



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

# ORLAUF LARK



Спин-байк  
с бесступенчатой  
регуляровкой нагрузки

**Актуальная версия  
инструкции**





### Сборка спин-байка

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

<b>1. Транспортировка и эксплуатация тренажера</b>	<b>5</b>
<b>2. Хранение тренажера</b>	<b>5</b>
<b>3. Требования перед началом эксплуатации</b>	<b>6</b>
3.1 Рекомендации по сборке	6
3.2 Рекомендации по уходу	6
<b>4. Меры предосторожности</b>	<b>7</b>
<b>5. Схема тренажера</b>	<b>9</b>
<b>6. Инструкция по сборке</b>	<b>11</b>
<b>7. Регулировки спин-байка</b>	<b>20</b>
7.1 Выравнивание спин-байка	20
7.2 Регулировка уровня нагрузки	21
<b>8. Консоль тренажера</b>	<b>22</b>
8.1 Функции клавиш	23
8.2 Функции консоли	23
<b>9. Подключение приложений по BLUETOOTH</b>	<b>25</b>
<b>10. Спецификация</b>	<b>27</b>

## 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 приступить к эксплуатации.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ

### ТРЕНАЖЕРА

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками спин-байка, 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

Спин-байк 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.

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 1,2 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. СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

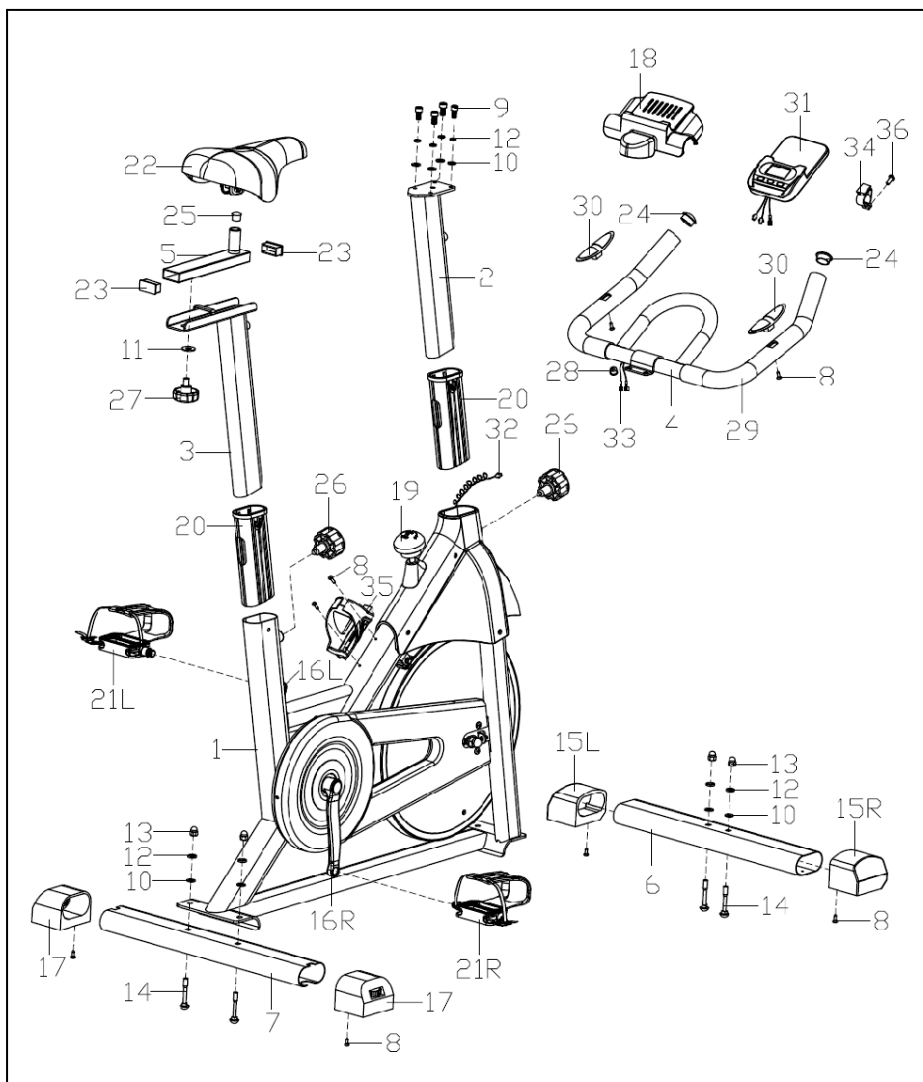


Рисунок 1 – Схема тренажера в разобранном виде

Таблица 1 – Перечень деталей спин-байка

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама	1	19	Регулятор нагрузки	1
2	Стойка консоли	1	20	Пластиковая втулка	2
3	Стойка сиденья	1	21L/R	Педаль	1 компл.
4	Поручни	1	22	Сиденье	1
5	Горизонтальная опора сиденья	1	23	Квадратная заглушка	2
6	Передняя опора	1	24	Заглушка поручней Ф28	2
7	Задняя опора	1	25	Круглая заглушка Ф19	1
8	Крестовой саморез ST4.2×16	8	26	Отщелкивающийся винт-барашек	2
9	Цилиндрический болт с внутренним шестигранником М8×15	4	27	Винт барашек	1
10	Плоская шайба D8×1.5×Ф16	8	28	Фиксатор кабеля	1
11	Плоская шайба D10×2×Ф25	1	29	Оплетка из пенорезины	2
12	Изогнутая шайба D8	8	30	Кардиодатчики	2
13	Гайка М8	4	31	Консоль	1
14	Болт М8×L55	4	32	Кабель	1
15L/R	Заглушка передней опоры	1/1	33	Кабель кардиодатчика	2
16L/R	Штатун	1 компл.	34	Крепление консоли к рулю	1
17	Заглушка задней опоры	2	35	Держатель бутылки	1
18	Заглушка на крепление поручней	1	36	Крестовой винт	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. 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

- Снимите упаковочный стабилизатор (А). Для этого демонтируйте болты (14), плоские шайбы (10), пружинные шайбы (12) и колпачковые гайки (13). Демонтированное оборудование (14, 10, 12 и 13) потребуется для выполнения Шага 2.
- Снимите уплотнительную набивку (В).



**Внимание!** Сохраните упаковку стабилизатора (А) и уплотнительную набивку (В) для дальнейшего использования при переустановке.

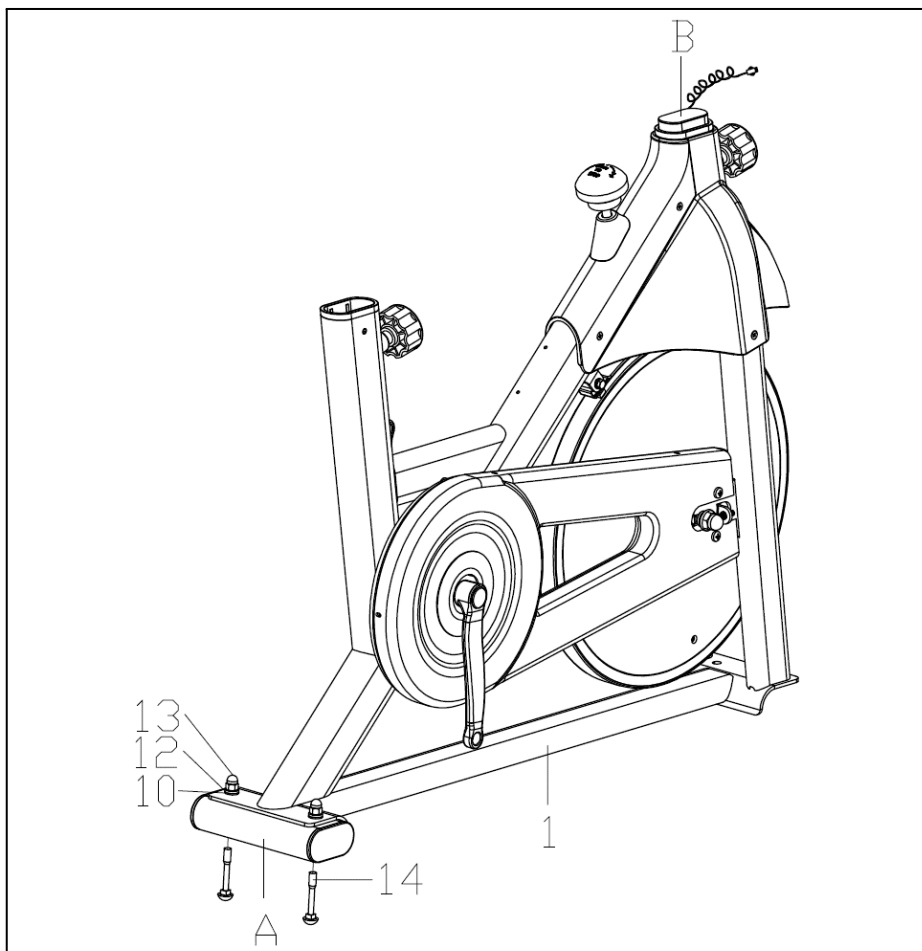


Рисунок 2 – Подготовка к сборке

## Шаг 2

Закрепите переднюю (6) и заднюю (7) опоры на раме (1) с помощью болтов (14), плоских шайб (10), пружинных шайб (12) и гаек (13).

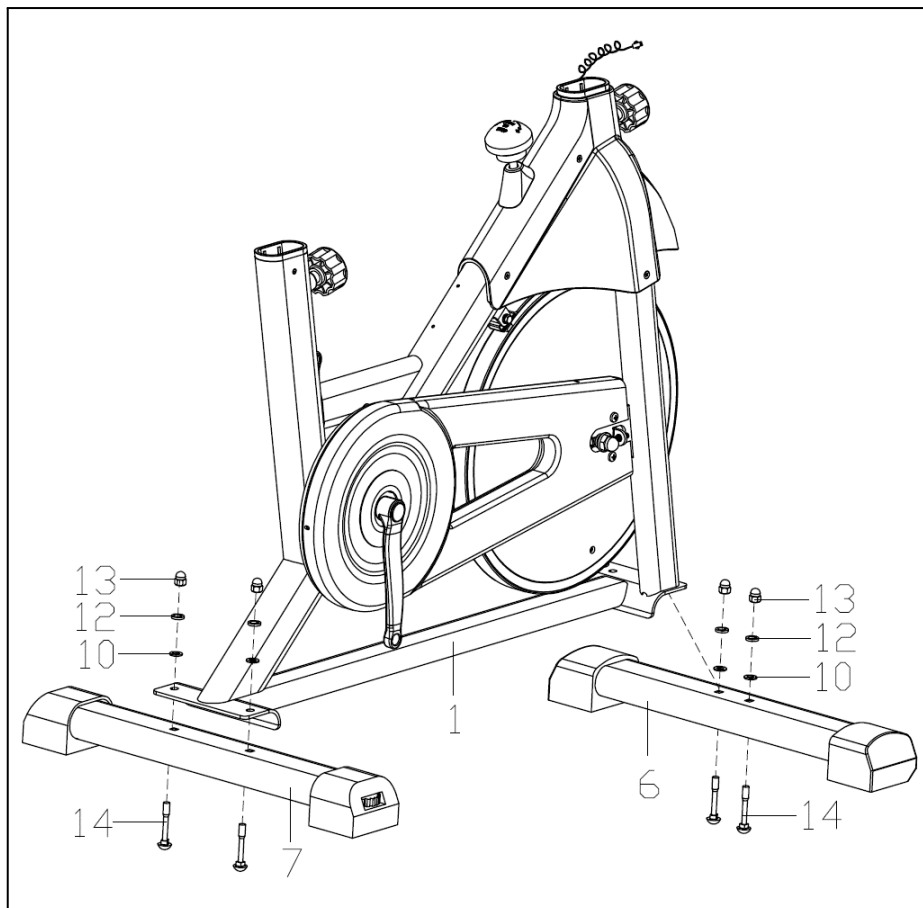


Рисунок 3 – Фиксация рамы к опорам

### Шаг 3

Прикрепите левую и правую педали (21L/R) к шатуну (16L/R). Закручивайте левую педаль против часовой стрелки, а правую педаль – по часовой стрелке. Обе педали должны быть надежно затянуты, иначе есть риск повредить шатун.



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

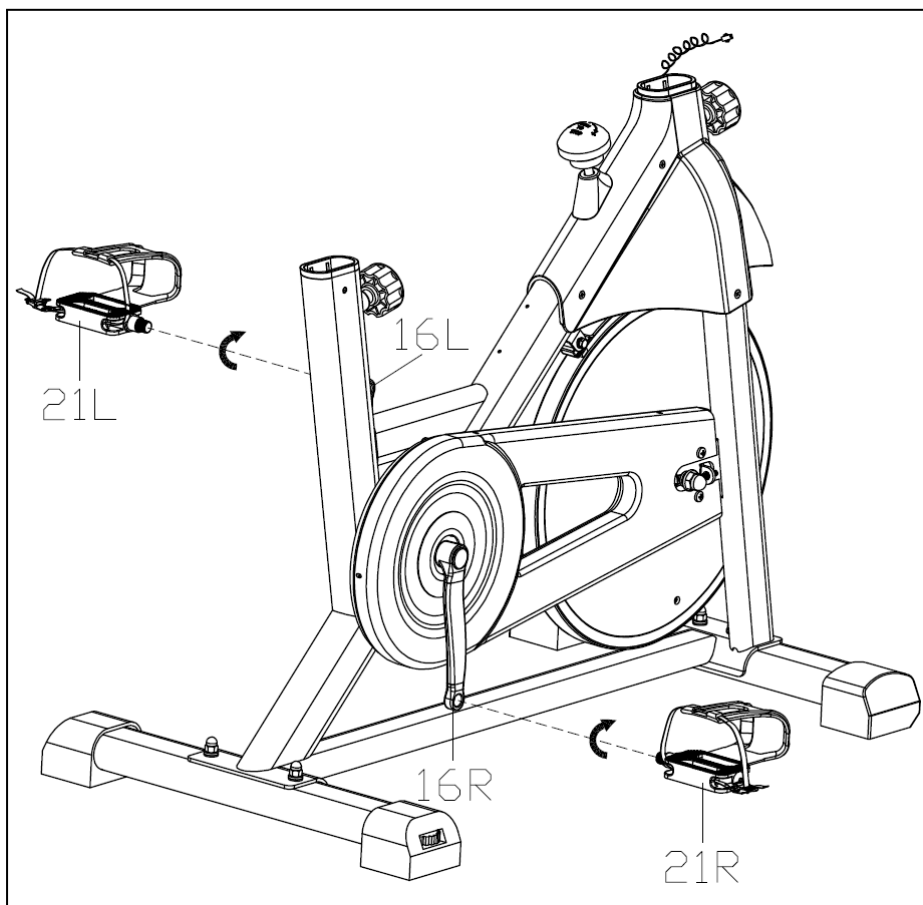


Рисунок 4 – Установка педалей

## Шаг 4

- Ослабьте фиксатор (26) и потяните за него. Затем вставьте стойку сиденья (3) в раму (1), на необходимой высоте плотно зафиксируйте стойку сиденья (3) с помощью фиксатора (26).
- Надежно закрепите сиденье (22) на горизонтальной опоре (5) при помощи винта и гайки.
- Зафиксируйте горизонтальную опору сиденья (5) на стойке сиденья (3).
- Совместите отверстие С или D в горизонтальной опоре с отверстием в стойке сиденья. Зафиксируйте опору фиксатором (27) и плоской шайбой (11).



**Примечание!** Перед каждой тренировкой проверяйте, что сиденье плотно зафиксировано.

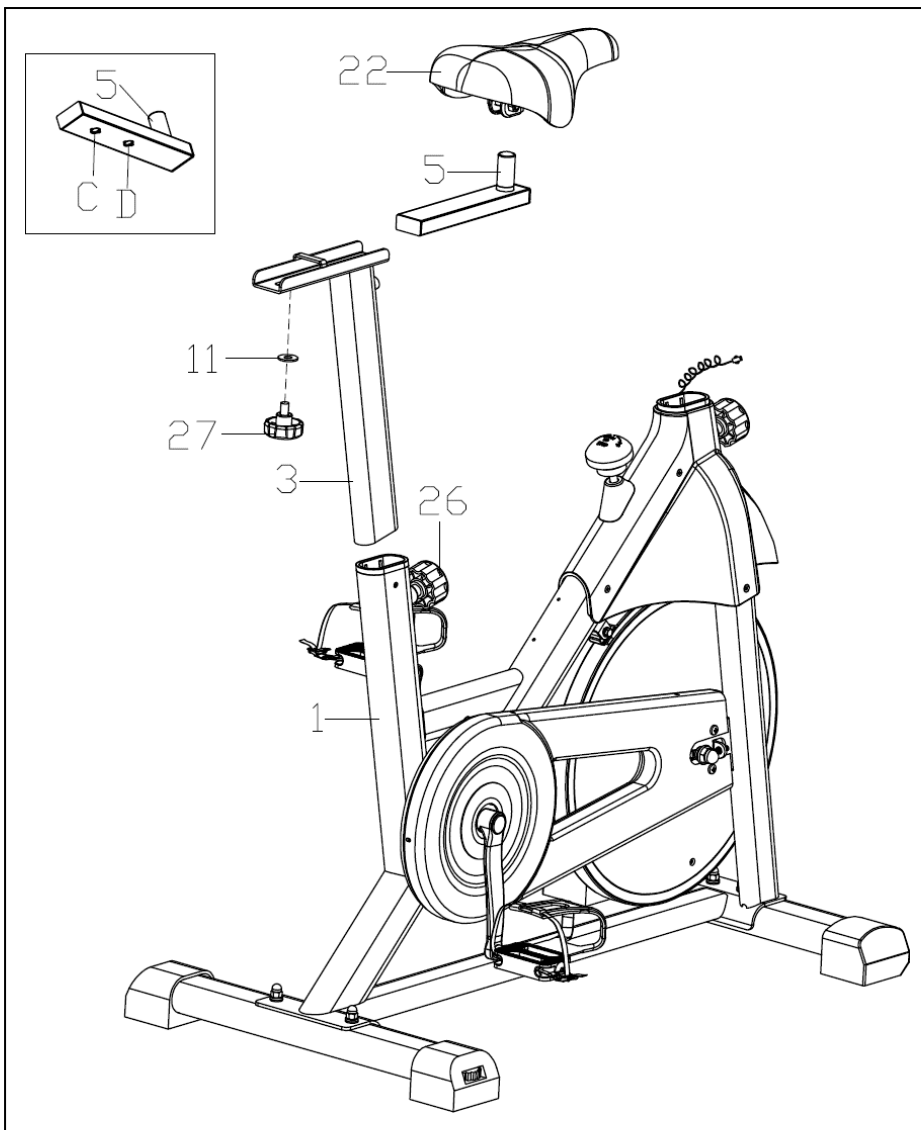


Рисунок 5 – Установка стойки сиденья и сиденья

## Шаг 5

- Ослабьте фиксатор (26) и потяните за него. Вставьте стойку руля (2) в раму (1), а затем плотно зафиксируйте стойку руля (2) с помощью фиксатора (26) на нужной высоте.
- Закрепите руль (4) на стойке руля (2) с помощью болтов с шестигранной головкой (9), пружинных (12) и плоских (10) шайб.

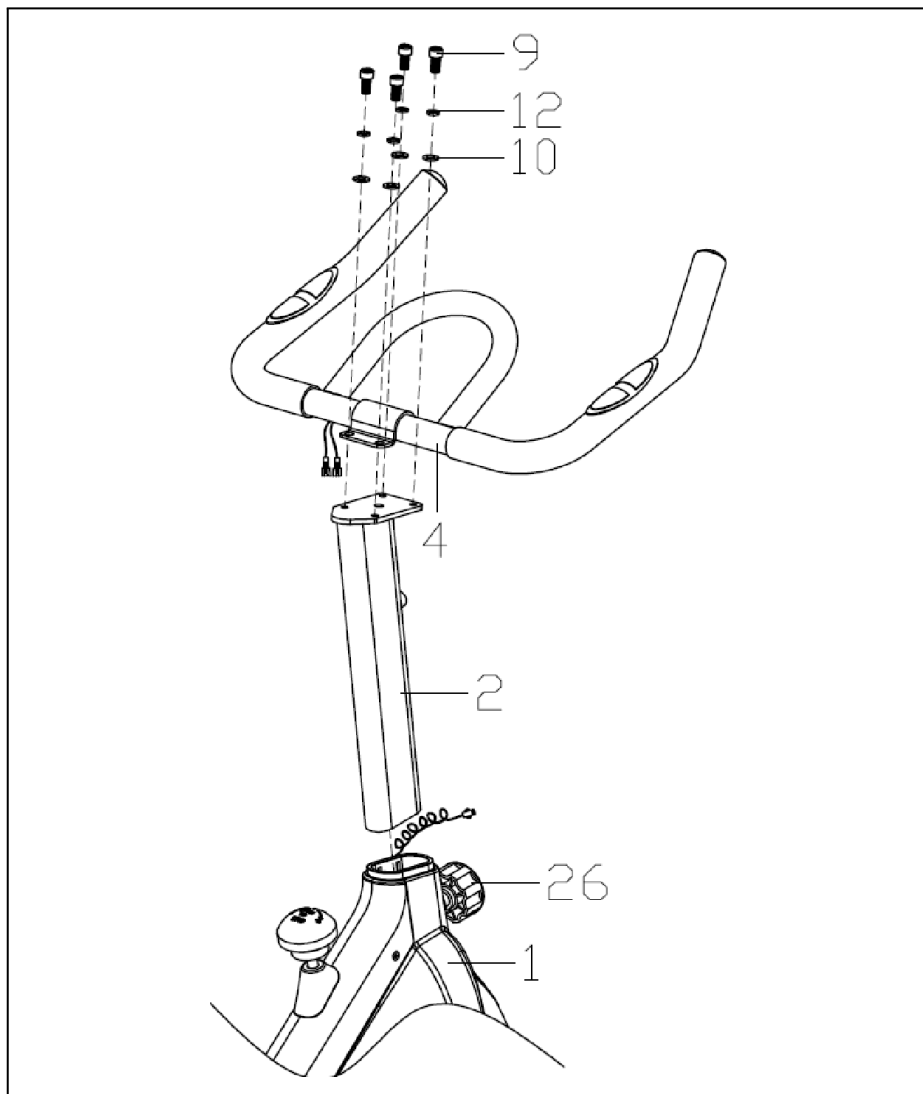


Рисунок 6 – Установка руля

## **Шаг 6**

- Зажмите крепление консоли к рулю (34) на руле (4). Установите крепление консоли под нужным углом, а затем скрепите крестовым винтом (36).
- Установите консоль (31) на креплении консоли к рулю (34).
- Подсоедините соединительный кабель (32) и кабель датчика пульса (33) к кабелю, идущему от консоли (31).
- Закрепите держатель бутылки (35) на раме (1) с помощью крестовых винтов (8).
- Установите и закрепите кожух руля (18) на руле (4) в месте, обозначенном на схеме буквой Н.

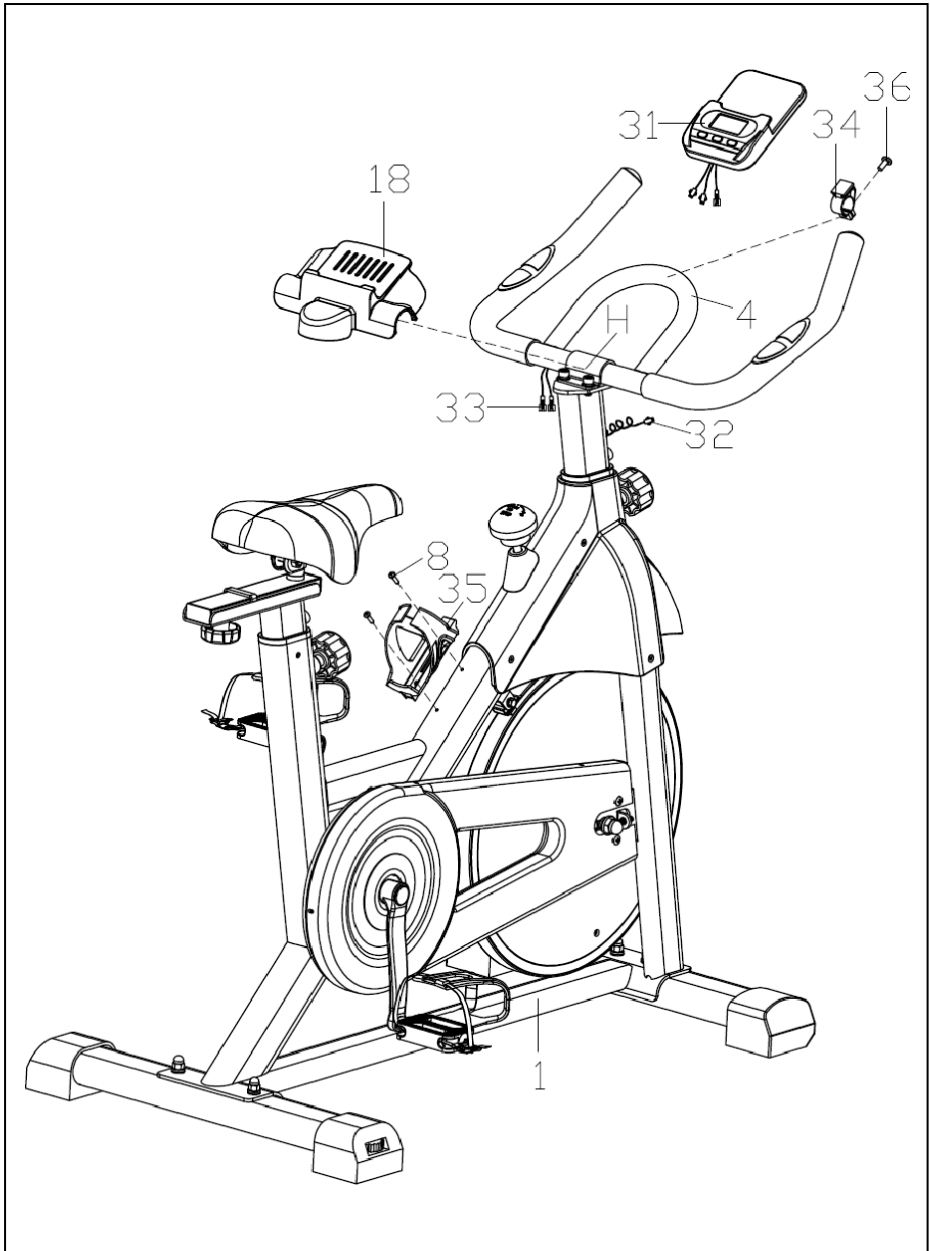


Рисунок 7 – Установка консоли

## 7. РЕГУЛИРОВКИ СПИН-БАЙКА

### 7.1 Выравнивание спин-байка

- Для обеспечения безопасности и устойчивости спин-байка его рама сварена на заводе. После правильной сборки она не требует дополнительной регулировки.
- Но в целях безопасности всегда следите за тем, чтобы спин-байк стоял на твердой ровной поверхности. При необходимости подложите под него резиновый коврик, чтобы уменьшить вероятность скольжения.
- Для регулировки компенсаторов неровности пола поверните колесико, расположенное сбоку задней опоры.

## 7.2 Регулировка уровня нагрузки

- Чтобы увеличить или уменьшить интенсивность тренировки, поворачивайте регулятор нагрузки (19). Вращение по часовой стрелке увеличивает сопротивление, против часовой стрелки – уменьшает сопротивление.
- Для экстренной или быстрой остановки тренировки нажмите на регулятор нагрузки.

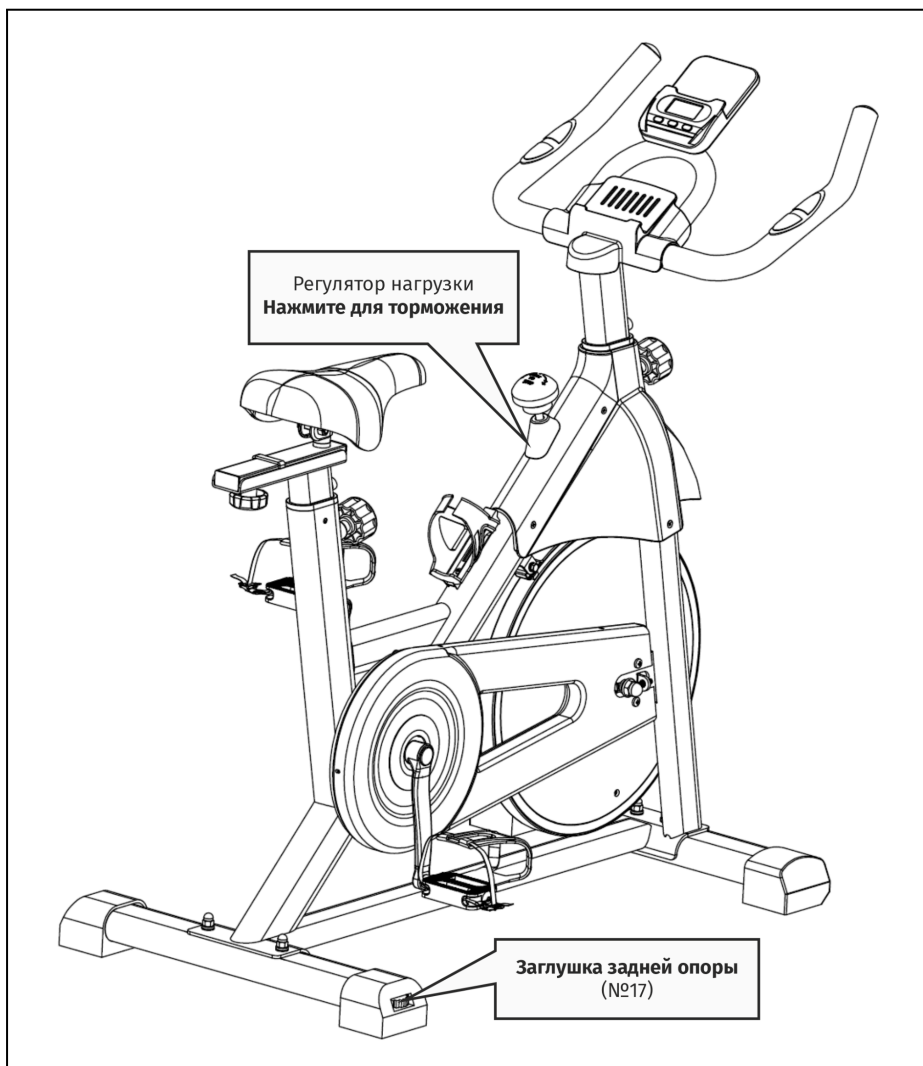


Рисунок 8 – Регулировка уровня нагрузки

## 8. КОНСОЛЬ ТРЕНАЖЕРА

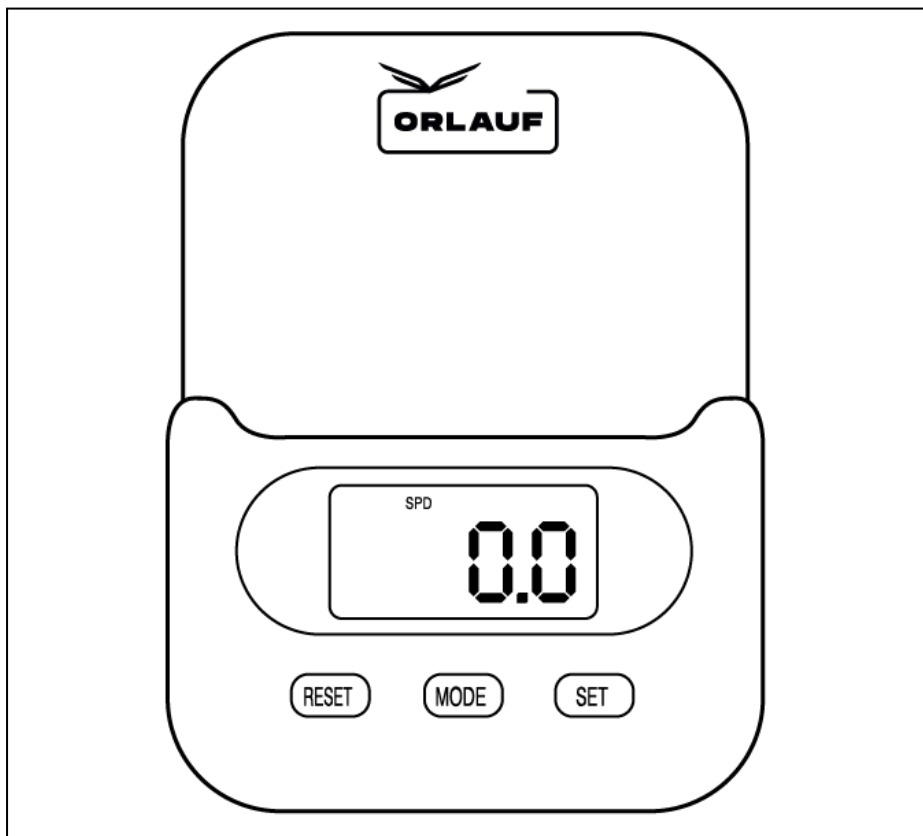


Рисунок 9 – Консоль тренажера

### Показания на дисплее:

- ВРЕМЯ (0:00~99:59 мин.)
- СКОРОСТЬ (0.0~99.9 км/ч)
- РАССТОЯНИЕ (0.00~99.99 км)
- КАЛОРИИ (0.0~999.9 ккал)
- ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ (ODO) (0,0~999.9 км)
- ПУЛЬС (40~240 ударов в минуту)

## 8.1 Функции клавиш

- **MODE.** Выбор функций. Удерживайте в течение 3 секунд для сброса всех показаний, кроме одометра.
- **SET.** Установка значений обратного отсчета времени, дистанции, калорий и предела ЧСС, если консоль не находится в режиме сканирования.
- 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.

## 8.2 Функции консоли

- **TIME (ВРЕМЯ).** Нажимайте кнопку MODE несколько раз, пока на дисплее не отобразится TIME. После начала тренировки будет отображаться общее время работы.
- **SPEED (СКОРОСТЬ).** Нажимайте кнопку MODE несколько раз, пока на дисплее не отобразится SPEED. После начала тренировки будет отображаться текущая скорость.
- **DISTANCE (РАССТОЯНИЕ).** Нажимайте кнопку MODE несколько раз, пока на дисплее не отобразится DISTANCE. После начала тренировки будет отображаться дистанция каждой тренировки.
- **CALORIE (КАЛОРИИ).** Нажимайте кнопку MODE несколько раз, пока на дисплее не отобразится CALORIE. После начала тренировки будет отображаться количество сожженных калорий.
- **ODO (ОДОМЕТР).** Показывает общее пройденное расстояние, показания можно сбросить только при замене батарейки.
- **RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ).** Нажимайте кнопку MODE несколько раз, пока на дисплее не отобразится RPM. После начала тренировки будет отображаться количество оборотов в минуту.
- **PULSE (ПУЛЬС).** Нажимайте кнопку MODE несколько раз, пока консоль не перейдет к функции PULSE. Удерживайте датчик пульса около 3 секунд, пока на дисплее не появится значение пульса.
- **SCAN (СКАНИРОВАНИЕ).** Данные на дисплее каждые 6 секунд автоматически меняются в следующем порядке: TIME → SPEED → DISTANCE → CALORIE → ODO → RPM → PULSE → SCAN.

**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 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.

### 2. Подключение велотренажера к Кінопар:

- запустите Кінопар на своем телефоне или планшете;
- главный экран приложения → нажмите в правом нижнем углу кнопку «Мой профиль» (My Profile);
- в разделе «Управление оборудованием» (Manage my equipment) выберите тип тренажера: «Bike» (Велотренажер);
- зайдите в меню «SENSORS» (датчики) и выберите «Умный» (Smart). Если приложение не обнаружило ваш тренажер автоматически, проверьте, поддерживает ли ваш велотренажер протокол FTMS и выберите его вручную в настройках Кінопар;
- 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.

### **3. Подключение велотренажера 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 «Подключено» (Connected) 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».



#### **ВНИМАНИЕ!**

*Не рекомендуем использовать приложение во время тренировки с нагрудным кардиодатчиком. Так как значение пульса, которое выводится на консоль, будет неточным.*

## 10. СПЕЦИФИКАЦИЯ

<b>Тип оборудования</b>	спин-байк
<b>Система нагружения</b>	магнитная
<b>Кол-во уровней нагрузки</b>	бесступенчатая система регулировки
<b>Маховик</b>	18 кг
<b>Педальный узел</b>	трехкомпонентный шатун
<b>Сиденье</b>	с эргономичной подушкой
<b>Регулировка положения сиденья</b>	по вертикали, по горизонтали
<b>Рукоятки</b>	стандартные с оплеткой из пенорезины
<b>Регулировка положения руля</b>	по вертикали
<b>Консоль</b>	LCD-дисплей
<b>Язык(и) интерфейса</b>	английский
<b>Показания консоли</b>	время, дистанция, скорость, калории, пульс, одомер
<b>Общее количество программ</b>	программы отсутствуют
<b>Мультимедиа</b>	нет
<b>Разъемы</b>	нет
<b>Измерение пульса</b>	сенсорные датчики
<b>Транспортировочные ролики</b>	да
<b>Компенсаторы неровностей пола</b>	да
<b>Габариты (Д*Ш*В)</b>	107х54х123 см
<b>Вес нетто</b>	32 кг
<b>Питание</b>	не требует подключения к сети
<b>Bluetooth</b>	есть
<b>Энергосбережение</b>	есть
<b>Рама</b>	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
<b>Тип пластика</b>	АБС-пластик из исходного сырья
<b>Упаковка</b>	1 коробка
<b>Габариты упаковки</b>	99х20х77 см
<b>Вес брутто</b>	36 кг

<b>Импортер</b>	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Саби́ровская ул., дом 54, 035С тел. 8-800-775-56-38
<b>Завод-изготовитель</b>	XIAMEN K-POWER TRADING CO., LTD. NO.53 TONGMING ROAD, TONGAN DISTRICT, XIAMEN, CHINA Т. +86-592-7265 356
<b>Страна изготовления</b>	КНР
<b>Дата изготовления</b>	указана на этикетке
<b>Гарантия</b>	24 месяца

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.



**Внимание!** Тренажер предназначен для домашнего использования!

**EAC**



