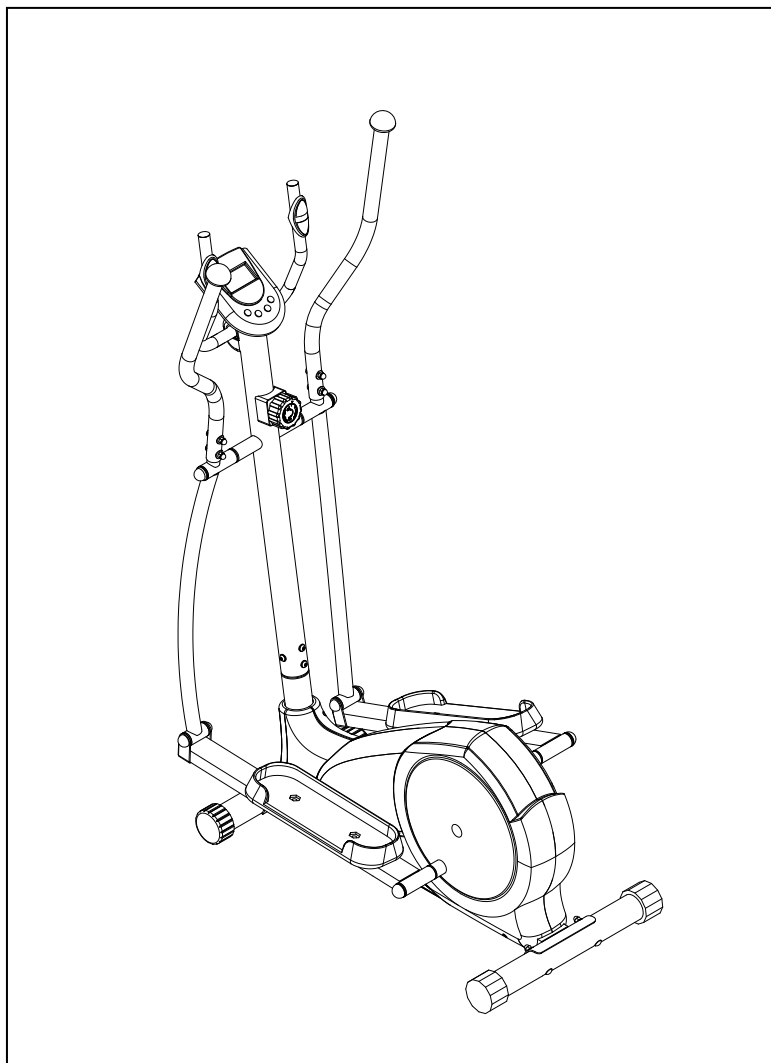


ІНСТРУКЦІЯ

ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР HB-8180EL

HouseFit



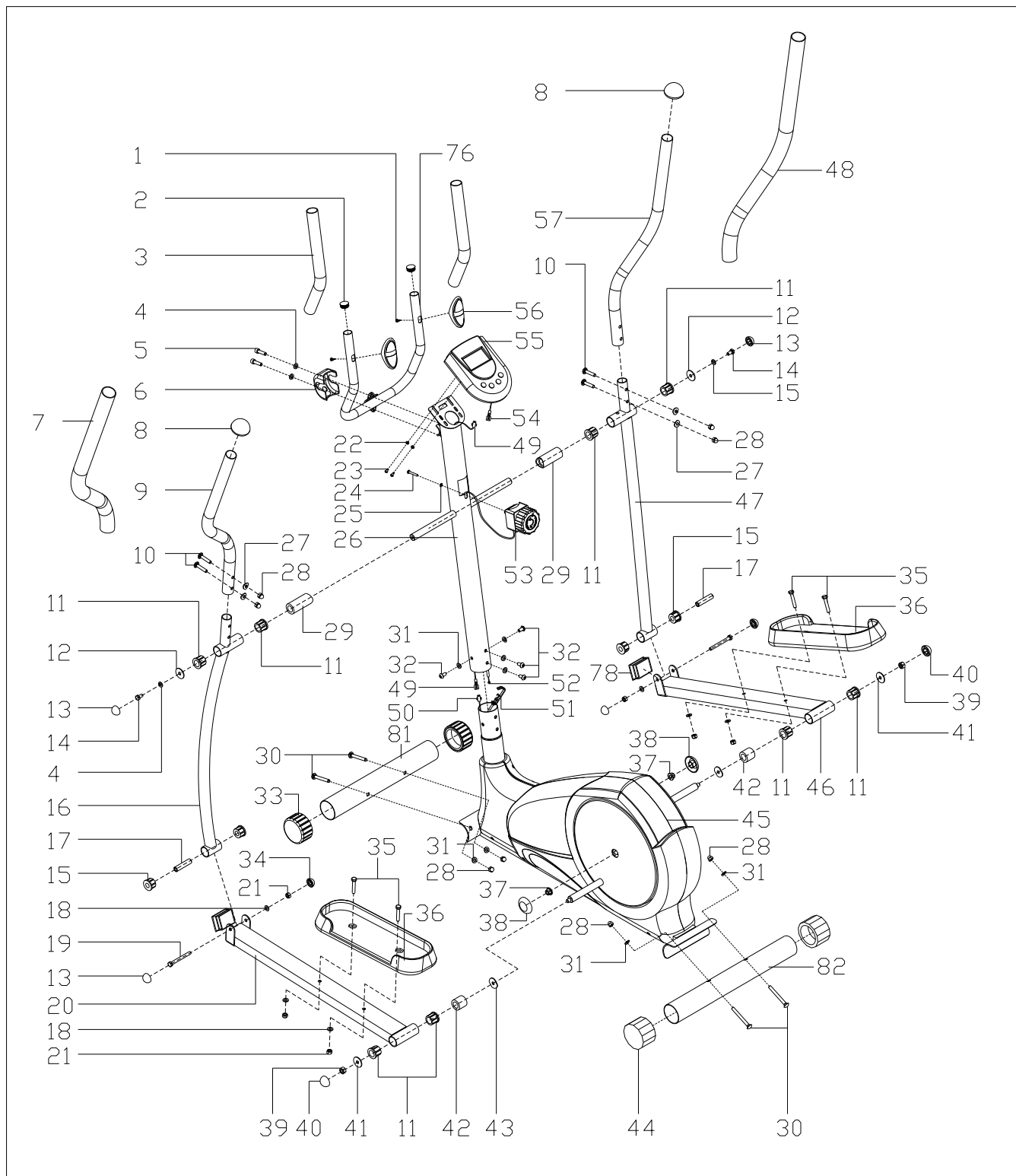
Будь здоровий. Будь у формі

Заходи безпеки

Збережіть цю інструкцію, може статися так, що Вам буде потрібно перечитати її.

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 дихання, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту. Якщо Ви відчули який-небудь із зазначених симптомів, зверніться до лікаря, перш ніж продовжити тренування.
4. Під час тренування не підпускайте до тренажера дітей і свійських тварин. Цей 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. 11. Максимальна вага користувача: 100 кг.
Гальмова система тренажера не залежить від швидкості.
11. Тренажер не призначений для використання в медичних цілях.
12. Піднімати й переміщати тренажер необхідно з обережністю, щоб не ушкодити спину. При необхідності, скористайтеся сторонньою допомогою.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ:

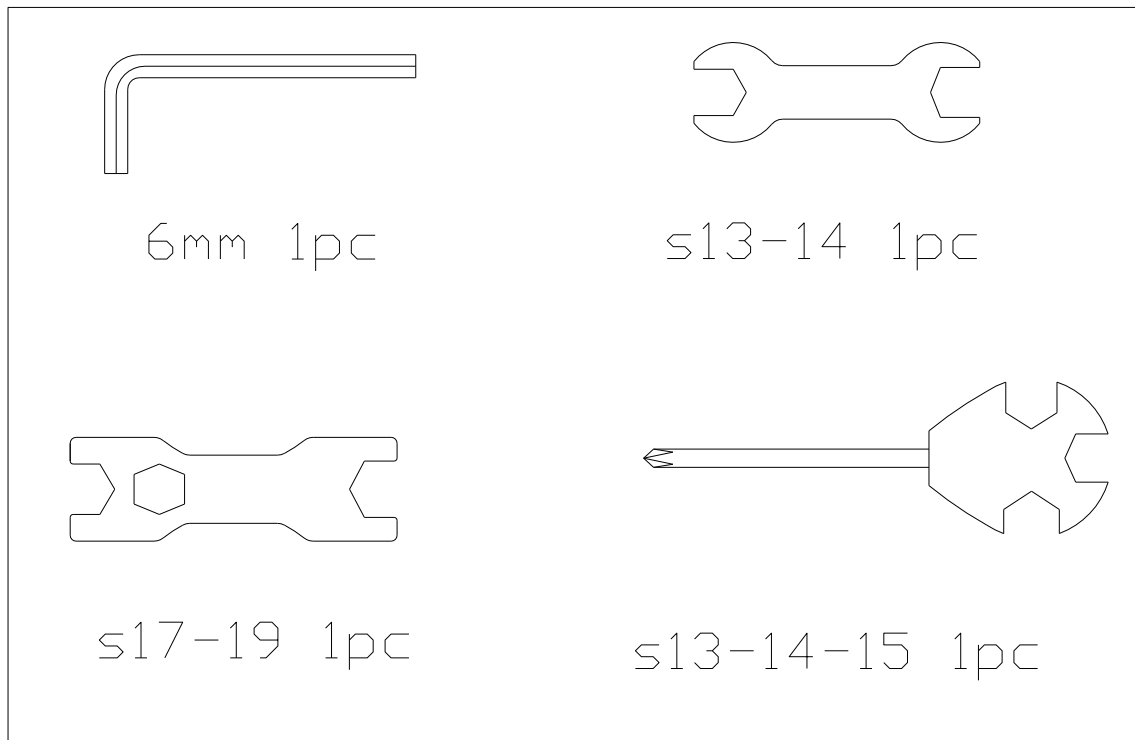


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

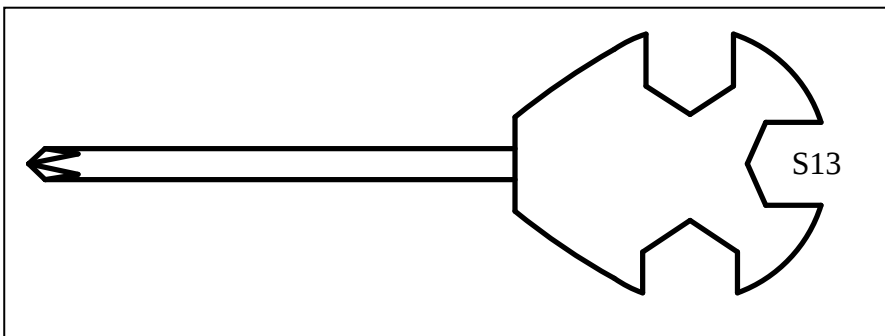
№	НАЗВА	ОПИС	Шт.	№	НАЗВА	ОПИС	Шт.
1	САМОНАРИЗ. ГВИНТ		2	46	ПРАВ. НИЖНЯ З'ЄДН. ТРУБКА		1
2	КРУГЛА ЗАГЛУШКА	Φ25×1.5	2	47	ПРАВА ВЕРТ. З'ЄДН. ТРУБКА		1
3	ПІНОМАТЕРІАЛ	Φ23хΦ33х430	2	48	ПІНОМАТЕРІАЛ		1
4	ШАЙБА	d8	4	49	ОСН. ПРОВІД	ДОВЖИНА 900	1
5	БОЛТ	M8×30	2	50	ПРОВІД ДАТЧИКА		1
6	КОЖУХ РУКОЯТКИ		1	51	НАТЯЖНИЙ ТРОС		1
7	ПІНОМАТЕРІАЛ		1	52	РЕГУЛЯТОР НАТЯГУ		1
8	ЗАГЛУШКА	Φ32	2	53	РЕГУЛЯТОР НАТЯГУ		1
9	Л. РУКОЯТКА	КРУГЛА ТРУБКА: Φ32×1.5×715	1	54	З'ЄДН. ПРОВІД КОМП'ЮТЕРА		1
10	БОЛТ	M8×40× 8 Φ16	4	55	КОМП'ЮТЕР		1
11	ЗАГЛУШКА ОСІ (1)	Φ32×2.0 Φ26.8×28	8	56	НАКЛАДКА		2
12	ШАЙБА	Φ32×d8.5×2	2	57	П. РУКОЯТКА		1
13	ЗАГЛУШКА	S13 БОЛТ M8	4	58	ПЕРЕД. КОЖУХ ЛАНЦЮГА		1
14	БОЛТ	M8x15 S14	2	59	КОЛЕСО		1
15	ЗАГЛУШКА ОСІ (2)	ТРУБКА Φ32×2.0 Φ26.8×20	4	60	ПІДПІРКА		2
16	ЛІВА ВЕРТ. З'ЄДН. ТРУБКА		1	61	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА	M6	6
17				62	ПРУЖИННА ШАЙБА	d6	4
18	ШАЙБА	Φ16×d8×1.5	6	63	З'ЄДН. ДЕТАЛЬ		1
19	БОЛТ	M8x75	2	64	ДИСК		1
20	ЛІВА НИЖНЯ З'ЄДН. ТРУБКА		1	65	З'ЄДН. ДЕТАЛЬ РАМИ		1
21	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА	M8	6	66	ГАЙКА M5		2
22	ШАЙБА		2	67	ОПОРА		2
23	БОЛТ		2	68	БОЛТ		2
24	БОЛТ	M5x60	1	69	ФЛАНЦ. ГАЙКА		2
				70	ЗАДНІЙ КОЖУХ ЛАНЦЮГА		1

25	ВИГНУТА ШАЙБА		1	71	ПРУЖИННА ШАЙБА		1
26	ЦЕНТР. СТОЯК		1	72	КОЛІСНИЙ ВАЛ		2
27	ВИГНУТА ШАЙБА	Φ20×d8.5×R25	4	73	ВТУЛКА		1
28	ГАЙКА	M8 H=17, S=13, ГАЙКА δ10	8	74	БОЛТ	M6×L15	4
29	ВТУЛКА (1)	Φ32×67	2	75	БОЛТ	ST3.5x10	8
30	БОЛТ	M8×L73×l40×□8 Φ16	4	76	ЦЕНТР. РУКОЯТКА		1
31	ВИГНУТА ШАЙБА	d8×2×Φ20×R30.5	8	77	БОЛТ	ST4.2X12 Φ10	6
32	БОЛТ	M8×15	4	78	БОЛТ	ST4.2×25 Φ7.5	9
33	КРУГЛА ЗАГЛУШКА	Φ60×1.5 ТРУБКА	2	79	МАГНІТНЕ КОЛЕСО (ВНУТР.)	Φ268×38	1
34	ЗАГЛУШКА	S12	2	80	РЕМІНЕЦЬ	340PJ6	1
35	БОЛТ	M8x45	4	81	ПЕРЕДНЯ НИЖНЯ ТРУБКА	КРУГЛА: ф60×1.5×420	1
36	ПЕДАЛЬ		1	82	ЗАДНЯ НИЖНЯ ТРУБКА	КРУГЛА: ф60×1.5×480	1
37	ГАЙКА	M10×1.25 H=11 S=15	2				
38	КОЖУХ КОЛЕСА		2	42	ВТУЛКА (2)	Φ32×30	2
39	ГАЙКА	M10	2	43	ШАЙБА	Φ24×d19×0.3	2
40	ЗАГЛУШКА	S15 M10NTLON	2	44	РЕГУЛЬОВАНА ЗАГЛУШКА		2
41	ВЕЛИКА ШАЙБА			45	ОСН. РАМА		1

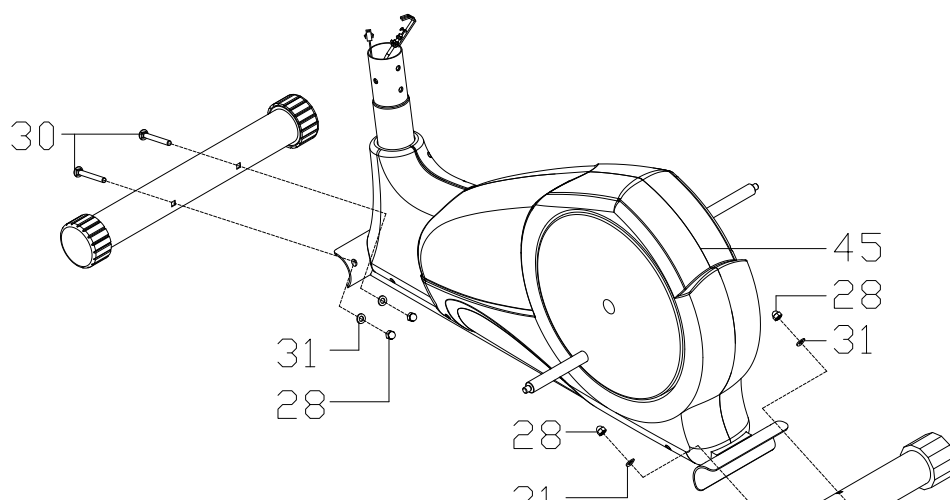
ІНСТРУМЕНТИ:



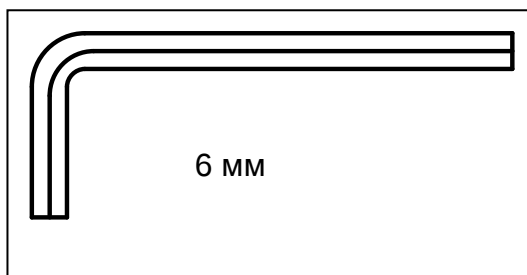
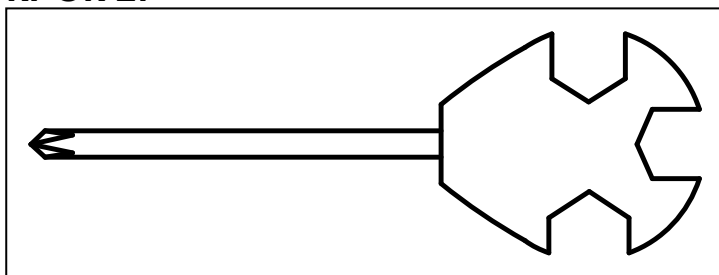
КРОК 1:



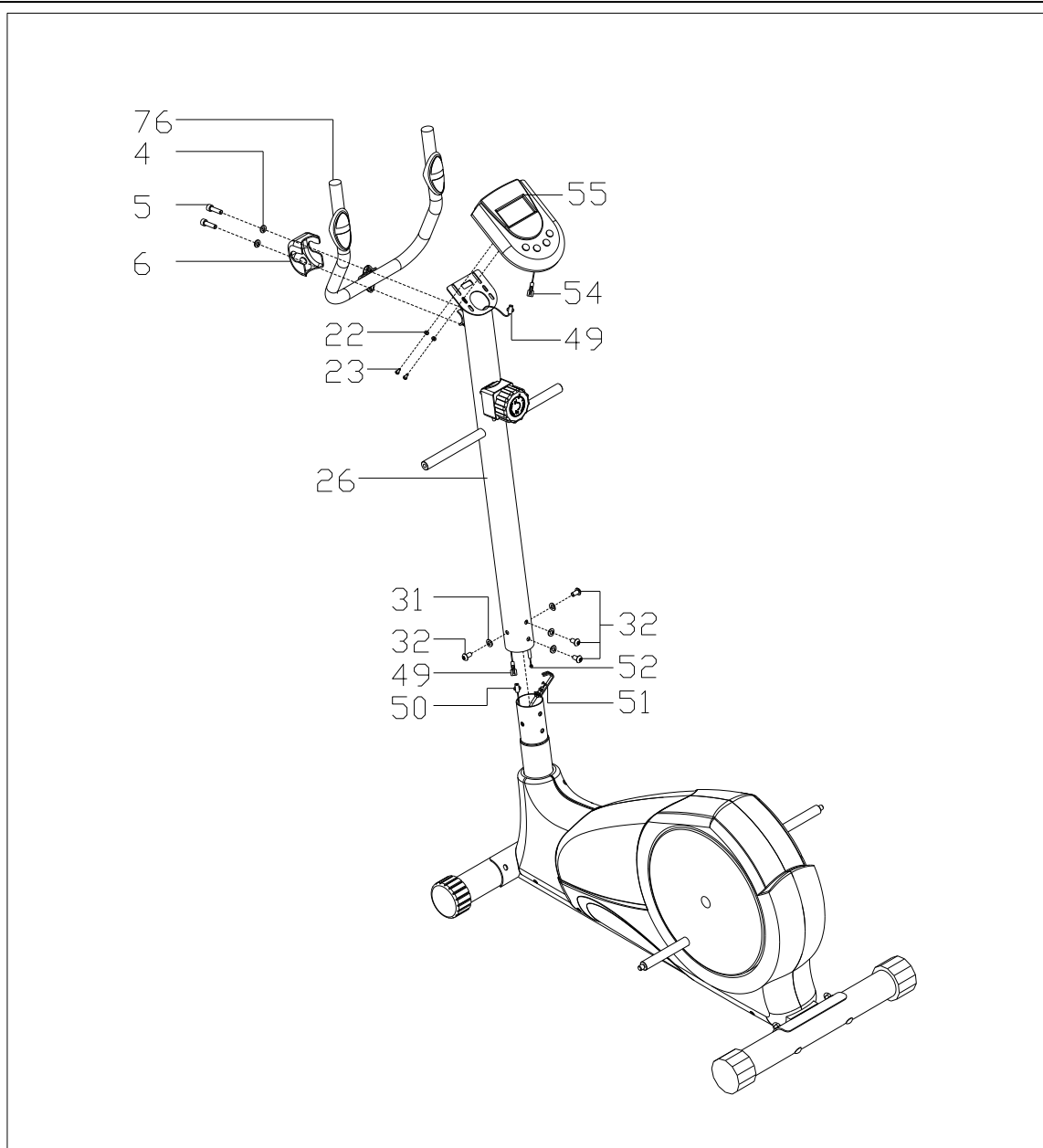
1. ПРИКРІПІТЬ ПЕРЕДНЮ ТА ЗАДНЮ НИЖНІ ТРУБКИ (81, 82) ДО ОСНОВНОЇ РАМИ (45) ЗА ДОПОМОГОЮ БОЛТІВ (30), ВИГНУТИХ ШАЙБ (31) ТА ГАЙОК (28).



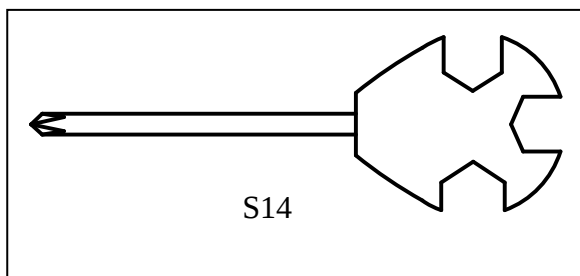
КРОК 2:



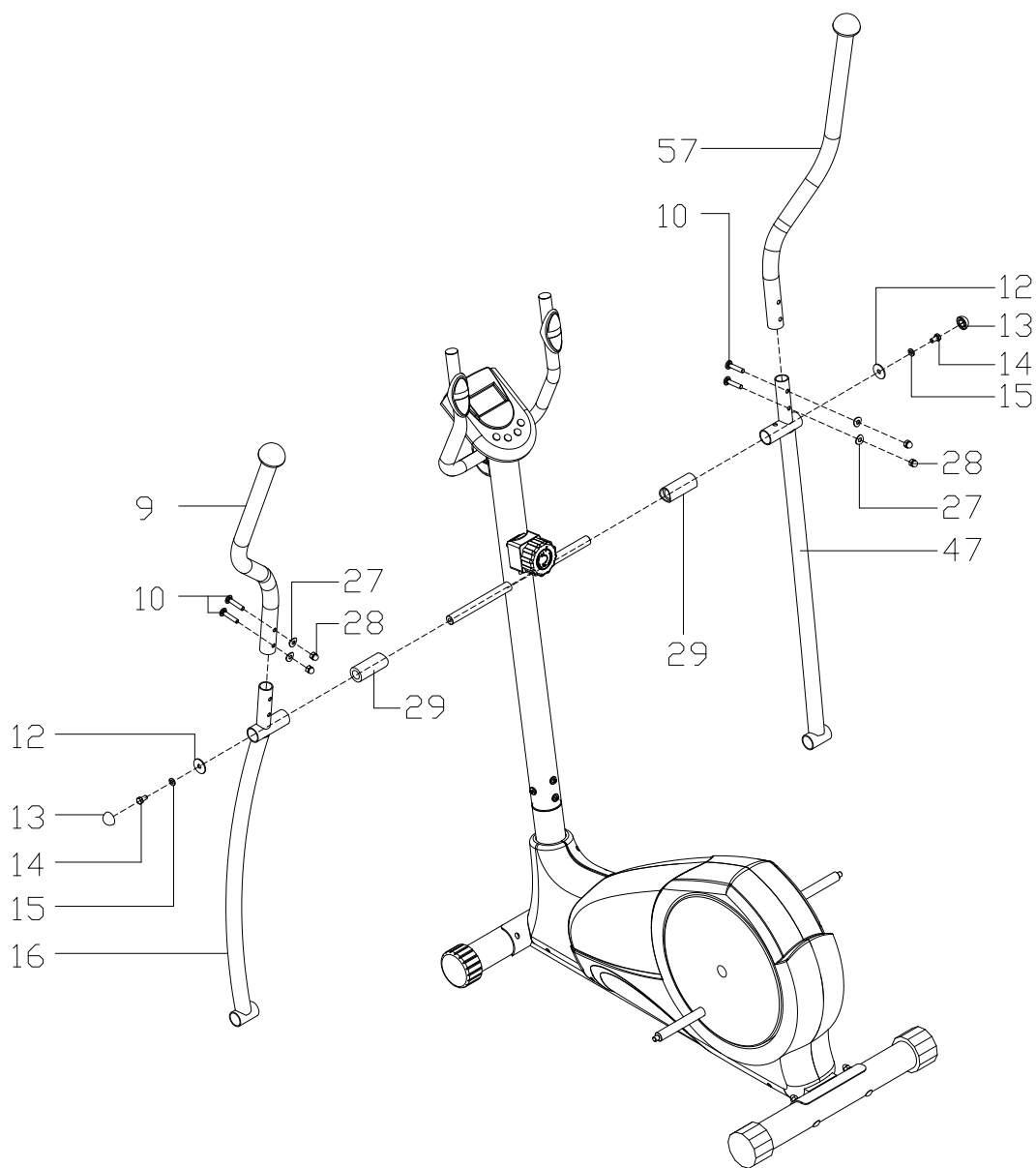
З'ЄДНАЙТЕ ПРОВОДИ, ВСТАВТЕ ЦЕНТРАЛЬНИЙ СТОЯК (26) В ОСНОВНУ РАМУ (45) І ЗАКРІПІТЬ ЗА ДОПОМОГОЮ БОЛТА (32), ШАЙБИ (31). ПОТІМ УСТАНОВІТЬ РУКОЯТКУ (76) НА ЦЕНТРАЛЬНИЙ СТОЯК (26) І ЗАКРІПІТЬ БОЛТОМ (5), ШАЙБОЮ (4), УСТАНОВІТЬ ПІНОМАТЕРІАЛ (7), ПОТІМ ПРИКРІПІТЬ КОМП'ЮТЕР (55) ДО ЦЕНТРАЛЬНОГО СТОЯКА ЗА ДОПОМОГОЮ БОЛТА (23) ТА ШАЙБИ (22).



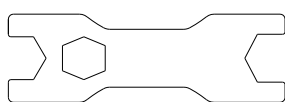
КРОК 3:



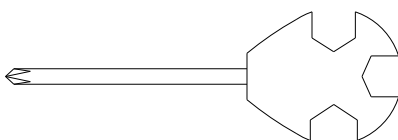
СПОЧАТКУ ВСТАВТЕ ВТУЛКУ (29) В Л/П ВЕРТИКАЛЬНУ З'ЄДНУВАЛЬНУ ТРУБКУ (16) ПОТІМ УСТАНОВІТЬ КОЖУХ ОСІ (15) В ЛІВУ ВЕРТИКАЛЬНУ З'ЄДНУВАЛЬНУ ТРУБКУ (16); ПОТІМ ПРИКРІПІТЬ Л/П ВЕРТИКАЛЬНУ З'ЄДНУВАЛЬНУ ТРУБКУ (16) ДО ВЕРТИКАЛЬНОГО СТОЯКА (26) ЗА ДОПОМОГОЮ БОЛТІВ (14) І ГАЙОК (12). НАРЕШТІ ЗАКРІПІТЬ Л/П РУКОЯТКИ (9) НА Л/П З'ЄДНУВАЛЬНИХ ТРУБКАХ (16) ЗА ДОПОМОГОЮ БОЛТІВ (10), ВИГНУТИХ ШАЙБ (27) І ГАЙОК (28).



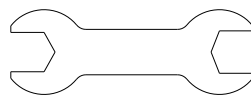
КРОК 4:



≤17-19

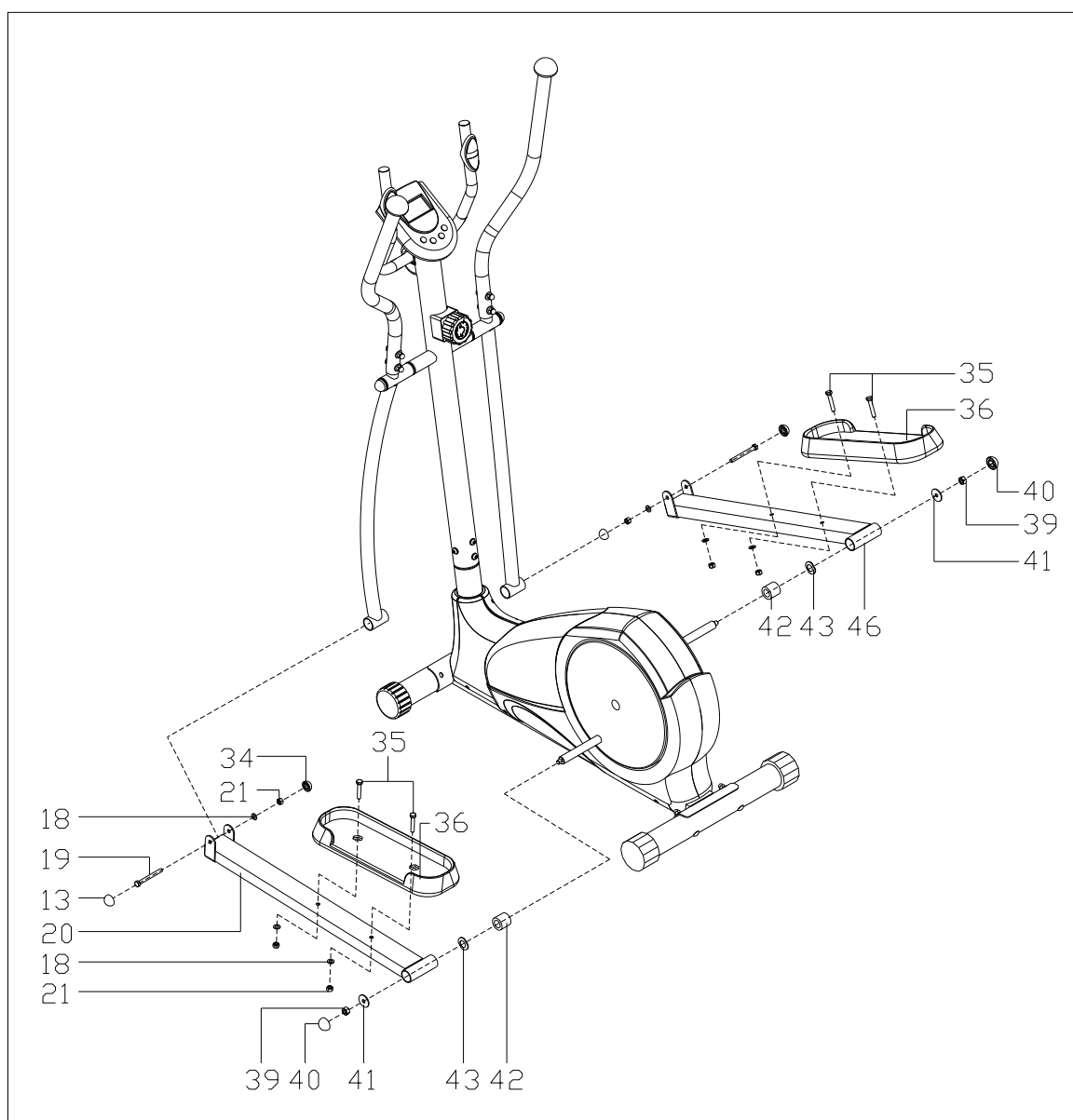


≤13-14-15



≤13-14

СПОЧАТКУ ВСТАВТЕ ВТУЛКУ (42) В Л/П НИЖНЮ З'ЄДНУВАЛЬНУ ТРУБКУ (20), ПОТІМ ПРИКРІПІТЬ ТРУБКИ (20) ДО КОЛІНЧАТОГО ВАЖЕЛЯ ЗА ДОПОМОГОЮ НЕЙЛОНОВИХ ГАЙОК (39) І ШАЙБ (41). З'ЄДНАЙТЕ ТРУБКУ (20) І Л/П ВЕРТИКАЛЬНУ З'ЄДНУВАЛЬНУ ТРУБКУ (16) ЗА ДОПОМОГОЮ БОЛТІВ (19), ШАЙБ (18) І НЕЙЛОНОВИХ ГАЙОК (21). УСТАНОВІТЬ ЗАГЛУШКИ (13) І (14); ПОТІМ ЗАКРІПІТЬ ПЕДАЛІ (36) ЗА ДОПОМОГОЮ НЕЙЛОНОВИХ ГАЙОК (21), ШАЙБ (18) І БОЛТІВ (35).



Збирання педалей

1. Переконайтеся, що педалі й кривошипно-шатунний механізм перебувають у гарному стані, покрутіть їх вправо й вліво.
2. При збиранні переконайтеся, що педалі вставлені в колінчастий важіль за допомогою як мінімум п'яти зубчастих коліс.
3. Переконайтеся, що зубчасті колеса зчеплені між собою, потім закрутіть педалі за допомогою інструментів.
4. При розбиранні тренажера спочатку послабте педалі за допомогою ключа, потім відкрутіть педалі вручну.

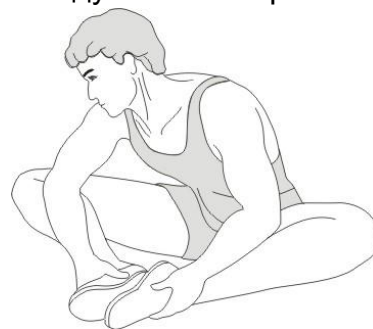
Вправи для розминки

Успішне тренування обов'язково містить у собі вправи на розігрівання 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 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, підготовляючи 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:

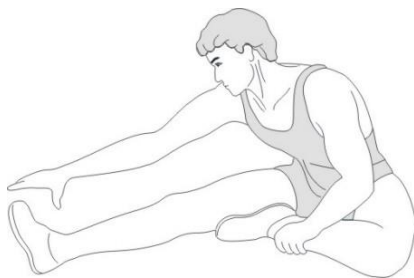
Розтяжка внутрішніх м'язів стегон

Сядьте на підлогу, підшви ступень разом, коліна нарізно. Тягніть ступні якомога ближче до себе. Поступово притискайте коліна до підлоги. Утримуйте положення протягом 15 секунд.



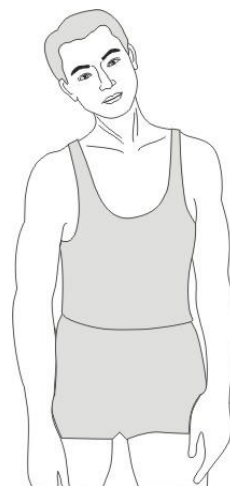
Вправа на розтяжку підколінного сухожилля

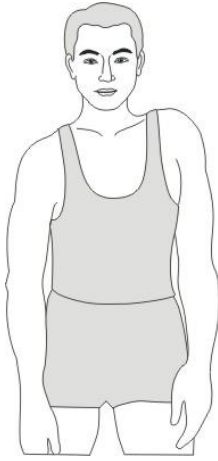
Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Порахуйте до 15. Потім відпочиньте і повторіть вправу, витягнувши ліву ногу.



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





Вправи для плечей

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

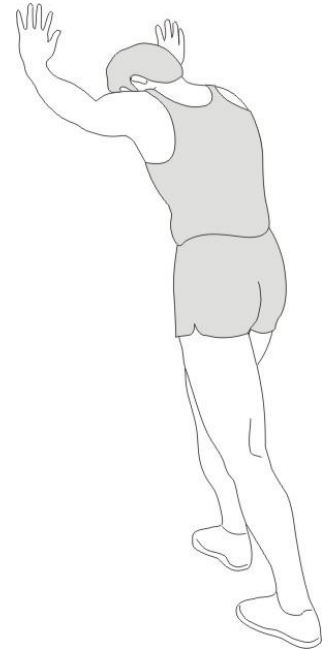
Вправи для литок

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



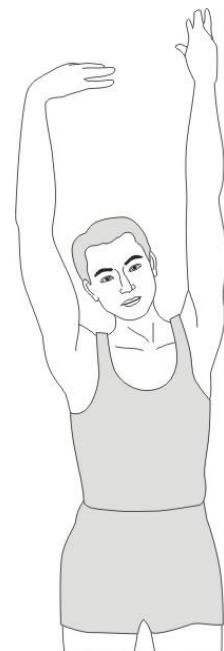
Торкання руками пальців ніг

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



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.



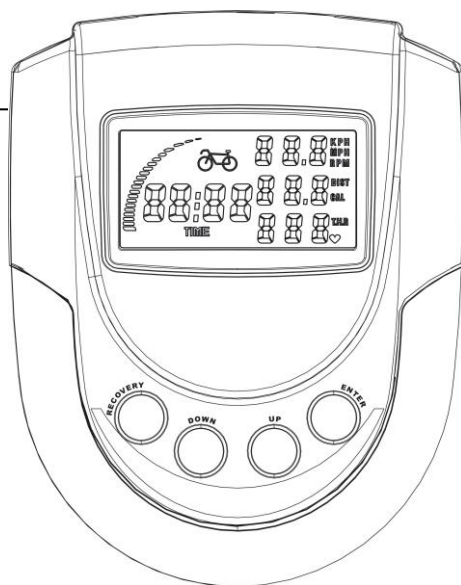
КОМП'ЮТЕР

ДЛЯ

ТРЕНАЖЕРА
ІНСТРУКЦІЯ

BC-81387

ВИД



СПЕРЕДУ

ДЛЯ ЗАМІНИ БАТАРЕЙОК:

1. Зніміть кришку батарейного відсіку, вийміть і замініть дві батарейки AA або UM-3 у батарейному відсіку зі зворотної сторони монітора (див. мал. нижче).
2. Дотримуйте полярності. Перевірте надійність контактів.
3. Знову закрийте кришку й переконайтеся, що вона щільно закрита.
4. Термін служби акумулятора приблизно 1 рік при нормальному використанні.
5. Якщо символи на дисплеї нерозбірливі, вийміть батарейки і через 15 секунд вставте їх знову.
6. При вийманні батарейок стирається пам'ять комп'ютера.

КНОПКИ

PULSE RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ): Натисніть на цю кнопку, щоб прилад почав відслідковувати відновлення пульсу.

ENTER (ВВЕДЕННЯ):

1. Натисніть на цю кнопку, щоб увійти в режим налаштування:

Normal → time → dist → cal → t.H.R

(норма → час → дистанція → калорії → цільовий серцевий ритм)

2. Натисніть на цю кнопку, щоб підтвердити встановлені значення.

3. Натисніть і втримуйте 3 секунди для скидання всіх значень.

UP: ▲ (Збільшення значення таких функцій):

Time→dist→cal→t.H.R (час → дистанція → калорії → цільовий серцевий ритм)

DOWN: ▼ (Зменшення значення таких функцій):

Time→dist→cal→t.H.R (Час → дистанція → калорії → цільовий серцевий ритм)

ФУНКЦІЇ Й ОПЕРАЦІЇ

Авто ВМК / ВИМК

Монітор увімкнеться автоматично, якщо тренажер прийде в рух. Якщо зупинка тренажера триває більше 4 хвилин, монітор вимикається, і всі значення обнуляються.

TIME (ЧАС):

Натисніть кнопку ENTER (ВВЕДЕННЯ), щоб увійти в режим установлення часу (TIME), потім натисніть кнопку ▲ або ▼, щоб увести потрібне значення.

Прямий відлік: Якщо час не встановлений, монітор буде відраховувати час із 00:00 по 99:59.

Зворотний відлік: Час можна встановити в діапазоні 1:00 - 99:00 хвилин, і монітор буде вести зворотний відлік із встановленого вами значення. Після досягнення заданого значення, пролунає звуковий сигнал.

SPEED (ШВИДКІСТЬ):

Відображає швидкість у милях або кілометрах на годину. На моніторі буде відображатися поточна швидкість у діапазоні від 0,00 до 99,9 км/год або миль/годину.

RPM (Об/хв):

На моніторі буде відображатися кількість обертів на хвилину в діапазоні від 15 до 999.

DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ):

Натисніть кнопку ENTER (ВВЕДЕННЯ), щоб увійти в режим установлення дистанції (DIS), потім натисніть кнопку ▲ або ▼, щоб увести потрібне значення.

Прямий відлік: Якщо відстань не встановлена, монітор буде відраховувати дистанцію в діапазоні від 0,1 до 999,9 км або миль.

Зворотний відлік: Дистанцію можна встановити в діапазоні 1,0 - 999 км або миль, і монітор буде вести зворотний відлік із встановленого вами значення. Після досягнення заданого значення, пролунає звуковий сигнал.

CALORIE (КАЛОРІЇ):

Натисніть кнопку ENTER (ВВЕДЕННЯ), щоб увійти в режим установлення калорій (CAL), потім натисніть кнопку ▲ або ▼, щоб увести потрібне значення.

Прямий відлік: Якщо калорії не встановлені, то монітор буде відрахувати калорії відстань у діапазоні від 0,1 до 999,0.

Зворотний відлік: Калорії можна встановити в діапазоні 1,0 - 999, і монітор буде вести зворотний відлік із установленного вами значення. Після досягнення заданого значення, пролунає звуковий сигнал.

PULSE (THR) (ПУЛЬС (цільовий серцевий ритм)):

press the button of ENTER to T.H.R function and press the UP or DOWN button to enter the value
Натисніть кнопку ENTER (ВВЕДЕННЯ), щоб увійти в режим установлення цільового серцевого ритму (THR), потім натисніть кнопку ▲ або ▼, щоб увести потрібне значення.

Граничне значення: При установленні значення пульсу від 60 до 220 ударів на хвилину, монітор буде вимірювати ваш серцевий ритм. Коли задане значення буде досягнуто, монітор почне блимати, і буде блимати доти, поки ваш серцевий ритм не стане менше заданого значення.

Покладіть долоні на контактні пластини пульсового датчика, і монітор відобразить ваш серцевий ритм в ударах на хвилину (BPM).

ПРИМІТКА:

Якщо сигнал з датчика не надходить протягом 16 секунд, на дисплеї з'являється символ «Р». Це енергозберігаючий пристрій. Ви можете натиснути цю кнопку, щоб запустити знову функцію вимірювання пульсу.

PULSE RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ):

Після завершення тренування ви можете перевірити відновлення пульсу. Натисніть на цю кнопку, щоб увімкнути режим відстеження відновлення пульсу, потім покладіть долоні на контактні пластини пульсового датчика й утримуйте їх у такому положенні протягом однієї хвилини. Монітор покаже коефіцієнт відновлення пульсу. Коефіцієнт відображається в діапазоні від 1,0 до 6,0 (із кроком 0,1), де 1,0 – найкраще значення, а 6,0 - найгірше.

УВАГА:

Робоча температура: 0 °C - +50 °C.

Температура зберігання: -10 °C - +60 °C.