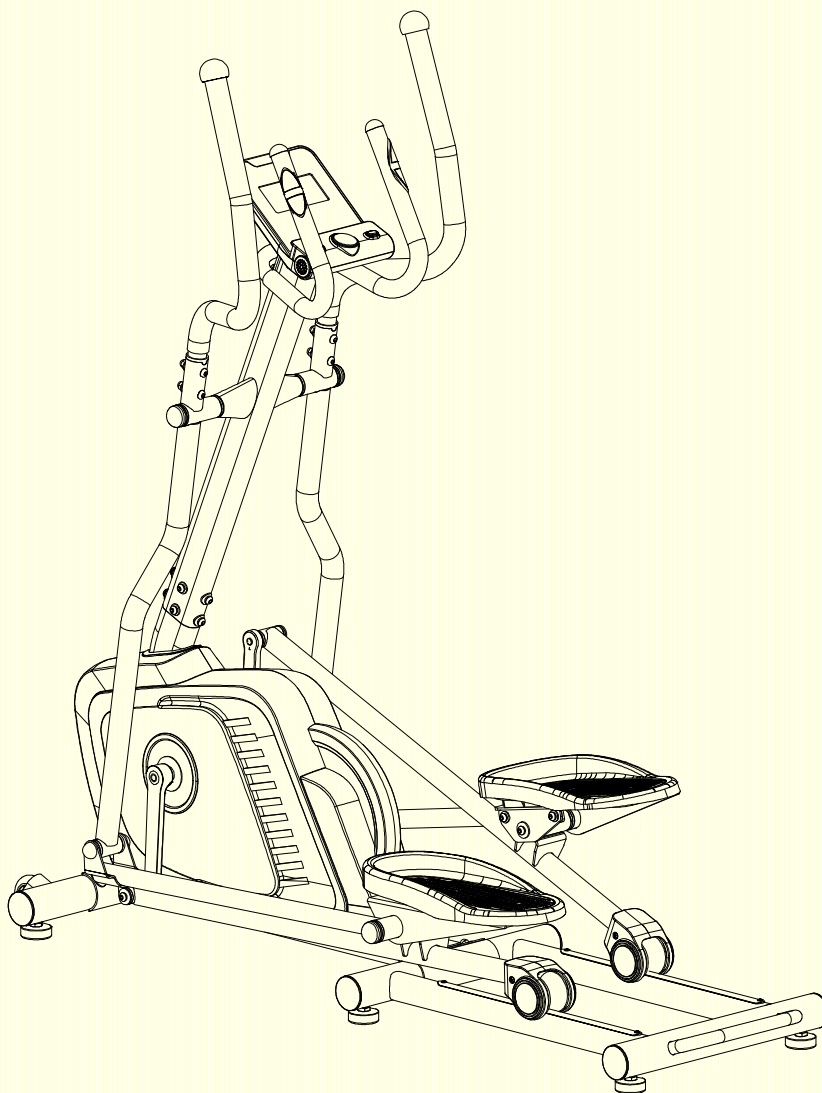
**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

HB-8275ELM
ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ 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>6-7</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-8275ELM. 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 HC 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 120 КГ.

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ 1

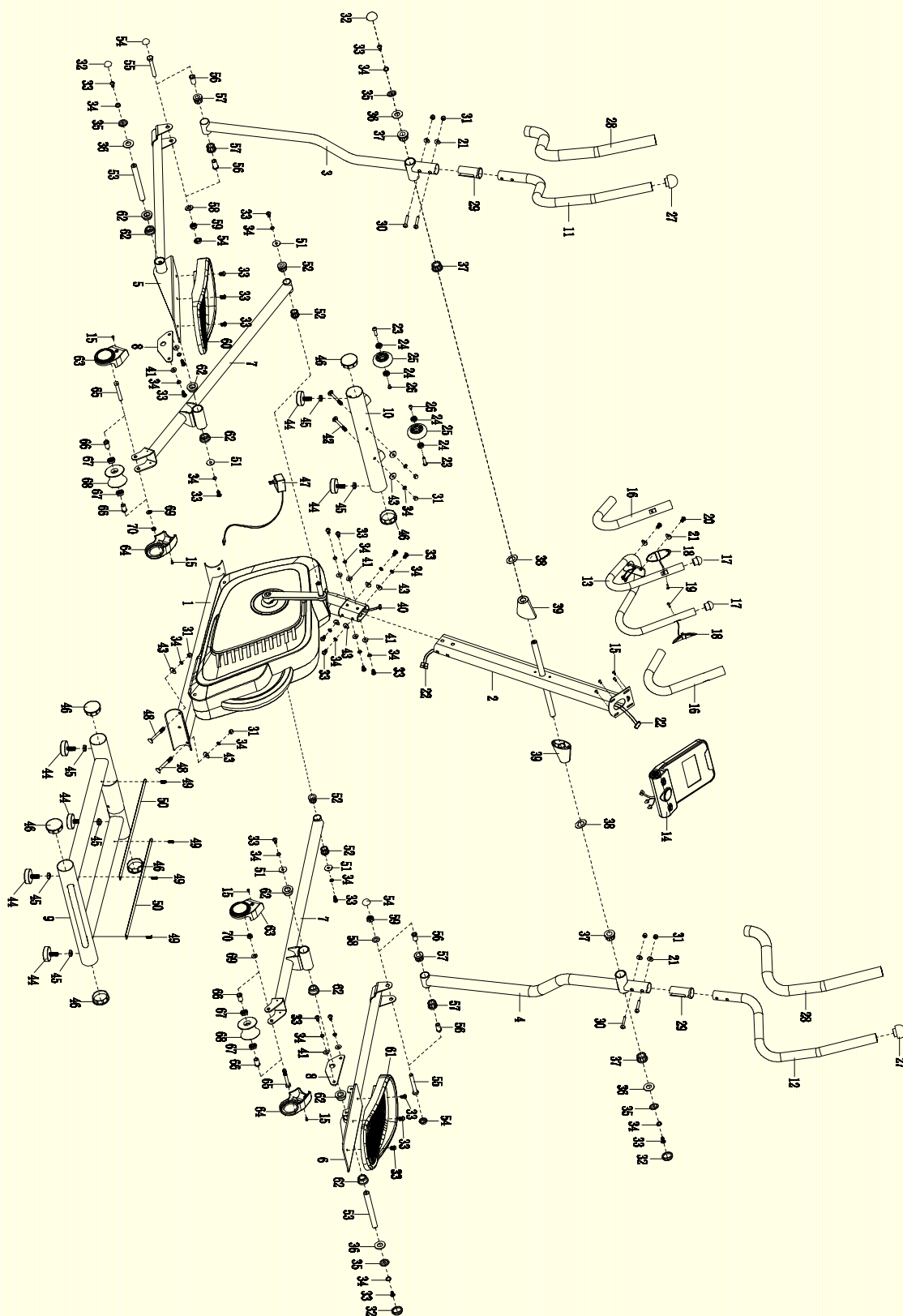
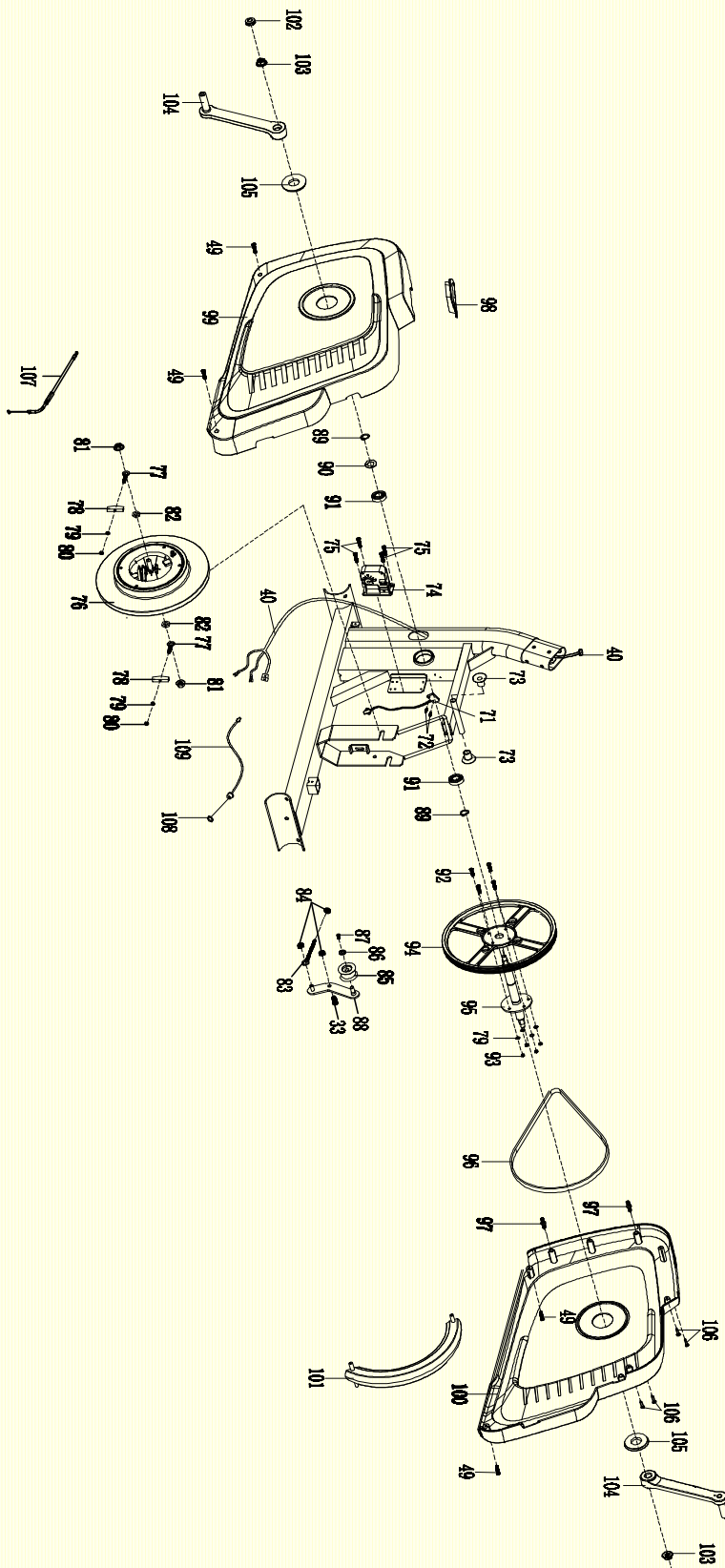


ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ 2



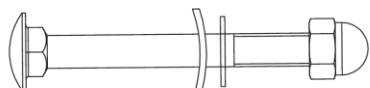
СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Основная рама	1	031	Колпачковая гайка М8	8
002	Передняя стойка	1	032	Колпачковая гайка Ø38	4
003	Левая подвижная трубка	1	033	Болт М8*20	27
004	Правая подвижная трубка	1	034	Пружинная шайба Ø8	24
005	Левая педальная планка	1	035	Шайба Ø8* Ø33*2.0	4
006	Правая педальная планка	1	036	Большая шайба Ø19* Ø38*3.0	4
007	Приводная планка	2	037	Пластиковая втулка Ø38* Ø19*20	4
008	Соединительная планка	2	038	Гнутая пружинная шайба Ø19* Ø26*0.3	2
009	Задняя основная рама	1	039	Shaft Sleeve	2
010	Передний стабилизатор	1	040	Sensor Wire L=600mm	1
011	Левая рукоятка	1	041	Большая шайба Ø8* Ø20*2.0	8
012	Правая рукоятка	1	042	Болт М8*75	2
013	Руль	1	043	Большая гнутая шайба Ø8* Ø20*2.0	8
014	Компьютер	1	044	Педали платформы М10*30	6
015	Винт М5*10	5	045	Гайка М10	6
016	Мягкая накладка на руль Ø24* Ø31*450	2	046	Круговая втулка	6
017	Заглушки на руль Ø25*1.5	2	047	АС адаптер L=2000mm	1
018	Сенсор пульсометра провод L=750mm	2	048	Болт М8*80	2
019	Винт ST4.2*20	2	049	Винт ST4.2*20	8
020	Болт М8*15	2	050	Алюминиевый лист	2
021	Гнутая шайба Ø8* Ø16*1.5	6	051	Большая плоская шайба Ø8* Ø25*2.0	4
022	Провод сенсора L=950mm	1	052	Пластиковая втулка Ø28.6* Ø16*20	4
023	Болт М6*15	2	053	Короткая втулка Ø19*174	2
024	Подшипник 608	4	054	Колпачковая гайка S18	4
025	Колесики	2	055	Болт М12*85	2
026	Болт М6*12	2	056	Wheel shaft sleeve Ø18*28	4
027	Накладка на руль Ø50	2	057	Пластиковая втулка Ø32* Ø16*20	4
028	Накладки на руль Ø31*Ø37*700	2	058	Шайба Ø12	2
029	Втулка Ø38	2	059	Шестигранная контр-гайка М12	2
030	Болт М8*49	4	060	Левая педаль платформа	1

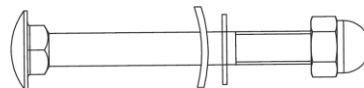
СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
061	Правая педаль платформа	1	091	Подшипник 6004-2Z	2
062	металлическая втулка	8	092	Болт М6*15	4
063	Кожух левого ролика	1	093	контргайка М6	4
064	Кожух правого ролика	1	094	ременный шкив	1
065	болт М10*75	2	095	вал	1
066	Муфта колесной оси Ø20*33	4	096	ремень	1
067	подшипник6202	4	097	Пластиковый болт	2
068	ворот	2	098	Втулка передней стойки	1
069	шайба Ø10	2	099	Левый кожух	1
070	Шестигранная гайка М10	2	100	Правый кожух	1
071	провод L=300mm	1	101	Кожух на моховик	1
072	Винт ST2.9*12	2	102	Кожух на шатун	2
073	ограничитель	2	103	Фланцевая Гайка	2
074	мотор	1	104	Шатун в сборе	2
075	винт ST4.2*15	4	105	Кожух на шатун	2
076	маховик	1	106	Винт ST4.2*25	4
077	Болт М6*36	2	107	Винт ST2.9*12	1
078	U-образный кронштейн	2	108	Шестигранная гайка М12	1
079	Пружинная шайба Ø6	6	109	Провод Источник питания L=300mm	1
080	Болт М6 S10	2			
081	Nut М10*1.0*6	2			
082	Болт М10*1	2			
083	Болт М8*65	1			
084	Болт М8	3			
085	пресс колесо	1			
086	шайба Ø12* Ø6*1.5	1			
087	Болт М6*10	1			
088	кронштейн Холостого колеса	1			
089	стопор Ø20*1.0	2			
090	Гнутая шайба Ø20* Ø24*0.3	1			

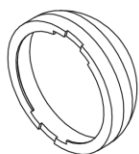
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ : ИНСТРУМЕНТЫ И КРЕПЁЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ.



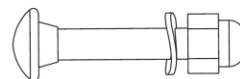
(48) Bolt M 8x80 2PCS
 (43) Curve Washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ 2PCS
 (34) Spring Washer $\Phi 8$ 2PCS
 (31) Nut M 8 2PCS



(42) Bolt M 8x75 2PCS
 (43) Curve Washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ 2PCS
 (34) Spring Washer $\Phi 8$ 2PCS
 (31) Nut M 8 2PCS



(32) Cap Nut S 38
 4PCS



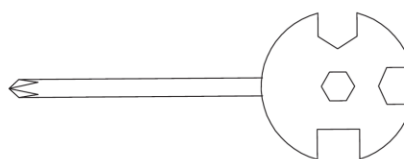
(30) Bolt M 8x49 4PCS
 (21) Curve Washer $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ 4PCS
 (31) Cap Nut M 8 4PCS



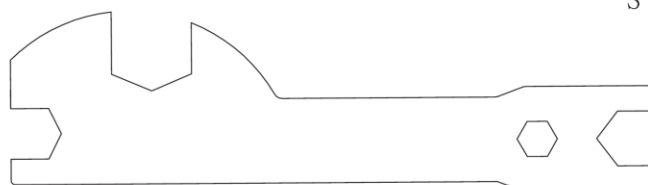
Allen Wrench 6mm
 1PC



(54) Cap Nut S 18
 4PCS



MultiHex Tool Phillips Screwdriver
 S10, S13, S14, S15
 1PC



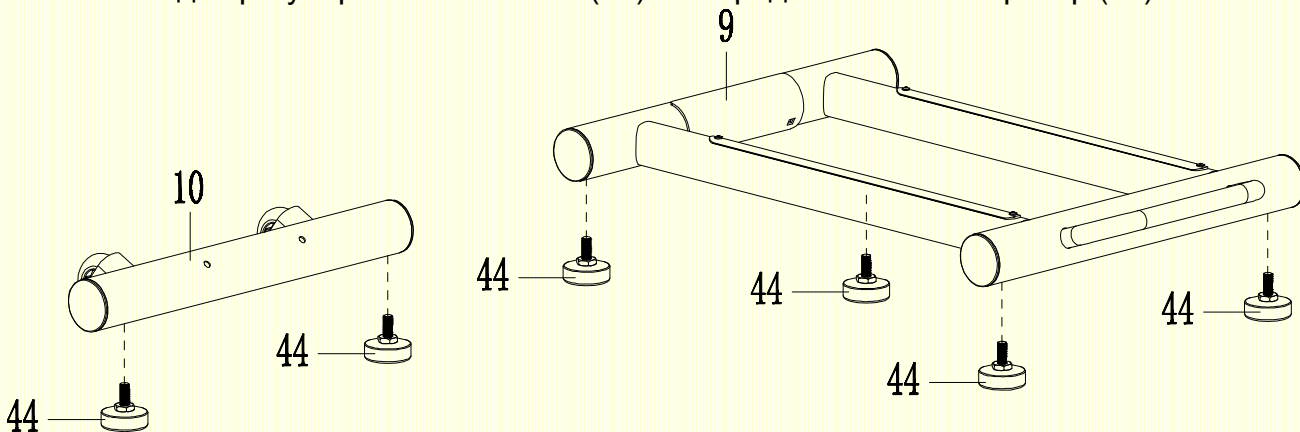
MultiHex Tool
 S10, S13, S17, S19
 2PCS

Инструкция по сборке

Шаг 1

Установка опорных ножек

Установите четыре регулировочные подножки (44) на задней основной раме (9)
Поместите две регулировочные ножки (44) на передний стабилизатор (10)

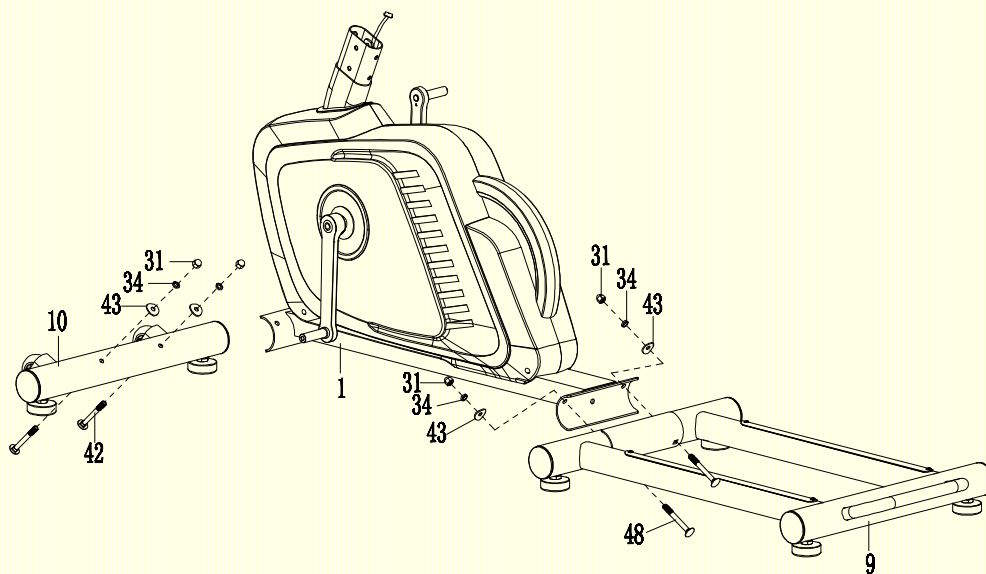


Шаг 2

Установка переднего стабилизатора и задней основной рамы.

Прикрепите заднюю основную раму (9) к основной раме (1) двумя большими шайбами $\text{Ø}8 * \text{Ø}20 * 2.0$ (43), двумя пружинными шайбами $\text{Ø}8$ (34), двумя болтами $\text{M}8 * 80$ (48) и двумя колпачками $\text{M}8$ Орехи (31).

Прикрепите передний стабилизированный (10) к основной раме (1) двумя большими шайбами $\text{Ø}8 * \text{Ø}20 * 2.0$ (43), двумя пружинными шайбами $\text{Ø}8$ (34), двумя болтами $\text{M}8 * 75$ (42) и двумя гайками $\text{M}8$ (31).



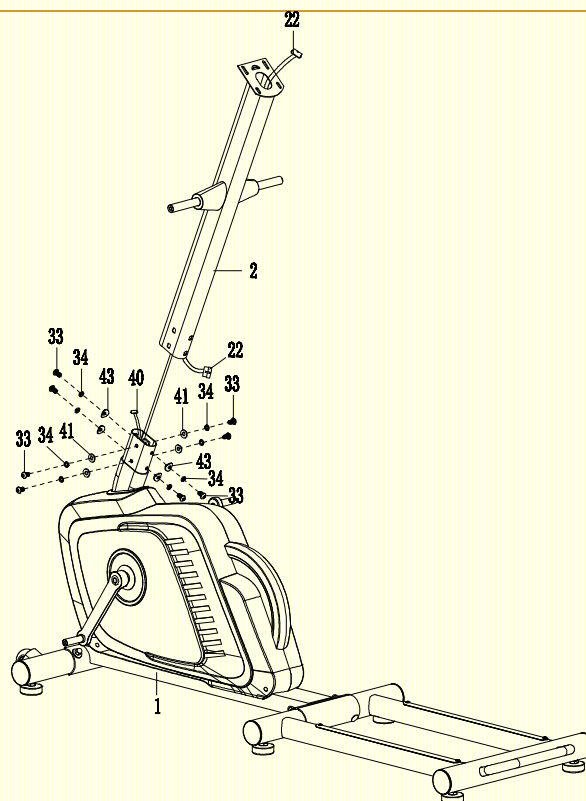
Шаг 3

Установка передней стойки

Снимите восемь болтов М8 * 20 (33), восемь пружинных шайб Ø8 (34), четыре большие шайбы Ø8 * Ø20 * 2.0 (41), четыре большие шайбы Ø8 * Ø20 * 2.0 (43) от основной рамы (1).

Соедините провод датчика (40) с основной рамой (1) с помощью провода датчика (22) от передней стойки (2).

Прикрепите переднюю стойку (2) к основной раме (1) с помощью восьми болтов М8 * 20 (33), восьми пружинных шайб Ø8 (34), четырех больших шайб Ø8 * Ø20 * 2.0 (41), четырех больших волновых шайб Ø8 * Ø20 * 2,0 (43), которые были удалены.



Шаг 4

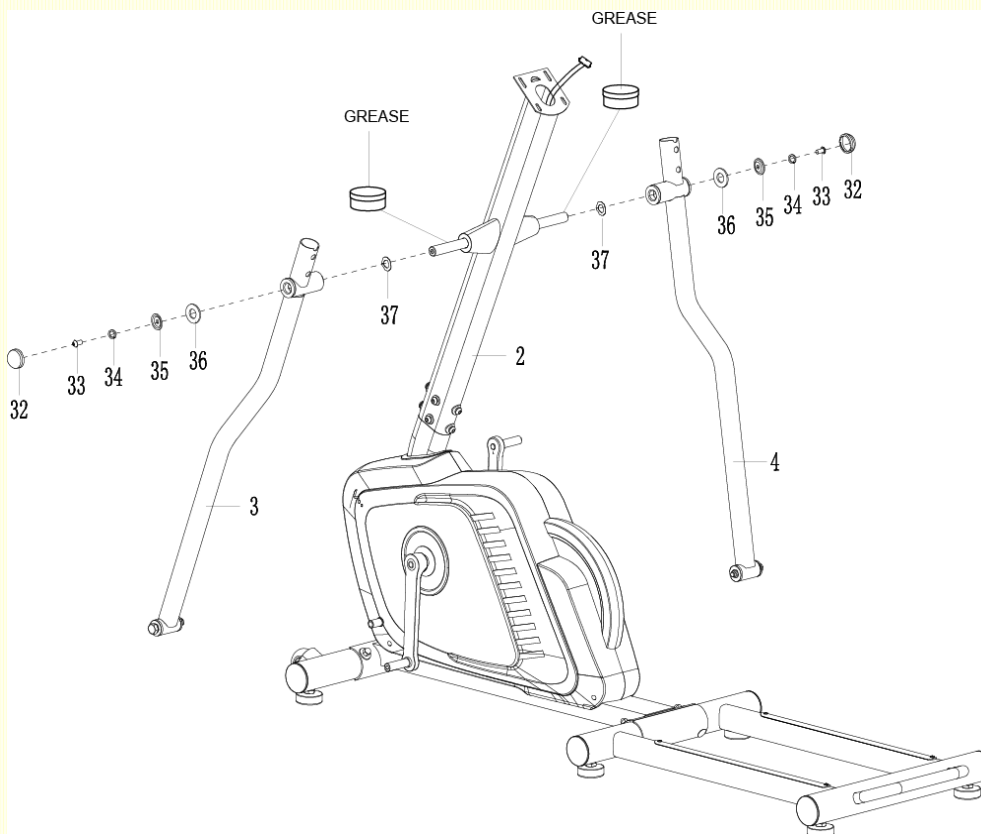
Установка левой / правой подвижных рукояток

Снимите два болта М8 * 20 (33), две пружинные шайбы Ø8 (34), две шайбы Ø8 * Ø33 * 2.0 (35) две большие шайбы Ø19 (36) с двумя пластиковыми втулками Ø38 (37) от передней стойки (2).

Примечание: обратите внимание - передняя стойка покрыта консистентной смазкой.

Прикрепите левую подвижную рукоятку (3) к основной раме (1) с помощью одного болта М8 * 20 (33), одной пружинной шайбы Ø8 (34), одной шайбы Ø8 * Ø33 * 2.0 (35) одной большой шайбы Ø19 (36), Одну пластиковую втулку Ø38 (37), которая была снята, и прикрепите колпачок N38 (32).

Прикрепите правую подвижную рукоятку (4) к основной раме (1) с помощью одного болта М8 * 20 (33), одной пружинной шайбы Ø8 (34), одной шайбы Ø8 * Ø33 * 2.0 (35) одной большой шайбы Ø19 (36), Одну пластиковую втулку Ø38 (37), которая была снята, и прикрепите колпачок N38 (32).



Шаг 5

Установка приводных планок

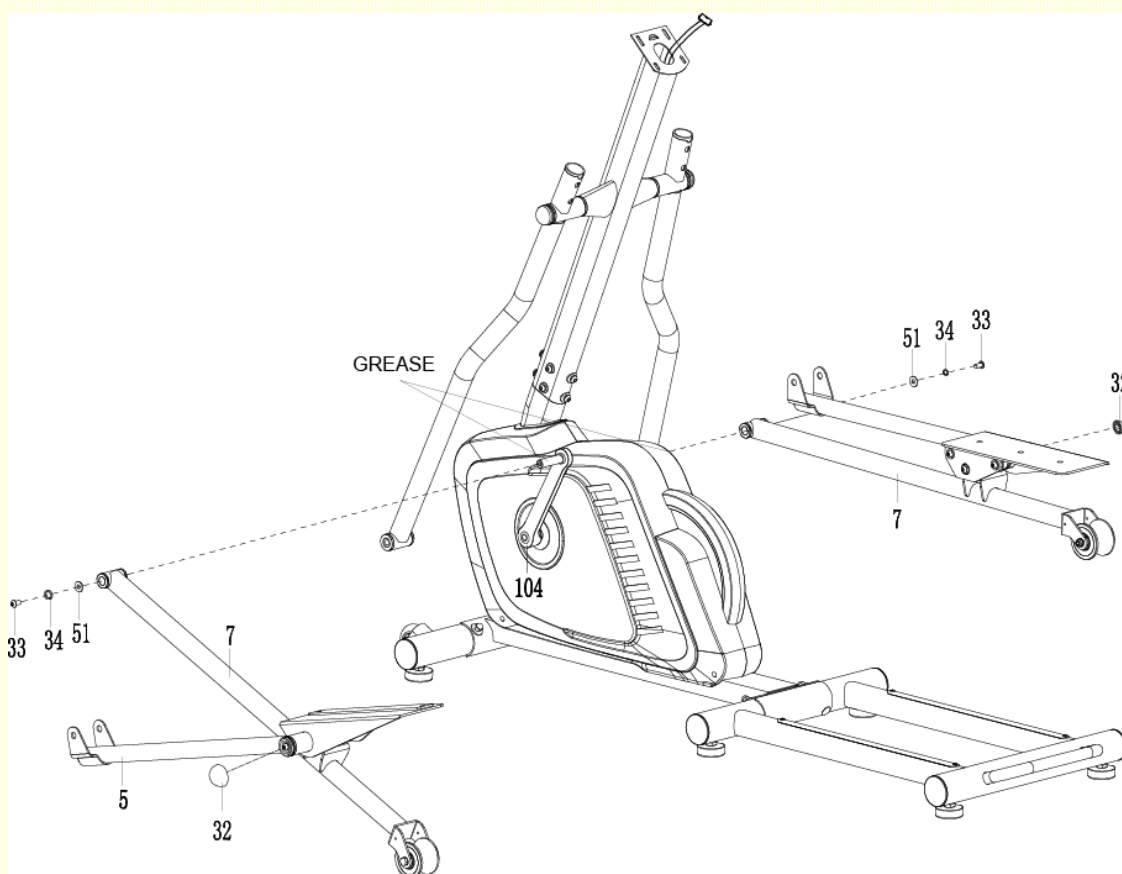
Снимите один болт М8 * 20 (33), одну пружинную шайбу Ø8 (34), одну большую шайбу Ø8 * Ø25 * 2.0 (51) с левой рукоятки (104).

Обратите внимание, что шатун (104) смазан консистентной смазкой.

Прикрепите левую приводную планку (7) на шатунном узле (104) с помощью одной болтовой М8 * 20 (33) одной пружинной шайбы Ø8 (34) одной большой шайбы Ø8 * Ø25 * 2,0 (51), которые были удалены.

Накройте колпачок N38 (32) на левой трубке (5).

Повторите шаг выше, чтобы прикрепить трубу правую приводную планку (7) на правом шатунном узле (104) и надеть колпачок N38 (32) на трубку правой ноги (6).



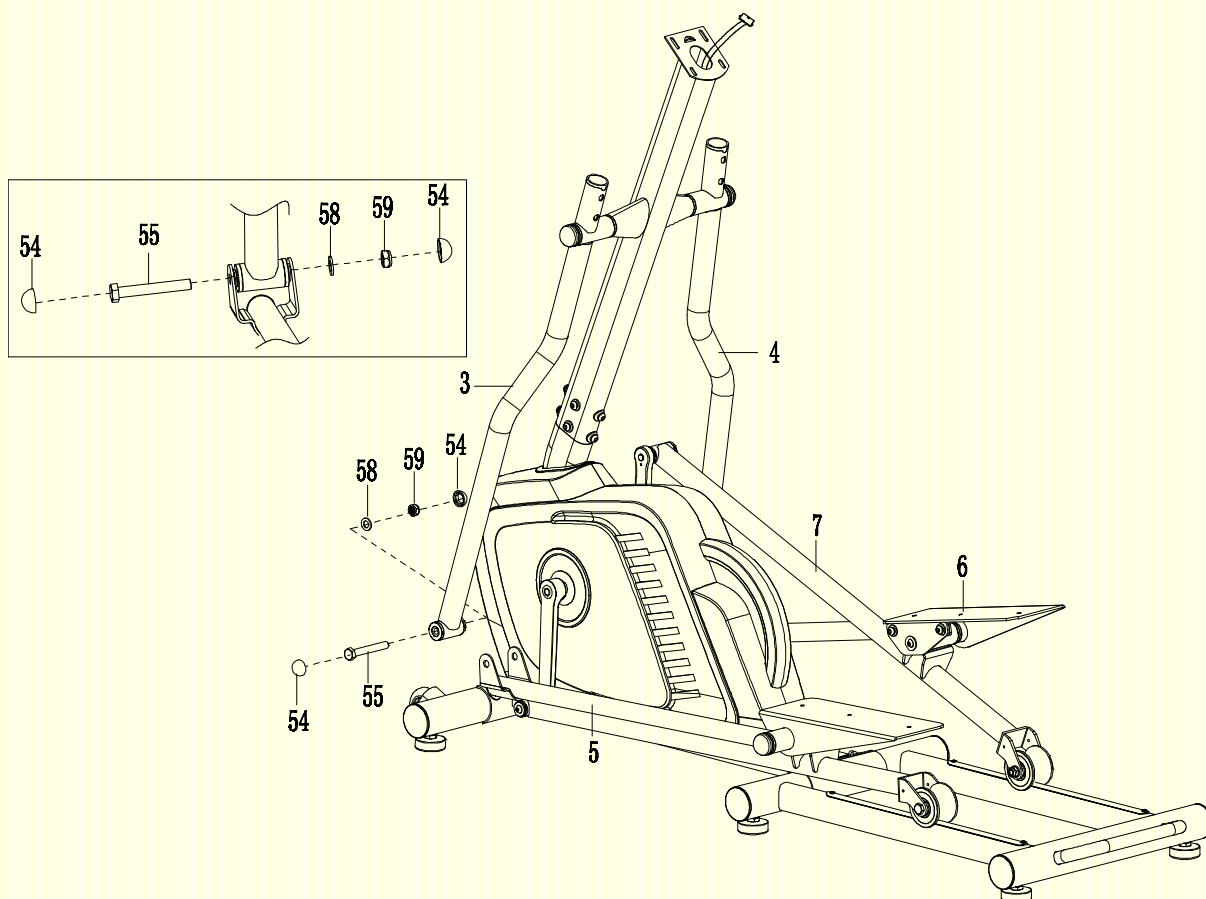
Шаг 6

Установка левой / правой педальных планок

Снимите один болт M12 * 85 (55), одну шайбу Ø12 (58), один болт M12 (59) с левой подвижной рукоятки (3).

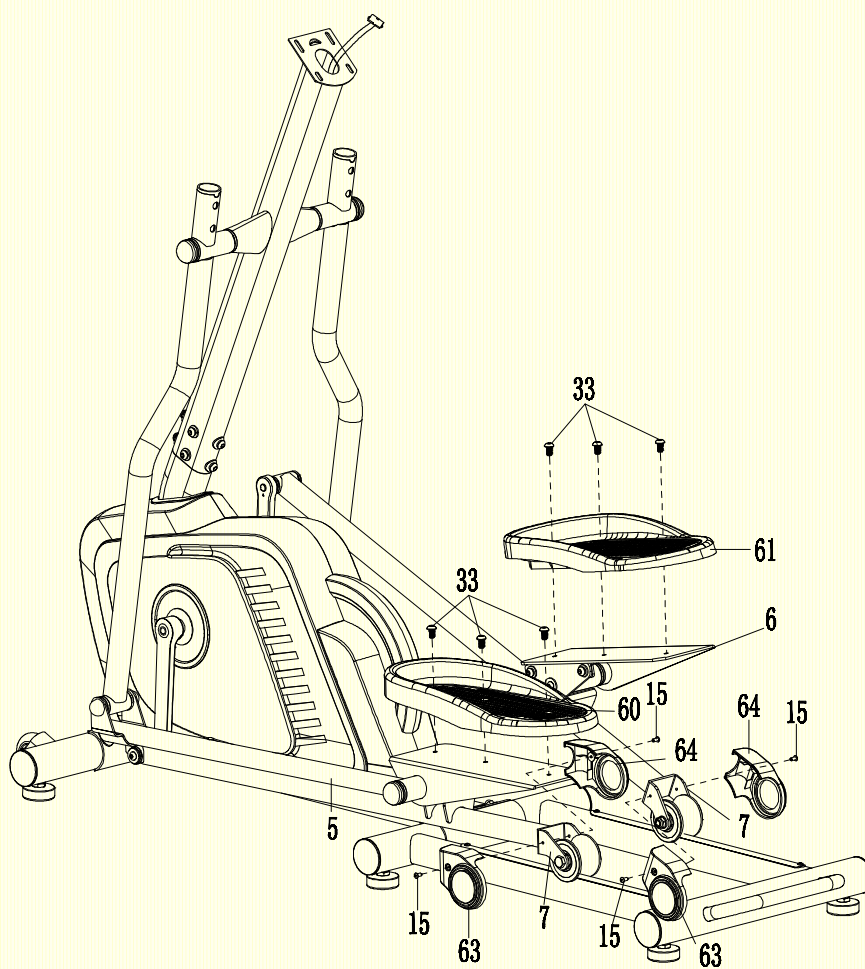
Прикрепите левую педальную планку (5) на левой подвижной рукоятке (3) одним болтом M12 * 85 (55), одним шайбой Ø12 (58), одним болтом M12 (59), которые были сняты. Затем наденьте две гайки S18 (54).

Повторите шаг выше для установки правой педальной планки (6) на правой подвижной рукоятке (4) и наденьте колпачок N38 (32).



Шаг 7

Установка левой / правой педалей-платформ и левого / правого кожуха роликов. Прикрепите два комплекта левого / правого кожуха ролика (63/64) к двум левой и правой приводным трубкам (7) четырьмя винтами М5 * 10 (15). Снимите три болта М8 * 20 (33) с левой боковой трубки (5). Прикрепите левую педаль-платформу (60) к левой педальной планке (5) тремя удаленными болтами М8 * 20 (33). Снять три болта М8 * 20 (33) с правой педальной планки (6). Прикрепите правую педаль-платформу (61) к правой педальной планке (6) тремя болтами М8 * 20 (33), которые были удалены.

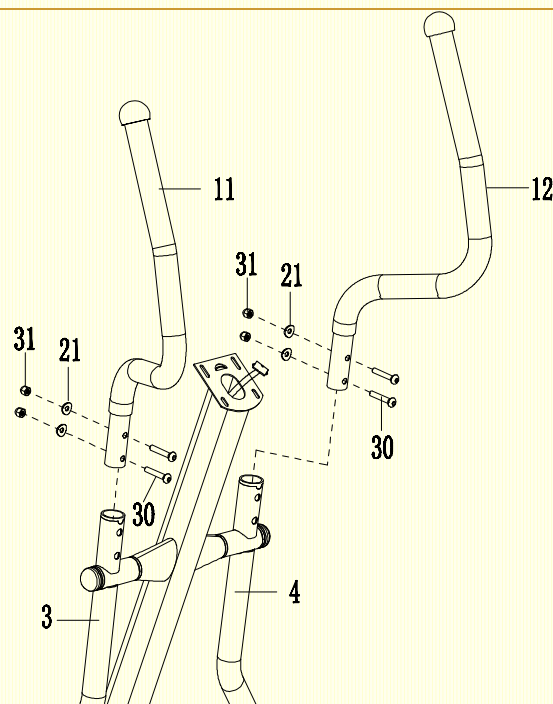


Шаг 8

Установка активных рукояток.

Прикрепите левую рукоятку (11) к левой подвижной трубке (3) двумя болтами М8 * 49 (30), двумя гнутыми шайбами Ø8 * Ø16 * 1,5 (21) и гайками М8 (31).

Прикрепите правую рукоятку (12) к правой подвижной трубке (4) двумя болтами М8 * 49 (30), двумя гнутыми шайбами Ø8 * Ø16 * 1,5 (21) и гайками М8 (31).

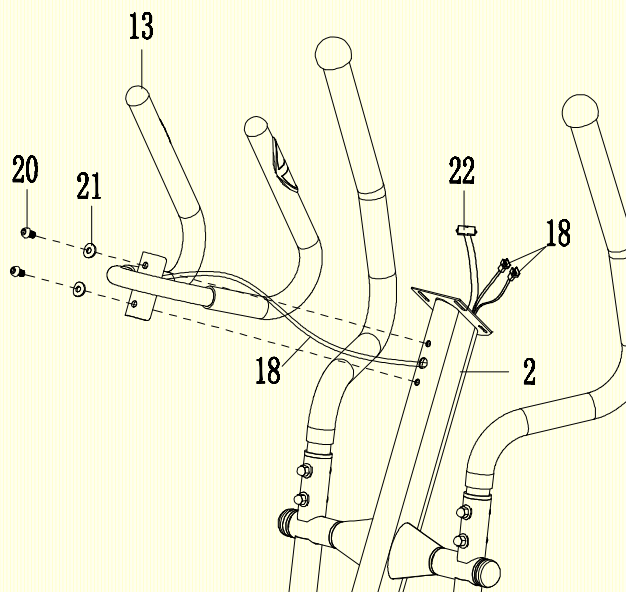


Шаг 9

Установка руля

Снимите два болта М8 * 15 (20) и две круговые шайбы $\text{Ø}8 * \text{Ø}16 * 1,5$ (21) с передней стойки (2).

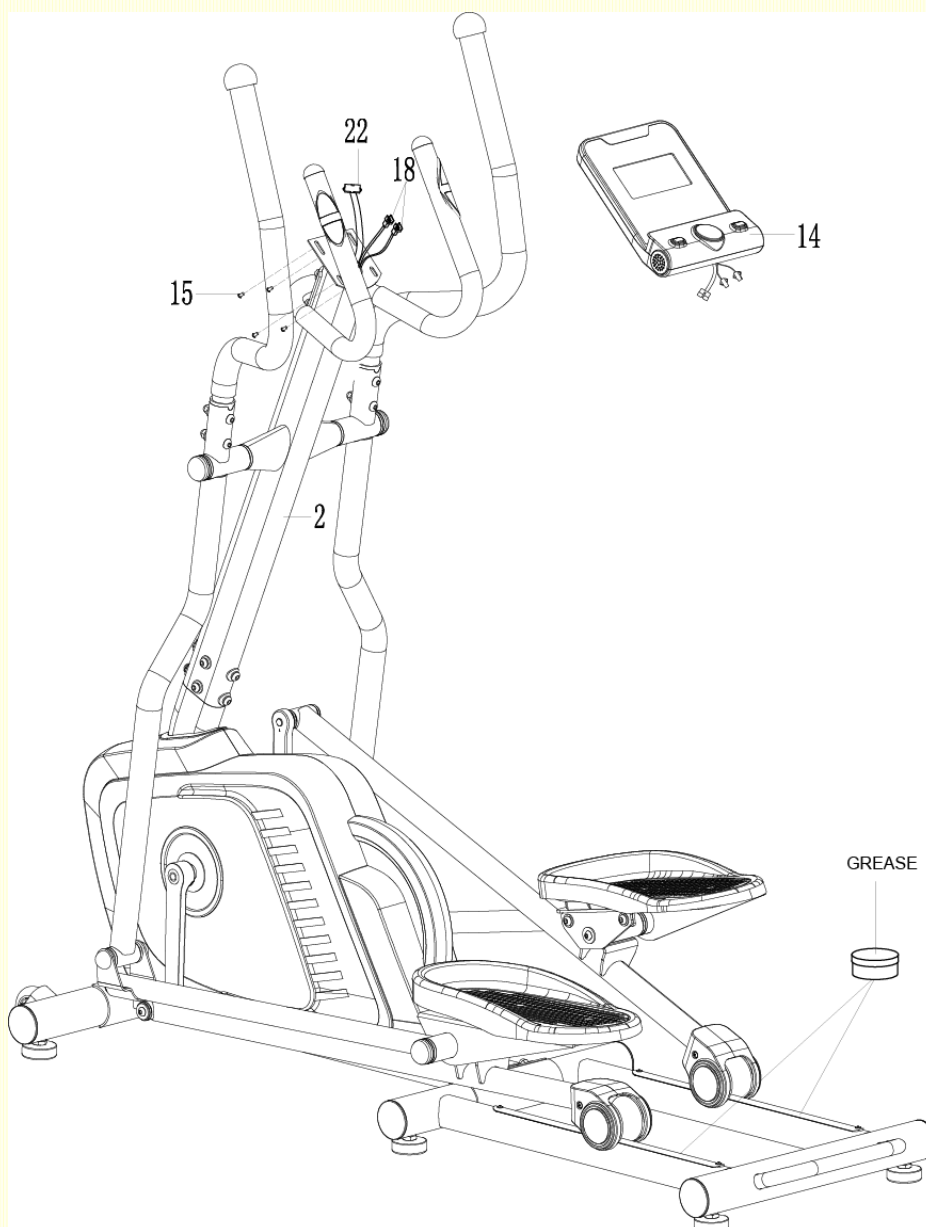
Прикрепите ручку (13) к передней стойке (2) двумя болтами М8 * 15 (20) и двумя крутыми шайбами $\text{Ø}8 * \text{Ø}16 * 1,5$ (21), которые были удалены.



Шаг 9 Установка компьютера.

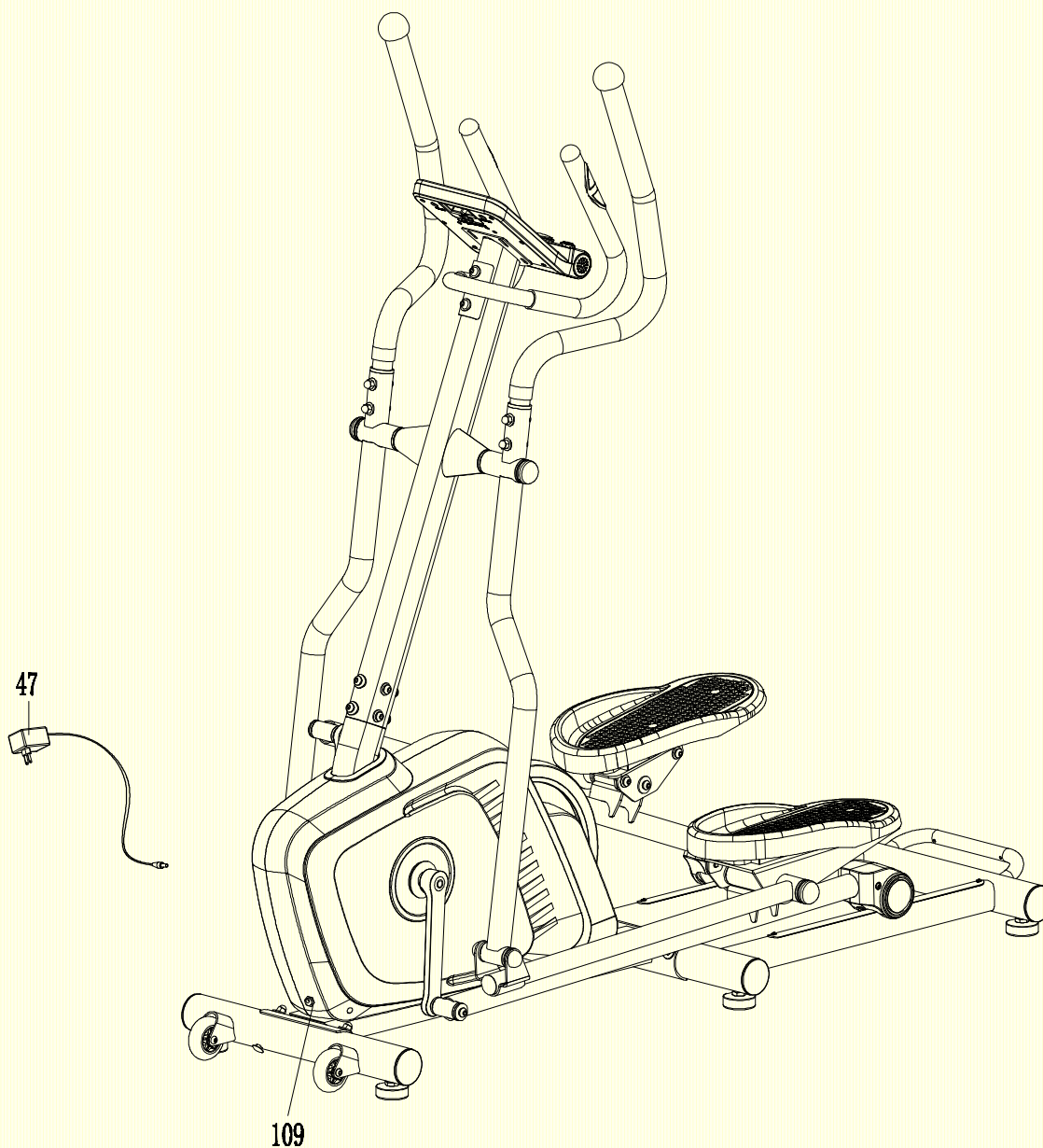
Удалите четыре болта М5х10 (15) с задней панели компьютера (14).

Подключите провод датчика (18) и провода датчика ручного датчика (22) к проводам, которые поступают от компьютера (14), а затем прикрепите компьютер (14) к верхнему концу передней стойки (2) четырьмя болтами М5х10 (15), которые были удалены.



Шаг 10 Установка адаптера переменного тока

Подключите один конец адаптера переменного тока (47) к гнезду питания провода источника питания (109) на задней панели левого кожуха. Перед подключением убедитесь, что характеристики адаптера внимательно проверены. Подключите другой конец адаптера переменного тока (47) к электрической розетке.



СБОРКА ОКОНЧЕНА!

Перемещение тренажёра

Тренажёр имеет транспортировочные колёса на переднем стабилизаторе. Для перемещения тренажёра его надо наклонить вперёд.

Встаньте спереди тренажёра, возьмите руками подвижные рукоятки и выровняйте их. Затем осторожно наклоните тренажёр пока он не станет свободно перемещаться на колёсах.

ВНИМАНИЕ: для перемещения тренажёра рекомендуется помощь второго человека.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА:



ФУНКЦИИ КНОПОК:

СТАРТ / СТОП (ST / SP): 1. Запуск и приостановка тренировок.

2. Начало измерения жировых отложений.

3. Работает только в режиме остановки: Удерживая клавишу в течение 3 секунд, сбросьте все значения функции равными нулю.

ВНИЗ: Уменьшить значение выбранного параметра тренировки: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ и т. Д. Во время тренировки это уменьшит нагрузку сопротивления.

ВВЕРХ : : увеличивает значение выбранного параметра тренировки. Во время тренировки увеличит нагрузку на сопротивление.

ВИД (ВВОД): 1. Для ввода желаемого значения или режима тренировки.

2. Нажмите, чтобы переключить отображаемую форму RPM на SPEED, ODO на DIST, WATT на Calories во время тренировки.

ТЕСТ (ПУЛЬС, ВОССТАНОВЛЕНИЕ): нажмите, чтобы войти в функцию восстановления, когда компьютер имеет значение сердечного ритма.

Восстановление это уровень фитнес тренировки от 1 до 6 после 1 минуты. F1 - лучший, а F6 - самый худший.

СБРОС (если есть): сбросить текущую настройку. Клавиша удерживания в течение 3 секунд сбросит все значения функции на ноль

BODY FAT (если есть): для быстро выбора программы BODY FAT.

ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ

После включения питания с помощью клавиш ВВЕРХ или ВНИЗ выберите, затем нажмите ВВОД, чтобы войти в нужный режим.

Настройка параметров тренировки

После выбора желаемой программы вы можете предварительно установить несколько параметров тренировки для получения желаемых результатов.

ПАРАМЕТРЫ РАБОТЫ:

ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

Примечание. Некоторые параметры не настраиваются в определенных программах.

Как только программа будет выбрана, нажав ENTER, будет мигать параметр «Время».

Используя кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, вы можете выбрать желаемое значение времени. Нажмите кнопку ВВОД для ввода значения. Мигающее приглашение переведет к следующему параметру.

Продолжайте использовать кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку

ВЫБОР ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

РУЧНАЯ (P1)

Выбрав «Ручной» с помощью кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, нажмите клавишу ВВОД. Первый параметр «ВРЕМЯ» будет мигать, поэтому значение можно отрегулировать с помощью кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Продолжайте движение по всем желаемым параметрам, нажмите СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание. Если один из параметров тренировки достигнет нуля, компьютер просигнализирует об этом звуком бип-бип и автоматически остановит тренировку. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы продолжить тренировку, и достичь других незавершенных параметров тренировки.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК (P2-P7)

Имеется 6 профилей программ, готовых к использованию.

Настройка параметров для предварительных программ:

Выбрав одну из предварительных программ, используя кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, нажмите клавишу ВВОД. Первый параметр «Время» будет мигать, поэтому значение можно отрегулировать с помощью кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Продолжайте движение по всем желаемым параметрам, нажмите СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание. Если один из параметров тренировки достигнет нуля, компьютер просигнализирует об этом звуком бип-бип и автоматически остановит тренировку. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы продолжить тренировку, и достичь других незавершенных параметров тренировки.

ПРОГРАММА ВЫЧИСЛЕНИЯ УРОВНЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ «БОДИ ФЭТ» (P8).

Ввод данных для анализа жировых отложений :

Выбрав «БОДИ ФЭТ», используя кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, нажмите клавишу ВВОД. ПОЛ на отметке «Мужской» будет мигать, ПОЛ можно отрегулировать с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, нажмите ВВОД, чтобы сохранить пол и перейти к следующим данным. Рост на отметке «175» будет мигать, чтобы можно было настроить РОСТ, используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, нажмите кнопку ВВОД для сохранения данных и перейдите к следующим параметрам. Вес на отметке «75» будет мигать, ВЕС может быть изменен использованием кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, нажмите кнопку ВВОД, чтобы сохранить данные и перейти к следующим параметрам. Возраст на отметке «30» будет мигать, данные возраста можно отрегулировать с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение. Нажмите СТАРТ / СТОП, чтобы начать измерение, разместите ладони на датчиках пульсометра.

Через 15 секунд на дисплее отобразится БОДИ ФЭТ (Body Fat)%, BMR, BMI & BODY TYPE.

ПРОГРАММА ЦЕЛЕВОГО СЕРДЦЕБИЕНИЯ (P9)

Настройка параметров для контроля сердцебиения.

Выбрать «ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС» с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Первый параметр «ВРЕМЯ» будет мигать, поэтому значение можно отрегулировать с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к

следующему параметру, который нужно отрегулировать.

Продолжайте движение по всем желаемым параметрам, затем нажмите СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: Если пульс находится выше или ниже (± 5) установленного значения ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ПУЛЬСА, компьютер автоматически перенастроит уровень нагрузки. Он будет проверяться каждые 10 секунд и нагрузка будет увеличиваться или уменьшаться.

Если один из параметров тренировки достигнет нуля, компьютер просигнализирует об этом звуком бип-бип и автоматически остановит тренировку. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы продолжить тренировку, и достичь других незавершенных параметров тренировки

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (P10-P12)

Для целевого пульса задано 3 варианта:

P15- 60%, где Целевой пульс = 60% (220-возраст)

P16- 75%, где Целевой пульс = 75% (220-возраст)

P17- 85%, где Целевой пульс = 85% (220-возраст)

Настройка параметров для контроля сердечного ритма:

Выберите «Одна из программ управления частотой сердечных сокращений» с помощью кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Первый параметр «ВРЕМЯ» будет мигать, поэтому значение можно отрегулировать с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Продолжайте движение по всем желаемым параметрам, нажмите СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: Если пульс находится выше или ниже (± 5) установленного значения ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ПУЛЬСА, компьютер автоматически перенастроит уровень нагрузки. Он будет проверяться каждые 10 секунд и нагрузка будет увеличиваться или уменьшаться.

Если один из параметров тренировки достигнет нуля, компьютер просигнализирует об этом звуком бип-бип и автоматически остановит тренировку. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы продолжить тренировку, и достичь других незавершенных параметров тренировки

ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (P13)

Пользовательская программа позволяет пользователю устанавливать свою собственную программу, которая может быть использована немедленно.

Настройка параметров для пользовательской программы

Выбрав пользователя, используя кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, нажмите клавишу ВВОД. Первый параметр «ВРЕМЯ» будет мигать, поэтому значение можно отрегулировать с помощью кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Продолжайте движение по всем желаемым параметрам. После завершения настройки желаемого параметра уровень 1 будет мигать, используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ для настройки, затем нажмите ВВОД до завершения. (Всего 10 раз). Нажмите кнопку СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: Если один из параметров тренировки достигнет нуля, компьютер просигнализирует об этом звуком бип-бип и автоматически остановит тренировку. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы продолжить тренировку, и достичь других незавершенных параметров тренировки

ВНИМАНИЕ! Показания пульсометра должны быть использованы только в качестве руководства к тренировкам. Полученные данные являются ориентировочными и не могут рассматриваться в медицинских целях и использоваться для лечения.

Как заменить батарейки:

1. Снимите крышку с задней части компьютера.
2. Вставьте 2 батарейки размера AA.
3. Убедитесь, что батарейки вставлены правильно, и что пружина плотно касается контакта батареек.
4. Поставьте крышку обратно.
5. Если дисплей работает некорректно. Выньте батарейки и вставьте их обратно через 15 минут.

Примечание:

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

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.

Правильное использование и хранение

Правильное обслуживание является очень важным, чтобы ваш тренажер 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

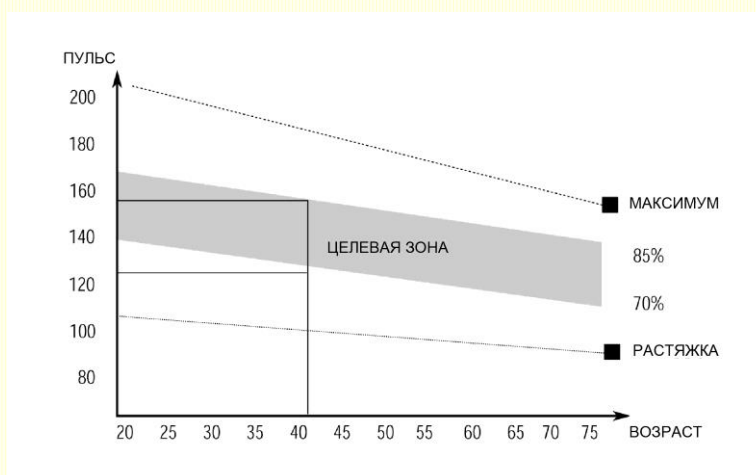
Этот этап необходим, чтобы подготовить ваши мышцы к тренировке, а также снизить риск растяжений и травм. Мы рекомендуем вам выполнить несколько упражнений на растяжку (примеры вы можете найти в разделе РАЗМИНКА).

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.

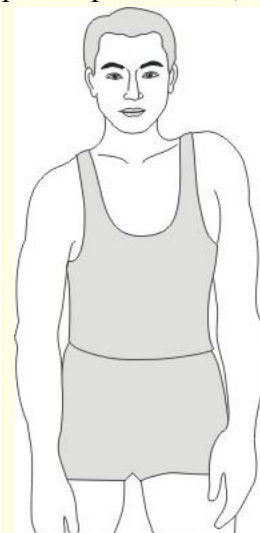


Наклоны головы

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.

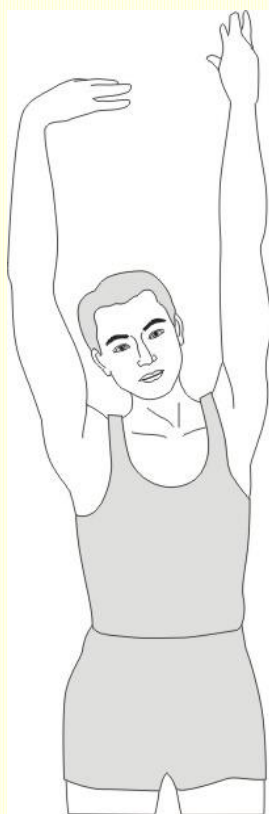
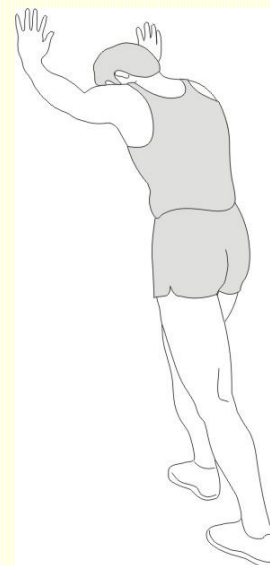


Растягивание подколенного сухожилия

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.





HouseFit

ТРЕНАЖЁРЫ И АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ФИТНЕСА
WWW.HOUSEFIT.RU

ГАРАНТИЙНАЯ КАРТА

МОДЕЛЬ

СЕРИЙНЫЙ НОМЕР

ДАТА ВЫПУСКА/ПРОДАЖИ

ФАМИЛИЯ ПОКУПАТЕЛЯ

АДРЕС И ТЕЛ. ПОКУПАТЕЛЯ

М.П. ТОРГУЮЩЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ

ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И СБОРКА ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСУ:

HouseFit

ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

Продукция фирмы "House Fit" спроектирована на основе передовых технологий и изготовлена с применением высококачественных материалов.

Это гарантирует высокое качество продукции и удовлетворит все Ваши запросы в случае правильной установки и соблюдения правил эксплуатации.

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.

В случае обнаружения заводского дефекта в течение 18 месяцев со дня покупки продукции фирмы "House Fit", фирма-продавец обязуется безвозмездно устранить такой дефект.

ГАРАНТИЯ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНА В СЛУЧАЯХ:

1. Если обращение в ремонтную мастерскую произошло по истечении 18 месяцев со дня продажи.
2. Возникновения дефекта из-за неправильного использования продукции при сверхсильных нагрузках. (Максимальный вес пользователя 100 кг).
3. Возникновения дефекта при транспортировке или при вмешательстве.
4. Неправильной сборки, установки мини-компьютера, а также при неправильном подключении к электросети.
5. Использования продукции вне помещений, на открытом пространстве, в помещениях с повышенной влажностью и не по назначению.
6. Если дефект вызван случайной причиной (механическим воздействием, броском напряжения в электрической сети и т. д.).

ИЗДЕЛИЕ ДОЛЖНО ДОСТАВЛЯТЬСЯ В РЕМОНТНУЮ МАСТЕРСКУЮ ВЛАДЕЛЬЦЕМ.

Гарантийный ремонт должен производиться только в условиях мастерской фирмы-продавца.