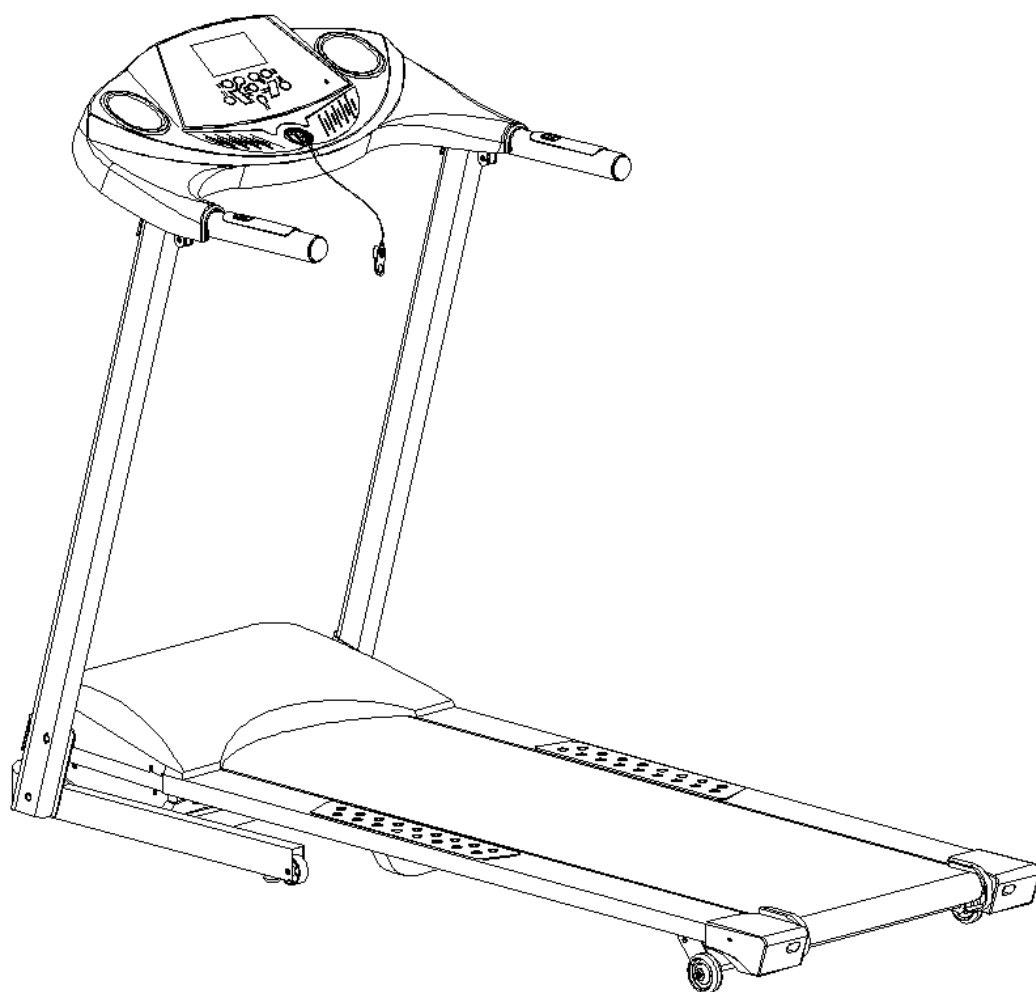


HOUSEFIT

## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

---

### **ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА НТ-9191НР**



---

**HOUSEFIT – гарантия здоровья!**

## Содержание:

Меры безопасности -----	2-3
Инструкция по сборке -----	4-7
Руководство по эксплуатации -----	8-12
Техническое обслуживание -----	13-15
Сборочный чертеж -----	16
Список комплектующих -----	17
Разминка -----	18-20
Гарантия -----	21-22

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

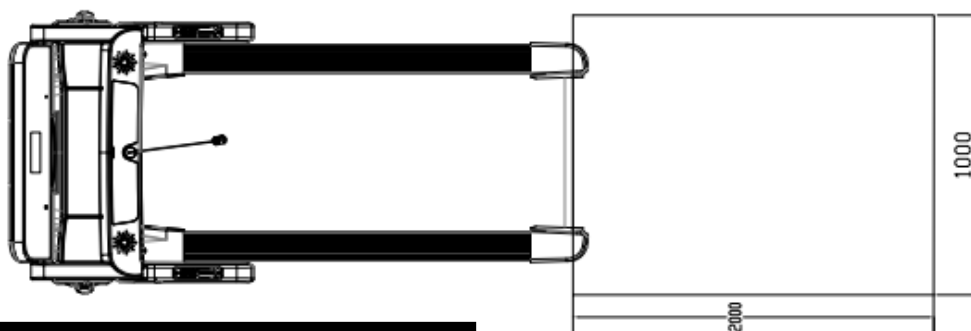
1. Всегда размещайте тренажер на ровной, чистой и твердой поверхности. Не устанавливайте тренажер вне помещения или рядом с водой. Убедитесь, что вблизи тренажера нет острых предметов. Если необходимо, положите защитный мат (не включается в доставку), чтобы защитить пол под тренажером, а также рекомендуется иметь не менее 0,5 м. свободного места вокруг тренажера для вашей безопасности.
2. После того как вы установите беговую дорожку и закроете мотор защитным кожухом, вставьте вилку шнура питания в розетку(10А) с безопасным заземлением. Мы рекомендуем использовать розетку с защитой от перенапряжения, чтобы обеспечить безопасность пользователя и беговой дорожки.
3. Пожалуйста, не снимайте защитный кожух. Если вам необходимо снять кожух для технического обслуживания – убедитесь, что сперва вы вытащили вилку шнура питания из розетки. (Для ремонта рекомендуется обратиться за помощью к профессионалу)
4. При установке беговой дорожки, не блокируйте доступ к розетке.
5. Если шнур питания поврежден, производитель, его сервисный агент или подобные квалифицированные лица должны заменить его, во избежании опасности.
6. Пожалуйста, перед использованием тренажера убедитесь, что все винты и гайки надежно закреплены.  
Обратите внимание: винты и гайки могут разболтаться со временем, и поэтому мы советуем бы вам проверять тренажер перед тренировкой, это для вашей же безопасности.
7. Используйте тренажер строго по назначению. Не используйте каких-либо комплектующих или приложений, не рекомендованных производителем.

### **Внимание:**

Во избежании травм, обратите внимание на следующие пункты.

- 1) Проконсультируйтесь с вашим врачом, перед тем как начинать тренироваться на этом тренажере. Если вы хотите тренироваться регулярно и интенсивно, рекомендуется получить согласие врача. Особенно это касается лиц, имеющих проблемы со здоровьем.
- 2) После еды, начинайте тренировку, не раньше чем через 40 минут.
- 3) Держите руки далеко от движущихся частей. Не оставляйте какие-либо материалы в отверстиях тренажера.
- 4) Не включайте беговую дорожку, когда стоите на беговом полотне. Встаньте на боковые рельсы и дождитесь пока дорожка включится, а беговое полотно начнет движение.
- 5) Мы рекомендуем лицам с ограниченными возможностями использовать тренажер только в присутствии квалифицированного специалиста.

- 6) Используя тренажер, всегда одевайте специальную одежду и обувь для занятий спортом. Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за движущиеся детали тренажера.
- 7) Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, тошноту, боль в суставах и мышцах – немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.
- 8) Не допускайте детей и животных к тренажеру. Не оставляйте детей у тренажера без присмотра взрослых.
- 9) Только один человек может заниматься на тренажере
- 10) Не используйте тренажер если он поврежден или неисправен.
- 11) Регулярно измеряйте свой пульс. Если у вас нету устройства для измерения пульса, проконсультируйтесь у врача, как вы можете сделать это самостоятельно.



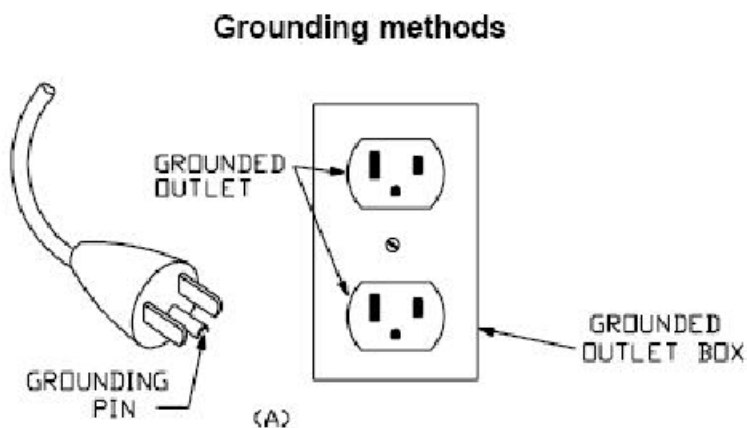
## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

### Источник питания:

Выберите место для беговой дорожки, которое находится недалеко от розетки.

- Всегда подключайте тренажер к заземленной розетке, к которой не подключены другие устройства. Не рекомендуется использовать удлинители.
- Неправильное заземление тренажера может стать риском поражения электрическим током. Попросите квалифицированного электрика проверить розетку, если вы не знаете правильно ли заземлен тренажер. Не меняйте вилку, доставленную вместе с тренажером, если она не подходит к вашей розетке. Попросите квалифицированного электрика установить соответствующую розетку.
- Внезапные скачки напряжения могут нанести серьезный ущерб тренажеру. Изменение погоды или включение/выключение других устройств могут привести к пиковым напряжениям, перенапряжению или помехам в напряжении. Чтобы ограничить риск повреждения беговой дорожки, она должна быть оборудована защитой от перенапряжения(не включается в доставку)
- Держите шнур питания подальше от опорного ролика. Не оставляйте шнур питания под беговым полотном. Не используйте беговую дорожку с поврежденным или изношенным проводом питания.

- Вынимайте вилку из розетки перед уборкой или ремонтом. Ремонт должен производиться только уполномоченным техническим специалистом. Игнорирование этих инструкций автоматически отменяет гарантию.
- Проверяйте беговую дорожку каждый раз перед использованием, убедитесь, что каждая деталь работает.
- Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе, в гараже или под навесом. Не подвергайте беговую дорожку воздействию высокой влажности, или попаданию прямых солнечных лучей.
- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра.



## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

- Удалите весь упаковочный материал и разложите детали на ровную поверхность. Это предоставит вам более широкий обзор и упростит сборку.
- Пожалуйста помните, что, используя инструменты и проводя технические работы, всегда есть риск травмироваться. Пожалуйста будьте осторожны, собирая этот тренажер.
- Убедитесь, что рабочее место безопасно. Например, не оставляйте инструментов и деталей на полу. Пластмассовые пакеты – потенциальный риск удушья у детей!
- Неспеша ознакомьтесь с чертежами, а потом соберите тренажер в соответствии с иллюстрациями.
- Тренажер должен собираться взрослым человеком. При необходимости обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

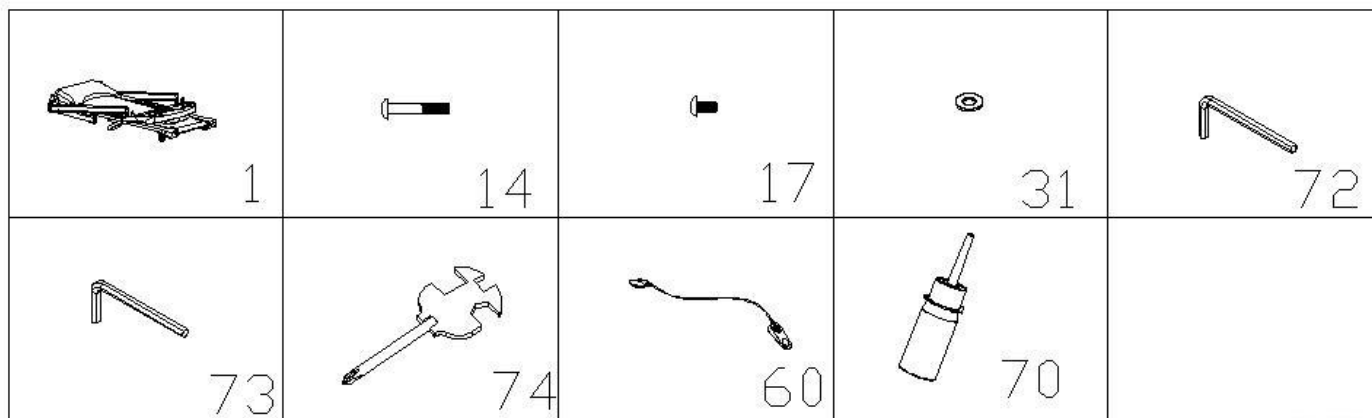
### Распаковка и сборка

**ВНИМАНИЕ:** Будьте особенно осторожны, собирая эту беговую дорожку. Иначе можно получить травму.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждый пронумерованный шаг в инструкции, описывает то, что вы будете делать. Тщательно ознакомьтесь со всей инструкцией, прежде чем приступить к сборке.

**Распакуйте и проверьте содержание коробки:**

- Поднимите и уберите коробку, в которой находится беговая дорожка.
- Проверьте имеющиеся детали. Если какой-то детали не хватает, обратитесь к дилеру.



№	Название	спецификация	Кол-во	№	Название	спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1	14	Болт с шестигранной головкой	M8*40	2
17	Болт с шестигранной головкой	8*20	4	31	Шайба	Ф8	6
72	Шестигранный ключ	5#	1	73	Шестигранный ключ	6#	1
74	Ключ с открытым концом	13 14 15	1	60	Ключ безопасности		1
70	Смазочное масло		1				

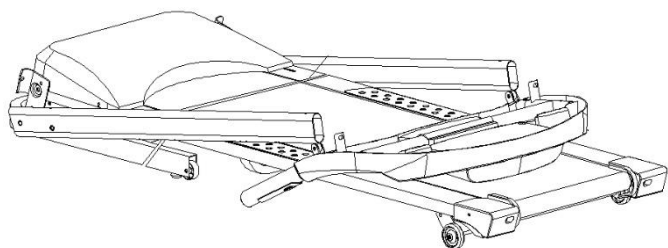
**Основные детали:**

5# Ключ шестигранный 5мм 1шт; крестовая отвертка и гаечный ключ **13,14,15** 1шт

**ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ**

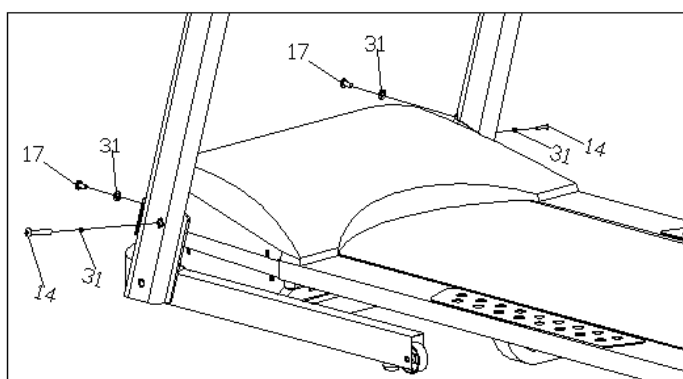
**Внимание! Не включайте питание до завершения установки!**

## Шаг 1



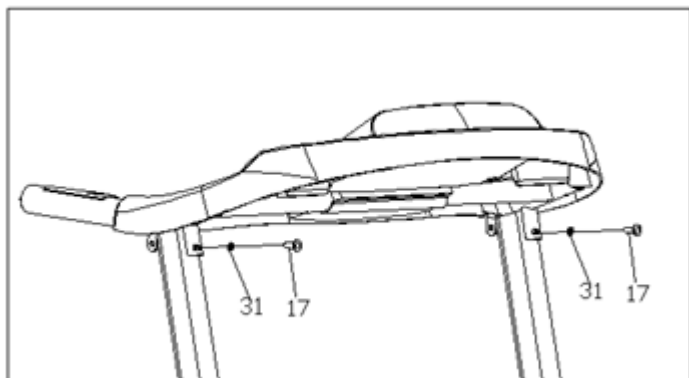
1. Откройте коробку и положите дорожку на ровную поверхность

## Шаг 2



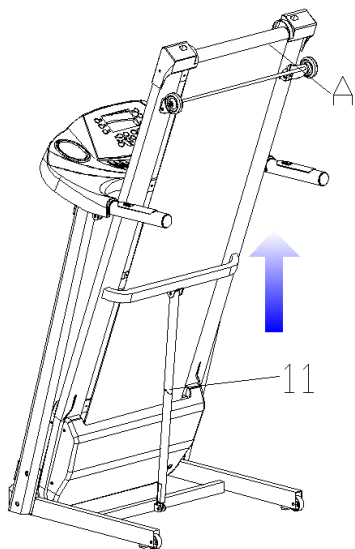
Используйте универсальный гаечный ключ(72), чтобы зафиксировать болт с шестигранной головкой(14), шайбу(31) и болт с шестигранной головкой(17) между вертикальными стойками и основной рамой.

## Шаг 3



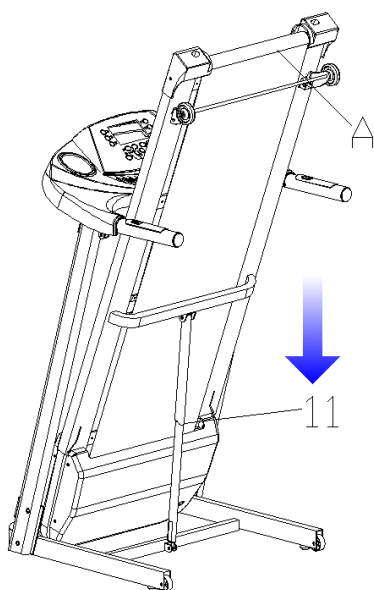
Используйте универсальный гаечный ключ(72), чтобы зафиксировать шайбу(31) и болт с шестигранной головкой(17) между вертикальными стойками и консолью.

## Шаг 4



Пожалуйста, возьмите основание за деталь, обозначенную буквой А на рисунке, и поднимайте по направлению стрелки до тех пор, пока не услышите звук пружины.

## Шаг 5



Пожалуйста, придерживайте основание, и используйте ногу, чтобы нажать на пружину. После нажатия дорожка автоматически опустится.

**Примечание: для вашей безопасности убедитесь, что все болты и винты надежно закреплены!**



## ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ:

- A. Попрактикуйтесь заходить и слезать с беговой дорожки до начала тренировки
- B. Беговая дорожка не начнет движение до тех пор, пока ключ безопасности не будет правильно вставлен в гнездо, расположенное посередине пульта управления. Другой конец ключа необходимо надежно закрепить на одежде, таким образом, что если вы упадете, то выдерните ключ безопасности из гнезда, это приведет к немедленной остановке беговой дорожки и минимизирует травмы.
- C. Осторожно поднимайтесь и спускайтесь с беговой дорожки. Во время подъема и спуска используйте рукоятки.
- D. Пока вы готовитесь использовать беговую дорожку, не становитесь на беговое полотно. Широко расставьте ноги, поставив их на боковые рельсы. Поставьте ногу на беговое полотно только после того, как оно будет двигаться с постоянной медленной скоростью.
- E. Для вашей безопасности, заходите на беговое полотно, только если его скорость не превышает 3км/ч.

## Краткое руководство



### I . Инструкция использования кнопок:

1. Кнопка “PROG”: Кнопка выбора программ и функции FAT в режиме ожидания дорожки.

2. Кнопка "MODE": В режиме ожидания выберите эту программу для выбора времени/дистанции/калорий.
3. Кнопка "START": Нажмите эту кнопку для запуска беговой дорожки.
4. Кнопка "STOP": Нажмите эту кнопку во время тренировки – беговая дорожка медленно остановится. После остановки она войдет в режим ожидания.
5. Кнопка "SPEED +/-": Увеличивает и уменьшает скорость во время бега.
6. Кнопки для быстрого изменения скорости, во время тренировки нажмите их чтобы автоматически сменить скорость на 12/9/6/3 км/ч.

## **II .Ключ безопасности:**

При отсоединении ключа безопасности, ЖК-дисплей выдаст ошибку E07, а беговая дорожка будет остановлена. Вставьте ключ безопасности обратно в гнездо на панели управления и беговая дорожка будет готова к работе.

## **III.Измерение пульса:**

Возьмитесь руками за левый и правый поручни. Через 5 секунд в окне "PULSE" будет отображаться ваше сердцебиение. Для более точного измерения частоты сердцебиения – встаньте на беговое полотно, пока оно не движется, и замерьте пульс. Держите поручни не менее 30 секунд. Данные предназначены только для справки во время тренировки и не могут использоваться в медицинских целях.

## **IV. Отображение и диапазон параметров тренировки:**

	Исходные показания	Значение по умолчанию для режима	Диапазон настройки	Диапазон показаний
Время(мин:сек)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Скорость(км/ч)	0.0	N/A	1.0-14.0	0.0 - 14.0
Дистанция(км)	0.0	1.0	0.5 - 99.9	0.0 - 99.9
Калории(кал)	0	50	10 - 999	0 - 999
Режим по времени(мин:кал)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59

## **V. Список встроенных программ:**

Каждая программа делит время тренировки на 20 интервалов; Скорость на каждом интервале была предустановлена при сборке.

Время Пр.		Выставленное время/20 интервалов = время тренировки																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	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	5	5	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
P13	Скорость	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P16	Скорость	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P17	Скорость	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P18	Скорость	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P19	Скорость	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P20	Скорость	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P21	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P22	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2

P23	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P24	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P25	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P26	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P27	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P28	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P29	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P30	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P31	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P32	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P33	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P34	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P35	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P36	Скорость	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P37	Скорость	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P38	Скорость	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P39	Скорость	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P40	Скорость	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

#### **VI. Пользовательские программы:**

Помимо 40 встроенных программ, есть 5 программ, настраиваемых вручную. Когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, нажимайте кнопку “PROGRAM” до тех пор, пока не появится выбор программы U1,U2,U3,U4,U5. Установите время тренировки и нажмите кнопку “START” для запуска бегового полотна.

## **VII. Модель тестирования FAT:**

Когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, нажимайте кнопку "PROGRAM" до тех пор, пока на дисплее не появится надпись FAT, затем нажмите кнопку "MODE", чтобы установить пол, возраст, рост, вес. Затем снова нажмите кнопку "MODE" и положите руки на рукоятки. Значение вашего телесного жира появится на экране в течении 8 секунд.

**Параметры ввода персональных данных и диапазон настроек:**

Параметр	Значение по умолчанию	Диапазон настройки	Ремарки
Пол (F1)	1 (Муж)	1—2	1=Мужчина 2=Женщина
Возраст (F2)	25 лет	10—99 лет	
Рост (F3)	170 см	100—200 см	
Вес (F4)	70кг	20—150кг	
Результат (F5)	Показан ниже		

## **Таблица содержания индекса подкожного жира:**

(Индекс массы тела)	Степень ожирения
<19	Худой
19--26	норма
26--30	Избыточный вес
>30	ожирение

Примечание: Эти данные могут использоваться только в качестве помощи для тренировочного процесса и не являются медицинскими показателями.

## **VIII. Код ошибки и устранение неисправности:**

Код ошибки	Описание ошибки	Устранение неисправности
E1	А. Повреждение сигнального провода	Проверьте подключение провода. Замените, если поврежден.
	В. Печатная плата в консоли повреждена	Замените печатную плату

	С, Мотор поврежден	Замените мотор
E2	А, Предохранитель поврежден	Замените предохранитель
E3	А, Датчика скорости барахлит.	Проверьте и переподключите
	В, Датчик скорости поврежден	Проверьте и замените.
E5	А, Беговое полотно недостаточно смазано	Смажьте беговое полотно
	С, Мотор поврежден	Замените мотор
E6	А, Мотор поврежден	Замените мотор

## РУКОВОДСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

**Предупреждение:** Всегда вынимайте вилку шнура питания из розетки перед чисткой или обслуживанием.

Надлежащее техническое обслуживание очень важно для обеспечения правильной работы беговой дорожки. Неправильное использование может нанести вред беговой дорожке и сократить ее срок службы. Все детали беговой дорожки следует регулярно проверять и закручивать. Изношенные детали необходимо срочно заменить. Чистка продлит срок службы беговой дорожки. Регулярно удаляйте пыль, чтобы сохранять детали в чистоте. Обязательно очищайте открытые части бегового полотна, это уменьшит скопление загрязнений под полотном. Убедитесь, что спортивная обувь, в которой вы занимаетесь – чистая. Избегайте попадания посторонних предметов под беговое полотно. Поверхность бегового полотна следует протирать влажной тряпкой. Будьте осторожны, не проливайте воду на электрические детали и под беговое полотно.

**Предупреждение:** Всегда вынимайте вилку шнура питания из розетки перед тем как снять кожух мотора. Чистите беговое полотно и проверяйте моторное масло не реже одного раза в год.

**После каждой тренировки:** Протрите пульт управления и другие поверхности чистой мягкой, влажной тряпкой, чтобы убрать остатки пота.

**Предупреждение:** Не используйте абразивные или растворимые чистящие средства. Во избежание повреждения компьютера избегайте попадания на него жидкости и прямого солнечного света.

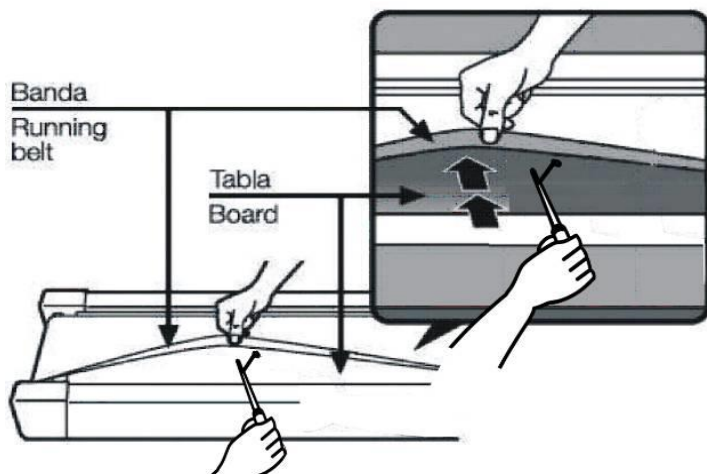
**Еженедельный уход:** Чтобы упростить уборку рекомендуется использовать мат для беговой дорожки. Обувь может оставлять грязь на беговом полотне, которая скапливается под беговой дорожкой. Убирайте мат под дорожкой 1 раз в неделю.

### СМАЗКА

Беговую дорожку смазывают на фабрике. Однако рекомендуются регулярно проверять ее смазку, чтобы гарантировать оптимальную работу беговой дорожки. Обычно, в течении первого года эксплуатации или первых 500 часов работы, смазка не требуется. После каждых 3 месяцев работы приподнимайте беговое полотно по бокам и проверяйте поверхность. Если там есть остатки силиконового спрея – смазка не требуется. Если поверхность сухая – придерживайтесь следующих инструкций. Используйте только силиконовый спрей, не содержащий масла.

### Применение смазки:

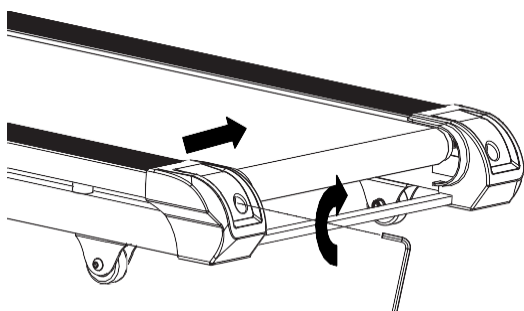
- Расположите полотно таким образом, чтобы шов находился посередине деки.
- Установите распыляющее сопло в головку баллончика со смазкой.
- Поднимите полотно с одной стороны и держите распыляющее сопло на расстоянии от переднего конца полотна деки. Начните с передней части полотна и ведите распыляющее сопло по направлению к задней части. Повторите это процедуру с другой стороны. Распыляйте на каждую сторону по 4 секунды.
- Подождите 1 минуту, чтобы силиконовый спрей равномерно распределился, перед тем как включить тренажер.



### РЕГУЛИРОВКА ПОЛОТНА:

Вам может понадобиться настроить беговое полотно в течении первых недель использования тренажера. Все беговые полотна должным образом настраиваются на фабрике. Но оно может сместиться с центра после использования. Это отклонение является нормальным и беговое полотно самостоятельно возвращается на центр, когда на нём никого нет. Если полотно само по себе на центр не возвращается, вам необходимо отцентрировать его самостоятельно. Включите беговую дорожку на скорости 8-10км/ч.

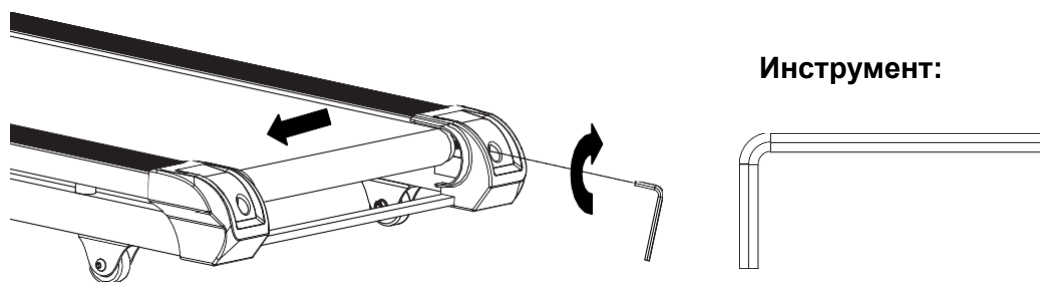
1. Если беговое полотно смещается в левую сторону по отношению к деке, то 6мм ключом поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке и полотно должно будет вернуться на центр.



### Инструмент:

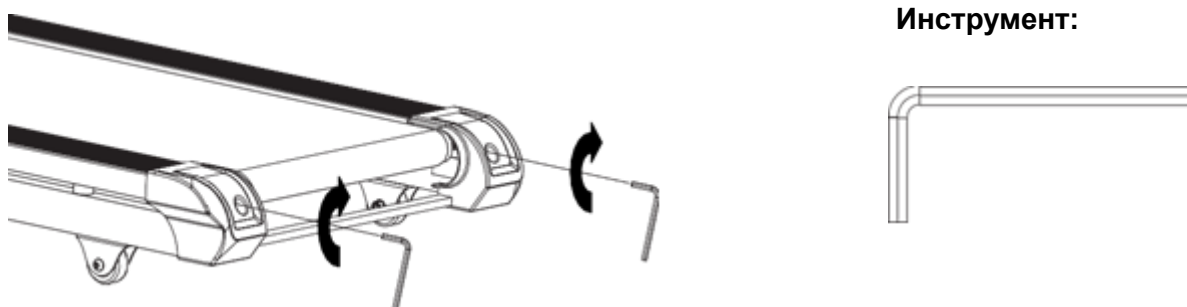


2. Если беговое полотно смещается в правую сторону по отношению к деке, то 6мм ключом поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке и полотно должно будет вернуться на центр.



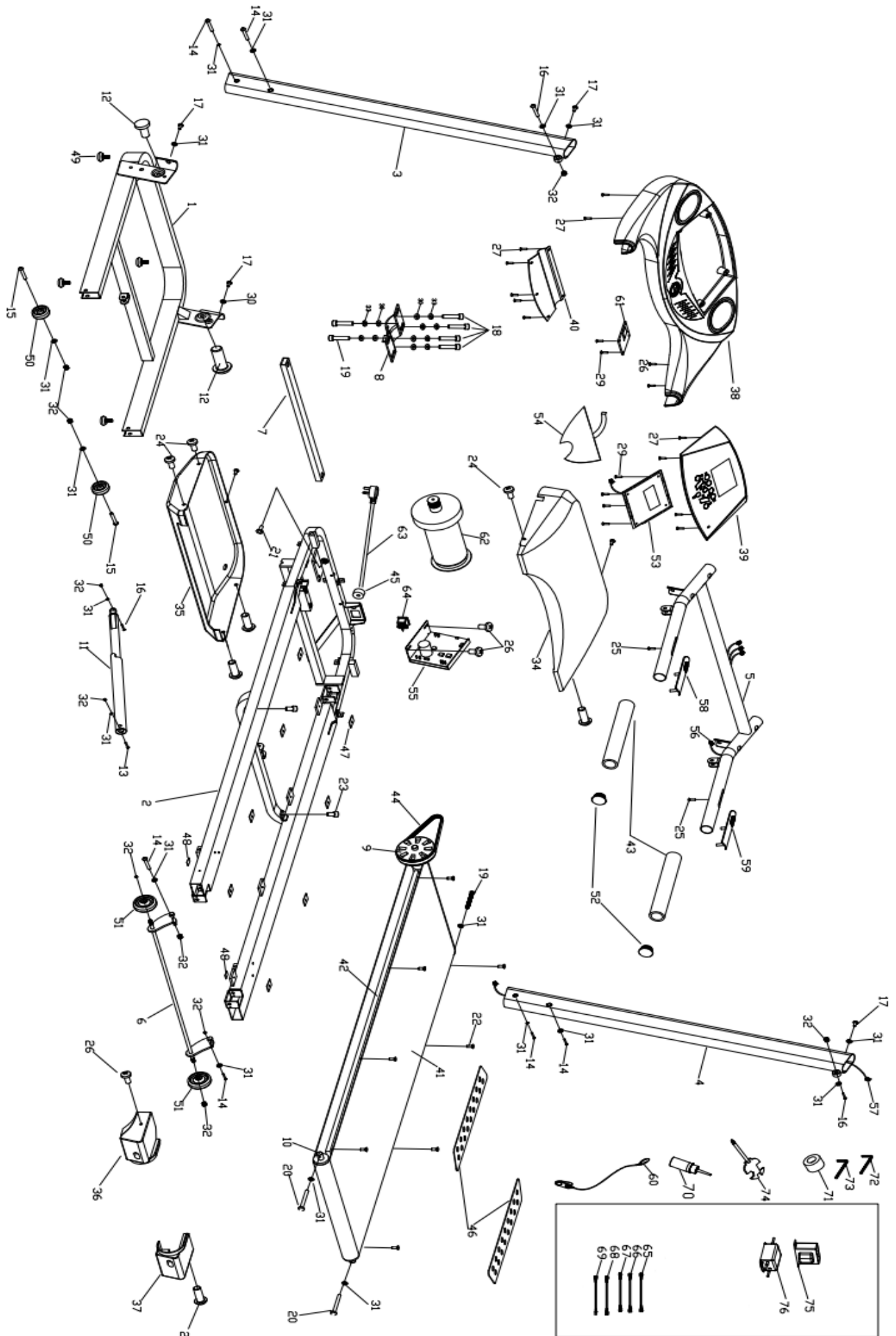
Продолжайте поворачивать регулировочные болты, до тех пор, пока беговое полотно не вернется на центр.

3. Если беговое полотно проскальзывает во время бега, выключите беговую дорожку. Шестигранным гаечным ключом на 6мм поверните оба, левый и правый, регулировочные болты на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем снова включите дорожку на скорости 8-10км/ч. Зайдите на беговое полотно, чтобы определить натянуто оно или нет. Повторяйте эту процедуру пока полотно не перестанет проскальзывать.





# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



# СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№.	Описание	Спецификация	Кол-во	Ремарка	№.	Описание	Спецификация	Кол-во	Ремарка
1	Основание		1		41	Беговое полотно	2688*400	1	
2	Основная рама		1		42	Беговая площадка	1180*410*12	1	
3	Левая вертикальная стойка		1		43	Подкладка в рукоятки	φ 30*Т3	2	
4	Правая вертикальная стойка		1		44	Ремень трансмиссии	190	1	
5	Консольная стойка		1		45	Шнур питания		1	
6	Задняя регулировочная стойка		1		46	Шайба		2	
7	Подкладка под беговое полотно		1		47	Подкладка	22*22*5	8	
8	Стойка мотора		1		48	Подкладка	25*25*3.0	2	
9	Передний ролик		1		49	Регулируемая ножка	φ28*M8	4	
10	Задний ролик		1		50	Колесо	φ46	2	
11	Газовая пружина		1		51	Колесо	φ61	2	
12	Болт с шестигранной головкой	M10*25	2		52	Крышка рукоятки	32	2	
13	Болт с шестигранной головкой	M8*45	1		53	Консоль		1	
14	Болт с шестигранной головкой	M8*40	6		54	Клавиатура		1	
15	Болт с шестигранной головкой	M8*35	2		55	Контроллер		1	
16	Болт с шестигранной головкой	M8*25	3		56	Верхний сигнальный провод		1	
17	Болт с шестигранной головкой	M8*20	4		57	Нижний сигнальный провод		1	
18	Болт с шестигранной головкой	M8*20	4		58	Пульсометр правой рукоятки		1	
19	Болт с шестигранной головкой	M8*12	2		59	Пульсометр левой рукоятки		1	
20	Болт с шестигранной головкой	M6*50	3		60	Ключ безопасности		1	
21	Болт с шестигранной головкой	M8*30	1		61	Гнездо ключа безопасности		1	
22	Болт с шестигранной вдавленной головкой	M6*20	8		62	ДС Мотор		1	
23	Болт с шестигранной вдавленной головкой	M6*15	2		63	Силовой провод		1	
24	Винт с полукруглой головкой и шайбой	M5*10	7		64	Выключатель		1	

25	Болт с круглой головкой	ST4*30	2		65	Синий провод		1	
26	Болт с круглой головкой	ST4*15	9		66	Коричневый провод		1	
27	Винт с полукруглой головкой	ST4*15	13		67	Коричневый провод		1	
28					68	Синий провод		1	
29	Винт с полукруглой головкой	ST2.9*9.5	6		69	Заземляющий провод		1	
30	Шайба	Ф8*1.2	6		70	Смазочное масло		1	
31	Шайба	Ф8*1.2	12		71	Кольцо для кабеля		1	
32	упругая упорной гайка	M8	10		72	Шестигранный ключ	5#	1	
33	Шайба	Ф8	6		73	Шестигранный ключ	6#	1	
34	Верхний кожух мотора		1		74	Ключ с открытым концом	13 14 15	1	
35	Нижний кожух мотора		1		75	Индуктор		1	Опционально
36	Левая задняя крышка		1		76	Фильтр		1	Опционально
37	Правая задняя крышка		1		77				
38	Верхний кожух консоли		1		78				
39	Малый кожух консоли		1		79				
40	Нижний кожух консоли		1		80				

## РАЗМИНКА

### Инструкция к тренировкам

Начинайте тренироваться постепенно, проводите 1 тренировку каждые 2 дня. Затем медленно увеличивайте время своих тренировок. Начните с непродолжительных подходов к упражнениям, а затем увеличьте время на выполнение каждого подхода. Плавно начинайте каждую тренировку и не ставьте перед собой невыполнимых задач. В дополнение к нижеприведенным упражнениям, проводите и другие тренировки такие как: бег, плавание, танцы, велоспорт и т.д.

Всегда хорошо разогревайтесь перед тренировкой. Уделяйте не менее 5 минут растяжке или гимнастическим упражнениям, чтобы избежать перенапряжения мышц и травм.

Регулярно замеряйте свой пульс. Если у вас нету устройства для измерения пульса, проконсультируйтесь у врача, как вы можете сделать это самостоятельно. Установите личный диапазон частоты тренировок, чтобы достичь оптимального успеха в тренировке. Примите во внимание ваш возраст и физическую форму. Таблица на странице 16 поможет вам определить оптимальный пульс во время тренировки.

Убедитесь, что ваше дыхание стабильное и спокойное во время тренировки.

Пейте достаточно воды во время тренировки. Это гарантирует, что потребность вашего организма в воде, будет удовлетворена. Примите во внимание то, что рекомендуемое количество воды(2-3 литра в сутки) значительно вырастает из-за физической нагрузки. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

Всегда занимайтесь на тренажере только в спортивной одежде и обуви. Не надевайте свободную одежду, которая может запутаться в движущихся частях тренажера.

Тренируйтесь по личному тренировочному плану.

## **Упражнения на растяжку/Разминка**

Успешная тренировка начинается с упражнений на разогрев и завершается растяжкой и расслаблением тела. Разогревающие упражнения готовят ваше тело к последующим нагрузкам. А растяжка после тренировки защищает ваши мышцы от перенапряжения. Ниже вы найдете инструкцию по выполнению упражнений на разминку и растяжку.

### **1. Упражнения для шеи**

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. Вы можете повторять это упражнение.

### **2. Упражнения для плеч**

Поднимайте левое и правое плечо поочередно или поднимайте оба плеча одновременно.

### **3. Упражнения на растяжку рук/предплечий**

Тяните левую и правую руку поочередно по направлению к потолку. Почувствуйте напряжение в левом и правом боках. Повторите это упражнение несколько раз.

### **4. Растягивание подколенного сухожилия**

Медленно наклоните туловище вперед и попробуйте дотянуться руками до пальцев ног. Тянитесь как можно дальше к носку. Задержитесь в этой позиции в течении 15-20 секунд, если это возможно.

### **5. Упражнения для колен**

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис.5 Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение 15-20сек., если это возможно, затем расслабьтесь.

### **6. Упражнения для голени/ахиллесова сухожилия**

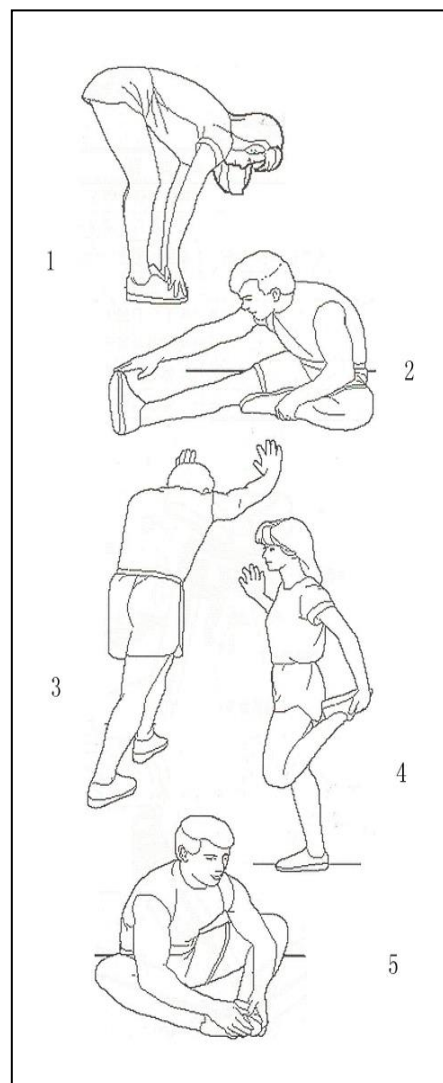
Поставьте обе руки на стену и обопритесь на них всем весом. Затем поставьте левую ногу назад, правую вперед. Растягивайте заднюю часть ноги, задержитесь в этой позиции 30-40 секунд, если возможно. Повторите для другой ноги.

### **7. Упражнения для верхней части бедер**

Обопритесь рукой о стену, затем наклонитесь назад и поднимите правую или левую ногу к ягодицам, насколько это возможно. Вы почувствуете приятное напряжение в верхней части бедер. Попробуйте продержаться в этой позиции в течении 3 секунд и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.

## 8. Упражнение для внутренней части бедер

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы ваши колени смотрели наружу. Тяните ступни как можно ближе к паху. Осторожно прижмите колени вниз. Держитесь в этой позиции 20-30 секунд, если это возможно.



# ГАРАНТИЯ

## ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

Эта гарантия действительна только в соответствии с условиями, изложенными ниже.

Гарантия действительна только для первоначального покупателя. Необходимо продемонстрировать доказательство покупки.

Данный товар предназначен только для домашнего использования. Эта беговая дорожка не может быть применена для коммерческого или полукommerческого использования.

В случае обнаружения заводского дефекта в течении 18 месяцев со дня покупки продукции фирмы "HouseFit", фирма продавец обязуется безвозмездно устранить такой дефект.

### **Гарантия недействительна в случаях:**

- Если обращение в ремонтную мастерскую произошло по истечении 18 месяцев со дня продажи.
- Возникновение дефекта из-за неправильного использования продукции, при сверхсильных нагрузках, неофициальных модификациях. (максимальный вес пользователя 100кг)
- Возникновение дефекта при транспортировке или при вмешательстве.
- Неправильной сборки, установки мини компьютера, а также при неправильно подключении к электросети.
- Использования продукции вне помещения, на открытом пространстве, в помещениях с повышенной влажностью и не по назначению.
- 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.



## 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: