



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ORLAUF GALEON



Электрическая беговая дорожка для реабилитации с боковыми поручнями и страховочным ремнём

**Актуальная версия
инструкции**



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ



Сборка модели
и управление



Обслуживание

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

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

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



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

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может навредить вашему здоровью.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Транспортировка и эксплуатация тренажера	5
2. Хранение тренажера	5
3. Комплектация Galeon	6
4. Сборка	8
5. Консоль беговой дорожки	16
5.1 Функции кнопок	17
5.2 Обозначения на дисплее	18
6. Функции беговой дорожки	19
6.1 Старт	19
6.2 Подключение к приложениям по Bluetooth	19
6.3 Режим ожидания	21
6.4 Ключ безопасности	21
6.5 Выключение тренажера	21
7. Инструкция по обслуживанию	22
7.1 Уход за декой и беговым полотном	24
7.2 Смазывание деки	25
7.3 Регулировка бегового полотна	25
7.4 Центровка бегового полотна	26
7.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки	27
8. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки	28
9. Разминка перед тренировкой	30
10. Тренировочный процесс	31
10.1 Разминка	31
10.2 Тренировка	31
10.3 Динамичная нагрузка(по назначению врача)	31
11. Полезные советы	32
12. Анализ и устранение неисправностей	33
13. Спецификация	35

1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Заводская упаковка не должна быть нарушена.
- При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от влаги, атмосферных осадков и механических перегрузок.

2. ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

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

- температура: от +10 до +35с;
- влажность: 50-75%.

Если ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в домашних условиях не менее 2–4 часов. только после этого можно приступить к эксплуатации.

3. КОМПЛЕКТАЦИЯ GALEON

Таблица 1 - Комплектация тренажера

Деталь	Описание	Кол-во
A	Беговая дорожка	1
B	Консоль	1
D	Боковые поручни	2
A08	Передняя опорная стойка (левая)	1
A09	Передняя опорная стойка (правая)	1
A12	Задние опорные стойки	2
C15	Кожух стойки консоли (левый и правый)	2
D07	Ключ безопасности	1
E02	Гайка М8	12
E05	Болт М8*60	8
C27	Ремень безопасности	1
E06	Болт М8*50	4
E08	Болт М8*38	2
E11	Винт М8*15	20
E17	Винт М5*12	4
E24	Стопорная шайба	8
E25	Пружинная шайба	24
E26	Плоская шайба	20
E27	Большая шайба М8*М22*2.0	4
H01	Силиконовая смазка	1
B07	Карабин	2
B04	Шестигранный ключ на 5 мм	1
B03	Универсальный ключ 13, 14, 15	1
B05	Шестигранный ключ на 5 мм М8*50	1



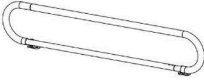





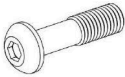
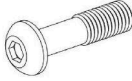
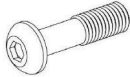




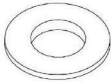



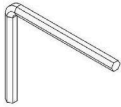


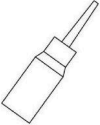
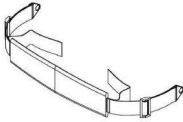
			
A. Беговая дорожка	B. Консоль	D. Боковые поручни	A08. Передняя опорная стойка (левая)
			
A09. Передняя опорная стойка (правая)	A12. Задние опорные стойки	C15. Кожух стойки консоли (левый и правый)	D07. Ключ безопасности
			
E05. Болт M8*60	E06. Болт M8*50	E08. Болт M8*38	E11. Винт M8*15
			
E17. Винт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

Рисунок 1 - Комплектация тренажера

4. СБОРКА

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

Шаг 1

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

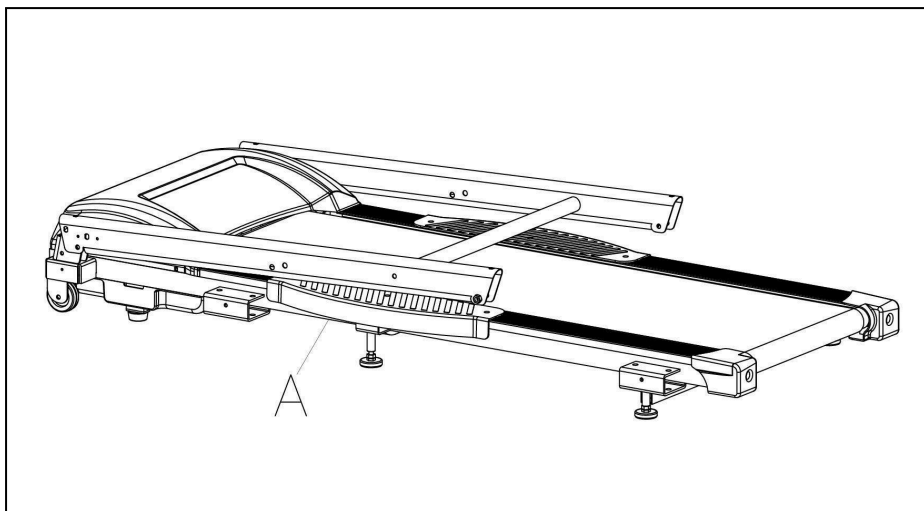


Рисунок 2 — Беговая дорожка в сложенном виде

Шаг 2

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



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

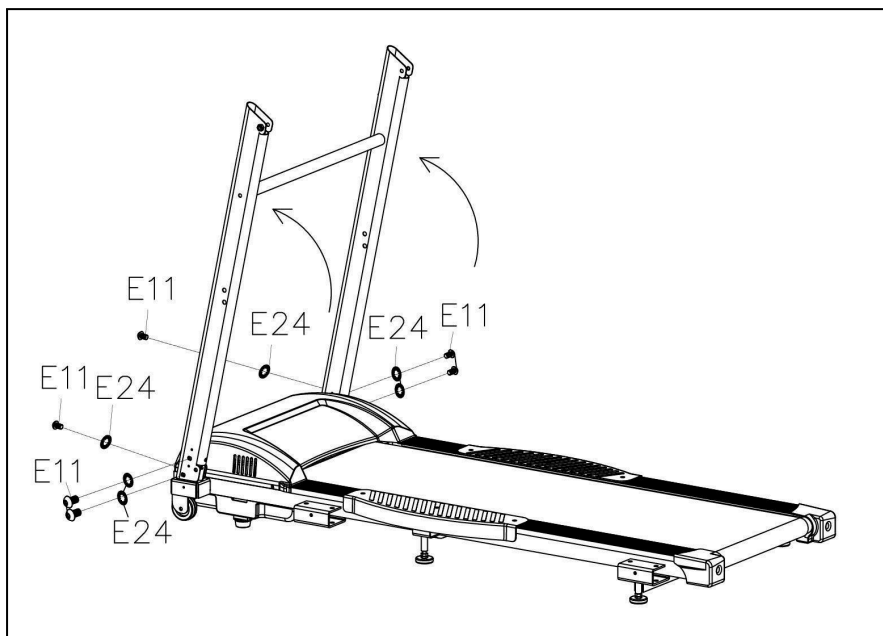


Рисунок 3 — Установка стоек консоли

Шаг 3

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

Удерживайте консоль одной рукой, чтобы она не упала.

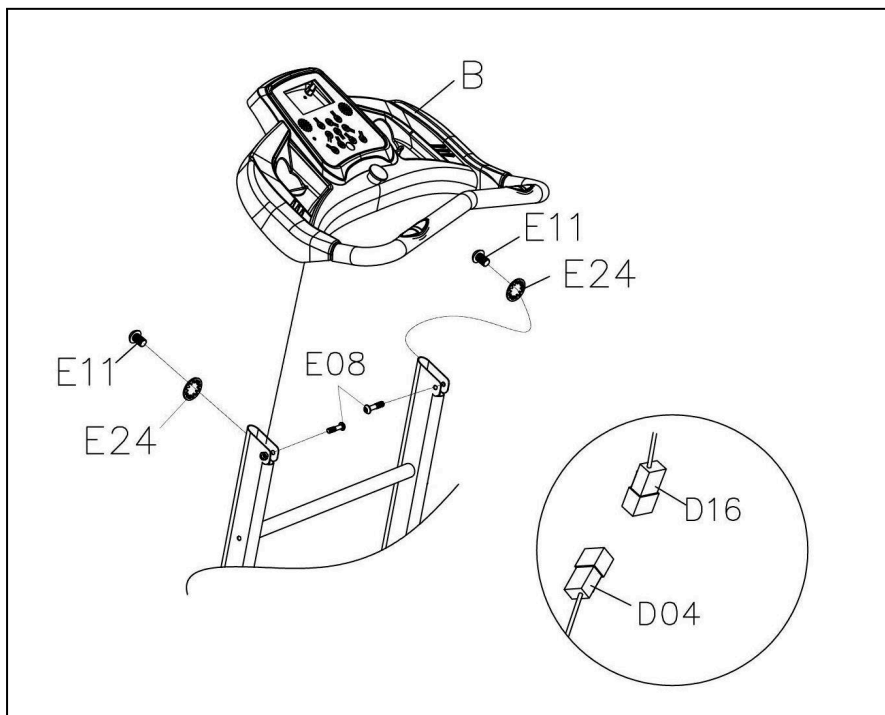


Рисунок 4 – Установка консоли

Шаг 4

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

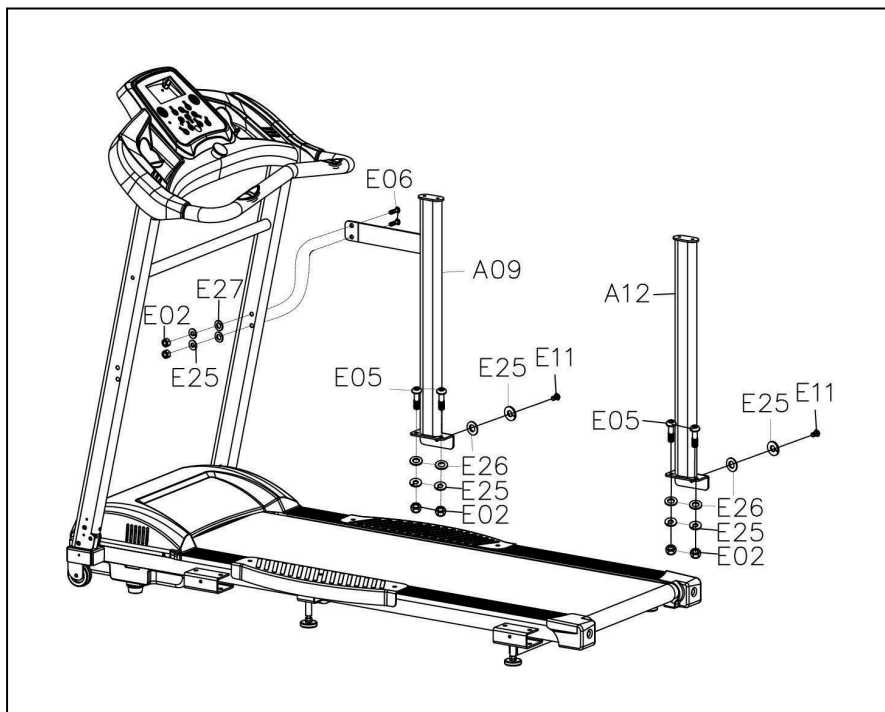


Рисунок 5 — Установка правых опорных стоек

Шаг 5

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

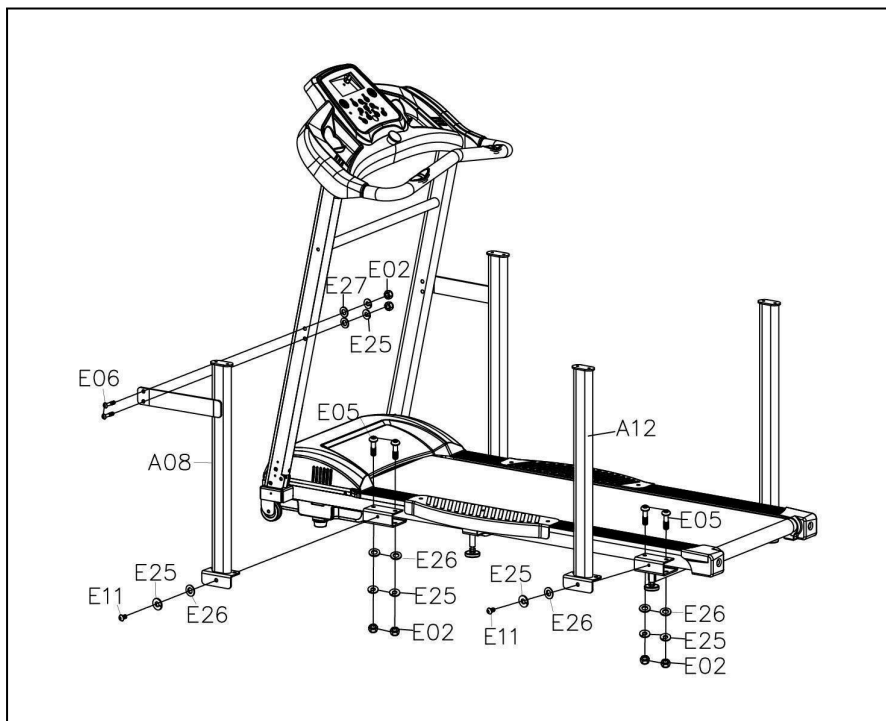


Рисунок 6 — Установка левых опорных стоек

Шаг 6

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

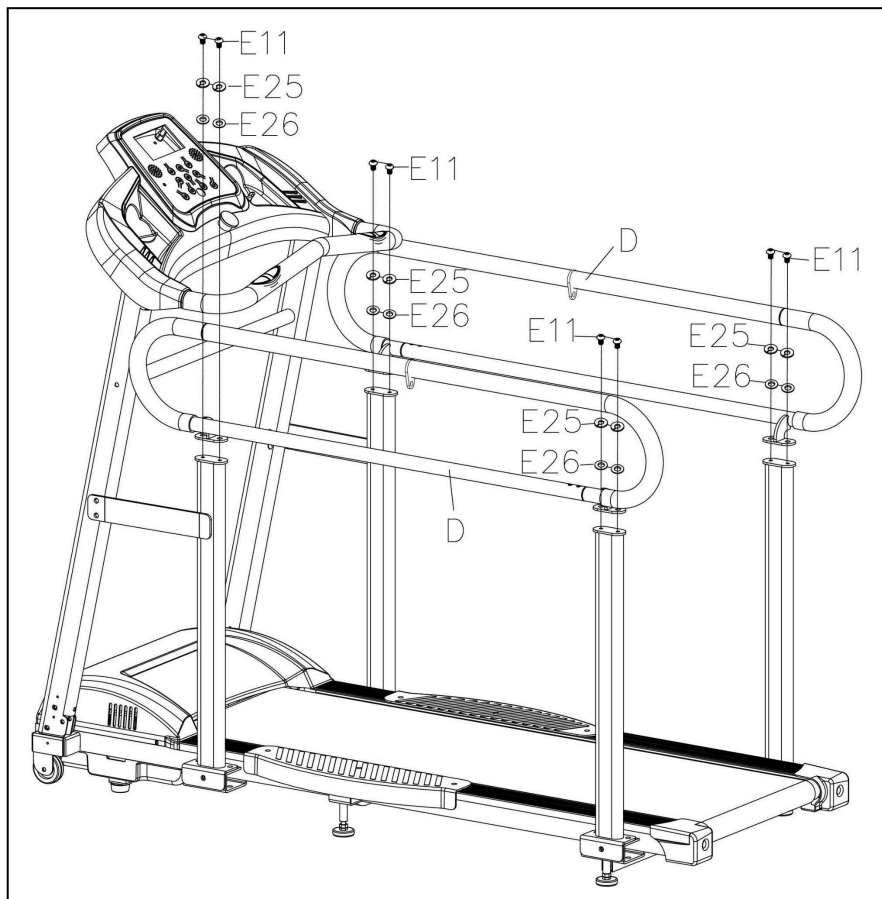


Рисунок 7 – Установка боковых поручней

Шаг 7

Перед выполнением этого шага сборки затяните все винты.

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

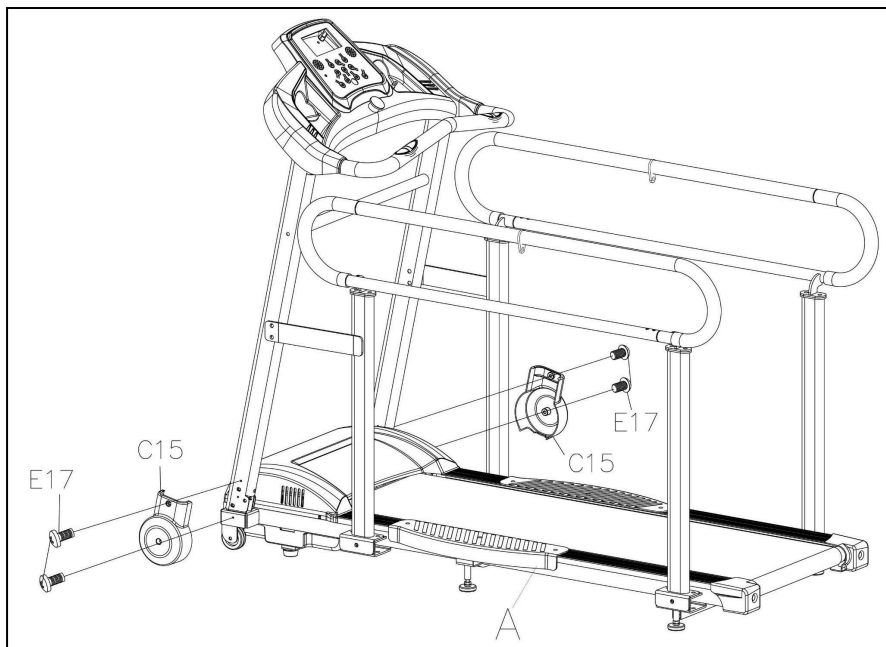


Рисунок 8 — Установка кожухов стойки консоли

Шаг 8

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

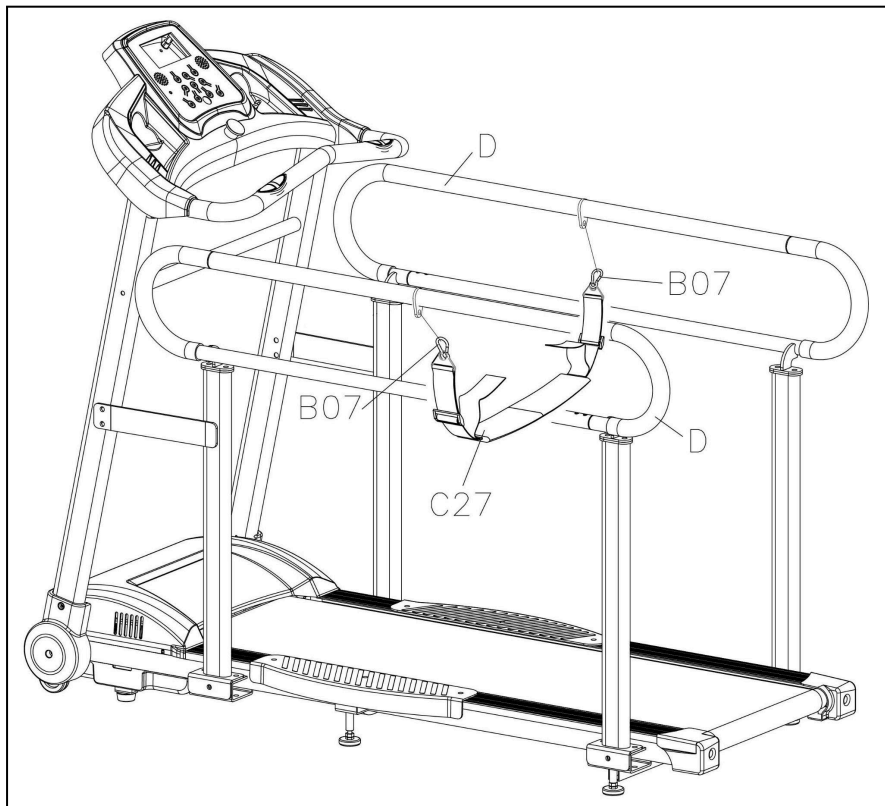


Рисунок 9 — Установка ремня безопасности



Внимание! Перед первым использованием необходимо смазать беговое полотно! Прочитайте раздел “Инструкция по обслуживанию” данного руководства.

5. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



Рисунок 10 — Консоль беговой дорожки

5.1 Функции кнопок



Старт тренировки.



Пауза или остановка беговой дорожки.



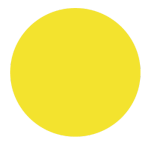
Увеличение скорости.



Уменьшение скорости.



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



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

5.2 Обозначения на дисплее

- **SPEED (Скорость):** отображает значение в диапазоне 0,3—8 км/ч.
- **TIME (Время):** отображает время тренировки от 0:00 до 99:59. Если отсчёт достигнет 99:59, беговая дорожка плавно замедлит движение бегового полотна и выключится, консоль перейдет в режим ожидания.
- **DISTANCE (Расстояние):** отображает расстояние (километры), отсчитываемое от 0,00 до 99,9. При достижении отметки 99,9 км дорожка плавно остановится, дисплей покажет надпись «END» и через 5 секунд перейдет в режим ожидания.
- **CALORIES (Калории):** отображает количество сожженных пользователем калорий. Отсчёт идёт от 0,0 до 999. При достижении 999 счётчик обнулится.
- **PULSE (Пульс):** отображает частоту сердечных сокращений пользователя. Диапазон значений — от 50 до 200 уд/мин (эти данные приведены только для справки и не могут быть использованы в медицинских целях).

6. ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

6.1 Старт

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

6.2 Подключение к приложениям по Bluetooth

Перед началом убедитесь, что:

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

1. Подключение к FITSHOW:

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

2. Подключение к Kínomar:

- запустите Kínomar на своем телефоне или планшете;
- главный экран приложения → нажмите в правом нижнем углу кнопку «Мой профиль» (My Profile);
- в разделе «Управление оборудованием» (Manage my equipment) выберите тип тренажера: Treadmill (Беговая дорожка);
- зайдите в меню «SENSORS» (датчики) и выберите «Умный» (Smart). Если приложение не обнаружило ваш тренажер автоматически, проверьте, поддерживает ли ваша беговая дорожка протокол FTMS и выберите его вручную в настройках Kínomar;
- в списке устройств найдите вашу беговую дорожку и нажмите, чтобы подключиться;
- запустите дорожку на низкой скорости (например, 1–2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение;
- при успешном подключении на экране Kínomar отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed), пульс (BPM), шаги в минуту (SPM) и пр. Теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.



3. Подключение к Zwift:

- запустите приложение Zwift на устройстве, которое будете использовать (смартфон, планшет);
- авторизуйтесь в своей учетной записи или создайте новую, если необходимо;
- на экране «Pair Devices» (Подключение устройств) выберите режим “Run” или “Treadmill” (в зависимости от версии Zwift и интерфейса);
- дождитесь, пока Zwift найдет вашу беговую дорожку;
- дождитесь статуса «Подключено» (Connected) и нажмите кнопку «Let’s Go», чтобы перейти к выбору трассы или старту тренировки;

- запустите дорожку на низкой скорости (например, 1–2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение;
- во время занятия Zwift будет отображать основные показатели (мощность (W), скорость, пройденная дистанция). Если у вас есть нагрудный кардиодатчик, подключите его отдельно в разделе «Heart Rate».



ВНИМАНИЕ!

Не рекомендуем использовать приложение во время тренировки с нагрудным кардиодатчиком. Так как значение пульса, которое выводится на консоль, будет неточным.

6.3 Режим ожидания

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

6.4 Ключ безопасности

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

6.5 Выключение тренажера

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

7. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

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

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

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

Важное напоминание:

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



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

ЕЖЕДНЕВНО (после каждой тренировки):

- выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца;
- убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван. Убедитесь, что шнур не слишком натянут при максимальном уровне наклона беговой дорожки;
- проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что полотно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см

с каждой стороны);

- проверьте наличие и целостность зажима и шнура ключа безопасности.

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

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

ЕЖЕМЕСЯЧНО:

- выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.), на них не должно быть трещин и сколов;
- снимите кожух моторного отсека. Дождитесь, пока все огни индикаторов на платах погаснут;
- пропылесосьте сам двигатель и весь моторный отсек, чтобы удалить накопившийся пух или пыль. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- убедитесь, что дека тренажера смазана. при необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- пропылесосьте и протрите беговое полотно влажной тряпкой. Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНО:

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

натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять беговое полотно и получить визуальный доступ к деке тренажера;

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

7.1 Уход за декой и беговым полотном

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

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

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.

7.2 Смазывание деки

Алгоритм нанесения силиконовой смазки:

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

Частота смазывания деки:

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

7.3 Регулировка бегового полотна

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

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

3. Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения.

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



Будьте внимательны! Не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения передних и задних подшипников.

7.4 Центровка бегового полотна

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

Центровка бегового полотна:

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

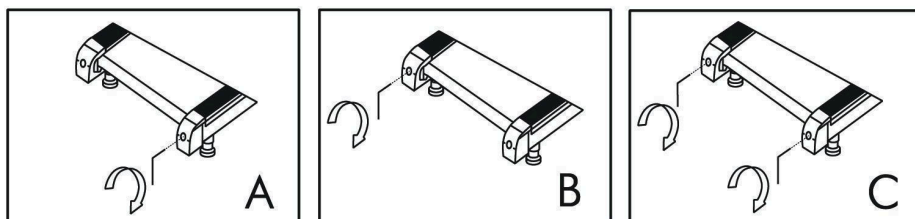


Рисунок 11 – Центровка бегового полотна



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

7.5 Длительность эксплуатации беговой дорожки

Не используйте домашнюю беговую дорожку дольше 30 минут при ходьбе и дольше 1 часа при беге. После тренировки оставьте тренажер работать без нагрузки на скорости 3 км/ч в течение 10 минут. После этого дайте дорожке остыть на протяжении 2-3 часов. Затем ее снова можно использовать.

8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

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

Прочитайте правила безопасности при эксплуатации тренажера, чтобы избежать поломок:

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

и менять кабельную вилку. следите, чтобы кабель не соприкасался с нагревающимися приборами, чтобы на него не попадала вода, а также не кладите на него тяжелые предметы;

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



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

9. 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.

10. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

10.1 Разминка

Перед началом использования реабилитационной дорожки обязательно проконсультируйтесь с врачом или специалистом по лечебной физкультуре.

Начинайте с минимальной скорости (не более 1,5–2 км/ч), держась за поручни. Разминка должна занимать 5–10 минут, чтобы подготовить суставы и сердечно-сосудистую систему к нагрузке.

10.2 Тренировка

Выберите комфортную и безопасную скорость, рекомендованную специалистом. Обычно для реабилитации используются скорости от 2 до 4 км/ч. Продолжительность занятия определяется индивидуально и составляет от 10 до 30 минут. Следите за самочувствием: при появлении дискомфорта, головокружения или одышки, остановите тренировку.

10.3 Динамическая нагрузка (по назначению врача)

Если специалист разрешает, можно постепенно увеличивать нагрузку.

Начните с привычной скорости. Увеличивайте её постепенно, не превышая рекомендованный предел. Общая продолжительность не должна превышать 30 минут.

11. 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!

12. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 2 — Список ошибок и способы их решения

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

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

13. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Мощность двигателя (постоянная/пиковая), л.с.	3/4,5
Максимальная скорость, км/ч	0,3-8
Изменение угла наклона полотна	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Кол-во программ	нет
Дисплей	LCD-дисплей
Макс. вес пользователя, кг	140
Длина бегового полотна, см	124
Ширина бегового полотна, см	40
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	157x76x129
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	179x74x31
Вес нетто, кг	62
Вес брутто, кг	71

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

Оборудование сертифицировано в соответствии с ТР ТС.

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

В случае возникновения любых неисправностей просим не пытаться устранить проблему самостоятельно, обращайтесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ» по телефону 8-800-775-56-38.



Внимание! Тренажер предназначен для домашнего использования!

EAC

ORLAUF

