



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ORLAUF WALDO



Электрическая беговая
дорожка без поручней
для дома



Сборка модели



Обслуживание
дорожки



Управление

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили тренажер Orlauf Waldo, 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. Описание продукта	5
2. Соблюдение техники безопасности при сборке дорожки	6
3. Комплектация Waldo	6
4. Правила безопасности	7
4.1 Правила использования	8
5. Меры предосторожности перед использованием	9
6. Инструкция по эксплуатации	10
7. Инструкция по обслуживанию	11
7.1 Смазывание деки	11
7.2 Регулировка натяжения бегового полотна	12
7.3 Регулировка бегового полотна относительно центра	12
7.4 Центровка бегового полотна	13
8. Разминка перед тренировкой	13
9. Тренировочный процесс	14
9.1 Разминка	14
9.2 Тренировка	15
9.3 Частота тренировок	15
10. Полезные советы	15
11. Коды ошибок беговой дорожки	17
12. Спецификация	20

1. ОПИСАНИЕ ПРОДУКТА

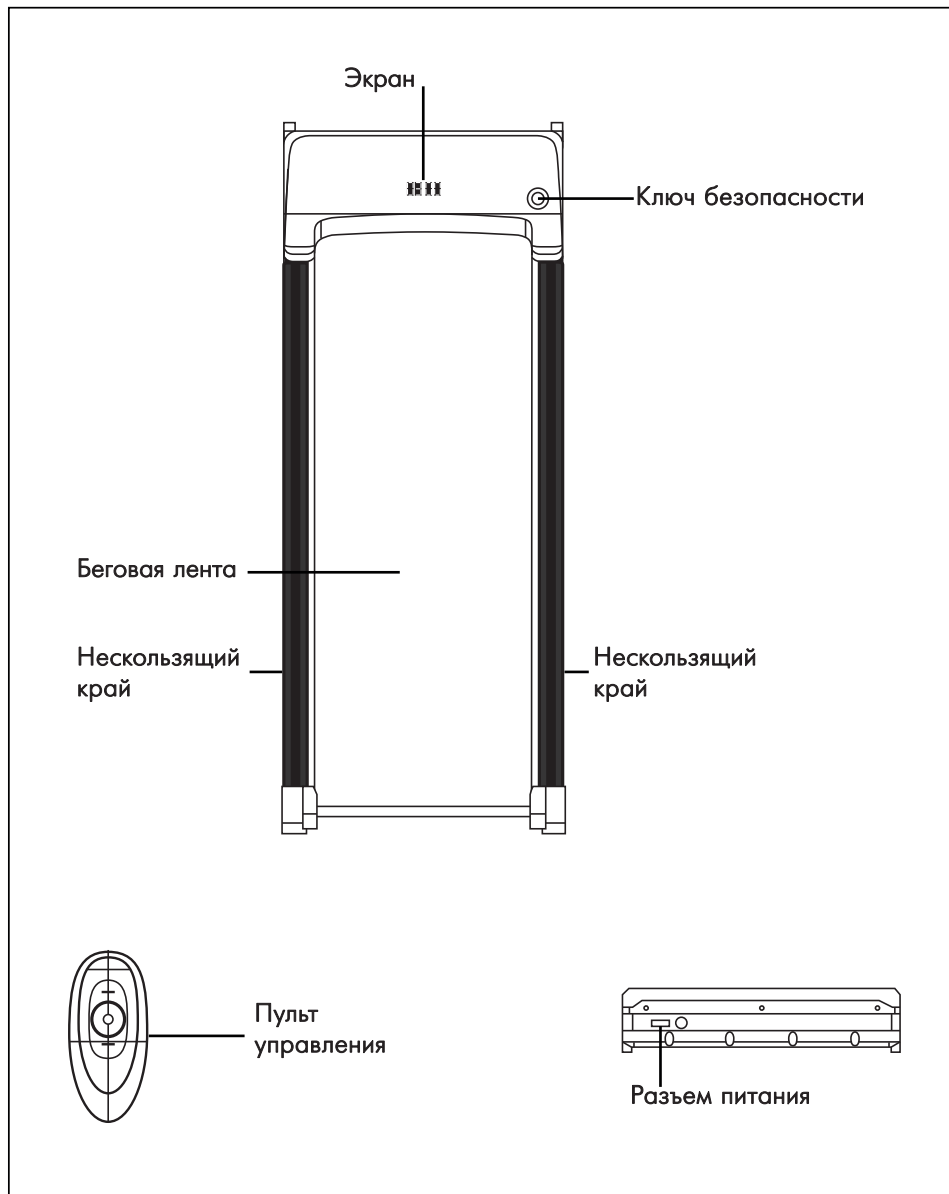


Рисунок 1 – Общий вид беговой дорожки и детали

2. 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.

3. КОМПЛЕКТАЦИЯ WALDO

Название	Кол-во
Беговая дорожка	1
Шестигранный ключ	1
Силиконовое масло	2
Пульт дистанционного управления	1
Ключ безопасности	1
Руководство пользователя	1

4. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Продукт разработан с учетом всех требований безопасности. Поэтому обязательно следуйте правилам, изложенным в данной инструкции. В случае несоблюдения правил эксплуатации производитель не несет ответственности за последствия.

- Беговая дорожка подходит только для домашнего использования. Она не рассчитана на профессиональное использование и тестирование, а также не подходит для медицинских целей;
- Показания пульса на тренажере не могут быть использованы в медицинских целях;
- Чтобы тренажер оставался безопасным для домашних тренировок, необходимо регулярно производить техническое обслуживание и проверять его на предмет повреждений и износа. Особое внимание необходимо уделять подвижным частям и пластику беговой дорожки;
- Если вы передаете тренажер для использования третьим лицам, убедитесь, что они знают правила эксплуатации и безопасности, изложенные в этой инструкции;
- Одновременно тренажером может пользоваться только один человек;
- Перед началом использования, а затем при каждом техническом обслуживании, проверяйте, надежно ли закручены все винты и соединения;
- Перед началом тренировки проверьте, чтобы около тренажера не было острых предметов;
- Тренируйтесь на беговой дорожке только в том случае, если она работает исправно;
- Если в тренажере обнаружены дефектные части, их необходимо сразу же заменить. Тренажером можно пользоваться при условии регулярного технического обслуживания;

- Родители должны понимать, что дети без присмотра могут использовать тренажер не по назначению. Это опасно для здоровья, а также может привести к поломкам беговой дорожки;
- Даже если ваши дети знают как использовать тренажер, необходимо учитывать их темперамент и возраст. Дети обязательно должны заниматься на тренажере под присмотром взрослых;
- Тренажер не может быть использован в качестве игрушки. Поэтому дети не должны оставаться с тренажером без присмотра;
- При установке тренажера убедитесь, что со всех сторон от него достаточно свободного пространства;
- Учитывайте, что слишком интенсивная тренировка или неправильная техника занятий могут навредить вашему здоровью;
- Обратите внимание, что рычаги и другие регулировочные механизмы могут ограничивать диапазон движения во время тренировки;
- При настройке тренажера убедитесь, что он надежно стоит на ровной поверхности;
- Для занятий на тренажере надевайте облегающую спортивную одежду, чтобы она не зацепилась за части беговой дорожки. Обувь обязательно должна быть спортивной с нескользящей подошвой;
- Рекомендуем перед началом тренировок проконсультироваться с врачом. Он подскажет подходящую интенсивность нагрузок и правильное питание.

4.1 Правила использования

- Установите беговую дорожку так, чтобы вилка дотягивалась до розетки, к которой должна быть подключена;
- Подсоедините шнур питания к розетке. Убедитесь, что вилка плотно держится в розетке;
- Используйте качественную розетку, чтобы избежать поломок и несчастных случаев;

- Если вилка и розетка несовместимы, не прикасайтесь к вилке и вызовите электрика для решения проблемы;
- Используйте блок питания с напряжением 220В-240В;
- Не допускайте контакт подвижных частей беговой дорожки и шнура питания. Не ставьте блок питания на беговое полотно и не используйте поврежденную вилку;
- Отключите вилку от розетки перед чисткой и обслуживанием тренажера;
- Если вилка не вынимается из розетки, вызовите специалиста для решения проблемы;
- Перед использованием тренажера тщательно проверьте все его части на предмет дефектов и поломок;
- Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе, в условиях высокой влажности и на солнце;
- После тренировки обязательно выключите беговую дорожку и выньте вилку из розетки;
- Для безопасности штепсельная вилка тренажера должна быть заземлена.

5. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

Во время работы беговой дорожки необходимо использовать розетку с заземлением.

- Установите устройство на ровную поверхность;
- Включите шнур питания, затем включите переключатель питания, загорится индикатор выключателя и прозвучит звуковой сигнал;
- Проверьте корректную работу экрана дорожки. Затем установите ключ безопасности в месте, обозначенном на этикетке, и закрепите его на одежде;

- Выберите способ тренировки в соответствии с конфигурацией модели, которую вы приобрели.

6. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

- Нажмите кнопку запуска на пульте дистанционного управления, чтобы запустить беговую дорожку. В электронном окне отобразится «3-2-1», затем запустится двигатель;
- Стартовая скорость – 0,8 км/ч. На пульте нажимайте кнопки скорости «+/-», чтобы отрегулировать скорость движения бегового полотна.

Во время тренировки запрещено:

- Пользоваться беговой дорожкой, если ее беговое полотно проскальзывает;
- Включать двигатель, стоя на беговой дорожке;
- Бежать, когда беговая дорожка работает в режиме ходьбы;
- Допускать к беговой дорожке несовершеннолетних, людей с ограниченной подвижностью или других людей, которым противопоказаны тяжелые физические нагрузки.

Правильное техническое обслуживание – единственный способ сохранить беговую дорожку в исправном виде. Неправильное техническое обслуживание может повредить тренажер или сократить его срок службы.



Для чистки беговой дорожки не используйте наждачную бумагу или растворители. Контроллер беговой дорожки не должен подвергаться воздействию прямых солнечных лучей или влаги во избежание повреждения.

Проверяйте и периодически подтягивайте все детали беговой дорожки. Поврежденные детали должны быть немедленно заменены.

7. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

7.1 Смазывание деки

Для технического обслуживания рекомендуем обращаться к специалистам официального сервисного центра.

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.

7.2 Регулировка натяжения бегового полотна

- Отрегулируйте винт на левой стороне бегового полотна с помощью шестигранного ключа, повернув его на 1/4 оборота по часовой стрелке;
- Таким же образом отрегулируйте правый винт. Следите за тем, чтобы левый и правый винты были отрегулированы одинаково;
- Повторяйте шаги 1 и 2, пока беговое полотно не будет натянуто правильно.



Нельзя натягивать полотно слишком туго, так как это приведет к поломке и увеличению нагрузки на передний и задний валы, что может в свою очередь привести к повреждению подшипника и характерному шуму.

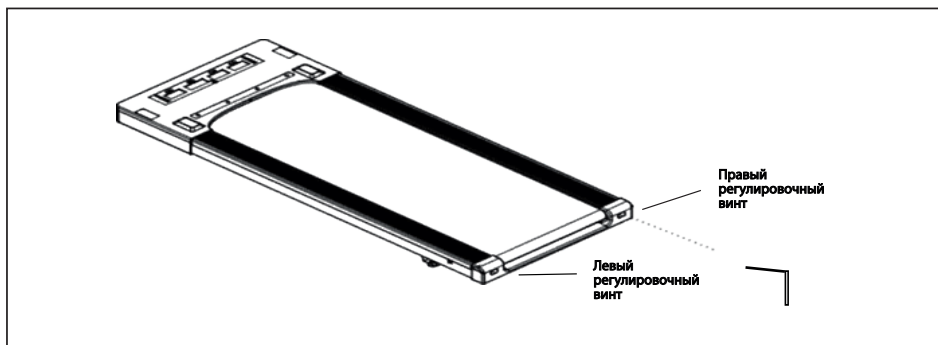


Рисунок 2 – Центровка бегового полотна

7.3 Регулировка положения бегового полотна относительно центра

Во время занятий беговое полотно может отклоняться от центра — это нормально. Сойдите с беговой дорожки, нажмите Старт и через 15-20 оборотов полотно вернется в центр. Если этого не происходит, полотно необходимо отрегулировать вручную.

7.4 Центровка бегового полотна

- Запустите беговую дорожку, не вставая на нее. Выставьте скорость 6 км/ч;
- Определите, в какую сторону смещено полотно;
- Если беговое полотно смещено в левую сторону, с помощью ключа поверните левый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый болт – на 1/4 оборота против часовой стрелки;
- Если беговое полотно смещено в правую сторону, тогда поверните правый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а левый болт – на 1/4 оборота против часовой стрелки;
- После регулировки убедитесь, что беговая дорожка центрирована корректно.

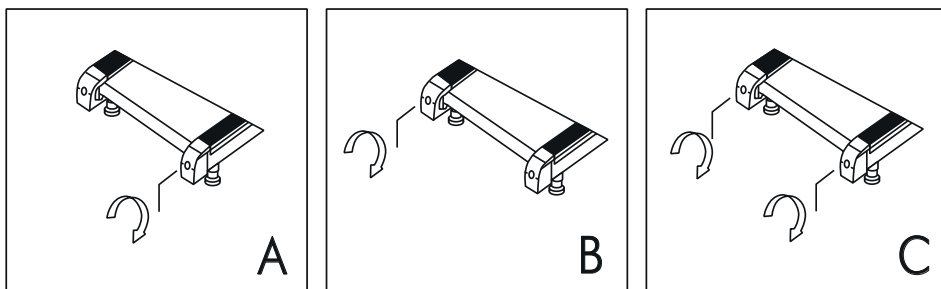


Рисунок 3 – Центровка бегового полотна

8. 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. Повторите 3 раза;

- **Растяжка подколенного сухожилия.** Сидя на ровной поверхности поставьте одну ногу прямо, другую согните таким образом, чтобы ступня упиралась во внутреннюю сторону бедра. Попробуйте дотянуться руками до кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза. секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза;
- **Растяжка ног и сухожилий ступней.** Обопритесь о стену двумя руками, одна нога отставлена назад. Приподнимайте 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.** Лево́й 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.

9. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

9.1 Разминка

Прежде чем использовать электрическую беговую дорожку, изучите кнопки на пульте. Встаньте на противоскользкие накладки с обеих сторон бегового полотна.

Запустите дорожку и включите невысокую скорость — около 1,6-3,2 км/ч, затем встаньте на беговое полотно. После того как привыкнете к скорости, можно попробовать ходьбу или медленный бег, добавив скорость от 3 до 5 км/ч. Пройдите примерно 10 минут на этой скорости, затем остановите дорожку.

9.2 Тренировка

Перед самой тренировкой ознакомьтесь с регулировкой скорости.

Пройдите около 1 км с постоянной скоростью и запишите, сколько на это потребовалось времени. Обычно это 15-25 минут. Если идти со скоростью 4,8 км/ч, на 1 км у вас уйдет около 12 минут.

Если вы чувствуете себя комфортно на стабильной скорости, можете ее увеличить. Через полчаса попробуйте тренироваться более интенсивно. Постарайтесь держать выбранный темп.

9.3 Частота тренировок

На беговой дорожке рекомендуется заниматься несколько (3-5) раз в неделю, продолжительность занятия – от 15 минут до 1 часа.

Рекомендуется составить расписание тренировок и придерживаться его. Только регулярные занятия помогут добиться желаемого результата.

Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки. Мы рекомендуем поначалу обойтись без наклона и постепенно приподнимать полотно, начиная с минимального угла. Изменение угла наклона повышает интенсивность тренировки, увеличивая эффективность занятий бегом или ходьбой.

10. 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 шею. 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!*



Рекомендуемые параметры скорости в зависимости от физической подготовки:

- Скорость 1,0-3,0 км/ч – медленная ходьба;
- Скорость 3,0-4,5 км/ч – неспешная ходьба;
- Скорость 4,5-6,0 км/ч – нормальная ходьба;
- Скорость 6,0-7,5 км/ч – быстрая ходьба;
- Скорость 7,5-9,0 км/ч – бег трусцой;
- Скорость 9,0-12,0 км/ч – средняя скорость бега;
- Скорость 12,0-14,5 км/ч – интенсивный бег;
- Скорость 14,5-16,0 км/ч – сверхинтенсивный бег.

*Для ходьбы лучше поддерживать скорость ≤6 км/ч.
Для бега рекомендуемая скорость – ≥8,0 км/ч.*

11. КОДЫ ОШИБОК БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Таблица 1 – Список ошибок и способы их решения

Код	Ошибка	Простое решение	Примечание
E02	• Контроллер не может определить напряжение двигателя; • Нет сигнала от датчика скорости.	• Проверьте, правильно ли подключен провод от двигателя к контроллеру; Контроллер остановлен и переведен в состояние отказа оборудования. Вы услышите звуковой сигнал 9 раз и увидите соответствующий код ошибки на экране. Больше на экране ничего не отобразится.	Проблемы напряжения.
E03	Защита от перегрузки по току или превышение максимальной нагрузки по весу.	• Проверьте, не увеличен ли коэффициент трения для дорожки. Возможно необходимо добавить смазку для уменьшения коэффициента трения; Нагрузка слишком велика или превышает грузоподъемность дорожки.	Проблема защиты.
E04	• Кабель питания двигателя подсоединен неправильно	• Убедитесь, что силовой кабель двигателя подключен правильно, или	Проблема мотора и силовой трубки.

	или щетка на двигателе стерлась, что приводит к плохому соединению; • Трубку питания на нижней панели управления замкнуло или она повреждена; • Возникла воздушная пробка.	проверьте правильность подключения щеток двигателя; • Проверьте, не повреждена ли трубка питания на нижней панели управления, или замените ее.	
E06	• Кабель связи поврежден или плохое соединение; • Консоль или нижняя панель управления повреждены.	• Убедитесь, что верхний и нижний коммуникационные кабели подключены правильно и не повреждены; • Замените консоль или нижнюю панель управления.	Проблемы со связью.
E07	• Ключ безопасности не установлен в указанное положение; • Ключ безопасности неправильно подключен или поврежден.	• Проверьте, установлен ли ключ безопасности в указанное положение; • Проверьте правильность подключения индуктора; • Замените ключ безопасности.	Проблема ключа безопасности.
E0C	Ненормальное напряжение или неисправный двигатель	• Проверьте, чтобы входное напряжение было не более чем на 50% ниже	Взрывозащита.

	вызывают неполадки в электроцепи, под контролем которой находится двигатель.	нормального; • Подайте на вход требуемое напряжение и снова проверьте работу тренажера; • Проверьте, не перегорели ли контроллер, и, если нужно, замените контроллер. Проверьте, надежно ли подсоединен кабель двигателя, и, если нужно, подключите его повторно; • Проверьте, не исходит ли запах гари от консоли. В случае необходимости замените ее.	
--	---	--	--

12. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Мощность двигателя, л.с.	1,5
Максимальная скорость, км/ч	0,8-6
Напряжение (В)	180~220 В
Частота (Гц)	50/60 Гц
Измерение пульса	нет
Дисплей	LED-дисплей (время тренировки, дистанция, скорость, калории)
Макс. вес пользователя, кг	90
Длина бегового полотна, см	102
Ширина бегового полотна, см	38
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	нет
Компенсаторы неровности пола	нет
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	124x49x12
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	124x49x12
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	131x62x15
Вес нетто, кг	17
Вес брутто, кг	21

Производитель	Orlauf
Страна производства	КНР
Завод-изготовитель	ZHEJIANG YPOO HEALTH TECHNOLOGY CO.,LTD. Niubeijin Industry Zone , Wuyi County, Zhejiang Province China. +86 592 6021752
Импортёр	ООО "ДЕМО-СПОРТ" 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиловская ул., дом 54, 035С, тел. 8-800-775-56-38
Гарантия	24 месяца
Дата изготовления	указана на этикетке

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.

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



ВНИМАНИЕ! ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

EAC

