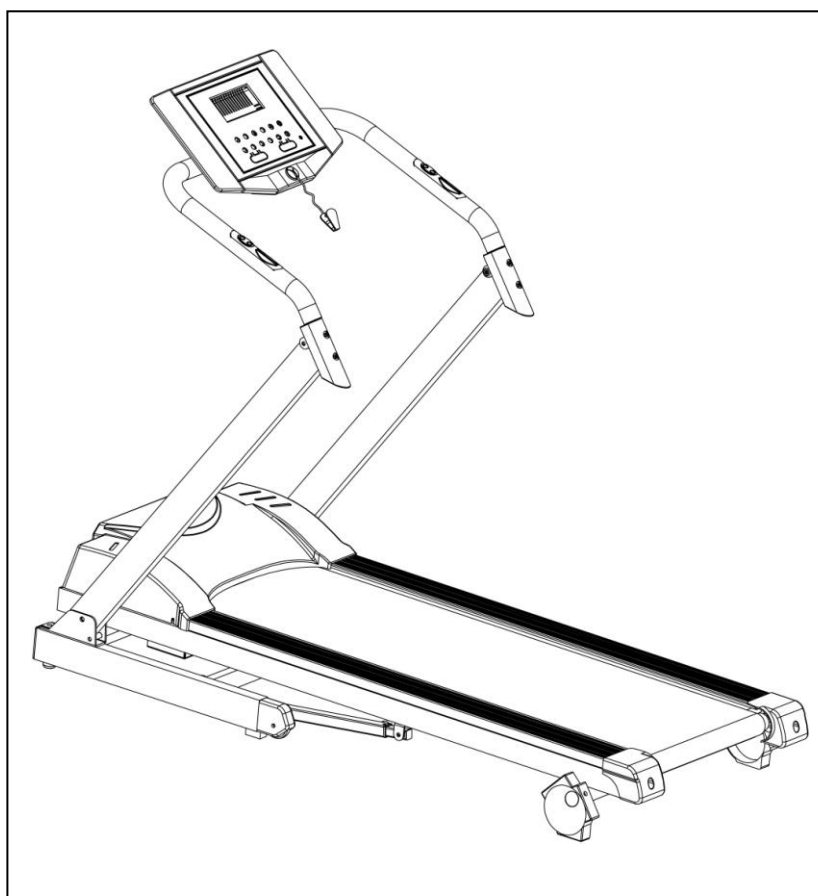
  
**HouseFit**

**ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ**

# **HT-9098HP** **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 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

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

Инструкции по безопасности .....	3
Сборка тренажера .....	9
Детальная схема тренажера.....	8
Уход и обслуживание .....	17
Список частей для сборки.....	19
Указания по тренировкам .....	20
Разминка и восстановление.....	21



## **Предупреждение!**

Во избежание травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

1. Прочитайте все инструкции в данном руководстве перед началом занятий.
2. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей тренажера несет его владелец.
3. Тренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
4. Тренажер устанавливается на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра подстилается коврик. Тренажер хранится в сухом и чистом помещении.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет и животных к пользованию тренажером.
7. Не разрешайте пользоваться тренажером лицам с весом свыше 120 килограмм.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не одевайте одежду, которая могла бы попасть в движущиеся части. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
9. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия и начните охлаждаться.

## **Введение**

Мы благодарим Вас за выбор продукции HOUSEFIT. В последнее десятилетие силовой тренинг стал неотъемлемой частью хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, профессионалами в области фитнеса, тренерами и населением вообще.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы.

Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам, что позволит вам:

- сэкономить ценное время
- тренироваться безопасно и более эффективно
- научиться правильной технике
- лучше определять свои фитнес-цели
- выбрать правильную программу
- изучить полезные советы по тренировкам

## **Преимущества регулярных тренировок**

Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

1. Снижение веса
2. Улучшение формы тела и рельефности
3. Увеличение мышечной массы, силы, выносливости, производительности
4. Улучшение гибкости
5. Ускорение обмена веществ
6. Предотвращение травм
7. Улучшение самооценки
8. Улучшение аэробных возможностей организма
9. Улучшение координации и повышенная бодрость

## I. Дорогой пользователь

Спасибо за приобретение беговой дорожки HT-9098HP. Она безопасна и надежна в эксплуатации. Внимательно изучите инструкцию перед началом использования тренажера и, в частности, уделите особое внимание разделу безопасности, убедитесь в правильности использования и эксплуатации. В заключение, сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего срока эксплуатации и обращайтесь к ней по мере необходимости.

## II. Безопасность и предупреждение

### ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

1. Убедитесь в том, что розетка электропитания заземлена; т.к. это может привести к замыканию, избегайте использования одной розетки для нескольких электроприборов.
2. Проверьте стабильность положения тренажера.
3. Проверьте и убедитесь в том, что тренажер не имеет неисправностей.
4. Перед запуском дорожки, пользователь должен стоять на нескользящих бортиках дорожки, расположенных справа и слева бегового полотна.
5. закрепите клипсу ключа экстренной остановки на своей одежде.
6. Нажмите кнопку старт для запуска мотора.
7. Начало забега должно начинаться одной ногой согласно скорости движения полотна. Как только вы адаптируетесь к необходимой скорости, вы можете бежать на обеих ногах.
8. Пользователь может выбирать необходимую ему скорость
9. Для остановки тренажера два способа: пользователь может вытащить ключ экстренной остановки или нажать кнопку СТОП.
10. После использования, выключите электропитание, и отключите тренажер от электросети.

### ПРИМЕЧАНИЕ

1. Тренажер должен быть размещен в помещении и защищен от попадания в него влаги. Не разбрызгивайте воду на него или около него. Не ставьте тяжелые вещи на тренажер.
2. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не одевайте одежду, которая могла бы попасть в движущиеся части. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
3. Не допускайте детей до 12 лет и животных к пользованию тренажером.
4. Не допускайте перегрузок или ультра долгих забегов, т.к. это может привести к сокращению срока службы мотора, контроллера, бегового полотна и палубы тренажера. Тренажеру необходим периодический осмотр и уход.
5. Для уменьшения пыльности помещения поддерживайте определенный уровень влажности для уменьшения статического электричества. В противном случае оно может помешать нормальной работе электронного контроллера.
6. Домашний тренажер электрическая беговая дорожка не может работать непрерывно более 2 часов.
7. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.
8. Тренажер должен быть расположен на расстоянии не менее 1 метра от стен.
9. занятия на тренажере должны проходить в хорошо проветриваемом помещении.
10. После применения силиконовой смазки вы должны убрать ее в недоступное для детей место.
11. После забега пользователь не должен спрыгивать с дорожки во избежание опасных ситуаций.
12. Отключите тренажер от сети электропитания после окончания тренировки.
13. Если происходит что-то необычное во время тренировки, тренажер необходимо остановить и отключить от сети электропитания.
14. Если какое-нибудь произойдет что-либо исключительное, то Пользователь должен уведомить продавца и дождаться профессиональных представителей для проверки и ремонта, т.к. несанкционированный самостоятельный ремонт и разборка запрещены.

**ВАЖНО :**


**Следующие рекомендации помогут избежать несчастных случаев и снизить риск получения травм:**

1. Убедитесь, что одежда для тренировок подходящая и не содержит развевающихся частей.
2. Не используйте одежду, которая может быть легко зажата тренажером.
3. Шнур электропитания не должен располагаться вблизи нагревателей.
4. Дети не должны находиться рядом с тренажером.
5. Не используйте тренажер на открытом пространстве.
6. Отключите тренажер от сети электропитания перед тем, как перемещать его.
7. Не специалисты для ремонта не допускаются
8. Тренажер может использоваться только 20А
9. На тренажере может одновременно заниматься только 1 пользователь.
10. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.
11. Тренажер не является медицинским оборудованием, данные о сердечных сокращениях могут быть неверными . Данные пульса только приблизительные.

**ВАЖНО:**

**Люди, которые находятся в процессе лечения или при наличии следующих симптомов, должны проконсультироваться с доктором перед началом тренировок на тренажере:**

1. боли в пояснице, руках или ногах, ранения в эти части когда либо, межпозвонковые грыжи , болезни шейных позвонков.
2. ревматизм, артрит
3. остеопороз
4. проблемы сердечно-сосудистой системы (болезнь сердца, гипертония, и т.д)
5. болезни органов дыхания
6. имплантаты
7. злокачественные опухоли
8. проблемы кровеносных сосудов (тромбозы, склеротические бляшки и т.д.), кожная инфекция
9. расстройство сознания
10. повреждения кожного покрова
11. температура выше нормальной (38 и выше)
12. Искривления позвоночника или переломы
13. беременность и менструация
14. состояние общей утомленности
15. Очевидное плохое состояние тела.
16. восстановление после болезни
17. любые другие ненормальные симптомы.

 **ситуации, которые могут вызвать несчастный случай или привести к ненормальному состоянию организма?**

◆В течение забега, если пользователь почувствовал ненормальное состояние, необходимо немедленно остановиться и обратиться к врачу.

◆Детям запрещено пользоваться тренажером и играть около него.

◆Защита детей должна быть достаточно надежной – не позволяйте им играть с оборудованием.

- При несоблюдении может привести к повреждениям

◆ Когда вы пользуетесь тренажером, перемещаете его или устанавливаете, убедитесь в отсутствии вокруг домашних животных или посторонних (сзади, спереди или на полу).

◆ Не пользуйтесь неисправным оборудованием.

- Может привести к несчастному случаю или повреждениям

◆ В процессе забега запрещено прыгать .

- Может привести к несчастному случаю или повреждениям

◆ Не устанавливайте и не храните оборудование на улице, недалеко от ванной или других влажных мест.

◆ Нельзя устанавливать тренажер под прямыми лучами солнца или в высокой температуре , выше приборов электрического отопления, таких как печь и т.д.

- Это может привести к плавлению оборудования или пожару.

◆ Не пользуйтесь оборудованием, если шнур электропитания, штепсель или розетка повреждены.

◆ Не повреждайте шнур электропитания сгибанием , выдергиванием или зажимом . Не размещайте на нем тяжелые предметы.

- В противном случае это может привести к электрошоку , короткому замыканию или пожару.

◆ Нельзя пользоваться двум пользователям одной дорожкой одновременно , держитесь от занятого тренажера на расстоянии.

◆ Неуравновешенным людям и людям с ограниченными способностями пользоваться оборудованием запрещено.

- Может привести к несчастному случаю или повреждениям

◆ Разборка, починка или модификация запрещены.

- Может привести к механическим неисправностям.

◆ Не разбрызгивайте воду рядом с тренажером и дисплеем..

- В противном случае это может привести к электрошоку , короткому замыканию или пожару.

### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- усердствовать в спорте, если вы занимаетесь нерегулярно.

- заниматься сразу после еды или если вы чувствуете усталость или ненормальное состояние тела.

В противном случае это может причинить вред здоровью.

- это оборудование предназначено только для домашнего использования!

- есть во время тренировки или делать другие действия

- тренироваться, чувствуя себя вялым после питья

- класть в карманы тренировочных штанов тяжелые предметы

- отключать от сети или выключать тренажер в процессе тренировки

В противном случае это может привести к повреждениям.

- Удостоверьтесь, что к штепселю не присоединены иглы, мусор или вода.

В противном случае это может привести к электро шоку , короткому замыканию или пожару.



**ВЛАЖНЫЕ РУКИ !**

◆ не отключайте шнур электропитания мокрыми руками – или это может привести к удару электрическим током



**ОТКЛЮЧИТЬ !**



- ◆ Если тренажер не используется, он должен быть отключен от сети электропитания.
  - Попадание пыли, влаги может привести к порче, протечке или пожару.
- ◆ В процессе ухода за тренажером необходимо, чтобы он был отключен от сети электропитания.
- ◆ Если пользователь не может начать тренировку в результате ненормального состояния оборудования, необходимо остановить тренажер немедленно, отключить от сети и провести профессиональную проверку.
  - В противном случае возможно получение электрического удара
- ◆ В случае перебоев в электросети, пользователь должен немедленно отключить тренажер от сети.
  - В противном случае может произойти несчастный случай или травмирование.
- ◆ В процессе отключения тренажера от сети необходимо держаться за штепсель, а не за шнур
- В противном случае это может привести к электрошоку, короткому замыканию или пожару.



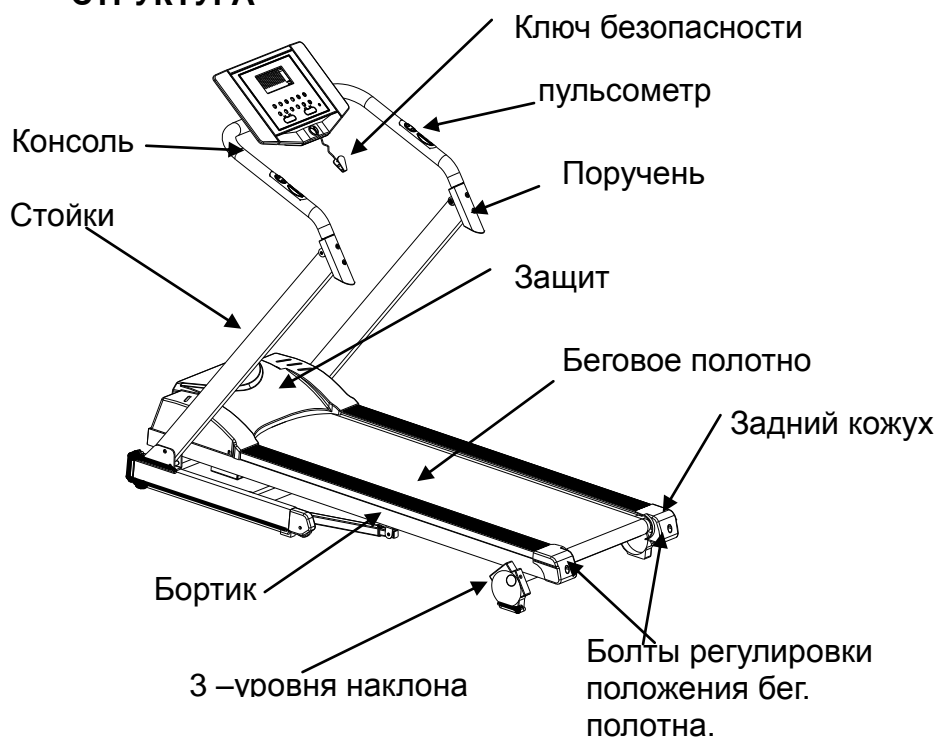
- ◆ Тренажер должен быть заземлен. Если произойдет неисправность, заземление защитит пользователя от риска получения электрошока.
- ◆ Тренажер снабжен заземленным кондуктором и заземленным штепселем. Пользователь должен втыкать штепсель только в заземленную розетку в соответствии с местными законами, постановлениями или порядками



- ◆ если заземленный кондуктор, штепсель и розетка не могут быть корректно подключены, пользователь должен обратиться к профессиональному электрику.
- ◆ Тренажер снабжен заземленным штепселем, убедитесь в том, что розетка имеет соответствующую форму.

### III. ОБЩИЙ ВИД

#### ✓ СТРУКТУРА

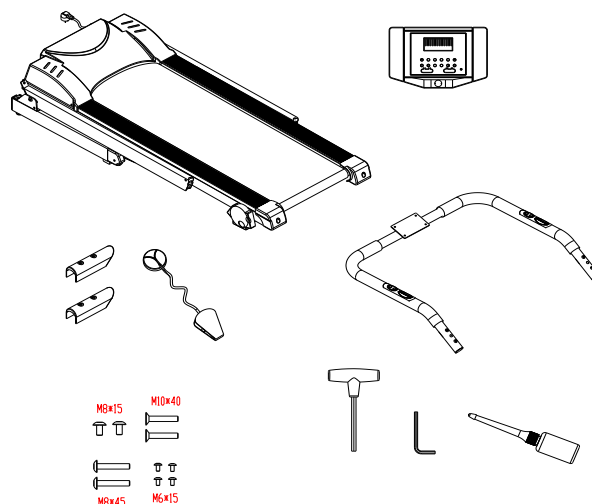


## IV. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

### ШАГ 1:

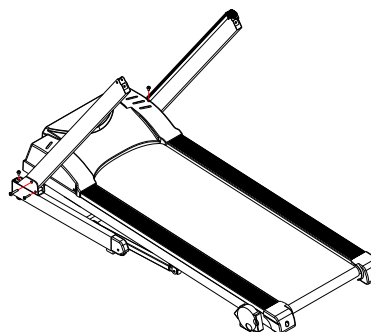
Вытащите все составные части и инструменты из коробки и разложите их на ровной, сухой поверхности. Ваш тренажер практически собран, осталось только несколько мелких доработок.

1. Основная часть
2. консоль, ключ безопасности
3. кожух поручня-2шт
4. Трубка: 1 шт поручень; 2 шт стойки
5. Набор крепежа
  - a. M10\*40 винт - 2шт
  - b. M8\*45 винт – 2шт
  - c. M8\*15 винт- 2шт
  - d. M6\*15 винт - 4 шт
  - e. 1 шт гаечный ключ 6 #
  - f. 1 шт гаечный ключ 5 #
6. 1 бутылка со смазкой



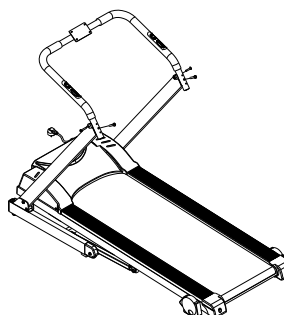
### ШАГ 2:

Во первых, расположите вертикальные стойки с проводами справа и слева от тренажера. Соедините вместе узлы в правой вертикальной стойке и базы. Затем установите вертикальные стойки на базу и закрепите их при помощи 2 шт M8\*15 и 2 шт M8\*45. Не затягивайте соединение.



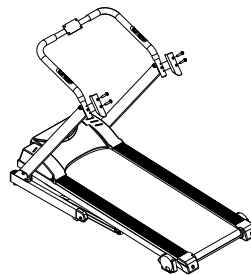
### ШАГ 3:

Как показано на рисунке, установите поручень на боковых стойках, соедините концы кабеля между правой стойкой и правым концом поручня. Затем закрепите его при помощи гаечного ключа и 2 пар винтов M8\*40. Уделите внимание положению кабеля – он не должен быть зажатым между деталями.



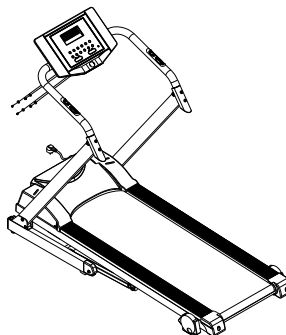
**ШАГ 4:**

Как показано на рис., закрепите кожухи поручня на рукоятках, и закрепите их 4 винтами с шестигранной головкой M6\*15

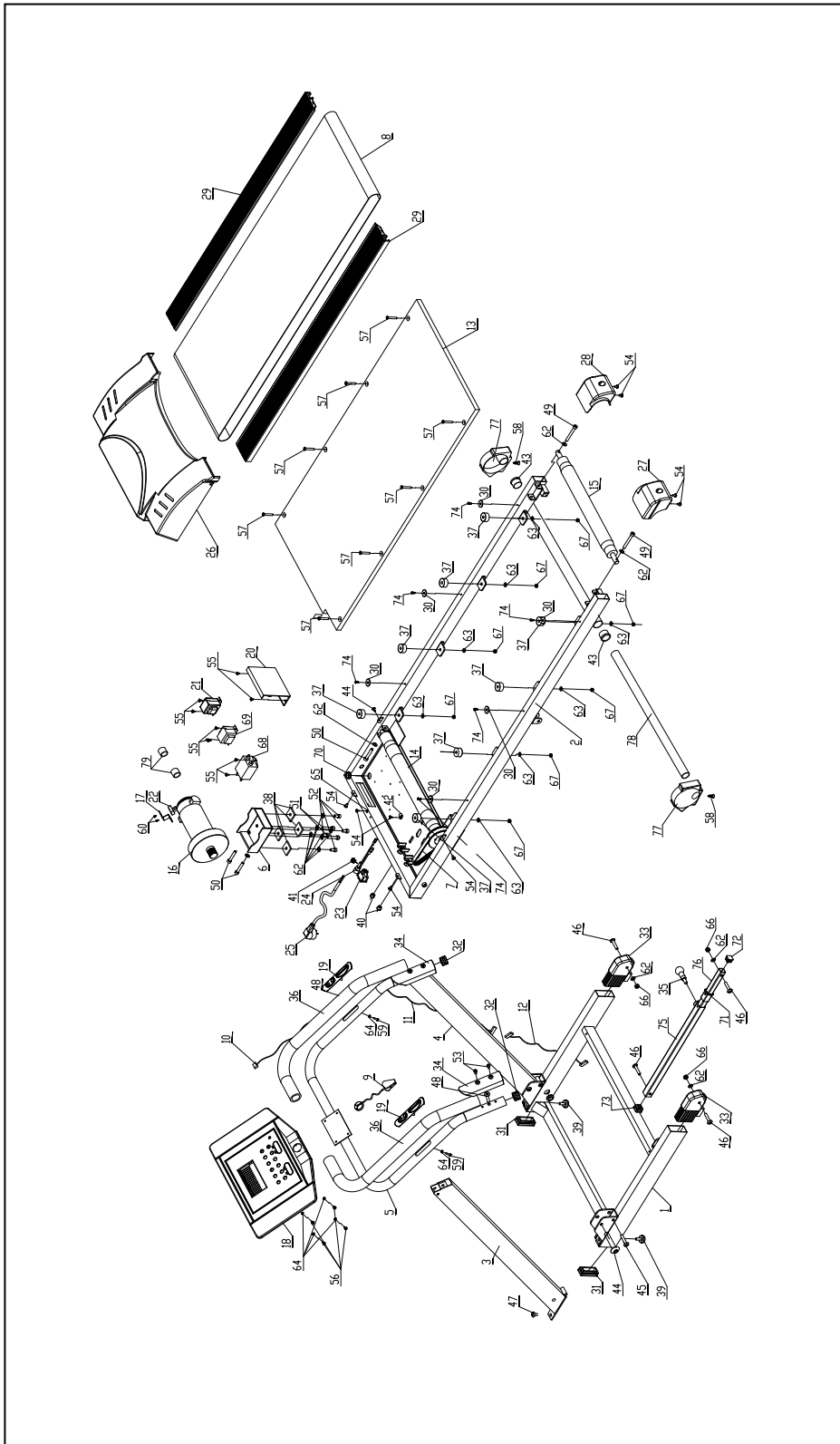
**ШАГ 5:**

Как показано на рис., установите компьютер на верхнем поручне и закрепите его 4 винтами M4\*10 и 4 шайбами Ø4.

**Надежно закрепите все соединения, на этом сборка закончена.**



# V. ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



## V. Описание составных частей

№.	Название	Кол-во
1	Рама-основа	1
2	Главная часть	1
3	Левая вертикальная стойка	1
4	Правая вертикальная стойка	1
5	Поручень	1
6	Днище мотора	1
7	V-ремень	1
8	Беговое полотно	1
9	Ключ безопасности	1
10	Верхняя линия	1
11	Кабель вертикальных стоек	1
12	Кабель контроллера	1
13	Палуба	1
14	Передний вал	1
15	Задний вал	1
16	Мотор	1
17	Держатель оптического сенсора	1
18	Консоль	1
19	Датчики пульсометра	2
20	Контроллер	1
21	Трансформатор	1
22	Оптический датчик	1
23	Переключатель	1
24	Предохранительная основа	1
25	Силовой шнур	1
26	Кожу мотора	1
27	Задний кожух левый	1
28	Задний кожух правый	1
29	Боковые рельсы	2
30	Станина для боковых рельс	6
31	Заглушки для трубок	2
32	Круглое покрытие	4
33	Пьедестал для колес	2
34	Кожух поручня	2
35	Складной замок	1
36	Мягкие грифы	2
37	Амортизатор палубы	8
38	Квадратная прокладка	4
39	Опорные заглушки	2
40	Штекер кабеля	2
41	Сетевой штекер	1
42	Линия UC-0	1
43	Нейлоновая втулка	2
44	Винт M10*60	2
45	Винт M8*45	2
46	Винт M8*40	4
47	Винт M8*15	2
48	Винт M10*40	2
49	Винт M8*65	2
50	Винт M8*45	3
51	Винт M8*30	2
52	Винт M8*15	4
53	Винт M6*15	4
54	Крестовой винт M5*10	8
55	Крестовой винт M4*8	11
56	Крестовой винт M4*10	4
57	Крестовой винт M6*40	8
58	Крестовой винт ST4*20	2
59	Крестовой винт ST4*25	2
60	Крестовой винт ST2.9*6.5	2

61	Шайба Ф10	2
62	Шайба Ф8	12
63	Шайба Ф6	8
64	Шайба Ф4	6
65	Блокирующая шайбаФ4	1
66	Контр гайка М8	3
67	Контргайка М6	8
68	Фильтр FLHDB3H-6LE	1
69	Индуктор FLSK-006	1
70	Штекер кабеля	2
71	Сокращающий рукав	1
72	Заглушка 20*20	1
73	Заглушка 25*25	1
74	Крестовой винт ST4*15	6
75	Внешняя расширяющая трубка	1
76	Внутренняя расширяющая трубка	1
77	3-уровня наклона	2
78	Внутренняя металлическая трубка	1
79	Магнит	2

## V. Описание частей и функций

### Описание компьютера

#### А. Дисплей



#### 1. Окно ЖКЭ:

Время, скорость, расстояние, калории, жир, виртуальный человек-бегун, круг стадиона и пульс

#### 2. Функциональные кнопки:

- Программные кнопки/ВИД/СТАРТ/СТОП/Скорость
- Кнопки быстрого регулирования скоростного режима: 2, 4, 6, 8, 10, 12 км/ч.

#### 3. Описание функциональных кнопок

**а. Программные кнопки :** Когда тренажер неподвижен, нажмите эти кнопки, чтобы выбрать и закрепить желаемую программу как показано ниже:

P0(персональная) -> P1->P2->P3->P4->P5->P6->P7->P8-> жиросанализатор-> P0(персональная)  
->P1 -> - - .

**б. Кнопка ВИД:** В режиме P0(персональной), пользователь может сам устанавливать значения ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ нажимая кнопку ВИД для выбора одной из них, затем поочередно: обратный отсчет для ВРЕМЕНИ- обратный отсчет для РАССТОЯНИЯ- обратный отсчет для КАЛОРИЙ - программа по умолчанию.

Если вы выбрали функцию жиросанализатора, обратитесь к разделу описания функции жиросанализатора в следующих разделах.

#### с. СТОП/СТАРТ кнопки

**д. Кнопки Скорость "+"/"-":** Регулирование скорости в режиме персональной программы или выбранной из готовых.

**е. Кнопки «быстрый выбор скорости»:** выбор для мгновенного изменения скорости



## **В. Описание ВИД**

### **1. ВИД**

**а. 1 персональная (P0):** включает программу по умолчанию, отсчитывая время программы, расстояние и калории

**б. 8 готовых пользовательских программ:** включает 8 программ , как показано ниже: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8.

### **с. 1 Жироанализатор**

### **2. Инструкция по бегу:**

**а.** Установите ключ безопасности в гнезде и ЖКЭ покажет 2 секунды слева, затем тренажер издаст звук БИ . Как только пользователь нажмет кнопку СТАРТ, тренажер загрузит программу по умолчанию в режиме персональной программы.

**б.** Если пользователь нажмет кнопку СТАРТ, компьютер начнет отсчет 5-4-3-2-1 , сопровождаемый сигналом БИ каждую секунду.

### **3. Персональная программа:**

#### **а. Как ввести данные для персональной программы?**

1) Установите ключ безопасности в гнезде, компьютер автоматически включится и загрузится программа по умолчанию.

2) Не нажимая кнопку СТАРТ/СТОП ,нажмите программные кнопки для выбора программы P0 (персональная) .

#### **б. Персональный режим содержит 3 вида обратного отсчета:**

Обратный отсчет время, расстояние, калории.

- 1) Если пользователь не нажмет ни на одну из кнопок перед запуском, компьютер переходит в режим ожидания, в котором пользователь может выбрать один вид отсчета при помощи кнопки ВИД и ввести данные скорости кнопками СКОРОСТЬ «+» и «-»
- 2) Если пользователь выберет отсчет для временной программы перед нажатием кнопки «СТАРТ», окно времени отобразит «30:00» , и цифры в окне ВРЕМЯ начнут мигать. Одновременно с этим, пользователь может ввести значения времени тренировки 8:00-99:00 нажатием кнопок СКОРОСТЬ «+» и «-»
- 3) если это входит в отсчет времени программы до нажатия на кнопку "СТАР", пользователь может выбрать отсчет для программы РАССТОЯНИЕ by нажатием на кнопку "ВИД". В окне РАССТОЯНИЕ появится надпись "1,0", и цифры будут мигать. В то же время, пользователь может установить расстояние от 1.0-99.0 км, нажав кнопку "Скорость "+"-" .
- 4) если это входит в отсчет для программы дистанционного до нажатия на кнопку "СТАРТ" , пользователь может выбрать отсчет для программы КЛОРИИ нажатием на кнопку "ВИД". В окне КАЛОРИИ окно будет показывать "50", а цифры в окне КАЛОРИИ мигать. В то же время, пользователь может установить калории от 20-990 ккал, нажав "Скорость "+" и "-" .

#### **с. Управление в персональном режиме.**

1. Нажмите кнопку СТАРТ для начала забега
2. Нажмите на кнопки СКОРОСТЬ «+» и «-» для выбора необходимой скорости бега.
3. Нажмите кнопку СТОП для остановки
4. отключите ключ безопасности для остановки в случае аварийной ситуации, с течением времени окно покажет знак E07 и зуммер издаст звук "би-би-би".
5. Когда установленное время истекло, звонок будет издавать звук "би-би" до упора. Если тренажер будет перезапущен, компьютер запустит программу по умолчанию.

6. Когда цифровое значение расстояние достигнет нуля, зуммер издаст звук "би-би" до упора. Если тренажер перезапустить, компьютер запустит программу по умолчанию.
7. Когда цифровое значений калорий достигнет нуля, зуммер издаст звук "би-би" до упора. Если тренажер перезапустить, компьютер запустит программу по умолчанию.
8. данные неустановленных параметров будут увеличиваться.

## **С. Управление в заданном режиме**

- 1) Нажмите кнопку "Программа" для переключения между ручным и заданным режимами.
- 2) Оценка времени составляет 30 минут. Нажмите кнопку "Скорость +" и "Скорость -", чтобы установить время с 8:00-99:00.
- 3) Перед загрузкой, нажмите кнопку "Программа", для входа в 1 заданную программу. Тренажер будет работать по заданной программе, согласно данным в следующей таблице.
- 4) Время и скорость регулируется в этих заданных программах.
- 5) Каждая заданная Программа разделена на 10 частей равномерно на основе времени.
- 6) перед переходом в следующую из 10 частей, зуммер издаст 3 сек. сигнал для каждого следующего этапа
- 7) В процессе работы тренажера, нажмите кнопку "СТОП". Беговая дорожка замедлит ход и плавно остановится, запустив режим ожидания. Если пользователь снова нажмет кнопку "СТАРТ", компьютер загрузит программу по умолчанию (с 1 км / ч).
- 8) По истечении времени, в окне скорости появится надпись "End". И зуммер издаст звук "би-би ...", пока беговая дорожка не остановится, запустив режим ожидания. Если пользователь снова нажмет кнопку "СТАРТ", компьютер загрузит программу по умолчанию (с 1 км / ч).
- 10) В случае возникновения чрезвычайной ситуации, отключите безопасности ключ от беговой дорожки, чтобы остановить ее немедленно. Одновременно с этим прозвучит сигнал "би-би..."

## **Д. Ключ безопасности**

В случае чрезвычайной ситуации, отключите безопасности ключ от консоли, беговая дорожка сразу остановится, экран покажет "- - -".

## **Е. Программа жирового тестирования**

- 1) В режиме остановки беговой дорожки, нажмите кнопку "Программа", чтобы войти в программу жирового тестирования организма.
- 2) Окно ПУЛЬС показывает данные пола, возрасту, росту, весу и жира тела. А в окне СКОРОСТЬ отображаются коды пола, возраста, роста, веса и жира.
- 3) В окне СКОРОСТЬ, 01 означает пол. Пользователь может нажать кнопку "Скорость "+" "-" , чтобы выбрать мужской или женский. В окне ПУЛЬС 01 означает мужской, 02 означает женский.
- 4) Для перехода к этапу 02, что означает возраст, в окне СКОРОСТЬ нажмите кнопку "ВИД" для переключения. И в окне ПУЛЬС появится цифра 25. В данный момент пользователь может нажать кнопку "СКОРОСТЬ"+" "-" , чтобы выбрать данные из 1-99.
- 5) Для перехода к этапу 03, что означает рост, в окне СКОРОСТЬ нажмите кнопку «ВИД» для переключения на рост. И в окне ПУЛЬС появится цифра 170 см. В данный момент пользователь может нажать кнопку "СКОРОСТЬ"+" "-" , чтобы выбрать данные от 100 до 199см.
- 6) Для перехода к этапу 04, что означает вес, в окне СКОРОСТЬ окне нажмите кнопку "ВИД". И в окне ПУЛЬС появится цифра 70кг. В данный момент пользователь может нажать кнопку "СКОРОСТЬ"+" "-" , чтобы выбрать данные от 20 до 120 кг.
- 7) Для перехода к этапу 05, что означает жироанализатор, в окне СКОРОСТЬ нажмите кнопку «ВИД» для переключения. Положите две ладони на датчики, задержите их в течение 8 секунд, и данные будут показаны в окне.ПУЛЬС
- 8) Для примера возьмем жителя Азии : если цифра меньше 18, это означает тонкий. Если цифра в интервале от 18 до 23, это означает подходящий. Если цифра от 23 до 28, это означает избыточный вес. Если цифра превышает 29, это означает ожирение.

## Г. Данные, отображаемые в разных окнах

	Initial Value	Initial Setted Value	Setted Range	Shown Range
<b>ВРЕМЯ</b>	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00-99:59
<b>СКОРОСТЬ(км/ч)</b>	0.0	N/A	N/A	1.0-12.0
<b>РАССТОЯНИЕ(км)</b>	0.0	1.0	1.0 - 99.0	0.0 - 99.9
<b>ПУЛЬС(время/мин)</b>	P	N/A	N/A	40 - 199
<b>КАЛОРИИ(ккал)</b>	0	50	20 - 990	0 - 999

## Г. Скорость в готовых программах

Готовые программы	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
<b>1</b>	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
<b>2</b>	1.5	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	2.0	3.0
<b>3</b>	2.5	2.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0
<b>4</b>	3.5	3.0	3.0	6.0	4.0	8.0	8.0	9.0
<b>5</b>	4.5	3.0	6.0	4.0	2.0	6.0	5.0	9.0
<b>6</b>	4.5	4.0	6.0	4.0	4.0	5.0	7.0	4.0
<b>7</b>	3.5	4.0	3.0	6.0	6.0	4.0	4.0	6.0
<b>8</b>	2.5	5.0	6.0	6.0	4.0	3.0	3.0	8.0
<b>9</b>	1.5	5.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
<b>10</b>	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

# Инструкция по использованию

## А. Складывание и перемещения тренажера

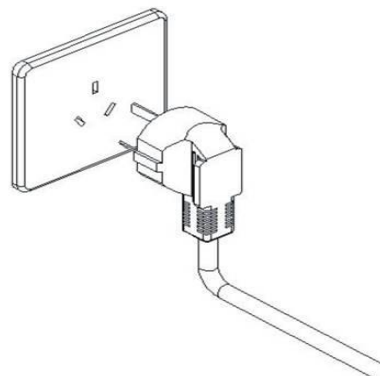
### Складывание / раскладывание

А. Прежде чем складывать беговую дорожку, убедитесь, что беговая дорожка отключена от электросети.

В. Поднимайте палубу, пока не услышите "КЛИК". Тренажер будет сложен.

С. Перед тем, как опустить руки, надо проверить замок блокировки для того, что бы убедиться, что телескопическая труба на месте.

Д. В процессе раскладывания беговой дорожки, во-первых, Пользователь должен одной рукой держать палубу, другой рукой и вытащить замок блокировки. Придерживайте ее до медленного спуска и касания поверхности, затем опустите руки.



## Перемещение

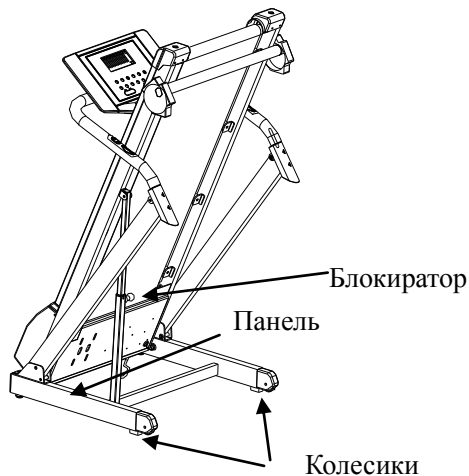
Во время передвижения тренажера, пользователь должен убедиться, что:

А: электричество выключено;

В: Тренажер отключен от сети;

С: Тренажер сложен;

Когда вышеуказанные пункты выполнены, Пользователь должен держать палубу одной рукой, а рукоятки другой. Поставьте ногу на панель и наклоните беговую дорожку назад на  $30^{\circ} \sim 40^{\circ}$ , чтобы поддержка колеса коснулись земли, как показано на следующем рисунке.



## В, Руководство по заземлению:

Этот продукт должен быть заземлен.

Беговая дорожка снабжена заземлителем и заземленным штепселем. Перед использованием, убедитесь, что розетка тоже заземлена, чтобы обеспечить безопасное использование этого тренажера.

### Осторожно:

А. Если вы не убеждены, что заземлитель подсоединен должным образом, обратитесь к профессиональному электрику. И пожалуйста, не меняйте вилка без консультаций с профессиональным электриком.

в. настоящий тренажер может использоваться только при напряжении от **220 В до 240V**. И оборудованной заземлением розеткой.

## VI . УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Причины	Устранение
Тренажер не работает.	a. Отключена	Plug it into the socket
	b. Не на месте ключ безопасности.	Place the safety key in place in the displayer.
	c. Сигнальная система разомкнута или неправильно подключена.	Check the input signal cords of the displayer and other signal cords.
	d. Питание не включено	Check the power circuit.
	e. Сгорел предохранитель.	Change for new fuse.
Нервноое движение полотна.	a. недостаточно смазки	Add to some lubrication.
	b. полотно сильно натянуто	Adjust the running belt.
Залипание полотна.	a. полотно ослаблено	Adjust the running belt
	B. приводной ремень ослаблен	Adjust the driving belt.



## ОТОБРАЖЕНИЕ

Код ошибки	EO1	EO2	EO3	EO5	EO7

### 1 : E01

A: E01: Не поступает информация из верхнего контроллера или нет обратной связи с нижним контроллером .

B: Решение: Проверьте правильность соединения различных частей сигнального кабеля и особенно проверить подключен ли хорошо 4-контактный разъем, все ли части кабеля находятся в хорошем состоянии.

### 2 : E02

A: E02: нижний контроллер не может обнаружить напряжение двигателя.

B: Решение: Убедитесь, что положительный и отрицательный кабель двигателя надежно соединен с нижним контроллером.

### 3 : E03

A: E03: Когда двигатель работает, нижний контроллер не может обнаружить сигнал скорости по обратной связи.

B: Решение: Убедитесь, что оптический датчик приведен в соответствие с отверстиями на оптический диск; проверить кабели между датчиком и диском в хорошем состоянии.

И проверить подключение кабелей к датчику и нижнему контроллеру.

### 4 : E05

A: E05: рабочий ток двигателя чрезмерен, больше, чем номинальный ток.

B: Решение: Проверьте, не поврежден ли мотор, или замените двигатель.

### 5. E07

A: E07: Не может быть распознан сигнал ключа безопасности .

B: Решение: Убедитесь, что магнит не поврежден, место магнита правильно, и ключ безопасности на

месте.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При возникновении любых других вопросов, обращайтесь к местному продавцу или в службу послепродажного обслуживания.

## **VII. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

### **1. СМАЗКА**

После использования бегового полотна в течение определенного кол-ва времени, оно должно быть смазано специальной смазкой.

#### **СОВЕТ :**

Использование меньше, чем 3 раза в неделю: смазывать один раз в 5 месяцев

Использование от 4 до 7 раз в неделю: смазывать один раз в 2 месяца

Использование более чем в 7 раз в неделю: смазывать один раз в месяц

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Умеренный объем смазки необходим для увеличения продолжительность жизни беговой дорожке, но не избыточного.

### **2. Как узнать, должен ли пользователь добавить смазки под беговое полотно?**

а. После остановки беговой дорожки, сложите её, пользователь попадает в центр задней части тренажера. Если Пользователь чувствует немного влаги, то это говорит о достаточности смазки. Или пользователь должен добавить смазку.

В. Добавить смазки в центр задней части бегового полотна, как показано на следующем рисунке:



С. После добавления смазки, опустить палубу дорожки и запустить тренажер со скоростью 1км/ч. Одной ногой упираться в полотно в течение нескольких минут, чтобы дать полотну хорошо впитать смазку .

### **3. Регулировка натяжения бегового полотна.**

Полотно беговой дорожки было скорректировано перед его отправки с завода. И оно должно быть отрегулировано второй раз после сборки. Но, после долгого времени использования, натяжение полотна может ослабеть . И может возникнуть залипание. Если пользователь столкнется с такой ситуацией, он должен одновременно повернуть два болта по часовой стрелке для настройки полотна, в пол оборота. Но не затягивать болты чрезмерно. Это увеличит нагрузку двигателя, беговое полотно и ролики.

### **4, Настройки для баланса бегового полотна**

Полотно беговой дорожки было отрегулировано перед отправкой с завода. И оно должно быть отрегулировано второй раз после сборки. Но, после долгого времени использования, беговое полотно может разбалансироваться.

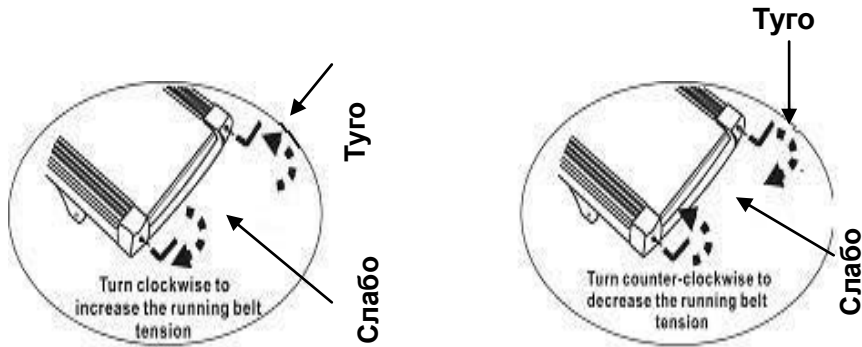
Следующие причины, которые могут причинить этому поводу:

- A. Беговая дорожка расположена неустойчиво
- B. Во время работы пользователь бежит не по центру полотна во время тренировки.
- C. Во время работы , пользователь двумя ногами разбалансирует беговое полотно.

**Настройка:**

A. Запустить беговое полотно на несколько минут без ничего и никого на нем. Если это не поможет, переходите к пункту B руководства.

B. Как видно из следующего рисунка, корректировать положение полотна болтами 6mm , поворачивая в пол оборота и шестнадцатеричным ключом, набор инструментов с устройством.



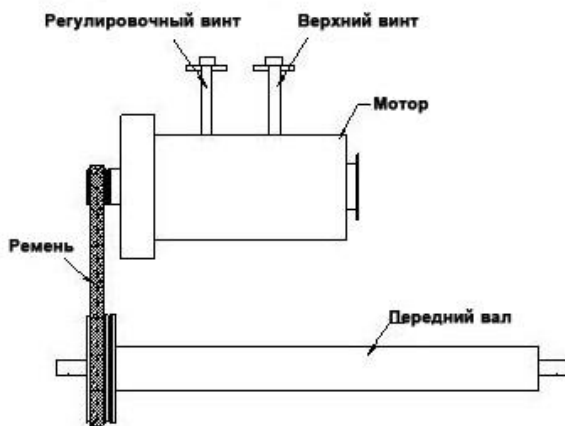
**Внимание:** разбалансировка бегового полотна может его повредить. Пользователь должен обращать на это больше внимания и регулировать его в срок.

**Примечание:** отклонение бегового полотна является гарантийным случаем . Оно может быть отрегулировано пользователем в соответствии с указанными выше инструкциями.

**5.Регулировка приводного ремня**

Все приводные ремни уже отрегулированы в фабричных условиях. Он может требовать повторной регулировки после сборки и установки. Так же это может потребоваться после периода использования . Пользователь может отрегулировать ремень самостоятельно следующим образом:

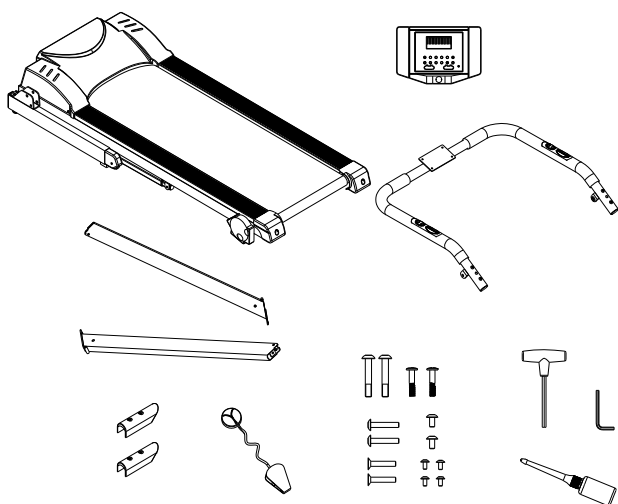
- a. Поворачивать болт по часовой стрелке при помощи гаечного ключа
- b. Когда ремень натянется до положения без провисаний, значит он достиг правильного положения.



**ПРИМЕЧАНИЕ:**Необходимо регулярно чистить ремень и желобок.

## VIII. Список составных частей

1. База
1. Дисплей
3. Мягкие грифы – 2шт
4. Поручень – 1 шт
4. Инструмент
  - a. M10\*60 винт с шестигранной головкой – 2шт
  - b. M8\*45 винт с шестигранной головкой – 2шт
  - c. M8\*40 винт с шестигранной головкой – 2шт
  - d. M8\*15 винт с шестигранной головкой – 2шт
  - e. M6\*15 винт с шестигранной головкой – 4шт
  - e. шестигранный гаечный ключ № 6 -1 шт
  - f. шестигранный гаечный ключ № 5 -1 шт
5. Смазка – 1 флакон



## IX. Технические характеристики

Напряжение	AC-220V 50Hz
Максимальная нагрузка	100kg/220lbs
Габариты	Сложенная: L840*W695*H1450mm
	Разобранная: L1550*W695*H1268mm
Беговое полотно	1200*415mm
Макс.мощность	1.5 HP
Скорость	1.0 - 12.0Km/h



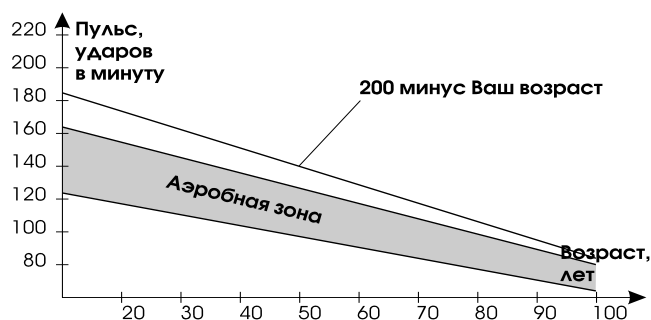


## Указания по тренировкам

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогенным) светом.

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).



Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется "**аэробной зоной**". Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из **200 вычесть ваш возраст**.

### Интенсивность занятий

Избегайте чрезмерных нагрузок, они неблагоприятно отразятся на Вашем здоровье.

Целесообразно выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла **180 минус ваш возраст**. Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту.

Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. Одна из оптимальных схем тренировки:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 мин.
2-3 раза в неделю	20-30 мин.
1-2 раза в неделю	30-60 мин.


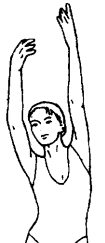


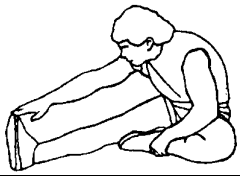
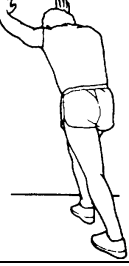

Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

	Частота, (раз в неделю)	Продолжительность
1-я неделя	3	2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
2-я неделя	3	3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
3-я неделя	3	4 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий
4-я неделя	3	5 минут занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий

## Разминка и восстановление

<p><b>Поднимание плеч</b>          Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p><b>Растягивание боковых мышц</b>          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.</p>	
<p><b>Растягивание четырехглавых мышц.</b>          Одной рукой для устойчивости обопритесь о стену, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за ступню. Притяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p><b>Растягивание мышц внутренней части бедра</b>          Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.</p>	
<p><b>Растягивание подколенного сухожилия</b>          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.</p>	
<p><b>Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия</b>          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.</p>	
<p><b>Наклоны</b>          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.</p>	
<p><b>Аэробные упражнения</b>          Аэробные упражнения – это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие – обогащать кровь кислородом. Аэробные упражнения должны быть частью Ваших тренировок.</p>	