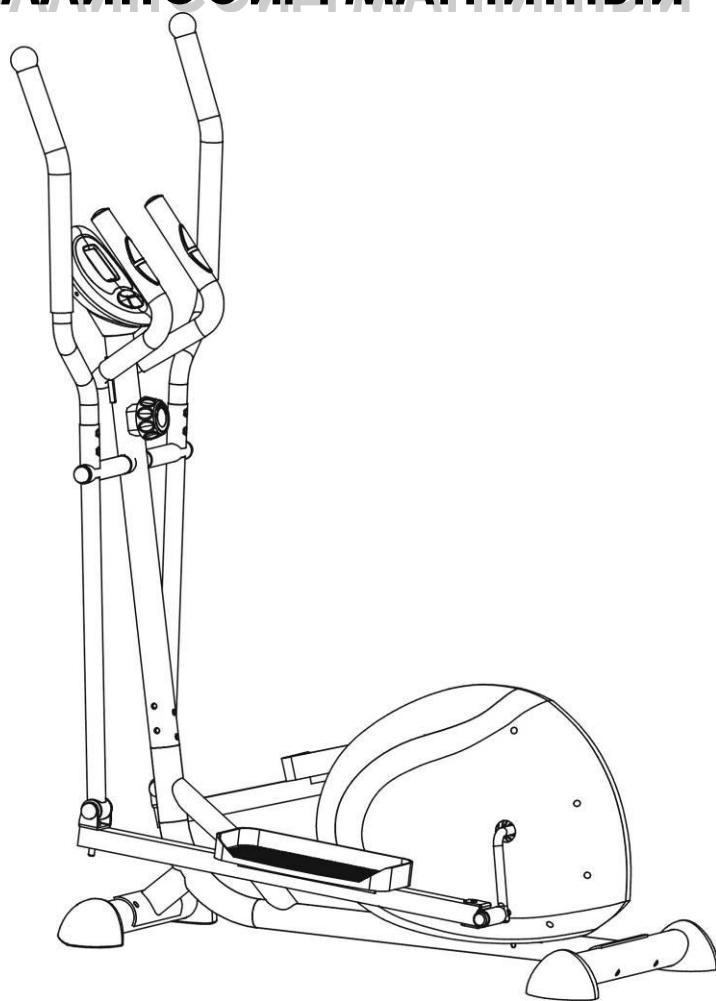
**HouseFit**

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

# **НВ-8164ЕЛЛ**

## **ЭЛЛИПСОИД МАГНИТНЫЙ**



---

**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 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

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

Инструкции по безопасности .....	3
Набор крепежа .....	5
Сборка тренажера .....	6-8
Инструкция к компьютеру .....	9
Список составных деталей .....	13
Диаграмма составных частей .....	15
Указания по тренировкам .....	16
Разминка и восстановление .....	17

# Инструкции по безопасности



## **Предупреждение!**

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

1. Прочитайте все инструкции в данном руководстве перед началом занятий.
2. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей тренажера несет его владелец.
3. Тренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
4. Тренажер устанавливается на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра подстилается коврик. Тренажер хранится в сухом и чистом помещении.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет и животных к использованию тренажером.
7. Не разрешайте пользоваться тренажером лицам с весом свыше 120 килограмм.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не одевайте одежду, которая могла бы попасть в движущиеся части. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
9. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия и начните охлаждаться.

## **Введение**

Мы благодарим Вас за выбор продукции HOUSEFIT. В последнее десятилетие силовой тренинг стал 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, что позволит вам:

- сэкономить ценное время
- тренироваться безопасно и более эффективно
- научиться правильной технике
- лучше определять свои фитнес-цели
- выбрать правильную программу
- изучить полезные советы по тренировкам

## **Преимущества регулярных тренировок**

Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

1. Снижение веса
2. Улучшение формы тела и рельефности
3. Увеличение мышечной массы, силы, выносливости, производительности
4. Улучшение гибкости
5. Ускорение обмена веществ
6. Предотвращение травм
7. Улучшение самооценки
8. Улучшение аэробных возможностей организма
9. Улучшение координации и повышенная бодрость

# ДОРОГОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Спасибо за приобретение магнитного эллипсоида HB-8164ELL. Он безопасен и надежен в эксплуатации. Внимательно изучите инструкцию перед началом использования тренажера и, в частности, уделите особое внимание разделу безопасности, убедитесь в правильности использования и эксплуатации. В заключение, сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего срока эксплуатации и обращайтесь к ней по мере необходимости.

## ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Эта машина для тренировок сконструирована 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.

**МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 100 КГ.**

## НАБОР КРЕПЕЖА

В целях сделать сборку вашего тренажера легкой и удобной, мы перечислили здесь весь крепеж и инструмент, необходимый для проведения сборочных работ.



(7) ЗАГЛУШКА-КОЛПАЧОК



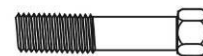
(9) ОГРАНИЧИТЕЛЬ



(16) ШАЙБА ДИАМ.8



(28) ГНУТАЯ ШАЙБА ДИАМ.20



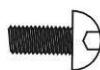
(33) БОЛТ М8Х4



(36) БОЛТ М8Х16



(37) БОЛТ М8Х50



(38) БОЛТ М8Х20



(40) ГАЙКА-КОЛПАЧОК



(42) БЛОК-ГАЙКА



(45) ГНУТАЯ ШАЙБА ДИАМ.8



(46) ШАЙБА ДИАМ.10



(47) ГНУТАЯ ШАЙБА ДИАМ.16



(49) БОЛЬШАЯ ШАЙБА ДИАМ.8



(50) ШАЙБА ДИАМ.8



(51) ШАЙБА ДИАМ.8



(53) ПЛАСТИКОВАЯ ШАЙБА ДИАМ.8



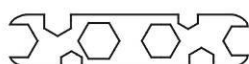
(83) БОЛТ М10Х70



(84) ГАЙКА-КОЛПАЧОК М10



(91) ШАЙБА ДИАМ.10



(103) ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ



(104) ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ



(105) ОТВЕРТКА



(106) УСИЛИТЕЛЬ

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## ВНИМАНИЕ:

Обязательно строго следовать инструкции для правильной и быстрой сборки эллипсоида.

### 1. Установка передней опорной ножки

Присоединить опорные ножки (3)&(2) к основной части (1), закрепить их 4 болтами M10X70 (83), ф10 шайбами (46), ф10 гнутыми шайбами (91) и M10 колпачковой гайкой (84). (СМ. Рис 1 и 2)

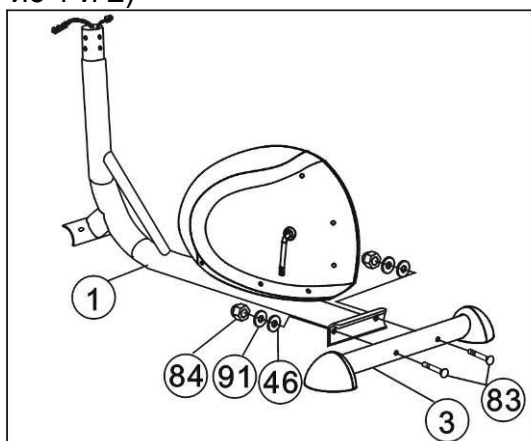


Figure 1

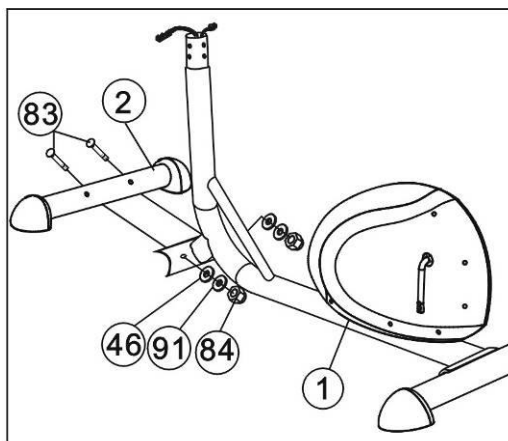


Figure 2

### 2. Установка передней вертикальной стойки

Положите конец нагрузочного троса (12) в крючок на контроллере нагрузки (21), как показано на рис 3, фигура А.

Потяните нагрузочный трос вверх и положите его в паз кронштейна контроллера нагрузки (21) как показано на рис 3, фигура В

Соедините нагрузочный трос с контроллером нагрузки (21) полностью как показано на рис 3, фигура С.

Соедините концы компьютерного провода (26) и сенсорного провода (25), выходящих из основной части (1). Вставьте переднюю вертикальную стойку (14) в трубку на основной части (1) и закрепите ее 6 болтами (38), шайбами (51) и арочными шайбами (45), как показано на рис 3, фиг.Д.

### 3. Установка сенсоров и компьютера

- a. Вставить компьютерный провод (24) в отверстие на тыльной стороне передней вертикальной стойки (14), и вытянуть его через верхнее отверстие стойки. Установить сенсорные рукоятки (20) на видимых отверстиях на стойке (14), закрепить их 2 болтами M8X20 (38), гнутыми шайбами (45). (См.Рис. 4)
- b. Вставить провод пульсометра (24) и компьютерный провод (26) в отверстия на тыльной стороне компьютера (10).
- c. Установить компьютер (10) на верхней платформе вертикальной стойки (14). (См.рис.5)

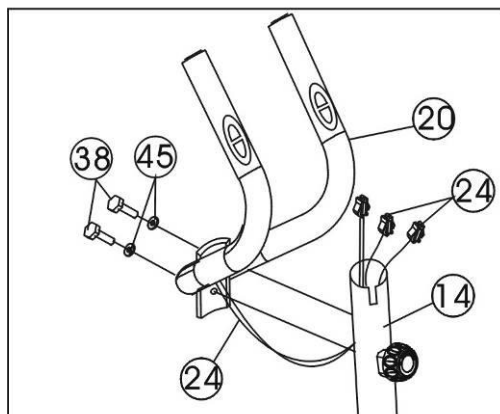


Figure 4

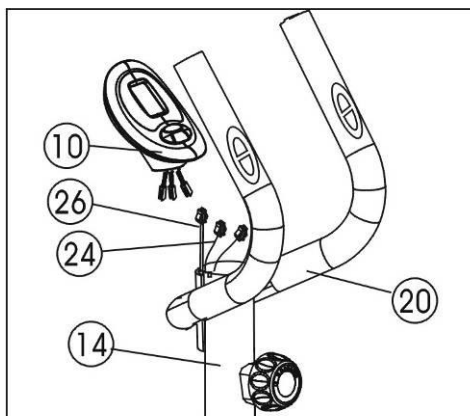


Figure 5

#### 4. Установка подвижных рукояток (левой & правой)

- Установить два ограничителя (9) и гнутые шайбы  $\varnothing 16$  (47) с правой стороны горизонтальной оси передней вертикальной стойки (14).
- Вставить правую подвижную рукоятку (6R) с правой стороны горизонтальной оси на передней вертикальной стойке (14), закрепить её пластиковой  $\varnothing 8$  шайбой (53),  $\varnothing 8$  большой шайбой (49), шайбой (51), спец.шайбой (16), и болтом M8X16 (36).
- Одеть заглушку (7) на болт M8X16 (36) – теперь рукоятка должна двигаться свободно.
- Повторите то же самое для установки левой подвижной рукоятки (6L) с левой стороны горизонтальной оси на передней вертикальной стойке (14). См.рис.6.

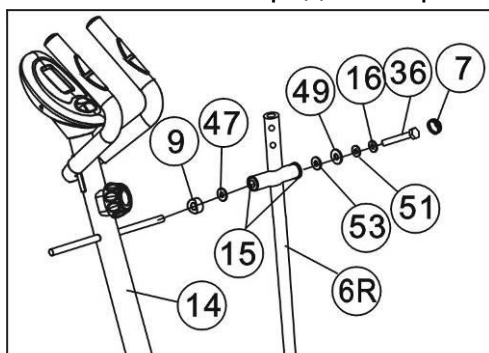


Figure 6

#### 5. Установка опорно-педальных трубок (правой & левой)

- Вставить левую опорно-педальную трубку (4) через задний зажим-кронштейн (35), закрепить шайбой (28), вставить втулку педальной оси (54) в левую педальную ось (30)
- Закрепить педальную ось (30) на шатуне (67) и затянуть при помощи усилителя (106) и левой блок-гайки. Повторите то же самое для сборки правой опорно-педальной трубки (4) с правой стороны педальной оси (30). См.рис. 7.

#### 6. Установка педалей.

Установить левую педаль (5L) на левой опорно-педальной трубке (4), закрепить ее 4 болтами M8x50 (37), ф8 шайбами (50), и блок-гайкой M8 (42). Прочелайте то же самое для установки правой педали (5R) на правой опорно-педальной трубке (4). См.рис.8

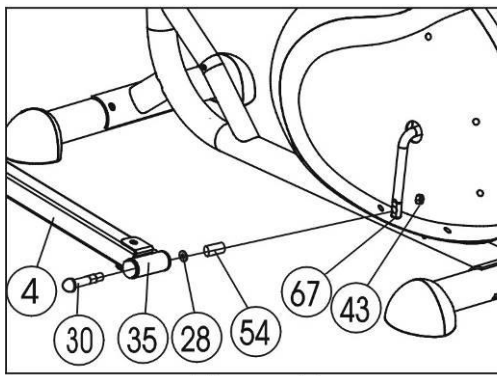


Figure 7

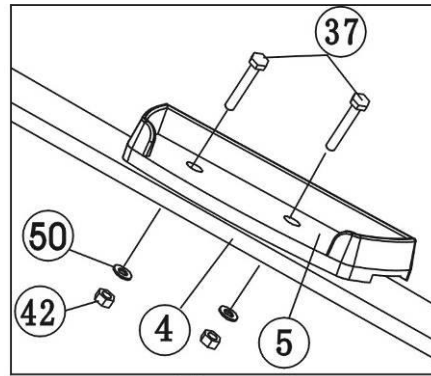


Figure 8

### 7. Установка Рукояток (правой & левой)

Установите левую рукоятку (8) на левой подвижной рукоятке (6L), закрепите 2 болтами М8х40 (33), гнутыми шайбами (45), пружинными шайбами (51) и колпачковой гайкой (40). Прделайте то же самое для сборки правой рукоятки (11) и правой подвижной рукоятки (6R).См.рис.9.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Болт должен быть установлен в шестигранное отверстие .

### 8. Установка гаек- колпачков.

Завершающий этап сборки и регулировки оборудования: после присоединения U-образного кронштейна (87) , поддерживающих педальных трубок (4) , подвижных рукояток (6) , установите колпачки заглушки как показано на рис. 10.

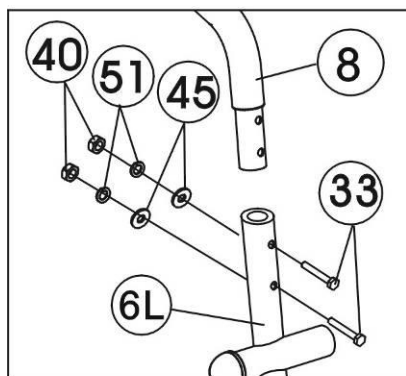


Figure 9

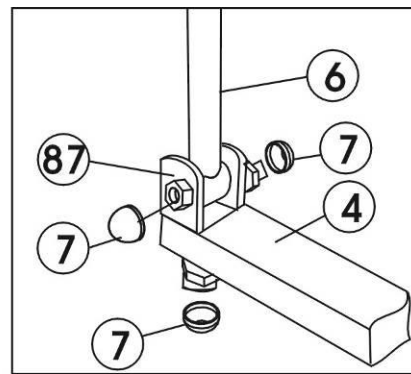


Figure 10

## РЕГУЛИРОВКА

1) нагрузку можно регулировать при помощи регулятора нагрузки , увеличивая или уменьшая в зависимости от интенсивности упражнений.

2) После длительного использования, вращающиеся части могут быть ослаблены - пожалуйста, затяните болты и винты в соответствии настоящей с инструкцией по эксплуатации и сборке.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

- 1) тренируйтесь в соответствии с вашим состоянием.
- 2) Регулировка уровня напряжения : Поверните по часовой стрелке контроль натяжения, сопротивление будет увеличено.
- 3) Регулировка подушки сиденья: ослабить круглую ручку регулировки высоты подушки сиденья , выбрать подходящее место и затянуть ручку после регулировки.
- 4) Тренировочная поза: сядьте на подушку сиденья , затяните педальные ремни и держите руки руками, корректируйте осанку соответственно скорости вашей тренировки и ее интенсивности.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Во избежание травм, запрещается менять направление вращения педалей на большой скорости.**

## КОМПЬЮТЕР:

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

**ВИД/ВЫБОР:** Для выбора необходимой функции.

**ВВОД(если есть):** Для ввода целевых значений выбранных функций.

**СБРОС(если есть):**Для обнуления значений выбранных функций



### ДЕЙСТВИЯ:

**АВТО ВКЛ/ВЫКЛ.** Экран компьютера автоматически выключится при отсутствии сигнала в течение 4 мин. Автоматическое включение происходит с началом тренировки или при нажатии одной из кнопок.

### ФУНКЦИИ:

**(1).ВРЕМЯ(TMR)** Автоматически учитывает время тренировки.

**(2).СКОРОСТЬ(SPD)** Отображает текущую скорость

**(3). РАССТОЯНИЕ(DST)** Аккумулирует пройденной расстояние за время тренировки.

**(4).КАЛОРИИ(CAL)** Автоматически учитывает потраченные за время тренировки калории.

**(5).ОДОМЕТР(TOTAL)** Отображение общего расстояния во время тренировки. Когда поступает входной сигнал, компьютер плюсует поступившую информацию к исходным данным. Данные Одометр не могут быть сброшены (кнопкой СБРОС ), за исключением замены аккумулятора один раз.

**(6).ПУЛЬС(PUL)** . Отображает пульс пользователя в ударах в минуту. Для получения наиболее точного результата необходимо держать ладони обеих рук на пульсометрах.

## ■ ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

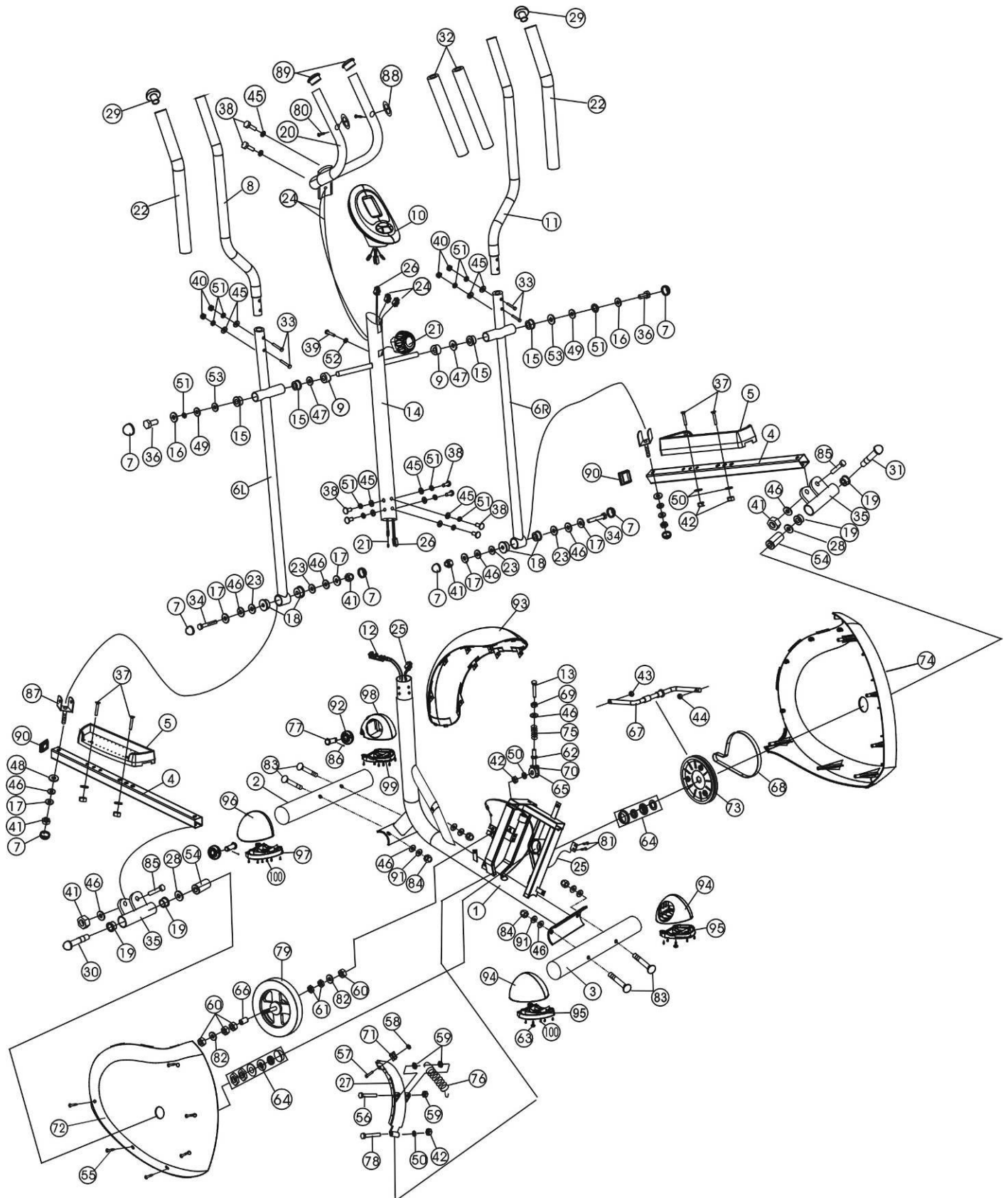
Когда дисплей станет тусклым или неразборчивым, извлеките аккумулятор и замените его, размер AA, UM3,

## СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Основная рама	1	28	Ф20 гнутая шайба	2
2	Передняя опорная ножка	1	29	Заглушки наконечника руля	2
3	Задняя опорная ножка	1	30	Левая педальная ось	1
4	опорно-педальная трубка	2	31	Правая педальная ось	1
5	Педали (Л&П)	2	32	Втулка датчиков пульса	2
6	Подвижные рукоятки (Лв & Пр)	2	33	М8×40 Болт	4
7	М10/М8 колпачковая гайка	8	34	М10×70 Болт	2
8	Левая рукоятка	1	35	Задний кронштейн клипсы	2
9	Ограничитель	2	36	М8×16 Болт	2
10	Компьютер	1	37	М8×50 Болт	4
11	Правая рукоятка	1	38	М8×20 Болт	8
12	Нагрузочный трос L=1600	1	39	М5х25 Винт	1
13	Шайба ф10*65	1	40	М8 Колпачковая гайка	4
14	Передняя вертикальная стойка	1	41	М10 Блок-гайка	6
15	Рулевая втулка	4	42	М8 Блок-гайка	6
16	М8 спец.шайба	2	43	Левая 1/2" Блок-гайка	1
17	М10 спец.шайба	6	44	Правая 1/2" Блок-гайка	1
18	Опорная рулевая втулка	4	45	Ф8 гнутая шайба	12
19	Педальная втулка	4	46	Ф10 плоская шайба	13
20	Сенсорные рукоятки	1	47	Ф16 гнутая шайба	2
21	Регулятор нагрузки (8-уровней) L=655	1	48	Ф10 большая шайба	2
22	Мяжки рулевые грифы	2	49	Ф8 большая шайба	2
23	Нейлоновая шайба	4	50	Ф8 плоская шайба	6
24	Кабель пульсометра	2	51	Ф8 гнутая шайба	12
25	Сенсорный провод 1	1	52	Ф5 гнутая шайба	1
26	Компьютерный провод	1	53	Ф8 плоская пластиковая шайба	2
27	Магнитный кронштейн	1	54	Втулка педальной оси	2
55	Болт ST4.2*20	6	81	Болт ST2.9*8	2
56	М6х60 Болт	1	82	Спец шайба	2

57	M5x50 Болт	1	83	M10X70 болт	4
58	M5 Гайка	1	84	M10 колпачковая гайка	4
59	M6 гайка	3	85	M10x55 болт	2
60	M10x1x5 Гайка	4	86	Шатунный кронштейн	2
61	M10x1x3 Гайка	2	87	U –образный кронштейн	2
62	M12 Гайка	1	88	Датчик пульсометра	2
63	Регулируемая подушка	2	89	Ф29 рулевая заглушка	2
64	Набор подшипника	1set	90	F35 квадратная заглушка	2
65	Натяжное колесо	1	91	Ф10 гнутая шайба	4
66	Ограничитель	1	92	Базовые опорные колеса	2
67	Шатун	1	93	Передний пластиковый кожух	1
68	4V Ремень	1	94	Верхний кожух задней опорной ножки	2
69	M10 Гайка	1	95	Нижний кожух задней опорной ножки	2
70	Держатель натяжного колеса	1	96	Левый верхний кожух передней опорной ножки	1
71	Проволочный зажим	1	97	Левый нижний кожух передней опорной ножки	1
72	Левый кожух	1	98	Правый верхний кожух передней опорной ножки	1
73	Ременное колесо	1	99	Правый нижний кожух передней опорной ножки	1
74	Правый кожух	1	100	Болт ST4.2*16	20
75	Пружина натяжного колеса	1	101	Болт M4*12	4
76	Магнитная пружина	1	102	Ф4 Плоская шайба	4
77	Кронштейн охранный	2	103	Ключ (S=8)	1
78	M8 x40 Винт	1	104	Ключ (s=5)	1
79	Маховик	1	105	Отвертка(s=5)	1
80	Болт ST4.2*25	2	106	Силовая поддержка	1

# ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

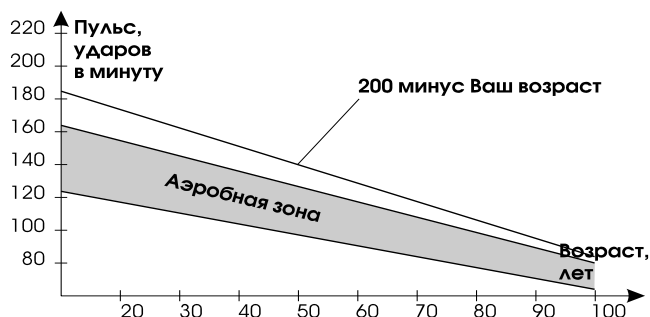


## Указания по тренировкам

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогенным) светом.

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).



Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется "аэробной зоной". Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из **200 вычесть ваш возраст**.

### Интенсивность занятий

Избегайте чрезмерных нагрузок, они неблагоприятно отразятся на Вашем здоровье.

Целесообразно выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла **180 минус ваш возраст**. Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту.

Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. Одна из оптимальных схем тренировки:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 мин.
2-3 раза в неделю	20-30 мин.
1-2 раза в неделю	30-60 мин.








Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

	Частота, (раз в неделю)	Продолжительность
1-я неделя	3	2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
2-я неделя	3	3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
3-я неделя	3	4 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий
4-я неделя	3	5 минут занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий 1 минута перерыв

## Разминка и восстановление

<p><b>Поднимание плеч</b> Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p><b>Растягивание боковых мышц</b> 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.</p>	
<p><b>Растягивание четырехглавых мышц.</b> Одной рукой для устойчивости обопритесь о стену, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за ступню. Притяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p><b>Растягивание мышц внутренней части бедра</b> Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.</p>	
<p><b>Растягивание подколенного сухожилия</b> 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.</p>	
<p><b>Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия</b> 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.</p>	
<p><b>Наклоны</b> 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.</p>	
<p><b>Аэробные упражнения</b> Аэробные упражнения – это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие – обогащать кровь кислородом. Аэробные упражнения должны быть частью Ваших тренировок.</p>	



