

Инструкция

Беговая дорожка HouseFit HT-9112HP

Полезные ссылки:

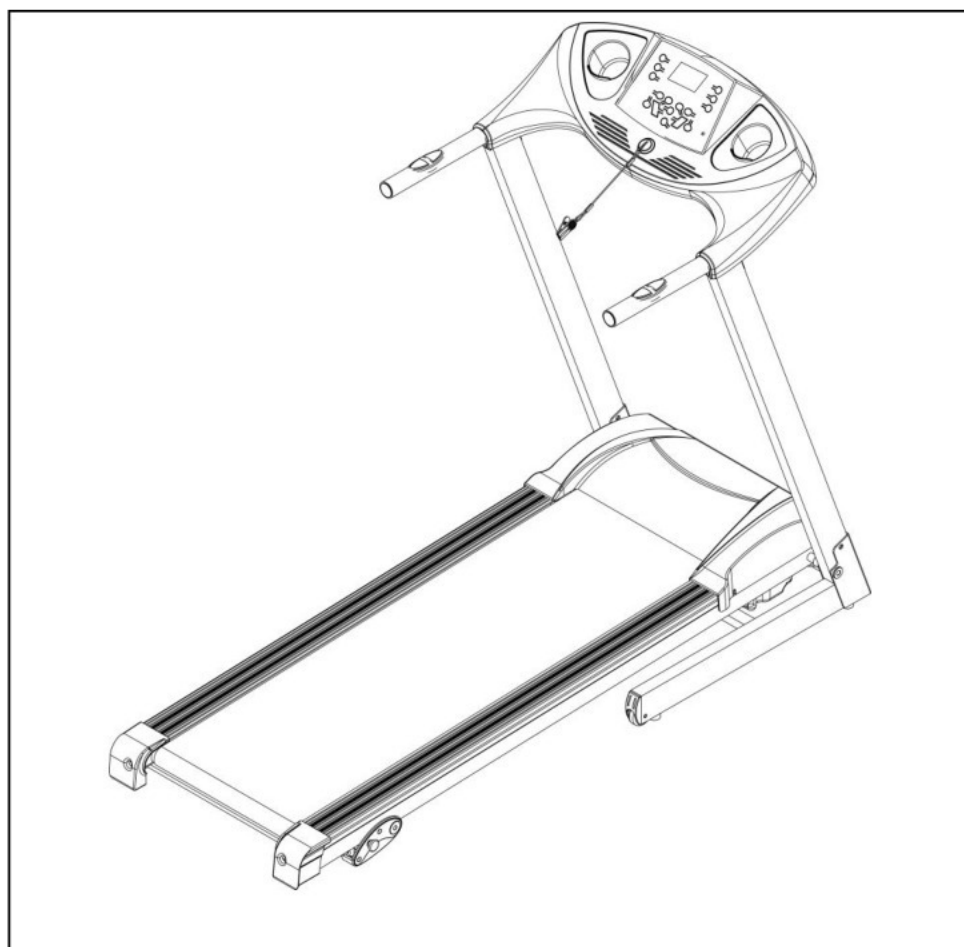
[Беговая дорожка HouseFit HT-9112HP - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка HouseFit HT-9112HP - читать отзывы](#)

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

HT-9112HP **ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА**

HOUSEFIT



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ



Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраните эту инструкцию для того чтобы сверяться с ней в будущем.

Содержание

Меры предосторожности	3
Описание составных частей	4
Инструкция по сборке тренажёра	5
Технические параметры	7
Заземление	7
Руководство по эксплуатации	8-10
Руководство к тренировкам	10
Упражнения для разминки	12
Руководство по техническому обслуживанию	13
Регулировка бегового полотна	13
Диаграмма составных частей	15
Список составных частей	16
Руководство по устранению неисправностей	18

Меры предосторожности

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ HT-9112NR. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С 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 КАК ПОЛОЖЕНО.

ВНИМАНИЕ:

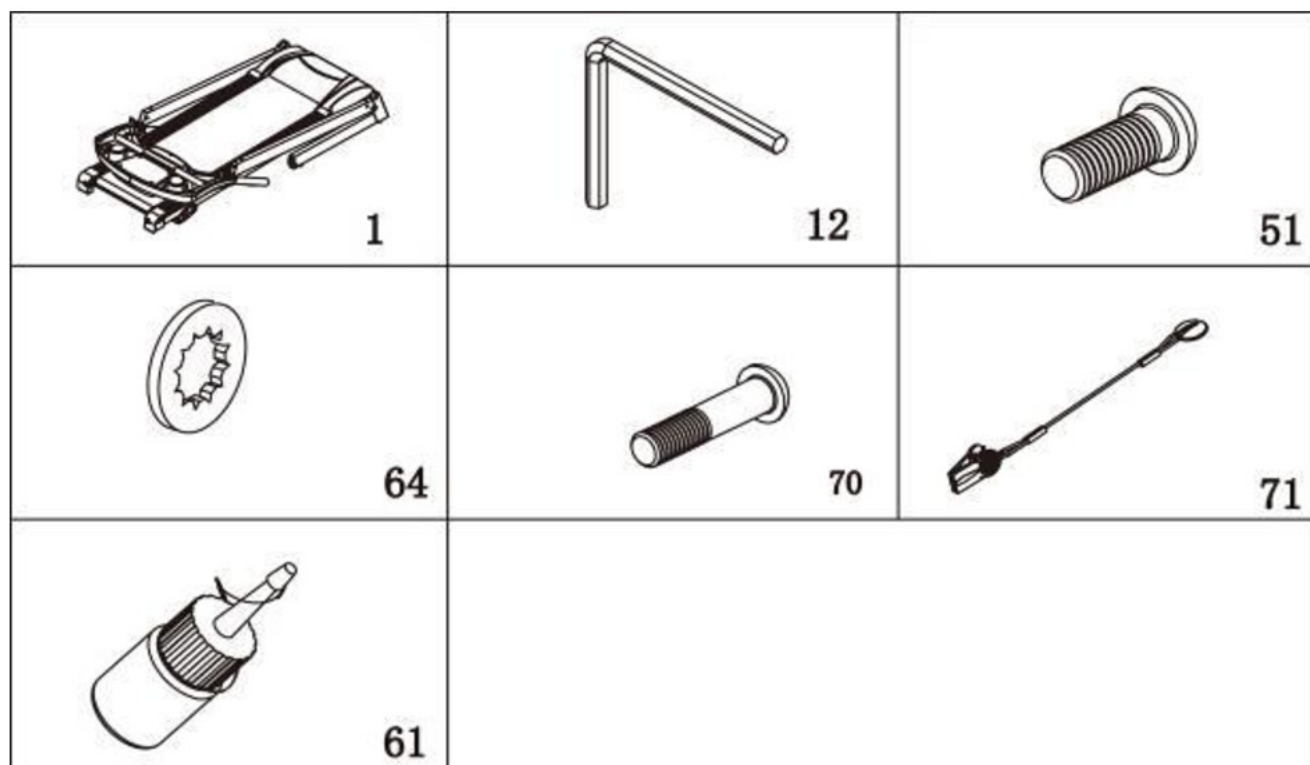
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ

Описание составных частей

Когда вы откроете коробку, вы увидите следующие детали.



Список составных частей

№	Наименование	Характеристика	Кол-во	№	Наименование	Характеристика	Кол-во
1	Основной корпус тренажера		1	64	Стопорная шайба	8	8
12	5# Шестигранный ключ	5мм	1	70	Болт	M8*45	2
51	Болт	M8*16	6	71	Предохранитель		1
61	Маслёнка		1				

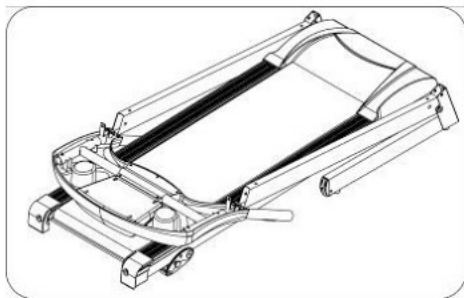
ИНСТРУМЕНТЫ:

5 # шестигранный ключ 5 мм 1шт

Обратите внимание: не подключайте тренажер к электросети до полной сборки

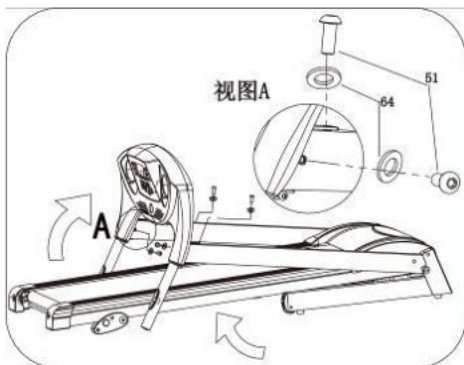
Инструкция по сборке тренажёра

Шаг 1 :



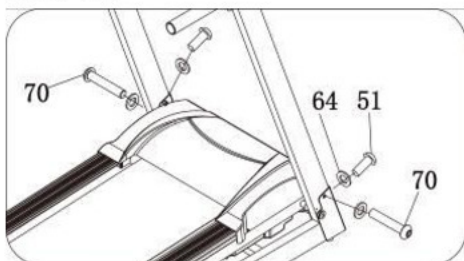
Откройте коробку, достаньте выше описанные детали, и положите основной корпус тренажёра на ровную поверхность.

Шаг 2 :



Держа за опорную раму, на которой крепится компьютер, используйте 5# шестигранный ключ, закрепите рукоятку и правую вертикальную опорную раму плотно винтами М8 * 16 (51) и стопорной шайбой (64) Смотрите рисунок слева. Повторите те же действия для левой опорной рамы.

Шаг 3 :



Используйте 5# шестигранный ключ (12), затяните винты М8 * 45 (70) и стопорные шайбы (64), прикрепляя к основной раме тренажёра рукоятку и правую вертикальную опорную стойку.

Обратите внимание:

придерживайте вертикальную опорную стойку, чтобы избежать падения, и каких либо повреждений.

Шаг 4:



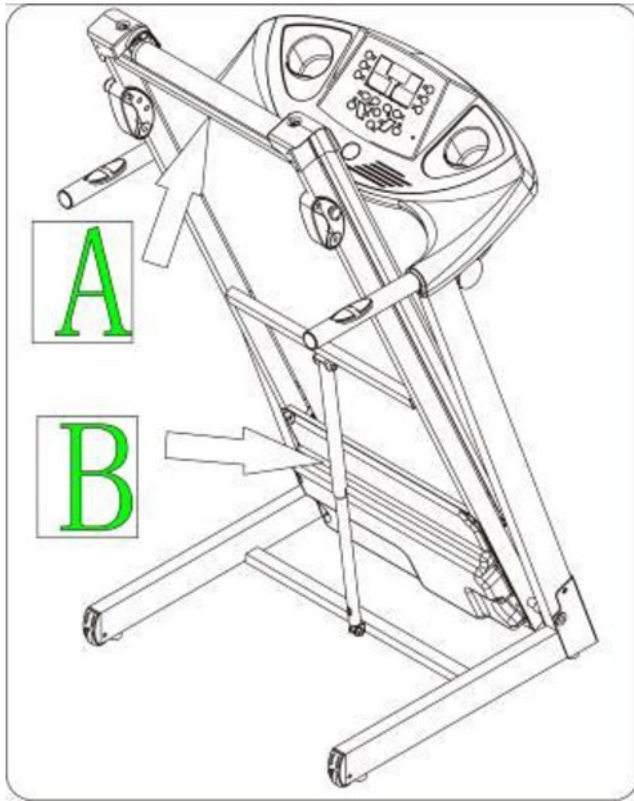
Положите предохранительный ключ (71) на компьютер и начинайте тренировку.

ВНИМАНИЕ:

Пожалуйста, убедитесь, что все части были зафиксированы должным образом. Перед использованием беговой дорожке, пожалуйста, прочитайте инструкцию внимательно

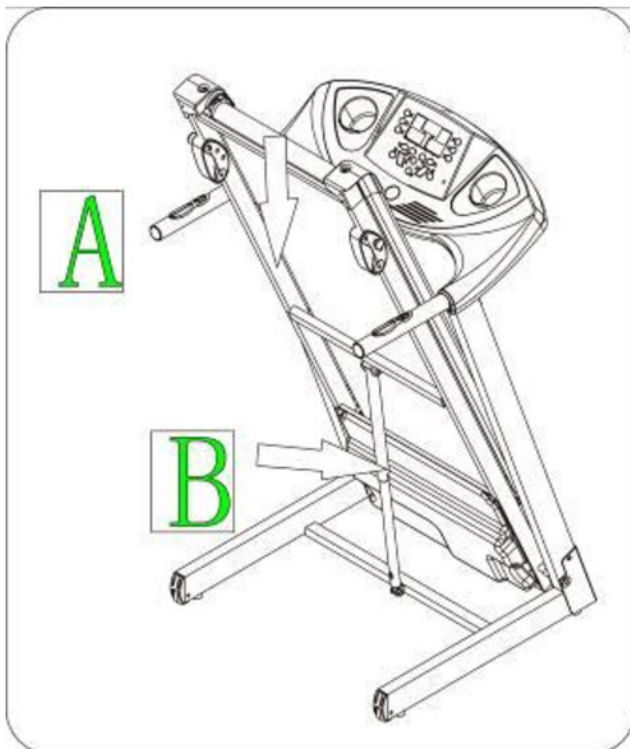
Инструкция по сборке тренажёра

Сборка:



Потяните на себя основную раму тренажёра в положение А, пока не услышите характерный щелчок, так чтобы опора была закреплена в положении В.

Разборка:



Придерживайте рукой основной корпус тренажёра, толкните ногой рычаг В, рама опустится автоматически (Пожалуйста, следите чтобы никто и особенно домашние животные не попали под тренажёр, когда разбираете его)

Технические параметры

РАЗМЕР ТРЕНАЖЁРА(ММ)	1525*700*1265	МОЩНОСТЬ	Как показывает паспортная табличка
РАЗМЕР В СОБРАННОМ ВИДЕ(ММ)	640*700*1460	Максимальная мощность на выходе	Как показывает паспортная табличка
РАЗМЕР БЕГОВОГО ПОЛОТНА(ММ)	400*1200	ДИАПАЗОН СКОРОСТЕЙ	0.8-14км/ч
ВЕСС НЕТТО	46кг	МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	110кг
ТРИ ЖК-ДИСПЛЕЯ С ГОЛУБОЙ ПОДСВЕТКОЙ	Скорость, Время, Расстояние, Калории, Пульс		

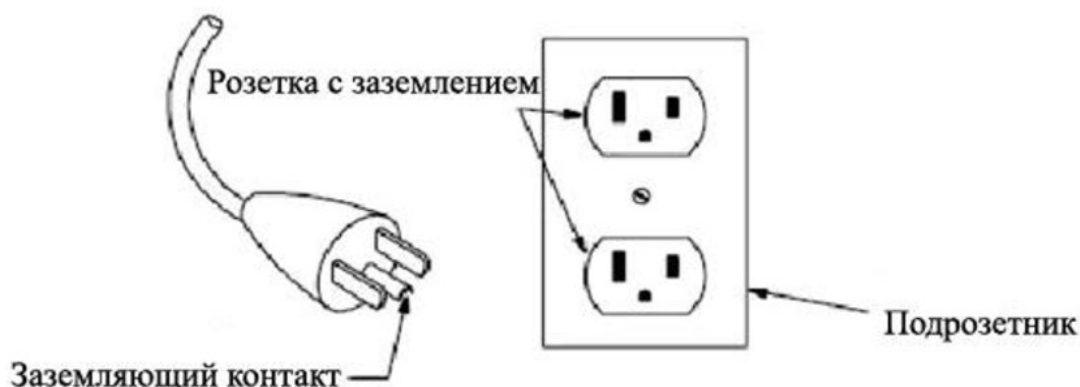
Заземление

Этот продукт должен быть заземлен. Если возникнут неисправности или поломки, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током. Это изделие оснащено кабелем с заземлением и заземлением. Вилку следует вставлять в сетевую розетку, смонтированную и заземленную в соответствии со всеми местными нормативами и правилами.

ОПАСНОСТЬ – Неправильное подключение заземления *может привести к поражению электрическим током*. Обратитесь к квалифицированному электрику, если у вас есть сомнения относительно того, что тренажёр заземлены. *Не переделывайте вилки поставляемые вместе с продуктом* - если он не будет соответствовать розетке, и установите подходящую розетку, *вызвав квалифицированного электрика*.

Этот тренажер предназначен для использования при номинальном напряжении 120 вольт и имеет вилку с заземлением, которая выглядит как показано на эскизе в следующем рисунке. Убедитесь, что устройство подключено к розетке с такой же конфигурацией вилки. Адаптер не должен использоваться с данным продуктом.

Заземление



Руководство по эксплуатации

1 Общее представление



2. Показатели

Скорость (SPEED): отображает скорость,
Время (TIME): отображает время тренировки,
Расстояние (DIST.): отображает пройденное расстояние,
Калории (CAL.): отображает расход калорий,
Пульс (PULSE): отображает частоту сердечных сокращений(ЧСС)

3 Функциональные кнопки

Программы - 'PROG'	Программа выбора ключевого направления. В порядке: ручной режим - P1-P2 ----- P12
Режим - 'MODE'	Обратный отсчет, выбор ключевого режима. В порядке: ручной режим, обратный отсчет времени, отсчет расстояния, отсчет калорий
Старт - 'START'	Нажмите кнопку , беговая дорожка начнет работать на низкой скорости или скорости, выставленной по умолчанию, после '3 секунды обратного отсчета.
Стоп - 'STOP'	Нажмите эту кнопку, чтобы тренажёр плавно остановился.
Скорость - 'SPEED ▲ ▼'	Нажмите кнопку, чтобы настроить скорость (увеличить или уменьшить).
Скорость – 'SPEED (3 , 6 , 9 , 12)'	Нажмите кнопку, чтобы быстро настроить скорость.

Левая кнопка на рукоятке: запуск и остановка .

Правая кнопка на рукоятке: кнопка настройки скорости.

4. Основные функции:

Включите питание, через 2 секунды все окна загорятся, а затем выберите ручной режим.

4.1. Быстрый запуск (ручной):

Получить через силовые придаем предохранитель. Через 3 секунды обратного отсчета, начинайте тренировку на беговой дорожке и работайте с низкой скоростью, используйте кнопку SPEED для регулировки скорости. Пожалуйста, нажмите кнопку остановки и выключения предохранителя непосредственно для прекращения тренировки.

4.2. Режим обратного отсчета

Нажмите кнопку Режим (Mode), чтобы включить опции: обратный отсчет времени, отсчет расстояния, отсчет калорий. Значение по умолчанию выводится в окне на мигающем дисплее. Теперь нажмите кнопку регулировки скорости (SPEED), чтобы увеличить или уменьшить скорость. Нажмите на кнопку СТАРТ, через 3 секунды после того как беговая дорожка начнёт работать на низкой скорости, вы можете начать регулировку скорости. Когда окно отсчета времени покажет 0, дорожка замедлится и остановится. Конечно, вы можете также нажать на кнопку Стоп или отключите предохранитель, чтобы остановиться.

4.3. Введённые в память программы:

Нажмите на кнопку выбора программ, выберите режим P1--P12 любой из них должен быть встроен в программу, на этот раз окно по умолчанию отображает ВРЕМЯ и мигает, нажмите кнопку СКОРОСТЬ, установите требуемое время. Встроенная программа разделена на 20 сегментов, каждый раз время работы устанавливается для одной из 20 программ. Нажмите кнопку "Пуск", беговая дорожка заработает в соответствии с первым пунктом после 3х секунд обратного отсчета на минимальной скорости, автоматически переходите в следующий режим работы, скорость автоматически корректирует значение для данного сегмента. Когда все сегменты пройдены, программа замедлится до полной остановки беговой дорожки. В ходе работы скорость может быть скорректирована. Но при переходе в следующий режим скорость будет автоматически скорректирована с программой по умолчанию.

Движение также может быть прекращено непосредственно нажатием кнопки "STOP" на клавиатуре или отключением предохранителя для остановки дегового полотна.

Встроенный в программу данные смотрите в таблице.

5. Частота сердечных сокращений:

Держите рукоятку, где находятся датчики пульса двумя руками, окно покажет ваш пульс через 5 секунд. Для того чтобы узнать более точную частоту сердечных сокращений, пожалуйста, сделайте тест, когда тренажёр остановится, держите руку на рукоятке более 30 секунд. **Внимание:** данные частоты сердечных сокращений даны для справки и не может быть столь же точным, как медицинские данные.

6. Измеряется в соответствии с шаблонами: (липиды)

В режиме ожидания, нажмите кнопку "-", пока, наконец, в окне скорость не появится "Жиры" (FAT), как сказано в тестовом шаблоне. Нажмите кнопку «Режим» (MODE) для выбора одной из постоянных категорий ("возраст", "рост", "вес", "расстояние"). Окно соответственно отображает "- 1 -", "- 2 -", "- 3 -", "- 4 -". Каждый выбирает параметр, категорию, затем нажмите кнопку "школа + -" ("school + -") для установки значения параметра, в окне отображаются значения параметров. При настройке всех параметров, снова нажмите кнопку «Режим» (MODE). Соответствующее окно будет соответственно показывать "- 5 -" и "-", измеряя состояние, теперь положите руки на левую части подлокотника. Через 5 секунд, соответствующее окно покажет ваш индекс сжигания жира.

6.1. Отображение входных параметров и установления ограничений

Параметры	По умолчанию	Настройки	Диапазон	Категория	Примечание
Пол	НЕТ	(-1-)	0=(для мужчин)	0-1	0= для мужчин 1= для женщин
Возраст	возраст	(-2-)	25	10-99	
Тело	рост	(-3-)	170см	100-240см	
Тело	вес	(-4-)	70кг	20-160кг	

6.2. Сравнение индексов сжигания жира

Индекс сжигания жира (ИМТ)	Уровень ожирения
<19	Черезчур худой
19--26	Норма
26--30	Избыточный вес
>30	Чрезмерное ожирение

7. Аудио возможности: (опционально, если есть)

Подключите внешнее аудио оборудование (например: MP3) через аудиовход (вставляется в порт аудиовхода), теперь вы можете слушать музыку.

8. Функция «спящий режим»:

А. При прекращение тренировки более чем на 10 минут, система автоматически завершает все операции и переходит в «спящий режим».

В. Чтобы выйти из «спящего режима», нажмите любую клавишу.

9. Параметры и настройки тренировки

	Режим по умолчанию	Программа по умолчанию	Диапазон настроек	Диапазон показаний
Скорость (км/ч)	-----	-----	-----	0.8км/ч—12км/ч
Время (мин:сек)	30:00	30:00	5:00---99:00	0:00—99:59
Расстояние (км)	1.00км	-----	0.5км—99.5км	0.00км—99.9км
Расход калорий	50ккал	-----	10ккал—995ккал	0ккал—999ккал

9. Таблица программ:

Программы	Время	Установка времени / 20 режимов = время работы каждого периода																			
		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	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	2
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	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	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	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

Руководство к тренировкам

ПОДГОТОВКА

Если вы старше 35 лет или не очень здоровы, и вы первый раз приступаете к тренировке, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом или профессиональным тренером.

Перед использованием электрической беговой дорожки, пожалуйста, внимательно изучите инструкцию по эксплуатации тренажёра: во-первых, вам необходимо хорошо знать, как начать тренировку, как остановиться, настроить скорость и так далее. После этого, встаньте на коврик перед тренажёром и держите руль двумя руками. Держите тренажёр на низкой скорости около 1,6 ~ 3,2 км/ч. Встаньте прямо и попробуйте работу тренажёра одной ногой, после этого, привыкнув к скорости, вы можете начать тренировку и может увеличить скорость до 3 ~ 5 км/ч. Придерживайтесь этой скорости около 10 минут, затем остановите тренажёр.

УПРАЖНЕНИЯ:

Узнайте, как изменять скорость и наклон дорожки перед использованием тренажёра. Чтобы пройти около 1 км в стабильной скорости, займет у вас около 15-25 минут. Если идти со скоростью 4,8 км/ч, это

займет у вас около 12 минут за 1 км. Если вы чувствуете себя комфортно при стабильной скорости, вы можете увеличить скорость и угол наклона дорожки, через 30 минут тренировка может быть закончена. На данном этапе, не следует увеличивать скорость или угол наклона дорожки, чтобы не перенагрузить организм, это может плохо отразиться на вашем здоровье.

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ:

Разминка со скоростью 4,8 км/ч в течение 2 минуты, затем увеличте скорость до 5,3 км/ч и пройдите в течение 2-х минут, затем увеличте скорость до 5.8 км/ч и пройдите за 2 минуты. Увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока дыхание не ускорится, но вы будите чувствовать себя комфортно.

Сжигания калорий -- лучший эффективный способ.

Разминка в течении 5 минут на скорости :4-4 0,8 км/ч, затем постепенно увеличивайте скорость на 0.3км/ч каждые 2 минуты, пока не найдёте стабильную скорость, при которой вы чувствуете себя комфортно, длительность тренировки 45 минут. Для повышения интенсивности движения, вы можете поддерживать скорость в 1 половине телепрограммы, затем увеличить скорость на 0.3 км/ч во время каждого рекламного ролика, после чего вернуться к первоначальной скорости. Вы можете ознакомиться с более эффективными тренировкамси для сжигания калорий во время рекламы и последующим увеличением частоты сердечных сокращений. В завершении тренировки, вы должны замедлять скорость шаг за шагом в течение 4 минут.

Продолжительность тренировок: 3-5 раз в неделю, 15-60 минут за раз. Составьте график тренировок грамотно, не только для вашего развлечения.

Вы можете контролировать интенсивность работы путем корректировки скорости и наклона беговой дорожки. Мы предполагаем, что на начальном этапе тренировок не следует устанавливать наклон, однако в жде совершенствования ваших навыков изменение угла наклона эффективно способствует увеличению интенсивности упражнений.Проконсультируйтесь со своим врачом или медицинским работником, прежде чем начать тренировки. Профессионально подготовленные люди могут помочь вам составить график подходящих физических упражнений, в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья, определить скорость движения, интенсивность физических упражнений.

Пожалуйста, прекратите немедленно тренировку, если вы чувствуете тяжесть в груди, боль в груди, нерегулярное сердцебиение, затруднение дыхание, головокружение или другие неприятные ощущения во время упражнений. Вы должны проконсультироваться со своим врачом или медицинским работником о продолжении тренировок.

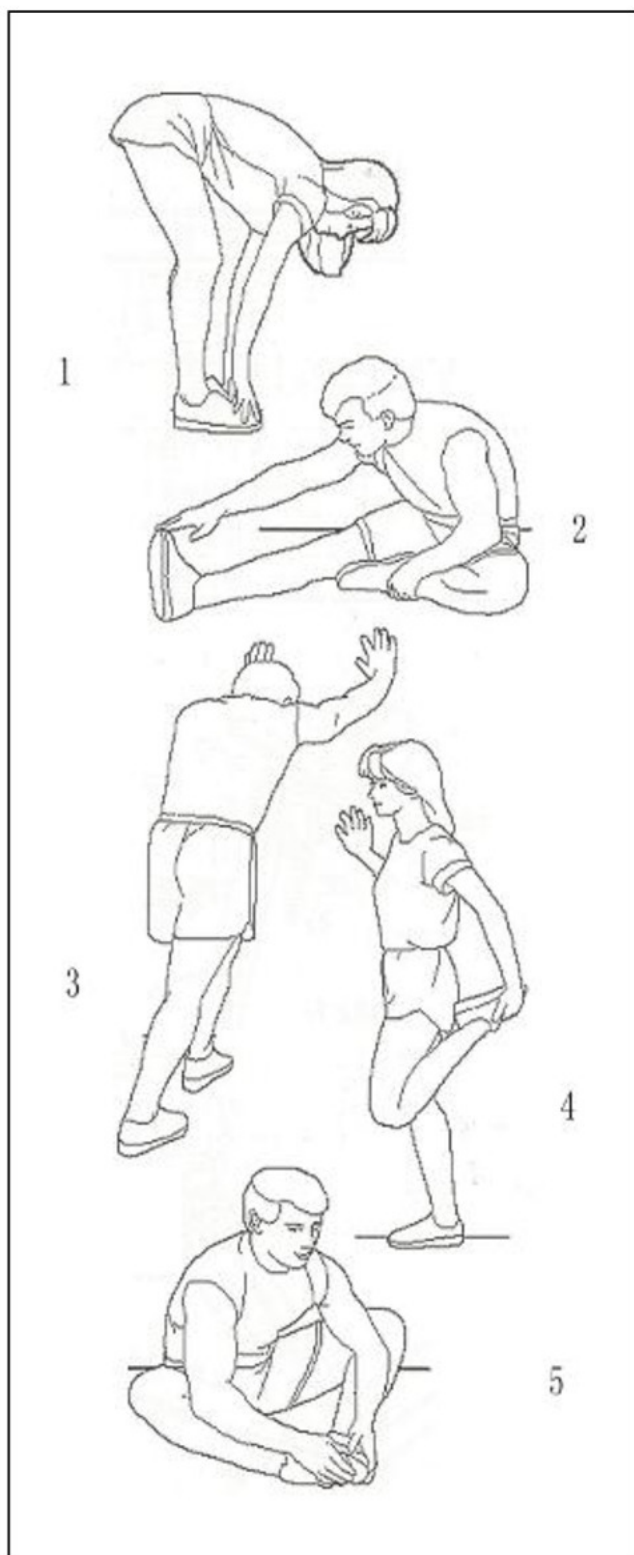
Вы можете выбрать нормальную скорость ходьбы или скорость бега, если вы всегда тренировались на беговой дорожке.

Если у вас нет достаточного опыта или вы проводите тестирование скорости, вы можете следовать инструкции:

Скорость	1-3.0 км/ч	низкий уровень физической подготовки
Скорость	3.0-4,5 км/ч	низкая скорость движение и тренировки
Скорость	4,5-6.0 км/ч	нормальная ходьба
Скорость	6,0-7,5 км/ч	быстрая ходьба
Скорость	7,5-9.0 км/ч	бег
Скорость	9.0-12.0 км/ч	ускоренный бег
Скорость	12.0-14,5км/ч	высокий уровень физической подготовки
Скорость	14,5-16.0 км/ч	отличный уровень физической подготовки (инструктаж по технике безопасности)

Внимание: скорость движения ≤ 6 км/ч - нормальная ходьба;
скорость движения ≥ 8.0 км/ч - бег.

Упражнения для разминки



Перед началом тренировки, лучше сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваться, так что уделите 5 ~ 10 минут разминке. Тогда в соответствии со следующими рекомендациями сделайте упражнения на растяжку - по пять раз каждое упражнение, повторите эти же упражнения после окончания тренировки на тренажёре.

1. Наклоны: колени слегка согнутые, телом наклонился вперед медленно, так, чтобы спина и плечи были расслаблены, руками постарайтесь дотронуться до пальцев ног. Задержитесь в таком положении от 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза (см рисунок 1).

2. Разработка мышц задней поверхности бедра: в положении сидя, вытяните одну ногу прямо перед собой. Вторую ногу согните в колене и притяните к себе (как показано на рисунке 2). Вытяните руку и постарайтесь дотронуться до пальцев ног. Задержитесь в таком положении от 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите для каждой ноги по три раза (см. рисунок 2).

3. Тренировка сухожилий ног и ступней: двумя руками обопритесь на стену или дерево, стоя одной ногой впереди другой. Держите ноги прямо и пятки не отрывайте от пола, наклонитесь по направлению к стене или дереву. Задержитесь в таком положении 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите для каждой ноги по три раза (см рисунок 3)

4 Тренировка четырехглавой мышцы бедра: левой рукой обопритесь о стену или стол, правую руку протяните назад и обхватите правую ногу, потяните её вверх. Задержитесь в таком положении 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите для каждой ноги по три раза (см рисунок 4)

5. Тренировка портняжных мышц (внутренних мышц бедра): сядте на пол, притяните ноги к себе, соединив ступни, коленями наружу. Руками крепко прижмите ноги к себе. Задержитесь в таком положении 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза. (см. рисунок 5).

Руководство по техническому обслуживанию

ВНИМАНИЕ: Всегда отключайте тренажёр от электрической розетки перед чисткой или техническим обслуживанием.

Чистота: регулярная чистка тренажёра будет в значительной степени способствовать продлению «жизни» вашей беговой дорожке.

Храните беговую дорожку в чистоте, регулярно протирайте от пыли. Не забудьте очистить съёмные верхние части с обеих сторон бегового полотна, а также боковые ограждения. Что бы уменьшить накопление инородного материала под беговым полотном, одевайте чистые кроссовки.

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

Смазка бегового полотна и съёмных верхних панелей

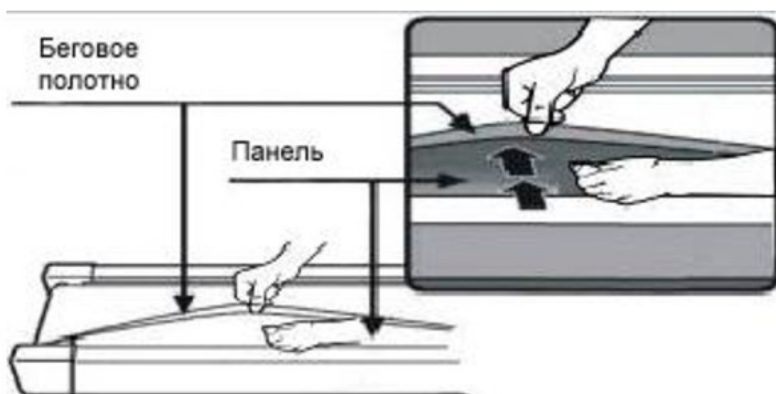
Этот тренажер оснащен предварительно смазанными системами съемных верхних панелей. Ремни трения могут сыграть важную роль в функционировании и сохранности вашей беговой дорожки и требуют периодической смазки. Мы рекомендуем периодически осматривать верхние панели. Вам необходимо связаться с нашим сервисным центром, в том случае, если вы обнаружите какие-либо повреждения тренажёра.

Мы рекомендуем смазывать верхние панели в соответствии со следующим графиком:

- Дорожка используется меньше чем 3 часа / неделю раз в год
- Дорожка используется 3-5 часов / неделю каждые шесть месяцев
- Дорожка используется более 5 часов / неделю каждые три месяца

Мы рекомендуем вам купить смазку у нашего дистрибьютора или непосредственно в нашей компании.

Внимание: Любой ремонт должен осуществляться профессиональным специалистом.



Регулировка бегового полотна

1, Вам следует отключить питание в течение 10 минут после того, как дорожка проработала 2 часа, так как это хорошо для поддержания беговой дорожки в хорошем состоянии.

2. Чтобы избежать скольжения во время работы на дорожке, ремень не должен быть слишком свободным, однако для избежания истирания между роликом и ремнем и поддерживать хорошее рабочее состояние тренажёра, ремень должен быть не слишком туго натянут. Вы можете регулировать расстояние между верхними панелями и беговым полотном, расстояние должно составлять примерно 50-75 мм с обеих сторон.

Центрирование бегового полотна

Поставьте беговую дорожку на ровную поверхность. Выполнять упражнения на беговой дорожке со скоростью примерно в 6-8 км / ч, чтобы проверить состояние.

Если ремень сместился вправо, поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем начните работать, пока лента не выровняется. Рис А

Если ремень сместился влево, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем начните работать, пока лента не выровняется. Рис В

Своевременно корректировать плотность натяжения полотна, в случае необходимости, поверните левый и правый регулировочные болты на 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем вновь начните работать на тренажёре, таким образом измените натяжение бегового полотна до необходимого уровня. Рис С

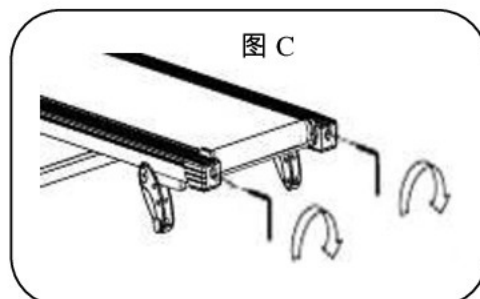
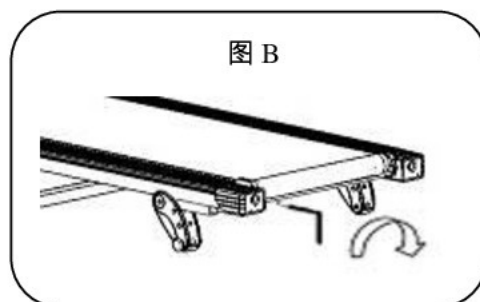
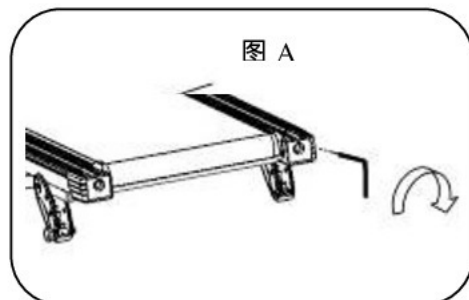
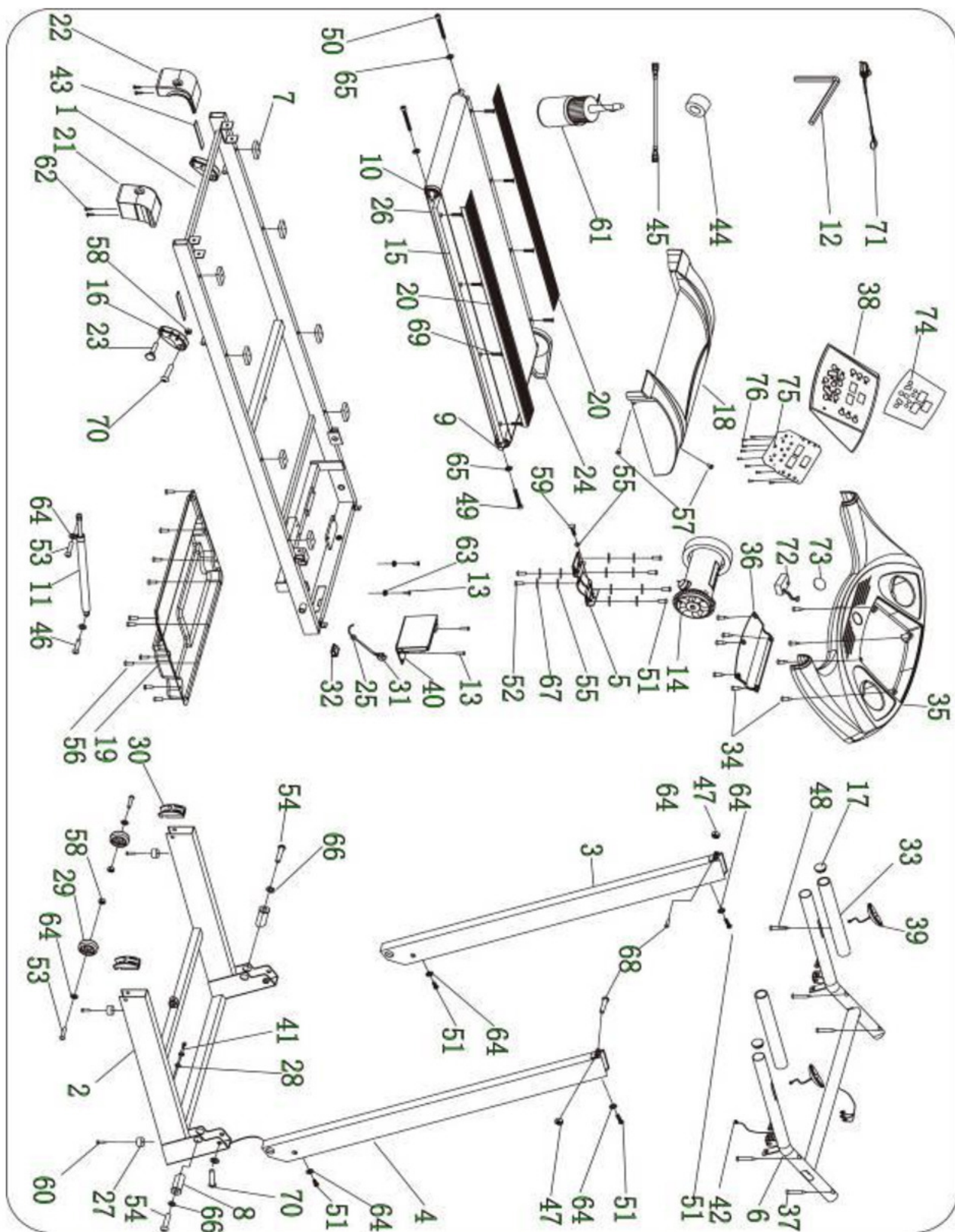


Диаграмма составных частей



Перечень деталей

№.	Название	Кол-во	№.	Название	Кол-во
1	Основной корпус тренажёра	1	39	Датчики пульса	2
2	Опорная рама	1	40	Схема управления	1
3	Левая опорная стойка	1	41	Нижний провод компьютера	1
4	Правая опорная стойка	1	42	Верхний провод компьютера	1
5	Опора двигателя	1	43	Резиновая подкладка 2	2
6	Опора компьютера	1	44	Магнитное кольцо	1
7	Резиновая подкладка	8	45	Однопоточная линия	1
8	Вращающаяся опора	2	46	Шестигранный крепёжный винт М8*25	1
9	Передний цилиндр	1	47	I – Шестигранная гайка М6	2
10	Задний цилиндр	1	48	Винт ST4.2*19	2
11	Поршень	1	49	Шестигранный крепёжный винт М6*55	1
12	5# Универсальный гаечный ключ 5 мм	1	50	Шестигранный крепёжный винт М6*65	2
13	Болт Гринера М5*15	5	51	Шестигранный крепёжный винт М8*16	10
14	Электродвигатель постоянного тока	1	52	Шестигранный крепёжный винт М8*12	2
15	Подножка	1	53	Шестигранный крепёжный винт М8*40	3
16	Регулируемая подкладка под стойку	2	54	Шестигранный крепёжный винт М10*70	2
17	Круглая заглушка	2	55	Плоская шайба С Класс 8	7
18	Крышка двигателя	1	56	Винт ST4.2*12	10
19	Нижняя крышка двигателя	1	57	Винт с полукруглой крестовой головкой М5*8	4
20	Боковые ремни	2	58	I - Шестигранная гайка М8	4

21	Правая заглушка	1	59	I - Шестигранная гайка M10	2
22	Левая заглушка	1	60	I- Шестигранная гайка M8	4
23	Фиксатор	2	61	Маслёнка	1
24	Ремень привода	1	62	Винт ST4.8*19	4
25	Шнур питания	1	63	Стопорная шайба 5	2
26	Беговое полотно	1	64	Стопорная шайба 8	16
27	Упор для ступней	4	65	Стопорная шайба 6	3
28	Кольцевидная втулка типа А	1	66	Стопорная шайба 10	6
29	Транспортировочные ролики	2	67	Пружинная шайба 8	6
30	Колесные колпачки	2	68	Шестигранный крепёжный винт M6*27	2
31	Стандартный кабель питания	1	69	Шестигранный крепёжный винт M6*30	8
32	Выключатель питания	1	70	Шестигранный крепёжный винт M8*45	4
33	Паралоновые валики	2	71	Ключ безопасности	1
34	Винт ST4.2*13	9	72	Индуктор ключа безопасности	1
35	Нижняя крышка компьютера	1	73	Металлическая пластина ключа безопасности	1
36	Чехол на компьютер	1	74	Лицевая наклейка на компьютер	1
37	Винт ST4.2*20	4	75	Панель компьютера	1
38	Компьютер	1	76	Винт ST2.9*6.5	12

Руководство по устранению неисправностей

Код неисправности	Главная причина	Решение
E01	Плохо подсоединён провод от компьютера к нижней плате управления.	<ol style="list-style-type: none">1 . Проверьте соединение провода между компьютером и пультом управления.2 . Убедитесь в том, IC на панели управления хорошо вставлен. Если нет, снова вставьте его.3 . Не корректное питания в пульте управления. Пожалуйста, замените на новый пульт управления.
E02	Защита от взрыва	<ol style="list-style-type: none">1 . Плохой контакт с двигателем. Пожалуйста, замените на новый двигатель или проверьте разъем.2 . Трубка питания повреждена. Пожалуйста, замените на новую трубку или панель управления.
E05	Защита от перегрузки	<ol style="list-style-type: none">1 . Перегрузить.2 . Дорожка с большим сопротивлением. Нуждается в смазке3 . Дефекты двигателя. Замена на новый двигатель.
E06	Автоматический контроль панели управления	
E08	Повреждение электрически стираемой программируемой постоянной памяти.	Замените панель управления