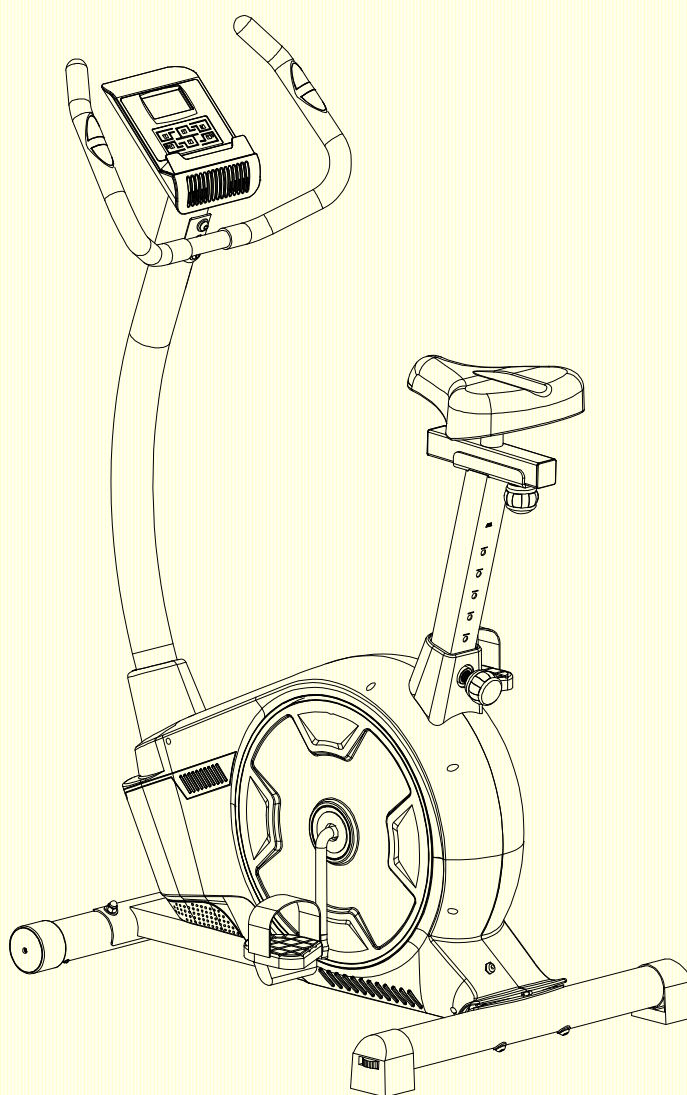


Инструкция по сборке и эксплуатации

НВ-8107НРМ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЁР



HOUSEFIT

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

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

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 электромагнитного велотренажёра HB-8107HPM. Он безопасен и надежен в эксплуатации.

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

Сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего срока 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 НС 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 советуем 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.

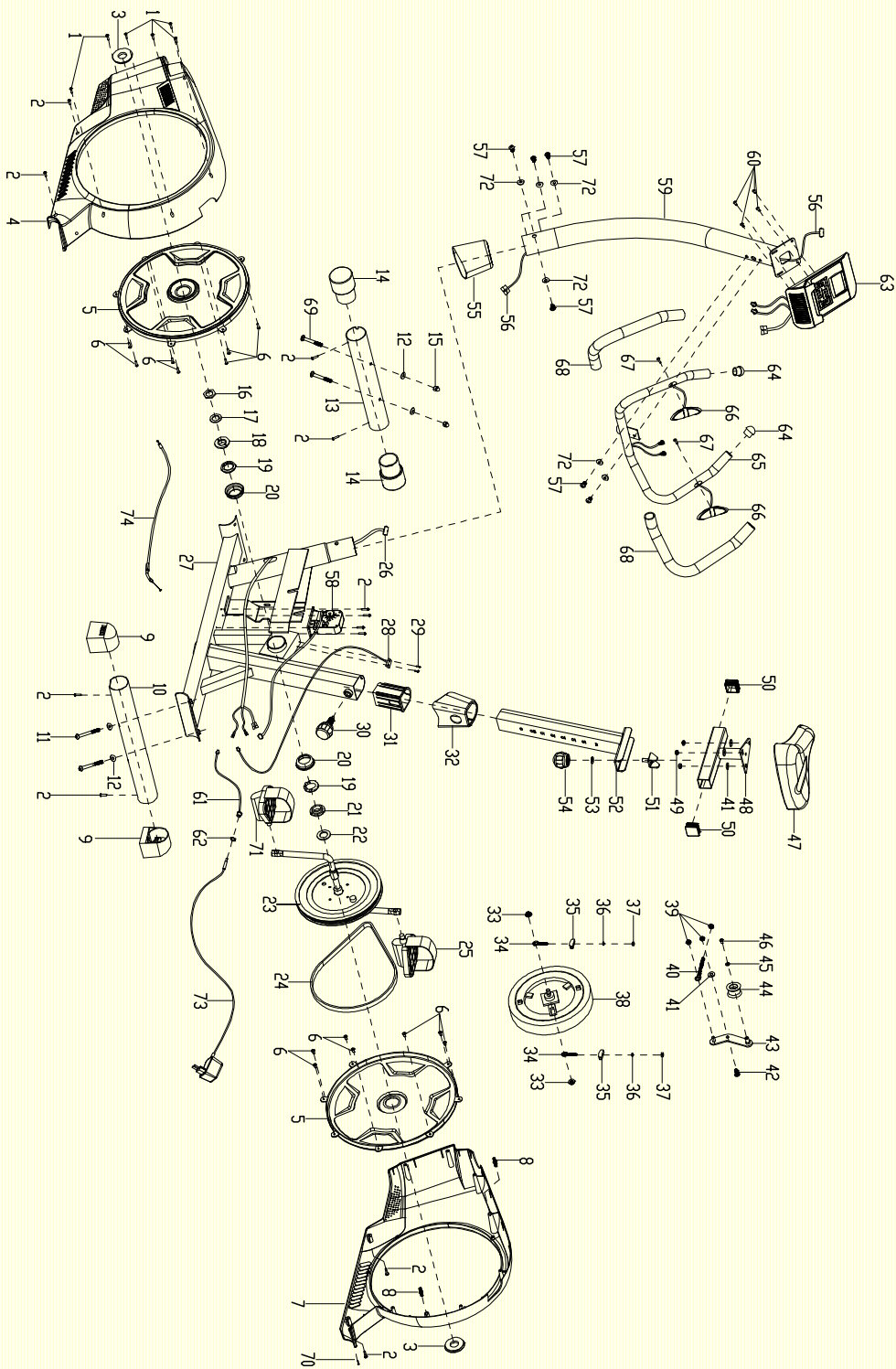
ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

Все фитнес тренажеры 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 110 КГ.

СБОРОЧНАЯ ДИАГРАММА



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

Номер	Название	Кол-во	Номер	Название	Кол-во
001	Винт ST4.2×25	6	030	Ручка M16	1
002	Самонарезающий винт ST4.2x20	10	031	Втулка стойки седла	1
003	Заглушка	2	032	Накладка на стойку седла	1
004	Левая часть корпуса	1	033	Гайка M10	2
005	Диск	2	034	Болт с проушиной M6x36	2
006	Винт ST4.2×10	14	035	U-образная скоба	2
007	Правая часть корпуса	1	036	Пружина Ø6	2
008	Пластиковая шпилька	2	037	Гайка M6	2
009	Заглушка на задний стабилизатор	2	038	Маховик Ф230	1
010	Задний стабилизатор	1	039	Гайка нейлоновая M8	3
011	Болт M8x70	2	040	Болт с проушиной M8x85	1
012	Изогнутая шайба Ø8	4	041	Шайба Ф8хФ20х2.0	4
013	Передний стабилизатор	1	042	Болт M8x20	1
014	Заглушка на передний стабилизатор	2	043	Фиксатор	1
015	Колпачковая гайка M8	2	044	Свободное колесо	1
016	Гайка 7/8"	1	045	Шайба Ф6хФ12х1.0	1
017	Шайба Ø23хØ34.5х2.5	1	046	Болт M6X10	1
018	Гайка II 7/8"	1	047	Седло-982AT	1
019	Шарикоподшипник	2	048	Подвижный рельс для седла	1
020	Корпус подшипника	2	049	Гайка нейлоновая M8	3
021	Гайка I 15/16"	1	050	Заглушка для подвижного рельса	2
022	Шайба Ø24хØ40х3.0	1	051	Ограничитель	1
023	Ось ремня с кривошипом Ø260	1	052	Стойка седла	1
024	Ремень PJ380 J6	1	053	Шайба Ф10хФ20х2.0	1
025	Правая педаль	1	054	Винт M10	1
026	Удлинительный провод II=850мм	1	055	Накладка на стойку руля	1

027	Рама	1	056	Удлинительный провод I (L=1000мм)	1
028	Сенсор с проводом L=300мм	1	057	Болт M8x15	6
029	Винт ST2.9×12	2	058	Мотор	1

Список

Номер	Название	Кол-во	Номер	Название	Кол-во
059	Стойка руля	1	068	Мягкая рукоятка	2
060	Болт M5X10	4	069	Болт M8x70	2
061	Кабель магнитно тормоза	1	070	Винт ST2.9×16	1
062	Гайка S15	1	071	Левая педаль	1
063	Компьютер	1	072	Изогнутая шайба Ø8* Ø16* Ø1.5	8
064	Заглушка для руля	2	073	Шайба Ф10хФ14х1.0	2
065	Руль	1	074	Адаптер питания	1
066	Сенсор с проводом L=750мм	2	075	Кабель нагрузки L=500мм	1
067	Винт ST4.2×20	2			

Перед сборкой

Открытие коробки:

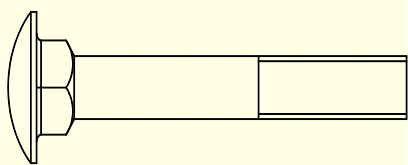
Убедитесь, что все части лежат в коробке. Проверьте наличие по таблице. Если каких-то деталей не хватает, свяжитесь с продавцом.

Подготовьте инструменты

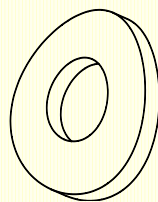
Перед сборкой подготовьте все необходимые инструменты. Это сэкономит время и упростит процесс сборки.

Мы оставляем за собой право изменять комплектацию без предварительного уведомления

СПИСОК КРЕПЕЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ



(69) Болт М8х70
2 шт



(12) Изогнутая шайба Ø8
4 шт



(15) колпачковая
гайка М8
2 шт

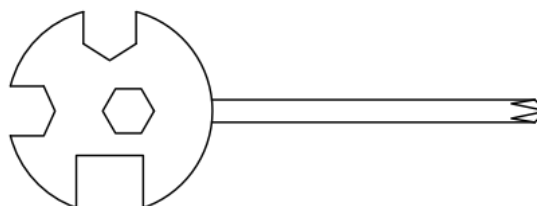


(11) Болт М8х70
2 шт

ИНСТРУМЕНТЫ



Шестигранник S6
1 шт



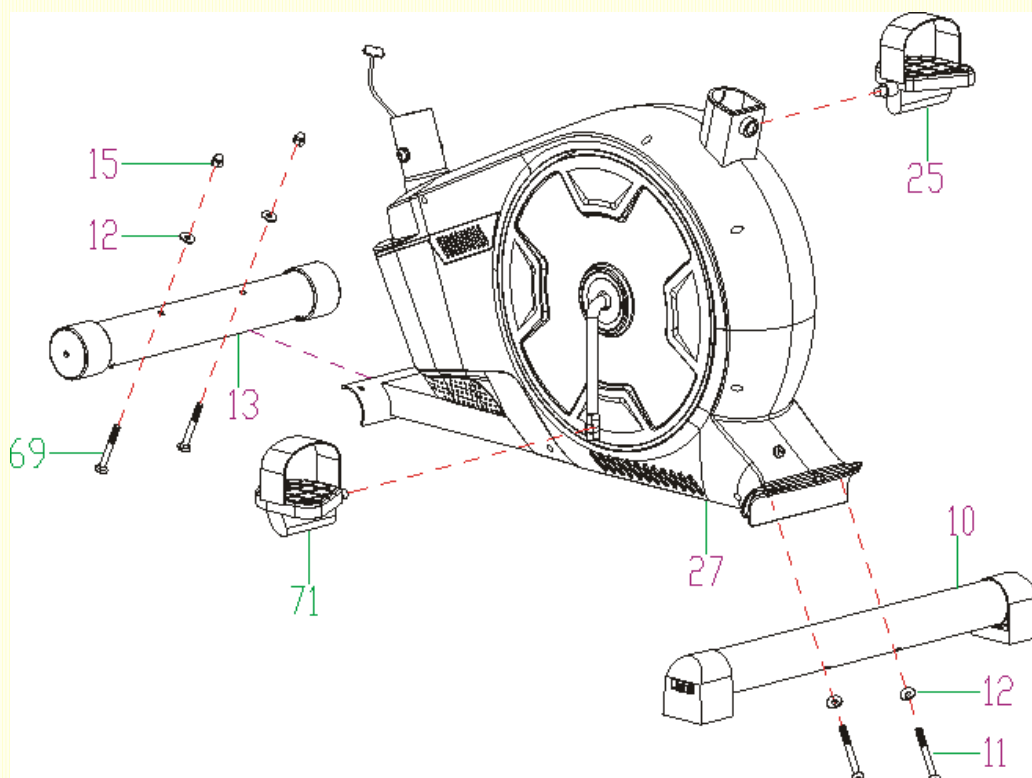
Мультиключ S10, S13, S14, S15
1 шт

Освободите место

Убедитесь, что у Вас есть достаточно места для сборки. Убедитесь, что Вам ничего не мешает и не нанесёт травм. После сборки также убедитесь, что у Вас есть достаточно места для безопасных тренировок.

ПРИМЕЧАНИЕ: В каждом шаге инструкции подробно описано, что Вам нужно делать. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией перед сборкой.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



1. Установка стабилизаторов

Приложите передний стабилизатор (13) к передней части рамы (27) и совместите отверстия для болтов.

Закрепите передний стабилизатор (13) на раме (27) болтами M8x70 (69), изогнутыми шайбами Ø8 (12), колпачковыми гайками M8 (15).

Приложите задний стабилизатор (10) к задней части рамы (27) и совместите отверстия для болтов.

Закрепите задний стабилизатор (10) на раме (27) болтами M8x70 (69), изогнутыми шайбами Ø8 (12).

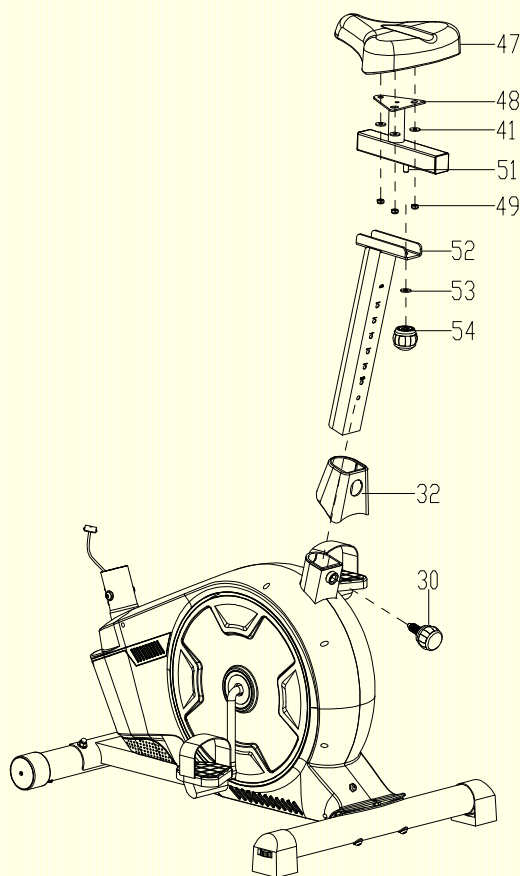
Установка педалей

Педали, кривошипы, ляжки педалей помечены правые буквами "R", левый буквами "L".

Вставьте ось левой педали (71) в отверстие на левом кривошипе. Поворачивайте педаль против часовой стрелки до упора.

Важно: НЕ поворачивайте левую педаль по часовой стрелке, это собьёт резьбу.

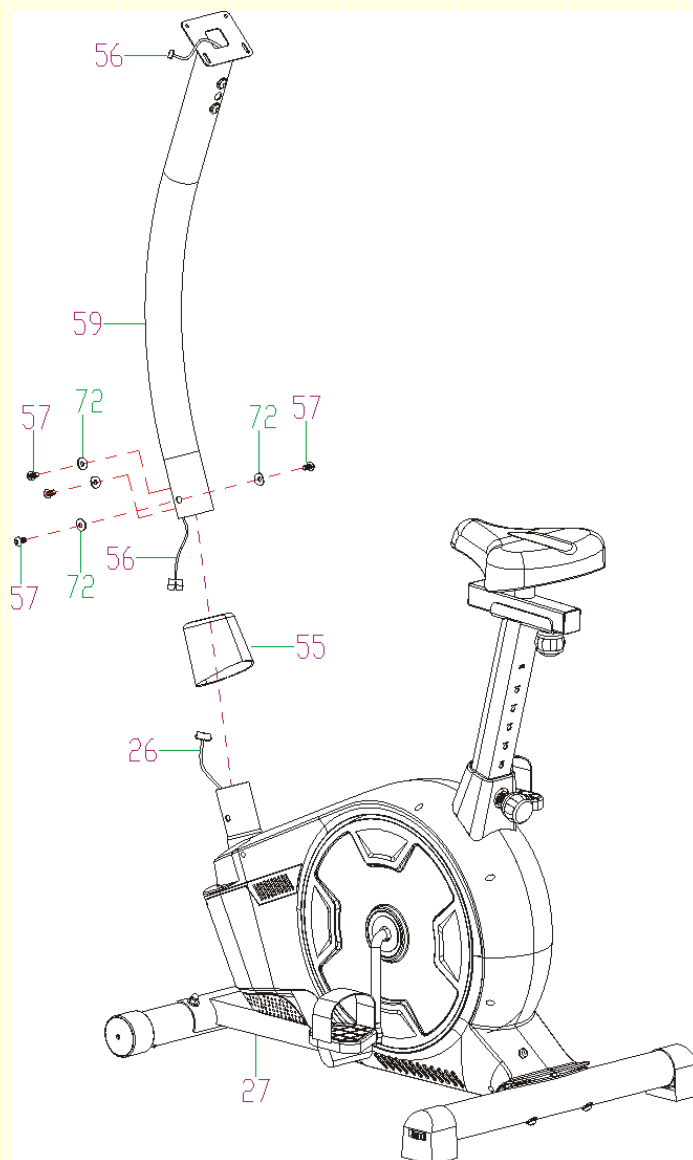
Вставьте ось правой педали (25) в отверстие на правом кривошипе. Поворачивайте педаль по часовой стрелке до упора.



2. Установка седла

Оденьте накладку (32) на паз основной рамы (27). Вставьте стойку (52) в раму (27) и вставьте ручку (30) в отверстие в раме (27), поворачивая её по часовой стрелке зафиксируйте стойку на подходящей высоте.

Открутите шайбы Ф8 (41) нейлоновые гайки М8 (49) снизу седла (47). Используйте мультключ. Вставьте болты снизу седла (47) в отверстия на подвижном рельсе (48), закрепите шайбами Ф8хФ20х2.0 (41) и гайками М8 (49). Затяните гайки мультключом. Вставьте болт снизу рельса (48) в отверстие сверху стойки седла (52), закрепите шайбой Ф8 (53) и гайкой М10 (54)



3. Установка стойки руля

Открутите болты М8х15 (57), шайбы $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$ (72) из рамы (27). Воспользуйтесь шестигранником.

Сдвиньте накладку (55) к верху стойки (59).

Соедините провод II(26) из рамы (27) с проводом I (56) из стойки руля (59).

Вставьте стойку (59) в раму (27) и закрепите ботами М8х15 (57) и шайбами $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$ (72), которые вы открутили. Затяните болты шестигранником.

Опустите накладку (55) вниз стойки руля(59).

4. Установка компьютера и руля

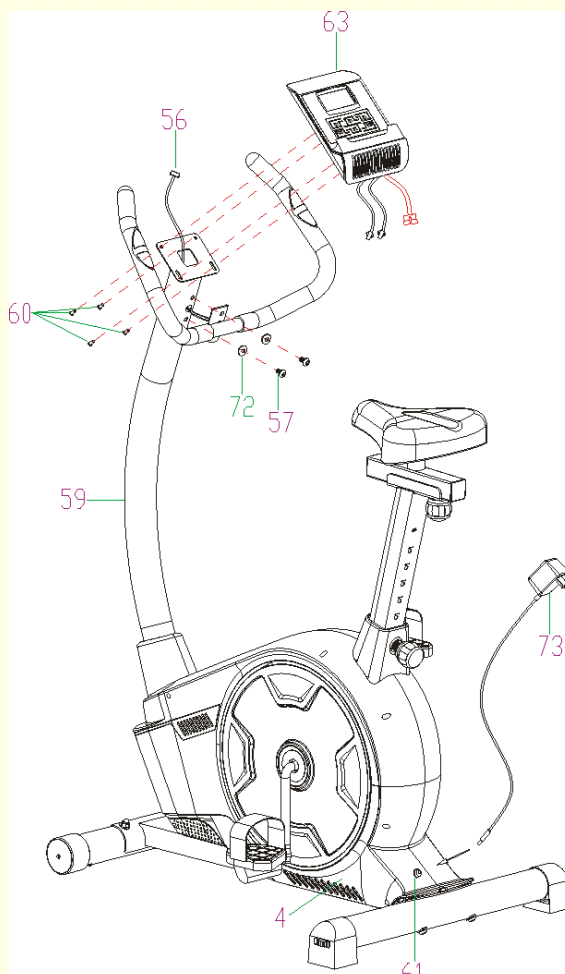
Открутите болты M8x15 (57) и шайбы $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ (72) из стойки руля (59). Используйте шестигранник.

Вставьте провода сенсоров из руля (66) в отверстие на стойке руля (59), а затем вытащите их из верхнего отверстия стойки (59).

Закрепите руль (65) на стойке руля (59) болтами M8x15 (57) и шайбами $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ (72), которые вы открутили. Затяните болты шестигранником.

Выкрутите болты M5x10 (60) из компьютера (63). Используйте мультключ. Соедините провода сенсоров (66) и провод (56) из стойки с проводами из компьютера (63). Уложите провода в стойку (59). Присоедините компьютер (63) на стойку руля (59) болтами M5x10 (60), которые вы открутили. Затяните болты мультключом.

Вставьте один конец адаптера питания (74) разъем питания (61) сзади корпуса. Перед включением убедитесь, что вы внимательно прочитали спецификации адаптера. Вставьте штекер адаптера (74) в розетку.



В

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ КОМПЬЮТЕРА SMS-304.

Кнопки и функции.

СТАРТ/СТОП: 1. Запуск и остановка тренировки .

2. Запуск измерения жировых отложений и остановка программы сжигания жира.

3. Работает только в режиме остановки. Удержание кнопки 3 секунды сбрасывает все значения функции до нуля.

ВНИЗ: Уменьшает значение выбранного параметра тренировки: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ и т. д. Во время тренировки уменьшает уровень нагрузки.

ВВЕРХ: Увеличивает значение выбранного параметра тренировки. Во время тренировки увеличивается уровень нагрузки.

ВВОД: Для ввода необходимого значения или вида тренировки.

ТЕСТ (ВОССТАНОВЛЕНИЕ): нажмите на кнопку для запуска ТЕСТА, когда компьютер имеет сохраненные данные значения сердечного ритма. ТЕСТ соответствия фитнес уровням от 1 до 6 через 1 минуту . Уровень F1 лучший, а F6 плохой.

ВИД: Нажимайте, чтобы переключить экран с функции RPM на SPEED, ODO на DIST , WATT на Калории во время тренировки.

ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ .

После включения питания с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ выберите раздел, затем нажмите ВВОД, чтобы войти в нужный режим.

Установка параметров тренировки

После выбора желаемой программы вы можете предварительно установить несколько параметров тренировки для получения желаемых результатов.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

ВРЕМЯ/РАССТОЯНИЕ/КАЛОРИИ/ВОЗРАСТ

Примечание: Некоторые параметры не возможно отрегулировать в определенных программах.

После того, как программа была выбрана, нажав ВВОД, будет установлен параметр «ВРЕМЯ». Используя кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, вы можете выбрать желаемое значение времени. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения введенного значения. Мигающий запрос перейдет к следующему параметру. Продолжайте использовать кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку.

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О ПАРАМЕТРАХ ТРЕНИРОВКИ

ПОЛЕ	Диапазон настройки	Значение по умолчанию	Увеличение / уменьшение	Описание
Время	0:00~99:00	00:00	±1:00	1. Если на дисплее 0:00, то компьютер начнёт измерять время тренировки. 2. Если на дисплее 1:00~99:00, то время начнёт отсчитываться с заданного значения до 0.
Расстояние	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Если на дисплее 0.00, то компьютер начнёт измерять расстояние тренировки. 2. Если на дисплее 1:00~99:0, то расстояние начнёт отсчитываться с заданного значения до 0.
Калории	0~9950	0	±50	1. Если на дисплее 0, то компьютер начнёт измерять калории тренировки. 2. Если на дисплее 50~995, то калории начнут отсчитываться с заданного значения до 0.
Возраст	10~99	30	±1	Целевое значение частоты сердечных сокращений (ЧСС) основано на возрасте. Когда частота сердечных сокращений превышает целевое значение ЧСС, текущее количество сердечных сокращений будет мигать в программах.

ПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММАМИ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ (P1).

Выберите тренировку по программе «Manual» (индивидуальную) с помощью кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. 1-й параметр «Time» (Время) будет мигать, поэтому значение можно отрегулировать с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать.

Продолжайте устанавливать желаемые параметры по остальным функциям, нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание. Когда один из параметров тренировки обратным счетом достигнет нуля, компьютер издаст специальный сигнал бип-бип и автоматически остановит тренировку. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы продолжить тренировку и достичь незавершенного параметра тренировки.

УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ (P2-P7).

Имеется 6 профилей программ для тренировки, готовых к использованию. Все программные профили имеют 16 уровней нагрузки.

Ввод параметров для установленных программ.

Выберите одну из готовых программ с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, а затем нажмите кнопку ВВОД. Первый параметр «Time» (Время) будет мигать, и значение можно отрегулировать с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать.

Продолжайте устанавливать желаемые параметры по остальным функциям, нажмите СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание. Когда один из параметров тренировки обратным счетом достигнет нуля, компьютер издаст специальный сигнал и автоматически остановит тренировку. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы продолжить тренировку и завершить остальные параметры тренировки.

ПРОГРАММА ИЗМЕРЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЖИРА (P8).

Выберите программу сжигания жира «Body Fat», используя кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, нажмите клавишу ВВОД.

Раздел ПОЛ будет мигать, данные можно настроить с помощью кнопок «ВВЕРХ» или «ВНИЗ», нажмите «ВВОД», чтобы сохранить введенные значения и перейти к заполнению следующих разделов.

Раздел РОСТ «175» будет мигать, данные можно изменить с помощью кнопок «ВВЕРХ» или «ВНИЗ», нажмите «ВВОД», чтобы сохранить введенные значения и перейти к заполнению следующих разделов.

Раздел ВЕС «75» будет мигать, данные можно изменить с помощью кнопок «ВВЕРХ» или «ВНИЗ», нажмите «ВВОД», чтобы сохранить введенные значения и перейти к заполнению следующих разделов.

Раздел ВОЗРАСТ «30» будет мигать, данные можно изменить с помощью кнопок «ВВЕРХ» или «ВНИЗ», нажмите «ВВОД», чтобы сохранить введенные значения и перейти к заполнению следующих разделов.

Нажмите СТАРТ / СТОП, чтобы начать измерение, пожалуйста, плотно положите и обхватите ладонями рук пульсометры.

Через 15 секунд на дисплее отобразится процент жира в теле в %, БУМ, ИМТ & ТИП ФИГУРЫ.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Типы тела: Существует 5 типов фигуры, рассчитанных в соответствии с содержанием жира.

ВМР (БУМ): базовый уровень метаболизма.

ИМТ: Индекс массы тела.

Нажмите кнопку СТАРТ / СТОП, чтобы вернуться на основной дисплей.

ПРОГРАММА ЦЕЛЕВОГО СЕРДЕЧНОГО РИТМА (ЦСР) (P9).

ВВОД параметров для программы ЦСР.

Выберите программу ЦСР, используя кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД.

Раздел «ВРЕМЯ» будет мигать, поэтому значение можно отрегулировать с помощью

кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопки ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему разделу, который нужно отрегулировать. Продолжайте устанавливать желаемые данные по всем разделам, нажмите кнопку СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание. Если показания пульса находится выше или ниже (± 5) установленного ЦЕЛЕВОГО значения тренировки по программе ЦСР, компьютер автоматически подстраивает нагрузку. Он проверяет каждые 20 секунд приблизительно. Сопротивление нагрузки будет увеличиваться или уменьшаться. (Примечание: каждый шаг нагрузки представляет собой 2 уровня).

Как только один из параметров тренировки досчитается до нуля, компьютер издаст специальный сигнал БИП-БИП и автоматически прекратит тренировку. Нажмите кнопку СТАРТ / СТОП, чтобы продолжить тренировку и достичь незавершенных параметров тренировки.

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (КСР) (P10-P12).

Предоставляется на выбор 3 программы контроля показателей сердечного ритма :
P10-60% TARGET H.R.=60% of (220-возраст)
P11-75% TARGET H.R.=75% of (220-возраст)
P12-85% TARGET H.R.=85% of (220-возраст)

ВВОД параметров для программы контроля сердечного ритма .

Выберите одну из 3 программ КСР, используя кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД.

Раздел «ВРЕМЯ» будет мигать, значение можно отрегулировать с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопки ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему разделу, который нужно отрегулировать.

Продолжайте устанавливать желаемые данные по всем разделам, нажмите кнопку СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание. Если показания пульса находится выше или ниже (± 5) установленного значения тренировки по программе КСР, компьютер автоматически подстраивает нагрузку. Сверка происходит каждые 20 секунд приблизительно. Уровень нагрузки будет увеличиваться или уменьшаться. (Примечание: каждый шаг нагрузки представляет собой 2 уровня).

Как только один из параметров тренировки достигнет нуля, компьютер издаст специальный сигнал и автоматически остановит тренировку. Нажмите кнопку СТАРТ / СТОП, чтобы продолжить тренировку и достичь незавершенных параметров тренировки.

ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (P13).

Пользовательская программа позволяет пользователю составлять свою собственную программу тренировки, которая может быть использована немедленно.

Настройка параметров пользовательской программы .

Выберите программу пользователя (USER) с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, а затем нажмите кнопку ВВОД. Первый параметр «Time» (Время) будет мигать, поэтому значение можно отрегулировать с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который

нужно отрегулировать. Продолжайте движение по всем желаемым параметрам.

После завершения настройки желаемого параметра, уровень 1 начнет мигать, используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ для его настройки, а затем нажмите ВВОД до завершения. (Всего 10 раз), Нажмите СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание. Когда один из параметров тренировки обратным счетом достигнет нуля, компьютер издаст специальный сигнал бип-бип и автоматически остановит тренировку. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы продолжить тренировку и достичь незавершенного параметра тренировки.

Примечание:

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

ВНИМАНИЕ! Показания пульсометра должны быть использованы 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 установить 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 хотите выбросить тренажер, вы должны удалить батарейки из компьютера, и утилизировать их отдельно как опасные отходы. Храните батарейки в недоступном для детей месте. Батарейки 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.

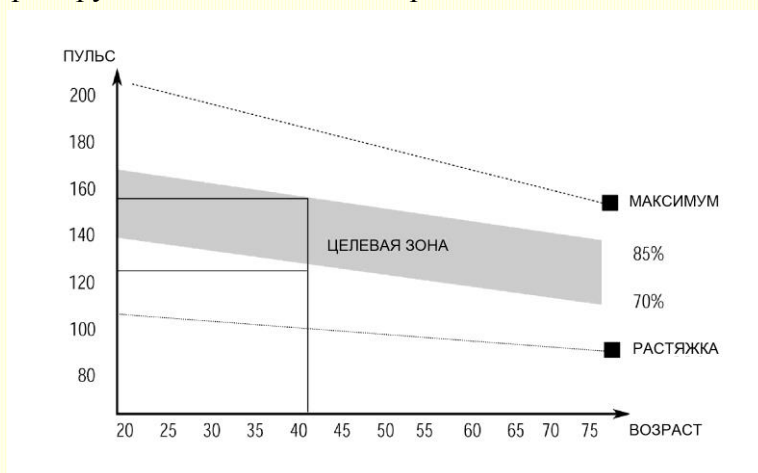
Минимальная длительность этого этапа составляет примерно 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15-20 минут

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 формы.

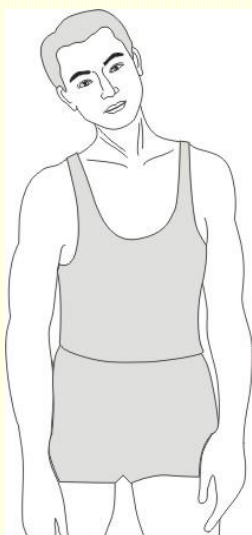
РАЗМИНКА

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 счёта 15.

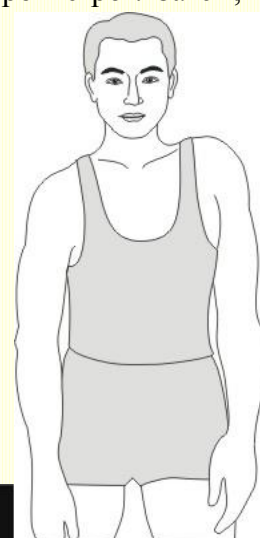


Наклоны головы

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.



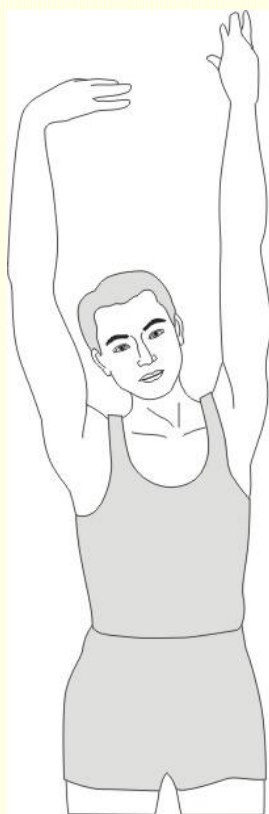
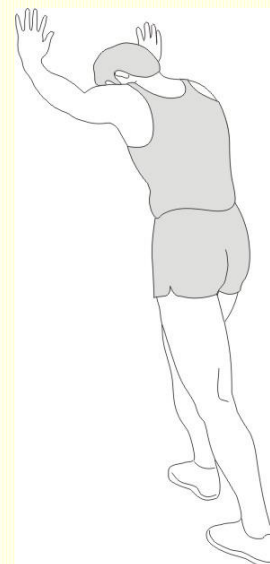
EFIT HB-8107HPM

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.



HouseFit

ТРЕНАЖЁРЫ И АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ФИТНЕСА
WWW.HOUSEFIT.RU

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: