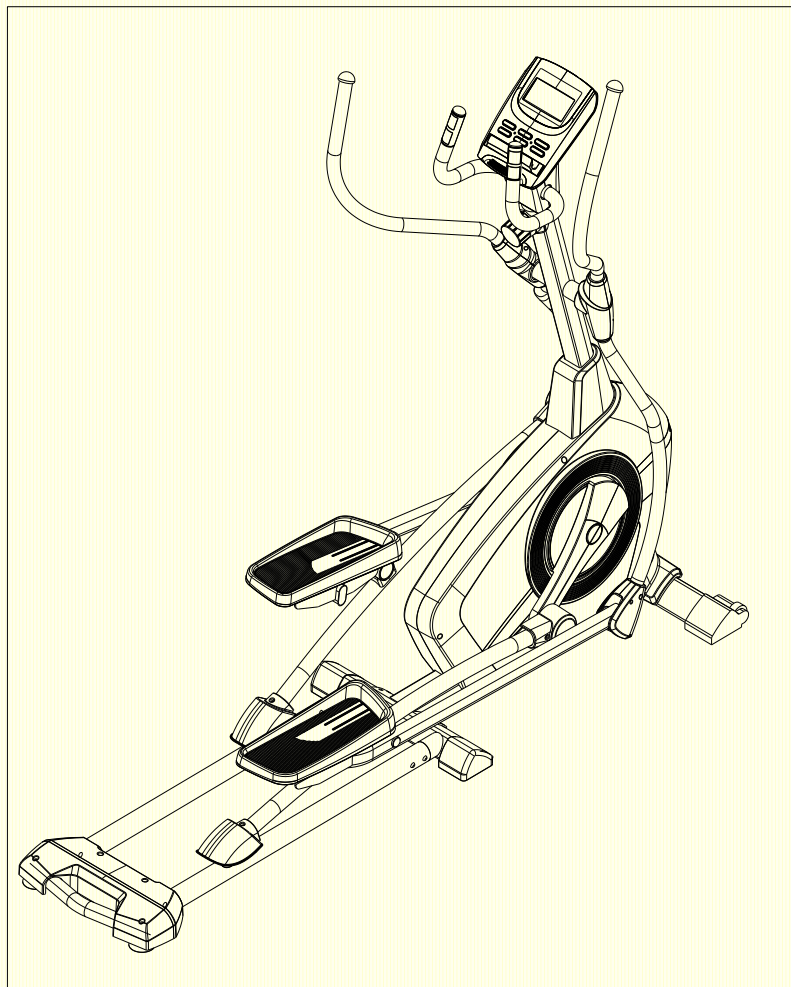
**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

НВ-8258ЕL
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР



**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>6-7</i>	■	Диаграмма составных частей
<i>8-10</i>	■	Список составных частей
<i>11-18</i>	■	Инструкция по сборке
<i>19-21</i>	■	Инструкция по эксплуатации компьютера
<i>22</i>	■	Устранение неисправностей
<i>23</i>	■	Инструкция к тренировкам
<i>24-25</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-8258EL. 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.
 - Тренажёр соответствует классу НС по стандарту EN957.
 - 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 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 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 100 КГ.

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ 1

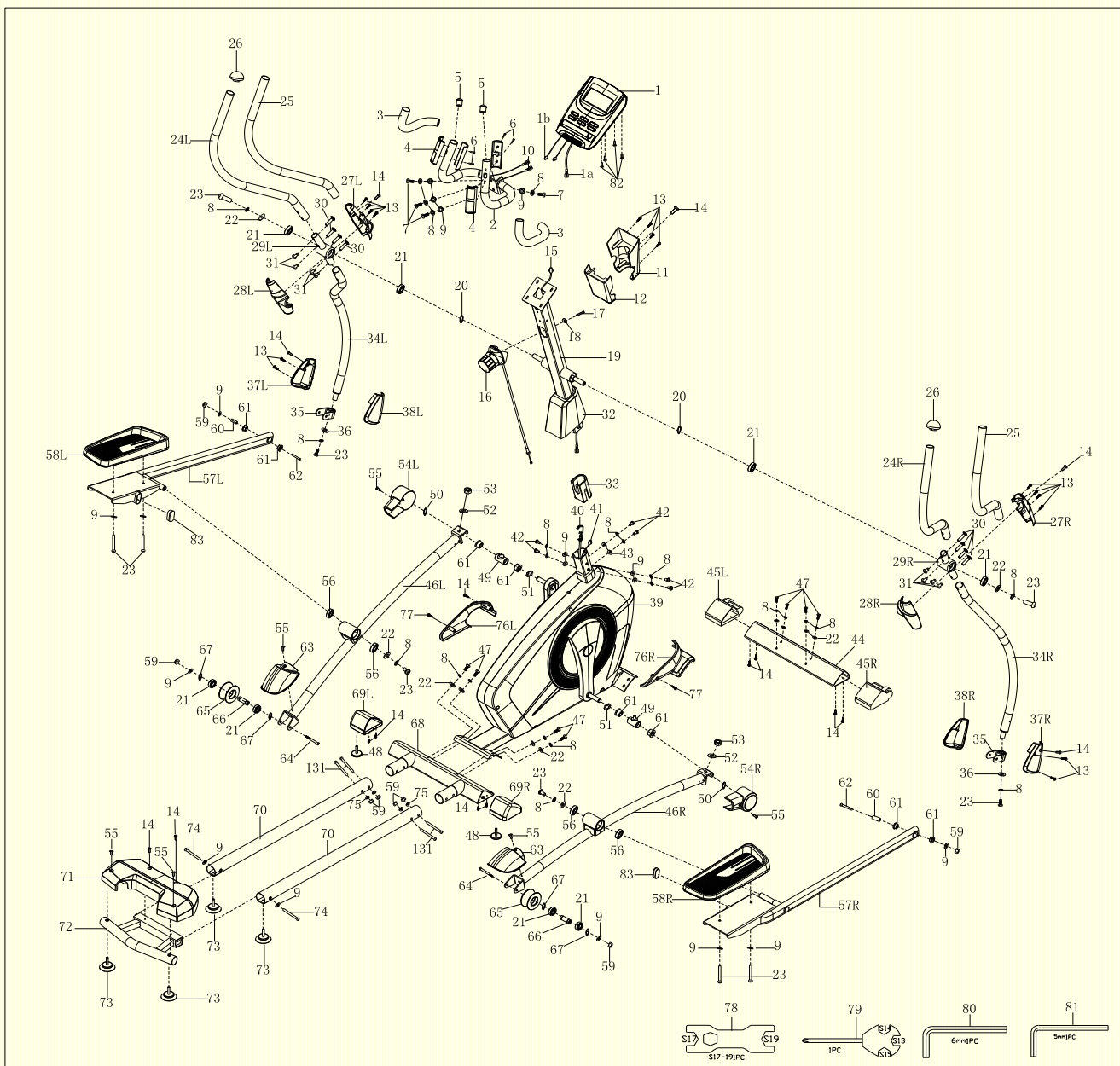
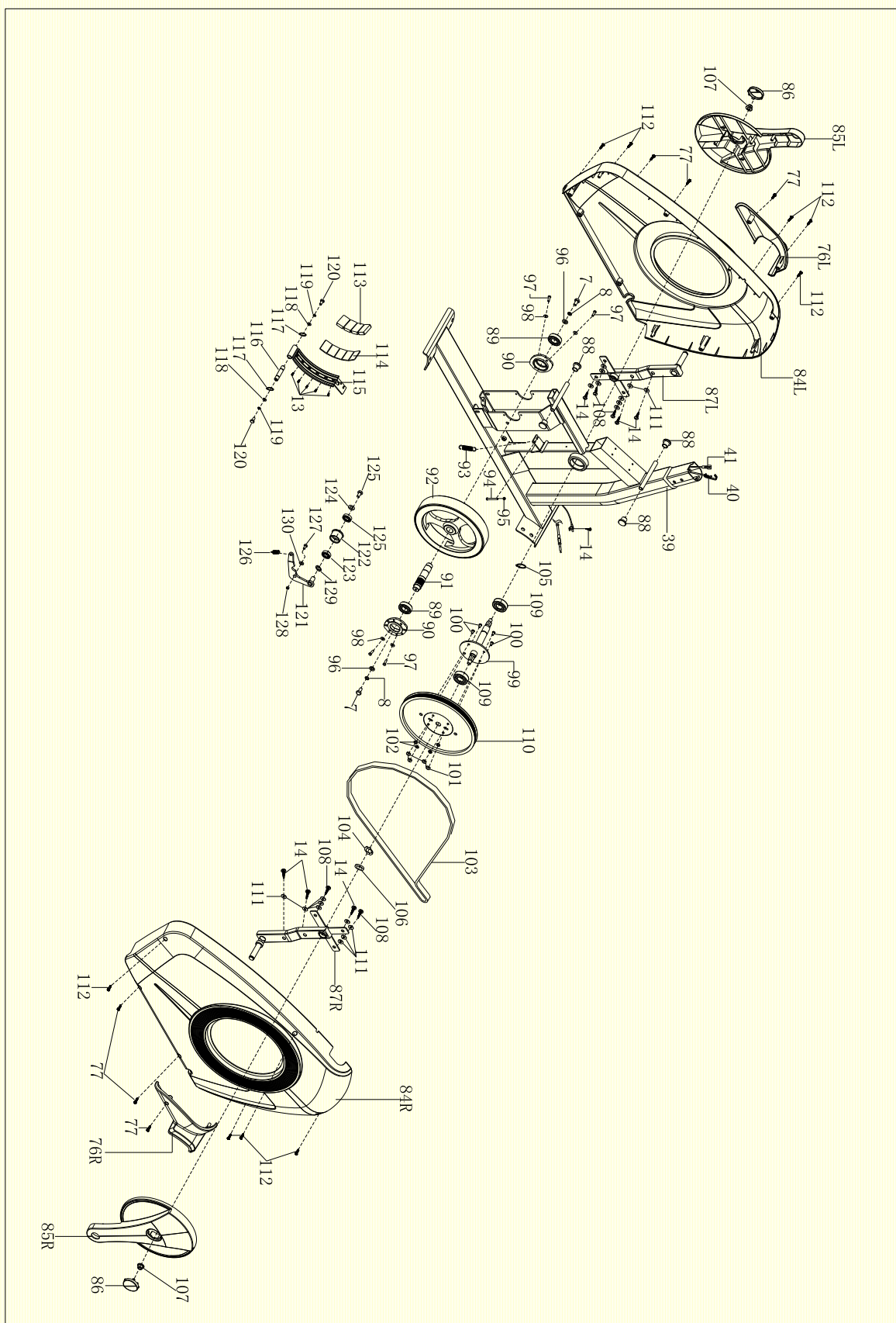


ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ 2




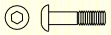

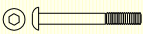













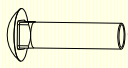

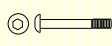




СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

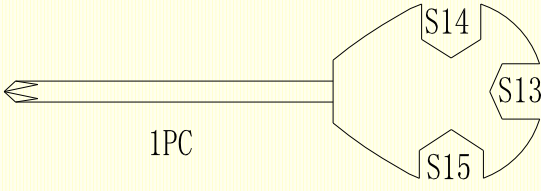
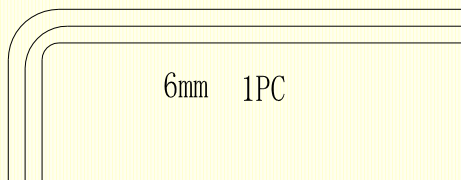
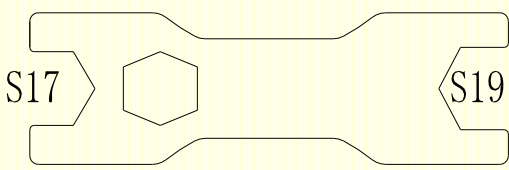
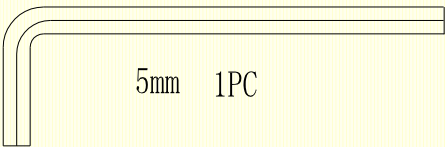
№.	ОПИСАНИЕ	Qty.	№.	ОПИСАНИЕ	КОЛ
1	КОМПЬЮТЕР	1	31	винт М6*16*S5	8
2	СРЕДНЯЯ РУКОЯТКА	1	32	Нижний кожух передней стойки	1
3	Мягкий гриф Ф30*3*330	2	33	D-втулка 61*55*101	1
4	Сенсор пульсометра	2	34L/R	подвижная соединяющая рукоятка	2
5	Заглушки Ф32*17	2	35	U – скоба	2
6	Винт ST3.5*16	2	36	Шайба d8*Ф25*2	2
7	Болт М8*16*S14	6	37L/R	Декоративный кожух соединительного узла	2
8	Гнутая шайба d8	24	38L/R	Кожух соединительного стержня	2
9	Шайба d8*Ф16*1.5	18	39	Основная рама	1
10	Провод пульсометра	2	40	Нижний нагрузочный трос , Ф1.5*1600*42	1
11	Передний верхний кожух передней стойки	1	41	Датчик (сенсор)	1
12	Задний верхний кожух передней стойки	1	42	болт М8*20*S6	6
13	Винт ST3*10	16	43	Гнутая шайба d8*Ф20*2*R28	2
14	Винт ST4.2*16	22	44	Передняя нижняя труба	1
15	Магистральный провод 1	1	45L/R	наконечник	2
16	Нагрузочный трос	1	46L/R	Соединительная стойка	2
17	Винт М5*55	1	47	болт М8*20*S14	8
18	Арочная шайба d5*Ф20*1*R30	1	48	Металлическая обертка Ф28*3*Ф22.3*9.5	4
19	Рулевая стойка	1	49	Стыковка соединительной стойки	2
20	Шайба d17	2	50	ШАЙБА d16	2
21	подшипник 6003-ZZ CXSH	8	51	Гнутая шайба d16*Ф21*0.3	2
22	шайба d8*Ф20*2	4	52	шайба d10*Ф25*2	2
23	болт М8*16*S6	10	53	Нейлоновая гайка М10*Н9.5*S17	2
24L/R	Рулевые рукоятки	2	54L/R	Кожух соединительного стержня	2
25	Мягкий гриф Ф30*3*810	2	55	Болт 12*Ф9	6
26	заглушки Ф32*22*Ф50	2	56	подшипник 6004-ZZ CXSH	4
27	Передний кожух подвижной рукоятки 214*92*37	2	57L/R	Педальные платформы	2
28L/R	Кожух направляющего стержня	2	58L/R	педаль	2
29L/R	крестовина	2	59	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	8
30	болт Ф8*27.5*Н4*М6*20	8	60	втулка 15.8*Ф8.2*36	2

61	Металлическая оплетка Ф28*3*Ф22.3*9.5*Ф16.1	8	93	пружина Ф2.2*Ф12*51*N12	1
62	болт М8*55*20*S6	2	94	болт М6*45*S10	1
63	Колесный кожух 165*86*88	2	95	гайка М6*Н5*S10	1
64	болт М8*70*25*S6	2	96	шайба d8*Ф28*2	2
65	Колесо Ф78*Ф64*38*R25	2	97	шайба М5*16	4
66	муфта ф17*Ф8*49.8	2	98	шайба d5*Ф13*1	4
67	шайба d17	4	99	вал	1
68	Передняя нижняя труба	1	100	болт М6*16*S5	4
69	наконечники	2	101	Нейлоновая гайка М6*Н6*S10	4
70	рельсы	2	102	Пружинная шайба d6	4
71	Задняя крышка рельса	1	103	ремень 6PJ410	1
72	Соединяющая перекладина	1	104	шайба d21*Ф27*0.3	1
73	опорные ножки	4	105	шайба d20	1
74	Винт М8*65*20*S6	2	106	втулка Ф24.8*Ф21*7	1
75	Шайба d8*Ф19*2*R25	4	107	гайка М10*1.25*Н7.5*S14	2
76L/R	Кожух передней нижней трубы	2	108	винт ST4.2*10*Ф8	4
77	винт ST4.2*16*Ф8	6	109	подшипник 6204-ZZ C&U	2
78	Гаечный ключ S17-S19	1	110	Ременная пластина Ф260*20*Ф20-6PJ	1
79	Гаечный ключ S13-14-15	1	111	шайба d5*Ф16*1.5	18
80	Гаечный ключ S6	1	112	винт ST4.2*19*Ф8	9
81	Гаечный ключ S5	1	113	магнит 40*25*10	4
82	болт М4*12	4	114	Решетка магнитной пластины 45.5*130*10.5	1
83	наконечник РТ50*25*10 PVC	2	115	Магнитная пластина	1
84L/R	Основной кожух	2	116	Ось Магнитной пластины ф12*70*14*45.5*М6	1
85	Проигрыватель	2	117	шайба d12	2
86	Кожух шатуна	2	118	шайба d6*Ф12*1.2	2
87	шатун	2	119	шайба d6	2
88	Наконечники Ф25*22	4	120	Болт М6*16*S10	2
89	подшипник 6004ZZ	2	121	Натяжной шкив в сборе	1
90	Комплект подшипника 86*68*14	2	122	Холостое колесо	1
91	Колесная ось Ф24*103	1	123	подшипник 6001-2RZ NBK	2
92	маховик 6*Ф240*40	1	124	шайба d6*Ф16*1.5	1
125	болт М6*12*S10	1			
126	пружина Ф2.2*Ф12*51*N12	1			
127	болт М8*12*Ф10*5*S12	1			

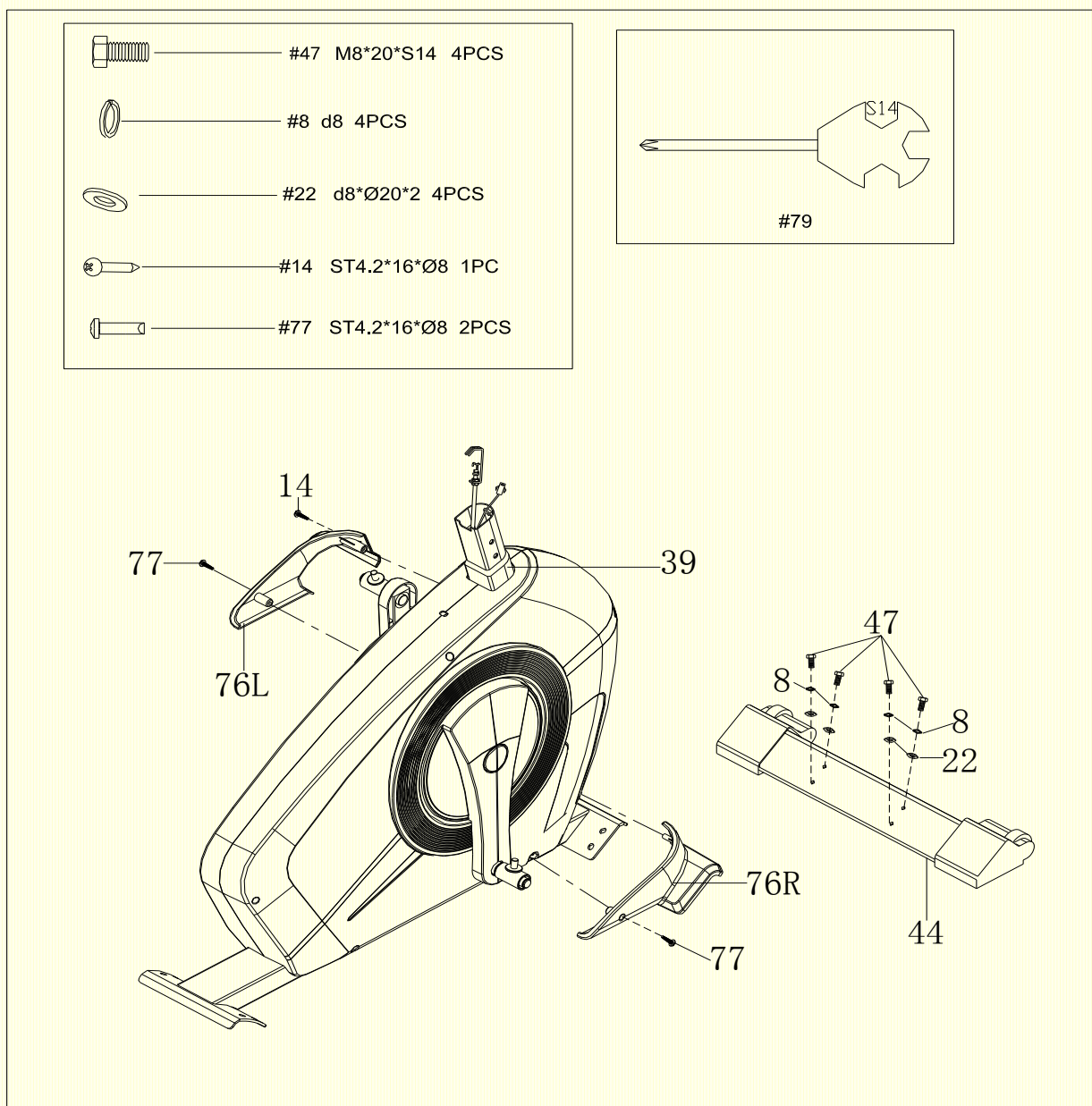
128	Нейлоновая гайка M8*H7.5*S13	1
129	шайба d12*Ф15.5*0.3	1
130	Шайба d12*Ф17*0.5	1
131	Винт M8*60*20*S6	4
132	Гнутая шайба d6*Ф16*1.5*R16	8

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ : ДЕТАЛИ ДЛЯ СБОРКИ

	#47 M8*20*S14 8PCS		#23 M8*16*S6 4PCS
	#8 d8 18PCS		#62 M8*55*20*S6 2PCS
	#22 d8*Ø20*2 8PCS		#53 M10*H9.5*S17 2PCS
	#14 ST4.2*16*Ø8 8PC		#59 M8*H7.5*S13 2PCS
	#77 ST4.2*16*Ø8 2PCS		#52 d10*Ø25*2 2PCS
	#9 d8*Ø16*1.5 16PCS		#82 M4*12*Ø9 4PCS
	#75 d8*Ø19*2*R25 4PCS		#55 M4*12*Ø9 6PCS
	#59 M8*H7.5*S13 6PCS		#13 ST3*10*Ø5.6 16PCS
	#74 M8*65*20*S6 2PCS		#30 Ø8*27.5*H4*M6*20 8PCS
	#42 M8*20*S6 6PCS		#131 M8*60*20*S6 4PCS
	#31 M6*16*S5 8PCS		#43 d8*Ø20*2*R28 2PCS
	#132 d6*Ø16*1.5*R16 8PCS		#7 M8*16*S14 4PCS

	1PC		6mm 1PC
	S17-19 1PC		5mm 1PC

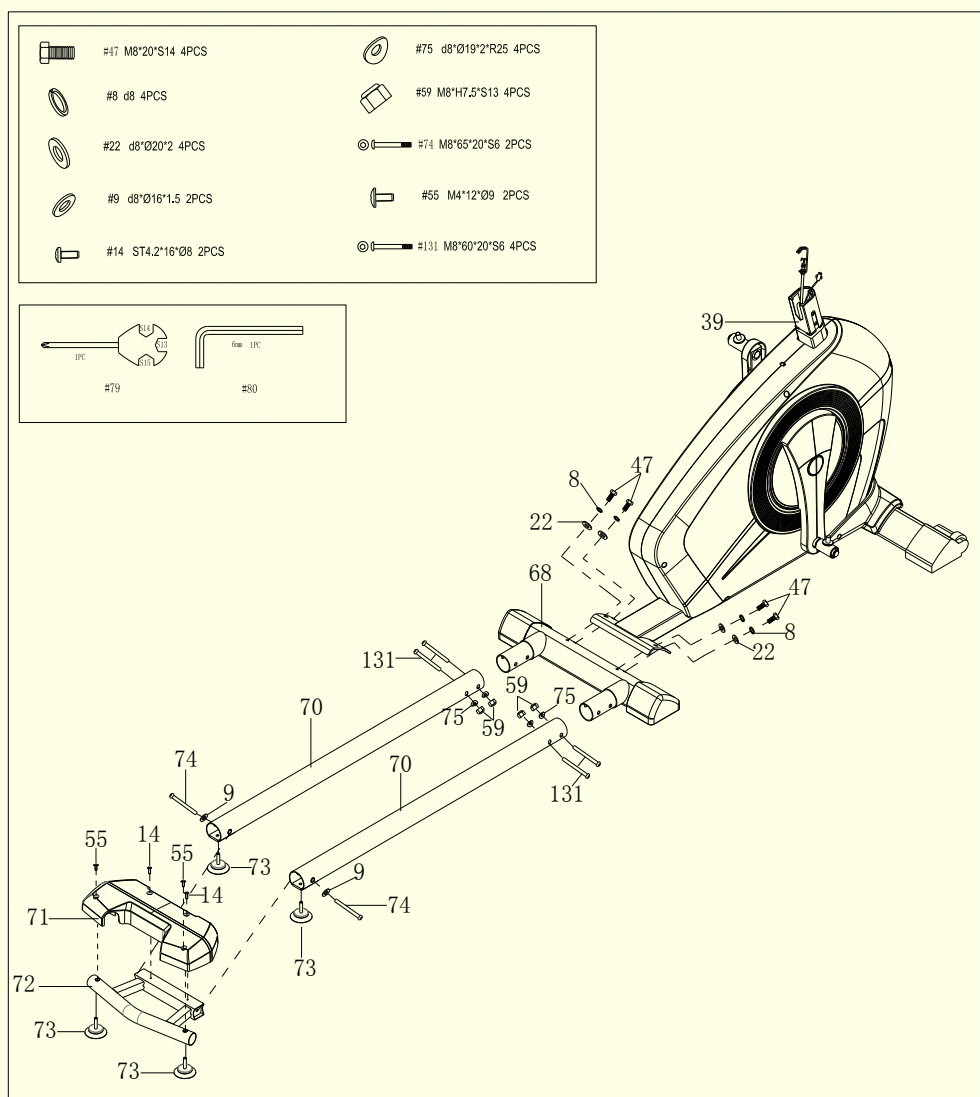
ШАГ 1



- Закрепить переднюю нижнюю трубу (44) на основной раме (39) при помощи болтов (47), пружинных шайб (8) и шайб (20) при помощи гаечного ключа (79);

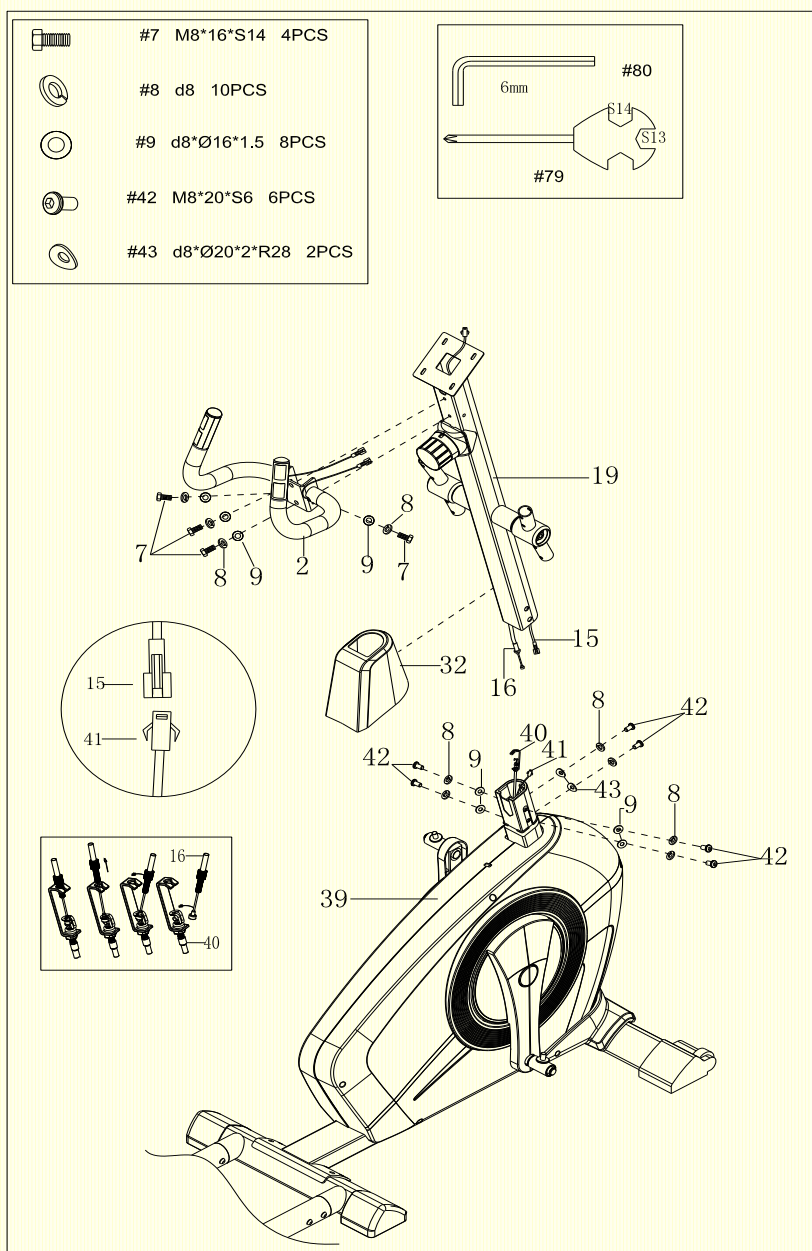
- Присоединить левый и правый (L/R) кожух передней нижней трубы (76L/R) к основной раме (39) при помощи винтов (14) и винтов (77) при помощи гаечного ключа (79).

ШАГ 2



- а. Закрепить заднюю нижнюю трубу (68) на основной раме (39) болтами (47), пружинными шайбами (8) и шайбами (22) при помощи гаечного ключа (79);
- б. Закрепить правый и левый (L/R) рельсы (70) к задней нижней трубе (68) болтами (131), гнутыми шайбами (75) и нейлоновыми гайками (59) при помощи гаечного ключа (80) и (79);
- в. Закрепить соединительную перекладину (72) на левой и правой (L/R) рельсе (70) болтами (74) шайбами (9) при помощи гаечного ключа (80); затем присоедините задний кожух рельсы (71) к соединительной перекладине (72) закрепите болтами (53) и винтами (14);
- д. Установите опорные ножки (73) на соединительной перекладине (72) и левой и правой (L/R) рельсе (70);

ШАГ 3

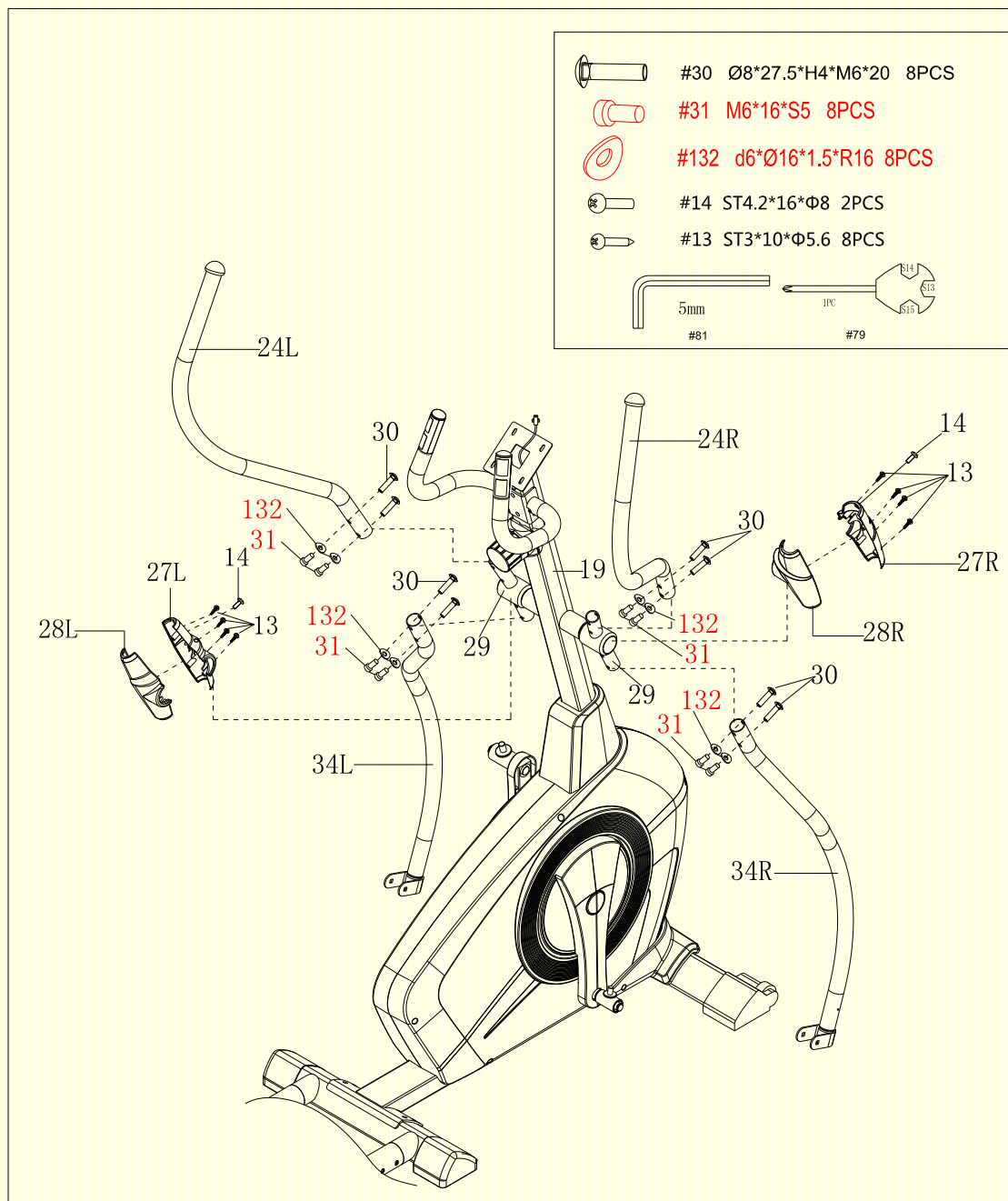


Установите нижний кожух передней стойки (32) на передней рулевой стойке (19), затем соедините концы верхнего нагрузочного троса 1 (16) и нижнего нагрузочного троса (40), магистральный провод 1 (15) и магистральный провод 2 (41).

Установите переднюю рулевую стойку (19) на основной раме (39), закрепите болтами (42), шайбами (9), пружинными шайбами (8) и гнутыми шайбами (43) при помощи гаечного ключа (80);

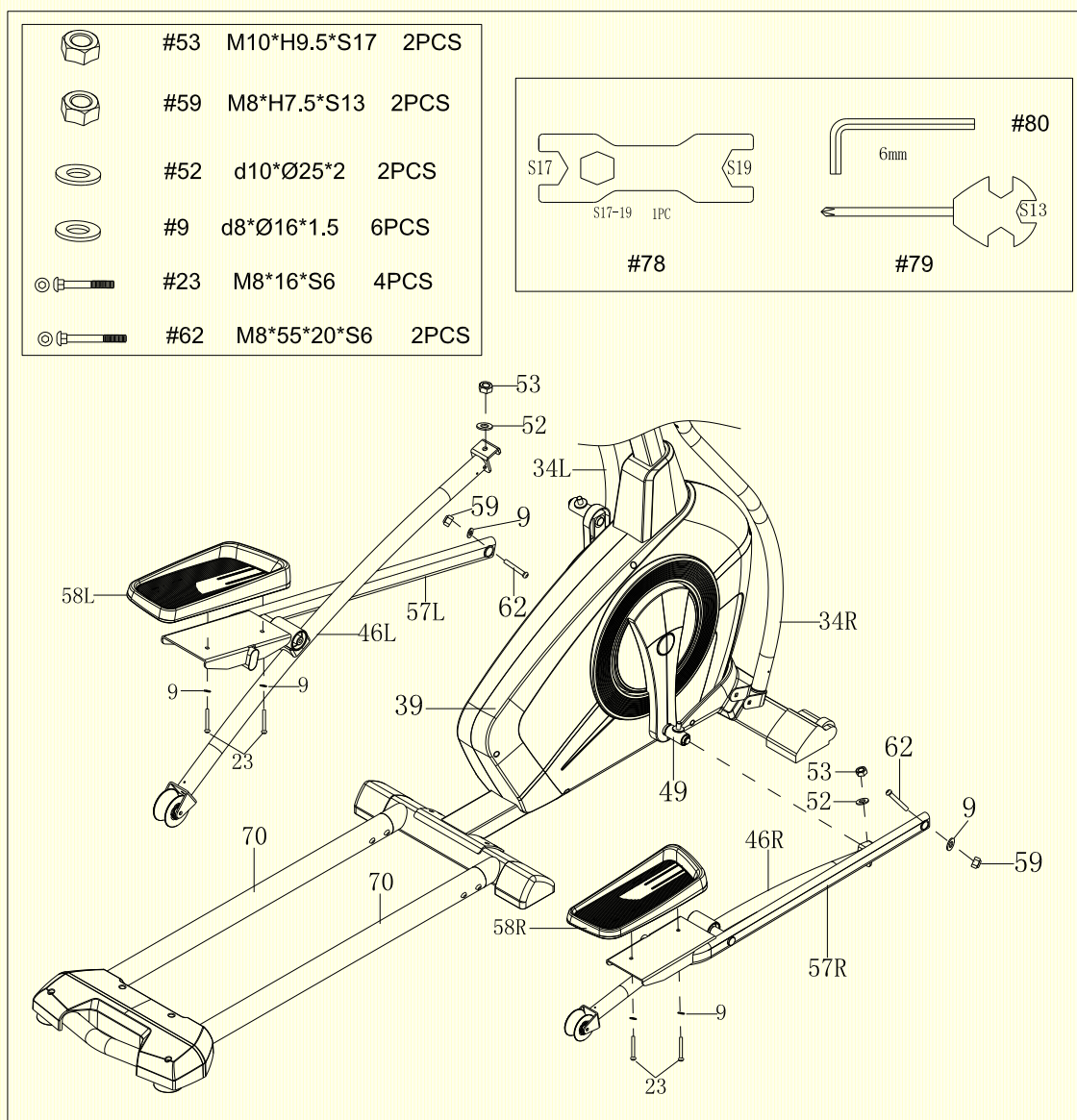
с. Установите среднюю рукоятку (2) на передней рулевой стойке (19) закрепите болтами (7), пружинными шайбами (8) и шайбами (9) при помощи гаечного ключа 79).

ШАГ 4



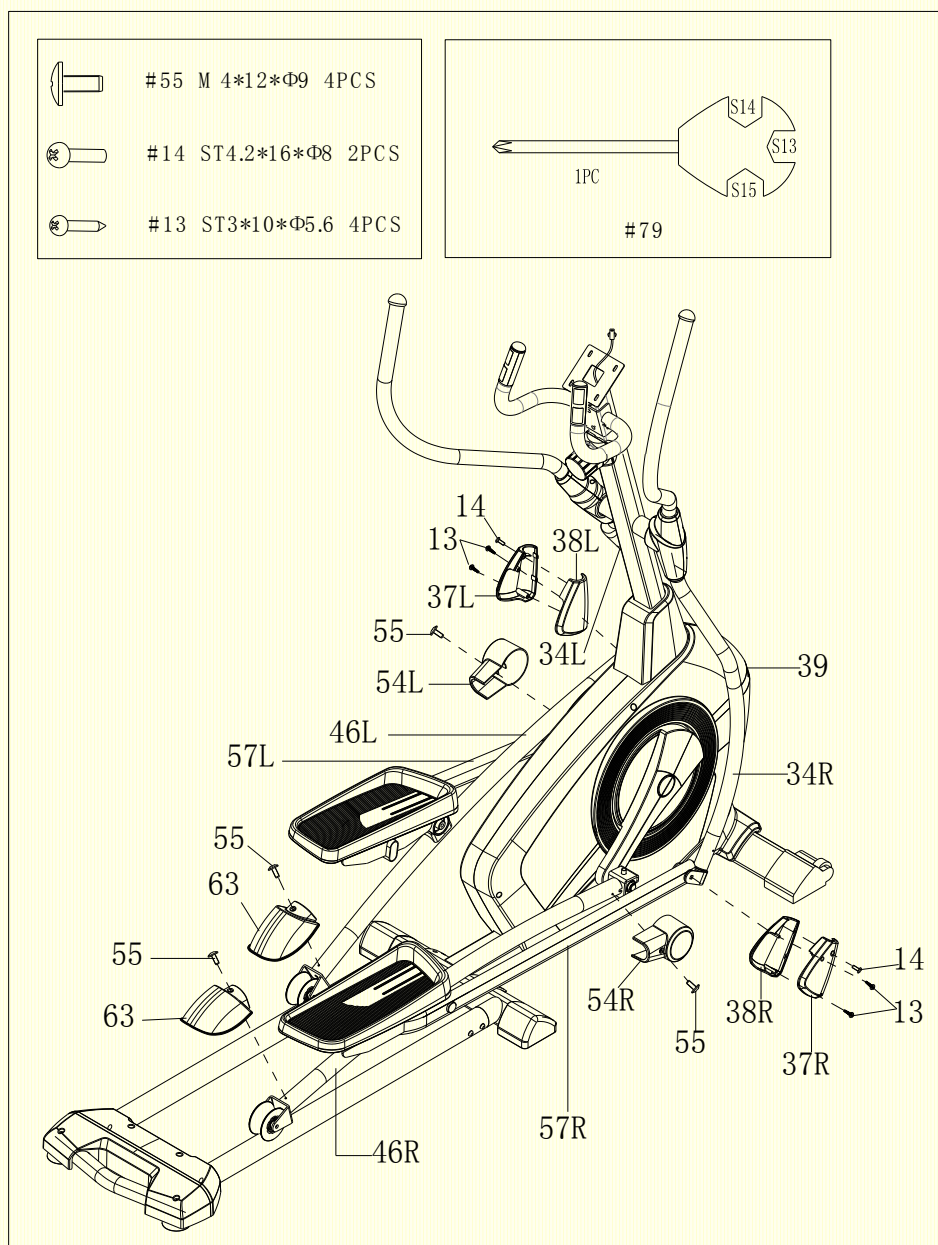
- а. присоединить левую-правую (L/R) рулевые рукоятки (24L/R) и подвижные соединяющие рукоятки (34L/R) к левой правой (L/R) крестовине (29L/R) закрепить соединение при помощи болтов (30) и (31) гнутых шайб (132) и гаечного ключа S5 (81);
- б. Установить передний (27L/R) и задний (28L/R) накрывающие декоративные кожухи на левой и правой (L/R) крестовине (29L/R) и закрепить соединение винтами (13) и (14) при помощи гаечного ключа (79).

ШАГ 5



- установить левую и правую (L/R) соединительные стойки (46L/R) на стыковке соединительной стойки (49) закрепить соединение нейлоновыми гайками (53) и шайбами (52) при помощи гаечного ключа (78);
- закрепить левую и правую L/R педальные платформы (57L/R) на подвижной соединительной рукоятке (34L/R) болтами (62), шайбами (9) и нейлоновыми гайками (59) при помощи гаечного ключа (79) и (80);
- Закрепить левую и правую (L/R) педали (58L/R) на левой и правой педальных платформах (57L/R) болтами (23) шайбами (9) при помощи гаечного ключа (80).

ШАГ 6



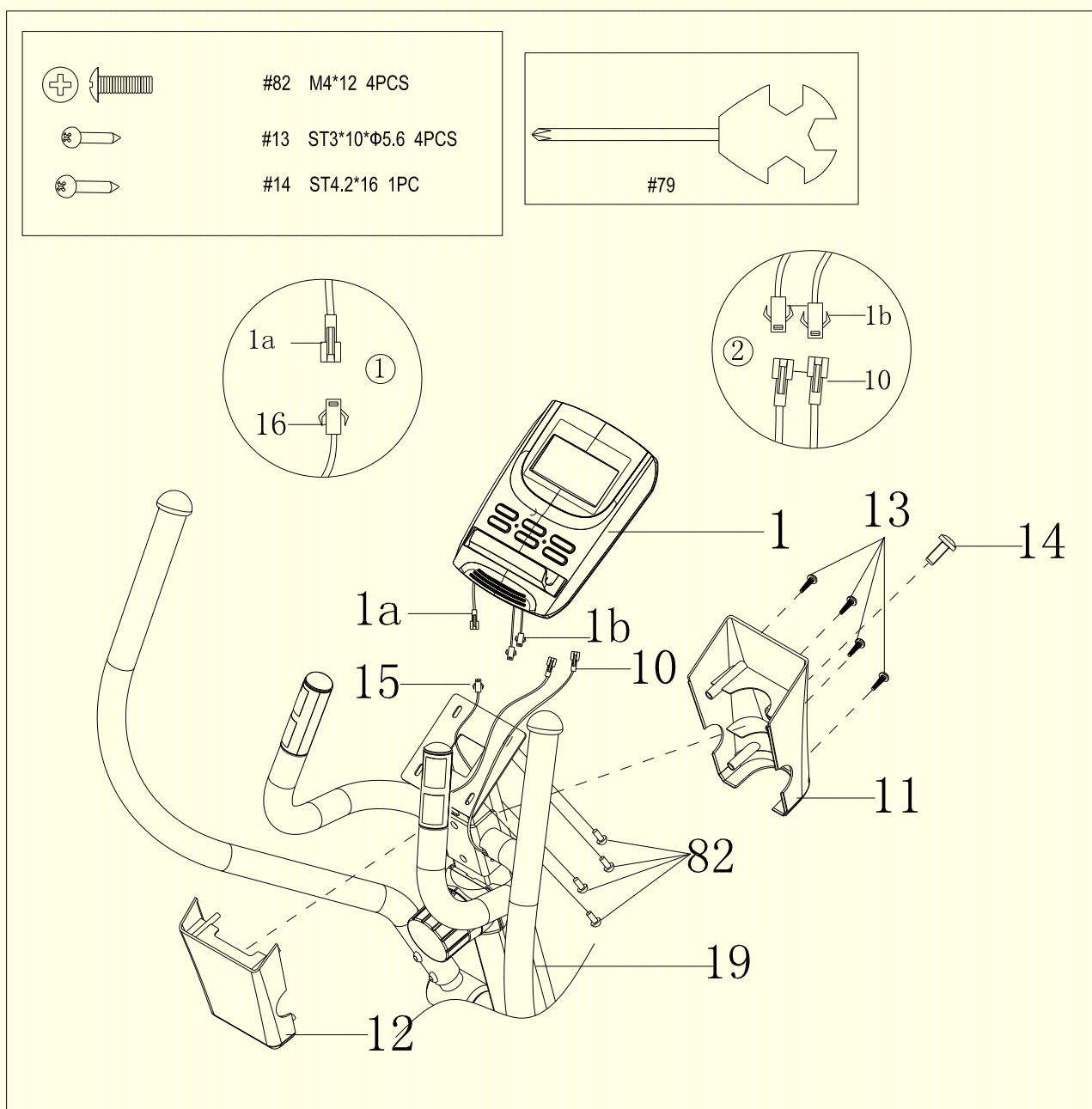
Установите накладные декоративные кожухи (37L/R) и (38L/R) на соединительный узел педалей платформ (57L/R) и подвижных соединительных рукояток (34L/R), закрепите винтами (13) и (14) при помощи гаечного ключа (79).

В. Установите декоративный кожух соединительного стержня (54L/R) в месте присоединения левой и правой (L/R) соединяющих стоек (46L/R) к основной раме

(39) закрепите болтами (53) при помощи гаечного ключа (79)

с. Установите колесные кожухи (63) на правой и левой (L/R) соединяющих стойках (46L/R) закрепите болтами (55) при помощи гаечного ключа (79).

ШАГ 7



а. Присоедините компьютерный кабель (1а) к магистральному проводу 1 (15), присоедините компьютерный кабель (1b) к датчику пульсометра (10)

- установите компьютер на платформе рулевой стойки (19) и закрепите его болтами

(82) при помощи гаечного ключа (79).

- установите передний верхний декоративный кожух (11) и задний верхний декоративный кожух (12) на рулевой стойке (19) закрепите винтами (14) и (13) помощи гаечного ключа (79).

СБОРКА ОКОНЧЕНА!

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА:



1. ДАННЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ:

Вы должны ввести ваши личные данные, прежде чем начинать тренировки. Нажмите кнопку BODY FAT для ввода своих личных данных: пол, возраст, рост и веса, компьютер может сохранить данные, если не вынимать батареи.

2. РЕЖИМ ЧАСОВ:

- Компьютер перейдет в режим часов, когда нет входного сигнала или кнопки не нажимать в течение 4 минут. Вы можете нажать клавишу ВВОД, чтобы переключить часы и температуру в режиме ЧАСЫ или нажмите другую клавишу для выхода из режима часов.

- Вы можете установить ВРЕМЯ или БУДИЛЬНИК, удерживая клавишу ВВОД в течение более 2 секунд, а затем вы можете настроить время и будильник при помощи клавиш ВВЕРХ или ВНИЗ.

- Удерживая кнопку ENTER и клавишу ВВЕРХ одновременно в течение двух секунд, вы можете проверить текущее время в режиме «БЕЗ СКОРОСТИ».

ФУНКЦИИ И ОСОБЕННОСТИ:

1. ЧАСЫ: отображение текущего времени в часах минутах и секундах.

2. БУДИЛЬНИК: Вы можете настроить свой утренний звонок или установить время на этом компьютере и он будет издавать звуковой сигнал тревоги каждую 1 минуту при достижении времени выполнения задания.

3. ТЕМПЕРАТУРА: Отображает текущую температуру

4. СКАН: в процессе тренировки, компьютер будет автоматически сканировать функции времени, скорость, расстояние, калории, пульс, RPM, боди фэт и восстановления пульса на каждую в течение 6 секунд, пока не нажать кнопку ENTER, чтобы выйти из функции авто-сканирование. Когда компьютер выходит из ручного сканирования, то в окне сообщений покажет "SCAN" в течение 2 секунд, чтобы затем перейти в режим автоматического сканирования .

5. **ВРЕМЯ:** Показывает время тренировки в минутах и секундах. Ваш компьютер будет автоматически считать с 0:00 до 99:59 с секундным интервалом. Вы можете запрограммировать компьютер для отсчета от заданного значения с помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ. Если вы будете продолжать тренировки, как только время достигнет значения 0:00, компьютер издаст звуковой сигнал, и сбросит данные к исходному значению времени, давая вам знать, тренировка выполнена.

6. **СКОРОСТЬ:** Отображает значение скорости тренировки в КМ / МИЛЯХ в час. Если нет входного сигнала скорости, то компьютер будет отображать "NO SPEED" на экране.

7. **РАССТОЯНИЕ:** Отображает общее пройденное расстояние во время каждой тренировки до максимума 99.9 КМ / миль.

8. **КАЛОРИИ:** Ваш компьютер будет оценивать кумулятивное количество сожженных калорий в любой момент времени во время тренировки.

9. **ПУЛЬС:** Компьютер отображает частоту пульса в ударах в минуту во время тренировки. Если нет входного импульсного сигнала, то компьютер будет отображаться «NO PULSE» на экране.

10. **RPM (обороты):** ритм вращения педалей.

11. **ВОЗРАСТ:** Ваш компьютер может программировать возраст от 10 до 99 лет. Если вы не установите возраст, эта функция по умолчанию всегда 35 лет.

12. **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА:** На стадии START, оставьте свои руки и держитесь ладонями за датчики пульсометра или прикрепите грудной датчик, затем нажмите кнопку "PULSE RECOVERY", после чего компьютер покажет «HOLD SENSOR (держите ДАТЧИК)», чтобы напомнить вам. Время начинает отсчет с 01:00 - 00:59 - - до 00:00. Как только будет достигнута отметка 00:00, компьютер покажет статус восстановления вашего пульса по шкале от F1.0 до F6.0 и в окне сообщений появится результат вашей тренировки. Подробности оценок следующим образом:

F=1.0 означает **ВЫДАЮЩИЙСЯ**

1.0 < F < 2.0 означает **ОТЛИЧНО**

2.0 ≤ F ≤ 2.9 означает **ХОРОШО**

3.0 ≤ F ≤ 3.9 означает **УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО**

4.0 ≤ F ≤ 5.9 значит **НИЖЕ СРЕДНЕГО**

F=6.0 означает **ПЛОХО**

Примечание: Если входной импульсный сигнал отсутствует, то компьютер покажет "NO PULSE" в окне сообщений. Если компьютер показывает "DETECTED FAIL" в окне сообщений, пожалуйста, повторно нажать клавишу ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА и убедиться, что ваши ладони плотно лежат на датчиках пульсометра на рукоятках или передатчик на груди хорошо прикреплен.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ :

***Есть 6 ключевых кнопок и описание функций следующим образом :

1. **кнопка ВВЕРХ:** В режиме настройки, нажмите кнопку, чтобы увеличить значение времени, расстояния, калорий, возраст, вес, рост и т.д., и, чтобы выбрать пол. В режиме часы можно настроить часы и будильник этой кнопкой.

2. **кнопка ВНИЗ:** В режиме настройки, нажмите кнопку, чтобы уменьшить значение времени, расстояния, калорий, возраст, вес, рост и т.д., и, чтобы выбрать пол. В режиме часов можно настроить часы и будильник этой кнопкой .

Примечание: В режиме настройки, вы можете одновременно удерживать ВВЕРХ и ВНИЗ вместе в течение двух секунд, затем значения настройки сбрасываются на ноль или на значение по умолчанию.

3. **кнопка ВВОД/СБРОС:** Нажмите клавишу, чтобы принять текущую запись данных. В режиме «NO SPEED», удерживая эту клавишу в течение двух секунд, затем компьютер будет перезагружен повторно при включении питания.

4. **кнопка БОДИ ФЭТ :** Нажмите клавишу, чтобы ввести ваши личные данные, прежде чем измерить соотношение жира.

5. **кнопка МЕРА:** Нажмите кнопку, чтобы получить ваш коэффициент жира тела , индекс массы тела (BMI) и основную скорость метаболизма (BMR).

- жир % : Укажите ваш процент жира после измерения

- BMI: является мерой жира в организме на основе роста и веса, что относится как к взрослым мужчинам и так и к женщинам.

- BMR: Ваша скорость метаболизма (BMR) показывает количество калорий в которых ваше тело нуждается для жизнедеятельности. Это не подсчет для какой-либо деятельности, это просто энергия, необходимая для поддержания сердечного ритма, дыхания и нормальной температуры тела. Он измеряет тело в состоянии покоя, не спящем, при комнатной температуре.

6. **кнопка ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА:** Нажмите клавишу, чтобы активировать функцию пульса восстановления:

F=1.0 означает **ВЫДАЮЩИЙСЯ**

1.0 < F < 2.0 означает **ОТЛИЧНО**

2.0 ≤ F ≤ 2.9 означает **ХОРОШО**

3.0 ≤ F ≤ 3.9 означает **УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО**

4.0 ≤ F ≤ 5.9 значит **НИЖЕ СРЕДНЕГО**

F=6.0 означает **ПЛОХО**

Примечание:

Если изображение на компьютере неправильное, переустановите батарейки и попробуйте снова.

ВНИМАНИЕ! Показания пульсометра должны быть использованы только в качестве руководства к тренировкам. Измеренные значения показаны примерно и не могут рассматриваться как показания к лечению.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Установка батареек

Снимите крышку батарейного отсека на задней части монитора. Установите 2 батарейки типа "AAA" и установите крышку. Если на показания дисплея неразборчиву или видны частично, удалите батарейки и подождите 15 секунд, прежде чем установить новые. Старые батарейки должны утилизироваться правильно в соответствии с местными правилами.

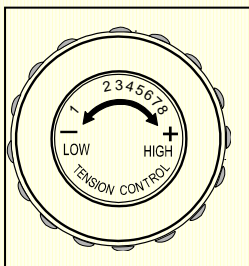
ВАЖНО! Использованные батарейки являются опасными отходами – пожалуйста, утилизируйте их надлежащим образом и не бросайте их в мусорное ведро. Если вы в конечном итоге хотите выбросить тренажер, вы должны удалить батарейки из компьютера, и утилизировать их отдельно как опасные отходы. Храните батарейки в недоступном для детей месте. Батарейки крайне опасны при проглатывании. Если батарейка была проглочена, немедленно обратитесь к врачу.

Компьютер не работает должным образом.

Если ваш компьютер не работает должным образом, необходимо убедиться, что нижний провод датчика соединен с верхним проводом датчика, и убедитесь, что верхний провод датчика подключен к компьютеру. Если после проверки компьютер по-прежнему не работает, то, пожалуйста, убедитесь, что батарейки в компьютере установлены правильно и, что батарейки все еще работают.

Нет сопротивления. Если нет сопротивления на тренажёре, пожалуйста, убедитесь, что верхний провод натяжения подключен к нижне проводу натяжения.


Регулятор сопротивления



Поверните ручку по часовой стрелке, чтобы увеличить сопротивление. Для уменьшения сопротивления поверните ручку против часовой стрелки.

Правильное использование и хранение

Правильное обслуживание является очень важным, чтобы ваш тренажёр всегда находился в хорошем рабочем состоянии. Неправильное обслуживание может привести к повреждению или сокращению



срока службы вашего оборудования.

ВАЖНО: Никогда не используйте абразивные материалы и растворители для чистки оборудования. Для предотвращения повреждения компьютера, не допускайте попадание жидкости и не оставляйте под лучами прямого солнечного света. **После каждой тренировки:** Протрите консоль и другие поверхности чистой влажной мягкой тканью.

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ПЛОТНО ЗАТЯНУТЫ!

ИНСТРУКЦИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

Использование вашего тренажёра предоставит вам ряд преимуществ, это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, а контролируемое количество калорий в сочетании с диетой поможет вам сбросить вес.

1. Разминка

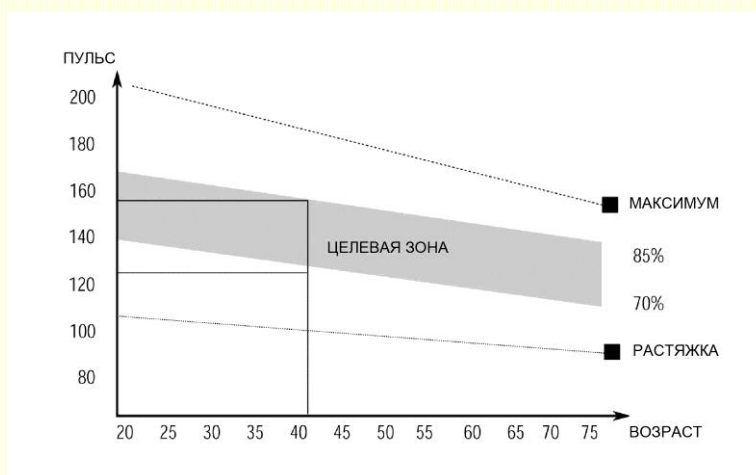
Этот этап необходим, чтобы подготовить ваши мышцы к тренировке, а также снизить риск растяжений и травм. Мы рекомендуем вам выполнить несколько упражнений на растяжку (примеры вы можете найти в разделе РАЗМИНКА).

2. Тренировка

Это этап, когда вы усиленно тренируетесь. При регулярных тренировках, ваши мышцы станут более эластичными. Тренируйтесь в пределах ваших возможностей, но

очень важно поддерживать постоянный темп в течение всей тренировки. Темп работы должен быть достаточным для повышения пульса в целевой зоне, показанные на графике ниже.

Минимальная длительность этого этапа составляет примерно 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15-20 минут



3. Растяжка

По окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день. Растяжка – это повторение упражнений разминки в течение 5 минут. Рекомендуем вам тренироваться 3 раза в неделю, постарайтесь равномерно распределить нагрузку в течение недели.

4. Тренировка мышц и похудение

Чтобы лучше тренировать мышцы, увеличьте сопротивление. Это создаст еще большую нагрузку на мышцы. Чтобы улучшить свою физическую форму, увеличьте сопротивление и снизьте скорость, чтобы оставаться в пределах целевой зоны. Чем больше усилий вы приложите, тем больше вы сожжете калорий. Программа тренировки для похудения такая же, как и для улучшения физической формы.

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.

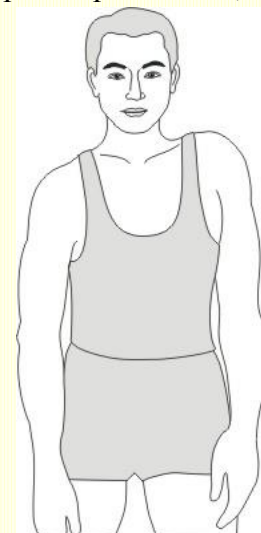


Наклоны головы

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.

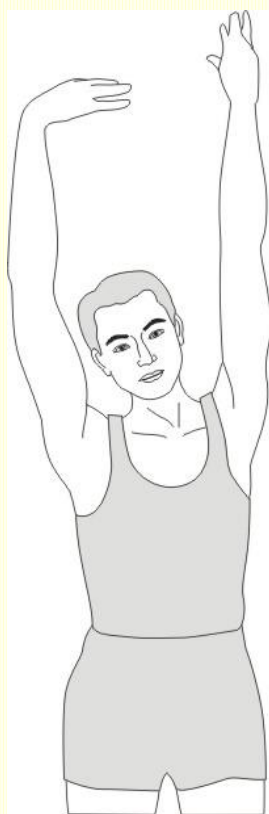
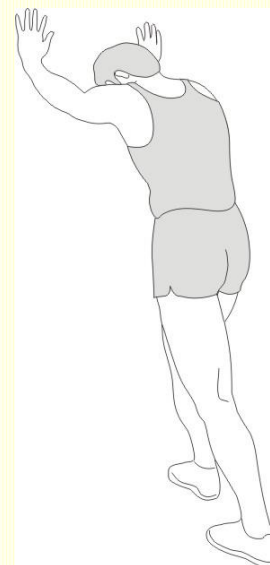


Растягивание подколенного сухожилия

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.

