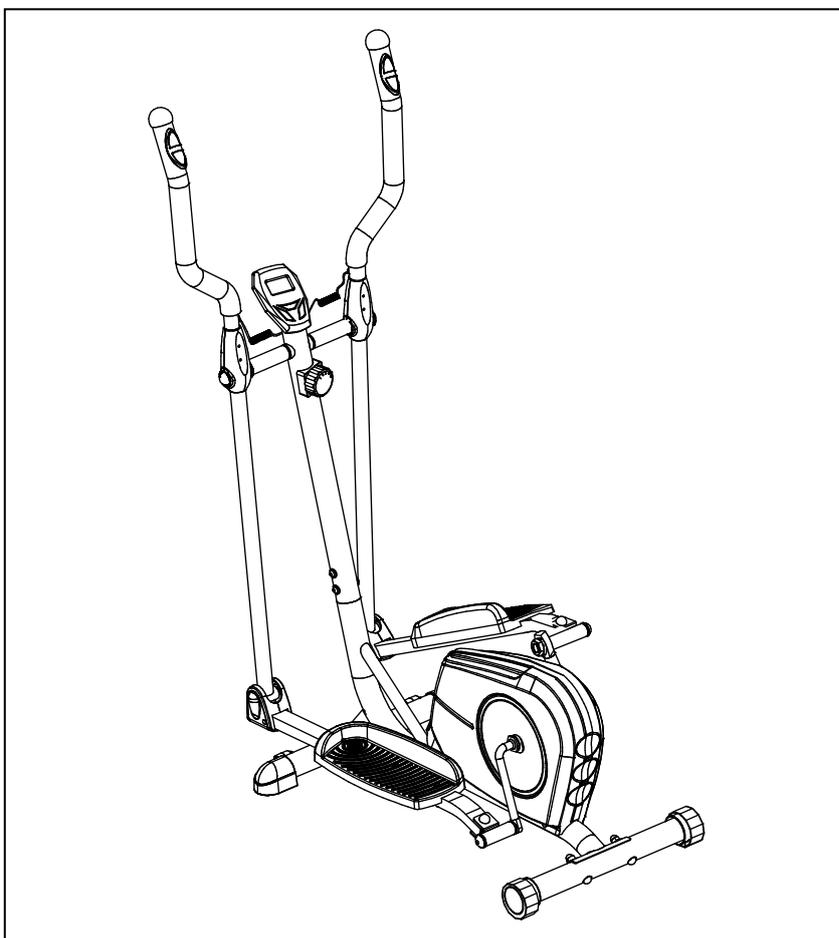


HOUSEFIT

ИНСТРУКЦИЯ

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР HB-8166EL



HOUSEFIT – гарантия здоровья!

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию без предварительного уведомления.

СОДЕРЖАНИЕ

2	■	Меры предосторожности
3	■	Правила пользования / Операции на пульте
5	■	Список деталей
7	■	Набор деталей и инструментов
8	■	Схема деталей
9	■	Сборка
11	■	Устранение неполадок
12	■	Упражнения для разминки и расслабления

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При пользовании тренажером необходимо соблюдать меры предосторожности. Перед использованием внимательно прочтите инструкцию.

1. Перед использованием тренажера прочтите инструкцию и сделайте разминку.
2. Разминка необходима, чтобы избежать мышечных травм. В разделе «Упражнения для разминки и расслабления» приведены необходимые упражнения. После тренировки рекомендуется выполнить упражнения на расслабление.
3. Убедитесь, что все детали исправны и прочно закреплены. Тренажер следует разместить на ровной поверхности. Рекомендуется подложить под тренажер коврик или другой покровный материал.
4. Для тренировок надевайте соответствующую одежду. Не надевайте одежду, которая может зацепиться за тренажер. Не забывайте затягивать ремешки педалей.
5. Не пытайтесь производить обслуживание или регулировку тренажера, кроме тех операций, которые описаны в данной инструкции. При возникновении неполадок, прекратите использование тренажера и обратитесь в *авторизованную сервисную службу*.
6. Чтобы стать на тренажер или сойти с педалец, сначала возьмитесь за поручни. Установите ближайшую к Вам педаль в самое нижнее положение, встаньте на педаль, затем на вторую. Во время тренировки держитесь руками за поручни, двигайте педали плавно, толкая или притягивая к себе рукоятки, затем крутите педали с помощью рук и ног. После тренировки также установите одну педаль в самое нижнее положение и сойдите сначала с более высокой педали, затем с более низкой.
7. Не использовать вне помещений.
8. Тренажер предназначен только для домашнего использования.
9. Тренажером одновременно может пользоваться только один человек.
10. Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных, когда Вы пользуетесь им. Тренажер предназначен только для взрослых. Минимальное пространство для обеспечения безопасного использования должно составлять не менее двух метров.
11. Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или отдышку, немедленно прервите тренировку и обратитесь к врачу, прежде чем продолжить тренировки.
12. Максимальный вес пользователя – 110 кг.

ВНИМАНИЕ: Прежде чем начать программу тренировок, посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если Вам более 35 лет или у Вас есть проблемы со здоровьем. Прежде, чем пользоваться тренажером, обязательно прочтите инструкцию. Сохраните ее, Вам может понадобиться перечитать ее в будущем.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Пользуйтесь тренажером в соответствии с Вашей физической формой.
2. Регулировка натяжения:
Для увеличения нагрузки поверните регулятор натяжения по часовой стрелке.
Для уменьшения нагрузки поверните регулятор натяжения против часовой стрелки.
3. Регулировка заднего стабилизатора:
Поверните заглушку на заднем стабилизаторе, чтобы установить тренажер на нужном уровне.

ОПЕРАЦИИ НА ПУЛЬТЕ

УСТАНОВКА БАТАРЕЕК:

1. Снять заднюю крышку с компьютера.
2. Вставить две батарейки «AA» или «UM-3» батарейки в отделение для батареек.
3. Проверить полярность батареек и надежность контактов.
4. Снова установить заднюю крышку.
5. Если на дисплее отображаются нечитаемые символы или только часть сегментов, вынуть батарейки и подождать 15 секунд; затем снова вставить.
6. Если вынуть батарейки, данные из памяти компьютера будут удалены.



ФУНКЦИИ И ОПЕРАЦИИ:

АВТО ВКЛ /ВЫКЛ: В начале тренировки или при нажатии на кнопку «ВИД», компьютер включается. Питание автоматически отключается через 4 минуты бездействия.

СКАН: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на СКАН; компьютер будет сканировать функции каждые 5 секунд.

ВРЕМЯ: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на ВРЕМЯ; на экране отобразится время, прошедшее с начала тренировки в минутах и секундах.

СКОРОСТЬ: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на СКОРОСТЬ; на экране отобразится текущая скорость.

КАЛОРИИ: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на КАЛОРИИ; на экране отобразится количество калорий, сожженных во время тренировки.

♥ **(ПУЛЬС)**: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на ПУЛЬС, затем возьмитесь обеими руками за рукоятки, где находятся датчики, на экране отобразится Ваш текущий сердечный ритм и символ сердца. Для получения более точных данных при проверке пульса, всегда беритесь за рукоятки двумя руками, а не одной.

ДИСТ (ДИСТАНЦИЯ): нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на ДИСТ; на экране отобразится дистанция, пройденная за время тренировки.

ОДОМЕТР: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на ОДОМЕТР; на экране отобразится общая пройденная дистанция.

СБРОС: нажимайте кнопку «ВИД» в течение 4 секунд, все значения функций обнулятся, кроме функции ОДОМЕТРА.

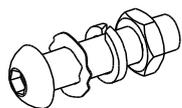
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Шт.	№	Описание	Шт.
001	Основная рама Ø50x1.8	1	023	U-образная скоба	2
002L	Левая платформа педали 40x20x1.5	1	024	Нейл. гайка М8	2
002R	Правая платформа педали 40x20x1.5	1	025	Шайба Ø16xØ8x1.5	3
003L	Левая нижняя рукоятка Ø32x1.5	1	026	Болт М8x50	2
003R	Правая нижняя рукоятка Ø32x1.5	1	027	Нейл. гайка М6	8
004L	Левая рукоятка Ø32x1.5	1	028	Шайба Ø6	6
004R	Правая рукоятка Ø32x1.5	1	029	Болт М6x40	6
005	Передняя стойка Ø50x1.5	1	030	Натяжной трос L=1600	1
006	Штекер провода Ø12.1	2	031	Колпачок S13	2
007	Болт М6x10	1	032	Шуруп ST4.2x25	8
008	Шуруп ST2.9x10	2	033L	Кожух педали-А	2
009	Болт с шестигранной головкой М8x20	1	033R	Кожух педали-В	2
010	Передний стабилизатор Ø50x1.5	1	034	Большая шайба Ø26xØ8x2	2
011	Задний стабилизатор Ø50x1.5	1	035	Болт Ø15.8x62.5	2
012	Болт М10x57	4	036	Левая педаль 395x150x65	1
013	Заглушка заднего стабилизатора Ø50x1.5	2	037	Правая педаль 395x150x65	1
014	Бол. изогнутая шайба Ø10	4	038	Заглушка переднего стабилизатора Ø50	2
015	Колпачковая гайка М10	4	039	Болт М6x48	2
016L	Болт для левой U-образной скобы 1/2"	1	040	Ролик для перемещения Ø23xØ6x32	2
016R	Болт для правой U-образной скобы 1/2"	1	041	Болт М8x16	6
017L	Левая нейл. гайка 1/2"	1	042	Изогнутая шайба Ø20xØ8	6
017R	Правая нейл. гайка 1/2"	1	043	Болт М10x18	2
018	Волнистая шайба Ø28xØ17x0.3	2	044	Пружинная шайба Ø18xØ10x2	2
019	Втулка из порошкового металла Ø29xØ16x14	8	045	Шайба Ø28x5	2
020	Пружинная шайба Ø20	2	046	Втулка из порошкового металла Ø33xØ29xØ16x14x4	4
021	Подшипник 6000 2Z	2	047	Болт М6x35	4
022	Шайба 7/8"	1	048	Изогнутая шайба Ø6	4

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Шт.	№	Описание	Шт.
049	Колпачок S16	2	069	Провод пульсового датчика L=750	2
050	Колпачковая гайка M6	4	070	Левый кожух 540x366x74	1
051	Пластиковая втулка Ø32xØ16x5xØ50	2	071	Правый кожух 540x366x78	1
052L	Левый кожух рукоятки-A	1	072	Втулка оси	2
052R	Правый кожух рукоятки-A	1	073	Шариковый подшипник	2
053L	Левый кожух рукоятки-B	1	074	Коробка оси I 15/16"	1
053R	Правый кожух рукоятки-B	1	075	Коробка оси II 7/8"	1
054	Маховик регулятора натяжения 0325-BC66501-0101	1	076	Шайба 15/16"	1
055	Шуруп ST2.9x12	8	077	Шестигранная гайка 7/8"	1
056	Компьютер (JVT29104)	1	078	Ремённый шкив с коленчатым рычагом Ø260	1
057	Болт M5x12	4	079	Втулка из порошкового металла Ø18xØ8.5	4
058	Пульсовой датчик	2	080	M10x1 Гайка махового колеса	2
059	Мягкая рукоятка Ø31xØ37x480	2	081	Маховое колесо Ø230x40x32	1
060	Пружинная шайба Ø8	6	082	Ремень PJ330 J6	1
061	Заглушка рукоятки Ø32x1.5	2	083	Кронштейн неприводного колеса	1
062	Пружинная проволока пульсового датчика	2	084	Болт M8x20	2
063	Шуруп ST4.2x20	2	085	Регулировочный болт M6x36	2
064	Изогнутая Шайба для маховика регулятора натяжения Ø20xØ5.2	1	086	U-образная скоба	2
065	Болт для маховика регулятора натяжения M5x25	1	087	Пружинная шайба Ø6	2
066	Самонарезающийся винт с плоскоконической головкой и крестообразным шлицем ST4.2x25	8	088	Гайка M6	2
067	Провод датчика I L=1100	1	089	Болт M8x10	1
068	Провод датчика II L=950	1	090	Большая шайба Ø10	2

НАБОР ДЕТАЛЕЙ И ИНСТРУМЕНТОВ

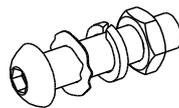


(16R) Болт для правой U-образной скобы 1/2" 1 шт.

(17R) Правая нейл. гайка 1/2" 1 шт.

(18) Волнистая шайба Ø28xØ17x0.3 1 шт.

(20) Пружинная шайба Ø20 1 шт.

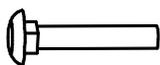


(16L) Болт для левой U-образной скобы 1/2" 1 шт.

(17L) Левая нейл. гайка 1/2" 1 шт.

(18) Волнистая шайба Ø28xØ17x0.3 1 шт.

(20) Пружинная шайба Ø20 1 шт.



(12) Болт M10x57 4 шт.



(14) Бол. изогнутая шайба Ø10 4 шт.



(15) Колпачковая гайка M10 4 шт.



(27) Нейлоновая гайка M6 6 шт.



(28) Шайба Ø6 6 шт.



(29) Болт M6x40 6 шт.



(31) Колпачок S13 2 шт.



(47) Болт M6x35 4 шт.



(48) Изогн. шайба Ø6 4 шт.



(49) Колпачок S16 2 шт.



(50) Колпачковая гайка M6 4 шт.



(55) Шуруп ST2.9x12 8 шт.



(66) Самонарез. винт с плоскоконич. гол. и крестообр. шлицем ST4.2x25 4 шт.



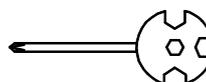
Универс. ключ 8мм 1 шт.



Универс. ключ 6мм 1 шт.

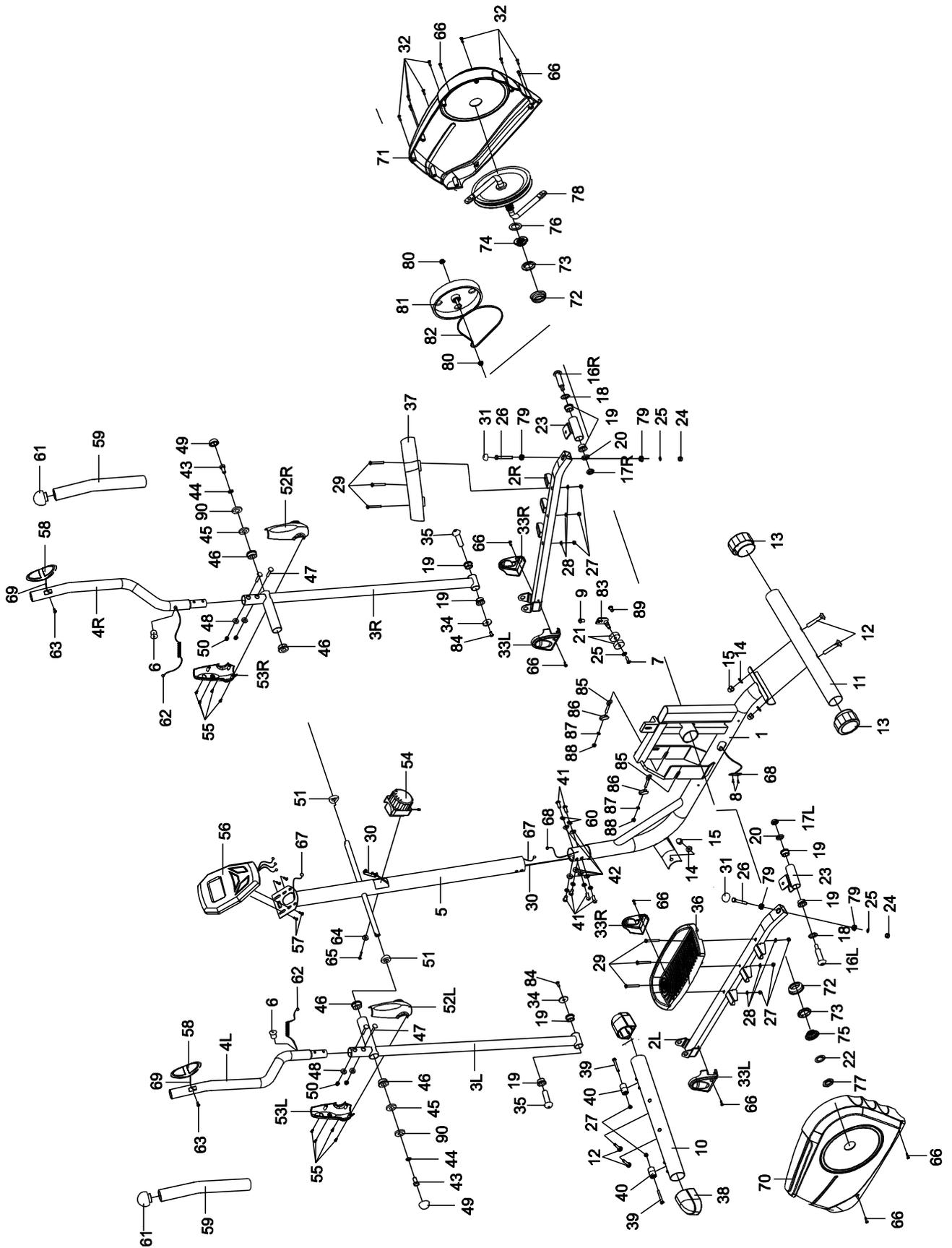


Ключ 1 шт.



Гайч. ключ/отвертка S8, S13, S14, S15 1 шт.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ

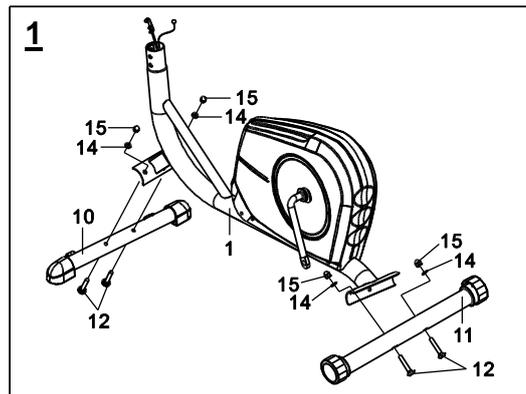


СБОРКА

1. Установка переднего/заднего стабилизаторов.

Прикрепите передний стабилизатор (10) к передней изогнутой пластине основной рамы (1) двумя болтами M10x57 (12), бол. изогнутыми шайбами Ø10 (14) и колпачковыми гайками M10 (15).

Прикрепите задний стабилизатор (11) к задней изогнутой пластине основной рамы (1) двумя болтами M10x57 (12), бол. изогнутыми шайбами Ø10 (14), и колпачковыми гайками M10 (15).

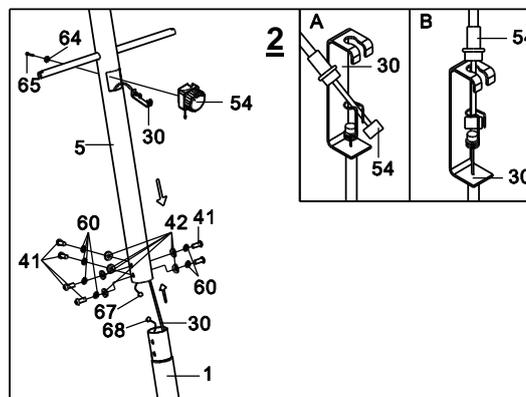


2. Установка передней стойки и маховика регулятора натяжения.

Снимите шесть болтов M8x16 (41), пружинные шайбы Ø8 (60) и изогнутые шайбы Ø20xØ8 (42) с трубки основной рамы (1).

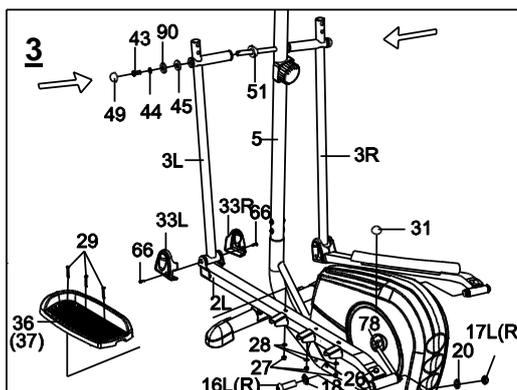
Проденьте натяжной трос (30) сквозь нижнее отверстие передней стойки (5) и вытяните его из квадратного отверстия передней стойки (5). Подсоедините провод датчика II (68) основной рамы (1) к проводу датчика I (67) передней стойки (5).

Вставьте переднюю стойку (5) в трубку основной рамы (1) и закрепите шестью болтами M8x16 (41), пружинными шайбами Ø8 (60) и изогнутыми шайбами Ø20xØ8 (42), которые Вы ранее сняли. Снимите изогнутую шайбу Ø20xØ5.2 для маховика регулятор натяжения (64) и болт M5x25 для маховика регулятор натяжения (65) с маховика (54). Прикрепите конец троса маховика регулятора натяжения (54) к пружинному крюку натяжного троса (30), как показано на рис. А схемы 2. Потяните трос маховика регулятора натяжения (54) вверх и вставьте в щель металлической скобы натяжного троса (30), как показано на рис. В схемы 2. Прикрепите маховик регулятора натяжения (54) к передней Стойке (5) изогнутой шайбой Ø20xØ5.2 маховика регулятора натяжения (64) и болтом M5x25 маховика регулятора натяжения (65), которые Вы ранее сняли.



3. Установка правой/левой рукояток, правой/левой платформ педалей, правой/левой педали, и кожухов педали-А/В.

Снимите два болта M10x18 (43), пружинные шайбы Ø18xØ10x2 (44), Большая шайбы Ø10 (90), и шайбы Ø28x5 (45) с левой и правой горизонтальных осей передней стойки (5). Затем прикрепите левую нижнюю рукоятку (3L) на левую горизонтальную ось передней стойке (5) одним болтом M10x18 (43), пружинной шайбой Ø18xØ10x2 (44), Большой шайбой Ø10 (90) и шайбой Ø28x5 (45), которые Вы ранее сняли. Установите колпачок S16 (49) на болт M10x18 (43). Прикрепите левую U-образную скобу (23) к левому коленчатому рычагу (78) одним болтом 1/2" (16L), волнистой шайбой Ø28xØ17x0.3 (18), пружинной шайбой Ø20 (20) и



левой нейл. гайкой 1/2" (17L). Установите колпачок S13 (31) на болт M8x50 (26).

Примечание: Болт 1/2" для левой U-образной скобы (16L) и болт 1/2" для правой U-образной скобы (16R) отмечены буквами «L» (левый) и «R» (правый).

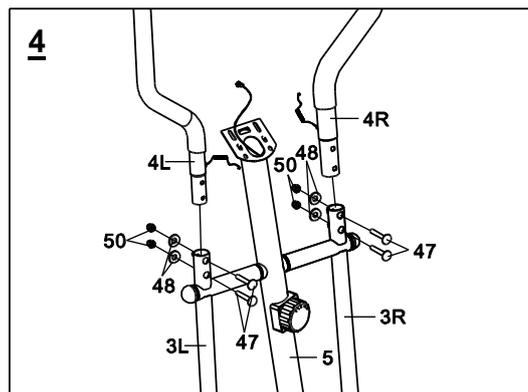
Прикрепите левую педаль (36) на левую платформу педали (2L) тремя болтами M6x40 (29), шайбами Ø6 (28), и нейл. гайками M6 (27).

Прикрепите кожухи педалей-A/B (33L, 33R) на левую платформу (2L) двумя самонарезающимися винтами с плоскоконической головкой и крестообразным шлицем ST4.2x25 (66).

Повторите предыдущий шаг, чтобы прикрепить правую нижнюю рукоятку (3R) на правую горизонтальную ось передней стойки (5) и правую U-образную скобу (23) на правый коленчатый рычаг (78).

4. Установка правой и левой рукояток.

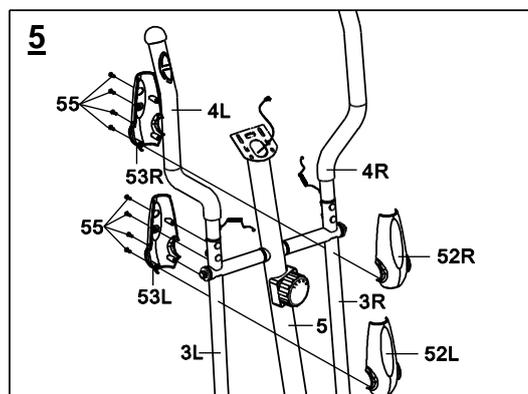
Прикрепите правую/левую рукоятку (4R, 4L) на правую/левую нижнюю рукоятку (3R, 3L) четырьмя болтами M6x35 (47), изогнутыми шайбами Ø6 (48), и колпачковыми гайками M6 (50).



5. Установка левого/правого кожуха рукоятки-A/B.

Прикрепите левый кожух рукоятки-A (52L) и левый кожух рукоятки-B (53L) на левую нижнюю рукоятку (3L) четырьмя шурупами ST2.9x12 (55).

Прикрепите правый кожух рукоятки-A (52R) и правый кожух рукоятки-B (53R) на правую нижнюю рукоятку (3R) четырьмя шурупами ST2.9x12 (55).

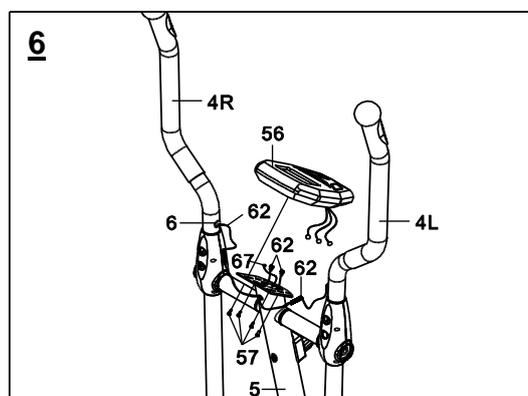


6. Установка компьютера.

Снимите четыре болта M5x12 (57) с задней панели компьютера (56).

Вставьте пружинные провода пульсового датчика (62) правой/левой рукоятки (4R, 4L) в отверстие на передней стойке (5) и затем вытяните их из верхнего отверстия передней стойки (3).

Подсоедините провод датчика I (67) и пружинные провода пульсового датчика (62) к проводам, выходящим из компьютера (56), и затем прикрепите компьютер (56) к верху передней стойки четырьмя (5) болтами M5x12 (57), которые Вы ранее сняли.



УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

1. Проверьте, чтобы все болты и гайки были плотно закручены, а вращающиеся части двигались свободно.
2. Тренажер можно вытирать только влажной тряпочкой, смоченной в мыльной воде. Не используйте растворители.

Неполадка	Возможная причина	Действия
Неустойчивость тренажера.	<ol style="list-style-type: none">1. Пол неровный или под передним или задним стабилизатором есть посторонний предмет.2. Заглушки на заднем стабилизаторе не отрегулированы по уровню.	<ol style="list-style-type: none">1. Уберите посторонние предметы из-под тренажера .2. Отрегулируйте заглушки.
Рукоятки шатаются.	Болты слабо закручены.	Закрутите плотно болты.
При вращении педалей раздается шум.	Неправильное расстояние между деталями.	Снять крышку и отрегулировать .
Педали прокручиваются без сопротивления .	<ol style="list-style-type: none">1. Интервал магнитного сопротивления увеличивается.2. Регулятор натяжения поврежден.3. Ремень проскальзывает.4. Подшипник поврежден.	<ol style="list-style-type: none">1. Снять крышку и отрегулировать.2. Заменить регулятор натяжения.3. Снять крышку и отрегулировать.4. Заменить подшипник.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ И РАССЛАБЛЕНИЯ

Хорошая тренировка состоит из разминки, занятия аэробикой и расслабления. Проводите такие тренировки минимум два – три раза в неделю, оставляя день для отдыха между тренировками. Через несколько месяцев Вы можете увеличить количество тренировок до четырех – пяти раз в неделю.

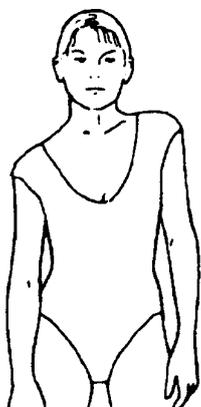
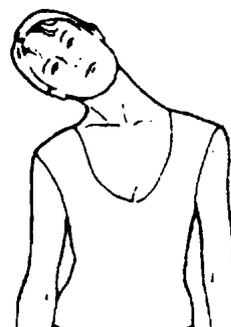
УПРАЖНЕНИЯ ПО АЭРОБИКЕ – любые упражнения, которые насыщают кислородом мышцы через сердце и легкие. Занятия аэробикой улучшат состояние Ваших легких и сердца. Аэробика задействует крупные мышцы, например: ноги, руки и ягодицы. Сердце бьется чаще, а дыхание становится глубже. Аэробика должна стать частью Вашего дневного распорядка.

РАЗМИНКА является важной частью любой тренировки. Она помогает подготовить мышцы к более активным упражнениям, разогревая и растягивая их, улучшая кровообращение и пульс, насыщая кислородом мышцы.

РАССЛАБЛЕНИЕ необходимо в конце тренировки. Повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль и усталость мышц.

ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ

На счет «один» - вращение головы вправо, растягивание левой стороны шеи. Затем на счет «два» - вращение головы назад, тяните подбородок к потолку, рот открыт. На счет «три» вращение головы влево, затем на счет четыре опустите голову на грудь.

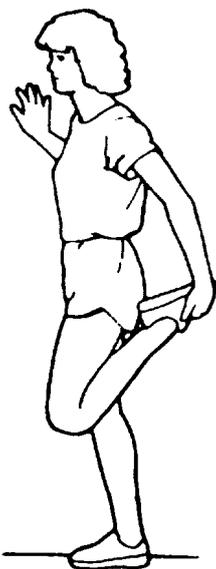
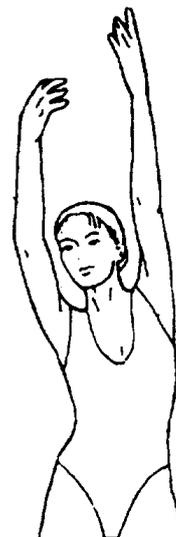


ПОДЪЕМ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо к уху. Затем поднимите левое плечо, одновременно опуская правое.

БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ

Поднимите руки над головой. Потяните правую руку как можно выше к потолку. Повторите то же с правой рукой.



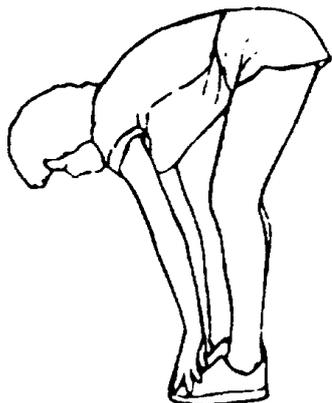
РАСТЯЖКА БЕДРЕННЫХ МЫШЦ

Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, возьмитесь другой рукой за ступню и потяните ступню вверх. Прижимайте пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение в течение 15 секунд и повторите то же с левой ногой.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР

Сядьте на пол, подошвы ступней вместе, колени врозь. Тяните ступни как можно ближе к себе. Постепенно прижимайте колени к полу. Удерживайте положение в течение 15 секунд.





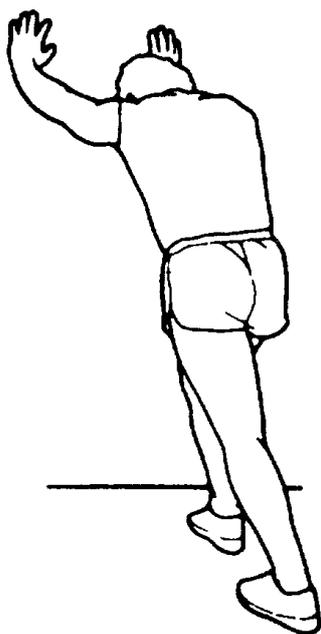
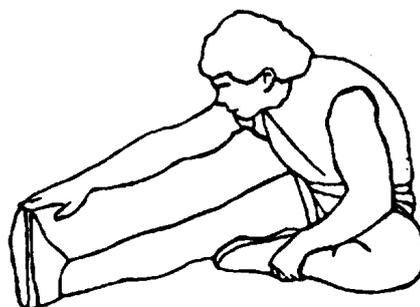
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Согнувшись в талии, медленно наклонитесь вперед, расслабляя спину и плечи.

Старайтесь дотронуться кончиками пальцев до носков. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте такое положение в течение 15 секунд.

РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ

Вытяните правую ногу. Прижмите левую ступню к внутренней части правого бедра. Потянитесь к носку правой ступни. Удерживайте такое положение 5 секунд. Расслабьтесь, затем повторите то же упражнение с левой ногой.



РАСТЯЖКА ИКР

Обопритесь о стену руками, левую ногу выставите вперед. Правая нога прямая, левая ступня прижата к полу. Затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, бедра двигаются к стене. Задержитесь в таком положении, затем повторите с другой ногой.