



Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Ultima TFT

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



Актуальная
версия инструкции



Управление

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили тренажер Orlauf Ultima TFT, 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	6
2. Хранение тренажера	6
3. Комплектация Ultima TFT	7
4. Сборка	8
5. Складывание и перемещение тренажера	15
6. Управление беговой дорожкой	17
7. Описание интерфейса управления	19
7.1 Главный экран	19
7.2 Спортивные функции	21
7.3 Соревновательный режим	23
7.4 Ландшафт	26
7.5 Программы	28
7.6 Пользовательские программы	31
7.7 Контроль пульса	33
7.8 Системные настройки	38
7.9 Видео	43
7.10 Музыка	45
7.11 Онлайн приложения	46
7.12 Строка состояния	46
7.13 Интерфейс сообщений об ошибках	48
8. Основные функции беговой дорожки	49
8.1 Старт	49
8.2 Датчики измерения пульса	49
8.3 Подключение к приложениям по Bluetooth	49
8.4 Режим ожидания	51
8.5 Ключ безопасности	51
8.6 Выключение тренажера	52
9. Инструкция по обслуживанию	53
9.1 Уход за декой и беговым полотном	55
9.2 Смазывание деки	56
9.3 Регулировка бегового полотна	56
9.4 Центровка бегового полотна	57
9.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки	57
10. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки	58
11. Разминка перед тренировкой	60
12. Тренировочный процесс	61
12.1 Разминка	61
12.2 Тренировка	61
12.3 Интенсивная тренировка	61
12.4 Сжигание калорий	61
12.5 Частота тренировок	62

13. Полезные советы	63
14. Анализ и устранение неисправностей	64
15. Спецификация	66

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 ULTIMA TFT

Таблица 1 — Комплектация Ultima TFT

Деталь	Описание	Примечания	Кол-во
1	Беговая дорожка		1
10	Шестигранный ключ на 5 мм		1
11	Шестигранный ключ на 6 мм		1
12	Крестовая отвертка		1
13	Ключ безопасности		1
17	Кабель питания		1
24	Силиконовая смазка		1
42	Левая боковая накладка		1
43	Правая боковая накладка		1
56	Болт с внутренним шестигранником	M8*16	4
67	Стопорная шайба	M8	6
70	Болт с внутренним шестигранником	M8*42	2
77	Саморез со сверлом	4.2*19	4
79	Саморез	4.2*12	2
	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию		1
	Гарантийный талон		1
	Флаер		2

4. СБОРКА

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

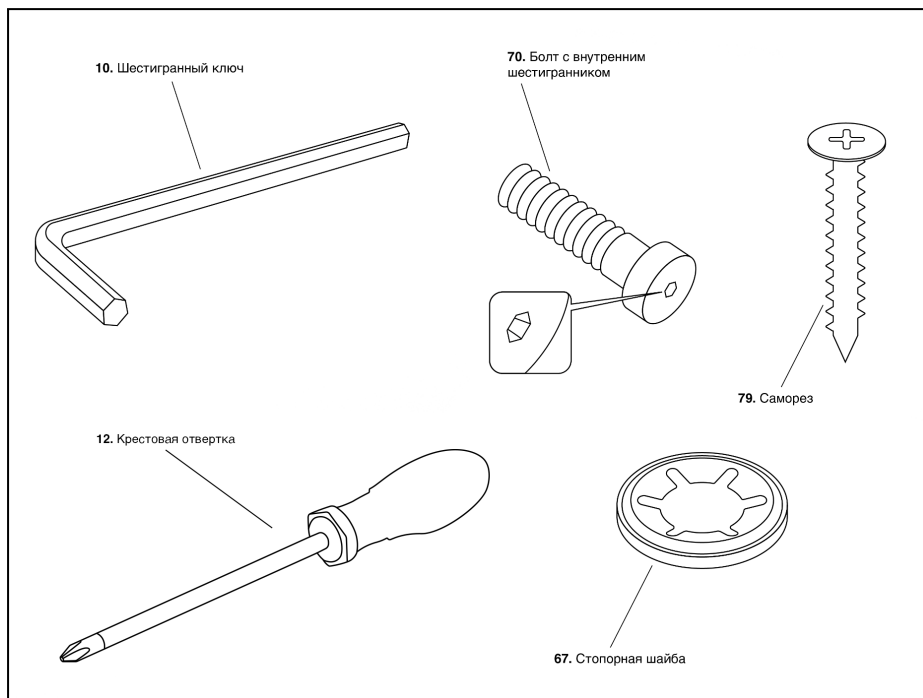


Рисунок 1 — Шестигранный ключ, стопорная шайба, болт с внутренним шестигранником, саморез, крестовая отвертка

1. Положите тренажер на ровную поверхность.

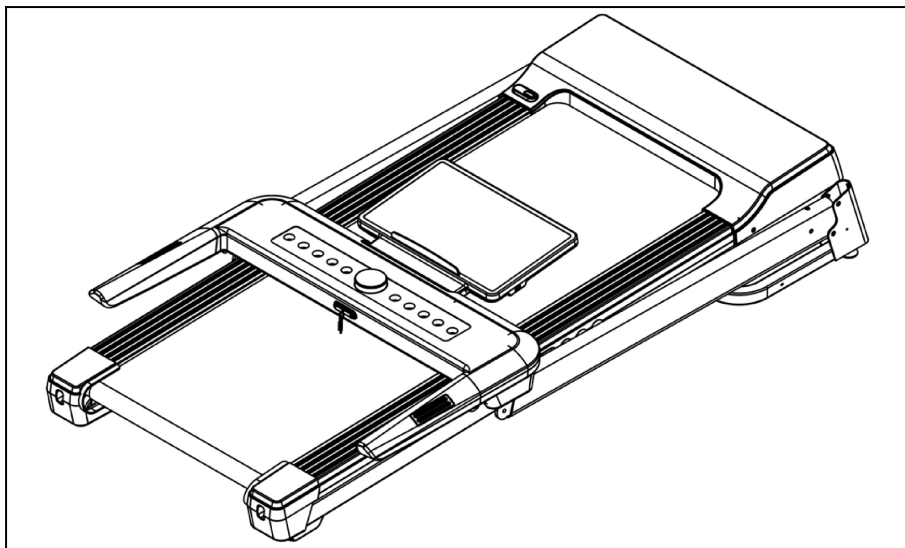


Рисунок 2 — Беговая дорожка в разобранном виде

2. Установите стойки консоли.

- Поднимите стойки консоли и удерживайте их рукой. С помощью болтов с внутренним шестигранником M8*42 (70), стопорных шайб M8 (67) и шестигранного ключа на 5 мм (10) закрепите стойки консоли по бокам.
- С помощью шестигранного ключа на 5 мм (10) закрепите стойки консоли в передней части рамы болтами с внутренним шестигранником M8*16 (56) и стопорными шайбами M8 (67).

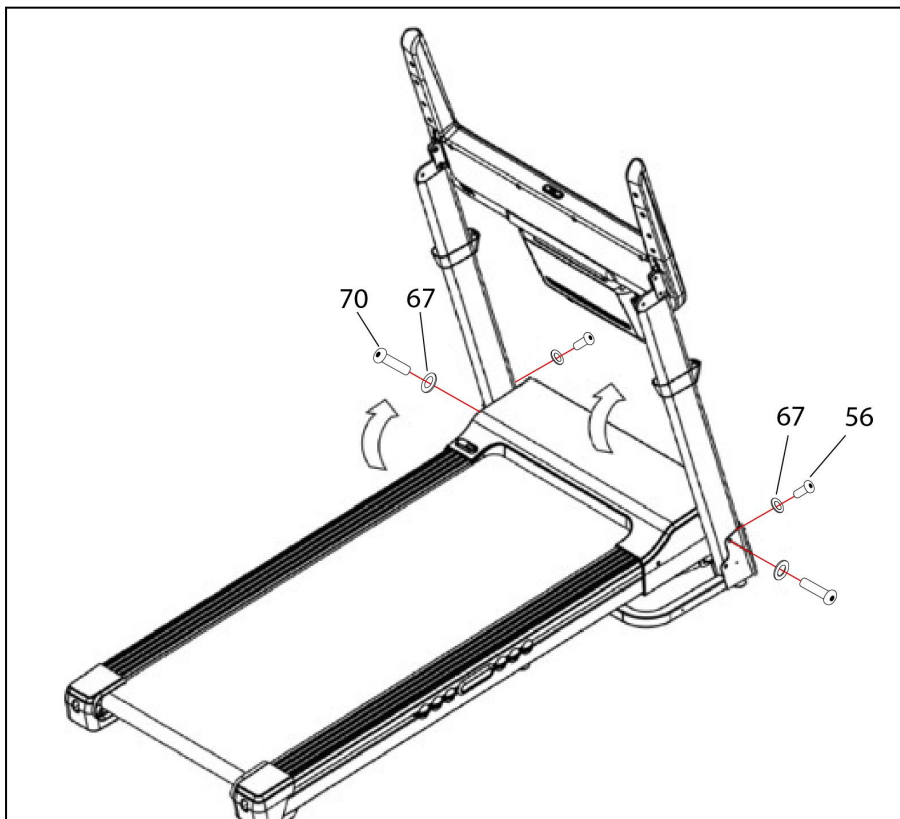


Рисунок 3 — Установка стоек консоли

3. Установите консоль.

Поднимите консоль горизонтально и зафиксируйте ее на правой и левой стойке с помощью болтов с внутренним шестигранником M8*16 (56) и стопорных шайб M8 (67). Зафиксируйте болты с помощью шестигранного ключа на 5 мм (10). Затем разверните экран под удобным углом.



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

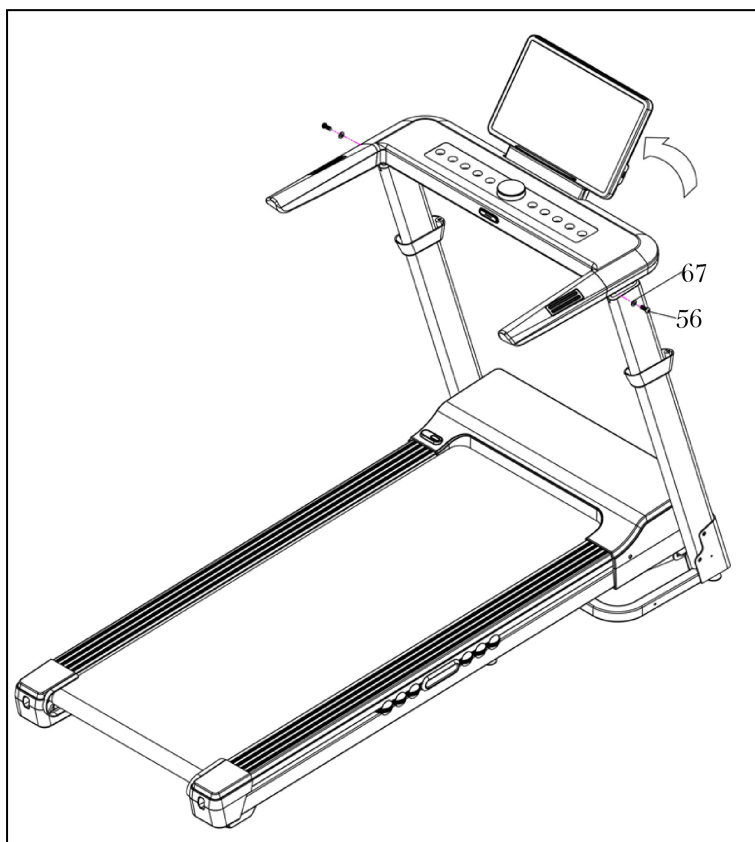


Рисунок 4 — Установка консоли беговой дорожки

4. Установите декоративные заглушки под консолью.

- Поднимите вверх декоративные заглушки (32) на стойках консоли.
- С помощью крестовой отвертки (12) саморезами 4.2*12 (79) зафиксируйте декоративные заглушки под консолью (32).

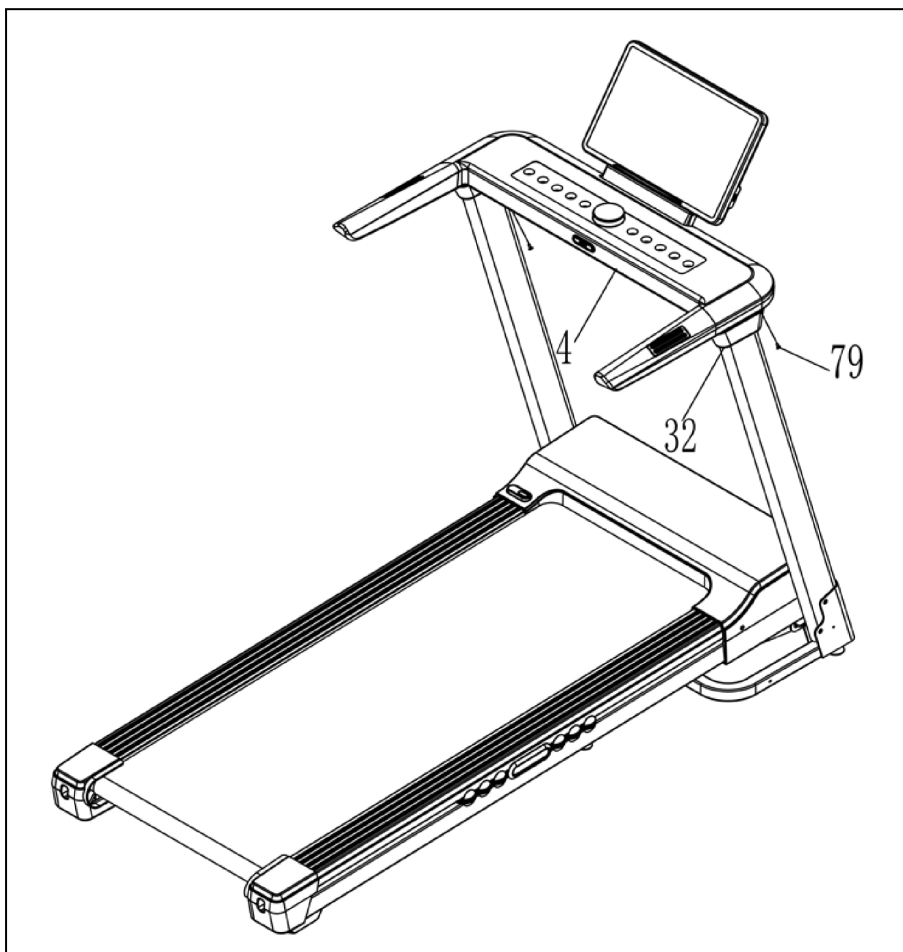


Рисунок 5 — Установка декоративных заглушек под консолью

5. Установите боковые накладки.

Закрепите левую и правую боковые накладки (42 и 43) в основании стоек с помощью крестовой отвертки (12) и саморезов со сверлом 4.2*19 (77).

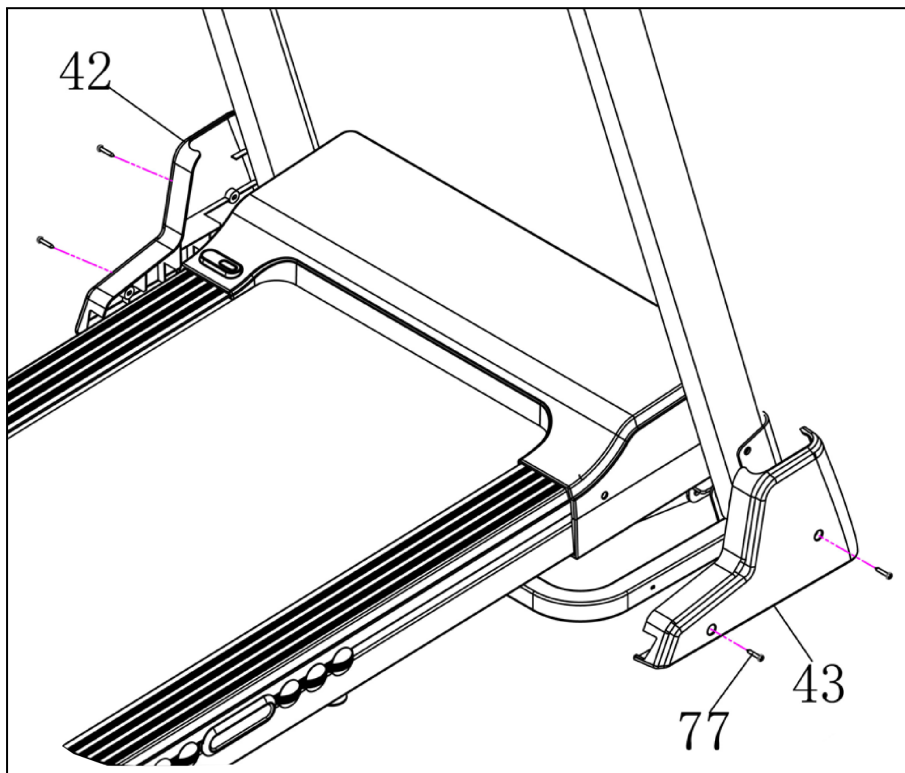


Рисунок 6 — Установка боковых накладок

6. Вставьте ключ безопасности (13).

7. Подключите беговую дорожку к сети.

Подсоедините кабель питания (17) к разъему беговой дорожки, вилку кабеля вставьте в розетку.

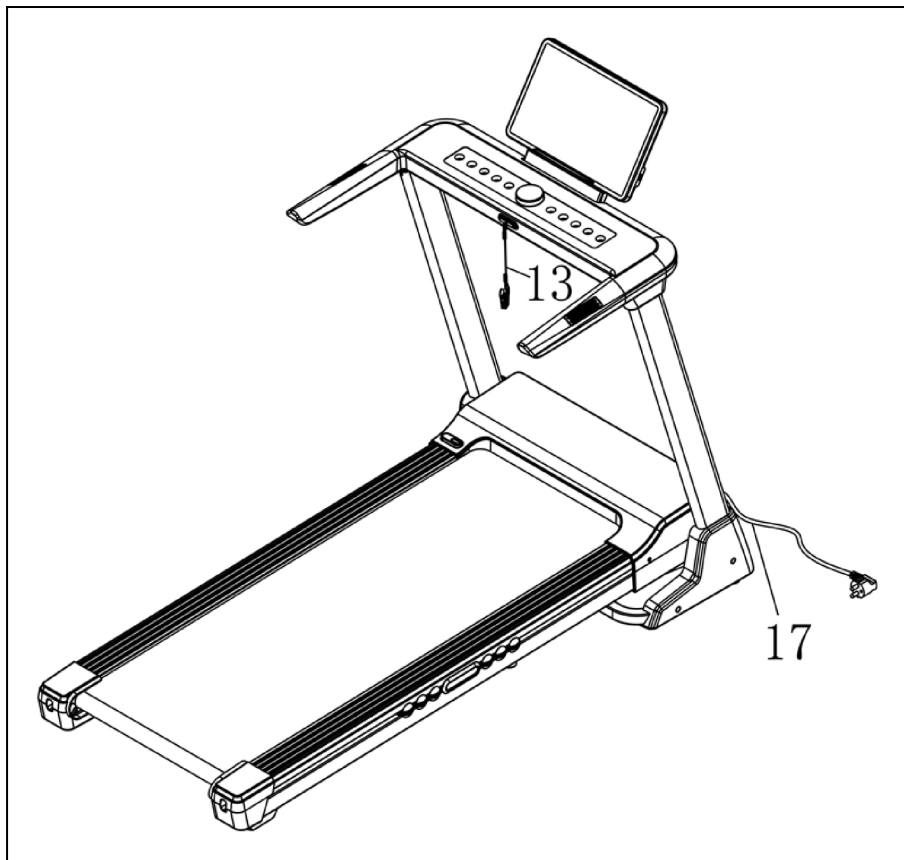


Рисунок 7 — Подключение и запуск беговой дорожки

5. СКЛАДЫВАНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

- Кардиотренажер оборудован гидравлической системой складывания, которая позволяет поднять беговое полотно за пару секунд. Для этого приподнимите полотно до момента срабатывания пневмопружины.
- Чтобы разложить дорожку, надавите ногой на гидроупор, расположенный внизу со стороны бегового полотна. Благодаря двухфазному доводчику, ближе к полу полотно опускается медленно, чтобы не травмировать пользователя.

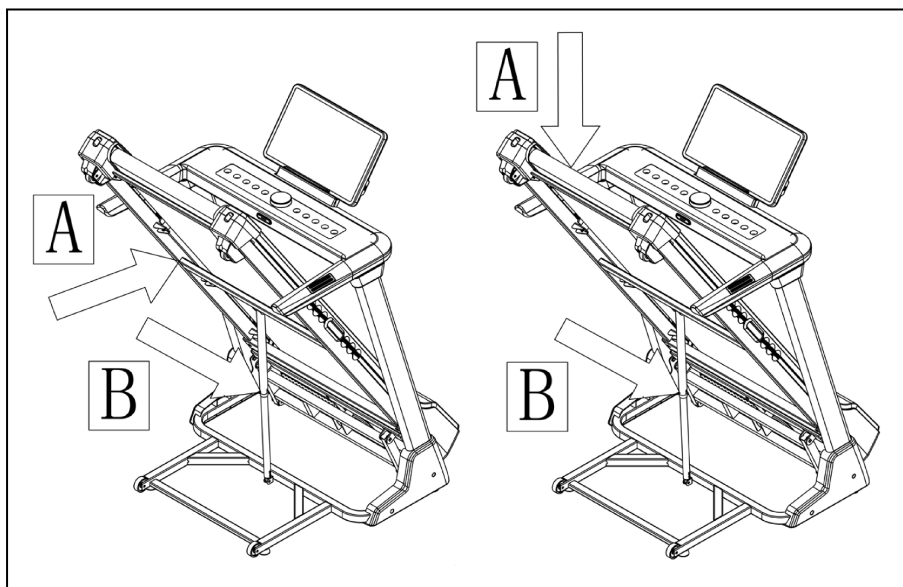


Рисунок 8 — Складывание и раскладывание беговой дорожки



Внимание! Перед складыванием необходимо отключить тренажер от электропитания.

Не позволяйте детям и домашним животным находиться в непосредственной близости от беговой дорожки во время складывания — это травмоопасно!

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

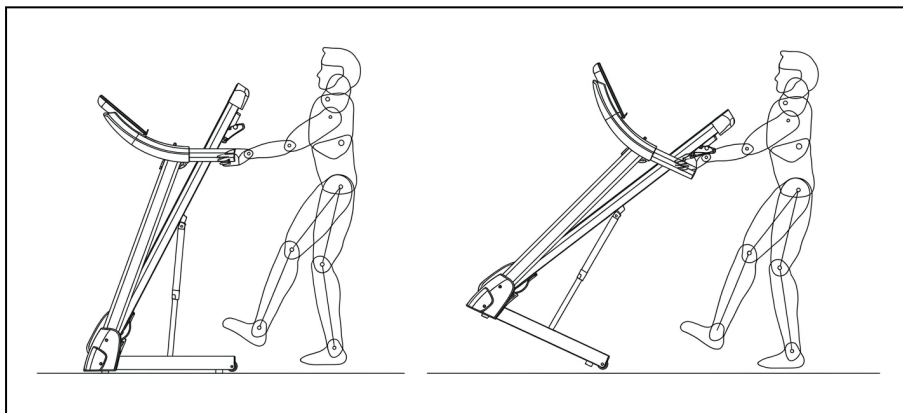


Рисунок 9 — Перемещение беговой дорожки

6. УПРАВЛЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ



Рисунок 10 — Консоль беговой дорожки

- ▲/▼ — наклон +/наклон -. Кнопки увеличения/уменьшения угла наклона.
- 6 — наклон. Быстрая кнопка изменения угла наклона.
- 12 — наклон. Быстрая кнопка изменения угла наклона.
- ► — старт. Кнопка запуска беговой дорожки.
- ■ — пауза/стоп. Кнопка остановки беговой дорожки.
- 6 — скорость. Быстрая кнопка изменения скорости.
- 12 — скорость. Быстрая кнопка изменения скорости.
- +/- — скорость -/скорость +. 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 имеющихся параметров настройки обозначается длинным сигналом. Если нажатие кнопки не было засчитано или невозможно, звуковой сигнал не подается.

7. ОПИСАНИЕ ИНТЕРФЕЙСА УПРАВЛЕНИЯ

7.1 Главный экран

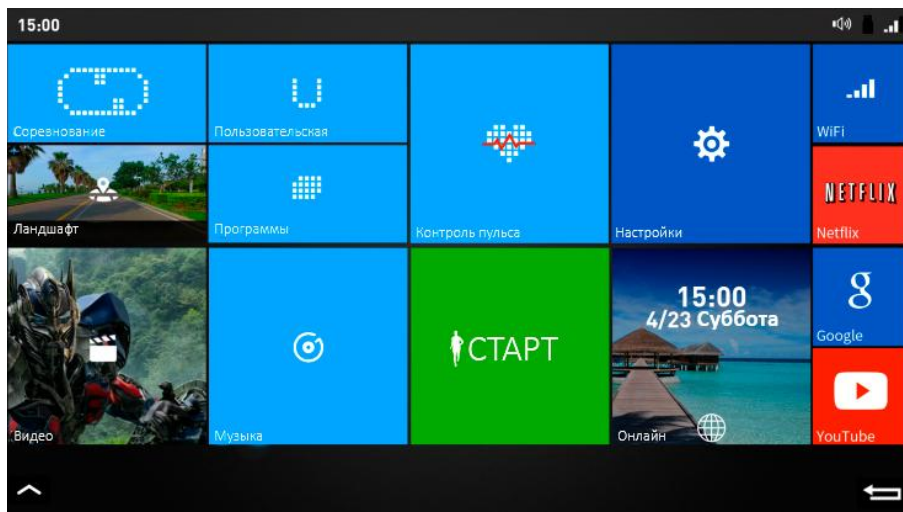


Рисунок 12 — Экран. Главное меню



Соревнование

Содержит 12 встроенных в систему режимов. Выберите подходящий режим для соревнования.



Пользовательская

Содержит 20 встроенных пользовательских полей. Выберите пользовательские поля для переименования и установки интенсивности упражнений.



Ландшафты

Содержит 6 видеороликов с живым пейзажами.



Программы

Содержит 17 встроенных программ.

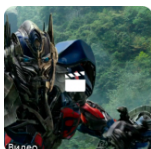


Контроль пульса

Содержит 2 встроенных пульсозависимых режима.



Настройки



Фильмы

Встроены 2 тестовых видеоролика. Вставьте флэш-накопитель USB, после чего станет возможным чтение соответствующего формата.



Музыка

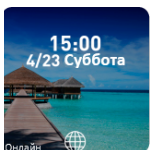
Встроены 8 тестовых музыкальных композиций. Вставьте флэш-накопитель USB, после чего появиться возможность проигрывать музыкальные файлы.



Нажмите на **СТАРТ**, чтобы начать **Быстрый старт**, и он поменяется на **СТОП**.



Нажмите на **СТОП**, чтобы остановить тренировку.



Онлайн

Содержит 6 встроенных онлайн-приложений.



Netflix



Google



YouTube



WiFi

7.2 Спортивные функции

Быстрый старт

Нажмите кнопку **СТАРТ** на консоли или **Быстрый старт** на дисплее, система начнет обратный отсчет «3, 2, 1, GO», и беговая дорожка начнет работать (аналогичным образом шаги обратного отсчета применимы ко всем спортивным функциям). Интерфейс дисплея выглядит следующим образом:



Рисунок 13 — Экран. Главное меню

В нижней части дисплея беговой дорожки слева направо указаны следующие параметры: угол наклона %, пульс, время, шаги, дистанция, сожженные калории, скорость км/ч.



Рисунок 14 — Панель параметров беговой дорожки

Нажмите на значок , чтобы скрыть панель параметров движения.

Во время движения беговой дорожки вы можете контролировать угол наклона и скорость, нажимая на кнопки ▲/▼ или +/- . После нажатия кнопки **ПАУЗА** или **СТОП** на консоли, беговая дорожка прекращает движение, и на экране появляются данные о тренировке. Интерфейс выглядит следующим образом (аналогично, этот шаг применим ко всем функциям):

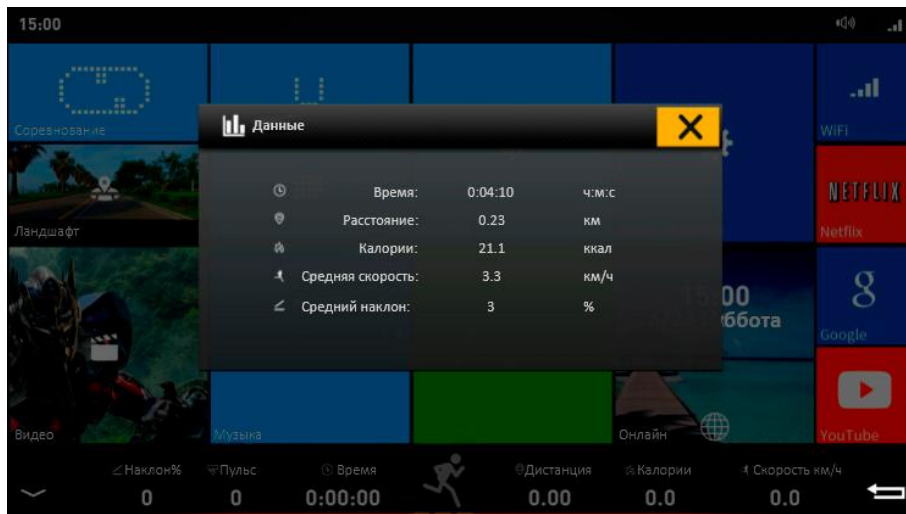


Рисунок 15 — Интерфейс спортивных показателей



Нажмите для закрытия интерфейса спортивных показателей.

7.3 Соревновательный режим



Нажмите для входа в подменю **Соревнование**, и откроется следующий интерфейс:



Рисунок 16 — Подменю соревновательного режима

Выберите подходящий для вас статус, отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку **СТАРТ** на консоли для входа в выбранный режим соревнований.



Специальная-1.



Специальная-2.



Специальная-3.



Олимпийская-1.



Олимпийская-2.



Олимпийская-3.



Профессиональная-1.

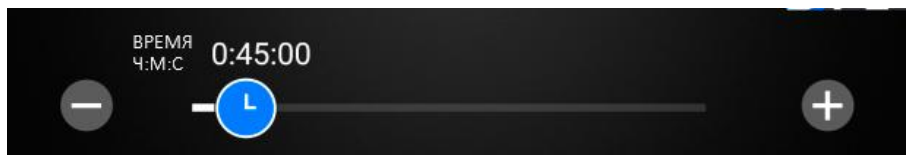


Рисунок 17 — Интерфейс настройки времени тренировки

Нажимайте  или  на консоли, чтобы настроить время тренировки.

После завершения настройки нажмите кнопку **СТАРТ** на консоли, чтобы начать тренировку. Интерфейс дисплея выглядит следующим образом:



Рисунок 18 — Интерфейс во время тренировки в соревновательном режиме

Нажмите на , чтобы вернуться в предыдущий раздел интерфейса.

Во время работы беговой дорожки можно вернуться к предыдущему интерфейсу с помощью кнопки возврата, чтобы войти в интерфейс неспортивных функций или вернуться в **Соревнование**. Однако, если вы хотите войти в другие спортивные функции (**Ландшафты/Программы/Пользовательская/Контроль пульса**), появится следующее окно (аналогично, этот шаг относится ко всем спортивным функциям):

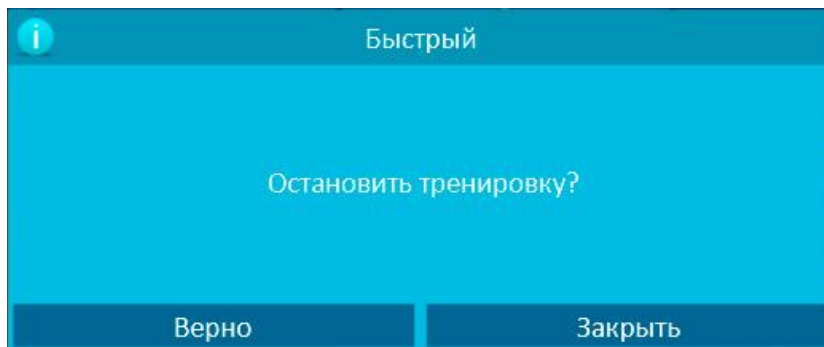


Рисунок 19 — Интерфейс завершения или продолжения тренировки в режиме соревнований

- Нажмите на кнопку **«Верно»** для завершения текущей тренировки. После этого появится окно с данными о тренировке. Нажмите **«Закреть»**, чтобы перейти к другим режимам тренировки.
- Нажмите на кнопку **«Закреть»**, чтобы продолжить тренировку.

7.4 Ландшафт



Нажмите для входа в подменю **Ландшафт**, и откроется следующий интерфейс:

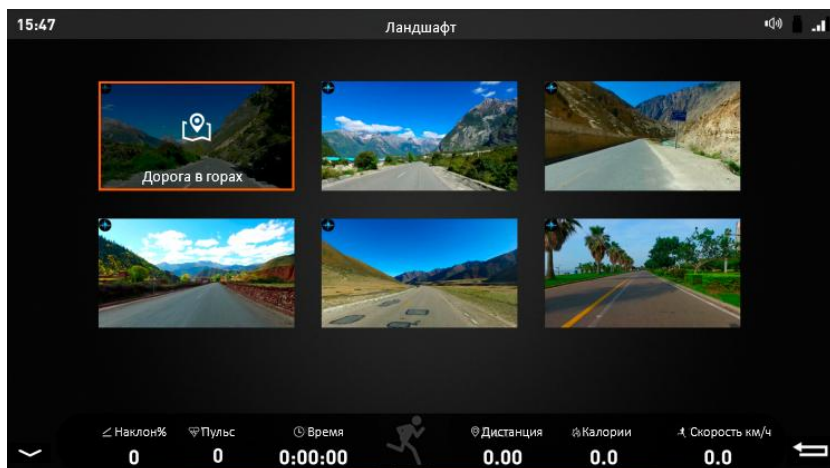


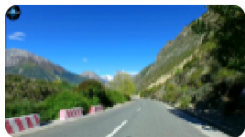
Рисунок 20 — Интерфейс выбора ландшафта

Нажмите кнопку **СТАРТ** на консоли, чтобы запустить движение в реальном времени, и на экране появится следующий интерфейс:



Рисунок 21 — Интерфейс во время тренировки в ландшафтном режиме

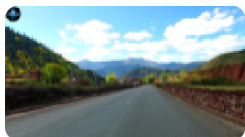
Когда беговая дорожка работает, нажимайте кнопки скорости + или - на консоли, и скорость на видео будет меняться соответствующим образом. В этой функции, по умолчанию, значение угла наклона 0%, который может быть скорректирован, но угол наклона на видео не будет меняться соответствующим образом.



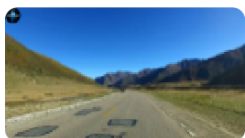
Дорога в горах.



Путь в долине.



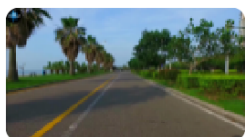
Деревня в Тибете.



Вдоль озера.



Через каньон.



Дорога вдоль моря.

7.5 Программы



Нажмите для входа в подменю **Программы**, и на экране появится следующий интерфейс:



Рисунок 22 — Интерфейс выбора программ

- В тренажере доступно 17 спортивных режимов (переключение между режимами осуществляется скользящими движениями влево и вправо), каждый режим сопровождается соответствующим изображением. Все программы имеют графики, отображающие скорость и угол наклона, что позволяет пользователю наглядно понять интенсивность и динамику тренировки.
- Каждая программа предлагает выбор из трех уровней интенсивности скорости и трех уровней интенсивности наклона. После выбора программы и установки желаемого времени тренировки можно начинать занятие. Встроенная программа разделена на 20 сегментов, где продолжительность каждого сегмента равна установленному времени, поделенному на 20. При переходе программы к следующему сегменту, на дисплее отобразятся новые значения скорости и угла наклона.

Нажмите кнопку **СТАРТ** на консоли для запуска программы, после чего интерфейс дисплея будет выглядеть как показано ниже.



Рисунок 23 — Интерфейс настроек выбранной программы



Марафон - 1.



Спринт - 1.



Средний интервал.



Большой интервал.



Интервальная - 1.



Интервальная - 2.



Фартлек.



Подъем в гору.



Крутой подъем.



Подъем на плато.



Лестница.



Интервальная.



Устойчивый темп.



Марафон - 2.



Кардиотренировка.



Спринт - 2.



Прогулка в гору.

7.6 Пользовательские программы



Нажмите для входа в подменю **Пользовательские настройки**.
Интерфейс будет выглядеть следующим образом:



Рисунок 24 — Интерфейс подменю «Пользовательские настройки»

В системе предусмотрено 20 пользовательских колонок, которые можно просматривать, прокручивая экран вверх и вниз. Каждый тип пользовательской программы можно переименовать в соответствии с вашими предпочтениями, проведя пальцем влево по экрану (как показано на рисунке выше). При входе в интерфейс настроек вы можете установить значения наклона и скорости, система сохранит эти данные для повторного использования при следующем запуске. Нажмите на пользовательский сегмент, чтобы войти в интерфейс пользовательских настроек.

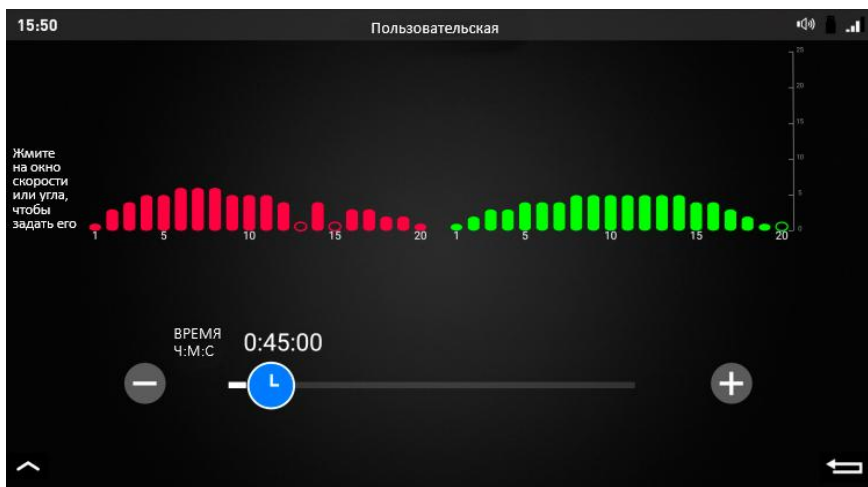


Рисунок 25 — Интерфейс настроек для установки наклона и скорости

В интерфейсе настроек слева расположено текстовое описание функций. Устанавливайте значения наклона и скорости, проводя пальцем влево и вправо по экрану, или регулируйте значения для каждого сегмента, прокручивая экран вверх и вниз.



Область прокрутки наклона.



Область прокрутки скорости.

Нажмите кнопку **СТАРТ** на консоли для запуска программы, после чего интерфейс дисплея будет выглядеть следующим образом.



Рисунок 26 — Интерфейс дисплея при запуске программы тренировки

7.7 Контроль пульса



Нажмите для входа в подменю **Контроль пульса**. Интерфейс будет выглядеть следующим образом:

HRC 1 — режим целевого пульса.

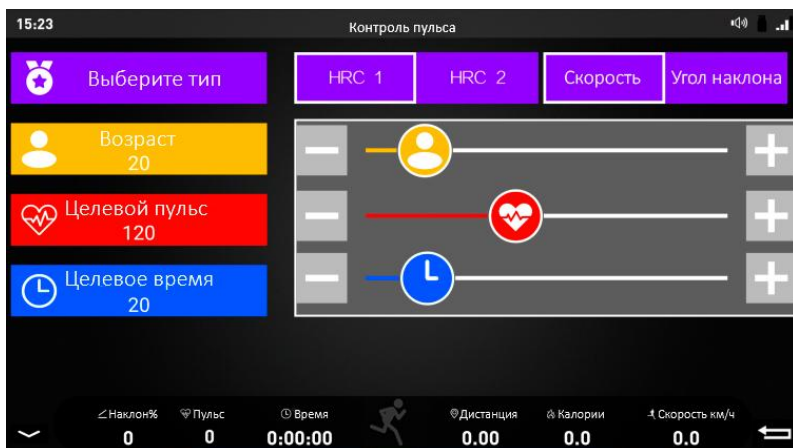


Рисунок 27 — Интерфейс подменю «Контроль пульса» (HRC 1)

HRC 2 — режим диапазона пульса.

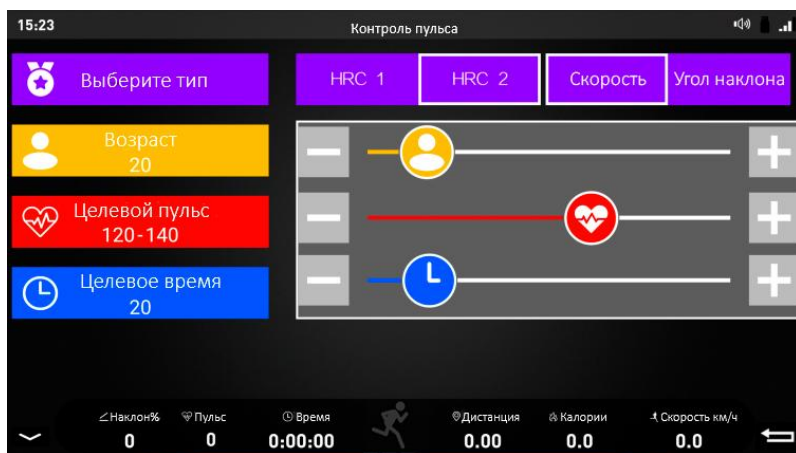
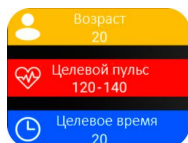


Рисунок 28 — Интерфейс настройки режима диапазона пульса (HRC 2)

Рассмотрим настройку на примере режима скорости в программе HRC 1.

Выполните настройку, установив возраст, целевой пульс и время тренировки с помощью кнопок  и .



Во время настройки на экране будут отображаться установленные значения. После завершения настройки нажмите кнопку **СТАРТ** на консоли управления.



Примечание! Тренировка начинается с 3-минутной разминки, информация о которой отображается на экране.

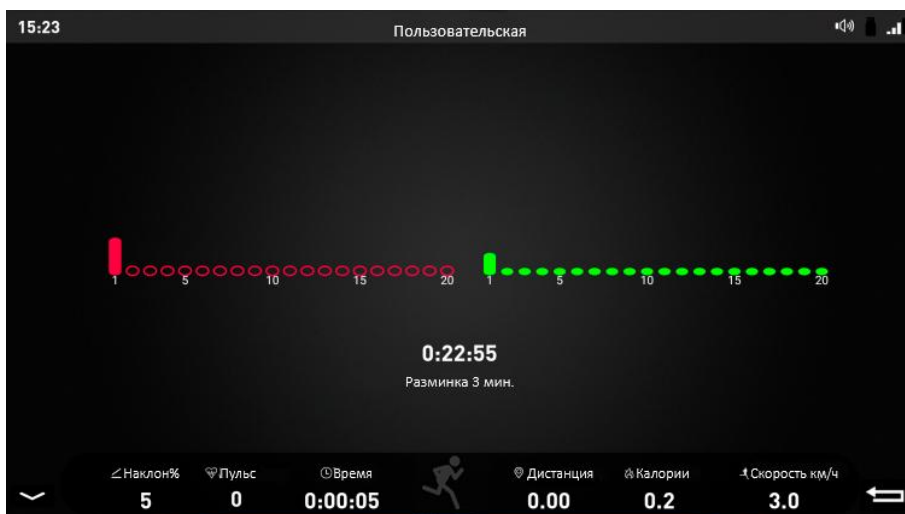


Рисунок 29 — Интерфейс разминки и контроля пульса во время тренировки

После разминки начинается фаза контроля пульса с соответствующим отображением данных на экране.

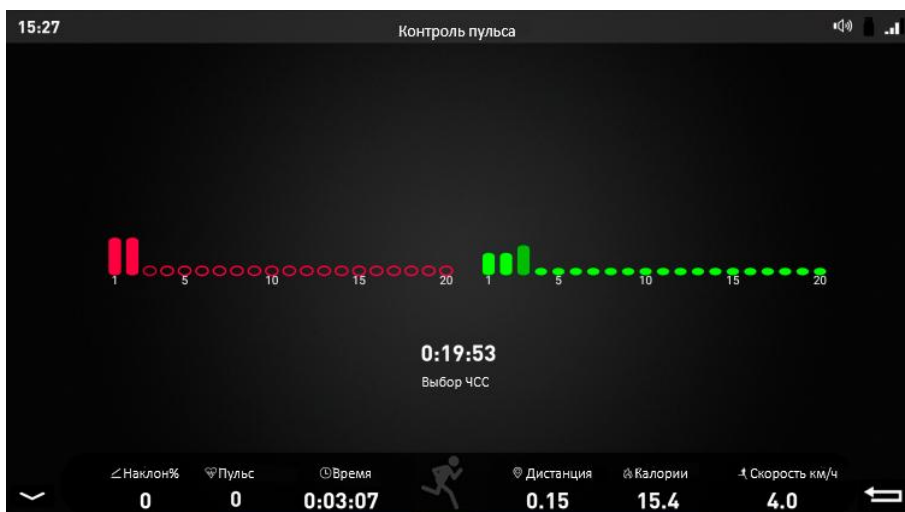


Рисунок 30 — Интерфейс дисплея при запуске программ «Контроль пульса»

Если система не может определить пульс, на экране появится соответствующее предупреждение. Если пульс не определяется в течение 45 секунд, беговая дорожка остановится и перейдет в режим паузы.

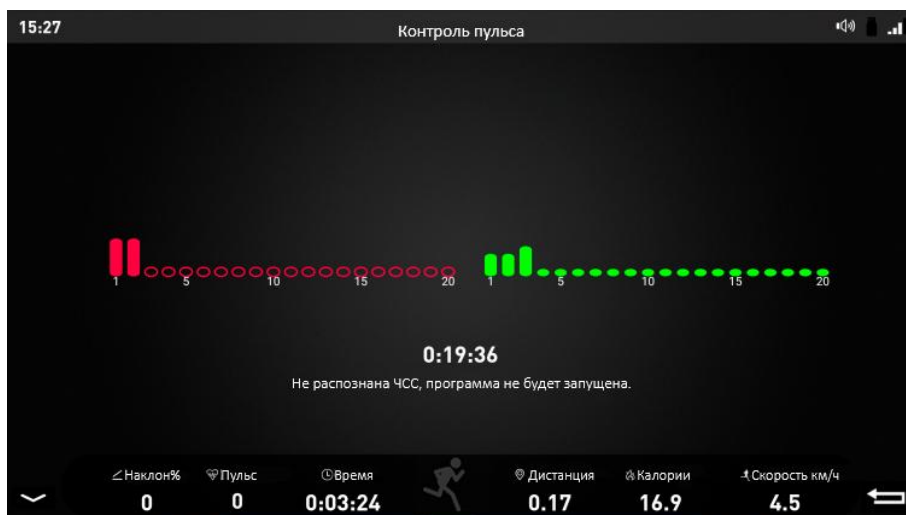


Рисунок 31 — Интерфейс предупреждения при отсутствии сигнала пульса

Пользователи могут выбрать между программами HRC 1 или HRC 2:

- HRC 1 (целевой пульс) имеет режим скорости и режим наклона;
- HRC 2 (диапазон пульса) также имеет режим скорости и режим наклона.

Режим контроля пульса HRC 1 (целевой пульс)

- После нажатия кнопки **СТАРТ** и трехсекундного обратного отсчета начинается фаза разминки:
 1. угол наклона устанавливается на уровень 5;
 2. скорость устанавливается на 3.0 км/ч;
 3. длительность разминки - 3 минуты (не входит в основное время тренировки).
- После разминки:
 1. угол наклона снижается до уровня 0;
 2. скорость увеличивается до 4.0 км/ч;
 3. начинается контроль пульса.

- В режиме контроля пульса при выборе режима наклона:
 - если измеренный пульс ниже целевого, то каждые 10 секунд угол наклона увеличивается на 1% до максимального значения; затем начинает увеличиваться скорость на 0.5 км/ч каждые 10 секунд до максимальной;
 - если измеренный пульс выше целевого, то каждые 10 секунд угол наклона уменьшается на 1% до минимального значения; затем начинает снижаться скорость на 0.5 км/ч каждые 10 секунд до минимальной;
 - при выборе режима скорости сначала меняется скорость, затем наклон; если измеренный пульс отличается от целевого не более чем на ± 1 , параметры не меняются.

Режим контроля пульса HRC 2 (диапазон пульса)

- После нажатия кнопки **СТАРТ** и трехсекундного обратного отсчета начинается фаза разминки:

1. угол наклона устанавливается на уровень 5;
2. скорость устанавливается на 3.0 км/ч;
3. длительность разминки - 3 минуты (не входит в общее время тренировки).

- После разминки:

1. угол наклона снижается до уровня 0;
2. скорость увеличивается до 4.0 км/ч;
3. начинается контроль пульса.

- Если измеренный пульс ниже целевого:

Каждые 10 секунд скорость увеличивается на 0.5 км/ч до достижения максимальной. После достижения максимальной скорости начинает увеличиваться угол наклона на 1% каждые 10 секунд до максимального значения. Пульс поддерживается на верхней границе целевого диапазона в течение 2 минут.

- После поддержания верхнего целевого пульса в течение 2 минут:

Скорость начинает снижаться на 0.5 км/ч каждые 10 секунд до минимальной. После достижения минимальной скорости угол наклона снижается на 1% каждые 10 секунд до минимального значения. Пульс поддерживается на нижней границе целевого диапазона в течение 2 минут.

- После поддержания нижнего целевого пульса в течение 2 минут:

Скорость начинает увеличиваться на 0.5 км/ч каждые 10 секунд до максимальной. После достижения максимальной скорости угол наклона увеличивается на 1% каждые 10 секунд до максимального значения.



Примечание: при выборе режима наклона сначала изменится скорость, затем наклон.

Управление во время тренировки:

- для изменения скорости нажимайте кнопки + или - на консоли тренажера; значение скорости на дисплее будет меняться соответственно;
- угол наклона в данном режиме устанавливается автоматически системой, однако пользователь может регулировать его самостоятельно; для этого нажимайте кнопки ▲ и ▼ на консоли тренажера; значение угла наклона на дисплее будет меняться соответственно.

7.8 Системные настройки



Нажмите для входа в подменю **Системные настройки**. Отобразится следующий интерфейс:

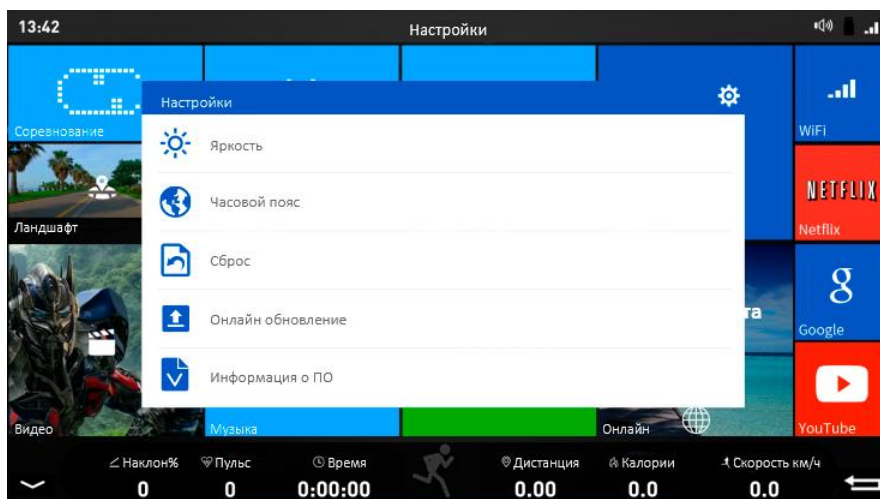


Рисунок 32 — Интерфейс подменю «Системные настройки»
РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ

Нажмите на значок  , чтобы войти в подменю «Настройки яркости». Пользователь может выбрать яркость в соответствии со своими потребностями. Отобразится следующий интерфейс:

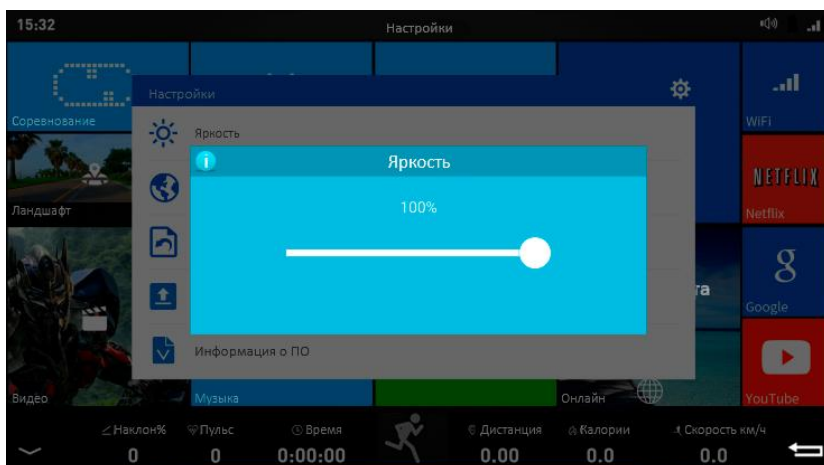


Рисунок 33 — Интерфейс подменю «Настройки яркости»

Нажмите на значок  , чтобы войти в интерфейс «О системе». В этом разделе отображается техническая информация о вашей беговой дорожке. Отобразится следующий интерфейс:

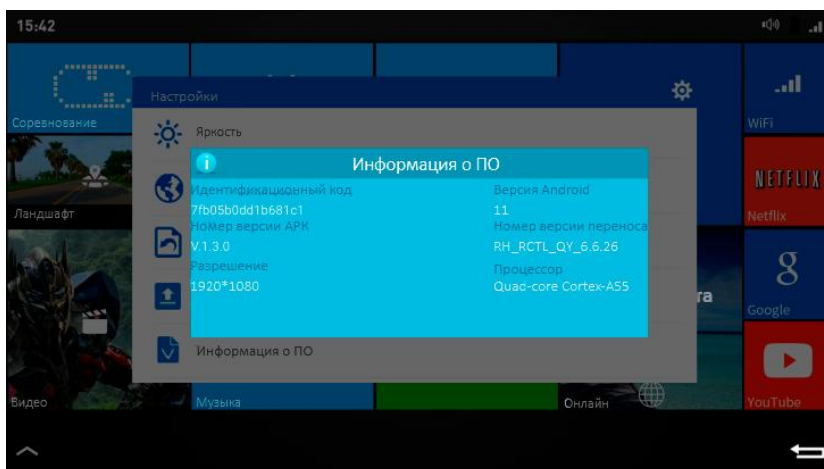


Рисунок 34 — Интерфейс «О системе» с технической информацией о беговой дорожке

Нажмите на значок  , чтобы войти в интерфейс настройки «Часовой пояс». Пользователи могут настроить его в соответствии со своими потребностями. Отобразится следующий интерфейс:

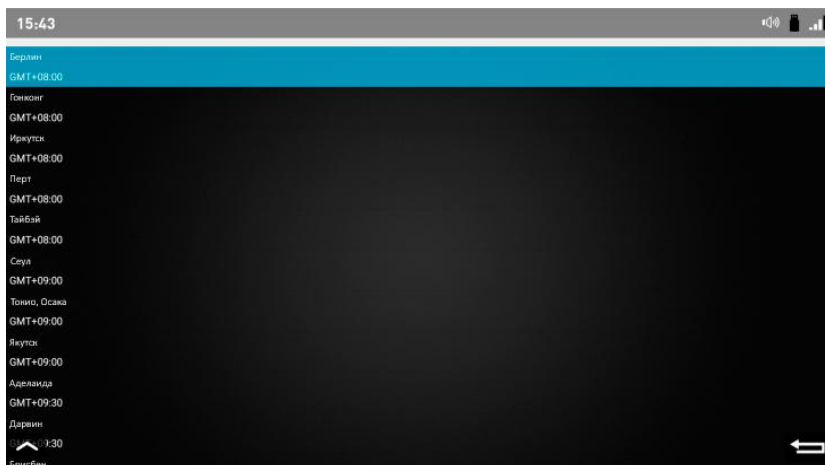


Рисунок 35 — Интерфейс настройки «Часовой пояс»

Нажмите на значок  , чтобы войти в интерфейс «Онлайн-обновление». Отобразится следующий интерфейс:

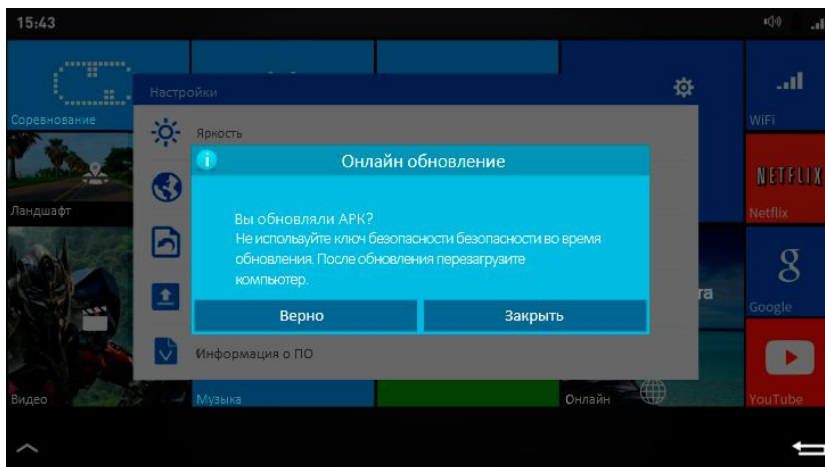


Рисунок 36 — Интерфейс «Онлайн-обновление»

Нажмите «Верно», чтобы перейти к интерфейсу индикатора выполнения обновления, как показано ниже.

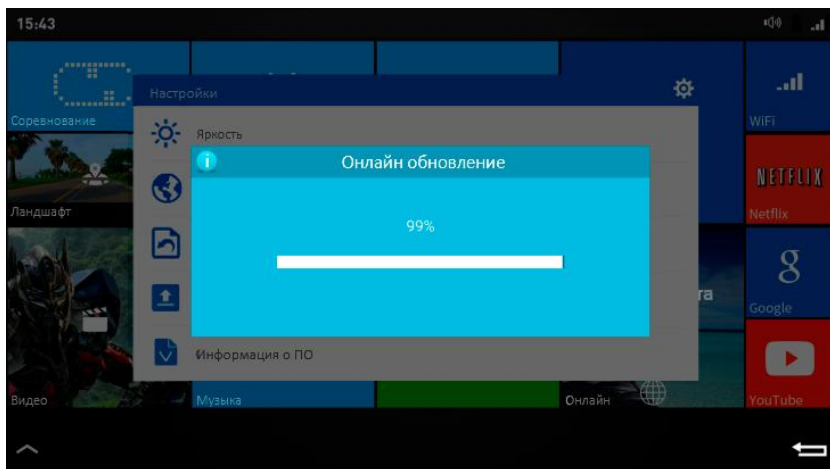


Рисунок 37 — Интерфейс индикатора выполнения обновления

После завершения индикатора выполнения вы перейдете к интерфейсу установки APK, как показано ниже.

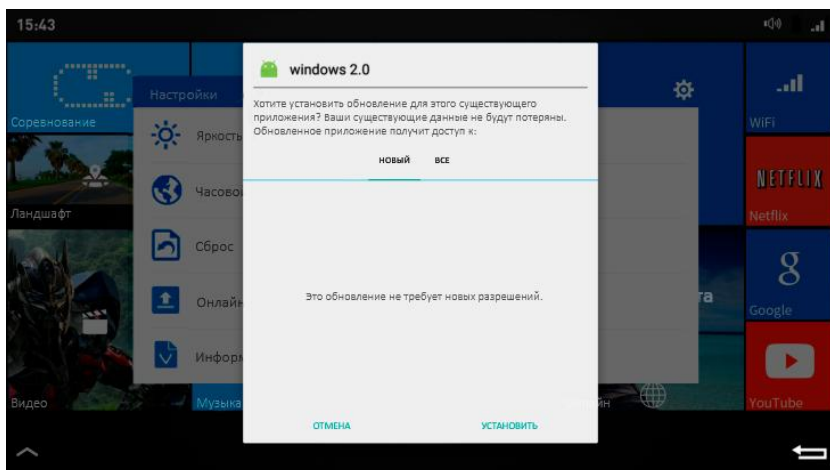


Рисунок 38— Интерфейс установки APK после завершения загрузки

Нажмите «Установить». После завершения установки выключите и снова включите питание для завершения обновления программного обеспечения.



Нажмите для входа в интерфейс настроек WiFi, который отображается следующим образом:



Рисунок 39 — Интерфейс настроек «WiFi»

Нажмите на область сигнала WiFi - , чтобы войти в интерфейс ввода пароля, который отображается следующим образом:

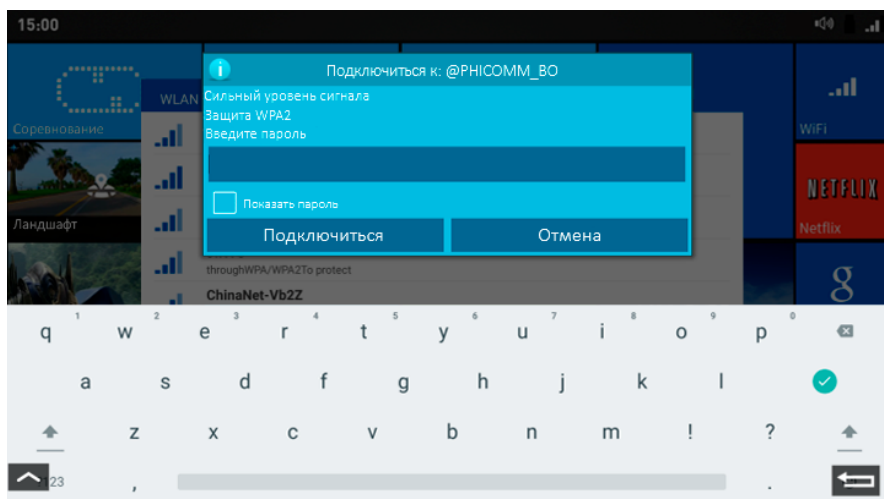


Рисунок 40 — Интерфейс ввода пароля для подключения к WiFi

После ввода правильного пароля, завершения WIFI-соединения, снова нажмите на сигнал WIFI, и на экране появится следующий интерфейс:

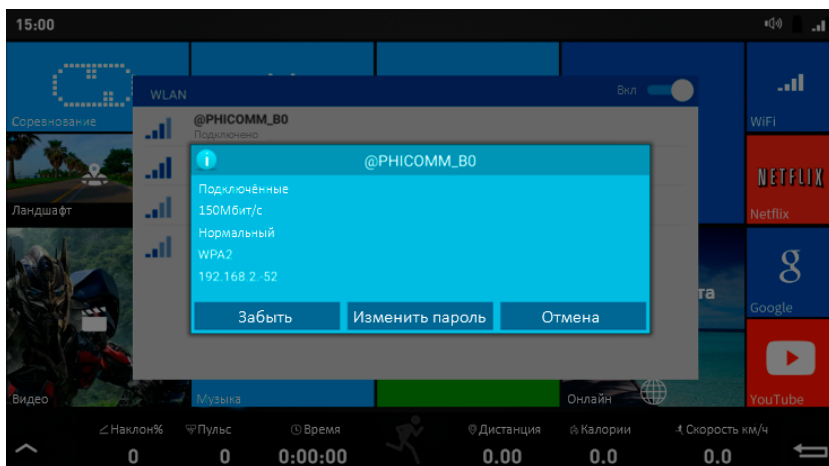
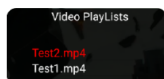


Рисунок 41 — Интерфейс после успешного подключения к WiFi

7.9 Видео



Нажмите на видеофайл для его воспроизведения.



Перетащите ползунок для перемотки видео.



Нажмите для перехода к предыдущему видео.



Нажмите для перехода к следующему видео.



Нажмите для воспроизведения видео.



Нажмите для остановки видео.



Нажмите для скрытия плейлиста.



Нажмите для отображения плейлиста.



Нажмите, чтобы панель воспроизведения исчезла – видео перейдет в полноэкранный режим.
Интерфейс отображается следующим образом:



Рисунок 42 — Интерфейс видео в полноэкранном режиме



Нажмите для выхода из полноэкранного режима.

7.10 Музыка



Перетащите этот ползунок для перемотки музыки.



Нажмите для перехода к предыдущей песне.



Нажмите для перехода к следующей песне.



Нажмите для воспроизведения музыки.



Нажмите для приостановки музыки.



Нажмите для скрытия списка воспроизведения.



Нажмите для отображения плейлиста.



Нажмите для повтора одной песни.

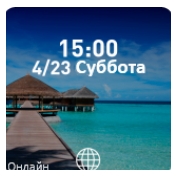


Нажмите для выполнения последовательного воспроизведения.



Нажмите для выполнения случайного воспроизведения.

7.11 Онлайн приложения



Нажмите для входа в подменю **Онлайн**, в котором есть 6 встроенных онлайн-приложений.

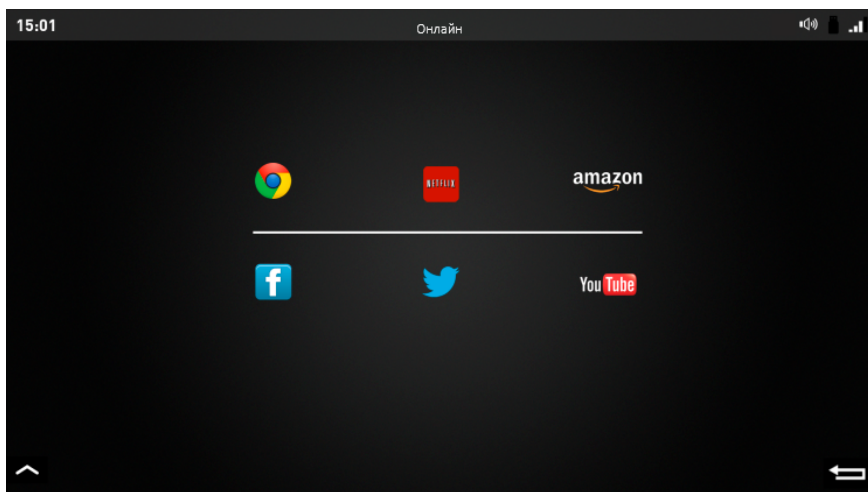


Рисунок 43 — Интерфейс «Онлайн-приложения» с доступными встроенными приложениями

Выберите и нажмите на нужный значок, чтобы открыть интерфейс приложения.

7.12 Строка состояния



Значки громкости, USB и Wi-Fi на панели отображают текущий уровень громкости, состояние подключения USB-накопителя и статус Wi-Fi-соединения.



При изменении громкости – значок громкости отображается в зависимости от уровня громкости.



При отключении звука – значок громкости меняется, указывая на отключение звука.



После вставки USB-накопителя – значок USB-накопителя загорается, система начинает считывать аудиофайлы и видеофайлы с USB-накопителя.



После извлечения USB-накопителя – значок гаснет, указывая на отсутствие активного подключения.



При подключении к Wi-Fi – значок Wi-Fi загорается и отображает уровень сигнала.



При отключении или отсутствии подключения к Wi-Fi – значок Wi-Fi гаснет, показывая, что соединение отсутствует.



Нажмите на этот значок, чтобы войти в интерфейс регулировки громкости, который отображается следующим образом:

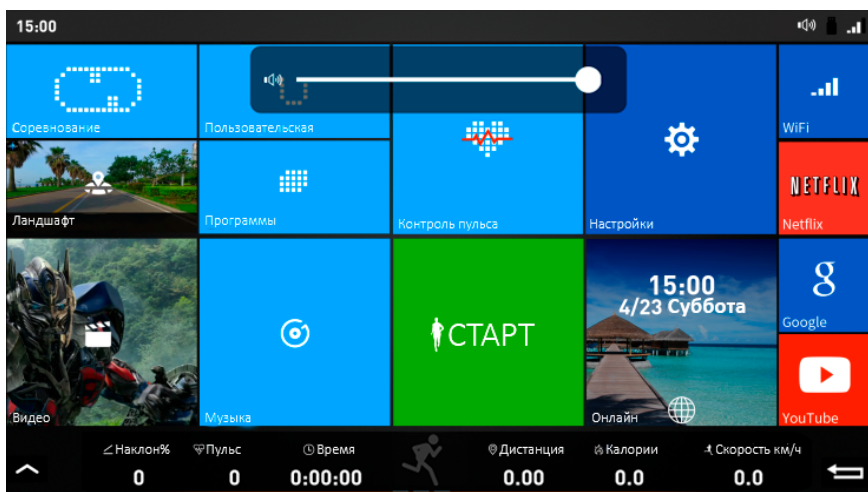


Рисунок 44 – Интерфейс регулировки громкости

7.13 Интерфейс сообщений об ошибках

Отсоедините ключ безопасности, и на экране появится следующий интерфейс:

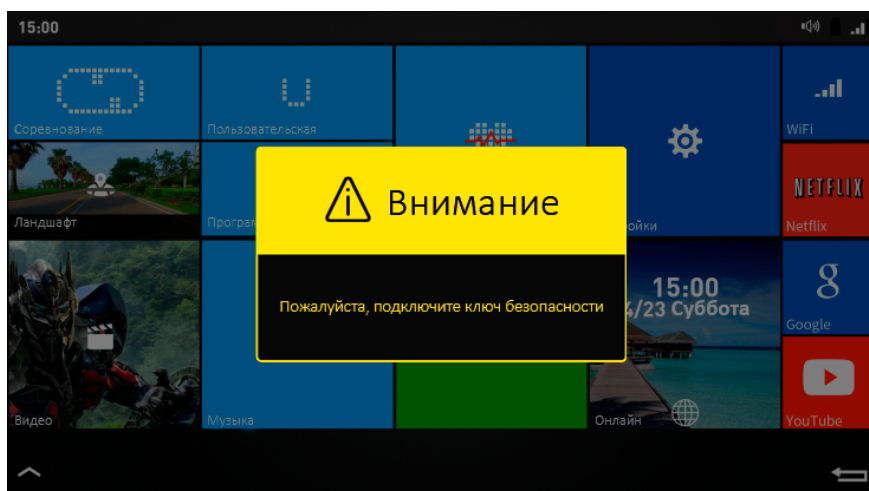


Рисунок 45 — Интерфейс сообщения об ошибке при отсоединении ключа безопасности

Информация о неисправности отображается следующим интерфейсом:

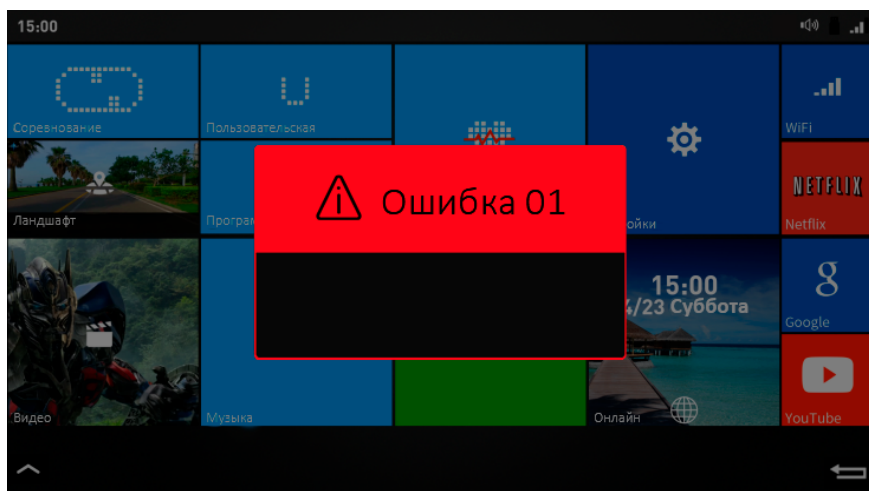


Рисунок 46 — Интерфейс отображения информации о неисправности

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 кнопку **СТАРТ**, через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка запустится с минимальной скоростью.
- Аккуратно встаньте на беговое полотно и начните идти. Отрегулируйте скорость до желаемого значения.

8.2 Датчики измерения пульса

Кардиодатчики расположены на поручнях беговой дорожки. Плотнo обхватите их руками, затем в течение 5 секунд на дисплее будет отображен ваш пульс. Для более точного измерения пульса остановите дорожку и держите руки на кардиодатчиках в течение 30 секунд.



Внимание! Данные не являются медицинскими показателями.

8.3 Подключение к приложениям по Bluetooth

Дорожка оснащена колонками с Bluetooth подключением к телефону. Название устройства — Ultima TFT.

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 FITSHOW:

- откройте FITSHOW и на главном экране выберите тип тренажера: обычно это «Treadmill» (Беговая дорожка) или похожее название (зависит от версии приложения);
- нажмите «Quick Start» (Быстрый старт) или аналогичную кнопку для поиска устройств;
- когда FITSHOW найдет вашу беговую дорожку, выберите ее из списка;
- запустите дорожку на низкой скорости (1–2 км/ч), чтобы подтвердить передачу данных о движении;
- при успешном подключении приложение FITSHOW отобразит текущие показатели вашей тренировки, а вы сможете установить цели (по времени, дистанции, калориям) и отслеживать прогресс.



2. Подключение к Kinomap:

- запустите Kinomap на своем телефоне или планшете;
- на главном экране приложения нажмите в правом нижнем углу кнопку «My Profile» (Мой профиль);
- в разделе «Manage my equipment» (Управление оборудованием) выберите тип тренажера: Treadmill (Беговая дорожка);
- зайдите в меню «Sensors» (Датчики) и выберите «Smart» (Умный); если приложение не обнаружило ваш тренажер автоматически, проверьте, поддерживает ли ваша беговая дорожка протокол FTMS и выберите его вручную в настройках Kinomap;
- в списке устройств найдите вашу беговую дорожку и нажмите, чтобы подключиться;
- запустите дорожку на низкой скорости (например, 1–2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение;
- при успешном подключении на экране Kinomap отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed), обороты в минуту (RPM) и пр.; теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.



3. Подключение к Zwift:

- запустите приложение Zwift на устройстве, которое будете использовать (смартфон, планшет);
- авторизуйтесь в своей учетной записи или создайте новую, если необходимо;
- на экране «Pair Devices» (Подключение устройств) выберите режим «Run» или «Treadmill» (в зависимости от версии Zwift и интерфейса);
- дождитесь, пока Zwift найдет вашу беговую дорожку;
- дождитесь статуса «Connected» (Подключено) и нажмите кнопку «Let's Go», чтобы перейти к выбору трассы или старту тренировки;
- запустите дорожку на низкой скорости (например, 1–2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение;
- во время занятия Zwift будет отображать основные показатели (мощность (W), скорость, пройденная дистанция); если у вас есть нагрудный кардиодатчик, подключите его отдельно в разделе «Heart Rate».

8.4 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.

8.5 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.

8.6 Выключение тренажера

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

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.



*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.

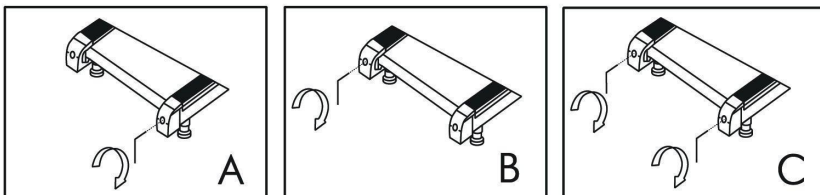


Рисунок 47 — Центровка бегового полотна



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.

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. Попробуйте 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

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

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

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

14. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 2 — Список ошибок и способы их решения

Код	Проблемный пункт	Решение
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, замените нижнюю плату управления.
E05	1. Входное напряжение слишком высокое. 2. Плата управления повреждена.	1. Убедитесь, что напряжение питания в норме. 2. Если входное напряжение в норме, замените нижнюю плату управления.
E06	Защита обрыва фазы двигателя.	1. Проверьте исправность электропроводки двигателя, если она исправна, замените плату управления. 2. Замените двигатель.
E07 (----)	Ключ безопасности не найден.	1. Разместите ключ безопасности на указанном месте. 2. Замените ключ безопасности и разместите на указанном месте.
E08	Двигатель не может работать.	Двигатель заклинило. Проверьте исправность деталей ременной передачи, замените нижнюю плату управления или двигатель.
E09	Защита двигателя от перегрузки по току.	1. Дорожка работает долго, сопротивление высокое. Нанесите немного смазки под беговое полотно в соответствии с инструкцией. 2. Замените двигатель.

E10	Защита от перегрузки.	1. Дорожка работает долго, сопротивление высокое, нанесите немного смазки под беговое полотно в соответствии с инструкцией. 2. Замените двигатель.
E12	Нестабильное соединение. При включенном питании соединение между нижним контроллером и консолью нестабильно.	Контроллер остановлен и переведен в состояние блокировки оборудования, устройство не запускается. Вы увидите соответствующий код ошибки и услышите звуковой сигнал 3 раза. Возможные причины: связь между контроллером и электронным датчиком повреждена. Проверьте целостность каждого из проводов, соединяющих электронный датчик и контроллер, и убедитесь, что все провода подключены правильно. В случае необходимости замените поврежденный провод.

15. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Питание	питание от сети 220В, 50Гц
Мощность двигателя переменного тока, л.с. (постоянная/пиковая)	4/6
Максимальная скорость, км/ч	1-18
Изменение угла наклона полотна	0-15%
Регулировка угла наклона	электронная
Измерение пульса	сенсорные датчики, возможность подключения беспроводного кардиопояса
Кол-во программ	52
Дисплей	TFT-дисплей
Макс. вес пользователя, кг	140
Длина бегового полотна, см	142
Ширина бегового полотна, см	52
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	174х86х137
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	111х86х143
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	192х89х29
Вес нетто, кг	76,5
Вес брутто, кг	88

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	Xiamen URaise Health Technology Co., Ltd Room 402, No.1 Huli Industrial Park, Meixi Road, Tongan District, Xiamen +86-592-7551218
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	Указана на этикетке
Гарантия	24 месяца

Оборудование сертифицировано в соответствии с ТР ТС.

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

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



Внимание! Тренажер предназначен для домашнего использования!

EAC

ORLAUF

