



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ, ОБСЛУЖИВАНИЕ

ORLAUF AURORA



Электрическая
ультракомпактная
беговая дорожка

**Актуальная версия
инструкции**



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ



Сборка модели
и управление



Обслуживание

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили тренажер Orlauf Aurora, 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 с уполномоченным дилером, у которого вы ее приобрели.



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

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может навредить вашему здоровью.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Соблюдение техники безопасности при сборке дорожки	5
2. Комплектация Orlauf Aurora	5
3. Сборка	6
4. Инструкция по эксплуатации	8
4.1 Запуск беговой дорожки	8
4.2 Способы остановки беговой дорожки	8
4.3 Длительность эксплуатации беговой дорожки	8
5. Консоль беговой дорожки	9
5.1 Отображение данных на дисплее	9
5.2 Пульт управления	10
6. Программы	11
6.1 Программы для начинающих пользователей	12
6.2 Программы для пользователей со средним уровнем подготовки	16
6.3 Программы для пользователей с продвинутым уровнем подготовки	20
6.4 Специальные программы	23
7. Основные функции беговой дорожки	27
7.1 Bluetooth	27
7.2 Подключение к приложениям по Bluetooth	27
8. Инструкция по обслуживанию	30
8.1 Уход за декой и беговым полотном	33
8.2 Смазывание деки	34
8.3 Регулировка бегового полотна	35
8.4 Центровка бегового полотна	36
9. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки	37
10. Анализ и устранение неисправностей	39
11. Спецификация	41

1. СОБЛЮДЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СБОРКЕ ДОРОЖКИ

Перед установкой беговой дорожки убедитесь в том, что:

- тренажер привезен к вам в целой заводской упаковке без видимых повреждений;
- при транспортировке тренажер был защищен от механических перегрузок, атмосферных осадков и повышенной влажности;
- принимайте товар только после тщательного осмотра и проверки целостности заводской упаковки.

2. КОМПЛЕКТАЦИЯ AURORA

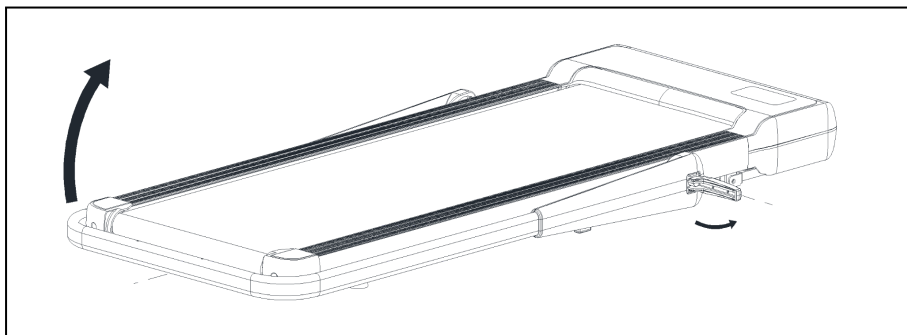
Деталь	Описание	Примечания	Кол-во
1	Беговая дорожка		1
2	Пульт управления		1
3	Подставка для смартфона		1
4	Винт с шестигранной головкой	M5*10	2
5	Шестигранный ключ	5 мм	1
6	Кабель питания		1
7	Смазка силиконовая	30 мл	1

3. СБОРКА

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

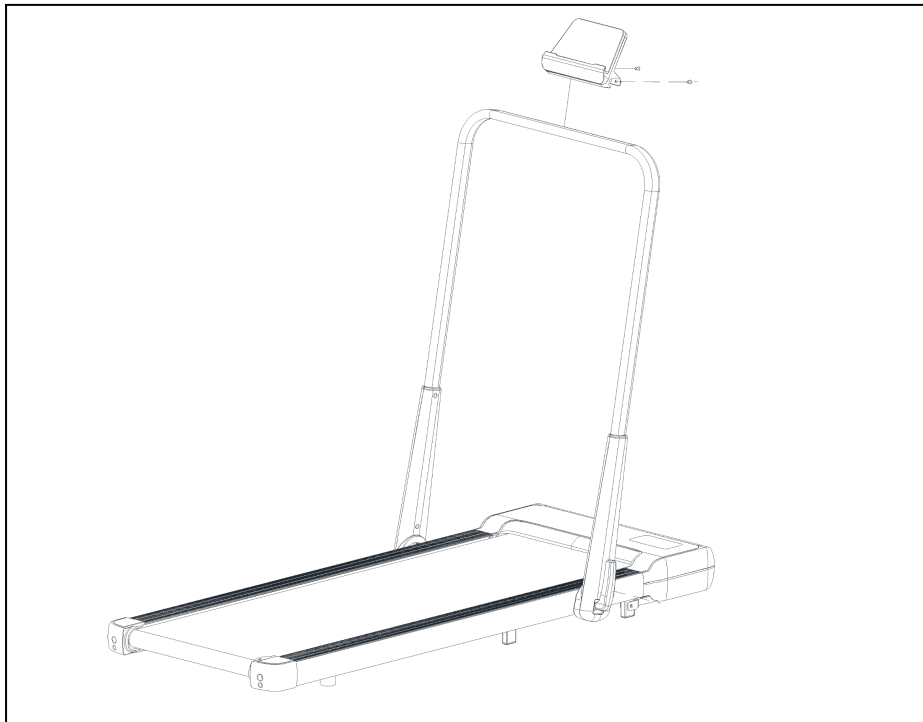
Шаг 1

1. Откройте защелки поручней - для этого потяните их на себя.
2. Потяните поручни вверх, как показано на рисунке.



Шаг 2

1. Установите держатель планшета при помощи винтов M5*10 и шестигранного ключа.
2. Закройте защёлки поручней - для этого прижмите их к стойке.



Вертикальное хранение

Беговую дорожку можно хранить не только горизонтально, но и вертикально.

Для этого в сложенном состоянии поднимите задний край беговой дорожки и выдвиньте подножку.



Внимание! При хранении вертикально не позволяйте детям или домашним животным прикасаться к беговой дорожке, чтобы избежать травм.

4. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

4.1 Запуск беговой дорожки

- Вставьте шнур питания в розетку и переключите кнопку питания в нижней передней части дорожки.
- Вставьте ключ безопасности. Другой его конец прикрепите к одежде.
- Нажмите кнопку **START** на пульте управления. После звукового сигнала беговая дорожка начнет движение с минимальной скоростью.
- После запуска дорожки регулируйте скорость соответствующими кнопками.

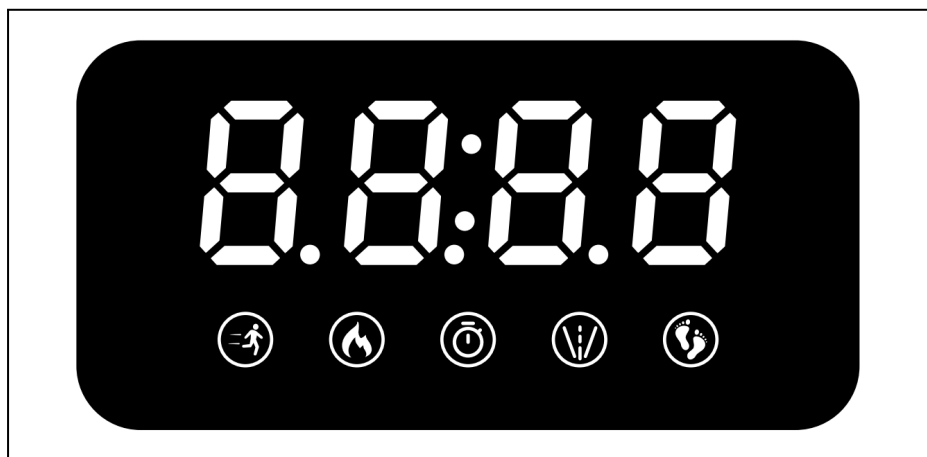
4.2 Способы остановки беговой дорожки

- Нажмите кнопку **STOP** на пульте управления, дорожка начнет плавно останавливаться.
- Чтобы экстренно остановить беговую дорожку, отсоедините ключ безопасности от тренажера.

4.3 Длительность эксплуатации беговой дорожки

Не используйте домашнюю беговую дорожку дольше 30 минут при тренировках шагом и не дольше 1 часа при беге. 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.

5. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



5.1 Отображение данных на консоли



Окно скорости: отображает текущую скорость.



Окно времени: отображает время тренировки.



Окно расстояния: отображает пройденное расстояние.

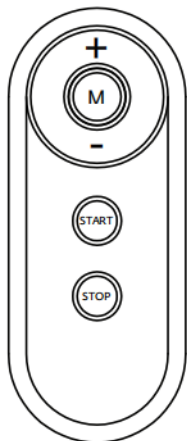


Окно калорий: отображает количество сожженных калорий.



Окно шагов: отображает количество пройденных шагов.

5.2 Пульт управления



Кнопка выбора автопрограмм (P1-P15) в режиме ожидания.

M (MODE)

В режиме работы кнопка переключает отображение показателей на дисплее в следующем порядке: скорость, калории, время, расстояние и шаги.

Кнопка пуска. При нажатии кнопки через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка начнет движение с минимальной скоростью. Если тренажер был на паузе, нажатие кнопки **START** перезапустит его, восстановив статистику, которая была накоплена до паузы.

START

Кнопка остановки. Нажмите ее во время движения для постепенной остановки беговой дорожки и перехода в режим ожидания. Повторное нажатие очистит данные и вернёт тренажер в режим ожидания.

STOP



Кнопка увеличения скорости.



Кнопка уменьшения скорости.

6. ПРОГРАММЫ

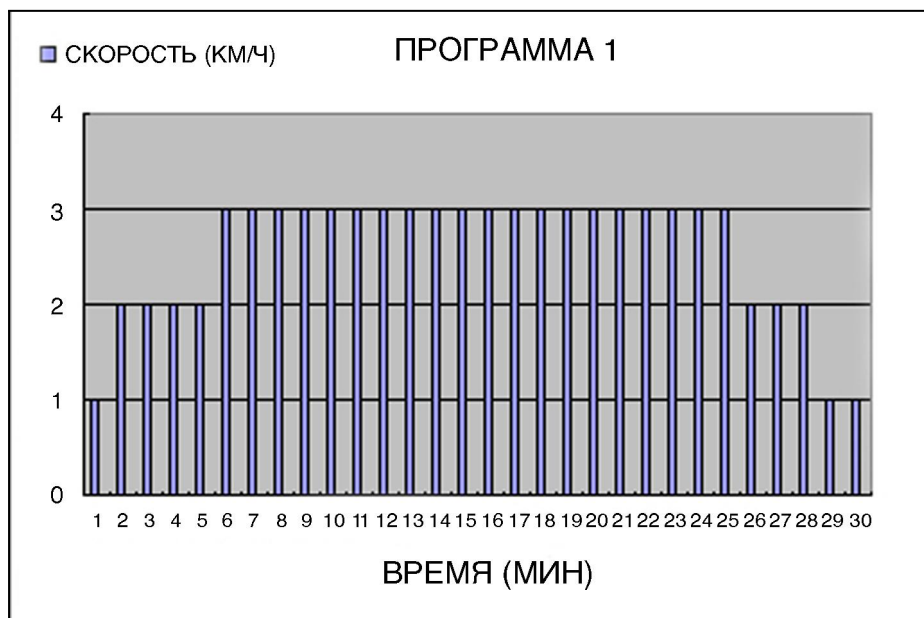
В системе 15 встроенных программ (P01-P15). Для выбора необходимой программы нажмите кнопку **M**. В окне скорости будут отображаться номера автоматических программ «P01-P15». Окно время при этом будет мигать. Время тренировки по умолчанию равно 30 минутам. Затем нажмите **START** для запуска встроенной программы.

Каждая встроенная программа включает 30 этапов, по минуте каждый. Переход на каждый новый этап сопровождается переключением параметров скорости согласно установкам программы. Внутри каждого сегмента вы можете регулировать скорость кнопками изменения скорости, но при переходе к новому сегменту система будет восстанавливать заданные для него программные параметры скорости.

После выполнения программы система подаст короткий звуковой сигнал, беговая дорожка постепенно остановится. Спустя 5 секунд после полной остановки тренажер перейдет в режим ожидания.

6.1 Программы для начинающих пользователей

P1 СПОКОЙНАЯ ХОДЬБА



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	Стоп

Программа из 30 минут.

1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

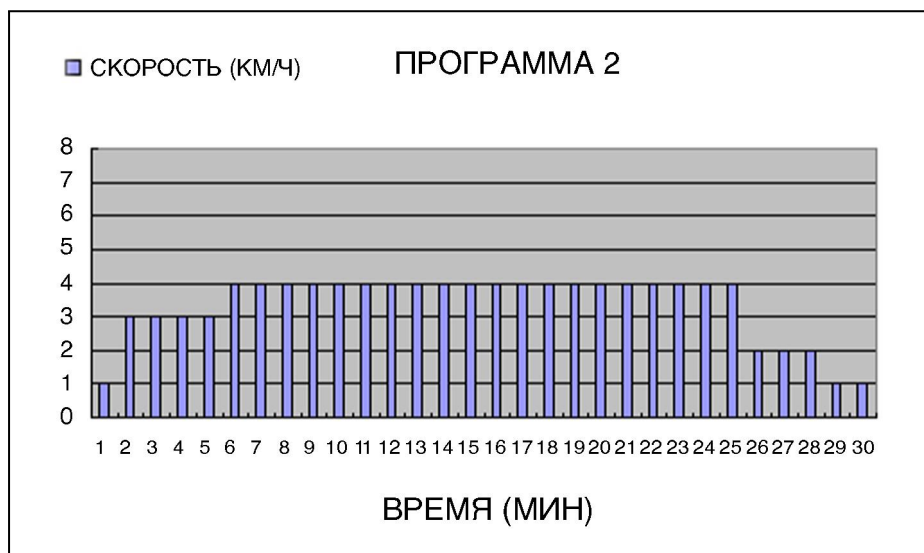
2–5 минуты — ходьба 2 км/ч. Начальный разогрев подготавливает мышцы к дальнейшей активности.

6–25 минуты — ходьба 3 км/ч. Основная фаза укрепляет мышцы ног и стабилизирует дыхание.

26–28 минуты — ходьба 2 км/ч. Постепенное снижение скорости облегчает восстановление.

29–30 минуты — ходьба 1 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.

Р2 ХОДЬБА С УСКОРЕНИЕМ



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1	Стоп

Программа из 30 минут.

1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

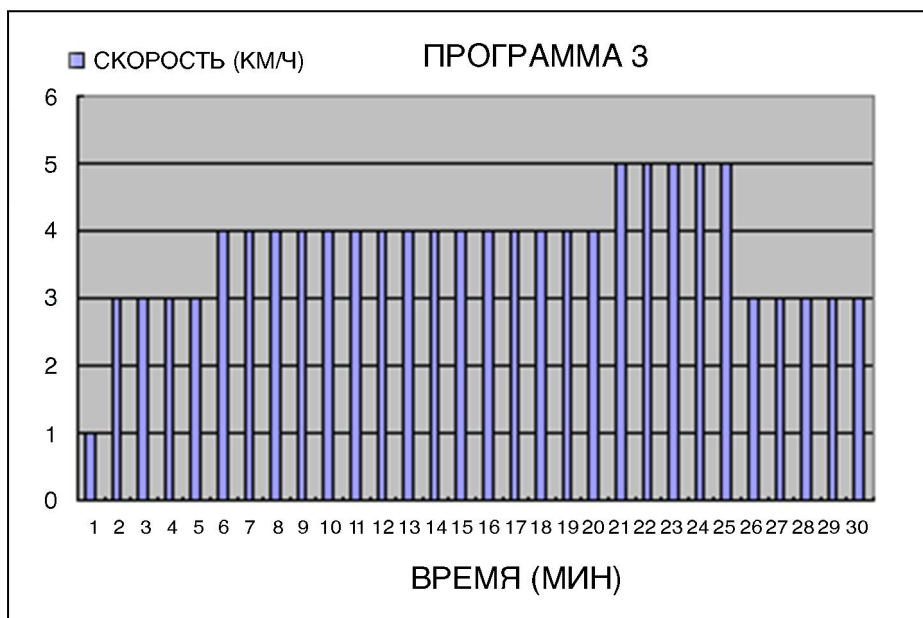
2–5 минуты — ходьба 3 км/ч. Начальный разогрев подготавливает мышцы к дальнейшей активности.

6–25 минуты — ходьба 4 км/ч. Основная фаза укрепляет мышцы ног и стабилизирует дыхание.

26–28 минуты — ходьба 2 км/ч. Постепенное снижение скорости облегчает восстановление.

29–30 минуты — ходьба 1 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.

РЗ ИНТЕНСИВНАЯ ХОДЬБА



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	Стоп

Программа из 30 минут.

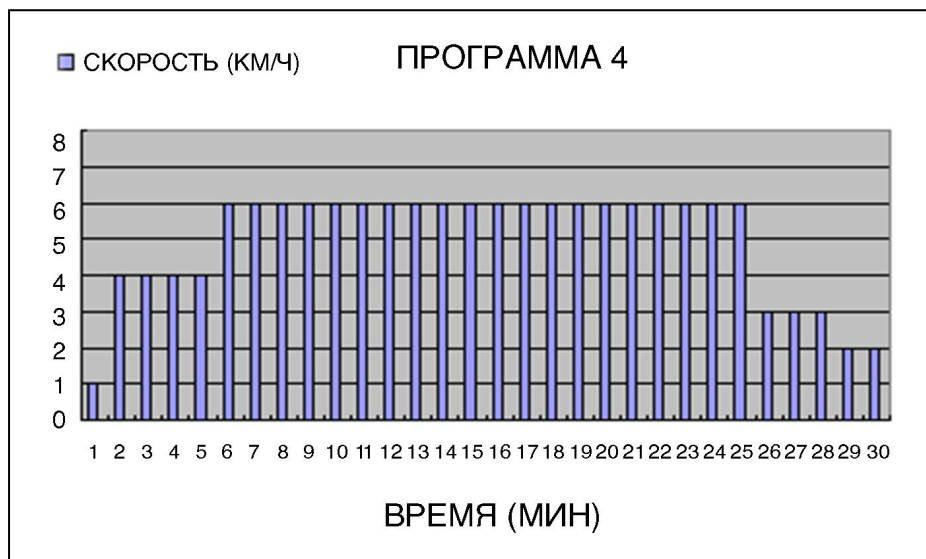
1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

2–5 минуты — ходьба 3 км/ч. Начальный разогрев подготавливает мышцы к дальнейшей активности.

6–23 минуты — ходьба 4 км/ч. Основная фаза укрепляет мышцы ног и стабилизирует дыхание.

24–27 минуты — ходьба 5 км/ч. Повышенный темп усиливает работу сердца и дыхания.

28–30 минуты — ходьба 3 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	1	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	2	2	Стоп	

Программа из 30 минут.

1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

2–5 минуты — ходьба 4 км/ч. Начальный разогрев подготавливает мышцы к дальнейшей активности.

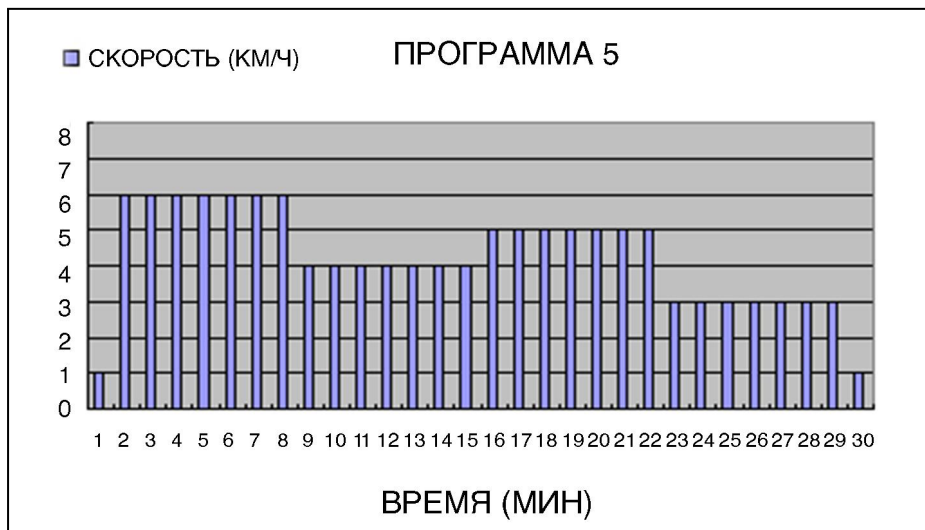
6–25 минуты — бег трусцой 6 км/ч. Основная фаза укрепляет сердечно-сосудистую систему и развивает выносливость.

26–28 минуты — ходьба 3 км/ч. Постепенное снижение скорости облегчает восстановление.

29–30 минуты — ходьба 2 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.

6.2 Программы для пользователей со средним уровнем подготовки

Р5 БЕГ ТРУСЦОЙ 2 (45-50 ЛЕТ)



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	2	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	1	Стоп

Программа из 30 минут.

1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

2–8 минуты — бег трусцой 6 км/ч. Начальный разогрев задействует крупные группы мышц.

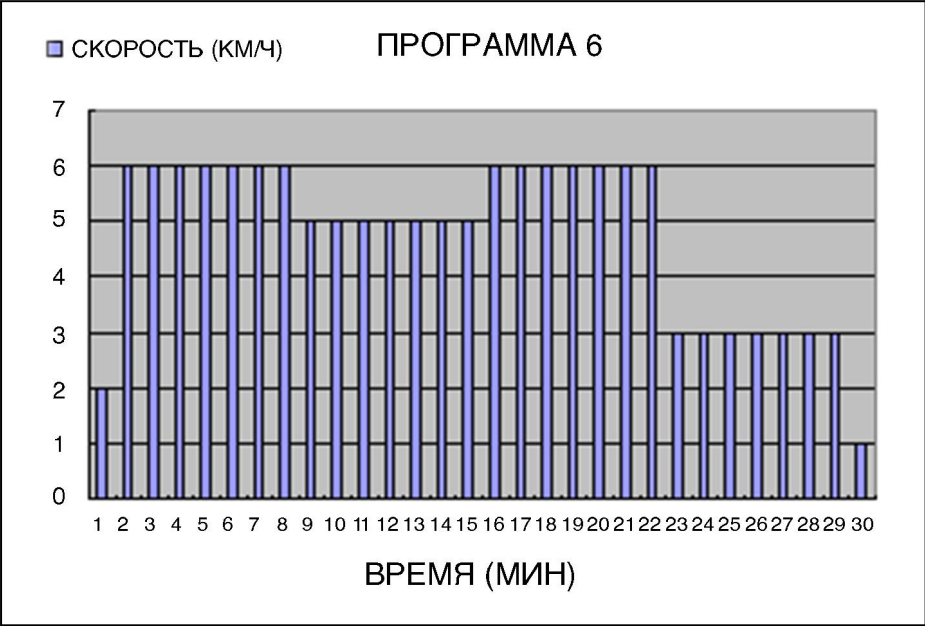
9–17 минуты — ходьба 4 км/ч. Фаза восстановления возвращает дыхание в спокойный ритм.

18–23 минуты — бег трусцой 5 км/ч. Средняя фаза поддерживает активный метаболизм.

24–29 минуты — ходьба 3 км/ч. Постепенное замедление ритма облегчает переход к отдыху.

30 минута — ходьба 1 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.

Р6 ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ (40-45 ЛЕТ)



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	2	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	1	Стоп

Программа из 30 минут.

1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

2–8 минуты — бег трусцой 6 км/ч. Начальный разогрев задействует крупные группы мышц.

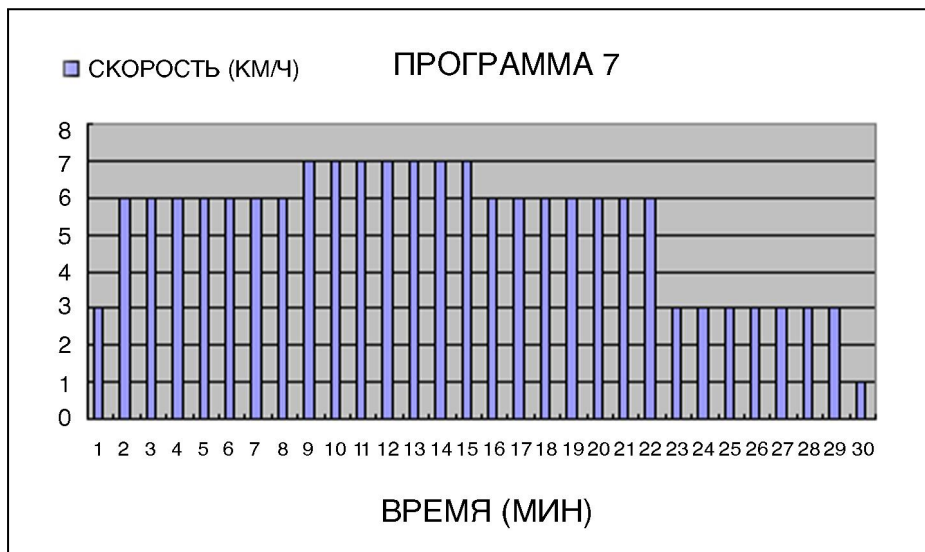
9–17 минуты — ходьба 5 км/ч. Фаза восстановления возвращает дыхание в спокойный ритм.

18–23 минуты — бег трусцой 6 км/ч. Средняя фаза поддерживает активный метаболизм.

24–29 минуты — ходьба 3 км/ч. Постепенное замедление ритма облегчает переход к отдыху.

30 минута — ходьба 1 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.

Р7 СТАБИЛЬНЫЙ БЕГ (35-40 ЛЕТ)



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	3	1	Стоп

Программа из 30 минут.

1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

2–8 минуты — бег трусцой 6 км/ч. Начальный разогрев задействует крупные группы мышц.

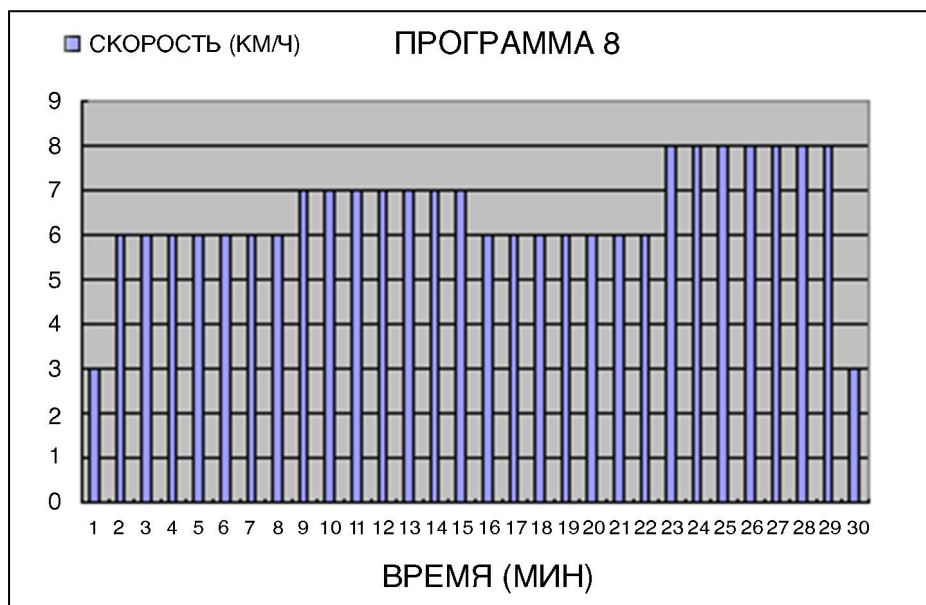
9–15 минуты — бег трусцой 7 км/ч. Основная фаза укрепляет сердце и повышает выносливость.

16–22 минуты — бег трусцой 6 км/ч. Фаза восстановления возвращает дыхание в спокойный ритм.

23–29 минуты — ходьба 3 км/ч. Постепенное замедление ритма облегчает переход к отдыху.

30 минута — ходьба 1 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.

Р8 БЕГ С УСКОРЕНИЕМ (30-35 ЛЕТ)



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	3	Стоп

Программа из 30 минут.

1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

2–9 минуты — бег трусцой 6 км/ч. Начальный разогрев задействует крупные группы мышц.

10–16 минуты — бег трусцой 7 км/ч. Основная фаза укрепляет сердце и повышает выносливость.

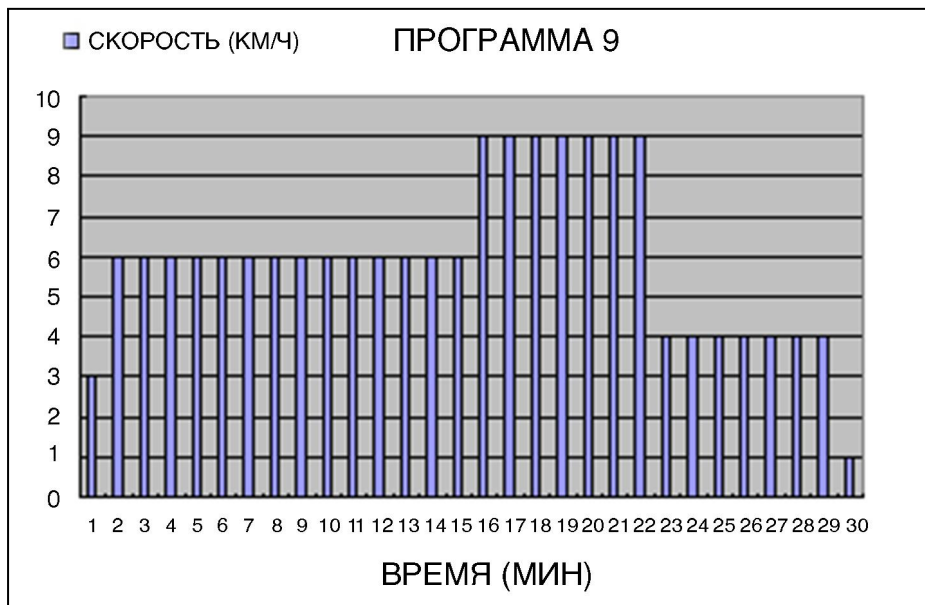
17–22 минуты — бег трусцой 6 км/ч. Фаза восстановления возвращает дыхание в спокойный ритм.

23–28 минуты — бег 8 км/ч. Повышенный темп стимулирует сердечно-сосудистую систему.

29–30 минуты — ходьба 3 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.

6.3 Программы для пользователей с продвинутым уровнем подготовки

P9 СПРИНТ (25-30 ЛЕТ)



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9	9	9	9	9	9	9	4	4	4	4	4	4	4	1	Стоп

Программа из 30 минут.

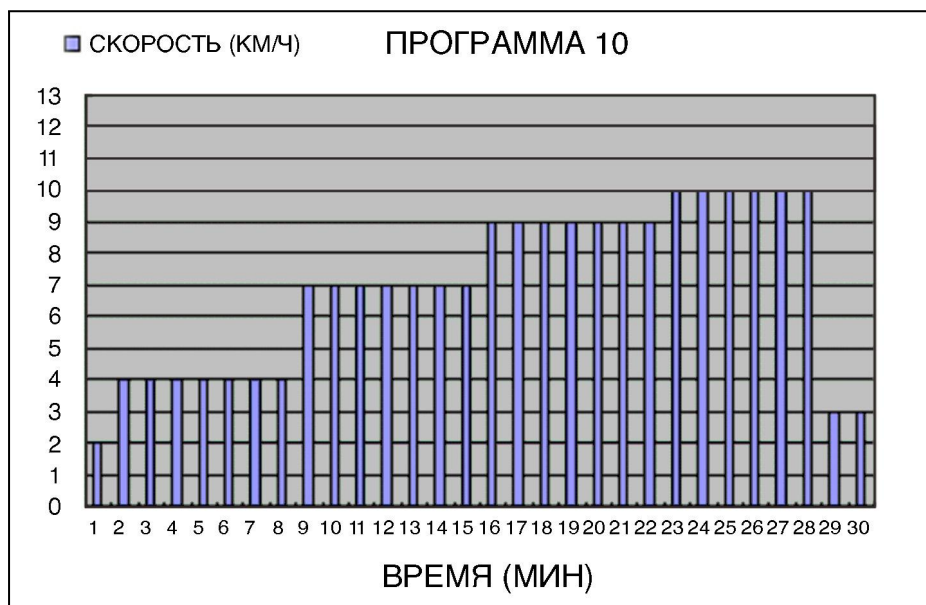
1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

2–18 минуты — бег трусцой 6 км/ч. Основная фаза развивает кардио-выносливость и повышает тонус.

19–23 минуты — бег 9 км/ч. Повышенный темп стимулирует сердечно-сосудистую систему.

24–29 минуты — ходьба 4 км/ч. Постепенное снижение нагрузки облегчает переход к отдыху.

30 минута — ходьба 1 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	2	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	3	3	Стоп

Программа из 30 минут.

1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

2–10 минуты — ходьба 4 км/ч. Начальный разогрев подготавливает мышцы к дальнейшей активности.

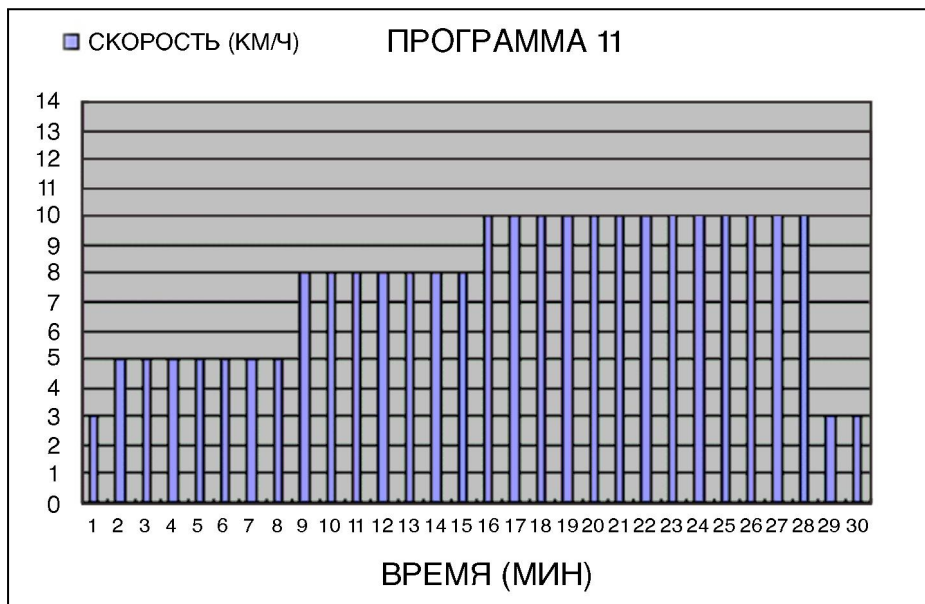
11–16 минуты — бег трусцой 7 км/ч. Средняя фаза укрепляет сердце и стабилизирует дыхание.

17–22 минуты — бег 9 км/ч. Повышенный темп развивает кардио-систему и выносливость.

23–28 минуты — бег 10 км/ч. Пиковая нагрузка активизирует максимальные физические резервы.

29–30 минуты — ходьба 3 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.

Р11 ИНТЕНСИВНЫЙ БЕГ (18-25 ЛЕТ)



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	3	5	5	5	5	5	5	5	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	3	3	Стоп	

Программа из 30 минут.

1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

2–7 минуты — ходьба 5 км/ч. Начальный разогрев улучшает кровообращение и подготавливает мышцы к бегу.

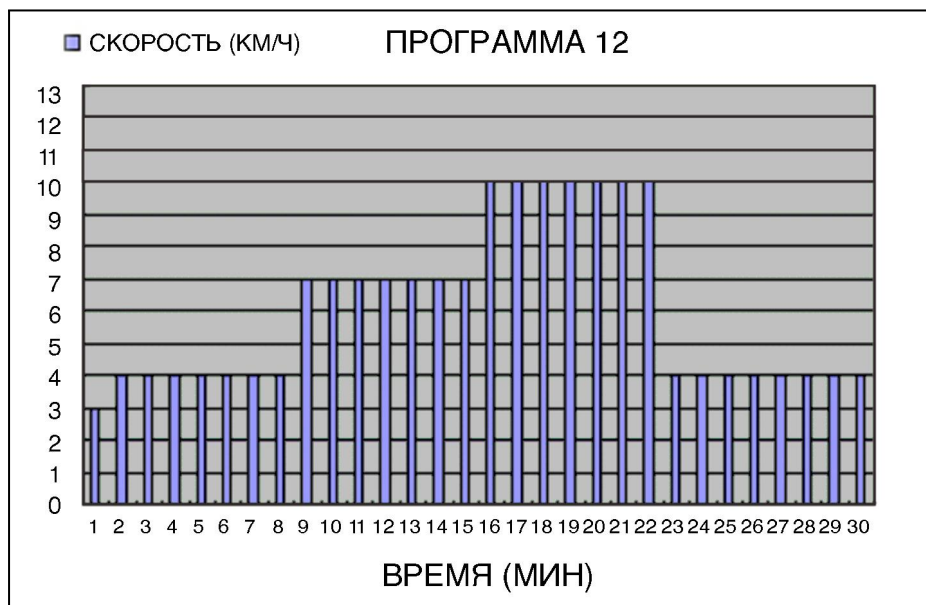
8–13 минуты — бег 8 км/ч. Средняя фаза укрепляет сердечно-сосудистую систему и развивает дыхание.

14–28 минуты — бег 10 км/ч. Повышенная нагрузка способствует улучшению выносливости и тонуса.

29–30 минуты — ходьба 3 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.

6.4 Специальные программы

P12 ИНТЕРВАЛЬНАЯ (18-25 ЛЕТ)



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	3	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	10	10	10	10	10	10	10	4	4	4	4	4	4	4	4	Стоп

Программа из 30 минут.

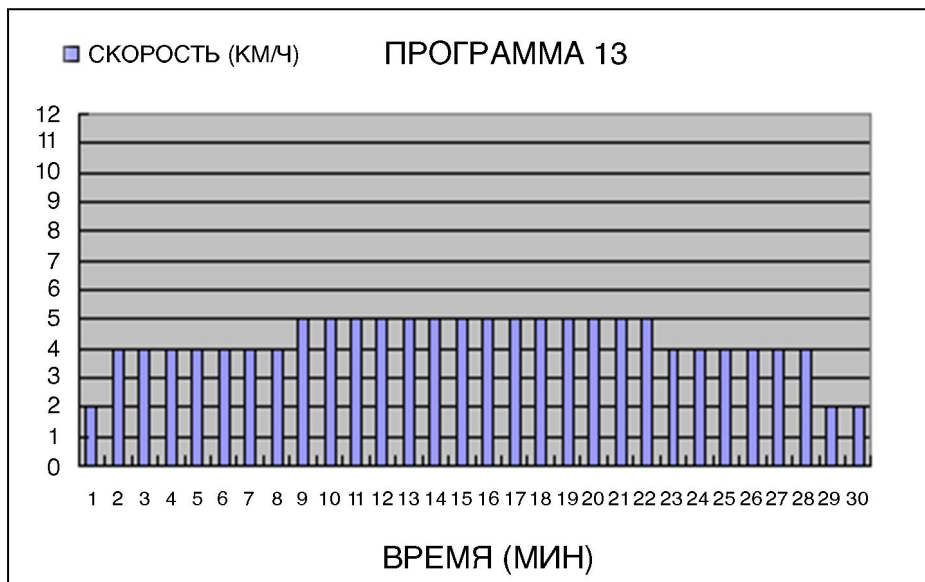
1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

2–9 минуты — ходьба 4 км/ч. Начальный разогрев активизирует мышцы и улучшает гибкость.

10–16 минуты — бег трусцой 7 км/ч. Средняя фаза развивает аэробную выносливость и укрепляет сердце.

17–20 минуты — бег трусцой 10 км/ч. Рабочий темп усиливает обмен веществ и улучшает форму.

21–30 минуты — ходьба 4 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	2	Стоп

Программа из 30 минут.

1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

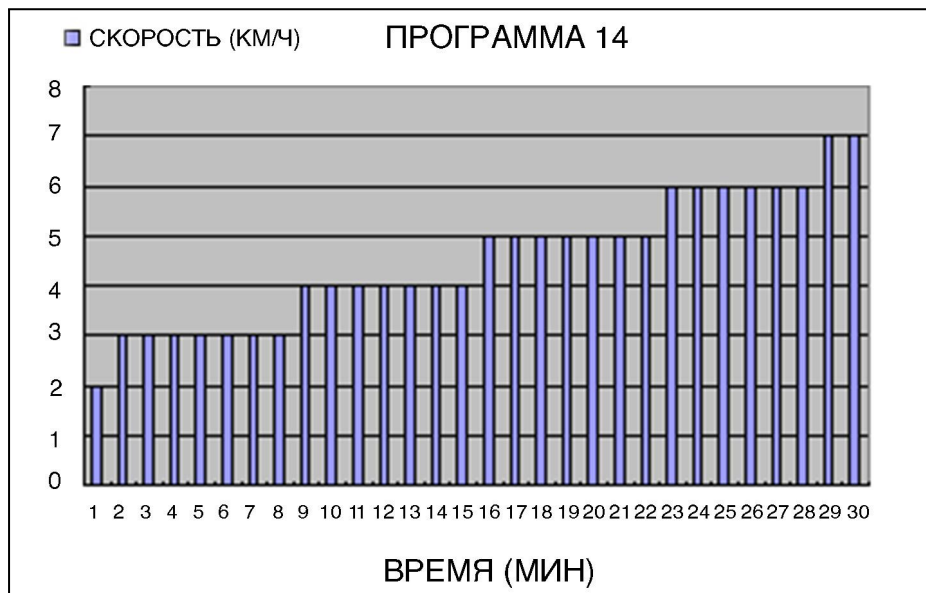
2–9 минуты — ходьба 4 км/ч. Начальный разогрев улучшает кровообращение без перегрузки.

10–20 минуты — ходьба 5 км/ч. Основная фаза укрепляет сердце и повышает общую выносливость.

21–28 минуты — ходьба 4 км/ч. Постепенное снижение темпа помогает восстановить дыхание.

29–30 минуты — ходьба 2 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.

Р14 ХОДЬБА С ПРОГРЕССИЕЙ (50-55 ЛЕТ)



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7	Стоп

Программа из 30 минут.

1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

2–8 минуты — ходьба 3 км/ч. Начальный разогрев активизирует циркуляцию крови и подготавливает суставы.

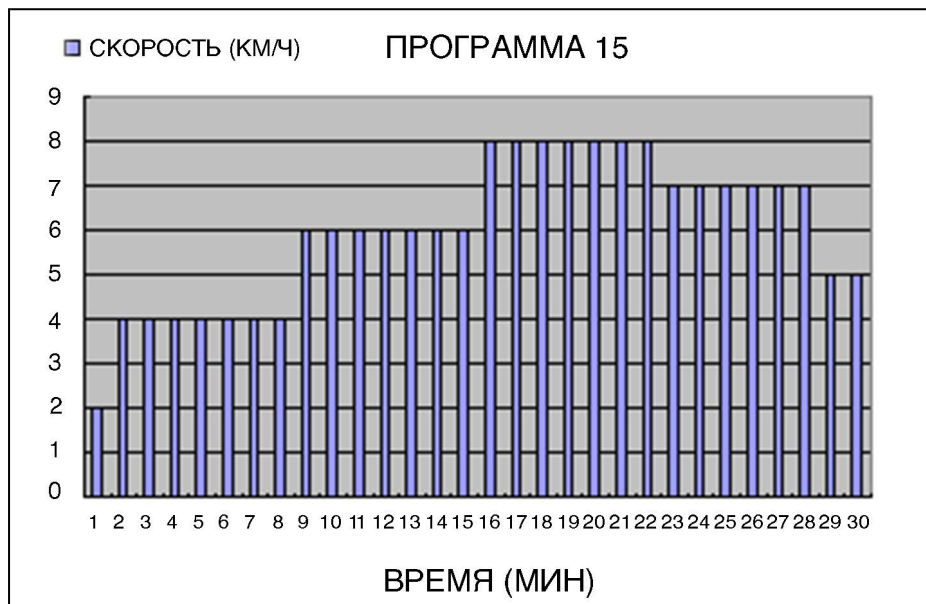
9–15 минуты — ходьба 4 км/ч. Основная фаза улучшает тонус мышц и дыхание.

16–21 минуты — ходьба 5 км/ч. Повышенный темп усиливает сердечную активность и метаболизм.

22–27 минуты — ходьба 6 км/ч. Ускорение поддерживает энергию и работоспособность.

28–30 минуты — ходьба 7 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.

P15 БЫСТРАЯ ХОДЬБА (45-50 ЛЕТ)



Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30 (мин)
Скорость (Км/ч)	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	5	5	Стоп

Программа из 30 минут.

1 минута — ходьба 1 км/ч. Очень медленный темп предотвращает резкие нагрузки на суставы.

2–8 минуты — ходьба 4 км/ч. Начальный разогрев подготавливает мышцы к дальнейшей активности.

9–14 минуты — ходьба 6 км/ч. Основная фаза улучшает дыхание и укрепляет мышцы ног.

15–21 минуты — ходьба 8 км/ч. Повышенный темп развивает выносливость и ускоряет метаболизм.

22–28 минуты — ходьба 7 км/ч. Постепенное снижение нагрузки способствует началу восстановления.

29–30 минуты — ходьба 5 км/ч. Финальная фаза завершает тренировку.

7. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

7.1 Bluetooth

На вашем смартфоне в меню соединения по Bluetooth найдите устройство Orlauf Aurora и подключитесь к нему. Так вы сможете проигрывать музыку со смартфона через встроенные колонки беговой дорожки.

7.2 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 устройством не превышает 5–7 метров.

1. Подключение к Kіnomar:

- запустите Kіnomar 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 Kіnomar;
- 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 Kіnomar отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed), пульс (BPM), шаги в минуту (SPM) и пр. Теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.



2. 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.

8. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

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

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

Рекомендуем раз в месяц проводить очистку двигателя.. 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 ролики тренажера или в другое место, где он может оказаться зажат или оборван. При этом убедитесь, что шнур не слишком натянут при максимальном уровне наклона беговой дорожки;
- проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что полотно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;

- убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см с каждой стороны);
- проверьте наличие и целостность зажима и шнура ключа безопасности.

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

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

ЕЖЕМЕСЯЧНО:

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

ЕЖЕКВАРТАЛЬНО:

- выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- используя 8 мм шестигранный ключ, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять беговое полотно и получить визуальный доступ к деке тренажера;
- проверьте состояние деки. На ее поверхности не должно быть царапин и потертостей;
- проверьте состояние бегового полотна. Внутренняя поверхность должна быть гладкой, без признаков истончения и отслоения материала, а также без порванных и лопнувших участков;
- протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность бегового полотна;
- нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения;
- снимите передний и задний валы и удалите пыль и грязь с их поверхности;
- убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

8.1 Уход за декой и беговым полотном

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

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

Перечислим признаки, которые говорят о том, что пора смазать деку:

- сильный нагрев бегового полотна;
- запах нагретой резины;
- перегрев двигателя;
- запах дыма;
- резкий запах пластмассы;
- нагрев кожуха;
- остановка и отключение дорожки во время тренировки;
- текстовые или звуковые сообщения на дисплее и остановка дорожки.

8.2 Смазывание деки

Алгоритм нанесения силиконовой смазки:

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

Частота смазывания деки:

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

8.3 Регулировка бегового полотна

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

Шаг 1. Используйте 6 мм шестигранный ключ для регулировки левого болта натяжения. Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота для увеличения натяжения полотна.

Шаг 2. Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на такое же количество оборотов.

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

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



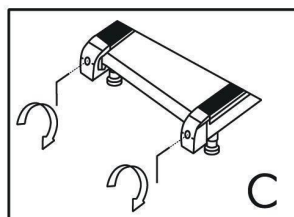
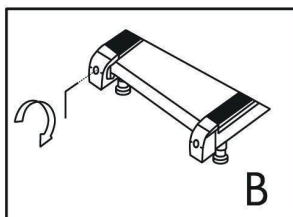
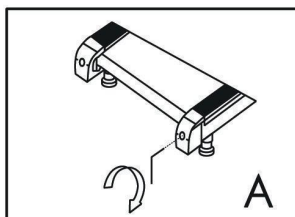
Будьте внимательны! Не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения передних и задних подшипников.

8.4 Центровка бегового полотна

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

Центровка бегового полотна:

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



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

9. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

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

Прочитайте правила безопасности при эксплуатации тренажера, чтобы избежать поломок:

- перед подключением питания убедитесь, что беговая дорожка тщательно собрана, а двигатель закрыт защитным кожухом;
- убедитесь, что перед началом тренировки вы прикрепили к одежде или поясу зажим ключа безопасности;
- в отверстия тренажера запрещено вставлять какие-либо посторонние предметы. Это может привести к травмам пользователя и поломке тренажера;
- расположите тренажер на чистой ровной поверхности. Не ставьте беговую дорожку на ковер, так как это может заблокировать вентиляционные отверстия и вывести дорожку из строя;
- рекомендуем устанавливать тренажер на специальный резиновый коврик, который обеспечит звукоизоляцию и защитит покрытие пола от повреждений;
- надевайте спортивную одежду для тренировки на беговой дорожке. Длинная, свободная одежда может зацепиться за подвижное беговое полотно. Всегда носите тренировочную обувь на резиновой подошве (беговые или тренировочные кроссовки);
- при установке тренажера оставьте свободное место примерно по 50 см с обеих сторон;
- перед началом тренировки убедитесь, что дети и домашние животные находятся на безопасном расстоянии от тренажера;
- напоминаем, что оборудование предназначено для взрослых. Несовершеннолетние должны заниматься на тренажере только под присмотром;
- перед запуском бегового полотна необходимо встать на боковые накладки для ног. Вставайте 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 ко врачу.

10. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 1 – Список ошибок и способы их решения

Код	Проблемный пункт	Решение вопроса
E02	Сработала защита двигателя от перенапряжения.	Проверьте плату двигателя.
E03	Сработала защита от перегрузки по току.	Смажьте беговое полотно. Замените беговое полотно.
E04	Потеря фазы мотора.	Проверьте, хорошо ли подключены провода мотора. Износ щетки двигателя, замените щетку или двигатель.
E05	Ошибка ЭСППЗУ.	Замените плату контроллера.
E06	Провод оборван или плохо подключен.	Проверьте, хорошо ли подключен провод компьютера и нижней платы управления.
E07	Защита от короткого замыкания.	Замените плату управления.

Если пропало питание

1. Проверьте предохранители (они расположены на контроллере под крышкой двигателя).
2. Проверьте розетку (подключите к розетке что-нибудь другое, чтобы убедиться, что розетка работает правильно).
3. Проверьте кабель питания (возможно, вам придется обратиться в сервисный центр)

11. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Мощность двигателя, л.с.	1,5
Максимальная скорость, км/ч	1-12
Изменение угла наклона полотна	отсутствует
Регулировка угла наклона	отсутствует
Измерение пульса	отсутствует
Кол-во программ	15
Дисплей	LED-дисплей (время тренировки, дистанция, скорость, калории, шаги)
Макс. вес пользователя, кг	100
Длина бегового полотна, см	120
Ширина бегового полотна, см	42
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	145х66х119
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	149х66х13
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	157х73х15
Вес нетто, кг	28
Вес брутто, кг	32

Импортер	ООО "ДЕМО-СПОРТ" 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиловская ул., дом 54, 035С, тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	Ningbo Jada Health Tech. Co.,Ltd No. 187, Jincheng Road, Zhenhai Economic Dev. Zone, Ningbo, China +86-592-7551623
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	Указана на этикетке
Гарантия	12 месяца

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

Сайт производителя <https://fitness.orlauf.com>.



Внимание! Тренажёр предназначен для домашнего использования!

EAC

ORLAUF

