



Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Jay

Электрическая беговая дорожка
с ультракомпактным складыванием

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ



Внимание!

Перед первым использованием беговой дорожки необходимо смазать беговое полотно.



**Сервисная
поддержка**



**Обслуживание
дорожки**



Внимание!

При использовании беговой дорожки возможен стук во время движения. Это связано со сварочным швом и не является дефектом. В процессе эксплуатации в зависимости от количества тренировок стук постепенно уменьшится и станет практически незаметным.



**Сборка модели
и управление**



**Актуальная
версия инструкции**

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели тренажер Orlauf Jay, который, как мы надеемся, станет вашим надежным помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Регулярные тренировки на данном тренажере помогут укрепить сердечно-сосудистую систему и поддерживать хорошую физическую форму.

Прежде чем приступить к эксплуатации, внимательно изучите настоящее руководство, чтобы ознакомиться с техническими и функциональными особенностями беговой дорожки. Обязательно сохраните данную инструкцию, чтобы иметь под рукой информацию о функциях и правилах эксплуатации. Обращаем внимание на необходимость соблюдения правил безопасности при использовании тренажера.

В инструкции даны подробные рекомендации по сборке и установке беговой дорожки, подготовке ее к использованию и техническому обслуживанию. Если у вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации беговой дорожки, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого вы ее приобрели.



Внимание! Перед началом тренировок настоятельно рекомендуется пройти медицинское обследование, особенно при наличии наследственной предрасположенности к повышенному артериальному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное выполнение упражнений или чрезмерная интенсивность тренировок могут нанести вред вашему здоровью.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Транспортировка и эксплуатация тренажера	5
2. Хранение тренажера	5
3. Комплектация Jaу	6
4. Сборка	8
5. Складывание и раскладывание тренажера	12
5.1 Складывание	12
5.2 Раскладывание	13
5.3 Вертикальное хранение	14
6. Консоль беговой дорожки	15
6.1 Отображение данных на консоли	15
6.2 Функции кнопок	16
6.3 Пульт управления	17
7. Основные функции беговой дорожки	19
7.1 Старт	19
7.2 Ключ безопасности	19
7.3 Выключение тренажера	19
7.4 Тренировка с поднятым и опущенным поручнем	19
8. Программы и режимы	20
8.1 Режим обратного отсчета значений	20
8.2 Встроенные программы	20
9. Инструкция по обслуживанию	22
9.1 Уход за декой и беговым полотном	24
9.2 Смазывание деки	25
9.3 Регулировка бегового полотна	25
9.4 Центровка бегового полотна	26
9.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки	27
10. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки	28
11. Разминка перед тренировкой	30
12. Тренировочный процесс	31
12.1 Разминка	31
12.2 Тренировка	31
12.3 Интенсивная тренировка	31
12.4 Сжигание калорий	31
12.5 Частота тренировок	32
13. Полезные советы	33
14. Анализ и устранение неисправностей	34
15. Спецификация	36

1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

Перед установкой беговой дорожки убедитесь в том, что:

- тренажер привезен к вам в целой заводской упаковке без видимых повреждений;
- при транспортировке тренажер был защищен от механических перегрузок, атмосферных осадков и повышенной влажности;
- принимайте товар только после тщательного осмотра и проверки целостности заводской упаковки.

2. ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

- температура: от +10 до +35°С;
- влажность: 50–75%;
- если ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (при наличии конденсата), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в домашних условиях не менее 2–4 часов. После этого допускается начало эксплуатации.

Изделие содержит электронные компоненты. Утилизация осуществляется в соответствии с требованиями законодательства вашего региона в области обращения с отходами производства и потребления. Для получения информации о правилах утилизации крупногабаритного и электронного оборудования в вашем населенном пункте обратитесь в местную администрацию или управляющую компанию.

Срок службы	36 месяцев
Срок хранения	72 месяца



Примечание! Сроки службы и хранения, установленные в инструкции, действуют только при условии соблюдения пользователем всех требований по обращению и хранению, изложенных в данном руководстве.

3. КОМПЛЕКТАЦИЯ JAY

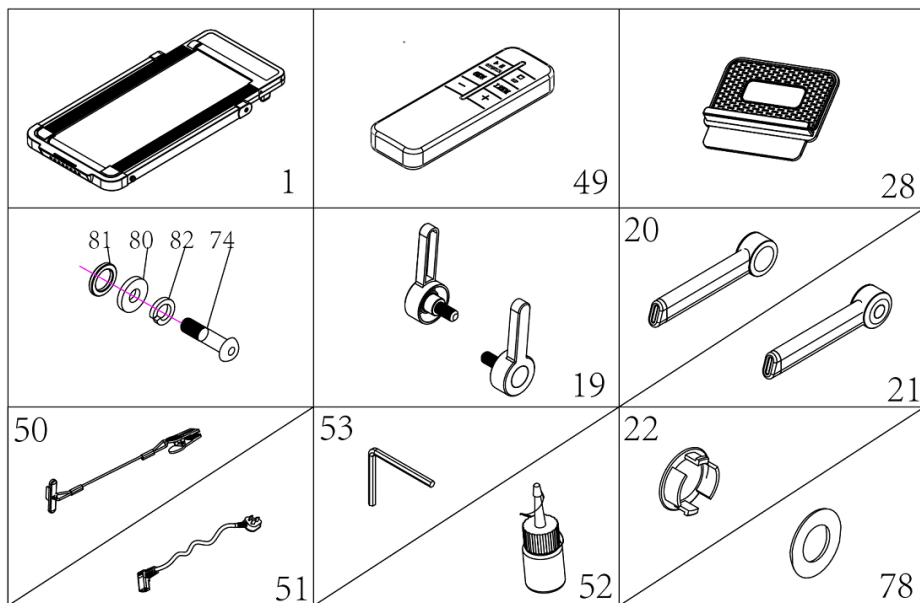


Рисунок 1 — Комплектация беговой дорожки

Таблица 1 — Перечень деталей тренажера

Деталь	Описание	Кол-во
1	Беговая дорожка	1
19	Фиксирующий болт	2
20	Левый поручень	1
21	Правый поручень	1
22	Заглушка	2
28	Подставка для смартфона	1
49	Пульт управления	1
50	Ключ безопасности	1
51	Кабель питания	1
52	Силиконовая смазка	1
53	Шестигранный ключ на 6 мм	1
74	Винт с шестигранной головкой M10*64	2
78	Проставка	2
80	Шайба	2
81	Нейлоновая прокладка	2
82	Шайба гровер 15	2
	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
	Гарантийный талон	1
	Флаер	2

4. СБОРКА

Перед сборкой убедитесь, что все детали беговой дорожки входят в комплект. Для этого разложите их на ровной поверхности и сверьтесь со списком комплектации.

1. Положите беговую дорожку на ровную поверхность.

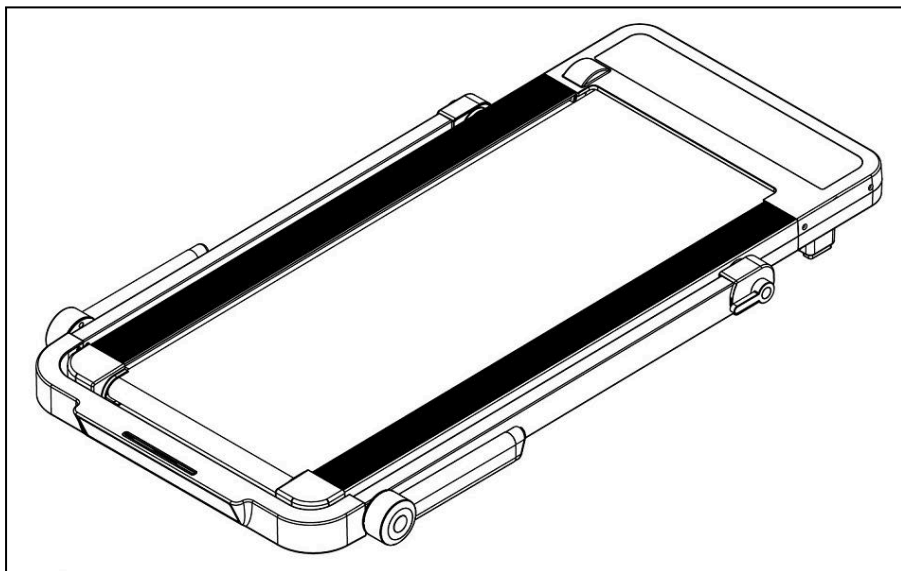


Рисунок 2 — Беговая дорожка в сложенном виде

2. Установите стойку консоли.

- Потяните стойку консоли вверх, как показано на рисунке.
- Зафиксируйте стойку фиксирующими болтами (19) с правой и левой стороны. Затяните их по часовой стрелке.

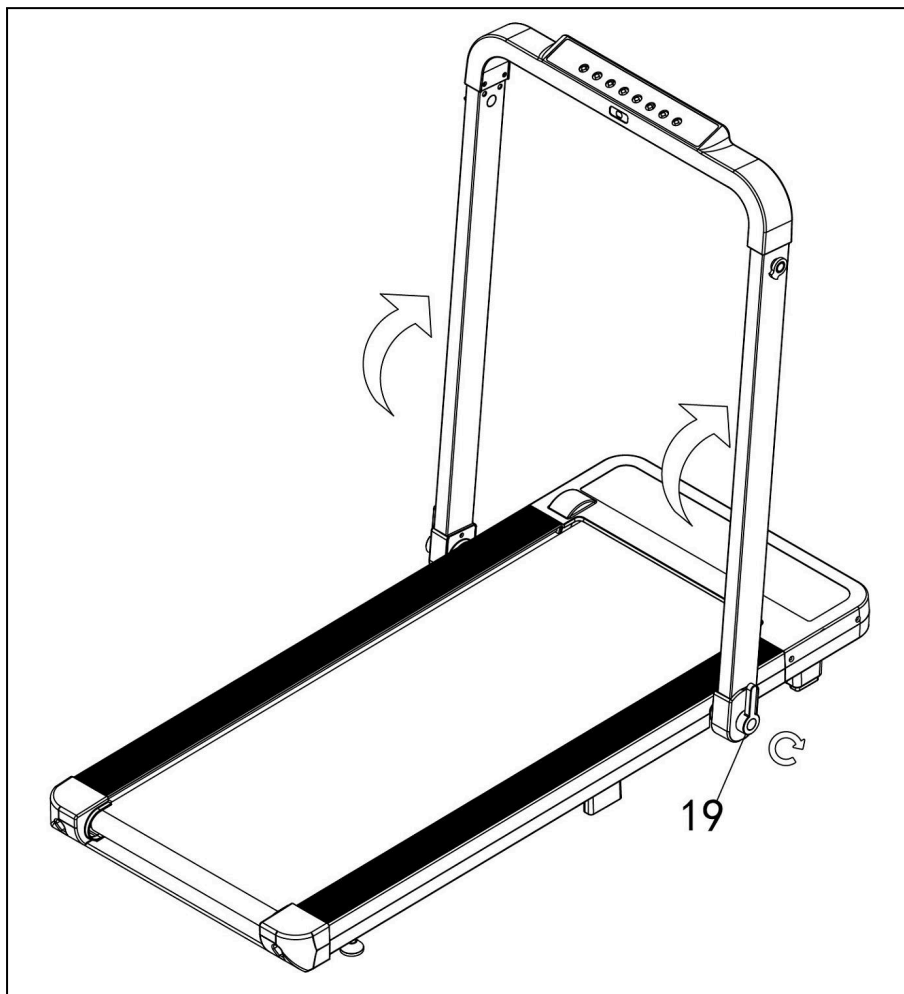


Рисунок 3 — Фиксация стойки консоли беговой дорожки

3. Установите поручни.

- На внутренний штырь правого поручня (21) наденьте проставку (78) и зафиксируйте на стойке консоли. С внешней стороны накиньте шайбу (80), нейлоновую прокладку (81), шайбу гровера 15 (82), затяните винтом с шестигранной головкой M10*64 (74). Используйте шестигранный ключ на 6 мм (53).
- Поставьте заглушку (22).
- Повторите тоже самое с левым поручнем (20).

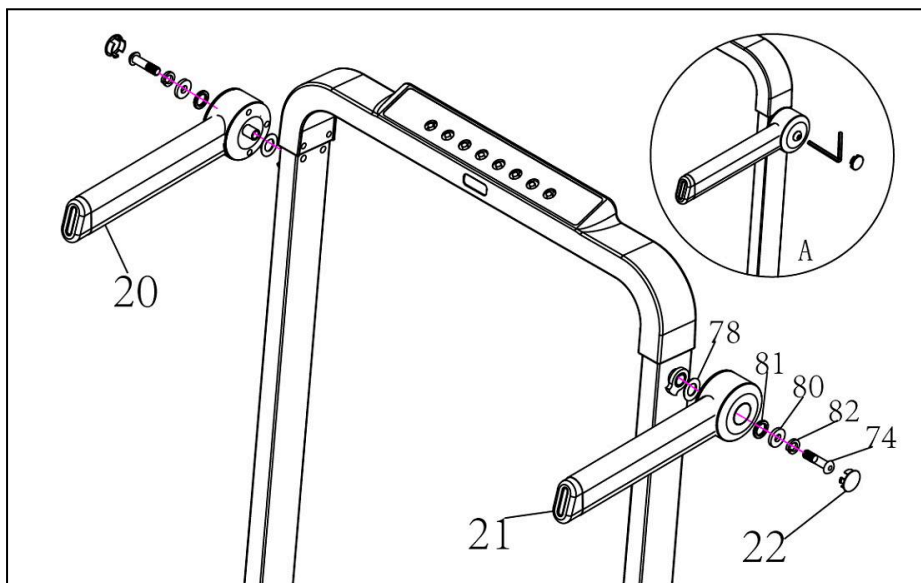


Рисунок 4 — Фиксация поручней

4. Поместите ключ безопасности (50) на желтое поле.

5. Вставьте в прорезь стойки консоли подставка для смартфона (28).

6. Вставьте кабель питания (51).

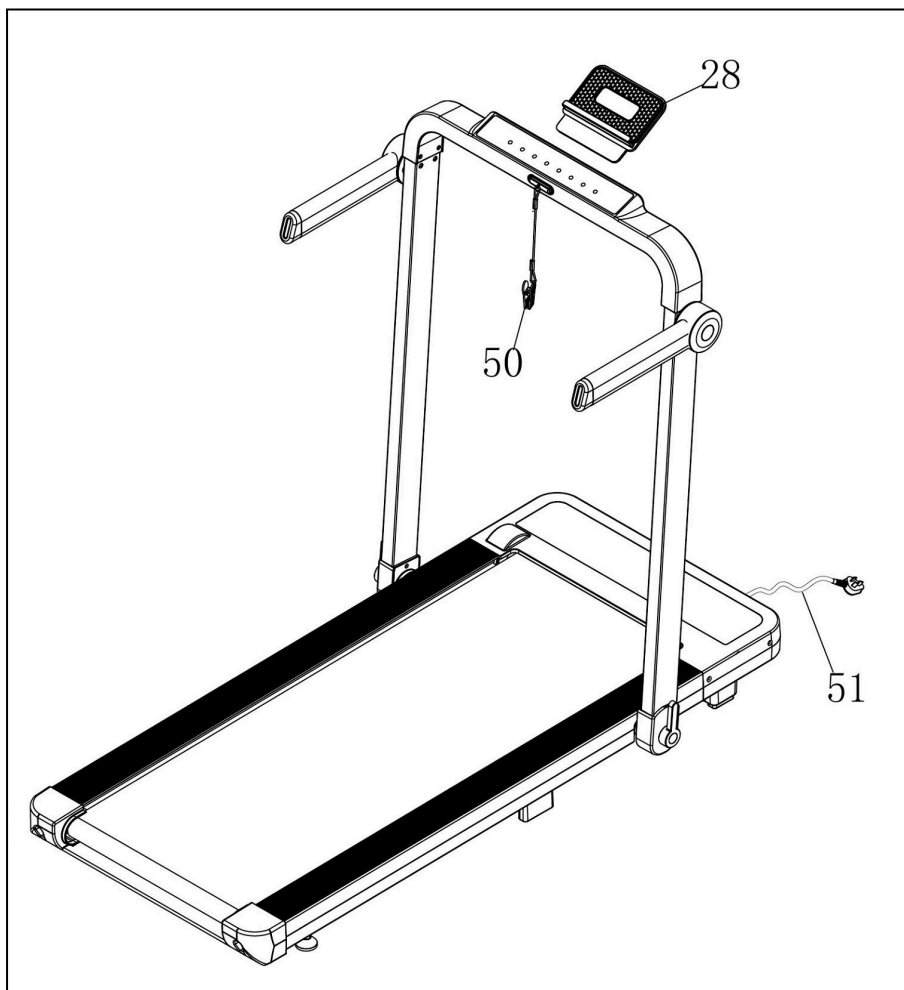


Рисунок 5 — Подключение беговой дорожки

5. СКЛАДЫВАНИЕ И РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Беговая дорожка может работать в двух режимах:

- с поднятым поручнем;
- с опущенным поручнем.



Внимание! Всегда останавливайте беговую дорожку перед тем, как поднять или опустить консоль.

5.1 Складывание

- Для складывания беговой дорожки поверните правый и левый поручни вниз.
- Ослабьте фиксирующие болты и опустите стойку вниз.
- Затяните фиксирующие болты в этом положении по часовой стрелке, чтобы зафиксировать стойку.

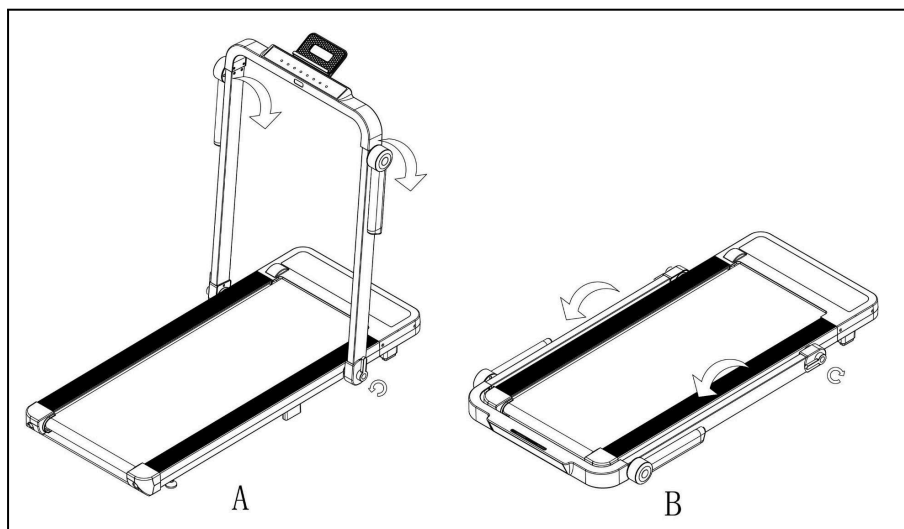


Рисунок 6 — Складывание беговой дорожки

5.2 Раскладывание

- Для раскладывания беговой дорожки открутите фиксирующие болты против часовой стрелки.
- Потяните стойку консоли вверх.
- Закрутите фиксирующие болты.
- Поднимите правый и левый поручни в горизонтальное положение.

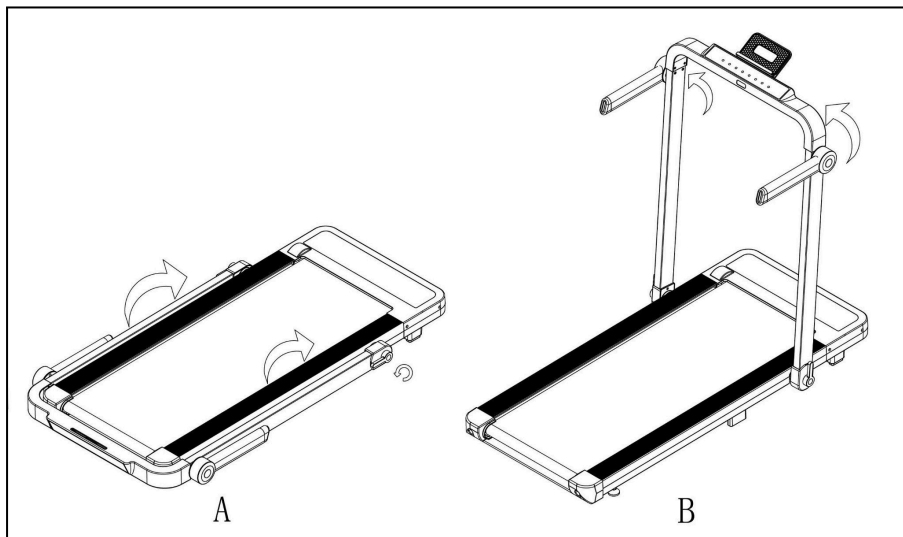


Рисунок 7 — Раскладывание беговой дорожки

5.3 Вертикальное хранение

Беговую дорожку можно хранить не только горизонтально, но и вертикально. Для этого в сложенном состоянии поднимите задний край беговой дорожки и прислоните ее к стене, как показано на рисунке.



Внимание! При хранении вертикально не позволяйте детям или домашним животным прикасаться к беговой дорожке, чтобы избежать травм.

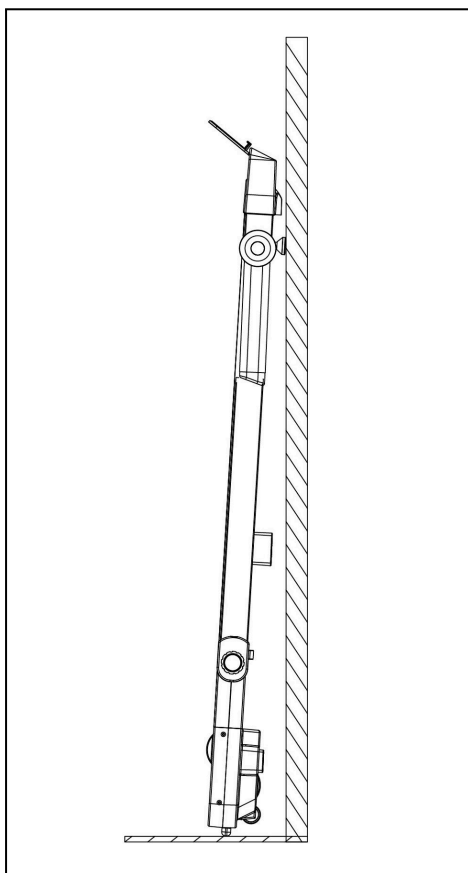


Рисунок 8 — Вертикальное хранение тренажера

6. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

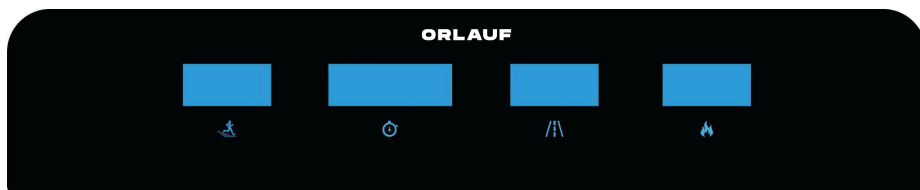
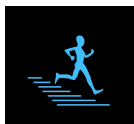


Рисунок 9 — Дисплей беговой дорожки

6.1 Отображение данных на консоли



Отображает текущую скорость.



Отображает время тренировки.



Отображает пройденное расстояние.



Отображает количество сожженных калорий.

6.2 Функции кнопок

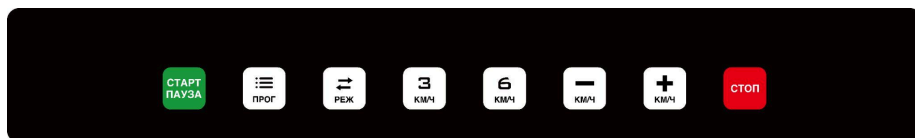


Рисунок 10 — Кнопки управления на консоли

**СТАРТ
ПАУЗА**

СТАРТ/ПАУЗА. При нажатии кнопки через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка начнет движение с минимальной скоростью или скоростью, установленной по умолчанию для выбранной программы.

При повторном нажатии дорожка будет замедлять скорость до полной остановки. Если тренажер был на паузе, нажатие кнопки **СТАРТ** перезапустит его, восстановив статистику, которая была накоплена до паузы.



ПРОГ

ПРОГ. Кнопка выбора автоматических программ.



РЕЖ

РЕЖ. Кнопка включения режима обратных значений.

Последовательность выбора: инверсия времени, инверсия расстояния, обратный отсчет сжигания калорий.

3

КМ/Ч

Быстрая кнопка регулировки скорости.

6

КМ/Ч

Быстрая кнопка регулировки скорости.



КМ/Ч

Уменьшение скорости. Нажимайте кнопку для уменьшения скорости с шагом 0,1 км/ч. При нажатии и удержании кнопки более 0,5 секунды скорость автоматически и плавно уменьшается. В режиме тренировки с обратным отсчетом кнопка используется для регулировки параметров.



Увеличение скорости. Нажимайте кнопку для увеличения скорости с шагом 0,1 км/ч. При нажатии и удержании кнопки более 0,5 секунды скорость автоматически и плавно увеличивается. В режиме тренировки с обратным отсчетом кнопка используется для регулировки параметров.



СТОП

СТОП. Нажмите кнопку во время движения для постепенной полной остановки беговой дорожки и перехода в режим ожидания.

6.3 Пульт управления

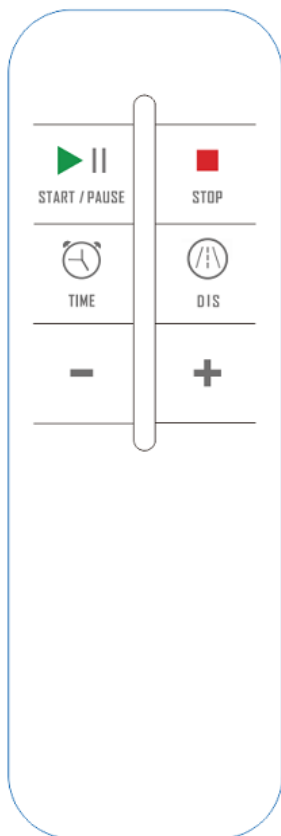


Рисунок 11 — Пульт управления



СТАРТ/ПАУЗА. При нажатии кнопки через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка начнет движение с минимальной скоростью. При повторном нажатии дорожка будет замедлять скорость до полной остановки. Если тренажер был на паузе, нажатие кнопки **СТАРТ** перезапустит его, восстановив статистику, которая была накоплена до паузы.



СТОП. Нажмите кнопку во время движения для постепенной остановки беговой дорожки и перехода в режим ожидания



Тренировка с обратным отсчетом времени.



Тренировка с обратным отсчетом дистанции.



Увеличение скорости.



Уменьшение скорости.

7. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

7.1 Старт

- Для запуска беговой дорожки включите тумблер, встаньте на боковые накладки, прикрепите ключ безопасности одним концом к своей одежде, другой его конец установите на желтое поле на консоли.
- Нажмите кнопку **СТАРТ/ПАУЗА** на консоли или пульте управления.
- Аккуратно встаньте на беговое полотно и начните идти. Отрегулируйте скорость до желаемого значения.

7.2 Ключ безопасности

В любом режиме снятие ключа безопасности немедленно остановит беговую дорожку. На экране отобразится значение «----», раздастся звуковой сигнал. После корректной установки ключа безопасности беговая дорожка перейдет в режим ожидания ввода параметров.

7.3 Выключение тренажера

Отключить беговую дорожку в любое время без ущерба для нее можно нажатием на тумблер (Вкл/Выкл).

7.4 Тренировка с поднятым и опущенным поручнем

На беговой дорожке можно тренироваться в двух режимах — с поднятой и опущенной стойкой консоли.

- При опущенной стойке максимальная скорость тренировки — 6 км/ч. Управление осуществляется с пульта управления, автоматические программы недоступны.
- При поднятой стойке максимальная скорость тренировки — 12 км/ч. Управление возможно как с пульта управления, так и при помощи консоли. Доступны все программы и режимы.



Внимание! Переключение между режимами возможно только после полной остановки беговой дорожки.

8. ПРОГРАММЫ И РЕЖИМЫ

8.1 Режим обратного отсчета значений

- Нажмите кнопку **СТАРТ/ПАУЗА**, начнется обратный отсчет в течение 3 секунд, затем двигатель начнет работать, начальная скорость составит 0,8 км/ч.
- В режиме ожидания нажмите кнопку **РЕЖ**, чтобы перейти к настройке обратного отсчета времени. В окне времени отобразится мигающее значение «15:00». Нажимайте кнопки изменения скорости, чтобы задать время движения в диапазоне от 5:00 до 99:00 минут.
- В режиме обратного отсчета времени нажмите кнопку **РЕЖ**, чтобы перейти в режим обратного отсчета дистанции. В окне дистанции отобразится мигающее значение «1,00». Нажимайте кнопки изменения скорости, чтобы задать расстояние движения в диапазоне от 0,5 до 99,9 км.
- В режиме обратного отсчета дистанции нажмите кнопку **РЕЖ**, чтобы перейти в режим обратного отсчета калорий. В окне калорий отобразится мигающее значение «50,0». Нажимайте кнопки изменения скорости, чтобы задать объем калорий, который планируется потратить за тренировку в диапазоне от 10,0 до 999 ккал.
- После выбора необходимого режима нажмите кнопку **СТАРТ/ПАУЗА**. После начала тренировки отрегулируйте скорость с помощью кнопок изменения скорости. Чтобы остановить беговую дорожку, нажмите кнопку **СТОП**.

8.2 Встроенные программы

- В системе 15 встроенных программ (P01-P15). Для выбора необходимой программы нажмите кнопку **ПРОГ**. В окне скорости будут отображаться номера автоматических программ «P01-P15». Окно время при этом будет мигать. Время тренировки по умолчанию равно 30 минутам, для его изменения нажимайте кнопки изменения скорости. Затем нажмите **СТАРТ/ПАУЗА** для запуска встроенной программы.
- Каждая встроенная программа включает 20 этапов. Переход на каждый новый этап сопровождается звуковым сигналом и автоматическим переключением параметров скорости согласно установкам программы. Внутри каждого сегмента вы можете регулировать скорость кнопками изменения скорости, но при переходе к новому сегменту система будет восстанавливать заданные для него программные параметры скорости.
- После выполнения программы система подаст короткий звуковой сигнал, беговая дорожка постепенно остановится, на дисплее отобразится слово End. Спустя 5 секунд после полной остановки тренажер перейдет в режим ожидания.

Таблица 2 — Программы тренировок и их этапы

Программа		Этап/Скорость (км/ч)																			
		Установите общее время тренировки. Программа автоматически разделит тренировку на 20 этапов. Вам необходимо преодолеть каждый из них с заданной скоростью.																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	км/ч	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	км/ч	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	км/ч	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	км/ч	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	км/ч	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	км/ч	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	км/ч	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	км/ч	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	км/ч	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	км/ч	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	км/ч	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	км/ч	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	км/ч	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	км/ч	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	км/ч	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

9. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

Регулярное обслуживание беговой дорожки значительно продлит срок ее службы. **Всегда отключайте тренажер от сети перед выполнением чистки или технического обслуживания.**

Очищайте беговую дорожку от пыли. Особое внимание уделяйте открытым частям деки с обеих сторон бегового полотна. Для очищения не используйте растворители.

Обязательно раз в месяц очищайте двигатель. Для этого отключите беговую дорожку от сети и снимите защитный кожух.

Важное напоминание:

- не используйте наждачную бумагу или растворители для очистки беговой дорожки;
- контроллер беговой дорожки нельзя подвергать прямому воздействию солнечных лучей или влаги, чтобы предотвратить его повреждение;
- регулярно проверяйте и регулируйте все части беговой дорожки. Поврежденные детали необходимо немедленно заменять.



Внимание! Не пытайтесь ремонтировать тренажер самостоятельно. При любой неисправности обращайтесь в сервисный центр или к официальному дилеру.

ЕЖЕДНЕВНО (после каждой тренировки):

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер.
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца.
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные ролики или в другие зоны, где он может быть защемлен или поврежден. При этом убедитесь, что шнур не натянут при максимальном угле наклона беговой дорожки.
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что полотно не задевает другие части тренажера из-за смещения.
- Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см с каждой стороны).

- Проверьте наличие и целостность зажима и шнура ключа безопасности.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО (очистка поверхности под беговой дорожкой):

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Сложите тренажер и убедитесь в надежной фиксации в вертикальном положении (для складных моделей).
- Переместите тренажер в другое место.
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль и мусор, накопившиеся под беговой дорожкой.
- Установите тренажер обратно.

ЕЖЕМЕСЯЧНО:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера.
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы беговой дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). На них не должно быть трещин и сколов.
- Снимите кожух моторного отсека. Дождитесь, пока все огни индикаторов на платах погаснут.
- Пропылесосьте двигатель и весь моторный отсек, чтобы удалить накопившуюся пыль и ворс. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному выходу из строя электрических компонентов.
- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости нанесите силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части.
- Пропылесосьте и протрите беговое полотно влажной тряпкой. Удалите пылесосом черные или белые частицы, которые могут скапливаться вокруг тренажера. Их появление является результатом нормального износа беговой дорожки.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНО:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Используя 8 мм шестигранный ключ, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы можно было приподнять беговое полотно и получить доступ к деке тренажера.

- Проверьте состояние деки. На ее поверхности не должно быть царапин и потертостей.
- Проверьте состояние бегового полотна. Внутренняя поверхность должна быть гладкой, без признаков истончения, отслоения материала, а также без разрывов и повреждений.
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна.
- Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки.
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и его правильное положение.
- Снимите передний и задний валы и удалите с них пыль и загрязнения.
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время работы беговой дорожки.

9.1 Уход за декой и беговым полотном

Регулярно осматривайте деку на предмет трещин и любых других повреждений. При обнаружении повреждений обратитесь в официальный сервисный центр или к официальному дилеру.

В процессе эксплуатации фрикционный слой смазки стирается и высыхает. Без него беговое полотно скользит по деке хуже, повышается трение и нагрузка на двигатель, что может привести к его поломке или выходу из строя электронных плат управления. Кроме того, дека и беговое полотно изнашиваются быстрее. Поэтому важно своевременно наносить новый слой смазки.

Признаки, которые говорят о том, что пора смазать деку:

- сильный нагрев бегового полотна;
- запах нагретой резины;
- перегрев двигателя;
- запах дыма;
- резкий запах пластмассы;
- нагрев кожуха;
- остановка и отключение дорожки во время тренировок;
- текстовые или звуковые сообщения на дисплее и остановка дорожки.

9.2 Смазывание деки

Алгоритм нанесения силиконовой смазки:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки и отключите ее от сети.
- Ослабьте болты заднего вала в задней части деки, чтобы ослабить натяжение бегового полотна и получить доступ к деке для очистки и смазки. Рекомендуется нанести метки на раму с обеих сторон для фиксации исходного положения заднего вала.
- Нанесите смазочное средство из специальной бутылочки линиями или змейкой по центру и по бокам деки.
- Затяните болты крепления заднего вала в соответствии с ранее нанесенными метками.
- Включите и запустите беговую дорожку.
- Отцентрируйте и натяните беговое полотно.
- Пройдите по дорожке при минимальной скорости в течение 3 минут, чтобы смазка равномерно распределилась.

Частота смазывания деки:

- редкое использование (менее 3 часов в неделю) — каждые 6 месяцев;
- среднее использование (3–5 часов в неделю) — каждые 3 месяца;
- частое использование (более 5 часов в неделю) — каждый месяц.

9.3 Регулировка бегового полотна

Контролируйте степень натяжения бегового полотна. Слишком сильное натяжение может привести к механическим повреждениям полотна, повышенной нагрузке на переднюю и заднюю часть вала, износу подшипников, появлению посторонних шумов и другим неисправностям.

1. Используйте 6 мм шестигранный ключ для регулировки левого болта натяжения. Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота для увеличения натяжения ремня.
2. Повторите шаг 1 для правого болта. Оба болта должны быть отрегулированы на одинаковое количество оборотов.
3. Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения.

Для уменьшения натяжения бегового полотна поворачивайте болты против часовой стрелки, соблюдая ту же последовательность.



Внимание! Не перетягивайте беговое полотно, чтобы избежать повреждения передних и задних подшипников.

9.4 Центровка бегового полотна

В процессе эксплуатации необходимо периодически выполнять центровку бегового полотна. Оно может смещаться в сторону из-за неравномерной нагрузки при ходьбе или беге.

Центровка бегового полотна:

- установите беговую дорожку на ровную поверхность;
- запустите тренажер на скорости 6–8 км/ч и наблюдайте за движением полотна;
- при смещении полотна влево используйте шестигранный ключ для регулировки; поверните левый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке;
- если смещение сохраняется, повторяйте описанные выше действия до восстановления центровки;
- после настройки увеличьте скорость до 10 км/ч и убедитесь в стабильной работе полотна. При необходимости выполните повторную регулировку.

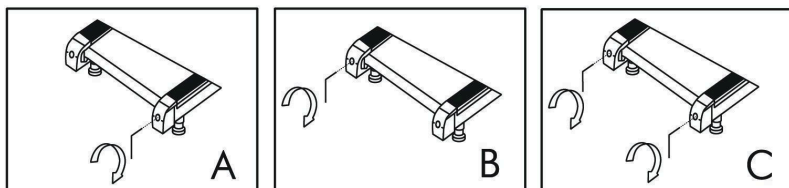


Рисунок 12 — Центровка бегового полотна



Внимание! Не перетягивайте вал. Это может привести к необратимому повреждению подшипников.

9.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки

Не используйте домашнюю беговую дорожку дольше 1 часа. После часа тренировки оставьте тренажер работать без нагрузки на скорости 3 км/ч в течение 10 минут. После этого дайте дорожке остыть в течение 2–3 часов. Затем тренажер можно снова использовать.

10. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Беговая дорожка предназначена для домашнего использования и разработана с учетом всех требований безопасности, применяемых к домашним кардиотренажерам. Однако при несоблюдении правил эксплуатации и техники безопасности производитель не несет ответственности за возможные последствия.

Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с правилами безопасности:

- перед подключением к сети убедитесь, что беговая дорожка полностью собрана, а двигатель закрыт защитным кожухом;
- убедитесь, что перед началом тренировки к одежде или поясу закреплён зажим ключа безопасности;
- запрещается вставлять посторонние предметы в отверстия тренажера — это может привести к травмам пользователя и повреждению оборудования;
- устанавливайте тренажер на ровную чистую поверхность; не размещайте беговую дорожку на ковре, так как это может перекрыть вентиляционные отверстия и привести к перегреву;
- рекомендуется использовать специальный резиновый коврик, который снижает уровень шума и защищает напольное покрытие;
- надевайте спортивную одежду для тренировки на беговой дорожке; свободная одежда может попасть в движущиеся части бегового полотна; обязательно используйте обувь с резиновой подошвой (беговые или тренировочные кроссовки);
- при установке тренажера оставляйте свободное пространство не менее 50 см с каждой стороны;
- перед началом тренировки убедитесь, что дети и домашние животные находятся на безопасном расстоянии от тренажера;
- тренажер предназначен для использования взрослыми; несовершеннолетние допускаются только под присмотром взрослых;
- перед запуском бегового полотна необходимо встать на боковые накладки для ног; вставать на беговое полотно можно только после того, как его скорость станет комфортной;
- на начальном этапе тренировки рекомендуется держаться за поручни;
- при необходимости экстренной остановки тренажера используйте ключ безопасности, извлекая его из консоли;

- следите за состоянием кабеля; запрещается его удлинение и замена вилки; не допускайте контакта кабеля с нагревающимися поверхностями, влагой и тяжелыми предметами;
- используйте только заземленную розетку; не применяйте переходные адаптеры — это может привести к возгоранию или поражению электрическим током; при повреждении кабеля или вилки не пытайтесь отремонтировать самостоятельно, обратитесь в сервисный центр или к официальному дилеру;
- используйте беговую дорожку только в помещении; тренажер должен находиться в сухом и хорошо проветриваемом помещении; повышенная влажность может негативно повлиять на двигатель и электронные компоненты;
- после завершения тренировки отключите питание, аккуратно вынув вилку из розетки;
- занимайтесь только в чистой обуви, чтобы предотвратить попадание песка и мусора под беговое полотно.



При резком ухудшении самочувствия во время тренировки (боль в груди, учащенное сердцебиение, одышка, тошнота, головокружение) необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться к врачу.

11. РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Перед тренировкой рекомендуется разогреть мышцы, поэтому выделите 5–10 минут на разминку. Выполните упражнения на растяжку — по 5 повторений на каждую ногу, интервалы между упражнениями — около 10 секунд.

1. Растяжка вниз. Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, спина и плечи расслаблены. Руками старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10–15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза.

2. Растяжка подколенного сухожилия. Сидя на ровной поверхности, вытяните одну ногу вперед, другую согните так, чтобы стопа упиралась во внутреннюю сторону бедра. Попытайтесь дотянуться руками до кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10–15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу по 3 раза.

3. Растяжка ног и сухожилий ступней. Обопритесь обеими руками о стену. Одну ногу отставьте назад, сохраняя пятку прижатой к полу. Медленно подайте корпус вперед до появления ощущения растяжения в икроножной мышце. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги.

4. Растяжка для четырехглавой мышцы бедра. Левой рукой обопритесь о стену или устойчивую поверхность для равновесия. Правую ногу согните назад под ягодицу, удерживая стопу правой рукой. Медленно потяните согнутую ногу, пока не почувствуете напряжение в передней части бедра. Задержитесь на 10–15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите для каждой ноги по 3 раза.

5. Растяжка внутренних мышц бедра. Сидя, сведите стопы вместе и мягко опускайте колени вниз, обхватив стопы руками.

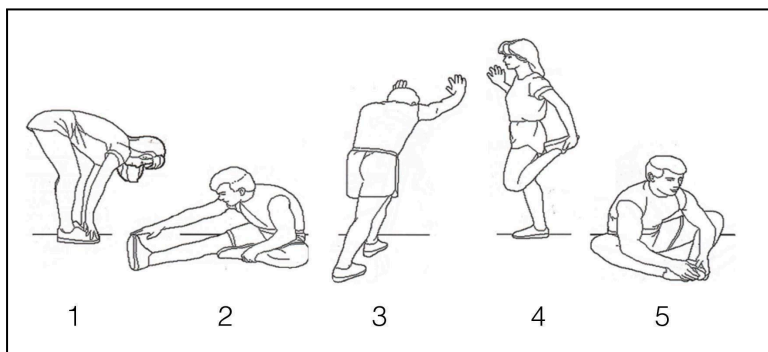


Рисунок 13 — Варианты упражнений

12. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

12.1 Разминка

- Перед использованием беговой дорожки ознакомьтесь с элементами управления. Встаньте на боковые накладки по обе стороны бегового полотна и возьмитесь за поручни.
- Установите низкую скорость — не более 3 км/ч. Затем встаньте на беговое полотно. После адаптации к движению можно перейти к ходьбе или легкому бегу со скоростью 3–5 км/ч. Продолжительность разминки — около 10 минут, после чего остановите тренажер.

12.2 Тренировка

- Перед началом тренировки ознакомьтесь с регулировкой скорости и угла наклона (если функция доступна). Пройдите около 1 км с постоянной скоростью и зафиксируйте время. Обычно это занимает 15–25 минут. Если идти со скоростью 4,8 км/ч, на 1 км у вас уйдет около 12 минут.
- Если вы чувствуете себя комфортно на стабильной скорости, можете ее увеличить и изменить угол наклона. Через 30 минут можно перейти к более интенсивной нагрузке. Старайтесь сохранять стабильный темп и избегать резких изменений наклона.

12.3 Интенсивная тренировка

- Разогрейтесь на скорости 4,8 км/ч в течение 2 минут.
- Измените скорость до 5,3 км/ч и продолжайте идти 2 минуты.
- Увеличьте скорость до 5,8 км/ч и продолжайте еще 2 минуты.
- Далее увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты до появления учащенного дыхания. Держите этот темп до появления умеренной усталости, избегая перегрузки.

12.4 Сжигание калорий

Сжигание калорий начинается примерно через 30 минут после начала кардиотренировки. Наиболее эффективно действовать следующим образом:

- начинайте тренировку с разминки 5 минут на скорости 4–4,8 км/ч;
- каждые 2 минуты увеличивайте скорость на 0,3 км/ч до достижения комфортного темпа;

- для повышения интенсивности поддерживайте выбранную скорость в течение продолжительного времени, затем постепенно увеличивайте ее;
- возвращайтесь к стартовой скорости;
- контролируйте пульс и расход калорий для определения оптимальной нагрузки. В течение последних 4–6 минут тренировки постепенно снижайте скорость.

12.5 Частота тренировок

- На беговой дорожке желательно заниматься 3–5 раз в неделю, продолжительность занятия — от 15 минут до 1 часа. Рекомендуется соблюдать регулярный график тренировок.
- Только регулярные занятия помогут добиться желаемого результата.
- Интенсивность тренировки регулируется скоростью и углом наклона (если функция доступна). Рекомендуется начинать без наклона и постепенно увеличивать его с минимального уровня. Изменение угла наклона повышает нагрузку и эффективность тренировки.

13. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который поможет вам составить подходящий график занятий в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья. Также он определит скорость движения и интенсивность выполнения упражнений.
- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую частоту сердечных сокращений (ЧСС).
- Пейте достаточно воды во время тренировки. Во время занятий спортом организм активно теряет жидкость, поэтому необходимо поддерживать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не употребляйте слишком холодные напитки; их температура должна быть комнатной.
- Немедленно прекратите тренировку, если вы чувствуете стеснение и боль в груди, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт.

Возвращайтесь к тренировкам только после консультации с врачом. Занимайтесь с комфортной для вас скоростью!

Рекомендованные параметры скорости в зависимости от физической подготовки:



1. скорость 1,0–3,0 км/ч — медленная ходьба;
2. скорость 3,0–4,5 км/ч — неспешная ходьба;
3. скорость 4,5–6,0 км/ч — нормальная ходьба;
4. скорость 6,0–7,5 км/ч — быстрая ходьба;
5. скорость 7,5–9,0 км/ч — бег трусцой;
6. скорость 9,0–12,0 км/ч — средняя скорость бега.

Для ходьбы рекомендуется скорость до 6 км/ч. Для бега — от 8 км/ч и выше.

14. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 3 — Список ошибок и способы их решения

Код	Проблемный пункт	Решение вопроса
E01	Сработала программная защита от перегрузки по току.	Обесточьте тренажер, подождите 15 минут, запустите его заново.
E02	Сработала механическая защита от перегрузки по току.	Обесточьте тренажер, подождите 15 минут, запустите его заново.
E03	Перегрев модуля IPM (Intelligent Power Module).	Обесточьте тренажер, подождите 30 минут, запустите его заново.
E04	Сработала защита от низкого напряжения.	1. Убедитесь, что напряжение питания находится в пределах нормы. 2. Замените нижнюю плату управления.
E05	Сработала защита от высокого напряжения.	1. Убедитесь, что напряжение питания находится в пределах нормы. 2. Замените нижнюю плату управления.
E06	Потеря фазы мотора.	Проверьте, хорошо ли подключены провода мотора. Если все в норме, необходима замена платы управления мотором.
E07	Сработала защита мотора от перегрева.	1. Обесточьте дорожку, подождите в течение 15 минут, включите ее снова. 2. Защита может срабатывать в случае неисправности мотора. Проверьте на исправность части мотора.
E08	Мотор не запускается.	Проверьте на исправность части мотора. Может потребоваться замена платы управления мотором.
E09	Сработала защита двигателя от перегрузки по току.	Смажьте деку.

E10	Сработала защита от перегрузки по току.	1. Смажьте деку. 2. Возможно, необходима замена мотора. 3. Возможно, необходима замена нижней платы управления.
E12	Провод оборван или плохо подключен.	Проверьте, хорошо ли подключен провод компьютера и нижней платы управления.
E20	Неправильная работа кнопок консоли.	1. Проверьте, хорошо ли подключен провод компьютера и нижней платы управления. 2. Замените плату консоли.
----	1. Ключ безопасности не подсоединен к дорожке. 2. Ключ безопасности плохо подсоединен или сломан.	1. Проверьте, подключен ли ключ безопасности. 2. Замените плату ключа безопасности внутри компьютера.

15. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Питание	питание от сети 220 В, 50 Гц
Мощность двигателя переменного тока, л.с. (постоянная/пиковая)	2,5/3,75
Максимальная скорость, км/ч	0,8–12
Изменение угла наклона полотна	отсутствует
Измерение пульса	отсутствует
Кол-во программ	15
Дисплей	LED-дисплей (время тренировки, дистанция, скорость, калории)
Макс. вес пользователя, кг	120
Длина бегового полотна, см	122
Ширина бегового полотна, см	43
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	146x78x125
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	153x78x13
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	160x73x14
Вес нетто, кг	35,5
Вес брутто, кг	41

Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, г. Санкт-Петербург, Полевая Сабиловская ул., дом 54, литера А, помещение 035С тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	Xiamen URaise Health Technology Co., Ltd Room 402, No.1 Huli Industrial Park, Meixi Road, Tongan District, Xiamen +86-592-7551218
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	Указана на этикетке
Гарантия	24 месяца

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. В случае возникновения любых неисправностей просим не пытаться устранить проблему самостоятельно, обращайтесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ» по телефону 8-800-775-56-38, либо на официальном сайте www.orlauf.com



Внимание! Тренажер предназначен для домашнего использования!

EAC

ORLAUF

