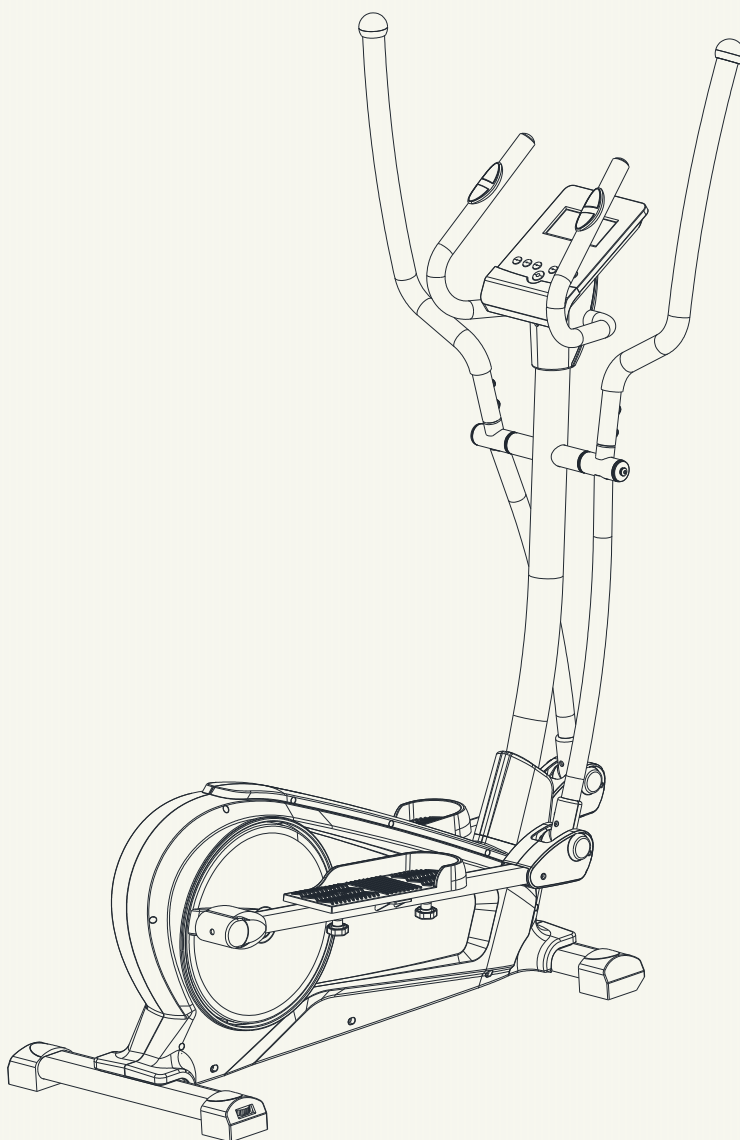




Инструкция по сборке и эксплуатации

HB-8243ELM 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	■	Список составных частей
8	■	Диаграмма составных частей
9	■	Инструкция по сборке
13	■	Инструкция по эксплуатации 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 эллиптического тренажёра HB-8243ELM. 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.
- Не для терапевтического использования.
- Избегайте использования агрессивных моющих средств

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.**

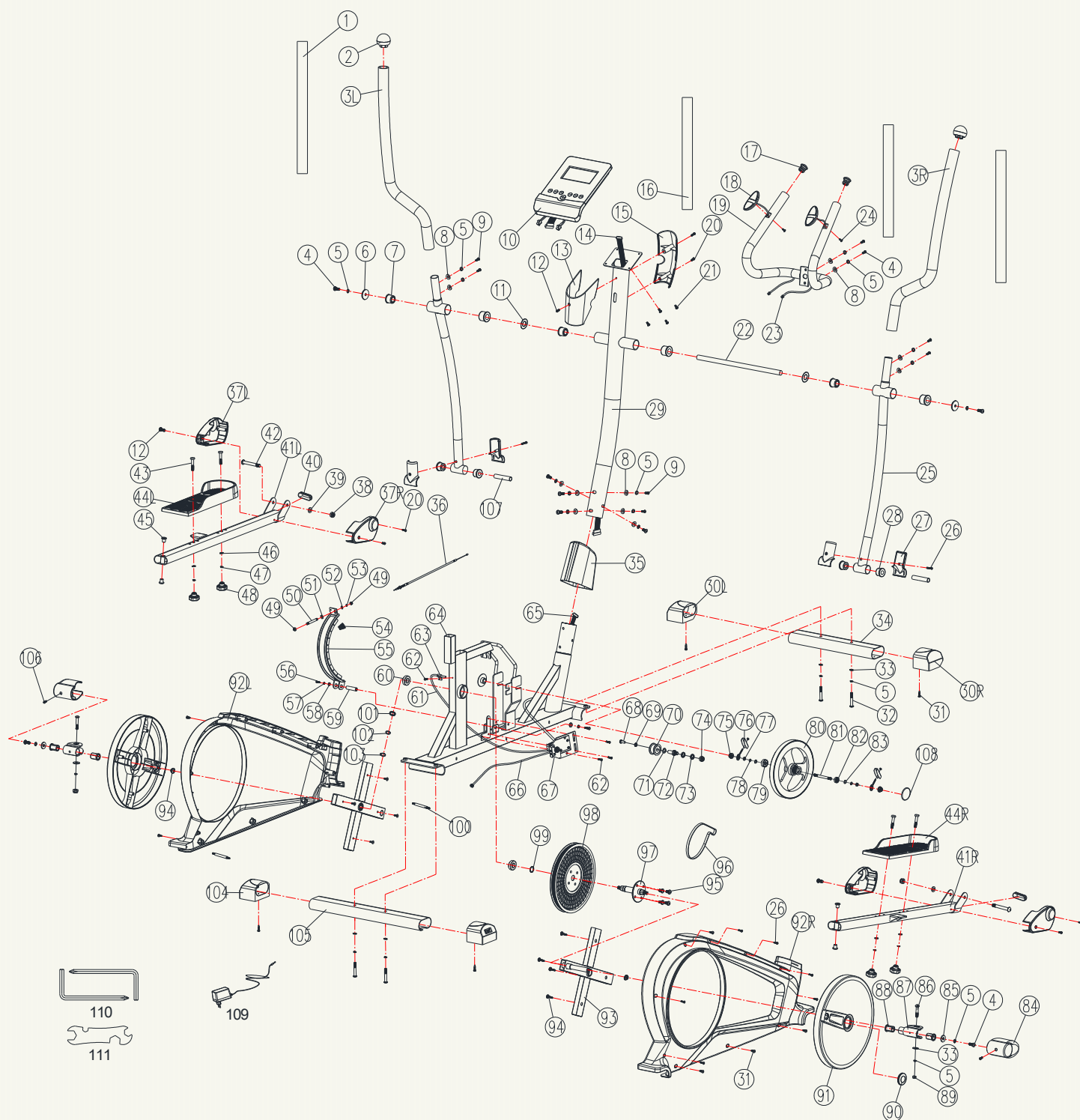
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 150 КГ.

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

NO.	Название	Кол-во	NO.	Название	Кол-во
1	Накладка на верхнюю рукоятку	2	53	Плоская шайба	1
2	Заглушка для верхней рукоятки	2	54	Пружина	1
3 л	Верхняя часть подвижной рукоятки (левая)	1	55	Магнит	1
3 п	Верхняя часть подвижной рукоятки (правая)	1	56	Шуруп	2
4	Болт с шестигранной головкой	6	57	Эластичная шайба	2
5	Эластичная шайба	20	58	Плоская шайба	2
6	Плоская шайба	2	59	Ось для держателя маховика	1
7	Нейлоновая втулка	6	60	Подшипник	2
8	Изогнутая шайба	12	61	Провод датчика	1
9	Болт с шестигранной головкой	10	62	Шуруп	4
10	Компьютер	1	63	Комплект датчиков	1
11	Изогнутая шайба	2	64	Каркас маховика\основная рама	1
12	Шуруп	6	65	Нижний провод компьютера	1
13	Пластиковый кожух (задняя часть)	1	66	Провод DC	1
14	Верхний провод компьютера	1	67	Двигатель	1
15	Пластиковый кожух (передняя часть)	1	68	Шуруп	1
16	Накладка	2	69	Плоская шайба	1
17	Заглушки для руля	2	70	Обгонная муфта	1 набор
18	Датчики	2	71	Изогнутая шайба	1
19	Руль	1	72	Ось для обгонной муфты	1
20	Саморез	3	73	Плоская шайба	2
21	Шуруп	4	74	Гайка	1
22	Ось	1	75	Гайка	2
23	Провод пульсометра	2	76	Комплект ремня	2 набора
24	Болт	2	77	Гайка	2
25	Нижняя часть подвижной ручки	2	78	С-образная шайба	2
26	Болт с шестигранной головкой	8	79	Подшипник	1
27	Нижние кожухи	2	80	Маховик	1
28	Втулка	4	81	Ось маховика	1
29	Вертикальная стойка	1	82	Подшипник	1
30 л	Передняя опорная ножка (левая)	1	83	Изогнутая шайба	2
30 п	Передняя опорная ножка (правая)	1	84	Пластиковый кожух	2
31	Шуруп	10	85	Плоская шайба	2
32	Болт с шестигранной головкой	4	86	Болт с шестигранной головкой	2

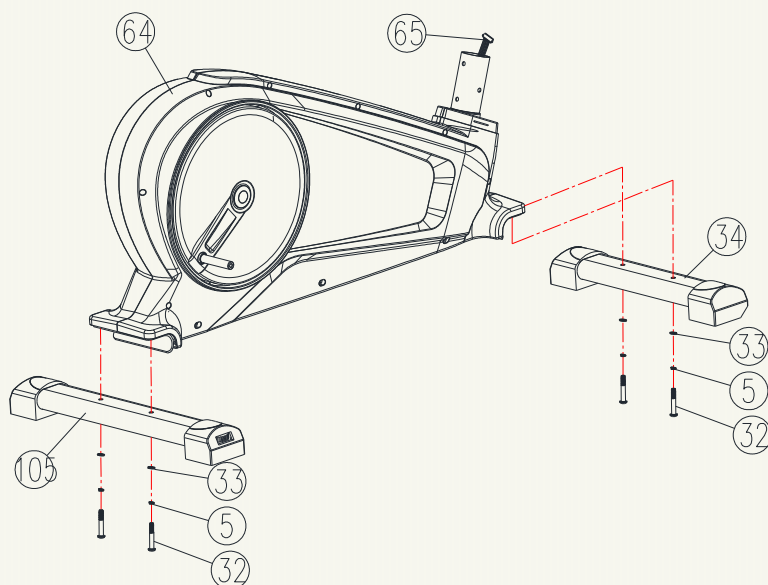
33	Плоская шайба	6	87	Соединительная скоба	2
34	Передний стабилизатор	1	88	Нейлоновая втулка	4
35	Передняя панель	1	89	Гайка	2
36	Провод нагрузки	1	90	Заглушка для шатуна	2
37 л	Кожух для педали (левый)	2	91	Круглый кожух	2
37 п	Кожух для педали (правый)	2	92 л	Боковой кожух (левый)	1
38	Гайка	2	92 п	Боковой кожух (правый)	1
39	Плоская шайба	2	93	Шатун	2
40	Заглушка для педальной рамы	2	94	Шуруп	8
41 л	Рама для педали (левая)	1	95	Болт с шестигранной головкой	4
41 п	Рама для педали (правая)	1	96	Ремень	1
42	Болт с шестигранной головкой	2	97	Ось педали	1
43	М8 болт	4	98	Шкив ременной подачи	1
44	Педаль (правая и левая)	1 набор	99	Плоская шайба	1
45	Втулка	4	100	Соединитель	2
46	Плоская шайба	4	101	Плоская шайба	2
47	Эластичная шайба	4	102	Изогнутая шайба	1
48	Ручка	4	103	С-образная шайба	1
49	Гайка	2	104	Регулируемая опорная ножка	2
50	Болт	1	105	Задний стабилизатор	1
51	Гайка	1	106	Шуруп	2
52	Пластиковая шайба	1	107	Распорная втулка	2
			108	Заглушка	2
			109	Переходник	1
			110	Шестигранный ключ	2
			111	Гаечный ключ	1

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1



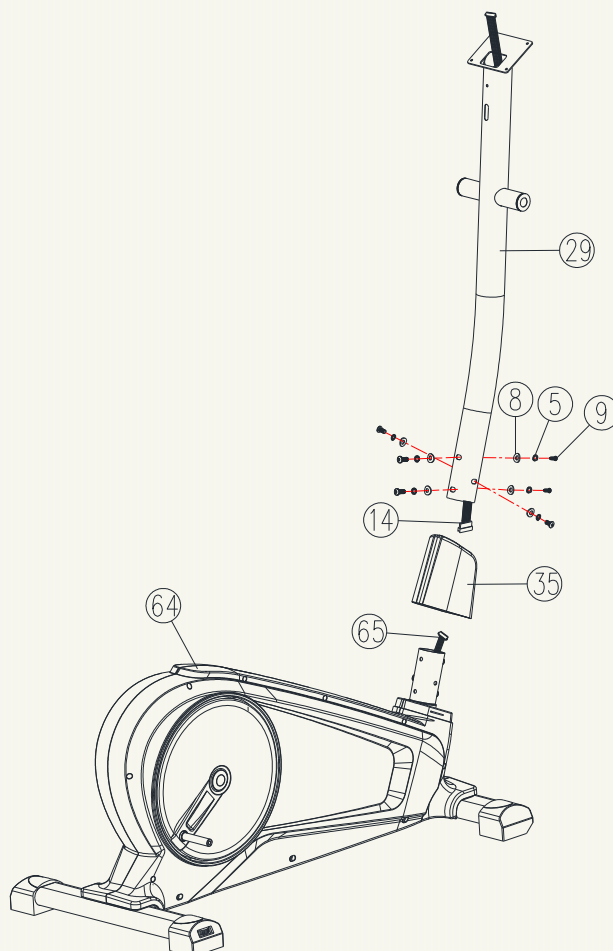
Присоедините передний стабилизатор (34) к основной раме (64) используя плоскую шайбу (33), эластичную шайбу (5) и болт с шестигранной головкой (32).

Присоедините задний стабилизатор (105) к основной раме (64) используя плоскую шайбу (33), эластичную шайбу (5) и болт с шестигранной головкой (32).

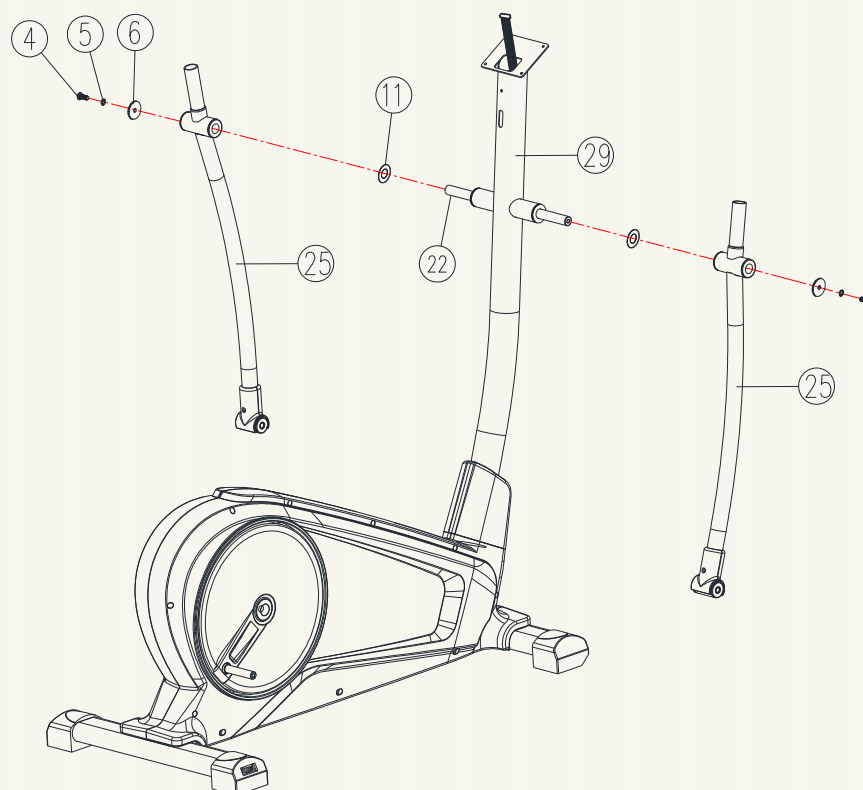
Примечание: для устойчивости тренажера, вы можете отрегулировать задние опорные ножки.

ШАГ 2

Оденьте на вертикальную стойку (29) переднюю панель (35). Аккуратно соедините верхний провод компьютера (14) с нижним проводом компьютера (65). Вставьте вертикальную стойку (29) в основную раму (64). Закрепите конструкцию, используя болт с шестигранной головкой M8 (9), эластичную шайбу (5) и изогнутую шайбу (8).



ШАГ 3



Вставьте ось (22) в вертикальную стойку (29). Оденьте нижние части подвижной рукоятки (25) на ось (22) и, с каждой стороны, закрепите с помощью изогнутой шайбы (11), плоской шайбы (6), эластичной шайбы (5) и болта с шестигранной головкой М8 (4).

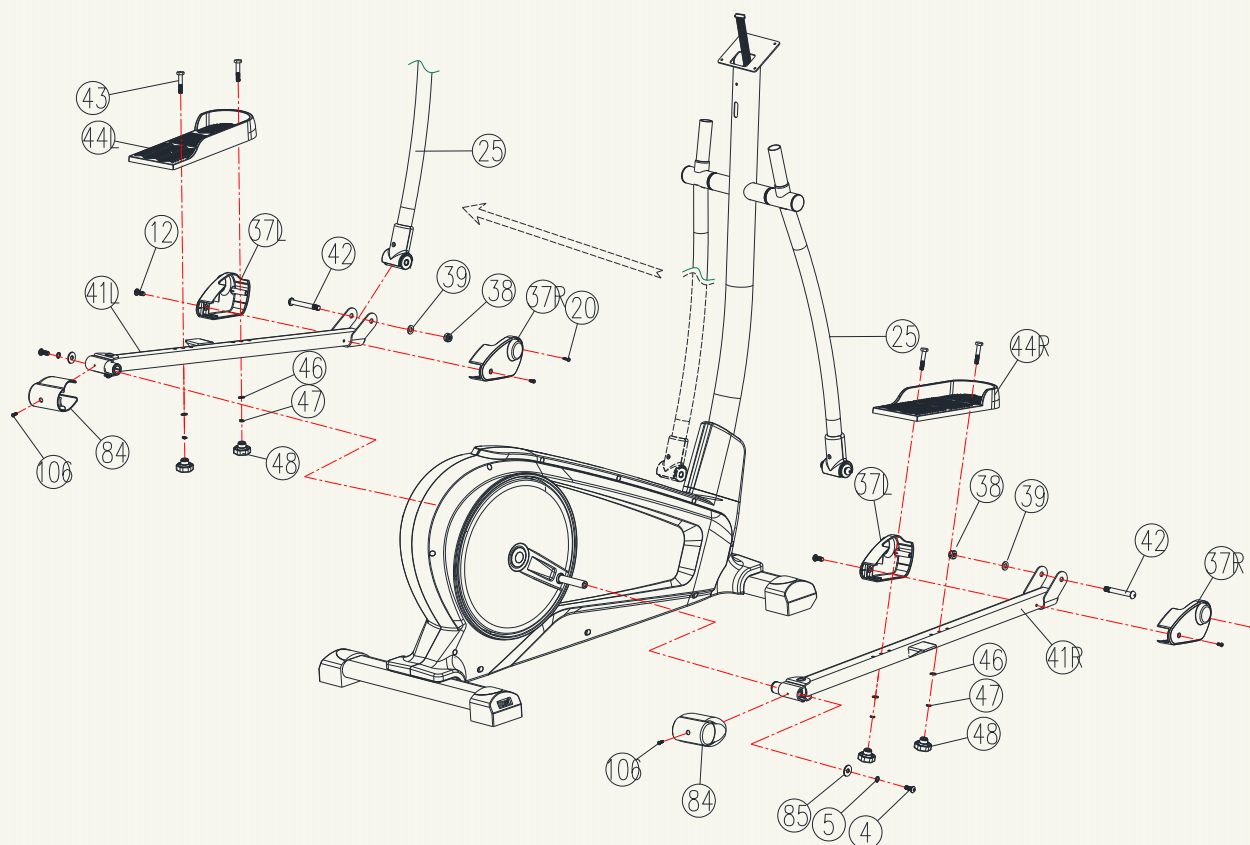
ШАГ 4

Установите рамы для педалей (41 п, 41 л) присоединив их к основной раме (64). Надежно закрепите с помощью болтов с шестигранной головкой М8 (4), эластичной шайбы (5) и плоской шайбы (85). В конце, оденьте на рамы заглушки (40).

Соедините раму для педалей (41 п, 41 л) с нижними частями подвижных рукояток (25), с помощью болтов с шестигранной головкой М10 (42), плоских шайб (39) и гаек (38).

Оденьте пластиковые кожухи (84) на раму для педалей (41 п, 41 л) используя шуруп М5 (106). Присоедините пластиковые кожухи (37 п, 37 л) к раме для педалей (41 п, 41 л) используя шуруп М5 (12) и саморез (20). Плотно затяните все крепления.

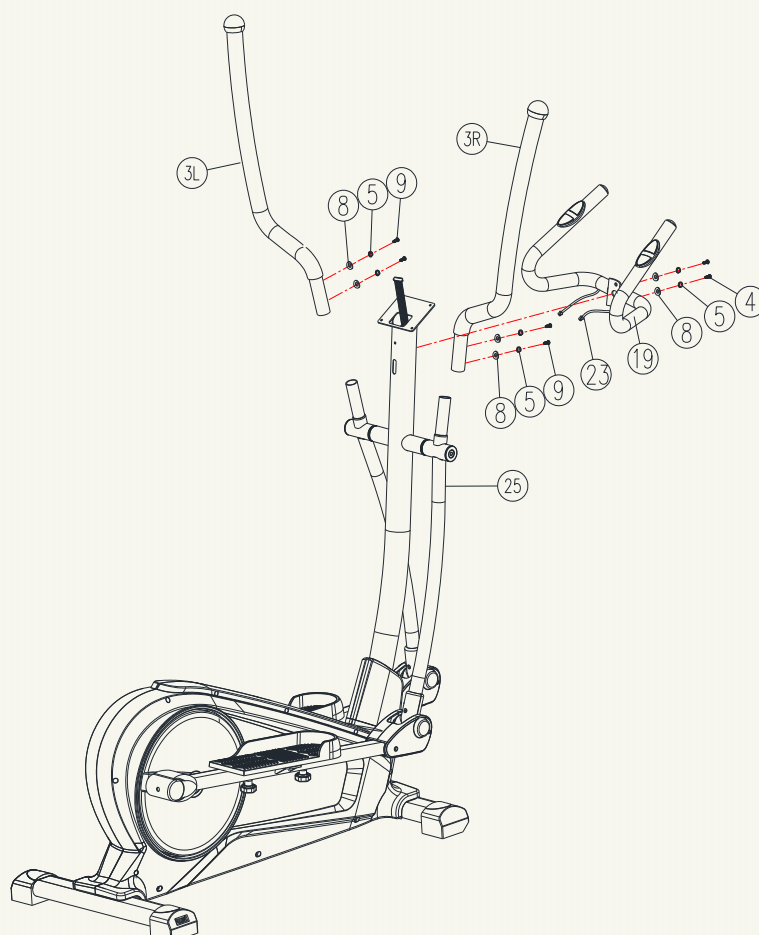
Вставьте педали (44 п, 44 л) в рамы для педалей, и закрепите с помощью болтов М8 (43), плоской шайбы (46), эластичной шайбы (47) и ручки (48). Плотно затяните все крепления.



ШАГ 5

Соедините верхние части подвижной рукоятки (3 п, 3 л) с нижними (25). Закрепите их с помощью болта с шестигранной головкой М8 (9), эластичной шайбы (5) и изогнутой шайбы (8).

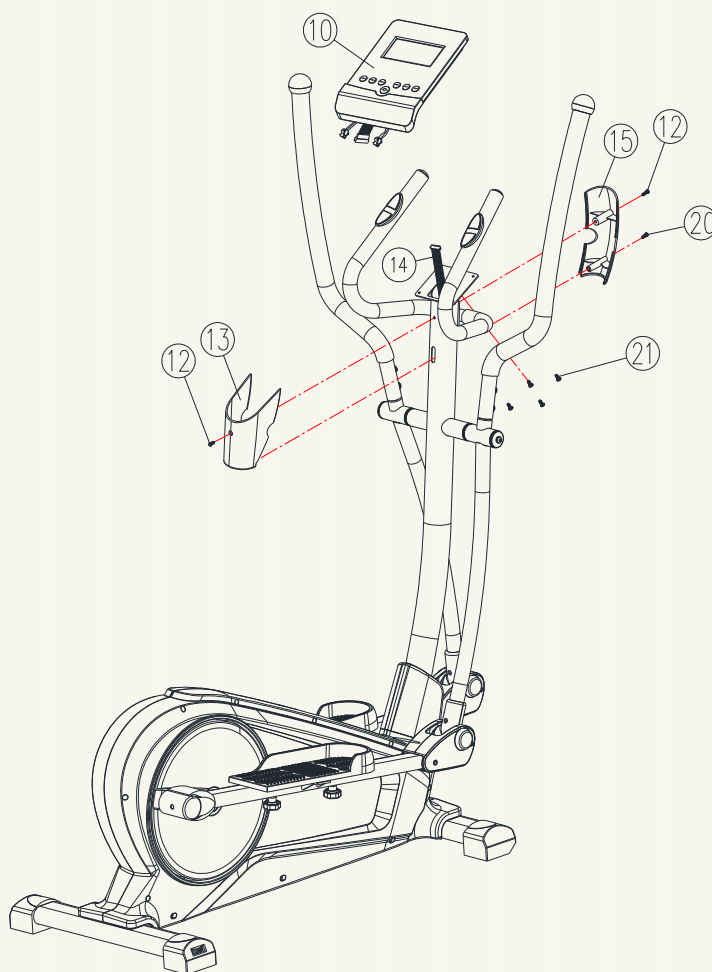
Установите руль (19), используя болт с шестигранной головкой М8 (4), эластичную шайбу (5) и изогнутую шайбу (8). Вытащите провод пульсометра (23) и проденьте его в отверстие в вертикальной стойке (19).



ШАГ 6

Удалите предварительно установленные шурупы (21) с заднего корпуса компьютера (10). Соедините верхний провод компьютера (14) с компьютером, а так же провод пульсометра (23) с компьютером (10). Установите компьютер на опору и закрепите с помощью ранее удаленных шурупов (21).

Оденьте кожухи (13,15) на руль (19) и закрепите их с помощью шурупов (12) и самореза (20).



ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА



ФУНКЦИИ КНОПОК

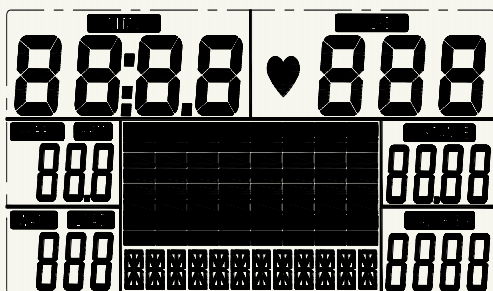
ВИД/ВВОД	Подтверждение установленных значений тренировки, вход в программу
СБРОС	В режиме «стоп», нажмите кнопку, чтобы возвратиться к главному меню
СТАРТ/СТОП	Начать или остановить тренировку
ДАННЫЕ	Проверить частоту сердцебиения
ВЕРХ	Выбор режима тренировки, увеличение значения
ВНИЗ	Выбор режима тренировки, уменьшение значения
БОДИ ФЭТ (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)	Определение жировых отложений

ОТОБРАЖЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ ТРЕНИРОВКИ

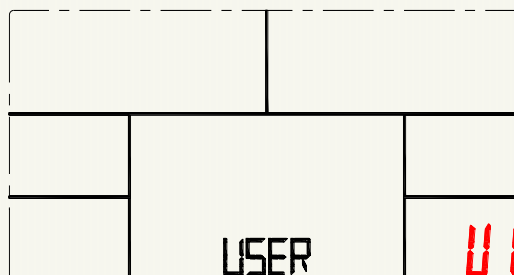
TIME (ВРЕМЯ)	Диапазон 0:00~99:99; диапазон установок 0:00~99:00
DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	Диапазон 0:00~99:99; диапазон установок 0:00~99:90 км
CALORIES (КАЛОРИИ)	Диапазон 0~9999; диапазон установок 0~9990
PULSE (ПУЛЬС)	Диапазон P-30~230; диапазон установок 0-30~230
WATT (МОЩНОСТЬ)	Диапазон 0~999; диапазон установок 10~350
SPEED (СКОРОСТЬ)	0.0~99.9 км
RPM (ЧИСЛО ОБОРОТОВ В МИН)	0~999

РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ

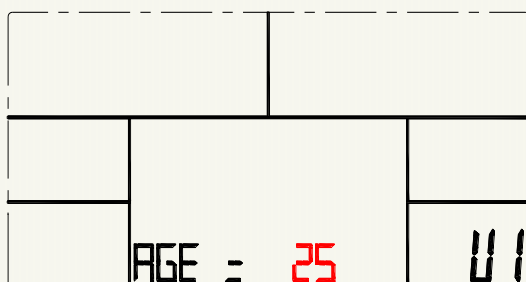
1. включите электропитание, после чего, со звуковым сигналом включится компьютер. На две секунды на дисплее отобразятся все окошки (смотри рис. А), потом программа войдет в режим ввода личных данных (gender-пол, age- возраст, height- рост, weight- вес), как показано на рисунках В-С. Всего можно внести данные для 4-х человек (U1~U4).
2. после установки данных, компьютер вернется в главное меню (рис. D).



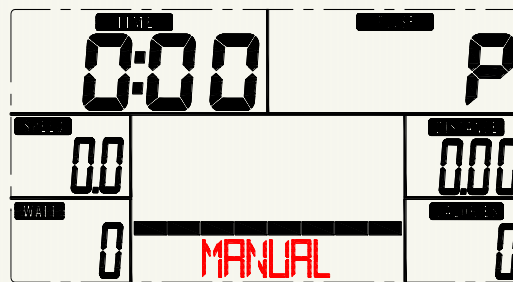
A



B

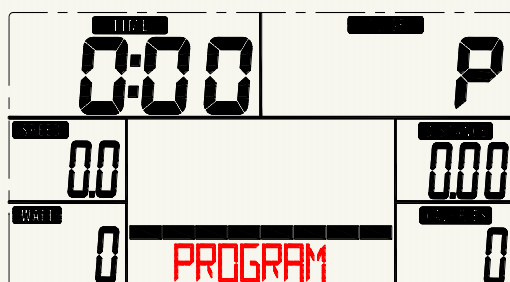


C



D

3. в главном меню загорится первая программа тренировки – ручная. Нажимая кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, пользователь может выбрать следующее MANUAL (РУЧНАЯ ПРОГРАММА) – PROGRAM (12 profiles) (ПРОГРАММА (12 профилей) – рис. E) – USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА) – HRC (ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ) рис. F – WATT (МОЩНОСТЬ).



E



F

4. Быстрый старт и ручной режим:

Перед началом занятий в ручном режиме, пользователь может установить значения ВРЕМЕНИ (TIME), РАССТОЯНИЯ (DISTANCE), КАЛОРИЙ (CALORIES), ПУЛЬСА (PULSE).

После включения тренажера, пользователь может нажать кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы сразу начать заниматься в ручном режиме.

Изменить уровень во время занятия, можно нажав на кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ.

5. Программный режим:

Перед занятием в программном режиме, пользователь может сам поставить значение времени. Нажмите ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать программу с 12 профилями. Далее нажмите ВИД/ВВОД для подтверждения действия.

Изменить уровень во время занятия, можно нажав на кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ.

6. Частота сердечных сокращений (HRC):

Выберите режим «Частота сердечных сокращений», и нажмите кнопку ВИД/ВВОД, чтобы войти в режим ввода значений. Возраст по умолчанию равен 25 годам. На выбор будут предложены следующие программы: H.R.C55, H.R.C75, H.R.C90 и H.R.C. TAG. Используя кнопки ВВЕРХ, ВНИЗ, выберите значения и нажмите кнопку ВИД (рис. G и H). Выбор пользователя и значение «55%» (или другие выбранные значения) будут отображены в окошке ПУЛЬС, в соответствии с внесенным возрастом пользователя. Если пользователь выберет H.R.C. TAG (для выбора нажмите кнопку ВИД), показатель пульса по умолчанию «100», будет отображен на дисплее мигающим тестом, и пользователь сможет изменить диапазон от 30~230, используя кнопки ВВЕРХ, ВНИЗ.

7. Пользовательская программа:

Чтобы создать свой профиль, нажмите кнопки ВВЕРХ, ВНИЗ, а затем кнопку ВИД. Чтобы сбросить значение профиля, удерживайте кнопку ВИД в течение 2-х секунд.

8. Мощность:

Значение мощности по умолчанию – 120. В режиме установки мощности, это значение будет мигать на экране. Используя кнопки ВВЕРХ, ВНИЗ, пользователь может изменить значение в диапазоне от 10 до 350. Чтобы подтвердить выбранное значение, нажмите кнопку ВИД.

9. Определение жировых отложений:

- 1) В режиме СТОП, нажмите кнопку БОДИ ФЭТ, чтобы начать измерение жировых отложений.
- 2) Выберите пользователя (U1~U4), а затем начните измерение.
- 3) Во время измерения, держите обе руки на пульсометрах. В течение 8 секунд, пока компьютер проводит тестирование, дисплей будет показывать «--» «--».
- 4) На дисплее, в течение 30 секунд, будет показан совет, процент жира, и индекс массы тела.

10. Восстановление:

После некоторого времени тренировки, возьмитесь руками за пульсометры и нажмите кнопку ДАННЫЕ. На дисплее будет отображено только окошко ВРЕМЯ, в котором будет происходить обратный отсчет от 00:60 до 00:00. Далее компьютер покажет частоту вашего сердцебиения и

статус : F1, F2....F6. F1 – самый лучший показатель, F6-худший. Пользователь может продолжить тренировку для того, чтобы улучшить показатель частоты сердцебиения. (чтобы вернуться в главное меню, снова нажмите кнопку ДАННЫЕ).

Примечание:

1. для зарядки компьютера нужно зарядное устройство 9V, 500m
- 2.если перестать крутить педали на 4 минуты, компьютер войдет в режим экономии электроэнергии и все текущие значения будут приостановлены и сохранены, до тех пор, пока вы снова не начнете тренировку.
3. если в работе компьютера возникли сбои, выньте, и вставьте обратно зарядное устройство.

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. Сступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.

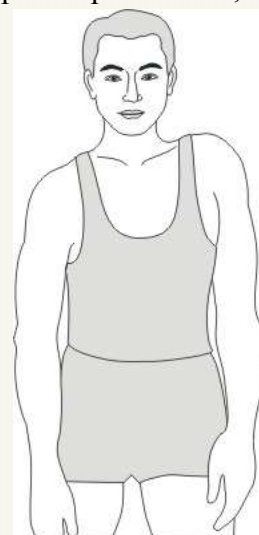


Наклоны головы

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.

