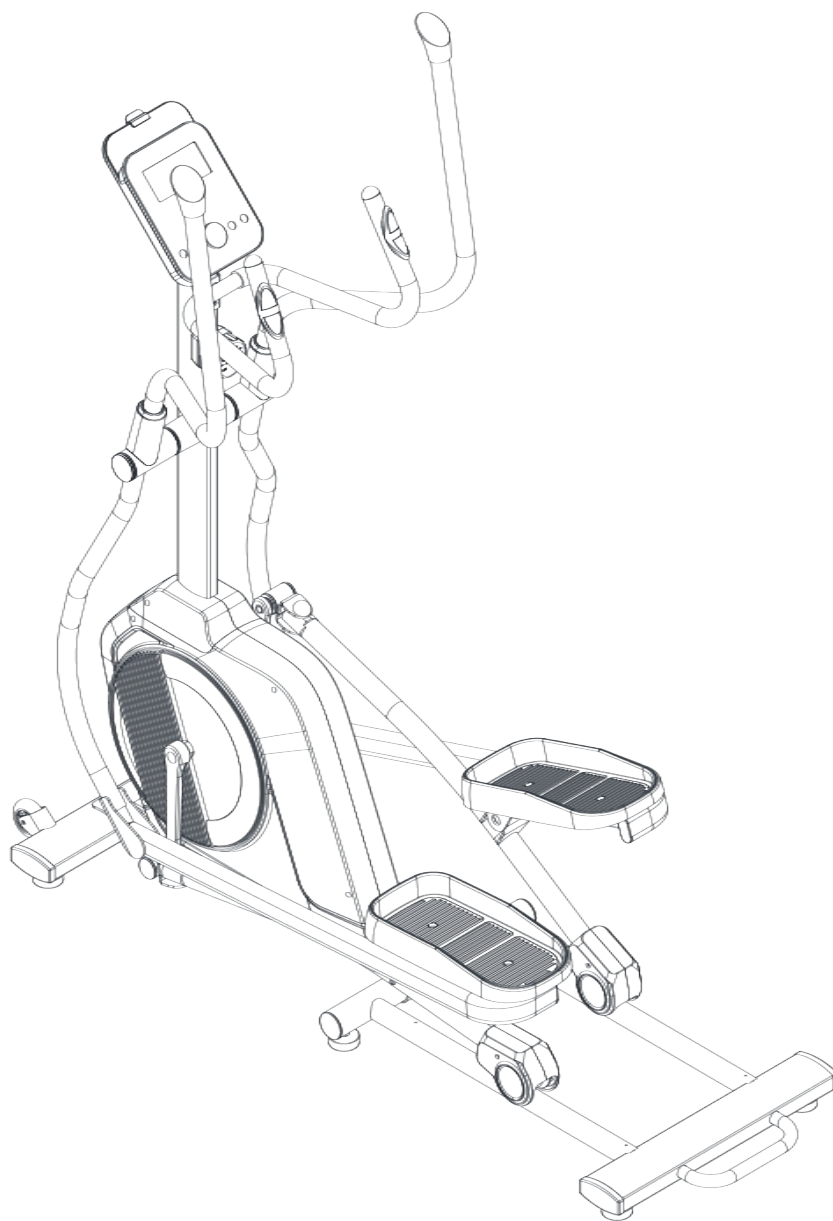


ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР

HouseFit

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

HSF-616E



Шановний Покупець,

Перед тим, як почати користуватись тренажером, уважно прочитайте цей посібник користувача. Тут ви знайдете важливу інформацію щодо безпеки тренажера.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ:

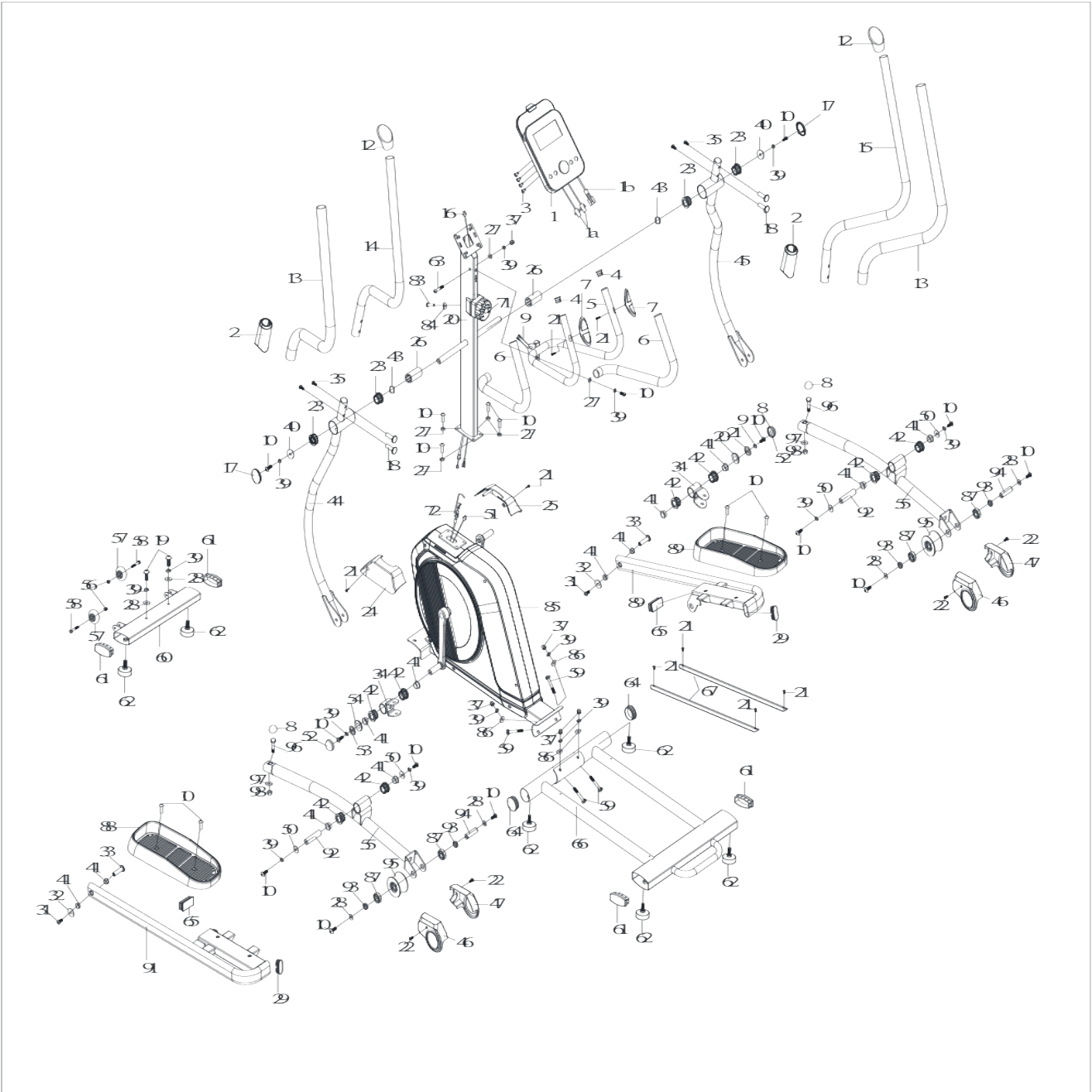
Перед складанням та користуванням цим тренажером, зверніть увагу на зазначені заходи безпеки.

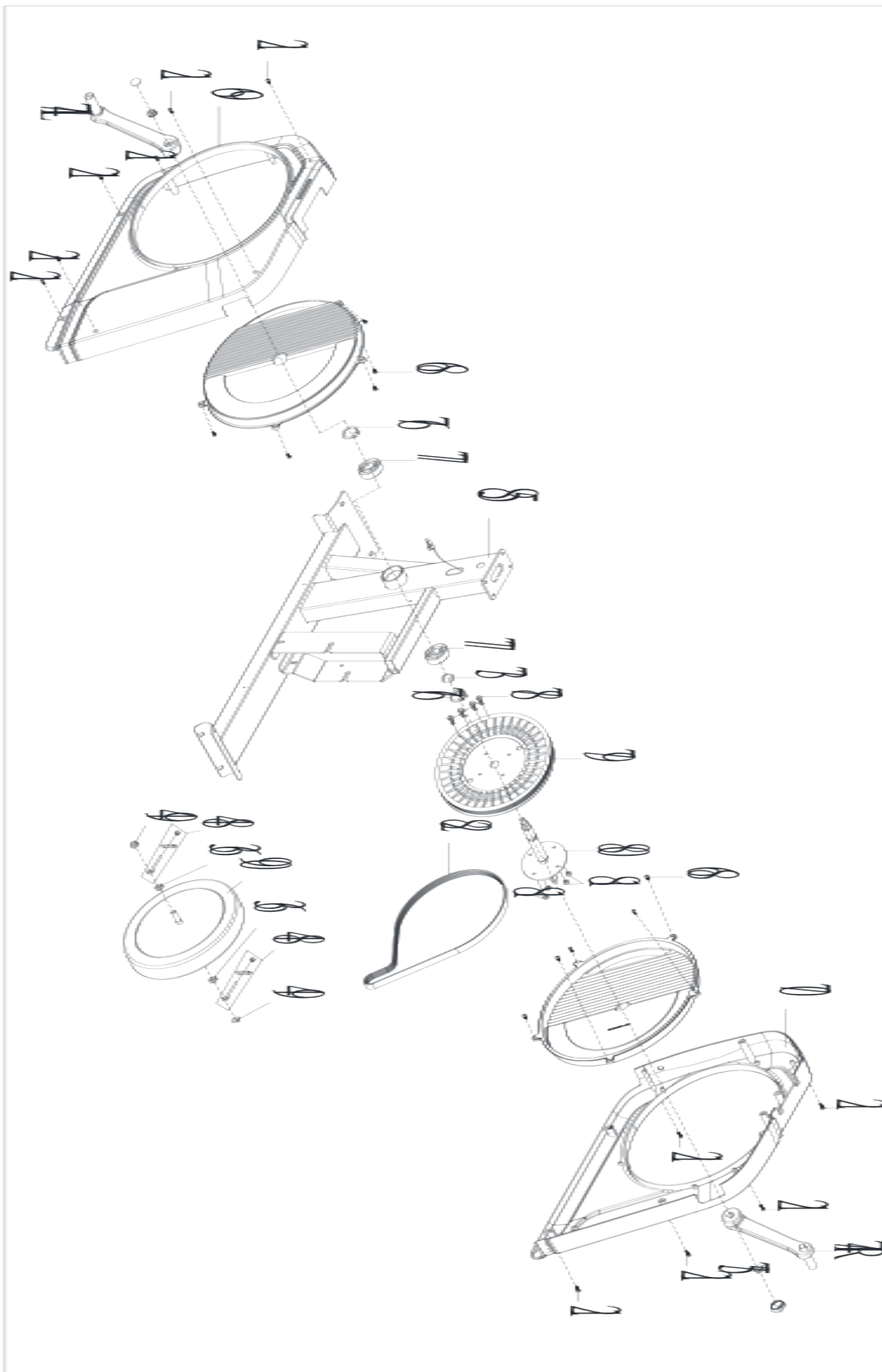
- ★ Максимальна вага людини, яка користується цим тренажером, не повинна перевищувати 125 кг. Особам, чия вага перевищує вказану, не слід користуватися цим тренажером.
- ★ Знайдіть для складання тренажера просторе місце з доброю вентиляцією та освітленням.
- ★ Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера. Не залишайте дітей без нагляду в приміщенні, де знаходиться тренажер.
- ★ Розміщуйте тренажер на чистій, рівній підлозі. Не встановлюйте тренажер біля басейну чи на відкритому повітрі.
- ★ Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг та взуття; також вдягайте кросівки чи кеди; не тренуйтеся босоніж.
- ★ Використовуйте тренажер лише за призначенням, як описано в цьому посібнику. Використовуйте тільки комплектуючі, рекомендовані виробником.
- ★ Не розміщуйте гострі предмети навколо тренажера.
- ★ Завжди перевіряйте тренажер, чи болти, шурупи, гайки та інші деталі надійно закріплені та закручені.
- ★ Перед тим, як почати тренування на тренажері, слід провести розминку.
- ★ Якщо ви відчули запаморочення, нудоту, біль у грудях, біль у спині чи інші симптоми нездужання, негайно припиніть тренування, після чого обов'язково зверніться до лікаря.
- ★ Особи з інвалідністю можуть користуватися тренажером тільки під наглядом тренера або лікаря.
- ★ Ніколи не користуйтеся тренажером, якщо вона не працює належним чином.

Коли не користуєтесь тренажером, встановіть регулятор натягу на мінімальне навантаження.

ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧАТИ ТРЕНУВАННЯ ЗА БУДЬ-ЯКОЮ ПРОГРАМОЮ, ПОРАДЬТЕСЯ З ЛІКАРЕМ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО ДЛЯ ОСІБ СТАРШЕ 35 РОКІВ АБО ТИХ, ЩО МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ БУДЬ-ЯКОГО ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА:





ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИС	ШТ.	№	ОПИС	ШТ.
---	------	-----	---	------	-----

1	Дисплей	1
2	М'яке покриття	2
3	Шуруп із хрестоподібним шліцем M5*10	4
4	Заглушка Ø25	2
5	Середня рукоятка	1
6	М'яке покриття рукоятки Ø23*3	2
7	Пульсовий датчик	2
8	Ковпачок S17	2
9	Дріт пульсового датчика	2
10	Болт із 6-гранною голівкою M8*16	21
11	Хвиляста шайба d8*Ø20*1.5*R16	8
12	Заглушка	2
13	М'яке покриття рукоятки Ø30*3	2
14	Рукоятка (Л)	1
15	Рукоятка (П)	1
16	Середній дріт	1
17	Заглушка Ø50*150	2
18	Болт із 6-гранною голівкою Ø8*27.5	4
19	Болт із 6-гранною голівкою M8*16*S6	2
20	Трубка комп'ютера	1
21	Саморіз ST4.2*19	15
22	Шуруп із хрестоподібним шліцем M5*10	4
23	Втулка Ø32*Ø19*28	4
24	Кожух трубки комп'ютера (Л)	1
25	Кожух трубки комп'ютера (П)	1
26	Втулка	2
27	Шайба d8*Ø16*1.5	4
28	Шайба d8*Ø20*1.5	2
29	Овальна заглушка PT50*25	2
30	Вагонний болт M8*62*20*S6	4
31	Болт із 6-гранною голівкою M6*15	2
32	Шайба d6*Ø16*1	2
33	Болт із 6-гранною голівкою Ø10*38-M6*18	2

38	Болт із 6-гранною голівкою M8*20	2
39	Шайба d8	6
40	Шайба d8*Ø32*2	2
41	Втулка	8
42	Втулка	8
43	Хвиляста шайба d19*Ø25*0.3	2
44	Хитний стрижень (Л)	1
45	Хитний стрижень (П)	1
46	Кожух (Л)	2
47	Кожух (П)	2
48	Регульовальний болт	2
49	6-гранна фланцева гайка M10*1.25	2
50	Шайба d8*Ø25*1.5	4
51	Дріт датчика	1
52	Заглушка Ø38*20	2
53	Шайба d8.5*Ø33*4.5	2
54	Шайба d19*Ø38*3	2
55	Трубка педалі	2
56	Нейлонова гайка M6*H5.5*S10	2
57	Натяжне колесо	2
58	Болт із 6-гранною голівкою M6*42*20*S12	2
59	Болт із 6-гранною голівкою M8*68	4
60	Передня опора	1
61	Заглушка GJ75*25*1.5	4
62	Ніжка M10*30*Ø52	6
63	Болт із 6-гранною голівкою M8*50	1
64	Ковпачок Ф50	2
65	Квадратна заглушка J70*30*1.5	2
66	Розсувна трубка	1
67	Алюмінієва пластина	2
68	Саморіз ST4.2*10	10
69	Кожух (Л)	1
70	Кожух (П)	1

34	Підковоподібний кронштейн	4
35	Болт із 6-гранною голівкою М6*15	4
36	Шестигранна тонка гайка М10*1*5	2
37	Ковпачкова гайка М8	1
75	6-гранна фланцева гайка М10*1.0	1
76	Кільце d25	2
77	Підшипник 6205	2
78	Болт із 6-гранною голівкою М6*16	4
79	Шків	1
80	Вісь	1
81	Шестигранна гайка М6	4
82	Пас	1
83	Шуруп М5*65	
84	Шайба d5	1
85	Основна рама	1
86	Хвиляста шайба d8*Ø20*1.5*R25	4

71	Регулятор натягу	1
72	Натяжний пас	1
73	Хвиляста Шайба d20*Ø26*0.3	2
74 L/R	Кривошип	2
87	Підшипник 6003	4
88	Педаль	2
89	Трубка педалі (права)	1
90	Крутенево колесо	1
91	Педаль (ліва)	1
92	Вісь педалі	2
93	Втулка	4
94	Вісь колеса	2
95	Натяжне колесо	2
96	Нейлонова гайка М10	2
97	Шайба d10*Ø20*2	2
98	Шестигранна гайка М10*55	2

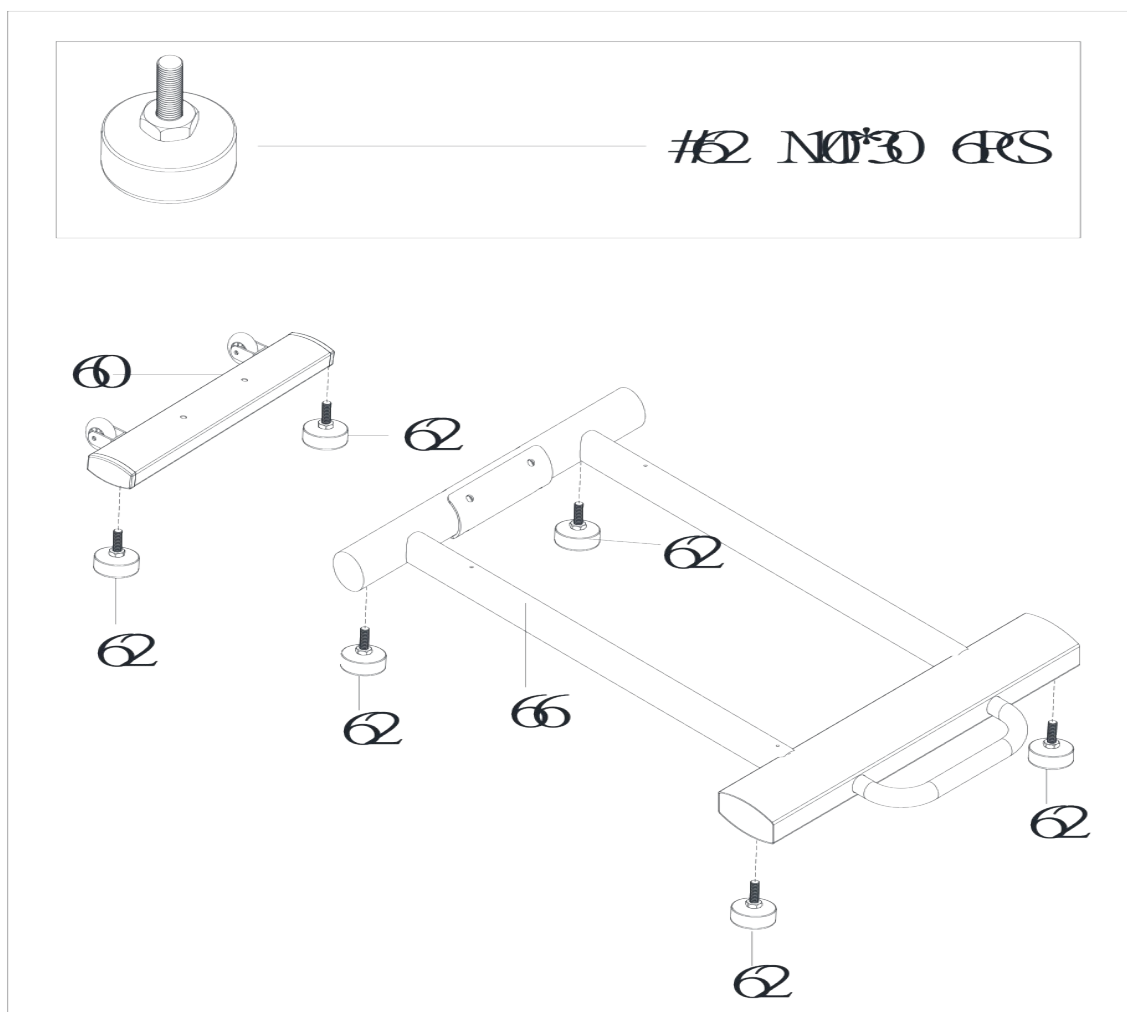
ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ:

1. ПІДГОТОВКА:

- А. Для складання тренажера виберіть достатньо простору ділянку на підлозі.
- В. Під час складання використовуйте інструмент, що додається в комплекті.
- С. Перед початком складання перевірте, чи наявні всі необхідні деталі та запчастини (зазначені та перелічені вище на схемі тренажера та у таблиці деталей (всі деталі позначені цифрами)).

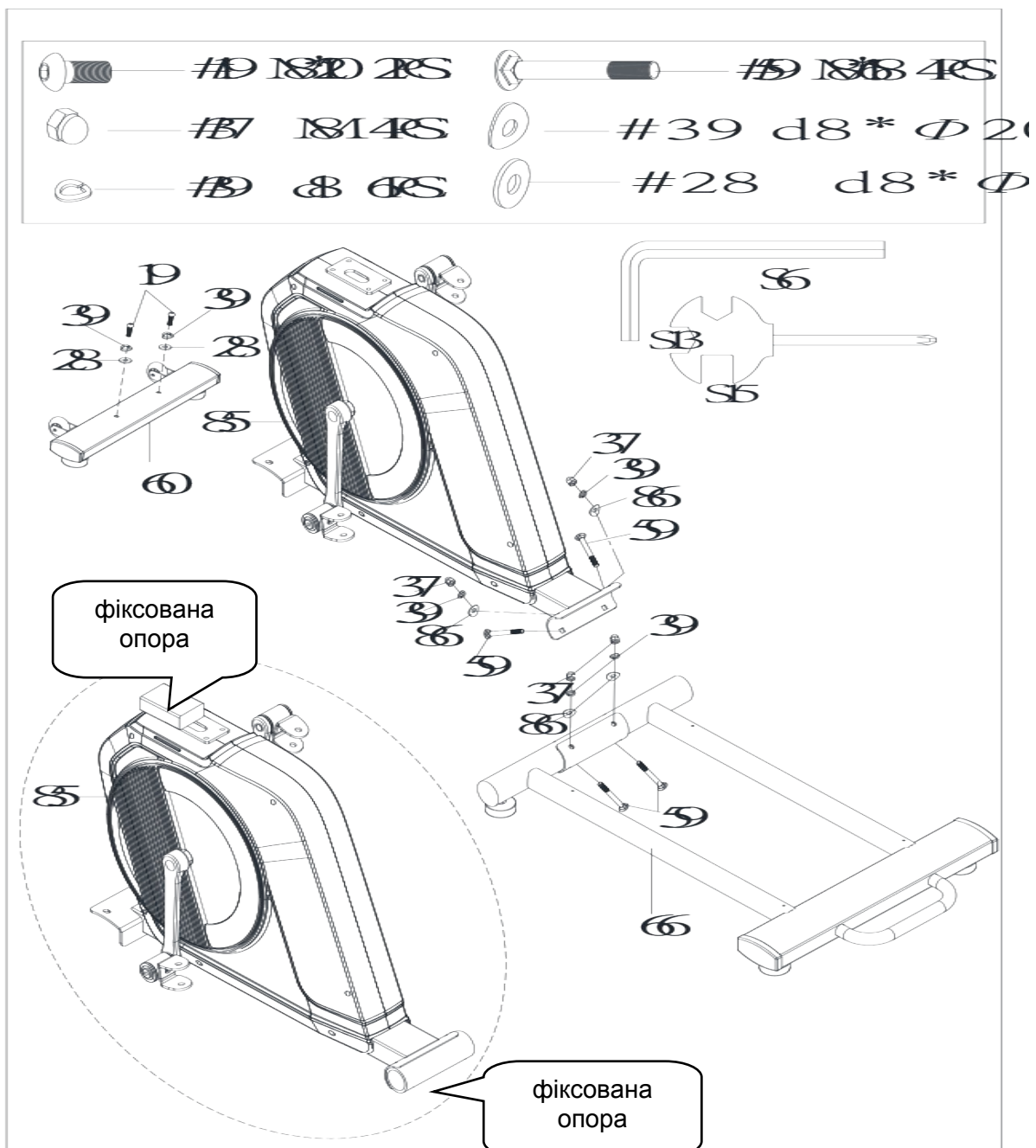
2. СКЛАДАННЯ:

КРОК 1:



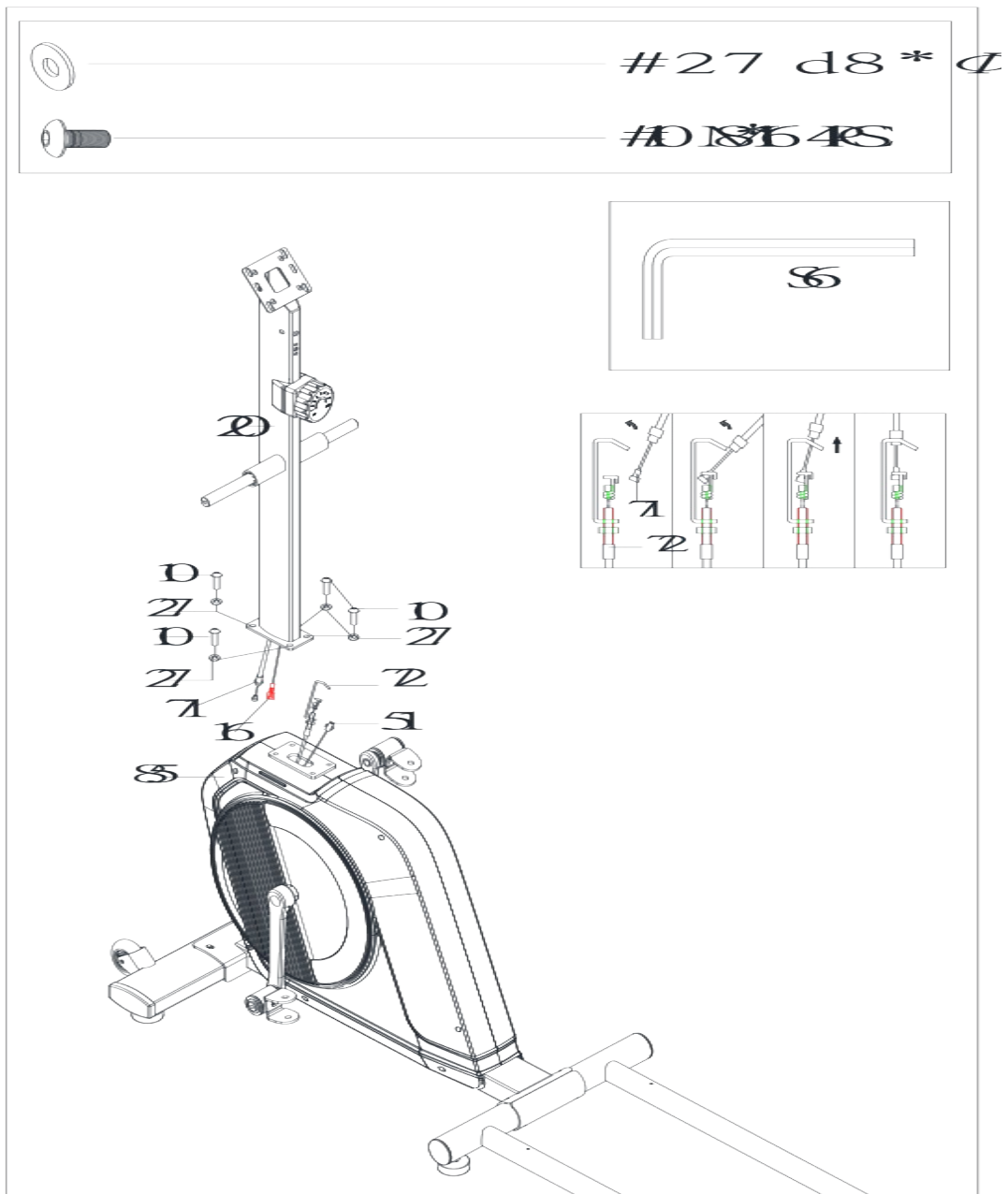
Прикріпіть ніжки (62) до передньої опори (60) та розсувної трубки (66).
Відрегулюйте висоту ніжок таким чином, щоб тренажер стояв паралельно підлозі.

КРОК 2:



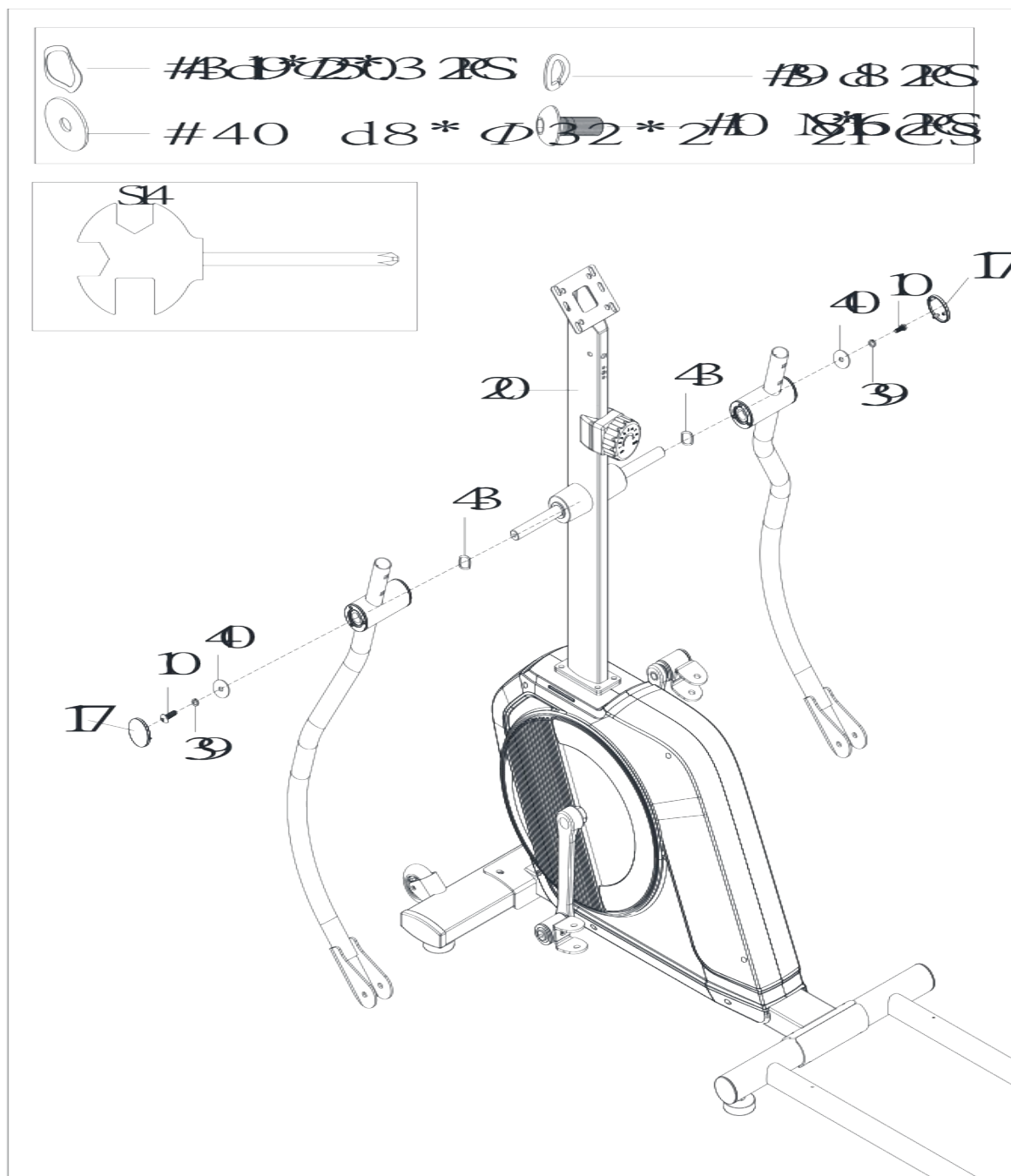
1. Спочатку зніміть фіксовану опору з основної рами (85).
2. Потім прикріпіть передню опору (60) до основної рами (85) за допомогою шайб (28), шайб (39) та болтів (19).
3. Прикріпіть розсувну трубку (66) до основної рами (85) за допомогою болтів (59), шайб (39) та хвилястих шайб (86).

КРОК 3:



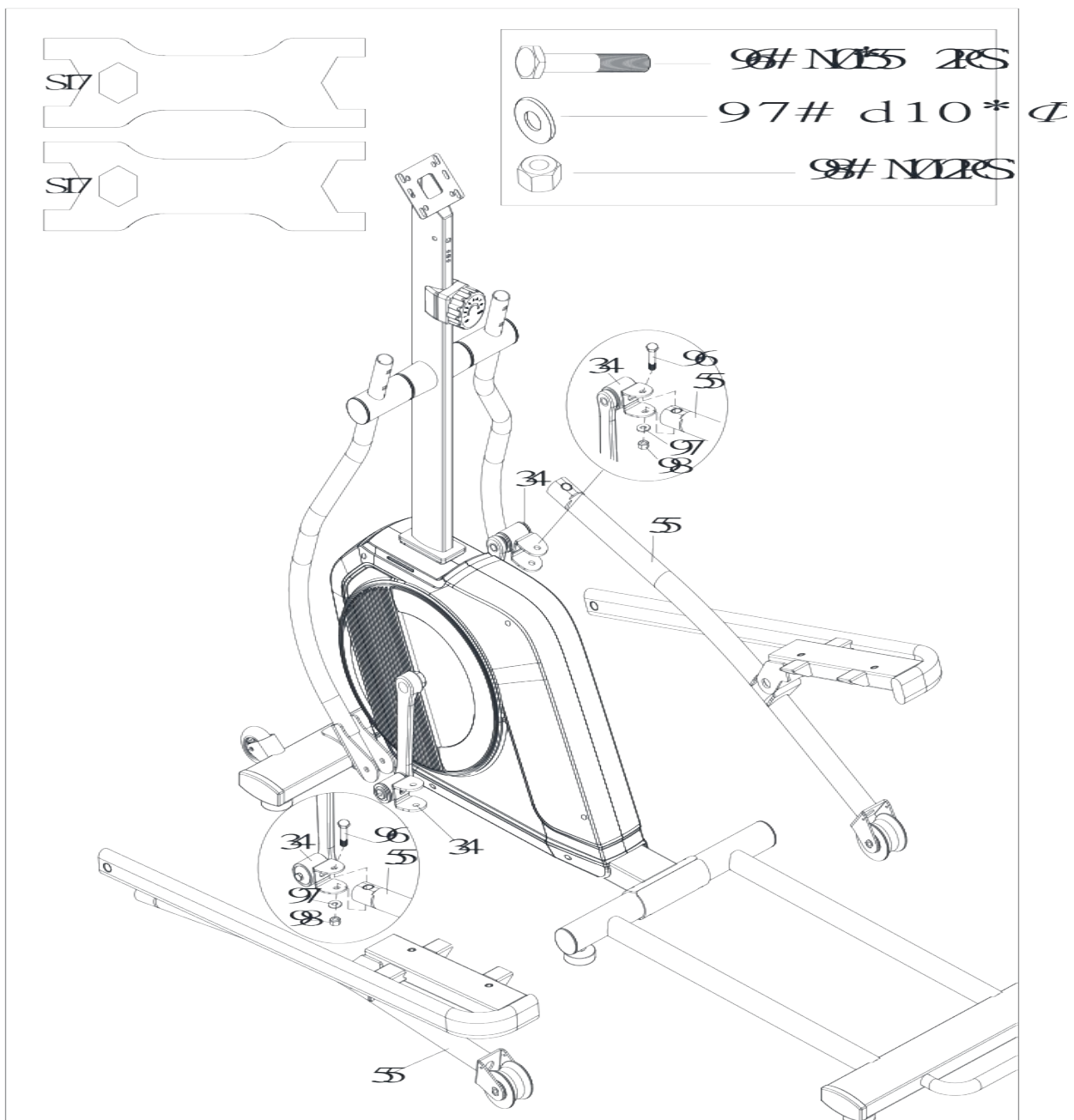
1. З'єднайте дроти датчика (51) і (16), дріт регулятора натягу (71) і (72).
2. Закріпіть вертикальний стояк (20) до основної рами (85) за допомогою болтів (10) та шайб (28). Примітка: Закрутіть болти (26), вигнуті шайби (25) і шайби (24).

КРОК 4:



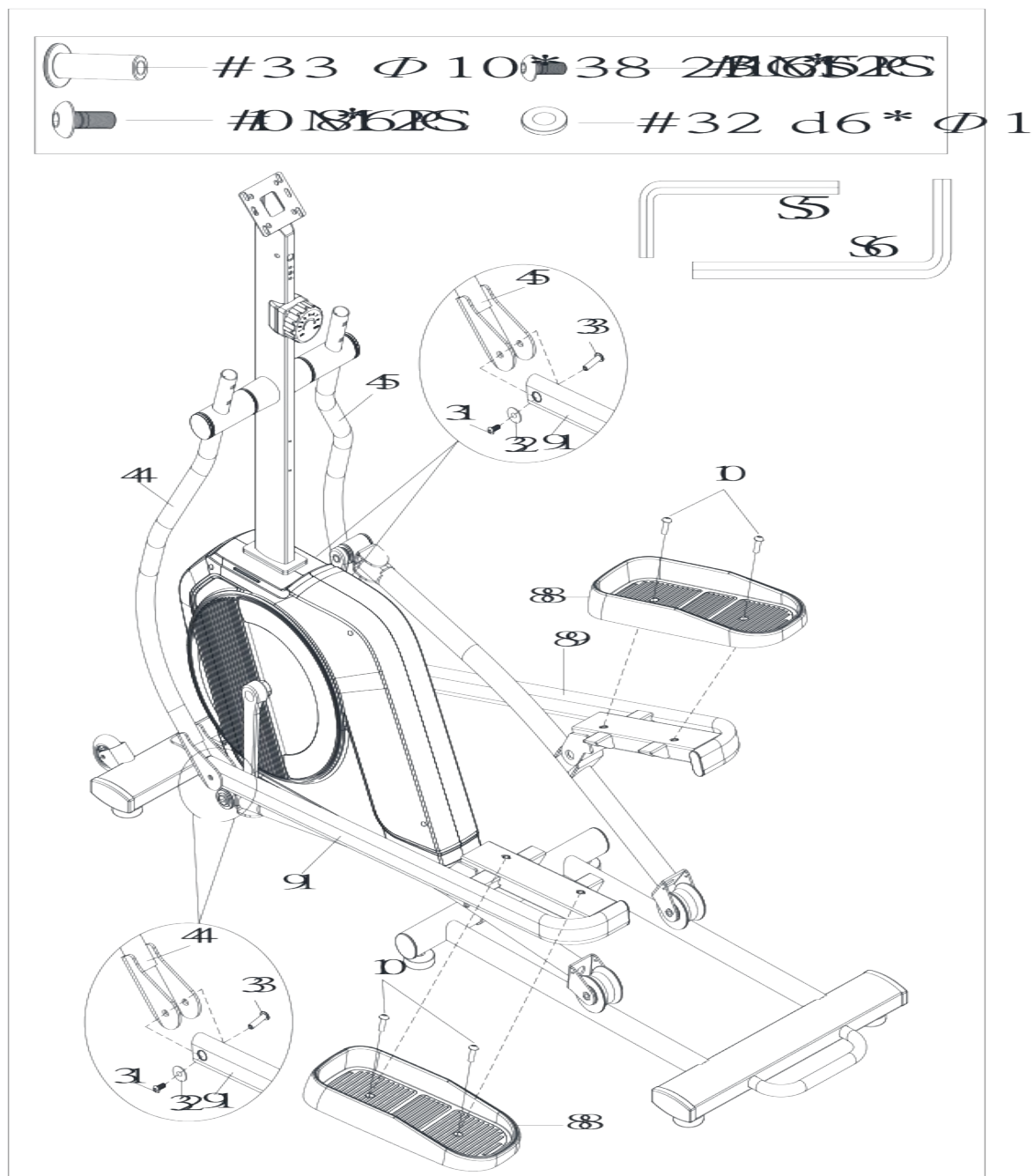
Прикріпіть лівий хитний стрижень (44) до середньої трубки (20) та закріпіть за допомогою шайб (40), шайб (39) і болта (10), які вже вкручені на заводі заздалегідь. Повторіть ті ж самі дії з правим хитним стрижнем.

КРОК 5:



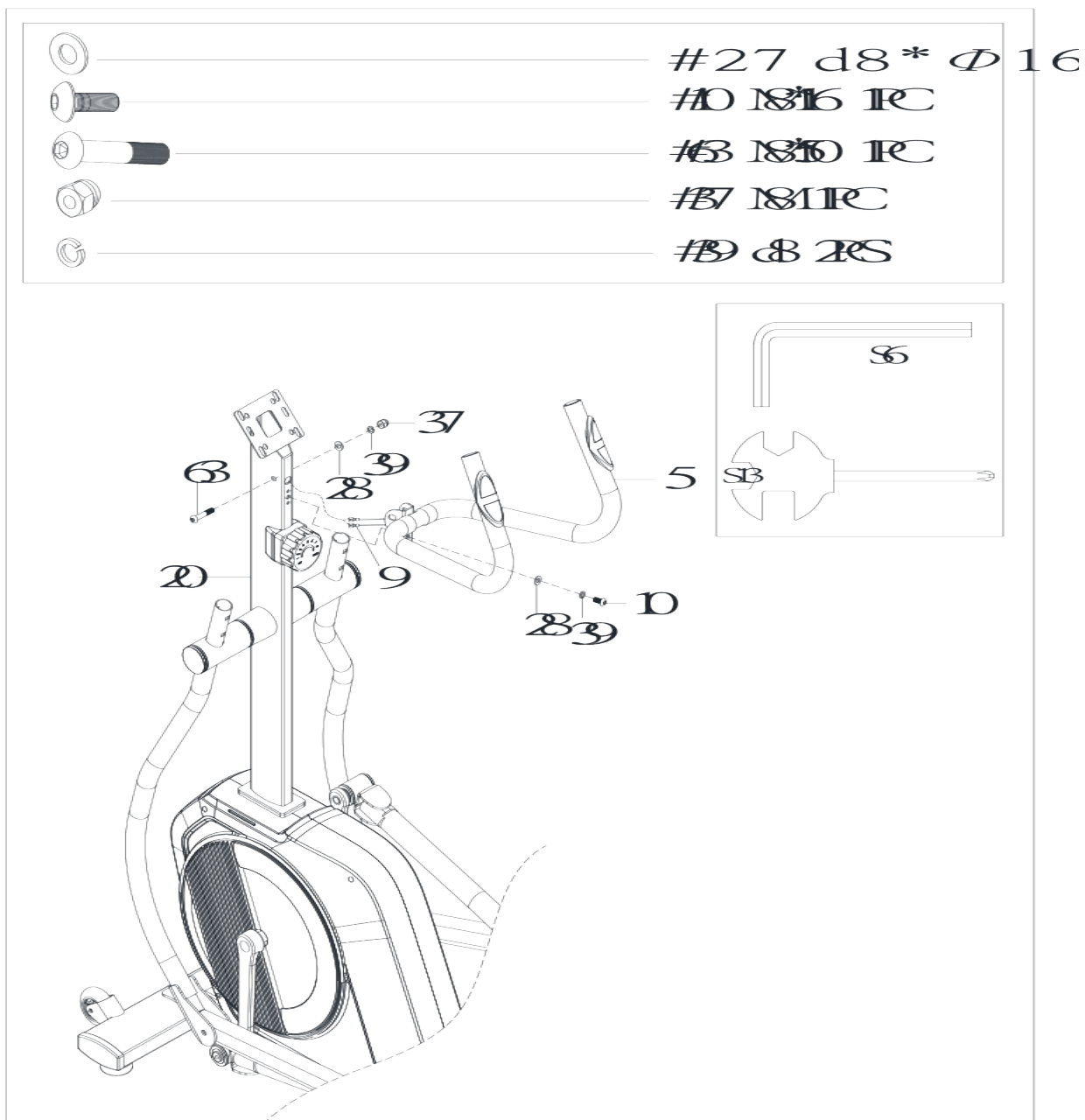
Прикріпіть трубки педалі (55) до підковоподібних кронштейнів (34), закріпіть нейлоновими гайками (96), шайбами (97) і шестигранними гайками (98).

КРОК 6



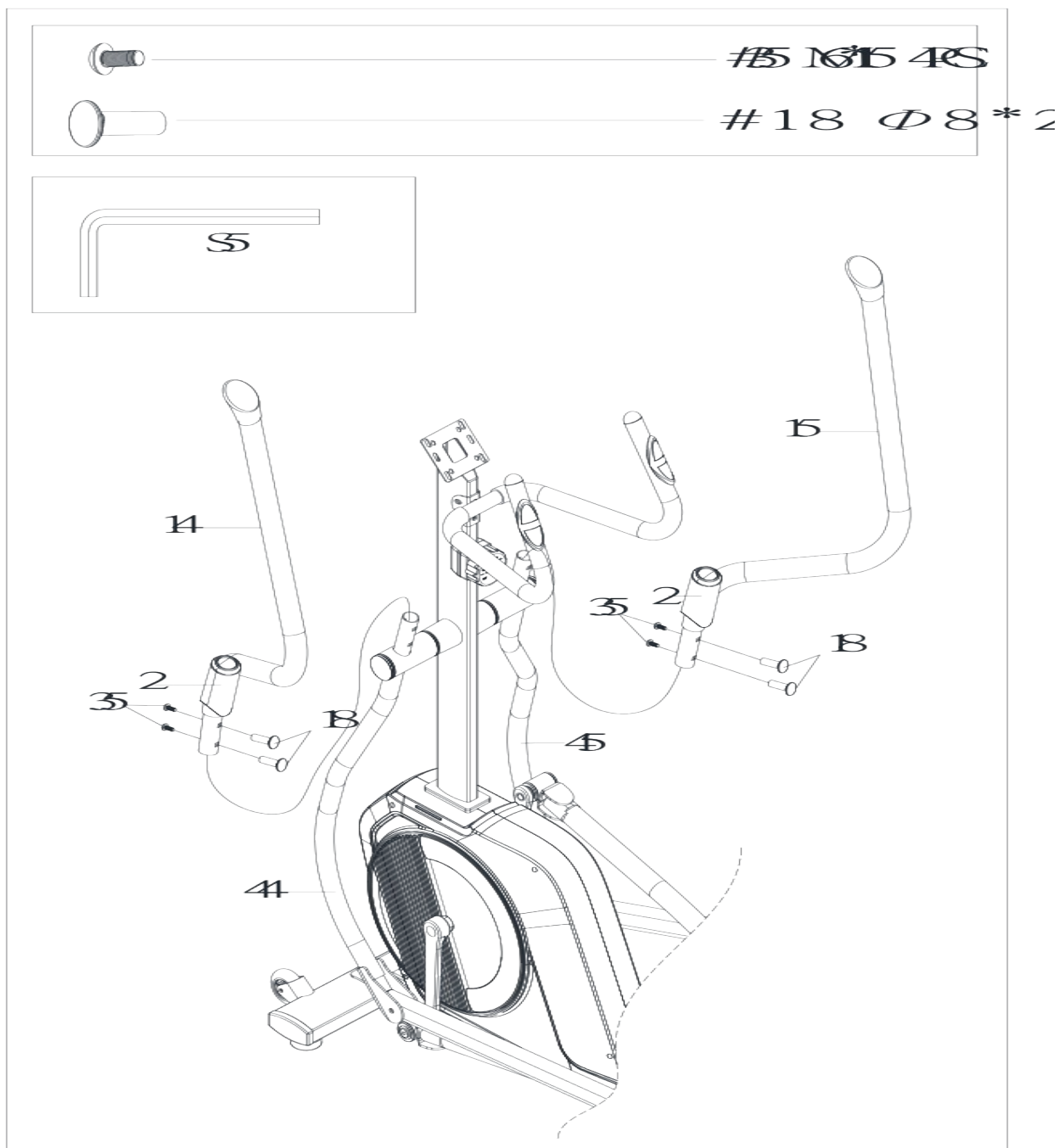
1. Прикріпіть трубки педалі (91/89) до хитних стрижнів (45/45), закріпіть болтами (33), шайбами (32) та болтами (31).
2. Прикріпіть педалі (88) до трубок педалі (91/89) закріпіть за допомогою болтів (10).

КРОК 7:



1. Прикріпіть середні рукоятки (5) до трубки комп'ютера (20), закріпіть за допомогою болтів (10), болтів (63), шайб (28), шайб (39) і ковпачкових гайок (37).
2. Пропустіть дріт пульсового датчика (9) скрізь отвір в трубці комп'ютера (20).

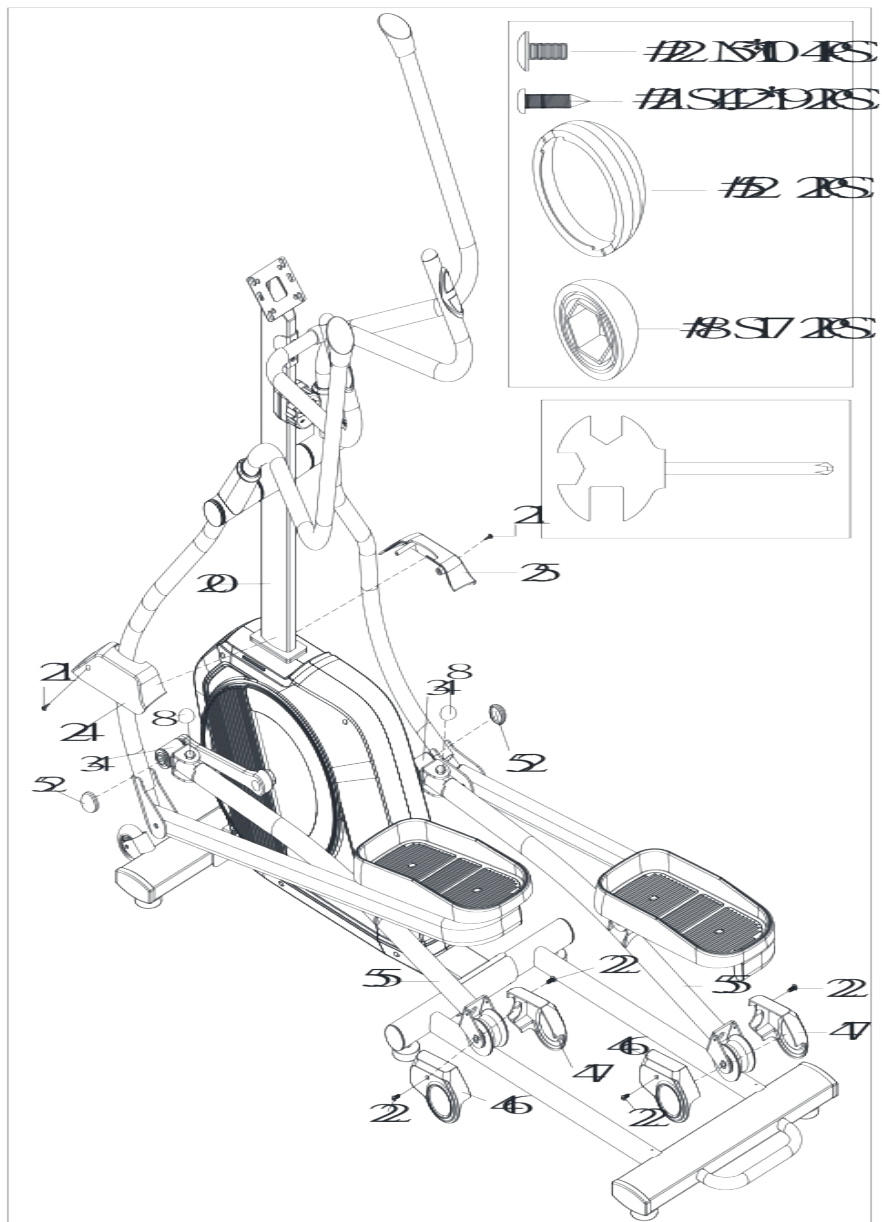
КРОК 8:



Вдягніть м'яке покриття (2) на рукоятки (14/15).

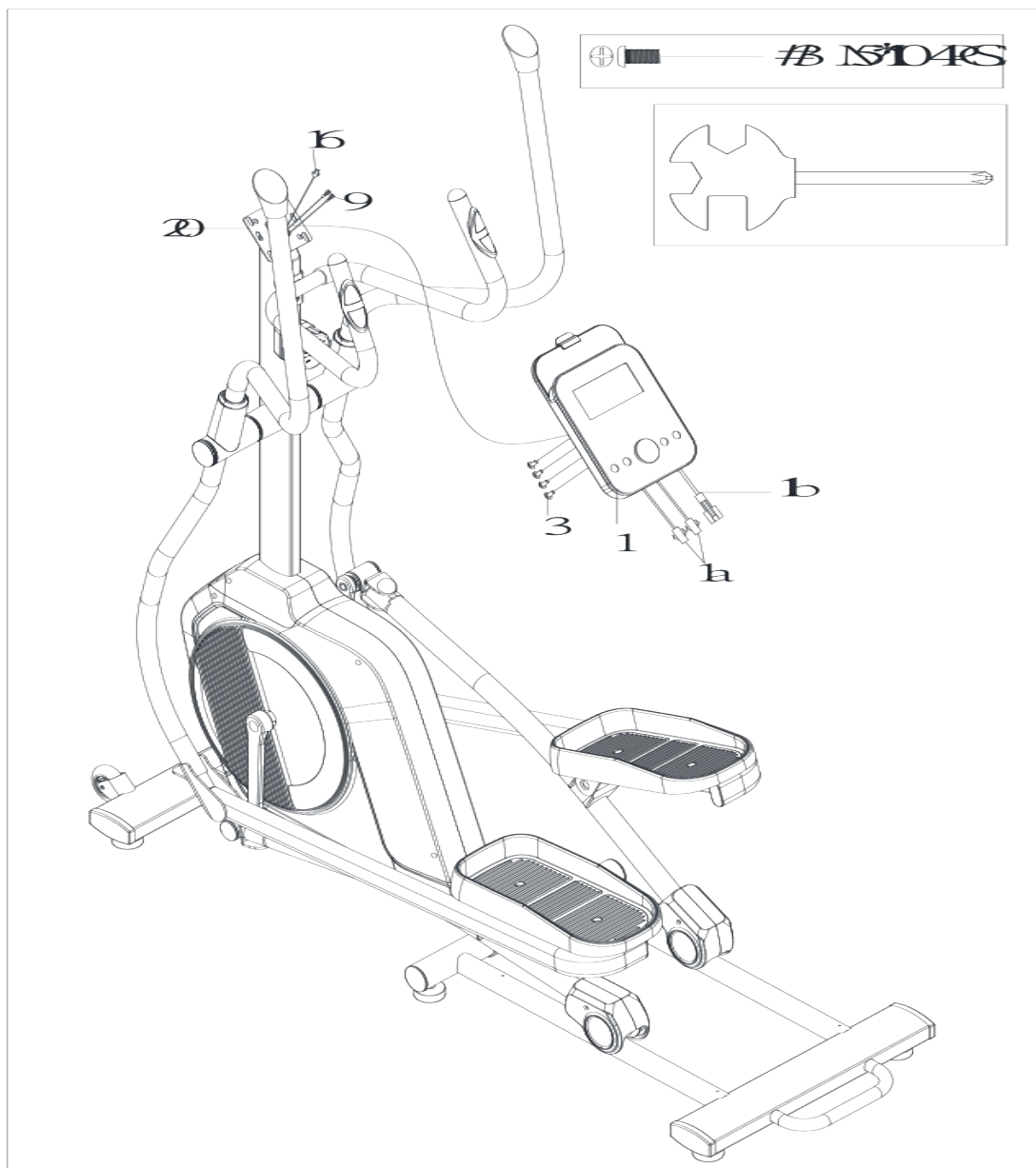
Прикріпіть рукоятки (14/15) до хитних стрижнів (44/45), закріпіть вагонними болтами (35) та болтами (18). Потім встановіть м'яке покриття в правильне положення.

КРОК 9:

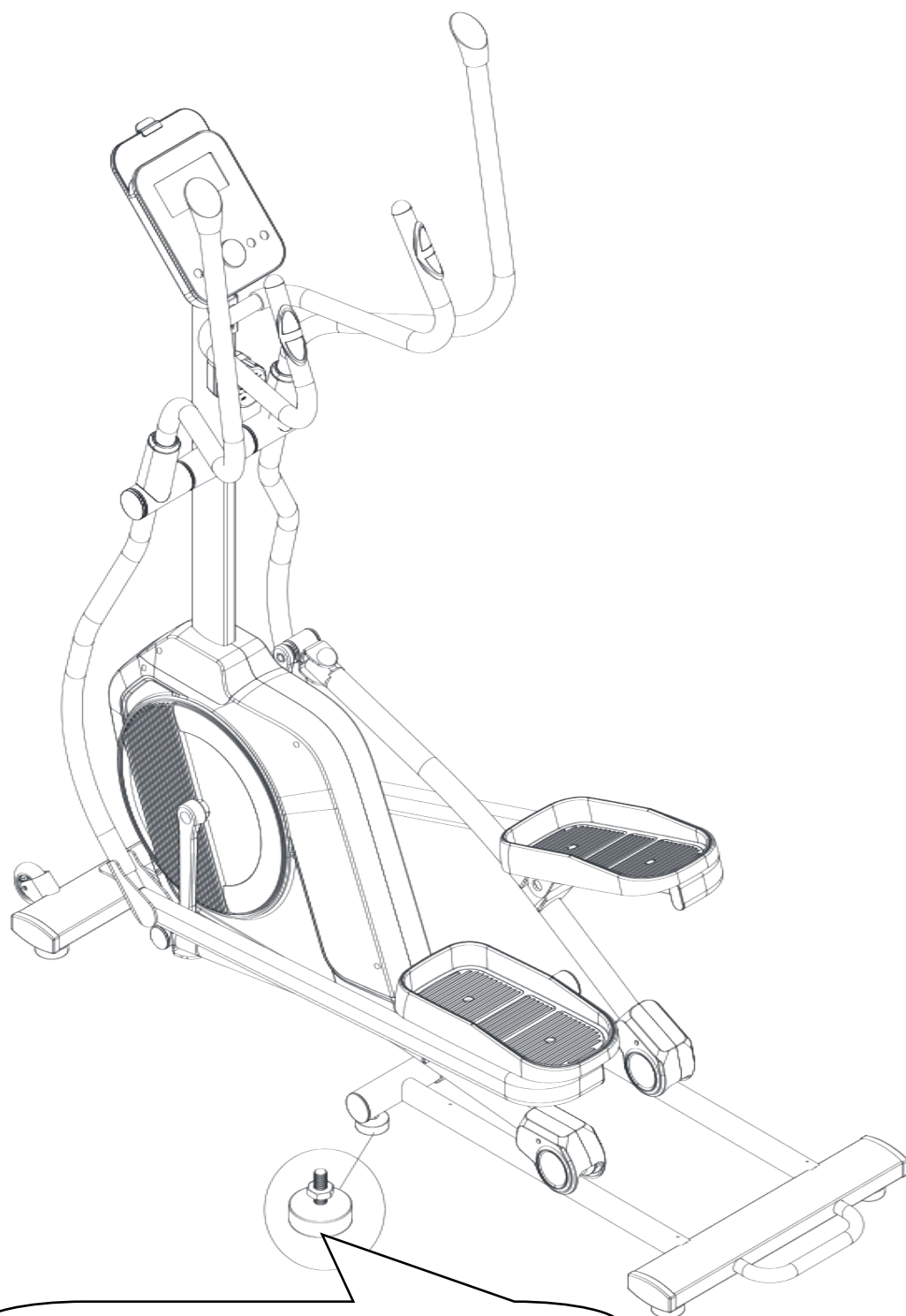


1. Вставте заглушку (52) і заглушку (8) з обох кінців підковоподібного кронштейна (34).
2. Вставте заглушки (24/25) у трубки комп'ютера (20), закріпіть шурупами (22).
3. Вставте кожухи (46/47) в трубки педалі (55), закріпіть шурупами (22).

КРОК 10:



1. З'єднайте дрiт дисплея (1b) iз середнiм дротом (16), пiдключiть дрiт дисплея (1a) до дроту пульсового датчика (9).
2. Прикрiпiть дисплей на консоль (20), закрiпiть шурупами (3).



Відрегулюйте положення тренажера відносно підлоги за допомогою регульованих ніжок. Після регулювання щільно закрутіть всі гайки.

Складання завершено!

Вправи для розминки

Розтяжка повинна виконуватись як до, так і після тренування на тренажері. Вона повинна виконуватись після 3-5 хвилин аеробних вправ низької інтенсивності або вправ під час гімнастики. Рухи повинні виконуватись повільно і плавно, без підстрибування або ривків. Виконуйте розтяжку до тих пір, поки в м'язах не відчується легке напруження, а не біль, і затримуйтеся на 20-30 секунд. Дихання повинно бути повільним, ритмічним і контрольованим, ні в якому разі не затримуйте дихання.

1. НАХИЛИ ВПЕРЕД

Повільно нахилийтеся вперед від талії, дозволяючи спині і плечам розслабитися, коли ви тягнетеся до кінчиків пальців ніг. Опустіть кисті рук якомога нижче і утримуйте їх в такому положенні 15 секунд.

2. РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте, витягнувши праву ногу. Упріться підошвою лівої ступні у внутрішню поверхню правого стегна. Потягніться до носка яконайдалі. Затримайтеся на 15 секунд. Розслабтеся, а потім повторіть вправу, витягнувши ліву ногу.

3. РОЗТЯЖКИ ЛИТКІВ / СУХОЖИЛЬ

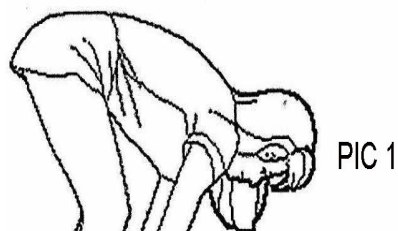
Зіпріться об стіну, поставивши ліву ногу попереду правої і витягнувши руки вперед. Тримайте праву ногу прямо, а ліву ступню на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, притискаючи стегна до стіни. Затримайтеся, потім повторіть з іншого боку на рахунок 15.

4. РОЗТЯГУВАННЯ КВАДРИЦЕПСІВ

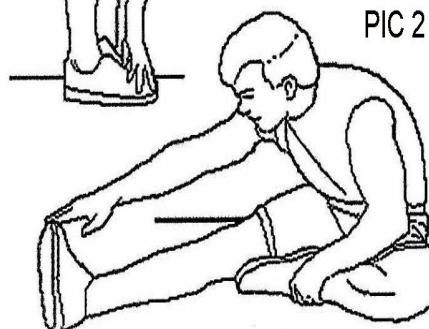
Спираючись однією рукою об стіну для рівноваги, заведіть праву ногу за спину і підтягніть її вгору. Підтягніть п'яту якомога ближче до сидниці. Затримайтеся на 15 секунд і повторіть вправу з лівою ногою.

5. РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГОН

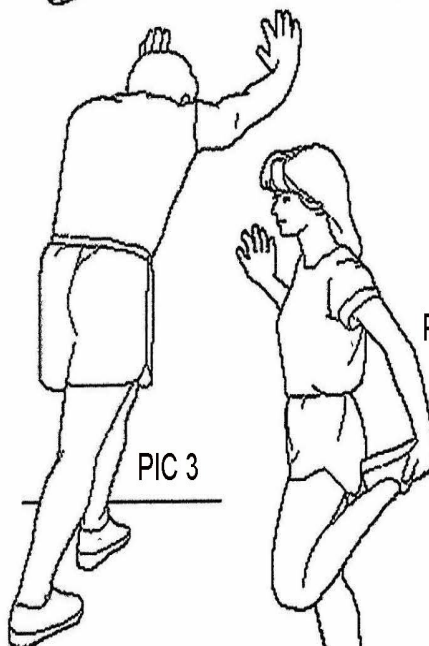
Сядьте так, щоб ступні були разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ступні якомога ближче до паху. Злегка притисніть коліна до підлоги. Затримайтеся на 15 секунд.



PIC 1



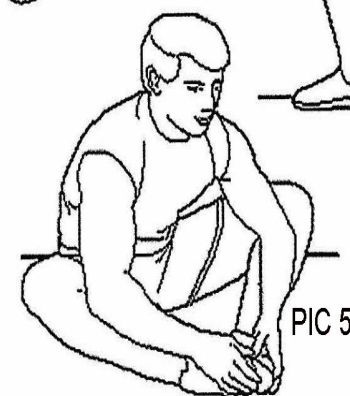
PIC 2



PIC 3



PIC 4



PIC 5

ВІДОБРАЖЕННЯ НА ДИСПЛЕЇ ФУНКЦІЙ ВИМІРЮВАННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ ПОСІБНИК

■ КНОПКИ

1. MODE (РЕЖИМ)

Натисніть цю кнопку, щоб перемкнути дисплей або вибрати віконце, яке потрібно налаштувати.

2. **RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ)** В режимі очікування та коли не відбувається налаштування - натисніть цю кнопку, щоб увійти в функцію відновлення пульсу або вийти з неї.
3. **UP (ВГОРУ)** В режимі налаштування - покрутіть, щоб встановити значення часу, дистанції та калорій.
4. **DOWN (ВНИЗ)** В режимі налаштування - покрутіть, щоб встановити значення часу, дистанції та калорій.
5. **RESET (СКИДАННЯ)** В режимі налаштування - натисніть цю кнопку, щоб скинути значення у відповідному віконці, що блимає у даний момент (значення часу TIME, дистанції DIST чи калорій CAL).
6. **BODY FAT (ВИМІРЮВАННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ)** В режимі очікування - натисніть цю кнопку після вимірювання пульсу, щоб виміряти відсоток тілесного жиру в організмі.
7. **TOTAL RESET (ПОВНЕ СКИДАННЯ)** В будь-якому режимі - натисніть цю кнопку, щоб повністю скинути та видалили всі дані у комп'ютері.

■ ФУНКЦІЇ

■ Після включення живлення встановіть дані користувача: стать, зріст, вага, вік. Натисніть mode, щоб вибрати потрібний параметр. Поверніть mode, щоб встановити бажане значення.

■ **SCAN (СКАНУВАННЯ)** Натисніть mode, щоб обрати функцію сканування. На дисплеї відображатимуться по черзі, перемикаючись на наступний кожні 6 секунд, такі параметри: швидкість, час, дистанція, калорії, пульс.

1. **SPEED (ШВИДКІСТЬ)** Показує поточну швидкість в діапазоні 0,0 - 99,9 км/год, або якщо на дисплеї відображається літера M - в діапазоні 0,0 - 99,9 миль/год (по черзі відображаються швидкість та кількість обертів на хвилину).
2. **TIME (ЧАС)** Показує тривалість тренування у хвилинах з початку до кінця у діапазоні: 0 - 99:59.
3. **DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ)** Показує дистанцію тренування з початку до кінця у діапазоні: 0,00 - 9,99 - 99,9 км або якщо на дисплеї відображається літера M - в діапазоні 0,00 - 9,99 - 99,9 миль.
4. **CALORIES (КАЛОРІЇ)** Показує кількість калорій, спожитих під час тренування з початку до кінця у діапазоні: 0,00 - 9,99 - 9999 Кал.
5. **PULSE (ПУЛЬС)** Візьміться і тримайтеся обома руками за пульсові датчики та отримайте значення пульсу на хвилину. Діапазон відображення пульсу 40 - 240 уд./хв. (діапазон налаштування 72-240 уд./хв.).

■ ДІЇ

1. **ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ (PULSE RECOVERY)**

В режимі очікування та не під час налаштування - спочатку виміряйте пульс, як зазначено вище. Потім натисніть RECOVERY, щоб увійти у функцію відновлення пульсу. На дисплеї відображатиметься зворотний відлік протягом 1 хвилини, а також ваш пульс. Тримайтеся руками за пульсові датчики, доки відлік не дійде до нуля. Після цього на дисплеї відобразиться ваш рівень відновлення пульсу з F1 до F6 (від найшвидшого до найповільнішого). Найшвидший рівень відновлення пульсу F1 є найкращим показником. Натисніть RECOVERY знову, щоб вийти з функції відновлення пульсу.

2. **BODY FAT (ТІЛЕСНИЙ ЖИР)**

В режимі очікування та не під час налаштування - спочатку виміряйте свій пульс, потім

натисніть BODY FAT, щоб увійти до функції вимірювання тілесного жиру. Тримайтеся руками за пульсові датчики протягом приблизно 8 секунд, після чого результат вимірювання відобразиться на дисплеї.

■ ЗАМІНА БАТАРЕЙОК

Якщо батарейки сіли та відображення на дисплеї стало погано видимим, треба замінити батарейки на нові, тип: AAA, UM-4, R03P.