



Руководство по сборке и эксплуатации

# Orlauf Albatross

Электрическая беговая дорожка  
с изменяемой амортизацией

## 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 Albatross, 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

<b>1. Транспортировка и эксплуатация тренажера</b>	<b>5</b>
<b>2. Хранение тренажера</b>	<b>5</b>
<b>3. Комплектация Albatross</b>	<b>6</b>
<b>4. Сборка</b>	<b>7</b>
<b>5. Складывание и перемещение тренажера</b>	<b>9</b>
5.1 Складывание дорожки	9
5.2 Раскладывание дорожки	9
5.3 Перемещение тренажера	9
<b>6. Консоль беговой дорожки</b>	<b>10</b>
6.1 Обозначения на дисплее	10
6.2 Функции кнопок	10
<b>7. Основные функции беговой дорожки</b>	<b>13</b>
7.1 Старт	13
7.2 Функция обратного отсчета	13
7.3 Функция выбора автопрограмм	13
7.4 Спящий режим	15
7.5 Bluetooth	15
7.6 Подключение к приложениям по Bluetooth	15
7.7 Ключ безопасности	17
7.8 Выключение тренажера	17
<b>8. Инструкция по обслуживанию</b>	<b>18</b>
8.1 Уход за декой и беговым полотном	20
8.2 Смазывание деки	21
8.3 Регулировка бегового полотна	21
8.4 Центровка бегового полотна	22
8.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки	23
<b>9. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки</b>	<b>24</b>
<b>10. Разминка перед тренировкой</b>	<b>26</b>
<b>11. Тренировочный процесс</b>	<b>27</b>
11.1 Разминка	27
11.2 Тренировка	27
11.3 Интенсивная тренировка	27
11.4 Сжигание калорий	27
11.5 Частота тренировок	28
<b>12. Полезные советы</b>	<b>29</b>
<b>13. Анализ и устранение неисправностей</b>	<b>30</b>
<b>14. Спецификация</b>	<b>32</b>

## 1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

Перед установкой беговой дорожки убедитесь в том, что:

- тренажер доставлен в заводской упаковке без повреждений;
- при транспортировке тренажер не подвергался механическим перегрузкам, воздействию влаги и осадков;
- 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.

### 3. КОМПЛЕКТАЦИЯ ALBATROSS

Таблица 1 — Комплектация Albatross

Деталь	Описание	Кол-во
1	Беговая дорожка	1
2	Левая боковая накладка	1
3	Правая боковая накладка	1
4	Шайба плоская М8	2
5	Винт М8*25	2
6	Шестигранный ключ	1
7	Шайба плоская под фиксирующий винт	1
8	Фиксирующий винт	1
9	Силиконовая смазка	1
10	Ключ безопасности	1
11	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
12	Гарантийный талон	1
13	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 комплектующих.

### 1. Установите стойки консоли.

- Поднимите стойки консоли. Используйте шестигранный ключ (6), винты M8\*25 (5) и плоские шайбы M8 (4) для крепления стоек консоли к раме.
- Установите боковые накладки (2 и 3) на правую и левую сторону, соответственно. Равномерно прижмите их к раме, будет слышен мягкий щелчок.

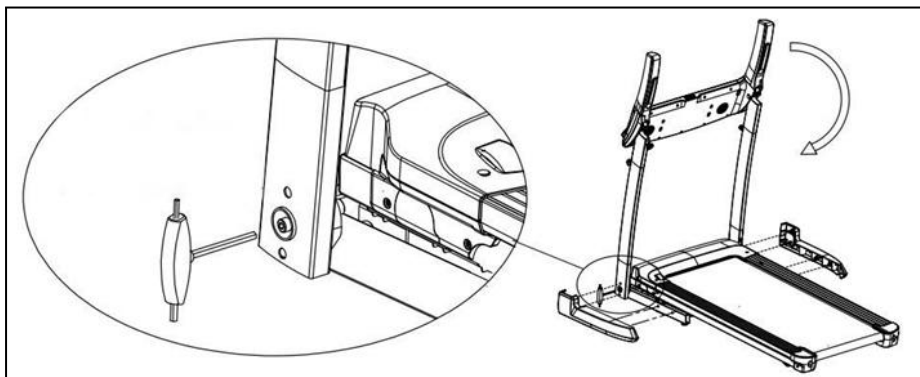


Рисунок 1 — Установка стоек консоли

## 2. Установите консоль.

Потяните за поручни и разверните консоль в горизонтальное положение. Зафиксируйте консоль с левой стороны с помощью плоской шайбы (7) и фиксирующего винта (8).



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

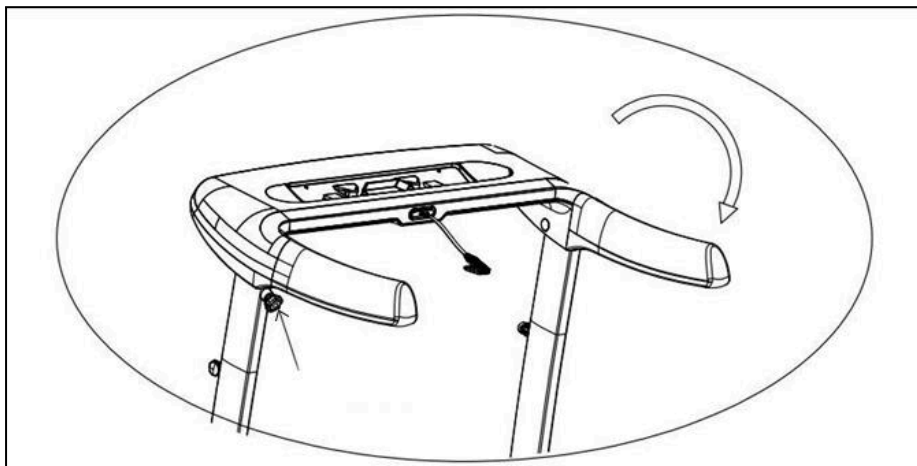


Рисунок 2 — Установка консоли беговой дорожки

## 3. Вставьте ключ безопасности (10).

## 4. Вставьте вилку в розетку.

## 5. СКЛАДЫВАНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Беговая дорожка оборудована гидравлической системой складывания, которая позволяет поднять беговое полотно за пару секунд.

### 5.1 Складывание дорожки

- Приподнимите беговое полотно до момента срабатывания пневмопружины. Оно зафиксируется в поднятом положении.
- Перед складыванием убедитесь, что тренажер отключен от электропитания.

### 5.2 Раскладывание дорожки

- Чтобы разложить дорожку, надавите ногой на гидроупор, расположенный в нижней части тренажера.
- Полотно плавно опустится к полу благодаря двухфазному доводчику.

#### **Внимание!**



- Отключайте тренажер от сети перед складыванием.
- Не допускайте нахождения детей и домашних животных рядом с дорожкой во время складывания и раскладывания, так как это может привести к травме.

### 5.3 Перемещение тренажера

Для удобного перемещения используйте транспортировочные ролики, расположенные в передней части бегового полотна.

## 6. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

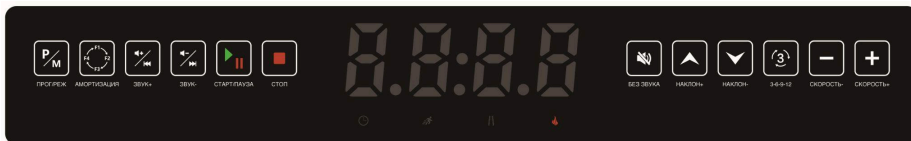


Рисунок 3 — Консоль беговой дорожки

### 6.1 Обозначения на дисплее



#### ВРЕМЯ

Отображает время тренировки в диапазоне 0:00 - 99:59.



#### СКОРОСТЬ

Отображает текущую скорость в диапазоне 0,8 - 18,0 км/ч.



#### РАССТОЯНИЕ

Отображает пройденное расстояние в диапазоне 0,00 - 99,00 км.



#### КАЛОРИИ

Отображает сожженные калории в диапазоне 0-999,9 ккал.

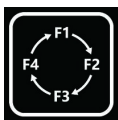
### 6.2 Функции кнопок

#### ПРОГ/РЕЖ



**Выбор программы.** нажмите кнопку, чтобы выбрать или изменить тренировочную программу P01-P12.

**Выбор режима тренировки.** Нажмите кнопку для выбора режима тренировки: свободный режим (0,00), обратный отсчет времени (15:00), расстояния (1,0), калорий (50).



### **АМОРТИЗАЦИЯ**

Нажмите для настройки режима амортизации. Позволяет имитировать характеристики амортизации на различных дорожных покрытиях. Включая режимы F1 «Шоссе», F2 «Стадион», F3 «Поле» и F4 «Пляж».



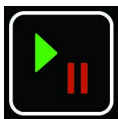
### **ЗВУК+**

Управление проигрывателем. Короткое нажатие увеличивает громкость, длинное нажатие переключает на предыдущий трек в плейлисте.



### **ЗВУК-**

Управление проигрывателем. Короткое нажатие уменьшает громкость, длинное нажатие переключает на следующей трек в плейлисте.



### **СТАРТ/ПАУЗА**

Нажмите для начала движения. Через 3 секунды обратного отсчета полотно начнет движение с минимальной скоростью или скоростью, установленной по умолчанию для выбранной программы. Повторно нажмите для остановки беговой дорожки. Выбранная программа и показатели тренировки сохраняются, для возобновления тренировки снова нажмите эту кнопку.



### **СТОП**

Нажмите во время движения для плавной остановки беговой дорожки и перехода в режим ожидания.



### **БЕЗ ЗВУКА**

Кнопка отключения звука проигрывателя.



### **НАКЛОН+**

Кнопка увеличения угла наклона.



### **НАКЛОН-**

Кнопка уменьшения угла наклона.



### **3-6-9-12**

Быстрая регулировка скорости. Нажмите для быстрого переключения скорости в следующем порядке 3 км/ч - 6 км/ч - 9 км/ч - 12 км/ч.



### **СКОРОСТЬ-**

Кнопка уменьшения скорости. Короткое нажатие уменьшает скорость на 0,1 км/ч, длительное - уменьшает скорость на 0,5 км/ч. При настройке режима тренировки нажатие на эту кнопку уменьшает выбранные параметры.



### **СКОРОСТЬ+**

Кнопка увеличения скорости. Короткое нажатие добавляет 0,1 км/ч, длительное нажатие добавляет 0,5 км/ч. При настройке режима тренировки нажатие на эту кнопку увеличивает выбранные параметры.



**Примечание:** нажатие каждой кнопки консоли сопровождается коротким звуковым сигналом. Выход за пределы имеющихся параметров настройки обозначается длинным сигналом. Если кнопка не сработала или была нажата некорректно, звуковой сигнал не прозвучит.

## 7. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

### 7.1 Старт

- Для запуска беговой дорожки включите тумблер питания, встаньте на боковые накладки и прикрепите ключ безопасности одним концом к своей одежде, а другой конец установите в соответствующий разъем на консоли.
- Нажмите на кнопку старта. Через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка начнет движение с минимальной скоростью.
- Аккуратно встаньте на беговое полотно и начните движение. Отрегулируйте скорость и угол наклона по желанию.

### 7.2 Функция обратного отсчета

- Для активации функции обратного отсчета нажмите кнопку **ПРОГ/РЕЖ**. На дисплее поочередно будут мигать окна свободной тренировки: времени, расстояния и калорий. Нажимайте кнопку **ПРОГ/РЕЖ**, чтобы выбрать нужный параметр.
- Остановитесь на нужном показателе и с помощью кнопок **СКОРОСТЬ-** и **СКОРОСТЬ+** установите желаемое значение для обратного отсчета.
- Нажмите кнопку **СТАРТ** для начала тренировки. Используйте кнопки для увеличения или уменьшения скорости и угла наклона в процессе тренировки.
- При достижении нулевого значения беговая дорожка автоматически начнет снижать скорость и затем остановится. Также вы можете нажать кнопку **СТОП** или отсоединить ключ безопасности, чтобы остановить работу тренажера.

### 7.3 Функция выбора автопрограмм

- В системе доступны 12 встроенных программ (P01-P12) — каждая из них предлагает разные комбинации скорости и наклона. Для выбора необходимой программы нажмите кнопку **ПРОГ/РЕЖ**. На дисплее поочередно появятся номера программ P01-P12, а рядом будет мигать окно времени тренировки.
- Время тренировки по умолчанию составляет 30 минут. Для его изменения используйте кнопки **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-**. После настройки времени, нажмите кнопку **СТАРТ** для запуска выбранной программы.
- Каждая программа состоит из 20 этапов. Переход на новый этап сопровождается звуковым сигналом, а также автоматическим изменением параметров скорости и угла наклона в соответствии с настройками программы.

- Во время каждого этапа вы можете изменять скорость с помощью кнопок **СКОРОСТЬ+** и **СКОРОСТЬ-**, угол наклона с помощью кнопок **НАКЛОН+** и **НАКЛОН-**, но при переходе на следующий этап система вернет исходные параметры, заданные для текущего этапа.

Таблица 2 – Программы тренировок и их этапы

Про- грамма	Этап/Скорость (км/ч)																				
	<i>Установите общее время тренировки. Программа автоматически разделит тренировку на 20 этапов. Вам необходимо преодолеть каждый из них с заданной скоростью.</i>																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	км/ч	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	наклон	0	7	7	6	6	6	6	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	км/ч	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	наклон	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	км/ч	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	наклон	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P04	км/ч	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3	3
	наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	км/ч	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	км/ч	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	км/ч	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	наклон	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	км/ч	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	наклон	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	км/ч	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	4	5	6	3	2
	наклон	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	км/ч	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	наклон	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	км/ч	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	наклон	9	6	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	км/ч	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	наклон	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4

## 7.4 Спящий режим

После 10 минут бездействия беговая дорожка перейдет в спящий режим. Для активации тренажера нажмите любую кнопку на консоли.

## 7.5 Bluetooth

На вашем смартфоне в меню соединения по Bluetooth найдите устройство «treadmill-mp3» и подключитесь к нему.

## 7.6 Подключение к приложениям по Bluetooth

**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 подтверждать 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 Kínomar:

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



## 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».

## 7.7 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.

## 7.8 Выключение тренажера

Чтобы отключить беговую дорожку в любое время не нанося вреда устройству, используйте тумблер Вкл/Выкл.

## 8. 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 по обе стороны бегового полотна. Для чистки не используйте растворители.

Рекомендуем раз в месяц проводить очистку двигателя. Для этого отключите беговую дорожку от сети и снимите защитный кожух.

### **Важное напоминание:**

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



**Внимание!** Не пытайтесь ремонтировать тренажер самостоятельно. При любой неисправности обращайтесь в сервисный центр или к официальному дилеру.

### **ЕЖЕДНЕВНО (после каждой тренировки):**

- выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой;
- не используйте растворители — они могут повредить тренажер;
- осмотрите шнур питания на предмет повреждений; при обнаружении дефектов немедленно прекратите использование и обратитесь к представителям компании-продавца;
- убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные ролики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен 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 установлен на безопасном 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 с 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;
- установите тренажер на место.

#### **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 отсутствие 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 выходу электронных компонентов из строя;
- убедитесь, что дека тренажера смазана; при необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- протрите беговое полотно влажной тряпкой и удалите пылесосом мелкие частицы (черные или белые), скопившиеся вокруг тренажера; их появление — результат нормального износа в процессе эксплуатации.

#### **ЕЖЕКВАРТАЛЬНО:**

- выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;

- используя 8мм шестигранный ключ, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы можно было приподнять край бегового полотна и получить доступ к деке;
- 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 степень износа приводного ремня основного двигателя и правильность 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.

## 8.1 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. Кроме того, дека и беговое полотно изнашиваются быстрее. Поэтому важно своевременно наносить новый слой смазки.

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

- сильный нагрев бегового полотна;
- запах нагретой резины;
- перегрев двигателя;
- запах дыма;
- резкий запах пластмассы;
- нагрев кожуха;

- остановка и отключение дорожки во время тренировки;
- текстовые или звуковые сообщения на дисплее и остановка дорожки.

## 8.2 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.

## 8.3 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 шестигранный ключ на 6 мм 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 перетягивайте полотно во избежание повреждения передних и задних подшипников.

## 8.4 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; 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 проблем выполните регулировку повторно.

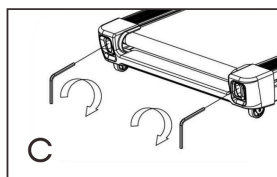
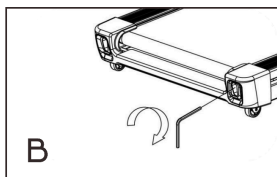
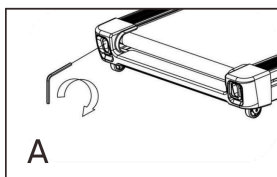


Рисунок 4 — Центровка бегового полотна



**Внимание!** Не затягивайте вал слишком сильно. Это приведет к необратимому повреждению подшипников.

## **8.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки**

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

## 9. 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;
- перед началом тренировки обязательно прикрепите зажим ключа безопасности к своей одежде;
- 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;
- на начальном этапе 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 спортивной 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 немедленно прекратить тренировку и обратиться к врачу.*

## 10. РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Перед тренировкой рекомендуется разогреть мышцы, поэтому выделите 5-10 минут на разминку. Выполните упражнения на растяжку — по 5 повторений на каждую ногу, с интервалом в 10 секунд между упражнениями.

**Растяжка вниз.** Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, спина и плечи расслаблены. Потянитесь руками к пальцам ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте 3 раза.

**Растяжка подколенного сухожилия.** Сидя на ровной поверхности, поставьте одну ногу прямо, другую согните таким образом, чтобы стопа упиралась во внутреннюю сторону бедра. Попытайтесь дотянуться руками до кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза.

**Растяжка ног и сухожилий ступней.** Обопритесь о стену двумя руками, одна нога отставлена назад. Приподнимите пятку согнутой ноги. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза.

**Растяжка для четырехглавой мышцы бедра.**левой рукой обопритесь о стену для равновесия. Согните правую ногу в колене и возьмитесь правой рукой за стопу. Мягко подтяните пятку к ягодице, пока не почувствуете легкое напряжение по передней поверхности бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение для каждой ноги по 3 раза.

**Растяжка внутренних мышц бедра.** Сядьте, согните ноги и соедините стопы вместе. Обхватите стопы руками и аккуратно надавливайте локтями на колени, опуская их к полу. Удерживайте 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

## 11. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

### 11.1 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.

### 11.2 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.

### 11.3 Интенсивная тренировка

- Разогрейтесь на скорости 4,8 км/ч в течение 2 минут.
  - Измените скорость до 5,3 км/ч и продолжайте идти 2 минуты.
  - Увеличьте скорость до 5,8 км/ч и 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.

### 11.4 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.

## 11.5 Частота тренировок

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

## 12. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который подберет оптимальный режим тренировок 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. Контролируйте пульс в течение всей тренировки. 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 испытываете дискомфорт или 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 14,5-18,0 км/ч — сверхинтенсивный бег.

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

## 13. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 3 — Список ошибок и способы их решения

Код ошибки	Возможные причины	Решение
<b>E01</b>	Нестабильное соединение. При включенном питании соединение между нижним контроллером и консолью нестабильно.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверьте стабильность соединения.</li> <li>2. Выключите тренажер, затем включите его.</li> <li>3. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</li> </ol>
<b>E02</b>	Защита от перегрузки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дорожка работает долго, сопротивление высокое. Нанесите немного смазки под беговое полотно в соответствии с инструкцией и подождите 60 минут.</li> <li>2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</li> </ol>
<b>E03</b>	Нет сигнала датчика скорости.	Если сигнал датчика скорости не обнаруживается в течение 5-8 секунд, обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
<b>E04</b>	Нет сигнала датчика уровня наклона.	Если сигнал датчика уровня наклона не обнаруживается в течение 5-8 секунд, обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
<b>E05</b>	Защита двигателя от перегрузки по току.	Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
<b>E06</b>	Проблемы платы двигателя.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выключите тренажер, затем включите его.</li> <li>2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</li> </ol>
<b>E07</b>	Двигатель не работает.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выключите тренажер, затем включите его.</li> <li>2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</li> </ol>

<b>E08</b>	Ключ безопасности не найден.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разместите ключ безопасности в указанном месте.</li> <li>2. Замените ключ безопасности и разместите в указанном месте.</li> </ol>
<b>E09</b>	Связь между двигателем и платой двигателя отсутствует.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выключите тренажер, затем включите его.</li> <li>2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</li> </ol>

## 14. СПЕЦИФИКАЦИЯ

<b>Тип дорожки</b>	электрическая
<b>Мощность двигателя (номинальная/пиковая) л.с.</b>	3,0/4,5
<b>Максимальная скорость, км/ч</b>	0,8-18
<b>Изменение угла наклона</b>	0-15%
<b>Регулировка угла наклона</b>	электронная
<b>Измерение пульса</b>	отсутствует
<b>Кол-во программ</b>	12 встроенных
<b>Дисплей</b>	LED-дисплей
<b>Макс. вес пользователя, кг</b>	140
<b>Длина бегового полотна, см</b>	135
<b>Ширина бегового полотна, см</b>	50
<b>Складывание</b>	да
<b>Транспортировочные ролики</b>	да
<b>Компенсаторы неровности пола</b>	да
<b>Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)</b>	164*80*121
<b>Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)</b>	72*80*158
<b>Габариты упаковки, см (ДхШхВ)</b>	171*87*22
<b>Вес нетто, кг</b>	57
<b>Вес брутто, кг</b>	64

<b>Импортер</b>	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабировская ул., дом 54, 035С, тел. 8-800-775-56-38
<b>Завод-изготовитель</b>	YONGKANG BOKANG IMPORT AND EXPORT CO.,LTD No 467, Dongwu Road, Chang Cheng Industrial Zone, Jinhua, Zhejiang, China +86-579-87783667
<b>Страна изготовления</b>	КНР
<b>Дата изготовления</b>	Указана на этикетке
<b>Гарантия</b>	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.urlaub.com>.



**Внимание!** Тренажер предназначен для домашнего использования!



**ORLAUF**

