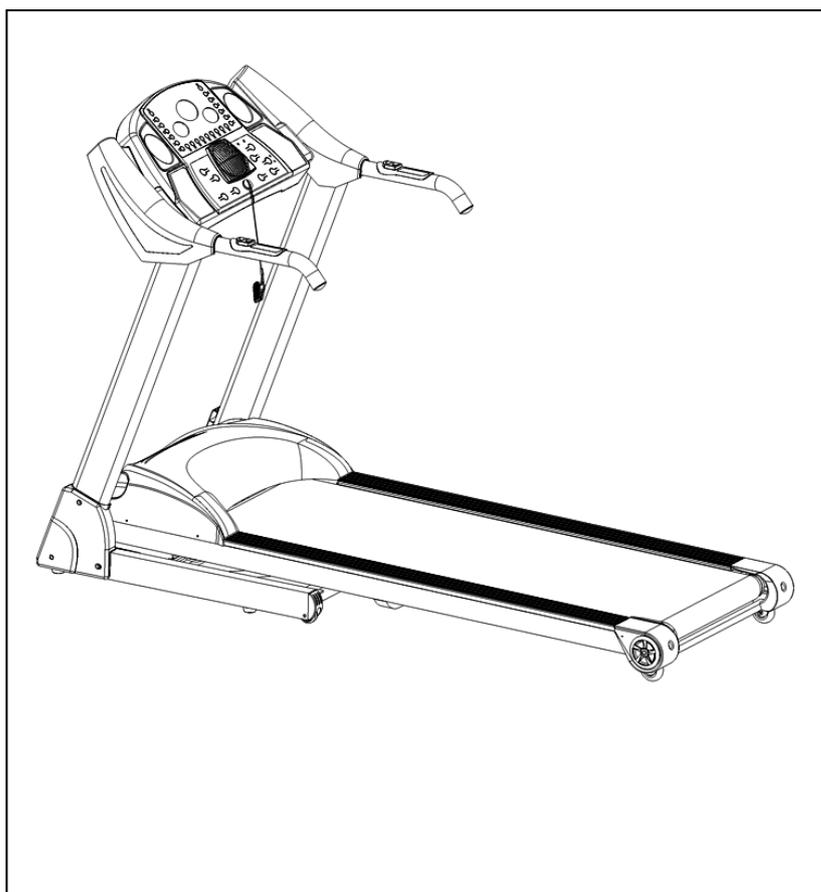


HouseFit

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

HT-9100HR **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

Вступление	3
Перед началом сборки.....	4
Сборка тренажера	5
Инструкция по использованию компьютера	10
Таблица программ	15
Уход и обслуживание	19
Список составных частей	21
Детальная схема тренажера.....	24
Указания по тренировкам	25
Разминка и восстановление.....	26

1. Вставляйте вилку беговой дорожки только в розетку с заземлением.

Данная беговая дорожка должна быть заземлена по всем правилам. В случае неисправности или поломки заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что позволит снизить риск поражения током.

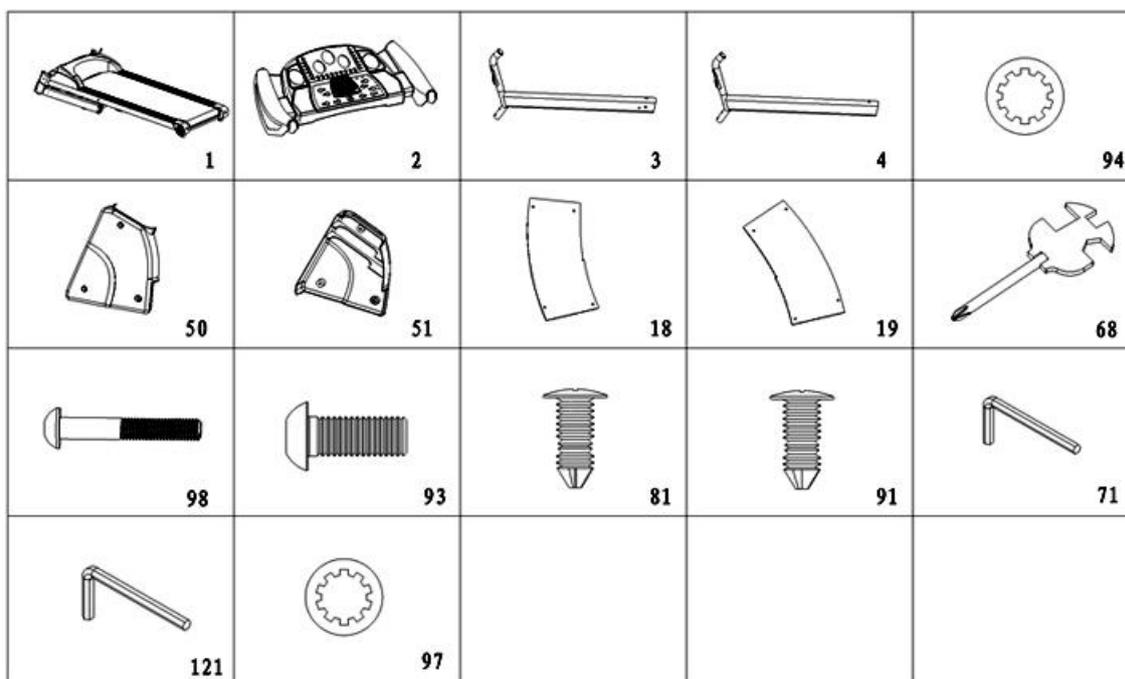
2. Располагайте беговую дорожку на чистой и ровной поверхности. Не устанавливайте беговую дорожку на толстый ковер, это может помешать нормальной вентиляции. Также запрещается устанавливать тренажер вне помещения или в непосредственной близости от воды.
3. Расположите беговую дорожку таким образом, чтобы розетка была видна и доступна.
4. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** включать беговую дорожку, если Вы стоите на беговом полотне. После включения питания и регулировки скорости, может возникнуть пауза, прежде чем полотно беговой дорожки начнет двигаться. **ВСЕГДА** ставьте ноги на боковые рельсы в ожидании начала движения полотна беговой дорожки.
5. Для тренировок надевайте специальную спортивную одежду. Не надевайте длинную и свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажера. Всегда надевайте для тренировок специальную спортивную обувь на резиновой подошве.
6. Всегда вытаскивайте вилку из розетки перед тем, как снять кожух двигателя.
7. Не допускайте детей к тренажеру, когда Вы на нем тренируетесь.
8. Всегда держитесь за поручни в начале тренировки и не отпускайте их до тех пор, пока не почувствуете себя уверенно.
9. Всегда прикрепляйте клипсу ключа безопасности к своей одежде во время тренировки. Если скорость беговой дорожки внезапно стала увеличиваться самопроизвольно или из-за отказа электроники, вы можете остановить беговую дорожку, выдернув ключ безопасности из компьютера.
10. Всегда выдергивайте вилку из розетки и вытаскивайте ключ безопасности из компьютера, если Вы не занимаетесь на беговой дорожке.
11. Перед началом тренировки на беговой дорожке необходимо проконсультироваться с врачом. Врач поможет Вам выбрать правильную частоту, интенсивность (ориентируясь на данные о верхней границе пульса) и время тренировок в зависимости от Вашего возраста и физического состояния. Если во время тренировки Вы почувствуете боль или стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, отдышку, головокружение или дискомфорт, **НЕМЕДЛЕННО ОТАНОВИТЕСЬ!** Проконсультируйтесь у врача перед возобновлением тренировочного процесса.
12. Если Вы обнаружите повреждение или износ вилки или шнура, пожалуйста, немедленно обратитесь за помощью к квалифицированному электрику, не пытайтесь отремонтировать или менять вилку и шнур сами.
13. Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, мастером по ремонту или иным квалифицированным специалистом во избежание опасности.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА



УБЕДИТЕЛЬНО ПРОСИМ ВАС ОЗАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ И ТРЕНИРОВОК НА ТРЕНАЖЕРЕ. СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ БУДУЩЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

Откройте коробку и освободите составные части от упаковочного материала, затем разложите их на ровной поверхности. Перед Вами будут следующие составные части тренажера:



Краткий список составных частей:

№	НАЗВАНИЕ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛИЧЕСТВО
1.	Основной корпус тренажера		1
2.	Компьютер		1
3.	Левая поддерживающая рукоятка		1
4.	Правая поддерживающая рукоятка		1
18.	Левый кожух поручня		1
19.	Правый кожух поручня		1
50.	Левый нижний декоративный кожух		1
51.	Правый нижний декоративный кожух		1
68.	Отвертка	S = 13, 14, 15	1
71.	Шестигранный ключ 6#	6 мм	1
81.	Винт	ST4,2*13	8
91.	Винт	ST4,2*12	6
93.	Болт	M10*25	8
94.	Стопорная шайба	10	8
97.	Шайба	8	4
98.	Болт	M8*52	4
121.	Шестигранный ключ 5#	5 мм	1

Инструменты для сборки тренажера:

Шестигранные ключи: 5 мм – 1 шт., 6 мм – 1 шт.

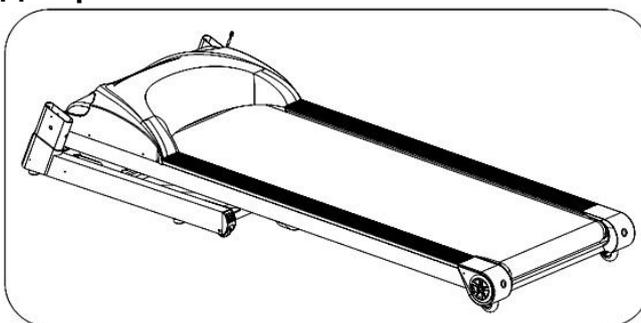
Отвертка: S = 13, 14, 15 - 1 шт.

Примечание: Не вставляйте вилку тренажера в розетку до тех пор, пока полностью не соберете его.

Шаг 1.

Установите полотно беговой дорожки на ровной поверхности.

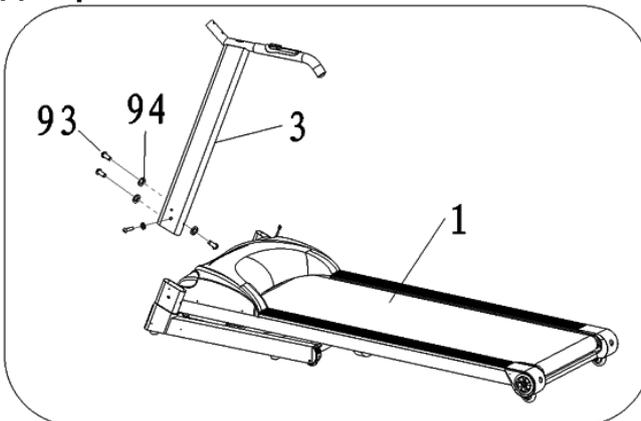
Диаграмма 1.



Шаг 2.

Вставьте левую поддерживающую рукоятку (3) в основной корпус тренажера (1). Закрепите левую поддерживающую рукоятку при помощи болта M10*25 (93).

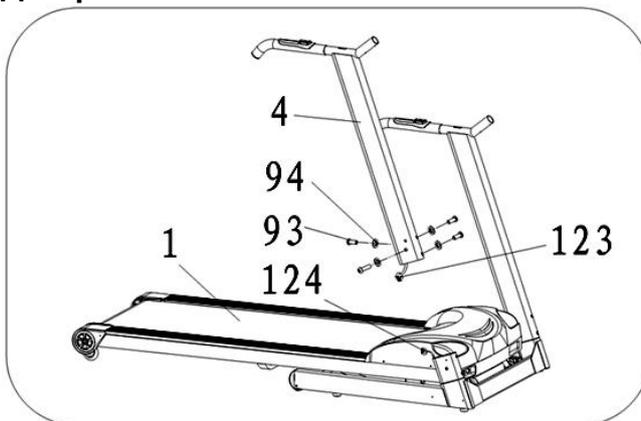
Диаграмма 2.



Шаг 3.

Соедините средний шнур компьютера (123), расположенный в правой поддерживающей рукоятке (4) с нижним шнуром компьютера (124), расположенном в основном корпусе тренажера. Затем вставьте правую поддерживающую рукоятку (4) в основной корпус тренажера (1). Закрепите правую поддерживающую рукоятку (4) при помощи болта M10*25 (93) и шайбы (94), используя шестигранный ключ 6#.

Диаграмма 3.

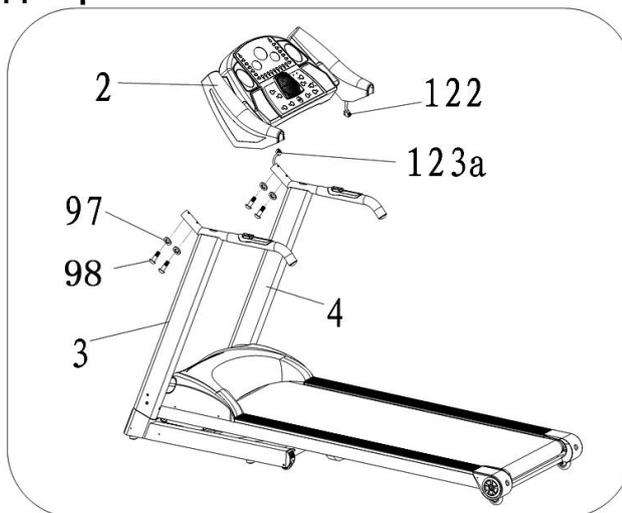


Шаг 4.

Соедините верхний шнур компьютера (122) со средним шнуром компьютера (123а), расположенным в правой поддерживающей рукоятке.

Присоедините компьютер (2) к левой и правой поддерживающим рукояткам (3 и 4), закрепите компьютер при помощи болта M8*52 (98) и шайбы (97), используя шестигранный ключ 5# (121).

Диаграмма 4.

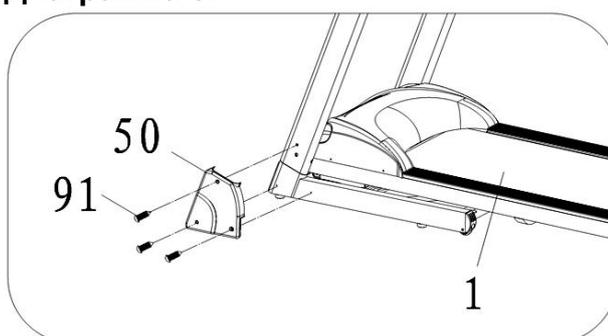


Внимание: Перед установкой заднего кожуха убедитесь, что Вы полностью выполнили предыдущие шаги (с 1 по 4) и плотно закрутили все болты.

Шаг 5.

Присоедините левый нижний декоративный кожух (50) к основному корпусу тренажера (1) и закрепите конструкцию при помощи винта ST4.2*12 (91), используя шестигранный ключ.

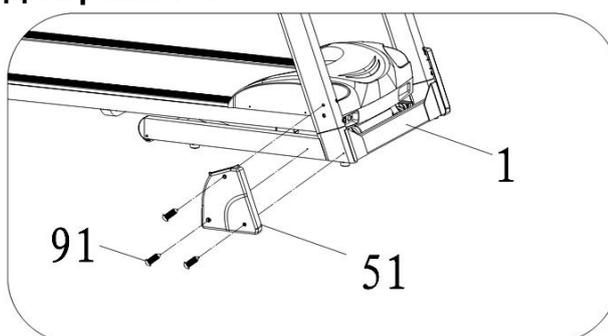
Диаграмма 5.



Шаг 6.

Присоедините правый нижний декоративный кожух (51) к основному корпусу тренажера (1) и закрепите конструкцию при помощи винта ST4.2*12 (91), используя шестигранный ключ.

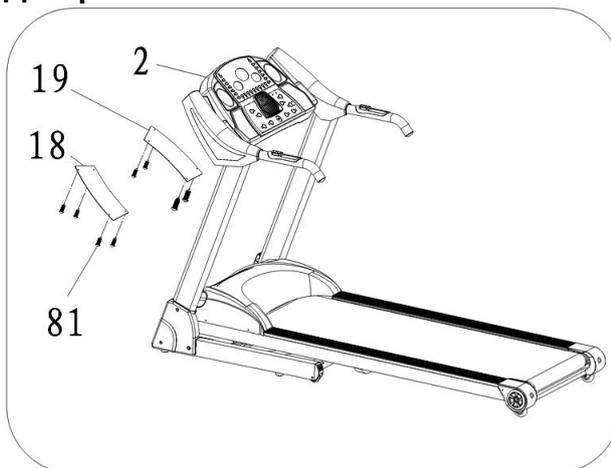
Диаграмма 6.



Шаг 7.

Присоедините левый и правый кожухи поручня (18,19) к компьютеру (2), закрепите конструкцию при помощи винта ST4.2*13 (81), используя шестигранный ключ.

Диаграмма 7.

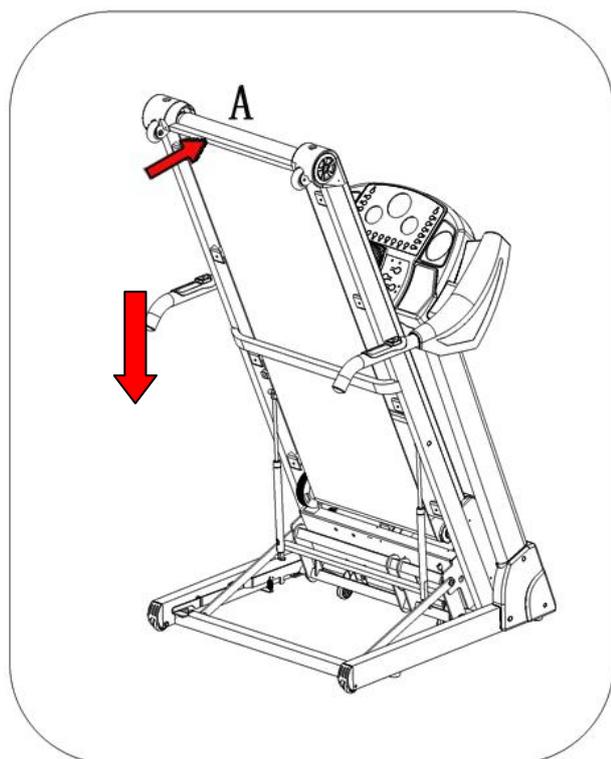


Примечание: Прежде чем подключать беговую дорожку к питанию, убедитесь, что вы полностью закончили выполнение всех шагов сборки (с 1 по 7).

ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА.

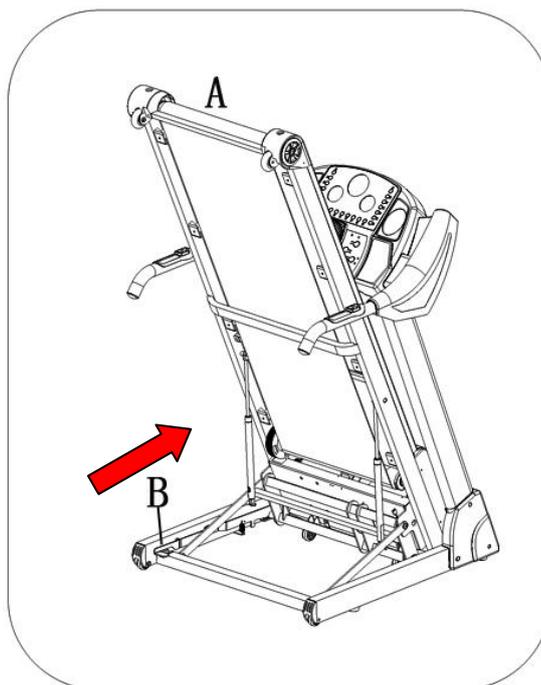
Как сложить беговую дорожку:

Возьмитесь за край палубы беговой дорожки (А) и аккуратно поднимайте ее вверх, ориентируясь на направление стрелки, до тех пор, пока не услышите щелчок механизма складывания.



Как опустить палубу беговой дорожки:

Возьмитесь за край палубы беговой дорожки (А) и надавите ногой на механизм складывания (В), палуба беговой дорожки опустится автоматически.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Размер беговой дорожки в разложенном состоянии (мм)	1890*905*1320
Размер беговой дорожки в сложенном состоянии (мм)	980*815*1620
Размер полотна беговой дорожки (мм)	1390*510
Вес	105 кг
Угол наклона (количество уровней)	15 уровней
Тип питания	В соответствии с заказом
Полезная мощность	В соответствии с заказом
Потребляемый ток	В соответствии с заказом
Диапазон скорости	1.0 – 20 км/ч
Максимальный вес пользователя	125 кг
Шесть ЖКД	СКОРОСТЬ-ВРЕМЯ-ДИСТАНЦИЯ-КАЛОРИИ-ПУЛЬС-УГОЛ НАКЛОНА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ:

Данная беговая дорожка должна быть заземлена. В случае неисправности или поломки заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что позволит снизить риск поражения током.

Данная беговая дорожка оснащена шнуром с проводником заземления и вилкой с заземлением. Вилку можно вставлять только в розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

ОПАСНО: Неправильное подключение заземления может привести к поражению электрическим током. Если Вы сомневаетесь, правильно ли произведено заземление беговой дорожки, воспользуйтесь помощью электрика или мастера по ремонту. Если вилка не подходит к Вашей розетке, не вносите в нее изменения, а

вызовите электрика, который установит Вам нужную розетку. Этот продукт предназначен для использования с номинальным напряжением цепи в 120 вольт и оснащен вилок с заземлением (смотрите рисунок, расположенный ниже; вилка с заземлением обозначена А). Соответственно, розетка должна быть той же конфигурации, что и вилка. Нельзя использовать адаптер для подключения данной беговой дорожки к питанию.

ВИЛКА И РОЗЕТКИ С ЗАЗЕМЛЕНИЕМ





ПОКАЗАНИЯ ЖКД (ЖИДКОКРИСТАЛЛИЧЕСКИХ ДИСПЛЕЕВ):

1. **Окно «СКОРОСТЬ» (SPEED):** В окне отображаются программы тренировки «P1-P15-U1-U3-HRC1-HRC3»; также в данном окне отображается скорость в диапазоне от 1.0 до 20 км/ч.
2. **Окно «ПУЛЬС, УГОЛ НАКЛОНА» (PUL, INC):** В окне отображается угол наклона бегового полотна в диапазоне от 0-12%. Для получения данных пульса во время тренировки, пользователь должен прижать ладони рук к датчикам пульсометра и подержать в течение 5 секунд, в окне появится значение пульса, и также оно загорится.
3. **Окно «ВРЕМЯ» (TIME):** В окне отображается время тренировки по возрастанию от 0:00 до 99:59, если время превышает 99:59, то данные обнуляются до 0:00. Отсчет времени может также вестись в обратном направлении от установленного Вами значения до 0:00.
4. **Окно «ДИСТАНЦИЯ/ КАЛОРИИ» (DIST./CAL.):** В окне отображается значение дистанции в диапазоне от 0.00 до 99.9. Когда значение доходит до 99.9, оно автоматически сбрасывается до 0. Отсчет дистанции может вестись и в обратном направлении от установленного Вами значения до 0. Также в данном окне отображается количество калорий, потраченное во время тренировки в диапазоне от 0 до 999; достигнув 999, происходит автоматический сброс до 0. Отсчет калорий может вестись в обратном направлении от установленного Вами значения до 0. Достигнув установленного Вами значения, беговая дорожка медленно остановится и

на дисплее появится обозначение «END». Через 5 секунд компьютер перейдет в первоначальное состояние.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

1. **Кнопка «ПИТАНИЕ» (POWER):** После того как Вы вставили вилку в розетку, нажмите на эту кнопку для включения беговой дорожки. После включения в окне времени появится вес пользователя в кг. Пользователь может изменить скорость и угол наклона бегового полотна в соответствии со своим весом. Когда все изменения внесены, нажмите «ВВОД» (ENTER) для сохранения измененных данных, а затем переходите к следующему шагу или начинайте тренировку.
2. **Кнопка «ВЫБОР» (SELECT):** Если беговая дорожка включена, Вы можете нажать на кнопку «ВЫБОР» для выбора режима тренировки, установки времени тренировки и программы: «0:00», «15:00», «1.0», «50», «P1->P2->P3->P4>P5->P6->P7->P8->P9->P10-P11-P12-P13-P14-P15-U1-U2-U3» “HRC1, HRC2, HRC3». «0:00» - обозначает программу, устанавливаемую вручную (MANUAL); «15:00» - программа с обратным отсчетом времени тренировки; «1.0» - программа с обратным отсчетом дистанции; «50» - программа с обратным отсчетом калорий; программы, установленные ранее: P1-P15; программы, создаваемые пользователем: U1-U3; HRC – программа с учетом верхней границы пульса.
3. **Кнопка «ВВОД» (ENTER):** Нажмите на эту кнопку, если Вам необходимо перейти к следующему шагу или сохранить параметры.
4. **Кнопка «СТАРТ/СТОП» (START/STOP):** Если Вы хотите начать тренировку или остановить беговую дорожку, нажмите одну из этих кнопок. Включите беговую дорожку, вставьте в нее ключ безопасности, нажмите на кнопку «СТАРТ» для начала тренировки. Во время тренировки нажмите на кнопку «СТОП» для остановки дорожки и выбранной программы тренировки. Если затем Вы возобновите тренировку по программе, устанавливаемой вручную, то полотно беговой дорожки будет двигаться со скоростью 1.0 км/ч и угол наклона будет равен 0. Если Вы возобновите тренировку по одной из ранее установленных программ, значения функций продолжат свое изменение также, как и перед остановкой тренировки, это касается и функций «ВРЕМЯ», «ДИСТАНЦИЯ», «КАЛОРИИ».
5. **Кнопки «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» (SPEED+, SPEED-):** Изначально установлено определенное значение скорости. Вы можете изменить скорость после начала тренировки, диапазон изменения 0.1. Удерживайте соответствующую кнопку нажатой в течение 0.5 секунды, и скорость будет увеличиваться или уменьшаться.
6. **Кнопки «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-» (INCLINE+, INCLINE-):** Изначально установлен определенный угол наклона полотна беговой дорожки. Вы можете изменить угол наклона после начала тренировки, диапазон изменения 1. Удерживайте соответствующую кнопку нажатой в течение 0.5 секунды, и угол наклона будет увеличиваться или уменьшаться.
7.  - **Кнопка «ВЕНТИЛЯТОР» (FAN):** Используйте ее для включения и выключения вентилятора.
8. **«УГОЛ НАКЛОНА» (INCLINE):** Кнопки быстрой установки угла наклона в диапазоне от 3% до 15%.
9. **«СКОРОСТЬ» (SPEED):** Кнопки быстрой установки скорости в диапазоне от 4км/ч до 16 км/ч.

БЫСТРОЕ НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ (ПРОГРАММА, УСТАНОВЛИВАЕМАЯ ВРУЧНУЮ)

1. Включите беговую дорожку, вставьте ключ безопасности в компьютер.

2. Нажмите на кнопку «СТАРТ», система включится через 3 секунды. Раздастся звуковой сигнал, в окне времени пойдет обратный отсчет, беговое полотно дорожки начнет двигаться со скоростью 1.0 км/ч через 3 секунды.
3. После начала тренировки, Вы можете использовать кнопки «СКОРОСТЬ+» и «СКОРОСТЬ-» для изменения скорости.

Управление компьютером во время тренировки:

1. Нажмите на кнопку «СКОРОСТЬ-» для уменьшения скорости тренировки.
2. Нажмите на кнопку «СКОРОСТЬ+» для увеличения скорости тренировки.
3. Нажмите на кнопку «УГОЛ НАКЛОНА-» для уменьшения угла наклона бегового полотна.
4. Нажмите на кнопку «УГОЛ НАКЛОНА+» для увеличения угла наклона бегового полотна.
5. Нажмите на кнопку «ПАУЗА» (PAUSE) для постепенной остановки дорожки.
6. Прижмите ладони рук к датчику пульсометра на 5 секунд, и на экране появятся данные Вашего пульса.

Тренировка по программе, устанавливаемой пользователем.

1. Если Вы не задавали никаких установок, а сразу нажали на кнопку «СТАРТ», полотно беговой дорожки начнет двигаться со скоростью 1.0 км/ч, в других окнах значения функций будут идти вверх. Нажимайте на кнопки «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-» и «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» для изменения угла наклона полотна беговой дорожки и скорости тренировки.
2. Для установки значения времени нажмите на кнопку «ВИД» (MODE). В окне времени отобразится значение «15:00», которое будет мигать. Нажимайте на кнопки «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-» и «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» для установки нужного Вам значения времени в диапазоне от 5:00 до 99:00.
3. Находясь в режиме установки времени, нажмите на кнопку «ВИД» (MODE) для перехода в режим установки дистанции. В окне дистанции появится «1.0». При помощи кнопок «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-» и «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» установите нужное Вам значение дистанции с диапазоне от 0.5 до 99.9.
4. Для установки значения калорий нажмите на кнопку «ВИД» (MODE). В окне калорий отобразится значение «50», которое будет мигать. Нажимайте на кнопки «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-» и «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» для установки нужного Вам значения калорий в диапазоне от 10 до 999.
5. Когда Вы закончите установку, нажмите на кнопку «СТАРТ» для начала тренировки. Дорожка начнет работать через 3 секунды. Нажимайте на кнопки «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-» и «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» для изменения угла наклона полотна беговой дорожки и скорости тренировки. Нажмите на кнопку «ПАУЗА» (PAUSE) для постепенной остановки дорожки.

Программы, установленные ранее.

Нажмите на кнопку «ВЫБОР», в окне ПРОГРАММ появятся обозначения (P1-P15). Выберите понравившуюся Вам программу тренировки. Затем окно «Время» начнет мигать, изначально значение времени равно 10:00. При помощи кнопок «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-» и «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» установите нужное Вам значение времени. Нажмите на кнопку «СТАРТ» для начала установки программы. Каждая ранее установленная программа разделена на 10 сегментов, время каждого сегмента равняется: установленное время/10. Когда система переходит с одного сегмента на другой, раздается

звук «Б-Б-» в течение 3 секунд и происходит автоматическое изменение скорости в соответствии с выбранной программой. Вы можете нажимать на кнопки «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-» и «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» для изменения скорости и угла наклона. При переходе с одного сегмента на другой, программа вернется к тем значениям скорости и угла наклона, которые были установлены в ней изначально. Когда тренировка по программе закончится, раздастся звук «Б-Б-» и компьютер автоматически перейдет в режим установки программы вручную.

Программы, создаваемые пользователем.

Помимо имеющихся 18 программ, есть еще 3 программы, создаваемые пользователем: U1, U2, U3.

1. Настройка программ, создаваемых пользователем.

Нажимайте на кнопку «ВЫБОР» до тех пор, пока на экране не появится обозначение программ, создаваемых пользователем (U1-U3). Затем нажмите на кнопку «ВВОД» для установки программ впервые. При помощи кнопок «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» Вы можете изменять скорость, при помощи кнопок «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-» Вы можете изменять угол наклона бегового полотна. Нажмите на кнопку «ВВОД» для завершения установки данных для первого сегмента. Компьютер перейдет к установке данных для второго сегмента, установите параметры второго сегмента и снова нажмите «ВВОД» для завершения установки. Таким же образом установите данные для всех 10 сегментов. Данные Вашей установки будут сохраняться и после выключения беговой дорожки до тех пор, пока Вы сами не обнулите их.

2. Начало работы по программе, созданной пользователем.

А. Нажимайте на кнопку «ВЫБОР» до тех пор, пока на экране не появится обозначение программ, создаваемых пользователем (U1-U3). Установите время тренировки. Если программа уже была ранее Вами создана, просто нажмите на кнопку «СТАРТ» для начала тренировки.

Б. Если Вам необходимо установить программу пользователя, сначала введите все данные и установите время тренировки, а затем нажмите на кнопку «СТАРТ» для ее начала.

3. Инструкция по установке программы, создаваемой пользователем.

Программа разделяет каждую тренировку на 10 сегментов, беговая дорожка не начнет работать до тех пор, пока не будут установлены значения скорости, угла наклона и времени для всех сегментов.

Таблица с данными ранее установленных программ.

Каждая программа разделена на 10 временных сегментов, и у каждого из этих сегментов своя скорость и угол наклона бегового полотна.

ТАБЛИЦА 1 : РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

ВРЕМЯ ПРОГРАММА		Время каждого сегмента = установленное время/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	УГОЛ НАКЛОНА	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2

P2	СКОРОСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	УГОЛ НАКЛОНА	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	СКОРОСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	УГОЛ НАКЛОНА	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	УГОЛ НАКЛОНА	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	УГОЛ НАКЛОНА	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	СКОРОСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	УГОЛ НАКЛОНА	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	СКОРОСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	УГОЛ НАКЛОНА	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	УГОЛ НАКЛОНА	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	УГОЛ НАКЛОНА	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	УГОЛ НАКЛОНА	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	СКОРОСТЬ	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	УГОЛ НАКЛОНА	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	СКОРОСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	УГОЛ НАКЛОНА	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	СКОРОСТЬ	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	УГОЛ НАКЛОНА	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	УГОЛ НАКЛОНА	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	УГОЛ НАКЛОНА	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

Таблица программ, учитывающих верхнюю границу пульса

Программа HR1

Воз-раст	Допустимый диапазон (от низкого до высокого)		
	Самый низкий	Зада- нный по умолча- нию	Самый высокий
15	128	133	138
16	128	133	138
17	127	132	137
18	126	131	136
19	126	131	136
20	125	130	135
21	124	129	134
22	124	129	134
23	123	128	133
24	122	127	132
25	122	127	132
26	121	126	131
27	120	125	130
28	120	125	130
29	119	124	129
30	119	124	129
31	118	123	128
32	117	122	127
33	117	122	127
34	116	121	126
35	115	120	125
36	115	120	125
37	114	119	124
38	113	118	123
39	113	118	123
40	112	117	122
41	111	116	121
42	111	116	121
43	110	115	120
44	109	114	119
45	109	114	119
46	108	113	118
47	107	112	117
48	107	112	117
49	106	111	116
50	106	111	116
51	105	110	115
52	104	109	114
53	104	109	114
54	103	108	113
55	102	107	112
56	102	107	112
57	101	106	111
58	100	105	110
59	100	105	110

Программа HR2

Воз-раст	Допустимый диапазон (от низкого до высокого)		
	Самый низкий	Зада- нный по умолча- нию	Самый высокий
15	149	154	159
16	148	153	158
17	147	152	157
18	147	152	157
19	146	151	156
20	145	150	155
21	144	149	154
22	144	149	154
23	143	148	153
24	142	147	152
25	141	146	151
26	141	146	151
27	140	145	150
28	139	144	149
29	138	143	148
30	138	143	148
31	137	142	147
32	136	141	146
33	135	140	145
34	135	140	145
35	134	139	144
36	133	138	143
37	132	137	142
38	132	137	142
39	131	136	141
40	130	135	140
41	129	134	139
42	129	134	139
43	128	133	138
44	127	132	137
45	126	131	136
46	126	131	136
47	125	130	135
48	124	129	134
49	123	128	133
50	123	128	133
51	122	127	132
52	121	126	131
53	120	125	130
54	120	125	130
55	119	124	129
56	118	123	128
57	117	122	127
58	117	122	127
59	116	121	126

Программа HR3

Воз-раст	Допустимый диапазон (от низкого до высокого)		
	Самый низкий	Зада- нный по умолча- нию	Самый высокий
15	169	174	179
16	168	173	178
17	168	173	178
18	167	172	177
19	166	171	176
20	165	170	175
21	164	169	174
22	163	168	173
23	162	167	172
24	162	167	172
25	161	166	171
26	160	165	170
27	159	164	169
28	158	163	168
29	157	162	167
30	157	162	167
31	156	161	166
32	155	160	165
33	154	159	164
34	153	158	163
35	152	157	162
36	151	156	161
37	151	156	161
38	150	155	160
39	149	154	159
40	148	153	158
41	147	152	157
42	146	151	156
43	145	150	155
44	145	150	155
45	144	149	154
46	143	148	153
47	142	147	152
48	141	146	151
49	140	145	150
50	140	145	150
51	139	144	149
52	138	143	148
53	137	142	147
54	136	141	146
55	135	140	145
56	134	139	144
57	134	139	144
58	133	138	143
59	132	137	142

60	99	104	109
61	98	103	108
62	98	103	108
63	97	102	107
64	96	101	106
65	96	101	106
66	95	100	105
67	94	99	104
68	94	99	104
69	93	98	103
70	93	98	103
71	92	97	102
72	91	96	101
73	91	96	101
74	90	95	100
75	89	94	99
76	89	94	99
77	88	93	98
78	87	92	97
79	87	92	97
80	86	91	96

60	115	120	125
61	114	119	124
62	114	119	124
63	113	118	123
64	112	117	122
65	111	116	121
66	111	116	121
67	110	115	120
68	109	114	119
69	108	113	118
70	108	113	118
71	107	112	117
72	106	111	116
73	105	110	115
74	105	110	115
75	104	109	114
76	103	108	113
77	102	107	112
78	102	107	112
79	101	106	111
80	100	105	110

60	131	136	141
61	130	135	140
62	129	134	139
63	128	133	138
64	128	133	138
65	127	132	137
66	126	131	136
67	125	130	135
68	124	129	134
69	123	128	133
70	123	128	133
71	122	127	132
72	121	126	131
73	120	125	130
74	119	124	129
75	118	123	128
76	117	122	127
77	117	122	127
78	116	121	126
79	115	120	125
80	114	119	124

* Макс. КУ/М – максимальное количество ударов за минуту.

1. После того как вы включили беговую дорожку, нажимайте на кнопку «ВЫБОР» до тех пор, пока в окне скорости не появятся обозначения «Н1/Н2/Н3». Затем нажмите на кнопку «СТАРТ», система автоматически предложит Вам некоторые справочные данные:

Программа «Н1»: максимальная скорость – 8.0 км/ч, возраст: 30 лет, заданное по умолчанию значение пульса – 124 удара в минуту.

Программа «Н2»: максимальная скорость – 9.0 км/ч, возраст: 30 лет, заданное по умолчанию значение пульса – 143 удара в минуту.

Программа «Н3»: максимальная скорость – 10.0 км/ч, возраст: 30 лет, заданное по умолчанию значение пульса – 162 удара в минуту.

2. Нажмите на кнопку «ВВОД» для того, чтобы установить возраст, в окне времени появится заданный по умолчанию возраст равный 30 годам. Пользователь может выбрать свой возраст в диапазоне от 15 до 80 лет (В таблица Н1/Н2/Н3 представлена детальная информация).
3. Нажмите на кнопку «ВВОД», чтобы сохранить установленный возраст, в окне появится соответствующее Вашему возрасту значение пульса. Пользователь сам может выбрать значение пульса в диапазоне от 48 до 151 удара в минуту при помощи кнопок «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-» и «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» (В таблица Н1/Н2/Н3 представлена детальная информация).
4. После того как вы установили возраст и пульс, нажмите на кнопку «ВВОД» для перехода к установке времени. Значение времени, установленное по умолчанию, равно 10:00. При помощи кнопок «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-» и «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» выберите нужное Вам значение времени в диапазоне от 00 – 99:00.
5. Нажмите на кнопку «ВВОД» для начала программы или сразу нажмите на кнопку «СТАРТ».
6. Тренируясь в программах Н1/Н2/Н3, пользователь может при помощи кнопок «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-» и «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» изменять скорость и угол наклона бегового полотна, но компьютер будет автоматически регулировать скорость и угол наклона, чтобы выполнить условия выбранной программы.
7. В течение первой минуты тренировки идет разогрев, поэтому система не будет менять угол наклона и скорость, вы можете изменить их сами. Через минуту система автоматически будет увеличивать скорость через 0.5 км или 0.5 мили в соответствии с Вашим пульсом. Когда система достигнет верхнего значения скорости для данной программы, а Ваше значение пульса еще не будет на нужном уровне, система начнет автоматически увеличивать угол наклона (по одному уровню за раз), чтобы достичь нужного значения. Когда это значение будет достигнуто, скорость и уровень наклона перестанут изменяться.

Внимание: продолжайте использовать пояс с нагрудным датчиком и убедитесь, что он располагается недалеко от груди.

ДИАПАЗОН ПРОГРАММ

	ПРОГРАММА	НАЧАЛО	ДИАПАЗОН ДЛЯ УСТАНОВКИ	ДИАПАЗОН, ОТОБРАЖАЕМЫЙ НА ДИСПЛЕЕ
ВРЕМЯ (МИНУТЫ:СЕКУНДЫ)	0:00	15:00	10:00-99:00	0:00 - 99:59
УГОЛ НАКЛОНА (%)	0	0	1.0-12	1.0-12
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	1.0	1.0	0-20	0-20
ДИСТАНЦИЯ (КМ)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
ПУЛЬС (КОЛ-ВО УДАРОВ/МИН)	P	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ	60-200
КАЛОРИИ (ТЕРМЫ)	0	50	10-999	0 - 999

Использование ключа безопасности

Если вытащить ключ безопасности из беговой дорожки, она сразу остановится. Во всех окнах появится «---» и раздастся звуковой сигнал «Б-Б-». Вставьте ключ безопасности обратно и дорожка снова начнет работать.

Выключение беговой дорожки:

Отключения питания: Вы можете выключить питание, чтобы остановить беговую дорожку, это не вызовет ее повреждения.

ВНИМАНИЕ:

1. Мы рекомендуем Вам начинать тренировку на маленькой скорости и держаться за поручни до тех пор, пока Вы не почувствуете себя уверенно.
2. Не забывайте прикреплять зажим на ключе безопасности к своей одежде во время тренировки.
3. Для безопасного завершения тренировки, нажмите на кнопку «ПАУЗА» или выдерите ключ безопасности, тогда дорожка сразу остановиться.

ИНСТРУКЦИЯ ПО УХОДУ ЗА БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ

Центрирование и регулировка степени натяжения бегового полотна.

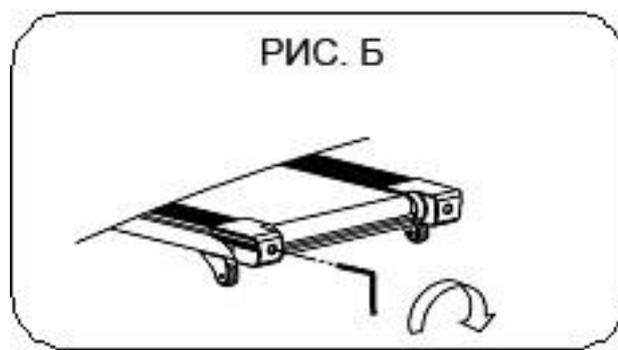
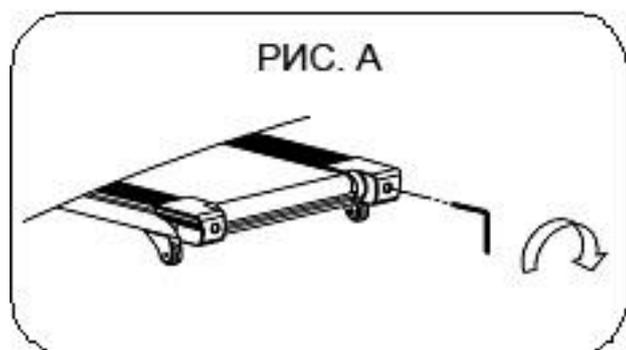
НЕ НАТЯГИВАЙТЕ ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ СЛИШКОМ СИЛЬНО. Это может привести к снижению производительности двигателя и чрезмерному износу валика.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

- Установите беговую дорожку на ровной поверхности.
- Включите беговую дорожку со скоростью 3.5 км/ч.
- Если беговое полотно сместилось вправо, поверните правый регулировочный болт на $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке, а левый регулировочный болт – на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки.
- Если беговое полотно сместилось влево, поверните левый регулировочный болт на $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке, а правый регулировочный болт – на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки.

Рисунок А: Если полотно беговой дорожки сместилось влево.

Рисунок Б: Если полотно беговой дорожки сместилось вправо.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Всегда вытаскивайте вилку из розетки перед чисткой и ремонтом беговой дорожки.

Чистка беговой дорожки.

Чистка всей беговой дорожки и ее составных частей позволит надолго продлить срок службы Вашего тренажера. Регулярно очищайте беговую дорожку от пыли. Не забудьте очистить от пыли и грязи открытые части палубы беговой дорожки с обеих сторон бегового полотна, а также боковые рельсы.

Верхнюю поверхность бегового полотна протирайте влажной, мыльной тряпкой. Следите, чтобы жидкость не попала в двигатель беговой дорожки и на внутреннюю поверхность бегового полотна.

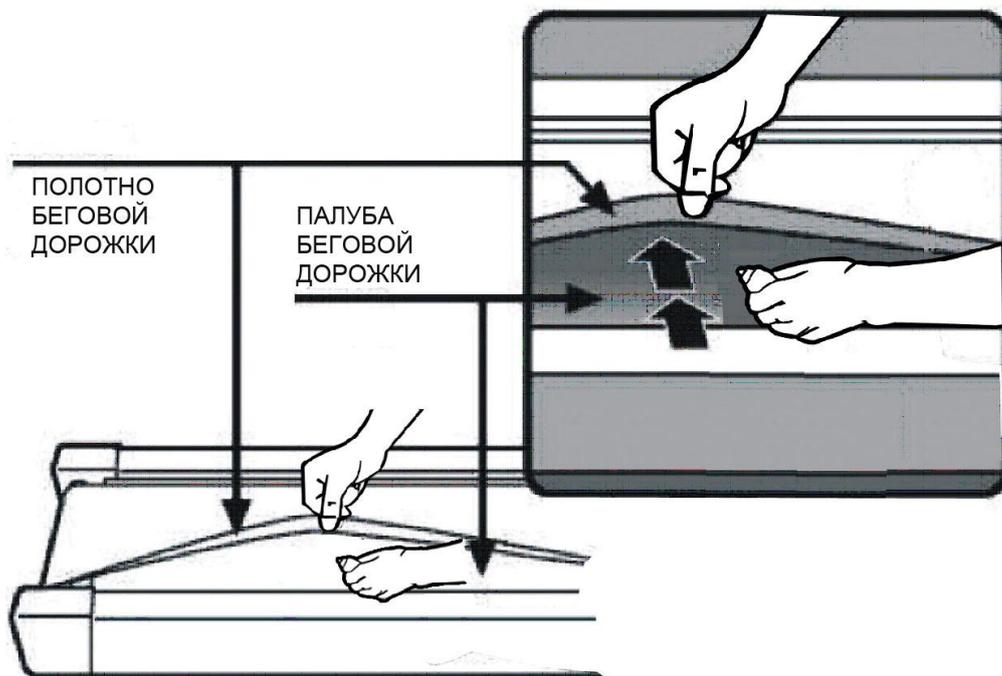
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Всегда вытаскивайте вилку из розетки перед тем, как снимать кожу двигателя.

Как минимум раз в год снимайте кожу мотора и пылесосьте под ним.

СМАЗКА ПАЛУБЫ И ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

Данная беговая дорожка уже предварительно смазана, и ее конструкция позволяет ухаживать за полотном, не разбирая ее. Трение полотна/палубы играет большую роль в работе беговой дорожки и ее сроке службы. Полотно и палуба тренажера требуют периодической смазки. Мы рекомендуем следующую периодичность смазки полотна и палубы беговой дорожки:

- Нечастое использование беговой дорожки
(менее чем 3 часа в неделю) - один раз
в год
- Среднее использование беговой дорожки
(3-5 часов в неделю) -
каждый шесть месяцев
- Частое использование беговой дорожки
(более 5 часов в неделю) -
каждые три месяца



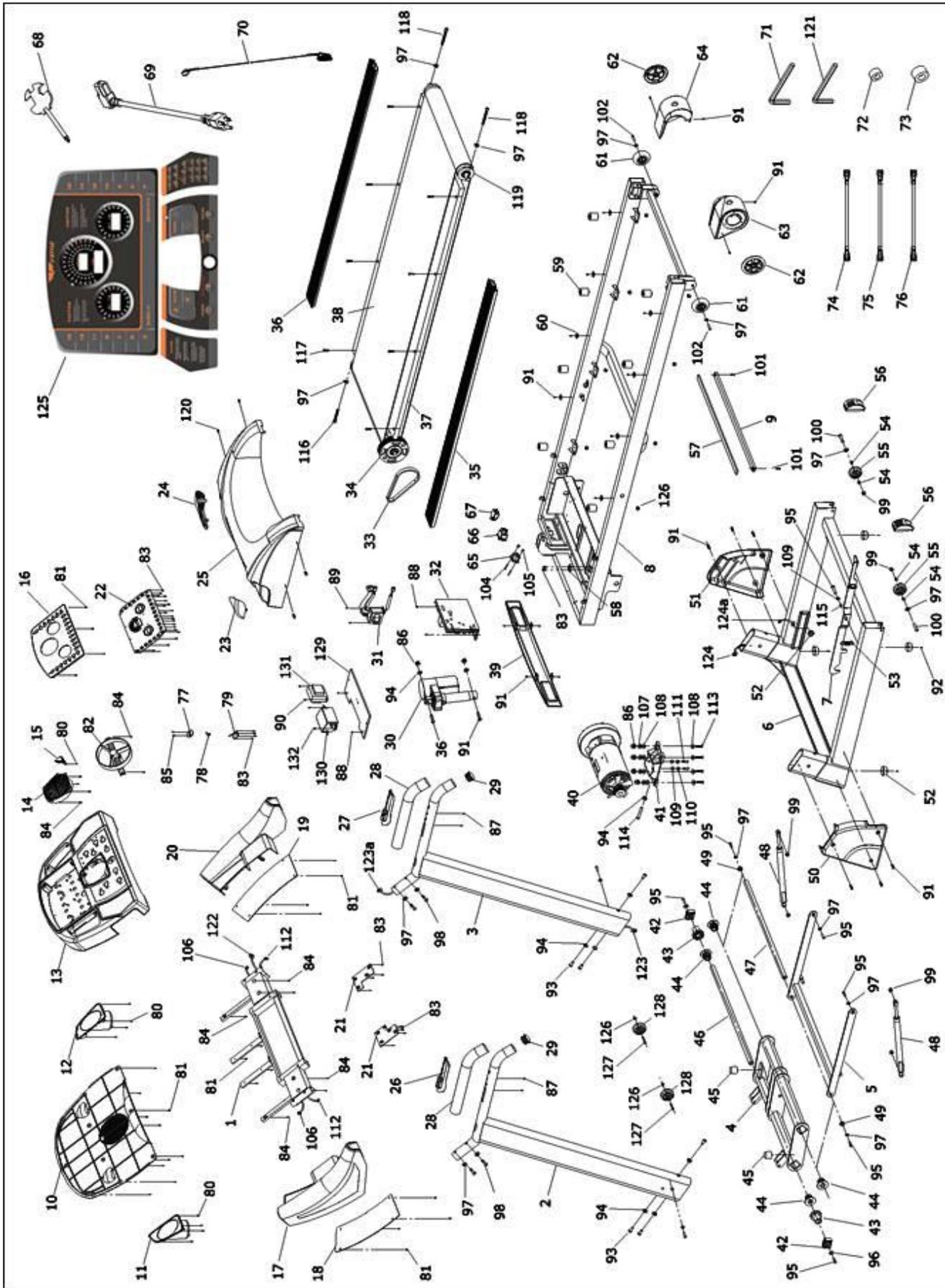
СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	НАЗВАНИЕ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛИЧЕСТВО
1.	Комплект компьютера		1
2.	Левая поддерживающая рукоятка		1
3.	Правая поддерживающая рукоятка		1
4.	Корректирующая рама		1
5.	Опорная рама		1
6.	Основная рама		1
7.	Рама-рычаг		1
8.	Основной корпус тренажера		1
9.	Рама в форме трубки для усиления конструкции		1
10.	Нижний кожух компьютера		1
11.	Левая подставка для бутылки		1
12.	Правая подставка для бутылки		1
13.	Верхний кожух компьютера		1
14.	Верхний кожух вентилятора		1
15.	Кнопка включения вентилятора		1
16.	Панель компьютера с отверстиями для ЖКД		1
17.	Защитный кожух левого поручня		1
18.	Кожух левого поручня		1
19.	Кожух правого поручня		1
20.	Защитный кожух правого поручня		1
21.	Скоба		2
22.	Панель компьютера с ЖКД		1
23.	Левый кожух двигателя	φ43*φ37*367	1
24.	Правый кожух двигателя		1
25.	Кожух двигателя	Ф39*φ31*820	1
26.	Датчик пульсометра со встроенной кнопкой «Скорость»		1
27.	Датчик пульсометра со встроенной кнопкой «Угол наклона»		1
28.	Мягкая насадка на поручень		2
29.	Заглушка		2
30.	Двигатель, регулирующий угол наклона полотна беговой дорожки		1
31.	Переходник		1
32.	Контроллер		1
33.	Приводной ремень	J220-8	1
34.	Передний ролик		1
35.	Боковые рельсы		2
36.	Болт	M10*45	1
37.	Палуба беговой дорожки		1
38.	Беговое полотно		1
39.	Передний кожух двигателя		1
40.	Двигатель постоянного тока		1

41.	Основание двигателя		1
42.	Ползун		2
43.	Пластиковый подшипник		2
44.	Внутренняя заглушка		4
45.	Прокладка		2
46.	Ось боковых рельс		1
47.	Ось управления		1
48.	Ось		2
49.	Смазанная втулка		2
50.	Левый нижний декоративный кожух		1
51.	Правый нижний декоративный кожух		1
52.	Кольцевой защитный стопор		1
53.	Пружина		1
54.	Втулка колесика		4
55.	Транспортировочное колесико		4
56.	Заглушка транспортировочного колесика		2
57.	Прокладка		1
58.	Датчик		1
59.	Круглая прокладка		8
60.	Шайба для боковой рельсы		8
61.	Колесико		2
62.	Кожух-заглушка		2
63.	Левая заглушка		1
64.	Правая заглушка		1
65.	Разъем питания		1
66.	Выключатель		1
67.	Предохранитель от перегрузки		1
68.	Отвертка		1
69.	Шнур питания		1
70.	Предохранительный фиксатор		1
71.	Шестигранный ключ 6#		1
72.	Магнитный сердечник		1
73.	Магнитное кольцо		1
74.	Шнур переменного тока		1
75.	Шнур 1		1
76.	Шнур 2		1
77.	Металлическая пластина для ключа безопасности		2
78.	Колпачок для ключа безопасности		2
79.	Датчик ключа безопасности		1
80.	Винт	ST2.9*9.5	1
81.	Винт	ST4.2*13	1
82.	Вентилятор		1
83.	Винт	ST2.9*6.5	1
84.	Винт	ST4.2*13	1
85.	Винт	ST2.9*8	6
86.	Гайка	M10	18
87.	Винт	ST4.2*19	37
88.	Болт	M5*12	1
89.	Болт	M5*6	5

90.	Болт	M10*62	4
91.	Винт	ST4.2*12	2
92.	Болт	M6*16	1
93.	Болт	M10*25	32
94.	Шайба	10	8
95.	Болт	M8*25	2
96.	Большая шайба	8	2
97.	Шайба	8	2
98.	Болт	M8*52	2
99.	Гайка	M8	23
100.	Болт	M8*50	10
101.	Болт	M6*12	2
102.	Болт	M8*42	2
103.	Болт	M8*35	2
104.	Болт	M3*10	4
105.	Гайка	M3	8
106.	Верхний шнур поручня		7
107.	Шайба	10	2
108.	Плоская шайба	10	4
109.	Плоская шайба	8	2
110.	Пружинная шайба	8	1
111.	Болт	M8*30	2
112.	Верхний шнур пульсометра		1
113.	Болт	M10*30	4
114.	Болт	M10*90	1
115.	Опорная трубка		1
116.	Болт	M8*40	1
117.	Болт	M6*22	8
118.	Болт	M8*65	2
119.	Задний ролик		1
120.	Болт	M5*8	5
121.	Шестигранный ключ 5#		1
122.	Верхний шнур компьютера		1
123.	Средний шнур компьютера		1
124.	Нижний шнур компьютера		1
125.	Вкладыш для компьютера		1
126.	Гайка	M6	10
127.	Болт	M6*40	2
128.	Колесико		2
129.	Крепежная пластина		1
130.	Индуктор		1
131.	Электрический реактор		1
132.	Винт	ST4.2*9.5	4

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

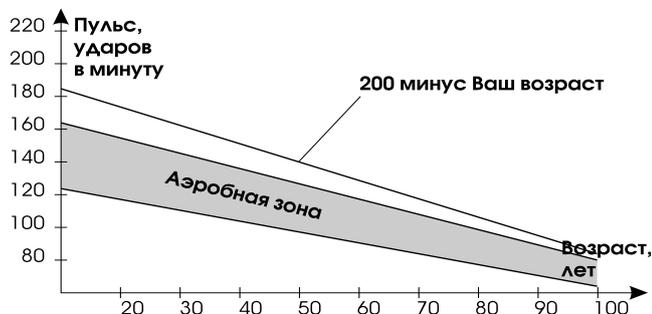


Указания по тренировкам

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.

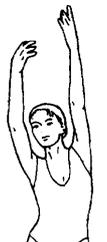
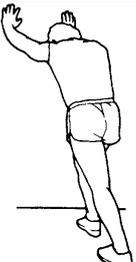
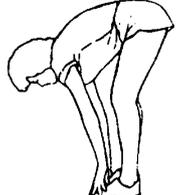
Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

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>Поднимание плеч Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p>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.</p>	
<p>Растягивание четырехглавых мышц. 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>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.</p>	
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	
<p>Аэробные упражнения 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>	

