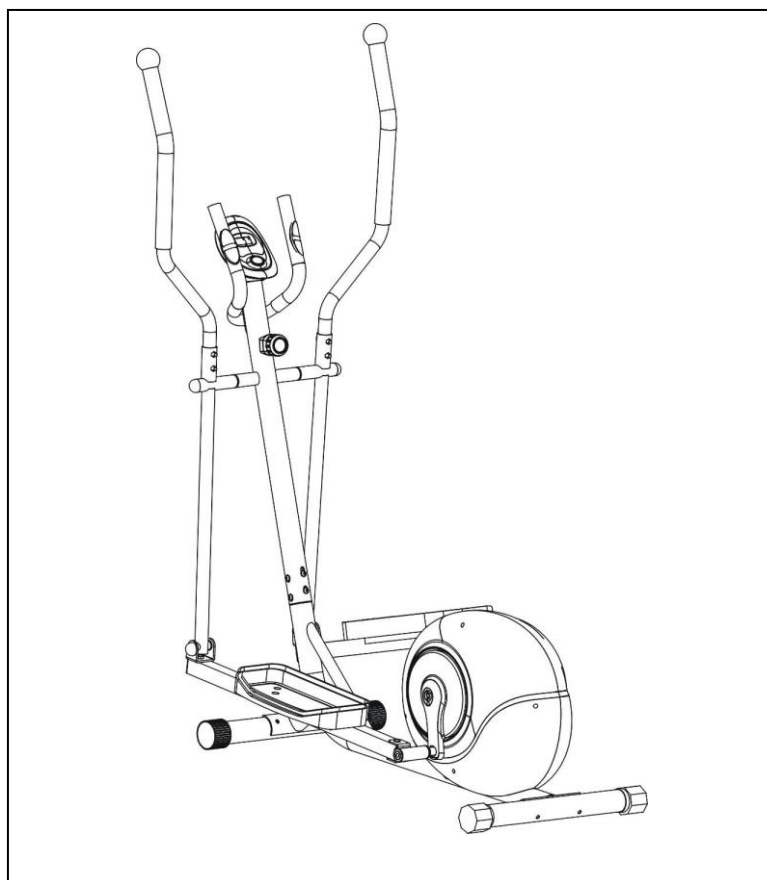


HOUSEFIT

ИНСТРУКЦИЯ

МАГНИТНЫЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР COMPACT E1.0



Будь здоров. Будь в форме

Содержание

2



Меры безопасности

3



Руководство пользователя

4-5



Список деталей

6



Схема тренажера

7



Список крепежа и инструментов

8-10



Инструкция по сборке

11



Регулировка /
Техническое обслуживание

12-13



Упражнения для разминки

1. Меры безопасности

- 1) Перед использованием тренажера прочтите инструкцию. Перед тренировкой всегда делайте разминку.
- 2) Данный тренажер предназначен для домашнего использования. Он поможет вам повысить мышечный тонус и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.
- 3) Для тренировок надевайте спортивную одежду и обувь. Не тренируйтесь босиком.
- 4) Убедитесь, что все детали исправны и прочно закреплены. Тренажер следует разместить на ровной поверхности. Рекомендуется подстелить под тренажер коврик.
- 5) Перед тем, как начать тренироваться, посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или страдаете какими-либо заболеваниями. Не переоценивайте свои возможности, увеличивайте длительность и интенсивность постепенно. Старайтесь тренироваться регулярно.
- 6) Проводите разминку перед каждой тренировкой. Это поможет разогреть мышцы и подготовить их к тренировке. После тренировки необходимо сделать упражнения на расслабление.
- 7) Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных, когда Вы пользуетесь им. Тренажер предназначен только для взрослых.
- 8) Перед тем, как поставить ноги на педали, возьмитесь за рукоятки. Ближнюю к себе педаль установите в нижнее положение, затем встаньте одной ногой на эту педаль, затем встаньте другой ногой на вторую педаль. Приведите педали в движение, плавно двигая рукоятки вперед и назад. Затем совершайте попеременные движения одновременно руками и ногами. По окончании тренировки снова поставьте одну педаль в нижнее положение, снимите ногу с педали, находящейся в верхнем положении, затем, снимите ногу со второй педали.
- 9) Тренажером можно пользоваться не позже, чем один час до еды и не ранее, чем через час после еды.
- 10) Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прервите тренировку и посоветуйтесь с врачом.
- 11) Максимальный вес пользователя – 100 кг.
- 12) Тормозная система тренажера не зависит от скорости.

Внимание: Несоблюдение мер безопасности может привести к травмам.

2. Руководство пользователя

- 1) Тренируйтесь согласно вашему физическому состоянию.
- 2) Регулировка натяжения: Поверните регулятор натяжения по часовой стрелке для увеличения сопротивления.
- 3) Регулировка сиденья: Открутите регулировочный маховик, установите сиденье на нужную высоту и закрутите маховик.
- 4) Сев на тренажер, затяните ремешки педалей, возьмитесь за рукоятки, примите удобную позу согласно скорости и интенсивности тренировки.

Внимание: Во избежание травм, не меняйте направление вращения педалей на большой скорости.

Как пользоваться компьютером

ПАРАМЕТРЫ:

| | |
|-----------------|-------------------|
| ВРЕМЯ | 00:00 –99:59 мин |
| СКОРОСТЬ | 0 – 999,9 км/ч |
| ДИСТАНЦИЯ | 0 – 99,99 км |
| КАЛОРИИ | 0 – 999,9 Калорий |
| ПУЛЬС | 40–200 уд/мин |



ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE: (режим) Используется для выбора нужной функции. Для сброса данных нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 3-4 секунд.

ВКЛЮЧЕНИЕ / ВЫКЛЮЧЕНИЕ:

Автоматическое включение/выключение. Дисплей автоматически отключается, если в течение 4-х секунд компьютер не получает сигнала. Дисплей автоматически включается при вращении педалей или при нажатии любой кнопки.

ФУНКЦИИ:

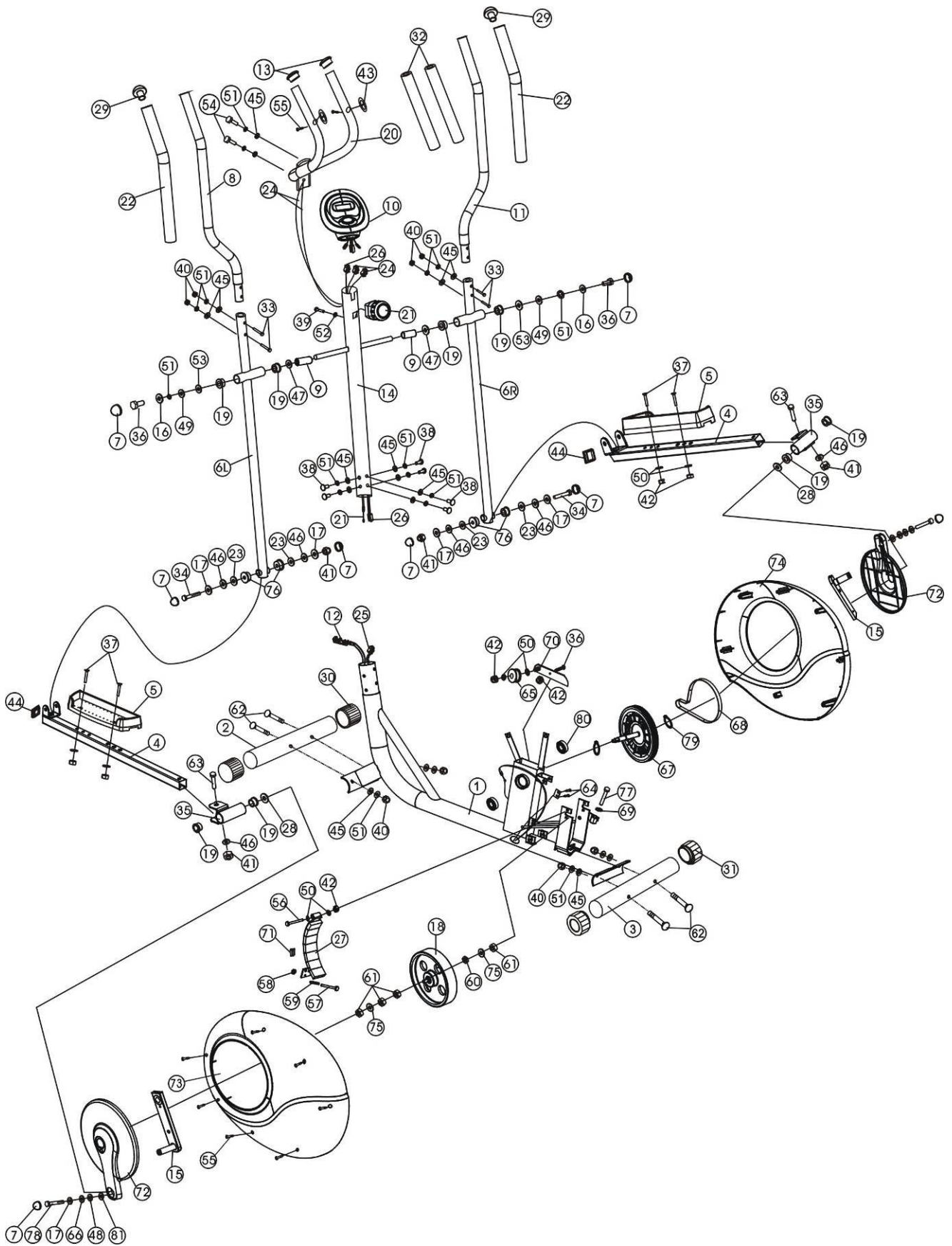
- (1). **Время (TMR)** Автоматический отсчет времени во время тренировки.
- (2). **Скорость (SPD)** Показывает текущую скорость.
- (3). **Дистанция (DST)** Отсчитывает расстояние во время тренировки.
- (4). **Калории (CAL)** Отсчитывает калории, затраченные во время тренировки.
- (5). **Пульс (PUL)** Показывает ваш пульс во время тренировки. Прим.: Для этого необходимо держаться обеими руками за датчики на рукоятках.

БАТАРЕЙКИ. Если символы на дисплее отображаются неправильно, следует заменить батарейки. Для питания данного компьютера требуются 2 батарейки типа AA или одна батарейка типа AAA. Рекомендуется заменять обе батарейки одновременно.

3. Список деталей

| № | Название | Шт. | № | Название | Шт. |
|----|--------------------------------------------------|-----|----|---------------------------------------------------|-----|
| 1 | Основная рама | 1 | 30 | Кожух переднего стабилизатора | 2 |
| 2 | Передний стабилизатор | 2 | 31 | Кожух заднего стабилизатора | 2 |
| 3 | Задний стабилизатор | 2 | 32 | Накладка пульсового датчика | 2 |
| 4 | Опорная трубка педали | 2 | 33 | Болт М8×40 | 4 |
| 5 | Педаль | 2 | 34 | Болт М10×70 | 2 |
| 6L | Левая стойка | 1 | 35 | Кронштейн заднего зажима | 2 |
| 6R | Правая стойка | 1 | 36 | Болт М8×16 | 2 |
| 7 | Специальная колпачковая гайка | 8 | 37 | Болт М8×50 | 4 |
| 8 | Левая рукоятка | 1 | 38 | Болт М8×16 | 6 |
| 9 | Распорная деталь | 2 | 39 | Шуруп М5х25 | 1 |
| 10 | Компьютер | 1 | 40 | Колпачковая гайка М8 | 8 |
| 11 | Правая рукоятка | 1 | 41 | Стопорная гайка М10 | 4 |
| 12 | Натяжной провод | 1 | 42 | Стопорная гайка М8 | 7 |
| 13 | Втулка Ø25 | 2 | 43 | Пульсовой датчик | 2 |
| 14 | Передняя вертикальная рама | 1 | 44 | Квадратная заглушка F35 | 2 |
| 15 | Коленчатый рычаг (Л и П) | 2 | 45 | Изогн. шайба Ø8 | 16 |
| 16 | Спец. шайба М8 | 2 | 46 | Плоская шайба Ø10 | 6 |
| 17 | Спец. шайба М10 | 6 | 47 | Волнистая шайба Ø16 | 2 |
| 18 | Маховое колесо | 1 | 48 | Большая шайба Ø10 | 2 |
| 19 | Втулка педали | 8 | 49 | Большая шайба Ø8 | 2 |
| 20 | Рукоятка с пульсовыми датчиками | 1 | 50 | Плоская шайба Ø8 | 8 |
| 21 | 8-секционный регулятор натяжения | 1 | 51 | Пружинная шайба Ø8 | 18 |
| 22 | Пеноматериал | 2 | 52 | Плоская шайба Ø5 | 1 |
| 23 | Нейлоновая шайба | 4 | 53 | Плоская шайба Ø8 (пластиковая) | 2 |
| 24 | Провод пульсового датчика | 2 | 54 | Шайба М8Х20 | 2 |
| 25 | Провод датчика 1 | 1 | 55 | Самостояпорящий болт с крестообр. шлицем ST4.2х20 | 9 |
| 26 | Провод компьютера 1 | 1 | 56 | Болт М8х40 | 1 |
| 27 | Магнитный кронштейн | 1 | 57 | Болт М5х40 | 1 |
| 28 | Волнистая шайба Ø20 | 2 | 58 | Гайка М5 | 1 |
| 29 | Круглая заглушка | 2 | 59 | Магнитная пружина | 1 |
| № | Название | Шт. | № | Название | Шт. |
| 60 | 6-гранная гайка М10х1 (тонкая) | 1 | 73 | Левый кожух | 1 |
| 61 | Мал. 6-гранная гайка М10х1 (тонкая) | 4 | 74 | Правый кожух | 1 |
| 62 | Гайка М8Х60 | 4 | 75 | Кронштейн | 2 |
| 63 | Гайка М10Х55 | 2 | 76 | Втулка | 4 |
| 64 | Самостояпорящий болт с крестообр. шлицем ST2.9Х8 | 2 | 77 | Болт с 6-гранной головкой М10Х40 | 1 |
| 65 | Ролик | 1 | 78 | Болт с 6-гранной головкой М10Х16 | 2 |
| 66 | Распорная втулка Ø10 | 2 | 79 | Магнитная ось | 2 |
| 67 | Подшипник с защитной шайбой | 1 | 80 | Шариковый подшипник | 2 |
| 68 | 4-клиновой ремень | 1 | 81 | Плоская шайба Ø10 (пластиковая) | 2 |
| 69 | Гайка М10 | 1 | 82 | Гаечный ключ (S=8) | 2 |
| 70 | Кронштейн | 1 | 83 | Гаечный ключ (S=5) | 4 |
| 71 | Зажим для провода | 1 | 84 | Отвертка (s=5) | 4 |
| 72 | Диск | 2 | | | |

4. Схема тренажера



5. Список крепежа и инструментов

Перед сборкой убедитесь в наличии следующих деталей и инструментов:



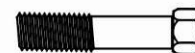
(7) Nut cap
8pcs



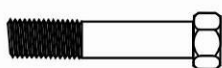
(17) Φ 10 Special washer
2pcs



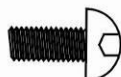
(28) Φ 20 Wave washer
2pcs



(33) M8X40 Bolt
4pcs



(37) M8X50 Bolt
4pcs



(38) M8X16 Bolt
6pcs



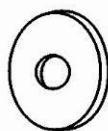
(40) M8 Cap nut
8pcs



(42) M8 Lock nut
4pcs



(45) Φ 8 Arc washer
16pcs



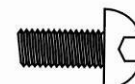
(48) Φ 10 Flat washer
2pcs



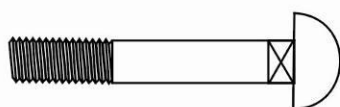
(50) Φ 8 Flat washer
4pcs



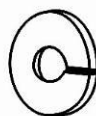
(51) Φ 8 Spring washer
16pcs



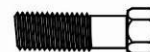
(54) M8X20 Bolt
2pcs



(62) M8X60 Bolt
4pcs



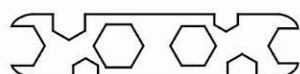
(66) Φ 10 Spring washer
2pcs



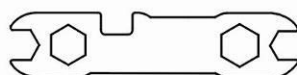
(78) M10X16 Bolt
2pcs



(81) Φ 10 Plastic
flat washer
2pcs



(82) Wrench
1pc



(83) Wrench
1pc



(84) Screwdriver
1pc

6. Инструкция по сборке

Внимание:

Сборку производить строго согласно инструкции.

1. Задний стабилизатор

Прикрепите стабилизатор (2) к основной раме (1) с помощью двух болтов M8X60 (62), двух изогнутых шайб Ø8 (45), двух пружинных шайб Ø8 и двух колпачковых гаек M8 (40) (См. рис. 1).

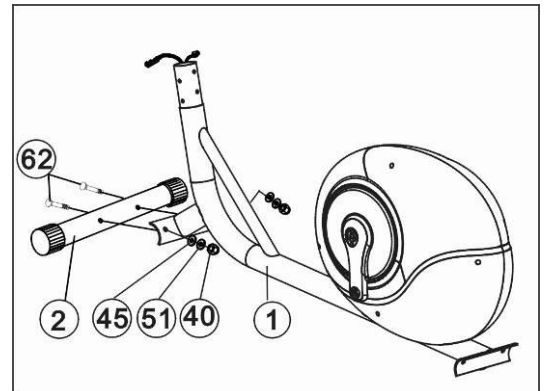


Figure 1

2. Передний стабилизатор

Прикрепите стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью двух болтов M8X60 (62), двух изогнутых шайб Ø8 (45), двух пружинных шайб Ø8 и двух колпачковых гаек M8 (40) (См. рис. 2).

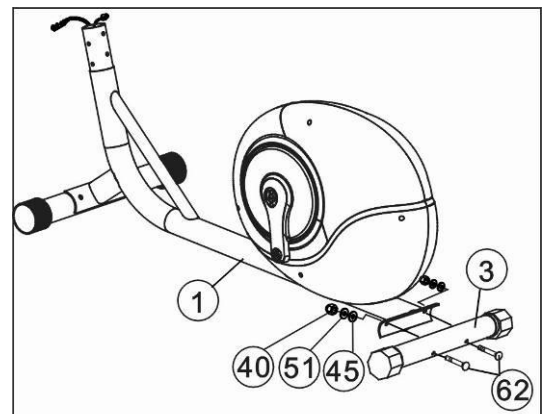


Figure 2

3. Передняя вертикальная рама

Зацепите конец кабеля сопротивления за крюк пружины кабеля регулятора натяжения (12), как показано на Рис. 3(A).

Потяните за кабель сопротивления и вставьте его в щель металлического кронштейна кабеля регулятора натяжения (12), как показано на Рис. 3(B).

Соедините кабель сопротивления и кабель натяжения (12), как показано на Рис. 3(C).

Соедините провод компьютера (26) и провод датчика (25), выходящий из основной рамы (1). Вставьте переднюю вертикальную раму (14) в основную раму (1) и закрепите их шестью болтами M8X16 (38), пружинными шайбами (51) и изогнутыми шайбами (45), как показано на Рис. 3(D).

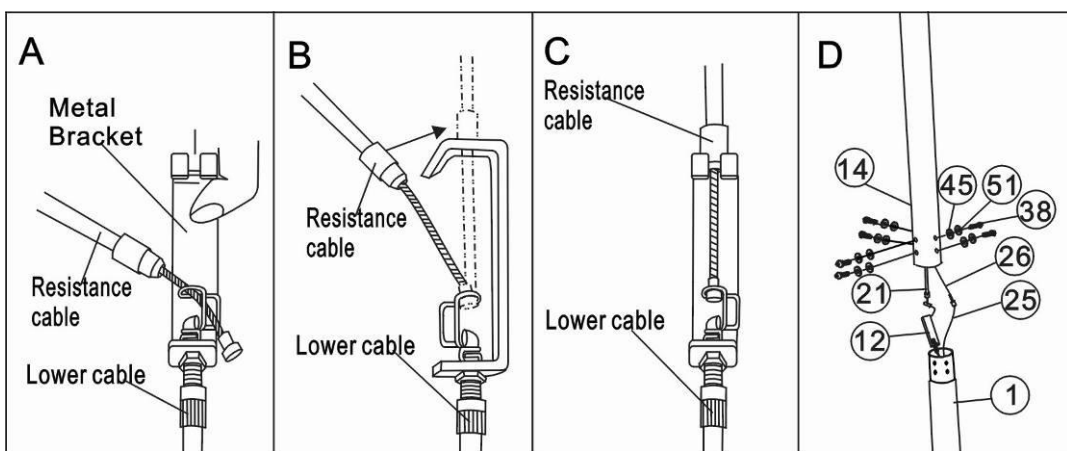


Figure 3

4. Рукоятка с пульсовыми датчиками

Проденьте провода пульсового датчика (24) из рукоятки (20) в отверстие в задней части передней вертикальной рамы (14) и вытащите их из верхнего отверстия передней вертикальной рамы (14). Прикрепите рукоятку (20) к желобу на передней вертикальной раме (14) с помощью двух гаек М8Х20 (54), двух пружинных шайб Ø8 (51) и двух изогнутых шайб Ø8 (45) (См. Рис. 4).

5. Компьютер

а. Соедините провода, выходящие из компьютера (10) с проводами пульсового датчика (24) и компьютерным проводом 1 (26). Вставьте дополнительные провода в трубку.

б. Прикрепите компьютер (10) к передней вертикальной раме (14), соблюдая правильное направление (См. Рис. 5).

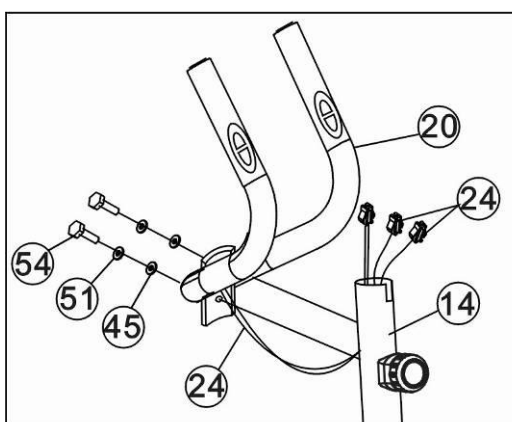


Figure 4

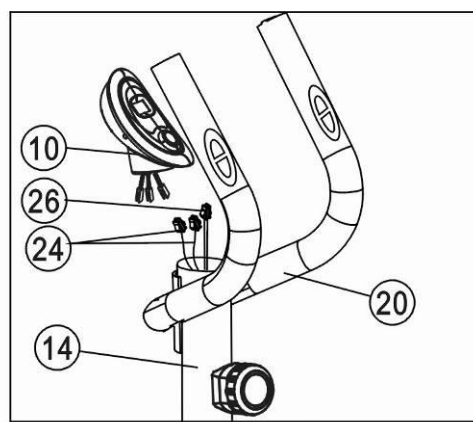


Figure 5

6. Опора рукоятки и опорная трубка педали (правые и левые)

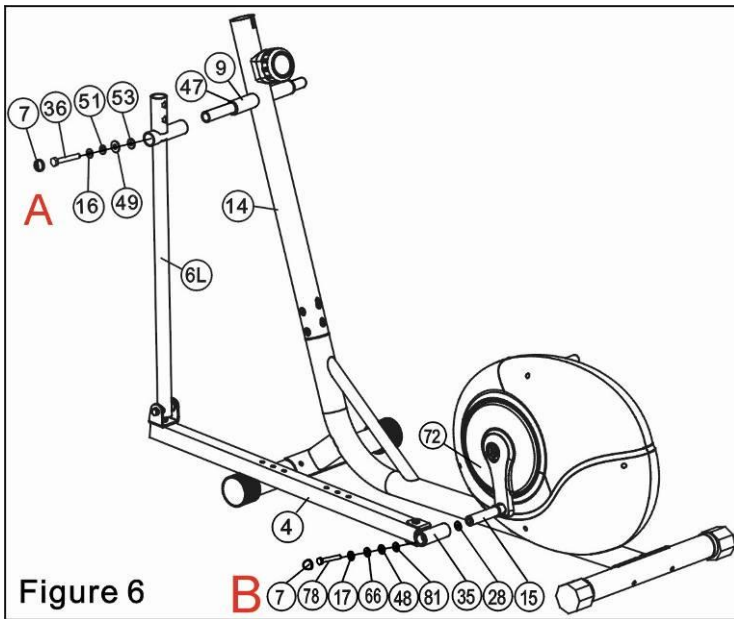
а. Ослабьте пластиковую плоскую шайбу Ø8 (53), большую шайбу Ø8 (49), пружинную шайбу Ø8 (49), пружинную шайбу Ø8 (51) и спец. шайбу М8 (16), болт М8×16 (36), затем снимите их, кроме распорной детали (9) и волнистой шайбы Ø16 (47) (См. Рис. 6-А).

б. Наденьте волнистую шайбу Ø20 (28) на ось коленчатого рычага (15) (См. Рис. 6-В).

с. Прикрепите стойку (6) (длинным концом вниз), опорную трубку педали (4) и кронштейн заднего зажима (35) к передней вертикальной раме (14) и коленчатому рычагу (15) на основной раме (См. Рис. 6).

д. Установите на место болты и шайбы, снятые ранее согласно пункту 6-а: пластиковую плоскую шайбу Ø8 (53), большую шайбу Ø8 (49), пружинную шайбу Ø8 (49), пружинную шайбу Ø8 (51) и спец. шайбу М8 (16), болт М8×16 (36), стойку (6) и закрепите их болтами М8×16 (36), затем прикрутите спец. колпачковую гайку (7) (См. Рис. 6-А).

е. Прикрепите опорную трубку педали (4) и коленчатый рычаг (15) болтом с 6-гранной головкой М10Х16 (78), спец. шайбой М10 (17), распорной втулкой Ø10 (66), большой шайбой Ø10 (48), пластиковой плоской шайбой Ø10 (81). Теперь стойки (6) двигаются свободно (См. Рис. 6-В).



7. Педали

Прикрепите педаль (5) к опорной трубке педали (4) болтом M8x50 (37), плоской шайбой Ø8 (50), стопорной гайкой M8 (42). Убедитесь, что выступ педали обращен внутрь. Прим.: В опорной трубке педали есть отверстия для регулировки положения педалей (См. Рис. 7).

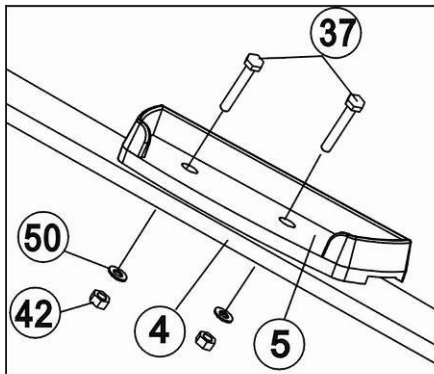


Figure 7

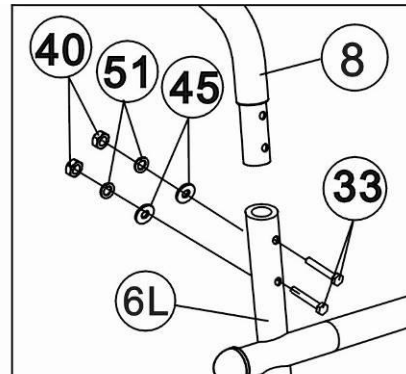


Figure 8

9. Рукоятки (левая и правая)

Вставьте рукоятки (8, 11) в опоры рукоятки (6) и закрепите четырьмя болтами M8x40 (33), изогнутыми шайбами (45), пружинными шайбами (51) и колпачковыми гайками M8 (40) (См. Рис. 8).

Прим.: Болты вставлять в шестигранные отверстия.

9. Колпачковая гайка

В конце сборки тренажера установите спец. колпачковые гайки (7) с двух сторон соединения опорной трубки педали (4) и стойки (6) (См. Рис. 9).

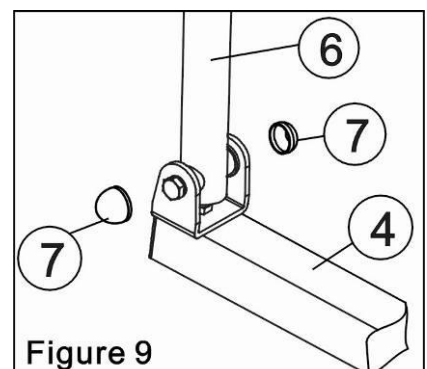


Figure 9

7. Регулировка

- 1) Сопротивление можно отрегулировать с помощью регулятора натяжения.
- 2) После длительной эксплуатации крепление вращающихся деталей может ослабнуть, поэтому регулярно подкручивайте болты, шурупы и гайки на тренажере.

8. Техническое обслуживание

- 1) Проверьте, чтобы все болты и гайки были плотно закручены, а вращающиеся части двигались свободно.
- 2) Тренажер можно вытирать только влажной тряпкой, смоченной в мыльной воде. Не используйте растворители.

Устранение неполадок

| Неполадка | Возможная причина | Действия |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Неустойчивость тренажера. | <ol style="list-style-type: none">1. Пол неровный или под передним или задним стабилизатором есть посторонний предмет.2. Заглушки на заднем стабилизаторе не отрегулированы по уровню. | <ol style="list-style-type: none">1. Уберите посторонние предметы из-под тренажера.2. Отрегулируйте заглушки. |
| Рукоятки или стойка сиденья шатаются. | Болты или маховик стойки сиденья плохо закручены. | Закрутите плотно болты или маховик. |
| При вращении педалей раздается шум. | Неправильное расстояние между деталями. | Снять крышку и отрегулировать. |
| Педали прокручиваются без сопротивления. | <ol style="list-style-type: none">1. Интервал магнитного сопротивления увеличивается.2. Регулятор натяжения поврежден.3. Ремень проскальзывает. | <ol style="list-style-type: none">1. Снять крышку и отрегулировать.2. Заменить регулятор натяжения.3. Снять крышку и отрегулировать. |

9. Упражнения для разминки

Успешная тренировка обязательно включает в себя упражнения на разогрев и расслабление. Проводите полную тренировку по крайней мере 2 –3 раза в неделю, делая между ними интервал в один день. Через несколько месяцев Вы сможете увеличить количество тренировок до 4 – 5 раз в неделю.

Упражнения на разогревание являются неотъемлемой частью Ваших тренировок, и начинать Вы должны с них. Такие упражнения разогревают и растягивают мышцы, увеличивают циркуляцию крови и количество ударов пульса, насыщают Ваши мышцы кислородом, подготавливая таким образом Ваше тело к более энергичным тренировкам. После тренировки на тренажере повторите эти упражнения для снижения боли в мышцах.

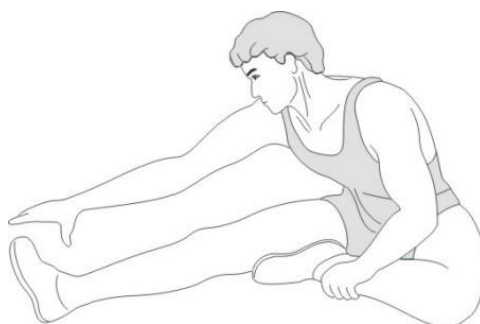
Мы рекомендуем следующие упражнения:

Упражнение на растяжку мышц внутренней стороны бедер

Сядьте на пол, соединив ступни ног, и расставив колени в стороны. Придвиньте ноги как можно ближе к области паха. Осторожно опустите согнутые колени к полу и продержите их в таком положении, сосчитав до 15.

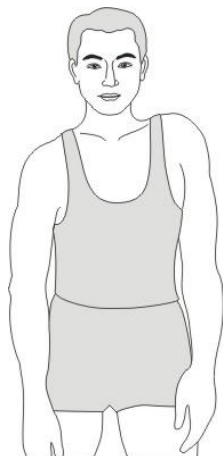
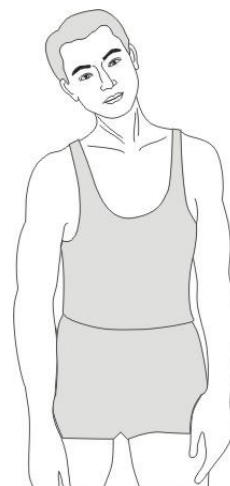
Упражнение на растяжку подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытянув перед собой правую ногу. Ступню левой ноги прижмите к внутренней стороне бедра вытянутой правой ноги. Наклонитесь вперед к пальцам вытянутой ноги как можно ниже. Сосчитайте до 15. Затем передохните и повторите упражнение, вытянув левую ногу.



Вращения головой

Наклоните голову направо на счет один, почувствуйте, как тянется левая мышца шеи. Затем, на счет два, откиньте голову назад, поднимите подбородок вверх, открыв рот. На счет три, наклоните голову влево и, наконец, на счет четыре, наклоните голову вперед к груди.

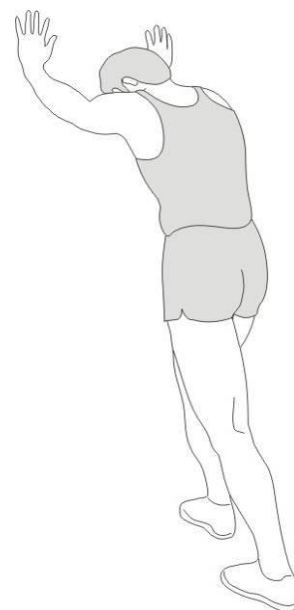


Подъемы плеч

На счет один поднимите правое плечо к уху. Затем на счет два поднимите левое плечо, одновременно опустив правое.

Упражнение для икр

Упритесь руками в стену, поставив левую ногу перед правой. Держите правую ногу прямой (левая нога на полу); затем, согните левую ногу и наклонитесь вперед, сдвинув бедра к стене. Сосчитайте до 15, затем повторите упражнение с другой ногой.



Касание руками пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед в талии, расслабив мышцы спины и плеч. Постарайтесь прикоснуться руками к пальцам ног. Наклонитесь как можно сильнее и сосчитайте до 15.

Упражнения на растяжку боковых мышц

Разведите руки в стороны и поднимайте их над головой. На счет один потяните правую руку как можно выше вверх. Почувствуйте, как тянется Ваша правая мышца. Повторите упражнение с левой рукой.

