

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА HT-9176LHP



HOUSEFIT

HOUSEFIT – гарантия здоровья

Содержание:

Меры безопасности -----	2-4
Инструкция по сборке -----	5-7
Руководство по эксплуатации -----	8-13
Техническое обслуживание -----	14-16
Сборочный чертеж -----	17
Список комплектующих -----	18
Руководство по устранению неисправностей -	19
Разминка -----	20-22
Гарантия -----	23-24

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

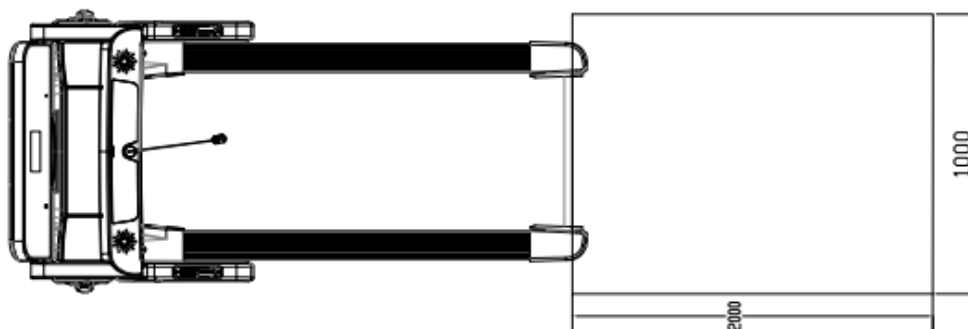
1. Всегда размещайте тренажер на ровной, чистой и твердой поверхности. Не устанавливайте тренажер вне помещения или рядом с водой. Убедитесь, что вблизи тренажера нет острых предметов. Если необходимо, положите защитный мат (не включается в доставку), чтобы защитить пол под тренажером, а также рекомендуется иметь не менее 0,5 м. свободного места вокруг тренажера для вашей безопасности.
2. После того как вы установите беговую дорожку и закроете мотор защитным кожухом, вставьте вилку шнура питания в розетку(10А) с безопасным заземлением. Мы рекомендуем использовать розетку с защитой от перенапряжения, чтобы обеспечить безопасность пользователя и беговой дорожки.
3. Пожалуйста, не снимайте защитный кожух. Если вам необходимо снять кожух для технического обслуживания – убедитесь, что сперва вы вытащили вилку шнура питания из розетки.(Для ремонта рекомендуется обратиться за помощью к профессионалу)
4. При установке беговой дорожки, не блокируйте доступ к розетке.
5. Если шнур питания поврежден, производитель, его сервисный агент или подобные квалифицированные лица должны заменить его, во избежании опасности.
6. Пожалуйста, перед использованием тренажера убедитесь, что все винты и гайки надежно закреплены.
Обратите внимание: винты и гайки могут разболтаться со временем, и поэтому мы советуем вам проверять тренажер перед тренировкой, это для вашей же безопасности.
7. Используйте тренажер строго по назначению. Не используйте каких-либо комплектующих или приложений, не рекомендованных производителем.

Внимание:

Во избежании травм, обратите внимание на следующие пункты.

- 1) Проконсультируйтесь с вашим врачом, перед тем как начинать тренироваться на этом тренажере. Если вы хотите тренироваться регулярно и интенсивно, рекомендуется получить согласие врача. Особенно это касается лиц, имеющих проблемы со здоровьем.
- 2) После еды, начинайте тренировку, не раньше чем через 40 минут.
- 3) Держите руки далеко от движущихся частей. Не оставляйте какие-либо материалы в отверстиях тренажера.
- 4) Не включайте беговую дорожку, когда стоите на беговом полотне. Встаньте на боковые рельсы и дождитесь пока дорожка включится, а беговое полотно начнет движение.
- 5) Мы рекомендуем лицам с ограниченными возможностями использовать тренажер только в присутствии квалифицированного специалиста.
- 6) Используя тренажер, всегда одевайте специальную одежду и обувь для занятий спортом. Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за движущиеся детали тренажера.
- 7) Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, тошноту, боль в суставах и мышцах – немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.

- 8) Не допускайте детей и животных к тренажеру. Не оставляйте детей у тренажера без присмотра взрослых.
- 9) Только один человек может заниматься на тренажере
- 10) Не используйте тренажер если он поврежден или неисправен.
- 11) Регулярно измеряйте свой пульс. Если у вас нету устройства для измерения пульса, проконсультируйтесь у врача, как вы можете сделать это самостоятельно.



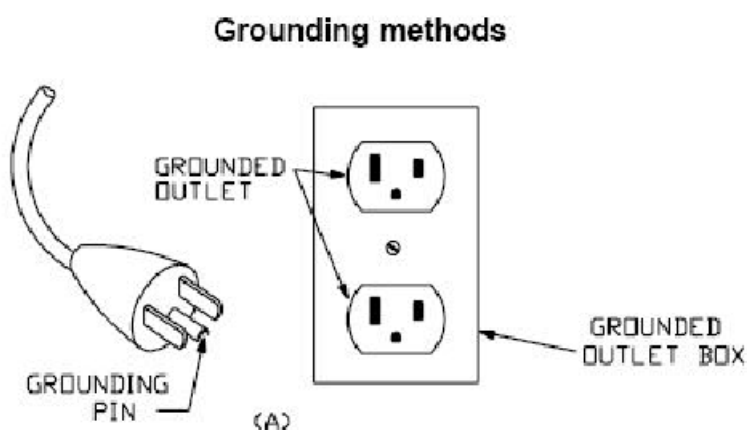
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Источник питания:

Выберите место для беговой дорожки, которое находится недалеко от розетки.

- Всегда подключайте тренажер к заземленной розетке, к которой не подключены другие устройства. Не рекомендуется использовать удлинители.
- Неправильное заземление тренажера может стать риском поражения электрическим током. Попросите квалифицированного электрика проверить розетку, если вы не знаете правильно ли заземлен тренажер. Не меняйте вилку, доставленную вместе с тренажером, если она не подходит к вашей розетке. Попросите квалифицированного электрика установить соответствующую розетку.
- Внезапные скачки напряжения могут нанести серьезный ущерб тренажеру. Изменение погоды или включение/выключение других устройств могут привести к пиковым напряжениям, перенапряжению или помехам в напряжении. Чтобы ограничить риск повреждения беговой дорожки, она должна быть оборудована защитой от перенапряжения (не включается в доставку)
- Держите шнур питания подальше от опорного ролика. Не оставляйте шнур питания под беговым полотном. Не используйте беговую дорожку с поврежденным или изношенным проводом питания.
- Вынимайте вилку из розетки перед уборкой или ремонтом. Ремонт должен производиться только уполномоченным техническим специалистом. Игнорирование этих инструкций автоматически отменяет гарантию.

- Проверьте беговую дорожку каждый раз перед использованием, убедитесь, что каждая деталь работает.
- Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе, в гараже или под навесом. Не подвергайте беговую дорожку воздействию высокой влажности, или попаданию прямых солнечных лучей.
- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра.



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

- Удалите весь упаковочный материал и разложите детали на ровную поверхность. Это предоставит вам более широкий обзор и упростит сборку.
- Пожалуйста помните, что, используя инструменты и проводя технические работы, всегда есть риск травмироваться. Пожалуйста будьте осторожны, собирая этот тренажер.
- Убедитесь, что рабочее место безопасно. Например, не оставляйте инструментов и деталей на полу. Пластмассовые пакеты – потенциальный риск удушья у детей!
- Неспеша ознакомьтесь с чертежами, а потом соберите тренажер в соответствии с иллюстрациями.
- Тренажер должен собираться взрослым человеком. При необходимости обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

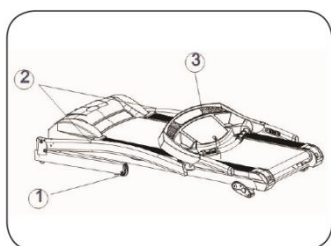
Распаковка и сборка

ВНИМАНИЕ: Будьте особенно осторожны, собирая эту беговую дорожку. Иначе можно получить травму.

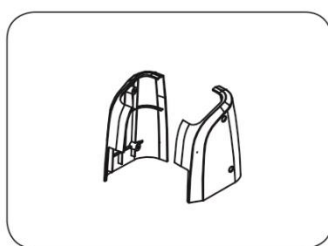
ПРИМЕЧАНИЕ: Каждый пронумерованный шаг в инструкции, описывает то, что вы будете делать. Тщательно ознакомьтесь со всей инструкцией, прежде чем приступать к сборке.

Распакуйте и проверьте содержание коробки:

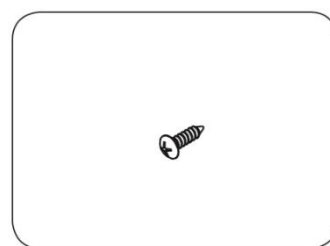
- Поднимите и уберите коробку, в которой находится беговая дорожка.
- Проверьте имеющиеся детали. Если какой-то детали не хватает, обратитесь к дилеру.



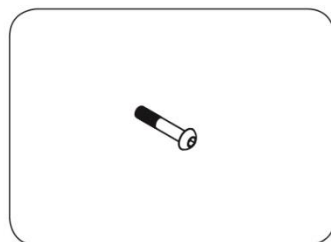
Основная рама изделия x 1



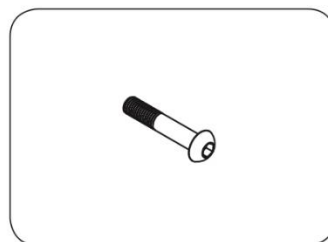
Кожух основной рамы x 2



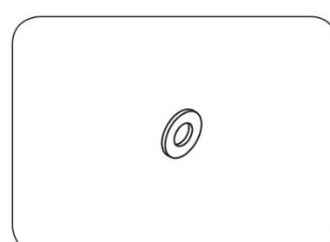
Саморез m4*15



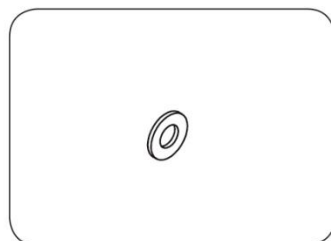
Болт m8*15 x 4



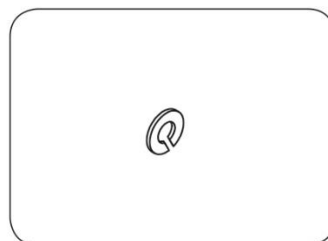
Болт m8*45 x 2



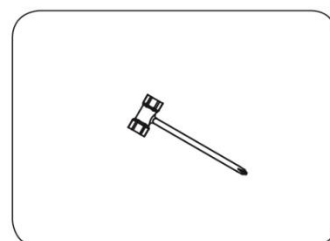
Шайба m10 x 2



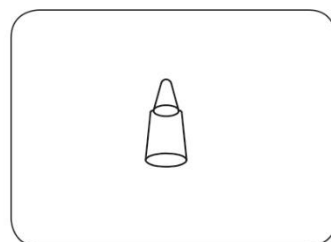
Шайба x 4



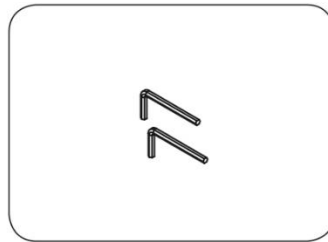
Шайба x 2



Отвертка и гаечный ключ x 1



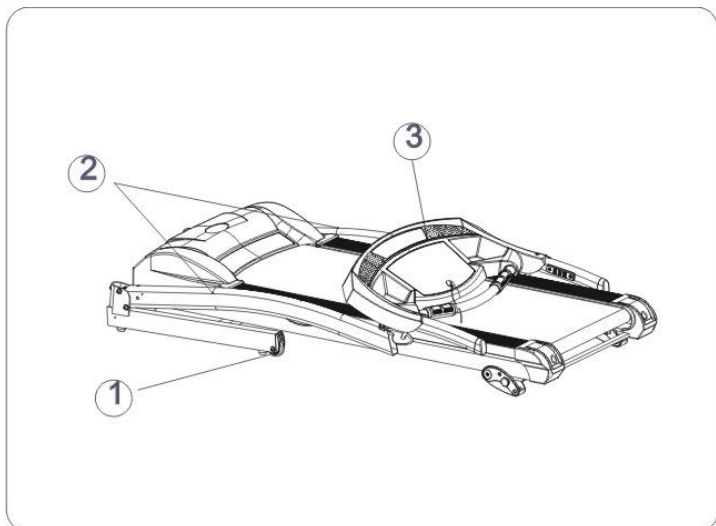
Силиконове масло x 1



Гаечный ключ 5# / 6# x 2

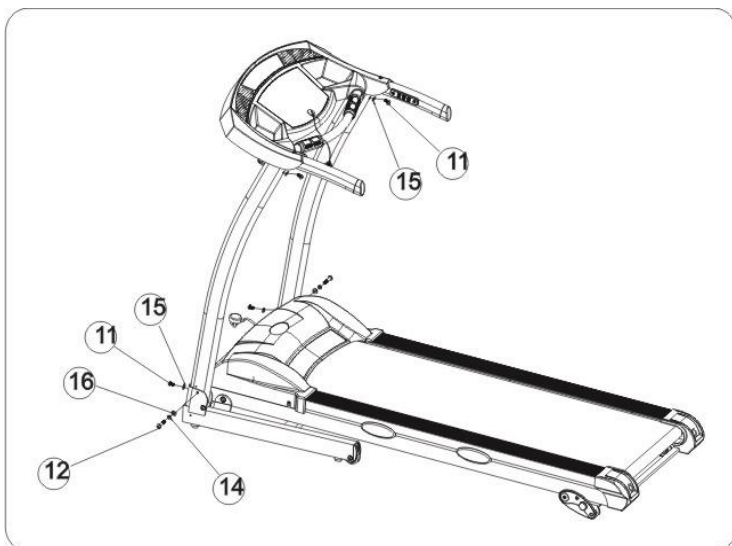
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 1



1. Откройте коробку и положите раму на ровную поверхность

Шаг 2

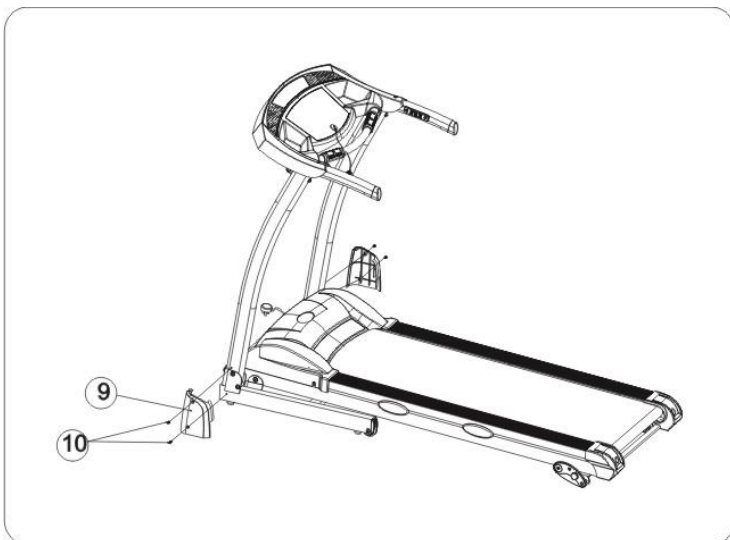


1. Поднимите левую и правую вертикальные стойки вместе с консолью до полной остановки. (Как показано на рисунке) Будьте аккуратны, чтобы не повредить кабели внутри вертикальных стоек. (2)

2. Используйте 5# гаечный ключ, (21) чтобы прикрепить вертикальные стойки к основной раме (1) с помощью болтов 2pcs M8X45 (12) и M8X15 (11), M8 пружинной шайбы (16), M8 шайбы (15) и шайбы (14).

3. Соедините вертикальные стойки с консолью 5# с помощью гаечного ключа, (21) болта (11) и шайбы (15) с обеих сторон.

Шаг 3



1. 1. Закрепите левый и правый кожухи (9) на основную раму (1) при помощи саморезов М4*15 (10).

Шаг 4

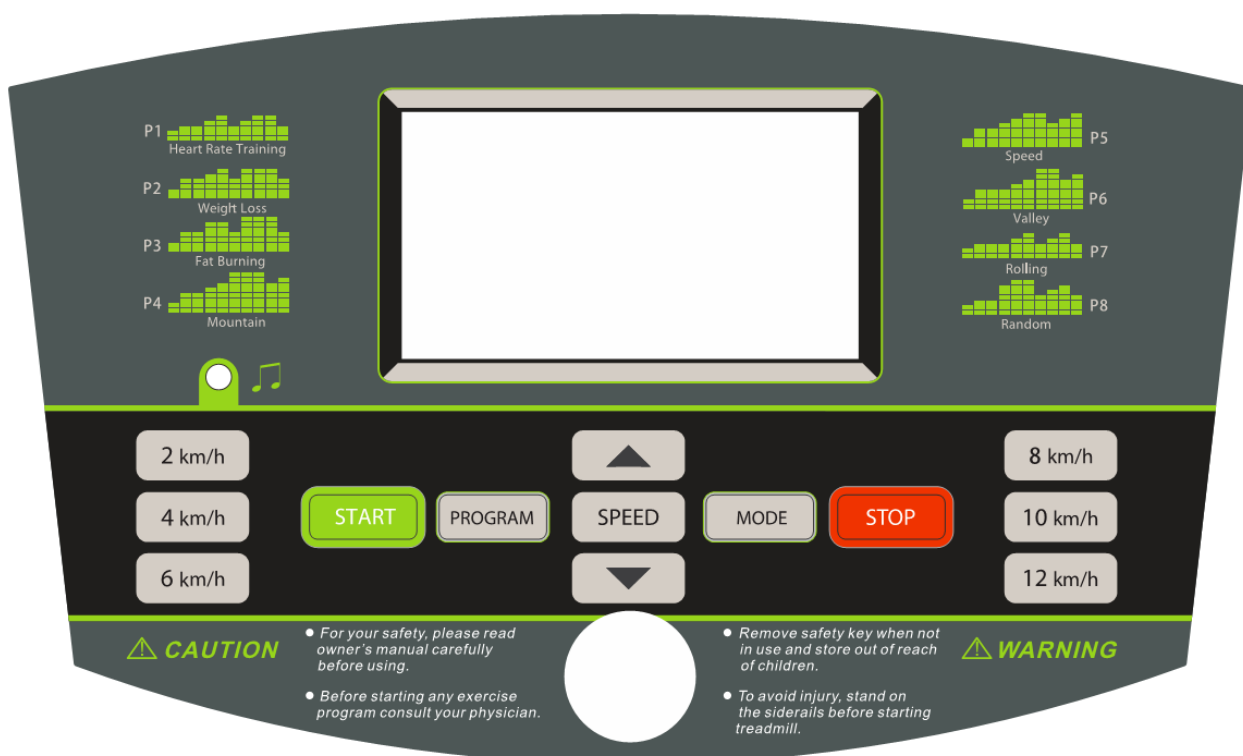


Примечание: Для вашей безопасности убедитесь, что все саморезы и болты надежно закреплены. Поздравляем! Беговая дорожка успешно собрана!

ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ:

- A. Попрактикуйтесь заходить и слезать с беговой дорожки до начала тренировки
- B. Беговая дорожка не начнет движение до тех пор, пока ключ безопасности не будет правильно вставлен в гнездо, расположенное посередине пульта управления. Другой конец ключа необходимо надежно закрепить на одежде, таким образом, что если вы упадете, то выдерните ключ безопасности из гнезда, это приведет к немедленной остановке беговой дорожки и минимизирует травмы.
- C. Осторожно поднимайтесь и спускайтесь с беговой дорожки. Во время подъема и спуска используйте рукоятки.
- D. Пока вы готовитесь использовать беговую дорожку, не становитесь на беговое полотно. Широко расставьте ноги, поставив их на боковые рельсы. Поставьте ногу на беговое полотно только после того, как оно будет двигаться с постоянной медленной скоростью.
- E. Для вашей безопасности, заходите на беговое полотно, только если его скорость не превышает 3км/ч.

Краткое руководство



I . Инструкция к дисплею:

1. Окно "PROG" отображает номер программы.

2. Окно "TIME": показывает время тренировки на ручных настройках или обратный отсчёт во время программ тренировок.
3. Окно "SPEED": показывает текущую скорость. При запуске показывает 3ех секундный отсчет до начала движения.
4. Окно "PULSE": показывает пульс, частоту сердцебиения.
5. Окно "CAL/DIST" : Когда горит символ CAL, в соответствующем окне отображаются сожжённые калории или оставшиеся калории. А когда горит символ DIST, в соответствующем окне отображается пройденная или оставшаяся дистанция. Альтернативно может показывать калории и расстояние поочередное, каждые 5 секунд.

II . Инструкция использования кнопок :

1. Кнопка "PROG": Кнопка выбора программ. Порядок выбора: ручной режим/ **P1-P40** предустановленные программы/ программа FAT.
2. Кнопка "MODE": В режиме ожидания выберите программу. Порядок выбора: ручной режим, обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния, обратный отсчет калорий, пользовательские программы **U1-U5**.
3. Кнопка "START": Нажмите эту кнопку, и беговая дорожка запустится спустя 3 секунды с самой низкой скоростью или со скоростью, установленной программой по умолчанию.
4. Кнопка "STOP": Нажмите эту кнопку во время тренировки – беговая дорожка медленно остановится. После остановки она войдет в режим ожидания.
5. Кнопка "SPEED +/-": Увеличивает и уменьшает скорость во время бега. В режиме ожидания можно использовать для изменения параметров.
6. Кнопки для быстрого изменения скорости 2/4/6 км/ч.
7. Кнопка воспроизведения музыки: громкость+, громкость -, предыдущая песня, следующая песня, выключение звука, пауза или воспроизведение.

** Когда любая клавиша правильно нажата, прозвучит короткий звуковой сигнал.*

Если клавиша используется для настройки параметров, прозвучит длинный звуковой сигнал. Звуковой сигнал не прозвучит, если кнопка нажата неправильно.

III . Инструкция использования кнопок :

Включите питание, все окна загорятся на 2 секунды, а потом перейдут в режим ожидания.

1. **Быстрый старт(ручной режим):** Вставьте ключ безопасности в гнездо, нажмите кнопку "START": , после 3ех секундного обратного отсчета дорожка начнет движение с минимальной скоростью. Нажмите кнопку SPEED +/-, чтобы отрегулировать скорость. Чтобы остановить программу, нажмите кнопку STOP, или отсоедините ключ безопасности.

2. **Режим обратного отсчета:** Нажмите кнопку "MODE". Вы можете выбрать обратный отсчет времени, обратный отсчет калорий, обратный отсчет дистанции. Соответствующее окно показывает значение по умолчанию и мигает, затем нажмите кнопку "SPEED+/- " ("INCLINE+/- "), чтобы установить желаемое значение. Нажмите кнопку "START", после 3-х секунд обратного отсчета дорожка начнет движение с минимальной скоростью. Нажмите кнопку SPEED +/- для регулировки скорости, кнопку INCLINE +/- для регулировки угла наклона. Когда обратный отсчет дойдет до 0, беговая дорожка замедлится и остановится. Также вы можете нажать кнопку STOP или отсоединить ключ безопасности, чтобы остановить беговую дорожку.
3. **Программный режим:** нажмите кнопку «PROG» и выберите одну из встроенных программ из P1-P40. В окне "TIME" отображается и мигает значение по умолчанию, настройте необходимое время тренировок с помощью кнопок "SPEED+/- " ("INCLINE+/- "). Встроенная программа разделена на 20 сегментов.(Каждый временной сегмент равен установленному времени, деленному на 20). Нажмите кнопку START и беговая дорожка начнет двигаться со скоростью и углом наклона, установленными для первого сегмента. Когда заканчивается один сегмент, она автоматически переходит к следующему сегменту, а значения скорости и угла наклона автоматически подстраиваются под значение этого сегмента. Когда все сегменты завершены, программа заканчивается, и беговая дорожка медленно замедляется до полной остановки. Во время тренировки нажимайте кнопки "SPEED+/- " ("INCLINE+/- "), чтобы отрегулировать скорость и угол наклона. Но при входе в следующий сегмент значения автоматически настраиваются на значения по умолчанию. Вы также можете нажать кнопку STOP или отсоединить ключ безопасности, чтобы остановить беговую дорожку во время тренировки.(После завершения режима/программы тренировки, соответствующее окно будет мигать и прозвучат 15 звуковых сигналов, затем все данные очистятся до 0 и дорожка войдет в режим ожидания)

IV. Измерение пульса:

Возьмитесь руками за левый и правый поручни. Через 5 секунд в окне "PULSE" будет отображаться ваше сердцебиение. Для более точного измерения частоты сердцебиения – встаньте на беговое полотно, пока оно не движется, и замерьте пульс. Держите поручни не менее 30 секунд. Данные предназначены только для справки во время тренировки и не могут использоваться в медицинских целях.

V. Модель тестирования FAT:

В режиме ожидания нажмите кнопку "PROGRAM" и когда в окне появится надпись "FAT", вы войдете в режим тестирования. Нажмите кнопку "MODE", чтобы ввести персональные данные(пол, возраст, рост, вес). В соответствующем окне отобразятся "-1-", "-2-", "-3-" "-4-". Чтобы отрегулировать значение каждого параметра используйте кнопки "SPEED+/- " ("INCLINE+/- "). После настройки всех параметров снова нажмите кнопку "MODE" . В соответствующем окне появится значение "-5-" и "--". Это означает, что ваши данные

занесены в программу. В соответствующем окне отобразится ваш индекс подкожного жира.

Параметры ввода персональных данных и диапазон настроек:

Категория параметра	Значение по умолчанию	Диапазон настройки	Ремарки
ПОЛ (-1-)	0(мужчина)	0—1	0=мужчина 1=женщина
ВОЗРАСТ (-2-)	25	10—99	
РОСТ (-3-)	170см	100—240см	
ВЕС (-4-)	70кг	20—160кг	

Таблица содержания индекса подкожного жира:

(Индекс массы тела)	Степень ожирения
<19	Худой
19--26	норма
26--30	Избыточный вес
>30	ожирение

VI. Функция сна:

После остановки, без каких-либо действий, система переходит в режим ожидания. Когда экран выключен больше 10и минут, система выключает дисплей и переходит в режим сна. Нажмите любую кнопку, чтобы выйти из режима.

VII. Ключ безопасности:

Каждый раз, когда ключ безопасности отсоединяется, беговая дорожка быстро останавливается и все данные очищаются. Все окна показывают "--". Любые операции должны выполняться, когда ключ безопасности находится в гнезде.

VIII. Отображение и диапазон параметров тренировки:

	Диапазон показаний	Значение по умолчанию для режима	Значение программы по умолчанию	Диапазон настройки
Скорость	На усмотрение пользователя	-----	-----	-----
Время	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Дистанция	0.00KM—99.9км	1.00км	-----	0.5км—99км
Калории	0кал—999кал	50кал	-----	10кал—990кал

IX. Музыка:

Подключите один конец аудио кабеля к аудио разъёму компьютера, а затем другой конец аудио кабеля подключите к MP3-плееру. Динамик на компьютере воспроизведет музыку с MP3-плеера. Громкость динамиков может быть настроена только через MP3-плеер.

Список 40 встроенных программ:

P01	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3

P11	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Скорость	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P16	Скорость	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P17	Скорость	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P18	Скорость	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P19	Скорость	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P20	Скорость	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P21	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P22	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P23	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P24	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P25	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P26	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P27	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P28	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P29	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P30	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P31	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P32	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P33	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P34	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P35	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Скорость																				
P36	Скорость	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

P37	Скорость	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P38	Скорость	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P39	Скорость	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P40	Скорость	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

Функция USB-накопителя:

Как показано на рисунке, установите USB-флэшку в разъем USB, встроенный MP3-плеер на компьютере может прочитать информацию MP3 на USB-накопителе. Громкость динамиков можно отрегулировать, нажав кнопки <+/->, также вы можете выбрать следующие или предыдущие песни, нажимая кнопки >> или <<, нажав кнопку >/, песня будет приостановлена/остановлена; если нажать ее снова, песня будет воспроизводиться далее.

Примечание. Музыка MP3 и USB не может отображать музыку одновременно. MP3 недоступен, пока USB не будет вытасчен.

РУКОВОДСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

Предупреждение: Всегда вынимайте вилку шнура питания из розетки перед чисткой или обслуживанием.

Надлежащее техническое обслуживание очень важно для обеспечения правильной работы беговой дорожки. Неправильное использование может нанести вред беговой дорожке и сократить ее срок службы. Все детали беговой дорожки следует регулярно проверять и закручивать. Изношенные детали необходимо срочно заменить. Чистка продлит срок службы беговой дорожки. Регулярно удаляйте пыль, чтобы сохранять детали в чистоте. Обязательно очищайте открытые части бегового полотна, это уменьшит скопление загрязнений под полотном. Убедитесь, что спортивная обувь, в которой вы занимаетесь – чистая. Избегайте попадания посторонних предметов под беговое полотно. Поверхность бегового полотна следует протирать влажной тряпкой. Будьте осторожны, не проливайте воду на электрические детали и под беговое полотно.

Предупреждение: Всегда вынимайте вилку шнура питания из розетки перед тем как снять кожух мотора. Чистите беговое полотно и проверяйте моторное масло не реже одного раза в год.

После каждой тренировки: Протрите пульт управления и другие поверхности чистой мягкой, влажной тряпкой, чтобы убрать остатки пота.

Предупреждение: Не используйте абразивные или растворимые чистящие средства. Во избежание повреждения компьютера избегайте попадания на него жидкости и прямого солнечного света.

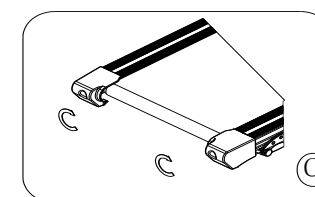
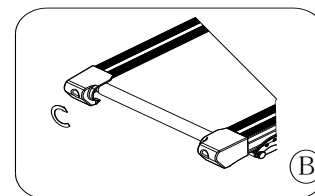
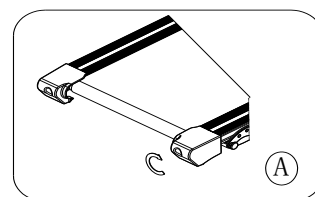
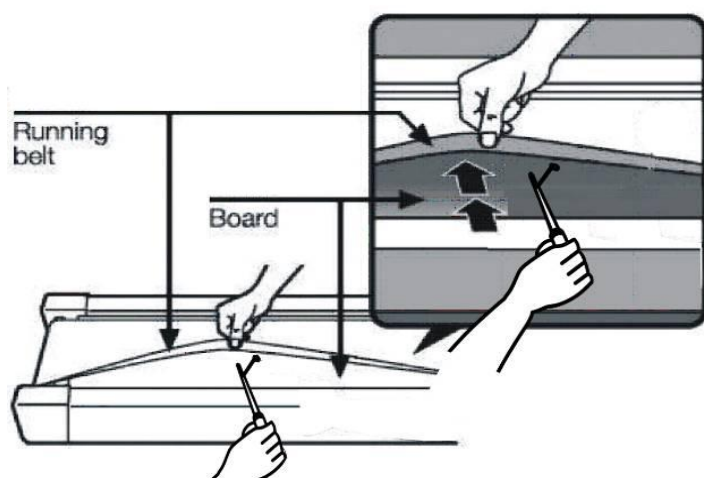
Еженедельный уход: Чтобы упростить уборку рекомендуется использовать мат для беговой дорожки. Обувь может оставлять грязь на беговом полотне, которая скапливается под беговой дорожкой. Убирайте мат под дорожкой 1 раз в неделю.

СМАЗКА

Беговую дорожку смазывают на фабрике. Однако рекомендуются регулярно проверять ее смазку, чтобы гарантировать оптимальную работу беговой дорожки. Обычно, в течении первого года эксплуатации или первых 500 часов работы, смазка не требуется. После каждых 3 месяцев работы приподнимайте беговое полотно по бокам и проверяйте поверхность. Если там есть остатки силиконового спрея – смазка не требуется. Если поверхность сухая – придерживайтесь следующих инструкций. Используйте только силиконовый спрей, не содержащий масла.

Применение смазки:

- Расположите полотно таким образом, чтобы шов находился посередине деки.
- Установите распыляющее сопло в головку баллончика со смазкой.
- Поднимите полотно с одной стороны и держите распыляющее сопло на расстоянии от переднего конца полотна деки. Начните с передней части полотна и ведите распыляющее сопло по направлению к задней части. Повторите это процедуру с другой стороны. Распыляйте на каждую сторону по 4 секунды.
- Подождите 1 минуту, чтобы силиконовый спрей равномерно распределился, перед тем как включить тренажер.



РЕГУЛИРОВКА ПОЛОТНА:

Вам может понадобиться настроить беговое полотно в течении первых недель использования тренажера. Все беговые полотна должным образом настраиваются на фабрике. Но оно может сместиться с центра после использования. Растяжение – нормальное явление в период обкатки.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА:

Если вы чувствуете, что полотно скользит или шатается во время бега, вероятно натяжение бегового полотна увеличилось.

ПОВЫСИТЬ НАТЯЖЕНИЕ ПОЛОТНА:

1. Ключом поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке.
2. Повторите шаг 1 для правого болта натяжения. Убедитесь, что проворачиваете болты на одно и то же количество оборотов. Задний ролик должен остаться параллелен раме.
3. Повторяйте шаг 1 и шаг 2 до тех пор, пока скольжение не исчезнет.
4. Будьте осторожны и не перетягивайте беговое полотно слишком сильно. Это может привести к чрезмерному давлению в подшипниках переднего и заднего роликов. Чрезмерно натянутое беговое полотно может повредить подшипники, что приведет к скрипу переднего и заднего роликов.

Чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, поверните болты на одинаковое количество оборотов против часовой стрелки.

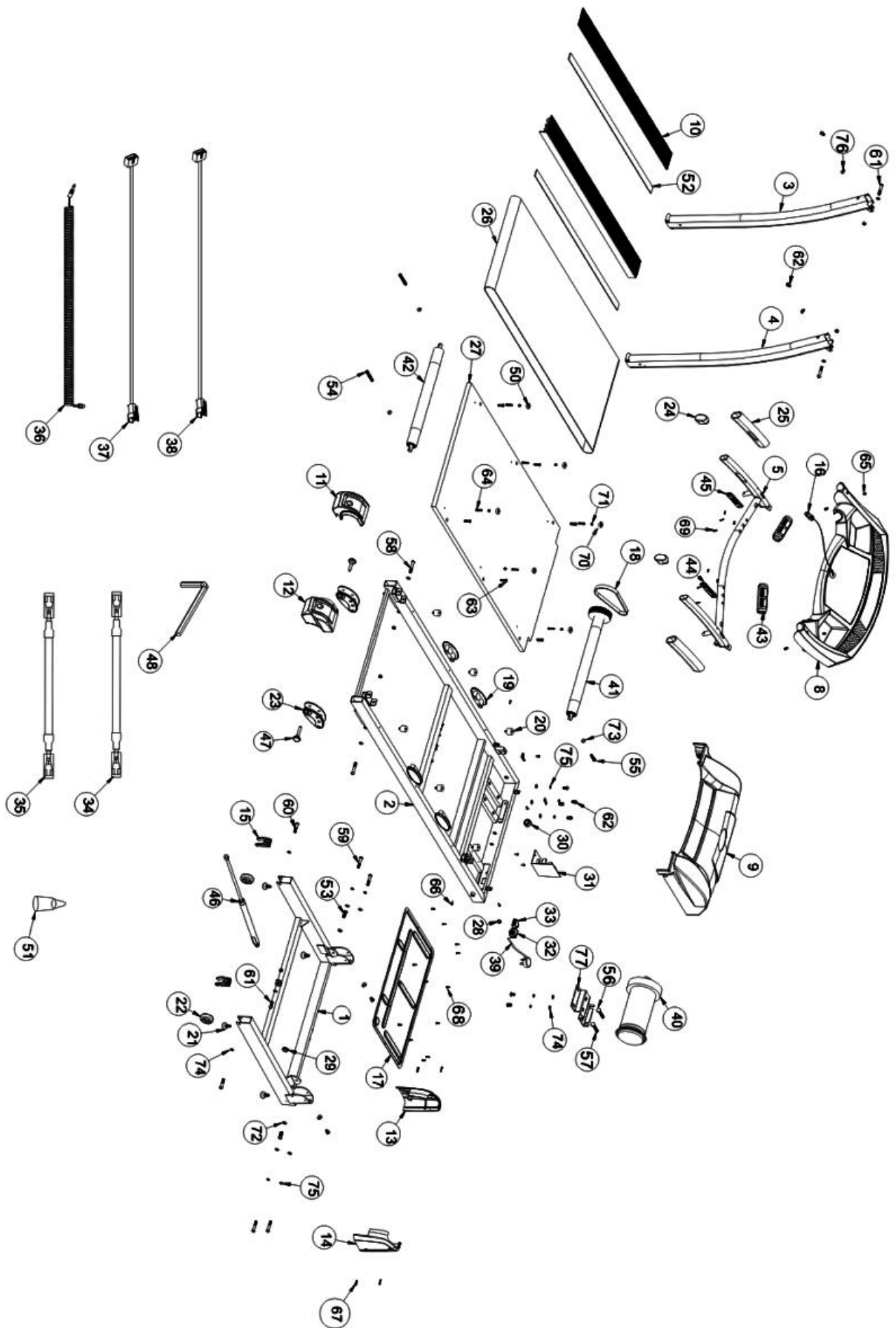
ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

Во время бега вы можете наступать на полотно одной ногой сильнее чем другой. Уровень отклонения зависит от количества силы одного шага по отношению к другому. Это отклонение может привести к смещению бегового полотна от центра. Это отклонение является нормальным и беговое полотно самостоятельно возвращается на центр, когда на полотне никого нет. Если полотно само по себе на центр не возвращается, вам необходимо отцентрировать его самостоятельно. Включите беговую дорожку на скорости 6км/ч, когда на полотне никого нет

1. Проверьте по отношению к какой стороне деки сместилось полотно.
 - Если по отношению к левой стороне деки, используя ключ, поверните левый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке.
 - Если по отношению к правой стороне деки, используя ключ, поверните правый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке.
 - Если полотно все еще не вернулось на центр, повторяйте вышеуказанные шаги пока полотно не будет двигаться ровно.
2. После возвращения полотна на центр, увеличьте скорость до 16км/ч и проверьте насколько мягко оно идет. Повторите вышеуказанные шаги если необходимо.

Если вышеописанная процедура не помогает, увеличьте натяжение полотна.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№.	Описание	К-во
1	Основание	1
2	Основная рама	1
3	Левая вертикальная стойка	1
4	Правая вертикальная стойка	1
5	Держатель рукояток	1
6		
7		
8	Консоль	1
9	Кожух мотора	1
10	Боковой рельс	2
11	Задний левый кожух	1
12	Задний правый кожух	1
13	Левый основной кожух	1
14	Правый основной кожух	1
15	Основная заглушка	2
16	Ключ безопасности	1
17	Нижний кожух	1
18	Ремень трансмиссии	1
19	Гелиевая подушка	4
20	Резиновая подушка	6
21	Основная ножка	4
22	Колесо	2
23	Ручной комплект для наклона	2
24	Крышка рукоятки	2
25	Покрытие рукоятки	2
26	Беговое полотно	1
27	Беговая площадка	1
28	Шнур питания	1
29	Ввод для кабеля	1
30	Магнитное кольцо	1

№.	Описание	К-во
42	Задний ролик	1
43	Комплект для рукояток	2
44	Комплект кнопок(Л)	1
45	Комплект кнопок(П)	1
46	Воздушный цилиндр	1
47	Ручной фиксатор угла	2
48	Гаечный ключ	1
49		
50	Застежка на рейку	6
51	Бутылка смазочного масла	1
52	Подкладка под рельс	2
53	Болт М10х25	2
54	Болт М8х65	2
55	Болт М8х35	1
56	Болт М8х35	1
57	Болт М8х30	1
58	Болт М8х50	2
59	Болт М8х50	4
60	Болт М8х40	2
61	Болт М8х25	4
62	Болт М8х15	10
63	Болт М6х20	6
64	Винт М5х28	6
65	Винт Т4.2х15	7
66	Винт М5х15	9
67	Винт М4х12	22
68	Винт Т4.2х12	11
69	Винт М3х15	4
70	Гайка М8	10
71	Гайка М5	6

31	Контроллер	1
32	Переключатель	1
33	Выключатель	1
34	Провод контроллера	1
35	Провод контроллера	1
36	Кабель для аудио	1
37	Кабели	1
38	Кабели	1
39	Шнур питания	1
40	Мотор	1
41	Передний ролик	1

72	Шайба M10	2
73	Шайба M8	12
74	Шайба M8	15
75	Шайба	10
76	Шайба	6
77	База мотора	1

РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	ПРИЧИНА	УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК
Тренажер не работает	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не подключено питание 2. Ключ безопасности не вставлен 3. Отключение системы сигнальной цепи 4. Дорожка не включена 5. Предохранитель поврежден 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вставьте вилку в розетку 2. Вставьте ключ безопасности в гнездо. 3. Проверить контрольную панель и сигнал в кабеле 4. Переключите выключатель в положение "ON" 5. Замените предохранитель
Беговое полотно проскальзывает	<ol style="list-style-type: none"> 1. Полотно слишком провисает 2. Ремень мотора слишком ослаблен 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрегулируйте полотно 2. Отрегулировать приводной ремень
Шум во время работы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Крепления расшатались 2. Мотор перенапрягается 3. Ролики щелкают 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Затяните саморезы, гайки болты. 2. Проверьте натяжение ремня привода 3. Отрегулируйте ролики, проверьте натяжение
Неточное измерение пульса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Частое движение рук. 2. Ладони слишком влажные 3. Слишком сильное сжатие рукоятей 4. Кольца на пальцах 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Встаньте на боковые рельсы для более точных показаний 2. Протрите руки 3. Снизьте давление на рукояти 4. Снимите все кольца

КОД ОШИБКИ	ПРИЧИНА
E01	Дефект датчика скорости.
E02	Защита от перегрузки или перенапряжения.
E03	Защита от тока.
E04	Деформирование двигателя
E06	Дефект кабелей между компьютером и контроллером
E09	Ошибка при корректировке контроллера подъемного мотора
E0P	Ошибка проверки корректности контроллера с двигателем.
E0C	Защита от короткого замыкания.
E07	Вынут ключ безопасности
E0E	Дефект стабилизатора питания

РАЗМИНКА

Инструкция к тренировкам

Начинайте тренироваться постепенно, проводите 1 тренировку каждые 2 дня. Затем медленно увеличивайте время своих тренировок. Начните с непродолжительных подходов к упражнениям, а затем увеличьте время на выполнение каждого подхода. Плавно начинайте каждую тренировку и не ставьте перед собой невыполнимых задач. В дополнение к нижеприведенным упражнениям, проводите и другие тренировки такие как: бег, плавание, танцы, велоспорт и т.д.

Всегда хорошо разогревайтесь перед тренировкой. Уделяйте не менее 5 минут растяжке или гимнастическим упражнениям, чтобы избежать перенапряжения мышц и травм.

Регулярно измеряйте свой пульс. Если у вас нету устройства для измерения пульса, проконсультируйтесь у врача, как вы можете сделать это самостоятельно. Установите личный диапазон частоты тренировок, чтобы достичь оптимального успеха в тренировке. Примите во внимание ваш возраст и физическую форму. Таблица на странице 16 поможет вам определить оптимальный пульс во время тренировки.

Убедитесь, что ваше дыхание стабильное и спокойное во время тренировки.

Пейте достаточно воды во время тренировки. Это гарантирует, что потребность вашего организма в воде, будет удовлетворена. Примите во внимание то, что рекомендуемое количество воды(2-3 литра в сутки) значительно вырастает из-за физической нагрузки. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

Всегда занимайтесь на тренажере только в спортивной одежде и обуви. Не надевайте свободную одежду, которая может запутаться в движущихся частях тренажера.

Тренируйтесь по личному тренировочному плану.

Упражнения на растяжку/Разминка

Успешная тренировка начинается с упражнений на разогрев и завершается растяжкой и расслаблением тела. Разогревающие упражнения готовят ваше тело к последующим нагрузкам. А растяжка после тренировки защищает ваши мышцы от перенапряжения. Ниже вы найдете инструкцию по выполнению упражнений на разминку и растяжку.

1.Упражнения для шеи

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. Вы можете повторять это упражнение.

2.Упражнения для плеч

Поднимайте левое и правое плечо поочередно или поднимайте оба плеча одновременно.

3.Упражнения на растяжку рук/предплечий

Тяните левую и правую руку поочередно по направлению к потолку. Почувствуйте напряжение в левом и правом боках. Повторите это упражнение несколько раз.

4.Растягивание подколенного сухожилия

Медленно наклоните туловище вперед и попробуйте дотянуться руками до пальцев ног.

Тянитесь как можно дальше к носку. Задержитесь в этой позиции в течении 15-20 секунд, если это возможно.

5.Упражнения для колен

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис.5 Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение 15-20сек., если это возможно, затем расслабьтесь.

6.Упражнения для голени/ахиллесова сухожилия

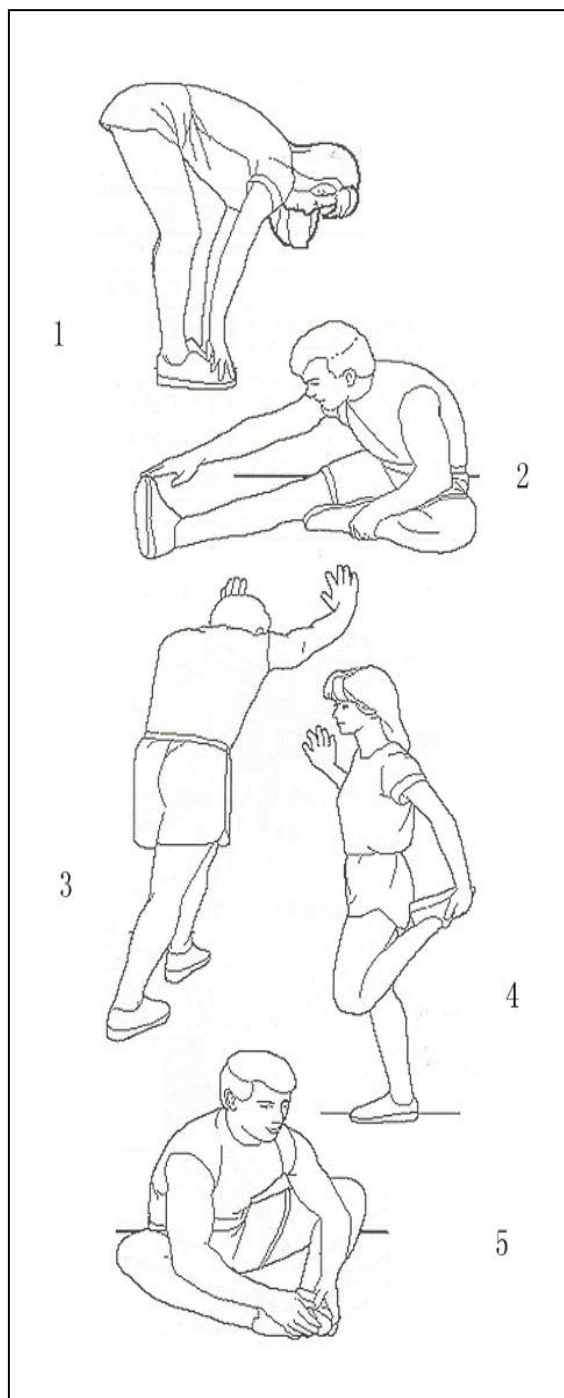
Поставьте обе руки на стену и обопритесь на них всем весом. Затем поставьте левую ногу назад, правую вперед. Растягивайте заднюю часть ноги, задержитесь в этой позиции 30-40 секунд, если возможно. Повторите для другой ноги.

7. Упражнения для верхней части бедер

Обопритесь рукой о стену, затем наклонитесь назад и поднимите правую или левую ногу к ягодицам, насколько это возможно. Вы почувствуете приятное напряжение в верхней части бедер. Попробуйте продержаться в этой позиции в течении 3 секунд и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.

8. Упражнение для внутренней части бедер

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы ваши колени смотрели наружу. Тяните ступни как можно ближе к паху. Осторожно прижмите колени вниз. Держитесь в этой позиции 20-30 секунд, если это возможно.



ГАРАНТИЯ

ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

Эта гарантия действительна только в соответствии с условиями, изложенными ниже.

Гарантия действительна только для первоначального покупателя. Необходимо продемонстрировать доказательство покупки.

Данный товар предназначен только для домашнего использования. Эта беговая дорожка не может быть применена для коммерческого или полукommerческого использования.

В случае обнаружения заводского дефекта в течении 18 месяцев со дня покупки продукции фирмы "HouseFit", фирма продавец обязуется безвозмездно устранить такой дефект.

Гарантия недействительна в случаях:

- Если обращение в ремонтную мастерскую произошло по истечении 18 месяцев со дня продажи.
- Возникновение дефекта из-за неправильного использования продукции, при сверхсильных нагрузках, неофициальных модификациях. (максимальный вес пользователя 110кг)
- Возникновение дефекта при транспортировке или при вмешательстве.
- Неправильной сборки, установки мини компьютера, а также при неправильно подключении к электросети.
- Использования продукции вне помещения, на открытом пространстве, в помещениях с повышенной влажностью и не по назначению.
- 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:

