Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Shrike

Электрическая беговая дорожка

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 Shrike, 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 Shrike 6
4. Сборка 7
4.1 Изменение угла наклона 11
5. Складывание тренажера 12
6. Консоль беговой дорожки 14
6.1 Обозначения на дисплее 15
6.2 Функции кнопок 15
7. Основные функции беговой дорожки 16
7.1 Старт 16
7.2 Ключ безопасности 16
7.3 Выключение тренажера 16
8. Инструкция по обслуживанию 17
8.1 Уход за декой и беговым полотном 19
8.2 Смазывание деки 20
8.3 Регулировка бегового полотна 20
8.4 Центровка бегового полотна 21
8.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки 21
9. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки 22
10. Разминка перед тренировкой 24
11. Тренировочный процесс 25
11.1 Разминка 25
11.2 Тренировка 25
11.3 Интенсивная тренировка 25
11.4 Сжигание калорий 25
11.5 Частота тренировок 26
12. Полезные советы 27
13. Анализ и устранение неисправностей 28
14. Спецификация 30

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 SHRIKE

Таблица 1 — Комплектация Shrike

Деталь	Описание	Кол-во
1	Беговая дорожка	1
2	Кабель питания	1
3	Пластиковый винт-барашек	2
4	Плоская шайба	2
5	Ключ безопасности	1
6	Силиконовая смазка	1
7	Шестигранный ключ №5	1
8	Шестигранный ключ №6	1
9	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
10	Гарантийный талон	1
11	Флаер	2

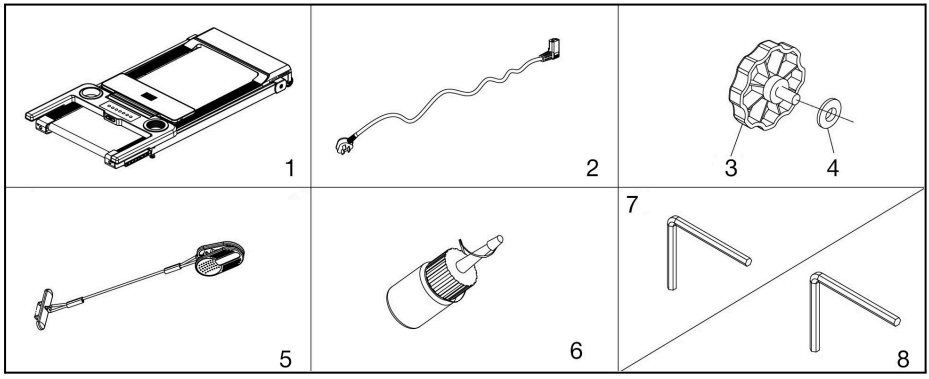

Рисунок 1 — Комплектация Shrike

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 тренажер на ровную поверхность.

Внимание! *Стропы, соединяющие раму и деку необходимо разрезать только после того, как вы достали беговую дорожку из коробки и установили ее на ровную поверхность.*

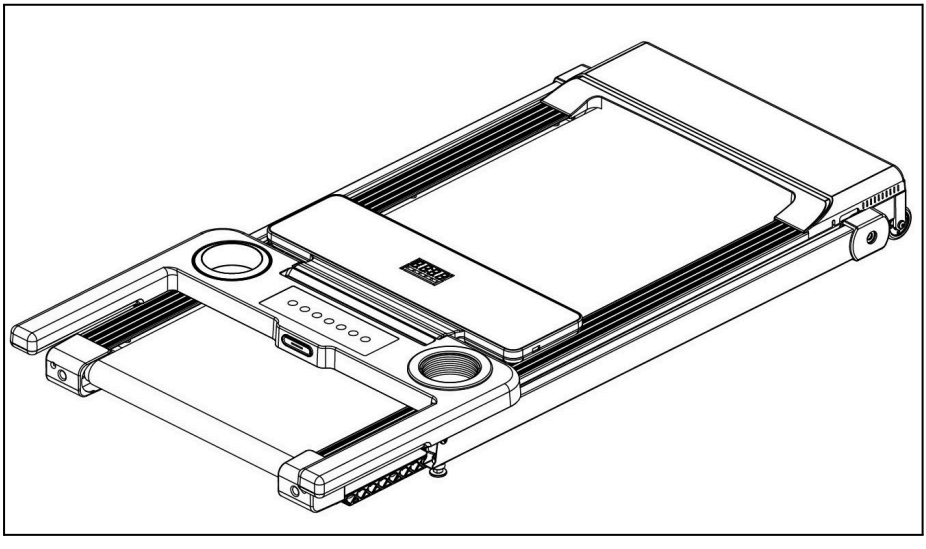

Рисунок 2 — Беговая дорожка в разобранном виде

2. Закрепите стойки консоли.

Поднимите стойки консоли в вертикальное положение и зафиксируйте их с помощью плоских шайб (4) и пластиковых винтов-барашков (3).

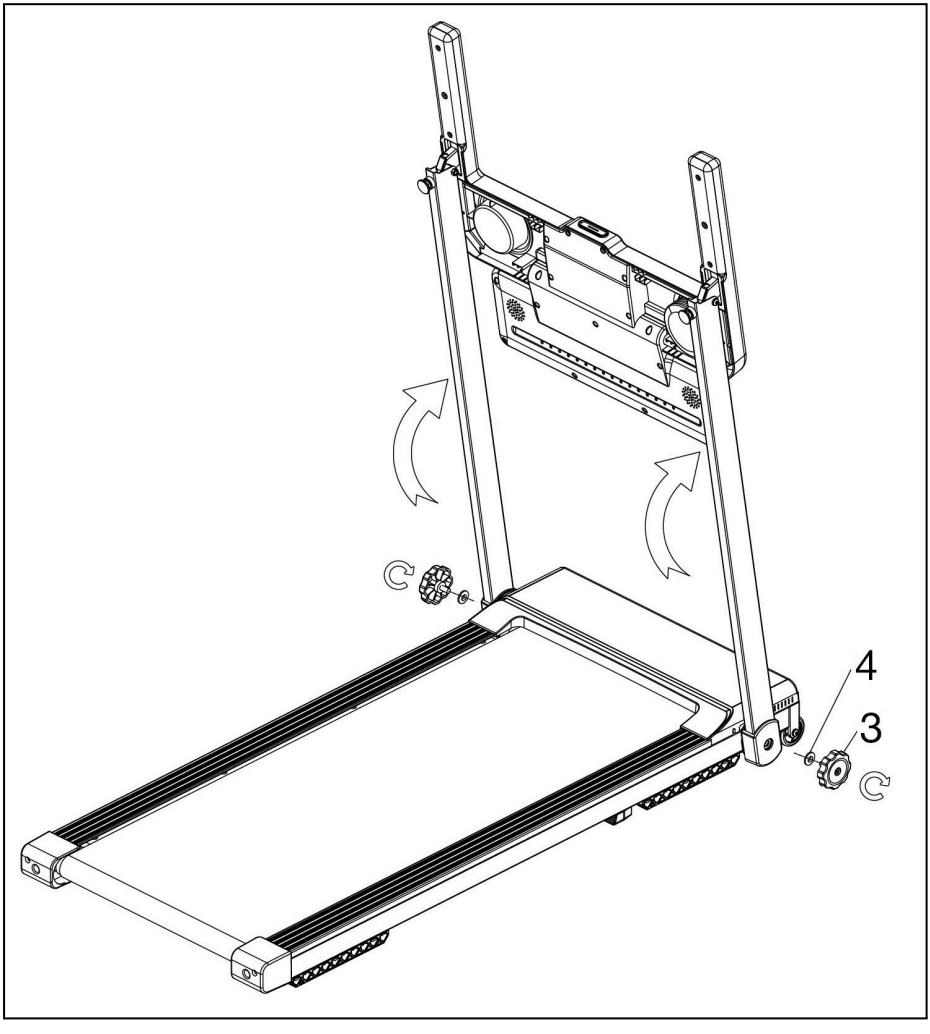

Рисунок 3 — Установка стоек консоли

3. Установите консоль.

- Потяните за поручни и разверните консоль в горизонтальное положение.
- Слегка оттяните фиксирующие ручки на верхней части консоли, опустите консоль до упора, затем отпустите их.
- Разверните экран консоли под удобным углом.

Внимание! *Убедитесь, что провода внутри стойки не пережаты, и проверьте правильность их соединения. Придерживайте консоль рукой, чтобы она не упала.*

Рисунок 4 — Установка и фиксация консоли

4. Вставьте ключ безопасности (5).

5. Подсоедините кабель питания (2) к разъему беговой дорожки. Вилку кабеля вставьте в розетку.

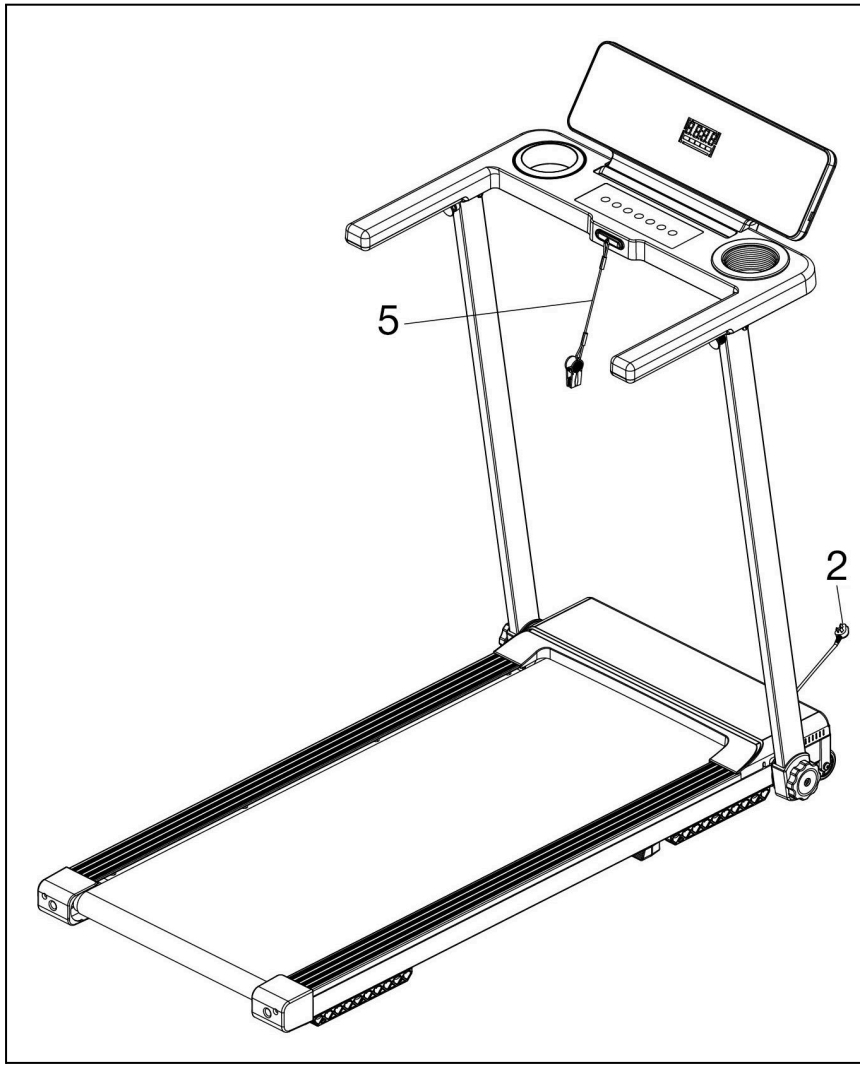

Рисунок 5 — Подключение беговой дорожки

4.1 Изменение угла наклона

- Приподнимите правую сторону беговой дорожки примерно на 30 см. Откиньте упор (A).
- Повторите то же самое с левой стороны.
- Убедитесь, что дорожка находится на твердой ровной поверхности, не имеет перепадов по высоте, упоры (A) полностью откинуты и находятся в нужном положении.

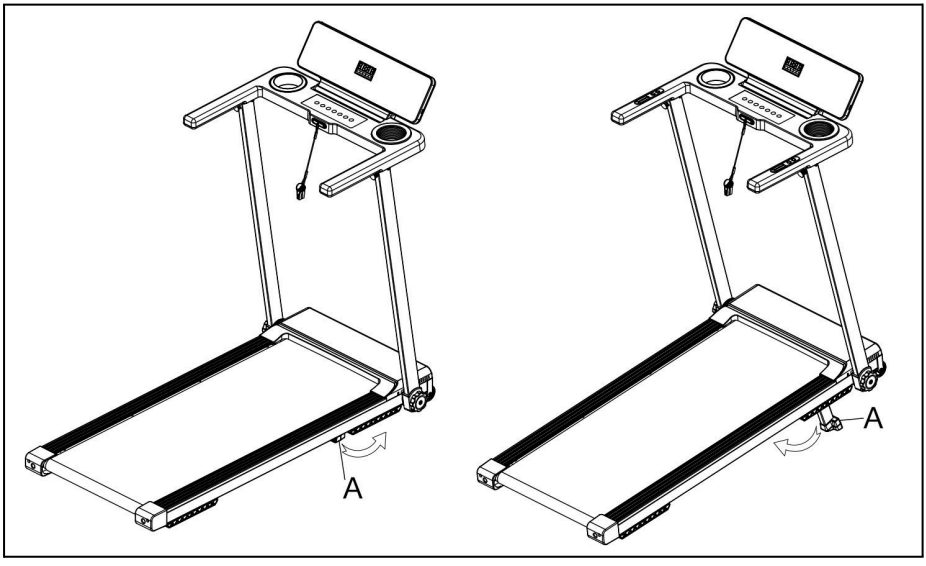

Рисунок 6 — Изменение угла наклона

5. СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Внимание! *Перед складыванием необходимо отключить тренажер от электропитания.*

Не позволяйте детям и домашним животным находиться в непосредственной близости от беговой дорожки во время складывания – это травмоопасно!

Разверните экран в горизонтальное положение, потяните фиксирующие ручки и переведите консоль в вертикальное положение.

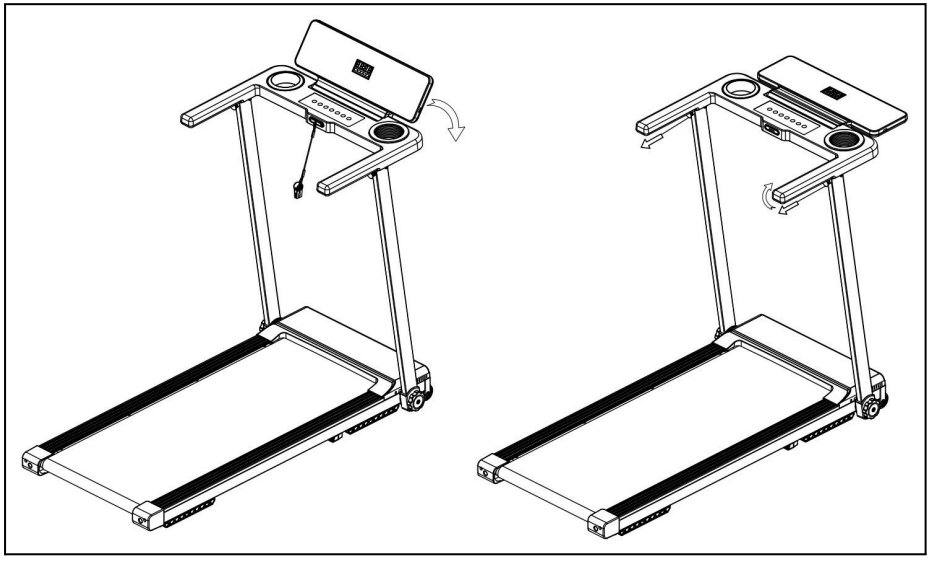

Рисунок 7 — Складывание консоли

Затем ослабьте винты-барашки (3) на стойках консоли. Опустите стойки консоли на раму. Зафиксируйте винты-барашки (3) в сложенном положении дорожки.

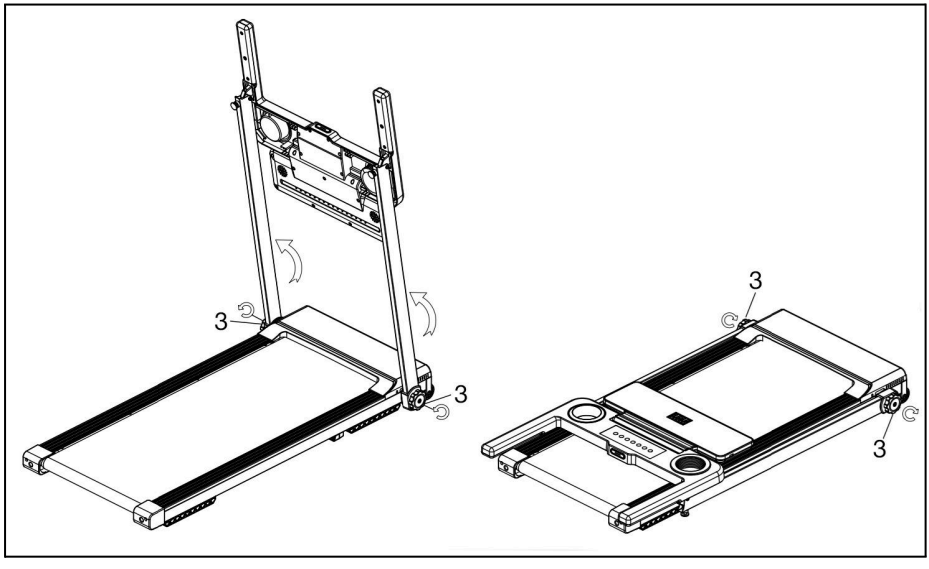

Рисунок 8 — Складывание беговой дорожки

6. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

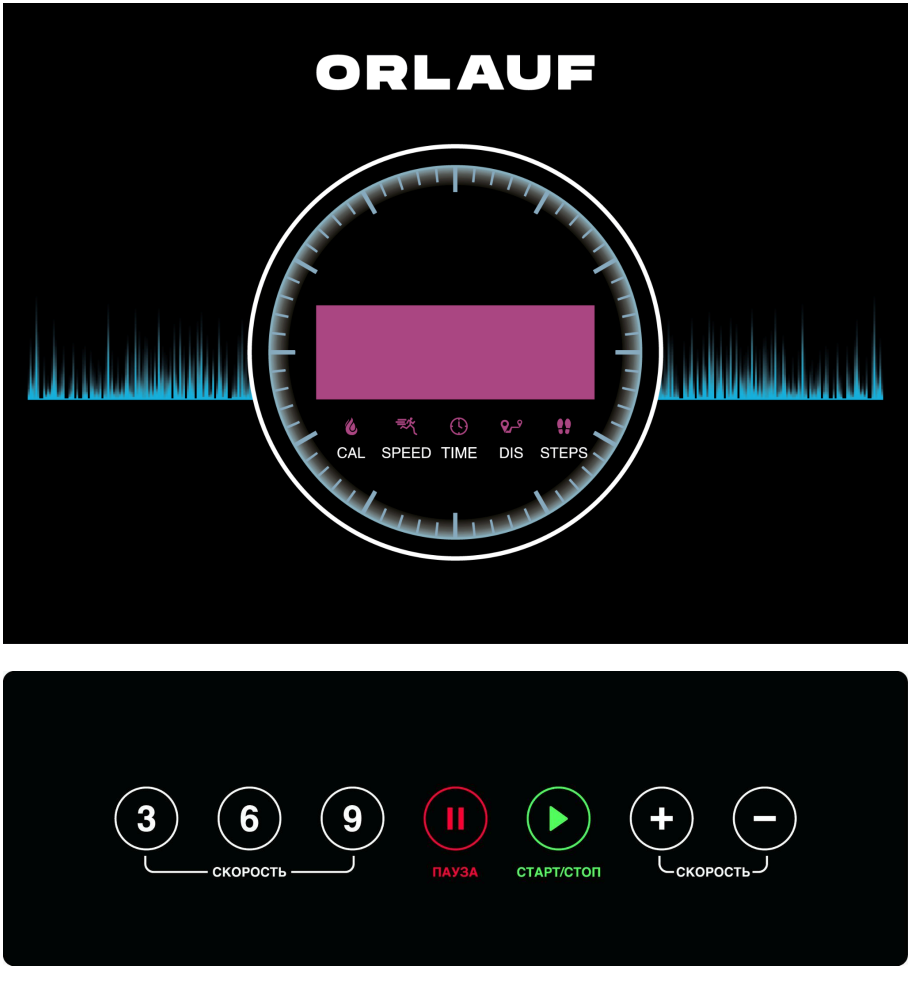

Рисунок 9 — Консоль беговой дорожки

6.1 Обозначения на дисплее

Сожженные калории.

Скорость движения.

Время движения.

Пройденное расстояние.

Шаги.

6.2 Функции кнопок

- ▸ — **СТАРТ/СТОП**. Нажмите для запуска и остановки беговой дорожки. В случае, если тренировка была поставлена на паузу, нажмите для продолжения тренировки.
- **||** — **ПАУЗА**. Нажмите для временной остановки тренировки. Текущие данные и параметры тренировки будут сохранены.
- **+/-** — кнопки увеличения/уменьшения скорости.
- **3, 6, 9 (км/ч)** — быстрые кнопки изменения скорости.

Примечание: *нажатие каждой кнопки консоли сопровождается коротким звуковым сигналом. Выход за пределы имеющихся параметров настройки обозначается длинным сигналом. Если кнопка не сработала или была нажата некорректно, звуковой сигнал не прозвучит.*

7. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

7.1 Старт

- Для запуска беговой дорожки включите тумблер питания, встаньте на боковые накладки, прикрепите ключ безопасности одним концом к своей одежде, другой его конец установите на желтое поле на консоли.
- Коротко нажмите на **СТАРТ/СТОП**. Через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка запустится с минимальной скоростью.
- Аккуратно встаньте на беговое полотно и начните движение. Отрегулируйте скорость до желаемого значения.

7.2 Ключ безопасности

При снятии ключа безопасности в любом режиме тренажер немедленно останавливается. На экране отображается значение «--», подается тройной звуковой сигнал. После корректной установки ключа безопасности беговая дорожка переходит в режим ожидания ввода параметров.

7.3 Выключение тренажера

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

8. 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.

8.1 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;
- тестовые или звуковые сообщения на дисплее и остановка дорожки.

8.2 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.

8.3 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.*

8.4 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.

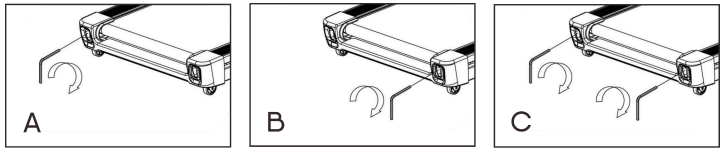

Рисунок 10 — Центровка бегового полотна

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

8.5 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.

9. 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 закреплен 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 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.

10. 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.

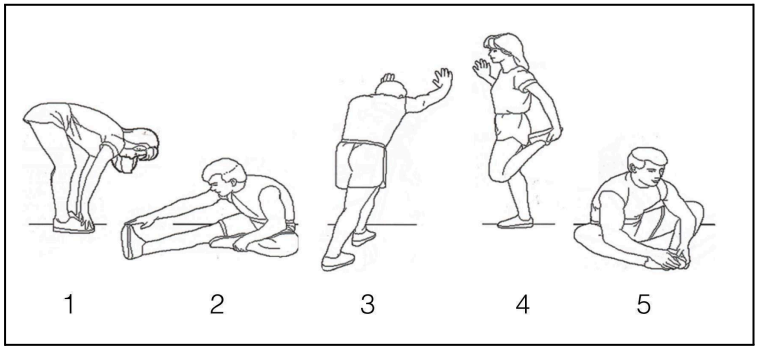

Рисунок 11 — Варианты упражнений

11. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

11.1 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.

11.2 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.

11.3 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.

11.4 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.

11.5 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.

12. 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 7,5–9,0 км/ч — бег трусцой;*
- *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.

13. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 2 — Список ошибок и способы их решения

Код	Проблемный пункт	Решение вопроса
E01	Нестабильное соединение. При включенном питании соединение между нижним контроллером и консолью нестабильно.	1. Проверьте правильность подключения кабелей. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E02	Двигатель/барабан заклинило.	Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E05	Защита от избытка тока. Во включенном состоянии нижний контроллер обнаруживает, что ток превышает 6А в течение более чем 3 секунд.	1. Проверьте наличие смазки между беговой лентой и декой. В случае необходимости добавьте 15 мл смазки. 2. Возможно, одна из деталей беговой дорожки застряла, из-за чего двигатель не может запуститься. 3. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E06	Входное напряжение слишком низкое.	1. Убедитесь, что напряжение питания в норме. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E08	Входное напряжение слишком высокое.	1. Убедитесь, что напряжение питания в норме. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E09	Перегрузка двигателя по току.	1. Убедитесь, что нагрузка не превышает допустимые значения. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E10	Защита обрыва фазы двигателя.	Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E14	Ненормальное напряжение или неисправный двигатель вызывают неполадки в электроцепи, под контролем которой находится двигатель.	Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».

E07 (----)	Ключ безопасности не найден.	1. Разместите ключ безопасности в указанном месте. 2. Замените ключ безопасности и разместите в указанном месте.

14. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Питание	питание от сети 220 В, 50 Гц
Мощность двигателя переменного тока, л.с. (постоянная/пиковая)	2,25/3,5
Максимальная скорость, км/ч	0,8–12
Изменение угла наклона полотна	0–15%
Регулировка угла наклона	механическая
Измерение пульса	отсутствует
Дисплей	LED-дисплей (время тренировки, дистанция, скорость, калории, шаги)
Макс. вес пользователя, кг	120
Длина бегового полотна, см	105
Ширина бегового полотна, см	42
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	нет
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	127*66*112
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	127*66*12
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	133*68*14
Вес нетто, кг	24
Вес брутто, кг	30

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.

Внимание! *Тренажер предназначен для домашнего использования!*

ORLAUF