



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ORLAUF PRO MIREON



Данное руководство является
важным документом
эксплуатации
и распространения

РУКОВОДСТВО ПО СЪСТАВЕ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ



Обслуживание
программ



Внимание!

Перед первым использованием безводной борной кислоты необходимо ознакомиться с инструкцией.



Сборка изделия



Актуальная
версия инструкции



Управление

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили тренажер OLMF Pro Hikeon, который, как мы надеемся, станет вашим лучшим товарищем. Он сочетает в себе передовые технологии и современную эстетику. 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 особенностями и функциональными возможностями белой дорожки. Обязательно сохраняйте данную инструкцию, чтобы всегда иметь под рукой перечень всех функций и правил эксплуатации. Обращайте внимание на обязательные обозначения правил безопасности при использовании тренажера.

В инструкции даны подробные рекомендации по сборке и установке белой дорожки, подготовке ее к использованию и техническому обслуживанию. Если у вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации белой дорожки, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого вы ее приобрели.



Внимание! Перед тем как приступить к тренировкам, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед началом медицинского обследования, особенно если у вас есть какие-либо симптомы сердечно-сосудистых заболеваний или повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Напоминаем, что крайне важно выполнять упражнения только под наблюдением квалифицированного тренера.

содержание

1. Транспортировка и эксплуатация тренажера	3
2. Хранение тренажера	3
3. Комплектация Migeo	4
4. Сборка	4
5. Обзор беговой дорожки	21
6. Ознакомление и переключение тренажера	13
7. Каналы беговой дорожки	15
7.1 Оборудование на дисплее	15
7.2 Функции кнопок	16
7.3 Отыскание экрана	17
8. Основные функции беговой дорожки	18
8.1 Старт	18
8.2 Функция обратного счета	18
8.3 Функция выбора эспирорами	19
8.4 Функция выбора пользовательских программ	21
8.5 Функция выбора пульсоэлектрической программы	21
8.6 Подключение к приложениям по Bluetooth	22
8.7 Режим ожидания	22
8.8 Кнопка безопасности	22
8.9 Выключение тренажера	22
8.10 Заведка устройства	22
9. Инструкция по обслуживанию	26
9.1 Уход за декой и беговым полотном	27
9.2 Смазывание роли	28
9.3 Регулировка бегового полотна	28
9.4 Центровка бегового полотна	28
9.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки	29
9.6 Уход за внешней поверхностью	30
10. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки	31
11. Разминка перед тренировкой	33
12. Тренировочный процесс	34
12.1 Разминка	34
12.2 Тренировка	34
12.3 Интенсивная тренировка	34
12.4 Охлаждение калорий	34
12.5 Частота тренировок	35
13. Полезные советы	38
14. Анализ и устранение неисправностей	39
15. Спецификация	39

1. ПРИКОМПОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

Перед установкой белой дорожки убедитесь в том, что:

- тренажер привезен в экип 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. УСЛОВИЯ ТРЕНИРОВКИ

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

- температура: от +10 до +35°;
- влажность: 50-75%;
- если ваш тренажер хранится при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в движении ускорения не менее 3-4 часа; только после этого можно приступать к эксплуатации.

3. RECOMMENDED IRRIGATION

Table 1 – Recommended Items

Item No.	Item Name	Qty/ea
1	Beaver dam kit	1
2	Left decorative cap for control panel	1
3	Right decorative cap for control panel	1
4	Power cable	1
5	Emergency stop button	1
6	Emergency stop button IEC	1
7	Emergency stop button IEC	1
8	Box with internal emergency stop	4
9	Optical cable	1
10	Instructions for operation and maintenance	1
11	Warning label	1
12	Box	2

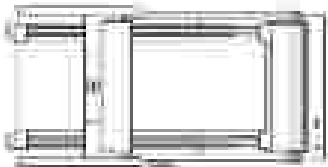
		
Рамка дорожная	Плита для крепления антенны от антенны «Солнцек»	Плита для крепления антенны от антенны «Солнцек»
		
Кабель антенны	Кабель антенны	Металлический уголок 40х40
		
Металлический уголок 40х40	Кабель антенны	

Рисунок 2 – Комплектация антенны

4. СБОРКА

Перед сборкой убедиться, что все детали безвозв. дорожки в комплекте. Для этого разложить их на ровной поверхности и свериться со списком в комплектации.

1. Положить трамвай на ровную поверхность.

2. Ослабить винты в нижней части стойки воколо при помощи регулируемого ключа №2 (а).

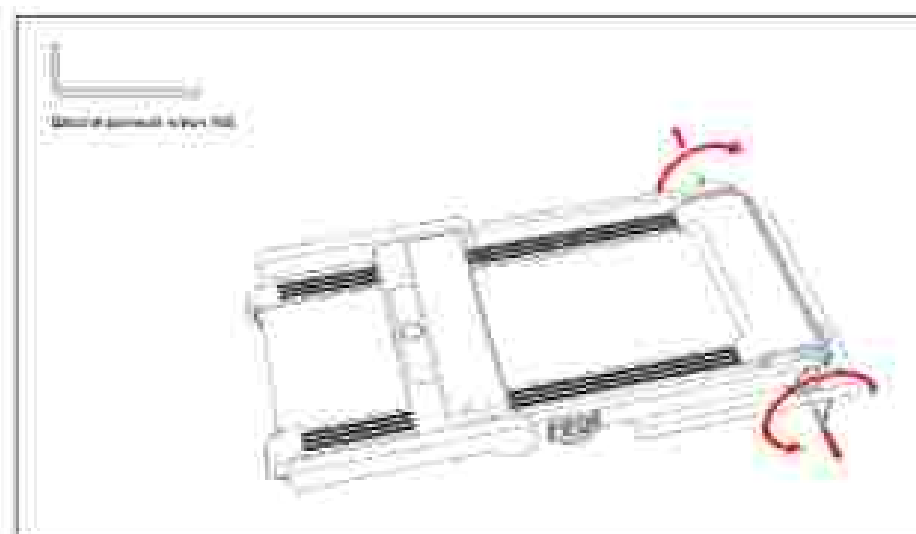


Рисунок 2— Безвозв. дорожка в разобранном виде

3. Установите стойки консоли.

- Поднимите стойки консоли и придерживайте их рукой. Возьмите болты с внутренним шестигранныком (118) (8). С помощью шестигранного ключа (105) (9) закрепите болтами стойки консоли по бокам.
- Затяните болты, ослабленные в шаге 1.

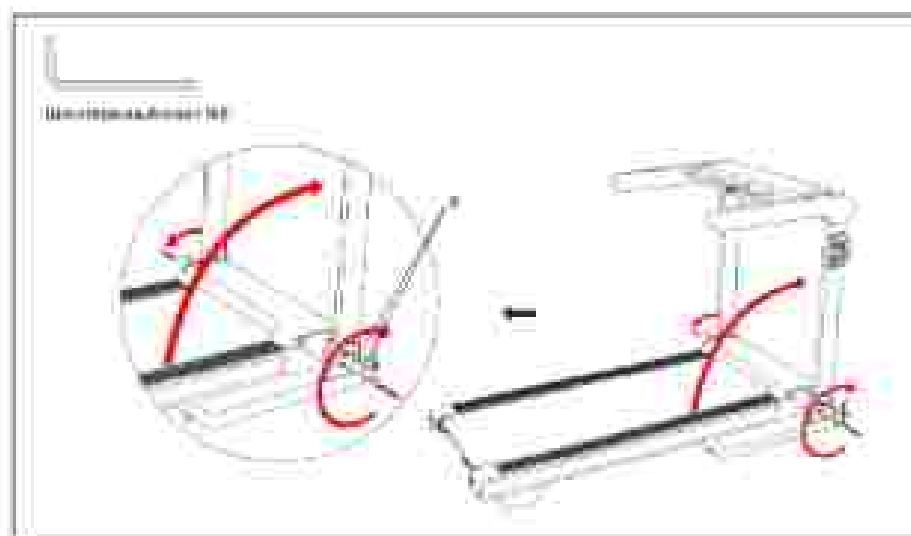


Рисунок 3 – Установка стоек консоли боковых.

4. Установите консоль.

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

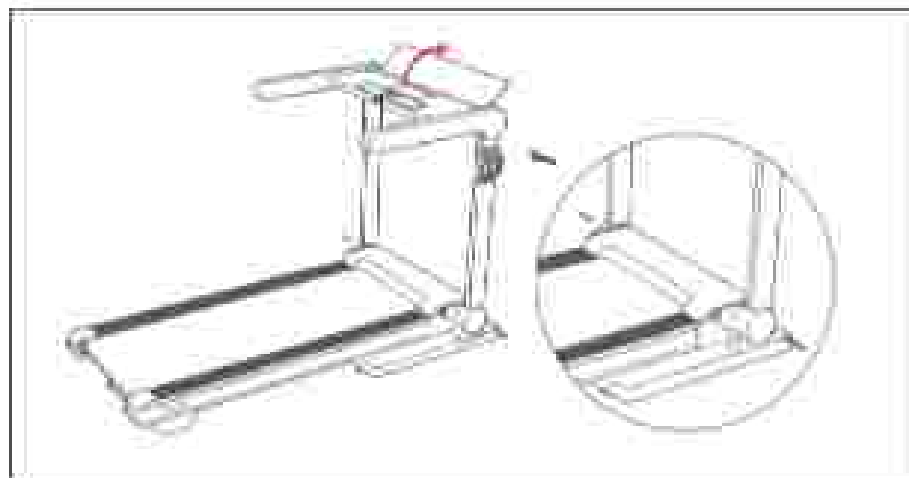


Рисунок 4 – установка консоли базовой дорожки

5. ANCHOR BEHAVIOR DISCUSSION

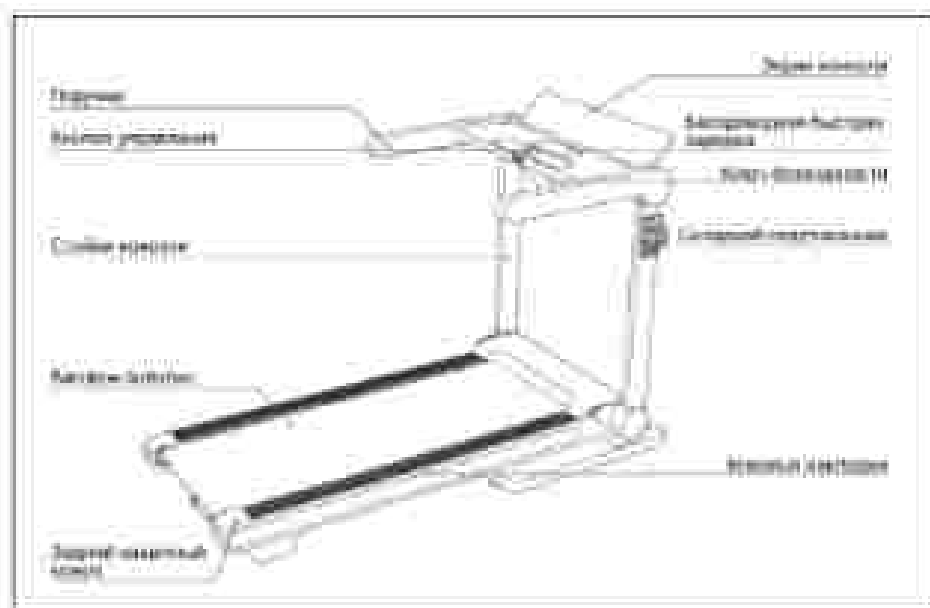


Figure 20-3-2. A schematic diagram of the proposed model for the development of the human brain.

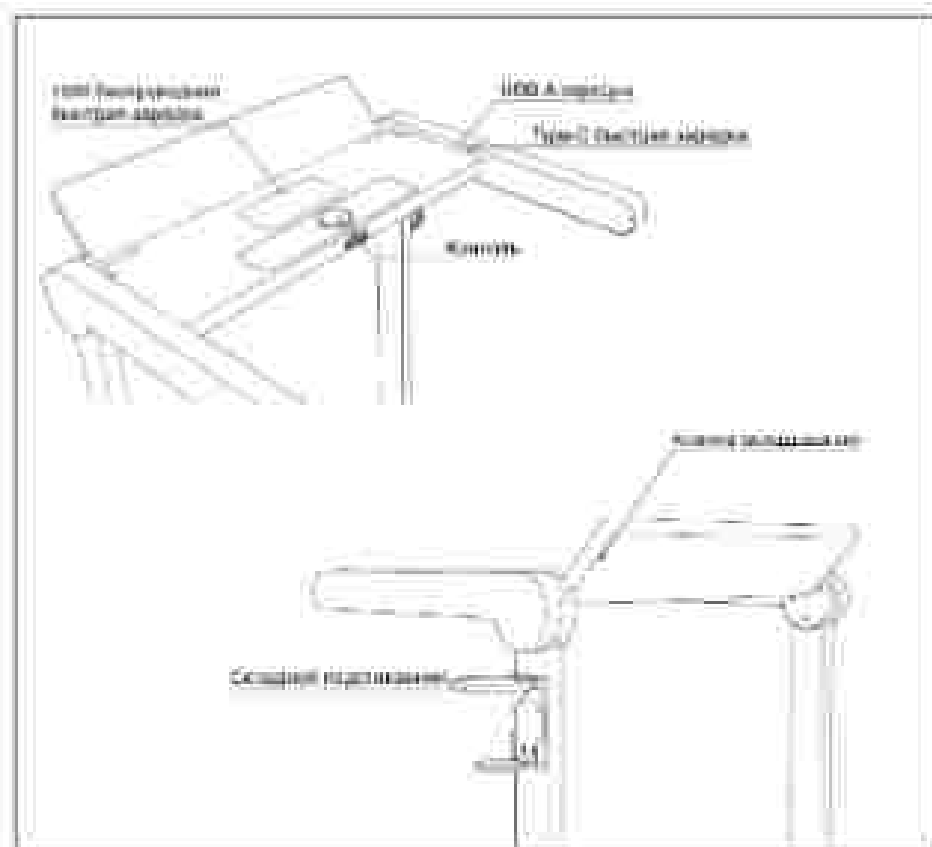


FIGURE 2 – Desktop Adapter Assembly

6. СКАПЫВАНИЕ И РАСКЛАДЫВАНИЕ ТЕНАЖЕРА

Беговая дорожка оборудована экранной автоматической складывания / раскладывания. Кнопка расположена на задней части экрана консоли.

Раскладывание

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



Примечание: Вперед блокнот сенсорного инфракрасного датчика, который сообщает, если во время раскладывания человек или животное войдет на беговую дорожку или под нее. В этом случае процесс остановится, появится предупредительный сигнал. После того человек или животное из зоны обнаружения выйдет полностью через 2-4 секунды, и дорожку продолжит раскладываться. Каждый раз при срабатывании датчика она останавливается и издает предупреждение. Для безопасной работы пользователя соблюдайте следующие этапы подключения во время процесса раскладывания.

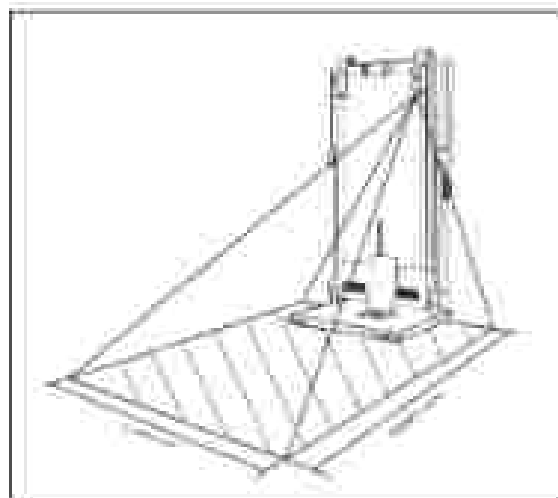


Рисунок 7 – Этап складывания и/или разложения тенажера

Складывание

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



Внимание! После начала складывания, если кто-то попытается изогнуть или уклон не превышает 10°, это приведет к повреждению и переоборудованию системы складывания (FOLDING) в раскладывание (UNFOLDING) затем – в разложенное состояние. Если уклон превышает 10° и дорожка зафиксирована, складывание останавливается, но экран показывает FOLD. Повторное нажатие кнопки возобновит складывание для окончательного раскладывания, без необходимости ждать 2 секунды.

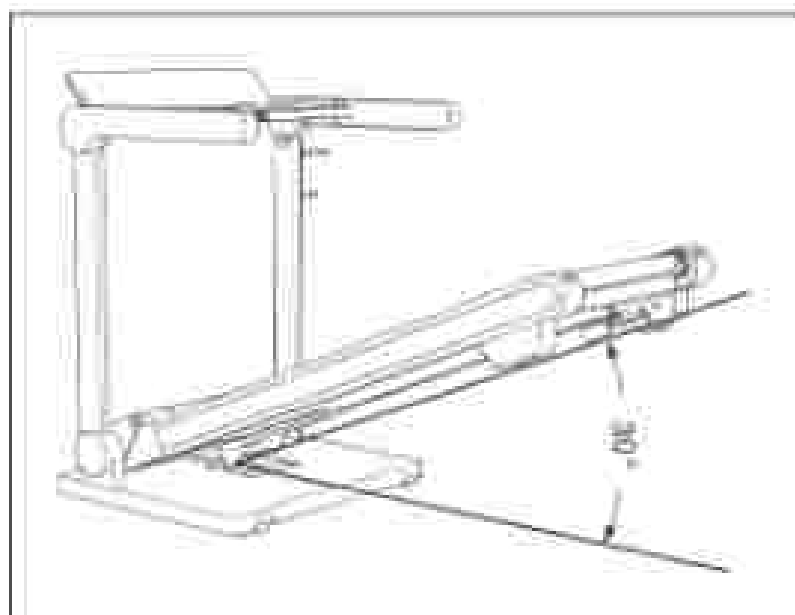


Рисунок 2— Белая дорожка в процессе складывания

7. КОНСОЛЬ Беговой дорожки

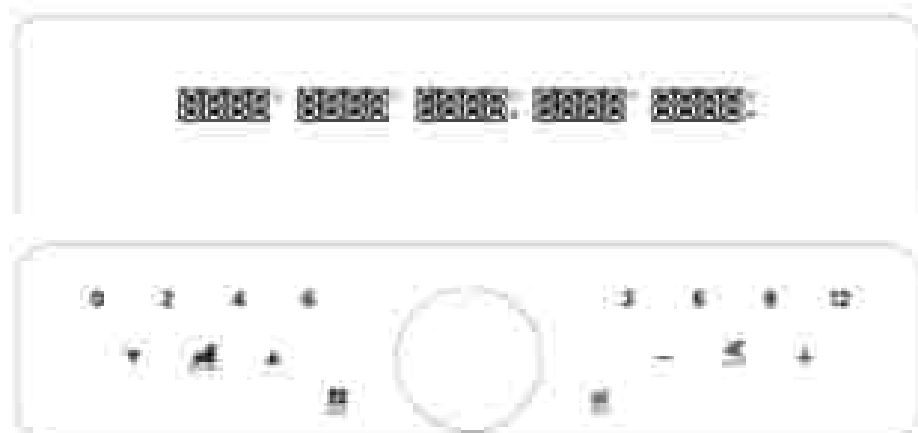


Рисунок 8 – Дисплей консоли Беговой дорожки

7.1. Обозначения на дисплее



Скорость



Расстояние



Попережное отображение времени и шагов. Издается каждые 5 секунд.



Скорость



Попеременное отображение калорий и ЧСС. Показывается каждые 5 секунд.

7.2 Функции кнопок

— кнопки увеличения/уменьшения угла наклона.

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



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



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

1, 2, 3, 12 (M/4) — быстрые кнопки изменения скорости.

— кнопки увеличения/уменьшения скорости.

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



Рисунок 10 — Беговая программа с дисплеем



Примечание: нажатие любой кнопки вручную прекращается при появлении сигнала. Если за 10 секунд индикатор не загорится, сигнал обозначается длинным звуком. Если индикатор не загорится и звуковой сигнал не появится.

7.3 Складывание экрана

Экран беговой дорожки оснащен функцией складывания/раскладывания. При складывании экрана скорость дорожки автоматически ограничивается до 5 км/ч.

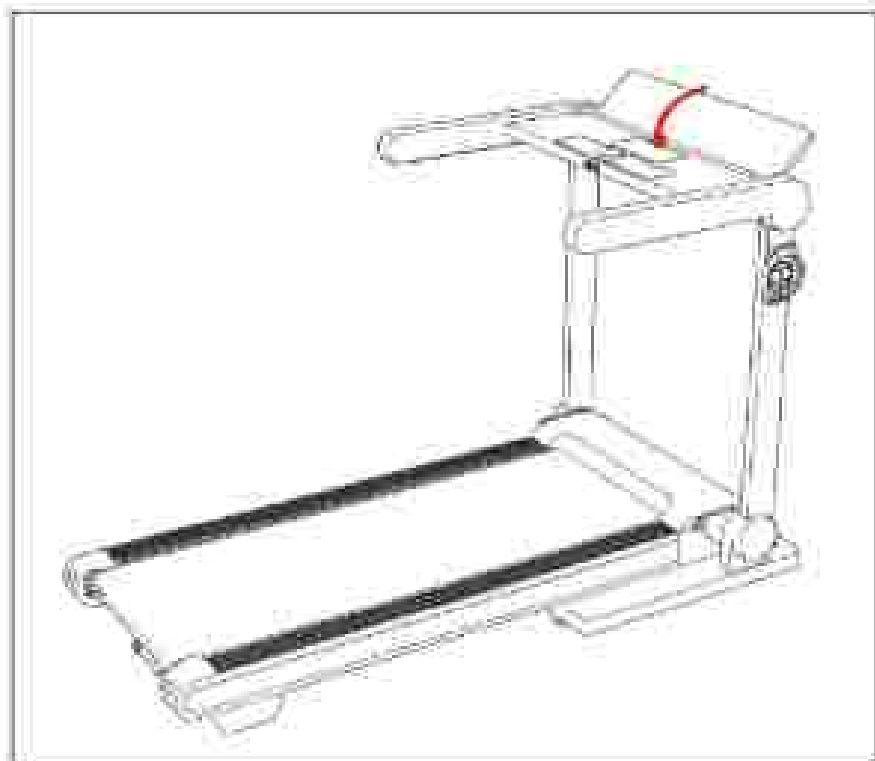


Рисунок 11 — Складывание экрана

8. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

8.1 Старт

- Для запуска беговой дорожки включите таймлер, встаньте на беговые ленты, прикрепите ключ безопасности одним концом к своей обуви, другой его конец установите на желтое поле на консоли.
- Нажмите большую круглую кнопку, через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка запустится с минимальной скоростью.
- Аккуратно встаньте на беговое полотно и нажмите педаль. Отрегулируйте скорость до желаемого значения.

8.2 Функция обратного отсчета

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

Тип измерения	Возможное значение	Программные установленные значения
Время (минуты)	18:00	0:00 - 99:00
Скорость (км/ч)	1,0	1,0 - 14,9
Расстояние (км)	1,0	0,5 - 99,9
ЧСС (уд/мин)	1	1
Калории (ккал)	50	10 - 9999

8.3. Функция выбора автопрограмм

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

Таблица 1 – Таблицы нормативов $\alpha_{\text{норм}}$

Наименование		$\alpha_{\text{норм}}/\text{см/год}, (\text{мм/дн})$										
		Значения $\alpha_{\text{норм}}$ для разных значений $\beta_{\text{норм}}$ (в зависимости от величины $\beta_{\text{норм}}$ для каждого из значений $\alpha_{\text{норм}}$ в табл. 1 выделены цветом)										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
П1	мм/ч	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
	мм/год	0,48	0,67	0,91	1,14	1,37	1,56	1,75	1,94	2,13	2,32	2,51
П2	мм/ч	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
	мм/год	0,48	0,67	0,91	1,14	1,37	1,56	1,75	1,94	2,13	2,32	2,51
П3	мм/ч	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
	мм/год	0,48	0,67	0,91	1,14	1,37	1,56	1,75	1,94	2,13	2,32	2,51
П4	мм/ч	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
	мм/год	0,48	0,67	0,91	1,14	1,37	1,56	1,75	1,94	2,13	2,32	2,51
П5	мм/ч	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
	мм/год	0,48	0,67	0,91	1,14	1,37	1,56	1,75	1,94	2,13	2,32	2,51
П6	мм/ч	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
	мм/год	0,48	0,67	0,91	1,14	1,37	1,56	1,75	1,94	2,13	2,32	2,51
П7	мм/ч	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
	мм/год	0,48	0,67	0,91	1,14	1,37	1,56	1,75	1,94	2,13	2,32	2,51
П8	мм/ч	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
	мм/год	0,48	0,67	0,91	1,14	1,37	1,56	1,75	1,94	2,13	2,32	2,51
П9	мм/ч	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
	мм/год	0,48	0,67	0,91	1,14	1,37	1,56	1,75	1,94	2,13	2,32	2,51
П10	мм/ч	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
	мм/год	0,48	0,67	0,91	1,14	1,37	1,56	1,75	1,94	2,13	2,32	2,51
П11	мм/ч	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
	мм/год	0,48	0,67	0,91	1,14	1,37	1,56	1,75	1,94	2,13	2,32	2,51
П12	мм/ч	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
	мм/год	0,48	0,67	0,91	1,14	1,37	1,56	1,75	1,94	2,13	2,32	2,51
П13	мм/ч	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
	мм/год	0,48	0,67	0,91	1,14	1,37	1,56	1,75	1,94	2,13	2,32	2,51

8.4 Функции выбора пользовательских программ

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



Внимание! До момента выхода из режима настройки пользовательских программ до старта, пока не будут заданы все значения скорости и наклона для всех десяти сегментов.

8.5 Функции выбора пульсозависимых программ

- В системе 3 пульсозависимые программы (от HP1 до HP3). Для использования данных программ вам потребуется кардиополос. Он обрабатывается отдельно.
- Как пользоваться пульсом: наденьте его на грудь, синхронизируйте с тренажером и снимите датчики воды. Ваши показатели будут передаваться на экран.
- Нажмите кнопку Программы, пролистайте кнопки $\blacktriangle/\blacktriangledown$ все прочие автопрограммы. Выберите HP1, HP2 или HP3. Нажмите кнопку Режим.
- В окне Калории будет отображаться возраст пользователя (по умолчанию 35 лет), настройте его кнопками +/-, нажмите кнопку Режим для подтверждения.
- В окне ЧСС отобразится текущий заданный целевой пульс (по умолчанию программа покажет наиболее подходящее значение целевого пульса для заданного возраста), при желании настройте его кнопками +/-, нажмите кнопку Режим для подтверждения.
- настройте время текущей тренировки кнопками +/-, нажмите кнопку Режим для подтверждения или большую круглую кнопку для запуска тренировки.
- Первую минуту скорость можно будет регулировать при помощи кнопок, далее система начнет увеличивать скорость на 0,3 км/ч до тех пор, пока ваш пульс не будет соответствовать заданному целевому значению.

8.6 Подключение и приложения по Bluetooth

Дорожка предназначена для подключения к телефону. Назначение устройств – Nissan.

Перед началом убедитесь, что:

- беспроводная дорожка включена и не соединена с другим устройством;
- на вашем смартфоне (планшете включен Bluetooth) (при необходимости также разрешите доступ к геолокации на устройстве android);
- расстояние между тренажером и вашим смартфоном не превышает 5-7 метров.

1. Подключение к Kipstar:

- запустите Kipstar на своем телефоне или планшете;
- на главном экране приложения нажмите в правом нижнем углу иконку «My Profiles» (Мой профиль);
- в разделе «Manage my equipment» (Управление оборудованием) выберите тип тренажера: Treadmill (Беговая дорожка);
- зайдите в меню «Sensors» (Датчики) и выберите «Kipstar» (Умная), если приложение не обнаружит ваш тренажер автоматически, проверьте, поддерживает ли ваша беговая дорожка протокол FTMS и выберите его вручную в настройках Kipstar;
- 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 Kipstar отображаются текущие параметры, такие как скорость (Speed), обороты в минуту (RPM) и пр., теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.



7. 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 «Find Devices» (Подключите устройство) выберите режим «Ride» или «Treadmill» (в зависимости от версии Zwift и интерфейса);
- дождитесь, пока Zwift найдет вашу беспроводную дорожку;
- дождитесь статуса «Connected» (Подключено) и нажмите кнопку «Let's Go», чтобы перейти к выбору трассы или началу тренировки;
- запустите дорожку на низкой скорости (например, 1-2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение;
- во время заезда Zwift будет отображать основные показатели (мощность (W), скорость, пройденная дистанция) если у вас есть натурдный кардиодатчик, подключите его заранее в разделе «About Rider».

8.7 Режим ожидания

Через 2 минуты бездействия белая дорожка переходит в режим ожидания с выключенной подсветкой дисплея. Через 10 минут тренажер переходит в режим сна с выключенным дисплеем. Чтобы включить тренажер, нажмите любую клавишу.

8.8 Кнопка безопасности

В любом режиме снятие кнопки безопасности немедленно оставит белую дорожку. На экране отобразится значок «H» (stop), раздастся проекционный звуковой сигнал. После корректной установки кнопки безопасности белая дорожка перейдет в режим ожидания ввода параметров.

8.9 Выключение тренажера

Отключить белую дорожку в любое время без ущерба для нее можно нажатием на тумблер (On/Off).

8.10 Зарядка устройств

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

правильно поручка, чтобы зарядить устройство. Можно выбрать стандартную зарядку USB-A и быструю зарядку Type-C.

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



Примечание: Когда во время беспроводной зарядки включается экран, экранная панель



Примечание: Перед использованием этой функции проверьте, соответствует ли модели телефона функция беспроводной зарядки. Если вы выполняете установку, убедитесь, чтобы зарядить зарядку.

9. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

Регулярное обслуживание беговой дорожки значительно продлит срок ее службы. Всегда отключайте тренажер от сети перед чисткой или обслуживанием.

Очищайте беговую дорожку от пыли. Особое внимание уделяйте открытым частям деки с обеих сторон бегового полотна. Для очищения не используйте растворители.

Обязательно раз в месяц очищайте двигатель. Для этого отключите беговую дорожку от сети и снимите защитный кожух.

Важное напоминание:

- не очищайте беговую дорожку наждачной бумагой или растворителями;
- контроллер беговой дорожки нельзя подвергать прямому воздействию солнечных лучей или сырости, чтобы предотвратить его повреждение;
- регулярно проверяйте и регулируйте все части беговой дорожки; поврежденные части немедленно заменяйте.



Внимание: не пытайтесь ремонтировать тренажер самостоятельно. При любой поломке обращайтесь в сервисный центр или к официальному дилеру.

ЕЖЕДНЕВНО (после каждой тренировки):

- выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой; не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- осмотрите шнур питания; если он поврежден, обратитесь к представителям компании-производителя;
- 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 максимальной нагрузке беговой дорожки;
- проверьте натяжение в центре бегового полотна; убедитесь, что полотно не касается других частей тренажера из-за нарушения центровки;
- убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 60 см с каждой стороны).

- проверьте наличие и целостность зажима и диуза цепи безопасности.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО (уборка от пыли и мусора поверхности под белой дорожкой):

- выключите тумблер питания белой дорожки, затем отключите ее от сети;
- сложите тренажер, убедитесь в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- перевесьте тренажер в другое место;
- протрите или пропылесосьте так, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под белой дорожкой;
- поставьте тренажер обратно.

ЕЖЕМЕСЯЧНО:

- выключите тумблер питания белой дорожки, затем отключите ее от сети;
- проверьте затяжку всех контактных болтов тренажера;
- еженедельно осматривайте все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, корпус внутреннего отсека, корпус дисплея и пр.), на них не должно быть трещин и сколов;
- снимите корпус внутреннего отсека, дождитесь, пока все опов. индикаторы на плате погаснут;
- протрите/пропылесосьте сам дисплей и весь внутренний отсек, чтобы удалить накопившийся пух или пыль; использование этой процедуры может привести к предвременно-му отказу электрических компонентов;
- убедитесь, что датчик тренажера связан; при необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, удалив особое внимание центральной части;
- протрите/пропылесосьте и прогните белое полотно влажной тряпкой; удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут собираться вокруг тренажера; их появление является результатом нормальной работы белой дорожки.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНО:

- выключите тумблер питания белой дорожки, затем отключите ее от сети;
- используя 8 мм шестигранный ключ, оставьте левый и правый регулировочные болты на месте так, чтобы иметь возможность приподнять белое полотно и получить визуальный доступ к датч. тренажера;

- проверьте состояние деки; на ее поверхности не должно быть царапин и повреждений;
- проверьте состояние бегового полотна: внутренняя поверхность должна быть гладкой, без признаков истончения и сколов на материале, а также без осколов и выпавших участков;
- протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность бортов;
- нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- проверьте состояние износа приводного ремня осевого двигателя и правильности его натяжения;
- 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 функциональный слой смазки стирается и вымывается. Без него полотно соскакивает по деке хуже, повышается трение и нагрузка на двигатель, что может привести к его поломке или вывалу 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 пластика;
- нагрев корпуса;
- остановка и отключение дорожки во время тренировки;
- текстовые или звуковые сообщения на дисплее и остановка дорожки.

9.2 Смазывание деки

Алгоритм нанесения смазочной 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; советую нанести капли с обеих каждой стороны, чтобы отметить конечное положение заднего вала;
- нанесите смазочное средство на специальной бутылочка линиями или шпатель по центру и по бокам деки;
- затяните болты крепления заднего вала в соответствии с заданным натягом;
- включите и запустите дорожку;
- отцентрируйте и натяните беговое полотно;
- пройдите по дорожке при минимальной скорости в течение 3 минут, чтобы смазка равномерно распределялась.

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 5 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 повернуть ключ против часовой стрелки, согласно шагам, указанным выше.



Внимание! Не оставляйте ленту, чтобы избежать повреждения порезами и глубокими царапинами.

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 останавливаетесь с разным усилием на каждую ногу.

Центровка бегового полотна:

- установите беговую дорожку на ровную поверхность;
- запустите тренажер со скоростью 2-3 км/ч, проверяя состояние бегового полотна;
- при смещении полотна влево вращайте шестигранный ключ для регулировки: поверните левый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке;
- если беговое полотно по-прежнему смещается, повторите описанные выше действия до восстановления центровки;
- после восстановления центровки установите скорость на 10 км/ч и проконтролируйте положение и равномерность бегового полотна: при наличии проблемы выполните регулировку повторно.

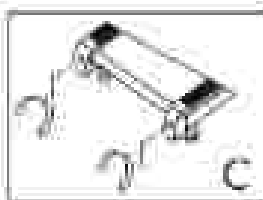
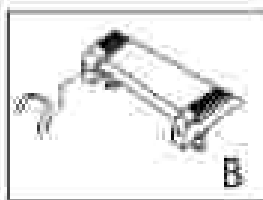
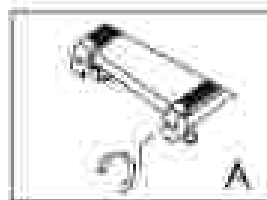


Рисунок 9 – Центровка бегового полотна



Внимание! Не используйте этот тренажерный зал повторно, если treadmill с механическим приводом подожжет.

9.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки

Не используйте домашнюю беговую дорожку дольше 1 часа. После часа тренировки оставьте тренажер работать без нагрузки на скорости 3 км/ч в течение 10 минут. После этого дайте дорожке остыть на протяжении 2-3 часов. Затем ее снова можно использовать.

9.6 Уход за зеркальной поверхностью

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

16. Правила безопасной 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.

Принимайте 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 элемента безопасности;
- в состоянии тренажера запрещено оставлять какие-либо посторонние предметы; это может привести к травмам пользователя и поломке тренажера;
- расположите тренажер на чистой ровной поверхности; не ставьте беговую дорожку на ковры; 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 подвижные детали бегового полотна; 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 беговые колодки для ног; вставляйте на беговое полотно только когда удостоверитесь, что это комфортно для вас; максимально комфортно;
- сначала во время занятий на беговой дорожке рекомендуется держаться за ручки;
- при резком увеличении скорости воспользуйтесь кнопкой безопасности; его нужно нажать из консоли, чтобы беговое полотно моментально остановилось;
- обращайте внимание на состояние кабеля; категорически запрещено удлинять кабеля

и вешать кабельную вилку; следите, чтобы кабель не соприкасался с нагревающимися приборами, чтобы на него не попала 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 диллеру производителя;
- используйте белую дверь только в помещении, температура должна находиться в своем нормализованном состоянии; избыточная влажность негативно сказывается на состоянии двигателя и климатизирующей белой двери;
- после тренировки следует отключить питание, выкрутив вилку из розетки;
- занимайтесь только в чистой обуви, чтобы не допустить попадания под белую полосу мелкого мусора, песка и т.п.



Самостоятельное использование в целях похудения может быть опасно. Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом.

12. РАСТЯЖКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Перед тренировкой рекомендуется разогреть мышцы, поэтому выделите 5-10 минут на растяжку. Сделайте упражнения на растяжку – 3 раза на каждую ногу, интервалы между упражнениями – 10 секунд.

- **Растяжка ягодиц, голени стопы согнута**, 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 задненюжного срединная**. Сидя на ровной поверхности, поставьте одну ногу прямо, другую согните таким образом, чтобы стопа упиралась во внутреннюю сторону бедра. Попытайтесь дотянуться руками до кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнения на каждую ногу 3 раза.
- **Растяжка ног в суженной ступне**. Обопритесь о стену двумя руками, одна нога отведена назад. Приподнимите пятку согнутой ноги. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнения на каждую ногу 3 раза.
- **Растяжка для четырехглавой мышц бедра**.левой рукой обопритесь о стену или горизонтальную поверхность, чтобы удерживать равновесие. Правую ногу согните назад, под пятку, правая рука удерживает стопу. Медленно потяните согнутую ногу, пока не почувствуете напряжение передней мышцы бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнения на каждую ногу 3 раза.
- **Растяжка внутренних мышц бедра**. Сидя согните ноги, колени одну за другую и потягивайте, обхватив руками ступни. Задержитесь 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

12.1 Разминка

- Прежде чем использовать эллиптический беговую дорожку, изучите меню на панели управления. Встаньте на боковые накладки с обеих сторон бегового полотна и встаньте за ручками.
- Увеличьте минимальную скорость — не более 2 км/ч. Затем встаньте на беговое полотно. После того как привыкнете к скорости, можно попробовать заднюю или медленную беговую скорость от 3 до 5 км/ч. Пройдите примерно 10 минут на этой скорости, затем встаньте с дорожки.

12.2 Тренировка

- Перед самой тренировкой ознакомьтесь с регулируемой скоростью и углом 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 4,3 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 4,3 км/ч в течение 1 минут.
- Измените скорость до 3,3 км/ч и продолжайте идти 1 минуты.
- Увеличьте скорость до 3,8 км/ч и идите еще 1 минуты.
- Затем прибавляйте 0,3 км/ч каждые 1 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 4-4,3 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 узнаете оптимальную скорость для тренировки, нацеленной на сжигание калорий; в течение последних 4-5 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 составить расписание тренировок и придерживаться его.
- Только регулярные занятия помогут добиться желаемого результата.
- Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки (если функция доступна). Мы рекомендуем поначалу обходиться без угла наклона и постепенно приподнимать полотно, начиная с минимального угла. Изменение угла наклона повышает интенсивность тренировок, увеличивает эффективность занятий бегом или ходьбой.

13. ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который поможет вам составить подходящий график занятий и соответствующий вашему возрасту и состоянию здоровья. Также он определит скорость движения и интенсивность выполнения упражнений.
- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, теннис или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного секундомера, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шею. Определите целевую ЧСС.
- Пейте достаточно воды во время тренировки. Во время занятий организм активно теряет влажност, 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, головокружение, тошноту, рвоту или другой дискомфорт.

Возвращайтесь к тренировкам только после консультации с врачом. Занимайтесь с комфортной для вас скоростью!

Рекомендованные индикаторы скорости в зависимости от физической подготовленности



- скорость 1,0–1,2 км/ч — медленная ходьба
- скорость 1,5–1,8 км/ч — неспешная ходьба
- скорость 4,0–5,0 км/ч — комфортная ходьба
- скорость 5,0–5,5 км/ч — быстрая ходьба
- скорость 1,5–2,0 км/ч — бег трусцой
- скорость 9,0–10,0 км/ч — средняя скорость бега
- скорость 12,0–14 км/ч — интенсивный бег

Для ходьбы лучше поддерживать скорость ≤ 5 км/ч. Для бега рекомендованная скорость $\geq 9,0$ км/ч.

14. ANALYSIS & TROUBLESHOOTING / НЕИСПРАВНОСТИ

Таблица 2 – Типы ошибок и способы их решения

Код	Приблизительный пункт	Потенциал решения
E01	Программное обеспечение запускает перезагрузку	Выключите тренажер, затем включите его.
E02	Аппаратное обеспечение запускает перезагрузку	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	1. Убедитесь, что напряжение питания в норме.
	2. Панель управления повреждена	2. Если входное напряжение в норме, обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E05	1. Входное напряжение слишком высокое	1. Убедитесь, что напряжение питания в норме.
	2. Панель управления повреждена	2. Если входное напряжение в норме, обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E06	Защита обрыва фазы двигателя	Обратиться в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E07	Двигатель не работает	1. Выключите тренажер, затем включите его.
		2. Обратиться в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E08	Двигатель не запускается	1. Выключите тренажер, затем включите его.
		2. Обратиться в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
E09	Защита двигателя от перегрева по току	Обратиться в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».

ЕВ	Защита от перегрева	1. Двигок работает долго, простоявшие в выжаре, нажмите на кнопку сброса под безопасе колесо в соответствии с инструкцией и подождите 60 минут. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «Демо-Спорт».
ЕД	Нестабильное соединение. При включенной питании соедините между антенны контроллера и консоли нестабильно.	1. Проверьте стабильность соединения. 2. Выполните трюк, затем включите его. 3. Обратитесь в сервисный центр ООО «Демо-Спорт».
ЕЖ	Кноп безопасности не нажата.	1. Переместите кнопку безопасности на указанное место. 2. Замените кнопку безопасности и разместите на указанном месте.

15. Спецификация

Тип дротики	электронеска
Мощность двигателя (постоянная/пиковая), л.с.	1,5/4,5
Максимальная скорость, км/ч	1-14
Минимльное углы наклона полотна	0-13%
Регулировка угла наклона	электронеска
Интерфейсы связи	подключение к компьютеру (Bluetooth)
Апп-де программа	10 функций-режим 3 пользовательских; 21 пользовательских iOS функция
Дисплей	LED-дисплей (время тренировки, дистанция, скорость, угол наклона, калории, пульс, шаг, KCS)
Макс. вес пользователя, кг	130
Длина бегового полотна, см	132
Ширина бегового полотна, см	60
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Колесиком неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	100*60*110
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	60*60*100
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	100*60*110
Вес нетто, кг	11
Вес брутто, кг	13

Импортер	ООО «ДЭЛТА-СИГМА» 187082, Санкт-Петербург г., Понесев Сейменовский ул., дом 5А, 02БС. тел. 8-800-775-88-33
Заказчик/владелец	Jingo (Hangzhou E-Commerce Co., Ltd) Room 803, Pioneer Technology Building, No. 293, Weike Road, Puyao Street, Binjiang District, Hangzhou City, Zhejiang Province, China, 310057 info@merach.com
Среды использования	СНП
Дата изготовления	Уточнить на этикетке
Гарантия	36 месяцев

Оборудование сертифицировано в соответствии с ТР ТС.

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

Сайт производителя: <https://fitness.eric.sport>



Внимание! Тренажер предназначен для функционального использования!

ERIC

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

