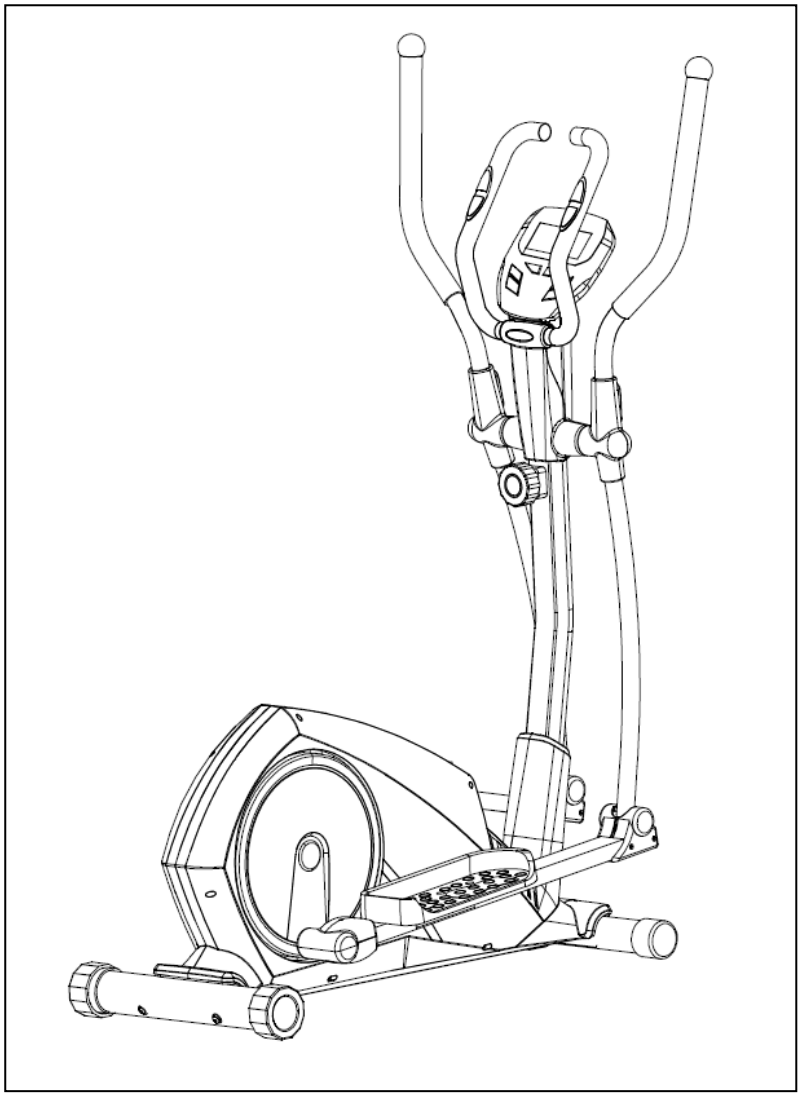
HouseFit

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

HB-8259EL



Будь здоровий. Будь у формі

ВАЖЛИВО!

Будь-ласка, уважно прочитайте всі інструкції перед використанням цього тренажера.

Збережіть цей посібник для довідок у майбутньому.

Характеристика тренажера може дещо відрізнятись від ілюстрацій та з можливими змінами.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо за придбання цього еліптичного тренажера! Для вашої безпеки та користі уважно прочитайте цей посібник перед використанням приладу.

Перед збиранням, вийміть деталі з коробки та перевірте чи всі з перелічених частин є в наявності. Інструкція зі збирання описана покроково та з ілюстраціями нижче.

ВАЖЛИВА ПАМ’ЯТКА З БЕЗПЕЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

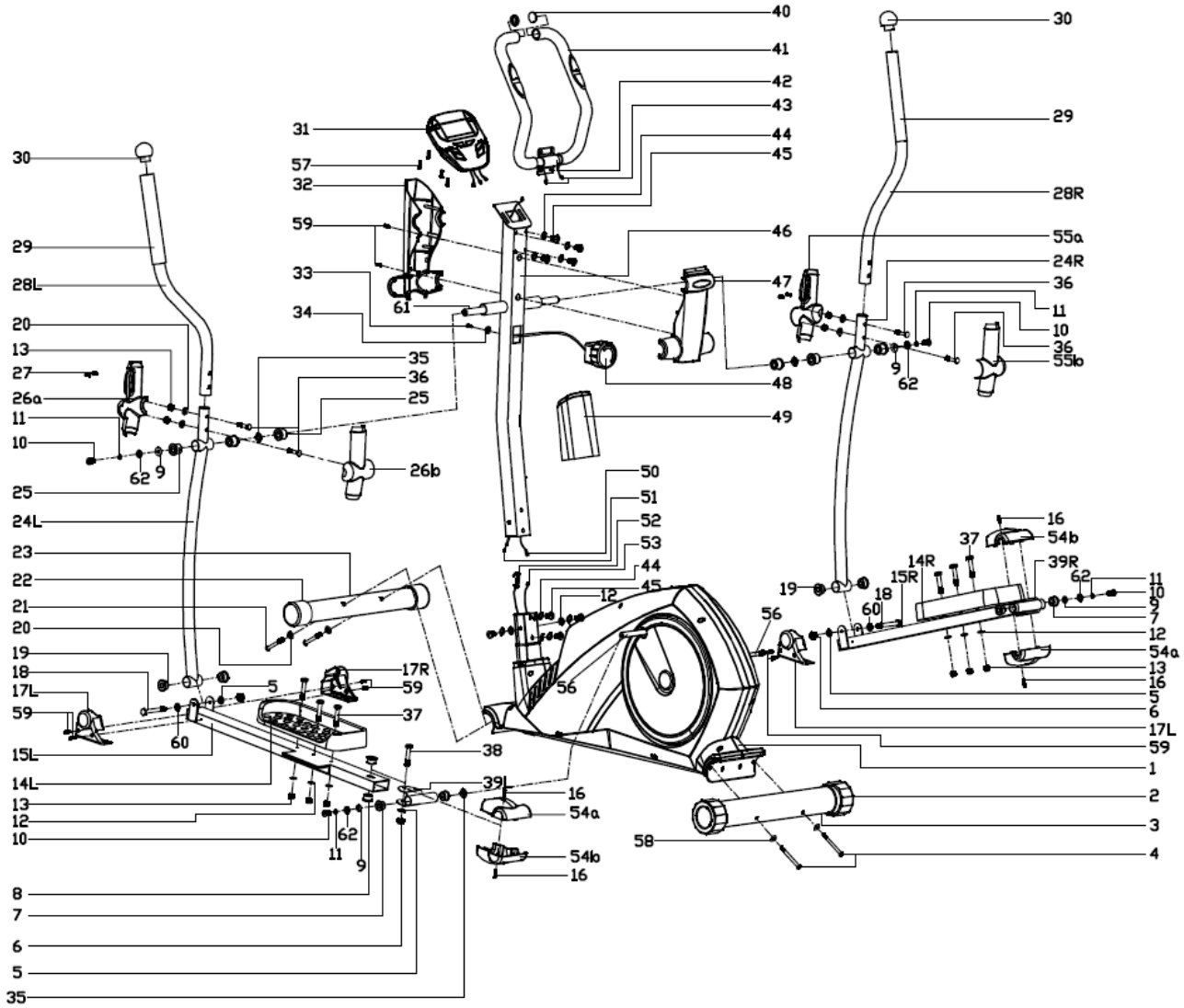
ПЕРЕКОНАЙТЕСЬ, ЩО ПРОЧИТАЛИ ПОСІБНИК ПОВНІСТЮ ДО ЗБИРАННЯ ЧИ ВИКОРИСТАННЯ ВАШОГО ПРИСТРОЮ. ЗОКРЕМА, ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ТАКІ ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ:

1. Перевірте всі шурупи, гайки та інші скріплювальні вироби перед використанням пристрою в перший раз та переконайтеся, що тренажер в безпечному стані.
2. Встановіть прилад в сухому місці та тримайте його в захищеному від вологи та води місці.
3. Покладіть під пристрій відповідну основу (наприклад, гумовий килимок, дерев’яну дошку тощо) в місці складання, щоб уникнути забруднення та ін..
4. Перед початком тренування, приберіть всі об’єкти в радіусі 2 метрів від пристрою.
5. НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ агресивні засоби для прибирання приладу. Використовуйте тільки безпечні інструменти чи власні відповідні інструменти для складання пристрою чи ремонту будь-яких частин пристрою. Видаляйте краплини поту з пристрою одразу після завершення тренування.
6. Неправильне чи надмірне тренування може шкодити вашому здоров’ю. Порадьтеся з лікарем перед початком тренувальної програми. Він допоможе визначити максимальне навантаження (пульс, вати, час тренування тощо) до якого ви можете тренуватися самостійно та отримувати точну інформацію під час тренування. Цей пристрій не придатний для терапевтичних цілей.
7. Тренуйтеся на приладі тільки тоді, коли він у правильному робочому положенні. Використовуйте тільки оригінальні запасні деталі для необхідного ремонту.
8. Цей пристрій використовується тільки для тренування однією людини за раз.
9. Одягайте тренувальний одяг та взуття, яке підходить для занять фітнесом з використанням пристрою. Ваше взуття повинно підходити для занять на тренажері.
10. Якщо ви відчуваєте запаморочення, нудоту чи незвичні симптоми, будь-ласка, припиніть тренування та проконсультуйтеся з лікарем якомога швидше.
11. Дітям чи фізично або розумово неповноцінним людям слід використовувати пристрій в присутності іншої людини, яка може допомогти чи порадити.
12. Потужність пристрою збільшується зі збільшенням швидкості та навпаки. Прилад обладнаний регулятором положення, який регулює опір. Зменшуйте опір повертаючи регулятор положення для налаштування опору до позначки «Stage 1». Збільшуйте опір повертаючи регулятор положення для налаштування опору до позначки «Stage 8».

ПОПЕРЕДЖЕННЯ! ПЕРЕД ПОЧАТКОМ БУДЬ-ЯКОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ ПОРАДЬТЕСЯ З ЛІКАРЕМ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО ДЛЯ ОСІБ ВІКОМ ВІД 35 РОКІВ ЧИ ОСІБ З ІСНУЮЧИМИ ПРОБЛЕМАМИ ЗІ ЗДОРОВ’ЯМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ БУДЬ-ЯКОГО ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ/МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА: 110 КГ.

РОЗНЕСЕНІ КРЕСЛЕННЯ



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Кіл-ть		№	Опис	Шт.
1	Основна рама	1		32	Запобіжний кожух	1
2	Задня торцева заглушка	2		33	Шуруп	1
3	Задня нижня труба	1		34	Дугоподібна шайба	1
4	Шестигранний болт M8x90	2		35	Гофрована шайба	4
5	Плоска шайба D10Xф20x2	4		36	Болт з квадратним підголовком M8x45	4
6	Гайка з нейлоновою вставкою M10	4		37	Гексагональний болт M8x45	6
7	Пластмасова втулка Ф28x16xФ16.1	4		38	Гексагональний болт M10x55	2
8	Лита втулка Ф18XФ10x11	4		39 Л/П	Л/П педальне трубне з'єднання	1 кожного
9	D-образна шайба	4		40	Заглушка	2
10	Шестигранний болт M10x20	4		41	Пінопластова рукоятка	2
11	Пружинна шайба d10	4		42	Фіксоване кермо	1
12	Плоска шайба D8XФ16x1,5	10		43	Провід вимірювання пульсу	2
13	Гайка з нейлоновою вставкою M8	10		44	Пружинна шайба d8	8
14 Л/П	Л/П педаль	1 кожної		45	Шестигранний болт M8x16	8
15 Л/П	Л/П кронштейн педалі	1 кожної		46	Тримач для керма	1
16	Шуруп M5x10	4		47	Запобіжний кожух	1
17 Л/П	Запобіжний кожух	2 кожного		48	Контролер натягнення	1
18	Гексагональний болт Ф12xM10x80	2		49	Стійка	1
19	Осьова втулка 3 Ф12xФ32x15	4		50	З'єднувальний провід	1
20	Дугоподібна шайба D8XФ19x1,5xr30	6		51	Дріт високої напруги	1
21	Шестигранний болт M8x72	2		52	Дріт низької напруги	1
22	Передня торцева заглушка	2		53	Провід датчика	1
23	Передня нижня труба	1		54 a/b	Запобіжний кожух	2 кожного
24 Л/П	Л/П поворотна труба	1 кожної		55 a/b	Запобіжний кожух	1 кожного
25	Осьова втулка 4 Ф16xФ31x23	6		56 Л/П	Л/П Пускова рукоятка	1 кожної
26 a/b	Запобіжний кожух	1 кожного		57	Шуруп	4
27	Шуруп ST 3,5x13	4		58	Дугоподібна шайба D8x2Xф25Xr39	2
28 Л/П	Л/П Кермо	1 кожної		59	Саморіз ST 4.2x18	10
29	Пінопластова рукоятка	2		60	Плоска шайба D12xФ24x2	2
30	Грибоподібна торцева заглушка	2		61	Довга вісь	1
31	Монітор	1		62	Плоска шайба D10xФ20x2	4

ІНСТРУКЦІЇ ЗІ СКЛАДАННЯ

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ:

Більшість переліченого обладнання для складання запакована окремо, але деякі деталі попередньо вставлені у встановлені збірні частини. В таких випадках, просто вийміть та встановіть обладнання заново, як це необхідно.

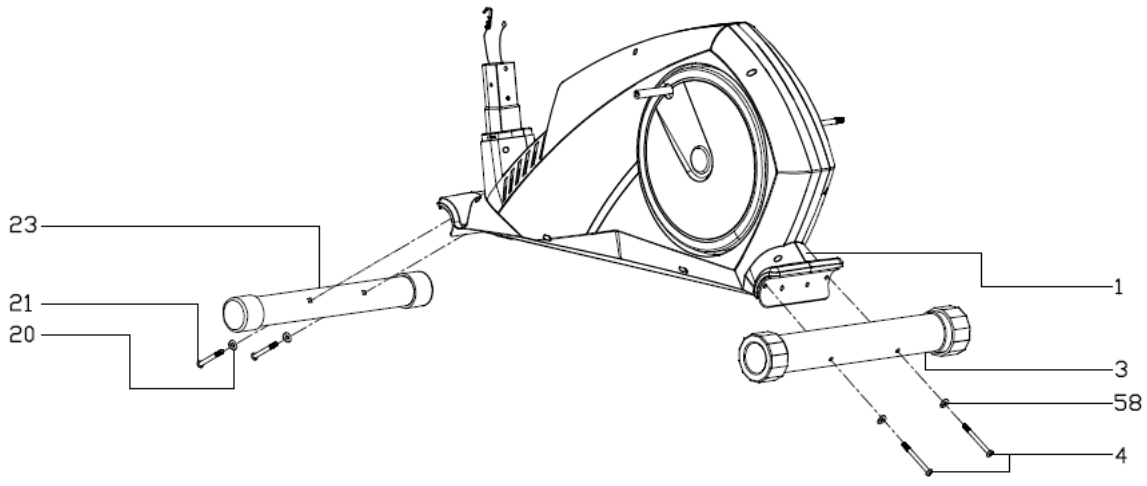
Будь-ласка, перегляньте кроки для самостійного складання та запам’ятайте все попередньо встановлене обладнання.

ПІДГОТОВКА:

Перед складанням переконайтесь, що ви маєте достатньо простору навколо пристрою. Використовуйте надане обладнання для складання. Перед складанням, будь-ласка, перевірте чи всі необхідні деталі є в наявності.
Рекомендується збирати пристрій у двох чи більше, щоб уникнути можливих травм.

КРОК 1

Затисніть передню нижню трубу (23) на основній рамі (1) шестигранними болтами (21) та дугоподібними шайбами (20); потім приєднайте задню трубу (3) до основної рами (1) шестигранними болтами (4) та дугоподібними шайбами (58), як показано на малюнку.



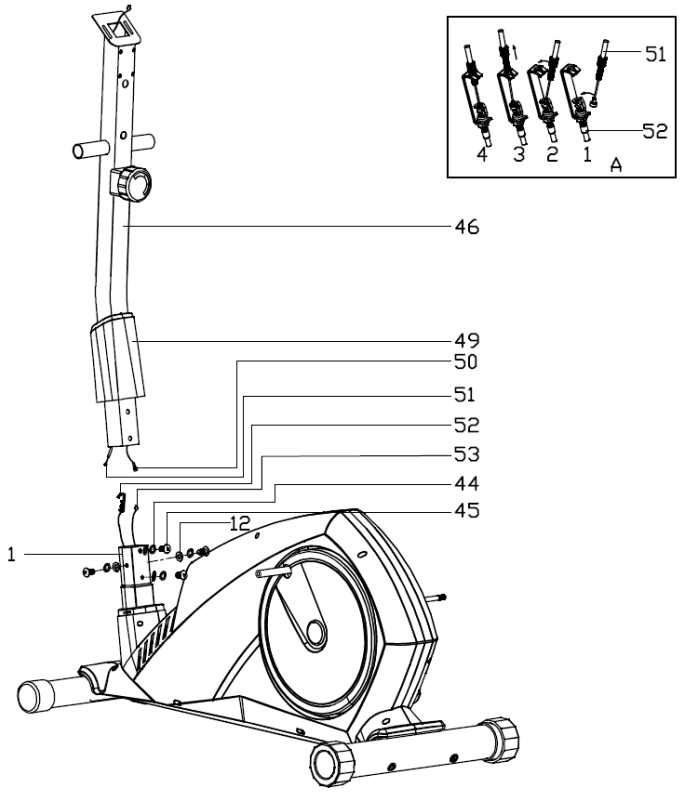
КРОК 2

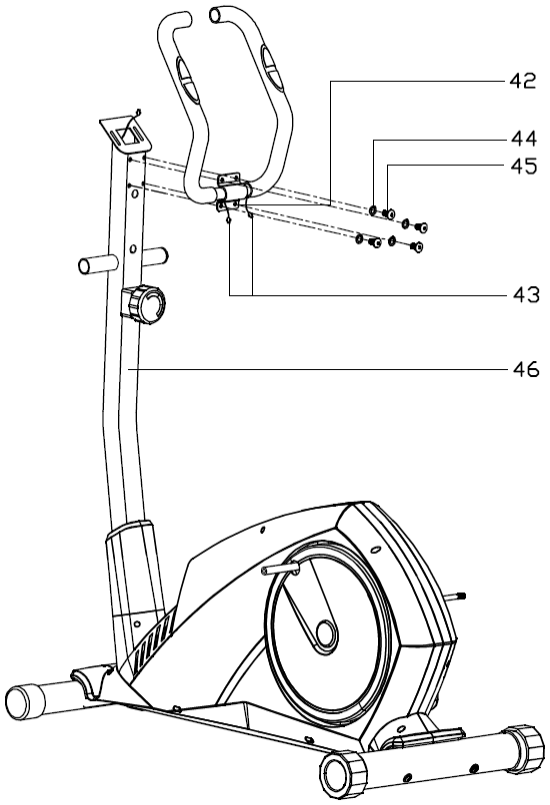
1. Опустіть стійку (49) на тримач для керма (46);

2. Підключіть з'єднувальний провід (50) до проводу датчика (53); З'єднайте провід високої напруги (51) з пружинним гачком проводу низької напруги (52), як показано на мал. А.

3. Та затягніть тримач для керма (46) на основній рамі (1) шестигранними болтами (45), пружинними шайбами (44), та плоскими шайбами (12);

Поставте стійку в правильне положення .





КРОК 3

1. Протягніть провід вимірювання пульсу (43) через тримач для рукоятки та верх отвору кронштейну комп'ютера (46).
2. Зафіксуйте фіксоване кермо (42) на тримачі для керма (46) шестигранними болтами (45) та пружинними шайбами (44).

КРОК 4

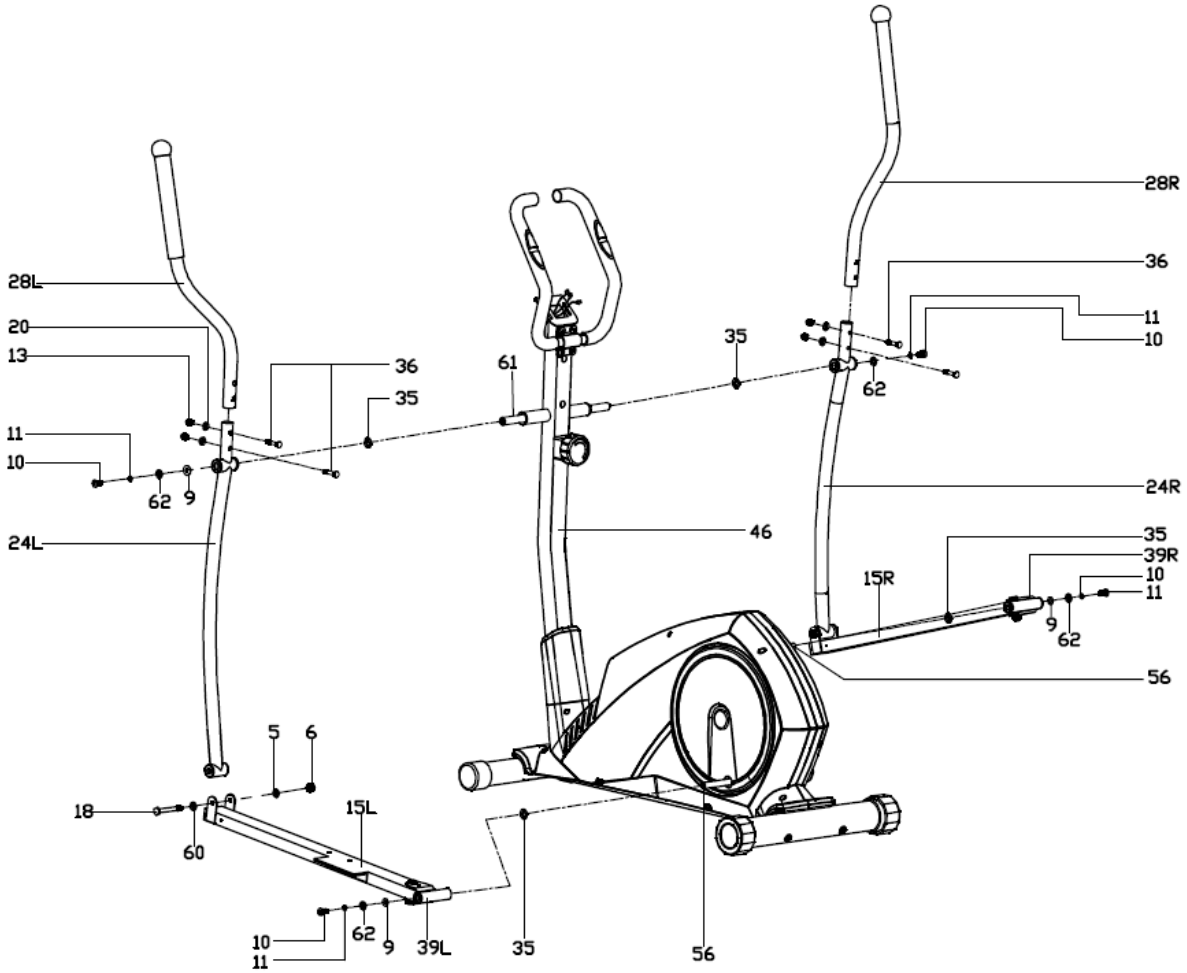
1. З'єднайте Л/П поворотну трубку (24 Л/П) з довгою віссю (61) на тримачі для керма (46) шестигранним болтом (10), пружинною шайбою (11), плоскою шайбою (62), D-образною шайбою (9), гофрованою шайбою (35). Будь-ласка, не закручуйте вищевказані болти, поки не закінчите збирання.

2. Приєднайте Л/П педальне трубне з'єднання (39 Л/П) до Л/П пускової рукоятки (56 Л/П) з шестигранним болтом (10), пружинною шайбою (11), D-подібною шайбою (9), плоскою шайбою (62) та гофрованою шайбою (35). Будь-ласка, не закручуйте вищевказані болти, поки не закінчите збирання.

3. З'єднайте Л/П поворотну трубку (24 Л/П) та педальний кронштейн (15Л/П) гексагональним болтом (18), плоскою шайбою (60) та гайкою з нейлоновою вставкою (6);

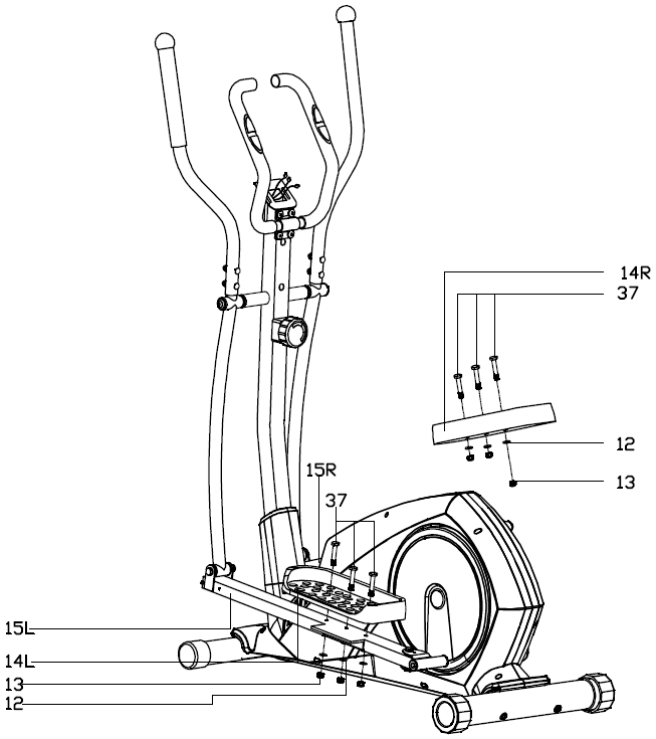
Міцно закрутіть болти (10), гексагональний болт (18) та гайку з нейлоновою вставкою (6).

4. Прикріпіть Л/П кермо (28 Л/П) до Л/П поворотної труби (24Л/П) болтом з квадратним підголовком (36), дугоподібною шайбою (20) та гайкою з нейлоновою вставною (13).



КРОК 5

Прикріпіть Л/П педаль (14Л/П) до Л/П педального кронштейна (15Л/П) гексагональними болтами (37), плоскими шайбами (12) та гайками з нейлоновими вставками (13).



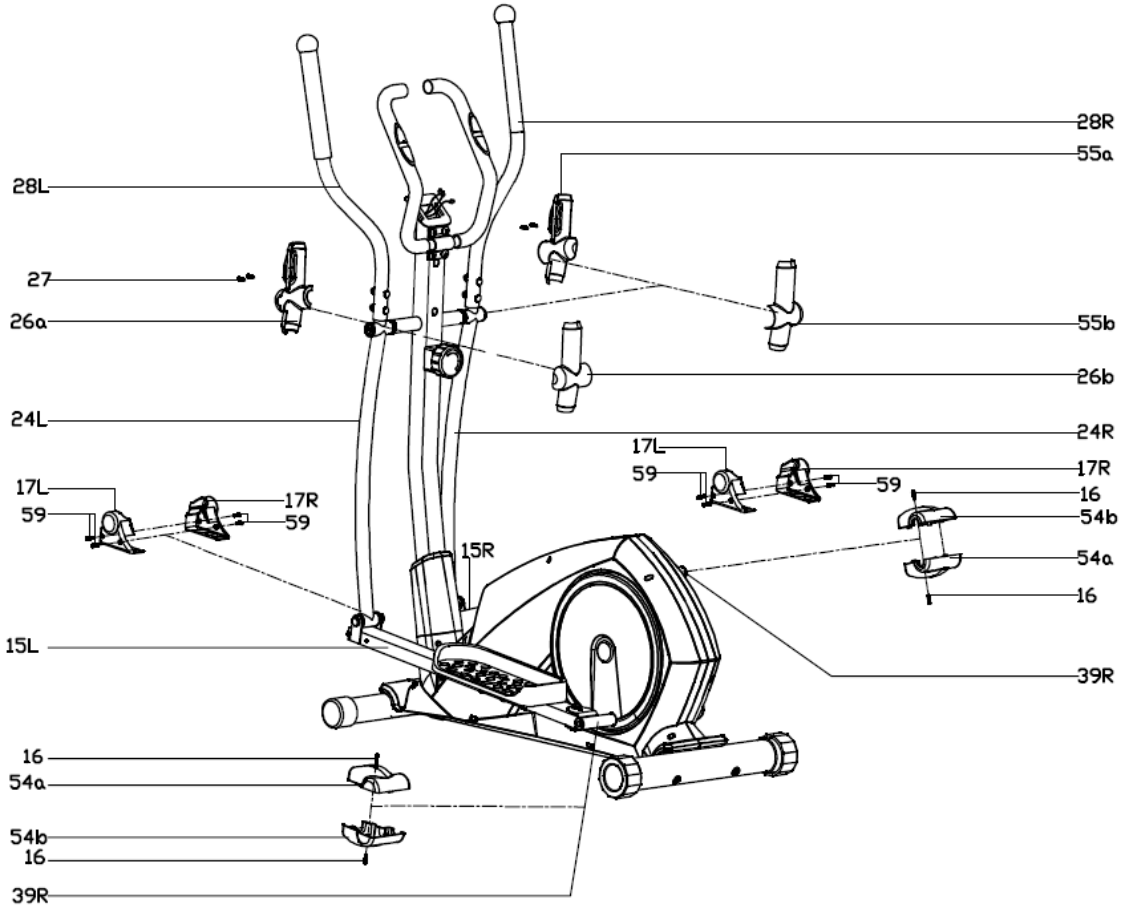
КРОК 6

Накрийте з’єднальну частину Л/П керма (28Л/П) та Л/П поворотну трубу (24Л/П) запобіжним

кожухом (26 a/b) та (55 a/b), потім зафіксуйте їх шурупами (27).

Зафіксуйте запобіжний кожух (17Л/П) на Л/П кронштейні педалі (15Л/П) шурупами (59).

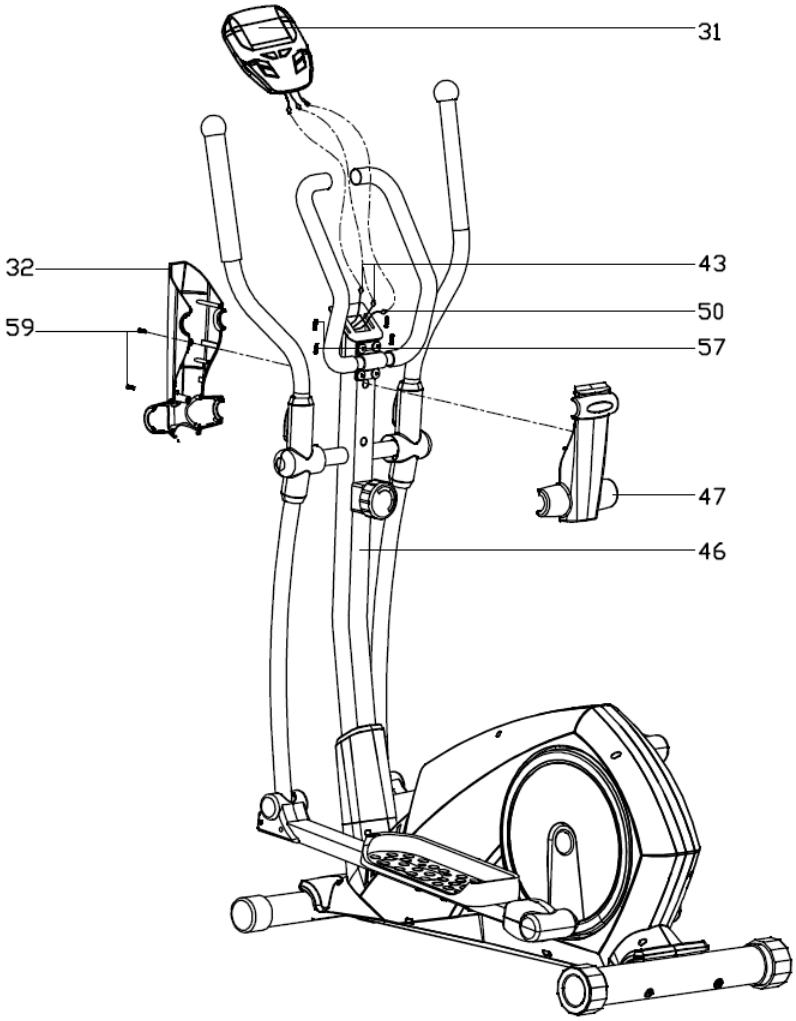
Зафіксуйте (54 a/b) на Л/П педальному з’єднані (39Л/П) шурупами (16).



КРОК 7

З’єднайте з’єднувальний провід (50), проводи вимірювання пульсу (43) з проводом монітора (31), потім зафіксуйте монітор (31) на кронштейні монітора на тримачі для керма (46), затягніть шурупами (57).

Зафіксуйте запобіжний кожух (32 та 47) на тримачі для керма шурупами (59).



РОЗМИНКА ТА ЗАМИНКА

Вдала програма вправ складається з розминки, вправ з аеробіки, та заминки. Виконуйте повну програму щонайменше 2 рази та, бажано, три рази на тиждень, відпочиваючи один день між тренуваннями. Після декількох місяців, ви можете збільшити кількість тренувань до чотирьох чи п’яти разів на тиждень.

РОЗМИНКА

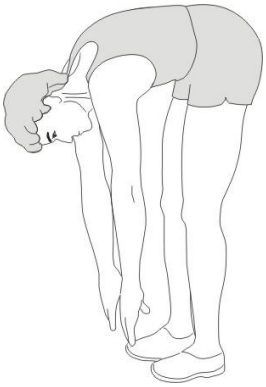
Мета розминки: приготувати ваше тіло до вправ та зменшити травматизм. Розминка від двох до п’яти хвилин проводиться перед розтяжкою або вправами з аеробіки. Виконуйте вправи, що прискорюють ваше серцебиття та розігрівають робочі м’язи. Вправи можуть включати швидку ходу, біг підтюпцем, стрибки ноги разом, ноги нарізно, скакалка, біг на місці.

РОЗТЯЖКА

Розтягуйтесь поки ваші м’язи розігріті після правильної розминки, також дуже важливо проводити розминку після розтяжки та сеансу аеробіки. Так м’язи розтягуються легше через підвищену температуру, яка значно зменшує ризик травматизму. Розтяжка утримується 15-30 секунд. **НЕ РУХАЙТЕСЬ.**



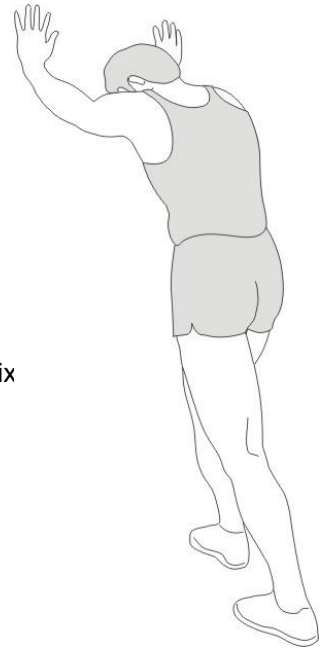
Розтягування бічних м’язів



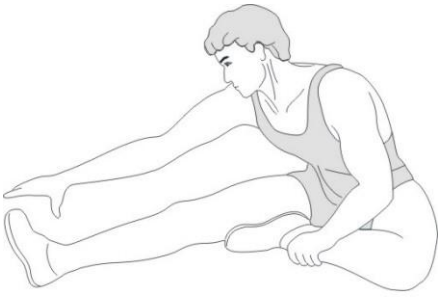
Дотик до великого пальця ноги



Розтягування внутрішніх м’язів стегна



Розтягування ахіллесового сухожилля



Розтягування м'язів задньої поверхні стегна

Пам’ятайте завжди консультуватись з лікарем перед початком будь-якої тренувальної програми.

ЗАМИНКА

Мета заминки: повернути тіло у його нормальний, або близький до нормального, стан відпочинку в кінці кожного сеансу вправ. Правильна заминка повільно знижує серцебиття та дозволяє крові повернутися до серця.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ КОНСОЛІ

ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ:

1. АВТОМАТИЧНЕ СКАНУВАННЯ

Післявімкненнямоніторучинатискунакнопкувиборурежиму(Mode),дисплейпокажевсізначенняфункцій Час-Швидкість-Відстань-Калорії-Лічильник пробігу-Пульс.
Кожне значення зберігається протягом 6 секунд.

2.ТАЙМЕР

Збільшуєзагальнийробочийчасз0:00до99:59.Користувачможезадаватизапланованийчас,кожнийнатиск збільшує час на 1 хвилину.

3.ШВИДКІСТЬ

Показує поточний час тренування з 0.0 до 999.9 км/г. чи миль/год.

4. ДИСТАНЦІЯ

Збільшує загальну дистанцію з 0.0 до 999.9 км чи миль. Користувач може задавати заплановані значення.

5.КАЛОРІЇ

Збільшуєспалюваннякалорійпротягомвправивід0.0домаксимум999.9кал.Користувачможезадаватизапланов ані значення.

6.ОДО/ЛІЧІЛЬНИК ПРОБІГУ

Натискайтенакнопкупокинез'явитьсяпозначка"ODO",загальнадистанціяз0до9999км.чимиль.Дисплей відображає загальну пройдену відстань.

7. ПУЛЬС

Натискайтекнопкупокинез'явитьсяпозначка❤, надисплеїбудевідображатисьпоточначастотасерцебиття в ударах за хвилину, 40~240 ударів за хвилину.

КЛЮЧОВА ФУНКЦІЯ:

1. РЕЖИМ

Натисніть кнопку "MODE" щоб перейти до наступної функції.
[SCAN→TIMER→SPEED→CAL→PULSE→DIST→ODO].

2. ЗБІЛЬШЕННЯ

Вибираючи режим, натисніть кнопку вибору щоб збільшити значення Часу,
Дистанції, Калорій, Пульсу.
Натисніть кнопку та утримуйте для прискорення збільшення.

3.ЗНИЖЕННЯ

Вибираючи режим, натисніть кнопку вибору щоб зменшити значення Часу,
Дистанції, Калорій, Пульсу.

4.ВВІД(НАЛАШТУВАННЯ)

a. Натисніть кнопку "Enter" для налаштування режиму.
b. Натисніть кнопку вибору щоб прийняти ввід поточних даних.

5. СКИДАННЯ

A. Натисніть кнопку щоб скинути значення функції при налаштуванні.
B. Натисніть кнупку та утримуйте протягом 2 секунд щоб скинути всі значення за винятком лічильника пробігу.

6. ПАУЗА

Якщо ви натисните кнопку, всі функції зупиняться, а дисплей почне світитися,
коли ви натисните кнопку знову, всі функції повернуться до нормального стану.

Примітка:

Якщо компьютер працює незвично, будь-ласка, повторно встановіть батарею, та спробуйте знову.