Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Rook

Электрическая беговая дорожка без поручней

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 Rook, 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 Rook 6
4. Сборка 7
5. Дисплей беговой дорожки 10
5.1 Отображение данных на дисплее 10
5.2 Функции пульта управления 11
6. Основные функции беговой дорожки 12
6.1 Старт 12
6.2 Пауза 12
6.3 Функция обратного отсчета 12
6.4 Автопрограммы 12
6.5 Подключение к приложениям по Bluetooth 13
6.6 Выключение тренажера 15
7. Инструкция по обслуживанию 16
7.1 Уход за декой и беговым полотном 18
7.2 Смазывание деки 19
7.3 Регулировка бегового полотна 19
7.4 Центровка бегового полотна 20
7.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки 20
8. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки 21
9. Разминка перед тренировкой 23
10. Тренировочный процесс 24
10.1 Разминка 24
10.2 Тренировка 24
10.3 Интенсивная тренировка 24
10.4 Сжигание калорий 24
10.5 Частота тренировок 25
11. Полезные советы 26
12. Анализ и устранение неисправностей 27
13. Спецификация 28

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 ROOK

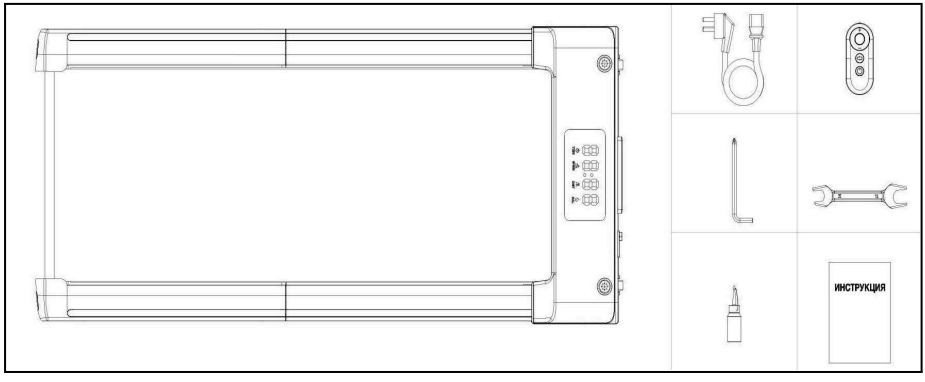

Рисунок 1 — Комплектация беговой дорожки

Таблица 1 — Комплектация беговой дорожки

Деталь	Описание	Кол-во
1	Беговая дорожка	1
2	Пульт управления	1
3	Кабель питания	1
4	Силиконовая смазка	1
5	Шестигранный ключ 6 мм	1
6	Гаечный ключ 14*12	1
7	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
8	Гарантийный талон	1
9	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.

Шаг 1

Достаньте беговую дорожку из коробки. Удалите защитную упаковку, достаньте и отложите аксессуары.

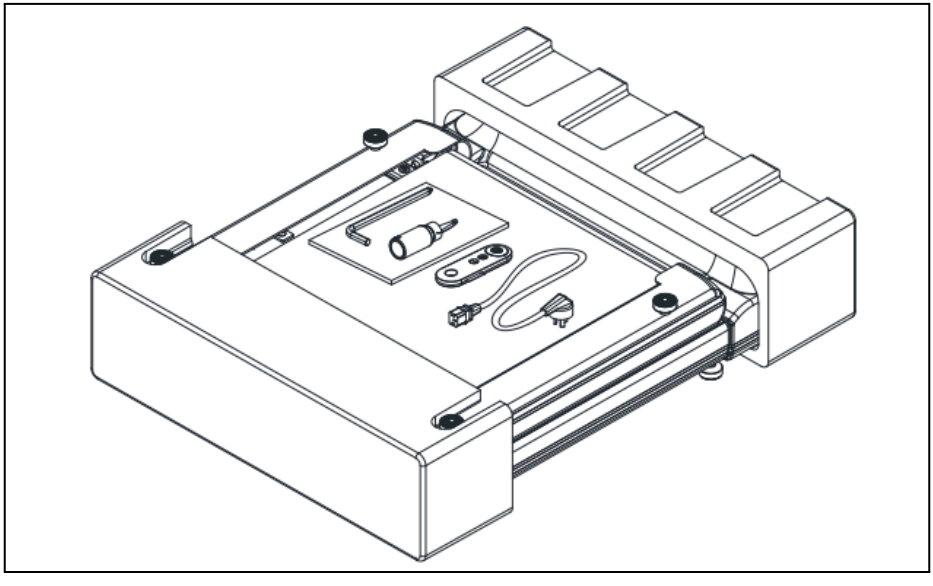

Рисунок 2 — Беговая дорожка в сложенном виде

Шаг 2

Плавно откиньте сложенное полотно беговой дорожки.

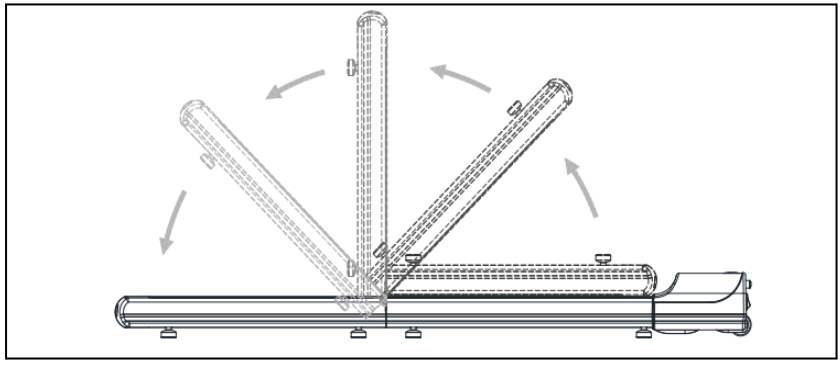

Рисунок 3 — Раскладывание беговой дорожки

Внимание! *Первое раскладывание потребует больше усилий — это особенность конструкции.*

Шаг 3

Подсоедините кабель питания к беговой дорожке.

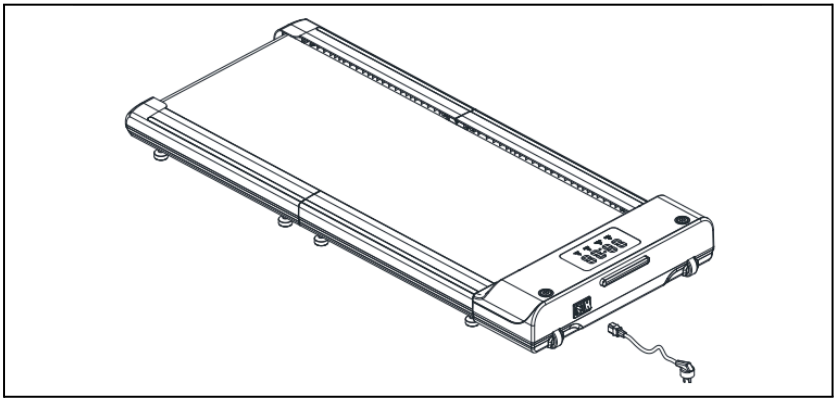

Рисунок 4 — Подключение кабеля питания

Шаг 4

Отрегулируйте средние ножки по высоте пола. Убедитесь, что они плотно соприкасаются с поверхностью и не стучат при использовании беговой дорожки.

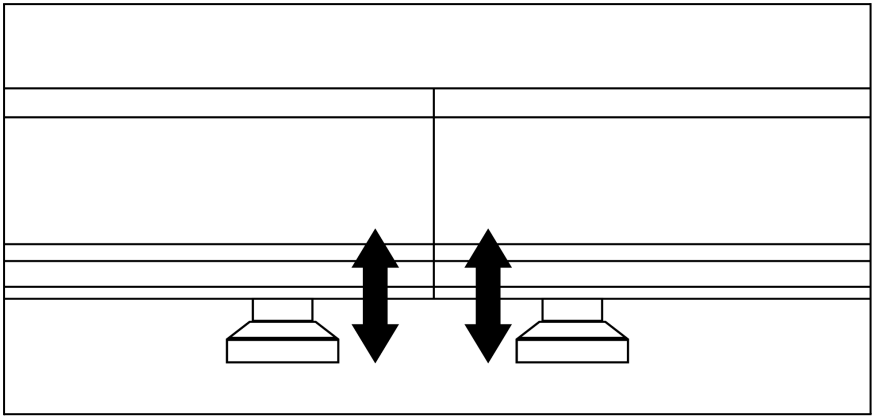

Рисунок 5 — Регулировка ножек по высоте

5. ДИСПЛЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Рисунок 6 — Дисплей беговой дорожки

5.1 Отображение данных на дисплее

СКОРОСТЬ	Отображает текущую скорость.
ВРЕМЯ	Отображает время тренировки.
ДИСТАНЦИЯ	Отображает пройденное расстояние.
КАЛОРИИ	Отображает количество сожженных калорий.

5.2 Функции пульта управления

Рисунок 7 — Пульт управления

Старт/Стоп
Кнопка для остановки или запуска беговой дорожки.

Увеличение скорости
Регулирует скорость после запуска беговой дорожки, диапазон регулировки составляет 0,5 км/ч. Скорость продолжает увеличиваться, если удерживать кнопку более 1 секунды.

Уменьшения скорости
Регулирует скорость после запуска беговой дорожки, диапазон регулировки составляет 0,5 км/ч. Скорость продолжает уменьшаться, если удерживать кнопку более 1 секунды.

Предыдущая песня
Переключает на предыдущий трек, воспроизводимый через Bluetooth соединение.

Следующая песня
Переключает на следующий трек, воспроизводимый через Bluetooth соединение.

Пауза/Режим
В режиме активной работы беговой дорожки нажатие на кнопку приведет к постепенной остановке беговой дорожки с сохранением всех параметров тренировки. В режиме ожидания нажмите кнопку для выбора автопрограммы или режима обратного отсчета.

6. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

6.1 Старт

- Для запуска беговой дорожки включите тумблер питания, встаньте на боковые накладки.
- Нажмите кнопку **Старт/Стоп** на пульте управления.
- Аккуратно встаньте на беговое полотно и начните идти. Отрегулируйте скорость до желаемого значения.

6.2 Пауза

- Нажмите кнопку **Пауза/Режим** для постепенной остановки беговой дорожки. Все текущие данные тренировки будут сохранены.
- Для запуска беговой дорожки повторно нажмите на кнопку **Пауза/Режим**.

6.3 Функция обратного отсчета

- В режиме ожидания нажмите кнопку **Пауза/Режим**.
- Установите желаемое значение обратного отсчета времени (от 5:00 до 99:00 мин), расстояния (от 1,0 до 99,0 км), калорий (от 20 до 990 ккал) при помощи кнопок **+** и **–**.
- Нажмите кнопку **Старт/Стоп** для начала тренировки. Когда указанное значение достигнет нуля, дорожка постепенно остановится.

6.4 Автопрограммы

- Существует 12 предустановленных автоматических программ тренировки.
- В режиме ожидания нажмите кнопку **Пауза/Режим** 4 раза подряд (таким образом вы «пролистаете» выбор функции обратного отсчета).
- На дисплее отобразится P1, что обозначает первую автопрограмму. Нажатием кнопки **Пауза/Режим** выберите нужную вам (P1-P12) и нажмите кнопку **Старт/Стоп**.
- Дорожка запустится с заданной скоростью и будет ее автоматически менять в соответствии с выбранным профилем автопрограммы.
- Кнопками **+** и **–** можно регулировать время работы автопрограммы. Предустановленное значение — 30 минут.

6.5 Подключение к приложениям по Bluetooth

Беговая дорожка оснащена встроенными колонками с поддержкой Bluetooth-подключения к телефону. Название устройства — Orlauf Rook.

Перед подключением убедитесь, что:

- беговая дорожка включена и не сопряжена с другими устройствами;
- на смартфоне или планшете включен Bluetooth (для устройств Android при необходимости разрешите доступ к геолокации);
- расстояние между тренажером и вашим гаджетом не превышает 5–7 метров.

1. Подключение к FITSHOW:

- Откройте FITSHOW и на главном экране выберите тип тренажера: обычно это «Treadmill» (Беговая дорожка) или похожее название (зависит от версии приложения).
- Нажмите «Quick Start» (Быстрый старт) или аналогичную кнопку для поиска устройств.
- После обнаружения тренажера выберите его из списка.
- Запустите беговую дорожку на низкой скорости (1–2 км/ч), чтобы подтвердить передачу данных о движении.
- При успешном подключении приложение отобразит текущие параметры тренировки и позволит устанавливать цели и отслеживать прогресс.

2. Подключение к Kinomap:

- Запустите Kinomap на своем телефоне или планшете.
- На главном экране приложения нажмите в правом нижнем углу кнопку «My Profile» (Мой профиль).

- В разделе «Manage my equipment» (Управление оборудованием) выберите тип тренажера: Treadmill (Беговая дорожка).
- Зайдите в меню «Sensors» (Датчики) и выберите «Smart» (Умный). Если приложение не обнаружило тренажер автоматически, проверьте, поддерживает ли ваша беговая дорожка протокол FTMS, и при необходимости выберите его вручную в настройках Kinomap.
- В списке устройств найдите вашу беговую дорожку и нажмите, чтобы подключиться.
- Запустите дорожку на низкой скорости (например, 1–2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение.
- При успешном подключении на экране Kinomap отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed), пульс (BPM), шаги в минуту (SPM) и другие. Теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.

3. Подключение к Zwift:

- Запустите приложение Zwift на устройстве, которое будете использовать (смартфон, планшет).
- Авторизуйтесь в своей учетной записи или создайте новую, если необходимо.
- На экране «Pair Devices» (Подключение устройств) выберите режим «Run» или «Treadmill» (в зависимости от версии Zwift и интерфейса).
- Дождитесь, пока Zwift найдет вашу беговую дорожку.
- Дождитесь статуса «Connected» (Подключено) и нажмите кнопку «Let's Go», чтобы перейти к выбору трассы или старту тренировки.
- Запустите дорожку на низкой скорости (например, 1–2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение.
- Во время тренировки Zwift будет отображать основные показатели: мощность (W), скорость и пройденную дистанцию. Если у вас есть нагрудный кардиодатчик, подключите его отдельно в разделе «Heart Rate».

6.6 Выключение тренажера

Для отключения тренажера используйте тумблер питания (Вкл/Выкл).

7. 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.
- 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).

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.

7.1 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 тренировки;
- текстовые или звуковые сообщения на дисплее и остановка дорожки.

7.2 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.
- Отцентруйте 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.

7.3 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.*

7.4 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 8 км/ч и убедитесь в стабильной работе полотна. При необходимости выполните повторную регулировку.

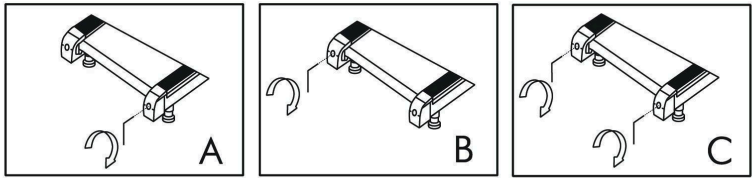

Рисунок 8 – Центровка бегового полотна

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

7.5 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.

8. 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;
- 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;
- 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 ремонтировать 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.

9. 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.

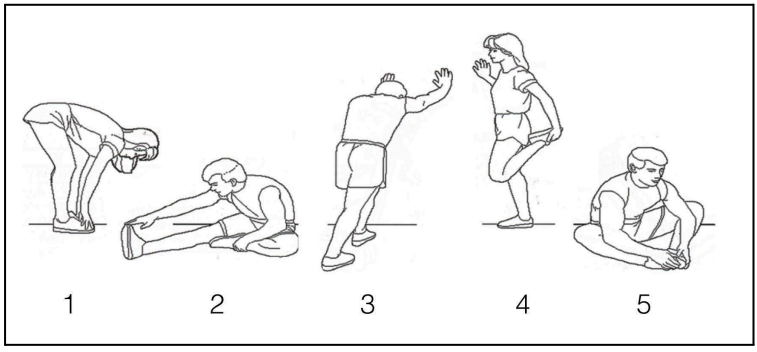

Рисунок 9 — Варианты упражнений

10. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

10.1 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.

10.2 Тренировка

- Перед началом тренировки ознакомьтесь с регулировкой скорости. 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. Через 30 минут можно перейти к более интенсивной нагрузке. Старайтесь сохранять стабильный темп.

10.3 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.

10.4 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.

10.5 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.

11. 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:

- *скорость 1,0–3,0 км/ч — медленная ходьба;*
- *скорость 3,0–4,5 км/ч — неспешная ходьба;*
- *скорость 4,5–6,0 км/ч — нормальная ходьба;*
- *скорость 6,0–7,5 км/ч — быстрая ходьба;*
- *скорость 7,5–8,0 км/ч — бег трусцой.*

Для ходьбы рекомендуется скорость до 6 км/ч.

12. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 2 — Список ошибок и способы их решения

Код	Проблемный пункт	Решение
U06	Проблема с контроллером.	1. Полностью обесточьте дорожку на 2 минуты, затем включите заново. 2. Замените контроллер.
U07	Нестабильное соединение. При включенном питании соединение между нижним контроллером и консолью нестабильно.	Контроллер остановлен и переведен в состояние отказа оборудования, устройство не запускается. Вы увидите соответствующий код ошибки и услышите звуковой сигнал 3 раза. Возможные причины: связь между контроллером и электронным датчиком повреждена. Проверьте целостность каждого из проводов, соединяющих электронный датчик и контроллер, и убедитесь, что все провода подключены правильно. В случае необходимости замените поврежденный провод.
U08	Кабель двигателя поврежден или плохо подключен.	1. Проверьте соединение кабеля двигателя. 2. Замените двигатель. 3. Замените контроллер.

13. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Питание	питание от сети 220 В, 50 Гц
Мощность двигателя (номинальная/пиковая), л.с.	1,75/2,5
Максимальная скорость, км/ч	1–8
Изменение угла наклона полотна	отсутствует
Измерение пульса	отсутствует
Кол-во программ	12
Дисплей	LED-дисплей (время тренировки, дистанция, скорость, калории)
Макс. вес пользователя, кг	100
Длина бегового полотна, см	111
Ширина бегового полотна, см	40
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в сложенном виде, см (ДхШхВ)	74x56x17
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	129x56x13
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	81x61x18
Вес нетто, кг	24
Вес брутто, кг	26

Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, г. Санкт-Петербург, Полевая Сабировская 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	12 месяцев

Оборудование сертифицировано в соответствии с ТР ТС.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования.

Сайт производителя https://fitness.orlauf.com.

Внимание! *Тренажер предназначен для домашнего использования!*

ORLAUF