

Max **BURN**

ВЕЛОТРЕНАЖЕР



Руководство пользователя

Поздравляем с приобретением умного велотренажера Max Burn! Вы сделали важный шаг для своего здоровья и хорошего самочувствия.


Чтобы пользоваться велотренажером 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
ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД	3
ВНЕШНИЙ ВИД	4
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	5
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	6
НАСТРОЙКА ТРЕНАЖЕРА	7
ЭЛЕКТРОННЫЙ ДИСПЛЕЙ	12
ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	15
СОДЕРЖАНИЕ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ	18

Меры предосторожности

 Внимательно прочитайте эти инструкции. Неправильная эксплуатация изделия может привести к травме.

1. Перед началом упражнений убедитесь в том, что ручка регулировки высоты седла надежно зафиксирована.
2. Следите за тем, чтобы к изделию не приближались дети и домашние животные.
3. Никогда не помещайте какие-либо предметы или части тела в отверстия велотренажера.
4. Вес пользователя не должен превышать максимальную нагрузку.
5. Прежде чем встать с тренажера, дождитесь полной остановки педалей.
6. Если вы почувствовали какой-либо дискомфорт, например, головокружение или затруднение дыхания, прекратите использование тренажера и осторожно сойдите с него.
7. Никогда не прокручивайте педали вручную и не прикасайтесь к вращающимся механическим компонентам; в противном случае вы можете получить травму.
8. Не забывайте пить воду во время тренировок.
9. Используйте тренажер в соответствии с инструкциями, приведенными в настоящем руководстве. Не забывайте про разминку.
10. Никогда не занимайтесь скоростными или высокоинтенсивными тренировками без предварительного определения уровня физической подготовки и консультации с лечащим врачом. Прежде чем приступить к каким-либо высокоинтенсивным коротким спринтам, уделите внимание состоянию тела и осанке, поддерживайте контролируемую скорость.
11. Чтобы избежать травм, вызванных растяжением или запутыванием свободной одежды в частях тренажера, надевайте специализированную одежду для велоспорта или облегчающую спортивную форму и обувь.
12. Никогда не занимайтесь в неподходящей обуви или босиком.
13. Неправильные или чрезмерные тренировки могут привести к травме.
14. Перед каждым использованием проверяйте надежность креплений.
15. Запрещается вносить изменения в конструкцию велотренажера и использовать неоригинальные аксессуары.
16. Лицам, страдающим от гипертонии и заболеваний сердца, заболеваний поясницы, беременным и испытывающим трудности с передвижением, необходимо проконсультироваться с врачом перед использованием.
17. Немедленно прекратите выполнение упражнений, если вы почувствовали боль за грудиной или головокружение. Обратитесь за медицинской помощью.
18. При возникновении неисправности немедленно прекратите использование тренажера.
19. Запрещается использовать тренажер в медицинских целях.
20. Используйте тренажер на ровной и чистой поверхности.
21. Регулярно обслуживайте тренажер.
22. Не храните тренажер в местах повышенной влажности. Устройство нельзя использовать на открытом воздухе или в помещениях с высокой влажностью.
23. Максимальный вес пользователя составляет 150 кг.
24. Прежде чем встать с тренажера, дождитесь полной остановки педалей. В случае возникновения аварийной ситуации воспользуйтесь рычагом экстренной остановки.
25. Поверните ручку вправо, чтобы заблокировать положение седла/поручня.
26. Чтобы предотвратить падение тренажера при использовании кронштейна для смартфона, устройство необходимо размещать по центру.
27. Разместите ноги на педалях. Воспользуйтесь ремешками, чтобы зафиксировать положение ваших стоп и избежать соскальзывания ступни.

Ежедневный уход

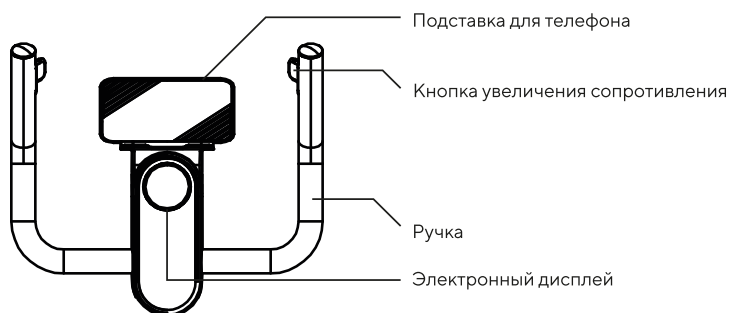
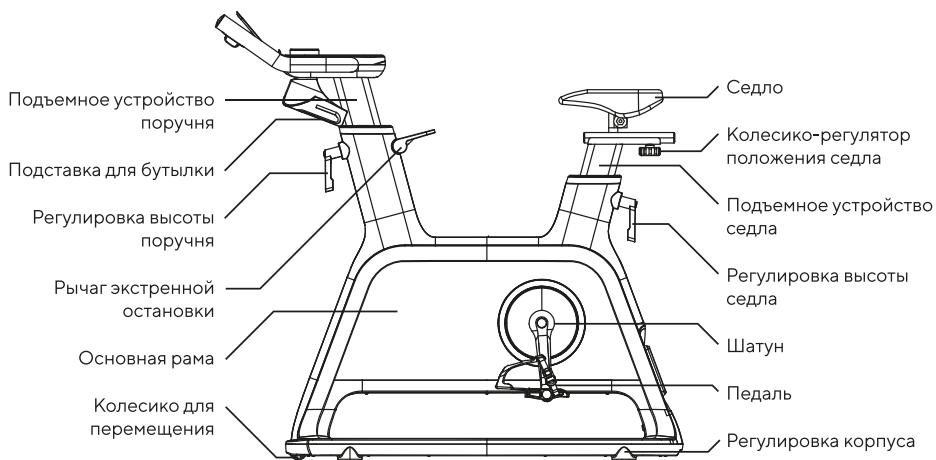
1. Располагайте тренажер в прохладном, проветриваемом и сухом месте. Если тренажер не используется в течение долгого времени, во избежание повреждений, осаджения пыли и загрязнений, накройте его тканью.
2. Протрите тренажер сухой тканью/полотенцем, чтобы убрать упавшие во время тренировки капли пота. Во избежание появления ржавчины не используйте влажную ткань.
3. Регулярно проверяйте ремень на наличие признаков износа; очищайте канавки, чтобы ремень не выскакивал из пазов.
4. Во избежание несчастного случая, регулярно проверяйте надёжность всех соединений.
5. Регулярно проверяйте сопротивление педалей. При необходимости измените степень сопротивления.
6. Регулярно проверяйте надёжность креплений между поручнем и седлом.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли закреплено сиденье. Пожалуйста, протирайте сиденье насухо после тренировки.
8. Чтобы продлить срок службы изделия, рекомендуется регулярно очищать его от загрязнений. Не рекомендуется использовать растворители или абразивные моющие средства. В противном случае это может привести к деформациям, поражению электрическим током или возгоранию. Для очистки загрязнённых поверхностей, предпочтительнее использовать нейтральные моющие средства.



Примечание

Перед началом любой программы упражнений, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно актуально для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем.

Внешний вид



Модель	Max Burn
Габариты	970x545x1130 мм
Вес нетто	40 кг
Вес брутто	56 кг

Список деталей

А Крепежные детали



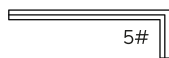
6x25 - 1 шт.



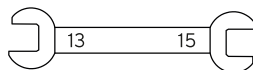
6x16 - 1 шт.



8x12 - 4 шт.



5#

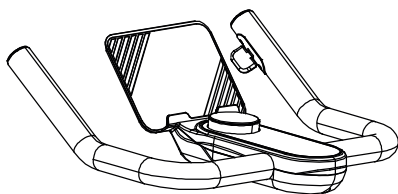


13

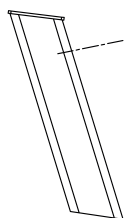
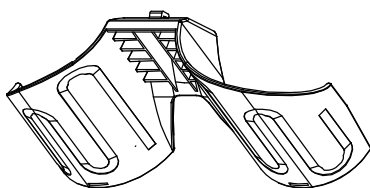
15

870

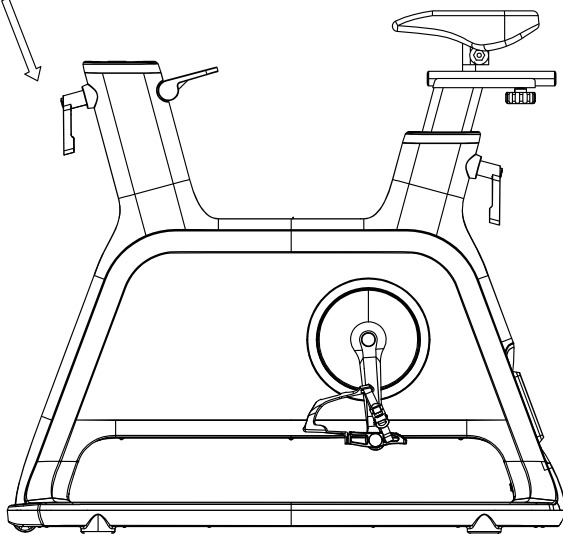
В Поручень



С Подставка для бутылки



Подъемное устройство поручня

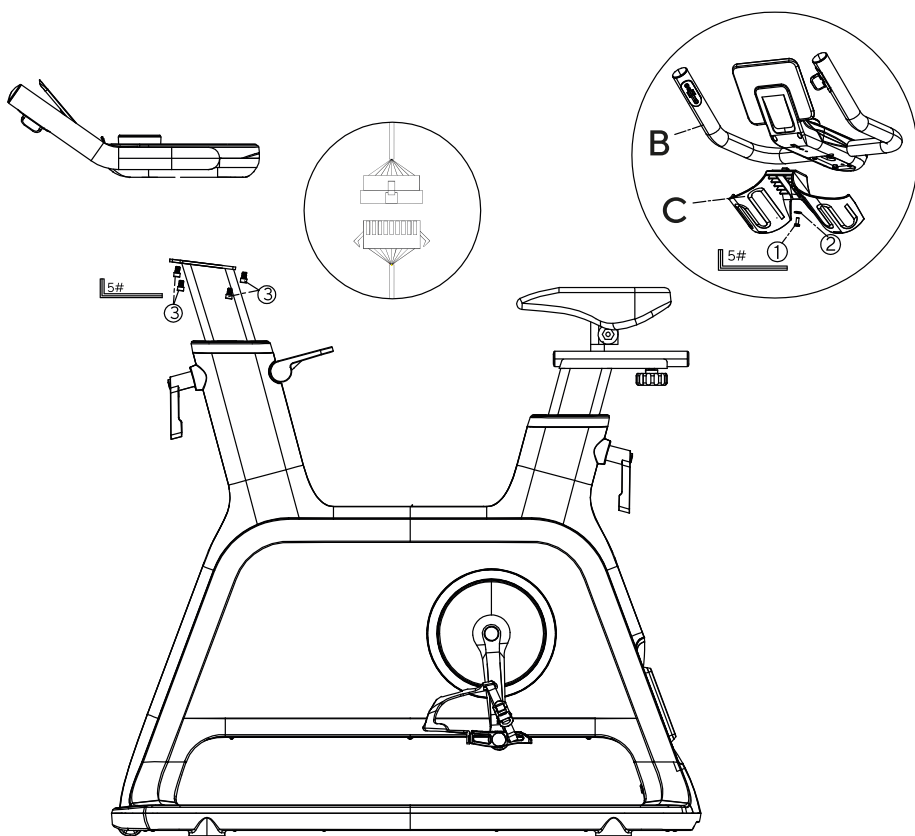


Инструкция по сборке

Установка поручня

1. Найдите поручень (B). Выньте из упаковки (A) 4 винта 8x12 (3). Установите поручень поверх стойки, совместите отверстия на деталях и затем зафиксируйте конструкцию шестигранным ключом (5#) из упаковки (A) при помощи заранее подготовленных винтов.

2. Найдите подставку для бутылки (C), 1 болт с шестигранной головкой 6x25 (1) и плоскую шайбу 6x16(2) из упаковки (A), совместите отверстия на деталях и затем зафиксируйте конструкцию шестигранным ключом (5#) из упаковки (A).



Настройка тренажера

Правильная посадка на велотренажере

1. Высота седла

Встаньте рядом с тренажером, поставив ноги вместе. Отрегулируйте седло так, чтобы оно располагалось на одной высоте с тазобедренным суставом (рис. 1). Сядьте на тренажер. Высота седла должна быть такой, чтобы нога свободно доставала пяткой до педали в ее нижнем положении (позиция 6 часов). (рис. 2)

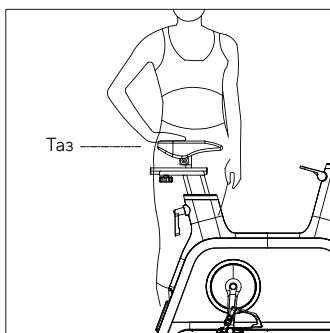


Рисунок 1



Рисунок 2

2. Положение седла

Сядьте на велосипед и поставьте педаль в положение "3 часа". При правильной посадке колено находится прямо над осью педали. (рис. 3)

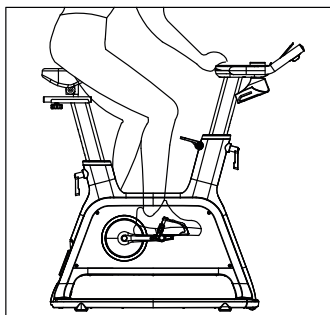
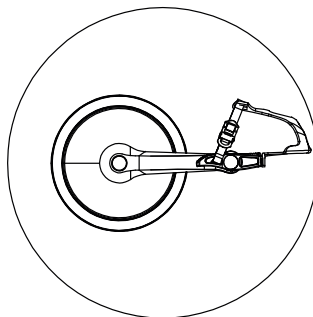


Рисунок 3



3. Высота поручня

Положение поручня можно отрегулировать в зависимости от роста пользователя и уровня его физической подготовки.

Рекомендации; для новичков поручень лучше установить выше сиденья (рис. 4), а для опытных пользователей поручень может быть установлен на одном уровне с сиденьем или ниже (рис. 5).

При наличии болей и заболеваний поясничного отдела позвоночника рекомендуется с согласия врача устанавливать поручень в более высокое положение.

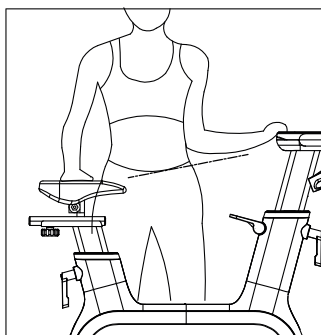


Рисунок 4

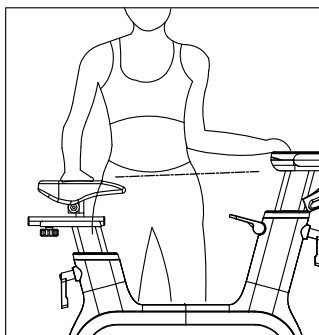
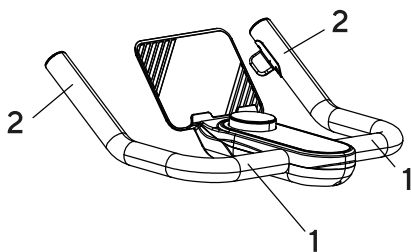


Рисунок 5

4. Положение рук

Поручень тренажёра условно разделён на несколько зон, во время занятий тренер подскажет подходящее вам положение рук.



- ① Внизу поручня
- ② Вверху поручня

5. Наклон седла

С помощью гаечного ключа на 13 мм ослабьте гайки с обеих сторон седла (рис. 6) и установите предпочитаемый угол наклона. Зафиксируйте гайки с обеих сторон седла.

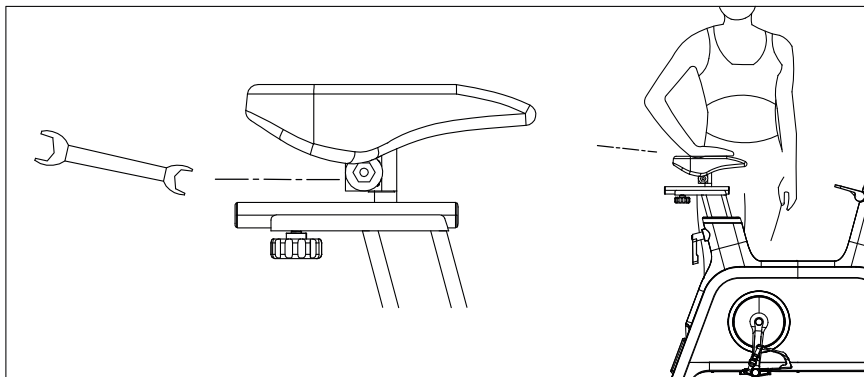


Рисунок 6



Совет

Если вы испытываете дискомфорт в области таза во время езды, опустите седло ниже.

6. Положение седла

Ослабьте регулировочную рукоятку под сиденьем, переведите сиденье в требуемое положение и затем зафиксируйте конструкцию, надёжно затянув рукоятку. (рис. 7)

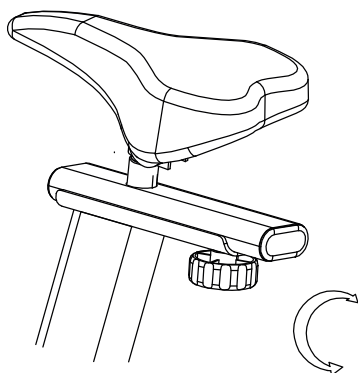


Рисунок 7

7. Рычаг экстренной остановки

Нажмите на рычаг красного цвета (рис. 8), чтобы остановить тренажер в случае аварийной ситуации.

8. Регулировка корпуса

Конструкция имеет регулируемые ножки (рис. 9), благодаря чему обеспечивается устойчивость тренажера на любой поверхности.

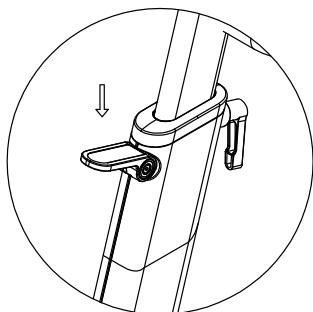


Рисунок 8

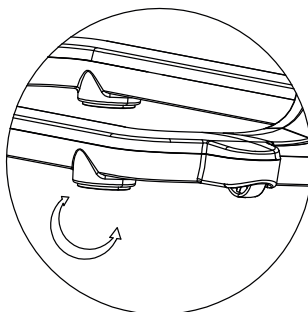
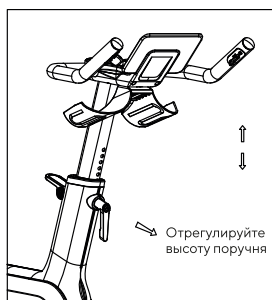


Рисунок 9

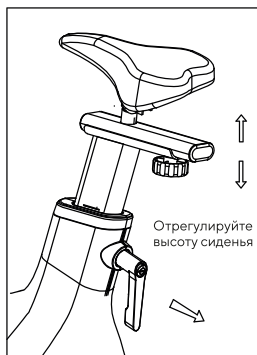
9. Регулировка высоты поручня

Возьмитесь за регулировочную рукоятку и потяните её против часовой стрелки, чтобы ослабить крепление. Другой рукой возьмитесь за стойку поручня и установите её в требуемое положение. Верните рукоятку в исходное положение.



10. Регулировка высоты седла

Возьмитесь одной рукой за регулировочную рукоятку и потяните её против часовой стрелки, чтобы ослабить крепление. Другой рукой возьмитесь за стойку седла и установите его в требуемое положение. Затем верните рукоятку в исходное положение. Надёжно зафиксируйте рукоятку.



Примечание

При регулировке высоты поручня и седла не превышайте отметку "STOP"

Электронный дисплей

Общий вид

1. Внешнее кольцо с 24 светодиодными лампочками
2. Значение частоты сердечных сокращений "bpm - ударов в минуту"
3. Значение уровня сопротивления "LEVEL"
4. Данные о движении: скорости, времени, расстоянию, количестве калорий
5. Соединение Bluetooth



Режим движения

1. Все данные обновляются каждые 3 секунды
2. Цифры в маленьком окошке отображают уровень сопротивления "LEVEL"
3. На экране отображаются данные о скорости, времени, расстоянии, количестве калорий
4. Индикатор Bluetooth показывает состояние подключения по Bluetooth
5. По умолчанию внешнее кольцо подсвечено



Режим блокировки

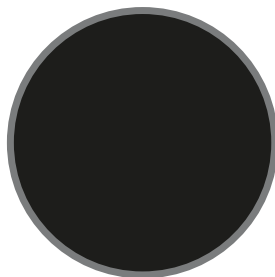
1. Нажмите на кнопку, чтобы переключить режим и заблокировать отображение ненужных вам данных
2. В главном окне блокируется отображение данных о скорости, времени, расстоянии, калориях
3. Цифры в маленьком окошке отображают уровень сопротивления "LEVEL"
4. По умолчанию внешнее кольцо подсвечено



Режим ожидания

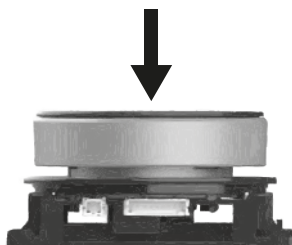
Если в течение 3х минут не выполняется ни одно действие или движение, тренажер переходит в режим ожидания

1. Экран выключен
2. Нажмите на кнопку или начните движение, чтобы выйти из режима ожидания



Нажатие на кнопку

1. Нажмите на кнопку, чтобы выйти из режима ожидания
2. Нажмите на кнопку в режиме "пробуждения", чтобы перейти в режим движения
3. В режиме движения, короткое нажатие кнопки переключает режим отображения
4. В режиме движения, длительное нажатие кнопки (более 2 секунд) сбрасывает настройки до исходных. При нажатии на кнопку раздается звуковой сигнал



Поворотный переключатель

1. Вращайте по часовой стрелке, чтобы увеличить сопротивление
2. Вращайте против часовой стрелки, чтобы уменьшить сопротивление
3. При повороте появляются цифровые подсказки



Информация на дисплее



LEVEL

Сопротивление

Уровень сопротивления: от 1 до 36



Данные о тренировке

ВКЛ: цикличное отображение информации
ВЫКЛ: статичное отображение информации



Скорость

Отображение скорости: от 0 до 9999 км/ч



Время

Время тренировки: от 00:00 до 99:59



Расстояние

Пройденное расстояние: от 0 до 9999 км



Калории

Соженные калории: от 0 до 9999 ккал



Bluetooth

ВКЛ: Bluetooth подключен
ВЫКЛ: Bluetooth не подключен

Подготовка к использованию

Растяжка

На рисунке справа приведены основные виды упражнений для растяжки. Выполняйте упражнения медленно, без резких движений.

1. Наклоны вперед

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Дайте мышцам спины и ног расслабиться, при этом стараясь коснуться пальцами ног или пола как можно ниже. Задержитесь внизу на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза. Растягиваются: Связки, внутренняя поверхность коленей и мышцы спины.

2. Наклоны сидя

Примите положение сидя, вытянув одну ногу вперед. Прижмите подошву другой ноги к телу и положите ее на внутреннюю поверхность бедра вытянутой ноги. Коснитесь пальцами ног как можно дальше вперед. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь и повторите три раза для каждой ноги. Растягиваются: связки, мышцы спины и внутренней стороны бедра.

3. Растяжка икроножных мышц/стоп

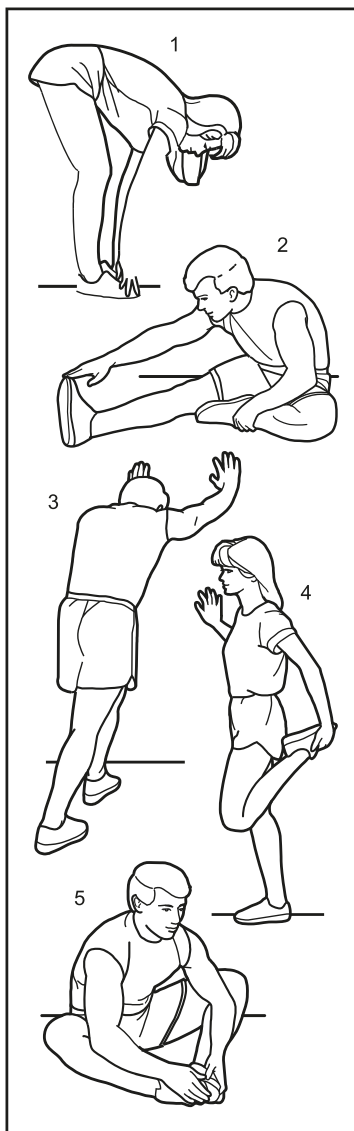
Встаньте, поставив ноги перед собой, наклонитесь вперед, опираясь руками о стену. Вытяните заднюю ногу прямо, стопа стоит ровно на полу. Слегка согните переднюю ногу, подайте корпус вперед и отведите бедра вперед к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги, чтобы дополнительно растянуть ахиллово сухожилие, одновременно сгибая заднюю ногу. Растягиваются: икроножная мышца и ахиллово сухожилие.

4. Растяжка квадрицепса

Опирайтесь одной рукой на стену, а другой возьмитесь за ногу, отведенную назад. Подтяните пятку как можно ближе к бедру. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги. Растягиваются: Квадрицепсы и мышцы задней стороны бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте на пол так, чтобы ступни были сложены вместе, а колени развернуты. Подтяните стопы как можно ближе к паховой области. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза. Растягиваются: Квадрицепсы и мышцы внутренней поверхности бедер.

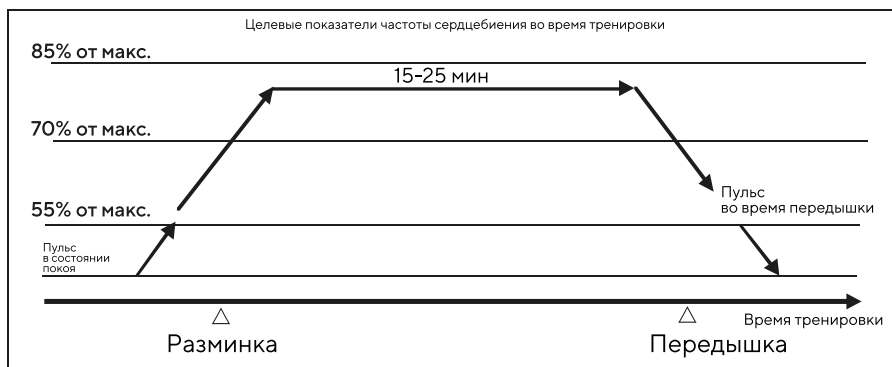


Как повысить эффективность упражнений

Аэробные упражнения, как и упражнения на развитие мышц, повышают приток крови и частоту сердечных сокращений, что улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений обычно измеряется по показателям пульса. Безопасное и эффективное значениями пульса лежит в диапазоне ниже целевого уровня максимальной физической нагрузки. Так, диапазон между 72% и 87% от максимальной частоты сердечных сокращений называется целевой зоной пульса. Рекомендуемая продолжительность и частота тренировок: в течение 15-20 минут не менее 3-4 раз в неделю.



Предупреждение: Не превышайте значение рекомендуемого целевого уровня пульса.

Увеличивайте пульс постепенно. При наличии хронических заболеваний и лицам старше 35-40 лет, не занимающимся спортом на регулярной основе, следует тренироваться строго по рекомендациям лечащего врача. Не забывайте отводить несколько минут на разминку и передышку (см. рисунок ниже).



Техническое обслуживание и устранение неисправностей

1. Регулярно проверяйте, надежно ли затянуты болты и гайки во всех элементах тренажера, заблокирована ли регулировочная ручка, гладко ли ходят подвижные части, нет ли изношенных или поврежденных деталей. Только поддержание всей конструкции устройства в хорошем состоянии может гарантировать безопасность эксплуатации тренажера.
2. В случае обнаружения изношенных или поврежденных деталей необходимо их заменить и обратиться в центр технического обслуживания для последующей замены или ремонта.
3. Держите внешние поверхности тренажера в чистоте, но не используйте кислотные, щелочные или органические растворы для ухода.

Неисправность	Причина	Решение
Неровное положение рамы	Неровная поверхность или мусор под ней. Рама не была выровнена при сборке.	1. Избавьтесь от посторонних предметов 2. Ослабьте болты крепления стойки, выровняйте раму и затяните болты обратно 3. Отрегулируйте положение кожуха
Ручка болтается	Слабое крепление	Затяните болты потуже
Шум в движущихся частях	Перекоз зазора	 ОБРАТИТЕСЬ В СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР Для регулировки требуется снятие кожуха
Движение по инерции	Перекоз зазора Повреждение шпинделя	 ОБРАТИТЕСЬ В СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР Для регулировки требуется снятие кожуха и замена частей механизма

Содержание вредных веществ

Наименование детали	Вредные вещества					
	(pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	(PBDE)
Плата контроллера	○	○	○	○	○	○
Внешний кожух	○	○	○	○	○	○

Таблица подготовлена в соответствии с SJ/T11364D

○: Указывает на то, что содержание вредного вещества во всех однородных материалах компонента не превышает предельных требований GB / T 26572

Х: Означает, что содержание вредного вещества хотя бы в одном из однородных материалов компонента превышает предельное требование GB / T 26572

Данный продукт не содержит вредных веществ, является экологически чистым изделием и может быть переработан после утилизации. Пожалуйста, не выбрасывайте его вместе с бытовыми отходами.

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

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 © 2012г.

Ergonova GmbH

Все права защищены





Designed by Ergonova Germany

www.ergonova.ru

