



Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Safari

Велотренажер, спин-байк

Сервисная поддержка



Актуальная инструкция



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



Сборка тренажера

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

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

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации! Это поможет вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. Если у вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или с уполномоченным дилером, у которого вы его приобрели.



Внимание! Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может навредить вашему здоровью.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Транспортировка и эксплуатация тренажера	5
2. Хранение тренажера	5
3. Требования перед началом эксплуатации	6
3.1 Рекомендации по сборке	6
3.2 Рекомендации по уходу	6
4. Меры предосторожности	7
5. Комплектация	8
6. Сборка	10
7. Регулировки велотренажера	17
7.1 Выравнивание велотренажера	17
7.2 Регулировка уровня нагрузки	17
8. Консоль тренажера	18
8.1 Функции кнопок	19
8.2 Функции консоли	19
9. Подключение приложений по Bluetooth	20
10. Спецификация	22

1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

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

2. ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

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

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

3. ТРЕБОВАНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ

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

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

3.1 Рекомендации по сборке

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

3.2 Рекомендации по уходу

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

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

4. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

В целях безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

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

5. КОМПЛЕКТАЦИЯ

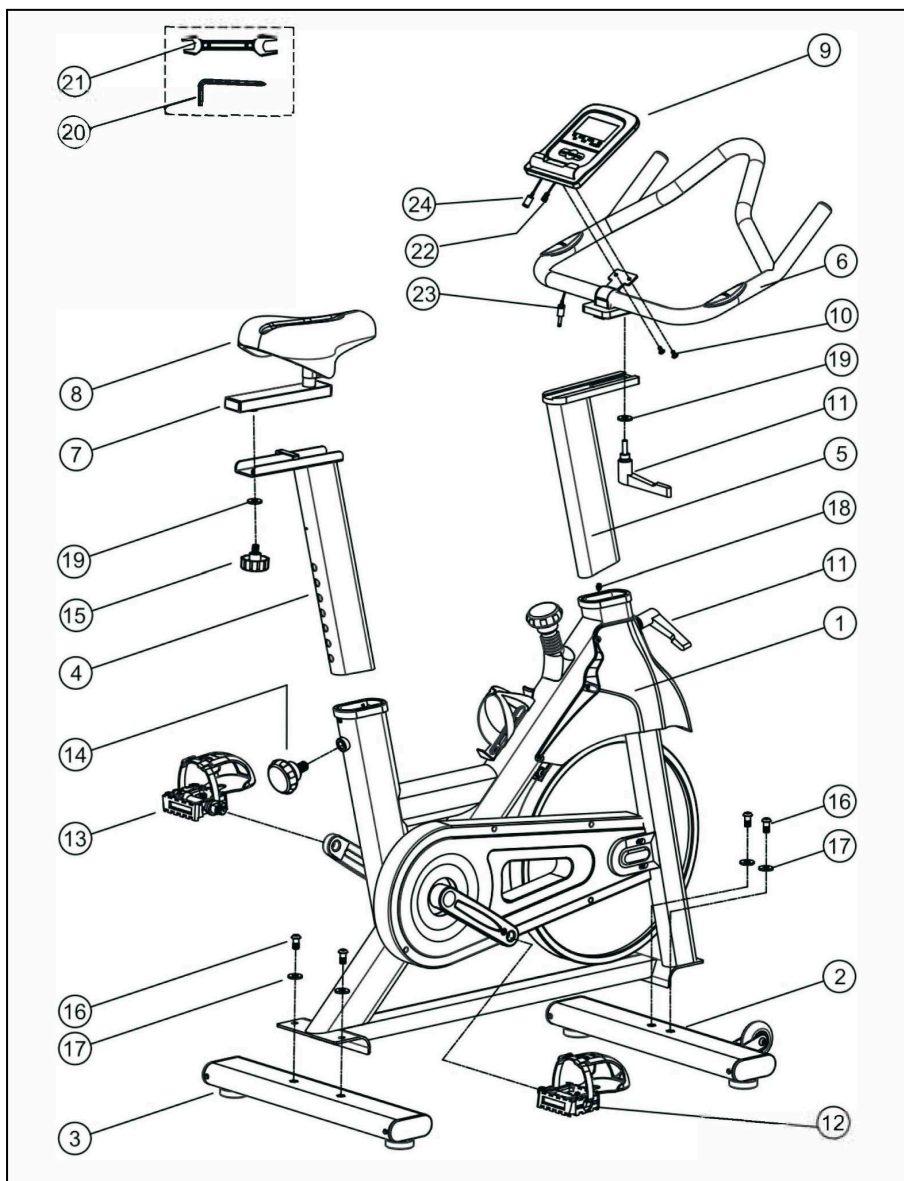


Рисунок 1 – Схема тренажера в разобранном виде

Таблица 1 – Перечень деталей тренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама	1	15	Фиксатор положения седла по горизонтали М10	1
2	Передняя опора	1	16	Винт с головкой под шестигранный ключ М8*20	4
3	Задняя опора	1	17	Плоская шайба М8	4
4	Стойка седла	1	18	Кабель-А	1
5	Стойка консоли	1	19	Плоская шайба М10	2
6	Поручни	1	20	Шестигранный ключ М5	1
7	Горизонтальная опора седла	1	21	Универсальный ключ	1
8	Седло (в сборке с горизонтальной опорой)	1	22	Кабель-В	1
9	Консоль	1	23	Кабель-С	1
10	Саморез М5*10	2	24	Кабель-Д	1
11	Фиксатор положения поручней М10	1		Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
12	Правая педаль	1		Гарантийный талон	1
13	Левая педаль	1		Флаер	2
14	Фиксатор положения седла по высоте М16	1			

Большая часть перечисленных в списке комплектующих упакована отдельно, но некоторые комплектующие предварительно смонтированы. По мере необходимости отсоедините и снова установите собранные детали.



Внимание! Пожалуйста, ознакомьтесь со всеми этапами сборки и обратите внимание на все предварительно установленные комплектующие.

6. СБОРКА

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



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

Шаг 1

- Установите переднюю опору (2) на раму (1), используя винты с головкой под шестигранный ключ M8*20 (16) и плоские шайбы M8 (17).
- Установите заднюю опору (3) на раму (1), используя винты с головкой под шестигранный ключ M8*20 (16) и плоские шайбы M8 (17).



Внимание! Передняя опора оснащена транспортировочными роликами.

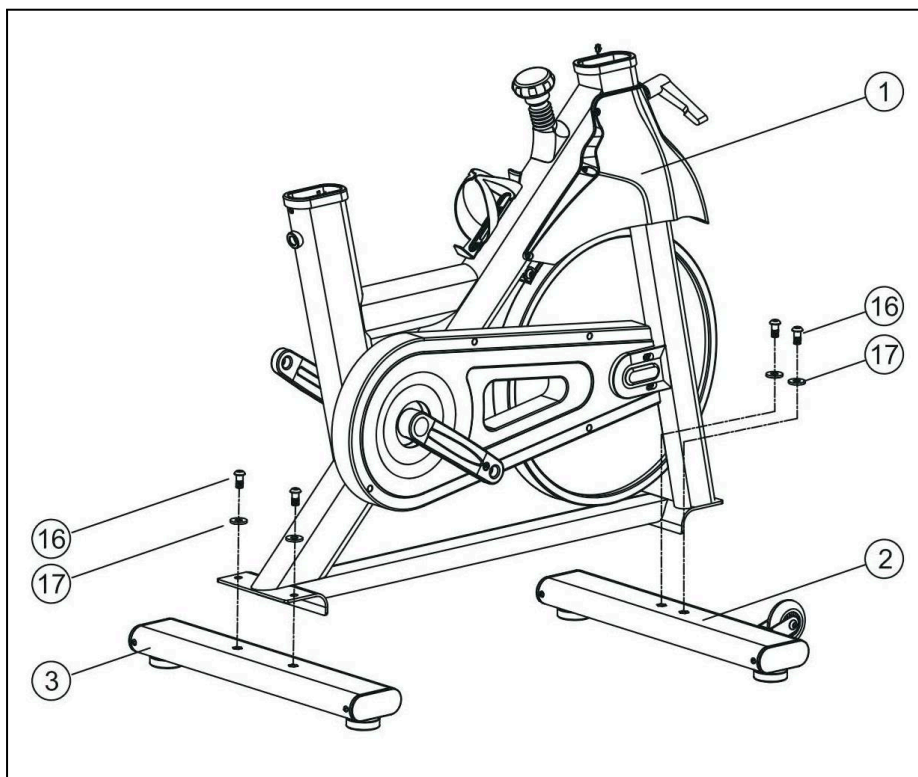


Рисунок 2 — Фиксация рамы к опорам

Шаг 2

- Прикрутите левую (13) и правую (12) педали к шатунам при помощи универсального ключа (21). Убедитесь, что обе педали надежно затянуты, чтобы избежать повреждения шатуна.
- Установите фиксатор положения седла по высоте M16 (14), но не затягивайте его.



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



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

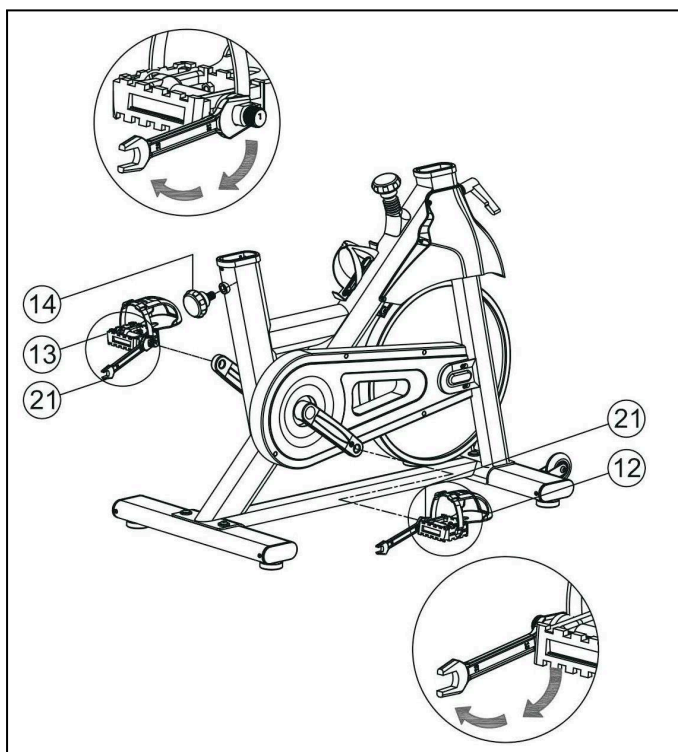


Рисунок 3 — Установка педалей

Шаг 3

- Вставьте стойку седла (4) в соответствующее отверстие в раме (1), на необходимой высоте плотно зафиксируйте фиксатором положения седла по высоте M16 (14).
- Вставьте стойку консоли (5) в соответствующее отверстие в раме (1), на необходимой высоте плотно зафиксируйте фиксатором положения поручней по высоте M10 по вертикали (11).

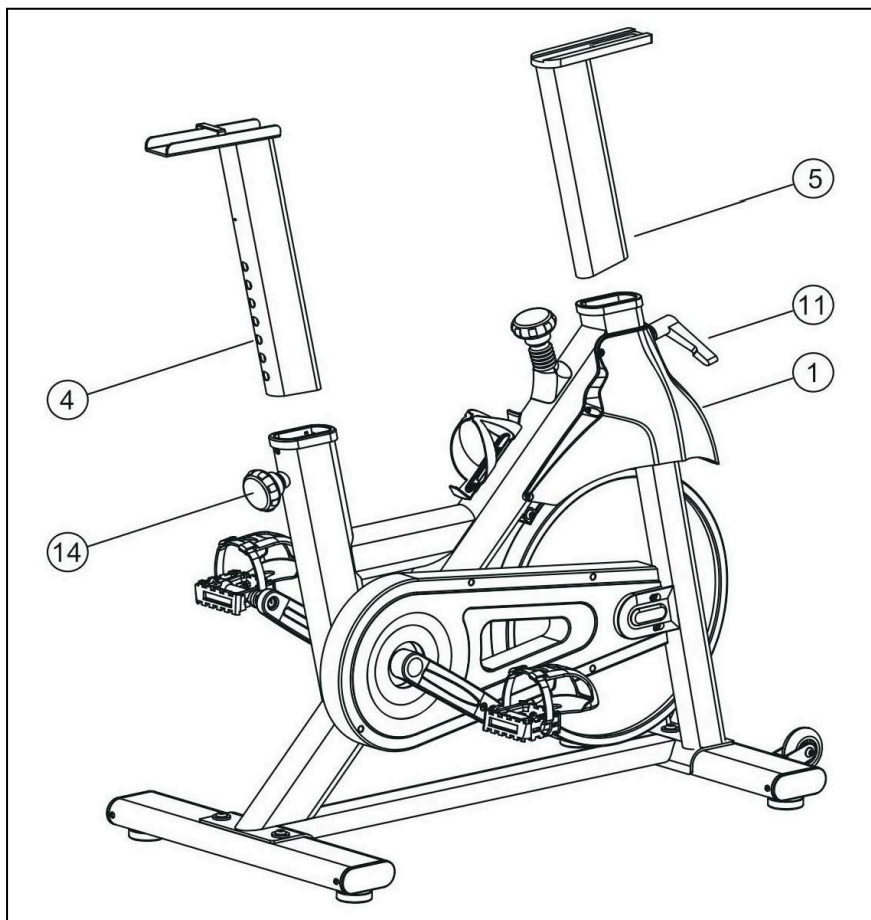


Рисунок 4 — Установка стойки консоли и стойки седла

Шаг 4

Зафиксируйте горизонтальную опору седла (7) на стойке седла (4) при помощи плоской шайбы M10 (19) и фиксатора положения седла по горизонтали M10 (15).



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

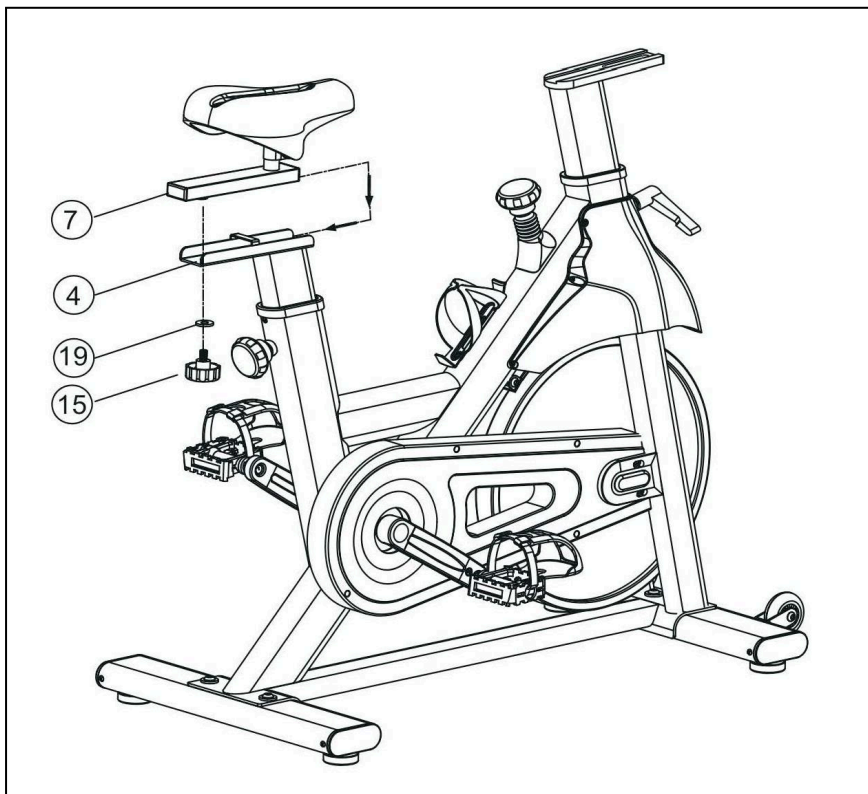


Рисунок 5 — Установка седла

Шаг 5

Установите ручки (6) на стойке консоли (5), зафиксируйте в нужном положении при помощи плоской шайбы M10 (19) и фиксатора положения ручки M10 по горизонтали (11).

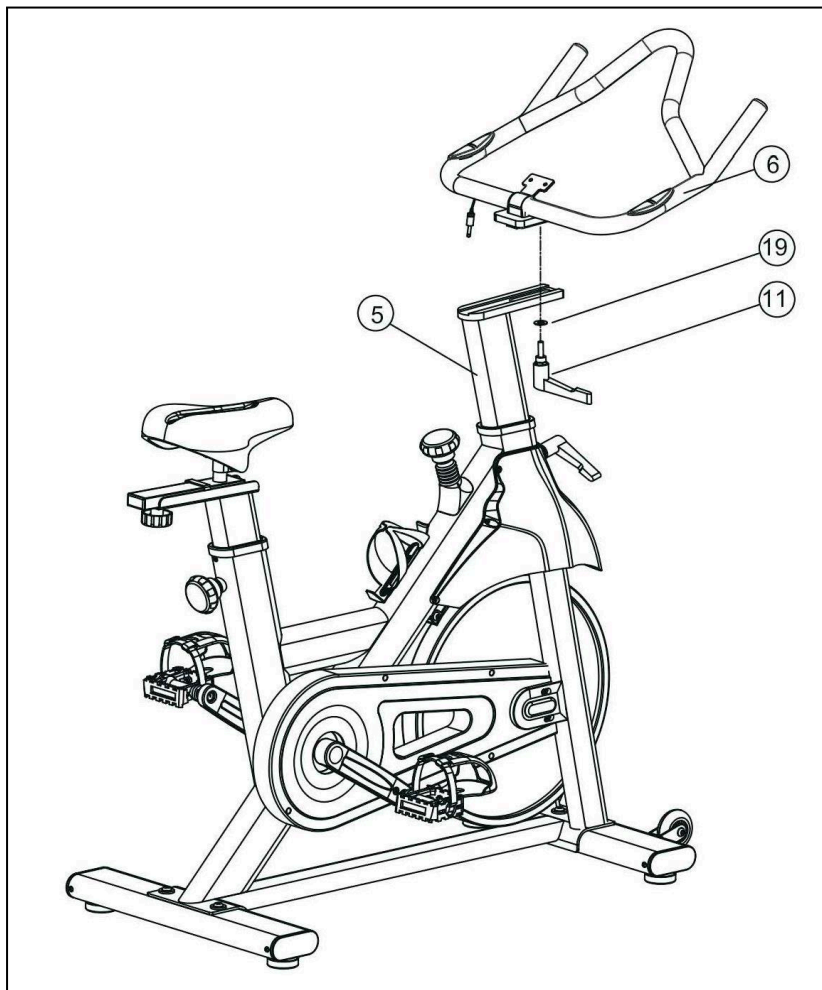


Рисунок 6 — Установка поручней

Шаг 6

- Вставьте батарейки в консоль (9).
- Закрепите консоль (9) на установочной пластине на поручнях (6) при помощи саморезов М5*10 (10).
- Парно соедините кабели следующим образом: кабель-А (18) с кабелем-В (22), кабель-С (23) с кабелем-Д (24).

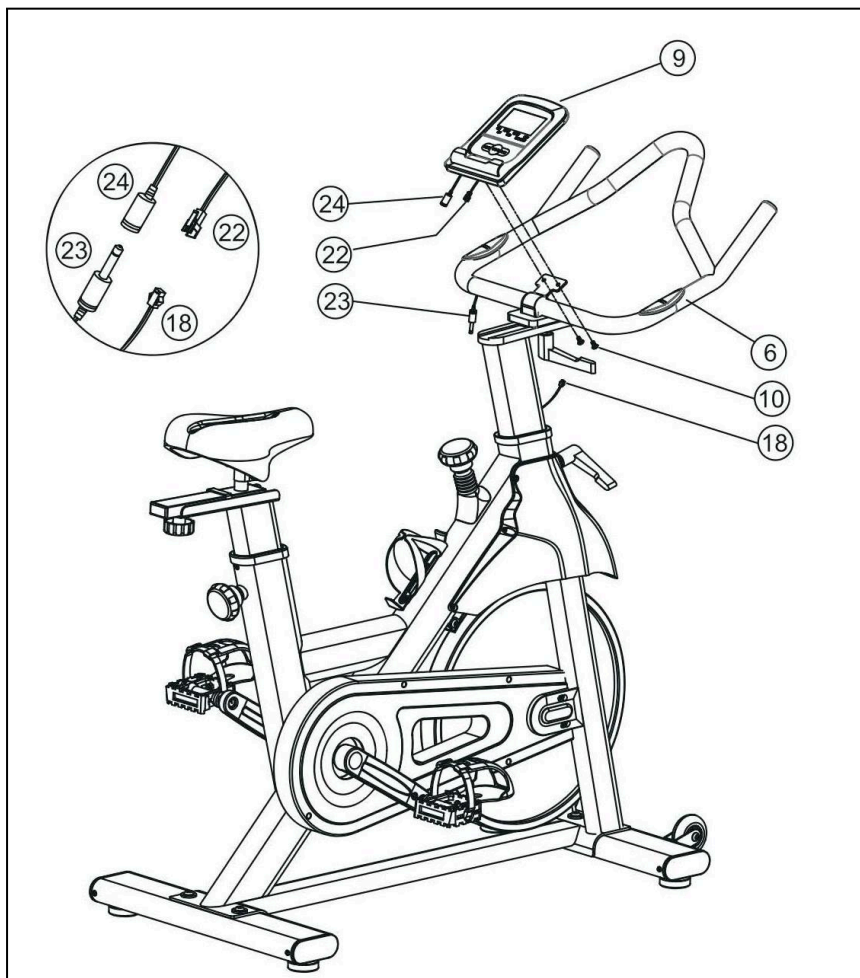


Рисунок 7 — Установка консоли

7. РЕГУЛИРОВКИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

7.1 Выравнивание велотренажера

- В целях безопасности всегда следите за тем, чтобы велотренажер стоял на твердой ровной поверхности. При необходимости подложите под него резиновый коврик, чтобы уменьшить вероятность скольжения.
- Дополнительно можно регулировать компенсаторы неровности пола.

7.2 Регулировка уровня нагрузки

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

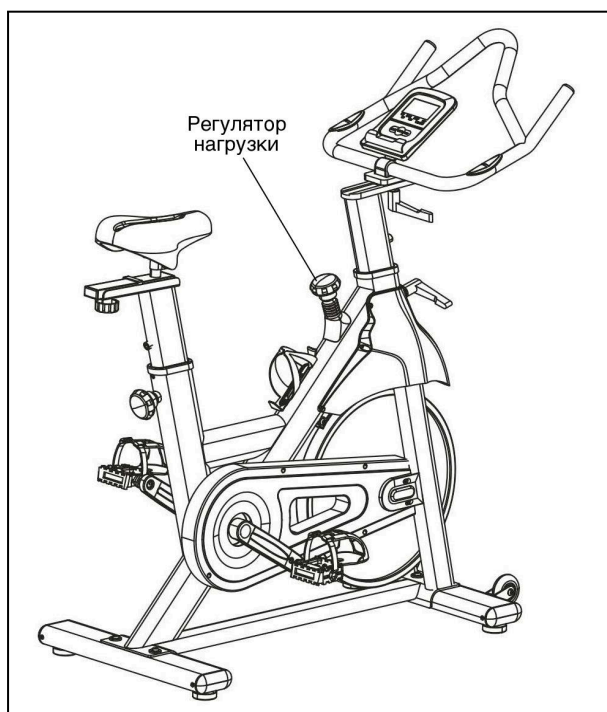


Рисунок 8 — Регулировка уровня нагрузки

8. КОНСОЛЬ ТРЕНАЖЕРА

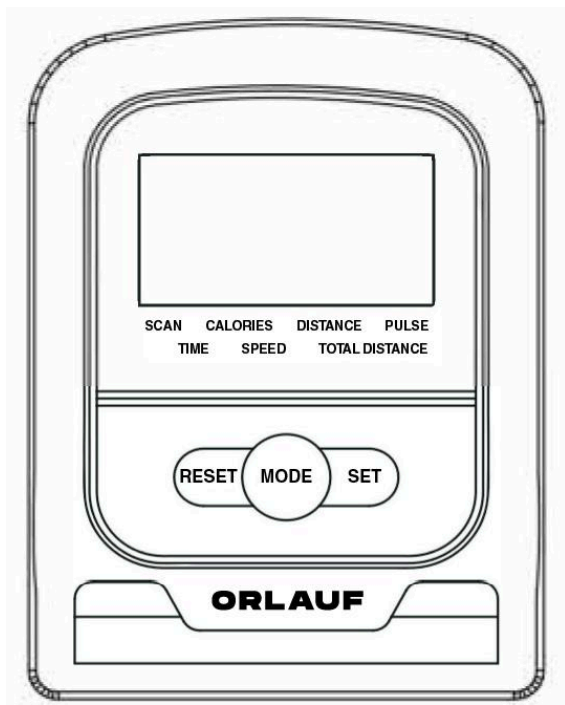


Рисунок 9 – Консоль тренажера

Показания на дисплее:

- **TIME** – время (0:00~99:59 мин.);
- **SPEED** – скорость (0,0~999,9 км/ч);
- **DISTANCE** – расстояние (0,00~999,99 км);
- **CALORIES** – калории (0,0~9999 ккал);
- **TOTAL DISTANCE** – общая дистанция (0,0~9999 км);
- **PULSE** – пульс (40~240 ударов в минуту).

8.1 Функции кнопок

- **MODE.** Выбор и переключение функций. Удерживайте в течение 8 секунд для переключения функций.
- **SET.** Установка значений обратного отсчета времени, дистанции, калорий и предела ЧСС, если консоль не находится в режиме сканирования.
- После начала тренировки установленные значения будут отсчитываться в обратном порядке. Когда значение достигнет 0, необходимо установить значение заново.
- **RESET.** Сброс настроек времени, расстояния, калорий и пульса. Удерживайте в течение 3 секунд для сброса всех текущих показателей.

8.2 Функции консоли

- **SCAN.** Данные на дисплее автоматически отображаются в следующем порядке: TIME → SPEED → DISTANCE → CALORIES → TOTAL DISTANCE → PULSE.
- **TIME.** Нажимайте кнопку MODE несколько раз, пока на дисплее не отобразится TIME. После начала тренировки будет отображаться общее время работы.
- **SPEED.** Нажимайте кнопку MODE несколько раз, пока на дисплее не отобразится SPEED. После начала тренировки будет отображаться текущая скорость.
- **DISTANCE.** Нажимайте кнопку MODE несколько раз, пока на дисплее не отобразится DISTANCE. После начала тренировки будет отображаться дистанция тренировки.
- **CALORIES.** Нажимайте кнопку MODE несколько раз, пока на дисплее не отобразится CALORIES. После начала тренировки будет отображаться количество сожженных калорий.
- **TOTAL DISTANCE.** Показывает общее пройденное расстояние.
- **PULSE.** Нажимайте кнопку MODE несколько раз, пока консоль не перейдет к функции PULSE. Удерживайте ладони на датчиках пульса пока на дисплее не появится значение пульса.

Примечание!



- При отсутствии сигнала в течение 3 минут LCD-дисплей автоматически отключится. Все показатели тренировки будут сохранены.
- При поступлении сигнала консоль автоматически включается.
- Если на консоли отображаются неправильные значения, замените батарейки.
- В консоли используются 2 батарейки 1,5В типа «AAA».
- После замены батареек все значения консоли будут сброшены до нуля.

9. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ ПО BLUETOOTH

Перед началом убедитесь, что:

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

1. Подключение к Kiponar:

- запустите Kiponar на своем телефоне или планшете, либо отсканируйте QR-код;
- на главном экране приложения нажмите в правом нижнем углу кнопку «My Profile» (Мой профиль);
- в разделе «Manage my equipment» (Управление оборудованием) выберите тип тренажера: «Bike» (Велотренажер);
- выберите из списка бренд «ORLAUF»;
- в списке устройств найдите ваш велотренажер и нажмите, чтобы подключиться;
- начните крутить педали (даже с небольшой скоростью), чтобы велотренажер начал передавать данные о вращении и скорости по Bluetooth;
- при успешном подключении на экране Kiponar отобразятся текущие параметры, такие как скорость (SPEED), обороты в минуту (RPM) 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;
- на экране «Pair Devices» (Подключение устройств) выберите тип тренажера: «Bike» (Велотренажер);
- когда ваш велотренажер появится в списке, нажмите для подключения;
- дождитесь статуса «Connected» (Подключено) и нажмите кнопку «Let's Go», чтобы перейти к выбору трассы или старту тренировки;
- начните крутить педали (даже с небольшой скоростью), чтобы велотренажер начал передавать данные о вращении и скорости по Bluetooth;
- во время занятия Zwift будет отображать основные показатели (мощность (W), скорость, пройденная дистанция); если у вас есть нагрудный кардиодатчик, подключите его отдельно в разделе «Heart Rate».

3. Подключение к FITSHOW:

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



10. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	велотренажер, спин-байк
Питание	не требует подключения к сети
Энергосбережение	есть
Посадка	вертикальная
Система нагружения	магнитная
Кол-во уровней нагрузки	бесступенчатая регулировка нагрузки
Вес маховика (физический/инерционный)	22 кг/48 кг
Педальный узел	трехкомпонентный
Регулировка положения седла	по вертикали, по горизонтали
Регулировка положения руля	по вертикали, по горизонтали
Консоль	LCD-дисплей
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, пульс, одометр
Общее количество программ	нет
Мультимедиа	подключение к Fitshow, Kinomap, Zwift
Измерение пульса	сенсорные датчики
Макс. вес пользователя	160 кг
Компенсаторы неровностей пола	да
Транспортировочные ролики	да
Габариты (Д*Ш*В)	119*53*127 см
Габариты упаковки (Д*Ш*В)	98*21*80 см
Вес нетто	43 кг
Вес брутто	47 кг

Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиловская ул., дом 54, 035С тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	XIAMEN LUCKY STARS IMP.& EXP.CO., LTD Room 1803, TianhuB Building, No.148 Binglang Xili, Siming District, Xiamen City, Fujian, China T. +86-592-5760560
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	указана на этикетке
Гарантия для домашнего использования	24 месяца
Гарантия для коммерческого использования	12 месяцев

Оборудование сертифицировано в соответствии с TP TC.

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

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



ORLAUF

