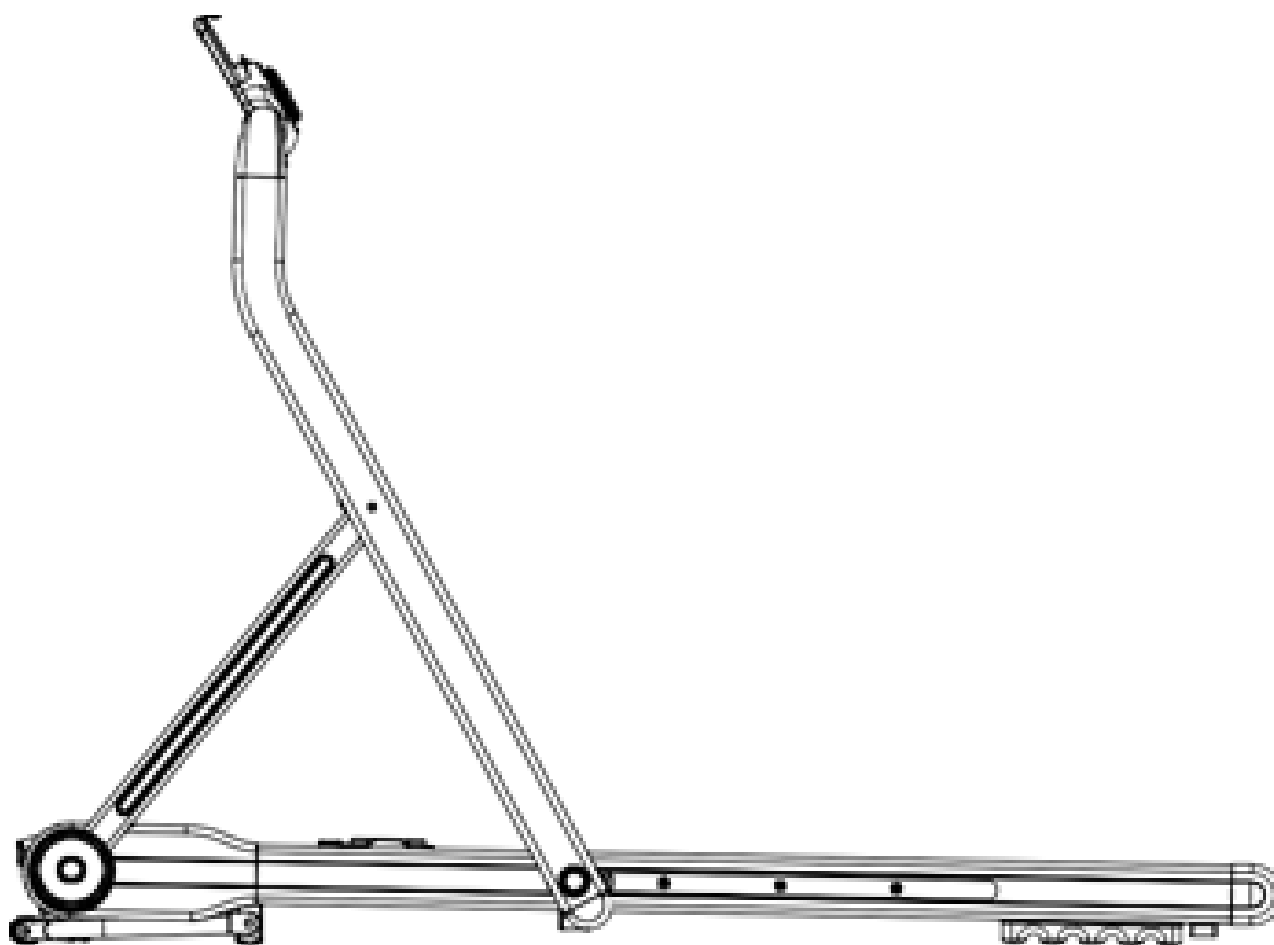


Электрическая беговая дорожка

orlauf owl

Руководство по сборке, эксплуатации и обслуживанию



Оглавление

1. Общие правила техники безопасности	4
2. Особые указания по безопасности	5
3. Описание сборки	6
4. Взрыв-диаграмма	7
5. Сборка	10
6. Инструкции по использованию беговой дорожки	11
7. Использование консоли	12
8. Ежедневное обслуживание электрической беговой дорожки	15
9. Прочее	17

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. Не позволяйте 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.

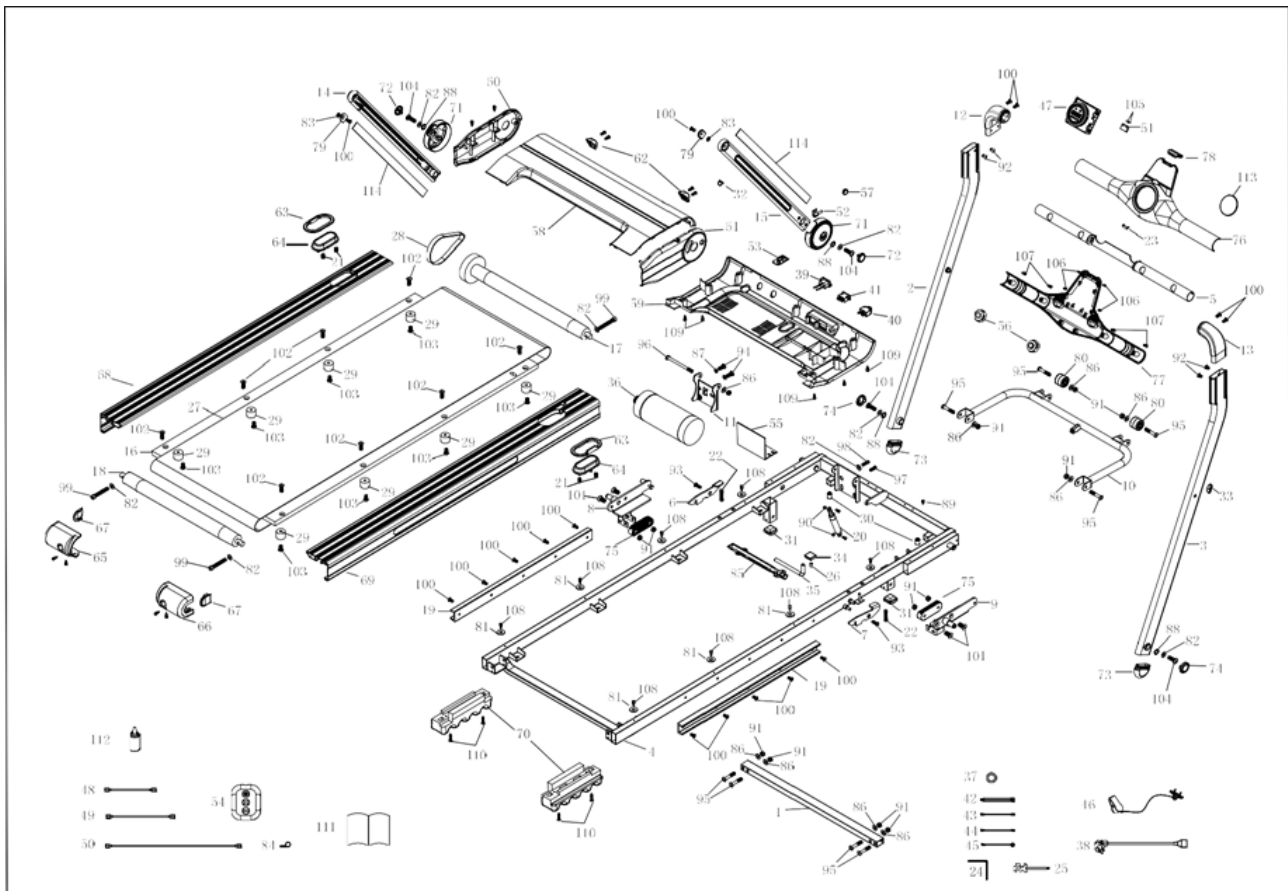
3. Описание сборки

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

1. Перед сборкой положите инструкцию так, чтобы вам было удобно ею пользоваться во время сборки тренажера.
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. Взрыв-диаграмма

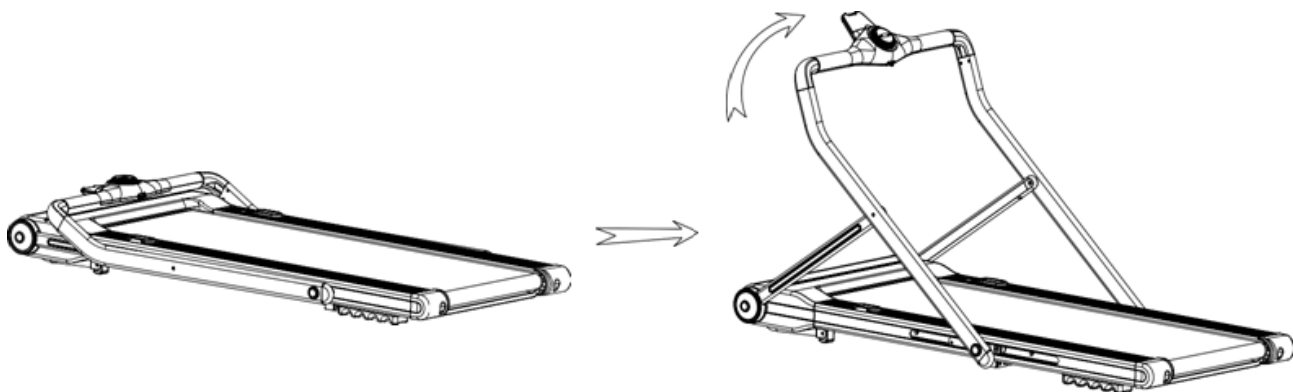


№	Описание	Шт.	№	Описание	Шт.
1	Двигатель постоянного тока	1	55	Винт цилиндра m8 * 35	2
2	Передний ролик	1	56	Винт цилиндра m8 * 60	3
3	Задний ролик	1	57	Винт полукруглый m8 * 15	2
4	Газлифт	1	58	Винт цилиндра m6 * 10	2
5	Беговое полотно	1	59	Столovina m8 * 25	6
6	Привод двигателя	1	60	Винт саморезный крестовина st 4.0 * 16	59
7	Силиконовый амортизатор	2	61	Винт крестовый плоский саморезный st4.2 * 16	25
8	Наружное кольцо подвижного колеса	2	62	Винт крестовый плоский саморезный st4.2 * 25	14
9	Плоская опора	1	63	Винт с поперечной врезкой st4.0 * 20	2
10	Дека	1	64	Винт саморезный крестоварный st4.0 * 25	2
11	Верхняя крышка двигателя	1	65	Шайба плоская ф20,5 * ф30 * 2,0	2
12	Нижняя крышка двигателя	1	66	Плоская шайба ф8	6
13	Передняя подножка	1	67	Плоская шайба ф10	4
14	Внутренняя часть конструкции (л, п)	2	68	Шайба плоская ф4,2 * ф12 * t0,8	8
15	Правая кромка	1	69	Запорная гайка m8	5
16	Левая кромка	1	70	Выход шестигранной гайки m8	1
17	Сигнальная лента	2	71	Розетка	1
18	Заглушка (л)	1	72	Силовая проводка (с задней пробкой)	1
19	Заглушка (п)	1	73	Контроллер	1
20	Заглушка торца рамы	2	74	Переключатель в форме лодки	1
21	Регулировка амортизации	2	75	Главная линия сигнала - средняя	1
22	Внутренняя ручка регулировки амортизации	2	76	Основная сигнальная линия - нижний	1
23	Подвижный ролик	2	77	Динамики	2
24	Подвижный рукав	4	78	Провод заземления	1
25	Прядка кромки	8	79	Соединительный провод переменного тока	2
26	Круглый амортизатор	6	80	Соединительный провод переменного тока	2
27	Бак для смазки	1	81	Usb-интерфейс	1
28	Внешняя крышка стойки стойки (л)	1	82	Индуктор блокировки безопасности	1
29	Внешняя крышка вертикальной стойки (r)	1	83	Руководство по эксплуатации	1
30	Внутренний кожух стойки (L)	1	84	Вертикальная стойка (l)	1
31	Внутренний кожух стойки (R)	1	85	Вертикальная стойка (r)	1
32	Внешний кожух верхнего рычага (л)	1	86	Нижняя рама консоли	1
33	Внешний кожух верхнего рычага (п)	1	87	Основная рама	1
34	Внутренний кожух верхнего рычага (л)	1	88	Верхняя рама консоли	1

35	Внутренний кожух верхнего рычага (п)	1	89	Крепление двигателя	1
36	Кожух соединительной резьбы	2	90	Плоская стойка	1
37	Уплотнительное кольцо	2			
38	Ручка консоли	2			
39	Задняя крышка консоли	1			
40	Нижняя крышка консоли	1			
41	Верхняя крышка консоли	1			
42	Предохранитель	1			
43	Кожух консоли	1			
44	Ручка регулировки	2			
45	Масляный компонент	1			
46	Крышка для отверстия	1			
47	Ключ с шестигранником I-формы 6мм	1			
48	Ключ открытый крестовый	1			
49	Винт полукруглый m8 * 30	1			
50	Винт полукруглый m8 * 35	2			
51	Винт полукруглый m8 * 45	1			
52	Винт полукруглый m8 * 105	1			
53	Винт полукруглый m10 * 60	2			
54	Винт полукруглый m10 * 45	2			

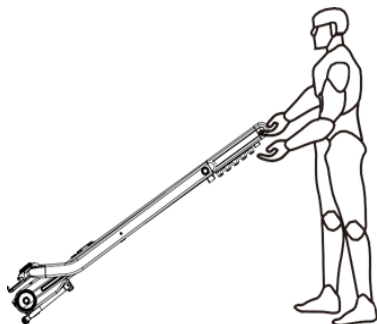
5. Сборка

1. Раскладывание беговой дорожки. Два человека достают беговую дорожку из упаковочной коробки и кладут ее на землю. Далее сборщики встают слева и справа от передней части дорожки и вращают регулировочные ручки против часовой стрелки, затем вытаскивают их. Далее поднимают стойку в подходящее положение и нажимают на регулировочные ручки, вставляя их в отверстия и закрепляя по часовой стрелке. Чтобы сложить дорожку, нужно проделать прямо противоположные действия.

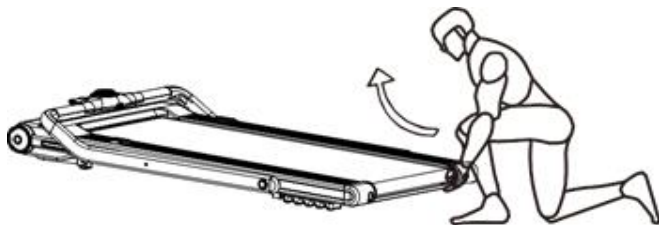


2. Включите питание и вставьте ключ безопасности.

3. Перемещение беговой дорожки. Как показано на рисунке, поднимите заднюю часть беговой дорожки и переместите ее вперед или назад. Ее можно перемещать только на короткое расстояние.



4. Как сложить беговую дорожку и установить ее вертикально. Сначала сложите консоль и стойку и поместите их на беговую дорожку. Возьмитесь руками за заднюю часть беговой дорожки и поднимите ее вверх, как показано на рисунке. Выведите нижнюю опору ногой наружу, и нижний упор автоматически развернется в положение, показанное на рисунке. Зафиксируйте его в этом положении пневматической пружиной.



5. Как разложить беговую дорожку. Поставьте беговую дорожку вертикально. Для этого возьмитесь за ее заднюю часть руками, слегка нажмите ногой в место, отмеченное стрелкой в середине газлифта, и газлифт сложится. Затем потяните за заднюю часть беговой дорожки и положите ее аккуратно на пол.

6. 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 ключ безопасности в желтое отверстие на панели приборов. Закрепите другой конец ключа 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.

7. Использование консоли

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

1. Установите беговую дорожку на горизонтальном открытом грунте.
2. Подключите питание, включите переключатель, индикатор переключателя питания загорится, и зуммер прозвучит один раз.
3. Проверьте, нет ли на экране каких-либо аномальных данных. Прежде чем нажимать кнопку пуска, встаньте на противоскользящую доску, чтобы предотвратить случайное падение.
4. Прикрепите предохранительный замок к положению предохранительного замка на панели, закрепите предохранительный зажим на своей одежде и затем войдите в ручной нормальный режим.
5. Нажмите кнопку пуска, в окне электронных часов отобразится: 3 - 2 - 1, и каждый раз, когда прозвучит зуммер, двигатель запустится.
6. Начальная скорость: 1. 0 К М / Н. В это время вы можете нажать кнопки скорости +, -, чтобы отрегулировать скорость и выбрать скорость, соответствующую вашим потребностям.
7. Когда поручень сложен, это режим ходьбы с диапазоном скорости от 1,0 до 6. 0 К М / Н. Примечание. В этом режиме отключите защитный замок и запустите машину
8. Когда поручень сложен, это рабочий режим, диапазон скоростей: 1,0 - 1 2 К М / Н

Примечание: в этом режиме, пожалуйста, поставьте блокировку безопасности и запустите

I. Экран:

1. Окно «СКОРОСТЬ»:

Отображает текущую скорость. Диапазон скорости: 1,0-12,0 км / ч. Когда начинается обратный отсчет, отображаются «3», «2» и 1'. 2. ВРЕМЯ ± Окно

Отображение времени тренировки с 0: 00-99: 59. Когда время составляет 99:59, скорость беговой дорожки постепенно уменьшается, пока она не остановится.

В режиме обратного отсчета время будет уменьшаться до нуля. Когда обратный отсчет дойдет до 0:00, скорость беговой дорожки будет постепенно уменьшаться, пока не остановится. Затем он перейдет в режим ожидания после полной остановки.

3. Окно DIS ±

Отображает расстояние перемещения, от 0,00 до 99,90, повторный счет после перетока, обратный счет уменьшается от заданного значения до нуля, когда обратный отсчет достигает 0, скорость беговой дорожки постепенно уменьшается до тех пор, пока она не остановится. Позже он переходит в режим ожидания

4. Окно CAL ±

Отображение значения расхода калорий. Когда отображается значение расхода калорий, положительный счет начинается с 0,0-999,0, и он начнется снова после достижения максимального значения.

Когда счетчик меняется на противоположный, он уменьшается от установленного значения до нуля. Когда обратный отсчет достигает нуля, скорость беговой дорожки постоянно уменьшается до тех пор, пока не остановится. Позже он переходит в режим ожидания после полной остановки.

II. Функция удаленного управления



1. “ □ ”- это кнопка запуска / остановки: эту кнопку можно использовать для остановки беговой дорожки. Нажмите эту кнопку также как кнопку пуска, когда питание включено и ключ безопасности находится в своем месте.

2 “. + ”- кнопка увеличения скорости: отрегулируйте скорость после запуска беговой дорожки, ее диапазон регулировки составляет 0,1 км / время, и она продолжает увеличиваться при удерживании более 1 секунды.

3 “. - ”- кнопка уменьшения скорости : Отрегулируйте скорость после запуска беговой дорожки, диапазон регулировки составляет 0,1 км / время, и продолжает уменьшаться, если удерживать ее более 1 секунды.

III. Режим быстрого запуска (ручной режим) :

1. Включите питание.

2. Нажмите «□», система перейдет в режим 3-секундного обратного отсчета, раздастся звуковой сигнал и откроется окно скорости. После 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка начнет работать со скоростью 1,0 км / ч.

3. После запуска вы можете использовать клавиши «Ускорение» и «Замедление», чтобы при необходимости отрегулировать скорость беговой дорожки.

IV. Во время тренировки :

1. Нажатие кнопки «->» снизит скорость беговой дорожки.

2. Нажмите кнопку «+», чтобы увеличить скорость беговой дорожки.

3. Нажмите кнопку «□», чтобы снизить скорость бега до полной остановки.

Коды ошибок

Код	Ошибка	Простое решение	Примечание
Eг-1	1. Кабель связи поврежден или плохое соединение 2. Консоль или нижняя панель управления повреждены	1. Убедитесь, что верхний и нижний коммуникационные кабели подключены правильно и не повреждены 2. Замените консоль или нижнюю панель управления	Проблемы со связью
Eг-2	1. Кабель питания двигателя подсоединен неправильно или щетка на двигателе стерлась, что приводит к плохому соединению 2. Трубку питания на нижней панели управления замкнуло или она повреждена 3. Возникла воздушная пробка	1. Убедитесь, что силовой кабель двигателя подключен правильно, или проверьте правильность подключения щеток двигателя 2. Проверьте, не повреждена ли трубка питания на нижней панели управления, или замените ее	Проблема мотора и силовой трубки
Eг-5	Защита от перегрузки по току или превышение максимальной нагрузки по весу	1. Проверьте, не увеличен ли коэффициент трения для дорожки, возможно необходимо добавить смазку для уменьшения коэффициента трения 2. Нагрузка слишком велика или превышает грузоподъемность дорожки	Проблема защиты
E-07	1. Аварийный выключатель не установлен в указанное положение 2. Микровыключатель неправильно подключен или поврежден	1. Проверьте, установлен ли ключ безопасности в указанное положение 2. Проверьте правильность подключения индуктора 3. Заменить микровыключатель	Проблема ключа безопасности

8. Ежедневное 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 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 кожуха.

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

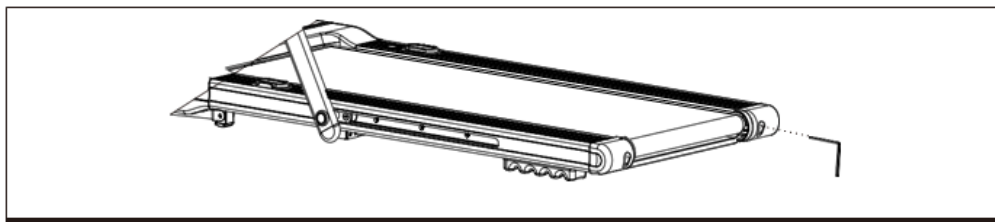
Во время тренировки давление ног на дорожку неравномерно, поэтому беговое полотно может отклоняться от центра. Это нормально. Полотно вернется в исходное положение после тренировки. Если полотно не приняло прежнее правильное положение, его следует отрегулировать вручную.

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!

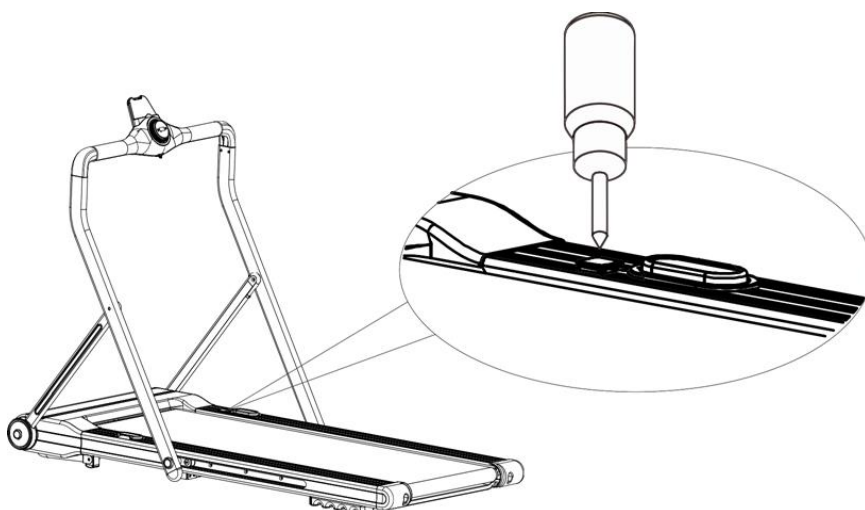


Ручная смазка бегового полотна

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 смазыванием остановите и обесточьте беговую дорожку. Для смазывания 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.

9. 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 должна быть комнатной.

Инструкция носит справочный характер

