



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ, ОБСЛУЖИВАНИЕ

ORLAUF ULTIMA TFT



Электрическая беговая дорожка с электронной регулировкой угла наклона

**Актуальная версия
инструкции**



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ



Сборка модели



Обслуживание
дорожки



Управление

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили тренажер Orlauf Ultima TFT, который, как мы надеемся, станет вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

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

1. Соблюдение техники безопасности при сборке дорожки	6
2. Комплектация Ultima TFT	6
3. Сборка	7
4. Складывание и перемещение тренажера	13
5. Управление беговой дорожкой	15
5.1 Функции кнопок	15
6. Описание интерфейса управления	17
6.1 Главный экран	17
6.2 Спортивные функции	20
6.3 Соревновательный режим	22
6.4 Ландшафт	26
6.5 Программы	29
6.6 Пользовательские программы	33
6.7 Контроль пульса	36
6.8 Системные настройки	42
6.9 Видео	50
6.10 Музыка	52
6.11 Онлайн приложения	54
6.12 Строка состояния	55
6.13 Интерфейс сообщений об ошибках	57
7. Основные функции беговой дорожки	58
7.1 Старт	58
7.2 Функция обратного отсчета	58
7.3 Контроль индекса массы тела (жироанализатор)	58
7.4 Датчики измерения пульса	59
7.5 Bluetooth	60
7.6 Режим ожидания	60
7.7 Ключ безопасности	60
7.8 Выключение тренажера	60
8. Инструкция по обслуживанию	61
8.1 Выключение тренажера	64
8.2 Смазывание деки	65
8.3 Регулировка бегового полотна	65
8.4 Центровка бегового полотна	66
8.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки	67
9. Техника безопасности при эксплуатации	68
10. Разминка перед тренировкой	70
11. Тренировочный процесс	71
11.1 Разминка	71
11.2 Тренировка	71

11.3 Интенсивная тренировка	71
11.4 Сжигание калорий	71
11.5 Частота тренировок	72
12. Полезные советы	73
13. Анализ и устранение неисправностей	74
14. Спецификация	76

1. СОБЛЮДЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СБОРКЕ ДОРОЖКИ

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;
- Принимайте товар только после тщательного осмотра и проверки целостности заводской упаковки.

2. КОМПЛЕКТАЦИЯ ULTIMA

Деталь	Описание	Примечания	Кол-во
1	Беговая дорожка		1
10	Шестигранный ключ на 5 мм		1
70	Болт с внутренним шестигранником	M8*42	2
56	Болт с внутренним шестигранником	M8*16	4
11	Шестигранный ключ на 6 мм		1
67	Стопорная шайба	8	6
79	Саморез	4.2*12	2
24	Силиконовая смазка		1
13	Ключ безопасности		1
42	Левая декоративная накладка		1
43	Правая декоративная накладка		1
12	Крестовая отвертка		1
17	Шнур питания		1
77	Саморез со сверлом	4.2*19	4

3. СБОРКА

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

- 1. Положите тренажер на ровную поверхность.**

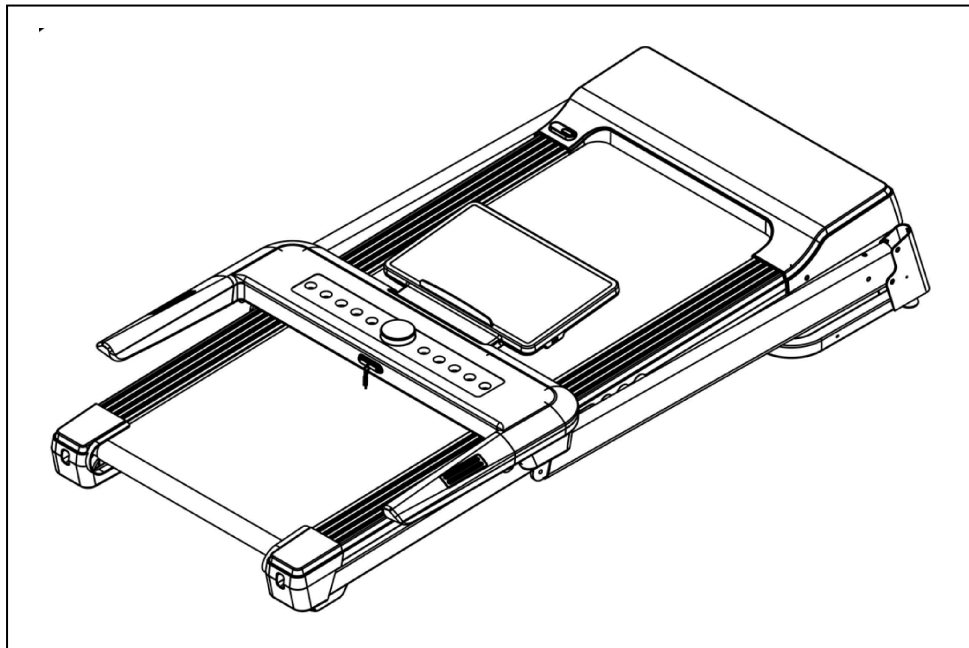


Рисунок 1 — Беговая дорожка в разобранном виде

2. Установите стойки консоли.

Поднимите стойки консоли и удерживайте их рукой. Возьмите болты с внутренним шестигранником (70) и стопорные шайбы (67). С помощью шестигранного ключа (10) закрепите болтами стойки консоли по бокам.

С помощью внутреннего шестигранного ключа (10) закрепите стойки с торца болтами с внутренним шестигранником (56) и стопорными шайбами (67).

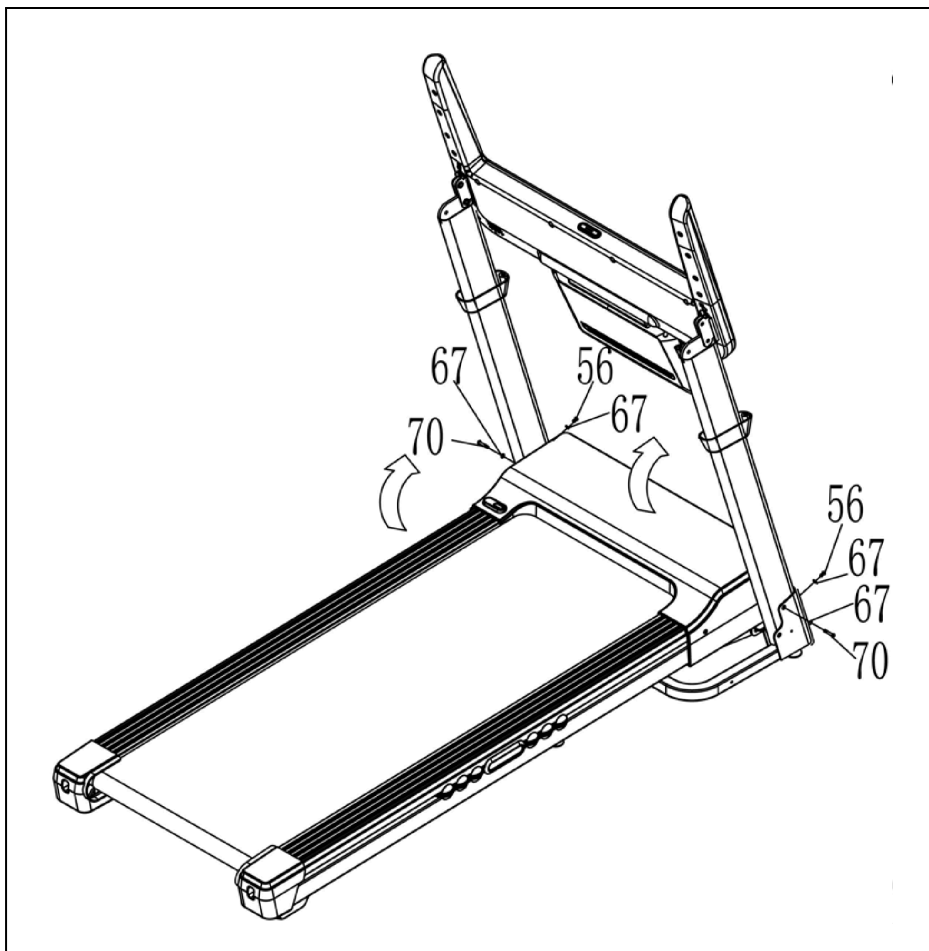


Рисунок 2 — Установка стоек беговой дорожки

3. Установите консоль.

Поднимите консоль горизонтально и зафиксируйте ее на правой и левой стойке с помощью болтов с внутренним шестигранником (56) и стопорных шайб (67). Зафиксируйте болты с помощью шестигранного ключа (10). Затем разверните экран под удобным углом.



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

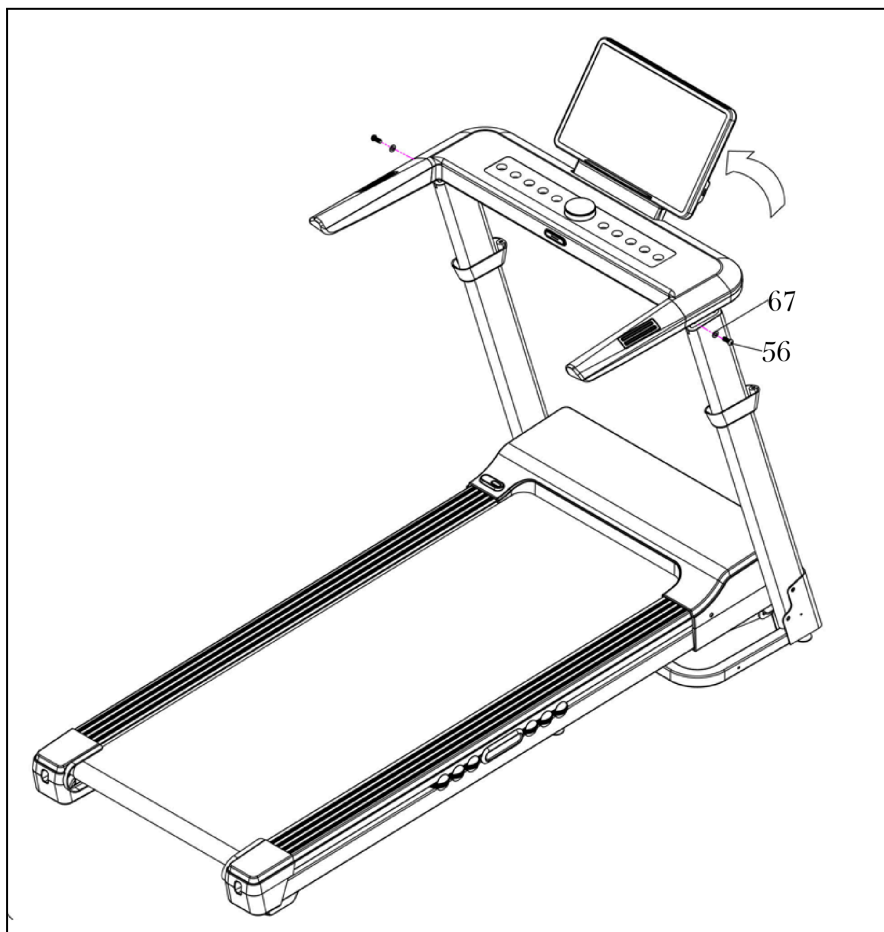


Рисунок 3 — Установка консоли беговой дорожки

4. Установите декоративные заглушки под консолью.

Пристегните декоративные накладки на стойках (32) к консоли.

С помощью крестовой отвертки (12) саморезами (79) зафиксируйте декоративные накладки под консолью (32).

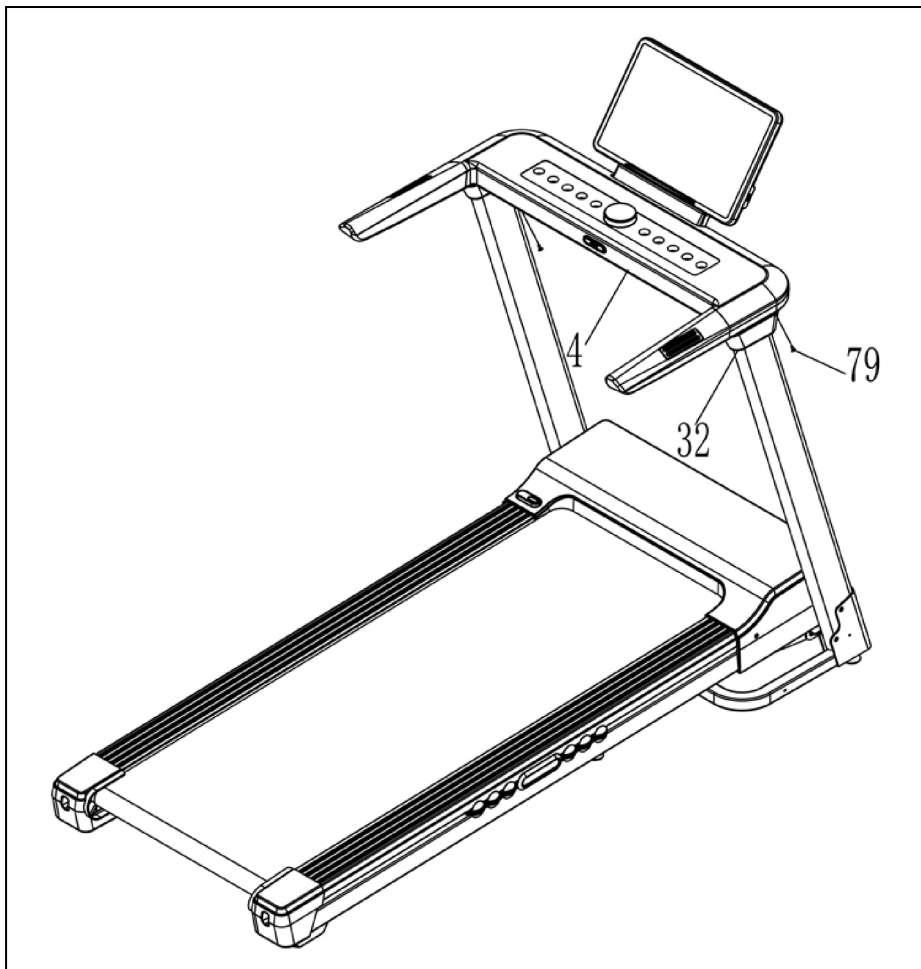


Рисунок 4 — Установка декоративных заглушек под консолью

5. Установите декоративные накладки в основании стоек.

Закрепите левую и правую декоративные накладки (42 и 43) в основании стоек с помощью крестовой отвертки (12) и саморезов со сверлом (77).

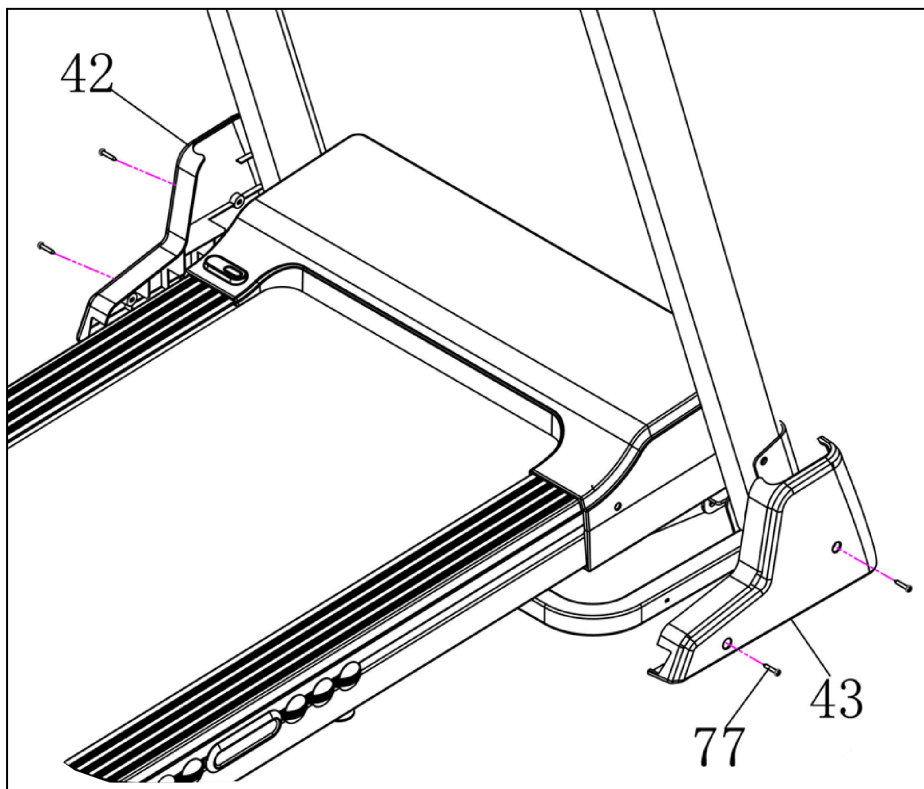


Рисунок 5 — Установка декоративных накладок в основании стоек

6. Вставьте ключ безопасности (13).

7. Подключите беговую дорожку к сети.

Подсоедините кабель питания (17) к разъему беговой дорожки, вилку кабеля вставьте в розетку.

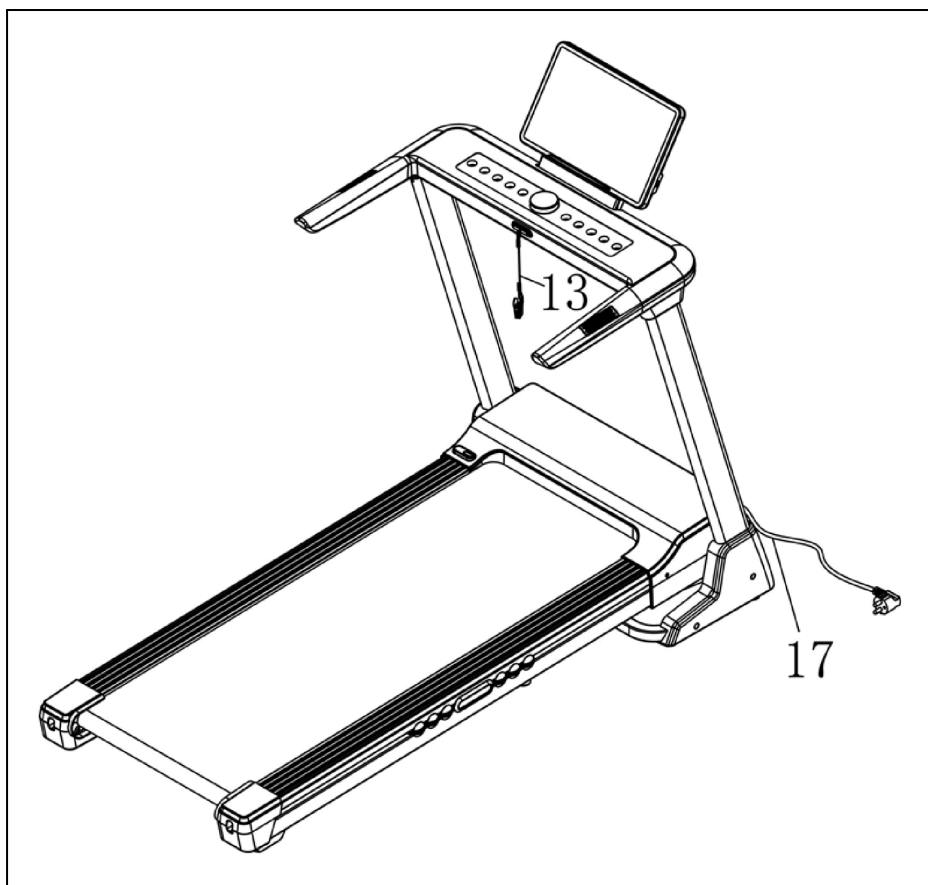


Рисунок 6 — Подключение и запуск беговой дорожки

4. СКЛАДЫВАНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Кардиотренажер оборудован гидравлической системой складывания, которая позволяет поднять беговое полотно за пару секунд. Для этого приподнимите полотно до момента срабатывания пневмопружины.

Чтобы разложить дорожку, надавите ногой на гидроупор, расположенный внизу со стороны бегового полотна. Благодаря двухфазному доводчику, ближе к полу полотно опускается медленно, чтобы не травмировать пользователя.

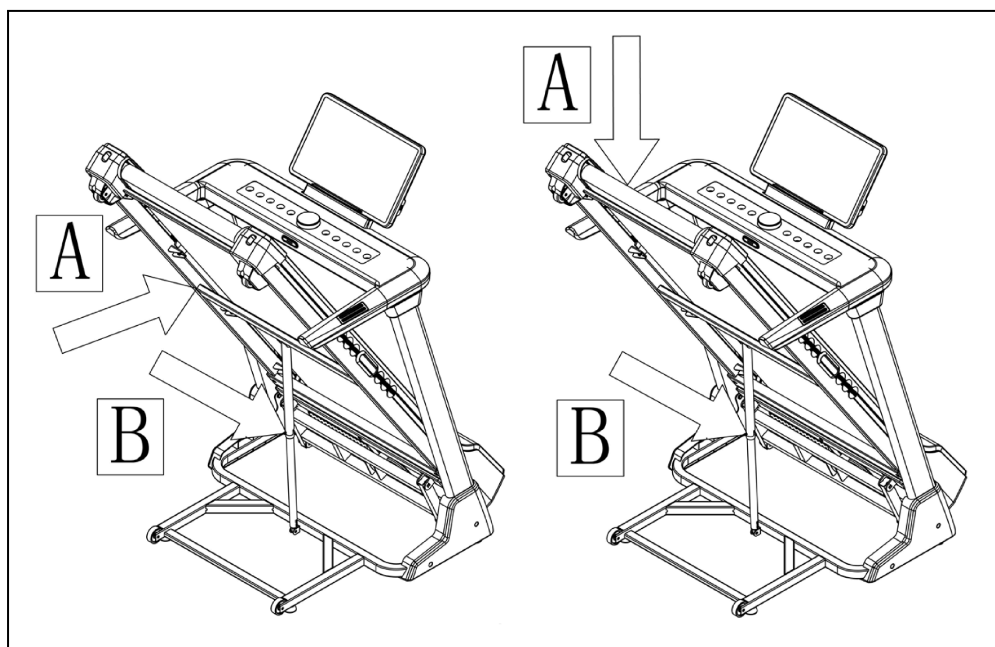


Рисунок 7 — Складывание и раскладывание беговой дорожки



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!

Беговая дорожка легко перемещается при помощи транспортировочных роликов, находящихся в передней части бегового полотна.

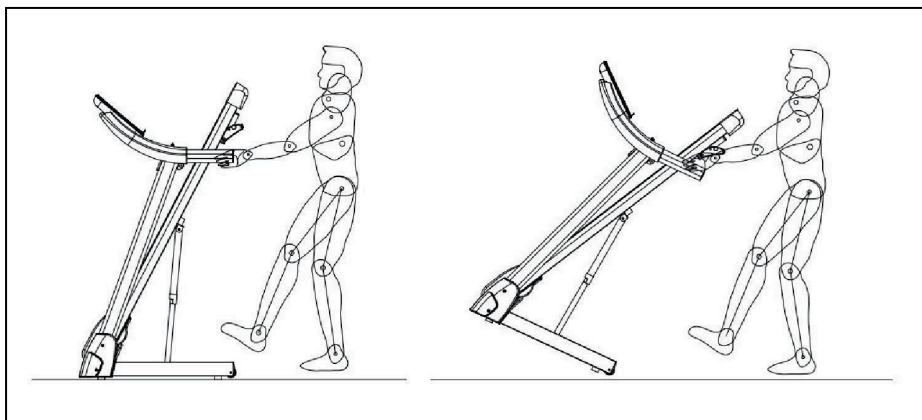


Рисунок 8 — Перемещение беговой дорожки

5. УПРАВЛЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ



Рисунок 9 — Консоль беговой дорожки

5.1 Функции кнопок

- ▲ / ▼ — кнопки увеличения/уменьшения угла наклона. Расположены на левой стороне консоли;
- **6 (%)** — быстрая кнопка изменения угла наклона на 6%;
- **12 (%)** — быстрая кнопка изменения угла наклона на 12%;
- ► — кнопка запуска беговой дорожки;
- ■ — кнопка паузы и остановки беговой дорожки;
- **6 (км/ч)** — быстрая кнопка изменения скорости до 6 км/ч;
- **12 (км/ч)** — быстрая кнопка изменения скорости до 12 км/ч;
- +/ — — кнопки увеличения/уменьшения скорости. Расположены на правой стороне консоли..

Большая круглая кнопка — расположена по центру консоли. Короткое нажатие на нее запускает беговую дорожку или ставит ее на паузу, длинное нажатие — полная остановка со сбросом параметров тренировки. Вращение кнопки по часовой стрелке увеличивает заданную скорость, вращение против часовой стрелки уменьшает скорость.



Рисунок 10 — Кнопка управления с дисплеем

Нажатие каждой кнопки консоли сопровождается коротким звуковым сигналом. Выход за пределы имеющихся параметров настройки обозначается длинным сигналом. Если нажатие кнопки не было засчитано или невозможно, звуковой сигнал не подается.

6. ОПИСАНИЕ ИНТЕРФЕЙСА УПРАВЛЕНИЯ

6.1 Главный экран



Рисунок 11 — Экран. Главное меню

В приведенном выше интерфейсе коснитесь любой иконки на экране, чтобы войти в соответствующее подменю.



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Соревнования", которое содержит 12 встроенных в систему режимов. Выберите подходящий режим для соревнования.



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Пользовательская", в котором есть 20 встроенных пользовательских полей. Выберите пользовательские поля для переименования и установки интенсивности упражнений.



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Ландшафты", которое включает 6 видеороликов с живым пейзажами.



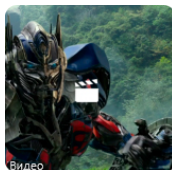
Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Программы", которое содержит 17 встроенных программ.



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Контроль пульса", в котором есть два встроенных пульсозависимых режима.



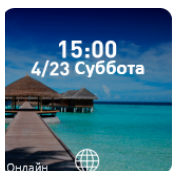
Нажмите на значок "Start" чтобы начать "Быстрый старт", и он поменяется на значек "stop". Нажмите на этот значок, чтобы остановить тренировку.



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Фильмы". Здесь встроены два тестовых видеоролика. После того как пользователь вставит флэш-диск USB, можно будет прочитать соответствующий формат.



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Музыка" с 8 встроенными тестовыми музыкальными композициями. После вставки USB-накопителя пользователь может проигрывать музыкальные файлы.



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Онлайн", в котором есть 6 встроенных онлайн-приложений.



Нажмите на этот значок, чтобы войти в "Netflix".



Нажмите на этот значок, чтобы войти в "Google".



Нажмите на этот значок, чтобы войти в "YouTube".



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Настройки".



Нажмите на этот значок, чтобы войти в меню настроек "WiFi".

6.2 Спортивные функции

Быстрый старт

Нажмите кнопку "Старт" на консоли или "Быстрый старт" на дисплее, система начнет обратный отсчет "3, 2, 1, GO", и беговая дорожка начнет работать (аналогичным образом шаги обратного отсчета применимы ко всем спортивным функциям). Интерфейс дисплея выглядит следующим образом:



Рисунок 12 — Экран. Главное меню

В колонке параметров беговой дорожки слева направо указаны следующие параметры: угол наклона %, частота сердечных сокращений, время, шаги, расстояние, сожженные калории, скорость км/ч



Рисунок 13 — Колонка параметров беговой дорожки

Нажмите на значок "  " чтобы скрыть панель параметров движения.

Во время движения беговой дорожки вы можете контролировать угол наклона и скорость, нажимая на кнопки регулировки угла наклона и скорости на консоли. После нажатия кнопки "Пауза" или "Стоп" на консоли беговая дорожка прекращает движение, и на экране появляются данные о тренировке. Интерфейс выглядит следующим образом (аналогично, этот шаг применим ко всем функциям):



Рисунок 14 — Интерфейс спортивных показателей



Нажмите на этот значок, чтобы закрыть интерфейс спортивных показателей.

6.3 Соревновательный режим



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Соревнования", и откроется следующий интерфейс:

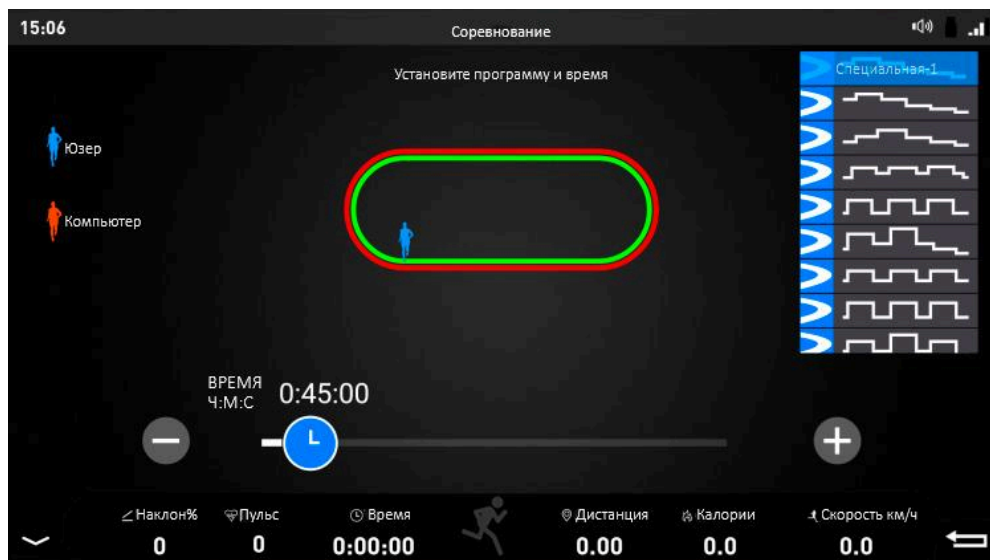
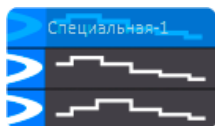


Рисунок 15 — Подменю соревновательного режима



В систему встроено 12 режимов соревнований, выберите подходящий режим для участия в них.



Выберите статус и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт" на консоли, чтобы войти в интерфейс "Специальная-1".



Выберите статус и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт" на консоли, чтобы войти в рабочий интерфейс "Специальная-2".



Выберите статус и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт" на консоли, чтобы войти в интерфейс "Специальная-3".



Выберите статус и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт" на консоли, чтобы войти в рабочий интерфейс "Олимпийская-1".



Выберите статус и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт" на консоли, чтобы войти в рабочий интерфейс "Олимпийская-2".



Выберите статус и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт" на консоли, чтобы войти в рабочий интерфейс "Олимпийская-3".



Выберите статус и отобразится название режима соревнований. Нажмите кнопку "Старт" на консоли, чтобы войти в рабочий интерфейс "Профессиональная-1".



Рисунок 16 — Интерфейс настройки времени тренировки

нажмите на "+" "или" "-" на консоли, чтобы настроить время тренировки

После завершения настройки нажмите кнопку «СТАРТ» на консоли, чтобы начать тренировку. Интерфейс дисплея выглядит следующим образом:



Рисунок 17 — Интерфейс во время тренировки в соревновательном режиме

Нажмите на значок "  " чтобы вернуться в предыдущий раздел интерфейса.

Режим соревнований: во время работы беговой дорожки пользователь может вернуться к предыдущему интерфейсу с помощью кнопки возврата, чтобы войти в интерфейс неспортивных функций или вернуться в "режим соревнований". Однако, если вы хотите войти в другие спортивные функции ("ландшафты"/"программы"/"пользовательская"/"контроль пульса"), появится следующее окно (аналогично, этот шаг относится ко всем спортивным функциям):

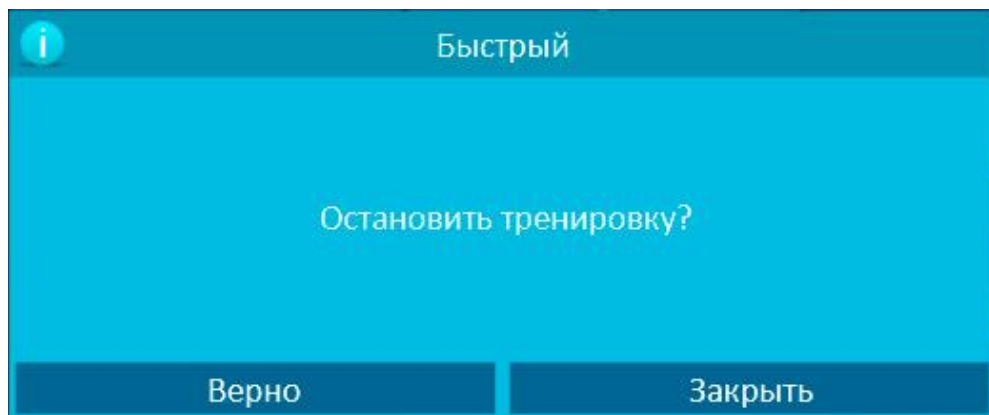


Рисунок 18 — Интерфейс завершения или продолжения тренировки в режиме соревнований

Нажмите на плашку **“верно”** для завершения текущей тренировки. После этого появится окно с данными о тренировке. Нажмите "Закреть", чтобы перейти к другим режимам тренировки.

Нажмите на плашку **“закреть”**, чтобы продолжить тренировку.

6.4 Ландшафт



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Ландшафт", и откроется следующий интерфейс:



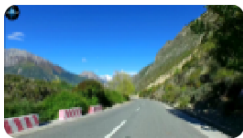
Рисунок 19 — Интерфейс выбора ландшафта

Нажмите кнопку "Старт" на консоли, чтобы запустить движение в реальном времени, и на экране появится следующий интерфейс:



Рисунок 20 — Интерфейс во время тренировки в ландшафтном режиме

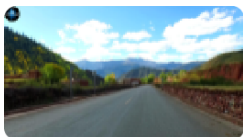
Когда беговая дорожка работает, нажмите кнопку скорости "+" и "-" на консоли, и скорость на видео будет меняться соответствующим образом; В этой функции, по умолчанию, значение угла наклона 0%, который может быть скорректирован пользователем, но угол наклона на видео не будет меняться соответствующим образом



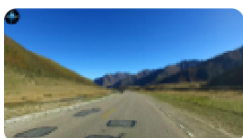
Нажмите на значок "Дорога в горах", затем нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого ландшафта.



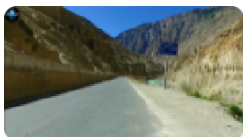
Нажмите на значок "Путь в долине", затем нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого ландшафта.



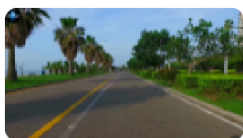
Нажмите на значок "Деревня в Тибете", затем нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого ландшафта.



Нажмите на значок "Вдоль озера", затем нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого ландшафта.



Нажмите на значок "Через каньон", затем нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого ландшафта.



Нажмите на значок "Дорога вдоль моря", затем нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого ландшафта.

6.5 Программы



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Программы", и на экране появится следующий интерфейс:

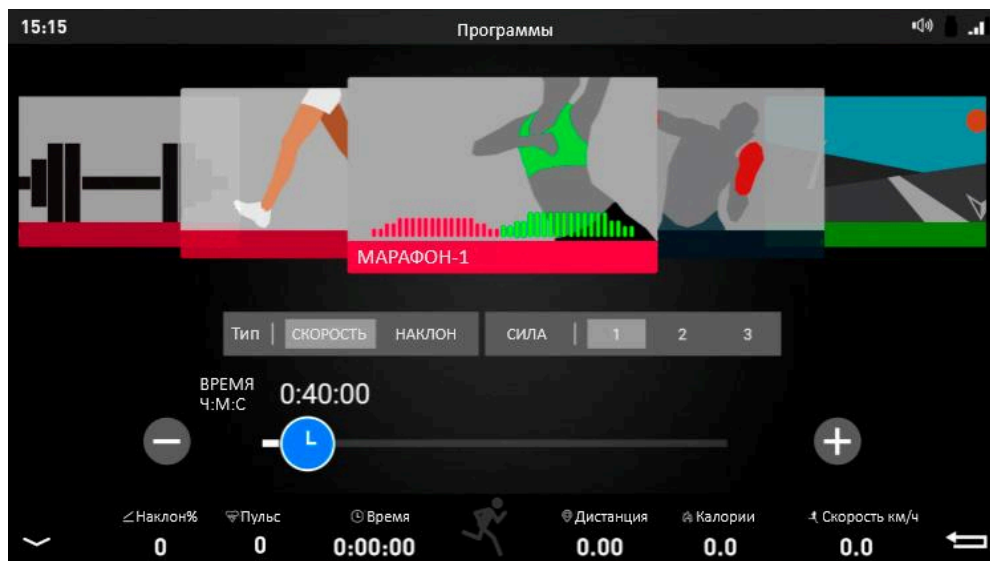


Рисунок 21 — Интерфейс выбора программ

В тренажере доступно 17 спортивных режимов (переключение между режимами осуществляется скользящими движениями влево и вправо), каждый режим сопровождается соответствующим изображением. Все программы имеют графики, отображающие скорость и угол наклона, что позволяет пользователю наглядно понять интенсивность и динамику тренировок.

Каждая программа предлагает выбор из трех уровней интенсивности скорости и трех уровней интенсивности наклона. После выбора программы и установки желаемого времени тренировки можно начинать занятие. Встроенная программа разделена на 20 сегментов, где продолжительность каждого сегмента равна установленному времени, поделенному на 20. Скорость и угол наклона для каждого сегмента программы указаны в таблице ниже. При переходе программы к следующему сегменту, на дисплее отобразятся новые значения скорости и угла наклона.



Рисунок 22 — Интерфейс настроек выбранной программы

Нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска программы, после чего интерфейс дисплея будет выглядеть как показано выше:



Нажмите на значок "Марафон - 1". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Спринт - 1". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Средний интервал". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Большой интервал". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Интервальная - 1". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Интервальная - 2". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Фартлек". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Подъем в гору". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Крутой подъем". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Подъем на плато". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Лестница". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Интервальная". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Устойчивый темп". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Марафон - 2". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Кардиотренировка". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Спринт - 2". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.



Нажмите на значок "Прогулка в гору". Отобразятся значения наклона и скорости. Установите параметры, нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска этого режима.

6.6 Пользовательские программы



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Пользовательские настройки". Интерфейс будет выглядеть следующим образом:



Рисунок 23 — Интерфейс подменю 'Пользовательские настройки'

В системе предусмотрено 20 пользовательских колонок, которые можно просматривать, прокручивая экран вверх и вниз. Каждый тип пользовательской программы можно переименовать в соответствии с вашими предпочтениями, проведя пальцем влево по экрану (как показано на рисунке выше). При входе в интерфейс настроек вы можете установить значения наклона и скорости, система сохранит эти данные для повторного использования при следующем запуске. Нажмите на пользовательский сегмент, чтобы войти в интерфейс пользовательских настроек, который отображается следующим образом:

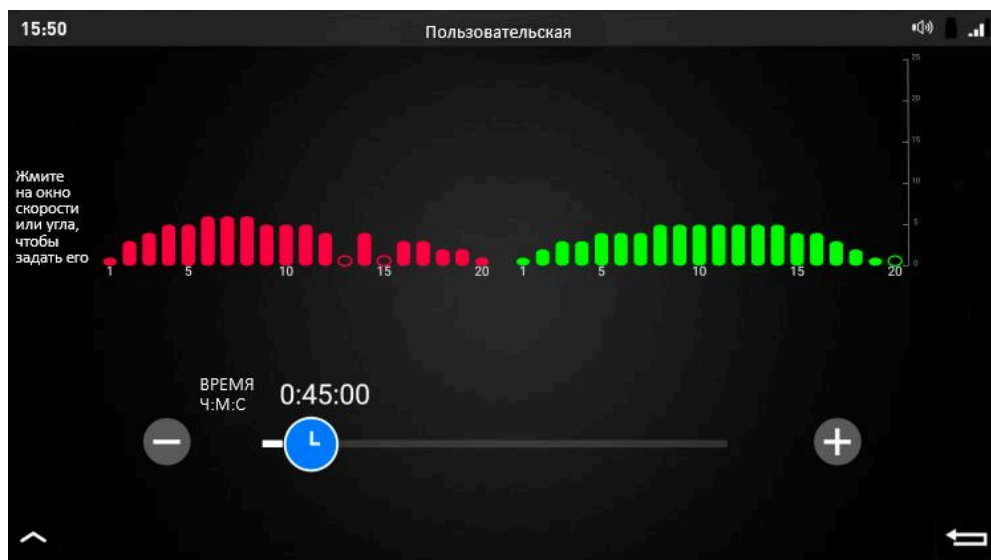


Рисунок 24 — Интерфейс настроек для установки наклона и скорости

В интерфейсе настроек слева расположено текстовое описание функций. Пользователи могут устанавливать значения наклона и скорости, проводя пальцем влево и вправо по экрану, или регулировать значения для каждого сегмента, прокручивая экран вверх и вниз.



Область прокрутки наклона.



Область прокрутки скорости.

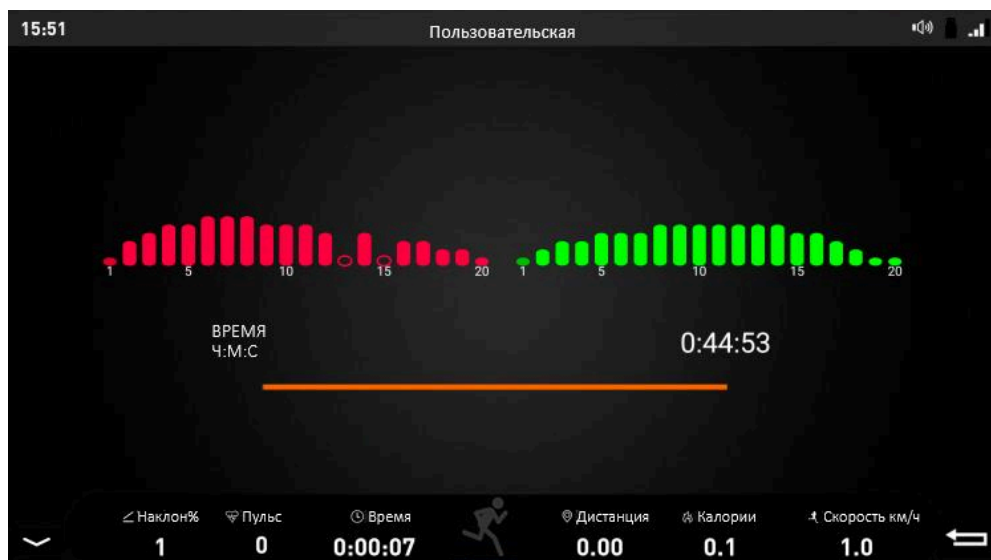


Рисунок 25 — Интерфейс дисплея при запуске программы тренировки

Нажмите кнопку "Старт" на консоли для запуска программы, после чего интерфейс дисплея будет выглядеть следующим образом:

6.7 Контроль пульса



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Контроль пульса".
Интерфейс отображается следующим образом:

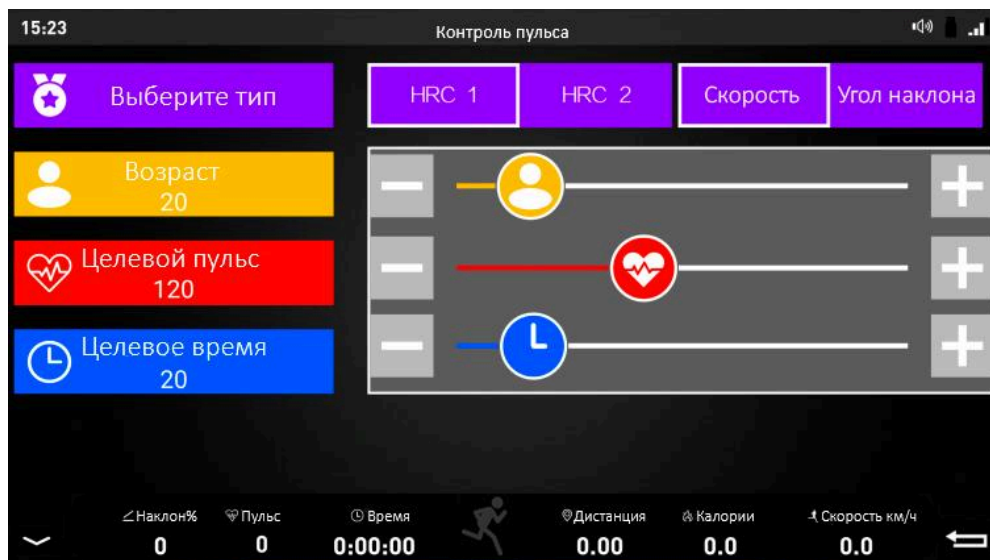


Рисунок 26 — Интерфейс подменю 'Контроль пульса' (HRC 1 - режим целевого пульса)

HRC 1 - режим целевого пульса

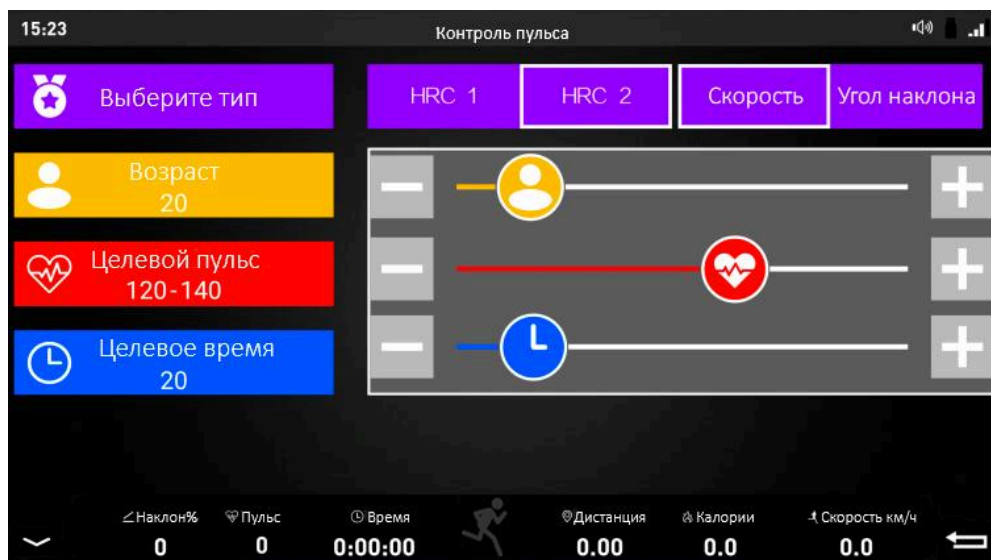


Рисунок 27 — Интерфейс настройки режима диапазона пульса (HRC 2)

HRC 2 - режим диапазона пульса

(Рассмотрим настройку на примере режима скорости в программе HRC 1)

Выполните настройку, установив возраст, целевой пульс и время тренировки:



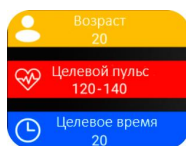
Для настройки возраста нажимайте кнопки "−",
для уменьшения и "+", для увеличения значения



Для настройки целевого пульса нажимайте кнопки "−",
для уменьшения и "+", для увеличения значения



Для настройки времени тренировки нажимайте кнопки "−",
для уменьшения и "+", для увеличения значения



Во время настройки на экране будут отображаться установленные значения. После завершения настройки нажмите кнопку "Старт" на консоли управления



Примечание! Тренировка начинается с 3-минутной разминки, информация о которой отображается на экране.

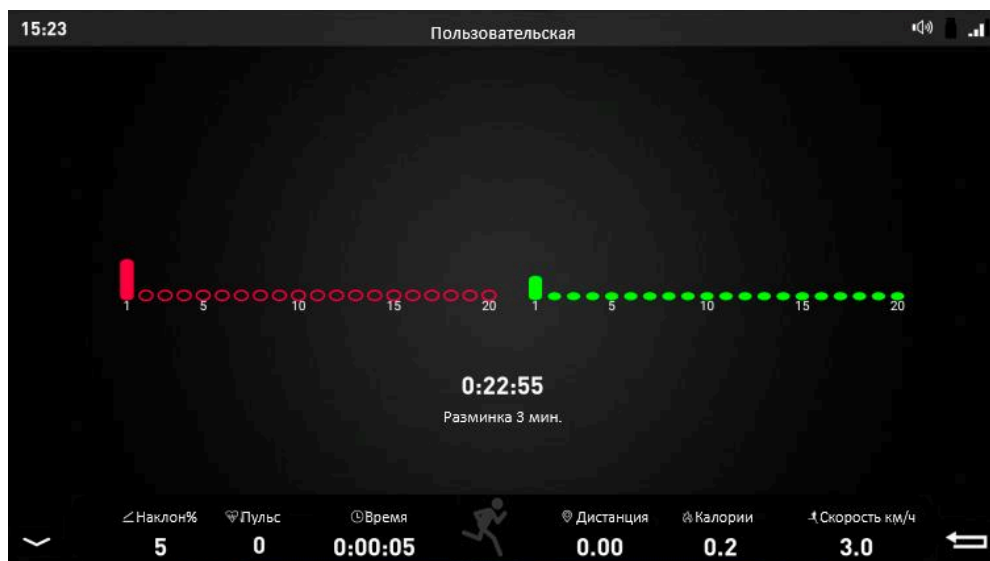


Рисунок 28 — Интерфейс разминки и контроля пульса во время тренировки

После разминки начинается фаза контроля пульса с соответствующим отображением данных на экране.

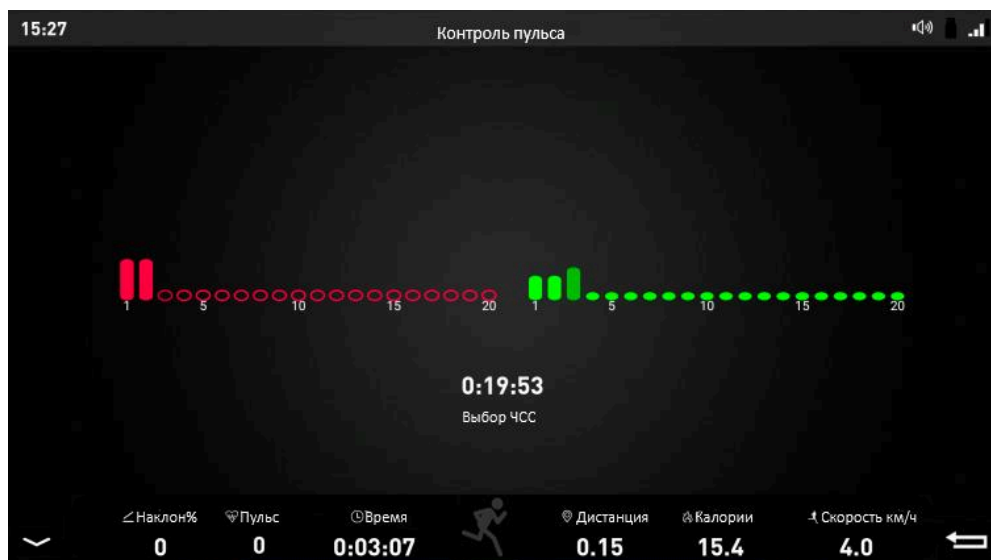


Рисунок 29 — Интерфейс дисплея при запуске программ 'Контроль пульса'

Если система не может определить пульс, на экране появится соответствующее предупреждение.

(Если пульс не определяется в течение 45 секунд, беговая дорожка остановится и перейдет в режим паузы)

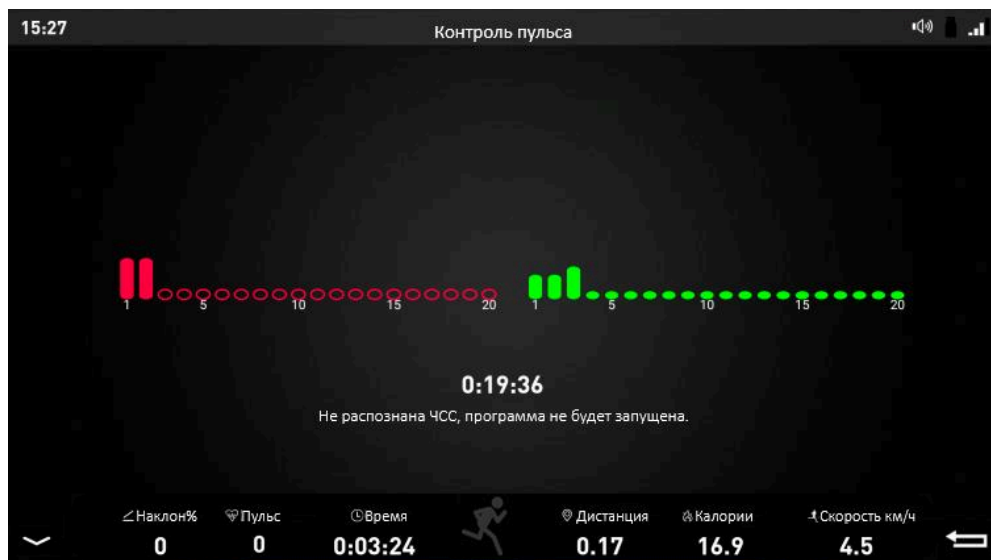


Рисунок 30 — Интерфейс предупреждения при отсутствии сигнала пульса

Пользователи могут выбрать между программами HRC 1 или HRC 2:

HRC 1 (целевой пульс) имеет режим скорости и режим наклона

HRC 2 (диапазон пульса) также имеет режим скорости и режим наклона

Режим контроля пульса HRC 1 (Целевой пульс):

- После нажатия кнопки "СТАРТ" и трехсекундного обратного отсчета начинается фаза разминки:

Угол наклона устанавливается на уровень 5

Скорость устанавливается на 3.0 км/ч

Длительность разминки - 3 минуты (не входит в основное время тренировки)

- После разминки:

Угол наклона снижается до уровня 0

Скорость увеличивается до 4.0 км/ч

Начинается контроль пульса

- В режиме контроля пульса при выборе режима наклона:

Если измеренный пульс ниже целевого: каждые 10 секунд угол наклона увеличивается на 1% до максимального значения. Затем начинает увеличиваться скорость на 0.5 км/ч каждые 10 секунд до максимальной.

Если измеренный пульс выше целевого: каждые 10 секунд угол наклона уменьшается на 1% до минимального значения. Затем начинает снижаться скорость на 0.5 км/ч каждые 10 секунд до минимальной.

При выборе режима скорости: сначала меняется скорость, затем наклон

Если измеренный пульс отличается от целевого не более чем на ± 1 , параметры не меняются

Режим контроля пульса HRC 2 (Диапазон пульса)

- После нажатия кнопки "СТАРТ":

Начинается трехсекундный обратный отсчет

Затем включается фаза разминки:

Угол наклона: уровень 5

Скорость: 3.0 км/ч

Продолжительность разминки: 3 минуты (не входит в общее время тренировки)

- После завершения разминки:

Угол наклона снижается до уровня 0

Скорость увеличивается до 4.0 км/ч

Начинается контроль пульса

В режиме контроля пульса при выборе режима скорости:

- Если измеренный пульс ниже целевого:

Каждые 10 секунд скорость увеличивается на 0.5 км/ч до достижения максимальной
После достижения максимальной скорости начинает увеличиваться угол наклона на 1% каждые 10 секунд до максимального значения

Пульс поддерживается на верхней границе целевого диапазона в течение 2 минут

- После поддержания верхнего целевого пульса в течение 2 минут:

Скорость начинает снижаться на 0.5 км/ч каждые 10 секунд до минимальной

После достижения минимальной скорости угол наклона снижается на 1% каждые 10 секунд до минимального значения

Пульс поддерживается на нижней границе целевого диапазона в течение 2 минут

- После поддержания нижнего целевого пульса в течение 2 минут:

Скорость начинает увеличиваться на 0.5 км/ч каждые 10 секунд до максимальной

После достижения максимальной скорости угол наклона увеличивается на 1% каждые 10 секунд до максимального значения



Примечание: При выборе режима наклона сначала изменится скорость, затем наклон.

Управление во время тренировки:

Для изменения скорости нажимайте кнопки скорость+ или скорость- на клавиатуре тренажера. Значение скорости на дисплее будет меняться соответственно.

Угол наклона в данном режиме устанавливается автоматически системой, однако пользователь может регулировать его самостоятельно. Для этого нажимайте кнопки наклон+ или наклон- на клавиатуре тренажера. Значение угла наклона на дисплее будет меняться соответственно.

6.8 Системные настройки



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Системные настройки". Отобразится следующий интерфейс:



Рисунок 31 — Интерфейс подменю 'Системные настройки'

Нажмите на значок "☀️", чтобы войти в подменю "Настройки яркости". Пользователь может выбрать яркость в соответствии со своими потребностями. Отобразится следующий интерфейс:

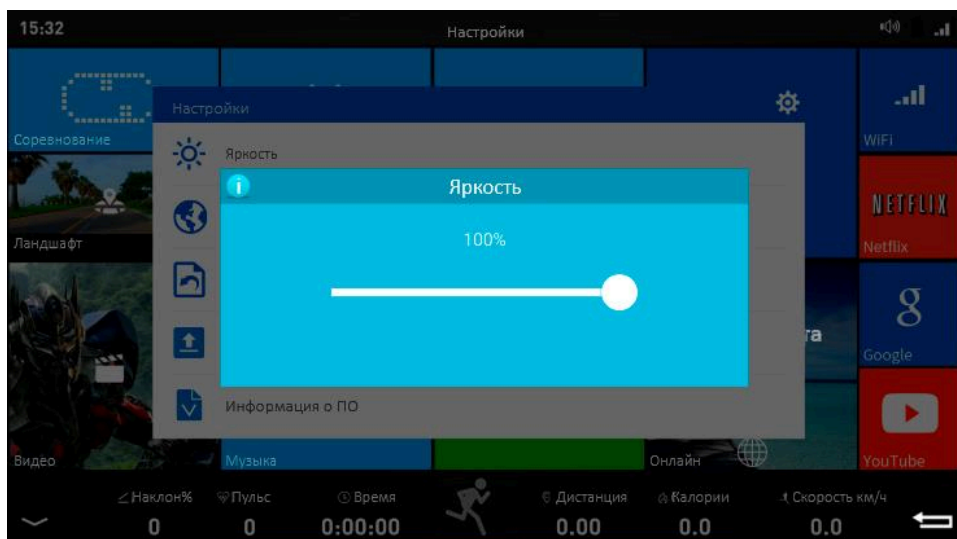


Рисунок 32 — Интерфейс подменю 'Настройки яркости'



Нажмите на значок “”, чтобы войти в интерфейс "О системе". В этом разделе отображается техническая информация о вашей беговой дорожке. Отобразится следующий интерфейс:

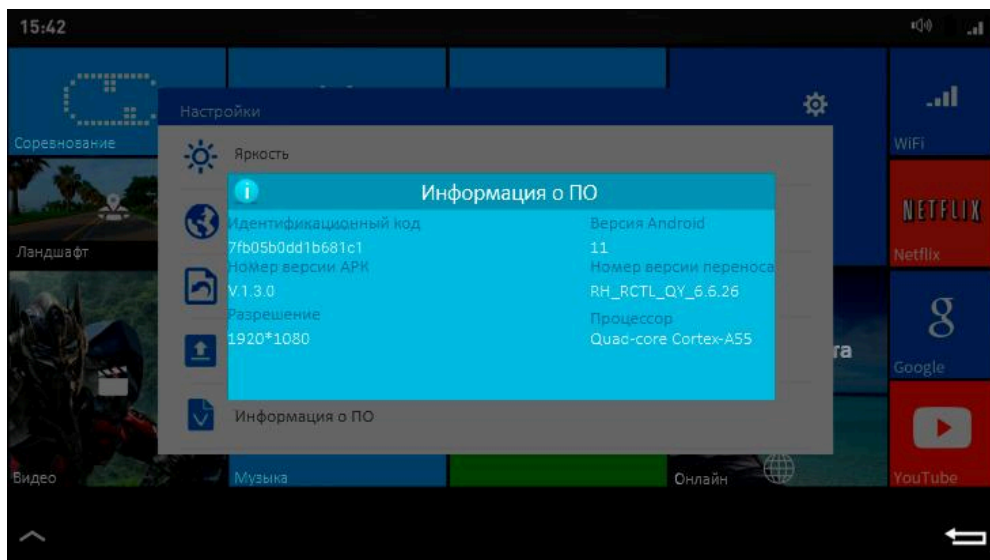


Рисунок 33 — Интерфейс 'О системе' с технической информацией о беговой дорожке

Нажмите на значок “”, чтобы войти в интерфейс настройки "Часовой пояс". Пользователи могут настроить его в соответствии со своими потребностями. Отобразится следующий интерфейс:

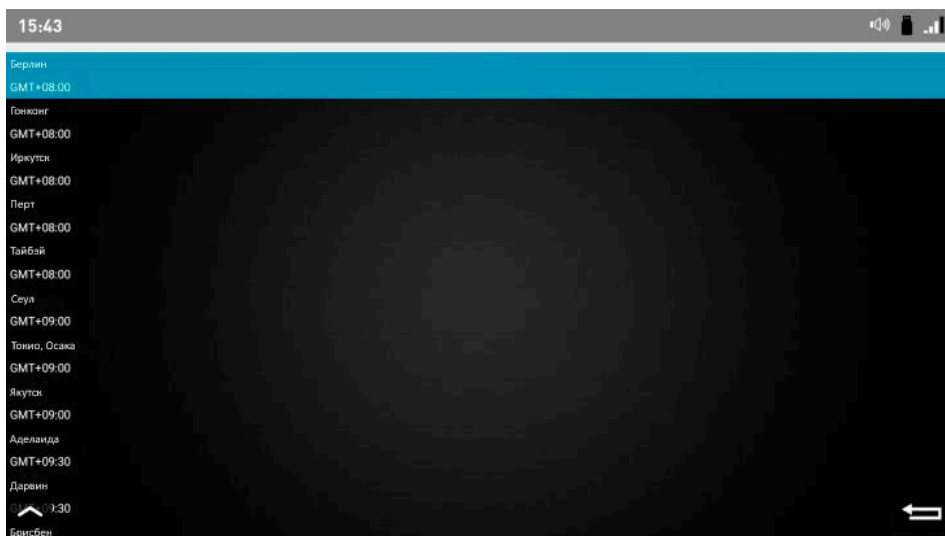


Рисунок 34 — Интерфейс настройки 'Часовой пояс'

Нажмите на значок “”, чтобы войти в интерфейс "Онлайн-обновление". Отобразится следующий интерфейс:

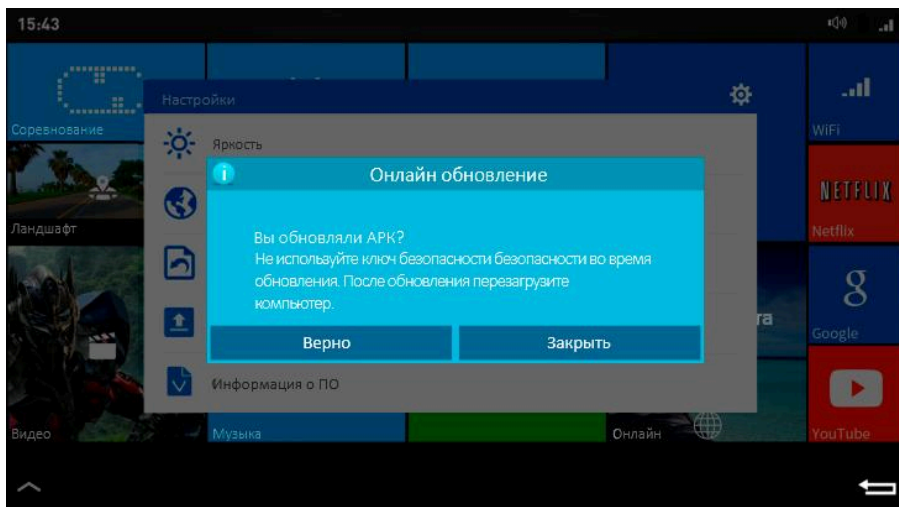


Рисунок 35 — Интерфейс 'Онлайн-обновление'

Нажмите ОК, чтобы перейти к интерфейсу индикатора выполнения обновления, как показано ниже:

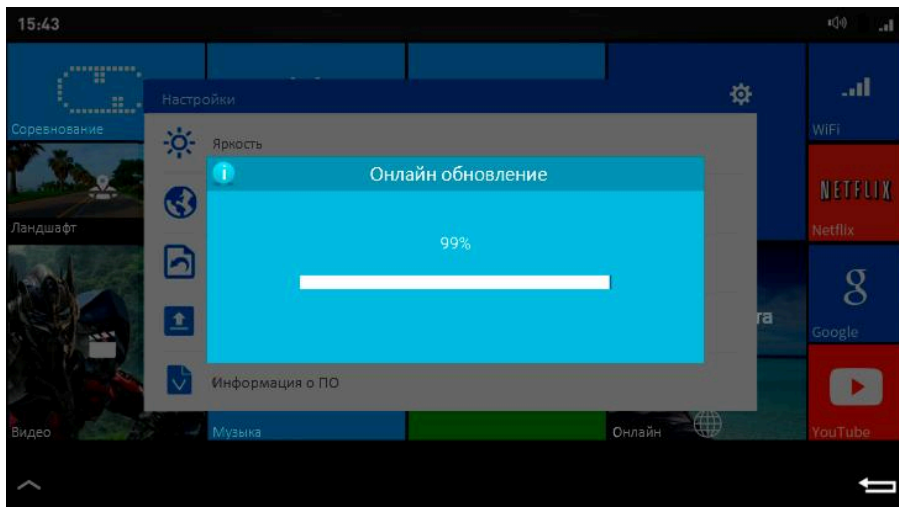


Рисунок 36 — Интерфейс индикатора выполнения обновления

После завершения индикатора выполнения вы перейдете к интерфейсу установки APK, как показано ниже.

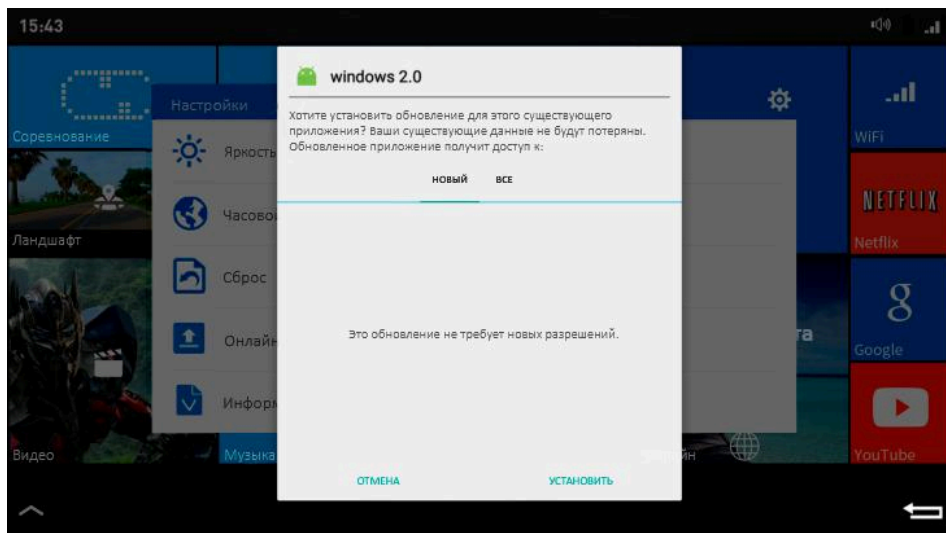


Рисунок 37— Интерфейс установки APK после завершения загрузки

Нажмите "Установить". После завершения установки выключите и снова включите питание для завершения обновления программного обеспечения.



Нажмите на этот значок, чтобы войти в интерфейс настроек "WiFi", который отображается следующим образом:



Рисунок 38 — Интерфейс настроек 'WiFi'

Нажмите на область сигнала WiFi – “”, чтобы войти в интерфейс ввода пароля, который отображается следующим образом:

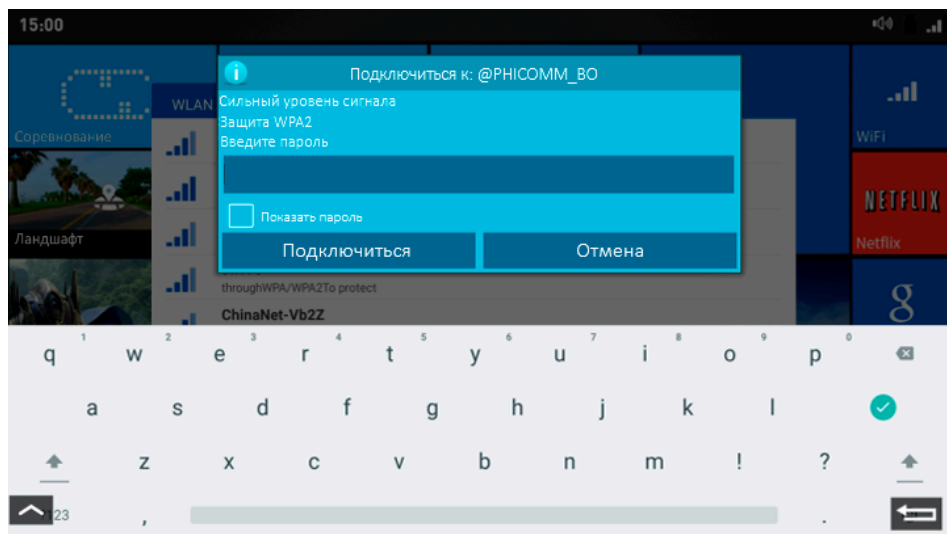


Рисунок 39 — Интерфейс ввода пароля для подключения к WiFi

После ввода правильного пароля, завершения WIFI-соединения, снова нажмите на сигнал WIFI, и на экране появится следующий интерфейс:

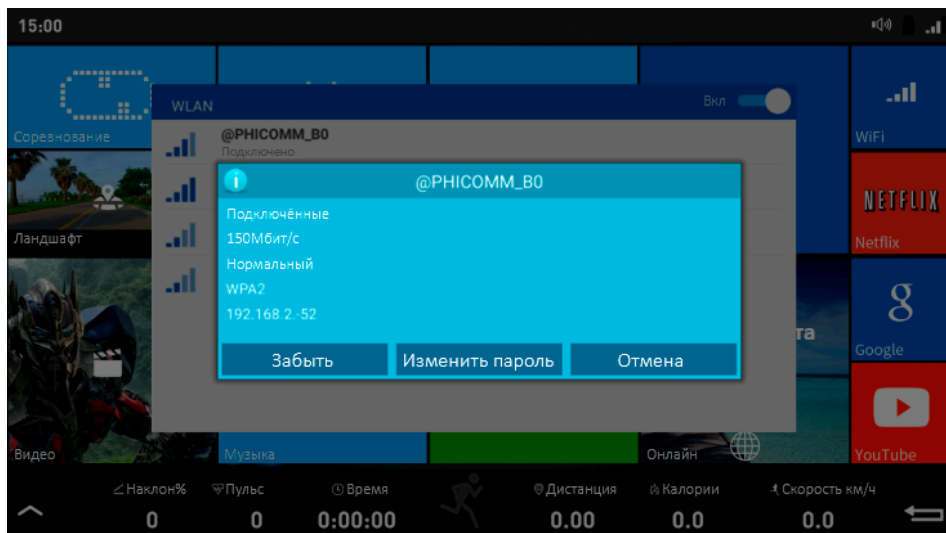
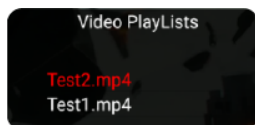


Рисунок 40 — Интерфейс после успешного подключения к WiFi

6.9 Видео



Нажмите на видеофайл для его воспроизведения.



Перетащите ползунок для перемотки видео.



Нажмите на этот значок, чтобы перейти к предыдущему видео.



Нажмите на этот значок, чтобы перейти к следующему видео.



Нажмите на этот значок для воспроизведения видео.



Нажмите на этот значок, чтобы приостановить видео.



Нажмите на этот значок, чтобы скрыть плейлист.



Нажмите на этот значок, чтобы отобразить плейлист.



Нажмите на этот значок, и панель воспроизведения исчезнет – видео перейдет в полноэкранный режим. Интерфейс отображается следующим образом:



Рисунок 41 — Интерфейс видео в полноэкранном режиме



Нажмите на этот значок, для выхода из полноэкранного режима

6.10 Музыка



Перетащите этот ползунок для перемотки музыки.



Нажмите на этот значок для перехода к предыдущей песне.



Нажмите на этот значок, чтобы перейти к следующей песне.



Нажмите на этот значок для воспроизведения музыки.



Нажмите на этот значок для приостановки музыки.



Нажмите на этот значок для скрытия списка воспроизведения.



Нажмите на этот значок, чтобы отобразить плейлист.



Нажмите на этот значок для повтора одной песни.

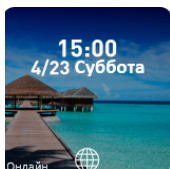


Нажмите на этот значок для выполнения последовательного воспроизведения.



Нажмите на этот значок для выполнения случайного воспроизведения.

6.11 Онлайн приложения



Нажмите на этот значок, чтобы войти в подменю "Онлайн", в котором есть 6 встроенных онлайн-приложений.

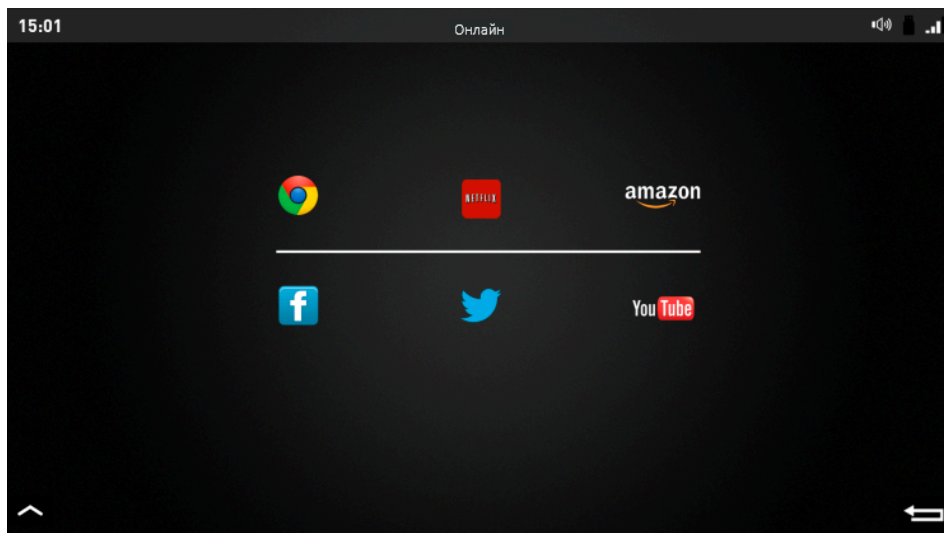


Рисунок 42 — Интерфейс 'Онлайн-приложения' с доступными встроенными приложениями

Доступны следующие приложения: Google, Netflix, Amazon, Facebook, Twitter, YouTube. Выберите и нажмите на нужный значок, чтобы открыть интерфейс приложения.

6.12 Строка состояния



Значки громкости, USB и Wi-Fi на панели отображают текущий уровень громкости, состояние подключения USB-накопителя и статус Wi-Fi-соединения.



При изменении громкости – значок громкости отображается в зависимости от уровня громкости.



При отключении звука – значок громкости меняется, указывая на отключение звука.



После вставки USB-накопителя – значок USB-накопителя загорается, система начинает считывать аудио- и видеофайлы с USB-накопителя.



После извлечения USB-накопителя – значок гаснет, указывая на отсутствие активного подключения.



При подключении к Wi-Fi – значок Wi-Fi загорается и отображает уровень сигнала.



При отключении или отсутствии подключения к Wi-Fi – значок Wi-Fi гаснет, показывая, что соединение отсутствует.



Нажмите на этот значок, чтобы войти в интерфейс регулировки громкости, который отображается следующим образом:

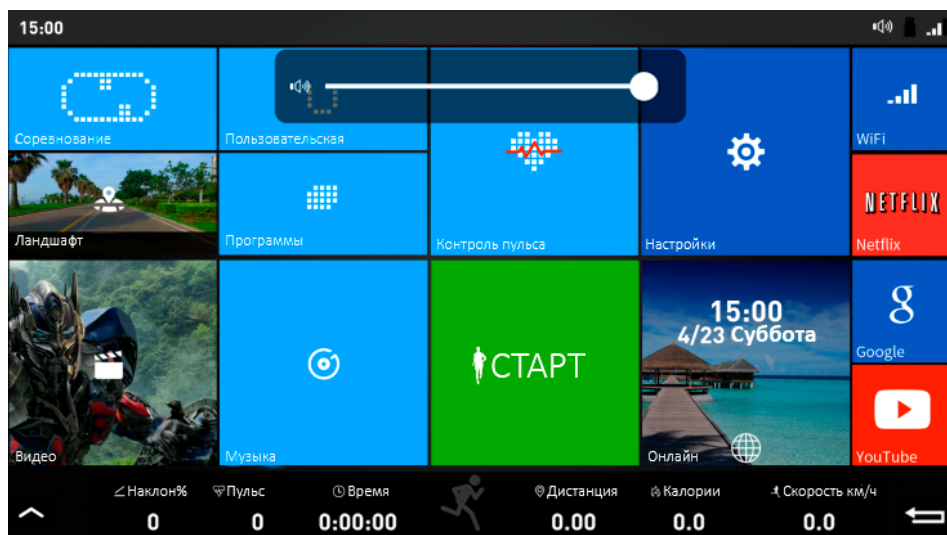


Рисунок 43 — Интерфейс регулировки громкости

6.13 Интерфейс сообщений об ошибках

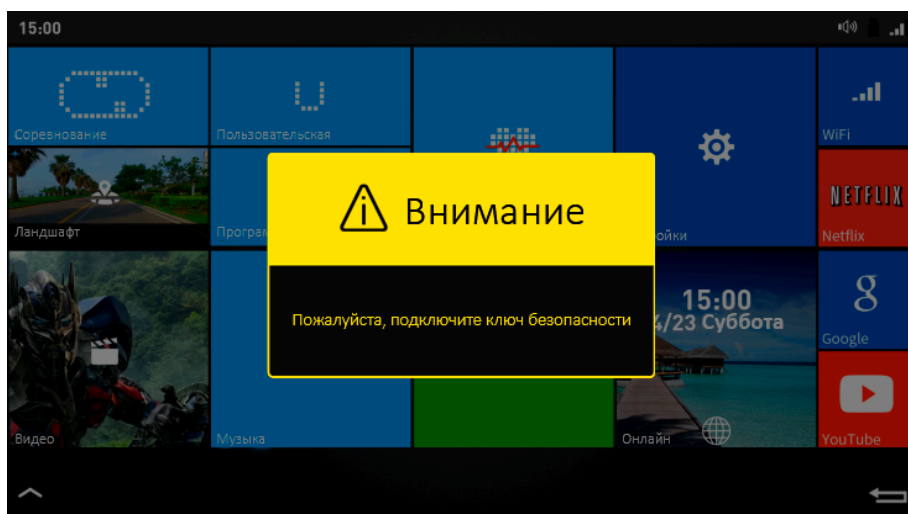


Рисунок 44 — Интерфейс сообщения об ошибке при отсоединении ключа безопасности

Отсоедините ключ безопасности, и на экране появится интерфейс, как показано выше:

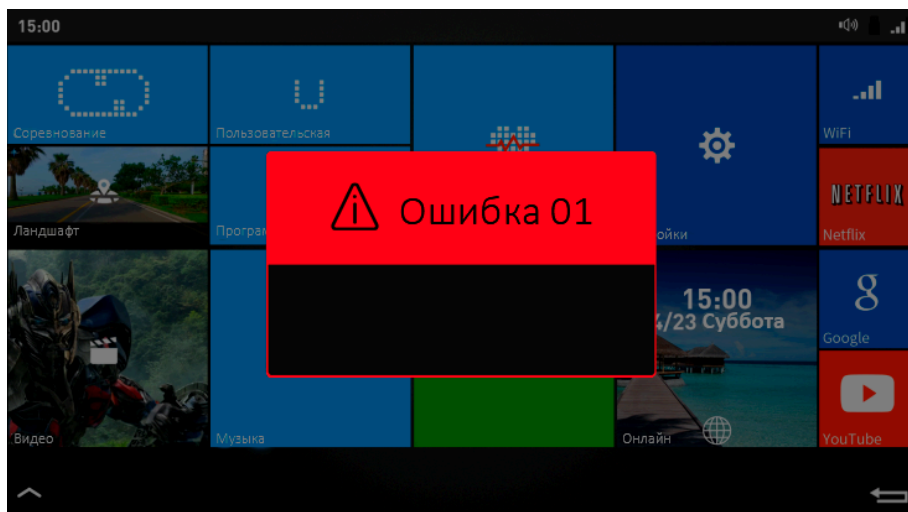


Рисунок 45 — Интерфейс отображения информации о неисправности

Информация о неисправности, отображение интерфейса, как показано выше.

7. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

7.1 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.

7.2 Функция обратного отсчета

Для запуска функции обратного отсчета значений нажмите кнопку Режим. На дисплее будут поочередно мигать окна времени, расстояния и калорий. Нажимайте кнопку Режим, чтобы выбрать нужное окно. Остановитесь на необходимом показателе и при помощи кнопок ▲ и ▼ установите желаемое значение для обратного отсчета. Нажмите кнопку Старт для запуска тренировки.

При достижении нулевого значения беговая дорожка начнет автоматически снижать скорость, а затем остановится. Чтобы прервать тренировку, нажмите кнопку Стоп или отсоедините ключ безопасности.

7.3 Контроль индекса массы тела (жироанализатор)

Чтобы выбрать функцию определения индекса массы тела (FAT), в режиме ожидания нажмите кнопку Программы. Нажимайте кнопку, чтобы пролистать все программы, затем на дисплее отобразится надпись FAT. Нажмите кнопку Режим, чтобы увидеть следующие параметры: 1 — пол, 2 — возраст, 3 — рост, 4 — вес.

Выставьте необходимые значения с помощью кнопок + и - в каждом параметре.

Задав все параметры, нажмите кнопку Режим для перехода в интерфейс определения ИМТ — F-5. Держите руки на поручнях с датчиками пульса в течение 5-6 секунд. На дисплее отобразится ваш индекс массы тела, который рассчитывается по росту и весу без учета пропорций. Тест FAT подходит для мужчин и женщин, он вместе с другими показателями ИМТ дает представление о том, какая коррекция веса необходима.

Идеальное значение FAT — от 20 до 24. Значение менее 19 означает дефицит веса, между 25 и 29 — избыточный вес. ИМТ более 30 свидетельствует об ожирении.

Таблица 1 — Входные параметры и диапазон настройки

Параметр	Значение окна по умолчанию	Диапазон настроек и	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	

Таблица 2 — Контроль ИМТ

По умолчанию	Диапазон
19-26	норма
26-30	избыток
>30	ожирение

7.4 Датчики измерения пульса

Кардиодатчики расположены на поручнях беговой дорожки. Плотно обхватите их руками, затем в течение 5 секунд на дисплее будет отображен ваш пульс. Для более точного измерения пульса остановите дорожку и держите руки на кардиодатчиках в течение 30 секунд.



Внимание! Данные не являются медицинскими показателями.

7.5 Bluetooth

Дорожка оснащена колонками с Bluetooth подключением к телефону. Название устройства - QY-BTSP. Также беговая дорожка поддерживает синхронизацию с приложениями FitShow и Zwift, позволяя отслеживать статистику тренировок, тренироваться в виртуальных ландшафтах, управлять тренировками со смартфона и заниматься вместе с другими спортсменами в реальном времени.

7.6 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.

7.7 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.

7.8 Выключение тренажера

Отключить беговую дорожку в любое время без ущерба для нее можно нажатием на 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 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.

Важно!



• 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 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. 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 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.

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.

Перечислим 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.

- **Шаг 1.** Используйте 6 мм шестигранный ключ для регулировки левого болта натяжения. Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота для увеличения натяжения ремня;
- **Шаг 2.** Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на такое же количество оборотов;
- **Шаг 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.



Будьте внимательны! 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 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.

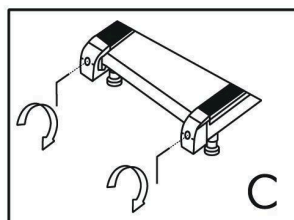
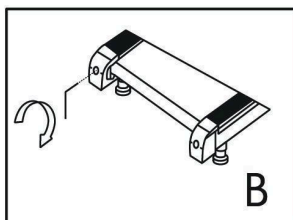
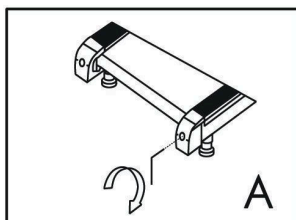


Рисунок 46 — Центровка бегового полотна



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 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.

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, интервалы между упражнениями — 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.** Сидя согните ноги коленями наружу 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 (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

- Разогрейте 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

На беговой дорожке желательно заниматься несколько (3-5) раз в неделю, продолжительность занятия — от 15 минут до 1 часа. Рекомендуется составить расписание тренировок и придерживаться его.

Только регулярные занятия помогут добиться желаемого результата.

Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки (если функция доступна). Мы рекомендуем поначалу обойтись без угла наклона и постепенно приподнимать полотно, начиная с минимального угла. Изменение угла наклона повышает интенсивность тренировки, увеличивая эффективность занятий бегом или ходьбой.

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;
- Скорость 12,0-14,5 км/ч — интенсивный бег;
- Скорость 14,5-16,0 км/ч — сверхинтенсивный бег.

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

13. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 3 — Список ошибок и способы их решения

Код	Проблемный пункт	Решение вопроса
E01	Программное обеспечение запускает перезагрузку.	Выключите тренажер, затем включите его.
E02	Аппаратное обеспечение перегружено.	Выключите тренажер, затем включите его.
E03	Модуль IPM перегрелся в результате перегрузки.	Выключите тренажер на 30 минут, затем включите его снова.
E04	1. Входное напряжение слишком низкое. 2. Плата управления повреждена.	1. Убедитесь, что напряжение питания в норме; 2. Если входное напряжение в норме, замените нижнюю плату управления.
E05	1. Входное напряжение слишком высокое. 2. Плата управления повреждена.	1. Убедитесь, что напряжение питания в норме; 2. Если входное напряжение в норме, замените нижнюю плату управления.
E06	Защита обрыва фазы двигателя.	1. Проверьте исправность электропроводки двигателя, если она исправна, замените плату управления; 2. Замените двигатель.
E07 (----)	Ключ безопасности не найден.	Разместите ключ безопасности на указанном месте; Замените ключ безопасности и разместите на указанном месте.
E08	Двигатель не может работать.	Двигатель заклинило. Проверьте исправность деталей ременной передачи, замените нижнюю плату управления или двигатель.

E09	Защита двигателя от перегрузки по току.	1. Дорожка работает долго, сопротивление высокое. Нанесите немного смазки под беговое полотно в соответствии с инструкцией; 2. Замените двигатель.
E10	Защита от перегрузки.	1. Дорожка работает долго, сопротивление высокое, нанесите немного смазки под беговое полотно в соответствии с инструкцией; 2. Замените двигатель.
E12	Нестабильное соединение. При включенном питании соединение между нижним контроллером и консолью нестабильно.	Контроллер остановлен и переведен в состояние блокировки оборудования, устройство не запускается. Вы увидите соответствующий код ошибки и услышите звуковой сигнал 3 раза. 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.

14. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Мощность двигателя, л.с.	4
Максимальная скорость, км/ч	1-18
Изменение угла наклона полотна	0-15%
Регулировка угла наклона	электронная
Измерение пульса	сенсорные датчики, возможность подключения беспроводного кардиопояса
Кол-во программ	24
Дисплеи	TFT-дисплей
Макс. вес пользователя, кг	140
Длина бегового полотна, см	142
Ширина бегового полотна, см	52
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	174x86x137
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	111x86x143
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	192x89x29
Вес нетто, кг	77
Вес брутто, кг	88

Гарантия	24 месяца
Производитель	Orlauf
Импортер	ООО "ДЕМО-СПОРТ" 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиновская ул., дом 54, 035С, тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	XIAMEN XINDECO LTD. UNIT 1101, TOWER A, ITG CENTER, NO.4688 XIANYUE ROAD, HULI DISTRICT, XIAMEN, CHINA +86-592-7551218
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	Указана на этикетке

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!



