



Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Solo M

Эллиптический тренажер с магнитной
системой нагружения

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. Меры предосторожности при использовании тренажера	6
3.1 Перед первой тренировкой	7
3.2 Рекомендации по уходу	7
4. Комплектация	8
5. Сборка	11
6. Консоль и управление	19
6.1 Функции консоли	20
6.2 Функции кнопок	21
7. Коды ошибок	23
8. Спецификация	24

1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

Перед установкой эллиптического тренажера 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. ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

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

- температура: от + 10 до + 35° c;
- влажность: от 50 до 75%;
- если тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2-4 часов и только после этого можно приступить 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. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТРЕНАЖЕРА

Эллиптический тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических 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.

3.1 Перед первой тренировкой

Перед первой тренировкой проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками модели. Проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены. Проверьте надежность механических и электрических соединений.

Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, с каждой стороны оставьте по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуем использовать специальный резиновый коврик.

3.2 Рекомендации по уходу

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

Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости (ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные) для чистки рабочих поверхностей тренажера во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять ткань, слегка смоченную в нейтральном растворе моющей жидкости. Затем протрите части тренажера сухой тканью.

4. КОМПЛЕКТАЦИЯ

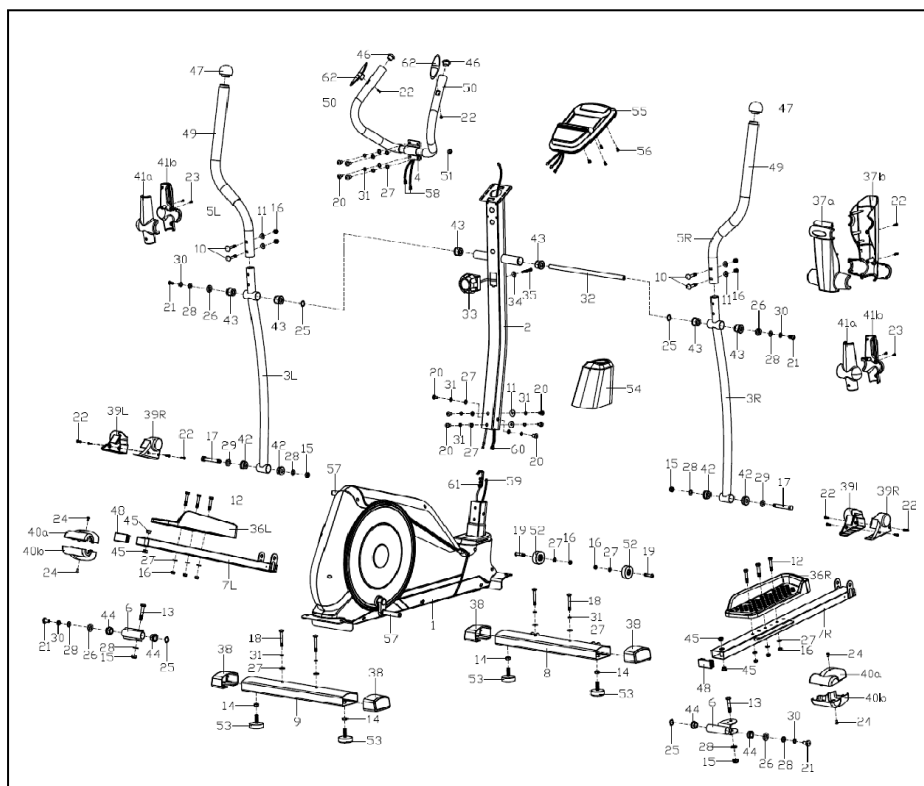


Рисунок 1 — Схема тренажера в разобранном виде

Таблица 1 — Перечень деталей тренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама	1	34	Дуговая шайба D5	1
2	Стойка консоли	1	35	Крестообразный винт M5	1
3 L/R	Поручни	1/1	36 L/R	Педаль	1 компл.
4	Руль	1	37 а/б	Кожух стойки консоли	1 компл.
5 L/R	Рукоятка поручней	1/1	38	Заглушка	4
6	Шарнир педали	2	39 L/R	Передний кожух рычага	2 компл.
7 L/R	Направляющая педали	1/1	40 а/б	Кожух шарнира рычага педали	2 компл.
8	Передняя опора	1	41 а/б	Кожух поручней	2 компл.
9	Задняя опора	1	42	Втулка шарнира поручней	4
10	Каретный болт M8*45	4	43	Пластиковая втулка на длинном валу	6
11	Изогнутая шайба D8	6	44	Втулка шарнира рычага педали	4
12	Болт с шестигранной головкой M8*50	6	45	Втулка рычага педали	4
13	Болт с шестигранной головкой M10*55	2	46	Заглушка руля	2
14	Шестигранная гайка M10	4	47	Заглушка поручней	2
15	Нейлоновая гайка M10	4	48	Квадратная заглушка рычага педали	2
16	Нейлоновая гайка M8	12	49	Оплетка поручней	2
17	Шестигранный шарнирный болт M10*80	2	50	Оплетка руля	2
18	Болт с внутренним шестигранником M8*60	4	51	Проводная вилка	1
19	Болт с внутренним шестигранником M8*38	2	52	Ролик	2
20	Болт с внутренним шестигранником M8*16	10	53	Компенсатор неровности пола	4

21	Болт с внутренним шестигранником М10*20	4	54	Кожух консоли	1
22	Крестообразный винт 4.2*18	12	55	Консоль	1
23	Крестообразный винт 3.5*13	4	56	Крестообразный винт	4
24	Крестообразный винт М5*10	4	57	Шатун	2
25	Волнистая шайба	4	58	Кабель кардиодатчика	2
26	D-образная шайба	4	59	Кабель	1
27	Плоская шайба D8	20	60	Удлинительный кабель кардиодатчика	1
28	Плоская шайба D10	8	61	Трос регулятора нагрузки	1
29	Плоская шайба D12	2	62	Кардиодатчики	2
30	Пружинная шайба D10	4		Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
31	Пружинная шайба D8	14		Гарантийный талон	1
32	Длинный вал	1		Флаер	2
33	Регулятор нагрузки	1			

5. СБОРКА

Перед сборкой убедитесь, что все детали тренажера 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

- Установите компенсаторы неровности пола (53) на переднюю (8) и заднюю опоры (9) при помощи шестигранных гаек M10 (14).
- Удалите транспортировочные опоры (А).
- Прикрепите переднюю опору (8) к раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником M8*60 (18), пружинных шайб D8 (31) и плоских шайб D8 (27).
- Прикрепите заднюю опору (9) к раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником M8*60 (18), пружинных шайб D8 (31) и плоских шайб D8 (27).

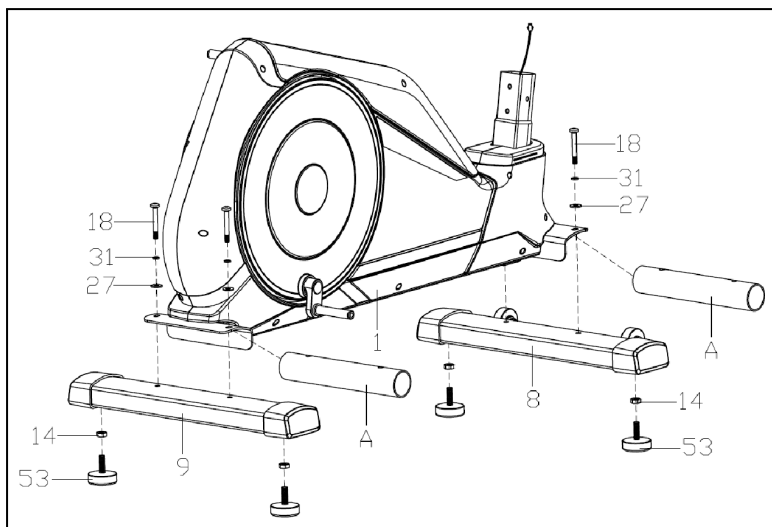


Рисунок 2 — Фиксация рамы к опорам

Шаг 2

- Наденьте кожух консоли (54) на стойку консоли (2).
- Подсоедините удлинительный кабель кардиодатчика (60) к кабелю (59).
- Соедините тросы регулятора нагрузки (33) по инструкции ниже.
- Закрепите стойку консоли (2) на раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником M8*16 (20), пружинных шайб D8 (11) и плоских шайб D8(27).

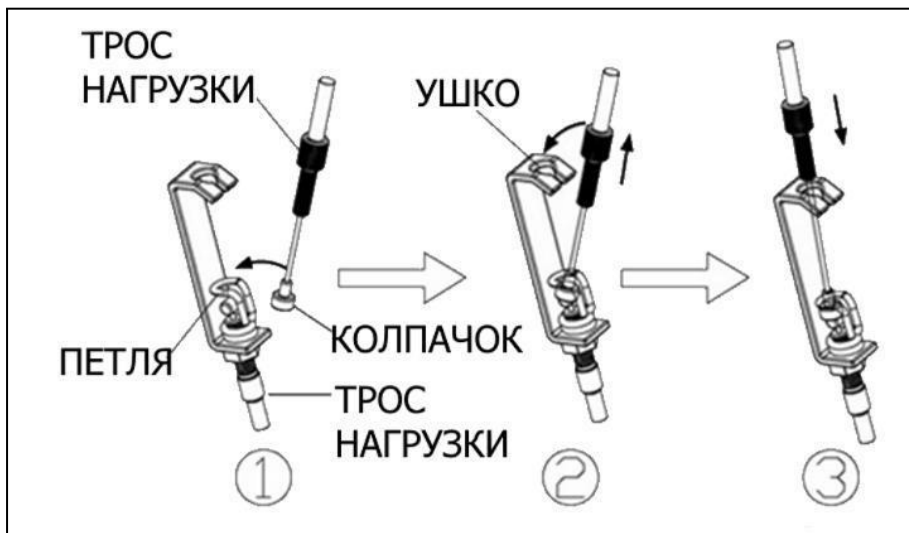


Рисунок 3 — Сборка системы нагружения

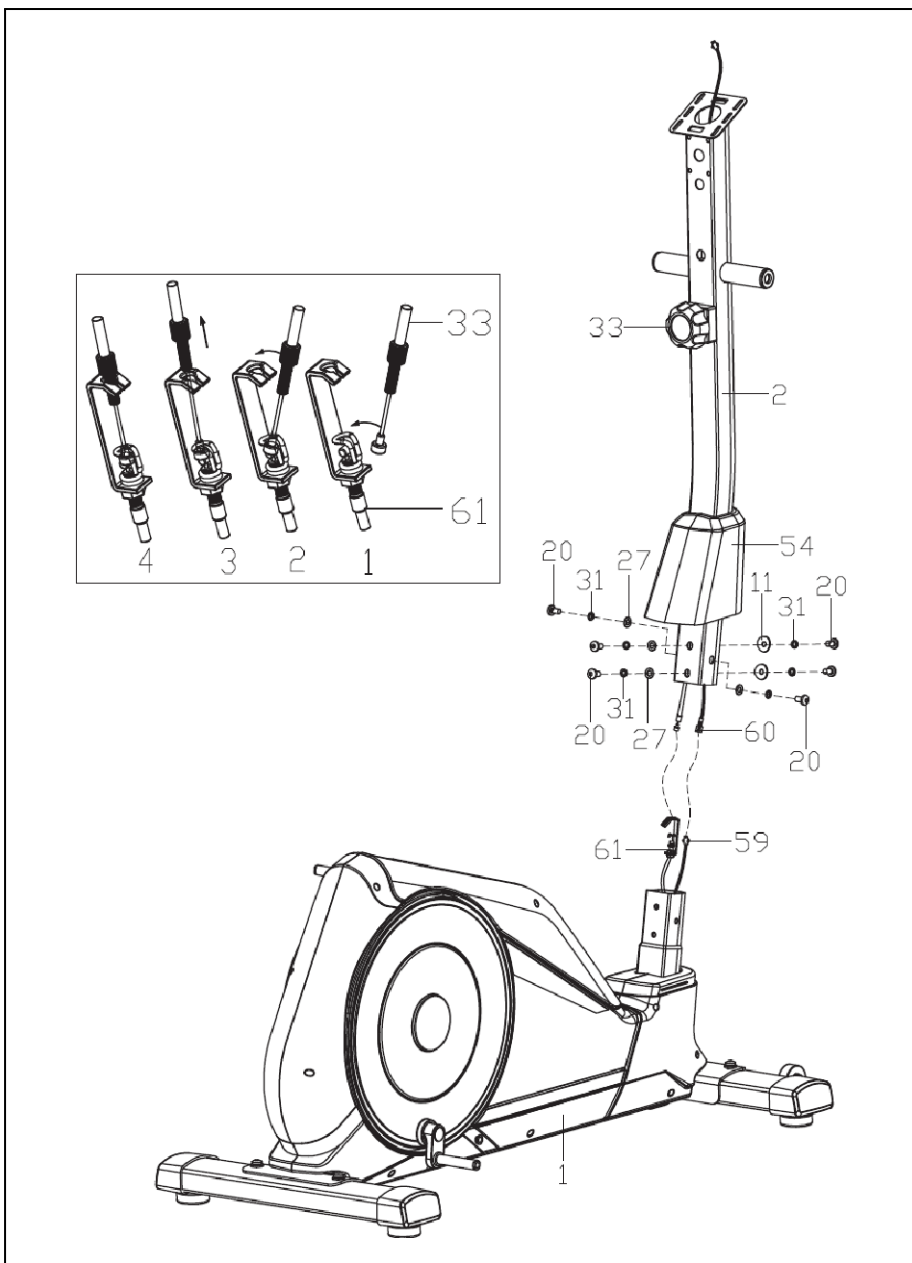


Рисунок 4 — Установка стойки консоли и системы нагружения

Шаг 3

- Вставьте длинный вал (32) в стойку консоли (2), прикрепите поручни (3 L/R) к длинному валу (32) болтами с внутренним шестигранником M10*20 (21), пружинными шайбами D10 (30), плоскими шайбами D10 (28) и волнистыми шайбами (25). Не затягивайте болты.
- Прикрепите направляющие педалей (7 L/R) к шатуну болтами с внутренним шестигранником M10*20 (21), пружинными шайбами D10 (30), плоскими шайбами D10 (28), D-образными шайбами (26) и волнистыми шайбами (25). Не затягивайте болты.
- Прикрепите поручни (3 L/R) к направляющим педалей (7 L/R) шестигранными шарнирными болтами M10*80 (17), плоскими шайбами D10 (28), плоскими шайбами D12 (29) и нейлоновыми гайками M10 (15) в соответствии с рисунком ниже.
- Затяните все вышеуказанные болты.
- Прикрепите педали (36 L/R) к направляющим (7 L/R) при помощи болтов с шестигранной головкой M8*50 (12), плоских шайб D8 (27) и нейлоновых гаек M8 (16). Проверяйте надежность крепления педалей перед началом тренировок.



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

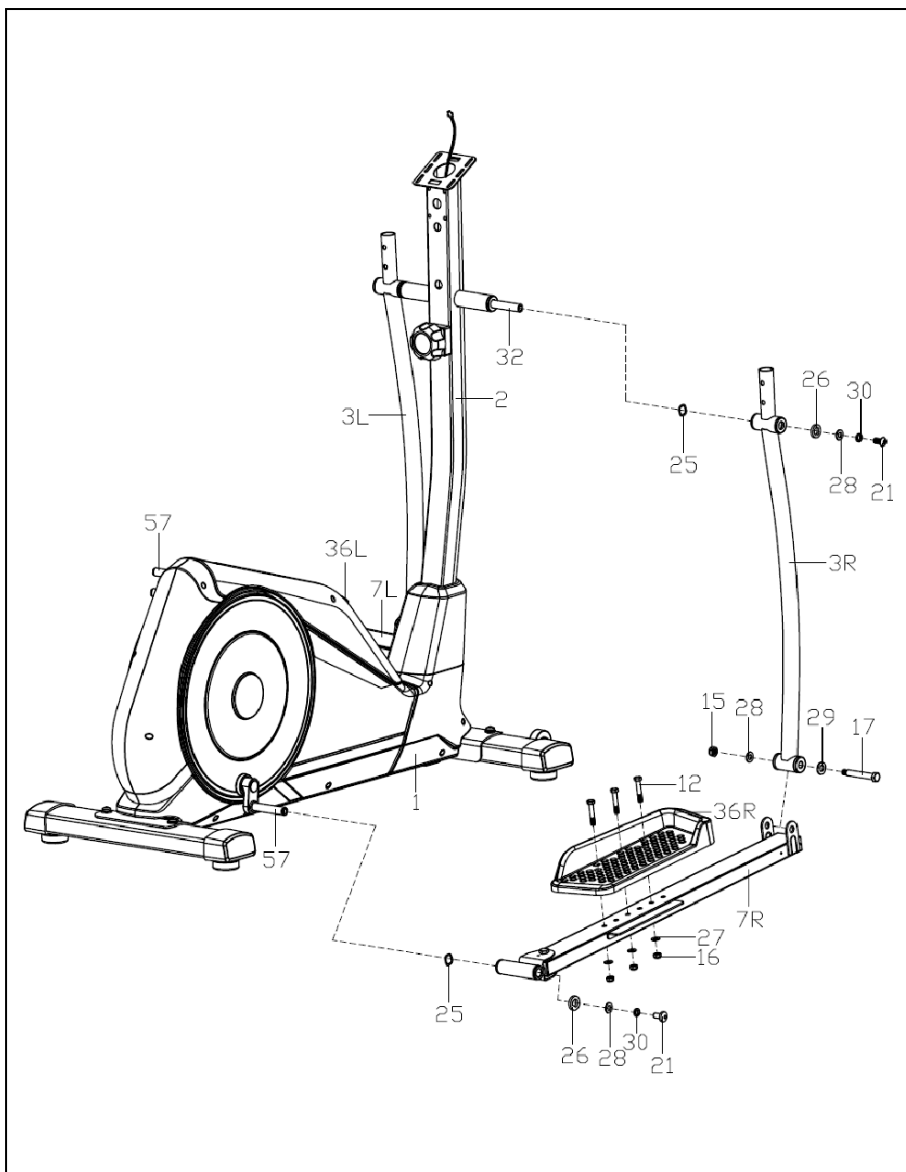


Рисунок 5 — Установка педалей и поручней

Шаг 4

- Прикрепите рукоятки поручней (5 L/R) к поручням (3 L/R) при помощи каретных болтов M8*45 (10), изогнутых шайб D8 (11) и нейлоновых гаек M8 (16).
- Протяните кабели кардиодатчиков (58) в отверстие стойки консоли (2), вытащите их со стороны крепления консоли.
- Надежно установите руль (4) к стойке консоли (2) при помощи болтов с шестигранной головкой M8*16 (20), пружинных шайб D8 (31) и плоских шайб D8 (27) в соответствии с рисунком ниже.

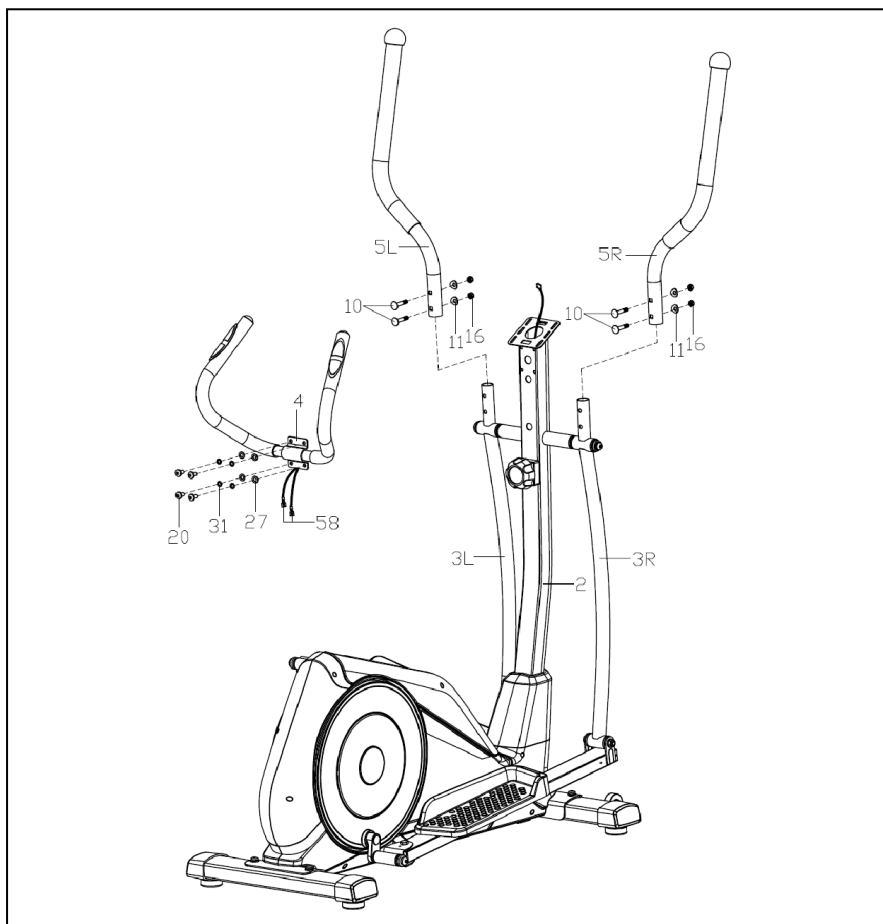


Рисунок 6 — Установка ручек

Шаг 5

- Прикрепите кожух поручней (41 а/в) к поручням (3 L/R) при помощи крестообразных винтов 3.5*13 (23).
- Прикрепите передний кожух рычагов (39 L/R) к поручням (3 L/R) при помощи крестообразных винтов 4.2*18 (22).
- Прикрепите кожух шарнира рычага (40 а/в) к шарниру педали (6) при помощи крестообразных винтов M5*10 (24).

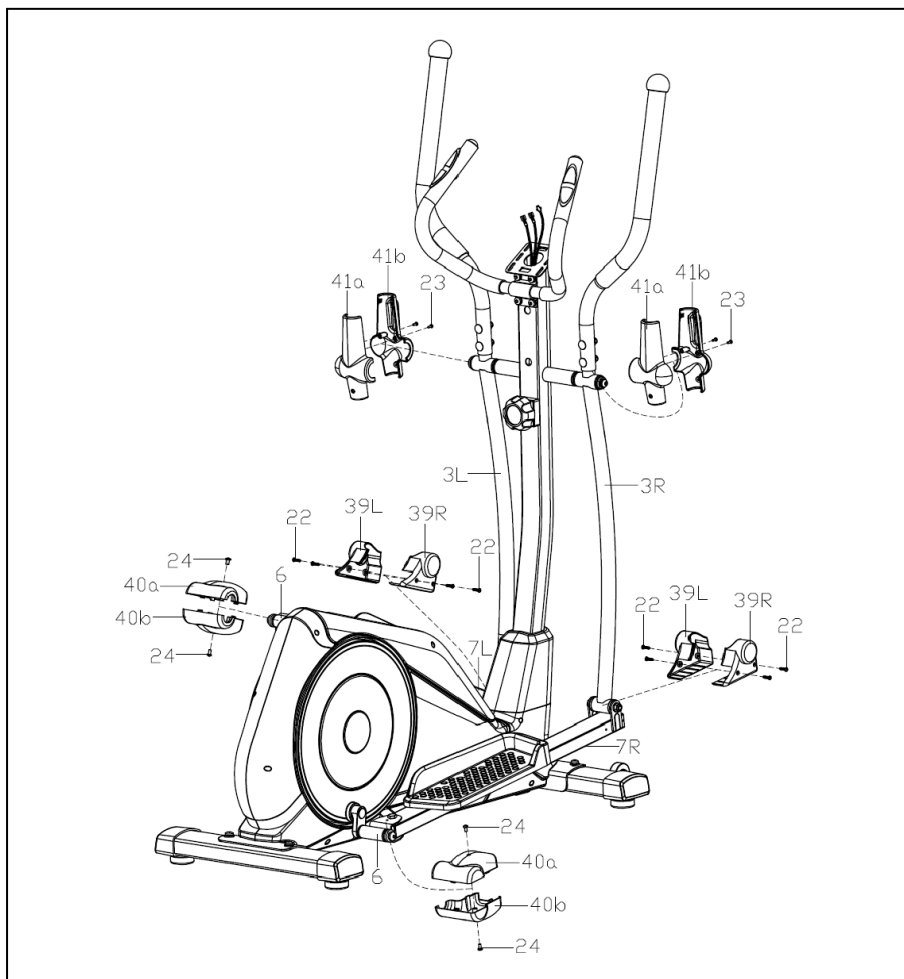


Рисунок 7 — Крепление кожухов

Шаг 6

- Вставьте батарейки в консоль.
- Соедините удлинительный кабель кардиодатчика (60) и кабели кардиодатчиков (58) с соединительными кабелями консоли (55).
- Зафиксируйте консоль (55) на стойке консоли (2) при помощи крестообразных винтов (56).
- Соедините части кожуха стойки консоли (37 а/б) на стойке консоли (2), закрепите с помощью крестообразных винтов 4.2*18 (22).

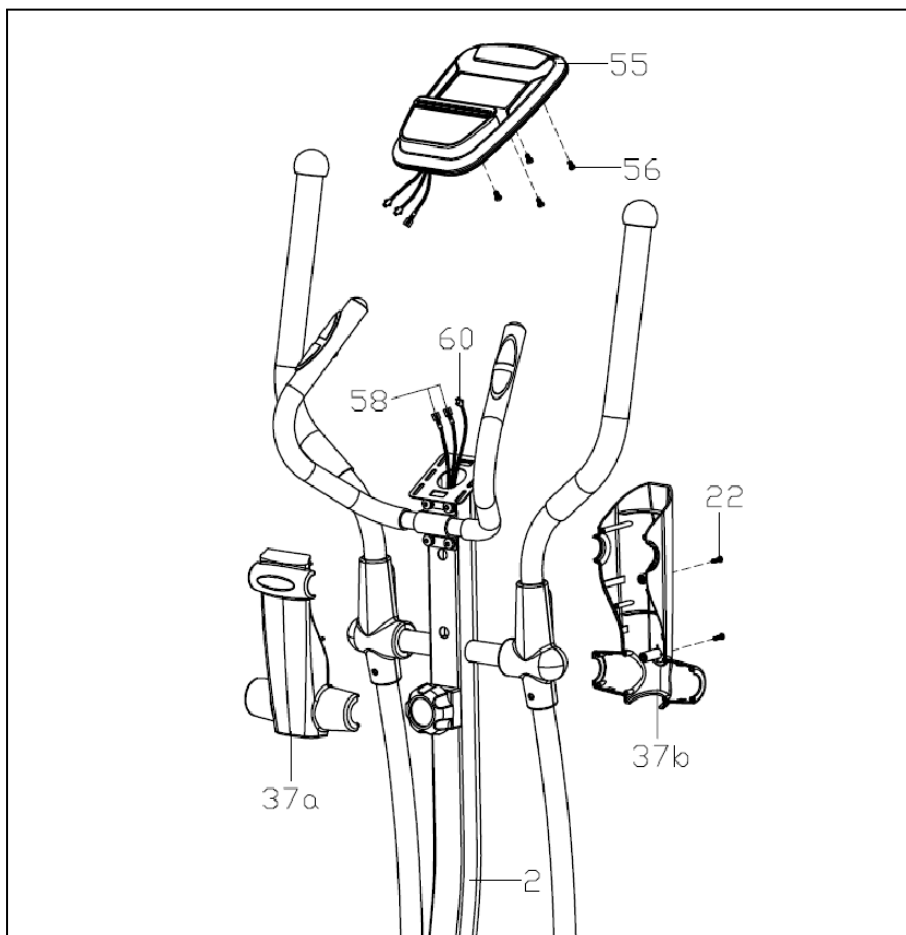


Рисунок 8 — Установка консоли

6. КОНСОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ

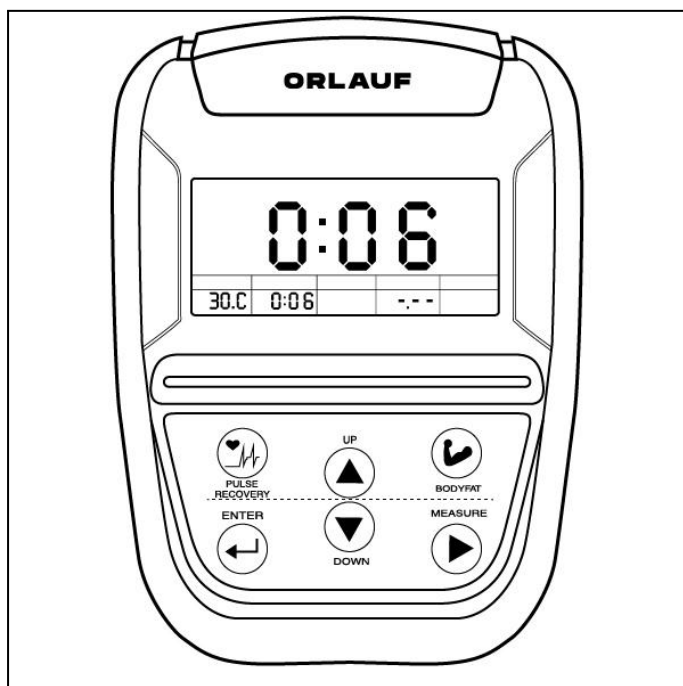


Рисунок 9 — Консоль тренажера

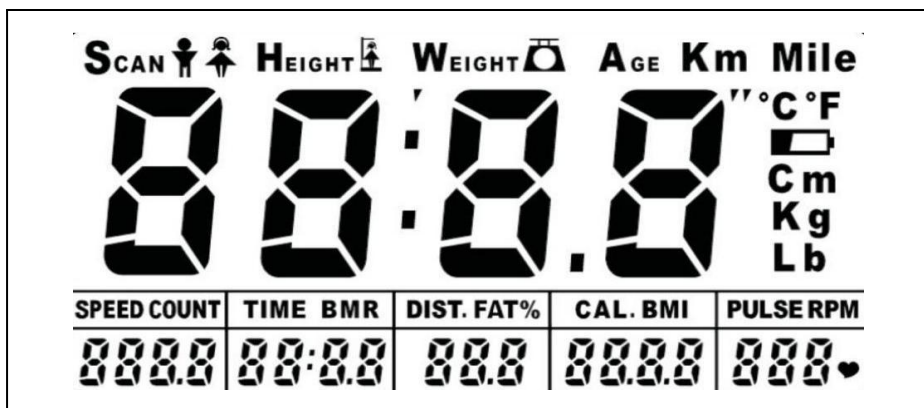


Рисунок 10 — Экран консоли

6.1 Функции консоли

- **TIME (Время).** Показывает прошедшее время тренировки в минутах и секундах. Отсчет будет автоматически начинаться с 0:00 до 99:59 с интервалом в одну секунду. Можно настроить тренировку с обратным отсчетом установленного значения с помощью кнопок **UP** и **DOWN**. Когда обратный отсчет дойдет до 00:00, тренажер издаст звуковой сигнал и завершит тренировку.
- **SPEED (Скорость).** Скорость тренировки в км/милях в час.
- **DIST (Расстояние).** Пройденное расстояние, но не более 99,0 км/миль.
- **CAL (Калории).** Общее количество сожженных калорий.
- **PULSE (Пульс).** Частота сердечных сокращений в ударах в минуту во время тренировки.
- **RPM (Обороты).** Частота вращения педалей.
- **AGE (Возраст).** Можно запрограммировать от 10 до 99 лет. Если вы не установите возраст, по умолчанию он будет равен 35 годам.
- **BMI (Индекс массы тела).** Основанный на росте и весе, который применяется к взрослым мужчинам и женщинам.
- **BMR (Базальный уровень метаболизма).** Показывает количество калорий, необходимых телу для работы. Показатель не учитывает никакой активности, это просто энергия, необходимая для поддержания сердцебиения, дыхания и нормальной температуры тела. Измеряется в состоянии покоя.
- **PULSE RECOVERY (Восстановление пульса).** Нажмите кнопку **PULSE RECOVERY** и плотно обхватите руками сенсорные кардиодатчики на рукоятках. На дисплее начнется отсчет времени от 01:00 — до 00:00. Затем на дисплее появится оценка сердечного ритма. Значение может быть от F1 до F6.

Значения показаний функции PULSE RECOVERY

F = 1.0	Выдающийся
1.0 < F < 2.0	Превосходный
2.0 ≤ F ≤ 2.9	Хороший
3.0 ≤ F ≤ 3.9	Средний
4.0 ≤ F ≤ 5.9	Ниже среднего
F = 6.0	Плохой

• BODYFAT (Жироанализатор):

1. нажмите **BODYFAT**, затем при помощи кнопки **ENTER** переключайте и вводите следующие параметры: пол → рост → вес → возраст; задавайте необходимые параметры при помощи кнопок **UP** и **DOWN**;

2. выбор пола:  — женщина,  — мужчина;

3. нажмите **ENTER** для начала измерения и возьмитесь руками за кардиодатчики; постарайтесь расслабиться во время измерения пульса; в течение минуты ИМТ будет выведен на экран.

Показатели индекса массы тела

Пол/ Возраст	Дефицит массы	Норма	Предожирение	Ожирение	Ожирение 2 степени
Муж/≤ 30	< 14	14~20	20.1~25	25.1~35	> 35
Муж/> 30	< 17	17~23	23.1~28	28.1~38	> 38
Жен/≤ 30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
Жен/> 30	< 20	20~27	27.1~33	33.1~43	> 43

Показатели жироанализатора

Пол	Низкий	Средний	Слегка повышен	Избыточный
Муж	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Жен	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Скорость метаболизма

Нормальный расход ккал в день для поддержания текущего веса — 1300 ± 100 (22-40 лет).

6.2 Функции кнопок

На консоли расположено 6 кнопок управления.

UP (Вверх). В режиме настройки нажмите кнопку, чтобы увеличить значение времени, расстояния, калорий, возраста, веса, роста и т. д.

DOWN (Вниз). В режиме настройки нажмите кнопку, чтобы уменьшить значение времени, расстояния, калорий, возраста, веса, роста и т. д.

ENTER (Ввод):

- нажмите кнопку, чтобы подтвердить заданные параметры тренировки;
- нажмите **ENTER**, чтобы активировать консоль, если она перешла в режим ожидания.



Примечание! В режиме настройки вы можете удерживать кнопку ENTER более двух секунд, после чего значение настройки будет сброшено.

BODY FAT. Нажмите кнопку, чтобы ввести свои личные данные, прежде чем измерять индекс массы тела.

MEASURE. Нажмите кнопку, чтобы узнать индекс массы тела, BMI и BMR.

PULSE RECOVERY. Тест на восстановление сердечного ритма.

7. КОДЫ ОШИБОК

E. Выводится на дисплей, если скорость превышает 99,9 миль/ч/км/ч.

Err. При измерении ИМТ или функции восстановления пульса, если в течение 20 секунд не поступает входной сигнал пульса, компьютер отобразит **Err**. Вы можете нажать любую кнопку, чтобы выйти из сообщения.

8. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	эллиптический тренажер
Питание	батарейки типа AAA 2 штуки
Энергосбережение	есть
Тип привода	задний
Система нагружения	магнитная
Количество уровней нагрузки	8
Все маховика (физический/инерционный)	12 кг/26 кг
Консоль	LCD-дисплей с подставкой для телефона
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, обороты, возраст, индекс массы тела, базальный уровень метаболизма, % жира
Общее количество программ	нет
Мультимедиа	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Макс. вес пользователя	140 кг
Компенсаторы неровностей пола	да
Транспортировочные ролики	да
Габариты в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	125*71*165 см
Габариты упаковки (Д*Ш*В)	118*39*65 см
Вес нетто	47 кг
Вес брутто	52,5 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 T. +86-592-7265 356
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	указана на этикетке
Гарантия	24 месяца

Компания оставляет за собой право вносить изменения в дизайн и/или технические характеристики тренажера. без предварительного предупреждения потребителя. 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.



Внимание! Тренажер предназначен для домашнего использования!

EAC

ORLAUF

