
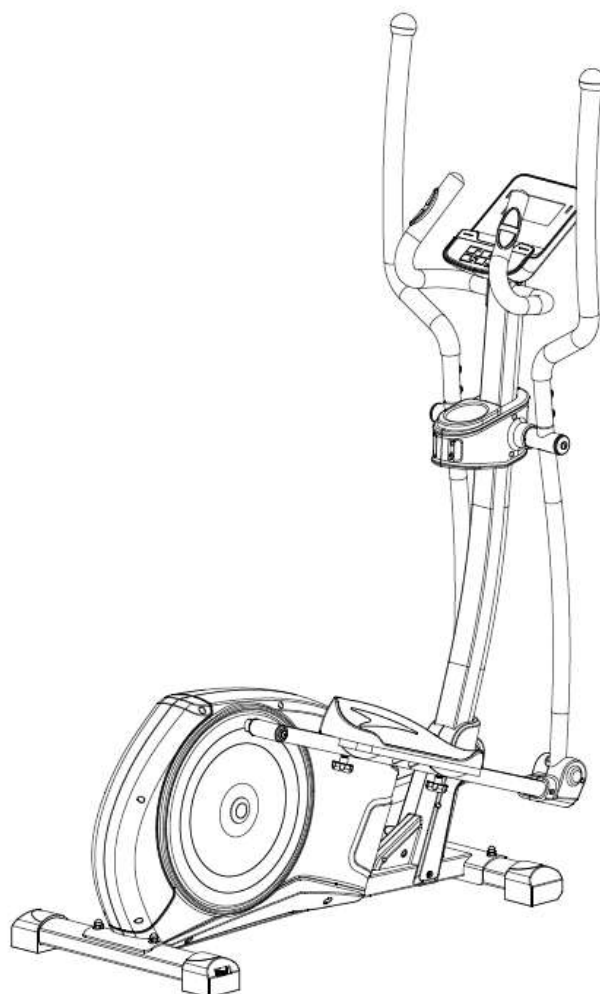


ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

HB-8328ELM

Эллиптический тренажер HouseFit

**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

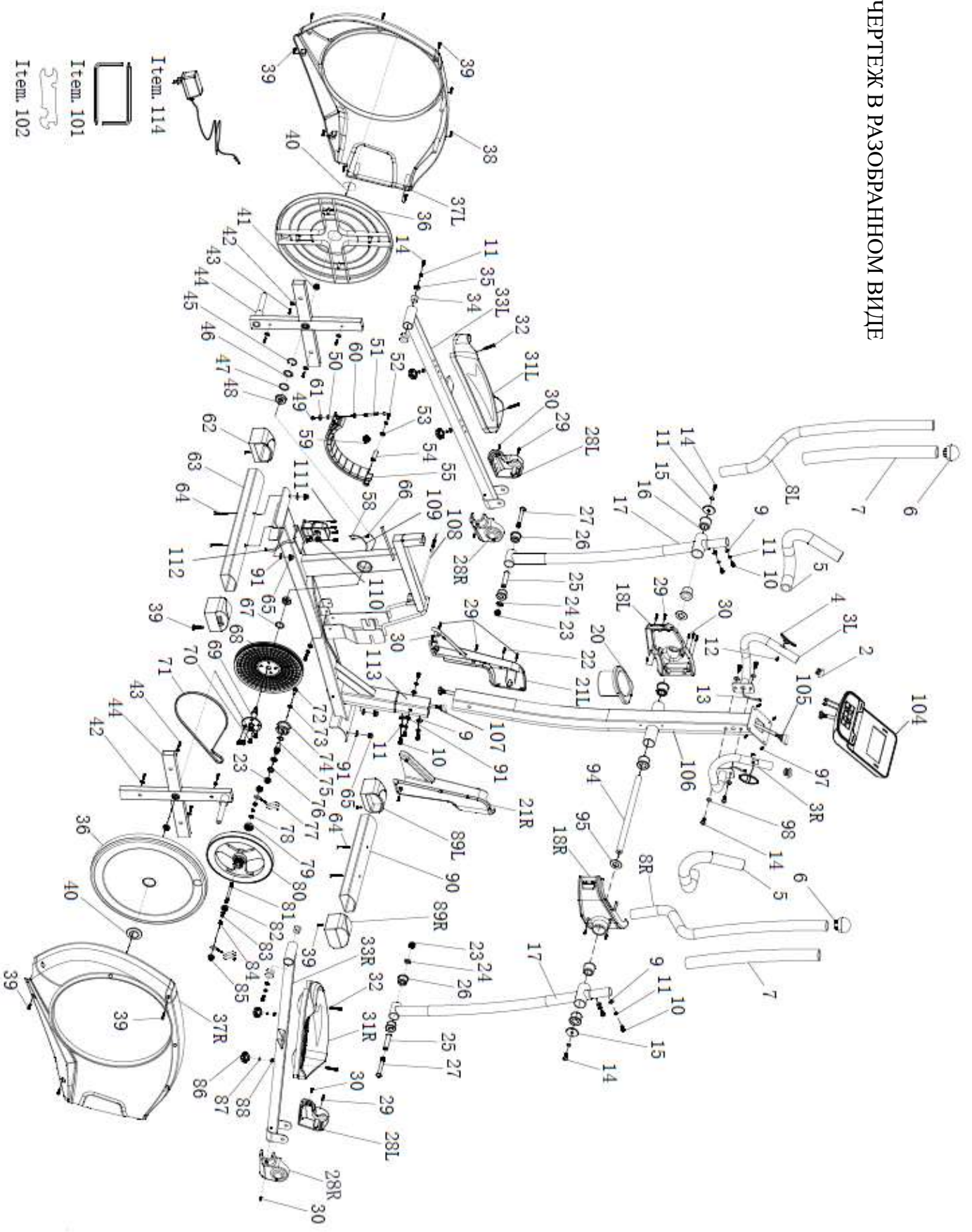
Прежде чем приступить к занятиям на домашнем эллиптическом тренажере внимательно прочитайте инструкцию. Обязательно сохраните данное руководство на случай ремонта и для доставки запасных частей.

- 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 тренажере 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 осторожными 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
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

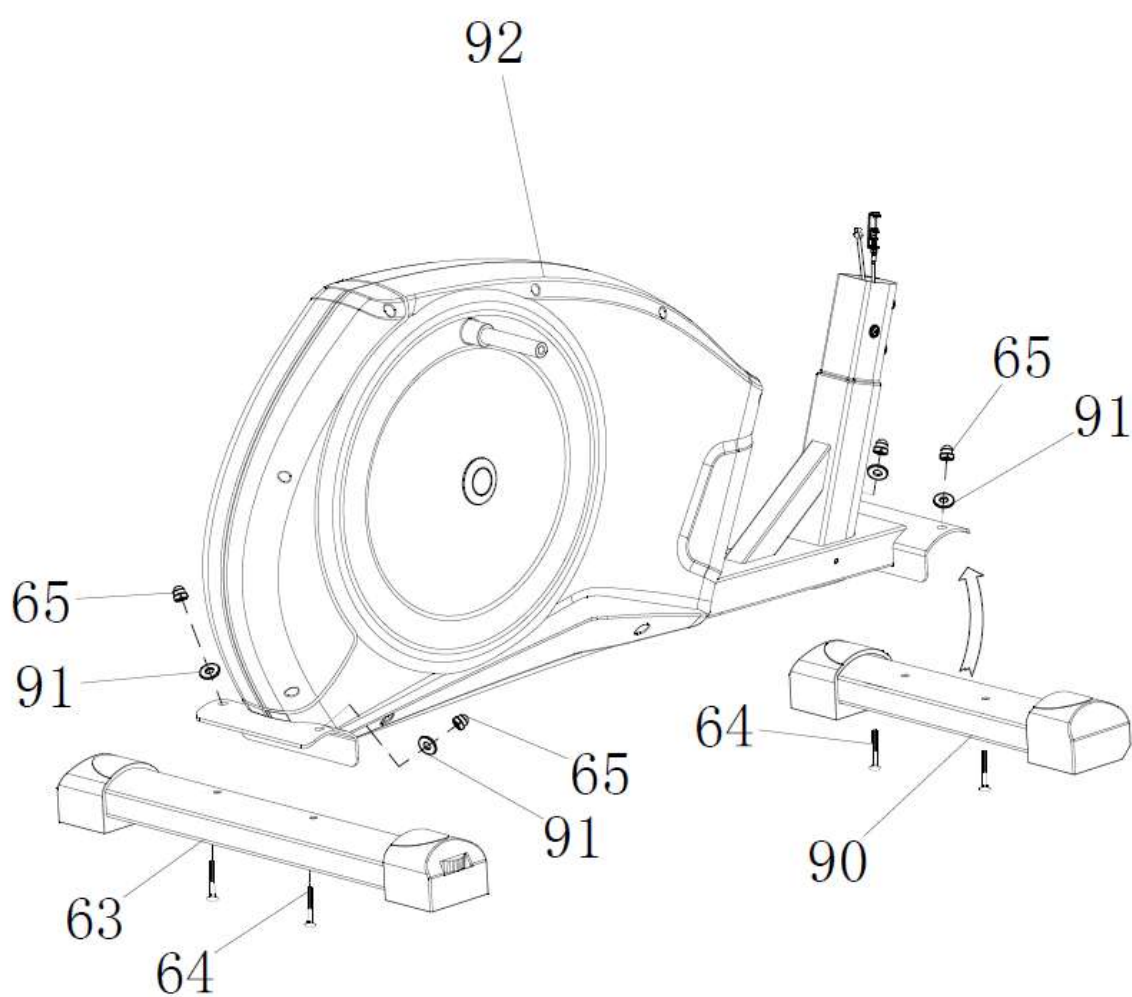
41	Соединительная гайка	2
42	Шайба	8
43	Винт	8
44	Кривошип	2
45	С-образная шайба	1
46	Изогнутая пружинная шайба	1
47	Шайба	1
48	Подшипник	2
49	Гайка	2
50	Пластиковая шайба	1
51	Винт с двойной головкой	1
52	Винт с шестигранной головкой	2
53	Шайба	2
54	Ось	1
55	Магниты	1
58	Датчик	1
59	Коническая пружина	1
60	Шестигранная гайка	1
61	Шайба	1
62	Задняя заглушка	2
63	Задний 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
94	Распорка	1
95	Шайба	2
97	Винт	4
98	Шайба	4
101	Шестигранный ключ	2
102	Комбинировании шестигранный гаечный ключ	1
104	Компьютер	1
105	Верхний кабель компьютера	1
106	Основная опора	1
107	Нижний кабель компьютера	1
108	Кабель	1
109	Кабель датчика	1
110	Мотор	1
111	Винт	4
112	Кабель постоянного тока	1
113	Основная рама	1
114	Адаптер	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

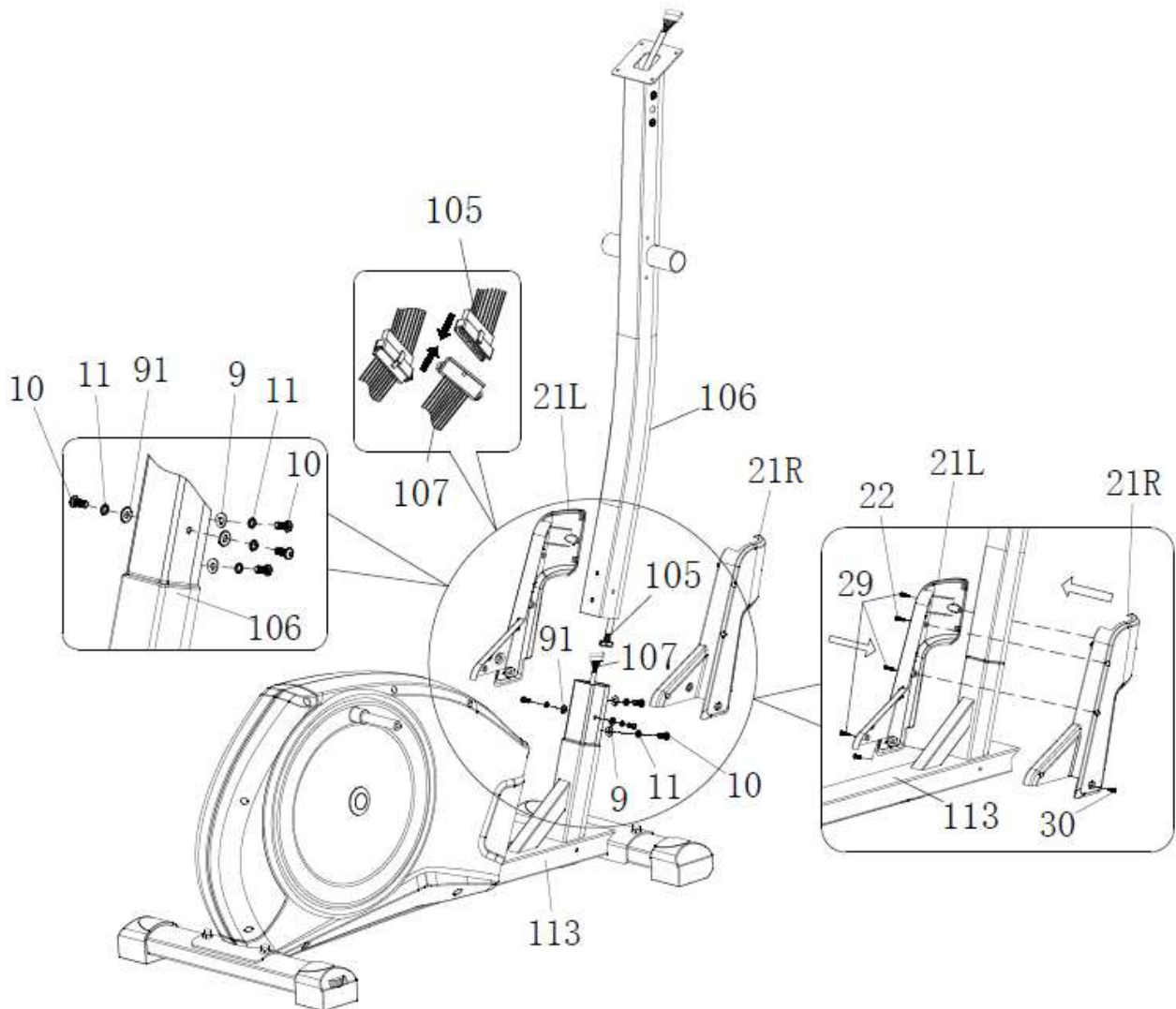
Шаг 1

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).



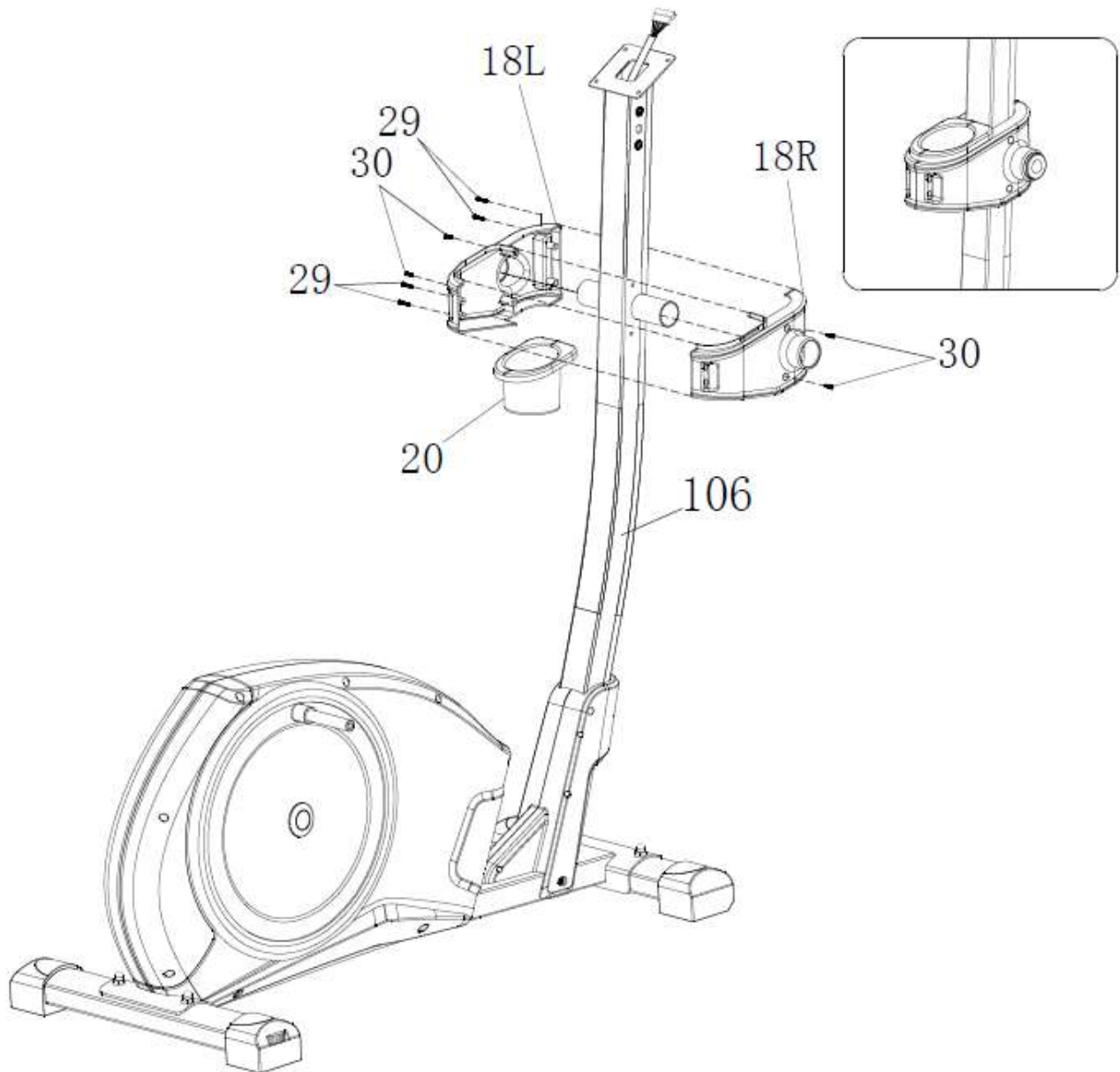
Шаг 2

Осторожно поднимите основную стойку (106), до вертикального положения, затем подсоедините верхний компьютерный кабель (105) и нижний компьютерный кабель (107). Прикрепите главную стойку (106) к основной раме (113) с помощью болтов с внутренним шестигранником (10), пружинных шайб (11), изогнутых шайб M8 (9) и плоских шайб M8 (91). Прикрепите переднюю пластиковую крышку слева (21L) и переднюю пластиковую крышку справа (21R) к основной раме (92) с помощью винта (22) и винта (29).



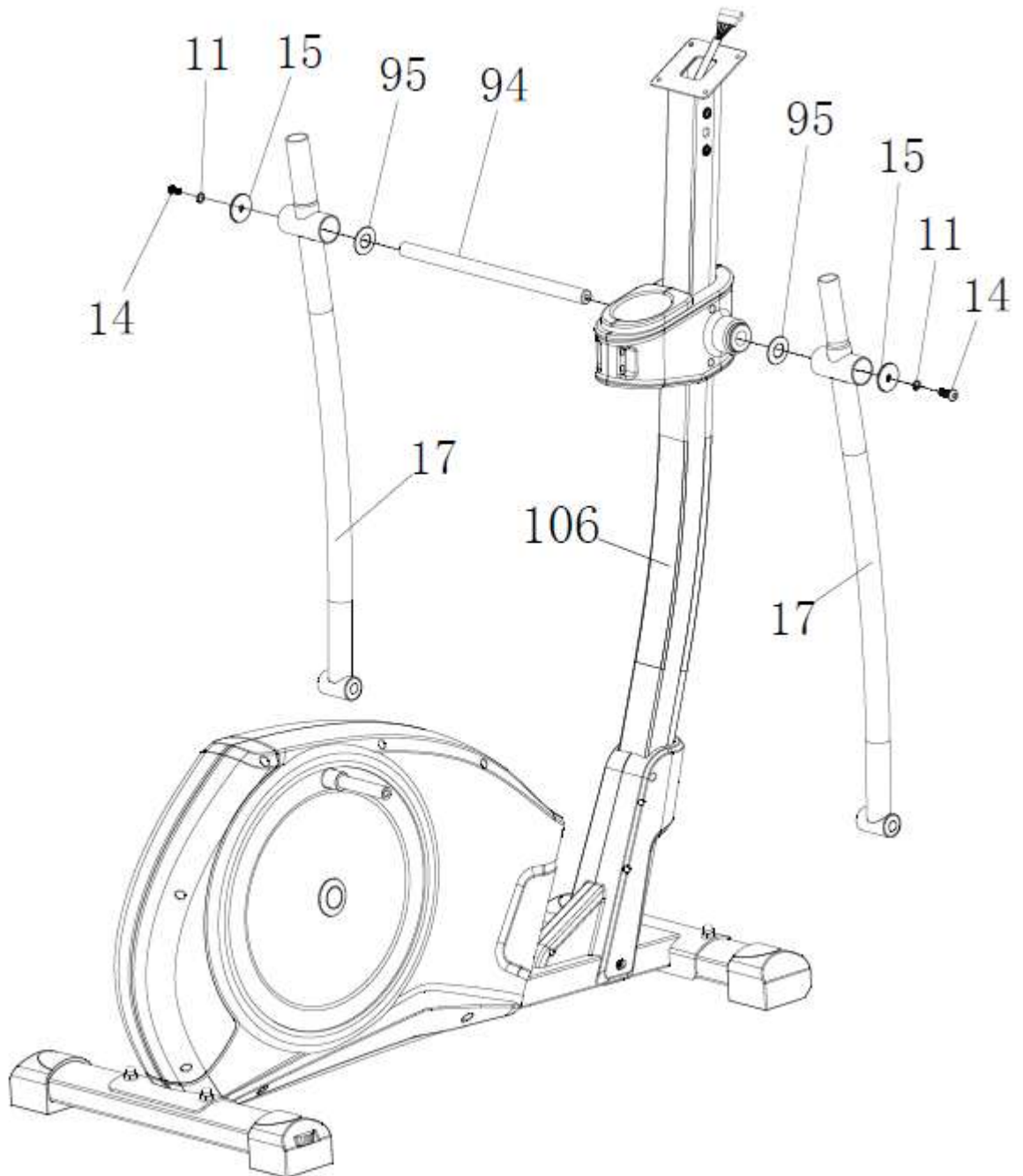
Шаг 3

Прикрепите держатель бутылки слева (18L), держатель бутылки справа (18R) и пластину держателя бутылки (20) к основной стойке (106) с помощью винтов (29) и (30).



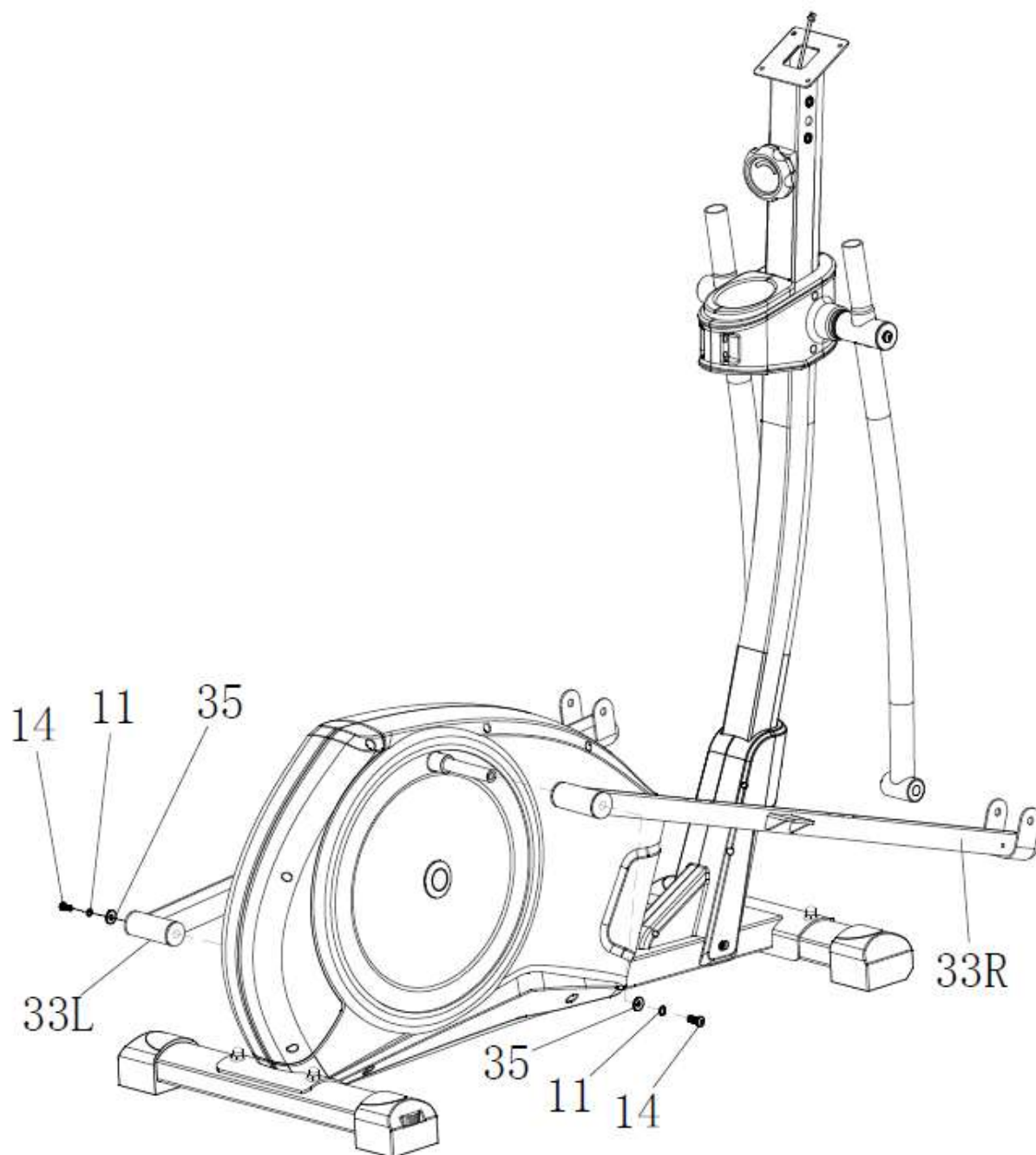
Шаг 4

Поместите стержень вращения (94) в основную стойку (106). 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.



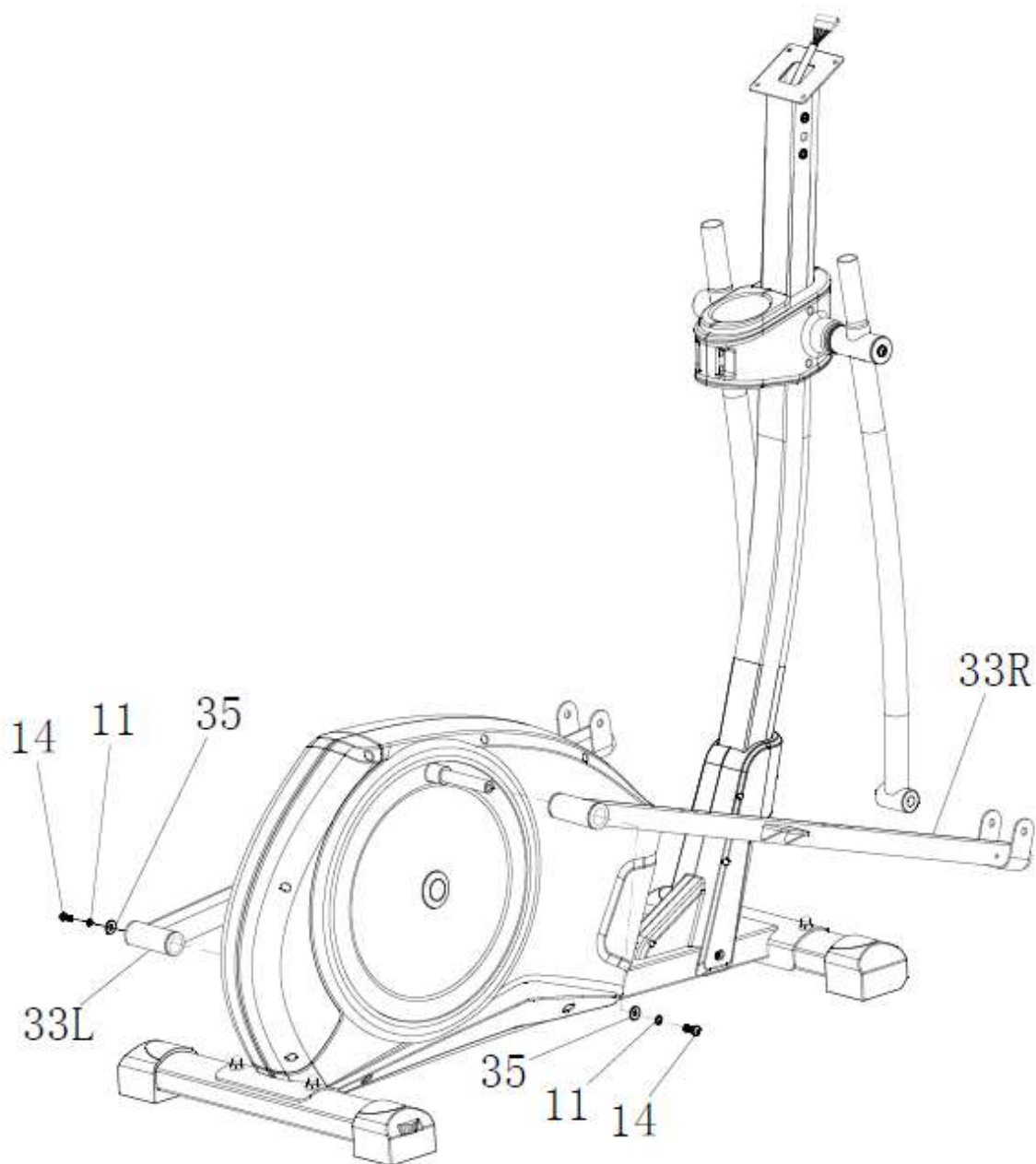
Шаг 5

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.



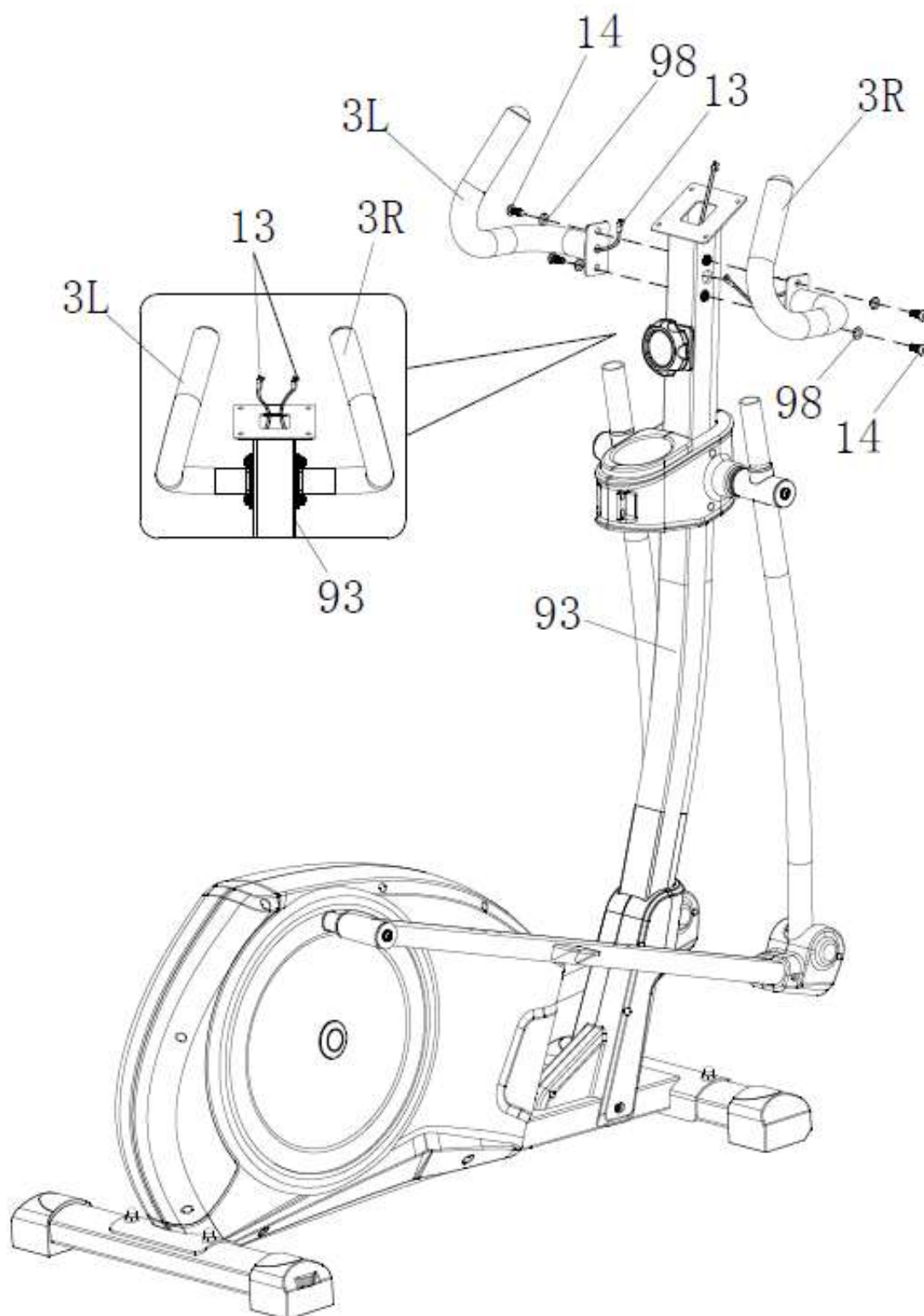
Шаг 6

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 затяните все винты.



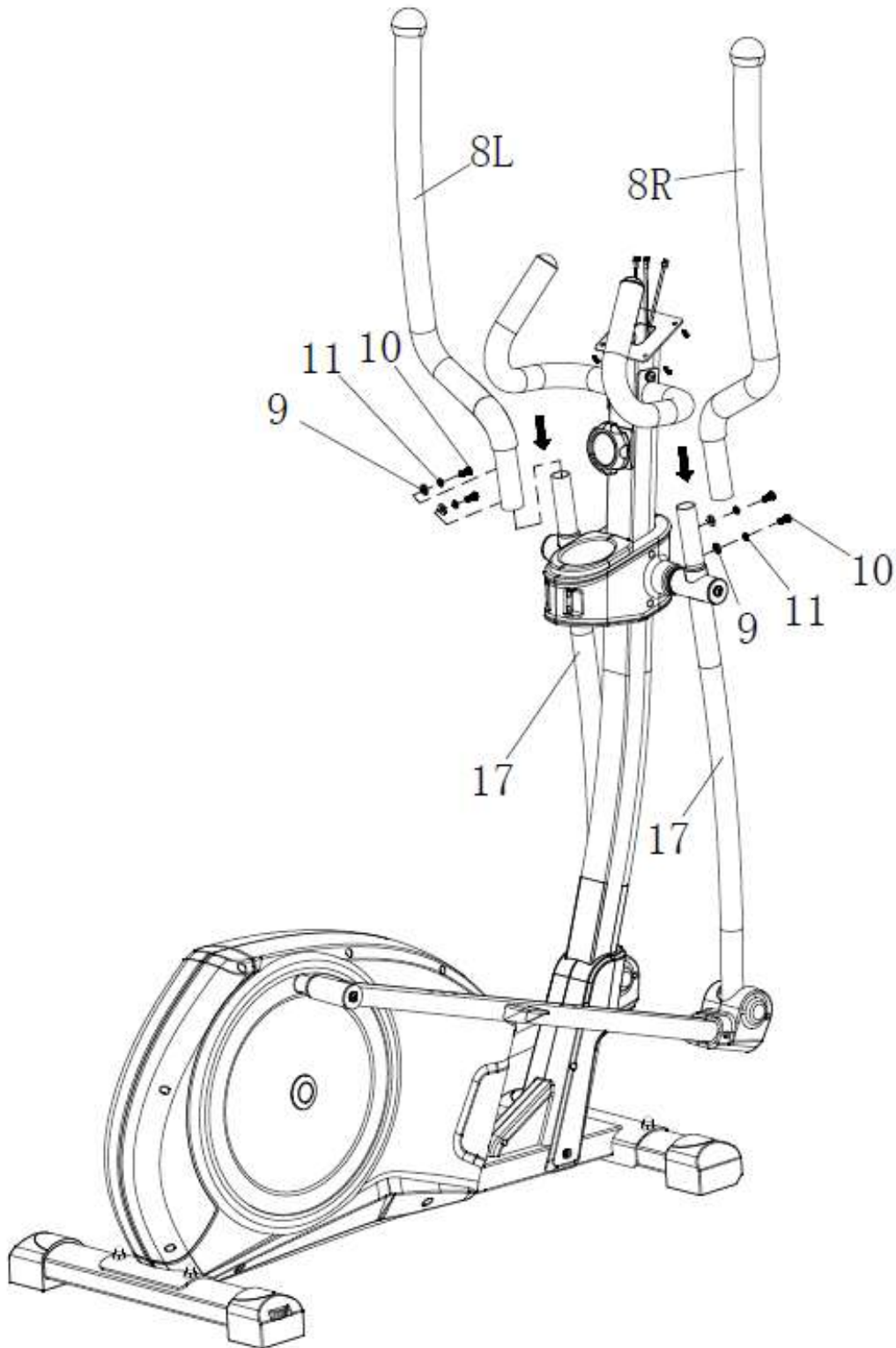
Шаг 7

Прикрепите левый (3L) и правый руль (3R) к основной стойке (106) 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.



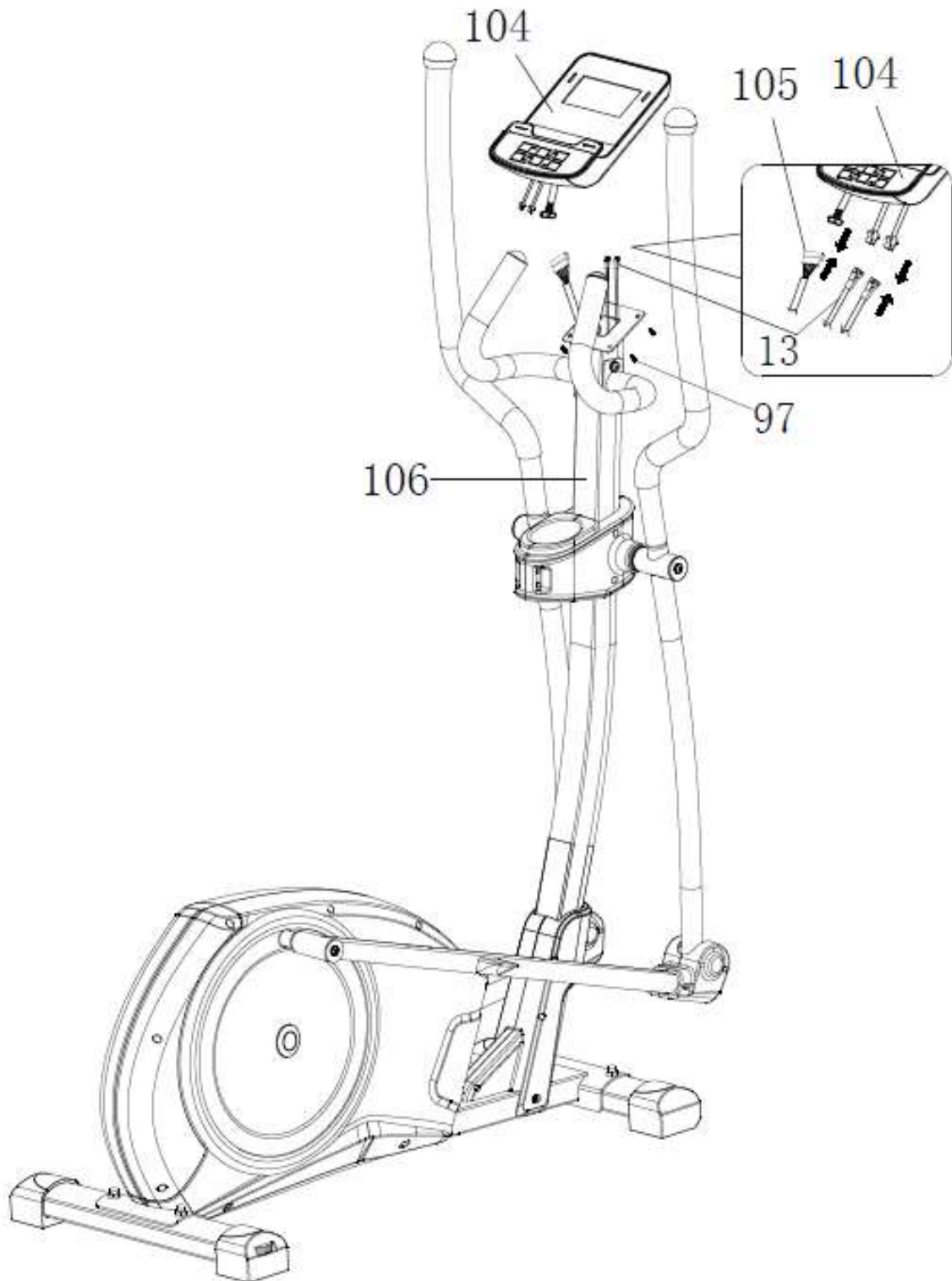
Шаг 8

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



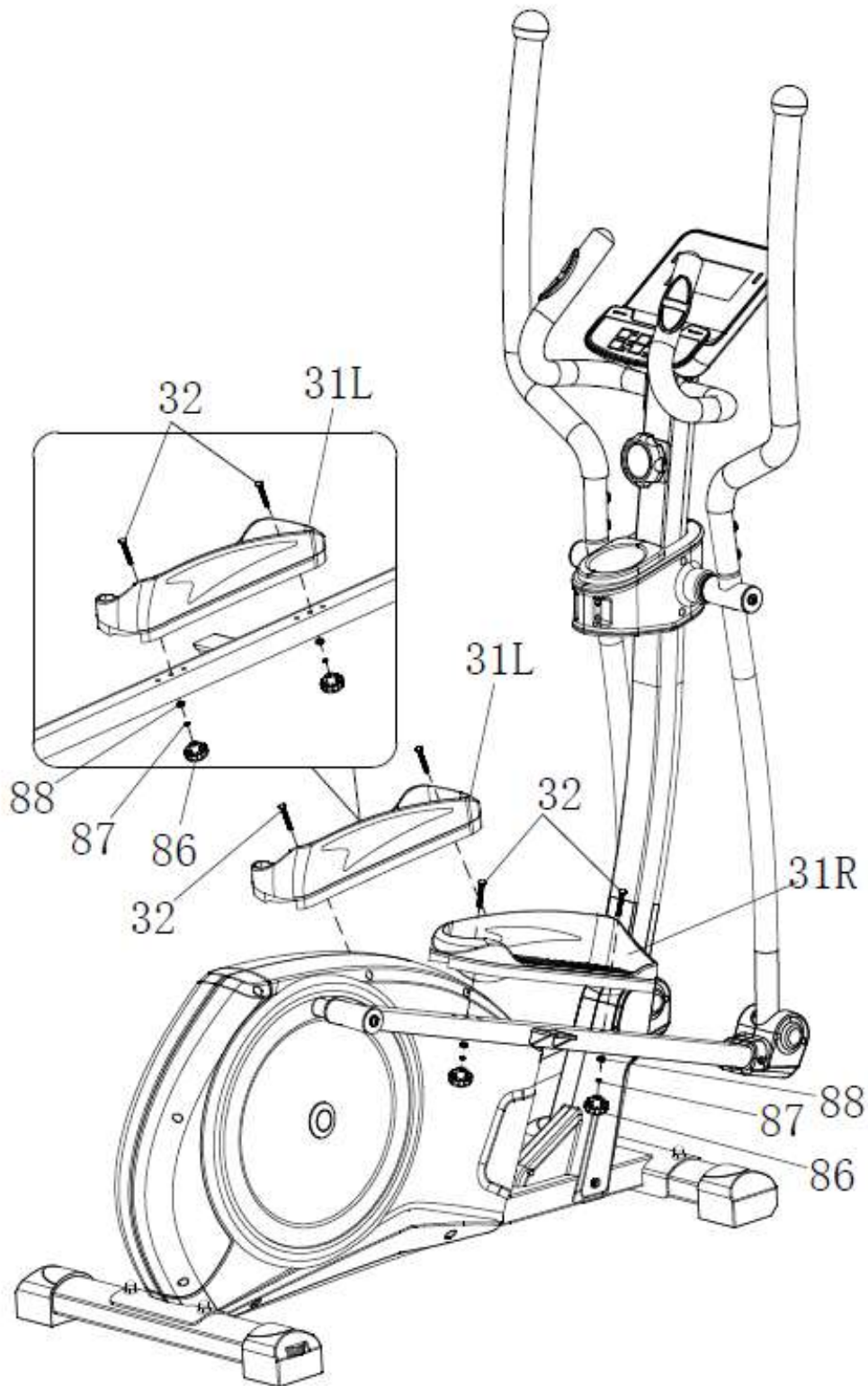
Шаг 9

Снимите 4 предварительно установленных винта (97) на задней панели компьютера (104). Соедините кабель сенсора пульса (13) и кабель верхнего компьютера (105) с компьютером (104). Поместите компьютер (104) 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

ФУНКЦИИ КНОПОК:

START/STOP:

1. Запускает и останавливает тренировки.
2. Запускает режим измерения телесного жира.
3. Работает только в режиме остановки. Удерживая кнопку в течение 3 секунд, все значения функций будут сброшены до нуля.

ВОССТАНОВЛЕН
ПУСК/СТОП



РЕЖИМ

ВВОД

DOWN: Уменьшает

значение выбранного параметра тренировки: TIME/ВРЕМЯ, DISTANCE/РАССТОЯНИЕ и т. д. Во время тренировки уменьшает нагрузку сопротивления.

UP: Увеличивает значение выбранного параметра тренировки. Во время тренировки это увеличивает нагрузку сопротивления.

ENTER(MODE):

1. Для ввода желаемого значения или режима работы.
2. Нажмите данную кнопку, чтобы переключить отображение значений во время тренировки: RPM (сердечного ритма) на SPEED (скорость), ODO (количество оборотов) на DIST (расстояние), WATT (мощность) на Calories (калории).

TEST (PULSE ∙ RECOVERY): нажмите, чтобы включить функцию восстановления, когда компьютер отображает значение частоты сердечных сокращений. Восстановление — это уровень физической подготовки от 1-6, отображение спустя 1 минуту, где F1 - лучший, а F6 - худший.

MODE: нажмите, чтобы переключить дисплей с RPM на SPEED, ODO на DIST, WATT на калории во время тренировки.

RESET (если имеется): для сброса текущих настроек. Удерживая кнопку в течение 3 секунд, все значения функций будут сброшены на ноль.

BODY FAT (если имеется): позволяет быстро выбрать программу BODY FAT (сжигание).

Выбор тренировки. После включения питания используйте клавиши UP или DOWN для выбора, затем нажмите ENTER для входа в желаемый режим.

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

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE

ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

Примечание. Некоторые параметры не настраиваются в определенных программах. После выбора программы нажатие кнопки ENTER, что приведет к миганию параметра «Time». С помощью кнопок UP и DOWN вы можете выбрать желаемое значение времени. Нажмите кнопку ENTER, чтобы ввести значение. Мигающая подсказка перейдет к следующему параметру. Продолжайте использовать кнопки UP и DOWN. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Управление программой

Manual (P1)

Выберите программу «Manual» с помощью кнопок UP или DOWN, затем нажмите ENTER. 1-й параметр «Time» будет мигать, таким образом значение можно отрегулировать с помощью кнопок UP и DOWN. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение или перейти к следующему параметру для настройки. Продолжайте изменять все необходимые параметры,

затем нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание. Если один из параметров тренировки будет считаться равным нулю, он будет издавать звуковой сигнал и автоматически остановит тренировку.

Предварительные программы (P2-P7)

Установка параметров. Выбор одной из предварительных программ осуществляется нажатием помощью кнопок UP и DOWN, затем нажатием кнопки ENTER. 1-й параметр «Time» будет мигать, таким образом значение можно отрегулировать с помощью кнопок UP и DOWN. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение или перейти к следующему параметру для настройки. Продолжайте изменять все необходимые параметры, затем нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание. Если один из параметров тренировки будет считаться равным нулю, он будет издавать звуковой сигнал и автоматически остановит тренировку.

ПРОГРАММА СЖИГАНИЯ ЖИРА (P8)

Настройка данных

Выберите программу «**BODY FAT Program**» с помощью кнопок UP и DOWN, затем нажмите ENTER. Надпись «Male» будет мигать на экране, для того чтобы вы смогли выбрать пол с помощью кнопок UP и DOWN, нажмите ENTER, чтобы сохранить пол и перейти к следующим данным.

Далее на экране отобразится «175», для того чтобы вы смогли отрегулировать параметры роста с помощью кнопок UP и DOWN, нажмите ENTER, чтобы сохранить пол или перейти к следующим данным. Далее на экране отобразится «75» для того, чтобы вы смогли отрегулировать параметры веса с помощью кнопок UP и DOWN, нажмите ENTER, чтобы сохранить пол и перейти к следующим данным. Далее на экране отобразится «30» для того, чтобы вы смогли указать ваш возраст с помощью кнопок UP и DOWN, нажмите ENTER, чтобы сохранить значения. Нажмите START/STOP, чтобы начать измерение, также возьмитесь за рукоятки пульсометра. Через 15 секунд на дисплее отобразятся % жира в организме, BMR, BMI и ТИП ТЕЛА.

ПРИМЕЧАНИЕ. Типы телосложений: существует 9 типов телосложения, разделенных в соответствии с рассчитанным процентом жира.

Тип 1 – от 5% до 9%. Тип 2 – от 10% до 14%. Тип 3 – от 15% до 19%. Тип 4 – от 20% до 24%. Тип 5 – от 25% до 29%. Тип 6 – от 30% до 34%. Тип 7 – от 35% до 39%. Тип 8 – от 40% до 44%. Тип 9 – от 45% до 50%. BMR: коэффициент базального метаболизма. BMI (ИМТ) : индекс массы тела. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы вернуться к основному дисплею.

Программа ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСОВ (P9)

Установка параметров

Выберите программу «TARGET H.R.» с помощью кнопок UP и DOWN, затем нажмите ENTER. 1-й параметр «Time» будет мигать, таким образом значение можно отрегулировать с помощью кнопок UP и DOWN. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение или перейти к следующему параметру для настройки. Продолжайте изменять все необходимые параметры, затем нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание. Если пульс выше или ниже (± 5) установленного TARGET H.R, компьютер автоматически отрегулирует нагрузку сопротивления. Он будет проверять приблизительно каждые 10 секунд. Если нагрузка сопротивления будет увеличиваться или уменьшаться один из параметров тренировки будет считаться равным нулю, он будет издавать звуковой сигнал и автоматически остановит тренировку.

Программа КОНТРОЛЬ ЧСС ПУЛЬСА (P10-P12)

Есть программы на выбор 3 для контроля ЧСС:

ЧСС = 60% от (220-ВОЗРАСТ)

ЧСС = 75% от (220-ВОЗРАСТ)

ЧСС = 85% от (220-ВОЗРАСТ)

Настройка параметров для контроля частоты сердечных сокращений

Выберите программу «**One of Heart Rate Control Program**» с помощью кнопок UP и DOWN, затем нажмите ENTER. 1-й параметр «Time» будет мигать, таким образом значение можно отрегулировать с помощью кнопок UP и DOWN. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить

значение или перейти к следующему параметру для настройки. Продолжайте изменять все необходимые параметры, затем нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание. Если пульс выше или ниже (± 5) заданного ЧСС, компьютер автоматически отрегулирует нагрузку сопротивления. Он будет проверять приблизительно каждые 10 секунд. Если нагрузка сопротивления будет увеличиваться или уменьшаться один из параметров тренировки будет считаться равным нулю, он будет издавать звуковой сигнал и автоматически остановит тренировку.

Пользовательская программа (P13)

Данная программа позволяет пользователю установить свою собственную программу.

Установка параметров для пользовательской программы

Выберите пользователя с помощью кнопок UP и DOWN, затем нажмите ENTER. 1-й параметр «Time» будет мигать, таким образом значение можно отрегулировать с помощью кнопок UP и DOWN. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение или перейти к следующему параметру для настройки.

Установка и тренировка во всех желаемых параметрах

После завершения установки желаемого параметра будет мигать уровень 1, используйте кнопки UP и DOWN для регулировки, затем нажимайте ENTER. (Всего 10 раз). Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание. Если один из параметров тренировки будет равным нулю - он будет издавать звуковой сигнал и автоматически остановит тренировку.

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 отдельный 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 изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.