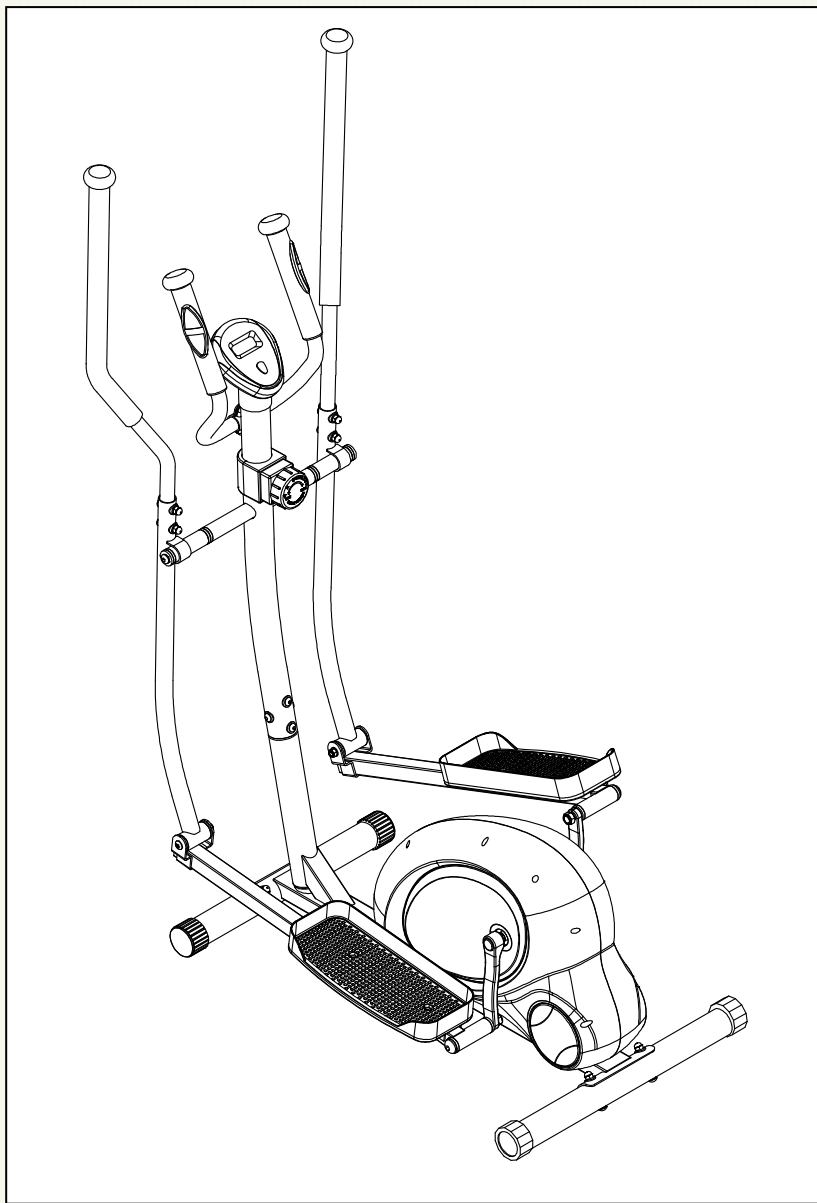
**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

HB-8225EL ЭЛИПТИЧЕСКИЙ 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>	■	Диаграмма составных частей
<i>7</i>	■	Список составных частей
<i>8</i>	■	Инструкция по сборке
<i>11</i>	■	Инструкция по эксплуатации компьютера
<i>12</i>	■	Устранение неисправностей
<i>13</i>	■	Инструкция к тренировкам
<i>14</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-8225EL. 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 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.

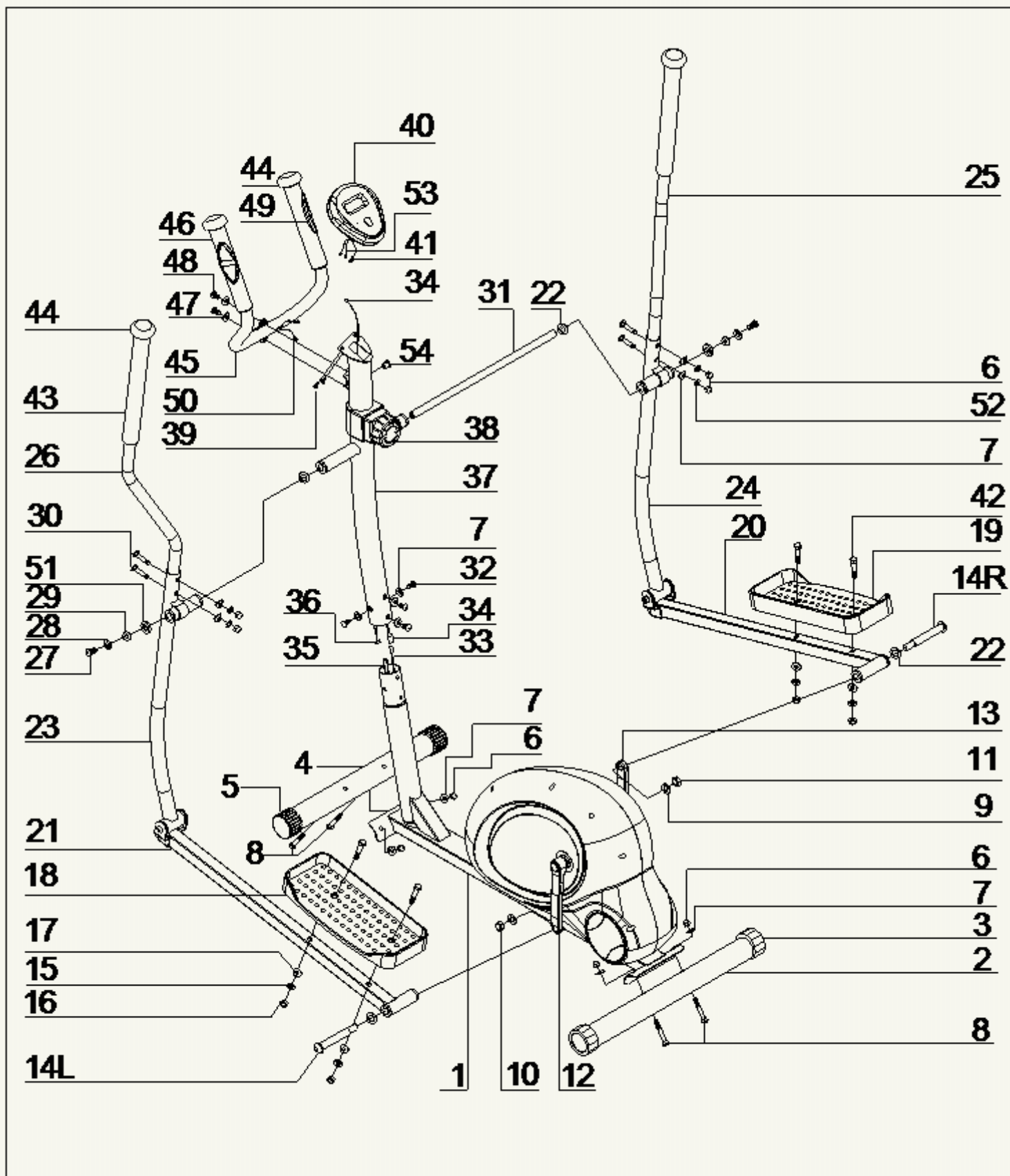
ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

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.**

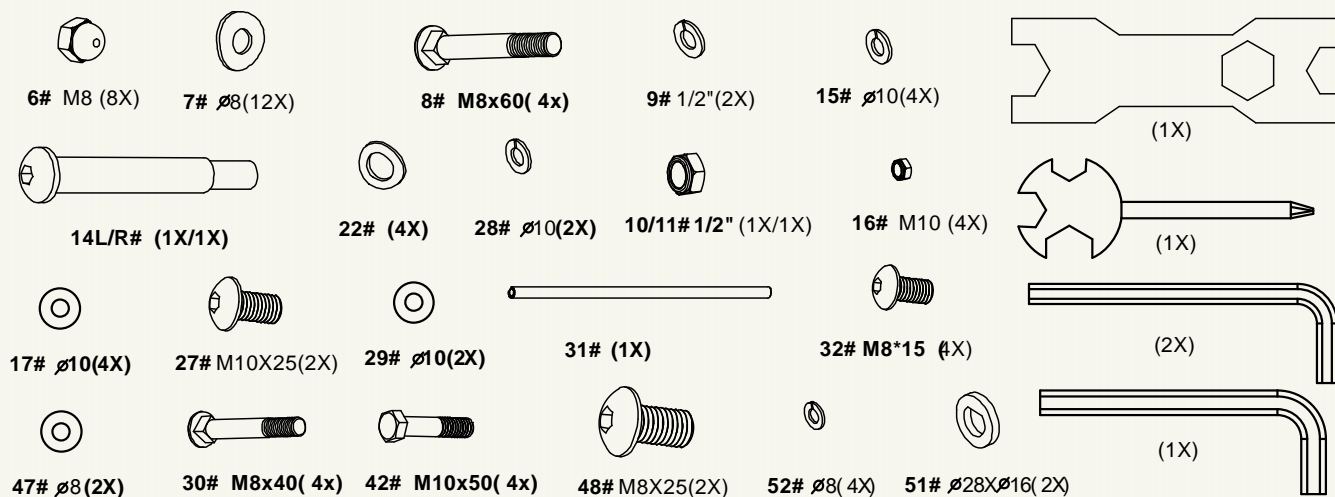
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 100 КГ.

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Основная рама	1	28	Гроверная шайба	2
2	Задний стабилизатор	1	29	Шайба (Ø10)	2
3	Задняя концевая заглушка	2	30	Болт (M8 x 40)	4
4	Передний стабилизатор	1	31	Соединительный вал	1
5	Передняя концевая заглушка	2	32	Болт (M8 x15)	4
6	Колпачковая гайка (M8)	8	33	Нижний провод	1
7	Изогнутая шайба (Ø8)	12	34	Верхний провод	1
8	Болт (M8x60)	4	35	Нижний провод	1
9	Гроверная шайба (1/2")	2	36	Верхний кабель	1
10	Предохранительная гайка (1/2")	1	37	Передняя стойка	1
11	Предохранительная гайка (1/2")	1	38	Регулятор сопротивления	1
12	Плечо левое	1	39	Крепёжный винт M5x10	2
13	Плечо правое	1	40	Компьютер	1
14R/L	Шарнирный болт (R/L) (1/2")	1	41	Провод датчика	1
15	Гроверная шайба (Ø10)	4	42	Болт (M10x50)	4
16	Гайка (M10)	4	43	Мягкие накладки	2
17	Шайба (Ø10)	4	44	Заглушки для рукояток	4
18	Левая педаль	1	45	Рукоятка	1
19	Правая педаль	1	46	Мягкие накладки	2
20	Правая педальная стойка	1	47	Шайба (Ø8)	2
21	Левая педальная стойка	1	48	Болт с шестигр. головкой (M8x25)	2
22	Волнистая шайба (Ø26xØ17.8x0.3)	4	49	Пульсометр	2
23	Левая рукоятка	1	50	Провод пульсометра	2
24	Правая рукоятка	1	51	D-образная шайба (Ø 28X Ø16XT5.0)	2
25	Правая рукоятка	1	52	Гроверная шайба	4
26	Левая рукоятка	1	53	Провод пульсометра	2
27	Болт (M10 x 25)	1	54	Заглушка	1



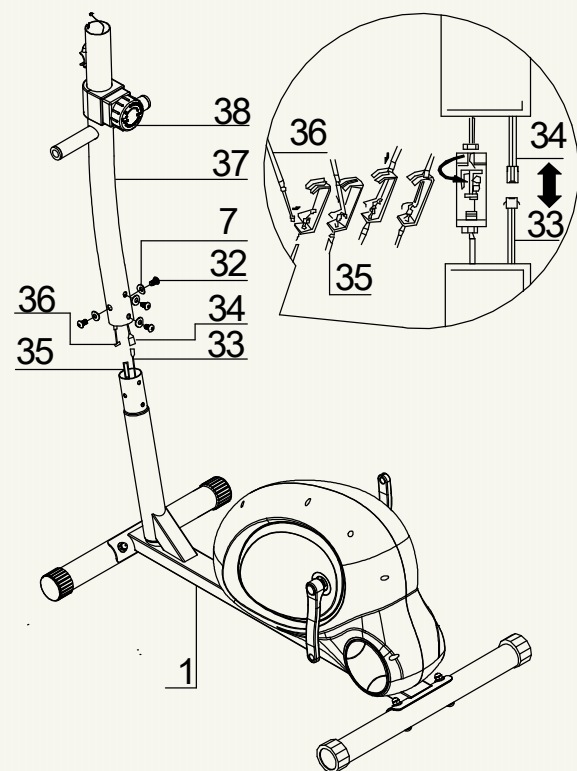
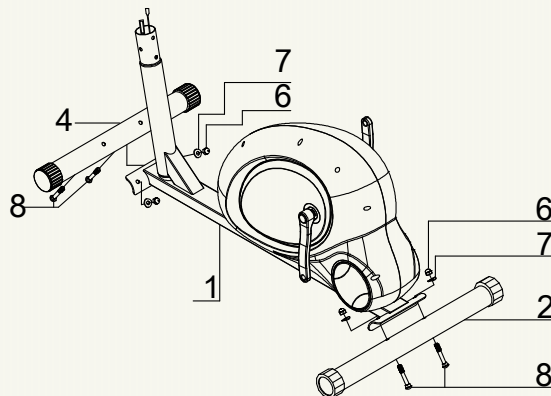
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

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

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

ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (4) к основной раме (1), используйте 4 комплекта колпачковых гаек M8 (6), шайб Ø8 (7) и болтов M8x60 (8).



ШАГ 2

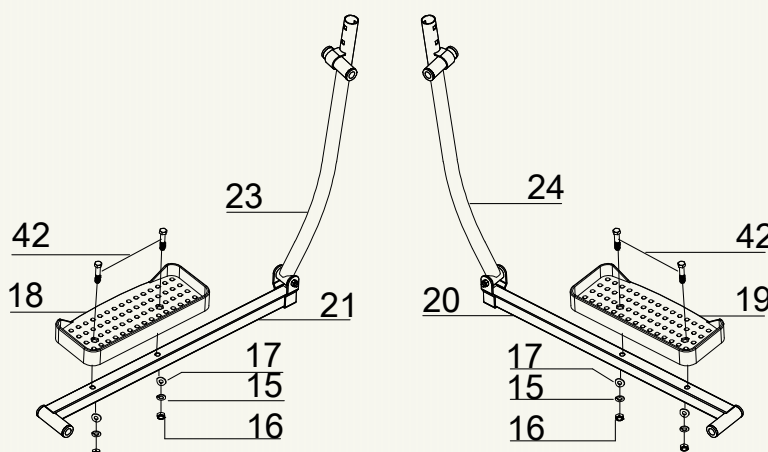
Возьмите переднюю стойку (37) и присоедините верхний провод датчика (34) к нижнему проводу (33). Затем подключите верхний провод (36) к проводу напряжения (35). (См. рисунок)

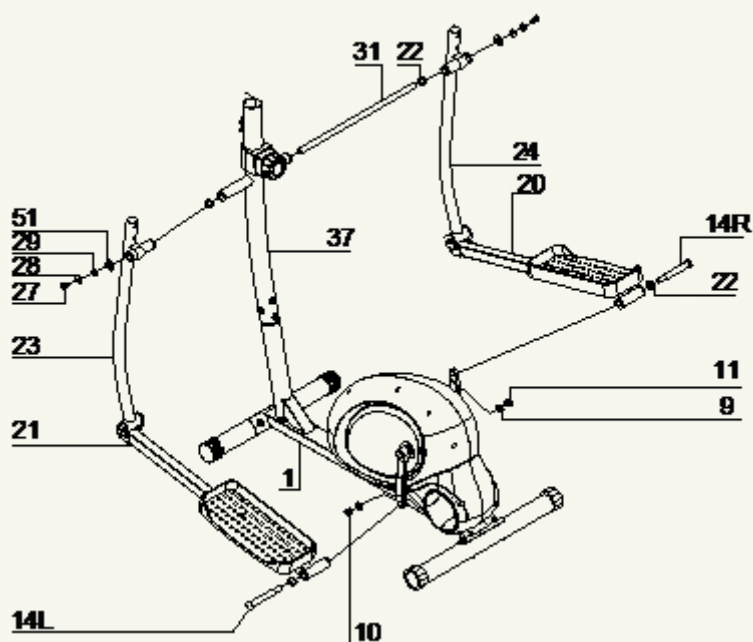
Вставьте переднюю стойку (37) в переднюю часть корпуса, затем закрепите при помощи 4 комплектов болтов M8x15 (32) и изогнутых шайб Ø8 (7).

Примечание: Перед подключением кабелей напряжения, поверните ручку на "8"

ШАГ 3

Прикрепите левую и правую педали (19)&(18) к педальным стойкам (20)&(21), закрепите, используя болт M10x50 (42), шайбу Ø10 (17), гроверную шайбу Ø10 (15) и гайку M10 (16).

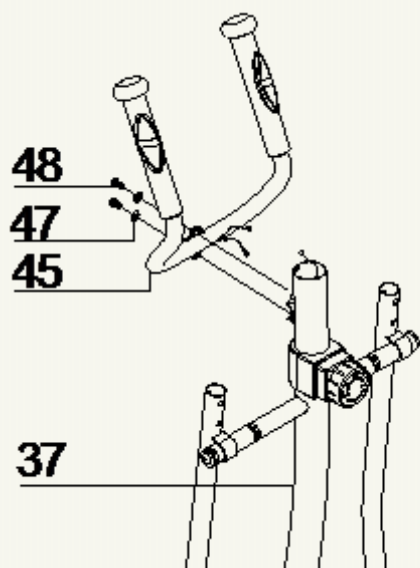




ШАГ 4

Прикрепите левую и правую рукоятки (23&24) к передней стойке (37) вставьте соединяющий вал (31) закрепите волнистой шайбой $\text{\O}26 \times \text{\O}17.8$ (22), D-образной шайбой $\text{\O}28 \times \text{\O}16 \times \text{T}5.0$ (51), шайба $\text{\O}10$ (29), гроверной шайбой $\text{\O}10$ (28) и болтом $\text{M}10 \times 25$ (27).

Затем присоедините педальные стойки (L&R) (20&21) к плечам, используя болт $1/2''$ (14L и 14R), волнистую шайбу $\text{\O}26 \times \text{\O}17.8$ (22), гроверную шайбу $1/2''$ (9) и гайку $1/2''$ (10&11).

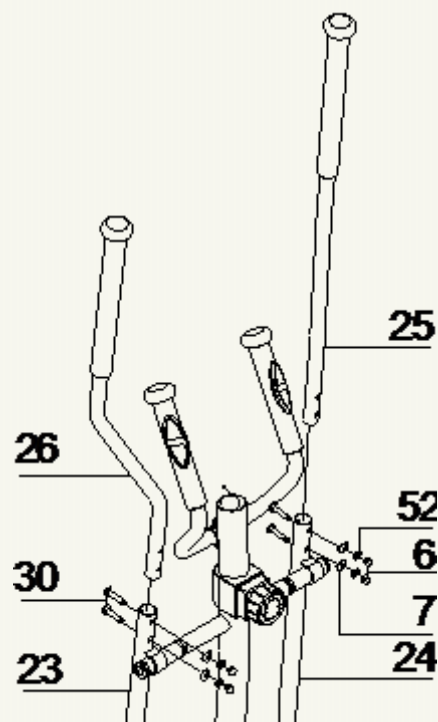


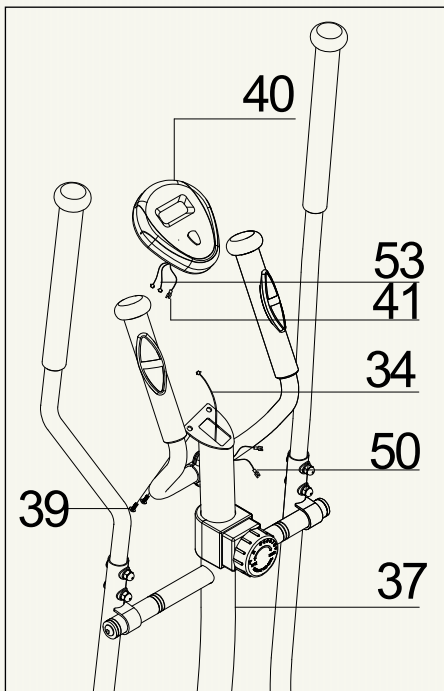
ШАГ 5

Прикрепите руль (45) к передней стойке, закрепите двумя комплектами шайб $\text{\O}8$ (47) и болтов $\text{M}8 \times 25$ (48).

ШАГ 6

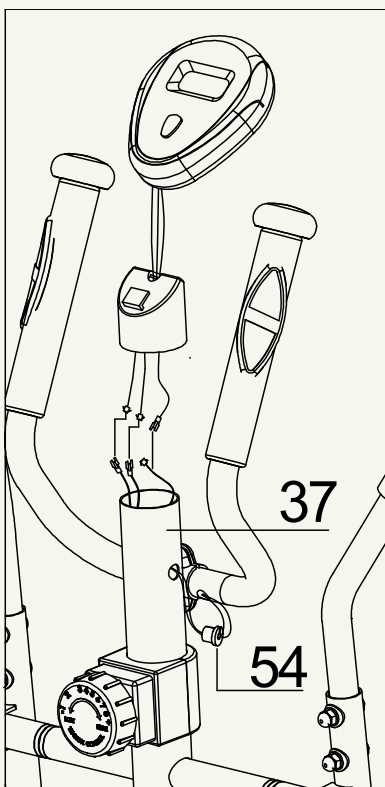
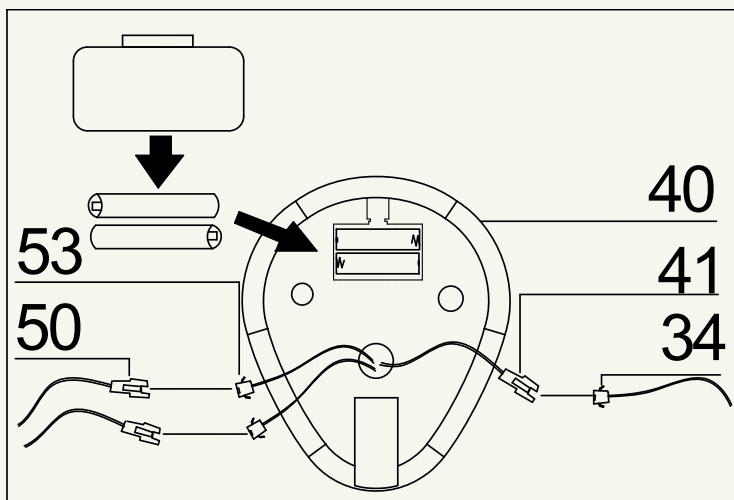
Оденьте правую и левую рукоятки (25) и (26) на правую и левую рукоятки (24) и (23), и закрепите четырьмя комплектами болтов $\text{M}8 \times 40$ (30), изогнутых шайб (7), гроверных шайб $\text{\O}8$ (52), и колпачковых гаек $\text{M}8$ (6).





ШАГ 7

Прикрепите компьютер (40) к основной стойке (37) при помощи крепёжных винтов М5х10 (39). Вставьте провода датчиков (34) в отверстия на задней части компьютера (40). Подключите верхний провод (41, 34) к компьютеру. Подключите верхний провод датчика (50, 53) к компьютеру, как показано на рисунке.



Провод пульсометра (50) может быть спрятан в передней стойке (37)

ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА



Функции

1. Установка батареек

Пожалуйста, установите 1 батарейку типа AAA 1.5V в корпусе компьютера на задней панели. (Всякий раз, когда вы извлекаете батарейки, все функции значения будут сброшены до нуля.)

2. Автоматическое вкл/выкл

Когда вы начнёте тренировку, дисплей покажет значения автоматически. Как только прекратите тренировку более 256 сек, дисплей выключится, и все значения функций будут сохранены. Когда вы начнёте тренировку еще раз, монитор снова включится.

** Нажмите кнопку в течение 2 секунд, и все значения функций, кроме одометра будут обнулены.

3. Автоматическое сканирование

После включения монитор или нажатии кнопки, на дисплее появятся все значения функций: Время-Калории-Скорость-Расстояние-Одометр-Пульс. Каждое значение будет показано на дисплее в течение 6 секунд.

4. Скорость

Показывает текущую скорость тренировки от 0,0 до 999,9 км/ч или миль/ч. Пользователь также может нажать кнопку, чтобы посмотреть скорость.

5. Расстояние

Показывает расстояние, пройденное за время тренировки от 0,0 до 999,9 км или миль. Пользователь также может нажать кнопку, чтобы посмотреть пройденное расстояние.

6. Время

Показывает время тренировки от 00:00 до 99:59. Пользователь также может нажать кнопку, чтобы посмотреть время.

7. Калории

Показывает калории, затраченные за время тренировки от 0,0 до 9999. Пользователь также может нажать кнопку, чтобы посмотреть затраченные калории.

8. Одометр

Показывает все расстояние, пройденное за время всех тренировок от 0,0 до 999,9 км или миль. Пользователь также может нажать кнопку, чтобы посмотреть значение.

9. Пульс

Показывает текущий пульс в ударах в минуту.

10. Перезагрузка

Нажмите кнопку в течение 2 секунд, и все значения функций, кроме одометра будут обнулены

Примечание:

Если изображение на компьютере неправильное, переустановите батарейки и попробуйте снова. Тип батареек: 1.5V AAA (2шт). После использования, правильно утилизируйте батарейки.

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.

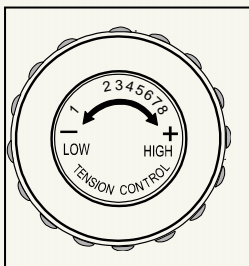
ВАЖНО! Использованные батарейки являются опасными отходами – пожалуйста, утилизируйте их надлежащим образом и не бросайте их в мусорное ведро. Если вы в конечном итоге хотите выбросить тренажер, вы должны удалить батарейки из компьютера, и утилизировать их отдельно как опасные отходы. Храните батарейки 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

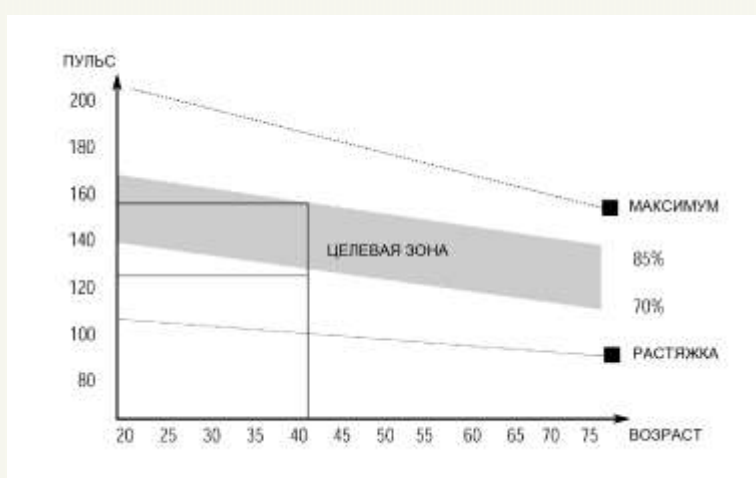
Использование вашего тренажёра предоставит вам ряд преимуществ, это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, а контролируемое количество калорий в сочетании с диетой поможет вам сбросить вес.

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.

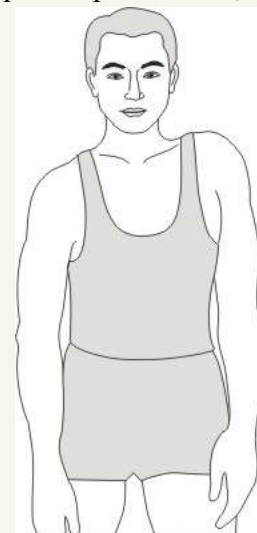


Наклоны головы

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.

