



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

# ORLAUF AMBI



Домашний велотренажер  
с магнитной системой  
нагрузки



### 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

<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 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

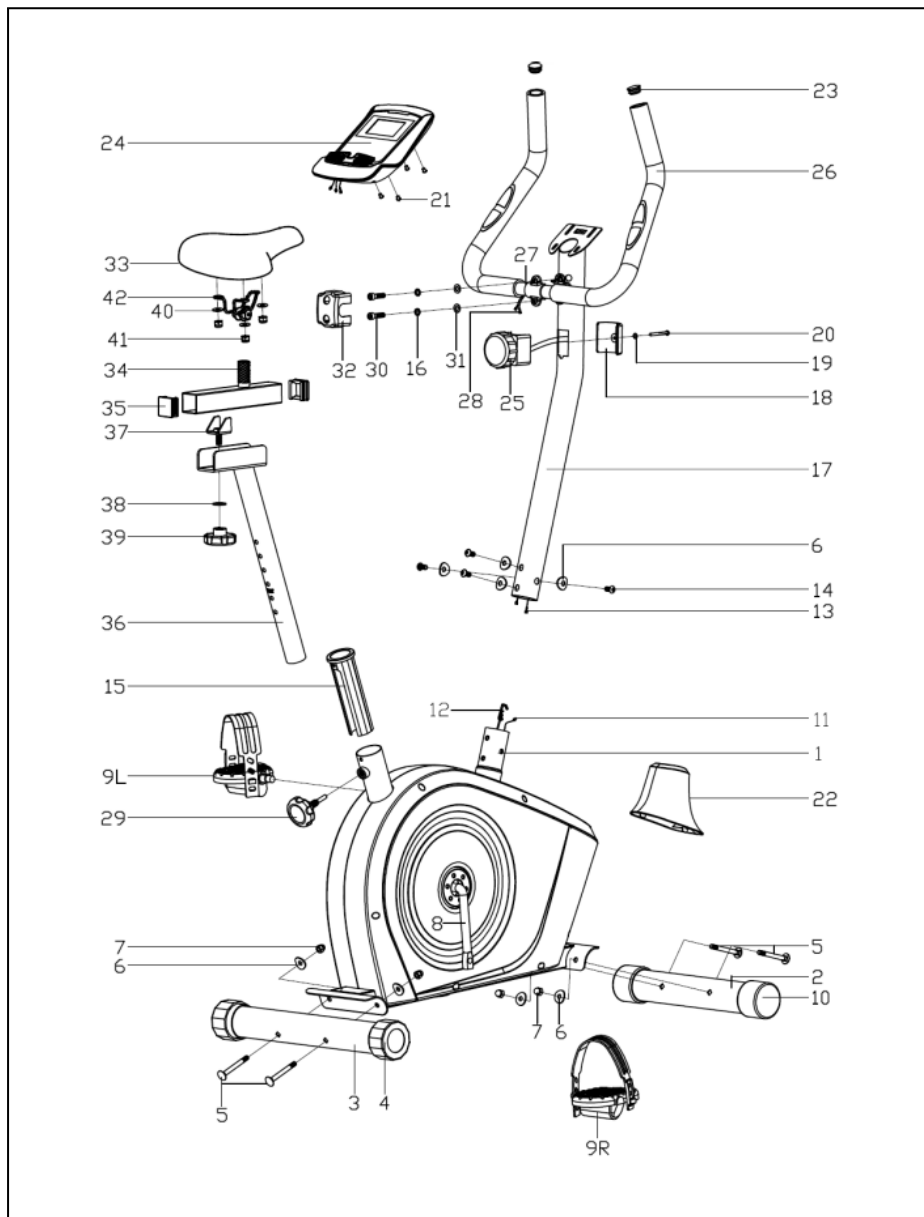


Рисунок 1 – Схема тренажера в разобранном виде



Таблица 1 — Перечень деталей велотренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама	1	22	Кожух опоры поручней	1
2	Передняя опора	1	23	Заглушка для поручней	2
3	Задняя опора	1	24	Консоль	1
4	Заглушка задней опоры	2	25	Регулятор нагрузки	1
5	Болт М8*74	4	26	Оплётка из пенорезины	2
6	Изогнутая шайба d8.5*d25*1.5*R33.5	8	27	Поручни	1
7	Гайка М8	4	28	Кабель кардиодатчика	2
8	Шатун	1	29	Фиксатор	1
9L/R	Педаль	1 компл	30	Болт с внутренним шестигранником М8*30	2
10	Транспортировочные колеса	2	31	Плоская шайба d8*d19*1.5	2
11	Кабель	1	32	Фиксатор поручней	1
12	Трос нагрузки	1	33	Сиденье	1
13	Кабель	1	34	Горизонтальная опора сиденья	1
14	Болт с внутренним шестигранником М8*16	4	35	Квадратная заглушка	2
15	Пластиковая втулка	1	36	Стойка сиденья	1
16	Шайба пружинная d8*1.5	2	37	Слайдер сиденья	1
17	Стойка консоли	1	38	Плоская шайба d10	1
18	Крышка датчика нагрузки	1	39	Фиксатор	1
19	Плоская шайба	1	40	Плоская шайба	3
20	Крестовой винт	1	41	Нейлоновая гайка	3
21	Крестовой винт М4*10	4	42	Опора сидения	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

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.

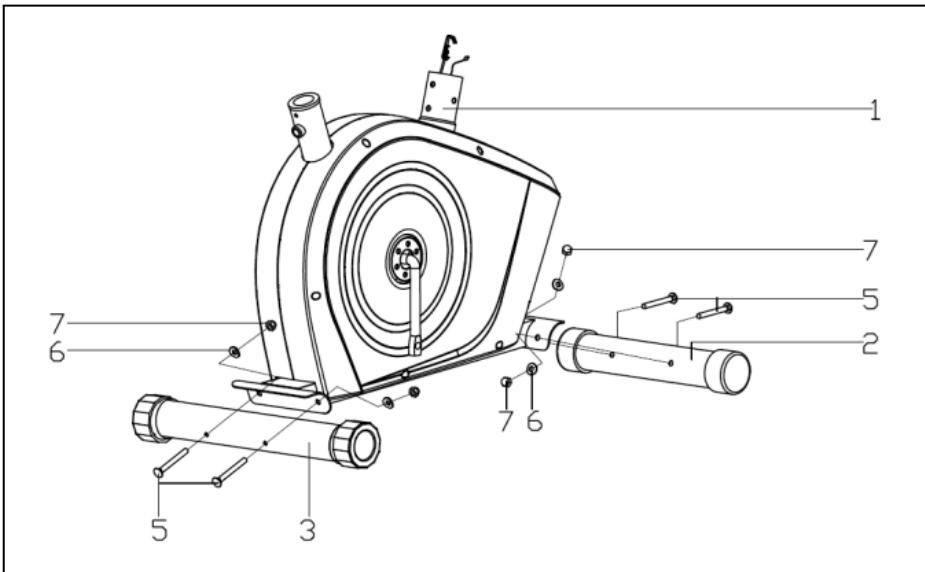


Рисунок 2 – Фиксация рамы к опорам

## 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.

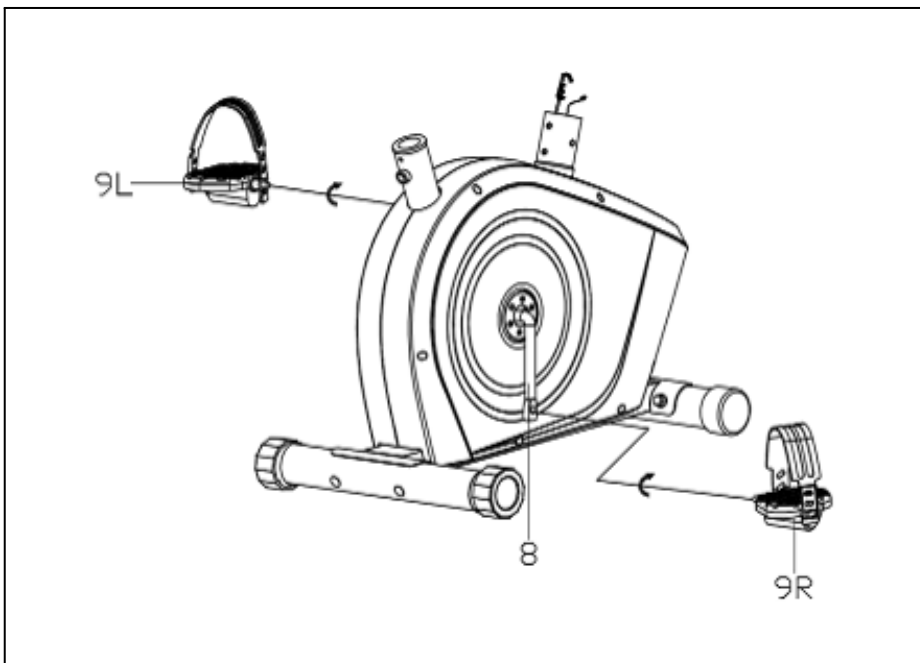


Рисунок 3 – Установка педалей

## Шаг 3

- Закрепите опору сиденья (42) на сиденье (33) с помощью плоских шайб (40) и нейлоновых гаек (41);
- Прикрепите сиденье (33) к горизонтальной опоре (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 и закрепите фиксатором (29) на нужной высоте.

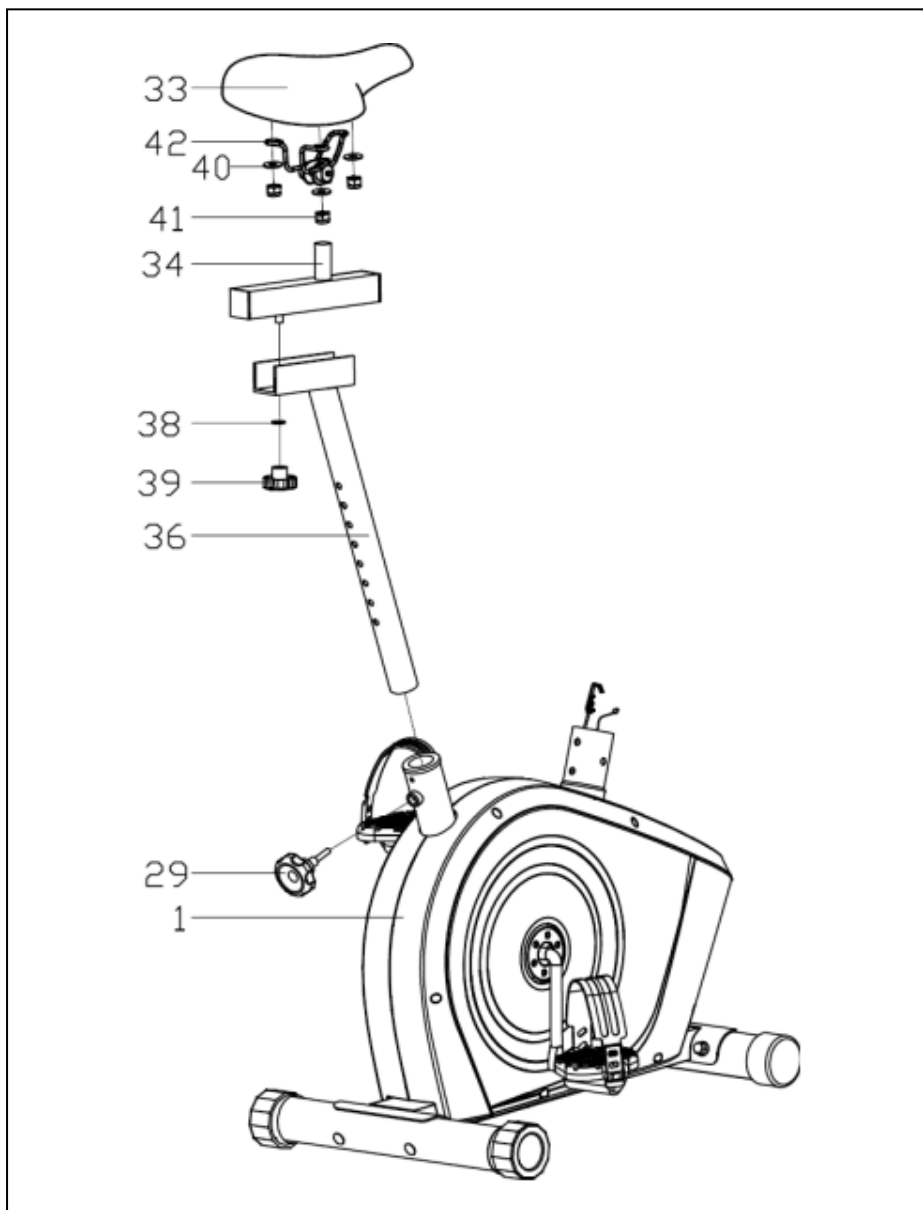


Рисунок 4 – Установка сиденья

## Шаг 4

- Наденьте кожух (22) на стойку консоли (17), 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) и закрепите ее болтами с внутренним шестигранником (14) и изогнутыми шайбами (6).

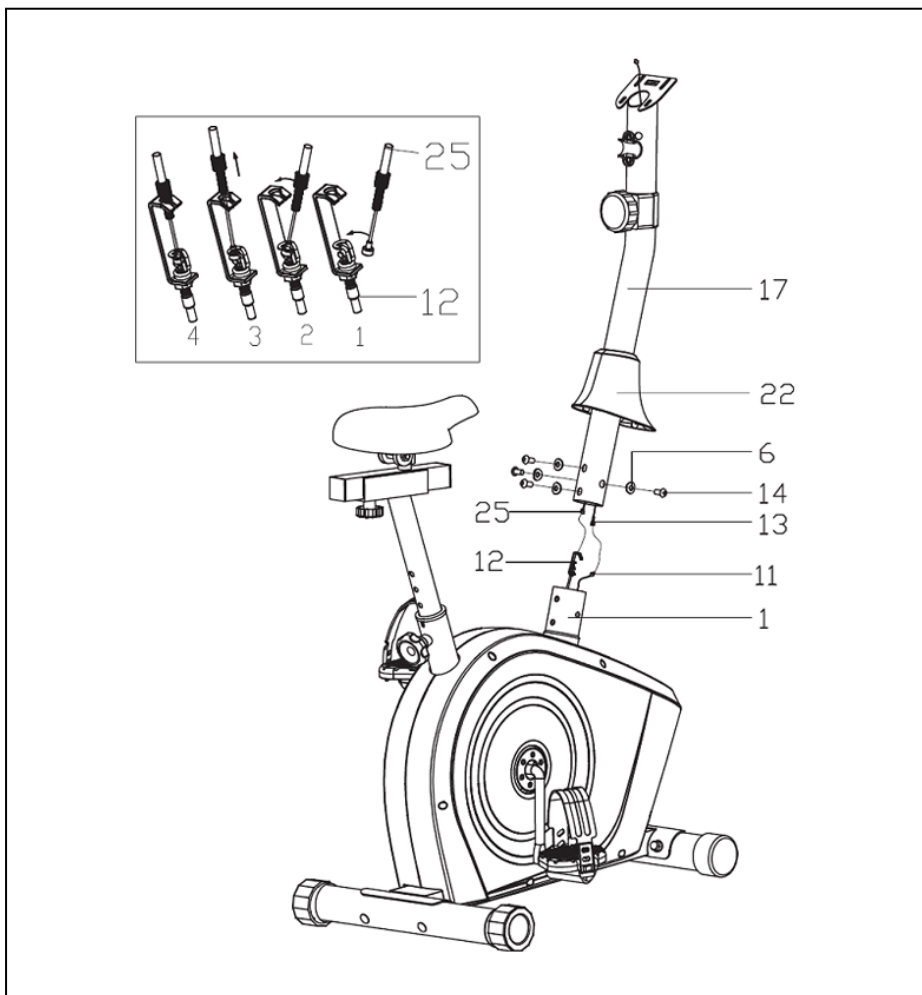


Рисунок 5 – Установка рулевой стойки

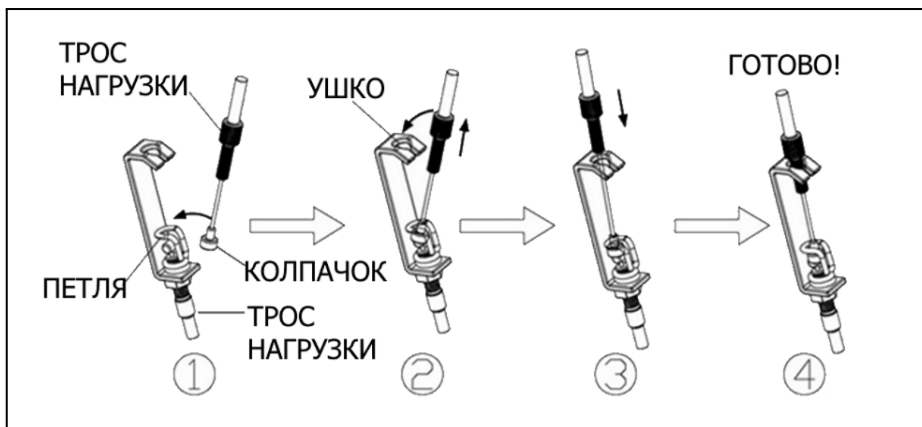


Рисунок 6 – Подключение системы нагружения

## 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 (30), пружинных шайб (16) и плоских шайб (31). Наденьте фиксатор поручней (32).

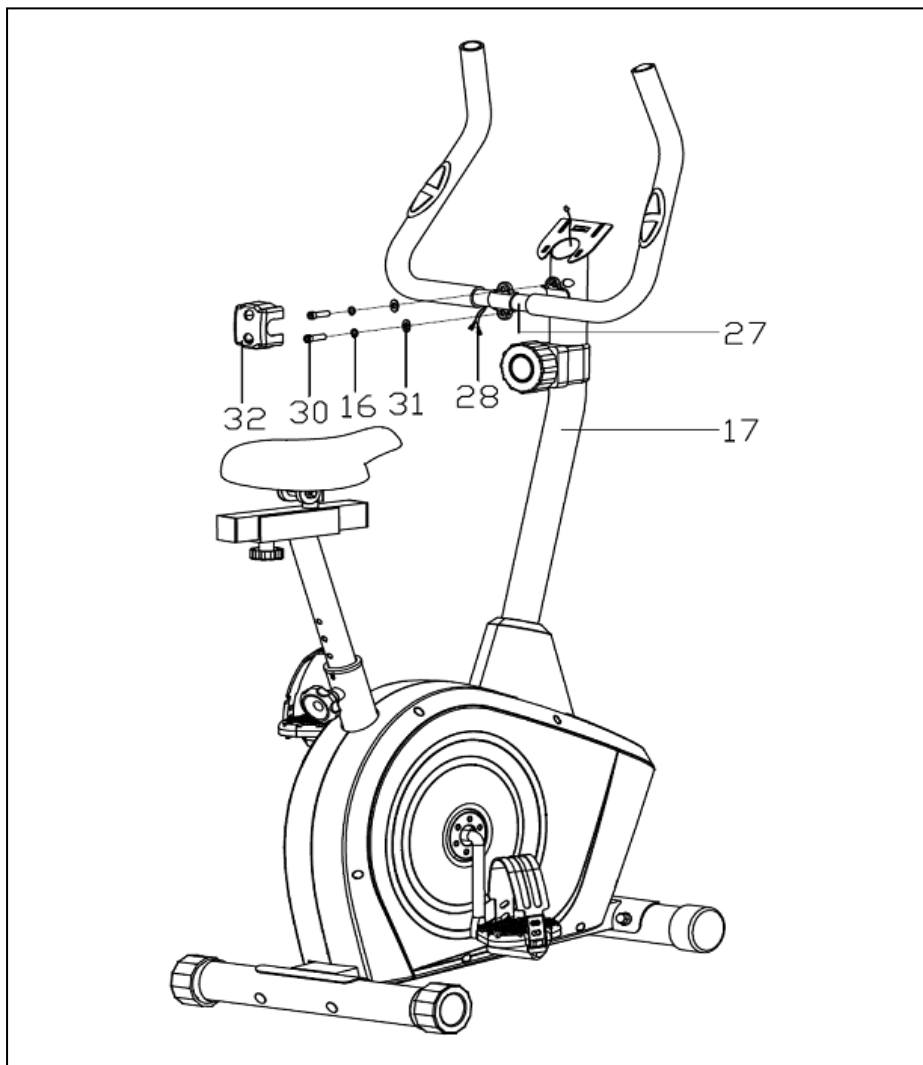


Рисунок 7 – Установка руля

## 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).

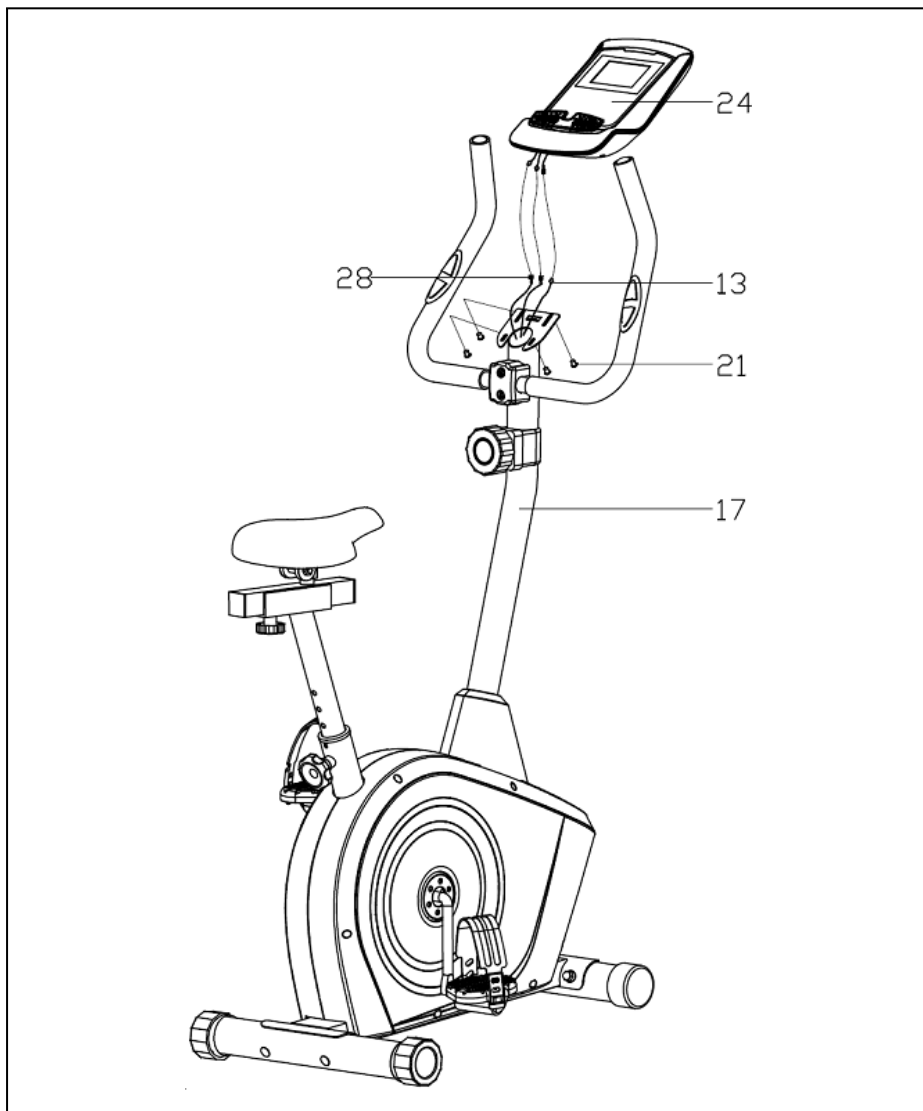


Рисунок 8 – Установка консоли



## 7. КОНСОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ



Рисунок 9 – Консоль велотренажера

### 7.1 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 6 секунд будут отображаться параметры в следующей последовательности:  
Время → Скорость → Расстояние → Калории → Одометр → Пульс;
- **TIME (Время).** Время с начала тренировки (0:00~99:59 мин);
- **SPEED (Скорость).** Текущая скорость (0.0~999.9 км/ч);
- **DIST (Расстояние).** Показывает расстояние, которое проехали с начала тренировки (0.0~999.9 км);
- **CAL (Калории).** На экране будут отображаться калории, сожженные с начала тренировки (0.0~999.9 ккал);
- **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 (40~200 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 «AA» на 1.5В, 2 штуки. Менять необходимо сразу обе батарейки.

## 8. СПЕЦИФИКАЦИЯ

<b>Тип оборудования</b>	велотренажер
<b>Посадка</b>	вертикальная
<b>Система нагружения</b>	магнитная
<b>Кол-во уровней нагрузки</b>	8
<b>Маховик</b>	9 кг
<b>Педальный узел</b>	однокомпонентный шатун
<b>Сидение</b>	с эргономичной подушкой
<b>Регулировка положения сидения</b>	по вертикали, по горизонтали
<b>Рукоятки</b>	стандартные с оплеткой из пенорезины
<b>Регулировка положения руля</b>	отсутствует
<b>Консоль</b>	LCD-дисплей
<b>Язык(и) интерфейса</b>	английский
<b>Показания консоли</b>	время, дистанция, скорость, калории, пульс, одометр
<b>Общее количество программ</b>	программы отсутствуют
<b>Мультимедиа</b>	нет
<b>Разъемы</b>	нет
<b>Измерение пульса</b>	сенсорные датчики
<b>Макс. вес пользователя</b>	120 кг
<b>Компенсаторы неровностей пола</b>	нет
<b>Транспортировочные ролики</b>	да
<b>Габариты (Д*Ш*В)</b>	84*48*136 см
<b>Вес нетто</b>	25 кг
<b>Питание</b>	не требует подключения к сети
<b>Энергосбережение</b>	есть
<b>Рама</b>	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
<b>Тип пластика</b>	АБС-пластик из исходного сырья
<b>Упаковка</b>	1 коробка
<b>Габариты упаковки</b>	78*25*60 см
<b>Вес брутто</b>	28 кг

<b>Импортер</b>	ООО "ДЕМО-СПОРТ" 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиновская ул., дом 54, 035С тел. 8-800-775-56-38
<b>Завод-изготовитель</b>	XIAMEN K-POWER TRADING CO., LTD. NO.53 TONGMING ROAD, TONGAN DISTRICT, XIAMEN, CHINA Т. +86-592-7265 356
<b>Страна изготовления</b>	КНР
<b>Дата изготовления</b>	указана на этикетке
<b>Гарантия</b>	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!



