



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ORLAUF LARK



Велотренажер
Спин-байк
с бесступенчатой
регулировкой нагрузки

**Актуальная версия
инструкции**



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



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

1. Транспортировка и эксплуатация тренажера	5
2. Хранение тренажера	5
3. Требования перед началом эксплуатации	6
3.1 Рекомендации по сборке	6
3.2 Рекомендации по уходу	6
4. Меры предосторожности	7
5. Схема тренажера	9
6. Инструкция по сборке	11
7. Регулировки велотренажера	19
7.1 Выравнивание велотренажера	19
7.2 Регулировка уровня нагрузки	20
8. Консоль тренажера	21
8.1 Функции клавиш	22
8.2 Функции консоли	22
9. Подключение приложений по BLUETOOTH	24
10. Спецификация	25

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 °C;
- 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 велотренажера, проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы установлены и надежно закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

3.1 Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите последовательность действий и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все части, неплотно закрепив гайки и болты. Убедитесь, что конструкция собрана правильно, и окончательно затяните их.

3.2 Рекомендации по уходу

Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера. Не используйте ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять ткань, слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости. После очистки протрите тренажер сухой тканью.

4. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Велотренажер должен использоваться только по назначению, то есть для 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

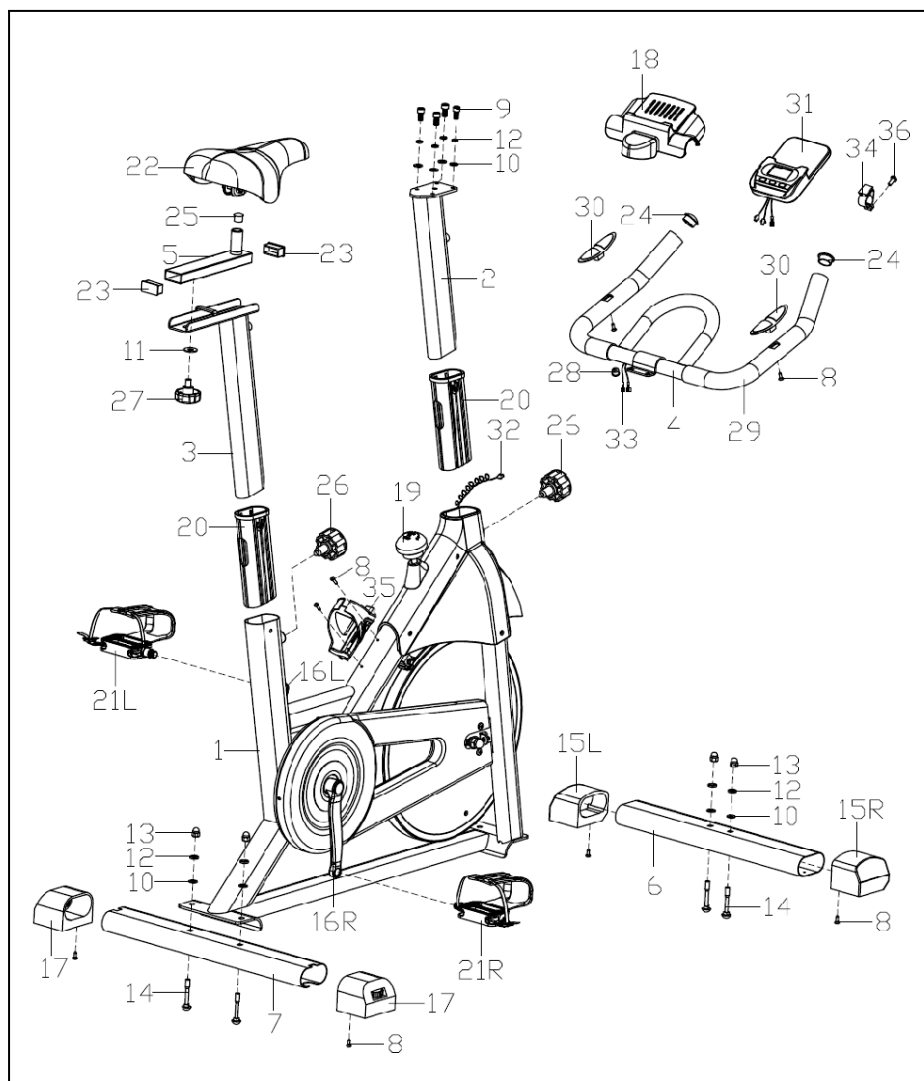


Рисунок 1 – Схема тренажера в разобранном виде

Таблица 1 — Перечень деталей велотренажера

№	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	Шатун	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

- Открутите болты (14), плоские шайбы (10), пружинные шайбы (12) и гайки (13).
- Снимите транспортировочную опору (А).



Важно: сохраните все снятые элементы (14, 10, 12, 13) — они понадобятся на следующем этапе.

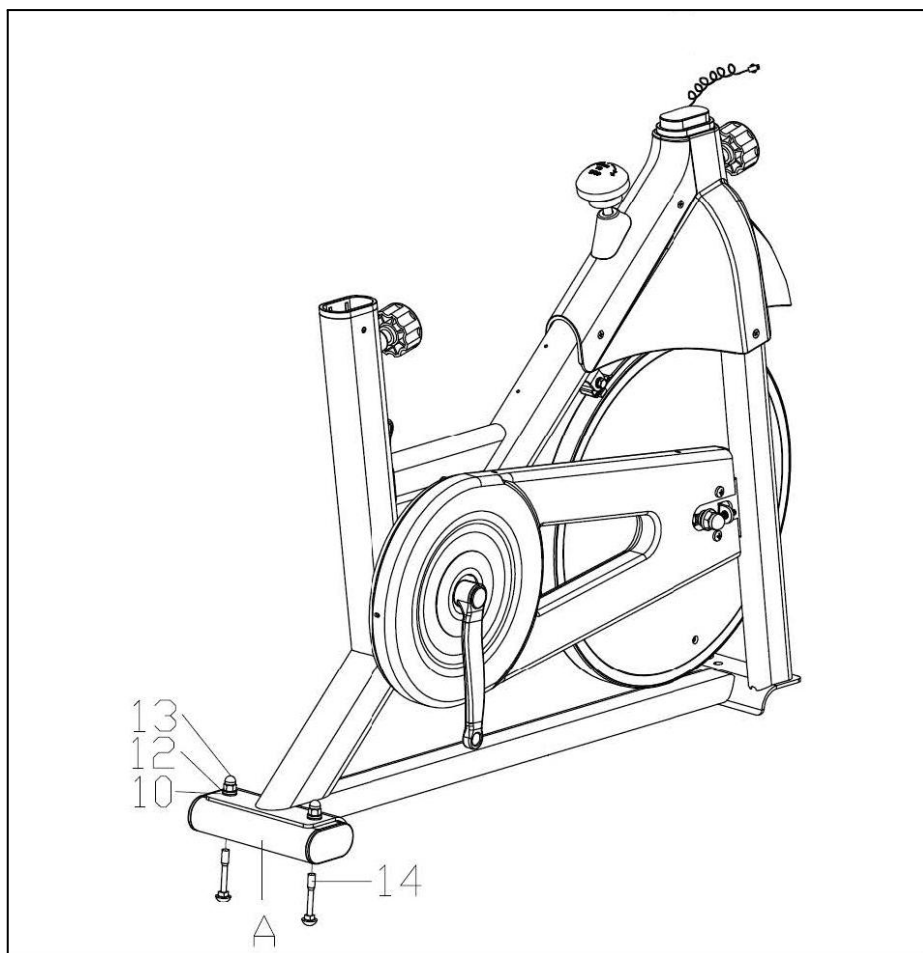


Рисунок 2 – Подготовка к сборке

Шаг 2

- Установите переднюю опору (6) на раму (1), используя: болты (14), плоские шайбы (10), пружинные шайбы (12) и колпачковые гайки (13).
- Установите заднюю опору (7) на раму (1), используя ранее снятые: болты (14), плоские шайбы (10), пружинные шайбы (12) и колпачковые гайки (13).
- Снимите уплотнительную набивку (В) в области крепления руля.

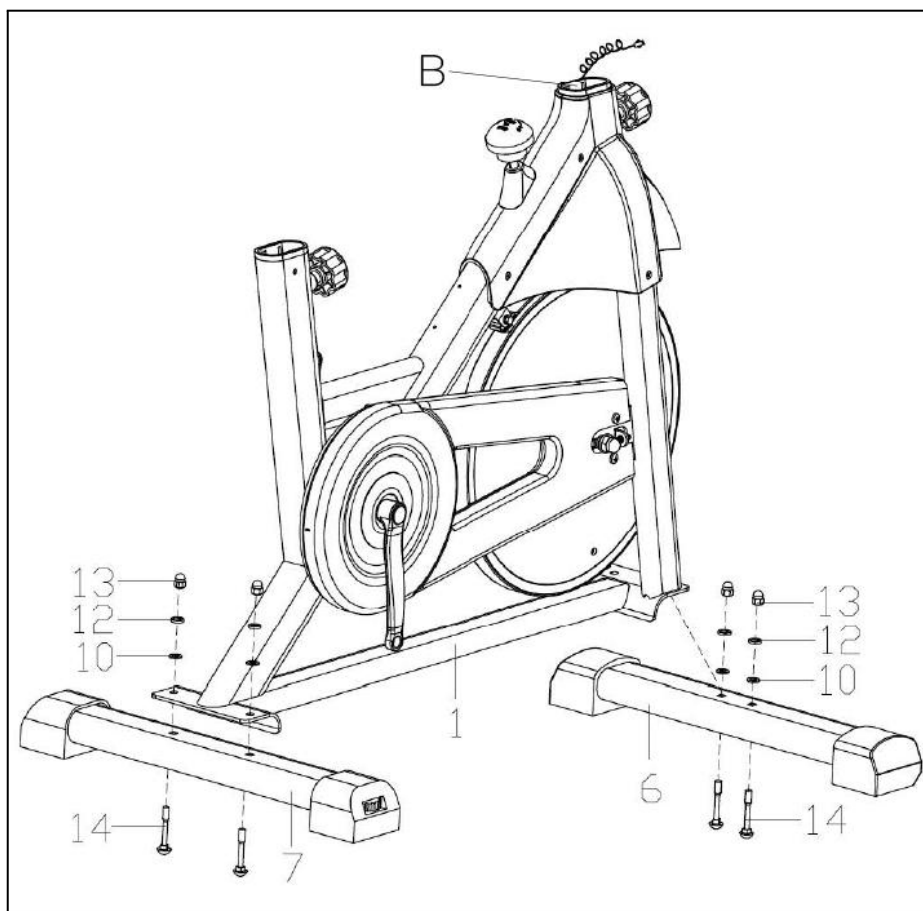


Рисунок 3 – Фиксация рамы к опорам

Шаг 3

- Прикрутите педали (21L и 21R) к шатунам (16L и 16R):
- Левая педаль (L) закручивается против часовой стрелки
- Правая педаль (R) закручивается по часовой стрелке
- Убедитесь, что обе педали надежно затянуты, чтобы избежать повреждения шатуна.



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

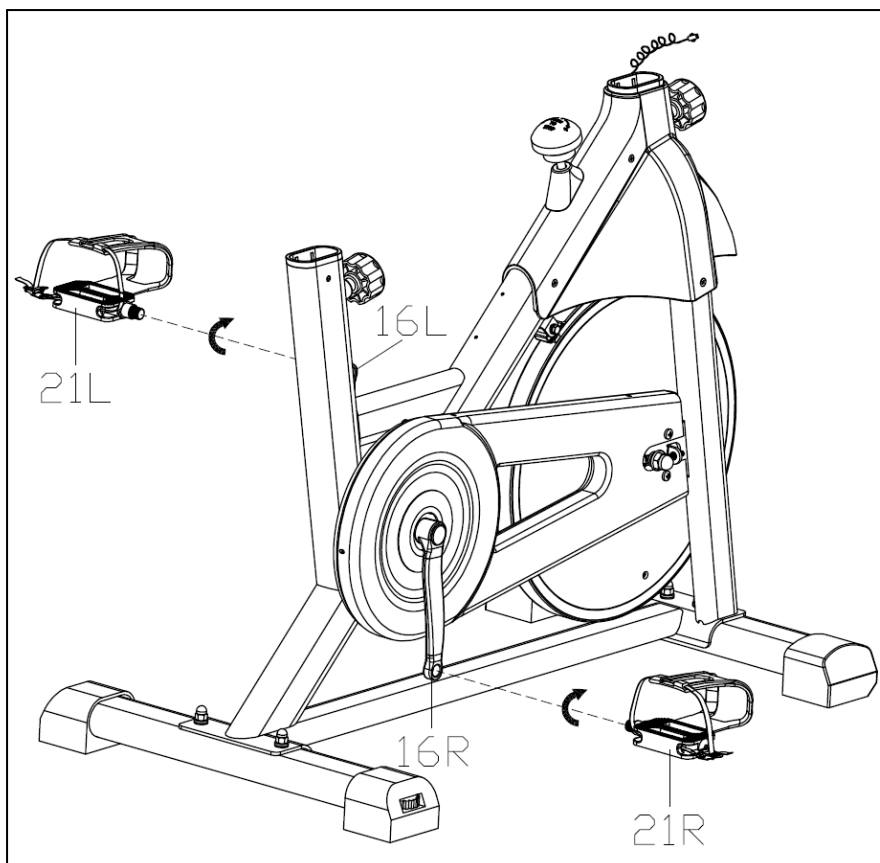


Рисунок 4 – Установка педалей

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).
- 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).
- Установите сиденье (22) на горизонтальную опору (5) и зафиксируйте винтами.



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

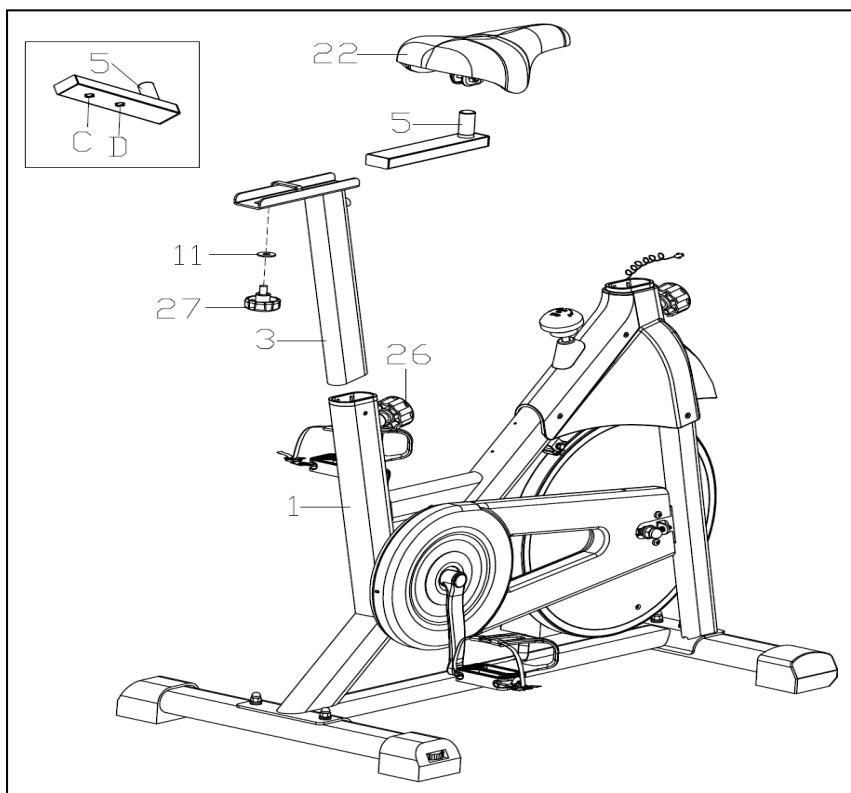


Рисунок 5 – Установка стойки сиденья и сиденья

Шаг 5

- На станине также ослабьте фиксатор (26), потяните за него и вставьте стойку руля (2) в раму (1). Установите на нужной высоте и зафиксируйте.
- Открутите болты с шестигранной головкой (9), затем с их помощью закрепите руль (4) на стойке руля (2), установив также пружинные шайбы (12) и плоские шайбы (10).

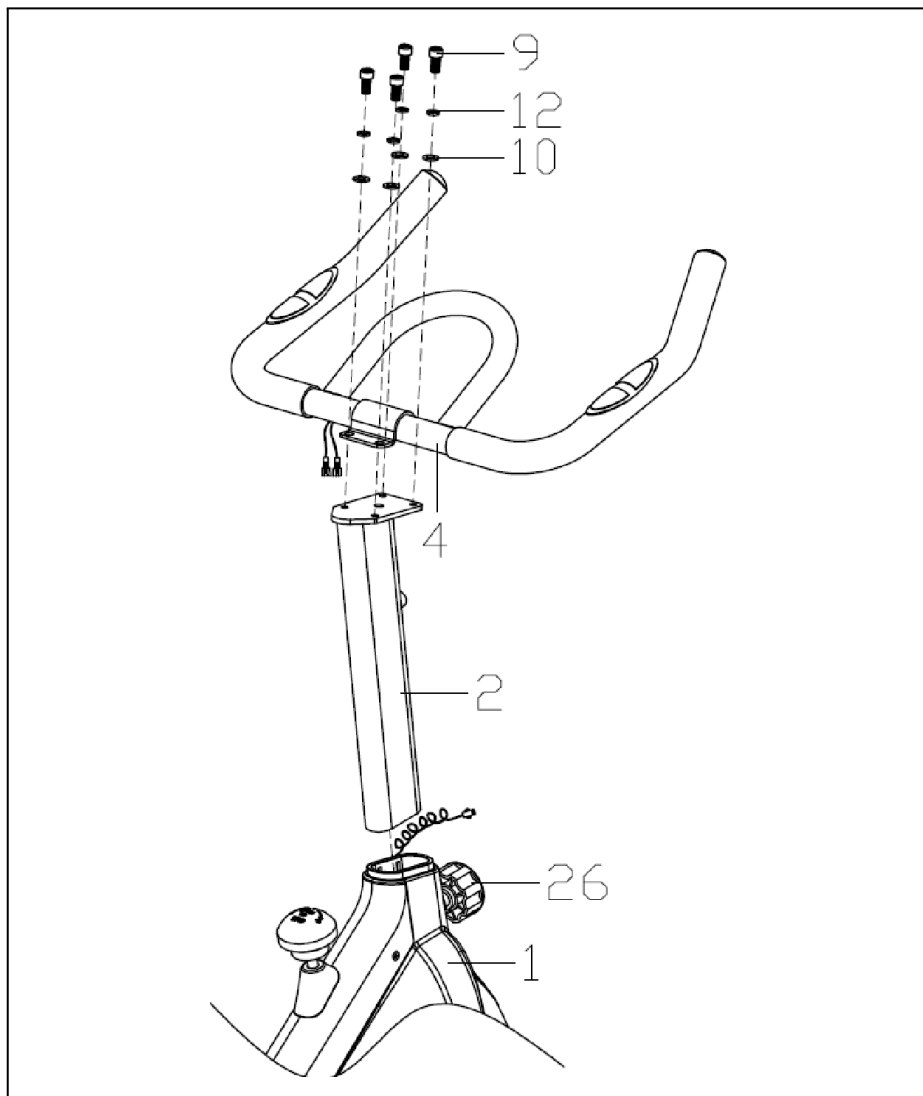


Рисунок 6 – Установка руля

Шаг 6

- Вставьте батарейки в консоль (31).
- Закрепите крепление консоли (34) на руле (4), отрегулируйте угол наклона, зафиксируйте крестовым винтом (36).
- Установите консоль (31) на крепление. Подсоедините соединительный кабель (32) и кабель датчика пульса (33) к проводам от консоли.

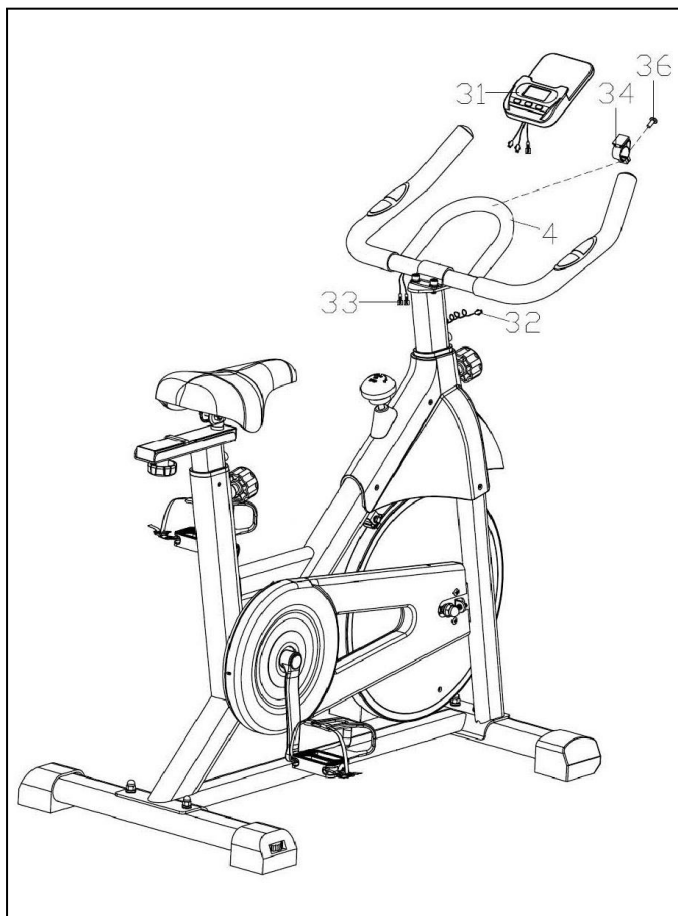


Рисунок 7 – Установка консоли

Шаг 7

- Выкрутите крестовые винты (8) из соответствующих отверстий в раме (1).
- С помощью этих винтов закрепите держатель бутылки (35) на раме.
- Установите кожух руля (18) на руль (4) в области, обозначенной буквой “Н” на схеме.

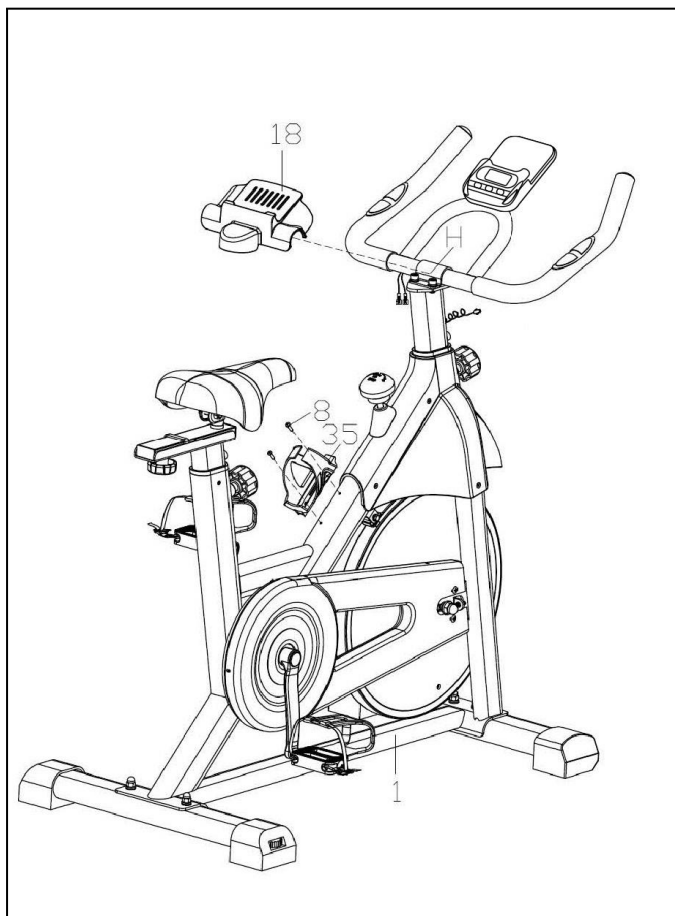


Рисунок 8 – Установка держателя бутылки и кожуха руля

7. РЕГУЛИРОВКИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

7.1 Выравнивание велотренажера

- Для обеспечения безопасности и устойчивости велотренажера его рама сварена на заводе. После правильной сборки она не требует дополнительной регулировки.
- Но в целях безопасности всегда следите за тем, чтобы велотренажер стоял на твердой ровной поверхности. При необходимости подложите под него резиновый коврик, чтобы уменьшить вероятность скольжения.
- 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.

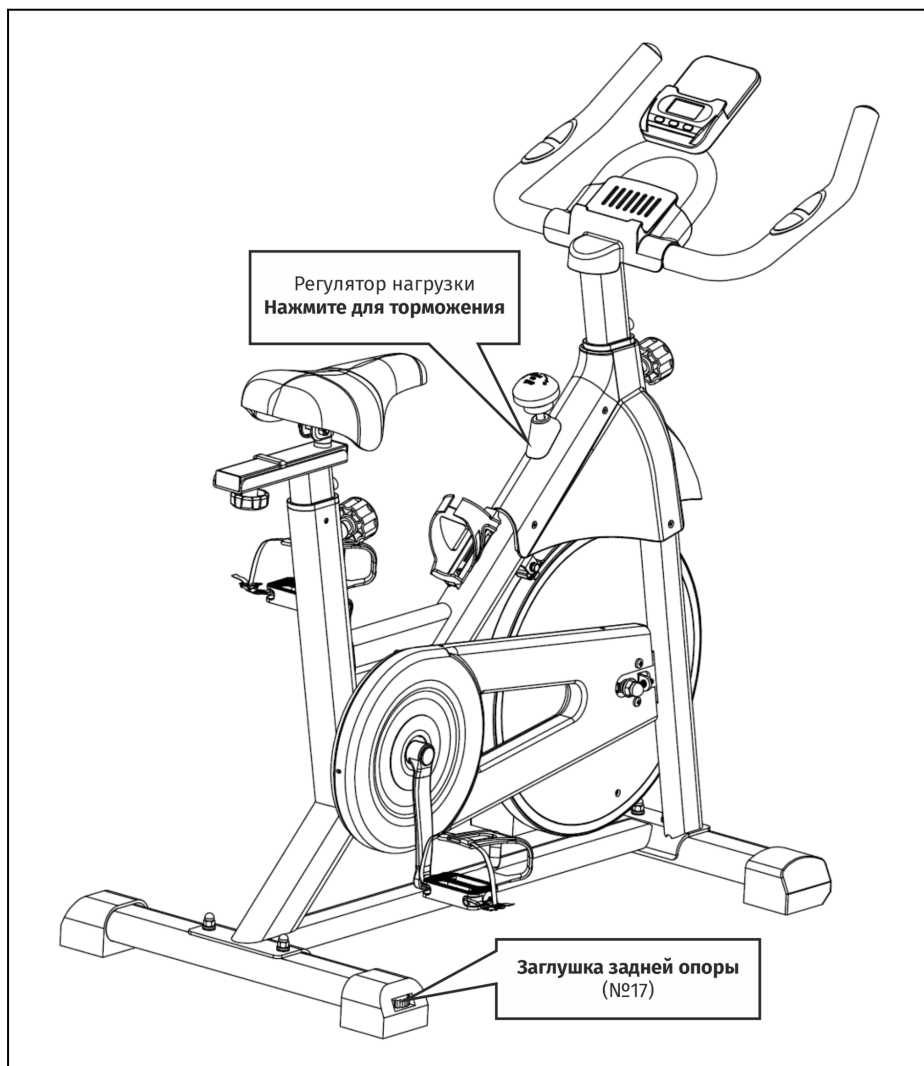


Рисунок 8 – Регулировка уровня нагрузки

8. КОНСОЛЬ ТРЕНАЖЕРА

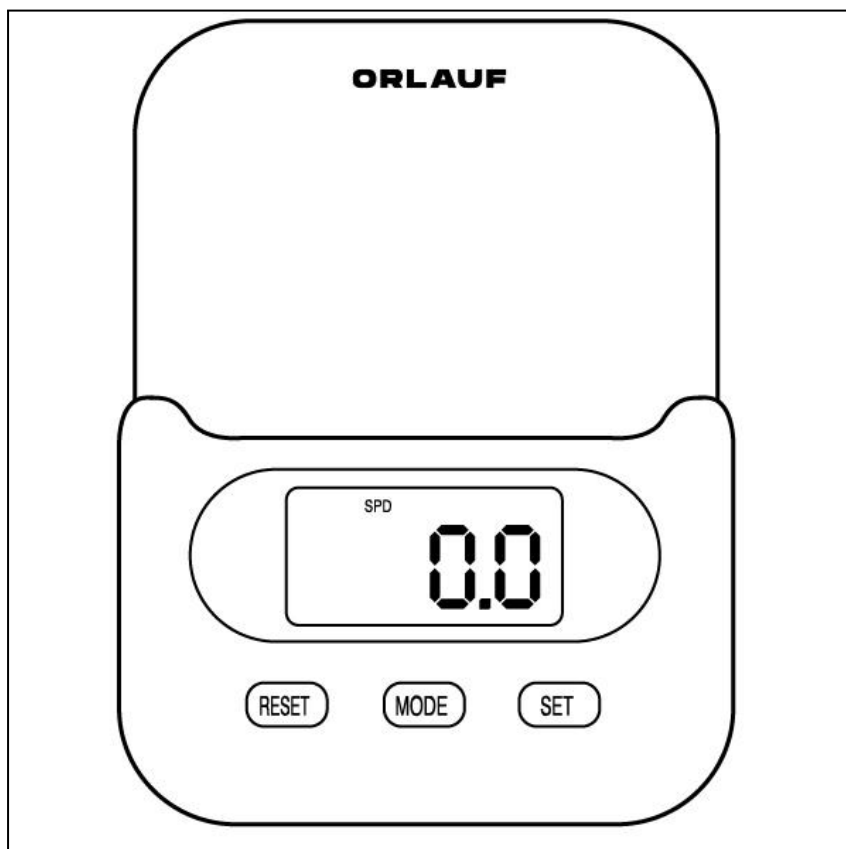


Рисунок 9 – Консоль тренажера

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.



ВНИМАНИЕ!

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

10. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	велотренажер, спин-байк
Система нагружения	магнитная
Кол-во уровней нагрузки	бесступенчатая система регулировки
Маховик	18 кг
Педальный узел	трехкомпонентный шатун
Сиденье	с эргономичной подушкой
Регулировка положения сиденья	по вертикали, по горизонтали
Рукоятки	стандартные с оплеткой из пенорезины
Регулировка положения руля	по вертикали
Консоль	LCD-дисплей
Язык(и) интерфейса	английский
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, пульс, одометр
Общее количество программ	программы отсутствуют
Мультимедиа	нет
Разъемы	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровностей пола	да
Габариты (Д*Ш*В)	116х54х123 см
Вес нетто	32 кг
Питание	не требует подключения к сети
Bluetooth	есть
Энергосбережение	есть
Рама	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
Тип пластика	АБС-пластик из исходного сырья
Упаковка	1 коробка
Габариты упаковки	99х20х77 см
Вес брутто	36 кг

Импортёр	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиновская 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

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!



