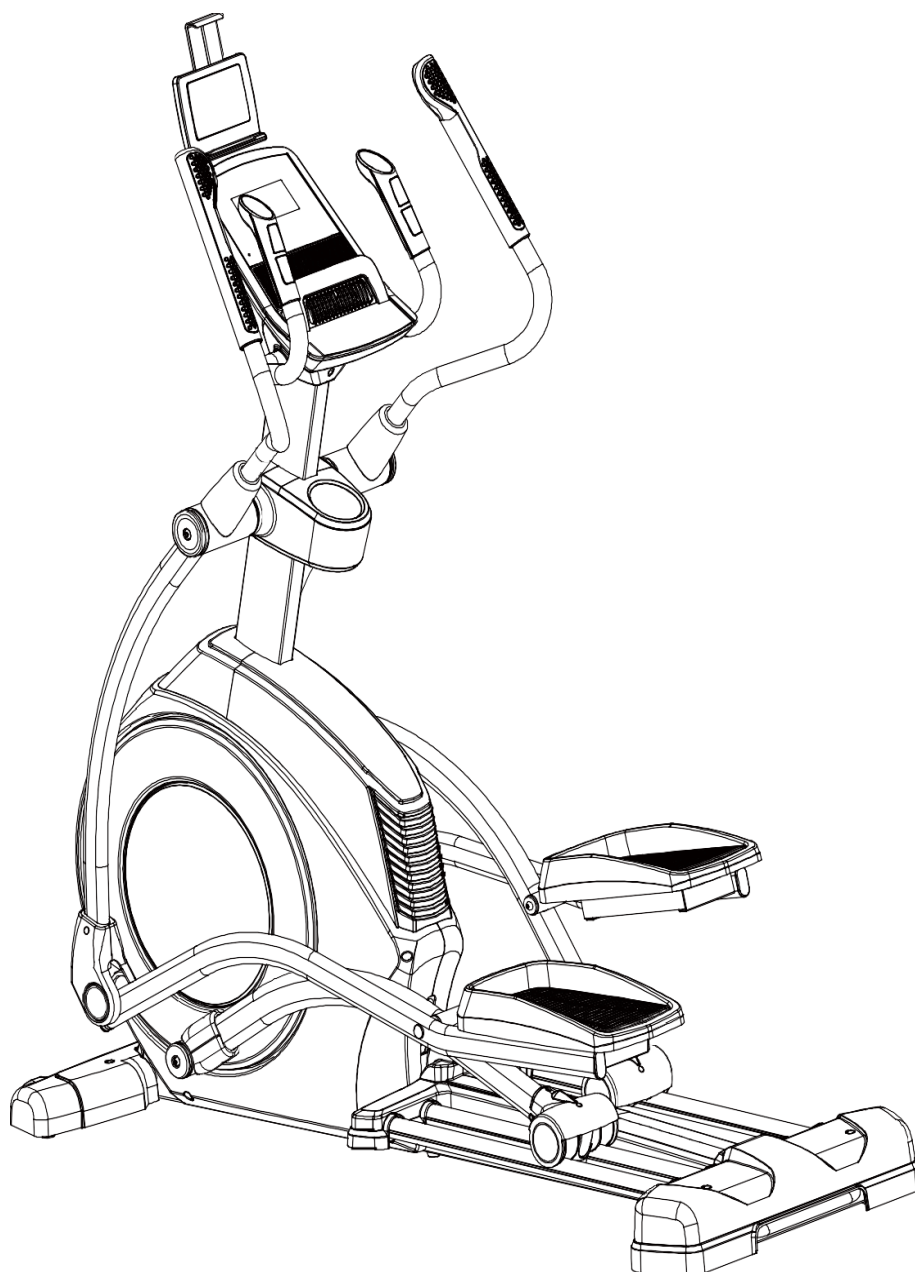


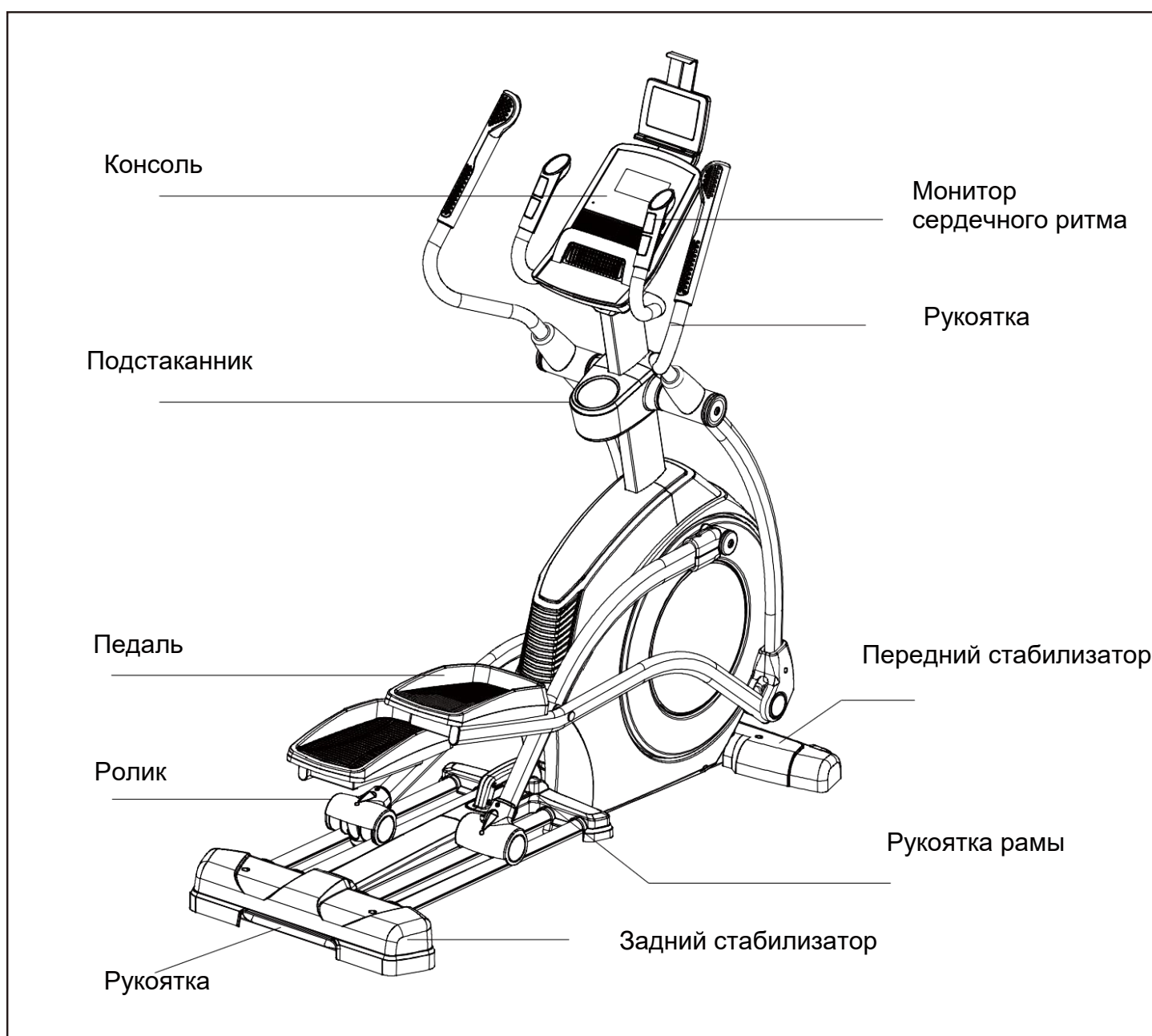
NEVEREST®

*Эллиптический тренажер
NR-6101*



Руководство пользователя

Мы рады, что вы выбрали наши спортивные изделия, благодарим за ваше доверие. Наша цель заключается в том, чтобы помочь людям, занимающимся спортом, обрести здоровое тело. Мы с нетерпением ждем ваших предложений. Наш опыт и усилия позволяют предложить вам лучшие продукты и услуги. Каждый сотрудник нашей компании и каждый конструктор с нетерпением ждут ваших отзывов и предложений по поводу этой серии изделий. Мы искренне надеемся, что вам понравится заниматься на нашем тренажере.



Руководство по безопасному использованию

Во избежание несчастных случаев, пожалуйста, ознакомьтесь с основными мерами предосторожности и инструкциями, приведенными в данном руководстве, а также со всеми предупреждениями касательно использования эллиптического тренажера.

- Устройство отвечает всем установленным стандартам фитнес-продукции для бытового и немедицинского применения.
- Избегайте использования эллиптического тренажера в жарких, влажных или пыльных помещениях, а также вблизи воды.
- Оборудование можно использовать с регулировкой сопротивления - 24 передачи движения. Если вы прекратите крутить педали, тренажер остановится автоматически.
- Внимательно прочитайте инструкцию по применению перед использованием.
- Разместите эллиптический тренажер на ровной поверхности и обеспечьте свободное пространство не менее 0,9 м спереди и сзади эллиптического тренажера и по 0,6 м с каждой стороны.
- Неправильные и нерегулярные тренировки могут привести к возникновению травм.
- Обеспечьте свободное пространство вокруг эллиптического тренажера, чтобы у вас был свободный доступ к рулю, рукояткам или другим механическим частям во время его использования.
- Не используйте эллиптический тренажер в качестве игрушки или игровой консоли.
- 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 разобрать эллиптический тренажер, пожалуйста, следуйте инструкциям по сборке, приведенным в данном руководстве, в обратном порядке.
- Пожалуйста, используйте тренажер строго в соответствии с инструкциями по его применению.
- Никогда не закрывайте глаза при использовании эллиптического тренажера.
- Эллиптический тренажер не должен использоваться людьми весом более 150 кг.
- Дети в возрасте до 13 лет и домашние животные не должны находиться вблизи эллиптического тренажера без присмотра взрослых.
- 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.
- Эллиптический 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.

ВНИМАНИЕ

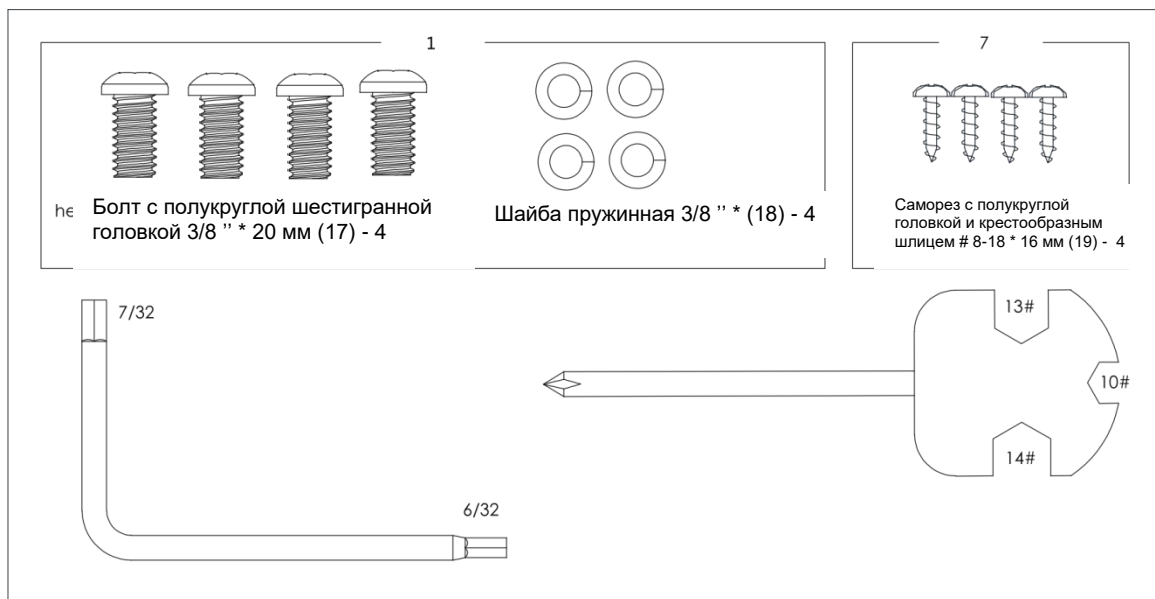
Перед использованием настоящего изделия необходимо проконсультироваться с врачом. Это относится преимущественно к лицам старше 35 лет или тем, у кого имеются проблемы со здоровьем. Пожалуйста, ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности перед использованием данного изделия.

Технические характеристики

Размеры	2190*650*1720 мм	Питание адаптера	100-240 V ~ 50 Hz 0.8 A
Масса Нетто	93 кг	Питание адаптера	12V === 3 A 36 W
Общая масса	113 кг	Температура окружающей среды	0-40 °C
Максимальный вес пользователя	≤150 кг		

Комплектующие

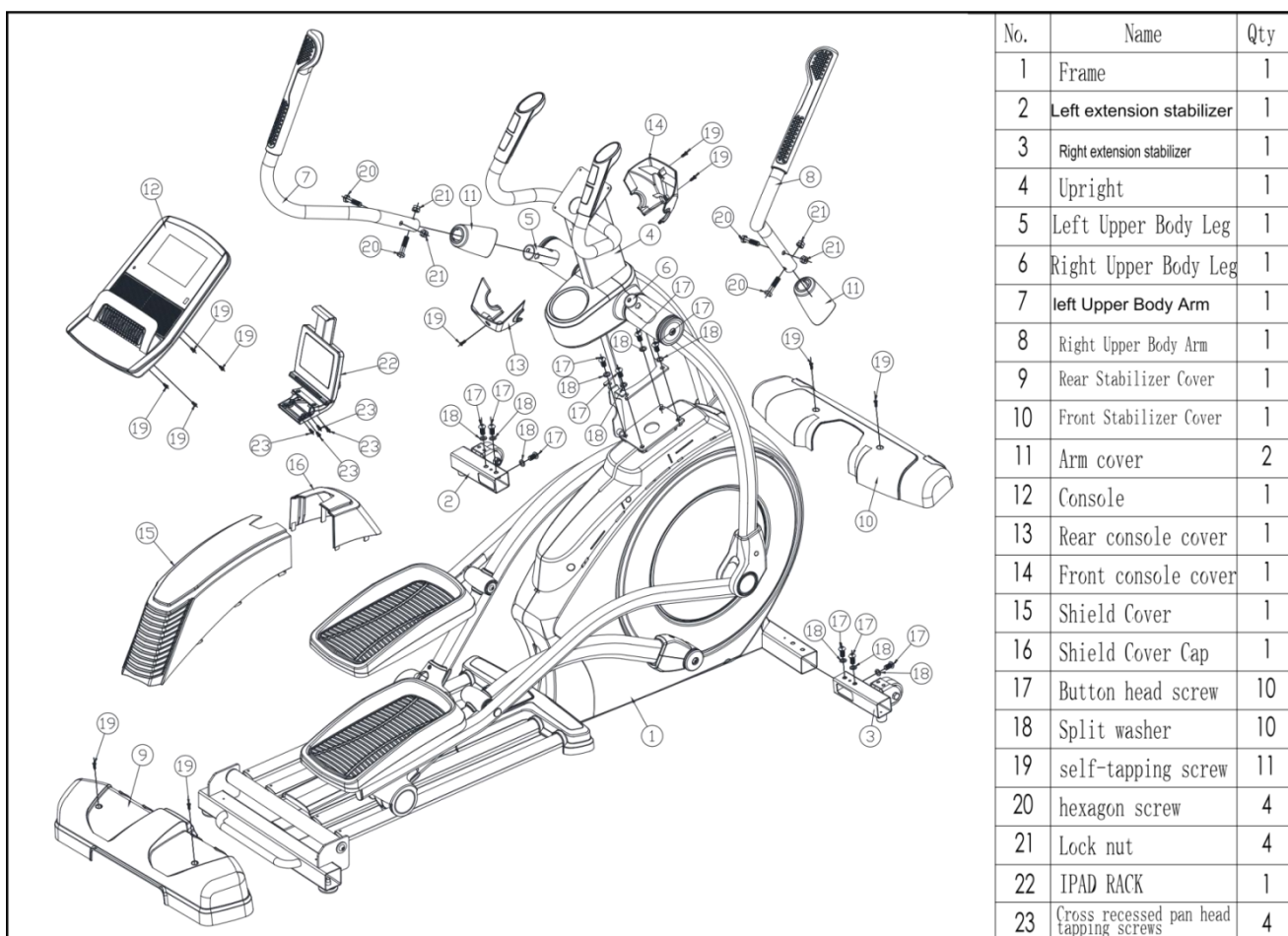
Ниже на чертежах указаны мелкие детали, необходимые для сборки (отвертка, болт и гайки и т. д.). Номер в скобках под каждым чертежом - это код детали из КАТАЛОГА ДЕТАЛЕЙ, приведенного в конце данного руководства. Номер, следующий за кодом, - это количество, необходимое для сборки. Примечание. Если деталь не входит в комплект, проверьте, не была ли она предварительно установлена. Могут прилагаться дополнительные детали.



Перед сборкой, пожалуйста, изучите нижеприведенный чертеж, чтобы собрать изделие в соответствии с номерами, указанными на чертеже.

№	Название		Количество
1	Frame	Рамка	1
2	Left extension stabilizer	Левый стабилизатор	1
3	Right extension stabilizer	Правый стабилизатор	1
4	Upright	Вертикальная рама	1
5	Left Upper Body Leg	Подставка для левой ноги	1
6	Right Upper Body Leg	Подставка для правой ноги	1
7	left Upper Body Arm	Левая рукоятка	1
8	Right Upper Body Arm	Правая рукоятка	1
9	Rear Stabilizer Cover	Крышка заднего стабилизатора	1
10	Front Stabilizer Cover	Крышка переднего стабилизатора	1

11	Arm cover	Крышка рукоятки	2
12	Console	Консоль	1
13	Rear console cover	Задняя крышка консоли	1
14	Front console cover	Передняя крышка консоли	1
15	Shield Cover	Защитная крышка	1
16	Shield Cover Cap	Защитный колпачок	1
17	Button head screw	Винт с полукруглой головкой	10
18	Split washer	Разъемная шайба	10
19	self-tapping screw	Самонарезающий винт	11
20	hexagon screw	Шестигранный винт	4
21	Lock nut	Стопорная гайка	4
22	IPAD RACK	Стойка для планшета	1
23	Cross recessed pan head tapping screws	Саморезы с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	4



No.	Name	Qty
1	Frame	1
2	Left extension stabilizer	1
3	Right extension stabilizer	1
4	Upright	1
5	Left Upper Body Leg	1
6	Right Upper Body Leg	1
7	left Upper Body Arm	1
8	Right Upper Body Arm	1
9	Rear Stabilizer Cover	1
10	Front Stabilizer Cover	1
11	Arm cover	2
12	Console	1
13	Rear console cover	1
14	Front console cover	1
15	Shield Cover	1
16	Shield Cover Cap	1
17	Button head screw	10
18	Split washer	10
19	self-tapping screw	11
20	hexagon screw	4
21	Lock nut	4
22	IPAD RACK	1
23	Cross recessed pan head tapping screws	4

Сборка

Для вашего удобства некоторые ключевые детали были предварительно установлены.

Перед сборкой, пожалуйста, прочтите это руководство. Далее пошагово соберите эллиптический тренажер.

Пожалуйста, убедитесь в поставке полного комплекта изделия.

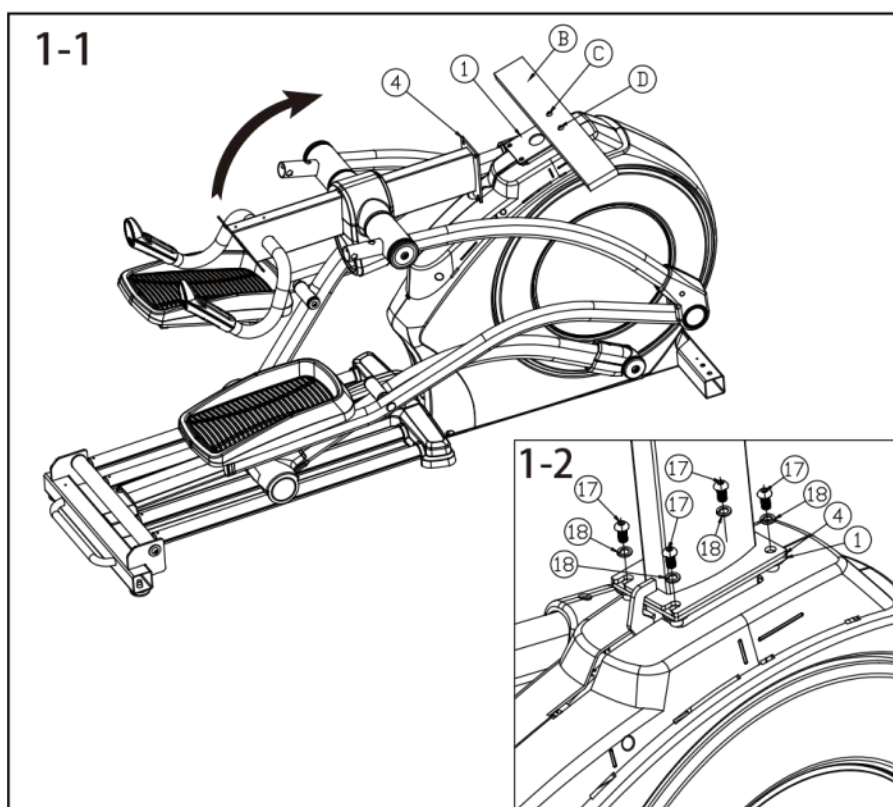
- (1) Извлеките все детали из коробки, снимите упаковку и разложите их на полу по порядку одну за другой.
- (2) Пожалуйста, не забудьте оставить достаточное расстояние (не менее 1,5 метра) вокруг изделия

1. Вертикальная сборка (для монтажа нужны два человека)

Снимите деревянную планку (B) и два винта (C), которые были предварительно закреплены на раме (1). Удалите их.

Как показано на чертеже (1-1), поверните стойку (4) вперед в направлении стрелки до тех пор, пока металлический лист на стойке (4) не окажется рядом с монтажным металлическим листом на базовой раме. (Избегайте зажима проводов в вертикальной стойке)

Как показано на чертеже (1-2), совместите отверстия металлического листа на стойке (4) с отверстиями металлического листа на базовой раме (1), зафиксируйте их 4 болтами с полукруглой шестигранной головкой 3/8" *20 мм (17) с пружинными шайбами 3/8" (18).



2. Сборка левого и правого стабилизатора и крышки переднего стабилизатора

Как показано на рисунке (2), поместите упаковочный материал (A) под раму (1), чтобы приподнять его выше на 10-20 мм.

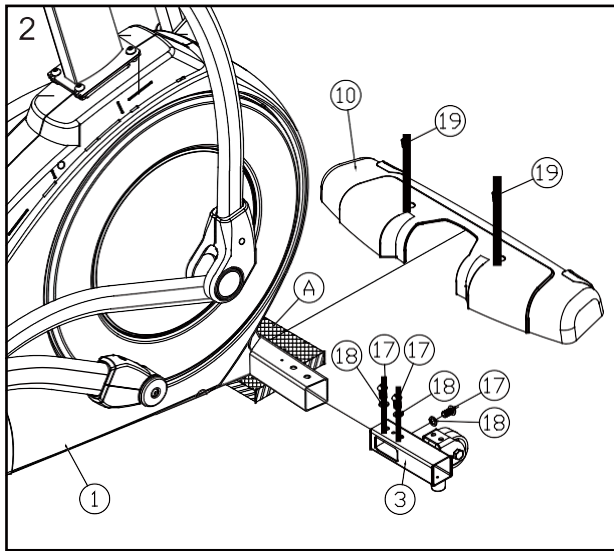
Снимите винты (17), шайбы (18), которые были предварительно установлены на стабилизаторе, и винт (19), который был предварительно установлен на раме (1). Не выбрасывайте их.

Установите правый стабилизатор (3) на раму (1). Прикрепите правый стабилизатор при помощи 3 винтов 3/8"х20 мм и 3 пружинных шайб (18).

Повторите эти действия для левого стабилизатора (2).

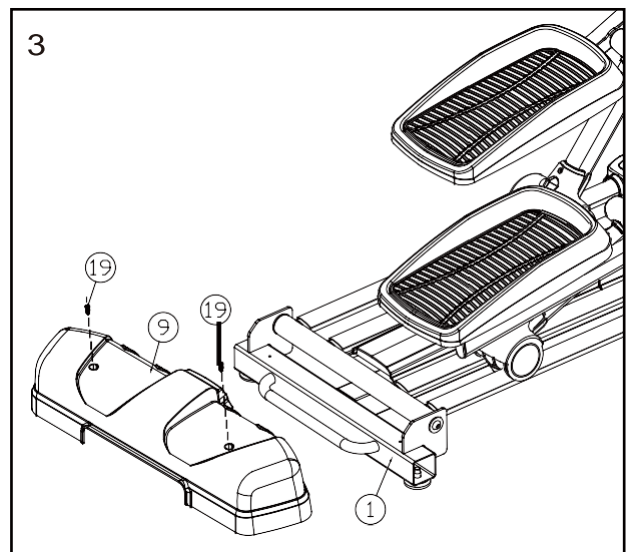
Затем извлеките упаковочные материалы (A) из-под передней части рамы (1).

Прикрепите крышку переднего стабилизатора (10) к раме (1) с помощью винтов 2 #8-18х16 мм (19), как показано на рисунке.



3. Крышка заднего стабилизатора

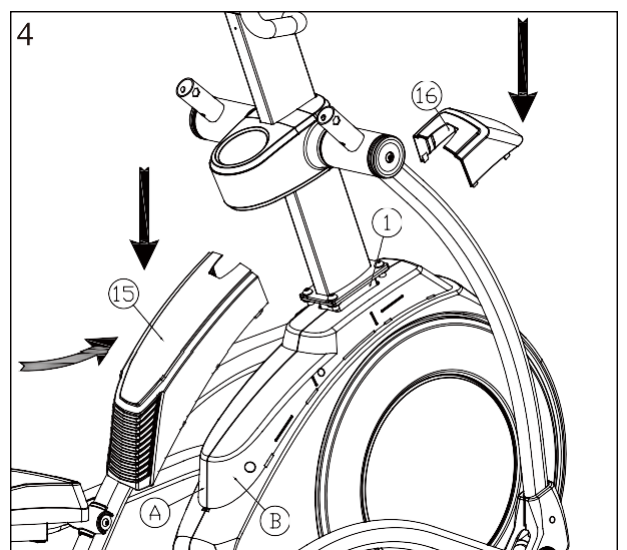
Как показано на рисунке (3), извлеките винты (19), которые были предварительно установлены на задней части рамы (1). Не выбрасывайте их. Прикрепите крышку заднего стабилизатора (9) к задней части рамы (1) с помощью 2 снятых винтов (19).



4. Сборка защитной крышки и защитного колпачка

Расположите Защитный колпачок (16) и Защитную крышку (15) так, как показано на рисунке (4). Сначала прижмите язычки Защитного колпачка (16) к Левому и Правому защитным экранам (А, В). Нажмите на Защитную крышку (16), обозначенную стрелкой.

Затем нажмите на выступы на Защитной крышке (15) на Левом и Правом защитных экранах (А, В). Нажмите вниз и выдвиньте вперед Защитную крышку, как указано стрелкой, до тех пор, пока она не совместится с защитной крышкой (16).



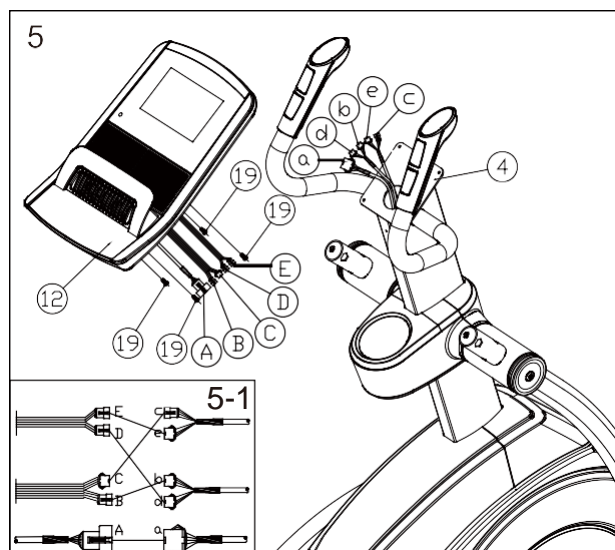
5. Сборка консоли

Второй человек придерживает консоль (12) возле стойки (4). Соедините провода (A) и (a), подключите провода датчика пульса (B) и (b), (C) и (c), (D) и (d) и (E) и (e), как показано на рисунке (5).

Внимание. Соединители должны легко защелкиваться на месте. В противном случае поверните один соединитель и повторите попытку.

Вставьте соединители и излишки провода в стойку (4).

Совет. Избегайте зажима проводов. Прикрепите консоль (12) к стойке (4) с помощью четырех болтов #8-18x16 мм (19); вставьте все винты, а затем затяните их.



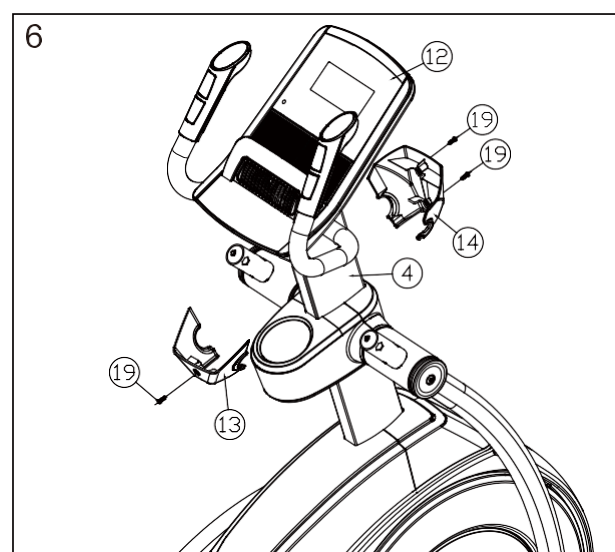
6. Сборка крышки задней консоли и крышки передней консоли

Снимите 3 предварительно установленных винта #8-18x16 мм (19) на вертикальной стойке (4), как показано на рисунке (6). Не выбрасывайте их.

Расположите крышку задней консоли (13) так, как показано на рисунке. Прикрепите крышку задней консоли (13) к стойке (4) винтом #8-18x16 мм (19).

Расположите крышку передней консоли (14) так, как показано на рисунке. Прикрепите крышку передней консоли (14) к стойке (4) винтом 2 #8-18x16 мм (19).

(Примечание: как передняя, так и задняя крышки консоли обращены своими отверстиями к вертикальной стойке (4)).



7. Сборка левой и правой рукояток

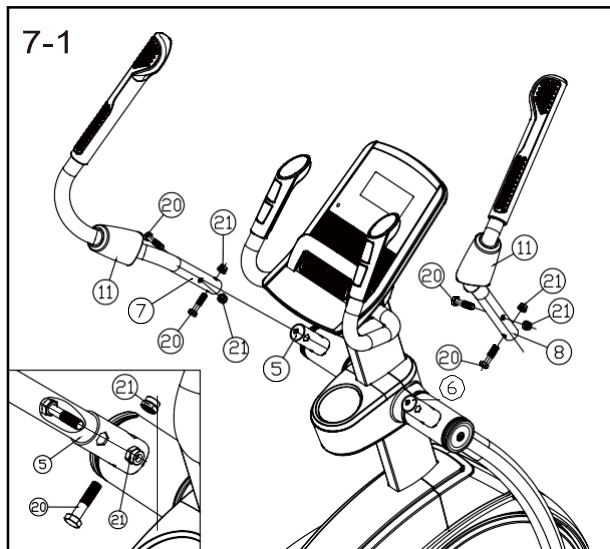
Извлеките винт 4 3/8"x44 мм (20) и стопорные гайки 4 3/8"-16 (21) из левой и правой рукояток (7), (8), как показано на рисунке (7-1). Не выбрасывайте их.

Определите левую рукоятку (7) и Правую рукоятку (8), как показано на рисунке. На левой рукоятке имеется наклейка L (7), а на правой рукоятке - наклейка R (8).

Расположите крышку рукоятки (11), как показано на рисунке, и сдвиньте ее на левую и правую рукоятки (7), (8).

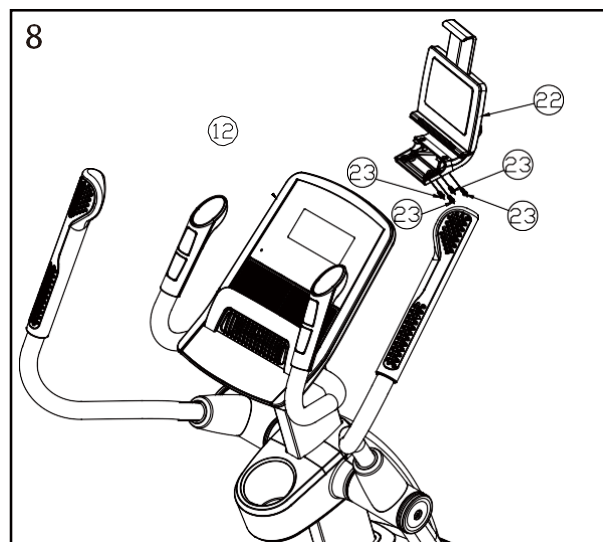
Накиньте левую рукоятку (7) на левую стойку для ног (5). Прикрепите левую рукоятку (7) с помощью двух винтов 3/8" x44 мм (20) и двух стопорных гаек 3/8"-16 (21). Убедитесь, что контргайки находятся в шестигранных отверстиях, как показано на рисунке (7-2). Опустите крышку рукоятки вниз (11). Изгиб крышки рукоятки (11) обращен к круглой трубке левой рукоятки (7).

Повторите этот шаг для правой рукоятки (8).



8. Установка держателя для планшета

Возьмите держатель для планшета и 4 винта (23), как показано на рисунке (8), совместите держатель для планшета с отверстиями на панели управления. Зафиксируйте его с помощью 4 винта #8-32*16 (23).



9. Как использовать ручку наклона?

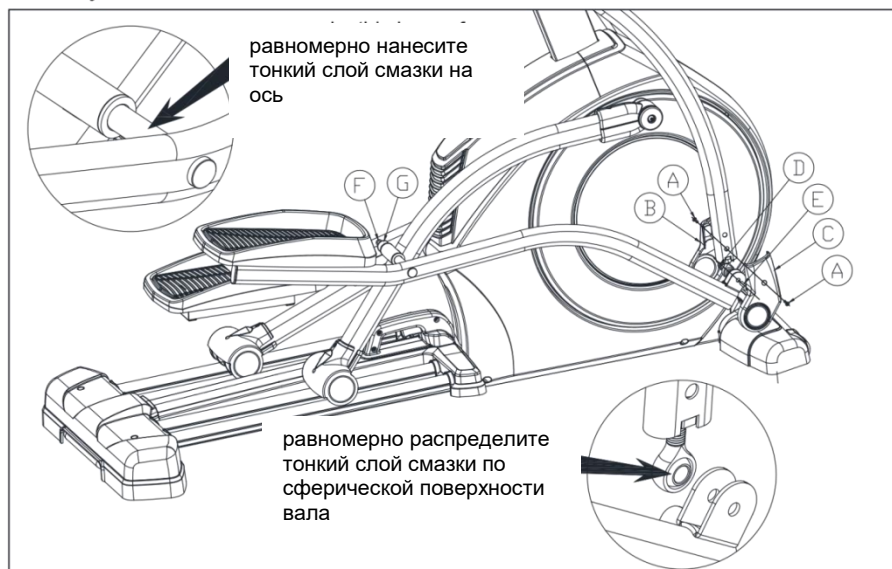
Введение: регулировка наклона предназначена для выбора уровня сопротивления. Встаньте с левой стороны от тренажера, возьмитесь правой рукой за рукоятку, нажмите красную кнопку, расположенную на рукоятке, указательным и средним пальцами. Потяните рукоятку вверх до нужного уровня сопротивления, затем отпустите указательный и средний пальцы, раздастся щелчок. Внимание. Если вы не услышите щелчка, пожалуйста, потяните рукоятку выше или опустите ее немного ниже.



10. Смазка

Смазку необходимо наносить на раму, втулку и вал. После длительного использования эллиптического тренажера, если ролики скрипят при движении по раме, нанесите небольшое количество входящей в комплект смазки на бумажное полотенце. Затем равномерно распределите тонкий слой смазки по раме в месте перемещения роликов. Затем сотрите излишки смазки.

Если шум исходит от оси и вала, снимите винт (A) и две крышки (B) и (C). Снимите болт и гайку (D), (E). Затем снимите болт и шайбу (F), (G). Не выбрасывайте их. Снимите педаль. Затем равномерно нанесите тонкий слой смазки на ось и сферическую поверхность вала, как показано на рисунке ниже. После нанесения смазки соберите педаль при помощи болта (F) и шайбы (G). Затем установите вал на U-образный кронштейн с помощью болта (D) и гайки (E). Прикрепите две крышки (B) и (C) двумя винтами (A). При необходимости нанесите смазку с другой стороны таким же образом.



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/Ввод. 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 поручнях +/- . Нажатие клавиш на поручнях + / - 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

- Настройка пользователя. Включите (или нажмите «RESET/Сброс» и удерживайте в течение 2 секунд) дисплей → появится окно U0; после полного отображения нажмите +/-, выберите U0~U4, и нажмите ENTER для подтверждения, далее появится возможность задать пол, возраст, рост и вес, нажмите ENTER для подтверждения.

- Установите пол: нажмите +/- для выбора пола, затем нажмите ENTER для подтверждения.

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

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

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

3. 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/Ввод» 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/Ввод» для подтверждения, затем нажмите клавишу +/- для установки основных функций (время), DIST (расстояние), CAL (калории), ПУЛЬС (сердцебиение), затем нажмите кнопку START, чтобы начать движение. Для регулировки сопротивления можно нажать клавишу +/-.

Если вы выбрали режим PROGRAM, нажмите клавишу «ENTER/Ввод» 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/Ввод» 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, как описано выше.

III. Описание дисплея

№	Значение	Диапазон на дисплее	Диапазон настройки	Память	Сброс	Краткое описание
1	ВРЕМЯ	0:00~99:59 мс	цикл 0:00~99:00 ±1 мин	Да	Да	1. Если настройки не заданы, счет идет по восходящей. 2. При установке обратного отсчета на 0 и остановке системы (STOP (СТОП) мигает с частотой 1 Гц) значение TIME (ВРЕМЯ) мигает
2	СКОРОСТЬ	0:00~99:59 КМ/Ч (МИЛЬ/Ч)	Нет	Нет	Да	В состоянии START (СТАРТ): 1. Отображается через 3 с после поступления сигнала датчика скорости. 2. Значение сбрасывается до 0 через 4 с после отсутствия входного сигнала датчика скорости.
3	ОБ/МИН.	0~15~999	Нет	Нет	Да	В состоянии START (СТАРТ): 1. Отображается через 3 с после поступления сигнала датчика скорости. 2. Значение сбрасывается до 0 через 4 с после отсутствия входного сигнала датчика скорости.
4	НАПРЯЖЕНИЕ	0~999	Нет	Нет	Да	В состоянии START (СТАРТ): 1. Отображается через 3 с после поступления сигнала датчика скорости. 2. Значение сбрасывается до 0 через 4 с после отсутствия входного сигнала датчика скорости.
5	РАССТОЯНИЕ	0.00~99.99 КМ (МИЛЬ)	цикл 0.00~99.50 ±0.5	Да	Да	1. Если настройки не заданы, счет идет по восходящей. 2. При установке обратного отсчета на 0 и остановке системы (STOP (СТОП) мигает с частотой 1 Гц) значение DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) мигает
6	КАЛОРИИ	0~999 КАЛ	Цикл 0~990 ±10	Да	Да	1. Если настройки не заданы, счет идет по восходящей. 2. При установке обратного отсчета на 0 и остановке системы (STOP (СТОП) мигает с

						частотой 1 Гц) значение, CALORIES (КАЛОРИИ) мигает
7	ТЕМПЕРАТУРА	0~60 °C	Нет	Да	Да	Когда консоль переходит в спящий режим, отображается значение температуры
8	ПОЛ			Да	Нет	1. Когда на дисплее мигает "BOY" (МУЖЧИНА) с частотой 1 Гц, выберите "GIRL" (ЖЕНЩИНА) ИЛИ "BOY" (МУЖЧИНА).
9	ВОЗРАСТ	10-25-99	±1	Да	Нет	1. Когда в режиме настройки "AGE" (ВОЗРАСТ) мигает с частотой 1 Гц, выберите заданное значение 25.
10	РОСТ	100-160-200 (CM)	±1	Да	Нет	1. Когда вы находитесь в режиме настройки, "H.T" (РОСТ) мигает с частотой 1 Гц, выберите заданное значение 160 см. 2. Задайте рост, чтобы вычислить процентное содержание ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ.
11	ВЕС	20-50-150 (КГ)	±1	Да	Нет	Когда вы находитесь в режиме настройки, "W.T" (ВЕС) мигает с частотой 1 Гц, выберите заданное значение 50 кг. Задайте вес, чтобы вычислить процентное содержание ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ.
12	ПУЛЬС	P, 30~240	0→30~240	Да	Да	Рассчитывается по формуле D
13	РУЧНОЙ РЕЖИМ		УРОВЕНЬ 1~24 (±1 УРОВЕНЬ)	Да	Нет	1. При настройке нажмите на таблицу, и первая колонка начнет мигать. 2. После настройки нажмите на таблицу, и загорится первая колонка. 3. Затем нажмите на таблицу для ручной регулировки, а двигатель будет вращаться в соответствии со значением роста в таблице.
14	УКЛОН	0-10	±1	Нет	Да	При выполнении упражнения можно нажать кнопку для регулировки значения.

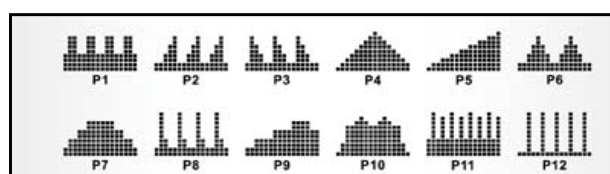
IV. Краткое описание функций

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.

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 "START/STOP" 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 для подтверждения.



Режим FITNESS - Выберите FITNESS, затем нажмите ENTER для подтверждения. Установите

время – 12 мин, сопротивление - 6 и нажмите START 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 START/STOP. Используйте фиксированное значение напряжения в режиме тренировки. Пользователь нажимает +/-, чтобы установить значение напряжения после входа в режим WATT, а затем - клавишу ENTER 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 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:

55% - диетическая программа

75% - программа оздоровления

90% - программа тренировок

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

Схема уровней восстановления сердечного ритма F1~F6

Уровень восстановления сердечного ритма	Состояние восстановления сердечного ритма пользователя	Разница в определении частоты сердечных сокращений (до и после теста)
F1	Прекрасное	50
F2	Очень хорошее	40-49
F3	Нормальное	30-39
F4	Неплохое	20-29
F5	Необходимо больше тренироваться	10-19
F6	Неподходящее упражнение	<10

V. Автозапуск и выключение

Когда пользователь запускает или нажимает любую кнопку, консоль запускается автоматически. Если пользователь выполняет упражнения или не использует консоль в течение 4 минут, консоль автоматически отключается и переходит в спящий режим для отображения температуры.

VI. Краткое описание других функций

1. Функция MP3

Для воспроизведения музыки подключите аудиосистему к консоли.

2. Сообщения об ошибках

Код ошибки	Описание кода	Проверка	Устранение неисправности
ERR1	RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) проверка ошибки работы во время эксплуатации пользователем	RECOVERY В процессе распознавания, следует следить за тем, чтобы рука пользователя не дрожала при измерении пульса, а также за надлежащим состоянием ремня.	Выйдите из интерфейса RECOVERY, измерьте пульс на обеих руках или наденьте беспроводной нагрудный ремень и снова нажмите клавишу RECOVERY.
ERR4	Поврежден 8-контактный кабель управления для крепления двигателя	Проверьте, нет ли поломки или повреждения подключения 8-контактного контрольного провода между консолью и держателем двигателя.	<ol style="list-style-type: none">1. Включите консоль, чтобы проверить, устранен ли код неисправности;2. Замените консоль, чтобы проверить, устранен ли код неисправности;3. Если ошибка все еще присутствует, следует заменить верхнюю контрольную линию 8PIN, чтобы проверить, устранен ли код неисправности.4. Если ошибка все еще присутствует, следует заменить нижнюю контрольную линию 8PIN на приводе сиденья, чтобы проверить, устранен ли код неисправности

Примечание:

1. Перед работой установите выпрямитель переменного тока.
2. Избегайте попадания влаги на консоль.

Упражнения для разминки

Справа изображен правильный вариант для выполнения некоторых основных видов растяжки. Выполняйте упражнения на растяжку медленно; не отталкивайтесь.

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 счетов, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза. Растяжка: подколенные сухожилия, задняя часть коленей, спина.

2. Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув одну ногу. Подтяните к себе ступню второй ноги и упритесь ею во внутреннюю часть бедра вытянутой ноги. Потянитесь к пальцам ног как можно сильнее. Задержитесь на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. Растяжка: подколенные сухожилия, поясница и пах.

3. Растяжка икроножных мышц/ахиллова сухожилия

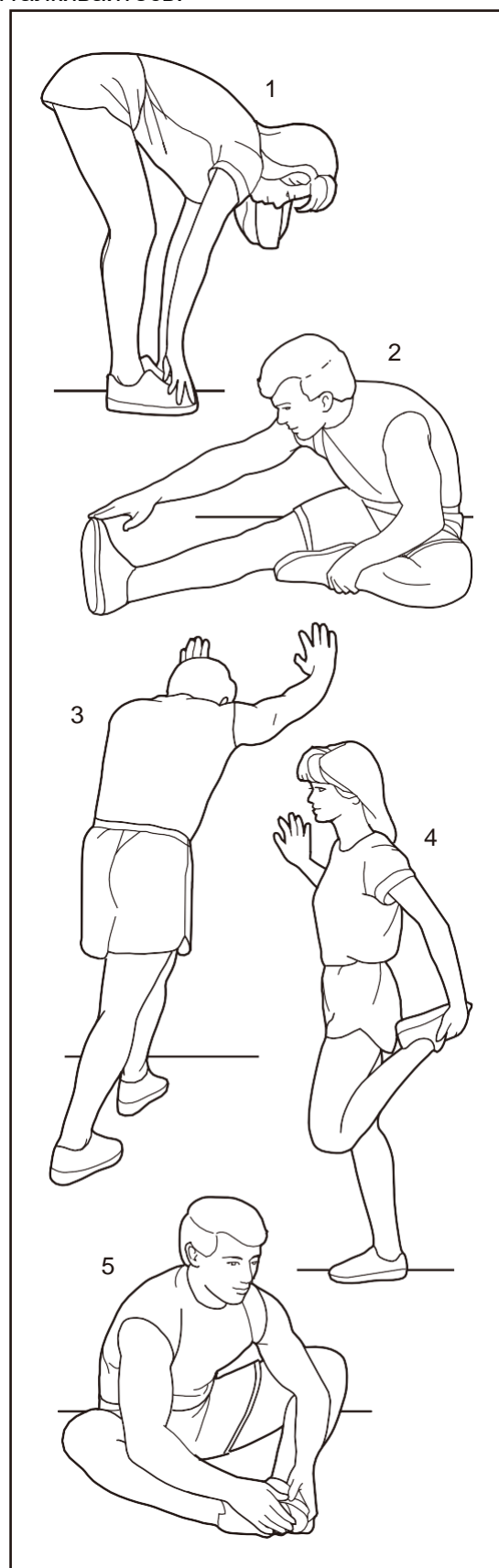
Поставив одну ногу перед другой, вытянитесь вперед и упритесь руками в стену. Держите ногу, которая сзади, прямо, а ступню - ровно на полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и прижмите бедра к стене. Задержитесь на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. Чтобы еще больше растянуть ахиллово сухожилие, согните также ногу, стоящую сзади. Растяжка: икры, ахиллово сухожилие и лодыжки.

4. Растяжка квадрицепса

Опираясь одной рукой о стену для равновесия, потянитесь назад и обхватите одну ногу другой рукой. Поставьте пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 отсчетов, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. Растяжка: четырехглавая мышца и мышцы бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра

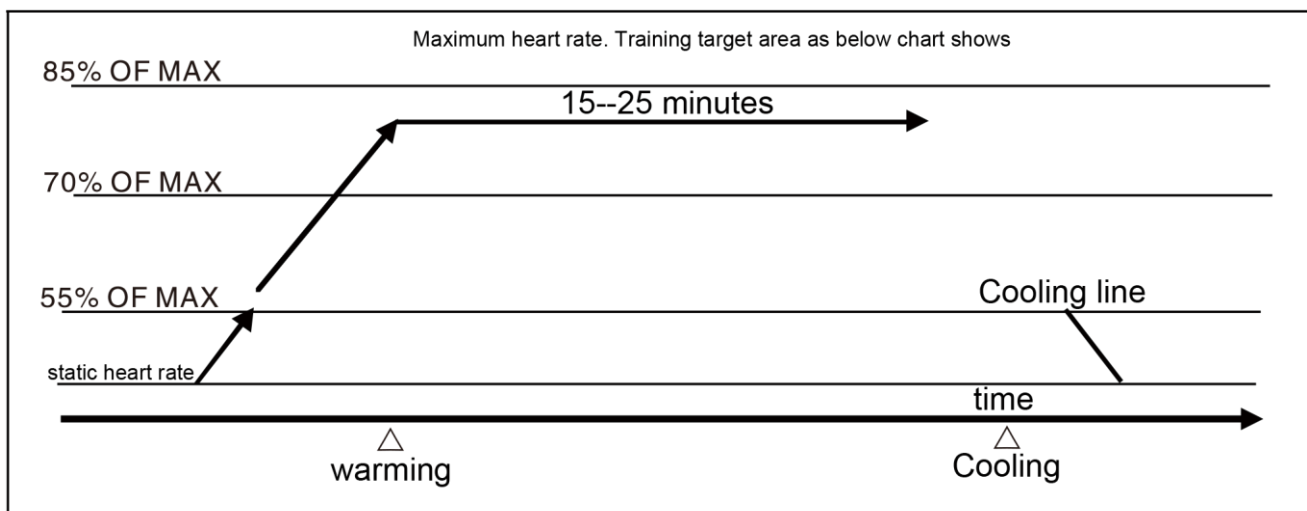
Расположите стопы напротив друг друга и выставив колени наружу. Подтяните ноги как можно ближе к области паха. Задержитесь на 15 отсчетов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растяжка: квадрицепс и мышцы бедра.



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.



85% OF MAX	85% ОТ МАКСИМУМА
70% OF MAX	70% ОТ МАКСИМУМА
55% OF MAX	55% ОТ МАКСИМУМА
Maximum heart rate. Training target area as below chart shows	Максимальная частота сердечных сокращений. Целевая область тренировки, в соответствии с приведенной ниже схемой
15--25 minutes	15-25 минут
Cooling line	Линия охлаждения
time	время
static heart rate	статическая частота сердечных сокращений
warming	разогрев
Cooling	Охлаждение

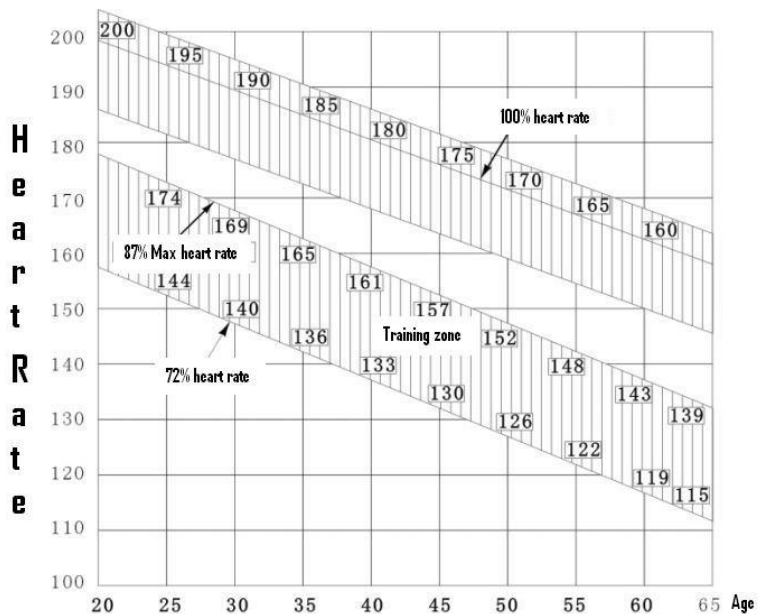
Техническое обслуживание и устранение неисправностей

1. Регулярно проверяйте, затянуты ли болты и гайки, заблокированы ли регулировочные ручки, вращаются ли соответствующие детали, имеется ли износ или повреждения. Это важно для оптимальной работы и снижения износа.
2. Немедленно замените все изношенные детали.
3. Для очистки эллиптического тренажера используйте влажную тряпку и небольшое количество мягкого мыла. Никогда не используйте кислотные, щелочные и органические растворы для очистки поверхностей.

Устранение неисправностей

Неисправность	Причина	Способ устранения	Примечание
Неровность стойки	1.Неровность грунта или наличие мусора 2.Основание не было выровнено во время сборки рамы	1. Очистите от мусора 2. Отрегулируйте ножки на переднем и заднем стабилизаторах.	Пользователь
Ненадлежащая установка руля	Ослабление резьбы	Затяните болты.	Пользователь
Странный звук при вращении деталей	Дисбаланс зазора	Откорректируйте боковые щитки	Сервисный центр
Слабое вращение	1.Увеличенный зазор магнитосопротивления 2.Повреждение регулятора точной настройки	1. Снимите боковые щитки и отрегулируйте их. 2.Замените при необходимости. 3. Снимите боковые щитки и отрегулируйте их.	Сервисный центр

Контроль частоты сердечных сокращений



Целевой график сердечного ритма

Обратитесь к приведенной выше таблице, найдите свой возраст и определите целевую частоту сердечных сокращений. Например, для людей в возрасте 40 лет 72% от максимального уровня сердечного ритма составляет 133 удара в минуту; 87% - 161 удар в минуту.

В этом разделе приводится целевое значение частоты сердечных сокращений

- (1) Если частота сердечных сокращений низкая, увеличьте интенсивность упражнений.
- (2) Если частота сердечных сокращений низкая, уменьшите интенсивность упражнений.
- (3) Если частота сердечных сокращений все еще далека от цели или сильно понизилась, вам следует сократить время тренировки.
- (4) Если частота сердечных сокращений не возвращается к норме в течение 5-10 минут, во избежание несчастного случая, вам следует уменьшить интенсивность упражнений.

Примечание: контроль частоты сердечных сокращений приведен только для справки. Пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом для получения конкретных данных и методов!!

(5) Как продлить время тренировки

1. Для правильного выполнения упражнений следует поддерживать частоту сердечных сокращений в тренировочной секции не менее 12 минут.
2. Если время тренировки превышает 60 мин, эффект будет снижен, а риск серьезных травм увеличен.
3. Если вы хотите усилить эффект от упражнений, следует увеличивать их продолжительность по крайней мере на 12 минут каждую неделю, если вы чувствуете, что можете увеличить время тренировки, то увеличенное время не должно превышать 10% в неделю.
4. Не спешите увеличивать интенсивность упражнений, иначе вы почувствуете усталость.

(6) Проверьте состояние вашего здоровья и эффект от тренировок.

Вы можете проверить интенсивность упражнений и прогресс, проверив частоту сердечных сокращений. Время, когда ваш сердечный ритм восстановится до нормального уровня. Через минуту после снижения скорости ваш сердечный ритм должен снизиться, в течение следующих нескольких минут частота сердечных сокращений должна быть полностью восстановлена.

(7) Проверьте эффект от упражнений.

1. Измерьте частоту сердечных сокращений после завершения упражнения.
2. Начните снижать скорость.
3. Запишите частоту сердечных сокращений через 60 секунд.
4. Время полного восстановления сердечного ритма.
5. Проверяйте интенсивность упражнений каждые несколько недель.

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, 108814, г. Москва, вн. тер. г. поселение Сосенское, п. Коммунарка, ул. Бачуринская, д. 8А, стр. 1, этаж 3, помещение 203А

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[®]