

Max **BURN** PRO

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Спорт делает нас сильнее



Руководство пользователя

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

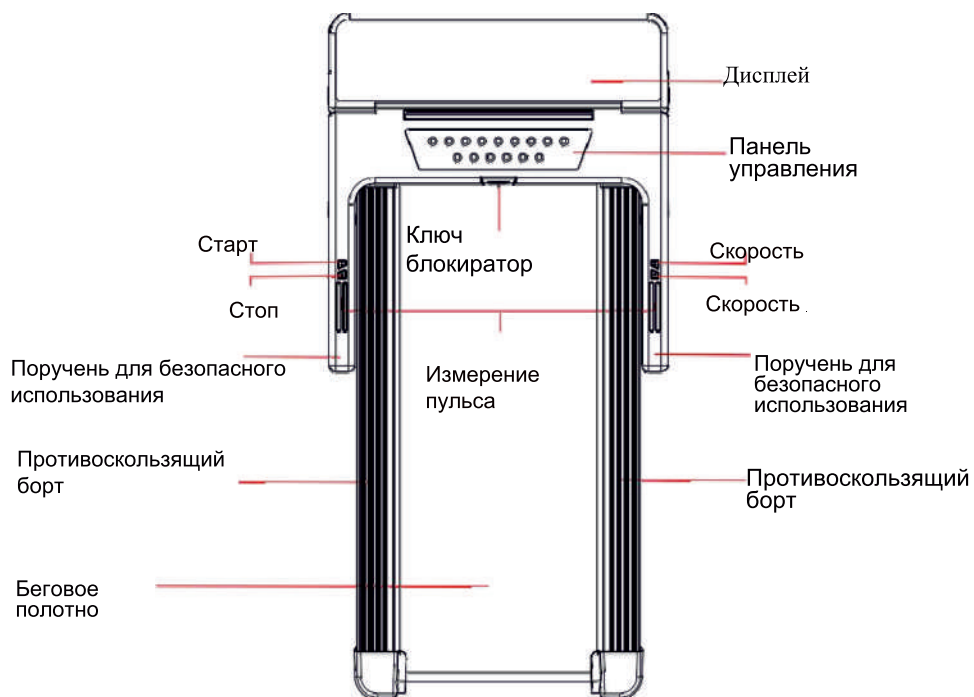
Чтобы пользоваться ей как можно дольше, получить максимум от ее функционала и избежать трудностей, пожалуйста, полностью прочитайте содержание этого руководства и при необходимости используйте его в будущем.

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.

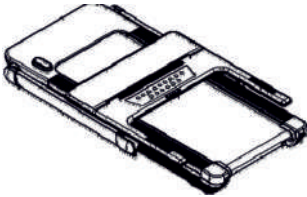
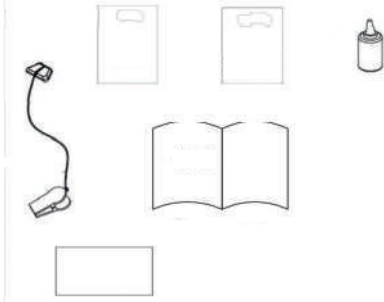
СОДЕРЖАНИЕ

ОПИСАНИЕ ПРОДУКТА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	5
УСТАНОВКА ТРЕНАЖЕРА	5
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	9
ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	12
ДИСПЛЕЙ	14
УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗМИНКИ	36
ГАРАНТИЯ	40

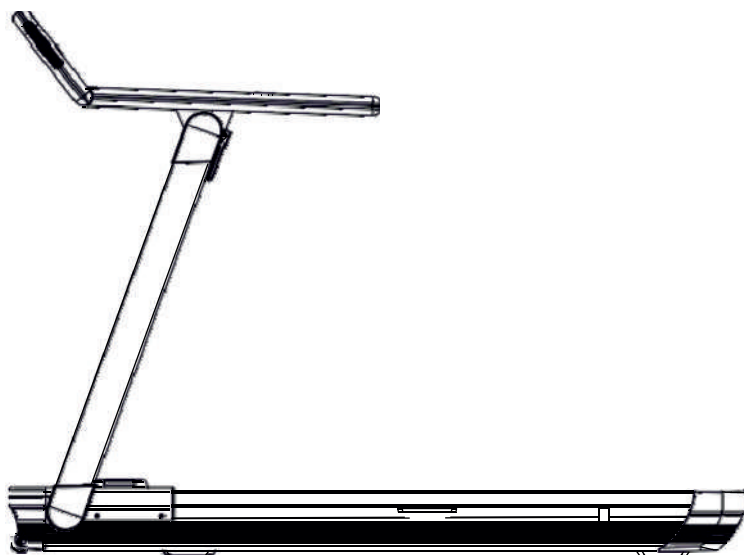
01-Описание продукта



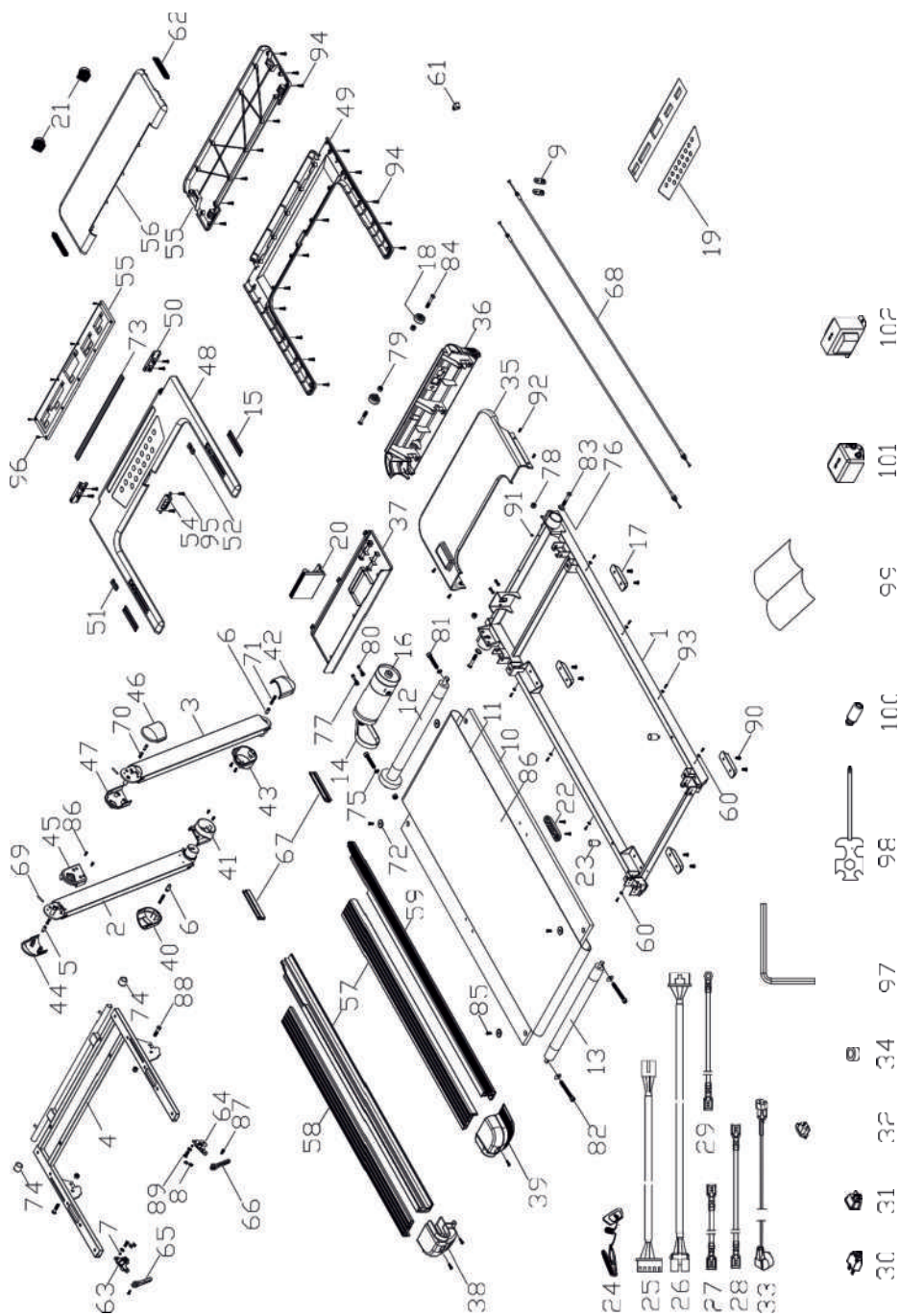
01-Описание продукта

		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	48*125см
Размер дорожки	161*83*18см
Пиковая мощность	3.0 л/с
Скорость	1-15км/ч
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.

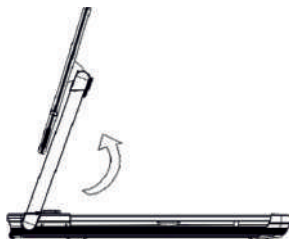
03-Установка

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.



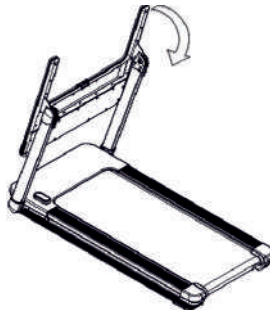
(1)



(2)



(4)



(3)



(6)

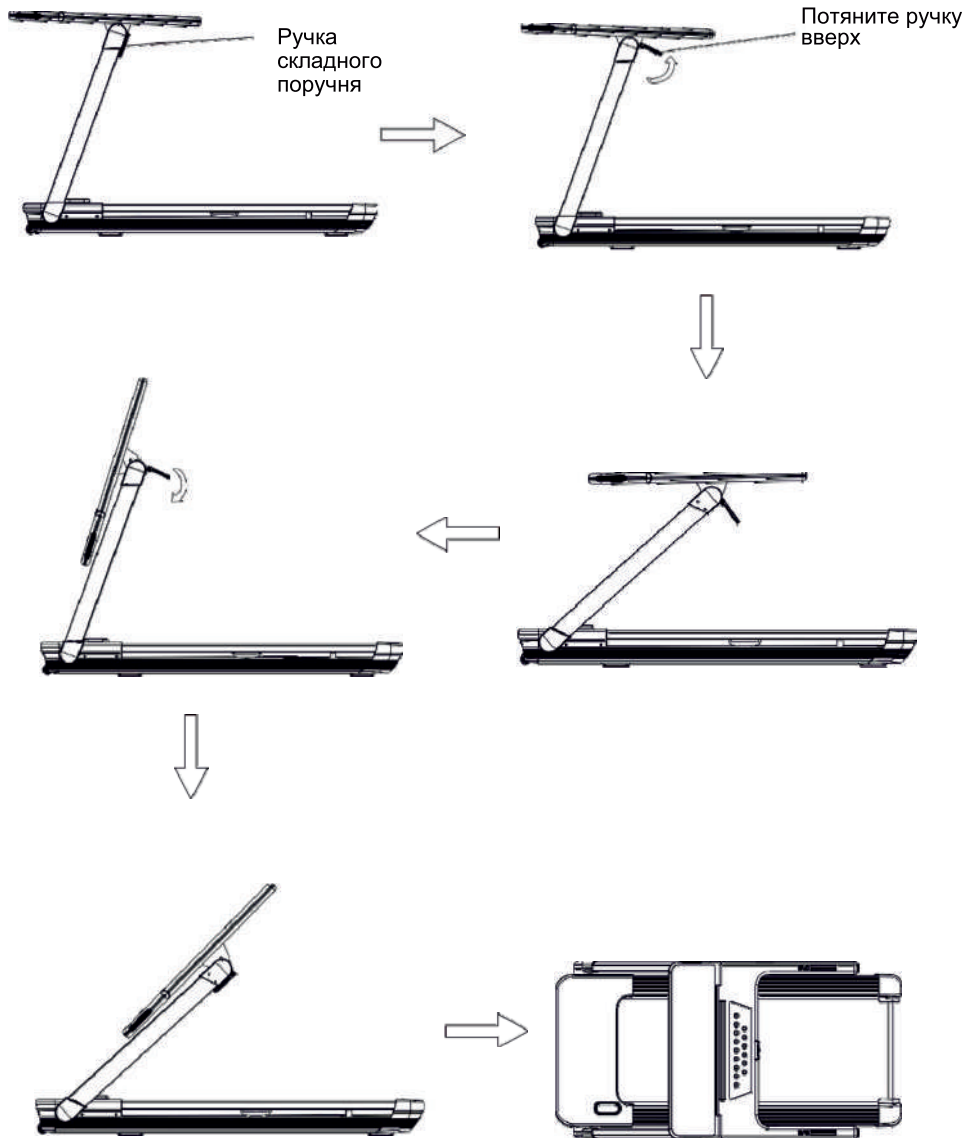


(5)

04-Использование тренажера

Инструкция по складыванию поручня беговой дорожки

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

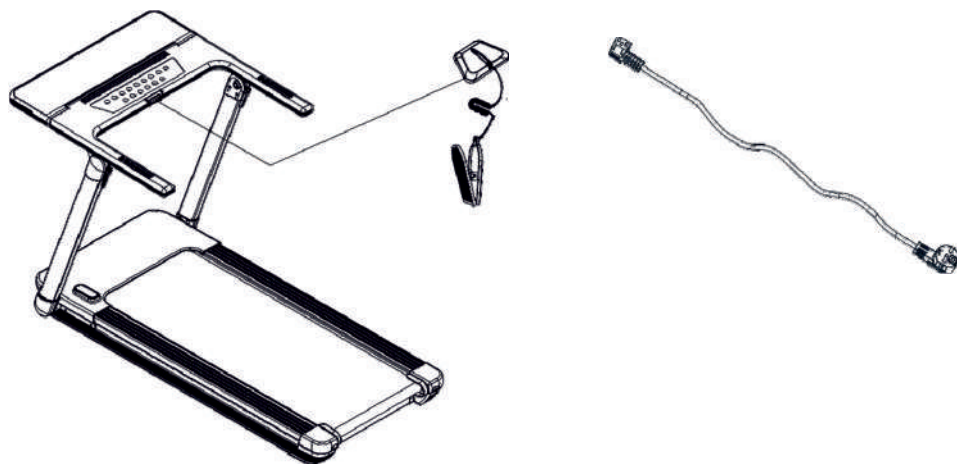


Инструкция по эксплуатации в ручном режиме

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

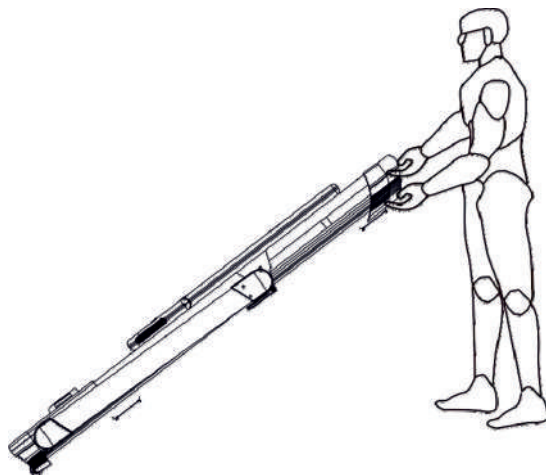
- 1) Установите беговую дорожку на горизонтальную поверхность.
- 2) Вставьте вилку в розетку и включите переключатель, после чего загорится индикатор включения питания и один раз прозвучит звуковой сигнал.
- 3) Проверьте дисплей на наличие ошибок. Прежде чем нажать кнопку "Пуск", встаньте на противоскользящий 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.

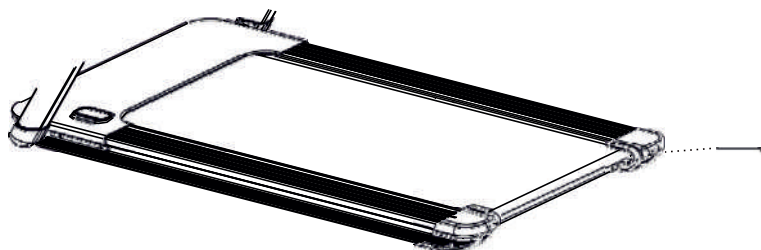
2. Выравнивание бегового полотна по центру:

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

06-Дисплей



Иконка	Описание функции	Иконка	Описание функции
13:04	Время: удобная функция для спортсменов		Регулировка громкости: в основном для воспроизведения музыки и видео
	Кнопка возврата: можно вернуться к предыдущему интерфейсу (кроме основного интерфейса)		Кнопка "Домой": возвращает из любого интерфейса в основной интерфейс
	Wi-Fi: используется для проверки того, подключена ли система к сети Wi-Fi.		

Подробное описание каждого элемента управления основного интерфейса

Иконка	Описание функции	Иконка	Описание функции
	Прогноз погоды: используется для отображения текущего времени и прогноза погоды		Аудио и видео: использ. для управления аудио- и видеодайлами в системе и на внешнем носителе
	Интернет: Встроенное стороннее приложение		WI-FI: подключение к Интернету

	<p>Удаление данных: Очистка системного кэша и удаление данных</p>		<p>Фон: Вы можете изменить фоновое изображение в соответствии с вашими предпочтениями.</p>
	<p>Настройки: Встроенная регулировка яркости, выбор языка, управление дорожкой, заводские настройки</p>		<p>Приложения: Встроенные сторонние приложения для воспроизведения видео и аудио файлов, выхода в сеть Интернет, просмотра социальных сетей, новостей</p>
	<p>Спортивный центр (встроенные 9 функций): отсчет времени, подсчет калорий, подсчет пройден. расстояния, подсчет пауз, режим тренировки, контроль пульса, режим бега по кругу, режим бега Real view, пользовательский режим)</p>		

Подробная инструкция по использованию

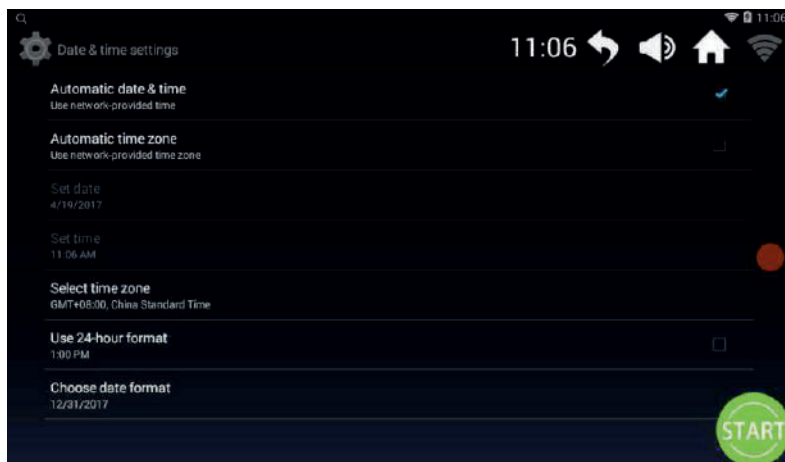
1. Прогноз погоды: используется для отображения текущего времени и прогноза погоды

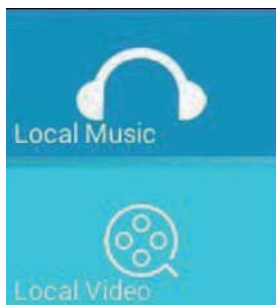


- ◆ Позволяет пользователям узнать точную дату и погоду
- ◆ Точные данные предоставляются при наличии подключения к сети Интернет

1.1 Как в ручную установить время, дату и местоположение

1. Нажмите , чтобы в ручную отрегулировать время, дату и местоположение





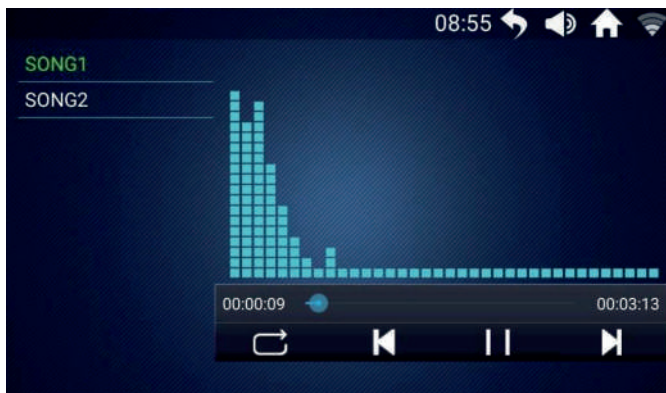
- ◆ Поддержка воспроизведения файлов форматов MP3, APE, Mp4, MOV, аудио, видео.
- ◆ Скаченные файлы не требуют подключения к сети, и их можно воспроизводить напрямую.
- ◆ Пожалуйста, старайтесь выбирать ритмичную музыку во время бега. Так вы лучше приспособитесь к ритму бега. Неритмичные, медленные мотивы оказывают неблагоприятное влияние на ритм бега.
- ◆ Рекомендуем не смотреть видео во время бега, поскольку это может привести к опасности падения в результате слишком быстрого или медленного бега.

Как воспроизводить аудио и видео, сохраненные на USB-накопители

1. Вставьте USB-накопитель в USB-слот и воспроизводите аудио- и видеофайлы.

2.1 Интерфейс воспроизведения музыки

Нажмите на , чтобы войти в интерфейс воспроизведения музыки



Проведите пальцем вверх и вниз, чтобы найти название песни в списке.



Нажмите, чтобы начать воспроизведение.

	Зеленым цветом обозначен трек, который воспроизводится, белым - трек, который можно выбрать		
	Начать воспроизведение		Воспроизведение по списку
	Остановить воспроизведение		Случайное воспроизведение
	Вернуться к предыдущему треку		Повторение трека
	Воспроизвести следующий трек		Перемотка вперед/назад

2.2. Видеофайлы

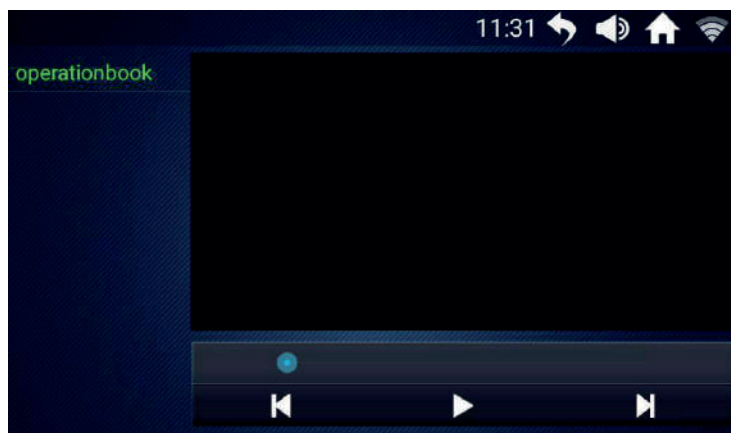
Нажмите  , чтобы войти в интерфейс воспроизведения видеофайлов



Листайте, чтобы найти название видео в списке слева.



Нажмите, чтобы начать воспроизведение.



Управление			
	Вернуться к предыдущему		Нажмите на видео, чтобы воспроизвести его на полный экран. Нажмите еще раз, чтобы выйти из полноэкранного режима.
	Воспроизвести следующее		
	Начать воспроизведение		
	Остановить воспроизведение		
	Перемотка вперед/назад		








3. Интернет

Встроенное стороннее приложение

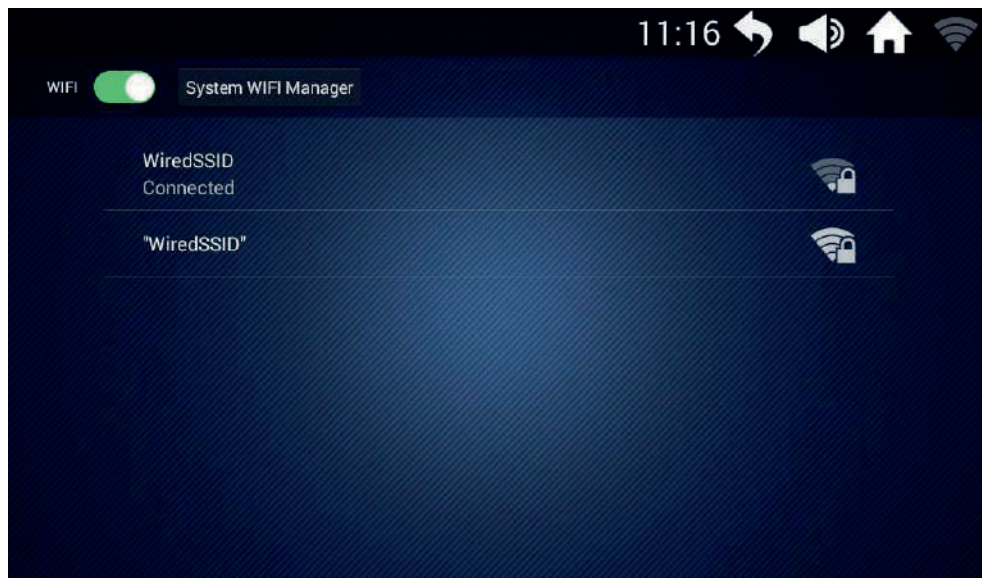


- ◆ Подключитесь к сети Wi-Fi перед использованием.
- ◆ Пожалуйста, не просматривайте веб-страницы и видео во время бега, поскольку вы можете отвлечься и травмироваться. Начните бег после просмотра.
- ◆ Рекомендуется прослушивать музыку во время бега, чтобы разнообразить скучный процесс тренировок.

Возвращение к основному интерфейсу и настройка параметров тренировки при воспроизведении в стороннем приложении

Управление			
	нажмите, чтобы скрыть параметры тренировки во время бега		Вернуться к предыдущему интерфейсу
	нажмите, чтобы показать параметры тренировки во время бега		Регулировка громкости
	Создать всплывающее окно		Вернуться к основному интерфейсу
	Закрыть всплывающее окно		

4 В основном интерфейсе нажмите  , чтобы перейти к подключению к сети WIFI.

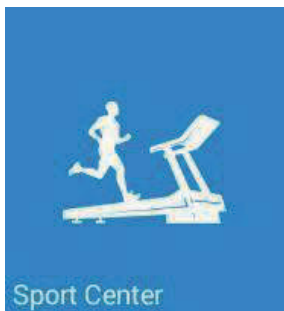


5. Удаление данных

Нажмите  , чтобы очистить кэш и память устройства

6. Спортивный центр

Встроенные функции: отсчет времени, подсчет калорий, подсчет пройденного расстояния, подсчет пауз, режим тренировки, контроль пульса, режим бега по кругу, режим бега Real view, пользовательский режим.



- ◆ Рекомендуемое время каждой тренировки - не более 60 минут;
- ◆ Установка наклона беговой дорожки может увеличить сложность тренировки, имитировать сопротивление, как при беге по дороге, и сделать тренировку похожей на бег на открытом воздухе. При слишком высоком наклоне, необходимо правильно выставить скорость. Рекомендуем снизить скорость, чтобы избежать падения;
- ◆ Для того, чтобы выбрать наиболее комфортную скорость бега, рекомендуем придерживаться следующим критериям: наличие потовыделения при беге, отсутствие сильной отдышки и дискомфортных ощущений.

Не забудьте вставить ключ блокиратор перед началом тренировки.

Ключ предназначен для того, чтобы предотвратить травмирование на беговой дорожке. При возникновении опасности, потяните ключ на себя и дорожка замедлит движение до полной остановки;

♦ Пожалуйста, обратите внимание на значение вашего пульса во время тренировки. Предельное значение пульса рассчитывается по формуле: $220 - \text{возраст}$ (пульс во время тренировки не должен превышать 90% от предельного значения). Для пожилых людей значение должно быть еще ниже.

♦ Рекомендуем приступать к тренировке спустя 30-60 минут после еды.

6.1 Нажмите в основном интерфейсе  , чтобы войти в меню спортивного центра.

