



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ORLAUF ARES



Спин-байк
с электромагнитной
системой нагружения

**Актуальная версия
инструкции**



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.

Регулярные тренировки на данном тренажере помогут вам укрепить сердечно-сосудистую систему и достичь отличной физической формы. Мы надеемся, что этот тренажер полностью соответствует вашим ожиданиям и поможет достичь желаемых результатов.

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

1. Транспортировка и эксплуатация тренажера	5
2. Хранение тренажера	5
3. Требования перед началом эксплуатации	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	12
7. Работа с консолью спин-байка	18
7.1 Общие данные по работе с кнопкой	22
7.2 Подробная инструкция по работе с тренажером	24
7.3 Диапазон параметров отображения	35
8. Подключение приложений по BLUETOOTH	37
9. Коды ошибок	39
10. Спецификация	40

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

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими параметрами:

- температура от +10 до +35 °C;
- 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

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками спин-байка, 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

Тренажер 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.

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 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, а также 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.

5. СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

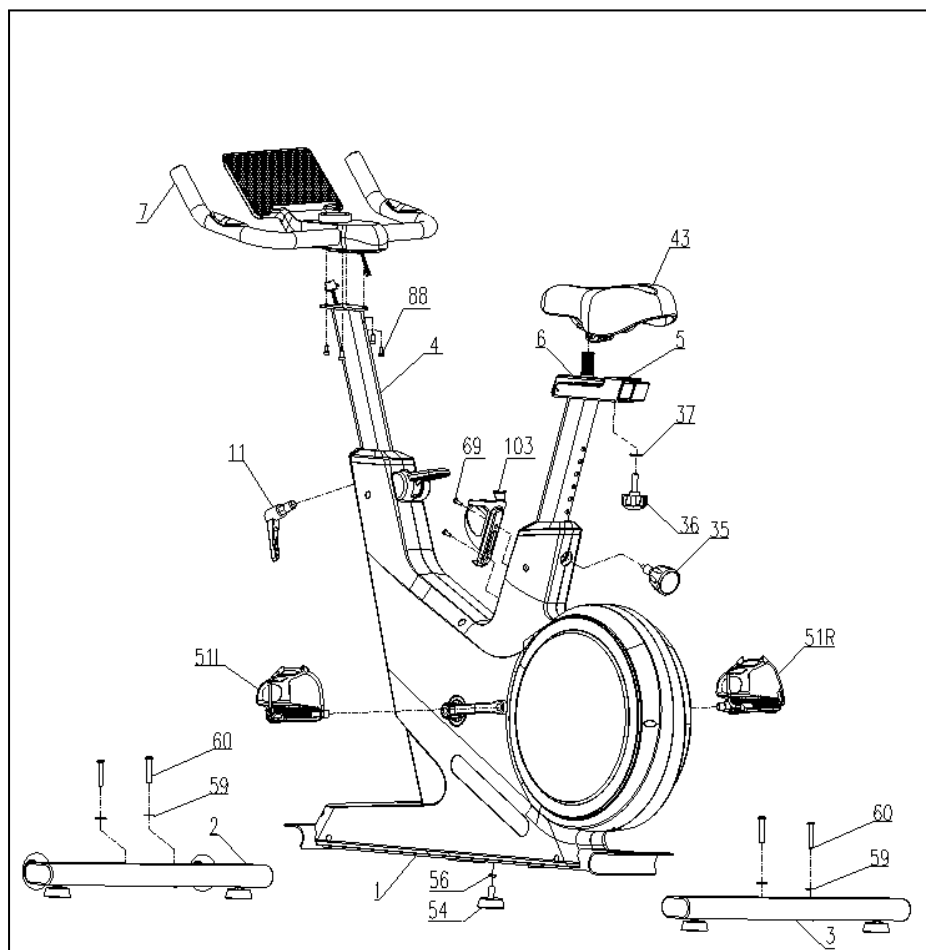


Рисунок 1 – Схема тренажера в разобранном виде

Таблица 1 — Перечень деталей спин-байка

№	Описание	Кол-во	Спецификация
1	Основная рама	1	
2	Передняя опора	1	
3	Задняя опора	1	
4	Стойка руля	1	
5	Стойка сиденья	1	
6	Направляющая сиденья	1	
7	Руль	1	
11	L-образный винт	1	M16×1.5×25L
35	Винт-барашек	1	M16×1.5 27L
36	Винт-барашек	1	M10×1.5 30L
37	Плоская шайба	1	Φ10.2×Φ25×1.5t
43	Сиденье	1	
45	Консоль	1	50×74
50	Комплект шатунов (правый и левый)	1	165L-9/16-20UNF-LH/RH
51	Комплект педалей (правая и левая)	1	HT-128 9/16
54	Выравнивающая опора	5	PVC M8×1.25
56	Шестигранная гайка	5	M8×1.25×6T

59	Плоская шайба	4	Φ8.5×Φ20×1.5t
60	Болт	4	M8×1.25×50H
69	Винт	2	M5×14H
87	Пружинная шайба	4	φ6.2×φ9×2t
88	Винт	4	M6×1.0×12L S5
97	Провод консоли	1	
103	Держатель бутылки	1	
104	Шестигранный ключ	1	S5
105	Универсальный ключ	1	Ключ 13、14、15

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) к раме (1) с помощью болтов (60) и плоской шайбы (59). Используйте для этого ключ шестигранник (104).
- Прикрепите заднюю опору (3) к раме (1) с помощью болтов (60) и плоской шайбы (59). Используйте для этого ключ шестигранник (104).

Внимание! Передняя опора оснащена транспортировочными колесиками.

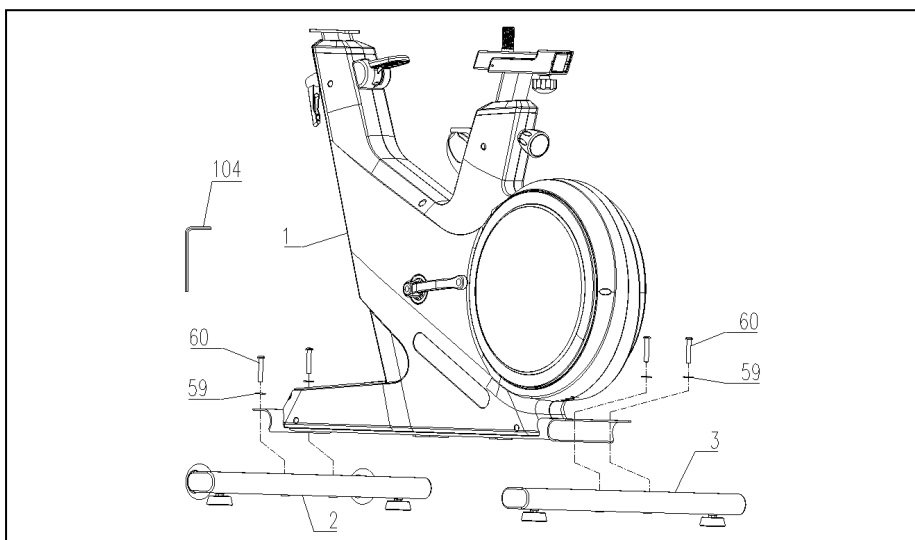


Рисунок 2 – Фиксация рамы к опорам

Шаг 2

- Прикрепите педали (51 L/R) к шатунам (50 L/R) соответственно. Поворачивайте левую педаль ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, а правую педаль ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ. Проверьте надежность крепления педалей перед началом тренировок.
- Чтобы усилить фиксацию, используйте универсальный ключ (105).



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

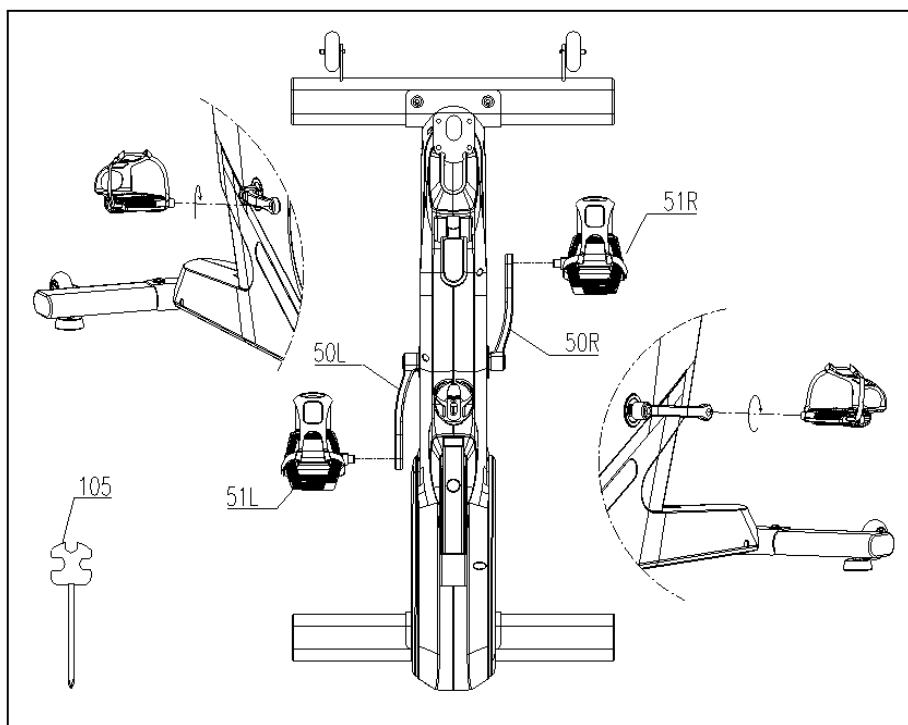


Рисунок 3 – Установка педалей

Шаг 3

- Прикрепите сиденье (43) к горизонтальной направляющей сиденья (6) при помощи универсального ключа (105). Настройте удобный для вас угол наклона сиденья и затяните винт.
- Регулировать высоту сиденья можно при помощи винтового фиксатора (35).
- Отрегулировать горизонтальное положение сиденья можно при помощи винтового фиксатора (36).

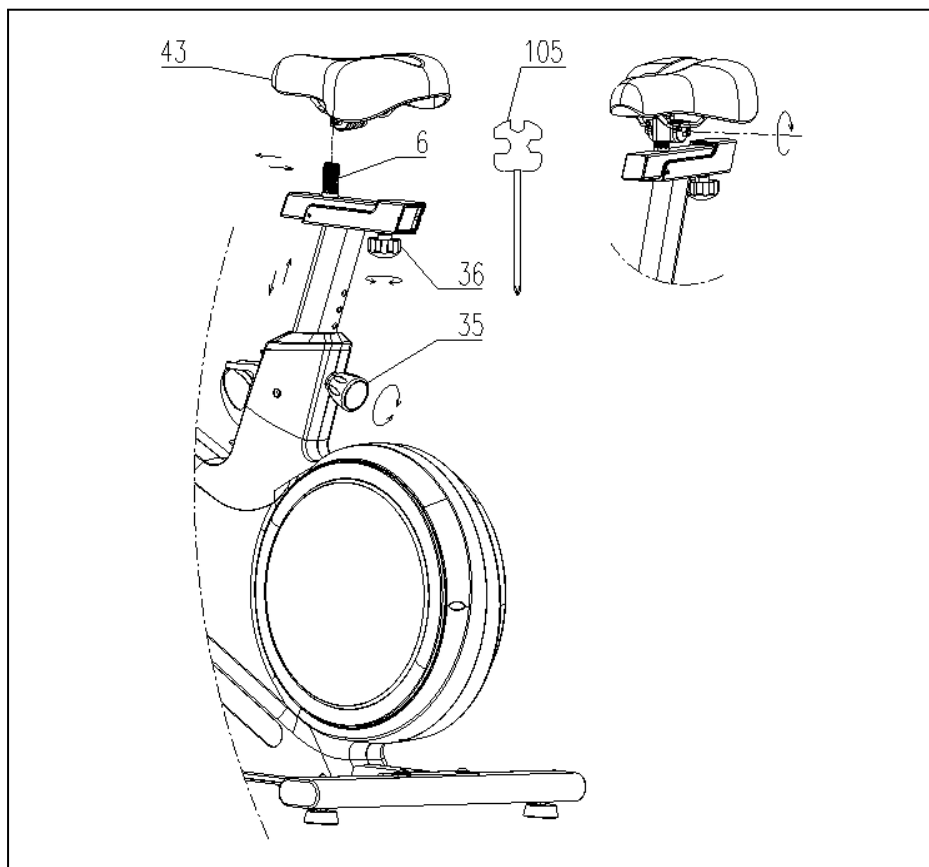


Рисунок 4 – Установка сиденья

Шаг 4

- Открутите L-образный винт (11) и установите стойку руля (4) в максимальное высокое положение.
- Подсоедините нижний кабель консоли (97) к верхнему кабелю консоли (45а), уберите кабель в стойку руля (4).
- Установите руль (7) на стойку руля (4), так, чтобы совпадали все четыре отверстия, затем зафиксируйте при помощи пружинной шайбы (87) и винтов (88).

Не вытаскивайте стойку консоли выше отметки MAX

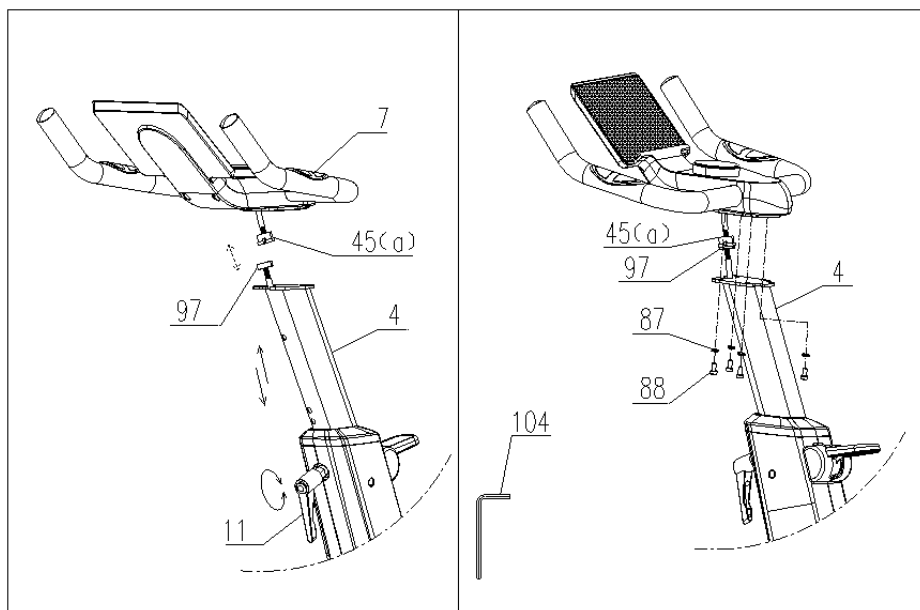


Рисунок 5 – Установка рулевой стойки

Шаг 5

- Установите по центру рамы выравнивающую опору (54).
- Отрегулируйте все выравнивающие опоры для достижения максимально устойчивого положения тренажера.

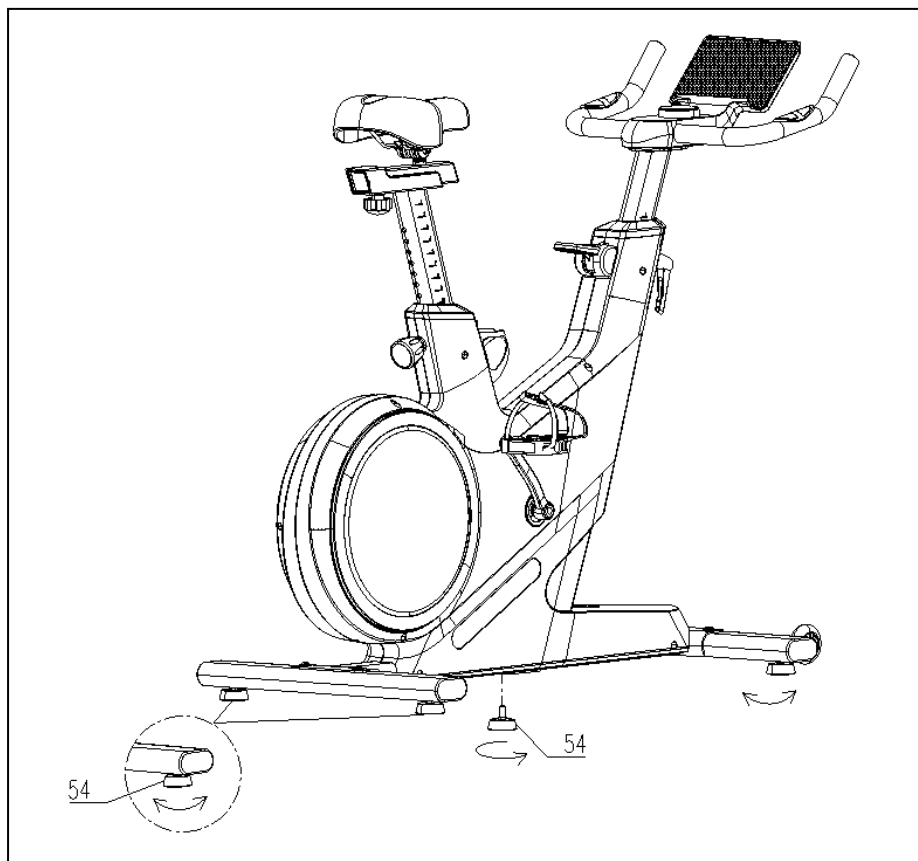


Рисунок 6 – Регулировка положения

ВНИМАНИЕ

- Если устройство долго не использовалось, то батарея могла разрядиться. Для зарядки используйте провод питания с разъемом Type-C.

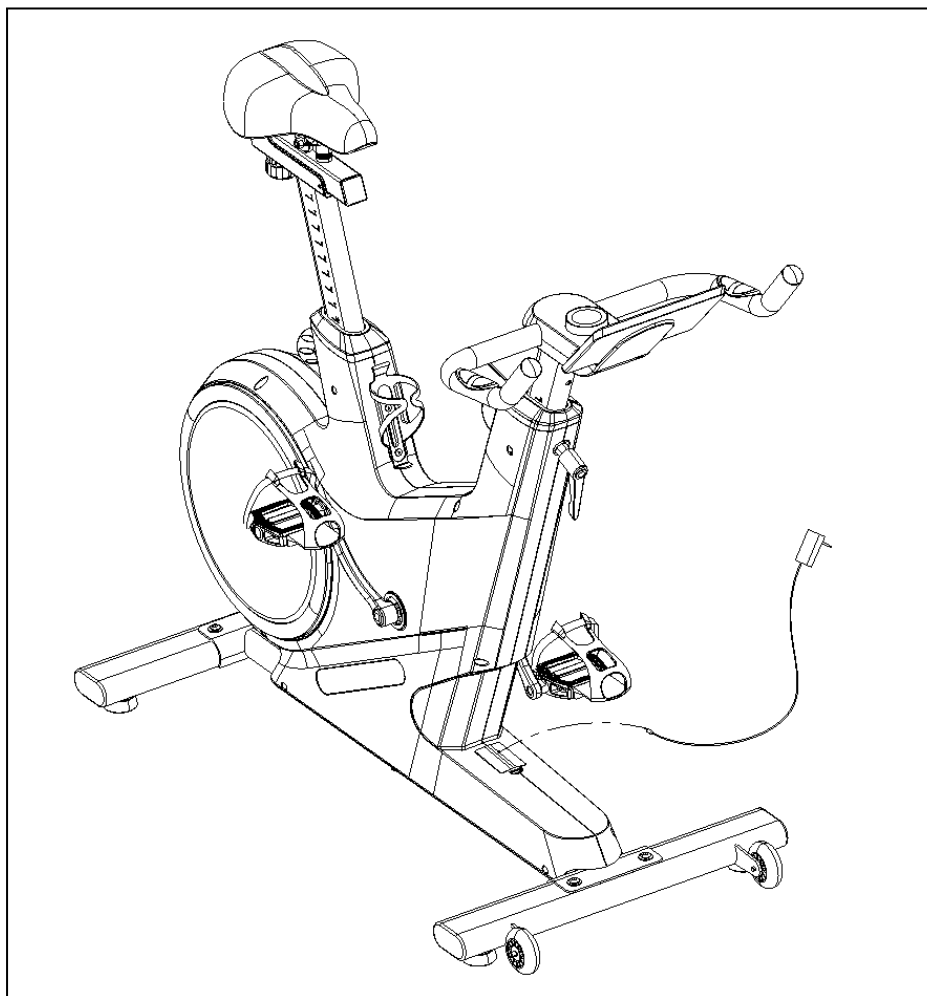


Рисунок 7 – Подзарядка через порт Type-C

7. РАБОТА С КОНСОЛЬЮ СПИН-БАЙКА

Обзор общего вида консоли



Рисунок 8 – Общий вид консоли

- Пульс (ударов/мин)
- Нагрузка (от 1 до 32 уровней)
- Текущая скорость (км/ч) / Время тренировки (мин) / Расстояние (км) / Калории
- Текущий статус Bluetooth (вкл/выкл)

Режим сканирования



Рисунок 9 – Сканирование

В режиме сканирования на большом экране каждые 3 секунды по очереди отображаются текущие показатели: Скорость -> Время -> Расстояние -> Калории

На маленьком экране сверху отображается текущий уровень нагрузки.

Синим цветом отображается статус Bluetooth (если он включен).

Фиксированный экран



Рисунок 10 – Фиксированный экран

Нажатием на дисплей выберите данные, который хотели бы зафиксировать для отображения на экране.

Это может быть Скорость -> Время -> Расстояние -> Калории

На маленьком экране сверху отображается текущий уровень нагрузки.

Синим цветом отображается статус Bluetooth (если он включен).

Окно кода ошибки



Рисунок 11 – Код ошибки

В случае возникновения неполадок на экране будет отображаться текущий код ошибки

7.1 Общие данные по работе с кнопкой

Вид консоли в спящем режиме

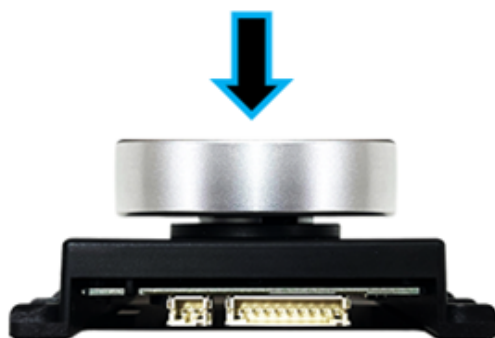


В спящем режиме консоль неактивна. Для активации нажмите на кнопку, либо поверните кнопку в любую сторону.

Консоль переходит в спящий режим после 3 минут отсутствия активности.

Рисунок 12 – Спящий режим

Нажатие на кнопку



Нажмите кнопку для активации консоли.

Нажмите на кнопку в активном режиме для переключения между фиксированными данными на консоли.

Длительное нажатие в течение двух секунд сбросит все данные.

При нажатии на кнопку будет слышен сигнал.

Рисунок 13 – Нажатие на кнопку

Вращение кнопки



Вращайте кнопку по часовой стрелке для увеличения нагрузки.

Вращайте кнопку против часовой стрелки для уменьшения нагрузки.

При вращении кнопки будет слышен звуковой сигнал.

Рисунок 14 – Вращение кнопки

7.2 Подробная инструкция по работе с тренажером

Шаг 1

При активации тренажера будет слышен звуковой сигнал и экран консоли перейдет в активное положение. Предустановленный уровень нагрузки - 1.

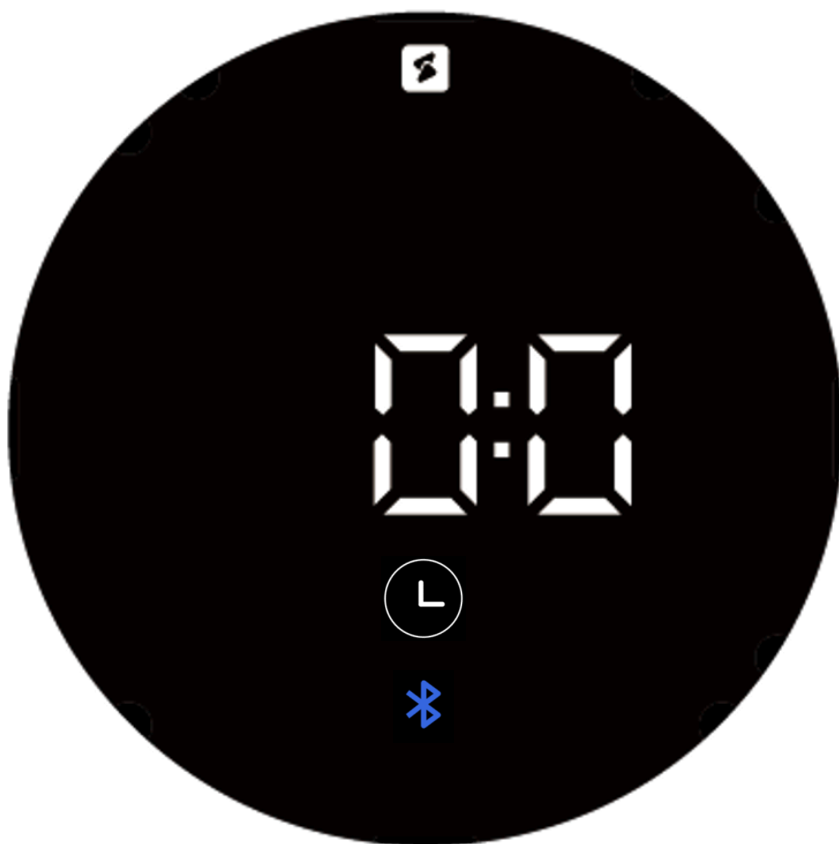


Рисунок 15 – Активация экрана консоли

В отсутствие активных действий в течение 1 минуты все данные будут сброшены.

В отсутствие любых действий в течение 3 минут экран полностью погаснет и тренажер переходит в спящее состояние.

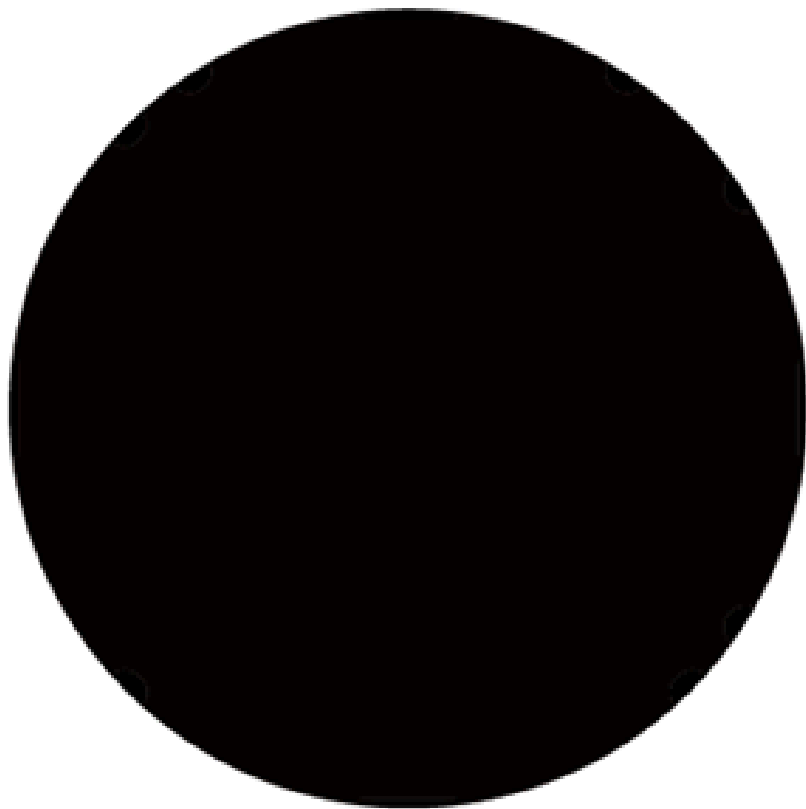


Рисунок 16 – Экран консоли в спящем режиме

Шаг 2

Чтобы войти в активный режим консоли нажмите на кнопку или начните крутить педали. В верхней части экрана каждые 3 секунды будет попеременно отображаться текущий пульс и уровень нагрузки. Для корректного отображения пульса крепко держитесь за датчики пульса на руле в течение 6 секунд.

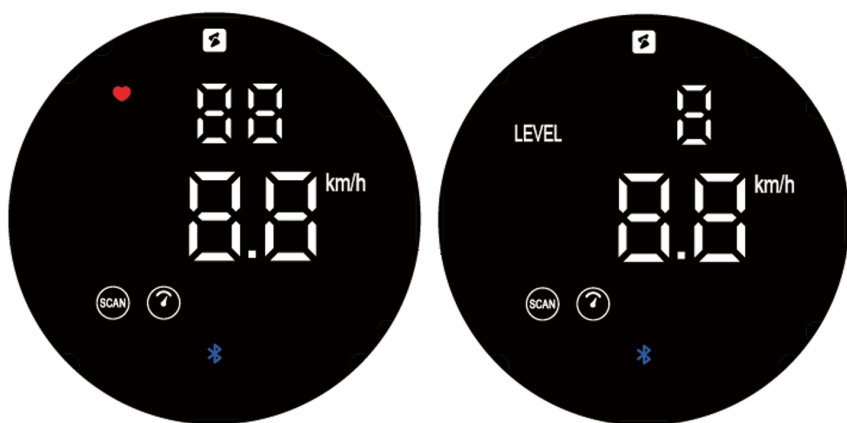


Рисунок 17 – Текущий пульс (справа) и уровень нагрузки (слева)

Шаг 3

При начале работы по умолчанию будет активирован режим сканирования и на экране будут последовательно отображаться следующие показатели:

Скорость -> Время -> Расстояние -> Калории



Рисунок 18 – Скорость



Рисунок 19 – Время



Рисунок 20 – Расстояние



Рисунок 21 – Калории

Шаг 4

Нажатием на кнопку можно зафиксировать нужный экран. Значок сканирования погаснет и будут выведены только выбранные данные (скорость/время/расстояние/калории).



Рисунок 22 – Скорость



Рисунок 23 – Время

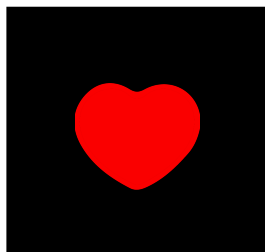


Рисунок 24 – Расстояние



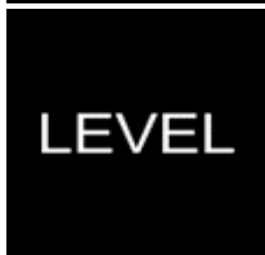
Рисунок 25 – Калории

7.3 Диапазон параметров отображения



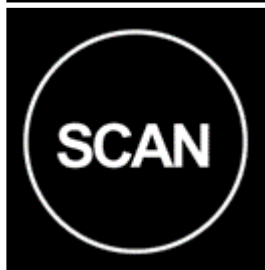
Текущий пульс

0 ~ 240 ударов в минуту



Уровень нагрузки

1 ~ 32 уровня



Сканирование

Значок горит - режим сканирования запущен



Скорость

0.0 ~ 99.9 км/ч

60 об/мин ~ 21,5 км/ч



Время

0:0 ~ 99:5

Запускается при коротком нажатии на кнопку или при начале движения.
Отсчет прекращается через 4 секунды после окончания вращения педалей



Расстояние

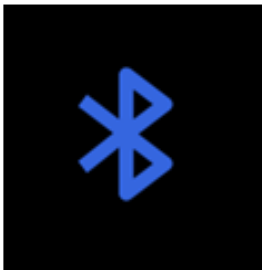
0.0 ~ 999 км



Калории

0.0 ~ 999 ккал

Имеет прямо пропорциональную зависимость от уровня сопротивления.
Сопротивление 1 соответствует 11,4 ккал/километр, а сопротивление 32 - 44,6 ккал/километр.



Bluetooth

Значок горит - блютус подключен

8. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ ПО BLUETOOTH

Перед началом убедитесь, что:

- велотренажер включен и не сопряжен с другими устройствами;
- на вашем смартфоне/планшете включен bluetooth (при необходимости также разрешите доступ к геолокации на устройствах android);
- расстояние между тренажером и вашим гаджетом не превышает 5–7 метров.

1. Подключение велотренажера к Kínomar:

- запустите Kínomar на своем телефоне или планшете;
- главный экран приложения → нажмите в правом нижнем углу кнопку «Мой профиль» (My Profile);
- в разделе «Управление оборудованием» (Manage my equipment) выберите тип тренажера: «Bike» (Велотренажер);
- зайдите в меню «SENSORS» (датчики) и выберите «Умный» (Smart). Если приложение не обнаружило ваш тренажер автоматически, проверьте, поддерживает ли ваш велотренажер протокол FTMS и выберите его вручную в настройках Kínomar;
- в списке устройств найдите ваш велотренажер и нажмите, чтобы подключиться;
- начните крутить педали (даже с небольшой скоростью), чтобы велотренажер начал передавать данные о вращении и скорости по Bluetooth;
- при успешном подключении на экране Kínomar отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed), обороты в минуту (RPM) и пр. Теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.

2. Подключение велотренажера к Zwift:

- запустите приложение Zwift на устройстве, которое будете использовать (смартфон, планшет);
- авторизуйтесь в своей учетной записи или создайте новую, если необходимо;

- а экране «Pair Devices» (Подключение устройств) выберите тип тренажера: «Bike» (Велотренажер);
- когда ваш велотренажер появится в списке, нажмите для подключения;
- дождитесь статуса «Подключено» (Connected) и нажмите кнопку «Let's Go», чтобы перейти к выбору трассы или старту тренировки;
- начните крутить педали (даже с небольшой скоростью), чтобы велотренажер начал передавать данные о вращении и скорости по Bluetooth;
- во время занятия Zwift будет отображать основные показатели (мощность (W), скорость, пройденная дистанция). Если у вас есть нагрудный кардиодатчик, подключите его отдельно в разделе «Heart Rate».



ВНИМАНИЕ!

Не рекомендуем использовать приложение во время тренировки с нагрудным кардиодатчиком. Так как значение пульса, которое выводится на консоль, будет неточным.

9. КОДЫ ОШИБОК

E01 (Ошибка 1)

(Назначение: Для предотвращения ошибок при сборке и повреждения всего комплекта электронных компонентов, вызванных крайне редкими нештатными ситуациями, добавлен механизм обнаружения E01 для двигателя кабеля). Как это работает: модуль не может правильно распознать состояние вращения двигателя.

Возможные причины:

- проверьте, не застрял ли трос электродвигателя, и нормально ли сбрасывается двигатель после включения питания;
- проверьте, не перекошен ли штекер провода;
- тяговое усилие двигателя недостаточно в крайнем положении, что приводит к невозможности нормального переключения на 1-ю передачу.

10. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	спин-байк
Посадка	вертикальная
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	32
Маховик	22 кг
Педальный узел	трехкомпонентный шатун
Сиденье	с эргономичной подушкой
Регулировка положения сиденья	по вертикали, по горизонтали
Рукоятки	стандартные с оплеткой из пенорезины
Регулировка положения руля	по высоте
Консоль	LED-дисплей
Язык(и) интерфейса	английский
Показания консоли	время, расстояние, скорость, калории, пульс
Общее количество программ	нет
Мультимедиа	подключение к Zwift/Kinomap
Разъемы	Type-C
Измерение пульса	сенсорные датчики
Макс. вес пользователя	150 кг
Компенсаторы неровностей пола	да
Транспортировочные ролики	да
Габариты (Д*Ш*В)	115 × 55 × 124 см
Вес нетто	42 кг
Питание	не требует подключения к сети
Энергосбережение	есть
Рама	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
Тип пластика	АБС-пластик из исходного сырья
Упаковка	1 коробка
Габариты упаковки	109 × 23 × 84 см
Вес брутто	46 кг

Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиновская ул., дом 54, 035С тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	Ningbo Bestgym Health Technology Co., Ltd. No.2288 Jinhai East Road, Binhai New Area, Economic Development Zone, Fenghua, Ningbo, Zhejiang, China info@bestgymfitness.com
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	указана на этикетке
Гарантия	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!

EAC

ДЛЯ ЗАМЕТОК

[illegible]

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

