



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ORLAUF TERRA



Электрическая беговая
дорожка с ультракомпактным
складыванием

**Актуальная версия
инструкции**





Сборка модели
и управление



Обслуживание

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили тренажер Orlauf Terra, который, как мы надеемся, станет вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

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 с 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. Соблюдение техники безопасности при сборке дорожки	5
2. Комплектация Terra	5
3. Сборка	6
4. Складывание и раскладывание тренажера	10
4.1 Складывание	10
4.2 Вертикальное хранение и перемещение	14
5. Инструкция по эксплуатации	16
5.1 Запуск беговой дорожки	16
5.2 Способы остановки беговой дорожки	16
5.3 Длительность эксплуатации беговой дорожки	16
6. Консоль беговой дорожки	17
6.1 Отображение данных на консоли	17
6.2 Функции сенсорных кнопок	19
7. Основные функции беговой дорожки	20
7.1 Старт	20
7.2 Ключ безопасности	20
7.3 Выключение тренажера	20
8. Программы и режимы	21
8.1 Ручные режимы	21
8.2 Встроенные программы	22
9. Инструкция по обслуживанию	24
9.1 Уход за декой и беговым полотном	27
9.2 Смазывание деки	28
9.3 Регулировка бегового полотна	29
9.4 Центровка бегового полотна	30
10. Техника безопасности	31
11. Разминка перед тренировкой	33
12. Тренировочный процесс	34
12.1 Разминка	34
12.2 Тренировка	34
12.3 Интенсивная тренировка	34
12.4 Сжигание калорий	34
12.5 Частота тренировок	35
13. Полезные советы	36
14. Анализ и устранение неисправностей	37
15. Спецификация	40

1. СОБЛЮДЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СБОРКЕ ДОРОЖКИ

Перед установкой беговой дорожки убедитесь в том, что:

- 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. КОМПЛЕКТАЦИЯ TERRA

Деталь	Описание	Примечания	Кол-во
1	Беговая дорожка		1
55	Силиконовая смазка		1
96	Кабель питания		1
103	Кабель AUX		1
119	Ключ безопасности		1
	Инструкция по эксплуатации		1

3. СБОРКА

ШАГ 1

Держите стойку правой или левой рукой. Нажмите на педаль ногой или рукой, пока не услышите щелчок. Поднимите стойку до второго щелчка. Убедитесь, что стойка зафиксирована, и отпустите.

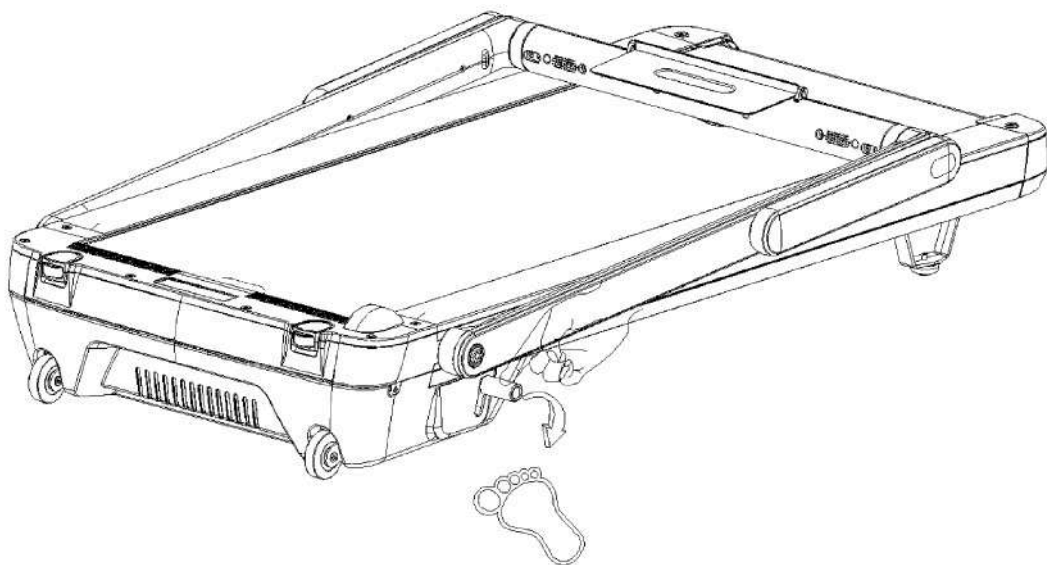


Рисунок 1 – Приведение беговой дорожки в рабочее положение

Шаг 2

Установите подставку для гаджетов. Поверните ось вверх в направлении, указанном стрелкой на схеме. Потяните влево подставку для гаджетов. Убедитесь, что подставка надежно закреплена перед использованием.

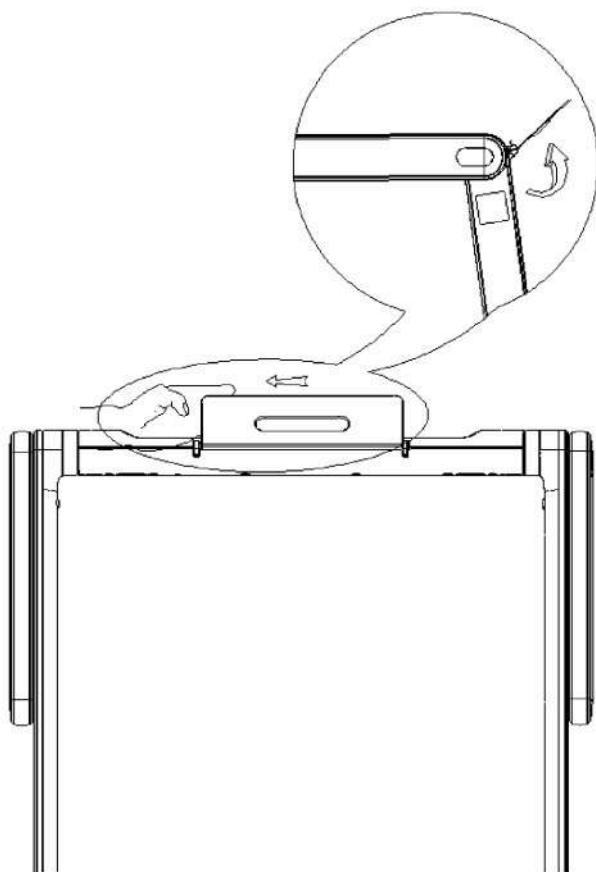


Рисунок 2 – Фиксация подставки для гаджетов

Шаг 3

Установите поручни. Поверните их вверх в направлении стрелки на схеме и разложите в горизонтальное положение.

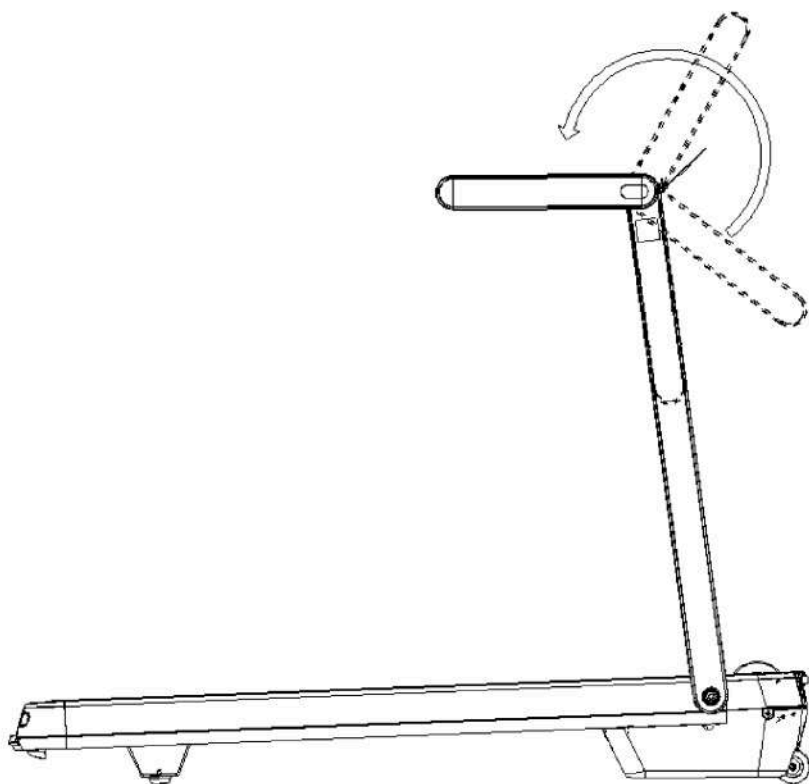


Рисунок 3 — Фиксация поручней

Шаг 4

Вставьте ключ безопасности в соответствующее отверстие на беговой дорожке.

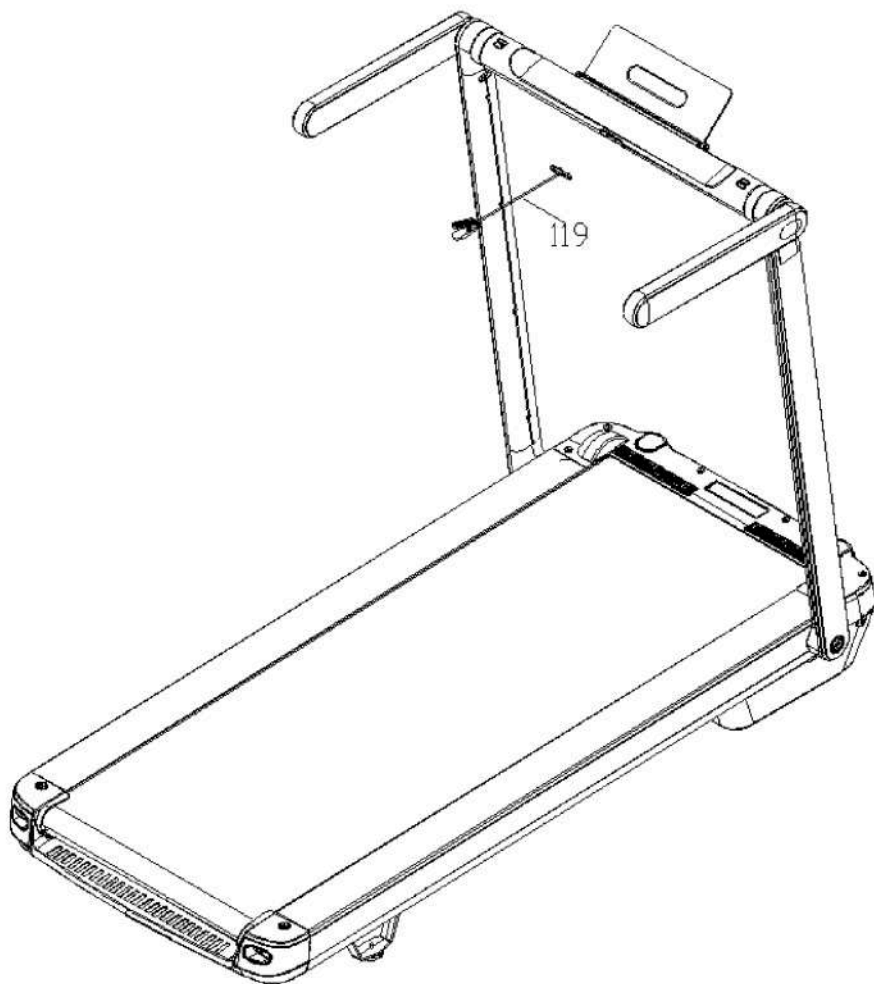


Рисунок 4 — Подключение ключа безопасности

4. СКЛАДЫВАНИЕ И РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

4.1 Складывание

Шаг 1

Перед тем как сложить беговую дорожку, поручни должны быть опущены вниз в соответствии со схемой.

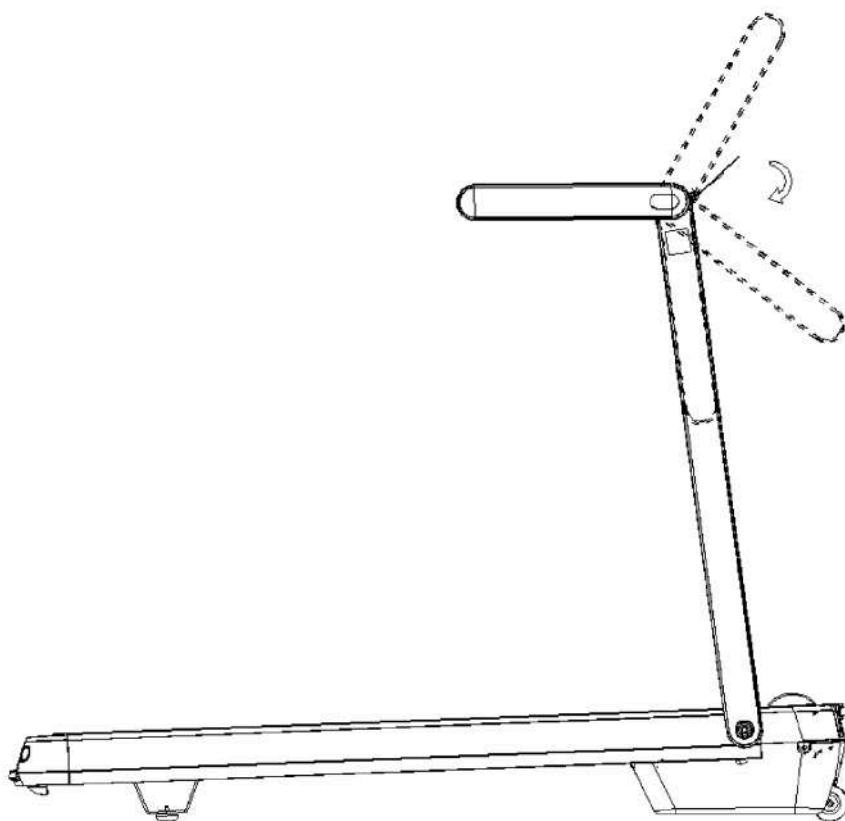


Рисунок 5 – Опускание поручней перед складыванием

Шаг 2

Сложите подставку для гаджетов. Потяните подставку вправо в направлении, указанном стрелкой на схеме, затем опустите её вниз. Закончите складывание, опустив ручки.

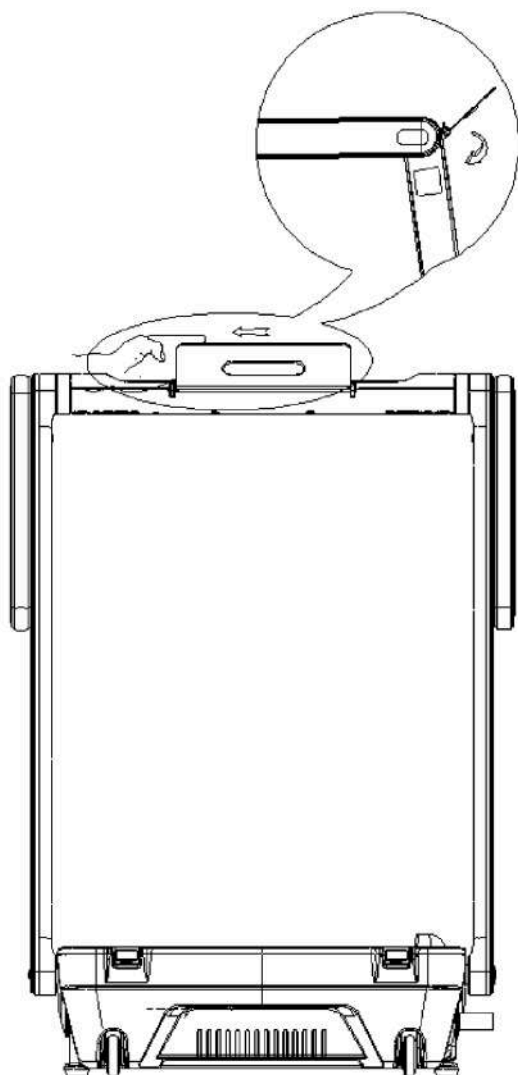


Рисунок 6 – Складывание подставки для гаджетов

Шаг 3

Сначала удерживайте стойку правой или левой рукой. Нажмите на рычаг с помощью ноги или руки, пока не услышите щелчок. Затем просто опустите стойку вниз.

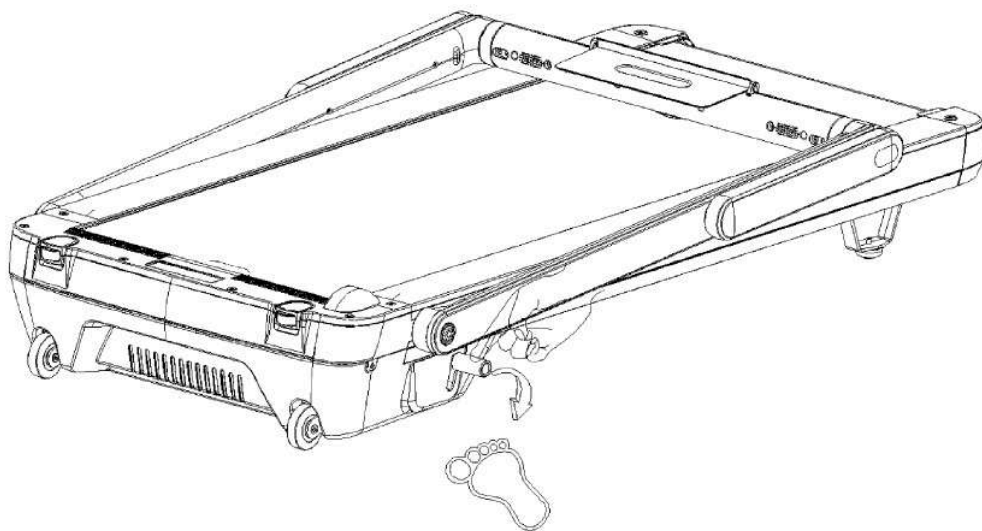


Рисунок 7 – Фиксация и опускание стойки

Шаг 4

Перед транспортировкой беговой дорожки сначала установите опорный ролик согласно схеме. Вытяните его, чтобы рама стояла устойчиво.

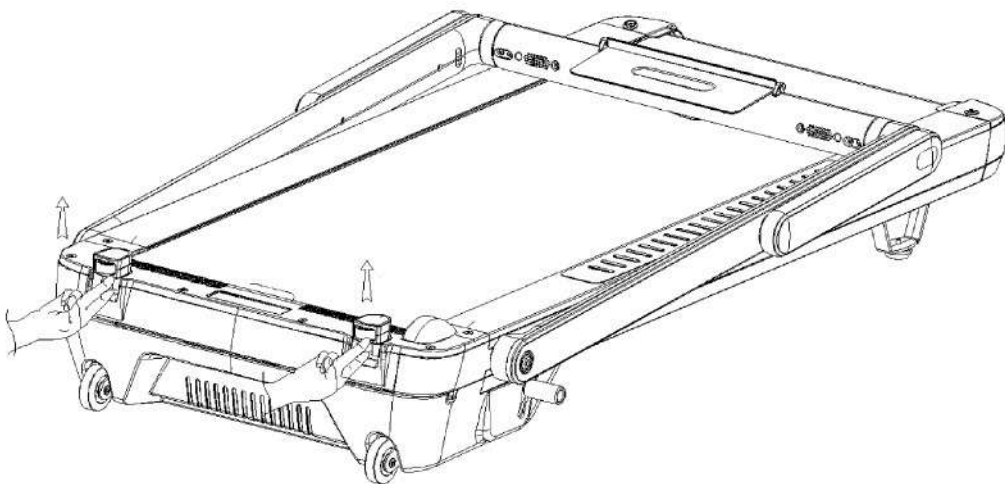


Рисунок 8 – Установка опорного ролика для транспортировки

4.2 Вертикальное хранение и перемещение

После выполнения этих шагов беговую дорожку можно переместить в нужное место. Транспортировочные ролики движутся вперед и назад, а маневренные ролики позволяют перемещать дорожку влево и вправо, когда она находится в вертикальном положении.



Внимание! При хранении вертикально не позволяйте детям или домашним животным прикасаться к беговой дорожке, чтобы избежать травм.

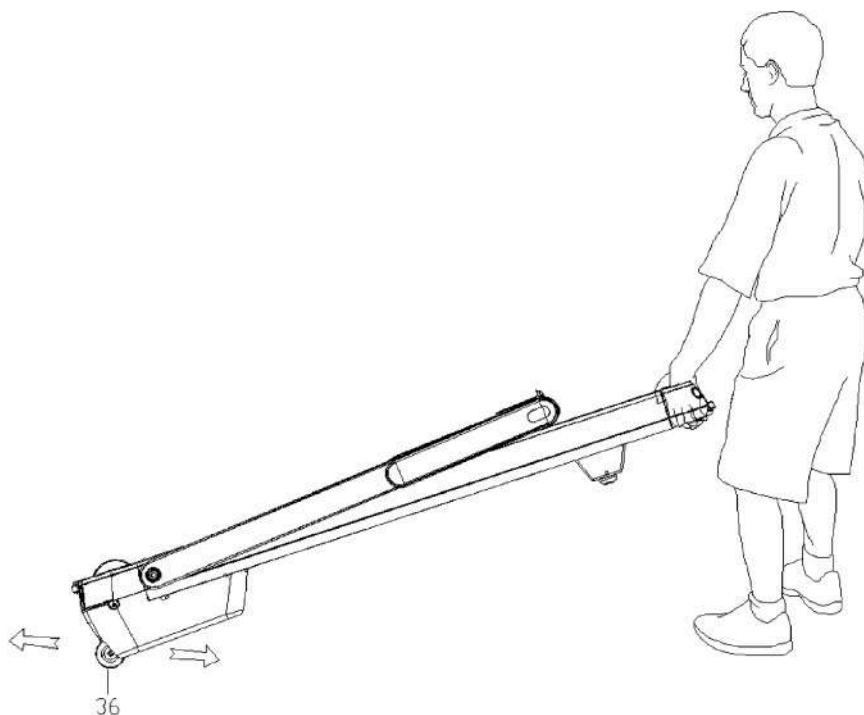


Рисунок 9 — Перемещение тренажера

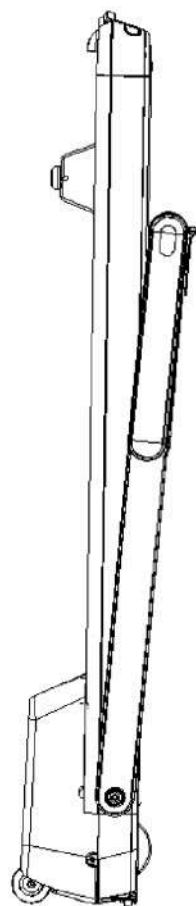
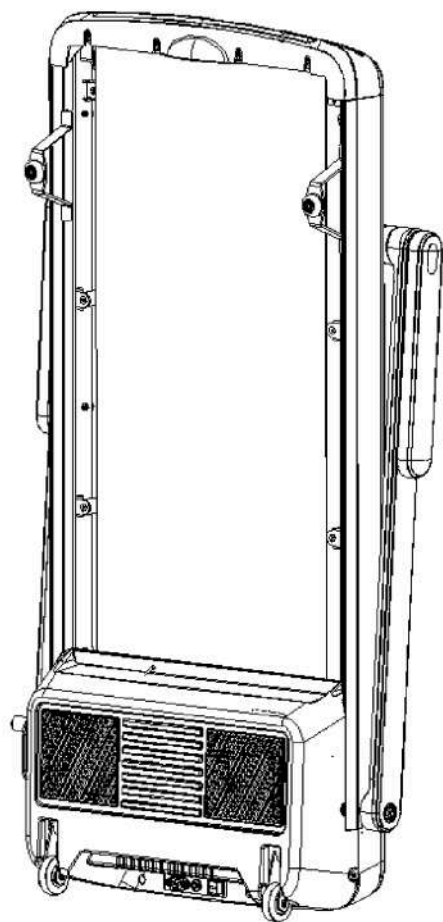


Рисунок 10 — Вертикальное хранение

5. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

5.1 Запуск беговой дорожки

- Вставьте кабель питания в розетку и переключите кнопку питания в нижней передней части дорожки;
- Вставьте ключ безопасности в специальное поле на панели управления. Другой его конец прикрепите к одежде;
- Нажмите кнопку **СТАРТ ПАУЗА**. После звукового сигнала беговая дорожка начнет движение с минимальной скоростью;
- После запуска дорожки регулируйте скорость соответствующими кнопками.

5.2 Способы остановки беговой дорожки

- Нажмите кнопку **СТОП** на консоли или пульте управления, дорожка начнет плавно останавливаться;
- Чтобы экстренно остановить беговую дорожку, отсоедините ключ безопасности от тренажера.

5.3 Длительность эксплуатации беговой дорожки

Не используйте домашнюю беговую дорожку дольше 30 минут при тренировках шагом и не дольше 1 часа при беге. 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.

6. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



Рисунок 11 – Дисплей беговой дорожки

6.1 Отображение данных на консоли



Окно расстояния: показывает расстояние в диапазоне от 0,00 до 99,0. Когда значение достигает максимума, оно сбрасывается до 0, и отсчёт начинается заново.



Окно угла наклона: отображается по умолчанию, экран переключается каждые 5 секунд.



Окно времени: показывает время тренировки. При ручном управлении отсчет ведется в диапазоне от 0:00 до 99:59. Когда время достигает максимального значения 99:59, беговая дорожка плавно снижает скорость. На экране скорости отображается сообщение “End” (Завершено), и через 5 секунд дорожка полностью останавливается, переходя в режим ожидания.



Окно шагов: отображает текущее количество шагов в диапазоне от 0 до 9999.



Окно калорий: показывает количество сожженных калорий, отсчет ведется от 0.0 до 999. Если значение превышает максимальное, оно сбрасывается до 0 и отсчет начинается заново.



Окно пульса: показывает пульс пользователя в диапазоне от 0.0 до 999. Если значение превышает максимальное, оно сбрасывается до 0 и начинается новый отсчет. Когда пользователь держится обеими руками за датчики сердцебиения, система автоматически измеряет частоту пульса и отображает его в этом окне. Диапазон измерения пульса — от 50 до 200 ударов в минуту (информация носит справочный характер и не является медицинским показателем).



Окно программы: отображает текущую программу тренировки в диапазоне от P01 до P12.



Окно скорости: показывает текущую скорость в диапазоне от 1.0 до 14.0 км/ч.

6.2 Функции сенсорных кнопок



СТАРТ/ПАУЗА — кнопка запуска и паузы. Когда беговая дорожка выключена, нажмите эту кнопку, чтобы запустить двигатель. Во время работы двигателя нажмите эту кнопку, чтобы приостановить его.



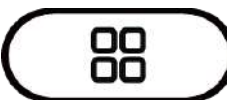
СТОП — кнопка остановки. Нажмите эту кнопку во время работы двигателя, чтобы остановить его.



Кнопка уменьшения наклона — нажатие этой кнопки в режиме настройки уменьшает выбранное значение. Во время работы двигателя нажатие уменьшает угол наклона.



Кнопка увеличения наклона — нажатие этой кнопки в режиме настройки увеличивает выбранное значение. Во время работы двигателя нажатие увеличивает угол наклона.



Кнопка программы — в режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы выбрать «ручное управление» или одну из программ (P1-P12). Ручной режим — режим по умолчанию, при котором скорость по умолчанию составляет 1.0 км/ч. (0:00 обозначает ручной режим, P1-P12 — встроенные программы).



Кнопка увеличения ускорения — нажатие этой кнопки в режиме настройки увеличивает выбранное значение. Во время работы двигателя короткое нажатие увеличивает скорость на 0.1 км/ч. Если удерживать кнопку более 0.5 секунды, скорость будет плавно увеличиваться автоматически.



Кнопка уменьшения скорости — нажатие этой кнопки в режиме настройки уменьшает выбранное значение. Во время работы двигателя короткое нажатие снижает скорость на 0.1 км/ч. Если удерживать кнопку более 0.5 секунды, скорость будет плавно снижаться автоматически.

7. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

7.1 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 ПАУЗА** на консоли управления;
- Аккуратно встаньте на беговое полотно и начните идти. Отрегулируйте скорость до желаемого значения.

7.2 Ключ безопасности

В любом режиме снятие ключа безопасности немедленно остановит беговую дорожку. На экране отобразится значение «----», раздастся звуковой сигнал. После корректной установки ключа безопасности беговая дорожка перейдет в режим ожидания ввода параметров.

7.3 Выключение тренажера

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

8. ПРОГРАММЫ И РЕЖИМЫ

8.1 Ручные режимы

- Нажмите кнопку «Старт/Пауза»  , начнется обратный отсчет в течение 3 секунд, затем двигатель начнет работать, начальная скорость составит 1,0 км/ч.
- Нажатие кнопки увеличения/уменьшения скорости   :
регулировка скорости.
- Нажатие кнопки наклона вверх/вниз   : регулировка угла наклона.
- В рабочем состоянии двигателя, нажатие кнопки стоп  остановит его .

8.2 Встроенные программы

- Время по умолчанию – 30 минут, диапазон установки времени от 5:00 до 99:00.

Установленное время можно регулировать нажатием кнопок  и .

- Нажмите кнопку старт , двигатель запустится, скорость медленно увеличится до скорости, обозначенной в первом пункте автоматических программ (см. таблицу «значения программ»)
- Нажатие кнопок увеличение  /уменьшение  скорости регулирует скорость.
- Нажатие кнопок повышение  /понижение наклона  регулирует наклон.
- Встроенные программы поделены на 20 разделов. Длительность тренировки каждого раздела составляет установленное время, разделенное на 20.
- Если скорость или угол наклона изменятся, то динамик издаст три коротких звуковых сигнала, затем скорость и угол наклона будут автоматически отрегулированы в зависимости от выбранной программы.
- В следующем разделе программы изменятся скорость и угол наклона. После завершения тренировки то динамик издаст три коротких звуковых сигнала, беговое полотно замедлится и прекратит движение.
- Извлечение ключа безопасности плавно остановит беговое полотно, на экране отобразится “---”, динамик издаст три коротких звуковых сигнала;

Таблица 1 – Программы

Программ а		Этап/Скорость (км/ч)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Р01	км/ч	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	угол наклона	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
Р02	км/ч	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	угол наклона	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
Р03	км/ч	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	угол наклона	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
Р04	км/ч	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	угол наклона	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
Р05	км/ч	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	угол наклона	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
Р06	км/ч	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	угол наклона	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
Р07	км/ч	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	угол наклона	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
Р08	км/ч	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	угол наклона	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
Р09	км/ч	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	угол наклона	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
Р10	км/ч	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	угол наклона	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
Р11	км/ч	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	угол наклона	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
Р12	км/ч	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	угол наклона	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3

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.

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.



*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 колесики 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 бегового 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.

Перечислим 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 отключите 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;
- Пройдитесь 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.

- **Шаг 1.** Используйте 6 мм шестигранный ключ для регулировки левого болта натяжения. Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота для увеличения натяжения полотна;
- **Шаг 2.** Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на такое же количество оборотов;
- **Шаг 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.



Будьте внимательны! 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 проблем выполните регулировку повторно.

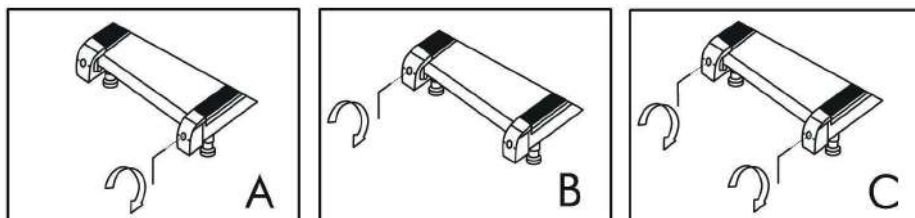


Рисунок 12 – Центровка бегового полотна



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

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. Вставайте 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 ко врачу.

11. РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

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

- **Растяжка вниз.** Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, спина и плечи расслаблены. Руками старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте 3 раза;
- **Растяжка подколенного сухожилия.** Сидя на ровной поверхности, поставьте одну ногу прямо, другую согните таким образом, чтобы стопа упиралась во внутреннюю сторону бедра. Попытайтесь дотянуться руками до кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза;
- **Растяжка ног и сухожилий ступней.** Обопритесь о стену двумя руками, одна нога отставлена назад. Приподнимите пятку согнутой ноги. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза;
- **Растяжка для четырехглавой мышцы бедра.** Левой рукой обопритесь о стену или горизонтальную поверхность, чтобы удерживать равновесие. Правую ногу согните назад, под ягодицу, правая рука удерживает стопу. Медленно потяните согнутую ногу, пока не почувствуете напряжение передних мышц бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза;
- **Растяжка внутренних мышц бедра.** Сидя согните ноги коленями наружу и потихоньку растягивайте, обхватив руками ступни. Удерживайте 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

12. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

12.1 Разминка

Прежде чем использовать электрическую беговую дорожку, изучите кнопки на панели управления. Встаньте на боковые накладки с обеих сторон бегового полотна и возьмитесь за поручни.

Удерживайте невысокую скорость – не более 3 км/ч. Затем встаньте на беговое полотно. После того как привыкнете к скорости, можно попробовать ходьбу или медленный бег, добавив скорость от 3 до 5 км/ч. Пройдите примерно 10 минут на этой скорости, затем остановите дорожку.

12.2 Тренировка

Перед самой тренировкой ознакомьтесь с регулировкой скорости и угла наклона (если функция доступна). Пройдите около 1 км с постоянной скоростью и запишите, сколько на это потребовалось времени. Обычно это 15-25 минут. Если идти со скоростью 4,8 км/ч, на 1 км у вас уйдет около 12 минут.

Если вы чувствуете себя комфортно на стабильной скорости, можете ее увеличить и изменить угол наклона. Через полчаса попробуйте тренироваться более интенсивно. Постарайтесь держать выбранный темп и не увеличивайте наклон дорожки.

12.3 Интенсивная тренировка

- 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.

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	Возможная неисправность	Проверка	Решение
E01	Нарушена связь между консолью и платой управления двигателем	Проверьте соединение кабеля питания	Обесточьте тренажер, подождите 15 минут, запустите его заново.
		Проверьте надежность подключения кабеля	Отключите и заново подключите кабель
E02	Ударная защита	Проверьте напряжение сети	Используйте правильное напряжение
		Проверьте электродвигатель	Замените электродвигатель
		Запах от платы управления	Замените плату управления
E03	Ошибка датчика скорости	Проверьте датчик скорости и его крепление	Установите правильно датчик скорости
		Проверьте кабель датчика скорости	Переподключите кабель
		Датчик скорости неисправен	Замените датчик скорости

E04	Калибровка угла наклона происходит с ошибкой	Проверьте кабель двигателя наклона Кабель поврежден Ошибка при калибровке	Переподключите кабель двигателя наклона Замените кабель двигателя наклона Замените плату управления
E05	Токовая защита	Проверьте двигатель и плату управления двигателем	Замените двигатель и плату управления двигателем
E06	Обрыв цепи двигателя	Проверьте соединение Проверьте двигатель	Переподключите двигатель Замените двигатель
E09	Контроллер в наклонном положении	Тренажер не в нулевом положении	Установите тренажер на ровную поверхность
E10	Токовая защита	Проверьте торсионный регулятор Проверьте двигатель на короткое замыкание Проверьте, не застряла ли трансмиссионная часть	Отрегулируйте торсионный регулятор до нормального значения Замените двигатель Устраните помехи и убедитесь, что беговая дорожка работает плавно

E11	Внешнее перенапряжение	Проверьте, не превышает ли внешнее напряжение переменного тока 270 В переменного тока или оно нестабильно	Прекратите использование продукта и обратитесь к инженерам - электрикам за помощью
E13	Отказ связи между консолью и платой управления двигателем	Проверьте провод Проверьте плотность соединения	Замените провод Переподключите соединение
E14	Внешнее напряжение ниже необходимого	Проверьте, не ниже ли внешнее переменное напряжение, чем 160В	Прекратите использование тренажера и обратитесь за помощью к инженерам-электрикам

15. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Мощность двигателя, л.с.	2,5
Максимальная скорость, км/ч	1-14
Регулировка угла наклона	0-12 %
Измерение пульса	с поясом Polar
Кол-во программ	12
Дисплей	LED-дисплей
Макс. вес пользователя, кг	120
Длина бегового полотна, см	130
Ширина бегового полотна, см	48
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	146x75x124
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	75x27x124
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	150x83x28
Вес нетто, кг	56
Вес брутто, кг	63

Гарантия	24 месяца
Производитель	Orlauf
Импортер	ООО "ДЕМО-СПОРТ" 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиновская ул., дом 54, 035С, тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	Zhengxing (Tongxiang) Health Technology Co.,Ltd. No.666 Tongren Road, Tongxiang Economic Development Zone, Tongxiang, Jiaxing, Zhejiang, China tel. 0573-8805 6666
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	октябрь 2024

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. В случае возникновения любых неисправностей просим не пытаться устранить проблему самостоятельно, обращайтесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ» по телефону 8-800-775-56-38, либо на официальном сайте www.orkauf.com

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



ВНИМАНИЕ! ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!



ДЛЯ ЗАМЕТОК

