



Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Echo

Домашний велотренажер с электромагнитной
системой нагружения

Сервисная поддержка



Актуальная инструкция



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



Сборка велотренажера

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели тренажер Orlauf Echo, который, как мы надеемся, станет вашим надежным помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Регулярные тренировки на данном тренажере помогут укрепить сердечно-сосудистую систему и поддерживать хорошую физическую форму.

Прежде чем приступить к эксплуатации, внимательно изучите настоящее руководство, чтобы ознакомиться с техническими и функциональными особенностями велотренажера. Обязательно сохраните данную инструкцию, чтобы иметь под рукой информацию о функциях и правилах эксплуатации. Обращаем внимание на необходимость соблюдения правил безопасности при использовании тренажера.

В инструкции даны подробные рекомендации по сборке и установке велотренажера, подготовке его к использованию и техническому обслуживанию. Если у вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации велотренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого вы его приобрели.



Внимание! Перед началом тренировок настоятельно рекомендуется пройти медицинское обследование, особенно при наличии наследственной предрасположенности к повышенному артериальному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное выполнение упражнений или чрезмерная интенсивность тренировок могут нанести вред 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
3.3 Электробезопасность	6
4. Меры предосторожности	8
5. Комплектация	9
6. Сборка	12
7. Консоль и управление	18
7.1 Обозначение кнопок на консоли	19
7.2 Настройка параметров перед тренировкой	20
7.3 Функции консоли	20
7.4 Программы тренировок и работа с ними	21
7.5 Отображение программ на экране консоли	25
8. Подключение приложений по Bluetooth	27
9. Коды ошибок	29
10. Спецификация	30

1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

Перед установкой велотренажера 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: 50–75%;
- если ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (при наличии конденсата), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в домашних условиях не менее 2–4 часов. После этого допускается начало 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 данном руководстве.

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.

3.3 Электробезопасность

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием:

- велотренажер должен подключаться только к заземленной розетке — это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе; тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления, вставьте вилку в соответствующую

питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов;

- перед каждым использованием осматривайте электрический соединительный шнур, чтобы убедиться, что у него нет повреждений;
- неправильное подключение может стать причиной удара током;
- если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы;
- не меняйте вилку тренажера, если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку;
- не применяйте дополнительные электрические удлинители и переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером, это может нарушить работу системы узо и увеличить риск поражения электрическим током, а также послужить основанием для отказа в гарантийном обслуживании;
- не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его; не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.



Внимание! В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

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

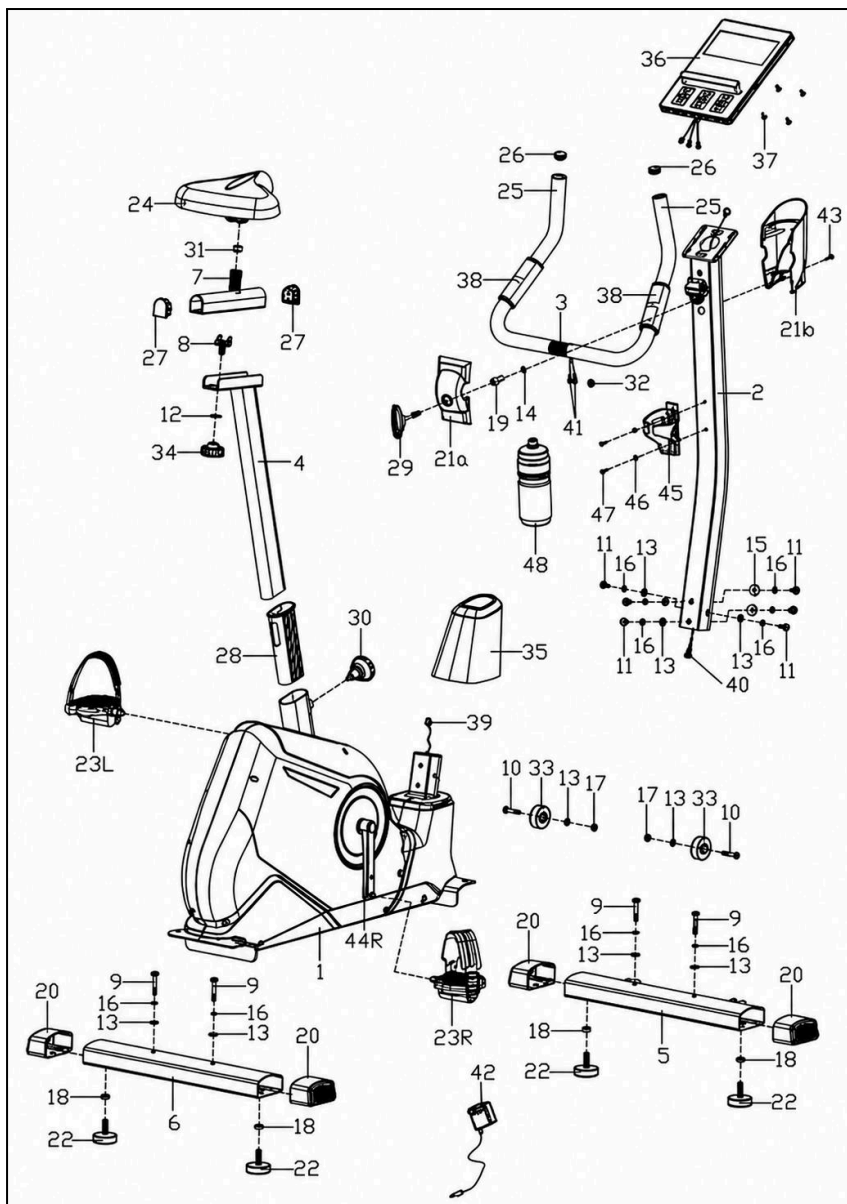


Рисунок 1 — Схема тренажера в разобранном виде

Таблица 1 — Перечень деталей велотренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама	1	26	Круглая заглушка	2
2	Стойка консоли	1	27	D-образная заглушка	1
3	Поручни	1	28	Втулка	4
4	Опора седла	1	29	Фиксатор положения поручней	1
5	Передняя опора	1	30	Фиксатор положения седла по вертикали	1
6	Задняя опора	1	31	Округлая заглушка	1
7	Горизонтальная опора седла	1	32	Заглушка	1
8	U-образный слайдер	1	34	Фиксатор положения седла по горизонтали	1
9	Винт с внутренним шестигранником M8*60	4	35	Защитный кожух	1
10	Винт с внутренним шестигранником M8*38	2	36	Консоль	1
11	Винт с внутренним шестигранником M8*16	6	37	Болт M5*10	1
12	Шайба плоская D10*D25	1	38	Кардиодатчик	1
13	Шайба плоская D8*D19	10	39	Кабель	1
14	Шайба плоская D8*D13	1	40	Кабель соединительный	3
15	Шайба изогнутая D8*D20	2	41	Кабель кардиодатчика	3
16	Шайба пружинная D8	10	42	Адаптер	1
17	Нейлоновая гайка M8	2	43	Саморез 4,2*18	1
18	Гайка под шестигранник M10	4	44L/R	Шатун	1 компл
19	Пластиковый колпачок	1	45	Держатель для бутылки	1
20	Заглушка	4	46	Плоская шайба D5	2
21 a/b	Кожух защитный	1 компл	47	Крестообразный винт M5*16	2
22	Выравнивающая опора	4	48	Бутылка	1

23 L/R	Педадь	1 компл		Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
24	Седло	1		Гарантийный талон	1
25	Оплетка из пенорезины	1		Флаер	2

6. СБОРКА

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



Внимание! Во время сборки не затягивайте болты до упора. Окончательную затяжку выполните после завершения сборки.

Шаг 1

- Установите выравнивающие опоры (22) на переднюю (5) и заднюю опоры (6), используя гайки под шестигранник M10 (18).
- Прикрепите переднюю опору (5) к раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником M8*60 (9), пружинных шайб D8 (16) и плоских шайб D8*D19 (13).
- Прикрепите заднюю опору (6) к раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником M8*60 (9), пружинных шайб D8 (16) и плоских шайб D8*D19 (13).

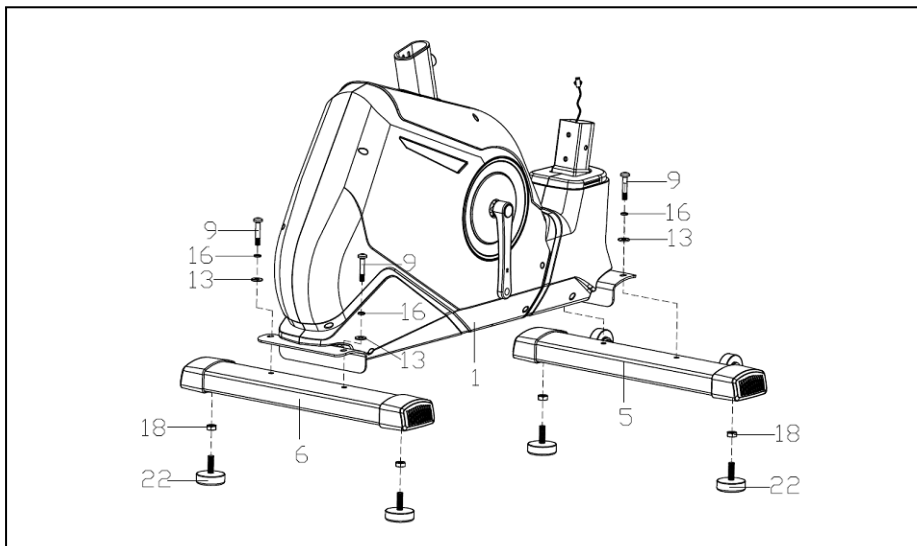


Рисунок 2 — Фиксация рамы к опорам

Шаг 2

Прикрепите педали (23 L/R) к шатунам (44 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.

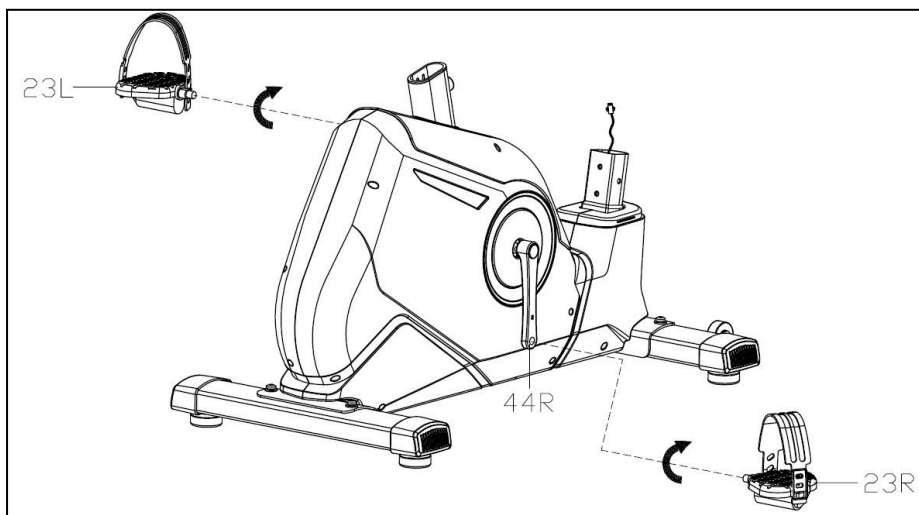


Рисунок 3 — Установка педалей

Шаг 3

- Вставьте опору седла (4) в раму (1), закрепив ее фиксатором положения седла по вертикали (30) на нужной высоте.
- Прикрепите седло (24) к горизонтальной опоре седла (7) с помощью универсального ключа. Затем установите горизонтальную опору седла (7) на опору седла (4), закрепив ее плоской шайбой D10*D25 (12) и фиксатором положения седла по горизонтали (34).

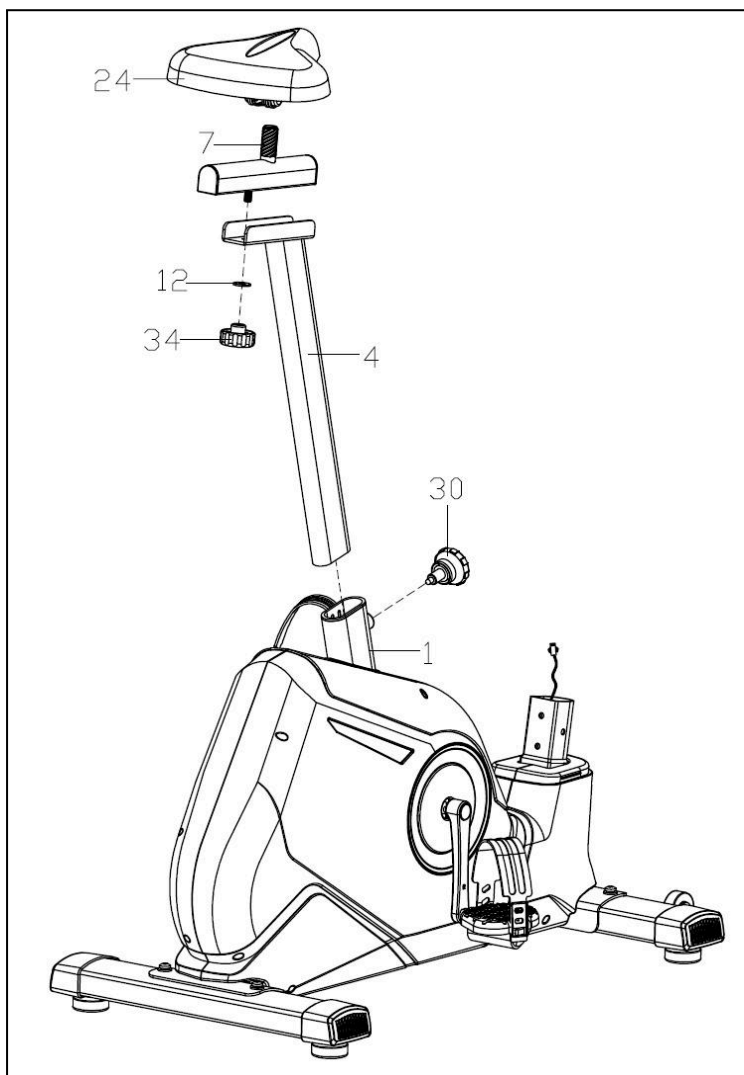


Рисунок 4 — Установка седла

Шаг 4

- Наденьте защитный кожух (35) на стойку консоли (2).
- Подсоедините кабель (39) к соединительному кабелю (40). Закрепите стойку консоли (2) на раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником M8*16 (11), пружинных шайб D8 (16), плоских шайб D8*D19 (13) и изогнутых шайб D8*D2 (15).

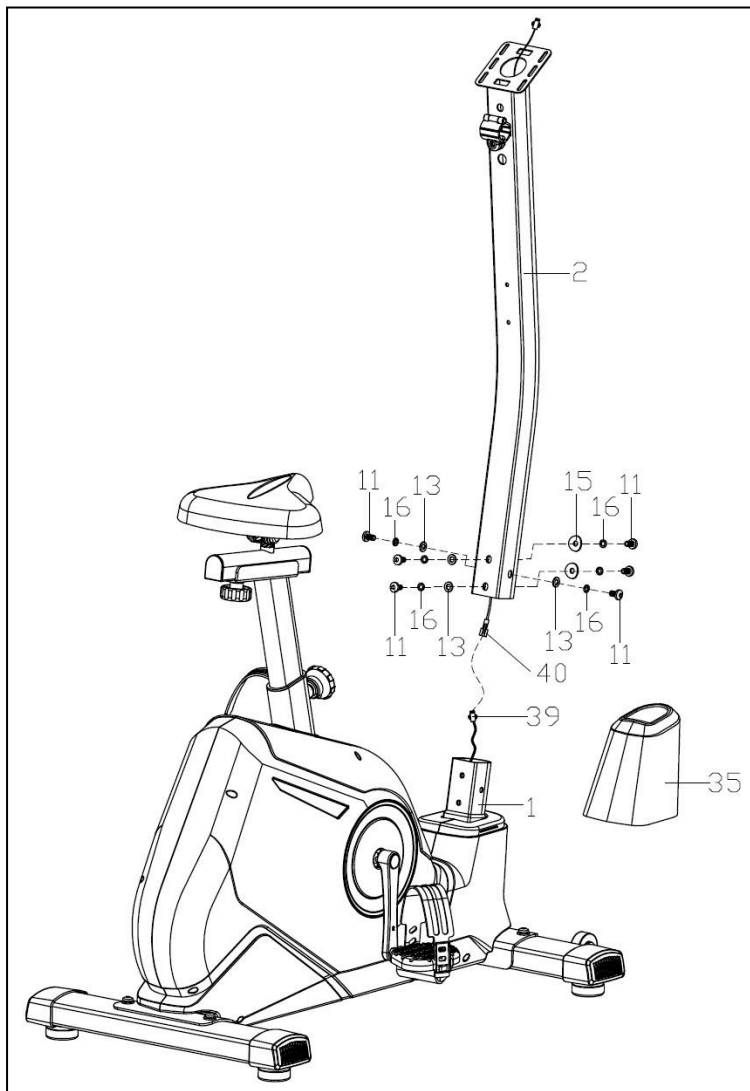


Рисунок 5 — Установка стойки консоли

Шаг 5

- Протяните кабели кардиодатчика (41) от стойки консоли (2) к кронштейну консоли сверху.
- Прикрепите поручни (3) к стойке консоли (2), закрепив их фиксатором положения поручней (29), защитным кожухом (21 а), пластиковым колпачком (19) и плоской шайбой D8*D13 (14).

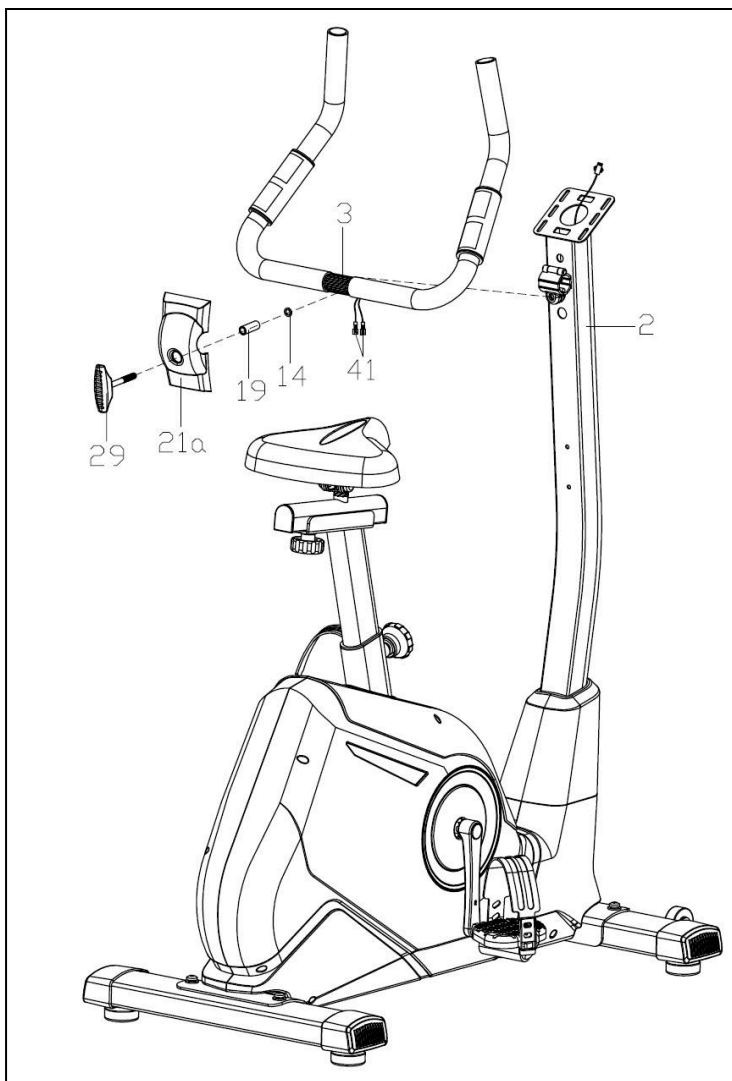


Рисунок 6 — Установка поручней

Шаг 6

- Подсоедините соединительный кабель и кабель кардиодатчика (40 и 41) к соответствующим кабелям, идущим от консоли (36).
- Установите консоль (36) на кронштейн в верхней части стойки консоли (2), закрепив ее с помощью болтов M5*10 (37).
- Прикрепите защитный кожух (21 b) к стойке консоли (2), зафиксировав его саморезом 4,2*18 (43).
- Зафиксируйте держатель для бутылки (45) на стойке консоли (2) при помощи крестообразных винтов (47) и плоских шайб (46). Поместите бутылку (48) в держатель.
- Вставьте провод адаптера (42) в разъем питания на основной раме, затем подключите адаптер к розетке с заземлением.

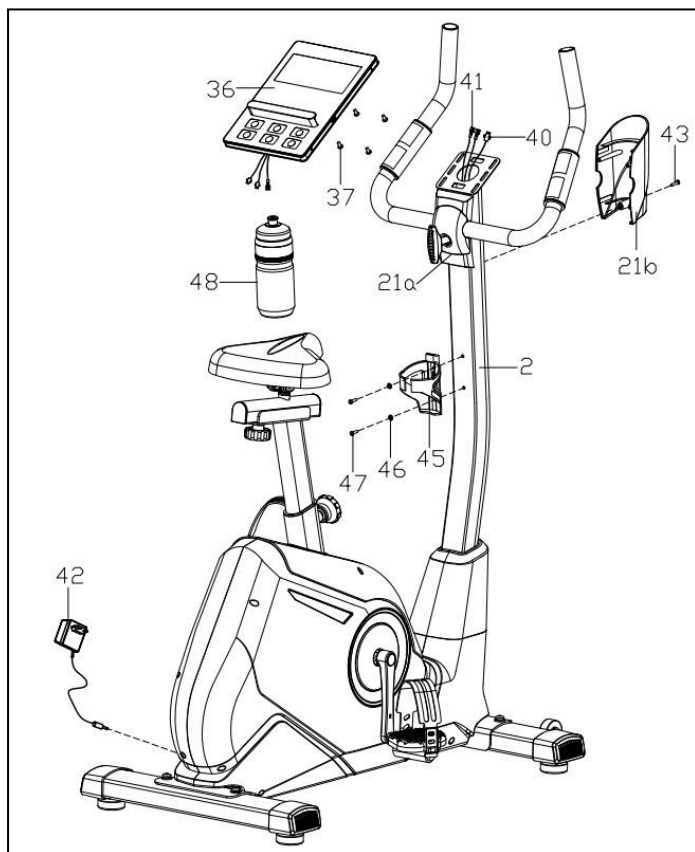


Рисунок 7 — Установка консоли, держателя для бутылки и подключение тренажера

7. КОНСОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ

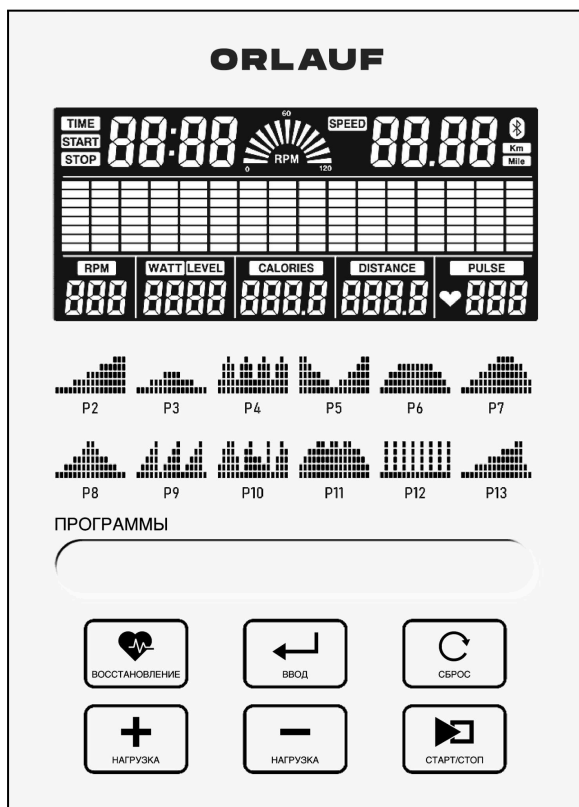


Рисунок 8 — Консоль велотренажера

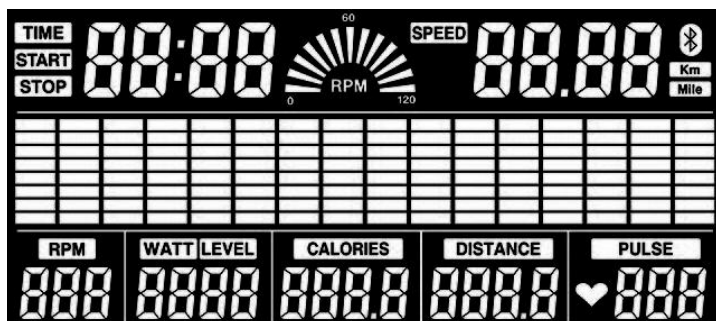


Рисунок 9 — Экран консоли велотренажера

7.1 Обозначение кнопок на консоли

Восстановление

Нажмите для запуска функции восстановления пульса.

Ввод

В режиме настройки нажмите эту кнопку для подтверждения введенных данных.

Сброс

- В режиме настройки нажмите эту кнопку для удаления введенных данных.
- В режиме ожидания нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд для сброса всех показателей тренировки.

Плюс (нагрузка)

- Нажмите для увеличения нагрузки во время тренировки.
- В режиме настройки нажимайте для увеличения показателей времени, расстояния, калорий и возраста, а также для выбора пола и программы.
- В режиме ожидания нажимайте для переключения между автопрограммами.

Минус (нагрузка)

- Нажмите для уменьшения нагрузки во время тренировки.
- В режиме настройки нажимайте для уменьшения показателей времени, расстояния, калорий, возраста, а также для выбора пола и программы.
- В режиме ожидания нажимайте для переключения между автопрограммами.

Старт/Стоп

- Функция быстрого старта. Запуск без выбора программы в режиме ручных настроек. Отсчет времени начнется с начала.
- **Старт.** Возобновление тренировки после остановки.
- **Стоп.** Остановка во время тренировки.

7.2 Настройка параметров перед тренировкой

- Кнопками **+/-** выберите нужный режим. Нажмите **Ввод** для подтверждения.
- В ручном режиме кнопками **+/-** можно задать значения вашей тренировки по следующим параметрам: **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE**.
- Нажмите кнопку **Старт/Стоп** для начала тренировки.
- Когда заданная цель будет достигнута, раздастся звуковой сигнал и тренажер остановится.
- Если вы хотите продолжить тренировку, нажмите кнопку **Старт/Стоп**.



Примечание! Экран погаснет, если в течение 4 минут не будет никаких действий. Для запуска экрана нажмите любую кнопку.

7.3 Функции консоли

- **TIME (Время).** Показывает прошедшее время тренировки в диапазоне от 0:00 до 99:59 мин:сек. Вы также можете выбрать обратный отсчет времени от установленного значения с помощью кнопок **+/-**. Если вы продолжите тренировку после того, как обратный отсчет закончится, раздастся звуковой сигнал и показания вернутся к исходному установленному времени, сообщив вам, что ваша тренировка завершена.
- **DISTANCE (Расстояние).** Суммарное расстояние, пройденное во время каждой тренировки в диапазоне от 0 до 999,9 км.
- **RPM (Обороты).** Частота вращения педалей.
- **WATT (Ватты).** Мощность в ваттах.
- **LEVEL (Уровень нагрузки).** Текущий уровень нагрузки от 1 до 32.
- **SPEED (Скорость).** Скорость тренировки в км/милях в час.
- **CALORIES (Калории).** Общее количество сожженных калорий.
- **PULSE (Пульс).** Частота пульса в ударах в минуту.
- **AGE (Возраст).** Можно запрограммировать возраст от 10 до 99 лет. Возраст по умолчанию — 35 лет.
- **TARGET HEART RATE (Целевой пульс).** Частота сердечных сокращений, которую вам следует поддерживать, измеряется в ударах в минуту.

- **PULSE RECOVERY (Восстановление пульса).** После нажатия кнопки **Старт/Стоп** расположите руки на рукоятках или наденьте нагрудный кардиодатчик. Нажмите кнопку **Восстановление**, отсчет времени начнется с 01:00-00:59 до 00:00. Как только обратный отсчет завершится (00:00), на консоли отобразится состояние восстановления сердечного ритма с оценкой от F1.0 до F6.0.

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



Примечание! Если сигнал не поступает, на консоли отобразится P в окне PULSE. Если на консоли отображается ERR в окне сообщений, повторно нажмите кнопку PULSE RECOVERY и убедитесь, что вы крепко держитесь за рукоятки или что нагрудный кардиодатчик надежно закреплен.

7.4 Программы тренировок и работа с ними

P1 (Ручная настройка)

P1 — ручная программа. Пользователь может начать тренировку, нажав кнопку **Старт/Стоп**. Уровень нагрузки по умолчанию равен 9. Вы можете тренироваться с любым желаемым уровнем сопротивления (регулируется кнопками **+/-** во время тренировки) с обратным отсчетом времени, количества калорий или заданным расстоянием.

Работа с P1:

- используйте кнопки **+/-**, чтобы выбрать ручную (P1) программу;
- нажмите кнопку **Ввод**, чтобы войти в ручную программу;
- когда **TIME** начнет мигать, кнопками **+/-** установите время тренировки; нажмите кнопку **Ввод** для подтверждения;
- аналогичным способом установите значения для **DISTANCE**, **CALORIES** и **PULSE**;
- для начала тренировки нажмите кнопку **Старт/Стоп**.

P2-P13 (Предустановленные программы)

Программы от 2 до 13 — предустановленные. В эту группу входят следующие режимы: Ступеньки, Холм, Перекаты, Долина, Жиросжигание, Выносливость, Гора, Склоны, Рандом, Плато, Кардио и Обрыв.

Можно заниматься с разной нагрузкой и интервалами согласно показываемому профилю тренировки. Уровень нагрузки можно повысить или понизить кнопками **+/-**, поставить обратный отсчет времени, калорий и расстояния.

Работа с P2-P13:

- с помощью кнопок **+/-** выберите одну из программ P2-P13;
- нажмите **Ввод** для входа в программу;
- когда **TIME** начнет мигать, кнопками **+/-** установите время тренировки; нажмите кнопку **Ввод** для подтверждения;
- аналогичным способом установите значения для **DISTANCE, CALORIES и PULSE**;
- нажмите кнопку **Старт/Стоп** для начала тренировки.

P14-P17 (Пользовательские программы)

Программы с 14 по 17 — пользовательские: User 1, User 2, User 3, User 4. Каждый из пользователей может задавать нужные значения времени, расстояния, калорий и нагрузки. Значения и профиль будут сохранены после окончания настройки. Пользователь может менять нагрузку во время тренировки при помощи кнопок **+/-**, это не отразится на данных, сохраненных в профиле.

Работа с P14-P17:

- кнопками **+/-** выберите пользовательские программы P14-P17;
- нажмите **Ввод** для входа в программу;
- когда замигает первый столбик, кнопками **+/-** задайте нужный персональный профиль; нажмите **Ввод** для подтверждения нагрузки в первом столбике; предустановленное значение нагрузки — 1;
- когда замигает второй столбик, кнопками **+/-** задайте нужный персональный профиль; нажмите **Ввод** для подтверждения нагрузки во втором столбике; предустановленное значение нагрузки — 1;
- повторяйте описанные выше шаги, чтобы создать свой персональный профиль; нажмите **Ввод** для подтверждения;

- когда **TIME** начнет мигать, нажимайте кнопки **+/-**, чтобы установить время тренировки; нажмите кнопку **Ввод** для подтверждения;
- аналогичным способом установите значения для **DISTANCE**, **CALORIES** и **PULSE**;
- нажмите кнопку **Старт/Стоп** для начала тренировки.

P18-P22 (Программы контроля частоты сердечных сокращений)

Программы с 18 по 22 — это программы контроля частоты сердечных сокращений (ЧСС): 55% ЧСС, 65% ЧСС, 75% ЧСС, 85% ЧСС и Целевая ЧСС.

Значения программ P18-P22:

- P18 — 55% от макс. ЧСС; целевой пульс = $(220 - \text{Возраст}) \times 55\%$;
- P19 — 65% от макс. ЧСС; целевой пульс = $(220 - \text{Возраст}) \times 65\%$;
- P20 — 75% от макс. ЧСС; целевой пульс = $(220 - \text{Возраст}) \times 75\%$;
- P21 — 85% от макс. ЧСС; целевой пульс = $(220 - \text{Возраст}) \times 85\%$;
- P22 — целевая ЧСС; тренировки с заданным значением ЧСС.

Пользователи могут тренироваться в соответствии с желаемой программой сердечного ритма, установив следующие параметры: возраст, время, расстояние, калории или целевой пульс. В этих программах регулируется уровень нагрузки в соответствии с определяемой частотой сердечных сокращений. Например, уровень нагрузки может увеличиваться каждые 20 секунд, пока определяемая частота сердечных сокращений ниже целевого ЧСС. Уровень нагрузки может снижаться каждые 20 секунд, пока определяемая частота сердечных сокращений выше целевого ЧСС.

Работа с P18-P22:

- кнопками **+/-** выберите программы контроля ЧСС P18-P22;
- нажмите **Ввод** для входа в программу;
- когда замигает **AGE**, задайте нужное значение кнопками **+/-**; предустановленное значение — 35 лет;
- когда в программе P22 замигает **TARGET PULSE**, установите нужное значение от 80 до 180 кнопками **+/-**; предустановленное значение — 120 ударов в минуту;
- когда замигает **TIME**, нажимайте кнопки **+/-**, чтобы установить время тренировки; нажмите кнопку **Ввод** для подтверждения;
- аналогичным способом установите значения для **DISTANCE** и **CALORIES**;

- нажмите кнопку **Старт/Стоп** для начала тренировки.

P23 (Ватт-фиксированная тренировка)

Программа 23 — ватт-фиксированная.

Нажмите **Ввод**, чтобы задать целевые параметры **WATT**, **TIME**, **DISTANCE** и **CALORIES**. Во время тренировки уровень нагрузки изменить будет нельзя, он будет меняться в зависимости от скорости. Например, если скорость маленькая, то нагрузка будет возрастать.

Работа с P23:

- кнопками **+/-** выберите P23 ватт-фиксированную программу;
- нажмите **Ввод** для входа в программу;
- когда замигает **TIME**, нажимайте кнопки **+/-**, чтобы установить время тренировки; нажмите кнопку **Ввод** для подтверждения;
- аналогичным способом установите значения для **DISTANCE**, **WATT**, **CALORIES** и **PULSE**;
- нажмите кнопку **Старт/Стоп** для начала тренировки.



Примечание! WATT = крутящий момент (кгм) x об/мин x 1,03.
В этой программе значение WATT будет оставаться постоянным.
Это означает, что, если скорость большая, уровень сопротивления уменьшится, а если скорость маленькая, уровень сопротивления увеличится.

P24 (Жироанализатор)

P24 — специальная программа для расчета соотношения жира в организме пользователя и предоставления пользователям определенного профиля нагрузки.

Есть 3 типа телосложения, разделенных в зависимости от рассчитанного процента жира:

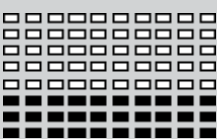
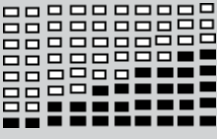
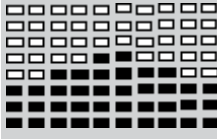
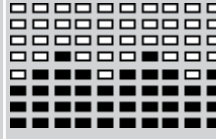
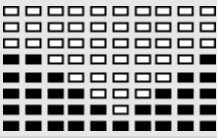
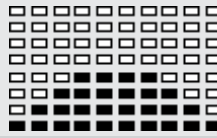
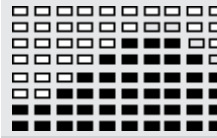
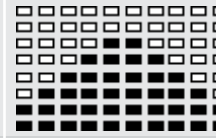
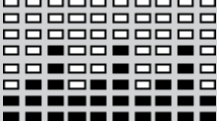
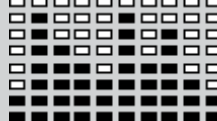
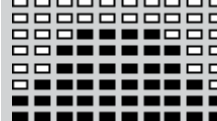
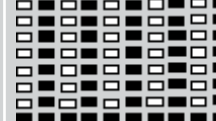
- тип 1 — жира в организме % > 27;
- тип 2 — $27 \geq$ жира в организме % ≥ 20 ;
- тип 3 — жира в организме % < 20.

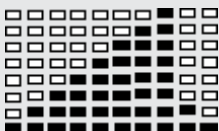
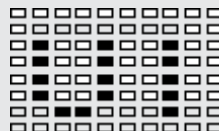
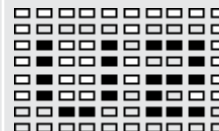
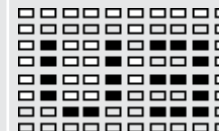
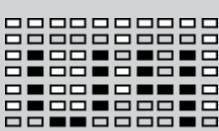
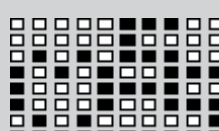
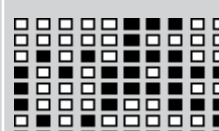
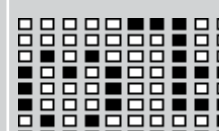
На консоли отобразятся результаты теста в процентах жира.

Работа с P24:

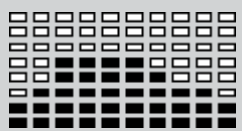
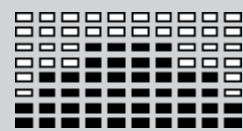
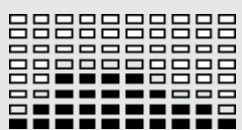
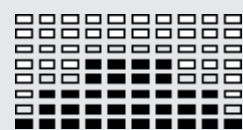
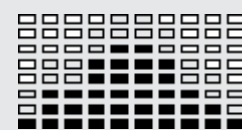
- кнопками **+/-** выберите P24;
- нажмите **Ввод** для входа в программу;
- когда замигает **HEIGHT**, кнопками **+/-** задайте нужный рост; предустановленный рост — 170 см; нажмите **Ввод** для подтверждения;
- когда замигает **WEIGHT**, кнопками **+/-** задайте нужный вес; предустановленный вес — 70 кг; нажмите **Ввод** для подтверждения;
- когда замигает **GENDER**, кнопками **+/-** задайте нужный пол; 1 = мужчина, 0 = женщина, предустановленный пол 1 (мужчина); нажмите **Ввод** для подтверждения;
- когда замигает **AGE**, кнопками **+/-** задайте нужное значение; предустановленное значение — 35 лет;
- нажмите **Старт/Стоп** для начала измерений; если на экране будет значок E, убедитесь, что вы крепко держитесь за кардиодатчики или что нагрудный кардиодатчик прилегает плотно; повторно нажмите **Старт/Стоп**;
- в конце измерений отобразится значение процента жира в теле;
- нажмите кнопку **Старт/Стоп** для начала тренировки.

7.5 Отображение программ на экране консоли

P1 Ручная 	P2 Ступеньки 	P3 Холм 	P4 Перекаты 
P5 Долина 	P6 Жиросжигание 	P7 Выносливость 	P8 Гора 
P9 Склоны 	P10 Рандом 	P11 Плато 	P12 Кардио 

<p>P13 Обрыв</p> 	<p>P14 Пользователь 1</p> 	<p>P15 Пользователь 2</p> 	<p>P16 Пользователь 3</p> 
<p>P17 Пользователь 4</p> 	<p>P18 ЧСС 55%</p> 	<p>P19 ЧСС 65%</p> 	<p>P20 ЧСС 75%</p> 
<p>P21 ЧСС 85%</p> 	<p>P22 Целевой ЧСС</p> 	<p>P23 Ватт-программа</p> 	<p>P24 Жироанализатор</p> 

Один из следующих шести профилей будет отображаться автоматически после измерения процента жира в организме. Чтобы начать тренировку, согласно одному из этих режимов, нажмите **START/STOP**.

<p>Время тренировки: 40 минут</p> 	<p>Время тренировки: 40 минут</p> 	<p>Время тренировки: 20 минут</p> 
<p>Время тренировки: 20 минут</p> 	<p>Время тренировки: 20 минут</p> 	<p>Время тренировки: 20 минут</p> 

8. 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.

1. Подключение к Kínomar:

- Запустите Kínomar на своем телефоне или планшете либо отсканируйте QR-код.
- На главном экране приложения нажмите в правом нижнем углу кнопку «My Profile» (Мой профиль).
- В разделе «Manage my equipment» (Управление оборудованием) выберите тип тренажера: «Bike» (Велотренажер).
- Выберите из списка бренд «ORLAUF».
- В списке устройств найдите ваш велотренажер и нажмите, чтобы подключиться.
- Начните крутить педали (даже с небольшой скоростью), чтобы велотренажер начал передавать данные о вращении и скорости по Bluetooth.
- При успешном подключении на экране Kínomar отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed), обороты в минуту (RPM) и другие. 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 тип тренажера: «Bike» (Велотренажер).
- Когда ваш велотренажер появится в списке, нажмите для подключения.
- Дождитесь статуса «Connected» (Подключено) и нажмите кнопку «Let's Go», чтобы перейти к выбору трассы или старту тренировки.
- Начните крутить педали (даже с небольшой скоростью), чтобы велотренажер начал передавать данные о вращении и скорости по Bluetooth.
- 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».

3. Подключение к Delightech:

- Запустите Delightech на своем телефоне или планшете либо отсканируйте QR-код.
- В разделе «Подключения к устройству» выберите ваш велотренажер и нажмите, чтобы подключиться.
- Дождитесь статуса «Connected» (Подключено) и переходите к старту тренировки.
- Начните крутить педали (даже с небольшой скоростью), чтобы велотренажер начал передавать данные о вращении и скорости по Bluetooth.
- Во время занятия Delightech будет отображать основные показатели (расстояние, скорость, время и другие). Если у вас есть нагрудный кардиодатчик, подключите его перед тренировкой.



9. КОДЫ ОШИБОК

E1 (Ошибка 1)

Рабочее состояние. Во время тренировки, когда консоль не получает сигнал от двигателя более 4 секунд и проверяет его 3 раза подряд, на ЖК-дисплее отображается E1.

Состояние включения. Мотор автоматически возвращается к нулю, если сигнал мотора не может быть обнаружен более 4 секунд, привод мотора будет немедленно отключен, а на ЖК-дисплее отобразится E1. Все остальные цифровые и функциональные значки пустые, выходные сигналы также отключены.

E2 (Ошибка 2)

Когда монитор считывает данные памяти, если I.D. код неверный или микросхема памяти повреждена, тогда консоль покажет E2 при включении питания.

E3 (Ошибка 3)

Если через 4 секунды в режиме пуска система обнаруживает, что неисправный двигатель не вышел из нулевой точки, на ЖК-дисплее отображается E3.

Технические данные текущего адаптера

DC 6~9V/0.5~1A

10. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	велотренажер
Питание	от сети 220 В, 50 Гц
Энергосбережение	есть
Посадка	вертикальная
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	32
Вес маховика (физический/инерционный)	12 кг/26 кг
Педальный узел	трехкомпонентный
Регулировка положения седла	по вертикали, по горизонтали
Регулировка положения поручней	круговая
Консоль	LCD-дисплей
Показания консоли	время, дистанция, обороты, ватты, уровень нагрузки, скорость, калории, пульс, возраст, целевой пульс
Общее количество программ	24
Мультимедиа	Kinomap, Zwift и Delightech
Измерение пульса	сенсорные датчики, возможность подключения кардиопояса
Макс. вес пользователя	150 кг
Компенсаторы неровностей пола	да
Транспортировочные ролики	да
Габариты (Д*Ш*В)	97*52*144 см
Габариты упаковки (Д*Ш*В)	107*65*29 см
Вес нетто	35,5 кг
Вес брутто	39,5 кг

Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, г. Санкт-Петербург, 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

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

