



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

# ORLAUF ARES



Велотренажер, спин-байк  
с электромагнитной  
системой нагружения

**Сервисная поддержка**



**Актуальная инструкция**





### 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.



**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</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. Комплектация</b>	<b>8</b>
<b>6. Сборка</b>	<b>10</b>
<b>7. Консоль и управление</b>	<b>16</b>
7.1 Общие данные по работе с кнопкой	18
7.2 Подробная инструкция по работе с тренажером	19
7.3 Диапазон параметров отображения	21
<b>8. Подключение приложений по Bluetooth</b>	<b>23</b>
<b>9. Коды ошибок</b>	<b>25</b>
<b>10. Спецификация</b>	<b>26</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

Тренажер 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

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.

**В целях безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:**

- сборку и эксплуатацию следует осуществлять на твердой, ровной поверхности;
- свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 0,5 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;
- перед началом тренировки убедитесь, что дети и домашние животные находятся на безопасном расстоянии от тренажера.



Таблица 1 — Комплектация велотренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	54	Выравнивающая опора	5
2	Передняя опора	1	56	Шестигранная гайка М8*1.25	5
3	Задняя опора	1	59	Плоская шайба Ф8.5*Ф20	4
4	Стойка руля	1	60	Болт М8*1.25	4
5	Стойка сиденья	1	69	Винт М5*14Н	2
6	Направляющая сиденья	1	87	Пружинная шайба Ф6.2*Ф9	4
7	Руль	1	88	Винт М6*1.0	4
11	L-образный винт М16*1.5	1	97	Кабель консоли	1
35	Фиксатор положения сиденья по вертикали	1	103	Держатель бутылки	1
36	Фиксатор положения сиденья по горизонтали	1	104	Шестигранный ключ на 5 мм	1
37	Плоская шайба Ф10.2*Ф25	1	105	Универсальный ключ	1
43	Сиденье	1		Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
45	Консоль	1		Гарантийный талон	1
50 L/R	Комплект шатунов (правый и левый)	1		Флаер	2
51 L/R	Комплект педалей (правая и левая)	1			

## 6. СБОРКА

Перед сборкой убедитесь, что все детали велотренажера в комплекте. Для этого разложите их на ровной поверхности и сверьтесь со списком в комплектации.



**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 основной раме (1) с помощью болтов M8\*1.25 (60) и плоских шайб Ф8.5\*Ф20 (59), используя шестигранный ключ на 5 мм (104).
- Прикрепите заднюю опору (3) к основной раме (1) с помощью болтов M8\*1.25 (60) и плоских шайб Ф8.5\*Ф20 (59), используя шестигранный ключ на 5 мм (104).



**Внимание!** Передняя опора оснащена транспортировочными роликами.

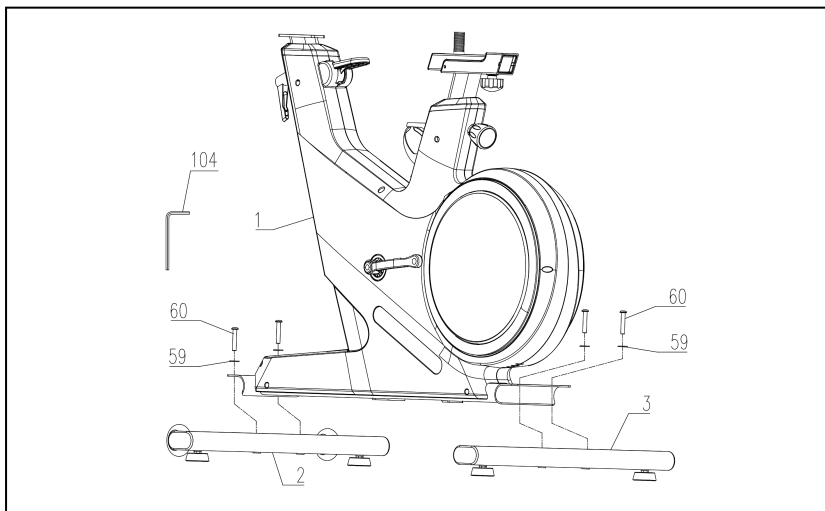


Рисунок 2 – Фиксация рамы к опорам

## Шаг 2

Прикрепите педали (51 L/R) к шатунам (50 L/R). Проверьте надежность крепления педалей перед началом тренировок.



**Примечание!** Чтобы усилить фиксацию, поворачивайте левую педаль против часовой стрелки, а правую педаль – по часовой стрелке.



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

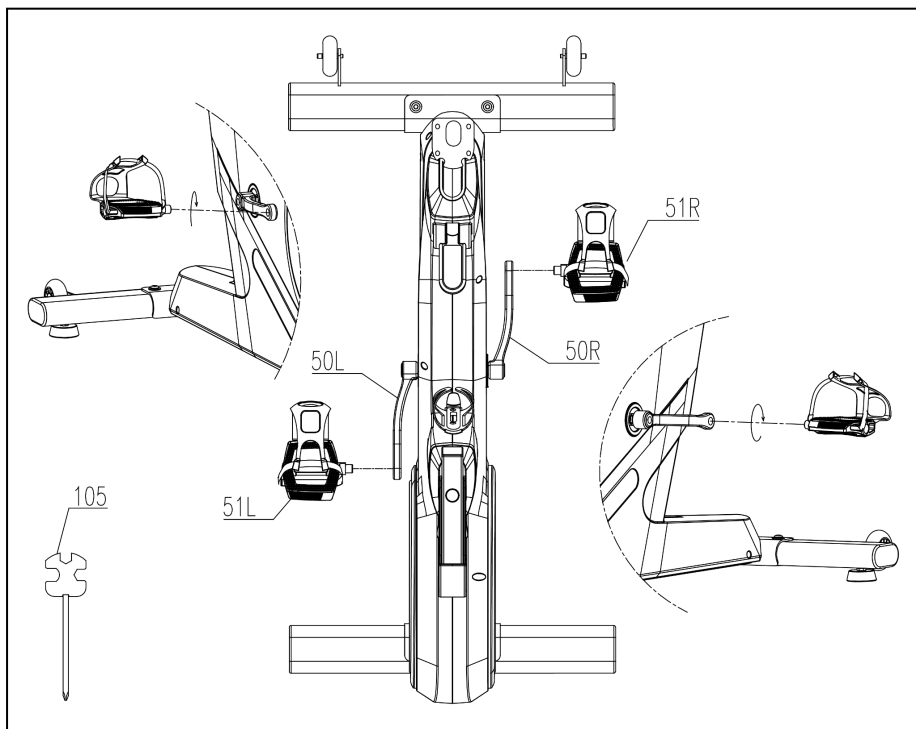


Рисунок 3 – Установка педалей

### Шаг 3

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

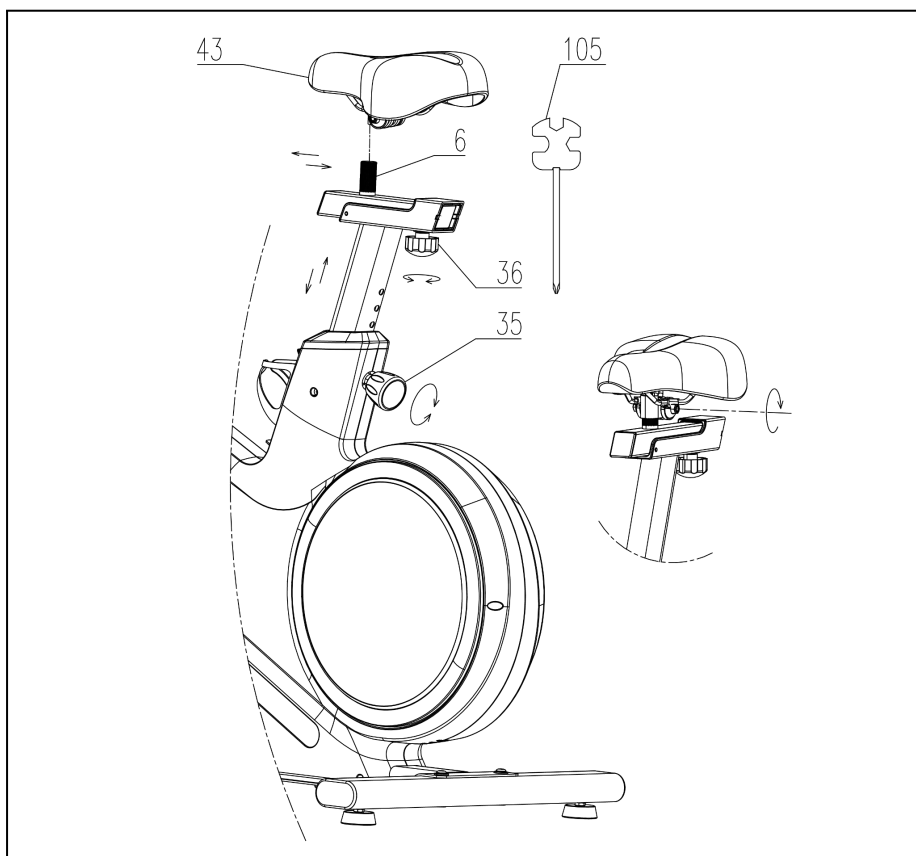


Рисунок 4 – Установка сиденья

## Шаг 4

- Открутите L-образный винт M16\*1.5 (11) и установите стойку руля (4) в максимально высокое положение.
- Подсоедините кабель консоли (97) к верхнему кабелю консоли (45а), уберите кабель в стойку руля (4).
- Установите руль (7) на стойку руля (4), так чтобы совпали все четыре отверстия, затем зафиксируйте при помощи пружинных шайб Ф6.2\*Ф9 (87) и винтов М6\*1.0 (88).



**Внимание!** Не вытаскивайте стойку консоли выше отметки MAX.

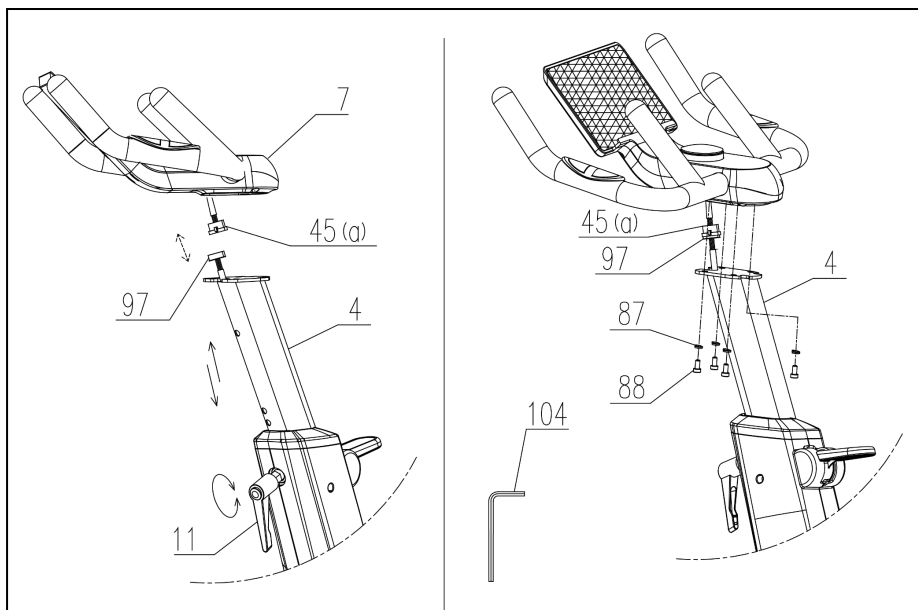


Рисунок 5 – Установка рулевой стойки

## Шаг 5

Установите по центру рамы выравнивающие опоры (54).



**Примечание!** Отрегулируйте все выравнивающие опоры для достижения максимально устойчивого положения тренажера.

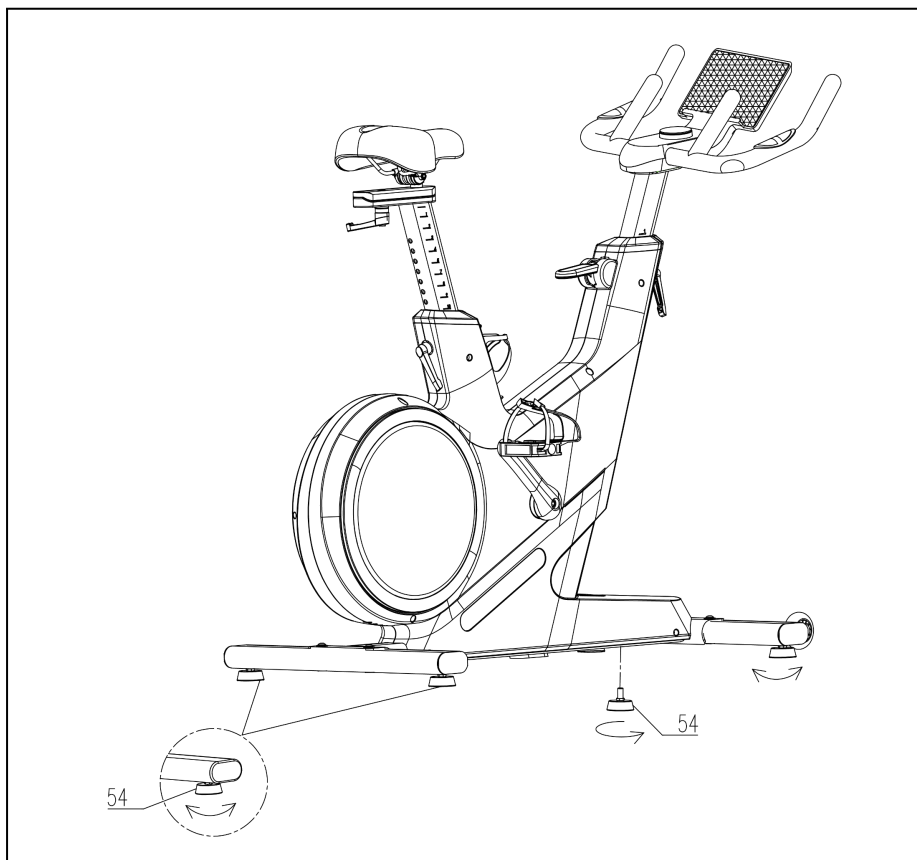


Рисунок 6 – Регулировка положения

## **ВНИМАНИЕ**

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

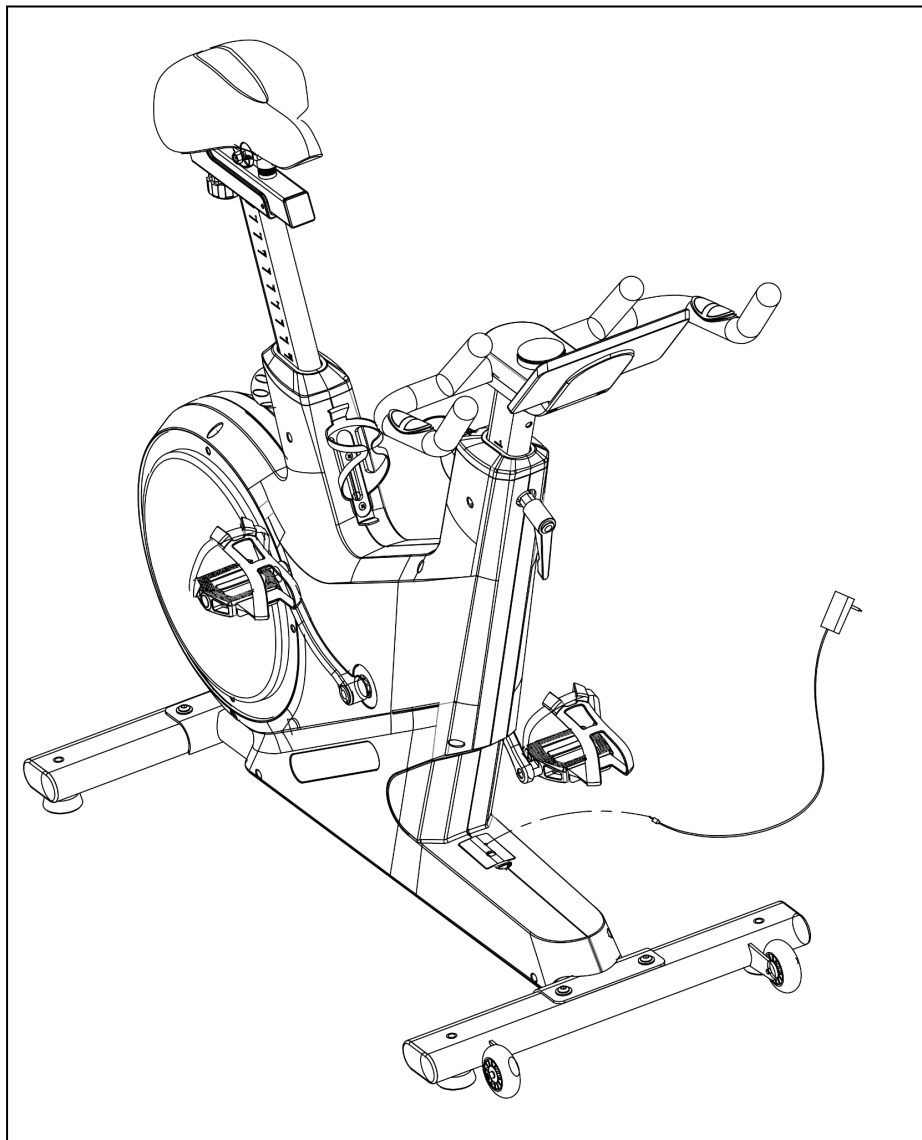


Рисунок 7 – Подзарядка через порт Type-C

## 7. КОНСОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ

### 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, которые 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

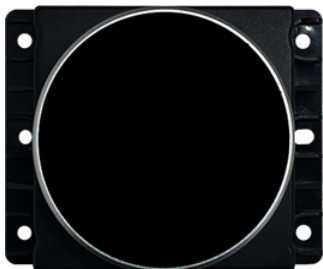


Рисунок 12 – Спящий режим

- 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.

### Нажатие на кнопку

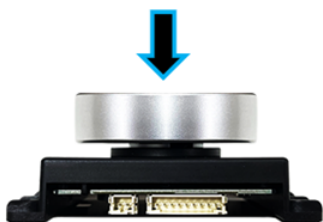


Рисунок 13 – Нажатие на кнопку

- 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.

### Вращение кнопки



Рисунок 14 – 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.

## 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.

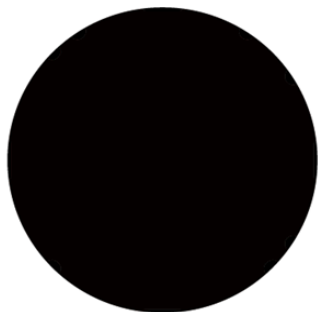


Рисунок 16 – Экран консоли в спящем режиме

## 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.

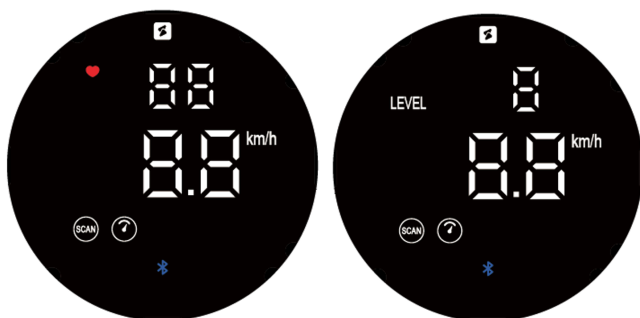


Рисунок 17 – Текущий пульс (слева) и уровень нагрузки (справа)

## 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).

### 7.3 Диапазон параметров отображения



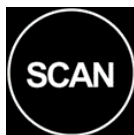
#### Текущий пульс

0 ~ 240 ударов в минуту.



#### Уровень нагрузки

1 ~ 32 уровня.



#### Сканирование

Значок горит - режим сканирования запущен.



#### Скорость

0.0 ~ 99.9 км/ч.

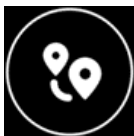
60 об/мин ~ 21,5 км/ч.



#### Время

0:0 ~ 99:59.

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 к Kínomar:

- запустите Kínomar на своем телефоне или планшете, либо отсканируйте QR-код;
- на главном экране приложения нажмите в правом нижнем углу кнопку «My Profile» (Мой профиль);
- в разделе «Manage my equipment» (Управление оборудованием) выберите тип тренажера: «Bike» (Велотренажер);
- выберите из списка бренд «ORLAUF»;
- 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 к Zwift:

- запустите приложение Zwift на устройстве, которое будете использовать (смартфон, планшет);
- авторизуйтесь в своей учетной записи или создайте новую, если необходимо;
- на экране «Pair Devices» (Подключение устройств) выберите тип тренажера: «Bike» (Велотренажер);
- когда ваш велотренажер появится в списке, нажмите для подключения;
- дождитесь статуса «Connected» (Подключено) 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».

## 9. КОДЫ ОШИБОК

### **E01 (Ошибка 1)**

Ошибка **E01** связана с нарушением работы двигателя. Для устранения неполадки обратитесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ».

## 10. СПЕЦИФИКАЦИЯ

<b>Тип оборудования</b>	велотренажер, спин-байк
<b>Питание</b>	не требует подключения к сети
<b>Энергосбережение</b>	есть
<b>Посадка</b>	вертикальная
<b>Система нагружения</b>	электромагнитная
<b>Кол-во уровней нагрузки</b>	32
<b>Вес маховика (физический/инерционный)</b>	22 кг/48 кг
<b>Педальный узел</b>	трехкомпонентный
<b>Регулировка положения сиденья</b>	по вертикали, по горизонтали
<b>Регулировка положения руля</b>	по высоте
<b>Консоль</b>	LED-дисплей
<b>Показания консоли</b>	время, расстояние, скорость, калории, пульс, нагрузка
<b>Общее количество программ</b>	нет
<b>Мультимедиа</b>	подключение к Zwift/Kinomap
<b>Измерение пульса</b>	сенсорные датчики
<b>Макс. вес пользователя</b>	150 кг
<b>Компенсаторы неровностей пола</b>	да
<b>Транспортировочные ролики</b>	да
<b>Габариты (Д*Ш*В)</b>	115*55*124 см
<b>Габариты упаковки</b>	109*23*84 см
<b>Вес нетто</b>	42 кг
<b>Вес брутто</b>	46 кг

<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>	Ningbo Bestgym Health Technology Co., Ltd. No.2288 Jinhai East Road, Binhai New Area, Economic Development Zone, Fenghua, Ningbo, Zhejiang, China info@bestgymfitness.com
<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!

**EAC**

**ORLAUF**

