



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ, ОБСЛУЖИВАНИЕ

ORLAUF OWL



Электрическая беговая дорожка для дома с ультракомпактной системой складывания с бесщёточным мотором



Сборка модели



Обслуживание дорожки



Управление

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили тренажер Orlauf Owl, 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. Транспортировка и эксплуатация тренажера	5
2. Хранение тренажера	5
3. Общие правила техники безопасности	5
4. Особые указания по безопасности	7
5. Описание сборки	7
6. Комплектация Owl	8
7. Сборка беговой дорожки	9
7.1 Раскладывание и складывание беговой дорожки	9
7.2 Складывание беговой дорожки и установка ее вертикально	10
7.3 Перемещение беговой дорожки	10
8. Инструкция по использованию беговой дорожки	11
9. Экран (отображение данных)	12
9.1 Отображение данных на консоли	12
9.2 Управление аудиоколонками	13
9.3 Дистанционный пульт управления	14
9.4 Режим быстрого запуска (ручной режим)	14
10. Коды ошибок беговой дорожки	15
11. Обслуживание электрической беговой дорожки	17
11.1 Регулировка бегового полотна	19
11.2 Центровка бегового полотна	20
11.3 Ручная смазка бегового полотна	21
11.4 Автоматическая смазка бегового полотна	21
12. Уход за беговой дорожкой	22
13. Прочее	23
13.1 Длительность эксплуатации беговой дорожки	23
14. План тренировок	24
15. Спецификация	25

1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

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

- Тренажер должен быть привезен к вам в закрытой заводской упаковке без значимых повреждений;
- Для транспортировки тренажер был защищен от механических перегрузок, атмосферных осадков и повышенной влажности.

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. 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.

- Всегда учитывайте свое физическое состояние и тренируйтесь в соответствии с ним. Неправильные или избыточные тренировки вредят вашему здоровью;

- Беговая дорожка не предназначена для детей. Дети могут заниматься на тренажере только в присутствии взрослого и под его контролем. Не позволяйте детям играть с тренажером;
- Поскольку пульсометр в беговой дорожке не является медицинским прибором, он отображает результат с погрешностью. Показатели не являются достоверными для медицинских целей;
- Если в дорожке неисправна электропроводка, не заменяйте ее самостоятельно – это может быть опасно! Заменой электропроводки должен заниматься производитель или профессиональный обслуживающий персонал;
- Перед использованием тренажера проверьте все детали и узлы и убедитесь, что винты и гайки затянуты;
- Для тренировки на дорожке надевайте удобную обтягивающую одежду, чтобы она не зацепилась за тренажер, а также занимайтесь в спортивной обуви;
- Не позволяйте детям или домашним животным играть рядом с дорожкой, чтобы избежать несчастных случаев;
- Ставьте дорожку на гладкую, чистую и ровную поверхность. Убедитесь, что поблизости нет ничего острого. Не используйте ее рядом с источниками воды и тепла. Не устанавливайте дорожку на ковер;
- Не прикасайтесь руками к движущимся частям дорожки и не просовывайте руки или ноги в зазор под беговым полотном;
- На беговой дорожке может заниматься только один человек;
- Используйте только те аксессуары, которые идут в комплекте с дорожкой. Не заменяйте их на неоригинальные.

4. ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Правила использования источника питания:

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

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.



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

5. ОПИСАНИЕ СБОРКИ

Внимательно изучите этапы сборки перед тем, как приступить к ней:

- Перед сборкой положите инструкцию так, чтобы вам было удобно ею пользоваться во время сборки тренажера;
- Тщательно проверьте комплектность деталей с помощью листа с конфигурацией;

- Будьте аккуратны и осторожны во время сборки. Пожалуйста, следуйте инструкции по сборке, чтобы избежать травм;
- Убедитесь, что оставленные без присмотра инструменты и упаковочные материалы неопасны. Помните, что пластмасса и пенопласт вредны для детей;
- Дорожку может собирать только взрослый человек. В идеале, доверить это профессионалам.



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

6. КОМПЛЕКТАЦИЯ OWL

Деталь	Описание	Примечания	Кол-во
1	Беговая дорожка		1
2	Ключ безопасности		1
3	Кабель питания		1
4	Силиконовое масло	30мл	2
5	Ключ шестигранник		1
6	Пульт управления		1
7	Инструкция		1

7. СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

7.1 Раскладывание и складывание беговой дорожки

Достаньте беговую дорожку из упаковочной коробки и положите ее на ровную горизонтальную поверхность. Встаньте на боковые накладки и резким движением потяните консоль с ручьятками вверх и на себя. Вы услышите характерный щелчок, означающий, что консоль зафиксирована.

Включите питание и вставьте ключ безопасности.

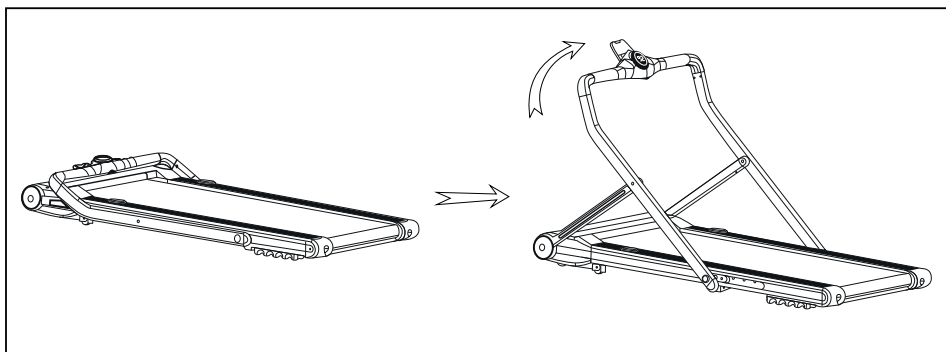


Рисунок 1 – Схема раскладывания беговой дорожки

Для складывания беговой дорожки необходимо одновременно нажать двумя ногами на кнопки боковых накладок и опустить консоль вниз (консоль складывается без дополнительных усилий, с минимальным нажатием).

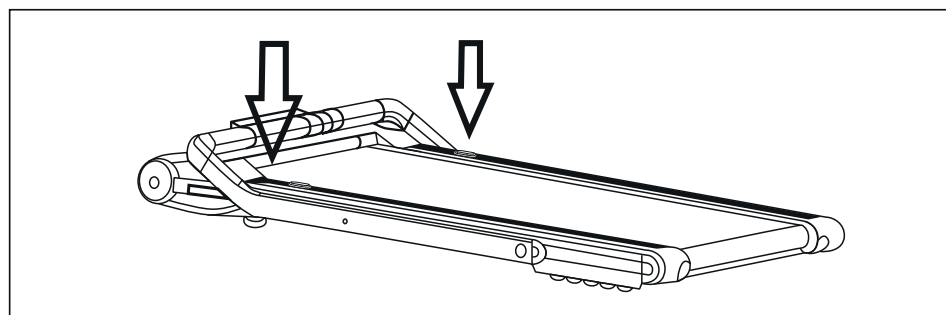


Рисунок 2 – Схема складывания беговой дорожки

7.2 Складывание беговой дорожки и установка ее вертикально

Сначала сложите консоль и стойку согласно инструкции из пункта 7.1. Возьмитесь руками за заднюю часть беговой дорожки и поднимите ее вверх, как показано на рисунке. Опорная подставка автоматически (с помощью газлифта) выдвинется для создания устойчивой опоры тренажера.

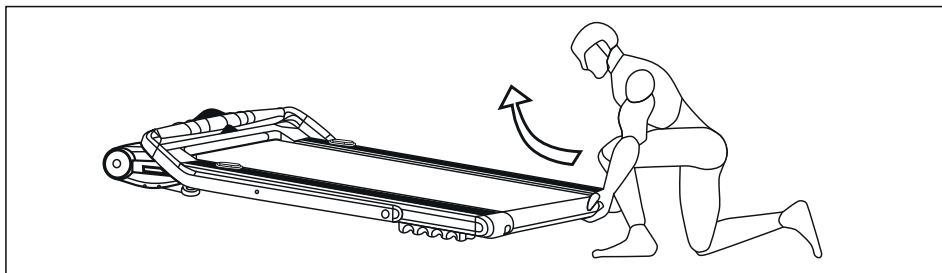


Рисунок 3 – Установка дорожки вертикально

7.3 Перемещение беговой дорожки

Как показано на рисунке, поднимите заднюю часть беговой дорожки и переместите ее вперед или назад с помощью транспортировочных роликов.

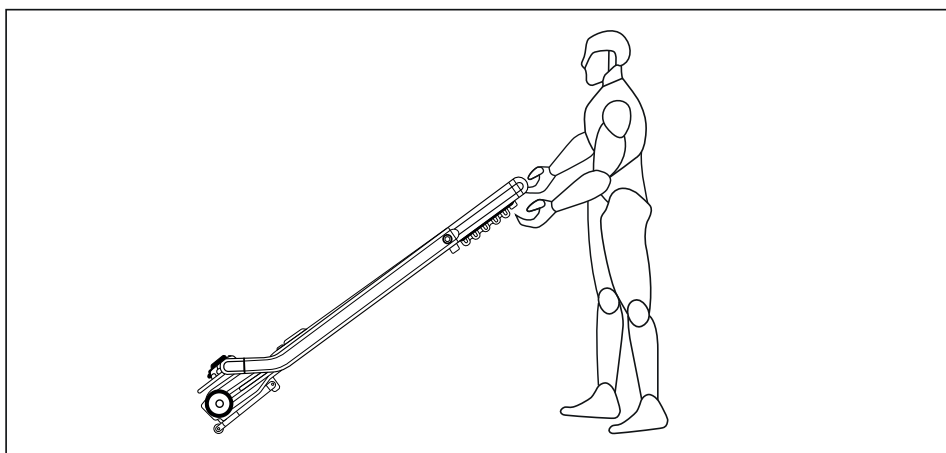


Рисунок 4 – Перемещение беговой дорожки

8. ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

При использовании беговой дорожки для вашей безопасности необходимо использовать розетку с заземляющими проводами.

- Установите беговую дорожку на горизонтальном ровном покрытии (ЗАПРЕЩЕНО использовать дорожку на ворсовых покрытиях и коврах);
- Подключите провод питания и включите красный тумблер. Загорится индикатор питания;
- Проверьте, нет ли на экране каких-либо данных и ошибок E. Прежде, чем нажимать кнопку «ПУСК», встаньте на боковые стойки слева и справа от полотна, чтобы предотвратить случайное падение при старте дорожки;
- Прикрепите ключ безопасности к панели, закрепите зажим ключа безопасности на своей одежде;
- Если ключ безопасности отсоединится от дорожки, беговое полотно сразу же остановится. Для возобновления тренировки снова подключите ключ безопасности и повторно запустите программу;
- Нажмите на дисплей беговой дорожки, он же является кнопкой СТАРТ/СТОП. В окошке консоли отобразится обратный отсчет: 3 - 2 - 1, и дорожка запустится со стартовой скоростью 1 км/ч;
- Начальная скорость – 1.0 км/ч. В это время вы можете поворачивать дисплей по часовой стрелке, чтобы отрегулировать скорость, соответствующую вашим потребностям;
- Когда консоль сложена, дорожка эксплуатируется только в режиме ходьбы с диапазоном скорости от 1.0 до 6.0 км/ч.
- Когда поручень с консолью разложен – это рабочий режим. Диапазон скоростей – от 1.0 до 12 км/ч.

9. ЭКРАН (ОТОБРАЖЕНИЕ ДАННЫХ)



Рисунок 5 – Консоль

9.1 Отображение данных на консоли

- **Окно SPEED± (СКОРОСТЬ)** – Отображает текущую скорость. Диапазон скорости: 1,0-12,0 км/ч. Когда начинается обратный отсчет, отображаются цифры обратного отсчета «3», «2» и «1» .
- **Окно TIME± (ВРЕМЯ)** – Отображение времени тренировки с 0:00 до 99:59. Когда время составляет 99:59, скорость беговой дорожки постепенно уменьшается, пока она не остановится. То есть максимальное время одной тренировки может составить 100 минут.

В режиме обратного отсчета время будет уменьшаться до нуля.

Когда обратный отсчет дойдет до 0:00, скорость беговой дорожки будет постепенно уменьшаться, пока она не остановится. После полной остановки дорожка перейдет в режим ожидания.

- **Окно DIS± (ДИСТАНЦИЯ)** – Отображает расстояние, пройденное на тренировке, от 0,00 до 99,90. Отсчет уменьшается от заданного значения до нуля, когда обратный отсчет достигает 0, дорожка выключится с замедлением бегового полотна.
- **Окно CAL ± (КАЛЛОРИИ)** – Отображение значения расхода калорий. Когда отображается значение расхода калорий, положительный счет начинается с 0,0 и доходит до 999,0. Отсчет начнется снова после достижения максимального значения.

Когда счетчик меняется на «желаемое значение сожженных калорий», он уменьшается от установленного значения до нуля. Когда обратный отсчет достигает нуля, скорость беговой дорожки постепенно уменьшается до тех пор, пока не остановится.

Также дорожка имеет функцию отсчета пройденных кругов по 400 метров с отображением на консоли. На экран выводятся следующие данные – L1, L2, L3 и т.д., каждый сопровождается звуковыми сигналами.

9.2 Управление аудиоколонками

Данная дорожка оснащена колонками с Bluetooth подключением к телефону. Для прослушивания музыки вам нужно сделать следующие действия:

- Включить в настройках телефона Bluetooth;
- Выбрать в списке подключений «Treadmill - Mp3»;
- Дорожка автоматически подключится к телефону, прозвучит звуковой сигнал;
- Включайте вашу любимую музыку на телефоне. Регулировка громкости и переключение трека также происходит с телефона.

9.3 Дистанционный пульт управления



Рисунок 6 – Дистанционный пульт управления

- **«⏻» – кнопка запуска / остановки.** Ее можно использовать для остановки или запуска беговой дорожки;
- **«+» – кнопка увеличения скорости.** Регулирует скорость после запуска беговой дорожки, диапазон регулировки составляет 0,1 км/ч. Скорость продолжает увеличиваться, если удерживать кнопку более 1 секунды;
- **«-» – кнопка уменьшения скорости.** Регулирует скорость после запуска беговой дорожки, диапазон регулировки составляет 0,1 км/ч. Скорость продолжает уменьшаться, если удерживать кнопку более 1 секунды.

9.4 Режим быстрого запуска (ручной режим)

- Включите питание;
- Нажмите «⏻», система перейдет в режим 3х секундного обратного отсчета, раздастся звуковой сигнал и загорится окно скорости. Затем беговая дорожка начнет работать со скоростью 1,0 км/ч;
- После запуска вы можете использовать клавиши «+» и «-», чтобы отрегулировать скорость беговой дорожки;
- Нажмите кнопку «⏻», чтобы снизить скорость бега до полной остановки.

10. КОДЫ ОШИБОК БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Таблица 1 – Список ошибок и способы их решения

Код	Возможная ошибка	Возможное решение
E01	<ul style="list-style-type: none">• Перегрузка по току.• Двигатель или вал застрял.• Сильный шум от двигателя или запах гари.• Проблема с контроллером.	<ul style="list-style-type: none">• Перезапустите дорожку. Не превышайте максимальную нагрузку.• Смажьте деку под беговым полотном.• Замените двигатель.• Замените контроллер.
E02	Кабель двигателя поврежден или плохо подключен.	<ul style="list-style-type: none">• Проверьте соединение кабеля двигателя.• Замените двигатель.• Замените контроллер.
E03	<ul style="list-style-type: none">• Перегрузка по току.• Гнездо питания или кабель подключения двигателя поврежден или плохо подключен	<ul style="list-style-type: none">• Перезапустите дорожку, не превышайте максимальную нагрузку.• Проверьте соединение гнезда питания и кабеля подключения двигателя.• Замените контроллер.
E04	Кабель двигателя поврежден или плохо подключен.	<ul style="list-style-type: none">• Вытащите кабель питания из гнезда и подсоедините заново.• Замените мотор.• Замените контроллер.

E05	<ul style="list-style-type: none"> • Скачки напряжения. • Гнездо питания или кабель подключения двигателя поврежден или плохо подключен. 	<ul style="list-style-type: none"> • Убедитесь, что дорожка подключена через сетевой фильтр. • Выньте кабель питания из гнезда и подсоедините заново.
E06	Проблемы с напряжением сети.	Попробуйте подключить дорожку через сетевой фильтр или ИБП во избежание повреждений при скачках напряжения в вашей сети.
E07	Ключ безопасности не подключен к дорожке.	Подключите ключ безопасности к дорожке.
E08	Кабель двигателя поврежден или плохо подключен.	<ul style="list-style-type: none"> • Проверьте соединение гнезда питания и кабеля подключения двигателя. • Замените контроллер.
E21	Проблема с контроллером.	<ul style="list-style-type: none"> • Полностью обесточьте дорожку на 2 минуты, затем включите заново. • Замените контроллер.
E32	Проблема с кабелем двигателя.	Проверьте подключение двигателя по кабелю UVW.

11. ОБСЛУЖИВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Правильное обслуживание – единственный способ поддерживать беговую дорожку в оптимальном состоянии. Неправильное обслуживание приведет к повреждению тренажера или сокращению его 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 его повреждение;
- Регулярно проверяйте и регулируйте все части беговой дорожки. Поврежденные части немедленно заменяйте.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО:

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

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

ЕЖЕМЕСЯЧНО:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). На них не должно быть трещин и сколов;

- Снимите кожух моторного отсека. Дождитесь, пока все огни индикаторов на платах погаснут;
- Пропылесосьте сам двигатель и весь моторный отсек, чтобы удалить накопившийся пух или пыль. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- Пропылесосьте и протрите беговое полотно влажной тряпкой. Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНО:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Используя 8мм шестигранный ключ, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять беговое полотно и получить визуальный доступ к деке тренажера;
- Проверьте состояние деки. На ее поверхности не должно быть царапин и потертостей;
- Проверьте состояние бегового полотна. Внутренняя поверхность должна быть гладкой, без признаков истончения и отслоения материала, а также без порванных и лопнувших участков;
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна;
- Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения;

- Снимите передний и задний валы и удалите пыль и грязь с их поверхности;
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

11.1 Регулировка натяжения бегового полотна

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

Если беговое полотно растянулось, сместилось в сторону или скользит неравномерно, отрегулируйте степень его натяжения.

Как отрегулировать беговое полотно:

- 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;
- Повторите шаг 1, чтобы отрегулировать винт справа. Убедитесь, что регулировочный винт повернут на такое же расстояние, чтобы задний вал был параллелен раме;
- 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 на передний или задний вал, что может привести к посторонним шумам и поломкам.

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

11.2 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.

Для регулировки включите беговую дорожку без нагрузки и установите скорость 6 км/ч. Отрегулируйте одинаковое расстояние бегового полотна до левой и правой кромок. Далее посмотрите, в какую сторону сбивается полотно:

- 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.

Поставьте скорость до 12 км/ч после регулировки бегового полотна и наблюдайте за отклонением бегового полотна и плавностью хода. В случае отклонения повторите регулировку.



Внимание! Пожалуйста, не натягивайте вал слишком сильно. Это приведет к необратимому повреждению подшипника!

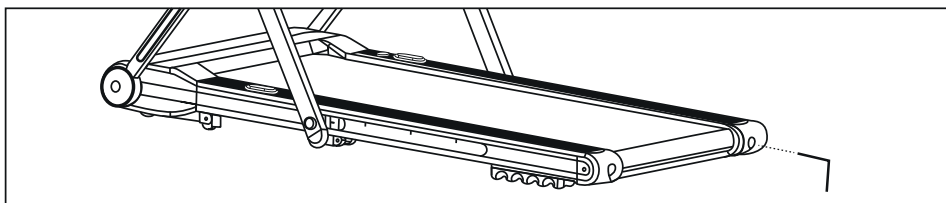


Рисунок 7 – Центровка бегового полотна

11.3 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 каждый месяц, при использовании 3-5 дней в неделю.

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

11.4 Автоматическая смазка бегового полотна

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 30 минут.

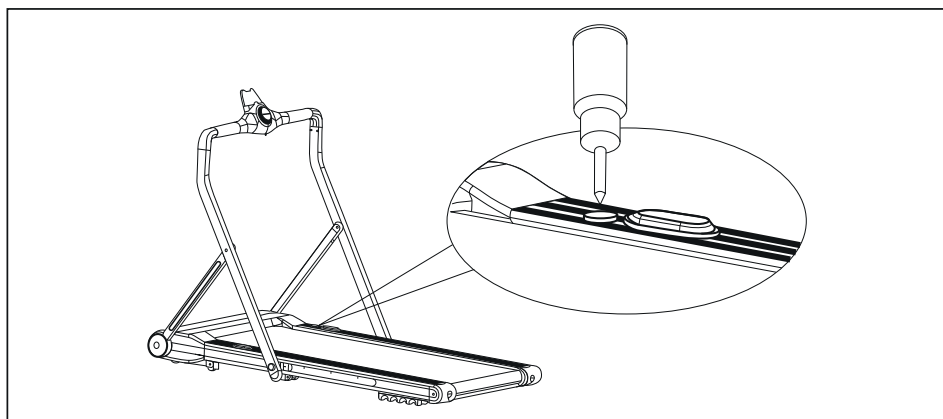


Рисунок 8 – Смазывание бегового полотна



Примечание. Перед смазыванием остановите и обесточьте беговую дорожку. Для смазывания используйте силиконовое масло без содержания нефтепродуктов.

12. УХОД ЗА БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ

Регулярно чистите беговую дорожку, чтобы продлить срок ее службы.

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

Каждую неделю очищайте беговое полотно от грязи и прочего мусора.



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

Не используйте агрессивные средства, чтобы не повредить электронные элементы. Не подвергайте электронные элементы воздействию солнечного света.

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 длительные тренировки без разрешения врача. Прекратите использование тренажера и обратитесь к врачу, если 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.

13.1 Длительность эксплуатации беговой дорожки

Не используйте домашнюю беговую дорожку дольше 1 часа при беге и 30 минут при ходьбе. 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.

14. 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 несколько 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 должна быть комнатной.

15. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Использование	домашнее
Мощность, л.с	2.5 (постоянный ток, бесщеточный двигатель)
Макс. скорость, км/ч	12
Изменение угла наклона полотна	нет
Измерение пульса	нет
Кол-во программ	нет
Дисплей	светодиодный дисплей показывает время, дистанцию, скорость, калории, шаги
Макс. вес пользователя, кг	130
Длина бегового полотна, см	123
Ширина бегового полотна, см	45
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	146x74x112
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	146x74x21
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	152x80x24
Вес нетто, кг	40
Вес брутто, кг	46

Гарантия	24 месяца
Производитель	Orlauf
Поставщик/ Импортер	ООО "ДЕМО-СПОРТ" 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабировская ул., дом 54, 035С, тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	ZHEJIANG YPOO HEALTH TECHNOLOGY CO.,LTD. Niubeijin Industry Zone , Wuyi County, Zhejiang Province China. zip: 321200 Tel: 0086-13600546638
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	Дата производства указана на этикетке

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.



ВНИМАНИЕ! ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

EAC

*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.orlauf.com>.

