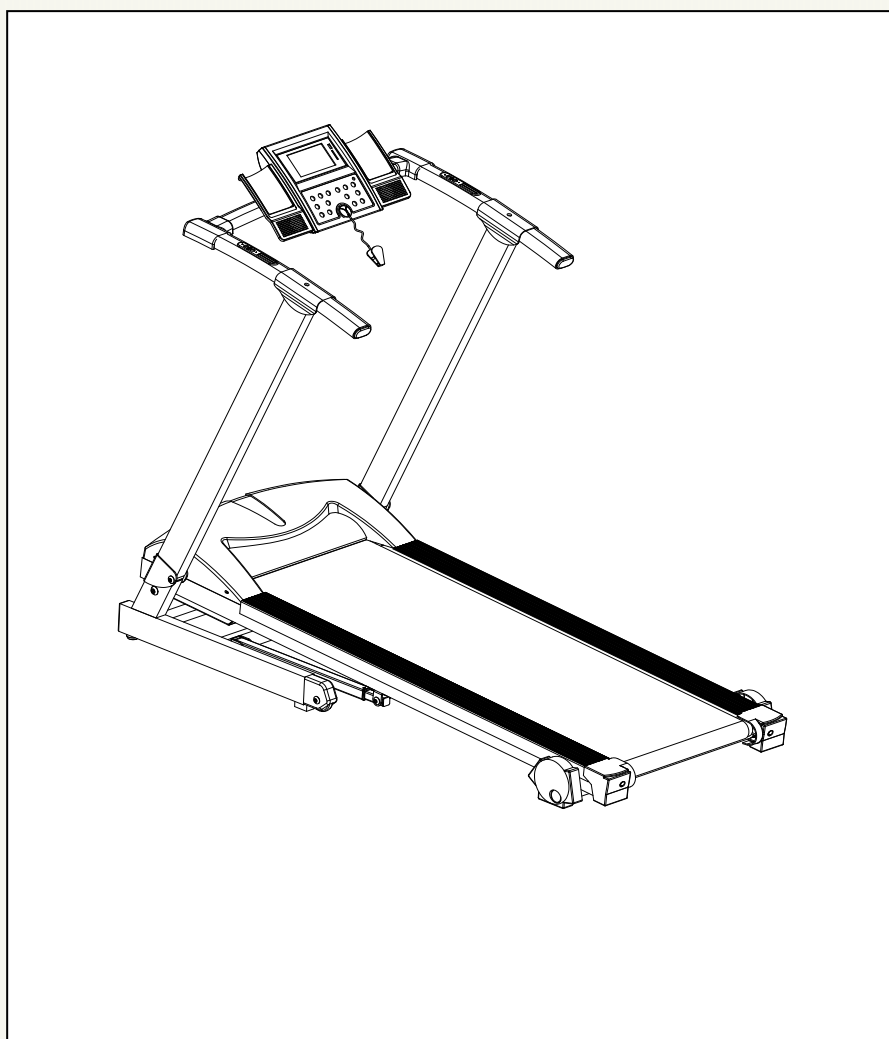


**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

---

## HT-9137HP 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>	■	<b>Вступление</b>
<i>6</i>	■	<b>Меры предосторожности и техники безопасности</b>
<i>9</i>	■	<b>Информация о продукте</b>
<i>10</i>	■	<b>Список составных частей</b>
<i>11</i>	■	<b>Диаграмма составных частей</b>
<i>12</i>	■	<b>Инструкция по сборке</b>
<i>13</i>	■	<b>Способы заземления</b>
<i>14</i>	■	<b>Регулировка бегового полотна</b>
<i>16</i>	■	<b>Эксплуатация компьютера</b>
<i>21</i>	■	<b>Инструкция по складыванию тренажёра для хранения</b>
<i>22</i>	■	<b>Техническое обслуживание и исправление неисправностей</b>
<i>24</i>	■	<b>Разминка</b>
<i>26</i>	■	<b>Технические параметры Гарантия</b>

## ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ HT-9137HP 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 ПРИКРЕПЛЕННЫ 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.**

## Меры предосторожности и техники безопасности

### Ознакомьтесь со следующими мерами предосторожности перед использованием

1. Перед использованием убедитесь, что вилка заземлена, и беговая дорожка хорошо подключена. Розетка должна иметь специальную схему подключения, избегайте совместного использования с другим электрооборудованием.
2. Перед использованием, проверьте, чтобы беговая дорожка лежала ровно.
3. Перед запуском, проверьте и убедитесь, что в беговой дорожке нет неисправностей.
4. При запуске тренажёра, пользователь должен стоять на боковых рельсах.
5. Всегда присоединяйте клипсу на одежду на уровне талии и вставляйте ключ безопасности в панель управления перед началом тренировки.
6. Нажмите кнопку пуск, чтобы запустить беговую дорожку.
7. Прежде чем вы приступите к тренировке, вам следует начать только с левой ноги и следить за скоростью бегового полотна, чтобы подготовиться. Когда вы почувствуете, что скорость вам подходит, вы можете начать работать обеими ногами.
8. Вы можете выбрать подходящую вам скорость.
9. После окончания тренировки вытащите ключ безопасности или кнопку СТОП, чтобы остановить беговую дорожку.
10. После окончания тренировки выключите тренажёр и отключите питание.

### Примечание

1. Бытовая электрическая беговая дорожка не может работать более чем в течение 2 часов непрерывно. В противном случае это может привести к повреждению и снижению положенного срока службы двигателя, контроллера, подшипников, бегового полотна. Требуется периодическое техническое обслуживание.
2. Во время тренировки пожалуйста, убедитесь, что комната достаточно проветривается
3. Во время тренировки соблюдайте дистанцию не менее одного метра от стены.
4. После использования силиконовой смазки, держите тренажёр подальше от детей.
5. Вы не должны спрыгивать с беговой дорожки, чтобы избежать травм
6. Отключайте от сети аккуратно, избегая рывков
7. Если во время тренировки происходит что-либо необычное, вам следует остановиться и отключить питание.
8. Если возникает проблема, обратитесь к местным дистрибьюторам за помощью.
9. Не ставьте на тренажёр тяжелые предметы



### **ВНИМАНИЕ**

**Для того чтобы уменьшить количество несчастных случаев или травм, пожалуйста, соблюдайте следующие требования**

1. Пожалуйста, перед началом тренировки убедитесь, что одежда хорошо застегнута.
2. Не надевайте одежду, которую легко зацепить.
3. Силовой кабель не допускается размещать рядом с обогревательными приборами.

4. Отключите питание, прежде чем двигать беговую дорожку.
5. Непрофессионалам запрещается разбирать, ремонтировать и делать любые замены в тренажёре!
6. Для работы тренажёра требуется 220 ~ 240В, 50/60Гц питания. Не используйте любые другие источники.
7. Беговая дорожка должна использоваться при силе электрического тока 20 ампер.
8. Если вы почувствуете, следующие ощущения (головокружение, боль в груди, тошноту), прекратите работу на тренажёре сразу и обратитесь к фитнес-тренеру.
9. Монитор пульсометра не является медицинским прибором. Полученные результаты могут быть не точными, и даны только для справки.
10. Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, сервисным агентом или квалифицированным специалистом для того, чтобы избежать опасности.
11. Этот прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями.
12. Смотрите за детьми, чтобы они не играли с тренажёром.



#### **ВНИМАНИЕ**

**Людам, которые находятся на лечении, или которые имеют следующие недомогания, необходимо проконсультироваться с врачом, прежде чем работает на тренажёре.**

1. Если у вас болит талия, шея, руки или ноги, или одна из этих частей тела была повреждена, или у вас грыжи межпозвоночных дисков, заболевания шейного позвонка и т.д.
2. Если у вас артрит, ревматизм, подагра.
3. Если у вас остеопороз.
4. Если у вас есть проблемы, такие как болезни сердца, сосудистые расстройства, гипертония и т.д.
5. Если у вас есть проблемы с органами дыхания.
6. Если у вас имплантирован электрокардиостимулятор.
7. Если у вас имеются злокачественные опухоли.
8. Если у вас проблемы с циркуляцией крови (тромбоз или тяжелая форма ожирения и т.д.), или инфекции кожи.
9. Если у вас есть расстройства сознания.
10. Если у вас есть поражения кожных покровов.
11. Если у вас высокая температура (38° С или выше) в связи с болезнью и т.д.
12. Если у вас есть проблемы с позвоночником.
13. Если вы беременны или можете быть беременны или у вас менструальный период.
14. Если вы тренируетесь с целью восстановления после болезни.
15. Любые другие отклонения от нормы.



**ВНИМАНИЕ:** Беговая дорожка не предназначена для пользователей физически слабых или психически больных. Если они не находятся под руководством специалиста.



**Не отключайте и не вставляйте вилку в розетку мокрыми руками.**



**Выключайте тренажёр из розетки**

Когда тренажёр не используется, отключите его от сети.

Перед выполнением технического обслуживания, убедитесь, что беговая дорожка отключена от сети.

Если пользователь не может запустить тренажёр или находит какие-либо дефекты, пользователь должен немедленно прекратить использование дорожки, отключить её и обратиться к специалисту.

Если электричество отключается, немедленно отключите тренажёр от сети.

Чтобы выключить вилку из розетки не тяните за провод, беритесь за вилку.



### **Заземление**

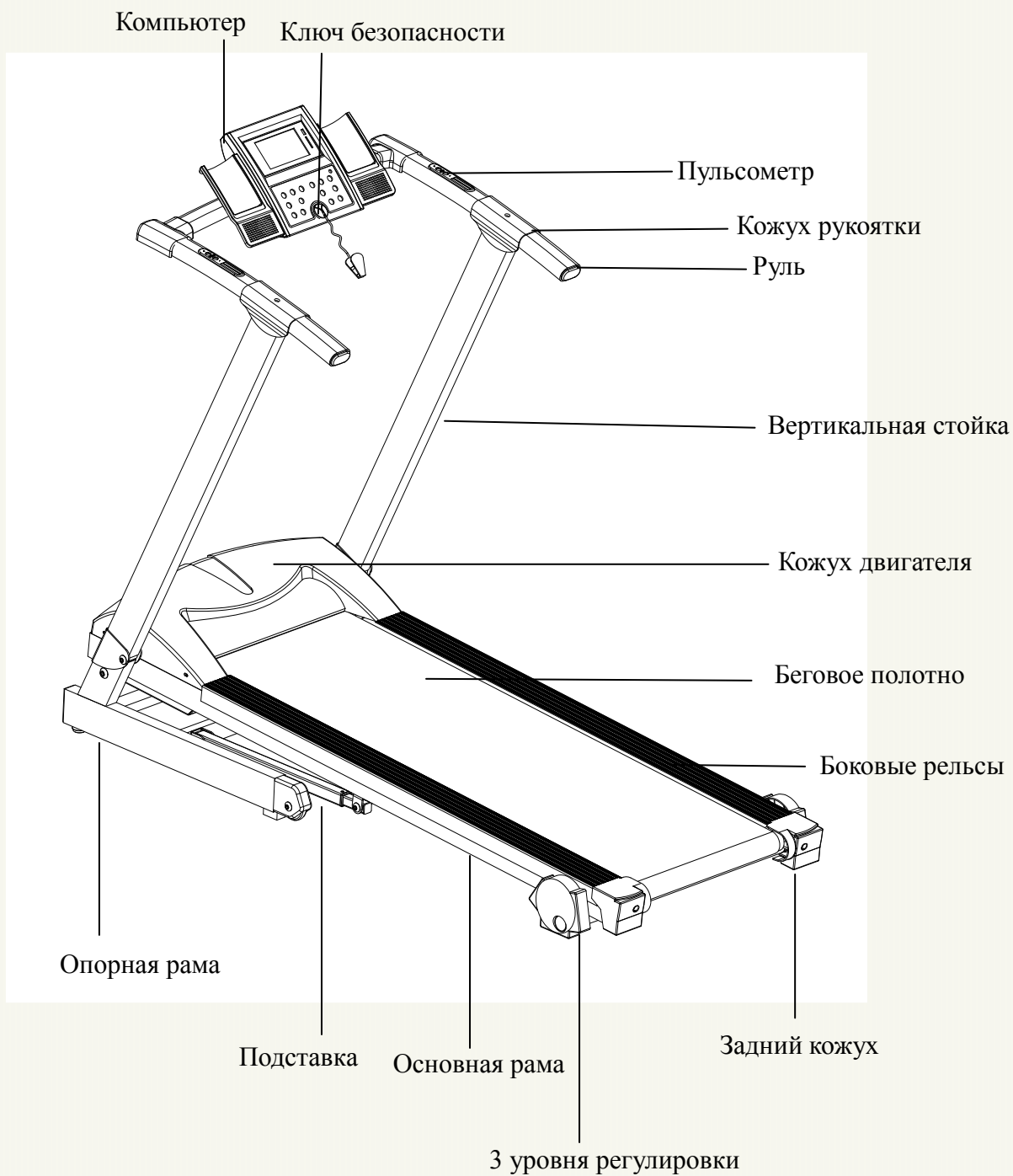
Тренажёр должен быть заземлен. Если возникнут неисправности, заземление защитит пользователя от поражения электрическим током.

Беговая дорожка оснащена заземляющим проводом и вилкой с заземлением. Пользователь должен вставить вилку в хорошо заземленную розетку в соответствии с установленными правилами.

Если заземляющий провод, вилка или розетка с заземлением не могут быть подключены должным образом, пользователь должен обратиться за помощью к профессиональным электрикам.

Никогда не используйте переходники.

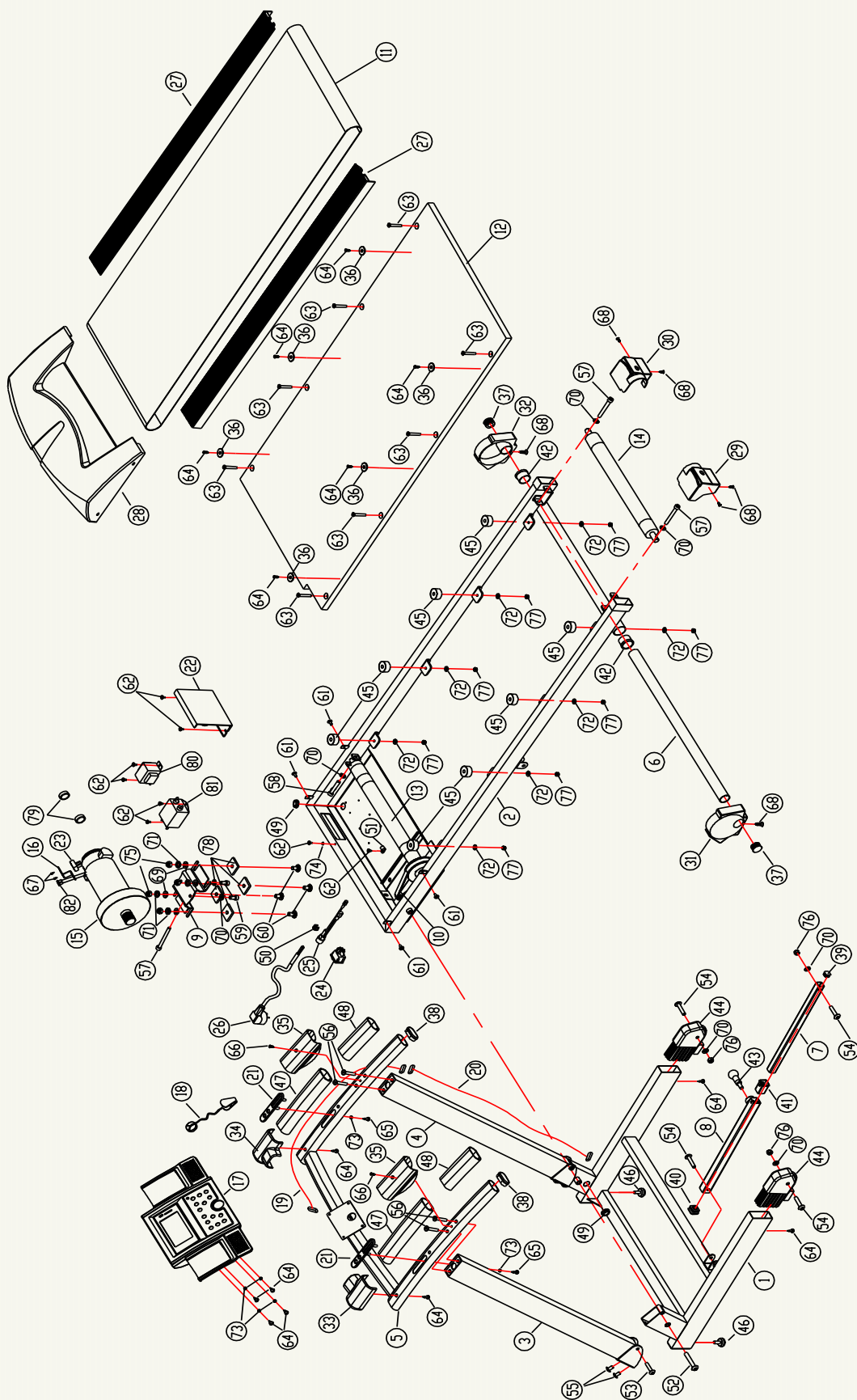
## ИНФОРМАЦИЯ О ПРОДУКТЕ



## СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Опорная рама	1	41	Переходная втулка	1
2	Основная рама	1	42	Нейлоновая втулка	2
3	Левая вертикальная стойка	1	43	Подножка	1
4	Правая вертикальная стойка	1	44	Подставка для роликов	2
5	Рукоятка	1	45	Амортизатор палубы	8
6	Вращающаяся труба	1	46	Подушка амортизатора	2
7	Внутренний удлинитель	1	47	Мягкая накладка 1	2
8	Внешний удлинитель	1	48	Мягкая накладка 2	2
9	Опора двигателя	1	49	Вилка	2
10	V-образный ремень	1	50	Клипса	1
11	Беговое полотно	1	51	Зажим	1
12	Палуба беговой дорожки	1	52	Винт с шестигранной головкой M10*70	2
13	Передний ролик	1	53	Винт с шестигранной головкой M8*45	2
14	Задний ролик	1	54	Винт с шестигранной головкой M8*40	4
15	Двигатель	1	55	Винт с шестигранной головкой M8*15	4
16	Опора оптического датчика	1	56	Винт с шестигранной головкой M8*45	4
17	Компьютер	1	57	Винт с шестигранной головкой M8*65	3
18	Ключ безопасности	1	58	Винт с шестигранной головкой M8*45	1
19	Верхняя линия	1	59	Винт с шестигранной головкой M8*12	2
20	Провод	1	60	Винт M10*20	4
21	Пульсометр	2	61	Винт с полукруглой головкой M5*10	4
22	Регулятор	1	62	Винт с полукруглой головкой M4*6	8
23	Оптический датчик	1	63	Винт с полукруглой головкой M6*42	8
24	Переключатель	1	64	Винт с полукруглой головкой ST4*15	14
25	Предохранитель	1	65	Винт с полукруглой головкой ST4*25	2
26	Кабель питания	1	66	Винт с полукруглой головкой ST4*20	2
27	Боковые рельсы	2	67	Винт с полукруглой головкой ST2.9*6.5	2
28	Кожух двигателя	1	68	Винт с полукруглой головкой ST4*25	6
29	Кожух левый	1	69	Плоская шайба Ф10	4
30	Кожух правый	1	70	Плоская шайба Ф8	8
31	3х уровневый регулятор левый	1	71	Гроверная шайба Ф10	4
32	3х уровневый регулятор правый	1	72	Плоская шайба Ф6	8
33	Декоративная накладка левая	1	73	Плоская шайба Ф4	6
34	Декоративная накладка правая	1	74	Контргайка Ф4	1
35	Кожух рукоятки	2	75	Контргайка M10	4
36	Статор боковых рельсов	6	76	Контргайка M8	3
37	Круглая заглушка	2	77	Контргайка M6	8
38	Овальная заглушка	2	78	Боковой крепёж	4
39	Квадратная трубка 20*20*1.5t	1	79	Винт с полукруглой головкой M4*6	2
40	Квадратная трубка 25*25*1.5t	1			

# ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

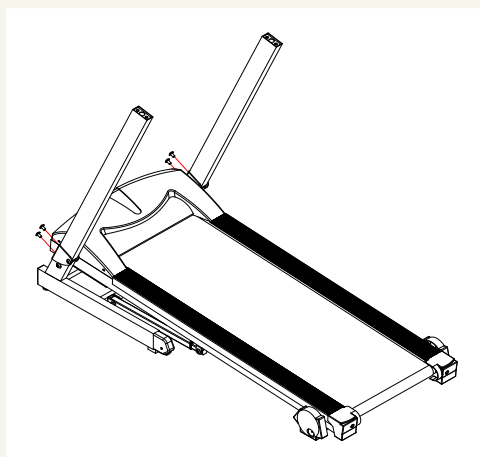
Пожалуйста, убедитесь, что у вас достаточно свободного места для сборки беговой дорожки. Рекомендуется собирать тренажёр вдвоём.

**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

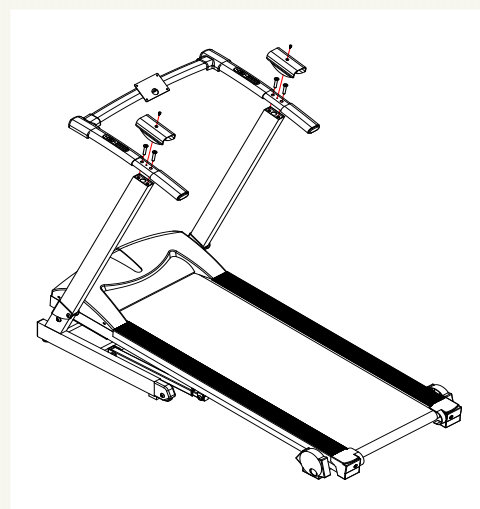
### Шаг 1

Поднимите вертикальные стойки в нужное положение, используйте 4 винта M8\*15 для прикрепления левой/правой стоек к опорной раме. Будьте осторожны при сборке правой вертикальной стойки, чтобы избежать повреждения сигнального кабеля!



### Шаг 2

Подключите сигнальный провод между рукояткой и правой вертикальной стойкой, используйте 2 винта M8\*45 для фиксации руля и левой/правой вертикальных стоек. Будьте осторожны, не повредите сигнальный кабель.



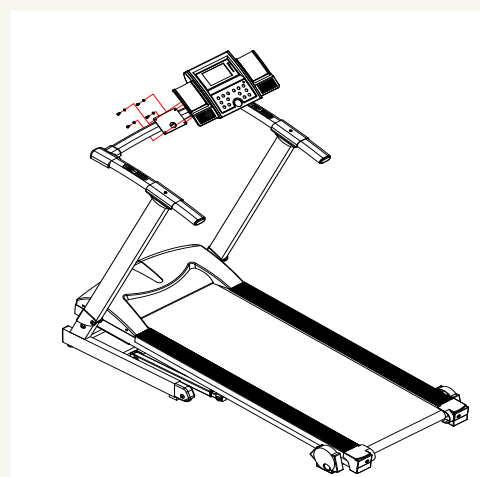
### Шаг 3

Затяните винты на рукоятке. С помощью 2х крестообразных винтов ST4\*15 закрепите кожух рукоятки на руле, см. рис 2.

### Шаг 4

Подключите сигнальный кабель между рукояткой и консолью (будьте осторожны, не повредите сигнальный кабель). Прикрепите компьютер к рукоятке с помощью 4х крестообразных винтов ST4\*15 и 4х плоских шайб ф4. Плотно затяните все винты. Теперь установка тренажёра завершена.

**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.

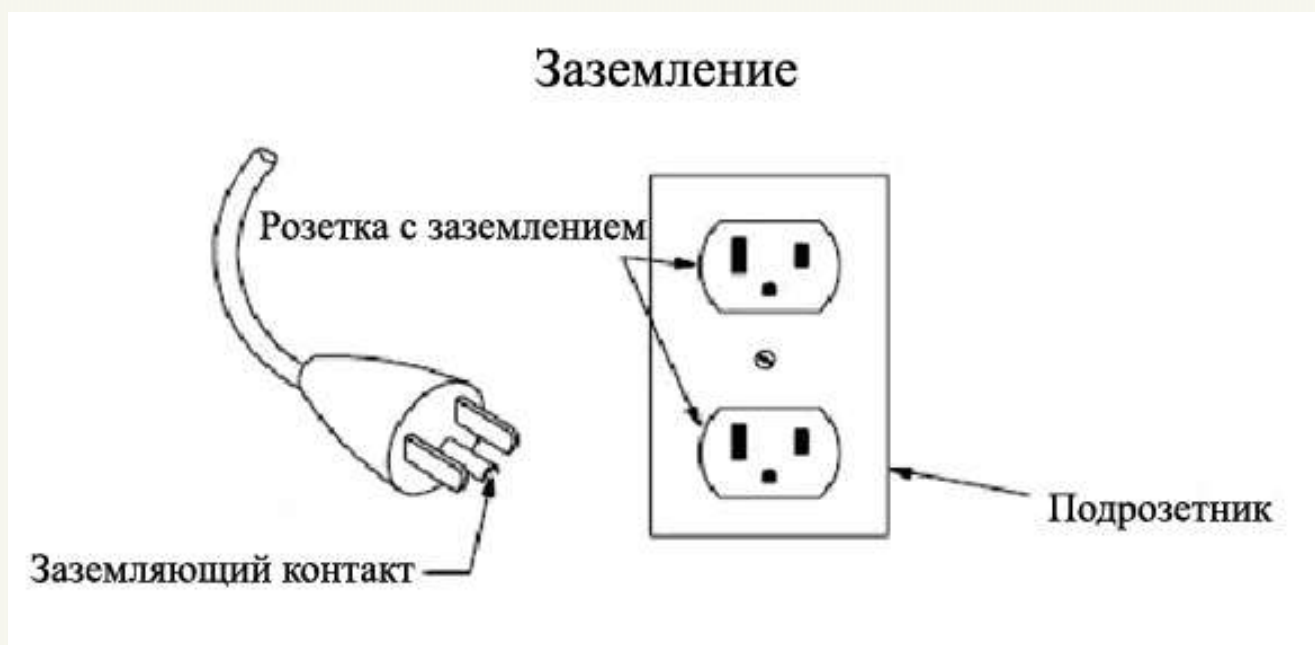


## СПОСОБЫ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

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

**ВНИМАНИЕ:** всегда отключайте беговую дорожку от питания после окончания тренировки.

**Чистка:** Генеральная уборка в значительной степени продлит срок работы беговой дорожки. Храните беговую дорожку в чистоте, регулярно протирайте от пыли. Не забудьте очистить открытые части палубы по обе стороны от движущегося полотна, а также боковые ограждения. Тренировка в чистых кроссовках значительно уменьшает накопление инородных материалов под движущимся полотном тренажёра.

**ВНИМАНИЕ:** Всегда отключайте беговую дорожку из розетки, прежде чем снимать крышку двигателя. По крайней мере, один раз в год снимайте крышку двигателя и пылесосьте под крышкой двигателя.

### Смазка бегового полотна

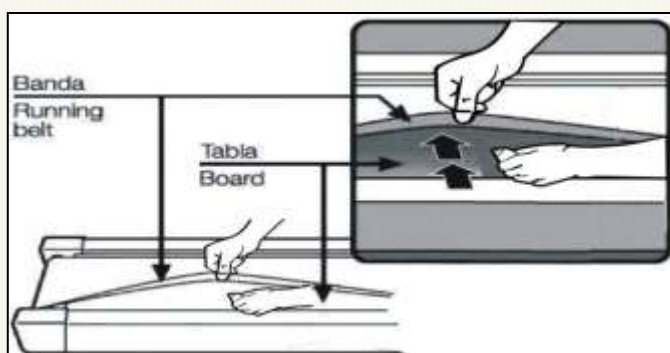
Это беговая дорожка оборудована предварительно смазанной, мало изнашиваемой палубной системой. Трение полотна/палубы может играть важную роль в функционировании и жизни вашей беговой дорожки, и требует периодической смазки. Мы рекомендуем периодически проверять палубу. Вы должны связаться с нашим сервисным центром, если вы найдете повреждение палубы.

Мы рекомендуем смазку палубу в соответствии со следующим графиком

- Редко используется (менее чем 3 часа/неделю) раз в год
- Средний пользователь (3-5 часов/неделю) каждые шесть месяцев
- Активно используется (более 5 часов/неделю) каждые три месяца

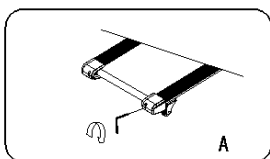
Мы рекомендуем вам купить смазку у наших дистрибьюторов или непосредственно в нашей компании.

**Внимание:** Любой ремонт необходимо выполнять только профессиональным техникам



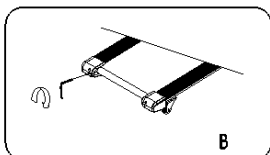
1. Мы предполагаем, что вы должны отключить питание на 10 минут после 1,5 часовой тренировки, так как это полезно для поддержания беговой дорожки в хорошем состоянии.
2. Для предотвращения скольжения во время работы, ремень должен быть натянут не слишком свободно, но и не слишком туго, чтобы избежать истирания между роликом и ремнем и для поддержания нормальной работы тренажёра. Вы можете регулировать расстояние между пластинами и ремнём, ремень должен быть на расстоянии около 50-75 мм с обеих сторон, не слишком туго или свободно.

## ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

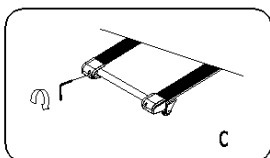


Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите беговую дорожку со скоростью примерно 6-8 км/ч, проверяя рабочее состояние.

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)

### Перед началом тренировки

1. Перед использованием установите беговую дорожку на плоскую ровную поверхность.
2. Убедитесь, что кабель питания подключен к подходящей, рабочей розетке.
3. Убедитесь, что ключ безопасности прикреплен к консоли.
4. Для запуска беговой дорожки, установить переключатель, расположенный на передней панели, в положение ВКЛ.
5. Чтобы начать использовать беговую дорожку, встаньте ногами на боковые рельсы.
6. Прикрепите клипсу к одежде на уровне талии.
7. Следуйте инструкции, чтобы начать использовать беговую дорожку.

### Установка ключ безопасности

Установите ключ безопасности в консоль, перед включением тренажёра. Прикрепить клипсу на одежду на уровне талии перед тренировкой. Если вытащить ключ безопасности во время использования беговой дорожки, тренажёр начнёт замедляться и остановится, компьютер подаст прерывистый звуковой сигнал и дисплей покажет "E07". Вы не сможете осуществить никаких операций, кроме отключения беговой дорожки, беговая дорожка будет находиться в режиме ожидания, когда вы правильно установите ключ безопасности.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

### РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА:



### Функции ЖК монитора

**СКОРОСТЬ:** в процессе тренировки отображает текущую скорость.

**ВРЕМЯ:** показывает текущее время в ручном режиме или обратный отсчет времени в рамках выбранной программы

**РАССТОЯНИЕ:** показывает пройденную дистанцию в ручном режиме и программу или обратный отсчет расстояния в выбранном режиме

**КАЛ:** показывает потраченные калории в ручном режиме и программу или обратный отсчет калорий в рамках выбранной программы

**ПУЛЬС:** показывает текущий пульс во время тренировки (мигающий знак сердца и число).

### Функции кнопок

**Кнопка ПРОГРАММА:** в режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА для выбора одной из встроенных программ: P1 - P2 - P3 - P4 - P5 - P6 - ... P11 – P12 – режим тестирования

жировых отложений – ручной режим.

**Кнопка РЕЖИМ:** нажатием кнопки выберите режим, вначале вы попадаете в ручной режим, а окно компьютера покажет 0.0. Нажав кнопку РЕЖИМ выберите режим обратного отсчета в ручном режиме: время 30:00 -> расстояние 1.0 -> калории 50 -> При выборе режима, кнопки +/- могут быть использованы для установки значений обратного отсчета, после чего нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку на беговой дорожке.

**Кнопка СТАРТ:** после подключения дорожки к сети, настройки и установки ключа безопасности, нажав кнопку СТАРТ можно запустить мотор беговой дорожки.

**Кнопка СТОП:** в процессе тренировки, кнопка СТОП может быть использована для остановки беговой дорожки и сброса компьютерных данных до 0.

**Кнопка СКОРОСТЬ +/- :** нажмите кнопку СКОРОСТЬ +, чтобы увеличить скорость во время тренировки, или СКОРОСТЬ -, чтобы уменьшить скорость. Каждое нажатие кнопки увеличивает или уменьшает скорость на 0.1 км/ч. Нажмите и удерживайте кнопку некоторое время, чтобы увеличить скорость быстрее.

**Кнопки СКОРОСТЬ: 2-4-6-8-10-12** позволяют переключить скорость тренажёра на нужное вам значение, т.е. 2 км/ч, 4 км/ч, 6 км/ч, 8 км/ч, 10 км/ч, 12 км/ч соответственно.

## Быстрый старт

1. Включите питание, затем вставьте ключ безопасности в компьютер.
2. Нажмите кнопку СТАРТ, система включится через 3 секунды обратного отсчета, компьютер подаст звуковой сигнал и в окне ВРЕМЯ начнется обратный отсчет, беговая дорожка начнет работу со скоростью 1,0 км / час через 3 секунды.
3. После того как дорожка начала работать, вы можете регулировать скорость, нажав на кнопку СКОРОСТЬ +/-.
4. Нажмите кнопку СТОП, чтобы остановить беговую дорожку и сбросить все значения.

На дисплее будут показаны данные пульсометра через 5 секунд, после того как пользователь возьмётся за датчик пульсометра двумя руками.

Если вытащить ключ безопасности, компьютер перестает работать и на дисплее отобразится: ---

## Ручной режим

1. Когда дорожка будет находиться в режиме ожидания, нажмите кнопку СТАРТ, беговая дорожка начнет работать со скоростью 1,0 км/ч. В других окнах отсчет также начнется с "0", нажмите кнопку "СКОРОСТЬ +", "СКОРОСТЬ -" для изменения скорости.
2. Установите время, нажмите кнопку "РЕЖИМ", чтобы войти в режим обратного отсчета времени. В окне времени появится значение "20:00", которое будет мигать. Нажмите кнопку "СКОРОСТЬ +", "СКОРОСТЬ -", чтобы настроить время, которое вам нужно. Диапазон

установки времени: 8:00-99:00.

3. В режиме настройки времени, нажмите кнопку "РЕЖИМ", чтобы войти в режим обратного отсчета расстояния. В окне расстояния появится значение "1.0", которое будет мигать. Нажмите кнопку "СКОРОСТЬ +", "СКОРОСТЬ -", чтобы настроить расстояние, которое вам нужно. Диапазон настройки составляет 1-99.9.

4. Чтобы настроить КАЛОРИИ, нажмите кнопку "РЕЖИМ" чтобы войти в режим обратного отсчета калорий. В окне калорий появится значение "50.0", которое будет мигать. Нажмите кнопку "СКОРОСТЬ +", "СКОРОСТЬ -", чтобы настроить калории, которые вам нужны. Диапазон настройки составляет 20-999.

5. Когда установка закончится, нажмите кнопку СТАРТ для запуска тренажёра, беговая дорожка начнёт работать через 3 секунды, нажмите кнопку "СКОРОСТЬ +", "СКОРОСТЬ -" для регулировки скорости. Нажмите кнопку СТОП, чтобы беговая дорожка остановилась.

## Встроенные программы

Нажмите кнопку "ПРОГРАММА", в окне будут отображаться программы P0X, чтобы вы могли выбрать ту, которую предпочитаете. Установите время работы, окно отображения времени будет мигать; начальное значение времени 8:00, нажмите кнопку "СКОРОСТЬ +", "СКОРОСТЬ -", чтобы настроить время упражнений, которое вам нужно. Нажмите кнопку "СТАРТ", чтобы начать установку внутренней программы, установка внутренней программы разделена на 20 сегментов. Каждое время упражнение равно установленному времени /20. Когда система переходит в следующий раздел, компьютер подаёт три звуковых сигнала, а скорость изменяется в соответствии с установленной программой, затем нажмите кнопку "СКОРОСТЬ +", "СКОРОСТЬ-", чтобы изменить скорость, так как вам нужно. Или вы можете нажать кнопки быстрого переключения скорости (2,4,6,8,10,12). Когда система снова перейдёт в следующий раздел, компьютер подаёт три звуковых сигнала, а скорость изменится автоматически.

## Описание программ:

ПРОГРАММЫ	НАЧАЛЬНАЯ ВЕЛИЧИНА	УСТАНОВКА НАЧАЛЬНОЙ ВЕЛИЧИНЫ	УСТАНОВЛЕННЫЙ ДИАПАЗОН ЗНАЧЕНИЙ	ДИАПАЗОН ЗНАЧЕНИЙ НА ДИСПЛЕЕ
СКОРОСТЬ (км/ч)	0	/	/	1.0-12
ВРЕМЯ (мин:сек)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00-99:59
РАССТОЯНИЕ (км)	0:00	1.00	1.00-99.9	0.00-99.9
ПУЛЬС (ударов /мин)	P	/	/	40-199
КАЛОРИИ (кал)	0	50	20-999	0-999

## Таблица программ:

Каждая программа будет делиться на 20 уровней по времени тренировки, которому в свою очередь соответствует своя скорость.

Программа	Время	Установленное время / 20 = время в каждом сегменте																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	скорость	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	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	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

**Примечание:** Для сброса всех значений, отключите и включите ключ безопасности.

**Примечание:** Это только руководство и ход тренировки будет зависеть от физической подготовки и состояния здоровья пользователя.

## Функция тестирования жировых отложений

1. В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА, чтобы выбрать функцию контроля жировых отложений и войти в режим тестирования. Нажмите кнопку РЕЖИМ и внесите свои данные в программу F-1, F-2, F-3, F-4, F-5.
2. Окно пульса показывает установленные данные, окно скорости отображает введенные параметры.
3. После введения результатов тестирования жировых отложений, окно калорий отобразит 01, это показывает, что вы должны ввести пол "мужской" или "женская". Нажмите на скорость "+" "-" Вы можете выбрать пол: 01 (мужчины), 02 (женщины). Если окно отображает 01, вы

выбрали "Мужской".

4. Нажмите кнопку РЕЖИМ, окно отобразит скорость 02, это показывает, что вы входите в окно настройки возраста. Стартовый показатель – 25 лет. Нажмите "+" или "-" для регулировки возраста (в диапазоне от 10 до 99).

5. Нажмите кнопку РЕЖИМ, окно скорость отобразит 03, это показывает, что вы вошли в окно настройки роста. Стартовый показатель – 170 см. Нажмите "+" или "-" для регулировки роста.

6. Нажмите кнопку РЕЖИМ, окно скорость отобразит 04, это показывает, что вы вошли в окно настройки веса. Стартовый показатель – 70 кг. Нажмите "+" или "-" для регулировки веса (в диапазоне от 20 до 150).

7. Нажмите кнопку РЕЖИМ, окно скорость отобразит 05, это показывает, что вы вошли в окно настройки функции контроля веса, окно покажет цифры 00 (уровень жира в организме). Пожалуйста, положите руки на поручни пульсометра, через 8 секунд в окне отобразится уровень жира в организме.

8. В соответствии со стандартом содержание жира <19 – показатель недостаточного веса, от 20 до 25 – это идеальный вес, от 25 до 29 – показатель лишнего веса, если более 30 – ожирение.

F-1	Пол	01 муж	02 жен
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100----200	
F-4	Вес	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Худой
	FAT	=(20---25)	Нормальный вес
	FAT	=(25---29)	Лишний вес
	FAT	≥30	Ожирение

## Часто задаваемые вопросы

Проблема	Причина	Решение
Не удается запустить беговую	1. Некорректное подключение. 2. Сигнальный провод не подключен. 3. Не вставлен ключ безопасности 4. Питание не включено 5. Предохранитель сгорел.	Подключите провода ещё раз  Вставьте ключ безопасности Проверьте питание Замените предохранитель.
Беговое полотно застревает или цепляется	1. Недостаточно смазки 2. Беговое полотно слишком туго натянуто	Смажьте тренажёр Отрегулируйте беговое полотно
Беговое полотно проскальзывает.	1. Беговое полотно слишком слабо натянуто 2. Приводной ремень плохо натянут	Отрегулируйте беговое полотно Отрегулируйте ремень

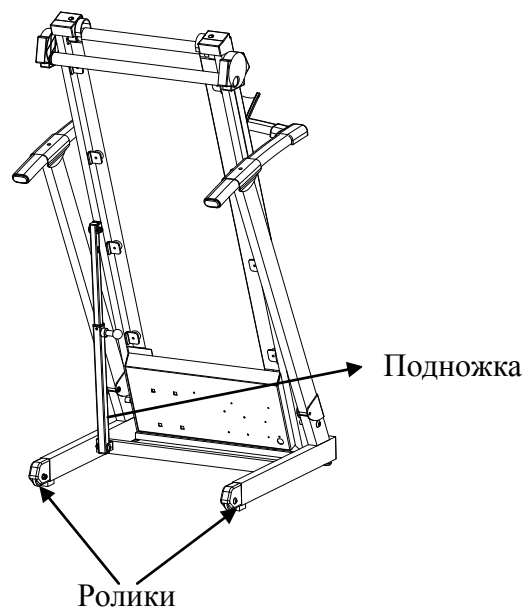
## ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ ТРЕНАЖЁРА

Ваша беговая дорожка может быть сложена, чтобы сэкономить место, когда она не используется. Встаньте сзади беговой дорожки и начните поднимать палубу, как показано на рисунке.

**Внимание! Перед складыванием беговой дорожки, убедитесь, что тренажёр выключен и отключен из розетки.**

Поднимите подножку в вертикальное положение и зафиксируйте ручку. Во время подготовки беговой дорожки к тренировке, во-первых, пользователь должен палубу рукой с одной стороны, а с другой стороны (другой рукой) ослабить ручку. Медленно опустите палубу на землю.

Перед тем как передвинуть тренажёр, пользователь должен убедиться, что питание выключено, тренажёр выключен из розетки, сложен, все замки были надёжно закреплены. После этого держите палубу одной рукой, и удерживать руль другой рукой. Потом надавите ногой на панель, чтобы наклонить беговую дорожку назад на  $30^{\circ} \sim 40^{\circ}$ , чтобы ролики опустились на землю.



**ВНИМАНИЕ!** Чтобы предотвратить травмы, убедитесь, что вы крепко держите тренажёр перед складыванием или раскладыванием. Не держитесь за беговое полотно, так как оно может соскользнуть во время подъема. Чтобы предотвратить травмы, убедитесь, что палуба надёжно зафиксирована в нужном положении, перед тем, как перемещать беговую дорожку. Не подпускайте детей к тренажёру.

### 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.

## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

**1. Ошибка E01-неудачное подключение:** вероятной причиной является то, что провода компьютера и панели управления не подключены. Проверьте каждую часть соединения проводов компьютера и панели управления и убедитесь, что все провода подключены хорошо. Если проблема вызвана дефектом провода, замените новыми проводами.

**2. Ошибка E02,** после ожидания в течение 3 секунд, контроллер не может обнаружить сигнал скорости. Возможная причина: фотоэлектрический датчик плохо установлен или повреждён, контроллер или двигатель неисправны. Проверьте разъем датчика, если датчик не подключен или поврежден, то подключите его или замените датчик. Проверьте кабель двигателя, возможно, он не подключен.

**3. Ошибка E03,** ток в двигателе превысил максимальную отметку от +6А более чем на 3 секунды. Возможная причина: превышена максимальная нагрузка или часть беговой дорожки застряла, это привело к перегрузке двигателя, и он не может быть запущен. Отрегулируйте беговую дорожку и перезапустите её. Проверьте, возможно, регулятор сгорел, заменить регулятор. Проверьте настройки напряжения, возможно, они не соответствуют норме.

**4. Ошибка E06,** напряжение в сети ниже или выше нормы или дефект в двигателе приводят к повреждению цепи двигателя. Проверьте напряжение в сети, если оно ниже нормы на 50%, пожалуйста, повторите проверку при обычном напряжении. Возможные причины: плохой контакт провода с двигателем. Пожалуйста, замените двигатель или проверьте разъем. Трубка питания повреждена. Пожалуйста, замените трубку или панель управления.

### **5. Компьютер показывает“— — —”**

“— — —” Означает, что компьютер не получил сигнал от ключа безопасности. Проверьте ключ безопасности, установить его правильно. Откройте крышку компьютера, проверьте предохранительный выключатель, если он вставлен хорошо, предохранительный выключатель поврежден или сместился.

Если у вас возникли любые другие вопросы, пожалуйста, обратитесь за помощью к местным дистрибьюторам или в отдел послепродажного обслуживания.

## РУКОВОДСТВО К ТРЕНИРОВКАМ

Следующие рекомендации помогут Вам спланировать программу тренировок. Помните, что для успешного результата необходимы правильное питание и достаточный отдых.

**ВНИМАНИЕ:** Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с проблемами со здоровьем.

### **Зачем тренироваться?**

Было доказано большое значение тренировок для хорошего самочувствия и общего здоровья. Регулярные упражнения: снимают напряжение и стресс, обеспечивают удовольствия и веселье, стимулируют ум, помогают поддерживать стабильный вес, помогают контролировать аппетит, помогают повысить самооценку, улучшают тонус мышц, способствуют повышению гибкости, способствуют снижению артериального давления, помогают бороться с бессонницей.

### **Руководство для новичков**

Если вы начинаете программу упражнений, вы должны проконсультироваться с врачом, если: У вас были диагностированы проблемы с сердцем, высокое кровяное давление. Вы не тренировались в течение года. Если вы старше 35 лет и в настоящее время не тренируетесь. Вы беременны. У Вас сахарный диабет. У вас есть боли в груди, или вы испытываете головокружение или обмороки. Вы восстанавливаетесь после травмы или болезни.

### **Советы**

Всегда выполняйте упражнения на растяжку до и после тренировки. Начинайте медленно, тренируясь слишком много или слишком быстро вы можете получить травму. Если вы болеете или устали, дайте себе несколько дополнительных дней, чтобы восстановиться.

### **Как начать?**

Начните с двух-трех 15-минутных сеансов в неделю, отдыхая по одному дню между тренировками. Сделайте разминку от 5 до 10 минут, выполняя плавные движения, такие как ходьба или махи руками, затем выполните упражнения на растяжку мышц, которые вы будете использовать во время тренировки. Увеличивайте темп и сложность тренировки, и продолжайте тренировку так долго, как. Возможно, вы сможете тренироваться в течение нескольких минут, но это очень скоро изменится, если вы будете регулярно заниматься спортом. Заканчивайте каждую тренировку 5-ти минутными периодами на охлаждение и постепенное снижение темпа. Затем вы должны растянуть мышцы, над которыми вы только что работали, чтобы предотвратить травмы и судороги. Увеличивайте время тренировки на несколько минут каждую неделю, пока вы не сможете работать непрерывно в течение 30 минут за сеанс. Не беспокойтесь по поводу расстояния или темпа. В течение первых нескольких недель, сосредоточьтесь на выносливости.

## 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 счёта 15.

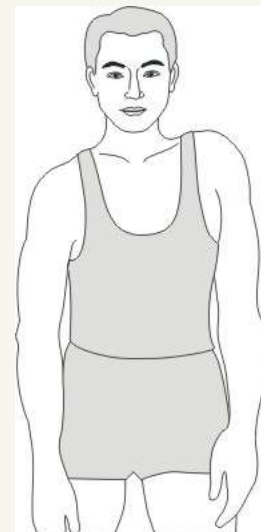


### Наклоны головы

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 счёта 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.



## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Мощность	220-240В 50Гц
Максимальный вес пользователя	90 кг
Размер бегового полотна	1200*400
Максимальная мощность	1100 Вт
Скорость	1.0 ~ 12.0 км/ч

### Гарантия

Гарантирует отсутствие дефектов материалов и изготовления у беговых дорожек, во время передачи "покупателю", смотрите далее: "покупатель" определяется как сторона или лицо, которое покупает беговую дорожку у официального дистрибьютора и указано на оригинале квитанции. Данная гарантия не распространяется на ранее приобретенную продукцию.

Компания гарантирует отсутствие дефектов в двигателе в течение трех лет и в других деталях в течение одного года, начиная с дня покупки, за исключением случаев, предусмотренных ниже в ограниченной гарантии.

Исключения из этой гарантии заключаются в следующем:

Использование не в домашних условиях, а в общественных местах

Посторонние факторы: пренебрежение случайными повреждениями, изменение, модификация, вызванные покупателем, службами доставкой или хранения и т.д.

Форс-мажорное обстоятельство: наводнение, война и т.д.

Дефекты материала или изготовления покрываются настоящей гарантией, наша компания отремонтирует его в течение разумного периода времени.

И мы оставляем за собой право требовать предоставление поврежденных деталей по запросу.

**Все права защищены, и данный продукт является стандартным.**