



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ORLAUF PRO JUNGLE



Велотренажер
Спин-байк

**Актуальная версия
инструкции**



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



Сборка велотренажера

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

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

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации! Это поможет вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. 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. Инструкция по сборке	11
7. Регулировки велотренажера	20
7.1 Выравнивание велотренажера	20
7.2 Регулировка уровня нагрузки	21
7.3 Регулировка высоты руля	22
7.4 Регулировка высоты сиденья	23
8. Консоль тренажера	24
8.1 Функции кнопок	25
8.2 Функции консоли	25
9. Подключение приложений по Bluetooth	27
10. Спецификация	29

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

ТРЕНАЖЕРА

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

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

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

В целях безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

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

5. КОМПЛЕКТАЦИЯ

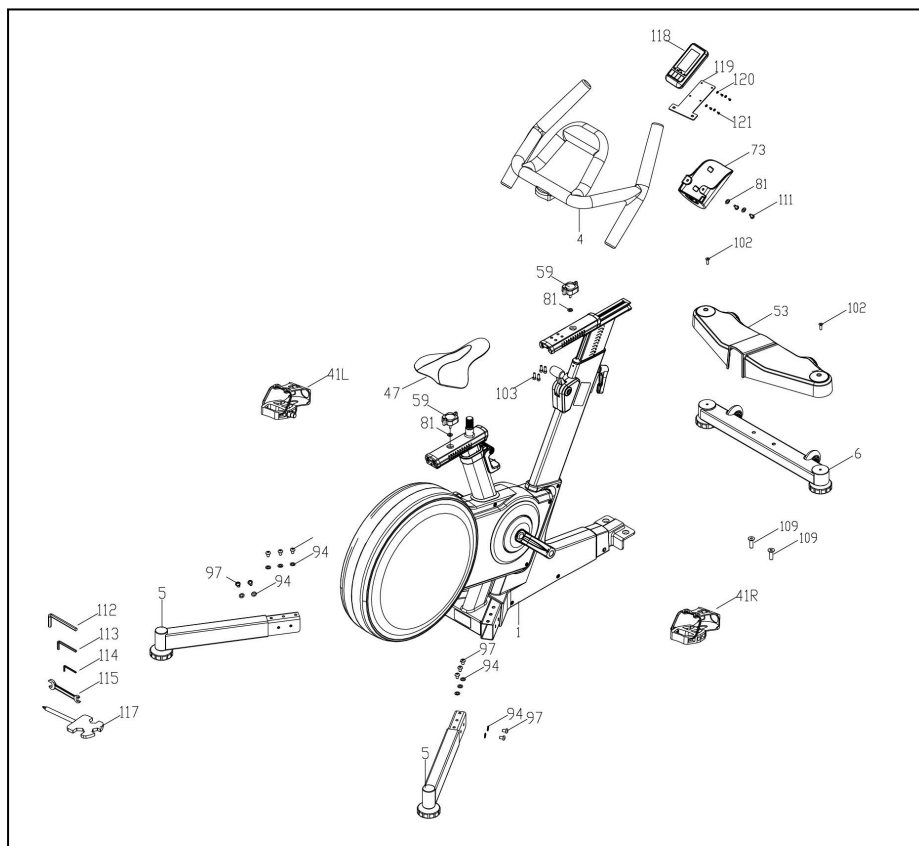


Рисунок 1 – Детали велотренажера



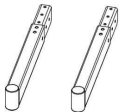
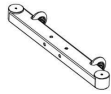
















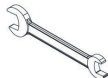
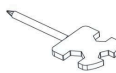


			
1. Рама	4. Руль	5. Задние опоры - 2 шт.	6. Передняя опора
			
41L/R. Педали	47. Сиденье	48. Компенсаторы неровности пола - 4 шт.	53. Кожух передней опоры
			
59. Ручка регулировки положения- 2 шт.	73. Держатель консоли	81. Шайба М6 - 4 шт.	94. Шайба М9 - 10 шт.
			
97. Винт М8*12 - 10 шт.	102. Винт М6*20 - 2 шт.	103. Винт М6*12 - 4 шт.	109. Винт М10*30- 2 шт.
			
111. Винт М6*15 - 2 шт.	112. Ключ шестигранник №6	113. Ключ шестигранник №5	114. Ключ шестигранник №4
			
115. Гаечный ключ 13/15	117. Универсальный ключ	118. Консоль	119. Пластина-крепления консоли

Рисунок 2 – Комплектация велотренажера

Таблица 1 — Комплектация велотренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама	1	103	Винт М6*12	4
4	Руль	1	109	Винт М10*30	2
5	Задние опоры	2	111	Винт М6*15	2
6	Передняя опора	1	112	Ключ шестигранник №6	1
41L/R	Педали	2	113	Ключ шестигранник №5	1
47	Сиденье	1	114	Ключ шестигранник №4	1
48	Компенсаторы неровности пола	4	115	Гаечный ключ 13/15	1
53	Кожух передней опоры	1	117	Универсальный ключ	1
59	Ручка регулировки положения	2	118	Консоль	1
73	Держатель консоли	1	119	Пластина-крепления консоли	1
81	Шайба М6	4		Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
94	Шайба М9	10		Гарантийный талон	1
97	Винт М8*12	10		Флаер	2
102	Винт М6*20	2			

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. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Убедитесь, что все части тренажера в комплекте. Проверьте наличие комплектующих частей в соответствии со списком выше.

Перед началом сборки убедитесь, что все инструменты, которые будут необходимы, на месте.



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

Шаг 1

Установите компенсаторы неровности пола (48) на задние опоры (5) и на переднюю опору (6).

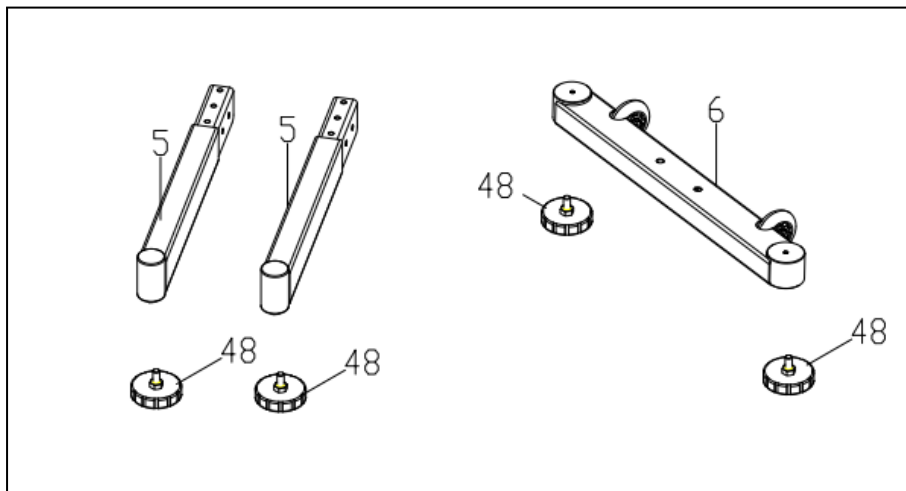


Рисунок 3 – Установка компенсаторов неровности пола

Шаг 2

При помощи шестигранного ключа №6 (112) выкрутите винты M10*20 из транспортировочной ножки. В дальнейшем данные винты и транспортировочная ножка не потребуются.

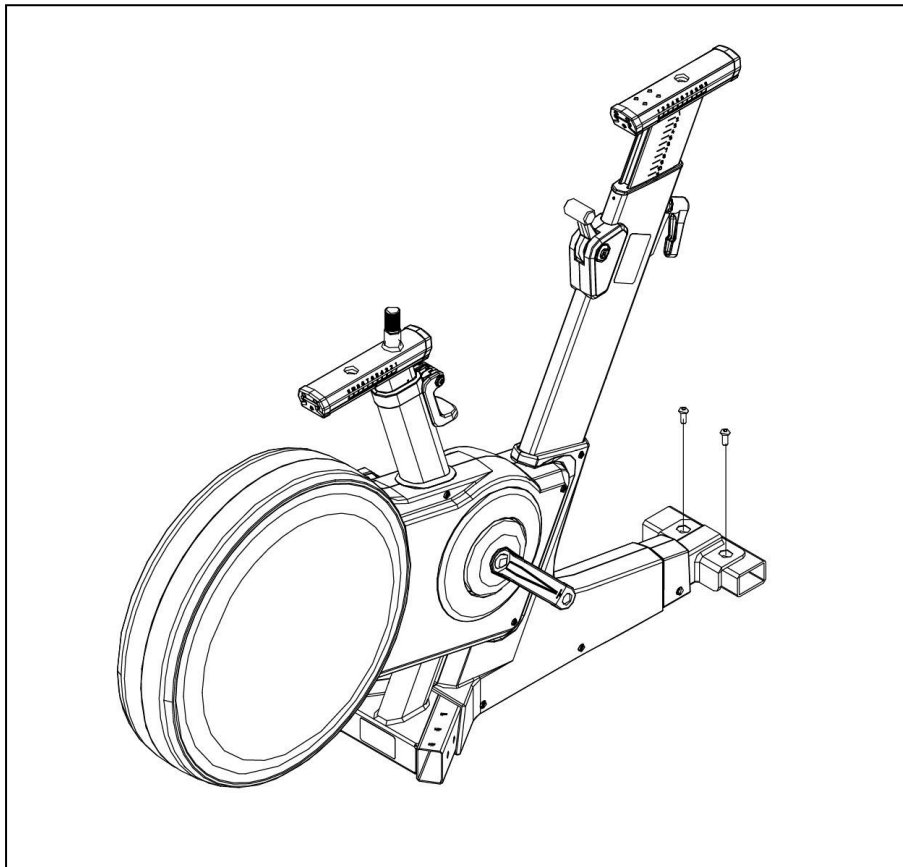


Рисунок 4 – Извлечение транспортировочной ножки

Шаг 3

Закрепите на основной раме (1) переднюю опору (6) винтами M10*30 (109), затяните шестигранным ключом №6 (112).

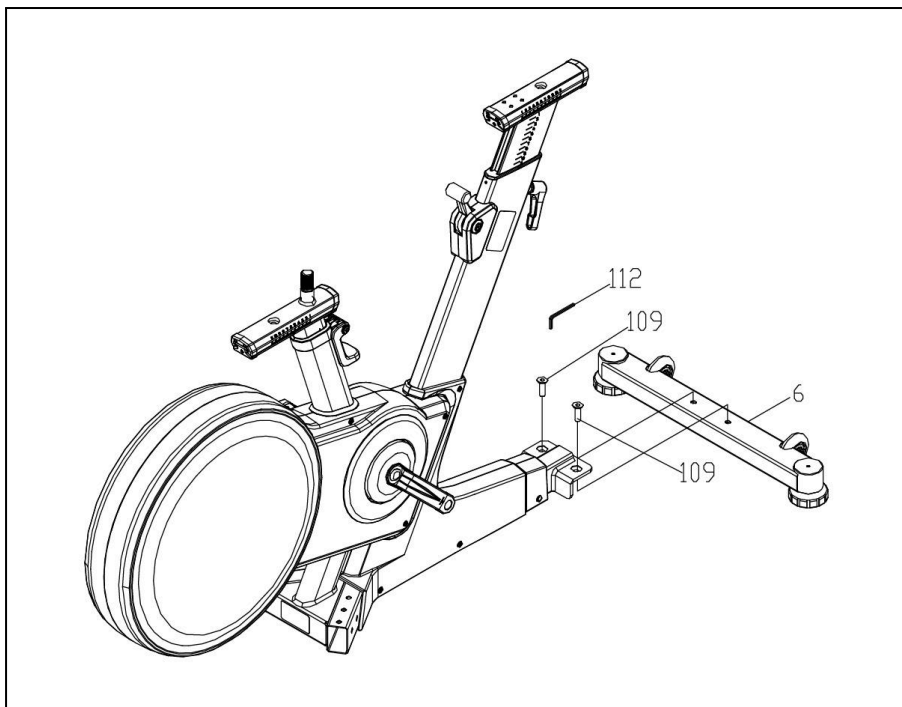


Рисунок 5 – Установка передней опоры

Шаг 4

Закрепите на основной раме (1) задние опоры (5) винтами М8*12 (97) с шайбами М9 (94), затяните шестигранным ключом №25 (113).

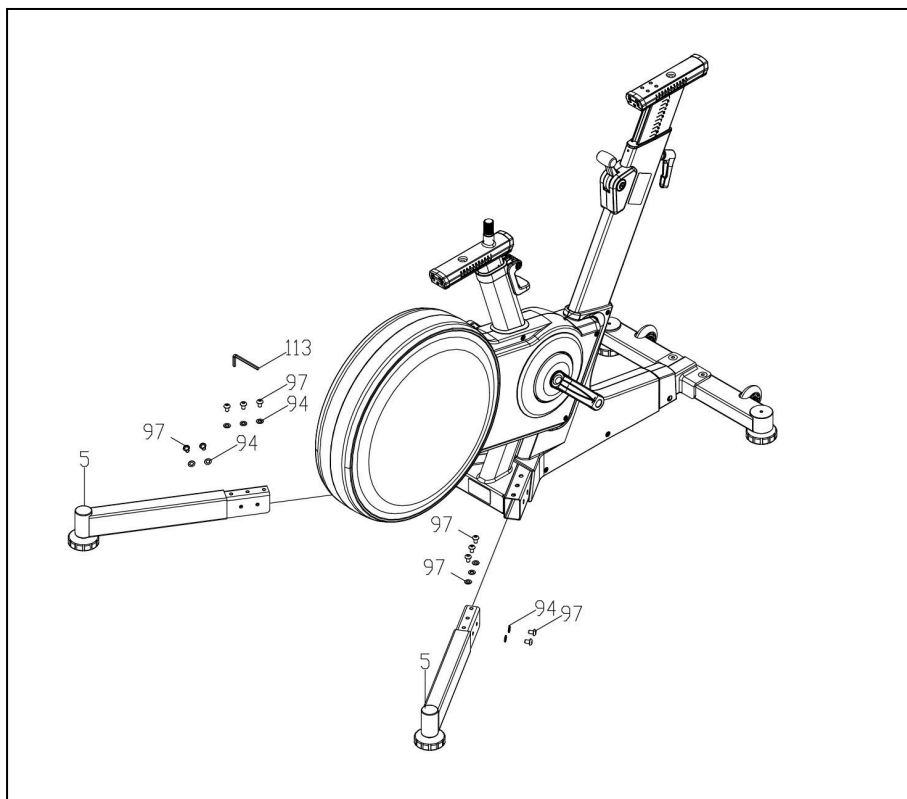


Рисунок 6 – Установка задних опор

Шаг 5

- Установите сиденье (47) на опору, отрегулируйте нужный угол наклона и высоту, затяните при помощи гаечного ключа (115).
- На направляющие сиденья и руля установите шайбы М6 (81) и ручки регулировки положения (59), закрутите по часовой стрелке.

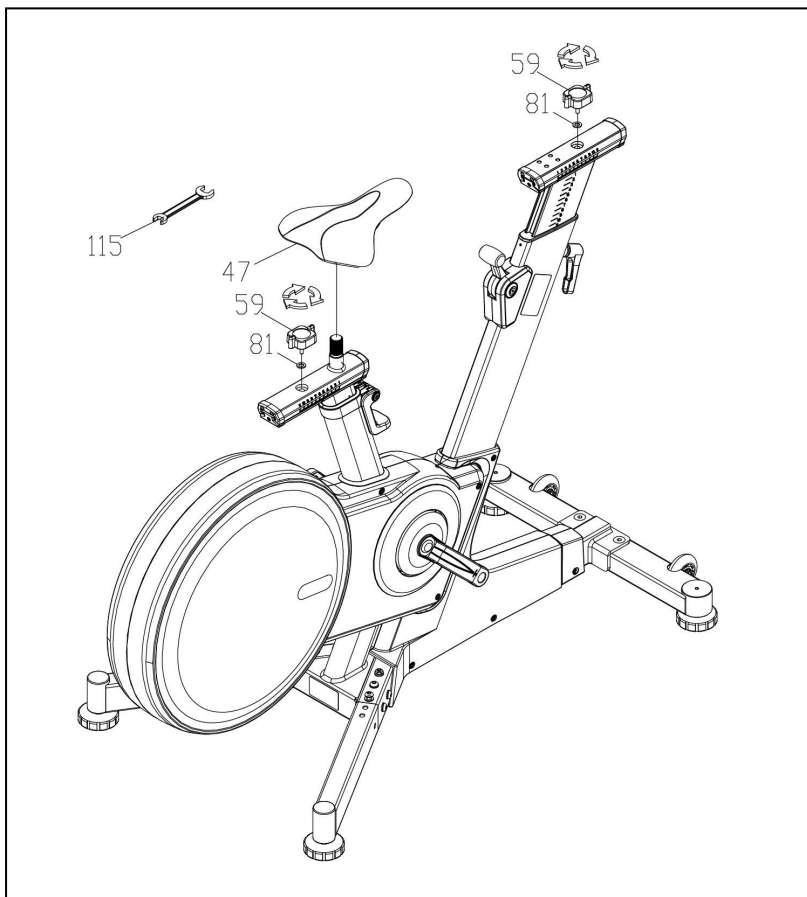


Рисунок 7 – Установка сиденья

Шаг 6

Открутите ручку регулировки положения руля против часовой стрелки, переместите направляющую руля в крайнее ближнее положение.

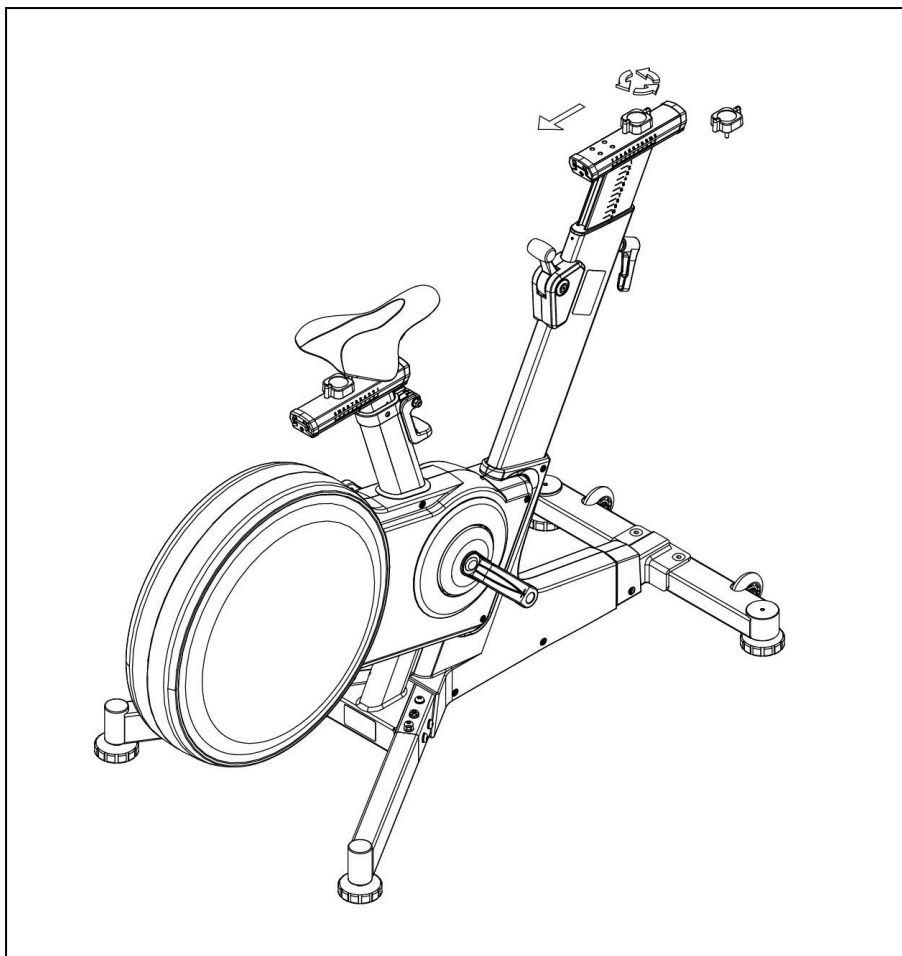


Рисунок 8 – Правильное положение направляющей руля

- Закрепите руль (4) на направляющей винтами М6*15 (111).
- Выкрутите из консоли (118) винты и шайбы.
- Установите консоль (118) на пластине-крепления консоли (119) и закрепите ранее извлеченными из консоли винтами и шайбами.
- Установите ложе консоли с консолью в держатель (73).
- Закрепите держатель консоли (73) на руле (4) винтами М6*15 (111) с шайбами М6 (81).

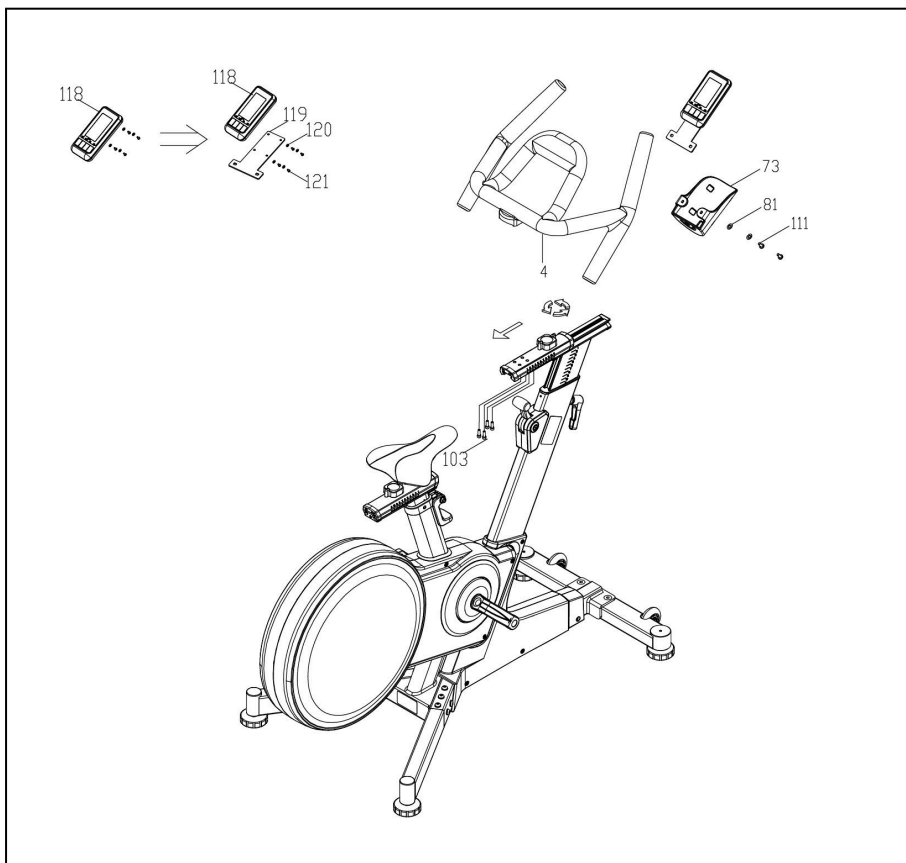


Рисунок 9 – Установка руля и консоли

Шаг 7

Закрепите кожух передней опоры (53) на передней опоре (6) винтами М6*20 (102).

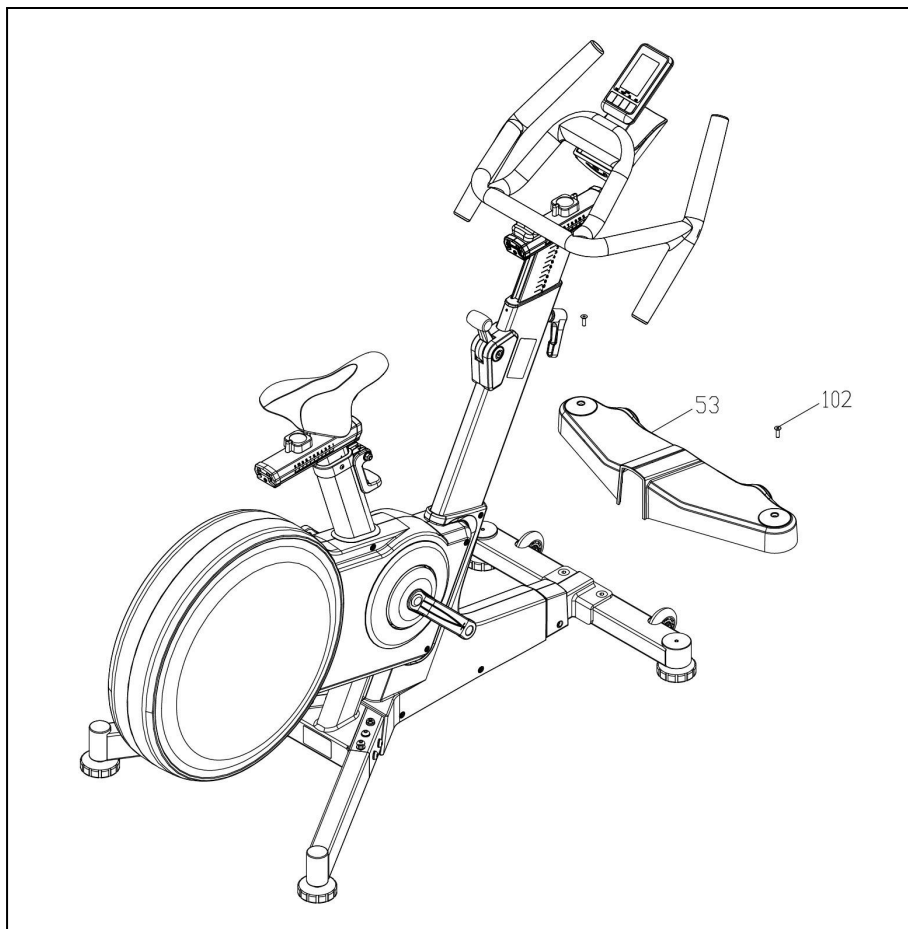


Рисунок 10 – Установка кожуха передней опоры

Шаг 8

- Прикрутите педали (41L и 41R) к шатуну.
- Левая педаль (L) закручивается против часовой стрелки.
- Правая педаль (R) закручивается по часовой стрелке.
- Убедитесь, что обе педали надежно затянуты, чтобы избежать повреждения шатуна.



Примечание! На педалях нанесены обозначения L и R, а на схеме указаны стрелки направления закручивания.

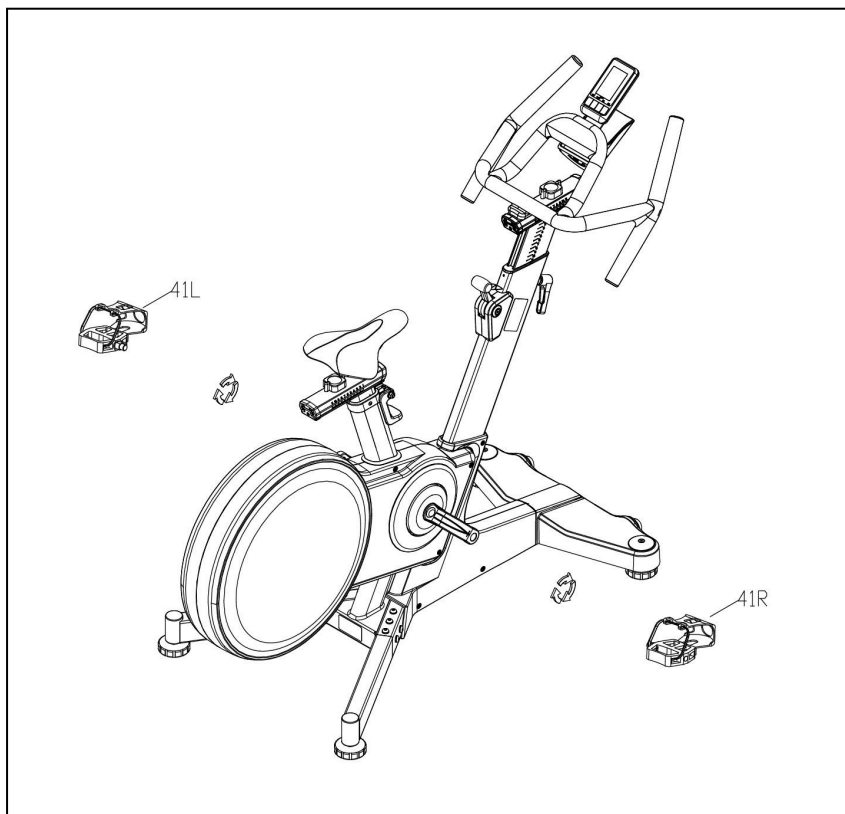


Рисунок 11 – Установка педалей

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.
- Отрегулируйте компенсаторы неровности пола, чтобы добиться максимально устойчивого положения велотренажера.

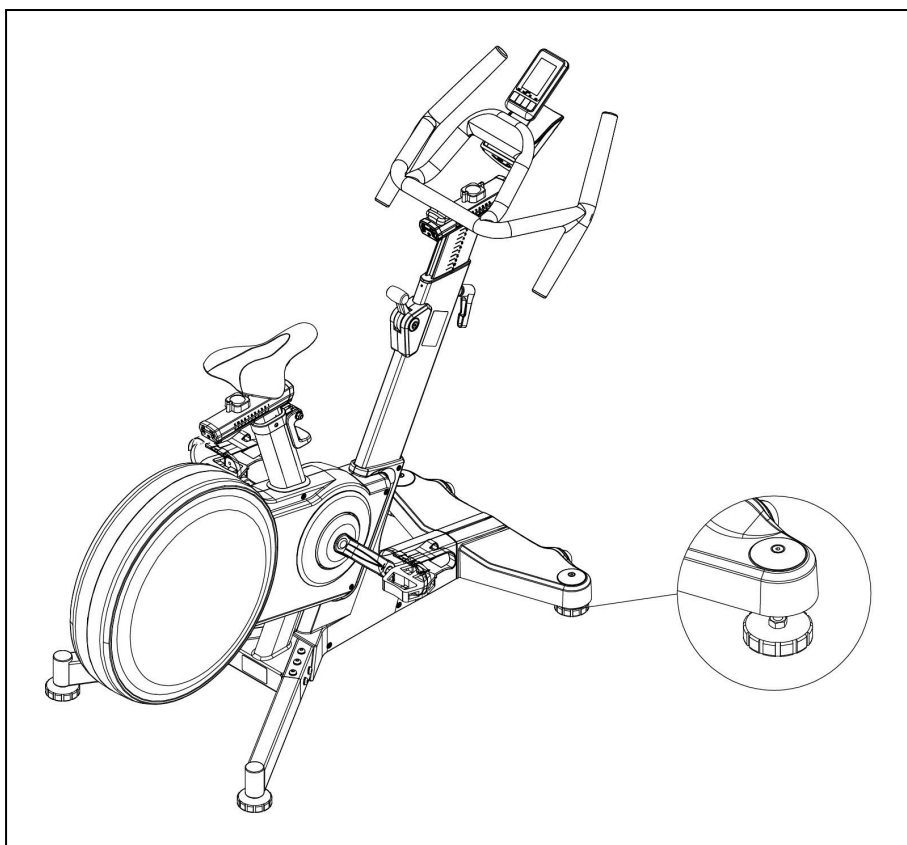


Рисунок 12 – Регулировка компенсаторов неровности пола

7.2 Регулировка уровня нагрузки

- Чтобы увеличить или уменьшить интенсивность тренировки, меняйте положение рычага. Перемещение рычага вверх увеличивает нагрузку, перемещение в более низкое положение снижает нагрузку.
- Для экстренной или быстрой остановки опустите рычаг в самое нижнее положение.

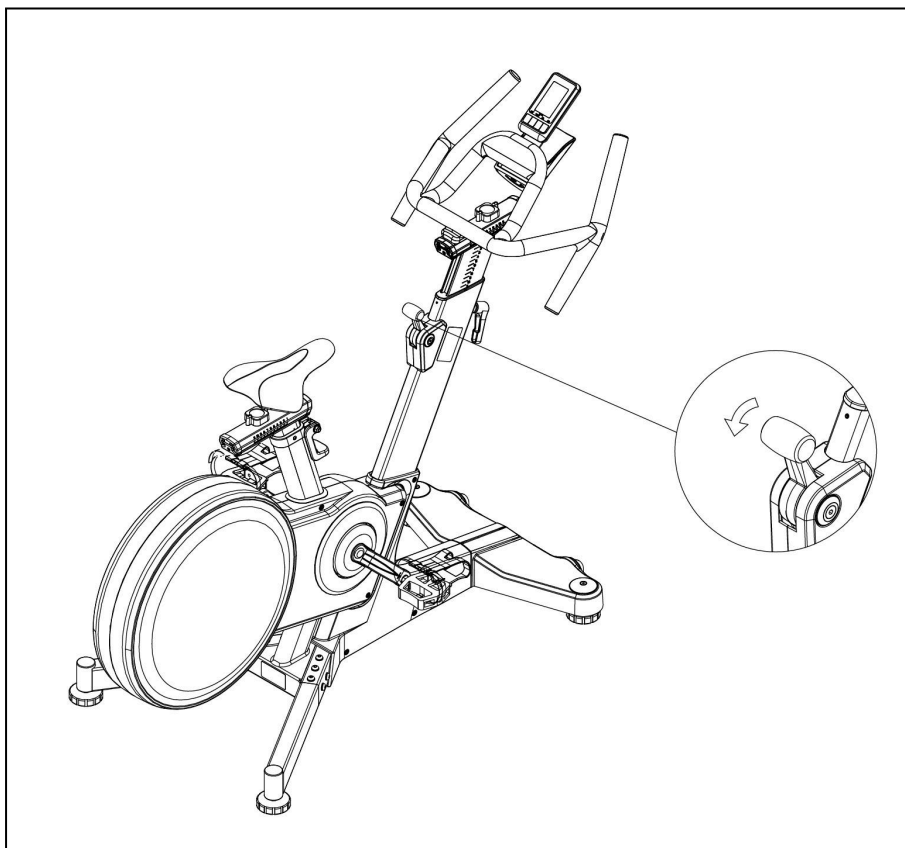


Рисунок 13 – Регулировка уровня нагрузки

7.3 Регулировка высоты руля

- Для изменения высоты руля открутите L-образную ручку против часовой стрелки.
- Установите требуемую высоту руля и закрутите L-образную ручку по часовой стрелке до упора.

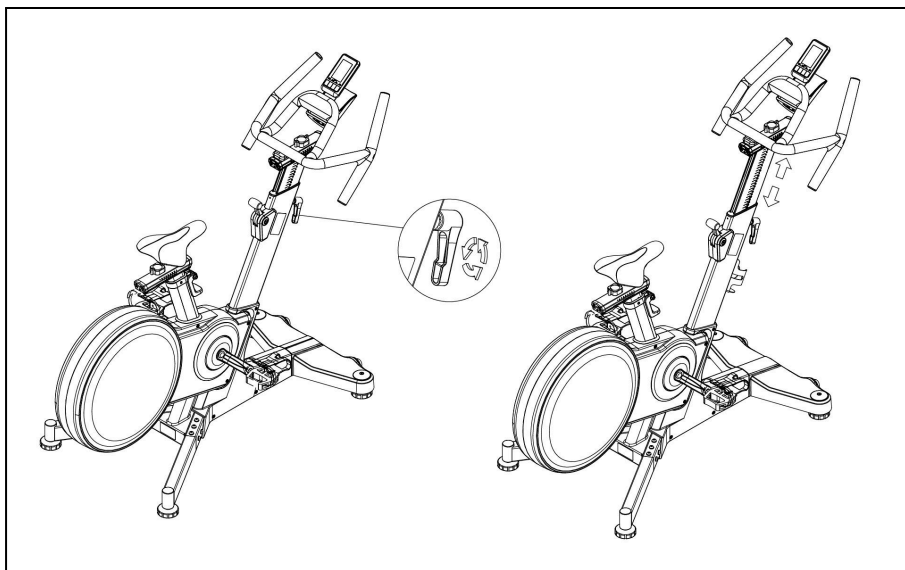


Рисунок 14 – Регулировка высоты руля

7.4 Регулировка высоты сиденья

- Для изменения высоты сиденья поднимите скобу вверх.
- Установите требуемую высоту сиденья и опустите скобу вниз.

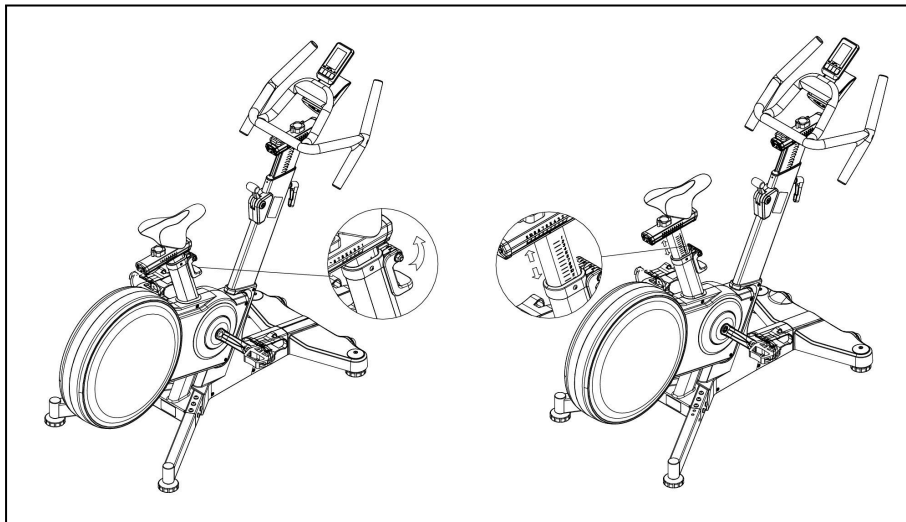


Рисунок 15 – Регулировка высоты сиденья

8. КОНСОЛЬ ТРЕНАЖЕРА

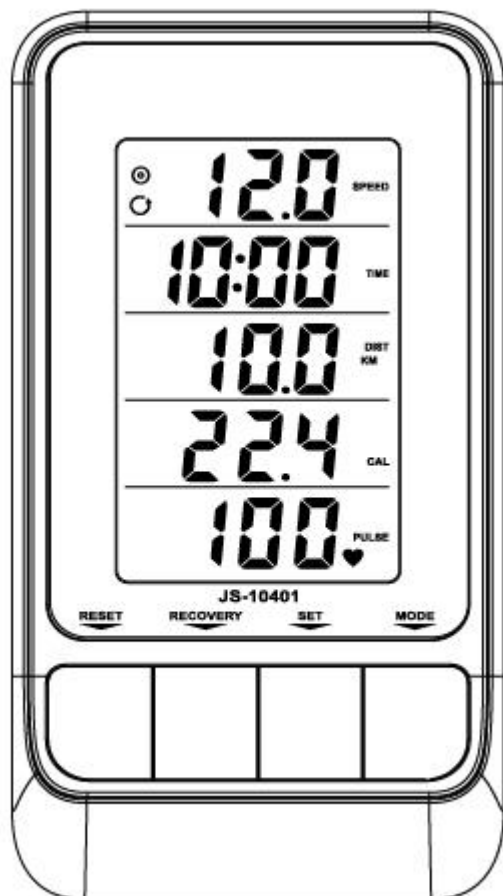


Рисунок 16 – Консоль тренажера

Показания на дисплее:

- **TIME** - ВРЕМЯ (0:00~99:00 мин.);
- **SPEED** - СКОРОСТЬ (0.0~99.0 км/ч);
- **DIST KM** - РАССТОЯНИЕ (0.00~99.00 км);
- **CAL** - КАЛОРИИ (0.0 ~ 999.0 ккал);
- **PULSE** - ПУЛЬС (40~220 ударов в минуту).

8.1 Функции кнопок

- **MODE**. Выбор функций. Удерживайте в течение 2 секунд для сброса всех показаний.
- **SET**. Установка значений обратного отсчета времени, дистанции, калорий и предела ЧСС, если консоль не находится в режиме сканирования или в процессе тренировки.
- После начала тренировки значения **SET** будут отсчитываться в обратном порядке. Когда значение **SET** достигнет 0, отсчет начнется заново.
- Если установлен предел частоты пульса, то при превышении частоты пульса будет раздаваться звуковой сигнал.
- **RESET**. Сброс настроек времени, расстояния, калорий и пульса.
- **RECOVERY**. Запуск функции восстановления пульса

8.2 Функции консоли

- **SPEED (СКОРОСТЬ)**. Отображение текущей скорости, средней скорости и максимальной скорости в течение тренировки. В режиме тренировки нажмите кнопку **MODE** для переключения между отображением данных.
- **TIME (ВРЕМЯ)**. По умолчанию отображает время, прошедшее с начала тренировки. Для установки обратного отсчета времени нажимайте кнопку **MODE**, пока на дисплее не будет мигать **TIME**. Кнопкой **SET** задайте необходимое время тренировки. Для сброса нажмите кнопку **MODE**.
- **DIST (РАССТОЯНИЕ)**. По умолчанию отображает расстояние, пройденное с начала тренировки. Для установки обратного отсчета расстояния нажимайте кнопку **MODE**, пока на дисплее не будет мигать **DIST**. Кнопкой **SET** задайте необходимое расстояние тренировки. Для сброса нажмите кнопку **MODE**.

- **CAL (КАЛОРИИ).** По умолчанию отображает калории, сожженные с начала тренировки. Для установки обратного отсчета калорий нажимайте кнопку **MODE**, пока на дисплее не будет мигать **CAL**. Кнопкой **SET** задайте калории, которые нужно сжечь во время тренировки. Для сброса нажмите кнопку **MODE**.
- **PULSE (ПУЛЬС).** Отображает текущее значение пульса, а также средний и максимальный пульс за время тренировки. В режиме тренировки нажмите кнопку **MODE** для переключения между отображением данных.
- **SCAN (СКАНИРОВАНИЕ).** Данные на дисплее каждые 6 секунд автоматически меняются в следующем порядке: **SPEED** → **TIME** → **DIST** → **CAL** → **PULSE**.
- **RECOVERY (Восстановление пульса).** Наденьте нагрудный кардиодатчик. Начните крутить педали, на экране должен отобразиться текущий пульс. Нажмите кнопку **RECOVERY**, отсчет времени начнется с 01:00-00:59 до 00:00. Как только обратный отсчет завершится (00:00), отобразится состояние восстановления сердечного ритма с оценкой от F1.0 до F6.0.

Примечание!



- При отсутствии сигнала в течение 4-5 минут ЖК-дисплей автоматически отключается.
- При поступлении сигнала консоль автоматически включается.
- Если на консоли отображаются неправильные значения, замените батарейки.
- В консоли используются 2 батарейки 1,5 В типа «ААА».

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 «Мой профиль» (My Profile);
- в разделе «Управление оборудованием» (Manage my equipment) выберите тип тренажера: «Велотренажер» (Bike);
- 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;
- а 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
Система нагружения	магнитная
Кол-во уровней нагрузки	8
Максимальный вес пользователя	150 кг
Вес маховика (физический/инерционный)	24 кг/53 кг
Педальный узел	трехкомпонентный шатун
Сиденье	с эргономичной подушкой
Регулировка положения сиденья	по вертикали, по горизонтали
Рукоятки	стандартные с оплеткой из пенорезины
Регулировка положения руля	по вертикали, по горизонтали
Консоль	LCD-дисплей
Язык(и) интерфейса	английский
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, пульс
Общее количество программ	программы отсутствуют
Мультимедиа	нет
Разъемы	нет
Измерение пульса	подключение кардиопояса
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровностей пола	да
Габариты (Д*Ш*В)	144*64*133 см
Вес нетто	66 кг
Питание	консоль - батарейки 2*AAA
Bluetooth	есть
Энергосбережение	есть
Рама	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
Тип пластика	АБС-пластик из исходного сырья
Упаковка	1 коробка
Габариты упаковки	130*28*87 см
Вес брутто	73 кг

Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабировская ул., дом 54, 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 коммерческого использования	12 месяцев

Оборудование сертифицировано в соответствии с ТР ТС.

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

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



ORLAUF PRO

