



Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Sparrow

Электрическая беговая дорожка с электронной
регулировкой угла наклона

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 Sparrow, 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 Sparrow	6
4. Сборка	7
5. Складывание и перемещение тренажера	14
6. Консоль беговой дорожки	16
6.1 Обозначения на дисплее	16
6.2 Функции кнопок	17
7. Основные функции беговой дорожки	18
7.1 Старт	18
7.2 Функция обратного отсчета	18
7.3 Контроль индекса массы тела (жироанализатор)	18
7.4 Функция выбора автопрограмм	19
7.5 Функция выбора пульсозависимых программ	20
7.6 Спящий режим	21
7.7 Датчики измерения пульса	21
7.8 Подключение к приложениям по Bluetooth	21
7.9 Ключ безопасности	23
7.10 Выключение тренажера	23
8. Инструкция по обслуживанию	24
8.1 Уход за декой и беговым полотном	26
8.2 Смазывание деки	27
8.3 Регулировка бегового полотна	27
8.4 Центровка бегового полотна	28
8.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки	28
9. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки	29
10. Разминка перед тренировкой	31
11. Тренировочный процесс	32
11.1 Разминка	32
11.2 Тренировка	32
11.3 Интенсивная тренировка	32
11.4 Сжигание калорий	32
11.5 Частота тренировок	33
12. Полезные советы	34
13. Анализ и устранение неисправностей	35
14. 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 SPARROW

Таблица 1 — Комплектация Sparrow

Деталь	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
34	Левая боковая накладка	1
35	Правая боковая накладка	1
44	Ключ безопасности	1
45	Шестигранный ключ 5 мм	1
46	Силиконовая смазка	1
47	Универсальный ключ	1
50	Болт М8*16	4
51	Зубчатая стопорная шайба М8	6
55	Болт М8*42	2
67	Саморез 4.2*19	2
73	Дисплей	1
88	Винт с цилиндрической головкой М8*15	2
91	Шестигранный ключ 6мм	1
	Кабель питания	1
	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 тренажер на ровную поверхность.

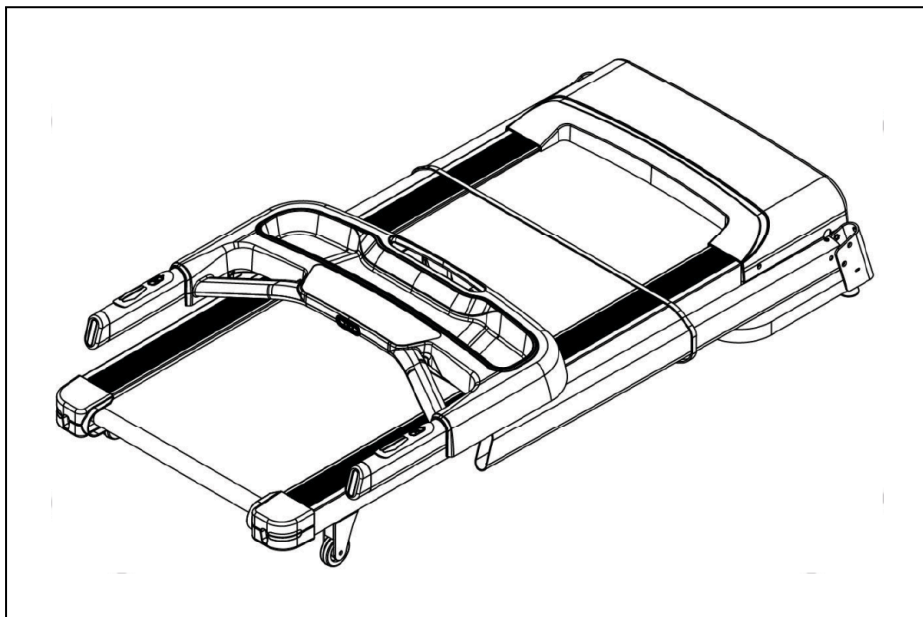


Рисунок 1 — Беговая дорожка в разобранном виде



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

2. Установите стойки консоли.

- Поднимите стойки консоли. Используйте шестигранный ключ на 5 мм (45), болты M8*42 (55) и зубчатые стопорные шайбы M8 (51) для крепления стоек консоли к раме сбоку.
- Закрепите стойки консоли в передней части рамы болтами M8*16 (50) и зубчатыми стопорными шайбами M8 (51).



Примечание! Придерживайте стойку одной рукой во время крепления для безопасности.

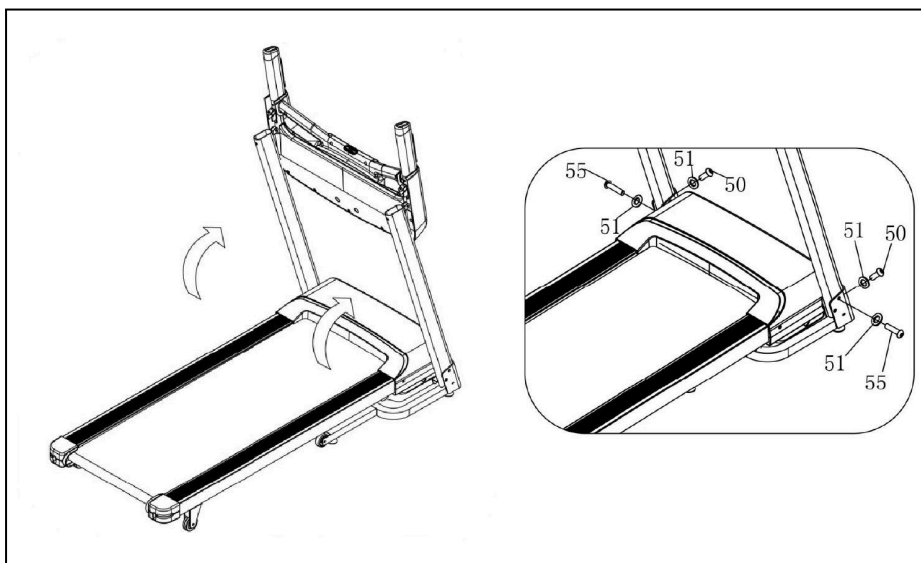


Рисунок 2 — Установка стоек консоли

3. Установите раму электронного дисплея.

- Осторожно поднимите раму электронного дисплея.
- После раскладывания удерживайте ее для предотвращения падения.



Внимание! Не допускайте натяжения или защемления проводов.

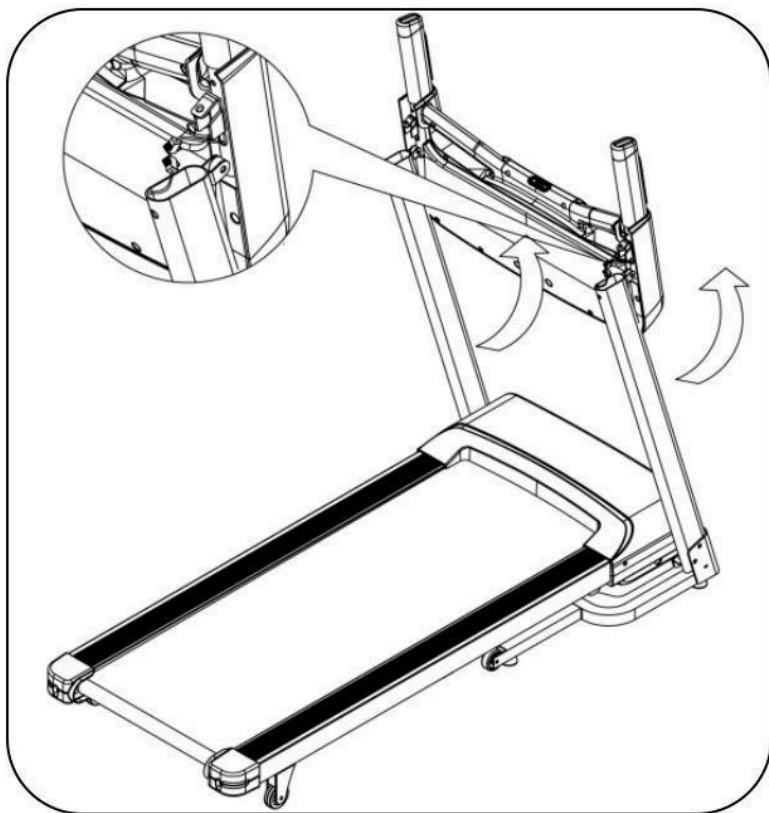


Рисунок 3 — Установка рамы электронного дисплея

4. Закрепите раму электронного дисплея.

- С помощью шестигранного ключа на 5 мм (45), болтов М8*16 (50) и зубчатых стопорных шайб М8 (51) закрепите раму электронного дисплея на стойках консоли.
- Сначала наживите все болты, только затем плотно затяните их на левой и правой стойке.



Внимание! Не допускайте пережатия проводов внутри стоек консоли. Убедитесь в правильности соединения кабелей. Поддерживайте раму электронного дисплея рукой, чтобы она не упала.

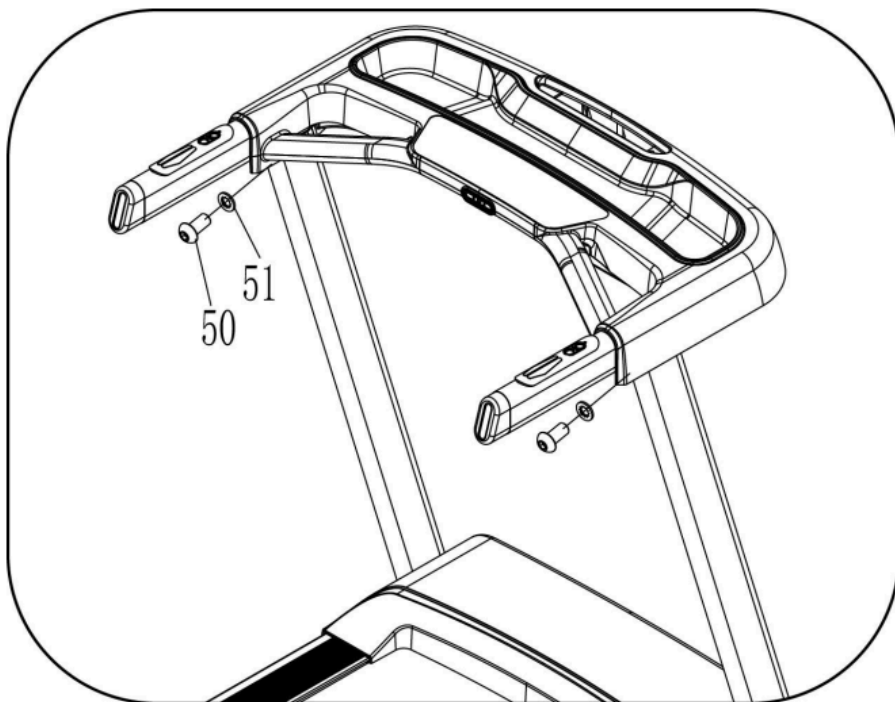


Рисунок 4 — Крепление рамы электронного дисплея

5. Подключите и установите дисплей.

- Удалите защитную ленту с проводов на электронном дисплее.
- Соедините коммуникационные линии (А и В).
- Установите дисплей (73) на раму электронного дисплея.
- Используя шестигранный ключ на 6 мм (91) закрепите дисплей винтами с цилиндрической головкой М8*15 (88).



Внимание! Убедитесь, что все коммуникационные линии правильно подключены, иначе дисплей не будет работать.

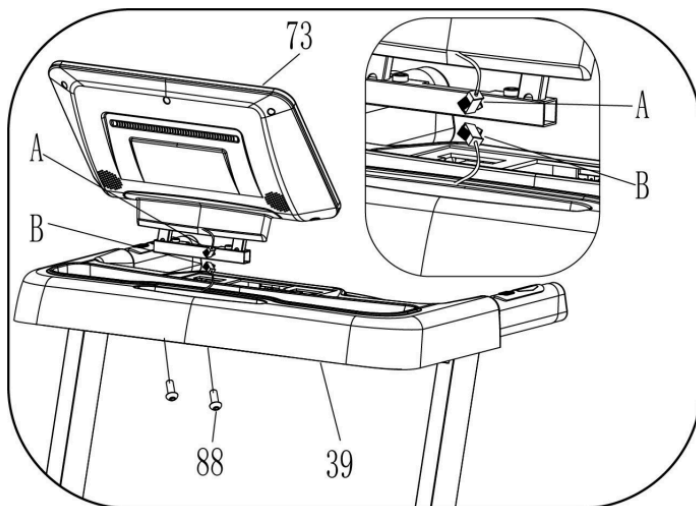


Рисунок 5 — Подключение и установка дисплея

6. Установите нижние накладки.

- Закрепите левую боковую накладку (34) на основании с помощью саморезов 4.2*19 (67), используя универсальный ключ (47).
- Повторите процедуру для правой боковой накладки (35).

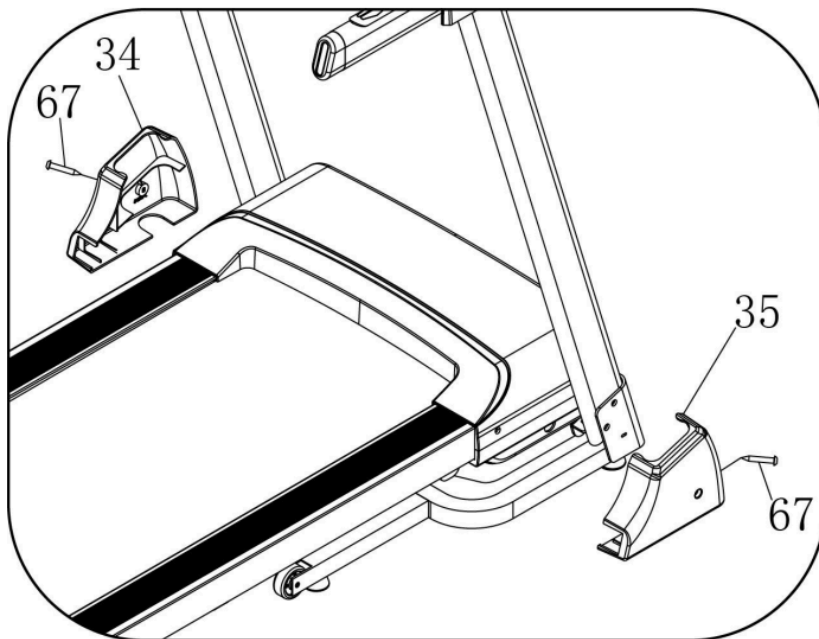


Рисунок 6 — Установка боковых накладок

7. Вставьте ключ безопасности (44).

8. Подключите беговую дорожку к сети.

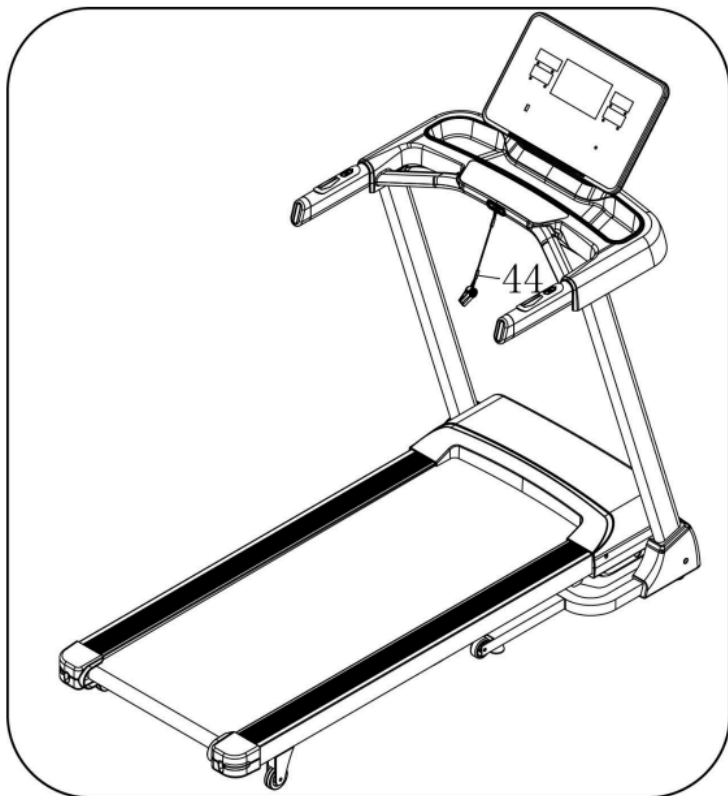


Рисунок 7 — Установка ключа безопасности

5. СКЛАДЫВАНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

- Кардиотренажер оборудован гидравлической системой складывания, которая позволяет поднять беговое полотно за пару секунд. Для этого приподнимите полотно до момента срабатывания пневмопружины.
- Чтобы разложить дорожку, надавите ногой на гидроупор, расположенный внизу со стороны бегового полотна. Благодаря двухфазному доводчику, ближе к полу полотно опускается медленно, чтобы не травмировать пользователя.

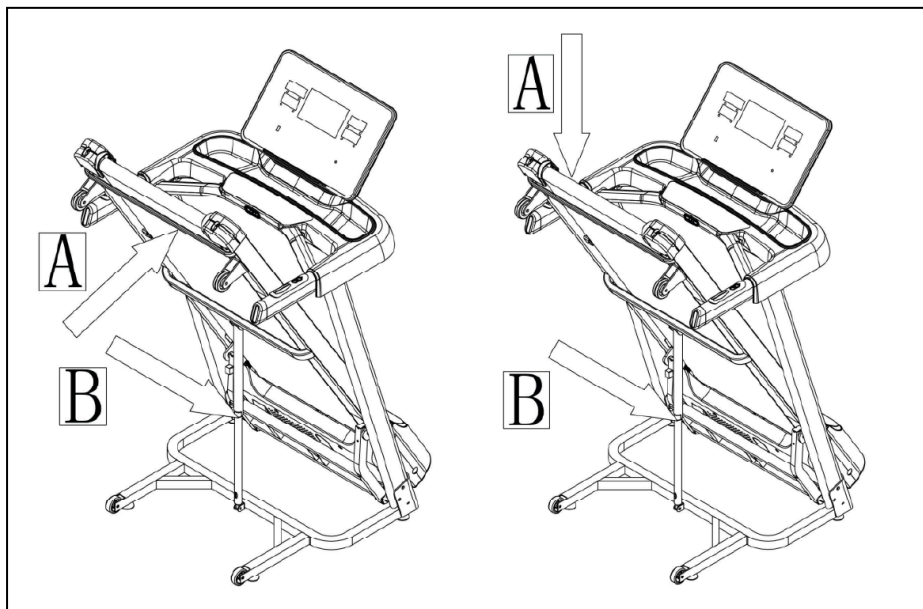


Рисунок 8 — Складывание и раскладывание беговой дорожки



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!

Беговая дорожка оснащена транспортировочными роликами, расположенными в передней части основания, что обеспечивает ее удобное перемещение.

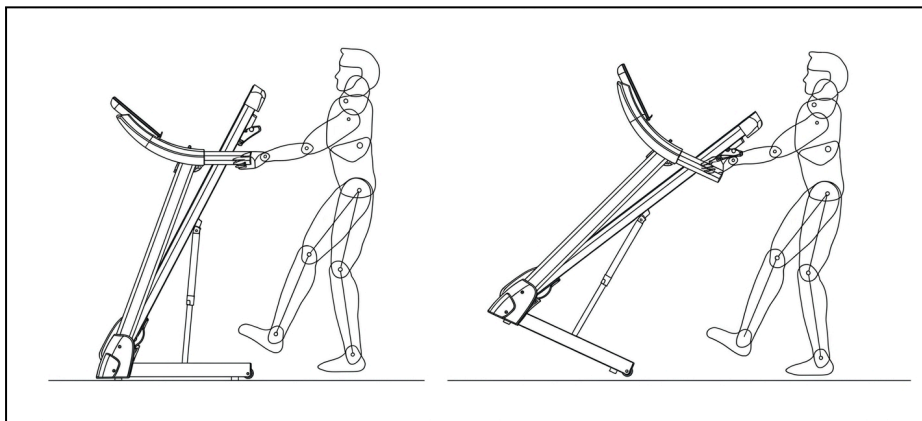


Рисунок 9 — Перемещение беговой дорожки

6. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



Рисунок 10 — Консоль беговой дорожки

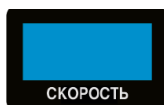
6.1 Обозначения на дисплее



Время движения.



Данные о пройденном расстоянии/сожженных калориях.



Скорость движения.



Данные о выбранном угле наклона/пульс.



Отображение пройденного расстояния по стадионному кругу.

6.2 Функции кнопок

- **СТАРТ** — запуск дорожки.
- **СТОП** — остановка/пауза.
- **▲/▼** — кнопки увеличения/уменьшения угла наклона.
- **3, 6, 9, 12 (%)** — быстрые кнопки изменения угла наклона. Расположены на левой стороне консоли.
- **ПРОГ** — программы. Выбор и изменение тренировочных программ. Одна за другой идут автоматические программы (РХХ), далее пульсозависимые (НХХ), после них — FAT (жироанализатор).
- **РЕЖ** — режим. Кнопка выбора программ в следующей последовательности: ручной режим, обратный отсчет времен, обратный отсчет расстояния, обратный отсчет калорий.
- **3, 6, 9, 12 (км/ч)** — быстрые кнопки изменения скорости. Расположены на правой стороне консоли.
- **+/-** — кнопки увеличения/уменьшения скорости.



Примечание! Нажатие каждой кнопки консоли сопровождается коротким звуковым сигналом. Выход за пределы допустимых параметров настройки сопровождается длинным звуковым сигналом. Если нажатие кнопки не было засчитано или невозможно, звуковой сигнал не подается.

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 одежде, а другой конец установите на желтое поле на консоли.
- Коротко нажмите на кнопку **СТАРТ**. Через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка запустится с минимальной скоростью.
- Аккуратно встаньте на беговое полотно и начните идти. Отрегулируйте скорость и угол наклона до желаемого значения.

7.2 Функция обратного отсчета

- Для запуска функции обратного отсчета значений нажмите кнопку **РЕЖ**. На дисплее будут поочередно мигать окна времени, расстояния и калорий. Нажимайте кнопку **РЕЖ**, чтобы выбрать нужное окно. Остановитесь на необходимом показателе и при помощи кнопок **+** и **-** установите желаемое значение для обратного отсчета. Коротко нажмите **СТАРТ** для запуска тренировки.
- При достижении нулевого значения беговая дорожка начнет автоматически снижать скорость, а затем остановится.

7.3 Контроль индекса массы тела (жироанализатор)

- Чтобы выбрать функцию определения индекса массы тела (FAT), в режиме ожидания нажмите кнопку **ПРОГ**. Нажимайте ее, чтобы пролистать все программы, затем на дисплее отобразится надпись FAT. Нажмите кнопку **РЕЖ**, чтобы увидеть следующие параметры: 1 — пол, 2 — возраст, 3 — рост, 4 — вес.
- Выставьте необходимые значения с помощью кнопок **+** и **-** в каждом параметре.
- Задав все параметры, нажмите кнопку **РЕЖ** для перехода в интерфейс определения ИМТ — F-5. Держите руки на поручнях с датчиками пульса в течение 5–6 секунд. На дисплее отобразится ваш индекс массы тела, который рассчитывается по росту и весу без учета пропорций. Тест FAT подходит для мужчин и женщин, он вместе с другими показателями ИМТ дает представление о том, какая коррекция веса необходима.

Идеальное значение FAT — от 20 до 24. Значение менее 19 означает дефицит веса, между 25 и 29 — избыточный вес. ИМТ более 30 свидетельствует об ожирении.

Таблица 2 — Входные параметры и диапазон настройки

Параметр	Значение окна по умолчанию	Диапазон настройки	Применения
Пол (-1-)	1 (муж)	1–2	1 = муж, 2 = жен
Возраст (-2-)	25 лет	10–99 лет	
Рост (-3-)	170 см	100–200 см	
Вес (-4-)	70 кг	20–150 кг	

7.4 Функция выбора автопрограмм

- В системе 15 встроенных программ (P01-P15). Для выбора необходимой программы нажмите кнопку **ПРОГ**. В окне скорости поочередно отобразятся значения P01-P15. Окно **ВРЕМЯ** при этом будет мигать. Время тренировки по умолчанию равно 30 минутам, для его коррекции нажимайте кнопки + и -. Затем нажмите **СТАРТ** для запуска встроенной программы.
- Каждая программа включает 20 этапов. Переход на каждый новый этап сопровождается сигналом из трех звуков, а также автоматическим переключением параметров скорости и угла наклона согласно параметрам программы. Внутри каждого этапа вы можете изменять скорость нажатием кнопок + и -, но при переходе к новому сегменту система будет восстанавливать заданные для него программные параметры скорости.
- После выполнения программы система подаст короткий сигнал из трех звуков, беговая дорожка постепенно остановится, на дисплее отобразится слово End. Спустя 5 секунд после полной остановки тренажер перейдет в режим ожидания.

Таблица 3 — Программы тренировок и их этапы

Про- грамма	Этап																			
	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
P01 наклон	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02 км/ч	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P02 наклон	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03 км/ч	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P03 наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04 км/ч	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P04 наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05 км/ч	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P05 наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06 км/ч	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P06 наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	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
P07 наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08 км/ч	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P08 наклон	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09 км/ч	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P09 наклон	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10 км/ч	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P10 наклон	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11 км/ч	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P11 наклон	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12 км/ч	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P12 наклон	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13 км/ч	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P13 наклон	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14 км/ч	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P14 наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15 км/ч	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P15 наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

7.5 Функции выбора пульсозависимых программ

- В системе предусмотрены три пульсозависимые программы: НР1, НР2 и НР3. После нажатия кнопки **ПРОГ** с помощью кнопок + и – установите свой возраст. Значение пульса

будет изменяться в соответствии с заданным возрастом. По умолчанию в программах установлено значение пульса 114. Чтобы изменить значение пульса, сначала нажмите кнопку **ПРОГ** и установите возраст. После этого начнет мигать значение в окне ПУЛЬС. С помощью кнопок + и – увеличьте или уменьшите значение пульса. Затем установите продолжительность тренировки, нажмите кнопку **СТАРТ** и положите руки на кардиодатчики.

- Также к дорожке можно подключить кардиопояс, для более точного измерения пульса. Он приобретается отдельно.
- Как пользоваться поясом: наденьте его на грудь, синхронизируйте с тренажером и смочите датчики водой. Ваши показатели будут передаваться на экран.

7.6 Спящий режим

Через 10 минут бездействия тренажер переходит в режим сна с выключенным дисплеем. Для активации нажмите любую кнопку.

7.7 Датчики измерения пульса

Кардиодатчики расположены на поручнях беговой дорожки. Плотно обхватите их руками, затем в течение 5 секунд на дисплее будет отображен ваш пульс. Для более точного измерения пульса остановите дорожку и держите руки на кардиодатчиках в течение 30 секунд.



Внимание! Данные не являются медицинскими показателями.

7.8 Подключение к приложениям по Bluetooth

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 Kínomar:

- Запустите Kínomar 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 Kínomar.
- 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 Kínomar отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed) 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».

7.9 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.

7.10 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 зажат 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 тренировок;
- 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.
- 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.

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.

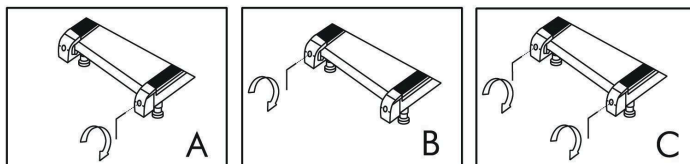


Рисунок 11 — Центровка бегового полотна



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 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.

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.

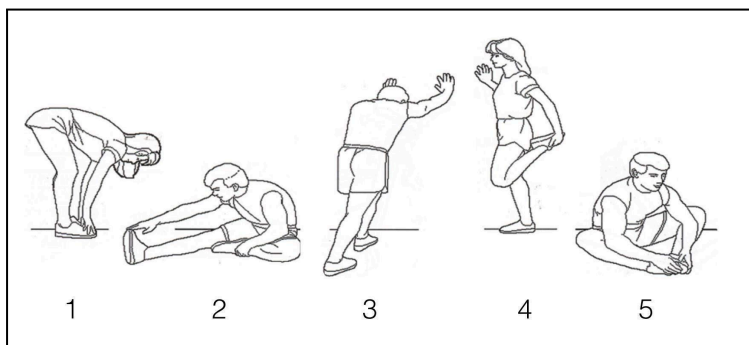


Рисунок 12 — Варианты упражнений

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;
- скорость 12,0–14,5 км/ч — интенсивный бег;
- скорость 14,5–18,0 км/ч — сверхинтенсивный бег.

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

13. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 4 — Список ошибок и способы их решения

Код	Описание	Возможные причины	Решение
E00/ E07	Ключ безопасности отсоединен.	Ключ безопасности выпал или не установлен.	Установите ключ безопасности в правильное положение.
E01/ E13	Ошибка связи.	Сигнальный кабель не подключен или поврежден.	Проверьте подключение кабеля, при необходимости замените.
E02	Защита от перегрузки.	Проблемы с двигателем или приводом.	Проверьте подключение двигателя, возможно, требуется замена.
E03	Отсутствие сигнала скорости.	Проблемы с датчиком скорости.	Проверьте подключение датчика, при необходимости замените.
E04	Ошибка системы наклона.	Проблемы с мотором наклона или его подключением.	Проверьте подключение мотора наклона, возможно, требуется замена.
E05	Защита от перегрузки по току.	Слишком большая нагрузка или заклинивание механизма.	Проверьте беговое полотно на предмет заклинивания, смажьте при необходимости.
E06	Обрыв цепи двигателя.	Плохое подключение или повреждение двигателя.	Проверьте подключение двигателя, возможно, требуется замена.
E08	Ошибка памяти EEPROM.	Проблемы с чипом памяти.	Требуется техническое обслуживание.
E09	Ошибка наклона.	Беговая дорожка не в горизонтальном положении.	Установите беговую дорожку горизонтально.
E10	Мгновенная перегрузка по току.	Проблемы с двигателем или приводом.	Проверьте двигатель и привод, возможно, требуется замена.
E11	Перенапряжение.	Слишком высокое напряжение в сети.	Прекратите использование, обратитесь к электрику.
E14	Пониженное напряжение.	Слишком низкое напряжение в сети.	Прекратите использование, обратитесь к электрику.

14. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Питание	питание от сети 220 В, 50 Гц
Мощность двигателя переменного тока, л.с. (постоянная/пиковая)	3/4,5
Максимальная скорость, км/ч	0,8–18
Изменение угла наклона полотна	0–15%
Регулировка угла наклона	электронная
Измерение пульса	сенсорные кардиодатчики, пояс Polar
Кол-во программ	15+3 пользовательские+3 пульсозависимые+FAT
Дисплей	LED-дисплей (время тренировки, дистанция, скорость, угол наклона, калории, пульс, пройденное расстояние по стадионному кругу)
Макс. вес пользователя, кг	140
Длина бегового полотна, см	130
Ширина бегового полотна, см	45
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	162x75x133
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	95x75x136
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	170x77x29
Вес нетто, кг	57
Вес брутто, кг	64

Импортёр	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, г. Санкт-Петербург, Полевая Саби́ровская 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 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.orldaif.com>.



Внимание! Тренажер предназначен для домашнего использования!

EAC

ORLAUF

