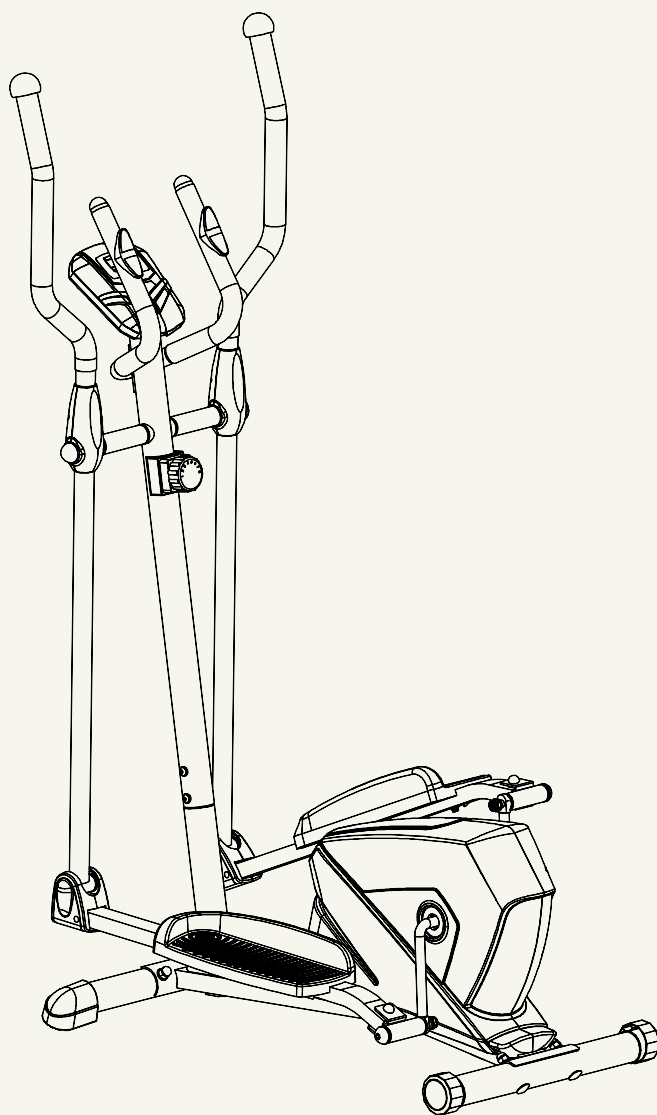

HOUSEFIT

Инструкция по сборке и эксплуатации

HB-8212EL **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

<i>4</i>	■	Вступление
<i>6</i>	■	Комплект оборудования
<i>8</i>	■	Инструкция по сборке
<i>14</i>	■	Список составных частей
<i>16</i>	■	Диаграмма составных частей
<i>17</i>	■	Эксплуатация компьютера
<i>20</i>	■	Устранение неисправностей
<i>21</i>	■	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-8212EL. 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 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.

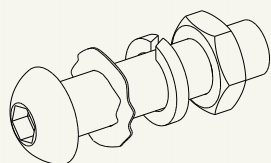
ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

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.

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

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ.

КОМПЛЕКТ ОБОРУДОВАНИЯ

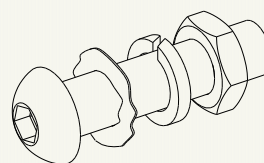


(16R) Болт для правого U образного кронштейна 1/2" – 1 шт.

(17R) Правая нейлоновая гайка 1/2" – 1 шт.

(18) Изогнутая шайба Ø28xØ17x0.3 – 1 шт.

(20) Гроверная шайба Ø13xØ20x2 – 1 шт.

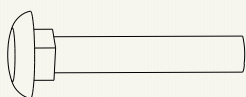


(16L) Болт для левого U образного кронштейна 1/2" – 1 шт.

(17L) Левая нейлоновая гайка 1/2" – 1 шт.

(18) Изогнутая шайба Ø28xØ17x0.3 – 1 шт.

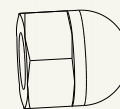
(20) Гроверная шайба Ø13xØ20x2 – 1 шт.



(12) Болт M10x57
4 шт.



(14) Большая изогнутая шайба Ø10xØ25x2
4 шт.



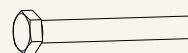
(15) Колпачковая гайка M10
4 шт.



(27) Нейлоновая гайка M6
6 шт.



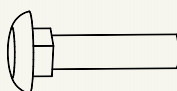
(28) Шайба Ø6xØ12x1
6 шт.



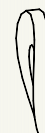
(29) Болт M6x40
6 шт.



(31) Колпачок S13
2 шт.



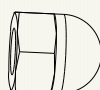
(45) Болт M6x35
4 шт.



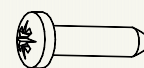
(48) Изогнутая шайба
Ø6xØ12x1
4 шт.



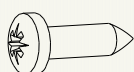
(49) Колпачок S16
2 шт.



(50) Колпачковая гайка
M6
4 шт.

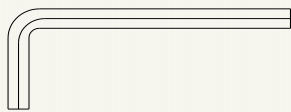


(95) Самонарезающий винт
ST4.2x20
4 шт.

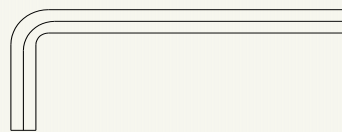


(96) Винт ST2.9x12
8 шт.

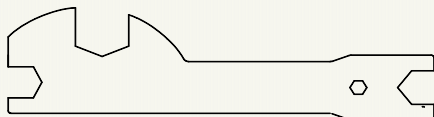
ИНСТРУМЕНТЫ



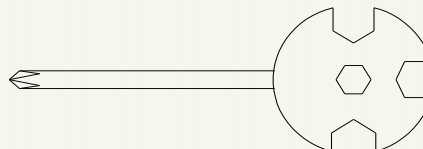
Гаечный ключ S6
1 шт



Гаечный ключ S8
1 шт



Гаечный ключ
1 шт



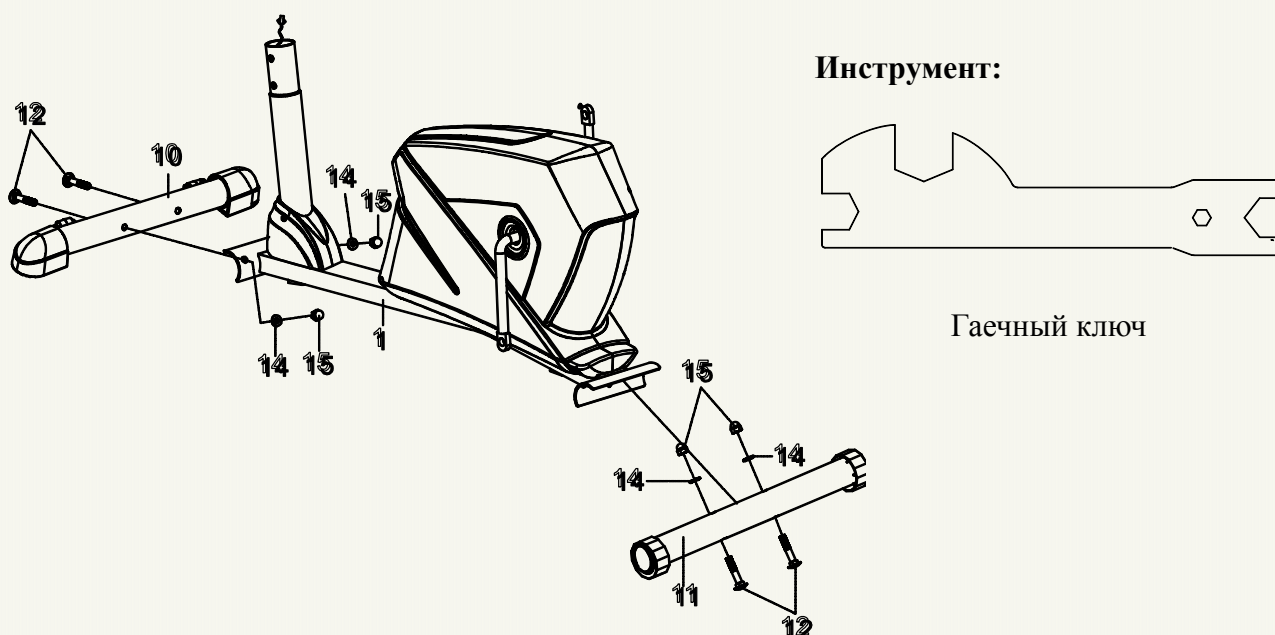
Гаечный ключ с крестовой отвёрткой
S10, S13, S14, S15
1 шт.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

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

Внимание: 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.

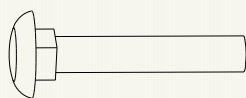
Шаг 1. Установка переднего/заднего стабилизатора



Установите передний стабилизатор (10) в передней части основной рамы (1) и совместите отверстия для болтов. Прикрепите передний стабилизатор (10) на передний край основной рамы (1) двумя болтами M10x57 (12), двумя большими изогнутыми шайбами $\text{Ø}10 \times \text{Ø}25 \times 2$ (14) и двумя колпачковыми гайками M10 (15). Затяните колпачковые гайки гаечным ключом.

Установите задний стабилизатор (11) в задней части основной рамы (1) и совместите отверстия для болтов. Прикрепите задний стабилизатор (11) к задней части основной рамы (1) двумя болтами M10x57 (12), двумя большими изогнутыми шайбами $\text{Ø}10 \times \text{Ø}25 \times 2$ (14) и двумя колпачковыми гайками M10 (15). Затяните колпачковые гайки гаечным ключом.

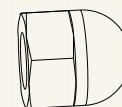
Крепёж:



(12) Болт M10x57
4 шт.

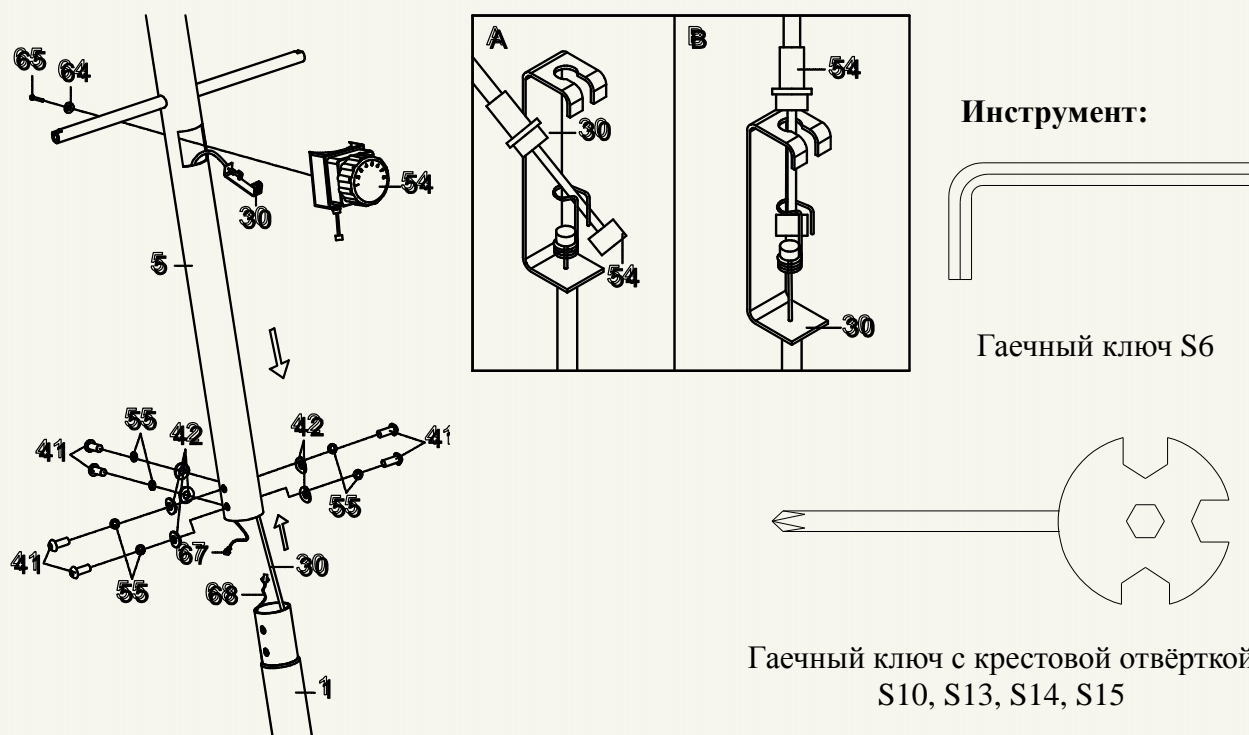


(14) Большая изогнутая шайба
 $\text{Ø}10 \times \text{Ø}25 \times 2$
4 шт.



(15) Колпачковая гайка M10
4 шт.

Шаг 2. Установка рулевой стойки:



Снимите шесть болтов М8х16 (41) шесть больших изогнутых шайб $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ (42) и шесть гроверных шайб $\text{Ø}8$ (55) с основной рамы (1). Используйте гаечный ключ S6. Вставьте конец кабеля напряжения (30) через отверстие в основании передней стойки (5). Потяните кабель напряжения (30) в квадратное отверстие в передней стойке (5).

Подключите провод датчика II (68), идущего из основной рамы (1), к проводу датчика I (67), идущему от передней стойки (5).

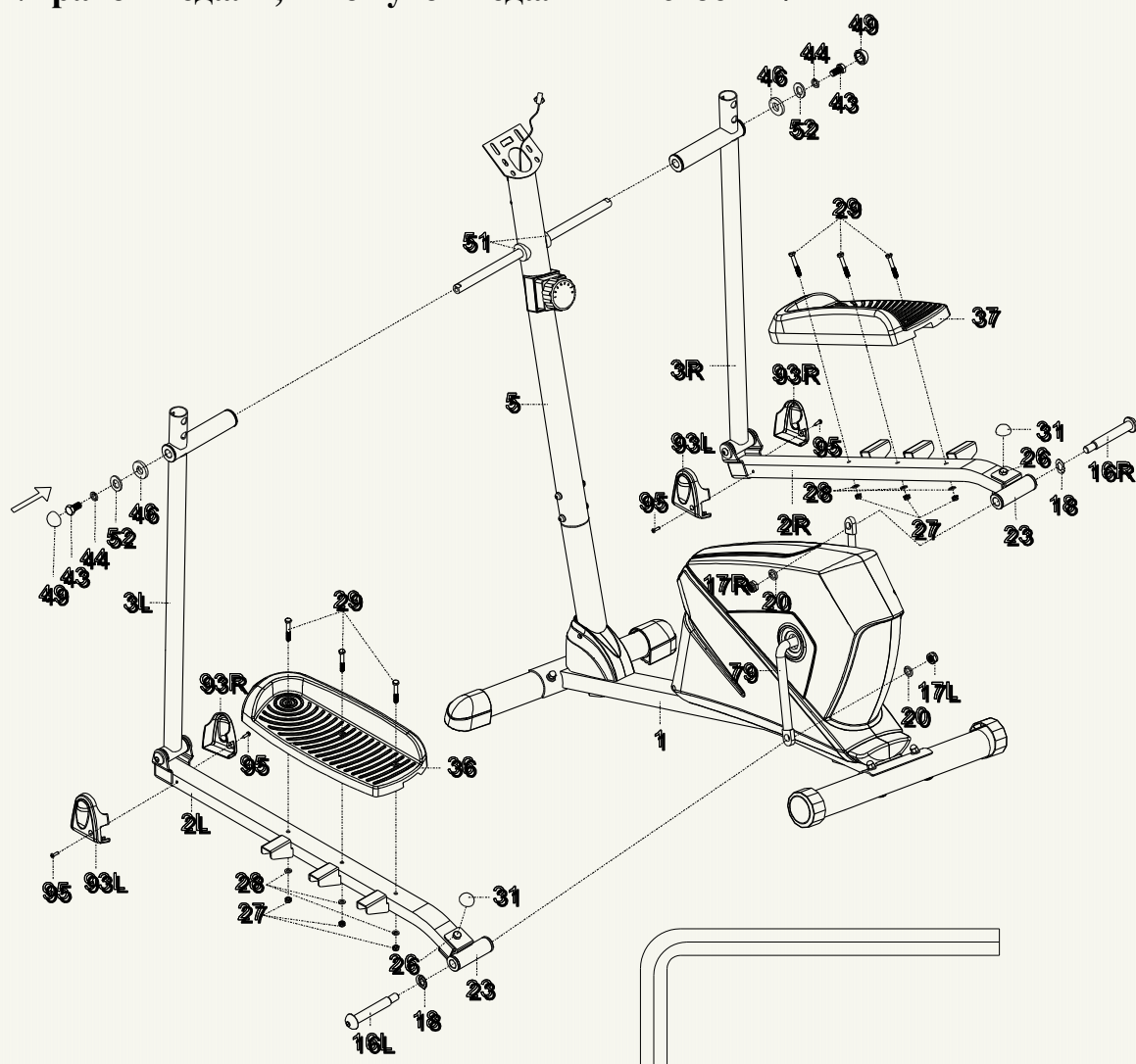
Вставьте переднюю стойку (5) в основную раму (1) и закрепите шестью болтами М8х16 (41) шестью большими изогнутыми шайбами $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ (42) и шестью гроверными шайбами $\text{Ø}8$ (55), которые были удалены. Затяните болты, используя гаечный ключ S6.

Снимите болт М5х45 (65) и изогнутую шайбу $\text{Ø}20 \times \text{Ø}5.2$ (64) с ручки регулировки напряжения (54). Используйте гаечный ключ с крестовой отвёрткой.

Вставьте конец кабеля ручки регулировки напряжения (54) в карабин кабеля напряжения (30). Потяните кабель ручки регулировки напряжения (54) вверх и протяните его в отверстие в металлическом кронштейне кабеля напряжения (30), (см. рис а\б).

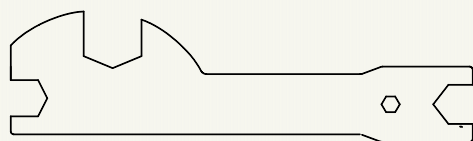
Прикрепите ручку регулировки напряжения (54) к передней стойке (5) при помощи болта М5х45 (65) и изогнутой шайбы $\text{Ø}20 \times \text{Ø}5.2$ (64), которые вы сняли. Затяните болты гаечным ключом с крестовой отвёрткой.

Шаг 3. Установка левого/правого поручня, левой/правой педалей стоек, левой/правой педали, и кожухов педалей стоек А/В

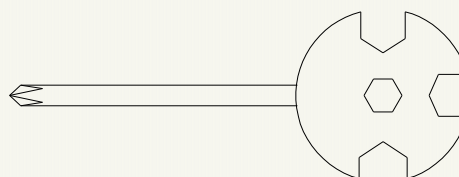


Гаечный ключ S8

Инструмент:



Гаечный ключ



Гаечный ключ с крестовой отвёрткой S10, S13, S14, S15

Снимите два болта M8X18 (43), две гроверные шайбы Ø18xØ10.5x3 (44), две большие шайбы Ø10xØ20x1.5 (52) и две шайбы Ø28x5 (46) с левой и правой горизонтальных осей передней стойки (5). Используйте гаечный ключ.

Прикрепите левый поручень (3L) на левую горизонтальную ось передней стойки (5), закрепите одним болтом M8X18 (43), одной гроверной шайбой Ø18xØ10.5x3 (44), одной большой шайбой Ø10xØ20x1.5 (52), и одной шайбой Ø28x5 (46), которые были удалены. Затяните болты и шайбы с помощью гаечного ключа. Установите колпачок S16 (49) на болт M8X18 (43).

Прикрепите левую U-образную скобу (23) к левому рычагу (79), закрепите одним болтом 1/2"

для левой U-образной скобы (16L), изогнутой шайбой $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$ (18), гроверной шайбой $\text{Ø}13 \times \text{Ø}20 \times 2$ (20), и 1/2" левой нейлоновой гайкой (17L). Затяните болт и нейлоновую гайку гаечным ключом S8. Установите колпачок S13 (31) на болт M8x50 (26).

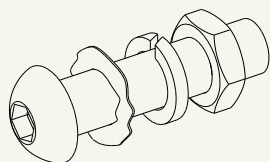
Примечание: болт 1/2" для левой U-образной скобы (16L) и болт 1/2" для правой U-образной скобы (16R) помечены "R" для правого и "L" для левого.

Прикрепите левую педаль (36) на левую педальную стойку (2L), закрепите тремя нейлоновыми гайками M6 (27), тремя шайбами $\text{Ø}6 \times \text{Ø}12 \times 1$ (28), и тремя болтами M6x40 (29). Затяните нейлоновые гайки гаечным ключом с крестовой отвёрткой.

Прикрепите кожухи педальных стоек А/В (93L, 93R) на левую педальную стойку (2L), закрепите двумя самонарезающими винтами ST4.2x20 (95). Затяните винты гаечным ключом с крестовой отвёрткой.

Повторите те же действия для установки правого поручня (3R) на правую горизонтальную ось передней стойки (5) и правую U-образную скобу (23) к правому рычагу (79).

Крепёж:

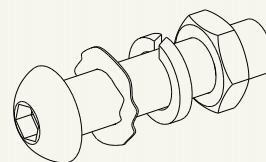


(16R) Болт для правого U образного кронштейна 1/2" – 1 шт.

(17R) Правая нейлоновая гайка 1/2" – 1 шт.

(18) Изогнутая шайба $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$ – 1 шт.

(20) Гроверная шайба $\text{Ø}13 \times \text{Ø}20 \times 2$ – 1 шт.



(16L) Болт для левого U образного кронштейна 1/2" – 1 шт.

(17L) Левая нейлоновая гайка 1/2" – 1 шт.

(18) Изогнутая шайба $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$ – 1 шт.

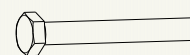
(20) Гроверная шайба $\text{Ø}13 \times \text{Ø}20 \times 2$ – 1 шт.



(27) Нейлоновая гайка M6
6 шт.



(28) Шайба $\text{Ø}6 \times \text{Ø}12 \times 1$
6 шт.



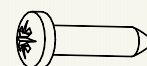
(29) Болт M6x40
6 шт.



(31) Колпачок S13
2 шт.

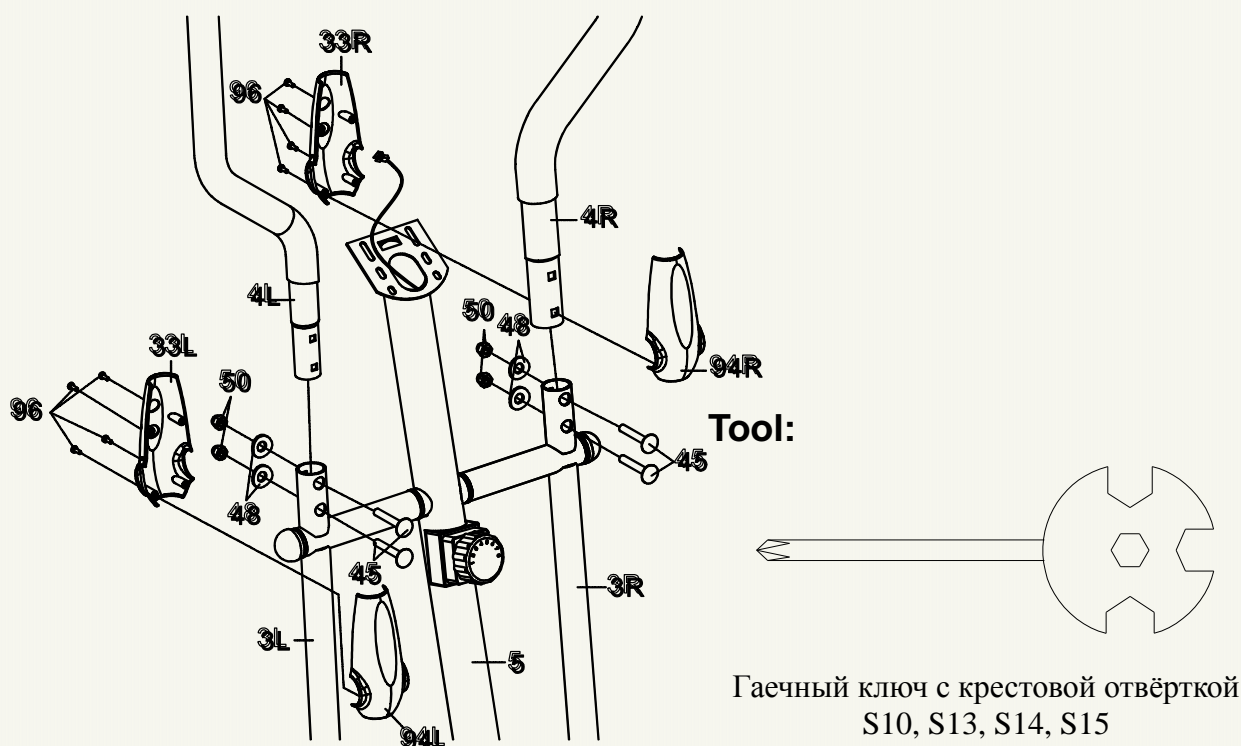


(49) Колпачок S16
2 шт.



(95) Самонарезающий винт
ST4.2x20
4 шт.

Шаг 4. Установка левой/правой рукоятки и левого/правого кожухов поручней А/В

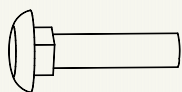


Прикрепите левую/правую рукоятки (4L, 4R) на левый/правый поручни (3L, 3R), закрепите четырьмя болтами М6х35 (45), четырьмя изогнутыми шайбами Ø6хØ12х1 (48), и четырьмя колпачковыми гайками М6 (50). Затяните колпачковые гайки гаечным ключом с крестовой отвёрткой.

Прикрепите левый кожух поручня А (94L) и левый кожух поручня В (33L) на левый поручень (3L), закрепите четырьмя винтами ST2.9х12 (96). Затяните винты гаечным ключом с крестовой отвёрткой.

Прикрепите правый кожух поручня А (94R) и правый кожух поручня В (33R) на правый поручень (3R) закрепите четырьмя винтами ST2.9х12 (96). Затяните винты гаечным ключом с крестовой отвёрткой.

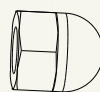
Крепёж:



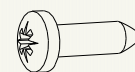
(45) Болт М6х35
4 шт.



(48) Изогнутая шайба
Ø6хØ12х1
4 шт.

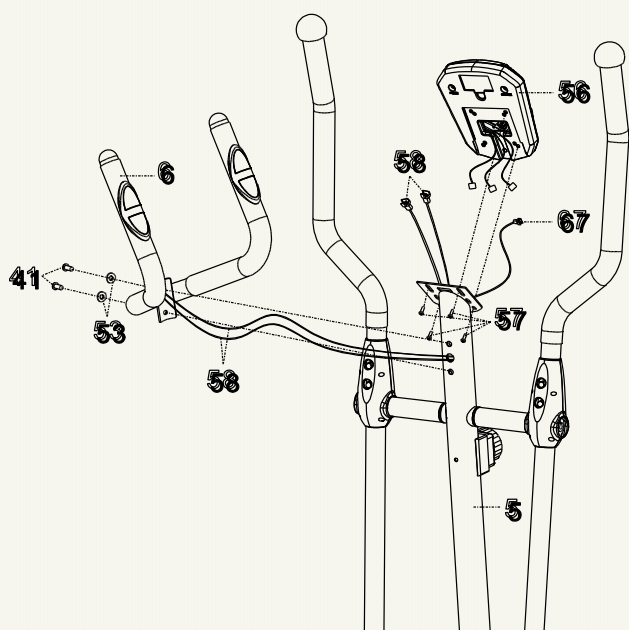


(50) Колпачковая гайка
М6
4 шт.



(96) Винт ST2.9х12
8 шт.

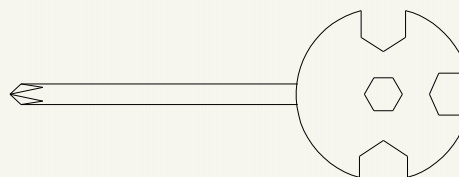
Шаг 5. Установка компьютера и руля:



Инструмент:



Гаечный ключ S6



Гаечный ключ с крестовой отвёрткой
S10, S13, S14, S15

Снимите четыре болта M5x12 (57) с задней части компьютера. Используйте гаечный ключ с крестовой отвёрткой.

Снимите два болта M8x16 (41) и две изогнутые шайбы Ø8xØ16x1.5 (53) с передней стойки (5). Используйте гаечный ключ S6.

Вставьте провода датчика пульсометра (58) в отверстие на передней стойке (5), затем протяните провода датчика пульсометра (58) через верхнюю часть рулевой стойки (5). Прикрепите руль (6) на переднюю стойку (5), закрепите двумя болтами M8x16 (41) и двумя изогнутыми шайбами Ø8xØ16x1.5 (53), которые были сняты. Затяните болты гаечным ключом S6.

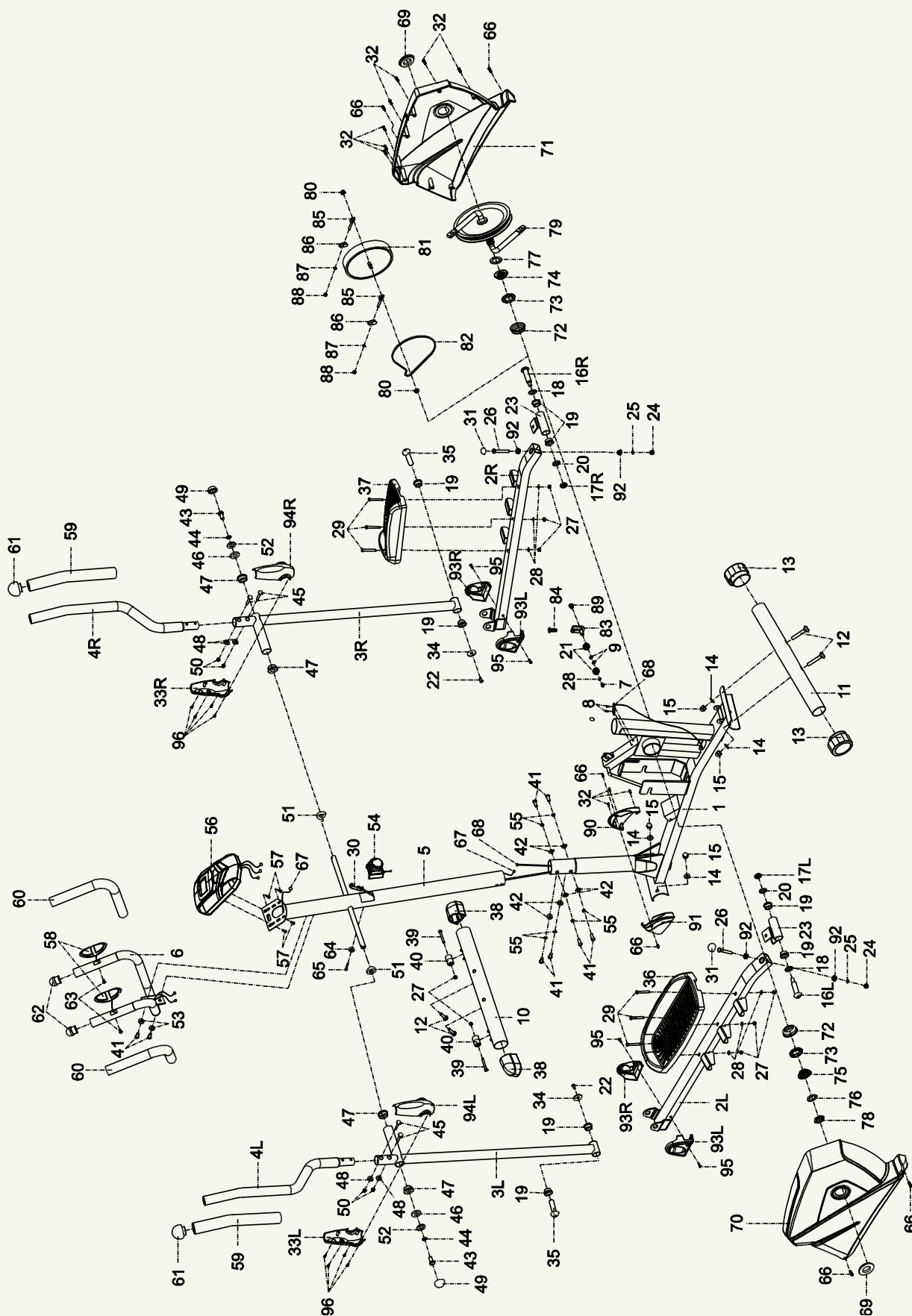
Подключите провод датчика I (67) и провода датчика пульсометра (58) к проводам, идущим от компьютера (56). Заправьте провода в переднюю стойку (5). Установите компьютер (56) на верхнюю часть передней стойки (5), закрепите четырьмя болтами M5x12 (57), которые были сняты. Затяните болты с помощью гаечного ключа с крестовой отвёрткой.

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
001	Основная рама	1	033R	Правый кожух поручня -B	1
002L	Левая педальная стойка	1	034	Большая шайба Ø20Ø8x1.5	2
002R	Правая педальная стойка	1	035	Болт Ø15.8x62.5	2
003L	Левый поручень	1	036	Левая педаль 395x153x70	1
003R	Правый поручень	1	037	Правая педаль 395x153x70	1
004L	Левая рукоятка Ø32x1.5x633	1	038	Заглушка заднего стабилизатора Ø50	2
004R	Правая рукоятка Ø32x1.5x633	1	039	Болт М6x48	2
005	Передняя стойка	1	040	Транспортировочные ролики Ø23xØ6x32	2
006	Руль	1	041	Болт М8x16	8
007	Болт М6x10	1	042	Большая изогнутая шайба Ø20xØ8x1.5	6
008	Винт ST2.9x10	2	043	Болт М10x18	2
009	Шайба Ø102xØ14x1	2	044	Гроверная шайба Ø18xØ10.5x3	2
010	Передний стабилизатор	1	045	Болт М6x35	4
011	Задний стабилизатор Ø50x1.5x480	1	046	Шайба Ø28x5	2
012	Болт М10x57	4	047	Метал. подшипник Ø33xØ29xØ16x14x3	4
013	Заглушка заднего стабилизатора Ø50x1.5	2	048	Изогнутая шайба Ø6xØ12x1	4
014	Большая изогнутая шайба Ø10xØ25x2	4	049	Колпачок S16	2
015	Колпачковая гайка М10	4	050	Колпачковая гайка М6	4
016L	Болт 1/2" для левой U-образной скобы	1	051	Пластиковая втулка Ø32xØ16x5xØ50	2
016R	Болт 1/2" для правой U-образной скобы	1	052	Большая шайба Ø10xØ20x1.5	2
017L	Левая нейлоновая гайка 1/2"	1	053	Изогнутая шайба Ø8xØ16x1.5	2
017R	Правая нейлоновая гайка 1/2"	1	054	Ручка регулировки напряжения	1
018	Изогнутая шайба Ø28xØ17x0.3	2	055	Гроверная шайба Ø8	6
019	Металлическая втулка Ø29xØ16x14	8	056	Компьютер RD-93232	1
020	Гроверная шайба Ø13xØ20x2	2	057	Болт М5x12	4
021	Подшипник 6000 ZZ	2	058	Провод датчика пульсометра L=750	2
022	Болт М8x20	2	059	Мягкие накладки Ø31xØ37x480	2
023	U-образный кронштейн	2	060	Мягкие накладки Ø21xØ27x360	2
024	Нейлоновая гайка М8	2	061	Концевая заглушка Ø32x1.5	2
025	Шайба Ø16xØ8x1.5	2	062	Концевая заглушка Ø28.6x1.5	2
026	Болт М8x50	2	063	Винт ST4.2x20	2
027	Нейлоновая гайка М6	8	064	Изогнутая шайба Ø20xØ5.2	1
028	Шайба Ø6xØ12x1	7	065	Болт М5x45	1
029	Болт М6x40	6	066	Самонарезающий винт ST4.2x25	6
030	Кабель напряжения L=1600	1	067	Провод датчика I L=1100	1
031	Колпачок S13	2	068	Провод датчика II L=1600	1
032	Винт ST4.2x25	10	069	Колпачок Ø40xØ25x10	2
033L	Левый кожух поручня В	1	070	Левый кожух 538x374x79	1

071	Правый кожух 538x374x81	1	085	Болт с ушком М6х36	2
072	Чашка подшипника	2	086	U-образный кронштейн	2
073	Подшипник	2	087	Гроверная шайба Ø6хØ11.2х2	2
074	Зубчатая гайки подшипника 15/16"	1	088	Гайка М6	2
075	Шлицевая гайки подшипника 7/8"	1	089	Болт М8х10	1
076	Шайба Ø34.5хØ23х2.5	1	090	Правый декоративный кожух Ø50	1
077	Шайба Ø40хØ24х2.5	1	091	Левый декоративный кожух Ø50	1
078	Гайка 7/8"	1	092	Металлическая втулка Ø18хØ8.5	4
079	Ременный шкив с рычагом	1	093L	Кожух педалной стойки -А	2
080	Гайка М10х1	2	093R	Кожух педалной стойки -В	2
081	Маховик Ø230	1	094L	Кожух левого поручня -А	1
082	Ремень PJ330 J6	1	094R	Кожух правого поручня -А	1
083	Кронштейн направляющего колеса	1	095	Самонарезающий винт ST4.2х20	4
084	Болт М8х30	1	096	Винт ST2.9х12	8

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА

Время	00:00 – 99:59 мин
Скорость	0.0 – 999,9 км/ч
Расстояние	0.00 – 999.9 км
Калории	0.0 – 999.9 Кал
Одометр	0 – 9999 км
Пульс	40-240 ударов/мин



КОМПЬЮТЕР

Компьютер может быть активирован нажатием кнопки или с помощью педалей. Если вы не используете тренажёр в течение 4 минут, питание автоматически отключается.

ФУНКЦИИ КНОПОК:

РЕЖИМ: Нажмите кнопку, чтобы выбрать одну из функций компьютера. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд для сброса всех значений до нуля, за исключением значения одометра.

УСТАНОВКА: Нажмите кнопку, чтобы установить значения параметров ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ ИЛИ СКОРОСТЬ.

ПЕРЕУСТАНОВКА: Нажмите кнопку, чтобы очистить значения параметров ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ или КАЛОРИИ до нуля. Нажмите кнопку, чтобы очистить значения параметров ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ или ПУЛЬС до нуля (для предварительной настройки). Нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд для сброса всех значений до нуля, за исключением значения одометра

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА:

СКАН: Нажмите кнопку РЕЖИМ, пока на экране не отобразится функция СКАН, компьютер будет автоматически сканировать значения параметров время, скорость, расстояние, калории, одометр и пульс каждые 6 секунд.

ВРЕМЯ: Показывает текущее время тренировки в минутах и секундах. Когда вы начинаете тренироваться, время будет отсчитываться от 0:00 до 99:59 минут с интервалом в 1 секунду. Вы также можете задать время в режиме СТОП перед тренировкой. Для установки времени нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы на экране замигало время. Нажмите кнопку УСТАНОВКА, чтобы изменить время, при каждом нажатии кнопки УСТАНОВКА, время должно измениться на 1 минуту. Нажмите кнопку ПЕРЕУСТАНОВКА, чтобы очистить время до нуля. Диапазон целевого времени от 00:00 до 99:00 минут. После того как вы задали целевое время и приступили к упражнениям, время отсчитывается от заданного целевого времени до 0:00 с интервалом в 1 секунду. Когда заданное время дойдёт до 0:00, компьютер подаст звуковой сигнал.

СКОРОСТЬ: Показывает текущую скорость тренировки.

РАССТОЯНИЕ: Показывает расстояние, пройденное во время тренировки.

Когда вы начинаете тренироваться, расстояние будет отсчитываться от 0,0 до 999,9 км с интервалом в 0.1км. Вы также можете задать расстояние в режиме СТОП перед тренировкой. Чтобы установить расстояние нажмите кнопку РЕЖИМ до появления мигающей надписи РАССТОЯНИЕ. Нажмите кнопку УСТАНОВКА, чтобы изменить расстояние, при каждом нажатии кнопки УСТАНОВКА расстояние должно измениться на 1,0 км. Нажмите кнопку ПЕРЕУСТАНОВКА, чтобы очистить целевое расстояние до нуля. Задайте расстояния в диапазоне от 0,0 до 999,0 км. Когда вы приступите к упражнениям, начнётся отсчет расстояния от заданного целевого значения до 0,0. Когда заданное расстояние дойдёт до 0:00, компьютер подаст звуковой сигнал.

КАЛОРИИ: Показывает приблизительное количество калорий, сожженных во время тренировки. (Эти данные приблизительны для сравнения различных программ тренировок и не должны быть использованы в лечебных целях). Когда вы начинаете тренироваться, калории начинают отсчет от 0,0 до 999,9 калорий. Вы также можете предварительно установить целевое значение калорий в режиме СТОП перед тренировкой. Чтобы установить калорий нажмите кнопку РЕЖИМ, пока не появится мигающая надпись КАЛОРИИ. Нажмите кнопку УСТАНОВКА, чтобы изменить калории, при каждом нажатии кнопки УСТАНОВКА калории изменятся на 1,0 калорию. Нажмите кнопку ПЕРЕУСТАНОВКА, чтобы очистить целевое значение калорий до нуля. Задайте значение калорий в диапазоне от 0,0 до 999,0 калорий. Когда вы приступите к упражнениям, начнётся отсчет калорий от заданного целевого значения до 0,0. Когда заданное количество калорий дойдёт до 0:00, компьютер подаст звуковой сигнал.

ОДОМЕТР: Показывает общее расстояние, накопленное во время тренировок. Значения одометра не могут быть сброшены до нуля, нажав и удерживая кнопку в течение 3 секунд. Если вынуть батареи из компьютера, значения одометра будут сброшены.

ПУЛЬС: Показывает текущий пульс пользователя в ударах в минуту. Положите ладони на оба датчика пульсометра и подождите 30 секунд для наиболее точного чтения параметров. Для более точного считывания, пожалуйста, всегда держитесь за руль двумя руками. Вы также можете задать целевую частоту сердечных сокращений в режиме СТОП перед тренировкой. Чтобы установить ПУЛЬС нажмите кнопку РЕЖИМ, пока не появится мигающая надпись ПУЛЬС. Нажмите на кнопку УСТАНОВКА, чтобы установить целевой пульс. Нажмите кнопку ПЕРЕУСТАНОВКА, чтобы очистить значение пульса до нуля. Диапазон заданного пульса от 40 до 240 ударов в минуту. Когда вы приступите к упражнениям, пожалуйста, держитесь за руль двумя руками. Если частота сердечных сокращений превысит заданное значение, компьютер подаст звуковой сигнал.

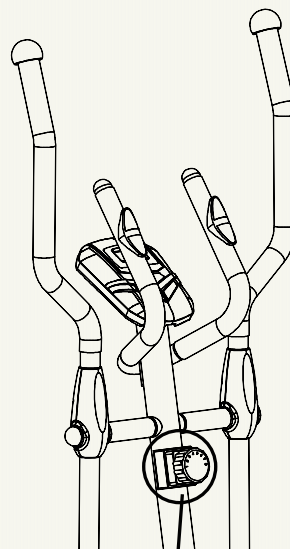
УСТАНОВКА БАТАРЕЕК:

Снимите крышку батарейного отсека на задней панели компьютера. Поместите две батарейки размера AA в корпусе. Убедитесь, что батарейки правильно установлены и находятся в надлежащем контакте с аккумуляторами. Заново установите крышку батарейного отсека. Если данные на мониторе отображаются неправильно, переустановите аккумуляторы/батарейки.

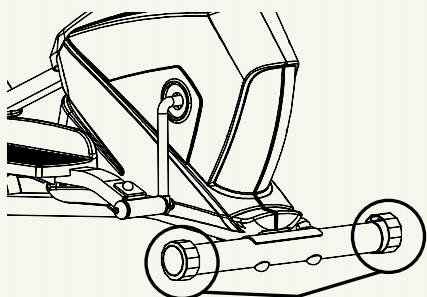
Ручка регулировки напряжения

Чтобы увеличить напряжение, поверните ручку регулировки напряжения по часовой стрелке.

Чтобы уменьшить напряжение, поверните ручку регулировки напряжения против часовой стрелки.



Ручка регулировки напряжения



Заглушки заднего стабилизатора

Установка заглушек заднего стабилизатора

Поверните заглушку на конце стабилизатор, чтобы выровнять тренажёр по вертикали.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Чистка

Тренажёр можно протирать мягкой чистой влажной тканью. Не используйте абразивные материалы или растворители для чистки пластмассовых деталей. Пожалуйста, вытирайте тренажёр после каждого использования. Будьте осторожны, чтобы не намочить дисплей компьютера, так как это может привести к поражению электрическим током или поломке электроники. Пожалуйста, держите тренажёр вертикально, не допускайте попадания прямых солнечных лучей на компьютер, чтобы предотвратить повреждение экрана. Пожалуйста, проверяйте все крепёжные болты, гайки, винты, и педали на тренажёре каждую неделю.

Хранение

Храните тренажёр вертикально в чистом и сухом месте вдали от детей.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Неустойчивость тренажера.	Заглушки на заднем стабилизаторе не отрегулированы по уровню. Отрегулируйте заглушки.
Нет изображения на дисплее компьютера	<ol style="list-style-type: none">1. Снимите компьютер и проверьте, чтобы провода, которые идут от компьютера, были правильно подключены к проводам, которые идут от рулевой стойки.2. Убедитесь, что батарейки правильно установлены и находятся в надлежащем контакте с аккумуляторами.3. Возможно сели батарейки, замените их на новые.
Пульс не читается, или отображается неправильно	<ol style="list-style-type: none">1. Убедитесь, что соединения проводов датчиков пульса правильно подключены.2. Чтобы считывание данных пульсометра было более точным, пожалуйста, всегда держите за руль двумя руками.3. Не придавливайте датчики пульсометров слишком туго. Старайтесь поддерживать умеренное давление, держась за датчики пульсометра.
Тренажёр издает странные звуки во время использования	Болты на тренажёре могут быть ослаблены или разболтаться. Просьба проверить все болты и затянуть ослабленные болты.

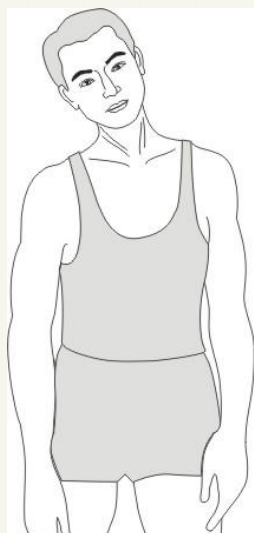
РАЗМИНКА

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 счёта 15.

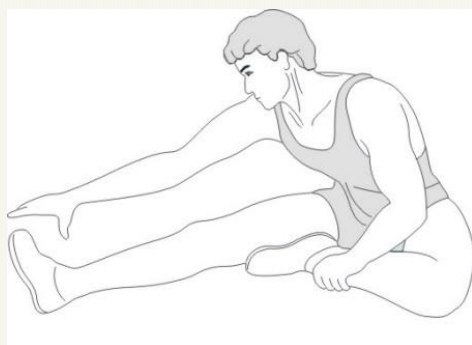
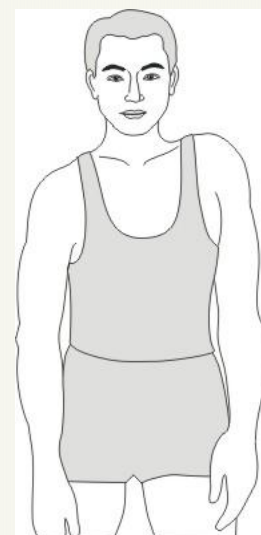


Наклоны головы

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.

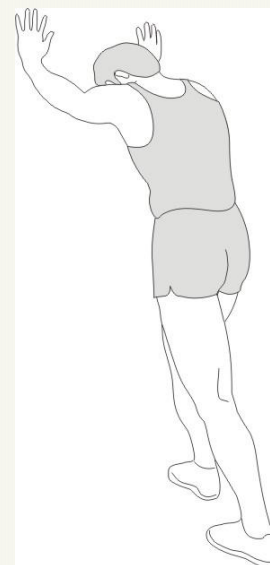


Растягивание подколенного сухожилия

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 счёта 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.

