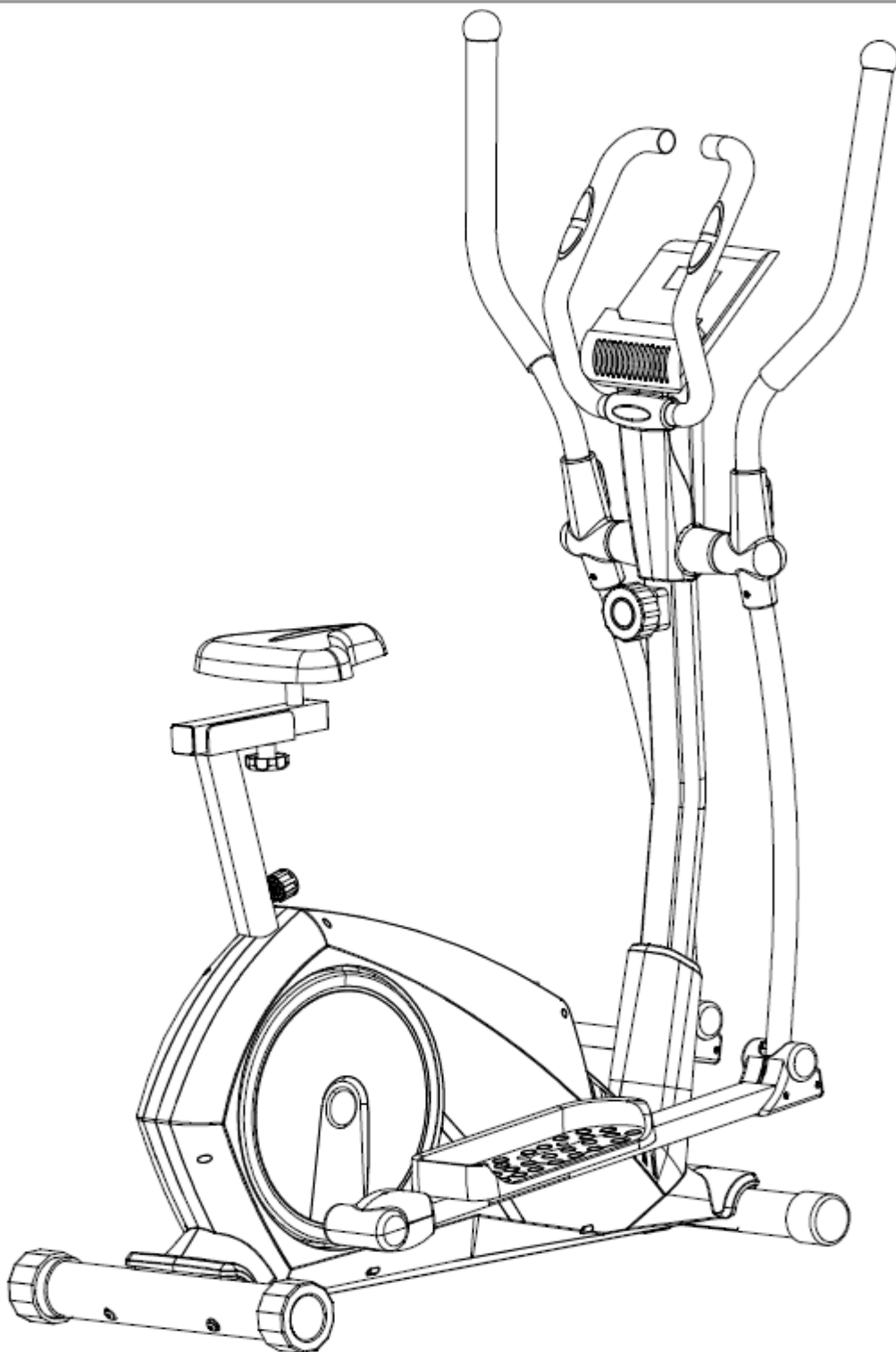


# МАГНІТНИЙ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР З СИДІННЯМ HSF-BK8729HA ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

---



## **ВАЖЛИВО!**

---

**Будь-ласка, уважно прочитайте цю інструкцію перед тим, як використовувати тренажер!**

**Збережіть цей посібник для подальших довідок.**

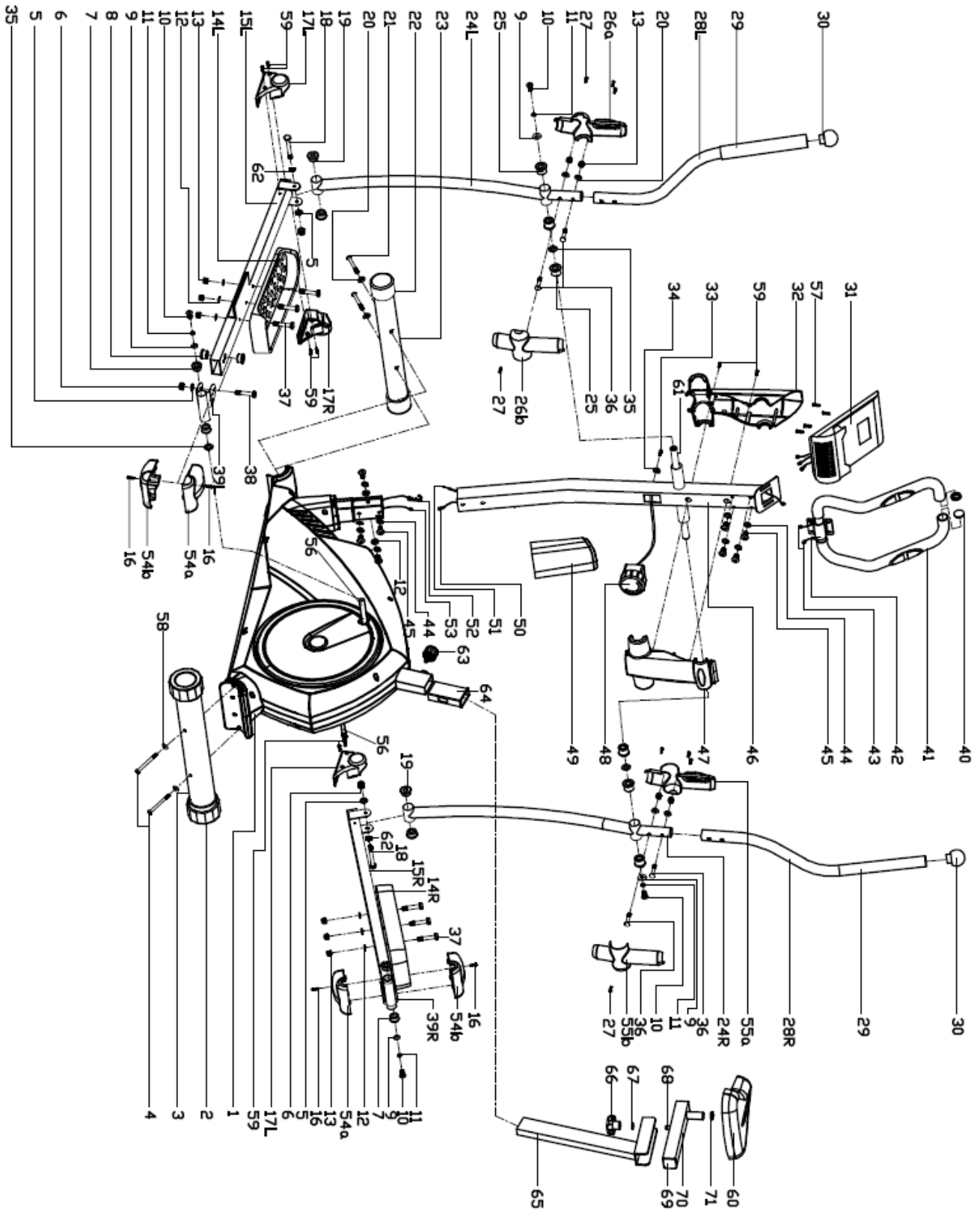
**Специфікації цього тренажера можуть відрізнятись від зображення через зміну без попереджень.**

# ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

ПЕРШ НІЖ ЗБИРАТИ ТА КОРИСТУВАТИСЬ ТРЕНАЖЕРОМ, ПРИЙМІТЬ ДО УВАГИ ТАКІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ.

1. Збирайте тренажер точно так, як описано в посібнику.
2. Перевірте всі шурупи, гайки та інші з'єднання перед тим, як вперше користуватись тренажером та переконайтесь, що він в справному стані.
3. Встановіть тренажер на суху рівну поверхню та тримайте його якнайдалі від вологи та води.
4. Покладіть під тренажер відповідну базу (наприклад, гумовий мат, дерев'яну дошку тощо) в місці збирання, щоб уникнути бруду тощо.
5. Перед тим, як почати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів навколо тренажера.
6. Не використовуйте абразивні миючі засоби для прибирання тренажера. Використовуйте тільки ті деталі, що йдуть у комплекті, чи ваші особисті, що підходять, для збирання тренажера чи ремонтування будь-яких з його частин. Прибирайте краплі поту з тренажера одразу після завершення тренування.
7. Неправильні та надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю. Проконсультуйтеся з лікарем перш ніж розпочати програму тренувань. Він може визначити максимальні налаштування (пульс, ватти, тривалість тренування тощо) до яких ви можете тренуватись та отримувати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
8. Тренуйтеся тільки, якщо тренажер в належному робочому стані. Використовуйте тільки оригінальні запасні частини для ремонту.
9. Цей тренажер може використовуватись тільки однією особою за раз.
10. Одягайте спортивний одяг та взуття, яке підходить для заняття фітнесом на тренажері. Ваше спортивне взуття повинно підходити для тренажера.
11. Якщо ви відчуваєте запаморочення, вам зле чи відчуваєте інші симптоми, будь-ласка, припиняйте тренування та терміново проконсультуйтеся з лікарем.
12. Люди, такі, як діти, особи з обмеженими здібностями не повинні користуватись тренажером без нагляду іншої особи, яка може допомогти чи дати пораду.
13. Напруга тренажера збільшується зі збільшенням швидкості та навпаки.  
Тренажер оснащений регулятором для налаштування опору.
14. Максимальна вага користувача - 120 кг.

# СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	КІЛ-ТЬ	№	Описання	КІЛ-ТЬ
1	Головна рама	1	37	Шестигранний гвинт М8×45	6
2	Кінцева заглушка заднього стабілізатора	2	38	Шестигранна гайка М10×55	2
3	Задній стабілізатор	1	39L/R	Педальне з'єднання	1 пара
4	Шестигранний гвинт зі шліцем М8×90	2	40	Кінцева заглушка для рукоятки	2
5	Плоска шайба D10×Ф20×2	4	41	Пінопластова рукоятка	2
6	Нейлонова гайка М10	4	42	Кермо	1
7	Пластикова втулка Ф28×16×Ф16.1	4	43	Дріт виміру пульсу	2
8	Втулка Ф18×Ф10×11	4	44	Пружинна шайба d8	8
9	D-подібна шайба Ф28×Ф16.2×14×В5	4	45	Шестигранний гвинт зі шліцем М8Х16	8
10	Шестигранний гвинт зі шліцем М10Х20	4	46	Вертикальна труба	1
11	Пружинна шайба d10	4	47	Задній кожух комп'ютера	1
12	Плоска шайба D8×Ф16×1.5	10	48	Регулятор натягнення	1
13	Нейлонова гайка М8	10	49	Кожух вертикальної труби	1
14 л/п	Педаль	1 пара	50	Верхній дріт датчика	1
15L/R	Педальна труба	1 пара	51	Кабель опору	1
16	Гвинт зі шліцем М5Х10	4	52	З'єднувальний кабель опору	1
17 л/п	Кожух педальної труби	2 пари	53	Дріт датчика	1
18	Шестигранний гвинт Ф12×М10×80	2	54a/b	Кожух педального з'єднання	2 пари
19	Втулка Ф12×Ф32×15	4	55a/b	Кожух правої рукоятки	1 пара
20	Дугоподібна шайба D8×Ф19×1.5×R30	6	56L/R	Кривошип	1 пара
21	Шестигранний гвинт зі шліцем М8×72	2	57	Гвинт зі шліцем	4
22	Кінцева заглушка переднього стабілізатора	2	58	Дугоподібна шайба d8×2×Ф25×R39	2
23	Передній стабілізатор	1	59	Саморіз ST4.2Х18	10
24L/R	Рукоятка	1 пара	60	Сидіння	1
25	Втулка Ф16×Ф31×23	6	61	Вертикальна вісь труби	1
26a/b	Кожух лівої рукоятки	1 пара	62	Плоска шайба D12×Ф24×1.5	2
27	Саморіз ST3.5Х13	8	63	Регулятор	1
28L/R	Рукоятка	1 пара	64	Втулка	1
29	Пінопластова рукоятка	2	65	Стойка сидіння	1
30	Кінцева заглушка на рукоятку	2	66	Гайка регулятора	1
31	Комп'ютер	1	67	Плоска шайба	1
32	Передній кожух комп'ютера	1	68	U-подібна шайба	1
33	Гвинт зі шліцем М5Х55	1	69	Квадратна кінцева заглушка	2
34	Дугоподібна шайба	1	70	Напрямна сидіння	1
35	Хвиляста шайба Ф17×Ф23×0.3	4	71	Кругла кінцева заглушка	1
36	Вагонний гвинт М8×45	4			

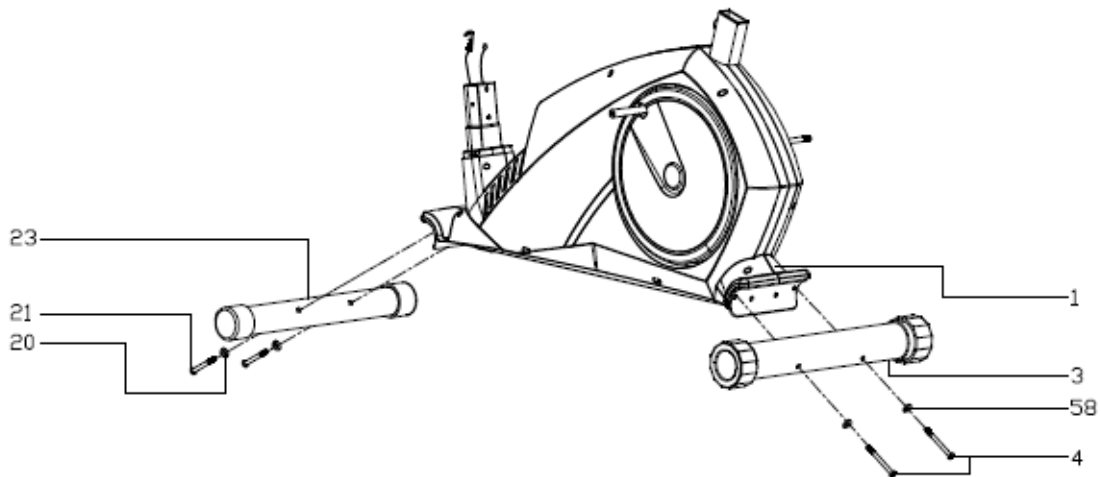
# ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

## Увага!

Будь-ласка, дотримуйтесь цих інструкцій зі збирання цього тренажеру поступово, як описано.

## КРОК 1:

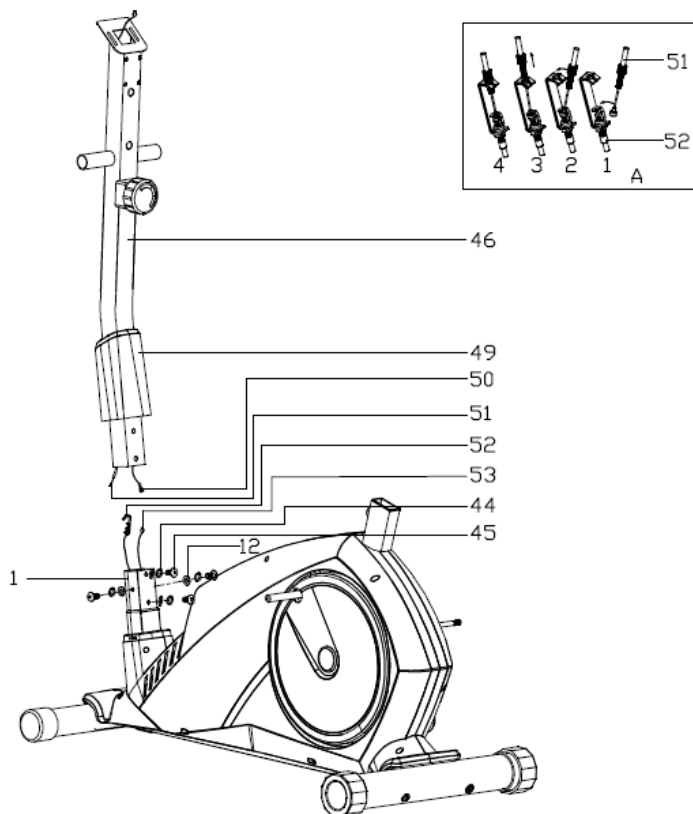
Закрутіть передній стабілізатор (23) на основній рамі (1) шестигранним гвинтом (21) та дугоподібною шайбою (20). Потім зафіксуйте задній стабілізатор (3) на основній рамі (1) шестигранним гвинтом (4) та дугоподібною шайбою(58).



## КРОК 2:

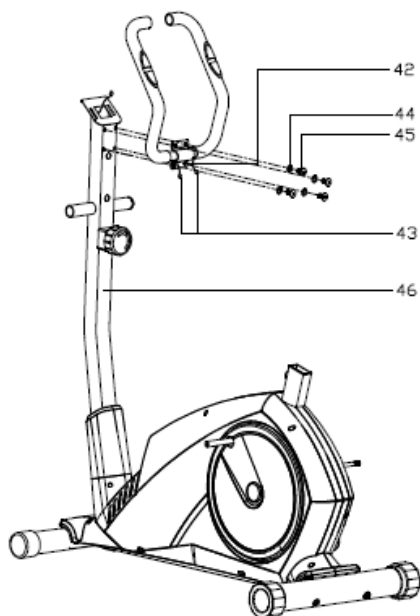
Вставте кожух вертикальної труби (49) в вертикальну трубу (46).

Підключіть дріт датчика пульсу (53) від основної рами (1) до верхнього дроту датчика пульсу (50) з вертикальної труби (46). Вставте кінець опірною кабелю контролеру натягнення (51) в карабін кабелю опору (52). Потягніть опірний кабель контролеру натягнення (51) та вставте його в отвір металевому кронштейну кабелю натягнення (52), як показано на малюнку. Та нарешті вставте вертикальну трубу (46) в головну раму (1) та закрутіть шестигранним гвинтом із шліцем (45), пружинною шайбою (44) та плоскою шайбою (12).



## КРОК 3:

Витягніть дріт датчика пульсу (43) з кронштейну лічильника вертикальної труби (46) та приєднайте рукоятку (42) до вертикальної труби (46) шестигранним шурупом (45) та пружинною шайбою (44).



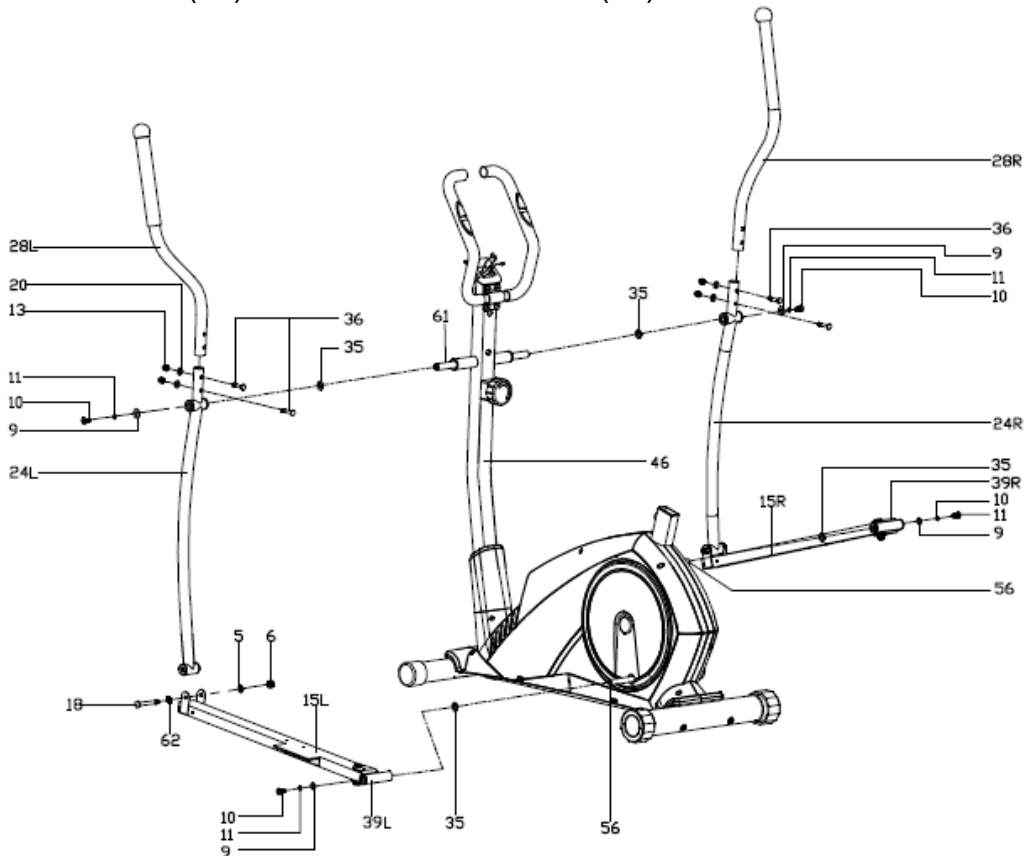
#### КРОК 4:

1: Приєднайте ліву/праву рукоятки (24L/R) до вісі вертикальної труби (61) закрутіть шестигранним гвинтом зі шліцем (10), пружинною шайбою (11), D-подібною шайбою (9) та хвилястою шайбою (35).

2: Приєднайте з'єднання педальної труби (39L/R) до кривошипа (56L/R) закрутіть шестигранним гвинтом зі шліцем (10), пружинною шайбою (11), D-подібною шайбою (9) та хвилястою шайбою (35).

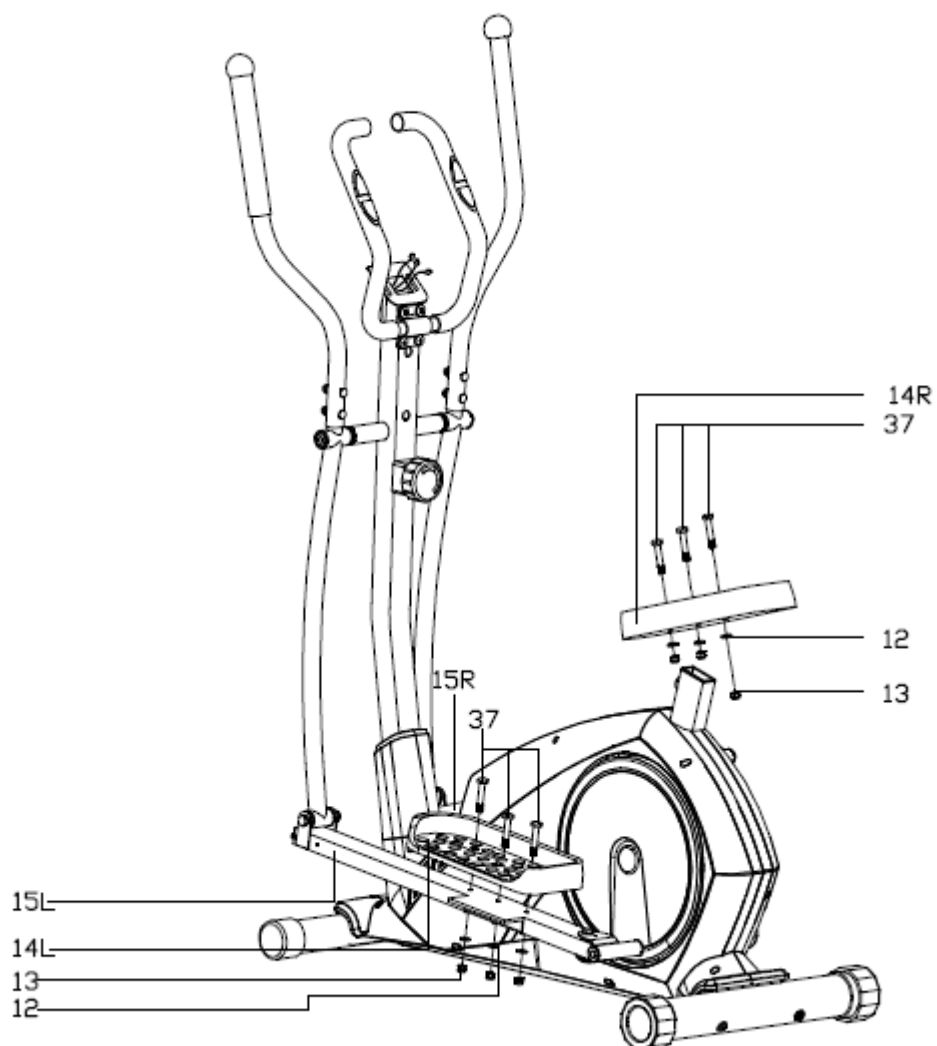
3. Зафіксуйте ліву/праву рукоятки (24L/R) на трубі для ніг (15L/R) шестигранним гвинтом (18), плоскою шайбою (62), плоскою шайбою (5) та нейловою гайкою (6), потім закрутіть шестигранний гвинт (18), гвинт (10) та нейлонову гайку (6).

4: Приєднайте поручень (28L/R) до лівої/правої рукоятки (24L/R) вагонним болтом (36), дугоподібною шайбою (20) та нейловою гайкою (13).



## КРОК 5:

Приєднайте ліву/праву педаль (14L, 14R) до труб підкладок (15L, 15R) шестигранним гвинтом (37), плоскою шайбою (12) та нейлоною гайкою (13).

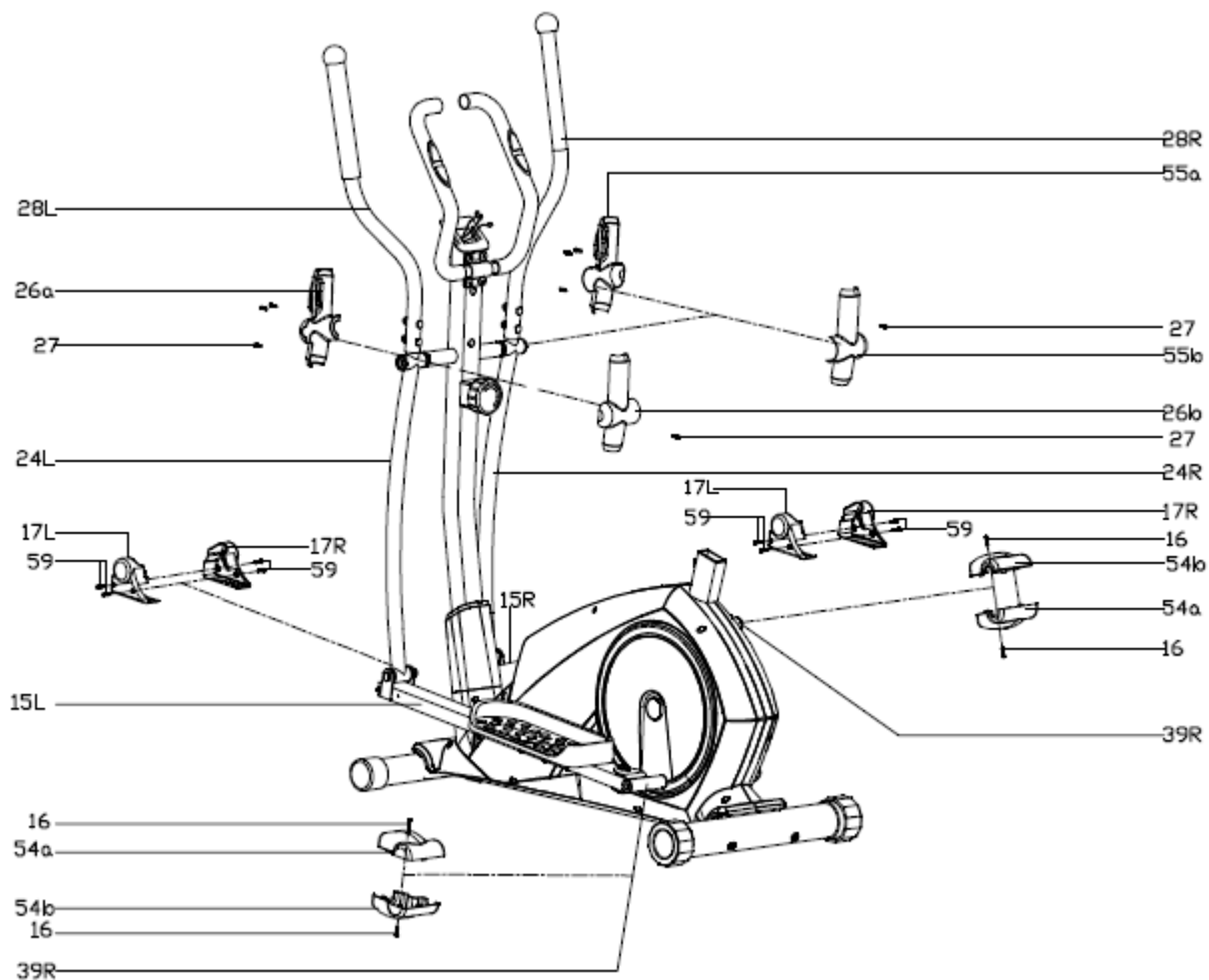


## КРОК 6:

I : Зафіксуйте кожух лівої рукоятки (26a/b) та кожух правої рукоятки (55a/b) між поручнями (28L,28R) та рукоятками (24L, 24R) саморізом (27).

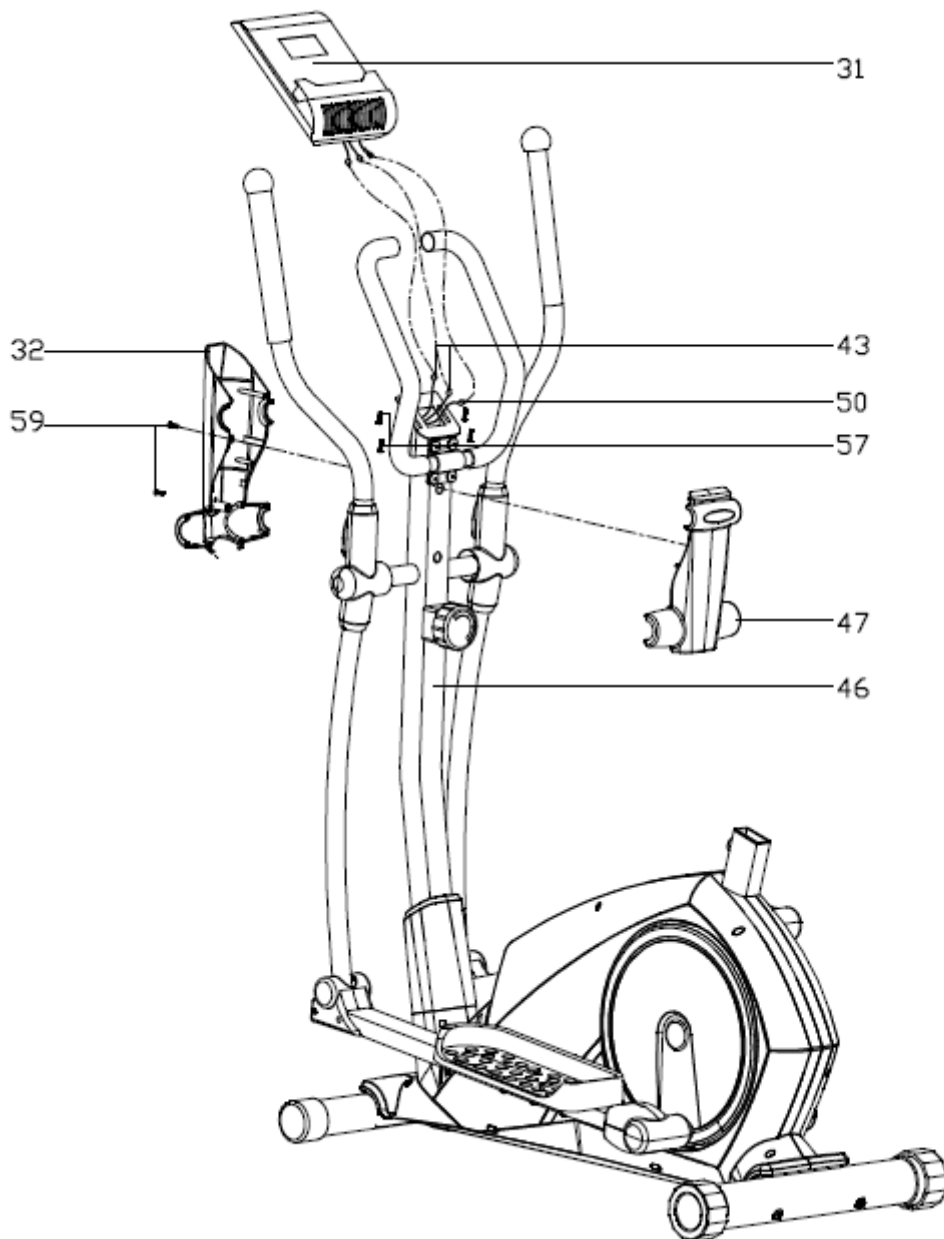
II: Приєднайте кожух педальної труби (17L,17R) до педальної труби (15L,15R) саморізом (59).

III: II : Приєднайте кожух з'єднання педальної труби (54a, 54b) до з'єднання педальної труби (39L, 39R) саморізами (16).



### КРОК 7:

З'єднайте дроти датчика пульсу (43) та дрiт верхнього датчика (50) дротами, що виходять з комп'ютера (31). Потiм приєднайте комп'ютер (31) до кронштейну вертикальної труби (46) гвинтом (57) та плоскою шайбою (60). I нарештi, приєднайте переднiй/заднiй кожух комп'ютера (32/47) до вертикальної труби (46) шестигранним шурупом (59).

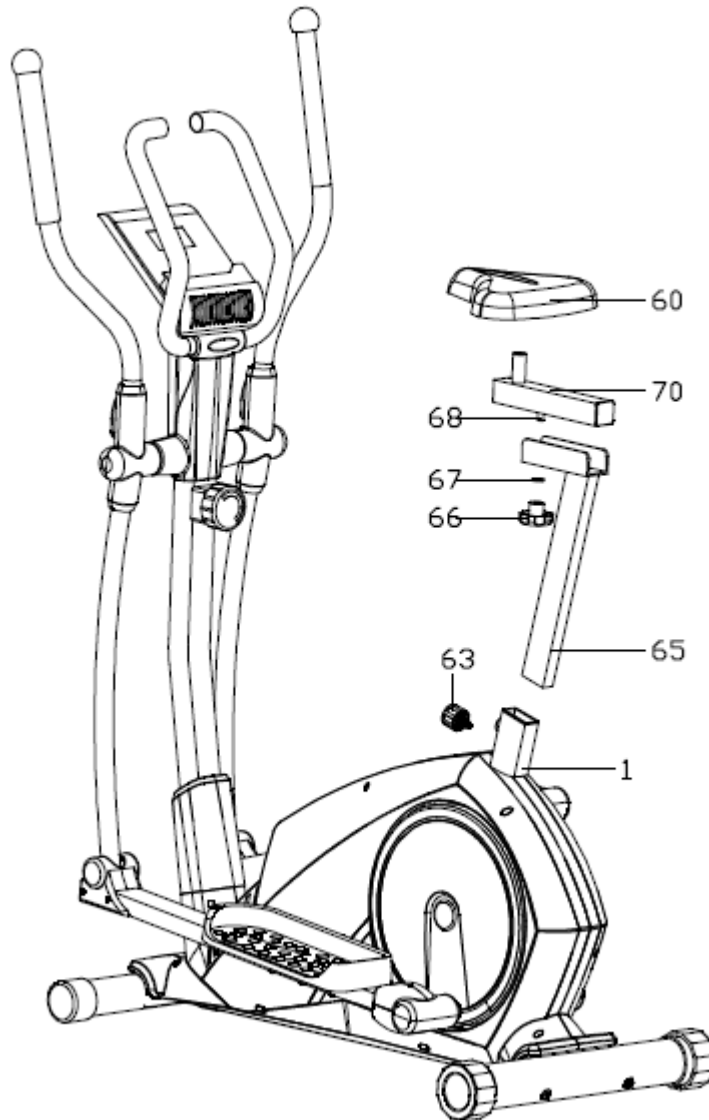


**КРОК 8:**

**А:** Вставте сидіння (72) в напрямну сидіння (70) та потім зафіксуйте його, використовуючи інструменти.

**В:** Налаштуйте напрямну сидіння (70) до бажаного положення, потім зафіксуйте його на стійці сидіння (72) гайкою-регулятором (66), U-подібною шайбою (68) та плоскою шайбою.

**С:** Вставте стійку сидіння (65) в стійку головної рами (1) та зафіксуйте регулятором (63) після налаштування до відповідної висоти.



# РОЗМИНКА ТА ВПРАВИ НА ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

Успішна програма тренувань складається з розминки, вправ з аеробіки та вправ на завершення тренування. Робіть всю програму щонайменше два - три рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через декілька місяців можна збільшити кількість тренувань до чотирьох чи п'яти разів на тиждень.

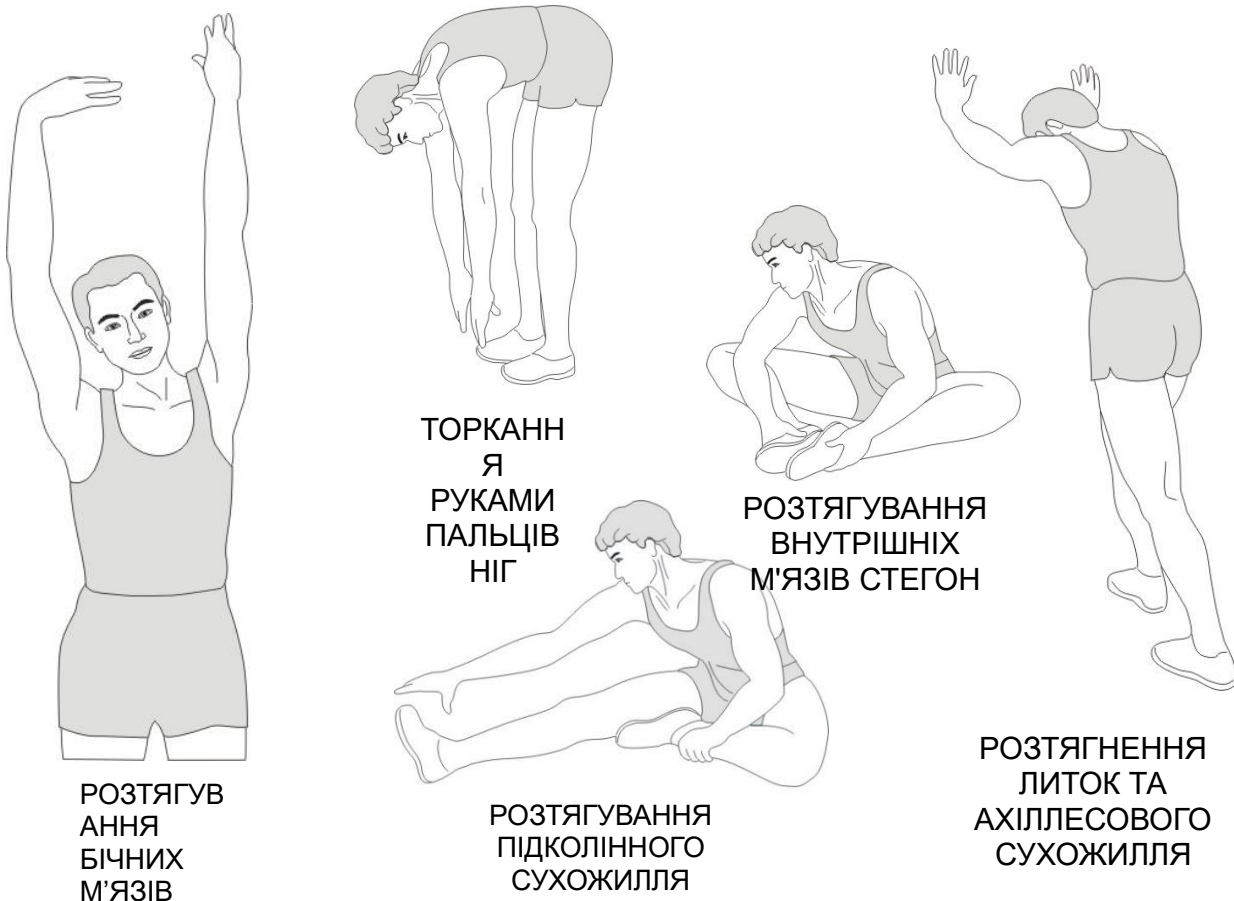
## РОЗМИНКА

Мета розминки - підготувати тіло до тренування та мінімізувати травми. Розминайтесь по 2-5 хвилин перед вправами з розтягування та аеробіки. Виконуйте вправи, які підвищують серцебиття та розігрівають м'язи. Такі вправи можуть включати швидку ходьбу, біг підтюпцем, розніжку, стрибки на скакалці та біг на місці.

## РОЗТЯГУВАННЯ

Розтягування, поки ваші м'язи розігріті після розминки та після тренування аеробіки - дуже важливе.

В цей час м'язи краще тягнуться тому, що їх температура вище, що взагалі зменшує ризик травми. Утримуйте положення протягом 15-30 секунд. Не пружиньте.



Перед тим, як почати будь-яку програму тренувань, завжди консультуйтеся з лікарем.

## ВПРАВИ НА ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

Мета вправ для завершення тренування - повернути тіло в його нормальний або близький до нормального стану в кінці кожного тренування. Належні вправи для завершення тренування сповільнюють швидкість серцебиття та дозволяють крові повернутись до серця.

# ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-КОМП'ЮТЕРА

№:  
HSF-BK8729HA

## **Те, що ви повинні знати перед початком виконання фізичних вправ**

### **A. Інформація користувача:**

Ви повинні ввести ваші персональні дані перед тренуванням. Натисніть клавішу BODY FAT, щоб ввести свої персональні дані про стать, вік, зріст і вагу. Після введення даних комп'ютер буде зберігати цю інформацію у внутрішній пам'яті, якщо не виймати батареї живлення.

### **B. Режим годинника:**

- a. Комп'ютер увійде в режим годинника, коли немає вхідних сигналів від датчиків або коли не натискаються жодні клавіші на протязі 4 хвилин. Ви можете натиснути клавішу ENTER, щоб переключити відображення показань в годинника і температури в режимі годинника або можете натиснути на будь-яку іншу клавішу, щоб вийти з режиму годинника.
- b. У режимі годинника Ви можете встановити TIME (ЧАС) або ALARM (СИГНАЛ), натиснувши й утримуючи клавішу ENTER більше 2 секунд, після чого ви можете налаштувати ЧАС і СИГНАЛ клавішами UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ).

## **Функції та характеристики:**

1. CLOCK (АСТРОНОМІЧНИЙ ЧАС): Відображує на дисплеї поточний час у форматі: години, хвилини та секунди.
2. ALARM (СИГНАЛ): Ви можете встановити свій сигнал будильника на цьому комп'ютері, і він буде подавати звуковий сигнал через кожні 2 секунди, коли буде досягнуто встановленого вами часу.
3. TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРИ): Відображає на дисплеї поточну температуру.
4. TIME (ЧАС ТРЕНУВАННЯ): Показує витрачений на тренування час в хвилинах і секундах. Ваш комп'ютер автоматично рахуватиме час в діапазоні від 0:00 до 99:59 (хв:сек) з кроком в 1 (одну) секунду. Ви також можете запрограмувати ваш комп'ютер для зворотного відліку від встановленого значення, використовуючи клавіші UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Ви можете встановити значення від 0:00 до 99:00. Якщо ви продовжуєте займатися фізичними вправами, після того як час досягне значення 0:00, комп'ютер почне подавати звуковий сигнал і скине свої налаштування на початковий час, повідомляючи про те, що ваше тренування виконане повністю.
5. SPEED (ШВИДКІСТЬ): Відображає значення швидкості тренування в КМ / МИЛЯХ на годину.
6. DISTANCE (ВІДСТАНЬ): Відображає пройдено сумарну відстань під час кожного тренування до максимального значення у 99,9 км / миль.
7. CALORIES (ВИТРАЧЕНІ КАЛОРІЇ): Ваш комп'ютер оцінить сумарну кількість витрачених калорій в будь-який момент часу під час тренування.
8. AGE (ВІК): Ваш комп'ютер може бути налаштований на вік від 10 до 99 років. Якщо ви не встановите вік, комп'ютер завжди за замовчуванням виставлятиме вік у 35 років.
9. PULSE (ЧАСТОТА ПУЛЬСУ): Комп'ютер відображає частоту вашого пульсу в ударах за хвилину під час тренування.
10. RPM (ЧАСТОТА ОБЕРТАННЯ): Частота, з якою ви обертаєте педалі тренажеру.
11. SCAN (СКАНУВАННЯ): У режимі виконання вправ натискайте кнопку MODE, поки на РК-дисплеї не з'явиться напис SCAN. На моніторі відобразатиметься одна з функцій TIME, DISTANCE, CALORIE, RPM, PULSE, SPEED, і кожна функція буде відображена на головному екрані протягом 6 секунд.
12. PULSE RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ): На етапі START покладіть руки на ручки тренажера або залиште прикріплений грудний передавач, а потім натисніть клавішу «PULSE RECOVERY», і відображення всіх функцій припиниться, окрім «TIME». Час почне відлік від 01:00 - 00:59 - - до 00:00. Як тільки значення 00:00 буде досягнуто, комп'ютер покаже стан відновлення серцевого ритму з показниками від F1.0 до F6.0.

**1,0 означає НЕПЕРЕВЕРШЕНО**

**1,0 < F < 2,0 означає ВІДМІННО**

**2.0 ≅ F ≅ 2.9 означає ДОБРЕ**

**3.0 ≅ F ≅ 3.9 означає ЗАДОВІЛЬНО**

**4.0 ≅ F ≅ 5.9 означає НИЖЧЕ СЕРЕДНЬОГО**

**6,0 означає НЕДОСТАТНЬО**

**Примітка:** Якщо вхідний сигнал датчику пульсу відсутній, то у вікні PULSE комп'ютер покаже «Р». Якщо у вікні повідомлень на комп'ютері відображено повідомлення «Err» («Помилка»), то натисніть клавішу PULSE RECOVERY та переконайтесь, що ви тримаєте ваші руки на ручках, або передавач надійно закріплений на грудній клітині.

#### **Функції кнопок:**

Є 6 кнопок, які мають такі функції:

**1. Кнопка UP (ДОГОРИ):**

Під час режиму налаштування натисніть клавішу, щоб збільшити значення Часу, Відстані, Витрачених калорій, Віку, Ваги, Зросту та щоб вибрати статтю. У режимі CLOCK за допомогою цієї клавіші ви можете налаштувати годинник та будильник.

**2. Кнопка DOWN (ВНИЗ):**

Під час режиму налаштування натисніть клавішу, щоб зменшити значення Часу, Відстані, Витрачених калорій, Віку, Ваги, Зросту та щоб вибрати статтю. У режимі CLOCK за допомогою цієї клавіші ви можете налаштувати годинник та будильник.

**3. Кнопка ENTER / RESET:**

а. Натисніть клавішу, щоб прийняти поточне значення даних.

б. У режимі відсутності швидкості, утримуючи цю клавішу більше 3 секунд, ви перезавантажите комп'ютер.

**4. Кнопка BODY FAT (ПЕРЕВІРКА ТІЛЕСНОГО ЖИРУ):**

Натисніть кнопку, щоб ввести свої особисті дані, перш ніж вимірювати співвідношення жиру в організмі.

**5. Кнопка MEASURE (ВИМІРЮВАННЯ):**

Натисніть кнопку, щоб отримати співвідношення жиру в організмі та підрахунок індексів ВМІ та BMR.

а. FAT % (відсоток жиру в організмі): Покаже відсоток жиру у вашому тілі після проведення вимірювання.

б. ВМІ (ІМТ - індекс маси тіла): ІМТ - це міра жиру в організмі, заснована на співвідношенні росту та ваги, що стосується як дорослих чоловіків, так і жінок.

с. BMR (Інтенсивність основного метаболічного обміну): Ваша інтенсивність основного метаболічного обміну (BMR) показує кількість калорій, які потребує організм для роботи. Це не є розрахунком для жодної діяльності, це просто енергія, необхідна для підтримки серцебиття, дихання та нормальної температури тіла. Вона вимірює потребу організму у спокої, а не уві сні, при кімнатній температурі.

**6. Кнопка PULSE RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ):**

Натисніть кнопку, щоб активувати функцію відновлення серцевого ритму.

#### **Батарея:**

Якщо зображення на моніторі виглядає неправильним, будь-ласка, переустановіть батареї.