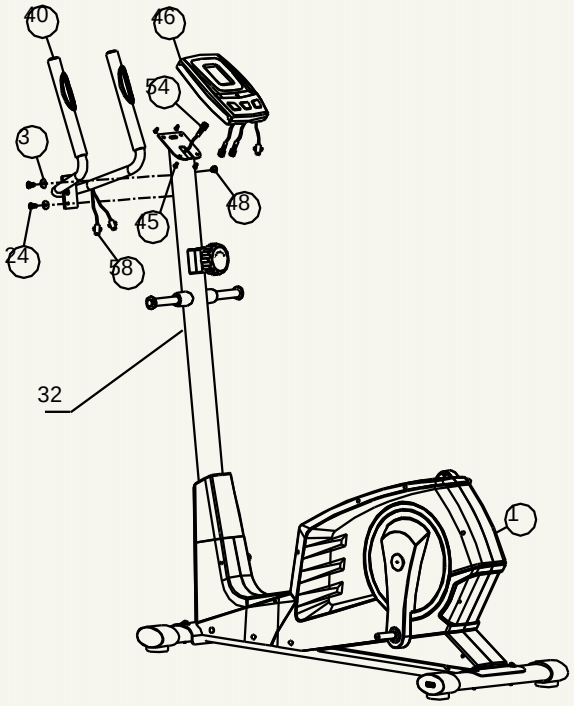


ШАГ 3

Прикрепите неподвижную ручку (40) к передней стойке (32), закрепите при помощи двух

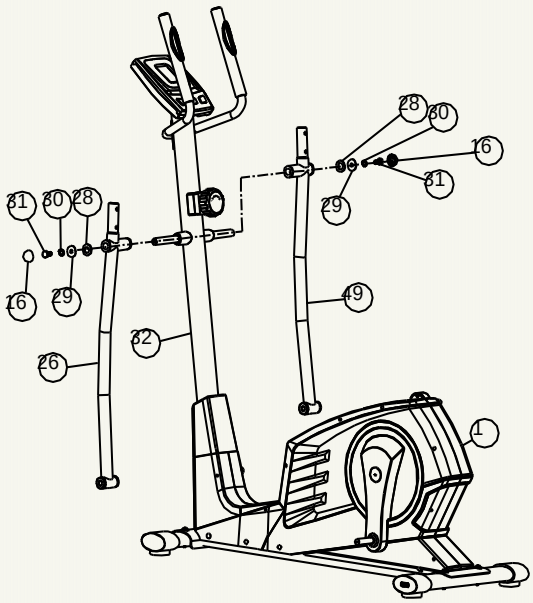
комплектов изогнутых шайб (3) и винтов (24).

Подключите провод датчика пульсометра (58) через заглушку для провода (48) к компьютеру (46), подключите провод датчика (54) к компьютеру (46). Прикрепите компьютер (46) к кронштейну на передней стойке (32) и закрепите четырьмя винтами (45).



ШАГ 4

Прикрепите левую нижнюю ручку (26) к передней стойке (32). Закрепите одной D-образной шайбой (28), плоской шайбой (29), гроверной шайбой (30), винтом с шестигранной головкой (31), которые уже закреплены на нижних ручках. Повторите те же действия для правой нижней ручки (49). Прикрепите две концевые заглушки (16) к винтам с шестигранной головкой (31).



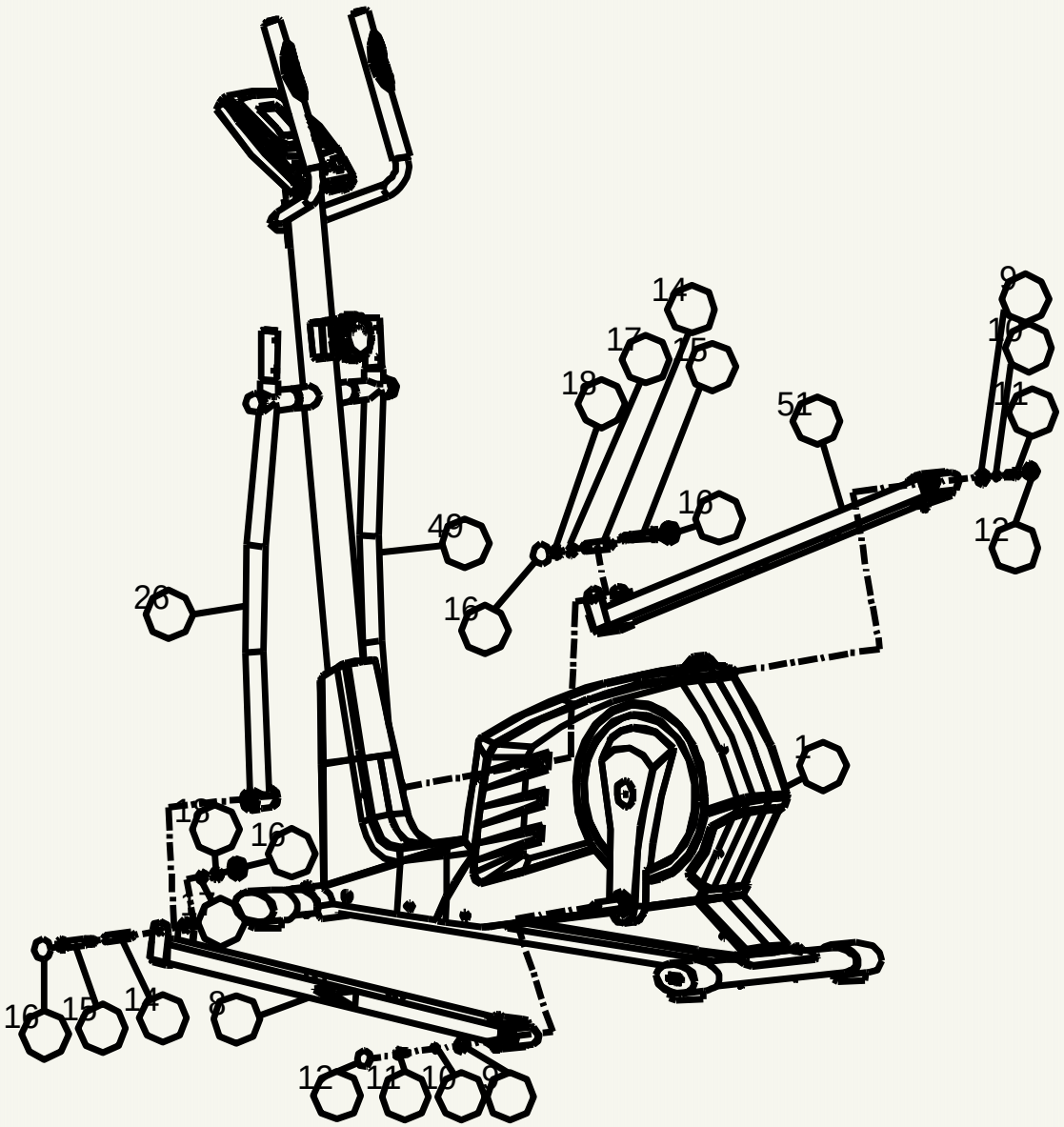
ШАГ 5

Прикрепите левую педальную стойку (8) к беговому диску, закрепите, используя одну плоскую

шайбу (9), гроверную шайбу (10), и винт с шестигранной головкой (11). Затем прикрепите одну концевую заглушку (16) к винту с шестигранной головкой (11).

Вставьте нижнюю левую ручку (26) в левую педальную стойку (8), затем вставьте защитный кожух (14). Вставьте болт с шестигранной головкой (15) в кожух (14), закрепите одной шайбой (17) и нейлоновой контргайкой (18). Затем прикрепите две концевые заглушки (16) к левой педальной стойке (8).

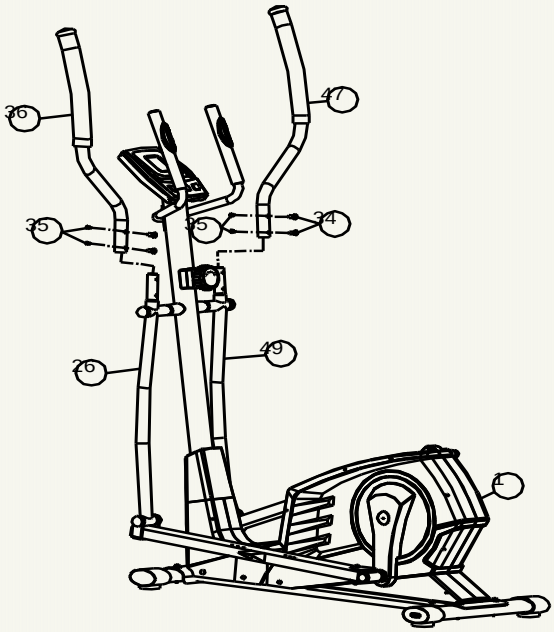
Повторите те же действия для правой педальной стойки (51) и правой нижней ручки (48).



ШАГ 6

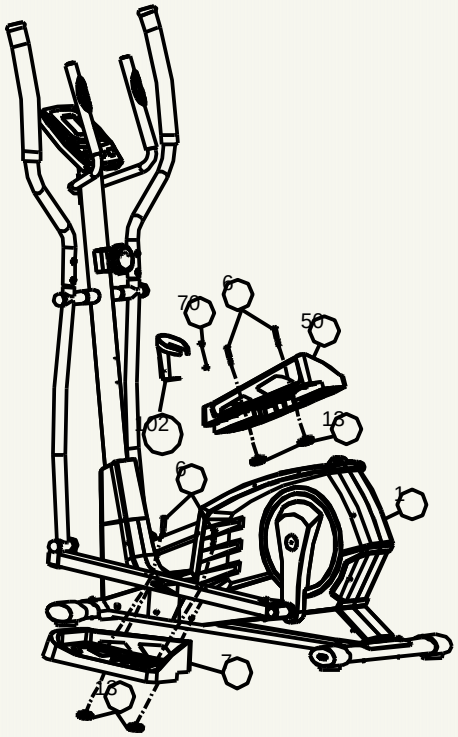
Вставьте левую верхнюю ручку (36) в левую нижнюю ручку (26), закрепите двумя болтами (34)

и винтом (35). Повторите те же действия для правой верхней ручки (47).



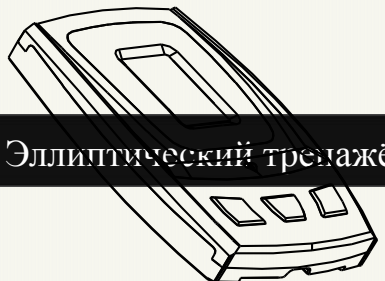
ШАГ 7

Прикрепите левую педаль (7) к левой педальной стойке (8), закрепите двумя болтами с шестигранной головкой (6) и ручкой (13). Повторите те же действия для правой педали (50). Прикрепите подставку для бутылки (102) к передней стойке и закрепите двумя винтами (70).



ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ПЛОТНО ЗАТЯНУТЫ!

ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА



Функции кнопок:

РЕЖИМ – нажмите, чтобы выбрать функции.

УСТАНОВКА – нажмите, чтобы установить значения времени, дистанции, калорий, пульса.

ПЕРЕУСТАНОВКА - нажмите, чтобы переустановить значения времени, дистанции, калорий, пульса.

Функции:

1. ВРЕМЯ: (1) Считает общее время от начала до конца тренировки. (2) Нажмите кнопку “РЕЖИМ”, удерживайте, пока не появится “ВРЕМЯ”, нажмите кнопку “УСТАНОВКА”, чтобы установить время тренировки. Когда установленное время будет равно нулю, компьютер подаст звуковой сигнал в течение 15 секунд.

2. СКОРОСТЬ: Показывает текущую скорость.

3. РАССТОЯНИЕ: (1) Считает общее расстояние от начала до конца тренировки. (2) Нажмите кнопку “РЕЖИМ”, удерживайте, пока не появится “РАССТОЯНИЕ”, нажмите кнопку “УСТАНОВКА”, чтобы установить расстояние для тренировки. Когда установленное расстояние будет равно нулю, компьютер подаст звуковой сигнал в течение 15 секунд.

4. КАЛОРИИ: (1) Считает общее количество калорий от начала до конца тренировки. (2) Нажмите кнопку “РЕЖИМ”, удерживайте, пока не появится “КАЛОРИИ”, нажмите кнопку “УСТАНОВКА”, чтобы установить калории для тренировки. Когда установленные калории будут равны нулю, компьютер подаст звуковой сигнал в течение 15 секунд.

5. ПУЛЬС: Нажмите кнопку “РЕЖИМ”, удерживайте, пока не появится “ПУЛЬС”. Перед измерением пульса, пожалуйста, поместите ладони на оба контакта пульсометра и монитор покажет текущую скорость вашего сердцебиения в ударах в минуту на ЖК-дисплее после 6 ~ 7 секунд. **Примечание:** В процессе измерения пульса, из-за возможных помех, измеренное значение может быть выше реальной частоты пульса в течение первых 2 ~ 3 секунд, а затем возвратиться к нормальному уровню. Измеренное значение не может рассматриваться как показание к лечению.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если дисплей тусклый или не показывает цифры, пожалуйста, замените батарейки.

2. Монитор автоматически выключается через 4 минуты, если нет поступающего сигнала.

3. Монитор включится автоматически, как только вы начнёте тренировку, или, если нажмёте на какую-нибудь кнопку.

4. Монитор автоматически начнёт отсчет, когда вы начнете тренировку и прекратит отсчет в течение 4 секунд, когда вы прекратите тренировку.

ИНСТРУКЦИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

Использование вашего тренажёра предоставит вам ряд преимуществ, это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, а контролируемое количество калорий в сочетании с диетой

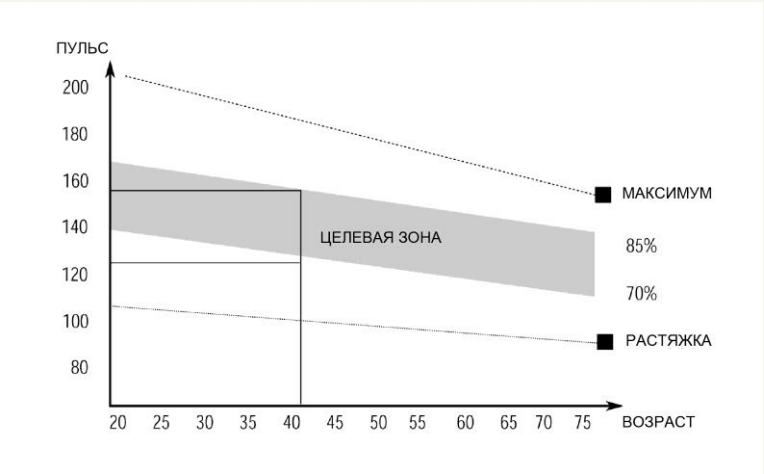
поможет вам сбросить вес.

1. Разминка

Этот этап необходим, чтобы подготовить ваши мышцы к тренировке, а также снизить риск растяжений и травм. Мы рекомендуем вам выполнить несколько упражнений на растяжку (примеры вы можете найти в разделе РАЗМИНКА).

2. Тренировка

Это этап, когда вы усиленно тренируетесь. При регулярных тренировках, ваши мышцы станут более эластичными. Тренируйтесь в пределах ваших возможностей, но очень важно поддерживать постоянный темп в течение всей тренировки. Темп работы должен быть достаточным для повышения пульса в целевой зоне, показанные на графике ниже.



Минимальная длительность этого этапа составляет примерно 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15-20 минут

3. Растяжка

По окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день. Растяжка – это повторение упражнений разминки в течение 5 минут. Рекомендуем вам тренироваться 3 раза в неделю, постарайтесь равномерно распределить нагрузку в течение недели.

4. Тренировка мышц и похудение

Чтобы лучше тренировать мышцы, увеличьте сопротивление. Это создаст еще большую нагрузку на мышцы. Чтобы улучшить свою физическую форму, увеличьте сопротивление и снизьте скорость, чтобы оставаться в пределах целевой зоны.

Чем больше усилий вы приложите, тем больше вы сожжёте калорий. Программа тренировки для похудения такая же, как и для улучшения физической форы.

РАЗМИНКА

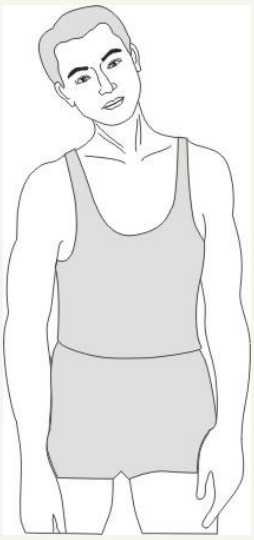
Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

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:

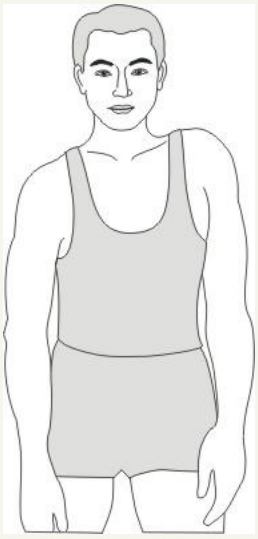
Растягивание мышц внутренней части бедра

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.

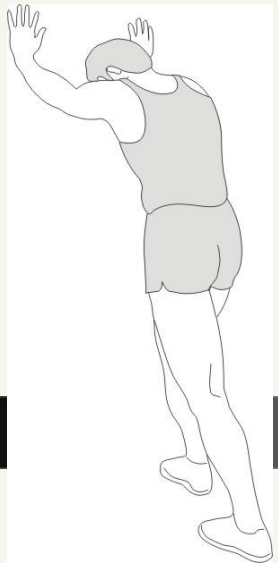


Поднимание плеч

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.