



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ORLAUF GALEON



Электронный Русский
руководство для сборки/эксплуатации
орловым беговым
и стрелочным тренажерам.

Актуальная версия
инструкции



Удобство по цене, эксплуатации и обслуживанию



Сборка, настройка
и управление



Обслуживание

Поздравляем с удачной покупкой! Вы купили телевизор Sharp S4000, который, как вы знаете, станет вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Благодаря телевизору из данной серии вы сможете еще лучше оценить красоту системы и красоту стилистической фактуры.

Прежде чем приступить к эксплуатации телевизора, пожалуйста, изучите инструкцию по эксплуатации, чтобы ознакомиться с особенностями и функциональными особенностями Sharp S4000. Обязательно сохраните данную инструкцию, чтобы всегда иметь под рукой все функции и правила эксплуатации. Обратите внимание на обязательные требования к безопасности при использовании телевизора.

В инструкции даны подробные рекомендации по сборке и установке Sharp S4000, ознакомьтесь с ними полностью и тщательно соблюдайте. Если у вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации Sharp S4000, пожалуйста, обратитесь к службе технической поддержки или уполномоченным дилерам, у которых вы ее приобрели.



Внимание! Перед тем как приступить к эксплуатации, обязательно ознакомьтесь со всеми мерами безопасности, описанными в этой инструкции. Обязательно соблюдайте все требования безопасности при эксплуатации телевизора.

Неприведенная здесь информация указывает на возможные проблемы с работой телевизора. Обратитесь к дилеру.

Содержание

1. Транспортировка и эксплуатация тренажера	4
2. Хранение тренажера	6
3. Комплектация Бегова	6
4. Сборка	6
5. Панель беговой дорожки	10
5.1. Функция «Скорость»	11
5.2. Обозначения на дисплее	11
6. Функции беговой дорожки	16
6.1. Скорость	17
6.2. Подключение и подключение по Bluetooth	17
6.3. Режим ожидания	21
6.4. Включ. безопасности	21
6.5. Выключение тренажера	21
7. Инструкции по обслуживанию	22
7.1. Уход за декой и беговым полотном	22
7.2. Смазывание деки	24
7.3. Регулировка бегового полотна	24
7.4. Центровка бегового полотна	24
7.5. Длительность эксплуатации беговой дорожки	24
8. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки	28
9. Разминка перед тренировкой	30
10. Тренировочный процесс	31
10.1. Разминка	31
10.2. Тренировка	31
10.3. Динамичная нагрузка по четко-быстро-медленно	31
11. Полезные советы	33
12. Аварии и устранение неисправностей	33
13. Сертификация	34

1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Заводская упаковка не должна быть нарушена.
- При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от влаги, атмосферных осадков и резких перепадов температур.

2. УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ

Тренажер рекомендуется хранить в закрытой упаковке только в сухих отапливаемых помещениях со следующими требованиями:

- температура: от -10°C до $+35^{\circ}\text{C}$;
- влажность: 50-70%.

Если ваш тренажер хранится при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в допустимых условиях не менее 2-4 недель, только после этого можно приступать к эксплуатации.

3. КОМПЛЕКТАЦИЯ ГАЛСОН

Таблица 1 – Комплектация галсонов

Деталь	Описание	Кол-во
4	Ветвь дровяная	1
5	Консоль	2
6	Боковые опоры	2
400	Передняя опорная стойка (левая)	1
400	Передняя опорная стойка (правая)	1
402	Задняя опорная стойка	2
404	Колеса стойки консоли (левый и правый)	4
500	Кнопка безопасности	1
600	Резьба М8	12
600	Валт М8*60	8
611	Резьба безопасности	1
600	Валт М8*60	4
600	Валт М8*30	4
611	Валт М8*15	10
611	Валт М8*12	4
614	Столбчатая шайба	8
600	Полная шайба	24
600	Плоская шайба	20
611	Волокна шайба М8*М12*20	4
611	Силиконовая прокладка	1
607	Карабин	4
604	Шестигранный ключ № 5 мм	1
610	Универсальный ключ 12, 14, 15	1
600	Шестигранный ключ № 5 мм М8*60	1

























			
А. Ручная пила	Б. Рубанок	В. Ручная стамеска	Г. Ручная дрель
			
Д. Ручная отвертка	Е. Ручной молоток	Ж. Ручная наждачная бумага	З. Ручная шуруповёртка
			
И. Сверло	К. Сверло	Л. Сверло	М. Сверло
			
Н. Сверло	О. Сверло	П. Сверло	Р. Сверло
			
С. Сверло	Т. Сверло	У. Сверло	Ф. Сверло
			
Х. Сверло	Ц. Сверло	Ч. Сверло	Ш. Сверло

Рисунок 1 – Инструменты столярного дела

4. СЕРВИС

Перед сборкой убедиться, что все детали Беловой дорожки в комплекте. Для этого сравните их с перечнем со страниц 6 и 7 комплектации.

Шаг 1:

Достаньте Беловую дорожку из коробки. Следите за внешней упаковкой, достать ее можно двумя способами.

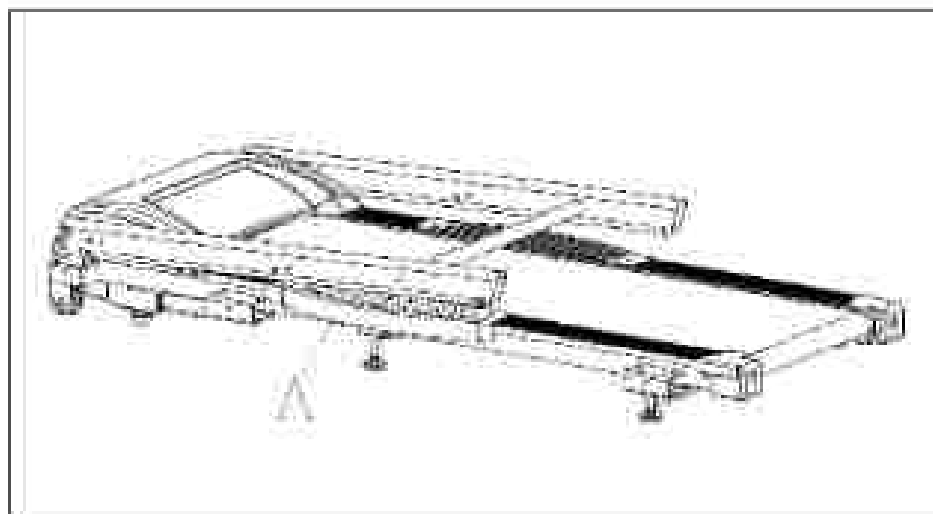


Рисунок 2 – Выхват бортика в сложенном виде

Шаг 2

- Плавно поднимите стойки канцелярского кресла, чтобы они зафиксировались в вертикальном положении. При раскладывании не касайтесь проводов канцелярских розеток и стоек.
- Зафиксируйте стойки на основной раме безвальной дорожки, используя винты M8x16 (E11) и опорные шайбы (E24).



Внимание! При раскладывании стоек одной рукой, чтобы они не упали, на другой руке придерживайте их болты, держа их у основания дорожки безвальной.

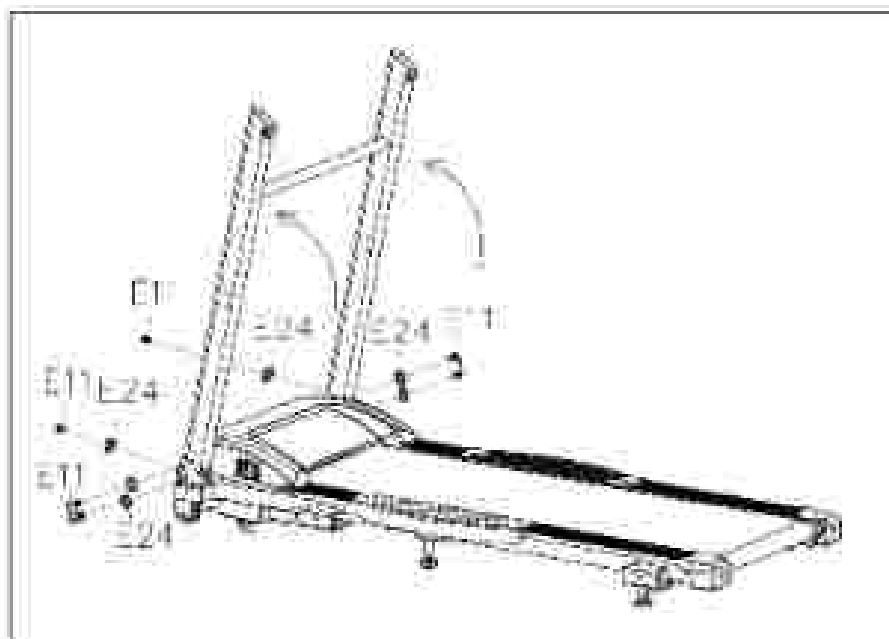


Рисунок 2 – Установка стоек канцелярских

Шаг 3

- Соедините провода концы 004 и 016.
- Зафиксируйте концы на левой и правой стороне с помощью шестигранного ключа № 5 или №7/8 (E02), винта №7/8 (E11), ступорных шайб (E14) и болтов №7/8 (E08).
- Удерживайте корпус одной рукой, чтобы шайбы не упали.

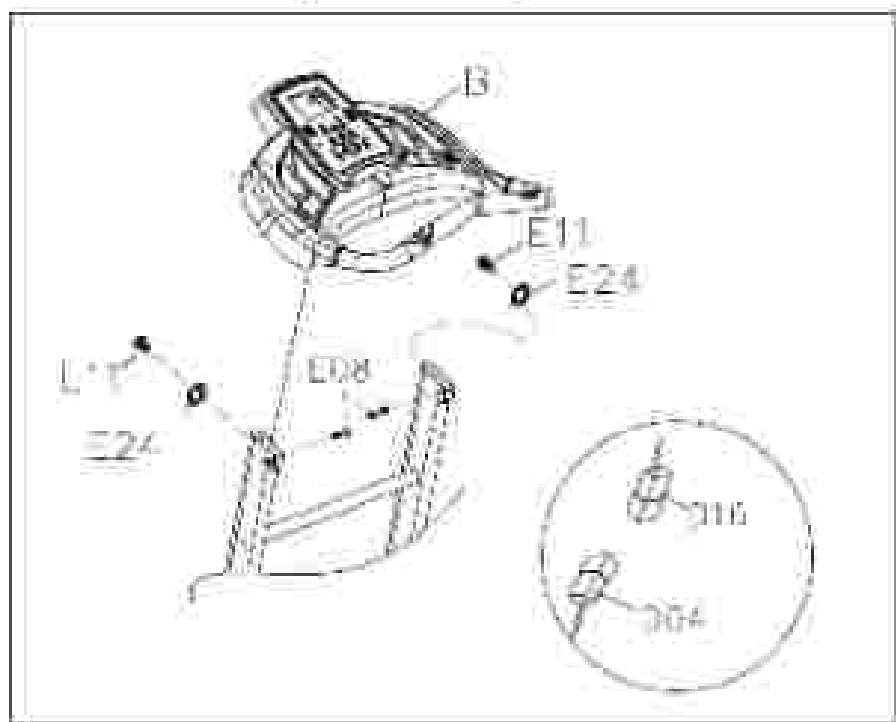
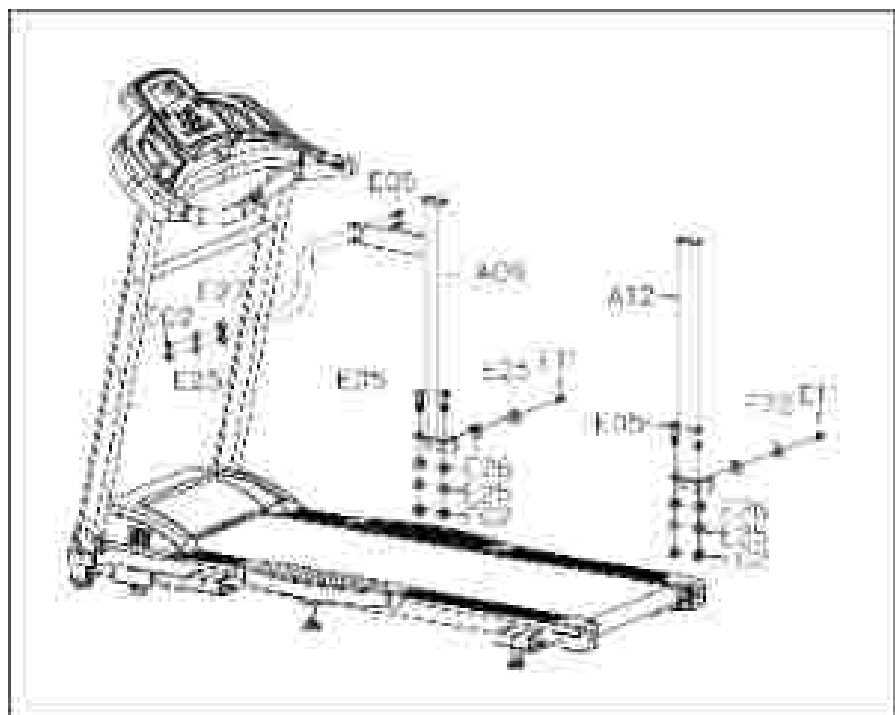


Рисунок 4 – Установка корпуса

ШАГ 4

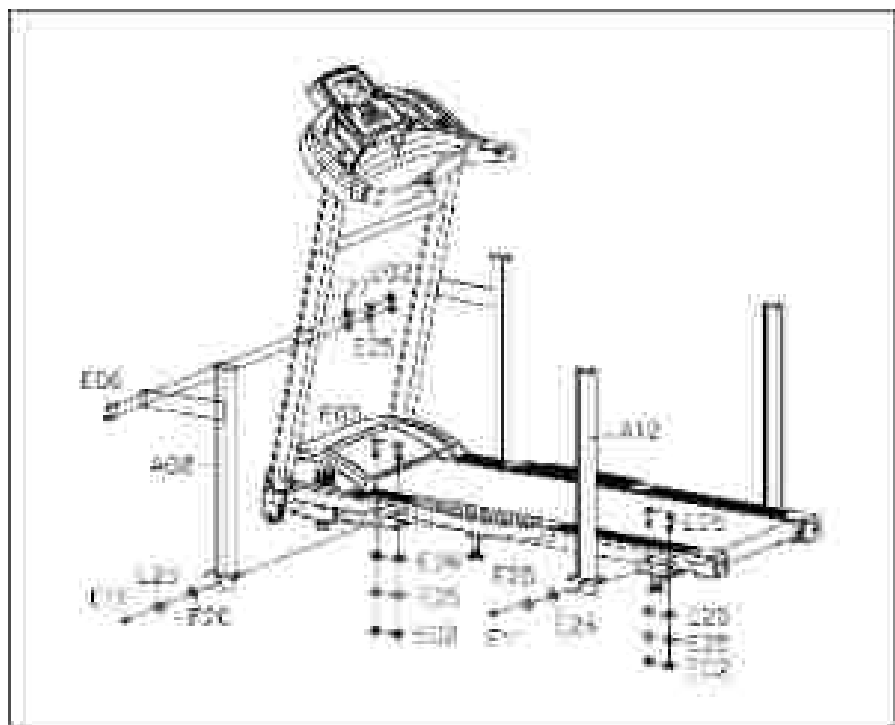
- Зафіксуйте передню праву опорну стійку (A09) в задню опорну стійку (A12) на двох Бетонній дорожці з самонавісними гвинтами M8*15 (E21), пружинним шайбою (E25), плоским шайбою (E26), болтом M8*60 (E22) і гвинтом M8 (E23).
- Далі зафіксуйте передню ліву опорну стійку (A08) на стійку консолі з допомогою шестигранного ключа на 3 мм (E24), універсального ключа (E27), гвинта M8*50 (E28), пружинної шайби (E25), болти шайби M8*M12*2,5 (E29) і гвинта M8 (E23).



Рисунки 2 – Кріплення опорних стійок до рами

Шаг 3

- Зафіксуйте передню лаву обидвох стійку (A08) і задню опірну стійку (A12) на ділі Бетон-І дорожки з кріпінням фіксоване $M8 \times 15$ (E01), пружинний шпиль (E05), плоский шайба (E06), болт $M8 \times 60$ (E02) і гайка M8 (E03).
- Далі зафіксуйте передню лаву обидвох стійку (A08) на стійку мачети з допомогою шестигранного ключа $M6$ (E04), універсального ключа (E05), фіксоване $M8 \times 60$ (E06), пружинний шпиль (E07), болт $M8 \times M12 \times 1,5$ (E08) і гайка M8 (E03).



Рисунки 3 – встановлення лави обидвох стійок

Шаг 7

Перед выполнением этого шага сборки закрепите все винты.

1. Закрепите катушку стальной консоли (213) с обеих сторон балочной дорожки с помощью винта №212 (212), используя универсальную плиту (203).

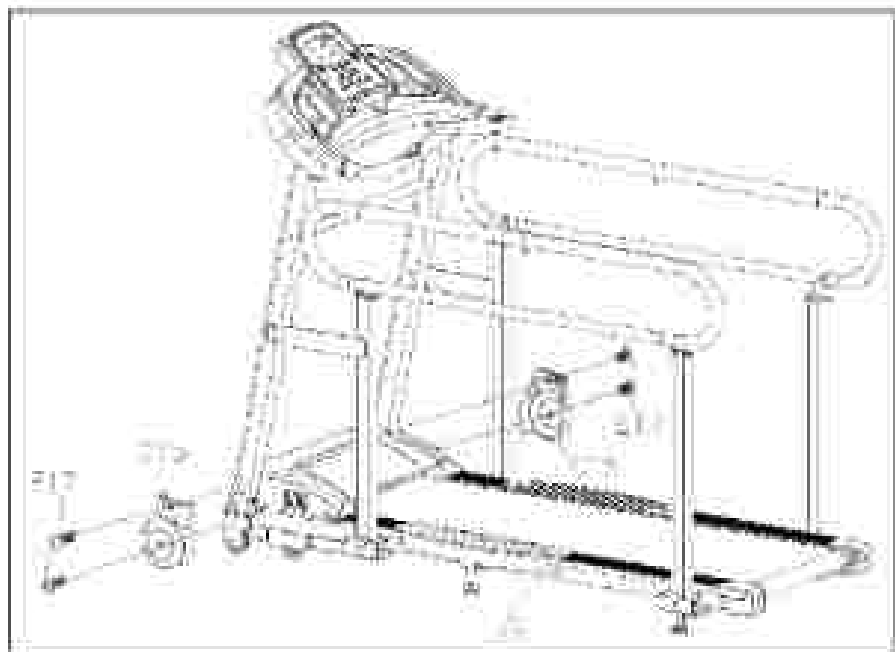


Рисунок 2 – Установка катушки стальной консоли

Шаг 8

- Приставьте каретку (B37) к режню безопасности (B27).
- Затяните пристыкочные каретки (B37) в петлю для повышения режня безопасности, расположенными на боковой ручках.

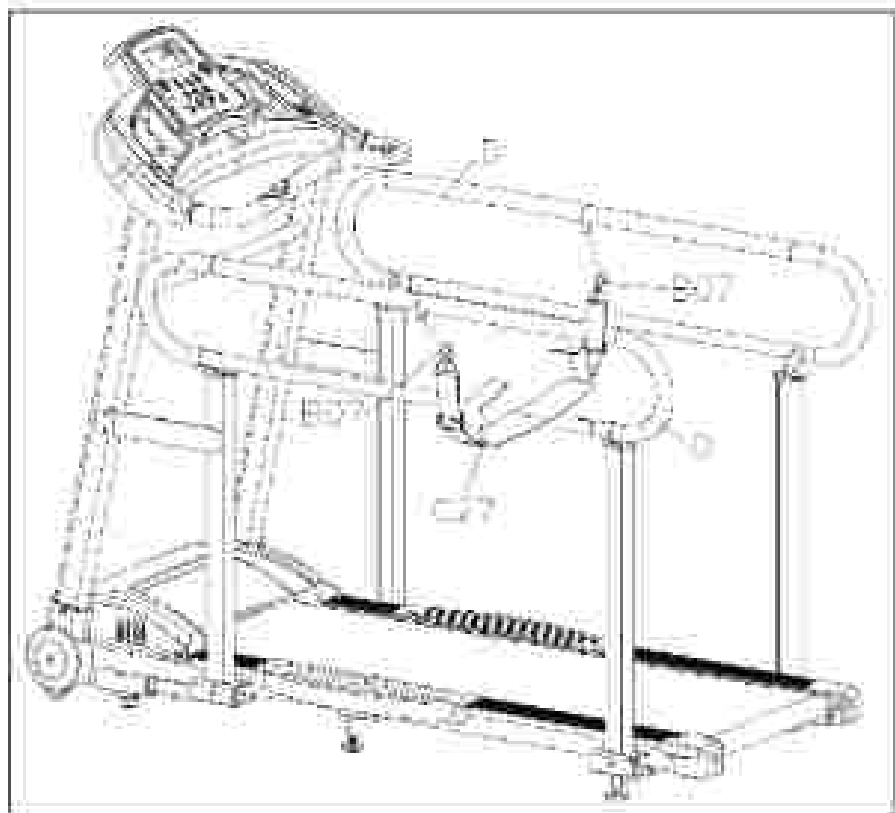


Рисунок 7 – Установка режня безопасности.



Внимание! Перед тем, как использовать каретку, убедитесь, что она правильно пристыкнута к режню безопасности. Проверьте, правильно ли пристыкнута каретка.

5. KONTAKT-BAITLOR DƏRƏSİNİ



Рисун 10 – Контакт-баитлор багыны

5.1 Функции кнопок



Старт тренировки.



Пауза или остановка безопасной дорожки.



Увеличение скорости.



Уменьшение скорости.



Кнопка аварийной остановки: при необходимости нажмите эту кнопку, чтобы немедленно остановить тренировку.



Место крепления ключа безопасности: в чрезвычайной ситуации, нажмите за трос (ключ безопасности) и дорожка остановится.

5.2. Обозначения на дисплее:

- **SPEED (Скорость):** отображает значение в диапазоне 0,3–9 км/ч.
- **TIME (Время):** отображает время тренировки от 0:00 до 99:59. Если отсчет достигнет 99:59, безвеса дорожка плавно замедлит движение безвеса полотна и выключится, консоль перейдет в режим ожидания.
- **DISTANCE (Расстояние):** отображает расстояние (километры), отранты-важно от 0,00 до 99,9. При достижении отметки 99,9 км дорожка плавно остановится, дисплей покажет надпись «E20» и через 3 секунды перейдет в режим ожидания.
- **CALORIES (Калории):** отображает количество сожженных пользователем калорий. Отсчет идет от 0,0 до 999. При достижении 999 сгоритки обулетра.
- **PULSE (Пульс):** отображает частоту сердечных сокращений пользователя. Диапазон значений – от 50 до 200 уд/мин. Эти данные приведены только для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.

5. ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

6.1 Старт

- Для запуска беговой дорожки включите тумблер, встаньте на боковые площадки, зафиксируйте ключ безопасности одним концом к своей ноге, другой его конец установите на пятное пальце на левую ногу.
- Нажмите кнопку **Старт**, через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка запустится с минимальной скоростью.
- Аккуратно встаньте на беговые площадки и крутите шкив. Отрегулируйте скорость до желаемого значения.

6.2 Подключение к приложениям по Bluetooth

Перед началом убедитесь, что:

- беговая дорожка включена и не соединена с другими устройствами;
- на экране смартфона/планшета включен Bluetooth (при необходимости также разрешите доступ к локализации на устройствах Android);
- расстояние между тренажером и базой данных не превышает 5-7 метров.

1. Подключение к FITSHOW

- откройте FITSHOW и на главной экране выберите тип тренажера: абонемент "Тренажер" (Беговая дорожка) или другое название (зависит от версии приложения);
- нажмите **Quick Start** (Быстрый старт) или выключите экран для сопряжения устройств;
- когда FITSHOW найдет вашу беговую дорожку, выберите ее из списка;
- запустите дорожку на низкой скорости (1-2 км/ч), чтобы подтвердить передачу данных в приложение;
- при успешном подключении приложение FITSHOW отображит текущие показатели вашей тренировки, а вы сможете установить цели (по времени, дистанции, калориям) и отслеживать прогресс.

2. Подключение к Килопар:

- запустите Килопар на своем телефоне или планшете;
- главный экран приложения → нажмите в правом нижнем углу кнопку «Мой профиль» (My Profile);
- в разделе «Управление оборудованием» (Manage my equipment) выберите тип тренажера: Treadmill (беговая дорожка);
- зайдите в меню «ЭККОРСОР» (датчики) и выберите «Умный» (Smart). Если приложение не обнаружит ваш тренажер автоматически, проверьте, поддерживает ли ваша беговая дорожка протокол BTLE и выберите его вручную в настройках Килопар;
- в списке устройств найдите свою беговую дорожку и нажмите, чтобы подключиться;
- запустите дорожку на любой скорости (например, 1-2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение;
- при успешном подключении на экране Килопар отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed), пульс (BPM), шаги в минуту (SPM) и пр. Теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.



3. Подключение к Zwift:

- запустите приложение Zwift на устройстве, которое будет использоваться (смартфон, планшет);
- авторизуйтесь в своей учетной записи или создайте новую, если необходимо;
- на экране «Real Zwift» (Подключите устройство) выберите режим «Zwift» или «Treadmill» (в зависимости от версии Zwift и интерфейса);
- дождитесь, пока Zwift найдет вашу беговую дорожку;
- дождитесь статуса «Подключено» (Connected) и нажмите кнопку «Get's Go!», чтобы перейти в выбор трассы или начать тренировку.

- запусните дорожку на низкой скорости (например, 1–2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение;
- во время занятия ZwiFT будет отображены основные показатели (мощность (W), скорость, пройденная дистанция). Если у вас есть наручная кардиопомощь, подключите его отдельно в разделе «Smart Rate».



ВНИМАНИЕ

На дорожке ZwiFT используются приложения со своим программным обеспечением. Так как вы не можете контролировать скорость на дорожке, будьте осторожны.

6.3 Режим ожидания

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

6.4 Кнопка безопасности

В любом режиме нажатие кнопки безопасности немедленно остановит белую дорожку. На экране отображится значок «—» раздастся трехкратный звуковой сигнал. После корректной установки кнопки безопасности белая дорожка переходит в режим ожидания без параметров.

6.5 Выключение тренажера

Отключить белую дорожку в любое время без ущерба для нее можно нажатием на тублер (Stop/Выкл).

7. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

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

Очищайте белую дорожку от пыли. Особое внимание уделяйте открытым частям цепи. Соблюдайте строгий режим работы белой дорожки. Для очистки используйте растворитель.

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

Важное предупреждение:

- не очищайте белую дорожку наждачной бумагой или растворителем;
- контроль над белой дорожкой нельзя передавать другому воздействию солнечной лучей или сырости, чтобы предотвратить его повреждение;
- регулярно проверяйте и регулируйте все части белой дорожки, поврежденные части немедленно заменяйте.



— Не пытайтесь демонтировать тренажер самостоятельно.
Для любой поломки обращайтесь к специалисту центра или в сервисный центр.

ЕЖЕДНЕВНО (после каждой тренировки):

- выключите тумблер питания белой дорожки, затем отключите ее от сети;
- протрите белую ленту, корпус конуса двигателя и крышку вращающей протойки влажной тряпкой, не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителю компании-производителя;
- убедитесь, что шнур не попал под транспортные колеса тренажера или в другое место, где он может оказаться зажат или оборван. Убедитесь, что шнур не слишком натянут при максимальной нагрузке белой дорожки;
- проверьте натяжение и центровку белой ленты. Убедитесь, что лента не касается других частей тренажера и не задевает центром;
- убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стено (не менее 60 см).

с каждой стороны)

- проверьте наличие и целостность зажима и шнуров ключа безопасности.

ВНИМАТЕЛЬНО (уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой):

- выключите пульты беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- снимите тренажер, убедитесь в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- переместите тренажер в другое место;
- пропылесосьте или протрите поверхность пола, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- поставьте тренажер обратно.

ВНИМАТЕЛЬНО:

- выключите пульты питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, конус моторного отсека, корпус дисплея и пр.), на них не должно быть трещин и сколов;
- снимите конус моторного отсека. Проверьте, пока все огни индикаторов на плате; поворот;
- пропылесосьте или протрите все детали в том моторном отсеке, чтобы удалить накопившуюся пыль. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- убедиться, что рама тренажера скрепена, при необходимости добавить или изменить скрепку на ее поверхности, уделяя особое внимание центральной части;
- пропылесосьте и протрите беговое покрытие влажной тряпкой. Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скапаться вокруг тренажера. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

ВНЕЗАПЧНО:

- выключите пульты питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- используйте 3-х или 6-гранничный ключ, ослабьте гайки и screws регулировочные болты:

используйте так, чтобы иметь возможность приподнять беговое полотно и получить визуальный доступ к деке тренера;

• 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 порезов и пропущенных участков;

• проверьте срывной механизм точно всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна;

• нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;

• проверьте состояние ленточного привода режущего двигателя и правильности его положения;

• снимите передний и задний валы и удалите пыль и грязь с их поверхностей;

• убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

7.3 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 высыхает. Без него полностью расшатан на деке бегун, 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.

Переносимые признаки, которые говорят о том, что пора смазать деку:

• сильный нагрев бегового полотна;

• заедание режущей резинки;

• заедание двигателя;

• заедок деки;

• резкий запах пластика;

• нагрев корпуса;

- установка и опломбирование дорожки во время тренировки;
- текстовые или звуковые сообщения на дисплее и оставшая дорожка.

7.2 Смазывание деки

Алгоритм нанесения смазочной смеси:

- выключите тумблер питания Белого роomba и отключить ее от сети;
- ослабьте болты заднего вала в задней части деки, чтобы ослабить натяжение белого полотна и получить доступ к деке для очистки и смазки. Соедините части вала с болтом в конце вала, чтобы отвести концевые подшипники заднего вала;
- нанесите смазочное средство из специальной бутылочки линксом или распылитель по центру и по бокам деки;
- затяните болты крепления заднего вала в соответствии с указанными моментами;
- включите и запустите дорожку;
- отцентрируйте и натяните Белое полотно;
- пройдите по дорожке при минимальной скорости в течение 5 минут, чтобы смазка равномерно распределялась.

Частота смазывания деки:

- среднее пользование (менее 3 часов в неделю) — каждые 2 недели;
- среднее пользование (3-5 часов в неделю) — каждые 3 недели;
- частое пользование (более 5 часов в неделю) — каждый месяц.

7.3 Регулировка белого полотна

Контролируйте степень натяжения белого полотна. Слишком сильное натяжение может привести к избыточному нагреванию полотна, повышенному давлению на переднюю или заднюю часть вала, износу подшипников, повышенному боковому шуму и другим проблемам.

1. Используйте 8 мм шестигранный ключ для регулировки правого болта натяжения. Проверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота для увеличения натяжения деки.
2. Выполните шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на такое же количество оборотов.

3. Повторите шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения.

Чтобы увеличить натяжение белого полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки, согласно шагам, указанным выше.



Будьте осторожны! Не касайтесь лезвия, чтобы избежать порезов и травм! Подшипники.

7A Центровка белого полотна

Время от времени необходимо центровать белое полотно. Она со временем смещается относительно того, что во время тренировки при беге или ходьбе вы устанавливаете: с одной стороны на каждую ногу.

Центровка белого полотна:

- установите белую дорожку на ровную поверхность;
- запустите тренажер со скоростью 0-8 км/ч, проверьте состояние белого полотна;
- при смещении полотна влево используйте шестигранный ключ для регулировки, поверните левый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке;
- если белое полотно по-прежнему смещается, повторите описанные выше действия до восстановления центровки;
- после восстановления центровки установите скорость на 10 км/ч и проконтролируйте окончательную равномерность белого полотна, при наличии проблемы выполните регулировку полотна.

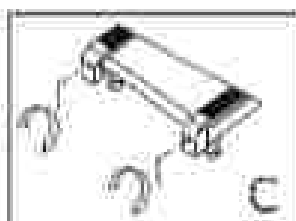
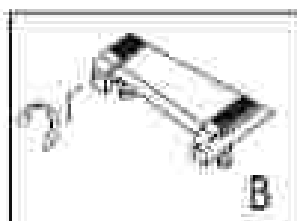
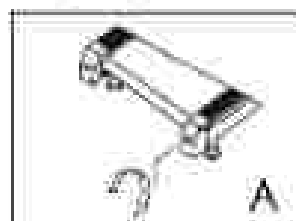


Рисунок 9 – Центровка белого полотна



Внимание! Не выполняйте эти операции голыми руками. Всегда используйте соответствующее защитное оборудование.

7.5. Длительность эксплуатации беговой дорожки

- Не используйте домашнюю беговую дорожку дольше 30 минут при ходьбе и до 1 часа при беге. После 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.

4. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Беговая дорожка предназначена для домашнего использования и разработана с учетом всех требований безопасности, приведенных к дополнению реабилитационным тренажером. Однако, если вы не следуете правилам техники безопасности и правильной эксплуатации, вы не несете ответственности за возможные 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 прочитали в руководстве или на обратной стороне тренажера правила безопасности;
- в инструкции тренажера запрещено включать 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;
- избегайте спотыкания орудия для тренировки на беговой дорожке: длинная свободная одежда может зацепиться за пластиковые беговые 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;
- напомните, что оборудование предназначено для взрослых, несовершеннолетние должны заниматься под присмотром;
- перед запуском беговой дорожки необходимо встать на боковые накладки для ног, вставьте на беговое полотно только когда удовлетворитесь, что его скорость для вас достаточно комфортна;
- поскольку во время занятий на беговой дорожке рекомендуется держаться за поручни;
- при резком увеличении скорости воспользуйтесь кнопкой безопасности, это нужно сделать нежно, чтобы беговое полотно моментально остановилось;
- избегайте контакта со вращающимися частями кабеля, категорически запрещено удлинить кабель;

и нехотят кабеличную ванну: следите, чтобы кабель не соприкасался с нагревающимися приборами, чтобы на него не попадали вода, а также не кладите на него тяжелые предметы.

- при подключении проверьте розетку: она должна быть исправлена, 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, температура должна находиться в нормальном диапазоне, влажность помещения должна быть нормальной, влажность воздуха не должна превышать 80% от нормы, влажность пола не должна превышать 10% от нормы;
- после тренировки следует удалить ленту, повторно вилку вилки из розетки;
- тренируйтесь только в чистой обуви, чтобы не допустить попадания под беговое полотно мелких предметов, песка и т.п.



Вы должны использовать только оригинальные аксессуары (вентилятор и т.д.), рекомендованные производителем, чтобы избежать повреждения оборудования. Не используйте аксессуары, которые не соответствуют требованиям безопасности и могут вызвать повреждение оборудования.

6. КОМПЛЕКС ПИЕДЭ ТРАНСИКОРИ

Перед тренировкой рекомендуется разогревать мышцы, поэтому выделите 5-10 минут на разминку. Сделайте упреждения на растену – 3 раза на каждую ногу, интервалы между упреждениями – 10 секунд.

- **Растенка бедра.** Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, спина и плечи расслаблены. Руками старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза.
- **Растенка подтягивания сгибателя.** Сидя на ровной поверхности, поставьте одну ногу прямо, другую согните под прямым углом, чтобы стопа упиралась во внутреннюю сторону бедра. Пальцами достигните ступни до кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упреждения на каждую ногу 3 раза.
- **Растенка ног в сгибающей ступней.** Обопритесь о стену двумя руками, одна нога отставлена назад. Прикоснитесь ладью согнутой ноги. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упреждения на каждую ногу 3 раза.
- **Растенка для четырехглавой мышцы бедра.** Левой рукой обопритесь о стену или горизонтальную поверхность, чтобы поддерживать равновесие. Правую ногу согните назад, под углом, правая рука держит лодыжку. Медленно потяните согнутую ногу, пока не почувствуете напряжение передних мышц бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упреждения на каждую ногу 3 раза.
- **Растенка внутренних мышц бедра.** Сидя согните ноги, колени направлены в противоположные стороны, обхватив руками ступни. Задержитесь 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

10. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

10.1 Разминка

Перед началом использования реабилитационной дорожки обязательно проконсультируйтесь с врачом или специалистом по лечебной физкультуре.

Начинайте с минимальной скорости (не более 1,5-2 км/ч), держась за поручни. Разминка должна занимать 5-10 минут, чтобы подготовить суставы и сердечно-сосудистую систему к нагрузке.

10.2 Тренировка

Выберите комфортную и безопасную скорость, рекомендованную специалистом. Обычно для реабилитации используются скорости от 2 до 4 км/ч. Продолжительность занятия определяется индивидуально и составляет от 10 до 20 минут. Следите за самочувствием: при появлении дискомфорта, головокружения или онемали, остановите тренировку.

10.3 Динамическая нагрузка (по назначению врача)

Если специалист разрешает, можно постепенно увеличивать нагрузку.

Начните с привычной скорости, увеличивайте ее постепенно, не превышая рекомендованный предел. Общая продолжительность не должна превышать 30 минут.

17. ПОСЛЕДНИЕ ШАГИ

- 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 вы определите скорость движения и интенсивность выполнения упражнений.
 - Можно сделать в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, велотренинг, плавание, теннис или езду на велосипеде. Постепенно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного часа/карманных, 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 жидкости, поэтому необходимо восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и помните, что температура должна быть комнатной.
 - Немедленно прекратите тренировку, если вы чувствуете головокружение и боль в груди, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, тошноту/рвоту или другие дискомфорт.
- Возвращайтесь к тренировкам только после консультации с врачом. Заключите с комфортом для вас скорость!

12. АНАЛИЗ И ИСПРАВЛЕНИЕ НЕИЗВЕСТНОСТЕЙ

Таблица 2 — Список ошибок и способы их решения

Ошибка	Возможная причина	Порядок решения
Датчик не закручивается	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не вставлен кабель питания. 2. Не вставлен ключ безопасности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подключите кабель питания. 2. Вставьте ключ безопасности.
Неточное измерение скорости бега	<ol style="list-style-type: none"> 1. неточные калибровки. 2. Неверные единицы измерения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте и калибруйте настройки скорости. 2. Измените настройки на правильные единицы измерения.
Не стандартные данные по высоте	Нарезанные датчики безопасности датчика. Если выделение в голову или левую ступню.	Поднимите регулировочные болты с правой и левой стороны одного тапа.
Ошибка E01	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кабели концы и платы управления неисправны/забиты. 2. Повреждена плата управления. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте правильность подключения кабелей. Если поврежден кабель или поврежден его необходимо заменить. 2. Обратиться в сервисный центр ООО «СДМО-СПОРТ».
Ошибка E02	Возникла критическая ошибка E02 из-за перегрева.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Убедитесь, что вентилятор системы питания имеет правильное направление. 2. Обратиться в сервисный центр ООО «СДМО-СПОРТ».

<p>Ошибка B03</p>	<p>Сигнал датчика скорости не формируется платой управления.</p>	<p>1. Проверить подключение проводов датчика.</p> <p>2. Проверить магнитный датчик.</p> <p>3. Обратиться в сервисный центр ООО «ДНО-СПОРТ».</p>
<p>Ошибка E3E</p>	<p>1. Проверить направление сигнала на входе или выходе выходов. Плата управления повреждена.</p> <p>2. Если от реле управления частей безовой дорожки застряла, часть цепи двигателя не может вращаться правильно.</p>	<p>1. Перевернуть белую дорожку.</p> <p>2. Проверить наличие напряжения, чтобы убедиться, что оно соответствует норме.</p> <p>3. Проверить плату управления.</p> <p>4. Обратиться в сервисный центр ООО «ДНО-СПОРТ».</p> <p>Обратиться в сервисный центр ООО «ДНО-СПОРТ».</p>

13. Технические данные

Тип двигателя	двухтактный
Мощность двигателя (двухтактный/бензиновый) кВт	14,5
Максимальная скорость, км/ч	65,9
Максимальное угловое вращение колес	нет
Направление поворота	только вперед
Класс программы	нет
Дисплей	LCD-экран
Масса, макс. снаряженная, кг	14
Длина без учета колеса, см	64
Ширина без учета колеса, см	63
Складывание	нет
Транспортное положение	да
Компьютеризированность	да
Объемы в работе (двухтактный) см ³	1000/100
Объемы в работе (бензиновый) см ³	1000/100
Вес нетто, кг	15
Вес брутто, кг	17

Наименование	ООО «СЕРНО-СТОРТ» 197102, Санкт-Петербург г., Россия Забойковская ул., д. 54, ООО тел. 8-800-775-88-02
Заказчик/производитель	Kamen Sports Equipment Co., Ltd No.30,Banner Road,Dongtu Street,Haikang District,Kamen,China +86385 852187
Страна изготовления	СНП
Дата изготовления	Указана на этикетке
Гарантия	24 месяца

Оборудование сертифицировано в соответствии с ТР ТС.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие существенно его основные технические характеристики. Все визуальные изменения в конструкции либо примерном спецификации указаны отсылкой на отдельный сайт производителя оборудования.

В случае возникновения любых неисправностей, просим не пытаться устранить проблему самостоятельно, обращаться в сервисный центр ООО «СЕРНО-СТОРТ» по телефону 8-800-775-88-02.



Внимание! Данное оборудование не должно использоваться!

EAC

ORLAUF

