

# **Инструкция**

## **Гребной тренажер Orlauf River**

Полезные ссылки:

[Гребной тренажер Orlauf River - смотреть на сайте](#)

[Гребной тренажер Orlauf River - читать отзывы](#)



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

# ORLAUF RIVER



Гребной тренажер  
с водной системой  
нагружения

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Правила транспортировки, хранения и использования тренажера</b>	<b>5</b>
<b>2. Условия хранения гребного тренажера</b>	<b>5</b>
<b>3. Меры предосторожности при использовании тренажера</b>	<b>6</b>
3.1 Перед первой тренировкой	7
3.2 Рекомендации по уходу	7
<b>4. Комплектация</b>	<b>8</b>
<b>5. Сборка тренажера</b>	<b>10</b>
<b>6. Консоль гребного тренажера</b>	<b>16</b>
6.1 Функции кнопок	16
6.2 Данные на дисплее	17
6.3 Настройка тренировки с обратным отсчетом значений	17
<b>7. Ошибки и неисправности</b>	<b>19</b>
<b>8. Спецификация</b>	<b>20</b>

## 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. КОМПЛЕКТАЦІЯ



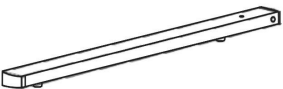










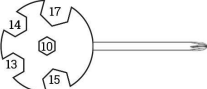



			
#1 1PC	#3 1PC	#22 1PC	
			
#51 1PC	#30 1PC	#52 1PC	#4 1PC
			
#55 1PC	#41L/R 1/1	#7 1PC	#42 1PC
			
#57L/R 1/1	S=8 1PC	S=10/13/14/15/17 1PC	S=6 1PC
			
S=17/19 1PC	S=10/14 2PCS		

Рисунок 1 – Комплектація 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).

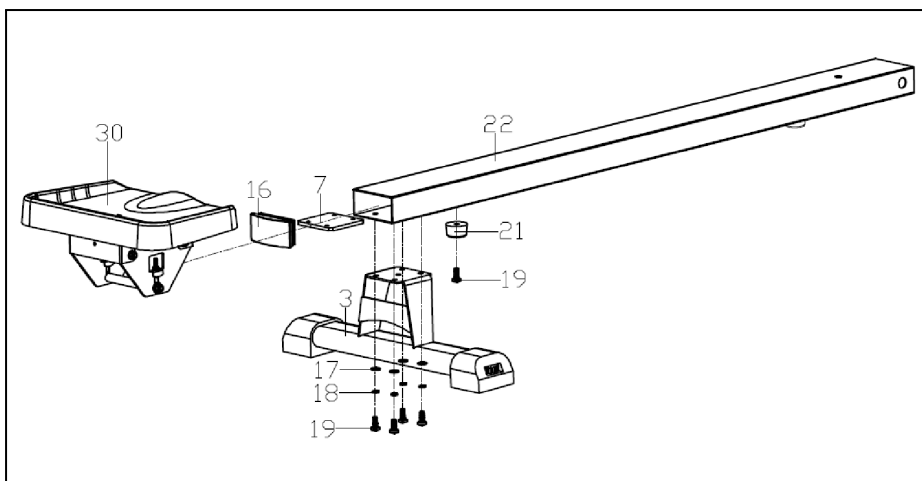


Рисунок 2 – Сборка направляющей

## 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).

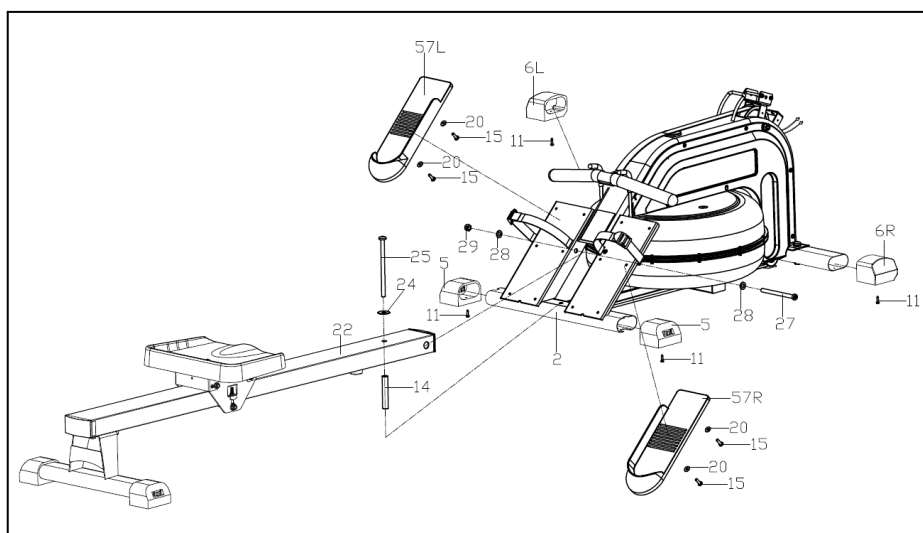


Рисунок 3 – Установка педалей и крепление направляющей

### 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).

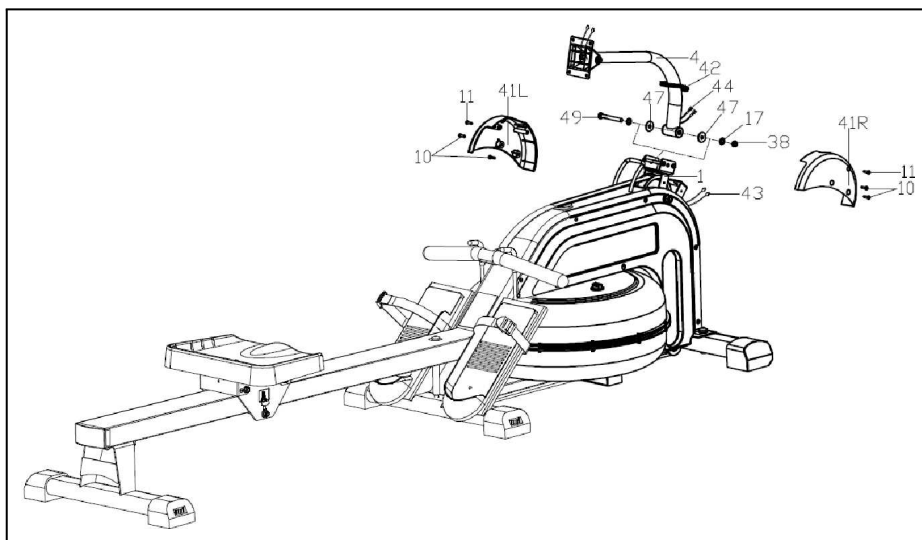


Рисунок 4 – Установка опоры консоли и крышек шкива

## 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).

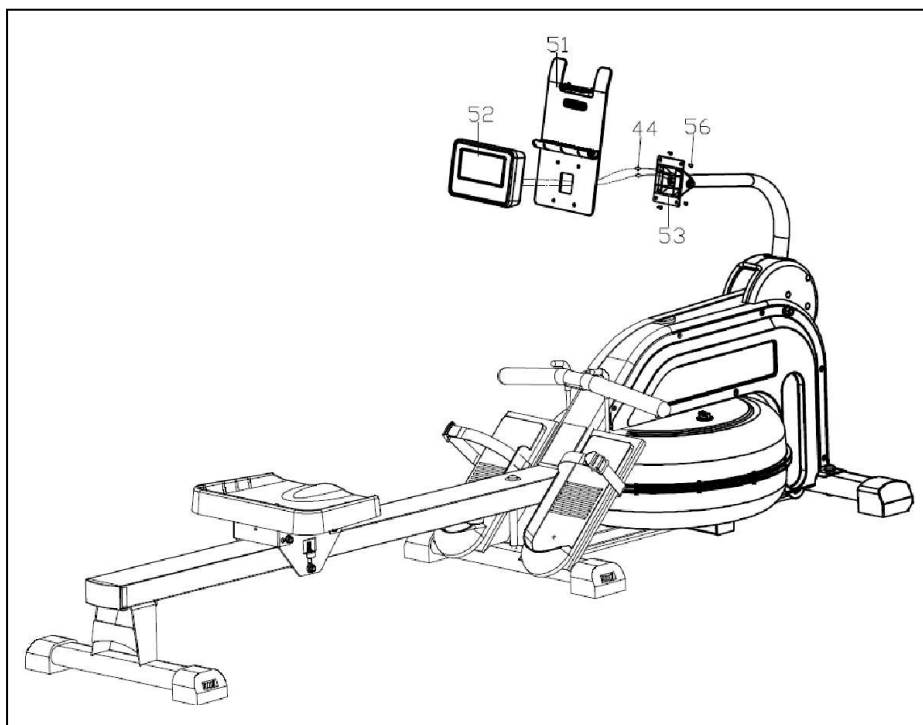


Рисунок 5 – Установка подставки для планшета и консоли

## 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).

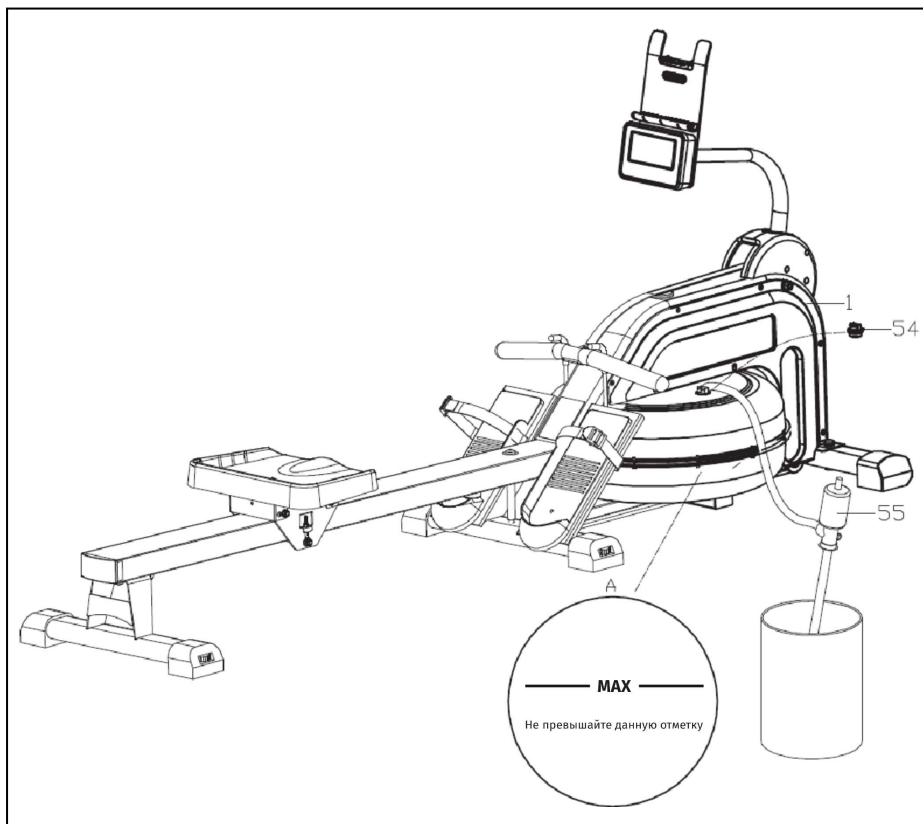


Рисунок 6 – Установка водяного насоса.

## 6. КОНСОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ

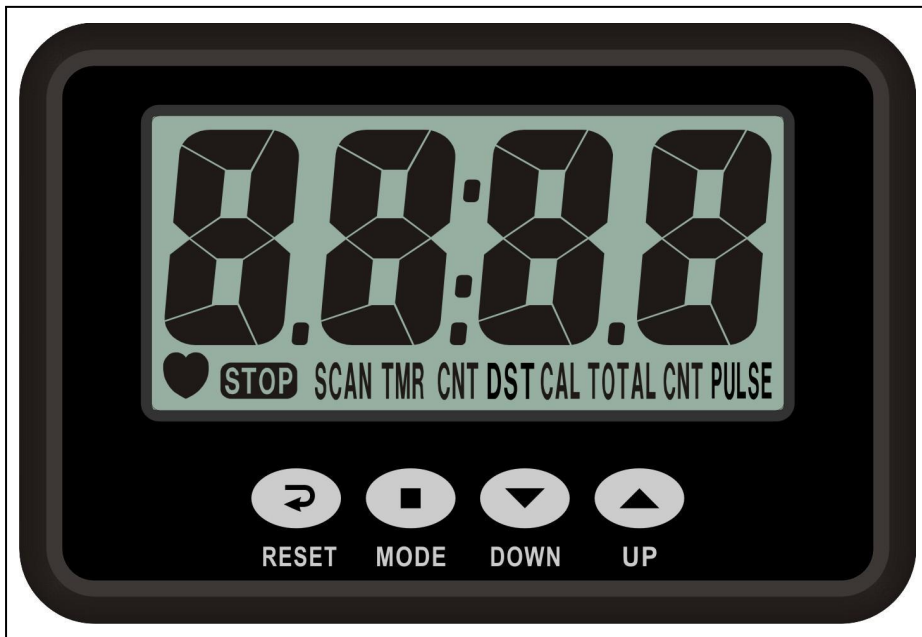


Рисунок 7 – Консоль тренажера

### 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.