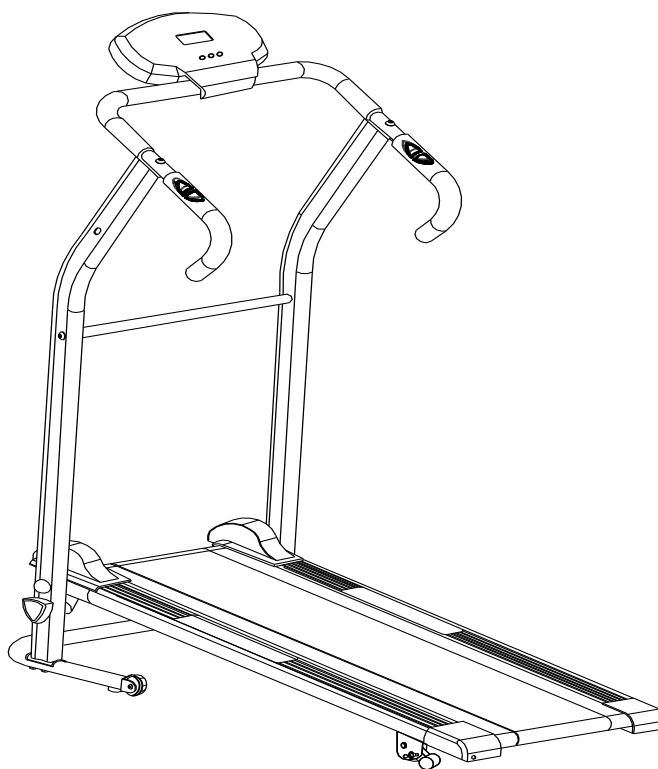


**HOUSEFIT**

Инструкция по эксплуатации и сборке

**HT-9110HR**

**Механическая беговая дорожка**



---

**HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ**

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ HT-9109NR. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

### ***ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ***

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБРОКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОВОДОМ.
- ДЕРЖИТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ ОДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫХ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ КАК ПОЛОЖЕНО.

### **ВНИМАНИЕ:**

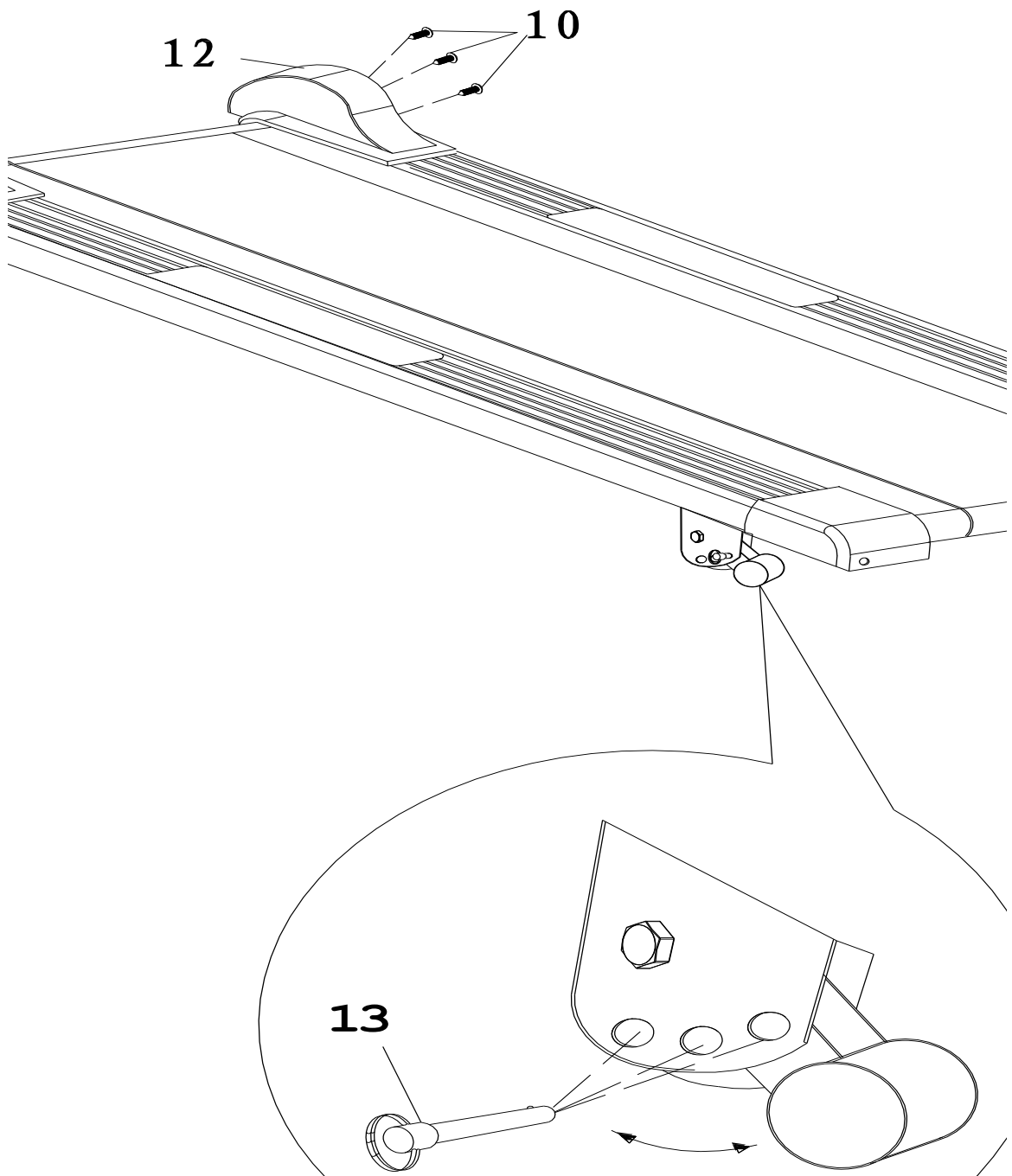
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

***МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ***

# Диаграмма составных частей



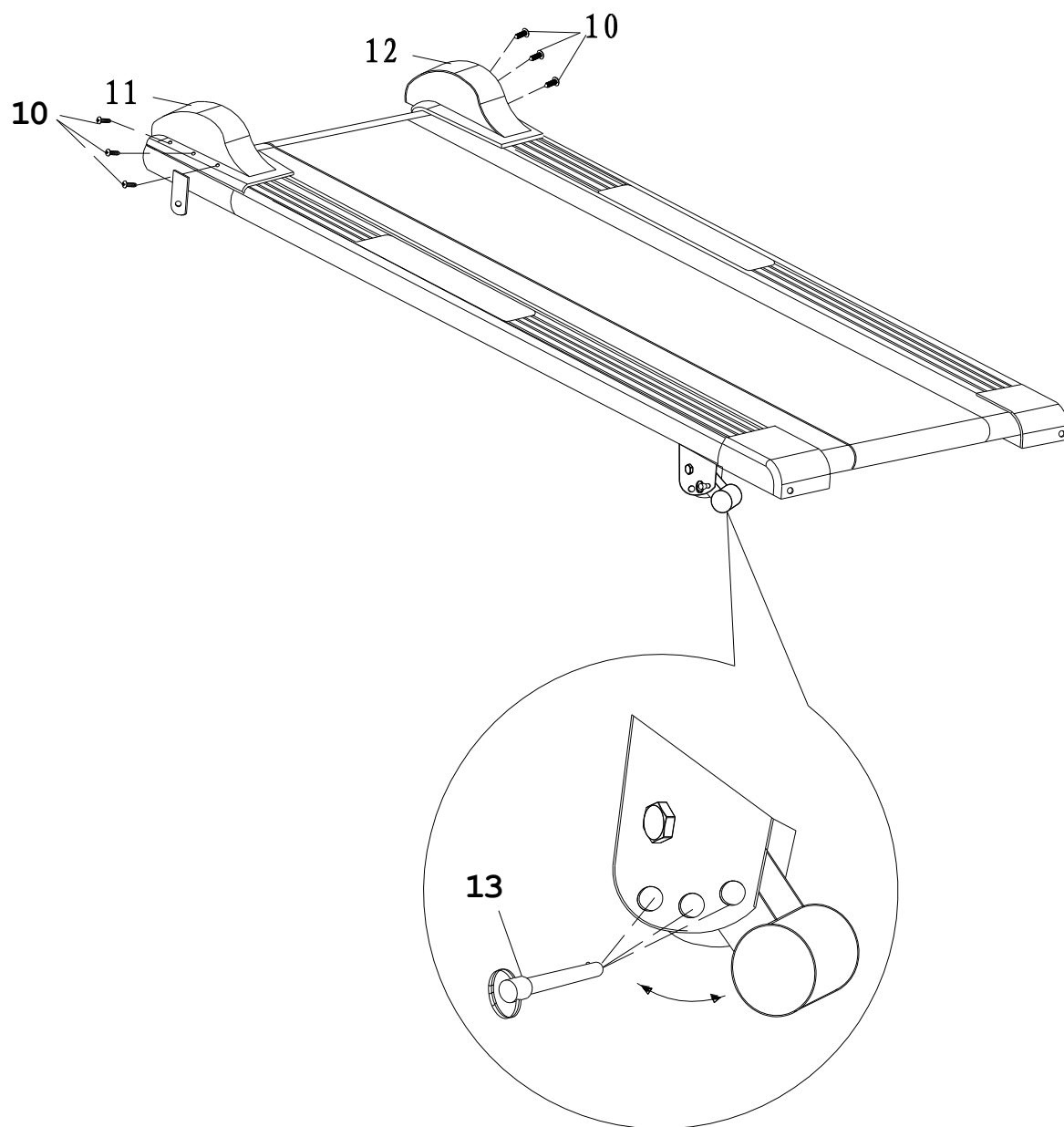
## Описание составных частей

NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Левая опорная рама	1
2	Правая опорная рама	1
3	Базовое основание	1
4	M8X45 Винт	2
5	φ16хφ8.5х1.5 плоская шайба	2
6	Изолирующая шайба	1
7	Датчик А	1
8	M10*40 Болт	4
9	φ20хφ10.5х1.5 изогнутая шайба	4
10	Самонарезающий винт	6
11	Кожух левый (L)	1
12	Кожух правый(R)	1
13	Штифт	2
14	Колпачковая гайка	2
15	M10X50 Болт	2
16	φ20хφ10.5х1.5 плоская изогнутая шайба	2
17	Сенсорный блок	1
18	Треугольная ручка	2
19	M8X35 Винт	2
20	φ16хφ8.5х1.5 Изогнутая шайба	2
21	Датчик	1
22	Передняя рукоятка	1
23	Компьютер	1
24&25	Соединительный провод	2
26	M4X12 Винт	2
27	Стойка	1
28	Основной корпус	1

Шаг 1:

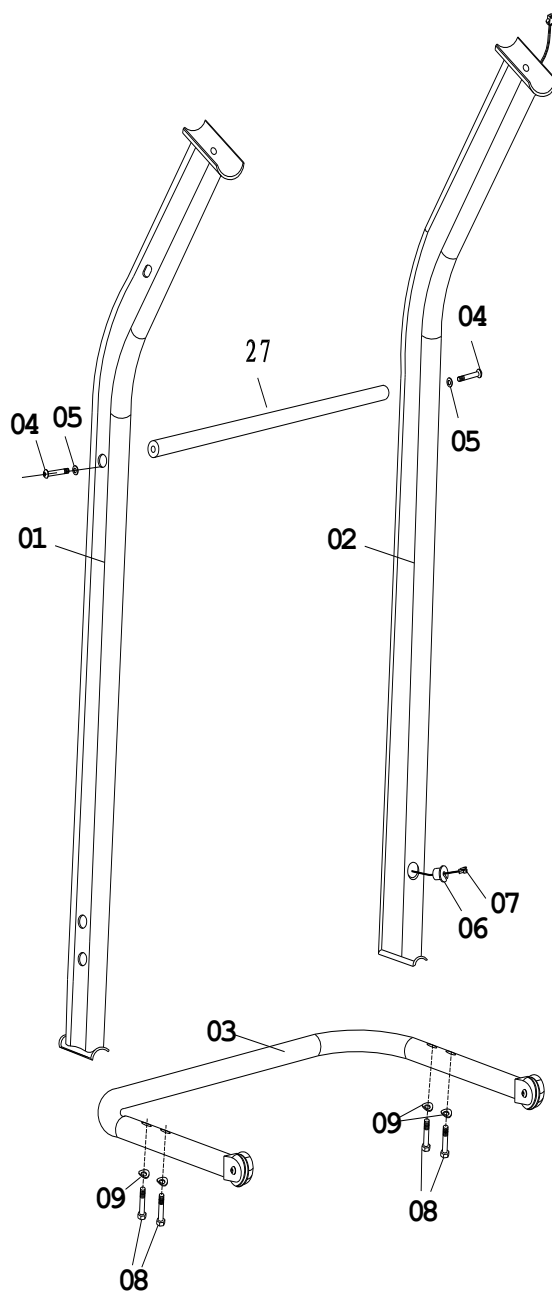
Прикрепите левый и правый кожухи (11 и 12) к основному корпусу тренажёра шестью саморезами (10).

Отрегулируйте высоту при помощи двух штифтов (13).



Шаг 2:

Прикрепите опорную раму (27) к левой и правой вертикальным опорным стойкам (1 и 2) двумя  $\phi 16 \times \phi 8.5 \times 1.5$  плоскими шайбами (5) и M8x45 винтами (4). Используя четыре  $\phi 20 \times \phi 10.5 \times 1.5$  изогнутые шайбы (9) и четыре болта M10x40 (8) прикрепите нижнюю опорную раму (3) к левой и правой вертикальным опорным стойкам (1 и 2). Прикрепить прокладку (6) и датчик (7) к правой опорной раме(2).

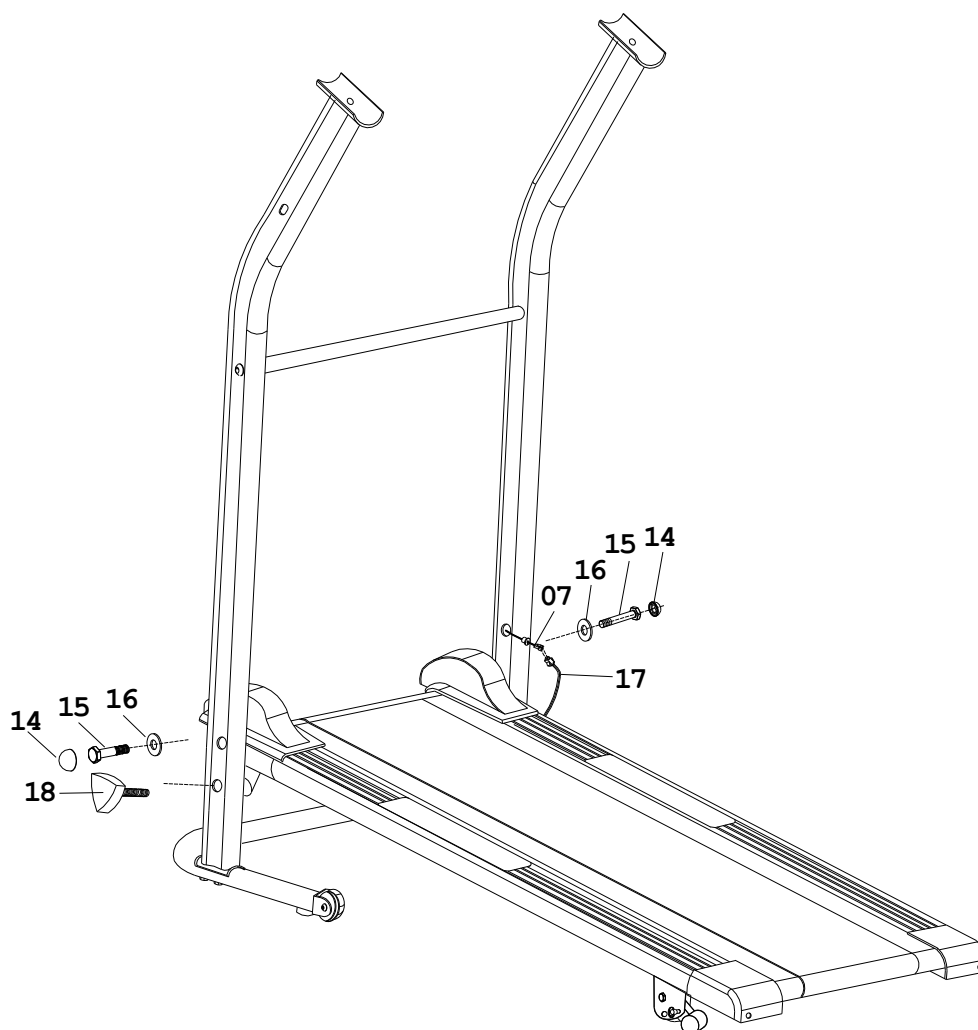


Шаг 3 :

Прикрепите левую и правую опорные рамы (1) и (2) двумя  $\varnothing 20 \times \varnothing 10.5 \times 1.5$  плоскими шайбами (16) и двумя болтами M10x50 (15). Наденьте сверху болтов M10x50 (15) колпачковые гайки (14).

Прикрепите треугольную ручку (18) в отверстие в левой опорной раме (01).

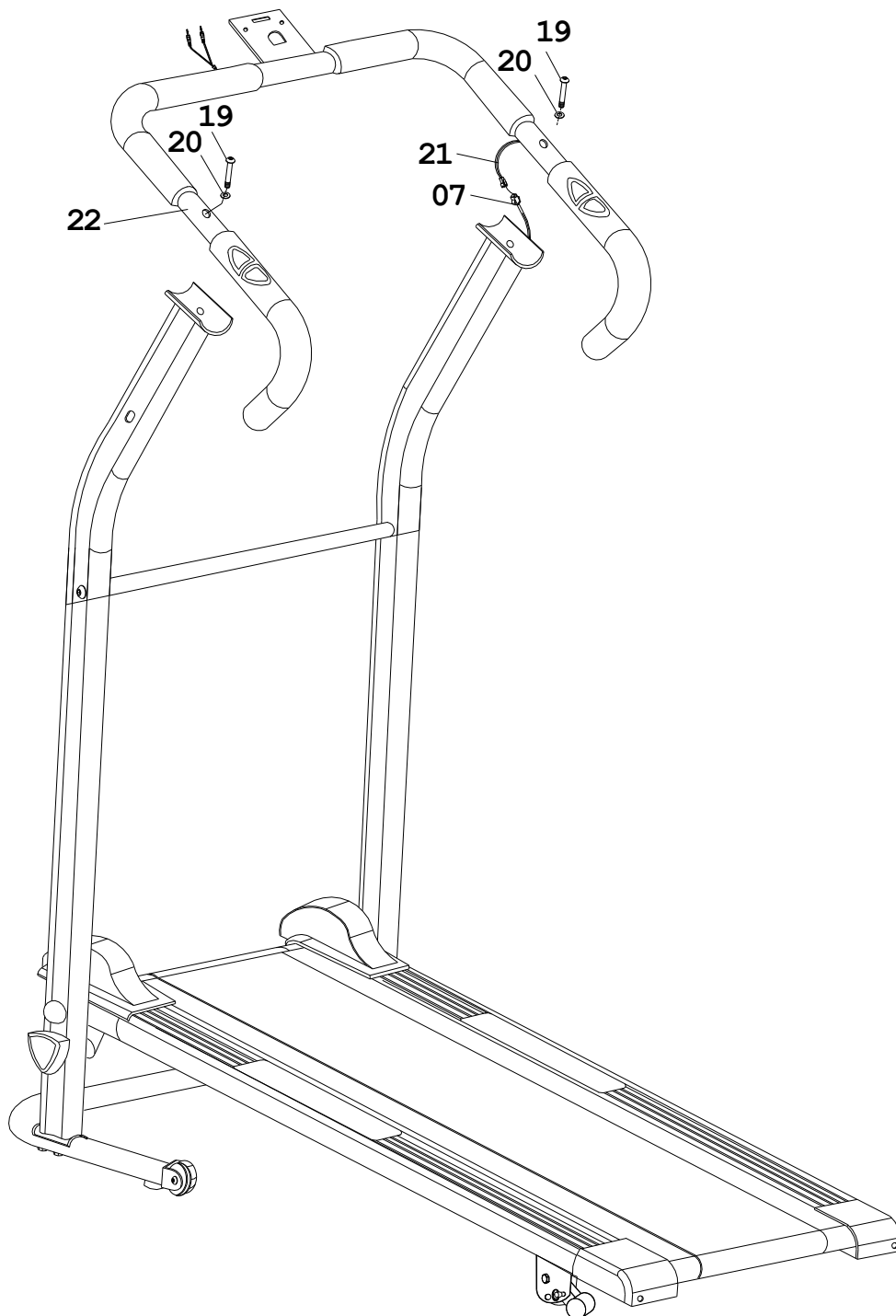
Соедините провод (07) с коробкой датчика (17)



Шаг 4:

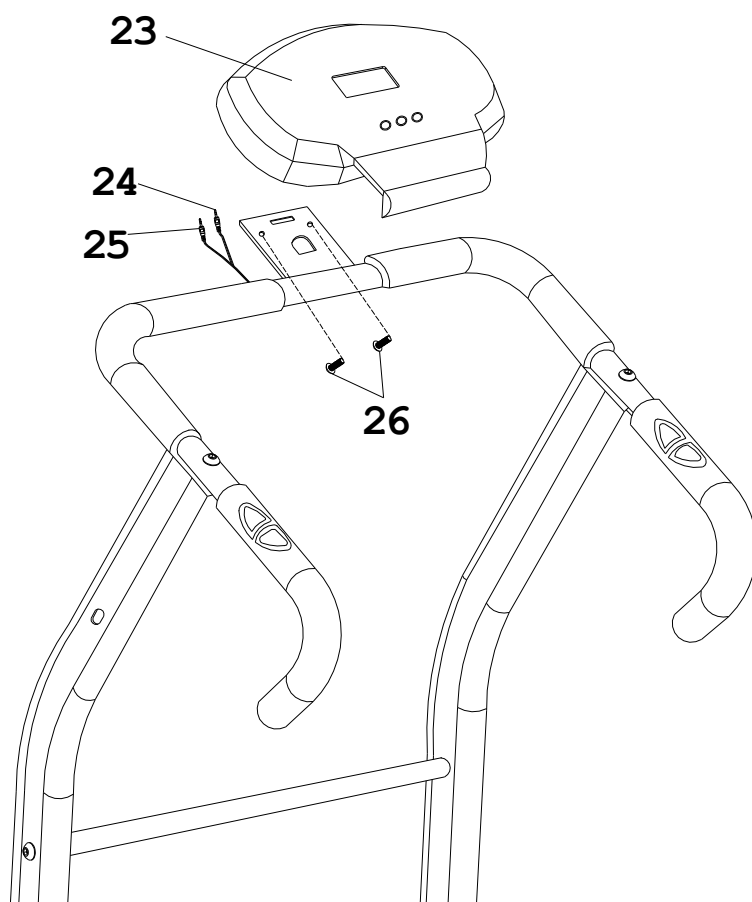
Подключите датчик А (7) к датчику В (21) на поручне (22).

Присоедините поручень (22) к левой и правой опорной раме (01) и (02) двумя  $\phi$  16x  $\phi$  8.5x1.5 изогнутыми шайбами (20) и двумя винтами М8х35 (19).



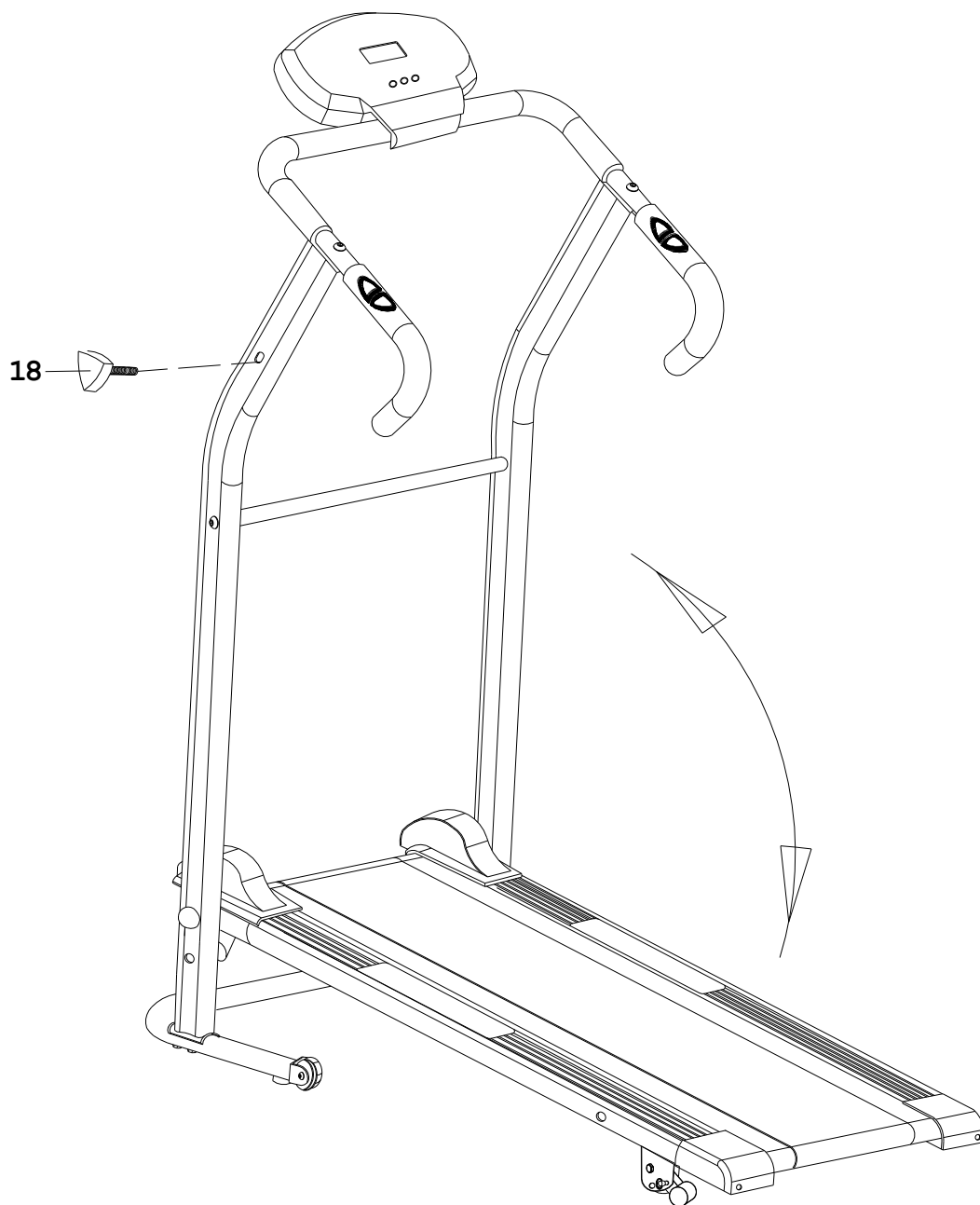
Шаг 5 :

Подключите компьютер к переднему поручню (22) двумя винтами M4x12 (26).  
Подключите провода (24 и 25) к отверстию в компьютере.



Шаг 6:

Поднимите основной корпус тренажёра в вертикальное положение и закрепите на месте с помощью треугольной ручки (18). Беговую дорожку легко перемещать, потянув рукоятку на себя, так как тренажёр оснащён транспортировочными роликами.



## Инструкция по использованию компьютера

### ■ КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ ФУНКЦИЯМИ:

1. MODE: Нажмите на кнопку для выбора функций.
2. SET: Нажмите на кнопку для установки функции, чтобы начать тренировку.
3. RESET: Нажмите кнопку, чтобы сбросить значение функции.

### ■ ФУНКЦИИ:

1. SCAN: Нажмите кнопку MODE, пока стрелка на мониторе не окажется на позиции сканирования, компьютер будет прокручивать все функции: время, скорость, расстояние, калории, общее расстояние и импульс (если есть).

Каждая функция будет отображаться в течение 6 секунд.

2. ВРЕМЯ: Позволяет подсчитать общее время тренировки от начала до конца.
3. СКОРОСТЬ: Отображение текущей скорости.
4. РАССТОЯНИЕ: Отображает расстояние, пройденное за время выполнения физических упражнений от начала до конца.
5. ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ: Позволяет подсчитать общее расстояние, пройденное после установки батарей.
6. КАЛЛОРИИ: Отображает количество калорий, затраченных за время физических упражнений от начала до конца.
7. ПУЛЬС: отображение текущее сердцебиение в минуту, когда вы держите датчик на ручке.
8. Автоматически ВКЛ / ВЫКЛ и START / STOP: Без поступления какого-либо сигнала в течение 4 минут, компьютер выключится автоматически. Компьютер включится автоматически, если тренажер используется.

### **ПРИМЕЧАНИЕ:**

*Компьютер может быть запрограммирован и поставляться с Метрической или Британской системами. Если вы нашли "М" в правой части экрана монитора (возможно, на нижней панели компьютера или на коробке компьютером), то исчисление расстояния будет в милях. Если же вы найдете "К", исчисление расстояния будет в километрах.*

### ■ **Технические характеристики:**

#### **ФУНКЦИИ**

Автоматическое сканирование: каждые 6 секунд

Время 00:00 ~ 99:59 (мин: сек)

Скорость макс - 999.9Km / ч или мили / ч

Расстояние 0,00 ~ 9999 км или мили

Всего метра расстояние 0 ~ 9999 км или мили

Калории 0.0 ~ 9999 Ккал

Пульс 40-240 ударов в секунду

Тип батареи - 2 батарейки типа ААА

Рабочая температура: 0 °C ~ +40 °C (32 °F ~ 104 °F)

Температура хранения -10 °C ~ +60 °C (14 °F ~ 140 °F)