

USER'S MANUAL

HT-9197HP

Motorized Treadmill



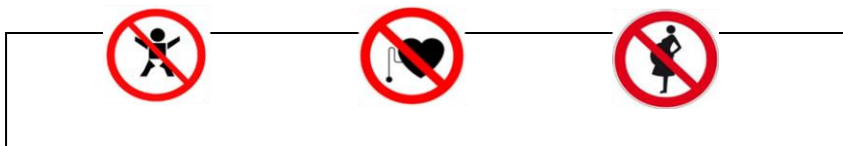
HOUSEFIT – гарантия здоровья!


Содержание:

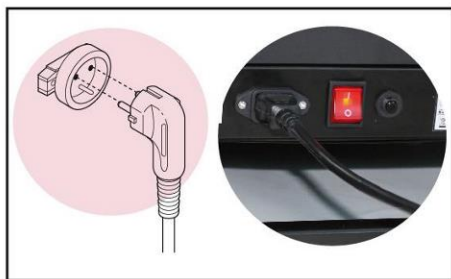
I. Меры безопасности.....	(3-4)
II. Технические характеристики.....	(5-6)
III. Инструкция по сборке	(7-9)
IV. Руководство по тренировкам	(10-11)
V. Руководство по эксплуатации	(11-12)
VI. Техническое обслуживание	(13-14)
VII. Информация о утилизации.....	(15)
VIII. Ошибки и их устранение.....	(15)
IX. Гарантия.....	(116-17)



I. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ



 MINIMUM USER HEIGHT	140см.	 MAX USER WEIGHT	100кг.
---	--------	---	--------



Внимание:

ДЛЯ РАБОТЫ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВСТАВЛЕН В ГНЕЗДО, РАСПОЛОЖЕННОЕ НА ПАНЕЛИ 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.

РЕГУЛЯРНАЯ СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ СИЛИКОНОВЫМ СМАЗОЧНЫМ МАСЛОМ НЕОБХОДИМА ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРА.

ВЫ ДОЛЖНЫ СОХРАНИТЬ ОРИГИНАЛЬНУЮ УПАКОВКУ, ЧЕК, РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И ОСТАЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ В ГАРАНТИЙНЫЙ ПЕРИОД.

Чтобы снизить риск получения травм, внимательно прочитайте данную инструкцию до использования тренажера.

Наша компания не несет ответственность за телесные повреждения или материальный ущерб, возникший из-за неправильного использования тренажера.

1-Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35, людей с проблемами со здоровьем и для беременных женщин.

2-Являясь владельцем беговой дорожки, вы должны убедиться, что все пользователи информированы о правилах безопасности.

3-Используйте оборудование только по назначению. (Как описано в руководстве по эксплуатации)

4-Храните оборудование только в закрытом помещении, вдали от пыли и влаги. Не храните тренажер в гараже, во дворе или возле воды. Влажность, пыль и вода могут привести к неисправности оборудования и аннулировать гарантию.

5-Поместите тренажер на ровную поверхность. Если поверхность, на которой стоит тренажер, неровная – это может повлиять на правильное функционирование. Некоторые модели могут выравняться самостоятельно. Пожалуйста, прочитайте руководство, чтобы убедиться, что данная модель оснащена необходимым для выравнивания оборудованием.

6-Тренажер должен быть размещен в проветриваемом помещении. Не размещайте его в закрытых помещениях, в помещениях с аэрозолями и дозаторами кислорода. Воздух, которым вы дышите, может стать причиной несчастного случая.

7-Не подпускайте к тренажеру детей младше 12 лет и домашних животных.

8-Проверьте максимальный вес пользователя в инструкции до начала тренировок. Чрезмерный вес может привести к неисправности оборудования и аннулированию гарантии.

9-Используя тренажер, всегда одевайте специальную одежду и обувь для занятий спортом. Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за движущиеся детали тренажера.

10-Всегда подключайте тренажер к заземленной розетке, к которой не подключены другие устройства. Не рекомендуется использовать удлинители. Шнур питания должен находиться вдали от горячих поверхностей. Неправильное подключение может привести к повреждению оборудования или имущества и аннулированию гарантии.

11-Если устройство работает от батареи, убедитесь, что она заряжена достаточно для правильной работы дисплея.

12-Если ваше оборудование снабжено ключом безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с инструкцией перед ее использованием. Ключ безопасности должен быть вставлен в гнездо, расположенное на панели 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. Без ключа безопасности дорожка работать не будет.

13- Пока вы готовитесь использовать беговую дорожку, не становитесь на беговое полотно, чтобы не повредить мотор. Поставьте ноги на боковые рельсы и наступите на беговое полотно только после того, как оно будет двигаться с постоянной медленной скоростью.

14-Перед использованием тренажера, проверьте максимальную скорость, которую может развить беговая дорожка. Чтобы избежать травм, рекомендуется плавно увеличивать скорость во время тренировки.

15-Если ваше устройство работает от электросети – никогда не оставляйте его без присмотра. После завершения тренировки, выньте ключ безопасности, переключите выключатель в положение «Выкл.» и отсоедините шнур питания.

16-Если ваш тренажер оборудован датчиком пульса, помните, что он не является медицинским аппаратом. И данные могут использоваться только в качестве помощи для тренировочного процесса.

17-В сложенном состоянии всегда проверяйте, что все элементы хорошо закреплены, перед тем как передвигать устройство.

18-Регулярно проверяйте и затягивайте все винты, болты и гайки, так как из-за вибрации они могут расшататься. Ущерб, вызванный отсутствием технического обслуживания, не покрывается гарантией.

19- Беговую дорожку смазывают на фабрике. Однако рекомендуются регулярно проверять ее смазку, чтобы гарантировать оптимальную работу беговой дорожки. 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. После включения, подождите еще 1 минуту, чтобы дорожка поработала без лишнего веса.

20-Для того, чтобы безопасно достать тренажер из упаковки и не повредить его, воспользуйтесь помощью второго человека.

21-Не допускайте попадания каких-либо предметов в движущиеся детали тренажера.

22-Если ваше устройство работает с помощью шнура питания, то всегда отключайте шнур питания перед чисткой, после тренировки и перед выполнением любых технических работ.

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

24-Делая разминку до тренировки и растяжку после тренировки, вы избежите травм.

25-Пейте достаточное количество воды до, во время и после тренировки.

26-Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, тошноту, боль в суставах и мышцах – **немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.**

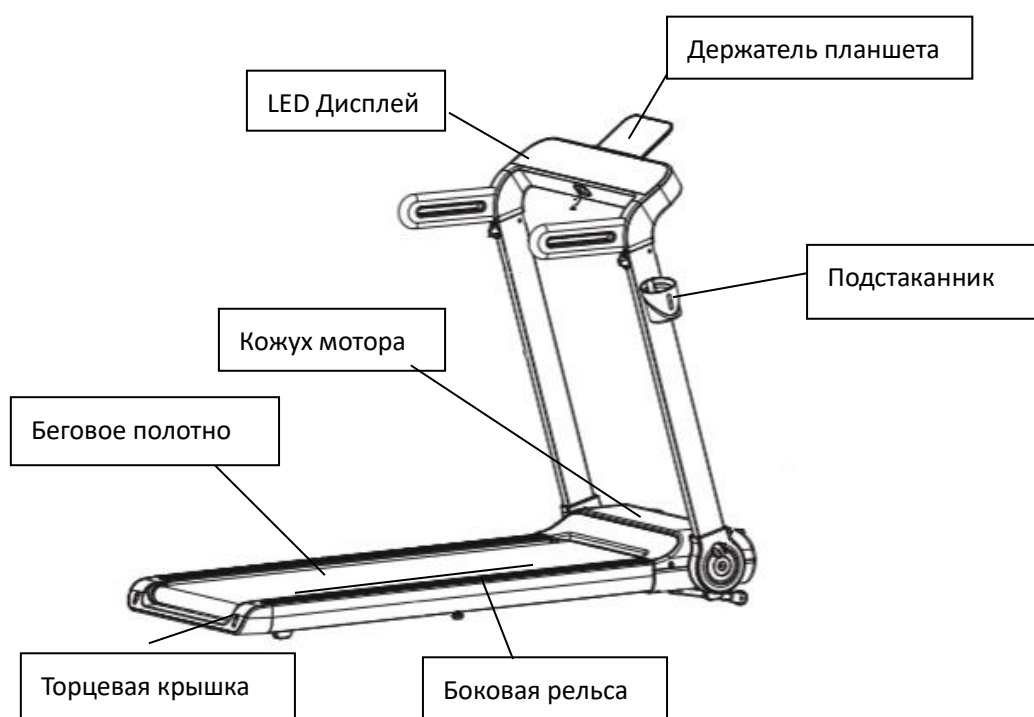
27-**ВЫ ДОЛЖНЫ СОХРАНИТЬ ОРИГИНАЛЬНУЮ УПАКОВКУ, ЧЕК, РУКОВОДСТВО И ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ В ГАРАНТИЙНЫЙ ПЕРИОД.**

28-Аксессуары могут отличаться в различных моделях.

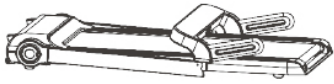











29-Данный электрический продукт ни при каких обстоятельствах нельзя выбрасывать в мусорные баки. В целях сохранения окружающей среды этот продукт должен быть переработан в соответствии с действующим законодательством вашей страны. Пожалуйста, свяжитесь с городскими службами, чтобы узнать больше об этой процедуре.

30-Если вам нужна техническая помощь или консультация по установке деталей, вы можете связаться с нами. **Вы должны сохранить чек покупки, чтобы иметь доступ к данной услуге.**

II. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ



Входное напряжение	220В±10%
Частота	50/60 Гц
Беговая поверхность	1210X460мм
Функции	Время, Скорость, Дистанция, Калории, Пульс, Bluetooth & Bluetooth динамик, USB разъем(только для зарядки)
Диапазон скорости	1.0-15км/ч
Угол наклона	Нет
Максимальный вес пользователя	100кг
Мощность	2.0ЛС

Основные	Название		Кол-во		
	1.Основная рама изделия		1		
					
№.	Название	Кол-во	№.	Название	Кол-во
①	 M8 заглушка	2	⑦	 Универсальный гаечный ключ	1
②	 M10 заглушка	2	⑧	 6мм гаечный ключ	1
③	 M6*15	2	⑨	 Силиконовое масло	1
④	 ST4.2*16	1	⑩	 Ключ безопасности	1
⑤	 Подстаканник	1	11	 Инструкция	1
⑥	 Держатель планшета	1			

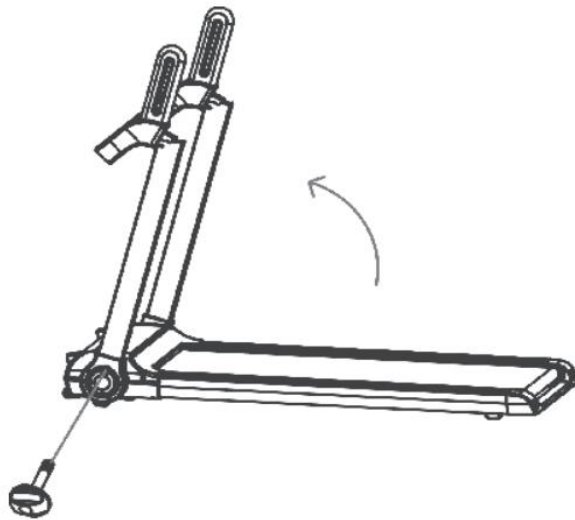
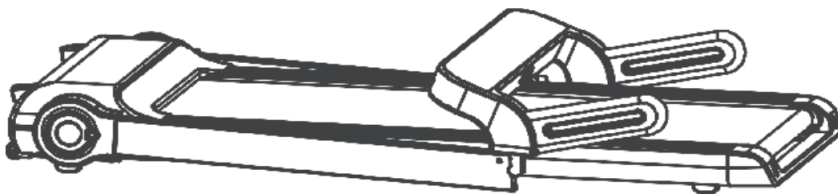
III. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



Примечание: Для сборки требуются 2 человека

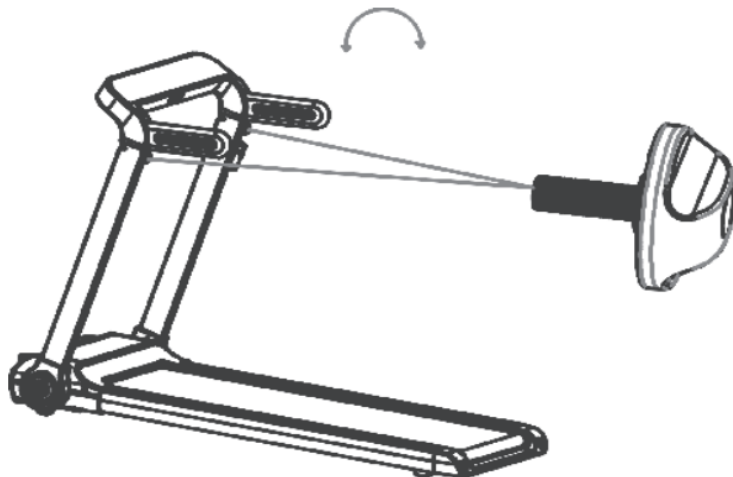
Шаг 1

1. Достаньте все составляющие из коробки и положите на ровную поверхность
2. Поднимите вертикальные стойки, как показано на рисунке, и закрепите их двумя заглушками M10 с обеих сторон.



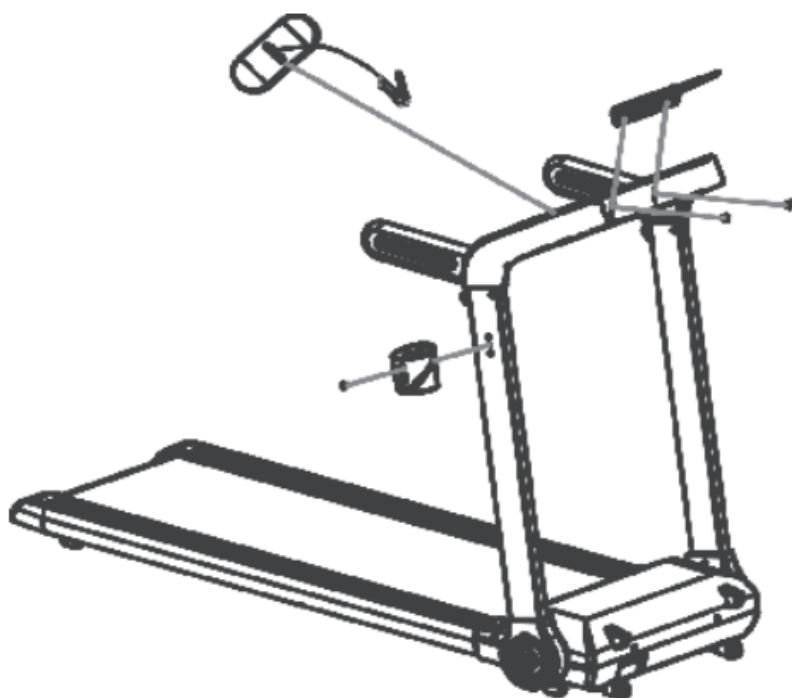
Шаг 2

1. Поставьте консоль, как показано на рисунке ниже, и закрепите ее двумя заглушками M8 с обеих сторон.



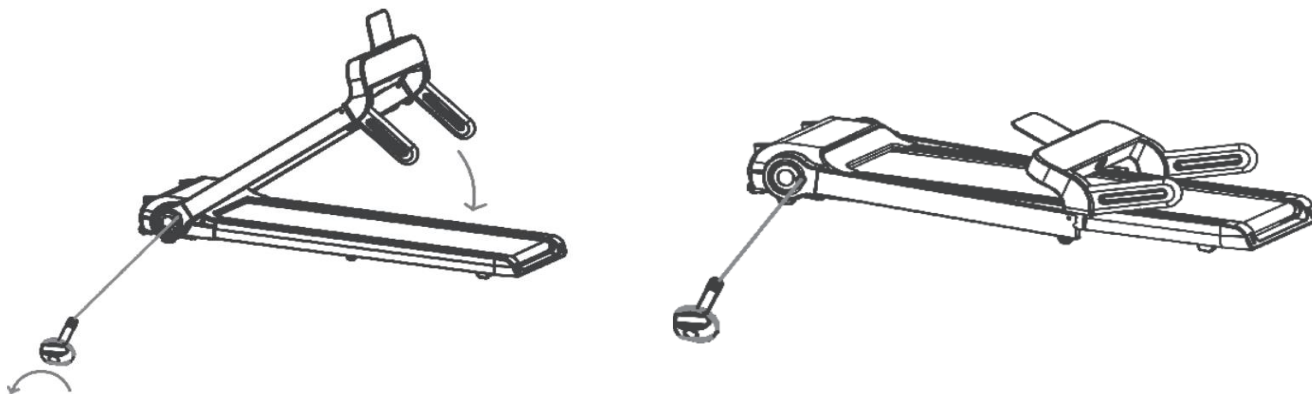
Шаг 3

1. Используйте 6мм гаечный ключ, чтобы закрепить держатель планшетов с помощью болтов M6x15.
2. Универсальным гаечным ключом прикрепите подстаканник к правой вертикальной стойке с помощью винта ST4.2x16.
3. Вставьте ключ безопасности в гнездо. Тренажер готов к использованию.



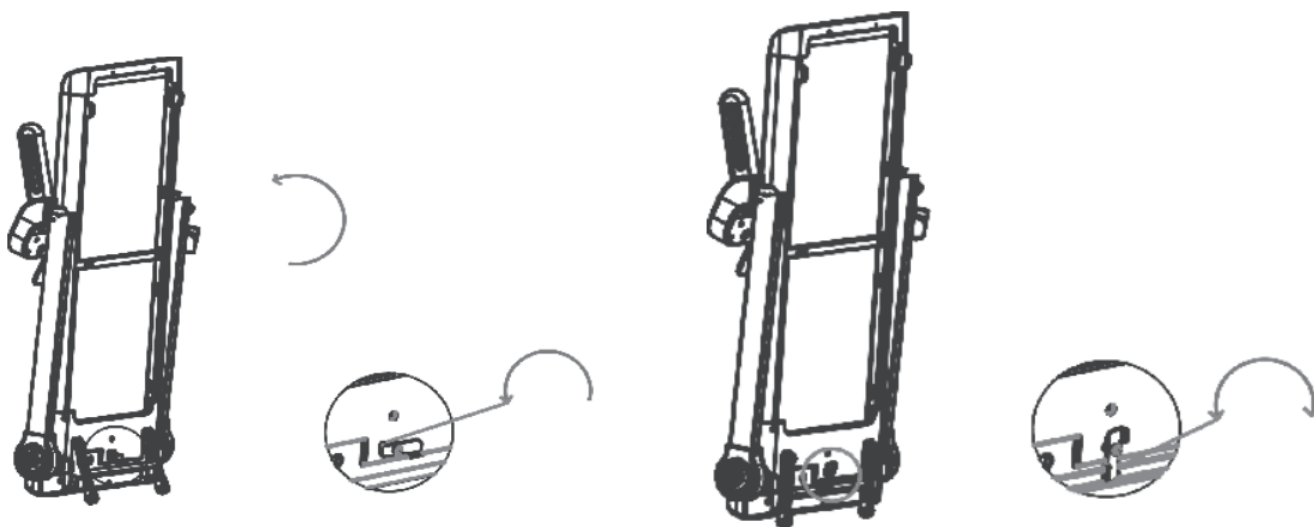
Шаг 4

Когда вы не пользуетесь беговой дорожкой, просто открутите заглушки, опустите вертикальные стойки и снова закрепите их заглушками M10 с обеих сторон.

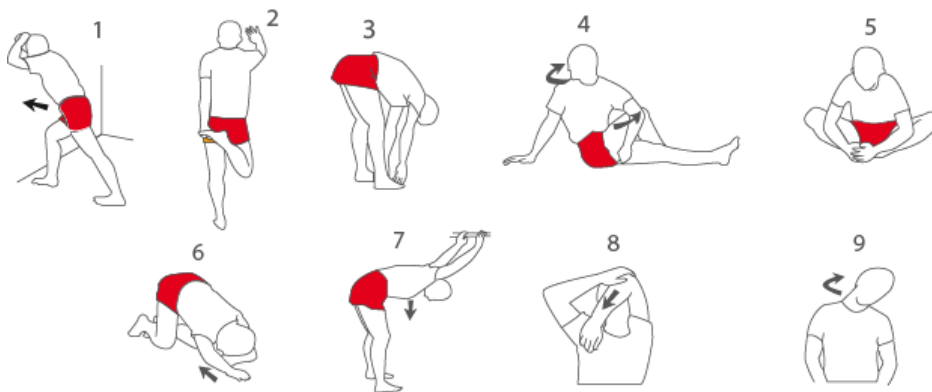


ШАГ 5

1. Сложите беговую дорожку, поверните фиксатор основной рамы в горизонтальное положение, подпорки автоматически выдвинуться.
2. Когда вам будет нужно разложить беговую дорожку, уберите подпорки ногами и зафиксируйте их фиксатором в вертикальном положении. Затем опустите дорожку на пол и повторите вышеописанные шаги.



IV.Руководство по тренировкам



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 измеряйте 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.

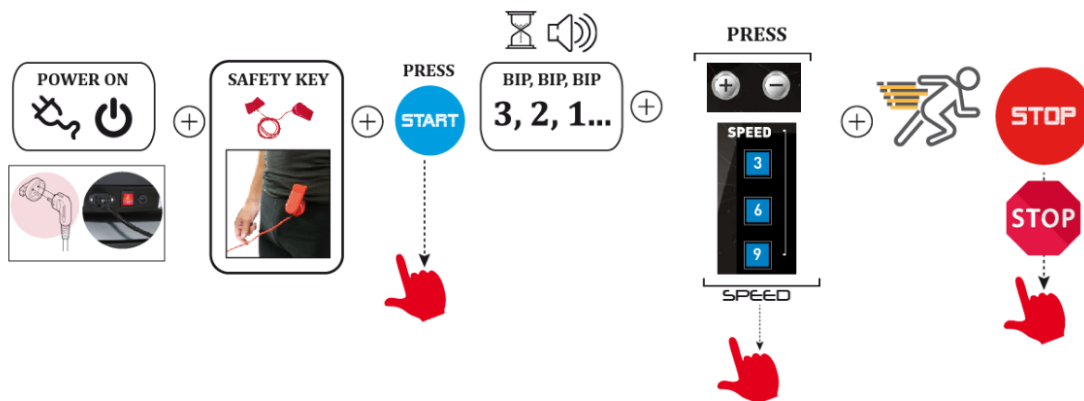
8.Упражнение для внутренней части бедер

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.

V.Руководство по эксплуатации

ДИСПЛЕЙ

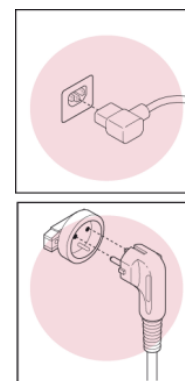




BLUETOOTH ДИНАМИК/ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ МУЗЫКИ



ПРИЛОЖЕНИЯ



VI. ПОДДЕРЖКА

Всегда подключайте тренажер к заземленной розетке.

Неправильное заземление тренажера может стать риском

поражения электрическим током. Держите шнур питания подальше от опорного ролика. Не оставляйте шнур питания под беговым полотном. Не используйте беговую дорожку с поврежденным или изношенным проводом питания.

Регулярное техническое обслуживание

- **ХРАНЕНИЕ:** Храните оборудование только в закрытом помещении, вдали от пыли и влаги. Не храните тренажер в гараже, во дворе или возле воды. Влажность, пыль и вода могут привести к неисправности оборудования.
- **Кабель:** Шнур питания должен находиться вдали от горячих поверхностей. Всегда проверяйте кабель перед использованием тренажера.
- **Крепежи:** 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 вам проверять тренажер перед тренировкой, это для вашей же безопасности.

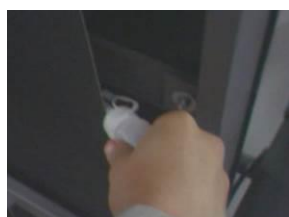
СМАЗКА: Правильная смазка беговой дорожки очень важна. Необходимо регулярно смазывать беговую дорожку силиконовым маслом.

а) Остановите беговую дорожку

б) Приподнимите беговое полотно ближе к концу основной рамы, просуньте сопло максимально глубоко под полотно и смажьте внутреннюю часть полотна с обеих сторон.

Затем включите беговую дорожку со скоростью 1км/ч, но не вставайте на нее какое-то время.

Внизу представлена схема зависимости количества тренировочных часов и необходимого количества смазывания дорожки.

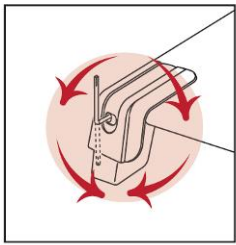


< 3 часов/неделю	2 месяца
4 – 7 часа/неделю	1 месяца
> 8 часов/неделю	15 дней



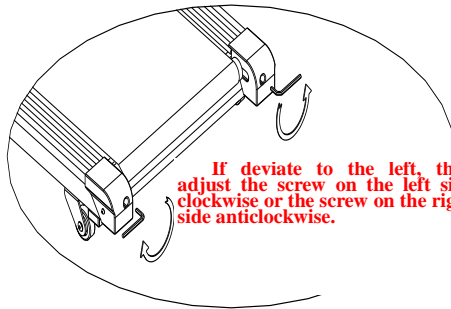
- **Регулировка полотна**

- **Центровка бегового полотна:** Беговое полотно может сместиться с центра после использования. Если беговое полотно смещается в

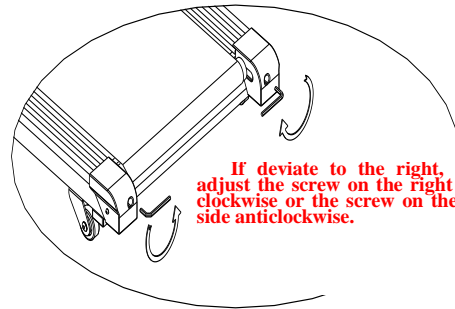


LEFT BOLT RIGHT BOLT

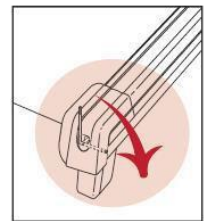
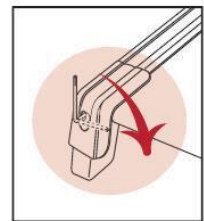
левую сторону, включите беговую дорожку на скорости 3-4км/ч и 6мм ключом поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке и полотно должно будет вернуться на центр.(И наоборот)



If deviate to the left, then adjust the screw on the left side clockwise or the screw on the right side anticlockwise.

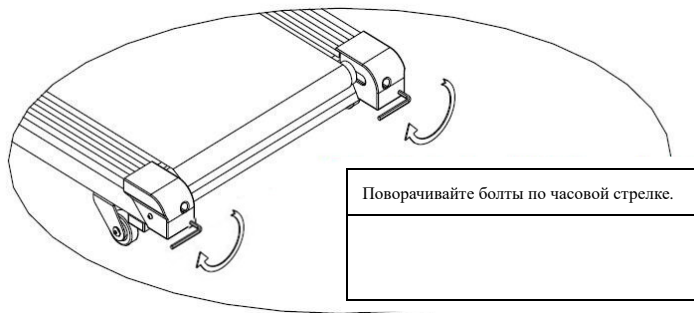


If deviate to the right, then adjust the screw on the right side clockwise or the screw on the left side anticlockwise.

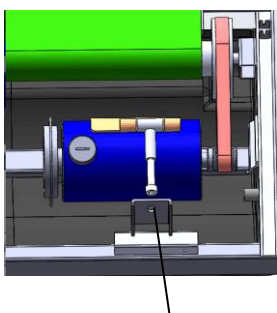


LEFT BOLT RIGHT BOLT

- **ПОВЫСИТЬ НАТЯЖЕНИЕ ПОЛОТНА:** 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.



Поворачивайте болты по часовой стрелке.



- **Регулировка ремня трансмиссии:** Если ремень трансмиссии ослаб после использования необходимо:

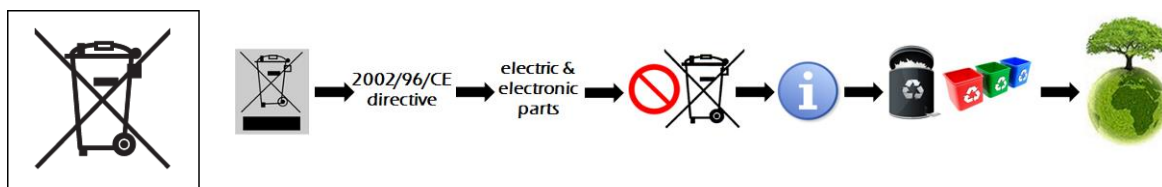
(1) Открыть кожух мотора .

(2) Используйте гаечный ключ на 6мм, чтобы повернуть регулировочный болт по часовой стрелке.

Повторяйте эту процедуру пока ремень трансмиссии не перестанет проскальзывать.

- **Чистка:** Не используйте абразивные или растворимые чистящие средства. Во избежание повреждения компьютера избегайте попадания на него жидкости и прямого солнечного света.
- **LEVELING:** Если ваше устройство оснащено выравнивающими колесами, отрегулируйте их, чтобы избежать вибрации

VII. Информация о утилизации



Этот электронный продукт нельзя утилизировать вместе с бытовыми отходами. Для сохранения окружающей среды этот продукт должен быть переработан после истечения его срока службы, как того требует закон.

VIII. Ошибки и их устранение :

ERRO CODE	REASON	HOW TO SOLVE
E01	A) Плохое соединение сигнального провода	Проверьте подключение провода
	B) Повреждение сигнального провода	Замените провод
E02	A) Предохранитель поврежден	Замените предохранитель
	B) Мотор поврежден	Замените мотор
	C) Печатная плата повреждена	Замените печатную плату
	D) Входное напряжение слишком низкое	Проверьте входное напряжение
E03	Включилась защита от перегрузки	Выключите тренажер, дайте ему отдохнуть и включите.
E04	A) Скачки напряжения	Перезагрузите тренажер
	B) Печатная плата сгорела	Замените печатную плату
E05	A) Сработала защита от взрыва	Проверьте входное напряжение
	B) Печатная плата перегрелась	Проверьте и замените печатную плату
	C) Мотор плохо подключен	Заново подключите проводку мотора
E06	Проводка мотора повреждена	Замените провода
---	Ключ безопасности отсоединен	Заново подсоедините ключ безопасности





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: