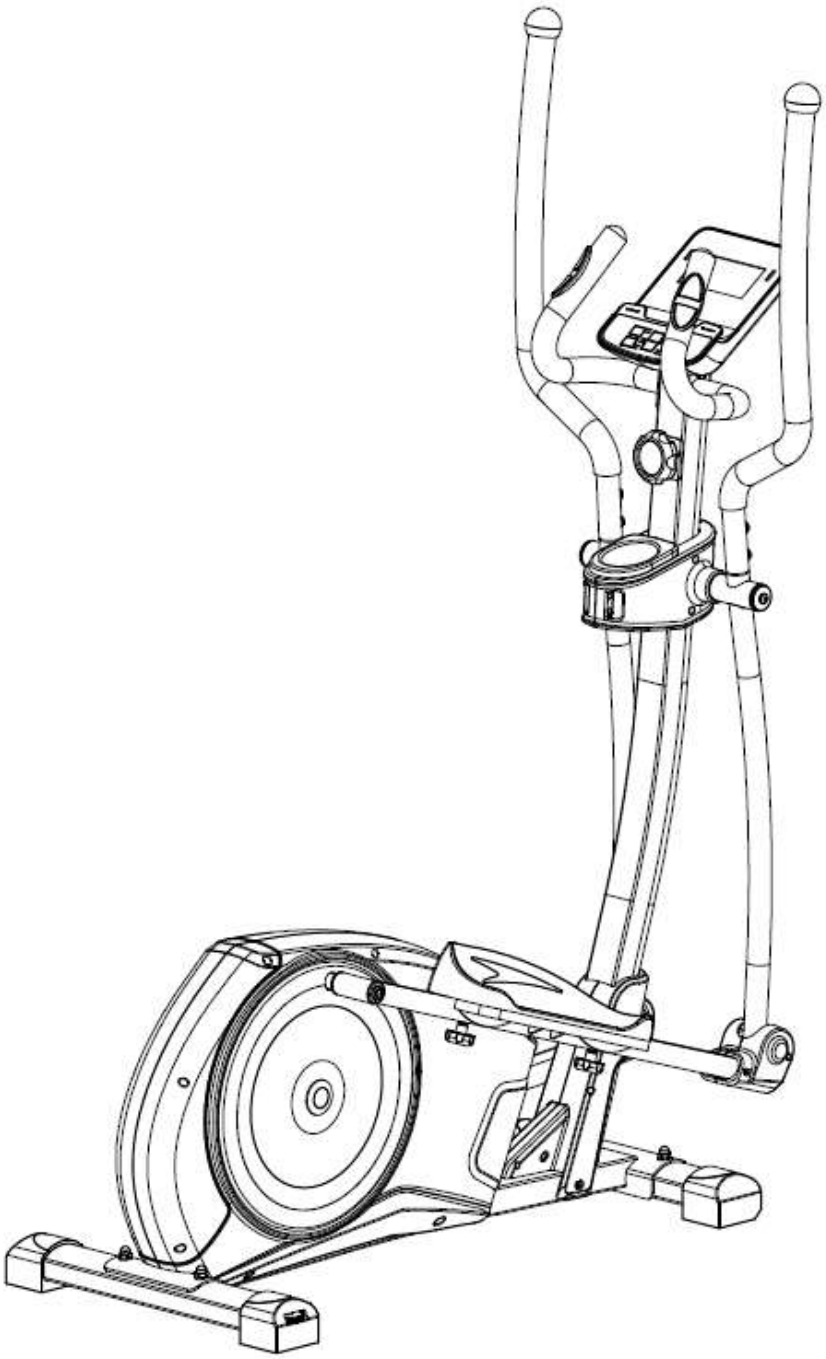
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

HB-8328EL

Эллиптический тренажер HouseFit



Дорогие клиенты!
Мы хотим поблагодарить Вас за то, что Вы выбрали наши тренажеры, и желаем, чтобы тренировки приносили Вам только радость и удовольствие.
Просим Вас следовать всем прилагаемым инструкциям по технике безопасности и сборке.
Если у Вас возникли какие-либо вопросы - пожалуйста, свяжитесь с нами.

Содержание:
1) Инструкция по технике безопасности
2) Чертеж в разобранном виде
3) Список комплектующих
4) Инструкция по сборке
5) Инструкция к компьютеру тренажера

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Прежде чем приступить к занятиям на домашнем эллиптическом тренажере внимательно прочитайте инструкцию. Обязательно сохраните данное руководство на случай ремонта и для доставки запасных частей.

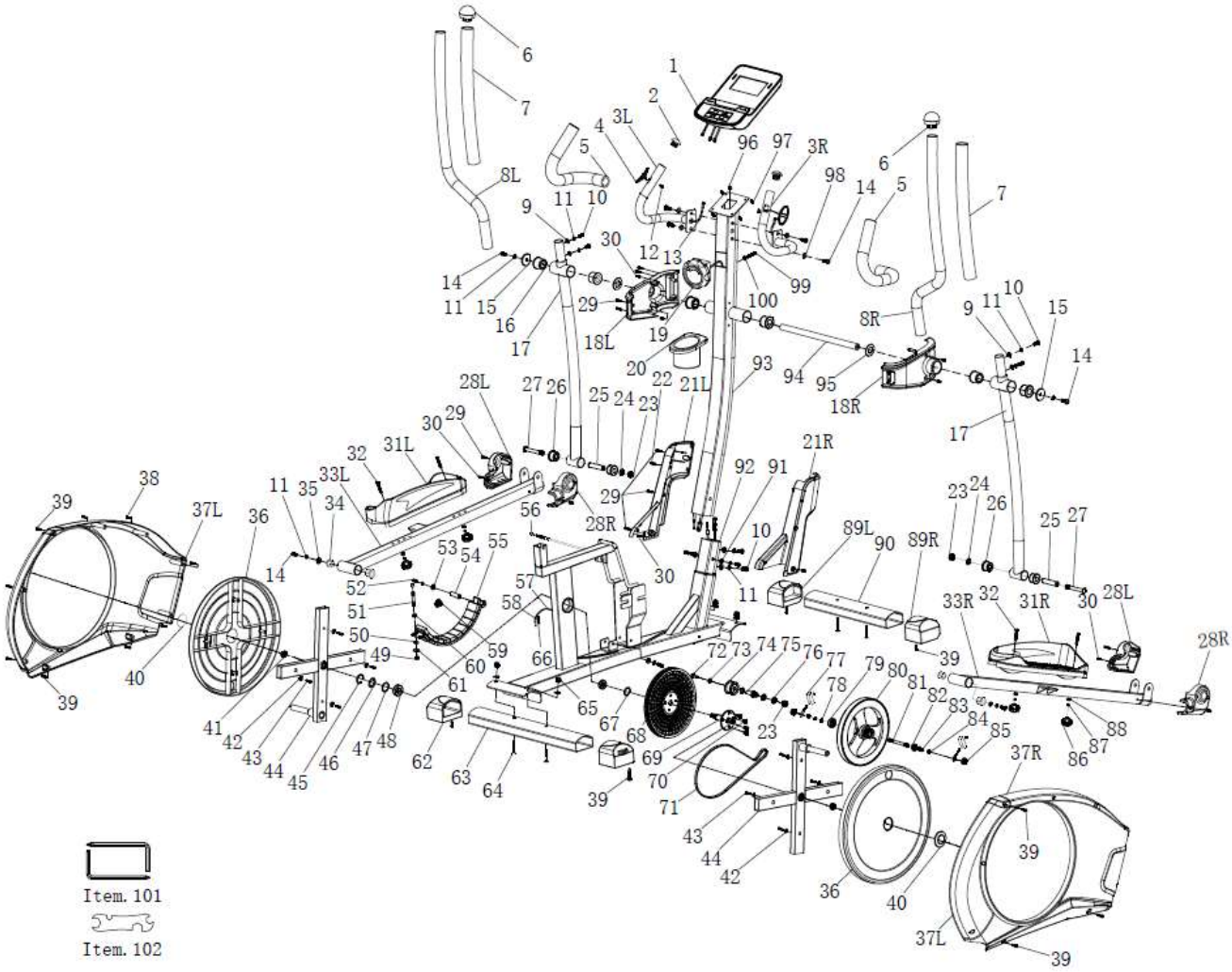
- Данный эллиптический тренажер предназначен только для домашнего использования и протестирован при максимальной массе тела 100 кг.
- Внимательно следуйте всем этапам, описанным в инструкции по сборке.
- Для сборки используйте только подходящие инструменты и при необходимости обратитесь за помощью в сборке.
- Рекомендуем проверять все соединительные элементы тренажера перед тренировками на тренажере каждые 1-2 месяца. Убедитесь, что все элементы плотно прилегают и находятся в надлежащем состоянии. Неисправные элементы необходимо немедленно заменить и/или не использовать оборудование до ремонта. Для ремонта используйте только оригинальные детали.
- В случае ремонта, пожалуйста, обратитесь к вашему поставщику.
- Избегайте использования агрессивных моющих средств при чистке домашнего тренажера.
- Рекомендуем начинать тренировки на тренажёре только после правильной сборки и проверки изделия.
- Для всех регулируемых деталей помните о максимальных положениях, до которых они могут быть отрегулированы/затянуты.
- Домашний тренажер не предназначен для детей. Пожалуйста, убедитесь, что дети используют его только под присмотром взрослых.
- Убедитесь, что присутствующие осведомлены о возможных опасностях, т.е. быть острожными с подвижными частями тренажера во время тренировки.
- Проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! НЕПРАВИЛЬНЫЕ/ЧРЕЗМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ МОГУТ НАНЕСТИ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ.

- Пожалуйста, следуйте советам по правильному проведению тренировок, указанным в инструкции.
- Уровень нагрузки/работы можно отрегулировать, повернув регулировочную ручку на стержне руля.
- Уровень безопасности данного оборудования может поддерживаться только при условии регулярной проверки всех процедур сборки, указанных в инструкции по сборке.

Пожалуйста, регулярно проверяйте тренажер на предмет износа.

ЧЕРТЕЖ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№ детали	Описание	Кол-во
1	Компьютер	1
2	Заглушка поручня	2
3L	Левый поручень	1
3R	Правый поручень	1
4	Панели датчиков пульса	2
5	Поручень из губчатого материала	2
6	Заглушка	2
7	Верхний поручень из губчатого материала	2
8L	Верхний левый поручень	1
8R	Верхний правый поручень	1
9	Изогнутая шайба	6
10	Болт с внутренним шестигранником	8
11	Пружинная шайба	12
12	Винт саморез	2
13	Кабель датчика пульса	2
14	Болт с внутренним шестигранником	8
15	Шайба	2
16	Втулка	6
17	Нижний левый поручень	2
18L	Левый держатель бутылки для воды	1
18R	Правый держатель бутылки для воды	1
19	Верхний трос для регулировки натяжения	1
20	Пластина держателя бутылки для воды	1
21L	Передняя пластиковая крышка (Левая)	1
21R	Передняя пластиковая крышка (Правая)	1
22	Винт саморез	1
23	Гайка	3
24	Шайба	2
25	Соединительная трубка	2
26	Втулка	4
27	Болт с внутренним шестигранником	2
28L	Пластиковая крышка (Левая)	2
28R	Пластиковая крышка (Правая)	2
29	Винт саморез	9
30	Винт	10
31L	Подножка (Левая)	1
31R	Подножка (Правая)	1
32	Болт с квадратным подголовком	4
33L	Стержень педали (Левая)	1
33R	Стержень педали (Правая)	1
34	Втулка	4
35	Шайба	2
36	Круглая крышка	2
37L	Крышка цепи (Левая)	1
37R	Крышка цепи (Правая)	1
38	Винт саморез	6
39	Шайба	10
40	Отделка круглой крышки	2
41	Соединительная гайка	2

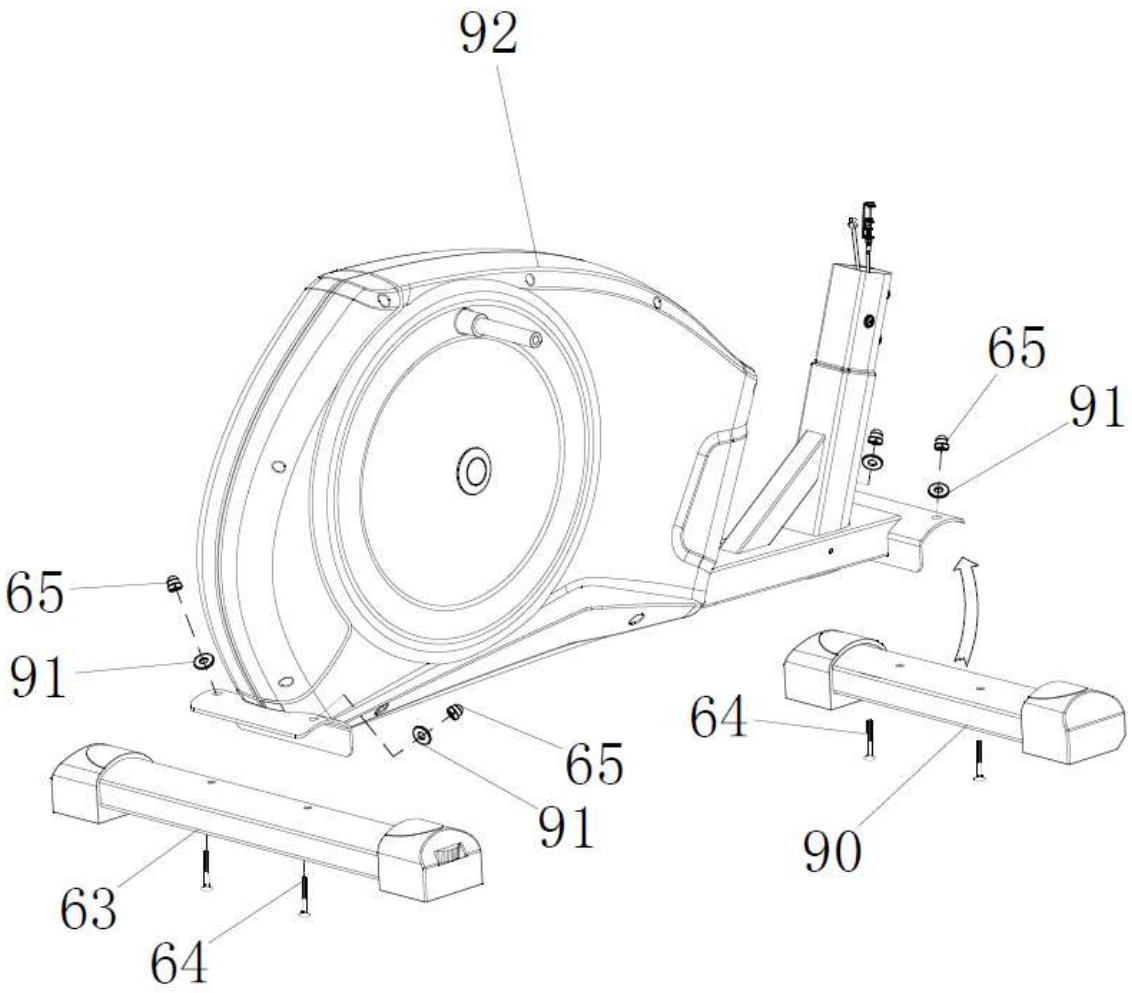
42	Шайба	8
43	Винт	8
44	Кривошип	2
45	С-образная шайба	1
46	Изогнутая пружинная шайба	1
47	Шайба	1
48	Подшипник	2
49	Гайка	2
50	Пластиковая шайба	1
51	Винт с двойной головкой	1
52	Винт с шестигранной головкой	2
53	Шайба	2
54	Ось	1
55	Магниты	1
56	Нижний натяжной кабель	1
57	Кабель датчика	1
58	Датчик	1
59	Коническая пружина	1
60	Шестигранная гайка	1
61	Шайба	1
62	Задняя заглушка	2
63	Заданий стабилизатор	1
64	Болт с квадратным подголовком	4
65	Гайка	4
66	Винт	1
67	Шайба	2
68	Колесо ременной передачи	1
69	Ось педалей	1
70	Болт с внутренним шестигранником	4
71	Ремень	1
72	Винт	1
73	Шайба	1
74	Вращающийся шкив	1
75	Ось шкива	1
76	Шайба	2
77	Комплект для регулировки ремня	2
78	Изогнутая пружинная шайба	2
79	Подшипник	1
80	Маховик	1
81	Ось маховика	1
82	Подшипник	1
83	С-образная шайба	2
84	Шестигранная гайка	2
85	Соединительная гайка	2
86	Стопорная гайка	4
87	Пружинная шайба	6
88	Шайба	4
89L	Передняя заглушка (Левая)	1
89R	Передняя заглушка (Правая)	1
90	Передний стабилизатор	1
91	Шайба	6

92	Основная стойка	1
93	Основная рама	1
94	Распорка	1
95	Шайба	2
96	Верхний кабель компьютера	1
97	Винт	4
98	Шайба	4
99	Винт	1
100	Изогнутая пружинная шайба	1
101	Шестигранный ключ	2
102	Комбинировании шестигранный гаечный ключ	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

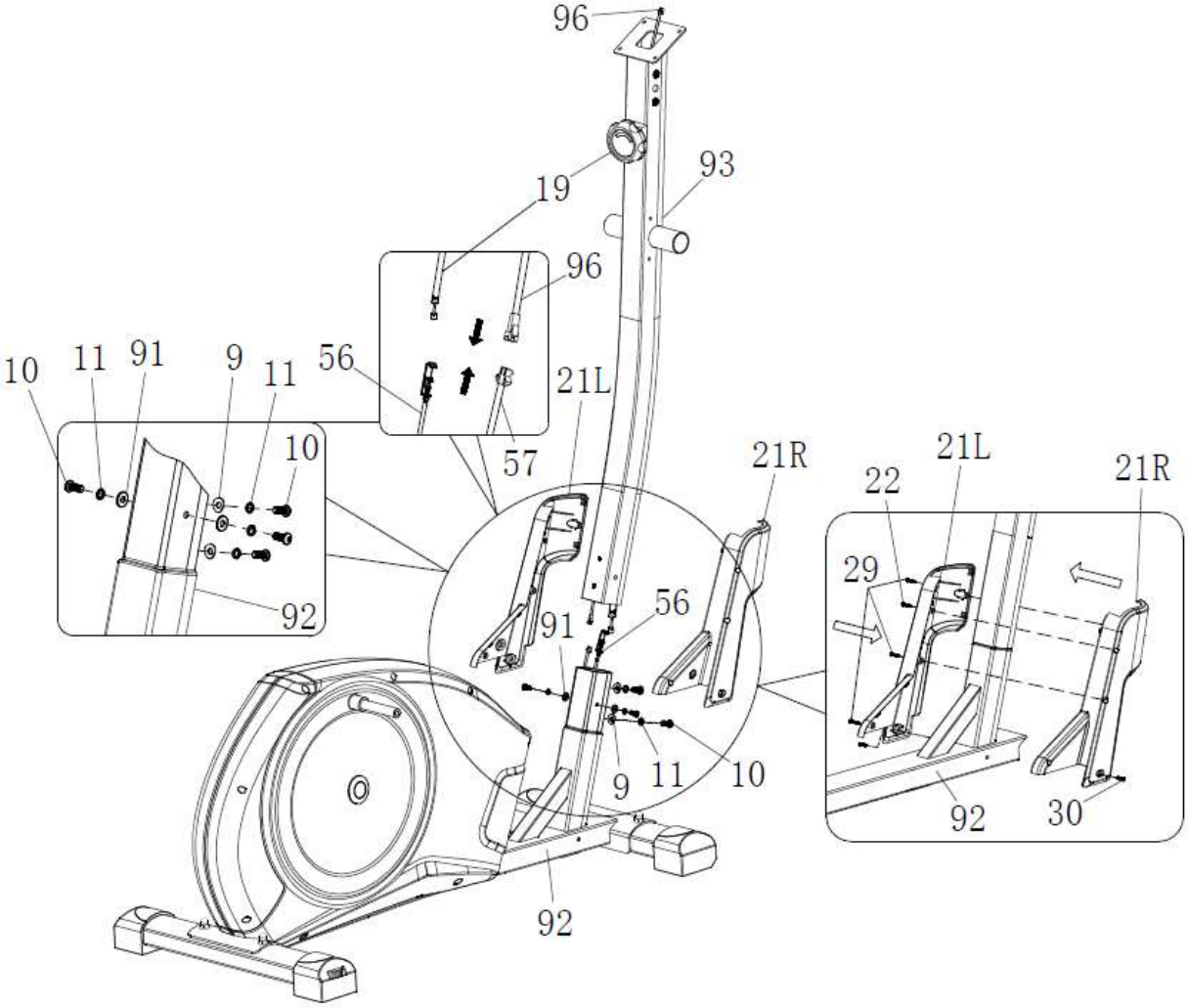
Шаг 1

Прикрепите передний стабилизатор (90) к основной раме (92) с помощью болта с квадратным подголовком (64), гайки (65) и шайбы (91). Прикрепите задний стабилизатор (63) к основной раме (92) с помощью болта с квадратным подголовком (64), гайки (65) и шайбы (91).



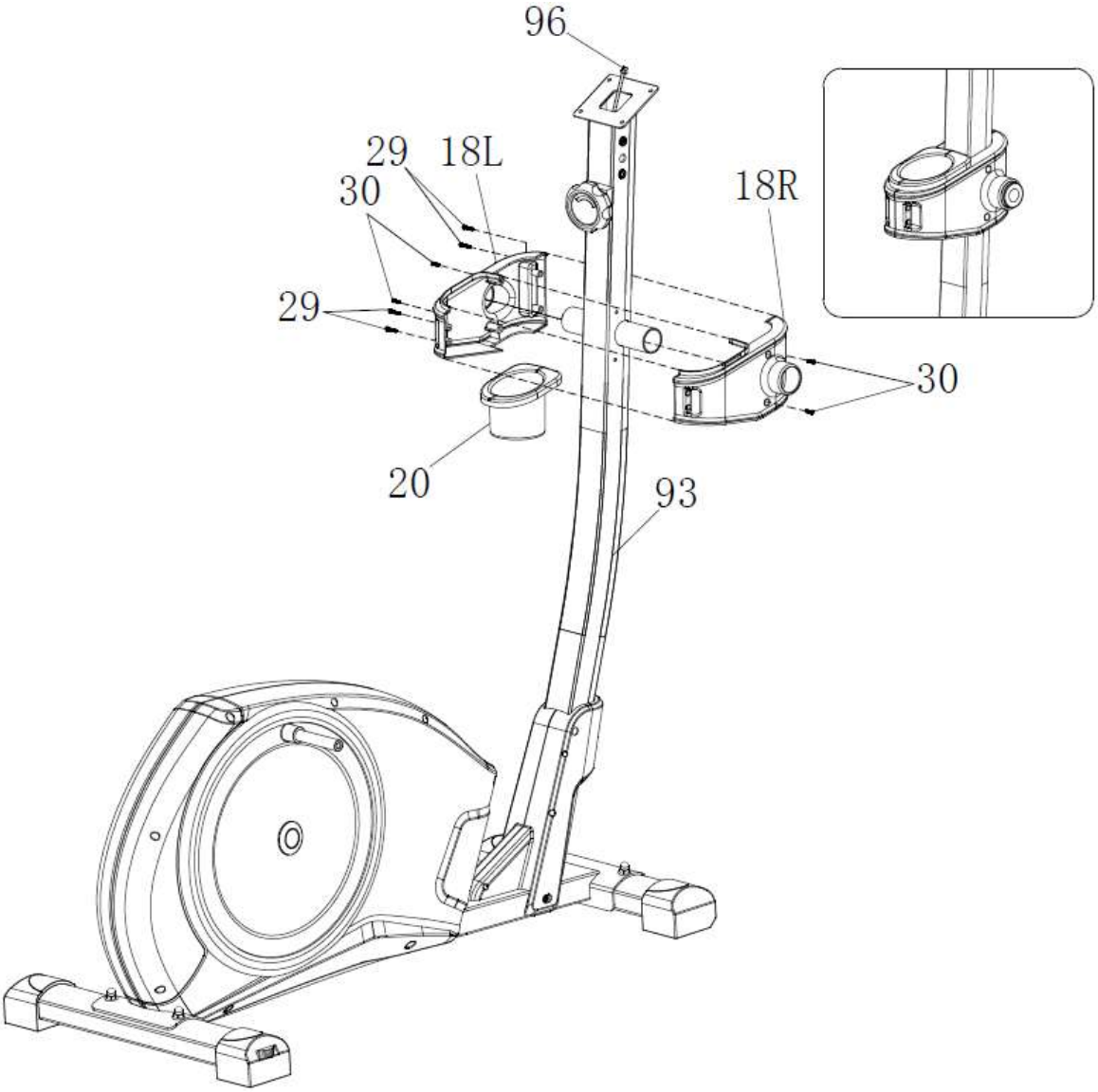
Шаг 2

Осторожно поднимите основную стойку (93) до вертикального положения, затем подсоедините верхний натяжной трос (19) и нижний натяжной трос (56), подсоедините верхний кабель компьютера (96) и нижний кабель компьютера (57). Прикрепите главную стойку (93) к основной раме (92) с помощью болтов с внутренним шестигранником (10), пружинных шайб (11), изогнутых шайб M8 (9) и плоских шайб M8 (91). Прикрепите переднюю пластиковую крышку (21L) и переднюю пластиковую крышку (21R) к основной раме (92) с помощью винта (22) и винта (29).



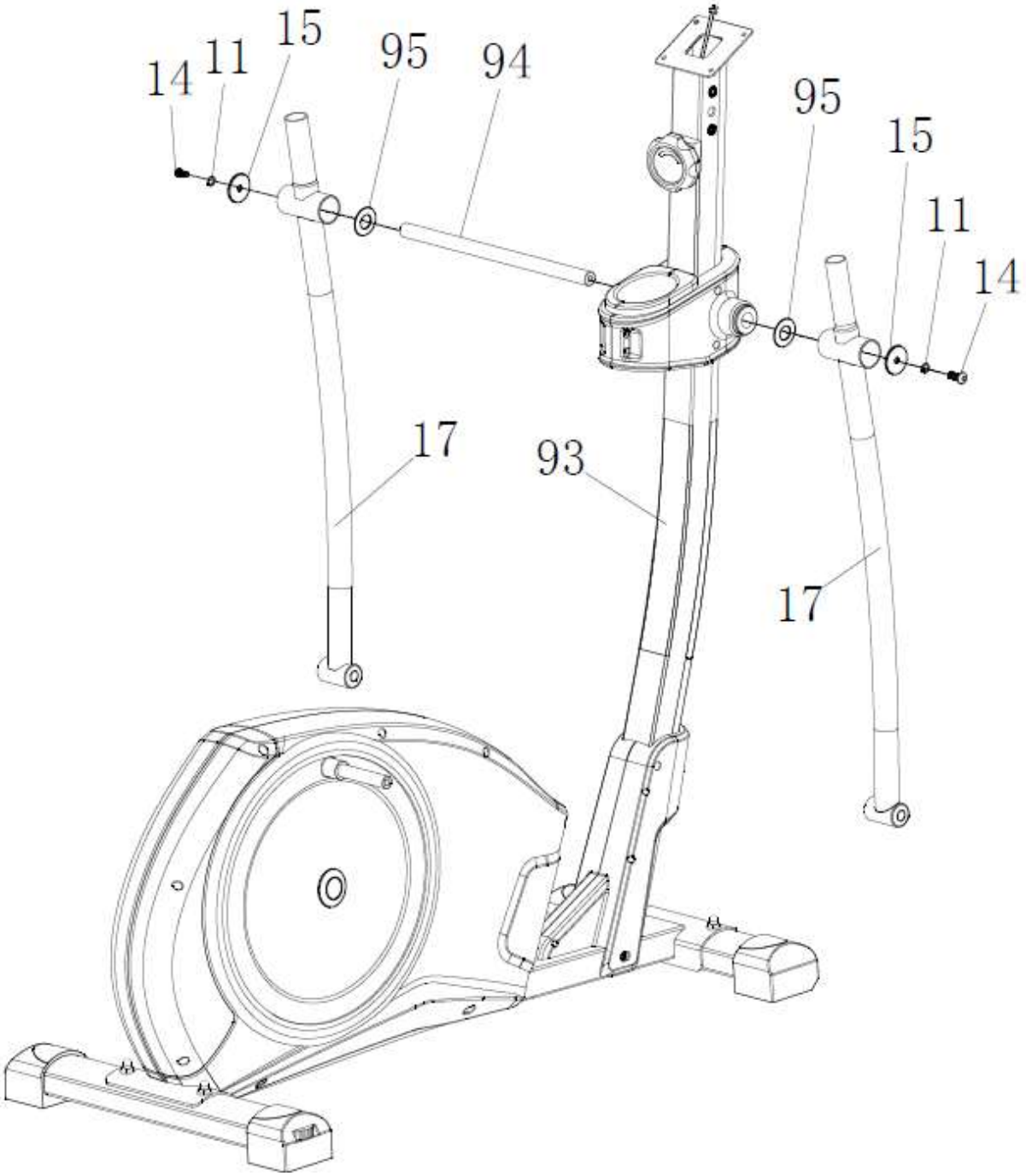
Шаг 3

Прикрепите держатель бутылки (18L) и (18R) и пластину держателя бутылки (20) к основной стойке (93) с помощью винта (29) и винта (30).



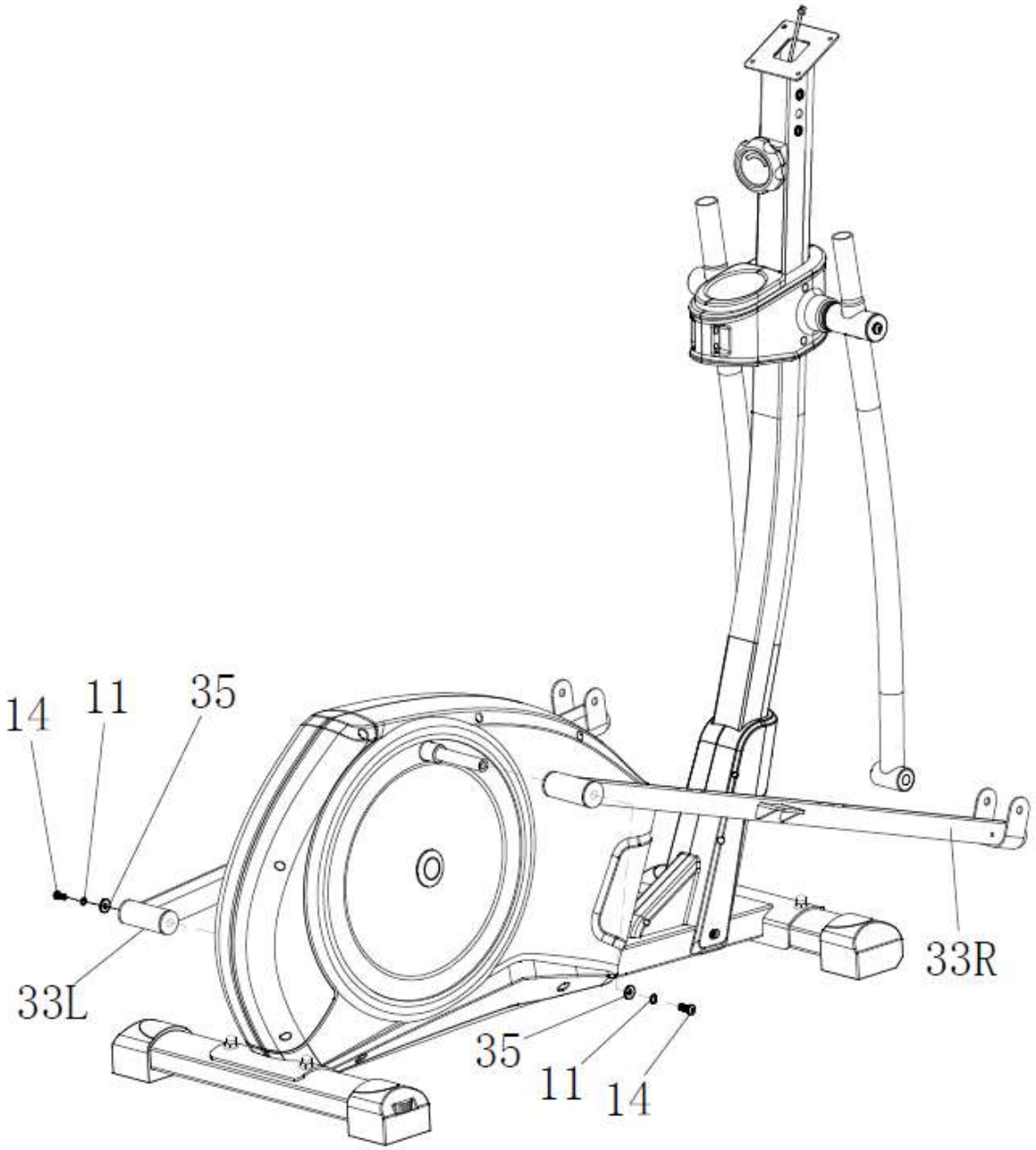
Шаг 4

Поместите стержень вращения (94) в основную стойку (93). Наденьте левый и правый нижний руль (17) на стержень (94) и закрепите на месте с помощью шайбы (95), шайбы (15), пружинной шайбы (11), болта с внутренним шестигранником (14) с каждой стороны.



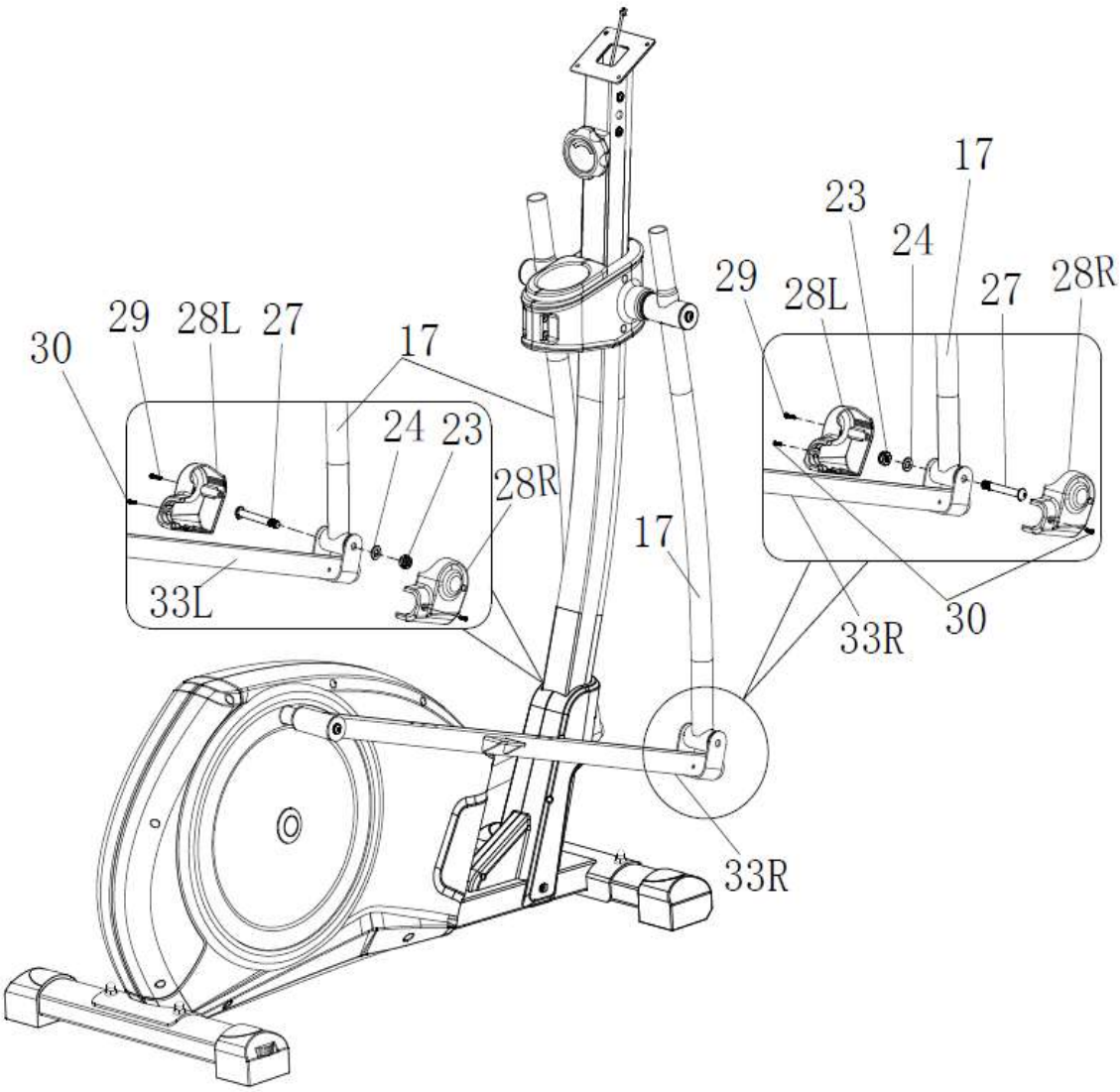
Шаг 5

Прикрепите стержни педалей (33L и 33R), надвинув их на основную раму и закрепив болтом с внутренним шестигранником (14), пружинной шайбой (11) и шайбой (35) с каждой стороны.



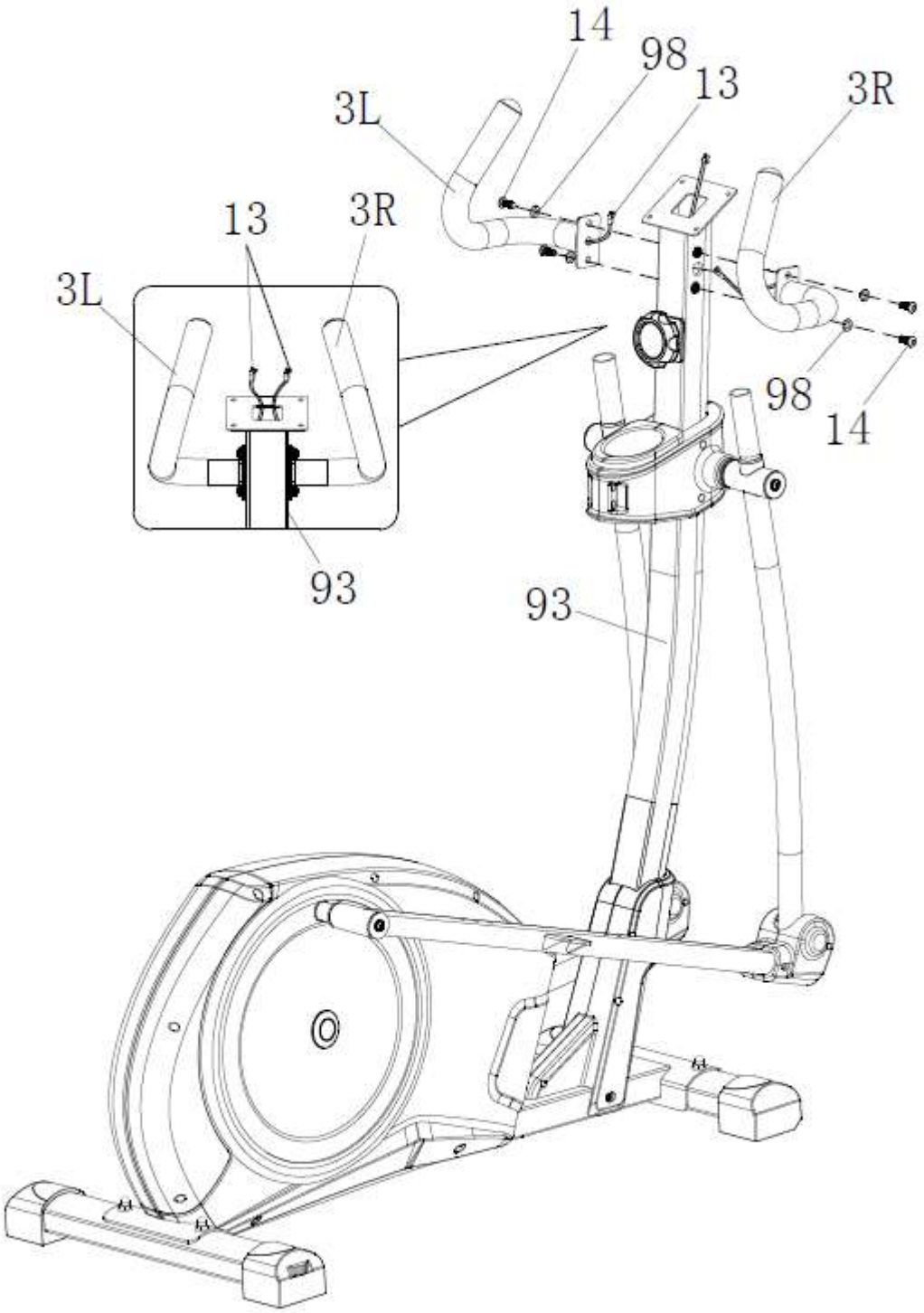
Шаг 6

Совместите стержни педалей (33L и 33R) с нижними стержнями рукоятки (17) и соедините их болтом с внутренним шестигранником (27), шайбой (24) и гайкой (23). Прикрепите пластиковые крышки (28L и 28R) к стержням педалей (33L и 33R) с помощью самореза (29) и винта (30). Затем полностью затяните все винты.



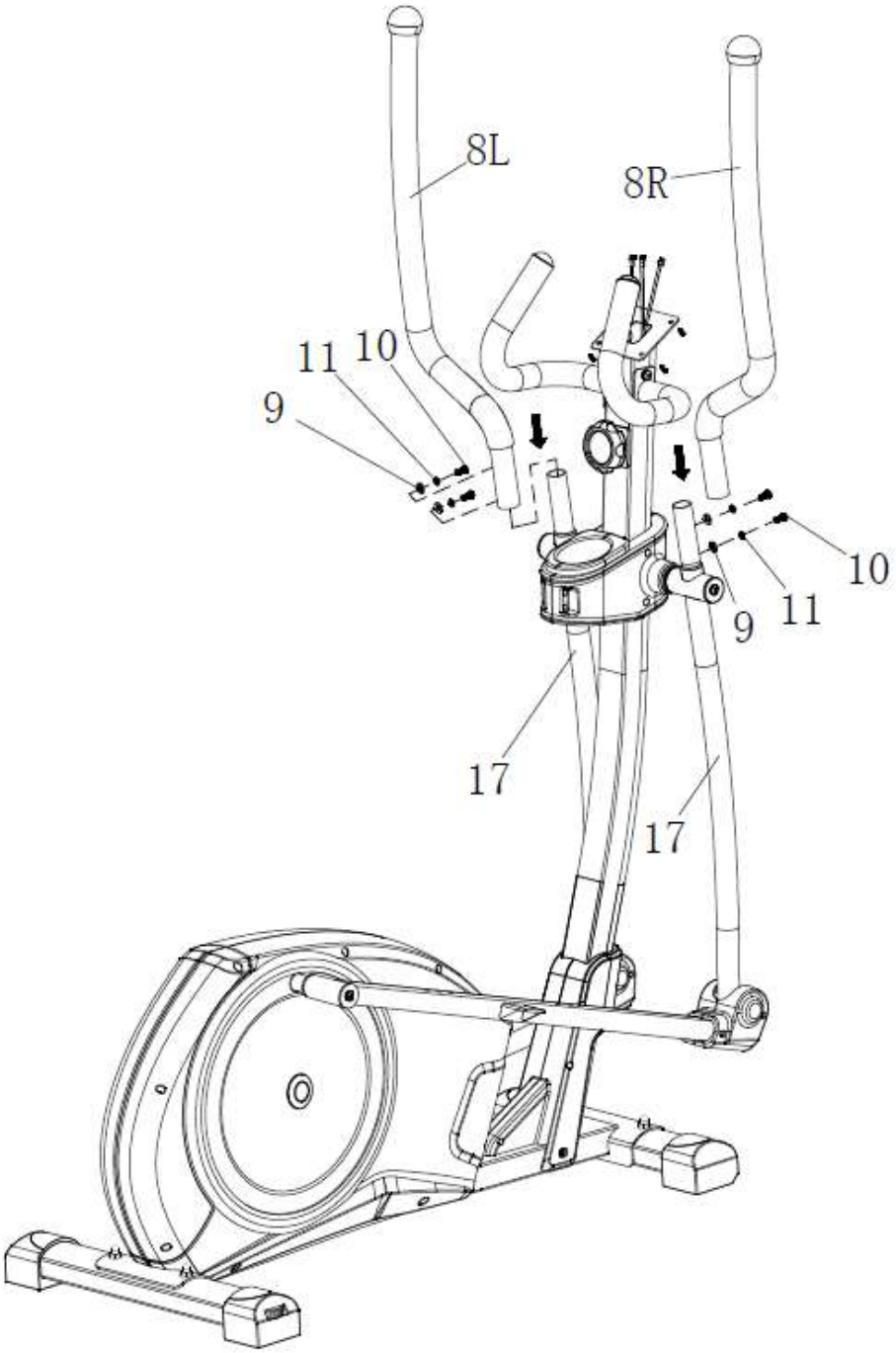
Шаг 7

Прикрепите левый (3L) и правый руль (3R) к основной стойке (93) с помощью болта с внутренним шестигранником (14) и шайбы (98). Перед этим не забудьте пропустить кабель (13) через отверстие на основной стойке. Затем поместите кабель пульсометра (13) из основной стойки, как показано на маленьком изображении.



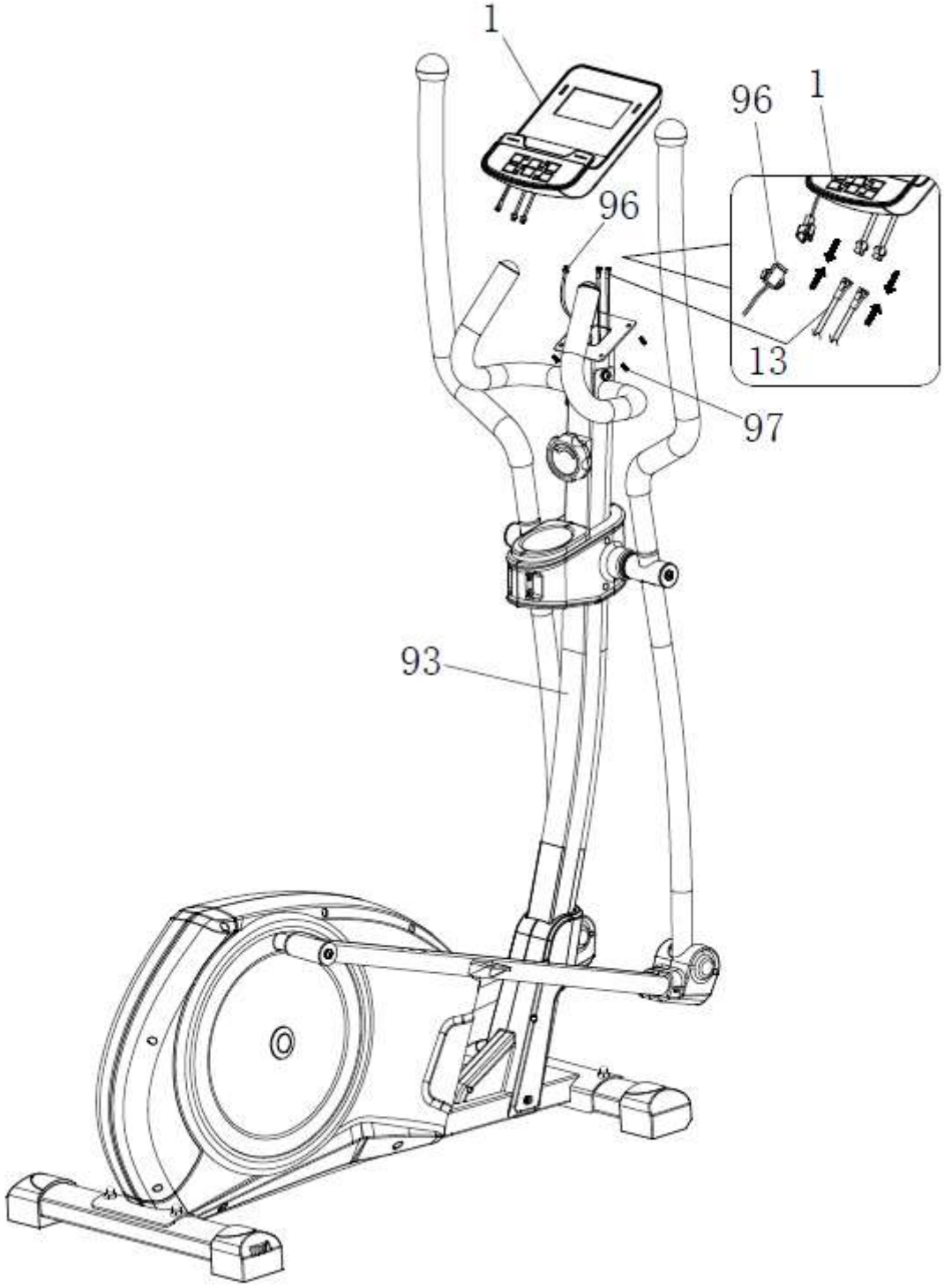
Шаг 8

Присоедините верхние рукоятки (8L и 8R) к нижним рукояткам (17) с помощью болта с внутренним шестигранником (10), пружинной шайбы (11) и изогнутой шайбы (9).



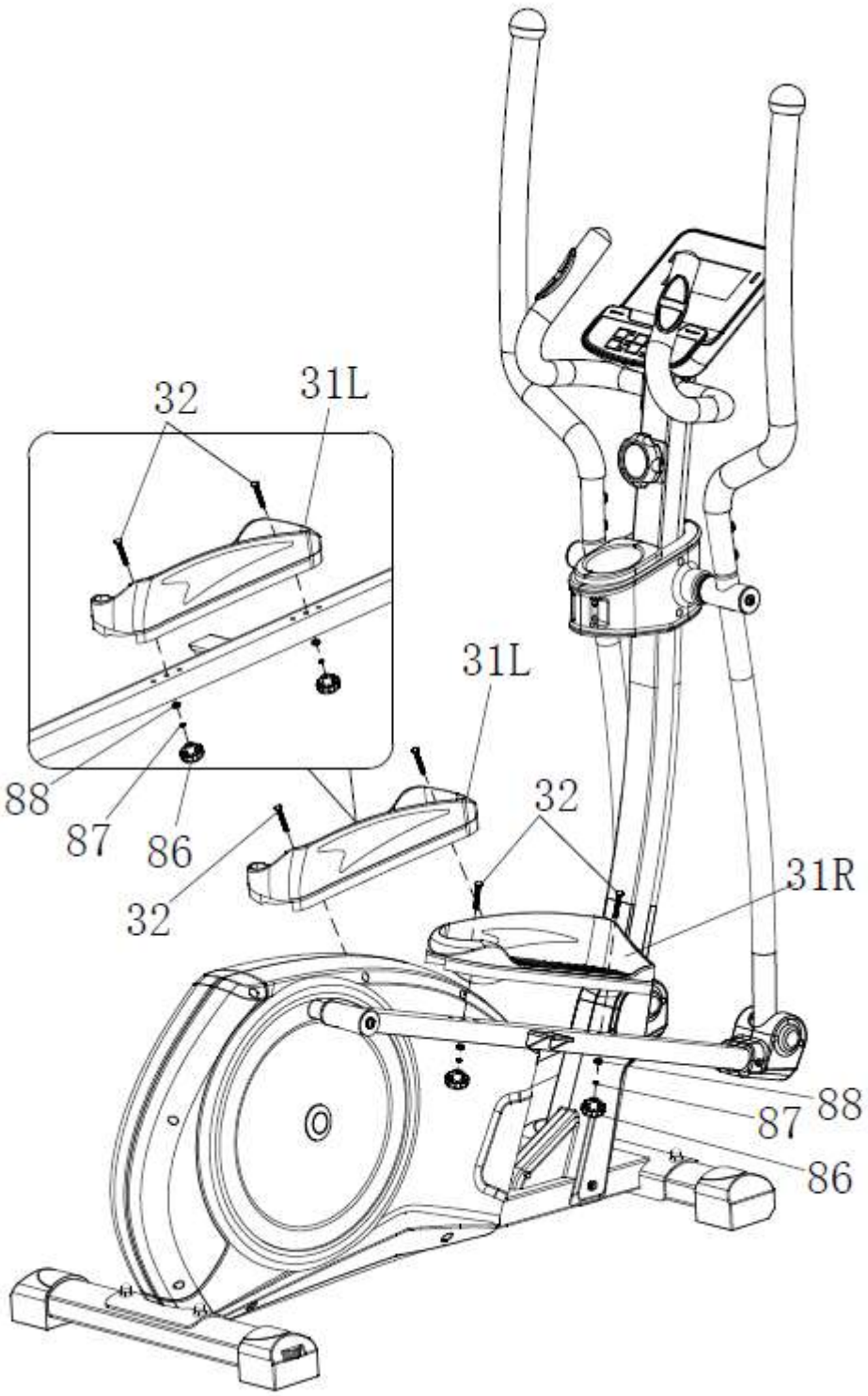
Шаг 9

Снимите 4 предварительно установленных винта (97) на задней панели компьютера (1). Подсоедините кабель пульсометра (13) и кабель верхнего компьютера (96) к компьютеру (1). Поместите компьютер (1) на кронштейн и закрепите его с помощью 4 ранее снятых винтов.



Шаг 10

Прикрепите подножку (31L и 31R) к стержням педалей (38L и 38R), используя болты с квадратным подголовком (32), шайбу (88), пружинные шайбы (87) и ручку (86), затем затяните.



ИНСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ ТРЕНАЖЕРА

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

ВРЕМЯ……00:00-99:59
СКОРОСТЬ(SPD)……0.0-99.9КМ/Ч (МИЛЯ/Ч)
РАССТОЯНИЕ……0.00-9999 КМ (МИЛЯ)
КАЛОРИИ……0.0-9999 ККАЛ
ОДОМЕТР (ODO)……0.0-9999КМ (МИЛИ)
ПУЛЬС (PUL) ……0 · 40~240 УД/МИН

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

MODE/РЕЖИМ: Данная кнопка позволяет вам выбрать и зафиксировать определенную функцию.
SET/НАСТРОЙКА: Данная кнопка для регулирования времени, расстояния, калорий и пульса («TIME», «DISTANCE», «CALORIES», «PULSE»).

CLEAR(RESET) (очистить /сбросить): клавиша для сброса значения на ноль.
ON/OFF(START/STOP**)/ВКЛ/ВЫКЛ (СТАРТ/СТОП):** клавиша для приостановки ввода сигнала.

ОПЦИИ:

1. **ON/OFF/ВКЛ/ВЫКЛ**:
   - Система включается при нажатии любой клавиши или при получении сигнала от датчика скорости.
   -Система автоматически выключается, если нет входного сигнала скорости или в течение примерно 4 минут не нажимается ни одна клавиша.
2. **RESET/СБРОС:** Устройство можно сбросить, либо заменив батарею, либо нажав кнопку MODE в течение 3 секунд.
3. **MODE/РЕЖИМ:** Чтобы выбрать SCAN или LOCK, если вам не нужен режим сканирования, нажмите MODE, когда указатель нужной функции начинает мигать.

ФУНКЦИИ:

1. **TIME/ВРЕМЯ**: Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не зафиксируется на TIME. Общее рабочее время будет показано при запуске упражнения.
2. **SPEED/СКОРОСТЬ**: нажимайте кнопку MODE, пока указатель не достигнет на SPEED. Будет показана текущая скорость.
3. **DISTANCE/РАССТОЯНИЕ**: нажимайте кнопку MODE, пока указатель не переместится на DISTANCE. Отображается дистанция каждой тренировки.
4. **CALORIE/КАЛОРИИ**: Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не зафиксируется на CALORIE. Сожженные калории будут отображаться при начале тренировки.
5. **ODOMETER/ОДОМЕТР** (если присутствует): нажимайте кнопку MODE, пока указатель не переместится на ODOMETER. Будет показано общее накопленное расстояние.
6. **PULSE/ПУЛЬС** (если присутствует): нажимайте кнопку MODE, пока указатель не переместится на PULSE. Текущая частота сердечных сокращений пользователя будет отображаться в ударах в минуту. Поместите ладони на обе панели (или приложите ушной зажим к уху) и подождите 30 секунд для получения наиболее точных показаний.

SCAN/СКАНИРОВАНИЕ: автоматическое отображение изменений каждые 4 секунды.
BATTERY/АККУМУЛЯТОР: если на мониторе отображается неправильное изображение - переустановите аккумуляторы.

УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне.
Убедитесь, что Вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.
Производитель оставляет за собой право вносить изменении в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.