



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

# ORLAUF GALEON



Электрическая беговая дорожка для реабилитации с боковыми поручнями и страховочным ремнём

## РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ



Обслуживание  
дорожки



### **Внимание!**

*Перед первым использованием беговой дорожки необходимо смазать беговое полотно.*



Сервисная  
поддержка



**Сборка модели  
и управление**



**Актуальная  
версия инструкции**

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили тренажер Orlauf Galeon, который, как мы надеемся, станет вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Регулярные тренировки на данном тренажере помогут вам укрепить сердечно-сосудистую систему и достичь отличной физической формы.

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство, чтобы ознакомиться с техническими и функциональными особенностями беговой дорожки. Обязательно сохраняйте данную инструкцию, чтобы всегда иметь под рукой перечень всех функций и правила эксплуатации. Обращаем внимание на обязательное соблюдение правил безопасности при использовании тренажера.

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



**Внимание!** *Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.*

*Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может навредить вашему здоровью.*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Транспортировка и эксплуатация тренажера</b>	<b>5</b>
<b>2. Хранение тренажера</b>	<b>5</b>
<b>3. Комплектация Galeon</b>	<b>6</b>
<b>4. Сборка</b>	<b>8</b>
<b>5. Консоль беговой дорожки</b>	<b>16</b>
5.1 Функции кнопок	16
5.2 Обозначения на дисплее	17
<b>6. Функции беговой дорожки</b>	<b>18</b>
6.1 Старт	18
6.2 Подключение к приложениям по Bluetooth	18
6.3 Режим ожидания	20
6.4 Ключ безопасности	20
6.5 Выключение тренажера	20
<b>7. Инструкция по обслуживанию</b>	<b>21</b>
7.1 Уход за декой и беговым полотном	23
7.2 Смазывание деки	24
7.3 Регулировка бегового полотна	24
7.4 Центровка бегового полотна	25
7.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки	25
<b>8. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки</b>	<b>26</b>
<b>9. Тренировочный процесс</b>	<b>28</b>
9.1 Разминка	28
9.2 Тренировка	28
9.3 Динамичная нагрузка(по назначению врача)	28
<b>10. Полезные советы</b>	<b>29</b>
<b>11. Анализ и устранение неисправностей</b>	<b>30</b>
<b>12. Спецификация</b>	<b>32</b>

## 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 механических перегрузок.

## 2. ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

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

- температура: от +10 до +35с;
- влажность: 50-75%.
- если ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в домашних условиях не менее 2–4 часов; только после этого можно приступить к эксплуатации.

### 3. КОМПЛЕКТАЦИЯ GALEON

Таблица 1 – Комплектация тренажера

Деталь	Описание	Кол-во
A	Беговая дорожка	1
B	Консоль	1
D	Боковые поручни	2
A08	Передняя опорная стойка (левая)	1
A09	Передняя опорная стойка (правая)	1
A12	Задние опорные стойки	2
C15	Кожух стойки консоли (левый и правый)	2
D07	Ключ безопасности	1
E02	Гайка М8	12
E05	Болт М8*60	8
C27	Ремень безопасности	1
E06	Болт М8*50	4
E08	Болт М8*38	2
E11	Винт М8*15	20
E17	Винт М8*12	4
E24	Стопорная шайба	8
E25	Пружинная шайба	24
E26	Плоская шайба	20
E27	Большая шайба М8*М22*2.0	4
H01	Силиконовая смазка	1
B07	Карабин	2
B04	Шестигранный ключ на 5 мм	1
B03	Универсальный ключ	1
B05	Шестигранный ключ на 5 мм М8*50	1
	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1

	Гарантийный талон	1
	Флаер	2



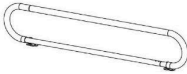





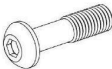
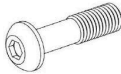
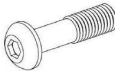




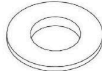


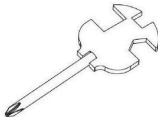



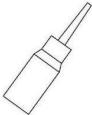
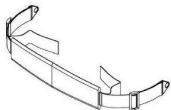
			
A. Беговая дорожка	B. Консоль	D. Боковые поручни	A08. Передняя опорная стойка (левая)
			
A09. Передняя опорная стойка (правая)	A12. Задние опорные стойки	C15. Кожух стойки консоли (левый и правый)	D07. Ключ безопасности
			
E05. Болт M8*60	E06. Болт M8*50	E08. Болт M8*38	E11. Винт M8*15
			
E17. Винт M5*12	E02. Гайка M8	E24. Стопорная шайба	E26. Плоская шайба
			
E27. Большая шайба M8*M22*2.0	E25. Пружинная шайба	B03. Универсальный ключ 13, 14, 15	B04. Шестигранный ключ на 5 мм
			
B05. Шестигранный ключ на 5 мм M8*50	B07. Карабин	H01. Силиконовая смазка	C27. Ремень безопасности

Рисунок 1 — Комплектация тренажера

## 4. СБОРКА

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

### Шаг 1

Достаньте беговую дорожку из коробки. Удалите защитную упаковку, достаньте и отложите аксессуары.

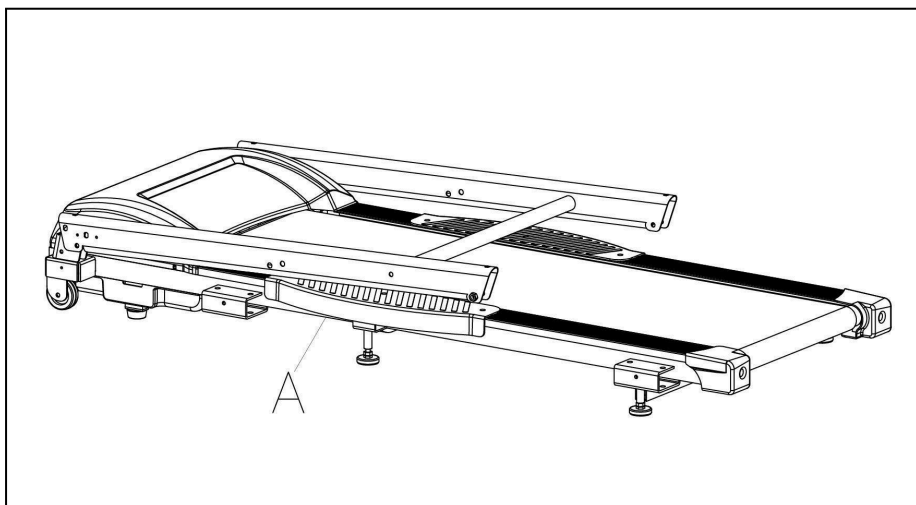


Рисунок 2 — Беговая дорожка в сложенном виде

## Шаг 2

- Плавно поднимите стойки консоли вверх, чтобы они зафиксировались в вертикальном положении. При раскладывании не прижмите провода консоли, расположенные внутри стоек.
- Зафиксируйте стойки на основной раме беговой дорожки, используя винты M8\*15 (E11) и стопорные шайбы (E24).



**Внимание!** Придерживайте стойки одной рукой, чтобы они не упали. Не стоит сразу затягивать все болты, затяните их после сборки беговой дорожки.

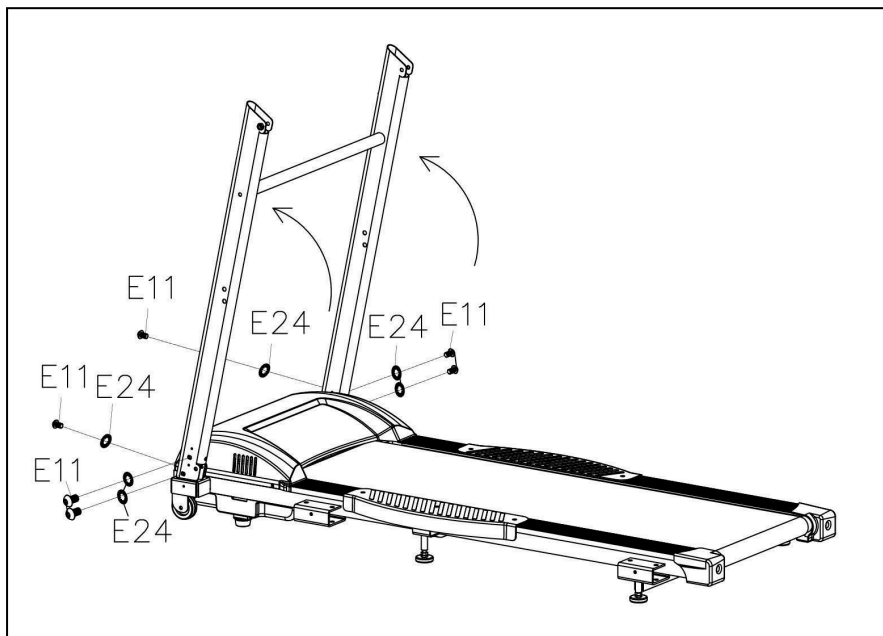


Рисунок 3 — Установка стоек консоли

### Шаг 3

- Соедините провода консоли D04 и D16.
- Зафиксируйте консоль на левой и правой стойке с помощью шестигранного ключа на 5 мм M8\*50 (B05), винтов M8\*15 (E11), стопорных шайб (E24) и болтов M8\*38 (E08).



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

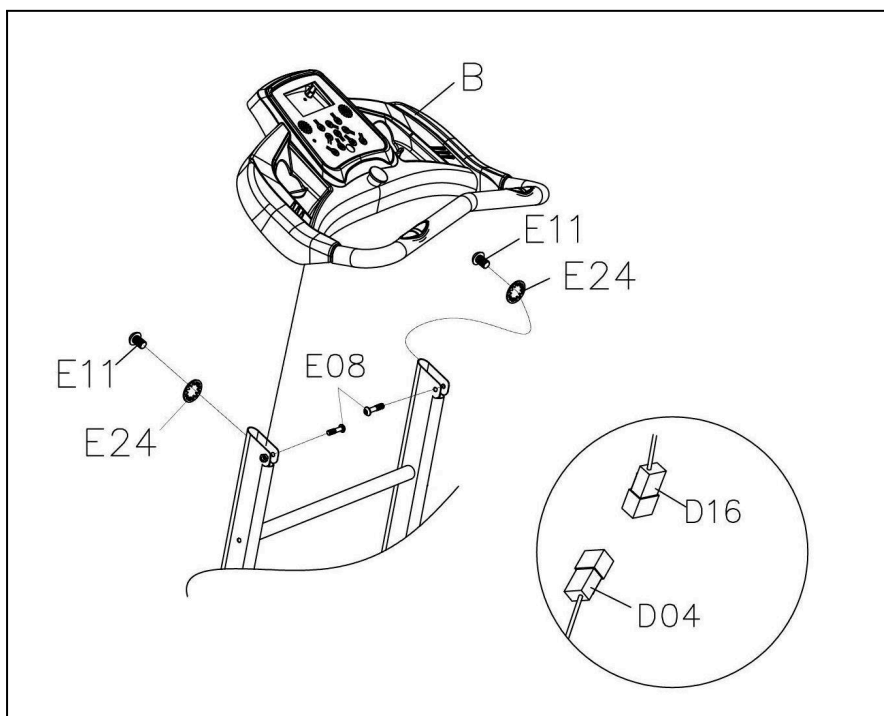


Рисунок 4 — Установка консоли

#### Шаг 4

- Зафиксируйте переднюю правую опорную стойку (A09) и заднюю опорную стойку (A12) на раме беговой дорожки с помощью винтов M8\*15 (E11), пружинных шайб (E25), плоских шайб (E26), болтов M8\*60 (E05) и гаек M8 (E02).
- Затем зафиксируйте переднюю правую опорную стойку (A09) на стойке консоли с помощью шестигранного ключа на 5 мм (B04), универсального ключа (B03), винтов M8\*50 (E06), пружинных шайб (E25), больших шайб M8\*M22\*2.0 (E27) и гаек M8 (E02).

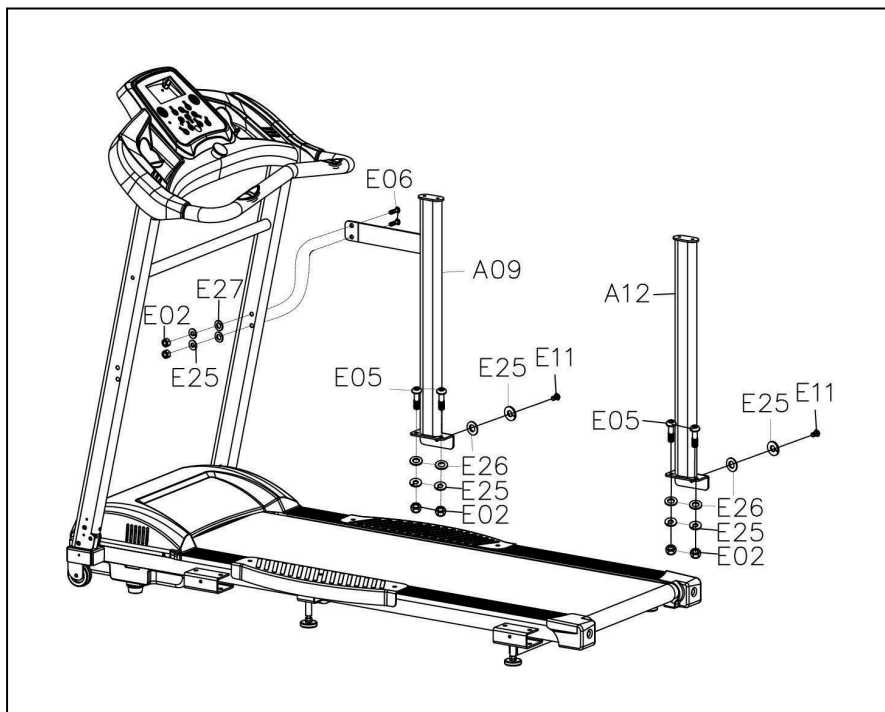


Рисунок 5 — Установка правых опорных стоек

## Шаг 5

- Зафиксируйте переднюю левую опорную стойку (A08) и заднюю опорную стойку (A12) на раме беговой дорожки с помощью винтов M8\*15 (E11), пружинных шайб (E25), плоских шайб (E26), болтов M8\*60 (E05) и гаек M8 (E02).
- Затем зафиксируйте переднюю левую опорную стойку (A08) на стойке консоли с помощью шестигранного ключа на 5 мм (B04), универсального ключа (B03), винтов M8\*50 (E06), пружинных шайб (E25), больших шайб M8\*M22\*2.0 (E27) и гаек M8 (E02).

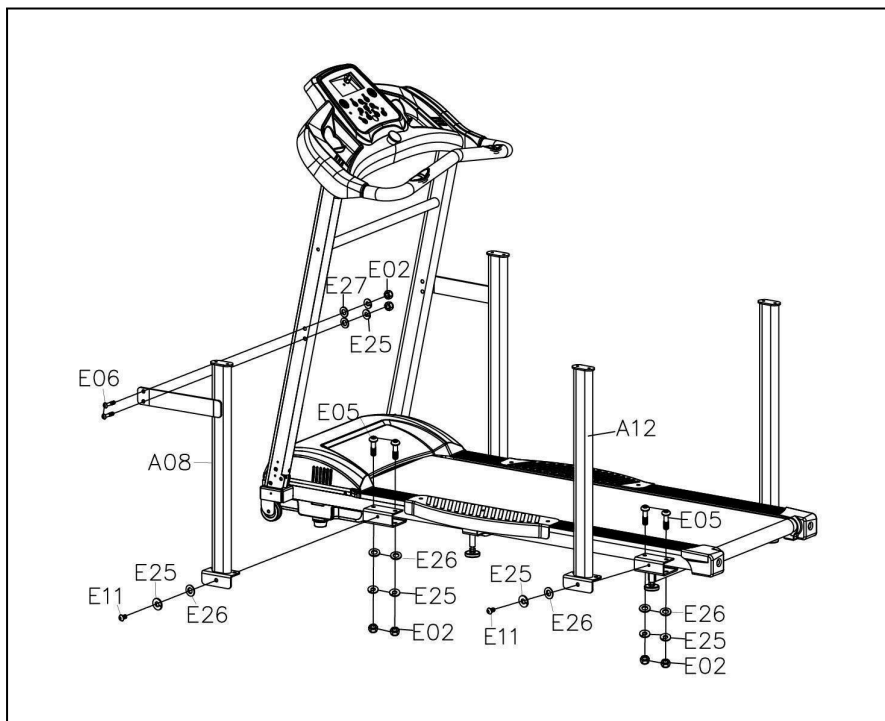


Рисунок 6 — Установка левых опорных стоек

## Шаг 6

Зафиксируйте боковые поручни (D) с помощью винтов M8\*15 (E11), пружинных шайб (E25) и плоских шайб (E26), используя шестигранный ключ на 5 мм (B04).

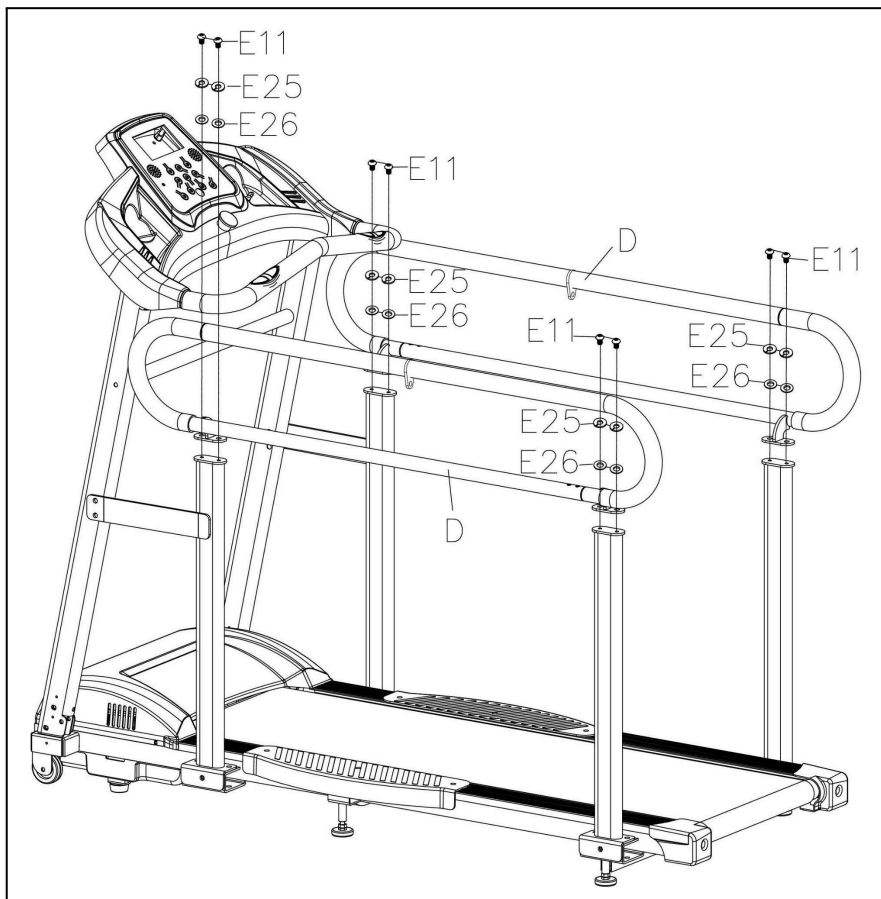


Рисунок 7 – Установка боковых поручней

## Шаг 7

Перед выполнением этого шага сборки затяните все винты.

- Закрепите кожух стойки консоли (C15) с обеих сторон беговой дорожки с помощью винта M5\*12 (E17), используя универсальный ключ (B03).

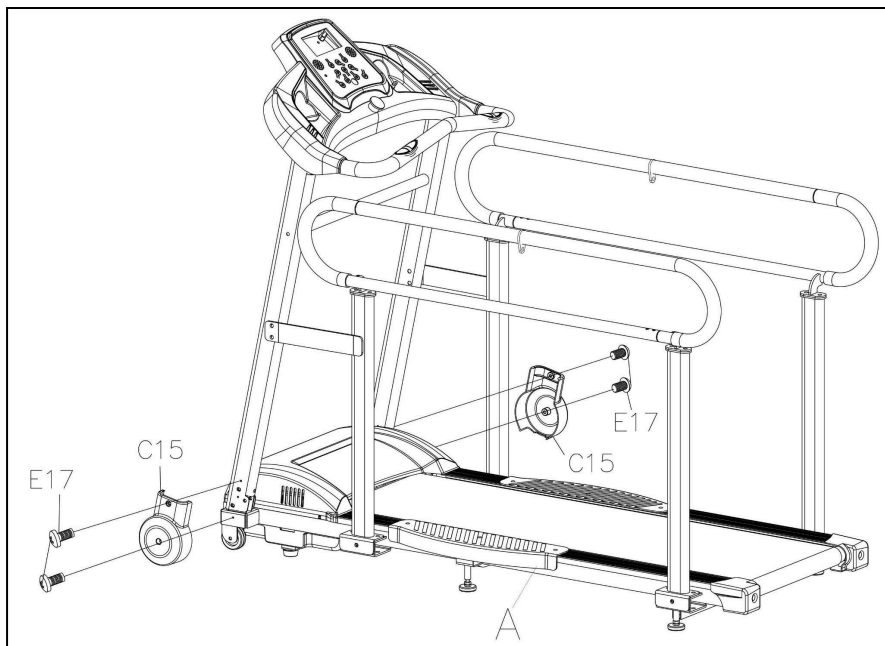


Рисунок 8 — Установка кожухов стойки консоли

## Шаг 8

- Пристегните карабины (B07) к ремню безопасности (C27).
- Затем пристегните карабины (B07) к петлям для подвешивания ремня безопасности, расположенным на боковых поручнях.

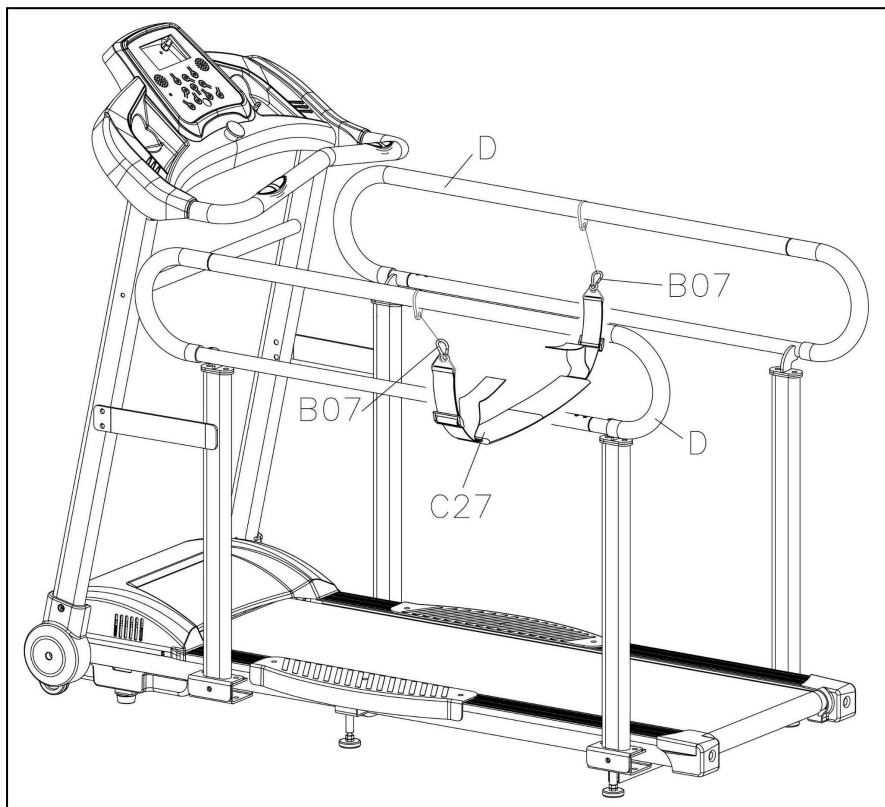


Рисунок 9 — Установка ремня безопасности

## 5. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



Рисунок 10 — Консоль беговой дорожки

### 5.1 Функции кнопок



Старт тренировки.



Пауза или остановка беговой дорожки.



Увеличение скорости.



Уменьшение скорости.



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



Место крепления ключа безопасности: в чрезвычайной ситуации, потяните за трос ключа безопасности и дорожка остановится.

## 5.2 Обозначения на дисплее

- **SPEED (Скорость):** отображает значение в диапазоне 0,3—8 км/ч.
- **TIME (Время):** отображает время тренировки от 0:00 до 99:59. Если отсчёт достигнет 99:59, беговая дорожка плавно замедлит движение бегового полотна и выключится, консоль перейдет в режим ожидания.
- **DISTANCE (Расстояние):** отображает расстояние (километры), отсчитываемое от 0,00 до 99,9. При достижении отметки 99,9 км дорожка плавно остановится, дисплей покажет надпись «END» и через 5 секунд перейдет в режим ожидания.
- **CALORIES (Калории):** отображает количество сожженных пользователем калорий. Отсчёт идёт от 0,0 до 999. При достижении 999 счетчик обнулится.
- **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).

## 6. ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

### 6.1 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**, через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка запустится с минимальной скоростью.
- Аккуратно встаньте на беговое полотно и начните идти. Отрегулируйте скорость до желаемого значения.

### 6.2 Подключение к приложениям по Bluetooth

**Перед началом убедитесь, что:**

- беговая дорожка включена и не сопряжена с другими гаджетами;
- на вашем смартфоне/планшете включен Bluetooth (при необходимости также разрешите доступ к геолокации на устройствах Android);
- расстояние между тренажером и вашим гаджетом не превышает 5–7 метров.

#### **1. Подключение к Kіnomar:**

- запустите Kіnomar на своем телефоне или планшете;
- на главном экране приложения нажмите в правом нижнем углу кнопку «My Profile» (Мой профиль);
- в разделе «Manage my equipment» (Управление оборудованием) выберите тип тренажера: Treadmill (Беговая дорожка);
- зайдите в меню «Sensors» (Датчики) и выберите «Smart» (Умный); если приложение не обнаружило ваш тренажер автоматически, проверьте, поддерживает ли ваша беговая дорожка протокол FTMS и выберите его вручную в настройках Kіnomar;
- в списке устройств найдите вашу беговую дорожку и нажмите, чтобы подключиться;
- запустите дорожку на низкой скорости (например, 1–2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение;

- при успешном подключении на экране Kiponar отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed), пульс (BPM), шаги в минуту (SPM) и пр.; теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.



## **2. Подключение к FITSHOW:**

- откройте FITSHOW и на главном экране выберите тип тренажера: обычно это «Treadmill» (Беговая дорожка) или похожее название (зависит от версии приложения);
- нажмите «Quick Start» (Быстрый старт) или аналогичную кнопку для поиска устройств;
- когда FITSHOW найдет вашу беговую дорожку, выберите ее из списка;
- запустите дорожку на низкой скорости (1–2 км/ч), чтобы подтвердить передачу данных о движении;
- при успешном подключении приложение FITSHOW отобразит текущие показатели вашей тренировки, а вы сможете установить цели (по времени, дистанции, калориям) и отслеживать прогресс.



## **3. Подключение к Zwift:**

- запустите приложение Zwift на устройстве, которое будете использовать (смартфон, планшет);
- авторизуйтесь в своей учетной записи или создайте новую, если необходимо;

- на экране «Pair Devices» (Подключение устройств) выберите режим «Run» или «Treadmill» (в зависимости от версии Zwift и интерфейса);
- дождитесь, пока Zwift найдет вашу беговую дорожку;
- дождитесь статуса «Connected» (Подключено) и нажмите кнопку «Let's Go», чтобы перейти к выбору трассы или старту тренировки;
- запустите дорожку на низкой скорости (например, 1–2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение;
- во время занятия Zwift будет отображать основные показатели (мощность (W), скорость, пройденная дистанция); если у вас есть нагрудный кардиодатчик, подключите его отдельно в разделе «Heart Rate».

### 6.3 Режим ожидания

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

### 6.4 Ключ безопасности

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

### 6.5 Выключение тренажера

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

## 7. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

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

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

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

### **Важное напоминание:**

- не очищайте беговую дорожку наждачной бумагой или 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 защемлен или оборван; 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 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.

## 7.1 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.

### **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.

## 7.2 Смазывание деки

### Алгоритм нанесения силиконовой смазки:

- выключите тумблер питания беговой дорожки и отключить ее от сети;
- ослабьте болты заднего вала в задней части деки, чтобы ослабить натяжение бегового полотна и получить доступ к деке для чистки и смазки; советуем нанести метки с обоих концов рамы, чтобы отметить изначальное положение заднего вала;
- нанесите смазочное средство из специальной бутылочки линиями или змейкой по центру и по бокам деки;
- затяните болты крепления заднего вала в соответствии с вашими метками;
- включите и запустите дорожку;
- отцентрируйте и натяните беговое полотно;
- пройдите по дорожке при минимальной скорости в течение 3 минут, чтобы смазка равномерно распределилась.

### Частота смазывания деки:

- редкое пользование (менее 3 часов в неделю) — каждые полгода;
- среднее пользование (3-5 часов в неделю) — каждые 3 месяца;
- частое пользование (более 5 часов в неделю) — каждый месяц.

## 7.3 Регулировка бегового полотна

Контролируйте степень натяжения бегового полотна. Слишком сильное натяжение может привести к механическому повреждению полотна, повышенному давлению на переднюю или заднюю часть вала, износу подшипников, появлению посторонних шумов и другим проблемам.

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

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



**Внимание!** Не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения передних и задних подшипников.

## 7.4 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 проблемы выполните регулировку повторно.

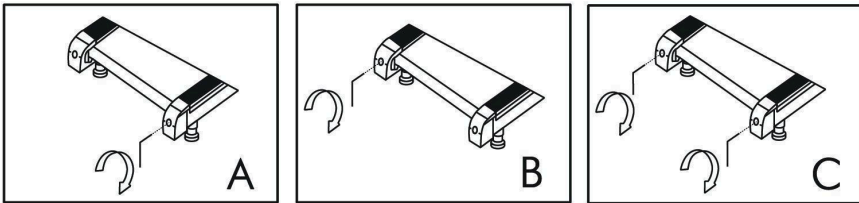


Рисунок 11 — Центровка бегового полотна



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

## 7.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки

Не используйте домашнюю беговую дорожку дольше 1 часа. 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.

## 8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Беговая дорожка предназначена для домашнего использования и разработана с учетом всех требований безопасности, применяемых к домашним реабилитационным тренажерам. 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; вставляйте 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 к врачу.*

## 9. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

### 9.1 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.

### 9.2 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 30 минут. Следите за самочувствием: при появлении дискомфорта, головокружения или одышки, остановите тренировку.

### 9.3 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.

## 10. 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!

## 11. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 2 — Список ошибок и способы их решения

Ошибка	Возможная причина	Вариант решения
<b>Дорожка не запускается</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не вставлен кабель питания.</li> <li>2. Не вставлен ключ безопасности.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подключите кабель питания.</li> <li>2. Вставьте ключ безопасности.</li> </ol>
<b>Неточное измерение скорости бега</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неправильная калибровка.</li> <li>2. Неверные единицы измерения.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторно откалибруйте настройки скорости.</li> <li>2. Измените настройки на правильные единицы измерения.</li> </ol>
<b>Не отцентровано беговое полотно</b>	Неправильное натяжение бегового полотна, есть смещение в правую или левую сторону.	Подтяните регулировочные болты с правой и левой стороны заднего вала.
<b>Ошибка E01</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кабели консоли и платы управления некорректно соединены.</li> <li>2. Повреждена плата управления.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверьте правильность подключения кабелей. Если провод был проколот или поврежден, его необходимо заменить.</li> <li>2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</li> </ol>
<b>Ошибка E02</b>	Входящее напряжение ниже 50% от требуемого.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Убедитесь, что входящий источник питания имеет правильное напряжение.</li> <li>2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</li> </ol>

<p><b>Ошибка E03</b></p>	<p>Сигнал датчика скорости не принимается платой управления.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверьте подключение провода датчика.</li> <li>2. Проверьте магнитный датчик.</li> <li>3. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</li> </ol>
<p><b>Ошибка E05</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Входящее напряжение слишком низкое или слишком высокое. Плата управления повреждена.</li> <li>2. Одна из движущихся частей беговой дорожки застряла, из-за чего двигатель не может вращаться правильно.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перезагрузите беговую дорожку.</li> <li>2. Проверьте входящее напряжение, чтобы убедиться, что оно соответствует норме.</li> <li>3. Осмотрите плату управления.</li> <li>4. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</li> </ol> <p>Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</p>

## 12. СПЕЦИФИКАЦИЯ

<b>Тип дорожки</b>	электрическая
<b>Мощность двигателя (постоянная/пиковая), л.с.</b>	3/4,5
<b>Максимальная скорость, км/ч</b>	0,3-8
<b>Изменение угла наклона полотна</b>	нет
<b>Измерение пульса</b>	сенсорные датчики
<b>Кол-во программ</b>	нет
<b>Дисплей</b>	LCD-дисплей
<b>Макс. вес пользователя, кг</b>	140
<b>Длина бегового полотна, см</b>	127
<b>Ширина бегового полотна, см</b>	40
<b>Складывание</b>	нет
<b>Транспортировочные ролики</b>	да
<b>Компенсаторы неровности пола</b>	да
<b>Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)</b>	157х76х129
<b>Габариты упаковки, см (ДхШхВ)</b>	179х74х31
<b>Вес нетто, кг</b>	62
<b>Вес брутто, кг</b>	70,5

<b>Импортер</b>	ООО "ДЕМО-СПОРТ" 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабировская ул., дом 54, 035С, тел. 8-800-775-56-38
<b>Завод-изготовитель</b>	Xiamen Mydo Sports Equipment Co.,Ltd No.30,Bannan Road,Dongfu Street,Haicang District,Xiamen,China +86 592 6382197
<b>Страна изготовления</b>	КНР
<b>Дата изготовления</b>	Указана на этикетке
<b>Гарантия</b>	24 месяца

Оборудование сертифицировано в соответствии с ТР ТС.

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

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.



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

**EAC**

**ORLAUF**

