Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Albatross

Электрическая беговая дорожка с изменяемой амортизацией

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 приобрели тренажер Orlauf Albatross, 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 Albatross 6
4. Сборка 7
5. Складывание и перемещение тренажера 9
5.1 Складывание тренажера 9
5.2 Раскладывание тренажера 9
5.3 Перемещение тренажера 9
6. Консоль беговой дорожки 10
6.1 Обозначения на дисплее 10
6.2 Функции кнопок 10
7. Основные функции беговой дорожки 13
7.1 Старт 13
7.2 Функция обратного отсчета 13
7.3 Функция выбора автопрограмм 13
7.4 Спящий режим 15
7.5 Bluetooth 15
7.6 Подключение к приложениям по Bluetooth 15
7.7 Ключ безопасности 17
7.8 Выключение тренажера 17
8. Инструкция по обслуживанию 18
8.1 Уход за декой и беговым полотном 20
8.2 Смазывание деки 21
8.3 Регулировка бегового полотна 21
8.4 Центровка бегового полотна 22
8.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки 23
9. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки 24
10. Разминка перед тренировкой 26
11. Тренировочный процесс 27
11.1 Разминка 27
11.2 Тренировка 27
11.3 Интенсивная тренировка 27
11.4 Сжигание калорий 27
11.5 Частота тренировок 28
12. Полезные советы 29
13. Анализ и устранение неисправностей 30
14. Спецификация 32

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 ALBATROSS

Таблица 1 — Комплектация Albatross

Деталь	Описание	Кол-во
1	Беговая дорожка	1
2	Левая боковая накладка	1
3	Правая боковая накладка	1
4	Шайба плоская M8	2
5	Винт M8*25	2
6	Шестигранный ключ	1
7	Шайба плоская под фиксирующий винт	1
8	Фиксирующий винт	1
9	Силиконовая смазка	1
10	Ключ безопасности	1
11	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
12	Гарантийный талон	1
13	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. Установите стойки консоли.

- Поднимите стойки консоли. Используйте шестигранный ключ (6), винты M8*25 (5) и плоские шайбы M8 (4) для крепления стоек консоли к раме.
- Установите боковые накладки (2 и 3) на правую и левую сторону, соответственно. Равномерно прижмите их к раме, будет слышен мягкий щелчок.

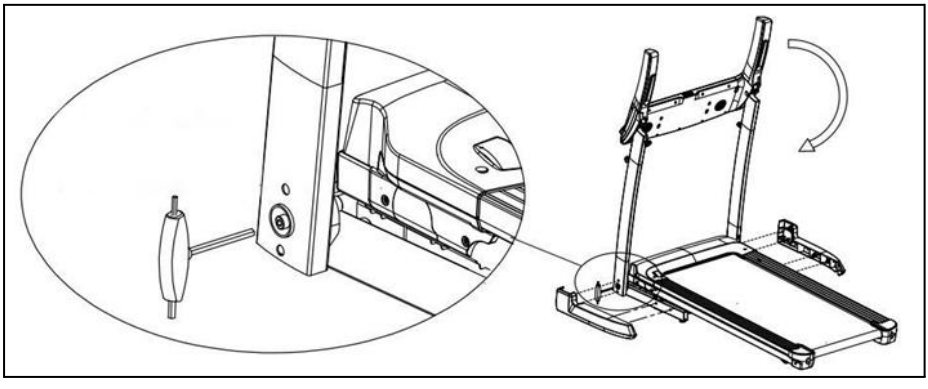


Рисунок 1 — Установка стоек консоли

2. Установите консоль.

Потяните за поручни и разверните консоль в горизонтальное положение. Зафиксируйте консоль с левой стороны с помощью плоской шайбы (7) и фиксирующего винта (8).

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

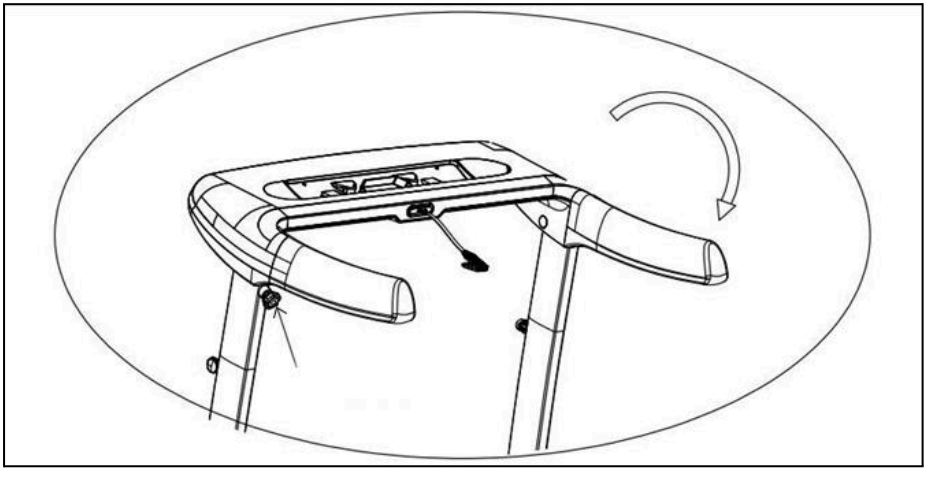


Рисунок 2 — Установка консоли беговой дорожки

3. Вставьте ключ безопасности (10).

4. Вставьте вилку в розетку.

5. СКЛАДЫВАНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Беговая дорожка оборудована гидравлической системой складывания, которая позволяет поднять беговое полотно за пару секунд.

5.1 Складывание тренажера

- Приподнимите беговое полотно до момента срабатывания пневмопружины. Оно зафиксируется в поднятом положении.
- Перед складыванием убедитесь, что тренажер отключен от электропитания.

5.2 Раскладывание тренажера

- Чтобы разложить дорожку, надавите ногой на гидроупор, расположенный в нижней части тренажера.
- Полотно плавно опустится к полу благодаря двухфазному доводчику.

Внимание!

- *Отключайте тренажер от сети перед складыванием.*
- *Не допускайте нахождения детей и домашних животных рядом с дорожкой во время складывания и раскладывания, так как это может привести к травме.*

5.3 Перемещение тренажера

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

6. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Рисунок 3 — Консоль беговой дорожки

6.1 Обозначения на дисплее

ВРЕМЯ
Отображает время тренировки в диапазоне от 5:00 до 99:00.

СКОРОСТЬ
Отображает текущую скорость в диапазоне от 0,8 до 18,0 км/ч.

РАССТОЯНИЕ
Отображает пройденное расстояние в диапазоне от 0,5 до 99,9 км.

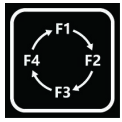
КАЛОРИИ
Отображает сожженные калории в диапазоне от 10 до 999 ккал.

6.2 Функции кнопок

ПРОГ/РЕЖ

Выбор программы. нажмите кнопку, чтобы выбрать или изменить тренировочную программу P01-P12.

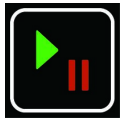
Выбор режима тренировки. Нажмите кнопку для выбора режима тренировки: свободный режим (0,00), обратный отсчет времени (15:00), расстояния (1,0), калорий (50).



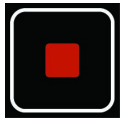
АМОРТИЗАЦИЯ
Нажмите для настройки режима амортизации. Позволяет имитировать характеристики амортизации на различных дорожных покрытиях. Включая режимы F1 «Шоссе», F2 «Стадион», F3 «Поле» и F4 «Пляж».

ЗВУК+
Управление проигрывателем. Короткое нажатие переключает на предыдущий трек в плейлисте, длинное нажатие увеличивает громкость.

ЗВУК-
Управление проигрывателем. Короткое нажатие переключает на следующей трек в плейлисте, длинное нажатие уменьшает громкость.



СТАРТ/ПАУЗА
Нажмите для начала движения. Через 3 секунды обратного отсчета полотно начнет движение с минимальной скоростью или скоростью, установленной по умолчанию для выбранной программы. Повторно нажмите для остановки беговой дорожки. Выбранная программа и показатели тренировки сохраняются, для возобновления тренировки снова нажмите эту кнопку.



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

БЕЗ ЗВУКА
Кнопка отключения звука проигрывателя.

НАКЛОН+
Кнопка увеличения угла наклона.

НАКЛОН-
Кнопка уменьшения угла наклона.

3-6-9-12

Быстрая регулировка скорости. Нажмите для быстрого переключения скорости в следующем порядке: 3 км/ч, 6 км/ч, 9 км/ч, 12 км/ч.

СКОРОСТЬ-

Кнопка уменьшения скорости. Короткое нажатие уменьшает скорость на 0,1 км/ч, длительное — уменьшает скорость на 0,5 км/ч. При настройке режима тренировки нажатие на эту кнопку уменьшает выбранные параметры.

СКОРОСТЬ+

Кнопка увеличения скорости. Короткое нажатие добавляет 0,1 км/ч, длительное нажатие добавляет 0,5 км/ч. При настройке режима тренировки нажатие на эту кнопку увеличивает выбранные параметры.

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 и прикрепите ключ безопасности одним концом к своей одежде, а другой конец установите в соответствующий разъем на консоли.
- Нажмите на кнопку старта. Через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка начнет движение с минимальной скоростью.
- Аккуратно встаньте на беговое полотно и начните движение. Отрегулируйте скорость и угол наклона по желанию.

7.2 Функция обратного отсчета

- Для активации функции обратного отсчета нажмите кнопку **ПРОГ/РЕЖ**. На дисплее поочередно будут мигать окна свободной тренировки: времени, расстояния и калорий. Нажимайте кнопку **ПРОГ/РЕЖ**, чтобы выбрать нужный параметр.
- Остановитесь на нужном показателе и с помощью кнопок **СКОРОСТЬ-** и **СКОРОСТЬ+** установите желаемое значение для обратного отсчета.
- Нажмите кнопку **СТАРТ** для начала тренировки. Используйте кнопки для увеличения или уменьшения скорости и угла наклона в процессе тренировки.
- При достижении нулевого значения беговая дорожка автоматически начнет снижать скорость и затем остановится. Также вы можете нажать кнопку **СТОП** или отсоединить ключ безопасности, чтобы остановить работу тренажера.

7.3 Функция выбора автопрограмм

- В системе доступны 12 встроенных программ (P01-P12) — каждая из них предлагает разные комбинации скорости и наклона. Для выбора необходимой программы нажмите кнопку **ПРОГ/РЕЖ**. На дисплее поочередно появятся номера программ P01-P12, а рядом будет мигать окно времени тренировки.
- Время тренировки по умолчанию составляет 30 минут. Для его изменения используйте кнопки **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-**. После настройки времени, нажмите кнопку **СТАРТ** для запуска выбранной программы.
- Каждая программа состоит из 20 этапов. Переход на новый этап сопровождается звуковым сигналом, а также автоматическим изменением параметров скорости и угла наклона в соответствии с настройками программы.

• Во время каждого этапа вы можете изменять скорость с помощью кнопок **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-**, угол наклона с помощью кнопок **НАКЛОН+** и **НАКЛОН-**, но при переходе на следующий этап система вернет исходные параметры, заданные для текущего этапа.

Таблица 2 — Программы тренировок и их этапы

Программа		**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
	наклон	0	7	7	6	6	6	6	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	км/ч	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	наклон	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	км/ч	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	наклон	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P04	км/ч	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3	3
	наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	км/ч	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	км/ч	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	км/ч	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	наклон	2	3	4	5	6	7	8		9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	км/ч	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	наклон	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	км/ч	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	4	5	6	3	2
	наклон	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	км/ч	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	наклон	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	км/ч	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	наклон	9	6	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	км/ч	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	наклон	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

7.4 Спящий режим

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

7.5 Bluetooth

На вашем смартфоне в меню соединения по Bluetooth найдите устройство «treadmill-mp3» и подключитесь к нему.

7.6 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 Kinomap:

- Запустите Kinomap на своем телефоне или планшете.
- На главном экране приложения нажмите в правом нижнем углу кнопку «My Profile» (Мой профиль).
- В разделе «Manage my equipment» (Управление оборудованием) выберите тип тренажера: Treadmill (Беговая дорожка).
- Зайдите в меню «Sensors» (Датчики) и выберите «Smart» (Умный). Если приложение не обнаружило тренажер автоматически, проверьте, поддерживает ли ваша беговая дорожка протокол FTMS, и при необходимости выберите его вручную в настройках Kinomap.
- В списке устройств найдите вашу беговую дорожку и нажмите, чтобы подключиться.
- Запустите дорожку на низкой скорости (например, 1–2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение.
- При успешном подключении на экране Kinomap отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed) 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».

7.7 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.

7.8 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;

- сигналы или 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.

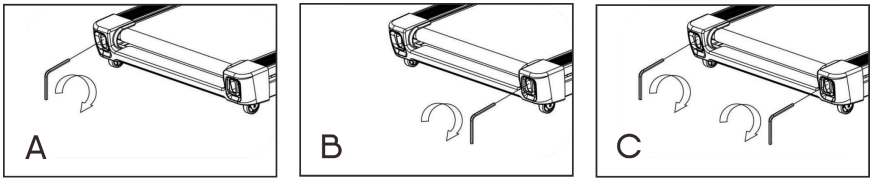


Рисунок 4 — Центровка бегового полотна

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.

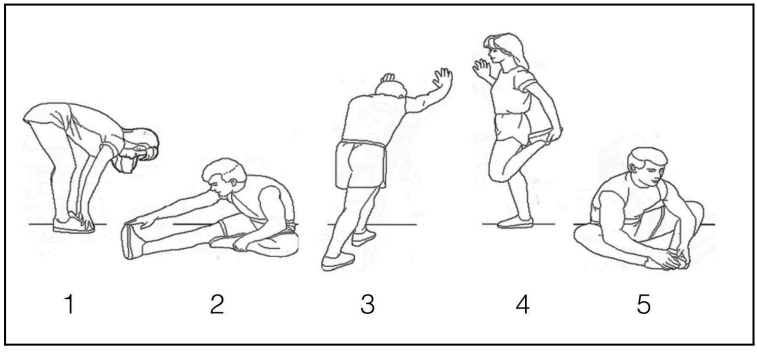


Рисунок 5 — Варианты упражнений

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 3 — Список ошибок и способы их решения

Код ошибки	Возможные причины	Решение
E01	Нестабильное соединение. При включенном питании соединение между нижним контроллером и консолью нестабильно.	1. Проверьте стабильность соединения. 2. Выключите тренажер, затем включите его. 3. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E02	Защита от перегрузки.	1. Дорожка работает долго, сопротивление высокое. Нанесите немного смазки под беговое полотно в соответствии с инструкцией и подождите 60 минут. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E03	Нет сигнала датчика скорости.	Если сигнал датчика скорости не обнаруживается в течение 5–8 секунд, обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E04	Нет сигнала датчика уровня наклона.	Если сигнал датчика уровня наклона не обнаруживается в течение 5–8 секунд, обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E05	Защита двигателя от перегрузки по току.	Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E06	Проблемы платы двигателя.	1. Выключите тренажер, затем включите его. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E07	Двигатель не работает.	1. Выключите тренажер, затем включите его. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».

E08	Ключ безопасности не найден.	1. Разместите ключ безопасности в указанном месте. 2. Замените ключ безопасности и разместите в указанном месте.
E09	Связь между двигателем и платой двигателя отсутствует.	1. Выключите тренажер, затем включите его. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».

14. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Питание	питание от сети 220 В, 50 Гц
Мощность двигателя (номинальная/пиковая) л.с.	3,0/4,5
Максимальная скорость, км/ч	0,8–18
Изменение угла наклона	0–15%
Регулировка угла наклона	электронная
Измерение пульса	отсутствует
Кол-во программ	12 встроенных
Дисплей	LED-дисплей
Макс. вес пользователя, кг	140
Длина бегового полотна, см	135
Ширина бегового полотна, см	50
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	164*80*121
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	72*80*158
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	171*87*22
Вес нетто, кг	57
Вес брутто, кг	64

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	YONGKANG BOKANG IMPORT AND EXPORT CO.,LTD No 467, Dongwu Road, Chang Cheng Industrial Zone, Jinhua, Zhejiang, China +86-579-87783667
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!*

ORLAUF