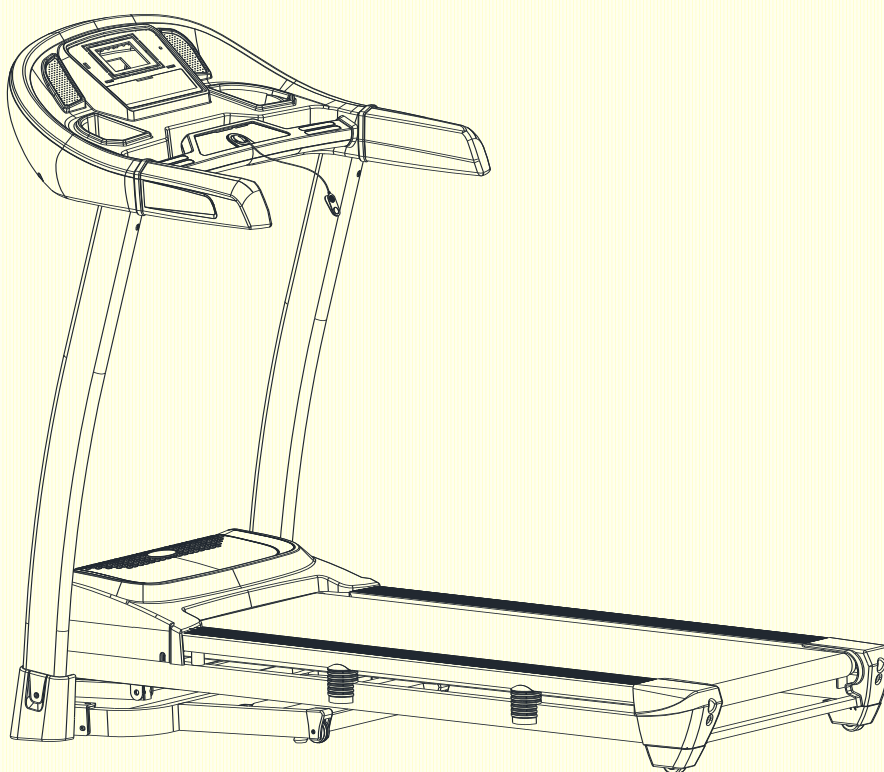
HOUSEFIT

## Инструкция по сборке и эксплуатации

---

### Электрическая беговая дорожка НТ-91401Е



---

*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

- *Вступление*

---

- *Чек-лист*

---

- *Тренажёр в разобранном виде*

---

- *Список комплектующих*

---

- *Инструкция по сборке*

---

- *Настройка*

---

- *Инструкция к компьютеру*

---

- *Складывание, перемещение*

---

- *Часто задаваемые вопросы*

---

- *Инструкция к тренировкам*

---

- *Разминка*

---

- *Гарантийная карта*

## **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. Так же 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.

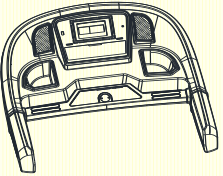
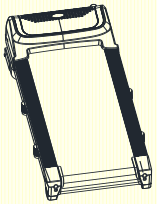
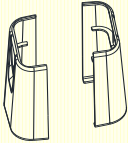
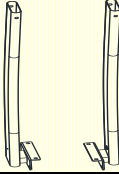






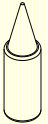
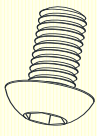

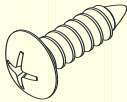
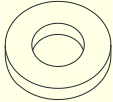
**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО**

## УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 120 КГ.

Перед сборкой открьте коробку:

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

5 	8 	20.21 	39.40 	56 
51  5#	53 	55  6#	44 	54 
57 	48 	49 	52 	50 

**СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ :**

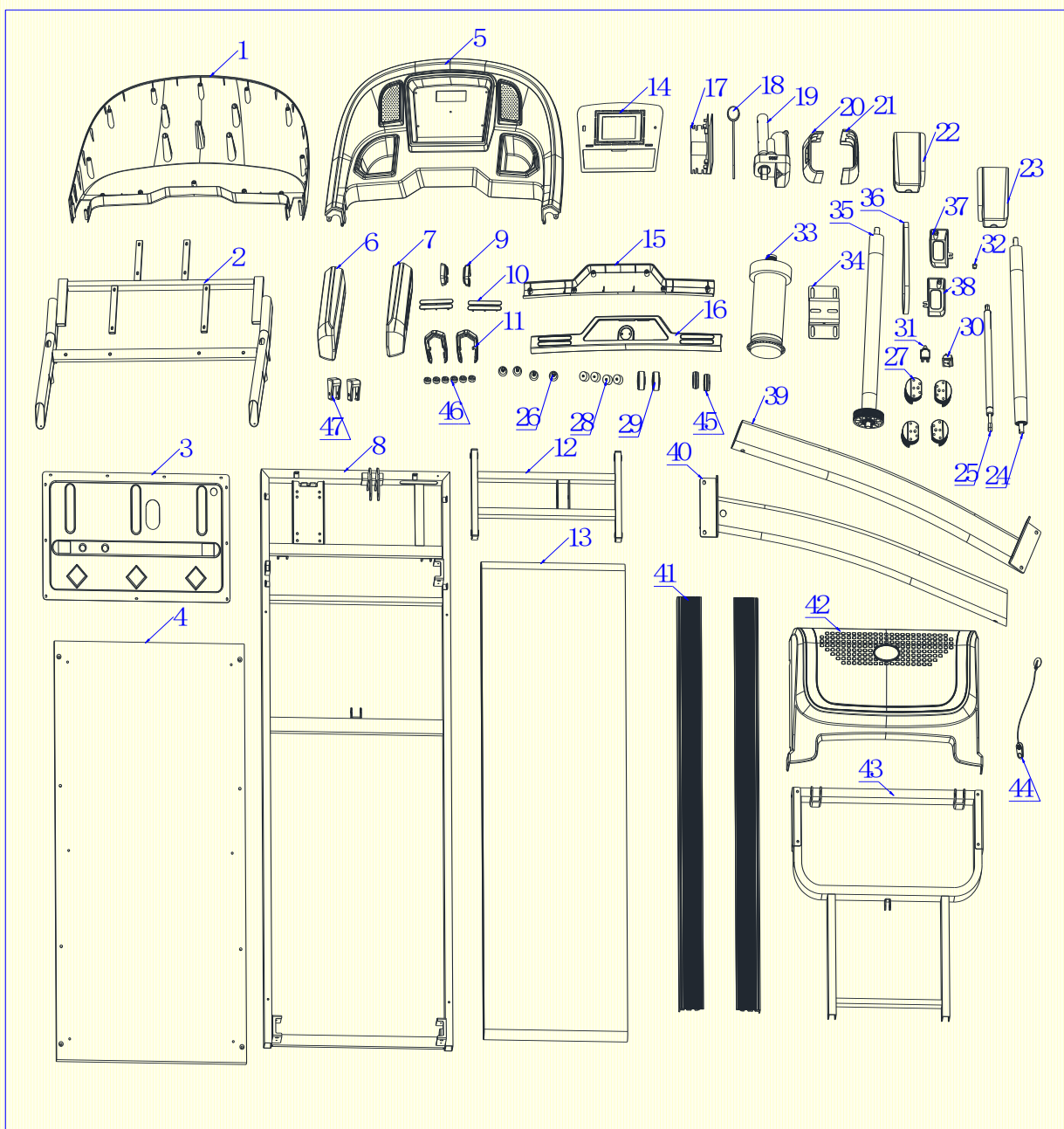
<i>№№</i>	<i>НАЗВАНИЕ</i>	<i>РАЗМЕР</i>	<i>КОЛ</i>	<i>№ №</i>	<i>НАЗВАНИЕ</i>	<i>РАЗМЕР</i>	<i>КОЛ</i>
5	Компьютер в сборе		1	55	Внутренний шестигранный гаечный ключ	6#	1
8	Основная часть		1	44	Ключ безопасности		1
20.21	Кожу боковых рельс		2	54	Дуговая прокладка	Φ20*Φ8.5*1	4
39.40	Боковая рельса (лев-прав)		2	57	Масло	20ML	1
56	Кабель аудио		1	48	Внутренний шестигранный болт	M8X15	12
51	Внутренний шестигранный гаечный ключ	5#	1	49	прокладка	Φ8	12
53	Крестообразный ключ		1	50	Пластинчатая прокладка	Φ20*Φ8.5*1	8
52	Крестовой винт	M4X15	2				

**Инструмент для сборки:**

**Универсальный гаечный ключ , Гаечный ключ с отверткой .**

**ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ.**

爆炸图



**Примечание: Не подключайте прибор к сети электропитания до окончания сборки .**



1	Кожух консоли нижний	1	31	Автоматический выключатель	1
2	Консольная стойка	1	32	Резиновое кольцо	1
3	Базовый кожух	1	33	Мотор	1
4	Беговая палуба	1	34	Основание моторное	1
5	Кожух консоли верхний	1	35	Передний роллер	1
6	Левая мягкая накладка на руль	1	36	Моторный ремень	1
7	Правая мягкая накладка на руль	1	37	Левый кожух колеса для перемещения рамы	1
8	Основная часть	1	38	Правый кожух колеса для перемещения рамы	1
9	Орнамент	2	39	Левая рельса	1
10	Частота сердцебиения	4	40	Правая рельса	1
11	Орнамент	2	41	Боковая рельса	2
12	Наклонная стойка	1	42	Моторный кожух	1
13	Беговое полотно	1	43	Основная рама	1
14	Внутренний компьютер	1	44	Ключ безопасности	1
15	Кожух поручня верхний	1	45	Передвижные колесики	2
16	Кожух поручня нижний	1	46	Боковая направляющая фиксированная пластина	6
17	РСВ	1	47	Крышка базовых передвижных колес	2
18	Силовая линия	1			
19	мотор угла наклона	1			
20	Кожух левой рельсы	1			
21	Кожух правой рельсы	1			
22	Наконечники левые	1			
23	Наконечники правые	1			
24	Задний вал	1			
25	Газовая рессора	1			
26	Регулируемая ножка	4			
27	упругая прокладка	4			
28	упругая прокладка	4			
29	Передвижные колеса	2			
30	Выключатель	1			

## 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.

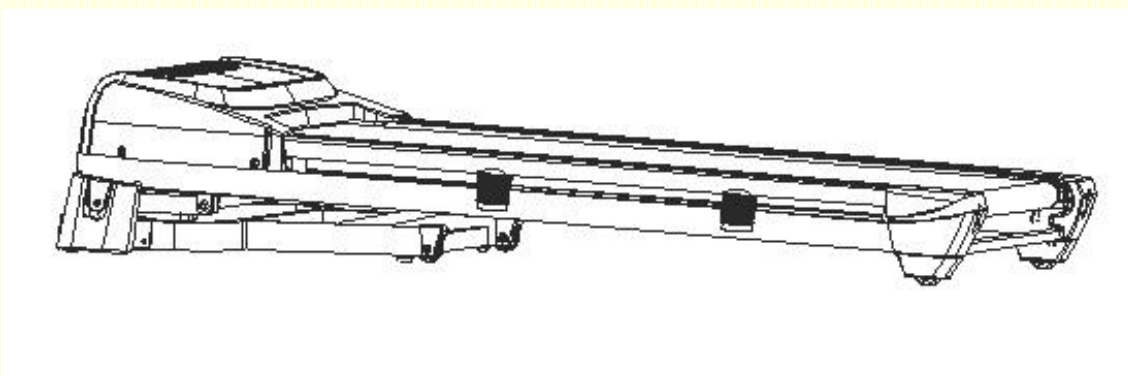
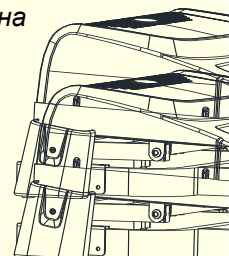
*\*МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЕНИЯ ХАРАКТЕРИСТИК И КОМПЛЕКТАЦИИ БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.*

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

### ШАГ 1:

Откройте верхнюю крышку картонной коробки, достаньте основную раму (8) и положите ее на ровную поверхность.

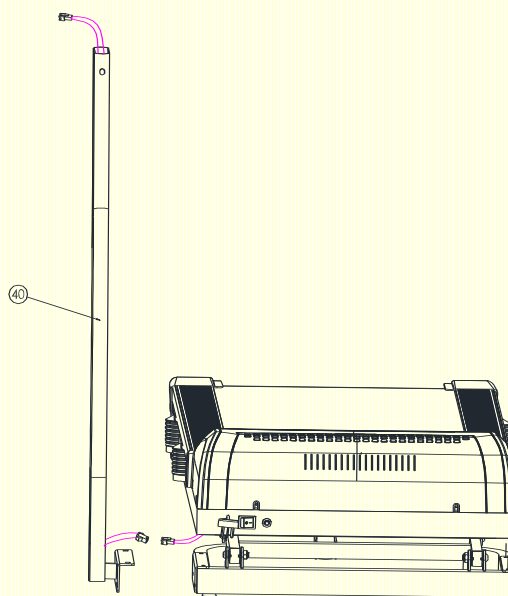
Примечание: Не срезайте транспортировочные ремни до полной сборки.



## ШАГ 2:

Поднимите левую и правую стойки (39,40) вертикально, вместе с компьютером (5) в позицию как показано на РИС. В то же время будьте осторожны, чтобы не повредить кабели внутри правой и левой вертикальных стоек.

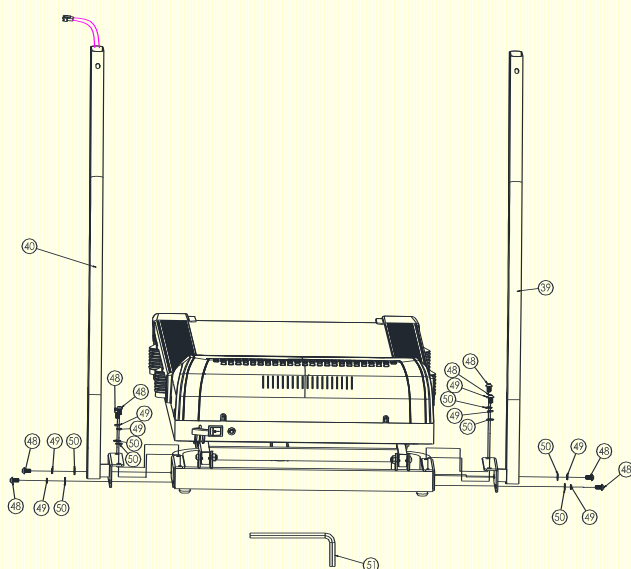
Подключите провод как показано на РИС.



## ШАГ 3:

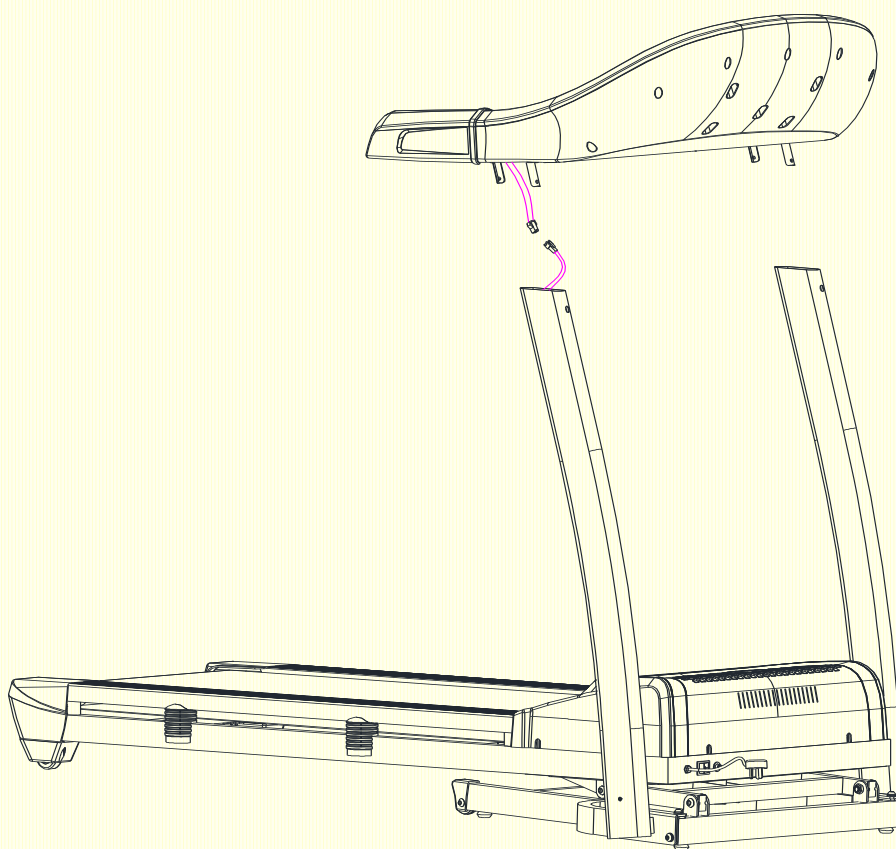
Используйте болт (48), прокладку (49), прокладку (50)

И внутренний шестигранный ключ (51) для скрепления основания и вертикальных стоек 39-40. Не затягивайте винты (52)слишком сильно.

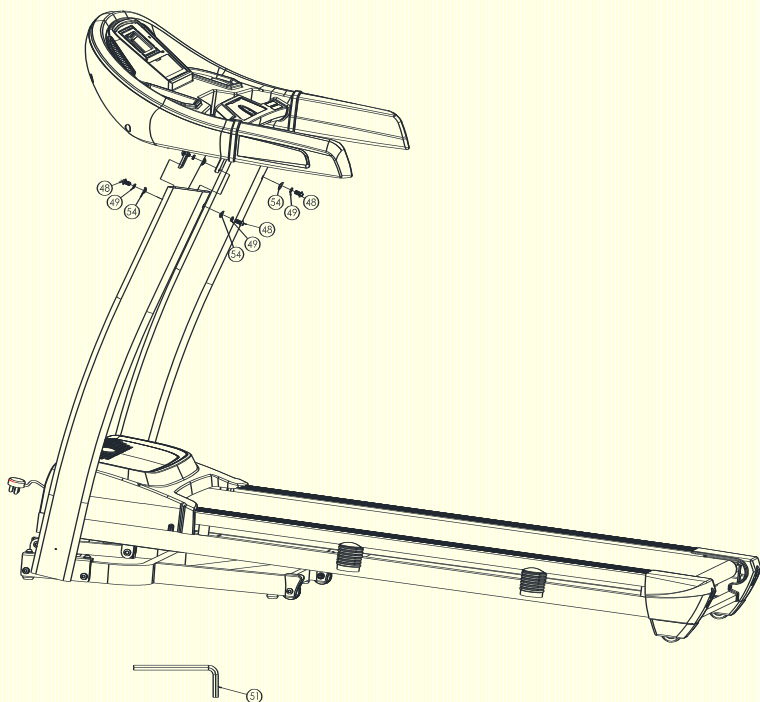


#### **ШАГ 4:**

Соедините провода от компьютера (5) и от вертикальных стоек (39,40), как показано на РИС.



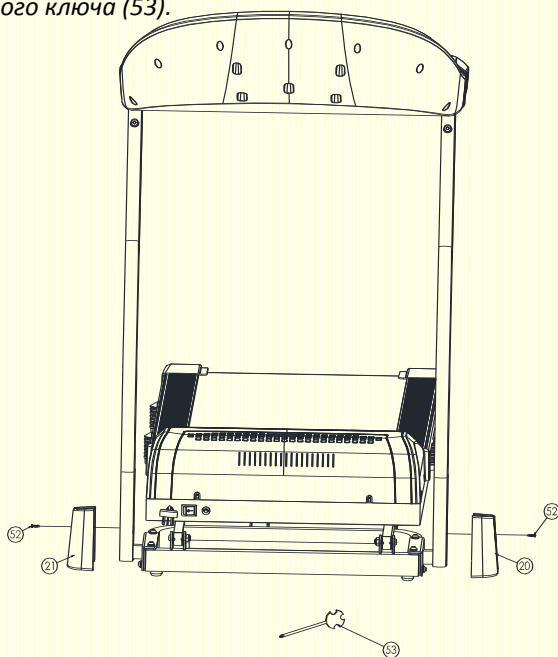
### ШАГ 5:



Используйте болт (48), регулировочную шайбу (49) и прокладку (54), внутренний шестигранный ключ (51) для фиксации компьютера (5) на стойках (39,40) как показано на РИС. Затем закрепите все винты на третьем шаге.

### ШАГ 6:

Установите боковые кожухи-накладки (20,21) на стойках (39,40) и закрепите их с помощью крестообразного винта (52) и гаечного ключа (53).



## **ШАГ 7:**

*Вставьте ключ безопасности (44), включите питание, затем можете начать использовать беговую дорожку*



*ВНИМАНИЕ: Пожалуйста, подтвердите полную сборку, как указано выше, и затяните все болты. Выполните следующую операцию после проверки, что все в порядке. Прежде чем использовать беговую дорожку, внимательно прочитайте инструкцию.*

## **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**

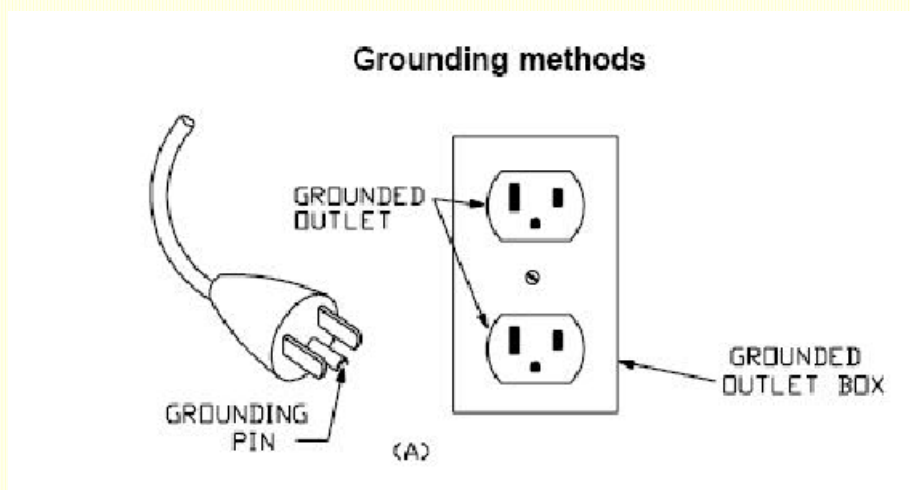
*Ключ безопасности сделан для немедленной остановки дорожки в случае вашего падения. На высоких скоростях резкая остановка опасна, поэтому пользуйтесь ключом только в экстренных случаях. Чтобы плавно остановить дорожку, используйте кнопку СТОП.*

*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.*

### **ПОЛОЖЕНИЕ 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.*



Этот тренажер должен быть заземлен. Если есть какая-либо неисправность, заземление может снизить риск поражения электрическим током. Штепсельная вилка машины оборудована заземляющим проводником, чтобы обеспечить вашу безопасность; Вставьте вилку в электрическую розетку.

**ОПАСНОСТЬ** - Следуйте всем указаниям руководства. Неправильная эксплуатация может привести к утечке электричества. Если вы не можете убедиться, что прибор заземлен правильно, проконсультируйтесь с профессиональным инженером-электриком. Если вы обнаружите, что вилка не соответствует электрической розетке дома, проконсультируйтесь также с профессиональным инженером-электриком. Разборка вилки опасна.



## Функции компьютера:



### УСТРОЙСТВО ИНТЕРАКТИВНОГО ВВОДА :

**РАССТОЯНИЕ:** накапливает общее расстояние тренировки от 0,0 до 99,9 километра.

**КАЛОРИИ:** накапливает кол-во потраченных в ходе тренировки калорий. Максимальное значение - 9999 ККАЛ.

**ВРЕМЯ:** накапливает общее время тренировки с 0:00 до 99:59 минут.

**ПУЛЬС:** Для обнаружения ПУЛЬСА, обхватите ладонями оба датчика из нержавеющей стали на передних поручнях, он отображает текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту от 50 до 200.

**СКОРОСТЬ:** Показывает текущую скорость бегового полотна от 1,0 Km /ч до 18.0 Km /ч.  
Когда ключ безопасности не находится в ГНЕЗДЕ, ЖК-экран отображает только E07.

## **ПЕРЕД ЗАПУСКОМ:**

1. Убедитесь, что ничего не включено или будет препятствовать движению беговой дорожки.
2. Подключите шнур питания и включите бегущую дорожку, на ЖК-дисплее отобразится E07.
3. Встаньте на ножные направляющие беговой дорожки.
4. Прикрепите клипсу ключа безопасности к части одежды.
5. Вставьте ключ безопасности в отверстие для ключа безопасности в консоли, затем беговая дорожка будет находиться в состоянии готовности.
6. На обоих поручнях есть три кнопки, справа - STOP и SPEED +/-, слева - START и SPEED +/-, и он будет выполнять те же функции, что и кнопки STOP, START и SPEED +/- на компьютере.
7. Во время тренировки в любом режиме, когда вы нажимаете кнопку STOP, беговая дорожка будет остановлена и вернется к состоянию старта / готовности.
8. У вас есть две возможности начать тренировку:

### **А. БЫСТРЫЙ ЗАПУСК**

Просто нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы начать работу.

### **В. ПРОСМОТР ПРОГРАММЫ**

Выберите программу, нажав кнопку MODE или нажав кнопку PROGRAM, чтобы выбрать одну из 8 предустановленных программ.

## **БЫСТРЫЙ ЗАПУСК**

**ШАГ 1:** Прикрепите ключ безопасности, чтобы разбудить дисплей; беговая дорожка затем будет находиться в состоянии готовности / готовности.

**ШАГ 2:** Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать движение ленты после трех секундного отсчета. Используйте кнопки FAST и SLOW, чтобы отрегулировать желаемую скорость в любое время во время тренировки или кнопки DIRECT SPEED, чтобы перейти прямо к желаемой скорости. Скорость также может регулироваться кнопками на обоих поручнях.

**ШАГ 3:** Чтобы получить импульсное считывание, просто возьмите на себя передние поручни из нержавеющей стали. Для отображения фактического числа может потребоваться несколько секунд. Частота пульса будет отображаться в окне PULSE.

**ШАГ 4:** Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить тренировку или вытащить ключ безопасности из своего положения, чтобы выключить компьютер, окно SPEED покажет E 07 после того, как вы снимете безопасность.

**ШАГ 5:** во время быстрого запуска TIME, CALORIE и DISTANCE будут подсчитываться.

## **ВЫБОР ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ ВРУЧНУЮ**

В рамках этой программы один из DISTANCE, CALORIE и TIME должен быть настроен на обратный отсчет для вашей тренировки, другие будут подсчитываться во время тренировки, после того, как один обратный отсчет достигнет нуля, программа закончится и остановит движение ремня, если вы необходимо продолжить, нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы начать движение ленты после трех секундного отсчета.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИИ ПУЛЬС**

Окно ПУЛЬС на вашем компьютере работает совместно с импульсными датчиками на обоих поручнях. Когда вы будете готовы прочитать свой пульс:

1. Плотно положите обе руки на импульсные датчики. Для наиболее точного чтения важно использовать обе руки.
2. Предполагаемая частота сердечных сокращений будет отображаться в окне PULSE примерно через 6 секунд после захвата импульсных датчиков.
3. Эта оценка не является точной, и люди с заболеваниями и / или особой потребности в точном мониторинге сердечного ритма не должны полагаться на предоставленные оценки.

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА.**

Каждая программа разделена на 10 временных 10 сегментов; скорость и наклон на каждом сегменте были предварительно установлены на заводе. (Всего 12 предустановленных программ)

<i>MODE</i>	<i>TIME</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>P01</i>	<i>Speed</i>	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	5.0	4.0	2.0	5.0	3.0
	<i>Incline</i>	0	2	3	3	1	2	2	3	2	0
<i>P02</i>	<i>Speed</i>	2.0	5.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	2.0	4.0	2.0
	<i>Incline</i>	0	2	3	3	2	2	3	4	2	0
<i>P03</i>	<i>Speed</i>	2.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	2.0	3.0	2.0
	<i>Incline</i>	0	2	2	3	1	2	2	2	2	0
<i>P04</i>	<i>Speed</i>	3.0	6.0	7.0	5.0	8.0	5.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	<i>Incline</i>	0	2	3	3	2	2	4	6	2	0
<i>P05</i>	<i>Speed</i>	3.0	6.0	7.0	5.0	8.0	6.0	7.0	6.0	4.0	3.0
	<i>Incline</i>	0	2	4	3	2	2	4	5	2	0
<i>P06</i>	<i>Speed</i>	2.0	8.0	6.0	4.0	5.0	9.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	<i>Incline</i>	0	2	6	2	3	4	2	2	2	0
<i>P07</i>	<i>Speed</i>	2.0	6.0	7.0	4.0	4.0	7.0	4.0	2.0	4.0	2.0
	<i>Incline</i>	0	5	6	6	9	9	10	12	6	0
<i>P08</i>	<i>Speed</i>	2.0	4.0	6.0	8.0	7.0	8.0	6.0	2.0	3.0	2.0
	<i>Incline</i>	0	5	4	4	3	4	4	3	3	0
<i>P09</i>	<i>Speed</i>	2.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
	<i>Incline</i>	0	5	3	4	2	3	4	2	3	0
<i>P10</i>	<i>Speed</i>	2.0	3.0	5.0	3.0	3.0	5.0	3.0	6.0	3.0	3.0
	<i>Incline</i>	0	4	3	6	7	8	8	6	3	0
<i>P11</i>	<i>Speed</i>	2.0	6.0	7.0	4.0	4.0	7.0	4.0	2.0	4.0	2.0
	<i>Incline</i>	0	5	6	6	9	9	10	12	6	0
<i>P12</i>	<i>Speed</i>	2.0	5.0	5.0	4.0	4.0	6.0	4.0	2.0	3.0	4.0
	<i>Incline</i>	0	5	6	7	12	9	11	11	6	0

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИИ АУДИО (если есть)**



Как показано на рисунке, подключите один конец аудиокабеля к аудиоразъему компьютера, а затем подключить другой конец аудиокабеля к MP3-плееру.

Динамик на компьютере будет ,

затем воспроизведет музыку с MP3-плеера. Громкость динамиков может быть настроена только через MP3-плеер.

### **ФУНКЦИЯ USB НАКОПИТЕЛЯ.**

Как показано на рисунке, установите USB-флешку в разъем USB, встроенный MP3-плеер на компьютере может прочитать информацию MP3 на USB-накопителе. Громкость динамиков можно отрегулировать, нажав кнопки < +/- , так же вы можете выбрать следующие или предыдущие песни, нажимая кнопки >> или <<, нажав кнопку >/, песня будет приостановлена / остановлена; если нажать ее снова, песня будет воспроизводиться далее .

**Примечание.** Музыка MP3 и USB не может отображать музыку одновременно. MP3 недоступен, пока USB не будет вытасчен.

## **ТЕСТИРОВАНИЕ ФИГУРЫ**

### **(АНАЛИЗ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ)**

Эта функция предназначена для оценки вашего жирового слоя в теле в соответствии с основной информацией о вашем состоянии тела.

Эта оценка не является точной, а люди с медицинскими условиями и / или особая потребность в точной величине жировых отложений не должны полагаться на предоставленные оценки.

**ШАГ 1:** Прикрепите ключ безопасности к панели компьютера , чтобы включить его; беговая дорожка будет находиться в состоянии готовности .

**ШАГ 2:** Нажимайте кнопку ПРОГР 12 раз, нажав на кнопку ПРОГР 13 раз, компьютер начнет выполнять функцию анализа ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ. Относительным параметром является ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ И ВЕС. Т.

**ШАГ 3:** После активации функции ЖИРОАНАЛИЗАТОРА ( BODY FAT) в окне ПУЛЬС появится значение 01, который представляет ПОЛ ( GENDER), 01- мужской пол ( MALE), 02 – женский пол ( FEMAL), нажмите кнопку БЫСТР и МЕДЛ , чтобы установить ПОЛ ( GENDER). Затем нажмите кнопку РЕЖИМ ( MODE), чтобы перейти к следующему шагу.

**ШАГ 4:** После нажатия кнопки РЕЖИМ ( MODE) окно TIME будет мигать и отображать 25, оно представляет ВОЗРАСТ, нажмите кнопку БЫСТР и МЕДЛ, чтобы установить возраст от 10 до 80. Затем нажмите кнопку РЕЖИМ ( MODE) еще раз, чтобы перейти к следующему шагу.

**ШАГ 5:** После нажатия кнопки РЕЖИМ (MODE), окно РАССТОЯНИЕ (DISTANCE) начнет мигать и в нем отобразится число 170, который представляет собой РОСТ пользователя, нажмите кнопку БЫСТР и МЕДЛ, чтобы установить высоту от 80 см до 200 см. Затем нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE) еще раз, чтобы перейти к следующему шагу.

**ШАГ 6:** После нажатия кнопки РЕЖИМ (MODE) окно КАЛОРИИЕ будет мигать и отображать 70, что представляет собой массу пользователя; нажмите кнопку БЫСТР и МЕДЛ, чтобы установить вес от 30 кг до 200 кг.

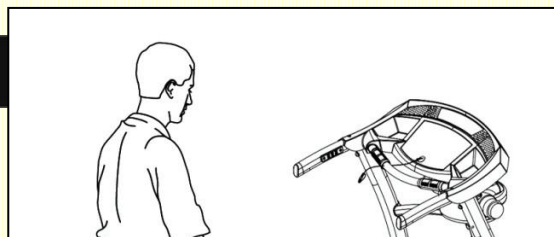
**ШАГ 7:** После завершения настройки всей необходимой информации о состоянии вашего тела, нажмите кнопку СТАРТ, в окне ПУЛЬСЕ будет отображаться символ «---» и в окне СКОРОСТЬ значение 0: это означает, что компьютер начинает работать для расчета. Затем удерживайте ладони обеих рук на импульсном датчике на поручнях, примерно через 8 секунд после этого результат жира будет отображаться в окне СКОРОСТЬ, а в окне ПУЛЬС будет отображаться значение текущего пульса пользователя.

*(Данные только для справки, не могут быть использованы в медицинских целях)*

<b>СОСТОЯНИЕ</b>	<b>ЖЕН</b>	<b>МУЖ</b>
ТОЛСТЫЙ	<14	<17
НОРМ	14-23	17-27
ХУДОЙ	>23	>27

**КАК СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ**

**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА HOUSEFIT HT-91401E**





Перед тем, как СЛОЖИТЬ беговую дорожку, установите наклон бегового полотна на самое низкое положение. Если это не сделано, беговая дорожка может быть повреждена. Затем отключите шнур питания.

**ВНИМАНИЕ:** Вы должны быть в состоянии поднять 45 фунтов (20 кг) для складывания, раскладывания или перемещения тренажера беговая дорожка.

1. Удерживайте беговую дорожку руками в местах показанных справа. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Чтобы уменьшить возможность травмирования, согнуть ноги и держать спину прямо.

Когда вы поднимаете палубу беговой дорожки, убедитесь, что больший вес приходится на ноги, а не на спину. Поднимайте палубу дорожки до тех пор, пока она не будет надежно

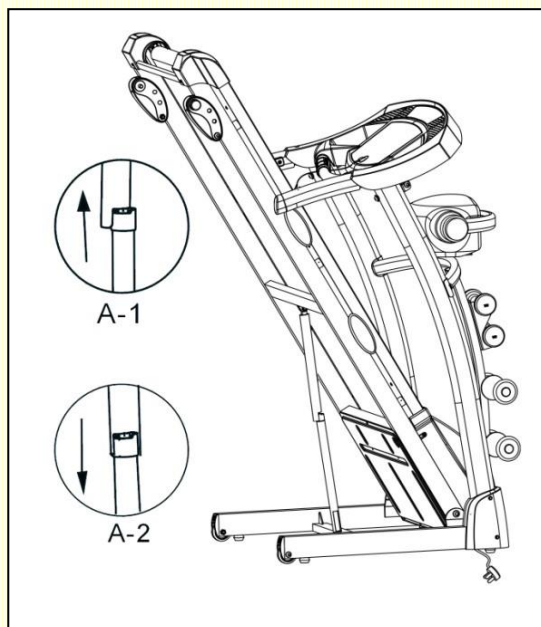
удерживаться цилиндром, как показано на рисунке А-1.

2. Если вы хотите вернуть беговую дорожку в рабочее положение, пожалуйста, приподнимите конец беговой палубы еще немного

таким образом, чтобы сделать складную опорную трубку выше, чем крышка цилиндра (см. рисунок А-1),

мягко толкнуть складную опору ступней ноги, с усилием нажать на конец палубы беговой дорожки, убрать ногу и продолжать нажимать на конец палубы, опуская ее вниз.

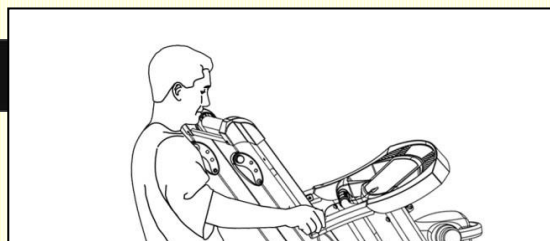
Цилиндр будет сжиматься под собственным весом (см. рисунок А-2), и беговая палуба полностью откинется.



#### **КАК ПЕРЕМЕСТИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ .**

Перед перемещением беговой дорожки, сложите ее,

**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА HOUSEFIT HT-91401E**



*как описано выше.*

*Убедитесь, что цилиндр надежно удерживается трубой.*

*1. Возьмитесь за поручни, как показано, и поместите одну ногу против колеса.*

*2. Наклоняйте беговую дорожку до тех пор, пока она не встанет на колеса. Аккуратно переместите беговую дорожку в место нахождения.*

*Никогда не перемещайте беговую дорожку, не опрокинув ее назад. Чтобы уменьшить риск получения травмы, используйте особую осторожность при перемещении беговой дорожки. Не пытайтесь перемещать ее по неровной поверхности.*

*3. Поместите одну ногу на колесо и осторожно опустите беговую дорожку, пока она не отойдет в положение хранения.*



## ПОИСК НЕИСПРАВНОСТЕЙ

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

## СООБЩЕНИЕ ОБ ОШИБКЕ И РЕШЕНИЕ :

E1	Дефект датчика скорости	Проверьте, правильно ли установлен датчик скорости, независимо от того, сломан ли датчик, и находится ли расстояние между датчиком и роликом в 3-5 мм.
E2	Защита от перегрузки или перенапряжения.	Выключите питание и снова включите питание.
E3	Защита от перегрузки по току	Выключите питание и снова включите питание.
E4	Дефект двигателя	1. Проверьте подключение кабеля между двигателем и контроллером. 2. Проверьте, не поврежден ли двигатель.
E6	Дефект кабелей между компьютером и контроллером	Проверьте, правильно ли подключены вертикальные кабели
E7	Защитный ключ выключен	Правильно закреплен ключ безопасности.

EOP	Ошибка при коррекции контроллера с двигателем.	Свяжитесь с вашими дилерами для решения проблемы.
-----	--	---

## 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.

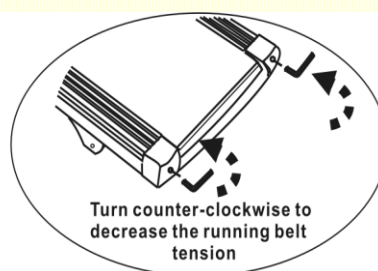
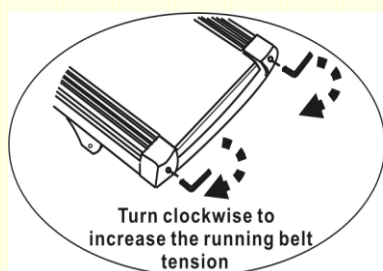
### Как увеличить натяжение бегового полотна:

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. Начините 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

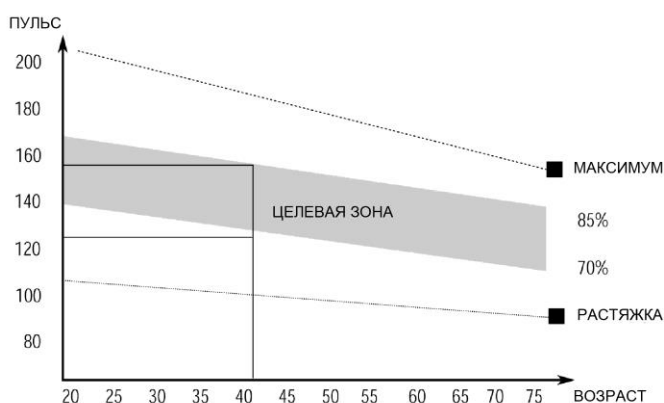
Использование вашего тренажёра предоставит вам ряд преимуществ, это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, а контролируемое количество калорий в сочетании с диетой поможет вам сбросить вес.

### 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 лёгких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения лёгкого 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.

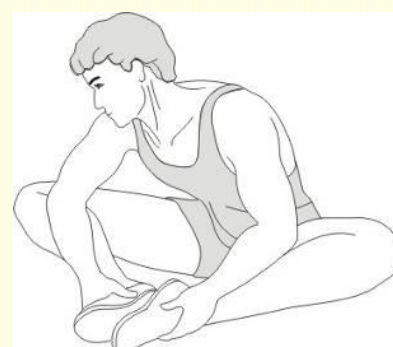


#### **Наклоны головы**

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.

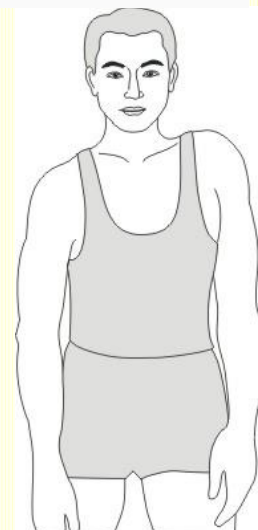
#### **Поднимание плеч**

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



#### **Растягивание подколенного сухожилия**

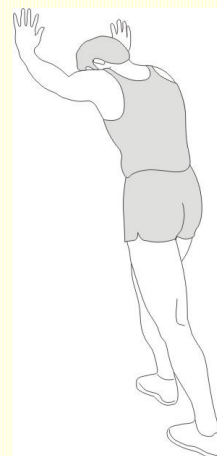
Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счёта 15, затем расслабьтесь.





### *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**

ТРЕНАЖЁРЫ 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.