



Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Stork A

Электрическая беговая дорожка

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ



Внимание!

Перед первым использованием беговой дорожки необходимо смазать беговое полотно.



**Сервисная
поддержка**

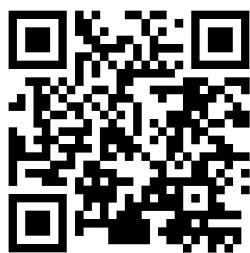


**Обслуживание
дорожки**



Внимание!

При использовании беговой дорожки возможен стук во время движения. Это связано со сварочным швом и не является дефектом. В процессе эксплуатации в зависимости от количества тренировок стук постепенно уменьшится и станет практически незаметным.



Сборка модели



Актуальная
версия инструкции



Управление

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили тренажер Orlauf Stork A, 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 приступать 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

1. Транспортировка и эксплуатация тренажера	5
2. Хранение тренажера	5
3. Комплектация Stork A	6
4. Сборка	8
5. Складывание и перемещение тренажера	13
5.1 Складывание дорожки	13
5.2 Раскладывание дорожки	13
5.3 Перемещение тренажера	14
6. Консоль беговой дорожки	15
6.1 Обозначения на дисплее	16
6.2 Функции кнопок	16
7. Основные функции беговой дорожки	18
7.1 Старт	18
7.2 Ручной режим	18
7.3 Функция обратного отсчета	18
7.4 Контроль индекса массы тела (жироанализатор)	18
7.5 Функция выбора автопрограмм	19
7.6 Функция выбора пользовательских программ	21
7.7 Спящий режим	21
7.8 Датчики измерения пульса	21
7.9 Bluetooth	21
7.10 Подключение к приложениям по Bluetooth	22
7.11 Ключ безопасности	24
7.12 Выключение тренажера	24
8. Инструкция по обслуживанию	25
8.1 Уход за декой и беговым полотном	27
8.2 Смазывание деки	28
8.3 Регулировка бегового полотна	28
8.4 Центровка бегового полотна	29
8.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки	30
9. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки	31
10. Разминка перед тренировкой	33
11. Тренировочный процесс	34
11.1 Разминка	34
11.2 Тренировка	34
11.3 Интенсивная тренировка	34
11.4 Сжигание калорий	34
11.5 Частота тренировок	35
12. Полезные советы	36
13. Анализ и устранение неисправностей	37
14. Спецификация	39

1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

Перед установкой беговой дорожки убедитесь в том, что:

- тренажер доставлен в заводской упаковке без повреждений;
- при транспортировке тренажер не подвергался механическим перегрузкам, воздействию влаги и осадков;
- 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 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 STORK A

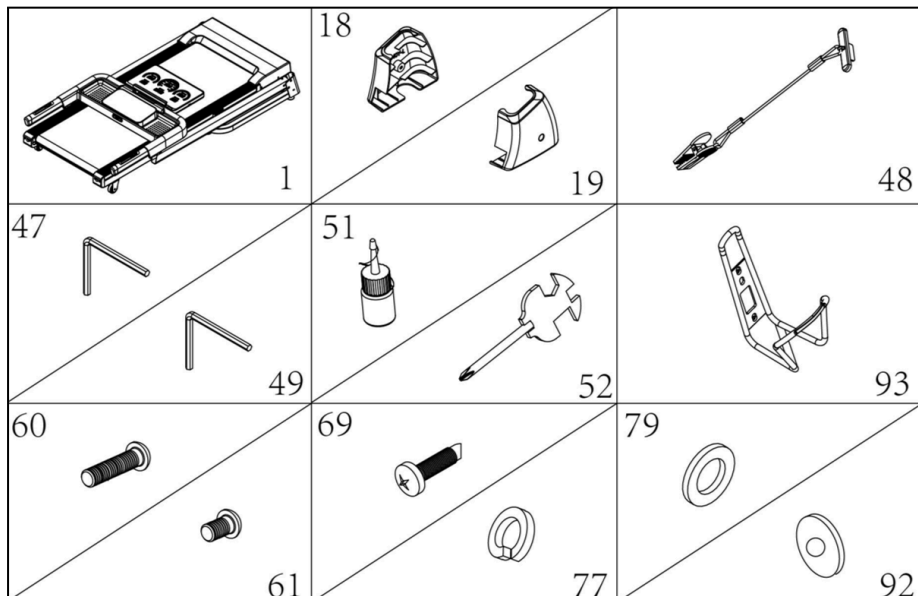


Рисунок 1 — Комплектация Stork A

Таблица 1 — Комплектация Stork A

Деталь	Описание	Примечания	Кол-во
1	Беговая дорожка		1
18	Левая боковая накладка		1
19	Правая боковая накладка		1
47	Шестигранный ключ	5 мм	1
48	Ключ безопасности		1
49	Шестигранный ключ	6 мм	1
51	Силиконовая смазка		1
52	Универсальный ключ		1
60	Болт	M8*45	2
61	Болт	M8*16	4
69	Саморез	4.2*19	4
77	Пружинная шайба		6
79	Шайба гровера		2
33	Кабель питания		1
92	Волнистая шайба		4
93	Держатель для бутылки		1
	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию		1
	Гарантийный талон		1
	Флаер		2

4. СБОРКА

Перед началом сборки убедитесь, что в комплекте присутствуют все детали. Разложите их на ровной поверхности и сверьтесь со списком в инструкции.

1. Положите беговую дорожку на ровную поверхность.

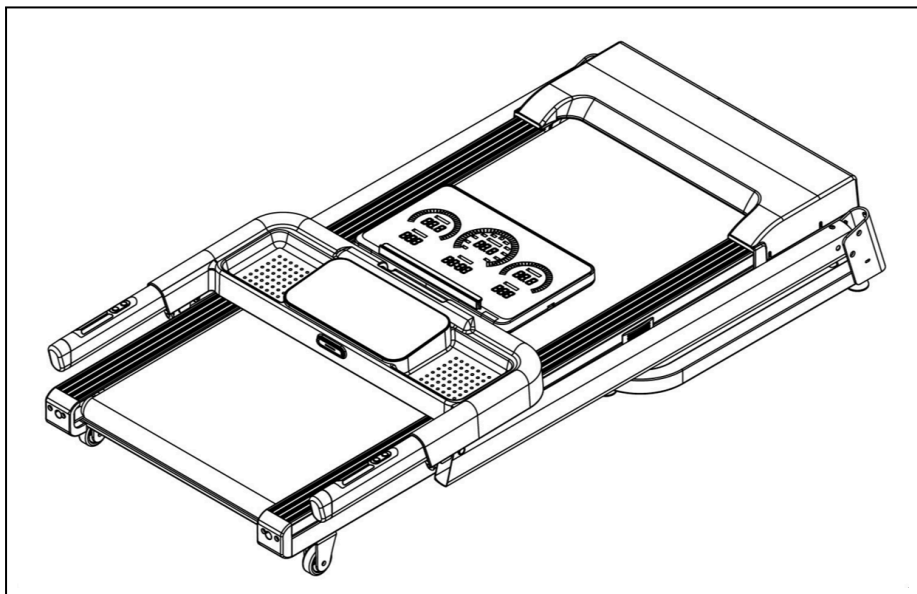


Рисунок 2 — Беговая дорожка в разобранном виде

2. Установите стойки консоли.

- Поднимите стойки консоли. Используйте шестигранный ключ на 5 мм (47), болты М8*45 (60), шайбы гровера (79) и пружинные шайбы (77) для крепления стоек консоли к раме сбоку.
- Закрепите стойки консоли в передней части рамы болтами М8*16 (61), пружинными шайбами (77) и волнистыми шайбами (92).

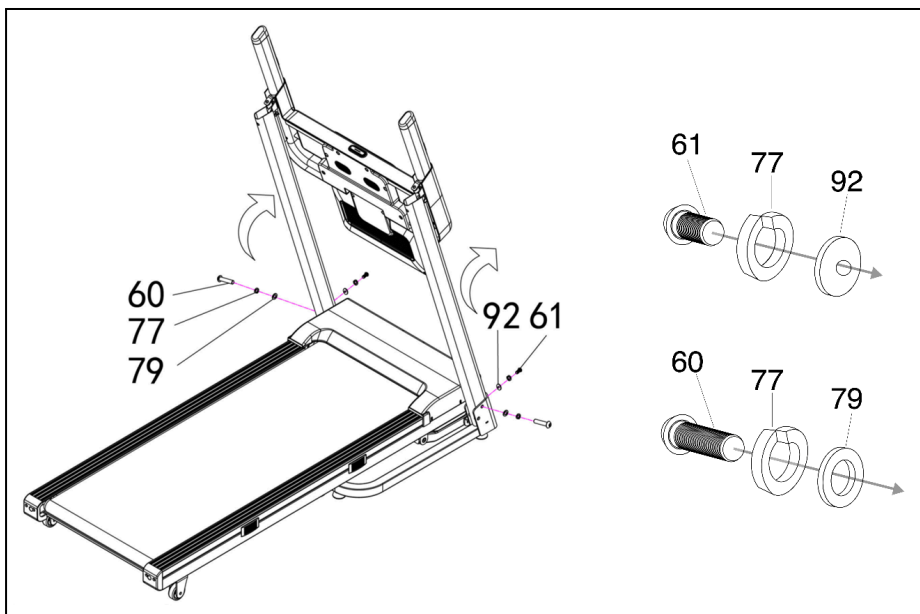


Рисунок 3 — Установка стоек консоли

3. Установите консоль.

- Потяните за поручни и разверните консоль в горизонтальное положение. Зафиксируйте консоль с левой и правой стороны с помощью шестигранного ключа на 5 мм (47), болтов М8*16 (61), пружинных шайб (77) и волнистых шайб (92).
- Сначала наживите все болты, затем равномерно затяните их.



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

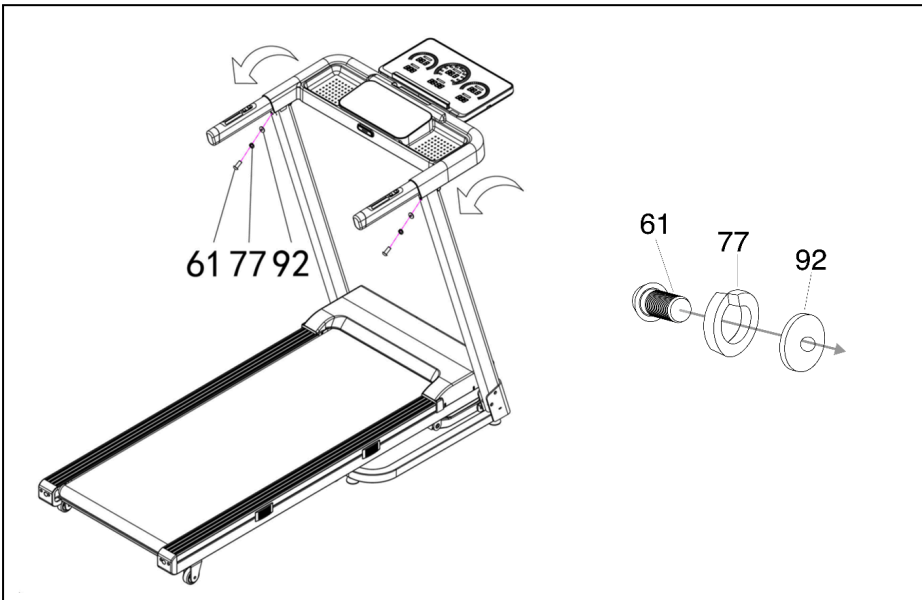


Рисунок 4 — Установка консоли

4. Установите боковые накладки.

Плотно прижмите левую (18) и правую (19) боковые накладки. Зафиксируйте их саморезами 4.2*19 (69) с помощью универсального ключа (52).

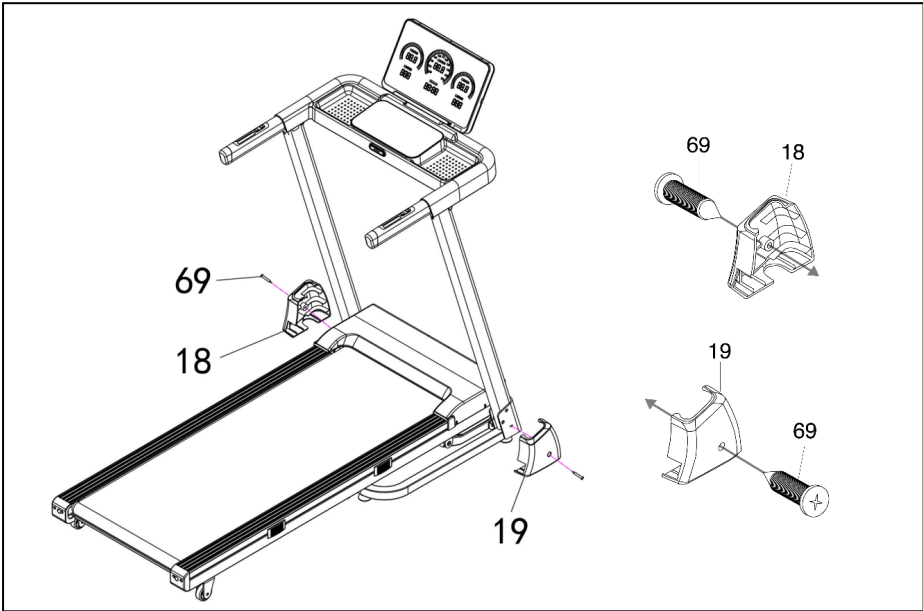


Рисунок 5 — Установка боковых накладок

5. Вставьте ключ безопасности (48).

6. Зафиксируйте держатель для бутылки (93) на стойке консоли саморезами 4.2*19 (69) с помощью универсального ключа (52).

7. Подключите кабель питания (33) к разъему беговой дорожки.

8. Вставьте вилку в розетку.

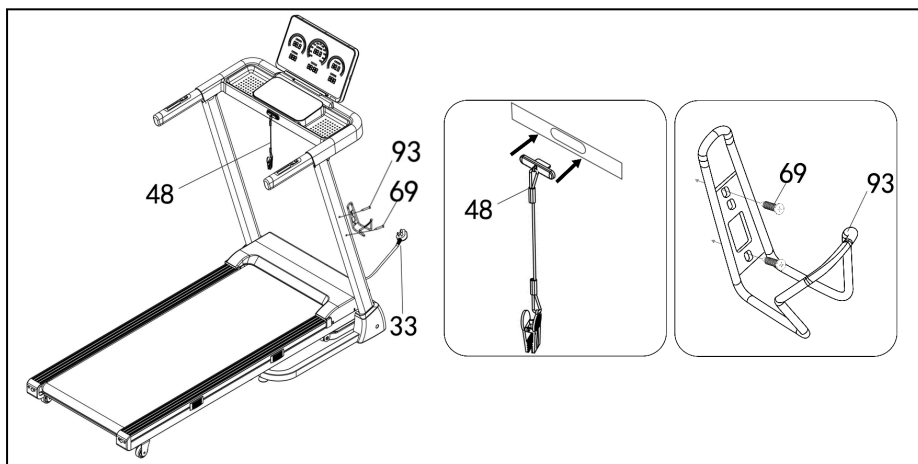


Рисунок 6 – Подключение и запуск беговой дорожки

5. СКЛАДЫВАНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Беговая дорожка оборудована гидравлической системой складывания, которая позволяет поднять беговое полотно за пару секунд.

5.1 Складывание дорожки

- Перед складыванием убедитесь, что тренажер отключен от электропитания.
- Приподнимите беговое полотно до момента срабатывания пневмопружины. Оно зафиксируется в поднятом положении.

5.2 Раскладывание дорожки

- Чтобы разложить дорожку, надавите ногой на гидроупор, расположенный в нижней части тренажера.
- Полотно плавно опустится к полу благодаря двухфазному доводчику.

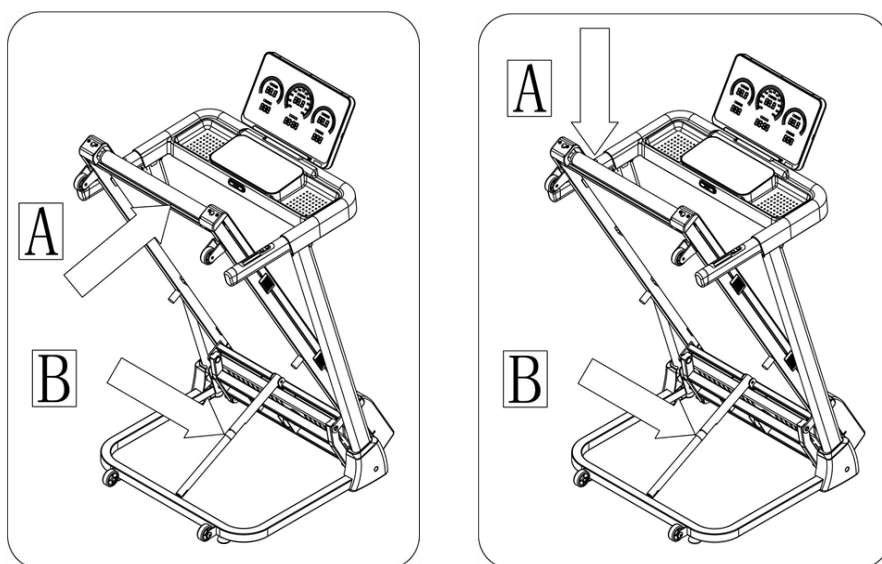


Рисунок 7 – Складывание и раскладывание беговой дорожки



Внимание! Отключайте тренажер от сети перед складыванием.

Не допускайте нахождения детей и домашних животных рядом с дорожкой во время складывания и раскладывания, так как это может привести к травме.

5.3 Перемещение тренажера

Для удобного перемещения используйте транспортировочные ролики, расположенные на нижней части рамы беговой дорожки.

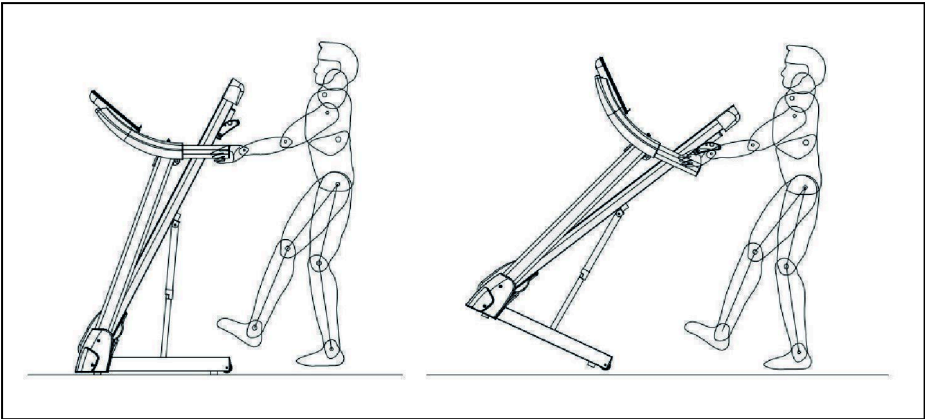


Рисунок 8 — Перемещение беговой дорожки

6. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

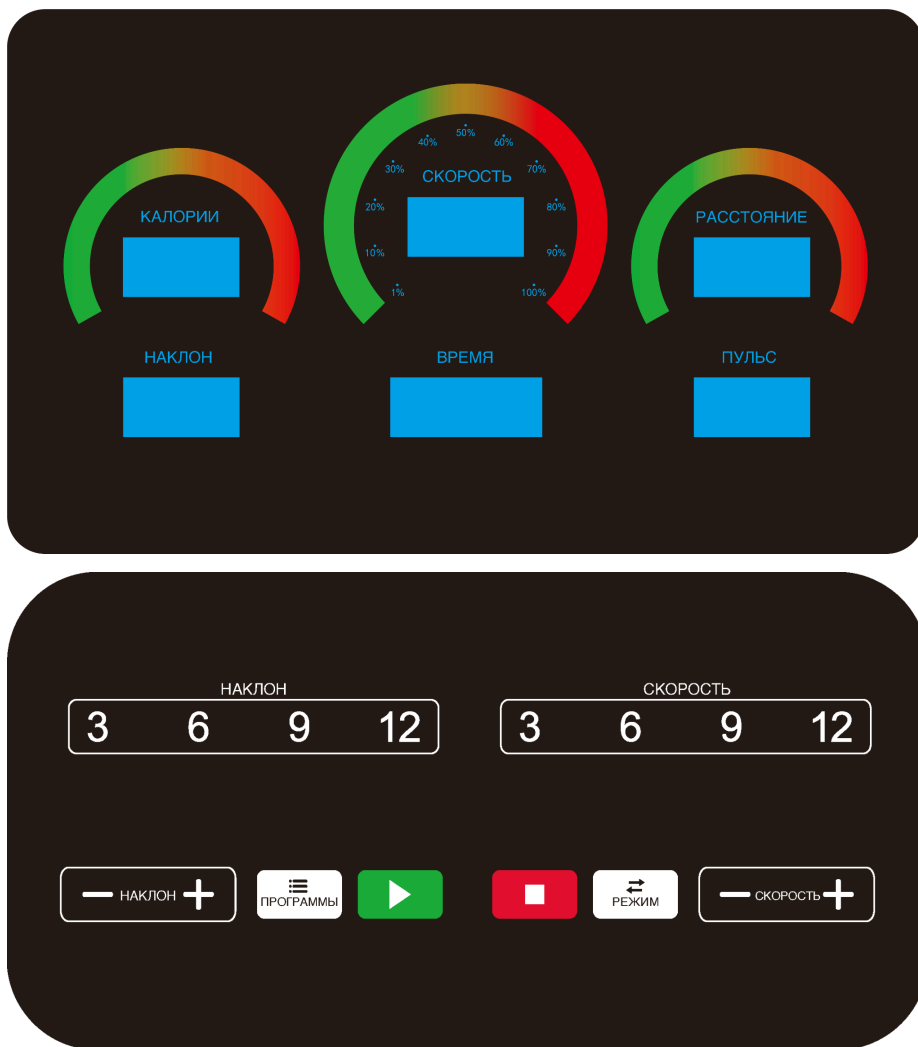
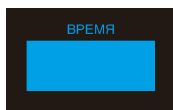


Рисунок 9 — Консоль беговой дорожки

6.1 Обозначения на дисплее



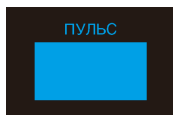
Количество сожженных калорий.



Время тренировки.



Скорость движения.



Частота сердечных сокращений.



Угол наклона.



Пройденная дистанция.

6.2 Функции кнопок



ПРОГРАММЫ. Нажмите кнопку, чтобы выбрать или изменить тренировочную программу. Программы переключаются в следующем порядке: автоматические программы (РХХ) - пользовательские программы (УХХ) - режим жиросчитывателя (FAT) - ручной режим.



РЕЖИМ. Нажмите кнопку для выбора режима тренировки: обратный отсчет времени, расстояния, калорий или ручной режим.



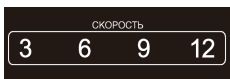
СТАРТ. Нажмите для начала движения. Через 3 секунды обратного отсчета полотно начнет движение с минимальной скоростью или скоростью, установленной по умолчанию для выбранной программы.



СТОП/ПАУЗА. Нажмите во время движения для плавной остановки беговой дорожки и перехода в режим ожидания. Чтобы возобновить движение, нажмите кнопку **СТАРТ**.



-СКОРОСТЬ+. Используйте кнопки для увеличения или уменьшения скорости как во время тренировки, так и в состоянии остановки.



Быстрая регулировка скорости. Кнопки для быстрого изменения скорости.



-НАКЛОН+. Используйте кнопки для увеличения или уменьшения угла наклона как во время тренировки, так и в состоянии остановки.



Быстрая регулировка угла наклона. Кнопки для быстрого изменения угла наклона.

- **Кнопки на правом поручне:** быстрая регулировка скорости.
- **Кнопки на левом поручне:** быстрая регулировка угла наклона.



Примечание: каждое нажатие кнопки сопровождается коротким звуковым сигналом. Если параметр выходит за пределы доступных настроек, вы услышите длинный сигнал. Если нажатие не было засчитано, звуковой сигнал не прозвучит.

7. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

7.1 Старт

- Для запуска беговой дорожки включите тумблер питания, встаньте на боковины и прикрепите ключ безопасности одним концом к своей одежде, а другой конец установите в соответствующий разъем на консоли.
- Нажмите на кнопку **СТАРТ**. Через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка начнет движение с минимальной скорости.
- Аккуратно встаньте на беговое полотно и начните движение. Отрегулируйте скорость и угол наклона по желанию.

7.2 Ручной режим

- Вы можете заниматься в свободном режиме, регулируя скорость кнопками **-СКОРОСТЬ+** и наклон кнопками **-НАКЛОН+**.
- Для начала тренировки нажмите кнопку **СТАРТ**.

7.3 Функция обратного отсчета

- Для активации функции обратного отсчета нажмите кнопку **РЕЖИМ**. На дисплее поочередно будут мигать окна времени, расстояния и калорий. Нажимайте кнопку **РЕЖИМ**, чтобы выбрать нужный параметр.
- Остановитесь на нужном показателе и с помощью кнопок **-СКОРОСТЬ+** или **-НАКЛОН+** установите желаемое значение для обратного отсчета.
- Нажмите кнопку **СТАРТ** для начала тренировки. Используйте кнопки для увеличения или уменьшения скорости и угла наклона в процессе тренировки.
- При достижении нулевого значения беговая дорожка автоматически начнет снижать скорость и затем остановится. Также вы можете нажать кнопку **СТОП** или отсоединить ключ безопасности, чтобы остановить работу тренажера.

7.4 Контроль индекса массы тела (жироанализатор)

- Чтобы выбрать функцию определения индекса массы тела (FAT), в режиме ожидания нажмите кнопку **ПРОГРАММЫ**. Пролистайте все доступные программы, пока на дисплее не отобразится надпись FAT.
- Нажмите кнопку **РЕЖИМ**, чтобы увидеть следующие параметры: пол, возраст, рост и вес.

- После ввода всех значений, нажмите кнопку **РЕЖИМ**. На экране отобразится значение «---», что означает, что беговая дорожка готова к определению индекса массы тела (ИМТ).
- Держите руки на поручнях с датчиками пульса в течение 5-6 секунд. На дисплее будет отображен ваш индекс массы тела, рассчитанный по росту и весу без учета пропорций.
- Тест FAT подходит как для мужчин, так и для женщин и помогает оценить, нужна ли коррекция веса.

Идеальное значение FAT — от 20 до 24. Значение менее 19 указывает на дефицит веса. Значения между 25 и 29 — избыточный вес. ИМТ выше 30 указывает на ожирение.

Таблица 2 — Входные параметры и диапазон настройки

Параметр	Значение окна по умолчанию	Диапазон настройки	Применения
Пол (-1-)	0 (муж)	0-1	0 = муж, 1 = жен
Возраст (-2-)	25 лет	10-99 лет	
Рост (-3-)	170 см	100-240 см	
Вес (-4-)	70 кг	20-160 кг	

7.5 Функция выбора автопрограмм

- В системе доступны 15 встроенных программ (P01-P15) — каждая из них предлагает разные комбинации скорости и наклона. Для выбора необходимой программы нажмите кнопку **ПРОГРАММЫ**. На дисплее поочередно появятся номера программ P01-P15, а рядом будет мигать окно времени тренировки.
- Время тренировки по умолчанию составляет 30 минут. Для его изменения используйте кнопки **-СКОРОСТЬ+** или **-НАКЛОН+**. После настройки времени, нажмите кнопку **СТАРТ** для запуска выбранной программы.
- Каждая программа состоит из 20 этапов. Переход на новый этап сопровождается звуковым сигналом, а также автоматическим изменением параметров скорости и угла наклона в соответствии с настройками программы.
- Во время каждого этапа вы можете изменять скорость и угол наклона с помощью кнопок **-СКОРОСТЬ+** или **-НАКЛОН+**, но при переходе на следующий этап система вернет исходные параметры, заданные для текущего этапа.

Таблица 3 — Программы тренировок и их этапы

Про- грамма	Этап/Скорость (км/ч)																				
	<i>Установите общее время тренировки. Программа автоматически разделит тренировку на 20 этапов. Вам необходимо преодолеть каждый из них с заданной скоростью.</i>																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	км/ч	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Наклон	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	км/ч	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Наклон	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	км/ч	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	км/ч	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	км/ч	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	км/ч	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	км/ч	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	км/ч	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Наклон	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	км/ч	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Наклон	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	км/ч	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Наклон	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	км/ч	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Наклон	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	км/ч	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Наклон	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	км/ч	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Наклон	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	км/ч	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	км/ч	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

7.6 Функция выбора пользовательских программ

- Эта функция работает аналогично встроенным программам. Для выбора одной из трех пользовательских программ нажмите кнопку **ПРОГРАММЫ**. Если вас не устраивают заданные параметры, нажмите кнопку **РЕЖИМ** для их изменения.
- Используйте кнопки **-СКОРОСТЬ+**, **-НАКЛОН+** или быстрые кнопки на поручнях для настройки скорости.
- После того как настройка одного сегмента будет завершена, нажмите **РЕЖИМ** для перехода к настройке следующего сегмента. Повторное нажатие **РЕЖИМ** сохранит пользовательские данные до следующего сброса.
- Скорость по умолчанию для **U1** — **1 км/ч**, наклон — **0**.
- Скорость по умолчанию для **U2** — **2 км/ч**, наклон — **0**.
- Скорость по умолчанию для **U3** — **3 км/ч**, наклон — **0**.

7.7 Спящий режим

После 10 минут бездействия беговая дорожка перейдет в спящий режим. Для активации тренажера нажмите любую кнопку на консоли.

7.8 Датчики измерения пульса

- Кардиодатчики расположены на поручнях беговой дорожки.
- Плотно обхватите их руками, и через 5 секунд на дисплее отобразится ваш пульс.
- Для более точного измерения пульса рекомендуется остановить дорожку и держать руки на кардиодатчиках в течение 30 секунд.



Внимание! Данные не являются медицинскими показателями.

7.9 Bluetooth

- Для подключения через Bluetooth отсканируйте QR-код на тренажере, чтобы скачать соответствующее приложение (APP).
- На вашем смартфоне в меню соединения по Bluetooth найдите устройство Orlauf Stork A и подключитесь к нему.

7.10 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 устройством 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 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 убедиться, что передача данных работает корректно;
- 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;
- 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 Kipomap;
- 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 Kipomap отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed), обороты в минуту (RPM) и пр.; теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.



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».

7.11 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.

7.12 Выключение тренажера

Чтобы отключить беговую дорожку в любое время не нанося вреда устройству, используйте тумблер Вкл/Выкл.

8. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

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

Очищайте тренажер от пыли, особенно открытые части деки с обеих сторон бегового полотна.

Для очистки избегайте использования растворителей.

Рекомендуется раз в месяц очищать двигатель. Для этого отключите тренажер от сети и снимите защитный кожух.

Важное напоминание:

- не очищайте беговую дорожку наждачной бумагой или растворителями;
- не допускайте попадания влаги или прямого солнечного света на контроллер, чтобы предотвратить его повреждение;
- регулярно проверяйте и регулируйте все части беговой дорожки; поврежденные элементы заменяйте немедленно.



Внимание! 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 колеса тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван; особенно проверьте, чтобы кабель не был натянут на максимальном наклоне 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 8мм 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.

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. 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;
- сигналы или сообщения на дисплее и остановка дорожки.

8.2 Смазывание деки

Алгоритм нанесения силиконовой смазки:

- выключите тумблер питания беговой дорожки и отключите ее от сети;
- ослабьте болты заднего вала в задней части деки, чтобы ослабить натяжение бегового полотна и получить доступ к деке для чистки и смазки; рекомендуется предварительно нанести метки по краям 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.

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

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 убедитесь в правильной центровке и равномерности движения полотна; при наличии проблем выполните регулировку повторно.

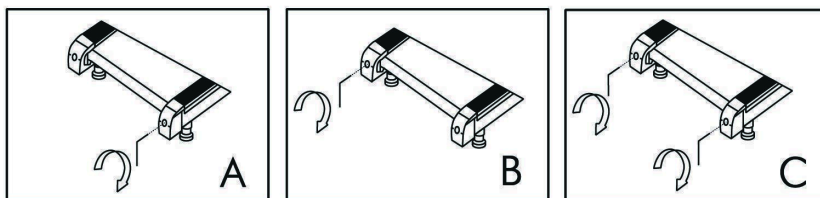


Рисунок 10 — Центровка бегового полотна



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

8.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки

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

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;
- 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 ворс ковра может закрыть вентиляционные отверстия и вызвать перегрев и вывести дорожку из строя;
- рекомендуем устанавливать тренажер на специальный резиновый коврик, который обеспечит звукоизоляцию и защитит покрытие пола от повреждений;
- надевайте спортивную одежду для тренировки на беговой дорожке; длинная, свободная одежда может зацепиться за подвижное беговое полотно; всегда носите тренировочную обувь на резиновой подошве (беговые или тренировочные кроссовки);
- при установке тренажера оставьте свободное место примерно по 50 см с обеих сторон;
- перед началом тренировки убедитесь, что дети и домашние животные находятся на безопасном расстоянии от тренажера;
- напоминаем, что оборудование предназначено для взрослых; несовершеннолетние должны заниматься на тренажере только под присмотром;
- перед запуском бегового полотна необходимо встать на боковые накладки для ног; вставайте на беговое полотно только когда удостоверитесь, что его скорость для вас максимально комфортна;
- поначалу во время занятий на беговой дорожке рекомендуется держаться за поручни;
- при резком увеличении скорости воспользуйтесь ключом безопасности; его нужно извлечь из консоли, чтобы беговое полотно моментально остановилось;
- обращайте внимание на состояние кабеля; запрещается использовать удлинители и самостоятельно заменять вилку питания; следите, чтобы кабель не соприкасался

с нагревающимися приборами, чтобы на него не попадала вода, а также не кладите на него тяжелые предметы;

- при подключении используйте только заземленную розетку; не рекомендуется использовать переходные адаптеры — это может привести к возгоранию или удару током; при повреждении кабеля или вилки не пытайтесь починить их самостоятельно, обратитесь в сервисный центр или к дилеру производителя;
- используйте беговую дорожку только в помещении; тренажер должен находиться в сухом проветриваемом помещении; избыточная влажность негативно сказывается на состоянии двигателя и комплектующих беговой дорожки;
- после тренировки следует отключить питание, аккуратно вынув вилку из розетки;
- занимайтесь только в чистой обуви, чтобы не допустить попадания под беговое полотно мелкого мусора, песка и т.п.



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

10. РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Перед тренировкой рекомендуется разогреть мышцы, поэтому выделите 5-10 минут на разминку. Сделайте упражнения на растяжку — 5 раз на каждую ногу, между каждым упражнением делайте перерыв 10 секунд.

- **Растяжка вниз.** Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, спина и плечи расслаблены. Руками старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте 3 раза.
- **Растяжка подколенного сухожилия.** Сидя на ровной поверхности, поставьте одну ногу прямо, другую согните таким образом, чтобы стопа упиралась во внутреннюю сторону бедра. Попытайтесь дотянуться руками до кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза.
- **Растяжка ног и сухожилий ступней.** Обопритесь о стену двумя руками, одна нога отставлена назад. Приподнимите пятку согнутой ноги. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза.
- **Растяжка для четырехглавой мышцы бедра.**левой рукой обопритесь о стену или горизонтальную поверхность, чтобы удерживать равновесие. Правую ногу согните назад, под ягодицу, правая рука удерживает стопу. Медленно потяните согнутую ногу, пока не почувствуете напряжение передних мышц бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза.
- **Растяжка внутренних мышц бедра.** Сядьте, согните ноги в коленях и разведите их в стороны и потихоньку растягивайте, обхватив руками ступни. 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. 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 не почувствуете учащенное дыхание. 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 подберет оптимальный режим тренировок 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. Контролируйте пульс в течение всей тренировки. 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 испытываете дискомфорт или боль в груди, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт.

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

Рекомендованные параметры скорости в зависимости от физической подготовки:



- скорость 1,0-3,0 км/ч — медленная ходьба;
- скорость 3,0-4,5 км/ч — неспешная ходьба;
- скорость 4,5-6,0 км/ч — нормальная ходьба;
- скорость 6,0-7,5 км/ч — быстрая ходьба;
- скорость 7,5-9,0 км/ч — бег трусцой;
- скорость 9,0-12,0 км/ч — средняя скорость бега;
- скорость 12,0-14 км/ч — интенсивный бег.

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

13. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 4 — Список ошибок и способы их решения

Код ошибки	Возможные причины	Решение
E01	Нестабильное соединение. При включенном питании соединение между нижним контроллером и консолью нестабильно.	Контроллер остановлен и переведен в состояние отказа оборудования, устройство не запускается. На экране появится код ошибки и прозвучит тройной сигнал. Возможные причины: связь между контроллером и электронным датчиком повреждена. Проверьте целостность каждого из проводов, соединяющих электронный датчик и контроллер, и убедитесь, что все провода подключены правильно. В случае необходимости замените поврежденный провод.
E02	Взрывозащита. Ненормальное напряжение или неисправный двигатель вызывают неполадки в электроцепи, под контролем которой находится двигатель.	Контроллер остановлен и переведен в состояние отказа оборудования. Вы услышите звуковой сигнал 9 раз и увидите соответствующий код ошибки на экране. Больше на экране ничего не отобразится. Нормальный запуск можно осуществить после полной остановки устройства и возвращения в режим ожидания. Убедитесь, что отклонение напряжения не превышает 50% от нормы. Подайте на вход требуемое напряжение и снова проверьте работу тренажера. Проверьте, не перегорел ли контроллер, и, если нужно, замените его. Проверьте, надежно ли подсоединен кабель двигателя, и, если нужно, подключите его повторно.
E03	Нет сигнала датчика	Если сигнал датчика скорости не обнаруживается в течение 5-8 секунд, проверьте, правильно ли вставлен штекер датчика и не поврежден ли сам датчик. Вставьте датчик или замените поврежденный.

E05	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"> 1. Проверьте наличие смазки между беговой лентой и декой. В случае необходимости добавьте 15 мл смазки. 2. Возможно, одна из деталей беговой дорожки застряла, из-за чего двигатель не может запуститься. 3. Проверьте, не исходит ли запах гари от двигателя. В случае необходимости замените его. 4. Проверьте, не исходит ли запах гари от консоли. В случае необходимости замените ее.
E06	Контроллер не может определить напряжение двигателя. Нет сигнала от датчика скорости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, правильно ли подключен провод от двигателя к контроллеру. 2. Контроллер остановлен и переведен в состояние отказа оборудования. Вы услышите звуковой сигнал 9 раз и увидите соответствующий код ошибки на экране. Больше на экране ничего не отобразится. Нормальный запуск можно осуществить после полной остановки устройства и возвращения в режим ожидания, примерно спустя 10 секунд. Возможные причины: если сигнал от датчика скорости не поступает в течение более чем 3 секунд, проверьте, хорошо ли подключен провод от датчика. В случае необходимости подключите или замените датчик. 3. Проверьте, правильно ли подключен кабель, идущий к двигателю. Подсоедините кабель повторно, если требуется. Проверьте кабель, идущий к двигателю, и замените его, если он поврежден или имеет запах гари.
E07 (----)	Ключ безопасности не найден.	Разместите ключ безопасности в указанном месте. Замените ключ безопасности и разместите в указанном месте.

14. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Мощность двигателя переменного тока, л.с. (постоянная/пиковая)	2,75/4
Максимальная скорость, км/ч	0,8-14
Изменение угла наклона полотна	0-15%
Регулировка угла наклона	электронная
Измерение пульса	сенсорные датчики
Кол-во программ	15 встроенных, 3 пользовательские и жиранализатор (FAT)
Дисплей	LED-дисплей (время тренировки, дистанция, скорость, угол наклона, калории, пульс)
Макс. вес пользователя, кг	135
Длина бегового полотна, см	120
Ширина бегового полотна, см	44
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	147x75x128
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	90x75x128
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	153x71x26
Вес нетто, кг	46
Вес брутто, кг	53

Импортер	ООО "ДЕМО-СПОРТ" 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиловская ул., дом 54, 035С, тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	Xiamen URaise Health Technology Co., Ltd Room 402, No.1 Huli Industrial Park, Meixi Road, Tongan District, Xiamen +86-592-7551218
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	Указана на этикетке
Гарантия	24 месяца

Оборудование сертифицировано в соответствии с ТР ТС.

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

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



Внимание! Тренажер предназначен для домашнего использования!

EAC

ORLAUF

