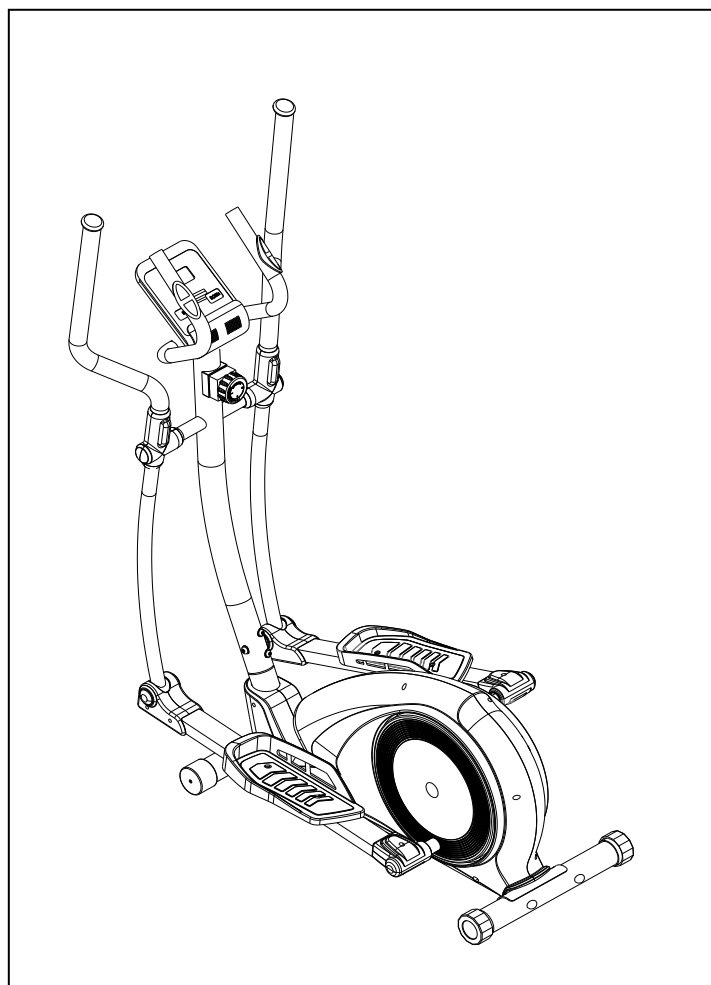


HOUSEFIT

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

# HB-8310EL

## МАГНІТНИЙ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР



Будь здоровий! Будь у формі!

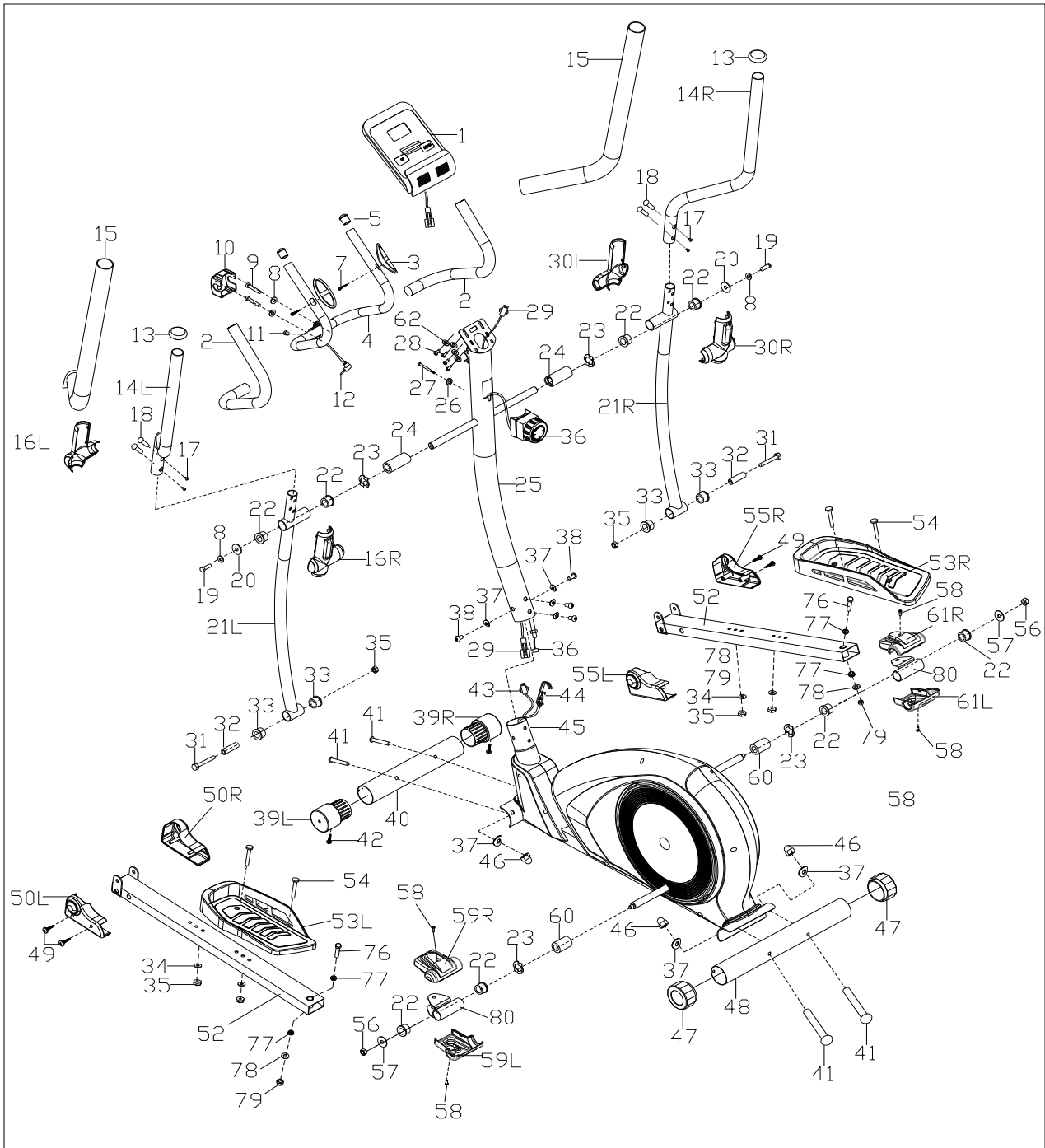
ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	1
СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ ТА СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	2-6
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ	7-16
ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ	17-18
ФІТНЕС-КОМП'ЮТЕР	19-20

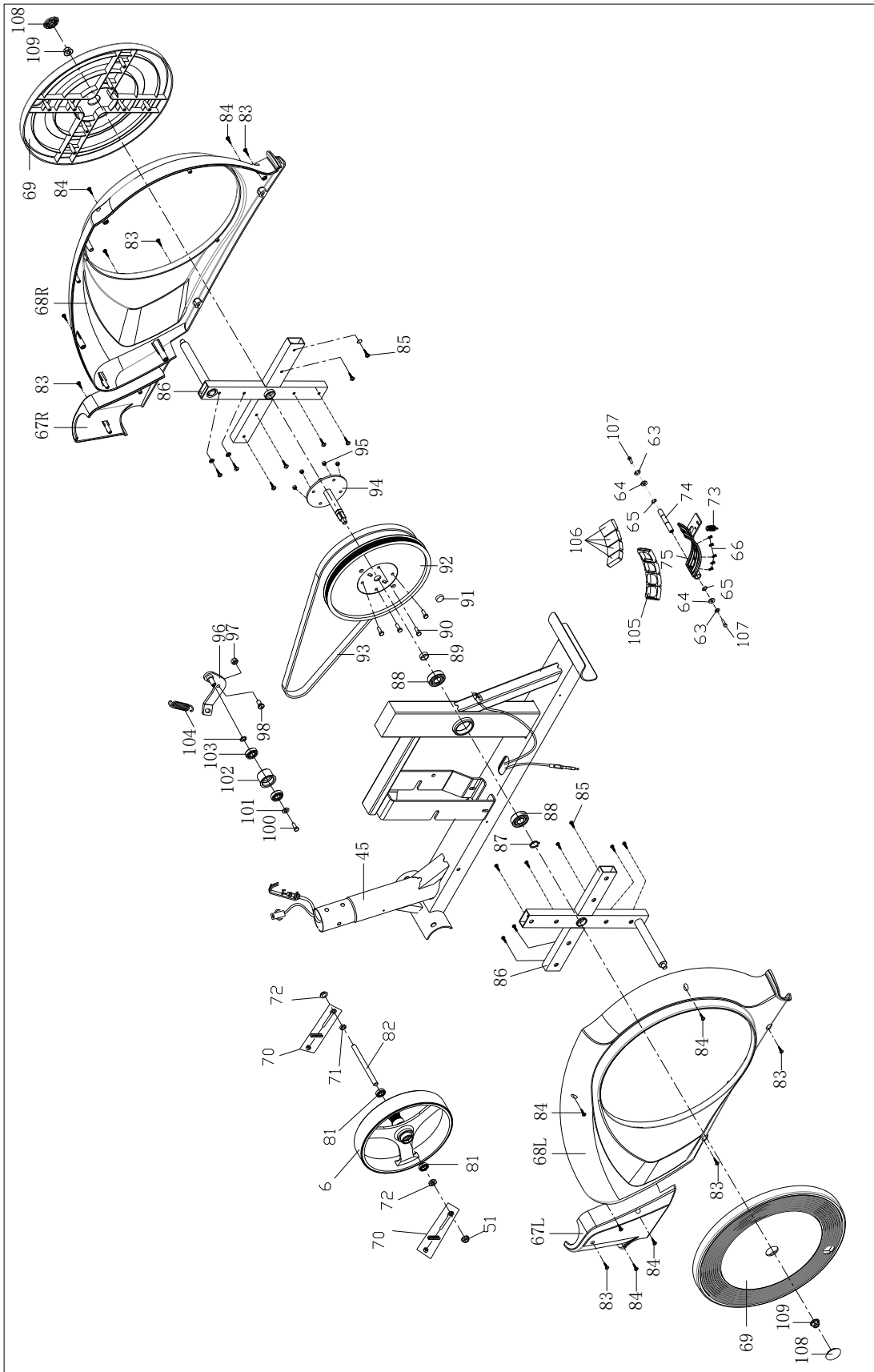
## ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Ми дякуємо Вам за те, що обрали наш продукт. Щоб гарантувати Вашу безпеку та здоров'я, будь ласка, користуйтеся цим обладнанням правильно. Будь ласка, прочитайте інформацію, яку наведено нижче, перш ніж користуватися цим обладнанням.

1. Важливо прочитати весь цей посібник перед збиранням та використанням обладнання. Безпечно та ефективно використання може бути досягнуто лише за умови правильного збирання, обслуговування та використання обладнання.
2. Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити будь-які медичні та фізичні умови, які можуть бути небезпечними для Вашого здоров'я чи безпеки, або перешкодою для використання цього тренажера належним чином. Консультація лікаря особливо важлива, якщо Ви приймаєте які-небудь медикаменти, що впливають на серцевий ритм, кров'яний тиск або рівень холестерину.
3. Звертайте увагу на сигнали Вашого організму. Неправильні або надмірні тренування можуть заподіяти шкоду здоров'ю. Припиніть тренування, якщо Ви відчули який-небудь із симптомів: біль, утрудненість дихання, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту. Якщо Ви відчули який-небудь із зазначених симптомів, зверніться до лікаря, перш ніж продовжити тренування.
4. Тримайте тренажер в місці недоступному для дітей та тварин. Тренажер розроблений тільки для використання дорослими!
5. Використовуйте тренажер на твердій, рівній горизонтальній поверхні з захистним покриттям для підлоги чи килима. Для забезпечення безпеки навколо обладнання повинно бути щонайменше 0.5 метрів вільного місця.
6. Перш ніж використовувати обладнання, переконайтеся, що гайки та болти надійно затягнуті. Завжди використовуйте обладнання, як зазначено в цьому посібнику. Якщо ви виявили будь-які несправні деталі під час збирання або перевірки обладнання, чи чуєте незвичний шум від обладнання під час тренування, негайно припиніть використовувати обладнання та не використовуйте його поки проблема не буде усунена.
7. Є багато функцій комп'ютера, значення яких будуть показані при використанні обладнання відповідно до виконання фізичних вправ. Тут потрібно нагадати, що значення пульсу, які видає тренажер, не є медичними показником і надаються просто як орієнтовне.
8. Вдягайте підходящий одяг коли займаєтесь на тренажері. Не вдягайте просторий одяг, який може зачепитись за рухомі деталі тренажер , чи одяг, який обмежує чи перешкоджає вашим рухам..
9. Це обладнання призначене лише для сімейного використання та для використання в приміщеннях. Максимальна вага користувача: 110 кг.
10. Ви повинні бути обережними, коли підіймаєте та пересуваєте тренажер, щоб не пошкодити спину.
11. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
12. Будь ласка, збережіть цей посібник та інструменти для складання.

# ЗБИРАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ





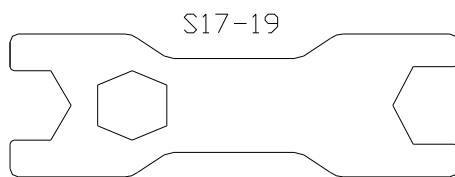
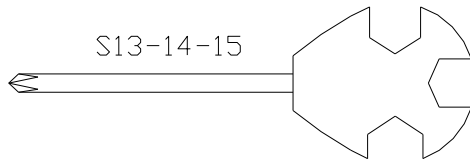
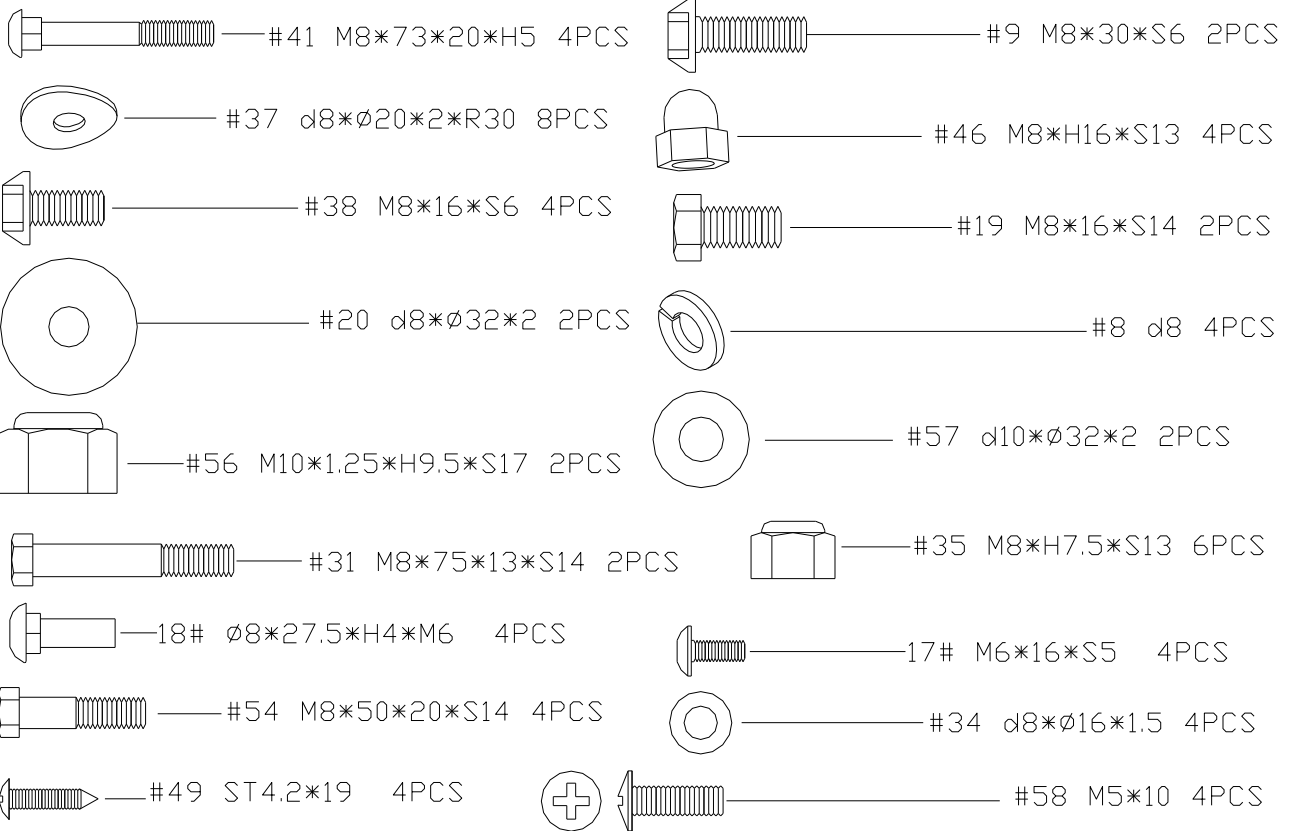
# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИС	КІЛ-ТЬ
1	Комп'ютер	1
2	Спінена накладка (неопренова) Ф23* 5*500	2
3	Ручка для зчитування пульсу Ф25	2
4	З'єднання середньої ручки	1
5	Торцева кришка ф 25* 16	2
6	Маховик	1
7	Болт ST4*19	2
8	Шайба d8	4
9	Болт М8*30*S6	2
10	Затискач 71* 58* 40	1
11	Пробка Ф12*11*Ф3	1
12	Рукоятка виміру пульсу	1
13	Торцева кришка Ф32*46*15	2
14 ліва / права	Рукоятка	2
15	Спінена накладка (неопренова) Ф30* 5*670	2
16 ліва / права	кришка поворотного штока (П / Л)	2
17	Болт М6*16*S5	4
18	Болт Ф8*27.5*Н4*М6*20	4
19	Болт М8*16*S14	2
20	Шайба d8*Ф32*2	2
21L ліва / права	Поворотний шток	2
22	Втулка 2 Ф32*3*Ф28*21*Ф19.4	8
23	Шайба d19*Ф25*0,3	4
24	Прокладка Ф31.8*Ф19.2*76	2
25	Стойка рукоятки	1
26	Шайба d5*Ф20*R30*1,5	1
27	Болт М5*55	1
28	Болт М4*10	4
29	Магістральний дріт датчика	1
30L ліва / права	кришка поворотного штока (П / Л)	2
31	Болт М8*75*13*S14	2
32	Проставка Ф14*Ф8.3*59	2
33	Втулка 1 1Ф32*3*Ф28*16*Ф14.3	4
34	Шайба d8*Ф16*1,5	4
35	Гайка М8*Н7.5*S13	5

36	Контроль натягу (опору)	1
37	Шайба d8*Ф20*2*R30	8
38	Болт М8*16*S6	4
№	ОПИС	КІЛ-ТЬ
39 ліва / права	Торцева кришка Ф60*Ф70*95	2
40	Нижня передня труба	1
41	Болт М8*73*20*Н5	4
42	Болт ST3*10	2
43	Провід датчика	1
44	Нижній натяжний дріт	1
45	Основна рама	1
46	Гайка М8*Н16*S13	4
47	Торцева кришка Ф60	2
48	Задня нижня трубка	1
49	Шуруп ST4.2*19	4
50L ліва / права	Кришка штока (ліва/права)	2
51	Фланцева гайка	1
52L ліва / права	Шатун	2
53L ліва / права	Педаль	2
54	Болт М8*45*20*S14	4
55L ліва / права	Кришка штока (ліва/права)	2
56	Гайка М10* 1,25*Н9.5*S17	2
57	Шайба d10*Ф32*2	2
58	Гвинт з хрестовим шліцем М5*10* Ф8	4
59L ліва / права	Кришка штока (ліва/права)	2
60	Проставка Ф32*Ф19.2*30	2
61L ліва / права	Кришка штока (ліва/права)	2
62	Шайба d4*Ф12*1	4
63	Пружинна шайба d6	2
64	Шайба D4*d6	2
65	Фіксатор пружини d12	2
66	Гвинт з хрестовим шліцем ST3*15	5
67LR	Передній кожух	2
68LR	Кожух для ланцюга	2

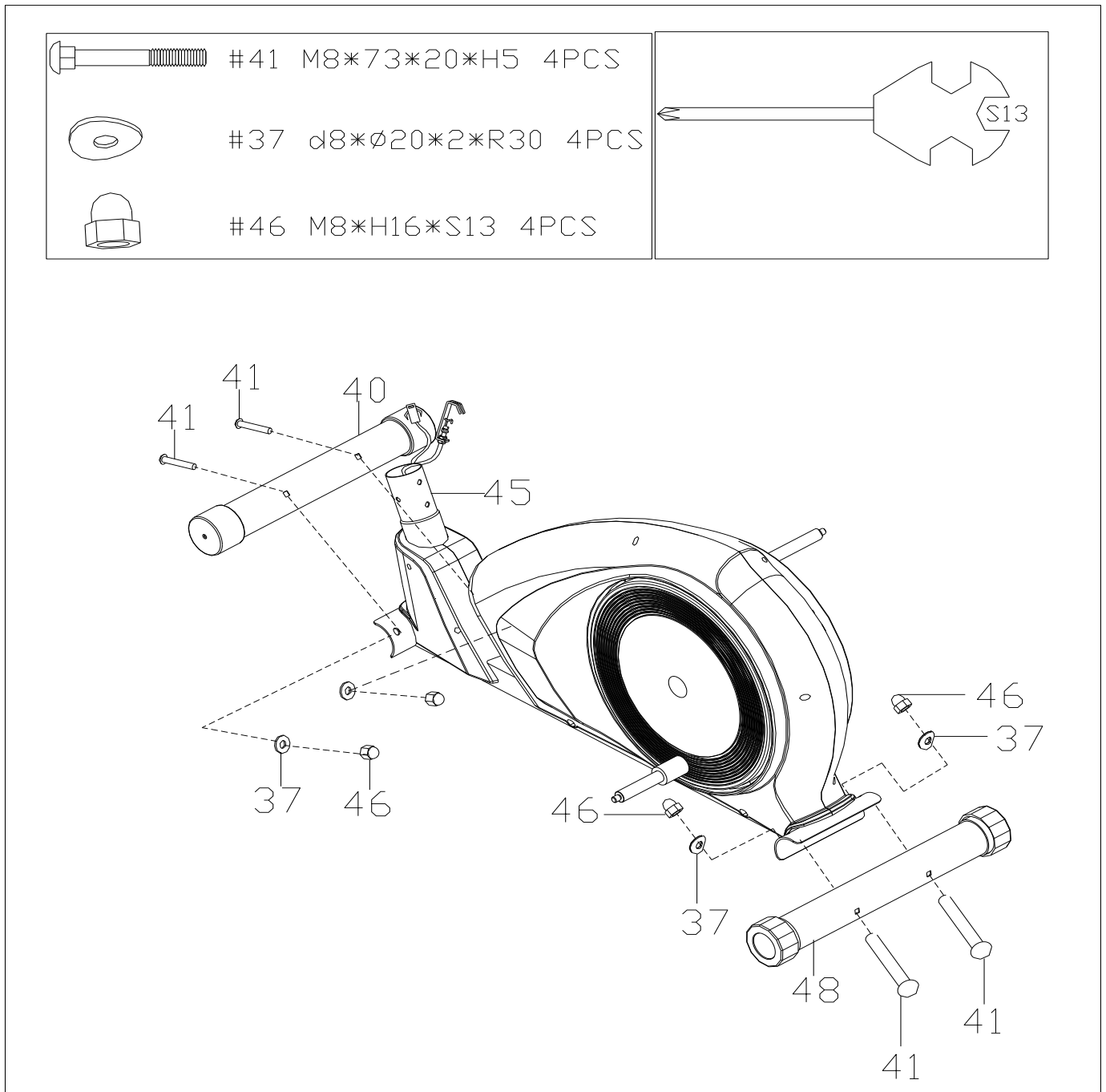
69	Кругла кришка	2
70	Болтова група	2
71	Тонка шестигранна гайка M10*1*H2	1
72	Тонка шестигранна гайка M10*1*H5	2
73	Пружина натягу	1
74	Вісь магнітної дошки	1
75	Магнітна дошка	1
76	Шестигранний болт M10*55*20*S17	2
77	Втулка Ф18*3*Ф14	4
78	Шайба d10*Ф20*2	4
79	Нейлонова гайка M10*H9.5*S17	4
80	U-подібний кронштейн	2
81	Підшипник	2
82	Вісь	1
83	Гвинт з хрестовим шліцем ST4.2*16* Ф8	6
84	Гвинт з хрестовим шліцем ST4.2*19* Ф8	9
85	Гвинт з хрестовим шліцем ST4.2*16* Ф8	16
86	Кривошип	2
87	Затискне кільце d17	1
88	Підшипник 6203-ZZ CXSH	2
89	Втулка Ф22* Ф18*4	1
90	Шестигранний болт M6*16*S10	4
91	Магніт	1
92	Ремінний шків	1
93	Ремінь	1
94	Вісь	1
95	Нейлонова гайка M6*H6*S10	4
96	З'єднувальний шток паразитного колеса	1
97	Нейлонова гайка M8*H7.5*S13	2
98	Шуруп M8*16	1
99	Шайба d12*Ф17*0,5	1
100	Шестигранний болт M6*10*S10	1
101	Шайба d6*Ф16*1.5	1
102	Паразитне колесо	1
103	Підшипник	2
104	Пружина натягу	1
105	Пластикова решітка	1
106	Магніт	4
107	Шестигранний болт M6*20	2
108	Мала кругла кришка	2
109	Фланцева гайка M10*1.25	2

ПАКЕТИ 3 МЕТИЗАМИ:



# ПОСЛІДОВНІСТЬ ЗБИРАННЯ

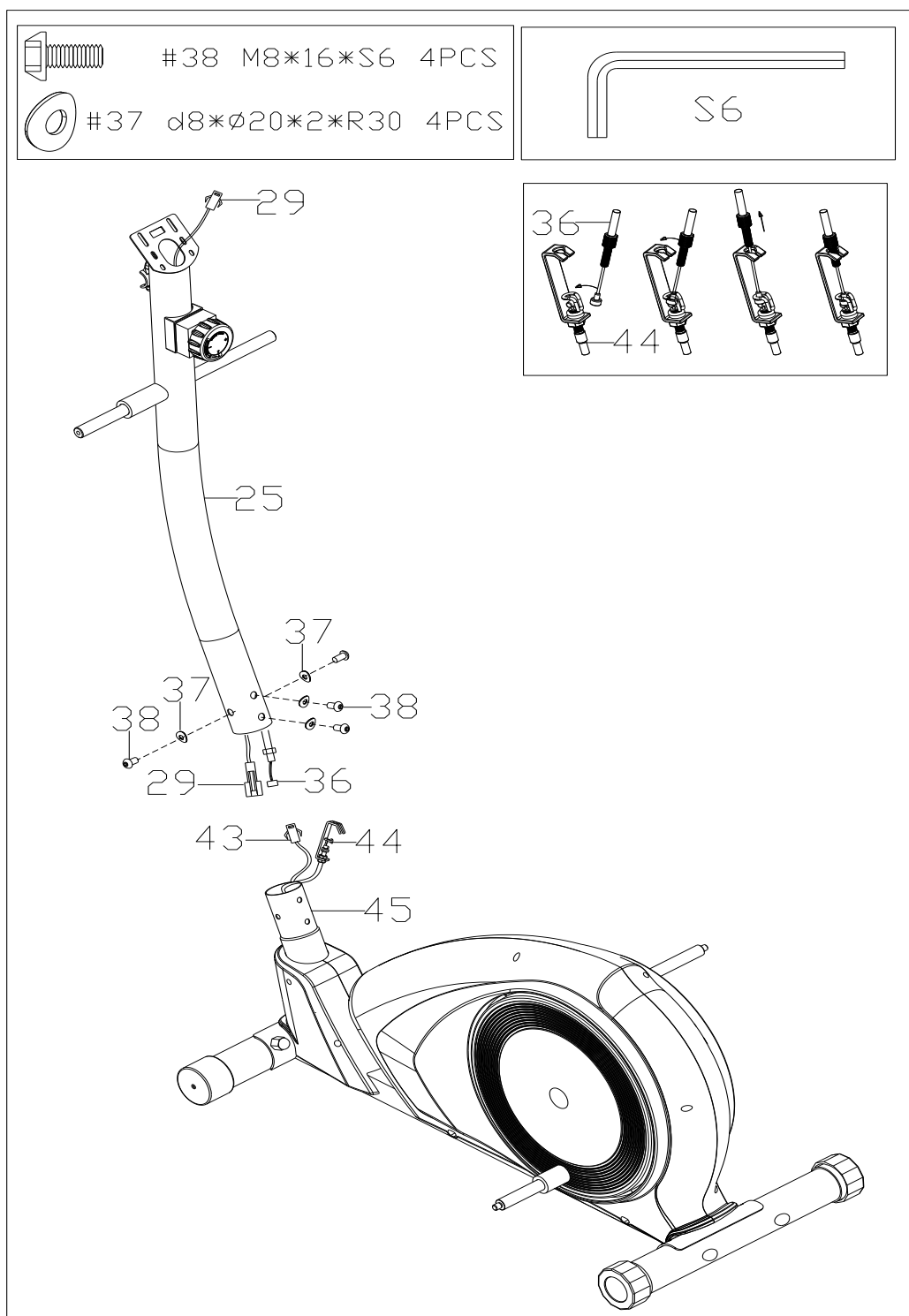
## КРОК 1:



Приєднайте передню нижню трубку (40) і задню нижню трубку (48) до основної рами (45) за допомогою болта (41), шайби (37) і гайки (46).

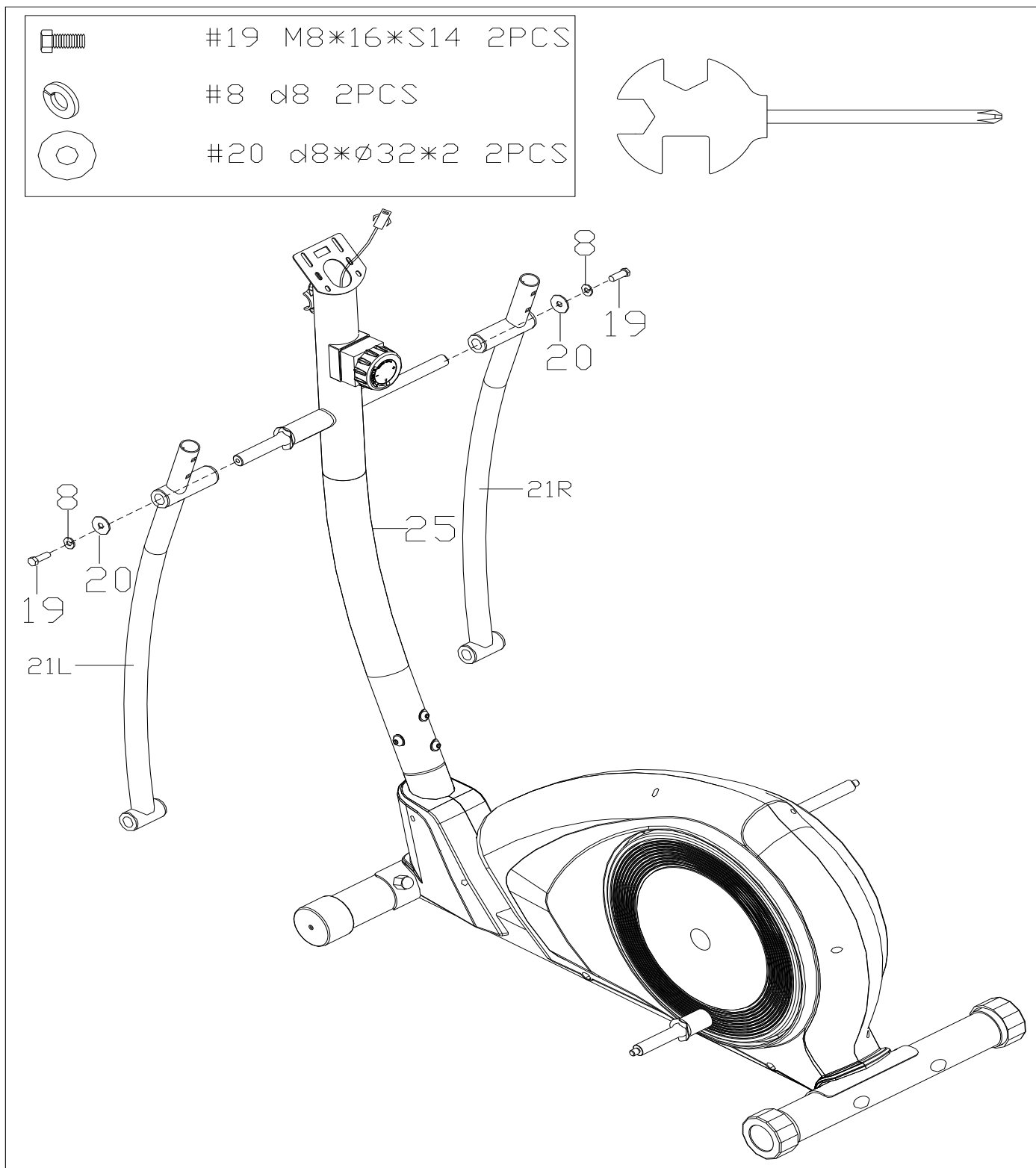


## КРОК 2:



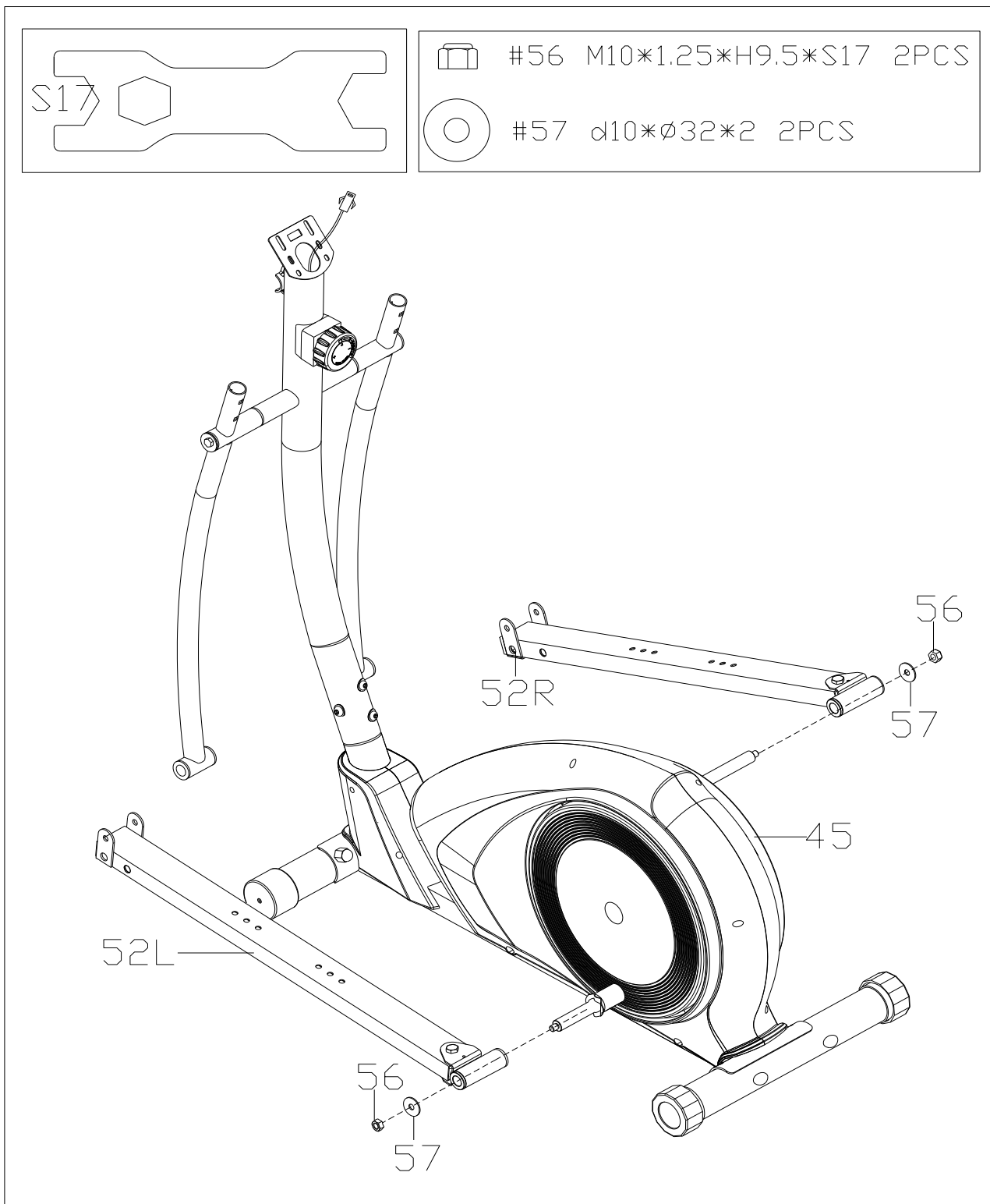
- 1) Добре підключіть натяжний регулятор (36) з нижнім натяжним дротом (44); з'єднайте магістральний дріт (29) з датчиком (43);
- 2) Вставте стійку рукоятки (25) в головну раму (45), потім закріпіть її болтом (38) і шайбою (37).

### КРОК 3:



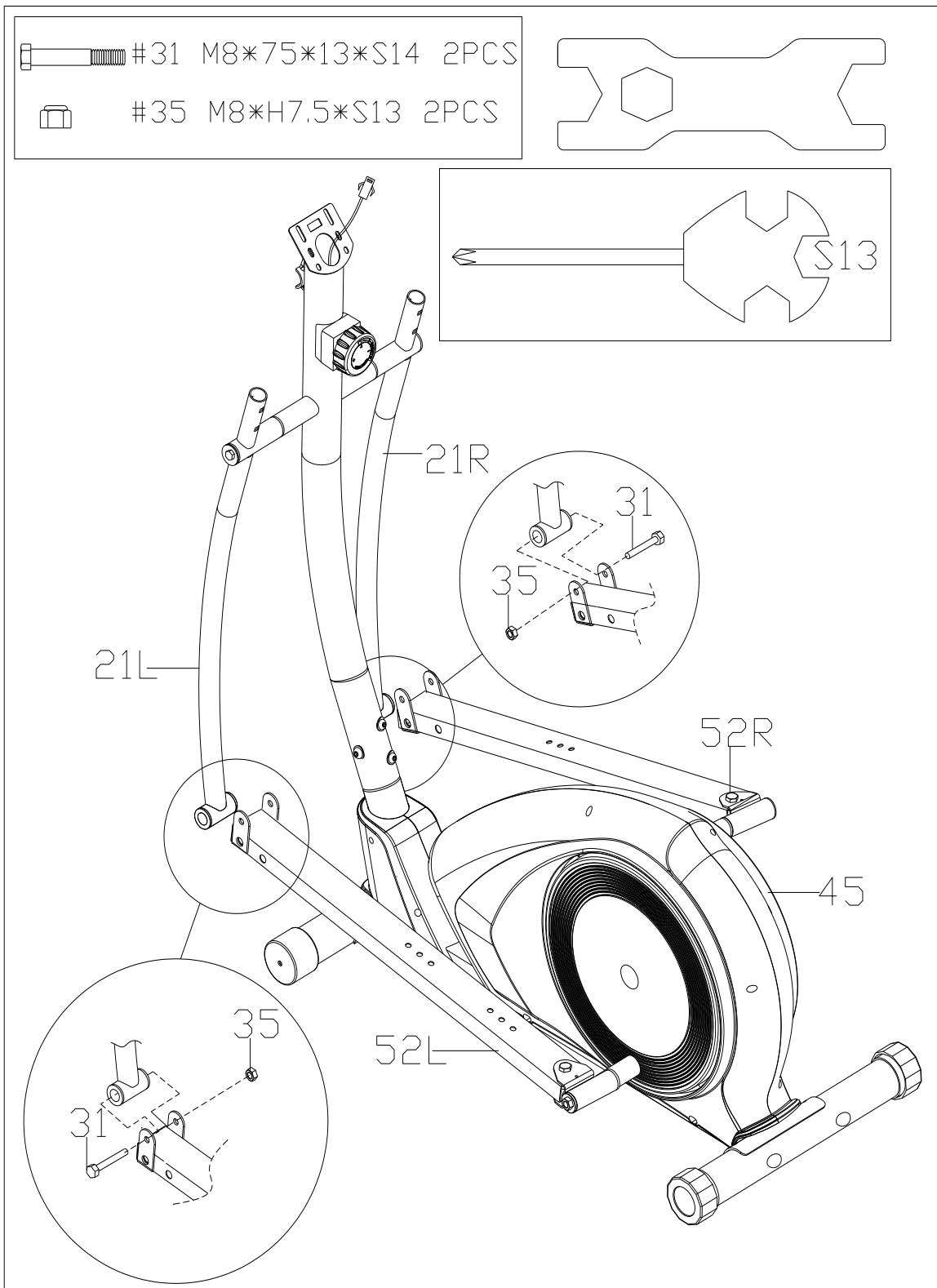
Прикріпіть поворотні стрижні (21 л / п) до стійки рукоятки (25), потім закріпіть їх болтом (19), шайбою (8) та шайбою (20).

## КРОК 4:



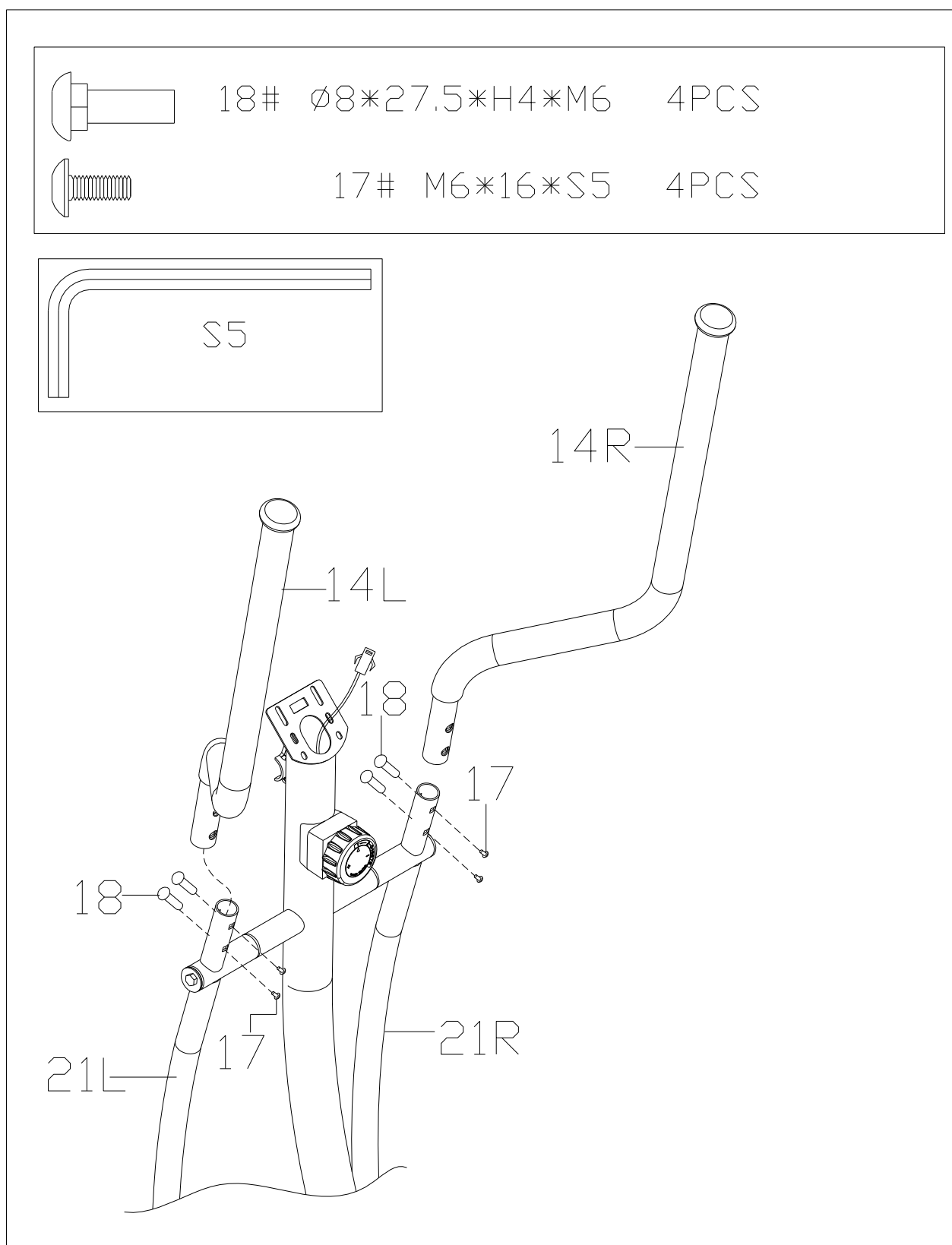
Закріпіть шатун (52 л / п) на головній рамі (45) гайкою (56) та шайбою (57).

## КРОК 5:



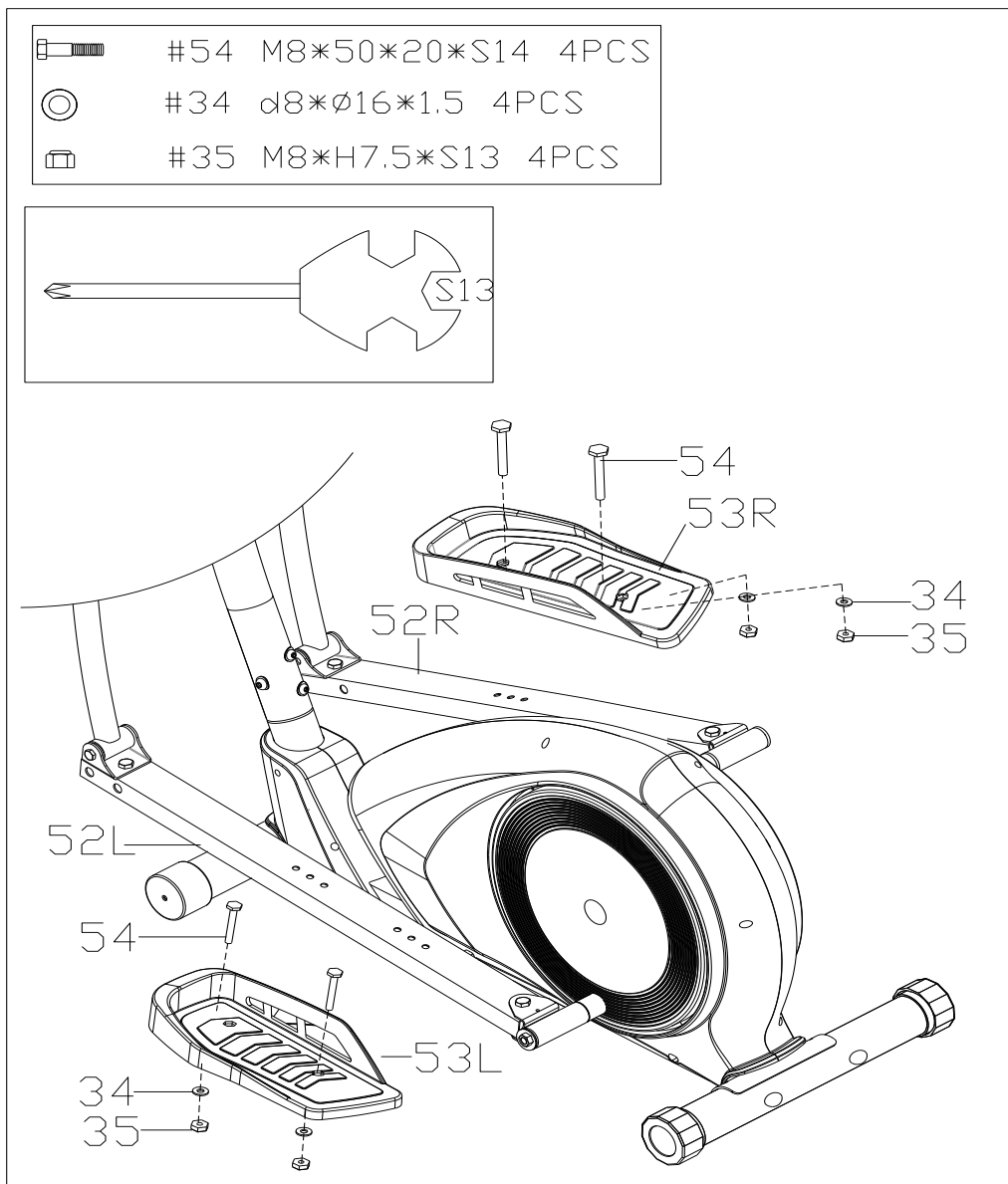
Зафіксуйте поворотний шток (21 л / п) на шатуні (52 л / п) болтом (31) та гайкою (35).

## КРОК 6:



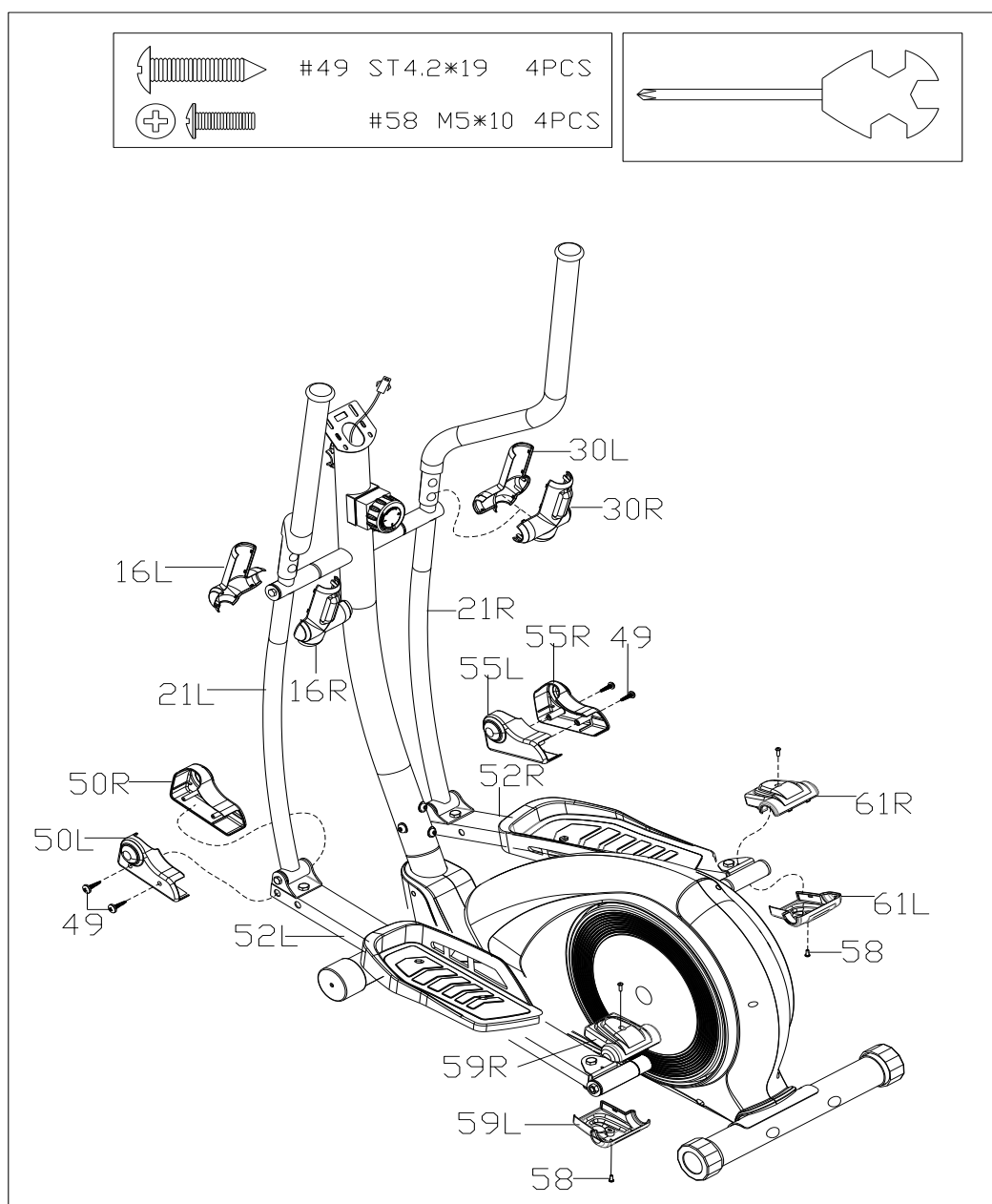
Закріпіть ручку (14 л / п) на поворотному стрижні (21 л / п) болтом (18) і болтом (17).

## КРОК 7:



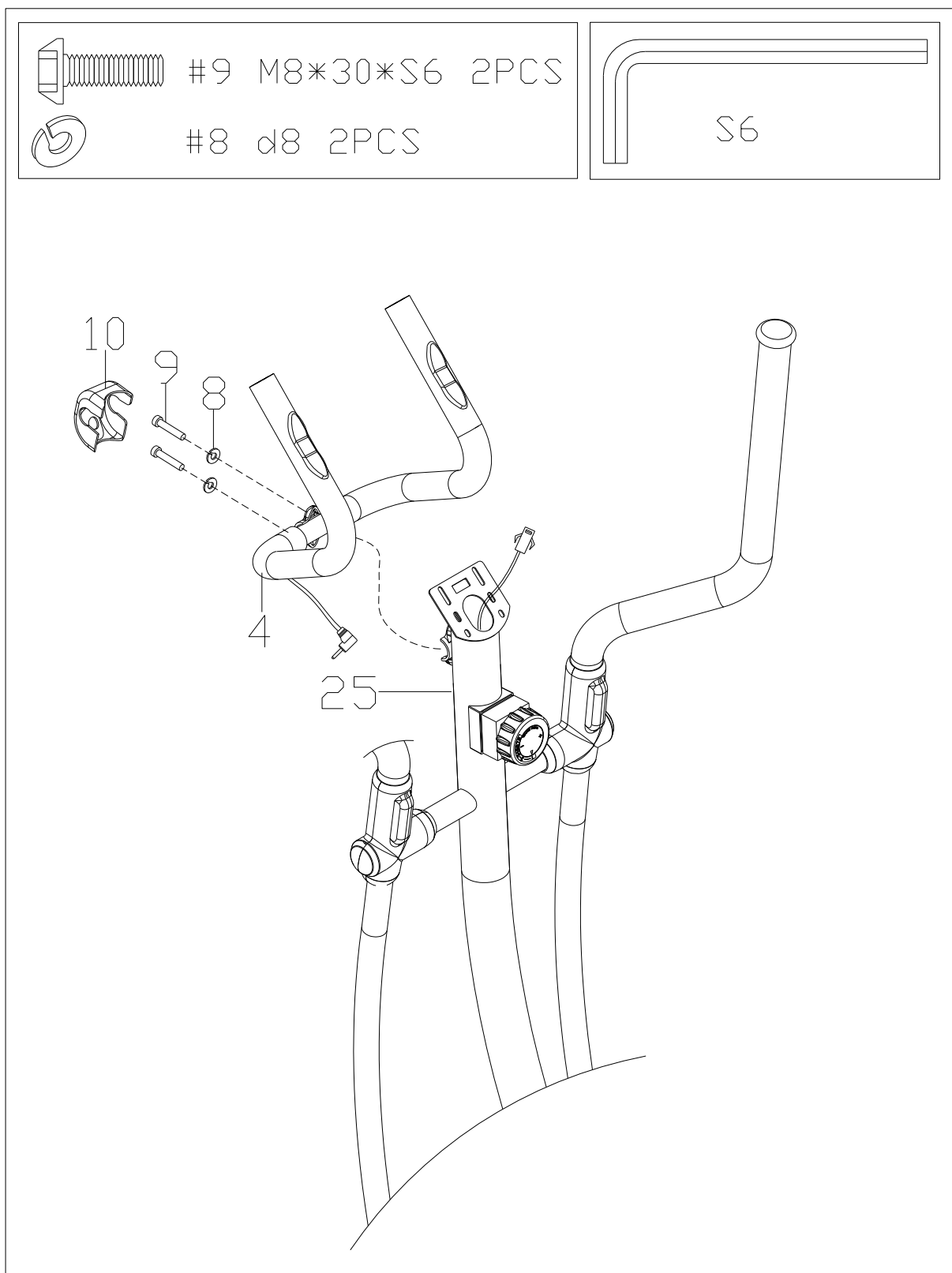
Закріпіть педаль (53 л / п) на шатуні (52 л / п) за допомогою болта (54), шайби (34) та гайки (35).

## КРОК 8:



- 1) Приєднайте кришку штока (59 л / п) та іншу кришку штока (61 л / п) до шатуна (52 л / п) за допомогою гвинта (58);
- 2) Приєднайте кришку штока (50 л / п) і кришку стрижня (55 л / п) до шатуна (52 л / п) за допомогою гвинта (49);
- 3) Прикріпіть кришку поворотного штока (16 л / п) (30 л / п) до поворотного штоку (21 л / п).

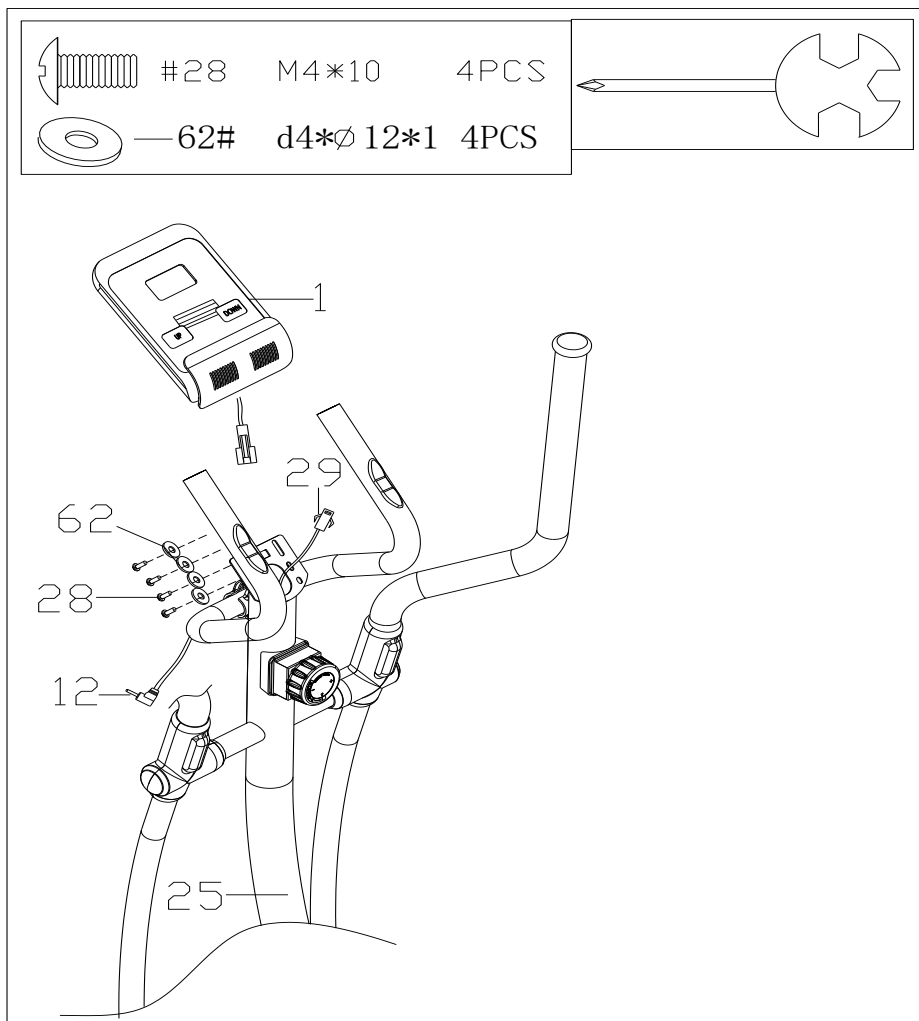
## КРОК 9:



Закріпіть приєднання штанги середньої ручки (4) до стійки ручки (25) за допомогою болта (9) та шайби (8), потім закрийте затискач ручки (10).



## КРОК 10:



- 1) Підключіть дрiт комп'ютера (1) і магістральний дрiт (29);
- 2) Зафіксуйте комп'ютер (1) на стійці ручки (25) за допомогою болта (28) та шайби (62), після чого потрібно вставити дрiт пульсоміру (12) у отвір на задній панелі комп'ютера (1).

## ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Використання цього ЕЛІПТИЧНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА надає вам декілька переваг: він покращить фізичний стан, тонус м'язів та разом з дієтою, що контролює калорії, допоможе вам скинути вагу.

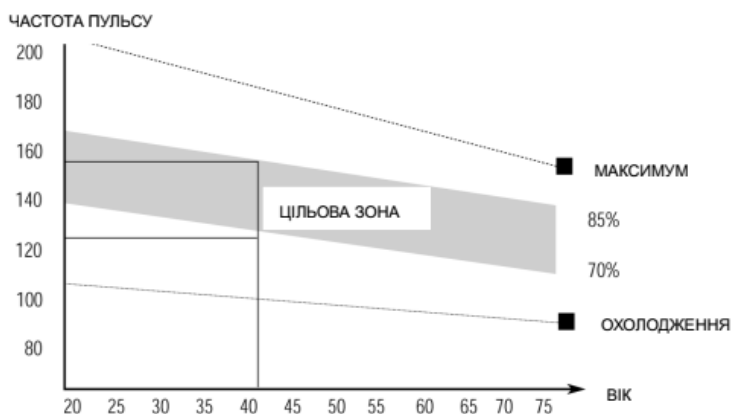
### 1. Фаза розігріву

Цей етап призводить до кращої циркуляції крові по тілу та дозволяє краще працювати м'язам. Це також зменшить ризик виникнення судом і травм м'язів. Бажано зробити кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожне розтягнення необхідно утримувати протягом 30 секунд, не робіть надмірних розтягнень, якщо є біль - **ПРИПИНІТЬ** виконання.



### 2. Фаза виконання вправ

Це етап, коли ви докладаете зусилля. Після регулярного використання тренажера м'язи в ваших ногах стануть сильнішими. Працюйте відповідно до своїх почуттів, але дуже важливо підтримувати стійкий темп протягом усього часу. Інтенсивність фізичної роботи повинна бути достатньою, щоб підняти серцебиття в цільову зону, показану на графіку нижче.



Цей етап повинен тривати, як мінімум, 12 хвилин, хоча більшість людей починають з показника в 15-20 хвилин

### **3. Фаза завершення тренування**

Цей етап заспокоює серцевосудинну систему та розслаблює м'язи. Це повтор вправ на розігрів, під час нього знижується темп і він повинен тривати приблизно 5 хвилин. Вправи для розтягування слід повторити, пам'ятаючи, що не слід змушувати м'язи занадто тягнутись.

Поступово як ваш фізичний стан буде покращуватись, ви зможете довше та краще тренуватись. Бажано тренуватися не рідше трьох разів на тиждень, а по можливості розподіляти тренування рівномірно протягом тижня.

### **ТОНУС М'ЯЗІВ**

Щоб тримати м'язи в тонусі, тренуючись на вашому ЕЛІПТИЧНОМУ ВЕЛОТРЕНАЖЕРІ, вам доведеться встановити досить високий опір. Це додасть навантаження на наші м'язи ніг і може означати, що ви не зможете тренуватися так довго, як хочете. Якщо ви також намагаєтесь поліпшити свій фізичний стан, вам потрібно змінити програму тренувань. Ви повинні тренуватися у звичайному темпі як під час розминки та вправ на завершення тренування, але в кінці необхідно збільшити опір щоб ноги напружувались більше ніж за звичай. Можливо, вам доведеться знизити швидкість, щоб утримувати частоту серцебиття в цільовій зоні.

### **ВТРАТА ВАГИ**

Тут важливим фактором є кількість зусиль, які ви докладете. Чим важче і довше ви працюєте, тим більше калорій ви спалите. Фактично це те ж саме, як якщо б ви тренувались, щоб поліпшити свій фізичний стан, різниця - це мета.

### **ВИКОРИСТАННЯ**

1. Регулятор натягнення (опору) дозволяє налаштовувати опір педалей. Високий опір ускладнює крутіння педалей, низький опір робить його легшим. Для кращого результату налаштовуйте опір під час тренування.

# ФІТНЕС-КОМП'ЮТЕР З ФУНКЦІЄЮ ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

NO.000026



## ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

MODE (РЕЖИМ) – Натисніть цю кнопку щоб обрати різні функції.

SET: Для встановлення значення часу, дистанції та калорій та пульсу, коли режим сканування вимкнений.

RESET: Натисніть щоб скинути час, дистанцію та пульс.

Утримуйте її протягом 3 секунд щоб скинути налаштування часу, дистанції, калорій та пульсу.

## ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ:

1. SCAN (СКАНУВАННЯ): Натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться “SCAN” , монітор буде сканувати такі функції: час, калорії, швидкість, дистанція, загальна дистанція та пульс.

Кожна функція буде з'являтися на 4 секунди

2. ЧАС (TMR): Підраховує загальний час від початку до кінця тренування.

3. ШВИДКІСТЬ (SPD): Відображує поточну швидкість.

4. ДИСТАНЦІЯ, ЩО БУЛА ПОДОЛАНА (DST) Підраховує дистанцію від початку до кінця тренування.

5. КАЛОРИЇ (CAL): Підраховує спалені калорії від початку до кінця тренування.

6. ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ (ODO): Підраховує загальну відстань після встановлення акумуляторів.

7. ЧАСТОТА ПУЛЬСУ

Натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться “ ” . Перед тим, як вимірювати пульс, будь-ласка, покладіть ваші долоні на контактні подушечки і монітор не покаже на екрані через 3-4 секунди поточну швидкість серцебиття в ударах за хвилину (уд/хв).

Примітка: Під час вимірювання пульсу, через стискання контактів, результат може бути дещо вище ніж протягом перших 2-3 секунд, потім він повертається в норму. Отриманні значення не можуть розглядатись як підґрунтя для медичного лікування.

8. АВТОМАТИЧНЕ ВИМКАННЯ / ВИМИКАННЯ ТА АВТОМАТИЧНИЙ СТАРТ / СТОП:

Без будь-якого сигналу (будь-яких маніпуляцій ) протягом 4 хвилин, тренажер вимкнеться автоматично.

Покрутіть педалі чи натисніть на будь-яку кнопку и комп'ютер увімкнеться.

9. СИГНАЛ

Функції часу, дистанції та калорій можуть бути налаштовані на зворотній відлік, і коли значення досягають нуля, комп'ютер подає сигнал протягом 5 секунд.

Після налаштування потрібного цільового пульсу, якщо поточний пульс користувача перевищує цільовий пульс, фітнес-комп'ютер повідомить вас про це.

Натисніть кнопку «MODE», щоб обрати потрібну функцію, потім натисніть кнопку «SET», щоб налаштувати значення.

## СПЕЦИФІКАЦІЇ:

<b>ФУНКЦІЯ</b>	АВТОМАТИЧНЕ СКАНУВАННЯ	Кожні 4 секунди
	ЧАС (TMR):	0:00 ~ 99:59 (хвилин : секунд)
	ПОТОЧНА ШВИДКІСТЬ (SPD):	Максимальний вхідний сигнал - 999,9 км / год або миль / год
	ДИСТАНЦІЯ, ЩО БУЛА ПОДОЛАНА (DST)	0 ~ 999,9 км або миль
	ВИТРАЧЕНІ КАЛОРІЇ (CAL):	0 ~ 9999 Ккал
	ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ (ODO):	0 ~ 999,9 км або миль
	ЧАСТОТА ПУЛЬС♥ ( )	40 ~ 240 уд/хв (ударів в хвилину)
ТИП БАТАРЕЇ		2 шт. Розмір - ААА або UM-4
РОБОЧА ТЕМПЕРАТУРА		0 °C ~ + 40 °C (32 °F ~ 104 °F)
ТЕМПЕРАТУРА ЗБЕРІГАННЯ		-10°C ~ + +60°C (14°F ~ 168°F)