

# **Инструкция**

## **Велотренажер Orlauf Hase**

Полезные ссылки:

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

[Велотренажер Orlauf Hase - читать отзывы](#)



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

# ORLAUF HASE



Домашний велотренажер  
с магнитной системой  
нагрузки

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Транспортировка и эксплуатация тренажера</b>	<b>5</b>
<b>2. Хранение тренажера</b>	<b>5</b>
<b>3. Требования перед началом эксплуатации велотренажера</b>	<b>6</b>
3.1 Рекомендации по сборке	6
3.2 Рекомендации по уходу	6
<b>4. Меры предосторожности</b>	<b>7</b>
<b>5. Схема тренажера</b>	<b>9</b>
<b>6. Инструкция по сборке</b>	<b>11</b>
<b>7. Консоль и управление</b>	<b>18</b>
7.1 Кнопки на консоли	18
7.2 Функции консоли	19
<b>8. Спецификация</b>	<b>20</b>

## 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 приступать 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 быть 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

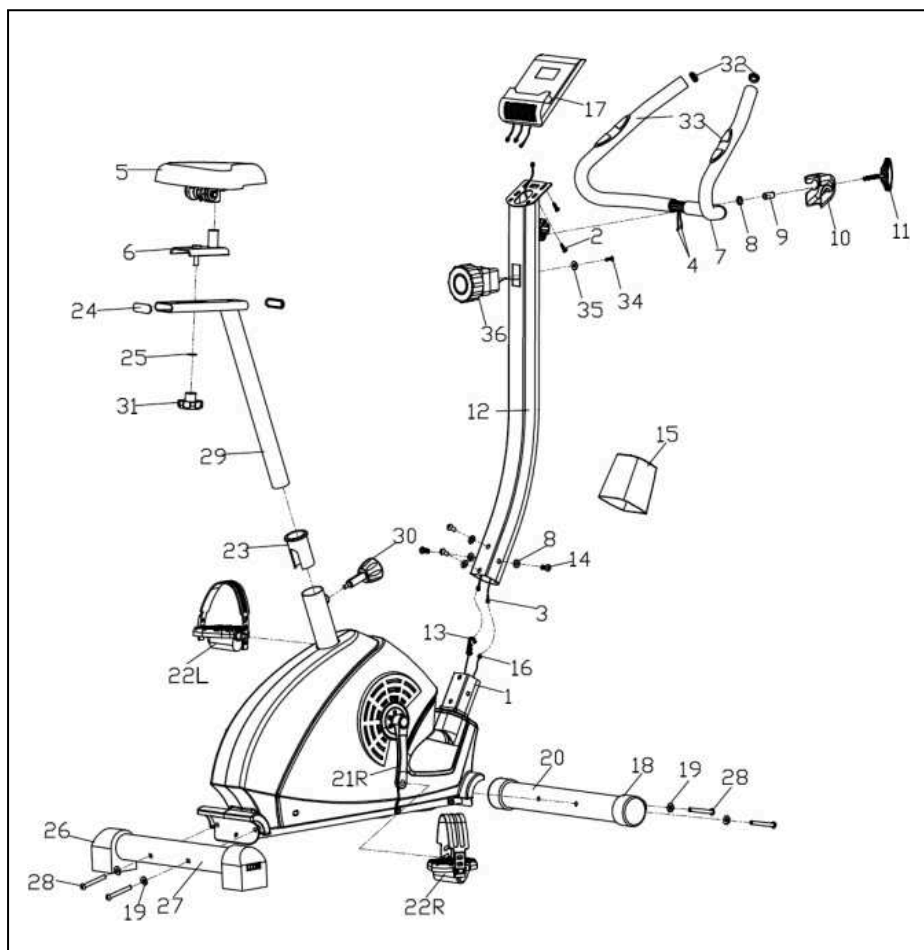


Рисунок 1 – Схема тренажера в разобранном виде



Таблица 1 – Перечень деталей велотренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	19	Пружинная шайба Ф8×Ф25×R33	4
2	Крестообразный винт M5×10	2	20	Передняя опора	1
3	Соединительный кабель	1	21L/R	Шатуны	1 пара
4	Кабель кардиодатчика	2	22L/R	Педали	1 пара
5	Сиденье	1	23	Пластиковая втулка	1
6	Горизонтальная опора сиденья	1	24	Овальная заглушка	2
7	Руль	1	25	Плоская шайба D10	1
8	Плоская шайба D8	5	26	Заглушки задней опоры	2
9	Втулка	1	27	Задняя опора	1
10	Кожух крепления руля	1	28	Болт с внутренним шестигранником M8×75	4
11	T-образный винт-барашек M8×65	1	29	Стойка сиденья	1
12	Стойка консоли	1	30	Фиксатор M6×1.5	1
13	Трос нагрузки	1	31	Фиксатор M10	1
14	Болт с внутренним шестигранником M8×16	4	32	Заглушки руля	2
15	Кожух стойки консоли	1	33	Оплетка из пенорезины	2
16	Кабель кардиодатчика	1	34	Крестовой винт M5×55	1
17	Консоль	1	35	Пружинная шайба D5	1
18	Транспортировочные колеса	2	36	Регулятор нагрузки	1

## 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

Закрепите переднюю (20) и заднюю (27) опоры на основной раме (1) с помощью болтов (28) и пружинных шайб (19).

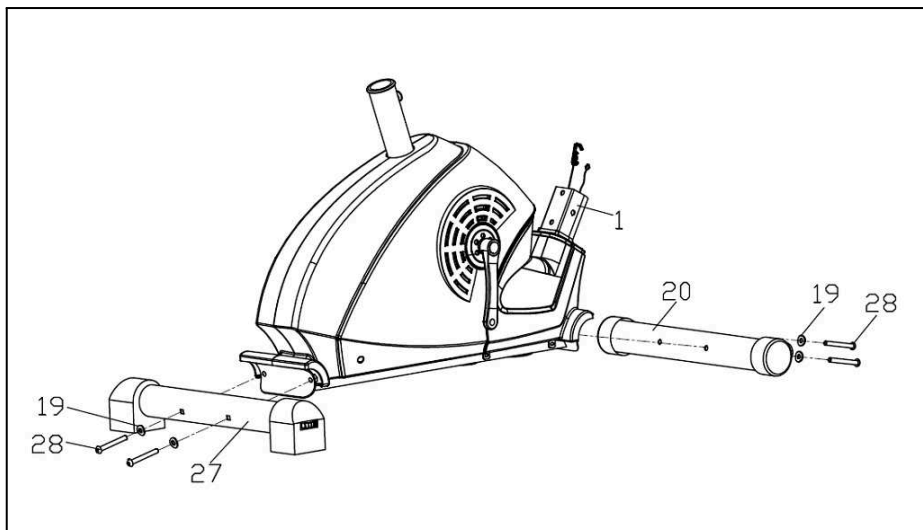


Рисунок 2 – Фиксация рамы к опорам

## Шаг 2

- Зафиксируйте педали (22L/R) на шатуне (21 L/R);
- Затяните левую педаль (22L) против часовой стрелки, а правую педаль (22R) — по часовой стрелке.



**Примечание!** Перед каждой тренировкой проверяйте, что педали плотно зафиксированы. Это необходимо, чтобы избежать повреждения резьбы.

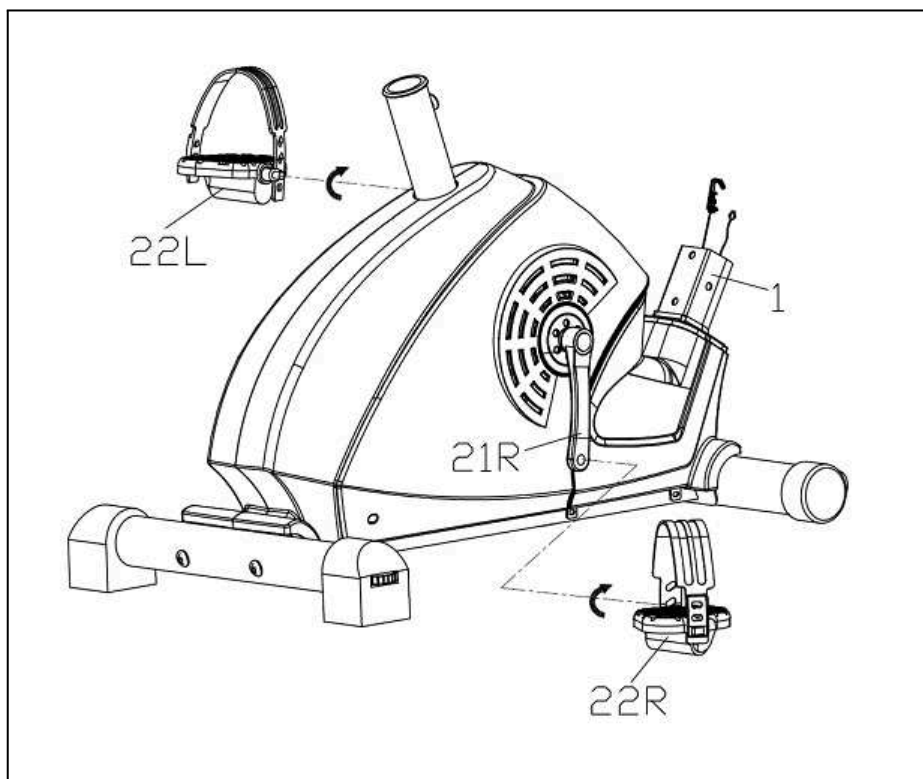


Рисунок 3 – Установка педалей

### Шаг 3

- Прикрепите сиденье (5) к горизонтальной опоре (6) с помощью гаечного ключа, а затем зафиксируйте опору (6) на стойке сиденья (29) с помощью плоских шайб (25) и фиксатора (31);
- Вставьте стойку сиденья (29) в раму (1), совместите отверстия и закрепите фиксатором (30) на нужной высоте.

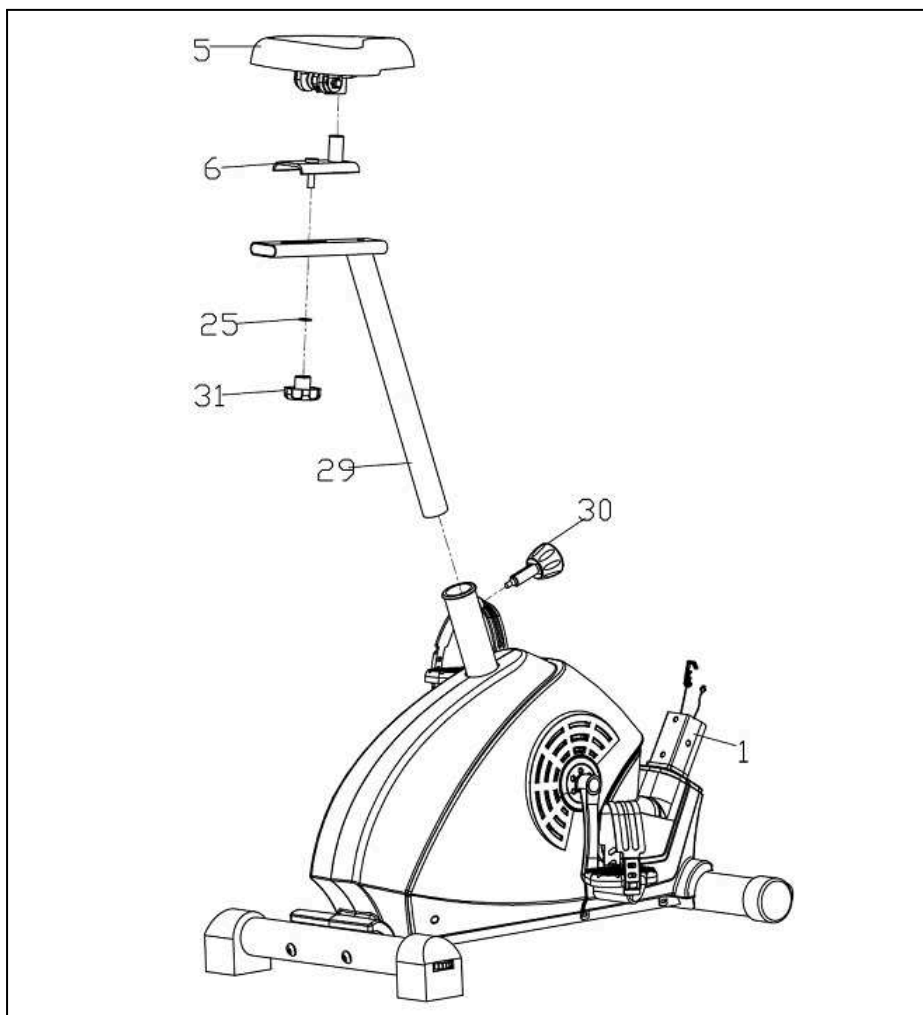


Рисунок 4 – Установка сиденья

## Шаг 4

- Наденьте кожух (15) на стойку консоли (12);
- Соедините верхний кабель (3) с нижним (16);
- Поверните регулятор нагрузки (36) на уровень 1, затем вставьте конец троса регулятора нагрузки в пружинный крюк (13), как показано на рисунке. Потяните трос вверх и протолкните его в ушко металлического кронштейна (13);
- Вставьте стойку консоли (12) в раму (1) и закрепите ее болтами с внутренним шестигранником (14) и изогнутыми шайбами (8).

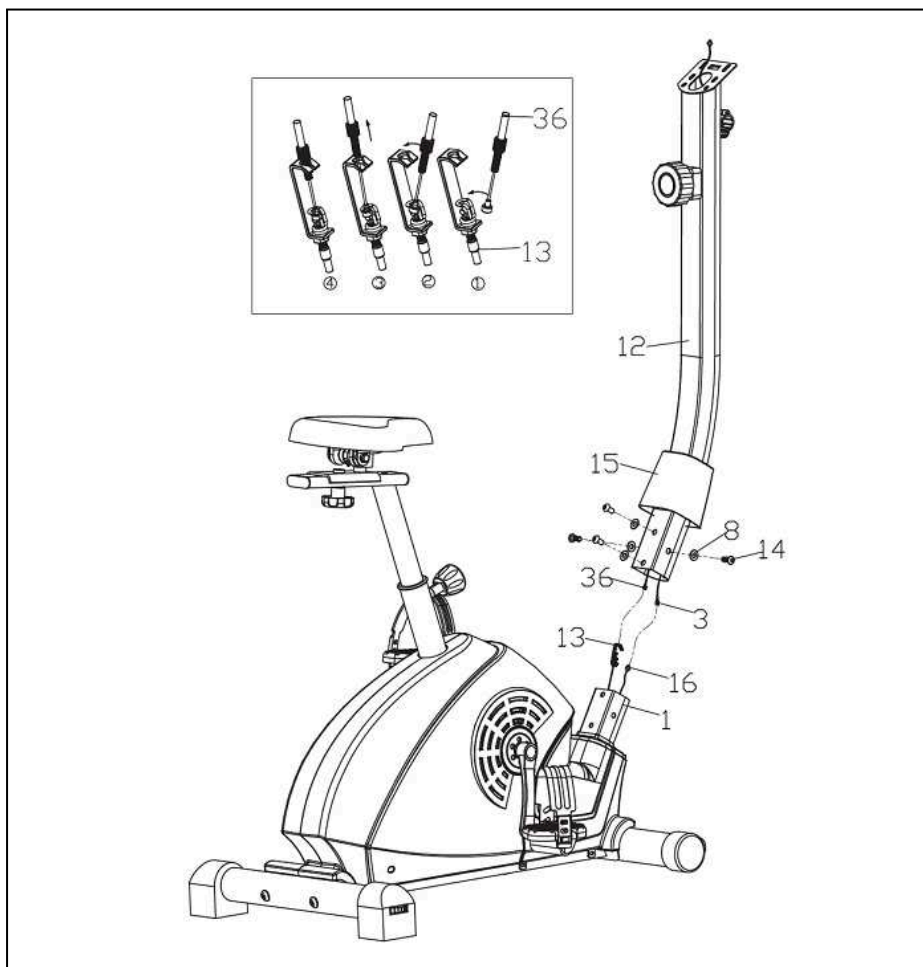


Рисунок 5 – Установка рулевой стойки

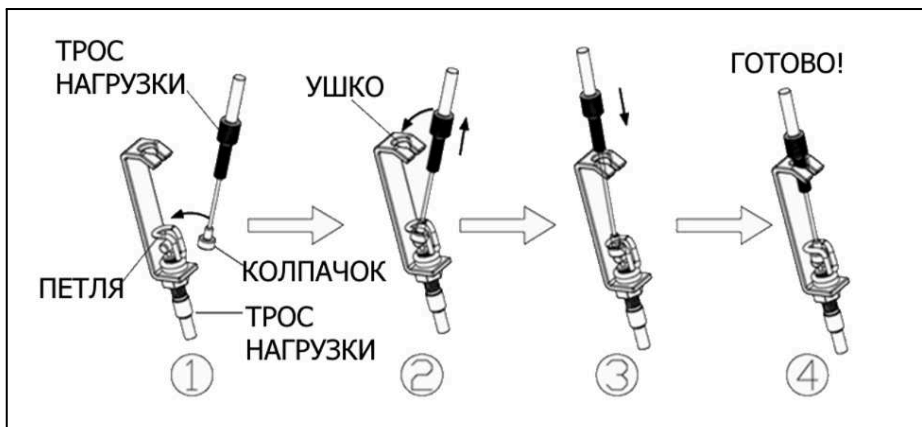


Рисунок 6 – Подключение системы нагружения

## Шаг 5

- Протяните кабели кардиодатчиков (4) через отверстие в стойке консоли (12), затем вытяните их из верхней части стойки.
- Закрепите руль (7) на стойке (12) с помощью фиксатора (11), кожуха крепления руля (10), плоской шайбы (8) и втулки (9).

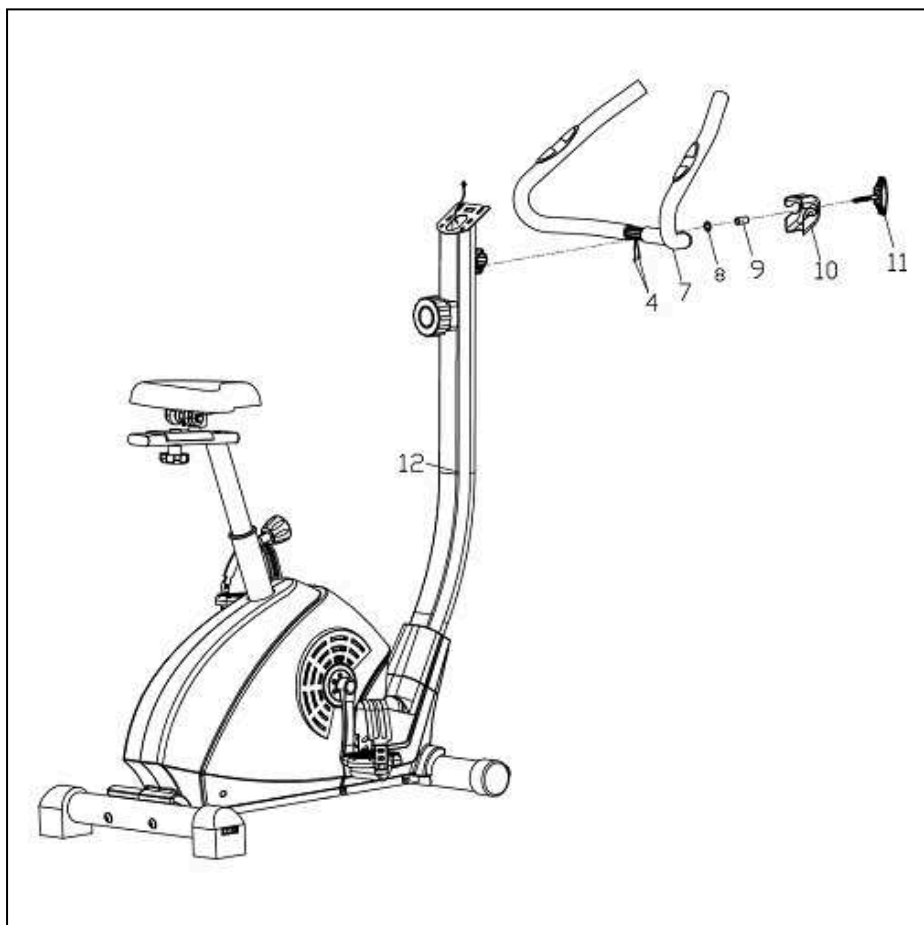


Рисунок 7 – Установка руля

## Шаг 6

- Откройте заднюю крышку консоли (17) и установите две батарейки.
- Подсоедините кабели кардиодатчика (4) и соединительный кабель (3) к кабелям, идущим от консоли (17). Закрепите консоль (17) на стойке (12) с помощью винтов (2).

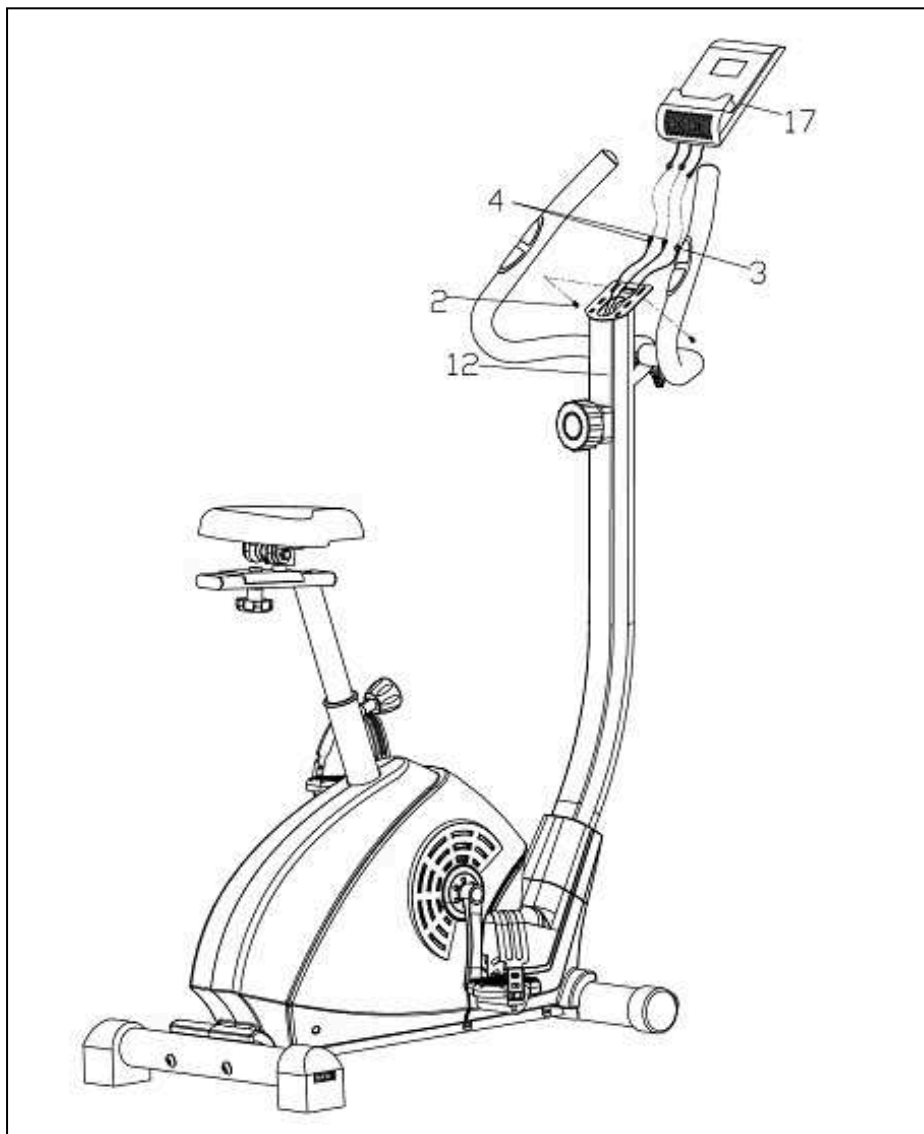


Рисунок 8 – Установка консоли



## 7. КОНСОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ



Рисунок 9 – Консоль велотренажера

### 7.1 Кнопки на консоли

- **RESET** – Для сброса настроек времени, расстояния, калорий и пульса;
- **MODE** – Выбор функций. Удерживайте в течение 4 секунд для сброса всех показаний, кроме одометра;
- **SET** – Пользовательские настройки времени, расстояния, калорий и пульса.

## 7.2 Функции консоли

- **SCAN (Отображение текущих параметров тренировки).** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока не появилась надпись SCAN. На экране каждые 5 секунд будут отображаться параметры в следующей последовательности:  
Время → Скорость → Расстояние → Калории → Одометр → Пульс;
- **TIME (Время).** Время с начала тренировки (0:00-99:59 мин); Для установки обратного отсчета времени нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока на экране не будет отображаться TIME, далее нажмите кнопку SET и задайте необходимое значение. По окончании сработает звуковой сигнал.
- **SPEED (Скорость).** Текущая скорость (0.0-999.9 км/ч);
- **DIST (Расстояние).** Показывает расстояние, которое проехали с начала тренировки (0.0-999.9 км); Для установки обратного отсчета расстояния нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока на экране не будет отображаться DIST, далее нажмите кнопку SET и задайте необходимое значение. По окончании сработает звуковой сигнал.
- **CAL (Калории).** На экране будут отображаться калории, сожженные с начала тренировки (0.0-9999 ккал); Для установки обратного отсчета калорий нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока на экране не будет отображаться CAL, далее нажмите кнопку SET и задайте необходимое значение. По окончании сработает звуковой сигнал.
- **ODO.** Показывает общее пройденное расстояние, показания можно сбросить только при замене батарейки (0.0 - 9999 км);
- **PULSE (Пульс).** Положите обе руки на датчики пульса как минимум на 6-7 секунды (40-240 уд/мин).

### Примечание!



- При бездействии в течение 4 минут экран автоматически выключится;
- Экран включится автоматически, если начать крутить педали;
- Если цифры на экране стали бледными и плохо читаемыми, попробуйте заменить батарейки;
- Для работы консоли используются батарейки типа «AAA» на 1.5В, 2 штуки. Менять необходимо сразу обе батарейки.