Orlauf PRO

Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf PRO Mireon

Электрическая беговая дорожка с системой
автоматического складывания и раскладывания

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 PRO Mireon, 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 Mireon 6
4. Сборка 8
5. Обзор беговой дорожки 11
6. Складывание и раскладывание тренажера 13
7. Консоль беговой дорожки 15
7.1 Обозначения на дисплее 15
7.2 Функции кнопок 16
7.3 Складывание экрана 17
8. Основные функции беговой дорожки 18
8.1 Старт 18
8.2 Функция обратного отсчета 18
8.3 Функция выбора автопрограмм 19
8.4 Функции выбора пользовательских программ 21
8.5 Функции выбора пульсозависимых программ 21
8.6 Подключение к приложениям по Bluetooth 22
8.7 Режим ожидания 23
8.8 Ключ безопасности 23
8.9 Выключение тренажера 23
8.10 Зарядка устройств 23
9. Инструкция по обслуживанию 25
9.1 Уход за декой и беговым полотном 27
9.2 Смазывание деки 28
9.3 Регулировка бегового полотна 28
9.4 Центровка бегового полотна 29
9.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки 30
9.6 Уход за зеркальной поверхностью 30
10. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки 31
11. Разминка перед тренировкой 33
12. Тренировочный процесс 34
12.1 Разминка 34
12.2 Тренировка 34
12.3 Интенсивная тренировка 34
12.4 Сжигание калорий 34
12.5 Частота тренировок 35
13. Полезные советы 36
14. Анализ и устранение неисправностей 37
15. Спецификация 39

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 MIREON

Таблица 1 — Комплектация Mireon

Деталь	Описание	Кол-во
1	Беговая дорожка	1
2	Левая декоративная заглушка стойки консоли	1
3	Правая декоративная заглушка стойки консоли	1
4	Кабель питания	1
5	Ключ безопасности	1
6	Шестигранный ключ №6	1
7	Шестигранный ключ №5	1
8	Болт с внутренним шестигранником M10*50	6
9	Силиконовая смазка	1
10	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
11	Гарантийный талон	1
12	Флаер	2

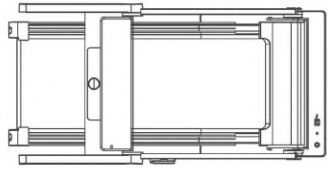
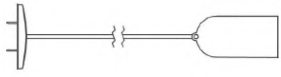
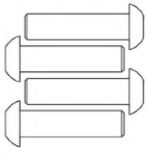
		
Беговая дорожка	Левая декоративная заглушка стойки консоли	Правая декоративная заглушка стойки консоли
		
Кабель питания	Ключ безопасности	Шестигранный ключ №6
		
Шестигранный ключ №5	Болт с внутренним шестигранником М10*50 - 6 шт.	

Рисунок 1 — Комплектация Mireon

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.

2. Ослабьте болты в нижней части стойки консоли при помощи шестигранного ключа №5 (7).

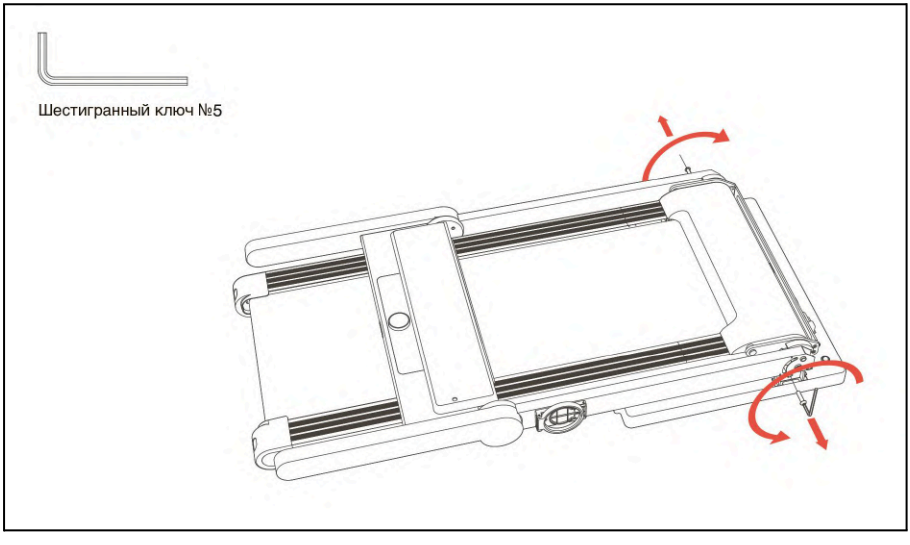


Рисунок 2 — Беговая дорожка в разобранном виде

3. Установите стойки консоли.

Внимание! *При подъеме стоек консоли необходимо расположить консоль и поручни параллельно полу. Соблюдение этого правила поможет избежать поломки механизма.*

- Чтобы правильно поднять стойки консоли, их нужно аккуратно вывести в вертикальное положение, сохраняя при этом саму консоль и поручни в строго горизонтальном положении параллельно полу.
- Придерживайте руками стойки консоли, а затем возьмите болты с внутренним шестигранником М10*50 (8). С помощью шестигранного ключа №6 (6) закрепите болтами стойки консоли по бокам.
- Затяните болты, ослабленные в шаге 2.

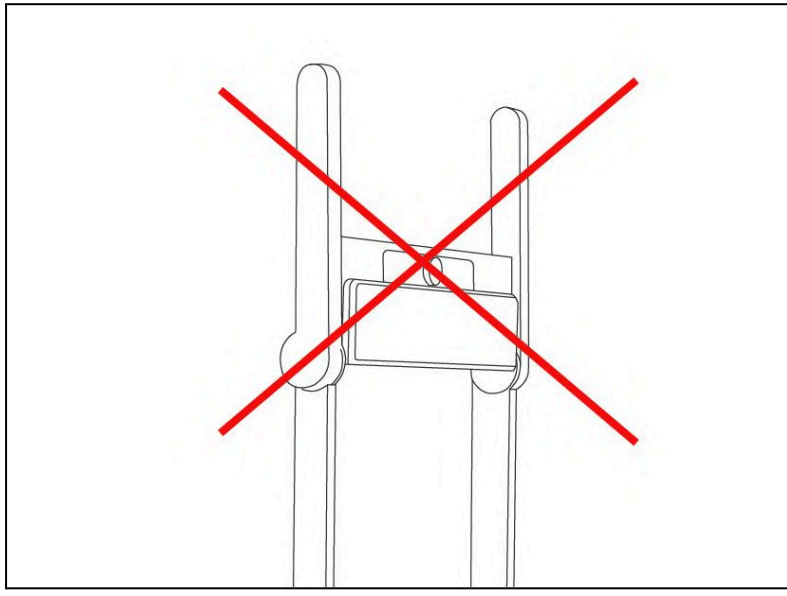


Рисунок 3 — Неправильное положение консоли и поручней

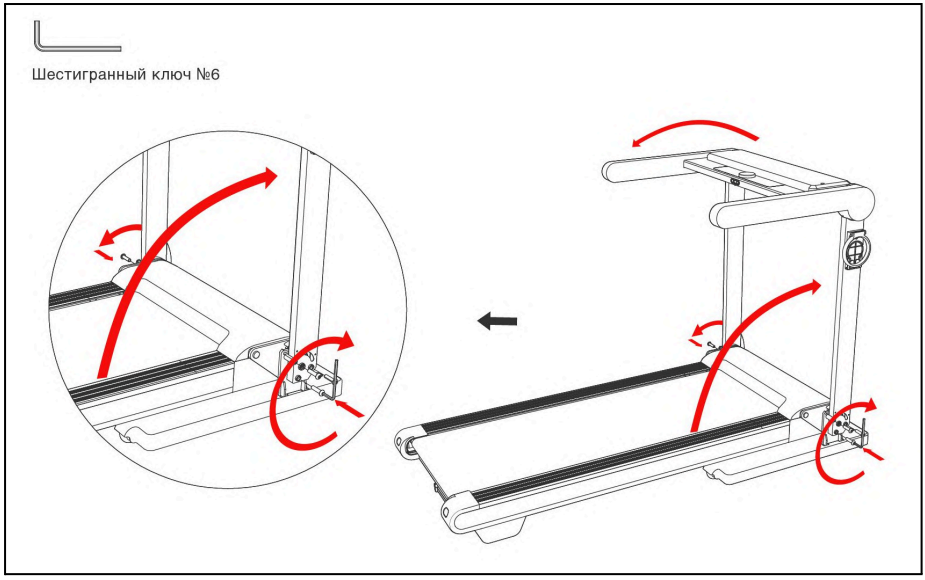


Рисунок 4 — Установка стоек беговой дорожки

4. Установите консоль.

- Откиньте консоль.
- Поставьте левую и правую декоративные заглушки на стойки консоли.

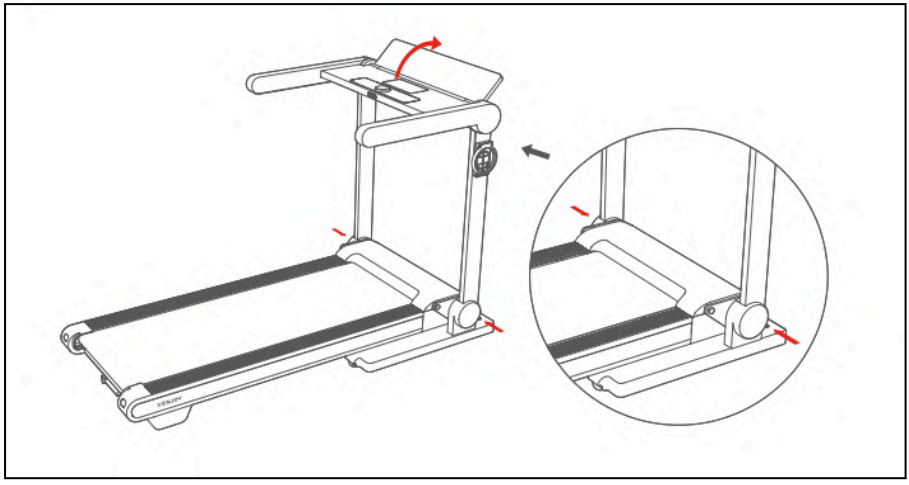


Рисунок 5 — Установка консоли беговой дорожки

5. ОБЗОР БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

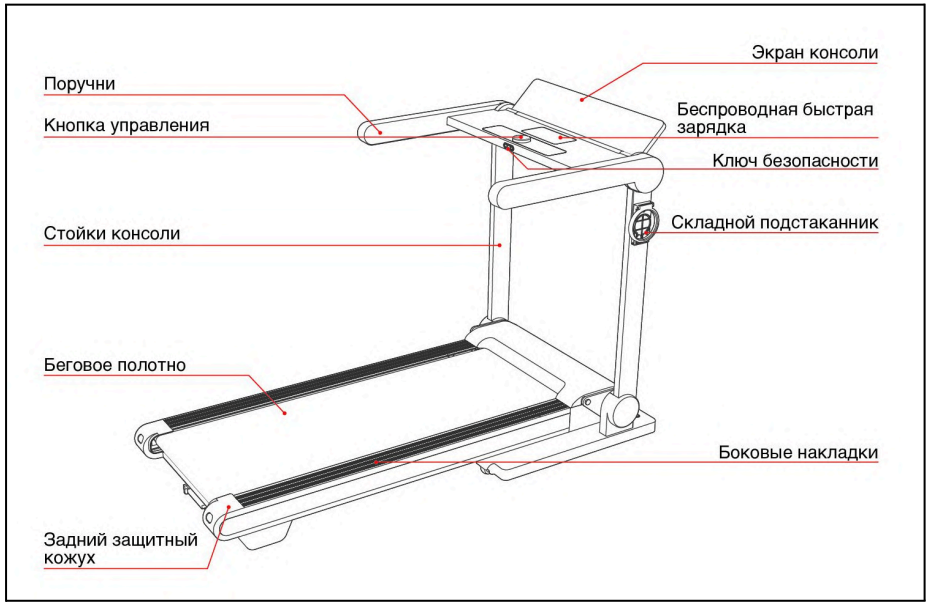


Рисунок 6 — Детали беговой дорожки

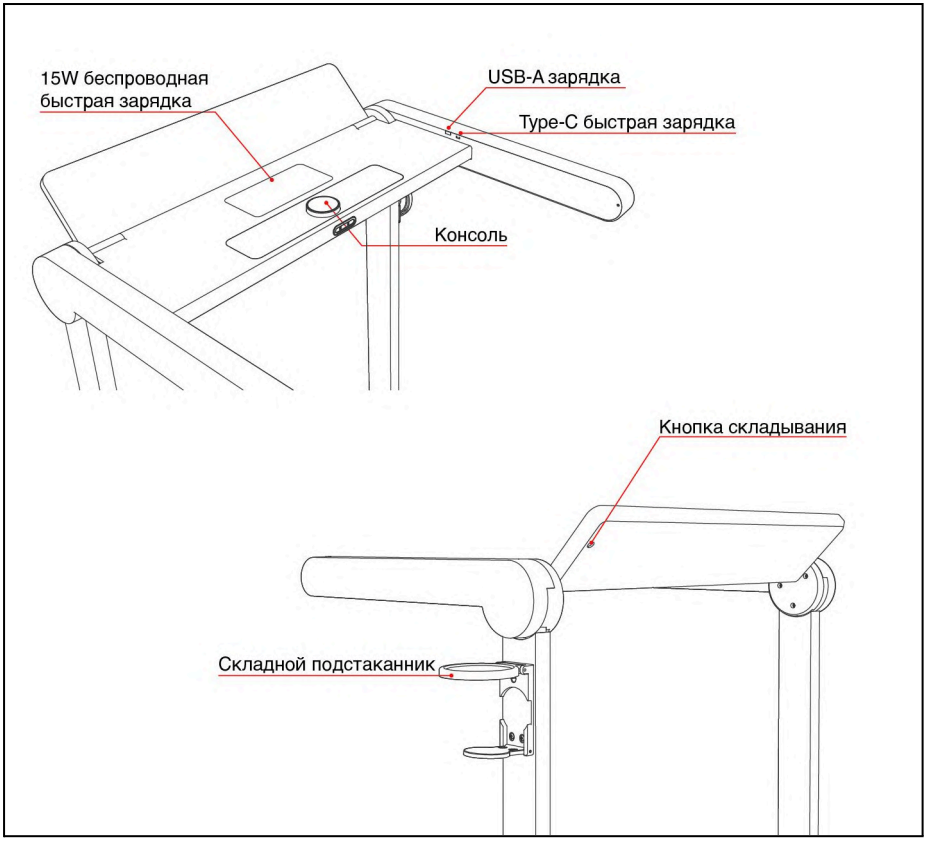


Рисунок 7 — Функции беговой дорожки

6. СКЛАДЫВАНИЕ И РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Беговая дорожка оборудована кнопкой автоматического складывания/раскладывания. Кнопка расположена на боковой части экрана.

Внимание! *Система оснащена автоматическим механизмом складывания и раскладывания. Не выполняйте складывание или раскладывание вручную, так как это может привести к неисправности оборудования и аннулированию гарантии.*

Раскладывание

Когда беговая дорожка находится в сложенном состоянии, на экране отображается «FOLD». Нажмите кнопку, чтобы разложить беговую дорожку. Во время процесса раскладывания на экране будет отображаться «UNFOLDING». Нажмите кнопку еще раз, чтобы приостановить процесс, и на экране появится «FOLD PAUSE». Нажмите кнопку еще раз, и беговая дорожка продолжит раскладываться, пока не разложится полностью. После завершения процесса надпись «UNFOLDING» исчезает.

Примечание! *Беговая дорожка оснащена инфракрасным датчиком, который срабатывает, если во время раскладывания человек или животное находятся в зоне движения тренажера. В этом случае процесс автоматически останавливается и подается предупреждающий сигнал. После освобождения зоны датчика сигнал прекращается через 2–4 секунды, и процесс раскладывания автоматически возобновляется. При каждом срабатывании датчика движение тренажера приостанавливается и подается предупреждающий сигнал. Для обеспечения корректной работы тренажера не находитесь в зоне движения во время раскладывания.*

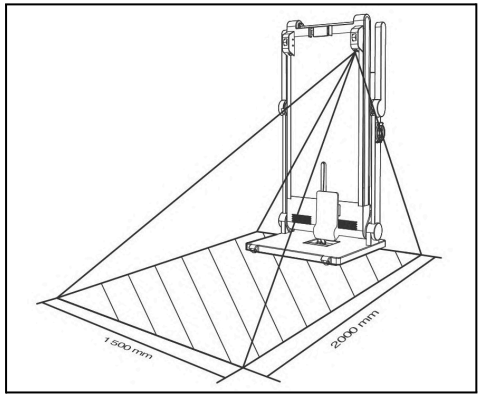


Рисунок 8 — Зона сканирования ИК-датчика помех

Складывание

Когда беговая дорожка находится в разложенном состоянии, нажмите кнопку, чтобы сложить беговую дорожку. Во время процесса складывания на экране отображается «FOLDING». Нажмите кнопку еще раз, чтобы приостановить процесс — на дисплее появится «FOLDPAUSE». При повторном нажатии кнопки процесс складывания продолжится до завершения, после чего на экране отображается «FOLD».

Примечание! *После начала складывания, если пользователь встанет на беговое полотно или угол наклона не превышает 30°, система распознает препятствие и автоматически переключается из режима складывания («FOLDING») в режим раскладывания («UNFOLDING») с последующим переходом в полностью разложенное состояние. Если угол наклона превышает 30° и движение тренажера блокируется, процесс складывания останавливается, и на экране отображается «FOLD». Повторное нажатие кнопки запускает процесс раскладывания. Для принудительного раскладывания нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд.*

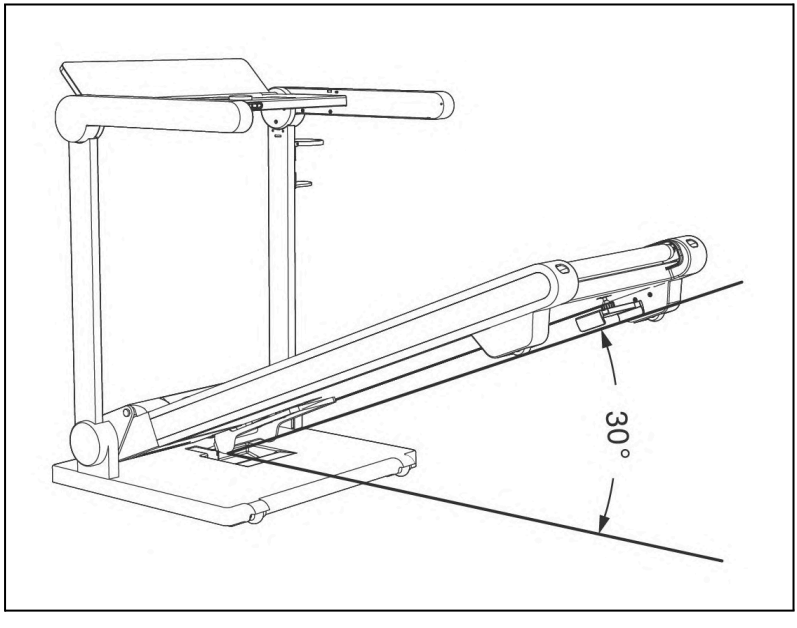


Рисунок 9 — Беговая дорожка в процессе складывания

7. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

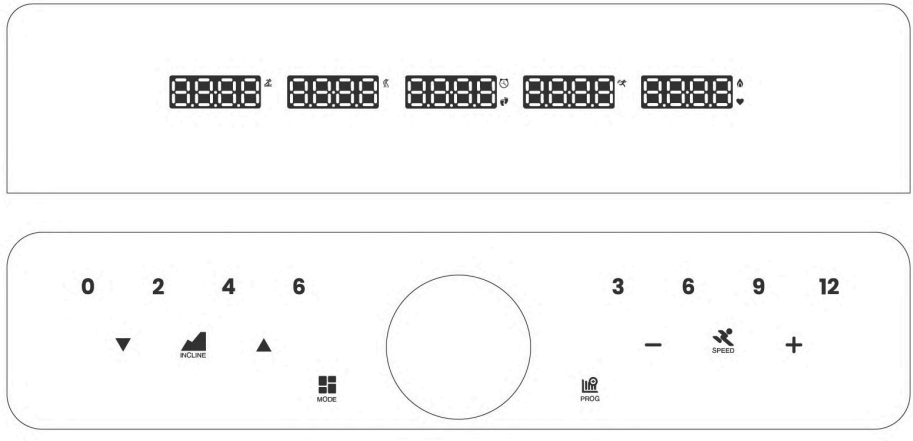


Рисунок 10 — Дисплей и консоль беговой дорожки

7.1 Обозначения на дисплее

Угол наклона.

Расстояние.

Попеременное отображение времени и шагов. Переключение происходит каждые 5 секунд.

Скорость.

Попеременное отображение калорий и ЧСС. Переключение происходит каждые 5 секунд.

7.2 Функции кнопок

▲/▼ — кнопки увеличения/уменьшения угла наклона.

0, 2, 4, 6 (%) — быстрые кнопки изменения угла наклона.

PROG — программы. Выбор и изменение тренировочных программ. В режиме тренировки нажмите для смены отображения значений в окне калории/ЧСС.

MODE — режим. Кнопка выбора программ в следующей последовательности: обратный отсчет расстояния, обратный отсчет времени, обратный отсчет калорий. В режиме тренировки нажмите для смены отображения значений в окне время/шаги.

3, 6, 9, 12 (км/ч) — быстрые кнопки изменения скорости.

+/- — кнопки увеличения/уменьшения скорости.

Большая круглая кнопка — расположена по центру консоли. Короткое нажатие на нее запускает беговую дорожку или ставит ее на паузу, длинное нажатие — полная остановка со сбросом параметров тренировки. Вращение кнопки по часовой стрелке увеличивает заданную скорость, вращение против часовой стрелки уменьшает скорость.

Рисунок 11 — Кнопка управления с дисплеем

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.*

7.3 Складывание экрана

Экран беговой дорожки оснащен функцией складывания/раскладывания.
При складывании экрана скорость дорожки автоматически ограничивается до 6 км/ч.

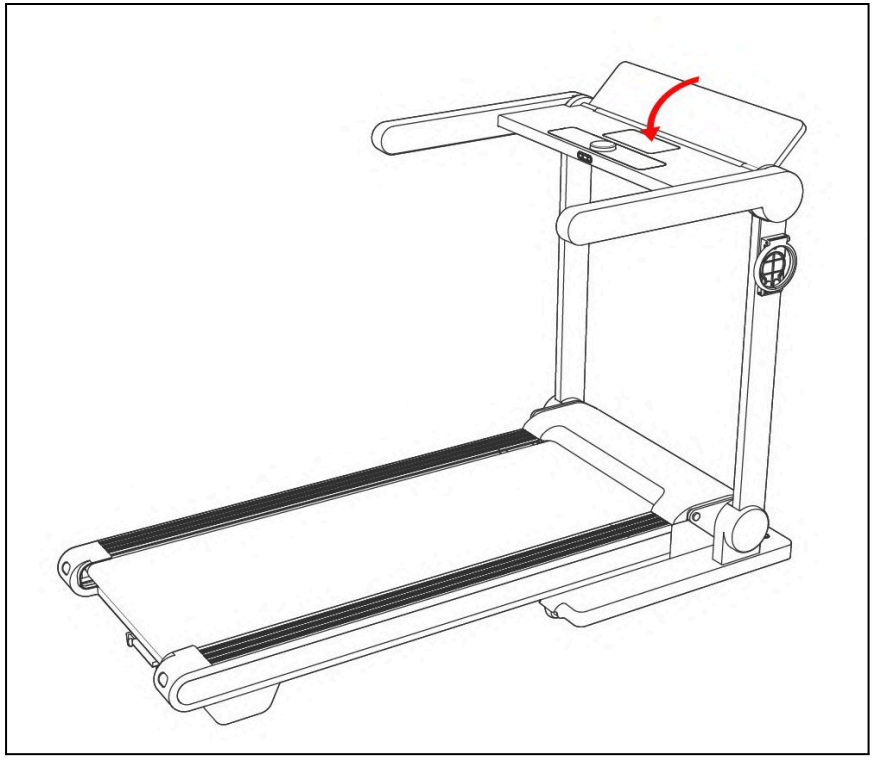


Рисунок 12 — Складывание экрана

8. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

8.1 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.
- Нажмите большую круглую кнопку. Через 3 секунды обратного отсчета тренажер запустится с минимальной скоростью.
- Аккуратно встаньте на беговое полотно и начните идти. Отрегулируйте скорость до желаемого значения.

8.2 Функция обратного отсчета

- Для запуска функции обратного отсчета значений нажмите кнопку **Режим**. На дисплее будут поочередно мигать окна расстояния, времени и калорий. Нажимайте кнопку **Режим**, чтобы выбрать нужное окно. Остановитесь на необходимом показателе и при помощи кнопок ▲ и ▼ установите желаемое значение для обратного отсчета. Нажмите большую круглую кнопку для запуска тренировки.
- При достижении нулевого значения беговая дорожка начнет автоматически снижать скорость, а затем остановится. Чтобы прервать тренировку, нажмите большую круглую кнопку повторно или отсоедините ключ безопасности.
- Для выхода из режима нажмите большую круглую кнопку и удерживайте несколько секунд.

Тип параметра	Начальное значение	Пределы устанавливаемых значений
Время (мин:сек)	15:00	5:00–99:00
Скорость (км/ч)	1.0	1.0–14.0
Расстояние (км)	1.0	0.5–99.9
ЧСС (уд/мин)	/	/
Калории (ккал)	50	10–999

8.3 Функция выбора автопрограмм

- Для запуска функции нажмите кнопку **Программы**. В системе 13 встроенных программ (P1-P13), для выбора необходимой нажимайте кнопки ▲ и ▼. Нажмите кнопку **Программы** для подтверждения.
- При этом окно **Время** будет мигать. Для изменения времени тренировки нажимайте кнопки **+** и **-**. Затем нажмите **Большую круглую кнопку** для запуска программы.
- Каждая программа включает 10 этапов. Переход на каждый новый этап сопровождается коротким звуковым сигналом, а также автоматическим переключением скорости и угла наклона согласно параметрам программы. Внутри каждого этапа вы можете изменять скорость и угол наклона нажатием соответствующих кнопок на консоли, но при переходе к новому этапу тренировки система будет восстанавливать заданные для него программные значения.
- После выполнения программы система подаст короткий звуковой сигнал, беговая дорожка постепенно остановится. Спустя 5 секунд после полной остановки тренажер перейдет в режим ожидания. Чтобы прервать тренировку, нажмите **Большую круглую кнопку** или выдерните ключ безопасности.

Таблица 2 — Программы тренировок и их этапы

Программа		Этап *Установите общее время тренировки. Программа автоматически разделит тренировку на 10 этапов. Вам необходимо преодолеть каждый из них с заданной скоростью.*									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	км/ч	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	наклон	3	3	4	4	4	5	5	5	3	3
P2	км/ч	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	наклон	3	4	4	4	4	5	5	3	3	3
P3	км/ч	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	наклон	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3
P4	км/ч	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	наклон	3	4	4	5	5	4	4	4	3	3
P5	км/ч	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P6	км/ч	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P7	км/ч	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	5
P08	км/ч	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	наклон	4	5	5	5	6	6	6	6	5	5
P09	км/ч	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	наклон	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P10	км/ч	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	наклон	5	6	6	6	5	5	6	6	4	4
P11	км/ч	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	наклон	4	5	3	3	6	6	3	3	4	4
P12	км/ч	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	наклон	3	4	5	3	4	5	6	3	4	5
P13	км/ч	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	наклон	3	3	5	6	5	3	3	6	5	3

8.4 Функции выбора пользовательских программ

- В системе 3 пользовательские программы (от U1 до U3).
- Нажмите кнопку **Программы**, пролистайте кнопками ▲/▼ все прочие автопрограммы. Выберите U1, U2 или U3.
- В этом режиме можно самостоятельно задать значения скорости и угла наклона для каждого из 10 отрезков времени.
- Для начала задайте общее время тренировки, это можно сделать кнопками ▲/▼ или **+/-.** Нажмите кнопку **Режим** для подтверждения.
- Далее задайте желаемые значения скорости кнопками **+/-**, значения угла наклона ▲/▼ для каждого из десяти сегментов. Кнопкой **Режим** подтвердите выбранные значения.

Примечание! *Вы не можете выйти из режима настройки пользовательской программы до тех пор, пока не будут указаны все значения скорости и наклона для всех десяти сегментов.*

8.5 Функции выбора пульсозависимых программ

- В системе 3 пульсозависимые программы от (HP1 до HP3). Для использования данных программ вам потребуется кардиопояс. Он приобретается отдельно.
- Как пользоваться поясом: наденьте его на грудь, синхронизируйте с тренажером и смочите датчики водой. Ваши показатели будут передаваться на экран.
- Нажмите кнопку **Программы**, пролистайте кнопками ▲/▼ все прочие автопрограммы. Выберите HP1, HP2 или HP3. Нажмите кнопку **Режим.**
- В окне **Калории** будет отображаться возраст пользователя (по умолчанию 30 лет), настройте его кнопками **+/-.** Нажмите кнопку **Режим** для подтверждения.
- В окне ЧСС отобразится текущий заданный целевой пульс (по умолчанию программа покажет наиболее подходящее значение целевого пульса для заданного возраста), при желании настройте его кнопками **+/-.** Нажмите кнопку **Режим** для подтверждения.
- Настройте время текущей тренировки кнопками **+/-.** Нажмите кнопку **Режим** для подтверждения или большую круглую кнопку для запуска тренировки.
- Первую минуту скорость можно будет регулировать при помощи кнопок, далее система начнет увеличивать скорость на 0,5 км/ч до тех пор, пока ваш пульс не будет соответствовать заданному целевому значению.

8.6 Подключение к приложениям по Bluetooth

Дорожка оснащена колонками с Bluetooth-подключением к телефону. Имя устройства — Mireon.

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 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), обороты в минуту (RPM) и другие. Теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.

2. 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».

8.7 Режим ожидания

Через 2 минуты бездействия беговая дорожка переходит в режим ожидания с отключенной подсветкой дисплея. Через 10 минут тренажер переходит в режим сна с выключенным дисплеем. Для активации нажмите любую кнопку.

8.8 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.

8.9 Выключение тренажера

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

8.10 Зарядка устройств

- Проводная зарядка. Подключите мобильный телефон или планшет к зарядному кабелю, а затем вставьте его в USB-порт для зарядки рядом с кнопкой автоматического складывания/раскладывания, чтобы зарядить устройство. Можно выбрать стандартную

зарядку USB-A или быструю зарядку Type-C.

- Беспроводная зарядка. Положение датчика на задней панели телефона должно совпадать со значком зарядки в гнезде для зарядки. Если положение неправильное, зарядка не будет выполняться. Попробуйте переместить телефон влево или вправо, чтобы начать зарядку.

Примечание! *Нагрев во время беспроводной зарядки является нормальным явлением.*

Примечание! *Перед использованием этой функции проверьте, поддерживает ли мобильный телефон функцию беспроводной зарядки. Если да, выполните указанные выше действия, чтобы завершить зарядку.*

9. 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 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 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.

9.1 Уход за декой и беговым полотном

Регулярно осматривайте деку на предмет трещин и любых других повреждений. При обнаружении повреждений обратитесь в официальный сервисный центр или к официальному дилеру.

В процессе эксплуатации фрикционный слой смазки стирается и высыхает. Без него беговое полотно скользит по деке хуже, повышается трение и нагрузка на двигатель, что может привести к его поломке или выходу из строя электронных плат управления. Кроме того, дека и беговое полотно изнашиваются быстрее. Поэтому важно своевременно наносить новый слой смазки.

Признаки, которые говорят о том, что пора смазать деку:

- сильный нагрев бегового полотна;
- запах нагретой резины;
- перегрев двигателя;
- запах дыма;
- резкий запах пластмассы;
- нагрев кожуха;
- остановка и отключение дорожки во время тренировки;
- текстовые или звуковые сообщения на дисплее и остановка дорожки.

9.2 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.

9.3 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.*

9.4 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.

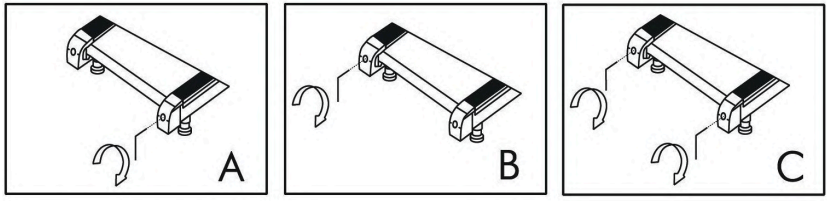


Рисунок 13 — Центровка бегового полотна

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

9.5 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.

9.6 Уход за зеркальной поверхностью

- Протирайте зеркальную поверхность мягкой салфеткой из микрофибры.
- Не используйте концентрированные чистящие средства и средства с содержанием спирта.

10. 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.

11. 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.

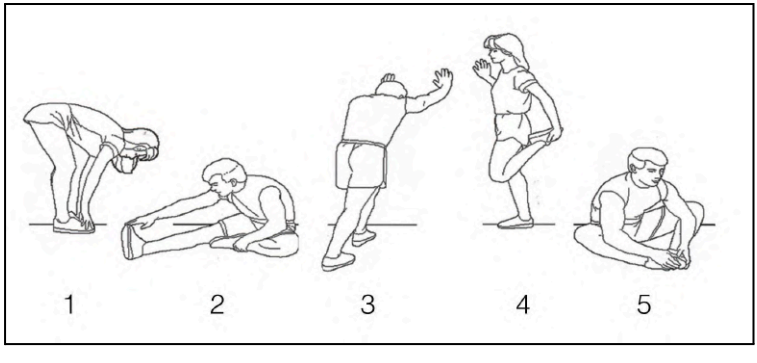


Рисунок 14 — Варианты упражнений

12. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

12.1 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.

12.2 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.

12.3 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.

12.4 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.

12.5 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.

13. 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 км/ч — интенсивный бег.*

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

14. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 3 — Список ошибок и способы их решения

Код	Проблемный пункт	Решение вопроса
E01	Программное обеспечение запускает перезагрузку.	Выключите тренажер, затем включите его.
E02	Аппаратное обеспечение перегружено.	Выключите тренажер, затем включите его.
E03	Модуль IPM перегрелся в результате перегрузки.	Выключите тренажер на 30 минут, затем включите его снова.
E04	1. Слишком низкое входное напряжение. 2. Повреждение платы управления.	1. Убедитесь, что напряжение питания в норме. 2. При нормальном напряжении, обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E05	1. Слишком высокое входное напряжение. 2. Повреждение платы управления.	1. Убедитесь, что напряжение питания в норме. 2. При нормальном напряжении, обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E06	Защита обрыва фазы двигателя.	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	Двигатель не запускается.	1. Выключите тренажер, затем включите его. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E09	Защита двигателя от перегрузки по току.	Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».

E10	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».
E12	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».
(---)	Ключ безопасности не найден.	1. Разместите ключ безопасности на указанном месте. 2. Замените ключ безопасности и разместите на указанном месте.

15. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Питание	питание от сети 220 В, 50 Гц
Мощность двигателя (постоянная/пиковая), л.с.	3,0/4,5
Максимальная скорость, км/ч	1–14
Изменение угла наклона полотна	0–15%
Регулировка угла наклона	электронная
Измерение пульса	подключение кардиопояса (Bluetooth)
Кол-во программ	13 автоматических, 3 пользовательских, 3 пульсозависимых, 3 режима обратного отсчета
Дисплей	LED-дисплей (время тренировки, дистанция, скорость, угол наклона, калории, пульс, шаги)
Макс. вес пользователя, кг	130
Длина бегового полотна, см	132
Ширина бегового полотна, см	50
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	165*85*115
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	71*85*165
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	183*92*28
Вес нетто, кг	78
Вес брутто, кг	93

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	Jingci (Hangzhou) E-Commerce Co., Ltd Room 803, Pioneer Technology Building, No. 298 Weiye Road, Puyan Street, Binjiang District, Hangzhou City, Zhejiang Province, China, 310057 info@merach.com
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	Указана на этикетке
Гарантия	36 месяцев

Оборудование сертифицировано в соответствии с ТР ТС.

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

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

Внимание! *Тренажер предназначен для домашнего использования!*

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ORLAUF PRO