



Orlauf PRO

Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf PRO Oxion TFT

Эллиптический тренажер

Сервисная поддержка



Актуальная инструкция



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



Сборка модели



Управление

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачной покупкой! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет вашим надежным помощником. Он объединяет в себе передовые технологии и стильный 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 возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует вас и поможет устранить возникшую проблему.



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
3.3 Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)	7
4. Комплектация	9
5. Сборка тренажера	13
6. Описание интерфейса управления	25
6.1 Главный экран	25
6.2 Авторизация пользователя	29
6.3 Данные учетной записи	30
6.4 Статистика тренировок	31
6.5 Системные настройки	33
6.6 Параметры экрана	44
6.7 Консоль управления	45
6.8 Магазин приложений	46
7. Описание автопрограмм	47
8. Использование нагрудного кардиодатчика	63
9. Рекомендации по тренировкам	64
10. Подключение приложений по Bluetooth	66
11. Коды ошибок	68
12. Спецификация	69

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 строго по назначению – 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;
- перед началом тренировки убедитесь, что дети и домашние животные находятся на безопасном расстоянии от тренажера;

- не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок; если вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

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.

3.3 Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

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

- обязательно подключайте тренажер только к заземленной розетке (тренажер оснащен специальным шнуром и вилок с заземлением для вашей безопасности);
- перед каждым использованием осматривайте электрический соединительный шнур, чтобы убедиться, что у него нет повреждений;

- неправильное подключение может стать причиной удара током, поэтому если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы;
- не меняйте вилку тренажера;
- если комплектующая 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, т. к. это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом 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. КОМПЛЕКТАЦИЯ

Таблица 1 — Перечень деталей тренажера

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Опорная рама	1
7 L/R	Поручни левый/правый	2
9	Кронштейн консоли	1
10	Руль	1
42/43	Заглушка педали левая/правая	2
44/45	Педаль левая/правая	2
46	Накладка на педаль	2
67	Консоль	1
69	Адаптер	1
	Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
	Гарантийный талон	1
	Флаер	2

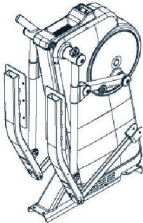
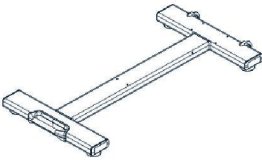
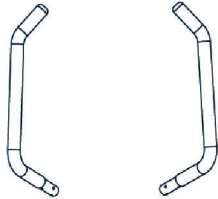
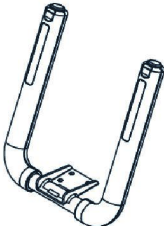
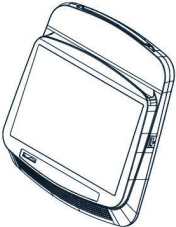
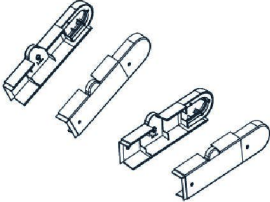
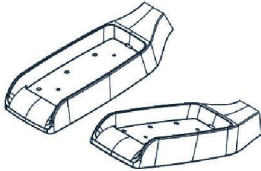
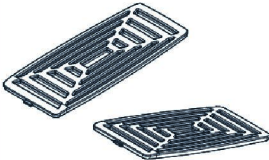
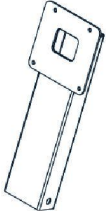
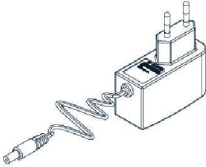
		
1. Основная рама	2. Опорная рама	7 L/R. Поручни левый/правый
		
10. Руль	67. Консоль	42/43. Заглушка педали левая/правая
		
44/45. Педаль левая/правая	46. Накладка на педаль	9. Кронштейн консоли
		
69. Адаптер питания		

Рисунок 1 — Комплектация

Таблица 2 — Перечень инструментов и набор метизов для сборки

№	Наименование	Описание	Кол-во
15	Металлические колпачки		4
83	Болт полукруглый с внутренним шестигранником	M6*15	4
86	Болт полукруглый с внутренним шестигранником	M8*20	6
88	Болт полукруглый с внутренним шестигранником	M8*15	3
100	Плоская шайба	M6	4
101	Плоская шайба	M9	9
104	Крестообразный винт с цилиндрической головкой	M4*12	8
107	Крестообразный винт	M6*12	12
112	Болт с внутренним шестигранником	M8*12	10
114	Контргайка	M10	2
117	Цилиндрический болт с внутренним шестигранником	M10*65	2
119	Плоская шайба	M11	2
120	Крестообразный винт с большой плоской головкой	M5*12	4
124	Шестигранный ключ L-образный	5 мм	1
125	Шестигранный ключ L-образный	8 мм	1
126	Универсальный ключ		1
127	Гаечный ключ	17/19	1

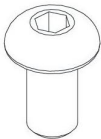
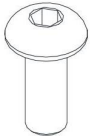
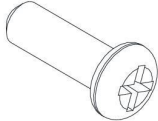
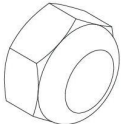
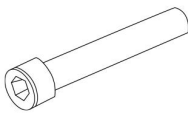
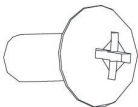
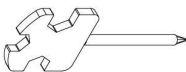
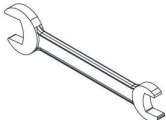
			
15. Металлические колпачки	83. Болт полуцилиндрический с внутренним шестигранником М6*15	86. Болт полуцилиндрический с внутренним шестигранником М8*20	88. Болт полуцилиндрический с внутренним шестигранником М8*15
			
100. Плоская шайба М6	101. Плоская шайба М9	104. Крестообразный винт с цилиндрической головкой М4*12	107. Крестообразный винт М6*12
			
112. Болт с внутренним шестигранником М8*12	114. Контргайка М10	117. Цилиндрический болт с внутренним шестигранником М10*65	119. Плоская шайба М11
			
120. Крестообразный винт с большой плоской головкой М5*12	124. Шестигранный ключ L-образный на 5 мм	125. Шестигранный ключ L-образный на 8 мм	126. Универсальный ключ
			
127. Гаечный ключ 17/19			

Рисунок 2 — Перечень инструментов и набор метизов для сборки

5. СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Перед сборкой убедитесь, что все детали тренажера в комплекте. Для этого разложите их на ровной поверхности и сверьтесь со списком в комплектации. Также проверьте, что все необходимые для сборки инструменты на месте.



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

Шаг 1

- Установите основную раму (1) на опорную раму (2), так чтобы шесть отверстий в нижней части основной рамы совпали с отверстиями опорной рамы.
- Установите на шесть отверстий по шесть плоских шайб М9 (101), закрутите полукруглые болты с внутренним шестигранником М8*20 (86) и затяните используя шестигранный ключ на 5 мм (124).

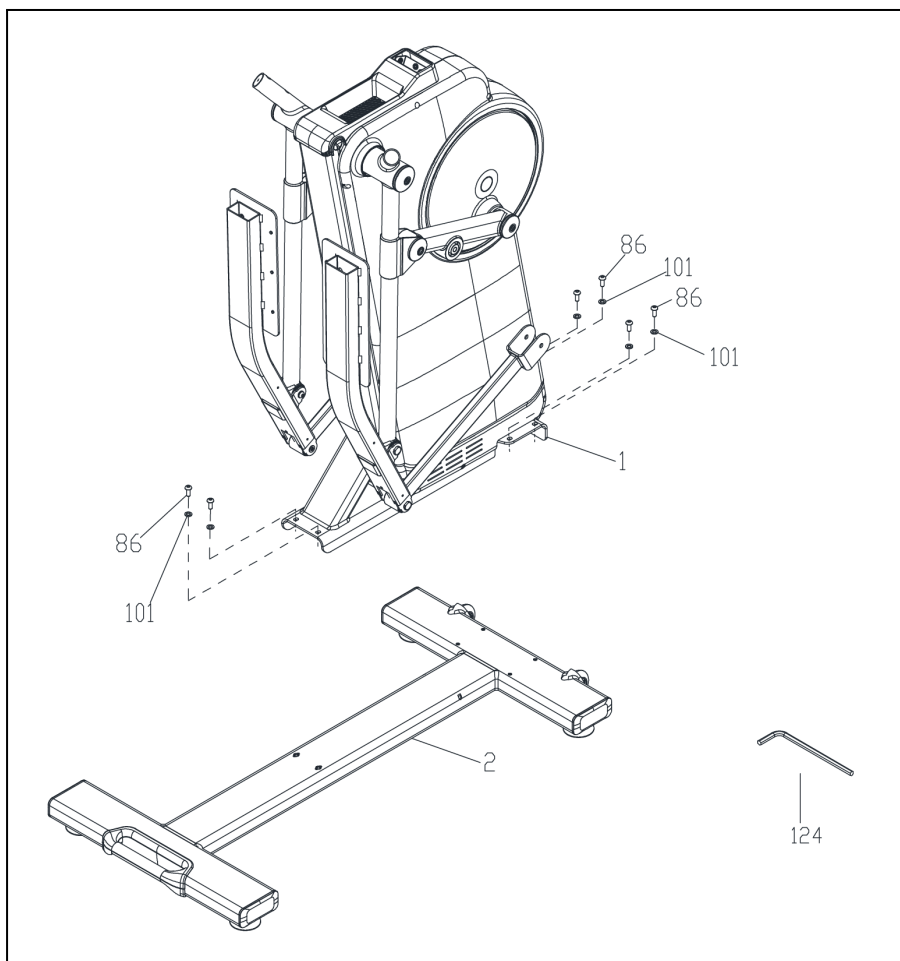


Рисунок 3 — Установка основной рамы

Шаг 2

- Вставьте рейку pedalного основания (6) в правое гнездо кронштейна поручня (5R).
- Наденьте металлический колпачок (15) на цилиндрический болт с внутренним шестигранником M10*65 (117) и вставьте в отверстие pedalного основания (6).
- Наденьте на выступающий конец цилиндрического болта с внутренним шестигранником M10*65 (117) контргайку M10 (114) и плоскую шайбу M11 (119) и зафиксируйте гаечным ключом 17/19 мм (127).
- Повторите те же действия на левой стороне.

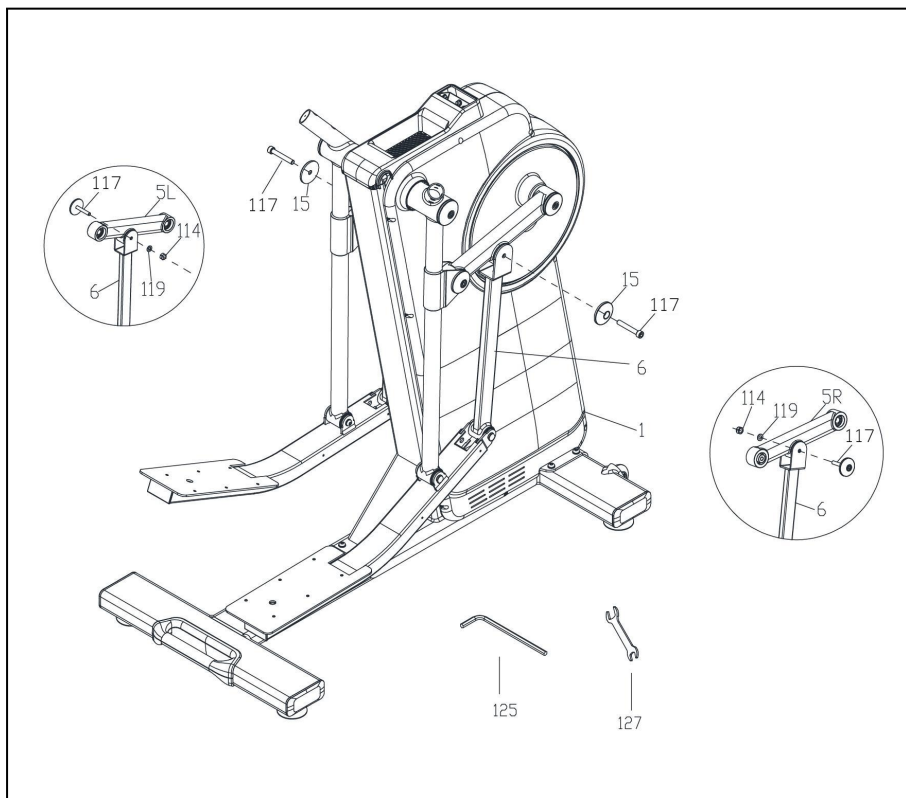


Рисунок 4 — Установка основания педалей

Шаг 3

Снимите антискользящую накладку (50) с ниши корпуса (49). Используя универсальный ключ (126) выкрутите предустановленные 4 винта М4*8 (106) из ниши (49) и отделите ее от корпуса.

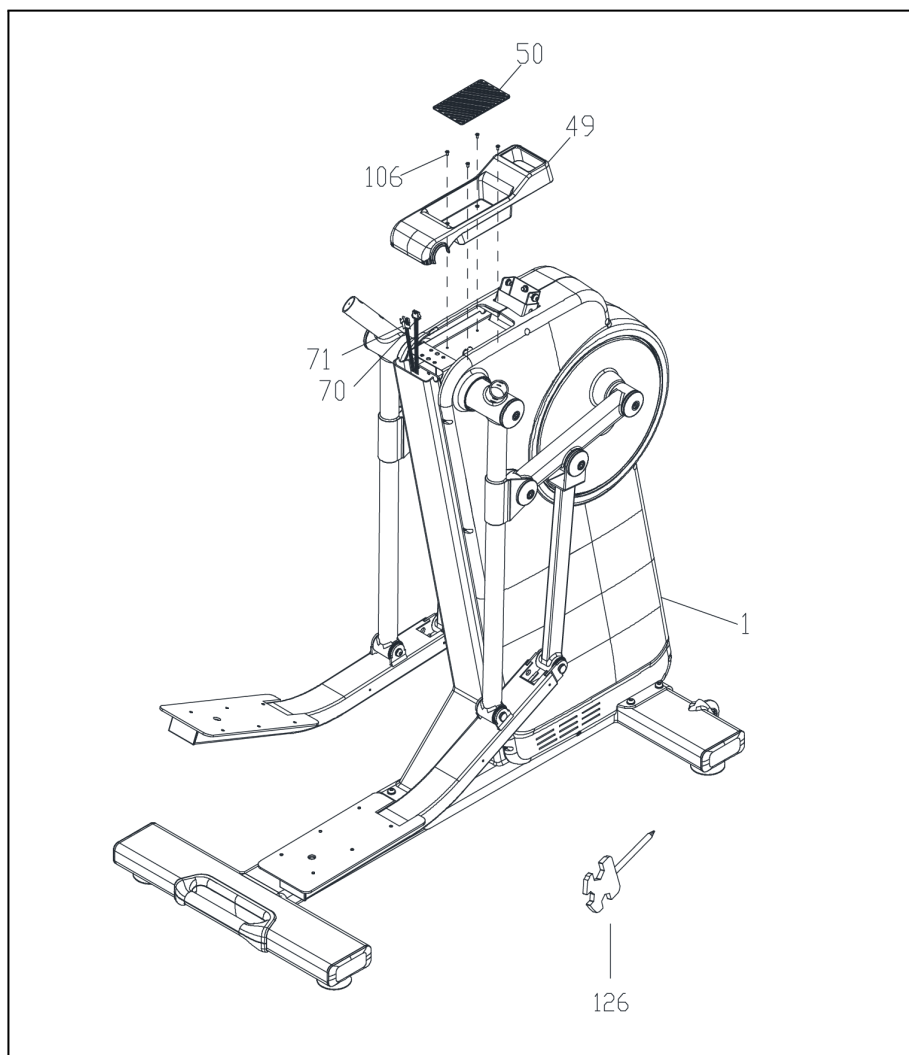


Рисунок 5 — Снятие декоративной заглушки ниши

Шаг 4

- Соедините между собой кабели основной рамы с кабелями руля следующим образом:
 1. кабель скорости «-» (70) с нижним кабелем скорости «-» (73);
 2. кабель пульса (71) с нижним кабелем скорости «+» (72).
- Установите руль (10) на основную раму (1).
- С помощью шестигранного ключа на 5 мм (124) закрепите руль четырьмя полукруглыми болтами с внутренним шестигранником M6*15 (83) и плоскими шайбами M6 (100).

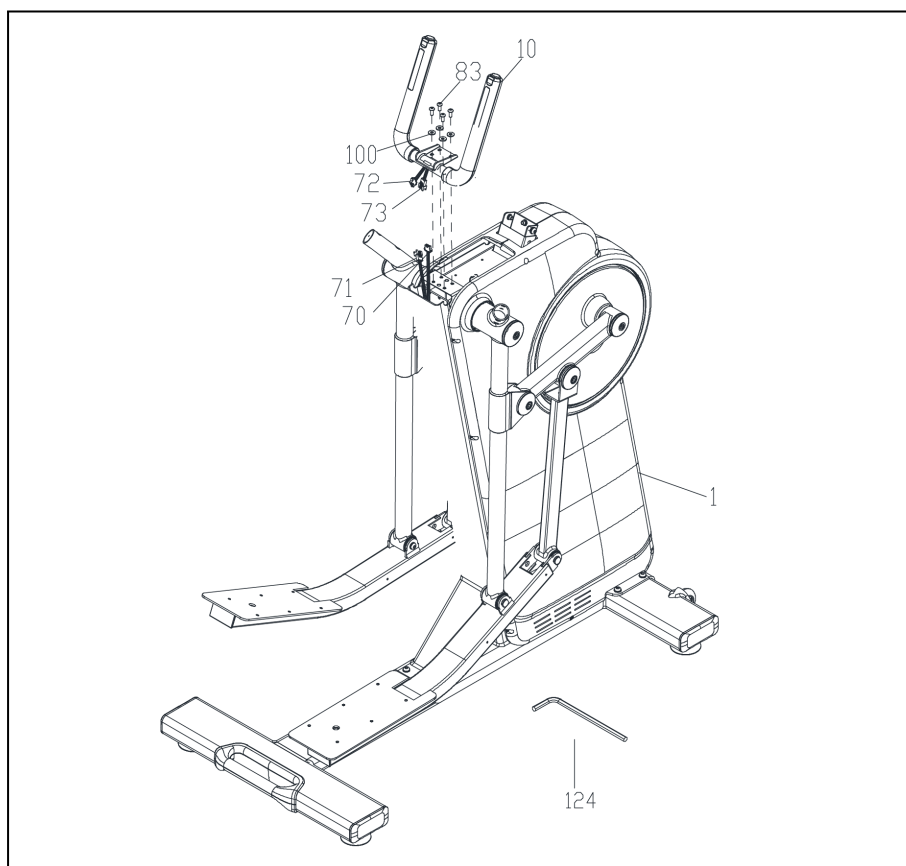


Рисунок 6 — Установка руля

Шаг 5

- Выкрутите предустановленные крестообразные винты с большой плоской головкой M5*12 (120) из консоли.
- Пропустите три кабеля консоли (67) через отверстие в кронштейне консоли (9). Затем при помощи универсального ключа (126) закрепите консоль четырьмя ранее выкрученными крестообразными винтами с большой плоской головкой M5*12 (120) на кронштейне консоли (9).

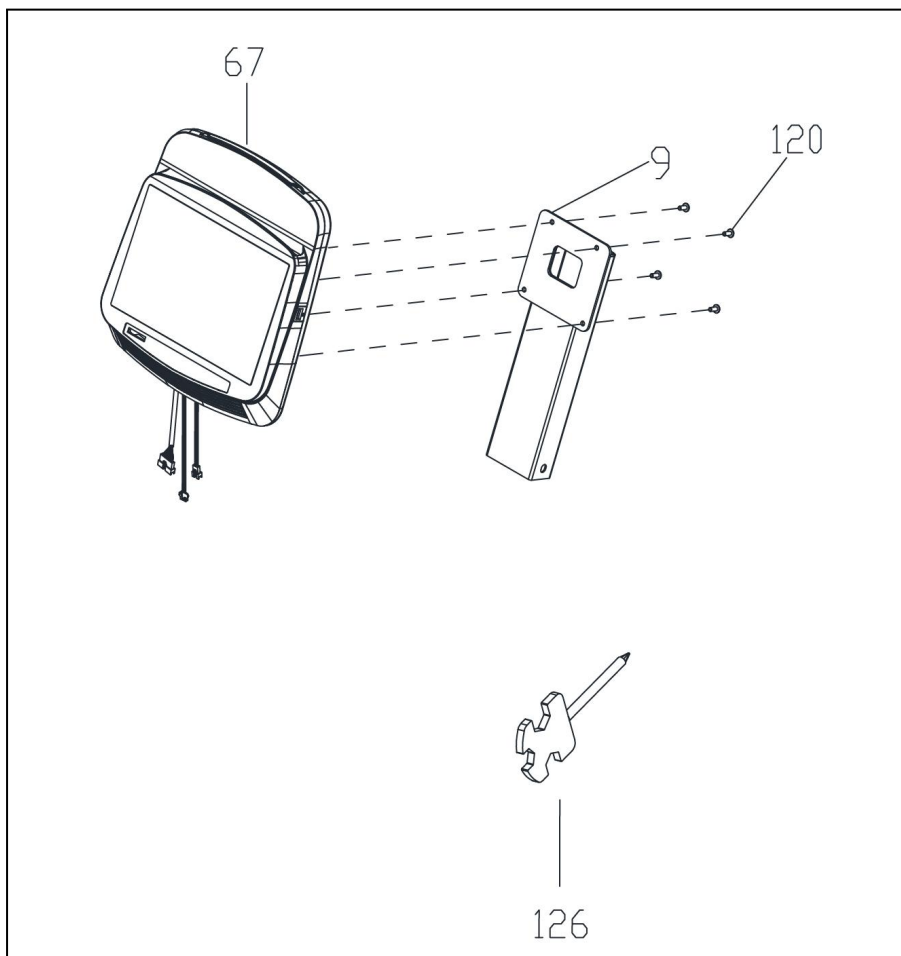


Рисунок 7 — Установка консоли на кронштейне

Шаг 6

- Установите декоративную заглушку ниши (49) на кронштейн консоли (9).
- Подключите попарно кабели скорости (70), пульса (71), связи (74) с кабелями консоли (67).
- Установите кронштейн консоли (9) на основную раму (1) и, используя шестигранный ключ на 5 мм (124), закрепите его тремя полукруглыми болтами с внутренним шестигранником M8*15 (88) и плоскими шайбами M9 (101).

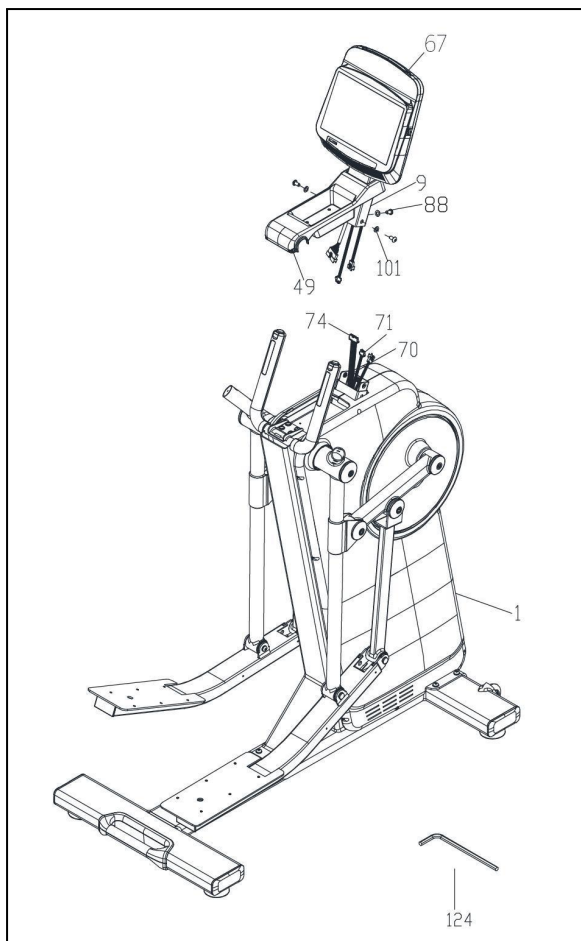


Рисунок 8 — Установка кронштейна на основной раме

Шаг 7

- Верните на место декоративную заглушку ниши (49) и закрепите ее четырьмя ранее выкрученными винтами M4*8 (106), используя универсальный ключ (126).
- Установите противоскользящую накладку (50) внутрь декоративной заглушки ниши (49).

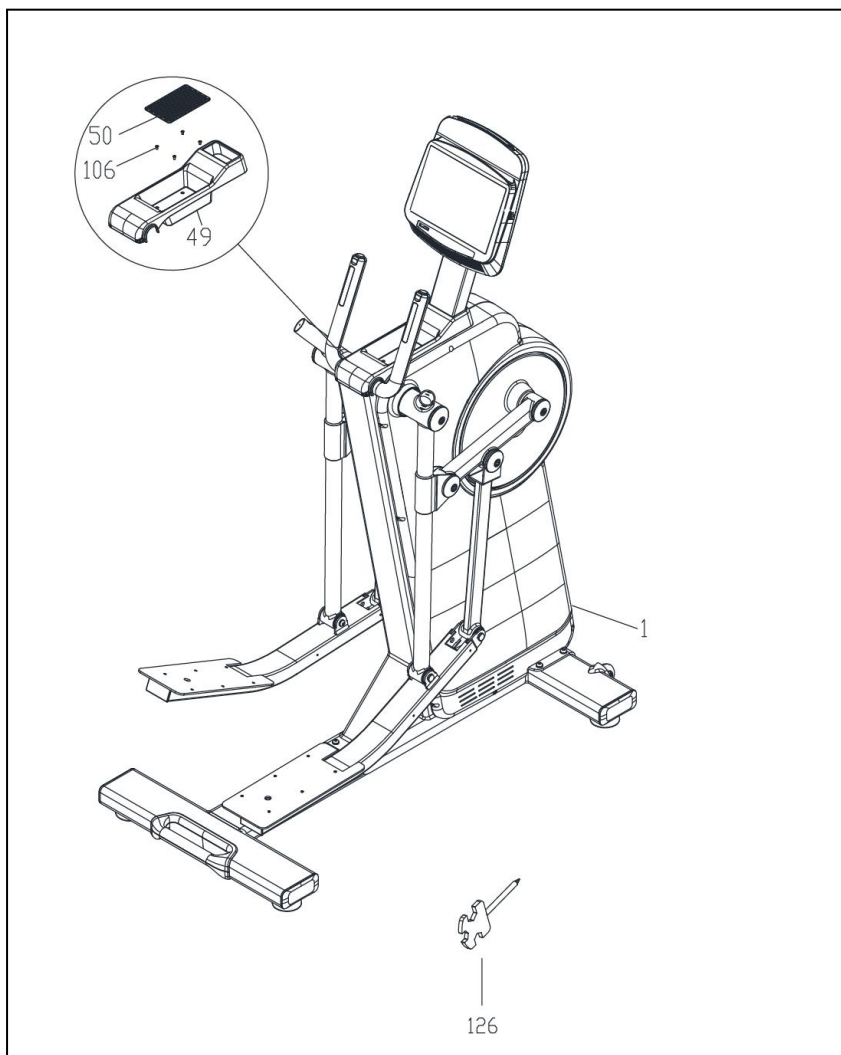


Рисунок 9 — Установка декоративной заглушки ниши

Шаг 8

Установите левый и правый поручни (7L/R) к соответствующим частям верхних боковых поручней (4L/R) при помощи пяти болтов с внутренним шестигранником M8*12 (112) с каждой стороны и затяните шестигранным ключом на 5 мм (124).

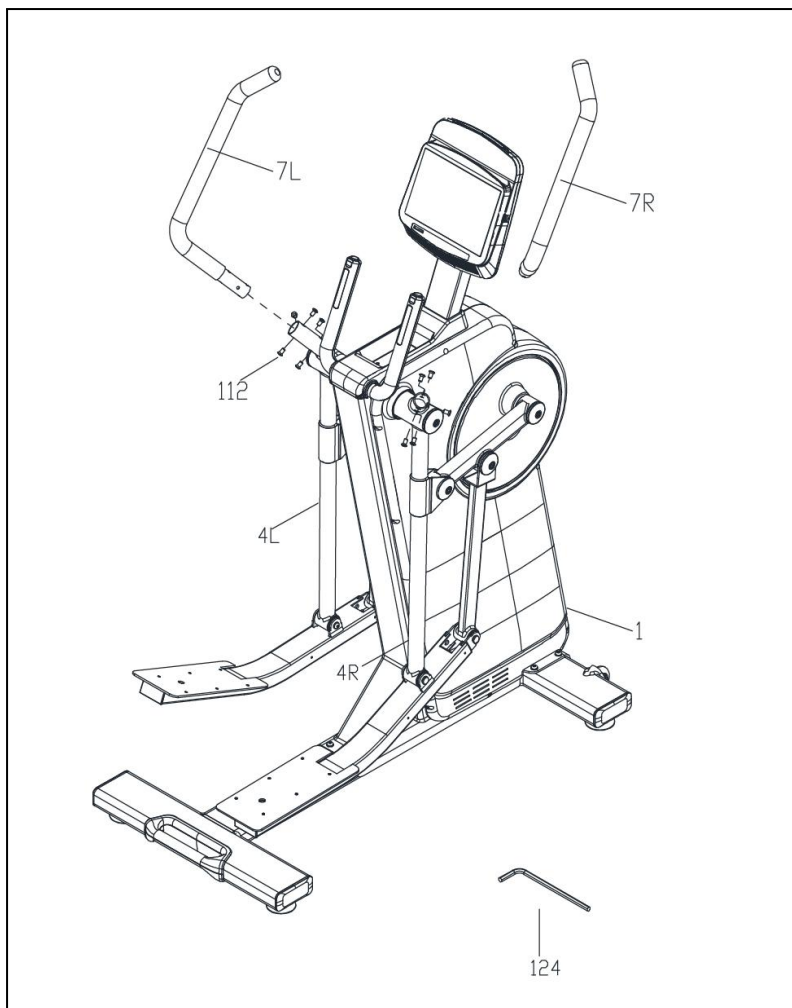


Рисунок 10 — Установка поручней

Шаг 9

- Универсальным ключом (126) закрепите заглушки педалей (42/43) на левые и правые ножные рычаги (3L/R), используя по четыре крестообразных винта с цилиндрической головкой M4*12 (104).
- Установите педали (44/45) на каждый ножной рычаг (3L/3R), закрепив по шесть крестообразных винтов M6*12 (107) универсальным ключом (126).
- Снимите защитную пленку с накладок на педали (46) и приклейте их на педали (44/45).

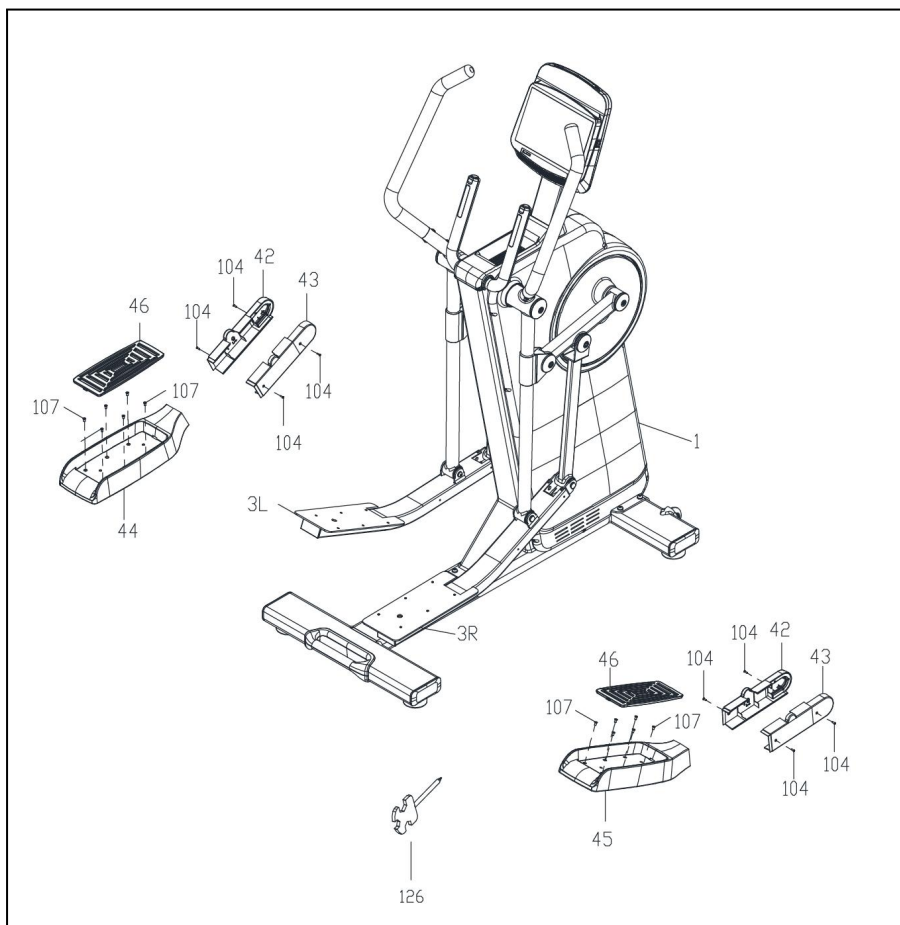


Рисунок 11 — Установка педалей

Шаг 10

Отрегулируйте контргайки на компенсаторах неровностей пола, до тех пор, пока рама не станет устойчивой.

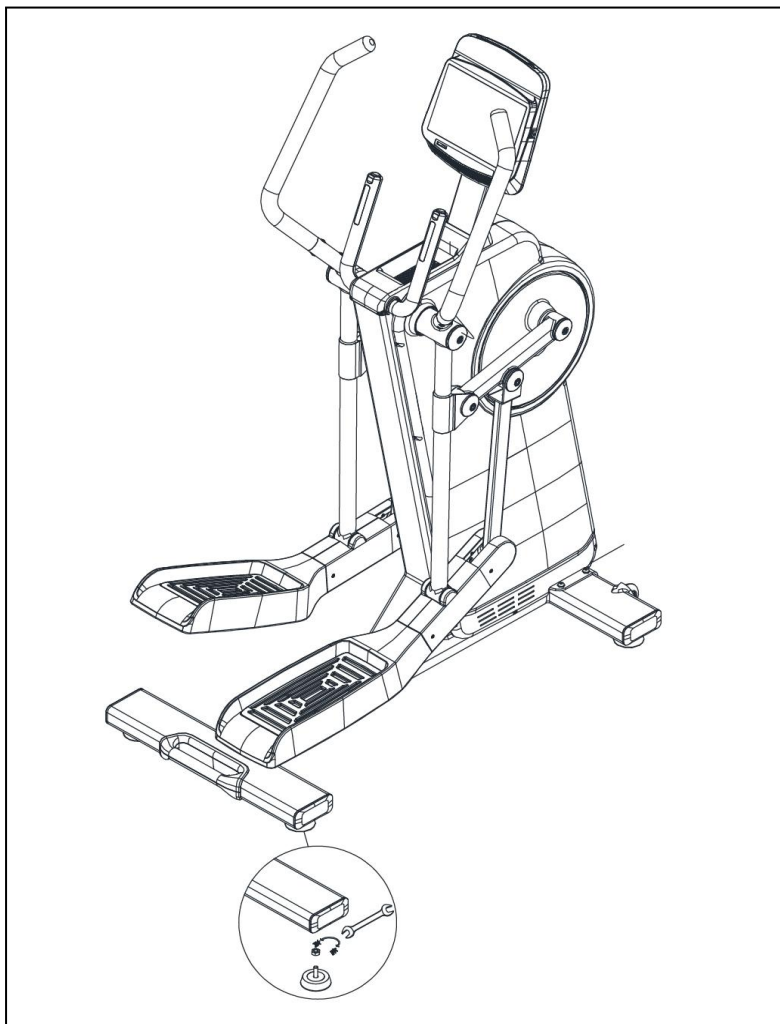


Рисунок 12 — Регулировка устойчивости

Проверка собранного тренажера

После окончательной сборки перед первым запуском обязательно проведите функциональную проверку:

- убедитесь, что все болты и гайки затянуты;
- проверьте, что поручни и педали установлены правильно и надежно;
- вставьте провод адаптера в разъем питания на основной раме;
- подключите адаптер питания к сети;
- включите электронную консоль и убедитесь, что все показатели отображаются корректно.

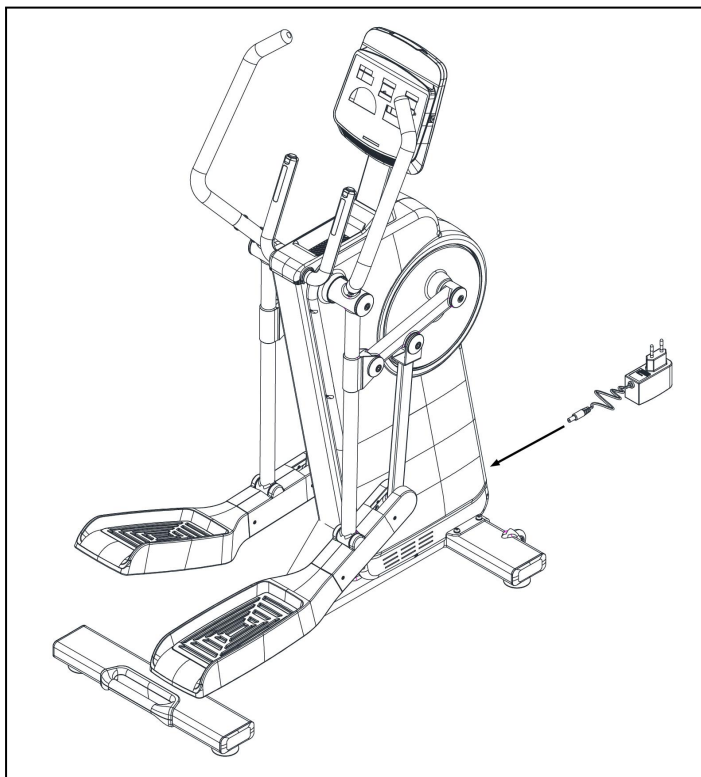


Рисунок 13 — Тренажер в собранном виде

6. ОПИСАНИЕ ИНТЕРФЕЙСА УПРАВЛЕНИЯ



Внимание! Перед первым использованием подключите тренажер к Wi-Fi, согласно инструкции в разделе «Системные настройки». Также в приложении iConsole+ необходимо зарегистрироваться или войти в свой существующий аккаунт для полного доступа к функциям.

6.1 Главный экран

После включения тренажера автоматически запускается приложение iConsole+. По умолчанию открывается вкладка «Моя тренировка». На экране доступна сводная информация о тренировочном прогрессе:

- общее количество тренировок за неделю;
- общая дистанция;
- пройденное расстояние;
- суммарное время занятий;
- среднее значение по калориям за одну тренировку;
- количество израсходованных калорий.

Для перехода к выбору тренировочного режима нажмите на «НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ».

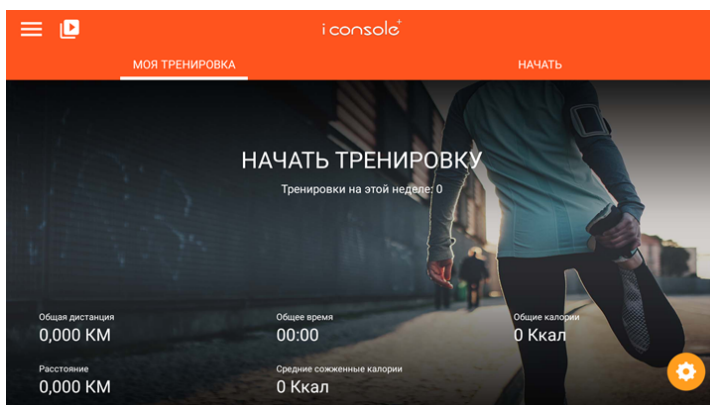


Рисунок 14 — Главный экран: вкладка «Моя тренировка»

Во вкладке «НАЧАТЬ» отображаются доступные тренировочные режимы. Для запуска нужной программы нажмите на соответствующий блок:

- нажмите на «Быстрый старт», чтобы запустить тренировку без предварительных настроек;
- нажмите на «Интервал», чтобы выполнить чередование высокой и низкой интенсивности;
- нажмите на «Карта маршрута», чтобы задать маршрут и следовать по нему во время тренировки.

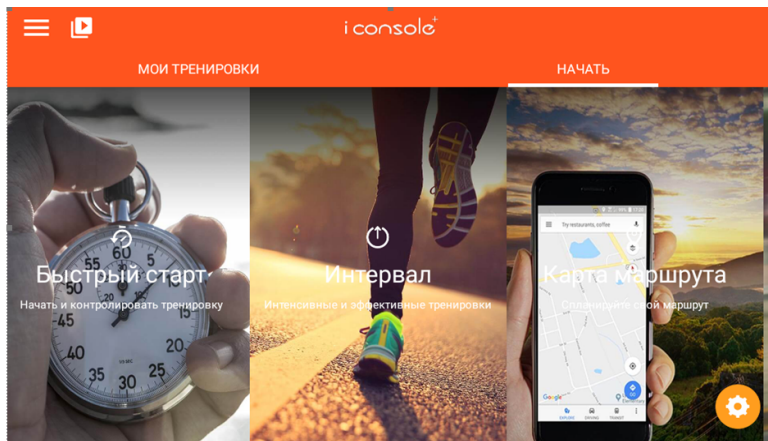


Рисунок 15 —Экран выбора программ

Пролистайте экран влево для просмотра остальных режимов.

- Нажмите на «Ватт-фиксированная», чтобы тренироваться с постоянной заданной мощностью.
- Нажмите на «Программы», чтобы выбрать одну из встроенных или пользовательских схем.
- Нажмите на «Пulseзависимые программы», чтобы система автоматически регулировала нагрузку на основе вашего пульса.

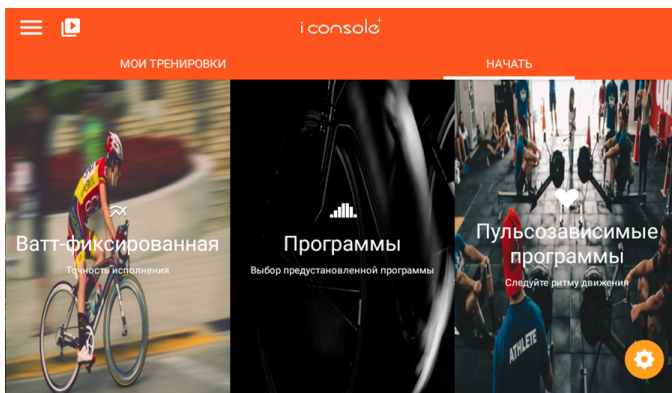


Рисунок 16 — Экран выбора программ

- Нажмите на «FTMS», чтобы подключить тренажер к сторонним приложениям (например, Zwift, Kinomap) через Bluetooth.
- Нажмите на «Виртуальный ландшафт», чтобы выбрать один из визуальных маршрутов с природными или городскими пейзажами.

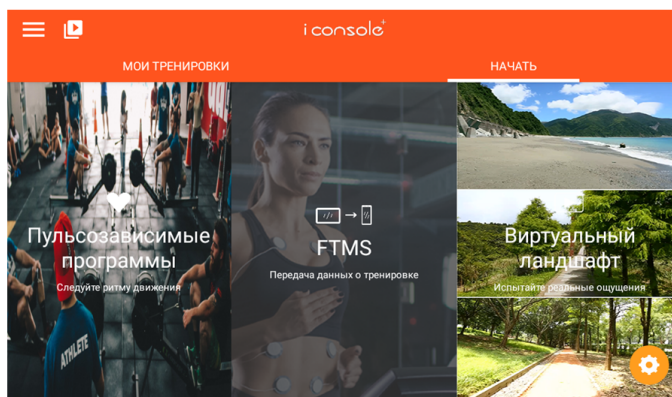


Рисунок 17 — Экран выбора программ

Для перехода в настройки приложения откройте левое боковое меню (). В открывшемся меню доступны следующие разделы:

- авторизация — для входа в личный аккаунт или его создания;
- домой — возвращение на главный экран;
- статистика тренировок — просмотр истории занятий (доступно только для авторизованных пользователей);
- настройки — переход к системным параметрам устройства.

Меню остается доступным в любой момент, независимо от выбранной вкладки.

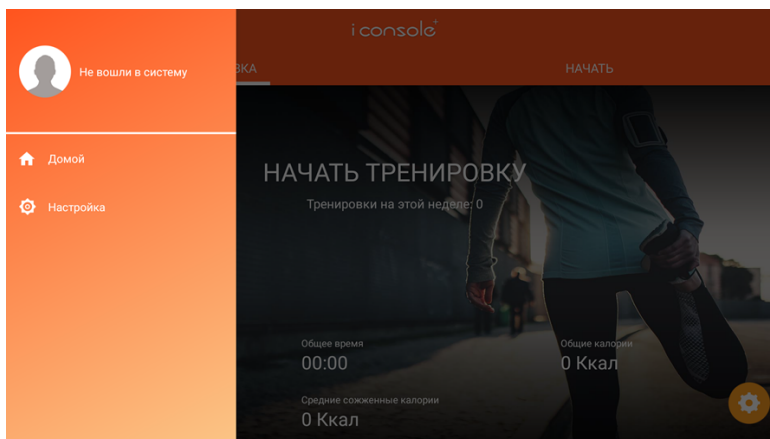


Рисунок 18 — Меню настроек

6.2 Авторизация пользователя

Если у вас уже есть аккаунт, введите адрес электронной почты и пароль. После входа ваши данные будут синхронизированы с сервером и отображены в статистике.

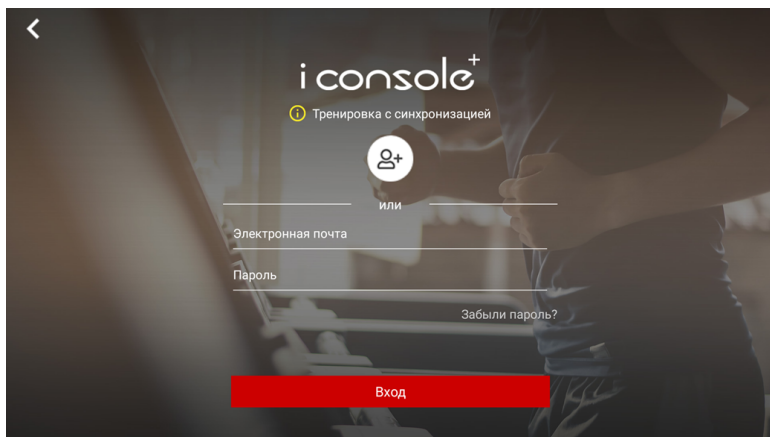


Рисунок 19 — Вход в систему

Для регистрации нового пользователя откройте раздел авторизации и выберите создание учетной записи (👤+). Укажите адрес электронной почты, придумайте пароль и подтвердите его. После регистрации тренажер начнет сохранять вашу статистику.



Рисунок 20 — Создание новой учетной записи

Если вы забыли пароль, введите ранее указанный адрес электронной почты, а затем дважды введите новый пароль. Подтвердите смену через электронную почту и выполните повторный вход.



Рисунок 21 — Смена пароля

6.3 Данные учетной записи

Во вкладке «Пользователь» отображаются основные параметры профиля: дата рождения, рост, вес, пол. Для изменения данных выберите соответствующую строку и введите новое значение. Указанные параметры используются при расчете калорий и пульсовых зон в тренировках.

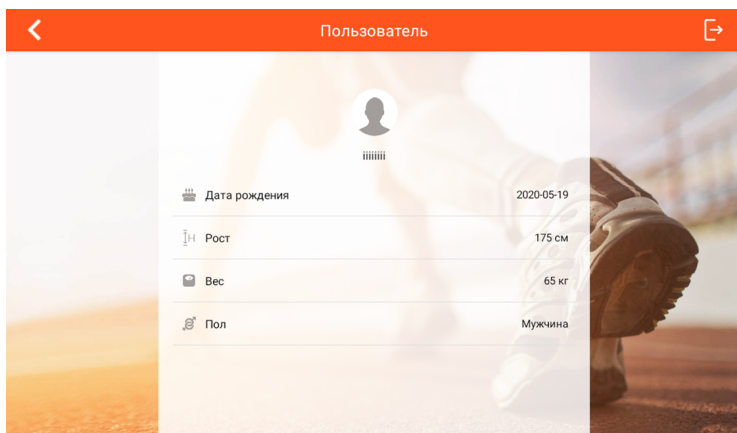
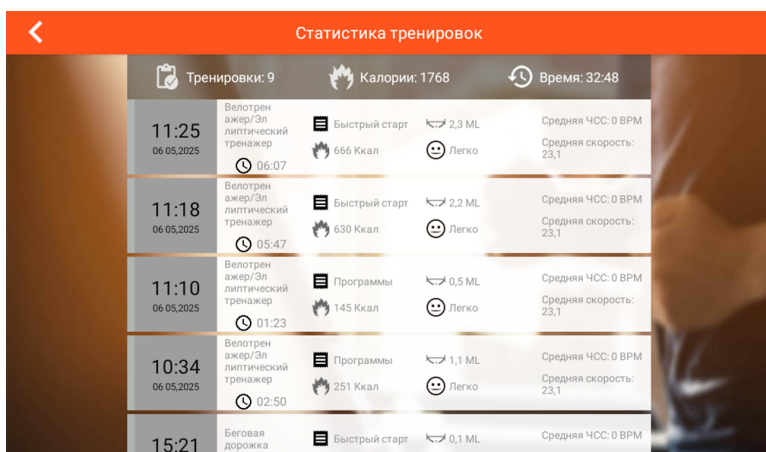


Рисунок 22 — Данные пользователя

6.4 Статистика тренировок

Во вкладке «Статистика тренировок» отображается список всех завершенных занятий. Для каждой тренировки указано:

- время начала;
- выбранная программа (например, «Быстрый старт» или «Программа»);
- продолжительность, дистанция, калории;
- субъективная нагрузка (например, «Легко»);
- дополнительные показатели (средний ЧСС, скорость и т.д.).



Статистика тренировок						
Тренировки: 9		Калории: 1768		Время: 32:48		
11:25 06.05.2025	Велотренажер/Эп	Быстрый старт	2,3 ML	Средняя ЧСС: 0 BPM	Средняя скорость: 23,1	
11:18 06.05.2025	Велотренажер/Эп	Быстрый старт	2,2 ML	Средняя ЧСС: 0 BPM	Средняя скорость: 23,1	
11:10 06.05.2025	Велотренажер/Эп	Программы	0,5 ML	Средняя ЧСС: 0 BPM	Средняя скорость: 23,1	
10:34 06.05.2025	Велотренажер/Эп	Программы	1,1 ML	Средняя ЧСС: 0 BPM	Средняя скорость: 23,1	
15:21	Беговая дорожка	Быстрый старт	0,1 ML	Средняя ЧСС: 0 BPM		

Рисунок 23 — Статистика тренировок



Продолжительность тренировки.



Оценка нагрузки.



Количество сожженных калорий.



Программа тренировки.



Пройденная дистанция.

Для удаления записи из истории тренировок необходимо провести пальцем по нужной строке влево, затем нажать на появившийся значок корзины. После подтверждения запись будет удалена без возможности восстановления.

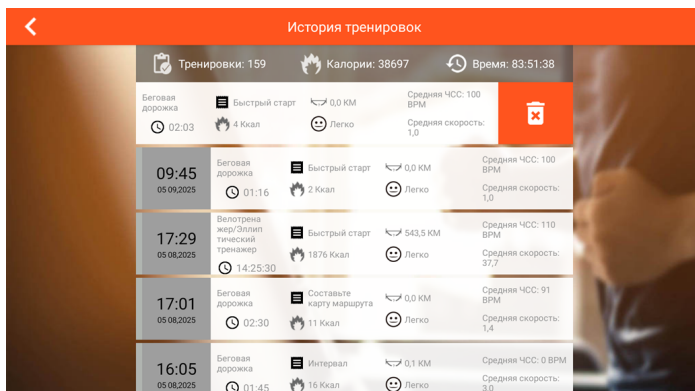


Рисунок 24 — Удаление данных о тренировке

Нажмите на любую тренировку в списке, чтобы открыть расширенную информацию о ней. На экране отобразятся:

- тип тренажера;
- используемый режим (например, «Быстрый старт»);
- максимальный пульс;
- длительность;
- пройденная дистанция;
- потраченные калории;
- средняя частота сердечных сокращений;
- средняя скорость.

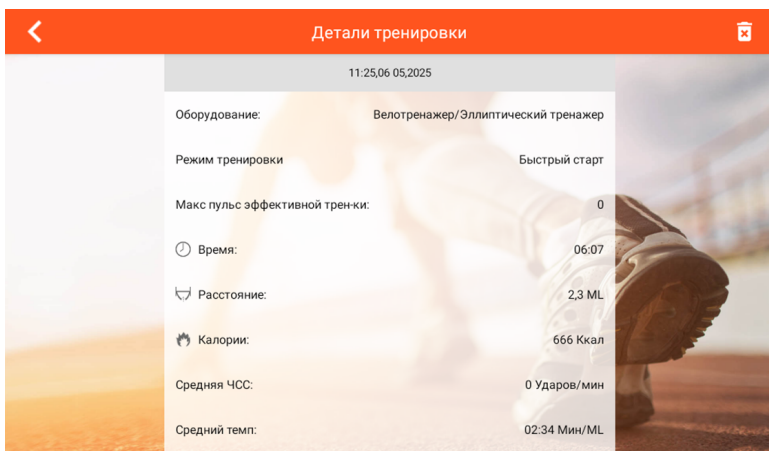


Рисунок 25 — Детали тренировки

6.5 Системные настройки

Содержит общие сведения о текущих системных настройках. Во вкладке «Настройки» отображаются основные параметры системы:

- единицы измерения (км или мили);
- язык интерфейса;
- версия установленного ПО;
- сборка устройства;
- статистика всех тренировок;
- дополнительные настройки.

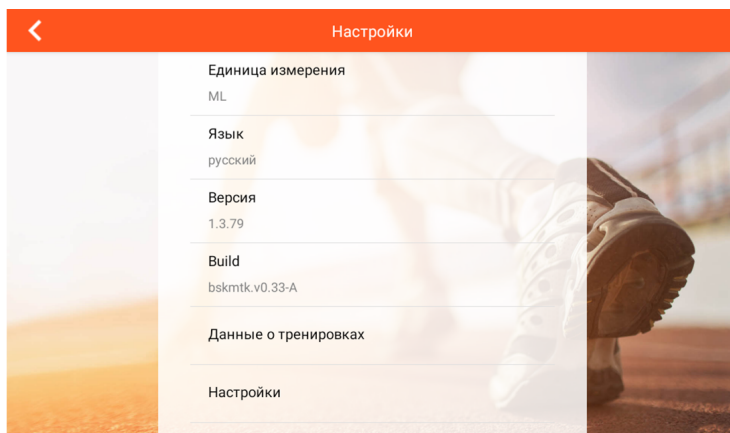


Рисунок 26 — Экран настроек

1. Нажмите на «Данные о тренировках», чтобы просмотреть сводную статистику:

- общее время занятий;
- общая дистанция;
- общее количество израсходованных калорий.

Эти показатели сохраняются на устройстве и отображают общий результат за весь период использования тренажера.

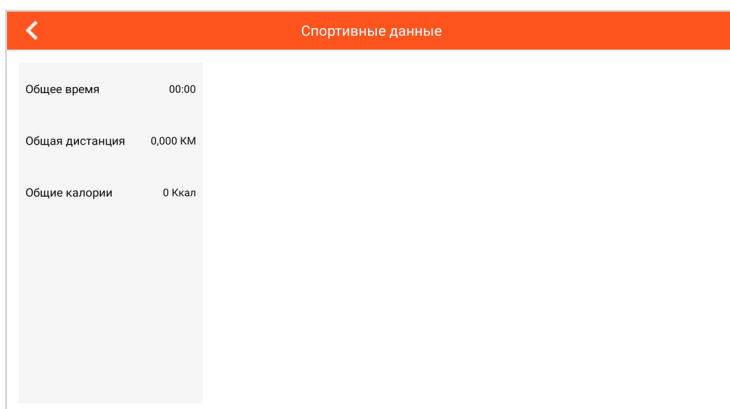


Рисунок 27 — Данные о тренировках



Примечание! Некоторые из следующих параметров также можно регулировать с помощью кнопки быстрого доступа к настройкам на главном экране.

2. Нажмите на «Настройки» для регулировки основных параметров.

Во вкладке «Яркость» можно отрегулировать уровень яркости экрана тренажера.

- Используйте ползунок для увеличения или уменьшения значения.
- Уровень яркости отображается в процентах (например, 100%).
- Это позволяет адаптировать экран под освещение в помещении.

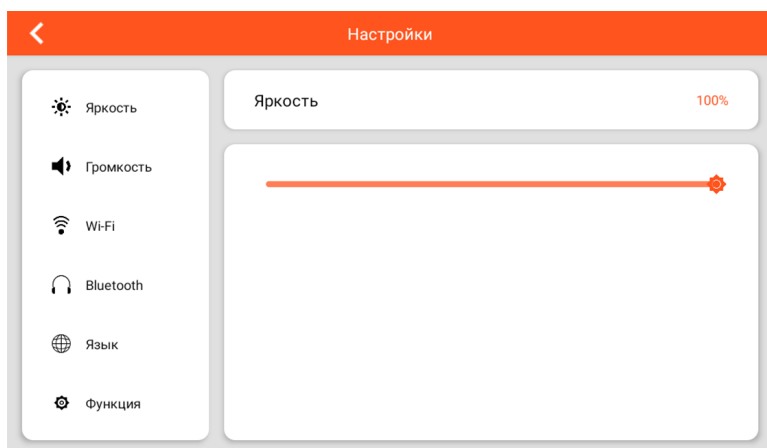


Рисунок 28 — Настройка яркости

Во вкладке «Громкость» можно настроить уровень звуковых оповещений.

- Перемещайте ползунок, чтобы установить комфортную громкость.
- Текущее значение отображается в процентах (например, 20%).
- Настройка влияет на системные звуки интерфейса и сигналы тренировок.

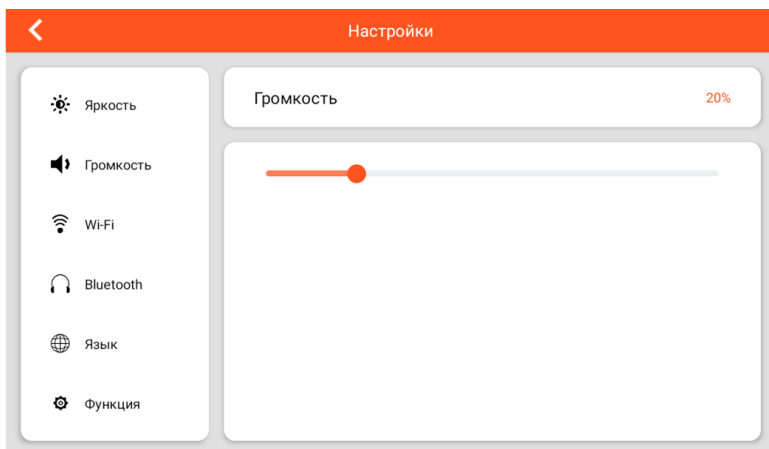


Рисунок 29 — Настройка громкости

Во вкладке «Wi-Fi» отображается список доступных сетей. Подключение к Wi-Fi необходимо для использования онлайн-функций, обновлений и приложений.

- Активируйте переключатель «Использовать Wi-Fi», чтобы включить модуль.
- Выберите нужную сеть и введите пароль для подключения.
- Подключенная сеть отображается с пометкой «Подключено».

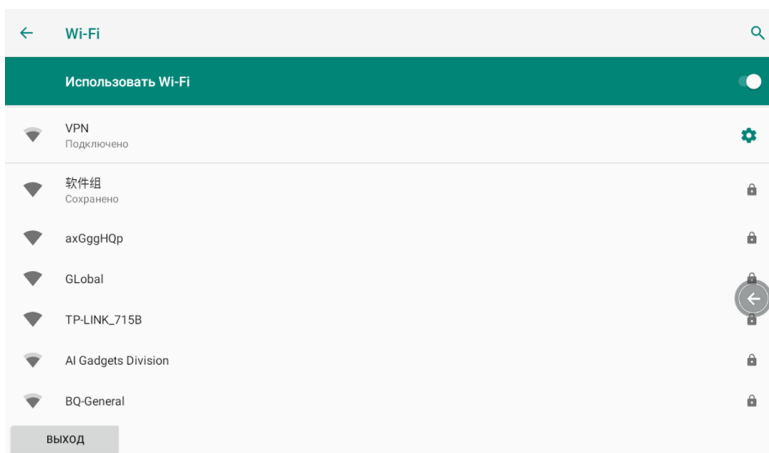


Рисунок 30 — Подключение к Wi-Fi

Во вкладке «Bluetooth» можно подключить внешние устройства.

- Раздел «Добавить устройство» позволяет найти и подключить совместимый гаджет (например, беспроводные наушники или кардиопояс).
- В блоке «Настройки подключения» отображаются ранее сопряженные устройства.
- Для поиска новых устройств необходимо включить Bluetooth на тренажере и на сопрягаемом устройстве.

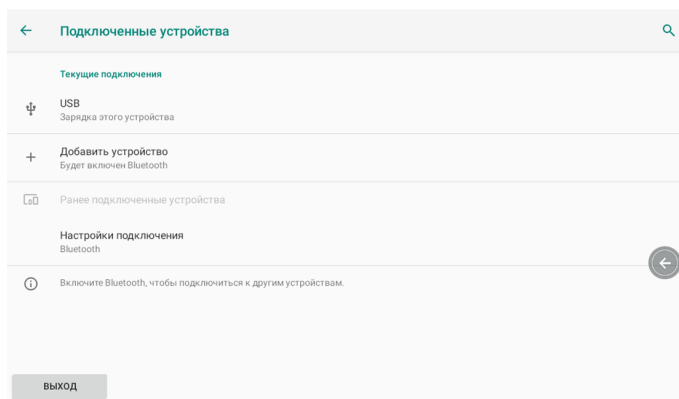


Рисунок 31 — Подключение по Bluetooth

Во вкладке «Язык» можно изменить язык интерфейса.

- На экране отобразится список доступных языков. Чтобы применить нужный, выберите его в списке. Изменения вступают в силу сразу после выбора.

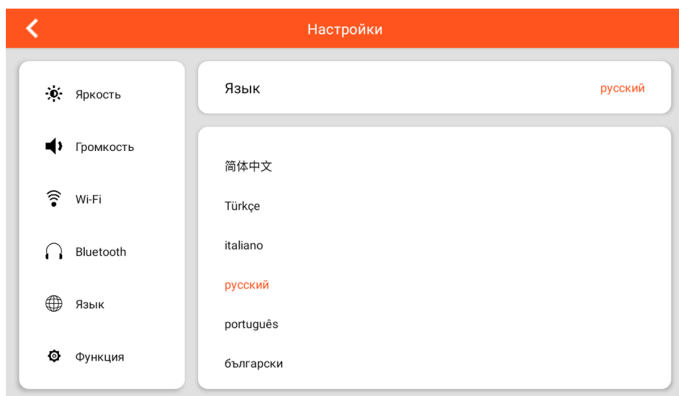


Рисунок 32 — Настройка языка интерфейса

Во вкладке «Функция» можно выбрать между метрической и имперской системой единиц.

- При выборе Метрическая система (по умолчанию) расстояние отображается в километрах (км).
- При выборе Имперская система — в милях (ML).
- Чтобы переключиться, активируйте или деактивируйте переключатель в правой части экрана.

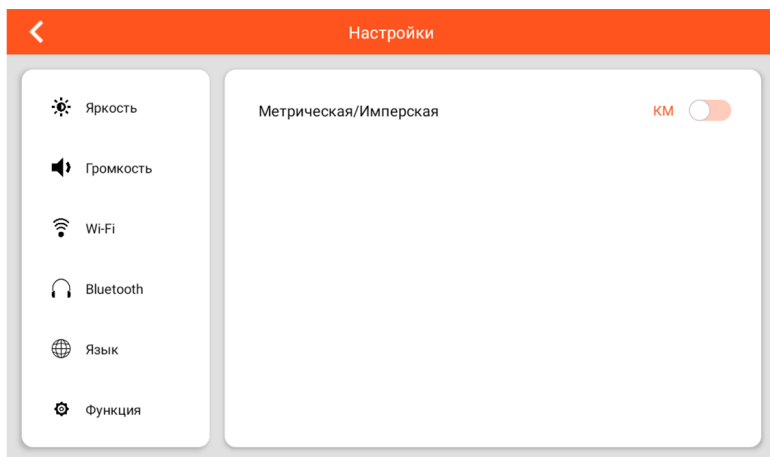


Рисунок 33 — Смена системы измерений

Настройка параметров с главного экрана

1. Нажмите на , чтобы отрегулировать громкость. После нажатия откроется горизонтальный ползунок для настройки уровня звука.

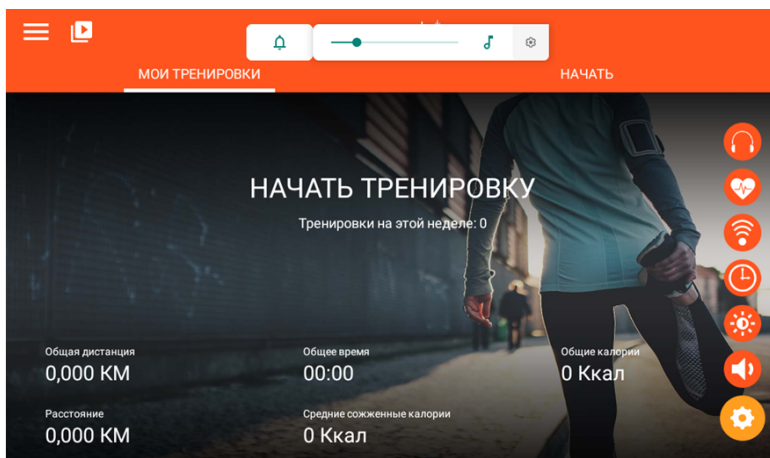


Рисунок 34 — Быстрая регулировка громкости

2. Нажмите на , чтобы отрегулировать яркость экрана. Ползунок позволит повысить или понизить яркость.

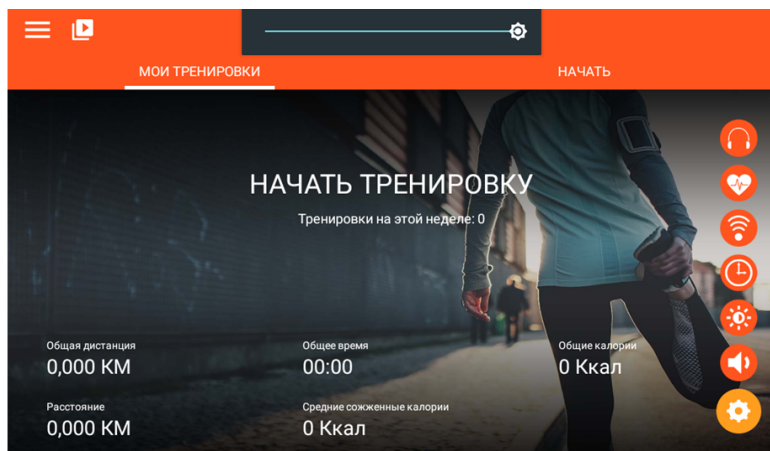


Рисунок 35 — Быстрая регулировка яркости



3. Нажмите на , чтобы открыть параметры даты и времени.

В этом разделе можно:

- активировать синхронизацию времени с сетью;
- вручную задать дату и время;
- выбрать часовой пояс;
- включить 24-часовой формат отображения времени.

Эти параметры влияют на корректность отображения статистики и расписания тренировок.

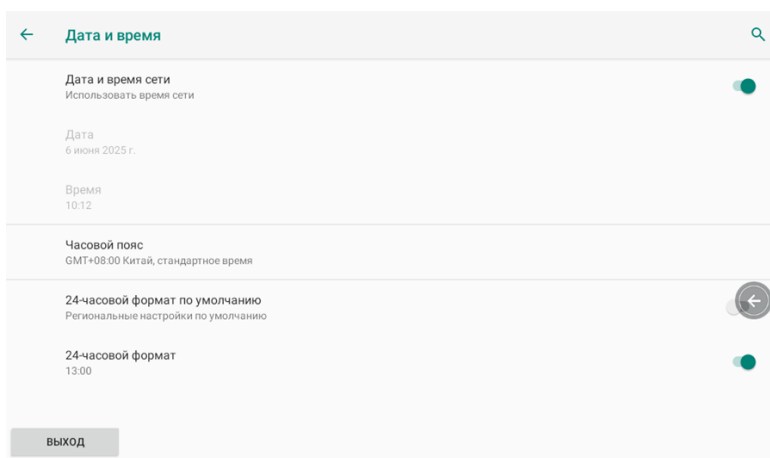


Рисунок 36 — Настройка даты и времени

4. Нажмите на , чтобы открыть настройки беспроводной сети.

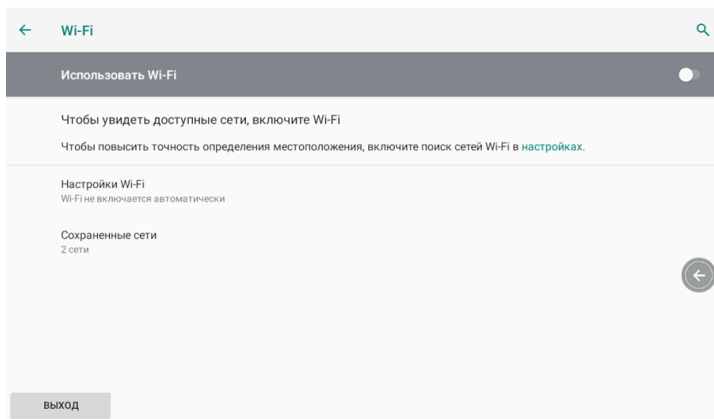


Рисунок 37 — Подключение к Wi-Fi

5. Нажмите на , чтобы открыть настройки подключения кардиодатчика. На экране отобразится опция включения/отключения датчика пульса. Для активации:

- убедитесь, что кардиопояс надет и включен;
- включите тумблер в правом верхнем углу;
- после подключения данные о пульсе будут передаваться в тренировочные программы.

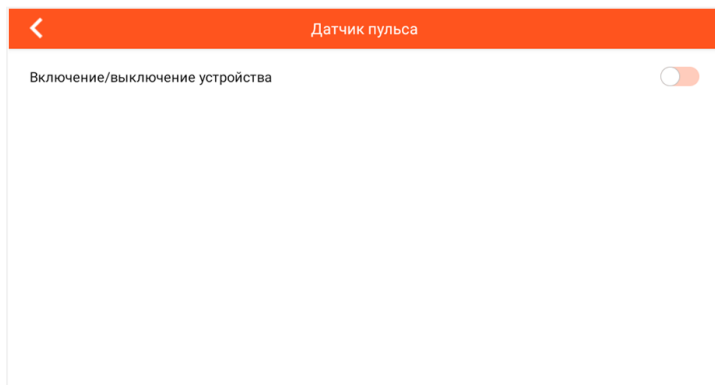


Рисунок 38 — Подключение кардиопояса

6. Нажмите на , чтобы подключить внешние устройства.

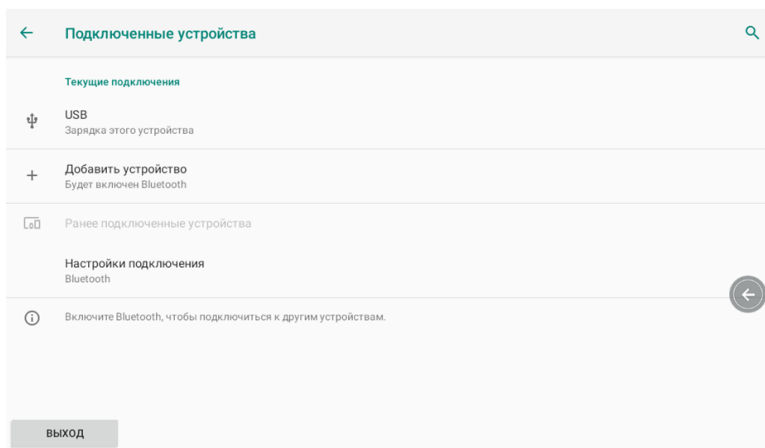


Рисунок 39 — Подключение внешних устройств

7. Нажмите на , чтобы открыть раздел мультимедиа. В этом разделе собраны популярные приложения для развлечений, музыки, видео и социальных сетей. Для выбора нужного приложения просто проведите экран влево или вправо и выберите соответствующий блок.

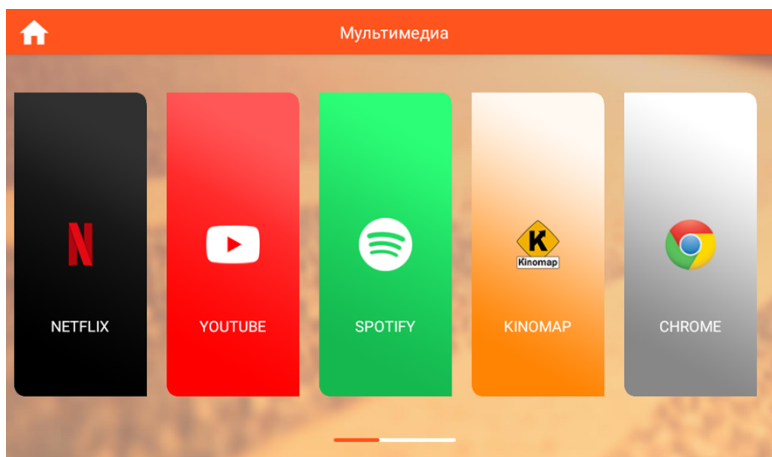


Рисунок 40 — Мультимедиа

Во время использования мультимедиа-приложений вы можете одновременно управлять тренировкой через панель в нижней части экрана.

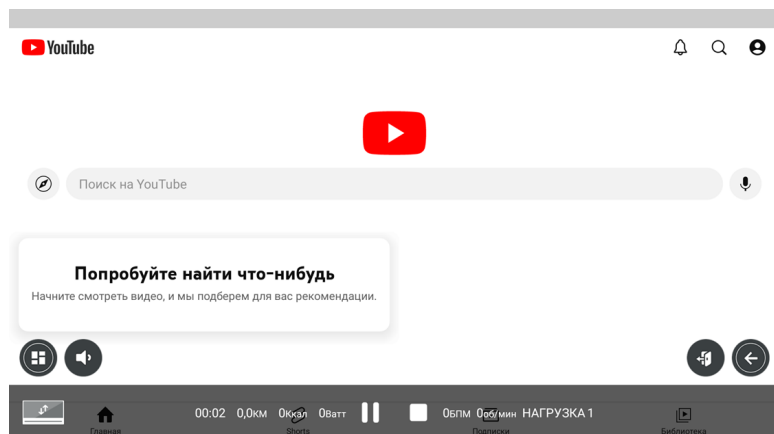


Рисунок 41 — Управление в режиме мультимедиа



Развернуть или свернуть окно приложения.



Выход из приложения.



Старт/пауза тренировки.



Стоп. Остановка тренировки.



Изменить уровень сопротивления.

6.6 Параметры экрана

Таблица 3 — Описание параметров, отображаемых на экране тренажера

Параметр	Описание	Диапазон
Дистанция	Показывает пройденное расстояние	0,0–99,9 км
Скорость	Показывает текущую скорость	0,0–99,9 км/ч
Калории	Показывает израсходованные калории	0–999 ккал
RPM	Показывает обороты в минуту	0–999 об/мин
Время	Показывает время тренировки	0:00–99:59 мин:сек
ЧСС	Показывает текущий пульс	0–230 уд/мин
% ЧСС	Показывает процент от заданной цели по ЧСС	0–100 %
BAI (жироанализатор)	Показывает индекс жировой массы	0–999
Ватт	Показывает мощность в ваттах	0–9999 Вт
Нагрузка	Показать текущий уровень сопротивления	1–16

6.7 Консоль управления



Рисунок 42 — Кнопки на консоли управления



СТАРТ/ПАУЗА. Начало и пауза тренировки.



СТОП. Остановка тренировки.



ВНИЗ. Уменьшает уровень нагрузки.



ВВЕРХ. Увеличивает уровень нагрузки.

6.8 Магазин приложений

Нажмите на «Обновление системы» для входа в «Магазин приложений». В этой вкладке отображаются приложения доступные для установки и обновления.

- Для загрузки или обновления приложения нажмите кнопку «Скачать» справа от названия. Чтобы обновить все сразу, выберите «Скачать все» в верхней части экрана.
- Этот раздел регулярно обновляется, при необходимости система предложит установить новые версии автоматически.

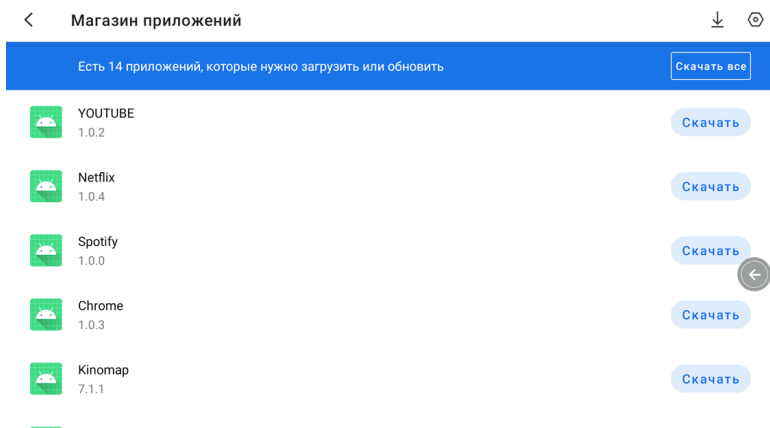


Рисунок 43 — Магазин приложений

7. ОПИСАНИЕ АВТОПРОГРАММ



Примечание!

Уровень нагрузки возможно регулировать тремя способами:

1. кнопками НАГРУЗКА +/- НАГРУЗКА - на дисплее;
2. кнопками ВВЕРХ/ВНИЗ на консоли;
3. кнопками +/- на поручнях.

1. Быстрый старт

Программа предназначена для начала тренировки без предварительных настроек.

- Выберите целевые значения: расстояние, время или калории.
- Для запуска нажмите Старт.
- Тренировка начнется с нулевыми показателями. При достижении заданной цели сеанс автоматически завершится.

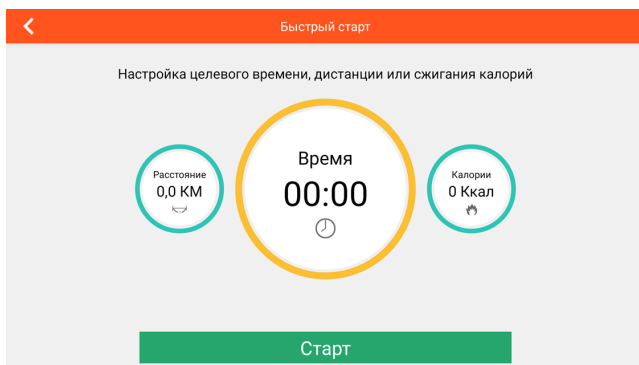


Рисунок 44 — Быстрый старт: установка параметров

Во время тренировки на экране отображается:

- пройденная дистанция (в центре экрана);
- уровень нагрузки с возможностью регулировки;
- панель с основными показателями (в нижней части дисплея): время, скорость, объем, пульс, зона ЧСС, макс. пульс, калории, ватт.

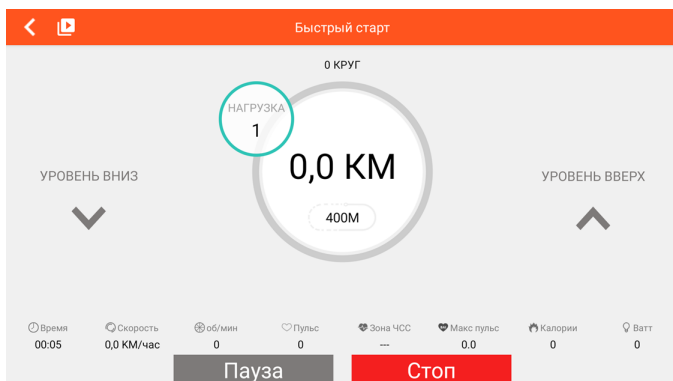


Рисунок 45 — Быстрый старт: процесс тренировки

После завершения тренировки появится экран с результатами, где будут отображены:

- тип оборудования и выбранный режим;
- время, расстояние, калории;
- максимальный и средний пульс (при наличии датчика);
- темп и скорость;
- дополнительные сведения по нагрузке и эффективности.

Все данные сохраняются в статистике и доступны для дальнейшего анализа.

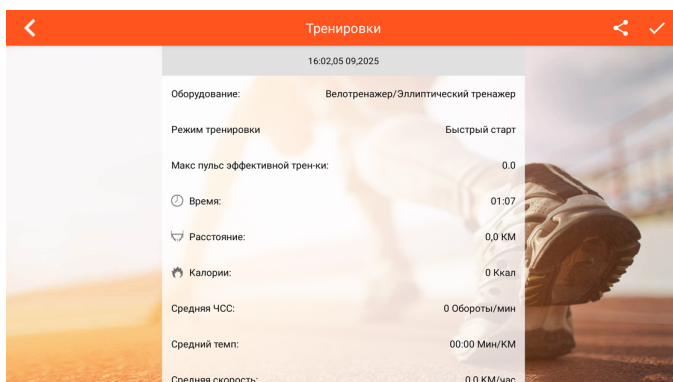


Рисунок 46 — Быстрый старт: итоги тренировки

2. Интервальные

Программа предназначена для чередования фаз высокой и низкой нагрузки. Структура тренировки включает три этапа: разминку, основной интервальный цикл и восстановление.

На экране вы можете:

- установить общее время тренировки;
- задать длительность интенсивных и восстановительных участков;
- указать уровень нагрузки и целевые обороты;
- просмотреть общее количество интервалов перед стартом.

После запуска начинается фаза разминки.

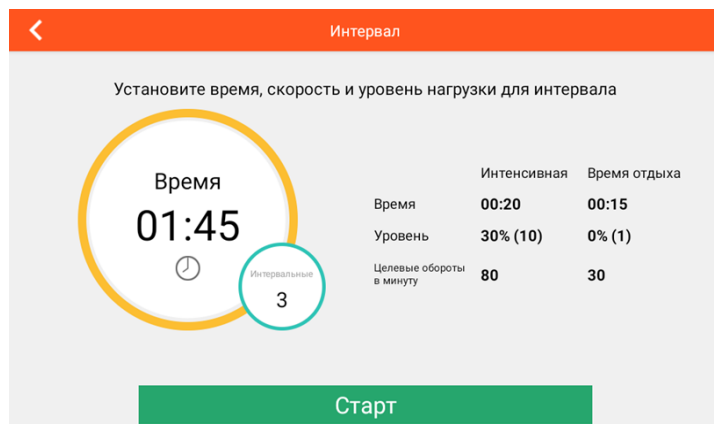


Рисунок 47 — Интервальная: настройка параметров

После начала разминки на экране отобразятся:

- обратный отсчет времени до начала интервалов (разминка длится 1 минуту);
- уровень нагрузки с возможностью регулировки;
- панель с основными показателями (в нижней части дисплея): время, скорость, объем, пульс, зона ЧСС, макс. пульс, калории, ватт;
- кнопки Пауза и Стоп для управления.

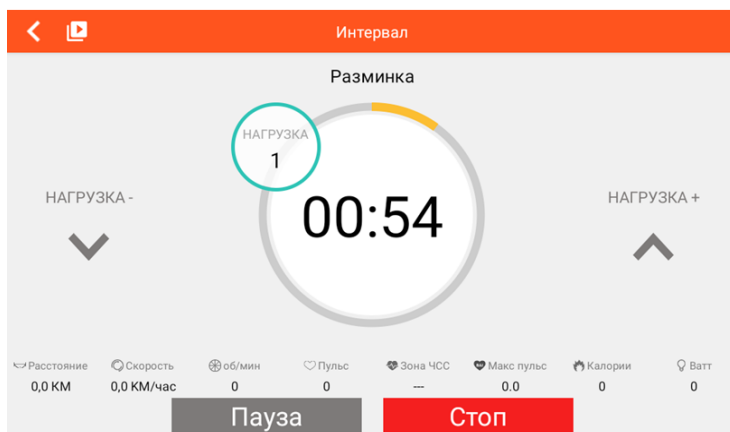


Рисунок 48 — Интервальная: фаза разминки

После разминки начинается основной цикл, на экране отобразятся:

- номер текущего интервала (например, «Интенсивная 0/3»);
- целевой уровень нагрузки, который можно отрегулировать;
- обороты в минуту (если активен датчик);
- обратный отсчет интенсивной фазы.

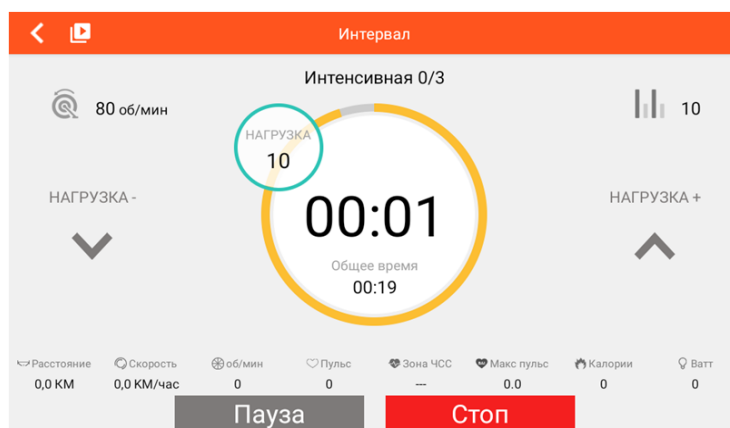


Рисунок 49 — Интервальная: фаза высокой интенсивности

После каждого высокоинтенсивного отрезка следует фаза отдыха:

- отображается текущий номер интервала и его тип (например, «Отдых 1/3»);
- нагрузка снижается, ее также можно скорректировать;
- продолжительность паузы отображается в центре круга;
- статистика продолжает фиксироваться в нижней панели.

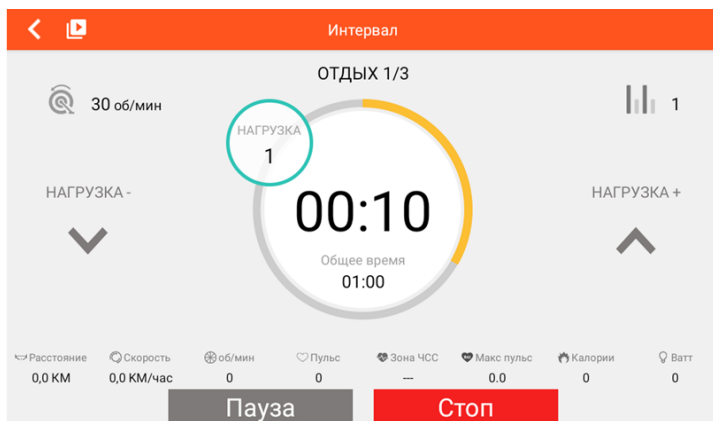


Рисунок 50 — Интервальная: фаза восстановления

3. Карта маршрута

Нажмите на «Карта маршрута», чтобы перейти в режим геолокационной тренировки. Спланируйте маршрут, выбрав начальную, конечную и промежуточные точки на карте:

- нажмите и удерживайте значок , чтобы установить начальную точку;
- нажмите и удерживайте значок , чтобы установить конечную точку;
- нажмите и удерживайте значок , чтобы задать промежуточные точки.

После выбора точек маршрут будет отображен на экране, можно приступить к тренировке.

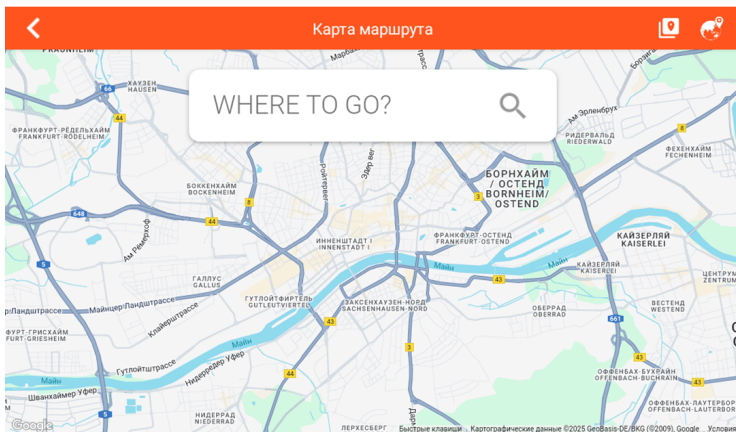


Рисунок 51 — Карта маршрута: планирование маршрута

Во время тренировки отображаются:

- пройденный путь по маршруту;
- уровень нагрузки с возможностью регулировки;
- панель с основными показателями (в левом верхнем углу): время, дистанция, скорость, калории, пульс;
- график профиля маршрута (в правом верхнем углу).

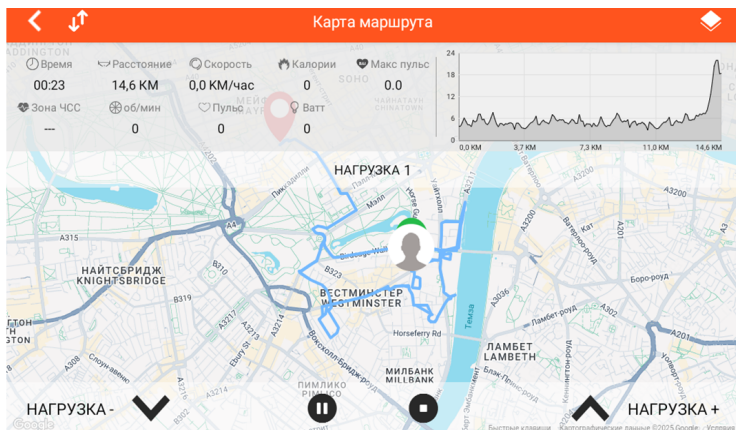


Рисунок 52 — Карта маршрута: начало тренировки



Начать движение.



Сбросить карту маршрута.



Показать/скрыть направление движения.



Переключить режим карты/вида улицы/спутника.



Поставить тренировку на паузу.



Завершить тренировку.

По завершении маршрута:

- отображаются все ключевые показатели тренировки;
- устанавливается конечная точка, путь фиксируется на карте;
- статистика выводится автоматически — с итогами по каждому этапу (время, пульс, калории, дистанция и пр.).

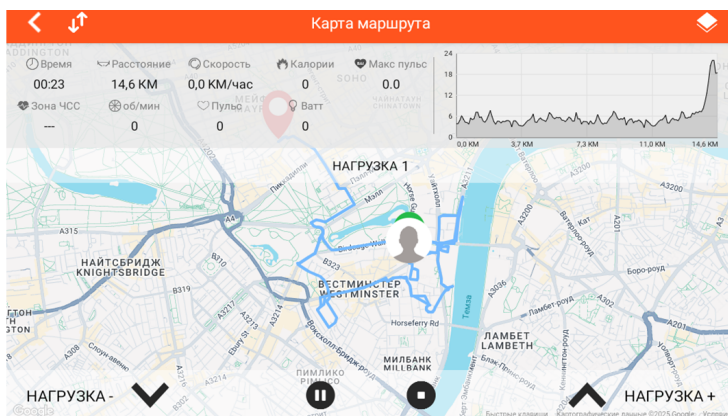


Рисунок 53 — Карта маршрута: завершение тренировки

4. Ватт-фиксированная

Данный режим рекомендуется для пользователей, которым важна точность и стабильность нагрузки, особенно при восстановлении или в рамках медицинских программ.

В разделе можно:

- установить время тренировки;
- задать целевую мощность в диапазоне от 30 до 600 Ватт — тренажер будет автоматически регулировать уровень нагрузки, чтобы пользователь поддерживал заданный показатель независимо от скорости вращения педалей;
- после настройки параметров нажмите Старт, чтобы приступить к тренировке.

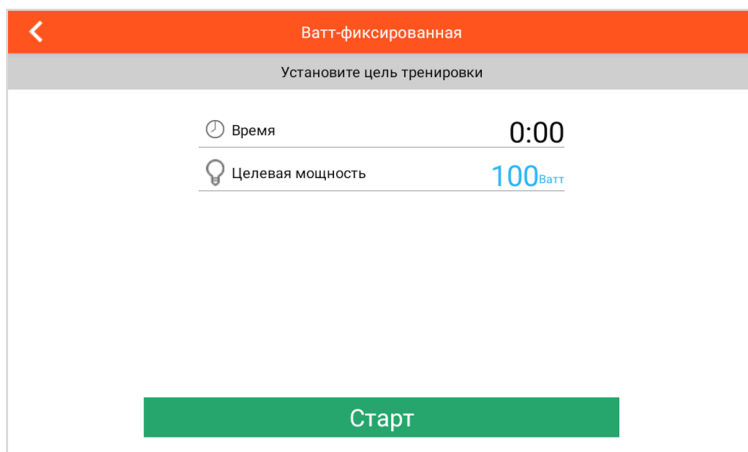


Рисунок 54 — Ватт-фиксированная: установка параметров

Во время тренировки отображаются:

- график слева — обороты в минуту (RPM), график справа — мощность (Вт);
- текущая мощность и целевая (в ваттах), частота вращения педалей, пульс (при подключении кардиодатчика), зона ЧСС.
- время, расстояние, скорость, калории, максимальный пульс, текущая нагрузка (в нижней части панели).

Если мощность недостаточна, появится подсказка — например: «Пожалуйста, увеличьте свою скорость».

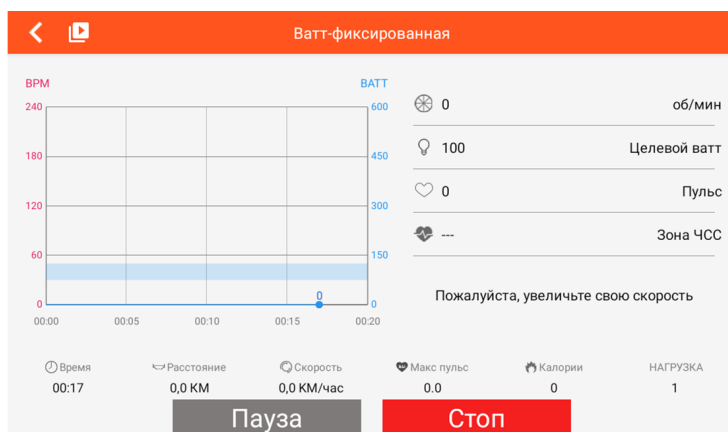


Рисунок 55 — Ватт-фиксированная: тренировка

5. Программы (P1-P12, U1-U4)

Раздел включает 12 предустановленных профилей тренировок (P1-P12), а также 4 пользовательских профиля (U1-U4).

Каждая программа представляет собой последовательность сегментов с различным уровнем нагрузки. Перед началом можно задать общую продолжительность занятия, а для пользовательских программ — дополнительно настроить каждый сегмент (время и нагрузку).

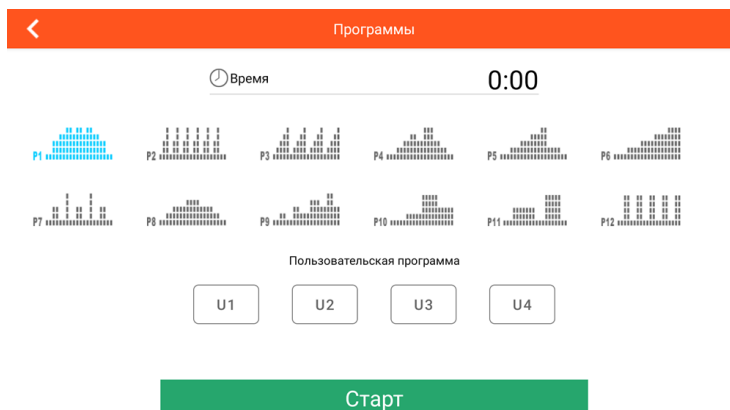


Рисунок 56 — Программы: выбор предустановленных программ

Во время выполнения любой предустановленной программы можно:

- изменять уровень нагрузки;
- приостановить с помощью кнопки Пауза;
- завершить тренировку с помощью кнопки Стоп.

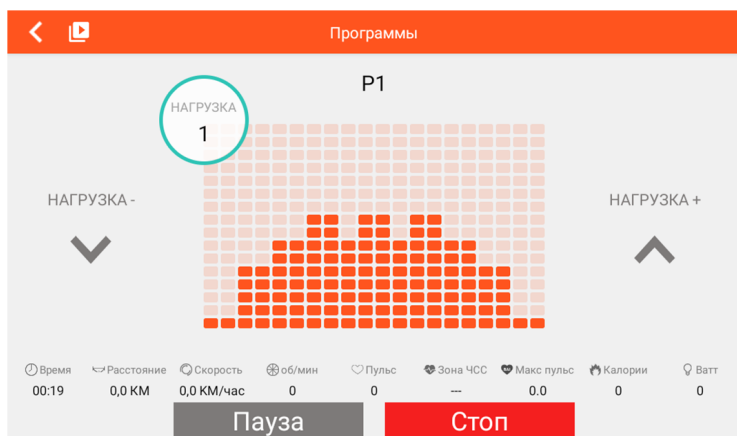


Рисунок 57 — Программы: процесс тренировки

После завершения программы на экране отобразится итоговая статистика: продолжительность, расстояние, калории, пульс и темп.

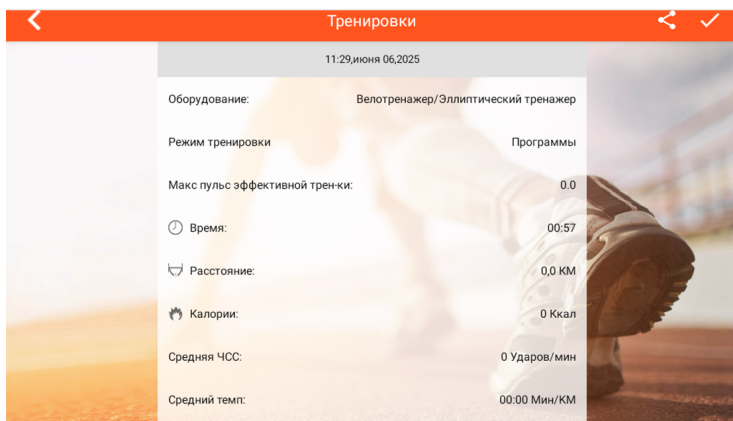


Рисунок 58 — Программы: результаты тренировки

Для пользовательских режимов (U1–U4) доступна возможность редактирования — можно задать уровень нагрузки в каждом сегменте вручную.

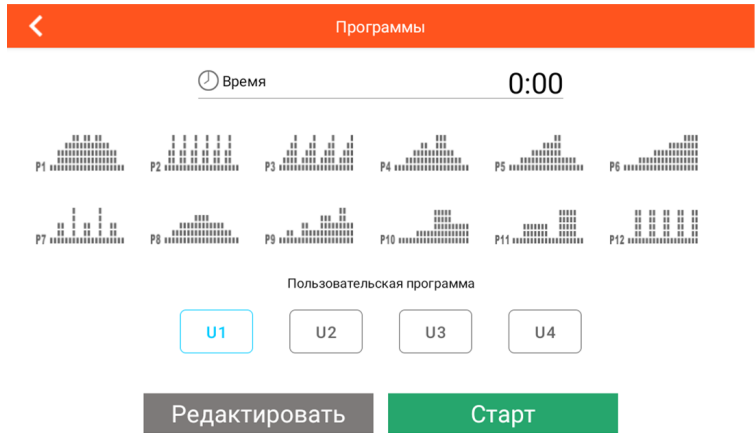


Рисунок 59 — Программы: выбор пользовательского режима

Редактирование происходит через графическое меню. Выберите программу и настройте уровень сопротивления.

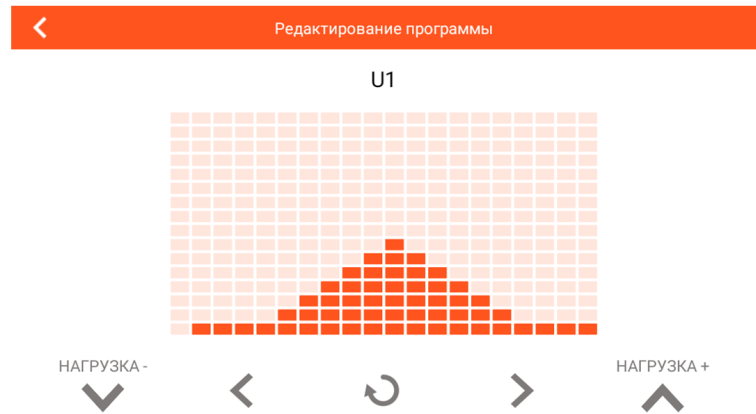


Рисунок 60 — Программы: редактирование пользовательской программы

6. Пульсозависимые программы



Внимание! Для использования этой функции требуется нагрудный кардиодатчик.

Программа использует кардиодатчик для автоматической адаптации нагрузки в зависимости от текущего пульса пользователя.

Доступны четыре режима:

- 55% от максимального пульса (легкая нагрузка);
- 75% (аэробная зона);
- 90% (интенсивная нагрузка);
- «Цель» — пользователь сам задает целевое значение ЧСС.

Тренажер самостоятельно увеличивает или снижает сопротивление, чтобы поддерживать пульс в заданной зоне.

На экране задаются параметры пульсозависимой тренировки. Выберите одну из предустановленных зон интенсивности или установите пользовательскую цель. Введите возраст и продолжительность тренировки — целевая частота пульса будет рассчитана автоматически.

Рисунок 61 — Пульсозависимая программа: выбор цели тренировки

Во время тренировки отображаются значения целевого и реального пульса. Если реальный пульс ниже заданного, уровень нагрузки автоматически увеличится. При превышении целевого значения сопротивление уменьшится. Также доступны пауза и остановка тренировки.

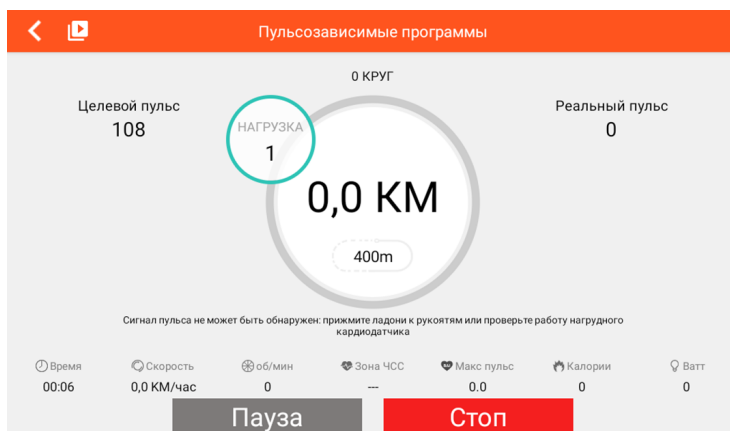


Рисунок 62 — Ппульсозависимая программа: ход тренировки

По завершении тренировки отображаются статистические данные: режим тренировки, длительность, пройденная дистанция, израсходованные калории, средний пульс и темп. Эти данные помогут отследить эффективность тренировки в пульсовой зоне.

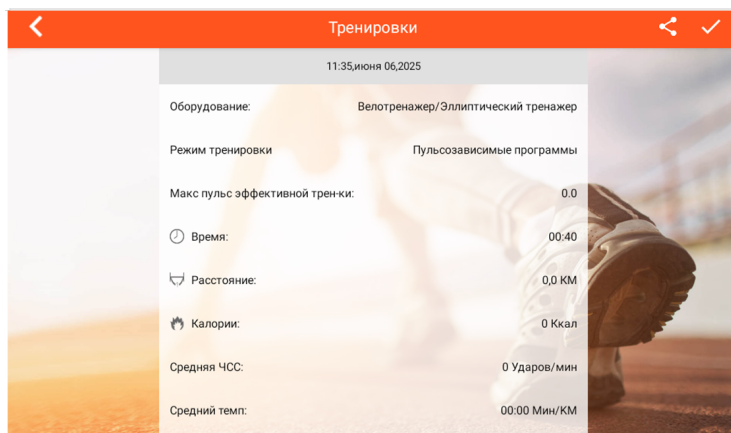


Рисунок 63 — Ппульсозависимая программа: итоги тренировки

7. Передача данных (FTMS)

Данная функция позволяет передавать данные о тренировке с тренажера в сторонние мобильные приложения, поддерживающие протокол FTMS, например Zwift и Kinomap. Этот режим особенно полезен для пользователей, предпочитающих участвовать в онлайн-заездах или использовать геймифицированные сценарии.

Для работы режима необходимо:

- активировать Bluetooth на устройстве;
- включить FTMS на тренажере;
- выбрать тренажер в списке доступных устройств в приложении.



Примечание! Название устройства для подключения Bluetooth - R3_10inch.

После сопряжения все основные параметры тренировки (нагрузка, скорость, дистанция и др.) будут автоматически отображаться в приложении.

На этом экране можно включить или отключить функцию FTMS. Для активации переведите переключатель в положение ON, чтобы сделать тренажер доступным для сопряжения по Bluetooth.

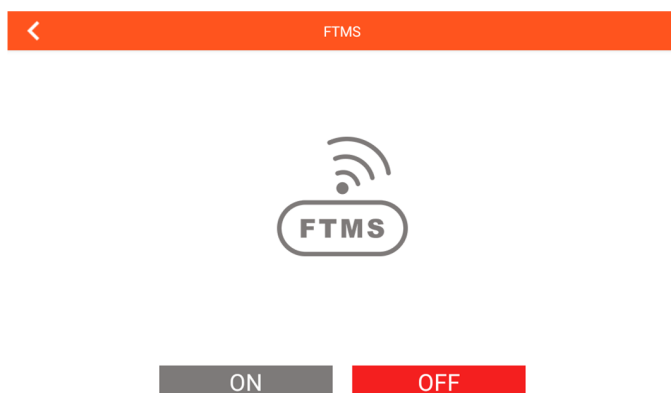


Рисунок 64 — FTMS: включение функции

После активации FTMS становится доступна шкала регулировки сопротивления. Передвигайте ползунок в пределах от -50 % до +50 %, чтобы изменить уровень нагрузки, применяемый к тренажеру в режиме дистанционного управления через стороннее приложение.

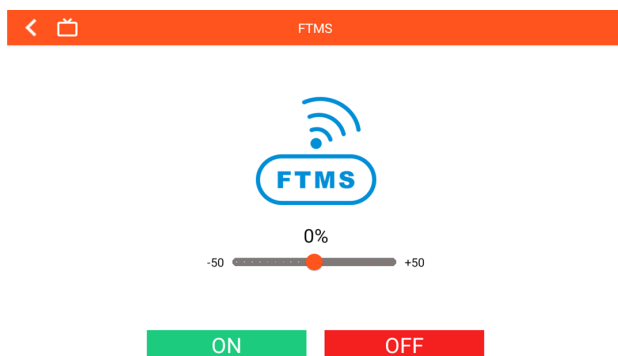


Рисунок 65 — FTMS: настройка сопротивления

8. Виртуальный ландшафт

Программа с визуализацией маршрутов, имитирующих природные или городские пейзажи. Пользователь может выбрать один из доступных маршрутов и тренироваться в режиме «реального сценария».

На экране представлены доступные варианты виртуальных ландшафтов. Выберите один из маршрутов, чтобы начать тренировку. После выбора нажмите «Старт».

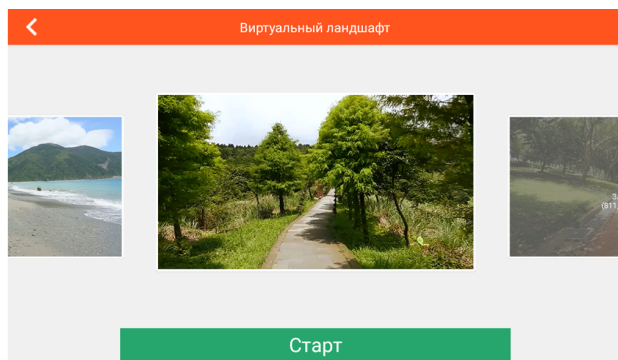


Рисунок 66 — Виртуальный ландшафт: выбор маршрута

Во время тренировки отображается выбранный ландшафт.

- Регулируйте нагрузку в зависимости от самочувствия или тренировочной цели.
- Все показатели (время, расстояние, скорость и т.д.) отображаются в нижней части экрана.

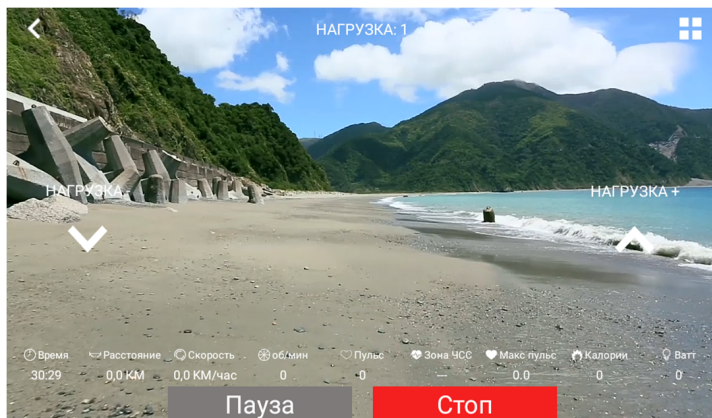


Рисунок 67 — Виртуальный ландшафт: режим тренировки

8. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАГРУДНОГО КАРДИОДАТЧИКА

В эллиптическом тренажере установлен кардиоприемник для подключения беспроводного нагрудного кардиодатчика (приобретается отдельно). Для измерения пульса нагрудный датчик должен плотно прилегать к коже груди.

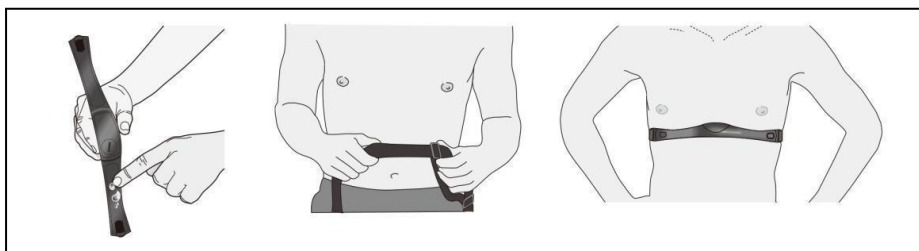


Рисунок 68 — Использование нагрудного кардиодатчика



Внимание!

Системы контроля частоты пульса могут быть неточными, так как не являются медицинскими приборами. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или летальному исходу. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите тренировку.

9. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Как правильно начать программу тренировок, во многом зависит от вашего текущего физического состояния. Если вы давно не занимались спортом или имеете избыточный вес, сначала постепенно увеличивайте нагрузку на несколько минут за тренировку.

- Первые занятия могут длиться всего несколько минут в пределах выбранного целевого диапазона.
- Через 6–8 недель вы заметите значительный прогресс, и вы будете готовы тренироваться дольше.
- Важно заниматься в комфортном темпе и доводить время — впоследствии — до 30 минут непрерывной тренировки.
- Чем лучше ваша аэробная подготовка, тем проще будет удерживать нагрузку в заданном диапазоне.

Основные принципы:

1. проконсультируйтесь с врачом и составьте индивидуальный план упражнений;
2. с врачом определите постепенный и выполнимый график тренировок;
3. следите за своей частотой пульса и корректируйте нагрузку в зависимости от возраста и состояния здоровья;
4. устанавливайте тренажер на ровную поверхность и оставьте свободное пространство не менее 0,5 м вокруг.

Интенсивность упражнений.

Оптимальная интенсивность определяется в процентах от вашей максимальной частоты пульса (МЧП). Для эффективных аэробных нагрузок поддерживайте пульс в диапазоне 70 %–85 % от МЧП. Формула расчета МЧП: $220 - \text{возраст}$.

Таблица 4 — Целевые значения частоты пульса по возрасту.

Возраст (лет)	Целевой диапазон (55 %–90 % от МЧП), уд/мин	Средняя МЧП (100 %), уд/мин
20	110 – 180	200
25	107 – 175	195
30	105 – 171	190
35	102 – 166	185
40	99 – 162	180
45	97 – 157	175
50	94 – 153	170
55	91 – 148	165
60	88 – 144	160
65	85 – 139	155
70	83 – 135	150

Совет по измерению пульса вручную:

- во время паузы остановитесь, держась за основания педалей или поручни, и поместите два пальца на запястье;
- засекайте частоту пульса в течение 6 секунд, умножьте результат на 10 — получите уд/мин;
- например, 14 ударов за 6 секунд = 140 уд/мин;
- регулируйте нагрузку так, чтобы ваш пульс оставался в целевом диапазоне.

10. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ ПО BLUETOOTH

Перед началом убедитесь, что:

- эллиптический тренажер 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: «Elliptical» (Эллиптический тренажер);
- выберите из списка бренд «ORLAUF»;
- в списке устройств найдите ваш эллипс и нажмите, чтобы подключиться;
- начните тренировку (даже с небольшой скоростью), чтобы тренажер начал передавать данные в приложение (скорость, дистанцию, калории и т. д.);
- при успешном подключении на экране Kínomar отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed) и пр.; теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.



2. Подключение к Zwift:

- запустите приложение Zwift на устройстве, которое будете использовать (смартфон, планшет);
- авторизуйтесь в своей учетной записи или создайте новую, если необходимо;
- а экране «Pair Devices» (Подключение устройств) выберите тип тренажера: «Elliptical» (Эллиптический тренажер);
- когда ваш эллипс появится в списке, нажмите для подключения;
- дождитесь статуса «Connected» (Подключено) и нажмите кнопку «Let's Go», чтобы перейти к выбору маршрута или старту тренировки;
- начните тренировку (даже с небольшой скоростью), чтобы эллипсоид 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».

11. КОДЫ ОШИБОК

- **ERROR1** — плохой контакт соединительного провода двигателя или его повреждение.
- **ERROR2** — отсутствие сигнала пульса на датчике пульса во время теста ИМТ.

12. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	эллиптический тренажер
Питание	питание от сети 220В, 50Гц
Энергосбережение	есть
Тип привода	передний
Система нагружения	электромагнитная
Количество уровней нагрузки	16
Вес маховика (физический/инерционный)	15 кг/33 кг
Консоль	TFT-дисплей, с подставкой для телефона
Показания консоли	дистанция, скорость, калории, обороты в минуту, время, пульс, % ЧСС, жиросанализатор, ватт, нагрузка
Общее количество программ	29
Мультимедиа	подключение к Zwift/Kinomap
Измерение пульса	сенсорные датчики, возможность подключения кардиопояса
Макс. вес пользователя	160 кг
Компенсаторы неровностей пола	да
Транспортировочные ролики	да
Габариты в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	125x64x168 см
Габариты упаковки (Д*Ш*В)	131x58x86 см
Вес нетто	110 кг
Вес брутто	120 кг

Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабировская ул., дом 54, литера А, помещение 035С тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	Zhengxing (Tongxiang) Health Technology Co.,Ltd. No.666 Tongren Road, Tongxiang Economic Development Zone, Tongxiang, Jiaxing, Zhejiang, China, 314500 Tel: 0573-8805666
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	указана на этикетке
Гарантия для домашнего использования	36 месяцев
Гарантия для полупрофессионального использования	12 месяцев

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.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

[illegible]

