



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ, ОБСЛУЖИВАНИЕ

ORLAUF ELYS



Гребной тренажер с магнитной
системой нагружения

**Актуальная версия
инструкции**



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



Сборка
тренажера

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ

Уважаемый покупатель!

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, используйте ее в качестве справочного материала при дальнейшем использовании тренажера. Если у вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или 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 вашей здоровью.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Правила транспортировки, хранения и использования тренажера	5
2. Условия хранения гребного тренажера	5
3. Меры предосторожности при использовании тренажера	6
3.1 Перед первой тренировкой	7
3.2 Рекомендации по уходу	7
4. Комплектация	8
5. Сборка тренажера	10
6. Консоль и управление	19
6.1 Функции клавиш	19
6.2 Функции консоли	20
6.3 Показания на дисплее	20
6.4 Включение и выключение	21
6.3 Порядок работы	21
7. Ошибки и неисправности	22
8. Спецификация	24

1. ПРАВИЛА ТРАНСПОРТИРОВКИ, ХРАНЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

ТРЕНАЖЕРА

Перед установкой гребного 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. УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

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

- температура: от +10 до +35°С;
- 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.

3. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТРЕНАЖЕРА

Гребной 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. Гребной тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

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 попадания 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 заявленного значения;
- во время занятий используйте спортивную одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду и обувь с кожаными подошвами или каблуками. 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.

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

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.

4. КОМПЛЕКТАЦИЯ

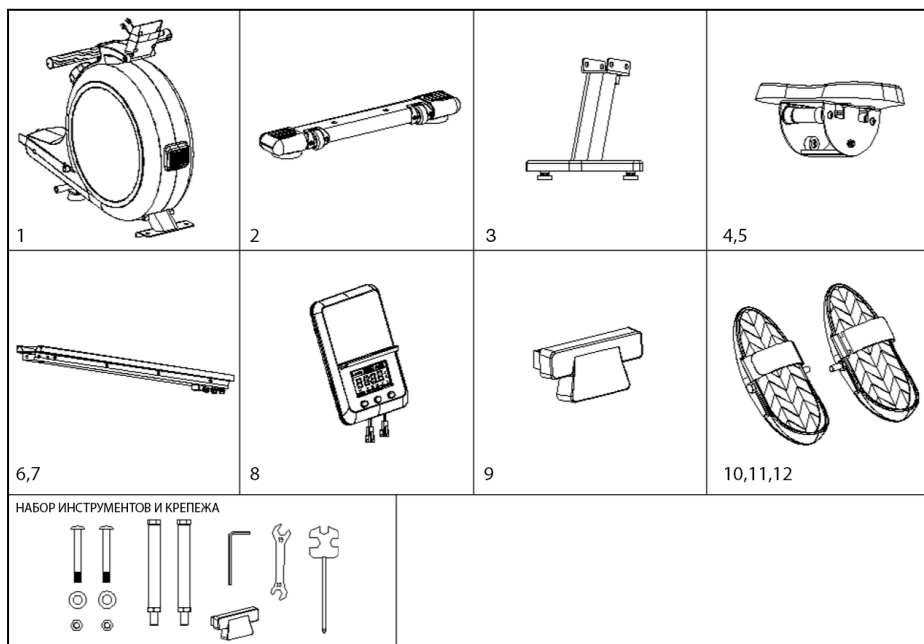


Рисунок 1 – Комплектация гребного тренажера

Таблица 1 – Перечень деталей тренажера

Комплектация тренажера			Набор инструментов		
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	23	Плоские шайбы	2
2	Передняя опора	1	24	Контргайка	2
3	Задняя опора	1	65	Винт	4
4,5	Комплект сиденья	1	66	Болты	2
6,7	Комплект направляющей	1	67	Заглушка для направляющей	1
8	Консоль	1	68	Пружинная шайба	4
9	Заглушка для направляющей	1	71	Многофункциональный ключ	1
10, 11, 12	Стойки для педалей	2	72	Гаечный ключ	1
			73	Шестигранный ключ	1

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.

Перед сборкой тщательно изучите ее последовательность 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 болты.



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

Шаг 1

- Присоедините переднюю опору (2) к основной раме (1). Совместите отверстия и вставьте болты (19).
- Затем наденьте на болты плоские шайбы (23) и закрутите гайки (20) с помощью многофункционального ключа (71).

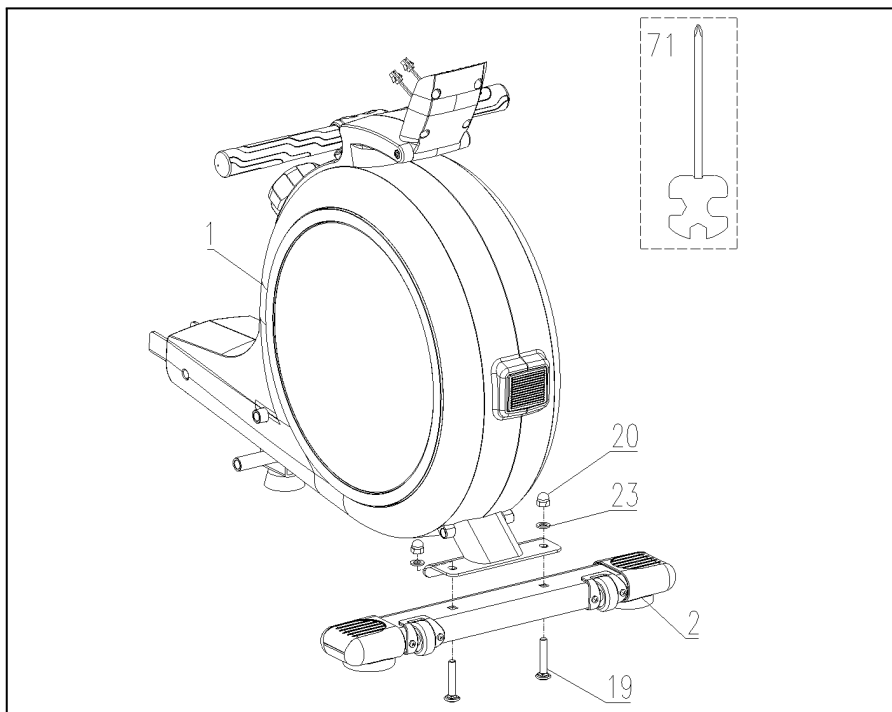


Рисунок 2 – Установка передней опоры



Внимание! На передней опоре находятся транспортировочные колесики.

Шаг 2

- Сначала открутите 4 винта (36) с консоли (8) и отложите их.
- Правильно соедините провод консоли (8а) с проводом датчика (48).
- Закрепите консоль (8) на крепежной пластине (12) с помощью ранее снятых 4 винтов (36), используя многофункциональный ключ (71).

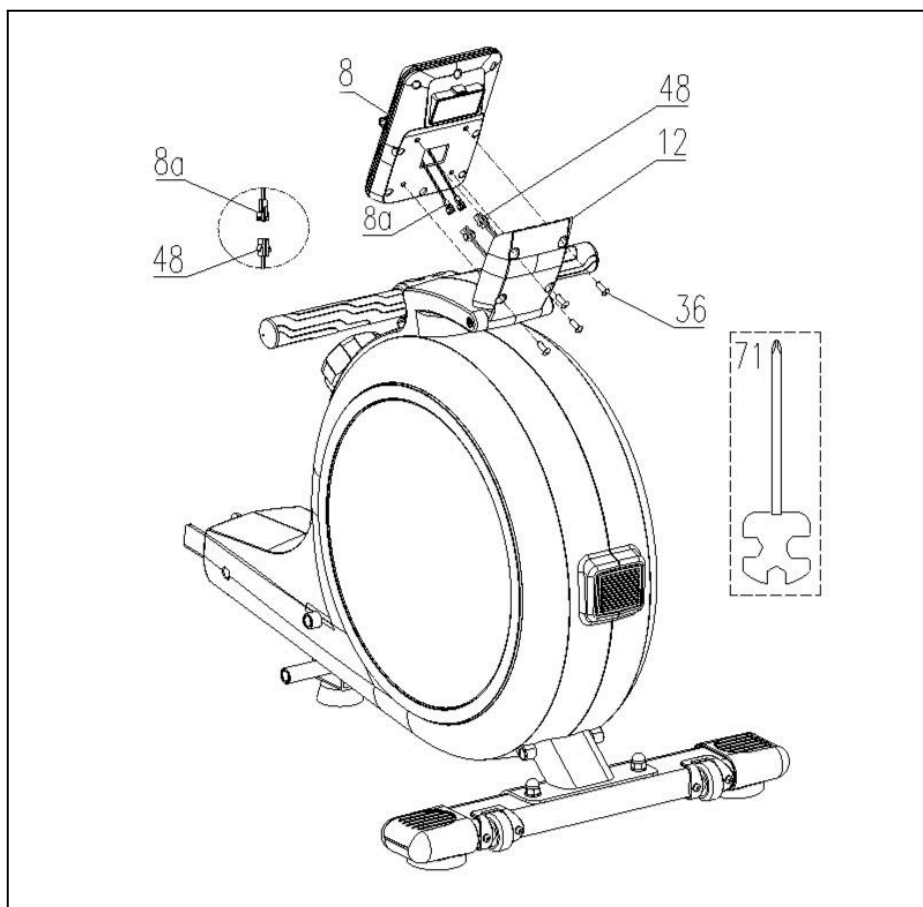


Рисунок 3 – Установка подставки для планшета и консоли

Шаг 3

- Аккуратно вставьте сиденье (4) в направляющую (7).
- Прикрепите заднюю опору (3) к направляющей (7), совместив все отверстия. Надежно закрепите двумя комплектами болтов (66), плоских шайб (23) и контргайек (24), используя шестигранный ключ (73) и многофункциональный ключ (71).
- Вставьте заглушку (9) в конец направляющей (7).

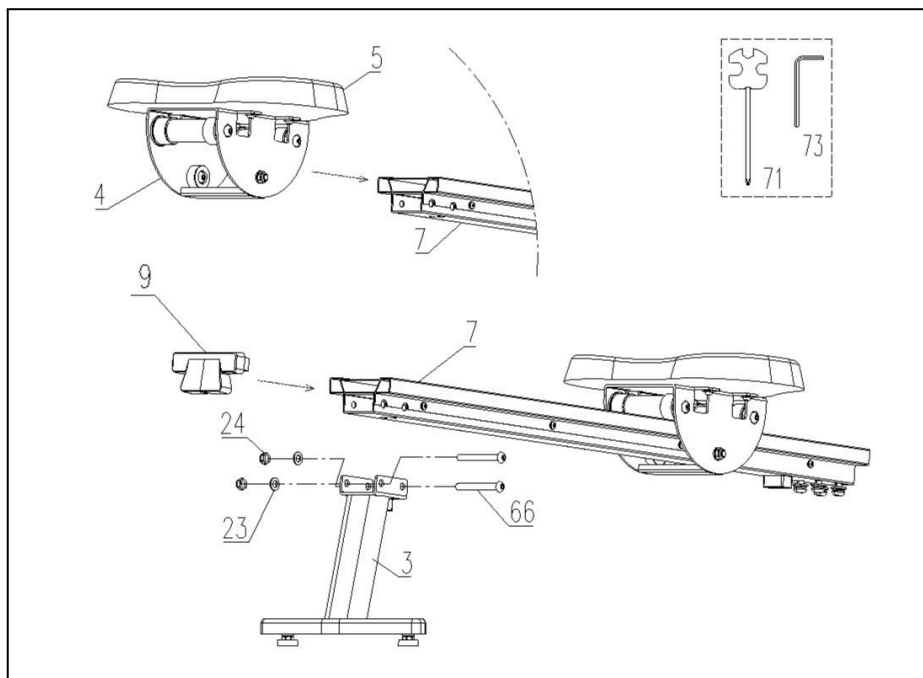


Рисунок 4 – Сборка направляющей

Шаг 4

- Установите направляющую трубку (6) на основную раму (1), как показано на рисунке.
- Закрепите её 4 комплектами плоских шайб (23), пружинных шайб (68) и винтов (65) с помощью шестигранного ключа (73).

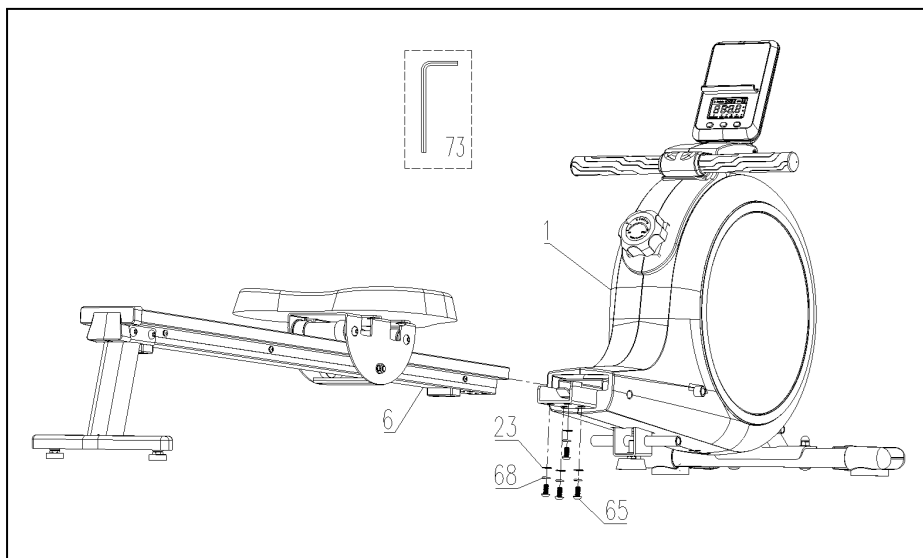


Рисунок 5 – Установка основной рамы

Шаг 5

- Вкрутите две опорные стойки педалей (10) в отмеченные отверстия на основной раме (1) по часовой стрелке до тех пор, пока шестигранные гайки (12) не прижмутся к трубке рамы.
- Затяните шестигранные гайки (12) ключом (72) по часовой стрелке.

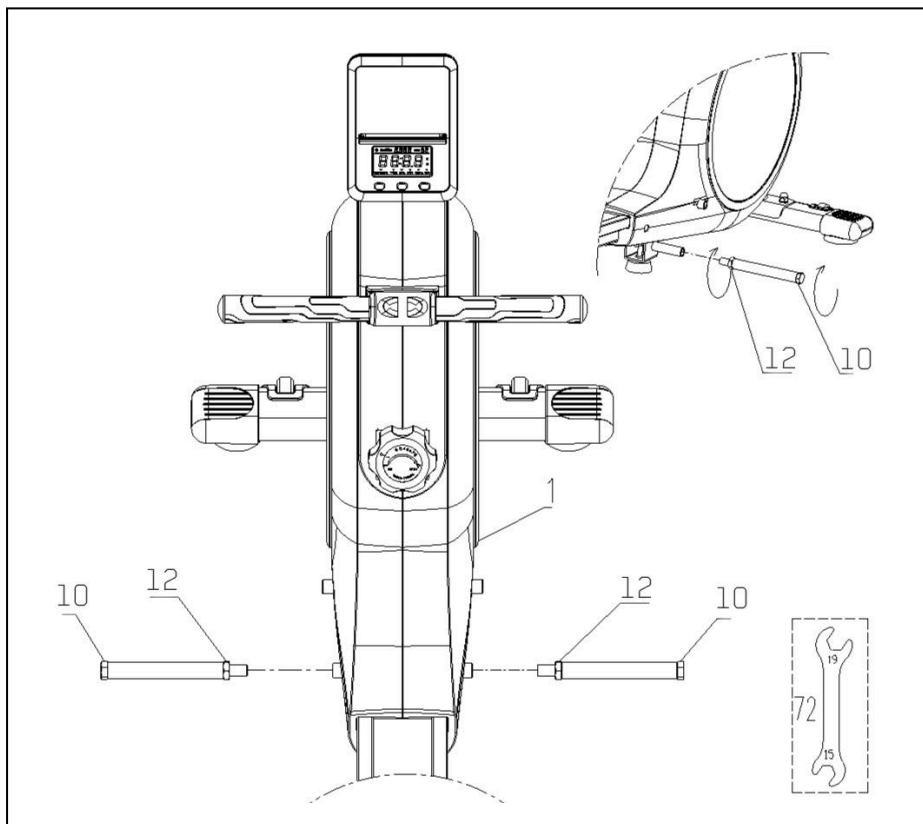


Рисунок 6 – Установка опорных стоек педалей

Шаг 6

- Вкрутите две стойки педалей (10) с педалями (11) в отмеченные отверстия на основной раме (1) по часовой стрелке до тех пор, пока шестигранные гайки (12) не прижмутся к трубке рамы.
- Затяните шестигранные гайки (12) ключом (72) по часовой стрелке.

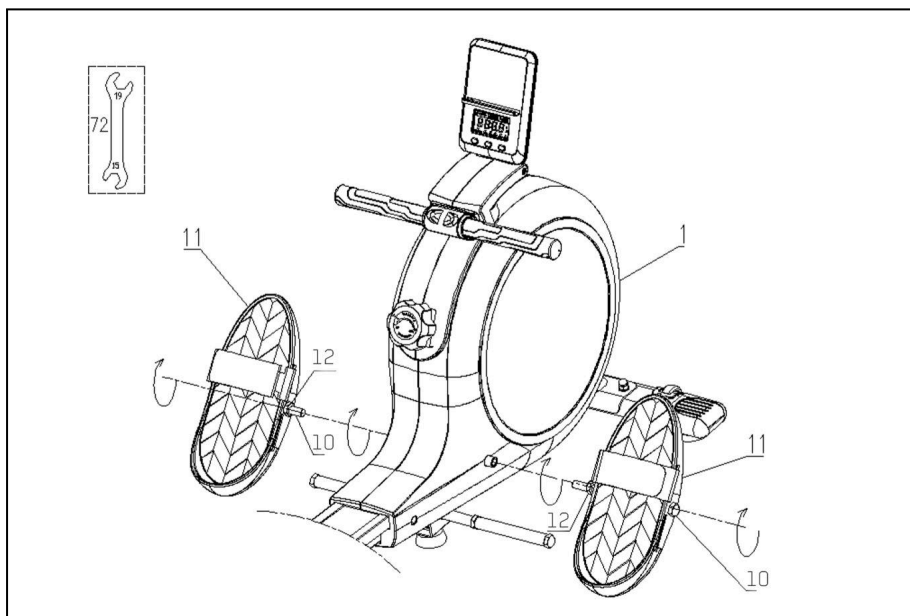


Рисунок 7 – Установка педалей

Шаг 7

- Теперь тренажёр полностью собран. Пожалуйста, проверьте, что все винты и болты надёжно затянуты.
- Если тренажёр стоит неустойчиво, вы можете отрегулировать его с помощью компенсаторов неровности (60), предварительно ослабив гайки (52). После регулировки обязательно затяните гайки (52) многофункциональным ключом (71).
- Оставьте зазор 3-5 мм между компенсаторами неровности (51) и полом для устойчивости тренажера во время тренировки.
- Сопротивление регулируется поворотом регулировочной ручки (44).

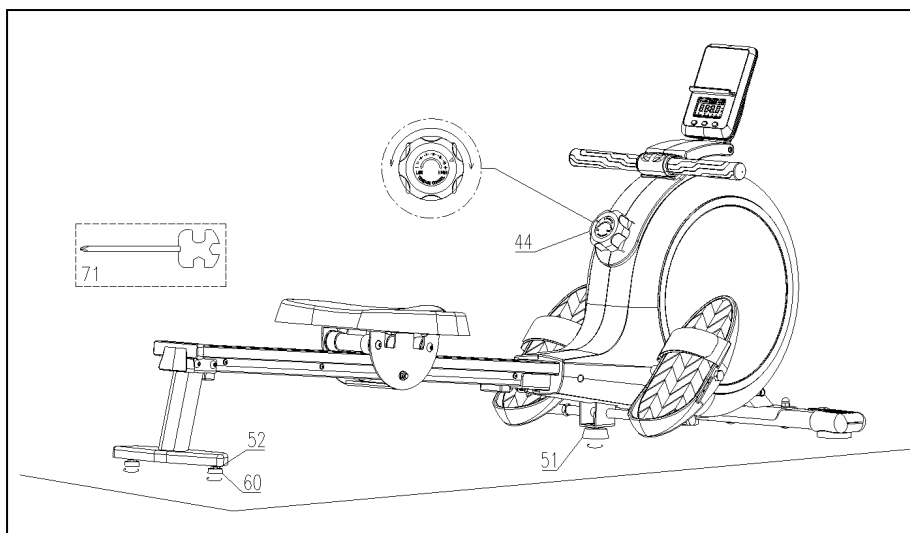


Рисунок 8 – Готовая сборка тренажера

Шаг 8

- После завершения тренировки тренажер можно хранить как показано на фото ниже (в вертикальном положении).

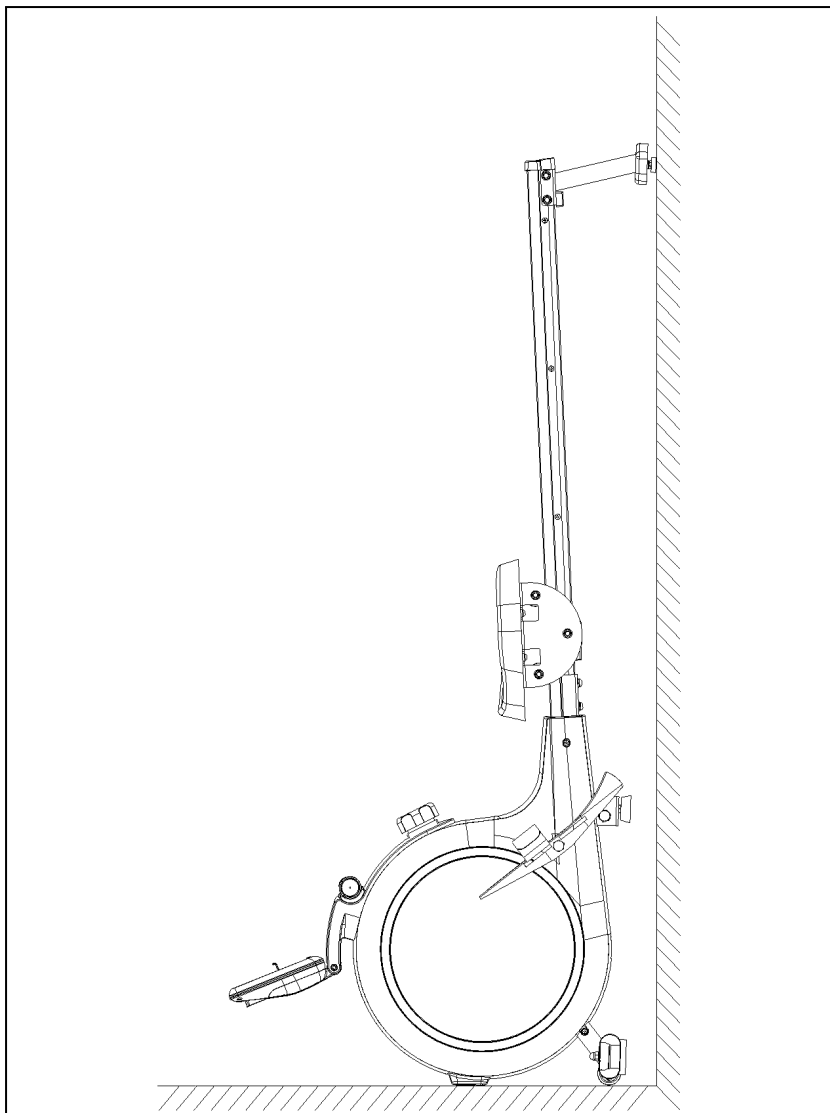


Рисунок 9 – Хранение тренажера в вертикальном положении

6. КОНСОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ



Рисунок 10 – Консоль тренажера

6.1 Функции клавиш

- **Кнопка SET:** используется для настройки значений СЧЕТЧИК, ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ.
- **Кнопка MODE:** подтверждает выбор функции или настройку. В режиме тренировки останавливает или запускает таймер. При одновременном нажатии с SET в течение 3 секунд выключает консоль.
- **Кнопка RESET:** возвращает к предыдущей функции или сбрасывает текущее значение. В режиме остановки возвращает в режим ожидания. При удержании 3 секунды переходит в режим ожидания и циклически отображает ГРЕБКИ, ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ.

6.2 Функции консоли

- **SCANNING (СКАНИРОВАНИЕ).** В режиме SCAN показатели ВРЕМЯ-ДИСТАНЦИЯ-ГРЕБКИ автоматически сменяют друг друга каждые 5 секунд в одном окне.
- **TIME (ВРЕМЯ).**
 1. Если значение не задано заранее, время будет нарастать.
 2. Если вы установили значение времени, оно будет отсчитываться в обратном порядке до нуля.
 3. Если в течение 4 минут тренажер не используется, дисплей перейдет в режим ожидания.
- **Time/500m (ВРЕМЯ/500М).** Во время тренировки: если датчик фиксирует движение в течение 3 секунд, появится значение. Показывает, за какое время вы проходите 500 метров с текущей скоростью.
- **DIS (ДИСТАНЦИЯ).**
 1. Если значение не задано, дистанция будет нарастать.
 2. Если вы установили значение дистанции, она будет отсчитываться в обратном порядке до нуля.
 3. Если в течение 4 минут тренажер не используется, дисплей перейдет в режим ожидания.
- **CNT (ГРЕБКИ).** Считает количество гребков при движении.
- **CAL (КАЛОРИИ).**
 1. Если значение не задано, калории будут нарастать.
 2. Если вы установили значение калорий, они будут отсчитываться в обратном порядке до нуля.
 3. Если в течение 4 минут тренажер не используется, дисплей перейдет в режим ожидания.
- **S/M (КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ).** Во время тренировки:
 - Если датчик фиксирует движение в течение 3 секунд, появится значение.
 - Если нет движения в течение 4 секунд, через 6 секунд значение обнулится. Показывает среднее количество гребков в минуту.
- **START/STOP (СТАРТ).**
 1. Тренажер начнет работу, как только датчик зафиксирует движение.
 2. Если в течение 6 секунд нет движения, дисплей перейдет в режим ожидания.

6.3 Показания на дисплее:

- **SCAN.** Режим выбора параметров. Все параметры будут один за другим отображаться на консоли;
- **TIME (Время).** 0:00-99:99;
- **CNT (Число гребков).** 0-9999;
- **DIST (Расстояние).** 0-99.99;
- **CAL (Калории).** 0-9999;

6.4 Включение и выключение

- **Установка батарей.** Установите 2 батарейки типа AA, и консоль включится.
- **Режим сна.** Если на консоль не поступает сигнал в течение 4 минут, он перейдет в режим сна.
- **Пробуждение консоли.** При поступлении сигнала или нажатии любой кнопки консоль включится.

6.5 Порядок работы

- **Режим ожидания.** Если в течение 4 минут нет нажатий кнопок, LCD-дисплей перейдет в режим сна.
- **Выбор режима тренировки.** В режиме сна нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать режим тренировки: ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, СЧЕТЧИК. Нажмите кнопки UP/DOWN, чтобы установить целевое значение. Если есть сигнал с датчика, консоль начнет отсчет от целевого значения до нуля. Если сигнала нет, значение будет циклически изменяться.

Примечания!



При подаче любого сигнала на консоль, она автоматически включится в работу. Сразу начнется отсчет значений TMR, CNT, DST, CAL и TOTAL CNT.

Если в течение 4 минут на консоль не будет подаваться сигнал, она перейдет в режим ожидания.

Сигнал STOP будет мигать в режиме SCAN.

В консоли используются 2 батарейки 1,5 В типа «AA».

7. ОШИБКИ И НЕИСПРАВНОСТИ

- Если значения на LCD-дисплее видно плохо, необходимо заменить батарейки.
- Если во время тренировки нет передачи сигнала на консоль, проверьте подключение кабеля.

8. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	гребной тренажер
Система нагружения	магнитная
Рукоятки	стандартные, с оплеткой из пенорезины
Консоль	LCD-дисплей, с подставкой для телефона
Язык(и) интерфейса	английский
Показания на консоли	время, дистанция, количество гребков, общее количество гребков
Общее количество программ	нет
Мультимедиа	нет
Разъемы	нет
Измерение пульса	нет
Макс. вес пользователя	130 кг
Компенсаторы неровностей пола	да
Транспортировочные ролики	да
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	162 × 47 × 71 см
Вес нетто	20 кг
Питание	без подключения к сети
Энергосбережение	нет
Рама	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
Тип пластика	АБС-пластик из исходного сырья
Упаковка	99 × 23 × 59 см
Вес брутто	23 кг

Производитель	Orlauf
Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиrowsкая ул., дом 54, 035С тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	Ningbo Bestgym Health Technology Co., Ltd. No.2288 Jinhai East Road, Binhai New Area, Economic Development Zone, Fenghua, Ningbo, Zhejiang, China info@bestgymfitness.com
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	Указана на этикетке
Гарантия	24 месяца

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.



Внимание! Тренажер предназначен для домашнего использования!



