



Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Aria

Электрическая беговая дорожка с электронной
регулировкой угла наклона

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ



Внимание!

Перед первым использованием беговой дорожки необходимо смазать беговое полотно.



**Сервисная
поддержка**



**Обслуживание
дорожки**



Внимание!

При использовании беговой дорожки возможен стук во время движения. Это связано со сварочным швом и не является дефектом. В процессе эксплуатации в зависимости от количества тренировок стук постепенно уменьшится и станет практически незаметным.



**Сборка модели
и управление**



**Актуальная
версия инструкции**

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели тренажер Orlauf Aria, 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 Aria	6
4. Сборка	7
5. Складывание и перемещение тренажера	12
6. Раскладывание тренажера	16
7. Консоль беговой дорожки	21
7.1 Функции кнопок	21
7.2 Обозначения на дисплее	22
8. Функции беговой дорожки	23
8.1 Старт	23
8.2 Настройка режима обратных значений	23
8.3 Настройка программ	23
8.4 USB-вход	27
8.5 Подключение к приложениям по Bluetooth	27
8.6 Режим ожидания	29
8.7 Ключ безопасности	29
8.8 Выключение тренажера	29
9. Инструкция по обслуживанию	30
9.1 Уход за декой и беговым полотном	32
9.2 Смазывание деки	33
9.3 Регулировка бегового полотна	33
9.4 Центровка бегового полотна	34
9.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки	35
10. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки	36
11. Разминка перед тренировкой	38
12. Тренировочный процесс	39
12.1 Разминка	39
12.2 Тренировка	39
12.3 Интенсивная тренировка	39
12.4 Сжигание калорий	39
12.5 Частота тренировок	40
13. Полезные советы	41
14. Анализ и устранение неисправностей	42
15. Спецификация	44

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 ARIA

Таблица 1 — Комплектация Aria

Деталь	Описание	Кол-во
1	Беговая дорожка	1
2	Подставка для планшета	1
3	Шестигранный ключ на 6 мм	1
4	Силиконовая смазка	1
5	Боковая накладка	2
6	Ключ безопасности	1
7	Кабель питания	1
8	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
9	Гарантийный талон	1
10	Флаер	2

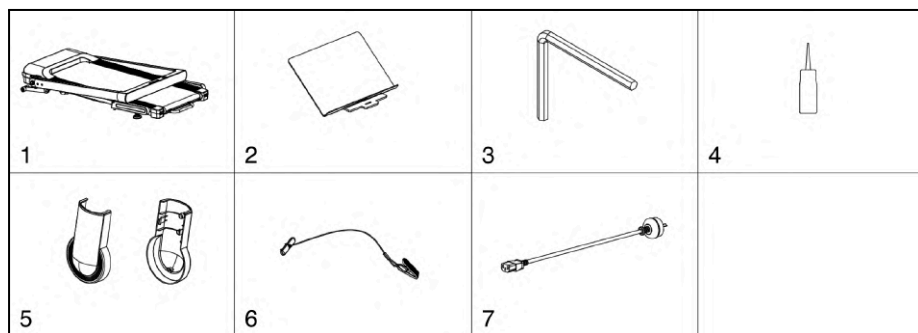


Рисунок 1 — Комплектация Aria

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.

Шаг 1

Извлеките беговую дорожку из коробки. Снимите защитную упаковку, затем достаньте комплектующие и отложите их до начала сборки.

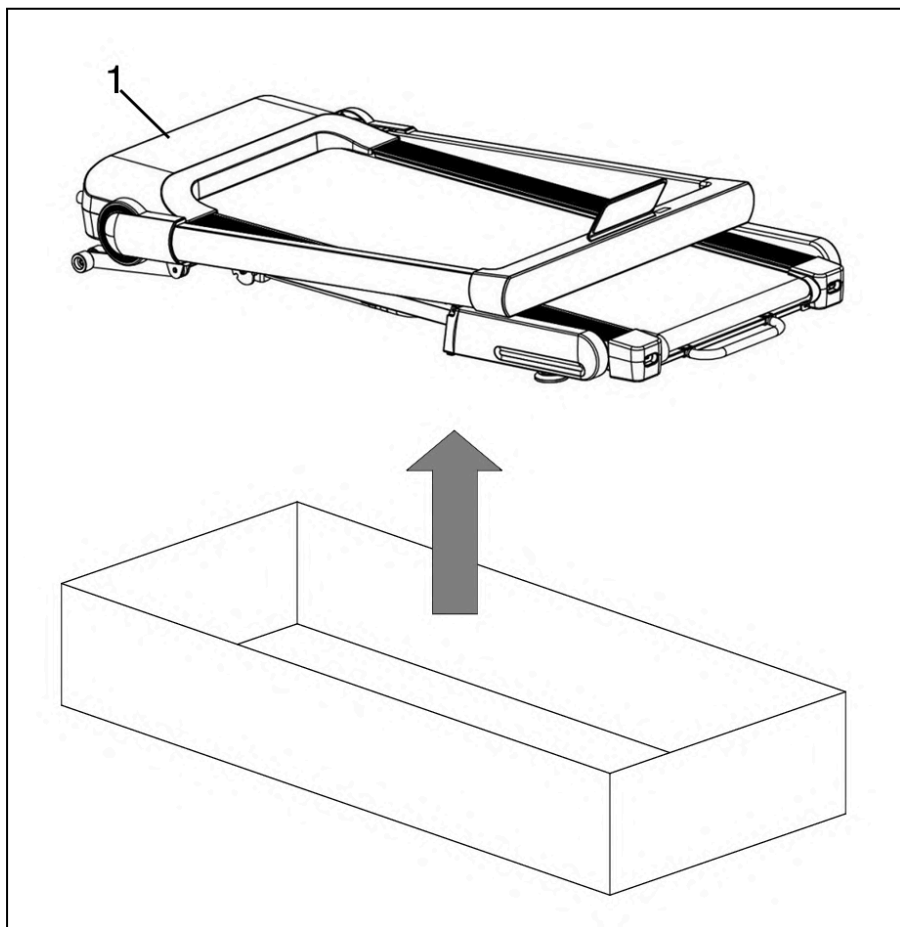


Рисунок 2 — Беговая дорожка в сложенном виде

Шаг 2

Плавное поднимите стойки консоли вверх до щелчка, чтобы они зафиксировались в вертикальном положении.

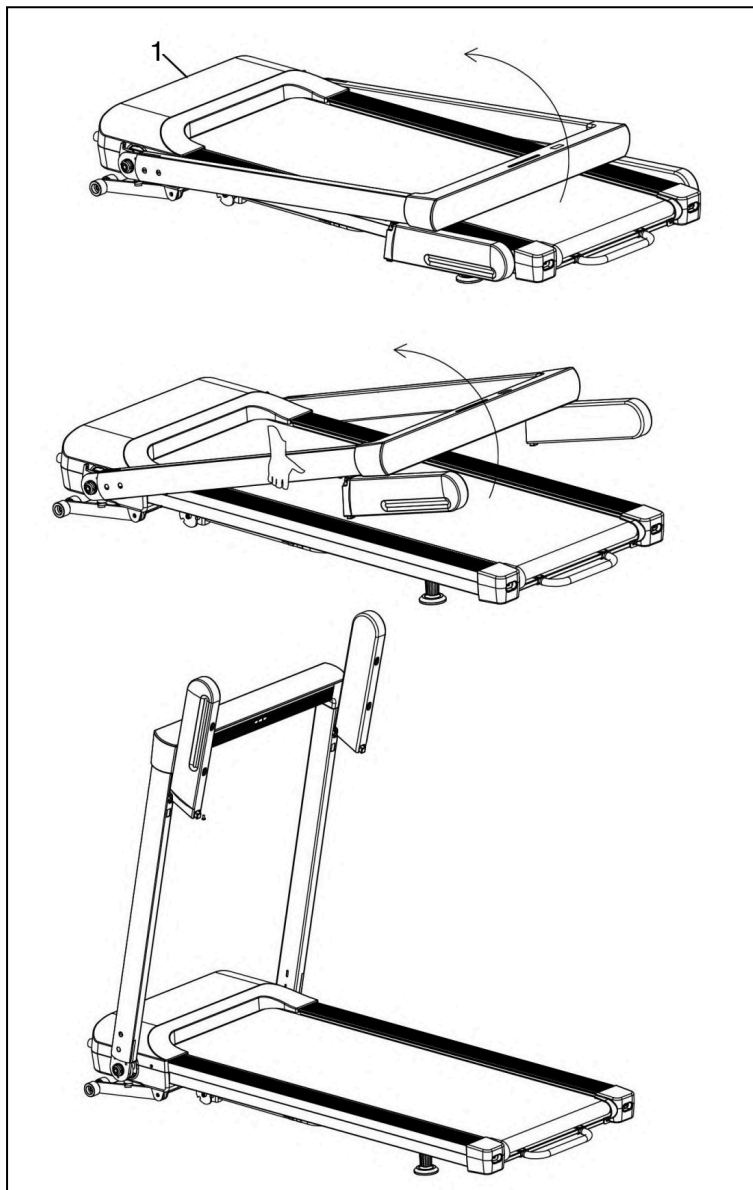


Рисунок 3 — Схема раскладывания беговой дорожки

Шаг 3

Опустите поручни. Для их фиксации нажмите кнопки, расположенные в нижней части поручней.

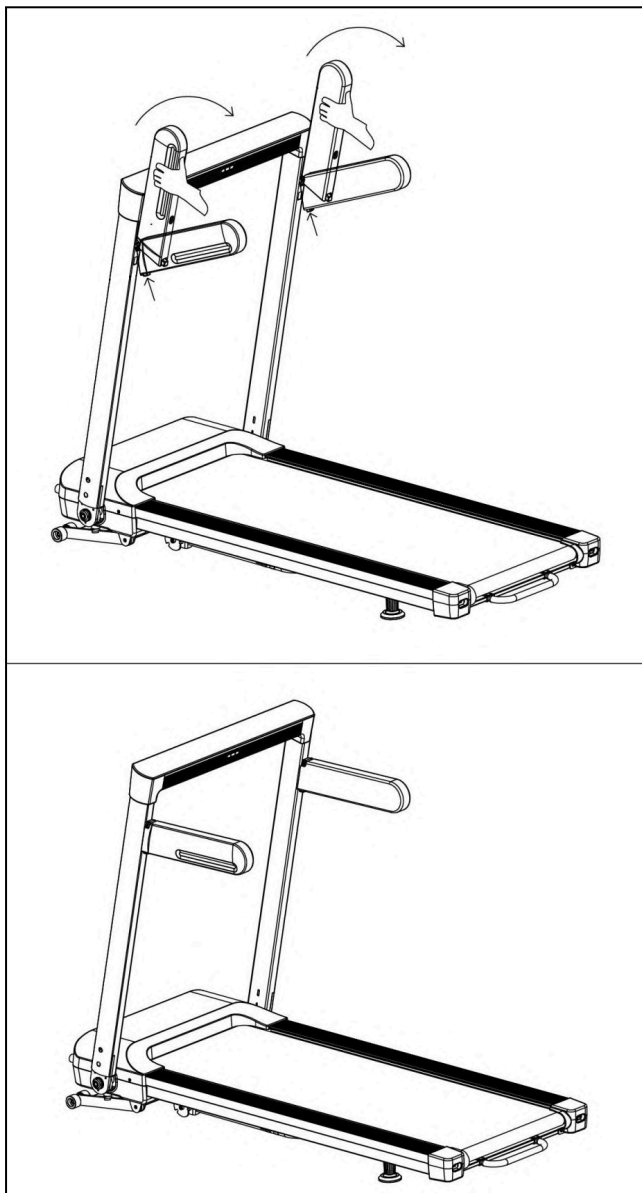


Рисунок 4 — Фиксация боковых поручней

Шаг 4

- Совместите выступы подставки для планшета (2) с пазами в верхней части консоли и надавите на подставку до характерного щелчка.
- Закрепите боковые накладки (5) на нижней части стоек консоли.

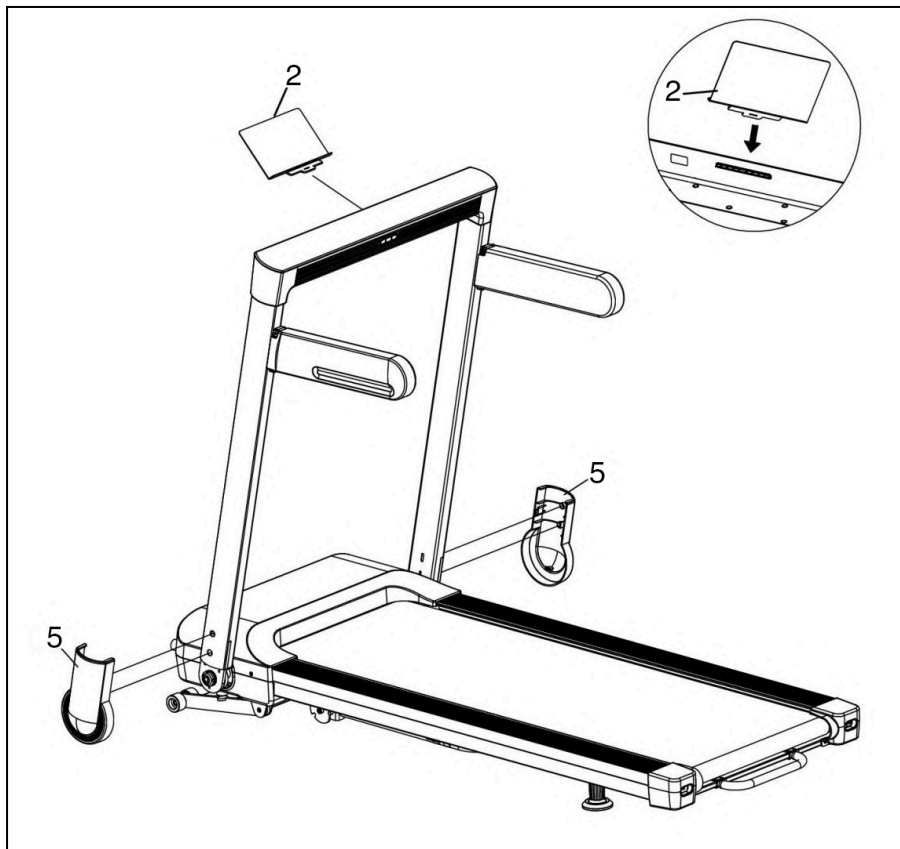


Рисунок 5 — Установка подставки для планшета и боковых накладок

Шаг 5

Установите ключ безопасности (6) в гнездо, расположенное на консоли.

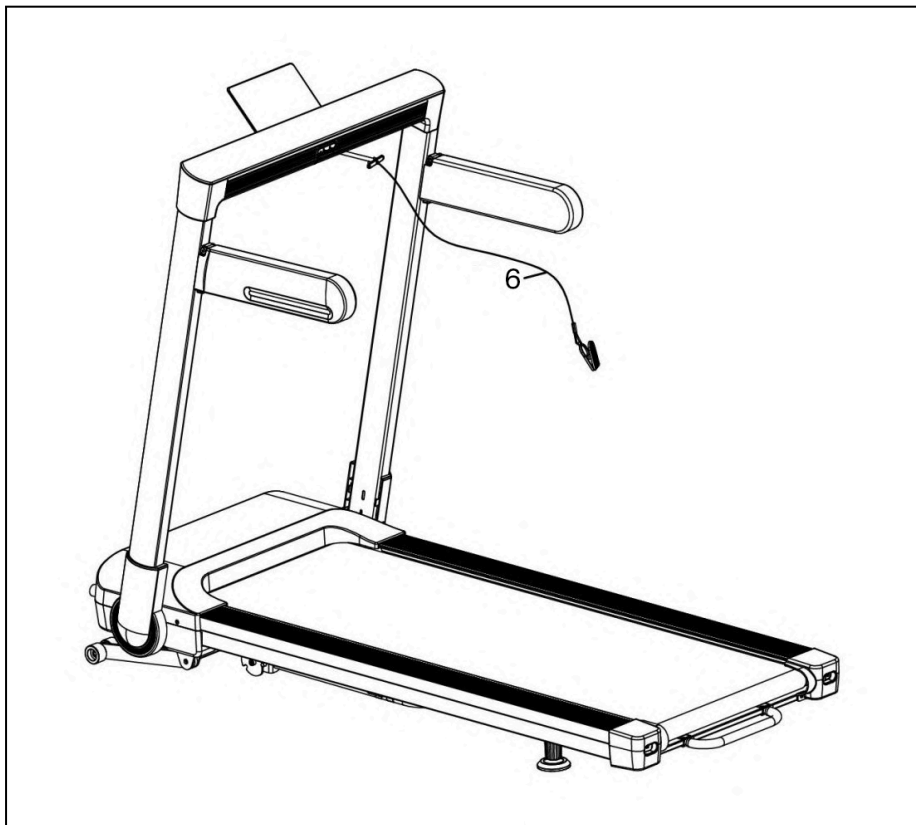


Рисунок 6 — Установка ключа безопасности

5. СКЛАДЫВАНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Шаг 1

Нажмите кнопки, расположенные в нижней части боковых поручней, и переведите поручни в сложенное положение, подняв их вверх. После этого медленно опустите стойки консоли.

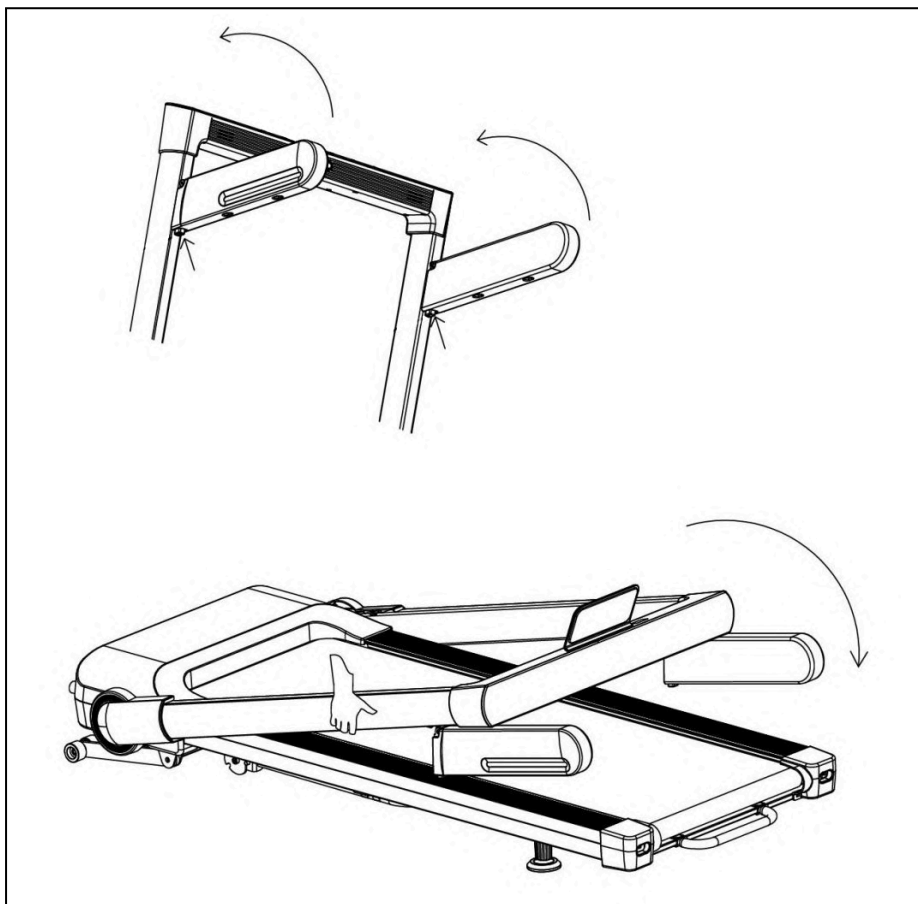


Рисунок 7 — Схема складывания стоек консоли

Шаг 2

Зафиксируйте пластину, расположенную на нижней раме беговой дорожки, в крючке у основания стоек консоли, как показано на схеме.

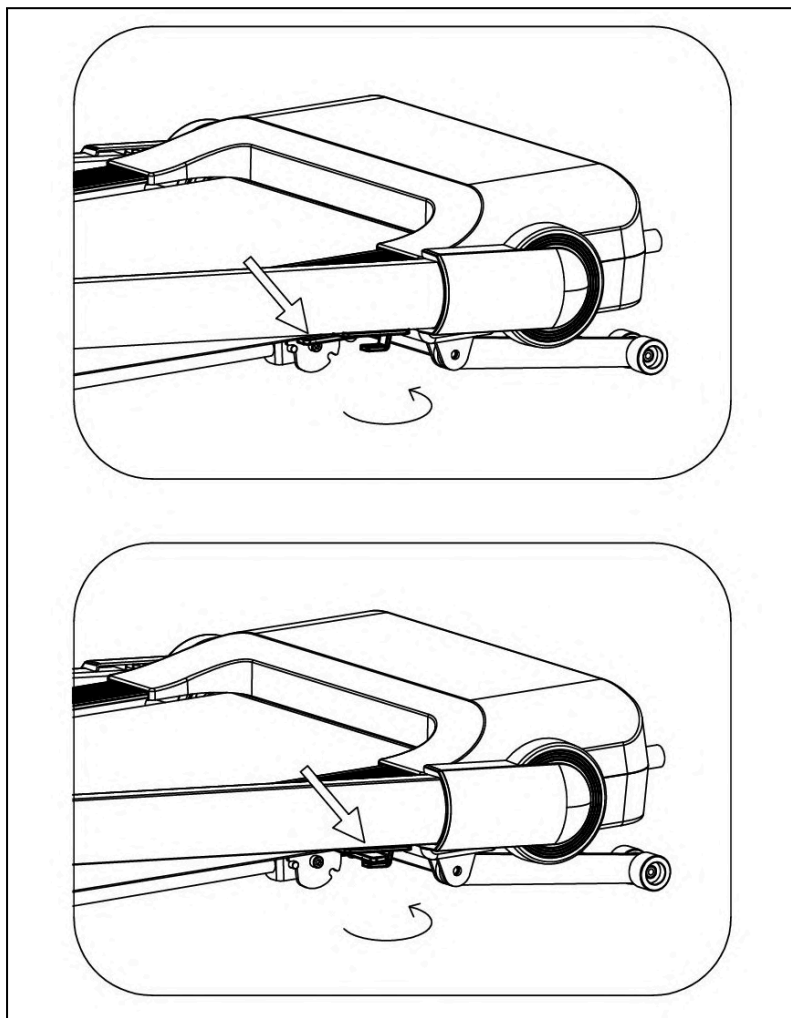


Рисунок 8 — Фиксация стоек консоли на нижней раме беговой дорожки

Шаг 3

Приподнимите беговую дорожку за U-образную ручку и переместите ее в нужное место с помощью транспортировочных роликов.

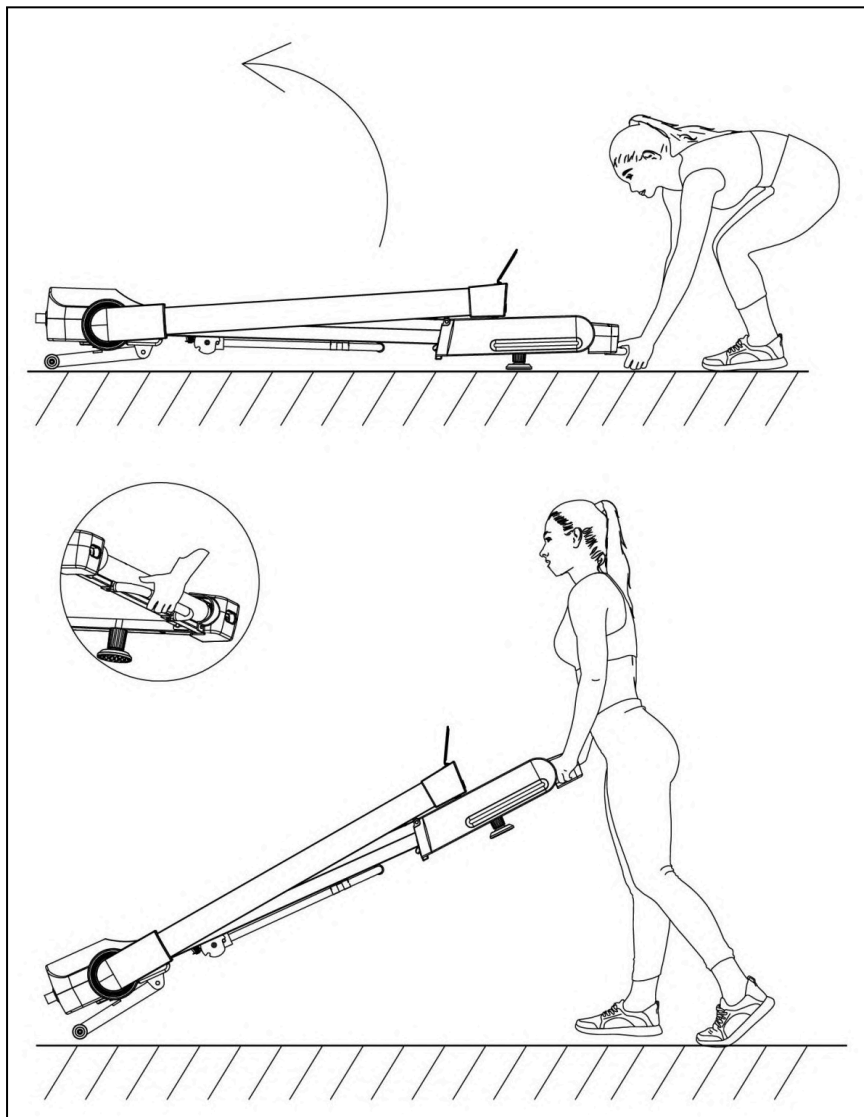


Рисунок 9 — Перемещение беговой дорожки

Шаг 4

Удерживая беговую дорожку в вертикальном положении, полностью разложите складную опору и установите беговую дорожку у стены.

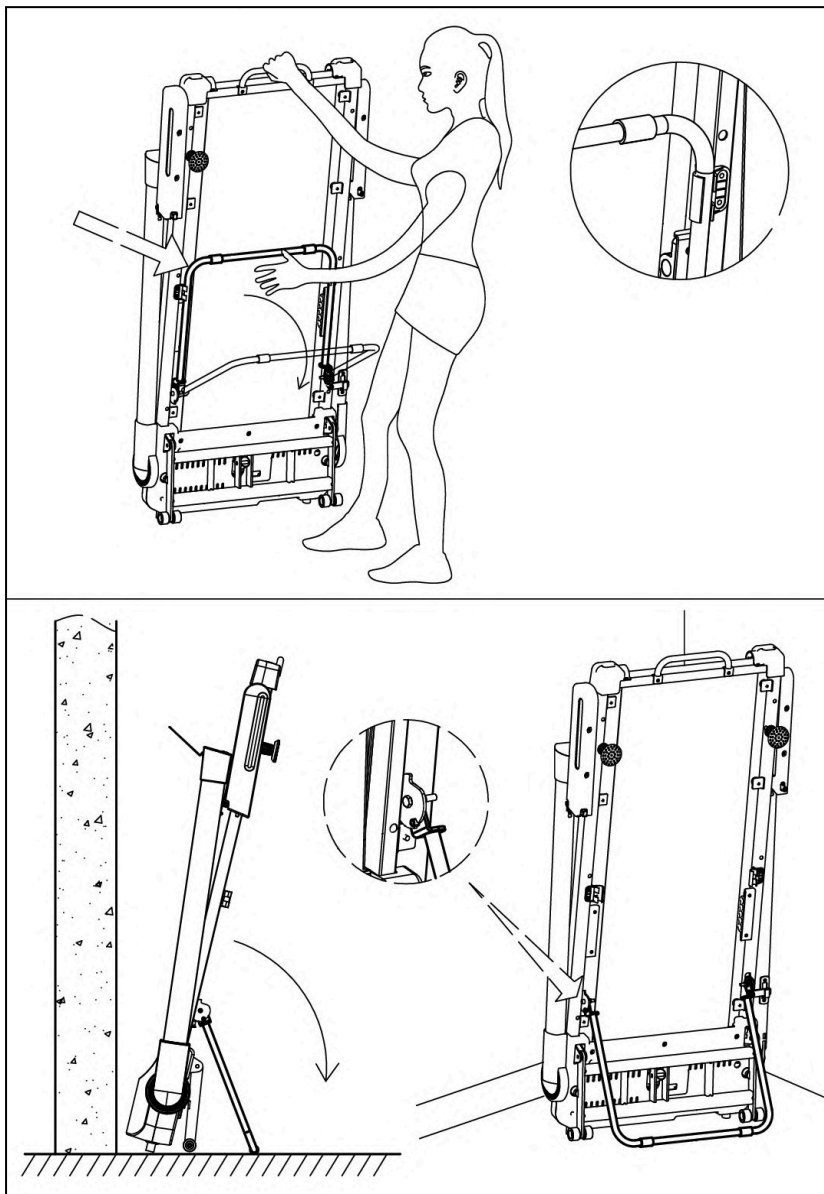


Рисунок 10 — Схема вертикального хранения

6. РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Шаг 1

Удерживая беговую дорожку в вертикальном положении, наступите на складную опору и нажмите на нее до щелчка, чтобы разблокировать механизм.

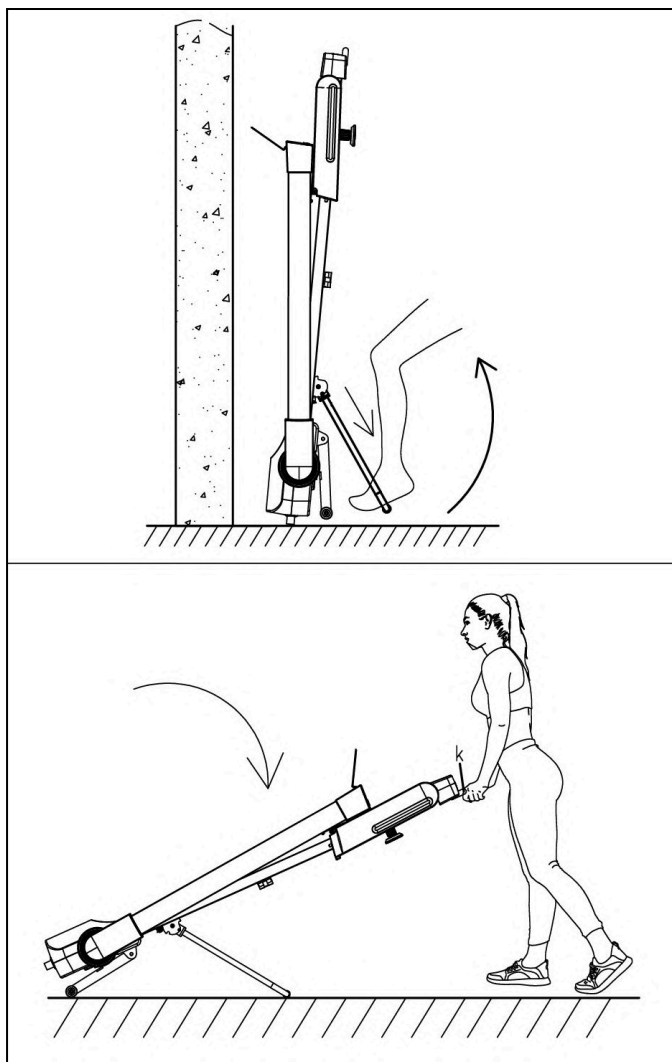


Рисунок 11 — Схема складывания опоры

Шаг 2

Положите беговую дорожку на ровную поверхность и зафиксируйте складную опору в пластиковом держателе, как показано на рисунке

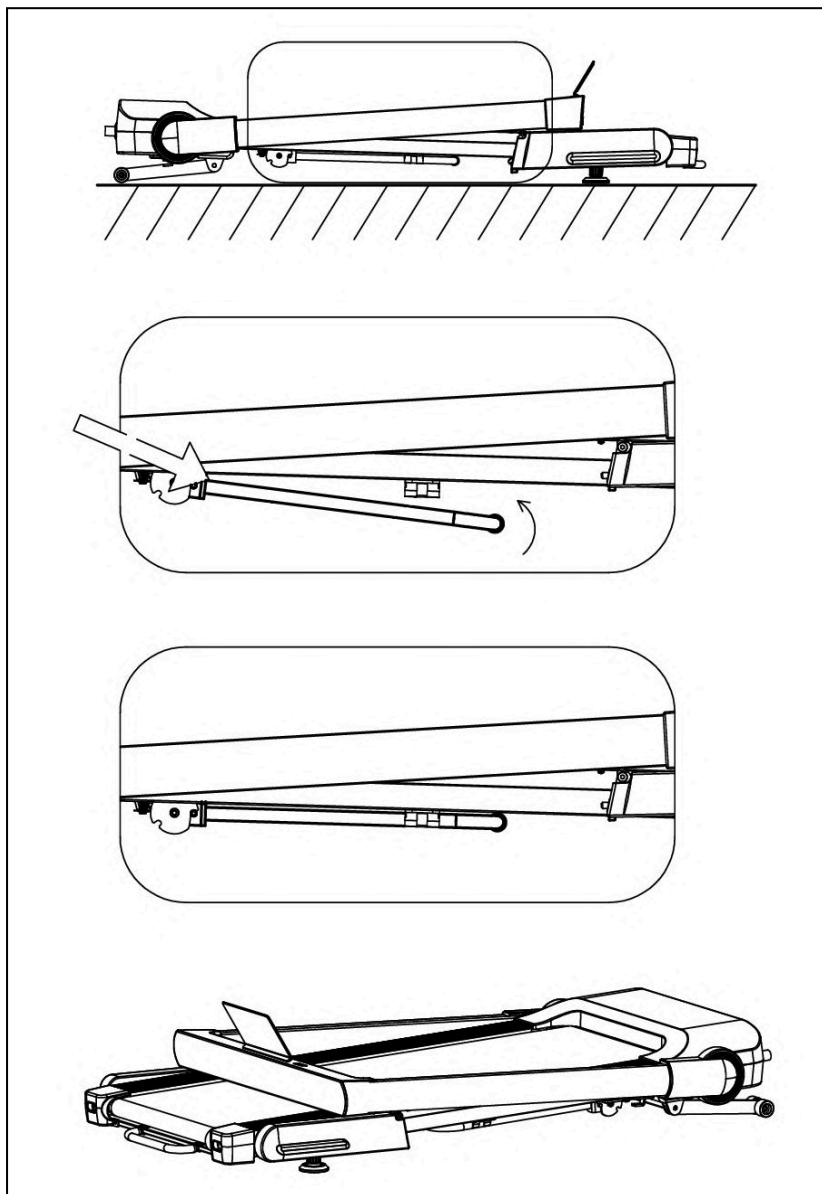


Рисунок 12 — Схема фиксации опоры

Шаг 3

Извлеките пластину, расположенную на нижней раме беговой дорожки, из крючка у основания стоек консоли, как показано на схеме.

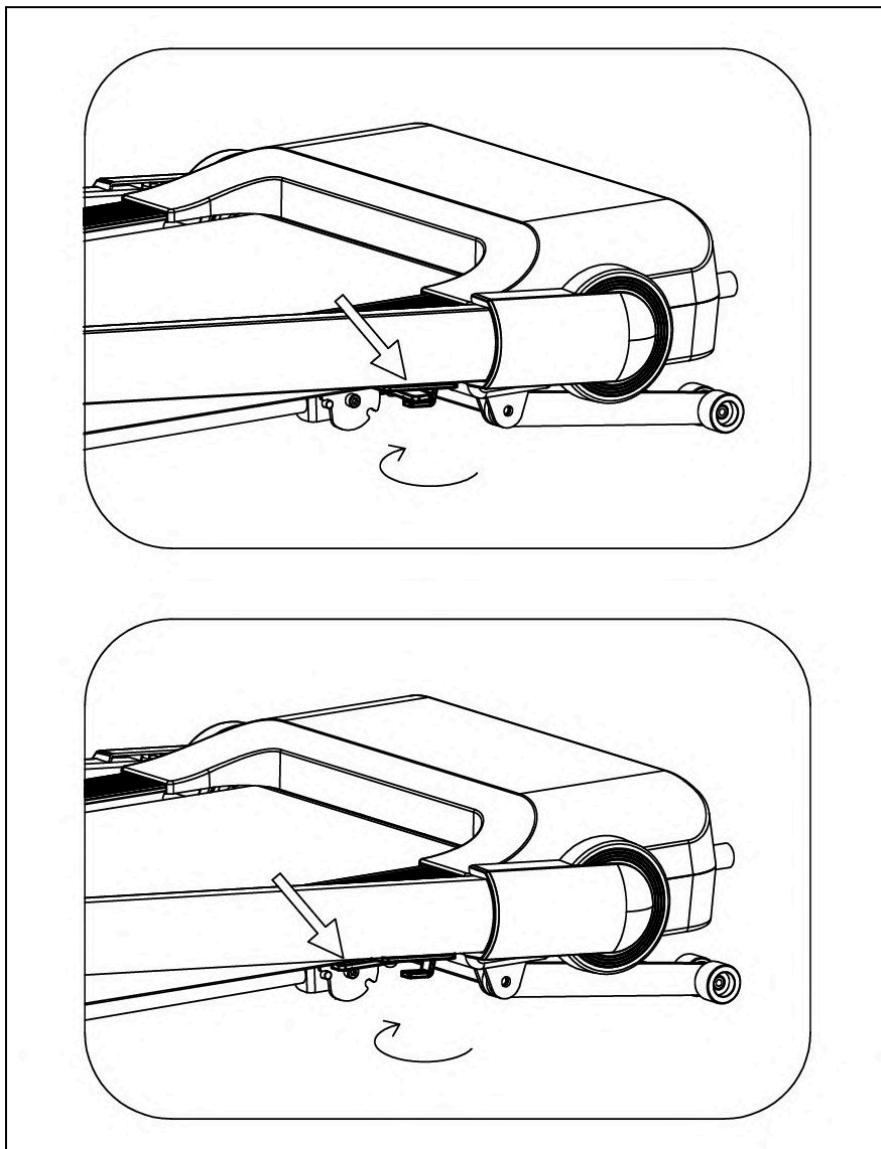


Рисунок 13 — Схема извлечения пластины из крючка

Шаг 4

Поднимите стойки консоли, как показано на схеме.

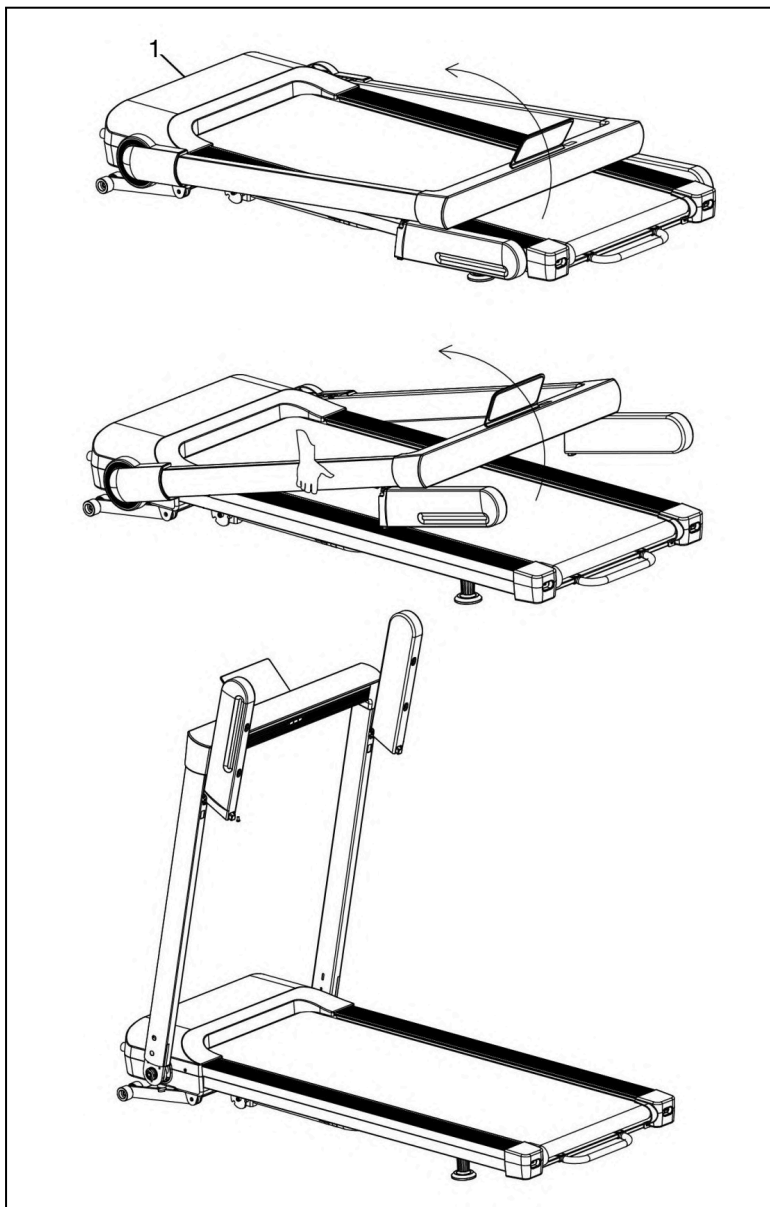


Рисунок 14 — Схема подъема стоек консоли

Шаг 5

Опустите поручни. Для их фиксации нажмите кнопки, расположенные в нижней части поручней.

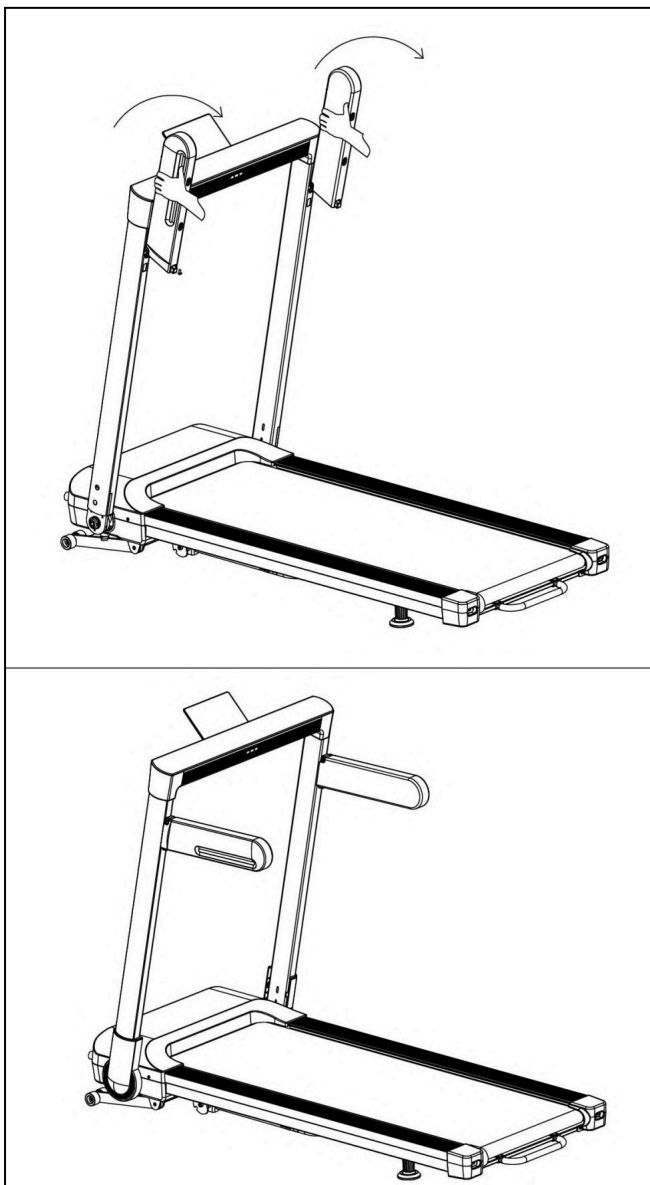


Рисунок 15 — Схема опускания поручней

7. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

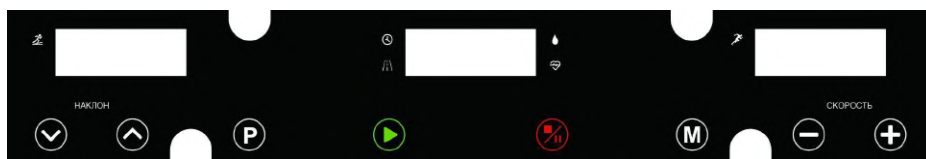


Рисунок 16 — Консоль беговой дорожки

7.1 Функции кнопок



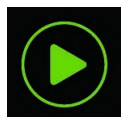
Увеличение угла наклона.



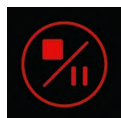
Уменьшение угла наклона.



Выбор автопрограммы.



Старт. Нажмите для запуска тренировки



Пауза/стоп. В режиме паузы нажмите для остановки тренажера.



Выбор режима обратного отсчета времени, расстояния, калорий.



Увеличение скорости.



Уменьшение скорости.

7.2 Обозначения на дисплее



Отображает текущий наклон. В режиме выбора программы отображает номер программы (P1...P24, U1...U3, HP1-HP2).



Экраны времени/дистанции/калорий/пульса. Поочередно отображаются время, расстояние, сожженные калории и пульс пользователя.



Отображает текущую скорость.

8. 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 кнопку **Старт**. 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 Настройка режима обратных значений

- Нажмите кнопку **М**, чтобы установить целевое значение времени, дистанции или калорий.
- При помощи кнопок **+** и **-** задайте целевое значение.
- Нажмите кнопку **Старт** для запуска тренировки.
- При помощи кнопок **+** и **-** отрегулируйте скорость.

8.3 Настройка программ



Примечание! Во всех представленных программах вы можете использовать следующие функции кнопок:

- Скорость в каждом этапе можно регулировать кнопками **+/ -**.
- Наклон в каждом этапе можно регулировать кнопками  / .

В беговой дорожке установлено 29 программ тренировок: 24 автопрограмм (P1-P24), 3 пользовательские (U1-U3) и 2 пульсозависимые (H1-H2). В режиме ожидания нажмите кнопку **P**. На консоли в окне наклона отобразится номер выбранной программы — P1. Нажимайте **P**, пока не дойдете до нужной программы.

Автоматические программы (P1-P24)

- Установите время тренировки кнопками **+/ -** или  / .
- Нажмите кнопку **Старт**, чтобы начать выполнение выбранной программы.

- Каждую программу можно разделить на 10 этапов. Переход на каждый новый этап будет обозначаться тройным звуковым сигналом.
- По завершении программы дорожка подаст звуковой сигнал и остановится.

Пользовательские программы

- В режиме ожидания продолжайте нажимать кнопку **P** пока не дойдете до программ U1, U2, U3.
- Установите время тренировки кнопками +/- или  / .
- Нажмите кнопку **M**, чтобы установить наклон и скорость для каждого этапа тренировки.
- Кнопками +/- установите значение скорости.
- Кнопками  /  установите значение наклона.
- Нажмите кнопку **M**, чтобы подтвердить установленные значения. Повторите действия пока не установите значения для всех 10 этапов тренировки.
- Нажмите кнопку **Старт**, чтобы начать выполнение выбранной программы.
- После настройки пользовательских программ данные сохраняются навсегда до тех пор пока вы не выполните сброс. Данные сохраняются даже после отключения беговой дорожки.

Настройка пульсозависимых программ

Для пульсозависимых программ необходимо приобрести нагрудный кардиодатчик. Он должен плотно прилегать к коже груди.

- В режиме ожидания продолжайте нажимать кнопку **P** пока не дойдете до программ HP1, HP2.
- Нажмите кнопку **M**, в окне отобразится возраст (по умолчанию 30 лет), установите свой возраст при помощи кнопок +/- или  / .
- Далее нажмите кнопку **M** для определения целевой частоты сердечных сокращений. Установите значение целевого пульса при помощи кнопок +/- или  / .
- Далее нажмите **M** для определения времени тренировки. Установите значение при помощи кнопок +/- или  / .

- Нажмите кнопку **Старт**, чтобы начать выполнение выбранной программы.



Внимание! Максимальная скорость для HP1 составляет 10 км/ч, максимальная скорость для HP2 — 12 км/ч.

Первая минута после начала тренировки — режим разогрева, скорость и наклон можно регулировать только вручную. Через 1 минуту программа автоматически отрегулирует скорость и наклон, чтобы достичь целевого значения частоты сердечных сокращений.

Программа будет оценивать значение частоты сердечных сокращений каждые 10 секунд и корректировать скорость, если это необходимо:

- если частота сердечных сокращений не достигает целевого значения, программа будет автоматически увеличивать скорость (на 0,5 км/ч каждые 30 с.); если скорость достигнет максимального значения (10 км/ч в режиме HP1, 12 км/ч в режиме HP2), а целевое значение ЧСС все еще не будет достигнуто, программа будет автоматически увеличивать наклон (на 1% каждые 30 с.) до достижения целевого значения ЧСС;
- если частота сердечных сокращений находится в целевом значении, скорость и наклон не будут меняться;
- если частота сердечных сокращений выше целевого значения, дорожка сначала автоматически будет уменьшать скорость (на 0,5 км/ч каждые 10 с.); если скорость достигла минимального значения 1 км/ч, а значение ЧСС все еще остается высоким, программа будет автоматически уменьшать наклон (на 1% каждые 10 с.).
- если сигнал кардиопояса потерян и значение частоты сердечных сокращений не определяется в течение 30 секунд, программа сначала автоматически уменьшит скорость (на 0,5 км/ч каждые 10 с.) до начальной скорости 1 км/ч; далее программа будет автоматически уменьшать наклон (на 1% каждые 10 с.) до начального значения 0%; затем дорожка будет работать со скоростью 1 км/ч, пока не закончится установленное время работы.



Внимание! Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными, так как не являются медицинскими приборами. Чрезмерная нагрузка может привести к серьезной травме или летальному исходу. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

Таблица 2 — Программы тренировок и их этапы

Программа		Этап <i>Установите общее время тренировки. Программа автоматически разделит тренировку на 10 этапов. Вам необходимо преодолеть каждый из них с заданной скоростью.</i>									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	км/ч	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	наклон	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	км/ч	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	наклон	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	км/ч	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	наклон	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P04	км/ч	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	наклон	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P05	км/ч	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	наклон	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P06	км/ч	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	наклон	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P07	км/ч	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	наклон	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	км/ч	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	наклон	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	км/ч	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	км/ч	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	наклон	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	км/ч	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	наклон	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	км/ч	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	наклон	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	км/ч	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	наклон	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	км/ч	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	наклон	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	км/ч	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	наклон	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	км/ч	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	наклон	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3

P17	км/ч	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	наклон	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	км/ч	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	наклон	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	км/ч	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	наклон	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P10	км/ч	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	наклон	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	км/ч	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	наклон	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	км/ч	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	наклон	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	км/ч	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	наклон	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	км/ч	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	наклон	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

8.4 USB-вход

Подключите ваш гаджет к USB-входу для подзарядки.

8.5 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».

8.6 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.

8.7 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.

8.8 Выключение тренажера

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

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 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.

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

Беговая дорожка имеет функцию напоминания о необходимости смазывания деки. Напоминание будет отображаться на экране после каждых 300 км пробега.

Алгоритм нанесения силиконовой смазки:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки и отключите ее от сети.
- Ослабьте болты заднего вала в задней части деки, чтобы ослабить натяжение бегового полотна и получить доступ к деке для очистки и смазки. Рекомендуется нанести метки на раму с обеих сторон для фиксации исходного положения заднего вала.
- Нанесите смазочное средство из специальной бутылочки линиями или змейкой по центру и по бокам деки.
- Затяните болты крепления заднего вала в соответствии с ранее нанесенными метками.
- Включите и запустите беговую дорожку.
- Отцентрируйте и натяните беговое полотно.
- Пройдите по дорожке при минимальной скорости в течение 3 минут, чтобы смазка равномерно распределилась.

Частота смазывания деки:

- редкое использование (менее 3 часов в неделю) — каждые 6 месяцев;
- среднее использование (3–5 часов в неделю) — каждые 3 месяца;
- частое использование (более 5 часов в неделю) — каждый месяц.

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.

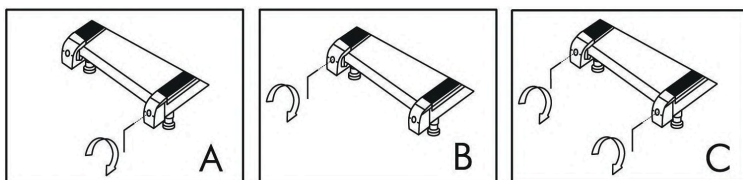


Рисунок 17 — Центровка бегового полотна



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.

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 закреплён зажим ключа безопасности;
- запрещается вставлять посторонние предметы в отверстия тренажера — это может привести к травмам пользователя и повреждению оборудования;
- устанавливайте тренажер на ровную чистую поверхность; не размещайте беговую дорожку на ковре, так как это может перекрыть вентиляционные отверстия и привести к перегреву;
- рекомендуется использовать специальный резиновый коврик, который снижает уровень шума и защищает напольное покрытие;
- надевайте спортивную одежду для тренировки на беговой дорожке; свободная одежда может попасть в движущиеся части бегового полотна; обязательно используйте обувь с резиновой подошвой (беговые или тренировочные кроссовки);
- при установке тренажера оставляйте свободное пространство не менее 50 см с каждой стороны;
- перед началом тренировки убедитесь, что дети и домашние животные находятся на безопасном расстоянии от тренажера;
- тренажер предназначен для использования взрослыми; несовершеннолетние допускаются только под присмотром взрослых;
- перед запуском бегового полотна необходимо встать на боковые накладки для ног; вставать на беговое полотно можно только после того, как его скорость станет комфортной;
- на начальном этапе тренировки рекомендуется держаться за поручни;
- при необходимости экстренной остановки тренажера используйте ключ безопасности, извлекая его из консоли;

- следите за состоянием кабеля; запрещается его удлинение и замена вилки; не допускайте контакта кабеля с нагревающимися поверхностями, влагой и тяжелыми предметами;
- используйте только заземленную розетку; не применяйте переходные адаптеры — это может привести к возгоранию или поражению электрическим током; при повреждении кабеля или вилки не пытайтесь отремонтировать самостоятельно, обратитесь в сервисный центр или к официальному дилеру;
- используйте беговую дорожку только в помещении; тренажер должен находиться в сухом и хорошо проветриваемом помещении; повышенная влажность может негативно повлиять на двигатель и электронные компоненты;
- после завершения тренировки отключите питание, аккуратно вынув вилку из розетки;
- занимайтесь только в чистой обуви, чтобы предотвратить попадание песка и мусора под беговое полотно.



При резком ухудшении самочувствия во время тренировки (боль в груди, учащенное сердцебиение, одышка, тошнота, головокружение) необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться к врачу.

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.

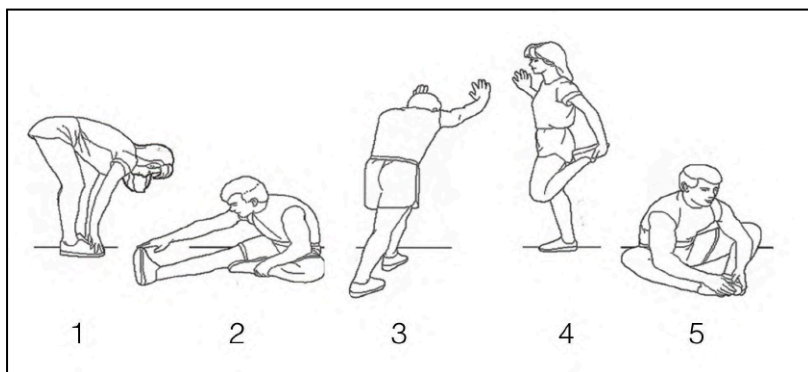


Рисунок 18 — Варианты упражнений

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 12,0–14,5 км/ч — интенсивный бег;
- скорость 14,5–16,0 км/ч — сверхинтенсивный 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

Ошибка	Возможная причина	Вариант решения
Беговая дорожка не запускается	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не вставлен кабель питания. 2. Не вставлен ключ безопасности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подключите кабель питания. 2. Вставьте ключ безопасности.
Не отцентровано беговое полотно	Неправильное натяжение бегового полотна, есть смещение в правую или левую сторону.	Подтяните регулировочные болты с правой и левой стороны заднего вала.
Не работает консоль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кабели консоли и платы управления некорректно соединены. 2. Повреждена плата управления. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте правильность подключения кабелей. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E01	Программное обеспечение перегружено.	Выключите, затем включите снова и используйте в обычном режиме.
E02	Перегрузка оборудования по току.	Выключите, затем включите снова и используйте в обычном режиме.
E03	Модуль IPM перегрелся в результате перегрузки.	Выключите тренажер на 30 минут, затем включите его снова.
E04	<ol style="list-style-type: none"> 1. Входное напряжение слишком низкое. 2. Плата управления повреждена. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Убедитесь, что напряжение питания в норме. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E05	<ol style="list-style-type: none"> 1. Входное напряжение слишком высокое. 2. Плата управления повреждена. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Убедитесь, что напряжение питания в норме. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E06	Защита обрыва фазы двигателя.	Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E07	Двигатель/барабан заклинило.	Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E08	Двигатель не может быть запущен.	Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».

E09 или E10	Перегрузка двигателя по току из-за длительного использования с высокой нагрузкой.	<p>1. Смажьте деку силиконовым смазкой.</p> <p>2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</p>
E12	Ошибка соединения консоли и платы управления.	Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E13	Ошибка регулировки угла наклона.	<p>Одновременно нажмите кнопки регулировки угла наклона</p> <p>  на 3 секунды, беговая дорожка запустит режим автоматической проверки наклона.</p>

15. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Питание	питание от сети 220 В, 50 Гц
Мощность двигателя (постоянная/пиковая), л.с.	2,75/4,2
Максимальная скорость, км/ч	1–16
Изменение угла наклона полотна	0–15%
Регулировка угла наклона	электронная
Измерение пульса	возможно подключение кардиопояса
Кол-во программ	24 автоматических, 3 пользовательских, 2 пульсозависимые, 3 обратного отсчета
Дисплей	LED-дисплей (время тренировки, дистанция, калории, пульс, угол наклона, скорость)
Макс. вес пользователя, кг	130
Длина бегового полотна, см	132
Ширина бегового полотна, см	49
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	161x78x127
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	161x79x26
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	169x84x28
Вес нетто, кг	59,5
Вес брутто, кг	67,5

Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, г. Санкт-Петербург., Полевая Сабиновская ул., дом 54, литера А, помещение 035С тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	Xiamen Mydo Sports Equipment Co., Ltd No.193 Fulian West Road, Dongfu Street, Haicang District, Xiamen, China +86 592 6382197
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.

В случае возникновения любых неисправностей просим не пытаться устранить проблему самостоятельно, обращайтесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ» по телефону 8-800-775-56-38.



Внимание! Тренажер предназначен для домашнего использования!



ORLAUF

