



Руководство по сборке и эксплуатации

# Orlauf Shrike

Электрическая беговая дорожка

## 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 Shrike, 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 необходимость обязательного соблюдения 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 Shrike</b>	<b>6</b>
<b>4. Сборка</b>	<b>7</b>
4.1 Изменение угла наклона	11
<b>5. Складывание тренажера</b>	<b>12</b>
<b>6. Консоль беговой дорожки</b>	<b>14</b>
6.1 Обозначения на дисплее	15
6.2 Функции кнопок	15
<b>7. Основные функции беговой дорожки</b>	<b>16</b>
7.1 Старт	16
7.2 Ключ безопасности	16
7.3 Выключение тренажера	16
<b>8. Инструкция по обслуживанию</b>	<b>17</b>
8.1 Уход за декой и беговым полотном	19
8.2 Смазывание деки	20
8.3 Регулировка бегового полотна	20
8.4 Центровка бегового полотна	21
8.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки	22
<b>9. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки</b>	<b>23</b>
<b>10. Разминка перед тренировкой</b>	<b>25</b>
<b>11. Тренировочный процесс</b>	<b>26</b>
11.1 Разминка	26
11.2 Тренировка	26
11.3 Интенсивная тренировка	26
11.4 Сжигание калорий	26
11.5 Частота тренировок	27
<b>12. Полезные советы</b>	<b>28</b>
<b>13. Анализ и устранение неисправностей</b>	<b>29</b>
<b>14. Спецификация</b>	<b>31</b>

## 1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

Перед установкой беговой дорожки убедитесь в том, что:

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

## 2. ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

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

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

### 3. КОМПЛЕКТАЦИЯ SHRIKE

Таблица 1 — Комплектация Shrike

Деталь	Описание	Кол-во
1	Беговая дорожка	1
2	Кабель питания	1
3	Пластиковый винт-барашек	2
4	Плоская шайба	2
5	Ключ безопасности	1
6	Силиконовая смазка	1
7	Шестигранный ключ №5	1
8	Шестигранный ключ №6	1
9	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
10	Гарантийный талон	1
11	Флаер	2

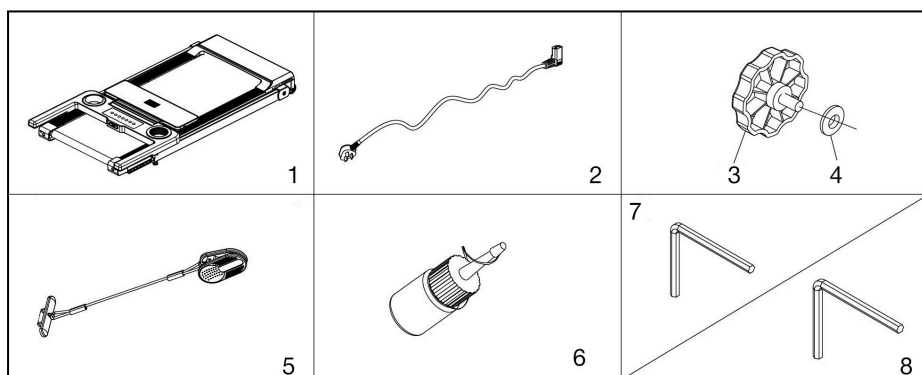


Рисунок 1 — Комплектация Shrike

## 4. СБОРКА

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

### 1. Положите тренажер на ровную поверхность.

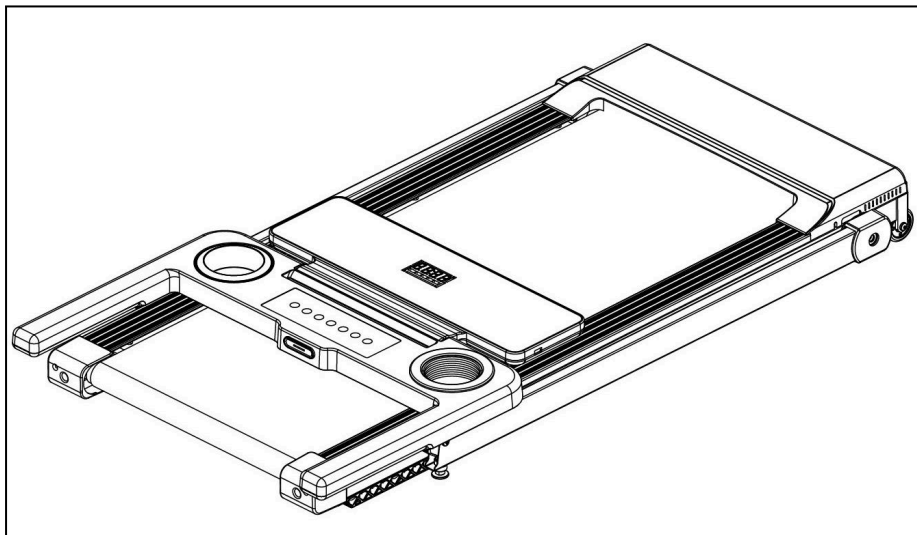


Рисунок 2 — Беговая дорожка в разобранном виде

## 2. Закрепите стойки консоли.

Поднимите стойки консоли в вертикальное положение и зафиксируйте их с помощью плоских шайб (4) и пластиковых винтов-барашков (3).

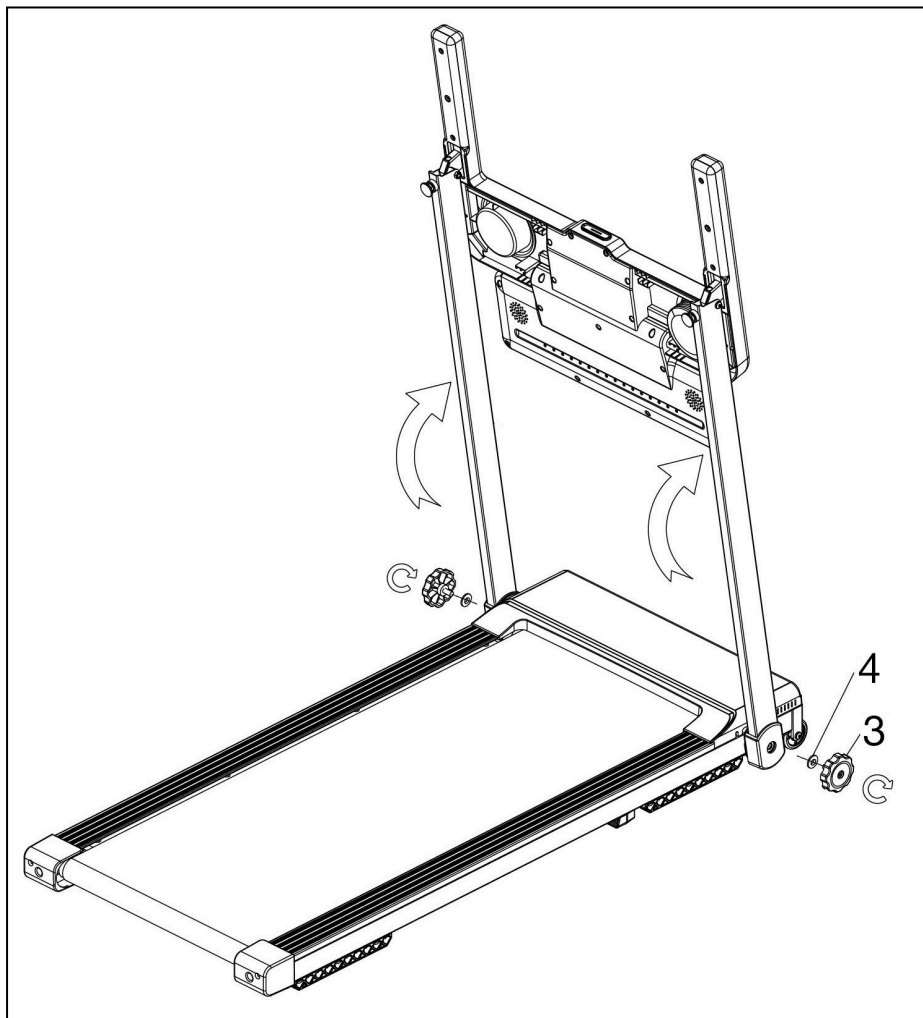


Рисунок 3 — Установка стоек консоли

### 3. Установите консоль.

- Потяните за поручни и разверните консоль в горизонтальное положение.
- Слегка оттяните фиксирующие ручки на верхней части консоли, опустите консоль до упора, затем отпустите их.
- Разверните экран консоли под удобным углом.



**Внимание!** Убедитесь, что провода внутри стойки не пережаты, и проверьте правильность их соединения. Придерживайте консоль рукой, чтобы она не упала.



Рисунок 4 — Установка и фиксация консоли

4. Вставьте ключ безопасности (5).

5. Подсоедините кабель питания (2) к разъему беговой дорожки. Вилку кабеля вставьте в розетку.

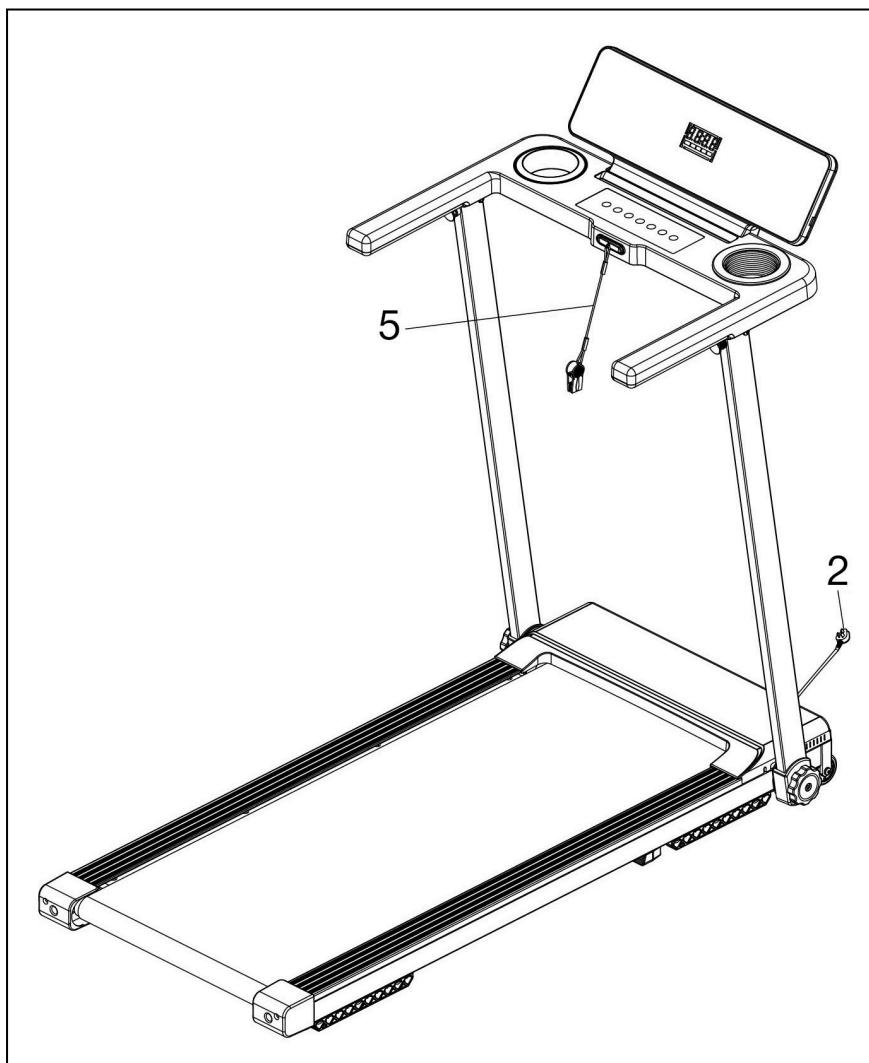


Рисунок 5 — Подключение беговой дорожки

## 4.1 Изменение угла наклона

- Приподнимите правую сторону беговой дорожки примерно на 30 см. Откиньте упор (А).
- Повторите то же самое с левой стороны.
- Убедитесь, что дорожка находится на твердой ровной поверхности, не имеет перепадов по высоте, упоры (А) полностью откиннуты и находятся в нужном положении.

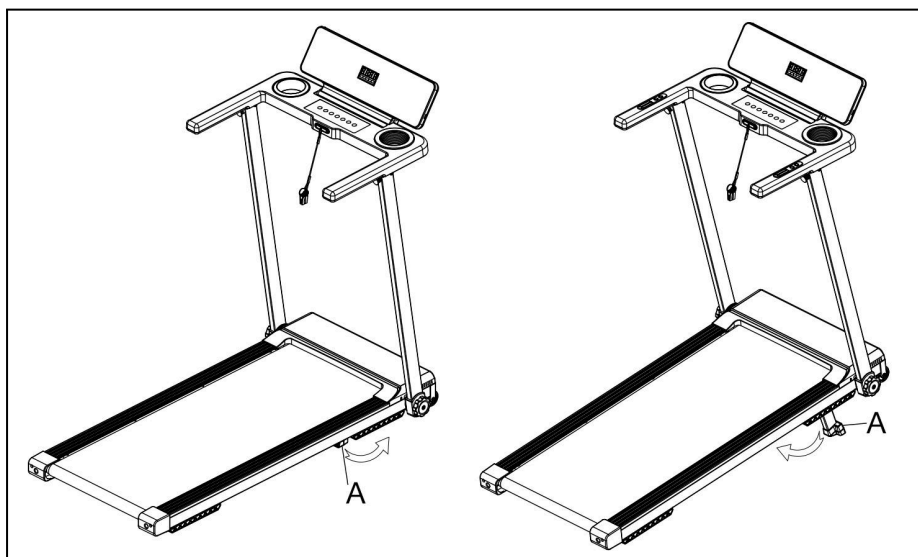


Рисунок 6 — Изменение угла наклона

## 5. СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



**Внимание!** Перед складыванием необходимо отключить тренажер от электропитания.

Не позволяйте детям и домашним животным находиться в непосредственной близости от беговой дорожки во время складывания – это травмоопасно!

Разверните экран в горизонтальное положение, потяните фиксирующие ручки и переведите консоль в вертикальное положение.

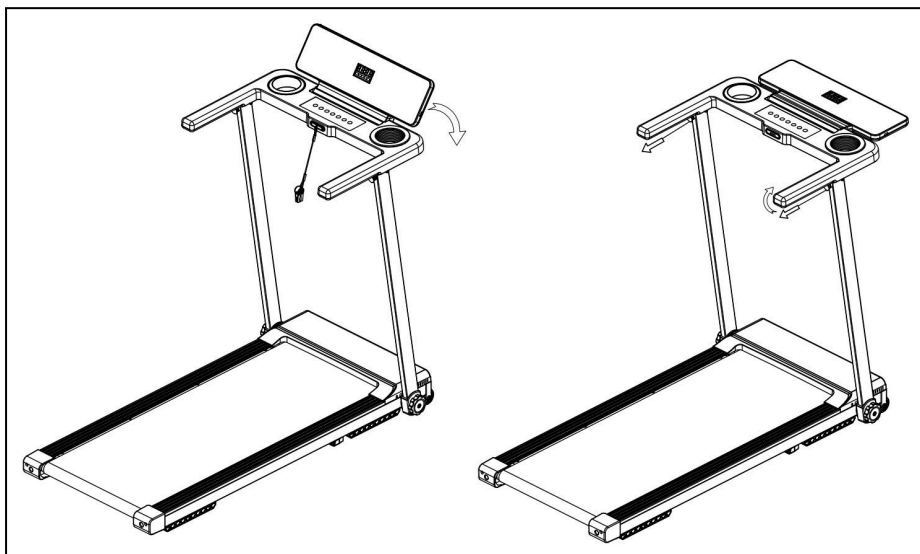


Рисунок 7 – Складывание консоли

Затем ослабьте винты-барашки (3) на стойках консоли. Опустите стойки консоли на раму. Зафиксируйте винты-барашки (3) в сложенном положении дорожки.

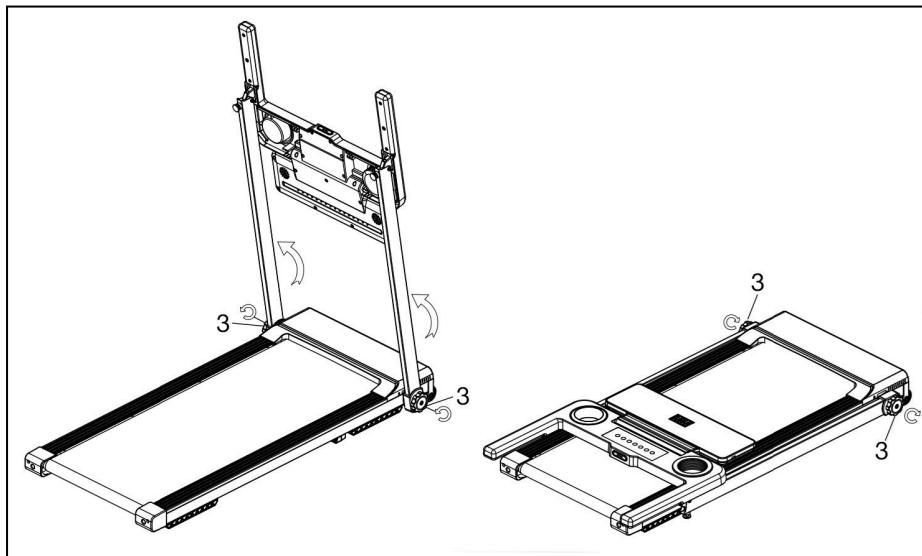


Рисунок 8 — Складывание беговой дорожки

## 6. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

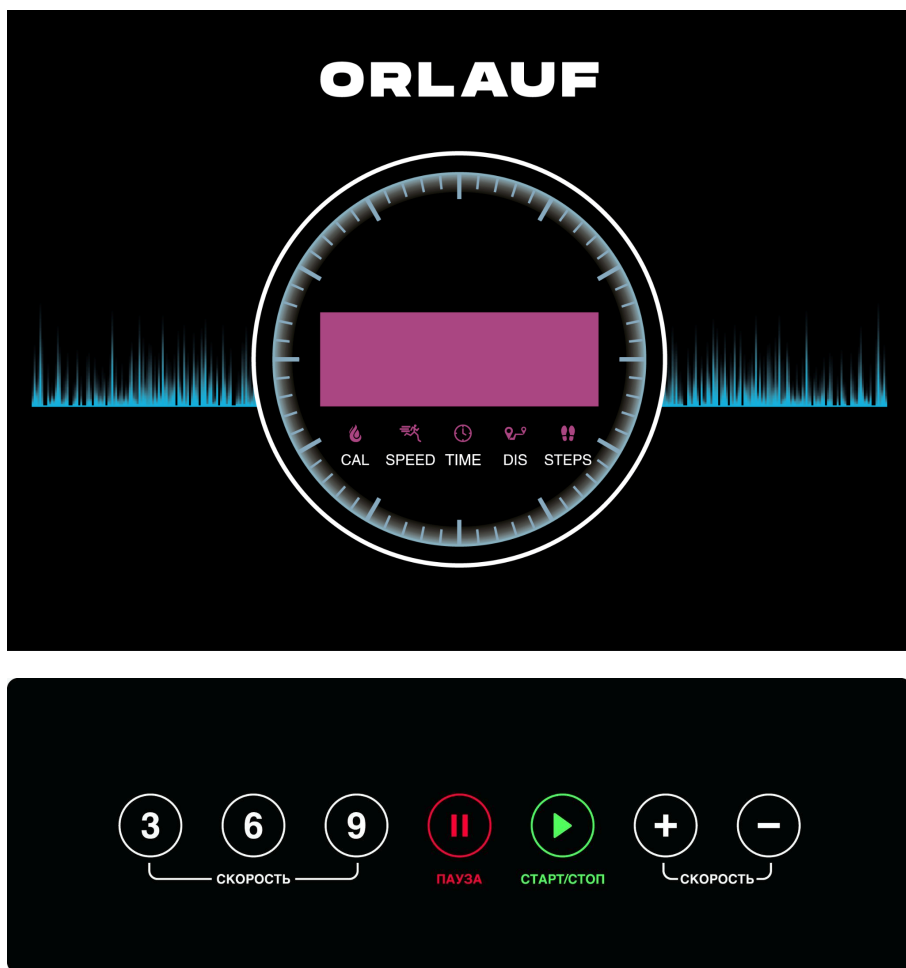


Рисунок 9 – Консоль беговой дорожки

## 6.1 Обозначения на дисплее



Сожженные калории.



Скорость движения.



Время движения.



Пройденное расстояние.



Шаги.

## 6.2 Функции кнопок

- ► — **СТАРТ/СТОП**. Нажмите для запуска и остановки беговой дорожки. В случае, если тренировка была поставлена на паузу, нажмите для продолжения тренировки.
- || — **ПАУЗА**. Нажмите для временной остановки тренировки. Текущие данные и параметры тренировки будут сохранены.
- +/- — кнопки увеличения/уменьшения скорости.
- **3, 6, 9 (км/ч)** — быстрые кнопки изменения скорости.



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

## 7. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

### 7.1 Старт

- Для запуска беговой дорожки включите тумблер питания, встаньте на боковые накладки, прикрепите ключ безопасности одним концом к своей одежде, другой его конец установите на желтое поле на консоли.
- Коротко нажмите на **СТАРТ/СТОП**, через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка запустится с минимальной скоростью.
- Аккуратно встаньте на беговое полотно и начните движение. Отрегулируйте скорость до желаемого значения.

### 7.2 Ключ безопасности

В любом режиме работы отсоединение ключа безопасности приводит к немедленной остановке двигателя. На экране отобразится значение «----», раздастся троекратный звуковой сигнал. После возвращения ключа на место беговая дорожка перейдет в режим ожидания команд.

### 7.3 Выключение тренажера

Для полного отключения питания в любое время используйте тумблер (Вкл/Выкл).

## 8. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

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

Очищайте беговую дорожку от пыли. Особое внимание уделяйте открытым частям деки по обе стороны бегового полотна. Для чистки не используйте растворители.

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

### **Важное напоминание:**

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



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

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

- выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой;
- не используйте растворители — они могут повредить тренажер;
- осмотрите шнур питания на предмет повреждений; при обнаружении дефектов немедленно прекратите использование и обратитесь к представителям компании-продавца;
- убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные ролики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван; при этом убедитесь, что шнур не слишком натянут при максимальном уровне наклона беговой дорожки;
- проверьте натяжение и центровку бегового полотна; убедитесь, что полотно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;

- убедитесь, что тренажер установлен на безопасном расстоянии от стен (не менее 50 см с каждой стороны);
- проверьте наличие и целостность зажима и шнура ключа безопасности.

#### **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО (уборка от пыли и мусора с поверхности под беговой дорожкой):**

- выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- сложите тренажер, убедитесь в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- переместите тренажер в другое место;
- подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- установите тренажер на место.

#### **ЕЖЕМЕСЯЧНО:**

- выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.) на отсутствие трещин и сколов;
- снимите кожух моторного отсека; дождитесь, пока все огни индикаторов на платах погаснут;
- пропылесосьте сам двигатель и весь моторный отсек, чтобы удалить накопившийся пух или пыль; невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному выходу электронных компонентов из строя;
- убедитесь, что дека тренажера смазана; при необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- протрите беговое полотно влажной тряпкой и удалите пылесосом мелкие частицы (черные или белые), скопившиеся вокруг тренажера; их появление — результат нормального износа в процессе эксплуатации.

#### **ЕЖЕКВАРТАЛЬНО:**

- выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- используя 8мм шестигранный ключ, ослабьте левый и правый регулировочные болты

натяжения так, чтобы можно было приподнять край бегового полотна и получить доступ к деке;

- проверьте состояние деки; на ее поверхности не должно быть царапин и потертостей;
- проверьте состояние бегового полотна; внутренняя поверхность должна быть гладкой, без признаков истончения и отслоения материала, а также без порванных и лопнувших участков;
- протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна;
- нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- проверьте степень износа приводного ремня основного двигателя и правильность его положения;
- снимите передний и задний валы и удалите пыль и грязь с их поверхности;
- убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

## 8.1 Уход за декой и беговым полотном

Регулярно осматривайте деку на предмет трещин и любых других повреждений. При обнаружении повреждений обратитесь в официальный сервисный центр или к официальному дилеру.

В процессе эксплуатации фрикционный слой смазки стирается и высыхает. Без него полотно скользит по деке хуже, повышается трение и нагрузка на двигатель, что может привести к его поломке или выведет из строя электронные платы управления. Кроме того, дека и беговое полотно изнашиваются быстрее. Поэтому важно своевременно наносить новый слой смазки.

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

- сильный нагрев бегового полотна;
- запах нагретой резины;
- перегрев двигателя;
- запах дыма;
- резкий запах пластмассы;
- нагрев кожуха;
- остановка и отключение дорожки во время тренировки;

- текстовые или звуковые сообщения на дисплее и остановка дорожки.

## 8.2 Смазывание деки

### **Алгоритм нанесения силиконовой смазки:**

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

### **Частота смазывания деки:**

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

## 8.3 Регулировка бегового полотна

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

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

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



**Внимание!** Не перетягивайте полотно во избежание повреждения передних и задних подшипников.

## 8.4 Центровка бегового полотна

Время от времени необходимо центровать беговое полотно. Оно со временем смещается вбок из-за того, что во время тренировки при беге или ходьбе вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу.

**Центровка бегового полотна:**

- установите беговую дорожку на ровную поверхность;
- запустите тренажер со скоростью 6-8 км/ч, проверяя состояние бегового полотна;
- при смещении полотна влево используйте шестигранный ключ; поверните левый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке;
- если беговое полотно по-прежнему смещается, повторяйте описанные выше действия до восстановления центровки;
- после восстановления центровки установите скорость на 10 км/ч и проконтролируйте отклонение и равномерность бегового полотна; при наличии проблем выполните регулировку повторно.

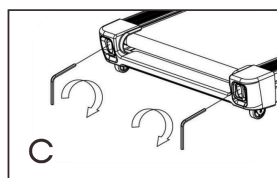
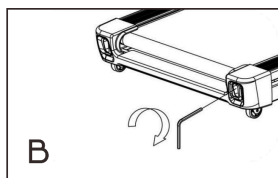
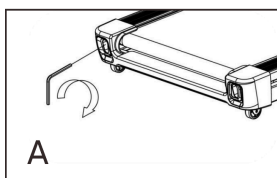


Рисунок 10 – Центровка бегового полотна



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

## 8.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки

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

## 9. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Беговая дорожка предназначена для домашнего использования и разработана с учетом всех требований безопасности, применяемых к домашним кардиотренажерам. Однако если вы не следуете правилам техники безопасности и правильной эксплуатации, мы не несем ответственности за возникшие проблемы.

**Прочитайте правила безопасности при эксплуатации тренажера, чтобы избежать поломок:**

- перед подключением питания убедитесь, что беговая дорожка тщательно собрана, а двигатель закрыт защитным кожухом;
- перед началом тренировки обязательно прикрепите зажим ключа безопасности к своей одежде;
- в отверстия тренажера запрещено вставлять какие-либо посторонние предметы; это может привести к травмам пользователя и поломке тренажера;
- расположите тренажер на чистой ровной поверхности; не ставьте беговую дорожку на ковер, так как это может заблокировать вентиляционные отверстия и вывести дорожку из строя;
- рекомендуем устанавливать тренажер на специальный резиновый коврик, который обеспечит звукоизоляцию и защитит покрытие пола от повреждений;
- надевайте спортивную одежду для тренировки на беговой дорожке; длинная, свободная одежда может зацепиться за подвижное беговое полотно; всегда носите тренировочную обувь на резиновой подошве (беговые или тренировочные кроссовки);
- при установке тренажера оставьте свободное место примерно по 50 см с обеих сторон;
- перед началом тренировки убедитесь, что дети и домашние животные находятся на безопасном расстоянии от тренажера;
- напоминаем, что оборудование предназначено для взрослых; несовершеннолетние должны заниматься на тренажере только под присмотром;
- перед запуском бегового полотна необходимо встать на боковые накладки для ног; вставляйте на беговое полотно только когда удостоверитесь, что его скорость для вас максимально комфортна;
- на начальном этапе рекомендуется держаться за поручни;
- при резком увеличении скорости воспользуйтесь ключом безопасности; его нужно извлечь из консоли, чтобы беговое полотно моментально остановилось;

- обращайте внимание на состояние кабеля; категорически запрещено удлинять кабель и менять кабельную вилку; следите, чтобы кабель не соприкасался с нагревающимися приборами, чтобы на него не попадала вода, а также не кладите на него тяжелые предметы;
- при подключении проверьте розетку: она должна быть заземлена; не рекомендуется использовать переходные адаптеры — это может привести к возгоранию или удару током; при повреждении кабеля или вилки не пытайтесь починить их самостоятельно, обратитесь в сервисный центр или к дилеру производителя;
- используйте беговую дорожку только в помещении; тренажер должен находиться в сухом проветриваемом помещении; избыточная влажность негативно сказывается на состоянии двигателя и комплектующих беговой дорожки;
- после тренировки следует отключить питание, аккуратно вынув вилку из розетки;
- занимайтесь только в чистой спортивной обуви, чтобы не допустить попадания под беговое полотно мелкого мусора, песка и т.п.



*При резком ухудшении самочувствия во время тренировки (боль в груди, резкое учащение сердцебиения, одышка, тошнота, головокружение) необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться к врачу.*

## 10. РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

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

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

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

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

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

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

## 11. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

### 11.1 Разминка

- Прежде чем использовать электрическую беговую дорожку, изучите кнопки на панели управления. Встаньте на боковые накладки с обеих сторон бегового полотна и возьмитесь за поручни.
- Удерживайте невысокую скорость — не более 3 км/ч. Затем встаньте на беговое полотно. После того как привыкнете к скорости, можно попробовать ходьбу или медленный бег, добавив скорость от 3 до 5 км/ч. Пройдите примерно 10 минут на этой скорости, затем остановите дорожку.

### 11.2 Тренировка

- Перед самой тренировкой ознакомьтесь с регулировкой скорости и угла наклона (если функция доступна). Пройдите около 1 км с постоянной скоростью и запишите, сколько на это потребовалось времени. Обычно это 15-25 минут. Если идти со скоростью 4,8 км/ч, на 1 км у вас уйдет около 12 минут.
- Если вы чувствуете себя комфортно на стабильной скорости, можете ее увеличить и изменить угол наклона. Через полчаса попробуйте тренироваться более интенсивно. Постарайтесь держать выбранный темп и не увеличивайте наклон дорожки.

### 11.3 Интенсивная тренировка

- Разогрейтесь на скорости 4,8 км/ч в течение 2 минут.
  - Измените скорость до 5,3 км/ч и продолжайте идти 2 минуты.
  - Увеличьте скорость до 5,8 км/ч и идите еще 2 минуты.
  - Затем прибавляйте 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока дыхание не участится.
- Держите этот темп, пока не почувствуете дискомфорт или сильную усталость.

### 11.4 Сжигание калорий

Сжигание калорий начинается примерно через 30 минут после начала кардиотренировки. Наиболее эффективно действовать следующим образом:

- начинайте занятие с разминки в течение 5 минут на скорости 4-4,8 км/ч;
- каждые 2 минуты увеличивайте скорость на 0,3 км/ч, пока не будет достигнута скорость, комфортная для тренировки;

- чтобы повысить интенсивность, поддерживайте скорость в течение часа, затем увеличивайте ее на 0,3 км/ч каждый определенный отрезок времени;
- возвращайтесь к стартовой скорости;
- контролируйте частоту пульса и количество потраченных калорий; так вы выясните оптимальную скорость для тренировки, нацеленной на сжигание калорий; в течение последних 4-6 минут тренировки постепенно снижайте скорость.

## 11.5 Частота тренировок

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

## 12. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который поможет вам составить подходящий график занятий в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья. Также он определит скорость движения и интенсивность выполнения упражнений.
- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую ЧСС.
- Пейте достаточно воды во время тренировки. Во время занятий спортом организм активно теряет жидкость, поэтому необходимо восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и напитков, их температура должна быть комнатной.
- Немедленно прекратите тренировку, если вы чувствуете стеснение и боль в груди, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт.

Возвращайтесь к тренировкам только после консультации с врачом. Занимайтесь с комфортной для вас скоростью!

### **Рекомендованные параметры скорости в зависимости от физической подготовки:**



- скорость 1,0-3,0 км/ч — медленная ходьба;
- скорость 3,0-4,5 км/ч — неспешная ходьба;
- скорость 4,5-6,0 км/ч — нормальная ходьба;
- скорость 6,0-7,5 км/ч — быстрая ходьба;
- скорость 7,5-9,0 км/ч — бег трусцой;
- скорость 9,0-12,0 км/ч — средняя скорость бега.

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

## 13. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 2 — Список ошибок и способы их решения

Код	Проблемный пункт	Решение вопроса
<b>E01</b>	Нестабильное соединение. При включенном питании соединение между нижним контроллером и консолью нестабильно.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверьте правильность подключения кабелей.</li> <li>2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</li> </ol>
<b>E02</b>	Двигатель/ барабан заклинило.	Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
<b>E05</b>	Защита от избытка тока. Во включенном состоянии нижний контроллер обнаруживает, что ток превышает 6А в течение более чем 3 секунд.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверьте наличие смазки между беговой лентой и декой. В случае необходимости добавьте 15 мл смазки.</li> <li>2. Возможно, одна из деталей беговой дорожки застряла, из-за чего двигатель не может запуститься.</li> <li>3. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</li> </ol>
<b>E06</b>	Входное напряжение слишком низкое.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Убедитесь, что напряжение питания в норме.</li> <li>2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</li> </ol>
<b>E08</b>	Входное напряжение слишком высокое.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Убедитесь, что напряжение питания в норме.</li> <li>2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</li> </ol>
<b>E09</b>	Перегрузка двигателя по току	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Убедитесь, что нагрузка не превышает допустимые значения.</li> <li>2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».</li> </ol>
<b>E10</b>	Защита обрыва фазы двигателя.	Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».

<b>E14</b>	Ненормальное напряжение или неисправный двигатель вызывают неполадки в электроцепи, под контролем которой находится двигатель.	Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
<b>E07 (----)</b>	Ключ безопасности не найден.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разместите ключ безопасности в указанном месте.</li> <li>2. Замените ключ безопасности и разместите в указанном месте.</li> </ol>

## 14. СПЕЦИФИКАЦИЯ

<b>Тип дорожки</b>	электрическая
<b>Мощность двигателя переменного тока, л.с. (постоянная/пиковая)</b>	2,25/3,5
<b>Максимальная скорость, км/ч</b>	0,8-12
<b>Изменение угла наклона полотна</b>	0-15%
<b>Регулировка угла наклона</b>	механическая
<b>Измерение пульса</b>	отсутствует
<b>Дисплей</b>	LED-дисплей (время тренировки, дистанция, скорость, калории, шаги)
<b>Макс. вес пользователя, кг</b>	120
<b>Длина бегового полотна, см</b>	105
<b>Ширина бегового полотна, см</b>	42
<b>Складывание</b>	да
<b>Транспортировочные ролики</b>	да
<b>Компенсаторы неровности пола</b>	нет
<b>Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)</b>	127*66*112
<b>Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)</b>	127*66*12
<b>Габариты упаковки, см (ДхШхВ)</b>	133*68*14
<b>Вес нетто, кг</b>	24
<b>Вес брутто, кг</b>	30

<b>Импортер</b>	ООО "ДЕМО-СПОРТ" 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиловская ул., дом 54, 035С, тел. 8-800-775-56-38
<b>Завод-изготовитель</b>	Xiamen URaise Health Technology Co., Ltd Room 402, No.1 Huli Industrial Park, Meixi Road, Tongan District, Xiamen +86-592-7551218
<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.



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





**ORLAUF**

