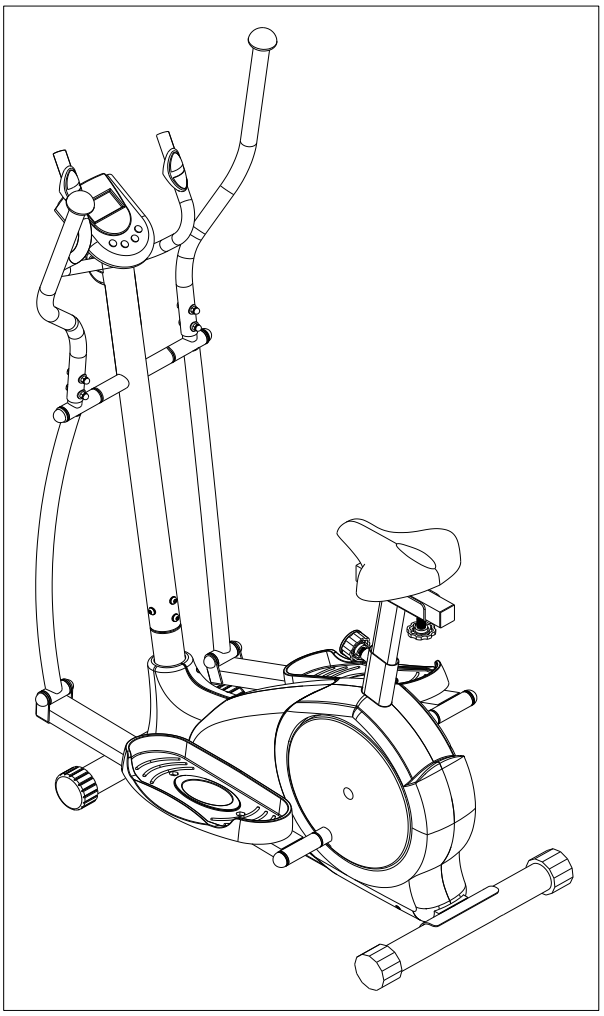
HouseFit

ІНСТРУКЦІЯ

ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР З СИДІННЯМ HB-8180ELS



Будь здоровий. Будь у формі.

ВАЖЛИВО!

Перед використанням тренажера
уважно прочитайте інструкцію!

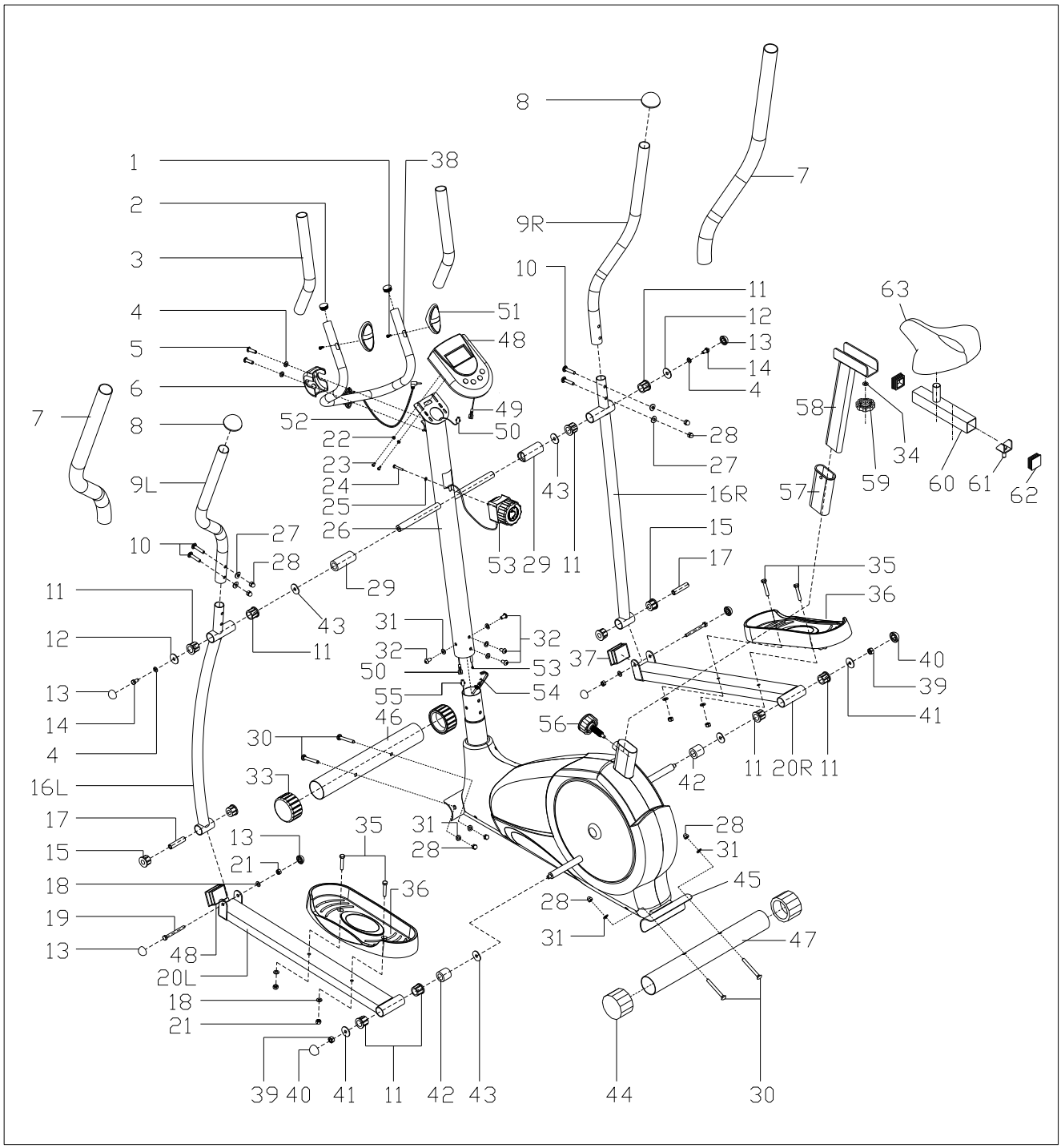
Заходи безпеки

Збережіть інструкцію, Вам може знадобитися перечитати її.

1. Перед збиранням і використанням прочитайте інструкцію повністю. Безпечне й ефективне використання цього тренажера можливо тільки при правильному збиранні, технічному обслуговуванні й використанні. Ознайомте всіх, хто користується цим тренажером, із заходами безпеки.
2. Перед тим, як почати тренуватися, порадьтеся з лікарем. Він допоможе визначити Ваш фізичний стан і доцільність тренувань. Це особливо важливо, якщо Ви приймаєте які-небудь медикаменти, що впливають на серцевий ритм, тиск і рівень холестерину.

   Стежте за своїм станом. Неправильні й надмірні тренування можуть негативно вплинути на Ваше здоров'я. Якщо Ви відчули який-небудь із зазначених нижче симптомів: біль, тяжкість у грудях, нерівномірне серцебиття, переривисте дихання, запаморочення, нудоту, перервіть тренування й порадьтеся з лікарем.
3. Не підпускайте до тренажера дітей і свійських тварин. Цей тренажер призначений тільки для дорослих.
4. Установлюйте тренажер на твердій рівній поверхні. Щоб захистити підлогу від пошкоджень, підстеліть під тренажер твердий килимок. З метою безпеки круг тренажера має бути вільний простір мінімум 0,5 м.
5. Перед використанням переконайтеся, що гайки й болти щільно закручені.
6. Безпечне використання тренажера гарантоване тільки при регулярній перевірці на наявність пошкоджених і/або спрацьованих деталей.
7. Використовуйте тренажер строго відповідно до інструкції. Якщо під час збирання або перевірки Ви виявили браковані деталі, або якщо під час руху тренажера Ви чуєте незвичні шуми, негайно перервіть тренування. Не користуйтеся тренажером, поки він не буде повністю відремонтований.
8. Для тренувань надягайте спортивний одяг. Не надягайте занадто просторий одяг, який може зачепитися за тренажер.
10. Цей тренажер був протестований згідно з класом Н.С. Максимальна вага користувача: 100 кг. Гальмова система тренажера не залежить від швидкості.
11. Тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
12. Переміщати тренажер потрібно обережно, щоб не ушкодити спину. За необхідності скористайтеся сторонньою допомогою.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ:

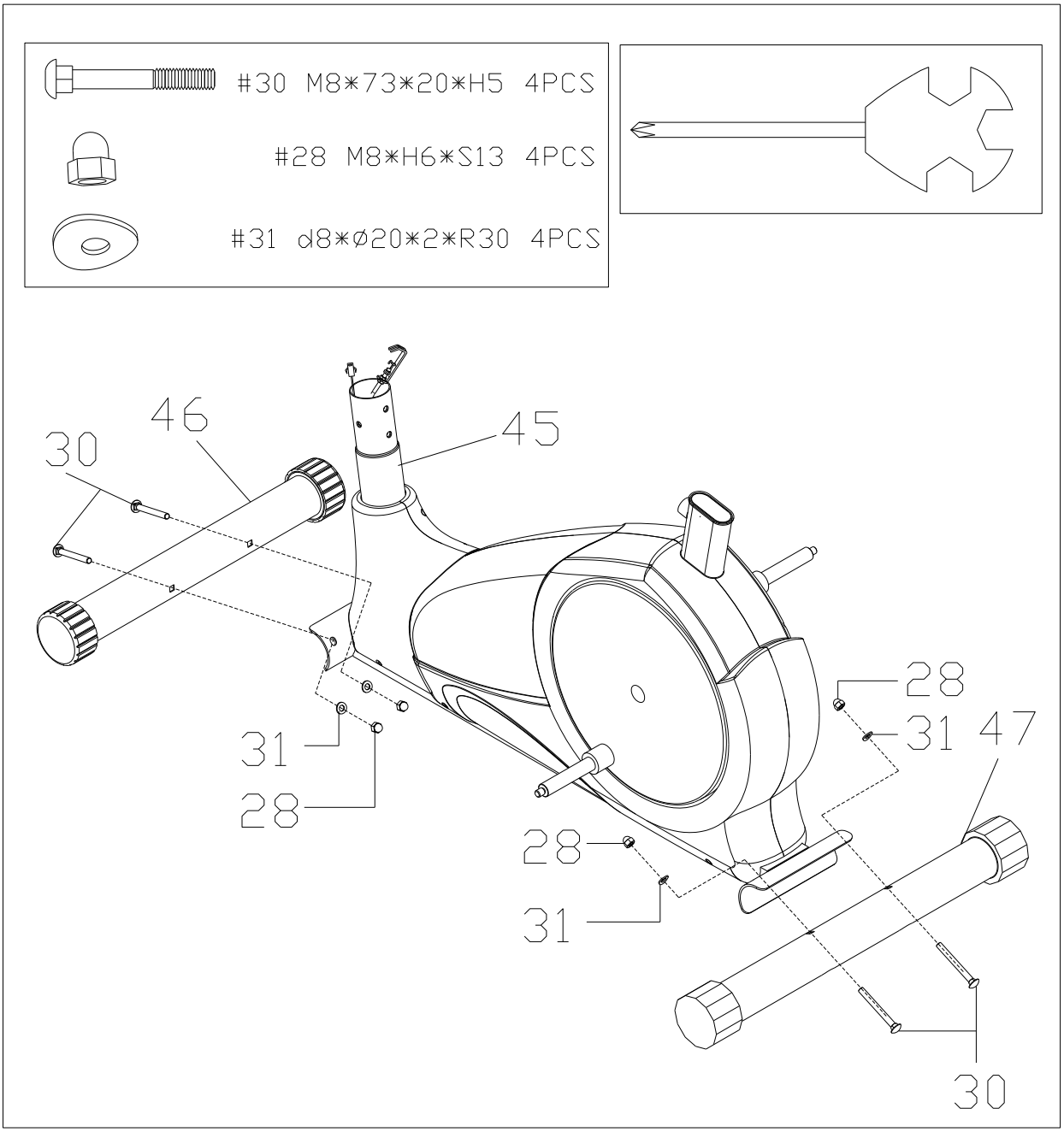


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ:

№	НАЗВА	Шт.
1	БОЛТ ST4.2*19*Ф7	2
2	ЗАГЛУШКА Ф25*16	2
3	ПОРОЛОНОВА ТРУБКА Ф23*5*400	2
4	ПРУЖИННА ШАЙБА d8	4
5	БОЛТ M8*30*S6	2
6	КОЖУХ 71*58*40	1
7	ПОРОЛОНОВА ТРУБКА Ф30*5*480	2
8	ЗАГЛУШКА Ф32*46*Ф50	2
9	РУКОЯТКА Л/П	2
10	БОЛТ M8*43*20*H3	4
11	ВТУЛКА Ф32*3*Ф28*21*Ф19.4	8
12	ВТУЛКА d8*Ф32*2	2
13	ЗАГЛУШКА S13	6
14	БОЛТ M8*16*S14	2
15	ВТУЛКА Ф32*3*Ф28*16*Ф14.3	4
16	ВЕРХНЯ РУКОЯТКА Л/П	2
17	РОЗПІРНА ДЕТАЛЬ Ф14*Ф8.3*59	2
18	ШАЙБА d8*Ф16*1.5	6
19	БОЛТ M8*75*13*S14	2
20	ВАЖІЛЬ ПЕДАЛІ (Л/П)	2
21	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА M8*H7.5*S13	6
22	ВТУЛКА d4*Ф12*1	2
23	БОЛТ M4*12	2
24	БОЛТ M5*55	1
25	ВИГНУТА ШАЙБА d5	1
26	З'ЄДН. ДЕТАЛЬ РУКОЯТКИ	1
27	ВИГНУТА ШАЙБА d8*Ф20*2*R16	4
28	ГАЙКА M8*H6*S13	8
29	РОЗПІРНА ДЕТАЛЬ Ф32*Ф19.2*75.5	2
30	БОЛТ M8*73*20*H5	4
31	ВТУЛКА d8*Ф20*2*R30	8
32	БОЛТ M8*16*S6	4

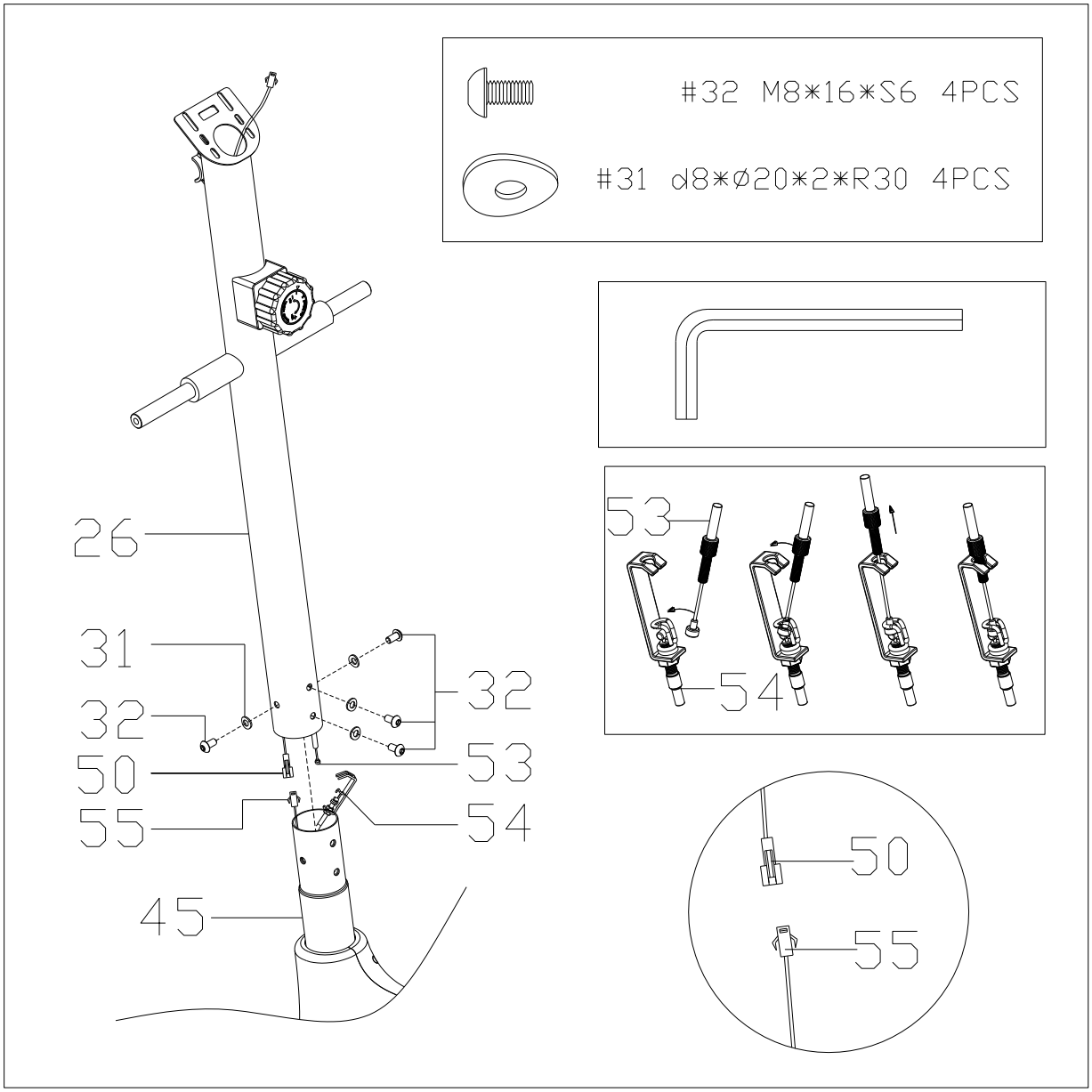
№	НАЗВА	Шт.
33	ЗАГЛУШКА Ф60*Ф78*62	2
34	ВТУЛКА d10*Ф20*2	1
35	БОЛТ M8*45*20*S14	4
36	ПЕДАЛЬ	2
37	КВАДРАТНА ДЕТАЛЬ J60*30*15	2
38	СЕРЕДНЯ ДЕТАЛЬ РУКОЯТКИ	1
39	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА M10*1.25*H9.5*S17	2
40	ЗАГЛУШКА S16	2
41	ВТУЛКА d10*Ф32*2	2
42	РОЗПІРНА ДЕТАЛЬ Ф32*Ф19.2*30	2
43	ШАЙБА d19*Ф25*0.3	4
44	ЗАГЛУШКА Ф60*45.5*74.5*74.5	2
45	РАМА	1
46	ПЕРЕДНІЙ СТАБІЛІЗАТОР	1
47	ЗАДНІЙ СТАБІЛІЗАТОР	1
48	КОМП'ЮТЕР	1
49	ПРОВІД КОМП'ЮТЕРА	1
50	ПРОВІД ДАТЧИКА	1
51	СТАЛЕВА ПЛАСТИНА ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА	2
52	ПРОВІД ДАТЧИКА	1
53	РЕГУЛЯТОР НАТЯГУ	1
54	НАТЯЖНИЙ ПРОВІД	1
55	ДАТЧИК	1
56	МАХОВИК M16*1.5*22*Ф56	1
57	ВТУЛКА PT70*30*PT60*20*L145*10	1
58	СТОЯК СИДІННЯ	1
59	ГАЙКА M10*Ф58*32	1
60	ГОРИЗОНТАЛЬНА ТРУБКА СИДІННЯ	1
61	U-ПОДІБНИЙ КРОНШТЕЙН	1
62	КВАДРАТНА ДЕТАЛЬ F38*38*14	2
63	СИДІННЯ	1

КРОК 1:



Прикріпіть передній стабілізатор (46) і задній стабілізатор (47) до основної рами (45) за допомогою болтів (30), вигнутих шайб (31) і гайок (28).

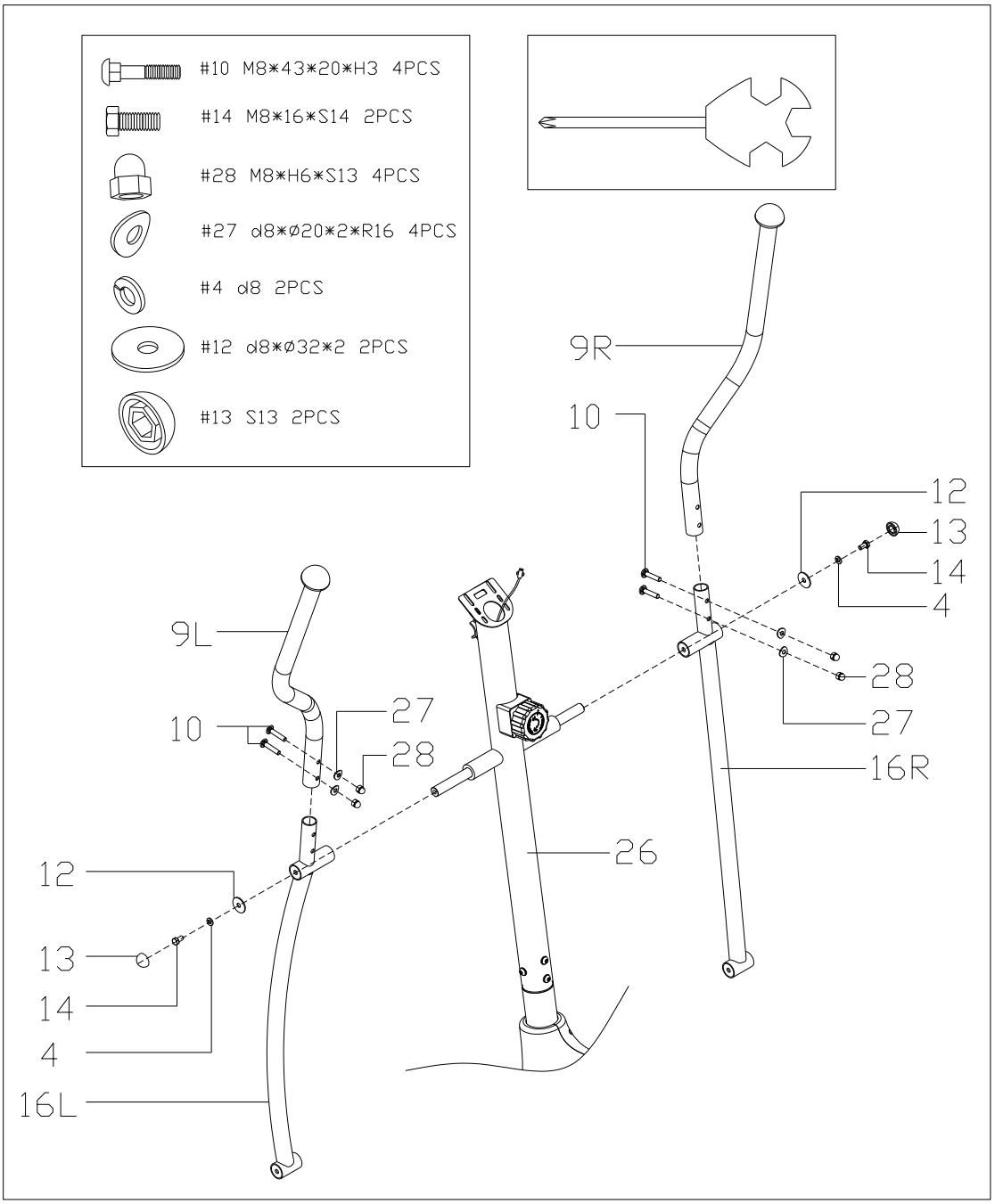
КРОК 2:



a) Приєднайте провід датчика (50) до датчика (55), прикріпіть регулятор натягу (53) і натяжний провід (54).

b) Вставте стояк рукоятки (26) в основну раму (45) і закріпіть шурупами (32) і вигнутими шайбами (31).

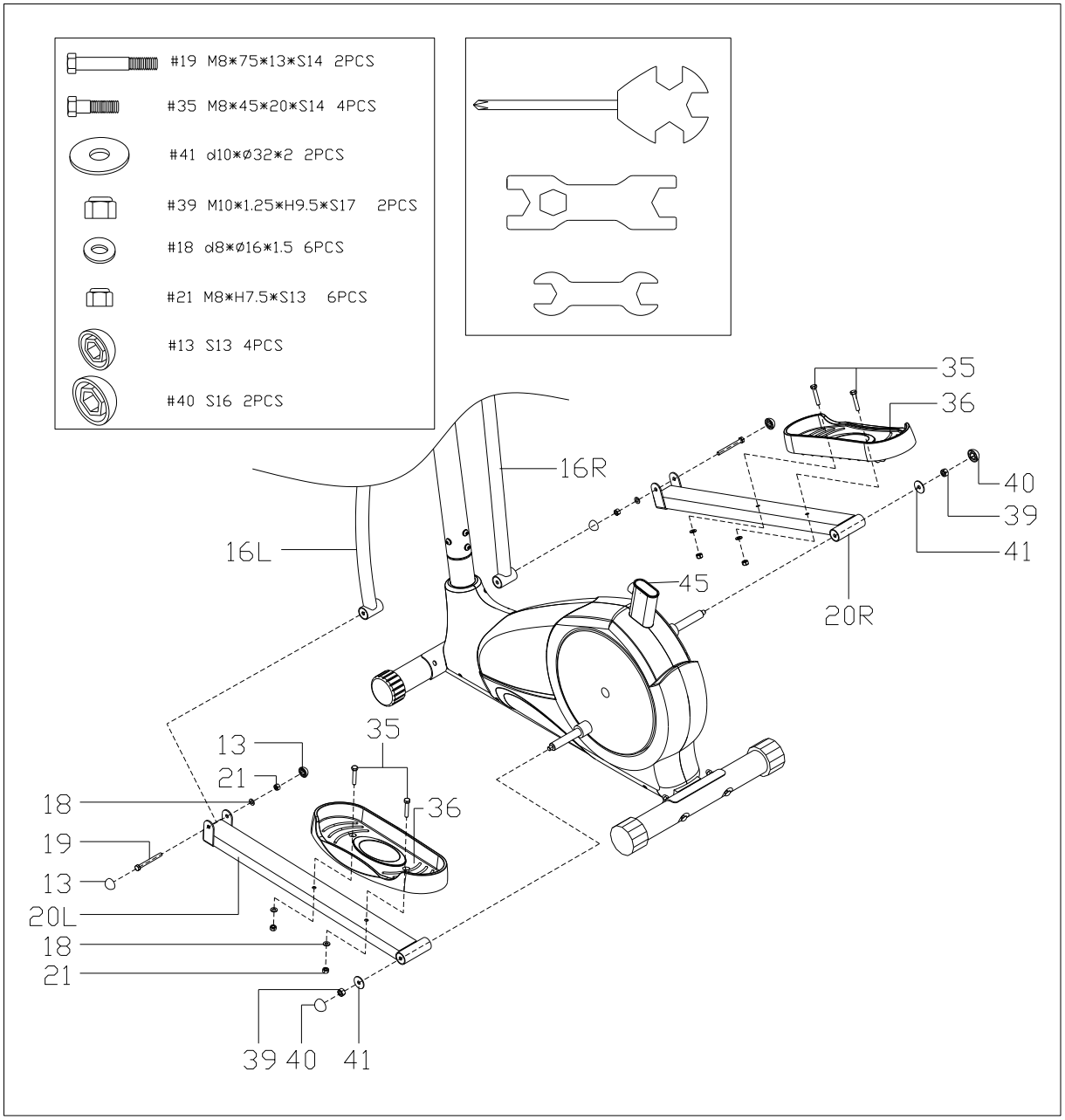
КРОК 3:



a) Вставте верхню рукоятку (16 Л/П) у з’єднувальну деталь рукоятки (26) і закріпіть її болтом (14), пружинною шайбою (4), шайбою (12), потім установіть заглушку (13).

b) Прикріпіть рукоятку (9 Л/П) до верхньої рукоятки (16Л/П) за допомогою болтів (10), вигнутих шайб (27) і гайок (28).

КРОК 4:

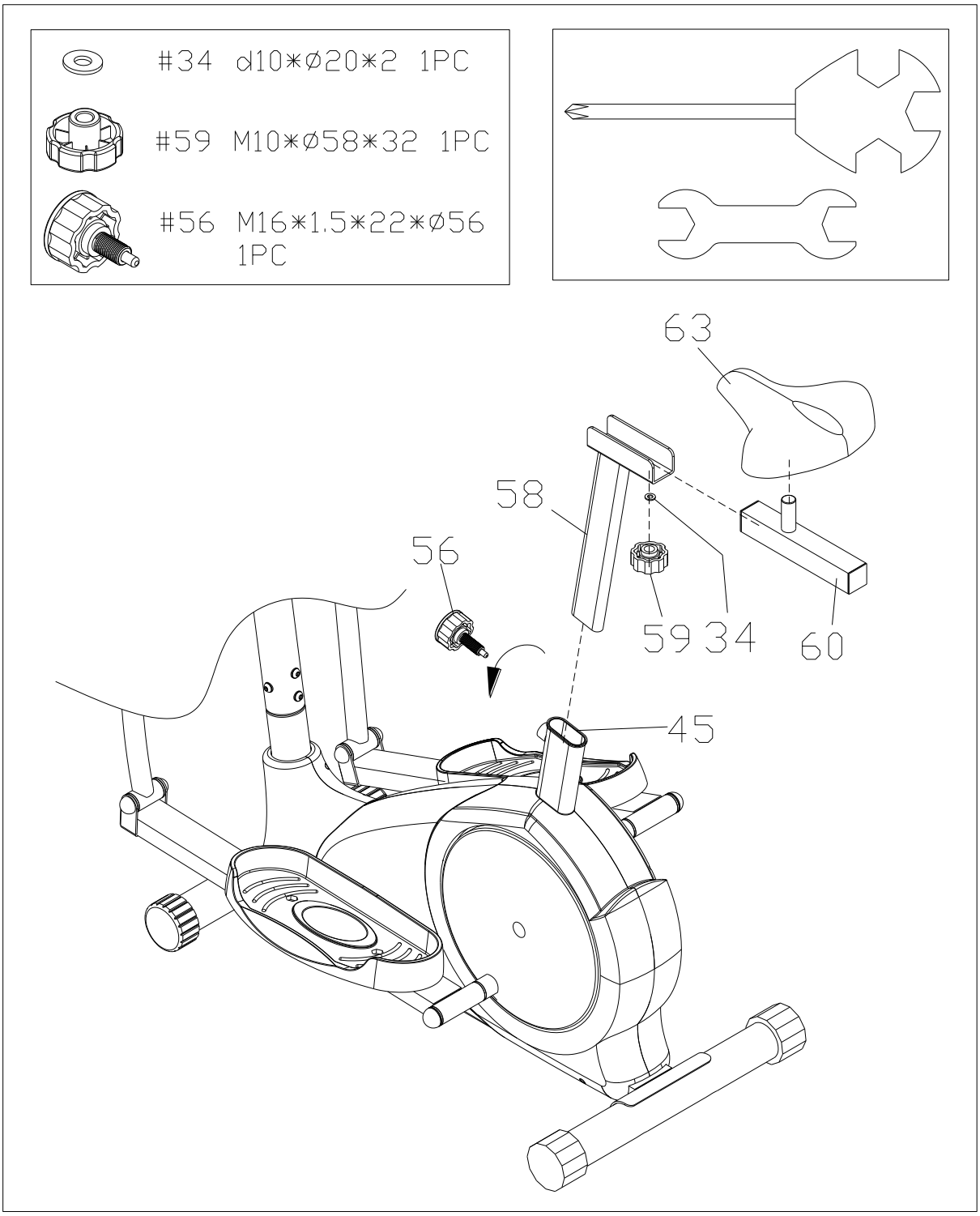


a) Прикріпіть педаль (36) до важеля педалі (20 Л/П) за допомогою болтів (35), шайб (18) і нейлонових гайок (21).

b) Прикріпіть важіль педалі (20 Л/П) до колінчастого важеля на основній рамі (45) за допомогою нейлонових гайок (39), шайб (41), потім нагвинтіть нейлонові гайки (39) і шайбу (41).

c) Прикріпіть верхні рукоятки (16 Л/П) до важелів педалі (20 Л/П) за допомогою болтів (19), шайб (18) і нейлонових гайок (21). Установіть заглушку (13).

КРОК 5:

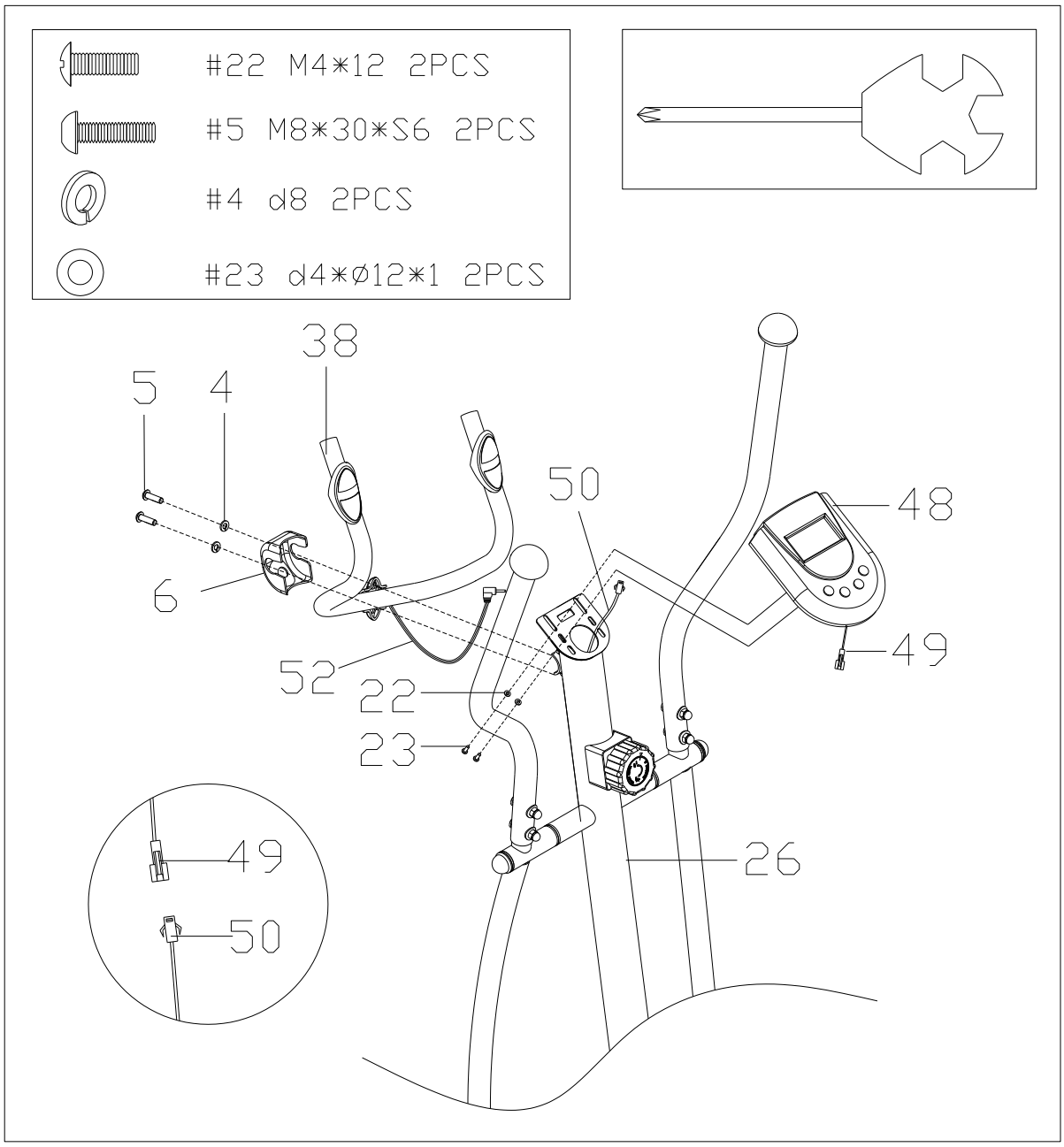


a) Вставте стояк сидіння (58) в основну раму (45) і закріпіть маховиком (56).

b) Прикріпіть горизонтальну трубку сидіння (60) до стояка сидіння (60) за допомогою гайки (59) і шайби (34).

c) Прикріпіть сидіння (63) до горизонтальної трубки сидіння (60).

КРОК 6:



a) Прикріпіть середню деталь рукоятки (38) до стояка рукоятки (26) за допомогою шурупів (5), пружинних шайб (4), установіть кожух (6).

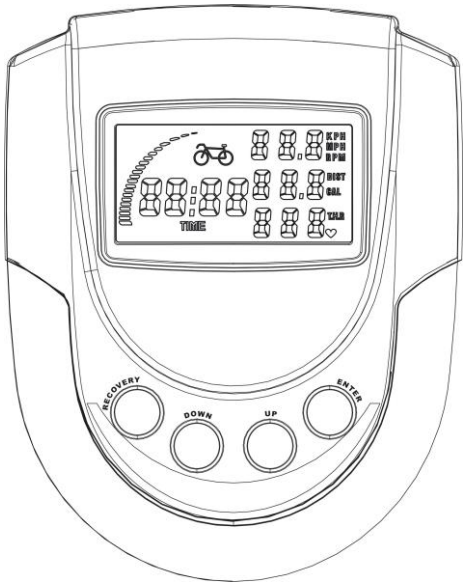
b) З'єднайте провід комп'ютера (49) і провід датчика (50), закріпіть комп'ютер (48) на кронштейні стояка рукоятки (26) за допомогою шурупів (23) і шайб (22).

c) Вставте провід пульсового датчика (52) в отвір у задній частині комп'ютера.

Збирання закінчене.

КОМП'ЮТЕР BC-81387

ЗАГАЛЬНИЙ ВИГЛЯД



ЯК ЗАМІНИТИ БАТАРЕЙКИ:

1. Зніміть кришку батарейного відсіку й вставте дві батарейки типу AA або UM-3 у батарейний відсік на задній панелі комп'ютера.
2. Вставляючи батарейки, додержуйте полярності.
3. Встановіть на місце кришку батарейного відсіку й щільно закрийте її.
4. Термін служби батарейок у звичайному режимі – 1 рік.
5. Якщо на дисплеї відображаються нерозбірливі символи або не всі сегменти, вийміть батарейки й через 15 секунд вставте знову.
6. При видаленні батарейок пам'ять комп'ютера автоматично обнуляється.

ФУНКЦІЇ КНОПОК

PULSE RECOVERY: («відновлення пульсу») Натисніть цю кнопку для ввімкнення функції вимірювання відновлення пульсу.

ENTER: («введення»)

1. Натисніть цю кнопку для входу в режим установки параметрів:
   Normal→time→dist→cal→t.H.R
   (норма – час – дистанція – калорії – цільовий серцевий ритм)
2. Натисніть цю кнопку для підтвердження введених значень
3. Утримуйте цю кнопку протягом 3 секунд для обнуління всіх значень.

UP: (△) Збільшення значень, що вводяться:
Time→dist→cal→t.H.R

DOWN: (▽) Зменшення значень, що вводяться:
Time→dist→cal→t.H.R

ФУНКЦІЇ

АВТОМАТИЧНЕ ВИМКНЕННЯ

Дисплей автоматично вмикається, коли тренажер починає рухатися. Через 4 хвилини недіяння тренажера дисплей автоматично вимикається, а всі значення обнуляються.

TIME («ЧАС»):

Натисніть кнопку ENTER для входу в режим установлення часу й натисніть кнопки UP або DOWN для введення потрібного значення.
Прямий відлік:
Якщо значення часу не встановлене, час відлічуватиметься на дисплеї від 00:00 до 99:59 хвилин.
Зворотний відлік:
Можна встановити значення часу в діапазоні 1:00 - 99:00 хвилин. При цьому час відлічуватиметься на дисплеї у зворотному порядку від установленого значення. Після закінчення відліку пролунає звуковий сигнал.

SPEED («ШВИДКІСТЬ»):

Відображає Вашу поточну швидкість руху в милях або км за годину. На дисплеї відображатиметься поточна швидкість у діапазоні 0.00 - 99.9 км або миль за годину.

RPM («об./хв.»):

Відображає поточне число обертів за хвилину. На моніторі відображається значення в діапазоні 15 - 999.

DISTANCE («ДИСТАНЦІЯ»):

Натисніть кнопку ENTER для входу в режим установлення відстані й натисніть кнопки UP чи DOWN для введення потрібного значення.
Прямий відлік:
Якщо значення дистанції не встановлене, вона відлічуватиметься на дисплеї від 0.1 - 999.9 км або миль.
Зворотний відлік:
Можна встановити дистанцію в діапазоні 1.0~999 км або миль. При цьому дистанція відлічуватиметься на дисплеї у зворотному порядку від установленого значення. Після закінчення відліку пролунає звуковий сигнал.

CALORIE («КАЛОРІЇ»):

Натисніть кнопку ENTER для входу в режим установлення калорій і натисніть кнопки UP чи DOWN для введення потрібного значення.
Прямий відлік:
Якщо значення калорій не встановлене, вони відлічуватимуться на дисплеї від 0.1 до 999.0.

Зворотний відлік:
Можна встановити значення калорій у діапазоні 1.0 - 999. При цьому калорії відлічуватимуться на дисплеї у зворотному порядку від установленого значення. Після закінчення відліку пролунає звуковий сигнал.

PULSE (Target Heart Rate) («пульс», «цільовий серцевий ритм»):

Натисніть кнопку ENTER для входу в режим установлення цільового серцевого ритму й натисніть кнопки UP чи DOWN для введення потрібного значення.
Обмеження значення пульсу: у діапазоні 60 - 220. Комп'ютер вимірює Ваш серцевий ритм. При досягненні встановленого значення символи на дисплеї почнуть мигати, поки Ваш серцевий ритм не знизиться.
Покладіть долоні на контакти датчика, й на дисплеї відобразиться Ваш серцевий ритм в ударах за хвилину (уд./хв.).
ПРИМІТКА:
Якщо сигнал з пульсового датчика не надходить протягом 16 секунд, на дисплеї відобразиться символ «P». У такий спосіб спрацьовує система енергозбереження. Щоб запустити знову функцію вимірювання пульсу, натисніть на цю кнопку.

PULSE RECOVERY («ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ»):

Якщо після закінчення тренування Ви бажаєте виміряти рівень відновлення пульсу, натисніть цю кнопку, покладіть долоні на контакти датчика, і втримуйте в такому положенні протягом 1 хвилини. На моніторі відобразиться Ваш рівень відновлення пульсу. Діапазон виміру – від 1.0 до 6.0 (із кроком 0.1), причому 1.0 означає кращий результат, а 6.0 – гірший.

УВАГА:

Робоча температура: 0ºC - +50ºC.
Температура зберігання: -10ºC - +60ºC.

Вправи для розминки

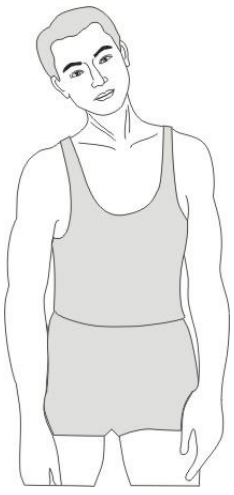
Успішне тренування обов'язково включає в себе вправи на розігрів і розслаблення. Проводьте повне тренування принаймні 2 – 3 рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через кілька місяців Ви зможете збільшити кількість тренувань до 4 – 5 разів на тиждень.
Вправи на розігрів є невід'ємною частиною Ваших тренувань, і починати Ви повинні з них. Такі вправи розігрівають і розтягують м'язи, збільшують циркуляцію крові й кількість ударів пульсу, насичують Ваші м'язи киснем, підготовляючи в такий спосіб Ваше тіло до більш енергійних тренувань. Після тренування на тренажері повторіть ці вправи для зниження болі в м'язах.

Ми рекомендуємо такі вправи:

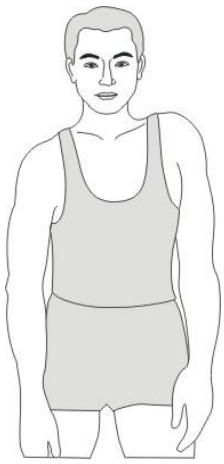
Вправа на розтягування м'язів внутрішньої сторони стегон
Сядьте на підлогу, з'єднавши ступні ніг і розставивши коліна в сторони. Присуньте ноги якомога ближче до області паху. Обережно опустіть зігнуті коліна до підлоги й протримайте їх у такому положенні, порахувавши до 15.

Вправа на розтягування підколінного сухожилля
Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Порахуйте до 15. Потім відпочиньте і повторіть вправу, витягнувши ліву ногу.

Оберти головою



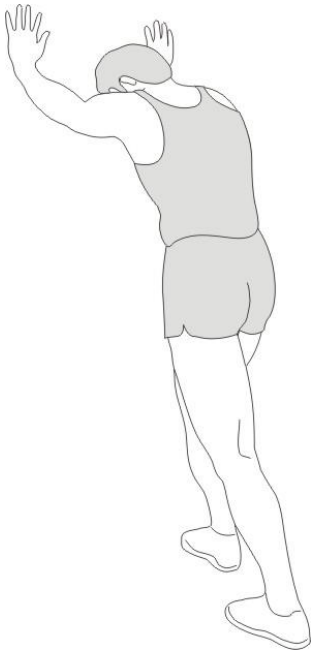
Нахиліть голову праворуч на рахунок один, відчуйте, як тягнеться лівий м'яз шиї. Потім, на рахунок два, відкиньте голову назад, підніміть підборіддя вгору, відкривши рот. На рахунок три, нахиліть голову вліво й, нарешті, на рахунок чотири, нахиліть голову вперед до грудей.



Підняття плечей

На рахунок один підніміть праве плече до вуха. Потім на рахунок два підніміть ліве плече, одночасно опустивши праве.

Вправа для литок



Упріться руками об стіну, поставивши ліву ногу перед правою. Тримайте праву ногу прямою (ліва нога на полу); потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, стегна рухаються до стіни. Порахуйте до 15, потім повторіть вправу з іншою ногою.

Дотик руками до пальців ніг

Повільно нахиліться вперед в талії, розслабивши м'язи спини й пліч. Постарайтеся доторкнутися руками до пальців ніг. Нахиліться якомога нижче і порахуйте до 15.

Вправа на розтягування бокових м'язів

Розведіть руки в боки і піднімайте їх над головою. На рахунок один потягніть праву руку якомога вище догори. Відчуйте, як тягнеться Ваш правий м'яз. Повторіть вправу з лівою рукою.