



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ORLAUF SOLO M



Эллиптический тренажер
с магнитной
системой нагружения

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



Сборка тренажера

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.

Постоянно используя этот тренажер, вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит всем вашим требованиям.

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.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет 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 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. Правила транспортировки, хранения и использования тренажера	5
2. Условия хранения эллиптического 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. Схема тренажера	9
5. Сборка тренажера	12
6. Консоль эллиптического тренажера	21
6.1 Функции консоли	22
6.2 Функции кнопок	24
7. Сообщения об ошибке	25
8. Спецификация	26

1. ПРАВИЛА ТРАНСПОРТИРОВКИ, ХРАНЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

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. УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО 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 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. Эллиптический 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 тренажера 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. 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:

- Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке, это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов.
- Перед каждым использованием осматривайте электрический соединительный шнур, чтобы убедиться, что у него нет повреждений.

- Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы.
- Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая 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. 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. СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

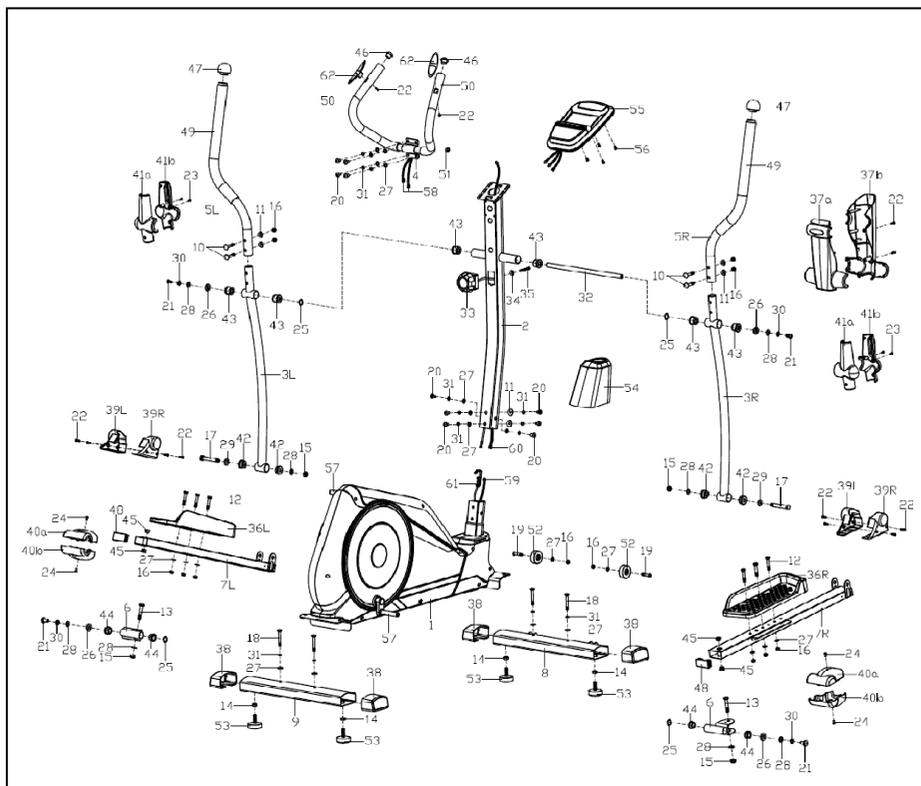


Рисунок 1 – Схема тренажера в разобранном виде

Таблица 1 – Перечень деталей тренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама	1	32	Длинный вал	1
2	Стойка консоли	1	33	Регулятор нагрузки	1
3L/R	Поручни	1/1	34	Дуговая шайба D5	1
4	Руль	1	35	Крестообразный винт M5	1
5L/R	Рукоятка поручней	1/1	36 L/R	Педаль	1 компл.
6	Шарнир педали	2	7a/b	Кожух стойки консоли	1 компл.
7L/R	Направляющая педали	1/1	38	Заглушка	4
8	Передняя опора	1	39L/R	Передний кожух рычага	2 компл.
9	Задняя опора	1	40a/b	Крышка шарнира рычага педали	2 компл.
10	Каретный болт M8×L45×8	4	41a/b	Кожух поручней	2 компл.
11	Изогнутая шайба D8×Φ20×2×R16	6	42	Втулка шарнира поручней	4
12	Болт с шестигранной головкой M8×50	6	43	Пластиковая втулка на длинном валу	6
13	Болт с шестигранной головкой M10×55	2	44	Втулка шарнира рычага педали	4
14	Шестигранная гайка M10×H7×S17	4	45	Втулка рычага педали	4
15	Нейлоновая гайка M10	4	46	Заглушка руля	2
16	Нейлоновая гайка M8	12	47	Заглушка поручней	2
17	Шестигранный шарнирный болт Φ12×M10×80	2	48	Квадратная заглушка рычага педали	2
18	Болт с внутренним шестигранником M8×60×L20	4	49	Оплётка руля Φ31×Φ37×480	2
19	Болт с внутренним шестигранником M8×38×L12	2	50	Оплётка руля Φ24×Φ30×460	2
20	Болт с внутренним шестигранником M8×16	10	51	Проводная вилка	1
21	Болт с внутренним шестигранником M10×20	4	52	Ролик	2

22	Крестообразный винт ST4.2×18	12	53	Компенсатор неровности пола	4
23	Крестообразный винт ST3.5×13	4	54	Кожух консоли	1
24	Крестообразный винт M5×10	4	55	Консоль	1
25	Волнистая шайба Ф17×Ф23×0.3	4	56	Крестообразный винт	4
26	D-образная шайба Ф28×Ф16.2×14×B5	4	57	Шатун	2
27	Плоская шайба D8×Ф16×1.5	20	58	Кабель кардиодатчика	2
28	Плоская шайба D10×Ф20×2	8	59	Кабель	1
29	Плоская шайба D12×Ф24×1.5	2	60	Удлинительный кабель кардиодатчика	1
30	Пружинная шайба D10	4	61	Трос регулятора нагрузки	1
31	Пружинная шайба D8	14	62	Кардиодатчики	2

5. СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Перед сборкой убедитесь, что все детали эллиптического 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

- Установите выравнивающие опоры (53) на переднюю (8) и заднюю опоры (9) при помощи гаек (14).
- Удалите транспортировочные опоры (А).
- Прикрепите переднюю опору (8) к раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником (18), пружинной шайбы (31) и плоской шайбы (27).
- Прикрепите заднюю опору (9) к раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником (18), пружинной шайбы (31) и плоской шайбы (27).

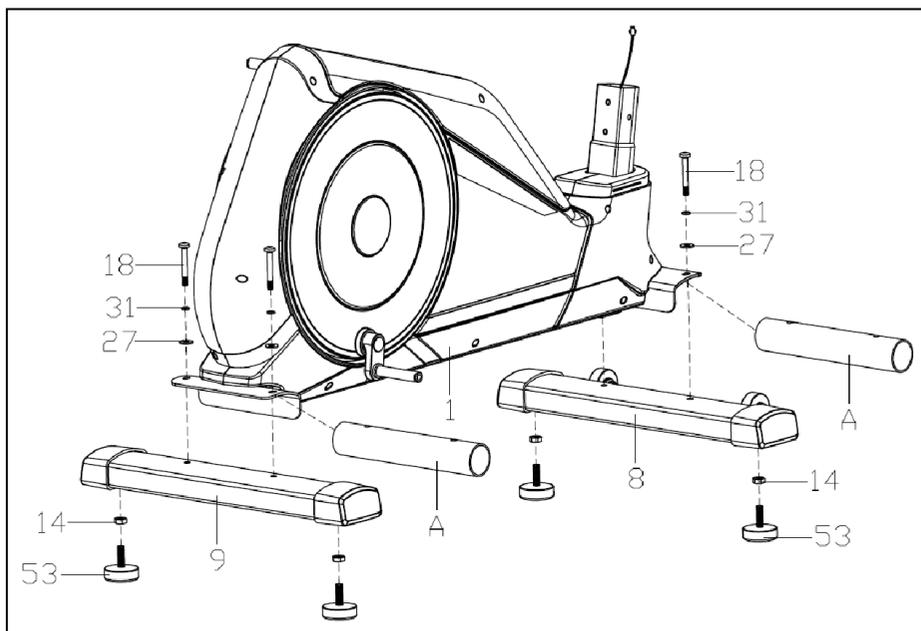


Рисунок 2 – Фиксация рамы к опорам

Шаг 2

- Наденьте защитный кожух (54) на стойку консоли (2).
- Подсоедините удлинительный кабель (60) к кабелю кардиодатчиков (59).
- Соедините тросы регулятора нагрузки (33) по инструкции ниже.
- Закрепите стойку консоли (2) на раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником (20), пружинных шайб (11) и плоских шайб (27).

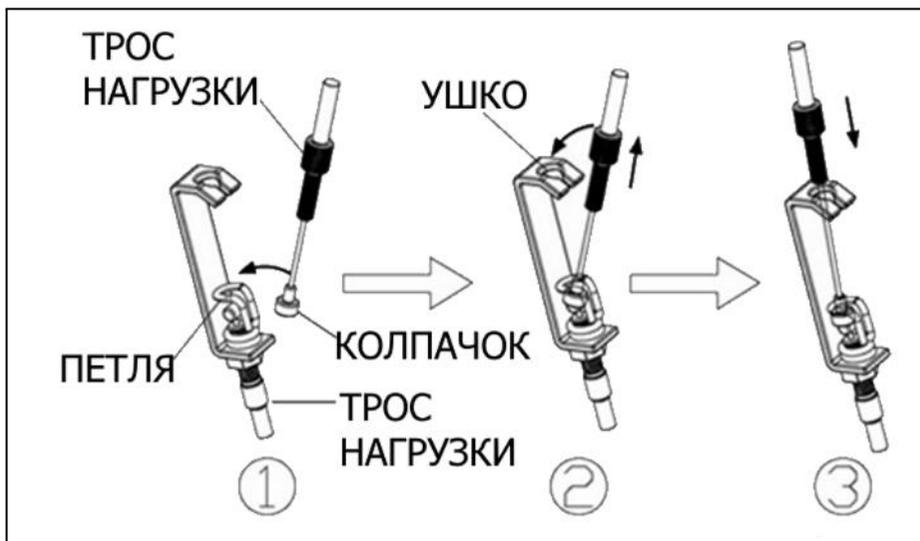


Рисунок 3 – Сборка системы нагружения

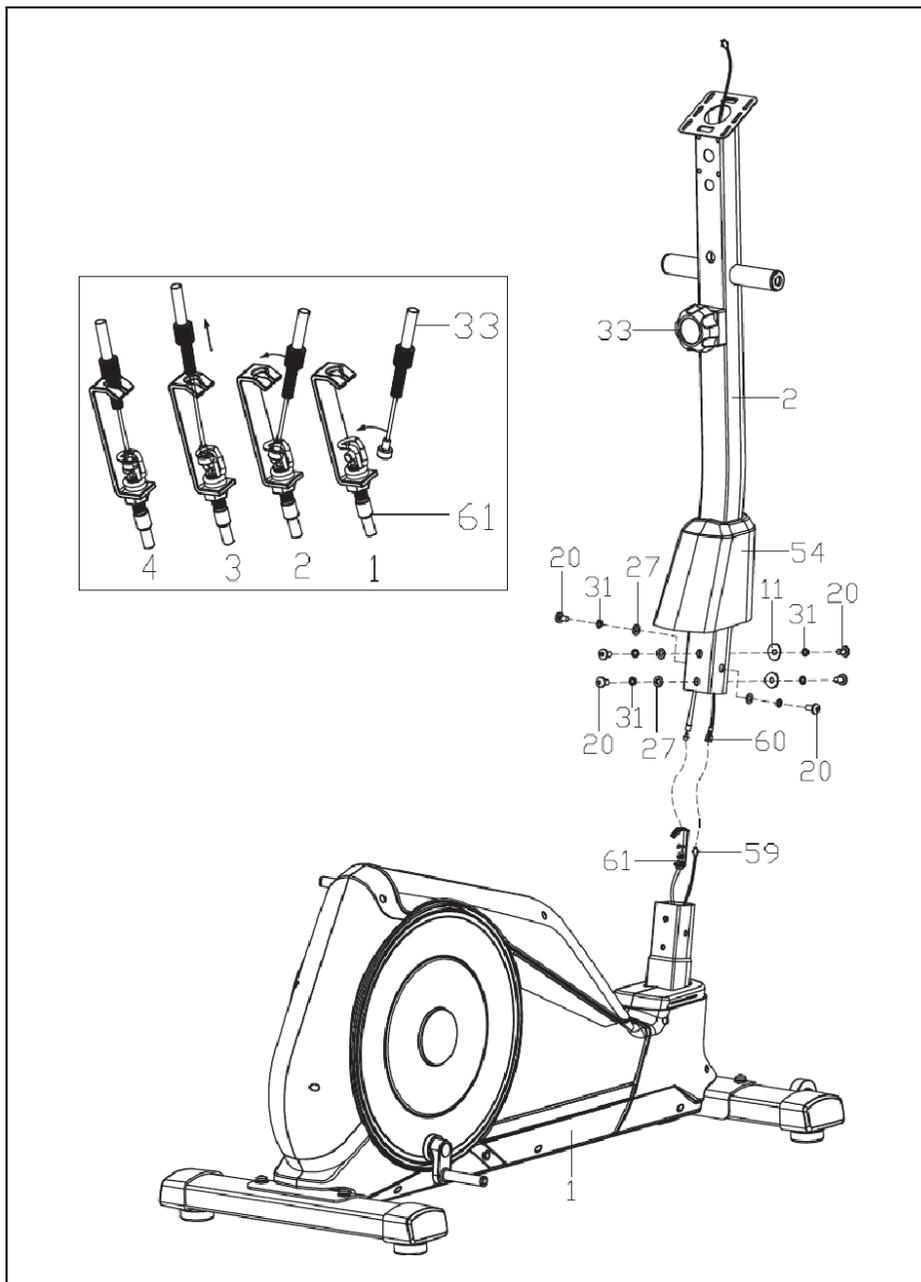


Рисунок 4 – Установка стойки консоли и системы нагружения

Шаг 3

- Вставьте длинный вал (32) в стойку консоли (2), прикрепите ручки (3L/R) к длинному валу (32) болтами с внутренним шестигранником (21), пружинными шайбами (30), плоскими шайбами (28) и волнистыми шайбами (25). Не затягивайте болты.
- Прикрепите направляющие педалей (7L/R) к шатуну болтами с внутренним шестигранником (21), пружинными шайбами (30), плоскими шайбами (28), D-образными шайбами (26) и волнистыми шайбами (25). Не затягивайте болты.
- Прикрепите ручки (3L/R) к направляющим педалей (7L/R) шестигранными шарнирными болтами (17), плоскими шайбами (28 и 29) и нейлоновыми гайками (15) в соответствии с рисунком ниже. Затяните все вышеуказанные болты с шестигранной головкой (21), шестигранные шарнирные болты (12) и нейлоновые гайки (15).
- Прикрепите педали (36L/R) к направляющим (7L/R) при помощи болтов с шестигранной головкой (12), плоских шайб (27) и нейлоновых гаек (16). Проверьте надежность крепления педалей перед началом тренировок.



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

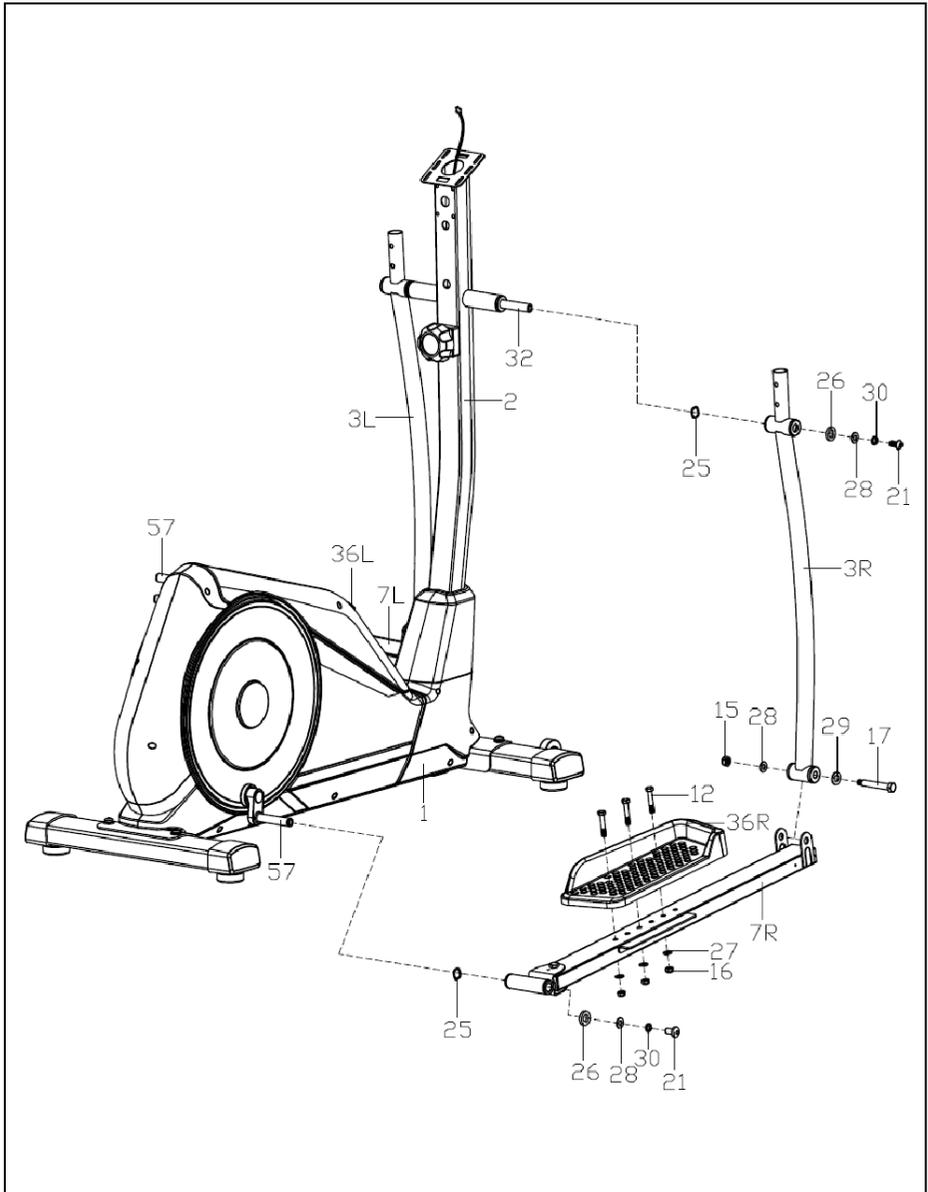


Рисунок 5 – Установка педалей и поручней

Шаг 4

- Прикрепите ручки поручней (5L/R) к поручням (3L/R) при помощи каретных болтов (10), дуговых шайб (10) и нейлоновых гаек (16).
- Протяните кабели кардиодатчиков (58) в отверстие стойки консоли (2), вытащите их со стороны крепления консоли.
- Надежно притяните руль (4) к стойке консоли (2) при помощи болтов с шестигранной головкой (20), пружинных шайб (31) и плоских шайб (27) в соответствии с рисунком ниже.

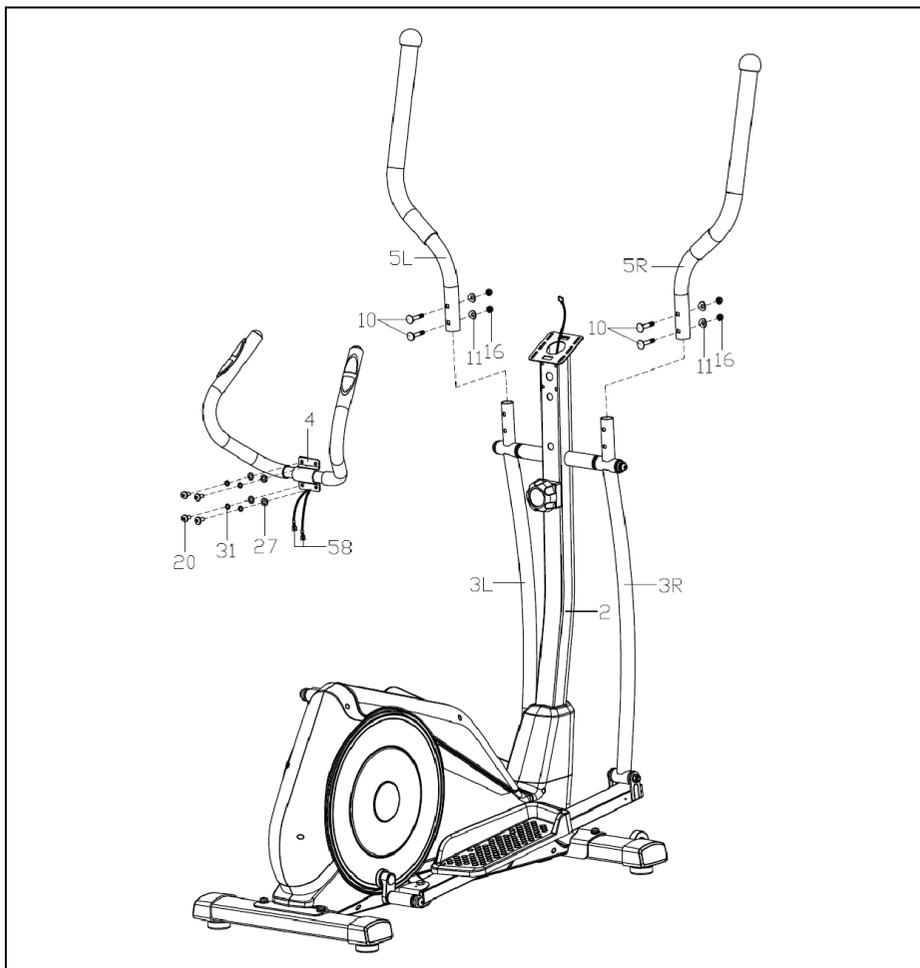


Рисунок 6 – Установка ручек

Шаг 5

- Прикрепите кожух поручней (41a/b) к поручням (3L/R) при помощи крестообразных саморезов (23).
- Прикрепите передний кожух рычагов (39L/R) к поручням (3L/R) при помощи крестообразных саморезов (22).
- Прикрепите кожух шарнира (40a/b) к шарниру педали (6) при помощи саморезов (24).

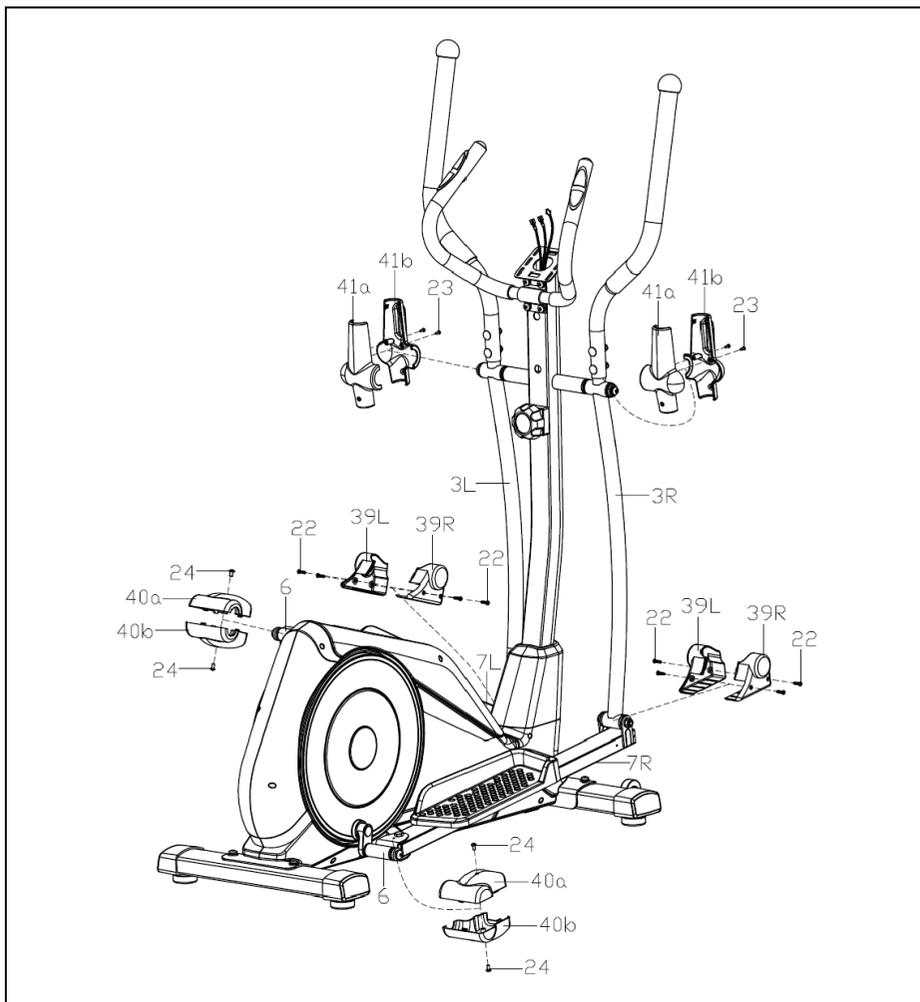


Рисунок 7 – Крепление кожухов

Шаг 6

- Наденьте кожух стойки консоли (37a) на стойку консоли (2).
- Соедините удлинительный кабель (60) и кабели кардиодатчиков (58) с соединительными кабелями консоли (55).
- Зафиксируйте консоль (55) на стойке консоли (2) при помощи саморезов (56).
- Соедините части кожуха стойки консоли (37a/b) на стойке консоли (2), закрепите саморезами (22).

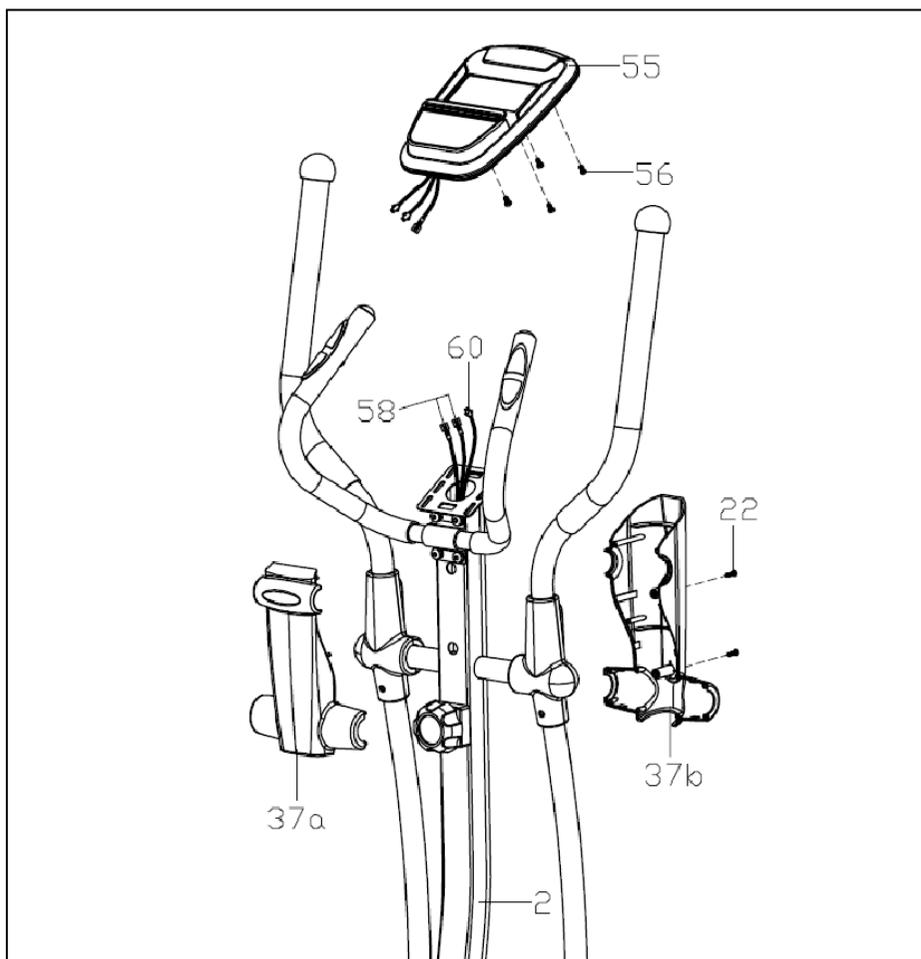


Рисунок 8 – Установка консоли

6. КОНСОЛЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА



Рисунок 9 – Консоль тренажера

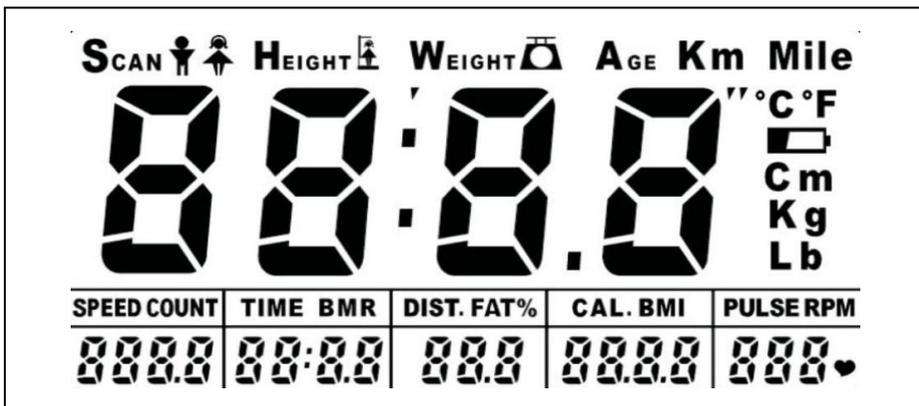


Рисунок 10 – Экран консоли

6.1 Функции консоли

- **TIME (Время).** Показывает прошедшее время тренировки в минутах и секундах. Отсчет будет автоматически начинаться с 0:00 до 99:59 с интервалом в одну секунду. Можно настроить тренировку с обратным отсчетом установленного значения с помощью клавиш UP и DOWN. Когда обратный отсчет дойдет до 00:00, тренажер издаст звуковой сигнал и завершит тренировку.
- **SPEED (Скорость).** Скорость тренировки в км/милях в час.
- **DIST (Расстояние).** Пройденное расстояние, но не более 99,9 км/мили.
- **CAL (Калории).** Общее количество сожженных калорий.
- **PULSE (Пульс).** Частота сердечных сокращений в ударах в минуту во время тренировки.
- **RPM (обороты).** Частота вращения педалей.
- **WATT (Ватты).** Количество механической энергии, которую компьютер получает от вашей тренировки.
- **AGE (Возраст).** Можно запрограммировать от 10 до 99 лет. Если вы не установите возраст, по умолчанию он будет равен 35 годам.
- **BMI (Индекс массы тела).** Основанный на росте и весе, который применяется к взрослым мужчинам и женщинам.
- **BMR (Базальный уровень метаболизма).** Показывает количество калорий, необходимых телу для работы. Показатель не учитывает никакой активности, это просто энергия, необходимая для поддержания сердцебиения, дыхания и нормальной температуры тела. Измеряется в состоянии покоя.
- **PULSE RECOVERY (Восстановление пульса).** Нажмите кнопку PULSE RECOVERY и плотно обхватите руками сенсорные кардиодатчики на рукоятках. На дисплее начнется отсчет времени от 01:00 — до 00:00. Затем на дисплее появится оценка сердечного ритма. Значение может быть от F1 до F6.

Значения показаний функции PULSE RECOVERY

F = 1.0	Выдающийся
1.0 < F < 2.0	Превосходный
2.0 ≤ F ≤ 2.9	Хороший
3.0 ≤ F ≤ 3.9	Средний
4.0 ≤ F ≤ 5.9	Ниже среднего
F = 6.0	Плохой

• BODYFAT (Жироанализатор).

- Нажмите BODYFAT, затем при помощи кнопки ENTER переключайте и вводите следующие параметры: пол  рост  вес  возраст. Задавайте необходимые параметры при помощи кнопок UP и DOWN.
- Выбор пола:  — женщина,  — мужчина.
- Нажмите ENTER для начала измерения и возьмитесь руками за кардиодатчики. Постарайтесь расслабиться во время измерения пульса. В течение минуты ИМТ будет выведен на экран.

Показатели индекса массы тела

Пол/Возраст	Дефицит массы	Норма	Предожирение	Ожирение	Ожирение 2 степени
Муж/ ≤ 30	< 14	14~20	20.1~25	25.1~35	> 35
Муж/ > 30	< 17	17~23	23.1~28	28.1~38	> 38
Жен/ ≤ 30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
Жен/ > 30	< 20	20~27	27.1~33	33.1~43	> 43

Показатели жироанализатора

Пол	Низкий	Средний	Слегка повышен	Избыточный
Муж	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Жен	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Скорость метаболизма

Нормальный расход ккал в день для поддержания текущего веса — 1300 ± 100 (22-40 лет).

6.2 Функции кнопок

На консоли расположено 6 кнопок управления:

UP (Вверх):

- В режиме настройки нажмите клавишу, чтобы увеличить значение времени, расстояния, калорий, возраста, веса, роста и т. д.

DOWN (Вниз):

- В режиме настройки нажмите кнопку, чтобы уменьшить значение времени, расстояния, калорий, возраста, веса, роста и т. д.
- Примечание. В режиме настройки вы можете одновременно нажать и удерживать кнопки UP и DOWN более двух секунд, после чего значение настройки будет сброшено.

ENTER:

- Нажмите клавишу, чтобы подтвердить заданные параметры тренировки.
- Нажмите ENTER, чтобы активировать консоль, если она перешла в режим ожидания.

BODY FAT:

- Нажмите клавишу, чтобы ввести свои личные данные, прежде чем измерять индекс массы тела.

MEASURE:

- Нажмите клавишу, чтобы узнать индекс массы тела, BMI и BMR.

PULSE RECOVERY:

- Тест на восстановление сердечного ритма.

7. СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКЕ

E.

Выводится на дисплей, если скорость превышает 99,9 миль/ч/км/ч.

Err.

При измерении ИМТ или функции восстановления пульса, если в течение 20 секунд не поступает входной сигнал пульса, компьютер отобразит Err. Вы можете нажать любую клавишу, чтобы выйти из сообщения.

8. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	эллиптический тренажер
Тип привода	задний
Система нагружения	магнитная
Количество уровней нагрузки	8
Маховик	12 кг
Рукоятки	стандартные, с оплеткой из пенорезины
Консоль	LCD-дисплей с подставкой для телефона
Язык(и) интерфейса	английский
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, пульс, одомер
Общее количество программ	отсутствует
Мультимедиа	нет
Разъемы	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Макс. вес пользователя	140 кг
Компенсаторы неровностей пола	да
Транспортировочные ролики	да
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	121*71*165 см
Вес нетто	47 кг
Питание	не требует подключения к сети
Энергосбережение	есть
Рама	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
Тип пластика	АБС-пластик из исходного сырья
Упаковка	1 коробка
Габариты упаковки	118*39*65 см
Вес брутто	53 кг

Производитель	Orlauf
Импортер	ООО "ДЕМО-СПОРТ" 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабировская ул., дом 54, 035С тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	XIAMEN K-POWER TRADING CO., LTD. NO.53 TONGMING ROAD, TONGAN DISTRICT, XIAMEN, CHINA T. +86-592-7265 356
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!



