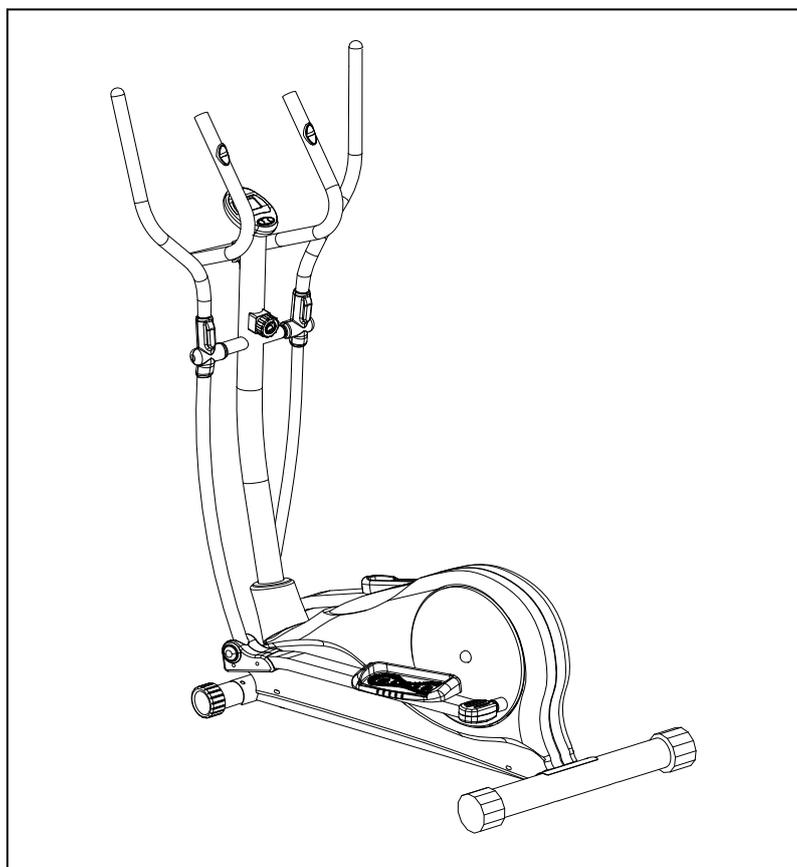


HOUSEFIT

ІНСТРУКЦІЯ

ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР НВ-8168EL



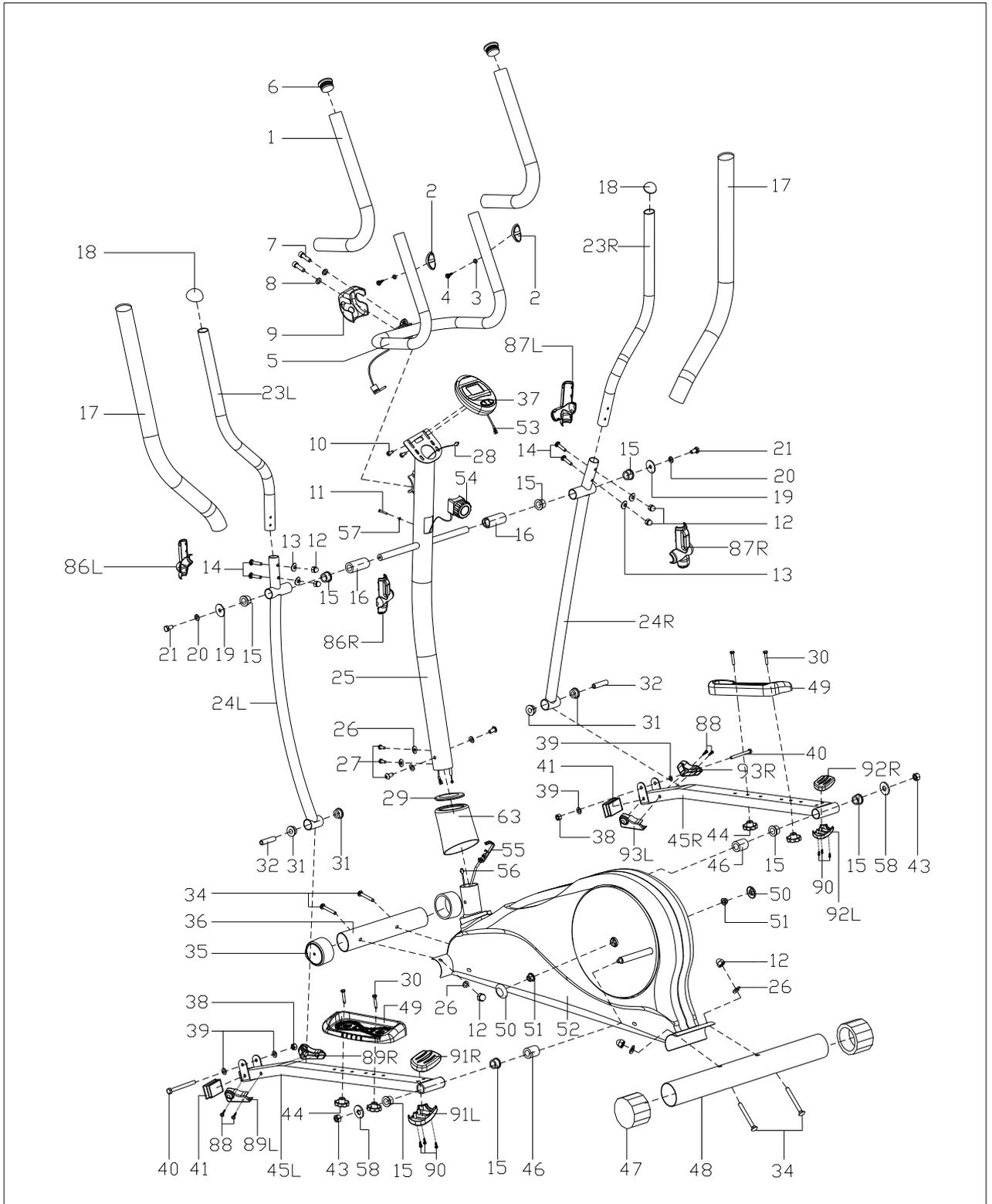
Будь здоровий. Будь у формі

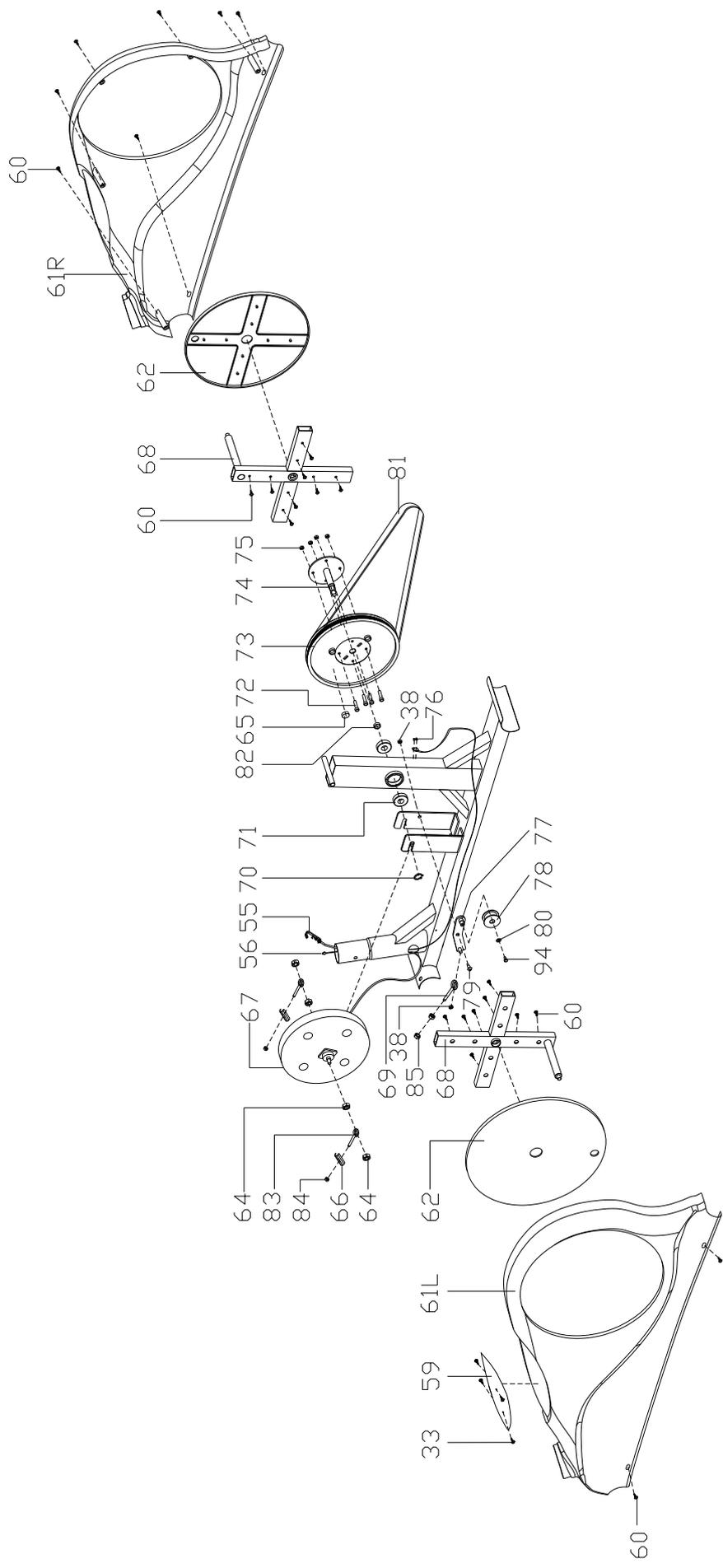
Заходи безпеки

Збережіть інструкцію від тренажера!

1. Перед збиранням і використанням тренажера прочитайте інструкцію. Безпечна й ефективна робота тренажера може бути забезпечена, тільки якщо тренажер правильно зібраний, правильно обслуговується й використовується. Ви повинні ознайомити всіх користувачів тренажера з усіма попередженнями й запобіжними заходами.
2. Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити Ваші медичні показання й фізичний стан і не ризикувати здоров'ям і безпекою. Консультація лікаря особливо важлива, якщо Ви приймаєте які-небудь медикаменти, що впливають на серцевий ритм, кров'яний тиск або рівень холестерину.
3. Звертайте увагу на сигнали Вашого організму. Неправильні або надмірні тренування можуть заподіяти шкоду здоров'ю. Припиніть тренування, якщо Ви відчули який-небудь із симптомів: біль, утрудненість подиху, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту. Якщо Ви відчули який-небудь із зазначених симптомів, зверніться до лікаря, перш ніж продовжити тренування.
4. Не підпускайте до тренажера дітей і свійських тварин. Тренажер призначений тільки для дорослих.
5. Установлюйте тренажер на твердій, рівній поверхні, підстилайте під нього твердий килимок, щоб захистити підлогу від подряпин. Для безпечного використання залишіть мінімум 0,5 м вільного простору круг тренажера.
6. Перед використанням тренажера перевірте, чи добре закручені всі гайки й болти.
7. Безпека тренажера може бути забезпечена, тільки якщо він регулярно перевіряється на наявність зношування й поломок.
8. Використовуйте тренажер тільки за призначенням. При виявленні бракованих деталей під час збирання або перевірки тренажера, або незвичайних шумів під час роботи тренажера, негайно припиніть його використання. Не користуйтеся тренажером доти, поки він не буде відремонтований.
9. Для тренувань надягайте відповідний одяг. Не надягайте одяг, який може зачепитися за тренажер, або одяг, що обмежує рухи.
10. Тренажер відповідає класу Н.С. Гальмова здатність не залежить від швидкості.
11. Тренажер не призначений для терапевтичного використання.
12. Піднімати й переміщати тренажер треба з обережністю, щоб не ушкодити спину. При необхідності скористайтеся сторонньою допомогою.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ:



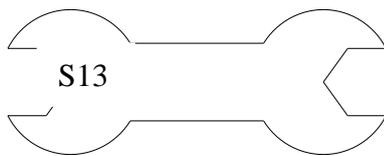
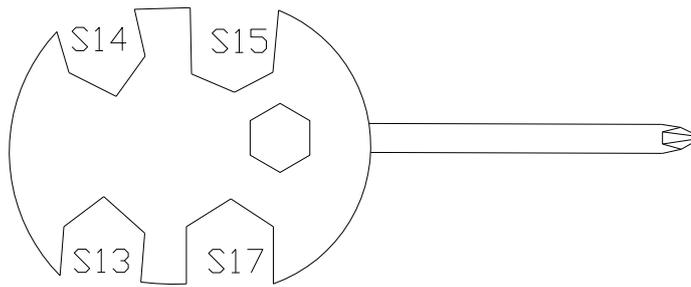


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

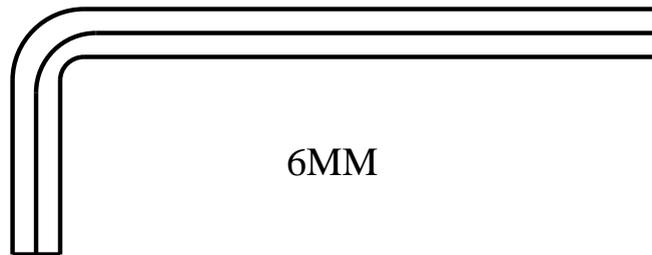
№	ДЕТАЛЬ	ОПИС	ШТ.	№	ДЕТАЛЬ	ОПИС	ШТ.
1	М'яка рукоятка		2	46	Втулка	Ф32Х30	2
2	Пульсовий датчик		2	47	Регульована заглушка	Ф60	2
3	Шайба	D5	2	48	Задня нижня трубка		1
4	Болт	ST4.2x20	2	49	Педаль		2
5	Середній упор для рук		1	50	Захисний кожух		2
6	Закрутка	Ф25	2	51	Гайка	M10x1.25	2
7	Болт	M8x30	4	52	Основна рама		1
8	Пружинна шайба	D8	2	53	Провід комп'ютера		1
9	Кожух		1	54	Регулювання натягу		1
10	Болт	M5x10	2	55	Натяжний провід		1
11	Болт	M5X55	1	56	Провід датчика		1
12	Гайка	M8	8	57	Вигнута шайба	d5*R30	1
13	Вигнута шайба	D8xr16	4	58	Шайба	Ф32ХФХ10.5x2	2
14	Болт	M8x40	4	59	Верхній кожух		1
15	Кожух осі		8	60	Болт	ST4.2x20	26
16	Пластикова втулка		2	61L/R	Кожух ланцюга		1
17	М'яка рукоятка		2	62	Поворотний круг		2
18	Закрутка	Ф32	2	63	Кожух		
19	Шайба	Ф32ХФ8.2Х2.0	2	64	Гайка	M10x1	4
20	Пружинна шайба	D8	2	65	Круглий магніт		1
21	Болт	M8X15	2	66	U-подібний фіксатор		2
22	NONE			67	Махове колесо		1
23L/R	Упор для рук		2	68	Колінчастий важіль		2
24L/R	Хитний стояк		2	69	Болт		1
25	Стояк		1	70	Шайба		1
26	Вигнута шайба	D8xr30	8	71	Підшипник	6203	2
27	Болт	M8x15	4	72	Болт	M6x15	4
28	Основний провід		1	73	Блок пасу		1
29	Кожух		1	74	Середня вісь		1
30	Болт	M8x45	4	75	Гайка	M6	4
31	Кожух осі		4	76	Болт	ST3X10	2

32	Втулка	Ф14хФ8.3х60	2		77	Важіль вальця		1
33	Болт	ST4.2x10	4		78	Валець		1
34	Болт	M8x73	4		79	Болт	M8×12×L5.5	1
35	Заглушка	Ф60	2		80	Шайба	Ф17*Ф6*1.0	1
36	Передня нижня трубка		1		81	Пас		1
37	Комп'ютер		1		82	Втулка		1
38	Гайка	M8	5		83	Болт	M6	2
39	Шайба	D8	6		84	Гайка	M6	2
40	Болт	M8x75	2		85	Гайка	M8	2
41	Заглушка	60*30	2		86L/R	Кожух рукоятки (лівої)		2
42	None				87L/R	Кожух рукоятки (правої)		2
43	Гайка	M10X1.25	2		88	Шуруп	ST4.2*20	4
44	Гайка	M8	4		89L/R	Заглушка		2
45L/R	Трубка педалі		2		90	Шуруп	ST3*15	6
					91L/R	Заглушка		2
					92L/R	Заглушка		2
					93L/R	Заглушка		2

ЗБИРАННЯ



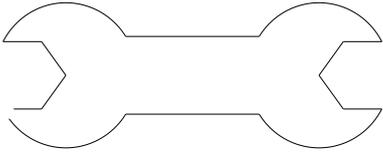
S14



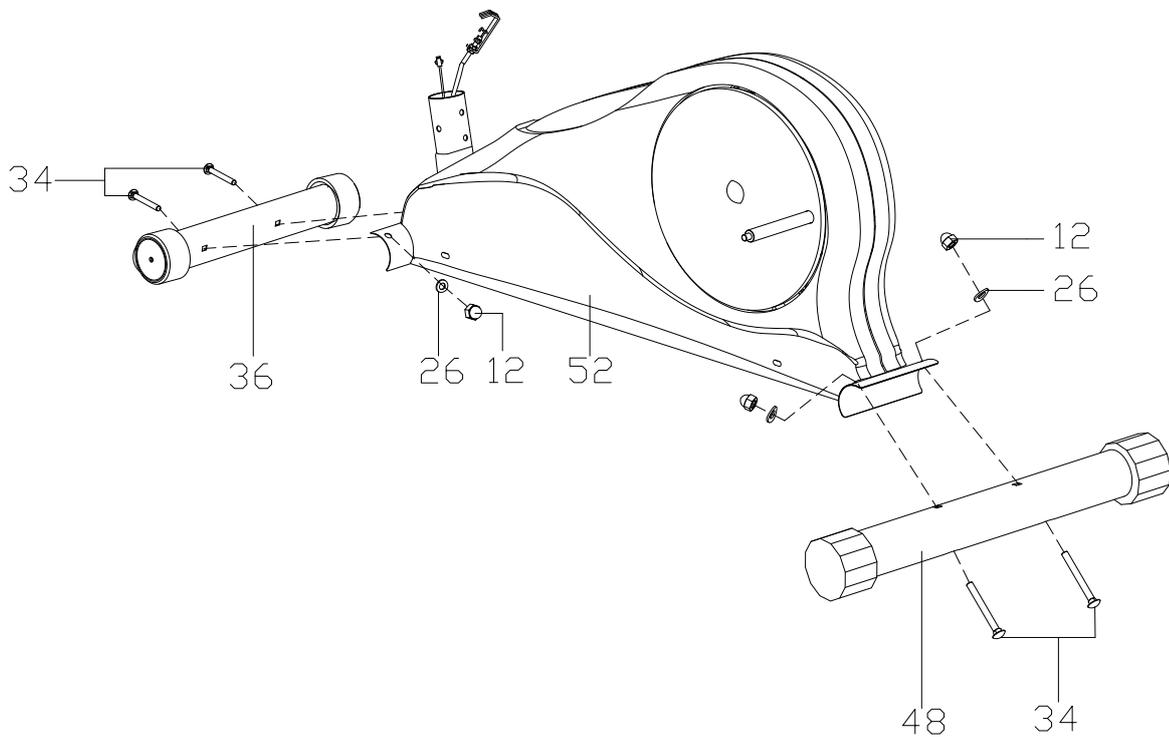
6MM

КРОК 1:

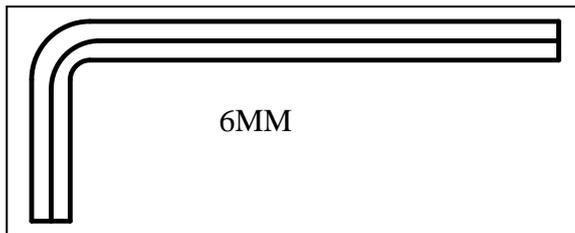
S13



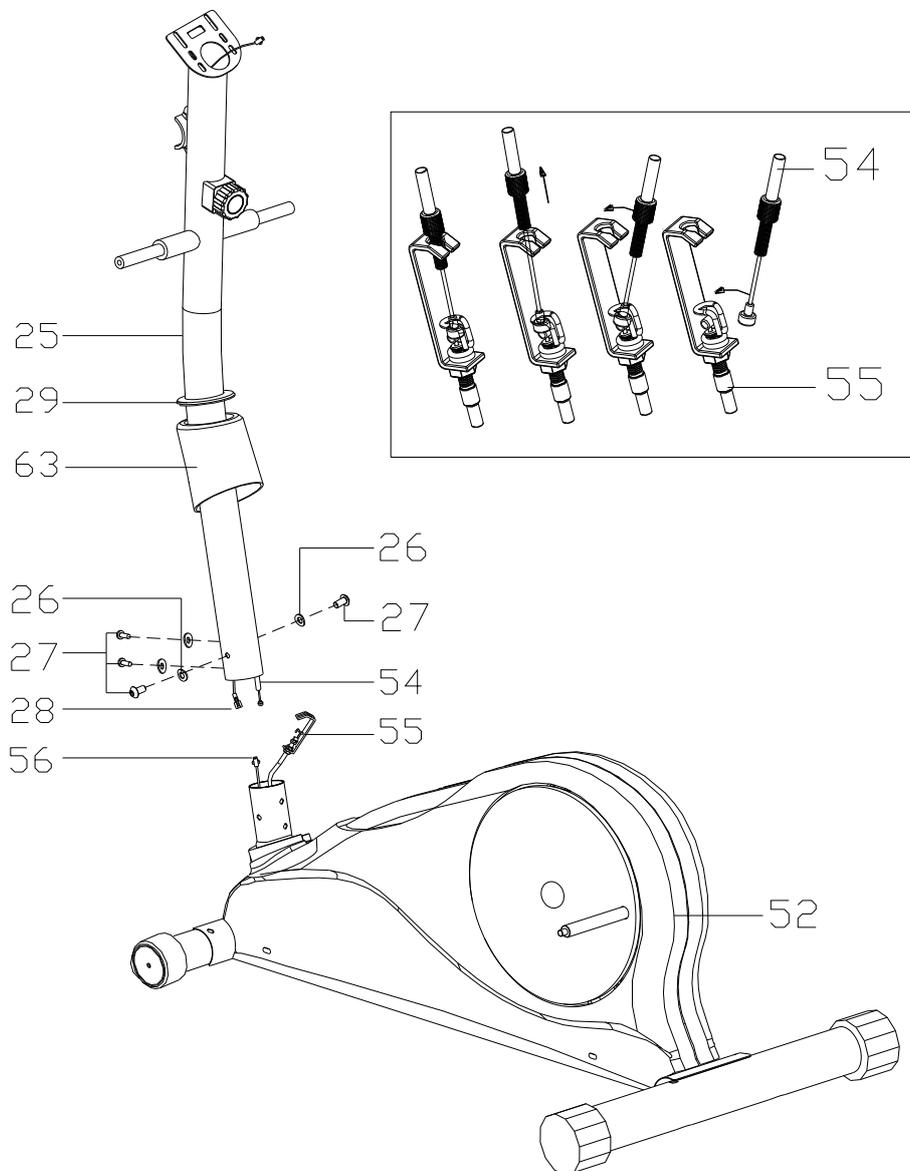
а. Прикріпіть передню/задню нижню трубку (36/48) до основної рами (52) за допомогою болта (34), вигнутої шайби (26) і гайки (12).



КРОК 2:

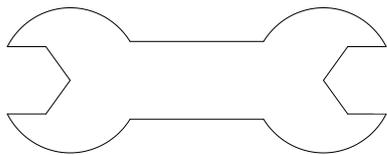


- а. Прикріпіть основний провід (28) до проводу датчика (56), потім закріпіть стояк (25) на основній рамі (52) за допомогою болта (27) і вигнутої шайби (26).
- б. Потім закріпіть кожух (63) і кожух (29) на основній рамі.

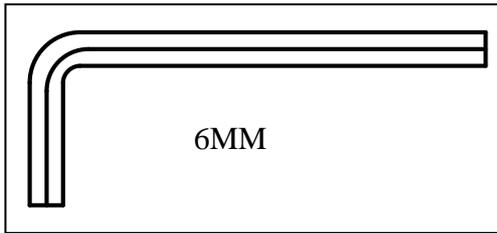


КРОК 3:

S14

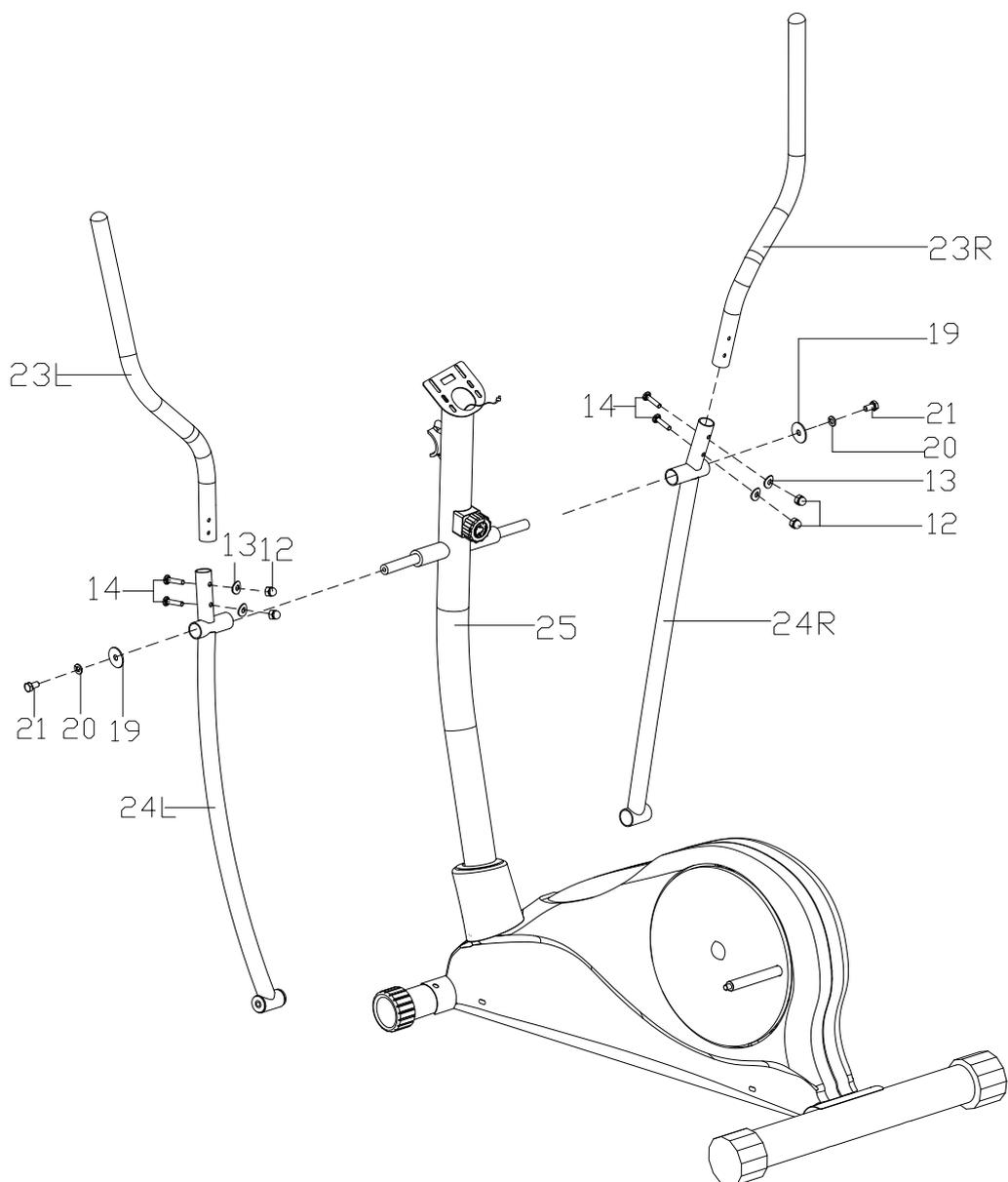


S13

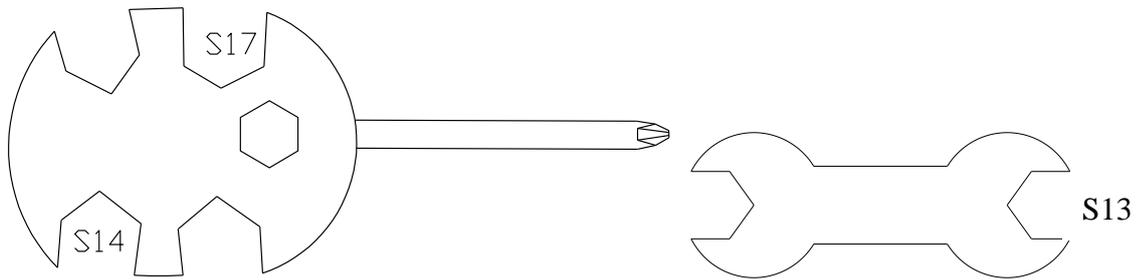


6MM

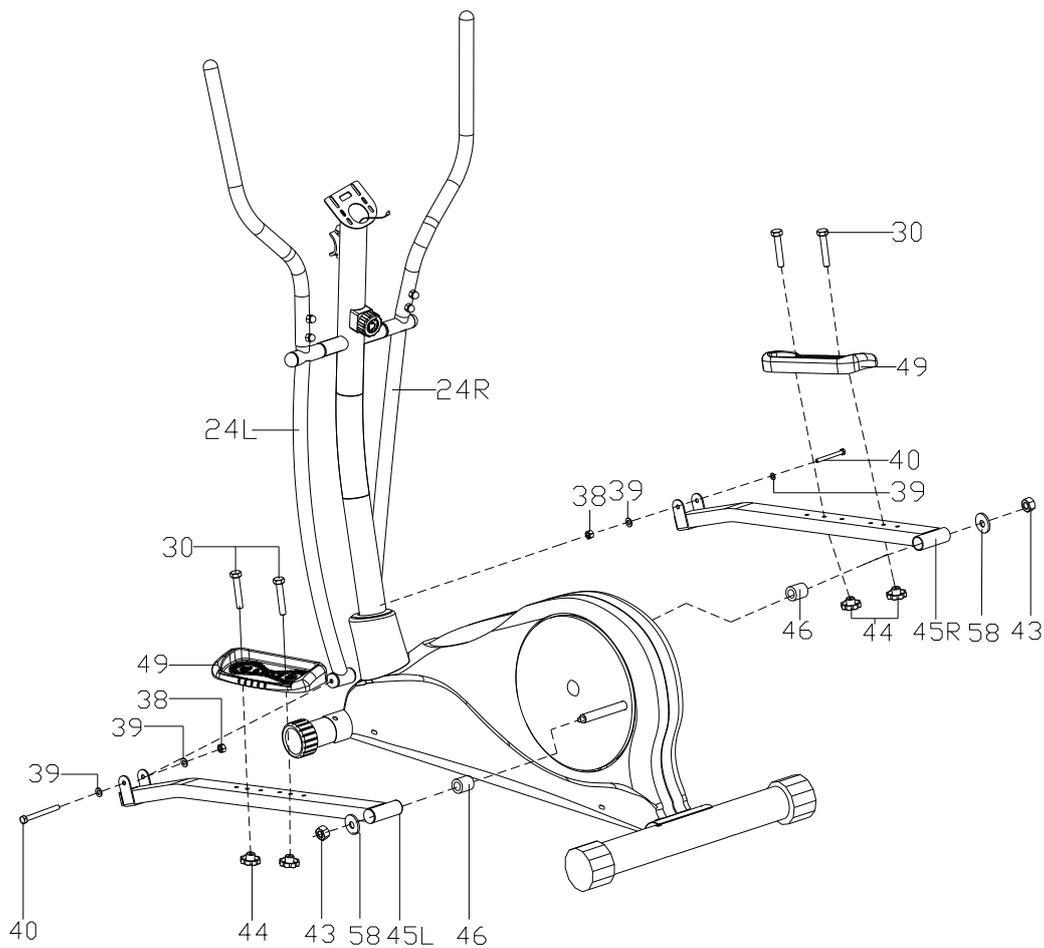
- а. Установіть хитний стояк (24L/R) на поперечній осі стояка (25), потім закріпіть за допомогою болта (21), шайби (19) і пружинної шайби (20).
- б. Закріпіть рукоятку (17L/R) на хитному стояку (24L/R) за допомогою болта (14), вигнутої шайби (13) і гайки (12).



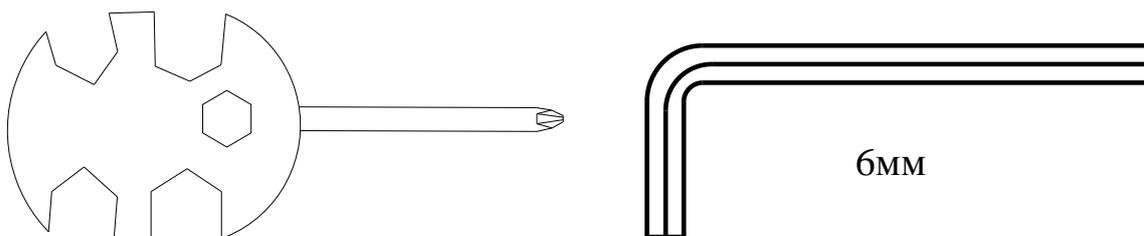
КРОК 4:



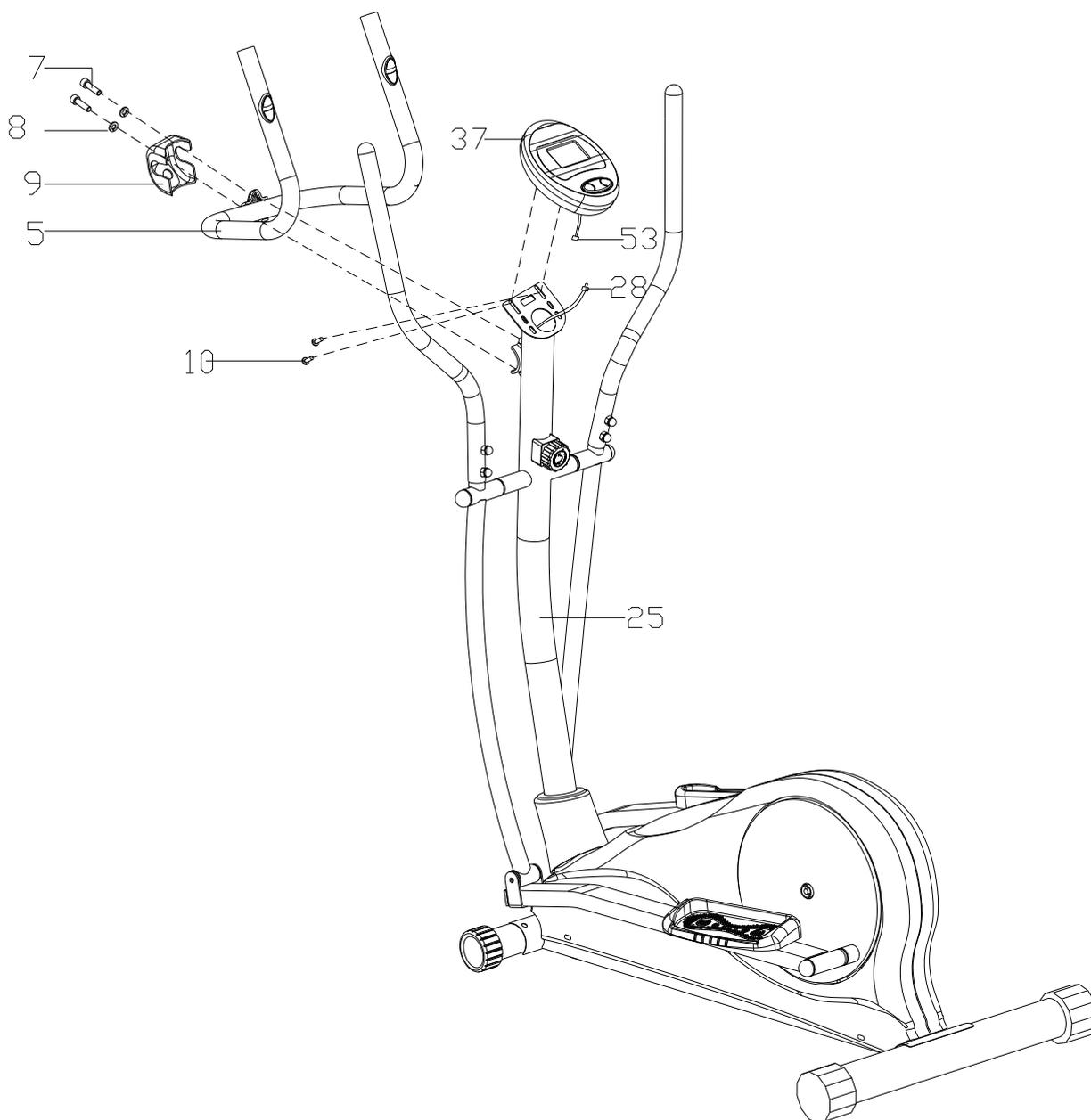
- Установіть втулку на вісь колінчастого важеля, потім прикріпіть трубку педалі (45L/R) до колінчастого важеля за допомогою гайки (43) і шайби (58).
- Прикріпіть трубку педалі (45L/R) до хитного стояка (24L/R) за допомогою болта (40), шайби (39) і гайки (38).
- Закріпіть педаль (49) на трубці педалі (45L/R) за допомогою болта (30) і гайки (44).



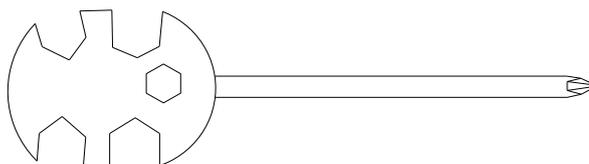
КРОК 5:



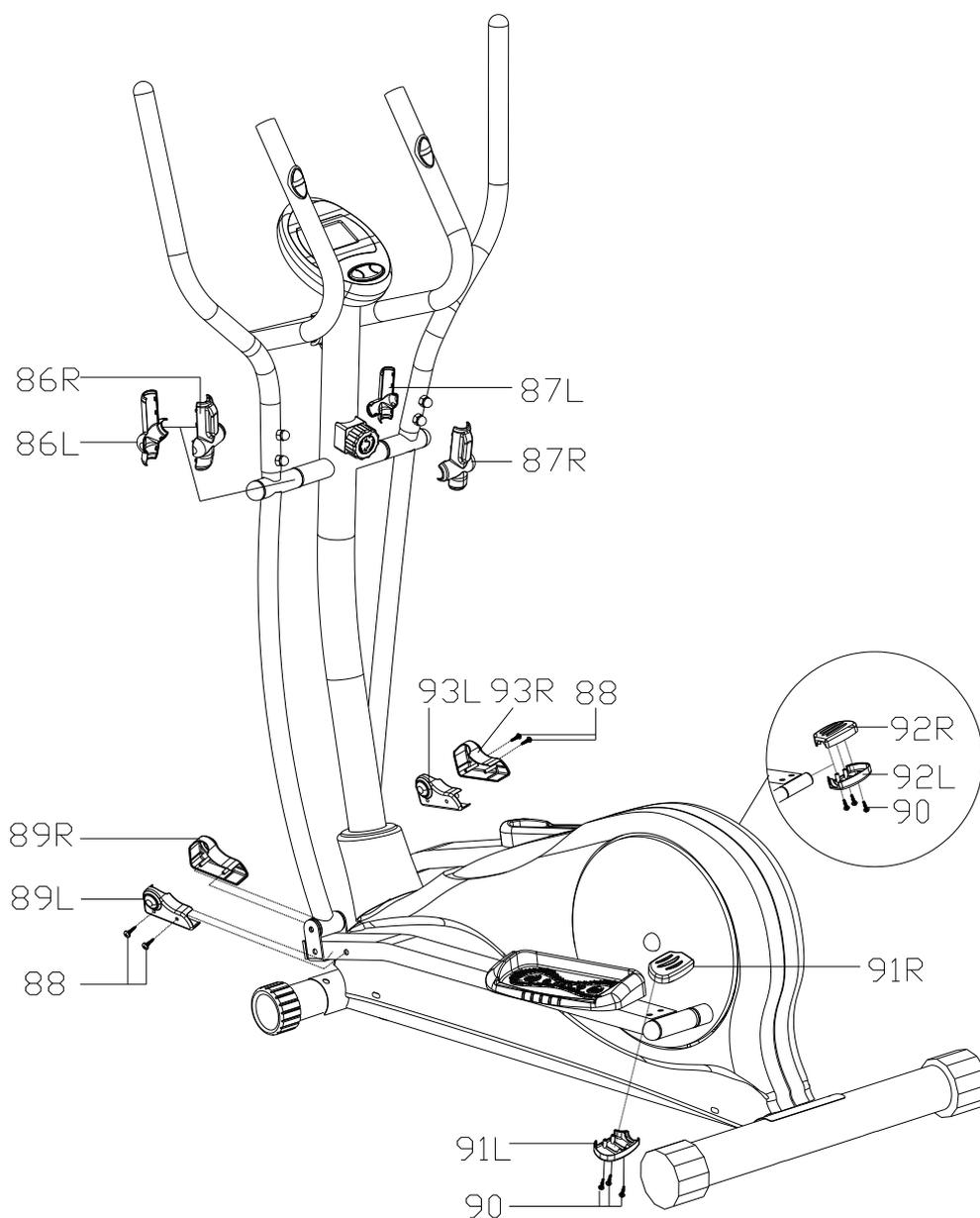
- а. Прикріпіть середній упор для рук (5) до хитного стояка (25) за допомогою болта (7), пружинної шайби (8) і кожуха (9).
- б. З'єднайте провід комп'ютера (53) і основний провід (28).
- с. Прикріпіть комп'ютер (37) до хитного стояка (25) за допомогою болта (10).



КРОК 6:



- а. Прикріпіть кожух рукоятки (86L/R) і кожух рукоятки (87L/R) до хитного стояка.
- б. Прикріпіть заглушку (89L/R) і заглушку (93L/R) до трубки педалі за допомогою шурупа (88).
- с. Прикріпіть заглушку (91L/R) і заглушку (92L/R) до трубки педалі за допомогою шурупа (90).



ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРА

СПЕЦИФІКАЦІЯ.

1. **ЧАС (TIME/TMR)** – У ДІАПАЗОНІ ВІД 00:00 ДО 99:59.
2. **ШВИДКІСТЬ (SPEED/SPD)** - У ДІАПАЗОНІ ВІД 0.0 ДО 99.9 КМ/ГОД.
3. **ДИСТАНЦІЯ (DISTANCE/DST)** – У ДІАПАЗОНІ ВІД 0.00 ДО 999.9 КМ.
4. **ОДОМЕТР (ODOMETER) (ЯКЩО ЦЯ ФУНКЦІЯ Є)** – У ДІАПАЗОНІ ВІД 0 ДО 9999 КМ АБО МИЛЬ.
5. **ПУЛЬС (PULSE) (ЯКЩО ЦЯ ФУНКЦІЯ Є)** – У ДІАПАЗОНІ ВІД 40 ДО 240 УДАРІВ НА ХВ.
6. **КАЛОРІЇ (CALORIES/CAL)** – У ДІАПАЗОНІ ВІД 0 ДО 9999 ККАЛ.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

1. **ВИД (MODE):** НАТИСКАННЯМ НА ЦЮ КНОПКУ ВИ ВИБИРАЄТЕ Й УСТАНОВЛЮЄТЕ НЕОБХІДНУ ВАМ ФУНКЦІЮ.
2. **УВЕДЕННЯ (SET):** НАТИСКАННЯМ НА ЦЮ КНОПКУ ВИ ЗМОЖЕТЕ ВИБРАТИ ПОТРІБНЕ ВАМ ЗНАЧЕННЯ ЧАСУ, ДИСТ., КАЛОРІЙ, ОДОМЕТРА (ЯКЩО ЦЯ ФУНКЦІЯ Є) І ПУЛЬСУ (ЯКЩО ЦЯ ФУНКЦІЯ Є).
3. **СКИДАННЯ (RESET):** НАТИСНІТЬ НА ЦЮ КНОПКУ, ЩОБ СКИНУТИ ЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІЇ ДО НУЛЯ.

ОПЕРАЦІЇ:

1. АВТОМАТИЧНЕ УВІМКНЕННЯ/ВИМКНЕННЯ (AUTO ON/OFF):

- ТРЕНАЖЕР АВТОМАТИЧНО ВВІМКНЕТЬСЯ, ЯКЩО ВИ НАТИСНЕТЕ НА БУДЬ-ЯКУ КНОПКУ, А ТАКОЖ ЯКЩО СЕНСОР ШВИДКОСТІ ОДЕРЖИТЬ СИГНАЛ ПРО ПОЧАТОК ТРЕНУВАННЯ.
- ТРЕНАЖЕР АВТОМАТИЧНО ВИМКНЕТЬСЯ, ЯКЩО СЕНСОР ШВИДКОСТІ НЕ ОДЕРЖУЄ СИГНАЛ АБО КОРИСТУВАЧ НЕ НАТИСКАЄ НА КНОПКИ ПРОТЯГОМ 4 ХВИЛИН.

2. СКИДАННЯ (RESET):

УСІ ДАНІ ОБНУЛЯТЬСЯ, ЯКЩО ВИЙНЯТИ З КОМП'ЮТЕРА БАТАРЕЙКИ АБО ВТРИМУВАТИ КНОПКУ «СКИДАННЯ» НАТИСНУТОЮ ПРОТЯГОМ 3 СЕКУНД.

3. ЯК ЗАЗДАЛЕГІДЬ УСТАНОВИТИ ЗНАЧЕННЯ ЧАСУ, ДИСТ., ОДОМЕТРА, ПУЛЬСУ Й КАЛОРІЙ.

- НАТИСКАЙТЕ НА КНОПКУ «ВИД» ДОТИ, ПОКИ ПОТРІБНА ВАМ ФУНКЦІЯ НЕ БУДЕ БЛИМАТИ.
- НАТИСНІТЬ НА КНОПКУ «ВИД» ОДИН РАЗ, ЩОБ ЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІЇ В КОМП'ЮТЕРІ ПЕРЕСТАЛО БЛИМАТИ.
- ВИБЕРІТЬ ПОТРІБНЕ ВАМ ЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІЇ, НАТИСКАЮЧИ НА КНОПКУ «ВВЕДЕННЯ». ПРОЛУНАЄ ЗВУКОВИЙ СИГНАЛ «БІП» ПРОТЯГОМ 10 СЕКУНД, ЩО СВІДЧИТЬ ПРО ЗАКІНЧЕННЯ УСТАНОВЛЕННЯ ЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІЇ. НАТИСНІТЬ НА БУДЬ-ЯКУ КНОПКУ, ЗВУКОВИЙ СИГНАЛ ПРИПИНИТЬСЯ. ЯКЩО ЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІЇ НЕ ВСТАНОВЛЕНЕ ЗАЗДАЛЕГІДЬ, ВІДЛІК ПОЧНЕТЬСЯ ВІД 0 І УГОРУ.

ВПРАВИ НА РОЗІГРІВ І РОЗСЛАБЛЕННЯ.

Успішне тренування обов'язково містить у собі вправи на розігрів і розслаблення. Проводьте повні 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 раз на тиждень.

Вправи на розігрівання 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, готуючи таким чином ваше тіло до більш енергійних тренувань. Після тренування на тренажері повторіть ці вправи для зменшення болі в м'язах. Ми рекомендуємо такі вправи на розігрівання і розслаблення:

1. Вправа на розтяжку 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 притискайте зігнуті коліна до підлоги й тримайте їх у такому положенні, рахуючи до 15.

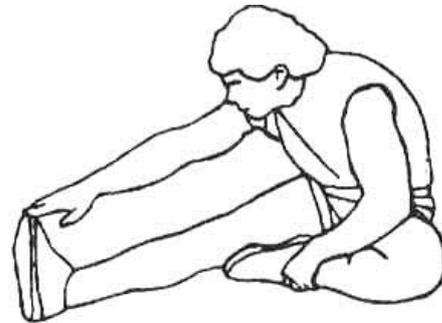


2. Вправа на розтяжку підколінного сухожилля.

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 перепочиньте і повторіть вправу, витягнувши ліву ногу.



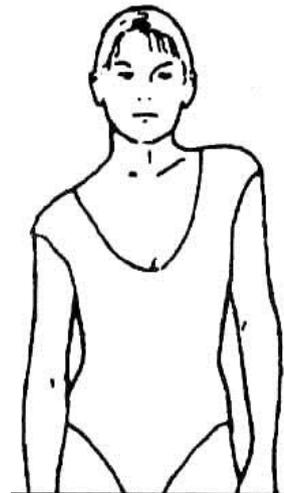
3. Обертання головою.

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 уліво й, нарешті, на рахунок чотири, нахиліть голову вперед до грудей.



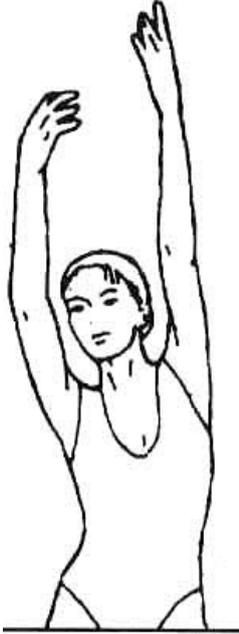
4. Вправа для плечей.

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



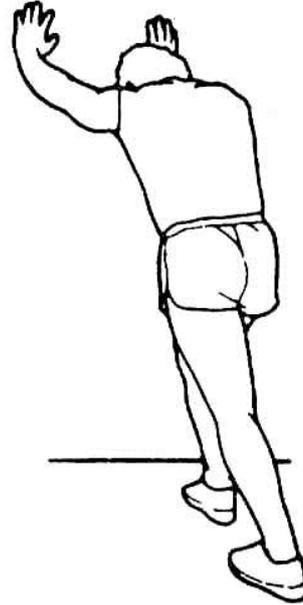
5. Вправи на розтяжку бічних м'язів.

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



6. Вправа для литок.

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



7. Торкання руками пальців ніг.

Повільно нахиліться вперед у талії, розслабивши м'язи спини й плечей. Постарайтеся доторкнутися руками до пальців ніг. Нахиліться якомога сильніше й порахуйте до 15.

