

MAXBURN

Air Беговая дорожка



Руководство пользователя

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

Чтобы пользоваться тренажером как можно дольше, получить максимум от его 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

Меры предосторожности	2
Устройство изделия	4
Сборка и установка	5
Советы по тренировкам	7
Инструкция по эксплуатации	8
Уход и хранение	10
Устранение неисправностей	12
Технические характеристики	13

Меры предосторожности

Во избежание риска травм, ущерба здоровью и повреждений тренажера, внимательно изучите описанные далее меры предосторожности, прежде чем приступать к использованию беговой дорожки. Наша компания не несет ответственность за причиненный ущерб здоровью и/или поломку тренажера в результате несоблюдения мер предосторожности. и неправильного использования беговой дорожки

Общие меры предосторожности

Перед началом использования тренажера, проконсультируйтесь с врачом.

Убедитесь, что все пользователи беговой дорожки ознакомились с настоящим руководством до начала использования.

Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, за исключением случаев, когда они находятся под наблюдением или проинструктированы относительно использования устройства лицом, ответственным за их безопасность.



Это устройство не предназначено для лечения и профилактики заболеваний. Если у вас есть какие-либо сомнения по поводу использования этого прибора, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

По вопросам ремонта и гарантийного обслуживания вы можете обратиться в сервисный центр. Сохраняйте заводскую упаковку, руководство пользователя и чеки на протяжении всего гарантийного срока.

2. Хранение и размещение тренажера

Данное устройство предназначено для домашнего бытового использования. Храните беговую дорожку в закрытом помещении вдали от пыли и влаги. Повышенная влажность воздуха, пыль и вода могут привести к поломкам, которые не являются гарантийным случаем.



Для извлечения тренажера из упаковки потребуется два человека. Установите беговую дорожку на твердой ровной поверхности.

Беговая дорожка должна быть установлена в хорошо проветриваемом помещении.

Беговая дорожка должна быть установлена с учетом свободного пространства длиной не менее 200 см и шириной не менее ширины беговой дорожки.

3. Перед использованием

Убедитесь, что кабель питания и вилка без повреждений. Выполняйте подключение тренажера только при наличии заземления в розетке во избежание короткого замыкания.



Перед тренировкой наденьте подходящую для бега обувь и одежду. Во избежание травм делайте разминку перед и после каждой тренировки.

Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за движущиеся механизмы тренажера.

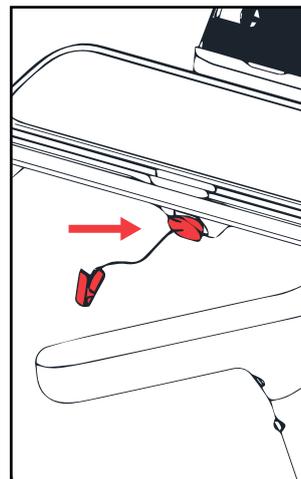
Пейте достаточное количество воды до, во время и после тренировки.

Если во время тренировки вы чувствуете боль или головокружение, немедленно прекратите использование.

4. Ключ безопасности



Беговая дорожка оснащена красным ключом безопасности. Ключ безопасности снабжен магнитом, который необходимо подключить непосредственно к тренажеру. С другой стороны ключ снабжен прищепкой, которую необходимо закрепить на одежде во время тренировки. При падении или другом несчастном случае закрепленный на вас ключ безопасности выдернет магнит из беговой дорожки, что приведет к моментальной остановке полотна беговой дорожки. Данная функция призвана исключить возможность дополнительных травм и/или поломки тренажера после несчастного случая.



5. Техническое обслуживание

Регулярно проверяйте и затягивайте все винты, так как из-за вибрации во время использования тренажера они могут ослабевать. Поломки устройства, вызванные неправильным или нерегулярным техническим обслуживанием изделия, не являются гарантийным случаем.



Регулярно производите смазку движущихся механизмов беговой дорожки для их корректной работы. Для смазывания механизмов используйте силиконовую смазку из комплекта. Алгоритм смазывания следующий:

Переведите выключатель в положение "Выкл." (O) и отключите тренажер от источника питания.

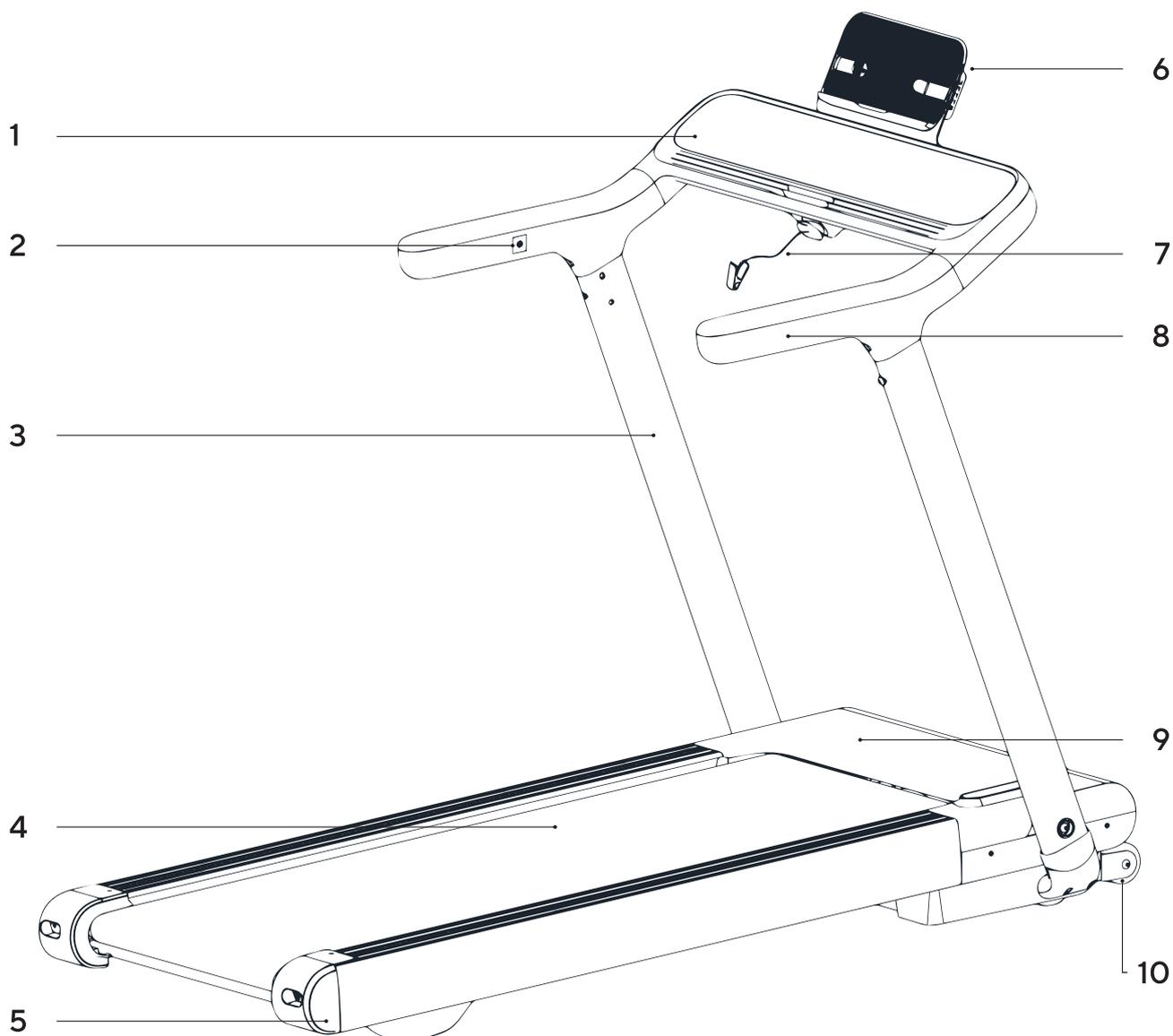
Приподнимите полотно беговой дорожки и распределите смазку по движущим механизмам.

Подключите тренажер к источнику питания и переведите выключатель в положение "Вкл." (I)

Подключите ключ безопасности в тренажер, запустите тренировку и дайте беговой дорожке поработать в течение нескольких минут без нагрузки. Это необходимо для равномерного распределения смазки по механизмам.

Устройство изделия

Описание элементов корпуса



1. Консоль с LED-экраном

2. Пульсометр

3. Вертикальная стойка

4. Полотно беговой дорожки

5. Защитный кожух

6. Держатель для планшета/телефона

7. Ключ безопасности

8. Поручень

9. Защитный кожух двигателя

10. Подъем / Колеса для перемещения

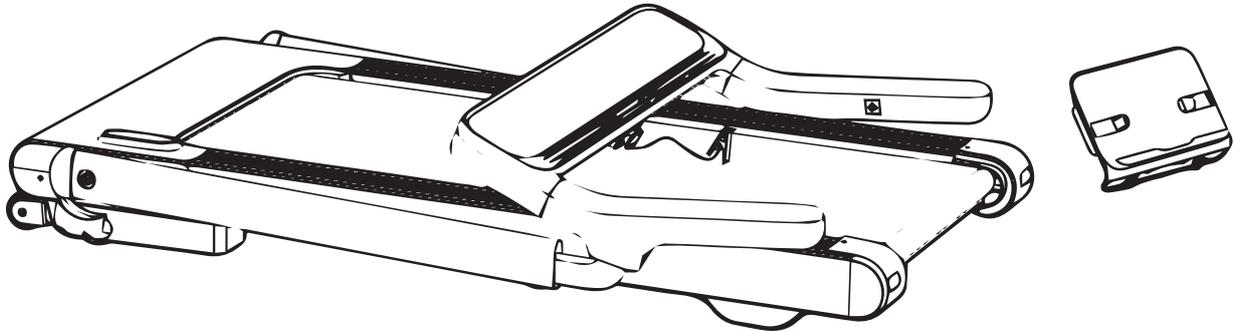
Сборка и установка

1. Распаковка

Извлеките беговую дорожку из упаковки.

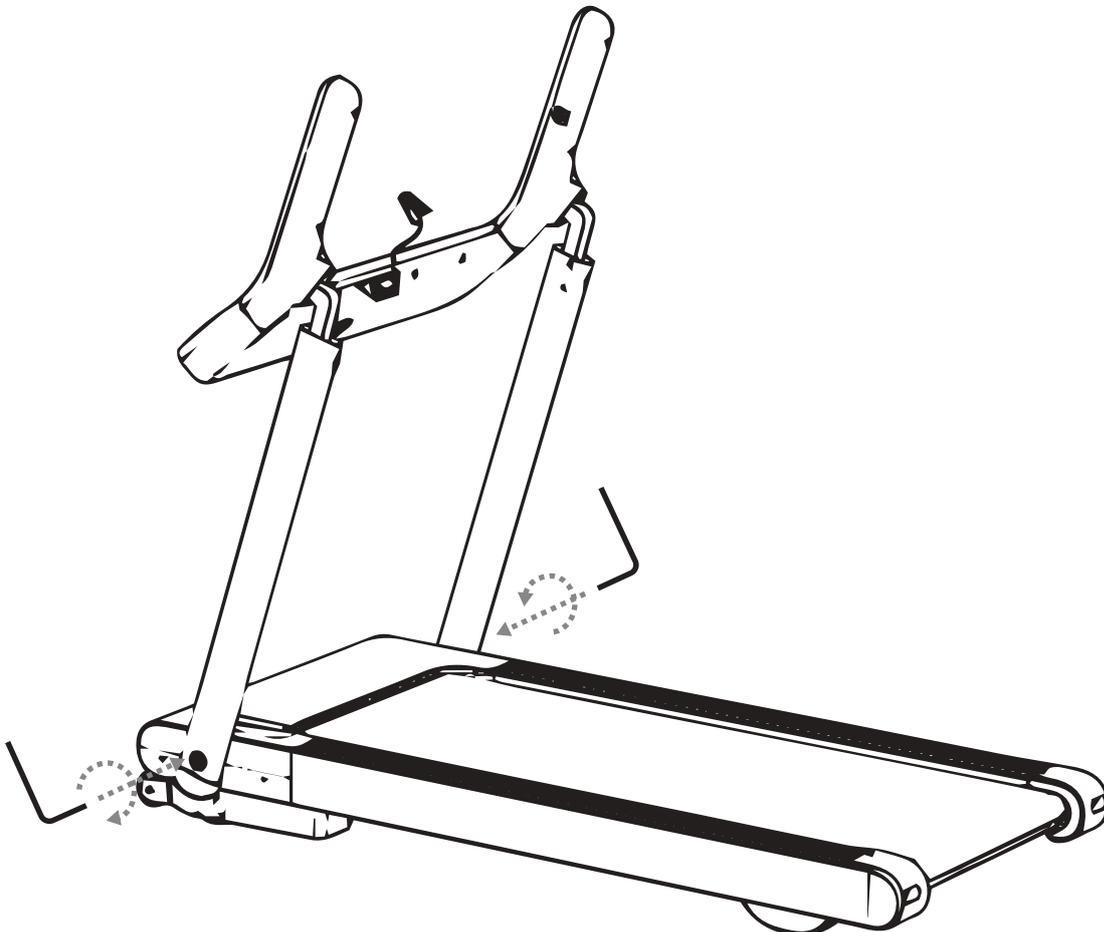
Для извлечения тренажера из упаковки потребуется два человека.

Аккуратно установите беговую дорожку на твердой ровной поверхности.



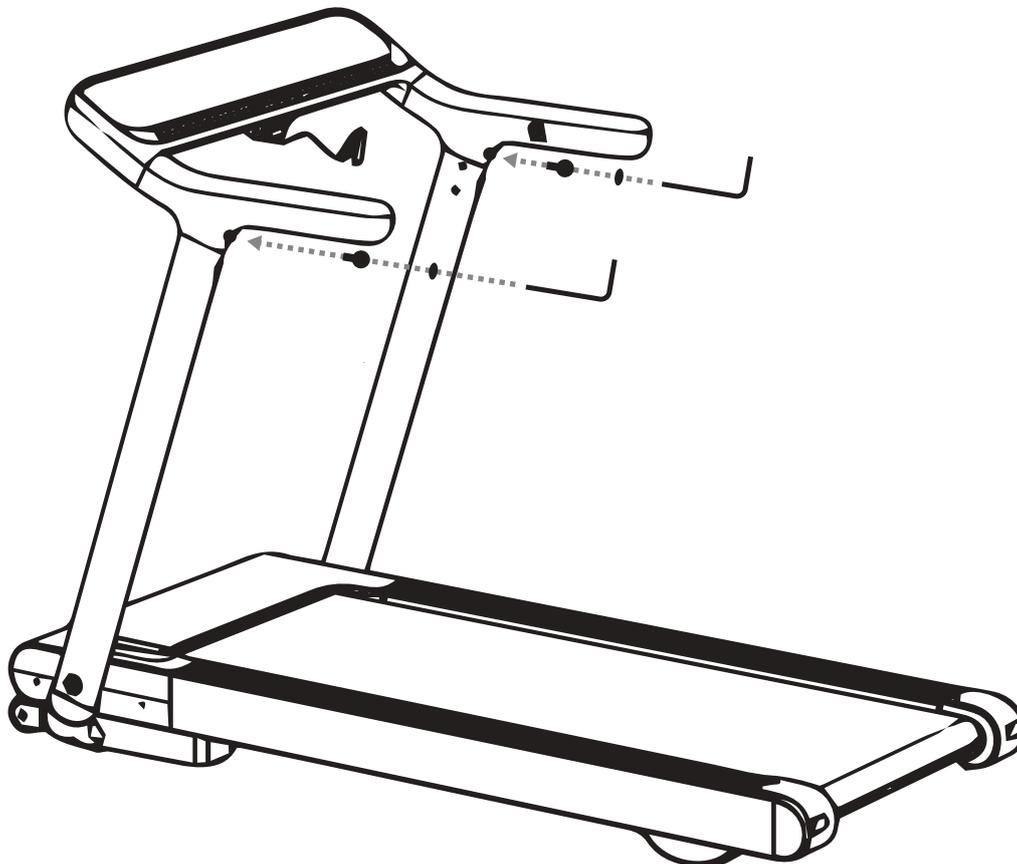
2. Закрепление вертикальных стоек

Аккуратно поднимите стойки вместе с консолью и закрепите их в вертикальном положении. Плотно закрутите по часовой стрелке болты вертикальных стоек с двух сторон шестигранником 5 мм из комплекта.



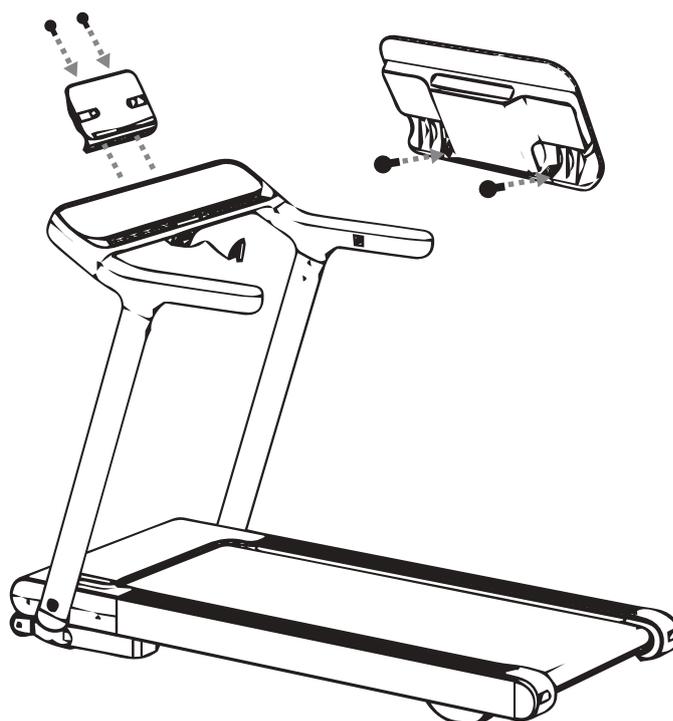
3. Установка консоли с поручнями

Установите консоль с поручнями сверху на вертикальные стойки. Закрепите консоль к вертикальным стойкам с помощью болтов 8x16 мм и плотно закрутите по часовой стрелке болты шестигранником 5 мм из комплекта. После этого установите на болты силиконовые накладки из комплекта.



4. Установка держателя для планшета

Установите держатель для планшета на консоль, закрепите с помощью болтов 6x10 мм и плотно закрутите по часовой стрелке болты шестигранником 5 мм из комплекта. Установите в консоль ключ безопасности. Беговая дорожка готова к использованию.



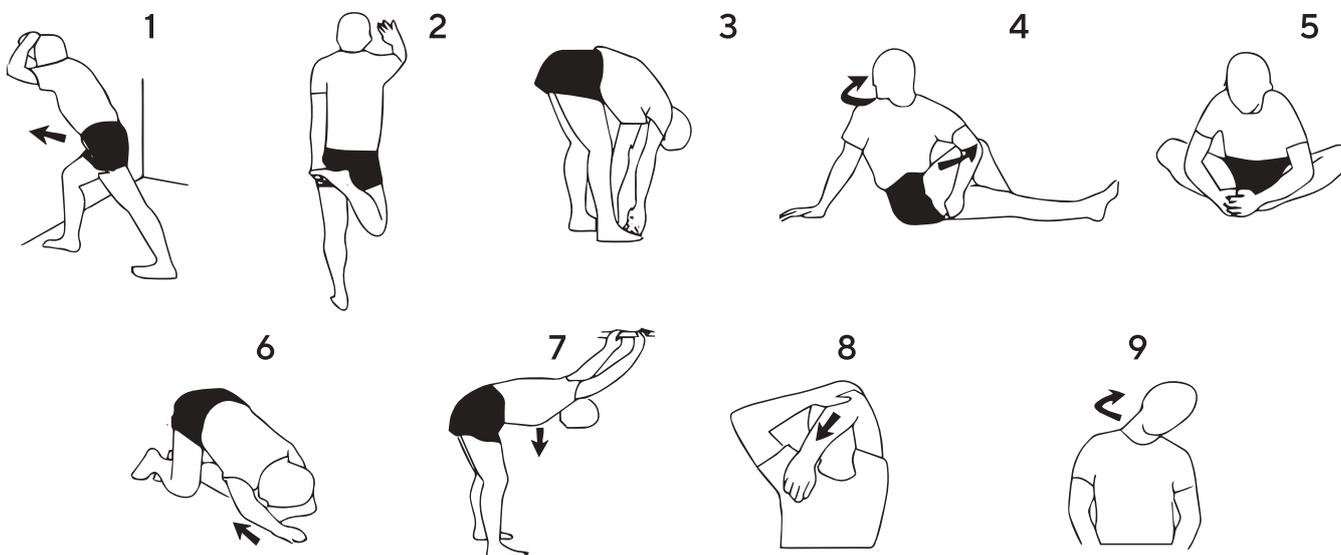
Советы по тренировкам

Примечание

Прежде чем начать пользоваться беговой дорожкой MaxBurn Air, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Всегда разминайтесь перед и после тренировки, чтобы минимизировать риск получения травмы во время использования беговой дорожки.

1. Разминка

Начните тренировку с растяжки мышц в течение 5–10 минут. Разминка способствует активизации мышц и улучшению кровообращения и готовит ваш организм к тренировке.



2. Тренировка

Начните тренировку на беговой дорожке, постепенно увеличивая темп бега/ходьбы. Отслеживайте частоту вашего сердцебиения при помощи пульсометра на запястье. Тренируйтесь в заданном темпе в течение 20–30 минут. Следите за дыханием — размеренно вдыхайте через нос и выдыхайте через рот. Не задерживайте дыхание во время тренировки!

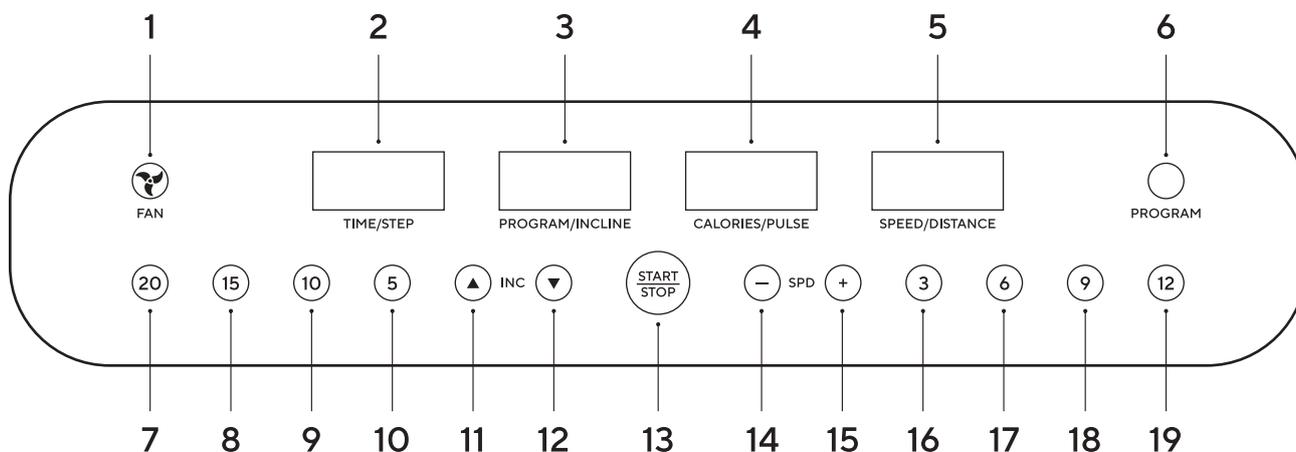
Завершите тренировку растяжкой в течение 5–10 минут для лучшего восстановления мышц.

3. Частота тренировок

Для поддержания формы и улучшения показателей физической силы, выполняйте 3 тренировки в неделю, делая перерывы в 1 день между тренировками. После нескольких месяцев регулярных тренировок можно увеличить количество тренировок до 5 в неделю.

Инструкция по эксплуатации

Описание элементов панели управления



- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Управление вентилятором | 11. Регулировка наклона вверх |
| 2. Экран 1 – Время/Шаги | 12. Регулировка наклона вниз |
| 3. Экран 2 – Программа/Угол наклона | 13. Запуск/остановка тренировки |
| 4. Экран 3 – Калории/Пульс | 14. Уменьшение скорости |
| 5. Экран 4 – Скорость/Дистанция | 15. Увеличение скорости |
| 6. Выбор автопрограммы | 16-19. Быстрый выбор скорости |
| 7-10. Быстрый выбор угла наклона | |

Начало работы

Подключите кабель питания сначала к тренажеру, затем к источнику питания (розетке). Переведите выключатель в положение Вкл. (I).

Подключите ключ безопасности к консоли беговой дорожки и закрепите прищепку ключа безопасности на своей одежде (например, за подол футболки).

Займите положение стоя на полотне беговой дорожки и приготовьтесь начать тренировку. Нажмите кнопку Start/Stop на панели управления. На экране панели управления появится обратный отсчет и прозвучит звуковой сигнал.

Регулируйте скорость бега (в км/ч) с помощью кнопок 14 и 15. Вы можете быстро выбрать предустановленные уровни скорости кнопками 16-19.

Регулируйте угол наклона (°) с помощью кнопок 11 и 12. Вы можете быстро выбрать предустановленные уровни наклона кнопками 7-10.

Автоматические программы

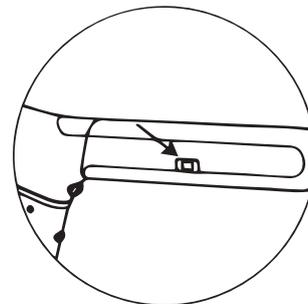
С помощью кнопки 6 вы можете выбрать одну из 12 автоматических программ. По умолчанию длительность тренировки для каждой программы составляет 20 минут. В зависимости от выбранной программы будут автоматически изменяться настройки угла наклона беговой дорожки, а также скорость бега. Подробная таблица с поминутным описанием настроек каждой автопрограммы представлена на следующей странице.

Таблица показателей угла наклона и скорости в автопрограммах

№ Прог.	Текущее время тренировки, мин																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Наклон	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4
P02 Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	Наклон	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	5	5	7
P03 Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Наклон	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5
P04 Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5
P05 Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5
P06 Скорость	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	Наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5
P07 Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Наклон	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2
P08 Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Наклон	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5
P09 Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Наклон	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10 Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Наклон	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5
P11 Скорость	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	Наклон	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5
P12 Скорость	2	5	6	10	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	4	3
	Наклон	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

Измерение частоты сердцебиения

Для измерения частоты сердцебиения во время тренировки приложите большой палец руки к пульсометру, расположенному на правом поручне беговой дорожки. Показатель частоты сердцебиения появится на соответствующем экране спустя приблизительно 15-20 секунд.



Примечание

Показатели частоты сердцебиения могут отличаться от показателей, полученных при помощи других устройств с пульсометром (например, смарт-часов) в силу воздействия на качество измерения таких индивидуальных факторов как цвет и толщина кожи, плотность кровеносных сосудов и т.п.

Уход и хранение

Хранение

Храните беговую дорожку в закрытом помещении вдали от пыли и влаги, от воздействия источников тепла и прямых солнечных лучей. Повышенная влажность воздуха, пыль и вода могут привести к поломкам, которые не являются гарантийным случаем. Не скручивайте и не заламывайте кабель питания при хранении.

Смазывание механизмов

Регулярно производите смазку движущихся механизмов беговой дорожки для их корректной работы. Для смазывания механизмов используйте силиконовую смазку из комплекта. Алгоритм смазывания следующий:

Переведите выключатель в положение “Выкл.” (O) и отключите тренажер от источника питания.

Приподнимите полотно беговой дорожки и распределите смазку по движущим механизмам.

Подключите тренажер к источнику питания и переведите выключатель в положение “Вкл.” (I)

Подключите ключ безопасности в тренажер, запустите тренировку и дайте беговой дорожке поработать в течение нескольких минут без нагрузки. Это необходимо для равномерного распределения смазки по механизмам.

Примечание

Рекомендуемая частота смазывания при использовании беговой дорожки 4-7 часов в неделю – 1 раз в месяц. Не используйте слишком много смазки.

Регулировка положения полотна беговой дорожки

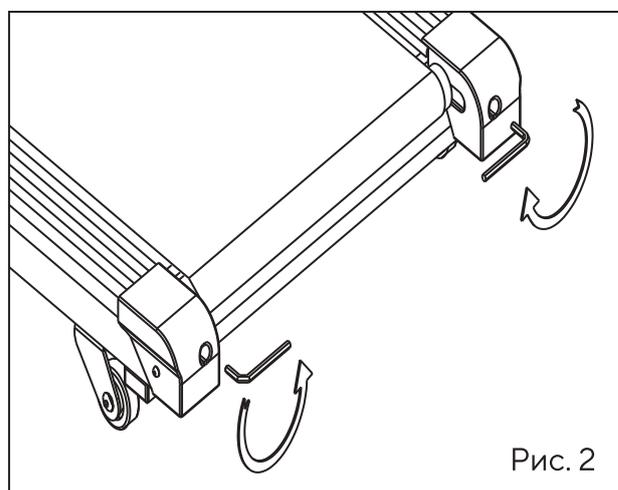
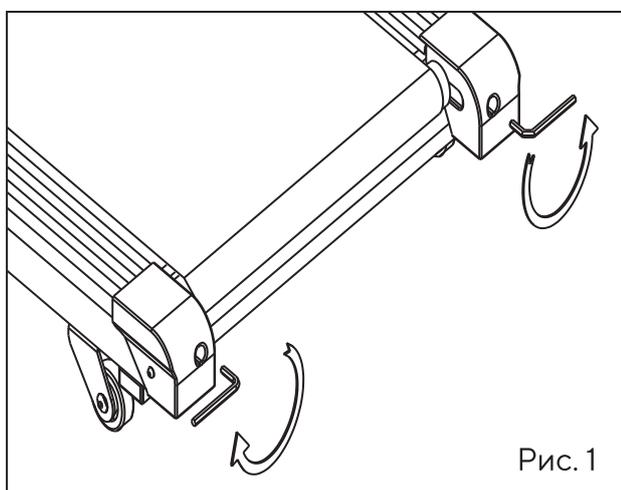
По мере использования беговой дорожки, полотно может смещаться от центра влево или вправо. Чтобы отцентрировать полотно беговой дорожки, проделайте следующие действия:

Включите беговую дорожку, запустите тренировку и установите скорость 3 км/ч.

Используйте шестигранник из комплекта для затяжки/ослабления болтов в задней части тренажера, чтобы отрегулировать полотно беговой дорожки относительно центра:

при смещении полотна влево относительно центра, затяните левый болт по часовой стрелке и/или ослабьте затяжение правого болта против часовой стрелки (рис. 1);

при смещении полотна вправо относительно центра, затяните правый болт по часовой стрелке и/или ослабьте затяжение левого болта против часовой стрелки (рис. 2).



Регулировка натяжения полотна беговой дорожки

По мере использования беговой дорожки, полотно может начать “соскальзывать” и прокручиваться при ходьбе. Чтобы отрегулировать натяжение полотна беговой дорожки, проделайте следующие действия:

Включите беговую дорожку, запустите тренировку и установите скорость 3 км/ч.

Используйте шестигранник из комплекта для затяжки болтов в задней части тренажера, чтобы отрегулировать натяжение полотна беговой — затяните левый и правый болт по часовой стрелке на 1/4 оборота и проверьте натяжение. Повторите действие до достижения желаемого уровня натяжения полотна.

Примечание

Не затягивайте болты регулировки слишком сильно и не ослабляйте их до появления люфта.

Устранение неисправностей

Неисправность	Возможная причина	Решение
Тренажер не включается	Не подключен или поврежден кабель питания Выключатель в положении Выкл. (O)	Проверьте состояние кабеля питания, подключить кабель питания к источнику питания. Переведите выключатель в положение Вкл. (I)
Дисплей не работает / работает некорректно	Неправильно установлена консоль с поручнями. Внутренняя неисправность платы дисплея	Проверьте, правильно ли установлена консоль с поручнями на вертикальные стойки тренажера. Не разбирайте тренажер самостоятельно. Обратитесь в сервисный центр.
Полотно беговой дорожки двигается прерывисто / не плавно / туго	Неправильная регулировка натяжения полотна беговой дорожки Недостаточное количество смазки	Отрегулируйте натяжение полотна беговой дорожки в соответствии с указаниями из инструкции по эксплуатации. Произведите смазывание механизмов беговой дорожки.
Код ошибки - - -	Не подключен ключ безопасности	Вставьте ключ безопасности в тренажер
Код ошибки E01	Нет питания	Проверьте состояние кабеля питания. При отсутствии видимых повреждений обратитесь в сервисный центр.
Код ошибки E02, E03	Защита от скачков напряжения, от перегрузки по току	Переподключите тренажер к источнику питания и перезапустите тренировку.
Код ошибки E10	Защита от перегрева	Выключите тренажер и отключите от источника питания. Дайте тренажеру остыть в течение 15-20 минут.
Код ошибки E11, E12	Защита от нехватки напряжения или перенапряжения	Выключите тренажер и отключите от источника питания. Попробуйте подключить тренажер к другому источнику питания (розетке). При отсутствии изменений обратитесь в сервисный центр.
Код ошибки E14, E15	Внутренняя неисправность электроники и/или двигателя	Перезапустите тренажер. При отсутствии изменений обратитесь в сервисный центр.

Технические характеристики

Название	Беговая дорожка
Модель	MaxBurn Air
Номинальное напряжение	220~50/60Гц
Максимальный вес пользователя	120 кг
Минимальный рост пользователя	140 см
Размеры полотна беговой дорожки	1210x500 мм
Скорость ходьбы/бега	1-16 км/ч
Угол наклона	0°- 9°
Уровней наклона	20
Двигатель	2,5 л.с. бесщеточный двигатель

Производитель имеет право на внесение изменений в дизайн, комплектацию, а также в технические характеристики изделия в ходе совершенствования своей продукции без дополнительного уведомления об этих изменениях.

Производитель:

Zhejiang Rongshun Technology Co., Ltd
No.399 Zhengnan North St, High-tech Industrial Park,
Jinyi New Urban District, Jinhua, Zhejiang, China

Дата производства: смотрите на упаковке.

Сделано в Китае.

тел. 8-800-700-14-29

www.ergonova.ru

info@ergonova.ru

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

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

Авторское право © 2012 г.

Ergonova GmbH

Все права защищены



Импортер:
ИП Штукина Елена Александровна
193318, Санкт-Петербург, ул. Бадаева 8, корпус 1А, 695



Designed by Ergonova Germany
www.ergonova.ru

