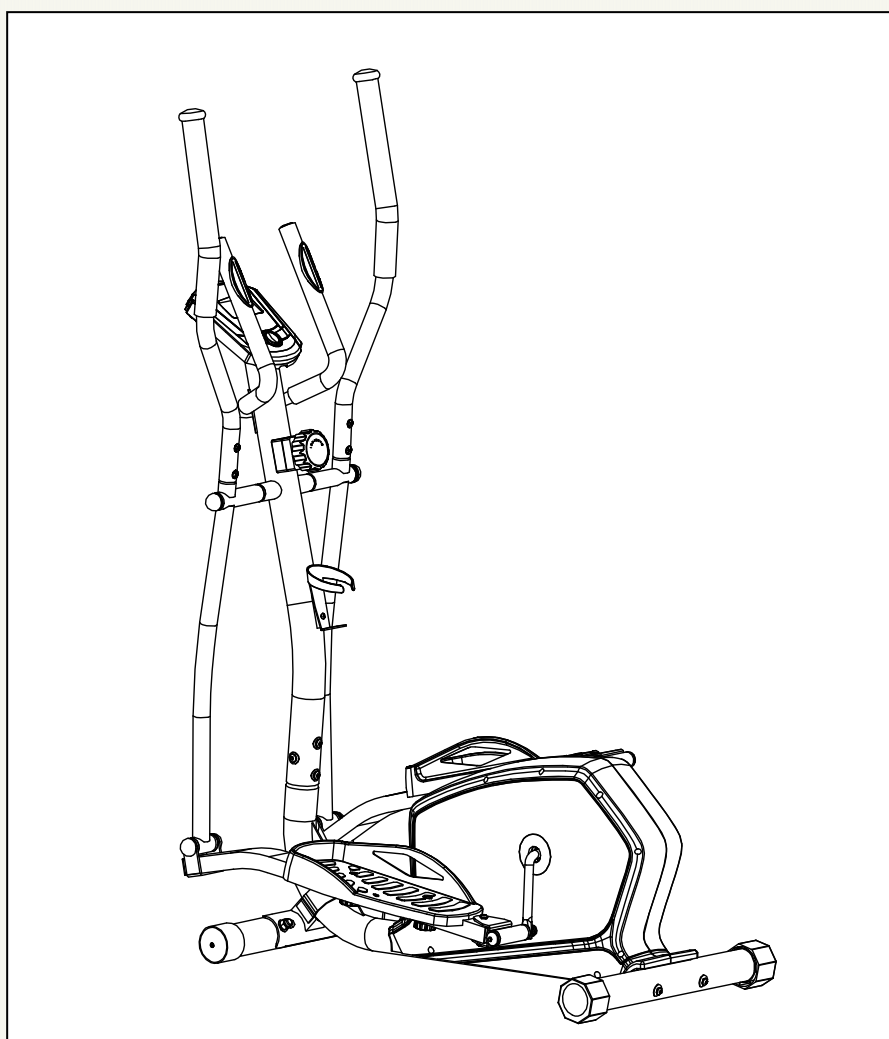
**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

# НВ-8228ЕL ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР



---

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>	■	<b>Вступление</b>
<i>6</i>	■	<b>Контрольный список деталей</b>
<i>7</i>	■	<b>Комплект крепежа</b>
<i>8-9</i>	■	<b>Диаграмма составных частей</b>
<i>10</i>	■	<b>Список составных частей</b>
<i>11</i>	■	<b>Инструкция по сборке</b>
<i>16</i>	■	<b>Инструкция по эксплуатации компьютера</b>
<i>17</i>	■	<b>Инструкция к тренировкам</b>
<i>18</i>	■	<b>Разминка</b>

## **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-8228EL. Он безопасен и надежен в эксплуатации.

Внимательно изучите инструкцию перед началом использования тренажера и, в частности, уделите особенное 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.

**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.

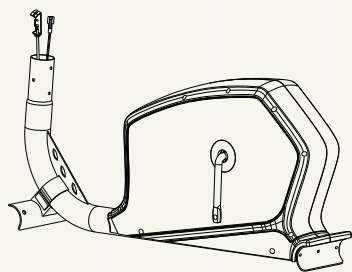
### **ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?**

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.

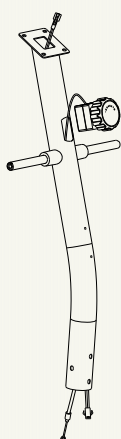
**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ  
СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

**МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ.**

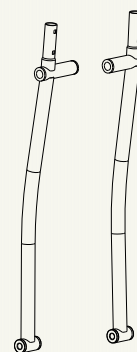
## КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



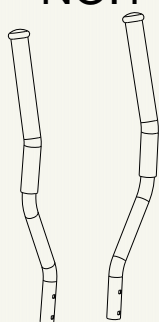
NO:1



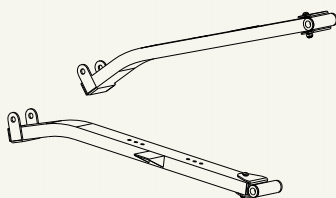
NO:9/55



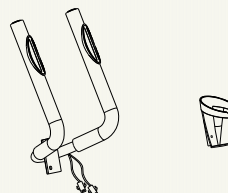
NO:52/53



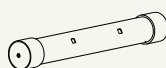
NO:12/13



NO:41L/R



NO:11 NO:59



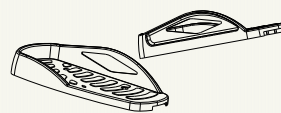
NO:6



NO:3



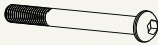




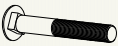






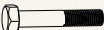
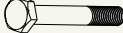
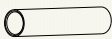



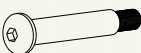





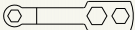



NO:10



NO:48/49

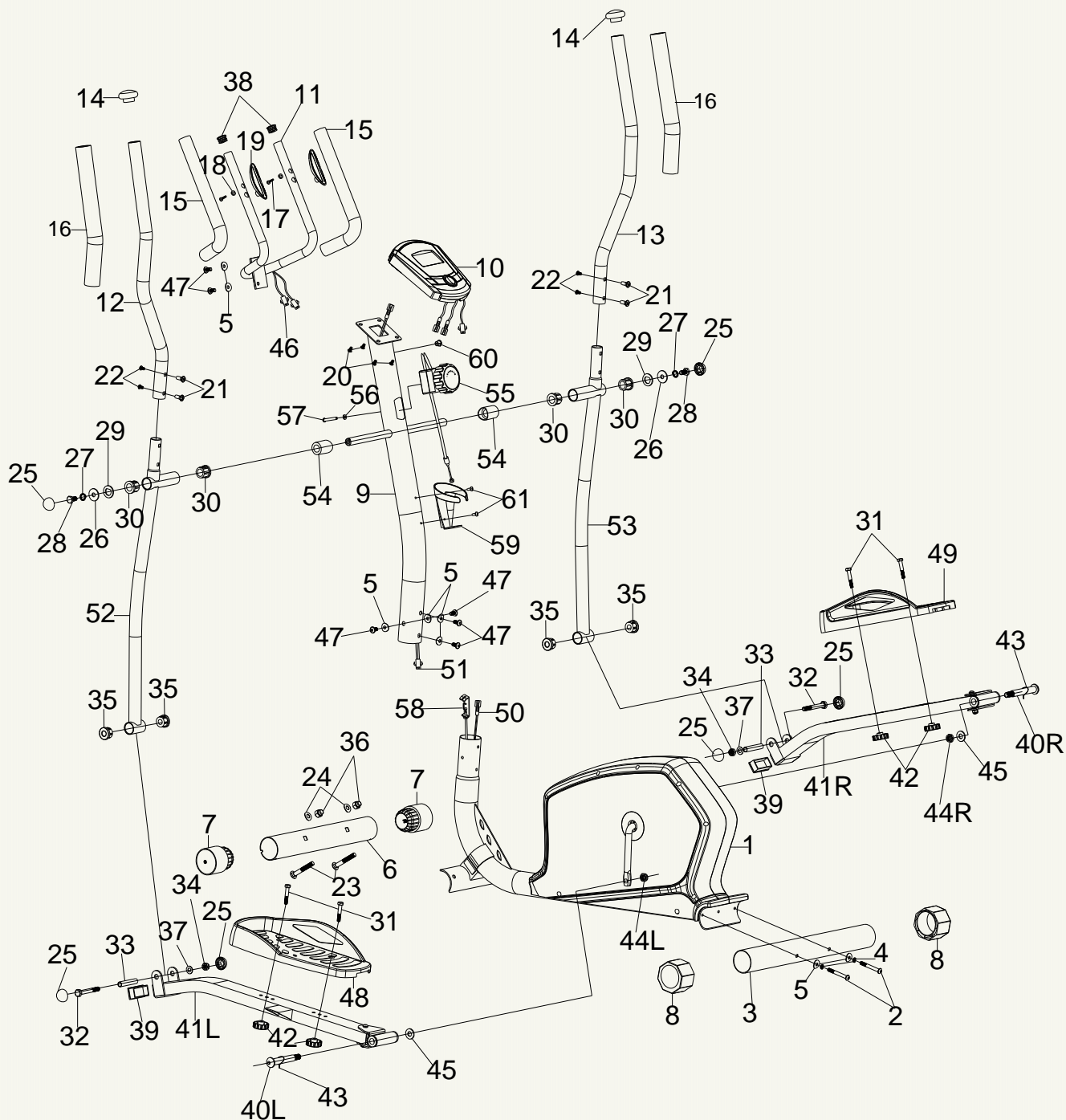
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	41L/R	Педальная стойка L/R	1/1
9/55	Передняя стойка/ Регулятор натяжения	1/1	11	Неподвижный руль	1
			59	Подставка для бутылки	1
52/53	Нижние ручки L/R	1/1	6	Передний стабилизатор	1
12/13	Верхние ручки L/R	1/1	3	Задний стабилизатор	1

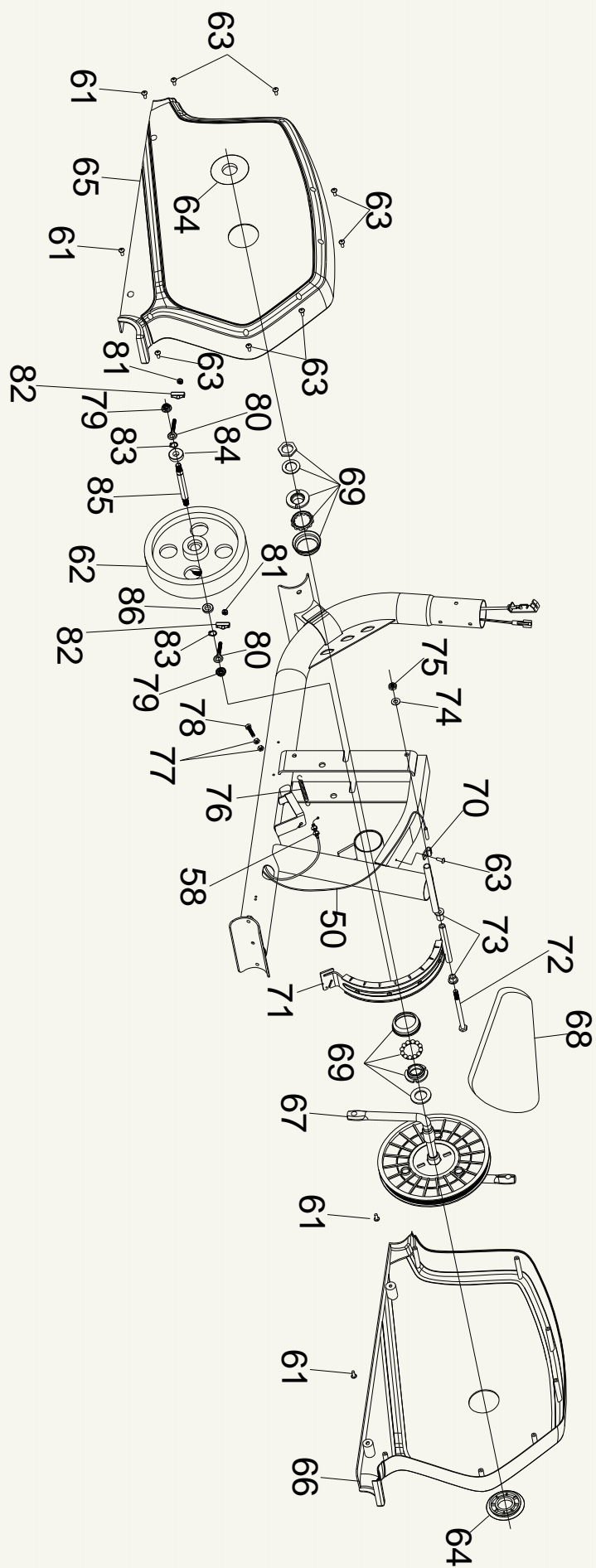
## КОМПЛЕКТ КРЕПЁЖА

№	Описание	Кол-во	Эскиз	
2	Болт М8*75	2		
4	Гроверная шайба Ф8	2		
5	Изогнутая шайба Ф8*Ф20*1.5	8		
21	Пустотелая гайка Ф8*20	4		
22	Болт М6*12	4		
23	Болт М10*75	2		
24	Изогнутая шайба 10*Ф22*1.5	2		
25	Заглушка	6		
26	Плоская шайба Ф10*Ф32	2		
27	Гроверная шайба Ф10	2		
28	Болт с шестигр. головкой М10*20	2		
29	D-образная шайба	2		
31	Болт с шестигр. головкой М8*45	4		
32	Болт с шестигр. головкой М10*78	2		
33	Муфта	2		
34	Нейлоновая гайка М10	2		
36	Колпачковая гайка М10	2		
37	Плоская шайба Ф10*Ф22*1.5	2		
40	Муфта для педальной стойки R/L	1/1		
42	Ручка	4		
43	Волнистая шайба	2		
44	Гайка R/L	1/1		
45	Плоская шайба Ф27*Ф13*2.5	2		
47	Болт М8*16	6		
	Гаечный ключ	2		
	Отвертка L6	1		
	Отвертка L4	1		
	Отвертка L8	1		

Выше описанные детали – это всё, что вам нужно для сборки тренажёра. Перед тем, как приступить к сборке, пожалуйста, проверьте комплект крепежа, чтобы убедиться, что он в наличии.

# ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ





## СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Основная рама	1	44	Гайка R/L	2
2	Болт М8*75	2	45	Плоская шайба Ф27*Ф13*2.5	2
3	Задний стабилизатор	1	46	Провод датчика пульсометра	2
4	Гроверная шайба Ф8	2	47	Болт М8*16	6
5	Изогнутая шайба Ф8*Ф20*1.5	8	48	Левая педаль	1
6	Передний стабилизатор	1	49	Правая педаль	1
7	Транспортировочные ролики	2	50	Исходящий провод датчика	1
8	Выравнивающая заглушка	2	51	Провод датчика	1
9	Передняя стойка	1	52	Левая нижняя ручка	1
10	Компьютер	1	53	Правая нижняя ручка	1
11	Неподвижная рукоятка	1	54	Распорка	2
12	Левая верхняя рукоятка	1	55	Ручка регулятора натяжения	1
13	Правая верхняя рукоятка	1	56	Шайба Ф12*Ф6	1
14	Концевая заглушка	2	57	Винт М5*45	1
15	Мягкая накладка на неподвижную ручку	2	58	Исходящий провод натяжения	1
16	Мягкая накладка	2	59	Подставка для бутылки	1
17	Самонарезающий винт ST4*20	2	60	Концевая заглушка	1
18	Шайба Ф4.2*Ф12	2	61	Винт ST5*15	6
19	Датчик пульсометра	2	62	Маховик	1
20	Винт М5*10	4	63	Самонарезающий винт ST5*15	8
21	Пустотелая гайка Ф8*20	4	64	Кожух плеча	2
22	Болт М6*12	4	65	Левый кожух цепи	1
23	Болт М10*75	2	66	Правый кожух цепи	1
24	Изогнутая шайба 10*Ф22*1.5	2	67	Ременной привод	1
25	Концевая заглушка	6	68	Ремень	1
26	Плоская шайба Ф10*Ф32	2	69	ВВ механизм	1
27	Гроверная шайба Ф10	2	70	Кронштейн датчика	2
28	Болт с шестигр. головкой М10*20	2	71	Комплект магнитов	1
29	Д-образная шайба	2	72	Болт с шестигр. Головкой М8*105	1
30	Пластиковая распорка	4	73	Распорка	2
31	Болт с шестигр. головкой М8*45	4	74	Шайба Ф8*Ф17	1
32	Болт с шестигр. головкой М10*78	2	75	Нейлоновая гайка М8	1
33	Муфта	2	76	Пружина	1
34	Нейлоновая гайка М10	2	77	Шестигранная гайка М6	2
35	Пластиковая распорка	4	78	Шестигранная гайка М6*25	1
36	Колпачковая гайка М10	2	79	Гайка	2
37	Плоская шайба Ф10*Ф22*1.5	2	80	Болт для регулятора ремня	2
38	Концевая заглушка	2	81	Нейлоновая гайка М6	2
39	Концевая заглушка	2	82	Сборный механизм	2
40	Муфта для педальной стойки R/L	1/1	83	С-образная клипса	2
41	Педальная стойка R/L	1/1	84	Подшипник 6001	1
42	Ручка	4	85	Ось маховика	1
43	Волнистая шайба	2	86	Подшипник6901	1

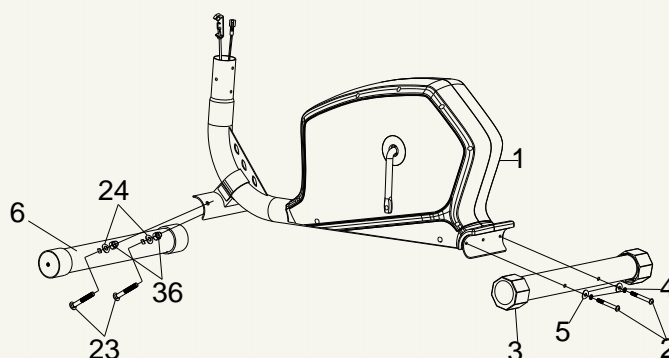
## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Пожалуйста, убедитесь, что у вас достаточно свободного места для сборки велотренажёра. Рекомендуется собирать тренажёр вдвоём.

**Предупреждение:** опорные стойки, поручни, кожухи и другие детали, помеченные знаками R и L, т.е. правый и левый, отличаются между собой. Будьте внимательны, не перепутайте их.

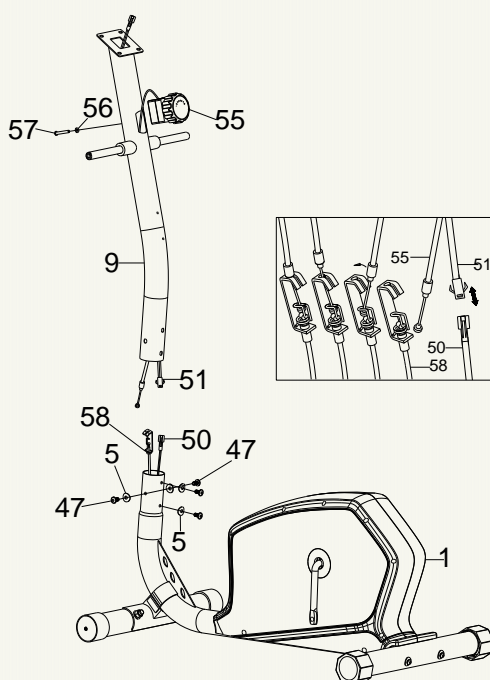
### ШАГ 1

Прикрепите задний стабилизатор (3) к основной раме (1), закрепите двумя комплектами изогнутых шайб (5) и болтами (2). Повторите те же действия для установки переднего стабилизатора (6), закрепите двумя комплектами изогнутых шайб (24), болтов (23) и колпачковых гаек (36).



### ШАГ 2

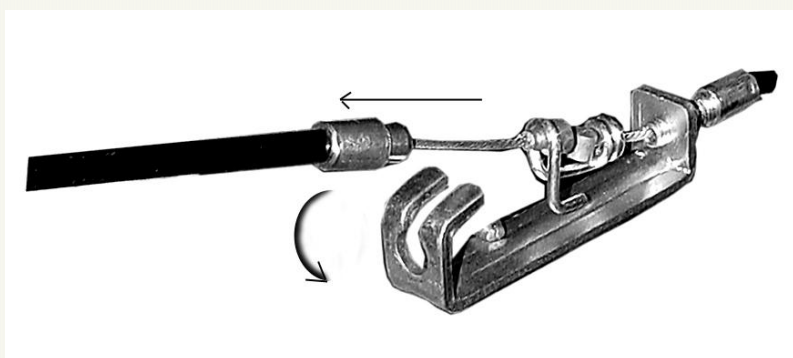
Вставьте провод регулятора натяжения (55) в отверстие в передней стойке (9). Закрепите при помощи плоской шайбы (56) и одного винта (57), которые уже находятся на регуляторе натяжения. Подключите выходящий провод датчика (50) к проводу датчика (51). Поверните регулятор натяжения троса (55) до уровня 8, подключите его к тросу натяжения (58). Вставьте переднюю стойку (9) в основную раму (1) и закрепите с помощью четырех болтов (47) и четырех изогнутых шайб (5).



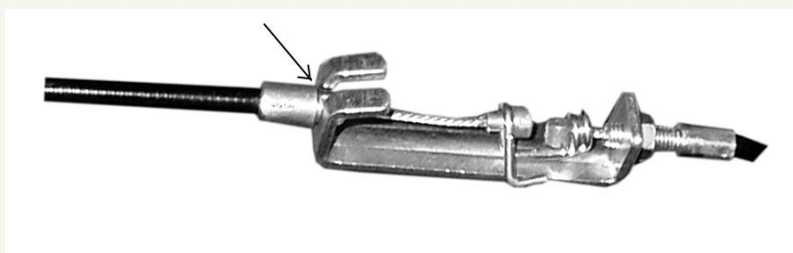
## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ РЕГУЛЯТОР НАТЯЖЕНИЯ



Вставьте конец выходящего провода датчика между отверстием в держателе и в разьеме датчика провода.



Потяните провод датчика назад и проденьте провод через отверстие в кронштейне.



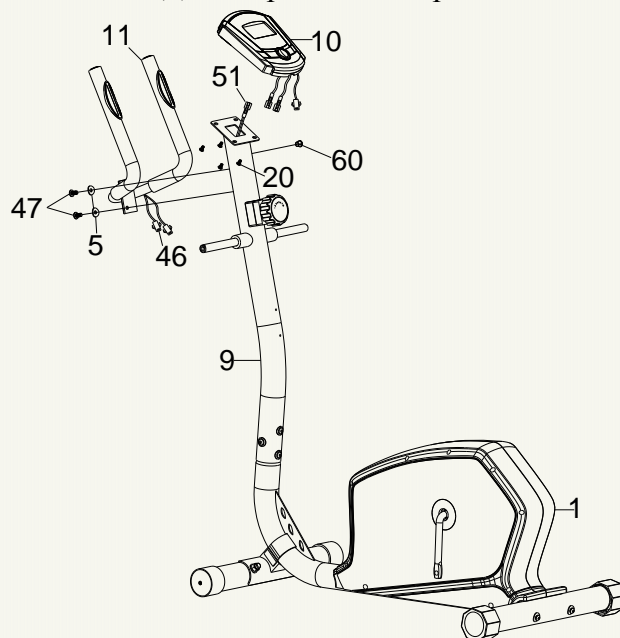
Опустите провод в держатель так, чтобы он крепко держался в верхней части кронштейна.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Во время подключения проводов вам может понадобиться дополнительная помощь, чтобы держать переднюю стойку.

### ШАГ 3

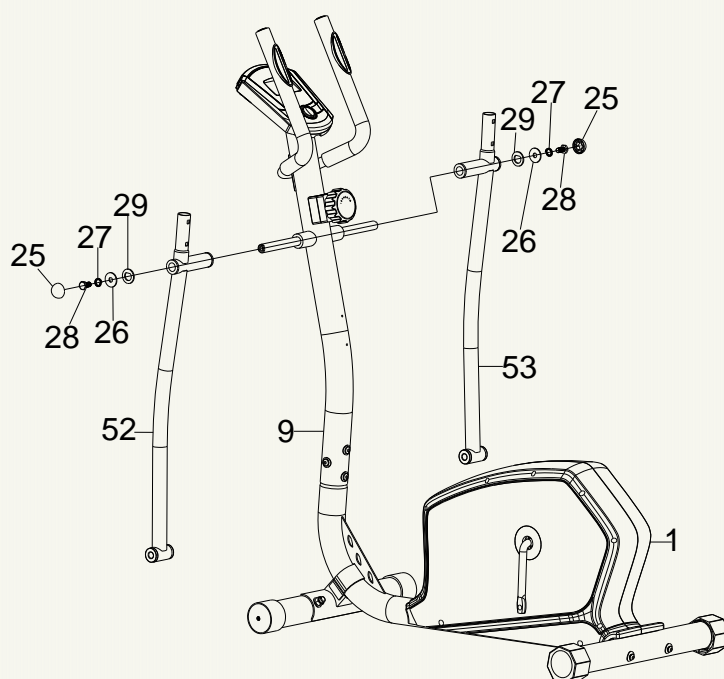
Прикрепите неподвижную ручку (11) к передней стойке (9), закрепите при помощи двух комплектов изогнутых шайб (5) и болтов (47).

Подключите провод датчика пульсометра (46) через заглушку для провода (60) к компьютеру (10), подключите провод датчика (51) к компьютеру (10). Прикрепите компьютер (10) к кронштейну на передней стойке (9) и закрепите четырьмя винтами (20).



### ШАГ 4

Прикрепите левую нижнюю ручку (52) к передней стойке (9). Закрепите одной D-образной шайбой (29), плоской шайбой (26), гроверной шайбой (27), винтом с шестигранной головкой (28). Повторите те же действия для правой нижней ручки (53). Прикрепите две концевые заглушки (25) к винтам с шестигранной головкой (28).

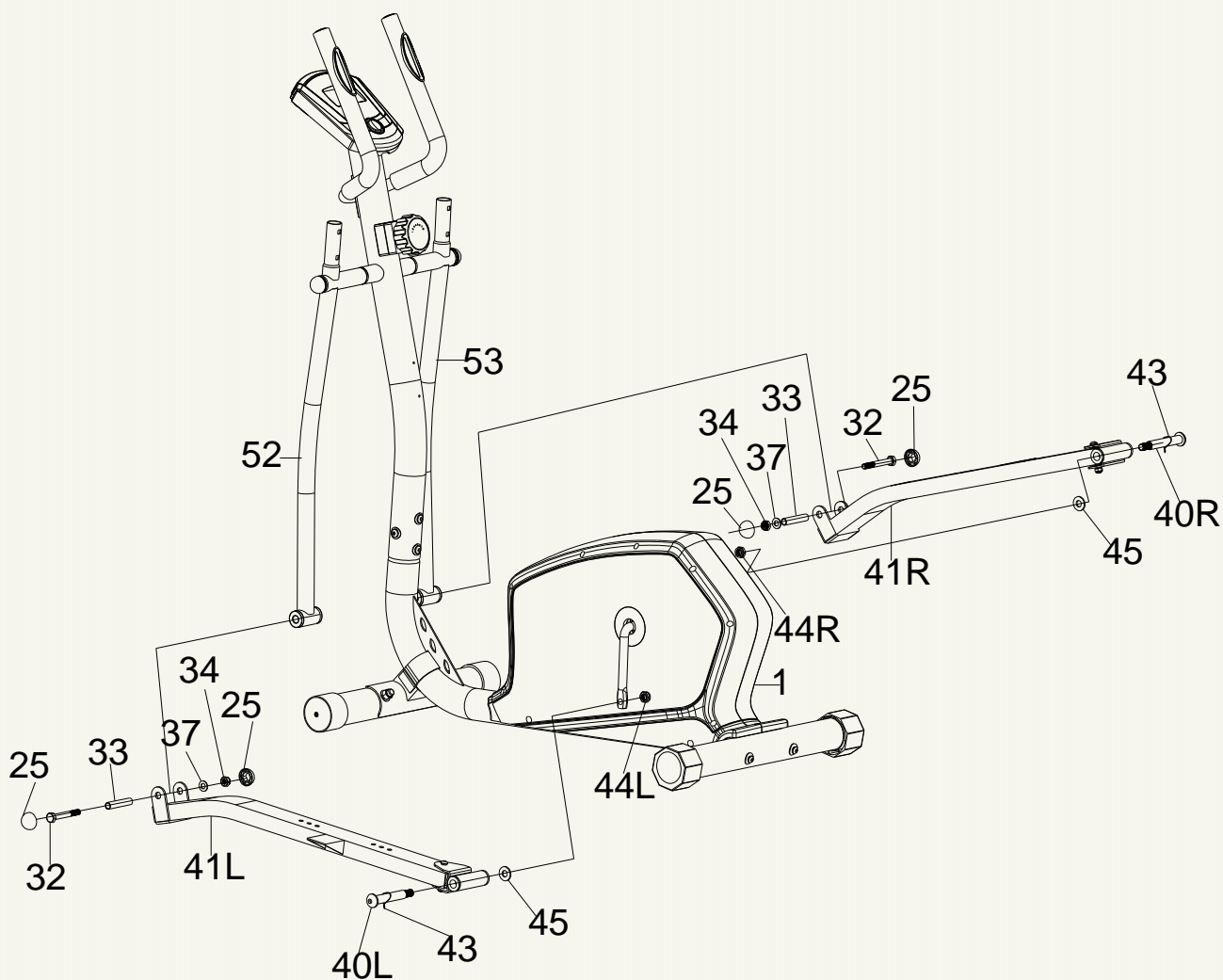


## ШАГ 5

Прикрепите левую педальную стойку (41L) к плечу, закрепите, используя одну гайку (44), плоскую шайбу (45), волнистую шайбу (43), и муфту для педальной стойки (40L)..

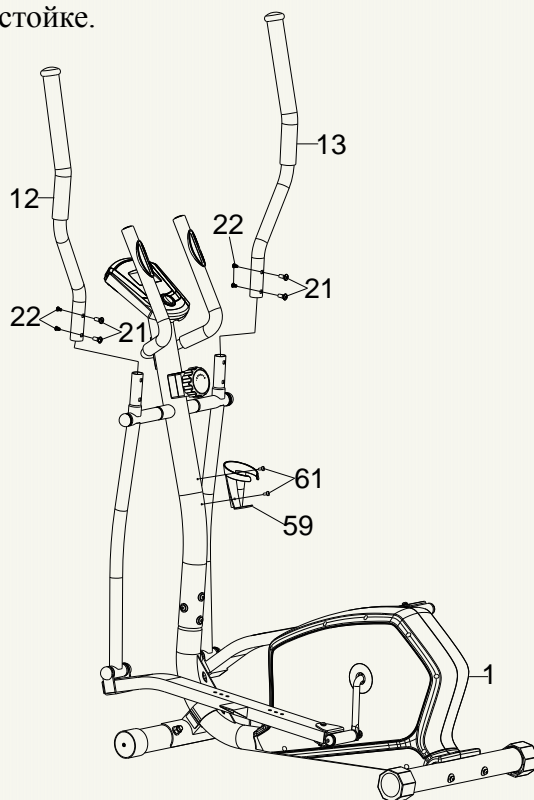
Вставьте нижнюю левую ручку (52) в левую педальную стойку (41L), затем вставьте защитный кожух (33). Вставьте болт с шестигранной головкой (32) в кожух (33), закрепите одной шайбой (37) и нейлоновой контргайкой (34). Затем прикрепите две концевые заглушки (25) к болтам с шестигранной головкой (32).

Повторите те же действия для правой педальной стойки (41R) и правой нижней ручки (53).



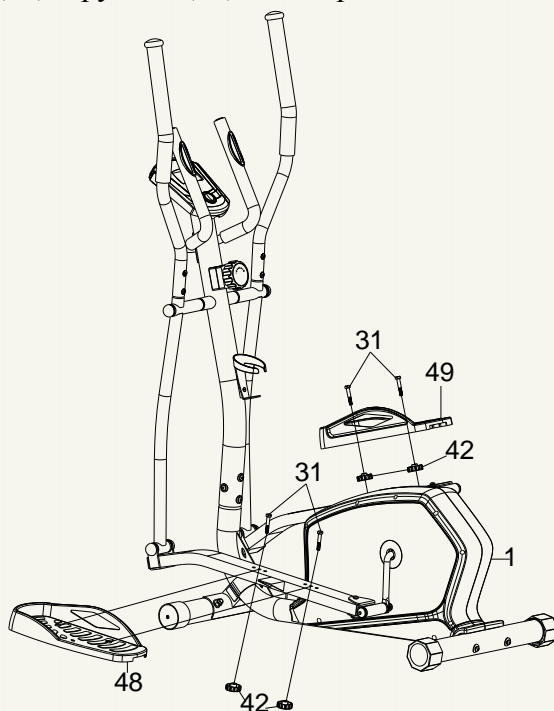
## ШАГ 6

Вставьте левую верхнюю ручку (12) в левую нижнюю ручку (52), закрепите двумя пустотелыми гайками (21) и болтами (22). Повторите те же действия для правой верхней ручки (13). Прикрепите подставку для бутылки к передней стойке, закрепите двумя винтами (61), которые уже находятся на передней стойке.



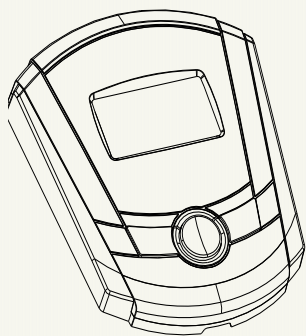
## ШАГ 7

Прикрепите левую педаль (48) к левой педальной стойке (41L), закрепите двумя болтами с шестигранной головкой (31) и ручкой (42). Повторите те же действия для правой педали (49).



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

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА



### Функции кнопок:

**РЕЖИМ** – нажмите, чтобы выбрать функции.

**УСТАНОВКА** – нажмите, чтобы установить значения времени, дистанции, калорий.

**ПЕРЕУСТАНОВКА** - нажмите, чтобы сбросить значения времени, дистанции, калорий. Нажмите и удерживайте кнопку 2 секунды, чтобы сбросить все значения, кроме одометра. При замене батареек все значения возвращаются к 0.

### Функции:

**СКАН:** Показывает все функции по очереди с интервалом в 6 секунд.

**ВРЕМЯ – СКОРОСТЬ – РАССТОЯНИЕ – КАЛОРИИ – ОДОМЕТР - ПУЛЬС**

**ВРЕМЯ:** Показывает время тренировки до 99:59. Во время тренировки показывает отсчет от заданного времени до 00:00.

**СКОРОСТЬ:** Показывает текущую скорость до 999,9 км/ч

**РАССТОЯНИЕ:** Показывает общее расстояние, пройденное во время тренировки до 999,9 км. Во время тренировки показывает отсчет от заданного времени 0,0.

**КАЛОРИИ:** Показывает общее количество калорий, сожженных во время тренировки до 999,9 кал. Во время тренировки показывает отсчет от заданного количества калорий до 0 кал.

**ОДОМЕТР:** Показывает общее расстояние за все время тренировок до 9999 км.

**ПУЛЬС:** Во время тренировки монитор будет отображать текущую частоту пульса пользователя в ударах в минуту. Обе руки во время тренировки должны быть на пульсометрах.

**Примечание:** Измеренные значения показаны примерно и не могут рассматриваться как показания к лечению.

### Функции компьютера:

Чтобы установить значение желаемой функции, нажмите кнопку “РЕЖИМ”, удерживайте, пока не появится нужная функция, нажмите кнопку “УСТАНОВКА”, чтобы установить значение. Нажмите кнопку “РЕЖИМ”. Когда установленные значение будет равно нулю, компьютер подаст звуковой сигнал в течение 15 секунд.

### ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Компьютер работает на двух батарейках “АА”.
2. Монитор автоматически выключается через 4 минуты, если нет поступающего сигнала.
3. Монитор включится автоматически, как только вы начнёте тренировку, или, если нажмёте на какую-нибудь кнопку.
4. Если дисплей тусклый или не показывает цифры, пожалуйста, замените батарейки.
5. При замене батареек все значения возвращаются к 0.

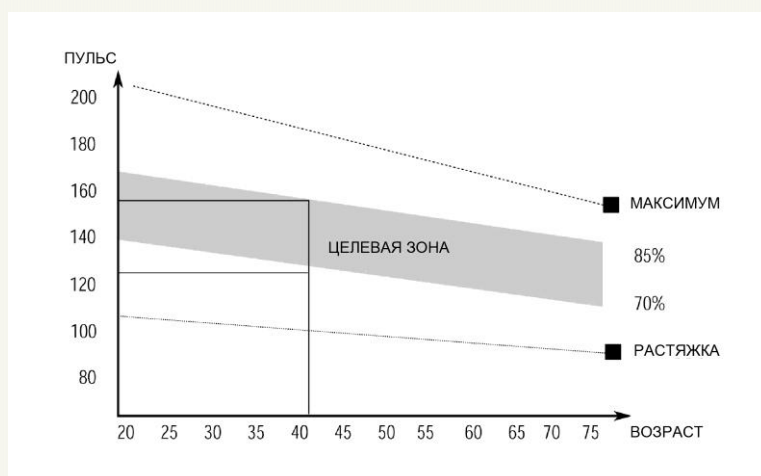
# ИНСТРУКЦИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

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.

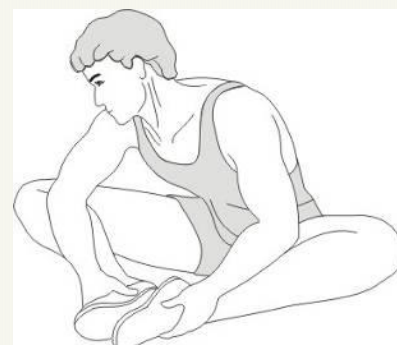
## РАЗМИНКА

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.

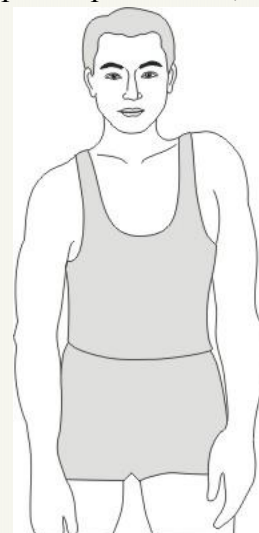


### Наклоны головы

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.

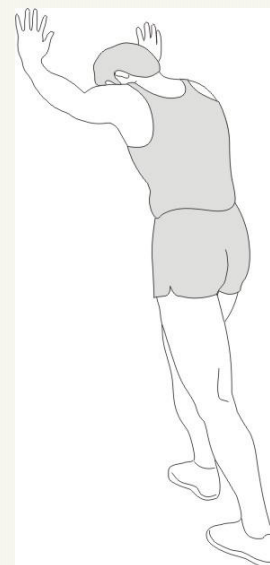


### Растягивание подколенного сухожилия

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 счёта 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.

