

Max **BURN** **PRO** 2

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Спорт делает нас сильнее



Руководство пользователя

Поздравляем с приобретением беговой дорожки MaxBurn Pro 2! Вы сделали важный шаг для своего здоровья и хорошего самочувствия.

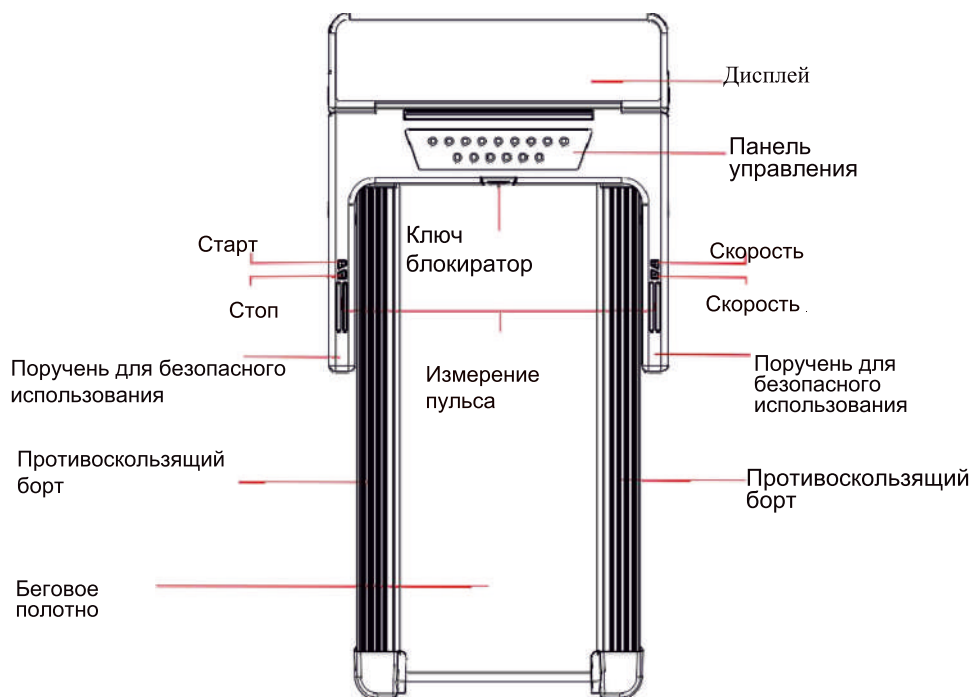
Чтобы пользоваться ей как можно дольше, получить максимум от ее функционала и избежать трудностей, пожалуйста, полностью прочитайте содержание этого руководства и при необходимости используйте его в будущем.

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.

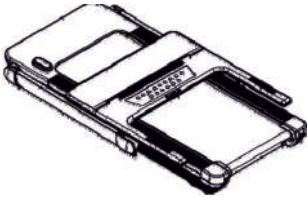
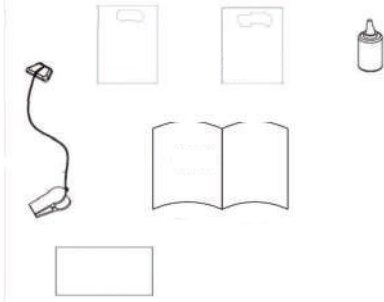
СОДЕРЖАНИЕ

ОПИСАНИЕ ПРОДУКТА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	5
УСТАНОВКА ТРЕНАЖЕРА	5
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	9
ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	12
ДИСПЛЕЙ	14
УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗМИНКИ	26
ГАРАНТИЯ	30

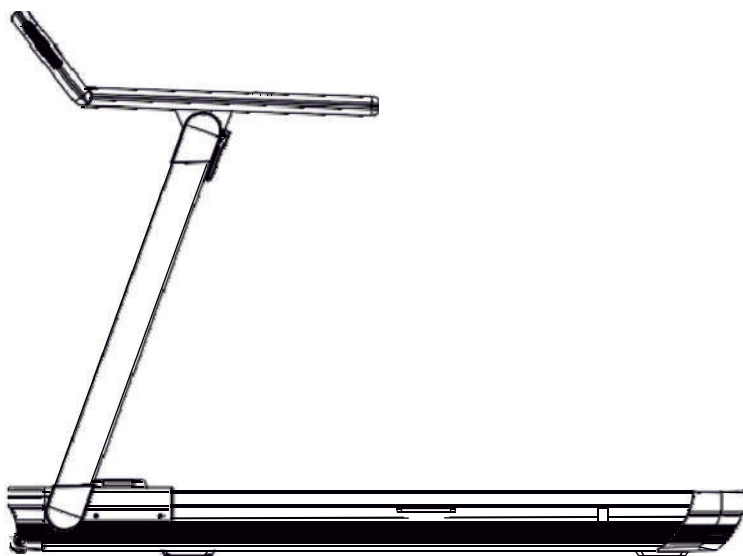
01-Описание продукта



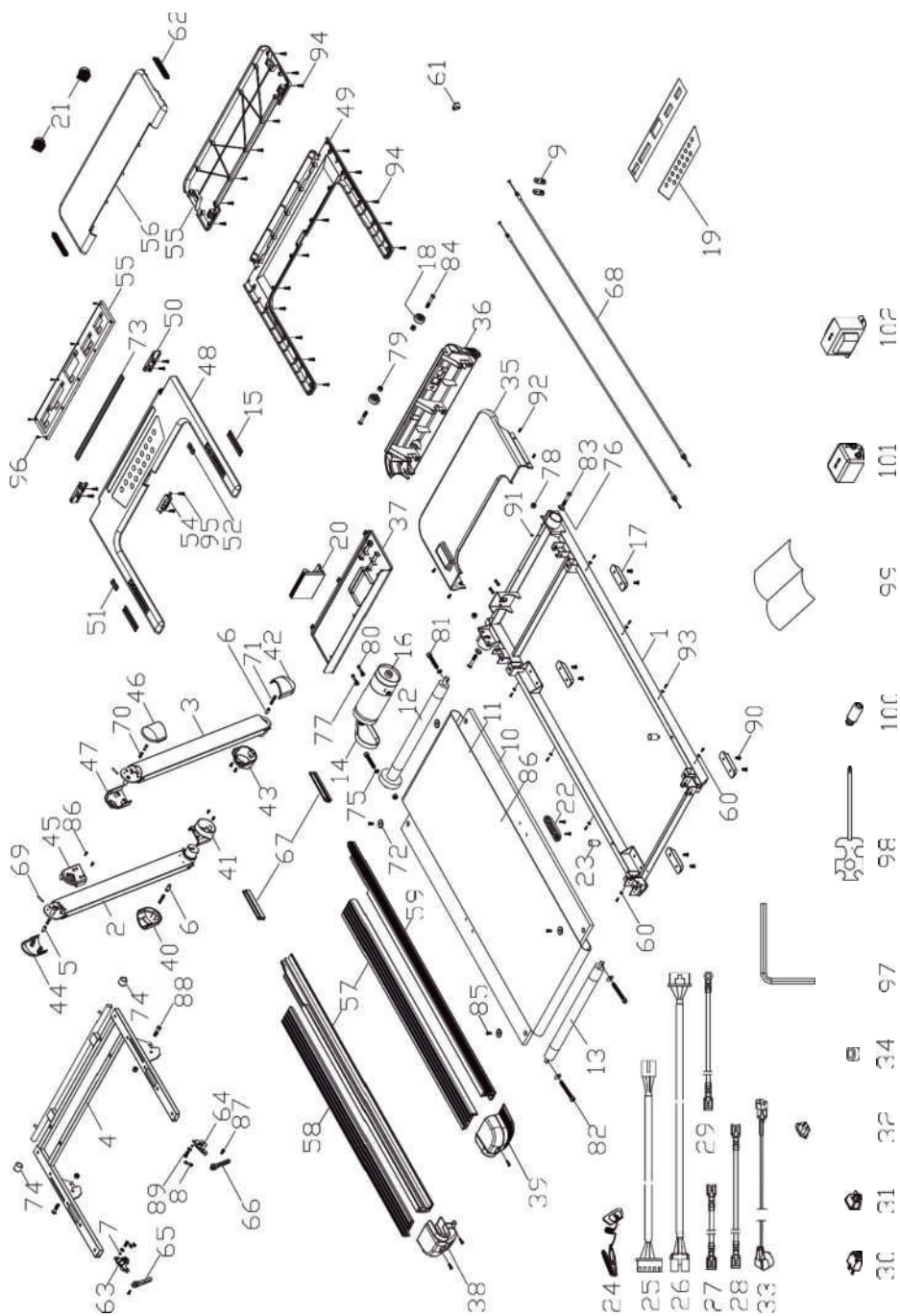
01-Описание продукта

		Подробный список
Беговая дорожка		
Комплектация	Гарантийный сертификат	
	Ключ блокиратор	
	Смазочное масло	
	Инструкции по эксплуатации	
	Крепежные изделия	

Технические характеристики



	Характеристики
Цвет	серебристый
Вес нетто	60 кг
Беговое полотно	46*123 см
Размер дорожки	161*83*18 см
Пиковая мощность	3.0 л/с
Скорость	1-15 км/ч
Наклон	да
Уровень наклона	от 0° до 18°
Амортизация	да
Макс вес пользователя	140кг





Примечания:

Использование данного устройства сопряжено с множеством потенциальных проблем, связанных с безопасностью, поэтому мы рекомендуем вам всегда следовать инструкциям, приведенным ниже. Мы не несем ответственности за последствия неправильной эксплуатации тренажера.

Пожалуйста, внимательно прочтите инструкции, чтобы обеспечить безопасность пользователя и избежать травм и повреждений.

1. Приступая к тренировкам на данном тренажере, пожалуйста, внимательно следите за своим физическим состоянием. Тренировки должны проводиться правильно и регулярно, чтобы у вас было достаточно энергии для их продолжения. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут негативно сказаться на вашем здоровье.
2. Этот тренажер не подходит для использования детьми. Также запрещена его эксплуатация лицами с ограниченными физическими или умственными возможностями, а также с временным помутнением рассудка, за исключением случаев, когда они находятся под наблюдением лица, ответственного за их безопасность. Не оставляйте детей с устройством без присмотра и не разрешайте им играть с тренажером.
3. Устройство предназначено для домашнего использования и не подходит для профессиональных тренировок или испытаний. Также тренажер не должен применяться в медицинских целях.
4. В случае, если кабель питания поврежден, его замена должна производиться производителем или квалифицированным специалистом сервисной службы.
5. Пожалуйста, проверьте все детали тренажера перед его использованием. Убедитесь, что все винты и гайки надежно затянуты.
6. Для занятий на дорожке надевайте удобную, плотно прилегающую одежду, чтобы предотвратить попадания ее частей внутрь механизма. Во избежание несчастных случаев не позволяйте детям или домашним животным играть вблизи тренажера.
7. Устройство необходимо разместить на гладкой, чистой и ровной поверхности. Убедитесь, что рядом нет опасных остrokонечных предметов. Пожалуйста, не используйте тренажер вблизи источников влаги и тепла.
8. Избегайте касания руками любых движущихся частей устройства. Не допускайте попадания рук и ног в зазор под беговым полотном тренажера.
9. Одновременное использование тренажера более чем одним человеком не допускается.
10. После сборки устройства не забудьте проверить наличие и надежную фиксацию всех гаек и болтов.
11. Когда устройство не используется, храните пульт управления в недоступном для детей месте, чтобы предотвратить использование тренажера детьми и иными лицами, не допущенными к его эксплуатации.
12. В случае критической ситуации немедленно нажмите кнопку остановки на пульте управления и встаньте ногами на нескользящие края по бокам беговой ленты.

13. Перед использованием тренажера убедитесь, что он расположен на расстоянии по крайней мере одного метра по бокам и двух метров в задней части от любых посторонних предметов и препятствий.

14. Совместное использование тренажера и различных аксессуаров, помимо тех, что входят в оригинальный комплект поставки, не допускается.

15. Изделие рассчитано на максимальный вес пользователя 140 кг.

Особые указания:

1. Перед началом тренировки убедитесь, что вблизи устройства есть подходящая электрическая розетка.

2. Подключайте устройство сетевым кабелем к розетке напрямую.

Не допускайте провисания кабеля.

3. Используйте только исправные розетки во избежание травмирования.

4. Если вилка устройства и ваша розетка оказались несовместимы, пожалуйста, не пытайтесь сами поменять вилку. Обратитесь к помощи профессионала.

5. Используйте сеть питания напряжением 220-240В.

6. Не допускайте соприкосновения сетевого кабеля с другими частями тренажера и не включайте тренажер в случае повреждения кабеля или вилки.

7. Перед очисткой тренажера отключайте его от сети питания.

8. **ВНИМАНИЕ:** подключенное к сети устройство представляет угрозу для вашего здоровья.

9. Каждый раз перед использованием тренажера проверяйте исправность всех его компонентов.

10. Не используйте тренажер на улице, а также в излишне влажных условиях и под прямыми лучами солнца.

11. По окончании тренировки выключите устройство и отсоедините кабель от сети питания.

12. Для вашей собственной безопасности позаботьтесь о заземлении сетевого кабеля устройства.

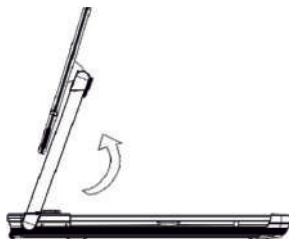
03-Установка

Основная конструкция приобретенной вами беговой дорожки уже была собрана на заводе-изготовителе. Дополнительная сборка не требуется. Тренажер может использоваться при подключении к сети.

1. Для извлечения беговой дорожки из коробки требуется помощь двух человек. Поставьте ее на ровную поверхность. (Убедитесь, что спереди и сзади дорожки имеется свободное расстояние в 50 см для складывания, прокладки кабелей и т.д.)
2. Потяните поручень вверх в направлении стрелки, пока ножной переключатель не зацепит поручень.



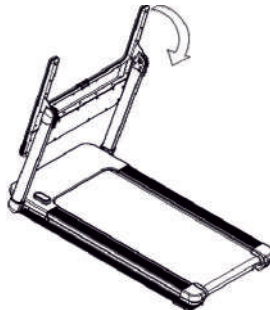
(1)



(2)



(4)



(3)



(6)

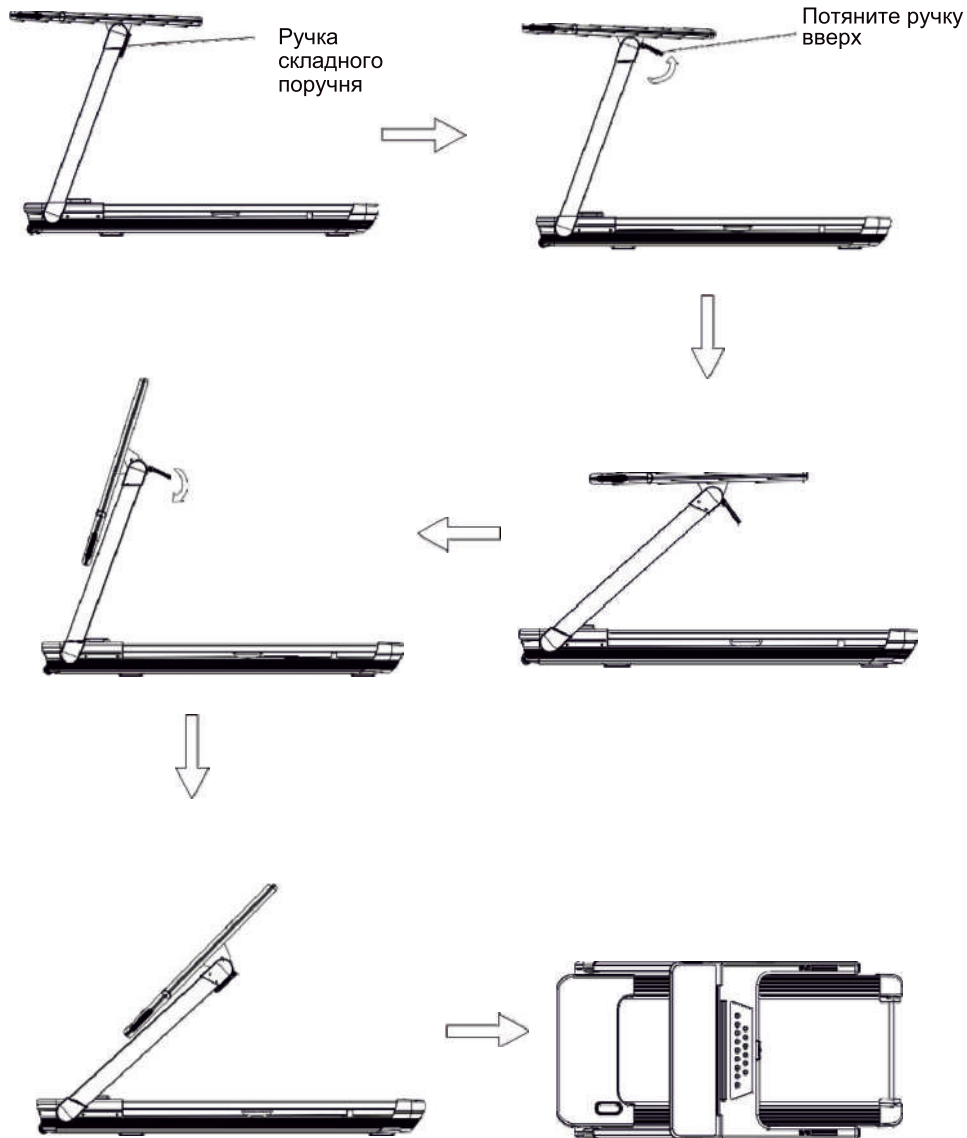


(5)

04-Использование тренажера

Инструкция по складыванию поручня беговой дорожки

Чтобы сложить беговую дорожку, необходимо потянуть ручку вверх, а затем нажать и откинуть поручень.

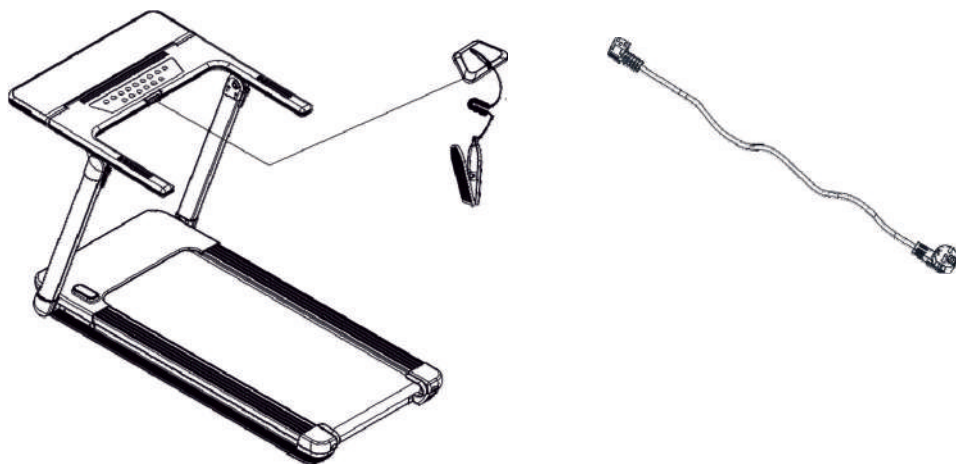


Инструкция по эксплуатации в ручном режиме

При использовании беговой дорожки в целях вашей безопасности необходимо использовать розетку с заземлением.

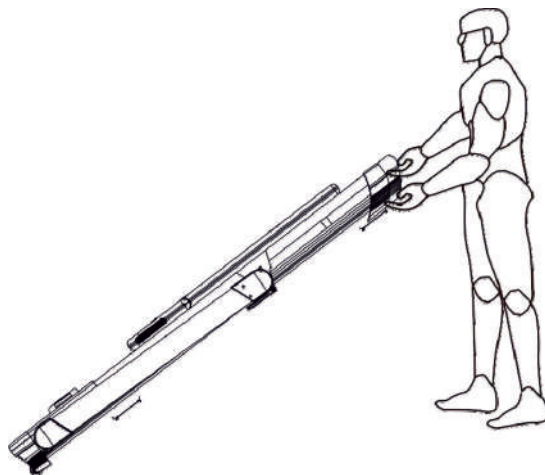
- 1) Установите беговую дорожку на горизонтальную поверхность.
- 2) Вставьте вилку в розетку и включите переключатель, после чего загорится индикатор включения питания и один раз прозвучит звуковой сигнал.
- 3) Проверьте дисплей на наличие ошибок. Прежде чем нажать кнопку "Пуск", встаньте на противоскользкий борт. Таким образом вы предотвратите возможное падение.
- 4) Установите ключ в положение блокировки на панели, закрепите зажим на одежде, а затем войдите в обычный ручной режим.
- 5) Нажмите кнопку "Пуск", на дисплее отобразится: 3 - 2 - 1. Движение начнется после звукового сигнала.
- 6) Начальная скорость составляет: 1,0 км / ч. Нажмите на символ скорости в левой части дисплея, чтобы выбрать подходящую скорость движения. Скорость также регулируется кнопками " +, -", расположенными на поручне.

Питание



Инструкция по перемещению беговой дорожки

1. Поднимите дорожку за заднюю часть рамы, как показано на рисунке, и переместите в необходимое место. Данный способ подходит только для передвижения на короткие расстояния в помещении..
2. Вставьте вилку в розетку, включите переключатель, установите замок блокиратор, чтобы включить беговую дорожку, и наслаждайтесь тренировкой.



Правильное обращение - единственный способ сохранить вашу беговую дорожку в наилучшем состоянии. В результате неправильного обращения полотно и комплектующие беговой дорожки могут повредиться, в следствие чего сократится срок ее службы.



Совет:

Не используйте абразивы или спиртосодержащие компоненты для чистки беговой дорожки. Дисплей не должен подвергаться прямому воздействию солнца или влаги во избежание повреждения всей конструкции. Пожалуйста, своевременно проверяйте и подтягивайте болты. Поврежденные детали обязательно под замену.

05-Ежедневное обслуживание

1. Настройка натяжения бегового полотна

Регулировка натяжения выполняет две функции: регулировку натяжения и регулировку центрального положения бегового полотна.

Беговое полотно было отрегулировано на заводе-изготовителе.

Однако после использования полотно может растянуться, или отклонение от центра может привести к повреждению самого полотна и задней крышки из-за трения. Это нормально, что беговое полотно растягивается во время использования. Если во время использования полотно становится скользким или негладким, вы можете исправить это, отрегулировав натяжение полотна.

- 1) Вставьте шестигранный ключ на 6 мм в регулировочный винт с левой стороны полотна и поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота, чтобы отрегулировать задний ролик для повышения натяжения.
- 2) Повторите шаг 1 с регулировочным винтом с правой стороны полотна. Выбирайте такую величину оборота, чтобы задний ролик продолжал располагаться параллельно раме.
- 3) Повторяйте шаги 1 и 2 до тех пор, пока полотно не перестанет проскальзывать.

Замечание: избегайте чрезмерного натяжения полотна - это может привести к его повреждению, а также к повышению давления, оказываемого на передний и задний ролики. В дальнейшем это может вызвать проблемы с проворачиванием полотна и появлением постороннего шума при работе устройства. Если вы хотите ослабить натяжение полотна, поворачивайте винты в направлении против часовой стрелки. Не забывайте проворачивать левый и правый винты на одинаковую величину оборота.

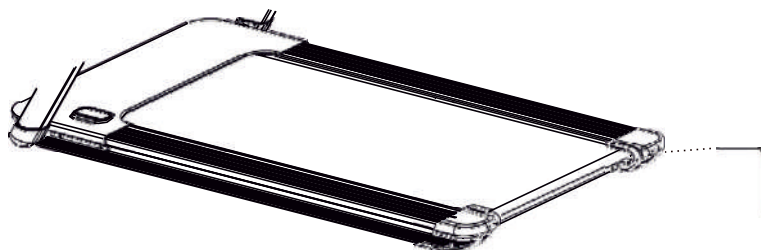
2. Выравнивание бегового полотна по центру:

При использовании устройства человеком, ноги которого при ходьбе действуют на поверхность с различной силой, давление на беговое полотно несбалансировано, что приводит к его постепенному смещению в сторону. Это смещение является абсолютно нормальным. Обычно, находясь в состоянии покоя, полотно возвращается в центральное положение. Но если этого не происходит, вы всегда можете выровнять его самостоятельно.

Как выровнять беговое полотно по центру?

- 1) Включите устройство и запустите движение дорожки без пользователя на скорости 6 км/ч.

- 2) Обратите внимание на расстояние от беговой ленты до левого и правого края. В случае, если полотно смещено влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, используя шестигранный ключ. В случае, если полотно смещено вправо, поверните правый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Повторяйте это действие до тех пор, пока положение полотна не выровняется.
- 3) После того, как вы выровняли беговое полотно по центру, установите скорость на 1км/ч и снова проверьте его положение. Также убедитесь, что беговое полотно достаточно натянуто. Если вы снова заметили смещение, повторите предыдущие шаги.
- 4) Внимание! Избегайте чрезмерного натяжения бегового полотна на роликах тренажера! Это приведет к необратимым повреждениям подшипников. Если вышеописанные действия не дают результата, необходимо ослабить полотно и провести ее повторную регулировку с самого начала.



Левый и правый эластичные фиксаторы расположены с передней стороны тренажера

Беговая дорожка имеет функцию контроля сердечного ритма:

Вы можете оценить, стоит ли продолжать тренировку, измерив частоту сердечных сокращений (пульс).

Удерживайте датчик измерения пульса обеими руками. Данные о частоте сердечных сокращений будут выведены на экран примерно через 5 секунд. Беговая дорожка автоматически рассчитает частоту сердечных сокращений во время вашего упражнения. Если значение пульса меньше 120 - это в пределах нормы.

Экран загрузки

Быстрый старт

1. Установите тумблер питания в положение вкл и установите ключ аварийной остановки в положение блокировки на панели дорожки.
2. После запуска на экране отобразится основной интерфейс.
3. Нажмите кнопку "Start", беговая дорожка начнет работать на самой низкой скорости и с наименьшим наклоном. С помощью кнопок "incline+ -" или "speed + -" можно изменить наклон и скорость.

Во время тренировки

- ◎ **Нажатие кнопки СТОП замедлит ход беговой дорожки, затем она остановится.**
- ◎ **Беговая дорожка отобразит данные о пульсе примерно через 5 секунд после того, как спортсмен возьмется за датчик пульса обеими руками.**
- ◎ **Залогом хорошей тренировки являются разминка и заминка.**
- ◎ **Начните тренировку с ходьбы в течение 5 минут, постепенно увеличивая скорость шага до медленного бега. За 5 минут до окончания тренировки постепенно снижайте темп до скорости шага.**

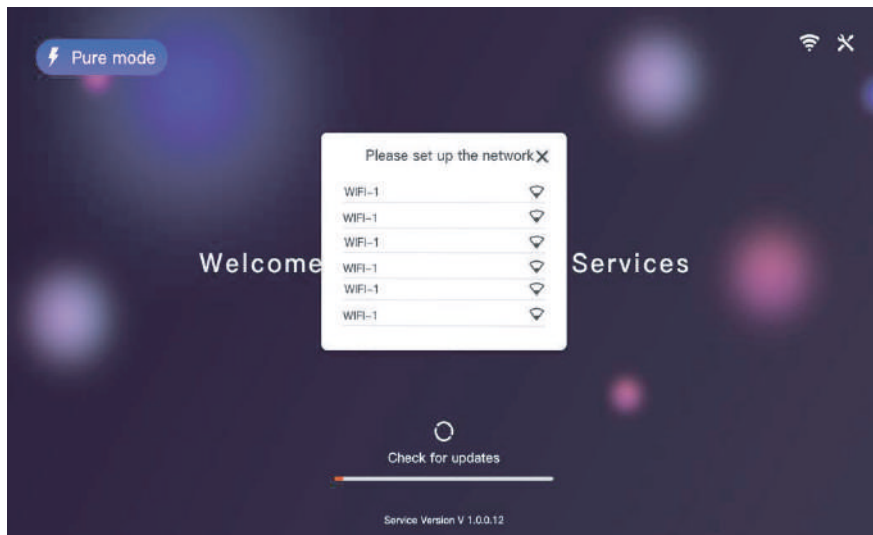
Примечание: Походите по беговой дорожке на медленной скорости в течение 5 минут, а затем постепенно увеличивайте скорость беговой дорожки. На скорости "5" или "6", вы уже бежите трусцой. К этому моменту ваш организм уже адаптируется и вы можете поддерживать/увеличивать скорость и наклон в соответствии с вашими собственными потребностями. Рекомендуемое время бега составляет около 20 минут. Последние 5 минут постепенно снижайте темп до скорости шага. Общее время тренировки - 30 минут.

30 минут тренировки дают наилучший эффект.

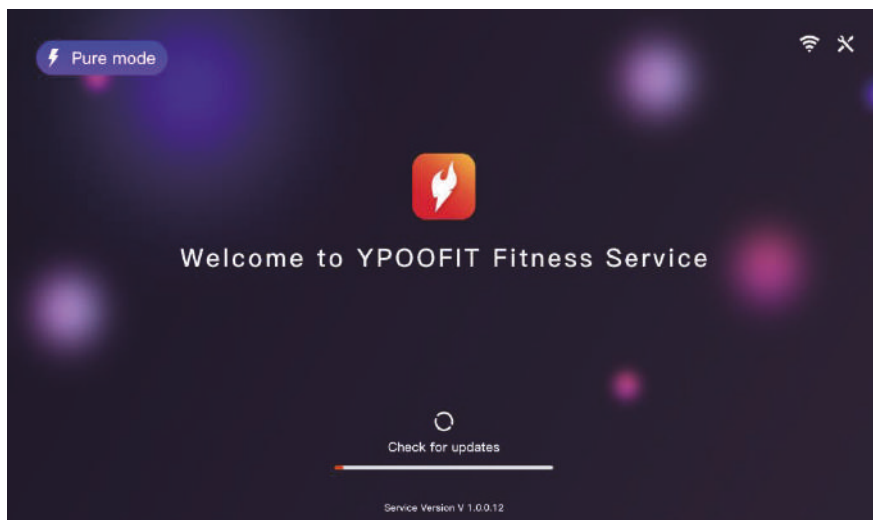
Для непрофессиональных спортсменов время тренировки не должно превышать 60 минут. Чрезмерные тренировки могут привести к переутомлению.

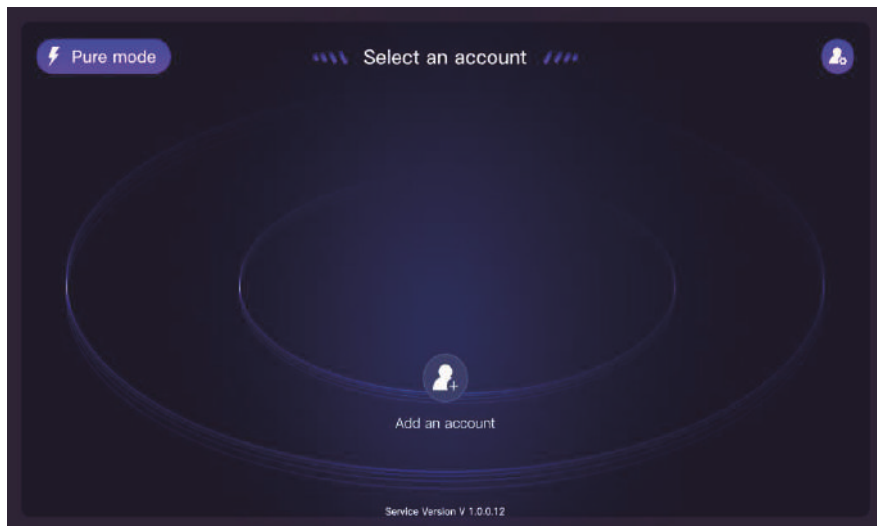
- ◎ **Мониторинг сердечного ритма во время бега**

1. Запуск приложения YPOOFIT Fitness



При запуске приложения, пожалуйста, сначала подключитесь к сети Wi-Fi. Если сети нет, вы можете использовать ручной режим тренировки.



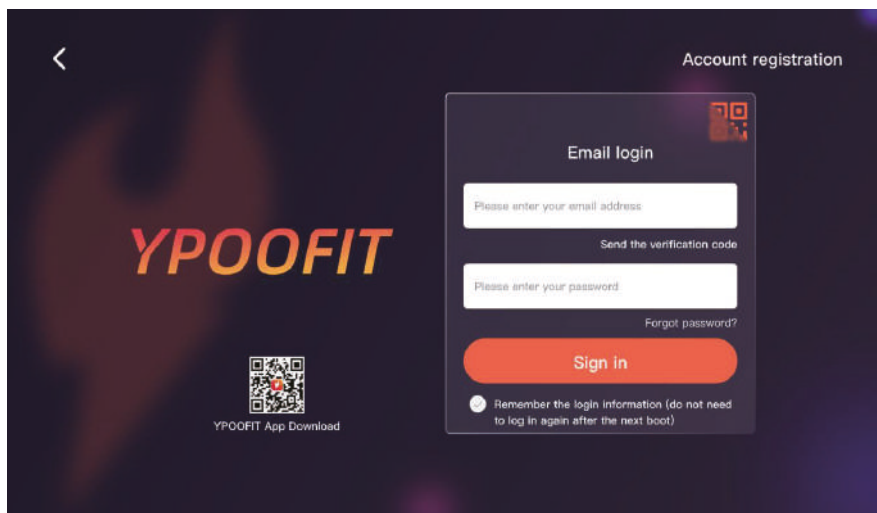


После завершения загрузки, нажмите "Add an account" (добавить учетную запись)

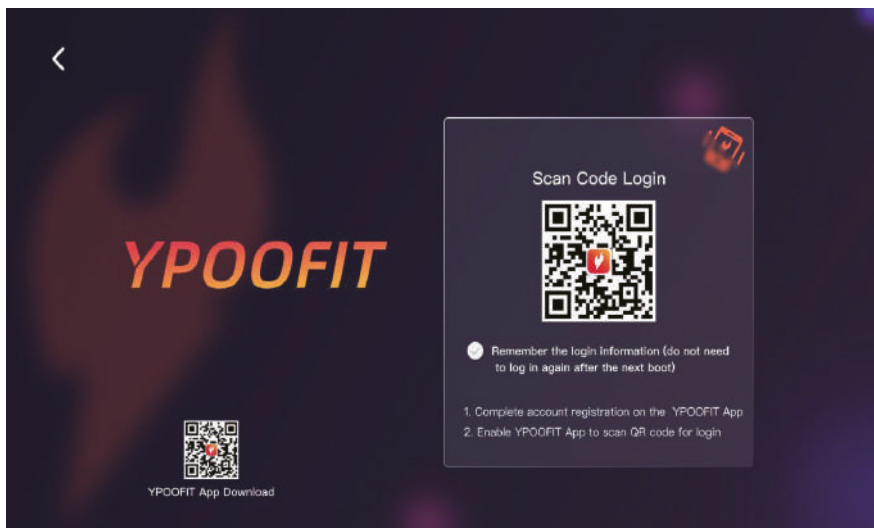
2. Добавление учетной записи

2.1. Введите электронную почту

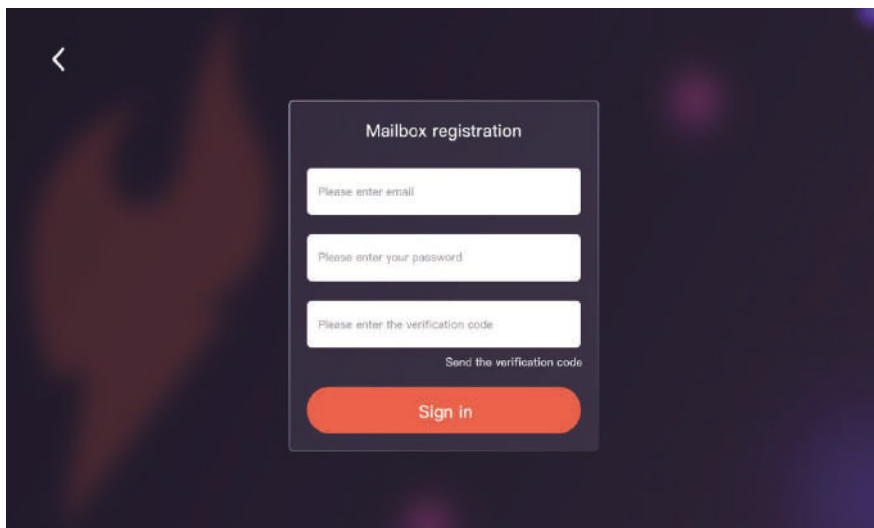
Введите адрес электронной почты и пароль, зарегистрированные на платформе YPOOFIT (если у вас нет учетной записи, пожалуйста, нажмите на Account registration. Процесс регистрации можно найти в разделе "3. Создание учетной записи"))



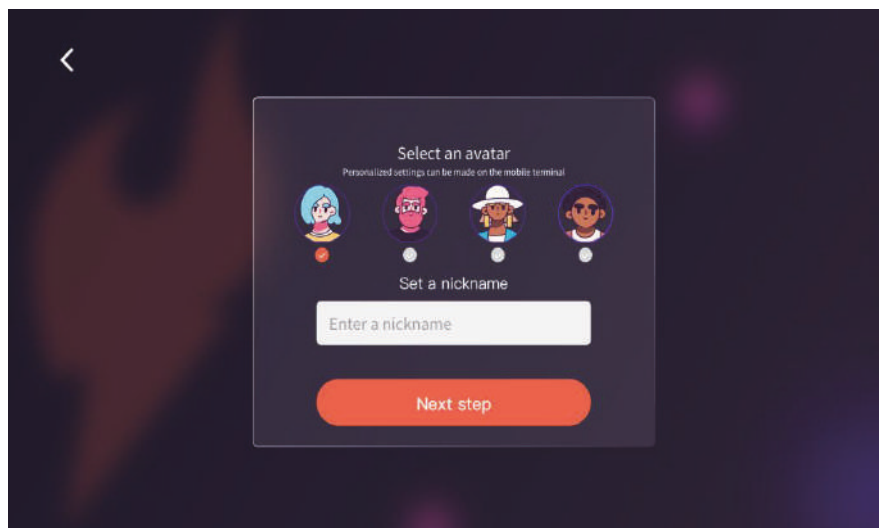
2.2. Отсканируйте QR-код для входа в систему
Установите приложение на свое устройство, отсканируйте QR-код на экране (приложение YPOOFIT можно загрузить из Google Play и App Store или отсканируйте левый нижний QR-код, чтобы загрузить YPOOFIT из мобильного браузера).



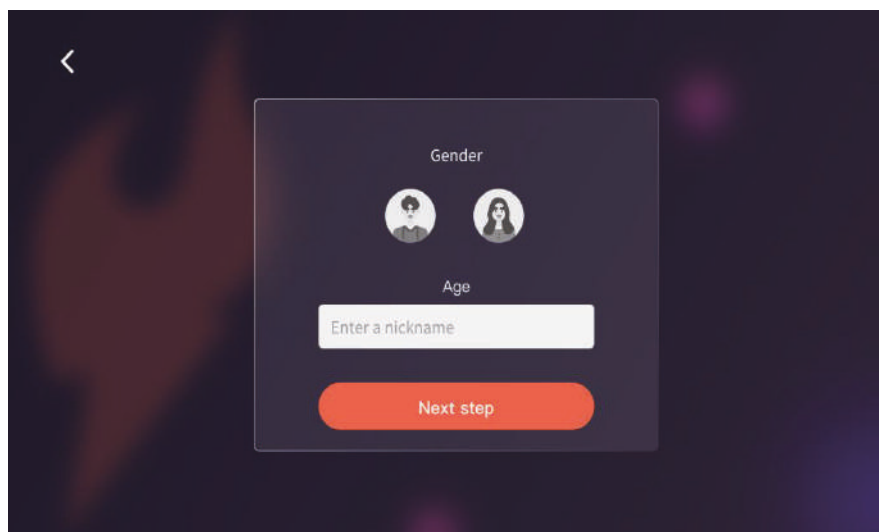
3. Создание учетной записи



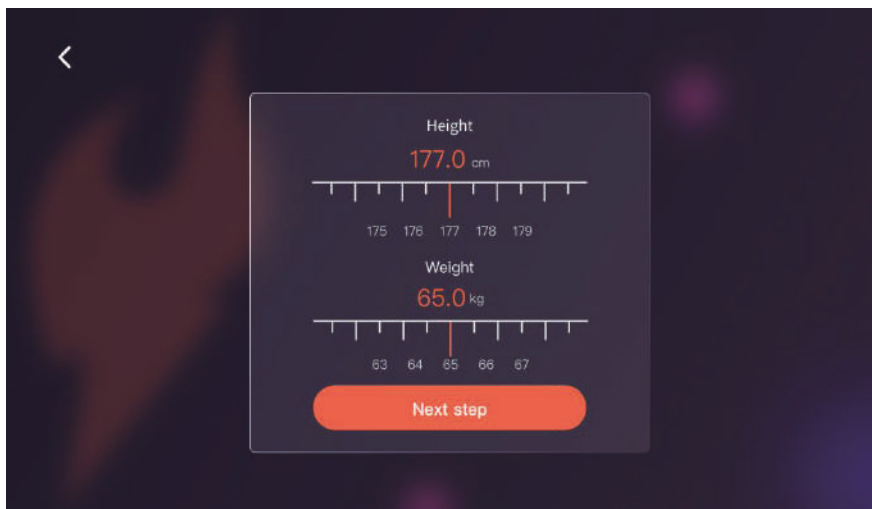
Введите электронную почту - Установите пароль - Нажмите Отправить проверочный код (Send the verification code) - проверочный код придет на ваш электронный адрес - Введите проверочный код в соответствующее поле и нажмите Войти (Sign in)



Создайте логин и выберите аватар



Выберите пол и возраст



Height
177.0 cm

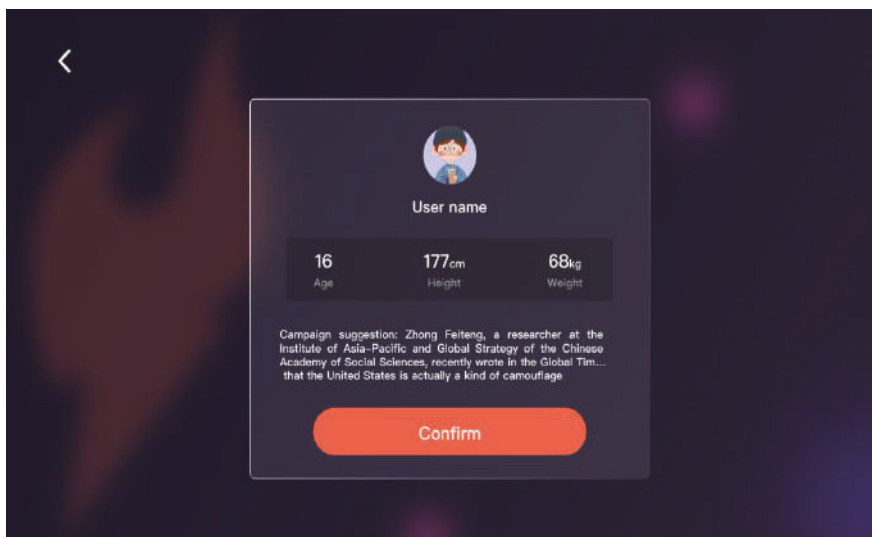
175 176 177 178 179

Weight
65.0 kg

63 64 65 66 67

Next step

Добавьте рост и вес



User name

16 Age	177 cm Height	68 kg Weight
-----------	------------------	-----------------

Campaign suggestion: Zhong Feifeng, a researcher at the Institute of Asia-Pacific and Global Strategy of the Chinese Academy of Social Sciences, recently wrote in the Global Tim... that the United States is actually a kind of camouflage

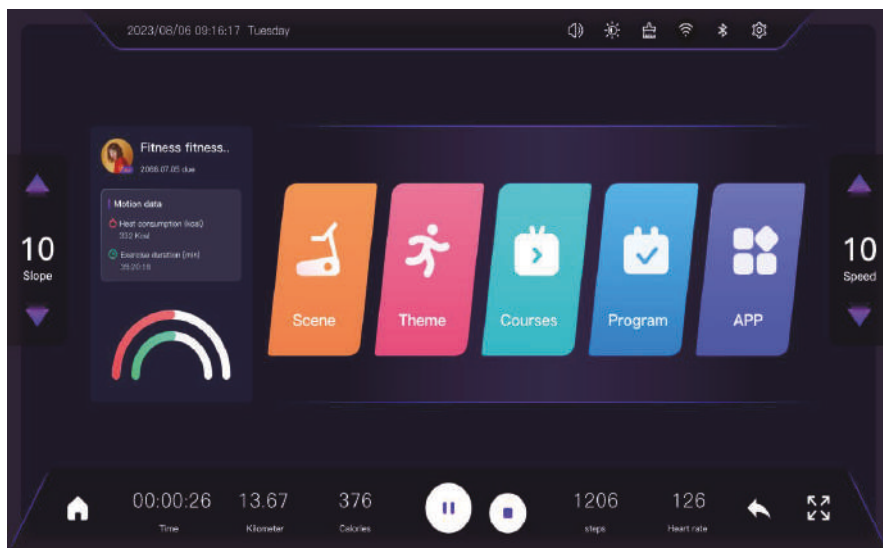
Confirm

Создайте учетную запись на основе вышеуказанных данных и получите предложения по упражнениям

Работа с базой данных

Сбор данных является важной частью процесса тренировки. Пол, возраст, вес и рост пользователя могут помочь более точно рассчитать количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Эти данные могут помочь понять физическое состояние и подготовку пользователей, чтобы лучше разработать планы упражнений и цели для них. Для повышения эффективности тренировки, данные будут периодически собираться. В то же время мы уделяем большое внимание конфиденциальности и безопасности наших пользователей и гарантируем, что конфиденциальные данные не будут утрачены, использованы не по назначению.

4. Главный интерфейс приложения

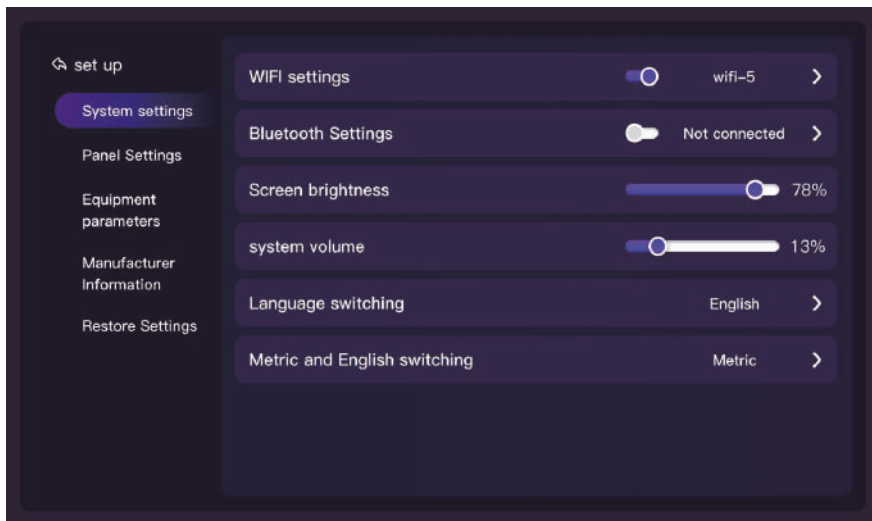


4.1. Описание функций основного интерфейса

Параметр	Иконка	Описание
Громкость		Изменение громкости
Яркость		Изменение яркости
Кэш		Очистка кэша
Wifi		настройка WIFI
Bluetooth		настройка Bluetooth
настройка		См раздел 4.2 Описание функций интерфейса настройки
Домой		Возвращение к главному экрану
развернуть		развернуть окно настроек
Регулировка		Выбор параметров
Сценарий		3D тренировка и реалистичный режим бега
Тема		Тема в режиме тренировки
APP		сторонние приложения
Программа		Запланированная программа тренировки
Курс		Курс тренировок

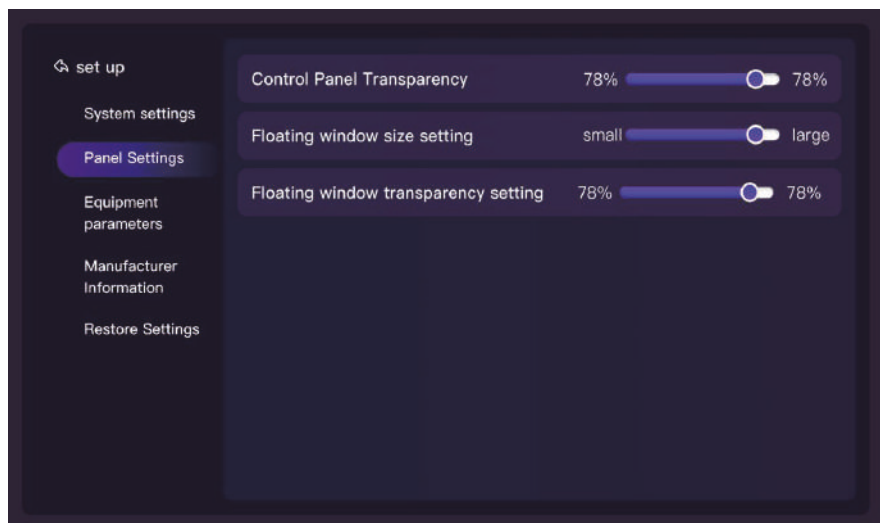
4.2. Описание функции интерфейса настройки

4.2.1. Описание системных настроек



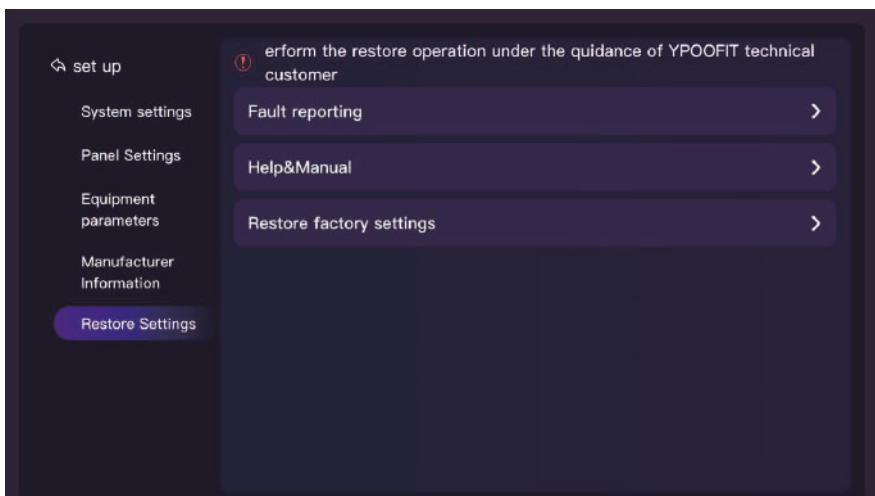
WIFI settings	настройка модуля WIFI
Bluetooth Settings	Настройка модуля Bluetooth
Screen brightness	Регулировка яркости
system volume	Регулировка звука
Language switching	Выбор языка
Metric and English switching	Переключение единиц измерения пробега

4.2.2. Описание настроек панели управления



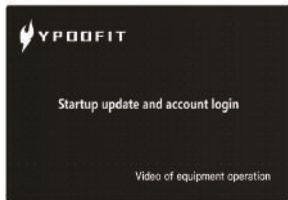
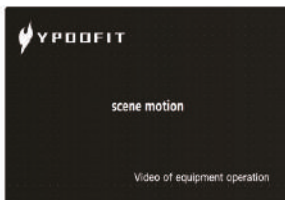
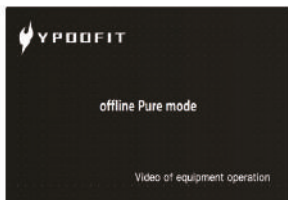
Control Panel Transparency	Настройка прозрачности панели управления
Floating window size setting	Настройка размера всплывающих окон
Floating window transparency setting	Настройка прозрачности всплывающих окон

4.2.3. Сброс настроек



Fault reporting	Онлайн поддержка пользователей и информация для послепродажного обслуживания
Help&Manual	См. раздел "Справочное руководство"
Restore factory settings	Сброс до заводских настроек

• Справочное руководство



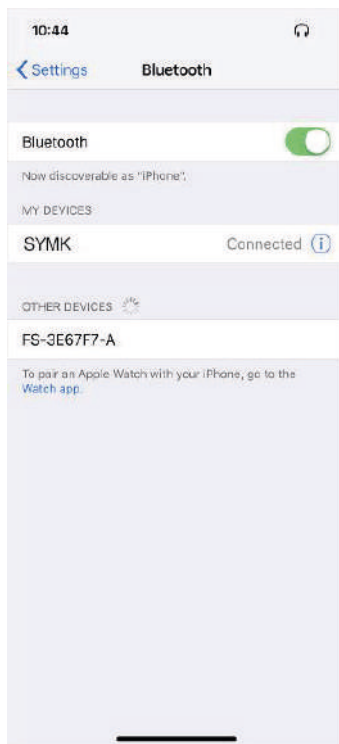
Справка (перейдите по ссылке)	https://overseas.ypoosports.com/store/help/YIFIT_H5/screen/index.html
-------------------------------------	---

Ошибки:

Код ошибки	Возможная проблема	Решение
E01	Превышение допустимой нагрузки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Напряжение сети превышает номинальное и включилась система защиты от перегрузки. Перезапустите устройство. 2. При заедании полотна увеличивается нагрузка на двигатель, в результате чего включается система защиты от перегрузки. Отрегулируйте натяжение бегового полотна или смажьте маслом. 3. При наличии посторонних звуков или запаха гари в двигателе, рекомендуется обратиться в сервис для его замены; 4. Замените контроллер
E02	Неисправность датчика скорости	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, правильно ли подключен провод от двигателя к контроллеру. 2. Замените двигатель. 3. Замените контроллер
E03	Перегрузка по току	<ol style="list-style-type: none"> 1. Напряжение сети превышает номинальное и включилась система защиты от перегрузки. 2. Проверьте плотность подключения кабеля к розетке. 3. Замените контроллер
E04	Недостаток / пропадание фазы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, правильно ли подключен кабель, идущий к двигателю. Подсоедините кабель повторно, если требуется. 2. Замените двигатель. 3. Замените контроллер
E05	Защита от пониженного напряжения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, соответствует ли входное напряжение номинальному значению. 2. Проверьте плотность соединения штекера к электрической розетке.
E06	Защита от перенапряжения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, соответствует ли входное напряжение номинальному значению.
E08	Аппаратная ошибка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, правильно ли подключен кабель, идущий к двигателю. 2. Замените контроллер
E09	Сбой связи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, правильно ли подключен соединительный кабель между электронным счетчиком и блоком управления. 2. Замените дисплей. 3. Замените контроллер, если после замены дисплея проблема не исчезла.
E21	Ошибка сохранения данных	Выключите питание. Подождите пару минут, после чего повторно включите. Если ошибка повторяется, пожалуйста, замените контроллер.
E30	Ошибка калибровки двигателя	Проверьте, правильно ли подключен кабель, идущий к двигателю.
E31	Перегрев	Отключите тренажер от электропитания и дайте двигателю остыть.
E32	Реверсивный ход двигателя	Проверьте, правильно ли подключен кабель, идущий к двигателю.
E33	Ошибка настройки двигателя	Пожалуйста, используйте настройки двигателя, рекомендованные производителем
E40	Нет связи с ключом аварийной остановки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте поверхность ключа аварийной остановки на наличие повреждений и убедитесь, что он свободно вставляется в замок 2. Проверьте, правильно ли подключен соединительный кабель аварийного выключателя 3. Проверьте плату аварийного выключателя на наличие повреждений 4. Проверьте электронные часы на наличие повреждений
E50	Прочие ошибки	

9. Подключение по Bluetooth

1. Найдите Bluetooth-устройство «SYMK». Выберите его для подключения. Теперь ваше устройство может передавать музыку на тренажер.



05-Упражнения

Любая программа успешных тренировок должна включать в себя разминочные, аэробные и расслабляющие упражнения. Занимайтесь как минимум два-три раза в неделю. Давайте себе минимум один день отдыха после каждой тренировки. Через несколько месяцев можно увеличить количество занятий до четырех или пяти раз в неделю. Важной частью вашей программы тренировок является разминка. Выполняя ее перед каждым занятием, вы лучше подготавливаете свое тело к дальнейшим, более интенсивным упражнениям. Разминка помогает мышцам разогреться и растянуться, улучшить кровообращение и сердцебиение, а также направить больше кислорода в мышцы. А после аэробных упражнений повторный разогрев может также уменьшить болезненность мышц. Мы рекомендуем выполнять разминочные и расслабляющие упражнения, подробно описанные ниже.

Значение разминки перед тренировкой:

Перед тренировкой необходимо выполнять динамические разминочные упражнения. Динамическое растяжение- это вид растяжения, приближенный к естественному режиму движения тела, который благотворно влияет на улучшение общего состояния организма и также выполняет такие функции, как активизация мышц, повышение их эластичности и подвижности.

Значение растяжки после тренировки:

Отсутствие или недостаточная растяжка может привести к мышечному напряжению и снижению эластичности, что в результате повышает местное давление и местные воспалительные факторы, а также препятствует своевременному высвобождению метаболитических отходов, что делает восстановление после тренировки еще более медленным. Ваше тело всегда остается уставшим, и каждая следующая тренировка приводит к накоплению утомления и возникновению болевых ощущений.

Разминка перед тренировкой

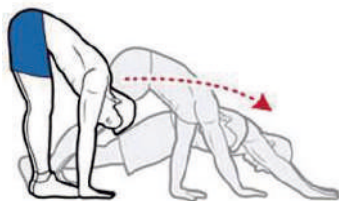
1. Ходьба на месте:

Это упражнение позволит вам разогреть сразу несколько групп мышц вашего тела. Встаньте прямо, расположите руки вдоль тела. Выполняйте шаги на месте, поднимая поочередно левое и правое колени на высоту талии и сгибая в локте противоположную руку. За каждый подход делайте 20 шагов. После одного подхода отдохните 1 минуту, затем повторите упражнение еще 2 раза.



2 . «Ходьба» на руках:

Стоя прямо, выполните наклон вперед. Коснитесь ладонями пола. После этого продвиньтесь руками на несколько шагов вперед, опуская бедра вниз. Старайтесь не сгибать ноги в коленях и не отрывать ладони от пола. Затем вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется медленно - на один проход уделяется 1 минута. При этом разогреваются сухожилия, нижняя часть спины, а также ягодичные и икроножные мышцы.



Растяжка после тренировки

1. Растяжка плечевых мышц:

Это простое и эффективное упражнение на растяжку, особенно хорошо подходящее для расслабления мышц плечевого пояса.

Описание: Стойте прямо, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленях. Вытяните левую руку вперед и выполняйте пружинистые действия, нажимая правой рукой чуть выше левого локтя. Хорошенько почувствуйте напряжение мышц. Повторите упражнение для правой руки.



2.Растяжка трицепсов:

Описание: заведите обе руки за голову, ухватите правой рукой левый локоть и тяните его вправо пружинистыми движениями. Почувствуйте, как растягиваются трицепсы на задней части правой руки. Затем повторите упражнение для левой руки.



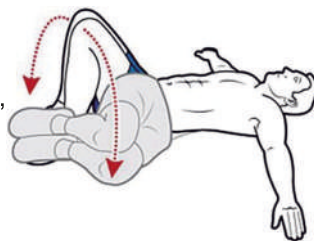
3. Выпад с вынесением локтя вперед:

Сделайте выпад левой ногой вперед, при этом правое колено не должно касаться пола. Опираясь на правую руку, вынесите левый локоть вперед к стопе. Пружинистыми движениями разогрейте мышцы бедер. Затем приставьте правую ногу к левой и выпрямитесь. Повторите упражнение 10 раз для каждой ноги.



4. Повороты коленей в стороны лежа:

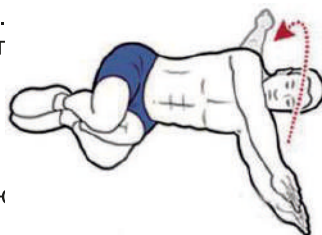
Лягте на спину, согните ноги в коленях. При этом стопы остаются на земле, руки разведены в стороны. Выполняйте повороты ног вправо и влево, не меняя их положения. Правое или левое колено при этом должны касаться пола. Сделайте по 10 поворотов в каждую сторону.



5. Повороты туловища лежа

Это упражнение позволяет разогреть мышцы туловища и, в частности, спины. Лягте на левый бок, ноги согните в коленях под углом 90 градусов. Можете зажать коленями полотенце. Руки вытяните перед собой.

Оставляя ноги и бедра на месте, выполняйте повороты туловища назад с отведением правой руки вверх. Тянитесь правым плечом к полу в течение 2 секунд, после чего вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение по 10 раз в каждую сторону.



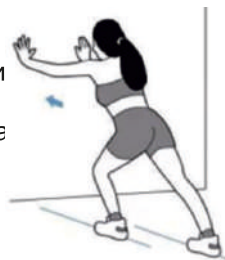
6. Растяжка мышц груди:

Данное упражнение направлено на растяжку мышц в передней части груди, чтобы расслабить их и уменьшить напряженность. Описание: Встаньте прямо, боком к вертикальной опоре. Вытяните руку в бок, касаясь опоры, стараясь удерживать руку и плечо на одной линии. При этом слегка толкайте корпус вперед. Почувствуйте растяжение мышц груди. Повторите для другой руки.



7. Растяжка икроножных мышц:

Описание: Упритесь руками в стену, ноги расставьте на ширину плеч. Сделайте шаг правой ногой назад, согните колени. Следите за тем, чтобы левое колено располагалось ровно на пятке. Вы почувствуете растяжение икроножной мышцы. Поменяйте ноги для растяжения мышцы левой ноги.



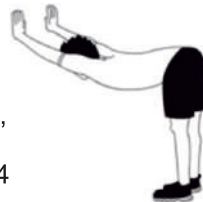
8. Растяжка квадрицепса

Описание: Стоя прямо, согните одну ногу в колене и заведите стопу назад. Поддерживая ногу за лодыжку, притяните ее к бедрам. Почувствуйте растяжение мышц квадрицепса в передней части бедра. Спустя 10 секунд поменяйте ногу. При выполнении упражнения держите спину прямо и слегка согните колени во избежание повреждения мышц и сухожилий.



9. Растяжка мышц спины

Описание: Встаньте на расстоянии 1 метра от опоры, ноги вместе. Наклонитесь вперед так, чтобы руки, плечи, спина и бедра образовали одну прямую линию. Не сгибая руки и ноги, выполняйте прогиб спиной вниз. Удерживайте положение в течение 10 секунд, после чего расслабьтесь. Повторите еще 4 раза.



06-Гарантия

Мы заботимся о том, чтобы изделие было изготовлено из высококачественных материалов. Если у вас возникли какие-либо проблемы с качеством товара, пожалуйста, свяжитесь с нашей службой поддержки клиентов.

Пожалуйста, не ремонтируйте изделие самостоятельно. Мы предоставляем гарантию на следующие комплектующие: раму, кабель, поручень, мотор, движущееся колесо и т.д.

Гарантия не распространяется на следующие случаи:

- 1) Внешние повреждения, вызванные небрежным использованием.
- 2) Использование неоригинальных аксессуаров.
- 3) Неправильное использование тренажера.
- 4) Нарушение предписаний, указанных в инструкции по эксплуатации.

Примечание: Комплектующие, подверженные нормальному износу, не подлежат гарантии и замене. Например, беговое полотно и так далее. Данная гарантия действительна только для использования в домашних условиях и не распространяется на тренажеры, размещенные в общественных местах, таких как спортивные залы.

Если вам необходимо приобрести негарантийные аксессуары, обратитесь в службу поддержки производителя. При составлении заявки будьте готовы предоставить следующую информацию:

- Руководство по эксплуатации
- Модель беговой дорожки
- Серийный номер аксессуаров
- Доказательство покупки с указанием даты

Совет: Пожалуйста, не отправляйте товар в компанию без соответствующего подтверждения от службы поддержки клиентов и не возвращайте товар без полученного разрешения. В таком случае компания не несет оплату расходов.

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

