



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ORLAUF ODEN



Домашний велотренажер
с электромагнитной
системой нагружения

**Актуальная версия
инструкции**



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



Сборка велотренажера

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 велотренажера	6
3.1 Рекомендации по сборке	6
3.2 Рекомендации по уходу	6
3.3 Электробезопасность	6
4. Меры предосторожности	8
5. Схема тренажера	10
6. Инструкция по сборке	12
7. Работа с консолью велотренажера	17
7.1 Общие данные по работе с кнопкой	21
7.2 Подробная инструкция по работе с тренажером	23
7.3 Диапазон параметров отображения	34
8. Подключение приложений по BLUETOOTH	36
9. Коды ошибок	38
10. Спецификация	39

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

Велотренажер 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

ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

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

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера.

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.

3.3 Электробезопасность

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. 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.

Велотренажер 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

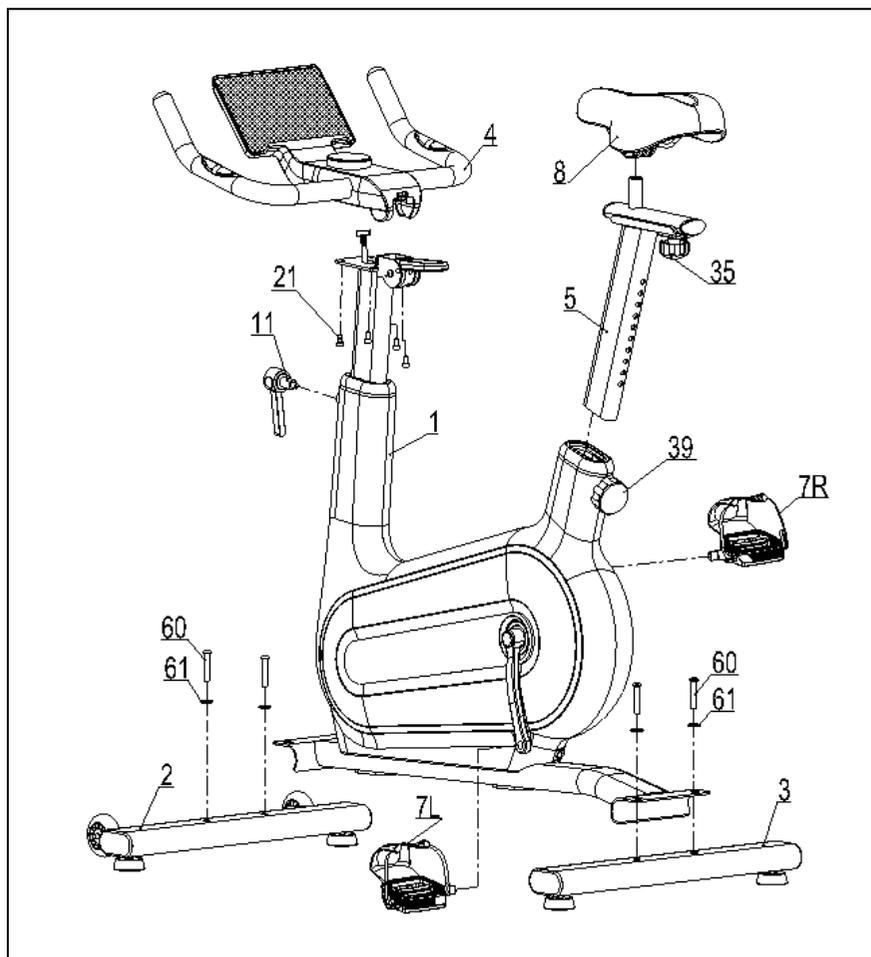


Рисунок 1 – Схема тренажера в разобранном виде

Таблица 1 – Перечень деталей велотренажера

№	Описание	Кол-во	Спецификация
1	Основная рама	1	
2	Передняя опора	1	
3	Задняя опора	1	
4	Руль	1	
5	Стойка сиденья	1	
6	Направляющая сиденья	1	
7 L/R	Комплект педалей (правая и левая)	1	
8	Сиденье	1	
60	Болт	4	M8×45H
61	Плоская шайба	4	Φ 8.5× Φ 20×1.5t
96	Адаптер	1	
99	Шестигранный ключ	1	
21	Винт	4	M6×12H S5
100	Универсальный ключ	1	
35	Винт-барашек	1	M10×P1.5
39	Винт-барашек	1	M16×1.5
11	L-образный винт		

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

- Прикрепите переднюю опору (2) к раме (1) с помощью болтов (60) и плоской шайбы (61). Используйте для этого ключ шестигранник (99).
- Прикрепите заднюю опору (3) к раме (1) с помощью болтов (60) и плоской шайбы (61). Используйте для этого ключ шестигранник (99).

Внимание! Передняя опора оснащена транспортировочными колесиками.

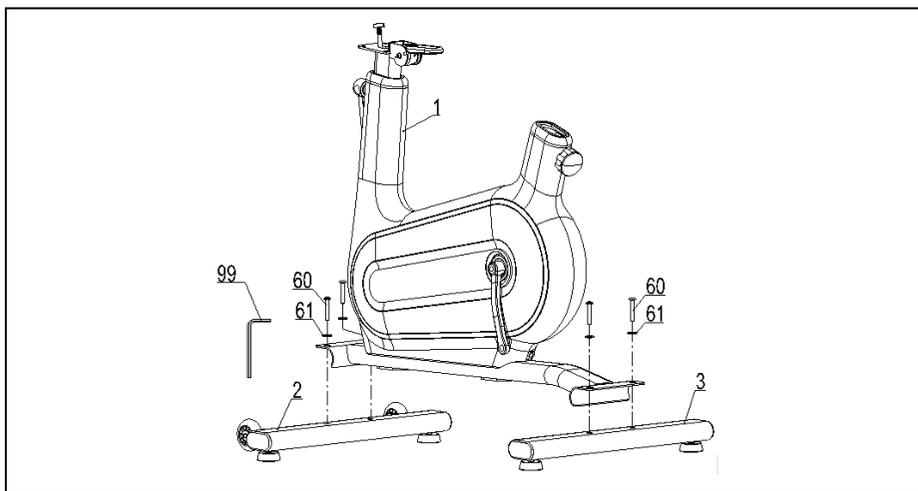


Рисунок 2 – Фиксация рамы к опорам

Шаг 2

- Открутите L-образный винт (11) и установите стойку руля (9) в максимальное высокое положение.
- Подсоедините нижний кабель консоли (94) к верхнему кабелю консоли (17), уберите кабель в стойку руля (9).
- Установите руль (4) на стойку руля (9), так, чтобы совпали все четыре отверстия, затем зафиксируйте при помощи винтов (21).

Не вытаскивайте стойку консоли выше отметки MAX

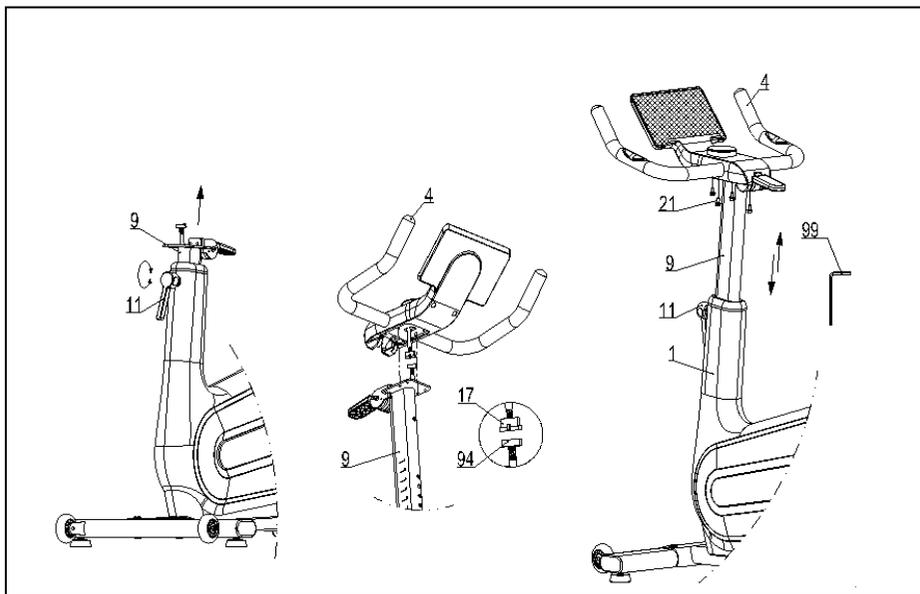


Рисунок 3 – Установка рулевой стойки

Шаг 3

- Прикрепите сиденье (8) к горизонтальной направляющей сиденья (6) при помощи универсального ключа (100). Настройте удобный для вас угол наклона сиденья и затяните винт.
- Регулировать высоту сиденья можно при помощи винтового фиксатора (35).
- Отрегулировать горизонтальное положение сиденья можно при помощи винтового фиксатора (39).

Не вытаскивайте стойку сиденья выше отметки MAX

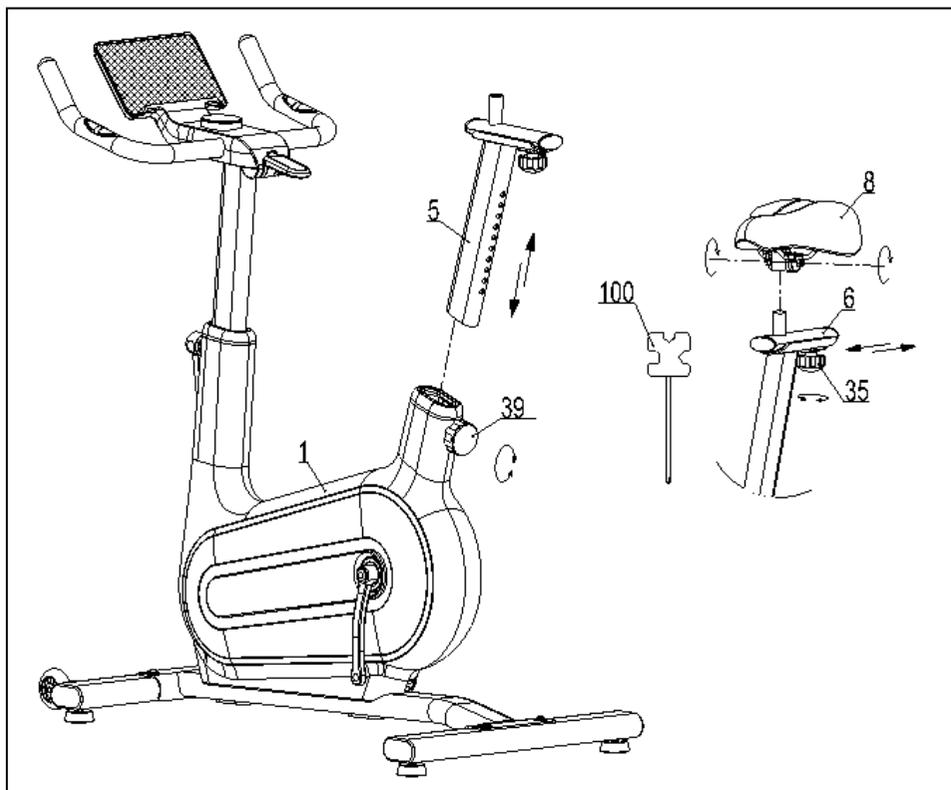


Рисунок 4 – Установка сиденья

Шаг 4

- Прикрепите педали (7 L/R) к шатунам (42 L/R) соответственно. Поворачивайте левую педаль ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, а правую педаль ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ. Проверьте надежность крепления педалей перед началом тренировок.
- Чтобы усилить фиксацию, используйте универсальный ключ (94).



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

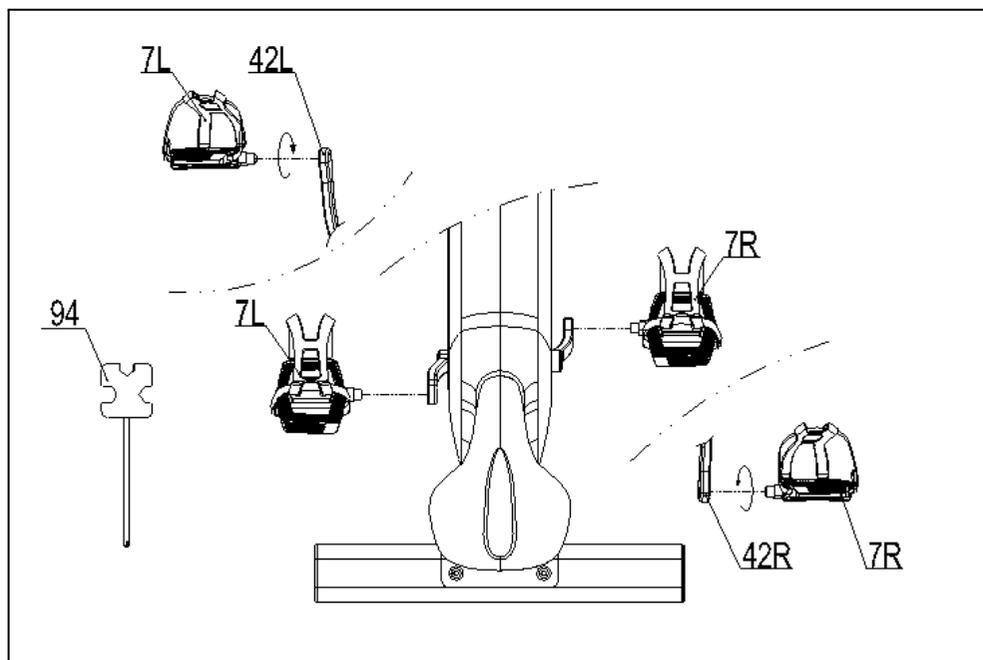


Рисунок 5 – Установка педалей

Шаг 5

- Отрегулируйте все выравнивающие опоры (66) для достижения максимально устойчивого положения тренажера.
- Подключите адаптер (96) к заземлённой розетке.

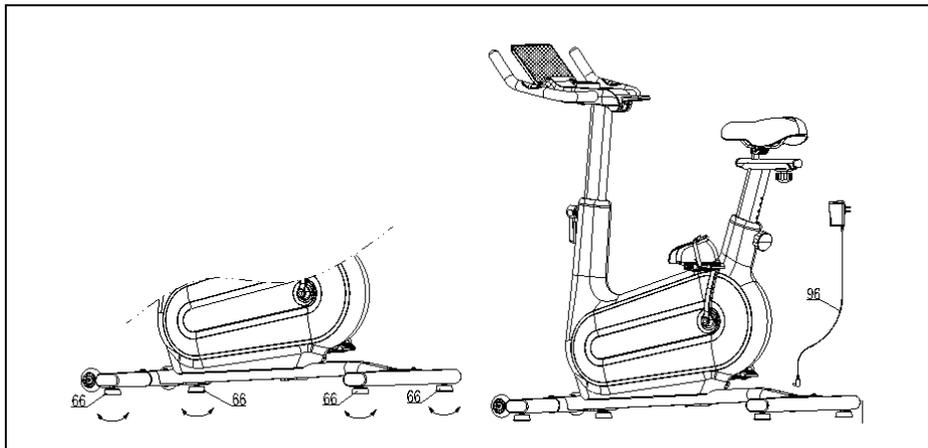


Рисунок 6 – Регулировка положения и подключение к сети

7. РАБОТА С КОНСОЛЬЮ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Обзор общего вида консоли



Рисунок 7 – Общий вид консоли

- Пульс (ударов/мин)
- Нагрузка (от 1 до 32 уровней)
- Текущая скорость (км/ч) / Время тренировки (мин) / Расстояние (км) / Калории
- Текущий статус Bluetooth (вкл/выкл)

Режим сканирования



Рисунок 8 – Сканирование

В режиме сканирования на большом экране каждые 3 секунды по очереди отображаются текущие показатели: Скорость -> Время -> Расстояние -> Калории

На маленьком экране сверху отображается текущий уровень нагрузки.

Синим цветом отображается статус Bluetooth (если он включен).

Фиксированный экран



Рисунок 9 – Фиксированный экран

Нажатием на дисплей выберите данные, который хотели бы зафиксировать для отображения на экране.

Это может быть Скорость -> Время ->Расстояние -> Калории

На маленьком экране сверху отображается текущий уровень нагрузки.

Синим цветом отображается статус Bluetooth (если он включен).

Окно кода ошибки



Рисунок 10 – Код ошибки

В случае возникновения неполадок на экране будет отображаться текущий код ошибки.

7.1 Общие данные по работе с кнопкой

Вид консоли в спящем режиме

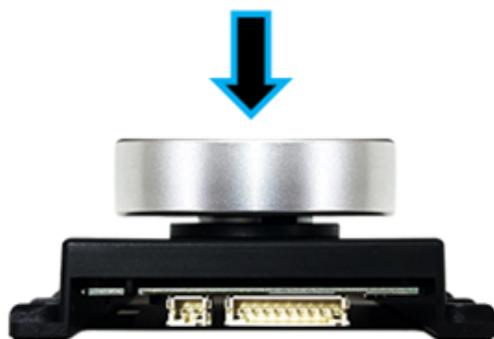


В спящем режиме консоль неактивна. Для активации нажмите на кнопку, либо поверните кнопку в любую сторону.

Консоль переходит в спящий режим после 3 минут отсутствия активности.

Рисунок 11 – Спящий режим

Нажатие на кнопку



Нажмите кнопку для активации консоли.

Нажмите на кнопку в активном режиме для переключения между фиксированными данными на консоли.

Длительное нажатие в течение двух секунд сбросит все данные.

При нажатии на кнопку будет слышен сигнал.

Рисунок 12 – Нажатие на кнопку

Вращение кнопки



Вращайте кнопку по часовой стрелке для увеличения нагрузки.

Вращайте кнопку против часовой стрелки для уменьшения нагрузки.

При вращении кнопки будет слышен звуковой сигнал.

Рисунок 13 – Вращение кнопки

7.2 Подробная инструкция по работе с тренажером

Шаг 1

При активации тренажера будет слышен звуковой сигнал и экран консоли перейдет в активное положение. Предустановленный уровень нагрузки - 1.



Рисунок 14 – Активация экрана консоли

В отсутствие активных действий в течение 1 минуты все данные будут сброшены.

В отсутствие любых действий в течение 3 минут экран полностью погаснет и тренажер переходит в спящее состояние.

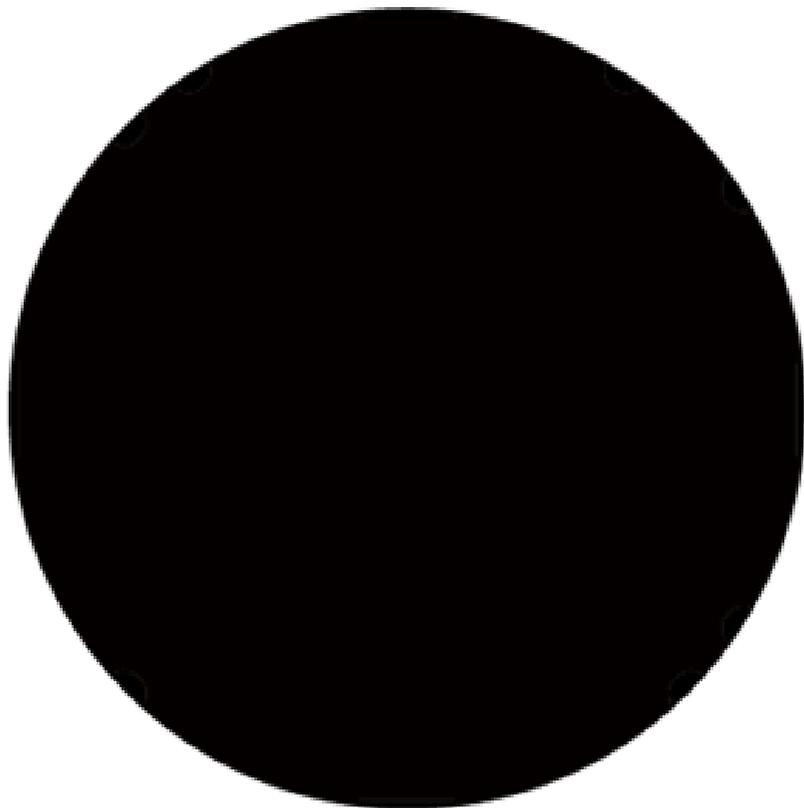


Рисунок 15 – Экран консоли в спящем режиме

Шаг 2

Чтобы войти в активный режим консоли нажмите на кнопку или начните крутить педали. В верхней части экрана каждые 3 секунды будет попеременно отображаться текущий пульс и уровень нагрузки. Для корректного отображения пульса крепко держитесь за датчики пульса на руле в течение 6 секунд.

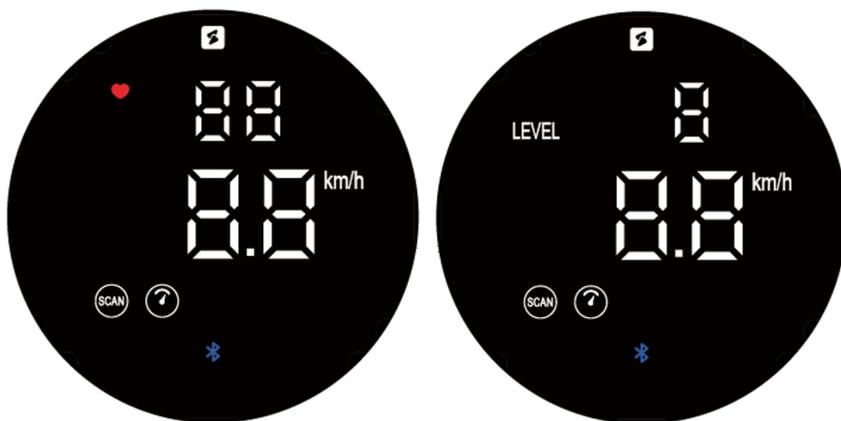


Рисунок 16 – Текущий пульс (справа) и уровень нагрузки (слева)

Шаг 3

При начале работы по умолчанию будет активирован режим сканирования и на экране будут последовательно отображаться следующие показатели:

Скорость -> Время -> Расстояние -> Калории



Рисунок 17 – Скорость



Рисунок 18 – Время



Рисунок 19 – Расстояние



Рисунок 20 – Калории

Шаг 4

Нажатием на кнопку можно зафиксировать нужный экран. Значок сканирования погаснет и будут выведены только выбранные данные (скорость/время/расстояние/калории).



Рисунок 21 – Скорость



Рисунок 22 – Время

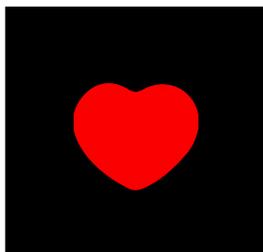


Рисунок 23 – Расстояние



Рисунок 24 – Калории

7.3 Диапазон параметров отображения



Текущий пульс

0 ~ 240 ударов в минуту



Уровень нагрузки

1 ~ 32 уровня



Сканирование

Значок горит - режим сканирования запущен



Скорость

0.0 ~ 99.9 км/ч

60 об/мин ~ 21,5 км/ч



Время

0:0 ~ 99:5

Запускается при коротком нажатии на кнопку или при начале движения.
Отсчет прекращается через 4 секунды после окончания вращения педалей



Расстояние

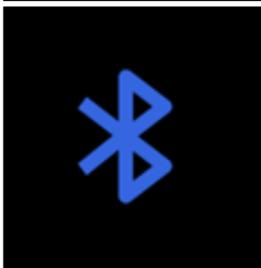
0.0 ~ 999 км



Калории

0.0 ~ 999 ккал

Имеет прямо пропорциональную зависимость от уровня сопротивления.
Сопротивление 1 соответствует 11,4 ккал/километр, а сопротивление 32 - 44,6 ккал/километр.



Bluetooth

Значок горит - блютус подключен

8. 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 велотренажера к Kínomar:

- запустите Kínomar 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 Kínomar;
- 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 Kínomar отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed), обороты в минуту (RPM) и пр. Теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.

2. 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.

9. КОДЫ ОШИБОК

E01 (Ошибка 1)

(Назначение: Для предотвращения ошибок при сборке и повреждения всего комплекта электронных компонентов, вызванных крайне редкими нештатными ситуациями, добавлен механизм обнаружения E01 для двигателя кабеля). Как это работает: модуль не может правильно распознать состояние вращения двигателя.

Возможные причины:

- проверьте, не застрял ли трос электродвигателя, и нормально ли сбрасывается двигатель после включения питания;
- проверьте, не перекошен ли штекер провода;
- тяговое усилие двигателя недостаточно в крайнем положении, что приводит к невозможности нормального переключения на 1-ю передачу.

10. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	велотренажер
Посадка	вертикальная
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	32
Маховик	12 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 высоте
Консоль	LED-дисплей
Язык(и) интерфейса	английский
Показания консоли	время, расстояние, скорость, калории, пульс
Общее количество программ	нет
Мультимедиа	подключение к Zwift/Kinomap
Разъемы	Type-C
Измерение пульса	сенсорные датчики
Макс. вес пользователя	150 кг
Компенсаторы неровностей пола	да
Транспортировочные ролики	да
Габариты (Д*Ш*В)	101 × 51 × 118 см
Вес нетто	31 кг
Питание	220В, 50 Гц
Энергосбережение	есть
Рама	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
Тип пластика	АБС-пластик из исходного сырья
Упаковка	1 коробка
Габариты упаковки	98 × 23 × 77 см
Вес брутто	35 кг

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

Оборудование сертифицировано в соответствии с TP TC.

*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

