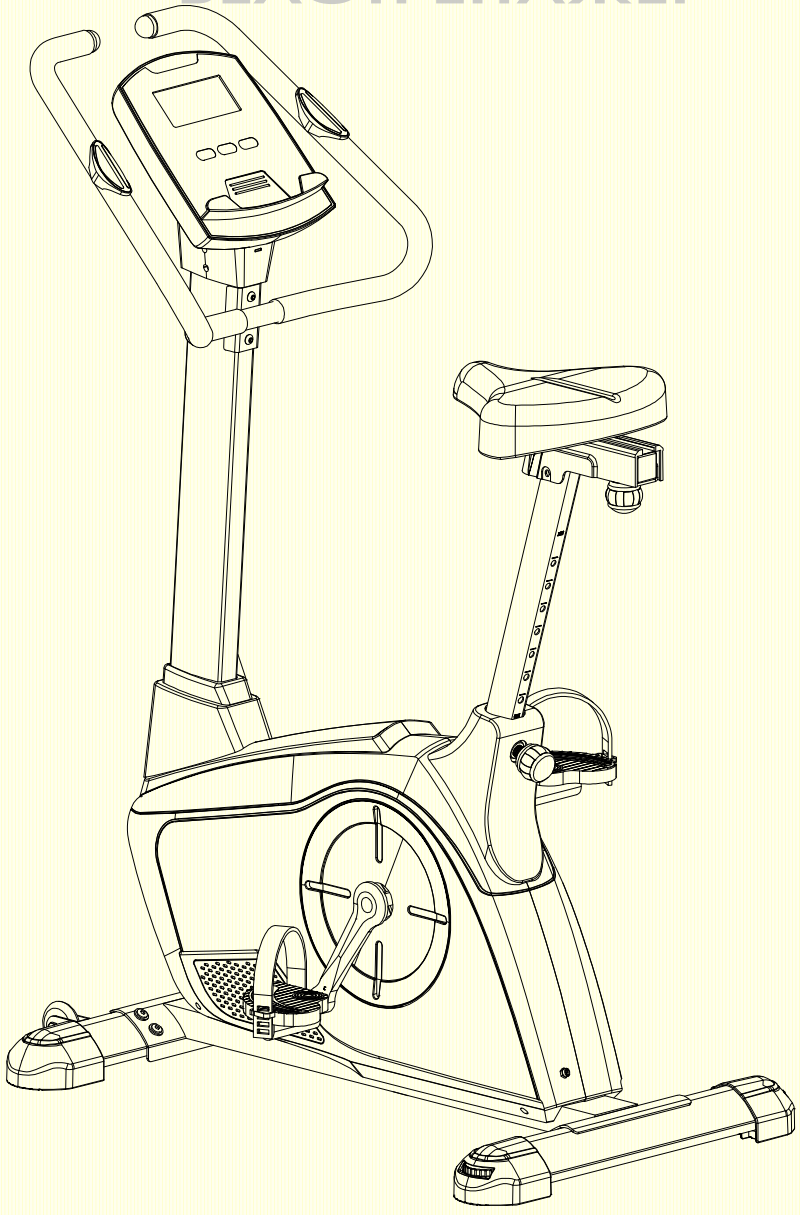
HOUSEFIT

Инструкция по сборке и эксплуатации

HB-8230HPM
ЭЛЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЁР



HOUSEFIT – гарантия здоровья



Внимание!

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок



Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

4	■	**Вступление**
6	■	**Диаграмма составных частей**
7	■	**Список составных частей**
9	■	**Инструкция по сборке**
13	■	**Инструкция по эксплуатации компьютера**
17	■	**Устранение неисправностей**
18	■	**Инструкция к тренировкам**
19	■	**Разминка**

EL

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы благодарим Вас за выбор продукции HOUSEFIT. В последнее десятилетие аэробные тренировки стали неотъемлемой частью хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, профессионалами в области фитнеса, тренерами и населением вообще.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы. Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам.

ДОРОГОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Спасибо за приобретение эллиптического тренажёра HB-8230HPM. Он безопасен и надежен в эксплуатации.

Внимательно изучите инструкцию перед началом использование тренажера и, в частности, уделите особенное внимание разделу безопасности, убедитесь в правильности использования и эксплуатации.

Сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего сроки эксплуатации и обращайтесь к ней по мере необходимости.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Этот тренажёр сконструирован таким образом, чтобы обеспечивать полную безопасность во время тренировки. Однако обязательно соблюдать простые правила безопасности во время тренировки. Необходимо прочесть инструкцию перед сборкой или началом тренировки. В частности, соблюдайте приведенные ниже правила:

- Не допускайте детей к тренажеру. Не оставляйте детей около тренажера без присмотра взрослых.
- Только один человек может заниматься на тренажере.
- Если вы во время тренировки почувствуете головокружение, тошноту, боли в руках или любые другие ненормальные симптомы – немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.
- Расположите тренажер на ровной, сухой поверхности. Не устанавливайте тренажер вне помещения или рядом с водопроводом.
- Держите руки далеко от движущихся частей.

- Для тренировок всегда надевайте специальную спортивную одежду. Не надевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся части тренажера. Так же необходимо заниматься в специальной спортивной обуви.
- Используйте тренажер строго по назначению, указанному в инструкции. Не используйте каких-либо приложений, не рекомендованных производителем.
- Не располагайте любых острых предметов вокруг тренажера.
- Желательно заниматься на тренажере под руководством опытного тренера или по программе, им составленной.
- Перед основной тренировкой на тренажере обязательно выполните программу разминки для разогрева мышц. После тренировки необходимо выполнить программу на растяжку мышц.
- Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.
- Тренажёр соответствует классу HC по стандарту EN957.
- Пожалуйста, перед использованием убедитесь, что все винты и гайки надежно закреплены. **Обратите внимание:** винты и гайки могут разболтаться со временем, и поэтому мы советовали бы вам проверять тренажёр перед тренировкой, это для вашей же безопасности.

ВНИМАНИЕ: перед началом тренировок на снаряде необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет с наличием каких-либо проблем со здоровьем. Внимательно прочитайте всю инструкцию перед тренировками.

Производитель не имеет данных о различных случаях повреждения или ущерба, полученного на или посредством использования данного снаряда.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию без специального уведомления.

Часто задаваемые вопросы:

НОРМАЛЬНЫЕ ЛИ ЗВУКИ ИЗДАЕТ ТРЕНАЖЕР?

Все тренажеры издают определенный тип шума (фоновые шумы двигателя и роликов, равномерные глухие стуки, частота которых (2 глухих стука за 1 оборот бегового полотна) пропорциональна скорости вращения бегового полотна, возникающие по причине вращения неразработанного бегового ремня по роликам), особенно новые тренажеры. Со временем шум уменьшается, хотя полностью не исчезает. Со временем ремень растягивается и более плавно скользит по роликам.

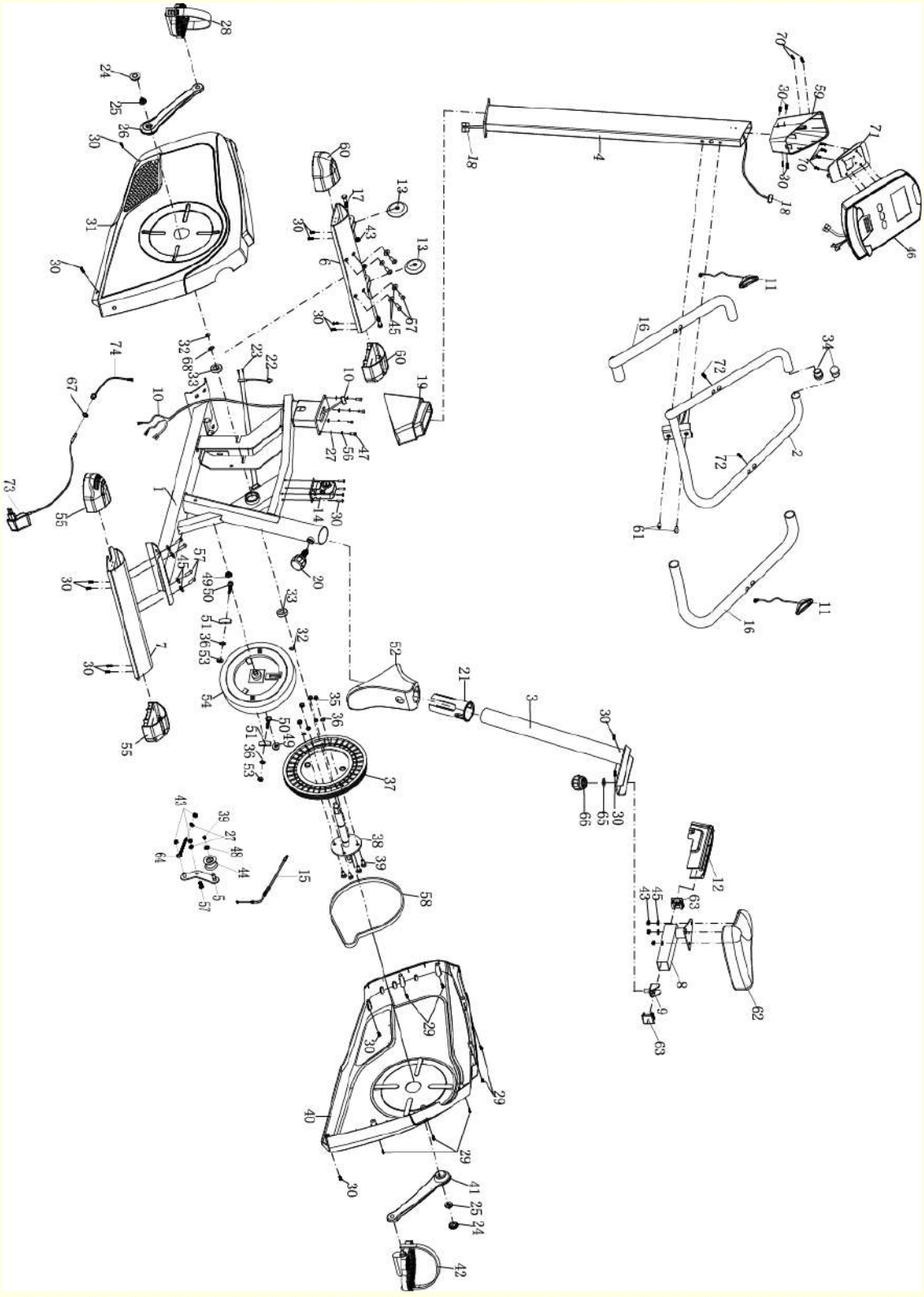
ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

Все фитнес тренажёры кажутся более тихими в большом зале магазина, в котором обычно больше фоновых шумов, чем дома. На покрытом бетонном полу меньше вибраций, чем на деревянном домашнем. Иногда тяжелая резина может уменьшить вибрации пола. Если изделие установлено близко от стены, выше уровень отраженных шумов.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 120 КГ.

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

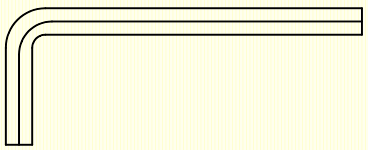
Номер	Название	Кол-во	Номер.	Название	Кол-во
001	Рама	1	028	Левая педальYH-63H	1
002	Руль	1	029	Винт ST4.2×25	7
003	Стойка седлат	1	030	Винт ST4.2×20	22
004	Стойка руля	1	031	Левый кожух цепи	1
005	Нажимное колесо	1	032	Клипса Ø17*1.0	2
006	Передняя ножка	1	033	Подшипник 6003-2z	2
007	Задняя ножка	1	034	Заглушка руляØ28.6x1.5	2
008	Рельс седла	1	035	Гайка M6 S10	4
009	Ограничитель седла	1	036	Пружинная шайбаØ6	6
010	Удлинённый провод для сенсора(L=600mm)	1	037	Шкив ремня	1
011	Сенсор с проводом L=850mm	2	038	Ось шкива ремня	1
012	Крышка на рельс седла	1	039	БолтM6X15	5
013	Транспортировочное колесо	2	040	Правый кожух цепи	1
014	Мотор	1	041	Правый кривошип	1
015	Ручка регулировки сопротивления(L=500MM)	1	042	Правая педальYH-63H	1
016	Мягкие рукоятки	2	043	Гайка M8	8
017	БолтM8x35	2	044	Холостое колесо	1
018	Средний провод компьютера (L=1000mm)	1	045	Большая шайба Ø8	11
019	Накладка на стойку руля	1	046	Компьютер	1
020	Круглая ручка M16*1.5	1	047	БолтM8x20	4
021	Втулка стойки седла	1	048	Шайба Ф12xФ6x1.0	1
022	Сенсор с проводомL=750mm	1	049	Гайка M10x1.0x6 S14	2
023	Винт ST2.9×12	2	050	Болт с проушиной M6x36	2
024	Накладка на кривошип	2	051	U-образная скоба	2
025	Гайка M10x1.25*6 S14	2	052	Накладка на стойку седла	1
026	Левый кривошип	1	053	Гайка M6 S10	2
027	Шайба Ф8xФ16x1.2	6	054	Маховик	1

Номер	Название	Кол-во	Номер.	Название	Кол-во
001	Рама	1	028	Левая педальYH-63H	1
002	Руль	1	029	Винт ST4.2×25	7
003	Стойка седлат	1	030	Винт ST4.2×20	22

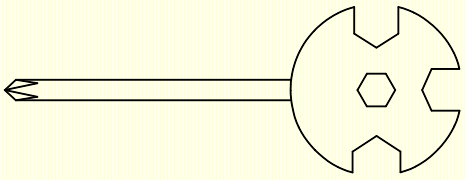
СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

Номер	Название	Кол-во	Номер.	Название	Кол-во
055	Заглушка задней ножки	2	067	Гайка S15	1
056	Пружинная шайбаØ8	4	068	Изогнутая шайбаФ19.2	1
057	Болт M8x20 S6	9	069	Пластиковый болт Ф8x32	2
058	Ремень	1	070	Болт M5x10	6
059	Накладка на держатель компьютера |	1	071	Кожух держателя компьютера II	1
060	Заглушка передней ножки	2	072	Винт ST4.2*20	2
061	Болт M8x16 S6	2	073	Адаптер L=2000mm	1
062	Седло	1	074	Провод питания L=550mm	1
063	Заглушка рельсы седла	2			
064	БолтM8x85	1			
065	Шайба Ф10 хФ20x2.0	1			
066	Гайка M10	1			

НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ СБОРКИ



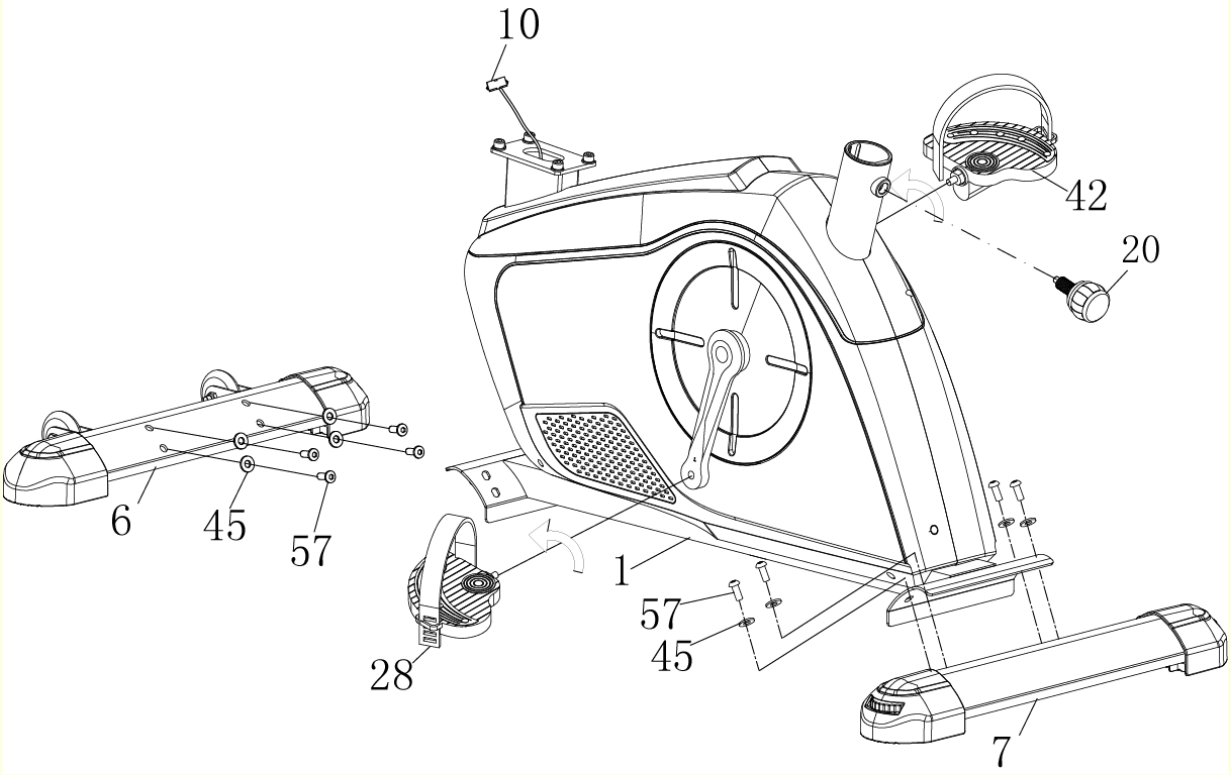
Шестигранник
S6 1 шт



Мультиключ с отвёрткой
S10 S13 S14 S15
1 шт

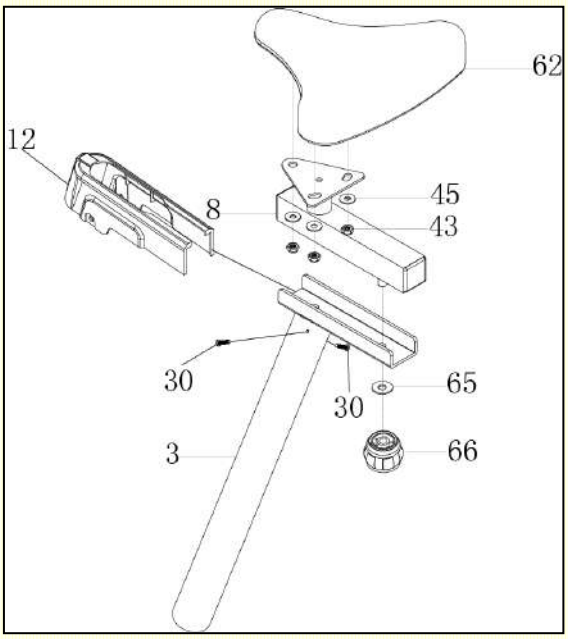
1. Установка ножек и педалей
Открутите 4 болта M8x20 (57), 4 больших шайбы Ø8xØ20 (45) из передней ножки (6).Приложите ножку (6) к раме (1) и совместите отверстия для болтов.
Прикрепите переднюю ножку (6) к раме (1) четырьмя болтами M8x20 (57), шайбами Ø8xØ20 (45), которые вы вынули.
Приложите заднюю ножку (7) к раме (1) и совместите отверстия для болтов.
Прикрепите заднюю ножку (6) к раме (1) четырьмя болтами M8x20 (57), шайбами Ø8xØ20 (45).

Установка педалей
Вставьте ось левой педали (28) в отверстие на левом кривошипе (26). Закрутите ось педали против часовой стрелки до упора. Вставьте ось правой педали (42) в отверстие на правом кривошипе (41). Закрутите ось педали против часовой стрелки до упора**.**
ВАЖНО: Кривошипы, педали и ремешки помечены “R” правые и “L” левые.



2. Установка седла и рельсы.

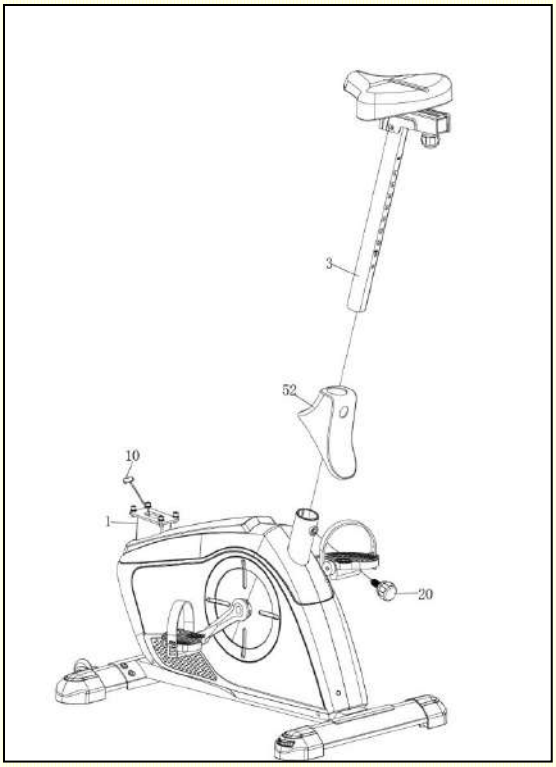
Открутите три нейлоновые гайки M8 (43) и три шайбы Ø20xØ8x2 (45) с нижней части седла (62).
Затем присоедините седло (62) к треугольному кронштейну на рельсе (8) тремя нейлоновыми гайками M8 (43) и шайбами Ø20xØ8x2 (45), которые вы открутили.



Открутите шайбу Ø10xØ20x2 (65) и ручку настройки седла M10(66) снизу рельсы (8), а затем поставьте рельс (8) на полозья (3), закрепите шайбой Ø10xØ20x2 (65) и ручкой M10(66).

Открутите два винта ST4.2x20 (30) из стойки седла (3) и присоедините накладку на на полозья (12) к полозьям (3), закрепив винтами ST4.2x20 (30) .

3.Установка стойки седла и кожуха стойки седла.
Оденьте кожух (52) на трубу на раме (1).
Вставьте стойку седла(3) во втулку стойки (21) на трубе рамы (1), а затем вставьте фиксирующую ручку (20) в отверстие в трубе (1) поворачивая её ротив часовой стрелки. Закрепите стойку (3) в удобном положении.



Настройка стойки седла:
Поверните ручку (20) по часовой стрелке до того, как её можно будет вытянуть на себя. Потяните ручку (20) и двигайте стойку (3) вверх или вниз в удобную позицию. Зафиксируйте стойку (3) отпустив фиксирующую ручку (20) и подвигав стойку (3) медленно вверх или вниз, пока ручка (20) пока ручка не щёлкнет, встав в позицию. Для большей безопасности, затяните ручку (20) по часовой стрелке.

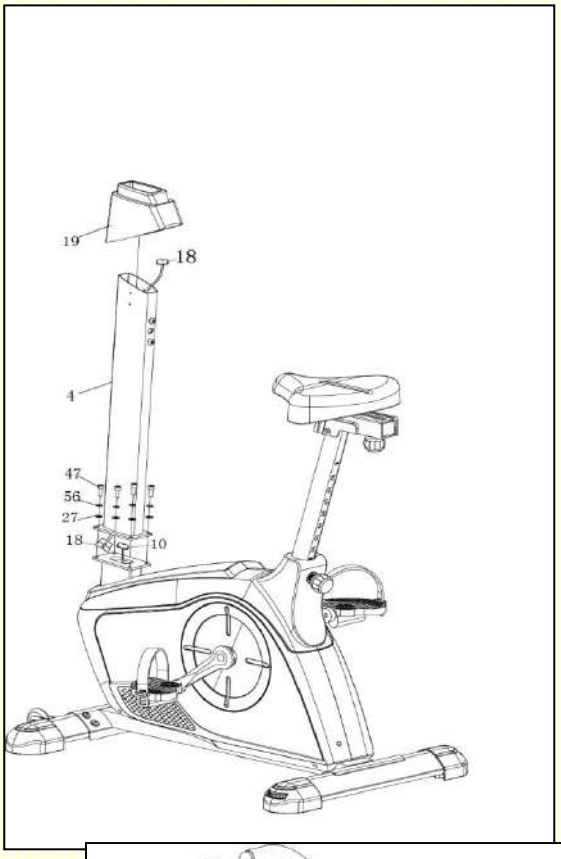
ВАЖНО: при настройке высоты седла, отметка максимума на стойке не должна быть выше края кожуха стойки.

4. Установка стойки руля.

Открутите четыре болта M8x20 (47), четыре шайбы Ø16xØ8x1.2 (27) и четыре Ø8 изогнутые шайбы (56) из рамы (1).

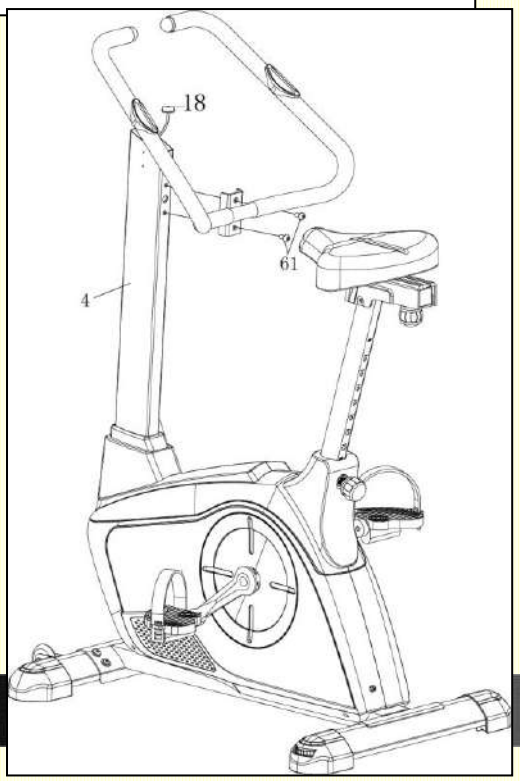
Соедините провод сенсора (10), идущий из рамы (1), с проводом (18), идущим из стойки руля (4).
Присоедините стойку (4) к пазу на раме (1) и закрепите четырьмя болтами M8x20 (47), четырьмя шайбами Ø16xØ8x1.2 (27) и четырьмя изогнутыми шайбами Ø8 (56), которые вы вынули.

Оденьте накладку (19) на стойку (4).

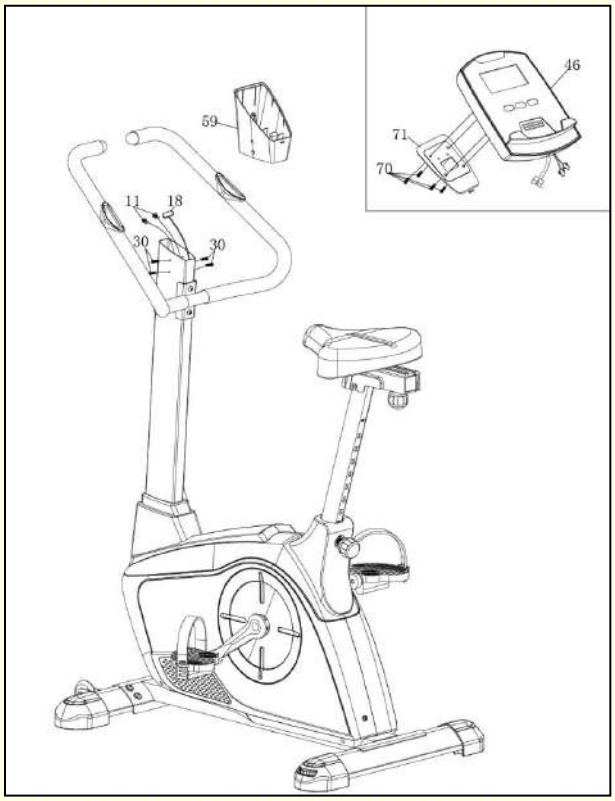


5. Установка руля.

Выкрутите два болта M8x16 (61) из стойки руля (4).
Вставьте провода сенсоров (11) из стойки (4) в отверстия на стойке (4) и затем вытащите их из верхней части стойки (4).
Присоедините руль (2) к стойке (4) двумя болтами M8x16 (61), которые вы выкрутили.



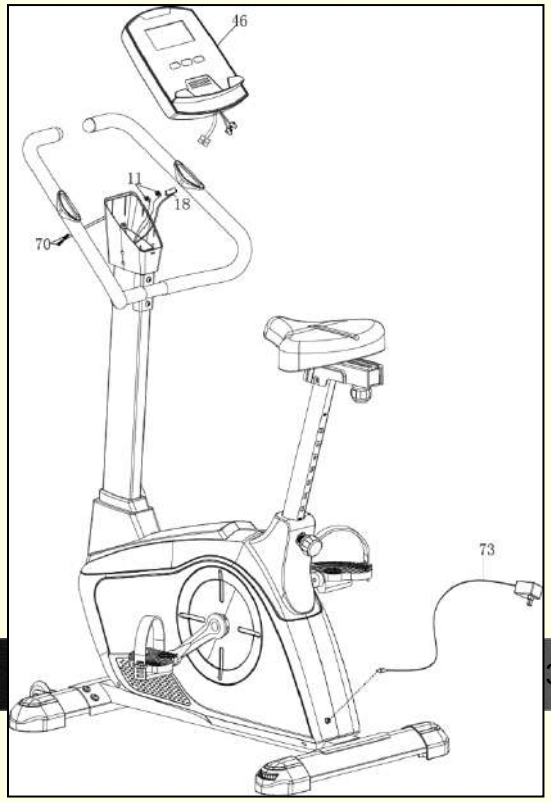
6 .Установка компьютера



Выкрутите четыре винта ST4.2x20 (30) из стойки руля (4) и оденьте кожух подставки компьютера I (59) на верхнюю часть стойки (4), закрепив четырьмя винтами ST4.2x20 (30).
Выкрутите 4 болта M5x10 (70) из компьютера (46). Присоедините компьютер (46) к кожуху II (71) болтами M5x10 (70), которые вы выкрутили. Используйте мультиключ с отвёрткой, идущий в комплекте.

Выкрутите два болта M5x10 (70) из накладки II (71).
Соедините провода сенсоров (11) и провода (18) с проводами компьютера (46). Уберите провода в стойку руля (4). Присоедините компьютер (46) к верхней части стойки (4) двумя болтами M5x10 (70), которые вы выкрутили. Затяните болты отвёрткой.

7. Подключение тренажёра к сети.



Вставьте один конец адаптера (73) в разъём питания (74) на задней левой части корпуса. Перед тем, как подключать тренажёр к сети, убедитесь, что прочитали спецификации на его корпусе. Включите адаптер (73) в сеть.

СБОРКА ОКОНЧЕНА!

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮЕТРА:

Функции кнопок

СТАРТ/СТОП:1.Начало и пауза тренировки.

2. Начало измерения процента жира и выход из программы измерения жира.

3. Когда тренажёр неподвижен, удерживайте кнопку 3 секунды что сбросить все значения до нуля.

ВНИЗ: Уменьшение значения параметров ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ и т. д. В режиме тренировки уменьшает сопротивление.

ВВЕРХ: Увеличение значения. В процессе тренировки увеличивает сопротивление.

ВВОД: Ввод выбранного параметра или режима тренировки.

ТЕСТ (ВОССТАНОВЛЕНИЕ): Нажмите чтобы войти в режим тест восстановления пульса. Компьютер покажет 1-6 через 1 минуту. F1 — лучшее значение, F6 - худшее.

РЕЖИМ: Нажмите для переключения отображений об./мин. на скорость, общую дистанцию на расстояние тренировки, Ватты на калории.

Выбор тренировки

После включения используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для выбора программы и кнопку ВВОД для ввода.

Настройка параметров тренировки

После выбора программы вы можете настроить некоторые параметры под себя.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

ВРЕМЯ/РАССТОЯНИЕ/КАЛОРИИ/ВОЗРАСТ

Важно: в некоторых программах могут не настраиваться какие-то параметры.

Как только тренировка выбрана, после нажатия кнопки ВВОД параметр ВРЕМЯ начнёт мигать. Вы можете настроить его кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите ВВОД для подтверждения. Мигающие слова будут на дисплее для каждого параметра. Используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для их настройки. Нажмите СТАРТ/СТОП для начала тренировки.

Больше о параметрах тренировок

Название	Диапазон	Значение по умолчанию	Погрешность	Описание
Время	0:00~99:00	00:00	±1:00	1. Когда на дисплее 0:00, ВРЕМЯ отсчитывается вверх. 2. Когда значение 1:00~99:00, ВРЕМЯ отсчитывается от значения до нуля.
Расстояние	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Когда на дисплее 0.0, РАССТОЯНИЕ увеличивается. 2. Когда значение 1.0~999.0, РАССТОЯНИЕ отсчитывается от значения до нуля.
Калории	0~9950	0	±50	1. Когда значение 0, КАЛОРИИ увеличиваются. 2. Когда значение 50~9950 КАЛОРИИ отсчитываются от значения до нуля.
Возраст	10~99	30	±1	Нормальный пульс зависит от возраста. Когда ваш пульс будет превышать нормальный, надпись пульса будет мигать.

Описание программ

Ручная (P1)

Выберите **"Ручной режим"**, используя кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, и нажмите ВВОД. Первый параметр ВРЕМЯ начнёт мигать, и вы сможете задать его значения кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру. Задайте желаемые параметры и нажмите СТАРТ/СТОП для начала тренировки.

Важно: Когда один из параметров достигнет нуля, компьютер издаст сигнал, и тренировка прекратится. Нажмите СТАРТ для продолжения тренировки и завершения остальных параметров.

Предустановленные программы (P2-P7)

Тренажер имеет 6 программ, готовых к использованию. Каждая имеет 16 степеней нагрузки.

Настройка параметров для предустановленных программ

Выберите одну из программ, используя кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, и нажмите ВВОД. Первый параметр ВРЕМЯ начнёт мигать, и вы сможете задать его значения кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру. Задайте желаемые параметры и нажмите СТАРТ/СТОП для начала тренировки.

Важно: Когда один из параметров достигнет нуля, компьютер издаст сигнал, и тренировка прекратится. Нажмите СТАРТ для продолжения тренировки и завершения остальных параметров.

Измерение жира(P8)

Настройка параметров

Выберите **измерение жира P8** используя кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, и нажмите ВВОД.

"Male" начнёт мигать, и вы сможете задать ПОЛ кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите ВВОД для подтверждения пола и перехода к следующему параметру.

"175" начнёт мигать, и вы сможете задать РОСТ кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

"75" начнёт мигать, и вы сможете задать ВЕС кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

"30" начнёт мигать, и вы сможете задать ВОЗРАСТ кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите ВВОД для подтверждения.

Нажмите СТАРТ/СТОП для начала тренировки и возьмитесь обеими руками за сенсоры.

Через 15 секунд дисплей покажет процент жира , БМР, ИМТ и тип тела.

Важно:

Типы тела: есть 5 типов тела, которые зависят от процентного содержания жира.

БМР: Базальный метаболический рейтинг.

ИМТ: Индекс массы тела.

Нажмите СТАРТ/СТОП для возврата на главный экран.

Желаемый пульс (P9)

Настройка параметров

Выберите **желаемый пульс P9**, используя кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, и нажмите ВВОД. Первый параметр ВРЕМЯ начнёт мигать, и вы сможете задать его значения кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру. Задайте желаемые

параметры и нажмите СТАРТ/СТОП для начала тренировки.

Важно: Если пульс выше или ниже (±5) желаемого, компьютер изменит степень нагрузки автоматически. Проверка пульса приблизительно каждые 20 секунд. Нагрузка увеличится или уменьшится. (Важно: компьютер меняет нагрузку сразу на 2 уровня)

Когда один из параметров достигнет нуля, компьютер издаст сигнал, и тренировка прекратится. Нажмите СТАРТ для продолжения тренировки и завершения остальных параметров.

Контроль сердцебиения(P10-P12)

Есть 3 программы для задания желаемого пульса:

P10-60% пульса=60% от (220-возраст)

P11-75% пульса=75% от (220-возраст)

P12-85% пульса=85% от (220-возраст)

Настройка параметров

Выберите **Контроль сердцебиения**, используя кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, и нажмите ВВОД. Первый параметр ВРЕМЯ начнёт мигать, и вы сможете задать его значения кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру. Задайте желаемые параметры и нажмите СТАРТ/СТОП для начала тренировки.

Важно: Если пульс выше или ниже (±5) желаемого, компьютер изменит степень нагрузки автоматически. Проверка пульса приблизительно каждые 20 секунд. Нагрузка увеличится или уменьшится. (Важно: компьютер меняет нагрузку сразу на 2 уровня)

Когда один из параметров достигнет нуля, компьютер издаст сигнал, и тренировка прекратится. Нажмите СТАРТ для продолжения тренировки и завершения остальных параметров.

Пользовательская (P13)

Пользовательская программа позволяет пользователю использовать свои программы тренировок.

Настройка параметров для программ пользователя

Выберите пользовательскую программу, используя кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, и нажмите ВВОД. Первый параметр ВРЕМЯ начнёт мигать, и вы сможете задать его значения кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру. Задайте все

желаемые параметры.

После задания параметров Первый уровень начнёт мигать, используйте кнопки ВВЕРХ, ВНИЗ для задания и кнопку ВВОД для выбора (всего 10 уровней).Нажмите СТАРТ для начала тренировки.

Важно: Когда один из параметров достигнет нуля, компьютер издаст сигнал, и тренировка прекратится. Нажмите СТАРТ для продолжения тренировки и завершения остальных параметров.

Примечание:

Если изображение на компьютере неправильное, переустановите батарейки и попробуйте снова.

ВНИМАНИЕ!Показания пульсометра должны быть использована только в качестве руководства к тренировкам. Измеренные значения показаны примерно и не могут рассматриваться как показания к лечению.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Установка батареек

Снимите крышку батарейного отсека на задней части монитора. Установите 2 батарейки типа "AAA" и установите крышку. Если на показания дисплея неразборчиву или видны частично, удалите батарейки и подождите 15 секунд, прежде чем устанавить новые. Старые батарейки должны утилизироваться правильно в соответствии с местными правилами.

ВАЖНО! Использованные батарейки являются опасными отходами – пожалуйста, утилизируйте их надлежащим образом и не бросайте их в мусорное ведро. Если вы в конечном итоге хотитевыбросить тренажер, вы должны удалить батарейки из компьютера, и утилизировать их отдельно как опасные отходы. Храните батарейки в недоступном для детей месте. Батарейкии крайне опасны при проглатывании. Если батарейка была проглочена, немедленно обратитесь к врачу.

Компьютер не работает должным образом.

Если ваш компьютер не работает должным образом, необходимо убедиться, что нижний провод датчика соединен с верхним проводом датчика, и убедитесь, что верхний провод датчика подключен к компьютеру. Если после проверки компьютер по-прежнему не работает, то, пожалуйста, убедитесь, что батарейки в компьютере установлены правильно и, что батарейки все еще работают.

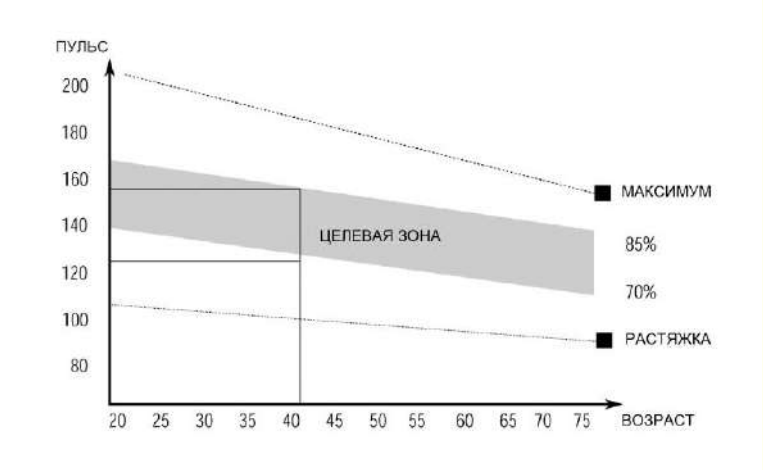
Правильное использование и хранение

Правильное обслуживание является очень важным, чтобы ваш тренажёр всегда находился в хорошем рабочем состоянии. Неправильное обслуживание может привести к повреждению или сокращению срока службы вашего оборудования.

ВАЖНО: Никогда не используйте абразивные материалы и растворители для чистки оборудования. Для предотвращения повреждения компьютера, не допускайте попадание жидкости и не оставляйте под лучами прямого солнечного света. **После каждой тренировки:** Протрите консоль и другие поверхности чистой влажной мягкой тканью.

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ПЛОТНО ЗАТЯНУТЫ!

ИНСТРУКЦИЯ К ТРЕНИРОВКАМ



Использование вашего тренажёра предоставит вам ряд преимуществ, это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, а контролируемое количество калорий в сочетании с диетой поможет вам сбросить вес.

1. Разминка

Этот этап необходим, чтобы подготовить ваши мышцы к тренировке, а также снизить риск растяжений и травм. Мы рекомендуем вам выполнить несколько упражнений на растяжку (примеры вы можете найти в разделе РАЗМИНКА).

2. Тренировка

Это этап, когда вы усиленно тренируетесь. При регулярных тренировках, ваши мышцы станут более эластичными. Тренируйтесь в пределах ваших возможностей, но очень важно поддерживать постоянный темп в течение всей тренировки. Темп работы должен быть достаточным для повышения пульса в целевой зоне, показанные на графике ниже.

Минимальная длительность этого этапа составляет примерно 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15-20 минут

3. Растяжка

По окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день. Растяжка – это повторение упражнений разминки в течение 5 минут. Рекомендуем вам тренироваться 3 раза в неделю, постарайтесь равномерно распределить нагрузку в течение недели.

4. Тренировка мышц и похудение

Чтобы лучше тренировать мышцы, увеличьте сопротивление. Это создаст еще большую нагрузку на мышцы. Чтобы улучшить свою физическую форму, увеличьте сопротивление и снизьте скорость, чтобы оставаться в пределах целевой зоны.Чем больше усилий вы приложите, тем больше вы сожжёте калорий. Программа тренировки для похудения такая же, как и для улучшения физической форы.

РАЗМИНКА

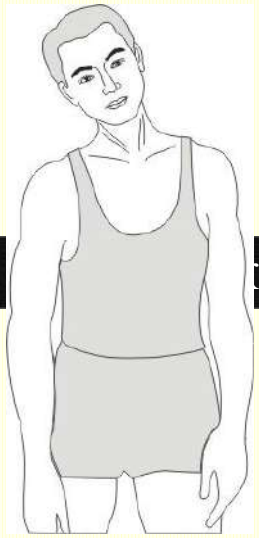
Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

Растягивание мышц внутренней части бедра

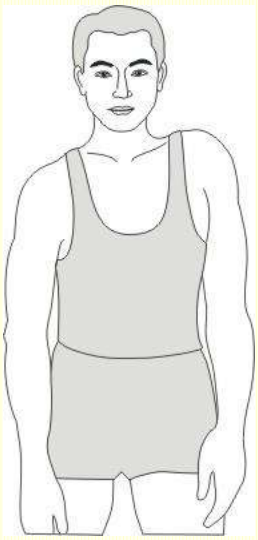
Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.





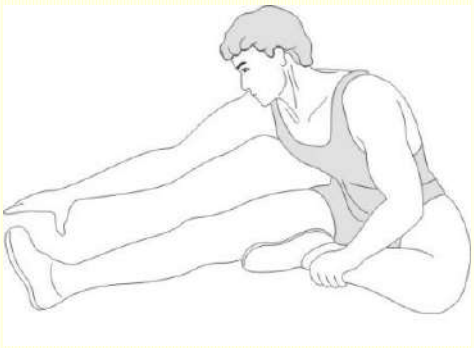
Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.



Поднимание плеч

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.

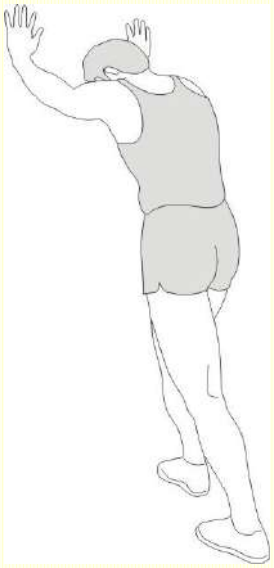


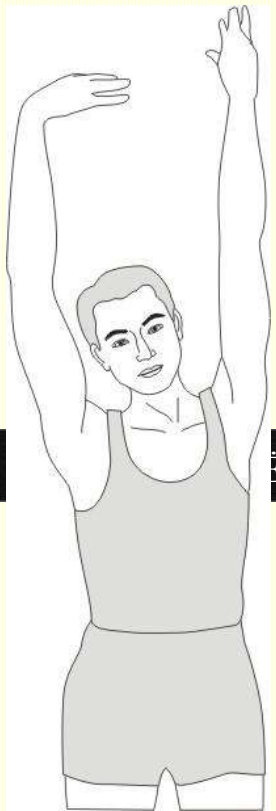
Растягивание подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.





Растягивание боковых мышц

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

Наклоны



Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.

HouseFit

ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

Продукция фирмы "House Fit" спроектирована на основе передовых технологий и изготовлена с применением высококачественных материалов.

Это гарантирует высокое качество продукции и удовлетворит все Ваши запросы в случае правильной установки и соблюдения правил эксплуатации.

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.

В случае обнаружения заводского дефекта в течение 18 месяцев со дня покупки продукции фирмы "House Fit", фирма-продавец обязуется безвозмездно устранить такой дефект.

ГАРАНТИЯ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНА В СЛУЧАЯХ:

1. Если обращение в ремонтную мастерскую произошло по истечении 18 месяцев со дня продажи.

2. Возникновения дефекта из-за неправильного использования продукции при сверхсильных нагрузках. (Максимальный вес пользователя 100 кг).

3. Возникновения дефекта при транспортировке или при вмешательстве.

4. Неправильной сборки, установки мини-компьютера, а также при неправильном подключении к электросети.

5. Использования продукции вне помещений, на открытом пространстве, в помещениях с повышенной влажностью и не по назначению.

6. Если дефект вызван случайной причиной (механическим воздействием, броском напряжения в электрической сети и т. д.).

ИЗДЕЛИЕ ДОЛЖНО ДОСТАВЛЯТЬСЯ В РЕМОНТНУЮ МАСТЕРСКУЮ ВЛАДЕЛЬЦЕМ.

Гарантийный ремонт должен производиться только в условиях мастерской фирмы-продавца.



ГАРАНТИЙНАЯ КАРТА

МОДЕЛЬ

СЕРИЙНЫЙ НОМЕР

ДАТА ВЫПУСКА/ПРОДАЖИ

ФАМИЛИЯ ПОКУПАТЕЛЯ

АДРЕС И ТЕЛ. ПОКУПАТЕЛЯ

М.П. ТОРГУЮЩЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ

ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И СБОРКА ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСУ: