



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ORLAUF MILLY



Домашний велотренажер
с магнитной системой
нагрузки

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.

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 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
4. Меры предосторожности	7
5. Схема тренажера	9
6. Инструкция по сборке	11
7. Консоль и управление	18
7.1 Экран	18
7.2 Значение кнопок консоли	19
7.3 Функции консоли	19
7.4 Настройка времени и будильника	20
7.5 Функции тренировки	20
7.6 BODYFAT (Жироанализатор)	20
7.7 RECOVERY (Восстановление)	21
8. Спецификация	22

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.

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 тренажера 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, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или сокращению 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 соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблучками. 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 занятие и обратитесь за консультацией к врачу.

5. СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

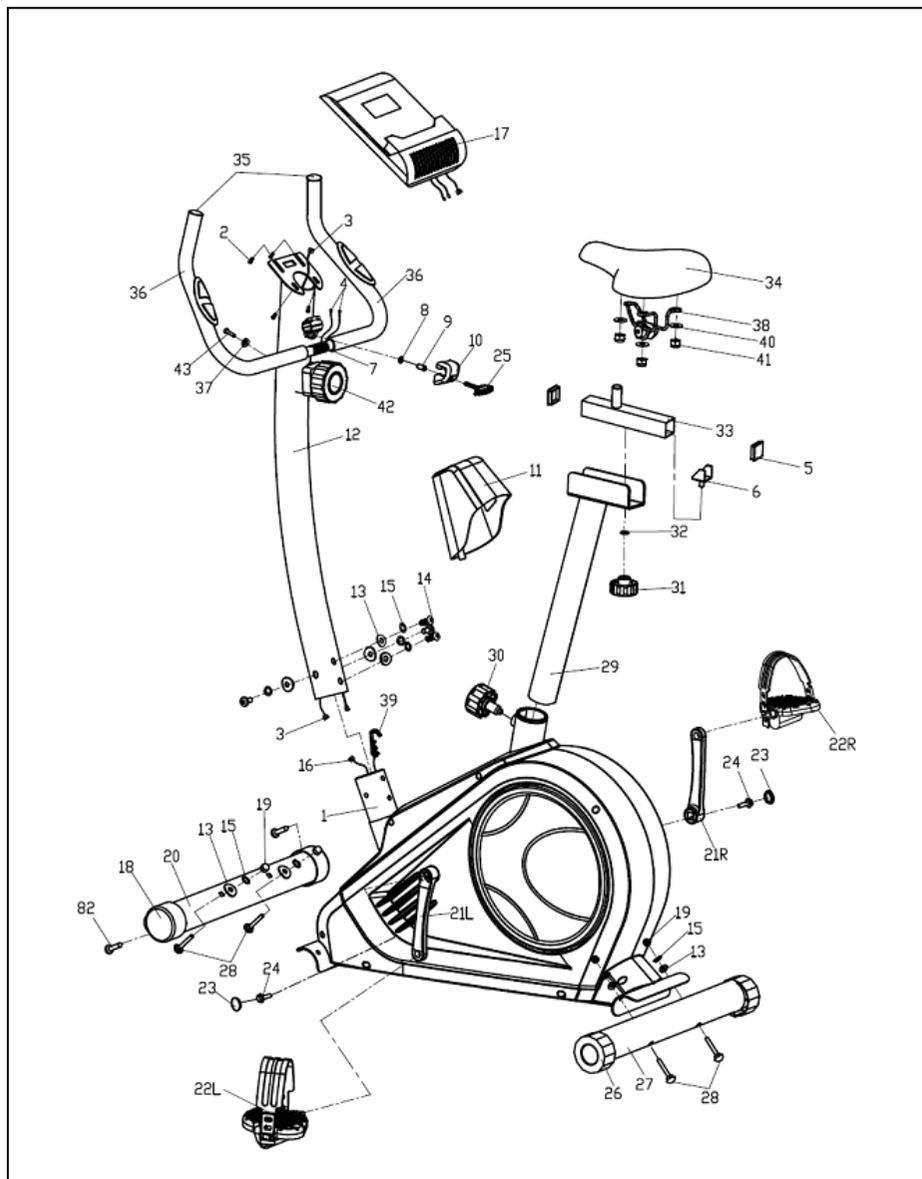


Рисунок 1 – Схема тренажера в разобранном виде

Таблица 1 – Перечень деталей велотренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама	1	23	Заглушка на шатун	2
2	Винт М4*12	4	24	Гайка М8*20	2
3	Кабель	1	25	Т-образная ручка М8*65	1
4	Кабель кардиодатчика	2	26	Ножки задней опоры	2
5	Квадратная заглушка	2	27	Задняя опора	1
6	U-образный слайдер	1	28	Болт М8*76	4
7	Руль	1	29	Стойка сиденья	1
8	Плоская шайба D8	2	30	Фиксатор отжимной	1
9	Распорка	1	31	Фиксатор с винтом М10	1
10	Кожух руля	1	32	Плоская шайба D10	1
11	Кожух стойки консоли	1	33	Горизонтальная стойка сиденья	1
12	Стойка консоли	1	34	Сиденье	1
13	Изогнутая шайба D8.5*1.5*25*R30	8	35	Заглушка на руль	2
14	Болт с шестигранником М8*20	4	36	Оплётка из пенорезины	2
15	Шайба пружинная d8	8	37	Изогнутая шайба	1
16	Кабель	1	38	Опора сиденья	1
17	Консоль	1	39	Трос регулятора нагрузки	1
18	Передние колесики	2	40	Плоская шайба D8	3
19	Гайка М8	4	41	Нейлоновая гайка М8	3
20	Передняя опора	1	42	Регулятор нагрузки	1
21L/R	Шатун	1 компл	43	Винт	1
22L/R	Педаль	1 компл			

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 (20) и заднюю опору (27) к раме (1) с помощью болтов (28), изогнутых шайб (13), пружинных шайб (15) и гаек (19).



Внимание! Для обеспечения устойчивости оборудования отрегулируйте заглушки задней опоры.

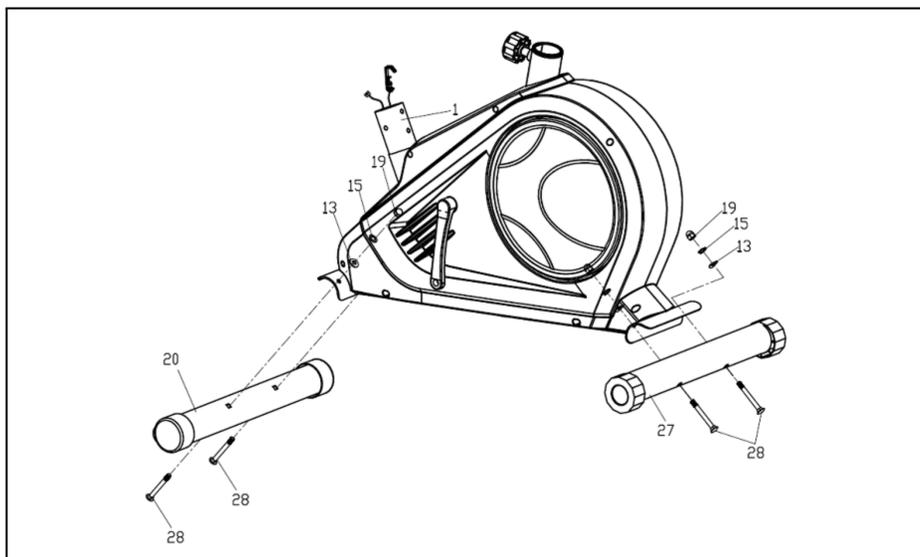


Рисунок 2 – Фиксация рамы к опорам

Шаг 2

Прикрепите педаль (22 L/R) к шатуну (21 L/R) соответственно. Проверьте надежность крепления педалей перед началом тренировок.

Чтобы усилить фиксацию, поворачивайте левую педаль ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, а правую педаль ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.



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

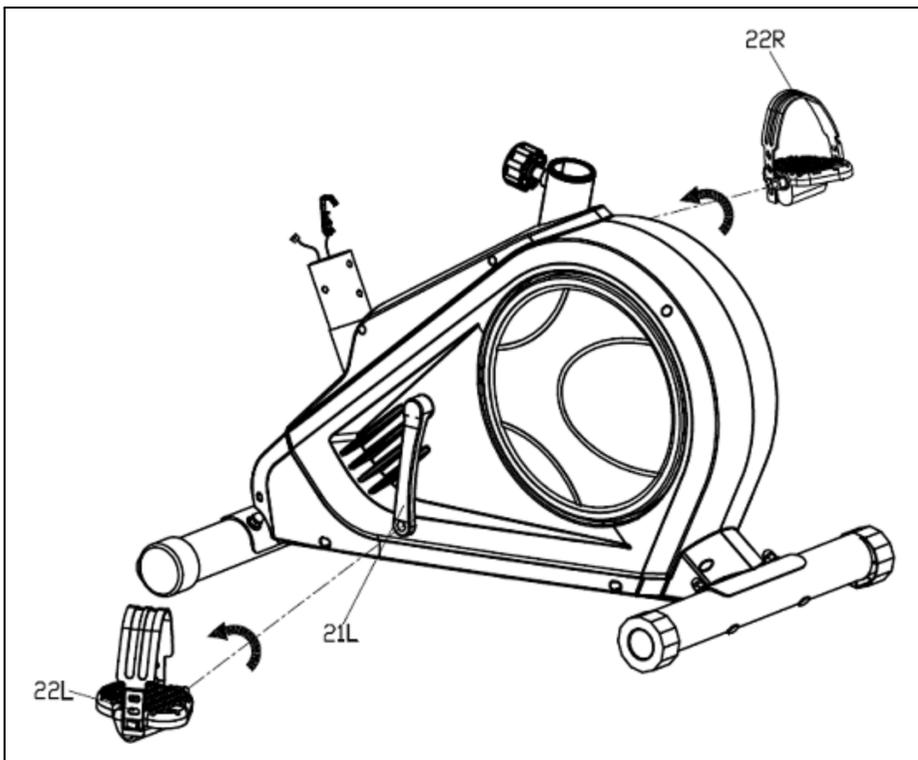


Рисунок 3 – Установка педалей

Шаг 3

- Наденьте кожух (11) на стойку консоли (12), соедините верхний кабель (3) с нижним (16);
- Выставьте 8 уровень нагрузки. Вставьте конец троса регулятора нагрузки (39) в пружинный крюк (42), как показано на рисунке. Потяните трос вверх и протолкните его в ушко металлического кронштейна;
- Вставьте стойку консоли (12) в раму (1) и закрепите ее болтами с внутренним шестигранником (14) и изогнутыми шайбами (13).

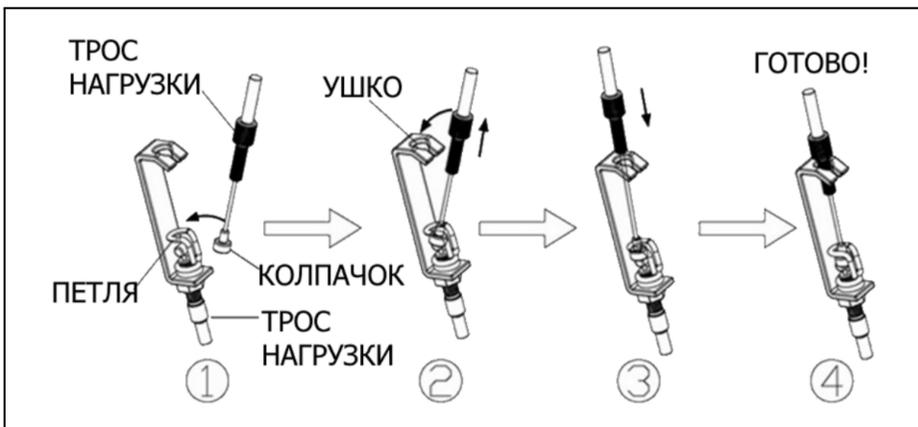


Рисунок 4 – Подключение системы нагружения

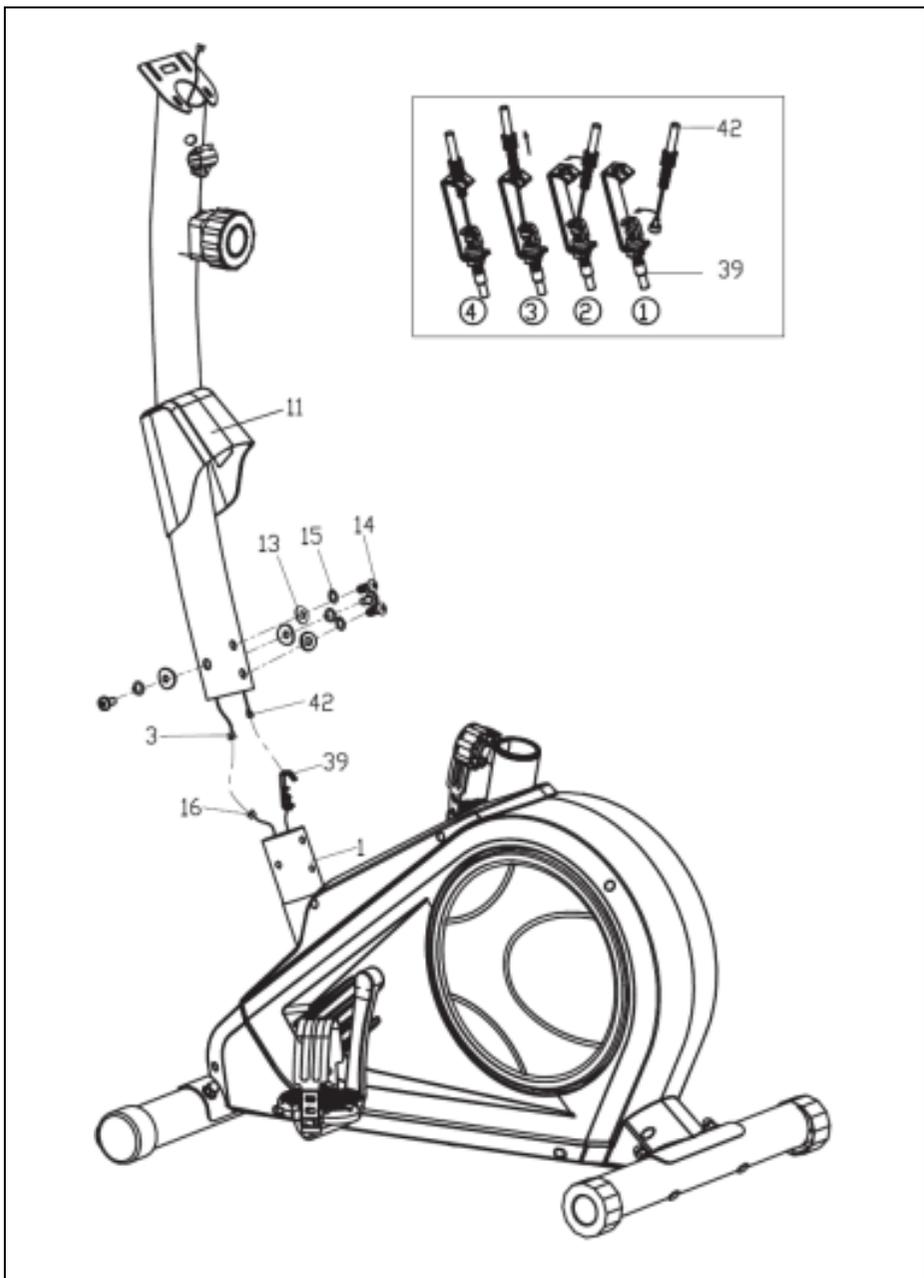


Рисунок 5 – Установка рулевой стойки

Шаг 4

- Прикрепите сиденье (33) к горизонтальной опоре сиденья (34) с помощью гаечного ключа, а затем зафиксируйте опору (34) на стойке сиденья (36) с помощью плоских шайб (38) и гайки (39);
- Вставьте стойку сиденья (36) в раму (1), совместите отверстия, закрепив фиксатором (29) на нужной высоте.

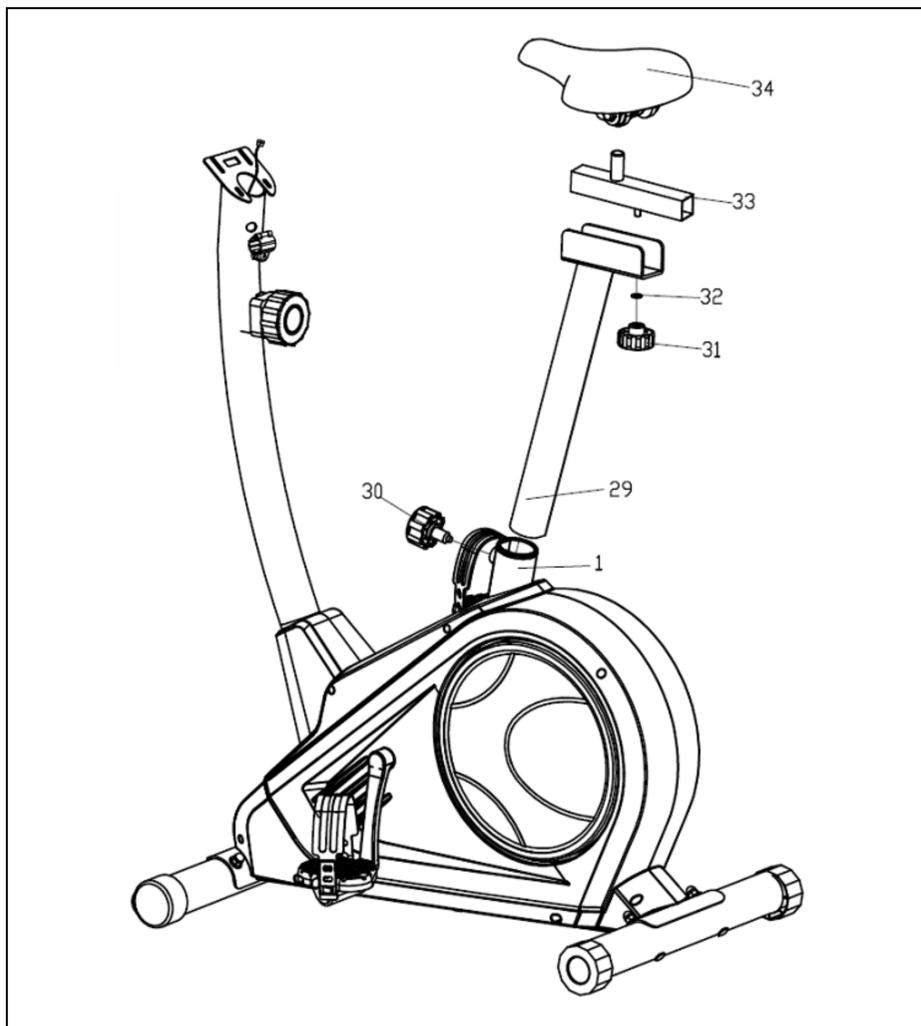


Рисунок 6 – Установка сиденья

Шаг 5

- Протяните кабели кардиодатчика (28) через отверстие в стойке консоли (17), а затем вытяните их из верхней части стойки;
- Закрепите руль (27) на стойке (17) с помощью болтов с внутренним шестигранником (30), пружинных шайб (16) и плоских шайб (31). Наденьте фиксатор руля (32).

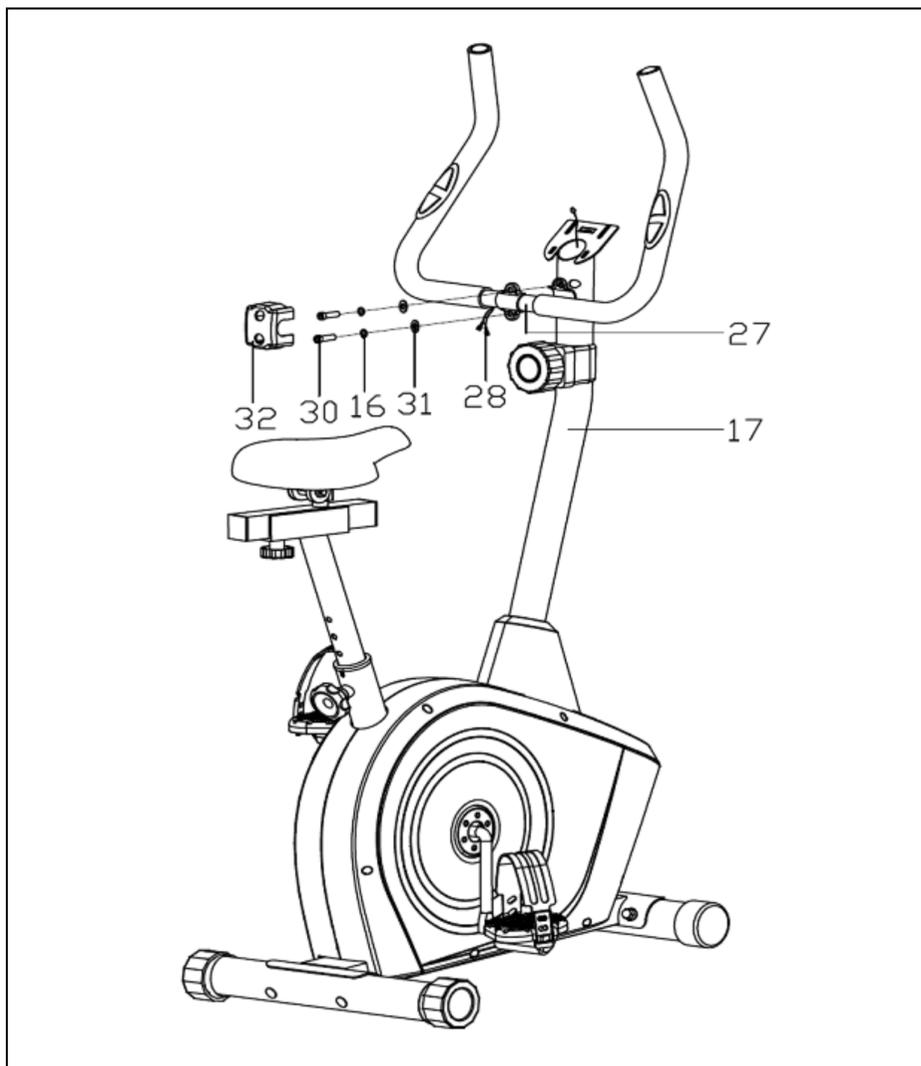


Рисунок 7 – Установка руля

Шаг 6

- Откройте заднюю крышку консоли (24) и установите две батарейки;
- Подсоедините кабели кардиодатчика (28) и соединительный кабель (13) к кабелям, идущим от консоли (24);
- Закрепите консоль (24) на стойке (17) с помощью винтов (21).

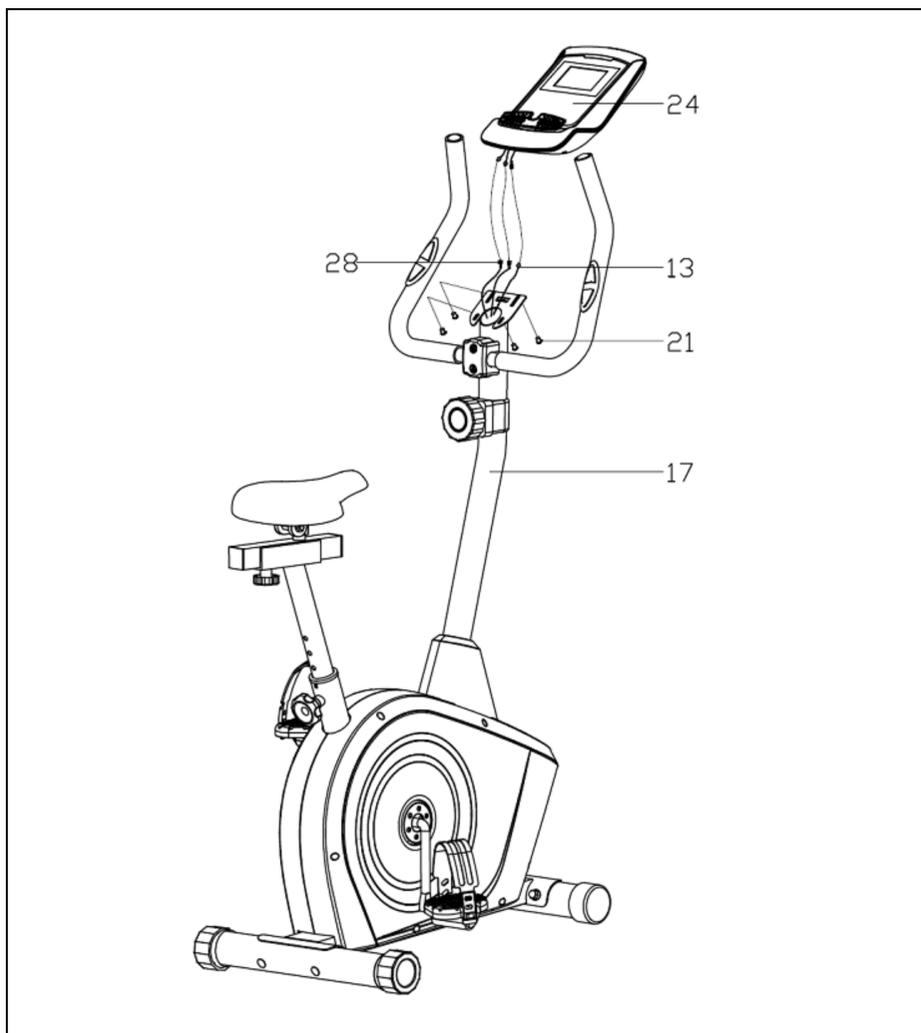


Рисунок 8 – Установка консоли

7. КОНСОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ



Рисунок 9 – Консоль велотренажера

7.1 Экран

- Показывает время и будильник в неактивном состоянии тренажера;
- Отображает скорость, время, дистанцию, калории, частоту сердечных сокращений, обороты в минуту каждые 6 секунд во время тренировки. Клавишу ENTER можно использовать для ручного переключения параметров, которые необходимо отображать в главном окне во время тренировки.



Примечание! В консоли используются 2 батарейки 1,5 В типа «ААА».

7.2 Значения кнопок консоли

- **UP (Вверх).** Увеличение значения параметра в режиме настройки;
- **DOWN (Вниз).** Уменьшение значения параметра в режиме настройки;
- **ENTER (Ввод):**

Во время тренировки нажмите и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы обнулить все значения.

Позволяет выбрать и зафиксировать нужную функцию во время тренировки. В нерабочем состоянии нажмите и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы перейти в режим настройки времени.

Можно выбрать отображение времени или температуры.

- **MEASURE (Измерение).** Процентное содержание жира в организме, индекс массы тела и скорость метаболизма.
- **RECOVERY (Восстановление).** Уровень восстановления сердечного ритма.
- **BODYFAT (Жиранализатор).** Переход в режим жиранализатора.

7.3 Функции консоли

TIME (Время)	0 мин. 00 сек. ~ 99 мин. 59 сек.
SPEED (Скорость)	0.0 ~ 99.9 км/ч
DIST (Расстояние)	0.0 ~ 99.9 км
CAL (калории)	0 ~ 9999 ккал
PULSE (пульс)	40~240 уд/мин.
RPM (Об/мин)	0 ~ 999 об/мин.
TEMP (Температура)	Текущая температура окружающей среды
DIST (Расстояние)	0 мин. 00 сек. ~ 99 мин. 59 сек.

7.4 Настройка времени и будильника

Время начнет отображаться через 4 минуты бездействия тренажера.

Настройка времени:

- Жмите на ENTER в течение 2 секунд для установки времени;
- Кнопками UP/DOWN задайте нужное значение;
- Нажатием кнопки ENTER переключается установка параметров времени в следующем порядке: часы → минуты → часы (будильник) → минуты (будильник)
HOUR → MINUTE → ALARM HOUR → ALARM MINUTE
- «    ». Выключение будильника
- Будильник будет звонить в течение одной минуты
- С началом движения и тренировки экран вернется к функциям тренировки автоматически.

7.5 Функции тренировки

- В режиме SCAN на экране каждые 6 секунд отображаются параметры в следующей последовательности: Время → Скорость → Расстояние → Калории → Пульс/Обороты.
- Нажмите ENTER, чтобы вручную переключиться на нужную функцию.

7.6 BODYFAT (Жироанализатор)

Нажмите BODYFAT, затем при помощи кнопки ENTER переключайте и вводите следующие параметры:

- Последовательность ввода: пол → рост → вес → возраст. Меняйте значения при помощи кнопок UP/DOWN;
- Выбор пола: “  ” женщина, “  ” мужчина
- Нажмите MEASURE для начала измерения и возьмитесь руками за кардиодатчики. В течение минуты ИМТ будет выведен на экран. Постарайтесь расслабиться во время измерения пульса.

Показатели ИМТ

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 жиранализатора

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



Примечание! Показатель скорости метаболизма. Нормальный расход ккал в день для поддержания текущего веса - 1300 ± 100 (22-40 лет).

7.7 RECOVERY (Восстановление)

Во время тренировки положите обе руки на кардиодатчики и замерьте текущий пульс. Затем нажмите кнопку RECOVERY для запуска функции Восстановление. На экране начнется обратный отсчет с одной минуты, будет показан текущий пульс. Держитесь руками за кардиодатчики до конца отсчета. В конце будет всплывающий уровень восстановления от F1 до F6 (от быстрого к медленному).

Расшифровка значений уровня восстановления

F1=1.0	Самое быстрое
1.0 < F2 < 2.0	Очень хорошее
2.0 < F3 < 2.9	Хорошее
3.0 < F4 < 3.9	Среднее
4.0 < F5 < 5.9	Такое себе
F6>=6.0	Плохое

8. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	велотренажер
Посадка	вертикальная
Система нагружения	магнитная
Кол-во уровней нагрузки	8
Маховик	10 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	круговая
Консоль	LCD-дисплей
Язык(и) интерфейса	английский
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, пульс, обороты, будильник
Общее количество программ	программы отсутствуют
Мультимедиа	нет
Разъемы	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Макс. вес пользователя	130 кг
Компенсаторы неровностей пола	да
Транспортировочные ролики	да
Габариты (Д*Ш*В)	102 × 49 × 138 см
Вес нетто	30 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	94 × 25 × 64 см
Вес брутто	33 кг

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 Т. +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!



