



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

<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 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
<b>8. Спецификация</b>	<b>22</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 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

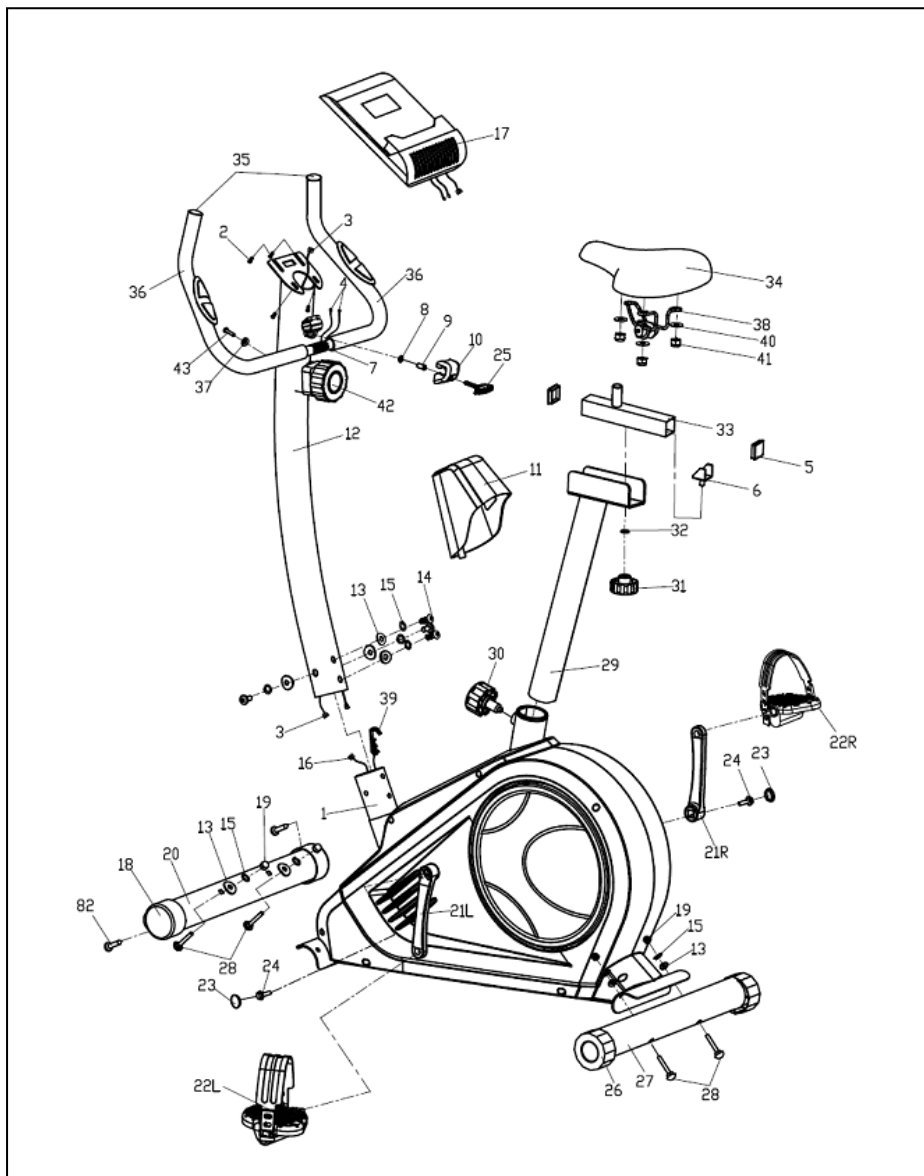


Рисунок 1 – Схема тренажера в разобранном виде



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.

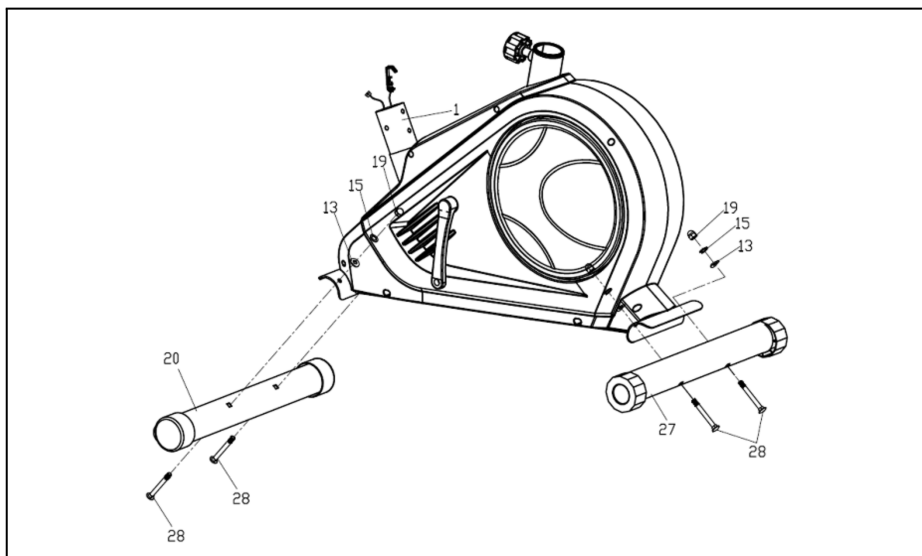


Рисунок 2 – Фиксация рамы к опорам

## 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.

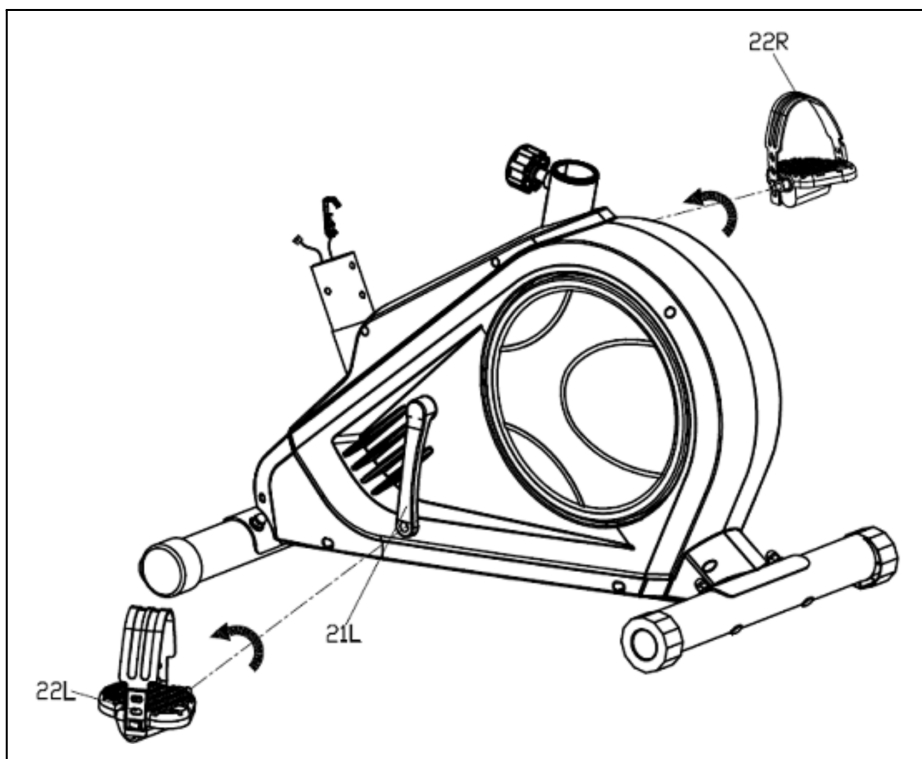


Рисунок 3 – Установка педалей

### 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).

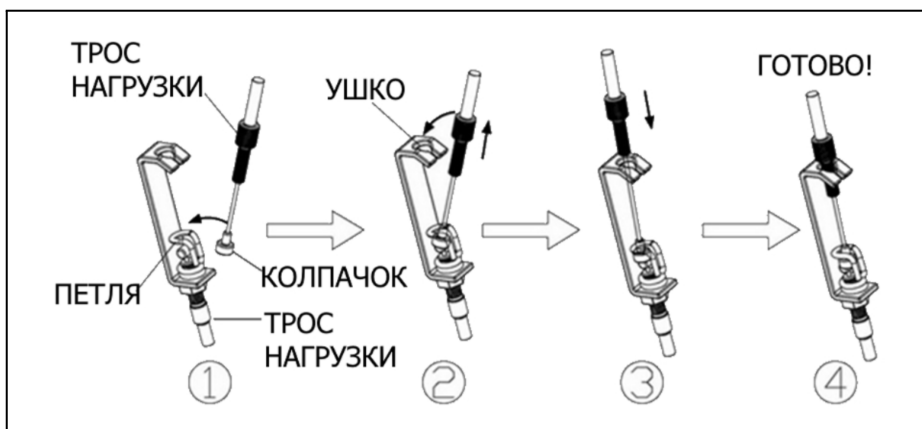


Рисунок 4 – Подключение системы нагружения

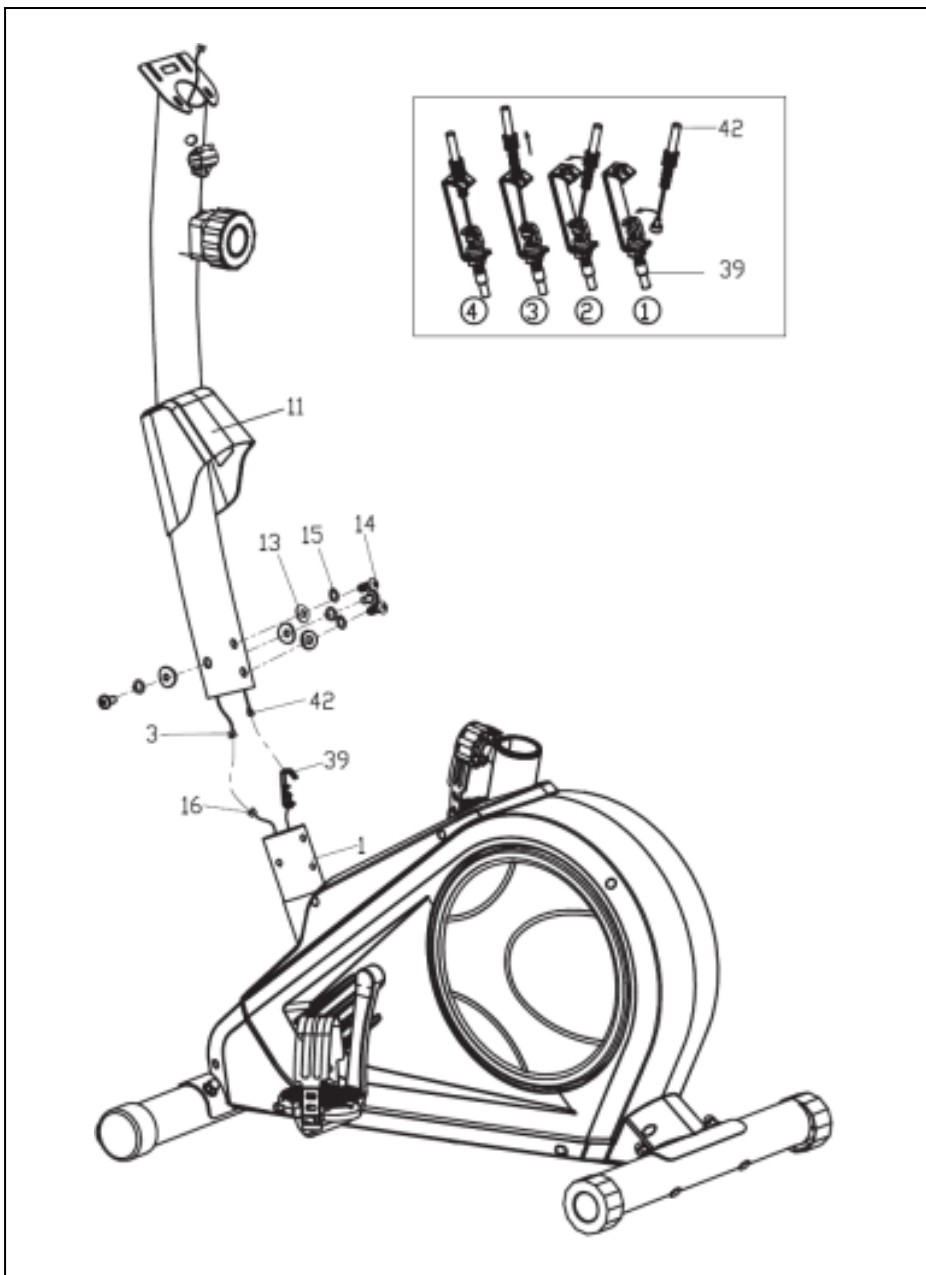


Рисунок 5 – Установка рулевой стойки

## 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.

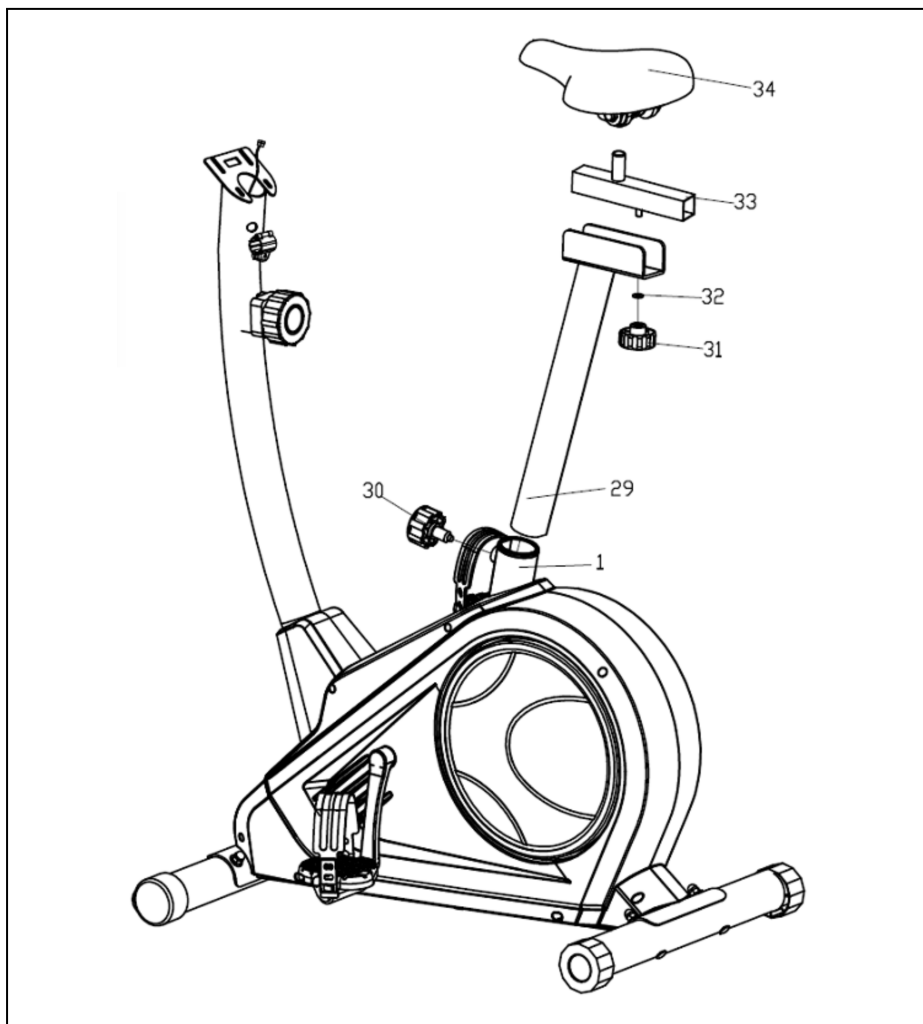


Рисунок 6 – Установка сиденья

## 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).

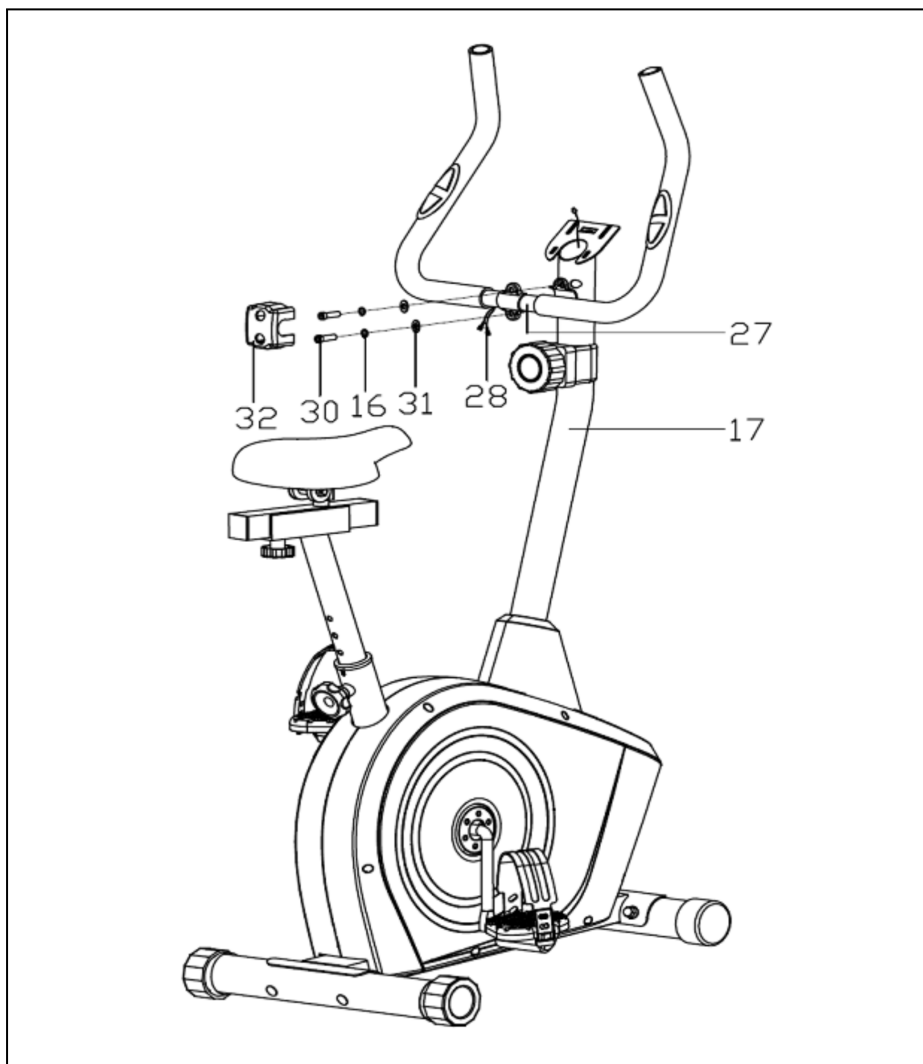


Рисунок 7 – Установка руля

## 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).

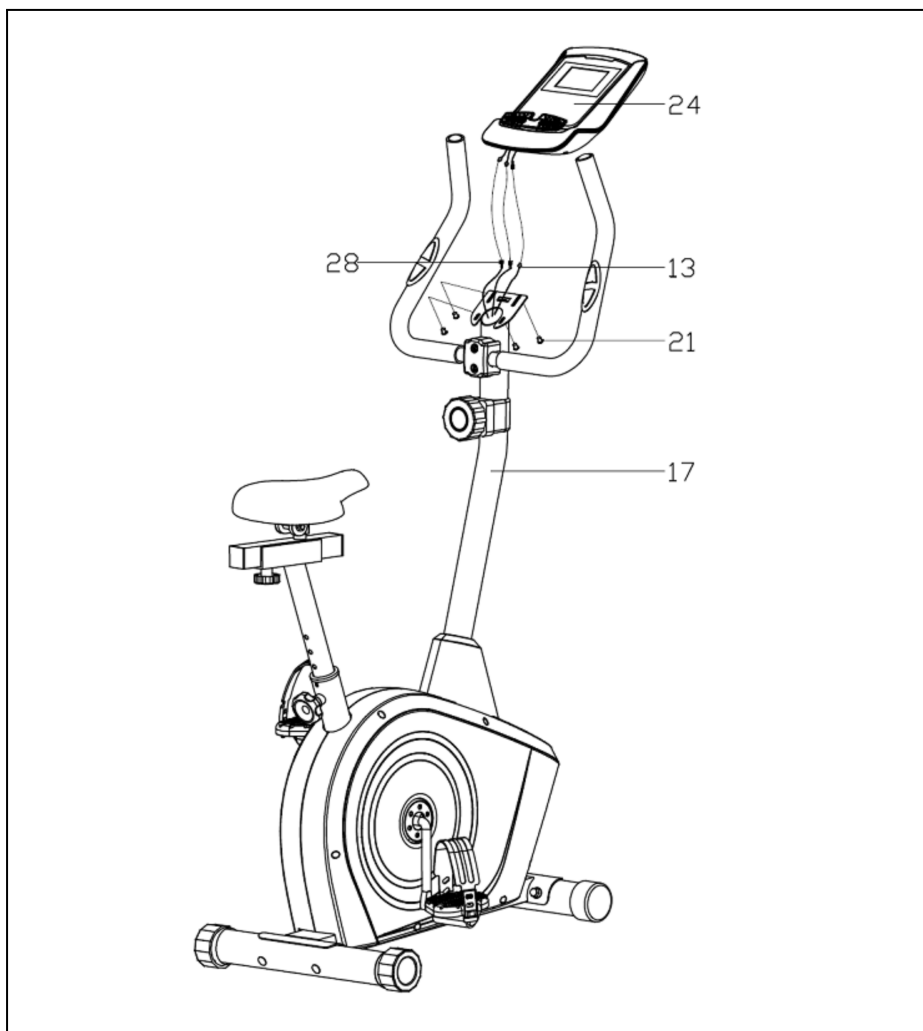


Рисунок 8 – Установка консоли



## 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

<b>TIME (Время)</b>	0 мин. 00 сек. ~ 99 мин. 59 сек.
<b>SPEED (Скорость)</b>	0.0 ~ 99.9 км/ч
<b>DIST (Расстояние)</b>	0.0 ~ 99.9 км
<b>CAL (калории)</b>	0 ~ 9999 ккал
<b>PULSE (пульс)</b>	40~240 уд/мин.
<b>RPM (Об/мин)</b>	0 ~ 999 об/мин.
<b>TEMP (Температура)</b>	Текущая температура окружающей среды
<b>DIST (Расстояние)</b>	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 -  $1300 \pm 100$  (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

<b>Тип оборудования</b>	велотренажер
<b>Посадка</b>	вертикальная
<b>Система нагружения</b>	магнитная
<b>Кол-во уровней нагрузки</b>	8
<b>Маховик</b>	10 кг
<b>Педальный узел</b>	трехкомпонентный шатун
<b>Сиденье</b>	с эргономичной подушкой
<b>Регулировка положения сиденья</b>	по вертикали, по горизонтали
<b>Рукоятки</b>	стандартные с оплеткой из пенорезины
<b>Регулировка положения руля</b>	круговая
<b>Консоль</b>	LCD-дисплей
<b>Язык(и) интерфейса</b>	английский
<b>Показания консоли</b>	время, дистанция, скорость, калории, пульс, обороты, будильник
<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>	130 кг
<b>Компенсаторы неровностей пола</b>	да
<b>Транспортировочные ролики</b>	да
<b>Габариты (Д*Ш*В)</b>	102 × 49 × 138 см
<b>Вес нетто</b>	30 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>	94 × 25 × 64 см
<b>Вес брутто</b>	33 кг

<b>Импортер</b>	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиловская 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!



