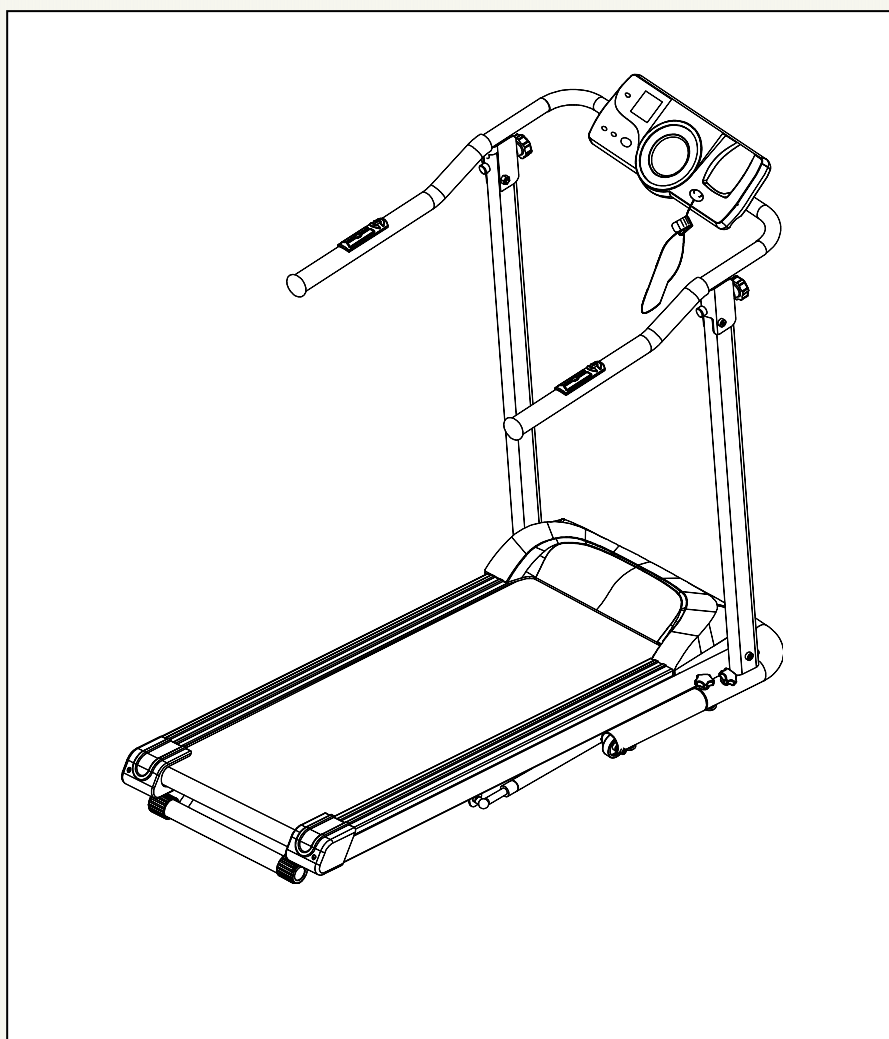
**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

HT-9125HP Электрическая беговая дорожка



HOUSEFIT – гарантия здоровья

**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

<i>4</i>	■	Вступление
<i>6</i>	■	Список составных частей
<i>7</i>	■	Комплект оборудования
<i>8</i>	■	Диаграмма составных частей
<i>9</i>	■	Инструкция по сборке
<i>11</i>	■	Инструкция по складыванию тренажёра для хранения
<i>12</i>	■	Эксплуатация компьютера
<i>15</i>	■	Способы заземления
<i>16</i>	■	Регулировка бегового полотна
<i>18</i>	■	Техническое обслуживание и исправление неисправностей
<i>20</i>	■	Разминка

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ HT-9125HP 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

ЭТОТ ТРЕНАЖЁР СКОНСТРУИРОВАН 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 НА КОВРЕ, ЭТО МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ ПРАВИЛЬНОЙ РАБОТЕ ТРЕНАЖЁРА, ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ.
- 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 ТАК КАК ПОЛОЖЕНО.
- ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНЫЕ ЗАЖИМЫ ПРИКРЕПЛЕНЫ К ОДЕЖДЕ ИЛИ РЕМНЮ.
- ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ВСТАВЛЯЙТЕ КАКИЕ-ЛИБО ПРЕДМЕТЫ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЁРА, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВРЕЖДЕНИЮ ТРЕНАЖЁРА.
- НЕ ВКЛЮЧАЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ СТОЯ НА БЕГОВОМ ПОЛОТНЕ. ПОСЛЕ ВКЛЮЧЕНИЯ ПИТАНИЯ И РЕГУЛИРОВКИ СКОРОСТИ, БЕГОВОЕ ПОЛОТНО МОЖЕТ НАЧАТЬ ДВИГАТЬСЯ НЕ СРАЗУ, А ПОСЛЕ НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗЫ. ВСЕГДА СТОЙТЕ НА

ЗАДНИХ БОРТАХ ДОРОЖКИ, ПОКА БЕГОВОЕ ПОЛОТНО НЕ НАЧНЁТ ДВИГАТЬСЯ.

- НЕ НАЧИНАЙТЕ ТРЕНИРОВКУ НА ТРЕНАЖЁРЕ МЕНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ 40 МИНУТ ПОСЛЕ ЕДЫ.
- ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ДЕРЖИТЕСЬ ЗА ПОРУЧНИ, ПОКА ВЫ НЕ ПРИВЫКНИТЕ К СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА.
- БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ В ПОМЕЩЕНИИ, НЕ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЁР ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, ТОЛЬКО ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.
- ДЕРЖИТЕ ТРЕНАЖЕР В ЧИСТОМ И СУХОМ ВИДЕ.
- ЕСЛИ СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ПОЛОТНА ВНЕЗАПНО ВОЗРАСТАЕТ (ТАКОЕ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ ИЗ-ЗА НЕПОЛАДКИ В ЭЛЕКТРОНИКЕ), ДОРОЖКУ МОЖНО ОСТАНОВИТЬ, ВЫТАЩИВ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ.
- НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УДЛИНИТЬ ПРОВОД ИЛИ ИЗМЕНИТЬ РАЗЪЁМ, НЕ СТАВЬТЕ ТЯЖЁЛЫЕ ПРЕДМЕТЫ НА КАБЕЛЬ И НЕ КЛАДИТЬ ЕГО ВБЛИЗИ ИСТОЧНИКОВ ТЕПЛА. НИКОГДА НЕ ВКЛЮЧАЙТЕ КАБЕЛЬ В РОЗЕТКУ С НЕСКОЛЬКИМИ ВЫХОДАМИ, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ЗАМЫКАНИЮ И ПОЖАРУ ИЛИ К КАКИМ-ЛИБО СЕРЬЁЗНЫМ ПОВРЕЖДЕНИЯМ.
- ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ ОТКЛЮЧИТЕ ПИТАНИЕ. НЕ ТЯНИТЕ ЗА ПРОВОД, ЧТОБЫ НЕ ПОВРЕДИТЬ ЭЛЕКТРОПОРОВОД.

ВНИМАНИЕ:

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА ТРЕНАЖОРЕ 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.

ВНИМАНИЕ: ВИЛКУ ЭТОГО ТРЕНАЖЁРА МОГУТ ЗАМЕНЯТЬ ТОЛЬКО КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ, ИЗГОТОВИТЕЛИ ИЛИ СПЕЦИАЛИСТЫ СЕРВИСНОГО ЦЕНТРА!

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ
СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

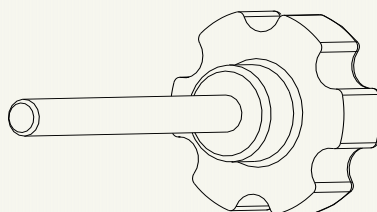
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ – 180 КГ

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

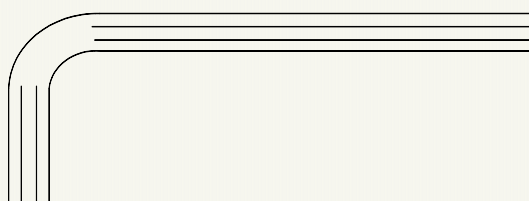
№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Рама ходовой части	1	37	Панель управления питанием (97100-3)	1
2	Болт-регулятор заднего ролика (М8х70 мм)	2	38	Разъем для кабеля питания (СН-411)	1
3R	Задняя правая заглушка	1	39	Выключатель переменного тока (R11-16А)	1
3L	Задняя левая заглушка	1	40	Блок предохранителя (R3-9 15А)	1
4	Регулятор наклона	1	41	Шайба (М4)	2
5	Самонарезающий винт (ST3х20 мм)	4	42	Провод блока предохранителя (120мм)	1
6	Нейлоновая гайка (М6)	8	43	Провод панели управления питанием (480мм)	1
7	Самонарезающий винт (М4х16мм)	8	44	Провод выключателя переменного тока (80мм)	1
8	Самонарезающий винт (М4х50мм)	4	45	Ремень (180J5)	1
9	Болт (М6х40мм)	2	46	Передний ролик (Ø40х599)	1
10	Гроверная шайба (М6)	2	47	Беговое полотно (2140х508х1.6)	1
11	Болт (М4х12мм)	3	48	Палуба беговой дорожки (557.6х940х18)	1
12	Гайка (М4)	3	49	Болт (М6х33мм)	8
13	Колпачок провода (Ø6х21х10)	2	50R	Правый боковой рельс (79.5х39х895)	1
14	Прокладка (Ø18хØ10.5х31мм)	2	50L	Левый боковой рельс (79.5х39х895)	1
15	Кожух двигателя	1	51	Амортизатор палубы (48х32х5)	6
16	Прямоугольная заглушка (Ø 25х50)	2	52	Болт (М8х45мм)	1
17	Болт (М8х35мм)	1	53	Опора двигателя	1
18	Квадратная заглушка для предохранительной трубки А (Ø 20)	1	54	Болт(М8х12мм)	2
			55	Задний ролик (Ø40х599)	1
19	Нейлоновая шайба (М8)	2	56	Винт (М4х8мм)	4
20	Нейлоновая гайка (М8)	6	57	Стабилизатор (820.8х283х1091)	1
21	Предохранительная трубка А (F20х330 мм)	1	58	Заглушка рукоятки (Ø41хØ28.5х40)	2
22	Втулка (F23хF20.3х42)	1	59	Мягкие рукоятки (Ø30хØ37х537)	2
23	Ручка (Ø8хØ22х71)	1	60	Транспортировочные ролики (Ø8.5хØ50х23)	2
24	Предохранительная трубка В (F25.4х1.5х340)	1	61	Короткая ручка (Ø8хØ20х36)	1
25	Болт (М8х40 мм)	1	62	Провод сенсора пульсометра и кнопки регулировки скорости (1150мм 3P)	1
26	Квадратная заглушка для предохранительной трубки В (Ø 25.4)	1	63	Провод сенсора пульсометра и кнопки РЕЖИМ/вкл./выкл. (1150ММ 3P)	1
27	Болт (М8х60 мм)	2			
28	Регулируемый левеллер (М10хØ28х40)	5	64	Нейлоновая шайба (М10)	6
29	Провод сенсора I (1750 мм)	1	65	Болт (М10х100 мм)	2
30	Провод сенсора II (980 мм)	1	66	Болт (М10х50 мм)	2
31	Трубка стабилизатора (Ø50.8х450)	2	67	Распорка (Ø13.5хØ8.5х24 мм)	2
32	Ручка стабилизатора (М8хØ40хØ10.5х15.5)	4	68	Рукоятка (692х793х161)	1
33	Ручка рукоятки (М10хØ50х108)	2	69	Ручка компьютера (М5хØ25х55)	2
34	Сенсор	1	70	Компьютер(SD-7934-7)	1
35	Провод питания	1	71	Ключ безопасности (SD-7934-1)	1
36	Двигатель	1	72	Кронштейн сенсора (15х21х6)	1
73	Гроверная шайба (М8)	2	80	Привязка провода 20х20х7	7
74	Шайба (М10)	8	81	Пневматическая пружина	1

75	Шайба (Ø21xØ8.5x1.8t)	4	82	Кожух регулятора наклона Ø50	2
76	Гайка (M8)	1	83	Опорный кронштейн	1
77	Провод (400мм)	1	84	Распорка Ø16xØ11x15.5мм	2
78	M8 Колпачковая гайка	2	85	Болт (M10x40мм)	2
79	Болт (M3x10мм)	2			

В комплект входят:



(69) Ручка компьютера
(M5xØ25x55)
2 шт.



Гаечный ключ
1 шт.

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Пожалуйста, убедитесь, что у вас достаточно свободного места для сборки

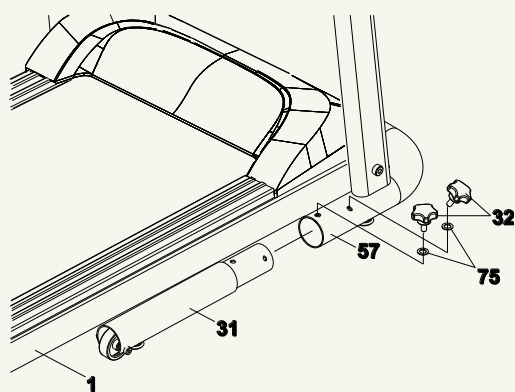
Электрическая беговая дорожка HOUSEFIT HT-9125HP

беговой дорожки. Рекомендуется собирать тренажёр вдвоём.

Предупреждение: опорные стойки, поручни, кожухи и другие детали, помеченные знаками R и L, т.е. правый и левый, отличаются между собой. Будьте внимательны, не перепутайте их.

Примечание: Не включайте тренажёр в сеть до полной сборки

Шаг 1



Установите беговую дорожку в вертикальном положении, затем возьмитесь одной рукой за заднюю часть рамы ходовой части (1), а другой рукой потяните ручку (23). Опустите раму ходовой части (1) так, чтобы ручка (23) защёлкнулась.

Во избежание травм убедитесь, что вы крепко держите заднюю часть рамы ходовой части.

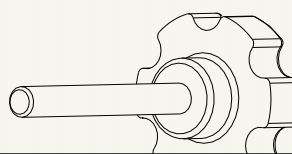
Снимите четыре ручки стабилизатора (32) и четыре шайбы $\text{Ø}21 \times \text{Ø}8.5 \times 1.8 \text{t}$ (75) с правой и левой стороны стабилизатора (57). Затем установите обе трубки стабилизатора (31), вставив обе трубки стабилизатора (31) в стабилизатор (57), используя четыре ручки стабилизатора (32) и четыре шайбы $\text{Ø}21 \times \text{Ø}8.5 \times 1.8 \text{t}$ (75), которые были сняты.

Шаг 2



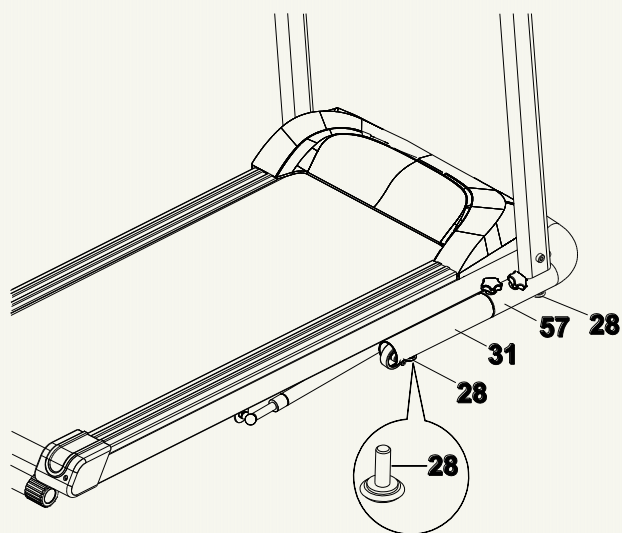
Потяните короткую ручку (61), а затем поднимите рукоятку (68) полностью вверх. Закрепите рукоятку (68) на стабилизаторе (57) при помощи двух ручек (33) и двух шайб M10 (74).

Шаг 3



Установите компьютер (70) на рукоятке (68) при помощи двух ручек компьютера (69). Вставьте ключ безопасности (71) в компьютер (70). Подключите провод сенсора П (30), провода сенсора пульсометра рукоятки и кнопки регулировки скорости (62), провода сенсора пульсометра и кнопки РЕЖИМ/ вкл./выкл. (63) к проводам, которые идут от компьютера (70). Заправьте провода в рукоятку (68).

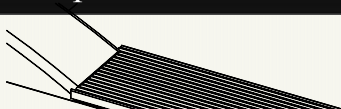
Шаг 4



Пять регулируемых левеллеров (28) находятся в нижней части трубки стабилизатора (31) и стабилизатора (57). Поверните регулируемый левеллер (28), чтобы выровнять беговую дорожку.

Внимание: Пожалуйста, не включайте тренажёр в сеть, пока вы не убедитесь, что все описанные выше действия закончены и все болты затянуты хорошо. Пожалуйста, прочитайте все приведенные ниже инструкции, прежде чем вы начнёте работать на беговой дорожке.

Инструкция по складыванию тренажёра для хранения



Для Вашего удобства, беговую дорожку можно сложить и поместить в зону хранения.

Чтобы сложить беговую дорожку, положите одну руку на заднюю часть рамы ходовой части, а другой рукой вытащите ручку (рис. А), затем поднимите раму так, чтобы ручка защёлкнулась, как показано на рис. А.

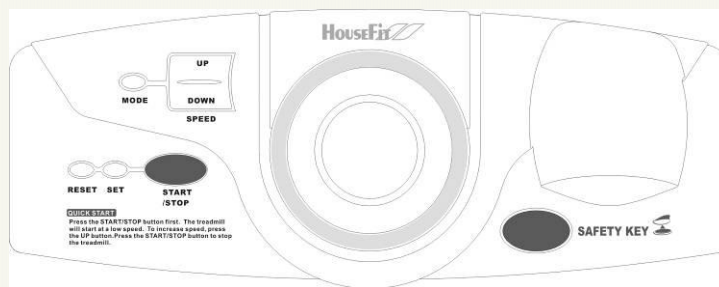
Выкрутите обе ручки на рукоятке (рис. В). Вытащите короткую ручку и опустите рукоятку до упора. Вставьте обе ручки обратно в рукоятку, как показано на рис. С.

На рисунке D показана беговая дорожка в сложенном положении. Теперь беговая дорожка готова к хранению.

ВАЖНО: Во избежание травм убедитесь, что вы крепко держите раму ходовой части, когда складываете или разбираете дорожку.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА:



БЫСТРЫЙ СТАРТ:

Поверните переключатель, который находится в передней части беговой дорожки в положение ВКЛ. Беговая дорожка проведёт автоматическую самопроверку в течение 2 секунд, затем на дисплее появится режим настройки скорости после длинного звукового сигнала. Перед началом тренировки убедитесь, что ключ безопасности правильно размещены в консоли компьютера и клипса надёжно прикреплена к одежде. Всегда начинайте тренировку на беговой дорожке стоя на боковых рельсах, а не на беговом полотне.

В режиме настройки времени Вы можете изменить настройки часов. Чтобы установить время, начиная с часов, сначала нажмите кнопку УСТАНОВКА для изменения часов, а затем нажмите кнопку РЕЖИМ, еще раз нажмите кнопку УСТАНОВКА для изменения минут и нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения.

Дисплей компьютера автоматически выйдет из режима настройки, если на кнопки не нажимать в течение 6 секунд. После завершения настройки, компьютер отобразит режим тренировки. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку. Беговое полотно начнёт движение со скоростью 0,6 км/ч.

В окне ВРЕМЯ появится время, затраченное на тренировку. В окне ДИСТАНЦИЯ появится расстояние, пройденное вами за время тренировки. В окне КАЛОРИИ будет отображено количество калорий, затраченных во время тренировки. В окне ПУЛЬС будет отображаться текущий пульс, через 4 - 5 секунд после того, как вы возьмётесь обеими руками за датчики пульса на поручнях. Пожалуйста, держитесь за поручни с датчиками, чтобы показания датчиков были более точными. Чтобы увеличить или уменьшить скорость беговой дорожки, вы можете нажать кнопки СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ- на компьютере или на правом поручне.

Диапазон скорости беговой дорожки составляет от 0,6 до 8,0 км/ч. В окне СКОРОСТЬ будет показана ваша текущая скорость. Чтобы закончить тренировку нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, беговая дорожка немедленно остановится, чтобы снова начать тренировку нажмите кнопку СТАРТ/СТОП еще раз. Беговая дорожка немедленно остановится, если вытащить ключ безопасности.

ИНСТРУКЦИЯ К ФУНКЦИЯМ КНОПОК:

СТАРТ/СТОП: Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы полотно беговой дорожки начало

двигаться, или остановилось.

РЕЖИМ: нажатием кнопки выберите функцию, которую хотите настроить (время, дистанция, калории или пульс)

УСТАНОВКА: Нажмите кнопку УСТАНОВКА для установки данных времени, дистанции, калорий, или пульса. Для установки часов и минут выберите режим настройки часов.

ПЕРЕЗАГРУЗКА: Нажмите кнопку ПЕРЕЗАГРУЗКА, чтобы очистить заданные значения времени, дистанции, калорий, или пульса.

Нажмите и удерживайте кнопку ПЕРЕЗАГРУЗКА в течение 2 секунд, и все данные будут удалены.

СКОРОСТЬ +: Нажмите кнопку СКОРОСТЬ +, чтобы увеличить скорость.

СКОРОСТЬ -: Нажмите кнопку СКОРОСТЬ -, чтобы уменьшить скорость.

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА:

ВРЕМЯ: Отображает прошедшее время тренировки в минутах и секундах. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку. Полотно беговой дорожки начнет двигаться со скоростью 0,6 км/ч. Вы можете нажать кнопки СКОРОСТЬ +/- СКОРОСТЬ - на панели компьютера или справа на рукоятке для увеличения или уменьшения скорости во время тренировки. Вы также можете задать желаемое время тренировки в СТОП режиме. Для установки времени нажмите кнопку РЕЖИМ, пока не появится мигающая надпись ВРЕМЯ. Нажмите кнопку УСТАНОВКА, чтобы изменить время, при каждом нажатии кнопки УСТАНОВКА значение времени должно измениться на 1 минуту. Установите время в диапазоне от 0:00 до 99:00 мин. После того как вы установили время, нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку. Беговое полотно начнет двигаться со скоростью 0,6 км/ч. Вы можете нажать кнопки СКОРОСТЬ +/- СКОРОСТЬ - на панели компьютера или справа на рукоятке для увеличения или уменьшения скорости во время тренировки. Начнется обратный отсчет времени от установленного значения до 0:00 с шагом в 1 секунду. Когда время дойдет до 0:00, компьютер подаст звуковой сигнал. Беговая дорожка остановится автоматически.

СКОРОСТЬ: Отображает текущую скорость от минимальной 0,6 км/ч до максимальной 8,0 км/ч. Вы можете увеличить или уменьшить скорость, нажав кнопки СКОРОСТЬ +/- СКОРОСТЬ - на панели компьютера или справа на рукоятке для увеличения или уменьшения скорости во время тренировки.

ДИСТАНЦИЯ: Отображает общее расстояние, пройденное во время тренировки. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку. Беговое полотно начнет двигаться со скоростью 0,6 км/ч. Вы можете увеличить или уменьшить скорость, нажав кнопки СКОРОСТЬ +/- СКОРОСТЬ - на панели компьютера или справа на рукоятке для увеличения или уменьшения скорости во время тренировки. Вы также можете задать желаемую дистанцию тренировки в СТОП режиме. Для установки дистанции нажмите кнопку РЕЖИМ, пока не появится

мигающая надпись **ДИСТАНЦИЯ**. Нажмите кнопку **УСТАНОВКА**, чтобы изменить дистанцию. Установите дистанцию в диапазоне от 0:00 до 99:00 км. После того как вы установили дистанцию, нажмите кнопку **СТАРТ/СТОП**, чтобы начать тренировку. Беговое полотно начнет двигаться со скоростью 0,6 км/ч. Вы можете нажать кнопки **СКОРОСТЬ +/ СКОРОСТЬ -** на панели компьютера или справа на рукоятке для увеличения или уменьшения скорости во время тренировки. Начнётся обратный отсчёт дистанции от установленного значения до 0:00. Когда дистанция дойдёт до 0:00, компьютер подаст звуковой сигнал. Беговая дорожка остановится автоматически.

КАЛОРИИ: Отображает общее количество калорий, затраченных во время тренировки. Нажмите кнопку **СТАРТ/СТОП**, чтобы начать тренировку. Беговое полотно начнет двигаться со скоростью 0,6 км/ч. Вы можете увеличить или уменьшить скорость, нажав кнопки **СКОРОСТЬ +/ СКОРОСТЬ -** на панели компьютера или справа на рукоятке для увеличения или уменьшения скорости во время тренировки. Вы также можете задать желаемое количество калорий в **СТОП** режиме. Для установки калорий нажмите кнопку **РЕЖИМ**, пока не появится мигающая надпись **КАЛОРИИ**. Нажмите кнопку **УСТАНОВКА**, чтобы изменить количество калорий. Установите количество калорий в диапазоне от 0 до 9990 кал. После того как вы установили количество калорий, нажмите кнопку **СТАРТ/СТОП**, чтобы начать тренировку. Беговое полотно начнет двигаться со скоростью 0,6 км/ч. Вы можете нажать кнопки **СКОРОСТЬ +/ СКОРОСТЬ -** на панели компьютера или справа на рукоятке для увеличения или уменьшения скорости во время тренировки. Начнётся обратный отсчёт калорий от установленного значения до 0. Когда количество калорий дойдёт до 0, компьютер подаст звуковой сигнал. Беговая дорожка остановится автоматически.

ПУЛЬС: В окне **ПУЛЬС** будет отображаться текущий пульс, через 4 - 5 секунд после того, как вы возьмётесь обеими руками за датчики пульса на поручнях во время тренировки. Пожалуйста, держитесь за поручни с датчиками, чтобы показания датчиков были более точными.

Для установки пульса нажмите кнопку **РЕЖИМ**, пока не появится мигающая надпись **ПУЛЬС**. Нажмите кнопку **УСТАНОВКА**, чтобы изменить целевой пульс. Установите пульс в диапазоне от 30 до 340 ударов в мин. После того как вы установили пульс, нажмите кнопку **СТАРТ/СТОП**, чтобы начать тренировку. Пожалуйста, держитесь за поручни с датчиками во время тренировки. Если частота сердечных сокращений больше, чем пульс, заданный вами перед тренировкой, компьютер подаст звуковой сигнал.

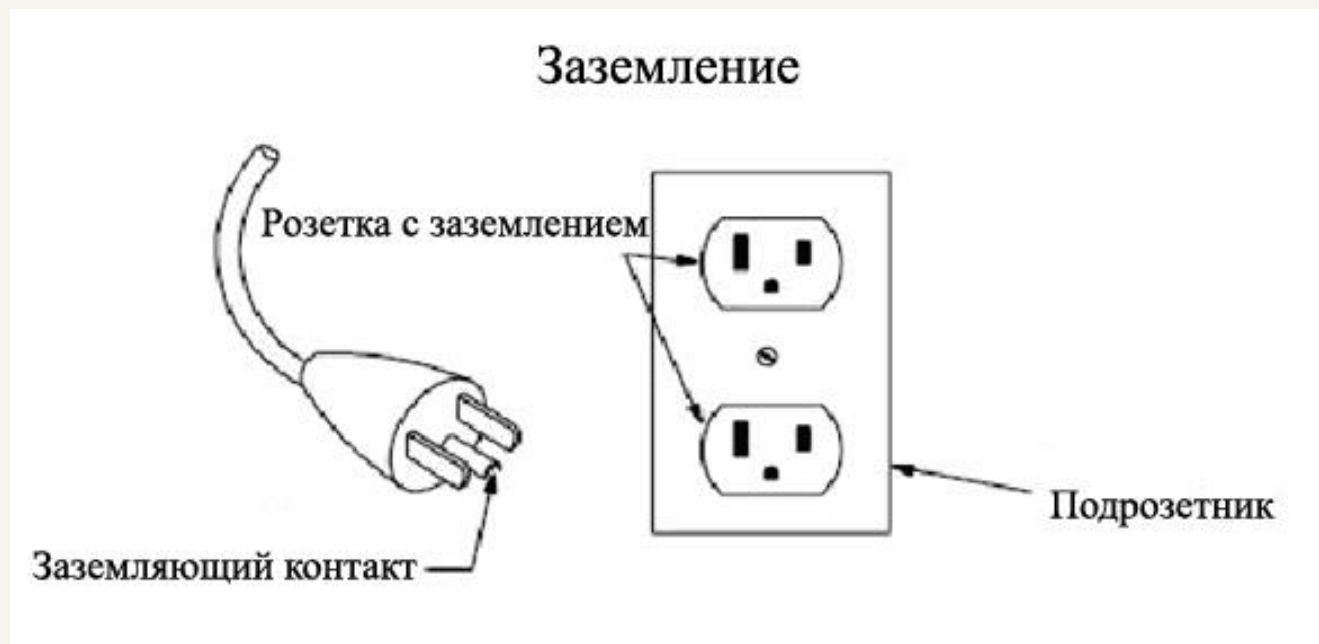
Примечание: Если прекратили тренировку на тренажёре более чем на 4 минуты, компьютер будет показывать часы и комнатную температуру, т.е. перейдёт в спящий режим. В спящем режиме все остальные функции будут выключены. Все предыдущие заданные параметры сохранятся и отобразятся при нажатии любой кнопки.

СПОСОБЫ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Этот тренажёр должен быть заземлен. Если обнаружится неисправность или поломка, заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения пользователя электрическим током. Данный тренажёр снабжен заземляющим проводом и заземляющей вилкой. Вилка должна быть подключена в сетевую розетку, которая должным образом установлена и заземлена в соответствии с местными нормами и правилами.

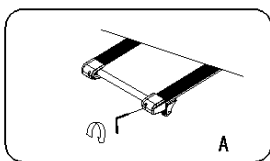
ВНИМАНИЕ: Неправильное подключение заземляющего провода может привести к поражению электрическим током. Обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту, если у вас есть сомнения относительно того, что продукт правильно заземлен. Не заменяйте вилку, поставляемую вместе с продуктом - если она не будет вписываться в розетку, установите подходящую розетку, вызвав квалифицированного электрика.

Не используйте переходники. Этот тренажёр предназначен для использования при номинальном напряжении 220V и имеет заземленную вилку, которая выглядит так, как показано на следующем рисунке. Убедитесь, что устройство подключено к розетке с такой же конфигурацией. Не используйте переходники для данного тренажёра.



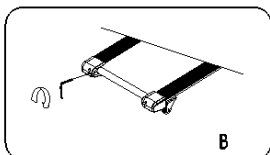
РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

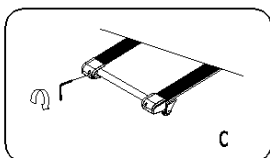


Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите беговую дорожку со скоростью примерно 6-8 км/ч, проверяя рабочее состояние.

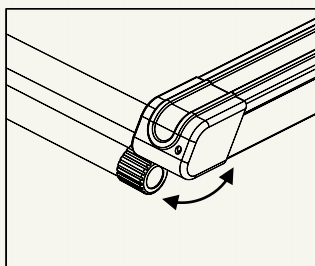
Если ремень отнесло вправо, поверните правый регулировочный болт 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем запустите дорожку, чтобы выполнить центрирование ленты. (рис. А)



Если ремень отнесло влево, поверните левый регулировочный болт 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем запустите дорожку, чтобы выполнить центрирование ленты. (рис. В)



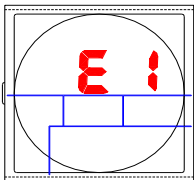
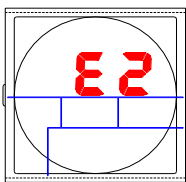
Своевременно корректируйте плотность натяжения полотна, т.к. после определенного периода времени натяжение ослабевает. Поверните левый и правый регулировочные болты на 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем вновь запустите дорожку, отрегулируйте натяжение. (рис. С)



РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА

Положите одну руку на задний конец рамы ходовой части. Поднимите раму вверх, потом отрегулировать регулятор наклона, повернув в нужное положение.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

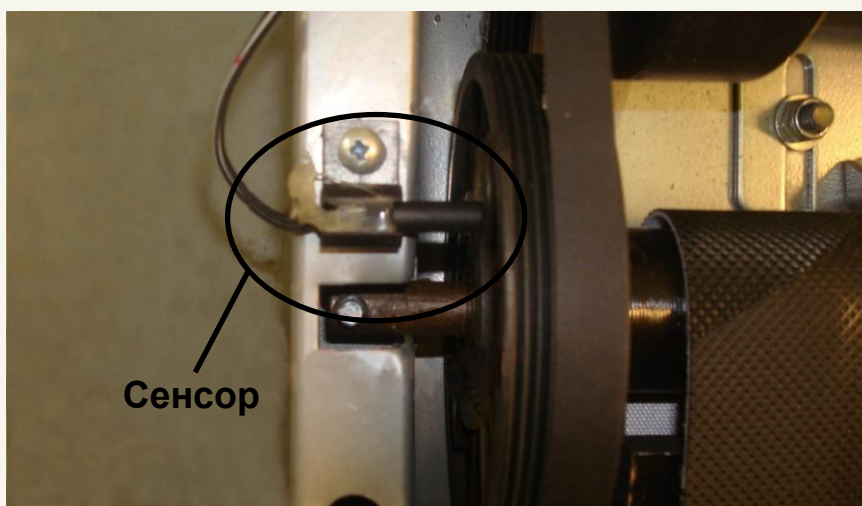
Проблема	Возможная причина	Действия
Дорожка не запускается	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вилка не включена в розетку. 2. Не установлен ключ безопасности. 3. Сработал предохранитель в квартире/доме. 4. Сработал предохранитель беговой дорожки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Включите вилку в розетку. 2. Вставьте ключ безопасности. 3. Перезагрузите или вызовите электрика, чтобы он заменил предохранитель в доме. 4. Подождите пять минут, а затем нажмите выключатель снова.
Беговое полотно скользит.	Полотно не достаточно плотно натянуто	Отрегулируйте натяжение бегового полотна.
Беговое полотно шатается, когда на него наступаешь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Палуба беговой дорожки не достаточно хорошо смазана. 2. Беговое полотно слишком туго натянуто. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смажьте тренажёр. 2. Отрегулируйте натяжение бегового полотна.
Беговое полотно находится не по центру.	Беговое полотно не ровно расположено относительно заднего ролика	Центрируйте беговое полотно
E1: 	Если скорость вращения двигателя больше, чем скорость, показанная на дисплее, в течение 30 секунд, двигатель автоматически отключается, если не отключить вручную. На дисплее появится сообщение об ошибке E1, компьютер подаст звуковой сигнал.	Вручную выключите тренажер. Если у вас возникла такая проблема, обратитесь к специалисту.
E2: 	Если скорость вращения двигателя меньше, чем скорость, показанная на дисплее, в течение 30 секунд, двигатель автоматически отключается, если не отключить вручную. На дисплее появится сообщение об ошибке E2, компьютер подаст звуковой сигнал.	Эта проблема чаще всего связана с неправильным положением датчика, и в большинстве случаев пользователь может отремонтировать её сам (см. рис.). Если у вас возникла проблема с центрированием датчика, обратитесь к специалисту в наш сервис центр.

Чтобы исправить ошибку E2

Для того, чтобы достать датчик, вам необходимо снять крышку двигателя (15) открутив 4 самонарезающих винта (M4x50мм) (8).

Следуйте инструкциям:

1. Убедитесь, что датчик находится недалеко от колеса переднего ролика (46), но не прикасаясь к нему.
2. Убедитесь, что самонарезающий винт (M4x16 мм) (7) закреплён, так чтобы фиксировать положение датчика.



НОРМАЛЬНЫЕ ЛИ ЗВУКИ ИЗДАЕТ ТРЕНАЖЕР?

Все тренажеры издают определенный тип шума (фоновые шумы двигателя и роликов, равномерные глухие стуки, частота которых (2 глухих стука за 1 оборот бегового полотна) пропорциональна скорости вращения бегового полотна, возникающие по причине вращения неразработанного бегового ремня по роликам), особенно новые тренажеры. Со временем шум уменьшается, хотя полностью не исчезает. Со временем ремень растягивается и более плавно скользит по роликам.

ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

Все изделия фитнеса кажутся более тихими в большом зале магазина, в котором обычно больше фоновых шумов, чем дома. На покрытом бетонном полу меньше вибраций, чем на деревянном домашнем. Иногда тяжелая резина может уменьшить вибрации пола. Если изделие установлено близко от стены, выше уровень отраженных шумов.

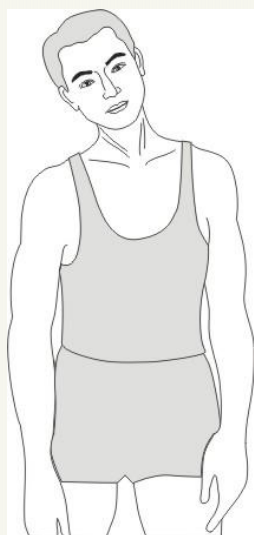
РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

Растягивание мышц внутренней части бедра

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.



Наклоны головы

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.

Поднимание плеч

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.

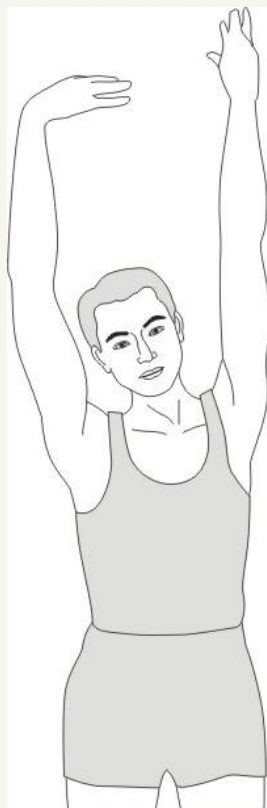
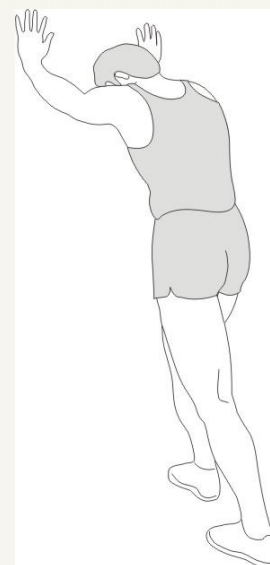


Растягивание подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.



Растягивание боковых мышц

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

Наклоны

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.

