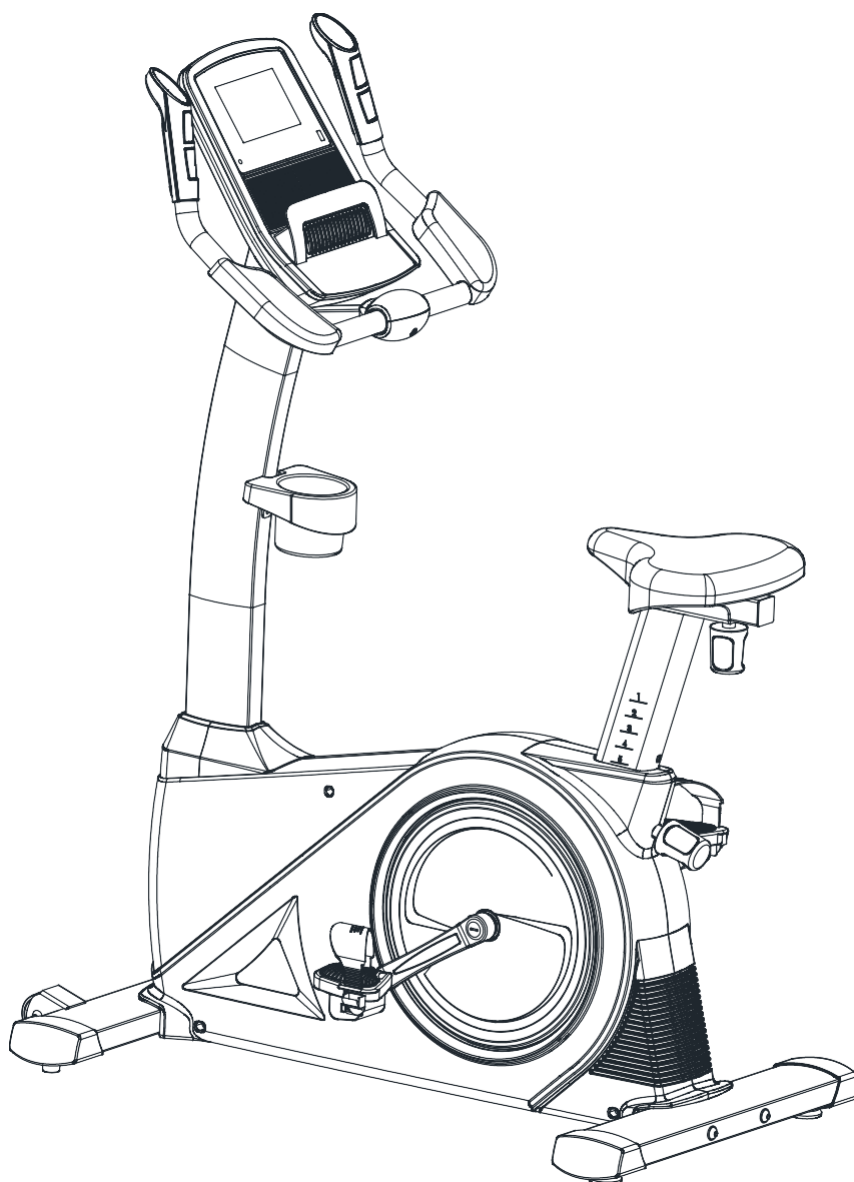


# **NEVEREST<sup>®</sup>**

*Вертикальный велотренажер*

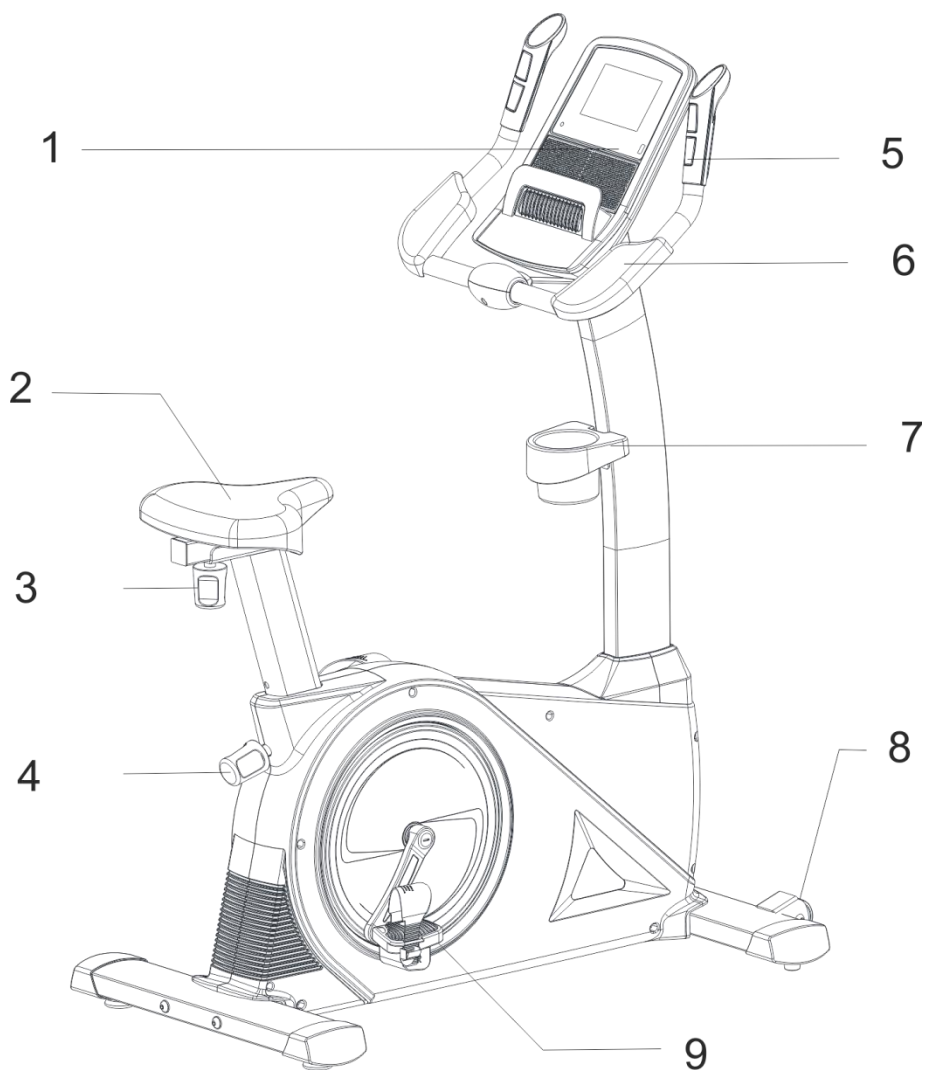
## **NR-2101**



**Руководство пользователя**

## Знакомство с изделием

1	Панель управления
2	Подушка сиденья
3	Ручка регулировки
4	Ручка регулировки
5	Датчик пульса на рукоятке
6	Поручень
7	Подстаканник
8	Подвижное колесо
9	Педали



# Руководство по безопасности

- Во избежание несчастных случаев, пожалуйста, обратите внимание на следующие указания:
- Устройство отвечает всем установленным стандартам фитнес-продукции для бытового и немедицинского применения.
- Избегайте использования в жарких и влажных помещениях.
- Оборудование можно использовать с регулировкой сопротивления - 24 передачи движения. Если вы прекратите крутить педали, тренажер остановится автоматически. Внимательно прочитайте инструкцию по применению перед использованием.
- Поместите тренажер на устойчивую ровную поверхность. Выберите устойчивое и безопасное место для установки тренажера. Пожалуйста, не опирайтесь на седло и другие детали тренажера.
- Следует обеспечить достаточное свободное пространство вокруг (по крайней мере, по метру с каждой стороны).
- Неправильные и нерегулярные тренировки могут привести к возникновению травм.
- Велотренажер не может быть использован как игрушка или игровая консоль.
- При заказе комплектующих также предоставляются инструкции по установке, эксплуатации и подготовке.
- Владелец несет ответственность за информирование пользователей о мерах предосторожности во избежание несчастных случаев.
- Устройство предназначено для использования в закрытых помещениях, не используйте его на открытых пространствах.
- Пожалуйста, не осуществляйте транспортировку тренажера в одиночку.
- Если вам необходимо выполнить демонтаж тренажера, выполните его демонтаж способом, противоположным тому, который указан в инструкции по монтажу.
- Пожалуйста, используйте тренажер строго в соответствии с инструкциями по его применению.
- Никогда не закрывайте глаза во время использования тренажера.
- Максимальная грузоподъемность устройства составляет 150 кг.
- Информация о тормозной системе: не скоростная корреляция.
- Информация по тренировкам: упражнения для нижних конечностей, верхних конечностей и всего тела.
- Детям не разрешается пользоваться тренажером без присмотра взрослых.
- Перед использованием настоящего изделия необходимо проконсультироваться с врачом. Это относится преимущественно к лицам старше 35 лет или тем, у кого имеются проблемы со здоровьем. Пожалуйста, ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности перед использованием данного изделия.
- Питание должно быть подключено только после правильной сборки согласно «Инструкции по сборке».
- Перед первоначальным включением проверьте, соответствуют ли технические характеристики, указанные на изделии и блоке питания параметрам электросети. Тренажер следует использовать только с блоком питания, поставляемым с прибором. Тренажер должен питаться только безопасным сверхнизким напряжением, маркированным на приборе.
- Во избежание помех в работе оборудования, не используйте другие электрические приборы в одной электрической цепи. В противном случае это может привести к сбоям в работе и даже повреждению обоих электроприборов.
- Следите, чтобы шнур питания не касался острых кромок.
- Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать прибор или заменять какие-либо детали. При обнаружении неполадок обращайтесь в сервисную службу или к квалифицированному персоналу.
- Тренажер создан для работы в помещении, пожалуйста, не используйте его на открытом воздухе и в условиях повышенной влажности.
- Устанавливайте тренажер на ровной твердой поверхности. Место установки должно быть сухим и чистым. Поместите коврик под стабилизаторы для защиты ковра или пола.
- Регулярно проверяйте и затягивайте все элементы крепления. Заменяйте изношенные

детали, как только заметили неисправность.

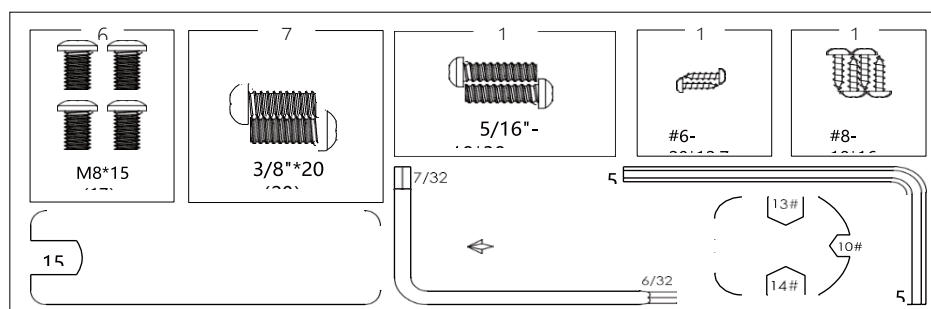
- На время упражнений не надевайте длинную свободную одежду, во избежание ее попадания в движущиеся части тренажера, что может привести к травмам. Настоятельно рекомендуем надевать на время тренировок спортивную одежду, кроссовки или другую спортивную обувь.
- Прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с пониженными физическими, сенсорными или умственными способностями или при отсутствии у них жизненного опыта или знаний, если они не находятся под присмотром или не проинструктированы об использовании прибора лицом, ответственным за их безопасность.
- Дети должны находиться под присмотром для недопущения игр с прибором.
- Во время эксплуатации, пожалуйста, не подпускайте детей к тренажеру, во избежание несчастного случая.
- При использовании тренажера детьми, они обязательно должны находиться под пристальным присмотром взрослых или профессионального тренера.
- Датчик сердечного ритма (пульсометр) не является медицинским оборудованием, существует множество причин приводящих к неточности измерений. Датчик сердечного ритма предназначен для отслеживания общей тенденции изменения сердечного ритма пользователя и для контроля хода тренировки.
- Если во время тренировки вы почувствовали тяжесть в груди, боль, нетипичное сердцебиение, трудности с дыханием, слабость или другие симптомы, пожалуйста, немедленно прервите тренировку! И не возобновляйте тренировки, пока не проконсультируетесь со специалистом.
- Запрещается устанавливать тренажер вблизи нагревательных приборов и батарей отопления.
- Запрещается вносить изменения в конструкцию тренажера и использовать его не по назначению.
- Производитель оставляет за собой право без дополнительного уведомления вносить незначительные изменения в конструкцию изделия, кардинально не влияющие на его безопасность, работоспособность и функциональность.
- Дата производства указана на изделии и/или на упаковке, а также в сопроводительной документации, в формате XX.XXXX, где первые две цифры «XX» – это месяц производства, следующие четыре цифры «XXXX» – это год производства.

## Технические характеристики

<b>Размеры</b>	<b>1250*520*1620 мм</b>	<b>Питание адаптера</b>	<b>100-240 V ~ 50 Hz 0.8 A</b>
<b>Масса Нетто</b>	<b>50 кг</b>	<b>Питание адаптера</b>	<b>12V === 3 A 36 W</b>
<b>Общая масса</b>	<b>59 кг</b>	<b>Температура окружающей среды</b>	<b>0-40 °C</b>
<b>Максимальный вес пользователя</b>	<b>≤150 кг</b>		

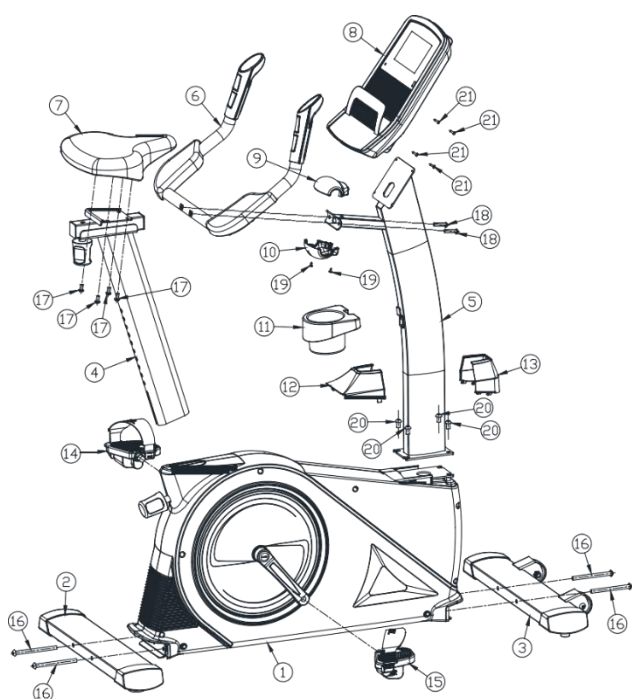
# Комплектующие

На этой странице представлены дополнительные приспособления (отвертки, прокладки, гайки, и т.д.), дающие представление о наименовании, размере и количестве устанавливаемых деталей. (Некоторые детали были предварительно закреплены в пазах для деталей согласно следующим шагам установки).



## 1 Установка

Перед установкой, пожалуйста, обратитесь к следующей схеме, чтобы установить детали в соответствии с номерами, обозначенными на рисунке ниже.



Наименование	Характеристики	Количество
1 основная рама в сборе	Окрашенные детали	1
2 задняя нижняя стойка в сборе	Окрашенные детали	1
3 передняя нижняя стойка в сборе	Окрашенные детали	1
4 опорная рама подушки сиденья в сборе	Окрашенные детали	1
5 верхняя балка в сборе	Окрашенные детали	1
6 стойка рукоятки в сборе	Окрашенные детали	1
7 подушка сиденья	Пластиковые детали	1
8 консоль	Блок	1
9 рукоятка	Пластиковые детали	1
10 крышка рукоятки	Пластиковые детали	1
11 подстаканник	Пластиковые детали	1
12 передняя крышка	Пластиковые детали	1
13 задняя крышка	Пластиковые детали	1
14 левая педаль	Пластиковые детали	1
15 правая педаль	Пластиковые детали	1
16 болт с шестигранной головкой	3/8"-16*125	4
17 болт с шестигранной головкой	M8*15	4
18 болт с полукруглой головкой	5/16"-18*38	2
19 саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	#6-20*12.7	2
20 болт с шестигранной головкой	3/8"*20	
21 самонарезающий винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	#8-18*16	

Для упрощения монтажа вашего тренажера мы поставили все необходимые для вас детали. Перед сборкой оборудования рекомендуется внимательно ознакомиться с инструкцией по сборке и пошагово следовать этим инструкциям.

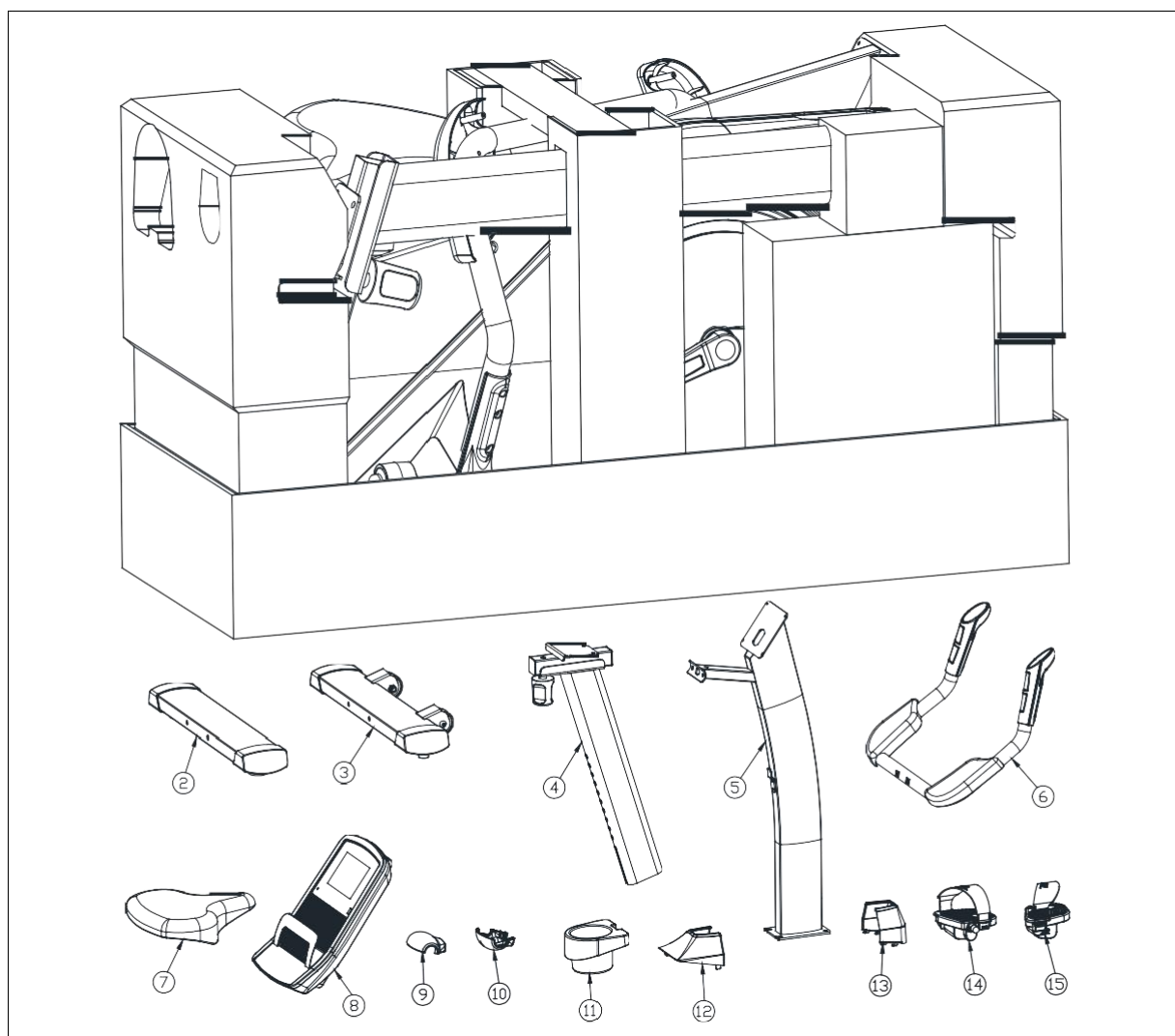
Пожалуйста, убедитесь в поставке полного комплекта изделия.

(1) Разложите все детали.

(2) Пожалуйста, обратите внимание, что устройство, которое вы собираете, требует достаточно места для движения во всех направлениях. (Оставьте дистанцию не менее 1,5 метра).

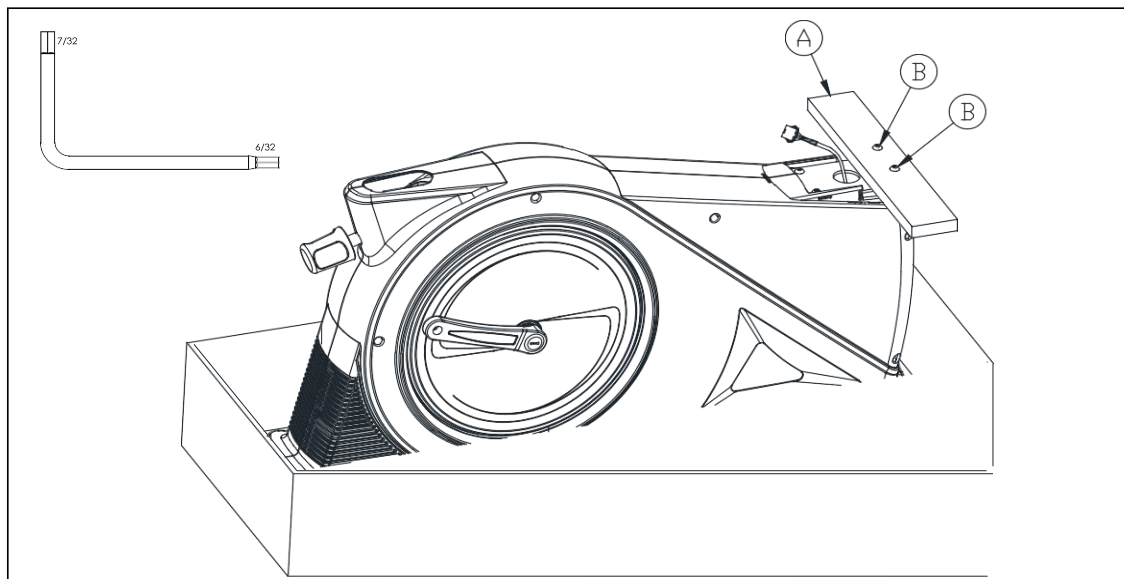
1. Перед тем, как распаковать упаковку, пожалуйста, обратите внимание.

После распаковки найдите следующие детали (2-15). Пожалуйста, отложите эти детали в сторону. Для последующей установки.



## 2 Снимите упаковку

Сначала открутите два винта (B) и панель (A) с помощью предусмотренного шестигранного ключа и выбросьте их (они не используются на последующих этапах установки)



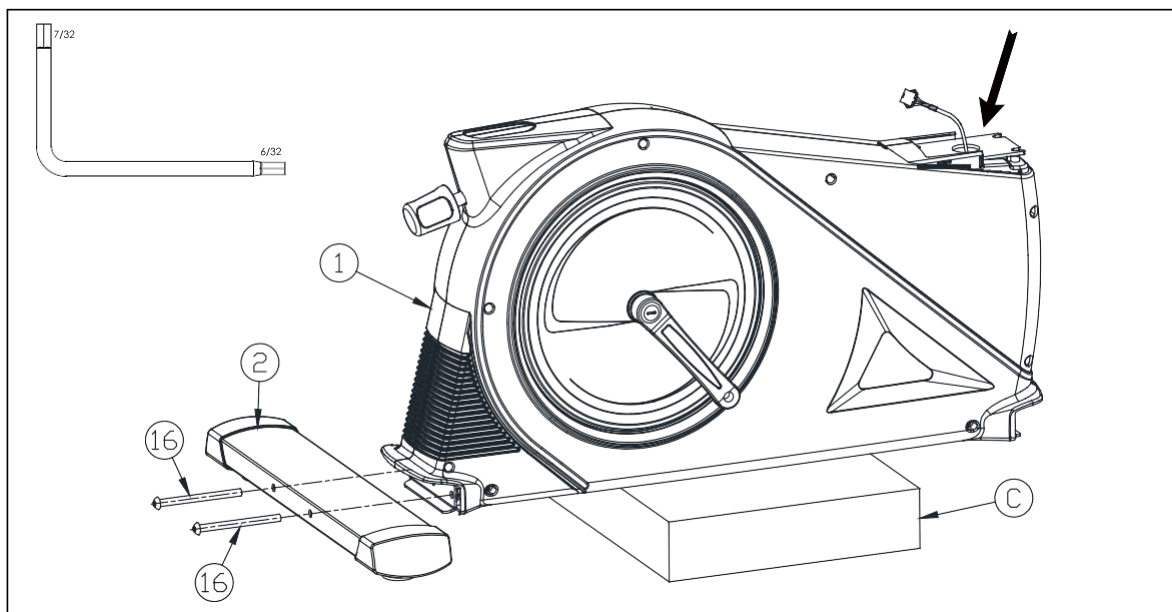
## 3. Установите заднюю нижнюю стойку. (Для этого требуется 2 человека)

После того, как вы распакуете упаковку, поместите упаковку (C) под стойку тренажера, чтобы облегчить установку задней стойки. (Как показано ниже: второй человек может держать переднюю часть тренажера, во избежание его опрокидывания).

Найдите узел задней нижней стойки (2).

Выверните два винта (16), которые предварительно зафиксированы на основной раме (1), и уберите их в сторону для дальнейшего использования

Проденьте 2 снятых шестигранных болта с головкой 3/8"-16\*125(16) через отверстие в задней нижней стойке и зафиксируйте их на основной раме (1) соответствующим металлическим листом. Извлеките упаковочный материал (C) из-под тренажера и выбросьте его.

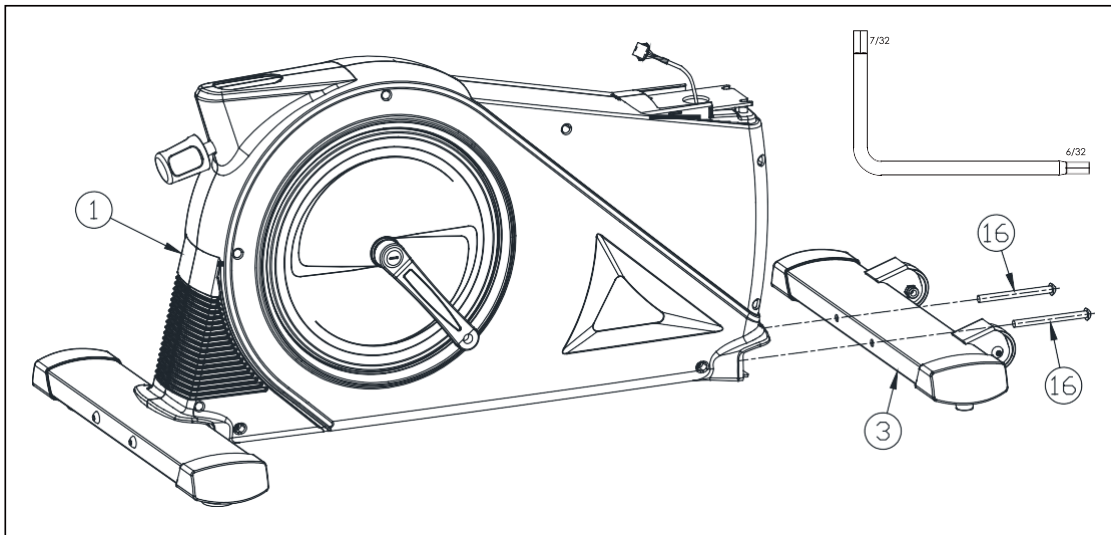


#### 4. Установите переднюю нижнюю стойку.

Найдите переднюю нижнюю стойку (3).

Выверните два винта (16), которые предварительно зафиксированы на основной раме (1), и уберите их в сторону для дальнейшего использования

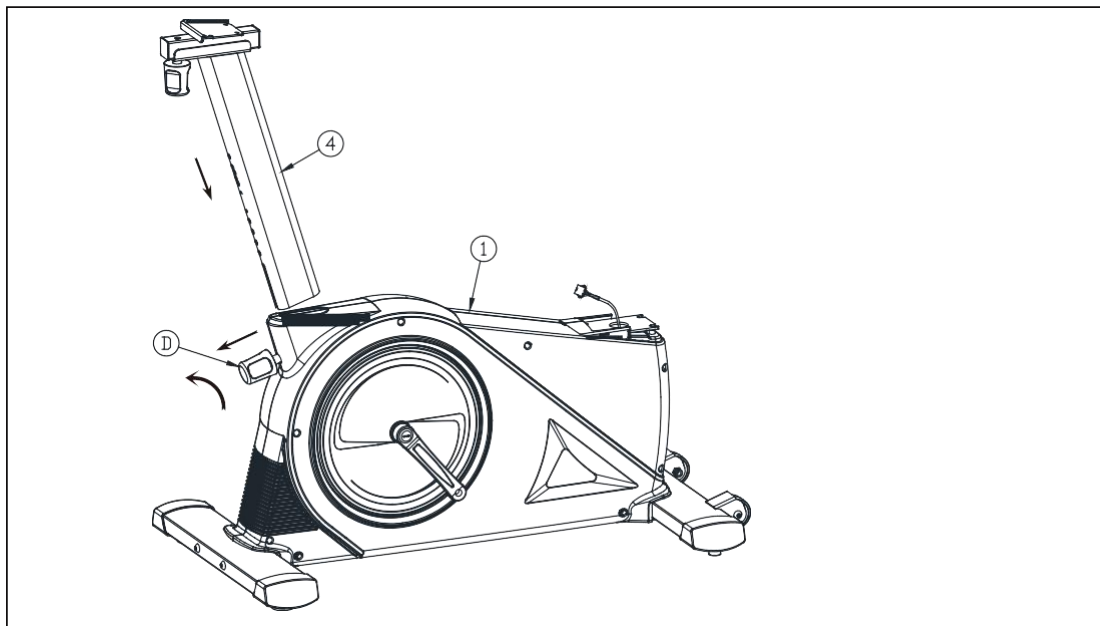
Проденьте 2 снятых шестигранных болта с головкой 3/8"-16\*125(16) через отверстие в передней нижней стойке и зафиксируйте их на основной раме (1) соответствующим металлическим листом.



#### 5. Установите опору спинки сиденья.

Найдите блок стойки подушки сиденья (4).

Сначала поверните ручку регулировки (D) влево в направлении стрелки до тех пор, пока ручка не издаст звуковой сигнал. Потяните наружу в направлении стрелки (не отпускайте). В то же время вставьте стойку подушки сиденья (4) в соответствующее овальное отверстие основной рамы в направлении стрелки и отпустите регулировочную ручку (D), чтобы выровнять ее с соответствующим отверстием на опоре подушки сиденья. Зажмите правой рукой.

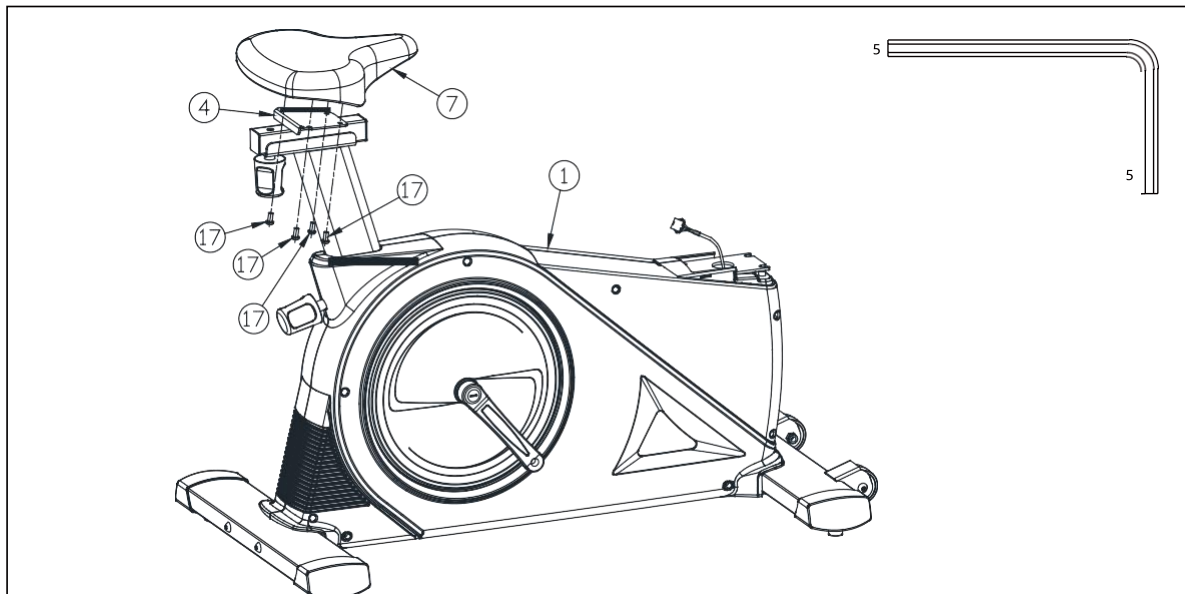




## 6. Установите сиденье.

Найдите комплект спинки сиденья (7).

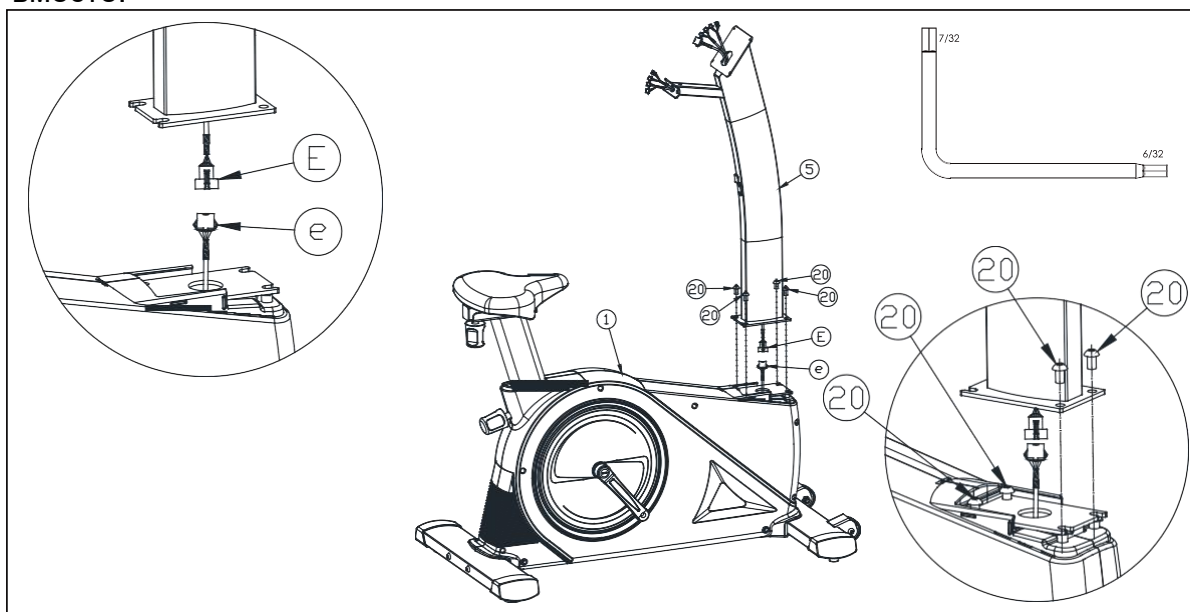
Четыре шестигранных болта М8\*15 (17) используются для продевания через отверстия в опорном блоке подушки (4) из листового металла. И зафиксируйте подушку сиденья (7) на опорном узле подушки сиденья (4).



## 7. Установите узел верхней стойки (на этом этапе требуется 2 человека)

Найдите узел верхней стойки (5)

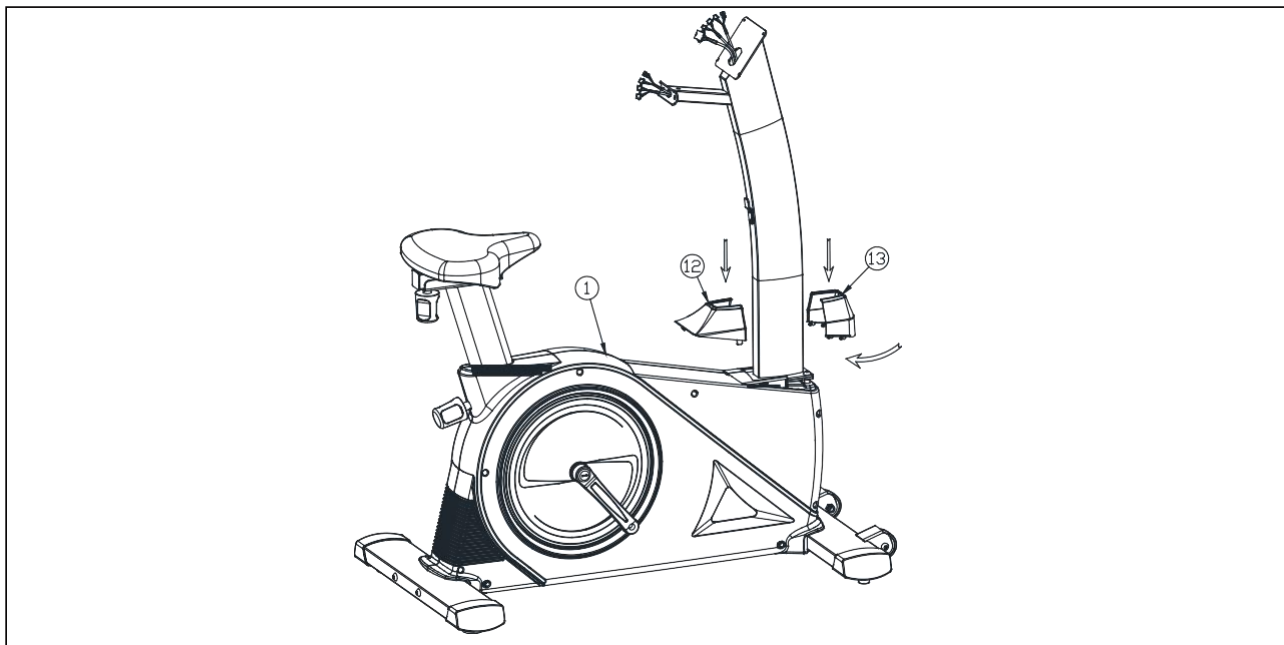
Один человек соединяет узел верхней стойки (5) с установочным листом на основной раме (1), а другой соединяет линию (E) стойки с линией (e) в основной раме. Затем вставьте концы проволоки в отверстия стоек. Установите лист металла на узел верхней стойки (5) при помощи двух болтов с полукруглой шестигранной головкой 3/8 дюйма \* 20 (20), зафиксированные на основной раме. Примечание. Не допускайте зажима линии. Используя 2 болта с головкой 3/8" \* 20 (20), проденьте через монтажную пластину верхней стойки и зафиксируйте 4 винта вместе.



## 8. Установите переднюю и заднюю крышки щита

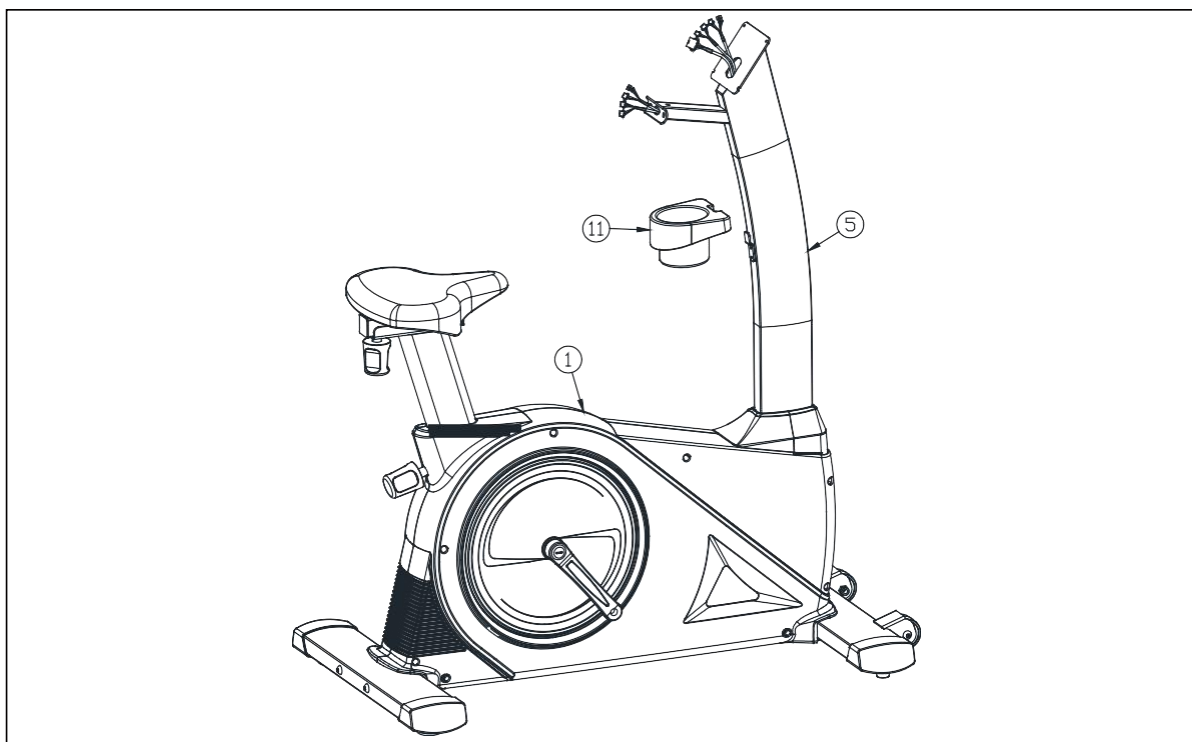
Найдите переднюю и заднюю крышки (12), (13).

Передняя накладка (12) совмещается с соответствующими отверстиями на левом и правом щитках основной рамы по направлению стрелок и выравнивается. Затем выровняйте заднюю крышку (13) вниз с соответствующими отверстиями на левой и правой стойках в соответствии с направлением стрелки. Затем сдвиньте заднюю крышку вперед, чтобы закрепить.



## 9. Установите подстаканник

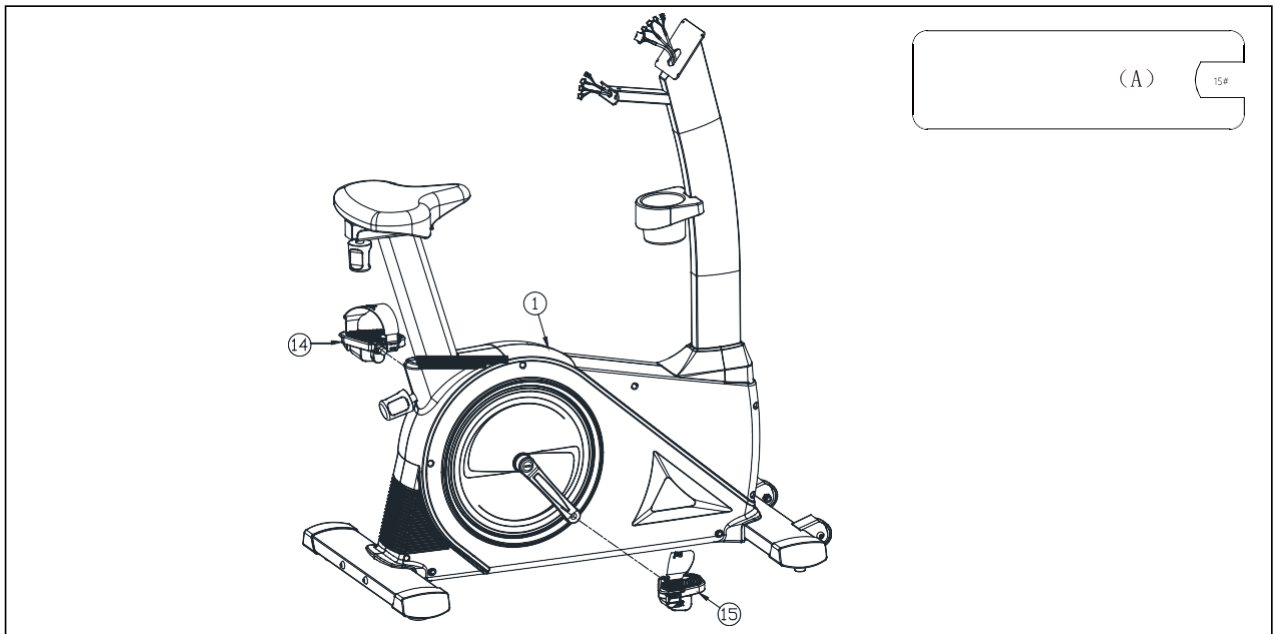
Найдите подстаканник (11). Зажим подстаканника (11) устанавливается в паз, расположенный на стойке (5). Плотно зафиксируйте его.



## 10. Установите левую и правую педали

Найдите левую и правую педали (9), (10)

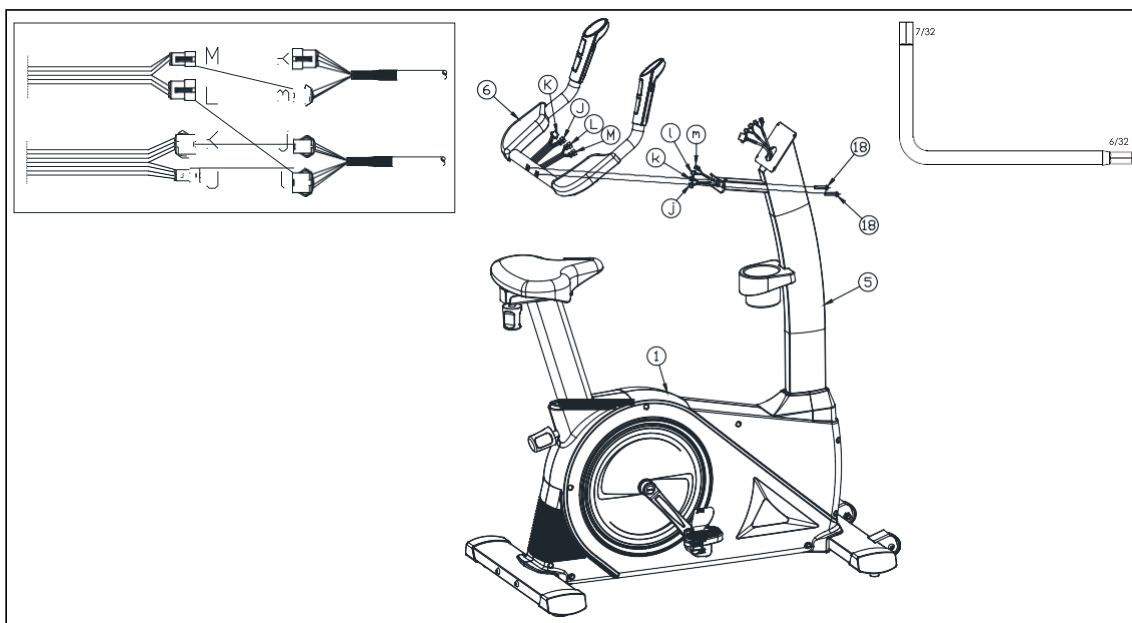
С помощью гаечного ключа (A) левая педаль (9) фиксируется по часовой стрелке в левом отверстии основной рамы (1), а правая педаль (10) фиксируется по часовой стрелке в правом отверстии основной рамы (1).



## 11. Установка рукояток (Для этого шага требуется 2 человека)

Найдите комплект рукояток (6)

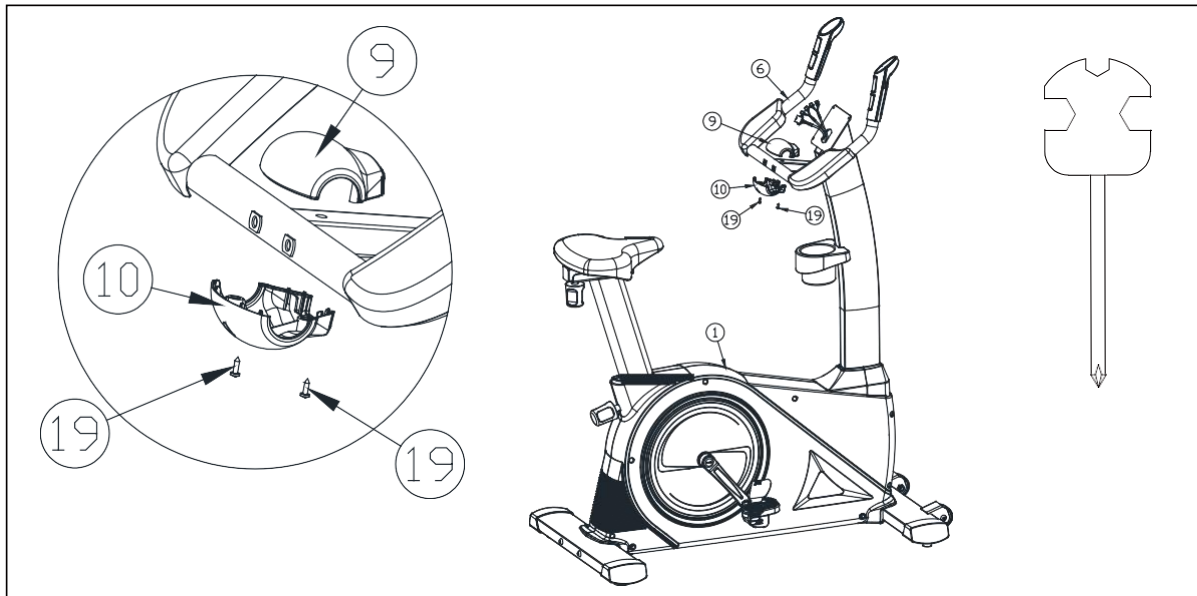
Один человек держит рукоятки (6) вплотную к дугообразному листовому металлу на верхней стойке (5), а второй человек соединяет провода рукоятки с проводами в верхней стойке (M) и (m), (L) и (l), (K) и (k), (J) и (j), и после подключения проводные клеммы вставляются в круглое отверстие верхней стойки. Убедитесь, что вы не пережали провода. Далее при помощи двух шестигранных болтов с торцевой головкой 5/16"×38 (18) проденьте дугообразный фиксатор через верхнюю стойку.



## 12. Установите переднюю и заднюю крышки

Найдите переднюю и заднюю крышки (12), (13).

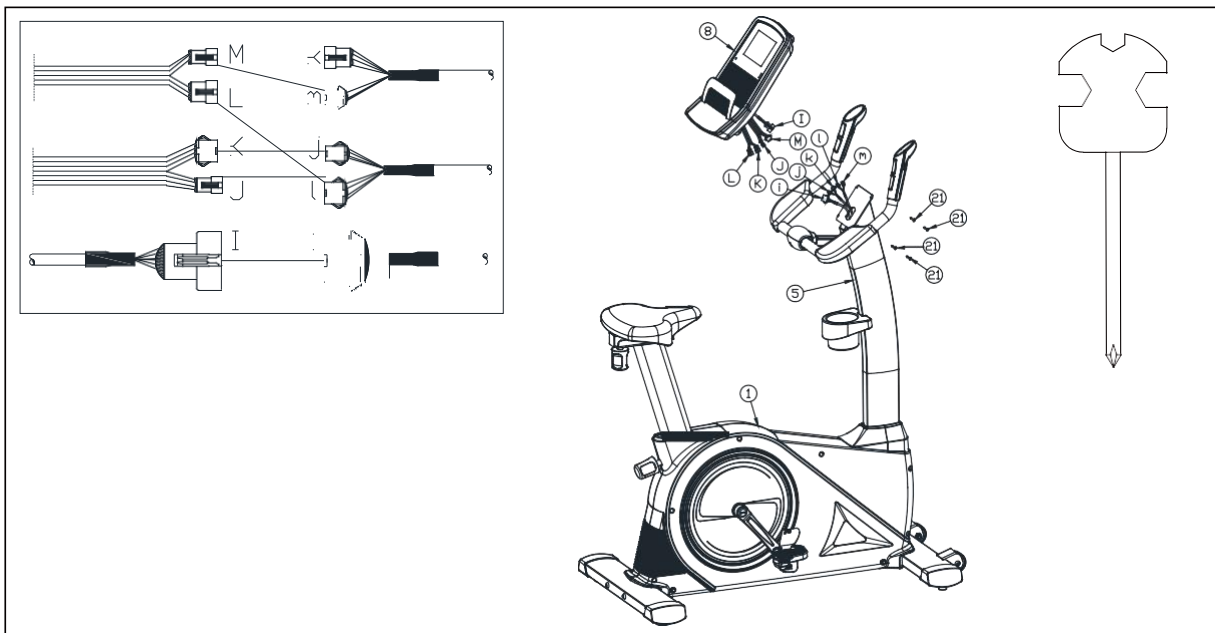
Передняя накладка (12) выравнивается в соответствии с отверстиями на левом и правом ограждениях основной рамы по направлению стрелок. Затем выровняйте заднюю крышку (13) соответствующими отверстиями вниз слева и справа по направлению, указанному стрелкой. Затем сдвиньте заднюю крышку вперед, чтобы зафиксировать ее.



## 13. Установка стойки для подстаканника.

Найдите подстаканник (14)

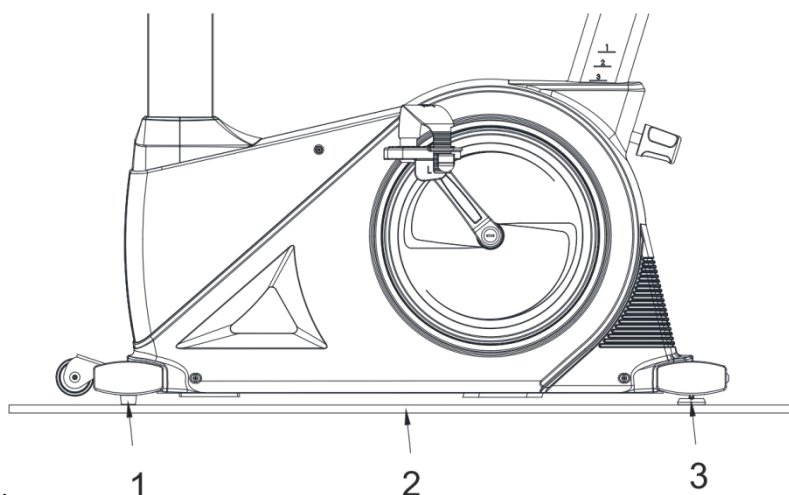
Зажим подстаканника (14) устанавливается в паз, расположенный на стойке (11). Плотнo зафиксируйте его.



# Инструкция по техническому обслуживанию

Спереди расположены две стационарные подножки, регулировка которых не предусмотрена. Если тренажер установлен не устойчиво, пожалуйста, отрегулируйте его с помощью задней подножки.

1	Передняя нерегулируемая подножка
2	Ровная поверхность
3	Задняя регулируемая подножка



## Регулировка сиденья

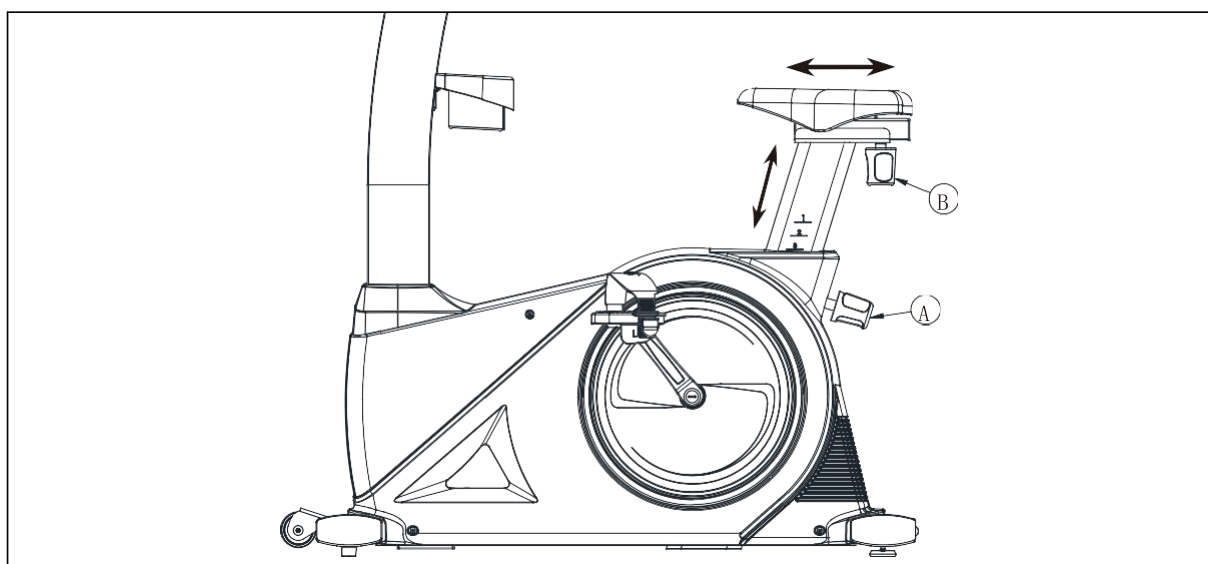
### 1. Регулировка высоты

Поверните рукоятку (А) влево до щелчка, а затем вытащите ее (не отпускайте), после чего вы сможете регулировать высоту подушки.

Отрегулируйте соответствующую высоту и отпустите ручку, чтобы зафиксировать отверстие на соответствующей высоте. Снова поверните вправо до упора.

### 2. Регулировка до и после

Поверните рукоятку (В) влево (на 1-2 оборота), пока подушка сиденья не сможет легко двигаться вперед и назад. Установите его в соответствующее положение и поворачивайте вправо до упора.



# Панель управления



## I. Описание кнопок

**MODE/Режим.** Нажмите эту клавишу, чтобы выбрать режим Manual (Ручной режим)/Programs(Программы)/Watt constant (Мощность)/Personal (Личный режим)/Heart rate (контроль сердцебиения) (H.R.C).

**RECOVERY/Пауза.** Это клавиша восстановления сердечного ритма. После выполнения упражнений спортсмены устанавливают время на одну минуту. По завершении установленного времени электронный счетчик оценивает состояние физической подготовки спортсменов F1-F6.

**ENTER/Вход.** Нажмите эту клавишу, чтобы подтвердить установку значений.

**RESET/Сброс.** Нажмите эту клавишу, чтобы обнулить значения.

- Клавиша уменьшения. Уменьшение количества функций (Time (время)/distance (расстояние)/Calories (калории)/Pulse (сердцебиение)).

3/6/9/12/15/18/21/24 сочетание клавиш сопротивления. Нажмите соответствующую клавишу для достижения соответствующего сопротивления при движении.

+ Кнопка увеличения. Увеличение значений функции (время/расстояние/калории/сердцебиение).

**Старт.** Нажмите эту клавишу, чтобы запустить электронную таблицу.

**Стоп.** Нажмите эту клавишу, чтобы остановить электронную таблицу.

Клавиши на ручных +/- . Нажатие клавиш на ручных + / - во время тренировки предназначено для увеличения или уменьшения сопротивления.

## II. Краткая информация по эксплуатации

1. При подключении к источнику питания электронный счетчик переходит в режим загрузки: в течение 1 секунды звучит звуковой сигнал, далее происходит запуск ЖК-дисплея в течение 2 секунд, а через 1 секунду дисплей переходит в режим U0.

2. Настройка пользователя

Установите загрузку пользователя (или удерживайте нажатой клавишу «ENTER/Вход» в течение 2 секунд). После отображения электронной таблицы

U0 выводится на экран нажатием клавиши +/-, вы можете выбрать режимы U0-U4. Выбор подтверждается нажатием клавиши «ENTER/Вход». Далее можно ввести персональные данные: пол, возраст, рост и вес, а также подтвердить введенную информацию нажатием клавиши «ENTER/Вход».

(U0 представляет собой режим гостя, в котором сохранение пользовательских данных не предусмотрено. U1 - U4 – режимы для четырех пользователей, в этих режимах настройки сохраняются. При запуске тренажера по умолчанию вводятся данные последнего пользователя. Чтобы сменить пользователя, воспользуйтесь кнопкой +/-.

● Установите пол: нажмите +/- для выбора пола, затем нажмите «ENTER/Вход» для подтверждения.

● Установите возраст: нажмите +/-, чтобы выбрать возраст - 10-25-99, затем нажмите «ENTER/Вход» для подтверждения.

● Установите рост: нажмите +/-, чтобы выбрать рост - 100-160-200 см, затем нажмите «ENTER/Вход» для подтверждения.

● Установите вес: нажмите +/-, чтобы выбрать вес - 20-50-150 кг, затем нажмите «ENTER/Вход» для подтверждения.

#### 1. Выбор функции (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

После настройки пользовательского интерфейса нажмите клавишу +/- или клавишу MODE (Режим) для выбора функции. После выбора функции нажмите клавишу «ENTER/Вход» для подтверждения, нажмите клавишу +/- для установки прочих функций (например, TIME (время), DIST (расстояние), CAL (калории), PULSE (сердцебиение), нажмите «Старт», чтобы приступить к выполнению программы. Нажмите +/- для регулировки сопротивления. Если вы выбрали ручной режим, нажмите клавишу «ENTER/Вход» для подтверждения, затем нажмите клавишу +/- для установки основных функций (время), DIST (расстояние), CAL (калории), ПУЛЬС (сердцебиение), затем нажмите кнопку «Старт», чтобы начать движение. Для регулировки сопротивления можно нажать клавишу +/-.

Если вы выбрали режим PROGRAM, нажмите клавишу «ENTER/Вход» для подтверждения, затем нажмите клавишу +/- для установки прочих функций (время), DIST (расстояние), CAL (калории), PULSE (сердцебиение), нажмите «Старт» для начала движения и нажмите клавишу +/- для регулировки сопротивления.

Если выбрана функция FITNESS, нажмите клавишу «ENTER/Вход» для подтверждения. Другие функции не могут быть установлены. Клавиша «Старт» используется для запуска движения, а сопротивление не регулируется во время движения.

Выбор других функций (WATT, PERSONAL, HRC) аналогичен выбору функции Manual/PROGRAM.

#### IV. Краткое описание функций

1. Предполагается, что пользователи персональных данных U1-U4 вводят свои реальные данные (пол/возраст/рост/вес) в электронное измерительное устройство в качестве источника для расчета других функциональных величин.

2. В режимах MANUAL/PROGRAMS/FITNESS/WATT CONSTANT/PERSONAL/heart rate control (H. R. C) пользователи могут выбирать различные режимы управления. См. описание основных режимов управления ниже.

Описание режима.

Ручной режим (MANUAL) - При входе в этот режим в матрице можно установить от одного до 24 сегментов сопротивления, а также пользователи могут непосредственно установить время (TIME)/расстояние (DISTANCE)/КАЛОРИИ/сердцебиение (PULSE), а затем нажать клавишу "Старт/Стоп" для запуска/остановки движения.

Режим PROGRAM - консоль выводит 12 различных схем сопротивления, моделирует 12 различных дорожных условий с максимальным сопротивлением, дает возможность

пользователям самостоятельно давать себе задания. С помощью клавиши +/- выберите соответствующее сопротивление, нажмите клавишу «ENTER/Вход» для подтверждения.

Qu Yi dish

PI P2 P3 R4 PS M

A ILLL Qutong jsIM 1LU1

"P." P10 P11 PU

(P1 - интервальная тренировка, P2 - режим езды, P3 - режим бездорожья, P4 - режим сжигания жира, P5 - режим восхождения, P6 - режим трека, P7 –хлорный режим, P8 - импульсный режим, P9 - горный режим, P10 - коррекция фигуры, P11 - физическая подготовка, P12 - быстрый режим, вы можете выбрать режим в соответствии с вашими потребностями.)

Режим FITNESS - Выберите FITNESS, затем нажмите «ENTER/Вход» для подтверждения. Установите время – 12 мин, сопротивление - 6 и нажмите "Старт/Стоп" для запуска. При обратном отсчете времени до 0 на консоли отображается соответствующий уровень F1-F5 в зависимости от упражнения.

Режим WATT CONSTANT - Пользователь может установить значение напряжения в соответствии с его/ее физическим состоянием от 10~350. После установки значения напряжения нажмите кнопку "Старт/Стоп". Используйте фиксированное значение напряжения в режиме тренировки. Пользователь нажимает +/-, чтобы установить значение напряжения после входа в режим WATT, а затем - клавишу «ENTER/Вход» для подтверждения. При выполнении упражнения консоль будет работать в соответствии с заданным значением WATT. Во время тренировки можно нажать +/- для регулировки значения WATT (от значения напряжения зависит значение сопротивления, регулировка WATT производится аналогично регулировке сопротивления; для изменения сопротивления используется фиксированное значение WATT).

Режим PERSONAL PROGRAM - Пользователи U1~U4 могут создать свою собственную программу сопротивления, установив сопротивление на каждом временном интервале. Четыре программы сопротивления могут быть сохранены в консоли для повторного использования пользователем.

Пользователь входит в режим PERSONAL (ПЕРСОНАЛЬНЫЙ), нажимает +/- для создания программы сопротивления в соответствии с индивидуальными требованиями, после создания нажимает «ENTER/Вход» для подтверждения. Во время тренировки пользователя консоль будет работать в соответствии с созданной программой.

Режим HEART RATE CONTROL - эта функция заключается в использовании частоты сердечных сокращений пользователя для контроля сопротивления, и в целом существует четыре положения в зависимости от целей тренировки:

- i. 55% - диетическая программа
- ii. 75% - программа оздоровления
- iii. 90% - программа тренировок
- iv. Целевая частота сердечных сокращений — значение частоты сердечных сокращений при самостоятельной тренировке

### 3. Возможность предустановки режима TIME/DISTANCE/CALORIES/WATTS/HEART RATE

Установите и введите значение функции пользователя, как указано выше. Отсчет значения функции может быть произведен до 0; при достижении 0 зуммер подает звуковой сигнал 8 раз, затем значение функции возвращается к заданному значению. Либо пользователь может не устанавливать заданное значение, причем консоль изменит каждое значение функции от 0 до предельного значения после начала тренировки.

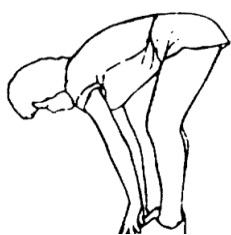


#### 4. Восстановление сердечного ритма

При включении функции определения ПУЛЬСА нажмите клавишу Resume (Продолжить), чтобы запустить функцию восстановления частоты сердечных сокращений. Время обнаружения отсчитывается от 1 минуты до 0, а символ сердцебиения продолжает мигать до тех пор, пока не достигнет 0. При определении частоты сердечных сокращений необходимо крепко держать руку на датчике в течение 1 мин пока не закончится время, а когда время дойдет до 0, консоль определит частоту сердечных сокращений пользователя и вернется на уровень F1~F6.

## Инструкция по введению в эксплуатацию

### I. Упражнения для разминки



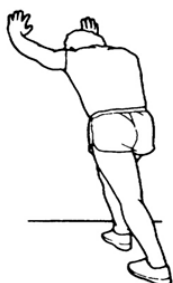
#### 1. КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ

Встаньте, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи, потянувшись руками как можно ниже к пальцам ног. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза



#### 2. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Сидя на полу, вытяните одну ногу вперед, согните вторую ногу, а затем плотно прижмите ее к внутренней стороне вытянутой ноги. Попробуйте дотронуться руками до кончиков пальцев. Задержитесь на 10-15 минут, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение по три раза для каждой ноги.



#### 3. РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ/АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Встаньте прямо, двумя руками обопритесь о стену, одну ногу поставьте вперед, а другую - назад. Удерживайте ногу, которая находится сзади, прямо и пяткой касайтесь пола, затем наклонитесь к стене. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение по три раза для каждой ноги.



#### 4. РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

Левой рукой придерживайтесь стены или стола, чтобы держать равновесие, а правую руку вытяните назад и возьмитесь за правую лодыжку, затем медленно потяните ее к ягодицам, пока не почувствуете напряжение в передней мышце бедра. Задержитесь в этой позе на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение по три раза для каждой ноги.

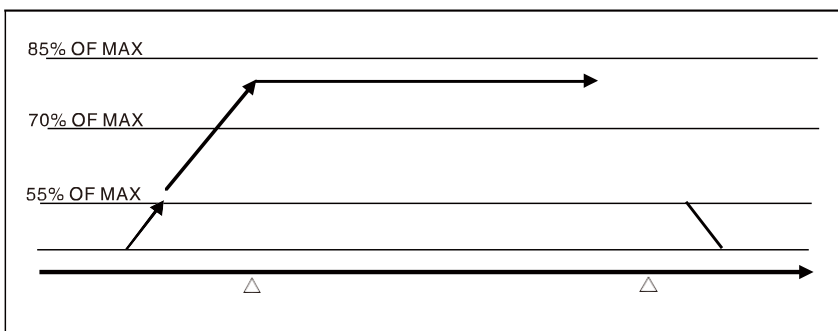


#### 5. РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Расположите стопы напротив друг друга и сядьте коленями наружу. Возьмите стопы двумя руками и подведите их к паху. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза.

## 2. Как улучшить эффект от упражнений

Подобно упражнениям для набора мышечной массы, аэробные упражнения требуют большего кровотока и более высокой частоты сердечных сокращений, тем самым улучшая функцию сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений обычно определяется по показаниям вашего пульса. Эффективность и безопасность вашего пульса обеспечиваются в диапазоне ниже самого высокого целевого уровня физической нагрузки. Между 87% и 72% от максимальной частоты сердечных сокращений, это называется целевой областью тренировки. Цель тренировки должна постепенно улучшаться путем составления планов тренировок, по крайней мере, 3-4 раза в неделю, каждый раз по 15-20 минут. Предупреждение: не пытайтесь делать упражнения за пределами целевого сердечного ритма; При наличии заболеваний необходимо проконсультироваться с врачом; Если вы старше 35-40 лет и не занимаетесь стандартными тренировками, мы рекомендуем вам соблюдать рекомендации врача. Учитывайте время, необходимое для проведения разминки (рис. В ниже)



## 3. Методы обслуживания и устранения неисправностей

1. Регулярно проверяйте, затянуты ли болты и гайки, заблокированы ли регулировочные ручки, вращаются ли соответствующие детали, имеется ли износ или повреждения. Если эти детали находятся в хорошем состоянии, безопасность оборудования может быть гарантирована.
  2. После обнаружения изношенных или поврежденных деталей их следует немедленно удалить или отправить в сервисный центр для замены. Оборудование можно использовать только после ремонта.
  3. Содержите оборудование в чистоте, но не протирайте кислотным, щелочным или органическим раствором.
  4. Проблемы и способы устранения неполадок
- Замечания о способе устранения неполадок

Неполадка	Причина	Способ устранения	Примечания
Неровность стойки	1. Неровность грунта или наличие мусора 2. Основание не было выровнено во время сборки рамы	1. Удалите мусор 2. Ослабьте соединительный болт рамы, выровняв основание, затем затяните болт. 3. Отрегулируйте нижнюю перекладину	Пользователь
Ненадлежащая установка руля	Ослабление резьбы	Затяните болты	Пользователь
Странный звук при вращении деталей	Дисбаланс зазора	Откройте защитный экран и отрегулируйте его	Сервисный центр
Слабое вращение	1. Увеличенный зазор магнитосопротивления 2. Повреждение регулятора точной настройки	1. Откройте щиток и отрегулируйте его. 2. Замените	Сервисный центр

# Руководство по очистке

Для очистки велотренажера можно использовать мягкую ткань и мягкое моющее средство. Запрещается использование абразивных моющих средств и средств на основе растворителей для очистки пластиковых деталей. Каждый раз после использования тренажера рекомендуется протирать его от пота.

Еженедельно проверяйте все монтажные болты и педали устройства на предмет их надлежащей фиксации.

## Гарантия и срок службы

### Условия гарантии

Гарантия распространяется только на те случаи, когда проводилось правильное и регулярное техническое обслуживание, и только если тренажер не был перепродан.

### Гарантийный срок

1 год с момента покупки.

### Не гарантийные случаи

- a. Если повреждения вызваны: слишком интенсивной эксплуатацией, в результате несчастного случая, использования тренажера не по назначению, в результате внесения изменений в конструкцию или программное обеспечение тренажера.
- b. Если повреждение вызвано неправильной настройкой тренажера.
- c. Если повреждение вызвано неправильным техническим обслуживанием.
- d. Если повреждение вызвано неправильным действием.

### Срок службы

Срок службы составляет 5 лет со дня передачи изделия потребителю. Изготовитель обращает внимание, что при соблюдении условий использования, указанных в данном руководстве по эксплуатации, срок службы изделия может значительно превысить указанный изготовителем срок.



Данный символ на изделии, упаковке и/или сопроводительной документации означает, что использованные электрические и электронные изделия не должны выбрасываться вместе с обычными бытовыми отходами. Их следует сдавать в специализированные пункты приема.

Для получения дополнительной информации о существующих системах сбора отходов обратитесь к местным органам власти.

Правильная утилизация поможет сберечь ценные ресурсы и предотвратить возможное негативное влияние на здоровье людей и состояние окружающей среды, которое может возникнуть в результате неправильного обращения с отходами.



Тренажёр соответствует требованиям

ТР ТС 004/2011 "О безопасности низковольтного оборудования"

ТР ТС 020/2011 "Электромагнитная совместимость технических средств"

Сертификат соответствия ТС RU С-СН.АЯ46.В.06315/19, срок действия с 29.07.2019 по 28.07.2024, орган по сертификации «Ростест-Москва»

Тренажёр соответствует требованиям

ТР ЕАЭС 037/2016 "Об ограничении применения опасных веществ в изделиях электроники и радиоэлектроники"

Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-СН.РА01.В.73499/21, срок действия с 26.03.2021 по 25.03.2026

Импортер:

ООО «Фортуна», Россия, 123423, г. Москва, Карамышевская набережная, дом 44, этаж 4, помещение XI, ком. 67

Уполномоченная организация:

ООО «Рекорд Фитнес», Россия, 105066, г. Москва, ул. Нижняя Красносельская, д. 35, стр. 52, эт. 2, пом. IV, ком. 18

Изготовитель:

«Хоум Электроникс Лимитед», 801 Лук Ю Билдинг, 24-26 Стэнли Стрит, Централ, Китай. Произведено в Китае

Producer:

«Home Electronics Limited», 801 Luk Yu Building, 24-26 Stanley Street, Central, China.  
Made in China

Дата производства: 06.2021

***NEVEREST***®