

Max **BURN+**

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Спорт делает нас сильнее



Руководство пользователя

Поздравляем с приобретением эллипсоидного тренажера MaxBurn! Вы сделали важный шаг для своего здоровья и хорошего самочувствия.

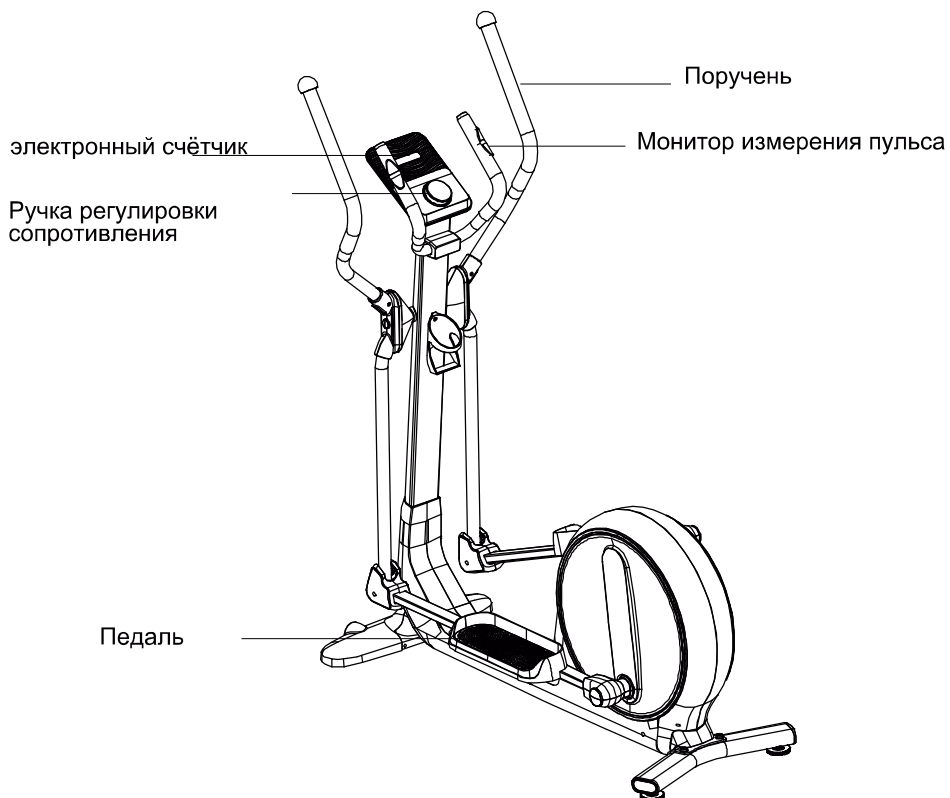
Чтобы пользоваться ей как можно дольше, получить максимум от ее функционала и избежать трудностей, пожалуйста, полностью прочитайте содержание этого руководства и при необходимости используйте его в будущем.

Ergonova – немецкий бренд массажного оборудования первоклассного качества. С 2009 года десятки тысяч людей улучшили качество своей жизни и ощутили преимущества продукции. Отличительные особенности оборудования Ergonova – надежность и долговечность, новейший современный функционал, удобство использования и стильный дизайн.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------------------|----|
| ОПИСАНИЕ ПРОДУКТА | 2 |
| МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ | 3 |
| КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ | 5 |
| СПИСОК КРЕПЕЖНЫХ ИЗДЕЛИЙ | 8 |
| УСТАНОВКА ТРЕНАЖЕРА | 9 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА | 19 |
| УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗМИНКИ | 24 |
| ГАРАНТИЯ | 28 |

01-Описание продукта



Размер изделия: 135(Д) * 65(Ш) * 170(В) см

Вес нетто продукта: 47 кг

Вес брутто продукта: 55 кг

Длина шага: 0,88м

Макс. вес пользователя: 150 кг

02-Меры предосторожности

Пожалуйста, используйте тренажер в соответствии с приведенной ниже инструкцией:

- 1) Устройство отвечает всем установленным стандартам фитнес-продукции для бытового и немедицинского применения.
- 2) Избегайте использования эллиптического тренажера в жарких, влажных или пыльных помещениях, а также вблизи воды.
- 3) Оборудование можно использовать с регулировкой сопротивления - 8 передач движения. Если вы прекратите крутить педали, тренажер остановится автоматически.
- 4) Пожалуйста, внимательно прочтите руководство по эксплуатации перед использованием.
- 5) Пожалуйста, разместите оборудование на ровной поверхности.
- 6) Во всех направлениях от размещенного тренажера должно быть достаточно свободного пространства. (Соблюдайте дистанцию не менее 1 метра).
- 7) Неправильные и нерегулярные тренировки могут привести к возникновению травм.
- 8) Обеспечьте свободное пространство вокруг эллиптического тренажера, чтобы у вас был свободный доступ к рулю, рукояткам или другим механическим частям во время его использования.
- 9) Перед началом тренировки проверьте надежность креплений.
- 10) Не используйте эллиптический тренажер в качестве игрушки или игровой консоли. При заказе комплектующих также предоставляются инструкции по установке, эксплуатации и подготовке.
- 11) Владелец несет ответственность за информирование пользователей о мерах предосторожности во избежание несчастных случаев.
- 12) Устройство предназначено для использования в закрытых помещениях, не используйте его на открытых пространствах.
- 13) Если вам необходимо разобрать эллиптический тренажер, пожалуйста, следуйте инструкциям по сборке, приведенным в данном руководстве, в обратном порядке.
- 14) Пожалуйста, используйте тренажер строго в соответствии с инструкциями по его применению.
- 15) Никогда не закрывайте глаза при использовании эллиптического тренажера. Максимальная нагрузка 150 кг. Информация о сопротивлении: не связано со скоростью. Информация, связанная с тренировкой: предназначен для тренировки рук, ног и всего тела.
- 16) Установите одну из педалей в самое нижнее положение, чтобы встать или спуститься.
- 17) Информация о рукоятке сопротивления: сопротивление может быть отрегулировано до максимального значения, не связанного со скоростью.

Советы по технике безопасности: Не оставляйте детей рядом с тренажером без присмотра взрослых.

Перед использованием тренажера, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, кто испытывает проблемы со здоровьем. Пожалуйста, ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности перед использованием.

Предупреждение!

а) Измерения пульса могут быть неточными. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствуете недомогание, немедленно прекратите тренировку.

б) Детям в возрасте от 8 лет и старше, а также лицам с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или с недостатком опыта и знаний следует пользоваться прибором только если они находятся под наблюдением или проинструктированы относительно безопасного использования прибора и понимают связанные с этим опасности.

- Детям нельзя играть с прибором.

- Дети не должны производить чистку и техническое обслуживание без присмотра.

с) Блок питания, входящий в комплект поставки данного изделия, следует использовать только с данным изделием.

Упаковка:

Мы стараемся выбирать экологически чистые и пригодные для вторичной переработки материалы:

1) Внешняя упаковка изготовлена из картона

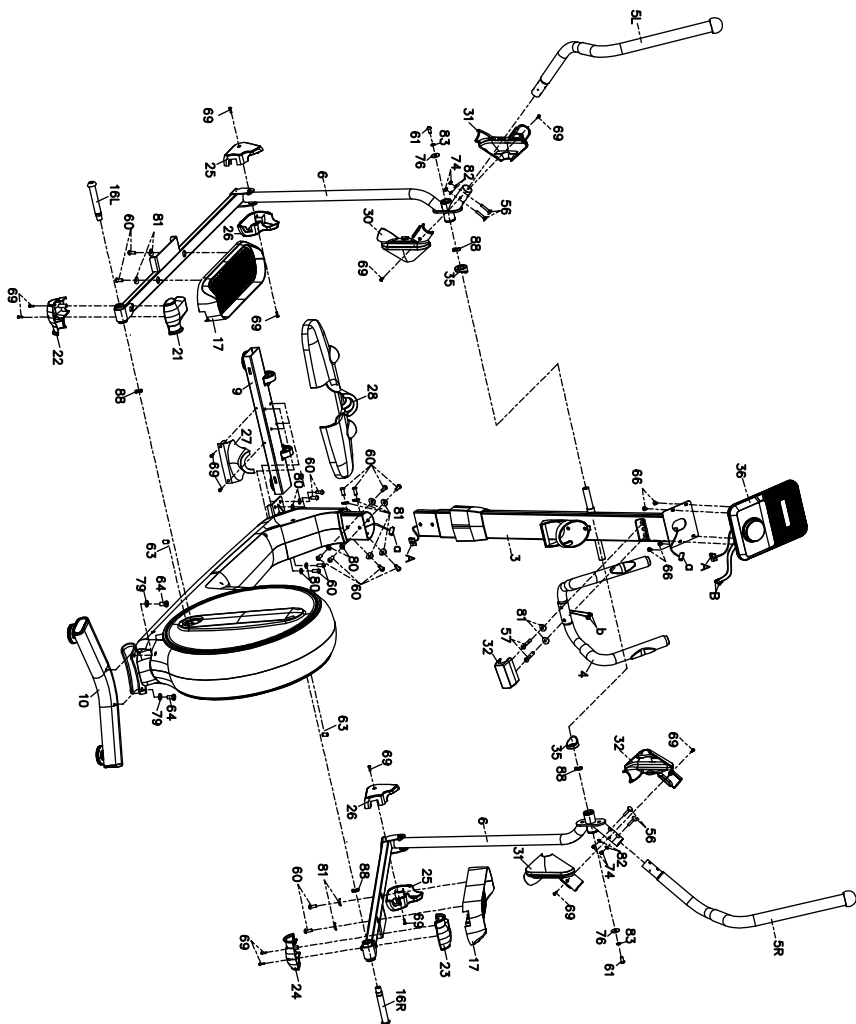
2) Внутренняя защитная упаковка изготовлена из бумаги и пенопласта

3) Пленка и упаковочные пакеты изготавливаются из пластика типа PE

4) Герметизирующий пакет изготовлен из полипропилена PP

03-Комплект поставки

Схема сборки (самостоятельная)



03-Комплект поставки

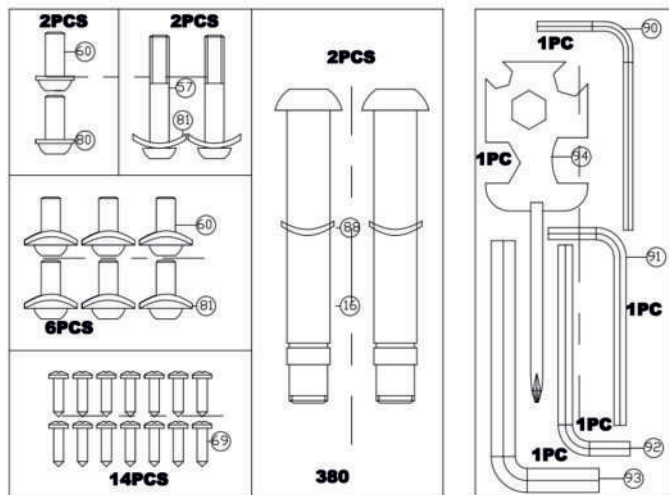
| № | Наименование | Характеристики | Кол-во |
|----|---------------------------------------|-------------------|--------|
| 1 | Рама | сварные детали | 1 |
| 3 | Стойка электронного счетчика | сварные детали | 1 |
| 4 | Неподвижная часть поручня | сварные детали | 1 |
| 5L | Левый поручень | Ф32*1,5 | 1 |
| 5R | Правый поручень | Ф32*1,5 | 1 |
| 6 | Нижний поворотный поручень | сварные детали | 2 |
| 7L | Левая стойка педали | сварные детали | 1 |
| 7R | Правая стойка педали | сварные детали | 1 |
| 8 | Поворотная труба педали | сварные детали | 2 |
| 9 | Передний стабилизатор | сварные детали | 1 |
| 10 | Основная труба заднего основания | сварные детали | 1 |
| 16 | Винты с шестигранной головкой | M16*105 8,8 level | 2 |
| 17 | Ножная педаль | 384,5*141,5*60 | 2 |
| 19 | Защитный колпачок | 108,9*79,7*115 | 1 |
| 21 | Задняя крышка стойки педали А | 106,2*96,3*36,1 | 1 |
| 22 | Задняя крышка стойки педали В | 106,2*96,3*36,1 | 1 |
| 23 | Задняя крышка стойки педали С | 106,2*96,3*36,1 | 1 |
| 24 | Задняя крышка стойки педали D | 106,2*96,3*36,1 | 1 |
| 25 | Передняя крышка поворотного поручня А | 111,2*111,7*39*8 | 2 |
| 26 | Передняя крышка поворотного поручня В | 111,2*111,7*39*8 | 2 |
| 27 | Задняя крышка стабилизатора | 138*9*49,4*102,8 | 1 |
| 28 | Передняя крышка стабилизатора | 540,3*133,3*131,8 | 1 |
| 30 | Верхняя крышка поворотной трубы А | 125,7*35,5*202,8 | 2 |
| 31 | Верхняя крышка поворотной трубы В | 125,7*35,5*202,9 | 2 |
| 32 | Крышка поручня | 84*45*48,4 | 1 |
| 35 | Переходная шайба | Ф38*Ф20,3*28,6 | 2 |
| 36 | Верхняя крышка электронного счетчика | 191*260*14 | 1 |
| | Верхняя крышка электронного счетчика | 191*260*14 | 1 |

03-Комплект поставки

| № | Наименование | Характеристики | Кол-во |
|----|--|----------------|--------|
| 56 | Болты с квадратной шейкой и полукруглой головкой | M6*37*винт 12 | 4 |
| 57 | Винт с шестигранной головкой | M8*47*винт 12 | 2 |
| 60 | Винт с шестигранной головкой | M8*20 | 16 |
| 61 | Плоский винт с шестигранной головкой | M8*16 | 2 |
| 63 | Винт с потайной шестигранной головкой | M6*16*6,8 | 2 |
| 64 | Плоский винт с шестигранной головкой | M10*20 | 2 |
| 66 | Плоский винт с поперечным углублением | M5*12 | 4 |
| 69 | Саморез с наклонной резьбой | ST4,2*16 | 14 |
| 74 | Стопорная гайка | M6 | 4 |
| 76 | Увеличенная плоская шайба | Ф8*Ф25*2 | 2 |
| 79 | Плоская шайба | Ф10*Ф20*2 | 2 |
| 80 | Плоская шайба | Ф8*Ф16*1,5 | 6 |
| 81 | Изогнутая шайба | Ф8,2*R28,5*5 | 12 |
| 82 | Дугообразная шайба | Ф6*Ф12*1 | 4 |
| 83 | Пружинная шайба | Ф8*2,1 | 2 |
| 88 | Волновая шайба | 19*21*0,3 | 4 |
| 90 | Шестигранный ключ | S2,5 | 1 |
| 91 | Шестигранный ключ | S5 | 1 |
| 92 | Шестигранный ключ | S6 | 1 |
| 93 | Шестигранный ключ | S10 | 1 |

04- Список крепежных изделий

На этой странице вы увидите, что все мелкие детали (шестигранники, шайбы, гайки и т.д.) снабжены дополнительными эскизами, чтобы при монтаже вы могли с легкостью различить их по названию, техническим характеристикам и количеству. (Некоторые детали были предварительно зафиксированы на комплектующих, пожалуйста, следуйте инструкциям по установке, приведенным ниже).



Пожалуйста, ознакомьтесь со следующим списком деталей, чтобы у вас не возникало проблем со сборкой.

| № | Наименование | Кол-во |
|----|---|--------|
| 1 | Рама | 1 |
| 3 | Стойка электронного счетчика | 1 |
| 4 | Неподвижная часть поручня | 1 |
| 5L | Левый поручень | 1 |
| 5R | Правый поручень | 1 |
| 6L | Левый поворотный поручень | 1 |
| 6R | Правый поворотный поручень | 1 |
| 9 | Передний стабилизатор | 1 |
| 10 | Задний стабилизатор | 1 |
| 17 | Педаль | 2 |
| 21 | Задняя крышка стойки педали A/B | 1 |
| 23 | Задняя крышка стойки педали C/D | 1 |
| 25 | Передняя крышка поворотного поручня A/B | 2 |
| 28 | Передняя крышка стабилизатора | 1 |
| 30 | Верхняя крышка поворотной трубы | 2 |
| 32 | Крышка поручня | 1 |
| 36 | Крышка электр.счетчика | 1 |
| G | Рем комплект | 1 |
| S | Источник питания | 1 |

05-Установка тренажера

Сборка:

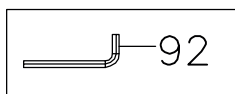
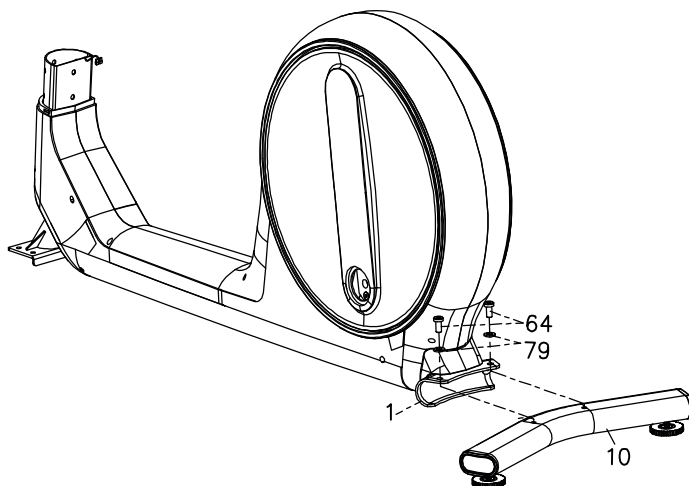
Чтобы максимально упростить процесс сборки, мы заранее установили для вас основные детали. Перед сборкой этого устройства рекомендуется внимательно ознакомиться с инструкцией, а затем пошагово следовать шагам по установке. Пожалуйста, проверьте комплектацию товара.

(1) Пожалуйста, достаньте детали из пакета и расположите рядом с собой.

(2) Перед сборкой убедитесь, что у вас достаточно свободного пространства. (Расстояние до стен и других объектов должно быть не менее 1,5 метра).

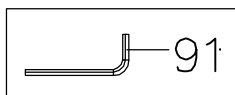
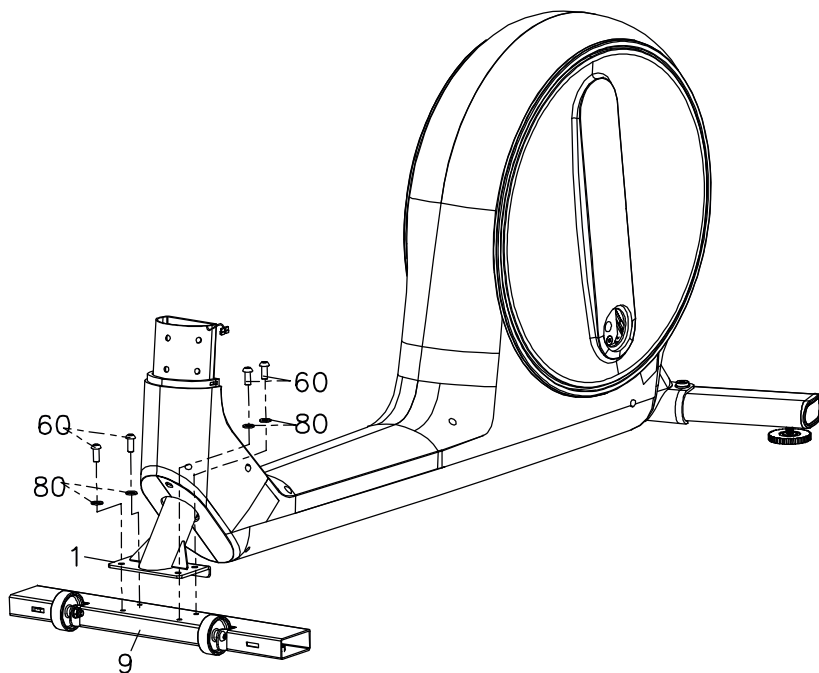
Шаг 1

Прикрепите задний стабилизатор (10) к раме (1) плоского винта с помощью шестигранных головок (64) и плоских шайб (79).



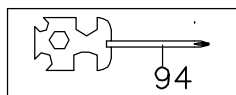
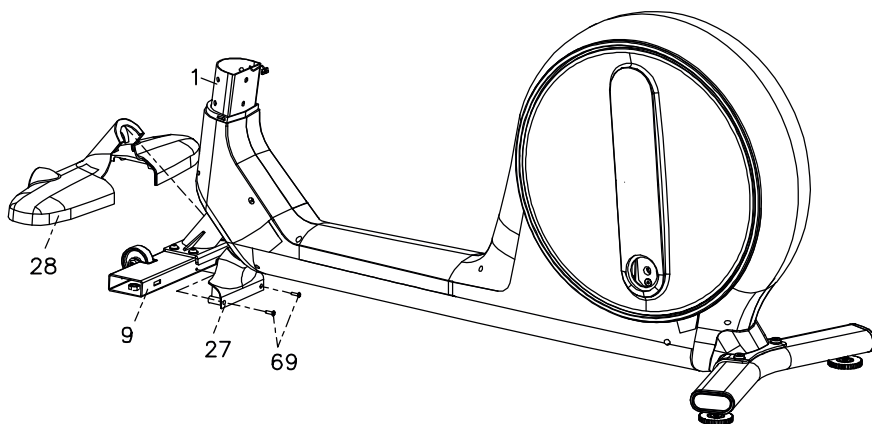
Шаг 2

Прикрепите передний стабилизатор (9) к раме (1) с помощью винтов с шестигранной головкой (60) и плоских шайб (80).



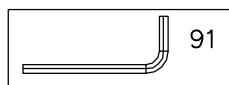
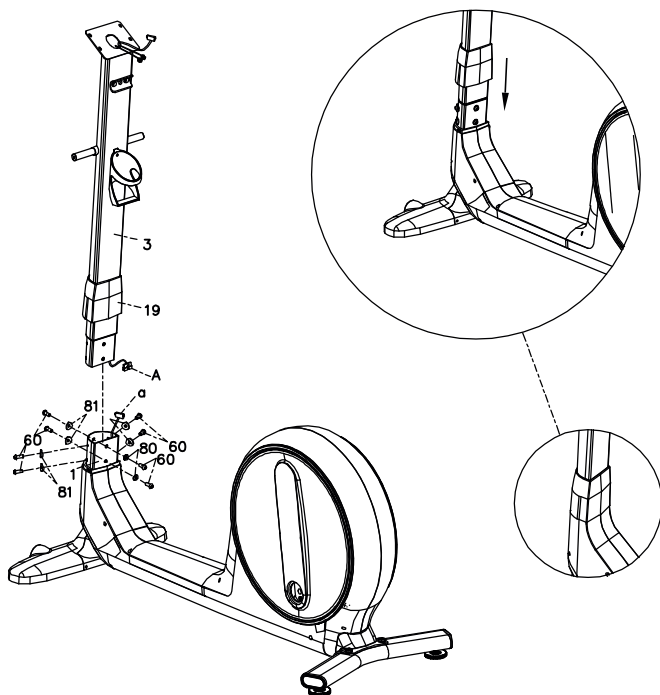
Шаг 3

1. Достаньте переднюю крышку стабилизатора (28) из упаковки. Вставьте крышку переднего стабилизатора (28) в передний стабилизатор (9) до щелчка .
2. Затем установите крышку заднего стабилизатора (27), соединив с передней крышкой (28) с помощью крестообразных саморезов.



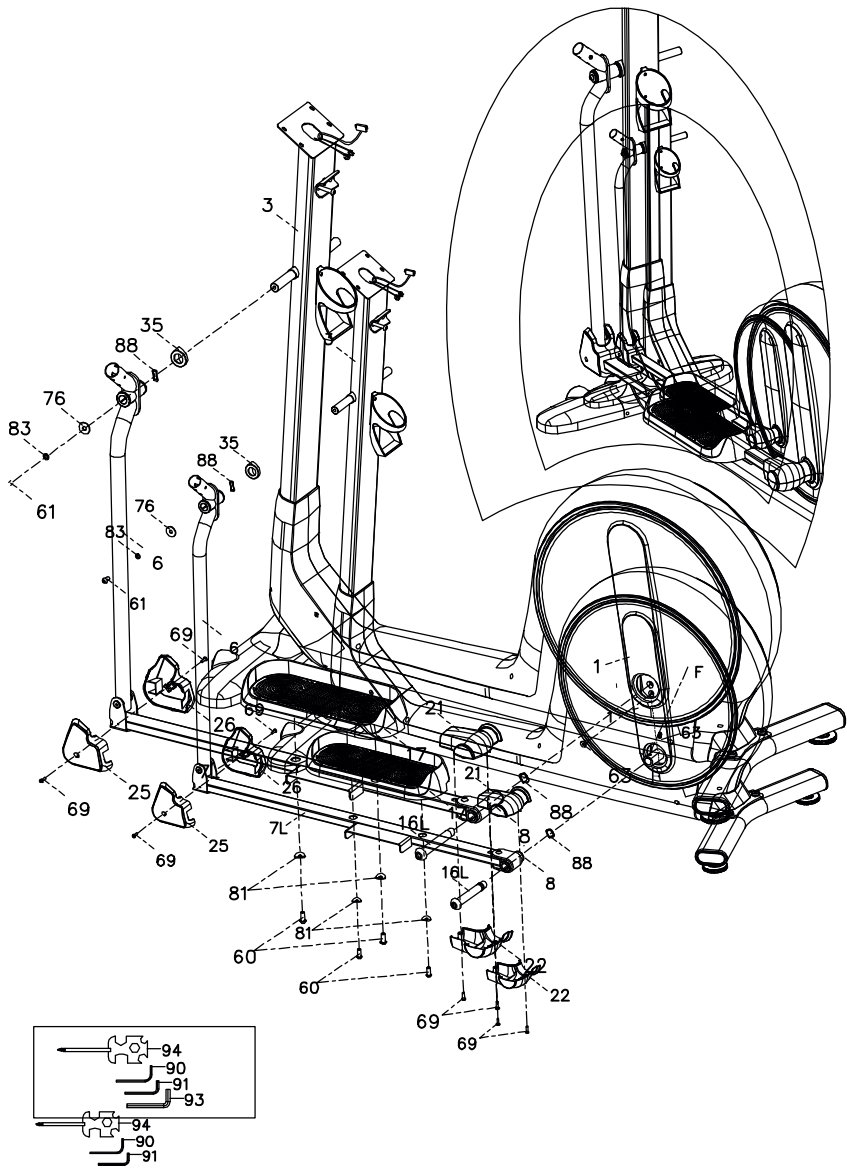
Шаг 4

1. Достаньте стойку электронного счетчика (3), (Примечания: пожалуйста, не снимайте защитный колпачок (19) со стойки). Вставьте стойку электронного счетчика (3) в основную раму (1).
2. С помощью винтов с шестигранной головкой (60) и изогнутых шайб (81), зафиксируйте стойку электронного счетчика (3).
3. С помощью винтов с шестигранной головкой (60) и плоских шайб (80), зафиксируйте раму (1). Обратите внимание, что болты необходимо хорошо затянуть.
4. Опустите защитный колпачок(19) на крышку основной рамы. Как показано на рисунке.



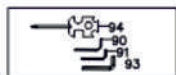
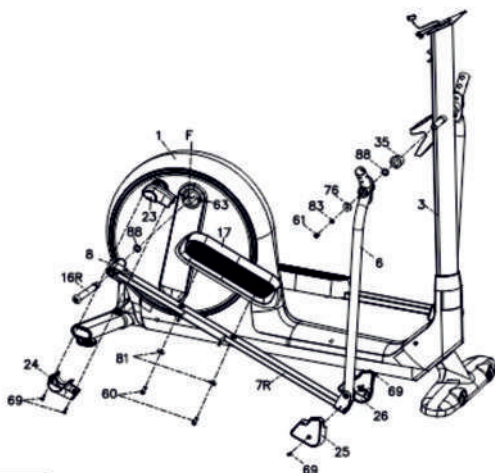
Шаг 5

1. Достаньте левую стойку педали (7L), вставьте винты с шестигранной головкой (16L) в поворотную трубу педали (8) и с помощью волновых шайб (88) зафиксируйте к раме (1). Закрепите нижний поворотный поручень (6) с помощью волновой шайбы (88), переходной шайбы (35) к стойке электронного счетчика (3). (Примечания: Проверните влево для фиксации), затем с помощью плоского винта с шестигранной головкой (61) и пружинной шайбы (83), увеличенной плоской шайбы (76) зафиксируйте к стойке электронного счетчика (3). С помощью винтов с потайной шестигранной головкой (63) зафиксируйте нижний поворотный поручень в отверстие рамы (F), (пожалуйста, затяните все элементы крепления).
2. Снимите переднюю крышку поворотного поручня A/B (25/26), зафиксируйте переднюю крышку A/B (25/26) на левой стойке педали (7L) саморезами с наклонной резьбой (69).
3. Достаньте ножную педаль (17). С помощью винта с шестигранной головкой (60) и изогнутой шайбы (81) закрепите ножную педаль (17) на левой стойке педали (7L).
4. Достаньте заднюю крышку C/D стойки педали (23/24). Установите заднюю крышку C/D стойки педали (23/24) в поворотную трубу педали (8), зафиксируйте саморезами с наклонной резьбой (69). Как показано на рисунке.



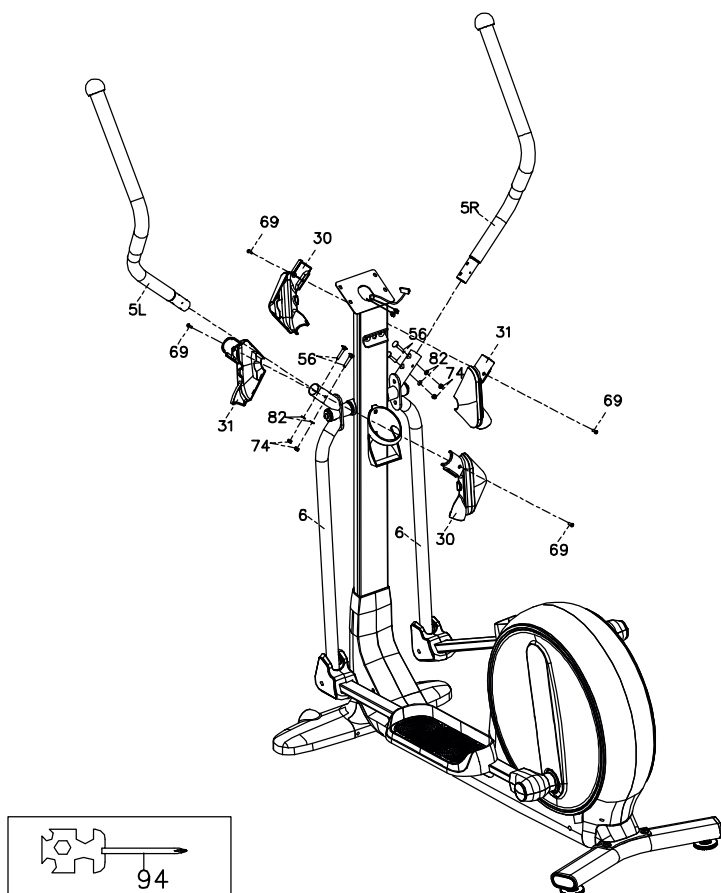
Шаг 6

1. Достаньте правую стойку педали (7R), вставьте винты с шестигранной головкой (16R) в поворотную трубу педали (8) и с помощью волновых шайб (88) зафиксируйте к раме (1). Закрепите нижний поворотный поручень (6) с помощью волновой шайбы (88), переходной шайбы (35) к стойке электронного счетчика (3). (Примечания: Проверните влево для фиксации), затем с помощью плоского винта с шестигранной головкой (61) и пружинной шайбы (83), увеличенной плоской шайбы (76) зафиксируйте к стойке электронного счетчика (3). С помощью винтов с потайной шестигранной головкой (63) зафиксируйте нижний поворотный поручень в отверстие рамы (F), (пожалуйста, затяните все элементы крепления).
2. Снимите переднюю крышку поворотного поручня A/B (25/26), зафиксируйте переднюю крышку A/B (25/26) на левой стойке педали (7L) саморезами с наклонной резьбой (69).
3. Достаньте ножную педаль (17). С помощью винта с шестигранной головкой (60) и изогнутой шайбы (81) закрепите ножную педаль (17) на стойке педали (7R).
4. Достаньте заднюю крышку C/D стойки педали (23/24). Установите заднюю крышку C/D стойки педали (23/24) в поворотную трубу педали (8), зафиксируйте саморезами с наклонной резьбой (69). Как показано на рисунке.



Шаг 7

1. Достаньте левый поручень (5L) и соедините с в нижним поворотным поручнем (6). Используйте большие болты с квадратной шейкой и полукруглой головкой (56). Для того, чтобы болт попал в отверстие, выровняйте соединение. Контргайка навинчивается на дугообразную шайбу и фиксирует с квадратной шейкой и полукруглой головкой (56).
5. Снимите верхнюю крышку поворотной трубки A/B (30/31), вставьте ее в нижний поворотный поручень (6). Зафиксируйте крышку саморезами с наклонной резьбой (69).
2. Сборка деталей правого поручня (5R) аналогично левому. См. рисунок.

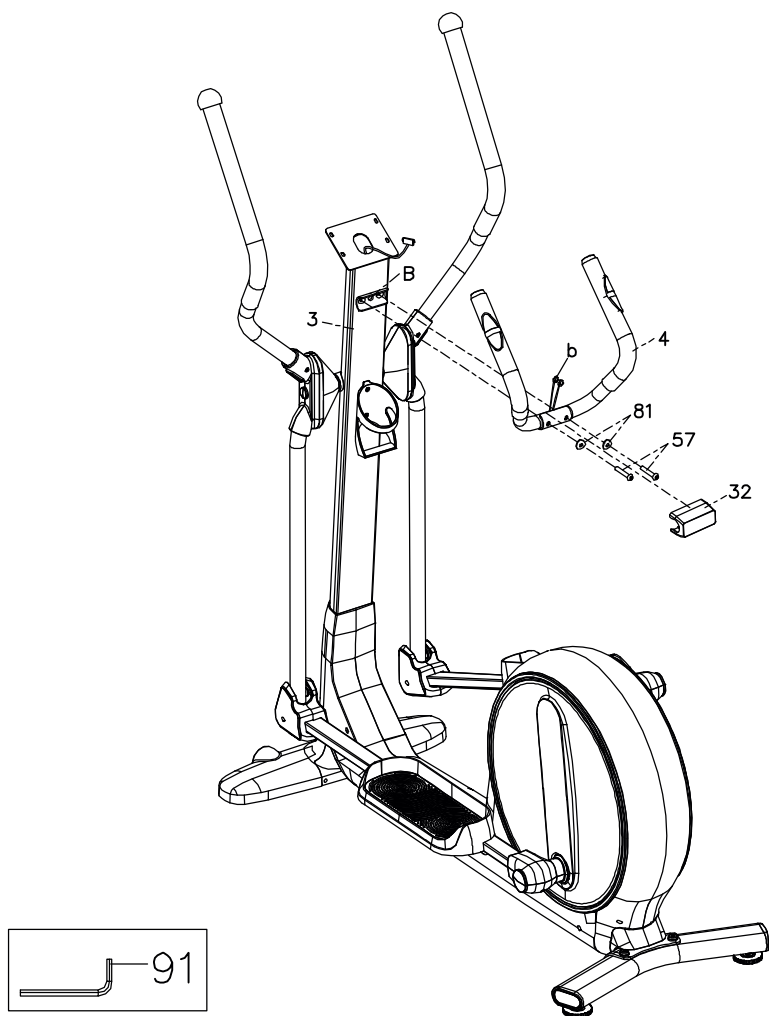


Шаг 8

1. Достаньте неподвижную часть поручня (4), закрепите ее винтами с шестигранной головкой (57) и изогнутыми шайбами (81).

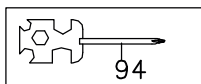
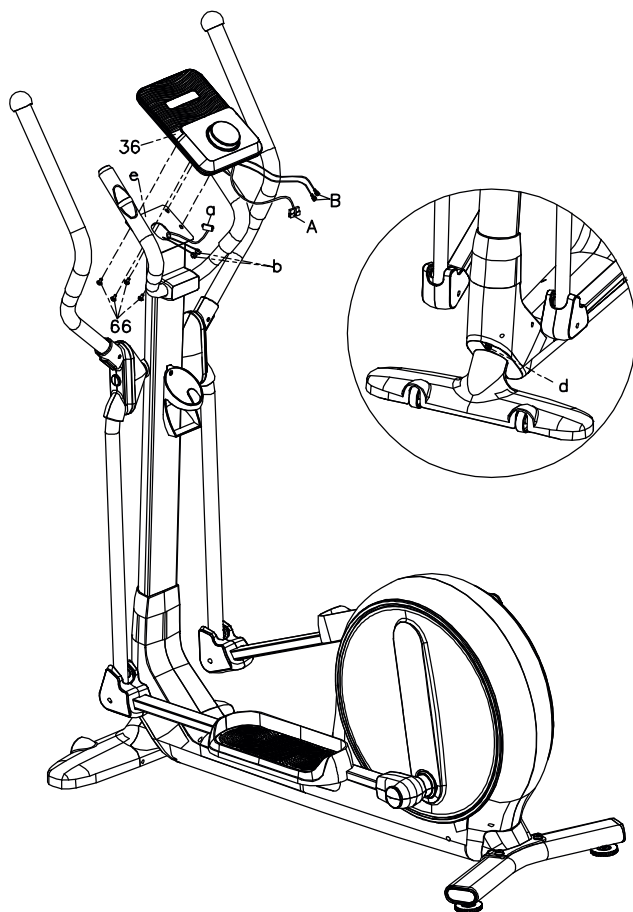
Зафиксируйте неподвижный поручень (4) на стойке электронного счетчика(3). Примечания: Необходимо пропустить двухпроводной кабель b через центральное отверстие B.

3. Наденьте крышку поручня (32) на неподвижную часть поручня(4). Как показано на рисунке.



Шаг 9

4. Достаньте электронный счетчик (36) и соедините его с кабелями А-а и В-б. Затем зафиксируйте электронный счетчик (36) на трубе стойки электронного измерителя (е) с помощью плоского винта с поперечным углублением (66). Подключите кабель питания (разъем находится в положении d), счетчик начнет работу в обычном режиме. Как показано на рисунке.



06 - Использование тренажера

1. Дисплей электронного счетчика:



Дисплей

1. 24 уровня сопротивления по кругу;
2. отображение частоты сердечных сокращений "bpm";
3. Уровень сопротивления "1~24 level";
4. "скорость", "время", "расстояние", "калорий" ("speed" "time" "distance" "calories");
5. Подключение Bluetooth.



Сканирование данных

1. Значения будут циклически сканироваться каждые 3 секунды;
2. "УРОВЕНЬ" сопротивления отображается в маленьком окне;
3. В главном окне отображаются "скорость", "время", "расстояние", "калорий";
4. Индикатор Bluetooth указывает на подключение к Bluetooth (горит/не горит);
5. По умолчанию все внешнее кольцо в режиме тренировки подсвечивается.



Режим блокировки

1. Коротко нажмите на ручку, чтобы отключить режим сканирования и заблокировать считывание данных;
2. В главном окне можно заблокировать отображение "скорости", "времени", "расстояния", "калорий";
3. В маленьком окне будет отображаться уровень сопротивления "LEVEL";
4. По умолчанию все внешнее кольцо в режиме тренировки подсвечивается.

1.2 Инструкция по использованию электронного счетчика:



Включение

1. В спящем режиме экран дисплея погашен;
2. Короткое нажатие на ручку или кручение педалей включает электронный счетчик.

Дисплей



1. При отсутствии операций или перемещений дисплей перейдет в спящий режим через 3 минуты;
2. В спящем режиме, короткое нажатие на кнопку включит дисплей;
3. В режиме ожидания короткое нажатие кнопки приведет к переходу в режим тренировки;
4. В режиме тренировки, короткое нажатие кнопки изменит режим отображения;
5. В режиме тренировки, длительное нажатие кнопки в течение 2 секунд сбрасывает текущие значения. При нажатии на ручку раздастся звуковой сигнал.

Вращающаяся ручка



1. Поверните по часовой стрелке, чтобы увеличить сопротивление.
2. Поверните против часовой стрелки, чтобы уменьшить сопротивление.
3. При вращении ручки раздается звуковой сигнал.
5. В режиме тренировки короткое нажатие кнопки изменит режим отображения.
6. В режиме тренировки, длительное нажатие кнопки в течение 2 секунд сбрасывает текущие значения. При нажатии на ручку раздастся звуковой сигнал.

1.3 Инструкция по использованию электронного счетчика:

1. При нажатии на ручку, раздастся один звуковой сигнал, дисплей ручки загорается и переходит в состояние готовности (рис. 1): После включения тренажер будет работать на 1 уровне. Если тренажер не используется в течение 3 минут, дисплей тухнет и переходит в режим ожидания (рис. 2).



Рис 1.

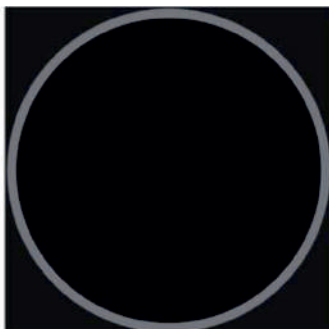


Рис 2.

2. В состоянии ГОТОВНОСТИ вы можете непосредственно перейти в режим выполнения упражнения, нажав на ручку или прокрутив педали. Если версия поддерживает измерение пульса, на дисплее отображаются значения Пульса и "УРОВЕНЬ сопротивления", данные обновляются каждые 3 секунды (рис. 3, рис. 4). Если измерение пульса не поддерживается, на дисплее отображается только "УРОВЕНЬ" сопротивления.



Рис 3.



Рис 4.

3. Значения на дисплее отображаются по умолчанию, горит значок "СКАНИРОВАНИЕ", "скорость", "время", "расстояние" и "калории" (рис. 5, рис. 6, рис. 7, рис. 8), дисплей обновляется каждые 3 секунды.



Рис 5.

Рис 6.

Рис 7.

Рис 8.

4. Режим сканирования можно отключить нажатием кнопки, значок "СКАНИРОВАНИЕ" не отображается, на дисплее отображаются фиксированные данные: "скорость", "время", или "расстояние", или "калории" (рис. 9, рис. 10, рис. 11, рис. 12).



Рис 9.

Рис 10.

Рис 11.

Рис 12.

4. Дисплей

| №. | Название | Значок | Инструкция |
|----|-----------------|---|---|
| 1 | Пульс |  | Значение пульса. Если версия тренажера поддерживает функцию в реальном времени, в противном случае измерения не будут отображаться |
| 2 | Сопротивление |  | Уровень 1-24 Крутите ручку по часовой стрелке |
| 3 | Сканирование |  | Сканирование репрезентативных данных осуществляется в циклическом режиме Отсутствие значка указывает на то, что сканирование отключено |
| 4 | Скорость |  | м0,0~9999 км/ч 60 об/мин-21,5км/ч |
| 5 | Время |  | 00: 00-99: 59 Начало подсчета: короткое нажатие на ручку или начало упражнений, остановка - 4 секунды спустя после остановки упражнения |
| 6 | Расстояние |  | 0,0~9999 км |
| 7 | Подсчет калорий |  | 0,0~9999 Рассчитывается пропорционально уровню сопротивления: сопротивление 1 соотв. 11,4 ккал/км, сопротивление 24 - 44,6 ккал/км |
| 8 | Bluetooth |  | Значок: Bluetooth подключен Нет значка: Bluetooth не подключен |

07-Упражнения для разминки

Рекомендуемые упражнения для разминки

На картинке справа изображены правильные положения тела для нескольких базовых разминочных упражнений. При выполнении упражнений движения должны быть плавными.

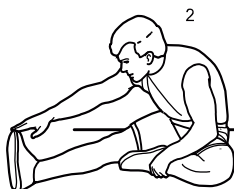
1. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Медленно наклоните корпус вперед, расслабив мышцы спины и плеч. Старайтесь коснуться пальцев ног. Дотянитесь так далеко, как можете, и удерживайте положение, считая до 15.



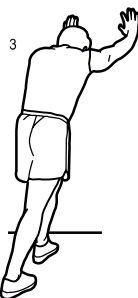
2. РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Сидя на полу, вытяните правую ногу вперед. Прижмите левую стопу к внутренней стороне бедра правой ноги. Наклонитесь вперед, стараясь дотянуться пальцами руки как можно дальше. Досчитайте до 15. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.



3. РАСТЯЖКА ГОЛЕНИ/АХИЛЛОВОГО СУХОЖИЛИЯ

Упритесь руками в стену так, чтобы левая нога стояла впереди правой. При этом правая нога должна оставаться прямой, а левая стопа полностью стоять на полу. Согните левую ногу и наклонитесь вперед, смещая бедра как можно ближе к стене. Удерживая положение, досчитайте до 15, а затем поменяйте ноги.



4. РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Опершись одной рукой к стене для удержания равновесия, отведите правую руку назад и согните правую ногу в колене, отведя ее также назад. Возьмитесь на носок рукой и поднесите пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживая положение, досчитайте до 15 и повторите упражнения для левой ноги.



5. РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

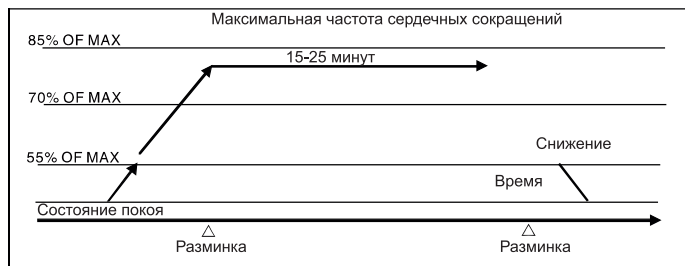
Сядьте на пол так, чтобы ступни ног были вместе, а колени были разведены в стороны. Подтяните ступни как можно ближе к паховой области. Осторожно опустите колени на пол. Удерживайте положение, считая до 15.



Как повысить эффективность тренировок

Как и силовые, кардио тренировки также стимулируют кровообращение и увеличивают частоту сердечных сокращений, тем самым улучшая работу сердечно-сосудистой системы. О частоте сердечных сокращений обычно судят по вашему пульсу. Если ваш пульс ниже максимально рассчитанного значения, тренировка является безопасной и эффективной. Величина пульса во время тренировки должна быть диапазоне между 87% и 72%. Рекомендуется заниматься на тренажере 3-4 раза в неделю по 15-20 минут за раз.

Предупреждение: Не пытайтесь выполнять упражнения с превышением частоты сердечных сокращений. Вы должны постепенно увеличивать нагрузку; при наличии хронических заболеваний, проконсультируйтесь с лечащим врачом; если вам больше 35-40 лет и вы не занимаетесь регулярно спортом, рекомендуем вам не выходить за рамки предписаний врача. Не забудьте сделать разминку перед началом тренировки.



3. Методы технического обслуживания и устранения неполадок

1. Регулярно проверяйте, затянуты ли болты, гайки и шарниры вращающихся деталей и педалей, зафиксированы ли регулировочные ручки, нет ли каких-либо изношенных или поврежденных деталей. Только при условии бережной эксплуатации, можно гарантировать долгий срок службы тренажера;

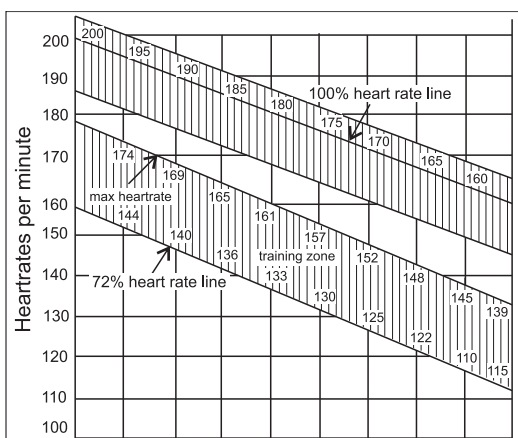
2. При обнаружении изношенных или поврежденных деталей их следует немедленно извлечь или отправить в сервисный центр для замены, после чего их можно будет использовать;

3. Содержите оборудование в чистоте, но не используйте для очистки кислотные, щелочные или органические средства;

4. Ошибки и методы устранения неполадок:

| Ошибка | Причина | Решение | |
|--------------------------|---|---|-----------------|
| Кривая рама | 1. Неровная поверхность/ мусор 2. Рама была выставлена криво во время сборки | 1. Уберите мусор 2. Ослабьте соединительные болты рамы, выровняйте раму, а затем затяните болты 3. Отрегулируйте болты под крышкой стойки педалей | Самостоятельно |
| Поручни неустойчивы | Не затянуты болты | Затяните болты | Самостоятельно |
| Ненормальный звук работы | Смещение зазора подшипника | Откройте крышку, чтобы отрегулировать зазор | Сервисный центр |
| Слабое вращение | 1. Увеличенный зазор подшипника 2. Сломана катушка | 1. Откройте крышку для регулировки 2. Замените | Сервисный центр |

4. Монитор измерения пульса



На рисунке найдите свою возрастную группу по оси абсцисс, а затем найдите значение частоты сердечных сокращений для вашей группы. Например: для 40 лет, 72% от максимального значения частоты сердечных сокращений составляет 133 удара в минуту, 87% - 161 удар в минуту. Ваш показатель частоты сердечных сокращений должен находиться в пределах этого оптимального диапазона.

- (1.) Если ваш пульс ниже указанного диапазона, ускорьте выполнение упражнения или увеличьте нагрузку.
- (2.) Если у вас слишком высокий пульс, замедлите выполнение упражнения или уменьшите нагрузку.
- (3.) Если ваш пульс не соответствует рекомендуемому значению в определенный период тренировки, и вы чувствуете себя уставшим, вам следует сократить время выполнения упражнения.
- (4.) Если пульс не возвращается в состояние покоя в течение 5-10 минут после тренировки, за исключением полученных травм, вам следует уменьшить физическую нагрузку.

Примечание: Приведенные выше указания носят рекомендательный характер, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом для получения достоверных данных!

(5.) Как увеличить время тренировки

- Пульс во время кардио тренировки должен сохранять свое значение не менее 12 минут ;
 - Если время тренировки превысит 60 минут, эффект от нее снизится, а риск получения травмы увеличится ;
 - Если вам необходимо увеличить свою программу упражнений, рекомендуется выполнять ее не менее 12 минут в неделю.
- Рекомендуется увеличивать время тренировок на 10% в неделю;
- Не увеличивайте сложность слишком быстро, иначе вы почувствуете усталость после тренировки.

(6.) Проверьте уровень своего здоровья и прогресс. Вы можете измерить интенсивность упражнений и отследить прогресс по частоте сердечных сокращений, а также по времени, которое требуется вашему сердечному ритму, чтобы вернуться к состоянию покоя. В течение одной минуты после замедления процесса тренировки ваш сердечный ритм начнет снижаться и полностью восстановится в течение следующих нескольких минут.

(7.) Проверьте эффективность тренировки

1. В конце аэробной тренировки измерьте пульс.
2. Начните сбавлять скорость.
3. Запомните значение пульса через 60 секунд.
4. Засеките время для возвращения к нормальному сердечному ритму.
5. Отслеживайте тренировочный процесс каждые несколько недель

09- Гарантия

01. Гарантия распространяется на

Повреждения, возникающие при нормальном использовании изделия.

02. Гарантия не распространяется на следующие ситуации:

1. 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.
2. Если повреждение вызвано неправильной настройкой тренажера.
3. Если повреждение вызвано неправильным техническим обслуживанием.

Уход и техническое обслуживание

- а) Данное изделие следует проверять каждые 2 месяца, чтобы убедиться, что все крепежные элементы изделия хорошо зафиксированы!
- б) Пожалуйста, смазывайте элементы тренажера только после ознакомления с правилами!

www.ergonova.ru

info@ergonova.ru

Полный перечень представительств: <http://ergonova.ru/about/stores/>

Все авторские права на тексты и изображения принадлежат Ergonova GmbH и могут использоваться только с согласия правообладателя.

Авторское право © 2012г.

Ergonova GmbH

Все права защищены





Designed by Ergonova Germany

www.ergonova.ru

