



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ, ОБСЛУЖИВАНИЕ

ORLAUF ARIA



Электронный беговой дорожник с электронным управлением скорости.

Актуальная версия
инструкции



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ



Сборка модели



Обслуживание
двигателя



Управление

Предоставляем следующие рекомендации по выбору привода G-Drive Air, который, как мы уверены, станет вашим лучшим помощником. Он обеспечит себе надежные механизмы и сервисный отдел. Регулярный просмотр на нашем сайте поможет вам узнать о новых моделях и акциях.

Перед тем как приступить к эксплуатации привода, обязательно изучите прилагаемое руководство, чтобы ознакомиться с техническими и функциональными особенностями привода. Обязательно соблюдайте правила эксплуатации, чтобы избежать любых рисков повреждения оборудования и персонала. Обязательно соблюдайте правила безопасности при использовании привода.

В инструкции даны подробные рекомендации по сборке и установке привода, подготовке к использованию и техническому обслуживанию. Если у вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации привода, пожалуйста, обратитесь к нашей технической поддержке или к ближайшему дилеру, у которого вы ее приобрели.



Внимательно прочтите все инструкции и рекомендации, прилагаемые к оборудованию. Обязательно соблюдайте правила безопасности при эксплуатации оборудования. Обязательно соблюдайте правила безопасности при эксплуатации оборудования.

Несоблюдение или нарушение инструкций и рекомендаций может привести к повреждению оборудования.

содержание

1. Соблюдение техники безопасности при сборке дорожки	3
2. Хранение тренажера	3
3. Комплектация Aris	4
4. Сборка	7
5. Складывание и перемещение тренажера	11
6. Распаковка тренажера	16
7. Кнопки белой дорожки	21
7.1. Функция «заполн»	21
7.2. Обновление на дисплее	21
8. Функции белой дорожки	22
8.1. Старт	22
8.2. Настройка режима обратных выключений	22
8.3. Настройка программы	22
8.4. USB-выход	22
8.5. Подключение к приложениям по Bluetooth	24
8.6. Режим ожидания	25
8.7. Кнопь безопасности	26
8.8. Выключение тренажера	26
9. Вспомогательное оборудование	28
9.1. Уход за дорожкй и белыми полотном	33
9.2. Соединение роли	34
9.3. Регулировка белого полотна	34
9.4. Центровка белого полотна	35
9.5. Длительность эксплуатации белой дорожки	35
10. Техника безопасности при эксплуатации белой дорожки	37
11. Разминка перед тренировкой	38
12. Тренировочный процесс	40
12.1. Разминка	40
12.2. Тренировка	40
12.3. Интенсивная тренировка	40
12.4. Сжигание калорий	41
12.5. Частота тренировок	41
13. Полезные советы	42
14. Движок и управление устройствами	43
15. Спецификация	44

1. СОВЕРШЕННО ТЕПЛАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ОБЪЕЗДЕ ДОРОЖКИ

Перед установкой Беловой дорожки убедитесь в том, что:

- тренажер привезен к вам в целой заводской упаковке без внешних повреждений;
- при транспортировке тренажер был защищен от экстремальных перегрузок, атмосферных осадков и повышенной влажности;
- принимайте товар только после тщательного осмотра и проверки целостности заводской упаковки.

2. ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

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

- температура: от +10 до +35;
- влажность: 50-70%. 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 приступать к эксплуатации.

3. KONTEXTUALISIERT ARBEIT

Tabellar 1 – Kontexttafel ARB

Arbeits- schritt	Operationen	Werkzeuge
A	Bereite die Bauteile	19
B	Drucke die Bauteile	20
B10	Einseitiger Schnitt auf 6 mm	21
C	Einseitige Bohrung	22
C05	Einseitige Bohrung	23
C10	Einseitige Bohrung	24
E00	Probebohrung	25

 A	 B	 B10	 C
 C05	 C10	 E00	

Figure 1 – Kontexttafel ARB

4. СЕРВИС

Перед сборкой убедиться, что все детали белой дорожки в комплекте. Для этого разложите их и сверьтесь со списком в комплектации.

Шаг 1

Достаньте белую дорожку из коробки, удалите защитную упаковку, достаньте и отложите аксессуары.

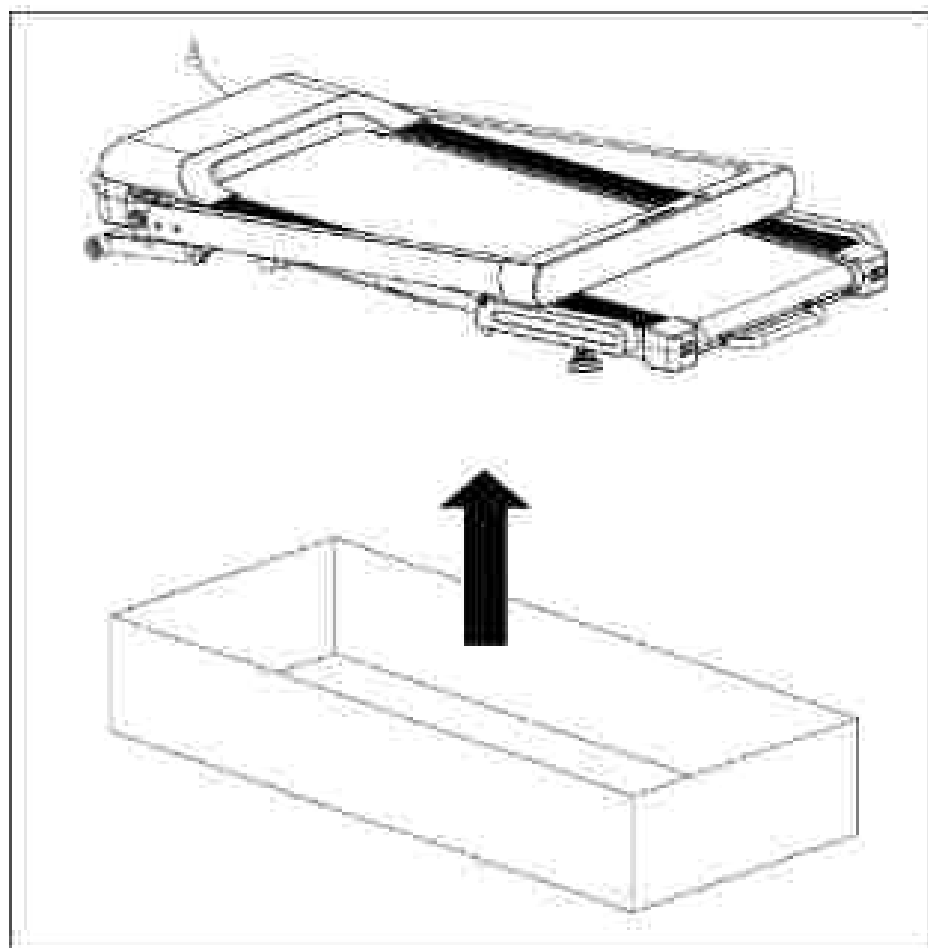


Рисунок 2 – Белая дорожка в упаковке-пухляк

Шаг 2

Плавко поднимите стойки весов до щелчка, чтобы они зафиксировались в вертикальном положении.

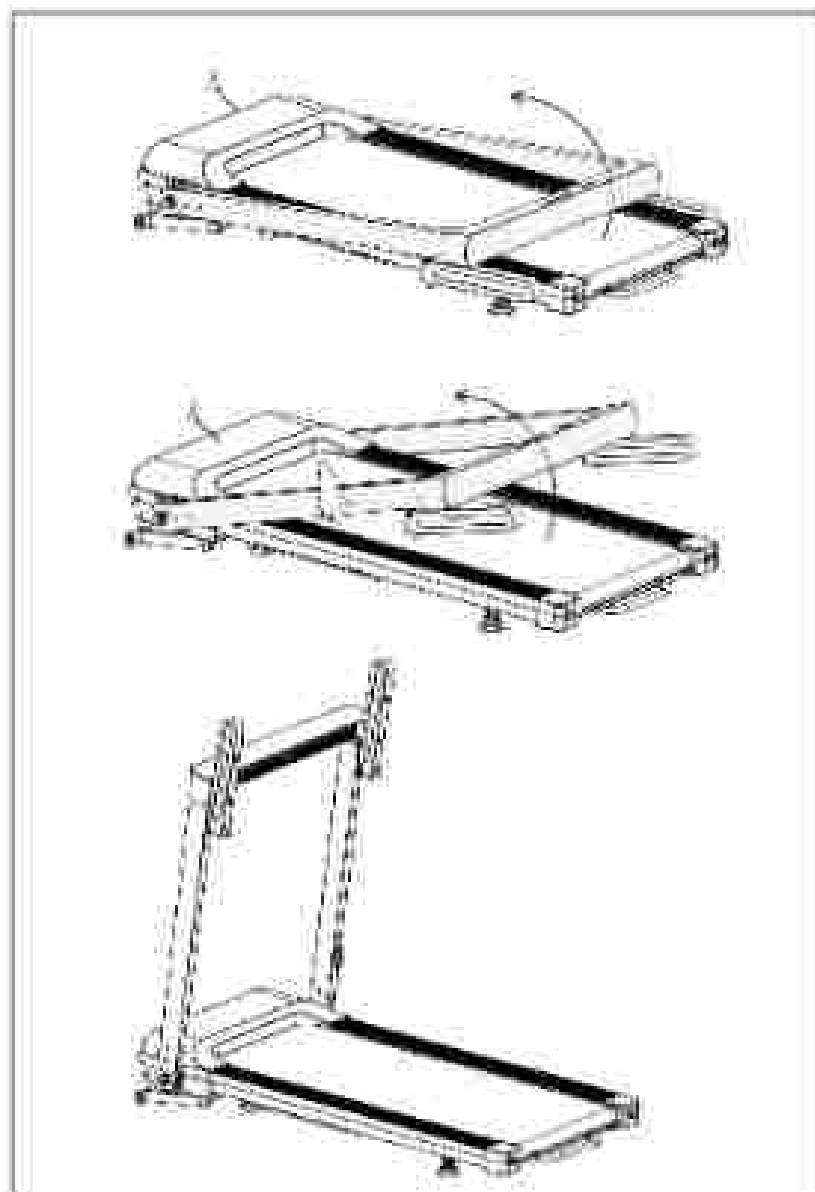


Рисунок 2—Ориентировочная сборка Scott's Scale

Шаг 3

Соедините детали.

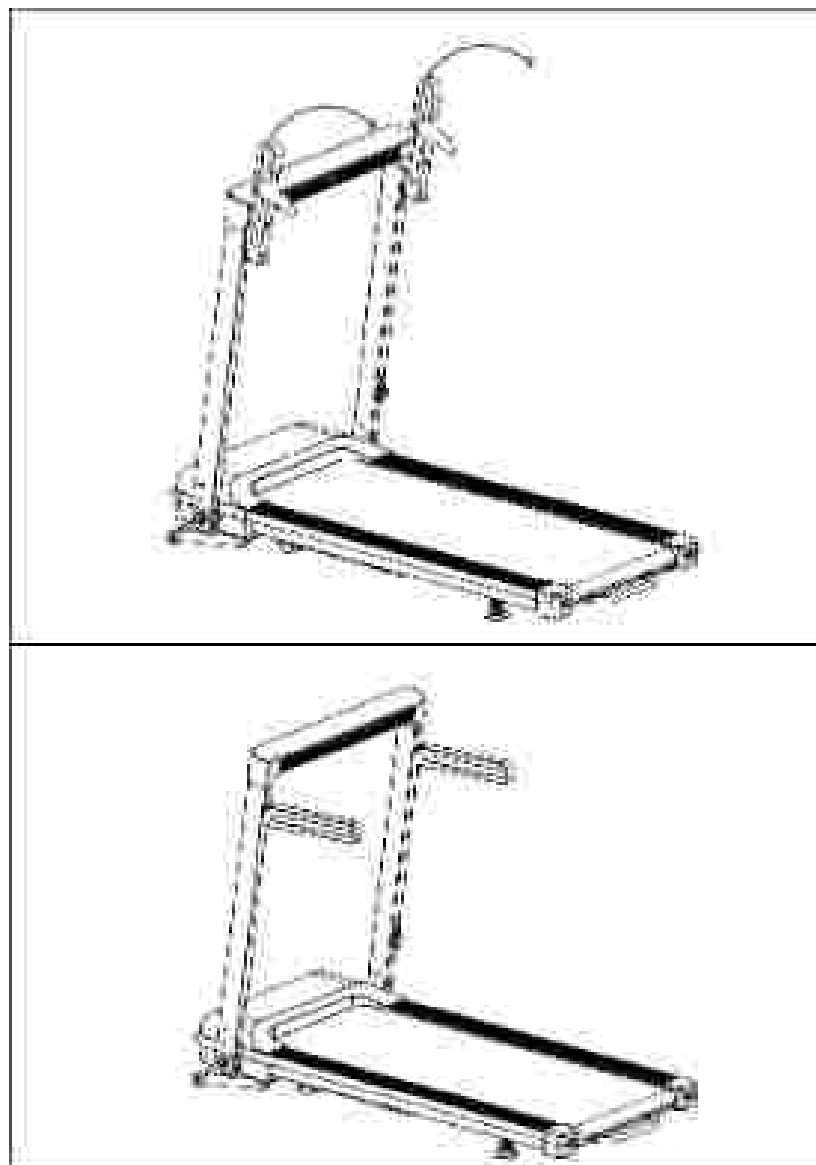


Рисунок 4 – Соединение деталей treadmill

Шаг 4

- Совместите выступы подставки для планшета (B) с пазлами на верхней части консоли и вдавите до щелчка.
- Закрепите декоративные крышки (C2) на нижней части стоек консоли.



Рисунок 2 – Установка подставки для планшета

Шаг 3

Вставьте ключ безопасности (С16) в гнездо на консоли.

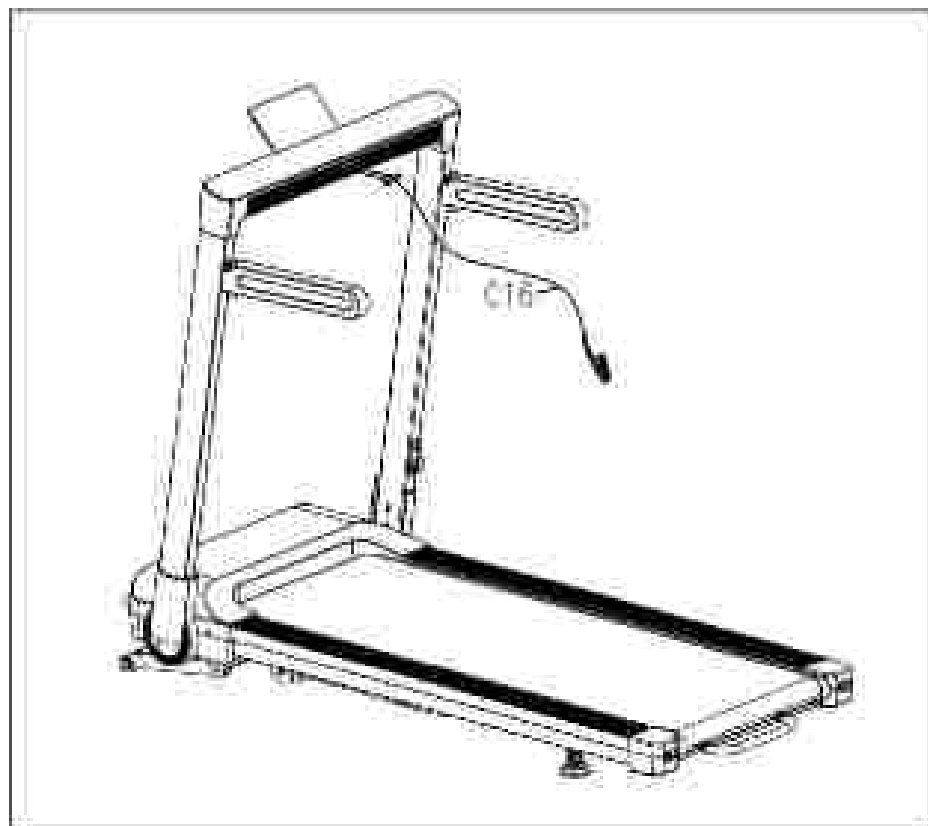
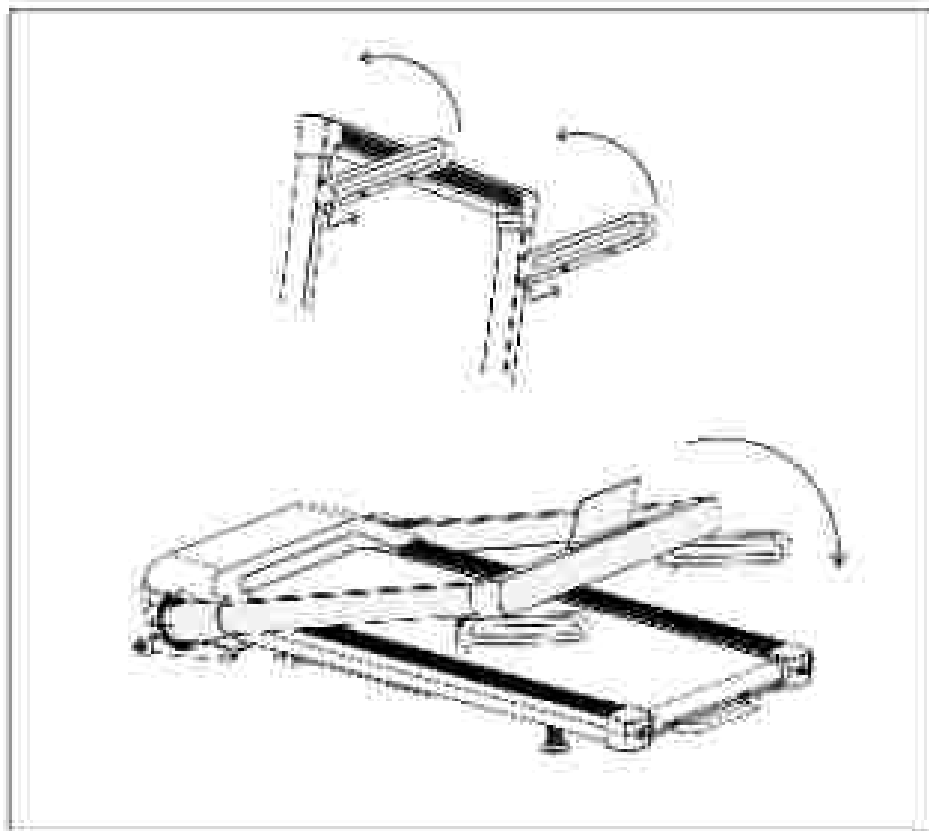


Рисунок 2 – Установка ключа безопасности.

5. GROMADZENIE W REZERWUJĄCEJ PRZECIENIA

Uwaga

Przed rozpoczęciem podwyższenia poziomu siłowni należy włożyć i podpiąć wszystkie kółka i przyczepić je do siłowni. Zanim wyłożą siłownię należy ją wyłożyć.



Pojęcie 7 – Odbiór i montaż siłowni

Шаг 2

Зафиксируйте пластину, расположенную на нижней ране-безосевой дорожке, в кронштейн у осевой стойки консоли, как показано на рисунке.

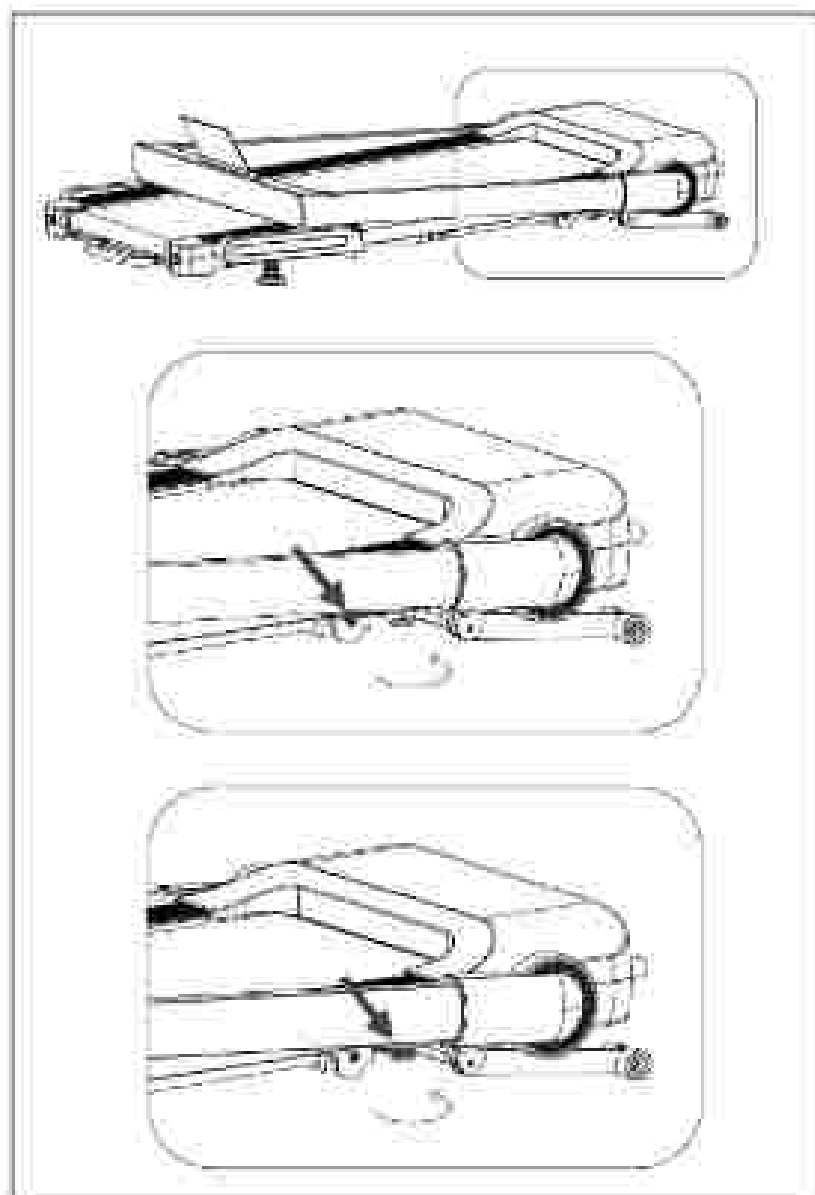


Рисунок 2 – Фиксация пластины консоли на нижней ране-безосевой дорожке

Шаг 3

Приподнимите безгусовую дорожку за U-образную ручку и переместите с помощью транспортировочных роликов: приподнимите заднюю часть и катите ее в нужное место.

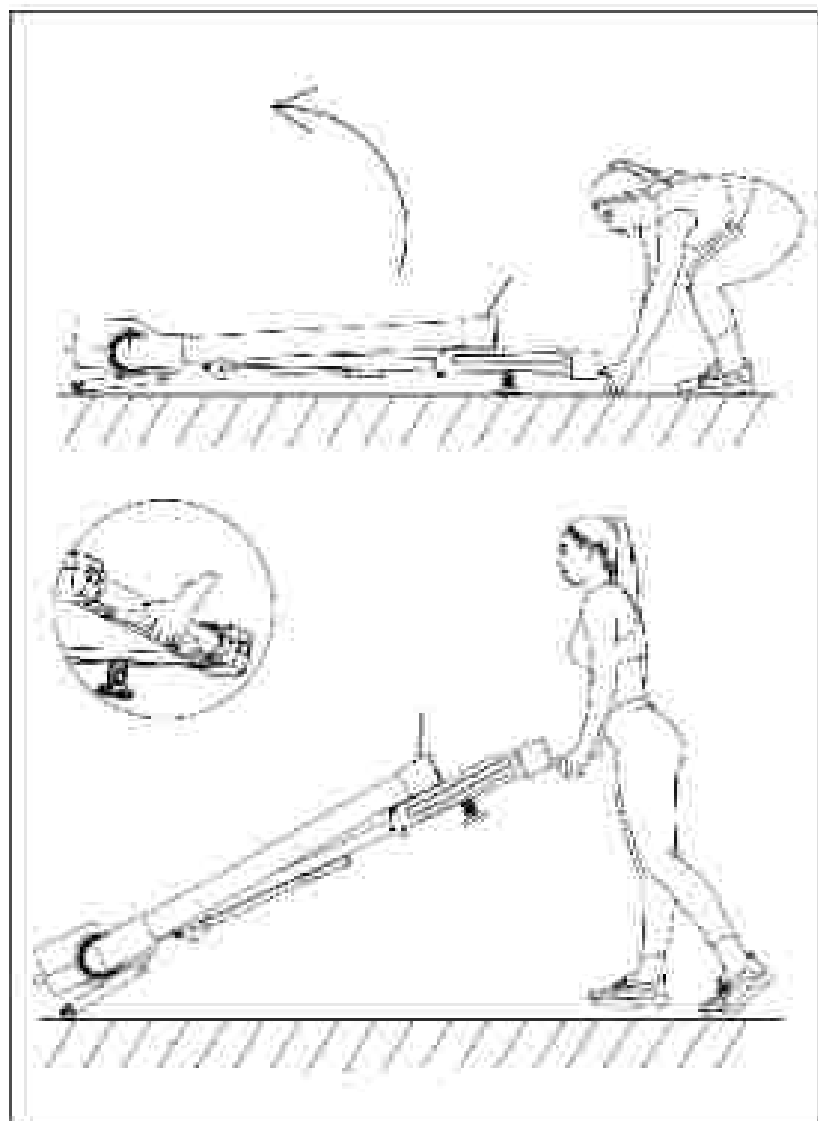


Рисунок 8 – Перемещение безгусовой дорожки

Шаг 4

Подерживая балку двери вертикально, полностью опустите складную опору и поставьте дверь у стены.

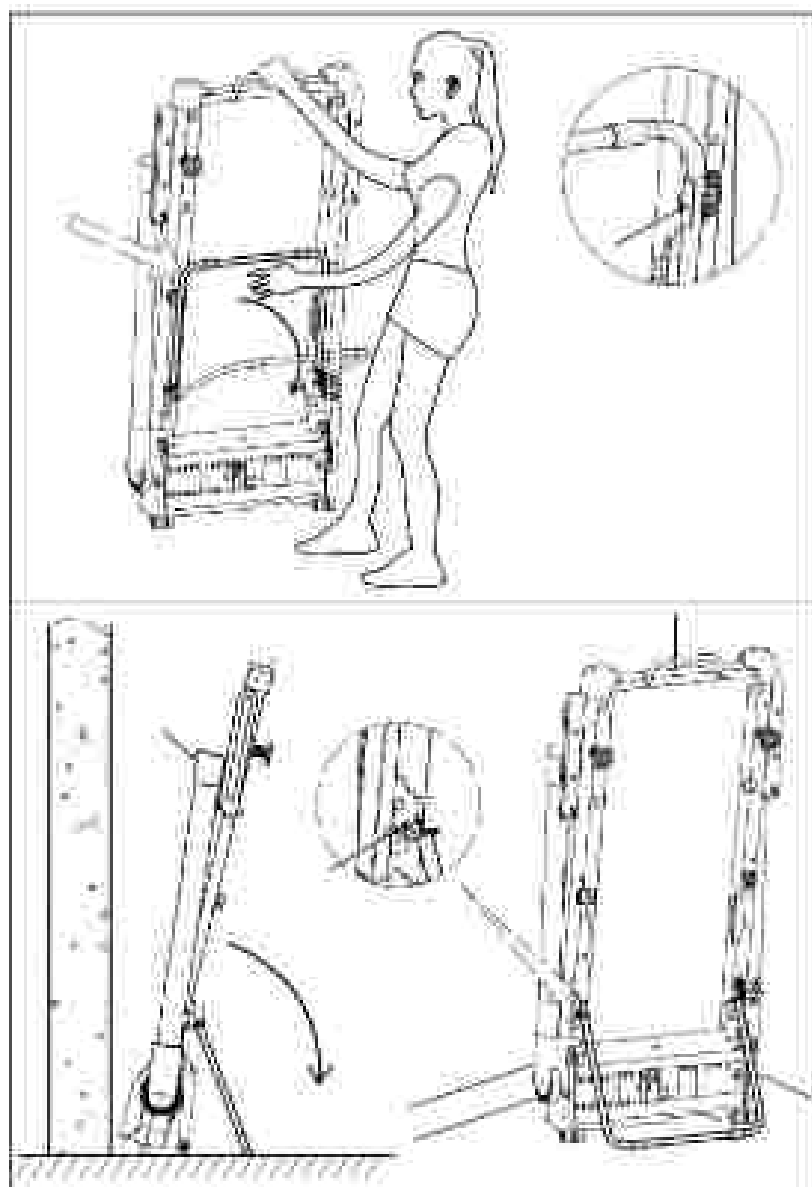


Рисунок 16 – Дверь устанавливается горизонтально

Б. РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Шаг 1

Придерживая дужку руками в вертикальном положении, наставьте на складной опоры и наложите рошечки, чтобы осадить ее.

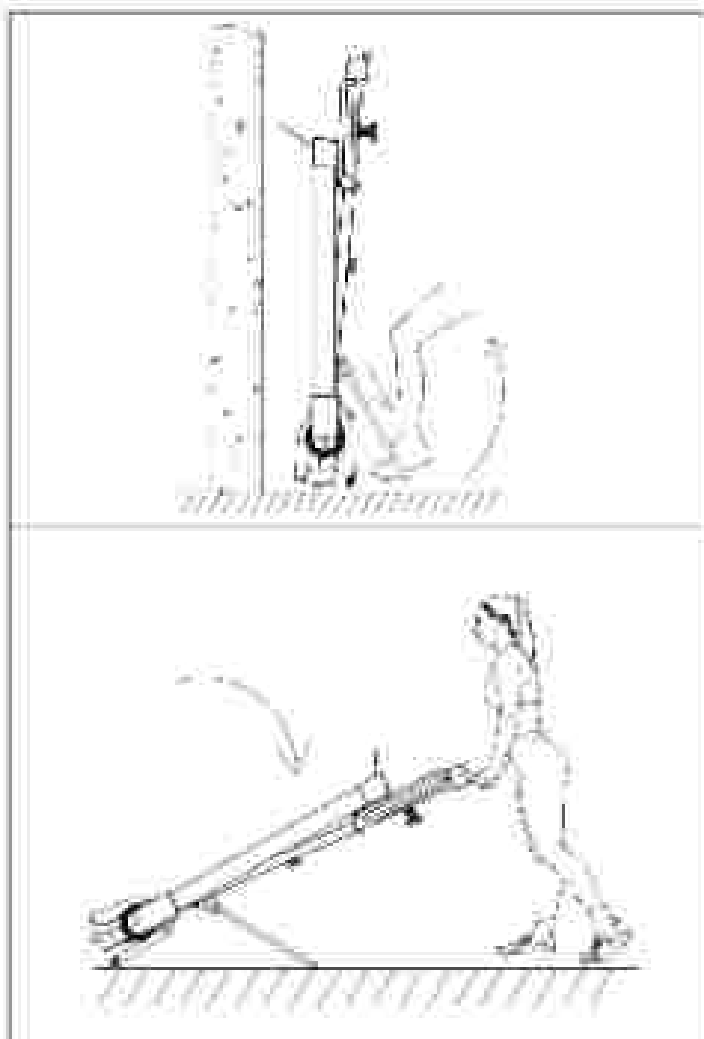


Рисунок 11 – Шаг установки опоры

Шаг 2

Попытайтесь вогнать дорожку на пил, затем зафиксируйте складную осозу в пластиковой креплении, как показано на схеме.

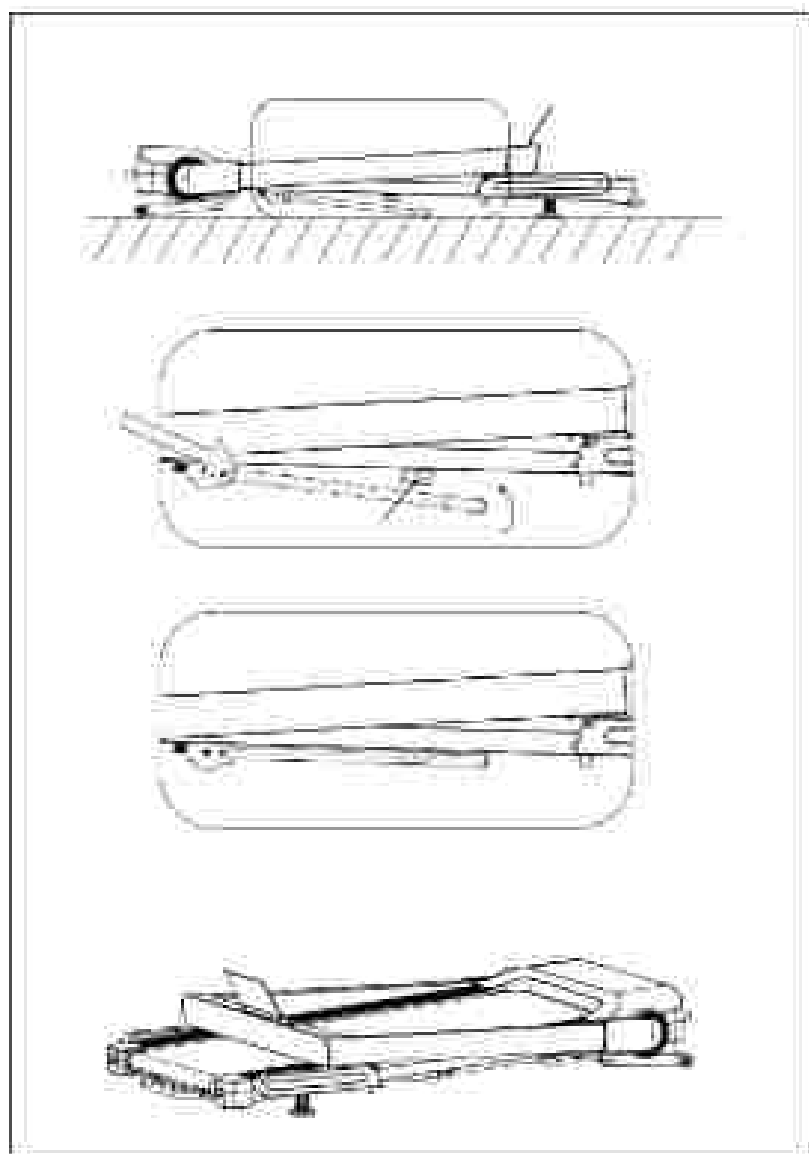


Рисунок 12 – Демонстрация осозы

Шаг 3

Наклейте пластину, расположенную на нижней раме бездымной доронки, на концы каменных консолей, как показано на рисунке.

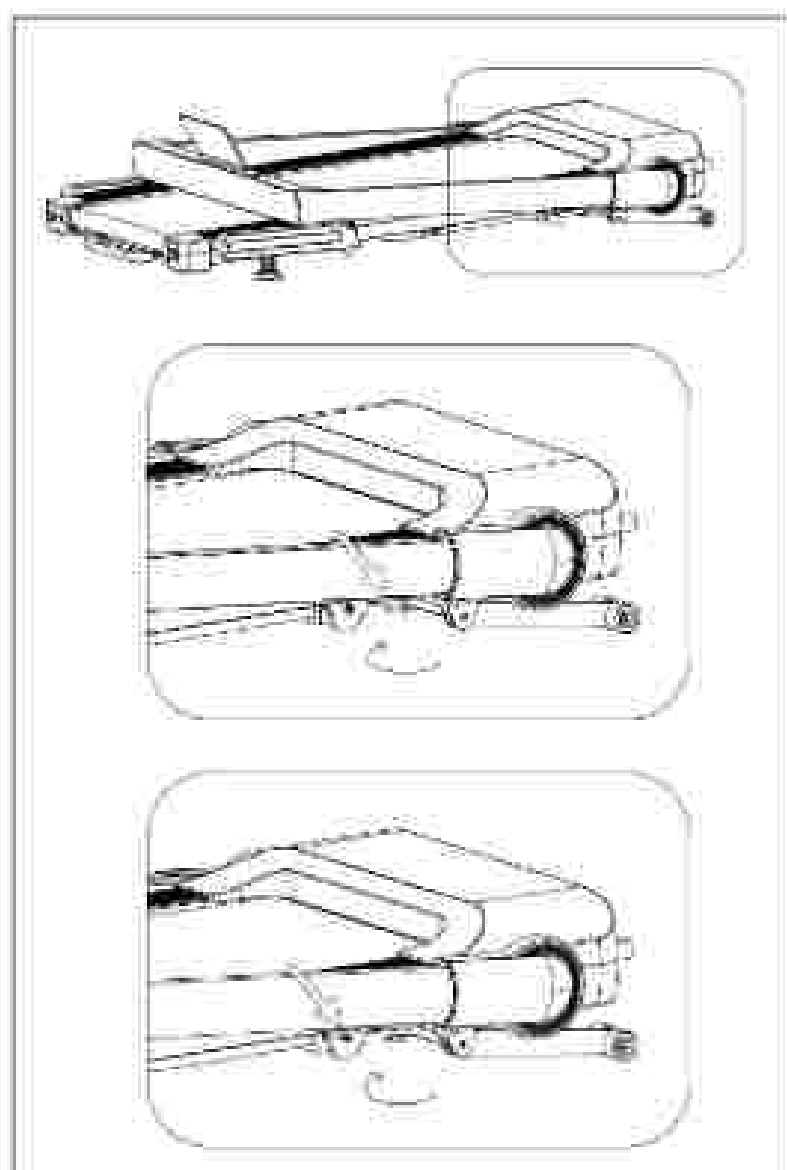


Рисунок 7 – Соединение каменной консоли с кровлей

ШАГ 4

Поднимите стойки консоли, как показано на рисунке.

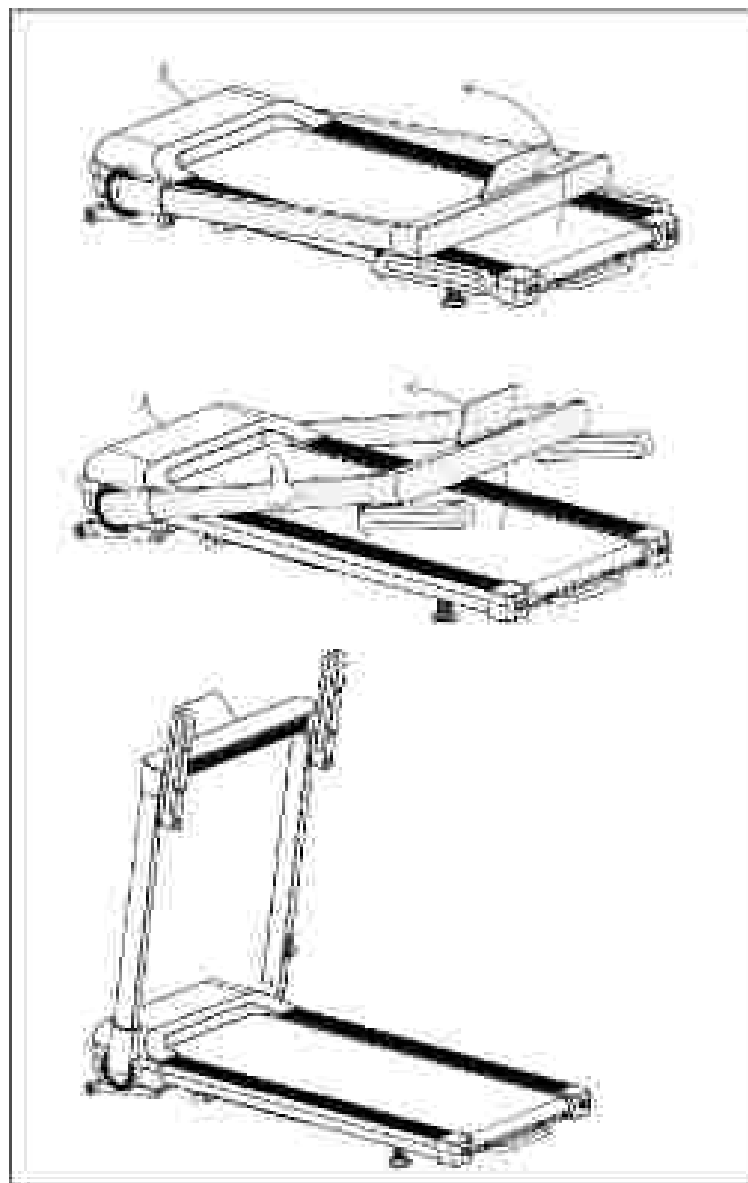


Рисунок 14 – Элементы консоли (часть 2)

Шаг 5

Опустите поручни, как показано на рисунке.

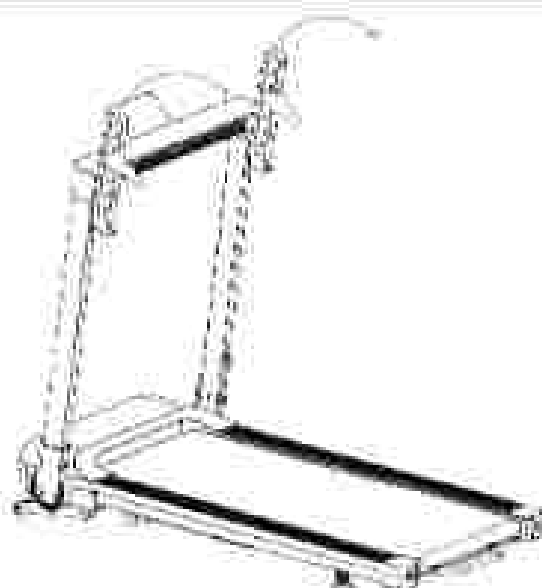


Рисунок 15 – Снятие рукояток поручней

7. консоль Беговой дорожки



Рисунок 12.—Консоль беговой дорожки

7.3 Функции кнопок



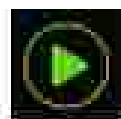
Увеличение шагов.



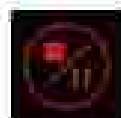
Уменьшение шагов.



Выбор воспроизведения.



Старт тренировки.



Пауза или остановка беговой дорожки. В режиме паузы нажмите эту кнопку, чтобы остановить дорожку.



Выбор режима (обратный досчет времени, расстояние или калории).



Увеличение скорости.



Уменьшение скорости.

7.2. Обозначения на дисплее



Отображает текущий марафон. В режиме выбора программы отображает номер программы (P1-P4, U1-U3, W1-W2).



Экраны времени/дистанции/калорий/пульса. Поочередно отображаются время, расстояние, сожженные калории и пульс пользователя.



Экран скорости. Отображает текущую скорость.

4. ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

8.1. Старт

- Для запуска беговой дорожки включите тумблер, установлен на боковой панели, прикрепите клип безопасности одним концом к своей одежде, другой его конец установите на желтое поле на консоли.
- Нажмите кнопку **СТАРТ**, через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка запустится с минимальной скоростью.
- Аккуратно встаньте на беговую дорожку и начните идти. Отрегулируйте скорость до желаемого значения.

8.2. Настройка режима обратных значений

- Нажмите кнопку **M**, чтобы установить целевое значение времени, дистанции или калорий.
- При показе экранов **+** и **-** задайте целевое значение.
- Нажмите кнопку **Старт** для запуска тренировки. Дорожка запустится через 3 секунды.
- При показе экранов **+** и **-** отрегулируйте скорость.

8.3. Настройка программ

- В дорожке установлено 29 программ тренировки: 24 автопрограммы (P1-P24), 3 пользовательские (U1-U3) и 2 пользовательские (H1-H2). В режиме ожидания нажмите кнопку **P** на консоли и в окне табло отобразится номер выбранной программы – **P1**. Нажимайте **P**, пока не добьетесь до нужной программы.

Автоматические программы (P1-P24)

- Установите время тренировки кнопками **+**/**-** или  / .
- Нажмите кнопку **СТАРТ**, чтобы начать выполнение выбранной программы.
- Каждую программу можно разделить на 10 этапов. Переход на каждый новый этап будет обозначаться прерывистым звуковым сигналом.
- Скорость в каждом этапе можно регулировать кнопками **+** и **-**.

• Далее нажмите кнопку M для определения целевой частоты сердечных сокращений.

Установите значение целевого пульса при помощи кнопки + / - или  .

• Далее нажмите M для определения времени тренировки. Установите значение при

помощи кнопки + / - или  .

• Нажмите START, чтобы начать тренировку.

• Вы можете корректировать текущую скорость клавишами + и -.

• Вы можете корректировать текущий наклон клавишами  .



Вышейте максимальную скорость 30 км/ч для режима HI и 20 км/ч для режима HI+
максимальная скорость 30 км/ч для HI+ и 20 км/ч

Первая минута после начала тренировки – режим разогрева, скорости и наклон можно регулировать только вручную. Через 1 минуту программа автоматически регулирует скорости и наклон, чтобы достичь целевого значения частоты сердечных сокращений.

Программа будет оценивать значение частоты сердечных сокращений каждые 10 секунд и корректировать скорость, если это необходимо:

- если частота сердечных сокращений не достигнет целевого значения, программа будет автоматически увеличивать скорость (на 0,5 км/ч каждые 30 с.). Если скорость достигнет максимального значения 30 км/ч в режиме HI, 20 км/ч в режиме HI+, а целевое значение ЧСС все еще не будет достигнуто, программа будет автоматически увеличивать наклон (на 1° каждые 30 с.) до достижения целевого значения ЧСС.
- если частота сердечных сокращений находится в целевом значении, скорость и наклон не будут меняться.
- если частота сердечных сокращений выше целевого значения, программа сначала автоматически будет уменьшать скорость (на 0,5 км/ч каждые 10 с.). Если скорость достигла минимального значения 1 км/ч, а значение ЧСС все еще остается высоким, программа будет автоматически уменьшать наклон (на 1° каждые 10 с.).
- если сигнал кардиомонитора потерян и значение частоты сердечных сокращений не определяется в течение 30 секунд, программа сначала автоматически уменьшит

скорость (на 3,5 км/ч каждые 10 с.) до начальной скорости 1 км/ч. Далее программа будет автоматически увеличивать «качок» (на 1% каждые 10 с.) до начального значения 0%. Затем дорожка будет работать со скоростью 1 км/ч, пока не закончится установленное время работы.



Внимание! Система автоматизированного управления будет работать нормально, только если включены все датчики и приборы. Иначе будет нарушен режим работы и продолжительность работы. Если бы датчики работали, немедленно произошла бы авария!

[illegible]

Experiments		Test Results (2024)									
		Performance of our proposed system compared to other existing systems. The table shows the accuracy (%) for each system.									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Exp 1	System A	85	88	90	92	93	94	95	96	97	98
	System B	82	85	87	89	91	92	93	94	95	96
Exp 2	System A	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96
	System B	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93
Exp 3	System A	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90
	System B	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88
Exp 4	System A	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86
	System B	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83
Exp 5	System A	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80
	System B	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78
Exp 6	System A	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76
	System B	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73
Exp 7	System A	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73
	System B	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
Exp 8	System A	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
	System B	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68
Exp 9	System A	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66
	System B	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63
Exp 10	System A	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63
	System B	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
Exp 11	System A	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58
	System B	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56
Exp 12	System A	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53
	System B	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
Exp 13	System A	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48
	System B	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46
Exp 14	System A	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43
	System B	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
Exp 15	System A	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38
	System B	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36

P1	male	2	3	3	4	4	5	5	6	7	8
	female	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7
P2	male	2	3	4	5	5	6	6	7	8	9
	female	2	3	3	4	5	5	6	6	7	8
P3	male	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9
	female	2	3	3	3	4	5	5	6	7	8
P4	male	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9
	female	2	4	3	3	3	3	3	4	4	5
P5	male	2	3	3	3	4	4	5	5	6	7
	female	1	2	2	2	2	3	3	4	5	6
P6	male	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9
	female	2	3	3	3	3	4	4	5	6	7
P7	male	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9
	female	2	3	3	3	3	3	4	5	6	7
P8	male	2	3	3	3	4	5	5	6	7	8
	female	2	3	3	3	3	3	4	5	6	7
P9	male	2	3	3	3	4	5	5	6	7	8
	female	2	3	3	3	3	3	3	4	5	6
P10	male	2	3	3	3	4	5	5	6	7	8
	female	2	3	3	3	3	3	3	4	5	6
P11	male	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9
	female	2	3	3	3	3	3	3	4	5	6
P12	male	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9
	female	2	3	3	3	3	3	3	4	5	6
P13	male	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9
	female	2	3	3	3	3	3	3	4	5	6
P14	male	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9
	female	2	3	3	3	3	3	3	4	5	6
P15	male	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9
	female	2	3	3	3	3	3	3	4	5	6
P16	male	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9
	female	2	3	3	3	3	3	3	4	5	6
P17	male	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9
	female	2	3	3	3	3	3	3	4	5	6
P18	male	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9
	female	2	3	3	3	3	3	3	4	5	6
P19	male	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9
	female	2	3	3	3	3	3	3	4	5	6
P20	male	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9
	female	2	3	3	3	3	3	3	4	5	6

8.4 USB-выход

Подключите ваш телефон к USB-выходу для Android.

8.5 Подключение к приложениям по Bluetooth

Перед началом убедитесь, что:

- Bluetooth-адаптер включен и не соединен с другим устройством;
- на вашем смартфоне/планшете включен Bluetooth (при необходимости также разрешите доступ к местоположению на устройствах Android);
- расстояние между тренажером и вашим смартфоном 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 выключную кнопку для поиска устройств;
- когда FITSHOW найдет вашу беговую дорожку, выберите ее из списка;
- запустите дорожку на низкой скорости (1-2 км/ч), чтобы подтвердить передачу данных с датчиков;
- при успешном подключении приложение FITSHOW отобразит текущие показатели вашей тренировки, а вы сможете установить цели (по времени, дистанции, калориям) и отслеживать прогресс.

2. Подключение к Kinomap

- запустите Kinomap на своем телефоне или планшете;
- 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 «SENSORS» (датчики) и выберите «Готовый» (Start). Если приложение не обнаружит ваш тренажер автоматически, проверьте, поддерживает ли ваша беговая дорожка протокол FTMS и выберите его вручную в настройках Kinomap.

- в спящем устройстве найдите свою белую 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 Кипарс отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed), пульс (BPM), шаги в минуту (SPM) и пр. Теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.



ВНИМАНИЕ

Не рекомендуется использовать тренажер во время движения с включенным дисплеем. Тренажер выдает пульс, который завышается по мере того, как вы идёте.

8.6 Режим ожидания

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

8.7 Ключ безопасности

В любое время вытягивание ключа безопасности немедленно остановит Белую дорожку. На экране отобразится значение “—”, раздастся прерывистый звуковой сигнал. После корректной установки ключа безопасности Белая дорожка перейдет в режим ожидания своих параметров.

8.8 Выключение тренажера

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

9. 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 с обеих сторон белого коврика. Для очищения не используйте растворители.

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 растворителями;
- контроллер белой дорожки нельзя подвергать прямому воздействию солнечных лучей или сырости, чтобы предотвратить его повреждение;
- регулярно проверяйте и регулируйте все части белой дорожки, поврежденные части немедленно заменяйте.



Не пытайтесь ремонтировать тренажер самостоятельно.
При любых поломках обращайтесь к дилерской службе или ближайшему сервису.

ЕЖЕДНЕВНО (после каждой тренировки):

- выключите прибор питания белой дорожки, затем отключите ее от сети;
- протрите белую полосу, корпус, концы двигателя и консоль влажной тряпкой, не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- осмотрите шнур питания, если он поврежден, обратитесь к представителям компании-производителя;
- убедитесь, что шнур не попал под транспортные средства, кофшпир тренажера или в другое место, где он может оказаться зажат или оборван. При этом убедитесь, что шнур не слишком натянут при максимальном уровне наклона белой дорожки;
- проверьте натяжение и центровку белого полотна, убедитесь, что полотно не повредит другие части тренажера при нарушении центровки;
- убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см с каждой стороны).

- проверьте наличие и целостность техники и других средств безопасности.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО (уборка от пыли и грязи 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, корпус моторного отсека, корпус дисплея и пр.), на них не должно быть трещин и сколов;
- снимите кожух моторного отсека, дождитесь, пока все оповещения на панели погаснут;
- пропылесосьте или dust-пульты и весь моторный отсек, чтобы удалить накопившуюся пыль или грязь. невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электронных компонентов;
- убедитесь, что деки тренажера смазаны, 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 оказаться вокруг тренажера, их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНО:

- выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- используя 3-х или 6-ти зубчатый 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 ступенчатого материала, а также без осколов и выпавших участков;
- протрите сухой мягкой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность бортика;
- нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- проверьте состояние износа приводного ремня осевого двигателя и правильности его натяжения;
- снимите передний и задний валы и удалите пыль и грязь с их поверхности;
- убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

9.1 Уход за декой и беговым полотном

Регулярно осматривайте деку на предмет трещин и любых других повреждений. При обнаружении повреждений обратиться в официальный сервисный центр или квалифицированному дилеру.

В процессе эксплуатации фрикционный слой сматки стирается и трескается. Без него полотно скользит по деке хуже, повышается трение и нагрузка на двигатель, что может привести к его поломке или вывалу из строя электронных плат управления. А также дека и беговое полотно изнашиваются быстрее. Поэтому важно своевременно наносить новый слой сматки.

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

- сильный нагрев бегового полотна;
- запах нагретой резины;
- перегрев двигателя;
- запах дыма;
- резкий запах пластика;
- нагрев корпуса;
- остановка и ступенчатая дорожка во время тренировки;
- текстовые или звуковые сообщения на дисплее и остановка дорожки.

9.2 Смазывание деки

Беговая дорожка имеет функцию напоминания о необходимости смазывания деки. Напоминание будет отображаться на экране после езды 300 км пробега.

Алгоритм нанесения смазки на деку

- выключите прибор 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 очистки и смазки; соответствующим образом нанесите смазку с обеих сторон деки, чтобы обеспечить оптимальное натяжение заднего вала;
- нанесите смазочное средство из специальной бутылочки пистолетом или трубой по центру и по бокам деки;
- затяните болты крепления заднего вала в соответствии с вашими потребностями;
- включите и запустите дорожку;
- отцентрируйте и натяните беговое полотно;
- пройдите по дорожке три минимальной скорости в течение 3 минут, чтобы смазка равномерно распределялась.

Частота смазывания деки

- редкое полноразмерное (менее 3 часов в неделю) — каждые полгода;
- среднее полноразмерное (3-5 часов в неделю) — каждые 3 месяца;
- частое полноразмерное (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 звуков и другим проблемам.

1. Используйте 6 мм затяжной ключ для регулировки левого болта натяжения. Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота для увеличения натяжения ремня.
2. Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на такое же количество оборотов.
3. Проверьте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения.

Чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки, согласно шагам, указанным выше.



Всегда выполняйте на территории отеля, чтобы избежать
обратного падения и травм персонала.

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 опираетесь
с разным усилием на каждую ногу.

Центровка бегового полотна:

- установите беговую дорожку на ровную поверхность;
- запустите тренажер со скоростью 8-10 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, повторите описанные выше действия до восстановления центровки;
- после восстановления центровки установите скорость на 10 км/ч и проконтролируйте отклонение и равномерность бегового полотна, при наличии проблемы выполните регулировку полотна.

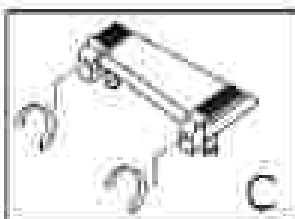
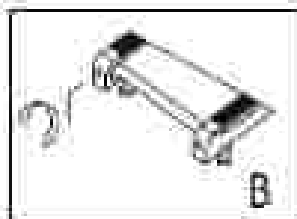
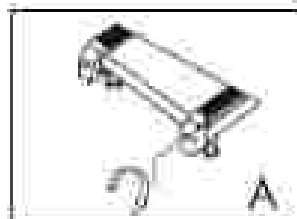


Рисунок 17—Центровка бегового полотна



Внимание! Не допускайте раз слишком долго! Это приводит
к необратимому повреждению подшипников.

9.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки

Не используйте домашнюю беговую дорожку дольше 30 минут при ходьбе и дольше 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.

10. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕЛОВОЙ ДОРОЖКИ

Беловая дорожка предназначена для домашнего использования и разработана с учетом всех требований безопасности, предъявляемых 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 беловая дорожка тщательно собрана, а разъемы закрыты защитным колпачком;
- убедитесь, что перед началом тренировки вы прочитали в брошюре или мануале закон «Правила безопасности»;
- в пространстве тренажера запрещено вешать какие-либо посторонние предметы: это может привести к травмам пользователя и поломке тренажера;
- разместите тренажер на чистой ровной поверхности, не ставьте белую дорожку на ковры, так как это может заблокировать вентиляционные отверстия и вывести дорожку из строя;
- рекомендуем устанавливать тренажер на специальный резиновый коврик, который обеспечит звукопоглощение и защитит паркетные полы от повреждений;
- избегайте спешившуюся одежду для тренировки на белой дорожке: длинная свободная одежда может зацепиться за подвижные белое полотно, когда 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;
- помните, что оборудование предназначено для взрослых, несовершеннолетние должны заниматься на тренажере только под присмотром;
- перед запуском белого полотна необходимо встать на боковые накладки для ног, вставляйте на белое полотно только когда удостоверитесь, что его скорость для вас максимально комфортна;
- по началу во время занятий на белой дорожке рекомендуется держаться за рукоятки;
- при резком увеличении скорости воспользуйтесь кнопкой безопасности, если нужно замедлить ее работу, чтобы белое полотно моментально остановилось;
- обращайте внимание на состояние кабеля: категорически запрещено удлинять кабель и менять кабельную вилку. Проверьте, чтобы кабель не соприкасался с нагревающимися

приборами, чтобы на него не попала вода, а также не ставьте 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 белую дорожку только в соответствии, тренажер должен находиться в строго параллельном положении, избыточная влажность негативно скажется на состоянии двигателя и комплектующих белой дорожки;
- после тренировки следует отключить питание, аккуратно вынуть вилку из розетки;
- занимайтесь только в чистой обуви, чтобы не допустить попадания под белое полотно мелких кусочков, песка и т.п.



При работе с тренажером соблюдайте все меры предосторожности, будьте в курсе изменений инструкции, соблюдайте технику безопасности, соблюдайте правила техники безопасности и обращайтесь к врачу.

Перед тренировкой рекомендуется разогреть мышцы, поэтому выделите 5-10 минут на разминку. Сделайте упреждающие на растяжку – 3 раза на каждую ногу, выставляя вперед упреждающие – 10 секунд.

- **Растяжка ягодиц, колени слегка согнуты, корпус наклонно наклоняется вперед, спина и плечи расслаблены.** Руками старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза.
- **Растяжка переднего бедра.** 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. Повторите упражнение на каждую ногу 3 раза.
- **Растяжка икр в суженной ступне.** Обхватите в ступню двумя руками, одна нога опущена назад. Приподнимите лодку согнутой ноги. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение на каждую ногу 3 раза.
- **Растяжка для четырехглавой мышцы бедра.** Лежа спиной на спине или горизонтальную поверхность, чтобы удерживать равновесие. Правую ногу согните назад, левую ногу, правая рука удерживает ступню. Медленно опустите согнутую ногу, пока не почувствуете напряжение передних мышц бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение на каждую ногу 3 раза.
- **Растяжка внутренних мышц бедра.** Сидя согните ноги колени наружу и потяните стопы, обхватив руками ступни. Задержитесь 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

12. ПУТЕПРОЛОЖНЫЙ ПРОЦЕСС

12.1 Разминка

Прежде чем использовать электронную беговую дорожку, изучите кнопки на панели управления. Встаньте на боковые накладки с обеих сторон бегового полотна и разминитесь за 5 минут.

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

12.2 Тренировка

Перед самой тренировкой ознакомиться с регуляцией 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 4,3 км/ч, на 1 км у вас уйдет около 12 минут.

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

12.3 Интенсивная тренировка

- Разогрейте на скорости 4,3 км/ч в течение 2 минут.
- Увеличьте скорость до 5,3 км/ч и продолжайте идти 2 минуты.
- Увеличьте скорость до 6,3 км/ч и идите еще 2 минуты.
- Затем прибавляйте 0,2 км/ч каждые 2 минуты, пока дорожка не укажет, что достигнута максимальная скорость, комфортная для тренировки.

12.4 Сжигание калорий

Сжигание калорий начинается примерно через 20 минут после начала кардиотренировки. Наиболее эффективно действовать следующим образом:

- увеличьте скорость с разминки в течение 3 минут на скорости 4-4,3 км/ч;
- каждые 2 минуты увеличивайте скорость на 0,2 км/ч, пока не будет достигнута скорость, комфортная для тренировки.

- чтобы повысить интенсивность, подмаршируйте скорость в течение часа, затем увеличивайте ее на 0,2 км/ч каждый определенный отрезок времени;
- возвращайтесь к стартовой скорости;
- контролируйте частоту пульса и количество потраченных калорий, тогда вы узнаете оптимальную скорость для тренировки, исходящую из количества калорий, в течение последних 4-5 минут тренировки постепенно снижайте скорость.

12.5 Частота тренировок

Оптимальная частота занятий для лыжников Белгородской области – 3-4 раза в неделю.

15. ПЕРИОДИЧЕСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который поможет вам составить периодизаций график занятий в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья. Также он определит скорость движения и интенсивность выполнения упражнений.
- Можно работать в свой план занятий с разными упражнениями — шагу, бег трусцой, плавание, теннис или езде на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиомонитора, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шею. 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 — напиток из температуры должен быть комнатной.
- Немедленно прекратите тренировку, если вы чувствуете головокружение и боль в груди, учащенное сердцебиение, головокружение, тошноту, одышку или другой дискомфорт.

Восстанавливаться и тренироваться можно только после консультации с врачом. Заключитесь с комфортной для вас скоростью!

Рекомендованные характеристики скорости в зависимости от физической подготовки:



- скорость 0,27 м/с — медленная ходьба
- скорость 3,2-4,5 м/с — медленная ходьба
- скорость 4,5-6,0 м/с — средняя ходьба
- скорость 6,2-13 м/с — быстрая ходьба
- скорость 13-20 м/с — бег трусцой
- скорость 22-11,7 м/с — средняя скорость бега
- скорость 11,5-14,5 м/с — интенсивный бег
- скорость 14,5-22,2 м/с — сверхинтенсивный бег

Для ходьбы лучше поддерживать скорость < 6 м/с. Для бега рекомендуемая скорость < 13 м/с.

14. МАУЛЕТ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 2 — Список ошибок и способы их решения

Симптомы	Возможные причины	Варианты решения
Дрифт не запускается	1. Не вставлен кабель питания. 2. Не вставлен ключ безопасности.	1. Подключите кабель питания. 2. Вставьте ключ безопасности.
Не отображается видео-картина	неправильное подключение видеокарты, есть окисление в разъем или плату (сдвинуть)	Подключите регистраторные кабели с правой и левой стороны заднего вала.
Не работает консоль	1. Кабели консоли и платы управления неправильно соединены. 2. Повреждена плата управления.	1. Проверьте правильность подключения кабелей. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
Э01	Пользовательское обслуживание парализовано.	Выключите, затем включите снова и используйте в обычном режиме.
Э02	Перегрузка оборудования по току.	Выключите, затем включите снова и используйте в обычном режиме.
Э03	Плата (РН) перегрелась в результате перегрузки.	Выключите тренажер на 30 минут, затем включите его снова.
Э04	1. Выходное направление отпущено излов. 2. Плата управления повреждена.	1. Убедитесь, что направление лотков в норме. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».

805	1. Выходит направление списком выкупа. 2. Платя управленцы подразделения.	1. Убедиться, что направление платится в кассе. 2. Обратиться в сервисный центр ООО «ЗЕМКО-СПОРТС».
806	Защита обложки фото-аппарата.	Обратиться в сервисный центр ООО «ЗЕМКО-СПОРТС».
807	Датчики, боросенсор, датчик газа.	Обратиться в сервисный центр ООО «ЗЕМКО-СПОРТС».
808	Датчики на мониторе газа, датчики.	Обратиться в сервисный центр ООО «ЗЕМКО-СПОРТС».
809 или 810	Перезагрузка датчиков по телефону датчикового оборудования с выходящей датчиковой.	1. Проверить работу датчикового оборудования. 2. Обратиться в сервисный центр ООО «ЗЕМКО-СПОРТС».
811	Синхронизация консоли и платы управления.	Обратиться в сервисный центр ООО «ЗЕМКО-СПОРТС».
812	Синхронизация платы управления.	Синхронизация платы управления датчикового оборудования.   «в 3 случаях, датчики датчикового оборудования датчикового оборудования датчикового оборудования».

15. Технические данные

Тип дорожки	электронная
Мощность двигателя (двигатель/мотор) кВт	2,75/4,2
Максимальная скорость, км/ч	1-18
Время отъезда наклонной плоскости	0-120
Регулировка угла наклона	электронная
Платформа пусковая	возможна подача наклонной плоскости
Настройка программы	24 скорости-ступени, 3 пользовательских, 1 предустановленная
Датчики	(50-датчик) (время тренировки, дистанция, скорость, пульс, температура, скорость)
Мин. вес пользователя, кг	30
Длина бегового полотна, см	120
Ширина бегового полотна, см	45
Складывание	да
Транспортные колеса	да
Компекторы неровности пола	да
Размеры в разобранном состоянии, см (ДхШхВ)	181х75х127
Размеры в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	181х79х58
Размеры упаковки, см (ДхШхВ)	188х84х58
Вес нетто, кг	33
Вес брутто, кг	67

Наименов	ООО «БЕНО-СТОРТ» 187002, Санкт-Петербург г. Торевск Сабуровская ул., дом 54, 0250 тел: 8-800-775-08-08
Заказ-контрактанта	Xiamen Juyao Sports Equipment Co., Ltd No.30, Bailian Road, Dongfu Street, Haicang District, Hainan, China +86 350 853018*
Страна происхождения	КНР
Дата изготовления	по запросу на этикетке
Гарантия	24 месяца

Оборудование сертифицировано в соответствии с ТР ТС.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо параметры спецификаций обязательно отражены на официальном сайте производителя оборудования.

В случае возникновения любых неисправностей, просим не пытаться устранить проблему самостоятельно, обращаться в сервисный центр ООО «БЕНО-СТОРТ» по телефону 8-800-775-08-08.



Внимание! Тренажер предназначен для использования исключительно

ERC

[illegible]

