


Инструкция

Беговая дорожка HouseFit HT-9172E

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка HouseFit HT-9172E - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка HouseFit HT-9172E - читать отзывы](#)



HOUSEFIT

Инструкция по сборке и эксплуатации

Электрическая беговая дорожка НТ-9172Е



HOUSEFIT – гарантия здоровья



Внимание!

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



Внимание!

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

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

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

4-6	▪	<i><u>Вступление</u></i>
7	▪	<i><u>Чек-лист</u></i>
8	▪	<i>Тренажёр в разобранном виде</i>
9-11	▪	<i>Список комплектующих</i>
12-13	▪	<i>Инструкция по сборке</i>
14-15	▪	<i>Настройка</i>
16-19	▪	<i>Инструкция к компьютеру</i>
20-21	▪	<i>Складывание, перемещение</i>
22-24	▪	<i>Часто задаваемые вопросы</i>
25	▪	<i>Инструкция к тренировкам</i>
26-27	▪	<i>Разминка</i>
28-29	▪	<i>Гарантийная карта</i>

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы благодарим Вас за выбор продукции HOUSEFIT. В последнее десятилетие аэробные тренировки стали 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.

Дорогой пользователь

Этот тренажёр сконструирован таким образом, чтобы обеспечивать полную безопасность во время тренировки. Однако обязательно соблюдать простые правила безопасности во время тренировки. Необходимо прочесть инструкцию перед сборкой или началом тренировки. В частности, соблюдайте приведенные ниже правила:

1. Не допускайте детей к тренажеру. Не оставляйте детей около тренажера без присмотра взрослых.
2. Только один человек может заниматься на тренажере.
3. Если вы во время тренировки почувствуете головокружение, тошноту, боли в руках или любые другие ненормальные симптомы – немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.
4. Расположите тренажер на ровной, сухой поверхности. Не устанавливайте тренажер вне помещения или рядом с водопроводом.
5. Держите руки далеко от движущихся частей.
6. Для тренировок всегда надевайте специальную спортивную одежду. Не надевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся части тренажера. Также необходимо заниматься в специальной спортивной обуви.
7. Используйте тренажер строго по назначению, указанному в инструкции. Не используйте каких-либо приложений, не рекомендованных производителем.

8. Не располагайте любых острых предметов вокруг тренажера.
9. Желательно заниматься на тренажере под руководством опытного тренера или по программе, им составленной.
10. Перед основной тренировкой на тренажере обязательно выполните программу разминки для разогрева мышц. После тренировки необходимо выполнить программу на растяжку мышц.
11. Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.
12. Тренажёр соответствует классу HC по стандарту EN957.
13. Пожалуйста, перед использованием убедитесь, что все винты и гайки надежно закреплены. Обратите внимание: винты и гайки могут разболтаться со временем, и поэтому мы советуем вам проверять тренажёр перед тренировкой, это для вашей же безопасности.

Советы по безопасности

Если у вас имеются следующие симптомы, пользуйтесь тренажром только после визита врача:

1. Боли в ногах, спине, животе, руках.
2. Артрит, ревматизм, подагра.
3. Остеопороз или другие отклонения.
4. Нарушение кровеносной системы (Гипертония, проблемы с сердцем, проблемы с кровеносной системой).
5. Проблемы с дыхательной системой.
6. Наличие кардиостимулятора.
7. Саркома.
8. Тромбы.
9. Диабет.
10. Травмы кожи.
11. Гипертермия вызванная болезнью (38 °C или выше).
12. Проблемы с позвоночником.
13. Беременность или менструация.
14. Чувство недомогания.

Цель — выздоровление. Наличие каких либо других симптомов, помимо перечисленных, может привести к травмам.

Внимание!

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

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

Часто задаваемые вопросы:

НОРМАЛЬНЫЕ ЛИ ЗВУКИ ИЗДАЕТ ТРЕНАЖЕР?

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

ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

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

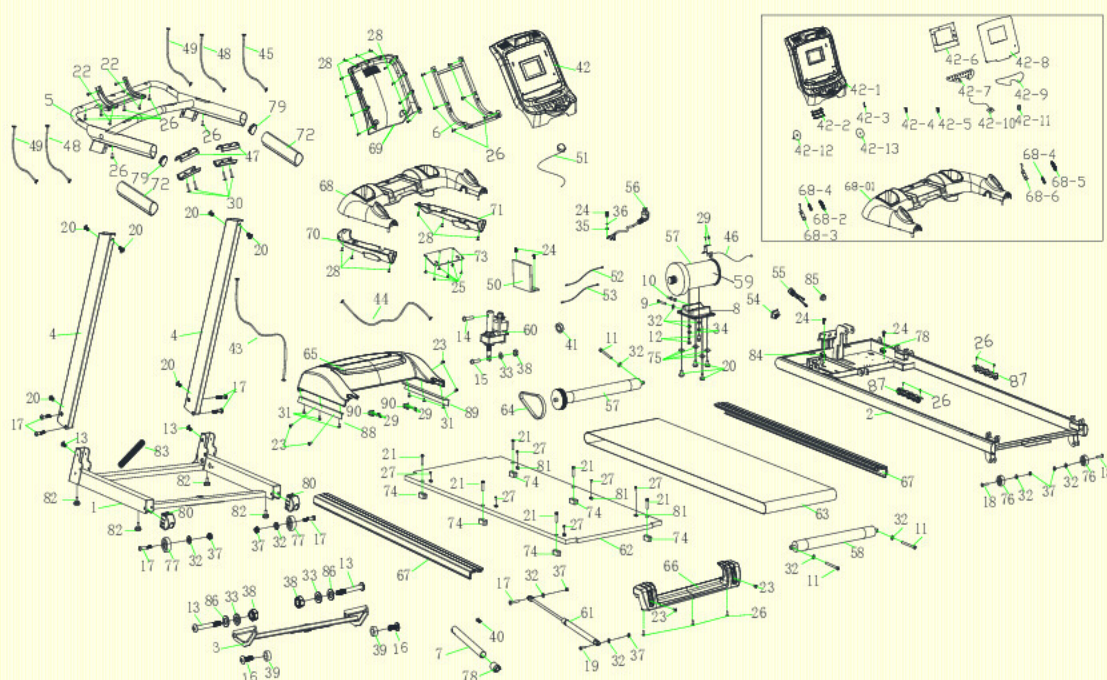
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 100 КГ.

Перед сборкой открыв коробку:

Убедитесь, что все комплектующие в коробке. Если каких-либо деталей недостаёт, свяжитесь с продавцом.

РАЗВЕРНУТАЯ ДИАГРАММА



Номер	Наименование	Кол-во
1	Опорная рама	1
2	Основная рама	1
3	Наклоняющаяся рама	1
4	Вертикальная стойка	2
5	Рамка консоли	1
6	Рамка дисплея	1
7	Соединительные части	1
8	Кронштейн мотора	1
9	Винт с шестигранной головкой M8×75	1
10	Болт M8*65	1

11	Винт с шестигранным шлицем и полной резьбой M8×75	3
12	Винт с шестигранным шлицем и полной резьбой M8×15	2
13	Винт с шестигранным шлицем и неполной резьбой M10*85*20	2
14	Винт с шестигранным шлицем и неполной резьбой M10*35*20	1
15	Винт с шестигранным шлицем и неполной резьбой M10*60*20	1
16	Винт с шестигранным шлицем и полной резьбой M10×25	2
17	Винт с шестигранным шлицем и неполной резьбой M8*50*20	7
18	Винт с шестигранным шлицем и неполной резьбой M8*40*20	2
19	Винт с шестигранным шлицем и неполной резьбой M8*30*20	1
20	Винт с шестигранным шлицем и полной резьбой M8×15	10
21	Винт с потайной головкой M6×50×Φ16	6
22	Винт с шестигранным шлицем и полной резьбой M6×25	4
23	Винт M5×10	6
24	Винт M4×10	7
25	Самонарезающий винт ST4×12	6
26	Самонарезающий винт ST4×16	21
27	Самонарезающий винт с потайной головкой ST4×15	6
28	Самонарезающий винт с полукруглой головкой ST4×15	17
29	Самонарезающий винт с потайной головкой ST3×10	6
30	Самонарезающий винт с полукруглой головкой ST3×25	4
31	Самонарезающий винт ST5. 5×15	6
32	Плоская шайба Φ8	13
33	Плоская шайба Φ10	3
34	Пружинная шайба Φ8	2
35	Пружинная шайба Φ5	3
36	Контрирующая шайба Φ5	3
37	Самоконтрирующаяся гайка M8	6
38	Самоконтрирующаяся гайка M10	3
39	Металлическая втулка Φ17×Φ10×7	2
40	Пружина	1
41	Магнитное кольцо	1

42	Место крепления компьютера	1
43	Провод (L-1200mm)	1
44	Провод (L-800mm)	1
45	Провод (L-700mm)	1
46	Датчик скорости L-300	1
47	Сенсоры пульсометра	2
48	Провода пульсометра L-800mm	2
49	Провод кнопки e L-800mm	2
50	Контроллер	1
51	Ключ безопасности	1
52	Провод	1
53	Провод	1
54	Переключатель	1
55	Предохранитель (с проводом)	1
56	Провод	1
57	Передний ролик	1
58	Задний ролик	1
59	Мотор	1
60	Мотор наклона	1
61	Цилиндр	1
62	Беговая площадка	1
63	Беговое полотно	1
64	Ремень мотора	1
65	Корпус мотора	1
66	Задняя накладка	1
67	Боковой рельс	2
68	Консоль	1
69	Задняя накладка на компьютер	1
70	Левая накладка на руль	1
71	Правая накладка на руль	1
72	Пенистая рукоятка	2

73	Задняя накладка на компьютер	1
74	Квадратная подушка	6
75	Квадратная скоба	4
76	Колесо Ф46	2
77	Колесо Ф62	2
78	Заглушка для трубы	1
79	Каплевидная заглушка для трубы	2
80	Изогнутая заглушка для трубы	2
81	Направляющий боковой рельсы	6
82	Площадка для ноги	4
83	Изоляция провода	1
84	Клипса	2
85	Изогнутый шнур	1
86	Пластиковая плоская шайба	2
87	Подушка	2
88	Левый кожух мотора	1
89	Правый кожух мотора	1
90	Ограничительный кожух	2

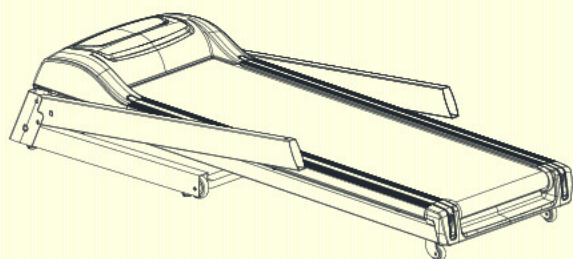
Распаковка и сборка

ВНИМАНИЕ: Собирайте дорожку с большим вниманием и предосторожностью. Неправильные действия могут привести к травмам.

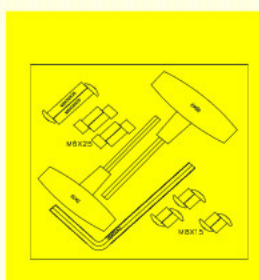
Важно: В каждом пункте инструкции описано, что вам нужно делать. Прочтите инструкцию перед началом сборки.

РАСПАКОВКА И ПРОВЕРКА НАЛИЧИЯ КОМПЛЕКТУЮЩИХ:

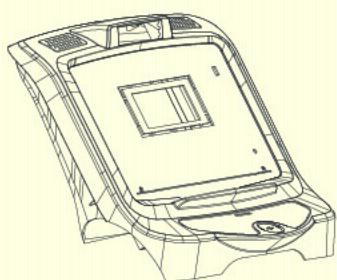
- Откройте коробку.
- Проверьте наличие комплектующих. Если чего-то не достаёт. Свяжитесь с продавцом.



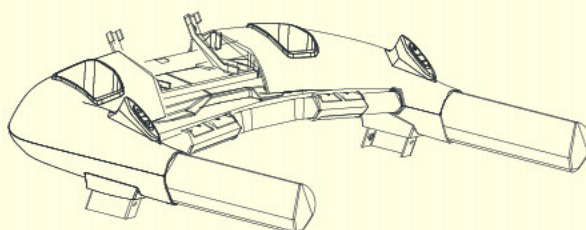
Основа



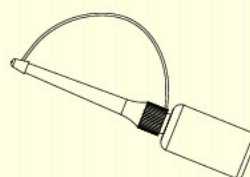
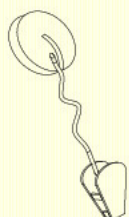
Крепёжный набор



Консоль А



Консоль В

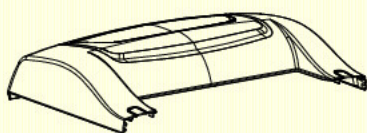


Ключ безопасности

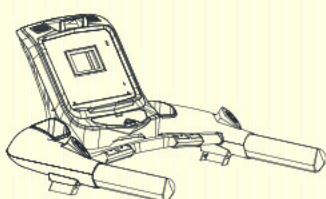
Тюбик силикона

Инструкция

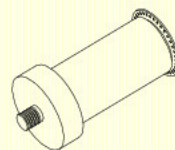
ОСНОВНЫЕ ЧАСТИ



Корпус



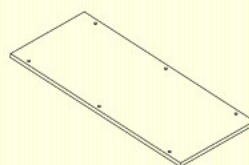
Монитор



Мотор



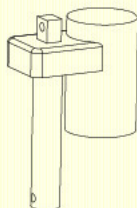
Ремень трансмиссии



Беговое полотно

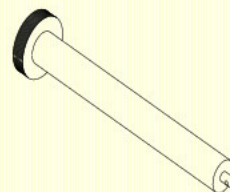


Боковой рельс

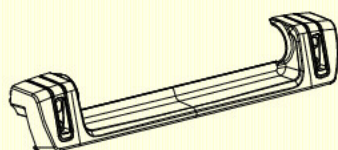
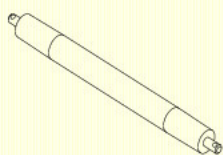


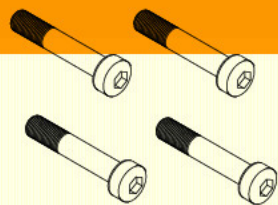
Мотор наклона

Беговая площадка

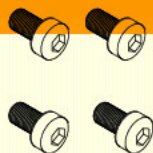


Передний ролик





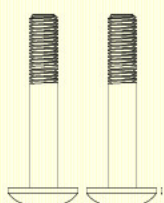
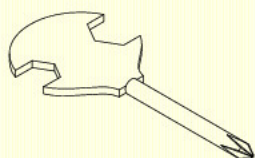
Задний ролик



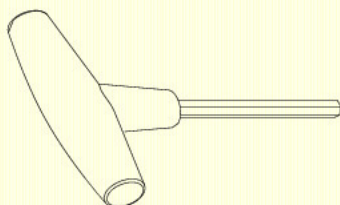
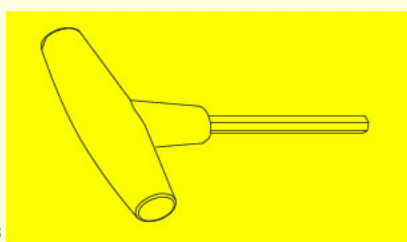
Задняя накладка



Крепёжный набор

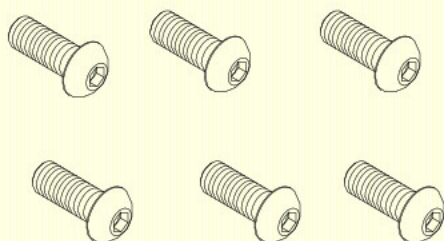


Винт с шестигранным шлицем и неполной резьбой

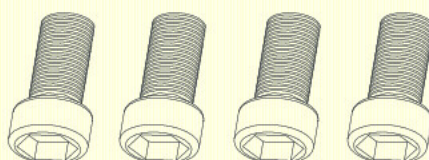


Т-образный ключ S6 1шт

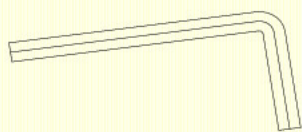
Т-образный ключ S5 1шт



Винт с шестигранным шлицем и полной

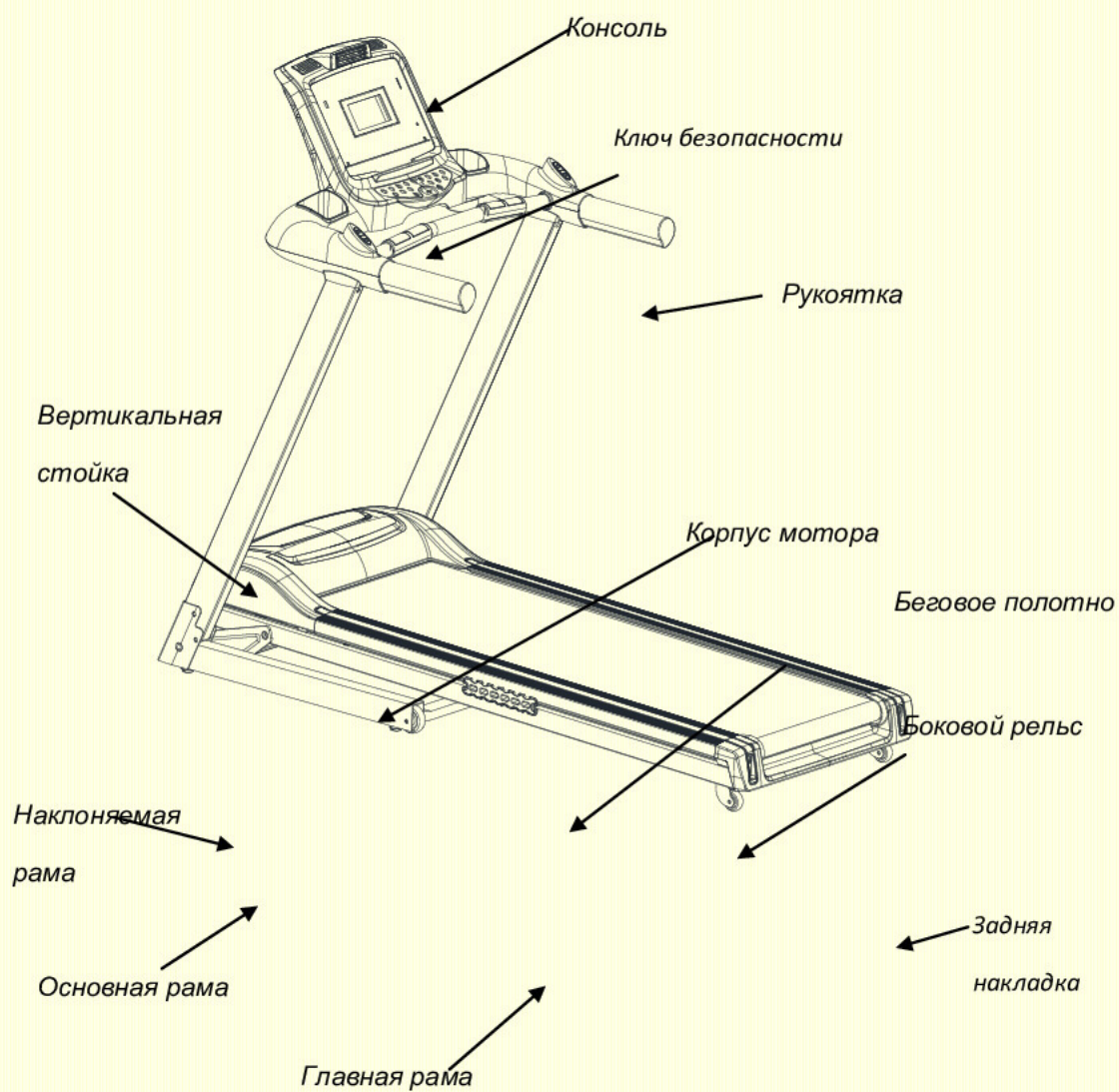


Винт с шестигранным шлицем и полной

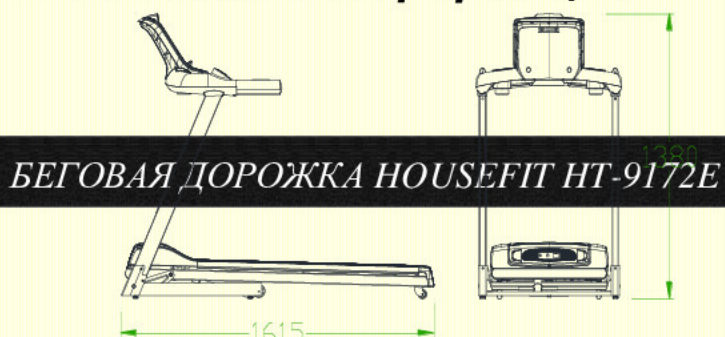


L-образный ключ S6 1шт

Инструкция к дорожке



Техническая информация

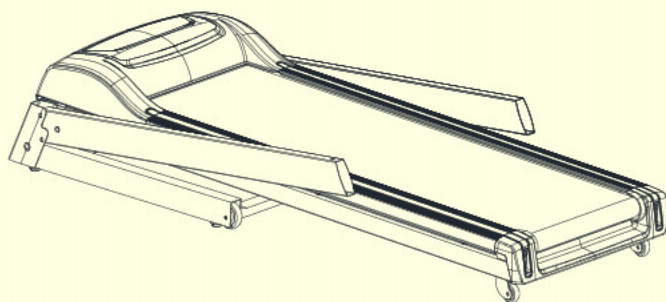


<i>Габариты</i>	<i>Сложенная: 1090*750*1380</i>
	<i>Разложенная: 1615*750*1380</i>
<i>Беговая поверхность</i>	<i>1250*440</i>
<i>Диапазон скорости</i>	<i>1. 0—16. 0 км/ч</i>

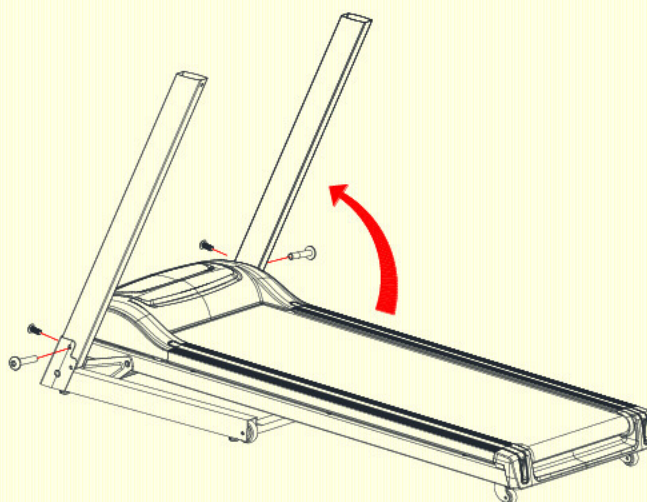
**МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЕНИЯ ХАРАКТЕРИСТИК И КОМПЛЕКТАЦИИ БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.*

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

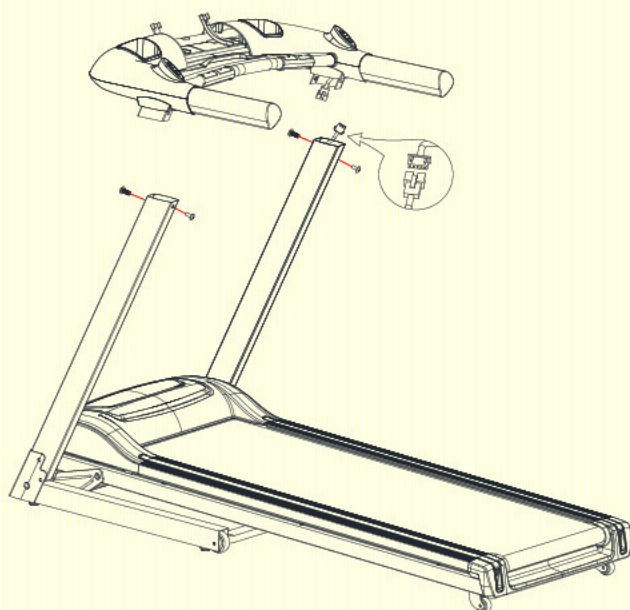
Шаг 1: *Достаньте основную часть из коробки и поставьте на пол (как показано).*



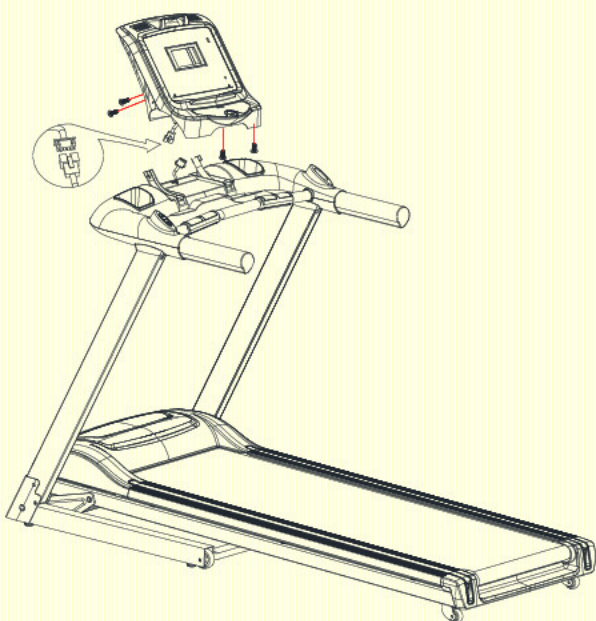
Шаг 2: Вставьте вертикальные стойки в отверстия с обеих сторон рамы винтами с шестигранным шлицем M8*50*20 и винтами с шестигранным шлицем M8*15 (пока не затягивайте).



Шаг 3: Поставьте руль вертикально (как показано), затем прикрепите консоль В к вертикальным стойкам четырьмя шестигранными винтами с неполной резьбой M8*15. (Затяните винты)



Шаг 4 : Поставьте консоль А стойку и соедините все провода, закрепите консоль винтами с полной резьбой M6*25.



Шаг 5: Повторно затяните все винты. Сборка завершена.

НАСТРОЙКА ДОРОЖКИ

РАСПОЛОЖЕНИЕ В ДОМЕ

Чтобы сделать занятия приятными, дорожка должна стоять в подходящем месте. Дорожка спроектирована с учётом того, чтобы занимать как можно меньше места в доме.

- A. Не ставьте дорожку на улице.
- B. Не устанавливайте дорожку около воды или в местах с повышенной влажностью.
- C. Убедитесь, что провод питания не проходит через легкодоступные места.
- D. Если в комнате есть ковёр, проверьте, достаточно ли расстояния от ковра до дорожки, чтобы дорожка стояла устойчиво. Если вы неуверенны, подложите что-то твёрдое под дорожку.
- E. Расположите дорожку на расстоянии минимум 1,20 м от стен.
- F. Обеспечьте зону безопасности 2*1 м, чтобы вы смогли безопасно сойти с дорожки в экстренных случаях.

Иногда после долгого использования вы можете обнаружить черную пыль снизу дорожки. Это нормальное явление и НЕ ЗНАЧИТ, что что-то не так с дорожкой. Эту пыль можно легко убрать с помощью пылесоса. Если вы не хотите, чтобы пыль появлялась на полу или ковре, подстелите что-то под дорожку.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОВЕРЕННУЮ СЕТЬ

Дорожка должна питаться только от проверенной сети. Очень важно, чтобы никакие сложные электроприборы (телевизор, компьютер и т. д.) не питались от той же сети.

ВНИМАНИЕ!

Убедитесь, что полотно параллельно поверхности. Если полотно стоит неровно, это может привести к порче электросистемы.

НАЧАЛО

ВКЛЮЧЕНИЕ

Подключите провод питания в сеть с силой тока 10А. Переведите переключатель в позицию "ON".
Экран загорится, сопровождаясь звуковым сигналом.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ И КЛИПСА

Ключ безопасности сделан для немедленной остановки дорожки в случае вашего падения. На высоких скоростях резкая остановка опасна, поэтому пользуйтесь ключом только в экстренных случаях.
Чтобы плавно остановить дорожку, используйте кнопку СТОП.

Дорожка не начнёт движение, пока ключ не вставлен. Клипса на другом конце ключа должна быть надёжно закреплена на вашей одежде, чтобы в случае падения ключ был выдернут из консоли, и дорожка остановилась, что снизит вероятность получения травм. Для вашей безопасности не занимайтесь на дорожке с неприкреплённой к одежде клипсой. Всегда плотно закрепляйте её на вашей одежде, чтобы она не слетела случайно во время движения.

ПОЛОЖЕНИЯ НА ДОРОЖКЕ

Будьте осторожны когда заходите или сходите с дорожки. Постарайтесь при этом держаться за рукоятки. Не стойте на полотне в процессе настройки дорожки. Ставьте ноги на боковые рельсы. Ставьте ноги на полотно только после того, как оно начало медленно двигаться.

В процессе тренировок всегда смотрите вперёд. Никогда не поворачивайте голову, когда полотно находится в движении. По окончании тренировки нажмите кнопку СТОП. Дождитесь полной остановки полотна перед тем, как сходить с дорожки.

ВНИМАНИЕ!

Никогда не пользуйтесь дорожкой не закрепив предварительно клипсу на одежде.

ОСТОРОЖНО!

Для вашей безопасности, заходите на полотно, когда его скорость не больше

СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

1. Установите наклон на самый низкий (0) уровень - плоский.
2. Отключите прибор от сети электропитания.
3. Поднимите палубу дорожки до уровня параллели с передней вертикальной стойкой и закрепите цилиндр в этой позиции
4. Предупреждение : проверьте и убедитесь что блокирующий цилиндрический механизм включен.

РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

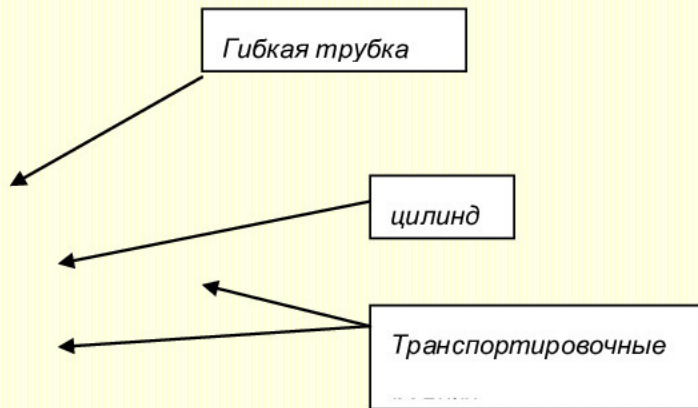
1. Положите одну руку на поручень, другой рукой толкните палубу вперед и вниз .
2. Нажмите одной ногой в середине секции цилиндра для разблокирования цилиндрического механизма
3. Позвольте палубе дорожки медленно опуститься , затем уберите руки.

Перестановка тренажера

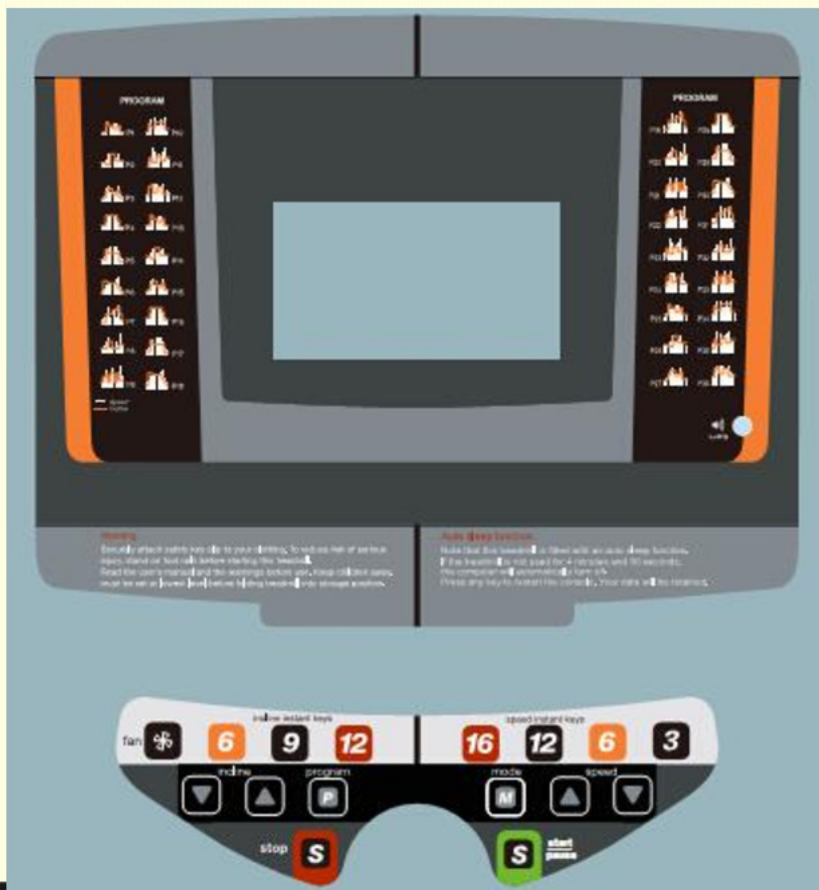
Тренажер может быть передвинут в пределах дома в сложенном положении при помощи транспортировочных колесиков

Надежно держите рукоятки дорожки обеими руками , наклоните тренажер вперед на себя, поставьте на ролики ,нажмите и передвиньте медленно.





Функции компьютера:



:

1.1: P0: Пользовательская программа тренировок; P1-P36 предустановленные программы; U01-U03: заданные пользователем, FAT: измерение жира.

1.2: 5"LCD дисплей

1.3: Диапазон скорости: 1.0~16.0км/ч

1.4: Диапазон наклона: 0~12%

1.5: Предотвращение перенагрузки, перенапряжения, взрывов, скоростных и магнитных помех.

1.6: Функция самопроверки и предупреждения.

1.7: MP3 (Опционально)

1.8: Bluetooth (Опционально)

1.9: Вентилятор (Опционально)

Жидко кристаллический дисплей:

2.1: Окно "DISTANCE": показывает расстояние.

2.2: Окно "CALORIES": показывает количество калорий

2.3: Окно "TIME": показывает время.

2.4: Окно "SPEED": показывает скорость.

2.5: Окно "PULSE": показывает пульс.

2.6: Окно "INCLINE": показывает наклон.

Диапазон значений каждого окна:

TIME (ВРЕМЯ) : 0:00 – 99.59(мин)

SPEED(СКОРОСТЬ): 1.0 – 16.0(км/ч)

INCLINE(НАКЛОН): 0 – 12%

DISTANCE(РАССТОЯНИЕ): 0.00 – 99.9(км)

CALORIES(КАЛОРИИ): 0.0 – 999 (К)

Кнопки:

3.1: "ПРОГ": Кнопка выбора программ: когда дорожка не двигается, выберите одну из программ "P1-P36→U1~U3→FAT". Скорость по-умолчанию для каждой программы - 1.0км/ч, максимальная скорость - 16км/ч.

3.2: "РЕЖИМ" : кнопка выбора режима : когда дорожка не двигается, выберите режим «Обратный отсчёт времени→Обратный отсчёт калорий→обратный отсчёт расстояния→обычный».

Значение по-умолчанию - 30 при выборе P1-P36.

Вы не сможете выбрать ЖИР, когда находитесь в режиме измерения жира.

3.3: "СТАРТ/ПАУЗА": Когда дорожка не двигается, нажмите СТАРТ для начала движения. В процессе тренировки нажмите СТАРТ для паузы.

3.4: "СТОП": нажмите для плавной остановки дорожки. Когда LCD показывает ERR, нажмите СТОП, чтобы очистить экран. Нажмите СТОП дважды для экстренной остановки.

3.5: "СКОРОСТЬ +": увеличить скорость в процессе тренировки. Увеличить параметр в процессе измерения жира.

3.6: "СКОРОСТЬ –" / "KEY": уменьшить скорость в процессе тренировки. Уменьшить параметр в процессе измерения жира.

3.7: "Быстрый выбор скорости": в процессе тренировки задайте значение скорости, нажав СКОРОСТЬ 3, 6, 12, 16.

3.8: "НАКЛОН+": увеличить наклон в процессе тренировки.

3.6: "НАКЛОН –" / "KEY": уменьшить наклон в процессе тренировки.

3.7: "Быстрый выбор наклона": в процессе тренировки задайте значение наклона, нажав НАКЛОН 6, 9, 12.

Ключ безопасности:

В любом режиме вытащите ключ, компьютер покажет: "E7" и издаст звуковой сигнал. Затем вставьте ключ, экран загорится на 2 секунды, затем перейдёт в ручной режим (эквивалент сбросу).

Начало:

5.1: Подключите провод питания в сеть с силой тока 10А. Переведите переключатель в позицию "ON". Экран загорится, сопровождаясь звуковым сигналом.

5.2: Вставьте ключ, включите дорожку, LCD экран загорится со звуковым сигналом, и дорожка перейдёт в P0, обычный режим.

5.3: Нажмите "ПРОГ" для выбора программы тренировки P0-P36, U01, U02, U03, FAT.

а) "P0" - пользовательская. Нажмите "Режим" для выбора режима. Пользователь также может выбрать скорость и наклон. Скорость по-умолчанию 1км/ч, наклон 0%.

Режим 1: Подсчёт времени, расстояния, калорий. Выбор функций недоступен.

Режим 2: Обратный отсчёт времени. Задайте значение кнопками "+" / "-". Диапазон - 5-99 минут. По-умолчанию 30:00.

Режим 3: Обратный отсчёт расстояния. Задайте значение кнопками "+" / "-". Диапазон - 1-99 км. По-умолчанию 1км.

Режим 4: Обратный отсчёт расстояния. Задайте значение кнопками "+" / "-". Диапазон - 20-990 кал. По-умолчанию 50кал.

б) "P1—P36" Предустановленные программы. Только для режима отсчёта времени. Задайте значение кнопками "+" / "-". Диапазон - 5-99 минут. По-умолчанию 30:00. Нажмите "РЕЖИМ" чтобы вернуться к настройкам по-умолчанию .

с) FAT: тест на процент жира. Для тест дорожка должна не двигаться.

5.4: Нажмите СТАРТ после выбора режима, на экране появится пятисекундный отсчёт, сопровождаемый звуком, после 1, дорожка начнёт движение; она плавно разгонится до заданной скорости.

a) Настраивайте скорость в процессе бега кнопками “+”, “-” или кнопками быстрой настройки скорости.

b) Для P1—P36, наклон и скорость разделены на 10 периодов. Каждый период длится одно и то же время. Для каждого периода назначена своя скорость. При переходе к следующему сегменту будет издаваться звуковой сигнал. При завершении последнего сегмента мотор остановится со звуковым сигналом.

c) Нажмите СТАРТ в процессе бега для паузы. Нажмите СТАРТ снова для продолжения бега. Запись параметров будет также возобновлена.

5.5: Нажмите СТОП в процессе тренировки, и дорожка плавно остановится. Все настройки сбросятся к изначальным.

5.6: Нажмите “Наклон+ - “ или “Быстрая регулировка наклона” для регулировки наклона дорожки.

5.7: Если в любом режиме вытащить ключ, дисплей покажет E7, включится звуковой сигнал и дорожка остановится.

5.8: Контроллер всегда инспектируется. Дорожка остановится, если случится что-то ненормальное, дисплей покажет ERR со звуком.

5.9: Когда дисплей показывает ERR, нажмите СТОП, и сообщение исчезнет.

5.10 ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) (Опционально)

Нажмите кнопку ПРОГ и выберите Жир. Войдите в эту функцию и нажмите РЕЖИМ для задания параметров.

A) **F1** – пол 1(мужской), 2(женский). По-умолчанию задан мужской.

B) **F2** – возраст, диапазон 1-99, по-умолчанию 25.

C) **F3** – рост, диапазон 100-220 см (39-87 дюймов), по-умолчанию 170 см (67 дюймов)

D) **F4** – вес, диапазон 20-150 кг (44-330 фунтов), по-умолчанию 70 кг (154 фунта)

E) **F5** - ИМТ, означает, что вы закончили настройки. Положите обе руки на рукоятки, подержите 8 секунд, и компьютер покажет ваш ИМТ. Пример для азиатов:

ИМТ <18 – слишком маленький вес;

От 18 до 24 - нормальный вес;

От 25 до 28 – излишний вес;

Свыше 29 - ожирение.

Пользовательская программа:

Дорожка имеет три программы: USER01, USER02, USER03, которые пользователь может настроить самостоятельно.

Нажмите ПРОГ для выбора программы U01~U03. Нажмите РЕЖИМ, чтобы задать параметры. Пользователь может задать собственные значения скорости и наклона для десяти сегментов. После завершения настройки нажмите СТАРТ, и дорожка начнёт движение. Настройки сохранятся автоматически и могут быть использованы в дальнейшем.

Контроль сердцебиения (КСБ) (Опционально)

1. Пояснение: КСБ – это скоростной режим, который может задавать пульс и автоматически контролировать скорость, основываясь на показаниях пульсометра (проводного или

беспроводного).

2. Значения по-умолчанию разделены на три группы: ограничения для HRC1, HRC2, HRC3 – 9км/ч, 11 км/ч и 13 км/ч.
3. КСБ может задавать ряд параметров. При нажатии кнопки чтобы показать КСБ, нажмите РЕЖИМ для перехода к следующим настройкам. Он начнётся, когда будет задан последний параметр.

A: Возраст, диапазон 15-80, по-умолчанию 25.

B: Желаемый пульс: $(220 - \text{age}) * 0.6$

C: Корректирующий диапазон желаемого пульса: 80-180

D: Время, по умолчанию 30 минут. Вы можете задать из диапазона: 5-99 минут.

4. Скорость

A: КСБ проверяет пульс каждые 30 секунд и изменяет скорость.

B: Если пульс ниже желаемого на 30 уд/мин, скорость увеличивается на 2 км/ч.

C: Если пульс ниже на 6-29 уд/мин, скорость увеличивается на 1 км/ч.

D: Если пульс выше желаемого на 30 уд/мин, скорость уменьшается на 2 км/ч.

E: Если пульс выше желаемого на 6-29 уд/мин, скорость уменьшается на 1 км/ч.

F: Если пульс отличается на ± 5 уд/мин, скорость не изменяется.

5. В следующих ситуациях дорожка в течение 20 секунд снизит скорость до самой низкой, а затем после 15 секунд движения на низкой скорости остановится.

A: Не поступает сигнала сердцебиения в течение минуты.

B: Частота сердцебиения слишком низкая на самой низкой скорости.

C: Пульс выше чем (220-возраст).

6. Вы не сможете задать скорость ниже самой медленной.

7. Наклон не контролируется сердцебиением и может быть задан вручную.

8. Начальная скорость – 1 км/ч, она не может быть изменена в течение минуты после начала тренировки.

Функция экономии энергии

Если тренажёр бездействует 4 минуты 30 секунд во включённом состоянии, он автоматически переходит в «Режим сна».

Когда тренажёр включен, удерживайте РЕЖИМ 3 секунды, дисплей покажет '2222', и тренажёр выйдет из спящего режима, зажмите РЕЖИМ на 3 секунды снова, дисплей покажет '1111', и тренажёр войдёт в режим сна.

ТАБЛИЦА СКОРОСТЕЙ

Сегмент											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прог P1	СКОРОСТЬ	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	НАКЛОН	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2

P2	СКОРОСТЬ	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	НАКЛОН	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	СКОРОСТЬ	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	НАКЛОН	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	СКОРОСТЬ	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	НАКЛОН	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	СКОРОСТЬ	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	НАКЛОН	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	СКОРОСТЬ	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	НАКЛОН	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	СКОРОСТЬ	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	НАКЛОН	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	СКОРОСТЬ	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	НАКЛОН	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	СКОРОСТЬ	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	НАКЛОН	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	СКОРОСТЬ	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	НАКЛОН	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	СКОРОСТЬ	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	НАКЛОН	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	СКОРОСТЬ	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	НАКЛОН	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	СКОРОСТЬ	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	НАКЛОН	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	СКОРОСТЬ	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	НАКЛОН	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	СКОРОСТЬ	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	НАКЛОН	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	СКОРОСТЬ	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	НАКЛОН	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	СКОРОСТЬ	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0

	НАКЛОН	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	СКОРОСТЬ	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	НАКЛОН	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	СКОРОСТЬ	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	НАКЛОН	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	СКОРОСТЬ	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	НАКЛОН	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	СКОРОСТЬ	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	НАКЛОН	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	СКОРОСТЬ	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	НАКЛОН	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	СКОРОСТЬ	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	НАКЛОН	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	СКОРОСТЬ	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	НАКЛОН	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	СКОРОСТЬ	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	НАКЛОН	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	СКОРОСТЬ	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	НАКЛОН	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	СКОРОСТЬ	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	НАКЛОН	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	СКОРОСТЬ	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	НАКЛОН	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
P29	СКОРОСТЬ	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	НАКЛОН	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	СКОРОСТЬ	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	НАКЛОН	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	СКОРОСТЬ	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	НАКЛОН	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	СКОРОСТЬ	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	НАКЛОН	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7

P33	СКОРОСТЬ	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	НАКЛОН	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	СКОРОСТЬ	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	НАКЛОН	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	СКОРОСТЬ	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	НАКЛОН	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	СКОРОСТЬ	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	НАКЛОН	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

ПОИСК НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНЫЕ НЕПОЛАДКИ	КОРРЕКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ
ТРЕНАЖЕР НЕ РАБОТАЕТ	<i>a. нет подключения к сети электропитания</i>	<i>Воткнуть вилку в розетку</i>
	<i>b. не установлен ключ безопасности</i>	<i>Установите на компьютере ключ безопасности</i>
	<i>c. Отключение системы сигнальной цепи</i>	<i>Проверить контрольную панель и сигнал в кабеле</i>
	<i>d. беговая дорожка не включается</i>	<i>Включите тренажер</i>
	<i>e. предохранитель сломан</i>	<i>Замените предохранитель</i>
ПОЛОТНО работает НЕ должным образом	<i>a. беговое полотно недостаточно смазано</i>	<i>Отрегулировать беговое полотно силиконом</i>
	<i>b. полотно двигается туго</i>	<i>Отрегулировать беговое полотно</i>
ПОЛОТНО ПРОСКАЛЬЗЫВАЕТ	<i>a. полотно ослаблено</i>	<i>Отрегулировать беговое полотно</i>
	<i>b. приводной ремень ослаблен</i>	<i>Отрегулировать приводной ремень</i>

СООБЩЕНИЕ ОБ ОШИБКЕ И РЕШЕНИЕ :

ПРОБЛЕМА	ПРИЧИНЫ	УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДКИ
<i>Тренажер не может работать</i>	<i>A : Не подключен источник питания</i>	<i>подключить источник питания</i>
	<i>B: не установлен ключ безопасности</i>	<i>Установите на компьютере ключ безопасности</i>
	<i>C: Трансформатор не зафиксирован хорошо или трансформатор неисправен</i>	<i>зафиксировать трансформатор или заменить его на исправный</i>
	<i>D: разомкнута сеть электропитания</i>	<i>Проверьте соединительные провода и клемму провода</i>

		подключения,
Тренажер внезапно останавливается	A : ключ безопасности падает	Хорошо воткните ключ безопасности
	B: проблемы с электроникой	Пригласите сервисного инженера
Кнопки неисправны	ключ безопасности поврежден	Замените ключ безопасности
	Кнопки компьютера не работают	Замените клавиатуру и провод , при необходимости замените компьютер.
E01	A: соединительный провод ослаблен или поврежден	Надежно соедините кабель или замените его
	B: компьютер неисправен	Замените компьютер
	C: трансформатор неисправен	Замените трансформатор
	D: контроллер неисправен	Замените контроллер
E02	A: Моторный провод или двигатель неисправны	Замените Моторный провод или двигатель
	B: Подключение проводов между двигателем и контроллером слабое или контроллер неисправен	Подключить провода или заменить контроллер
E 03	A : датчик скорости не подключен	Подключите датчик скорости
	B: датчик скорости неисправен	Замените датчик скорости
	C: нет соединения проводов между датчиком скорости и контроллером	Подключить провода
	D: контроллер неисправен	замените контроллер
E05	контроллер неисправен	замените контроллер
	Мотор неисправен	замените мотор
E07	B компьютер не поступает сигнал от ключа безопасности	Проверить ключ безопасности, установить его
Нет пульса	Провод пульсометра не присоединен или неисправен	Проверить провод пульсометра или заменить его.
	Схема компьютера неисправна	замените компьютер
Нет изображения на экране компьютера	Винты контроллера ослаблены	Закрутить винты
	Компьютер неисправен	замените компьютер

УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

Надлежащее техническое обслуживание очень важно для обеспечения бесперебойного и рабочего состояния беговой дорожки. Неправильное обслуживание может привести к повреждению беговой дорожки или сократить срок службы изделия.

Все части беговой дорожки должны быть регулярно проверены и затянуты. Изношенные детали должны быть немедленно заменены.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Вам может понадобиться отрегулировать беговое полотно в течение первых нескольких недель использования. Беговое полотно правильно установлено на заводе-изготовителе. Но может возникнуть растяжение полотна от центра после использования. Растяжение является нормальным фактом в процессе эксплуатации.

Регулировка натяжения бегового полотна:

Если беговое полотно ведет себя, как будто оно ускользает или колеблется, когда вы ставите свою ногу на него во время бега, возможно, придется увеличить натяжение бегового полотна.

Как увеличить натяжение бегового полотна:

- 1. Поместите гаечный ключ 8 мм на левый болт натяжения ремня. Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота, чтобы подтянуть задний ролик и увеличить натяжение ремня.*
- 2. Повторите ШАГ 1 для правого болта натяжения ремня. Вы должны быть уверены, что оба болта повернуты на одинаковое количество оборотов, чтобы задний ролик остался в правильном положении относительно рамы.*
- 3. Повторите ШАГ 1 и ШАГ 2, пока не устраните проскальзывание.*
- 4. Будьте осторожны, чтобы не затягивать натяжение бегового полотна слишком сильно, так как вы можете сделать избыточное давление на передних и задних подшипниках прокручивания. Чрезмерно натянутое беговое полотно может повредить опорные ролики, которые приведут к увеличению шума от передних и задних роликов.*

ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА ПОВЕРНИТЕ ОБА БОЛТА ВЛЕВО (ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ) НА ОДИНАКОВОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

В процессе бега вы можете отталкиваться одной ногой сильнее, чем с другой. Величина отклонения зависит от усилия, с которой одна нога отталкивается в отношении другой. Это отклонение может привести к перемещению полотна и смещению относительно центра. Это отклонение нормально и беговое полотно можно вернуть в исходное положение по центру, когда никто не находится на беговом полотне. Если беговое полотно остается смещенным от центра, вам нужно будет центрировать беговое полотно вручную.

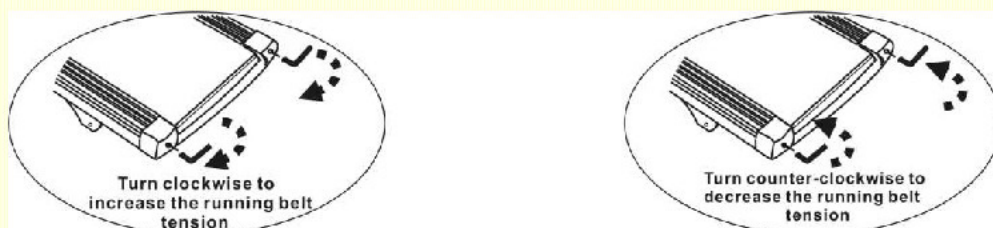
Запустите беговую дорожку без пользователя и нажмите FAST-клавишу, пока скорость достигла 6 км-ч.

1. Посмотрите, не сползло ли беговое полотно к правой или левой стороне палубы.

- Если к левой стороне, с помощью ключа, поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 оборота и левый болт регулирования против часовой стрелки на 1/4.
- Если к правой стороне палубы, поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 оборота и левый болт регулирования против часовой стрелки на 1/4.
- Если полотно все еще расположено не по центру, повторите описанные выше действия до тех пор, пока оно не расположится по центру палубы.

2. После того, как беговое полотно отцентрировано, увеличьте скорость до 16 км-ч и убедитесь, что оно работает нормально. Повторите описанные выше шаги, если это необходимо.

Если описанная выше процедура центрирования полотна была неудачной, возможно, потребуется увеличить натяжение ремня.



СМАЗКА

Беговая дорожка на заводе смазана. Тем не менее, рекомендуется регулярно проверять смазку беговой дорожки, чтобы обеспечить оптимальную работу всего тренажера. Как правило, не нужно смазывать беговую дорожку в первый год или первые 500 часов работы.

Через каждые 3 месяца работы, приподнимайте стороны беговой дорожки и поверхность бегового полотна, насколько это возможно. Если следы силиконовой смазки будут найдены, смазка не требуется. В случае сухой

поверхности обратитесь к настоящей инструкции.

Использовать только безмасляные силиконовые спреи.

НАНЕСЕНИЕ СМАЗКИ НА БЕГОВОЕ ПОЛОТНО:

- Расположите ремень так, чтобы шов был расположен в середине пластины.
- Вставьте распылительный клапан в распылительную головку смазочного контейнера.
- Поднимите ремень на одной стороне и держите распылительный клапан на небольшом расстоянии до переднего конца бегового полотна. Начинайте нанесение на передний край бегового полотна и ведите распыление в направлении задней части. Повторите этот процесс с другой стороны ленты. Обработайте с каждой стороны в течение 4 секунд.
- Подождите 1 минуту перед запуском тренажера, чтобы позволить распространиться нанесенному спрею.

ОЧИСТКА:

Регулярная очистка бегового полотна гарантирует долгий срок службы изделия.

- **Внимание:** Беговая дорожка должна быть отключена, чтобы избежать поражения электрическим током. Перед началом чистки или технического обслуживания кабель питания должен быть вытащен из розетки.
- После каждой тренировки: Протрите консоль управления и другие поверхности чистой мягкой и влажной тканью, чтобы удалить остатки пота.

Внимание: Не используйте абразивные материалы или растворители. Во избежание повреждения компьютера, не допускайте попадания жидкости на него. Не подвергайте компьютер воздействию прямых солнечных лучей.

- **Еженедельно:** Чтобы облегчить чистку рекомендуется использовать коврик для беговой дорожки. Обувь может оставить грязь на беговом полотне, которая может попасть под беговую дорожку. Необходимо чистить коврик под беговой дорожкой один раз в неделю.

МЕСТО ХРАНЕНИЯ:

Храните беговую дорожку в чистом и сухом помещении. Убедитесь, что выключатель питания выключен и отключен от электросети.

ИНСТРУКЦИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

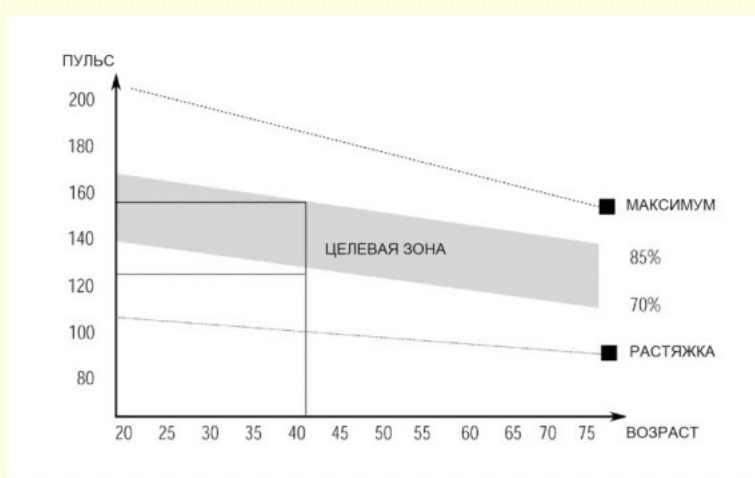
Использование вашего тренажёра предоставит вам ряд преимуществ, это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, а контролируемое количество калорий в сочетании с диетой поможет вам сбросить вес.

1. Разминка

Этот этап необходим, чтобы подготовить ваши мышцы к тренировке, а также снизить риск растяжений и травм. Мы рекомендуем вам выполнить несколько упражнений на растяжку (примеры вы можете найти в разделе РАЗМИНКА).

2. Тренировка

Это этап, когда вы усиленно тренируетесь. При регулярных тренировках, ваши мышцы станут более эластичными. Тренируйтесь в пределах ваших возможностей, но очень важно поддерживать постоянный темп в течение всей тренировки. Темп работы должен быть достаточным для повышения пульса в целевой зоне, показанные на графике ниже.



Минимальная длительность этого этапа составляет примерно 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15-20 минут

3. Растяжка

По окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день. Растяжка – это повторение упражнений разминки в течение 5 минут. Рекомендуем вам тренироваться 3 раза в неделю, постарайтесь равномерно распределить нагрузку в течение недели.

4. Тренировка мышц и похудение

Чтобы лучше тренировать мышцы, увеличьте сопротивление. Это создаст еще большую нагрузку на мышцы. Чтобы улучшить свою физическую форму, увеличьте сопротивление и снизьте скорость, чтобы оставаться в

пределах целевой зоны. Чем больше усилий вы приложите, тем больше вы сожжёте калорий. Программа тренировки для похудения такая же, как и для улучшения физической формы.

РАЗМИНКА

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

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

Растягивание мышц внутренней части бедра

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



Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.

Поднимание плеч

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

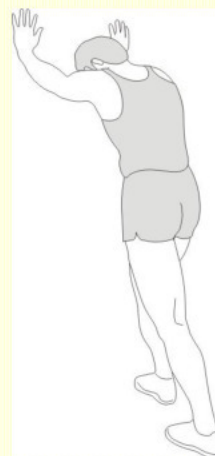


Растягивание подколенного сухожилия

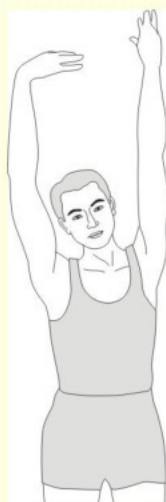
Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счёта 15, затем расслабьтесь.

Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

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



*Правую ногу
ногой
положение до*



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.



Н а к л о н ы

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

*вперед.
носкам.*



HouseFit

ТРЕНАЖЕРЫ И АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ФИТНЕСА
WWW.HOUSEFIT.RU

ГАРАНТИЙНАЯ КАРТА

МОДЕЛЬ

СЕРИЙНЫЙ НОМЕР

ДАТА ВЫПУСКА/ПРОДАЖИ

ФАМИЛИЯ ПОКУПАТЕЛЯ

АДРЕС И ТЕЛ. ПОКУПАТЕЛЯ

М.П. ТОРГУЮЩЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ

ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И СБОРКА ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСУ:

HouseFit

ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

Продукция фирмы "House Fit" спроектирована на основе передовых технологий и изготовлена с применением высококачественных материалов.

Это гарантирует высокое качество продукции и удовлетворит все Ваши запросы в случае правильной установки и соблюдения правил эксплуатации.

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.

В случае обнаружения заводского дефекта в течение 18 месяцев со дня покупки продукции фирмы "House Fit", фирма-продавец обязуется безвозмездно устранить такой дефект.

ГАРАНТИЯ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНА В СЛУЧАЯХ:

1. Если обращение в ремонтную мастерскую произошло по истечении 18 месяцев со дня продажи.
2. Возникновения дефекта из-за неправильного использования продукции при сверхсильных нагрузках. (Максимальный вес пользователя 100 кг).
3. Возникновения дефекта при транспортировке или при вмешательстве.
4. Неправильной сборки, установки мини-компьютера, а также при неправильном подключении к электросети.
5. Использования продукции вне помещений, на открытом пространстве, в помещениях с повышенной влажностью и не по назначению.
6. Если дефект вызван случайной причиной (механическим воздействием, броском напряжения в электрической сети и т. д.).

ИЗДЕЛИЕ ДОЛЖНО ДОСТАВЛЯТЬСЯ В РЕМОНТНУЮ МАСТЕРСКУЮ ВЛАДЕЛЬЦЕМ.

Гарантийный ремонт должен производиться только в условиях мастерской фирмы-продавца.