



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ORLAUF RIVER



Гребной тренажер
с водной системой
нагружения

**Актуальная версия
инструкции**



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 гребного тренажера	5
3. Меры предосторожности при использовании тренажера	6
3.1 Перед первой тренировкой	7
3.2 Рекомендации по уходу	7
4. Комплектация	8
5. Сборка тренажера	10
6. Консоль гребного тренажера	16
6.1 Функции кнопок	16
6.2 Данные на дисплее	17
6.3 Настройка тренировки с обратным отсчетом значений	17
7. Ошибки и неисправности	19
8. Спецификация	20

1. ПРАВИЛА ТРАНСПОРТИРОВКИ, ХРАНЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА

Перед установкой гребного 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 ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

- Температура: от + 10 до + 35°С;
- 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

Гребной 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. Гребной 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 попадания 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

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.

4. КОМПЛЕКТАЦИЯ

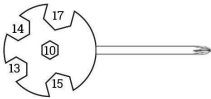
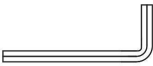
			
#1 1PC	#3 1PC	#22 1PC	
			
#51 1PC	#30 1PC	#52 1PC	#4 1PC
			
#55 1PC	#41L/R 1/1	#7 1PC	#42 1PC
			
#57L/R 1/1	S=8 1PC	S=10/13/14/15/17 1PC	S=6 1PC
			
S=17/19 1PC	S=10/14 2PCS		

Рисунок 1 – Комплектация гребного тренажера

Таблица 1 — Перечень деталей тренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	19	Болт с шестигранной головкой M8×20	6
3	Задняя опора	1	20	Плоская шайба D6×D16×1.2	4
4	Опора консоли	1	23	Винт с крестообразной головкой M5×7	4
7	Крепление направляющей	1	24	Плоская шайба D10×D32×2	1
22	Направляющая	1	25	Болт с шестигранной головкой M10×165	1
30	Сиденье	1	27	Болт с внутренним шестигранником M10×125	1
41	Крышки шкива	1	28	Плоская шайба D10×2	2
42	Уплотнительное кольцо	1	29	Нейлоновая гайка M10	1
51	Подставка под планшет	1	38	Нейлоновая гайка M8	5
52	Консоль	1	39	Болт с шестигранной головкой M8×16	4
55	Пластиковый водяной насос	1	47	Проставка	4
57	Педали в сборке	1	49	Болт с шестигранной головкой M8×70	1
10	Винт с крестообразной головкой M5×10	4	56	Винт с крестообразным шлицем	4
11	Винт с крестообразным шлицем ST4.2×18	8		Шестигранный ключ 8 мм	1
14	Втулка	1		Универсальный ключ	1
15	Винт с крестообразной головкой M6×15	4		Шестигранный ключ 6 мм	1
17	Плоская шайба D8×1,5	17		Ключ на 17/19 мм	1
18	Пружинная шайба D8	8		Ключ на 10/14 мм	1

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. 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

- Снимите резиновый ограничитель (21) и квадратную пластиковую заглушку (16) с направляющей (22);
- Вставьте сиденье (30) в направляющую (22), закрепите ограничитель (21) за сиденьем (30) при помощи шестигранного болта M8*20 (19);
- Вставьте крепление направляющей (7) в отверстие направляющей (22) так, чтобы отверстия крепления и направляющей совпадали;
- Закрепите заднюю опору (3) на направляющей (22) при помощи плоских шайб (17), пружинных шайб (18) и шестигранных болтов M8*20 (19).

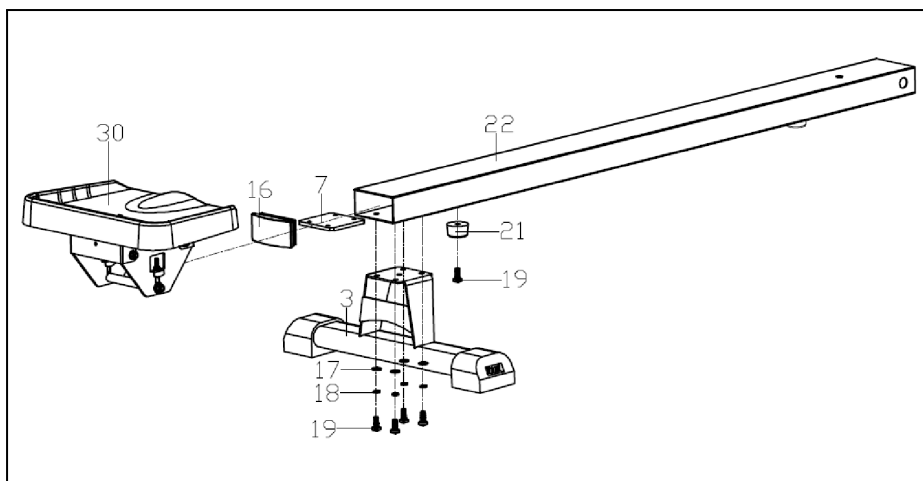


Рисунок 2 – Сборка направляющей

Шаг 2

- Выкрутите винты (11) из опоры в сборке (2);
- Наденьте заглушки передней части опоры (6R/L) и задней части опоры (5). Затем закрепите их винтами (11);
- Закрепите направляющую (22) на опоре в сборке (2) при помощи нейлоновых гаек (29), плоских шайб (28) и болтов (27);
- Закрепите направляющую (22) при помощи болта (25), плоской шайбы (24) и втулки (14);
- Закрепите педали (57L/R) при помощи плоских шайб (20) и винтов (15).

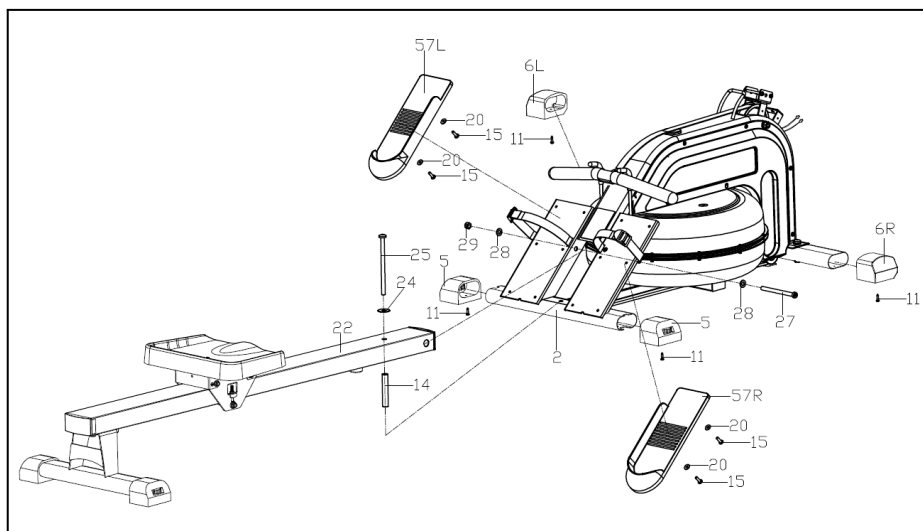


Рисунок 3 – Установка педалей и крепление направляющей

Шаг 3

- Наденьте уплотнительное кольцо (42) на опору консоли (4);
- Закрепите опору консоли (4) на основной раме (1) при помощи болтов (49), плоских шайб (17), проставок (47) и нейлоновой гайки (38);
- Соедините кабель датчика пульса (43) с соединительным кабелем (44);
- Закрепите крышки шкива (41L/R) на основной раме (1) и опоре консоли (4) при помощи винтов (10 и 11).
- Наденьте уплотнительное кольцо (42) на крышки шкива (41L/R) и закрепите основную раму (1) при помощи винтов (10 и 11).

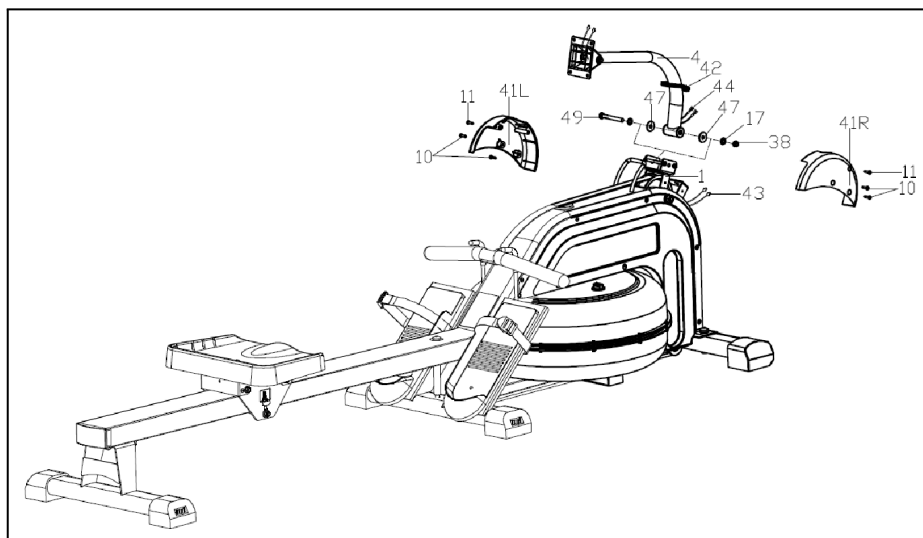


Рисунок 4 – Установка опоры консоли и крышек шкива

Шаг 4

- Протяните соединительный кабель (44) через подставку для планшета (51);
- Соедините соединительный кабель (44) с кабелем консоли (52);
- Закрепите подставку для планшета (51) и консоль (52) на держателе (53) при помощи винтов (56).

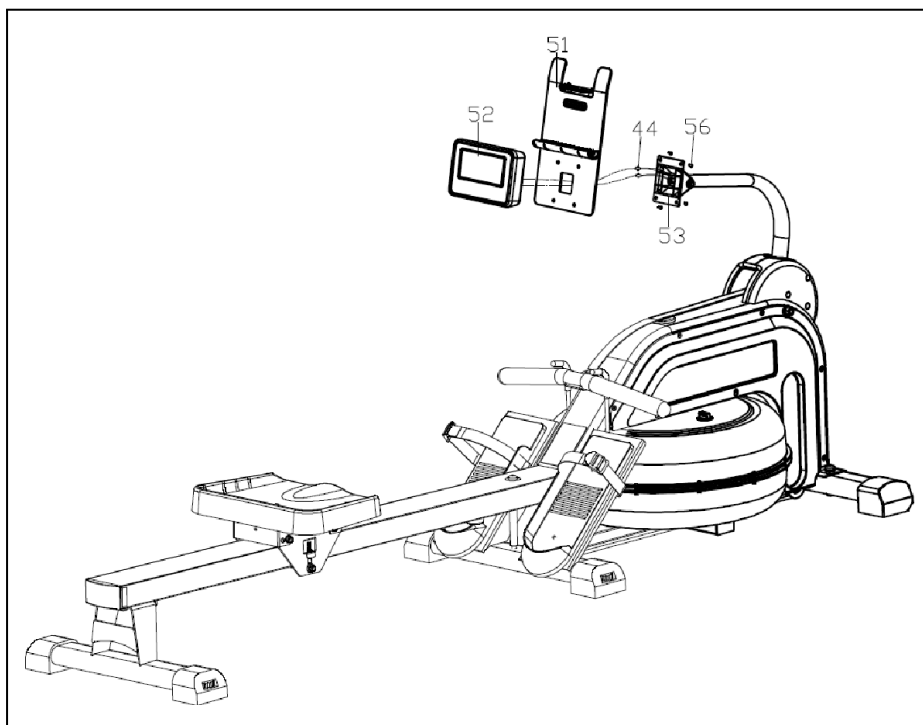


Рисунок 5 – Установка подставки для планшета и консоли

Шаг 5

- Выкрутите пробку (54);
- Вставьте один конец водяного насоса (55) в бак на основной раме, а другой конец вставьте в емкость с водой;
- Заполните водой бак на основной раме до специальной отметки максимального уровня;
- Выньте насос из бака и закрутите пробку (54).

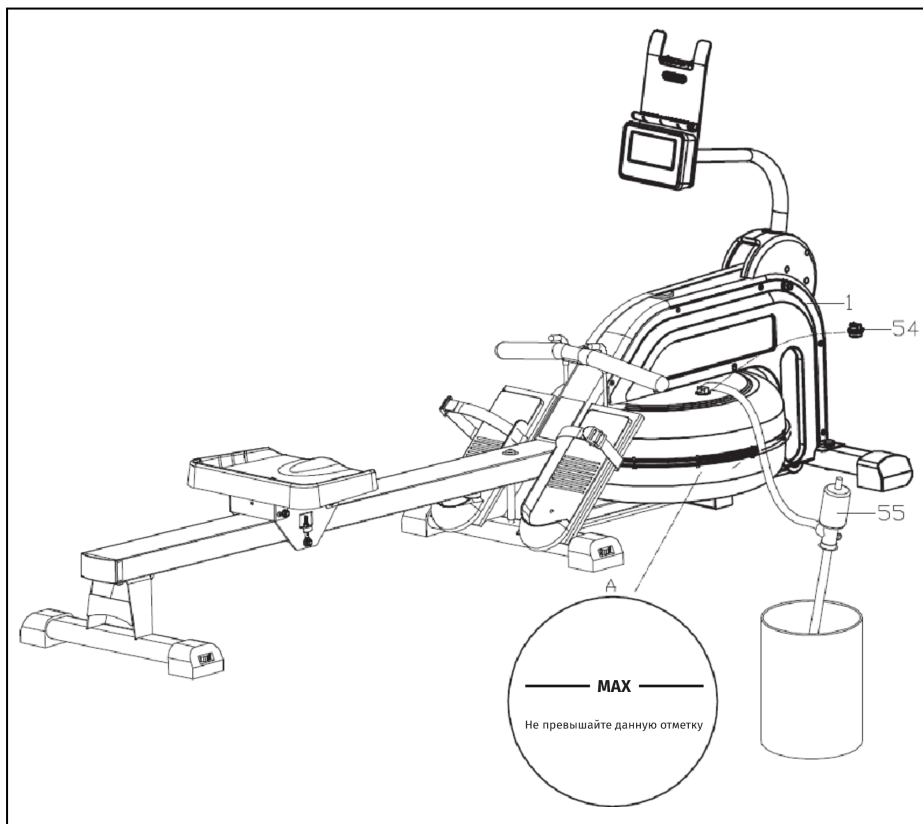


Рисунок 6 – Установка водяного насоса.

6. КОНСОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ

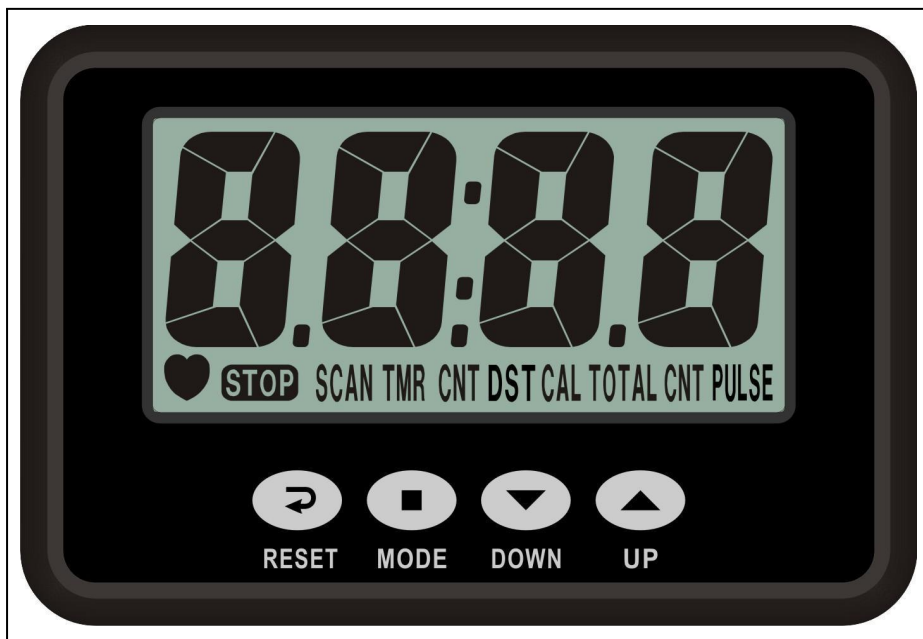


Рисунок 7 – Консоль тренажера

6.1 Функции кнопок

- **RESET (Сброс).** Кнопка сброса текущих показателей (кроме SCAN и общего количества гребков TOTAL CNT). Длительное нажатие (3 секунды) сбросит все предустановленные значения (кроме общего количества гребков TOTAL CNT), сброс сопровождается длительным звуковым сигналом;
- **MODE (Режим).** Кнопка перебора всех показаний на экране и подтверждения установленных значений. Длительное нажатие (3 секунды) приведет к сбросу всех предустановленных значений;
- **UP (Вверх).** Кнопка увеличения значений устанавливаемых показателей;
- **DOWN (Вниз).** Кнопка уменьшения значений устанавливаемых показателей.

6.2 Данные на дисплее

- **SCAN.** Режим выбора параметров. Все параметры будут один за другим отображаться на консоли;
- **TMR (Время).** Отображаемые показатели: 00:00-99:59, устанавливаемые показатели: 00:00-99:00;
- **CNT (Число гребков).** Отображаемые показатели: 0-9999, устанавливаемые показатели: 0-9990;
- **DST (Расстояние).** Отображаемые показатели: 0-999,9, устанавливаемые показатели: 0-999,0;
- **CAL (Калории).** Отображаемые показатели: 0-9999, устанавливаемые показатели: 0-9990;
- **TOTAL CNT (Общее число гребков).** Отображаемые показатели: 0-9999;
- **PULSE (ЧСС).** Отображаемые показатели: 40-240, устанавливаемые показатели: 40-239.

6.3 Настройка тренировки с обратным отсчетом значений

- При установке батареек и включении питания на ЖК-дисплее отобразятся все показатели, а через секунду консоль перейдет в режим SCAN;
- На ЖК-дисплее отобразятся функции в следующем порядке: TMR → CNT → DST → CAL → TOTAL CNT → PULSE → SCAN. Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать необходимый показатель;
- **Обратный отсчет времени (TMR).** Для увеличения времени тренировки нажмите кнопку UP, для уменьшения времени тренировки нажмите кнопку DOWN. Нажмите кнопку MODE для подтверждения заданного значения. Нажмите кнопку RESET, чтобы сбросить значение до 0;
- **Обратный отсчет количества гребков (CNT).** Нажмите кнопку UP, чтобы увеличить количество гребков, и кнопку DOWN, чтобы уменьшить количество гребков. Нажмите кнопку MODE для подтверждения заданного значения. Нажмите кнопку RESET, чтобы очистить значение до 0;
- **Обратный отсчет расстояния (DST).** Нажмите кнопку UP, чтобы увеличить расстояние, и кнопку DOWN, чтобы уменьшить показатель расстояния. Нажмите кнопку MODE для подтверждения заданного значения. Нажмите кнопку RESET, чтобы очистить значение до 0;
- **Обратный отсчет калорий (CAL).** Нажмите кнопку UP, чтобы увеличить значение калорий, и кнопку DOWN, чтобы уменьшить количество калорий. Нажмите кнопку MODE

для подтверждения заданного значения. Нажмите кнопку RESET, чтобы очистить значение до 0.



Примечания:

При подаче любого сигнала на консоль, она автоматически включится в работу. Сразу начнется отсчет значений TMR, CNT, DST, CAL и TOTAL CNT.

Если в течение 4 минут на консоль не будет подаваться сигнал, она перейдет в режим ожидания.

Сигнал STOP будет мигать в режиме SCAN.

7. ОШИБКИ И НЕИСПРАВНОСТИ

- Если значения на ЖК-дисплее видно плохо, необходимо заменить батарейки.
- Если при нажатии на педаль нет передачи сигнала на консоль, проверьте подключение кабеля.

8. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	гребной тренажер
Система нагружения	водная
Рукоятки	стандартные, с оплеткой из пенорезины
Консоль	LCD-дисплей, с подставкой для телефона
Язык(и) интерфейса	английский
Показания на консоли	время, дистанция, число гребков, калории, пульс, общее число гребков
Общее количество программ	нет
Мультимедиа	нет
Разъемы	нет
Измерение пульса	возможность подключения кардиопояса
Макс. вес пользователя	150 кг
Компенсаторы неровностей пола	да
Транспортировочные ролики	да
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	213 × 56 × 99 см
Вес нетто	39 кг
Питание	консоль на батарейках (батарейки тип АА 2 шт.)
Энергосбережение	есть
Рама	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
Тип пластика	АБС-пластик из исходного сырья
Упаковка	2 коробки
Габариты коробки 1	Габариты: 104 × 57 × 57 см Вес нетто: 35.8 кг Вес брутто: 41.4 кг
Габариты коробки 2	Габариты: 142 × 12 × 8 см Вес нетто: 3.2 кг Вес брутто: 3.6 кг
Вес брутто	45 кг

Производитель	Orlauf
Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиловская 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!



ДЛЯ ЗАМЕТОК

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

