

Инструкция

Велотренажер Orlauf Falco

Полезные ссылки:

[Велотренажер Orlauf Falco - смотреть на сайте](#)

[Велотренажер Orlauf Falco - читать отзывы](#)



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ORLAUF FALCO



Домашний велотренажер
с магнитной системой
нагрузки

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. Работа с консолью	18
7.1 Кнопки на консоли	18
7.2 Функции консоли	19
8. Спецификация	21

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 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 занятие и обратитесь за консультацией к врачу.

5. СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

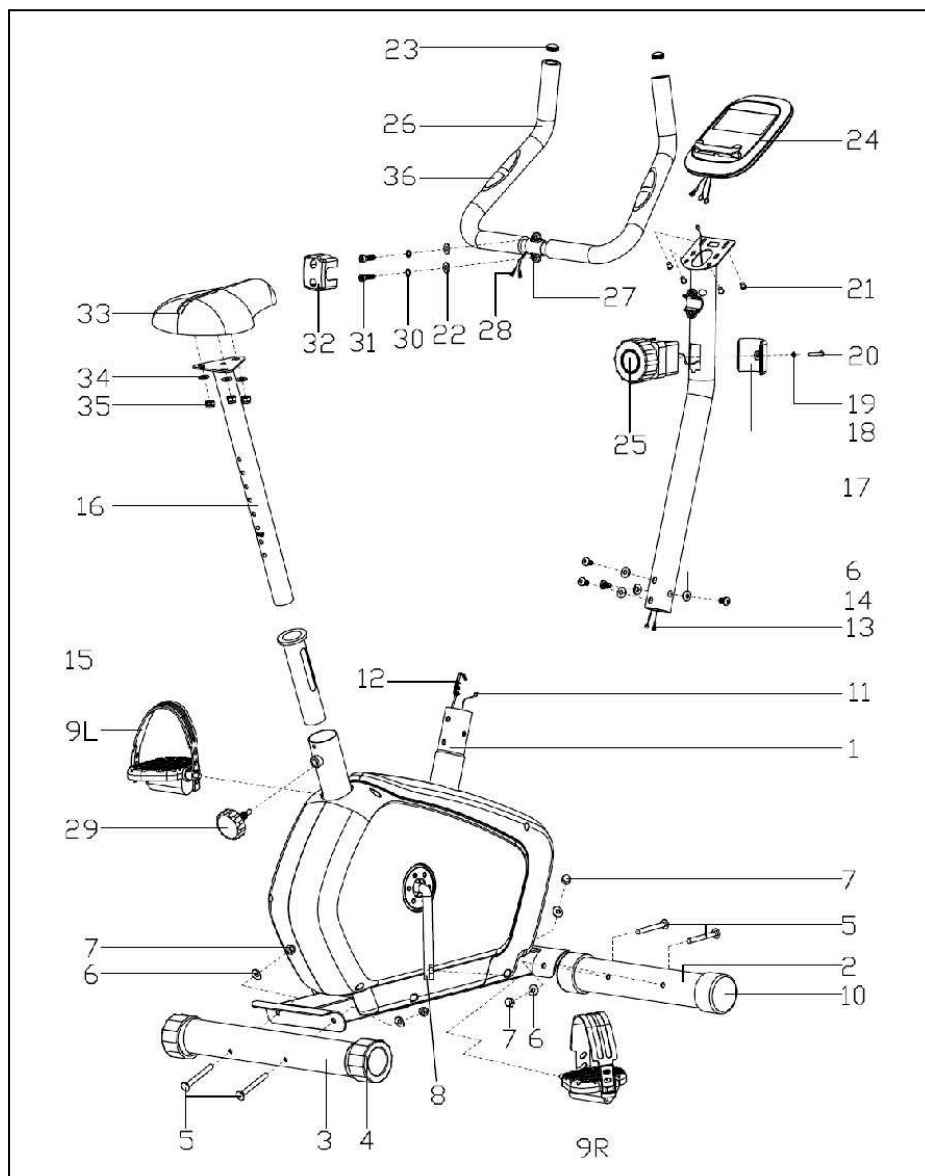


Рисунок 1 – Схема тренажера в разобранном виде

Таблица 1 – Перечень деталей велотренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама	1	19	Плоская шайба	1
2	Передняя опора	1	20	Крестовой винт	1
3	Задняя опора	1	21	Крестовой винт М4*10	4
4	Заглушка задней опоры	2	22	Плоская шайба d8×φ16×1.5	2
5	Болт М8*74	4	23	Заглушка для поручней	2
6	Изогнутая шайба d8.5*φ25*1.5*R33.5	8	24	Консоль	1
7	Гайка М8	4	25	Регулятор нагрузки	1
8	Шатун	1	26	Оплётка из пенорезины	2
9L/R	Педаль	1 компл	27	Поручни	1
10	Заглушка передней опоры	2	28	Кабель кардиодатчика	2
11	Кабель	1	29	Фиксатор	1
12	Трос нагрузки	1	30	Шайба пружинная d8*1.5	2
13	Кабель	1	31	Болт с внутренним шестигранником М8*30	2
14	Болт с внутренним шестигранником М8*16	4	32	Фиксатор поручней	1
15	Пластиковая втулка	1	33	Сиденье	1
16	Опора сиденья	1	34	Плоская шайба d8×φ16×1.5	3
17	Стойка консоли	1	35	Нейлоновая гайка М8	3
18	Крышка датчика нагрузки	1	36	Кардиодатчики	2

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) и заднюю опору (3) к раме (1) с помощью болтов (5), изогнутых шайб (6) и гаек (7).



Внимание! Для обеспечения устойчивости оборудования отрегулируйте заглушки задней опоры.

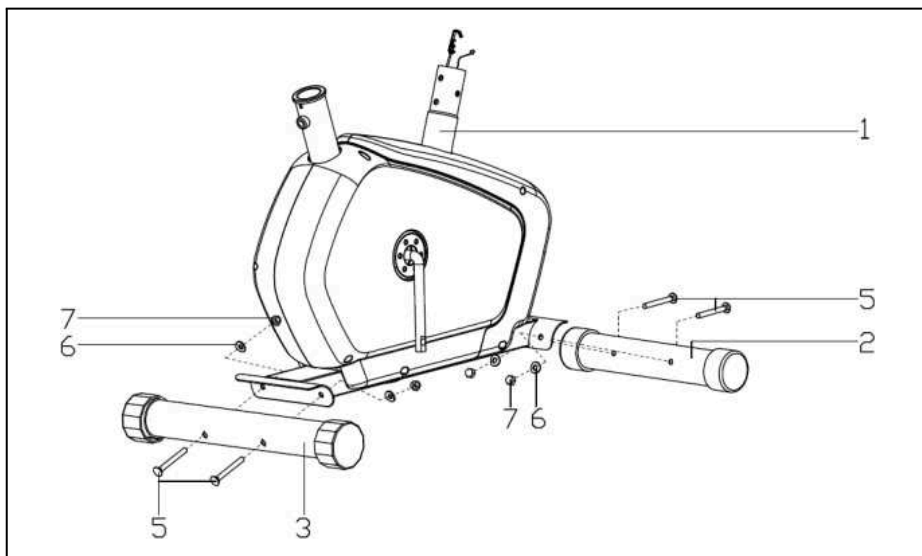


Рисунок 2 – Фиксация рамы к опорам

Шаг 2

- Прикрепите педаль (9 L/R) к шатуну (8) 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.

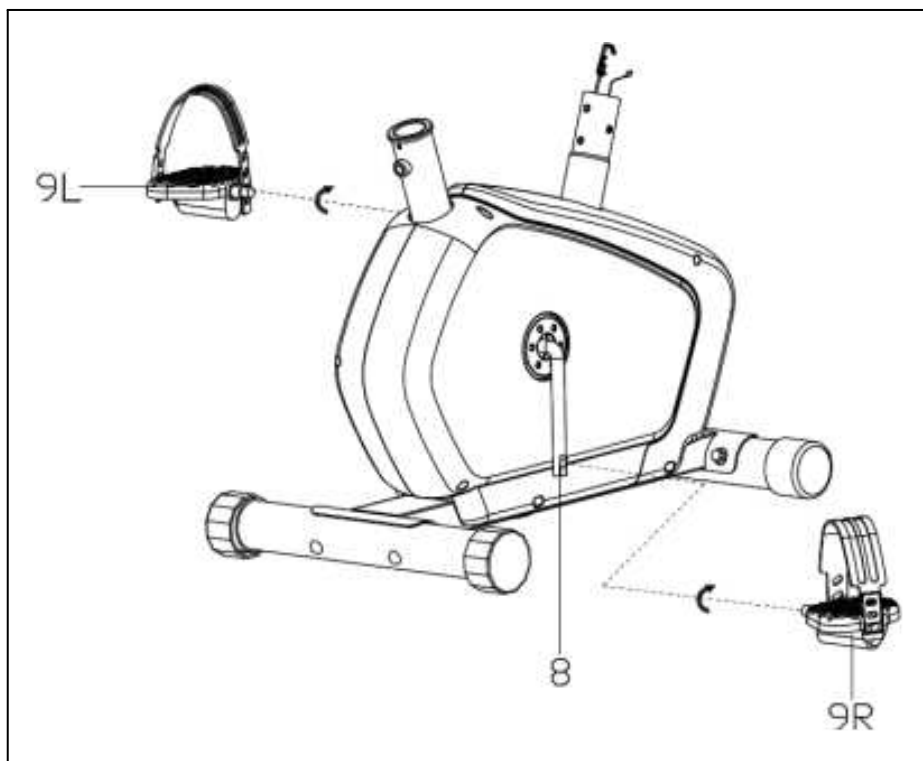


Рисунок 3 – Установка педалей

Шаг 3

Прикрепите сиденье (33) к опоре (16) с помощью плоских шайб (34) и нейлоновых гаек (35). Вставьте опору (16) в раму (1), совместив отверстия. Затяните фиксатор (29) на нужной высоте.

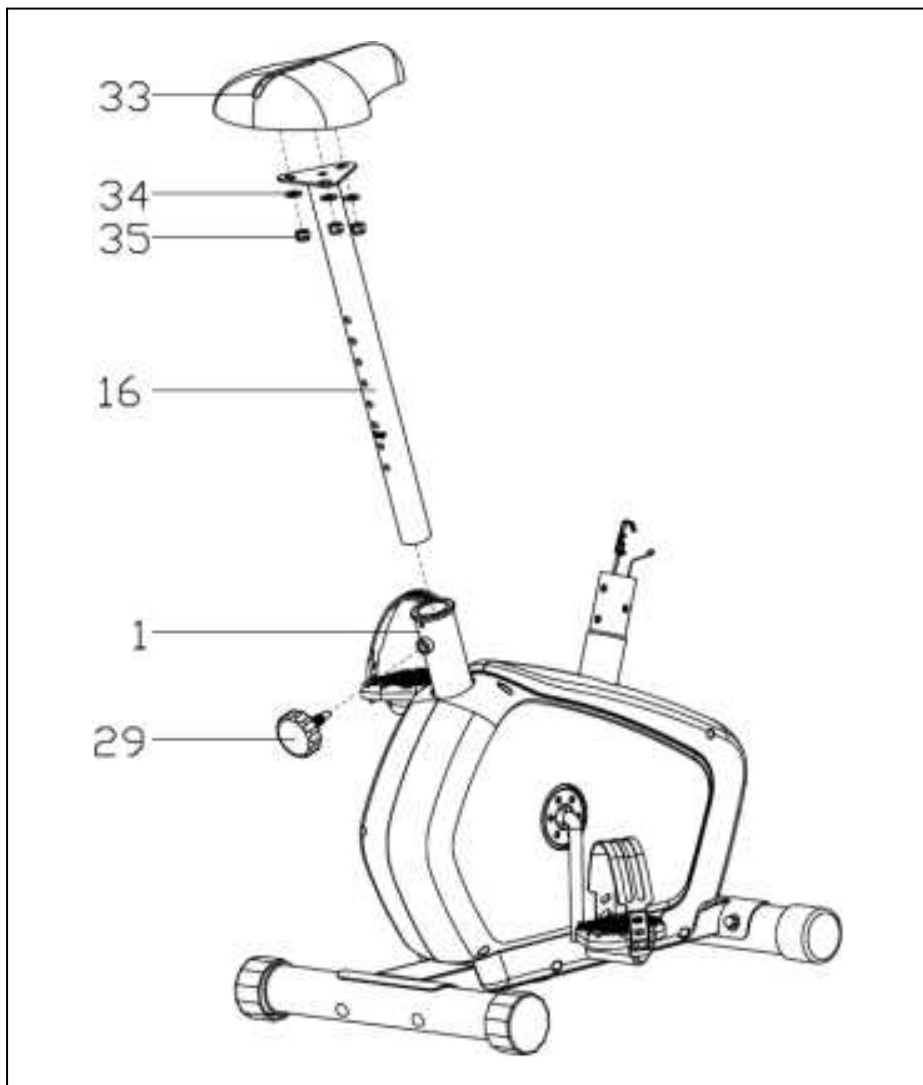


Рисунок 4 – Установка сиденья

Шаг 4

- Соедините верхний кабель (13) с нижним (11);
- Поверните регулятор нагрузки (25) на уровень 1, затем вставьте конец троса регулятора нагрузки в пружинный крюк (12), как показано на рисунке. Потяните трос вверх и протолкните его в ушко металлического кронштейна (12);
- Вставьте стойку консоли (17) в раму (1), закрепите ее болтами с внутренним шестигранником (14) и изогнутыми шайбами (6);
- Прикрепите стойку консоли (17) к раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником (14) и изогнутых шайб (6).

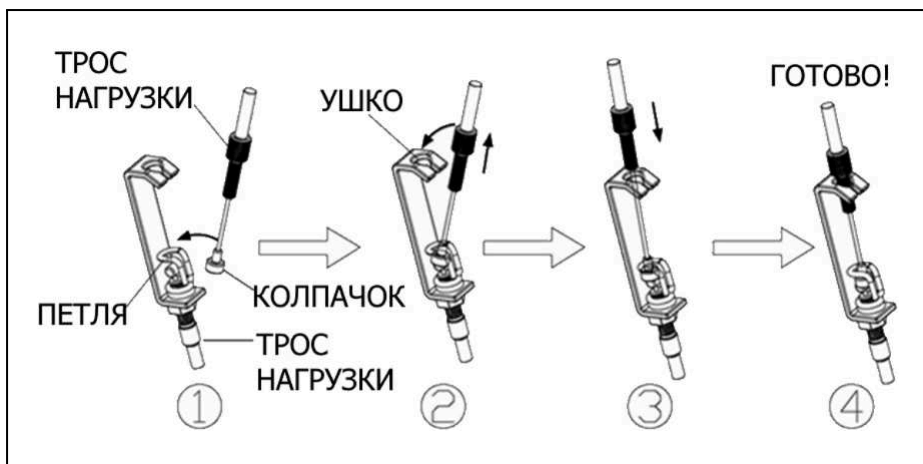


Рисунок 5 – Подключение системы нагружения

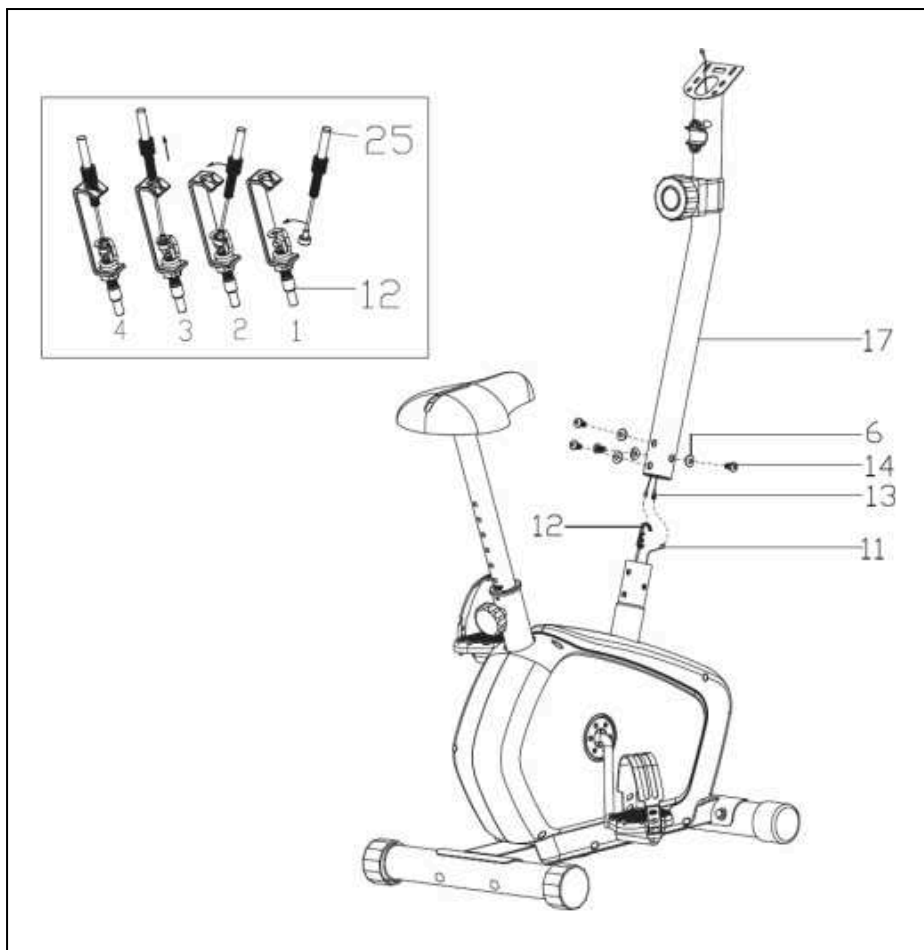


Рисунок 6 – Подключение системы нагружения

Шаг 5

- Протяните кабели кардиодатчика (28) через отверстие в стойке консоли (17), затем вытяните их из верхней части стойки;
- Закрепите ручки (27) на стойке (17) с помощью болтов с внутренним шестигранником (31), пружинных шайб (30) и плоских шайб (22). Наденьте фиксатор руля (32).

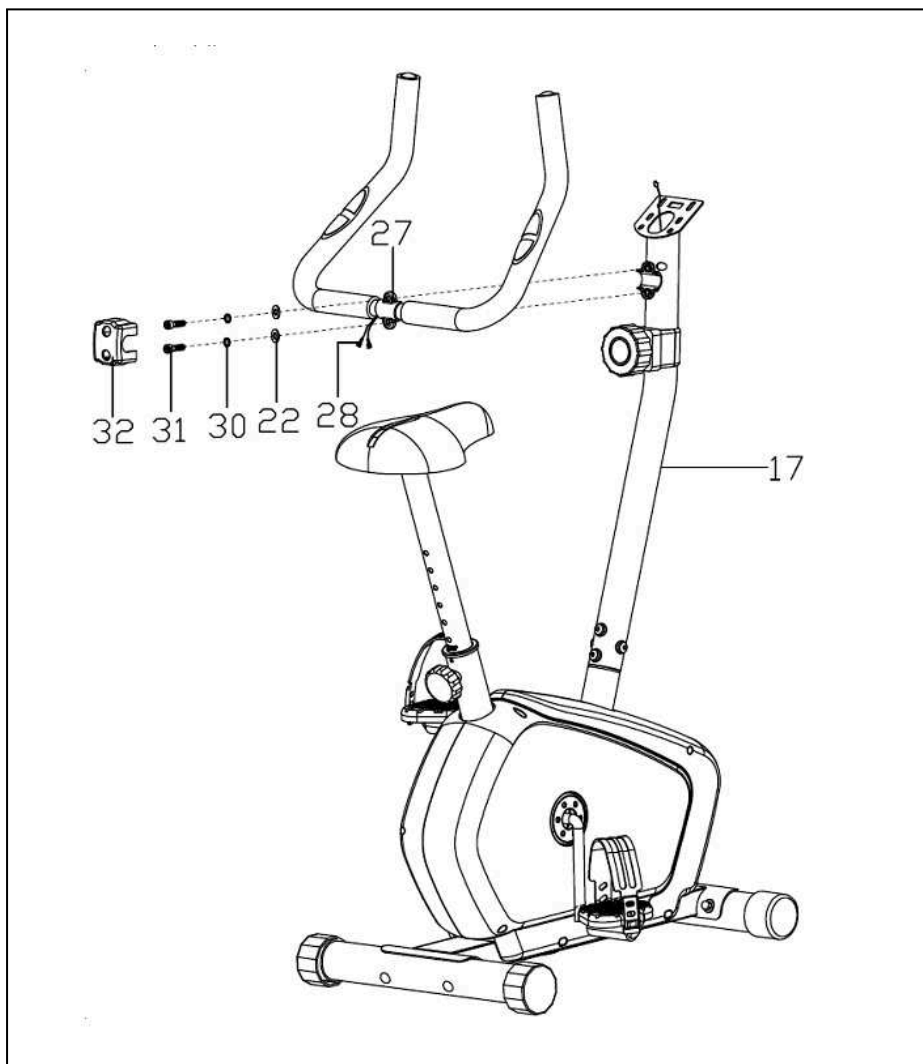


Рисунок 7 – Установка руля

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).

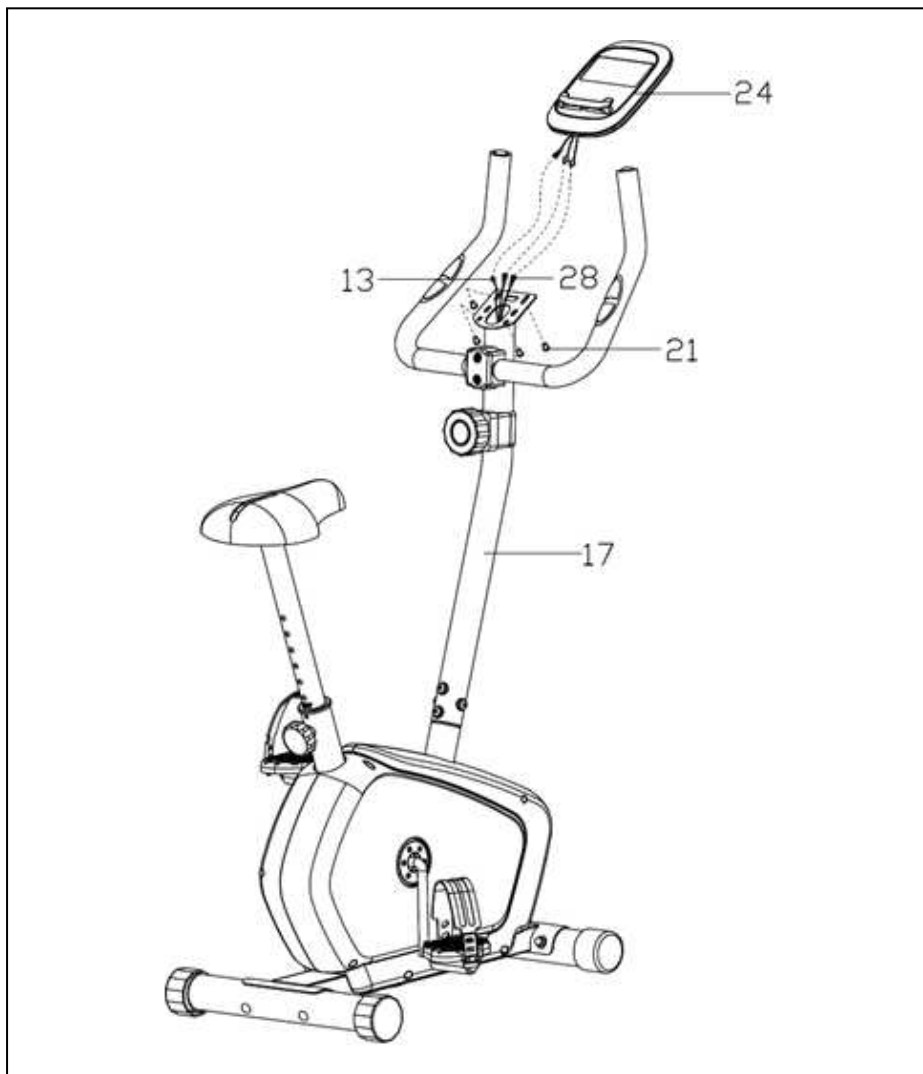


Рисунок 8 – Установка консоли

7. РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



Рисунок 9 – Консоль велотренажера

7.1 Кнопки на консоли

- **RESET** – сброс настроек времени, расстояния, калорий, пульса;
- **MODE** – выбор функций;
- **SET** – пользовательские настройки времени, расстояния, калорий, пульса.



Примечание! Если цифры на экране стали бледными и плохо читаемыми, попробуйте заменить батарейки.

Для работы консоли используются 2 батарейки типа «АА» на 1.5В. Менять необходимо сразу обе батарейки.

7.2 Функции консоли

- **SCAN (Скан).** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока не появится надпись SCAN. На экране каждые 6 секунд отображаются параметры в следующей последовательности: Время → Скорость → Расстояние → Калории → Одометр → Пульс.
- **TIME (Время).** По умолчанию отображается время с начала тренировки.
Нажимайте кнопку MODE, пока на экране не появится надпись TIME. Нажмите SET и установите время тренировки, начнется обратный отсчет.
- **SPEED (Скорость).** Текущая скорость.
- **DIST (Расстояние).** По умолчанию показывает расстояние, которое вы проехали с начала тренировки.
Нажимайте кнопку MODE пока на экране не появится надпись DIST. Нажмите SET и установите расстояние для тренировки, начнется обратный отсчет.
- **CAL (Калории).** На экране будут отображаться калории, сожженные с начала тренировки.
Нажимайте кнопку MODE, пока на экране не появится надпись CAL. Нажмите SET и установите калории, которые хотите сжечь во время тренировки, начнется обратный отсчет.
- **ODO.** Показывает общее пройденное расстояние.
- **PULSE (Пульс).** Отображает показания пульса, когда пользователь держит руки на сенсорных кардиодатчиках.
Нажимайте кнопку MODE, пока на экране не появится надпись PULSE. Положите обе руки на датчики пульса как минимум на 6-7 секунд.