

Инструкция

Беговая дорожка Orlauf Raven

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка Orlauf Raven - смотреть на сайте](#)

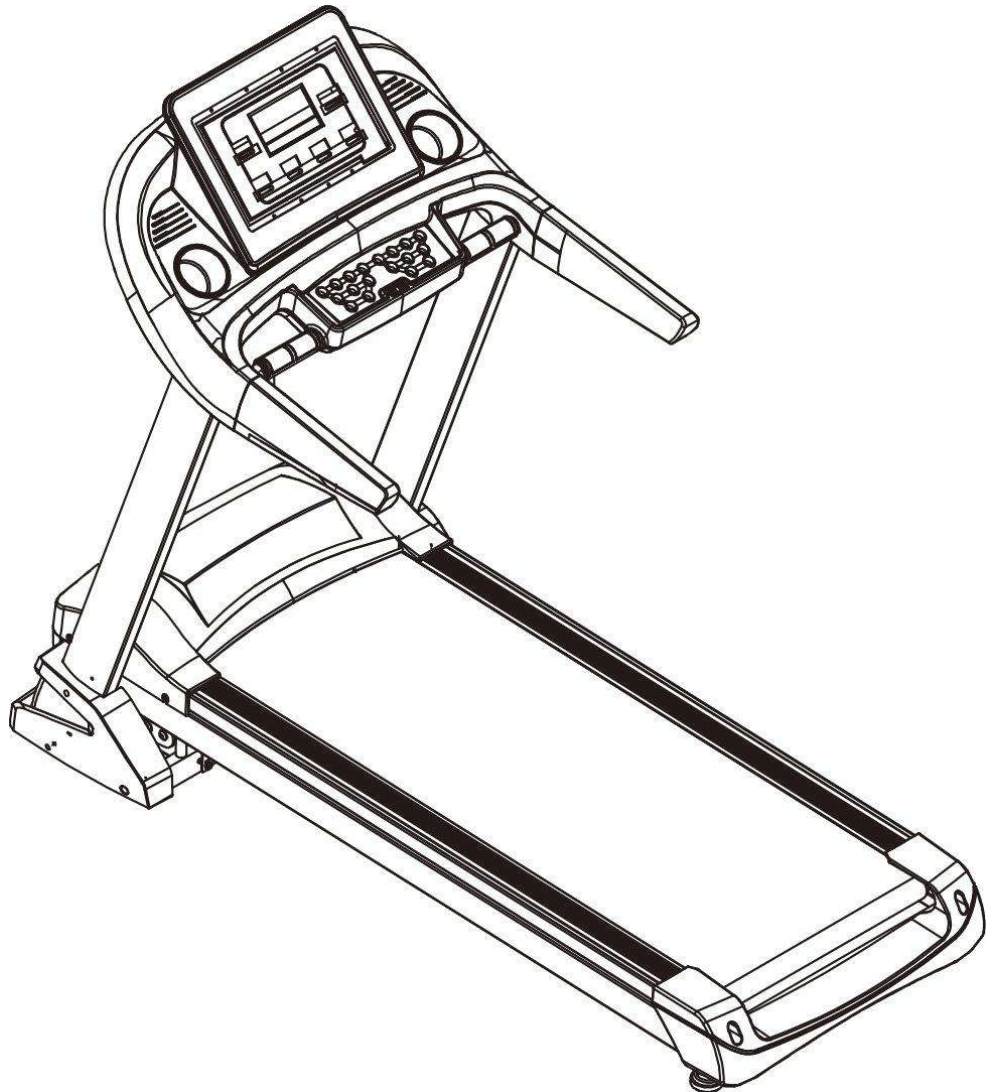
[Беговая дорожка Orlauf Raven - читать отзывы](#)

Электрическая беговая дорожка

Orlauf Raven

с электронной регулировкой подъема полотна

Руководство по сборке, эксплуатации и обслуживанию



ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ В РУКОВОДСТВЕ
ВЛАДЕЛЬЦА ПЕРЕД СБОРКОЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.
СОХРАНИТЕ ЕГО НА БУДУЩЕЕ.

1. Общие правила техники безопасности	4
2. Особые указания по безопасности	5
3. Описание сборки	6
4. Конфигурация	7
5. Взрыв-диаграмма	8
6. Список запчастей согласно диаграмме	9
7. Сборка	15
Шаг 1: установка всей машины	15
Шаг 2: сборка левой и правой боковых крышек	15
8. Внешний вид собранной беговой дорожки	16
9. Инструкции по использованию беговой дорожки	17
Перемещение беговой дорожки:	17
Инструкция по складыванию беговой дорожки	18
10. Использование консоли	19
Дисплей	19
Основные функции кнопок	19
11. Ошибки и возможное решение	24
12. Ежедневное обслуживание электрической беговой дорожки	25
Как отрегулировать беговое полотно	25
Центровка бегового полотна	25
Ручная смазка бегового полотна	26
Уход за беговой дорожкой	26
13. Прочее	27

Перед началом тренировок рекомендуем внимательно изучить инструкцию по эксплуатации, чтобы ознакомиться с техническими и функциональными особенностями беговой дорожки. Обращаем внимание на обязательное соблюдение правил безопасности при использовании тренажера.

В инструкции даны подробные рекомендации по сборке и установке беговой дорожки, техническому обслуживанию и подготовке ее к использованию. Чтобы получить дополнительную информацию, рекомендуем обратиться в организацию, где был приобретен товар, или к официальному дилеру производителя.

Настоятельно рекомендуем сохранять эту инструкцию по эксплуатации все время, пока вы пользуетесь беговой дорожкой.

Мы желаем вам успешных тренировок и надеемся, что тренажер поможет в поддержании отличной физической формы, укреплении сердечно-сосудистой системы и снижении веса. Обращаем внимание, что залог успешной и долгой эксплуатации тренажера – соблюдение правил, прописанных в данной инструкции.

1. Общие правила техники безопасности

Большая часть проблем, связанных с безопасностью во время тренировок, учтена при проектировании и производстве тренажера. Но чтобы избежать любых травм, пожалуйста, прочитайте изложенную ниже инструкцию и тренируйтесь с учетом написанных в ней правил. Мы не несем ответственности за любые последствия, вызванные их несоблюдением.

1. Всегда учитывайте свое физическое состояние и тренируйтесь в соответствии с ним. Неправильные или избыточные тренировки вредят вашему здоровью.
2. Беговая дорожка не предназначена для детей. Дети могут заниматься на тренажере только в присутствии взрослого и под его контролем. Непозволяйте детям играть с тренажером.
3. Беговая дорожка предназначена для домашнего использования в качестве альтернативы профессиональным тренировкам, проведению тестов или лечению.
4. Поскольку кардиодатчик в беговой дорожке не является медицинским прибором, он отображает результат с погрешностью. Показатели не являются достоверными для медицинских целей.
5. Если в дорожке неисправна электропроводка, не заменяйте ее самостоятельно, это может быть опасно! Заменой электропроводки должен заниматься производитель или профессиональный обслуживающий персонал.
6. Перед использованием тренажера проверьте все детали и узлы и убедитесь, что винты и гайки затянуты.
7. Для тренировки на дорожке надевайте удобную обтягивающую одежду, чтобы она не зацепилась за тренажер.
8. Не позволяйте детям или домашним животным играть рядом с дорожкой, чтобы избежать несчастных случаев.
9. Ставьте дорожку на гладкую, чистую и ровную поверхность, убедитесь, что поблизости нет ничего острого. Не используйте ее рядом с источниками воды и тепла.
10. Не прикасайтесь руками к движущимся частям дорожки и не просовывайте руки или ноги в зазор под беговым полотном.
11. На беговой дорожке может заниматься только один человек.
12. Используйте только те аксессуары, которые идут в комплекте с дорожкой. Не заменяйте их на неоригинальные.

2. Особые указания по безопасности

Правила использования источника питания:

1. Разместите беговую дорожку так, чтобы штепсельная вилка доставала до розетки.
2. Вставьте шнур питания в розетку.
3. Пожалуйста, используйте исправную розетку, чтобы избежать опасности. Если вилка и розетка несовместимы, попросите электрика решить эту проблему.
4. Используйте источник переменного напряжения 220В-240В.
5. Держите шнур питания подальше от транспортировочных роликов, не кладите его на беговое полотно и не используйте поврежденную вилку.
6. Перед чисткой и обслуживанием обесточьте тренажер.

Предупреждение! Если вы не вытаскиваете вилку из розетки после тренировки, это может привести к травмам и повреждению оборудования.

Пожалуйста, проверьте все части источника питания перед эксплуатацией. Не используйте дорожку на открытом воздухе, при высокой влажности и на солнце. После тренировки обязательно выключите и обесточьте тренажер.

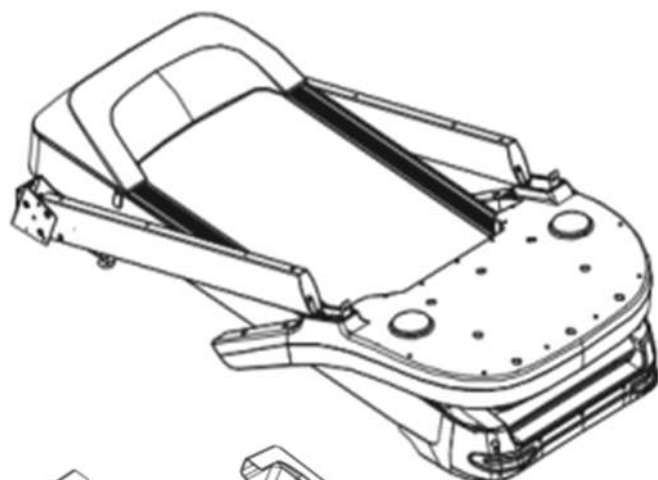
3. Описание сборки

Пожалуйста, внимательно изучите этапы сборки перед тем, как приступить к ней:

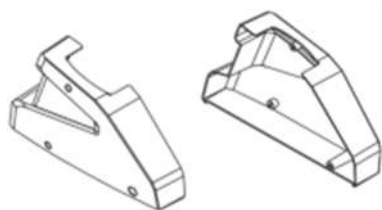
1. Перед сборкой положите инструкцию так, чтобы вам было удобно ею пользоваться во время сборки.
2. Тщательно проверьте комплектность деталей с помощью листа с конфигурацией.
3. Будьте аккуратны и осторожны во время сборки. Пожалуйста, следуйте инструкции по сборке, чтобы избежать травм.
4. Убедитесь, что оставленные без присмотра инструменты и упаковочные материалы неопасны. Помните, что пластмасса и пенопласт вредны для детей.
5. Дорожку может собирать только взрослый человек. В идеале, доверить это профессионалам.

Внимание! С осторожностью собирайте продукт, чтобы не повредить его детали.

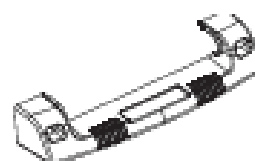
4. Конфигурация



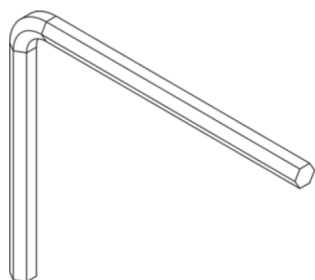
Беговая дорожка



Правый и левый защитные кожухи



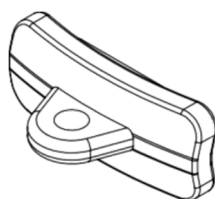
Передний защитный кожух



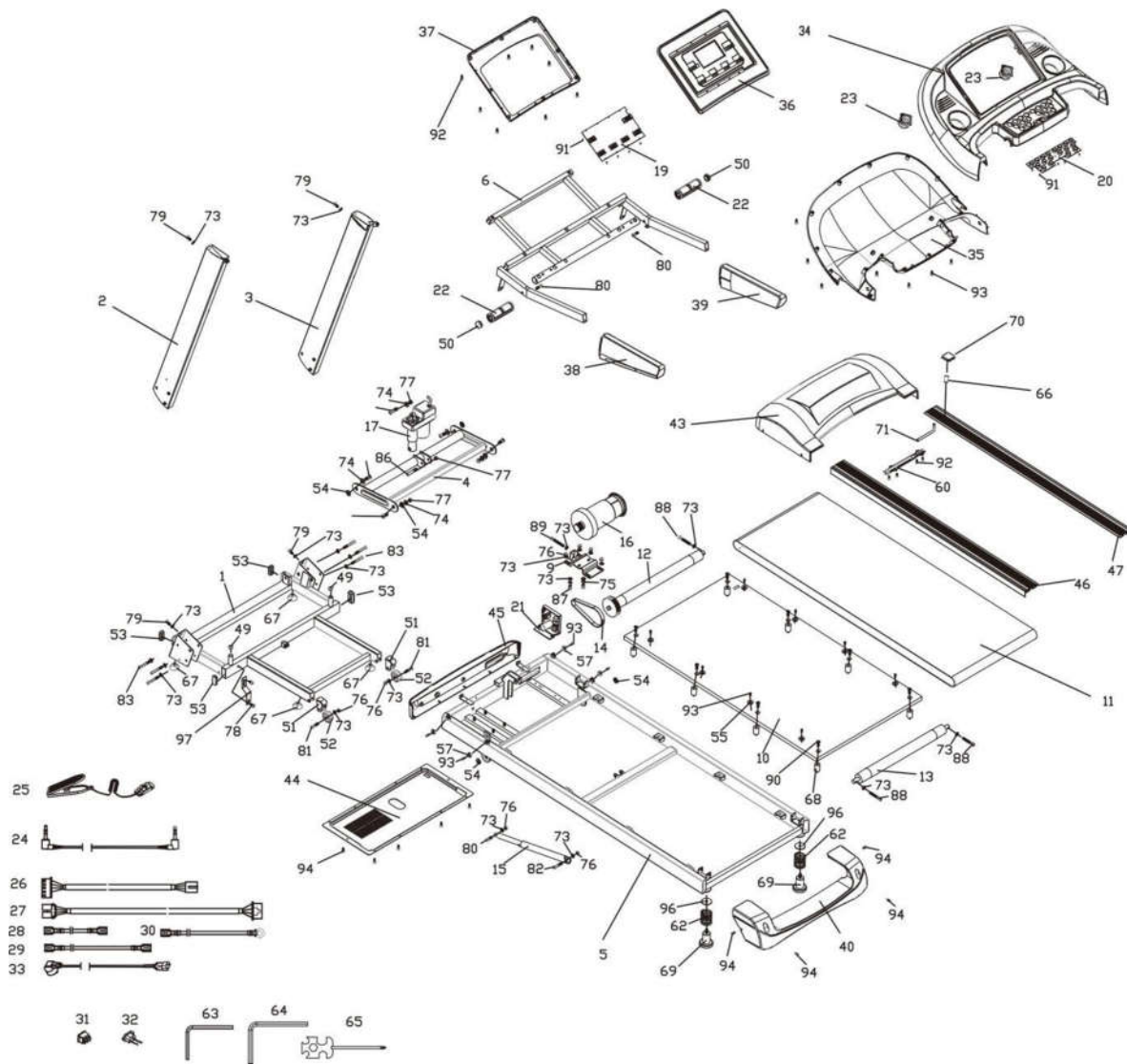
Ключ для сборки



Силиконовая смазка



Ключ безопасности



Взрыв-диаграмма

6. Список запчастей согласно диаграмме

№	Наименование	Кол-во
1	Основание	1
2	Вертикальная опора (Л)	1
3	Вертикальная опора (П)	1
4	Наклонная рама	1
5	Основная рама	1
6	Рама консоли	1
9	Кронштейн двигателя	1
10	Беговая дека	1
11	Беговое полотно	1
12	Передний ролик	1
13	Задний ролик	1
14	Ремень мотора	1
15	Газлифт	1
16	Двигатель постоянного тока	1
17	Привод наклона	1

19	Платакомпьютера	1
20	Клавиатуракомпьютера	1
21	Нижнийконтроллер	1
22	Ручнойдатчикпульса	1
23	Колонка	2
24	Соединение MP3	1
25	Предохранитель	1
26	Компьютер (верх)	1
27	Компьютер (низ)	1
28	150 однофазная	2
29	300 однофазная	2
30	150 заземление	1
31	Выключательпитания	1
32	Перевернутая Т-образнаярозетка	1
33	Линия питания (с хвостовой вилкой)	1
34	Компьютерверхний	1
35	Нижняякрышкакомпьютера	1

36	Верхняя крышка печатной платы компьютера	1
37	Нижняя крышка печатной платы компьютера	1
38	Пенополиуретан (L)	1
39	Пенополиуретан (L)	1
40	Задняя крышка	1
41	Боковая крышка (L)	1
42	Боковая крышка (R)	1
43	Верхняя крышка двигателя	1
44	Нижняя крышка мотора	1
45	Передняя защитная крышка двигателя	1
46	Пластиковая кромка (L)	1
47	Пластиковая кромка (R)	1
49	Заглушка для круглой внутренней трубки $\phi 19$ * трубка T1.5	6
50	Заглушка с круглой внутренней трубкой T32 * T1.5 Трубка	2
51	Втулка подвижного ролика	2
52	Движущееся колесо	2
53	Квадратная внутренняя пробка соответствует квадратной трубе 25 * 50 * 2,0 т	5

54	Прокладкапластиковая $\phi 10 * \phi 15 * \phi 25 * 2 * 6$	6
55	Пряжка $\phi 25 * \phi 4,2 * 4,5$ Белая	8
56	Шайбапластиковая $10,5 * \phi 25 * t1,5$	2
57	Пластик $14 * 16 * 19$	4
58	Зажим для проволоки R-типа	2
59	Оболочкаизгубки $17 * \phi 70 * 130$	4
60	Крышказаливасмазки	1
62	Пружинасжатия $49 * \phi 5 * 5$	2
63	Г-образныйключ М5	1
64	Г-образныйключ М6	1
65	Ключрожковыйкрестообразный	1
66	Втулка	1
67	Регулировкаподножки	4
68	Подушкакруглая	8
69	Регулировочная подножка $\phi 60 * \phi 35 * 65 * M10 * 22$	2
70	Топливныйбак	1
71	Топливнаятрубка	1

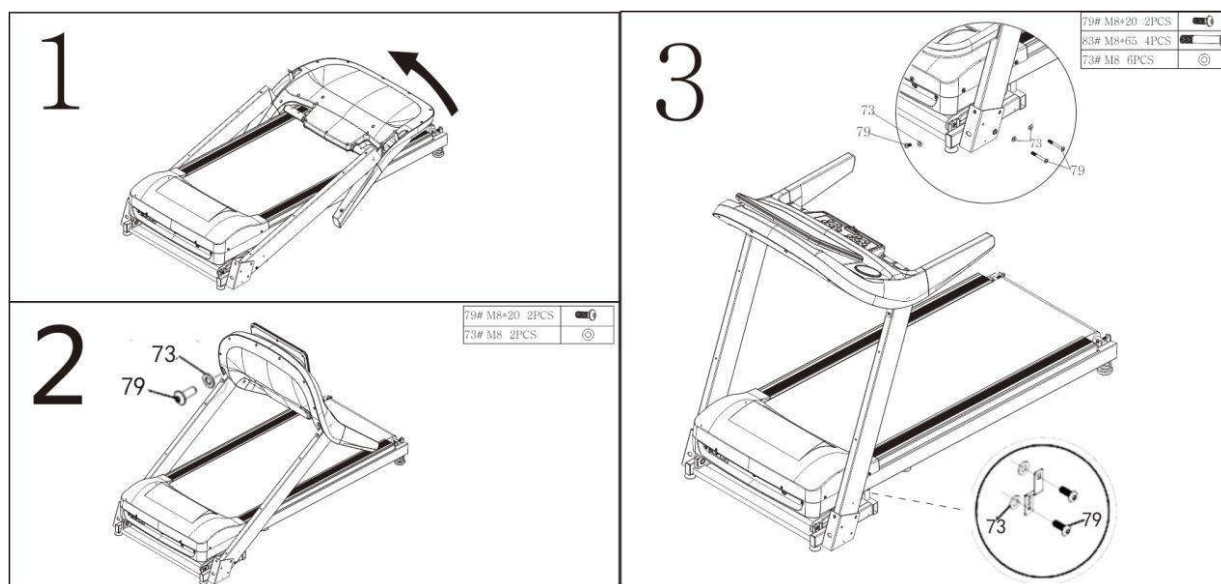
72	М4 Плоскаяшайба	6
73	М8 Плоскаяшайба	26
74	М10 Плоскаяшайба	4
75	М8 Пружиннаяшайба	2
76	Контргайка М8	8
77	Контргайка М10	4
78	Винт с шестигранной головкой и полукруглой головкой М8 * 15	2
79	Винт с шестигранной головкой с полукруглой головкой М8 * 20	8
80	Винт с шестигранной головкой с полукруглой головкой М8 * 30	5
81	Винт с шестигранной головкой с полукруглой головкой М8 * 40	1
82	Винт с шестигранной головкой и полукруглой головкой М8 * 45	1
83	Винт с шестигранной головкой с полукруглой головкой М8 * 65	6
84	Винт с шестигранной головкой с полукруглой головкой М10 * 25	4
85	Винт с шестигранной головкой с полукруглой головкой М10 * 40	1
86	Винт с шестигранной головкой и полукруглой головкой М10 * 55	1
87	Винт с шестигранной головкой с цилиндрической головкой М8 * 12	2
88	Винт с шестигранной головкой с цилиндрической головкой М8 * 60	3

89	Винт с шестигранной головкой с цилиндрической головкой М8 * 70	1
90	Винт с потайной головкой и шестигранником М8 * 25	8
91	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST3.0 * 10	11
92	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.0 * 10	23
93	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.0 * 16	36
94	Крестовина с плоскими саморезами и саморезами	36
95	Саморезы и саморезы с крестообразным шлицем	6
96	Резиновая прокладка	2
97	Статор	1

7. Сборка

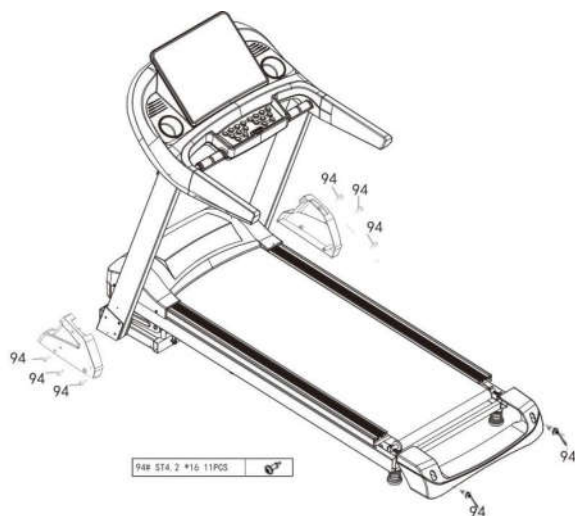
Шаг 1: установка всей машины

1. Удерживая консоль, медленно поднимите стойку до отверстия для фиксирующего винта.
2. Закрепите консоль на стойке винтом № 79 и плоской прокладкой № 73.
3. Закрепите стойку на подставке с помощью винта № 79, винта № 83 и плоской прокладки № 73.
4. Снимите раму крепления статора (красный) и опору, чтобы рама не травмировала людей при отскоке.

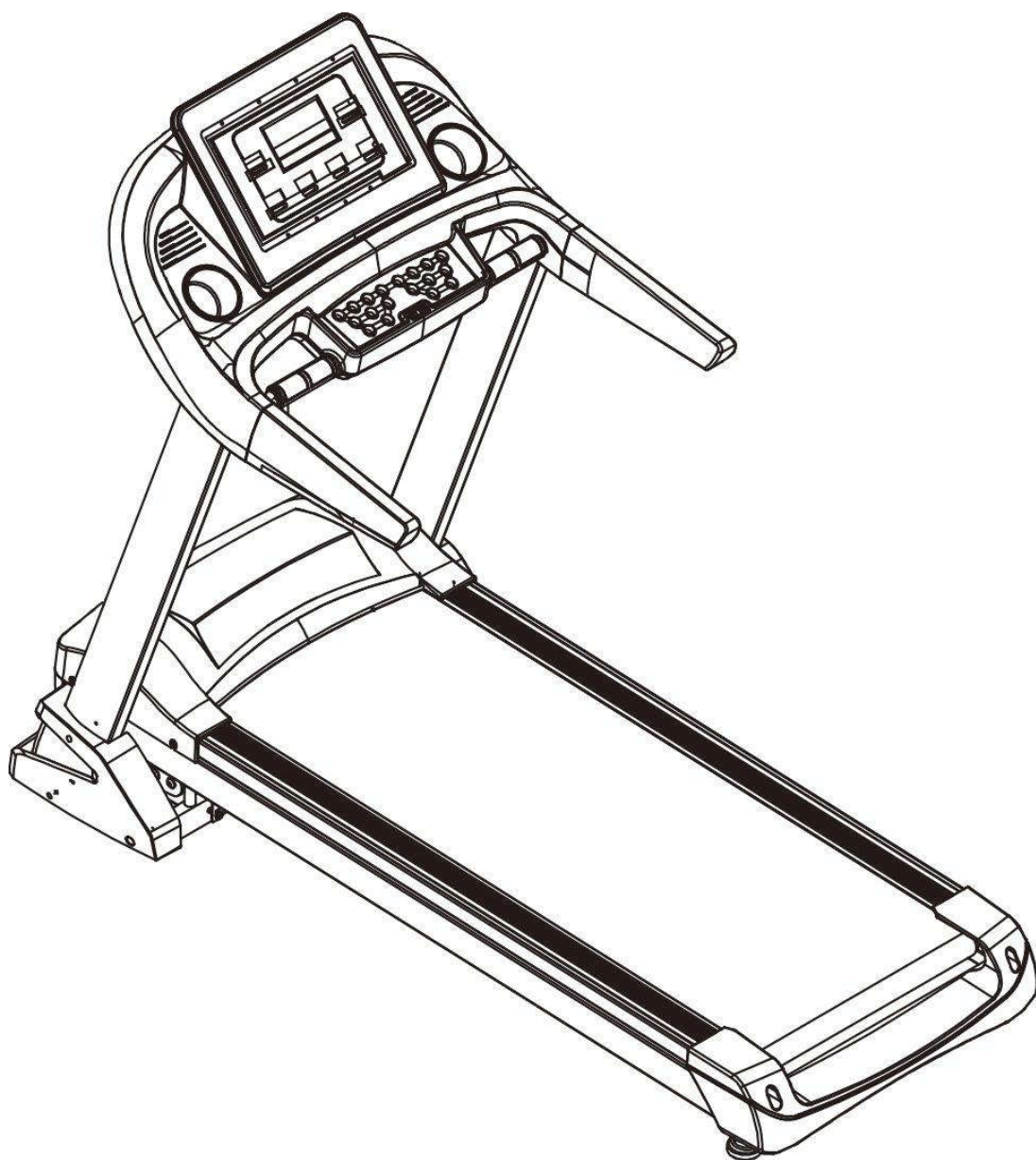


Шаг 2: сборка левой и правой боковых крышек

1. Закрепите левую и правую боковые крышки с обеих сторон подставки винтом № 94 и зафиксируйте их.
2. Подсоедините провод питания и поместите его в небольшую круглую трубку, а затем закрепите левую и правую ручки на электронном счетчике винтом № 94.
3. Закрепите заднюю угловую планку на основной раме винтом № 94 и зафиксируйте.



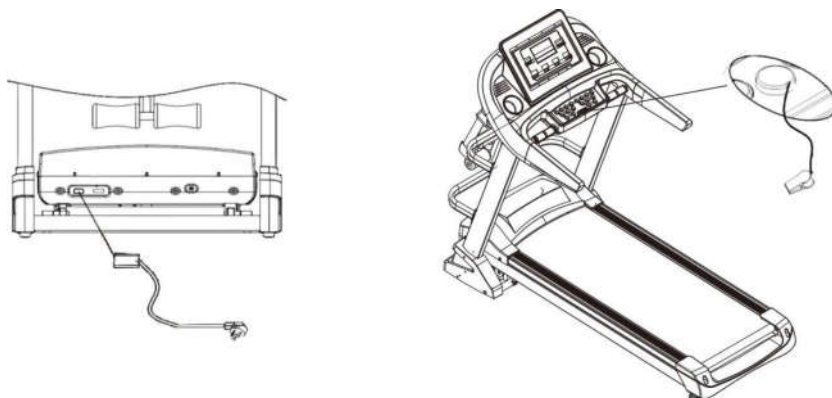
8. Внешний вид собранной беговой дорожки



9. Инструкции по использованию беговой дорожки

Для вашей безопасности при занятиях на беговой дорожке используйте розетку с заземлением.

1. Вставьте вилку питания в розетку и включите выключатель питания (индикатор загорится красным). Вы услышите «гудок» и загорится окошко на дисплее консоли;
2. Перед тренировкой установите предохранитель ключа безопасности в желтое отверстие на панели приборов. Закрепите другой конец ключа безопасности на одежде, чтобы избежать несчастных случаев. Если ключ безопасности отсоединится от дорожки, беговое полотно сразу же остановится. Чтобы избежать падения, вы можете отключить ключ от дорожки. Для возобновления тренировки снова подключите предохранительный замок и повторно запустите программу.

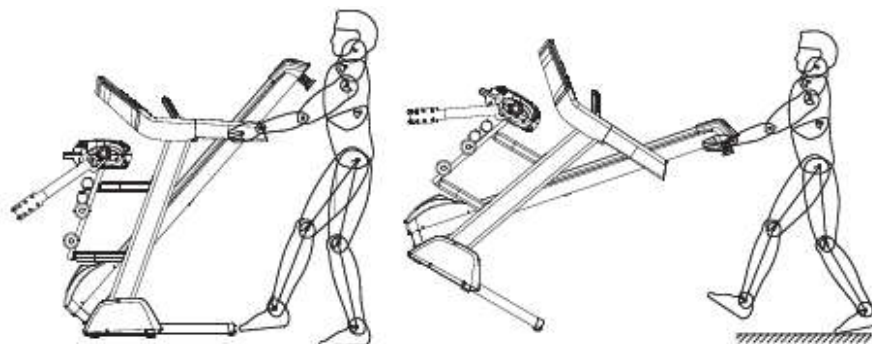


Перемещение беговой дорожки:

1. Сложите беговую дорожку, потяните ее на себя за поручни, чтобы она опиралась на транспортировочные колесики.
2. Переместите дорожку и аккуратно поставьте.

В конструкцию добавлено направляющее колесо для перемещения беговой дорожки. Перед перемещением убедитесь, что питание отключено и корпус беговой дорожки сложен.

Пожалуйста, ставьте дорожку в место, недоступное для детей, чтобы они не могли дотянуться до кожуха газлифта. Падение беговой платформы может привести к несчастным случаям.



Инструкция по складыванию беговой дорожки

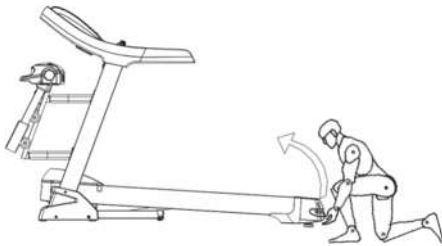

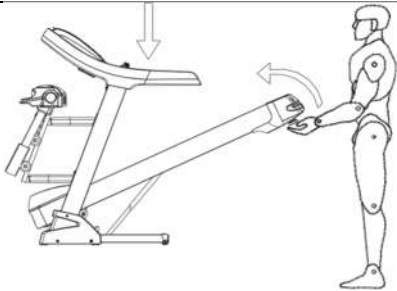
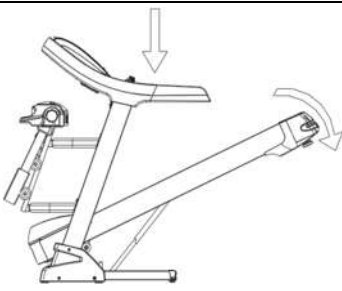

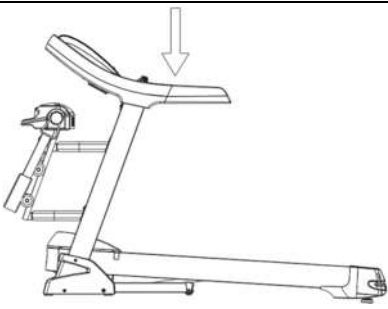
Складывание беговой дорожки поможет сэкономить пространство.

1. Перед складыванием выключите питание и выньте вилку из розетки.
2. Поднимите движущуюся платформу руками, пока она не зафиксируется кожухом газлифта.

Инструкция по раскладыванию беговой дорожки

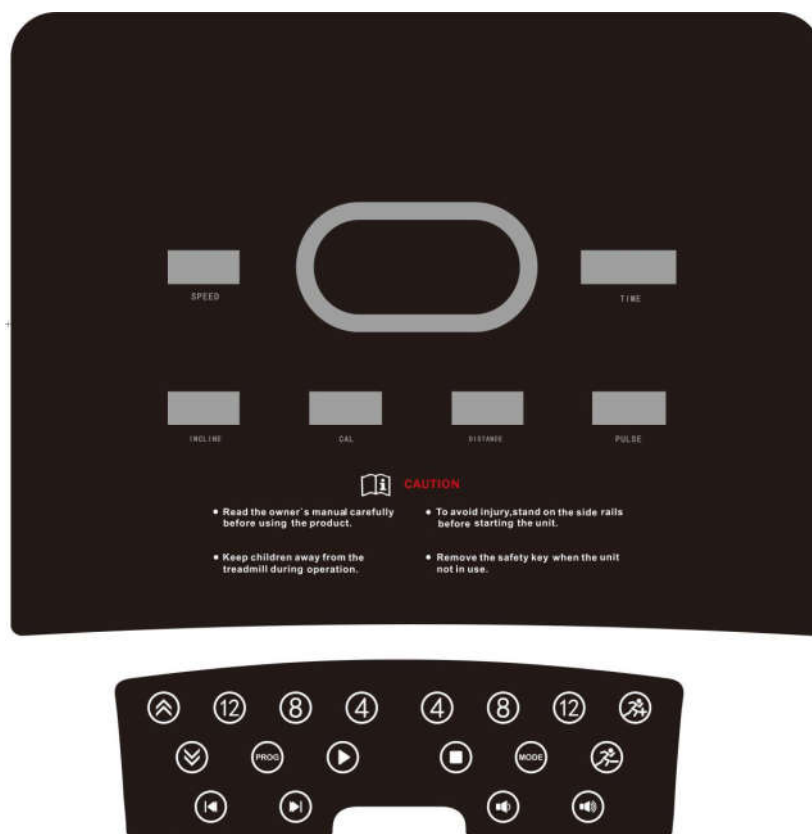
1. Осторожно нажмите ногой на кожух газлифта как показано на рисунке. Рабочая платформа начнет медленно опускаться вниз.

Примечание. Во избежание травм не подпускайте детей к газлифту.

Подъем бегового полотна	Опускание бегового полотна
	
	
	

10. Использование консоли

Дисплей



Основные функции кнопок

3 кнопки быстрой настройки скорости (4, 8, 12 км/ч)



3 кнопки быстрого изменения угла наклона бегового полотна (4, 8, 12%)



СТАРТ  СТОП 

ПРОГРАММЫ  РЕЖИМ 


Громкость+  Громкость- 

Назад  Вперед 

Скорость+  Скорость- 


Подъем+  Подъем- 

СТАРТ  — запускает двигатель. Если консоль находится в режиме ожидания, нажмите кнопку СТАРТ для запуска двигателя.


СТОП  - останавливает двигатель:

- A. Если консоль находится в активном состоянии, нажмите СТОП для остановки двигателя. После полной остановки все параметры возвращаются к ручным предустановленным.

В. Если вы находитесь в режиме установки параметров, чтобы из него выйти, нажмите СТОП. Тогда вы переходите в режим ручного управления параметрами тренировки.


ПРОГРАММЫ  — предустановленные автоматические программы, настраиваемые программы, пульсозависимые программы, жиросанализатор.

Когда консоль находится в ручном режиме управления, нажмите кнопку ПРОГРАММЫ для перехода в меню выбора программ. При продолжительном нажатии кнопки вы перейдете в режим жиросанализатора.

РЕЖИМЫ  — выбор режима обратного отсчета или настроек жиросанализатора:

- А. Нажмите кнопку в режиме ожидания, чтобы переключиться между следующими параметрами обратного отсчета — Время, Дистанция, Калории, Назад.
- В. Нажмите кнопку в режиме жиросанализатора для переключения между установками пола, возраста, роста, веса и жиросанализатора.

СКОРОСТЬ +/-  — настройка скорости.

НАКЛОН +/-  — настройка угла наклона.

ГРОМКОСТЬ +/-  — кнопки управления громкостью динамиков.

ВПЕРЕД / НАЗАД  — кнопки переключения песен в плейлисте.

Режимы работы

А. Функция ручного управления

Войдите в ручной режим: когда консоль включена, нажмите кнопку СТАРТ.

Начальная скорость составляет 1 км/ч. Показатели времени, расстояния и калорий показываются от нуля в сторону положительных значений. С помощью клавиш быстрой регулировки вы можете отрегулировать скорость бега и угол наклона бегового полотна.

В. Функция обратного отсчета:

- 1) **Ввод обратного отсчета времени.** В ручном режиме управления нажмите кнопку РЕЖИМЫ для настройки обратного отсчета времени. На дисплее будет отражено 30:00 минут. При мигании дисплея с помощью кнопок СКОРОСТЬ +/- или НАКЛОН +/- можно изменить необходимое время в пределах от 8:00 до 99:00 минут. Нажмите кнопку СТАРТ для запуска отсчета.
- 2) **Ввод обратного отсчета дистанции.** В ручном режиме управления нажмите кнопку РЕЖИМЫ для настройки обратного отсчета дистанции. На дисплее будет отражено 1,0 км. При мигании дисплея с помощью кнопок СКОРОСТЬ +/- или НАКЛОН +/- выставьте необходимую дистанцию в пределах от 1,0 до 99,0 км. Нажмите кнопку СТАРТ для запуска отсчета.
- 3) **Ввод обратного отсчета сожженных калорий.** В ручном режиме управления нажмите кнопку РЕЖИМЫ для настройки обратного отсчета сожженных калорий. На дисплее будет отражено 50 ккал. При мигании дисплея с помощью кнопок СКОРОСТЬ +/- или НАКЛОН +/- выставьте необходимое количество сжигаемых калорий в пределах от 20 до 990 ккал. Нажмите кнопку СТАРТ для запуска отсчета.

С. Автоматически программы

В ручном режиме управления или в режиме РЕЖИМЫ нажмите кнопку ПРОГРАММЫ, чтобы выбрать автоматическую программу. На дисплее отобразится время 30:00 минут. Время вы можете настроить от 8:00 до 99:00 минут при помощи кнопок СКОРОСТЬ +/- или НАКЛОН +/-.

Автоматические программы разделены на 20 сегментов, в пределах которых варьируется скорость и наклон беговой дорожки. Время каждого сегмента составляет 1/20 от общего числа заданных минут. Вы можете изменять скорость и угол наклона во время работы автоматической программы при помощи кнопок быстрого изменения скорости и угла наклона. По истечении заданного времени работы автоматической программы, беговая дорожка сбрасывает скорость и наклон и плавно переходит в режим ожидания.

D. Анализ ИМТ

В режиме ручного управления или в режиме выбора режимов нажмите кнопку ПРОГРАММЫ для ввода данных пользователя.

После ввода данных в окне СКОРОСТЬ будет отображаться запрашиваемый параметр (рост, вес, возраст и так далее), в окне ВРЕМЯ будет отображаться заданное значение, которое можно настроить при помощи кнопок СКОРОСТЬ +/- или НАКЛОН +/-.

Нажмите кнопку РЕЖИМЫ для настройки следующих параметров:

- **Пол.** Начальное значение 1 (задайте значение в пределах от 1 до 2, где 1 — это мужчина, 2 — женщина);
- **Возраст.** Начальное значение 25 (задайте значение от 10 до 99 лет);
- **Рост.** Начальное значение 170 (задайте значение от 100 до 220 см);
- **Вес.** Начальное значение 70 (задайте значение от 20 до 150 кг);
- **Процент жира.** Это начало теста.

Как только вы заполните все параметры, 5-ое значение — процент жира начнет отображаться как “---”. На этом моменте положите обе руки на стальную пластину пульсометра примерно на 5 секунд. После этого на дисплее отобразится процент жира в организме.

Жиранализатор измеряет соотношение роста и веса для мужчин и женщин в определенном возрасте. ИТМ должно быть в пределах от 20 до 25. Показатели ниже 19 — недостаток веса, показатели выше 29 — избыточный вес. Данные показатели не могут быть использованы в медицинских целях.

E. Измерение пульса

Положите ладони на металлические пластины датчика измерения пульса на правом и левом поручне, сожмите ладони естественным хватом примерно на 5 секунд. На консоли отобразится изначальное значение пульса, которое будет постепенно меняться в течение 30 секунд. После этого отобразятся ваши реальные значения.

F. Таймер отключения

Когда беговая дорожка прекращает движение и нет никаких действий в течение 10 минут, тренажер переходит в спящий режим, дисплей на консоли автоматически выключается. Чтобы выйти из режима ожидания, нажмите на любую кнопку.

G. Функция блокировки

В обычном режиме использования дорожки ключ безопасности должен быть подключен к тренажеру до момента запуска. Если ключ безопасности не будет подключен к консоли, на экране отобразится надпись E07 или “---” с предупреждающей надписью. Если ключ безопасности отсоединится от дорожки во время тренировки, она моментально остановится.

H. Функция MP3

Если у вас есть доступ к внешнему MP3 или другому аудиооборудованию, вы можете включить музыку. На панели имеются кнопки регулировки громкости музыки и переключения треков.

I. Функция USB

Когда USB-накопитель вставляется после подачи питания (если устройство MP3 не вставлено в отверстие для MP3), с него можно воспроизводить музыку в формате MP3.

Значения вводимых параметров

	Начальное значение	Начальное приустановке	Диапазон значений	Отображаемый диапазон
Время (мин:сек)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00~99:59
Скорость (км/ч)	0.0	1	1-18	1 - 18
Дистанция (км)	0.00	1.00	1.0 - 99.0	0.0 - 99.9
Пульс (ЧУ/мин)	P	N/A	N/A	40 - 199
Калории (ккал)	0.0	50.0	20 - 990	0 - 999
Наклон (Уровень)	0	0	0-15	0—15

Автоматическиепрограммы

Программа / Время		Установленное время / 20 = Время каждого сегмента																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Наклон	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	Наклон	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Наклон	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	Скорость	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	Наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Наклон	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Наклон	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Наклон	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Наклон	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	Скорость	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	Наклон	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	Наклон	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

11. Ошибки и возможное решение

Код ошибки	Причина	Решение
E01	Плохое соединение между экраном и контроллером	<ul style="list-style-type: none"> • Проверьте, не нарушен ли контакт соединительной линии между экраном и контроллером. Подключите соединительную линию снова. • На печатной плате дисплея нет выходного сигнала. Замените плату дисплея. • Контроллер не выводит сигнал. Замените контроллер.
E02	Защита от ударной волны	<ul style="list-style-type: none"> • Обрыв цепи или плохой контакт мотора. Замените двигатель или проверьте разъем. • Пробой силовой трубки. Замените силовую трубку или контроллер.
E03	Отказ датчика скорости	<ul style="list-style-type: none"> • Датчик скорости поврежден. Замените его. • Датчик скорости не на месте. Отрегулируйте его положение.
E04	Перенапряжение	<ul style="list-style-type: none"> • Неправильный диапазон подключения. • Замените датчик двигателя / скорости. • Замените контроллер
E05	Защита от сверхтока	<ul style="list-style-type: none"> • Перегрузка. • Сопротивление движущейся платформы слишком велико и ее необходимо смазать маслом. • Мотор поврежден. Необходимо его заменить.
E06	Ошибка при самотестировании контроллера при включении	Заменить контроллер.
	Потеря параметра	Снова замените контроллер или входной параметр.
E07	Предохранитель	Подключите защитный ключ.
	Ошибка системы предохранительной блокировки печатной платы дисплея	Замените или отремонтируйте печатную плату дисплея.

12. Ежедневное обслуживание электрической беговой дорожки

Правильное обслуживание — единственный способ поддерживать беговую дорожку в оптимальном состоянии. Неправильное обслуживание приведет к повреждению беговой дорожки или сокращению ее срока службы.

Важное напоминание:

- Не очищайте беговую дорожку наждачной бумагой или растворителем.

Контроллер беговой дорожки нельзя подвергать прямому воздействию солнечных лучей или сырости, чтобы предотвратить повреждение.

- Регулярно проверяйте и блокируйте все части беговой дорожки. Поврежденные части немедленно заменяйте.

Регулировка бегового полотна

Регулировка бегового полотна необходима для решения двух проблем: регулировки степени натяжения и центровки бегового полотна.

Беговое полотно изначально отрегулировано на заводе, но во время эксплуатации оно будет растягиваться. Это нормальное явление. Если полотно растянулось, оно может привести к износу декоративной планки и заднего защитного коврика.

Если беговое полотно растянулось, сбилось вбок или скользит неравномерно, отрегулируйте степень его натяжения.

Как отрегулировать беговое полотно

1. Вставьте шестигранный ключ на 5 мм в регулировочный винт слева от бегового полотна и поверните его на 1/4 оборота по часовой стрелке, чтобы отрегулировать задний ролик и натянуть беговое полотно.
2. Повторите шаг 1, чтобы отрегулировать винт справа. Убедитесь, что регулировочный винт повернут на такое же расстояние, чтобы задний ролик был параллелен раме.
3. Повторяйте шаги 1 и 2, пока беговое полотно не перестанет проскальзывать.

Примечание. Беговое полотно не должно быть слишком натянуто, это может повредить и его, и роликовый подшипник, и другие детали. Также из-за излишнего натяжения может увеличиться давление переднего или заднего ролика и появиться необычный звук или другие проблемы.

Чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, поверните ключ против часовой стрелки на одинаковое расстояние с обеих сторон.

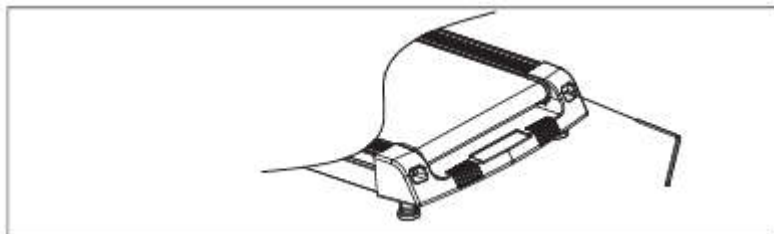
Центровка бегового полотна

Во время тренировки давление ног на дорожку неравномерно, поэтому беговое полотно может отклоняться от центра. Это нормально. Полотно вернется в исходное положение после тренировки. Если полотно не приняло прежнее правильное положение, его следует отрегулировать вручную.

1. Не выключайте беговую дорожку без нагрузки и установите скорость 6 км/ч.
2. Соблюдайте расстояние от бегового полотна до левой и правой кромок:
 - Если беговое полотно сбивается влево, поверните левый винт на 1/4 круга по часовой стрелке с помощью шестигранного ключа.
 - Если беговое полотно сбивается вправо, поверните правый винт на 1/4 круга по часовой стрелке с помощью шестигранного ключа.
 - Если беговое полотно все еще не посередине, повторяйте вышеуказанные шаги, пока оно не окажется посередине.
3. Отрегулируйте скорость до 16 км/ч после регулировки бегового полотна и наблюдайте за отклонением бегового полотна и плавностью хода. В случае отклонения повторите регулировку.

Если описанные выше действия не дадут эффекта, вам нужно снова натянуть беговое полотно.

Внимание! Пожалуйста, не затягивайте ролик слишком сильно. Это приведет к необратимому повреждению подшипника!

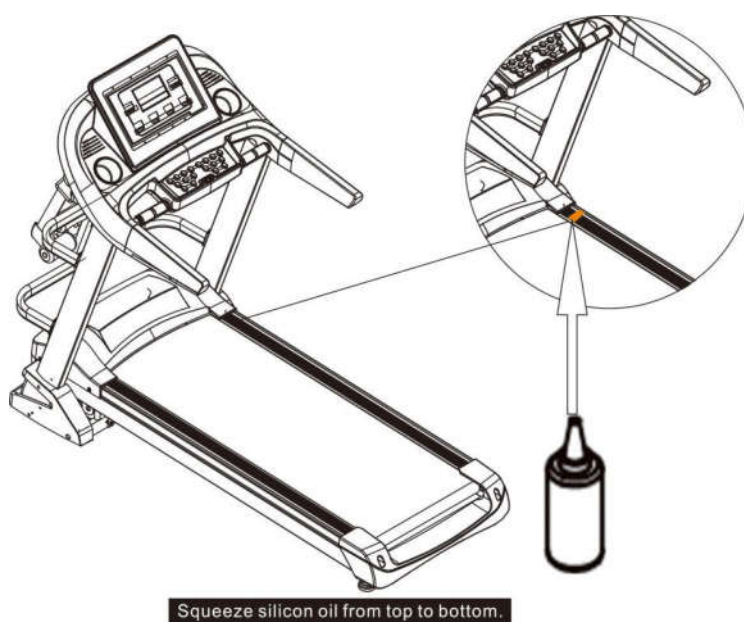


Ручная смазка бегового полотна

Беговую дорожку смазывают при отправке с завода. Но смазывающую способность беговой дорожки необходимо регулярно проверять, чтобы поддерживать ее в оптимальном состоянии. Дорожку необходимо смазывать через 1 год или через 100 часов работы.

Поднимите одну сторону бегового полотна и проверьте поверхность беговой платформы после 30 часов или 30 дней бега. Если на платформе есть смазка, ее не нужно смазывать. Если поверхность высохла, смажьте ее по инструкции ниже.

Как показано на рисунке, необходимо открыть масляную крышку, налить силиконовое масло в масляный порт на боковой накладке тренажера. Затем включите беговую дорожку с минимальной скоростью и дайте ей поработать 5 минут.



Примечание. Перед смазкой остановите беговую дорожку. Используйте силиконовое масло, не содержащее нефтепродуктов.

Уход за беговой дорожкой

Часто чистите беговую дорожку, чтобы продлить срок ее службы.

Предупреждение. Отключите питание при чистке беговой дорожки. Питание необходимо вытащить из розетки.

После тренировки. Очистьте дорожку от пятен пота и других загрязнений чистым полотенцем и влажной тканью.

Примечание. Не используйте агрессивные предметы и жидкости, чтобы не повредить электронные элементы. Не подвергайте электронные элементы воздействию солнечного света.

Каждую неделю. Очищайте беговое полотно от грязи и прочего мусора.

Хранение. Поместите беговую дорожку в чистое и сухое место и убедитесь, что питание выключено, а вилка не вставлена в розетку.

13. Прочее

Перед использованием дорожки проконсультируйтесь с врачом и пройдите полное медицинское обследование. Не выполняйте частые и агрессивные тренировки без разрешения врача. Прекратите использование тренажера и обратитесь к врачу, если вы почувствуете себя плохо во время занятия.

Беговую дорожку необходимо использовать правильно. Внимательно прочтите руководство по обслуживанию перед тренировкой. Не подпускайте детей и домашних животных к дорожке во время тренировки.

Наденьте подходящую для бега одежду и кроссовки. Не расстегивайте одежду во время бега, чтобы она не зацепилась за тренажер.

При использовании оборудования убедитесь, что все болты и гайки затянуты. Поддерживайте беговую дорожку в хорошем состоянии.

План тренировок

План тренировок зависит от уровня вашей физической подготовки. Если вы не тренировались в течение многих лет или у вас серьезный избыточный вес, постепенно увеличивайте время и интенсивность тренировок. Например, на несколько минут каждую неделю.

Вначале вы можете тренироваться пару минут в диапазоне целевой частоты пульса. Ваша аэробная форма улучшится примерно через 6-8 недель. Если на это уходит больше времени, не переживайте, это нормально. Очень важно тренироваться в удобном для вас темпе, чтобы тренировки приносили пользу.

- Проконсультируйтесь с врачом перед тренировкой. Попросите его проверить ваш план тренировок и диеты и дать рекомендации.
- Установите цель упражнений после консультации с врачом, чтобы убедиться, что план практичен. Затем приступайте к его выполнению.
- Вы можете добавить в план дополнительные аэробные упражнения, такие как ходьба, бег трусцой, плавание, танцы или верховая езда. Во время тренировки регулярно проверяйте пульс. Вы должны установить целевую частоту пульса в зависимости от возраста и физического состояния. Если у вас нет электронного пульсометра, узнайте у врача, как правильно измерять пульс на запястье или шее.

Пейте достаточно воды во время упражнений, чтобы предотвратить обезвоживание. Не пейте ледяную воду, ее температура быть комнатной.

Инструкция носит справочный характер.

Спецификация

Тип дорожки	электрическая
Мощность двигателя, л.с.	3
Максимальная скорость, км/ч	1 — 18
Изменение угла наклона полотна	электронная
Регулировка угла наклона (%)	0 — 15
Измерение пульса	сенсорные кардиодатчики
Кол-во программ	12
Дисплей	LCD
Макс. вес пользователя, кг	150
Длина бегового полотна, см	136
Ширина бегового полотна, см	52
Складывание	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	180x85x140
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	127x85x140
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	181x90x44
Вес нетто, кг	81
Вес брутто, кг	96
Гарантия	24 месяца
Страна происхождения	КНР
Завод-изготовитель:	ZHEJIANG YPOO HEALTH TECHNOLOGY CO.,LTD. Niubeijin Industry Zone , Wuyi County, Zhejiang Province China. zip: 321200 Tel: 0086-13600546638
Импортер:	ООО "ДЕМО-СПОРТ", 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабировская ул., дом 54, 035С, тел. 8-800-775-56-38
Дата производства:	сент.21

Компания оставляет за собой право вносить изменения в дизайн и/ или технические характеристики тренажера. без предварительного предупреждения потребителя. Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. В случае возникновения любых неисправностей просим не пытаться устранить проблему самостоятельно, обращайтесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ» по телефону 8-800-775-56-38, либо на официальном сайте www.orlauf.com

ВНИМАНИЕ! ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

