



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 купили тренажер Orlauf PRO Mireon, 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 приступить 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 Migeon	6
4. Сборка	8
5. Обзор беговой дорожки	11
6. Складывание и перемещение 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	29
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 +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 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

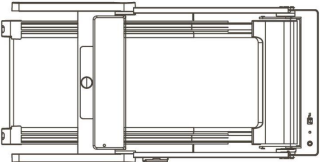
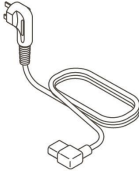
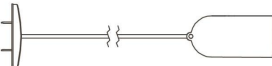
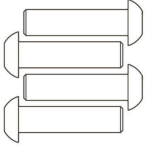
		
Беговая дорожка	Левая декоративная заглушка стойки консоли	Правая декоративная заглушка стойки консоли
		
Кабель питания	Ключ безопасности	Шестигранный ключ №6
		
Шестигранный ключ №5	Болт с внутренним шестигранником М10*50 - 6 шт.	

Рисунок 1 — Комплектация Mireon

4. СБОРКА

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

1. Положите тренажер на ровную поверхность.
2. Ослабьте болты в нижней части стойки консоли при помощи шестигранного ключа №5 (7).

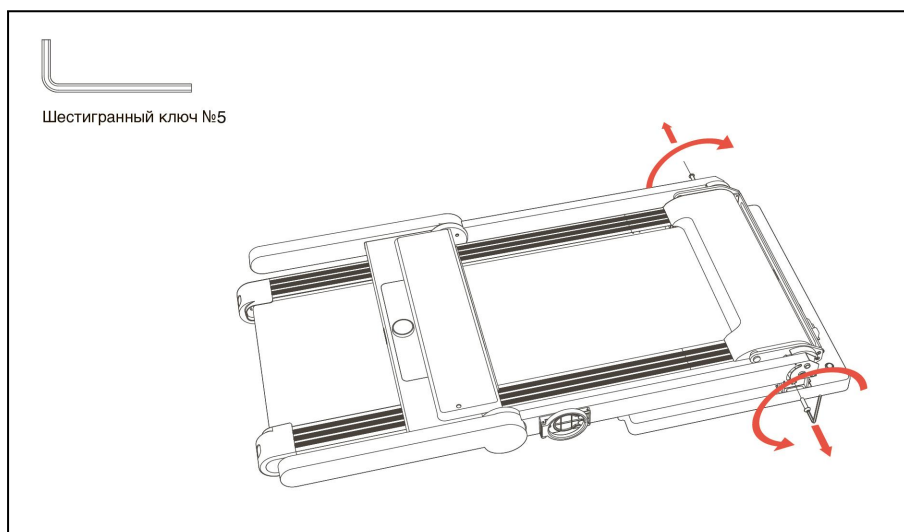


Рисунок 2 — Беговая дорожка в разобранном виде

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 M10*50 (8). С помощью шестигранного ключа №6 (6) закрепите болтами стойки консоли по бокам.
- Затяните болты, ослабленные в шаге 2.

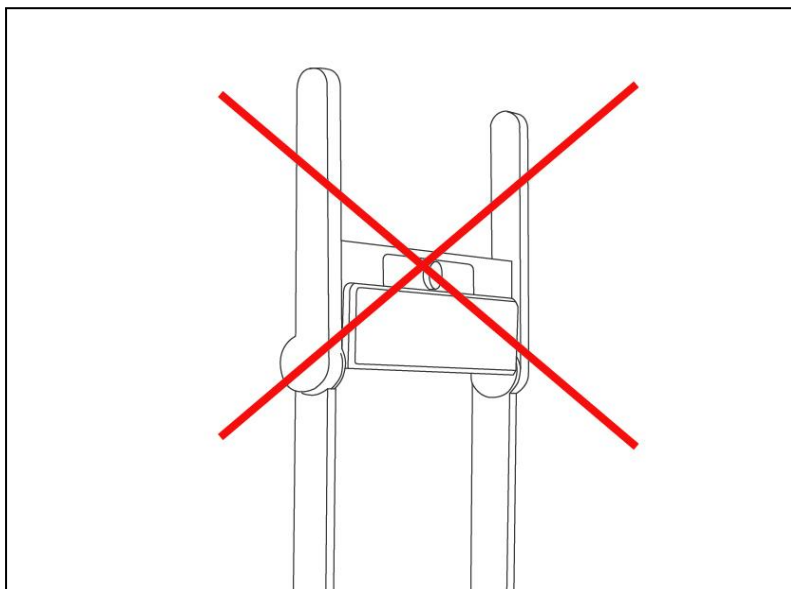


Рисунок 3 — Неправильное положение консоли и поручней

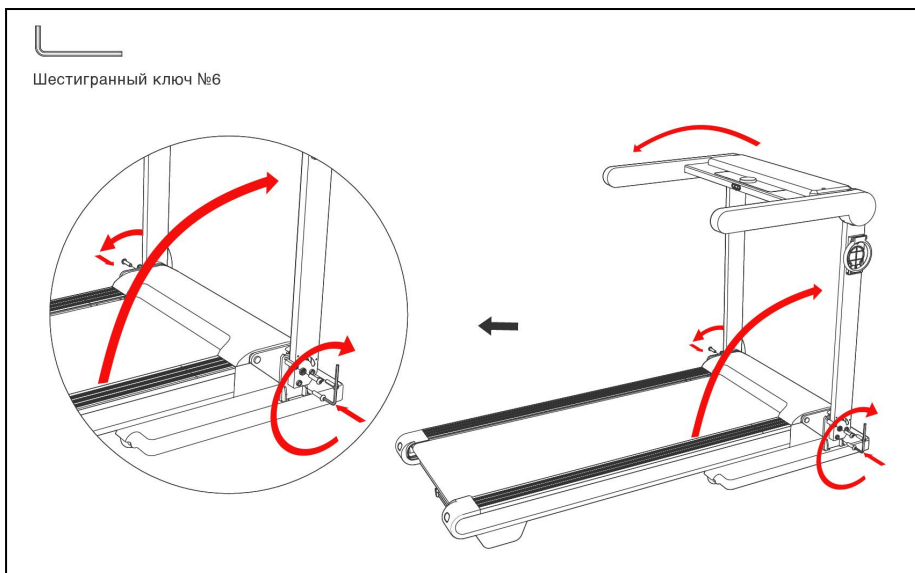


Рисунок 4 — Установка стоек беговой дорожки

4. Установите консоль.

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

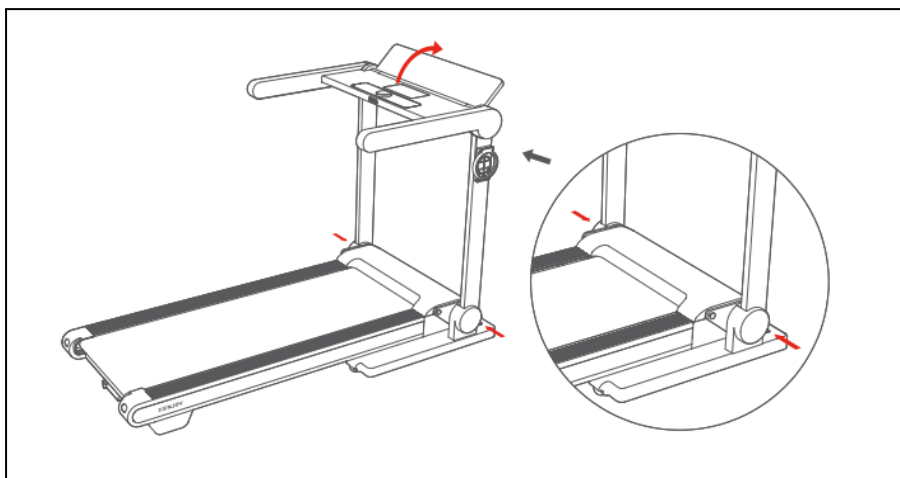


Рисунок 5 — Установка консоли беговой дорожки

5. ОБЗОР БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

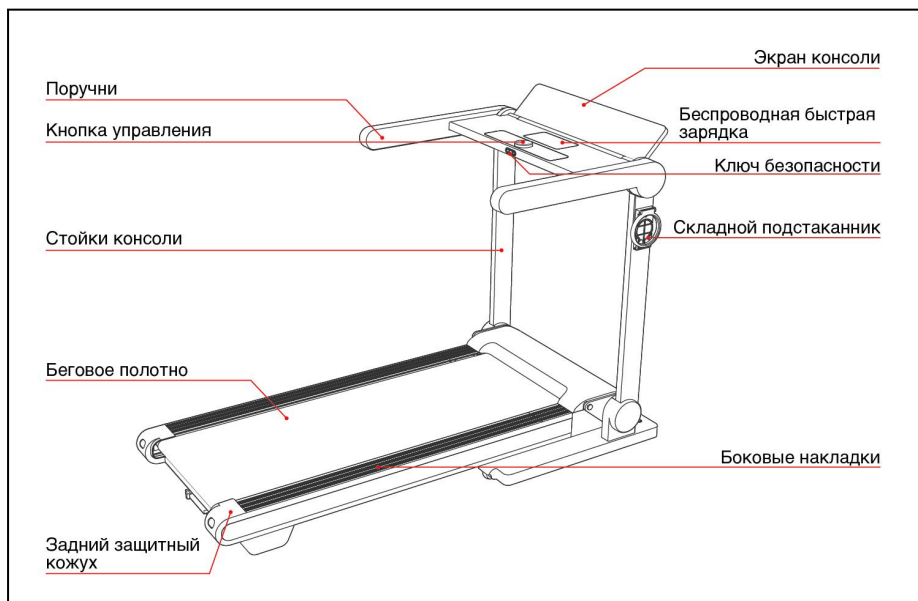


Рисунок 6 — Детали беговой дорожки

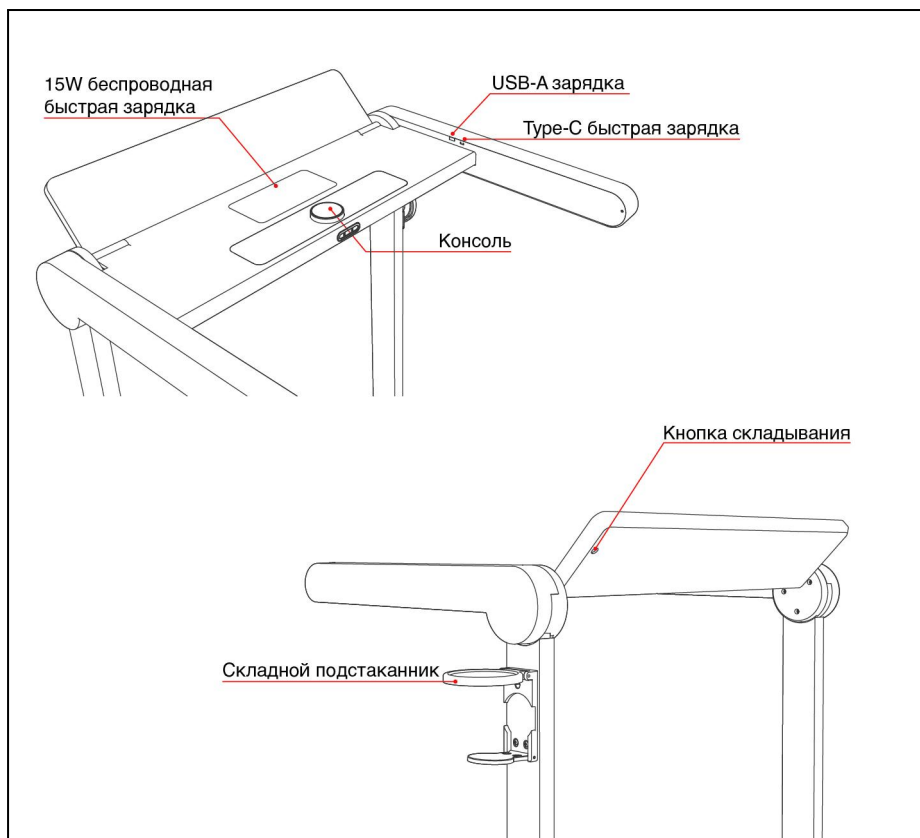


Рисунок 7 — Функции беговой дорожки

6. СКЛАДЫВАНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

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

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. Надпись «UNFOLDING» на экране исчезнет.



Примечание! Беговая дорожка оснащена инфракрасным датчиком, который срабатывает, если во время раскладывания человек или животное находятся сбоку или под ней. В этом случае процесс остановится, прозвучит предупреждающий сигнал. После ухода человека или животного из зоны сканирования сигнал исчезнет через 2–4 секунды, и дорожка продолжит опускаться. Каждый раз при срабатывании датчика она останавливается и издает предупреждение. Для нормальной работы тренажера избегайте нахождения в зоне сканирования во время процесса раскладывания.

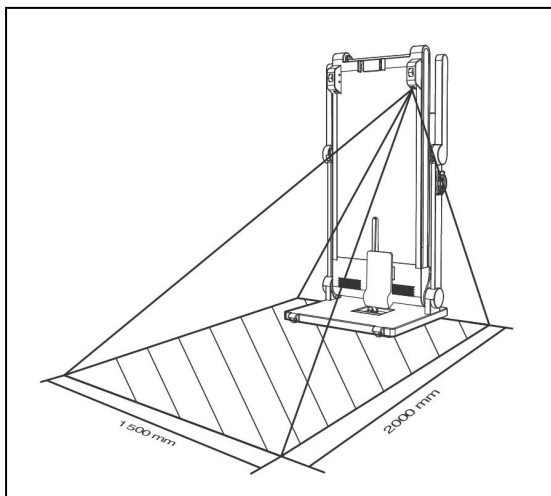


Рисунок 8 — Зона сканирования ИК-датчика помех

Складывание

Когда беговая дорожка находится в разложенном состоянии, нажмите кнопку, чтобы сложить беговую дорожку. Во время процесса складывания на экране отображается «FOLDING». Нажмите на кнопку, чтобы приостановить складывание, и в окне отображается «FOLDPAUSE». Нажмите кнопку повторно, и беговая дорожка продолжит складываться, пока складывание не будет завершено (в окне отображается FOLD).



Примечание! После начала складывания, если кто-то встанет на дорожку или угол не превысит 30° , она распознает препятствие и перейдет из состояния складывания (FOLDING) в раскладывание (UNFOLDING), затем — в разложенное состояние. Если угол превысит 30° и дорожка заблокирована, складывание остановится, на экране появится (FOLD). Повторное нажатие кнопки начнет раскладывание. Для принудительного раскладывания удерживайте кнопку 2 секунды.

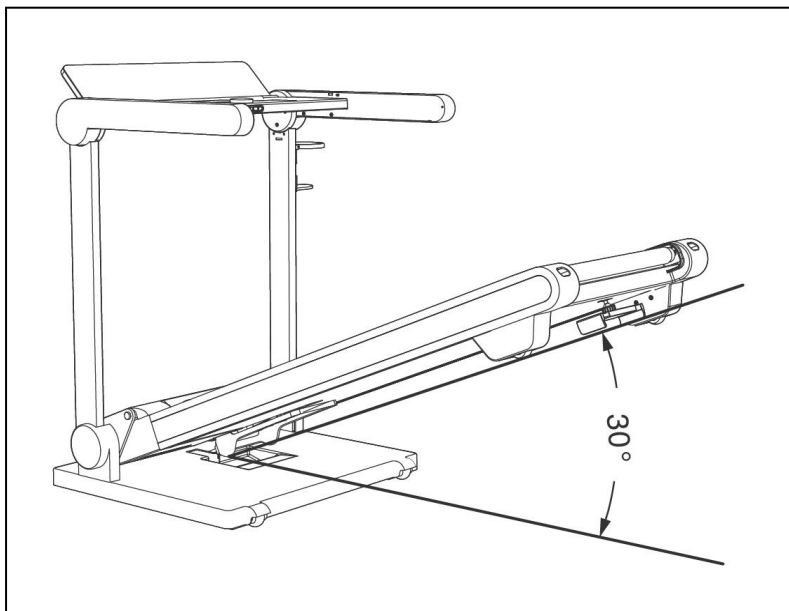


Рисунок 9 — Беговая дорожка в процессе складывания

7. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

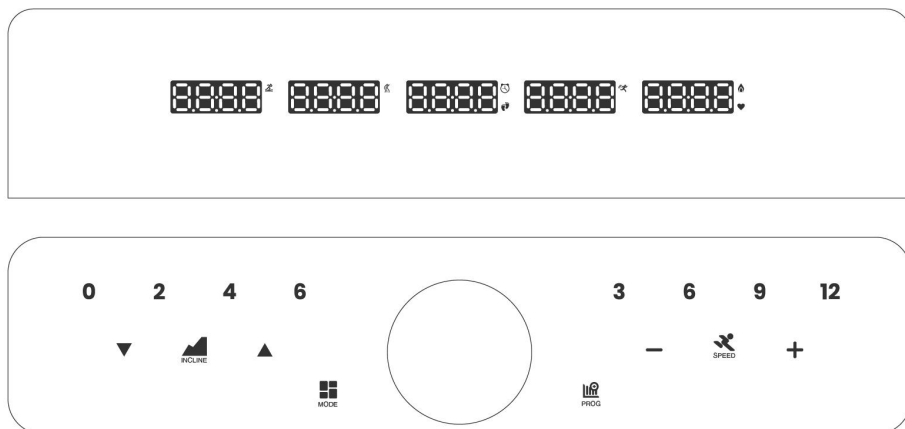


Рисунок 10 — Дисплей и консоль беговой дорожки

7.1 Обозначения на дисплее



Угол наклона.



Расстояние.



Попеременное отображение времени и шагов. Меняется каждые 5 секунд.



Скорость.



Попеременное отображение калорий и ЧСС. Меняется каждые 5 секунд.

7.2 Функции кнопок

▲ / ▼ — кнопки увеличения/уменьшения угла наклона.

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



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



— 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, долгое 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 имеющихся параметров настройки обозначается длинным 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.

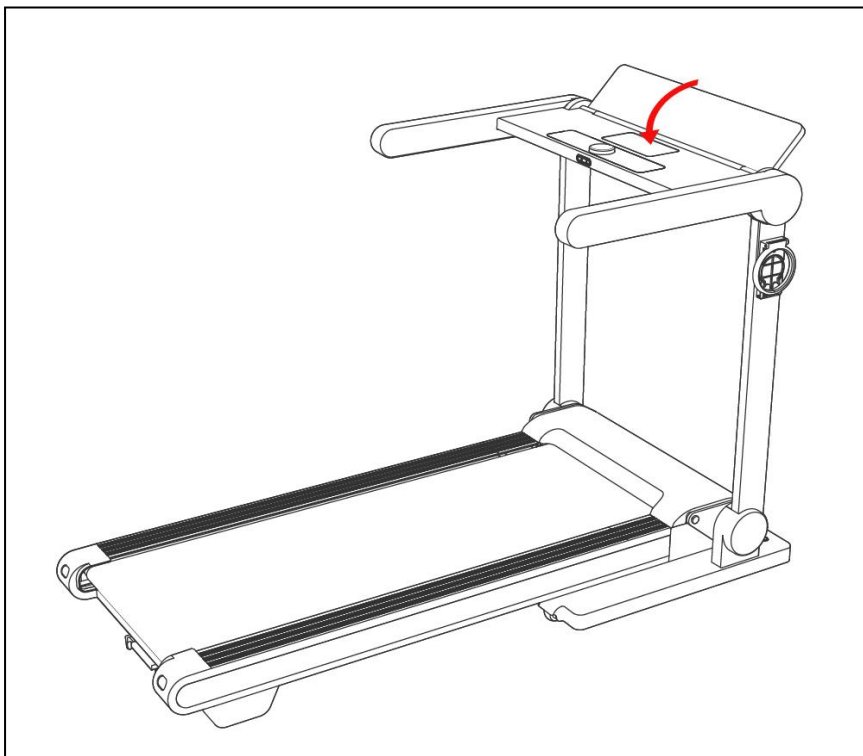


Рисунок 12 — Складывание экрана

8. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

8.1 Старт

- Для запуска беговой дорожки включите тумблер, встаньте на боковые накладки, прикрепите ключ безопасности одним концом к своей одежде, другой его конец установите на желтое поле на консоли.
- Нажмите большую круглую кнопку, через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка 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/Скорость (км/ч)									
		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** подтверждайте 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. Название устройства - Mireon.

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 гаджетом не превышает 5–7 метров.

1. Подключение к Kínomar:

- запустите Kínomar на своем телефоне или планшете;
- на главном экране приложения нажмите в правом нижнем углу кнопку «My Profile» (Мой профиль);
- в разделе «Manage my equipment» (Управление оборудованием) выберите тип тренажера: Treadmill (Беговая дорожка);
- зайдите в меню «Sensors» (Датчики) и выберите «Smart» (Умный); если приложение не обнаружило ваш тренажер автоматически, проверьте, поддерживает ли ваша беговая дорожка протокол FTMS и выберите его вручную в настройках Kínomar;
- в списке устройств найдите вашу беговую дорожку и нажмите, чтобы подключиться;
- запустите дорожку на низкой скорости (например, 1–2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение;
- при успешном подключении на экране Kínomar отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed), обороты в минуту (RPM) и пр.; 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 занятия Zwift будет отображать основные показатели (мощность (W), скорость, пройденная дистанция); 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 выключенной подсветкой дисплея. Через 10 минут тренажер переходит в режим сна с выключенным дисплеем. Чтобы включить тренажер, нажмите любую клавишу.

8.8 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.

8.9 Выключение тренажера

Отключить беговую дорожку в любое время без ущерба для нее можно нажатием на тумблер (Вкл/Выкл).

8.10 Зарядка устройств

- Проводная зарядка. Подключите мобильный телефон или планшет к зарядному кабелю, а затем вставьте зарядный кабель в USB-порт для зарядки рядом с внутренней стороной

правого поручня, чтобы зарядить устройство. Можно выбрать стандартную зарядку USB-A и 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 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.



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 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.

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 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.

9.2 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.

9.3 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.

9.4 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 для регулировки; 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 проблемы выполните регулировку повторно.

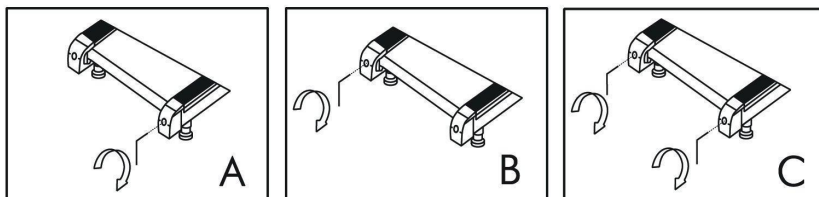


Рисунок 13 — Центровка бегового полотна



Внимание! Не затягивайте вал слишком сильно! Это приведет 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 на протяжении 2-3 часов. Затем ее снова можно 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, 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.

11. 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.

12. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

12.1 Разминка

- Прежде чем использовать электрическую беговую дорожку, изучите кнопки на панели управления. 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.

12.2 Тренировка

- Перед самой тренировкой ознакомьтесь с регулировкой скорости и угла наклона (если функция доступна). 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.

12.3 Интенсивная тренировка

- Разогрейте 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.

12.4 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.

12.5 Частота тренировок

- На беговой дорожке желательно заниматься несколько (3-5) раз в неделю, продолжительность занятия — от 15 минут до 1 часа. Рекомендуется составить расписание тренировок и придерживаться его.
- Только регулярные занятия помогут добиться желаемого результата.
- Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки (если функция доступна). Мы рекомендуем поначалу обойтись без угла наклона и постепенно приподнимать полотно, начиная с минимального угла. Изменение угла наклона повышает интенсивность тренировки, увеличивая эффективность занятий бегом или ходьбой.

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 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.

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. Входное напряжение слишком низкое. 2. Плата управления повреждена.	1. Убедитесь, что напряжение питания в норме. 2. Если входное напряжение в норме, обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E05	1. Входное напряжение слишком высокое. 2. Плата управления повреждена.	1. Убедитесь, что напряжение питания в норме. 2. Если входное напряжение в норме, 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 мест. 2. Замените ключ безопасности и разместите на указанном месте.

15. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Питание	питание от сети 220В, 50Гц
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 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, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиновская 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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal 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.

