



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ORLAUF PRO OXION LED



Эллиптический тренажер

**Актуальная версия
инструкции**



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



Сборка модели



Управление

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачной покупкой! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет вашим надежным помощником. Он объединяет в себе передовые технологии и стильный дизайн.

Регулярные тренировки на данном тренажере помогут вам укрепить сердечно-сосудистую систему и достичь отличной физической формы. Мы надеемся, что этот тренажер полностью соответствует вашим ожиданиям и поможет достичь желаемых результатов.

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



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

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может навредить вашему здоровью.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Транспортировка и эксплуатация тренажера	5
2. Хранение тренажера	5
3. Меры предосторожности при использовании тренажера	6
3.1 Перед первой тренировкой	7
3.2 Рекомендации по уходу	7
3.3 Электробезопасность(для тренажеров с питанием от сети)	7
4. Комплектация	9
5. Сборка тренажера	13
6. Консоль эллиптического тренажера	25
6.1 Обозначения на консоли	25
6.2 Обозначения на дисплее	28
7. Программы тренировок	29
7.1 Ручной режим	29
7.2 Автоматические программы (P01-P12)	30
7.3 Сжигание калорий (C01-C03)	31
7.4 Пульсозависимые программы (H01-H04)	32
7.5 Ручная настройка сопротивления Ватт	32
7.6 Ватт-фиксированные программы (W01-W06)	33
8. Использование нагрудного кардиодатчика	34
9. Рекомендации по тренировкам	35
10. Подключение приложений по Bluetooth	37
11. Коды ошибок	39
12. 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°C;
- влажность: от 50 до 75%;
- если тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2-4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

3. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТРЕНАЖЕРА

Эллиптический тренажер должен использоваться строго по назначению – для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Дети и домашние животные должны находиться на расстоянии не менее 3 метров от работающего 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.

3.1 Перед первой тренировкой

- Перед первой тренировкой проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками модели. Проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.
- Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены. Проверьте надежность механических и электрических соединений.
- Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, с каждой стороны оставьте по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуем использовать специальный резиновый коврик.

3.2 Рекомендации по уходу

- Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера.
- Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости (ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные) для чистки рабочих поверхностей тренажера во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей.
- Для ухода рекомендуется применять ткань, слегка смоченную в нейтральном растворе моющей жидкости. Затем протрите части тренажера сухой тканью.

3.3 Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

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

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

- неправильное подключение может стать причиной удара током, поэтому если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы;
- не меняйте вилку тренажера;
- если комплектующая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку;
- не применяйте дополнительные электрические удлинители и переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером, т. к. это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании;
- не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его; не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.



Внимание! В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

4. КОМПЛЕКТАЦИЯ

Таблица 1 – Перечень деталей тренажера

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

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

Рисунок 1 – Перечень деталей тренажера

Таблица 2 — Перечень инструментов и набор метизов для сборки

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



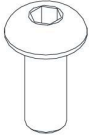
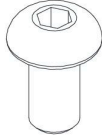
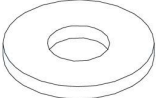

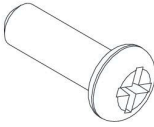

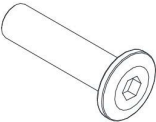



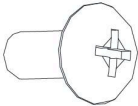


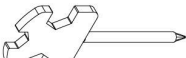

			
15. Металлические колпачки	83. Болт полукруглый с внутренним шестигранником М8*15	84. Болт полукруглый с внутренним шестигранником М6*15	86. Болт полукруглый с внутренним шестигранником М8*20
			
100. Плоская шайба М6	101. Плоская шайба М9	104. Крестообразный винт с цилиндрической головкой М4*12	107. Крестообразный винт М6*12
			
111. Цилиндрический болт с внутренним шестигранником М10*65	112. Болт с внутренним шестигранником М8*12	114. Контргайка М10	119. Плоская шайба М11
			
120. Крестообразный винт с большой плоской головкой М5*10	124. Шестигранный ключ L-образный на 5 мм	125. Шестигранный ключ L-образный на 6 мм	126. Универсальный ключ
			
127. Гаечный ключ 17/19			

Рисунок 2 – Перечень инструментов и набор метизов для сборки

5. СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

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

Перед сборкой тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера.



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

Шаг 1

- Установите основную раму (1) на опорную раму (2), так чтобы шесть отверстий в нижней части основной рамы совпали с отверстиями опорной рамы.
- Установите на шесть отверстий по шесть плоских шайб M9 (101), закрутите полукруглые болты с внутренним шестигранником M8*20 (86) и затяните используя шестигранный ключ на 5 мм (124).

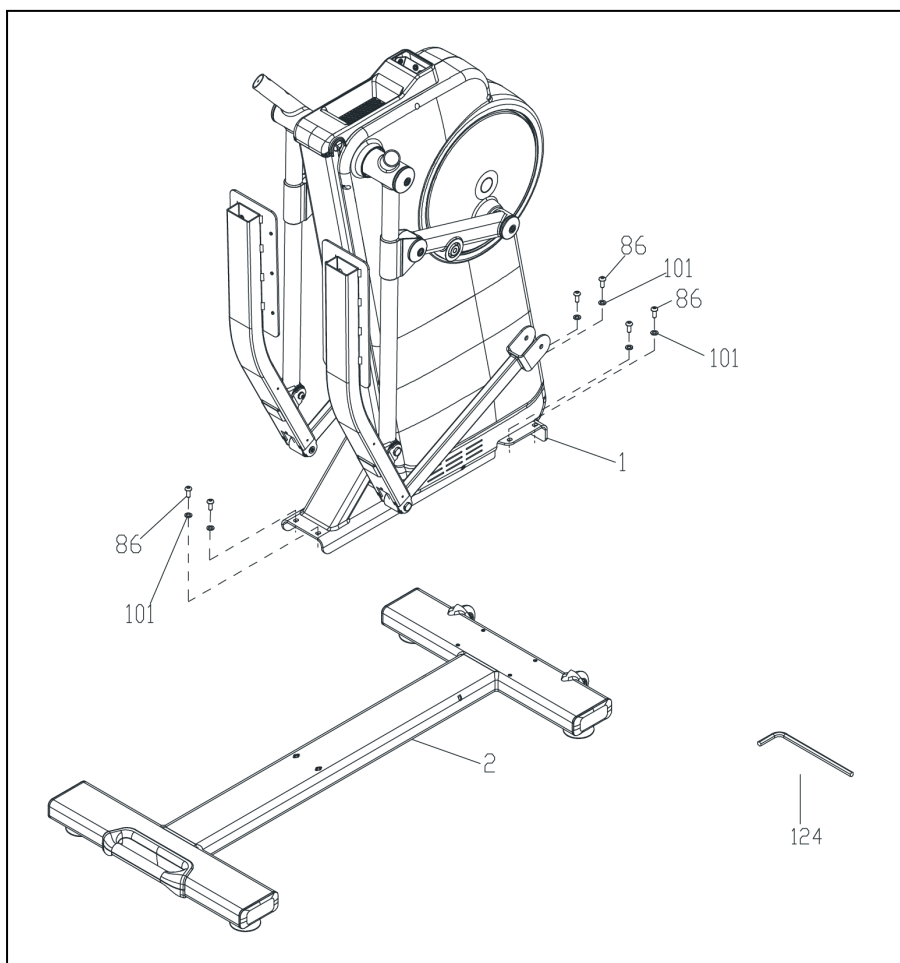


Рисунок 3 – Установка основной рамы

Шаг 3

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

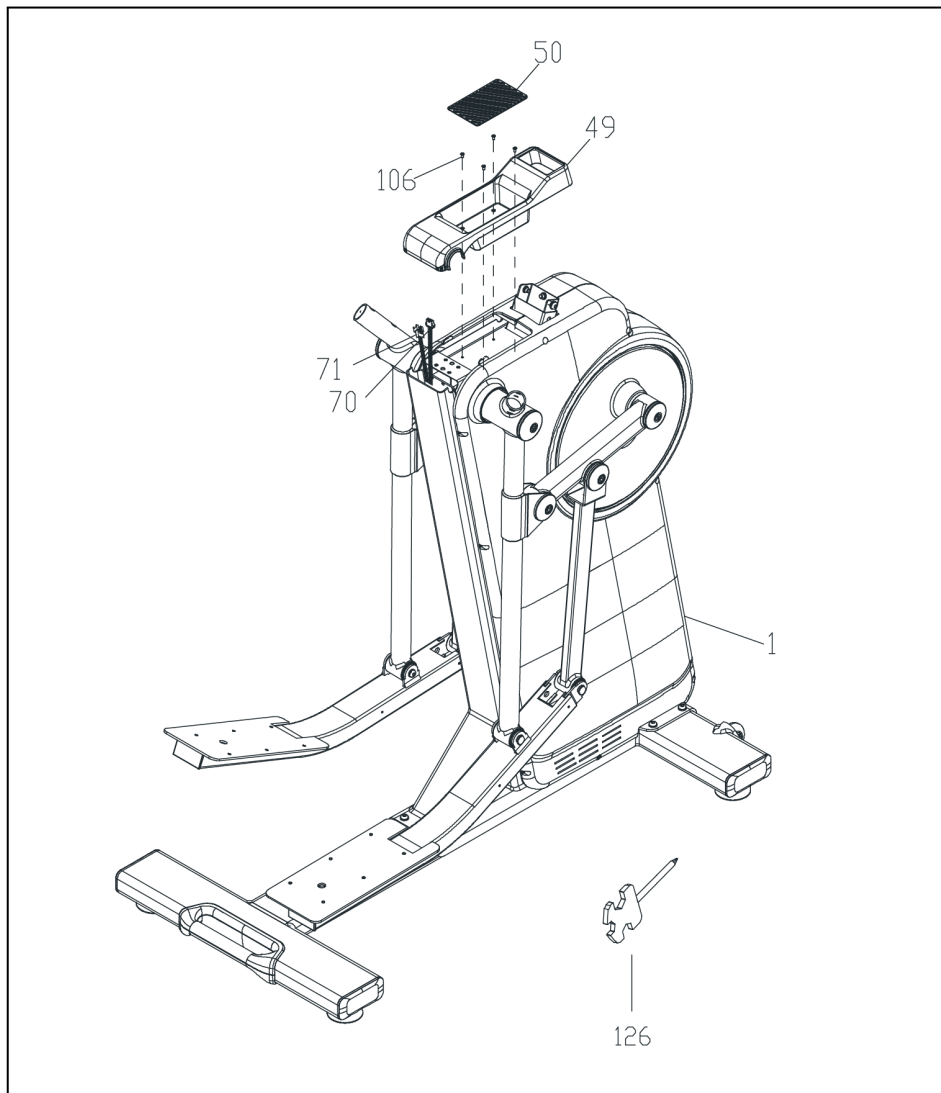


Рисунок 5 – Снятие декоративной заглушки ниши

Шаг 4

- Соедините между собой кабели основной рамы с кабелями руля следующим образом:
 1. кабель скорости «←» (70) с нижним кабелем скорости «←» (73);
 2. кабель пульса (71) с нижним кабелем скорости «→» (72).
- Установите руль (10) на основную раму (1).
- С помощью шестигранного ключа на 5 мм (124) закрепите руль четырьмя полукруглыми болтами с внутренним шестигранником M8*15 (83) и плоскими шайбами M6 (100).

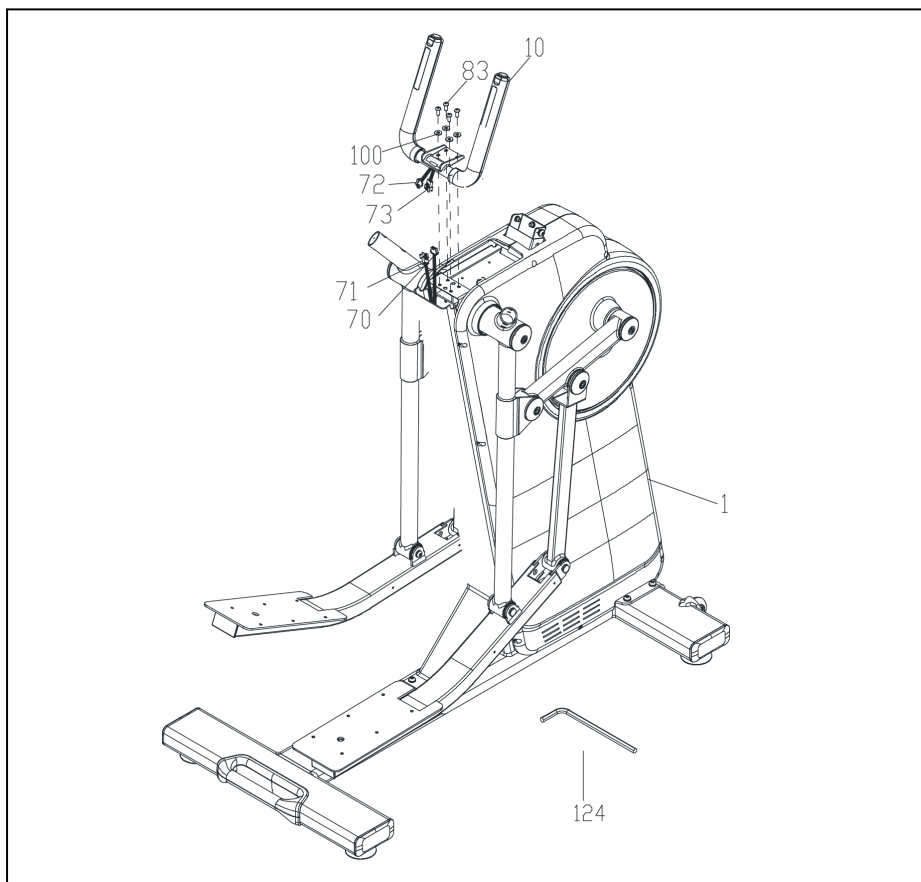


Рисунок 6 – Установка руля

Шаг 5

- Выкрутите предустановленные крестообразные винты с большой плоской головкой М5*10 (120) из консоли.
- Пропустите три кабеля консоли (67) через отверстие в кронштейне консоли (9). Затем при помощи универсального ключа (126) закрепите консоль четырьмя ранее выкрученными крестообразными винтами с большой плоской головкой М5*10 (120) на кронштейне консоли (9).

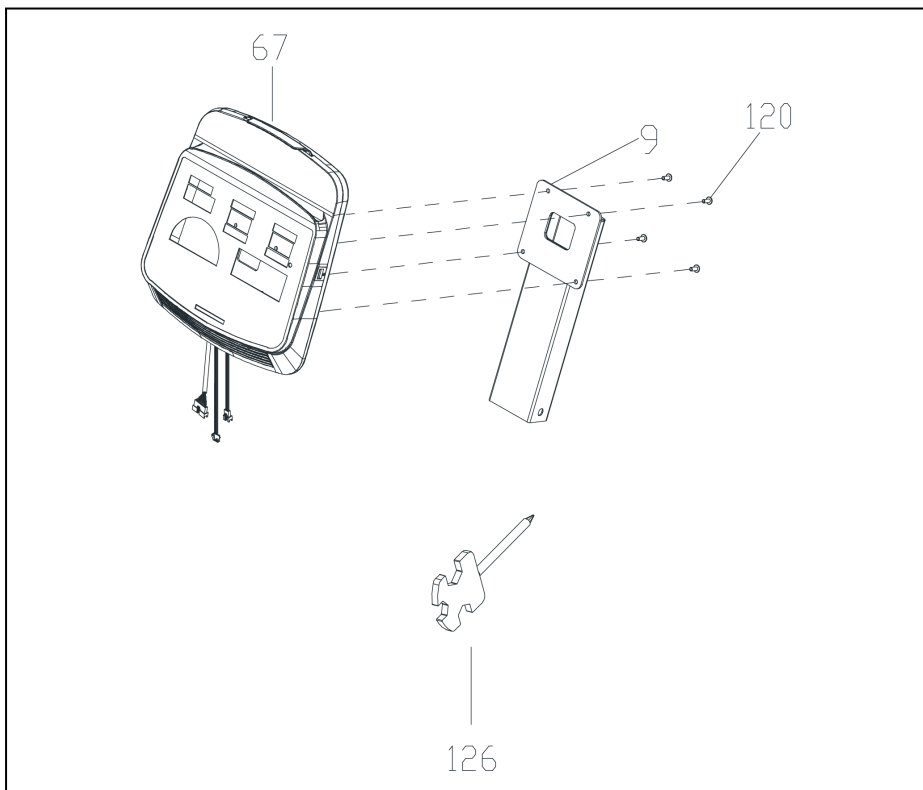


Рисунок 7 – Установка консоли на кронштейне

Шаг 6

- Установите декоративную заглушку ниши (49) на кронштейн консоли (9).
- Подключите попарно кабели скорости (70), пульса (71), связи (74) с кабелями консоли (67).
- Установите кронштейн консоли (9) на основную раму (1) и, используя шестигранный ключ на 5 мм (124), закрепите его тремя полукруглыми болтами с внутренним шестигранником М8*15 (83) и плоскими шайбами М9 (101).

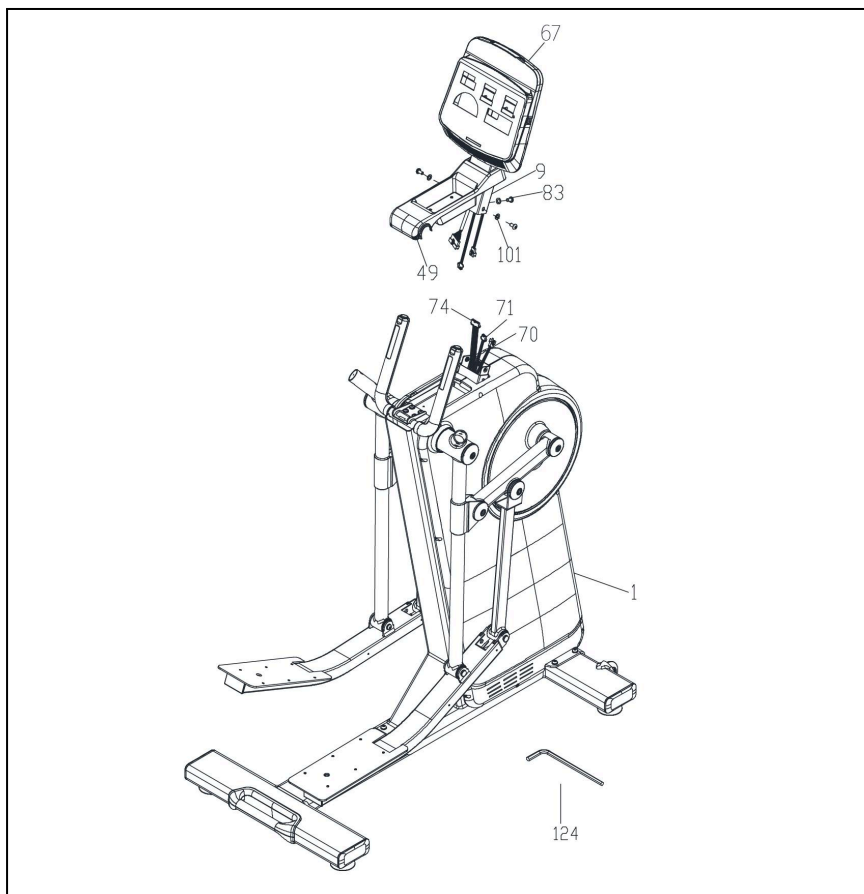


Рисунок 8 – Установка кронштейна на основной раме

Шаг 7

- Верните на место декоративную заглушку ниши (49) и закрепите ее четырьмя ранее выкрученными винтами М4*8 (106), используя универсальный ключ (126).
- Установите противоскользящую накладку (50) внутрь декоративной заглушки ниши (49).

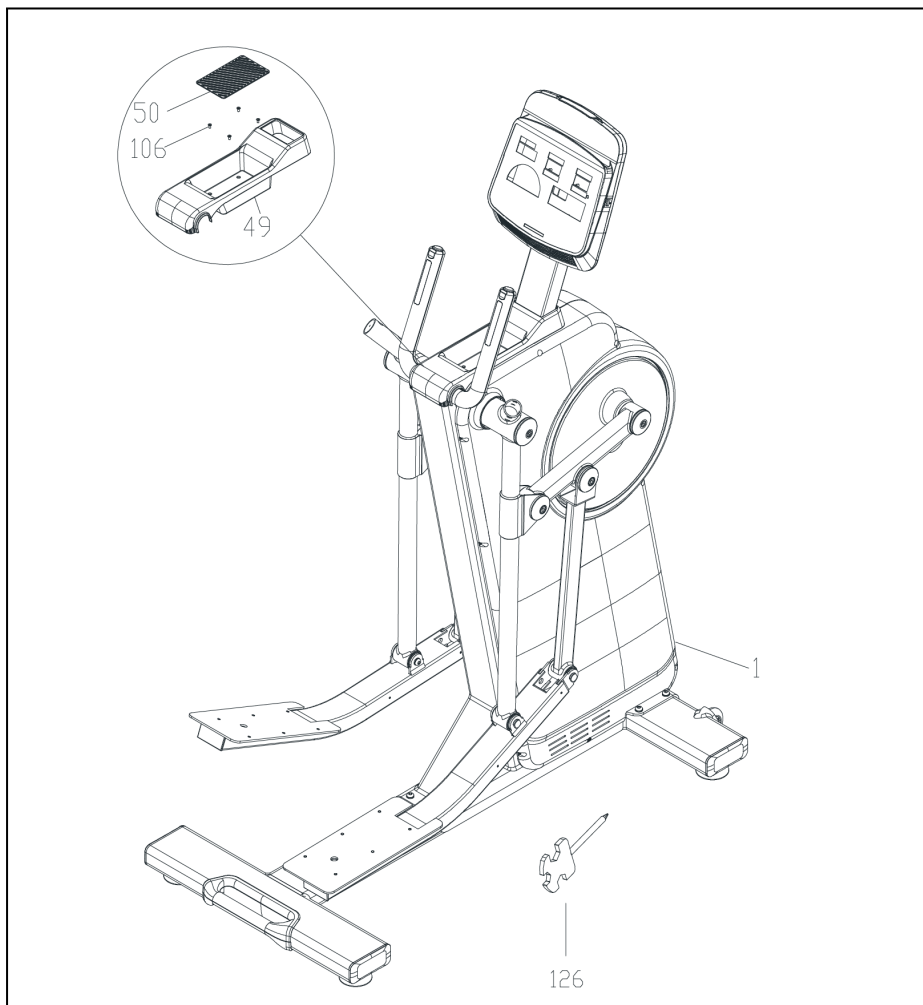


Рисунок 9 – Установка декоративной заглушки ниши

Шаг 8

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

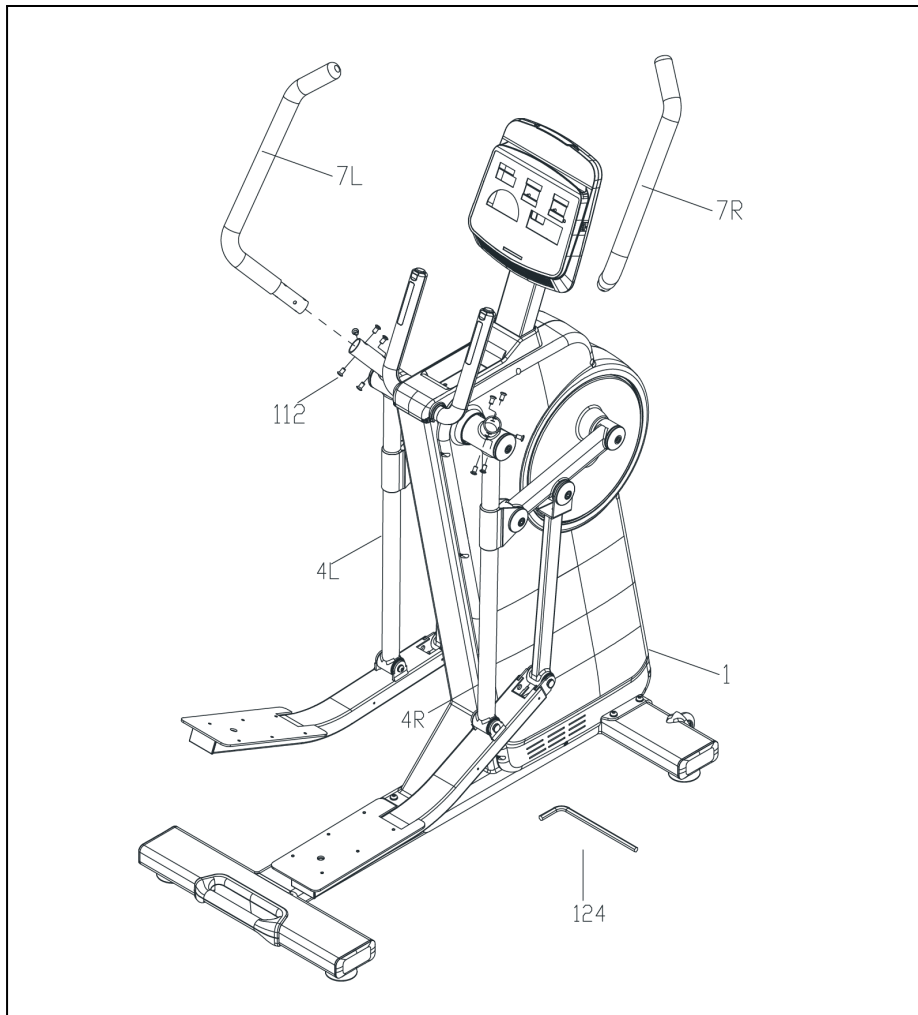


Рисунок 10 – Установка поручней

Шаг 9

- Универсальным ключом (126) закрепите заглушки педалей (42/43) на левые и правые ножные рычаги (3L/R), используя по четыре крестообразных винта с цилиндрической головкой М4*12 (104).
- Установите педали (44/45) на каждый ножной рычаг (3L/3R), закрепив по шесть крестообразных винтов М6*12 (107) универсальным ключом (126).
- Снимите защитную пленку с накладок на педали (46) и приклейте их на педали (44/45).

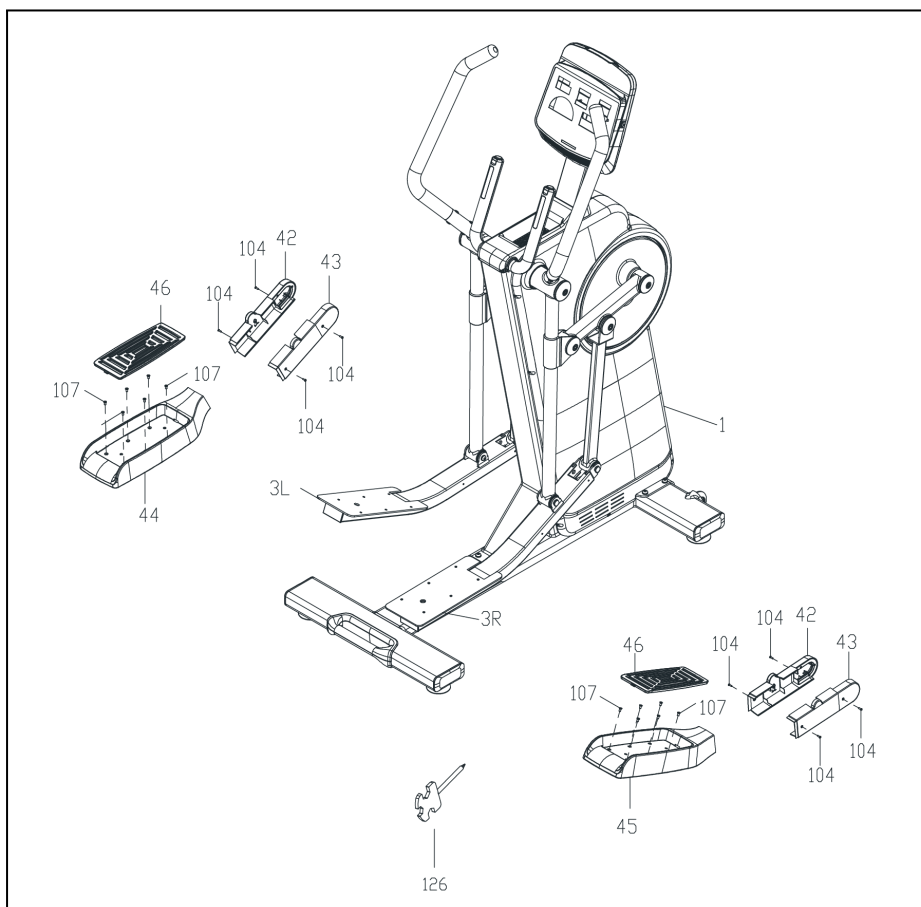


Рисунок 11 – Установка педалей

Шаг 10

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

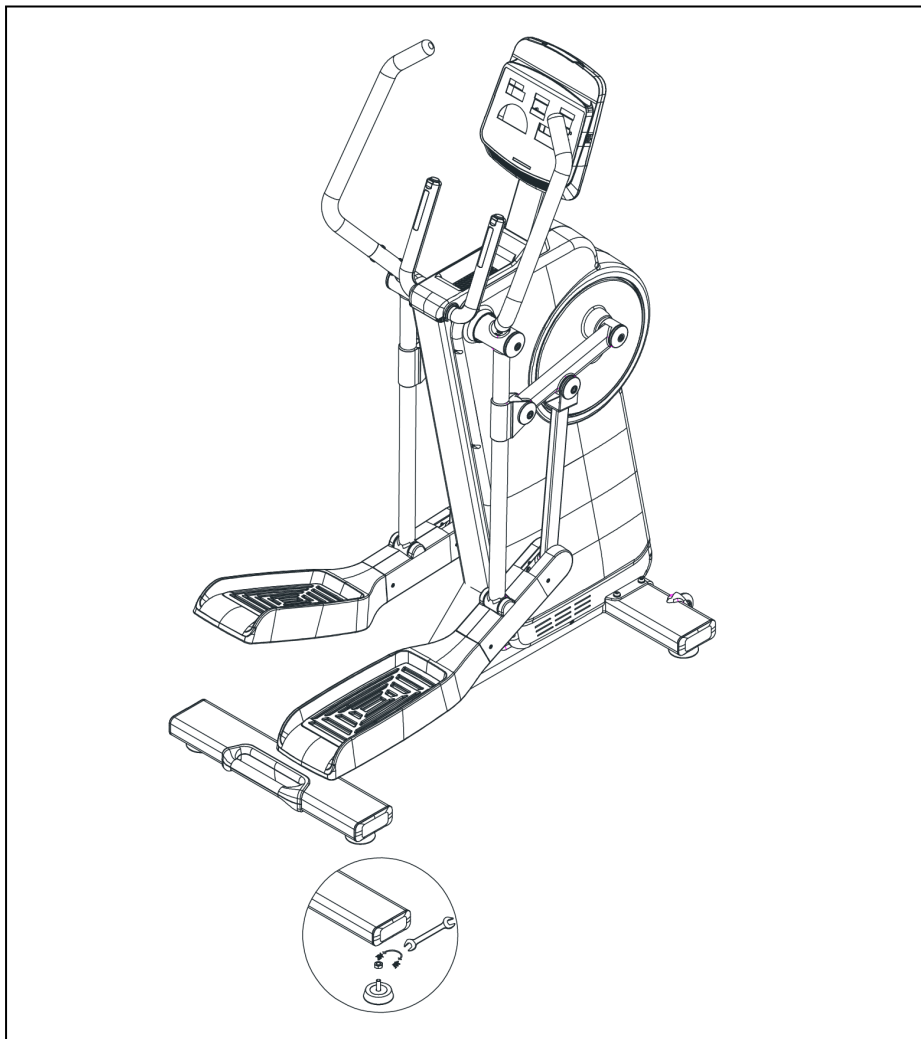


Рисунок 12 – Регулировка компенсаторов неровности пола

Проверка собранного тренажера

После окончательной сборки перед первым запуском обязательно проведите функциональную проверку:

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

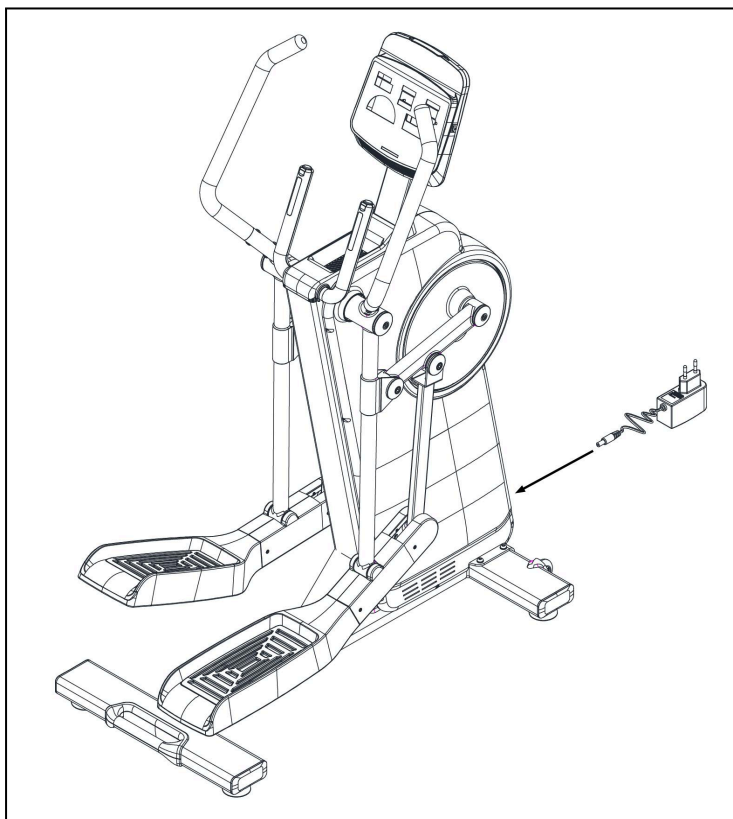


Рисунок 13 – Тренажер в собранном виде

6. КОНСОЛЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

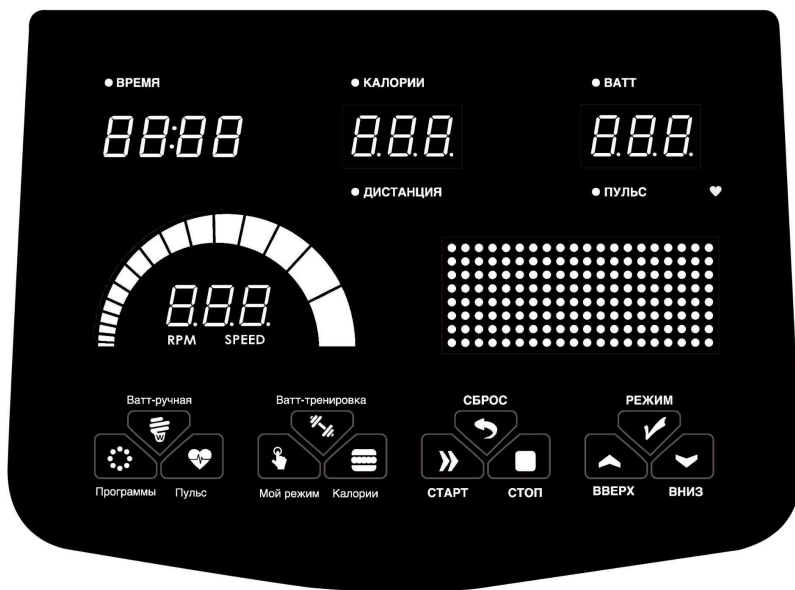
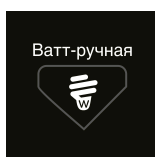


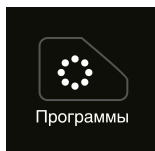
Рисунок 14 – Консоль тренажера

6.1 Обозначения на консоли



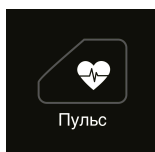
Ватт-ручная

Ватт-ручная. Ручная установка мощности (Вт).



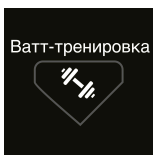
Программы

Программы. Встроенные автопрограммы (P01-P12).

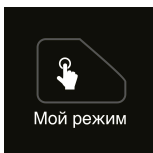


Пuls

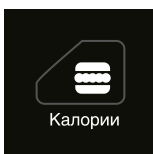
Пuls. Пульсозависимые программы (H01-H04).



Ватт-тренировка. Ватт-фиксированные программы (W01-W06).

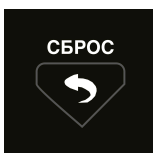


Мой режим. Классическая тренировка с ручным указанием параметров.

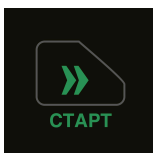


Калории. Автопрограммы, направленные на сжигание калорий. Три уровня: низкий, средний, высокий.

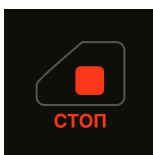
КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ



СБРОС. Возврат к предыдущему экрану или возвращение в главное меню.



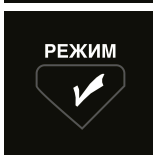
СТАРТ. Запуск тренировки.



СТОП. Пауза/остановка тренировки.



ВВЕРХ/ВНИЗ. Изменение выбранного значения или навигация по меню.



РЕЖИМ. Переключение между режимами или переход к следующему параметру.

Порядок включения консоли

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

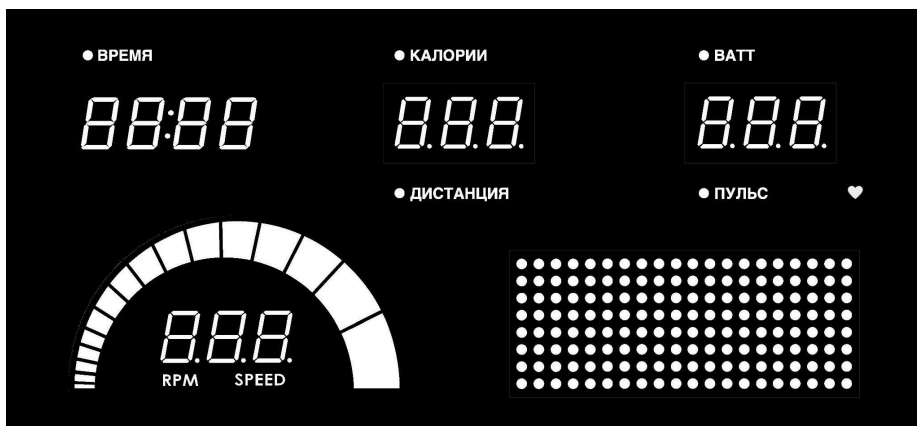


Рисунок 15 - Консоль тренажера при включении

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



Рисунок 16 - Надпись «PLEASE PRESS BUTTONS TO SELECT FUNCTIONS»

Выберите нужный режим с помощью быстрых клавиш или кнопки **РЕЖИМ** и приступайте к тренировке.

6.2 Обозначения на дисплее

- **ВРЕМЯ.** Время тренировки в диапазоне от 0:00 до 99:59 мин:сек.
- **КАЛОРИИ.** Количество израсходованных калорий в диапазоне от 0,0 до 999 ккал.
- **ВАТТ.** От 0 до 572 Ватт.
- **ДИСТАНЦИЯ.** Пройденное за тренировку расстояние в диапазоне от 0,0 до 999,9 км.
- **ПУЛЬС.** Частота пульса в ударах в минуту в диапазоне от 40 до 240 уд/мин.
- **RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ).** От 0 до 999 об/мин.
- **SPEED (СКОРОСТЬ).** Скорость в диапазоне от 0,00 до 99,9 км/ч.
- **УРОВЕНЬ.** Текущее значение сопротивления.
- **PROGRAM (ПРОГРАММА).** Отображение текущей программы.

Отображение блоков скорости

На приборной панели скорость визуализируется количеством сегментов.



Зона	1	2	3
Количество сегментов	8 сегментов	5 сегментов	3 сегмента
Скорость (км/ч)	1 – 24 км/ч	25 – 39 км/ч	≥ 40 км/ч
Скорость (мили/ч)	1 – 15 миль/ч	16 – 24 миль/ч	≥ 25 миль/ч
Обороты (RPM)	15 – 66 об/мин	67 – 105 об/мин	≥ 106 об/мин

7. ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК



Примечание! Если в течение 4 мин не выполняется никаких действий, консоль переходит в спящий режим. Для выхода нажмите любую кнопку.



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

- нажмите **СТОП** для паузы или остановки тренировки (появится обратный отсчет);
- во время паузы кнопка **СБРОС** возвращает вас на главный экран.

7.1 Ручной режим

- На главном экране нажмите кнопку **Мой режим**, чтобы войти в ручной режим.
- Задайте необходимые значения всех параметров. Первым на дисплее будет мигать значение **ВРЕМЯ**, задайте нужное значение кнопками **ВВЕРХ/ВНИЗ**.
- Нажмите кнопку **РЕЖИМ** для подтверждения и переходу к следующему параметру.
- Аналогично задайте все остальные параметры.
- Для начала тренировки нажмите кнопку **СТАРТ**.
- Во время тренировки кнопки **ВВЕРХ/ВНИЗ** на консоли и **+/-** на поручнях регулируют сопротивление.



Примечание:

Когда обратный отсчет одного из параметров тренировки дойдет до нуля, раздастся звуковой сигнал и тренировка будет автоматически остановлена. Нажмите кнопку **СТАРТ/СТОП**, чтобы продолжить тренировку и дойти до незавершенного параметра

7.2 Автоматические программы (P01-P12)

В тренажере предусмотрено 12 автоматических программ (P01-P12).

- Нажмите кнопку **Программы**.
- Выберите одну из автопрограмм с нажатием кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ**. Нажмите **РЕЖИМ** для подтверждения.
- Задайте желаемое значение параметра ВРЕМЯ кнопками **ВВЕРХ/ВНИЗ**.
- Нажмите **СТАРТ** для начала тренировки.
- Во время тренировки кнопки **ВВЕРХ/ВНИЗ** на консоли и **+/-** на ручных регулируют сопротивление.



P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7



P8



P9



P10



P11



P12

7.3 Сжигание калорий (C01-C03)

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

- C01 - 300 ккал (низкая степень нагрузки);
- C02 - 600 ккал (средняя нагрузка);
- C03 - 900 ккал (высокая нагрузка).

Установка параметров программы:

- нажмите кнопку **Калории**;
- выберите одну из автопрограмм с нажатием кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ**; нажмите **РЕЖИМ** для подтверждения;
- задайте целевое значение параметра КАЛОРИИ кнопками **ВВЕРХ/ВНИЗ**;
- нажмите **СТАРТ** для начала тренировки;
- по достижении цели (например, израсходовано 300 ккал) тренировка автоматически завершится;
- во время тренировки кнопки **ВВЕРХ/ВНИЗ** на консоли и **+/-** на ручьях регулируют сопротивление.



C1



C2



C3

7.4 Пульсозависимые программы (H01-H04)

Программа H01— 55%	Целевой пульс = 55% от (220 — возраст)
Программа H02 — 75%	Целевой пульс = 75% от (220 — возраст)
Программа H03— 90%	Целевой пульс = 90% от (220 — возраст)
Программа H04 — Custom	Пользовательский целевой пульс

- Нажмите кнопку **Пульс**.
- Задайте возраст (по умолчанию 25 лет) с помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ**. Нажмите **РЕЖИМ** для подтверждения.
- Выберите одну из пульсозависимых программ нажатием кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ**. Нажмите **РЕЖИМ** для подтверждения.
- Задайте желаемое значение параметра ВРЕМЯ кнопками **ВВЕРХ/ВНИЗ**.
- нажмите **СТАРТ** для начала тренировки.

7.5 Ручная настройка сопротивления Ватт

- Нажмите кнопку **Ватт-ручная**.

- Кнопками **ВВЕРХ/ВНИЗ** задайте желаемое значение нагрузки в Ваттах (по умолчанию 120 Вт, диапазон настроек от 20 до 500 Вт). Нажмите кнопку **РЕЖИМ** для подтверждения выбора.
- Задайте желаемое значение параметра ВРЕМЯ кнопками **ВВЕРХ/ВНИЗ**.
- Нажмите **СТАРТ** для начала тренировки.

7.6 Ватт-фиксированная тренировка (W01-W06)

- Нажмите кнопку **Ватт-тренировка**.
- Выберите одну из 6 предустановленных программ нажатием кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ**. Нажмите **РЕЖИМ** для подтверждения.
- Задайте желаемое значение параметра ВРЕМЯ кнопками **ВВЕРХ/ВНИЗ**.
- Нажмите **СТАРТ** для начала тренировки. Нагрузка будет меняться в зависимости от выбранного профиля.



W1



W2



W3



W4



W5



W6

8. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАГРУДНОГО КАРДИОДАТЧИКА

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

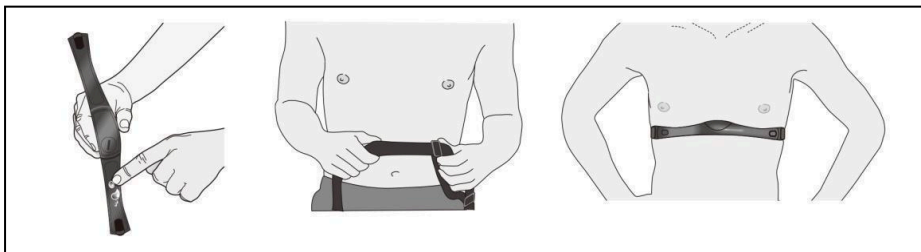


Рисунок 17 – Использование нагрудного кардиодатчика



Внимание!

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

9. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

Основные принципы:

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

Интенсивность упражнений.

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

Таблица 3 — Целевые значения частоты пульса по возрасту.

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

Совет по измерению пульса вручную:

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

10. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ ПО BLUETOOTH



Примечание! Название устройства для подключения Bluetooth — VM20-203.

Перед началом убедитесь, что:

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

1. Подключение к Kipomar:

- запустите Kipomar на своем телефоне или планшете либо отсканируйте QR-код;
- на главном экране приложения нажмите в правом нижнем углу кнопку «My Profile» (Мой профиль);
- в разделе «Manage my equipment» (Управление оборудованием) выберите тип тренажера: «Elliptical» (Эллиптический тренажер);
- выберите из списка бренд «ORLAUF»;
- в списке устройств найдите ваш эллипс и нажмите, чтобы подключиться;
- начните тренировку (даже с небольшой скоростью), чтобы тренажер начал передавать данные в приложение (скорость, дистанцию, калории и т. д.);
- при успешном подключении на экране Kipomar отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed) и пр.; теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.



2. Подключение к Zwift:

- запустите приложение Zwift на устройстве, которое будете использовать (смартфон, планшет);
- авторизуйтесь в своей учетной записи или создайте новую, если необходимо;
- а экране «Pair Devices» (Подключение устройств) выберите тип тренажера: «Elliptical» (Эллиптический тренажер);
- когда ваш эллипс появится в списке, нажмите для подключения;
- дождитесь статуса «Connected» (Подключено) и нажмите кнопку «Let's Go», чтобы перейти к выбору маршрута или старту тренировки;
- начните тренировку (даже с небольшой скоростью), чтобы эллипсоид начал передавать данные о вращении и скорости по Bluetooth;
- во время занятия Zwift будет отображать основные показатели (мощность (W), скорость, пройденная дистанция); если у вас есть нагрудный кардиодатчик, подключите его отдельно в разделе «Heart Rate».

11. КОДЫ ОШИБОК

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

12. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	эллиптический тренажер
Тип привода	передний
Система нагружения	электромагнитная
Количество уровней нагрузки	16
Вес маховика (физический/инерционный)	15 кг/33 кг
Рукоятки	с кнопками быстрого доступа, специальное покрытие из долговечного нескользящего материала
Консоль	LED-дисплей, с подставкой для телефона
Язык(и) интерфейса	русский, английский
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, пульс, ватт
Общее количество программ	27
Измерение пульса	сенсорные датчики, возможность подключения кардиопояса
Макс. вес пользователя	150 кг
Компенсаторы неровностей пола	да
Транспортировочные ролики	да
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	125x64x168 см
Вес нетто	110 кг
Питание	питание от сети 220В, 50Гц
Энергосбережение	есть
Рама	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
Тип пластика	АБС-пластик из исходного сырья
Габариты упаковки	131x58x86 см
Вес брутто	120 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 домашнего использования	36 месяцев
Гарантия для полупромышленного использования	12 месяцев

Компания оставляет за собой право вносить изменения в дизайн и/или технические характеристики тренажера без предварительного предупреждения потребителя. Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

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



ORLAUF PRO

