



Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Lark

Велотренажер, спин-байк с бесступенчатой регулировкой нагрузки

Сервисная поддержка



Актуальная инструкция



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



Сборка тренажера

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили современный тренажер, который, как мы надеемся, станет вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Регулярные тренировки на данном тренажере помогут вам укрепить сердечно-сосудистую систему и достичь отличной физической формы. Мы надеемся, что этот тренажер полностью соответствует вашим ожиданиям и поможет достичь желаемых результатов.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникновения дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации! Это поможет вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.



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. Требования перед началом эксплуатации	6
3.1 Рекомендации по сборке	6
3.2 Рекомендации по уходу	6
4. Меры предосторожности	7
5. Комплектация	8
6. Сборка	10
7. Регулировки велотренажера	18
7.1 Выравнивание велотренажера	18
7.2 Регулировка уровня нагрузки	18
8. Консоль и управление	19
8.1 Функции кнопок	19
8.2 Функции консоли	20
9. Подключение приложений по Bluetooth	21
10. Спецификация	22

1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

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

2. ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

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

- температура от +10 до +35 °C;
- влажность от 50 до 75%;
- если ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2–4 часов; только после этого можно приступать к эксплуатации.

Изделие содержит электронные компоненты. Утилизация осуществляется в соответствии с требованиями законодательства вашего региона в области обращения с отходами производства и потребления. Для получения информации о правилах утилизации крупногабаритного и электронного оборудования в вашем населенном пункте обратитесь в местную администрацию или управляющую компанию.

Срок службы	36 месяцев
Срок хранения	72 месяца



Примечание! Сроки службы и хранения, установленные в инструкции, действуют только при условии соблюдения пользователем всех требований по обращению и хранению, изложенных в ней.

3. ТРЕБОВАНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками велотренажера, проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы установлены и надежно закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

3.1 Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите последовательность действий и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали, и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все части, неплотно закрепив гайки и болты. Убедитесь, что конструкция собрана правильно, и окончательно затяните их.

3.2 Рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера.

Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера. Не используйте ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять ткань, слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости. После очистки протрите тренажер сухой тканью.

4. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Велотренажер должен использоваться только по назначению, то есть для тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

В целях безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

- сборку и эксплуатацию следует осуществлять на твердой, ровной поверхности;
- свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 0,5 м;
- при регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
- не допускайте попадание внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
- никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами — открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, нехарактерными посторонними шумами и т.д.; это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
- для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого вы приобрели данный тренажер;
- для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
- обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
- не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера — это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
- вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
- во время занятий используйте спортивную одежду и обувь, не надевайте свободную одежду и обувь с кожаными подошвами или каблуками, а также если у вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
- не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
- не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок, если вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу;
- перед началом тренировки убедитесь, что дети и домашние животные находятся на безопасном расстоянии от тренажера.

5. КОМПЛЕКТАЦИЯ

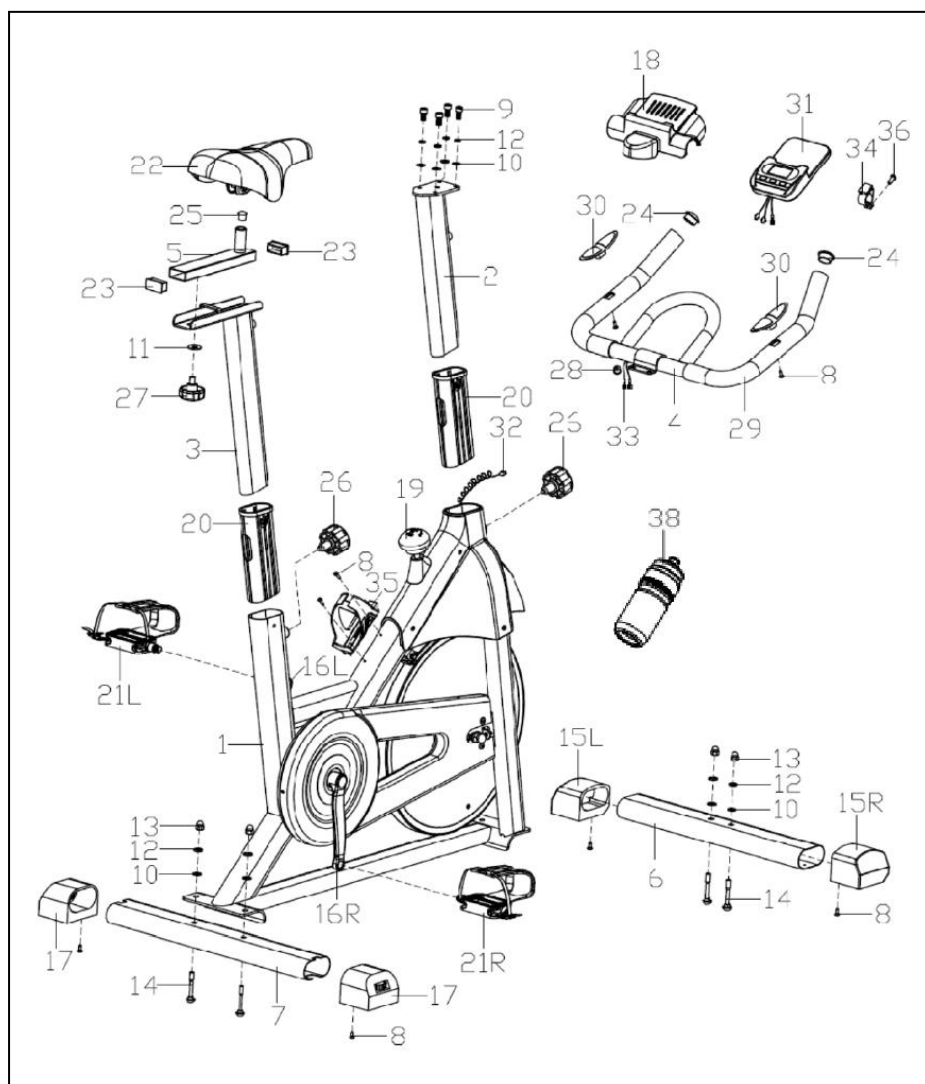


Рисунок 1 — Схема тренажера в разобранном виде

Таблица 1 — Перечень деталей велотренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама	1	22	Седло	1
2	Стойка консоли	1	23	Квадратная заглушка	2
3	Стойка седла	1	24	Заглушка поручней Ф28	2
4	Поручни	1	25	Круглая заглушка Ф19	1
5	Горизонтальная опора седла	1	26	Фиксатор	2
6	Передняя опора	1	27	Фиксатор положения седла по горизонтали	1
7	Задняя опора	1	28	Фиксатор кабеля	1
8	Крестовой саморез 4.2*16	6	29	Оплетка из пенорезины	2
9	Цилиндрический болт с внутренним шестигранником М8*15	4	30	Кардиодатчики	2
10	Плоская шайба D8*1.5	8	31	Консоль	1
11	Плоская шайба D10*2	1	32	Кабель	1
12	Изогнутая шайба D8	8	33	Кабель кардиодатчика	2
13	Гайка М8	4	34	Крепление консоли к поручням	1
14	Болт М8*Л55	4	35	Держатель бутылки	1
15 L/R	Заглушка передней опоры	1/1	36	Крестовой винт	1
16 L/R	Шатун	1 компл.	37	Крестовой винт с плоской шайбой М5*16	2
17	Заглушка задней опоры	2	38	Бутылка	1
18	Кожух поручней	1		Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
19	Регулятор нагрузки	1		Гарантийный талон	1
20	Пластиковая втулка	2		Флаер	2
21 L/R	Педаль	1 компл.			

6. СБОРКА

Перед сборкой убедитесь, что все детали велотренажера в комплекте. Для этого разложите их на ровной поверхности и сверьтесь со списком в комплектации.



Внимание! Во время сборки не следует сильно затягивать болты, гайки и винты. Это необходимо сделать в самом конце.

Шаг 1

- Выкрутите болты М8*Л55 (14), плоские шайбы D8*1.5 (10), изогнутые шайбы D8 (12) и гайки М8 (13) из транспортировочной опоры (А).
- Снимите транспортировочную опору (А).
- Выкрутите болты из транспортировочной опоры (В).
- Снимите транспортировочную опору (В).



Внимание: сохраните все снятые элементы (14, 10, 12, 13) — они понадобятся на следующем этапе.

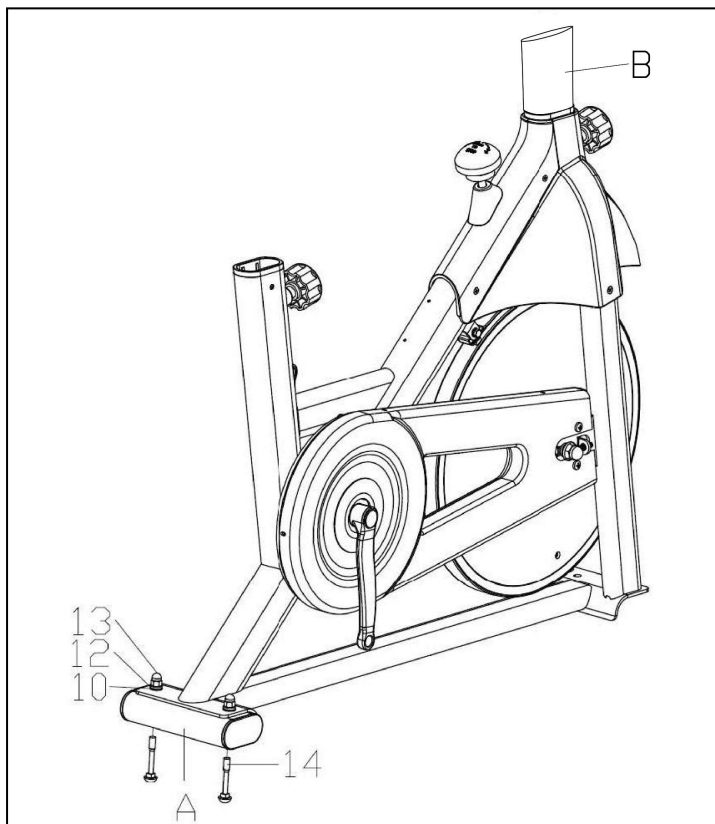


Рисунок 2 — Подготовка к сборке

Шаг 2

- Установите переднюю опору (6) на раму (1), используя болты M8*L55 (14), плоские шайбы D8*1.5 (10), пружинные шайбы D8 (12) и гайки M8 (13).
- Установите заднюю опору (7) на раму (1), используя ранее выкрученные болты M8*L55 (14), плоские шайбы D8*1.5 (10), пружинные шайбы D8 (12) и гайки M8 (13).
- Снимите уплотнительную набивку (В) в области крепления поручней.

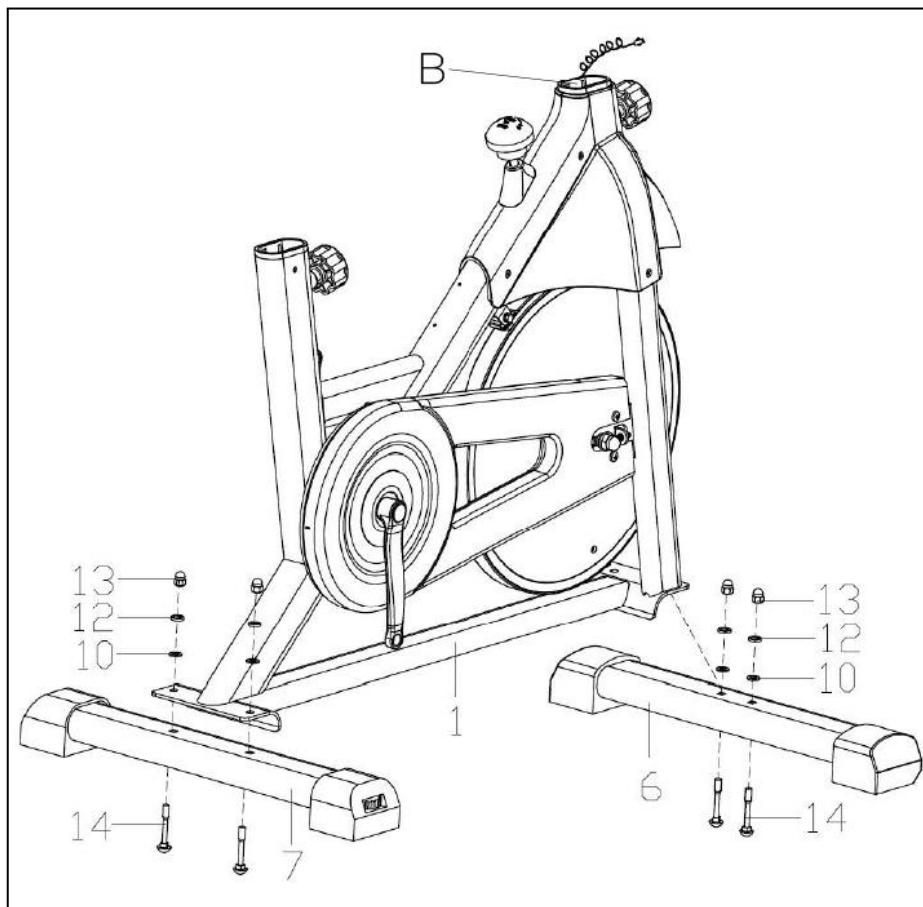


Рисунок 3 — Фиксация рамы к опорам

Шаг 3

Прикрутите педали (21 L/R) к шатунам (16 L/R). Проверяйте надежность крепления педалей перед началом тренировок.



Примечание! Чтобы усилить фиксацию, поворачивайте левую педаль против часовой стрелки, а правую педаль — по часовой стрелке.



Примечание! L — обозначает левую педаль, R — обозначает правую педаль.

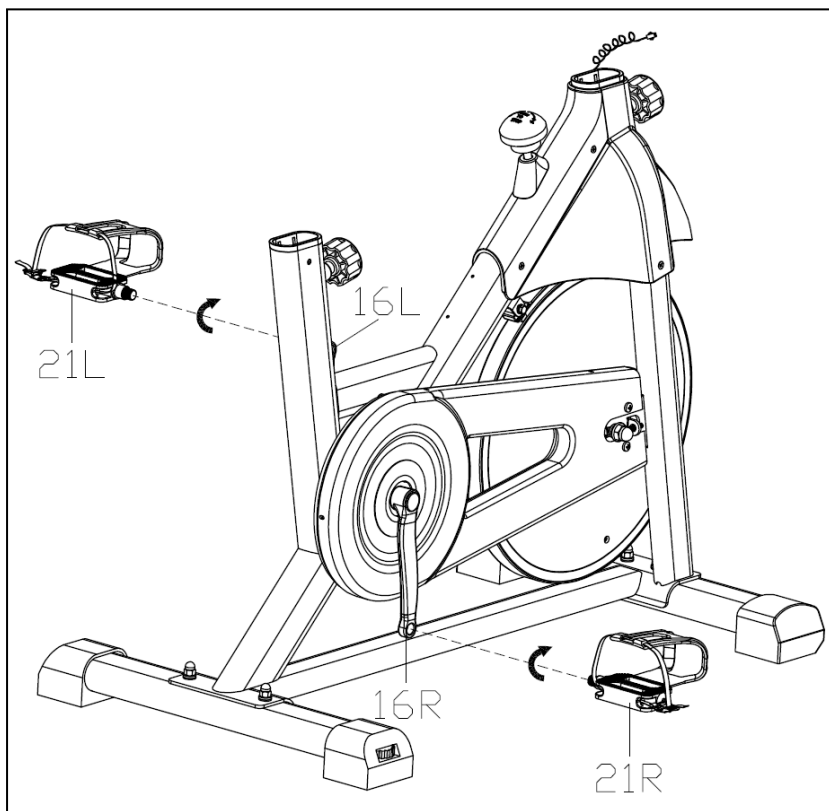


Рисунок 4 — Установка педалей

Шаг 4

- Ослабьте фиксатор (26) и потяните за него. Затем вставьте стойку седла (3) в раму (1). На необходимой высоте плотно зафиксируйте стойку седла (3) с помощью фиксатора (26).
- Зафиксируйте горизонтальную опору седла (5) на стойке седла (3).
- Совместите отверстие С или D в горизонтальной опоре с отверстием в стойке седла. Зафиксируйте опору фиксатором положения седла по горизонтали (27) и плоской шайбой D10*2 (11).
- Установите седло (22) на горизонтальную опору седла (5) и зафиксируйте винтами.



Примечание! Перед каждой тренировкой проверяйте, что седло плотно зафиксировано.

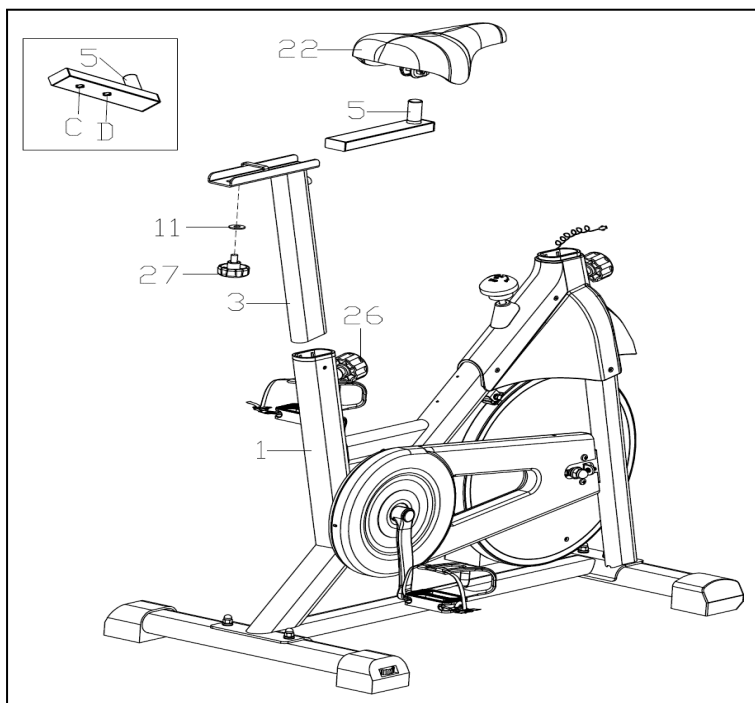


Рисунок 5 — Установка стойки седла и седла

Шаг 5

- На раме (1) также ослабьте фиксатор (26), потяните за него и вставьте стойку консоли (2). Установите на нужной высоте и зафиксируйте.
- Выкрутите цилиндрические болты с внутренним шестигранником M8*15 (9), пружинные шайбы D8 (12) и плоские шайбы D8*1.5 (10) из стойки консоли (2). Затем с их помощью закрепите поручни (4) на стойке консоли (2).

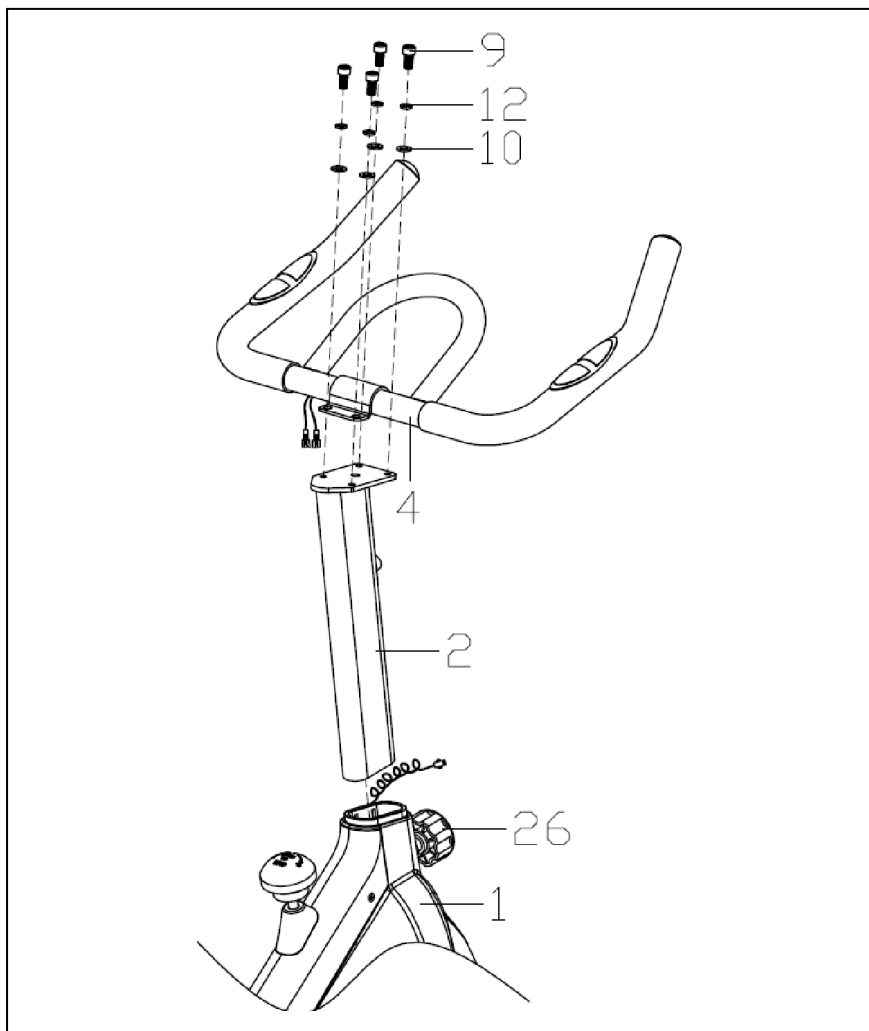


Рисунок 6 — Установка поручней

Шаг 6

- Вставьте батарейки в консоль (31).
- Установите крепление консоли к поручням (34) на поручнях (4), отрегулируйте угол наклона, затем зафиксируйте крестовым винтом (36).
- Установите консоль (31) на крепление консоли (34). Подсоедините кабель (32) и кабель кардиодатчика (33) к кабелям консоли.

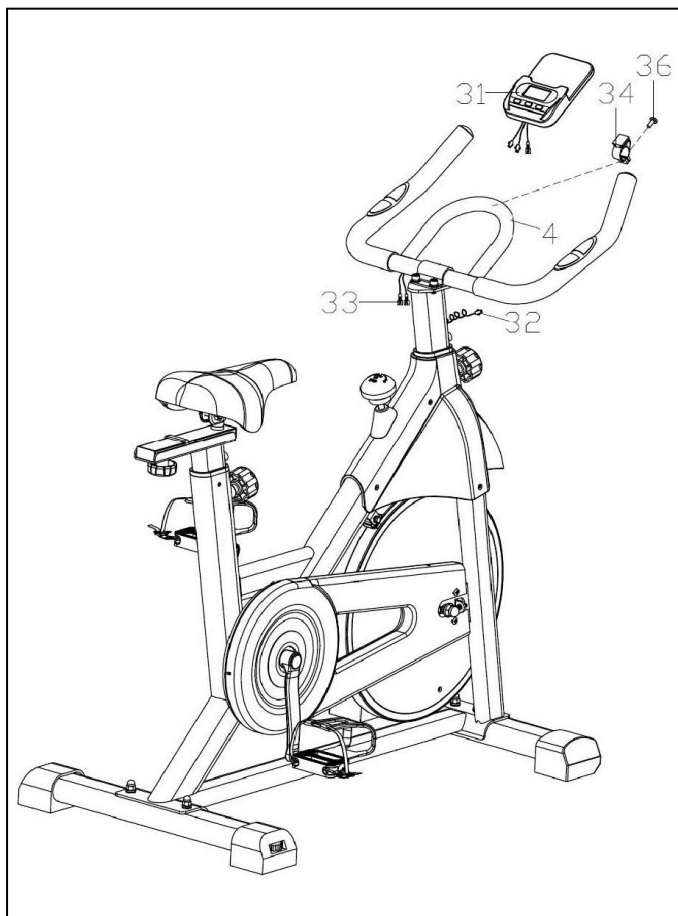


Рисунок 7 — Установка консоли

Шаг 7

- Выкрутите крестовые саморезы 4.2*16 (8) из рамы (1). С помощью этих винтов закрепите держатель бутылки (35) на раме (1). Поместите бутылку в держатель.
- Установите кожух поручней (18) в области, обозначенной буквой «Н» на схеме.

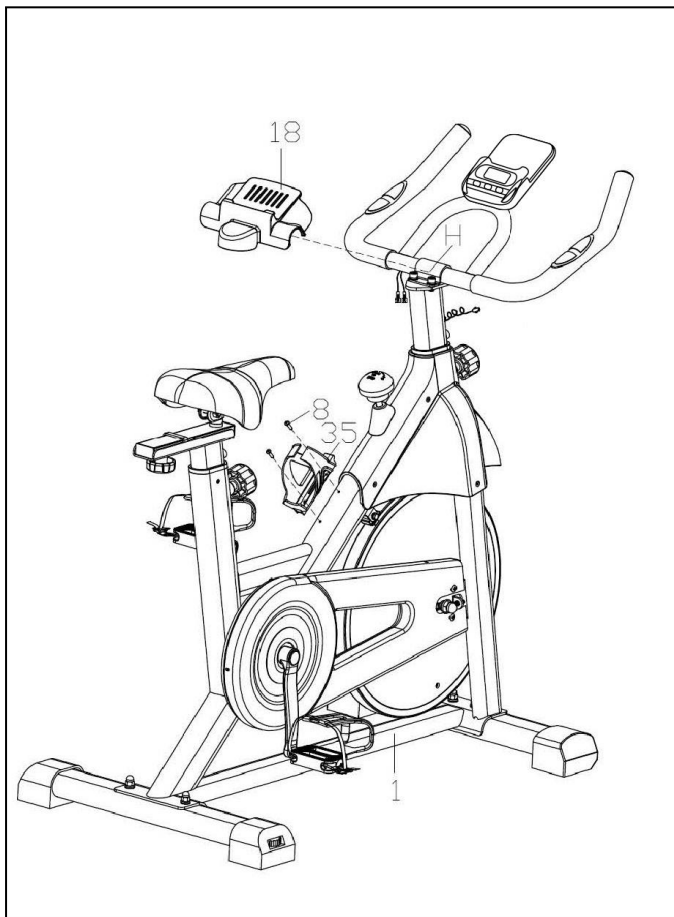


Рисунок 8 — Установка держателя бутылки и кожуха поручней

7. РЕГУЛИРОВКИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

7.1 Выравнивание велотренажера

- В целях безопасности всегда следите за тем, чтобы велотренажер стоял на твердой ровной поверхности. При необходимости подложите под него резиновый коврик, чтобы уменьшить вероятность скольжения.
- Для регулировки компенсаторов неровности пола поверните колесико, расположенное сбоку задней опоры.

7.2 Регулировка уровня нагрузки

- Чтобы увеличить или уменьшить интенсивность тренировки, поворачивайте регулятор нагрузки (19). Вращение по часовой стрелке увеличивает сопротивление, против часовой стрелки — уменьшает сопротивление.
- Для экстренной или быстрой остановки тренировки нажмите на регулятор нагрузки.

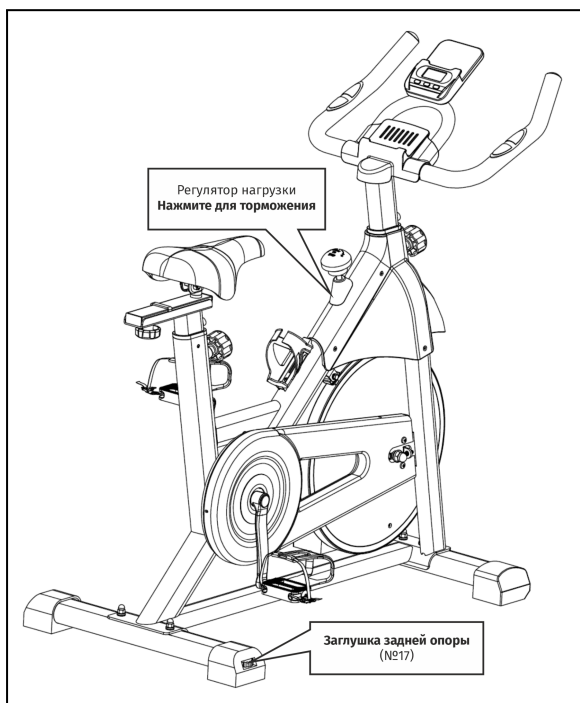


Рисунок 9 — Регулировка уровня нагрузки

8. КОНСОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ

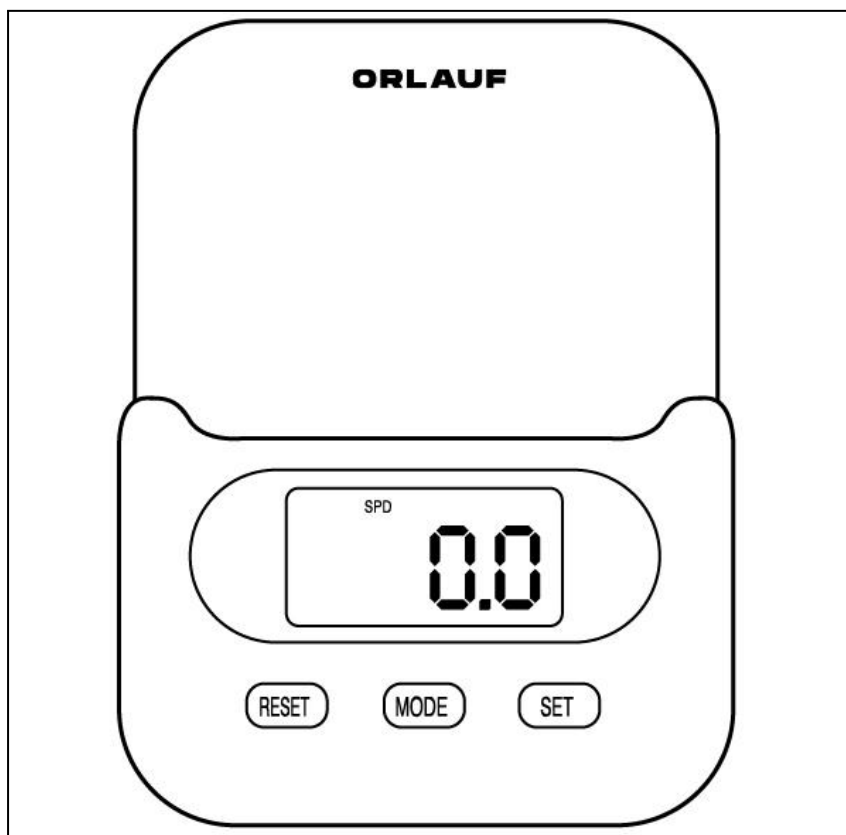


Рисунок 10 — Консоль тренажера

8.1 Функции кнопок

MODE — выбор функций. Удерживайте в течение 3 секунд для сброса всех показаний, кроме одометра.

SET — установка значений обратного отсчета времени, дистанции, калорий и предела ЧСС, если консоль не находится в режиме сканирования.

- После начала тренировки значения **SET** будут отсчитываться в обратном порядке. Когда значение **SET** достигнет 0, отсчет начнется заново.

- Если установлен предел частоты пульса, то при превышении частоты пульса будет раздаваться звуковой сигнал.

RESET — сброс настроек времени, расстояния, калорий и пульса.

8.2 Функции консоли

TIME (ВРЕМЯ) — нажимайте кнопку **MODE** несколько раз, пока на дисплее не отобразится **TIME**. После начала тренировки будет отображаться общее время работы в диапазоне от 0:00 до 99:59 мин:сек.

SPEED (СКОРОСТЬ) — нажимайте кнопку **MODE** несколько раз, пока на дисплее не отобразится **SPEED**. После начала тренировки будет отображаться текущая скорость в диапазоне от 0.0 до 99.9 км/ч.

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) — нажимайте кнопку **MODE** несколько раз, пока на дисплее не отобразится **DISTANCE**. После начала тренировки будет отображаться дистанция каждой тренировки в диапазоне от 0.00 до 99.99 км.

CALORIE (КАЛОРИИ) — нажимайте кнопку **MODE** несколько раз, пока на дисплее не отобразится **CALORIE**. После начала тренировки будет отображаться количество сожженных калорий в диапазоне от 0.0 до 999.9 ккал.

ODO (ОДОМЕТР) — показывает общее пройденное расстояние в диапазоне от 0,0 до 999.9 км, показания можно сбросить только при замене батарейки.

RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ) — нажимайте кнопку **MODE** несколько раз, пока на дисплее не отобразится **RPM**. После начала тренировки будет отображаться количество оборотов в минуту.

PULSE (ПУЛЬС) — нажимайте кнопку **MODE** несколько раз, пока консоль не перейдет к функции **PULSE**. Удерживайте датчик пульса около 3 секунд, пока на дисплее не появится значение пульса в диапазоне от 40 до 240 ударов в минуту.

SCAN (СКАНИРОВАНИЕ) — данные на дисплее каждые 6 секунд автоматически меняются в следующем порядке: **TIME** → **SPEED** → **DISTANCE** → **CALORIE** → **ODO** → **RPM** → **PULSE** → **SCAN**.

Примечание!



- При отсутствии сигнала в течение 4-5 минут ЖК-дисплей автоматически отключается.
- При поступлении сигнала консоль автоматически включается.
- Если на консоли отображаются неправильные значения, замените батарейки.
- В консоли используются 2 батарейки 1,5 В типа «ААА».

9. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ ПО BLUETOOTH

Перед началом убедитесь, что:

- велотренажер включен и не сопряжен с другими устройствами;
- на вашем смартфоне/планшете включен Bluetooth (при необходимости также разрешите доступ к геолокации на устройствах android);
- расстояние между тренажером и вашим гаджетом не превышает 5–7 метров.

Подключение к FITSHOW:

- откройте FITSHOW и на главном экране выберите тип тренажера: обычно это «Bike» (Велотренажер) или похожее название (зависит от версии приложения);
- выберите режим «Quick start» (Быстрый старт) или аналогичную кнопку для поиска устройств;
- в списке доступных устройств появится ваш велотренажер, нажмите на него, чтобы подключиться;
- начните тренировку (даже с небольшой скоростью), чтобы тренажер начал передавать данные в FITSHOW (скорость, дистанцию, калории и т. д.);
- при успешном подключении приложение FITSHOW отобразит текущие показатели вашей тренировки, а вы сможете установить цели (по времени, дистанции, калориям) и отслеживать прогресс.



10. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	велотренажер, спин-байк
Питание	не требует подключения к сети
Энергосбережение	есть
Посадка	вертикальная
Система нагружения	магнитная
Кол-во уровней нагрузки	бесступенчатая система регулировки
Вес маховика (физический/инерционный)	18 кг/40 кг
Педальный узел	трехкомпонентный
Регулировка положения седла	по вертикали, по горизонтали
Регулировка положения руля	по вертикали
Консоль	LCD-дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, одометр, обороты в минуту, пульс
Общее количество программ	программы отсутствуют
Мультимедиа	подключение к Fitshow
Измерение пульса	сенсорные датчики
Максимальный вес пользователя	130 кг
Bluetooth	есть
Компенсаторы неровностей пола	да
Транспортировочные ролики	да
Габариты (Д*Ш*В)	116x54x123 см
Габариты упаковки (Д*Ш*В)	99x20x77 см
Вес нетто	32,5 кг
Вес брутто	36,5 кг

Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиловская ул., дом 54, литера А, помещение 035С тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	XIAMEN K-POWER TRADING CO., LTD. NO.53 TONGMING ROAD, TONGAN DISTRICT, XIAMEN, CHINA Т. +86-592-7265 356
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	указана на этикетке
Гарантия	24 месяца

Оборудование сертифицировано в соответствии с ТР ТС.

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

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



Внимание! Тренажер предназначен для домашнего использования!



ORLAUF

