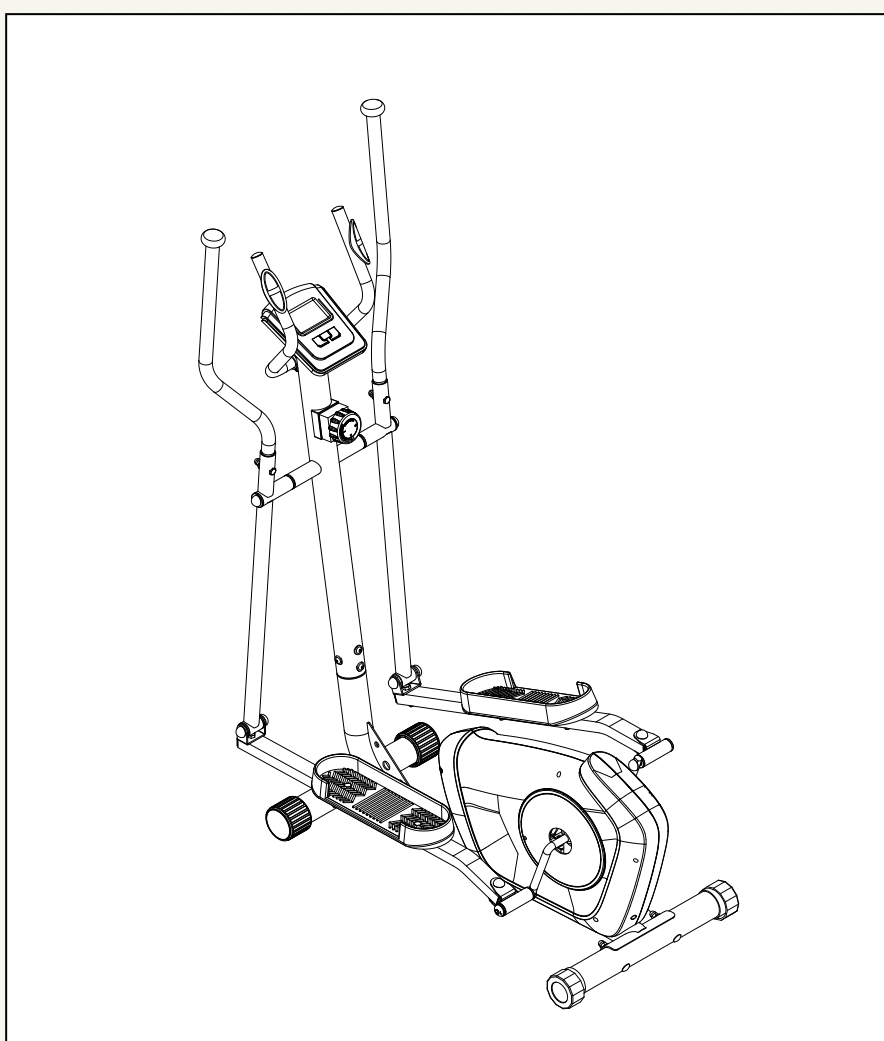
  
**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

# **HB-8200EL МАГНИТНЫЙ ЭЛЛИПСОИД**



---

**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>	■	<b>Вступление</b>
<i>6</i>	■	<b>Инструкция по сборке</b>
<i>11</i>	■	<b>Список составных частей</b>
<i>13</i>	■	<b>Диаграмма составных частей</b>
<i>14</i>	■	<b>Эксплуатация компьютера</b>
<i>16</i>	■	<b>Разминка</b>

## **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 эллипсоида HB-8200EL. 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 неработоспособного 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.**

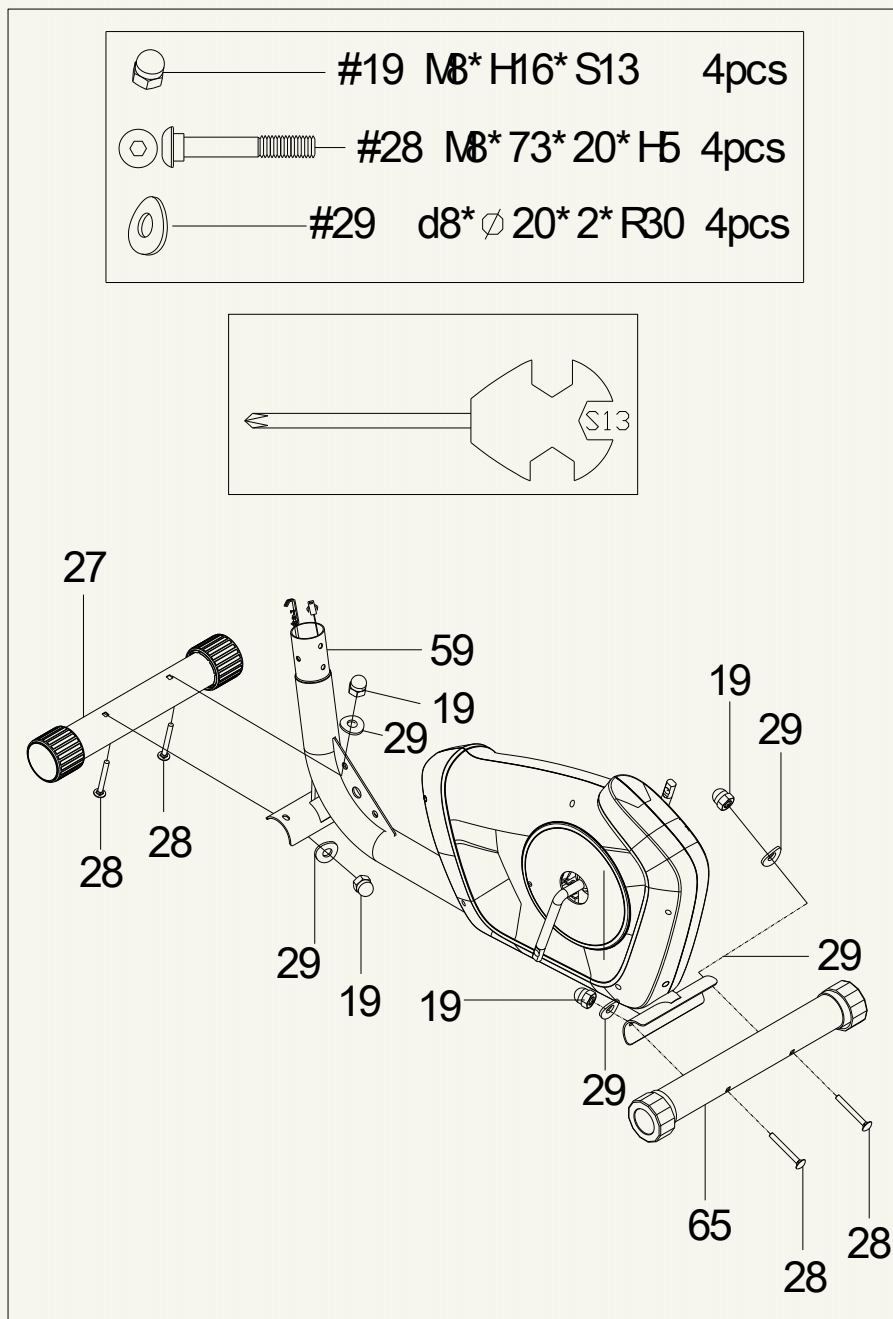
**МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ.**

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

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

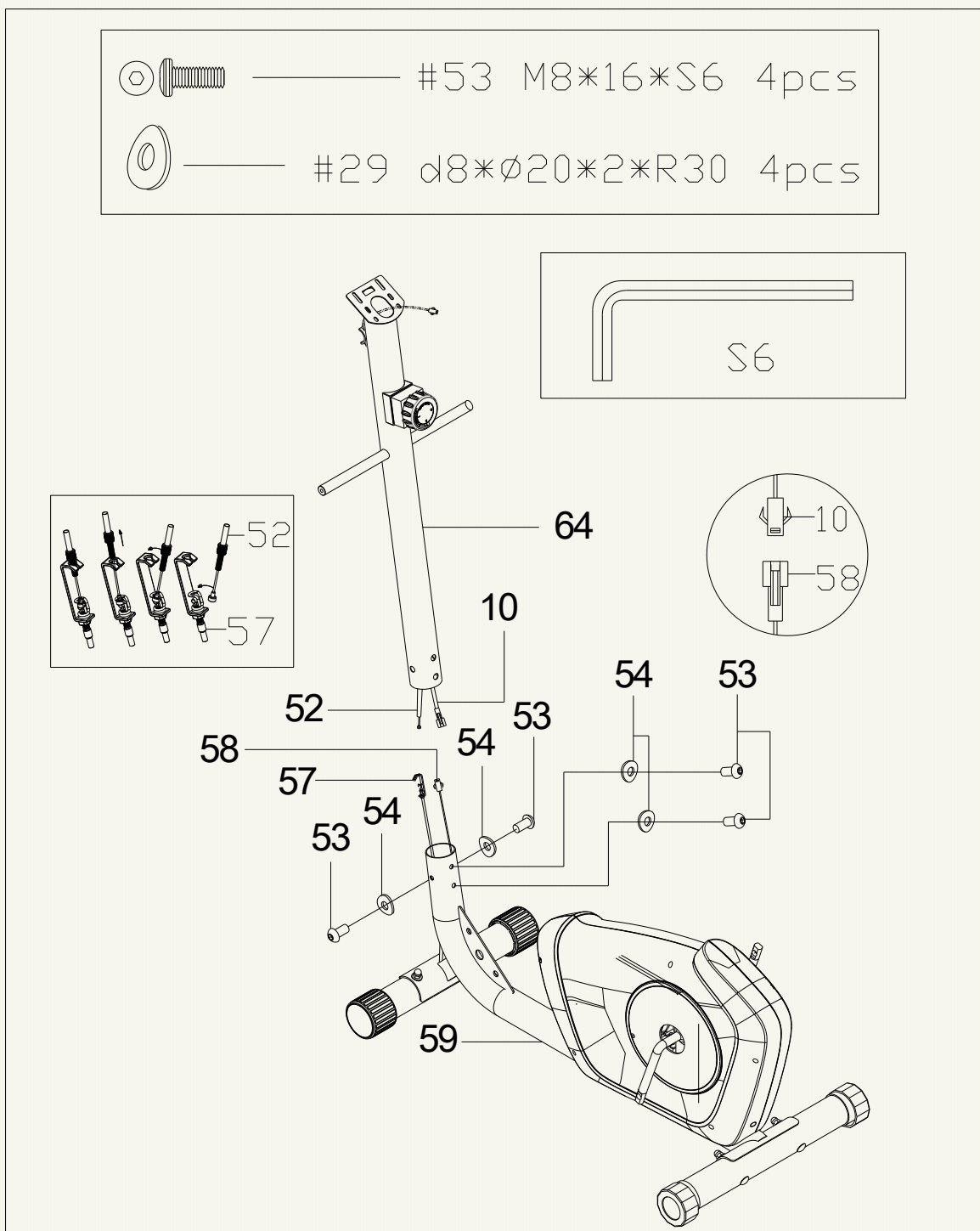
**Предупреждение:** опорные стойки, поручни, кожухи и другие детали, помеченные знаками R и L, т.е. правый и левый, отличаются между собой. Будьте внимательны, не перепутайте их.

### Шаг 1:



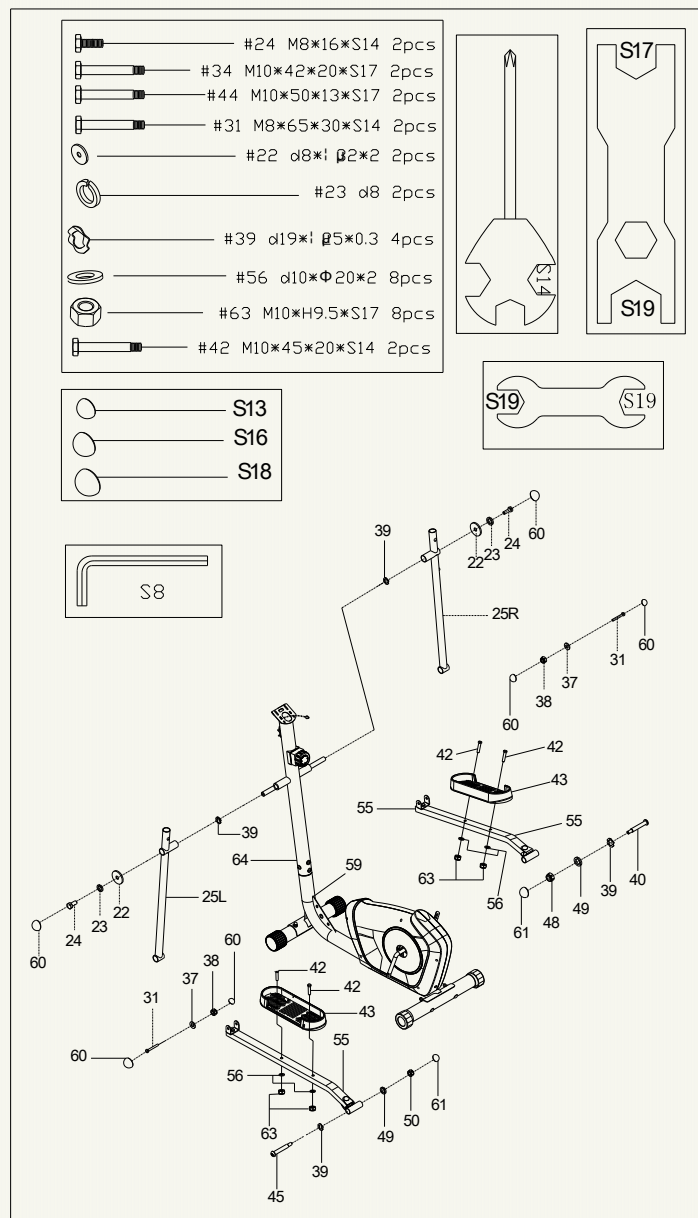
1. Прикрепите переднюю опорную ножку (27) и заднюю опорную ножку (65) к основной части (59) и закрепите болтами (28), гнутыми шайбами (29) и колпачковыми гайками (19).

## Шаг 2:



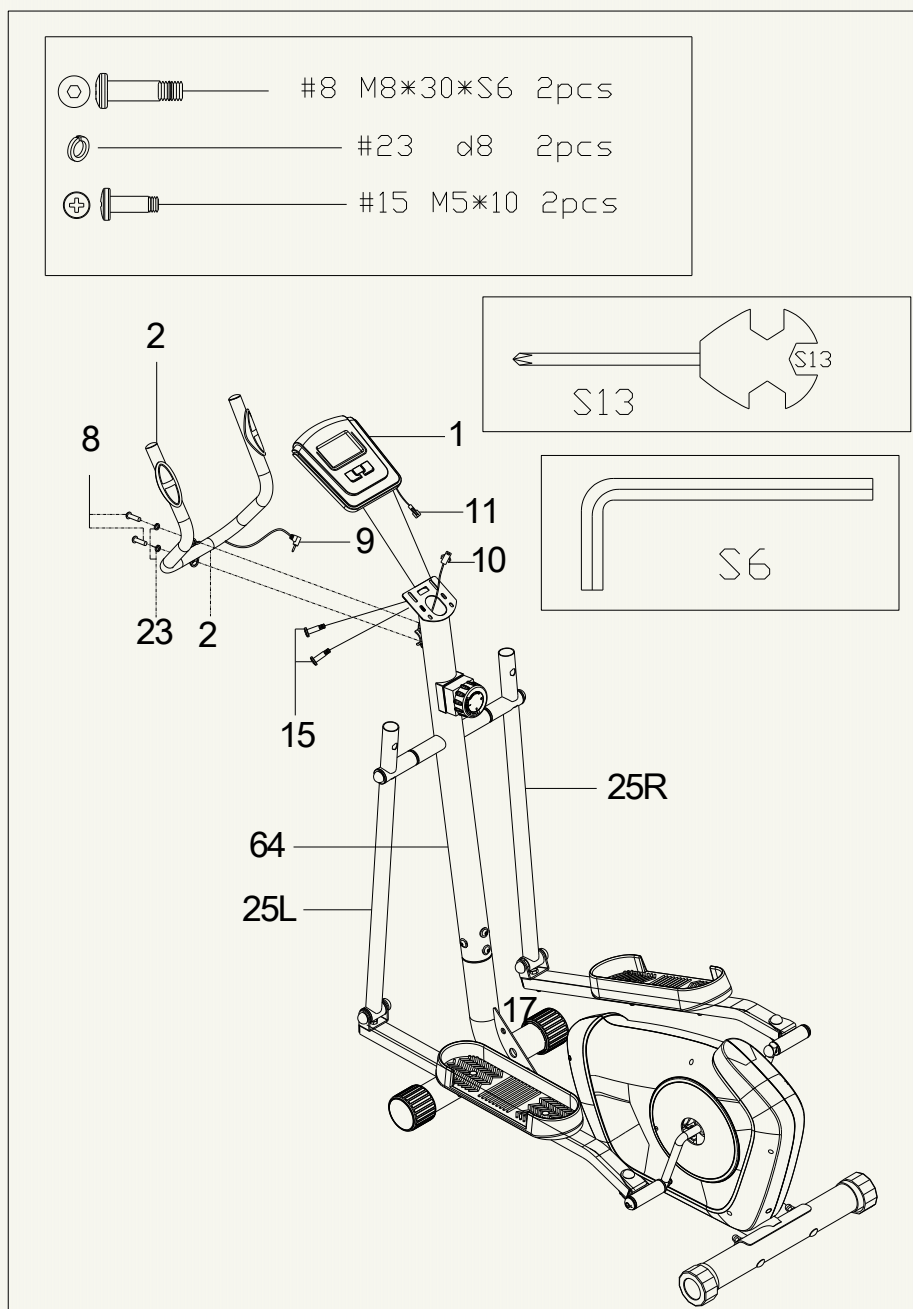
1. Соедините концы нагрузочного троса (52) и (57), среднего нагрузочного троса 1(10) с тросом 2(58);
2. Установите рулевую стойку (64) на основной части (59), закрепите ее болтами (53) и гнутыми шайбами (54).

### Шаг 3:



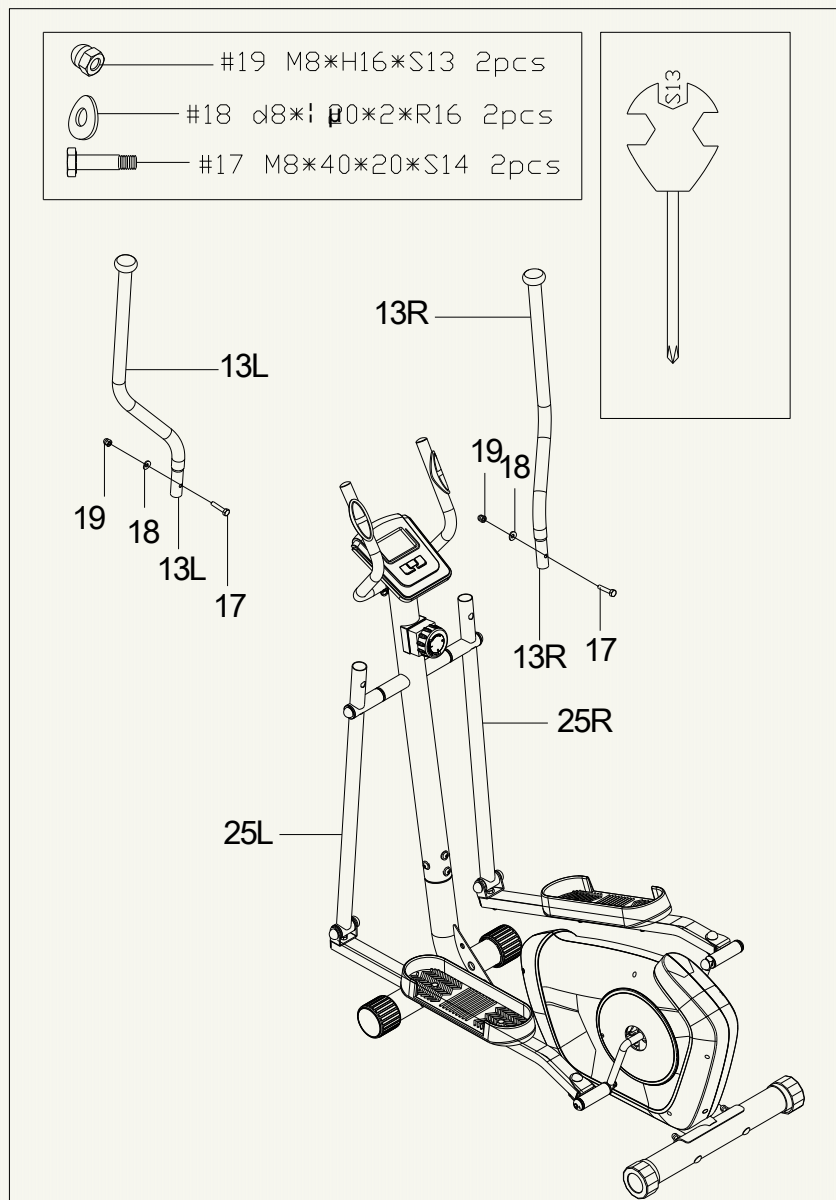
1. Установите подвижные рукоятки левую L/ правую R (25L/R) на рулевой стойке (64), закрепите их болтами(24) , пружинными шайбами (23) и шайбами (22).
2. Закрепите соединяющий шкворень стержень (47) на основной раме (59) при помощи левого педального болта (40), правого педального болта (40), гнутой шайбы (39), шайбы (49) и нейлоновой гайки (50), затем становите шаровые заглушки (61);
3. Прикрепите подвижные рукоятки левую L/ правую R (25L/R) к педальным рельсам (55) при помощи болтов (31) , шайб (37) и нейлоновой гайки (38) .
4. Прикрепите педаль платформу (43) к педальным рельсам (55) при помощи болтов (42), шайб (56) и нейлоновых гаек (63)

## Шаг 4 :



1. Закрепите средний поручень (2) на рулевой стойке (64) при помощи болтов (8), пружинных шайб (23)
2. Соедините концы среднего нагрузочного троса 1 (10) и компьютерного шнура (11); закрепите компьютер (1) на рулевой стойке (64) винтами (15), затем воткните штексель шнура пульсометра (9) в гнездо на задней панели компьютера (1).

## Шаг 5 :



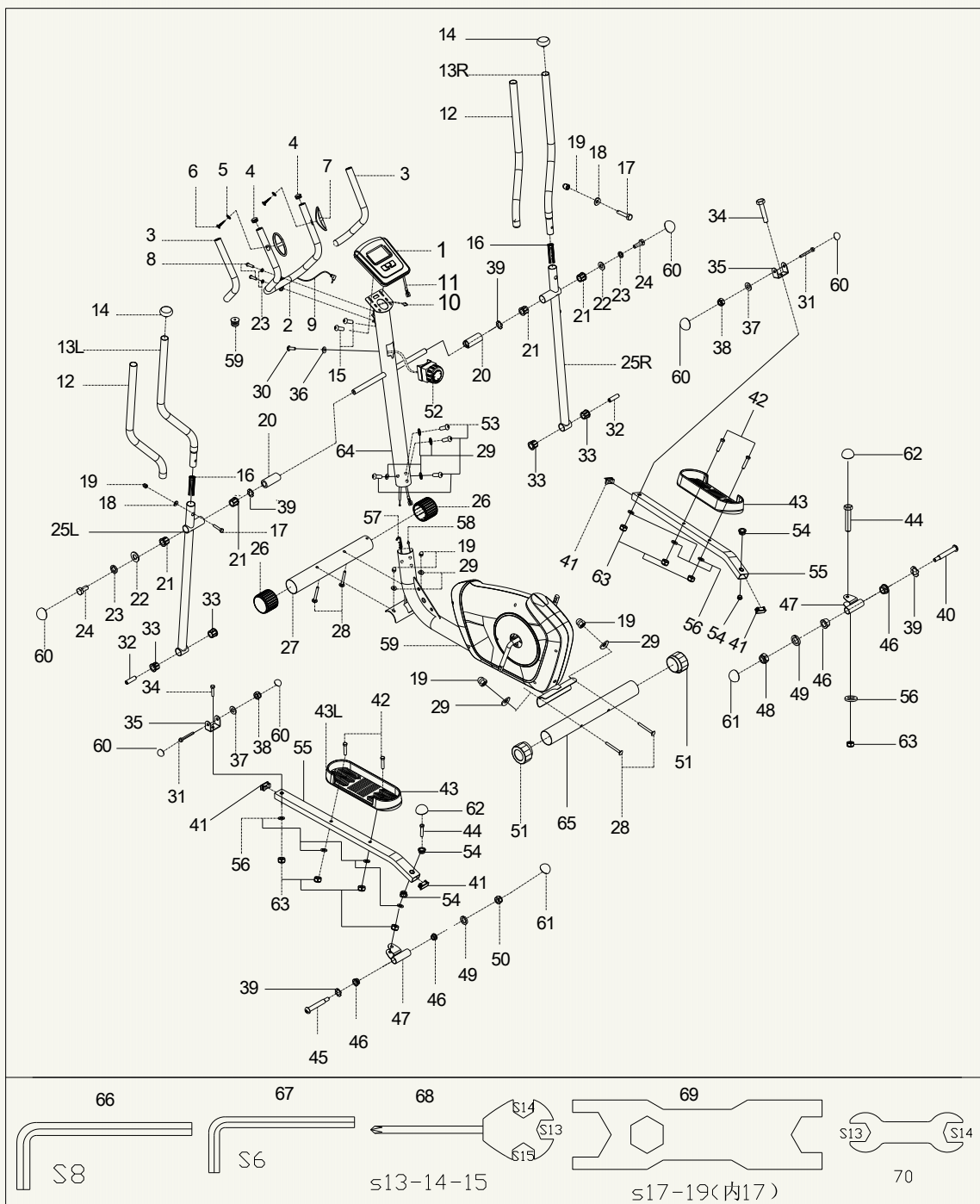
- 1, Закрепите рукоятки (13L/R) на подвижных рукоятка (25L/R) при помощи болтов (17), пружинных шайб (18) и колпачковых гаек (19).

## СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

No.	Описание	Qty.	No.	Описание	Qty.
1	Компьютер	1	29	Гнутая шайба 8*Ф20*2*R30	8
2	Средний поручень	1	30	Винт М5*16	1
3	Мягкие грифы Ф23*5*400	2	31	Болт М8*65*30*S14	2
4	Круглая заглушка Ф25*16	2	32	Ограничитель Ф14*Ф8.3*48	2
5	Шайба D6*Ф12*1	2	33	Втулка 1 Ф32*3*Ф28*16*Ф14.3	4
6	Винт ST4*19	2	34	Болт М10*42*20*S17	2
7	Пульсометр Ф25	2	35	Соединяющий кронштейн	2
8	Винт М8*30*S6	2	36	Шайба d6*Ф20*1.5*R30	1
9	Шнур пульсометра	1	37	Шайба d8*Ф16*1.5	2
10	Средний нагрузочный трос 1	1	38	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	2
11	Компьютерный шнур	1	39	Выгнутая шайба d19*Ф25*0.3	4
12	Мягкие грифы Ф26*5*510	2	40	Педальные гайки (R) Ф16*89*23*1/2*S8	1
13L/R	Рукоятки (ЛЕВАЯ L/ПРАВАЯ R)	2	41	Круглая заглушка J40*25*15	4
14	Заглушка Ф28*32*Ф50	2	42	Болт М10*45*20*S14	4
15	Винт М5*10	2	43	Педаль-платформа	2
16	Круглая шайба Ф32*Ф25*L83	2	44	Болт М10*50*13*S17 Винт	2
17	Болт М8*40*20*S14	2	45	Педальная гайка (L) Ф16*89*23*1/2*S8	1
18	Шайба d8*Ф20*2*R16	2	46	Прокладка Ф18*3*Ф14*7*Ф10.1	4
19	Колпачковая гайка М8*Н16*S13	6	47	Соединяющий стержень	2
20	Ограничитель Ф32*Ф19.2*75.5	2	48	Правая нейлоновая гайка 1/2*20*Н8*S19	1
21	Втулка 2 Ф32	4	49	Шайба 1/2"	2
22	Шайба d8*Ф32*2	2	50	Нейлоновая гайка 1/2*20*Н8*S19	2
23	Пружинная шайба d8	4	51	Регулировочный наконечник Ф60	2
24	Болт М8*16*S14	2	52	Регулятор нагрузки (8 уровней)	1
25L/R	Подвижные рукоятки L/R	1	53	Болт М8*16*S6	4
26	Транспортировочные ролики Ф 60*Ф78*62	2	54	Гнутая шайба Ф18*3*Ф14*7*Ф10.1	4
27	Передняя опорная ножка	1	55	Педальные рельсы	2
28	Болт квадратного сечения М8*73*20*Н5	4	56	Шайба d10*Ф20*2	8
57	Нагрузочный трос	1	65	Задняя опорная ножка	1
58	Средний нагрузочный трос 2	1	66	Отвертка S8	1

59	Главная часть	1		67	Отвертка S6	1
60	Шаровая заглушка S13	6		68	Отвертка S13-14-15	1
61	Шаровая заглушка S18	2		69	Гаечный ключ S17-S19( 17)	1
62	Шаровая заглушка S16	2		70	Гаечный ключ S13-14	1
63	Нейлоновая гайка M10*H9.5*S17	8				
64	Рулевая стойка	1				

# ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



## ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА

### Функциональные кнопки

#### Режим (MODE)

1. Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать и запрограммировать ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ И КАЛОРИИ.
2. Нажмите эту кнопку для выбора значения функции, отображаемой на ЖК-дисплее, или ввода данных после установки.
3. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд, чтобы сбросить все значения, кроме одометра.

(Когда пользователь заменит батарейки, все значения будут обнулены автоматически)

#### Установка (SET)

Нажмите кнопку, чтобы установить целевое значение времени, расстояния и калорий. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд, чтобы увеличить соответствующее значение.

#### Перезагрузка (Reset)

Нажмите кнопку, чтобы сбросить значение функций при установке.

Нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд, чтобы сбросить все значения, кроме одометра.

(Когда пользователь заменит батарейки, все значения будут обнулены автоматически)



### ПОРЯДОК РАБОТЫ:

#### 1. Установка батареек

Пожалуйста, установите 2 батарейки AA 1.5V в отверстие на задней панели монитора. (Когда пользователь заменит батарейки, все значения будут обнулены автоматически)

#### 2. 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.

Значения одометра будут сохранены. Когда пользователь начнёт тренировку снова, значения одометра продолжают накапливаться.

#### 3. Автоматическое сканирование

После того, как монитор включен или нажата кнопка режима, на дисплее отображаются все значения функций: время – калории – одометр – пульс – скорость – расстояние. Каждое значение будет показано в течение 6 секунд.

#### 4. Скорость

Показывает текущую скорость от 0.0 до 99.9 км/ч.

#### 5. Расстояние

Показывает общее расстояние от 0,0 до 999,9. Пользователь может установить целевое расстояние,

нажав кнопку УСТАНОВКА или РЕЖИМ. Каждое нажатие кнопки увеличивает дистанцию на 0,1 км; если расстояние превышает 100 км, каждое нажатие кнопки будет увеличивать дистанцию на 1 км. Отсчет от заданного значения во время тренировки начнётся автоматически.

#### **6. Время**

Показывает общее время от 00:00 до 99:59. Пользователь может установить целевое время, нажав кнопку УСТАНОВКА или РЕЖИМ. Каждое нажатие кнопки увеличивает время на 1 минуту. Отсчет от заданного значения во время тренировки начнётся автоматически.

#### **7. Калории**

Показывает общее количество калорий от 0 до 9999. Пользователь может установить целевое количество калорий, нажав кнопку УСТАНОВКА или РЕЖИМ. Каждое нажатие кнопки увеличивает количество калорий на 1 кал, пока значение не достигнет 1000; если количество калорий превышает 1000, каждое нажатие кнопки будет увеличивать количество калорий на 10 кал. Отсчет от заданного значения во время тренировки начнётся автоматически.

**Примечание: эти данные не могут быть использованы в медицинских целях.**

#### **8. Одометр**

Показывает общее расстояние, накопленное за время тренировок, от 0,0 до 999,9. Пользователь может нажать кнопку РЕЖИМ, чтобы посмотреть значение одометра.

#### **9. Пульс**

Во время тренировки на мониторе будет показана частота сердечных сокращений пользователя в ударах в минуту.

#### **10. Перезагрузка**

Нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд, чтобы сбросить все значения, кроме одометра.

#### **Примечание:**

1. Если данные на дисплее компьютера отображаются неправильно, переустановите батарейки и попробуйте еще раз.
2. Батарейки: 1.5V UM-3 или AA (2 шт.).
3. Использованные батарейки должны быть вытаснены из компьютера и утилизированы должным образом.

## 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.

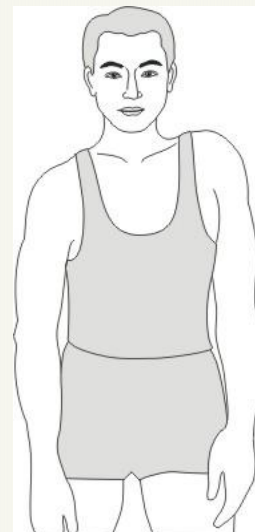


### Наклоны головы

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.

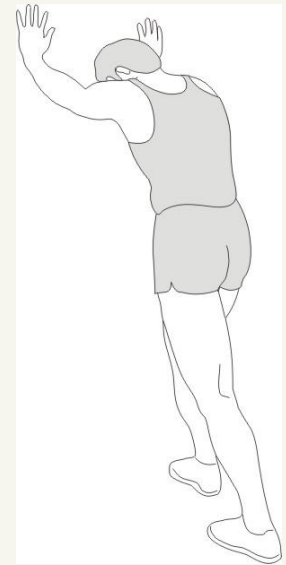


### Растягивание подколенного сухожилия

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.

