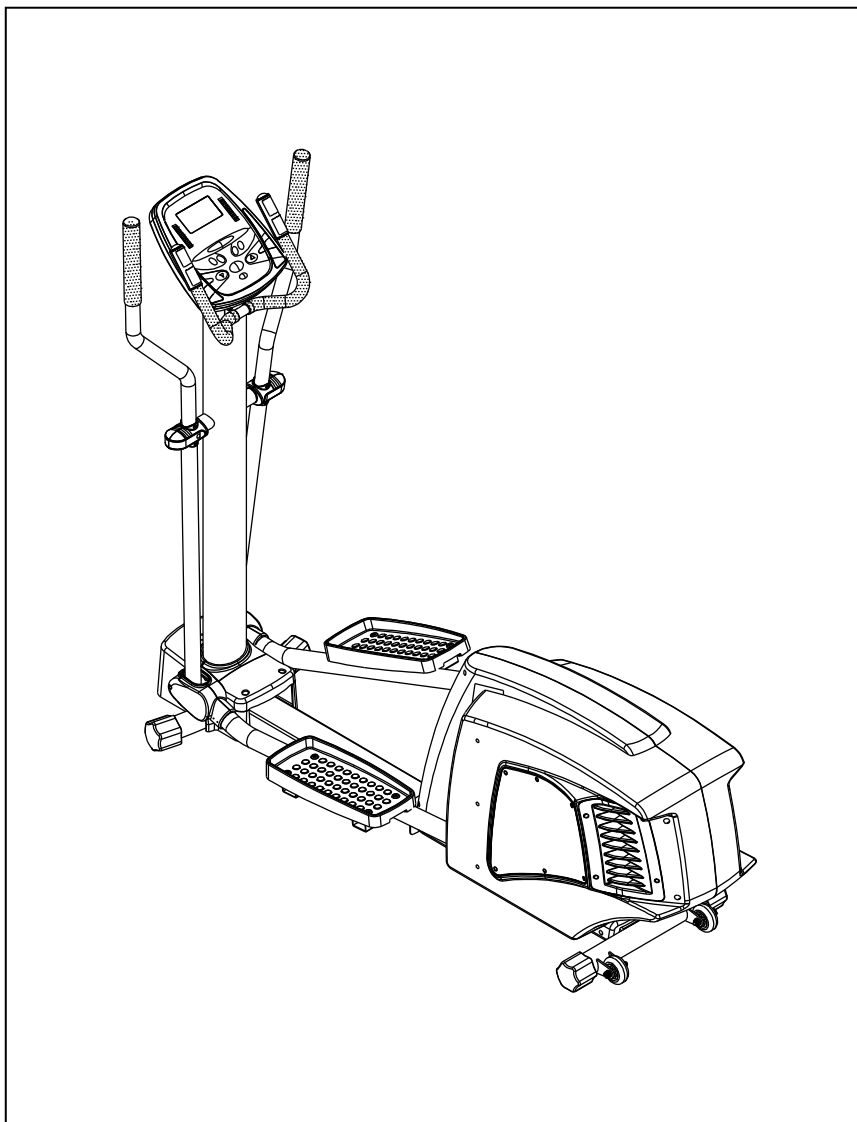


ИНСТРУКЦИЯ

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР PHB-002EL



Будь здоров. Будь в форме

HOUSEFIT

Содержание

Меры безопасности	3
Введение	4
Сборка	5-13
Описание компьютера	14-16
Измерение сердечного ритма	17-19
Схема тренажера	20
Список деталей	21

Меры безопасности

ВНИМАНИЕ: перед тем, как начать программу тренировок, посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или имеющих какие-либо заболевания. Производитель и продавец не несут ответственности за травмы или ущерб собственности, нанесенные вследствие использования данного товара.

ПОМНИТЕ:

1. Владелец обязан убедиться, что все пользователи данного тренажера прочитали данную инструкцию и ознакомились с мерами безопасности.
2. Максимальный вес пользователя: 160 кг.
3. Устанавливайте тренажер только на ровной поверхности и только внутри помещений. Не следует устанавливать тренажер в гараже, во дворе или возле воды. Если Вы вышли из бассейна или из душа, не пользуйтесь тренажером, пока не высохните. Рекомендуем подстелить под тренажер коврик, чтобы предохранить от повреждений пол или ковер, и чтобы облегчить уборку.
4. Надевайте удобную, качественную спортивную обувь и подходящую одежду. Не пользуйтесь тренажером босиком, в сандалиях, носках или чулках.
5. Всегда проверяйте тренажер перед использованием. Убедитесь, что он исправен.
6. Перед тем, как сойти с тренажера, дождитесь, пока он полностью остановится.
7. Не подпускайте к тренажеру домашних животных.
8. Не оставляйте детей без присмотра рядом с тренажером.
9. Не используйте тренажер в помещениях с искусственной вентиляцией, или в помещениях, где распыляются аэрозоли.
10. Ничего не вставляйте в отверстия тренажера.
11. Тренажером одновременно может пользоваться только один человек. В противном случае существует риск получить травму или сломать тренажер.
12. Ремонт и обслуживание тренажера должны производиться только сотрудником отдела обслуживания, уполномоченным и/или обученным фирмой-изготовителем.
13. При нарушении указанных здесь инструкций, гарантия на тренажер становится недействительной.

Введение

Благодарим, что Вы выбрали этот тренажер! Он разработан специально для тренировки сердечно-сосудистой системы. Перед тем, как использовать тренажер, полностью прочитайте инструкцию и ознакомьтесь с работой тренажера.

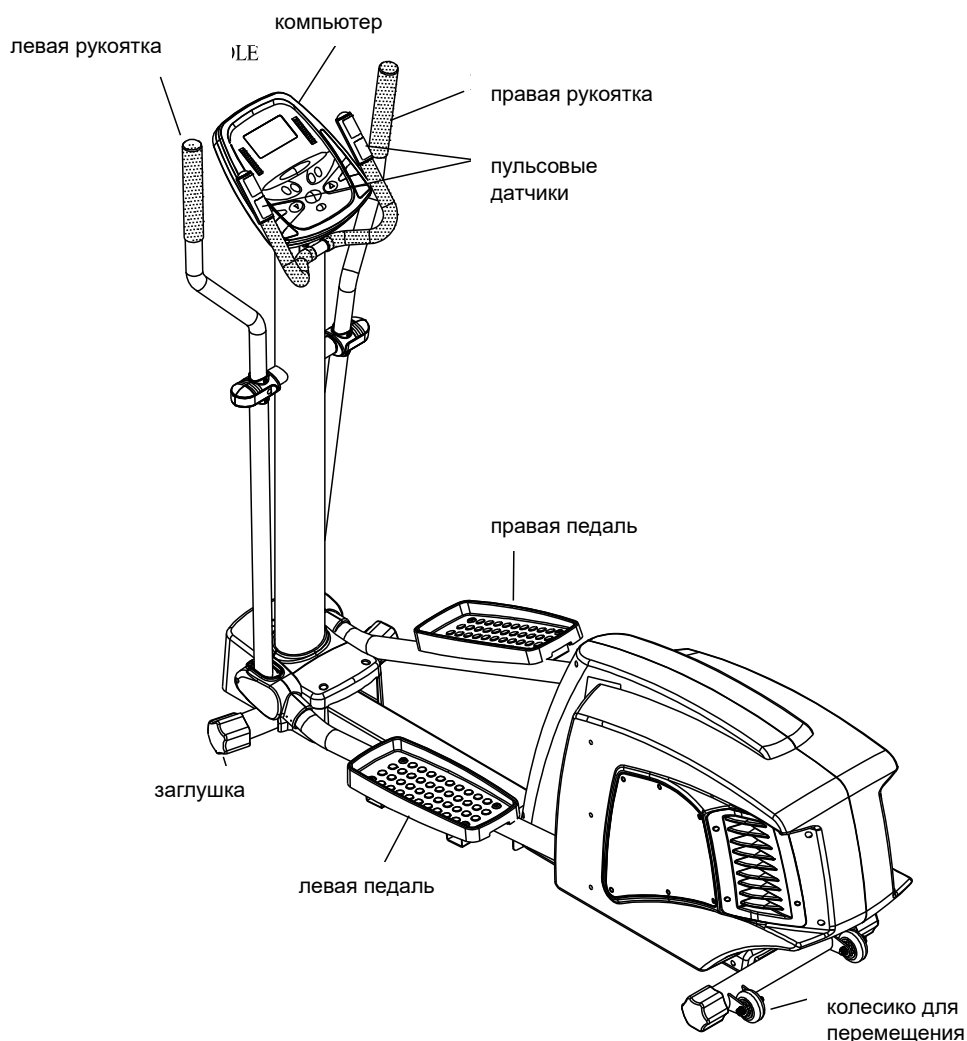
Перед каждой тренировкой не забывайте сделать разминку, это поможет Вам избежать травм.

Если Вы принимаете какие-либо лекарства, посоветуйтесь с врачом, не повлияют ли они на Ваш сердечный ритм во время тренировки.

Если у Вас какое-либо сердечно-сосудистое заболевание, Вы ведете малоподвижный образ жизни и/или Вы старше 35 лет, не используйте предустановленные программы. Либо проконсультируйтесь с врачом перед тем, как начать тренировки.

Не допускайте попадания влаги и брызг на поверхность компьютера, иначе существует риск поражения током. Для тренировок советуем использовать специальную бутылку для воды с колпачком.

Общий вид тренажера и его основные детали:



Сборка

ПЕРЕД СБОРКОЙ СНЯТЬ ВСЮ ЗАЩИТНУЮ ПЛЕНКУ И УПАКОВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ШАГ 1

- 1) Соедините удлинительный провод (68) и провод коробки передач (84).
- 2) Прикрепите трубку компьютера (2) к основной раме (1), как показано на рисунке.

Используйте следующий крепеж:

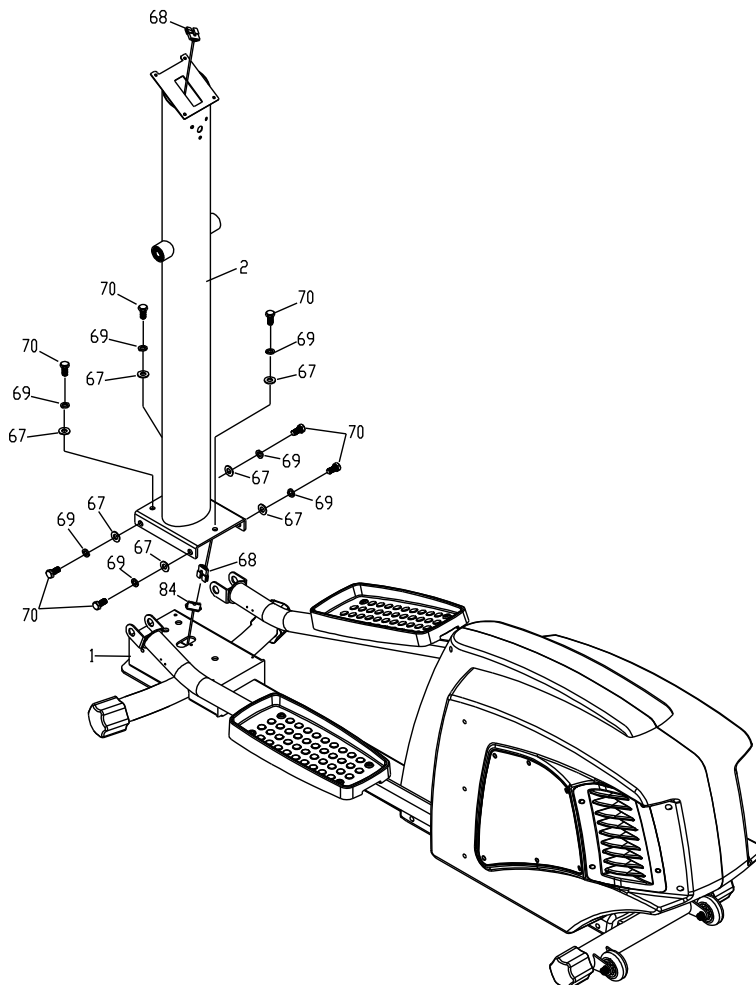
7 шт. – (70) М12 Винт с 6-гранной головкой

7 шт. – (69) Пружинная шайба

7 шт. – (67) Плоская шайба

Примечание: Выполняя действие 2), постарайтесь не проткнуть соединенные провода (68 и 84).

ШАГ 1



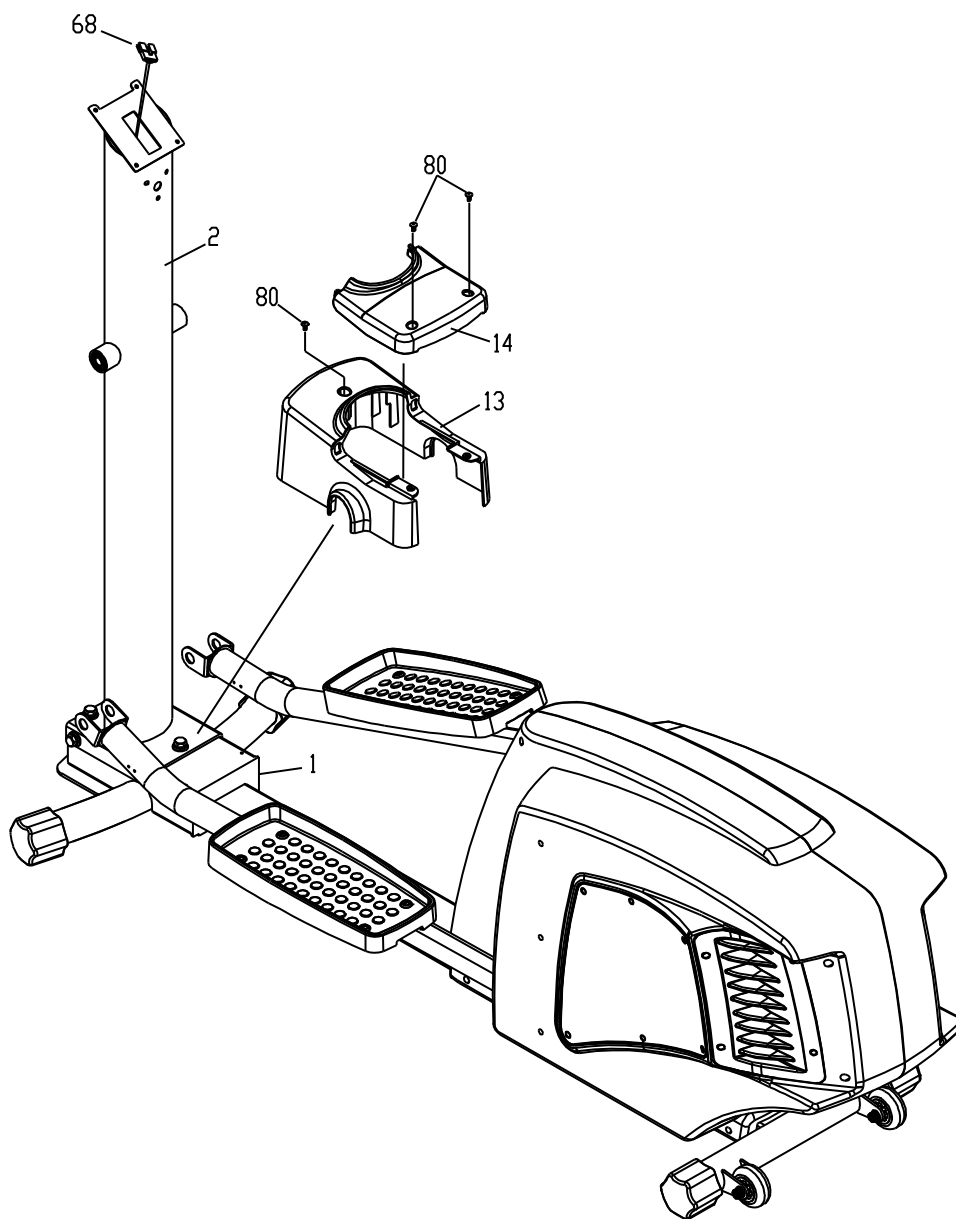
Сборка

ШАГ 2

1) Наденьте нижний кожух (13) с передней части основной рамы (1) на трубку компьютера (2).

2) Прикрепите верхний кожух (14) к нижнему кожуху (13), затем прикрепите их к основной раме (1) шурупами (№80 x 3 шт.), как показано на рисунке.

ШАГ 2



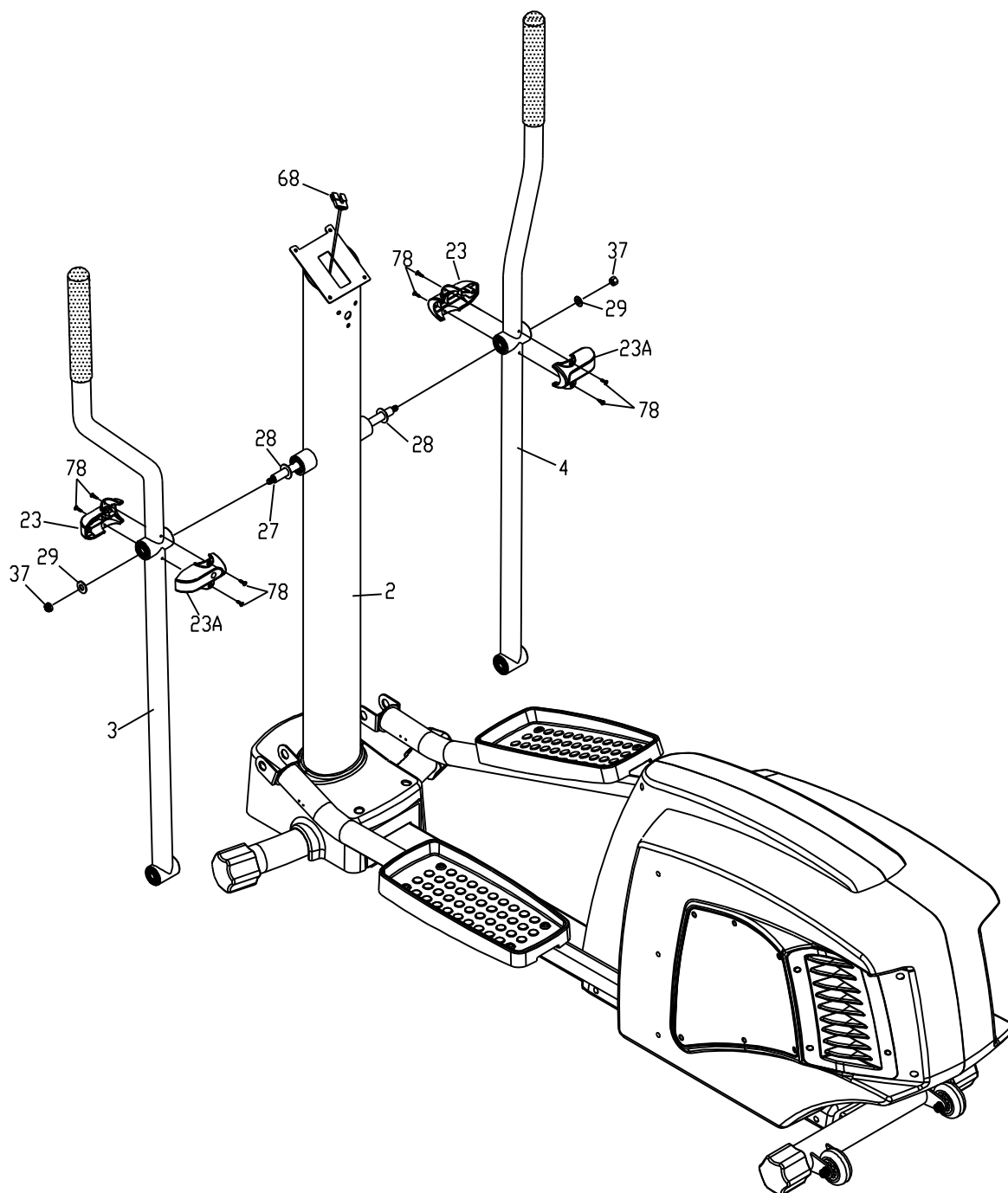
Сборка

ШАГ 3

Прикрепите левую и правую рукоятки (3 и 4) к трубке компьютера (2) и закрепите контргайкой (№37 x 2 шт.) и шайбой (№29 x 2 шт.), как показано ниже.

Затем с помощью шурупов (№78 x 8 шт.) прикрепите кожухи (23 и 23А) к поперечному соединению трубки компьютера (2) и рукояток (3 и 4).

ШАГ 3



Сборка

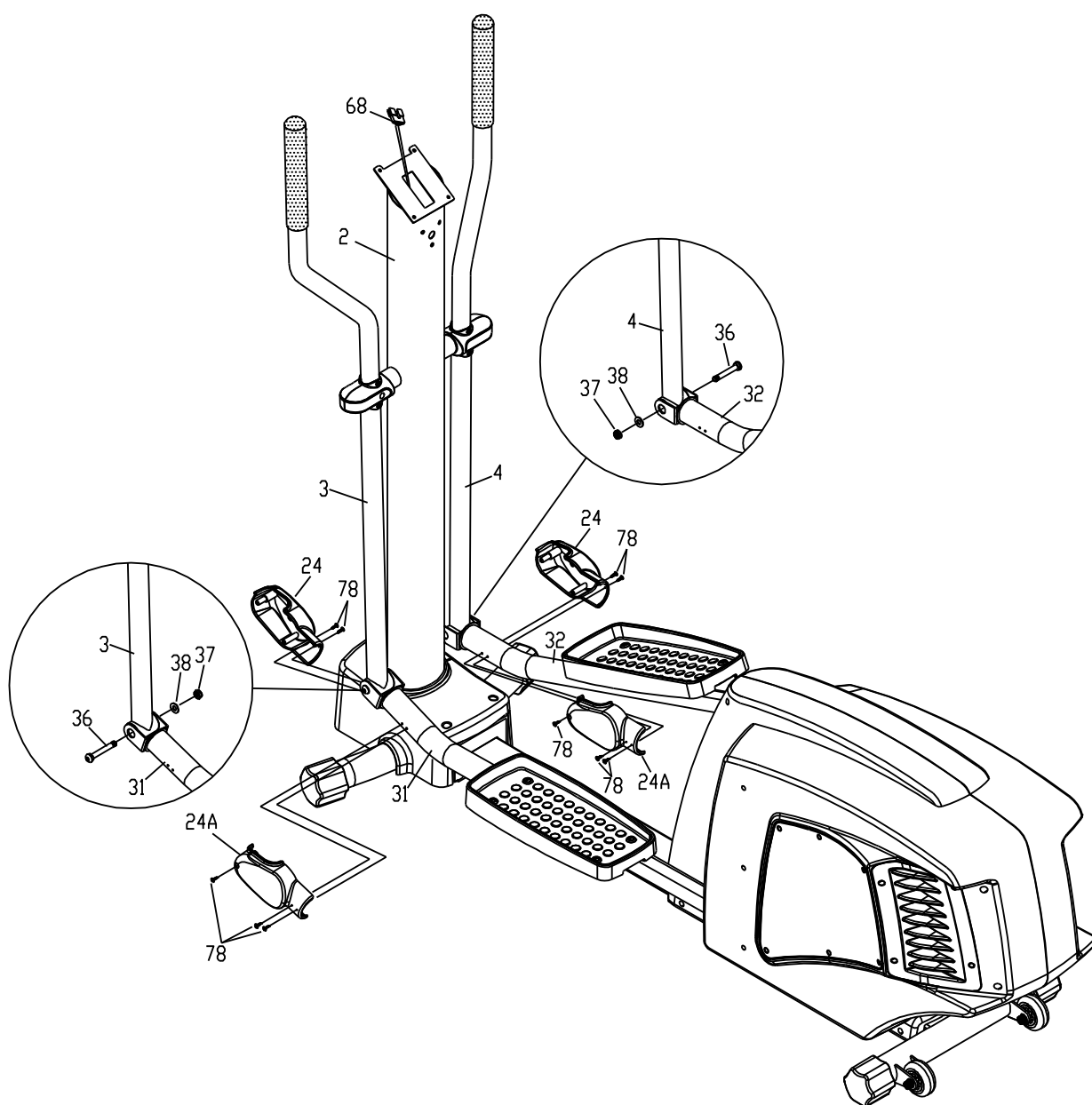
ШАГ 4

1) Соедините левую рукоятку (3) и опорную трубку левой педали (31) и закрепите винтом с 6-гранной головкой (№36 x 1 шт.), шайбой (№38 x 1 шт.) и контргайкой (№37 x 1 шт.).

Затем с помощью шурупов (№78 x 4 шт.) прикрепите заглушки (Л и П) (24А и 24) к поперечному соединению левой рукоятки (3) и опорной трубки левой педали (31), как показано на рисунке.

Повторите те же действия для сборки правой части тренажера.

ШАГ 4

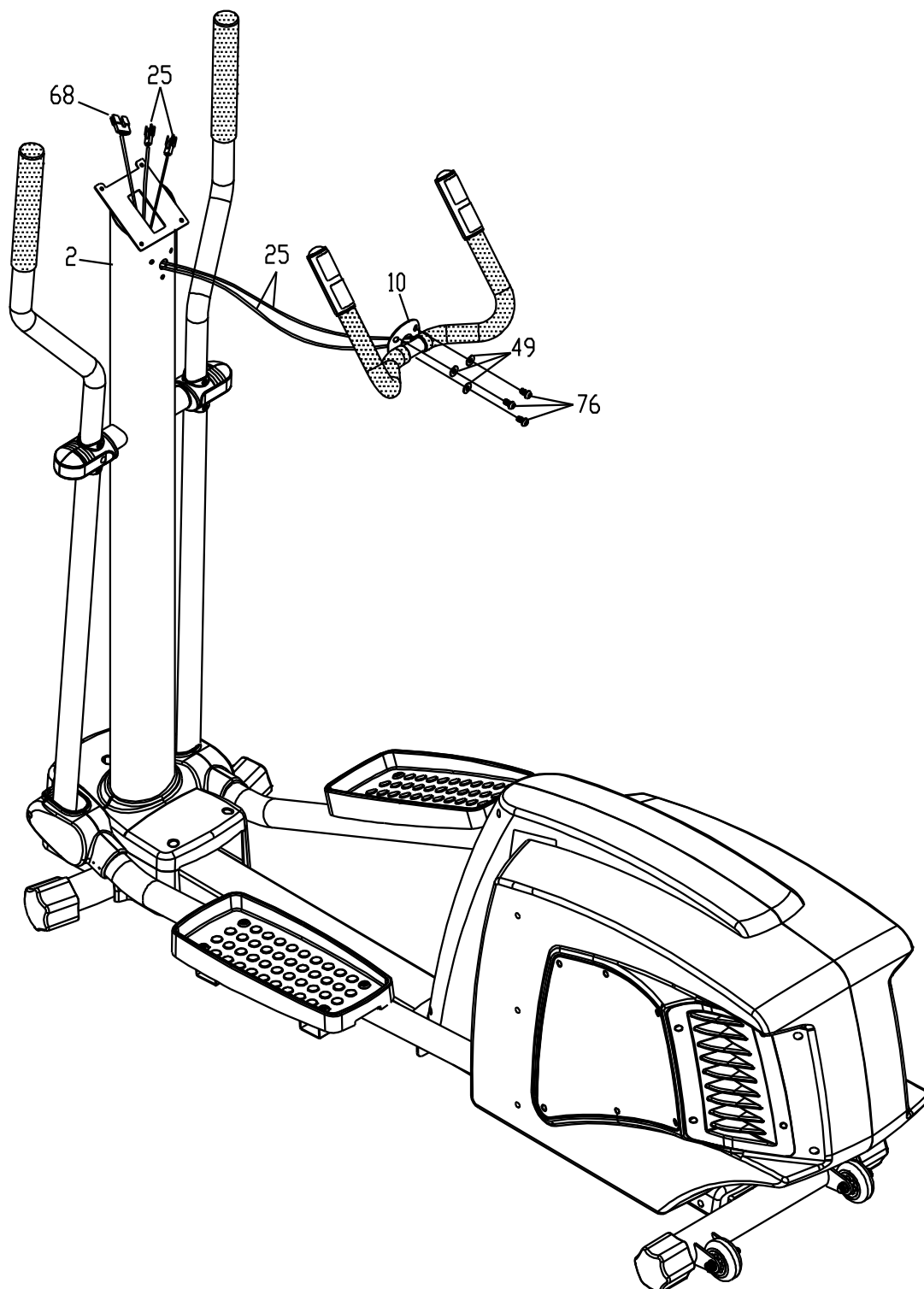


Сборка

ШАГ 5

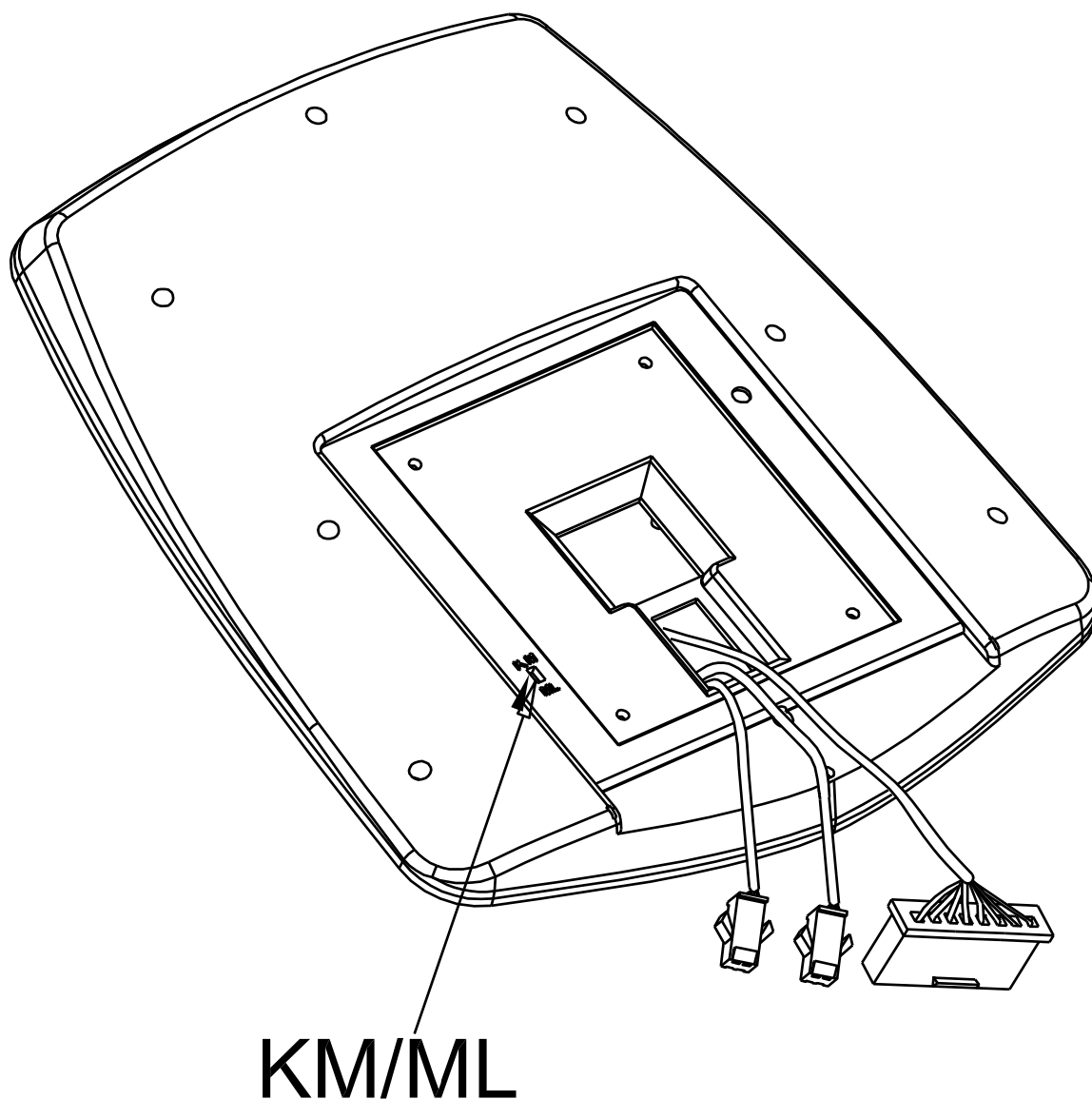
Прикрепите переднюю рукоятку (10) к трубке компьютера (2) с помощью винтов с 6-гранной головкой (№76 x 3 шт.) и шайб (№49 x 3 шт.)

ШАГ 5



Сборка

ШАГ 6



Чтобы изменить единицы измерения с километров на мили или наоборот, поверните переключатель в желаемое положение (KM или ML).

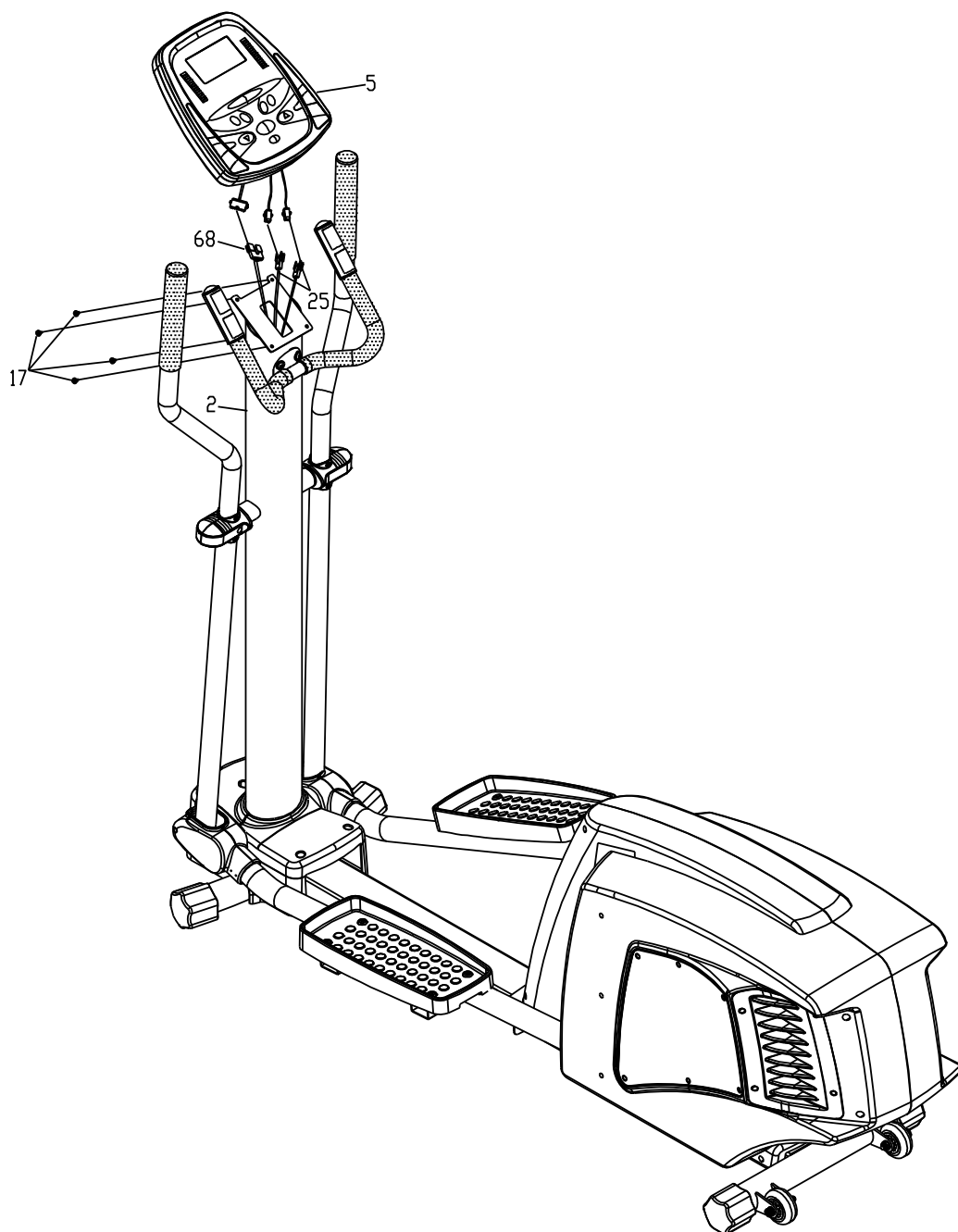
Сборка

ШАГ 7

Соедините провода пульсового датчика (25) и соединительный провод (68) с проводами, выходящими из задней стенки компьютера (5). Затем прикрепите компьютер (5) к трубке компьютера (2) болтами (17).

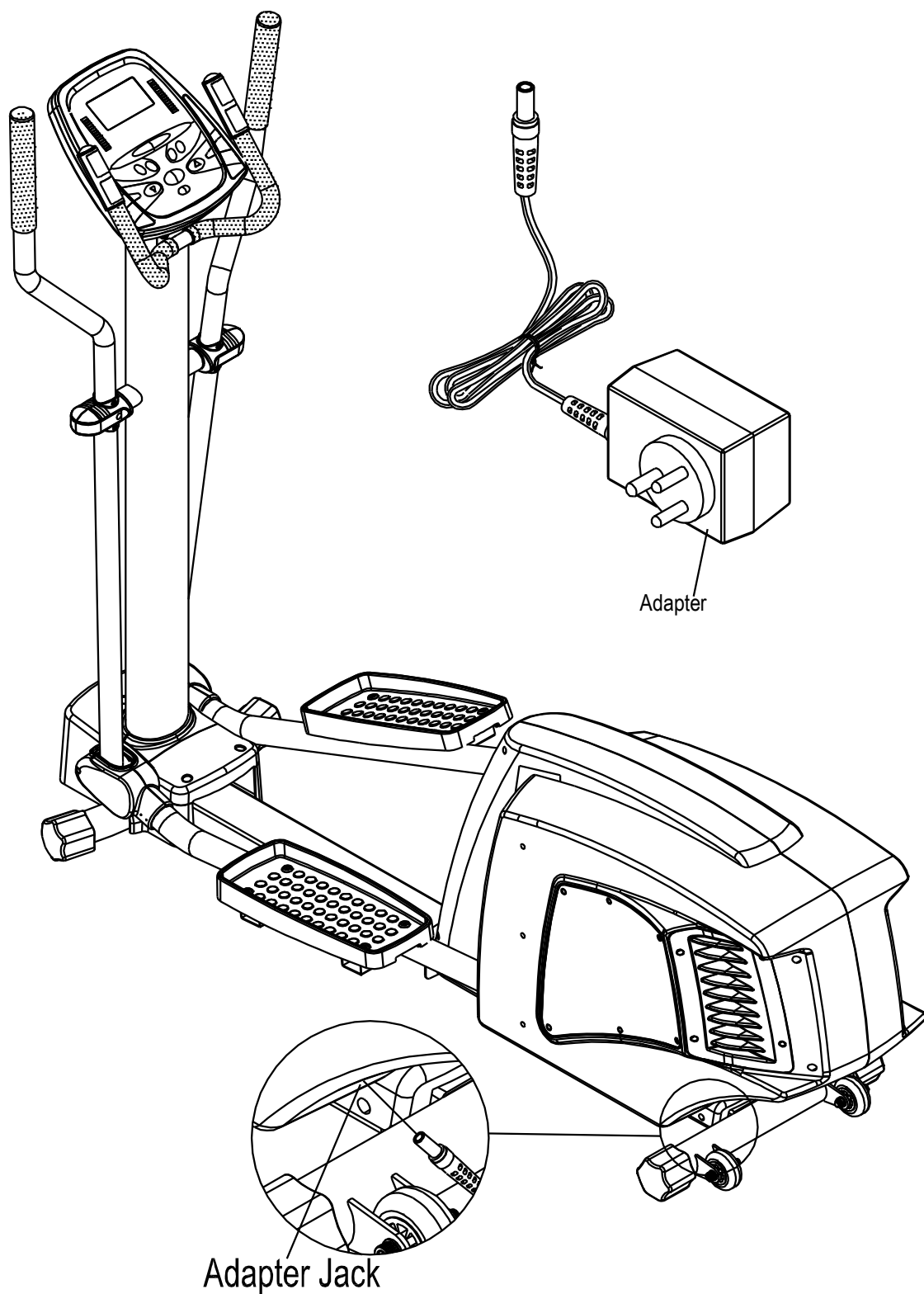
Примечание: 4 болта (17) уже прикручены к задней стенке компьютера (5).

ШАГ 7



Сборка

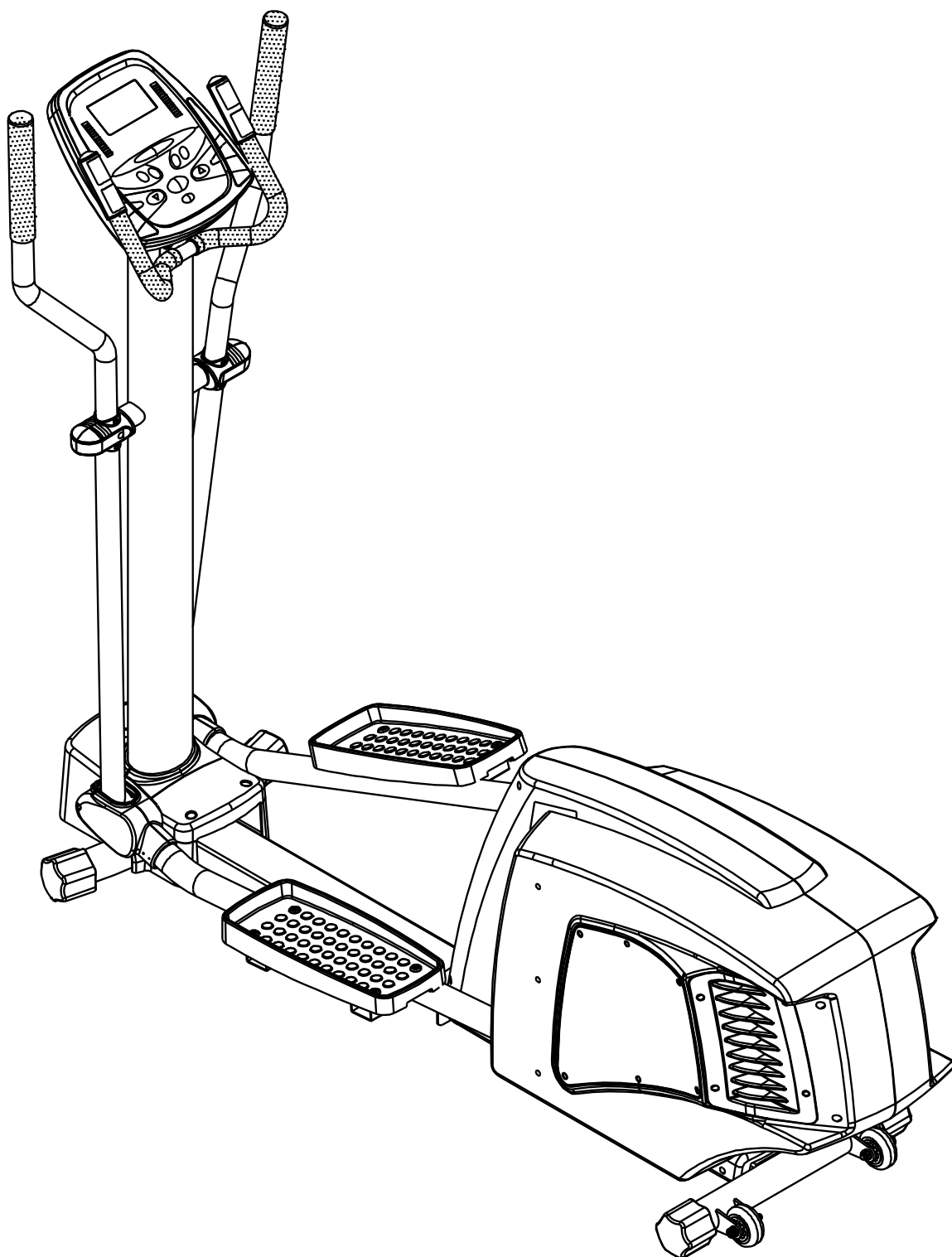
ШАГ 8



Компьютер питается только через адаптер переменного тока. Адаптер следует подключать к гнезду в нижней части корпуса (как показано на рисунке).

Сборка

ШАГ 9



Поздравляем!

Сборка тренажера завершена!

Описание компьютера



ФУНКЦИИ

SCAN : (СКАНИРОВАНИЕ) Каждые 6 секунд переключение между WATTS/CALORIES и RPM/SPEED.

RPM : (ОБ/МИН) 0~15~999

SPEED : (СКОРОСТЬ) 0.0~99.9 км/ч

TIME : (ВРЕМЯ) 0:00~99:59.

DISTANCE : (ДИСТАНЦИЯ) 0.00~99.99 км

CALORIES : (КАЛОРИИ) 0~999.

PULSE : (ПУЛЬС) P~30~240

HEART SYMBOL : (СИМВОЛ В ВИДЕ СЕРДЦА) мигает

MANUAL : (РУЧНАЯ ПРОГРАММА) уровни 1~16

PROGRAM : (ПРОГРАММА) P1~P12

WATTS CONSTANT : (МОЩНОСТЬ) 10~350

PERSONAL : (ЛИЧНЫЕ НАСТРОЙКИ) U1~U4

H.R.C : (ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ) 55%, 75%, 90%, IND (TARGET) – инд, целевой

PULSE : (ПУЛЬС) P~30~240, макс. уровень.

USER DATA : (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ДАННЫЕ) U0 ~U4 (U1 ~ U4)

◆ **AGENDA / SEX** : (ПОЛ) ЖЕН. / МУЖ. – выбрать символ



◆ **AGE** : (ВОЗРАСТ) 10-25-99

◆ **HEIGHT** : (РОСТ) 100-160-200 (см) / 40-60-80 (дюймы)

◆ **WEIGHT** : (ВЕС) 20-50-150 (кг) / 40-100-350 (фунты)

◆ **BMI** : (ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА) 14.5- 70

◆ **FAT%** : (% ЖИРА) 5.0%~50%

◆ **FAT CODE** : (КОД ТЕЛЕСНОГО ЖИРА) S, M, L, XL

ОПИСАНИЕ

В данном тренажере использован мотор серии UM.

Верхняя строка дисплея

Пользователь может следовать пошаговым указаниям на верхней строке дисплея для ввода всех параметров и значений. Ниже приведены ключевые термины, которые помогут вам в использовании этого компьютера.

1. PRE-SET USER/SEX/AGE/HEIGHT/WEIGHT

Ввод данных пользователя (пол / возраст / рост / вес) в компьютер и сохранение их для дальнейших расчетов.

2. **SELECT MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL/H.R.C**

Вы можете выбрать различные режимы тренировки. См. ниже описание каждого режима.

3. **EXECUTE MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL/H.R.C**

Выполнить выбранный режим.

4. **RE-SET TIME/DISTANCE/CALORIES/WATTS/HEART RATE**

Настройка и ввод значений функций, с прямым или обратным отсчетом.

5. **PRESS ENTER/UP/DOWN/START/PAUSE**

Для увеличения или уменьшения значений используйте кнопки ▼ или ▲.

После установки каждого значения, нажмите ENTER для подтверждения.

START / PAUSE – Завершить предыдущий шаг и нажать START для начала тренировки. Чтобы на время приостановить тренировку, нажмите PAUSE.

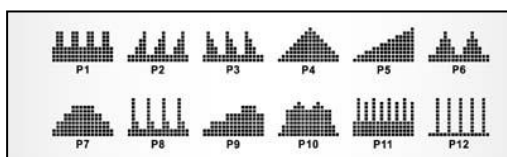
6. **TEST RECOVERY/BODY FAT**

Нажмите RECOVERY или BODY FAT, и компьютер вычислит скорость восстановления вашего пульса и телесный жир. Результаты высветятся на дисплее, и будут зависеть от пользовательских данных, введенных вами перед тренировкой.

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

MANUAL (РУЧНАЯ) Установите уровень сопротивления, используя точечную матрицу (если нужно) во время установки параметров: время, дистанция, калории, пульс (TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE), затем нажмите START/STOP, чтобы запустить программу.

PROGRAM (ПРОГРАММА) 12 автоматических программ с контролем тренировки (P1~P12). Уровень сопротивления регулируется, когда мигает график программы.



WATTS CONSTANT (ПОСТОЯННОЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ) Пользователь изменить значение по умолчанию на желаемое значение сопротивления в пределах 10-350 Ватт с помощью кнопок ▼ или ▲. После установки постоянного сопротивления нажмите кнопку ST/STOP. Тренируйтесь при различных уровнях сопротивления.

PERSONAL (ЛИЧНЫЕ ПРОГРАММЫ) Вы можете создать собственные программы U1~U4, установив свой уровень сопротивления для каждого сегмента. Затем программа будет автоматически сохранена для дальнейшего использования. U0 ENTER устанавливается так же, как и U1~U4, но эта программа не может быть сохранена.

H.R.C (ИЗМЕРЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА) Выберите ваш целевой сердечный ритм или выберите одну из установленных программ: 55%, 75% или 90%. Введите ваш возраст для правильного определения вашего сердечного ритма. Сегмент дисплея «пульс» начнет мигать, когда вы достигнете вашего целевого сердечного ритма согласно выбранной программе.

- i. 55% -- ПРОГРАММА «ДИЕТА»
- ii. 75% -- ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»
- iii. 90% -- ПРОГРАММА «СПОРТ»
- iv. TARGET – УСТАНОВЛЕННЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ ЦЕЛЕВОЙ СЕРД. РИТМ

RECOVERY: (ТЕСТ) После завершения тренировки нажмите RECOVERY. Для правильной работы этой функции, ей необходимо значение вашего сердечного ритма. Время будет отсчитываться в обратном порядке от 1 минуты, затем отобразится уровень вашей физической формы от F1 до F6.

ПРИМ.: во время теста другие сегменты дисплея не работают.

F 1 ~ F6 = УРОВЕНЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА

Последовательность:

- 1. Нажмите кнопку H.R.C для измерения сердечного ритма.
- 2. Вы получите результат от F1 до F6.

Состояние	Результат	Сердечный ритм
Отличное	F1	> 50
Хорошее	F2	40 ~ 49
Среднее	F3	30 ~ 39
Удовлетворит.	F4	20 ~ 29
Плохое	F5	10 ~ 19
Очень плохое	F6	< 10

BODY FAT (ТЕЛЕСНЫЙ ЖИР) Нажмите кнопку BODY FAT и возьмитесь обеими руками за пульсовые датчики. Удерживайте такое положение 6 секунд. На дисплее отобразится ваш уровень телесного жира.

РЕГИОН	ПОЛ	ХУДОЩАВЫЙ S	НОРМАЛЬНЫЙ M	ПОЛНЫЙ L	С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ XL
АЗИЯ	МУЖ.	<10%	10%~19.9%	20%~24.9%	≥ 25%
	ЖЕН.	<20%	20%~29.9%	30%~34.9%	≥ 35%
ЕВРОПА	МУЖ.	<13%	13%~25.9%	26%~30%	>30%
	ЖЕН.	<23%	23%~35.9%	36%~40%	>40%

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

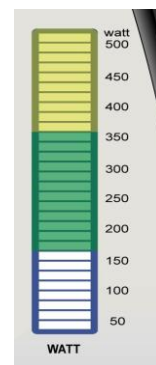
1. После включения питания, по умолчанию включается программа U1, но вы можете выбрать любую другую с помощью кнопок ▼ или ▲. Затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Введите данные пользователя: пол, возраст, рост, вес в верхнем правом сегменте дисплея. Затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения.
2. Управление функциями на дисплее будет мигать, указывая, что вы можете выбрать программы P1-P12 с помощью кнопок ▼ или ▲, затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Любые значения по умолчанию можно изменить, нажимая кнопку ENTER, пока не начнет мигать желаемый профиль программы. Снова нажмите кнопку ENTER для подтверждения.
3. После ввода программы и других параметров, нажмите START / STOP для начала тренировки.
4. Пользователь может выбрать функцию «встроенный приемник» и надеть нагрудный пульсометр, который будет измерять пульс и отображать его на дисплее.
5. ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ИНДИКАТОРНЫЕ ПОЛОСЫ



ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

МАКС. СЕРД. РИТМ = 220-ВОЗРАСТ

ЦЕЛЕВОЙ СЕРД. РИТМ = А% ОТ МАКС. СЕРД. РИТМА



МОЩНОСТЬ (ВАТТЫ)

ПОКАЗЫВАЕТ ВЫБРАННЫЙ УРОВЕНЬ

СОПРОТИВЛЕНИЯ

ФУНКЦИИ КНОПОК

1. QUICK KEY : (БЫСТРЫЕ КНОПКИ) – телесный жир, ручная, программа, тест, ватты, серд. ритм (BODY FAT / MANUAL / PROGRAM / RECOVERY / WATT / H.R.C.)
2. ENTER KEY : (ВВОД) выбор функции и подтверждение ввода.
3. UP/DOWN KEY : (КНОПКИ ▼ ▲) уменьшение / увеличение значения.
4. RESET KEY : (СБРОС) Сброс всех данных и возврат к исходным значениям.
5. START/STOP KEY : СТАРТ / СТОП
6. RECOVERY KEY : (ТЕСТ) тест, измеряющий уровень восстановления пульса.
7. PLUG IN port : (ГНЕЗДО) Гнездо для подключения внешнего приемника.

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Можно подключать адаптер переменного тока (**6 ВОЛЬТ, 1А**).
2. Не допускайте попадания влаги на компьютер.

Измерение сердечного ритма

Наблюдение за сердечным ритмом во время тренировки

Чтобы получить максимальную пользу от тренировок, очень важно тренироваться в пределах вашего целевого сердечного ритма. Американская ассоциация кардиологов определяет его как 60% -75% процентов от вашего максимального сердечного ритма.

Ваш максимальный сердечный ритм можно примерно рассчитать, отняв ваш возраст от 220. Ваш максимальный сердечный ритм и аэробная способность, разумеется, снижаются с возрастом. Эти показатели индивидуальны для каждого, но вы можете использовать следующие цифры, чтобы определить приблизительное значение целевой зоны. Например, максимальный сердечный ритм для среднего 40-летнего человека составляет 180 ударов в минуту. Целевая зона сердечного ритма составляет 60% -75% от 180 или 108-135 ударов в минуту.

См. ***Безопасность тренировок на стр. 18***

Перед началом тренировки проверьте ваш нормальный сердечный ритм покоя. Слегка приложите пальцы к шее или к запястью над главной артерией. После обнаружения пульса сосчитайте количество ударов за 10 секунд. Умножьте на 6 для определения количества ударов в минуту. Рекомендуем проверять сердечный ритм: во время отдыха, после разминки, во время тренировки и через 2 минуты после расслабления, чтобы четко отслеживать ваши успехи.

Во время первых нескольких месяцев занятий спортом Американская ассоциация кардиологов рекомендует придерживаться нижней границы целевой зоны – 60%, а затем постепенно увеличивать до 75%. Тренировки на уровне более 75% от вашего максимального сердечного ритма могут быть слишком напряженными, если вы не находитесь на пике физической формы. Тренировки на уровне ниже 60% от вашего максимального сердечного ритма минимально повлияют на состояние вашей сердечно-сосудистой системы.

Проверьте скорость восстановления вашего пульса - если пульс превышает 100 ударов в минуту через 5 минут после прекращения тренировки, или если он выше нормы наутро после тренировки, возможно интенсивность ваших тренировок слишком высока для текущего физического состояния. Отдохните и в следующий раз уменьшите интенсивность.

Измерение сердечного ритма

Безопасность тренировок: Таблица целевого сердечного ритма показывает усредненные целевые зоны для разных возрастов. Различные факторы (в том числе принимаемые лекарства, эмоциональное состояние, температура и другие условия) могут повлиять на уровень целевой сердце зоны, которая является оптимальной для вас. Ваш врач может помочь вам определить уровень интенсивности тренировок, подходящий для вашего состояния и возраста.

(MHR) = Максимальный сердечный ритм

(THR) = Целевой сердечный ритм

220 - возраст = макс. сердечный ритм (MHZ)

MHZ x .60 = 60% от вашего макс. сердечного ритма

MHZ x .75 = 75% от вашего макс. сердечного ритма

Например, если вам 30 лет, расчет будет таким:

$$220 - 30 = 190$$

$$190 \times .60 = 114 \text{ (нижняя граница или 60\% от MHZ)}$$

$$190 \times .75 = 142 \text{ (верхняя граница или 75\% от MHZ)}$$

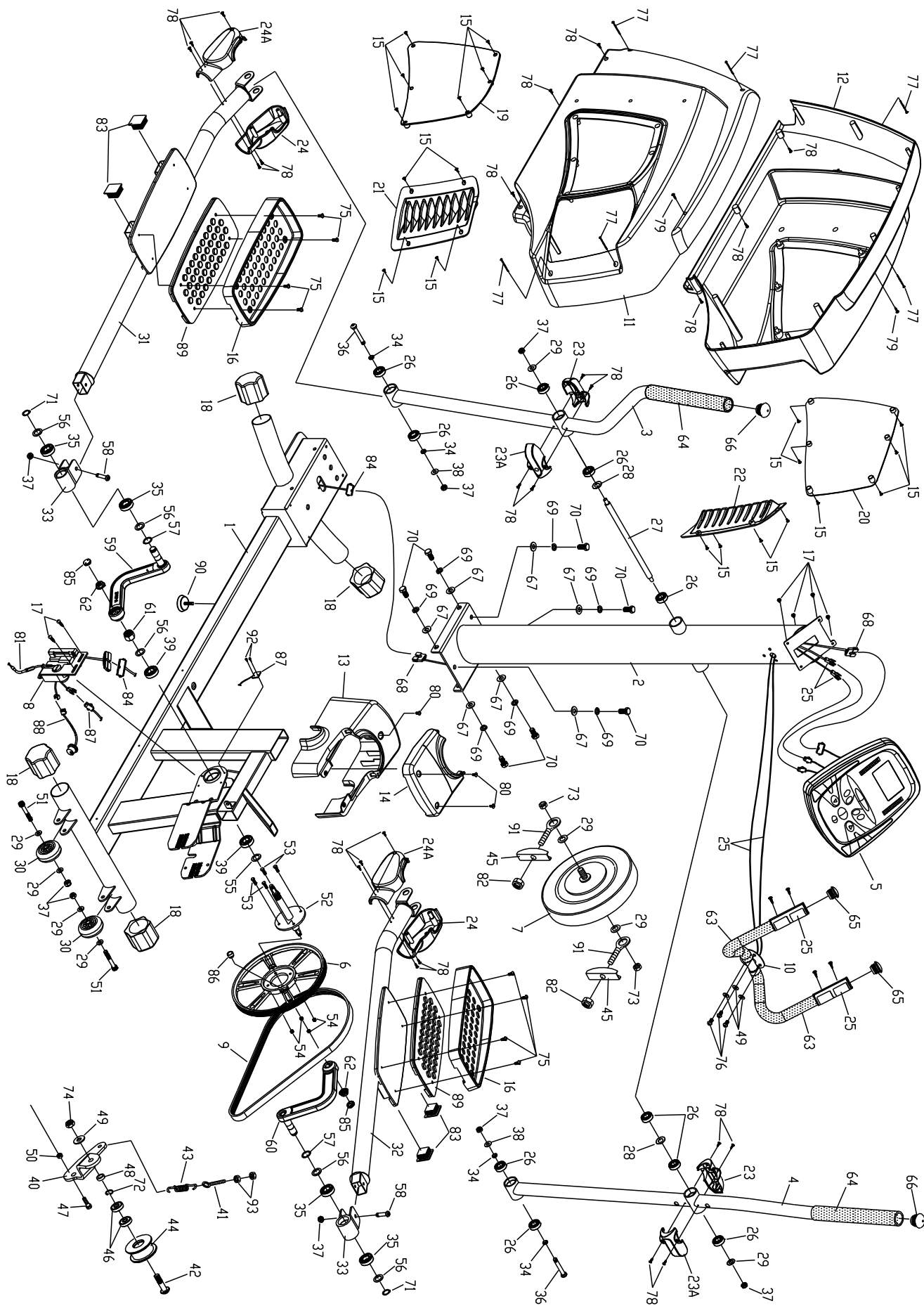
Для 30 лет (THR) Целевой сердечный ритм - 114-142

Для дополнительных расчетов см. Таблицу целевого сердечного ритма (на след. странице).

Измерение сердечного ритма



Схема тренажера



Список деталей

№	Шт.	ОПИСАНИЕ	№	Шт.	ОПИСАНИЕ
1	1	Основная рама	47	1	Винт с 6-гранной головкой М8Х20L (серый)
2	1	Трубка компьютера	48	1	Распорка ф8Х12.5Х4L
3	1	Левая мягкая рукоятка	49	4	Черная шайба М8Х19мм
4	1	Правая мягкая рукоятка	50	1	Черная контргайка М8 (толстая)
5	1	Компьютер	51	2	Винт с 6-гранной головкой М10Х65L
6	1	Алюминиевый ролик	52	1	Ось шкива с пластиной (ф20*158.5-99.4)
7	1	Магнитный тормоз	53	4	Винт с 6-гранной головкой М6Х20мм (серебр.)
8	1	Коробка передач	54	4	Контргайка 6мм (серебр.)
9	1	Клиновой ремень (480J6)	55	1	Шайба 20Х30Х1 (серебр.)
10	1	Передняя рукоятка	56	5	Шайба 20Х30Х2 (серебр.)
11	1	Левая деталь корпуса	57	2	Волнистая шайба М21
12	1	Правая деталь корпуса	58	2	Винт с 6-гранной головкой М10Х45L (метал)
13	1	Кожух трубки пульта (нижний)	59	1	Левый коленчатый рычаг
14	1	Кожух трубки пульта (верхний)	60	1	Правый коленчатый рычаг
15	20	Шуруп ТР 4Х12мм	61	1	6-гранная контргайка (М20-Р1.0*12t)
16	2	Педаля	62	2	Гайка коленч. рычага (М14)
17	6	Метал. шуруп М5Х10 (черный)	63	2	Мягкая оболочка рукоятки (П и Л)
18	4	Заглушка ножки	64	2	Мягкая оболочка рукоятки (П и Л)
19	1	Левый квадратный кожух	65	2	Шаровой клапан 1"
20	1	Правый квадратный кожух	66	2	Шаровой клапан 1-1/2"
21	1	Левый кожух вентилятора	67	7	Плоская шайба (ф12х28х2.0t)
22	1	Правый кожух вентилятора	68	1	Удлинительный провод
23	2	Передний кожух рукоятки	69	7	Пружинная шайба (ф12-2t)
23А	2	Задний кожух рукоятки	70	7	Винт с 6-гранной головкой М12Х25L (серый)
24	2	Правая заглушка	71	2	Стопорное кольцо С20
24А	2	Левая заглушка	72	1	Стопорное кольцо R22
25	2	Пульсовой датчик с проводом	73	2	Глухая гайка 3/8"Х26мм
26	10	Подшипник #6202	74	1	Черная нейлоновая гайка М8 (тонкая)
27	1	Поперечная ось (15.81*367*15мм)	75	8	Винт с 6-гранной головкой М6Х15мм
28	2	Черная шайба 16Х21.8Х1	76	3	Винт с 6-гранной головкой М8Х15L (черные)
29	8	Черная шайба ф10Х19Х2.0t	77	6	Шуруп ТР5Х 50L (серебр.)
30	2	Колесико для перемещения	78	24	Шуруп ТР4Х16L (черный)
31	1	Опорная трубка левой педали	79	2	Шуруп ТР4Х20L (черный)
32	1	Опорная трубка правой педали	80	3	Метал. шуруп М5Х12L (серебр.)
33	2	Соед. деталь	81	1	Гибкий вал привода
34	4	Распорка 20Х16Х4L	82	2	6-гранная гайка М6
35	4	Подшипник #6004	83	4	Квадратная заглушка 25Х50
36	2	Винт с 6-гранной головкой 5/8"Х77 мм	84	1	Провод коробки передач
37	8	Черная контргайка 10мм	85	2	Заглушка

		(тонкая)			
38	2	Шайба 10 X 23 X 1.5	86	1	Магнит
39	2	Подшипник # 6204	87	1	Датчик с проводом
40	1	Кронштейн для натяжения ремня	88	1	Кабель пост. тока
41	1	Болт с проушиной 6X65mm	89	2	Нескользящая накладка на педаль
42	1	Винт с 6-гранной головкой М8Х30мм	90	1	Регулируемая ножка
43	1	Пружина (φ2.8*114мм)	91	2	Болт с проушиной 6X40L
44	1	Натяжной шкив	92	2	Шуруп ТР3Х8мм (черный)
45	2	Задняя регулируемая трубка	93	2	6-гранная гайка М6 (черный)
46	2	Подшипник # 608			