



Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Stork M

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



Актуальная
версия инструкции



Управление

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили тренажер Orlauf Stork M, который, как мы надеемся, станет вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Регулярные тренировки на данном тренажере помогут вам укрепить сердечно-сосудистую систему и достичь отличной физической формы.

Прежде чем приступать к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство, чтобы ознакомиться с техническими и функциональными особенностями беговой дорожки. Обязательно сохраняйте данную инструкцию, чтобы всегда иметь под рукой перечень всех функций и правила эксплуатации. Обращаем внимание на обязательное соблюдение 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 тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может навредить вашему здоровью.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Транспортировка и эксплуатация тренажера	5
2. Хранение тренажера	5
3. Комплектация Stork M	6
4. Сборка	8
5. Складывание и перемещение тренажера	13
6. Консоль беговой дорожки	15
6.1 Обозначения на дисплее	16
6.2 Функции кнопок	16
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 пользовательских программ	20
7.6 Спящий режим	20
7.7 Датчики измерения пульса	21
7.8 Bluetooth	21
7.9 Подключение к приложениям по Bluetooth	21
7.10 Ключ безопасности	23
7.11 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	29
9. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки	30
10. Разминка перед тренировкой	32
11. Тренировочный процесс	33
11.1 Разминка	33
11.2 Тренировка	33
11.3 Интенсивная тренировка	33
11.4 Сжигание калорий	33
11.5 Частота тренировок	34
12. Полезные советы	35
13. Анализ и устранение неисправностей	36
14. Спецификация	37

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 +35с;
- влажность: 50-75%;
- если ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в домашних условиях не менее 2–4 часов; только после этого можно приступить к 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 ней.

3. КОМПЛЕКТАЦИЯ STORK M

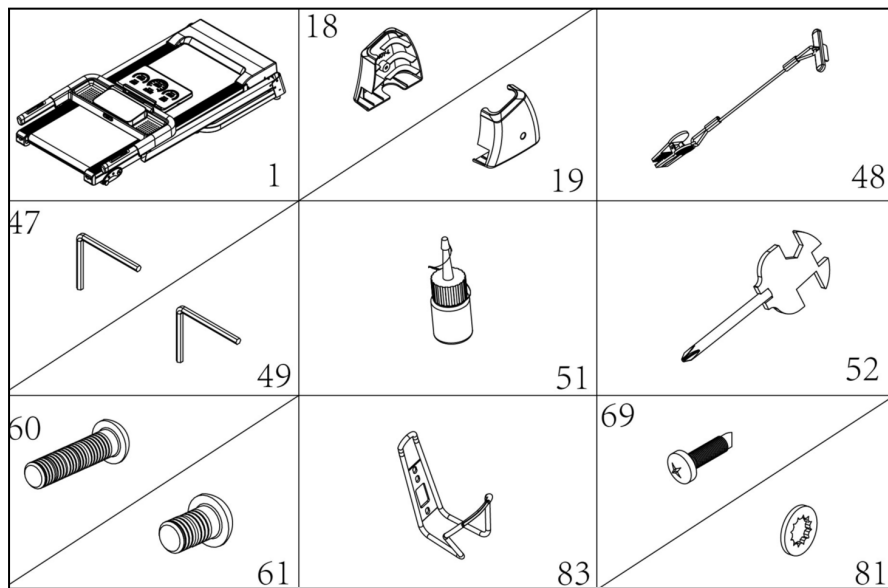


Рисунок 1 — Комплектация Stork M

Таблица 1 — Комплектация Stork M

Деталь	Описание	Примечания	Кол-во
1	Беговая дорожка		1
18	Левая боковая накладка		1
19	Правая боковая накладка		1
47	Шестигранный ключ	5 мм	1
48	Ключ безопасности		1
49	Шестигранный ключ	6 мм	1
51	Силиконовая смазка		1
52	Универсальный ключ		1
60	Болт	M8*45	2
61	Болт	M8*16	4
69	Саморез	4.2*19	4
81	Стопорная шайба	M8	6
83	Держатель для бутылки		1
	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию		1
	Гарантийный талон		1
	Флаер		2

4. СБОРКА

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

1. Положите тренажер на ровную поверхность.

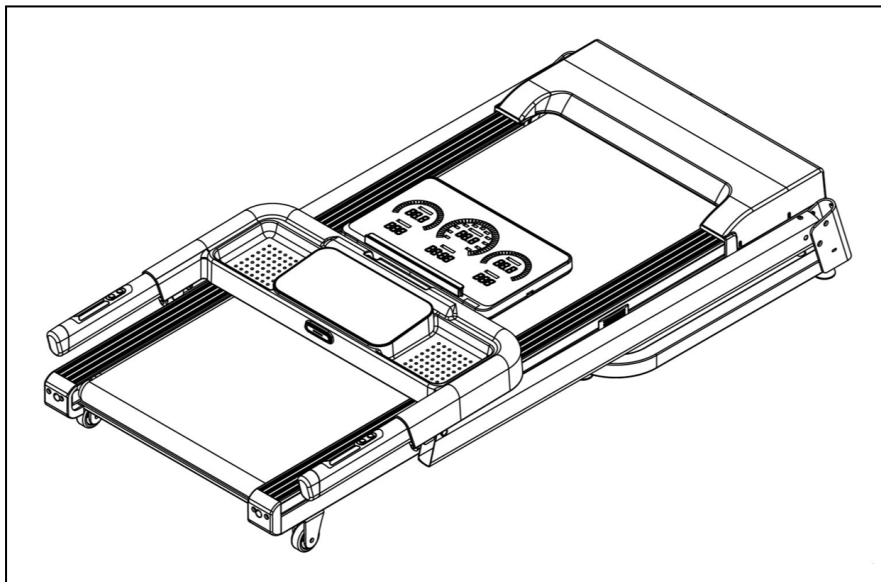


Рисунок 2 — Беговая дорожка в разобранном виде

2. Установите стойки консоли.

- Поднимите стойки консоли. Прикрепите стойки консоли к основной раме и зафиксируйте их по бокам с помощью шестигранного ключа 5 мм (47), болтов M8*45 (60) и стопорных шайб (81).
- Затем болтами M8*16 (61) и стопорными шайбами (81) закрепите стойки консоли на основной раме спереди.

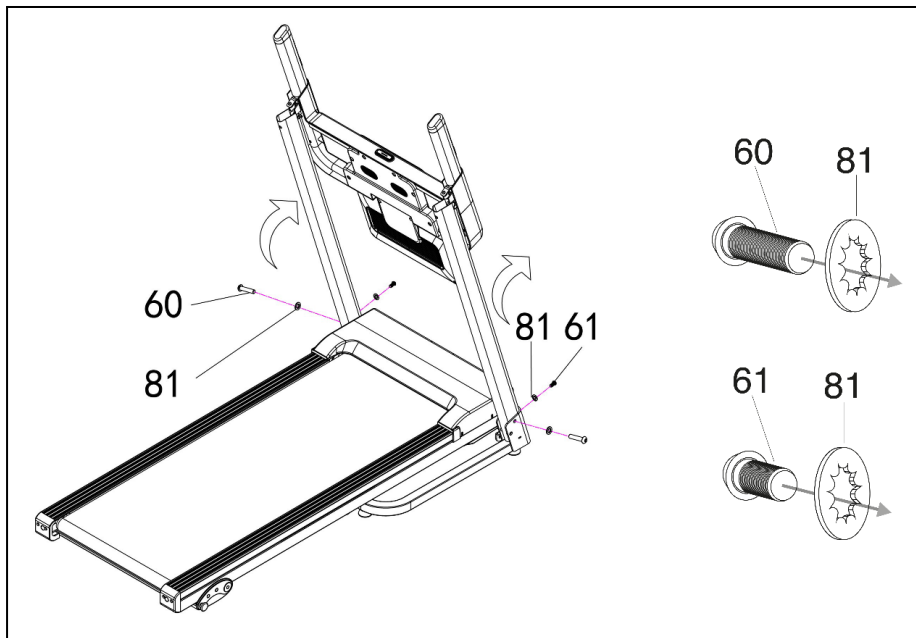


Рисунок 3 — Установка стоек консоли

3. Установите консоль.

Потяните за ручки и разверните консоль в горизонтальное положение. Зафиксируйте консоль справа и слева с помощью шестигранного ключа 5 мм (47), болтов М8*16 (61) и стопорных шайб (81). Плотнo затяните болты на левой и правой стойке.



Внимание! Не пережимайте провода внутри стойки, проверяйте правильность их соединения. Поддерживайте консоль рукой, чтобы она не упала.

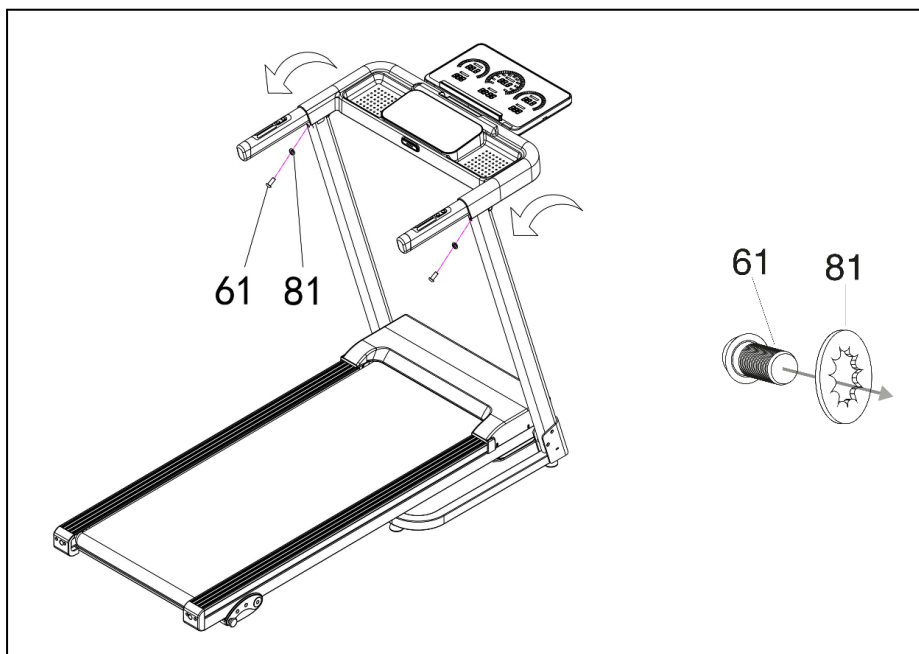


Рисунок 4 — Установка консоли беговой дорожки

4. Установите боковые накладки.

Плотно прижмите правую и левую боковые накладки (18 и 19). Зафиксируйте их саморезами 4.2*19 (69) с помощью универсального ключа (52).

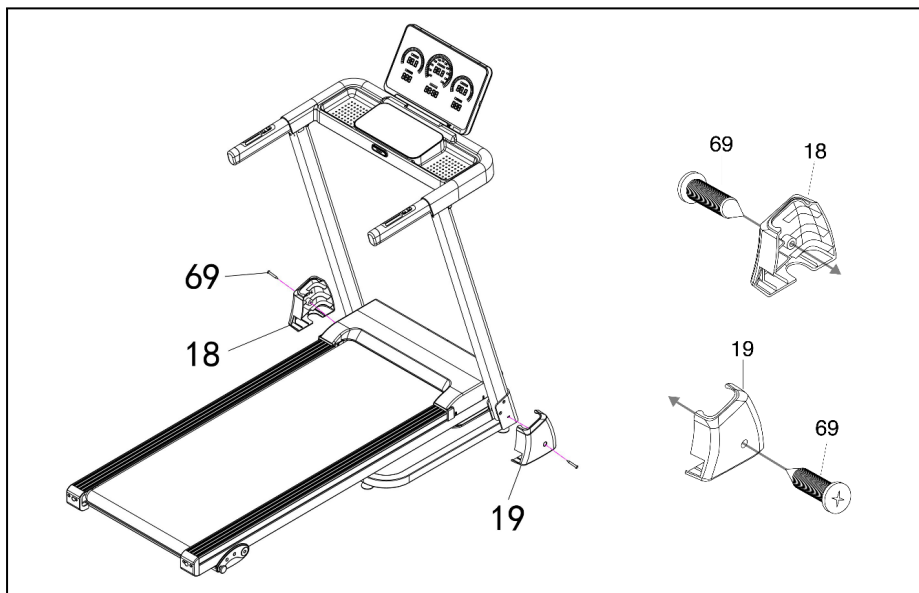


Рисунок 5 — Установка боковых накладок

5. Зафиксируйте держатель для бутылки (83) на стойке консоли саморезами 4.2*19 (69) с помощью универсального ключа (52).

6. Вставьте ключ безопасности (48).

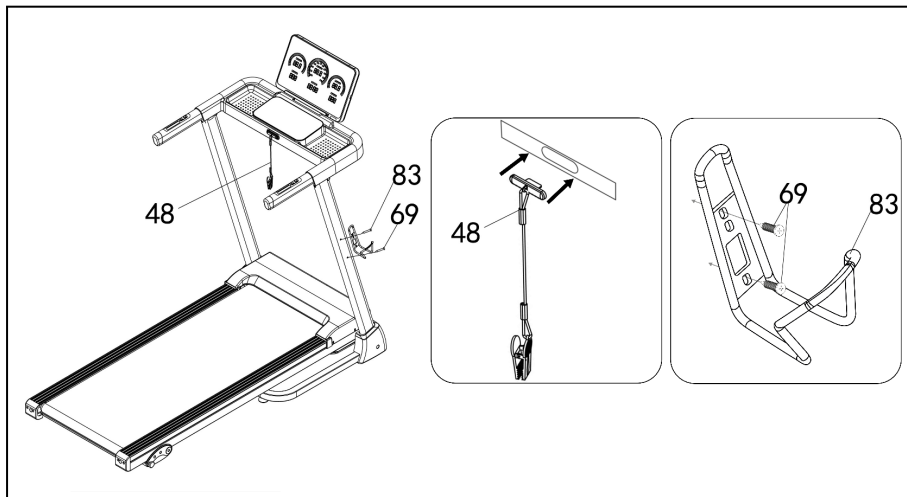


Рисунок 6 — Установка держателя для бутылки и ключа безопасности

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.

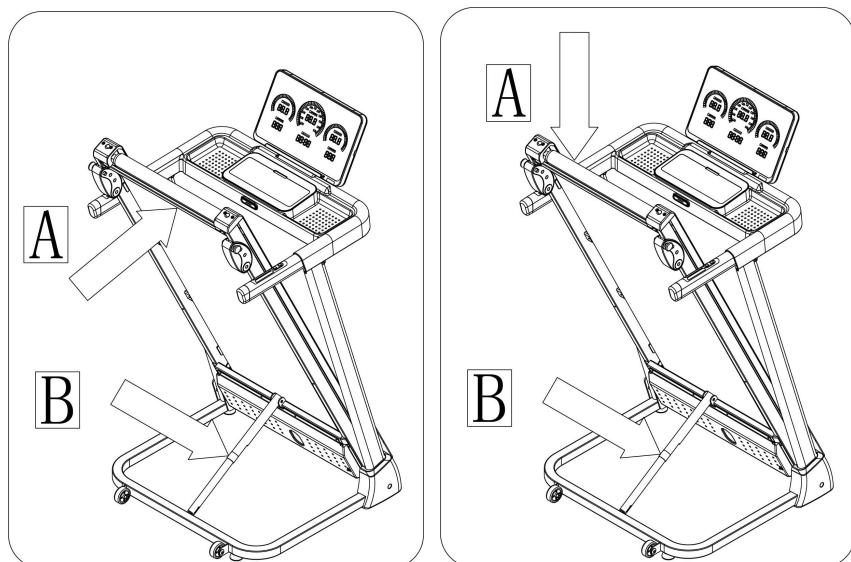


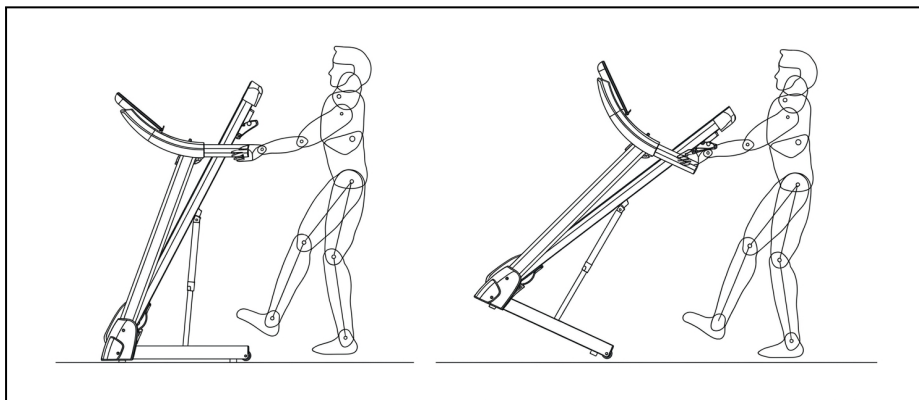
Рисунок 7 — Складывание и раскладывание беговой дорожки



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 легко перемещается при помощи транспортировочных роликов, находящихся в передней части бегового полотна.



6. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

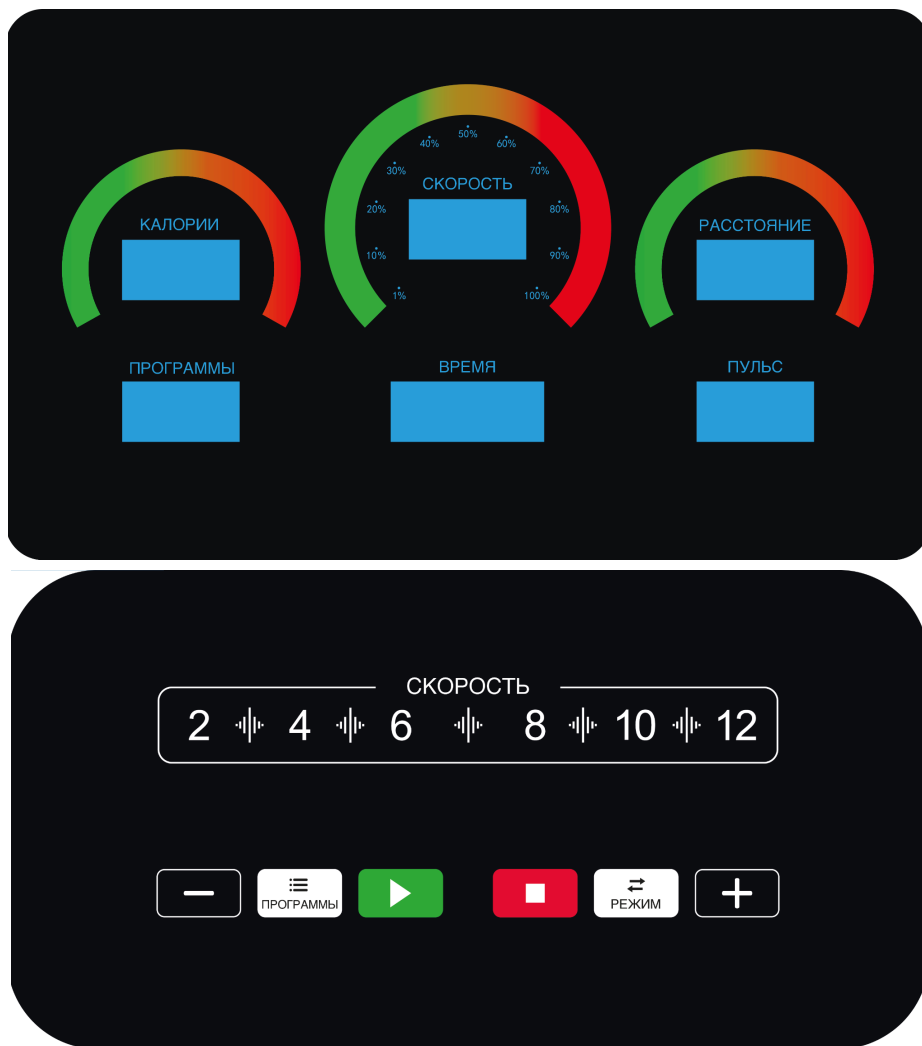
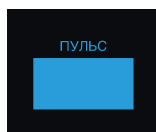
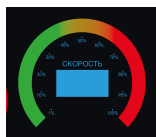


Рисунок 8 — Консоль беговой дорожки

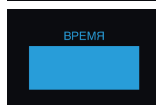
6.1 Обозначения на дисплее



Данные о сердцебиении.



Скорость движения.



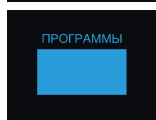
Время движения.



Данные о пройденном расстоянии.

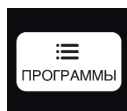


Данные о сожженных калориях.



Отображение выбранной программы.

6.2 Функции кнопок



ПРОГРАММЫ. Выбор и изменение тренировочных программ. Одна за другой идут автоматические программы (РХХ), затем пользовательские программы (УХХ), FAT (жироанализатор), после - ручной режим (циклический перебор).



РЕЖИМ. Кнопка выбора программ в следующей последовательности: обратный отсчет времени - обратный отсчет расстояния - обратный отсчет калорий - ручной режим.



СКОРОСТЬ. Кнопки увеличения/уменьшения скорости.

СКОРОСТЬ. Быстрые кнопки изменения скорости.



СТАРТ. Кнопка запуска. При нажатии кнопки через 3 секунды беговая дорожка начнет движение с минимальной скоростью или скоростью, установленной по умолчанию для выбранной программы.



СТОП/ПАУЗА. Кнопка остановки. Нажмите ее во время движения для постепенной остановки беговой дорожки и перехода в режим ожидания. Кнопка выполняет двойную функцию — остановки и паузы. При первом нажатии беговая дорожка будет замедлять движение до полной остановки, при этом все данные тренировки сохраняются. Повторное нажатие кнопки **СТОП** сбросит все данные и вернет дорожку в режим ожидания. Если тренажер был на паузе, нажатие кнопки **СТАРТ** перезапустит его, восстановив статистику, которая была накоплена до паузы.

- **Кнопки на правом поручне:** быстрые кнопки регулировки скорости.
- **Кнопки на левом поручне:** быстрые кнопки старта и остановки.

7. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

7.1 Старт

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

7.2 Функция обратного отсчета

- Для запуска функции обратного отсчета значений нажмите кнопку **РЕЖИМ**. На дисплее будут поочередно мигать окна времени, расстояния и калорий. Нажимайте кнопку **РЕЖИМ**, 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 **ПРОГРАММЫ**. Нажимайте ее, чтобы пролистать программы до FAT. Затем нажмите кнопку **РЕЖИМ**, чтобы увидеть следующие параметры: 1 — пол, 2 — возраст, 3 — рост, 4 — вес. Выставьте необходимые значения с помощью кнопок **+** и **-** в каждом параметре. Используйте кнопку **РЕЖИМ** для перехода от параметра к параметру.
- Задав все параметры, нажмите кнопку **РЕЖИМ** для перехода в интерфейс определения ИМТ. Держите руки на поручнях с датчиками пульса в течение 8 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.

Таблица 2 — Входные параметры и диапазон настройки

Параметр	Значение окна по умолчанию	Диапазон настройки	Применения
Пол (-1-)	0 Мужской	0-1	0=муж, 1=жен
Возраст (-2-)	25 лет	10-99 лет	
Рост (-3-)	170 см	100-240 см	
Вес (-4-)	70 кг	20-160 кг	

7.4 Функция выбора автопрограмм

- В дорожке есть 15 встроенных программ тренировок (P01-P15). Для выбора необходимой программы в режиме ожидания нажмите кнопку **ПРОГРАММЫ**. В окне скорости поочередно отобразятся значения «P01-P15». Окно времени при этом будет мигать. Время тренировки по умолчанию равно 30 минутам, для его коррекции нажимайте кнопки **+** и **-**. Затем нажмите кнопку **СТАРТ** для запуска встроенной программы.
- Встроенная программа включает 20 этапов. Переход на каждый новый этап сопровождается коротким сигналом из трех звуков, а также автоматическим переключением параметров скорости согласно установкам программы. Внутри каждого сегмента вы можете изменять скорость нажатием кнопок **+** и **-**, но при переходе к новому сегменту программы система будет восстанавливать заданные для него программные параметры скорости.
- После выполнения программы система подаст три коротких звуковых сигнала. Беговая дорожка постепенно остановится. Спустя 5 секунд после полной остановки тренажер перейдет в режим ожидания.

Таблица 3 — Программы тренировок и их этапы

Программа		Этап/Скорость (км/ч)																			
		Установите общее время тренировки. Программа автоматически разделит тренировку на 20 этапов. Вам необходимо преодолеть каждый из них с заданной скоростью.																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	км/ч	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	км/ч	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	км/ч	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	км/ч	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	км/ч	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	км/ч	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	км/ч	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	км/ч	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	км/ч	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	км/ч	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	км/ч	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	км/ч	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	км/ч	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	км/ч	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	км/ч	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

7.5 Функция выбора пользовательских программ

Эта функция работает аналогично встроенным программам. Нажмите кнопку **ПРОГРАММЫ** для выбора одной из трех опций. Если вас не устраивают заданные параметры, нажмите кнопку **РЕЖИМ**, чтобы изменить встроенные данные программы. Используйте кнопки **+** и **—** или быстрые кнопки на поручнях, чтобы изменить скорость. После настройки одного сегмента нажмите кнопку **РЕЖИМ**, чтобы перейти к настройке следующего сегмента. Снова нажмите кнопку **РЕЖИМ**, и пользовательские данные сохраняются до следующего сброса.

- Скорость по умолчанию для **U1** — **1 км/ч**, наклон — **0**.
- Скорость по умолчанию для **U2** — **2 км/ч**, наклон — **0**.
- Скорость по умолчанию для **U3** — **3 км/ч**, наклон — **0**.

7.6 Спящий режим

После 10 минут бездействия беговая дорожка перейдет в спящий режим. Нажмите любую кнопку для ее активации.

7.7 Датчики измерения пульса

Кардиодатчики расположены на поручнях беговой дорожки. Плотнo обхватите их руками, затем в течение 5 секунд на дисплее будет отображен ваш пульс.



Внимание! Данные не являются медицинскими показателями.

7.8 Bluetooth

На вашем смартфоне в меню соединения по Bluetooth найдите устройство Orlauf Stork M и подключитесь к нему.

7.9 Подключение к приложениям по Bluetooth

Перед началом убедитесь, что:

- беговая дорожка включена и не сопряжена с другими гаджетами;
- на вашем смартфоне/планшете включен Bluetooth (при необходимости также разрешите доступ к геолокации на устройствах android);
- расстояние между тренажером и вашим устройством 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;
- когда FITSHOW найдет вашу беговую дорожку, выберите ее из списка;
- запустите дорожку на низкой скорости (1–2 км/ч), чтобы убедиться, что передача данных работает корректно;
- при успешном подключении приложение FITSHOW отобразит текущие показатели вашей тренировки, а вы сможете установить цели (по времени, дистанции, калориям) 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 ваш тренажер автоматически, проверьте, поддерживает ли ваша беговая дорожка протокол FTMS и 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), обороты в минуту (RPM) и пр.; 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 занятия Zwift будет отображать основные показатели (мощность (W), скорость, пройденная дистанция); если у вас есть нагрудный кардиодатчик, подключите его отдельно в разделе «Heart Rate».

7.10 Ключ безопасности

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

7.11 Выключение тренажера

Чтобы отключить беговую дорожку в любое время не нанося вреда устройству, используйте тумблер Вкл/Выкл.

8. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

Регулярное обслуживание беговой дорожки значительно продлит срок ее службы. **Всегда отключайте тренажер от сети перед чисткой или обслуживанием.**

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 очищайте беговую дорожку наждачной бумагой или растворителем;
- контроллер беговой дорожки нельзя подвергать прямому воздействию солнечных лучей или сырости, чтобы предотвратить его повреждение;
- регулярно проверяйте и регулируйте все части беговой дорожки. поврежденные части немедленно заменяйте.



*Не пытайтесь ремонтировать тренажер самостоятельно.
При любой поломке 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 колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться зажат или оборван; при этом убедитесь, что шнур не слишком натянут при максимальном уровне наклона беговой дорожки;
- проверьте натяжение и центровку бегового полотна; убедитесь, что полотно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- 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 (уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой):

- выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- сложите тренажер, убедитесь в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- переместите тренажер в другое место;
- подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- поставьте тренажер обратно.

ЕЖЕМЕСЯЧНО:

- выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- внимательно осмотрите все пластиковые элементы 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 сам двигатель и весь моторный отсек, чтобы удалить накопившийся пух или пыль; невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- убедитесь, что дека тренажера смазана; при необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- пропылесосьте и протрите беговое полотно влажной тряпкой; удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера; их появление является результатом нормальной работы 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 иметь возможность приподнять беговое полотно и получить визуальный 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 и отслоения материала, а также без порванных и лопнувших участков;
- 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 правильности его положения;
- снимите передний и задний валы и удалите пыль и грязь с их поверхности;
- убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения 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 полотно скользит по деке хуже, повышается трение и нагрузка на двигатель, что может привести к его поломке или выведет из строя электронные платы управления. А также 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.

8.2 Смазывание деки

Алгоритм нанесения силиконовой смазки:

- выключите тумблер питания беговой дорожки и отключить ее от сети;
- ослабьте болты заднего вала в задней части деки, чтобы ослабить натяжение бегового полотна и получить доступ к деке для чистки и смазки; советуем нанести метки с обоих концов рамы, чтобы отметить изначальное положение 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 вашими метками;
- включите и запустите дорожку;
- отцентрируйте и натяните беговое полотно;
- пройдите по дорожке при минимальной скорости в течение 3 минут, чтобы смазка равномерно распределилась.

Частота смазывания деки:

- редкое пользование (менее 3 часов в неделю) — каждые полгода;
- среднее пользование (3-5 часов в неделю) — каждые 3 месяца;
- частое пользование (более 5 часов в неделю) — каждый месяц.

8.3 Регулировка бегового полотна

Контролируйте степень натяжения бегового полотна. Слишком сильное натяжение может привести к механическому повреждению полотна, повышенному давлению на переднюю или заднюю часть вала, износу подшипников, появлению посторонних шумов и другим проблемам.

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. Необходимо повернуть болт на такое же количество оборотов.
3. Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения.

Чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки, согласно шагам, указанным выше.



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

8.4 Центровка бегового полотна

Время от времени необходимо центровать беговое полотно. Оно со временем смещается вбок из-за того, что во время тренировки при беге или ходьбе вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу.

Центровка бегового полотна:

- установите беговую дорожку на ровную поверхность;
- запустите тренажер со скоростью 6-8 км/ч, проверяя состояние бегового полотна;
- при смещении полотна влево используйте шестигранный ключ; поверните левый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке;
- если беговое полотно по-прежнему смещается, повторяйте описанные выше действия до восстановления центровки;
- после восстановления центровки установите скорость на 10 км/ч и проконтролируйте отклонение и равномерность бегового полотна; при наличии проблем выполните регулировку повторно.

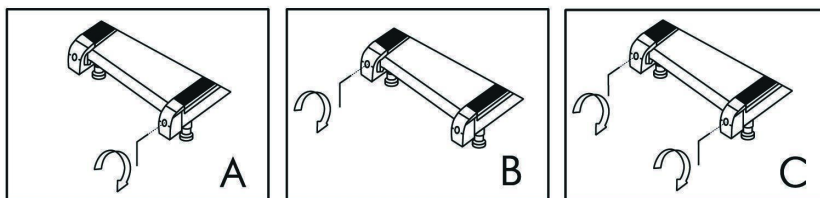


Рисунок 9 — Центровка бегового полотна



Внимание! Не затягивайте вал слишком сильно! Это приведет 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 на протяжении 2-3 часов. Затем ее снова можно 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, если вы не следуете правилам техники безопасности и правильной эксплуатации, мы не несем ответственности за возникшие проблемы.

Прочитайте правила безопасности при эксплуатации тренажера, чтобы избежать поломок:

- перед подключением питания убедитесь, что беговая дорожка тщательно собрана, а двигатель закрыт защитным кожухом;
- убедитесь, что перед началом тренировки вы прикрепили к одежде или поясу зажим ключа безопасности;
- в отверстия тренажера запрещено вставлять какие-либо посторонние предметы; это может привести к травмам пользователя и поломке тренажера;
- расположите тренажер на чистой ровной поверхности; не ставьте беговую дорожку на ковер, так как это может заблокировать вентиляционные отверстия и вывести дорожку из строя;
- рекомендуем устанавливать тренажер на специальный резиновый коврик, который обеспечит звукоизоляцию и защитит покрытие пола от повреждений;
- надевайте спортивную одежду для тренировки на беговой дорожке; длинная, свободная одежда может зацепиться за подвижное беговое полотно; всегда носите тренировочную обувь на резиновой подошве (беговые или тренировочные кроссовки);
- при установке тренажера оставьте свободное место примерно по 50 см с обеих сторон;
- перед началом тренировки убедитесь, что дети и домашние животные находятся на безопасном расстоянии от тренажера;
- напоминаем, что оборудование предназначено для взрослых; несовершеннолетние должны заниматься на тренажере только под присмотром;
- перед запуском бегового полотна необходимо встать на боковые накладки для ног; вставляйте на беговое полотно только когда удостоверитесь, что его скорость для вас максимально комфортна;
- поначалу во время занятий на беговой дорожке рекомендуется держаться за поручни;
- при резком увеличении скорости воспользуйтесь ключом безопасности; его нужно извлечь из консоли, чтобы беговое полотно моментально остановилось;
- обращайте внимание на состояние кабеля; категорически запрещено удлинять кабель

и менять кабельную вилку; следите, чтобы кабель не соприкасался с нагревающимися приборами, чтобы на него не попадала вода, а также не кладите на него тяжелые предметы;

- при подключении проверьте розетку: она должна быть заземлена; не рекомендуется использовать переходные адаптеры — это может привести к возгоранию или удару током; при повреждении кабеля или вилки не пытайтесь починить их самостоятельно, обратитесь в сервисный центр или к дилеру производителя;
- используйте беговую дорожку только в помещении; тренажер должен находиться в сухом проветриваемом помещении; избыточная влажность негативно сказывается на состоянии двигателя и комплектующих беговой дорожки;
- после тренировки следует отключить питание, аккуратно вынув вилку из розетки;
- занимайтесь только в чистой обуви, чтобы не допустить попадания под беговое полотно мелкого мусора, песка и т.п.



При резком ухудшении самочувствия во время тренировки (боль в груди, резкое учащение сердцебиения, одышка, тошнота, головокружение) необходимо сразу же прекратить тренировку и обратиться к врачу.

10. РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Перед тренировкой рекомендуется разогреть мышцы, поэтому выделите 5-10 минут на разминку. Сделайте упражнения на растяжку — 5 раз на каждую ногу, интервалы между упражнениями — 10 секунд.

- **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. Повторяйте 3 раза.
- **Растяжка подколенного сухожилия.** Сидя на ровной поверхности, поставьте одну ногу прямо, другую согните таким образом, 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 3 раза.
- **Растяжка ног и сухожилий ступней.** Обопритесь о стену двумя руками, одна нога отставлена назад. Приподнимите пятку согнутой ноги. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза.
- **Растяжка для четырехглавой мышцы бедра.** Левой рукой обопритесь о стену или горизонтальную поверхность, чтобы удерживать равновесие. Правую ногу согните назад, под ягодицу, правая рука удерживает стопу. Медленно потяните согнутую ногу, пока не почувствуете напряжение передних мышц бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза.
- **Растяжка внутренних мышц бедра.** Сидя согните ноги коленями наружу и потихоньку растягивайте, обхватив руками ступни. Удерживайте 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

11. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

11.1 Разминка

- Прежде чем использовать электрическую беговую дорожку, изучите кнопки консоли. Встаньте на боковые накладки с обеих сторон бегового полотна и возьмитесь за поручни.
- Удерживайте невысокую скорость — не более 3 км/ч. Затем встаньте на беговое полотно. После того как привыкнете к скорости, можно попробовать ходьбу или медленный бег, добавив скорость от 3 до 5 км/ч. Пройдите примерно 10 минут на этой скорости, затем остановите дорожку.

11.2 Тренировка

- Перед самой тренировкой ознакомьтесь с регулировкой скорости и угла наклона. Пройдите около 1 км с постоянной скоростью и запишите, сколько на это потребовалось времени. Обычно это 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 полчаса попробуйте тренироваться более интенсивно. Постарайтесь держать выбранный темп и не увеличивайте наклон дорожки.

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 идите еще 2 минуты.
 - Затем прибавляйте 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока дыхание не участится.
- Держите этот темп, пока не почувствуете дискомфорт или сильную усталость.

11.4 Сжигание калорий

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

- начинайте занятие с разминки в течение 5 минут на скорости 4-4,8 км/ч;
- каждые 2 минуты увеличивайте скорость на 0,3 км/ч, пока не будет достигнута

скорость, комфортная для тренировки;

- чтобы повысить интенсивность, поддерживайте скорость в течение часа, затем увеличивайте ее на 0,3 км/ч каждый определенный отрезок времени;
- возвращайтесь к стартовой скорости;
- контролируйте частоту пульса и количество потраченных калорий; так вы выясните оптимальную скорость для тренировки, нацеленной на сжигание калорий; в течение последних 4-6 минут тренировки постепенно снижайте скорость.

11.5 Частота тренировок

Оптимальная частота занятий для пользователя беговой дорожки — 3-4 раза в неделю.

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 ЧСС.
- Пейте достаточно воды во время тренировки. Во время занятий спортом организм активно теряет жидкость, поэтому необходимо восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и напитков, 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 км/ч — интенсивный бег.

Для ходьбы лучше поддерживать скорость ≤ 6 км/ч. Для бега рекомендуемая скорость $\geq 8,0$ км/ч.

13. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 4 — Список ошибок и способы их решения

Код	Проблемный пункт	Решение вопроса
E1	1. Нестабильное соединение. При включенном питании соединение между нижним контроллером и консолью нестабильно.	1. Проверьте целостность каждого из проводов, соединяющих электронный датчик и контроллер, и убедитесь, что все провода подключены правильно. В случае необходимости замените поврежденный провод.
	2. Повреждена плата управления консолью.	2. Замените плату управления консолью.
	3. Повреждена консоль.	3. Замените консоль.
E2	Плата управления консолью была повреждена при срабатывании взрывозащиты.	Замените плату управления консолью.
E5	1. Повреждена плата управления двигателем.	1. Замените двигатель/плату управления двигателем.
	2. Плата управления повреждена.	2. Если входное напряжение в норме, замените нижнюю плату управления.
	3. Сильное трение бегового полотна.	3. Смажьте деку силиконовой смазкой.
E06	Защита обрыва фазы двигателя.	1. Проверьте исправность электропроводки двигателя, если она исправна, замените плату управления.
		2. Замените двигатель.
(--)	Ключ безопасности не найден.	1. Разместите ключ безопасности в указанном месте.
		2. Замените ключ безопасности и разместите его в указанном месте.

14. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Питание	питание от сети 220В, 50Гц
Мощность двигателя (постоянная/пиковая), л.с.	2,75/4
Максимальная скорость, км/ч	0,8-14
Изменение угла наклона полотна	0-4%
Регулировка угла наклона	механическая
Измерение пульса	сенсорные датчики
Количество программ	15 встроенных, 3 пользовательские и жиоанализатор (FAT)
Дисплей	LED-дисплей (время тренировки, дистанция, скорость, калории, пульс)
Макс. вес пользователя, кг	135
Длина бегового полотна, см	120
Ширина бегового полотна, см	44
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	146x75x127
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	77x75x131
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	153x71x22
Вес нетто, кг	41
Вес брутто, кг	49

Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, Санкт-Петербург г., 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.orlauf.com>.



Внимание! Тренажер предназначен для домашнего использования!



ДЛЯ ЗАМЕТОК

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ORLAUF

