

NEVEREST®

**Электрическая беговая дорожка
NR-5918**



Руководство пользователя

Меры предосторожности

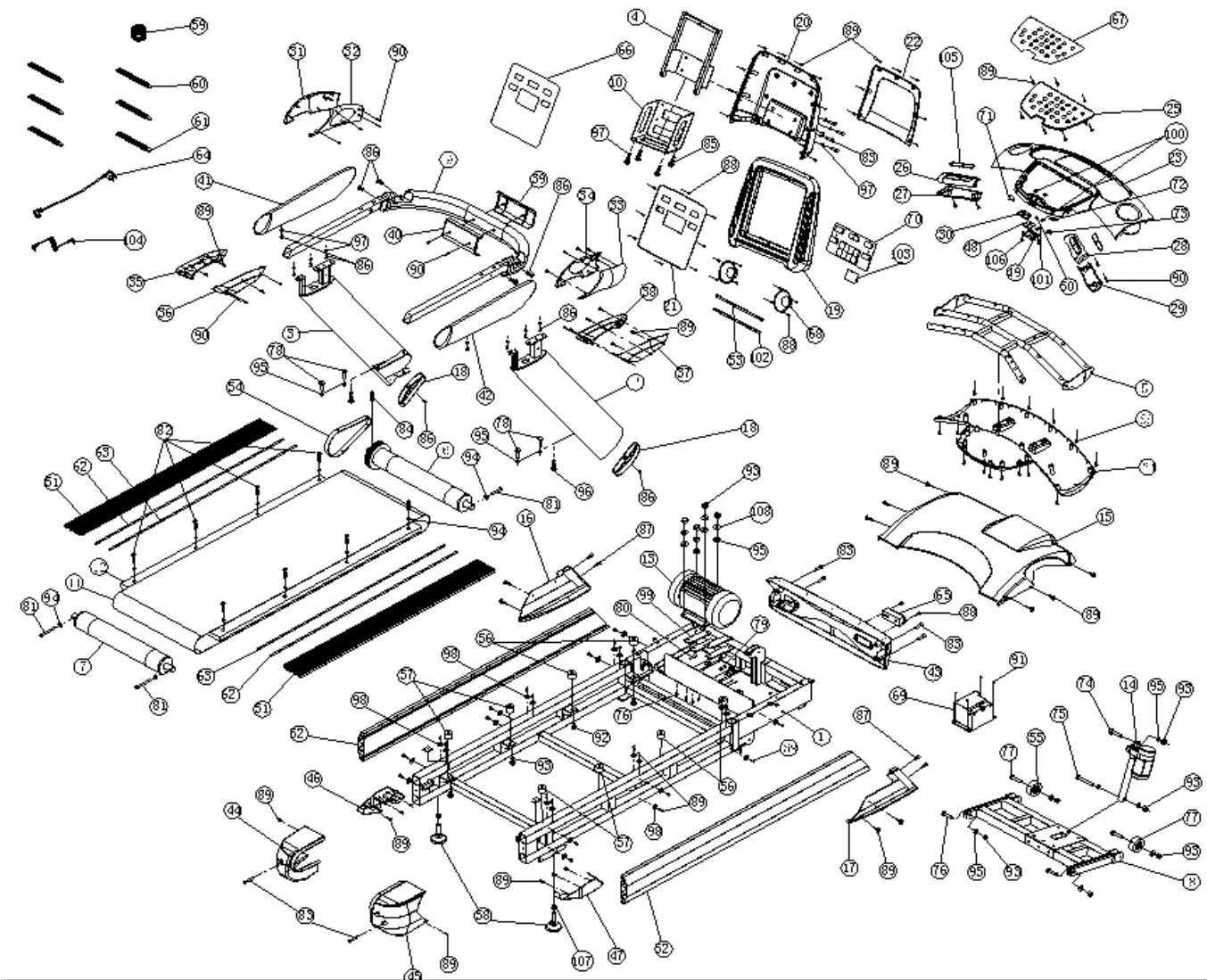
Благодарим вас за покупку нашего продукта. Внимательно прочитайте руководство перед установкой и использованием тренажёра. Безопасность и эффективность эксплуатации может быть достигнута только при правильной установке, поддержании технического состояния и правильном использовании. Вашей обязанностью является убедиться в том, что все пользователи оборудования оповещены о рисках и мерах предосторожности. Пожалуйста, сохраните это руководство, оно может понадобиться для технического обслуживания и заказа запасных частей.

Питание должно быть подключено только после правильной сборки согласно «**Инструкции по сборке**». Пожалуйста, при установке, убедитесь, что разъем питания не закрыт посторонними предметами или самой дорожкой. Тогда вы без труда найдете разъем питания.

- Перед первоначальным включением проверьте, соответствуют ли технические характеристики, указанные на изделии параметрам электросети.
- Во избежание электрической помех, тренажер должен быть подключен к заземленной розетке. Подключение к не заземленной розетке может привести к сбоям в работе консоли управления, и даже вывести его из строя. Шнур питания специально спроектирован для этой беговой дорожки. При повреждении шнура питания его замену, во избежание опасности, должны производить изготовитель, сервисная служба или подобный квалифицированный персонал.
- 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.
- Беговая дорожка создана для работы в помещении, пожалуйста, не используйте ее на открытом воздухе и в условиях повышенной влажности.
- Устанавливайте беговую дорожку на твердой устойчивой поверхности. Место установки должно быть сухим и чистым. Также необходимо принять во внимание, что беговую дорожку нельзя ставить на ковер с длинным ворсом или подобные материалы, чтобы воздух под беговой дорожкой мог циркулировать. Данная беговая дорожка является специализированным оборудованием, пожалуйста, не используйте ее в других целях.
- На время упражнений не надевайте длинную свободную одежду, во избежание ее попадания в движущиеся части беговой дорожки, что может привести к травмам. Настоятельно рекомендуем надевать на время тренировок кроссовки или другую спортивную обувь.
- Пожалуйста, во время использования не снимайте защитные кожухи без необходимости. Если вам по какой-либо причине необходимо снять защитные кожухи, пожалуйста, сначала отключите тренажер от питания.
- 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 беговой дорожке, во избежание несчастного случая.
- При использовании беговой дорожки детьми, они обязательно должны находиться под пристальным присмотром взрослых или профессионального тренера.
- Если вы впервые пользуетесь беговой дорожкой, пожалуйста, не забывайте держаться за поручень обеими руками, пока вы не почувствуете, что приспособились к ритму, только после этого вы можете отпустить поручень.
- Во избежание несчастного случая, для временной остановки беговой дорожки можно нажать на ключ безопасности (красный), для полной остановки тренажёра выдерните ключ безопасности полностью.
- После использования беговой дорожки отключите питание, вытащите вилку из розетки и обезопасьте шнур.
- Датчик сердечного ритма не является медицинским оборудованием, существует множество причин приводящих к неточности измерений, поэтому показания данного датчика нужны просто для справки.
- Если во время выполнения упражнений вы почувствовали недомогание, вам следует взяться за поручень обеими руками и спрыгнуть с беговой дорожки на пол или на боковые полозья.
- Не дотрагивайтесь до движущихся элементов беговой дорожки во время ее работы.
- Во время выполнения упражнений вокруг беговой дорожки должна быть обеспечена свободная зона размером 1-2 метра, чтобы вы могли спрыгнуть с нее во избежание несчастного случая.
- Запрещается устанавливать тренажер вблизи нагревательных приборов и батарей отопления.
- Безопасная эксплуатация предполагает свободную зону до 2000мм (в длину)*1000мм (в ширину)*2250мм (в высоту) на время выполнения упражнений.
- Беговая дорожка предназначена для выполнения упражнений, направленных на улучшение работы сердца и легких, а также для поддержания мышечного тонуса.
- Запрещается вносить изменения в конструкцию беговой дорожки и ее использование 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.

Подетальная схема



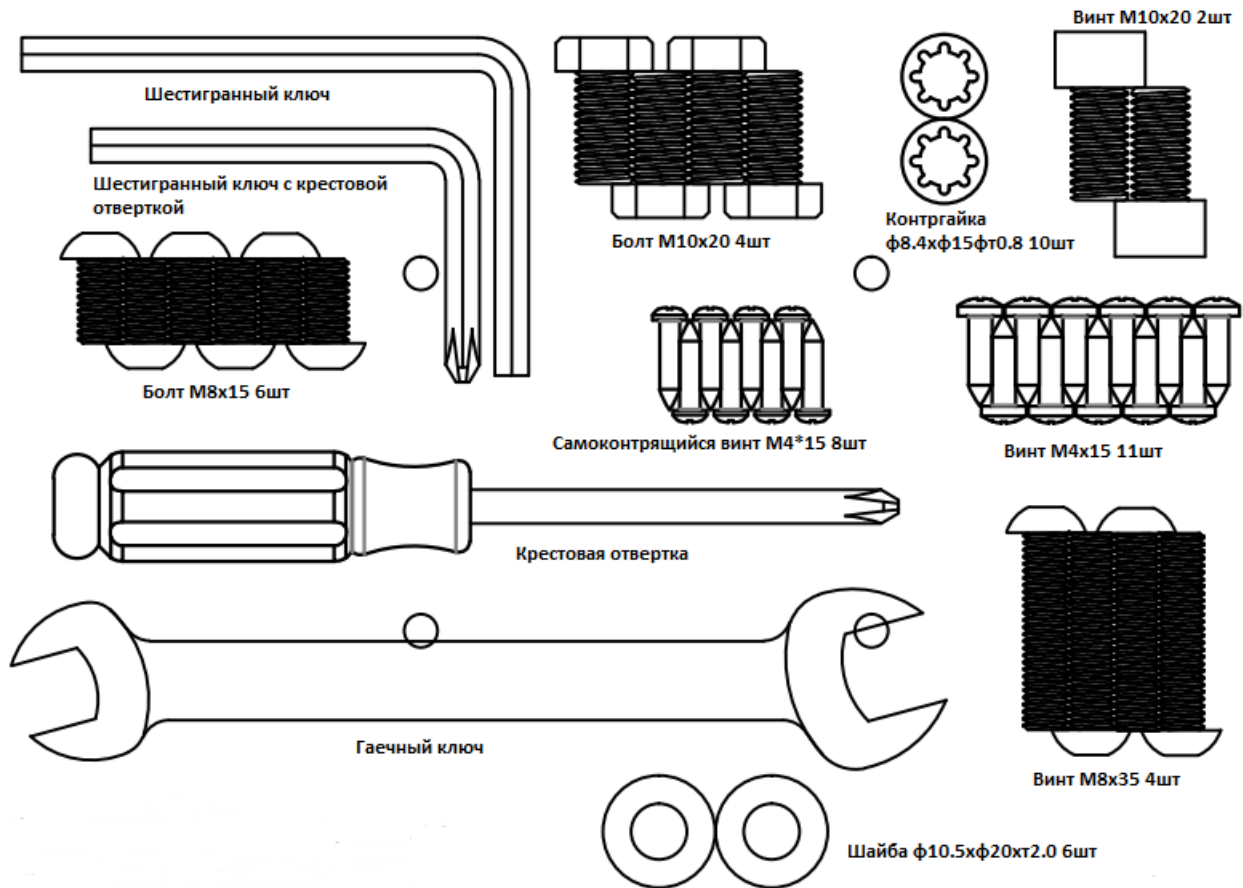
Список деталей

Список комплектующих беговой дорожки

NO.	NAME	QTY	NO.	NAME	QTY
001	Основная рама	1	055	Колесо для транспортировки	2
002	Правая стойка	1	056	Синий амортизатор	4
003	Левая стойка	1	057	Красный амортизатор	4
004	Верхнее крепление консоли управления	1	058	Задняя стойка	2
005	Нижнее крепление консоли управления	1	059	Стержень	1
006	Передний ролик	1	060	Пластиковая стяжка 100 мм	8
007	Задний ролик	1	061	Пластиковая стяжка 200 мм	8
008	Кронштейн регулировки наклона	1	062	Клейкая лента T1.0	2
009	Рама рукоятки	1	063	Клейкая лента T2.0	2
010	Кронштейн крепление экрана	1	064	Провод питания	1
011	Полотно беговой дорожки	1	065	Модуль выключателя	1
012	Основание беговой дорожки	1	066	Наклейка на консоль	1
013	Мотор беговой дорожки	1	067	Наклейка на кнопку	1
014	Мотор уклона	1	068	Микрофон	2
015	Крышка двигателя	1	069	Инвертор	1
016	Крышка нижнего штыря (левая)	1	070	Плата консоли	1
017	Крышка нижнего штыря (правая)	1	071	Аудио вход	1
018	Овальная заглушка	2	072	Разъем наушников 3.5	1
019	Передний кожух экрана	1	073	Микропереключатель	1
020	Задний кожух экрана	1	074	Болт M10*45	1
021	Панель экрана	1	075	Болт M10*75	1
022	Декоративная панель экрана	1	076	Болт M10*55	6
023	Верхний кожух консоли	1	077	Болт M10*65	2
024	Нижний кожух консоли	1	078	Болт M10*20	4
025	Клавиатура	1	079	Болт M8*20	1
026	Левый датчик пульса (верхний)	1	080	Болт M10*40	1
027	Левый датчик пульса (нижний)	1	081	Винт M8*75	3
028	Правый датчик пульса (верхний)	1	082	Винт M8*65	8
029	Правый датчик пульса (нижний)	1	083	Винт M8*15	10
030	Ключ безопасности	1	084	Винт M8*35	1
031	Левая крышка рукоятки (верхняя)	1	085	Винт M8*35	4

032	Левая крышка рукояти (нижняя)	1	086	Винт М8*15	14
033	Правая крышка рукояти (верхняя)	1	087	Винт М4*15	4
034	Правый кожух рукояти (нижний)	1	088	Анкерный винт М4*10	19
035	Левая крышка штыря (верхняя)	1	089	Анкерный винт М4*15	99
036	Левая крышка штыря (нижняя)	1	090	Винт М4*15	24
037	Правая крышка штыря (верхняя)	1	091	Винт М4*15	4
038	Правая крышка штыря (нижняя)	1	092	Контргайка М8	8
039	Передняя крышка	1	093	Контргайка М10	10
040	Задняя крышка	1	094	Шайба 1φ8,4*16*t1.6	19
041	Левая рукоять	1	095	Шайба φ8.4*16*t2.0	8
042	Правая рукоять	1	096	Винт с шестигранной головкой М10*20	2
043	Передний защитный кожух	1	097	Контргайка с внутренними зубцами	14
044	Задняя крышка (левая)	1	098	Шайба φ19.5*3.6*t1.5	24
045	Задняя крышка (правая)	1	099	Резиновая прокладка 188*40*t5.0	4
046	Задняя нижняя крышка (левая)	1	100	Пружина φ0.5*7*9.2	3
047	Задняя нижняя крышка (правая)	1	101	Пружина φ0.6*7*22.3	1
048	Предохранительная вставка	1	102	Диодная подсветка	1
049	Штекер микропереключателя	1	103	Печатная плата	1
050	Разъем	1	104	Пружина	1
051	Боковые полозья	2	105	Датчик пульса	1set
052	Боковая панель	2	106	Винт М3*10	3
053	Задняя подсветка	1	107	Болт М16	2
054	Ремень привода	1	108	Шайба Гровера φ10.2*15.4*t2.6	4

Список комплектных инструментов



Технические характеристики

Размеры (мм)	2190*960*1580мм	Питание	Переменный ток ~220-240В
Беговая зона (мм)	580*1570мм	Максимальная выходная мощность	2200Вт
Масса Нетто	198кг	Входной ток	≤10А
Общая масса	247кг	Диапазон скоростей	0.8-20км/ч
Углы наклона	-3%-15%	Температура окружающей среды	0-40 °С
Максимальный вес пользователя	≤180кг	Стекло	SB

Экран консоли управления	Скорость, Наклон, время, пройденное расстояние, калории, пульс
Обеспечение безопасности	<p align="center">Красный ключ безопасности на консоли управления.</p> <p align="center">Проходящий электрический ток, Напряжение, нажимной предохранитель восстановления типа на переднем конце нижнего кронштейна.</p> <p align="center">Пропускающий электрический ток предохранитель платы управления в нижнем кронштейне.</p>

Особенности тренажера

- ✓ Беговая лента выполнена из двухслойного высокопрочного, износостойкого и плотного материала.
- ✓ Беговая лента не накапливает статический заряд и покрыта специальным составом, предотвращающим прилипание к ней обуви
- ✓ Передний и задний ролики вращения бегового ремня t6.0* ∅ 100
- ✓ Тренажер оснащен демпфирующей системой, состоящей из восьми резиновых подушек, которая служит для гашения колебаний, возникающих во время тренировок
- ✓ Тренажер оснащен одним экраном, разделенным на 6 разделов, которые информируют пользователя о: режиме "cool down(↘)", прошедшем/оставшемся времени ↘, пройденной/оставшейся дистанции, сердечном ритме, скорости, сожженных калориях, угле наклона, и шести профессиональных программах тренировок
- ✓ Тренажер оснащен аудио входом
- ✓ Имеется аудио выход (разъем для наушников 3.5)
- ✓ Тренажер оснащен защитой от: повышенного/пониженного напряжения, повышенного тока и перегрузок
- ✓ В качестве материала для стоек и рукояток используется титановый сплав, обладающий высокой прочностью и малым весом
- ✓ Угол наклона консоли позволяет разместить на ней книгу или планшет, что позволит разнообразить тренировки
- ✓ Панель управления оснащена клавиатурой с возможностью выбора скорости и угла наклона
- ✓ Тренажер оснащен эргономичными рукоятками и датчиками пульса
- ✓ Тренажер оснащен функции изменения угла наклона бегового полотна
- ✓ Удобные органы управления функции аудио и управления громкости звука

Инструкция по сборке

Ниже перечислены детали, которые понадобятся в процессе сборки тренажера. Убедитесь, что пространство для сборки ровное и чистое. Вскройте упаковку и достаньте ниже перечисленные детали одну за другой и разложите по порядку, как показано в списке.

Список деталей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1	15	Провод нижнего сенсора	1
2	Левая стойка	1	16	Болт М10*20	4
3	Правая стойка	1	17	Винт М10*20	2
4	Рама рукоятки	1	18	Винт М8*15	6
5	Консоль	1	19	Винт М8*35	1
6	Декоративная накладка	1	20	Винт М4*15	8
7	Кожух двигателя	1	21	Самоконтрящийся винт М4*15	17
8	Левая крышка рукоятки (Верхняя)	1	22	Шайба $\varnothing 10.5 * \varnothing 20 * t 2.0$	6
9	Левая крышка рукоятки (Нижняя)	1	23	Контргайка $\varnothing 8.4 * \varnothing 15 * t 0.8$	10
10	Правая крышка рукоятки (Верхняя)	1	24	Крестовая отвертка	1
11	Правая крышка рукоятки (Нижняя)	1	25	Шестигранный ключ с крестовой отверткой (19mm)	1
12	Провод верхнего сенсора	1	26	Гаечный ключ	1
13	Провод среднего сенсора I	1	27	Шестигранный ключ (6mm)	1
14	Провод среднего сенсора II	1			

Примечание:

№16 и №27 поставляются в наборе.

Этапы сборки

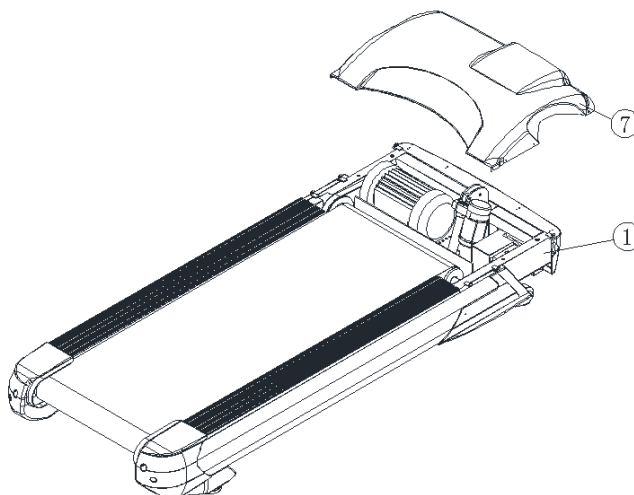
Вскройте упаковку и достаньте перечисленные в списке выше детали, аккуратно разложите их на полу в нужном порядке.

Обратите внимание!

Это очень тяжелый тренажер. Для предотвращения несчастных случаев, для перемещения основания беговой дорожки потребуется 4 человека.

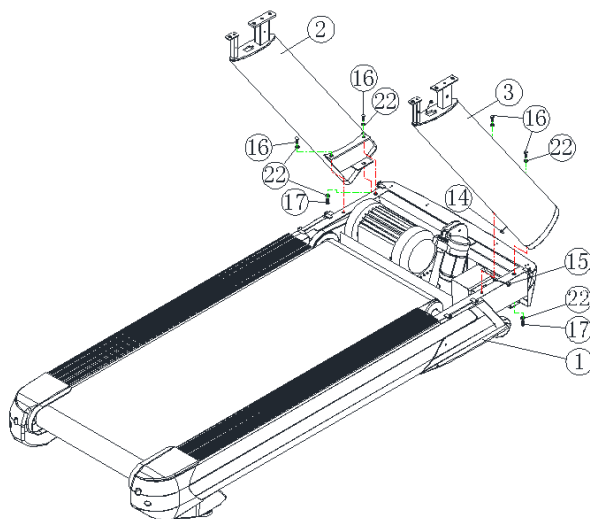
Шаг 1:

Отсоедините крышку двигателя (№7) от основной рамы (№1) При помощи крестовой отвертки (№25).



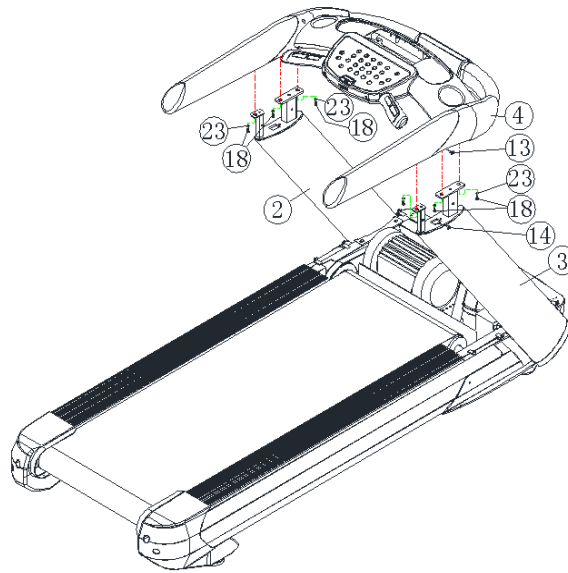
Шаг 2:

Прикрепите левую стойку (№2) и правую стойку (№3) к основной раме (№1), используя болты M10*20(№16), винты M10*20(№17) и шайбы (№22). Важно! На этом этапе их не нужно затягивать окончательно. Соедините средний провод сенсора II (№14) со средним проводом сенсора I (№13).



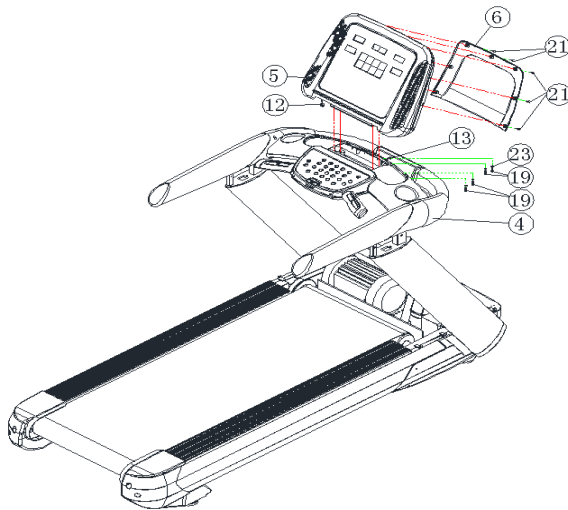
Шаг 3:

Присоедините раму рукоятки (№4) к левой (№2) и правой (№3) стойкам при помощи винтов M8*15(№18) и контргаек (№23) как показано на рисунке ниже. Затяните их шестигранным ключом (№27). Соедините средние провода сенсора I и II (№13 и №14).



Шаг 4:

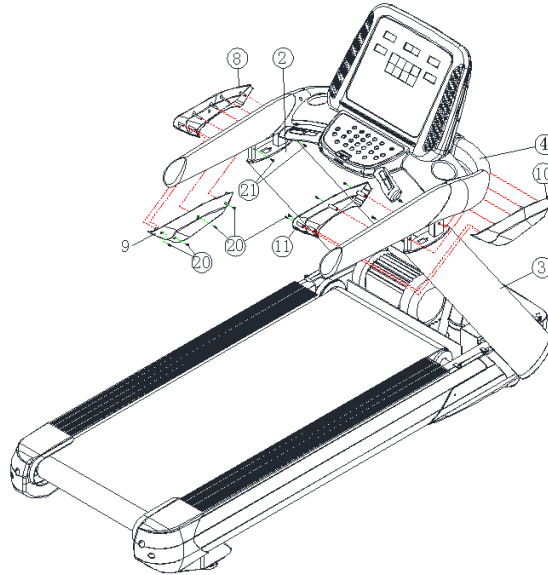
Соедините верхний провод сенсора (№12) со средним проводом сенсора I (№13). Проверьте правильность соединения проводов согласно предыдущим пунктам инструкции. Используйте шестигранный ключ (№27) чтобы присоединить консоль (№5) к раме рукоятки (№4), С помощью винтов (№19) и контргаек (№23). Хорошо их затяните вместе с четырьмя винтами на задней крышке консоли. Прикрепите декоративную накладку (№6) к консоли (№5), используя крестовую отвертку (№24) чтобы прикрутить и хорошо затянуть винты M4*15 (№21).



Шаг 5:

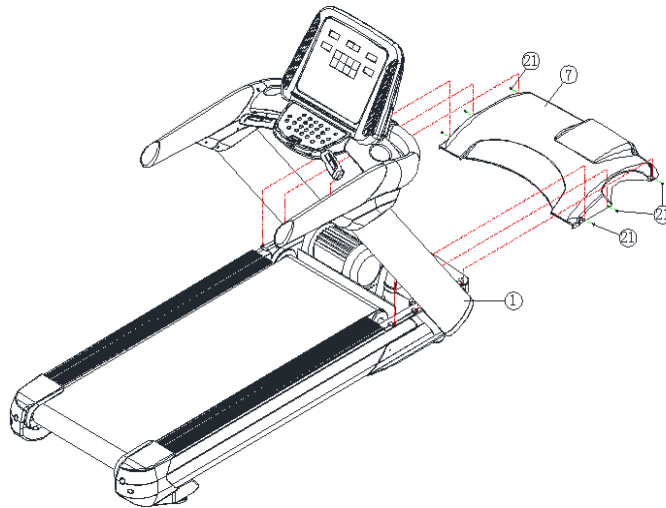
Используя крестовую отвертку (№24) прикрепите левую верхнюю крышку рукоятки (№8) и Правую верхнюю крышку рукоятки (№10) к левой и правой стойкам (№2 и №3) с помощью винтов (№21).

Скрепите левую верхнюю крышку рукоятки (№8) к левой нижней крышке рукоятки (№9), а правую верхнюю крышку рукоятки (№10) к правой нижней (№11), используя винты М4*15 (№20). Хорошо их затяните.



Шаг 6:

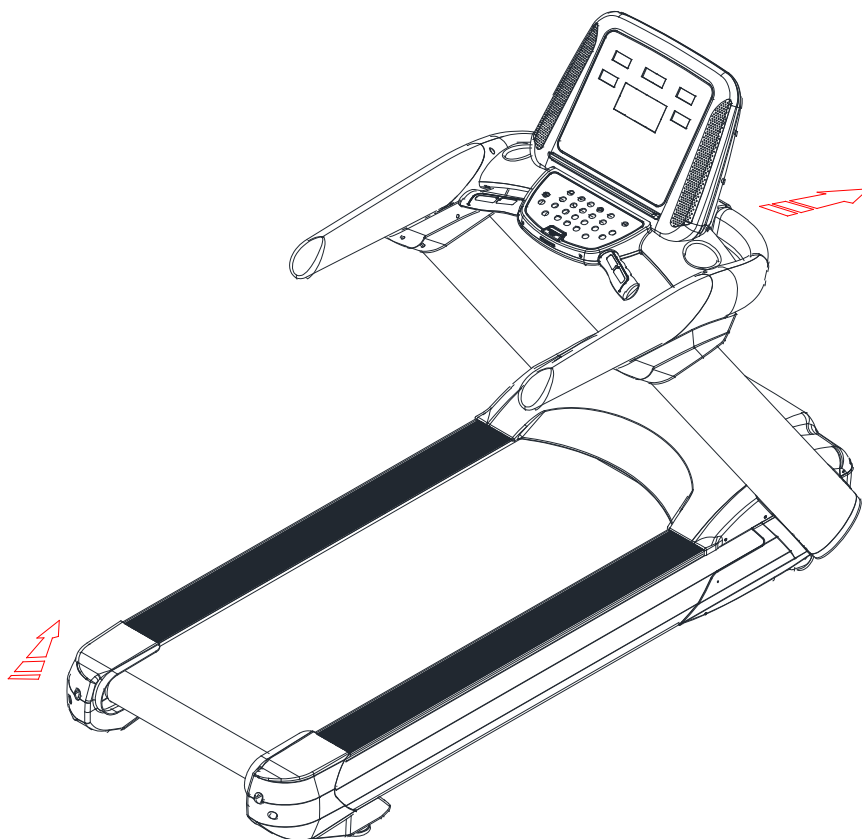
И наконец, используя крестовую отвертку (№24), прикрепите крышку двигателя (№7) к основной раме (№1) используя винты (№21). Хорошо их затяните.



Внимание!

- ✓ Убедитесь в правильности сборки согласно пунктам, перечисленным выше, после чего, подключите тренажер к сети.
- ✓ Внимательно ознакомьтесь с оставшимся руководством перед эксплуатацией беговой дорожки.

Перестановка беговой дорожки



Внимание!

- ✓ Прежде чем приступать к перестановке беговой дорожки, убедитесь, что отключили ее от сети. В противном случае, вы можете повредить разъем, шнур питания или электрическую розетку.
- ✓ Прежде чем двигать беговую дорожку, убедитесь в том, что она полностью остановилась.
- ✓ Встаньте перед задним краем бегового полотна. Поднимите его, как показано на вышерасположенном изображении.
- ✓ Передвиньте беговую дорожку в желаемое место. Аккуратно опустите беговое полотно на землю.

Разминка

● Наклон вниз

Слегка согните колени, медленно наклоните тело вперед. Расслабьте спину и плечи, старайтесь дотянуться до носков (как на рисунке 1). Сохраняйте это положение в течение 10...15 секунд, после чего расслабьтесь. Сделайте 3 подхода.

● Разминка сухожилия

Сядьте на пол и вытяните одну ногу, другую согните в колене, после чего прижмите стопу к бедру вытянутой ноги (рисунок 2). Постарайтесь дотянуться руками до носка вытянутой ноги (рисунок 2). Сохраняйте это положение в течении 10...15 секунд. Сделайте по 3 повтора на каждую ногу.

● Разминка сухожилий голени и пятки

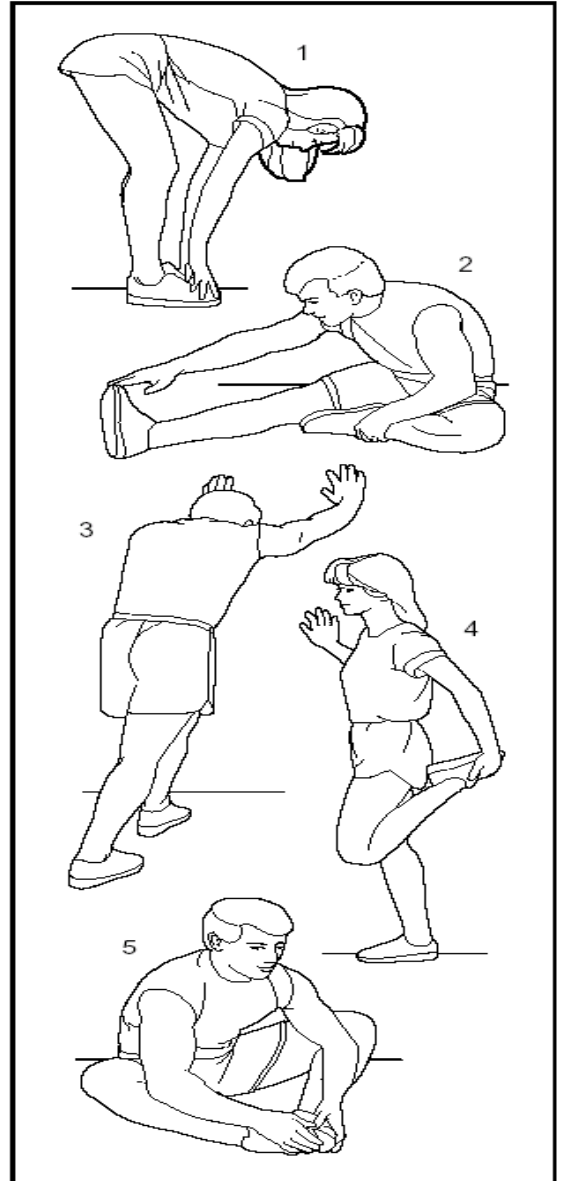
Упритесь обеими руками в стену и отведите одну ногу назад, вторую ногу согните в колене. Держите отведенную назад ногу прямой и прижимайте пятку к земле (рисунок 3), после чего наклоните тело к стене. Сохраняйте это положение в течение 10...15 секунд. Сделайте по 3 повтора на каждую ногу.

● Разминка четырехглавой мышцы

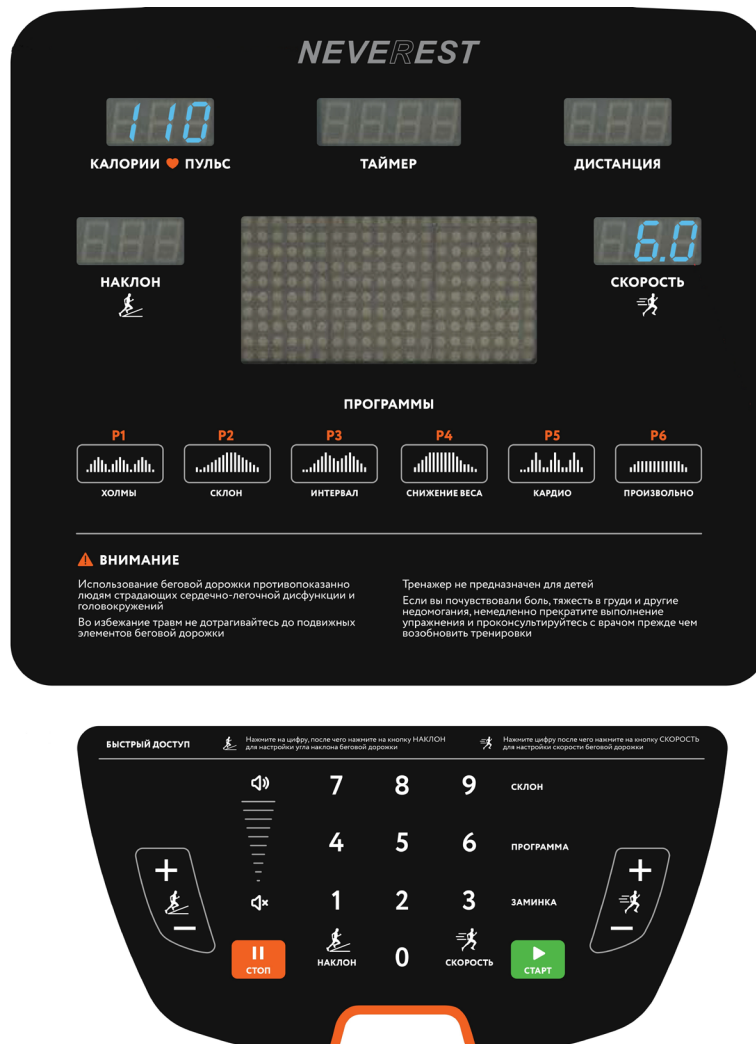
Упритесь правой рукой в стену для поддержания равновесия, Поднимите левую ступню вверх (как на рисунке 4), возьмитесь левой рукой за внешнюю сторону ступни левой ноги и медленно тяните ее к ягодицам, пока не почувствуете сильное напряжение в передней мышце бедра. Сохраняйте это положение в течение 10...15 секунд. Сделайте по 3 повтора на каждую ногу.

● Разминка портняжных мышц

Сядьте на пол, сложите стопы вместе и разведите колени в стороны (как показано на рисунке 5). Возьмитесь за стопы руками и тяните их к паху. Продолжайте упражнение в течение 10...15 секунд, после чего расслабьтесь. Сделайте 3 подхода.



Инструкция по эксплуатации



● **Дисплей**

Диодный дисплей информирует вас о: калориях/пульсе, прошедшем/оставшемся времени, пройденном/оставшемся расстоянии, наклоне и скорости движения

● **Назначение кнопок**

«Старт»

Нажатие этой кнопки начинает движение беговой ленты с базовой скоростью.

«Стоп»

Нажатие этой кнопки останавливает беговую дорожку и сбрасывает информацию о текущем упражнении.

«Скорость +»

Нажатие этой кнопки увеличивает скорость движения беговой ленты.

«Скорость –»

Нажатие этой кнопки уменьшает скорость движения беговой ленты.

«Наклон +»

Нажатие этой кнопки увеличивает угол наклона бегового полотна

«Наклон –»

Нажатие этой кнопки уменьшает угол наклона бегового полотна

«Склон»

Используется для настройки угла спуска, диапазон выбора "-1, -2, -3, 0".

«Программа»

Когда тренажер находится в режиме ожидания, нажатие кнопки «Программа» приводит к выведению на экран опций выбора программ обратного отсчета: Обратный отсчет времени, Обратный отсчет пройденного расстояния, Обратный отсчет калорий для программ -P01-... -P06-HP1-HP2-HP3-FAT.

«Заминка»

Эта кнопка используется только в ручном режиме. Нажатие этой кнопки приводит к постепенному уменьшению скорости и полной остановки беговой дорожки, при скорости более 8 км/ч полная остановка занимает 3 минуты. При скорости от 2.5 км/ч до 8 км/ч, полная остановка занимает 2 минуты. При скорости менее 2.5 км/ч полная остановка займет 18 секунд.

● Функция музыки:

Управление музыкой осуществляется при помощи кнопок: “Звук +” “Звук -”

● Функции настройки скорости и наклона

Кнопки "0,1,2,3,4,5,6,7,8,9," «Наклон», «Скорость» используются вместе в режиме быстрой настройки.

● Режим быстрой настройки

Для установки скорости 6 км/ч, выполните следующие действия: Сначала нажмите кнопку 6 (на дисплее отобразится 6.0), после этого нажмите кнопку «Скорость».

Для установки угла наклона 5, выполните следующие действия: Сначала нажмите кнопку 5 (на дисплее отобразится 5.0), затем нажмите кнопку «Наклон».

Для установки скорости 12 км/ч, выполните следующие действия: Сначала нажмите кнопку 1 (на дисплее отобразится 1.0), затем нажмите кнопку 2 (на дисплее отобразится 1.2), затем нажмите кнопку 0 (на дисплее отобразится 12.0), после этого нажмите кнопку «Скорость».

Для установки угла наклона -3, выполните следующие действия: Сначала нажмите кнопку 0, затем нажмите кнопку 3. После этого нажмите кнопку «Наклон».

Если введенная величина превышает максимально возможные скорость или наклон, то последние 2 знака автоматически примут стандартное значение.

Введенная пользователем величина остается на экране в течение 3 секунд. Если пользователь не успел подтвердить свой выбор нажатием кнопки «Скорость» или «Наклон», операция будет автоматически отклонена.

● Режим обратного отсчета

Когда тренажер находится в режиме ожидания, нажатие кнопки «Программа» приводит к выведению на экран опций выбора программ обратного отсчета: Обратный отсчет времени, Обратный отсчет пройденного расстояния, Обратный отсчет калорий. При входе в режим обратного отсчета на экране высветятся исходные значения, нажатием кнопок Скорость +/- или Наклон +/- вы сможете изменить их на желаемые.

	Базовое значение	Шаг регулировки	Показываемый шаг	Примечание
Скорость	0.8(км/ч)	0.8—20(км/ч)	0.8—20(км/ч)	Регулировка возможна только после начала тренировки
Наклон	0	-3-15	-3-15	Регулировка возможна только после начала тренировки
Время	15:00(мин.)	5:00—99:00(мин.)	0:00—99:59(мин.)	Шаг регулировки 1.00 мин.
Расстояние	1.00(км.)	0.5—99.9(км.)	0.00—99.9(км.)	Шаг регулировки 0.1 км.
Калории	50(ккал)	10—999(ккал)	0—999(ккал)	Шаг регулировки 10 ккал

● Встроенные программы тренировок: P1-P6

В систему беговой дорожки встроено 6 стандартных программ тренировок P1- P6. Когда тренажер находится в режиме ожидания, нажмите кнопку «Программа», экран «Дистанция» отобразит "P1-P6", на основном экране отобразятся надписи от "PROGRAM 1" до "PROGRAM 6" ,после этого будут отображены режим скорости и режим наклона, в первом ряду располагается скоростной режим во втором режим наклона. После выбора необходимой программы, окно «Таймер» отобразит предустановленное время 30:00 минут, с помощью кнопок "Наклон +", "Наклон -", "Скорость +", "Скорость-" установите желаемое время, и нажмите кнопку «Старт» для запуска встроенной программы. Встроенные программы разделены на 16 этапов, на каждый этап отводится равное количество времени (указанный вами временной промежуток делится на 16). Скорость и угол наклона бегового полотна запрограммированы согласно таблице, показанной ниже. Когда программа переходит к следующему этапу тренировки, вспомогательные окна наклона и скорости изменят свои показатели согласно таблице ниже, в тоже время прозвучит звук сигнализирующий о переходе программы на следующий этап тренировки, а скорость беговой дорожки будет изменена. Когда указанное вами время подойдет к концу, программа закончится. Об этом вас оповестит продолжительный звуковой сигнал. Когда предустановленная программа подойдет к концу, беговая дорожка автоматически перейдет в режим «Заминка», скорость снизится наполовину. Этот режим продлится 2 с половиной минуты вплоть до полной остановки, об окончании этого режима вас оповестят 3 звуковых сигнала подряд.

P01	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	1.5	2	3	4	5	6	7	8	8	6	6	5	4	3	2	1.5
	Наклон	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P02	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	1.5	2	4	5	8	8	10	10	12	10	10	8	6	4	2	1.5
	Наклон	1	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2	1
P03	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	2	4	8	10	8	6	4	4	4	6	8	10	8	6	4	2
	Наклон	1	2	3	4	5	6	7	8	6	6	5	4	3	2	1	0
P04	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	12	9	6	4	3
	Наклон	1	3	5	5	5	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	1
P05	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	1.5	3	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	3
	Наклон	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	0
P06	Этап	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Скорость	0	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	0
	Наклон	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Примечание: X- означает случайную величину

● **Программы по контролю сердечного ритма(HRC):**

В беговую дорожку предустановлено 3 программы по контролю сердечного ритма (HRC).

- ✧ Стандартная программа по контролю сердечного ритма занимает 10 минут.
- ✧ Когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, нажмите кнопку "Программа" пока на экране не отобразится "HP1/HP2/HP3" (Программа по контролю сердечного ритма), и надпись «Программа по контролю сердечного ритма». Окно "Таймер" отобразит время. Продолжительное нажатие (3 секунды) кнопки "Программа" приведет к переходу в меню настройки, в окне «Скорость» отобразятся параметры, далее экран попросит ввести ваш возраст надписью "input age"; после того, как вы введете возраст и подтвердите ввод нажатием кнопки "Программа" экран попросит ввести вас желаемый сердечный ритм надписью "input target heart rate". Параметры вводятся посредством кнопок: "Наклон +, -" или "Скорость +, -".

Примечание: Если после отображения на дисплее надписи HP1/HP2/HP3 вы нажмете кнопку «Старт», система автоматически предложит следующие параметры:

При возрасте пользователя 30 лет, максимальная скорость бега в режимах "HP1, HP2, HP3" соответственно равна 8.0км/ч, 9.0км/ч, 10.0км/ч, а желаемый сердечный ритм соответственно равен 124, 143 и 162 ударов/минуту

- ✧ Продолжительное нажатие (3 секунды) кнопки "Программа" для перехода в меню настройки скорости возраста, дисплей отобразит стандартный возраст 30 лет. Используя кнопки "Скорость +/-" или "Наклон +/-" пользователь может указать свой возраст, диапазон возрастов варьируется от 15-80 лет
- ✧ Пользователь вводит свой возраст, после чего нажимает кнопку "Программа", после чего на экране выводится надпись "enter the target heart rate"; система проанализирует введенный возраст и предложит рекомендуемый сердечный ритм. Пользователь в свою очередь может изменить рекомендуемые параметры согласно своему физическому состоянию, нажатием кнопок "Скорость +/-" и "Наклон +/-", диапазон выбора сердечного ритма варьируется от 86 до 179 (при выборе сердечного ритма ссылайтесь на таблицу ниже)
- ✧ После выбора частоты сердечного ритма, нажмите кнопку "Программа" чтобы перевести тренажер в ждущий режим, или нажмите кнопку "Старт" для начала программы;
- ✧ Во время выполнения программ НР1/НР2/НР3, вы можете регулировать скорость и угол наклона нажатием кнопок "Скорость +/-" или "Наклон +/-", но в дальнейшем, система автоматически изменит эти параметры согласно вашему сердечному ритму;
- ✧ Во время тренировки в режиме контроля сердечного ритма, автоматическое изменение скорости и наклона бегового полотна будет недоступно, данные функции включатся автоматически по прошествии первой минуты;

Если текущий сердечный ритм ниже чем требуемый:

Беговая дорожка будет постепенно увеличивать скорость по 0,5 км/ч, пока сердечный ритм не достигнет требуемой величины. Если же беговая дорожка достигнет максимальной скорости для данного режима тренировок, а сердечный ритм все еще будет ниже требуемого, то система автоматически начнет увеличивать угол наклона с шагом в 1 градус, пока сердечный ритм не достигнет требуемой величины.

Если текущий сердечный ритм превышает требуемую величину:

Беговая дорожка автоматически начнет уменьшать угол наклона бегового полотна с шагом в 1 градус. Когда угол наклона бегового полотна достигнет нуля, тренажер автоматически начнет снижать скорость с шагом в 0,5 км/ч. Когда сердечный ритм пользователя примет требуемое значение скорость и наклон бегового полотна стабилизируются.

HP1				HP2				HP3			
Возраст	Сердечный ритм			Возраст	Сердечный ритм			Возраст	Сердечный ритм		
	Минимум	База	Максимум		Минимум	База	Максимум		Минимум	База	Максимум
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150

50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

● Программа расчета содержания жира

Когда тренажер находится в режиме ожидания нажмите кнопку "программа" (3 секунды) для перехода в режим расчета содержания жира. После этого на экране высветится интерфейс с надписью F-1,F-2,F-3,F-4,F-5 .

(F-1---пол,F-2---возраст,F-3---рост,F-4---вес,F-5—результат.)

Нажатиями кнопок «Скорость +/-» и «Наклон +/-» вы можете ввести параметры в строках F-1---F-4, чтобы получить результат расчета в строке F-5 , возьмитесь рукой за датчик пульса, измерение займет 3 минуты, по окончании измерения вы увидите процент содержания жира в вашем организме.

F-1	Пол	01 Жен.	02 Муж.
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100----200	
F-4	Вес	20-----150	
F-5	Жир	≤19	Худоба
	Жир	=(20---25)	Норма
	Жир	=(25---29)	Лишний вес
	Жир	Более 30	Ожирение

Процент содержания жира - это отношение роста и веса пользователя и не характеризует комплекцию тела. Жир содержится у всех людей, и является лишь одной из нескольких характеристик, составляющих вес человека. В идеале процент содержания жира в организме должен составлять 20-25%, содержание жира менее 19% означает, что человек слишком худой, содержание жира между 25 и 29 % означает избыточное содержание жира. Если же процент содержания жира в организме превышает значение в 30%, это означает ожирение. (Эта информация дается просто для справки, и не является медицинской).

● Установка параметров

Корректирующий режим

В случае нестабильной работы программы, одновременно нажмите кнопки: "Скорость +", "Скорость-", "Наклон +", "Наклон-" примерно на 3 секунды, данное действие перенесет вас в режим коррекции. После правок тренажер автоматически перейдет в ждущий режим.

Измерение единиц измерения

Нажмите кнопку «Старт», поверните ключ безопасности в положение «ВЫКЛ», Затем, не отпуская кнопку «START» поверните ключ безопасности обратно. Далее вы попадете в меню изменения единиц измерения, на экране «Скорость», будет надпись "SI" (Метрическая) или "eng" (Британская) нажатиями кнопок "Скорость +", "Скорость -" вы можете изменить единицы измерения. Стандартно на тренажере установлена «СИ» (метрическая). Нажмите на кнопку «Старт»

● **Начало тренировки**

Вставьте ключ безопасности в гнездо, и выберите интересующий вас режим тренировки, согласно предыдущих пунктов руководства. После того, как вы выбрали режим тренировки, нажмите кнопку «Старт», через 3 секунды беговая лента будет постепенно приведена в движение со стандартной скоростью согласно выбранного вами режима, скорость движения ленты может быть изменена при помощи кнопок «Скорость +/-». Если вы хотите сделать перерыв, то нажмите кнопку «Стоп» один раз, беговая лента постепенно полностью остановится, повторное нажатие кнопки «Стоп» приведет к сбросу информации о вашей тренировке. Если у вас возникла необходимость в экстренной остановке тренажера, то выдерните из гнезда ключ безопасности, вся информация о вашей тренировке будет сброшена, а на вспомогательном окне экрана появится надпись "SAFE".

Когда вы держитесь за поручень обеими руками, тренажер каждые 5 секунд считывает данные о вашем сердечном ритме, для получения более точных измерений держитесь за поручень как можно дольше. Но данные датчиков сердечного ритма выводятся просто для вашего интереса и удобства наблюдения за ходом тренировки и не является информацией медицинского характера.

● **Выводимые на экран коды ошибок**

В случае возникновения неполадок, на экране высветятся коды ошибок, которые помогут в решении возникшей проблемы:

- E01 Плата дисплея не получает сигнал
- E02 Некорректная команда
- E03 Ошибка при проведении проверки
- E04 Слишком низкое напряжение
- E05 Слишком высокое напряжение
- E06 Перегрузка по току
- E07 Перегрузка
- E08 Перегрев
- E09 Ошибка механизма изменения наклона
- E10 24C02 критическая ошибка (Ошибка памяти устройства)
- E15 Не получен сигнал от обратного преобразователя

Меры безопасности

- Перед началом тренировок, пожалуйста, проконсультируйтесь у специалиста. Профессионал поможет вам с выбором частоты, интенсивности и продолжительности тренировок согласно вашему возрасту и физическому состоянию.
- 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.

Техническое обслуживание

Внимание!

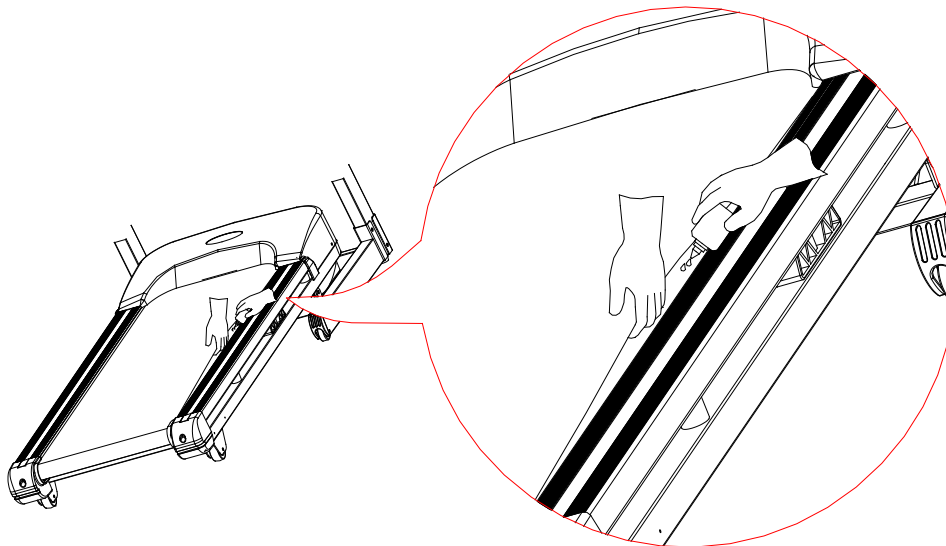
Пожалуйста, убедитесь в том, что тренажер отключен от сети, прежде чем начнете проведение технического обслуживания.

- ✓ Поддержание тренажера в чистоте существенно увеличит срок его службы. Регулярно протирайте его от пыли, особенно пыль, скапливающуюся возле полотна беговой дорожки.
- ✓ Перед тренировкой убедитесь в том, что к обуви не прилип мусор, во избежание попадания посторонних объектов в механизмы.
- ✓ Поверхность беговой дорожки необходимо регулярно протирать тряпкой смоченной мыльным раствором, но убедитесь в том, что вода не попала на элементы электроники и механические узлы.

Внимание!

- ✓ Пожалуйста, убедитесь в том, что тренажер отключен от сети, прежде чем открывать защитную крышку мотора.
- ✓ Хотя бы раз в год необходимо открывать защитный кожух двигателя и пылесосить двигатель и механизмы.
- ✓ Беговую дорожку периодически необходимо смазывать силиконовой смазкой.
- ✓ Основа и полотно беговой дорожки дополнительно смазываются силиконовой смазкой.
- ✓ Смазка необходима для уменьшения трения между полотном и ремнем.
- ✓ Регулярное смазывание благоприятно влияет на срок службы беговой дорожки. Мы советуем смазывать ее еженедельно.

● Методика нанесения смазки



- ✓ Поверните беговую дорожку на 45 градусов как показано на рисунке выше.
- ✓ Приподнимите Полотно беговой дорожки одной рукой и залейте немного силиконовой смазки под него, подождите пока смазка стекает в сторону противоположного конца полотна. Когда смазка дотечет до середины полотна верните тренажеру горизонтальное положение.
- ✓ Включите тренажер, запустите двигатель и пройдите на беговой дорожке в течение нескольких минут, за это время смазочный материал равномерно распределится. Увеличьте скорость, через пару минут процесс смазки закончен.

Смазка наклонного двигателя



- ✓ Откройте защитную крышку мотора, наклоните беговую дорожку на максимально возможный угол,

затем отключите питание. Залейте немного смазочного материала на шток, который становится виден в этом положении между защитных труб (как показано на картинке выше). Убедительная просьба, убедитесь в том, что отключили тренажер от питания.

- ✓ Верните крышку на место, закрепите ее, и подключите питание к тренажеру.
- ✓ В комплекте поставки идет пузырек со смазочным материалом (20 гр.), пожалуйста, смазывайте мотор каждые 6 месяцев используя по 3 грамма смазки за раз.

Пометка

- ✓ Не используйте много смазочного материала сразу.
- ✓ После завершения процесса смазывания, удалите излишки смазочного материала с боковых и рабочей поверхностей полотна беговой дорожки.

Инструкция по техническому обслуживанию

- ✓ Для увеличения срока службы беговой дорожки, рекомендуется отключать ее от электрической сети после 2 часов активного использования. Дайте тренажеру отдохнуть 10 минут перед следующим применением.
- ✓ Если полотно беговой дорожки недостаточно сильно натянуто, оно будет прилипать к основе во время бега, что может привести к несчастному случаю. Перетянутое полотно приводит к потерям мощности двигателя, повышенному износу роликов и тряске всего тренажера. Чтобы проверить натяжение полотна, нужно рукой приподнять его, в оттянутом состоянии полотно должно находиться на расстоянии 50...75 мм от основания.

● Центровка и натяжение полотна

- ✓ Для улучшения качества работы и эффективности тренажера, необходимо правильно настроить положение полотна беговой дорожки. Порядок настройки указан ниже.
- ✓ Поместите беговую дорожку на ровную поверхность.
- ✓ Запустите беговую дорожку, установите скорость движения полотна на 3,5 км/ч
- ✓ Если полотно смещается вправо, то поверните правый винт настройки на пол-оборота по часовой стрелке, затем поверните левый винт настройки на пол-оборота против часовой стрелки (как показано на рисунке А):

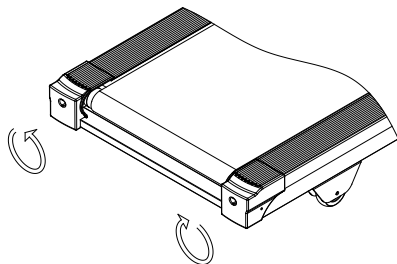


Рисунок А

- ✓ Если полотно смещается влево, то поверните левый винт настройки на пол-оборота по часовой стрелке, затем поверните правый винт настройки на пол-оборота против часовой стрелки (как показано на рисунке В).

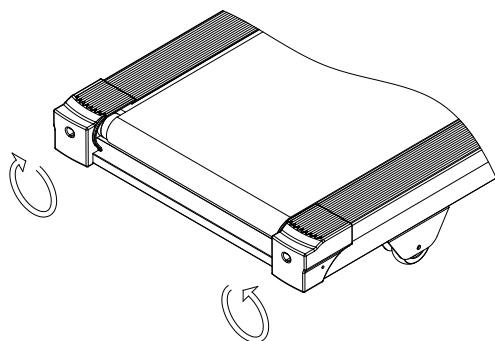


Рисунок В

● **Настройка полотна беговой дорожки**

В результате продолжительной эксплуатации полотно беговой дорожки изнашивается и растягивается, во избежание несчастных случаев необходимо регулярно проверять его натяжение.

◆ **Диагностика неисправности:**

Во время использования тренажера, когда пользователь наступает на полотно, оно может прилипнуть к основанию, в результате чего полотно на мгновение останавливается, это означает, что полотно слабо натянуто.

◆ **Углубленная диагностика:**

Открутите 6 винтов крепления крышки и снимите ее, далее запустите тренажер и задайте полотну скорость в 1 км/ч, далее встаньте на полотно обеими ногами, не держась за поручень. (Это делается для того, чтобы узнать реакцию полотна на вес пользователя).

- ✓ При правильном натяжении, вес пользователя не может остановить движение полотна.
- ✓ Если вы чувствуете, что беговая дорожка замедляется и что-то мешает ее движению, но при этом ведущий ролик продолжает вращение, то полотно недостаточно натянуто, следовательно, необходимо совершить работы по его натяжению.

Часто задаваемые вопросы и поиск неисправностей

Проблема	Возможная причина	Способы решения проблемы
Тренажер не включается	1. Не подключен к сети или выключатель находится в положении «OFF». 2. Не подключена защита от перегрузки 3. Отключена защита от избыточного напряжения 4. не подключен ключ безопасности	1. Нажмите на выключатель или подключите питание к тренажеру 2. Подключите предохранитель, или нажмите на кнопку предохранителя 3. Перезапустите защиту от избыточного напряжения 4. Воткните ключ безопасности в гнездо
Залипание полотна беговой дорожки	Полотно плохо натянуто	Подтяните полотно (см. Инструкцию выше)
Залипание полотна беговой дорожки	полотно плохо натянуто	Подтяните полотно (см. Инструкцию выше)
Полотно отклоняется в сторону	Сбита настройка роликов	Настроить центровку полотна (см. Инструкцию выше)
Нетипичный звук	Разболтались крепления	Затянуть все винты и болты

Если вы не нашли ответа на ваш вопрос в представленной таблице, пожалуйста, обратитесь в сервисный центр или к изготовителю.

Если какая-либо деталь была повреждена, пожалуйста, прекратите эксплуатацию тренажера.

Возобновить эксплуатацию тренажера можно будет только после замены сломанной детали или ремонта квалифицированным специалистом.

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 и батарейки 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"



Импортер / 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 / Manufacturing Date: 07.2019

NEVEREST[®]