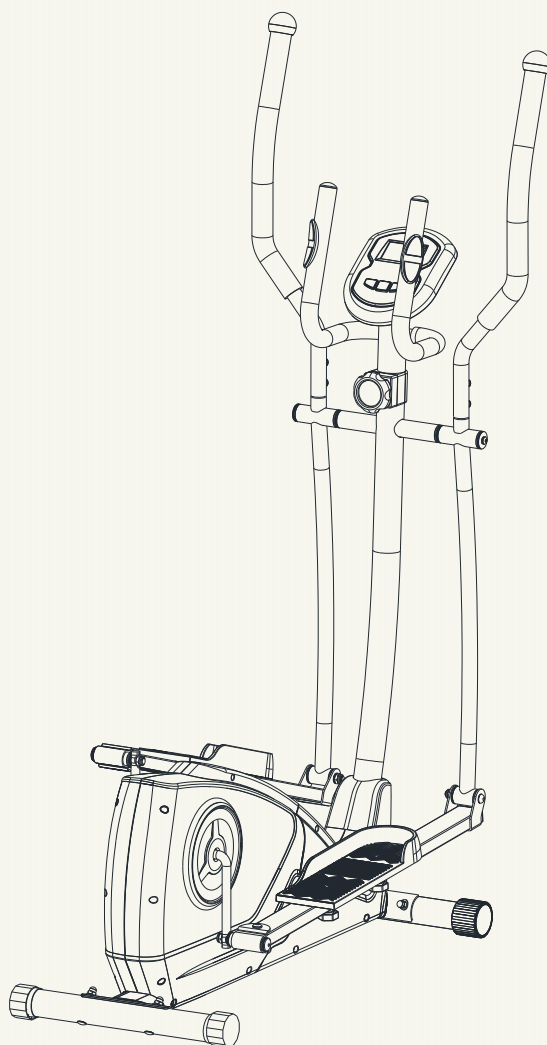




Инструкция по сборке и эксплуатации

HB-8242EL ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



HOUSEFIT – гарантия здоровья

**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

4	■	Вступление
6	■	Диаграмма составных частей
7	■	Список составных частей
9	■	Инструкция по сборке тренажера
14	■	Эксплуатация компьютера
17	■	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 велотренажёра HB-8242EL. 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.

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 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.
 - Пожалуйста, перед использованием убедитесь, что все винты и гайки надежно закреплены. **Обратите внимание:** винты и гайки могут разболтаться со временем, и поэтому мы советуем бы вам проверять тренажёр перед тренировкой, это для вашей же безопасности.

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.

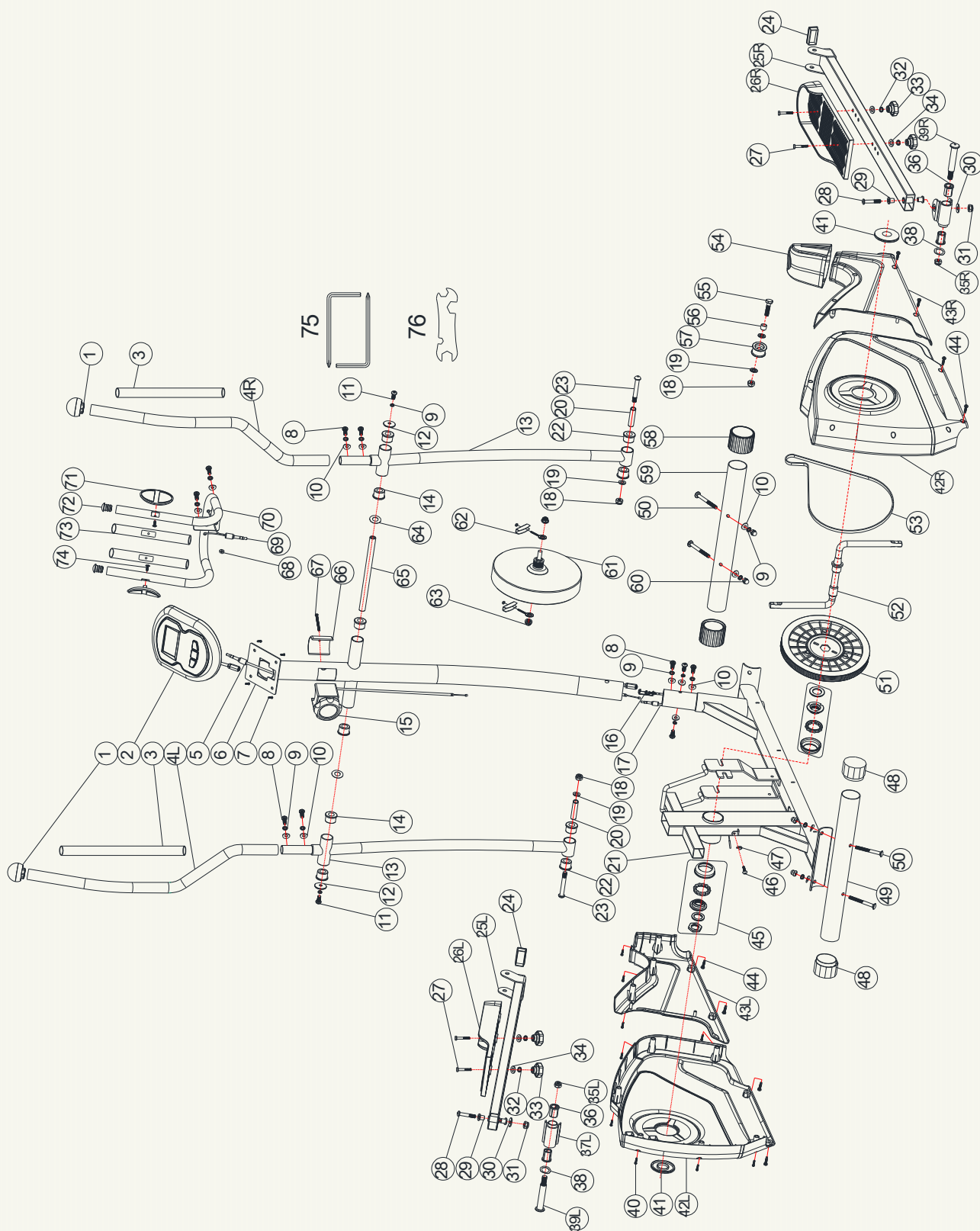
ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

Все фитнес тренажеры 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 120 КГ.

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

<i>№</i>	<i>Название</i>	<i>Кол- во</i>	<i>№</i>	<i>Название</i>	<i>Кол- во</i>
1	Заглушка	2	38	Гофрированная шайба	2
2	Компьютер	1	39 л	Болт (левый)	1
3	Мягкая накладка	2	39 п	Болт (правый)	1
4 л	Верхняя часть подвижной рукоятки	1 л	40	Саморез	9
4 п	Верхняя часть подвижной рукоятки	1 п	41	Пластиковый кожух	2
5	Верхний провод компьютера	1	42 л	Кожух цепи (левый)	1
6	Вертикальная стойка	1	42 п	Кожух цепи (правый)	1
7	Шуруп	4	43 л	Передний кожух (левый)	1
8	Винт с шестигранным шлицем	10	43 п	Передний кожух (правый)	1
9	Эластичная шайба	16	44	Шуруп	8
10	Изогнутая шайба	14	45	Крепежный набор	1 набор
11	Винт с шестигранным шлицем	2	46	Шуруп	1
12	Металлическая шайба	2	47	Комплект сенсора	1
13	Нижняя часть подвижной рукоятки	2	48	Регулируемые опорные ножки	2
14	Втулка	6	49	Задний стабилизатор	1
15	Верхний провод нагрузки	1	50	Каретный болт	4
16	Нижний провод нагрузки	1	51	Ременной привод	1
17	Нижний провод компьютера	1	52	Шатун	1
18	Гайка	3	53	Ремень	1
19	Шайба	4	54	Передний верхний кожух	1
20	Распорная втулка	2	55	Болт	1
21	Основная рама	1	56	Распорная втулка	1
22	Шарнирная втулка	4	57	Обгонная муфта	1
23	Винт с шестигранным шлицем	2	58	Опорные ножки (передние)	2
24	Заглушка	2	59	Передний стабилизатор	1
25 л	Рама для педали (левая)	1	60	Колпачковая гайка	4
25 п	Рама для педали (правая)	1	61	Маховик	1
26 л	Педаль (левая)	1	62	Ременной крепежный набор	2
26 п	Педаль (правая)	1	63	Гайка	2
27	Каретный болт	4	64	Шайба	2
28	Винт с шестигранным шлицем	2	65	Ось	1

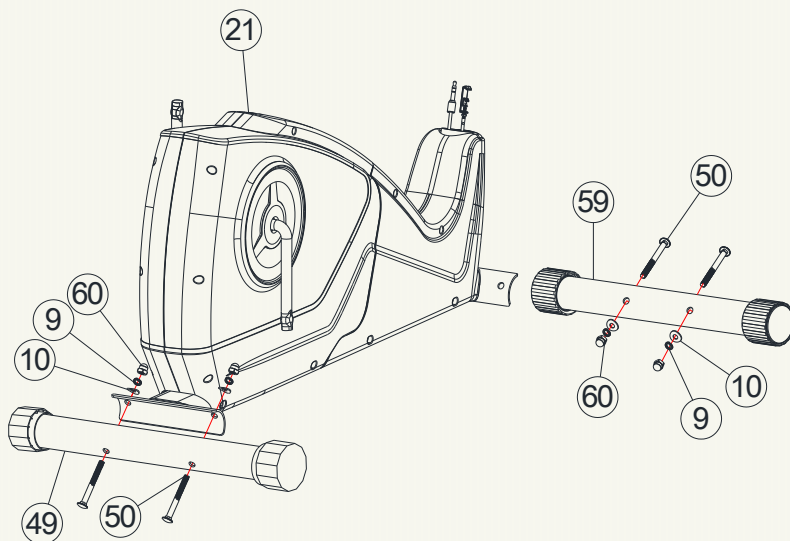
29	Втулка	4	66	Пластиковый кожух	1
30	Шайба	2	67	Шуруп	1
31	Гайка	2	68	Заглушка	1
32	Эластичная шайба	4	69	Провод пульсометра	1
33	Ручка	4	70	Руль	1
34	Плоская шайба	4	71	Пульсометры	2
35 л	Гайка (левая)	1	72	Заглушки	2
35 п	Гайка (правая)	1	73	Мягкие накладки	2
36	Втулка	4	74	Саморез	2
37 л	Крепежная скоба (левая)	1	75	Крестообразная отвертка	1
37 п	Крепежная скоба (правая)	1	76	Универсальный ключ	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1

Присоедините передний стабилизатор (59) к основной раме (21) используя каретный болт (50), изогнутую шайбу (10), эластичную шайбу (9) и колпачковую гайку (60).

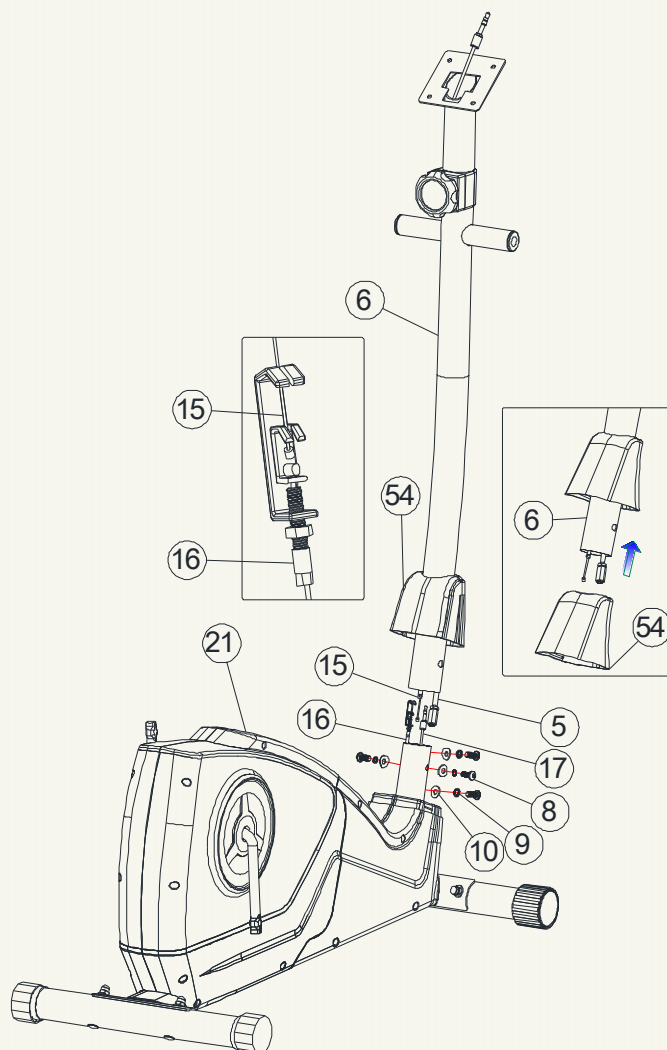
Присоедините задний стабилизатор (49) к основной раме (21) используя каретный болт (50), изогнутую шайбу (10), эластичную шайбу (9) и колпачковую гайку (60).



ШАГ 2

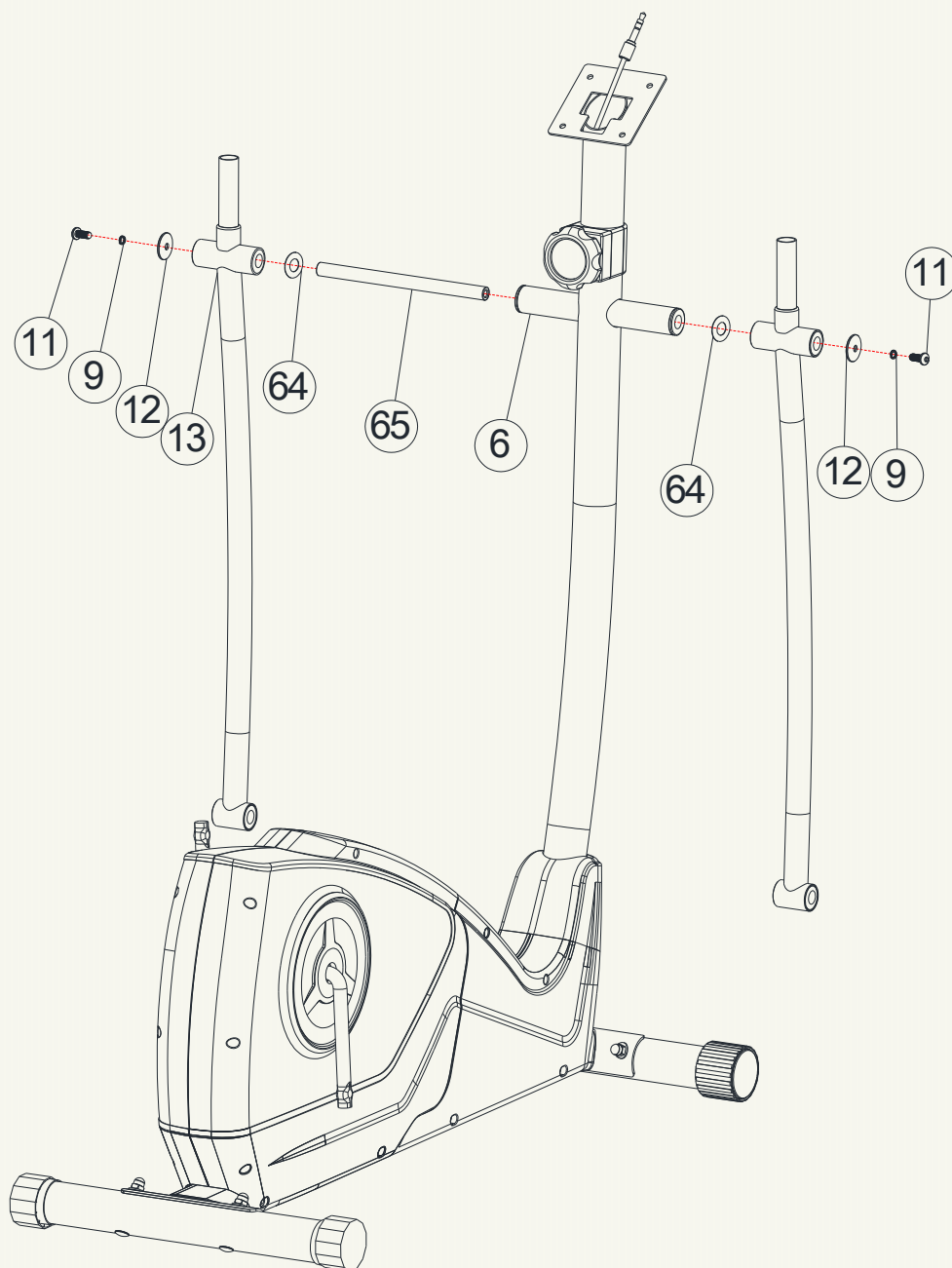
Осторожно расположите вертикальную стойку (6) в вертикальном положении и оденьте на нее передний верхний кожух (54). Соедините верхний провод нагрузки (15) с нижним проводом нагрузки (16). Соедините верхний провод компьютера (5) с нижним проводом компьютера (17).

Вставьте вертикальную стойку в основную раму. Закрепите конструкцию с помощью винта с шестигранным шлицем (8), эластичной шайбы (9) и изогнутой шайбы (10).



ШАГ 3

Вставьте ось (65) в вертикальную стойку (6). Оденьте на нее левую и правую нижние части подвижной рукоятки (13) и закрепите с помощью шайбы (64), металлической шайбы (12), эластичной шайбы и винта с шестигранным шлицем (11).

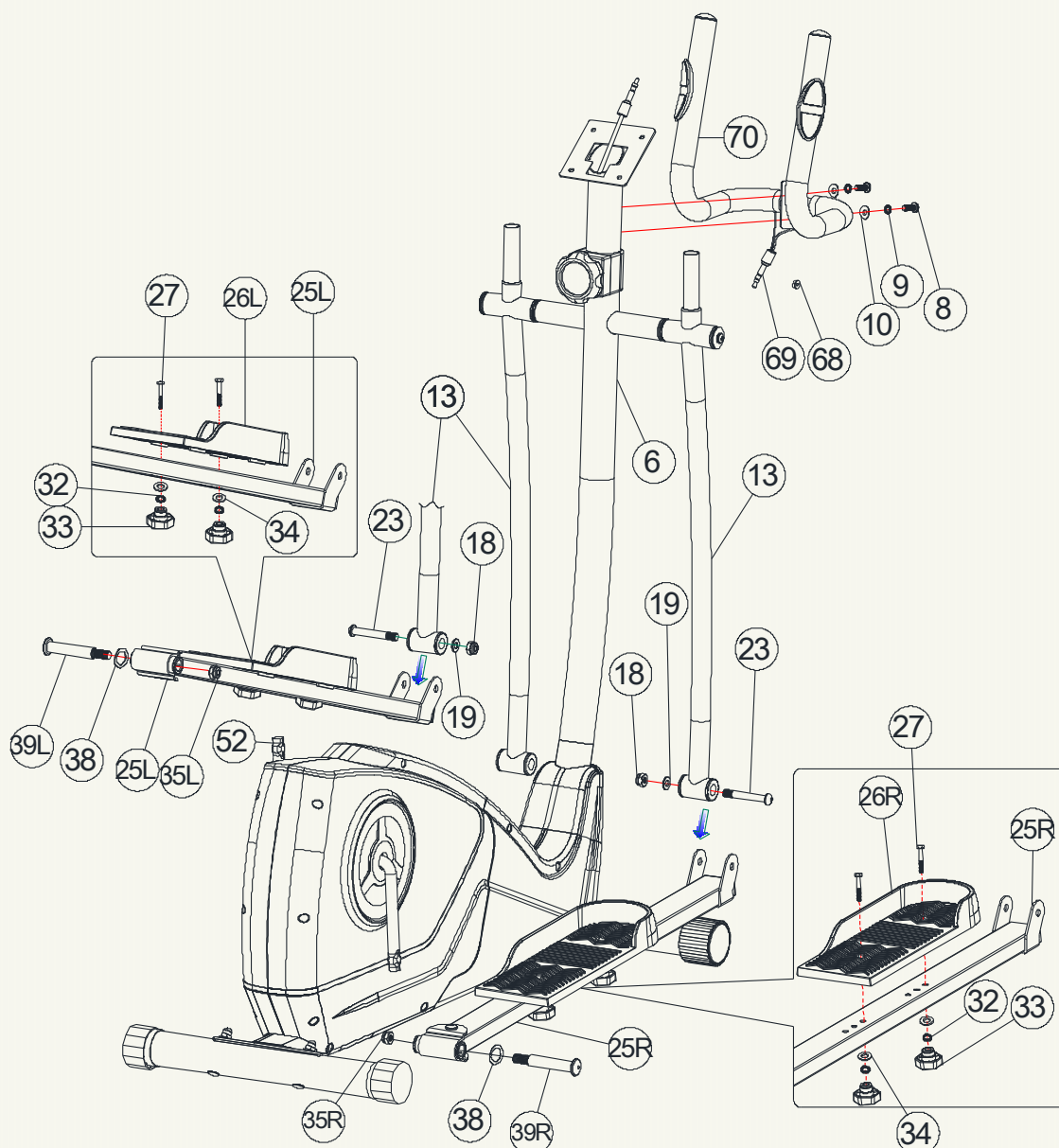


ШАГ 4

Присоедините рамы для педалей (25 л и 25 п) к шатуну (52) используя болт (39 л и 39 п), эластичную шайбу (38) и гайку (35 л и 35 п). Примечание: пока не затягивайте болты. Соедините нижние части подвижной рукоятки (13) с рамами для педалей (25 л и 25 п) с помощью винта с шестигранным шлицем (23), шайбы (19) и гайки (18). Надежно закрепите все крепления.

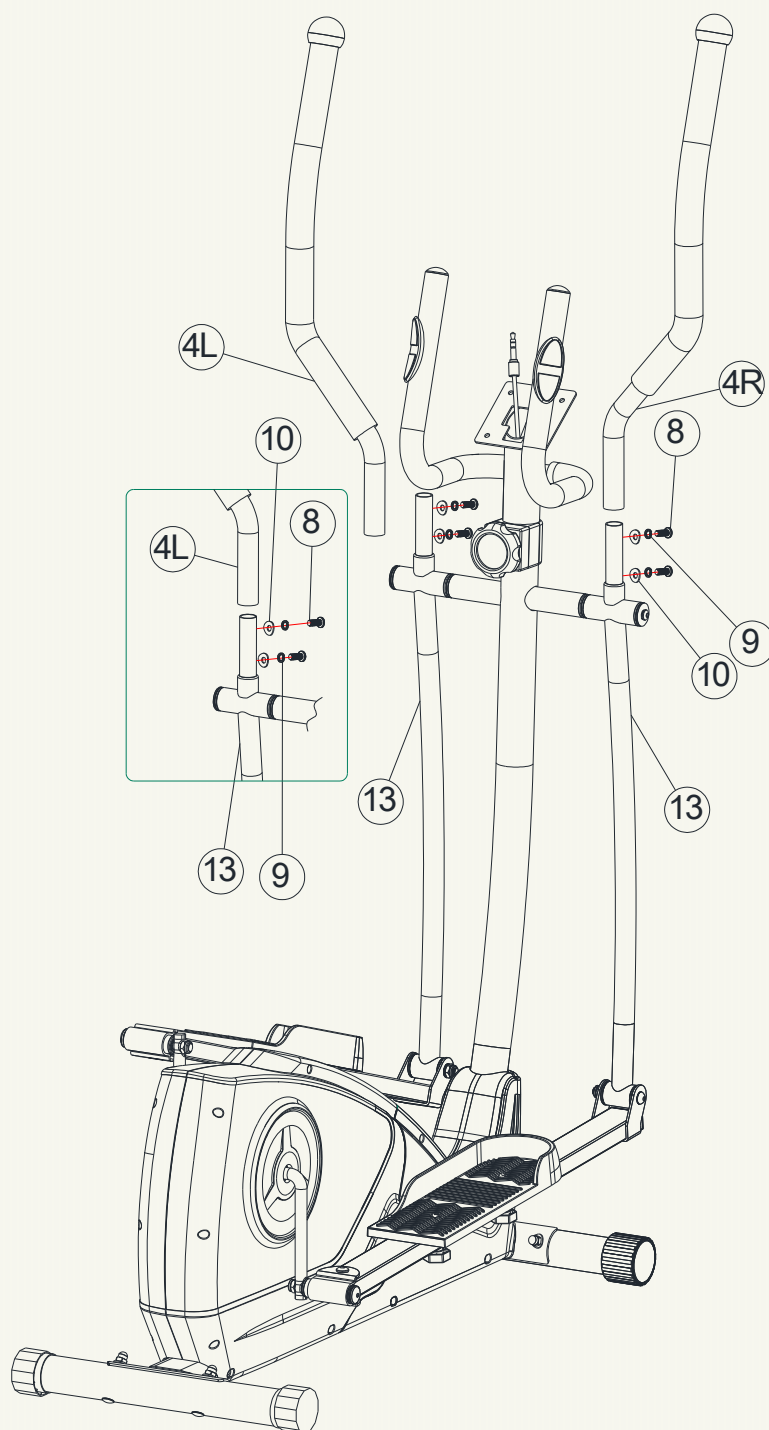
Вставьте педали (26 л и 26 п) в рамы для педалей (25 л и 25 п). Закрепите конструкцию с помощью каретного болта (27), плоской шайбы (34), эластичной шайбы (32) и ручки (33).

Присоедините руль, используя два болта с шестигранным шлицем (8), эластичные шайбы (9) и две изогнутые шайбы (10). Не забудьте вытащить провод пульсометра (69) из руля (70) и продеть его через верхнее отверстие в вертикальной стойке.



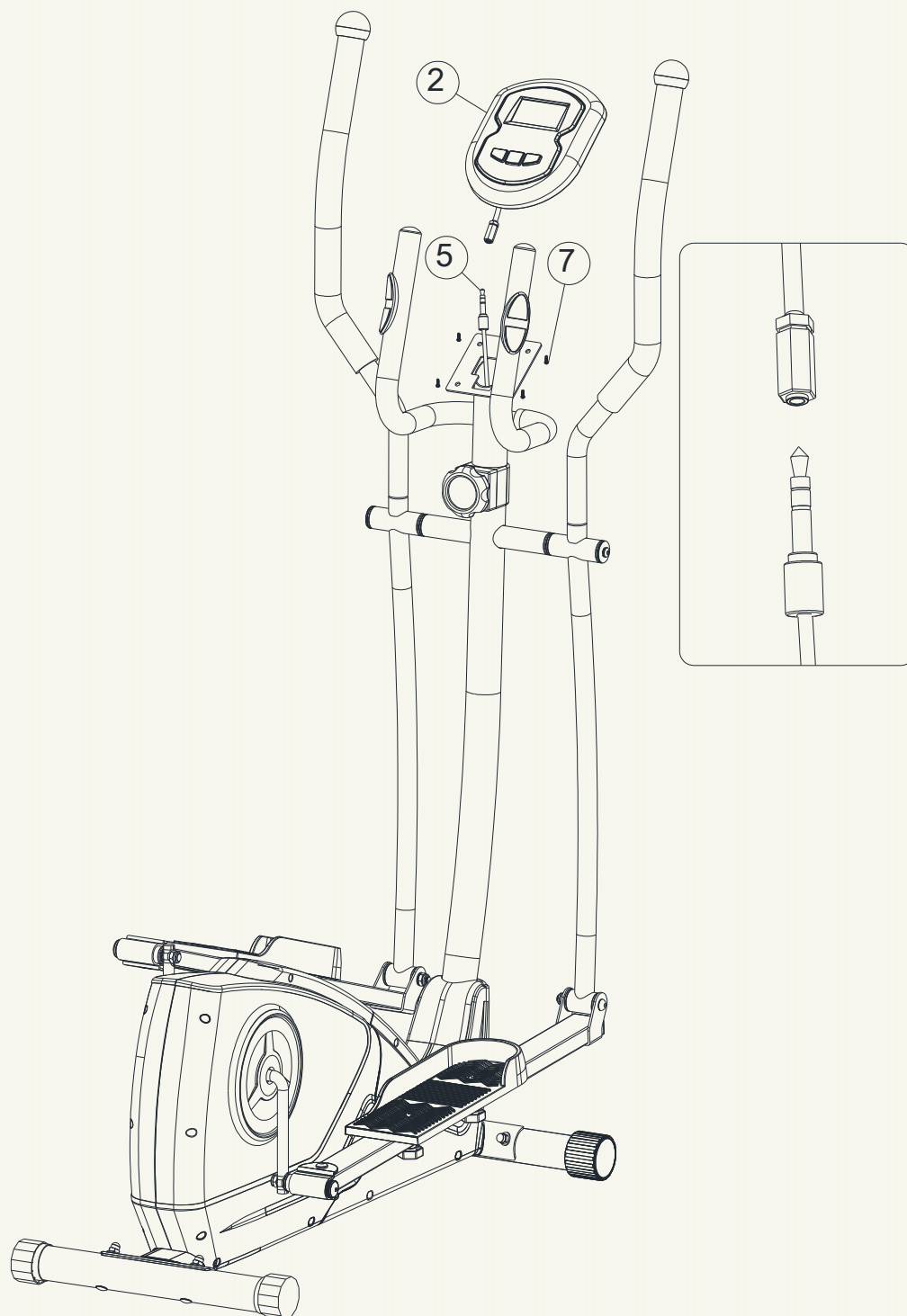
ШАГ 5

Соедините верхнюю часть подвижной рукоятки (4 л и 4 п) с нижней частью (13) используя винт с шестигранным шлицем (8), эластичную шайбу (9) и изогнутую шайбу (10).



ШАГ 6

Снимите четыре предварительно установленных шурупа (7) с крышки компьютера (2). Соедините верхний провод компьютера (5) с компьютером (2). Установите компьютер (2) на вертикальной стойке с помощью шурупов (7).



ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА



ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

Функция	Описание
SCAN - (режим сканирования -СКАН)	- последовательное отображение функций: TMR – SPD – DST – CAL – PULSE (ВРЕМЯ – СКОРОСТЬ – РАССТОЯНИЕ – КАЛОРИИ - ПУЛЬС) - в режиме сканирования, нажмите на кнопку ВИД, чтобы выбрать другие функции - на дисплее автоматически будут появляться значения каждой функции с интервалом в 6 секунд
SPEED (SPD) - СКОРОСТЬ	- отображает текущую скорость - если компьютер не получает никакого сигнала в течении 4 секунд, отобразится «0.0» показатель скорости
TIME (TMR) – ВРЕМЯ	- если не задавать какого-либо значения времени, компьютер будет отсчитывать время в прямом порядке - после того, как вы задали значение времени, компьютер будет отсчитывать его в обратном порядке до 0. Как только показатель будет равняться нулю, компьютер подаст звуковой сигнал - если компьютер не получает никакого сигнала в течении 4 секунд, показатель времени остановится - диапазон: 0:00~99:59
DISTANCE (DST) – РАССТОЯНИЕ	- если не задавать какого-либо значения расстояния, компьютер будет отсчитывать расстояние в прямом порядке - после того, как вы задали значение расстояния, компьютер будет отсчитывать его в обратном порядке до 0. Как только показатель будет равняться нулю, компьютер подаст звуковой сигнал - диапазон: 0.0~99:59

CALORIES (CAL) – КАЛОРИИ	- если не задавать какого-либо значения калорий, компьютер будет отсчитывать калории в прямом порядке - после того, как вы задали значение калорий, компьютер будет отсчитывать его в обратном порядке до 0. Как только показатель будет равняться нулю, компьютер подаст звуковой сигнал - диапазон: 0.0~999.9 - показатель калорий является общим. Для определения точного количества потребляемых калорий, пожалуйста, обратитесь к врачу
PULSE (ПУЛЬС)	- спустя 6 секунд после получения сигнала, на дисплее отобразится ваш текущий показатель пульса - если в течении 6 секунд не поступает никакого сигнала, на дисплее отобразится «Р» - когда текущее значение пульса перейдет установленное, компьютер подаст предупреждающий звуковой сигнал -диапазон: 0-40~240 уд/в мин

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

<i>Название</i>	<i>Описание</i>
СБРОС	- в режиме ввода данных, нажмите кнопку СБРОС один раз, чтобы сбросить текущее значение функции - удерживайте кнопку СБРОС в течении 2 секунд, чтобы сбросить все показатели. Одновременно с этим прозвучит звуковой сигнал
ВВОД	- нажмите и удерживайте кнопку, чтобы увеличить значение. Нажмите на кнопку один раз, чтобы увеличить значение на одну единицу - диапазон установки значения времени: 0:00~99:00 (увеличение значения на 1:00) - диапазон установки значения калорий: 0.0~999.0 (увеличение значения на 1.0) -диапазон установки значения расстояния:0.0~999.0 (увеличение значения на 1.0 км)
ВИД	- нажмите на кнопку ВИД, чтобы выбрать функцию. В режиме функции сканирования нажмите на кнопку ВИД, чтобы остановиться на текущей функции - нажмите и удерживайте кнопку ВИД в течении 2 секунд, чтобы сбросить показатели всех функций

Включение и выключение компьютера

Включение: компьютер издаст звуковой сигнал и на дисплее отобразятся все функции, как показано на рис. А

Выключение: если компьютер не получает никакого сигнала в течении 4 минут, то по прошествии этого времени, войдет в режим сна.



Рис. А

РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ

1. При включении компьютера (нажмите и удерживайте в течении 3 секунд кнопку ВИД или СБРОС), на мониторе отобразятся все сегменты и компьютер издаст звуковой сигнал, после чего войдет в режим сканирования, как показано на рисунке В.
2. При поступлении в компьютер сигнала, отсчет значения времени, расстояния и калорий, начнется в прямом порядке, как показано на рисунке С.
3. Если компьютер не получает никакого сигнала в течении 4 минут, то по прошествии этого времени, войдет в режим сна.



Рис. В



Рис. С

Устранение неполадок

- если показатели на дисплее становятся размытыми и непонятными, значит нужно заменить батарейки
- если во время работы педалями в компьютер не поступает сигнал, проверьте, хорошо ли подсоединен провод.

Примечание:

1. Если на 4 минуты перестать тренироваться, дисплей компьютера выключится.
2. Если показатели на дисплее компьютера нечеткие, переустановите батарейку и снова включите компьютер.
3. Для компьютера нужны две батарейки типа АА, 1.5 V

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.

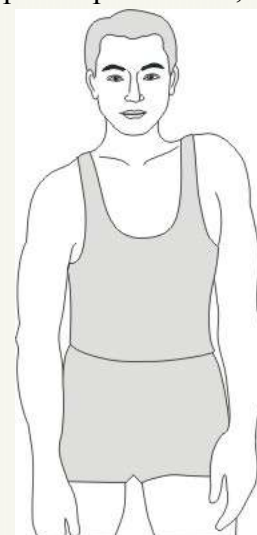


Наклоны головы

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.

