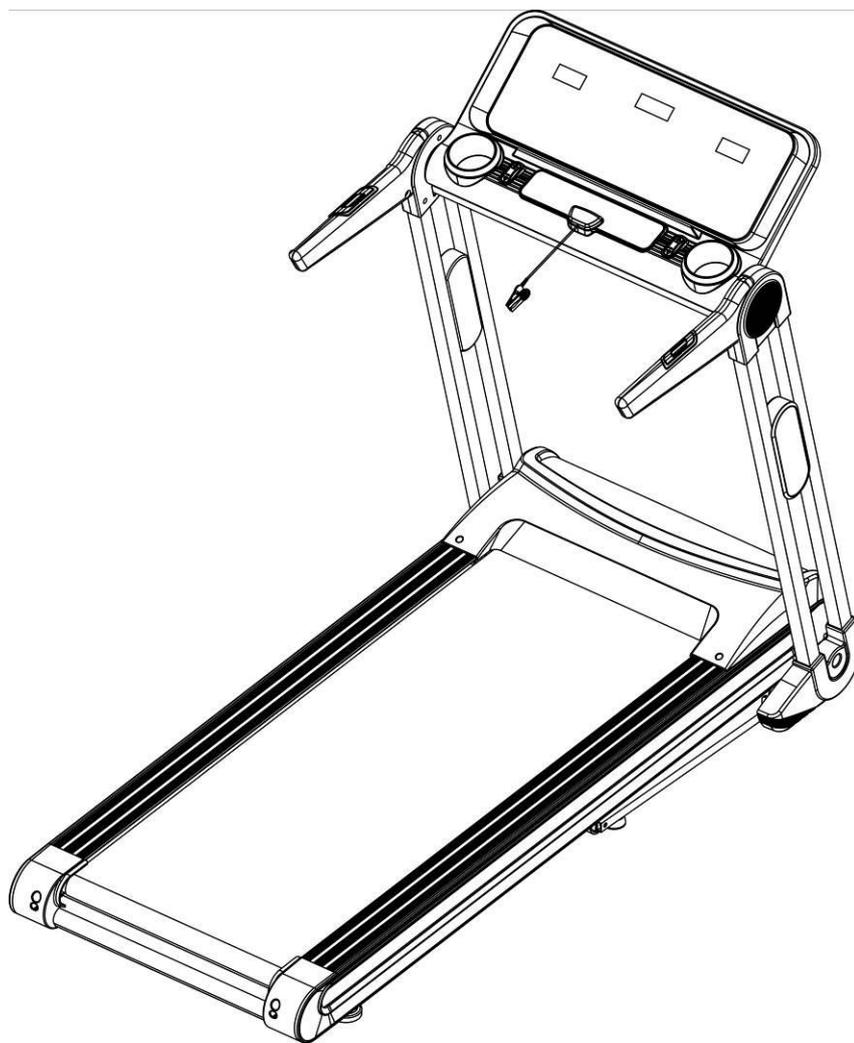


Руководство пользователя

HT-9211E

Электрическая дорожка



HOUSEFIT – гарантия здоровья!

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.

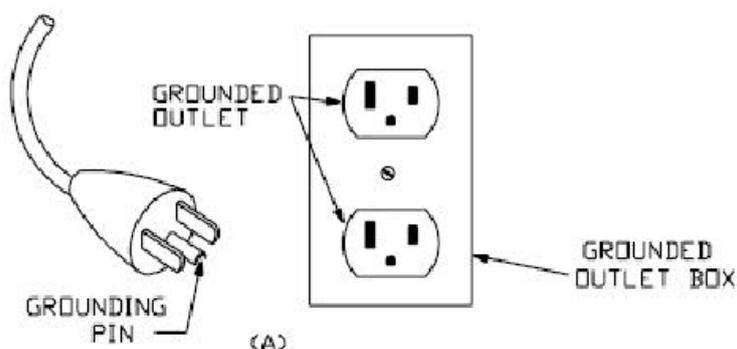
- 8) Не допускайте детей и животных к тренажеру. Не оставляйте детей у тренажера без присмотра взрослых.
- 9) Только один человек может заниматься на тренажере
- 10) Не используйте тренажер если он поврежден или неисправен.
- 11) Регулярно измеряйте свой пульс. Если у вас нету устройства для измерения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

Источник питания

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

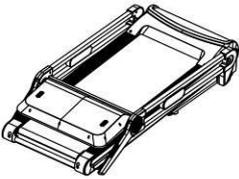
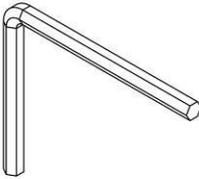
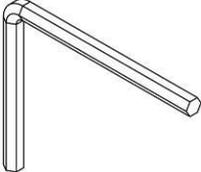
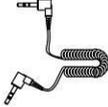
- Всегда подключайте тренажер к заземленной розетке, к которой не подключены другие устройства. Не рекомендуется использовать удлинители.
- Неправильное заземление тренажера может стать риском поражения электрическим током. Попросите квалифицированного электрика проверить розетку, если вы не знаете правильно 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.
- Проверяйте 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.

Grounding methods



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.

Распакуйте и проверьте содержание коробки:

 1	 48	 31
 51	 73	 82
 47	 49	 108

Список деталей.

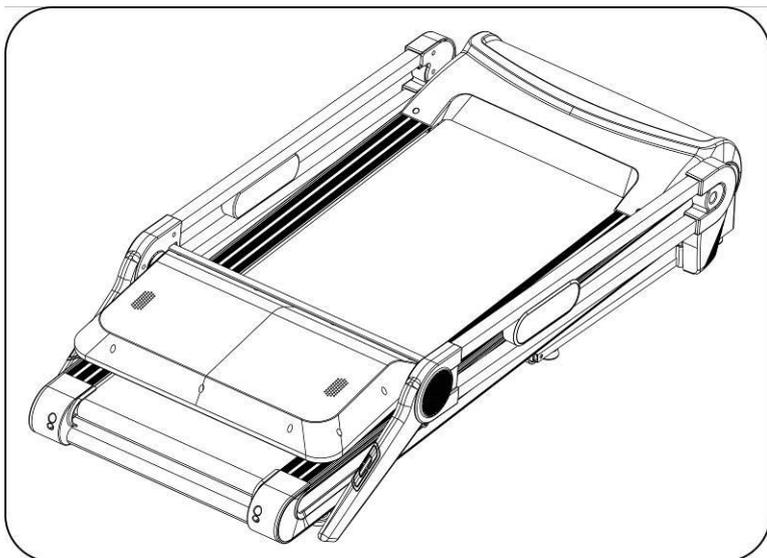
№.	Наименование	Спецификация	Кол-во.	№	Наименование	Спецификация	Кол-во.
1	Основная рама		1	48	6# Шестигранный гаечный ключ	6мм	1
31	Провод		1	49	Ключ безопасности		1
47	Бутылка для масла		1	51	5# Шестигранный гаечный ключ	5мм	1
73	Болт	M10*20	2	82	Болт	M8*20	2
108	MP3 Провод	опционально	1				

Инструменты: 5# Шестигранный ключ(1), 6#Шестигранный ключ(1).

Внимание! Не включайте питание до завершения установки!

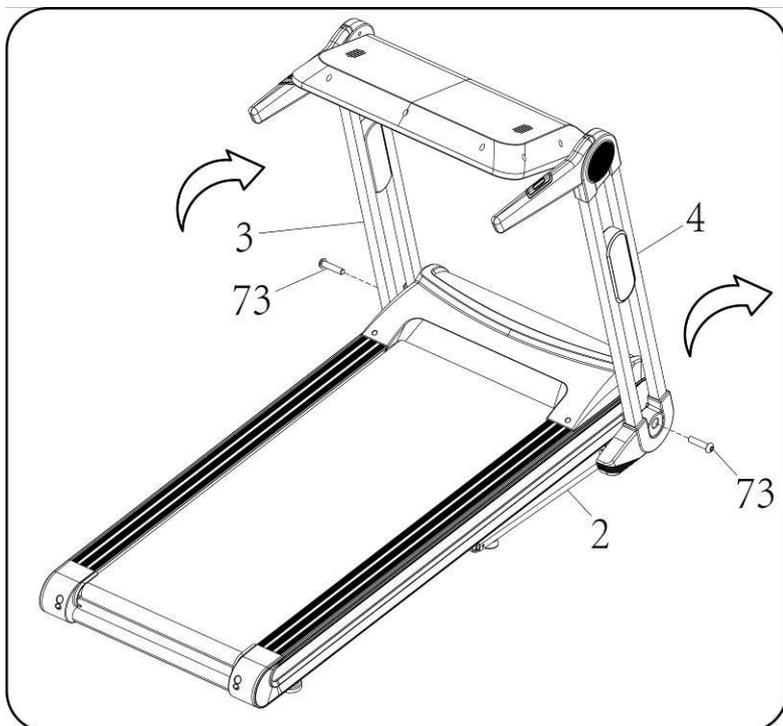
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

Шаг 1



1. Достаньте все составляющие из коробки и положите на ровную поверхность.

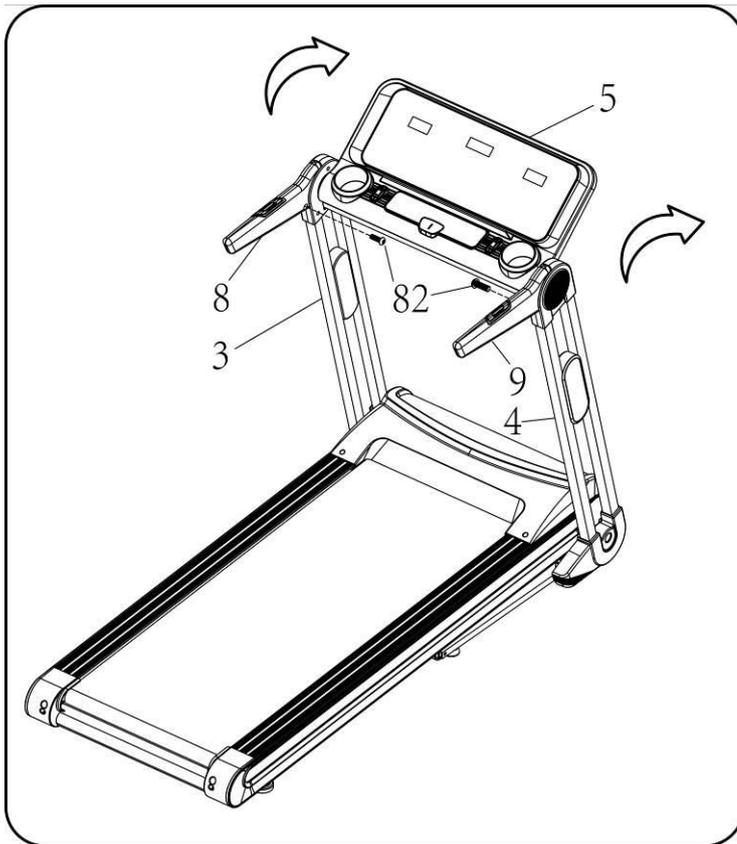
Шаг 2



1. Одновременно поднимите левую и правую стойки.

2. Когда вертикальные стойки(3)(4) встанут на место, используйте 6# шестигранный гаечный ключ на 6мм(48), чтобы прикрепить их к основной раме с помощью болтов с шестигранной головкой(73).

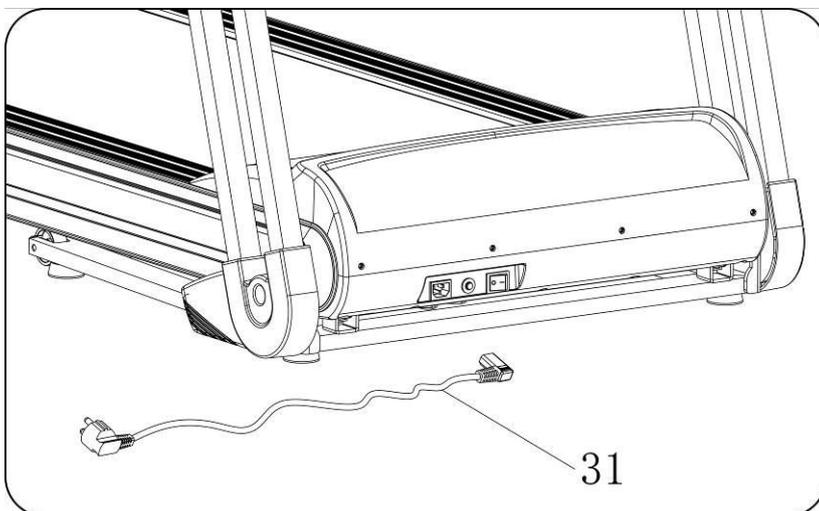
Шаг 3



1. Разложите рукоятки(8) (9), как показано на рисунке, и затем прикрутите их к вертикальным стойкам(3) (4) болтами с шестигранной головкой(82) Крепко затяните.

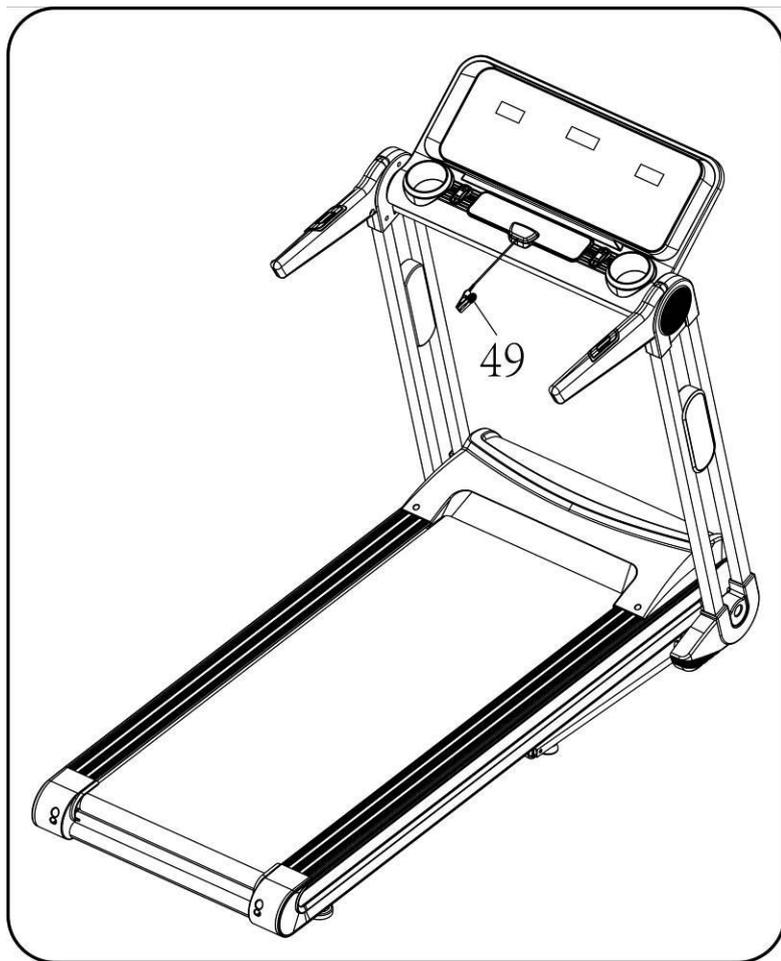
2. Возьмитесь обеими руками за корпус компьютера(5) и медленно поднимите по направлению стрелок(см. рисунок).

Шаг 4



Вставьте провод питания (31) в разъем питания основной рамы.

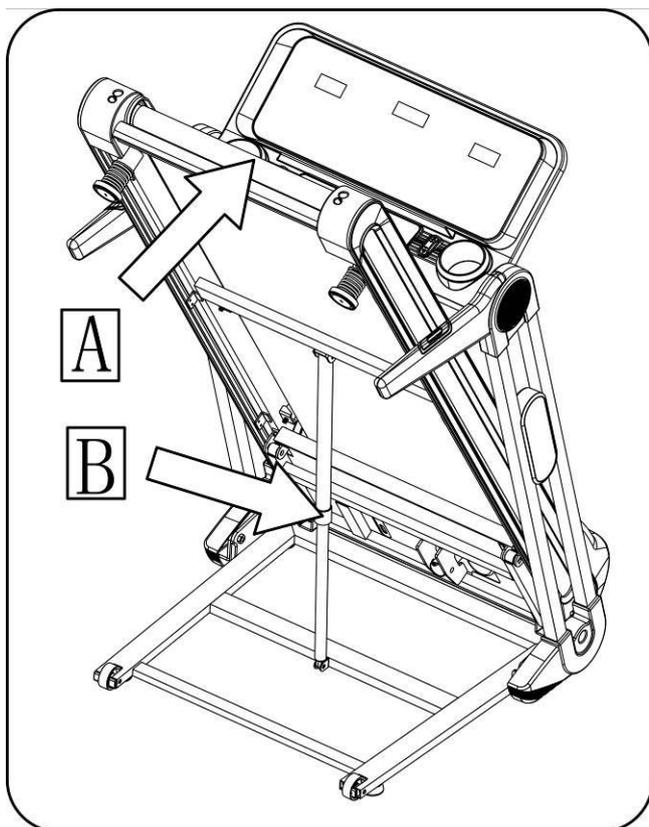
Шаг 5



Подсоедините ключ безопасности (49) к панели управления.

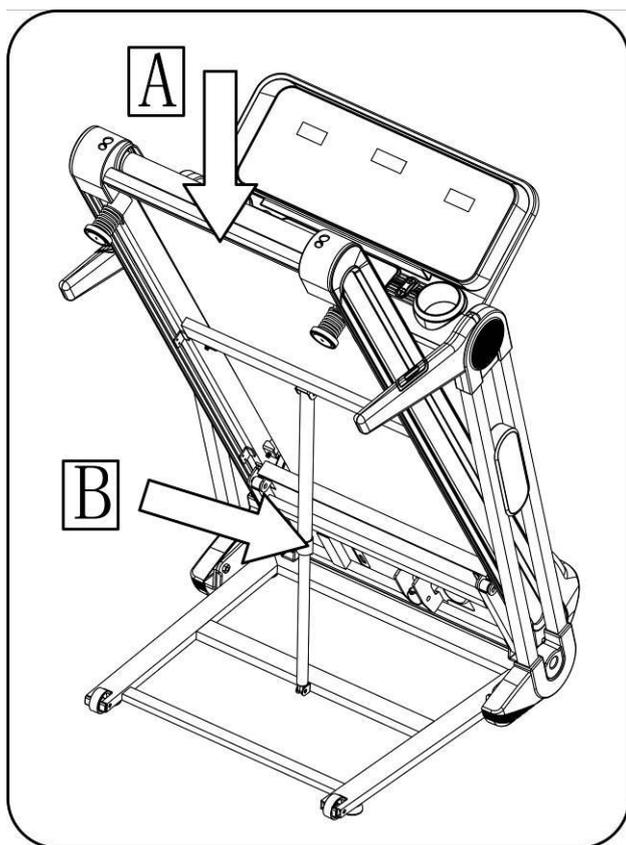
Примечание: для вашей безопасности убедитесь, что все болты и винты надежно закреплены!

Складывание беговой дорожки.



Поднимайте раму до положения А, пока не услышите звук, этот звук означает, что рама закреплена в положении В. Как показано на рисунке.

Раскладывание беговой дорожки.



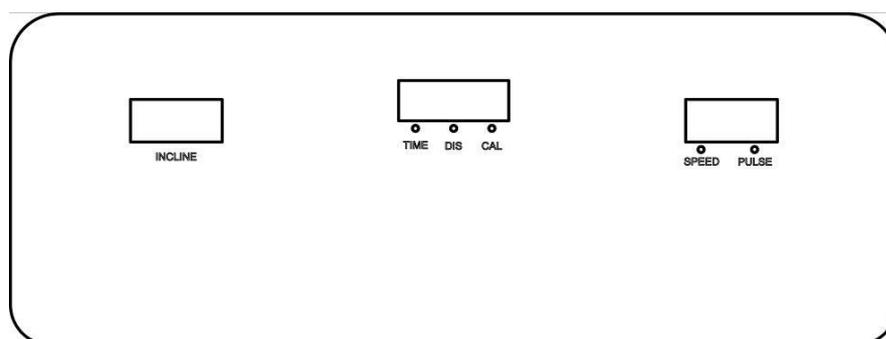
Придерживайте раму руками в точке А, а ногой надавите на точку В, затем аккуратно опустите раму на пол. Во время раскладывания тренажера не подпускайте к нему детей и животных.

Технические параметры.

Размер в разложенном виде(мм)	1670*780*1260мм	Мощность	Указано в описании
Размер в сложенном виде(мм)	980*780*1460мм	Выходное напряжение	Указано в описании
Беговая поверхность (мм)	480*1300мм	Диапазон скорости	1.0-18км/ч
Вес нетто	75кг	Максимальный вес пользователя	120кг
LED Дисплей	Скорость, Время, Дистанция, Калории, Пульс		

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ:

Экран:



Инструкция использования кнопок:

TIME: показывает время тренировки.

SPEED: показывает текущую скорость.

PULSE: показывает пульс.

CALO: отображает сожжённые калории или оставшиеся калории.

DIST: показывает пройденную или оставшуюся дистанцию.

INCLINE: показывает угол наклона.

- 1. "START" button:** Нажмите эту кнопку, и беговая дорожка запустится спустя 3 секунды с самой низкой скоростью или со скоростью, установленной программой по умолчанию.
- 2. "STOP" button:** Нажмите эту кнопку во время тренировки – беговая дорожка медленно остановится.
- 3. "PROG" button:** Кнопка выбора программ. Программы: P1-P18, U1-U3, FAT.
- 4. "MODE" button:** В режиме ожидания выберите программу. Порядок выбора: обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния, обратный отсчет калорий. Находясь в режиме FAT – нажмите эту кнопку, чтобы выбрать: пол, возраст, высоту, вес.
- 5. "SPEED+" и "SPEED-":** Увеличивает и уменьшает скорость во время бега. В режиме ожидания можно использовать для изменения параметров.
- 6. SPEED(3.6.9.12):** Кнопки для быстрого изменения скорости.
- 7. "INCLINE+" и "INCLINE-":** Увеличивает и уменьшает угол наклона во время тренировки. В режиме ожидания можно использовать для изменения параметров.
- 8. INCLINE(3.6.9.12):** Кнопки для быстрого изменения угла наклона.

Основные функции:

- 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. Нажмите кнопку INCLINE+/-, чтобы отрегулировать угол наклона. 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 3ех секундного 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 **P01-P18**. 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.

4. **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.**
5. **Пользовательские программы:** Помимо 18 встроенных программ, есть 3 программы, настраиваемые вручную. Когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, нажимайте кнопку "PROGRAM" до тех пор, пока не появится выбор программы U1, U2, U3. Установите время тренировки с помощью кнопок "SPEED+ - /INCLINE+ -", установите скорость и угол наклона и нажмите кнопку "MODE", чтобы настроить следующий отрезок. Затем нажмите кнопку "START" для запуска бегового полотна. Данные сохраняются до следующего сброса.
6. **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 кнопку "SPEED+/-" После настройки всех параметров снова нажмите кнопку "MODE". В соответствующем окне появится значение "-5-" и "--". Это означает, что ваши данные занесены в программу. Значение вашего телесного жира появится на экране в течении 5 секунд.

Параметр	Значение по умолчанию	Диапазон настройки	Ремарки
Пол (F1)	1 (Муж)	1—2	1=Мужчина 2=Женщина
Возраст (F2)	25 лет	10—99 лет	
Рост (F3)	170 см	100—200 см	
Вес (F4)	70кг	20—150кг	
Результат (F5)	Показан ниже		

Таблица содержания индекса телесного жира:

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

7. 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.

8. 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.

Информация о тренировках и диапазон параметров:

	Диапазон показаний	Значение по умолчанию для режима	Значение программы по умолчанию	Диапазон настройки
Скорость (км/ч)	0—20км/ч	-----	-----	1—20км/ч
Угол наклона	0—18	----	----	0—18
Время	0:00—99:59	15:00	30:00	5:00—99:00
Дистанция	0.00км—99.9км	1.00км	-----	0.5км—99.9км
Калории	0кал—999кал	50кал	-----	10кал—999кал

Список 18 встроенных программ:

Каждая программа делит время тренировки на 20 интервалов; Каждый интервал равен времени тренировки, деленному на 20.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Наклон	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Наклон	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	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
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Наклон	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Наклон	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Наклон	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Наклон	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Наклон	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Скорость	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Наклон	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	Скорость	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Наклон	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	Скорость	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Наклон	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	Скорость	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2

Функция Bluetooth(опционально): После включения беговой дорожки зайдите в настройки Bluetooth в телефоне и подключитесь к устройству «K148».

Функция воспроизведения через USB(опционально): После включения беговой дорожки USB-накопитель можно напрямую вставить в USB-разъем на панели управления для воспроизведения музыки.

Подключите MP3 провод к телефону для воспроизведения музыки(опционально).

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 замеряйте 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.

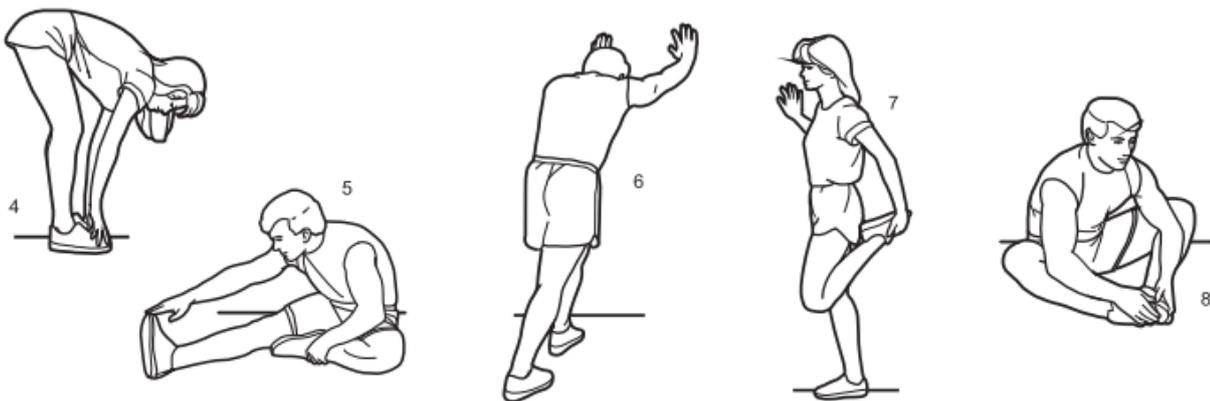
1.Упражнения для шеи

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.

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.

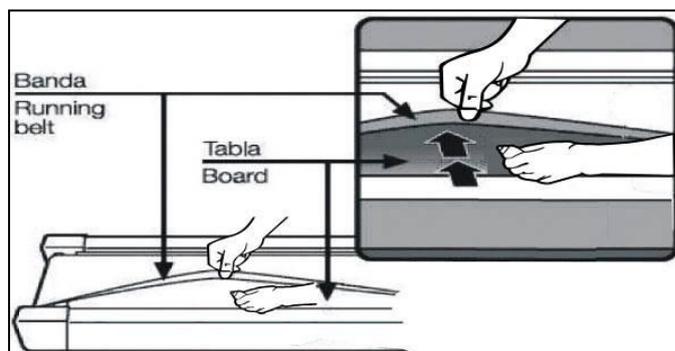
Еженедельный уход: Чтобы упростить уборку рекомендуется использовать мат для беговой дорожки. Обувь может оставлять грязь на беговом полотне, которая скапливается под беговой дорожкой. Убирайте мат под дорожкой 1 раз в неделю.

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.

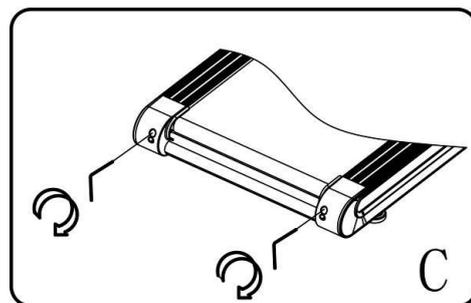
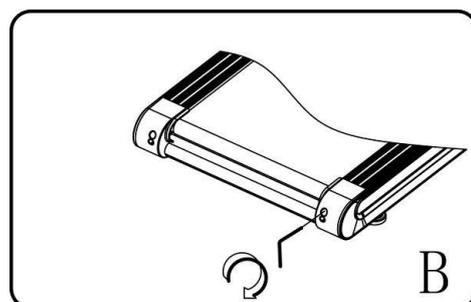
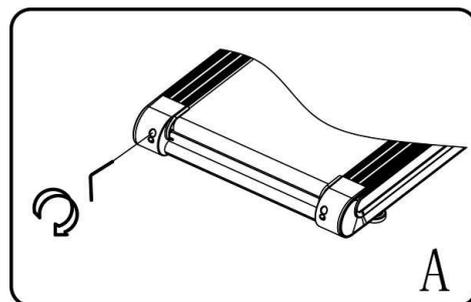
- Если по отношению к левой стороне деки, используя ключ, поверните левый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке.

- Если по отношению к правой стороне деки, используя ключ, поверните правый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке.

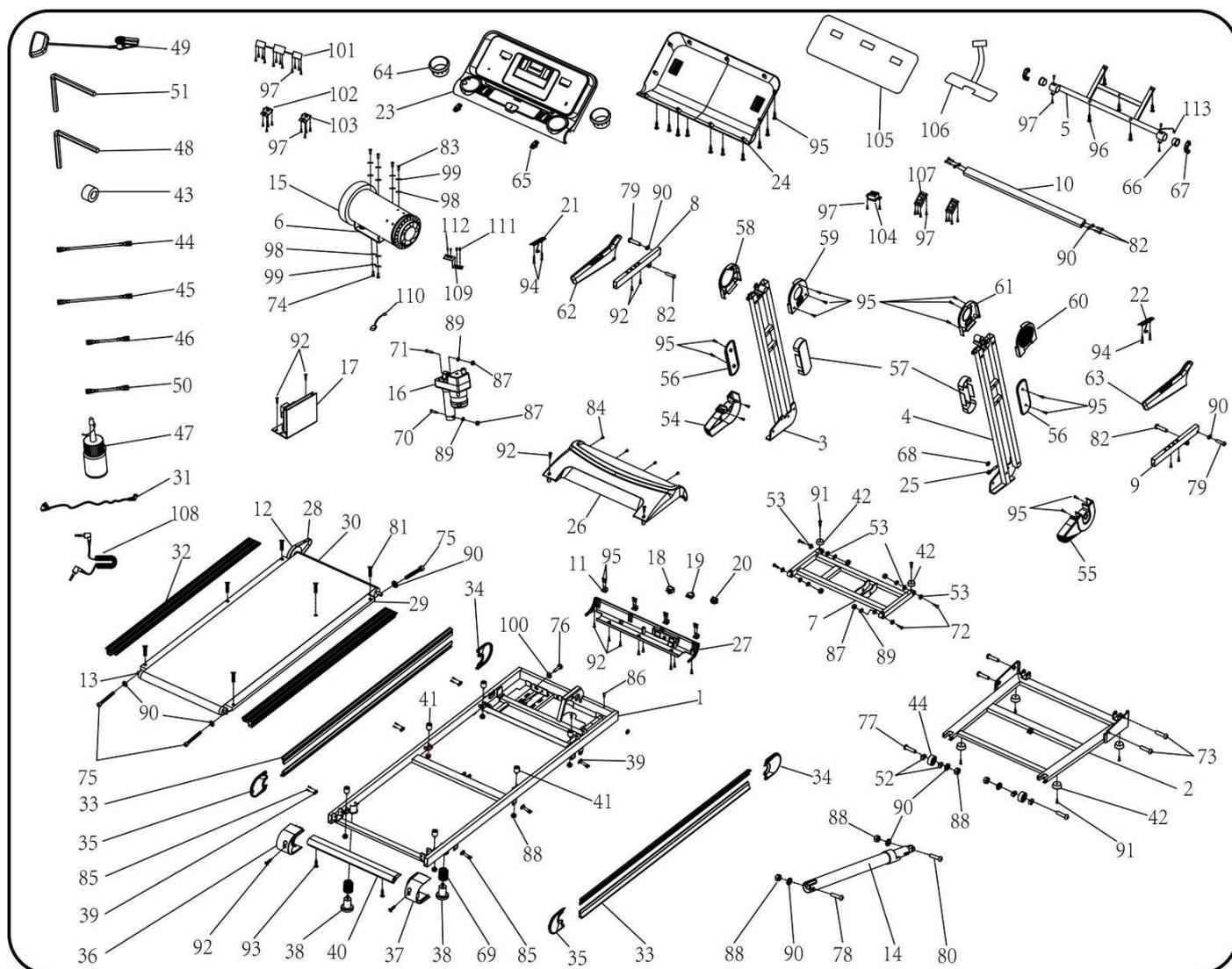
- Если полотно все еще не вернулось на центр, повторяйте вышеуказанные шаги пока полотно не будет двигаться ровно.

2. После возвращения полотна на центр, увеличьте скорость до 13км/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	Спец.	Кол-	№.	Описание	Спец.	Кол-
1	Основная рама		1	44	Коричневый провод	350mm	1
2	Базовая рама		1	45	Синий провод	350mm	1
3	Левая вертикальная стойка		1	46	Коричневый провод	100mm	2
4	Правая вертикальная стойка		1	47	Бутылка для смазки		1
5	Кронштейн компьютера		1	48	6# Шестигранный гаечный ключ	6mm	1
6	Кронштейн мотора		1	49	Ключ безопасности		1
7	Кронштейн подъемного мотора		1	50	Синий провод	100mm	1
8	Кронштейн левой рукоятки		1	51	5# Шестигранный гаечный ключ	5mm	1
9	Кронштейн правой рукоятки		1	52	Кожух ролика		4
10	Поперечная труба		1	53	Распорка		8
11	Кожух мотора		4	54	Левая нижняя крышка		1
12	Передний ролик		1	55	Правая нижняя крышка		1

13	Задний ролик	1	56	Передняя крышка вертикальных стоек	1
14	Цилиндр	1	57	Задняя крышка вертикальных стоек	1
15	Мотор	1	58	Левый кожух рукоятки	1
16	Подъемный мотор	1	59	Правый внутренний кожух рукоятки	1
17	Пульт управления	1	60	Правый кожух рукоятки	1
18	Выключатель	1	61	Левый внутренний кожух рукоятки	1
19	Предохранитель	1	62	Левая рукоятка	1
20	Гнездо для шнура питания	1	63	Правая рукоятка	1
21	Левый пульсометр	1	64	Подстаканник	2
22	Правый пульсометр	1	65	Ручка выключателя	2
23	Кожух компьютера	1	66	Большая втулка вала В	2
24	Крышка компьютера	1	67	Коробка передач	2
25	Нижний провод	1	68	Заглушка проводов	2
26	Верхний кожух мотора	1	69	Пружина	2
27	Передний кожух мотора	1	70	Винт с шестигранной головкой	M10*65 1
28	Ремень трансмиссии	1	71	Винт с шестигранной головкой	M10*42 1
29	Беговая площадка	1	72	Винт с полукруглой головкой	M10*45 4
30	Беговое полотно	1	73	Винт с шестигранной головкой	M10*20 4
31	Провод питания	1	74	Винт с шестигранной головкой	M8*12 2
32	Рельсы	2	75	Винт с шестигранной головкой	M8*65 3
33	Боковые рельсы	4	76	Болт с шестигранной головкой с	M8*30 2
34	Передний кожух рельсов	2	77	Винт с шестигранной головкой	M8*60 2
35	Задний кожух рельсов	2	78	Винт с шестигранной головкой	M8*45 1
36	Левая задняя заглушка	1	79	Винт с шестигранной головкой	M8*40 2
37	Правая задняя заглушка	1	80	Винт с шестигранной головкой	M8*28 1
38	Резиновая прокладка	2	81	Винт с шестигранной головкой	M8*25 6
39	Боковой хомут	6	82	Винт с шестигранной головкой	M8*20 6
40	Задняя рельса	1	83	Винт с шестигранной головкой	M8*32 4
41	Резиновая подкладка	6	84	Винт с крестообразной головкой	M5*8 4
42	Подножка	6	85	Винт с потайной головкой	M5*8 12
43	Магнитное кольцо	1	86	Крестообразный винт с полукруглой головкой	M5*15 2

РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ:

Код ошибки	Причина	Устранение неисправности
E1	Поврежден сигнальный провод	Проверьте подключение провода, замените если поврежден
E2	Сработала защита от взрыва	Проверьте входное напряжение
E3	Датчик скорости поврежден или работает неправильно	Проверьте и при необходимости замените
E5	Включилась защита от перегрузки	Выключите тренажер, проверьте мотор, дайте дорожке отдохнуть и заново включите.
E6	Предохранитель или провода подключения мотора повреждены.	Проверьте и заново переподключите провода, если потребуется, замените на новые.

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 120кг)
- 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:
