



Orlauf PRO

Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf PRO Blaze L

Эллиптический тренажер

Сервисная поддержка



Актуальная инструкция



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



Сборка модели



Управление

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели тренажер Orlauf PRO Blaze L, 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 эллиптического тренажера. 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 эллиптического тренажера, подготовке его к использованию и техническому обслуживанию. Если у вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации эллиптического тренажера, 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. 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	12
6. Консоль эллиптического тренажера	21
6.1 Обозначения на консоли	21
6.2 Обозначения на дисплее	25
7. Программы тренировок	26
7.1 Ручной режим	26
7.2 Автоматические программы (P01-P20)	27
7.3 Сжигание калорий (C01-C03)	28
7.4 Пульсозависимые программы (H01-H04)	29
7.5 Ручная настройка сопротивления Ватт	29
7.6 Ватт-фиксированные программы (W01-W06)	30
7.7 Интервальная тренировка (I1-I3)	31
8. Использование нагрудного кардиодатчика	33
9. Рекомендации по тренировкам	34
10. Подключение приложений по Bluetooth	36
11. Зарядка устройств	37
12. Анализ и устранение неисправностей	38
13. Спецификация	40

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°С;
- 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. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТРЕНАЖЕРА

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

Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с правилами безопасности:

- 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;
- не эксплуатируйте тренажер при наличии явных дефектов — ослабленных или открученных креплений, незакрепленных узлов, посторонних шумов и иных признаков неисправности; это может привести к травмам или сокращению срока службы оборудования;
- для устранения неисправностей обращайтесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого был приобретен тренажер;
- для ремонта используйте только оригинальные запасные части;
- обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве должно выполняться только специалистами сервисного центра;
- не допускается внесение изменений в конструкцию 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 рекомендуется носить свободную одежду, обувь с кожаными подошвами или каблуками; длинные волосы должны быть собраны;
- 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; при появлении боли или недомогания немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

3.1 Перед первой тренировкой

- Проверьте правильность сборки тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками модели перед началом использования. Проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.
- Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы прочно установлены и закреплены. Проверьте надежность механических и электрических соединений.
- Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность. Оставьте не менее 0,5 м свободного пространства с каждой стороны. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальный резиновый коврик.

3.2 Рекомендации по уходу

- Перед обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для моделей с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать не ранее чем через одну минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей.
- 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 очистки используйте мягкую ткань, слегка смоченную в нейтральном моющем растворе, затем протрите поверхности насухо.

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 вилкой с заземлением для вашей безопасности);
- перед каждым использованием проверяйте целостность электрического шнура питания и отсутствие 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 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, т. к. это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, являться 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. КОМПЛЕКТАЦИЯ

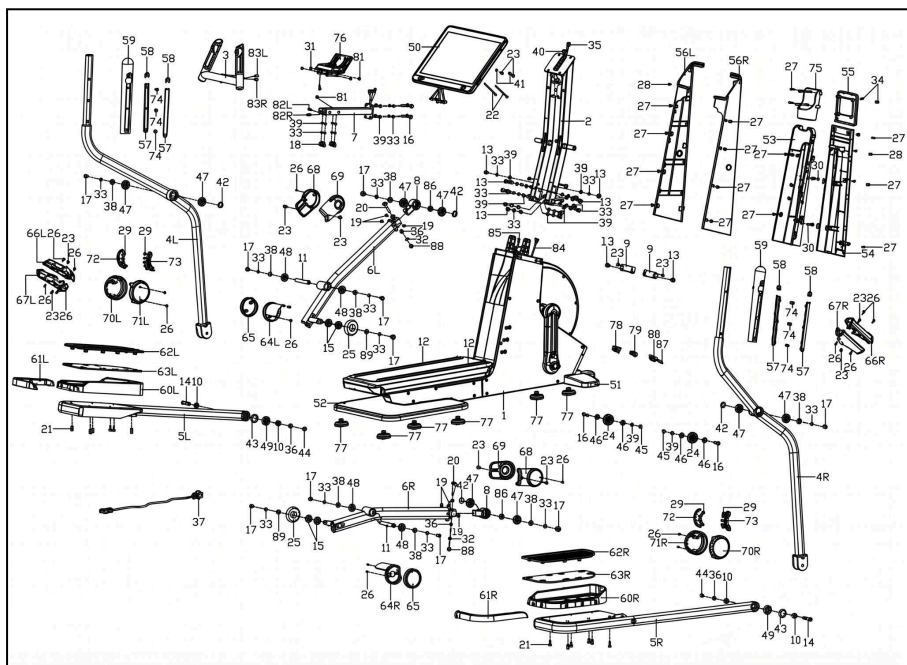


Рисунок 1 — Схема тренажера в разобранном виде



Внимание! Детали которые указаны на схеме, но не указаны в перечне — предустановлены.

Таблица 1 — Перечень деталей тренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	40	Соединительный кабель мотора 2	1
2	Стойка консоли	1	41	Плоская шайба D5*12*1	2
3	Руль	1	42	Пружинная шайба 17*25*0,3	4
4 L/R	Левый/правый поручень	1/1	44	Самоконтрящаяся гайка M10	2
5 L/R	Левая/правая тяга педали	1/1	50	Консоль	1
6 L/R	Левая/правая тяга ролика	1/1	53	Передний кожух стойки консоли	1
7	Опорный кронштейн руля	1	54	Задний кожух стойки консоли	1
9	Крепежная пластина	2	55	Заглушка консоли	1
10	Втулка	4	56 L/R	Левый/правый кожух стойки консоли	1/1
11	Ось вращения 2	2	60 L/R	Левая/правая педаль	1/1
13	Болт с внутренним шестигранником M8*18	16	61 L/R	Левая/правая накладка на педали	1/1
14	Винт с шестигранной полукруглой головкой M10*60	2	62 L/R	Левый/правый амортизатор педали 1	1/1
16	Винт с шестигранной полукруглой головкой M8*40	6	63 L/R	Левый/правый амортизатор педали 2	1/1
17	Винт с шестигранной полукруглой головкой M8*20	10	64 L/R	Левая/правая крышка ролика	1/1
18	Винт с шестигранной полукруглой головкой M8*16	4	66 L/R	Левая/правая верхняя заглушка поручня 1	1/1
21	Крестообразный винт M6*12	12	67 L/R	Левая/правая верхняя заглушка поручня 2	1/1
22	Крестообразный винт M5*95	2	70 L/R	Левая/правая заглушка соединения поручня и тяги педали 1	1/1
23	Крестообразный винт M5*15	12	71 L/R	Левая/правая заглушка соединения поручня и тяги педали 2	1/1

26	Крестообразный винт с полукруглой головкой 3*16	18	75	Держатель бутылки	1
27	Крестообразный винт с полукруглой головкой и прессшайбой М4*15	22	76	Беспроводная зарядка	1
28	Крестообразный винт с полукруглой головкой 4,2*18	3	81	Соединительный провод 1	1
30	Болт с шестигранной головкой и крестообразным шлицем М4*20	4	82 L/R	Левый/правый соединительный кабель	1/1
31	Крестообразный винт М5*10	4	83 L/R	Левый/правый провод датчиков пульса	1/1
33	Пружинная шайба D8	32	84	Соединительный кабель 1	1
34	Крестообразный винт с полукруглой головкой и прессшайбой М4*10	2	85	Соединительный кабель мотора 1	1
35	Соединительный кабель 2	1	87	Крестообразный винт М4*12	2
36	Плоская шайба D10*D20*2	6		Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
38	Плоская шайба D8*25*2	8		Гарантийный талон	1
37	Адаптер питания	1		Флаер	2
39	Плоская шайба D8*D16*1,5	24			

5. СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Перед сборкой убедитесь, что все детали эллиптического тренажера 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

- С помощью болтов с внутренним шестигранником M8*18 (13), пружинных шайб D8 (33) и плоских шайб D8*D16*1,5 (39) зафиксируйте стойку консоли (2) на основной раме (1).
- С помощью болтов с внутренним шестигранником M8*18 (13) и крестообразных винтов M5*15 (23) зафиксируйте крепежную пластину (9) на стойке консоли (2). При монтаже обращайте внимание на расположение каждого винта. Крепежная пластина (9) должна быть параллельна поверхности «а», как показано на Рисунке А ниже.
- Подключите соединительный кабель 1 (84) к соединительному кабелю 2 (35). Подключите соединительный кабель мотора 1 (85) к соединительному кабелю мотора 2 (40).

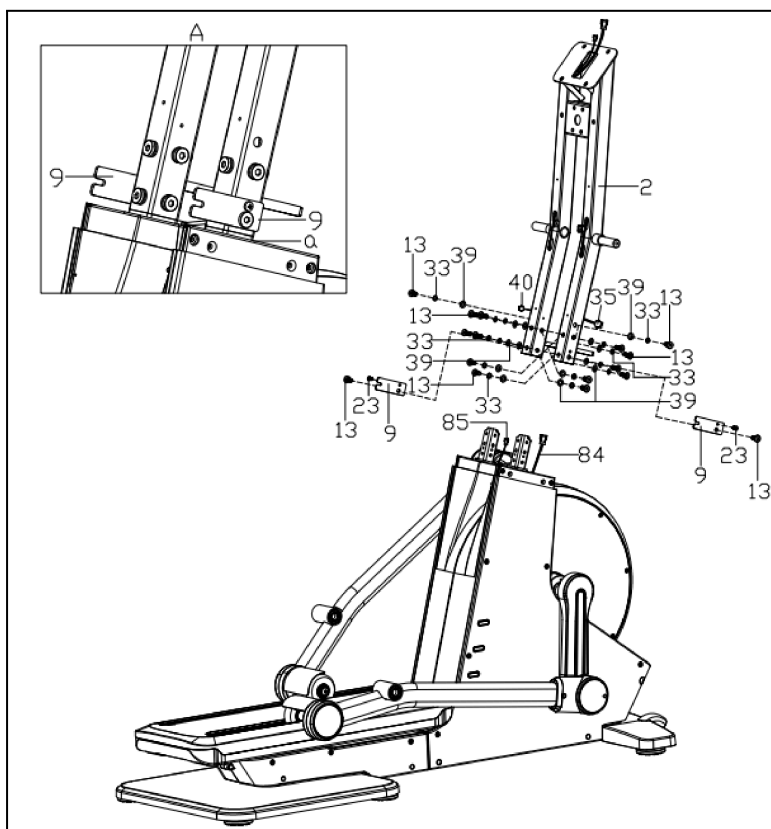


Рисунок 2 — Установка стойки консоли на основной раме

Шаг 2

- Подсоедините провода датчиков пульса (83 L/R) к соответствующим соединительным кабелям (82 L/R). Вытяните провода из опорного кронштейна руля (7), чтобы избежать защемления. Затем зафиксируйте руль (3) на опорном кронштейне руля (7) с помощью винта с шестигранной полукруглой головкой M8*16 (18), пружинной шайбы D8 (33) и плоской шайбы D8*D16*1,5 (39).
- Подсоедините провод внешнего модуля беспроводной зарядки (76) к соединительному проводу 1 (81). Вытяните провода из опорного кронштейна руля (7), чтобы избежать защемления, а затем зафиксируйте внешний блок беспроводной зарядки (76) на опорном кронштейне руля (7) с помощью крестообразного винта M5*10 (31).
- Протяните соединительный кабель 1 (81) и соединительные кабели (82 L/R) через круглое и прямоугольное отверстие в стойке консоли (2), затем зафиксируйте опорный кронштейн руля (7) на стойке консоли (2) с помощью винта с шестигранной полукруглой головкой M8*40 (16), пружинной шайбы D8 (33) и плоской шайбы D8*D16*1,5 (39).

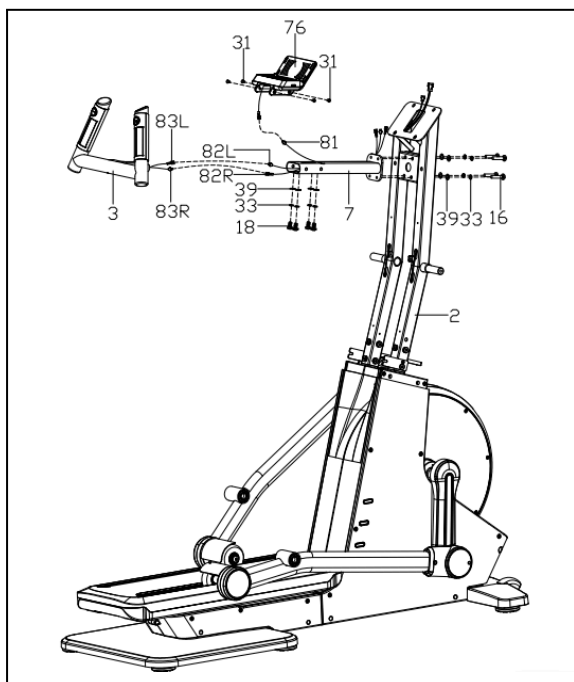


Рисунок 3 — Установка руля

Шаг 3

- Предварительно зафиксируйте передний кожух стойки консоли (53) на стойке консоли (2) с помощью крестообразного винта с полукруглой головкой и прессшайбой M4*15 (27). Обратите внимание: винт нельзя затягивать до конца, убедитесь, что кожух может свободно перемещаться вверх и вниз.
- Вставьте выступающие фиксаторы левого и правого кожуха стойки консоли (56 L/R) в отверстие переднего кожуха стойки консоли (53) (как показано на Рисунке В ниже). Затем с помощью крестообразного винта с полукруглой головкой и прессшайбой M4*15 (27) и крестообразного винта с полукруглой головкой 4,2*18 (28) закрепите левый и правый кожухи стойки консоли (56 L/R) на переднем кожухе стойки консоли (53).

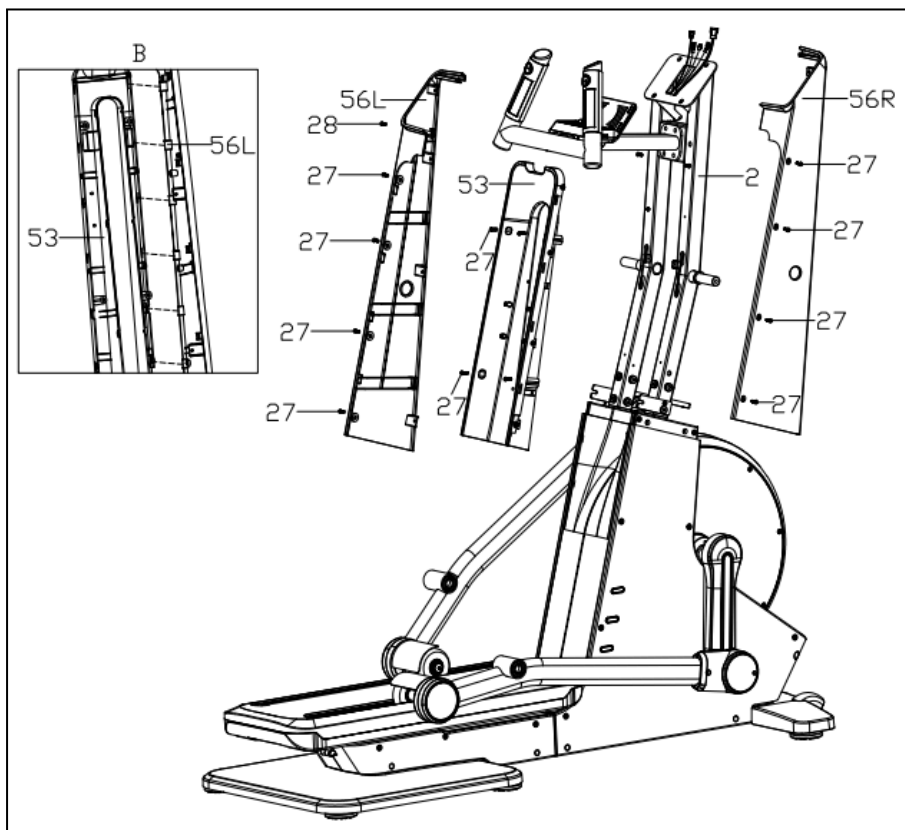


Рисунок 4 — Фиксация переднего, правого и левого кожухов стойки консоли

Шаг 4

- Состыкуйте задний кожух стойки консоли (54) со стойкой консоли (2), затем соедините задний кожух стойки консоли (54) с передним кожухом стойки консоли (53) с помощью болта с шестигранной головкой и крестообразным шлицем M4*20 (30).
- Выверните задний кожух стойки консоли (54) с передним кожухом стойки консоли (53) в месте их стыка, а затем используйте крестообразный винт с полукруглой головкой и прессшайбой M4*15 (27), а также крестообразный винт с полукруглой головкой 4,2*18 (28), чтобы зафиксировать задний кожух стойки консоли (54) на стойке консоли (2).
- Затяните до упора все крестообразные винты с полукруглой головкой и прессшайбой M4*15 (27), установленные в шаге 3.

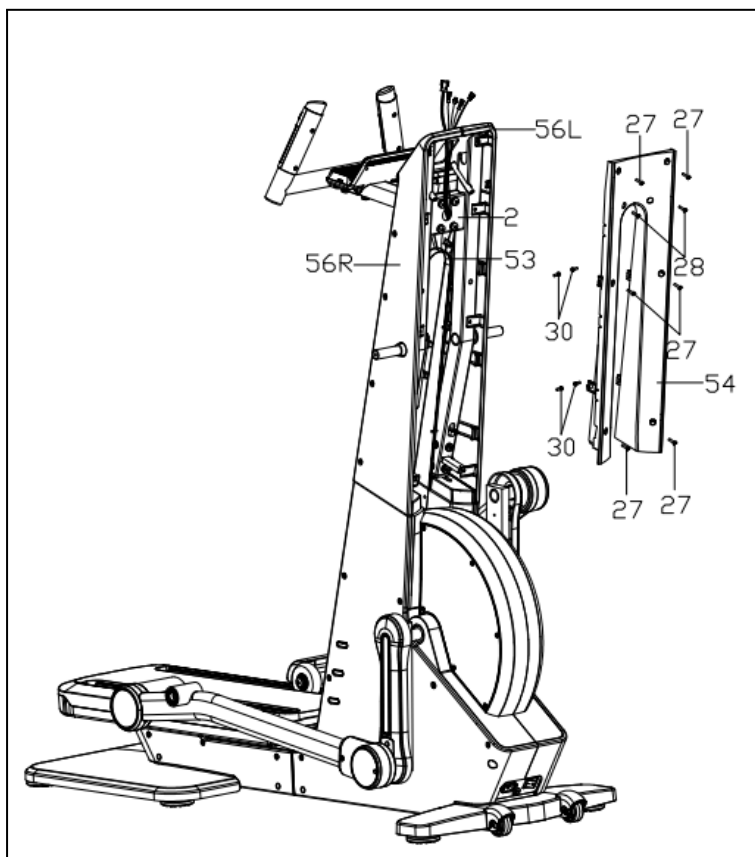


Рисунок 5 — Установка заднего кожуха стойки консоли

Шаг 5

- Закрепите левую и правую педали (60 L/R) на левой и правой тяге педалей (5 L/R) с помощью крестообразных винтов M6*12 (21).
- Используя винт с шестигранной полукруглой головкой M8*20 (17), пружинную шайбу D8 (33), плоскую шайбу D8*25*2 (38) и ось вращения 2 (11), соедините левую и правую тягу педалей (5 L/R) с левой и правой тягой роликов (6 L/R).
- Зафиксируйте левый и правый поручни (4 L/R) на осях, которые располагаются на стойке консоли (2), с помощью винта с шестигранной полукруглой головкой M8*20 (17), пружинной шайбы D8 (33), плоской шайбы D8*25*2 (38) и пружинной шайбы 17*25*0,3 (42).
- Соедините левую и правую тягу педалей (5 L/R) с левым и правым поручнем (4 L/R), используя винт с шестигранной полукруглой головкой M10*60 (14), втулку (10), плоскую шайбу D10*D20*2 (36) и самоконтрящуюся гайку M10 (44) (пока не затягивайте).
- Затяните до упора все ранее незатянутые винты.

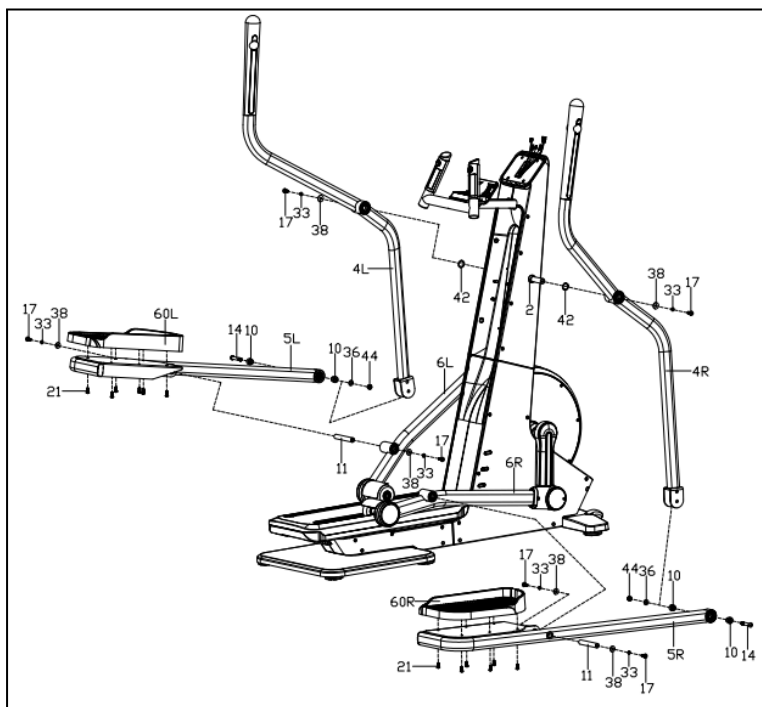


Рисунок 6 — Установка педалей и поручней

Шаг 6



Внимание! Обращайте внимание на направление «лево/право» при установке заглушек (66 L/R) и (67 L/R) на соответствующие поручни. Правая и левая заглушки 1 (66 L/R) устанавливаются сверху; при этом левая верхняя заглушка (66 L) должна соответствовать метке L-1, а правая верхняя заглушка (67 R) — метке R-1.

- Используйте крестообразный винт M5*15 (23) и крестообразный винт с полукруглой головкой 3*16 (26), чтобы зафиксировать верхние заглушки поручня 1 (66 L/R) и верхние заглушки поручня 2 (67 L/R) на левом и правом поручнях (4 L/R).
- Используйте крестообразный винт с полукруглой головкой 3*16 (26), чтобы зафиксировать заглушки соединения поручня и тяги педали 1 (70 L/R) и заглушки соединения поручня и тяги педали 2 (71 L/R) в месте соединения поручней (4 L/R) и тяг педалей (5 L/R).

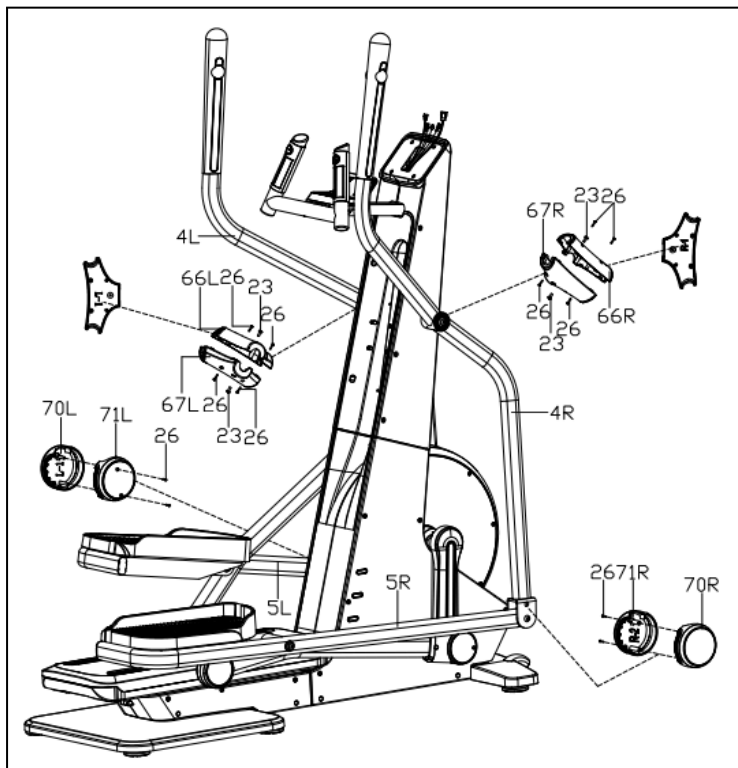


Рисунок 7 — Установка заглушек поручней

Шаг 7

- Сначала подсоедините соединительные кабели (35), (81), (82 L/R) и (40) к соответствующим выводам консоли (50). Затем зафиксируйте консоль (50) сверху стойки консоли (2), используя крестообразные винты M5*95 (22) и крестообразные винты M5*15 (23), а также плоские шайбы D5*12*1 (41).
- Используйте крестообразный винт с полукруглой головкой и прессшайбой M4*10 (34), чтобы закрепить заглушку консоли (55) на стойке консоли (2).
- Закрепите держатель для бутылки (75) на переднем кожухе стойки консоли (53) с помощью крестообразного винта с полукруглой головкой и прессшайбой M4*15 (27).

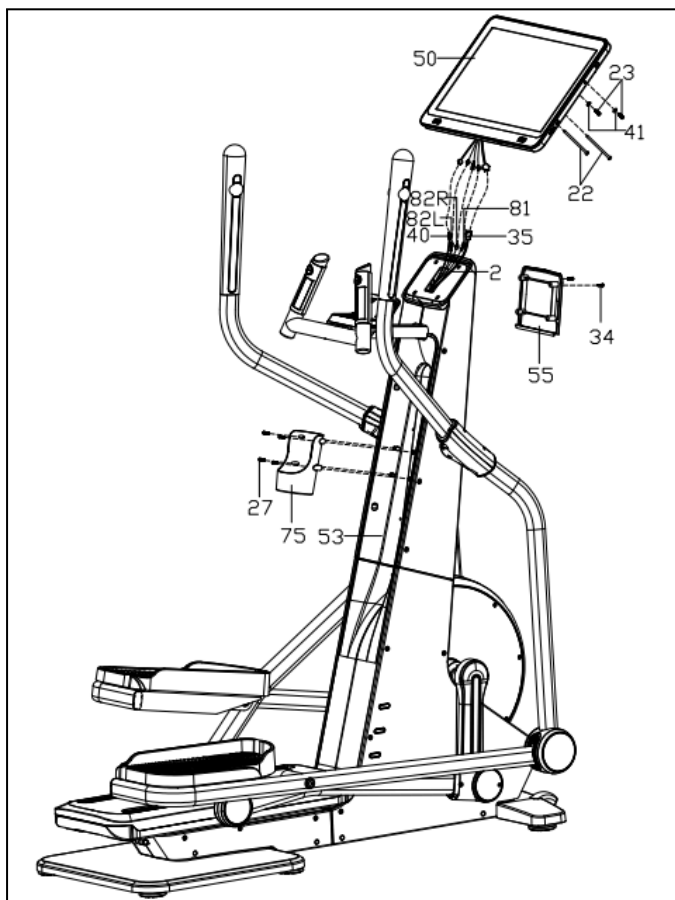


Рисунок 8 — Установка консоли и держателя для бутылки

Шаг 8

Вставьте провод адаптера (37) в разъем питания на основной раме, затем подключите адаптер к розетке с заземлением.

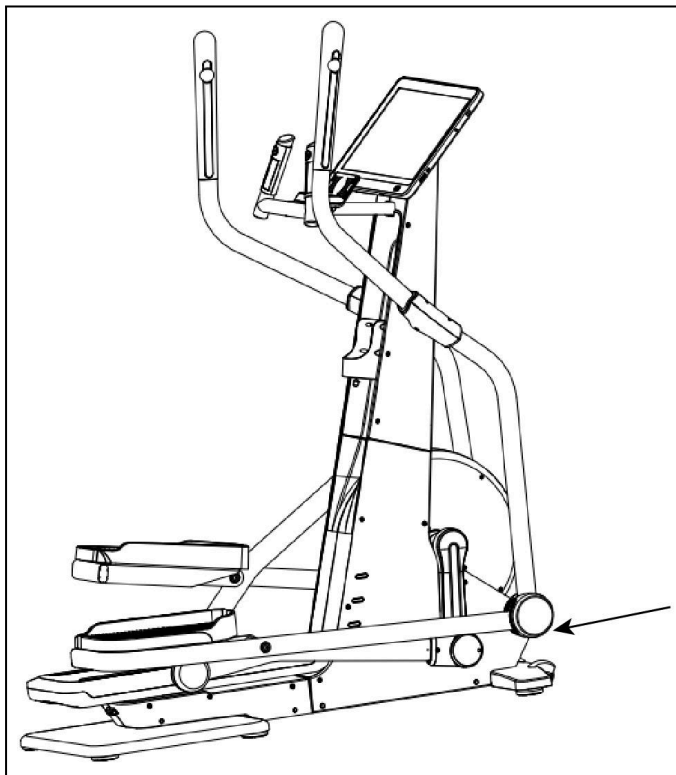


Рисунок 9 — Подключение тренажера к сети

6. КОНСОЛЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

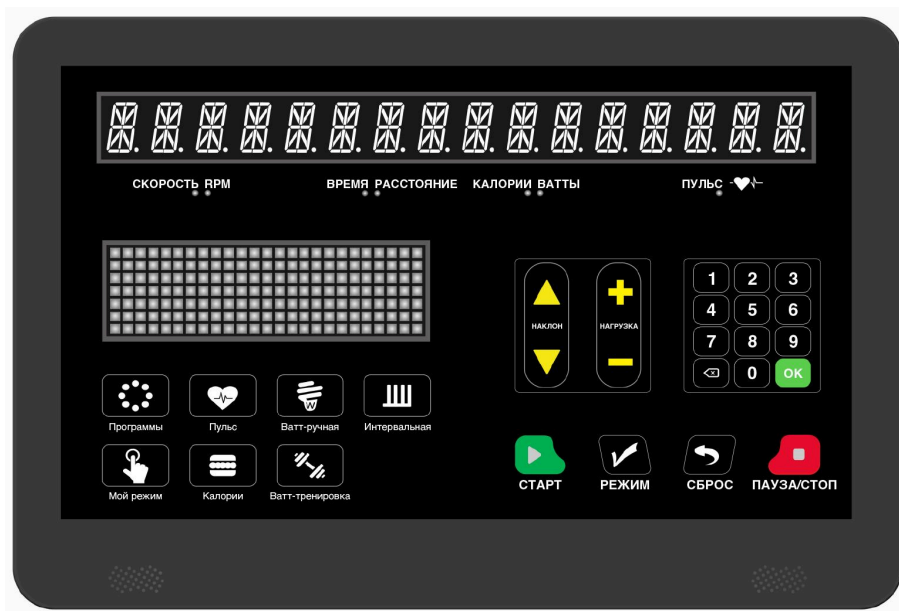


Рисунок 10 — Консоль тренажера

6.1 Обозначения на консоли



Программы

Программы

Запуск встроенных автопрограмм (P01-P20) и установка целевого значения времени.



Пuls

Пuls

Четыре пульсозависимые программы: 55%, 75%, 90% и TAG (пользовательский целевой puls). При выборе этих программ доступна установка возраста пользователя и целевого времени тренировки.



Ватт-ручная

Ватт-ручная

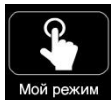
Ручная установка целевого значения ватт и времени.



Интервальная

Интервальная

Три интервальные программы тренировки, две предустановленные и одна пользовательская.



Мой режим

Мой режим

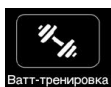
Запуск ручного режима тренировки и установка целевых значений времени, калорий, дистанции и пульса.



Калории

Калории

Автопрограммы, направленные на сжигание калорий. Три уровня: низкий, средний, высокий.



Ватт-тренировка

Ватт-тренировка

Запуск ватт-фиксированных программ (W01-W06) и установка целевого значения времени.

КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ



НАКЛОН +

Увеличение угла наклона и навигация по меню (выбор режима тренировки).



НАКЛОН -

Уменьшение угла наклона и навигация по меню (выбор режима тренировки).



НАГРУЗКА +

Увеличение уровня сопротивления и навигация по меню.



НАГРУЗКА -

Уменьшение уровня сопротивления и навигация по меню.

КЛАВИАТУРА

Установка значений времени, дистанции, калорий, пульса и возраста осуществляется с клавиатуры цифрами от 0 до 9. При превышении максимального количества разрядов на экране (3), предыдущие показатели удаляются и на экране отображаются новые цифры (например, на экране 999 > вводим 5 > отображается 5).



Нажмите кнопку , чтобы отменить и удалить введенное значение. (При полном удалении всех цифр значение сбрасывается на 0, а последующее нажатие сопровождается предупреждающим звуковым сигналом ошибки).

Нажмите кнопку **OK**, чтобы подтвердить установленное значение и перейти к следующему шагу. (Если введенное значение выходит за допустимые пределы, оно будет автоматически заменено на значение по умолчанию).



СТАРТ

Запуск тренировки.



РЕЖИМ

Выбор режима тренировки.



СБРОС

Сброс параметров тренировки и возврат на главный экран.



ПАУЗА/СТОП

Пауза/остановка тренировки.

Порядок включения консоли

При подаче питания консоль подаст один звуковой сигнал, после чего все сегменты дисплея загораются на ~2 секунды.

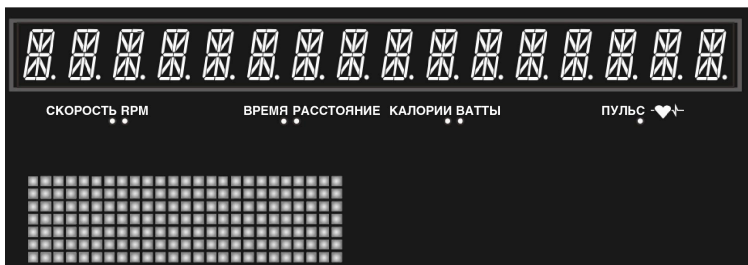


Рисунок 11 — Консоль тренажера при включении

Затем на главном экране на секунду отобразится значение «78.0 км», 78 — это диаметр маховика тренажера в дюймах, «км» означает, что в консоли используется метрическая система измерения.

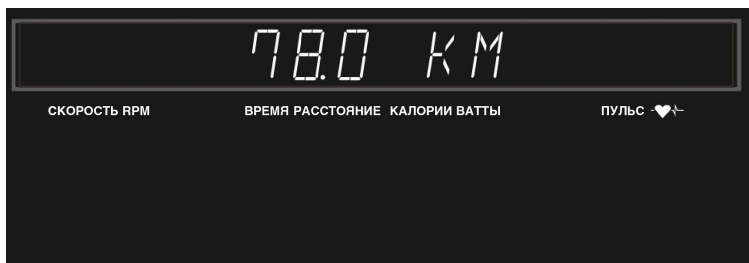


Рисунок 12 — Надпись «78.0 км».

Затем отобразится надпись «ORLAUF PRO».

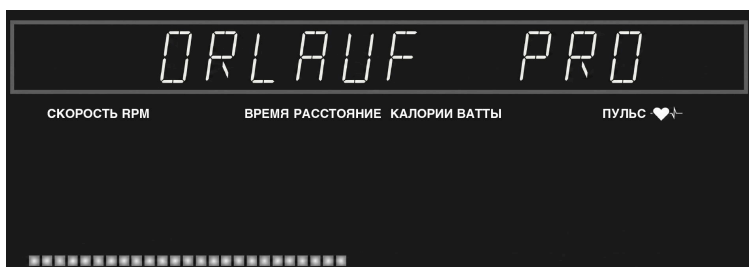


Рисунок 13 — Надпись «ORLAUF PRO».

Затем появится надпись «PLEASE PRESS BUTTONS TO SELECT FUNCTIONS».

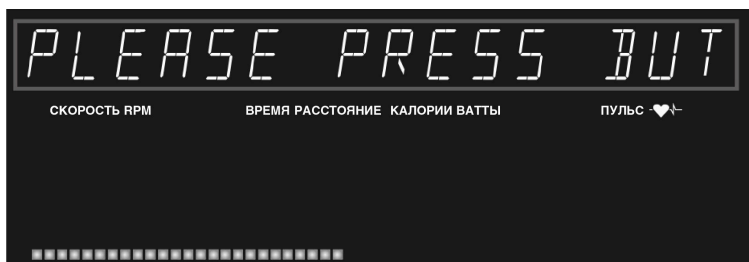


Рисунок 14 — Надпись «PLEASE PRESS BUTTONS TO SELECT FUNCTIONS»

Затем появится надпись «PRESS START TO BEGIN».

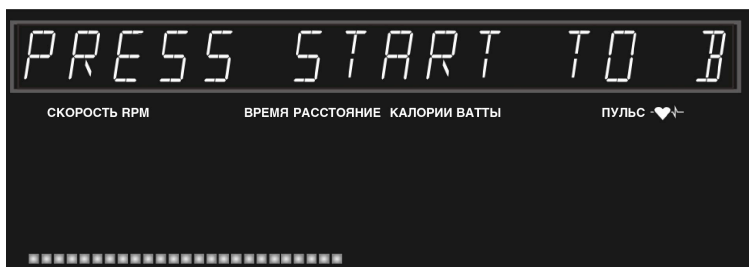


Рисунок 15 — Надпись «PRESS START TO BEGIN»

Выберите нужный режим с помощью быстрых клавиш или кнопок **НАГРУЗКА+/-** и **НАКЛОН +/-**, нажмите кнопку **СТАРТ** и приступайте к тренировке.

6.2 Обозначения на дисплее

- **СКОРОСТЬ.** Скорость в диапазоне от 0,00 до 99,9 км/ч.
- **RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ).** От 0 до 999 об/мин.
- **ВРЕМЯ.** Время тренировки в диапазоне от 0:00 до 99:59 мин:сек.
- **РАССТОЯНИЕ.** Пройденное за тренировку расстояние в диапазоне от 0,0 до 99,9 км.
- **КАЛОРИИ.** Количество израсходованных калорий в диапазоне от 0,0 до 999 ккал.
- **ВАТТ.** От 0 до 999 Ватт.
- **ПУЛЬС.** Частота пульса в ударах в минуту в диапазоне от 30 до 230 уд/мин.
- **НАГРУЗКА.** Уровень сопротивления от 1 до 32.
- **НАКЛОН.** Уровень наклона в диапазоне от 1 до 20%.
- **ПРОГРАММА.** Отображение текущей программы.
- **ВОЗРАСТ.** Возраст пользователя в диапазоне от 1 до 99 лет.

7. ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК



Примечание! Во всех представленных программах вы можете использовать следующие функции кнопок:

- Нажмите **ПАУЗА/СТОП** для паузы или остановки тренировки. Нажмите кнопку повторно, чтобы завершить тренировку.
- Во время паузы кнопка **СБРОС** возвращает вас на главный экран.



Примечание! После остановки/завершения тренировки на дисплее будут сначала отображены основные параметры тренировки, а затем средние параметры оборотов в минуту (AVG RPM), ватт (AVG WATT), пульса (AVG PULSE) и скорости (AVG SPEED). После завершения двух циклов отображения значений дисплей перейдет в главное меню.

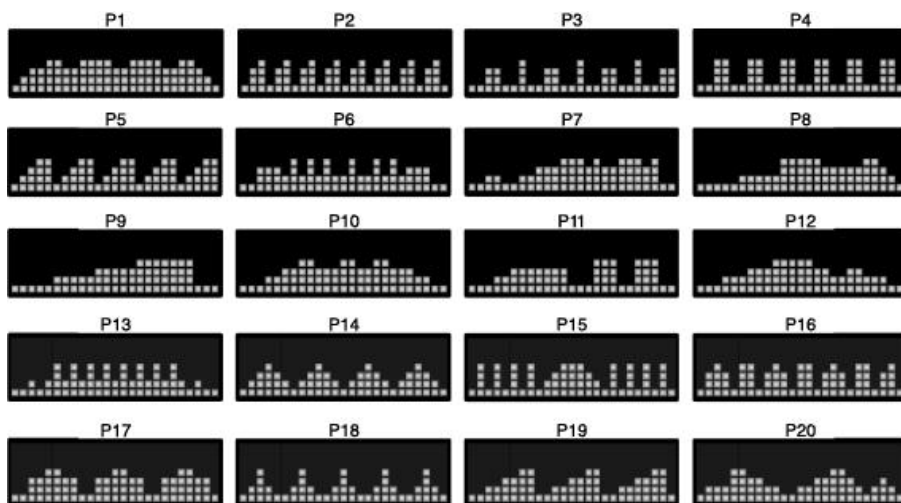
7.1 Ручной режим

- Для запуска тренировки без установки параметров на главном экране нажмите кнопку **СТАРТ**.
- Для запуска тренировки с предварительной установкой целевых параметров нажмите кнопку **РЕЖИМ** или **Мой режим**.
- С помощью клавиатуры задайте необходимые значения всех параметров в следующем порядке: время, калории, дистанция, пульс.
- Нажмите кнопку **ОК** для подтверждения, затем нажмите кнопку **РЕЖИМ** для перехода к следующему параметру.
- Аналогично задайте все остальные параметры.
- Для начала тренировки нажмите кнопку **СТАРТ**.
- Во время тренировки показатели скорость/RPM/время/расстояние/калории/ватт отображаются циклично.
- Во время тренировки кнопки **НАГРУЗКА +/-** на консоли и на поручнях регулируют сопротивление, кнопки **НАКЛОН +/-** на консоли регулируют угол наклона. При регулировании уровня сопротивления или угла наклона изменения этих параметров немедленно отображаются на дисплее.
- Для возобновления тренировки после остановки нажмите кнопку **СТАРТ**.

7.2 Автоматические программы (P01-P20)

В тренажере предусмотрено 20 автоматических программ (P01-P20).

- Нажмите кнопку **Программы**.
- Выберите одну из автопрограмм нажатием кнопок **НАГРУЗКА +/-**. Нажмите **РЕЖИМ** для подтверждения.
- Задайте желаемое значение времени с помощью клавиатуры. Нажмите кнопку **ОК** для подтверждения.
- Нажмите **СТАРТ** для начала тренировки.
- Во время тренировки показатели скорость/RPM/время/расстояние/калории/ватт отображаются циклично. Уровень нагрузки показан на графике выбранной программы.
- Во время тренировки кнопки **НАГРУЗКА +/-** на консоли и на поручнях регулируют сопротивление, кнопки **НАКЛОН +/-** на консоли регулируют угол наклона. При регулировании уровня сопротивления или угла наклона изменения этих параметров немедленно отображаются на дисплее.
- Для возобновления тренировки после остановки нажмите кнопку **СТАРТ**.



7.3 Сжигание калорий (C01-C03)

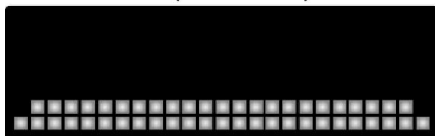
В тренажере предусмотрено 3 автоматических программы с целевым значением затраченных за тренировку калорий:

- C01 — 384 ккал (низкая степень нагрузки);
- C02 — 704 ккал (средняя нагрузка);
- C03 — 992 ккал (высокая нагрузка).

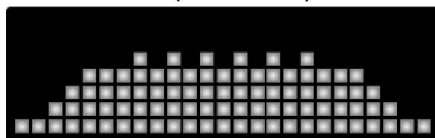
Установка параметров программы:

- Нажмите кнопку **Калории**.
- Выберите одну из автопрограмм нажатием кнопок **НАГРУЗКА +/-**, далее нажмите **РЕЖИМ** для подтверждения.
- Нажмите **СТАРТ** для начала тренировки.
- Уровень нагрузки будет автоматически подстраиваться под скорость вращения педалей (RPM).
- Во время тренировки кнопки **НАКЛОН +/-** на консоли регулируют угол наклона.
- При достижении цели (например, израсходовано 384 ккал) тренировка автоматически завершится.
- Для возобновления тренировки после остановки нажмите кнопку **СТАРТ**.

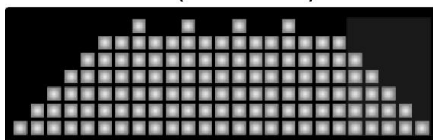
C1 (384 ккал)



C2 (704 ккал)



C3 (992 ккал)



7.4 Пульсозависимые программы (H01-H04)

Программа 1 — 55%	Целевой пульс = 55% от (220 - возраст)
Программа 2 — 75%	Целевой пульс = 75% от (220 - возраст)
Программа 3 — 90%	Целевой пульс = 90% от (220 - возраст)
Программа 4 — TAG	Пользовательский целевой пульс

- Нажмите кнопку **Пульс**.
- Задайте возраст (по умолчанию 25 лет) с помощью клавиатуры и нажмите **ОК** для подтверждения.
- Затем нажмите кнопку **РЕЖИМ** для выбора целевого значения пульса.
- Выберите одну из пульсозависимых программ нажатием кнопок **НАГРУЗКА+/-**.
- При выборе программы сначала нажмите **РЕЖИМ** для подтверждения, затем введите целевое значение пульса с помощью клавиатуры.
- Задайте желаемое значение времени с помощью клавиатуры или начните тренировку без установки этого параметра.
- Нажмите **СТАРТ** для начала тренировки.
- Этот режим не предполагает ручной регулировки уровня нагрузки. Нагрузка будет автоматически регулироваться в соответствии с пульсом. При отсутствии сигнала пульса или превышении целевого значения пульса уровень нагрузки будет постепенно снижаться. Если нагрузка находится на минимальном уровне (1), а сигнал пульса по-прежнему отсутствует или его показатель превышает целевое значение, то тренировка будет автоматически приостановлена через 30 секунд.
- Во время тренировки кнопки **НАКЛОН +/-** на консоли регулируют угол наклона.
- Для возобновления тренировки после остановки нажмите кнопку **СТАРТ**.

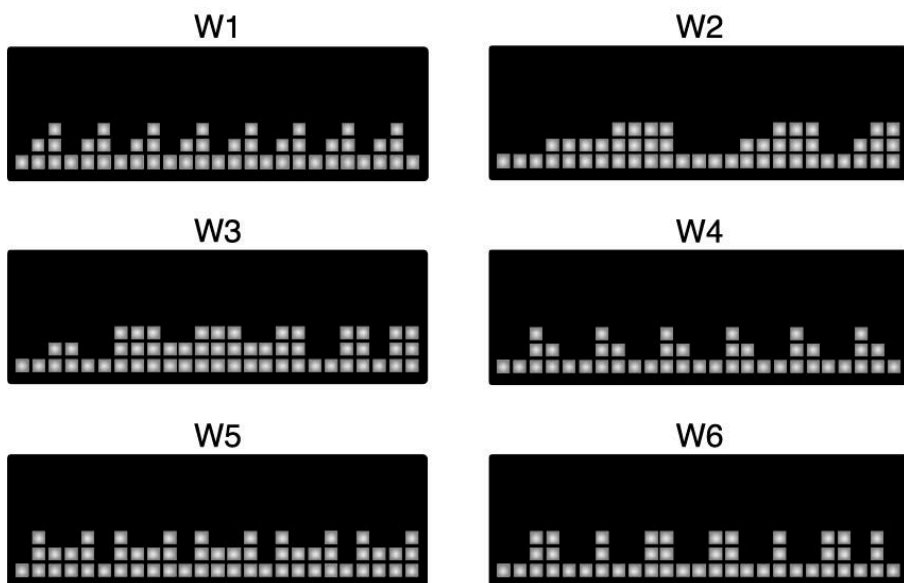
7.5 Ручная настройка сопротивления Ватт

- Нажмите кнопку **Ватт-ручная**.
- Задайте желаемое значение нагрузки в Ваттах (по умолчанию 120 Вт, диапазон настроек от 10 до 420 Вт) с помощью клавиатуры. Нажмите кнопку **ОК** для подтверждения выбора.

- Затем нажмите кнопку **РЕЖИМ**, чтобы задать желаемое значение времени с помощью клавиатуры. Затем нажмите кнопку **ОК** или кнопку **РЕЖИМ** для подтверждения. Вы также можете начать тренировку без установки данного параметра.
- Нажмите **СТАРТ** для начала тренировки.
- Во время тренировки кнопки **НАГРУЗКА +/-** на консоли и поручнях регулируют сопротивление, кнопки **НАКЛОН +/-** на консоли регулируют угол наклона.
- Для возобновления тренировки после остановки нажмите кнопку **СТАРТ**.

7.6 Ватт-фиксированная тренировка (W01-W06)

- Нажмите кнопку **Ватт-тренировка**.
- Выберите одну из 6 предустановленных программ нажатием кнопок **НАГРУЗКА +/-**. Нажмите **РЕЖИМ** для подтверждения.
- Задайте желаемое значение времени (по умолчанию 20 минут, диапазон настроек — от 0 до 99 минут) с помощью клавиатуры. Нажмите кнопку **ОК** или кнопку **РЕЖИМ** для подтверждения. Вы также можете начать тренировку без установки данного параметра.
- Нажмите **СТАРТ** для начала тренировки. Нагрузка будет изменяться в соответствии с выбранным профилем.
- Во время тренировки кнопки **НАГРУЗКА +/-** на консоли и на поручнях регулируют сопротивление, кнопки **НАКЛОН +/-** на консоли регулируют угол наклона. Нажимайте кнопки **НАГРУЗКА +/-**, чтобы изменить целевое значение мощности. При этом уровень нагрузки будет автоматически подстраиваться под заданную мощность и текущую частоту вращения педалей (RPM).
- Для возобновления тренировки после остановки нажмите кнопку **СТАРТ**.



7.7 Интервальная тренировка (I1-I3)

	Высокая интенсивность (IMPLEMENT)	Низкая интенсивность (REST)	Количество повторений (CIRCLE)
Диапазон настроек	5–99 сек	5–99 сек	1–99
Программа I1	25 сек	15 сек	8
Программа I2	60 сек	75 сек	12
Программа I3	Параметры настраиваются пользователем		

- Нажмите кнопку **Интервальная**.
- Выберите одну из 3 программ нажатием кнопок **НАГРУЗКА+/-**. Нажмите **РЕЖИМ** для подтверждения выбора.
- При выборе пользовательской программы (I3) все параметры настраиваются вручную (параметры по умолчанию: высокая интенсивность — 5 сек, низкая интенсивность — 5 сек, количество подходов — 1). Настройте желаемые параметры с помощью клавиатуры. Затем нажмите кнопку **РЕЖИМ** для подтверждения.

- Нажмите **СТАРТ** для начала тренировки.
- После начала тренировки в течение 3 минут выполняется режим разогрева, затем начнется тренировка по заданным параметрам.
- Во время фаз высокой интенсивности тренировки можно увеличивать нагрузку нажатием кнопки **НАГРУЗКА+**. Уменьшение нагрузки в этом режиме тренировки недоступно.
- Во время фаз низкой интенсивности тренировки регулировка уровня нагрузки недоступна.
- Во время тренировки кнопки **НАКЛОН +/-** на консоли регулируют угол наклона.
- Для возобновления тренировки после остановки нажмите кнопку **СТАРТ**.

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 грудной клетки.

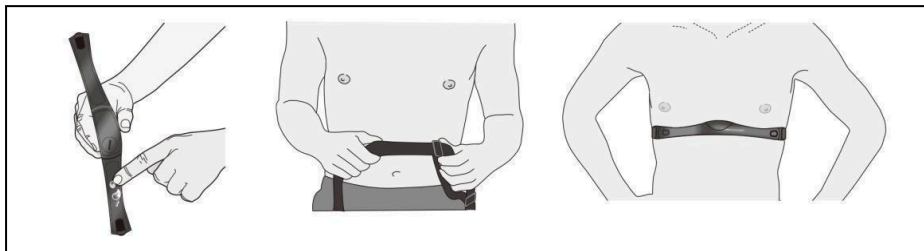


Рисунок 16 — Использование нагрудного кардиодатчика



Внимание!

Системы контроля частоты пульса могут быть неточными, поскольку 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 продолжительность каждой тренировки на несколько минут.

- Первые занятия могут длиться всего несколько минут и проходить в пределах выбранного целевого диапазона.
- Через 6–8 недель вы заметите значительный прогресс, и сможете тренироваться дольше.
- Важно заниматься в комфортном темпе и постепенно увеличивать продолжительность тренировок до 30 минут непрерывной работы.
- Чем лучше ваша аэробная подготовка, тем проще будет удерживать нагрузку в заданном диапазоне.

Основные принципы:

1. Проконсультируйтесь с врачом и составьте индивидуальный план тренировок.
2. Совместно с врачом определите постепенный и выполнимый график тренировок.
3. Следите за частотой пульса и корректируйте нагрузку в зависимости от возраста и состояния здоровья.
4. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность и оставляйте свободное пространство не менее 0,5 м вокруг.

Интенсивность тренировок.

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 2 — 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 поручни или устойчивые части тренажера.
- Подсчитайте количество ударов пульса за 6 секунд, умножьте результат на 10 — так вы получите значение пульса в уд/мин. Например, 14 ударов за 6 секунд = 140 уд/мин.
- Регулируйте нагрузку так, чтобы частота пульса оставалась в целевом диапазоне.

10. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ ПО BLUETOOTH

Эллиптический тренажер оснащен встроенными Bluetooth-колонками с подключением к телефону. Имя устройства — Blaze L.

Перед подключением убедитесь, что:

- эллиптический тренажер включен и не сопряжен с другими устройствами;
- на смартфоне или планшете включена функция Bluetooth (для устройств Android при необходимости разрешите доступ к геолокации);
- расстояние между тренажером и вашим гаджетом не превышает 5–7 метров.

Подключение к Kinomap:

- Запустите приложение Kinomap на своем телефоне или планшете.
- 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).
- 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 Kinomap отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed) и другие. Теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.



11. ЗАРЯДКА УСТРОЙСТВ

Беспроводная зарядка. Датчик на задней панели телефона должен совпадать со значком беспроводной зарядки в гнезде для зарядки. Если телефон расположен неправильно, зарядка не начнется. Попробуйте сдвинуть телефон влево или вправо, чтобы начать зарядку.



Примечание! Нагрев во время беспроводной зарядки является нормальным явлением.



Примечание! Перед использованием этой функции проверьте, поддерживает ли мобильный телефон функцию беспроводной зарядки. Если да, выполните указанные выше действия, чтобы завершить зарядку.

12. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Таблица 3 — Список ошибок и способы их устранения

Ошибка	Решение вопроса
Дисплей не включается.	1. Убедитесь, что адаптер питания правильно и плотно вставлен в розетку. 2. Проверьте подключение штекера адаптера к разъему на корпусе тренажера. 3. Проверьте надежность соединения кабелей между консолью и корпусом тренажера. 4. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
Не меняется нагрузка.	1. Проверьте надежность соединения кабелей между консолью и корпусом тренажера. 2. Перезагрузите тренажер (отключите адаптер питания от электрической сети, затем подключите его снова). 3. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
Не отображаются показатели пульса с ручней.	1. Убедитесь, что вы плотно держитесь за датчики пульса на ручнях. Во время измерения пульса держитесь за ручки обеими руками. 2. Проверьте сигнальный провод датчиков пульса и убедитесь, что он надежно подключен. 3. Убедитесь, что консоль не находится в режиме ожидания. 4. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
Не отображаются данные с нагрудного кардиопояса.	1. Убедитесь, что нагрудный кардиопояс правильно закреплен на теле. Во время тренировки пользователь должен находиться непосредственно перед консолью. 2. Проверьте батарейку кардиопояса. Если она разряжена, замените ее и повторите проверку. 3. Убедитесь, что консоль не находится в режиме ожидания.

Код ошибки E-1.	1. Консоль не получает данные о частоте пульса пользователя. Убедитесь, что пользователь плотно держится за металлические датчики пульса на поручнях обеими руками во время тренировки. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
Код ошибки E-4.	1. При вводе личных данных (например, возраста) было введено значение, выходящее за пределы допустимого диапазона. Введите корректные данные пользователя. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
Код ошибки E-2/E-7.	1. Проверьте надежность соединения кабелей между консолью и корпусом тренажера. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
Код ошибки E-3.	Ошибка указывает на плохой контакт или повреждение соединительного кабеля сервопривода. Не разбирайте тренажер самостоятельно. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».
Не отображаются показатели скорости.	1. Проверьте надежность соединения кабелей между консолью и корпусом тренажера. 2. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».

13. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	эллиптический тренажер
Питание	питание от сети 220 В, 50 Гц
Энергосбережение	есть
Тип привода	передний
Система нагружения	электромагнитная
Количество уровней нагрузки	32
Вес маховика (физический/инерционный)	15 кг/33 кг
Регулировка угла наклона	есть
Возможное положение угла наклона	0–20%
Консоль	LED-дисплей с подставкой для телефона
Показания консоли	скорость, обороты в минуту, время, расстояние, калории, ватты, пульс, нагрузка, наклон
Общее количество программ	38
Мультимедиа	подключение к Kinomap
Измерение пульса	сенсорные датчики, возможность подключения кардиопояса
Макс. вес пользователя	190 кг
Компенсаторы неровностей пола	да
Транспортировочные ролики	да
Габариты в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	171х64х200 см
Габариты упаковки (Д*Ш*В)	180х58х96 см
Вес нетто	143,5 кг
Вес брутто	170 кг

Импортёр	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, г. Санкт-Петербург, Полевая Сабиновская 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 для домашнего использования	36 месяцев
Гарантия для коммерческого 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 его основные технические характеристики.

В случае возникновения неисправностей не пытайтесь устранять их самостоятельно. Обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ» по телефону 8-800-775-56-38.



