



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

# ORLAUF SOLO M



Эллиптический тренажер  
с магнитной  
системой нагружения

## РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



### Сборка тренажера

#### **Уважаемый покупатель!**

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 возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет 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 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. Правила транспортировки, хранения и использования тренажера</b>	<b>5</b>
<b>2. Условия хранения эллиптического 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
3.3 Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)	7
<b>4. Схема тренажера</b>	<b>9</b>
<b>5. Сборка тренажера</b>	<b>12</b>
<b>6. Консоль эллиптического тренажера</b>	<b>21</b>
6.1 Функции консоли	22
6.2 Функции кнопок	24
<b>7. Сообщения об ошибке</b>	<b>25</b>
<b>8. Спецификация</b>	<b>26</b>

## 1. ПРАВИЛА ТРАНСПОРТИРОВКИ, ХРАНЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА

Перед установкой эллиптического 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 ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО 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

Эллиптический 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. Эллиптический 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 тренажера проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
- Не допускайте попадание 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**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера.

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.

### **3.3 Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)**

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием:

- Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке, это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов.
- Перед каждым использованием осматривайте электрический соединительный шнур, чтобы убедиться, что у него нет повреждений.

- Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы.
- Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.
- Не применяйте дополнительные электрические удлинители и переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании.
- Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.



**Внимание!** В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

## 4. СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

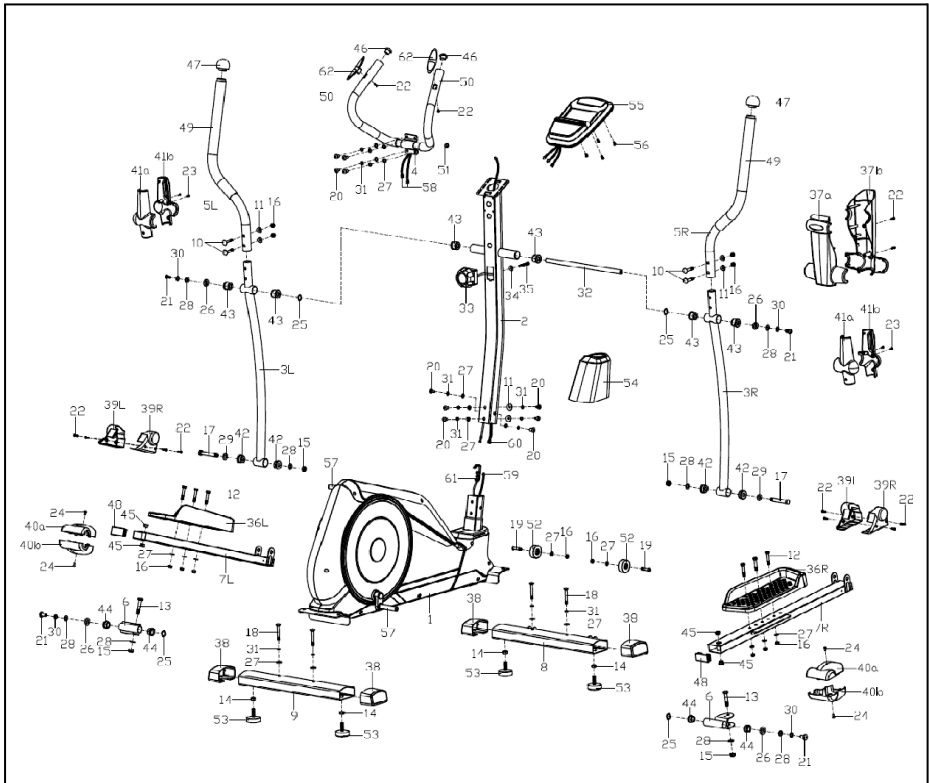


Рисунок 1 – Схема тренажера в разобранном виде



Таблица 1 – Перечень деталей тренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама	1	32	Длинный вал	1
2	Стойка консоли	1	33	Регулятор нагрузки	1
3L/R	Поручни	1/1	34	Дуговая шайба D5	1
4	Руль	1	35	Крестообразный винт M5	1
5L/R	Рукоятка поручней	1/1	36 L/R	Педаль	1 компл.
6	Шарнир педали	2	7a/b	Кожух стойки консоли	1 компл.
7L/R	Направляющая педали	1/1	38	Заглушка	4
8	Передняя опора	1	39L/R	Передний кожух рычага	2 компл.
9	Задняя опора	1	40a/b	Крышка шарнира рычага педали	2 компл.
10	Каретный болт M8×L45×8	4	41a/b	Кожух поручней	2 компл.
11	Изогнутая шайба D8×Φ20×2×R16	6	42	Втулка шарнира поручней	4
12	Болт с шестигранной головкой M8×50	6	43	Пластиковая втулка на длинном валу	6
13	Болт с шестигранной головкой M10×55	2	44	Втулка шарнира рычага педали	4
14	Шестигранная гайка M10×H7×S17	4	45	Втулка рычага педали	4
15	Нейлоновая гайка M10	4	46	Заглушка руля	2
16	Нейлоновая гайка M8	12	47	Заглушка поручней	2
17	Шестигранный шарнирный болт Φ12×M10×80	2	48	Квадратная заглушка рычага педали	2
18	Болт с внутренним шестигранником M8×60×L20	4	49	Оплётка руля Φ31×Φ37×480	2
19	Болт с внутренним шестигранником M8×38×L12	2	50	Оплётка руля Φ24×Φ30×460	2
20	Болт с внутренним шестигранником M8×16	10	51	Проводная вилка	1
21	Болт с внутренним шестигранником M10×20	4	52	Ролик	2

22	Крестообразный винт ST4.2×18	12	53	Компенсатор неровности пола	4
23	Крестообразный винт ST3.5×13	4	54	Кожух консоли	1
24	Крестообразный винт M5×10	4	55	Консоль	1
25	Волнистая шайба Ф17×Ф23×0.3	4	56	Крестообразный винт	4
26	D-образная шайба Ф28×Ф16.2×14×B5	4	57	Шатун	2
27	Плоская шайба D8×Ф16×1.5	20	58	Кабель кардиодатчика	2
28	Плоская шайба D10×Ф20×2	8	59	Кабель	1
29	Плоская шайба D12×Ф24×1.5	2	60	Удлинительный кабель кардиодатчика	1
30	Пружинная шайба D10	4	61	Трос регулятора нагрузки	1
31	Пружинная шайба D8	14	62	Кардиодатчики	2

## 5. СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Перед сборкой убедитесь, что все детали эллиптического 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

- Установите выравнивающие опоры (53) на переднюю (8) и заднюю опоры (9) при помощи гаек (14).
- Удалите транспортировочные опоры (А).
- Прикрепите переднюю опору (8) к раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником (18), пружинной шайбы (31) и плоской шайбы (27).
- Прикрепите заднюю опору (9) к раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником (18), пружинной шайбы (31) и плоской шайбы (27).

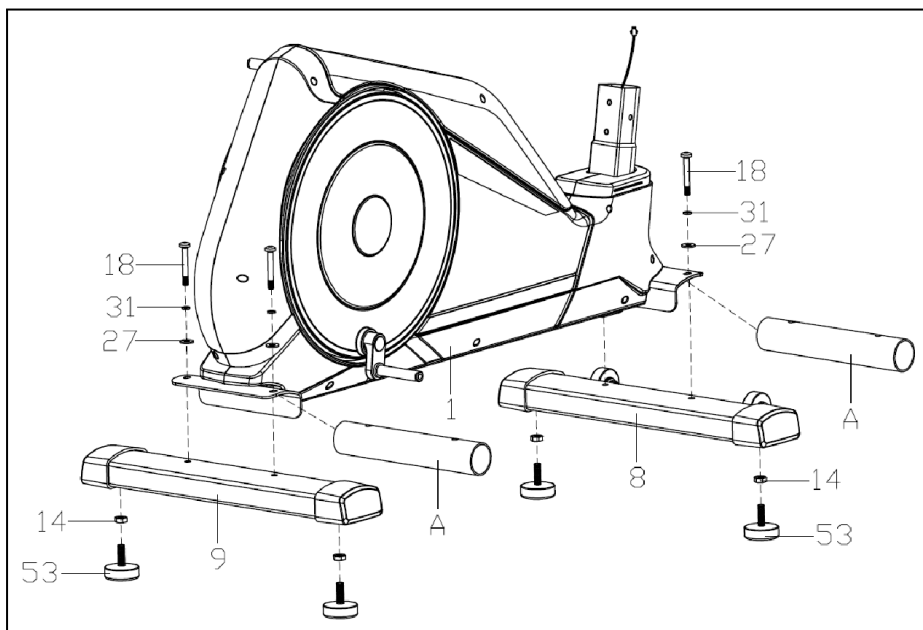


Рисунок 2 – Фиксация рамы к опорам

## Шаг 2

- Наденьте защитный кожух (54) на стойку консоли (2).
- Подсоедините удлинительный кабель (60) к кабелю кардиодатчиков (59).
- Соедините тросы регулятора нагрузки (33) по инструкции ниже.
- Закрепите стойку консоли (2) на раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником (20), пружинных шайб (11) и плоских шайб (27).

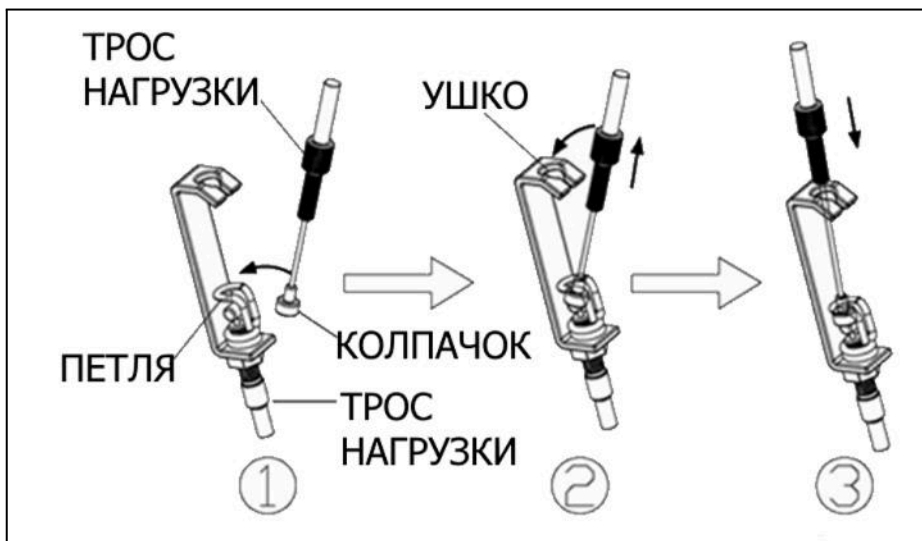


Рисунок 3 – Сборка системы нагружения

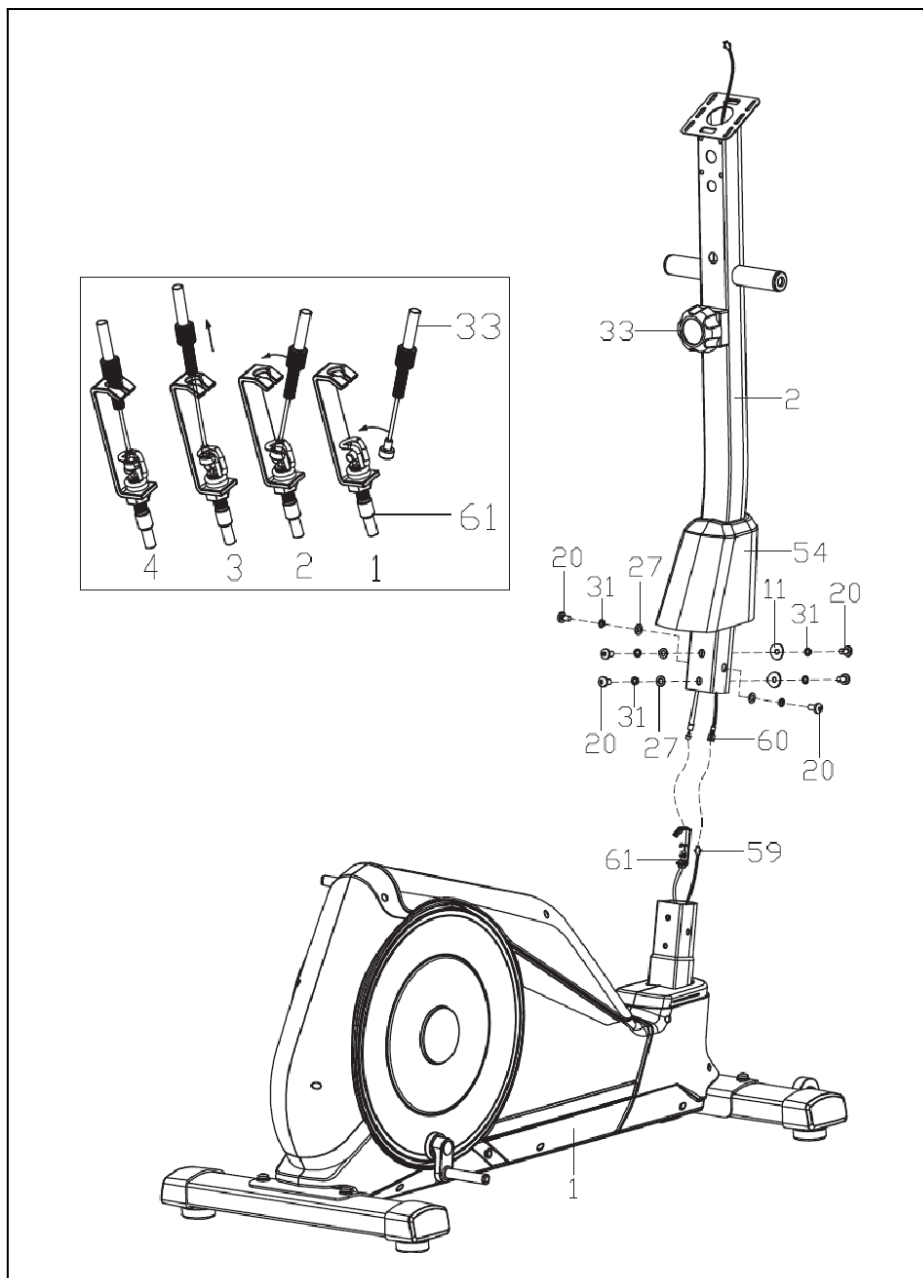


Рисунок 4 – Установка стойки консоли и системы нагружения

### Шаг 3

- Вставьте длинный вал (32) в стойку консоли (2), прикрепите ручки (3L/R) к длинному валу (32) болтами с внутренним шестигранником (21), пружинными шайбами (30), плоскими шайбами (28) и волнистыми шайбами (25). Не затягивайте болты.
- Прикрепите направляющие педалей (7L/R) к шатуну болтами с внутренним шестигранником (21), пружинными шайбами (30), плоскими шайбами (28), D-образными шайбами (26) и волнистыми шайбами (25). Не затягивайте болты.
- Прикрепите ручки (3L/R) к направляющим педалей (7L/R) шестигранными шарнирными болтами (17), плоскими шайбами (28 и 29) и нейлоновыми гайками (15) в соответствии с рисунком ниже. Затяните все вышеуказанные болты с шестигранной головкой (21), шестигранные шарнирные болты (12) и нейлоновые гайки (15).
- Прикрепите педали (36L/R) к направляющим (7L/R) при помощи болтов с шестигранной головкой (12), плоских шайб (27) и нейлоновых гаек (16). Проверьте надежность крепления педалей перед началом тренировок.



**Примечание!** L – обозначает левую педаль, R – обозначает правую педаль.

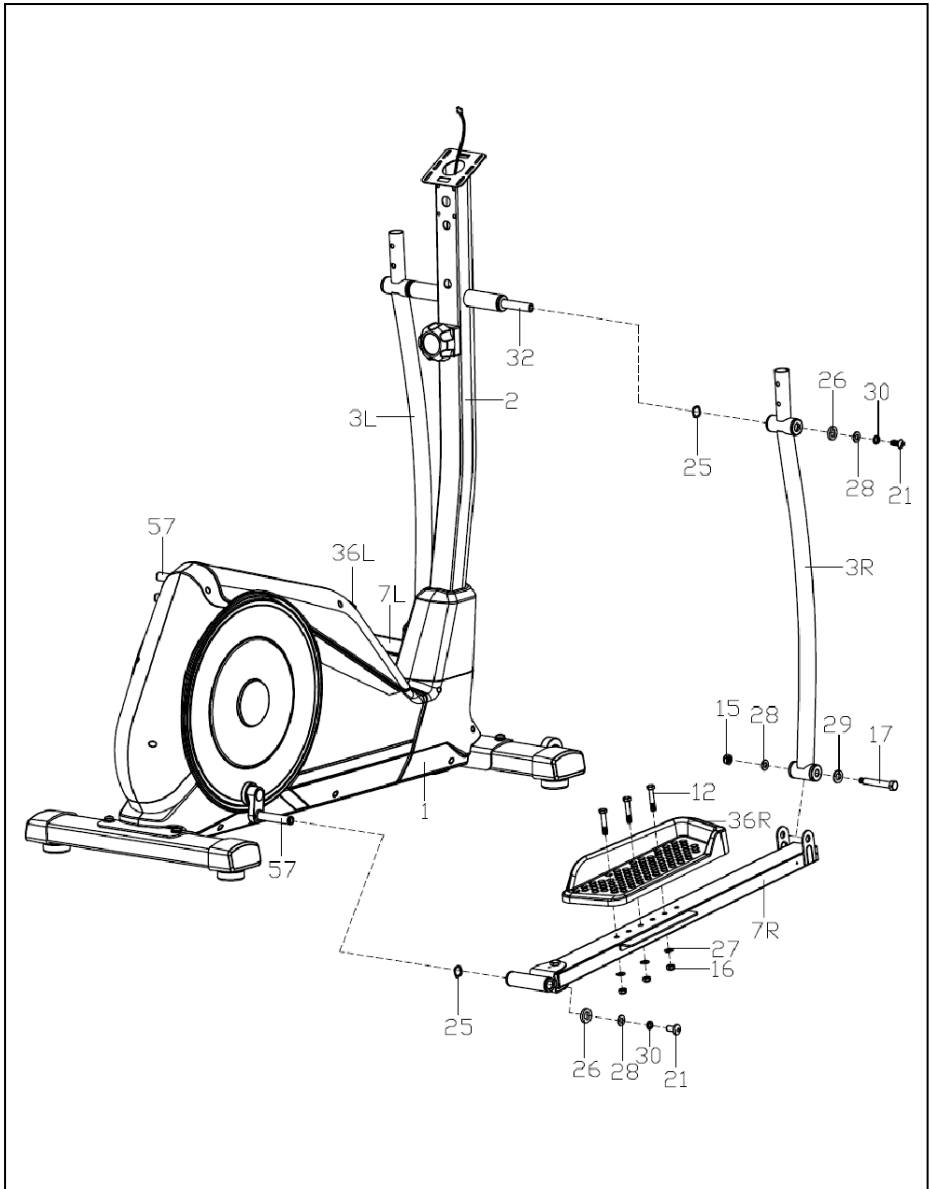


Рисунок 5 – Установка педалей и поручней



## Шаг 4

- Прикрепите ручки поручней (5L/R) к поручням (3L/R) при помощи каретных болтов (10), дуговых шайб (10) и нейлоновых гаек (16).
- Протяните кабели кардиодатчиков (58) в отверстие стойки консоли (2), вытащите их со стороны крепления консоли.
- Надежно притяните руль (4) к стойке консоли (2) при помощи болтов с шестигранной головкой (20), пружинных шайб (31) и плоских шайб (27) в соответствии с рисунком ниже.

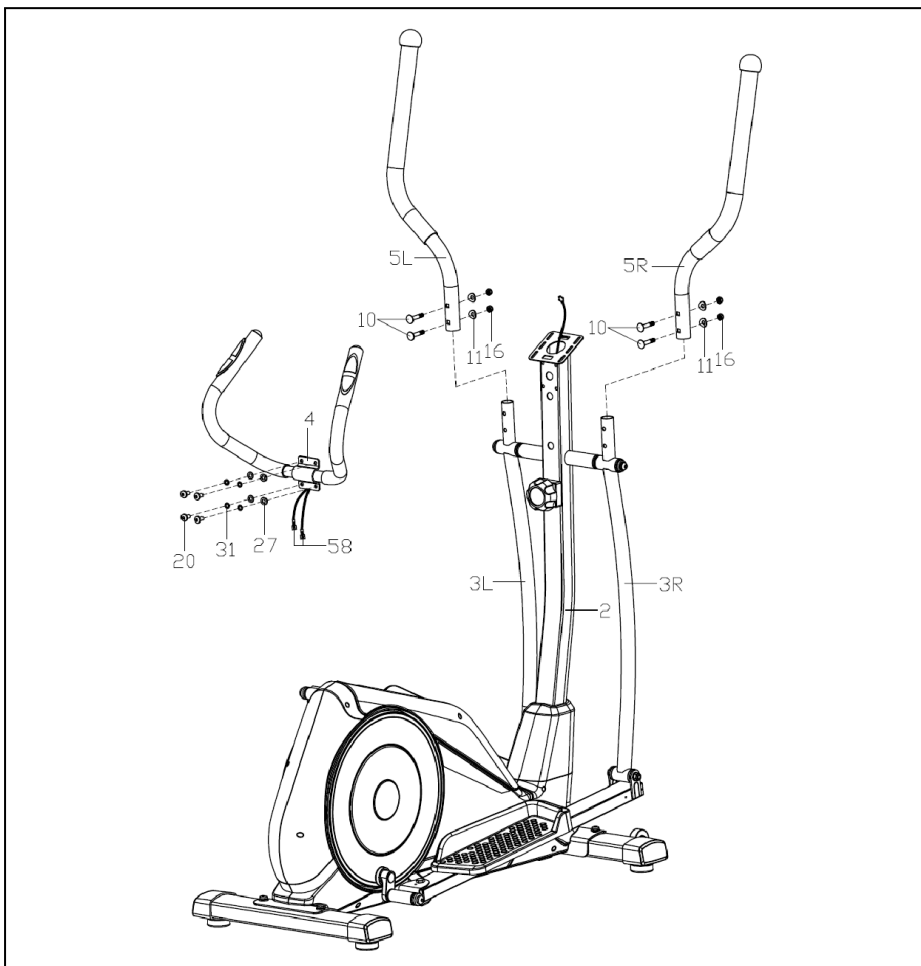


Рисунок 6 – Установка ручек

## Шаг 5

- Прикрепите кожух поручней (41a/b) к поручням (3L/R) при помощи крестообразных саморезов (23).
- Прикрепите передний кожух рычагов (39L/R) к поручням (3L/R) при помощи крестообразных саморезов (22).
- Прикрепите кожух шарнира (40a/b) к шарниру педали (6) при помощи саморезов (24).

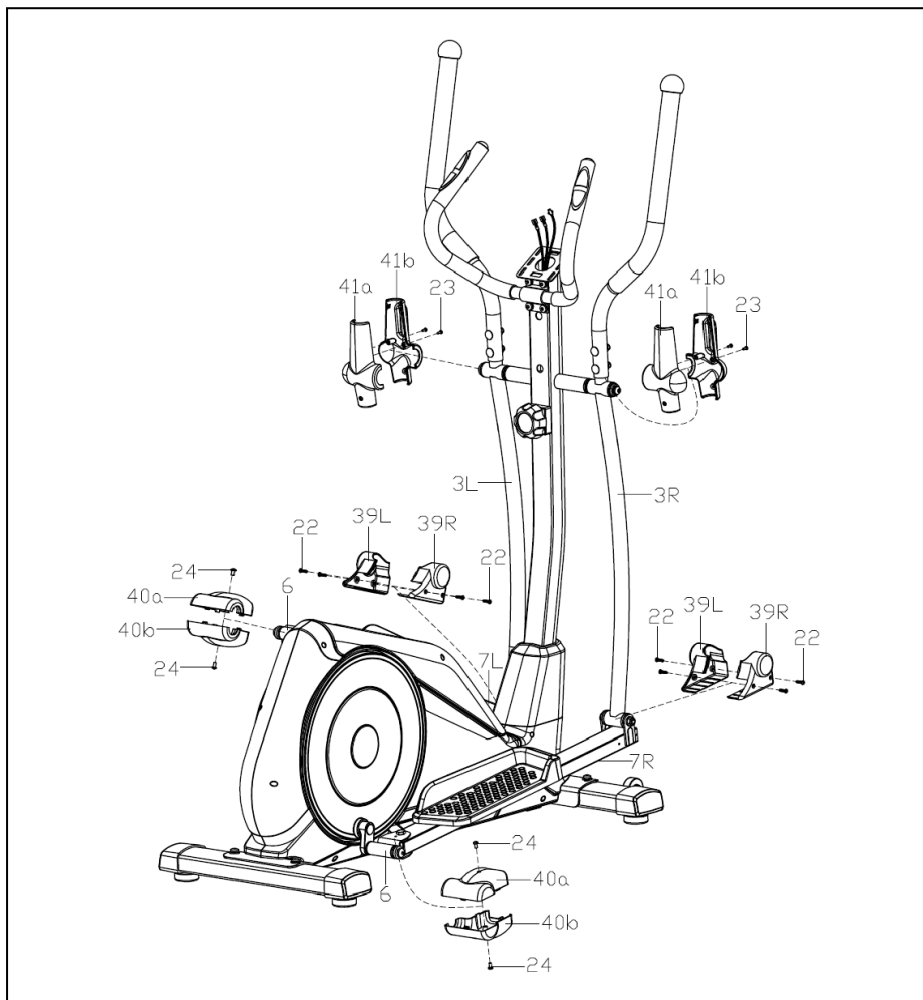


Рисунок 7 – Крепление кожухов

## Шаг 6

- Наденьте кожух стойки консоли (37a) на стойку консоли (2).
- Соедините удлинительный кабель (60) и кабели кардиодатчиков (58) с соединительными кабелями консоли (55).
- Зафиксируйте консоль (55) на стойке консоли (2) при помощи саморезов (56).
- Соедините части кожуха стойки консоли (37a/b) на стойке консоли (2), закрепите саморезами (22).

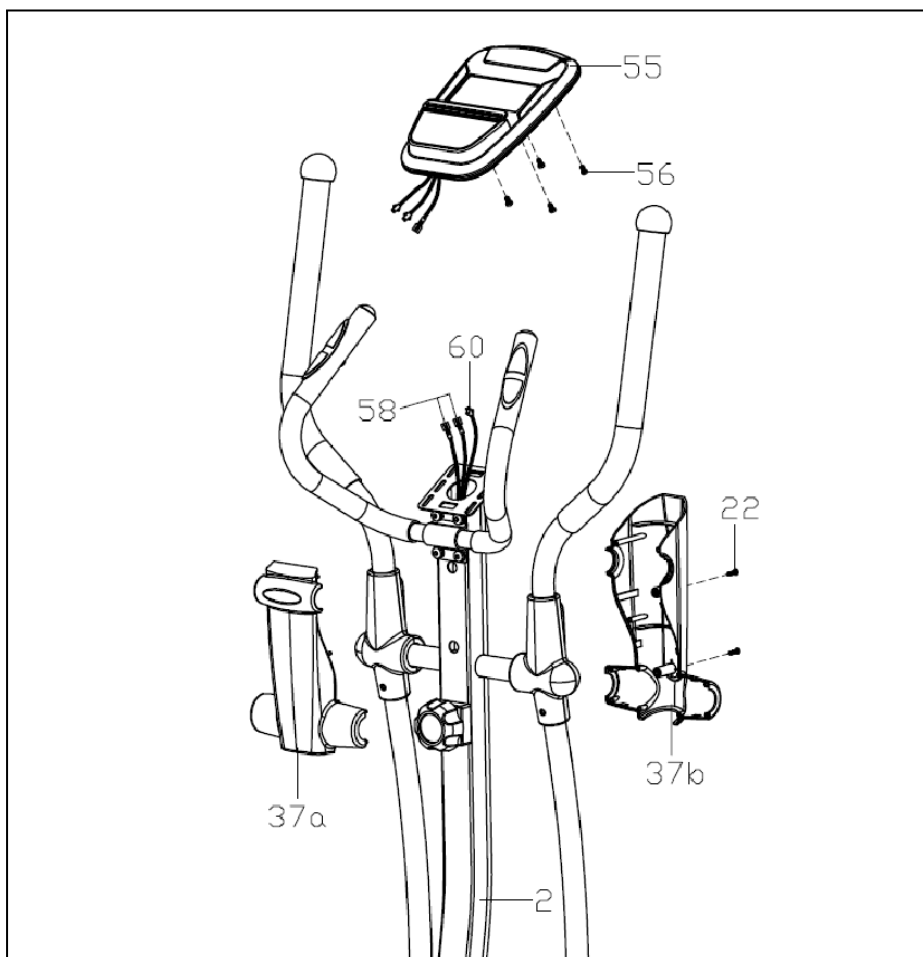


Рисунок 8 – Установка консоли

## 6. КОНСОЛЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА



Рисунок 9 – Консоль тренажера

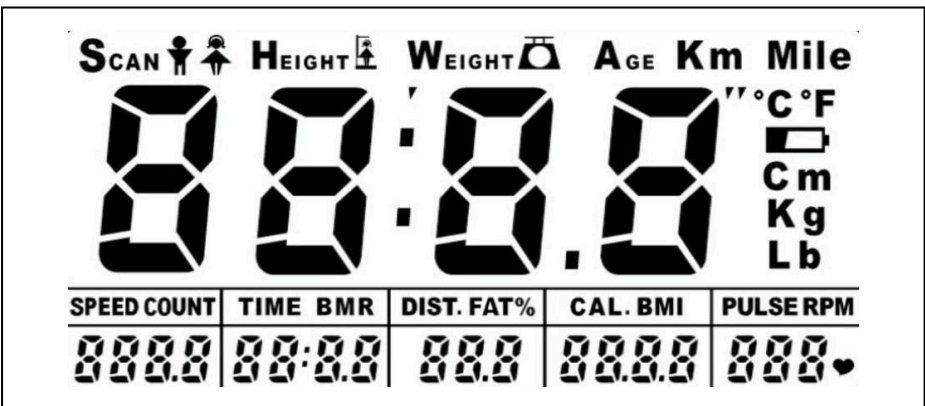


Рисунок 10 – Экран консоли



## 6.1 Функции консоли

- **TIME (Время).** Показывает прошедшее время тренировки в минутах и секундах. Отсчет будет автоматически начинаться с 0:00 до 99:59 с интервалом в одну секунду. Можно настроить тренировку с обратным отсчетом установленного значения с помощью клавиш UP и DOWN. Когда обратный отсчет дойдет до 00:00, тренажер издаст звуковой сигнал и завершит тренировку.
- **SPEED (Скорость).** Скорость тренировки в км/милях в час.
- **DIST (Расстояние).** Пройденное расстояние, но не более 99,9 км/мили.
- **CAL (Калории).** Общее количество сожженных калорий.
- **PULSE (Пульс).** Частота сердечных сокращений в ударах в минуту во время тренировки.
- **RPM (обороты).** Частота вращения педалей.
- **WATT (Ватты).** Количество механической энергии, которую компьютер получает от вашей тренировки.
- **AGE (Возраст).** Можно запрограммировать от 10 до 99 лет. Если вы не установите возраст, по умолчанию он будет равен 35 годам.
- **BMI (Индекс массы тела).** Основанный на росте и весе, который применяется к взрослым мужчинам и женщинам.
- **BMR (Базальный уровень метаболизма).** Показывает количество калорий, необходимых телу для работы. Показатель не учитывает никакой активности, это просто энергия, необходимая для поддержания сердцебиения, дыхания и нормальной температуры тела. Измеряется в состоянии покоя.
- **PULSE RECOVERY (Восстановление пульса).** Нажмите кнопку PULSE RECOVERY и плотно обхватите руками сенсорные кардиодатчики на рукоятках. На дисплее начнется отсчет времени от 01:00 — до 00:00. Затем на дисплее появится оценка сердечного ритма. Значение может быть от F1 до F6.

## Значения показаний функции PULSE RECOVERY

<b>F = 1.0</b>	Выдающийся
<b>1.0 &lt; F &lt; 2.0</b>	Превосходный
<b>2.0 ≤ F ≤ 2.9</b>	Хороший
<b>3.0 ≤ F ≤ 3.9</b>	Средний
<b>4.0 ≤ F ≤ 5.9</b>	Ниже среднего
<b>F = 6.0</b>	Плохой

### • BODYFAT (Жироанализатор).

- Нажмите BODYFAT, затем при помощи кнопки ENTER переключайте и вводите следующие параметры: пол → рост → вес → возраст. Задавайте необходимые параметры при помощи кнопок UP и DOWN.
- Выбор пола:  — женщина,  — мужчина.
- Нажмите ENTER для начала измерения и возьмитесь руками за кардиодатчики. Постарайтесь расслабиться во время измерения пульса. В течение минуты ИМТ будет выведен на экран.

### Показатели индекса массы тела

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 жироанализатора

Пол	Низкий	Средний	Слегка повышен	Избыточный
Муж	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Жен	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

## **Скорость метаболизма**

Нормальный расход ккал в день для поддержания текущего веса —  $1300 \pm 100$  (22-40 лет).

## **6.2 Функции кнопок**

На консоли расположено 6 кнопок управления:

### **UP (Вверх):**

- В режиме настройки нажмите клавишу, чтобы увеличить значение времени, расстояния, калорий, возраста, веса, роста и т. д.

### **DOWN (Вниз):**

- В режиме настройки нажмите кнопку, чтобы уменьшить значение времени, расстояния, калорий, возраста, веса, роста и т. д.
- Примечание. В режиме настройки вы можете одновременно нажать и удерживать кнопки UP и DOWN более двух секунд, после чего значение настройки будет сброшено.

### **ENTER:**

- Нажмите клавишу, чтобы подтвердить заданные параметры тренировки.
- Нажмите ENTER, чтобы активировать консоль, если она перешла в режим ожидания.

### **BODY FAT:**

- Нажмите клавишу, чтобы ввести свои личные данные, прежде чем измерять индекс массы тела.

### **MEASURE:**

- Нажмите клавишу, чтобы узнать индекс массы тела, BMI и BMR.

### **PULSE RECOVERY:**

- Тест на восстановление сердечного ритма.

## 7. СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКЕ

### **E.**

Выводится на дисплей, если скорость превышает 99,9 миль/ч/км/ч.

### **Err.**

При измерении ИМТ или функции восстановления пульса, если в течение 20 секунд не поступает входной сигнал пульса, компьютер отобразит Err. Вы можете нажать любую клавишу, чтобы выйти из сообщения.



## 8. СПЕЦИФИКАЦИЯ

<b>Тип оборудования</b>	эллиптический тренажер
<b>Тип привода</b>	задний
<b>Система нагружения</b>	магнитная
<b>Количество уровней нагрузки</b>	8
<b>Маховик</b>	12 кг
<b>Рукоятки</b>	стандартные, с оплеткой из пенорезины
<b>Консоль</b>	LCD-дисплей с подставкой для телефона
<b>Язык(и) интерфейса</b>	английский
<b>Показания консоли</b>	время, дистанция, скорость, калории, пульс, одометр
<b>Общее количество программ</b>	отсутствует
<b>Мультимедиа</b>	нет
<b>Разъемы</b>	нет
<b>Измерение пульса</b>	сенсорные датчики
<b>Макс. вес пользователя</b>	140 кг
<b>Компенсаторы неровностей пола</b>	да
<b>Транспортировочные ролики</b>	да
<b>Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)</b>	121*71*165 см
<b>Вес нетто</b>	47 кг
<b>Питание</b>	батарейки типа AAA 2 штуки
<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>	118*39*65 см
<b>Вес брутто</b>	53 кг

<b>Производитель</b>	Orlauf
<b>Импортер</b>	ООО "ДЕМО-СПОРТ" 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабировская 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 T. +86-592-7265 356
<b>Страна изготовления</b>	КНР
<b>Дата изготовления</b>	указана на этикетке
<b>Гарантия</b>	24 месяца

Компания оставляет за собой право вносить изменения в дизайн и/ или технические характеристики тренажера. без предварительного предупреждения потребителя. Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

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!



