



РУКОВОДСТВО

СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

# ORLAUF PRO JUNGLE



Велотренажер  
Спин-байк

**Сервисная поддержка**



**Актуальная инструкция**



## 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

<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>11</b>
<b>7. Регулировки велотренажера</b>	<b>20</b>
7.1 Выравнивание велотренажера	20
7.2 Регулировка уровня нагрузки	21
7.3 Регулировка высоты руля	22
7.4 Регулировка высоты сиденья	23
<b>8. Консоль тренажера</b>	<b>24</b>
8.1 Функции кнопок	25
8.2 Функции консоли	25
<b>9. Подключение приложений по Bluetooth</b>	<b>27</b>
<b>10. Спецификация</b>	<b>29</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 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.

**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.

## 5. КОМПЛЕКТАЦИЯ

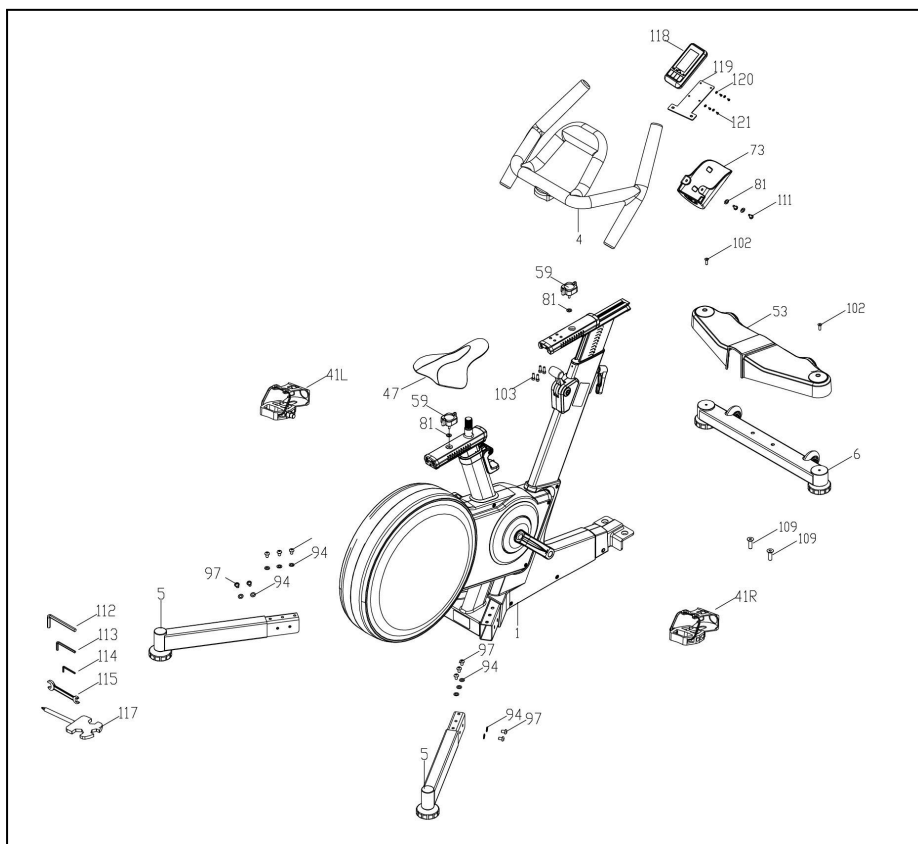


Рисунок 1 – Детали велотренажера



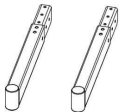
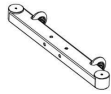
















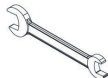
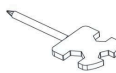


			
1. Рама	4. Руль	5. Задние опоры - 2 шт.	6. Передняя опора
			
41L/R. Педали	47. Сиденье	48. Компенсаторы неровности пола - 4 шт.	53. Кожух передней опоры
			
59. Ручка регулировки положения- 2 шт.	73. Держатель консоли	81. Шайба М6 - 4 шт.	94. Шайба М9 - 10 шт.
			
97. Винт М8*12 - 10 шт.	102. Винт М6*20 - 2 шт.	103. Винт М6*12 - 4 шт.	109. Винт М10*30- 2 шт.
			
111. Винт М6*15 - 2 шт.	112. Ключ шестигранник №6	113. Ключ шестигранник №5	114. Ключ шестигранник №4
			
115. Гаечный ключ 13/15	117. Универсальный ключ	118. Консоль	119. Пластина-крепления консоли

Рисунок 2 – Комплектация велотренажера

Таблица 1 — Комплектация велотренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама	1	103	Винт М6*12	4
4	Руль	1	109	Винт М10*30	2
5	Задние опоры	2	111	Винт М6*15	2
6	Передняя опора	1	112	Ключ шестигранник №6	1
41L/R	Педали	2	113	Ключ шестигранник №5	1
47	Сиденье	1	114	Ключ шестигранник №4	1
48	Компенсаторы неровности пола	4	115	Гаечный ключ 13/15	1
53	Кожух передней опоры	1	117	Универсальный ключ	1
59	Ручка регулировки положения	2	118	Консоль	1
73	Держатель консоли	1	119	Пластина-крепления консоли	1
81	Шайба М6	4		Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
94	Шайба М9	10		Гарантийный талон	1
97	Винт М8*12	10		Флаер	2
102	Винт М6*20	2			

Большая часть перечисленных в списке комплектующих упакована отдельно, но некоторые комплектующие предварительно смонтированы. По мере необходимости отсоедините и снова установите собранные детали.



**Внимание!** Пожалуйста, ознакомьтесь со всеми этапами сборки и обратите внимание на все предварительно установленные комплектующие.

## 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

Установите компенсаторы неровности пола (48) на задние опоры (5) и на переднюю опору (6).

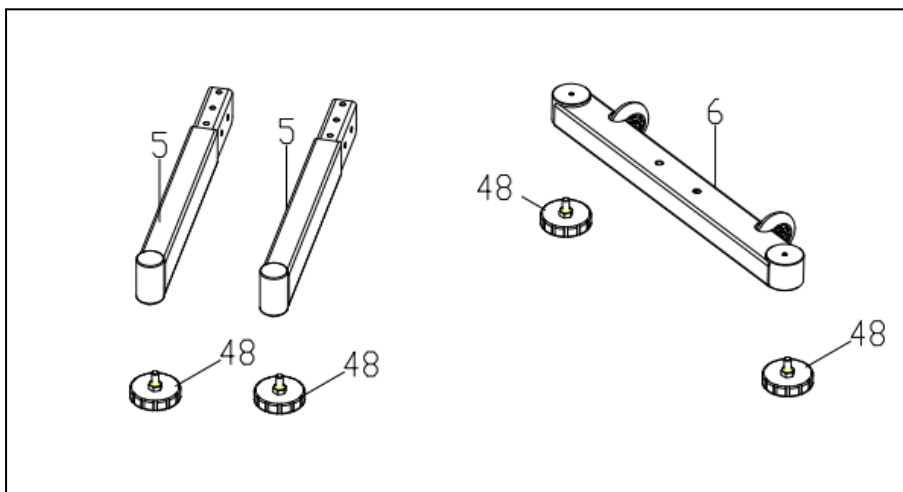


Рисунок 3 – Установка компенсаторов неровности пола

## Шаг 2

При помощи шестигранного ключа №6 (112) выкрутите винты M10\*20 из транспортировочной ножки. В дальнейшем данные винты и транспортировочная ножка не потребуются.

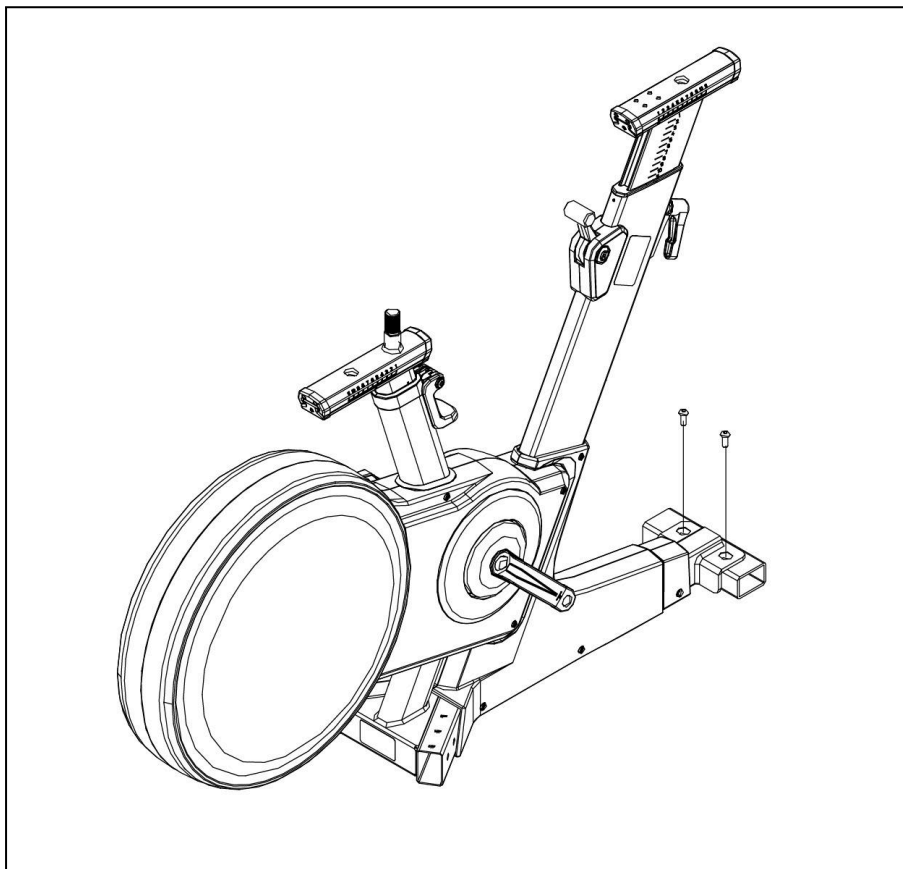


Рисунок 4 – Извлечение транспортировочной ножки

### Шаг 3

Закрепите на основной раме (1) переднюю опору (6) винтами M10\*30 (109), затяните шестигранным ключом №6 (112).

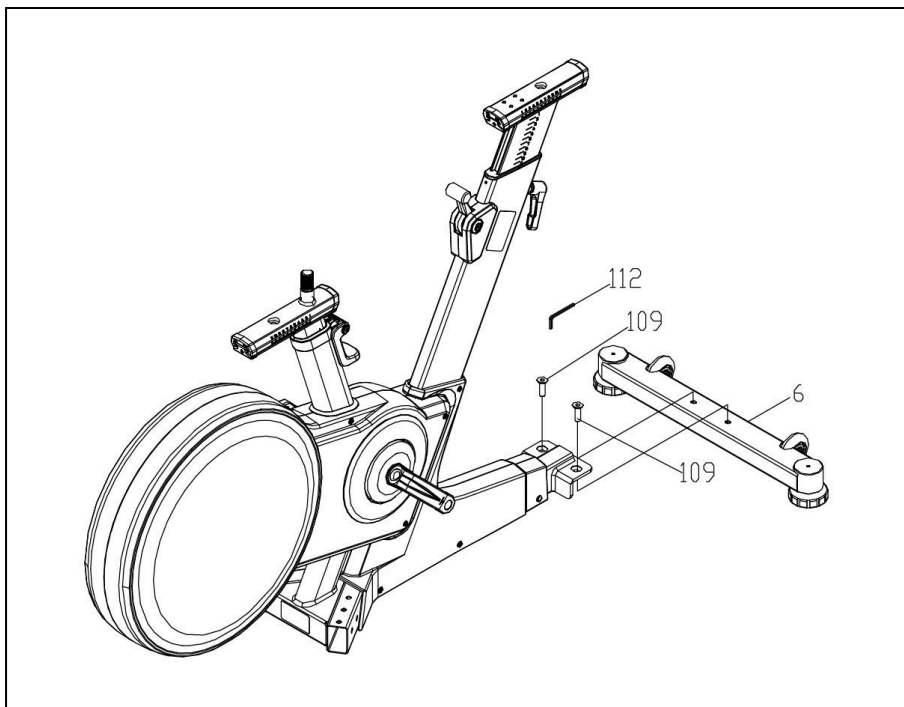


Рисунок 5 – Установка передней опоры

## Шаг 4

Закрепите на основной раме (1) задние опоры (5) винтами М8\*12 (97) с шайбами М9 (94), затяните шестигранным ключом №25 (113).

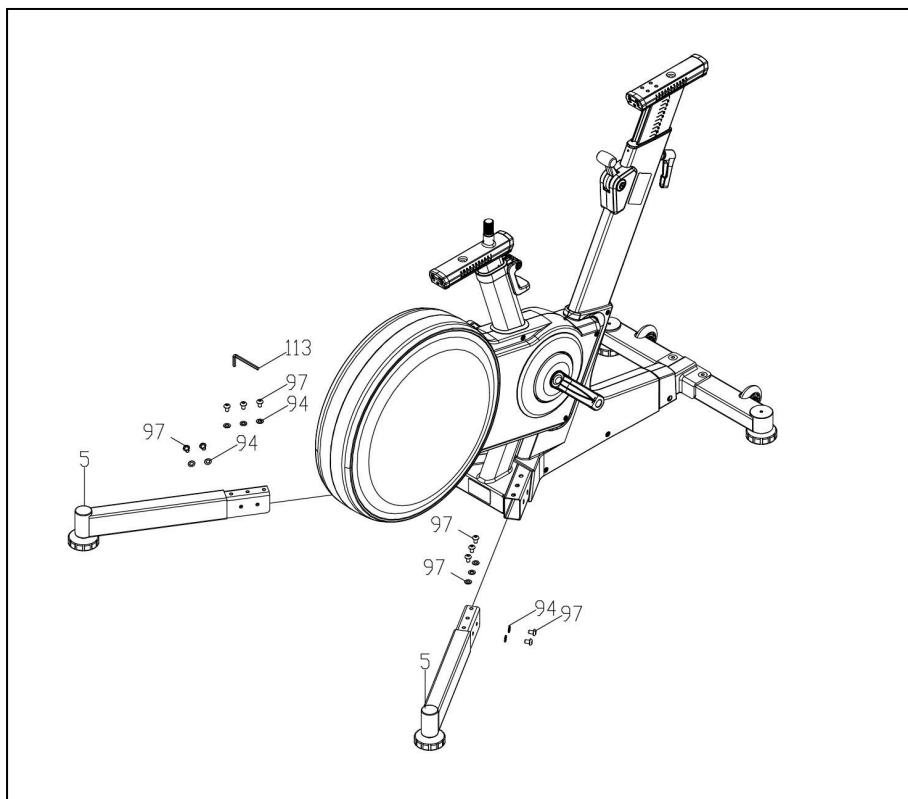


Рисунок 6 – Установка задних опор

## Шаг 5

- Установите сиденье (47) на опору, отрегулируйте нужный угол наклона и высоту, затяните при помощи гаечного ключа (115).
- На направляющие сиденья и руля установите шайбы М6 (81) и ручки регулировки положения (59), закрутите по часовой стрелке.

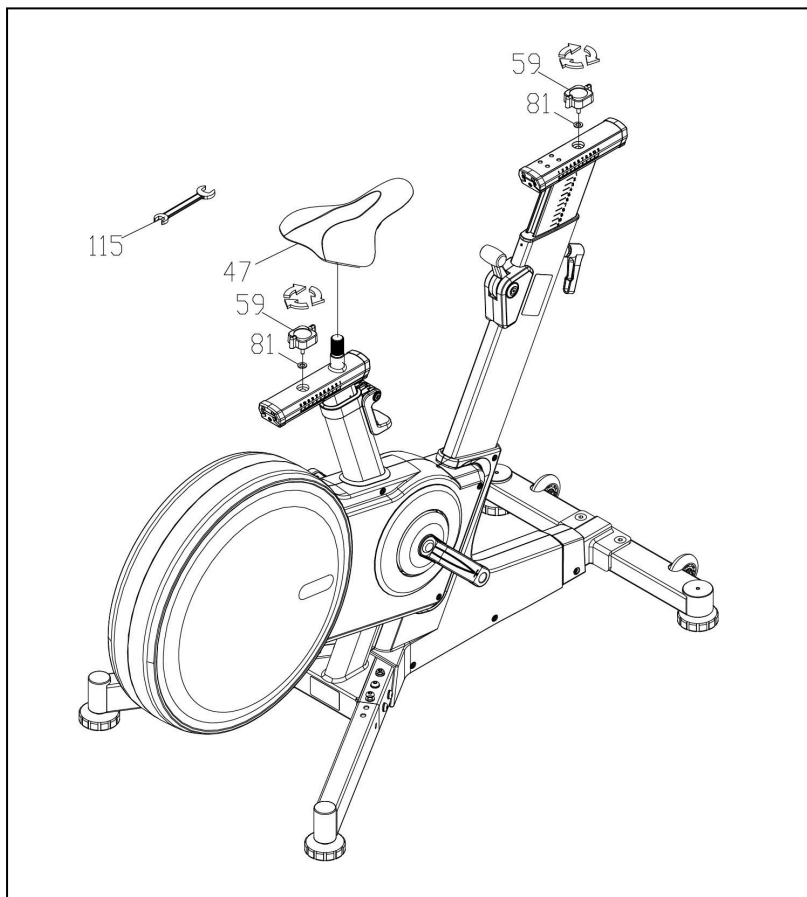


Рисунок 7 – Установка сиденья

## Шаг 6

Открутите ручку регулировки положения руля против часовой стрелки, переместите направляющую руля в крайнее ближнее положение.

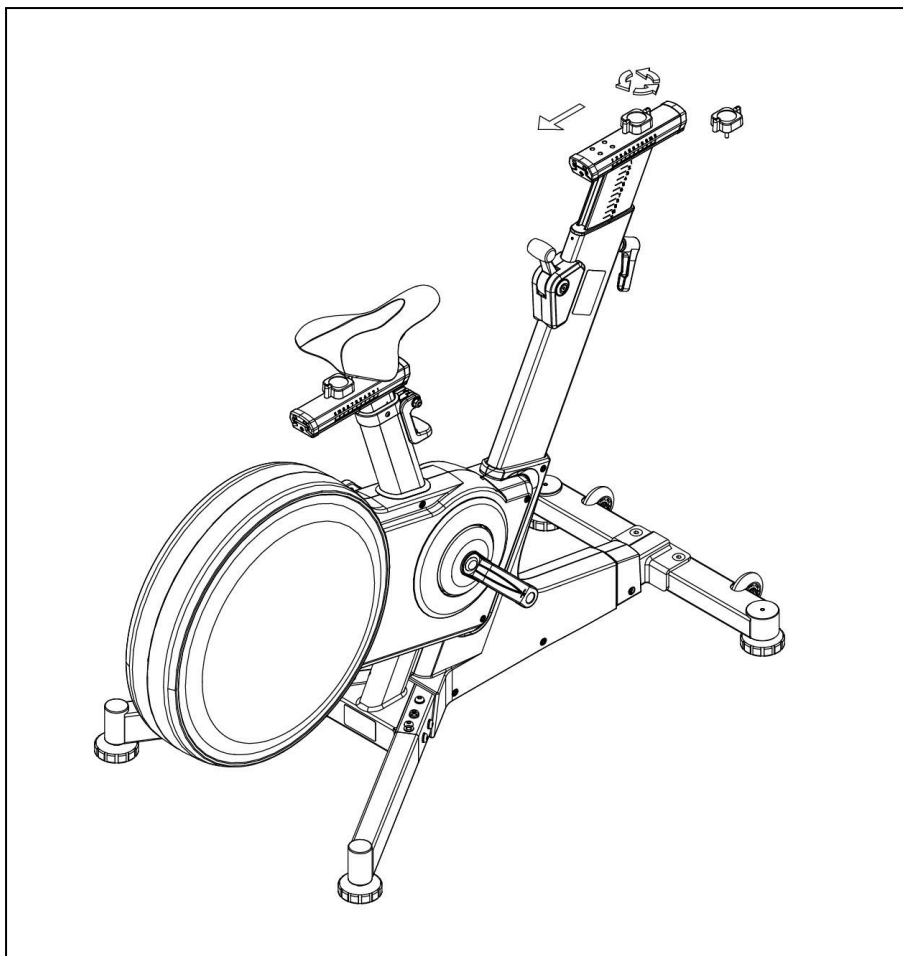


Рисунок 8 – Правильное положение направляющей руля

- Закрепите руль (4) на направляющей винтами М6\*15 (111).
- Выкрутите из консоли (118) винты и шайбы.
- Установите консоль (118) на пластине-крепления консоли (119) и закрепите ранее извлеченными из консоли винтами и шайбами.
- Установите ложе консоли с консолью в держатель (73).
- Закрепите держатель консоли (73) на руле (4) винтами М6\*15 (111) с шайбами М6 (81).

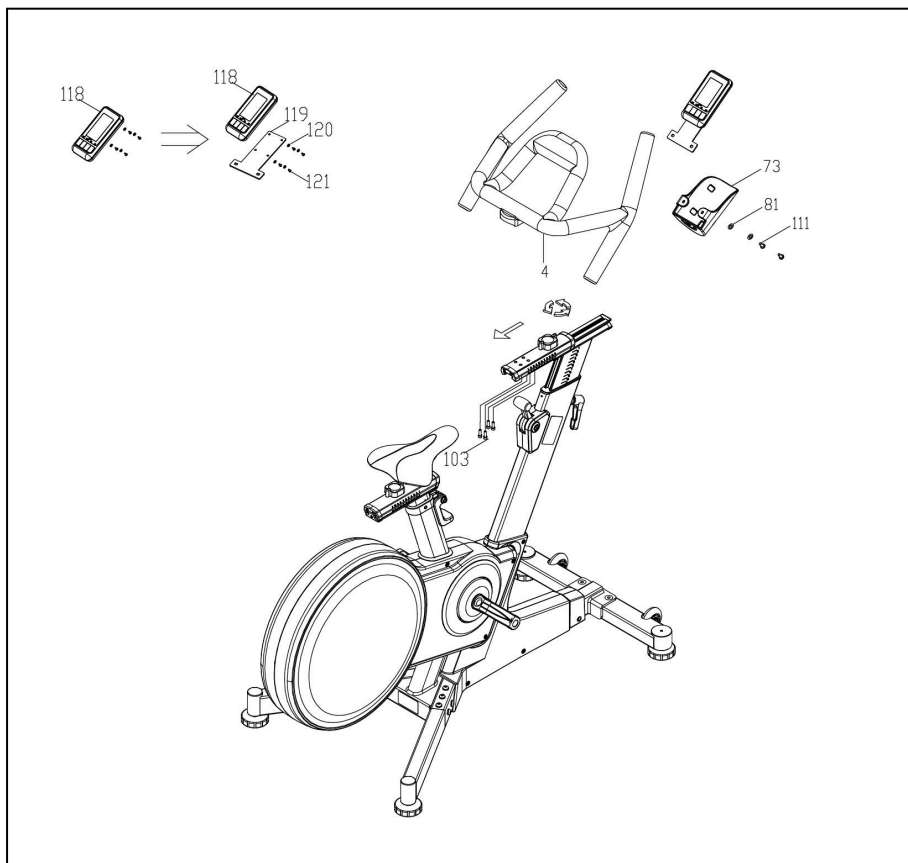


Рисунок 9 – Установка руля и консоли

## Шаг 7

Закрепите кожух передней опоры (53) на передней опоре (6) винтами М6\*20 (102).

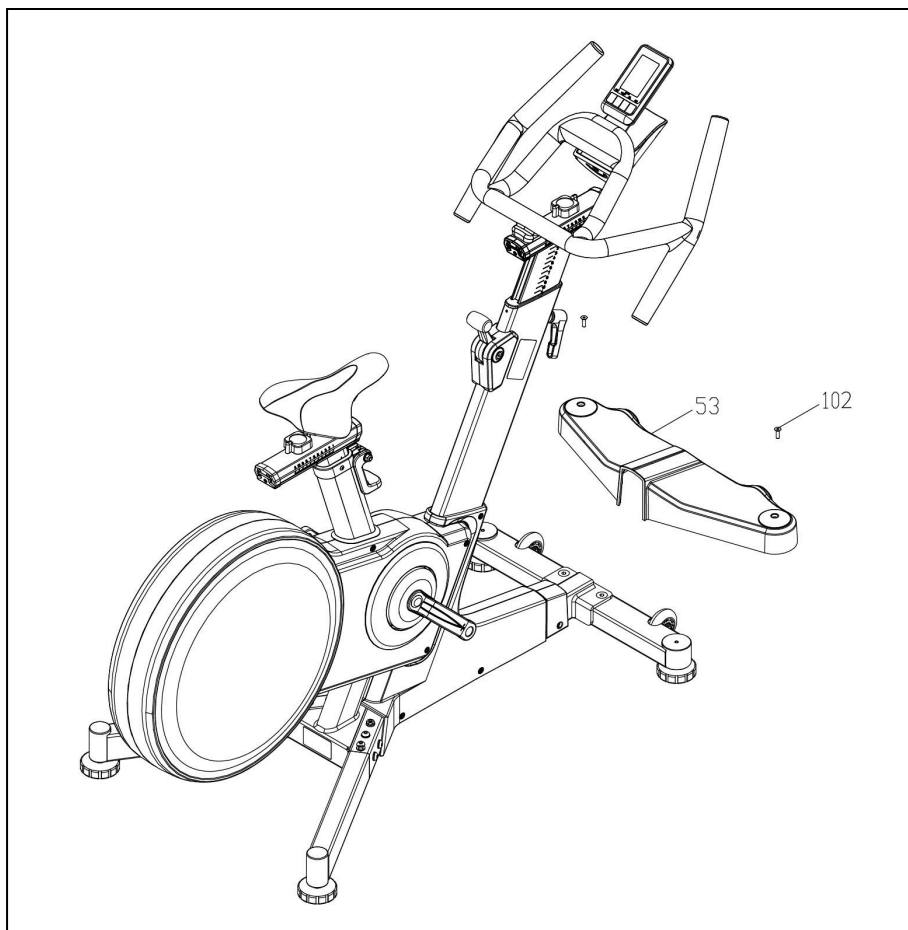


Рисунок 10 – Установка кожуха передней опоры

## Шаг 8

- Прикрутите педали (41L и 41R) к шатуну.
- Левая педаль (L) закручивается против часовой стрелки.
- Правая педаль (R) закручивается по часовой стрелке.
- Убедитесь, что обе педали надежно затянуты, чтобы избежать повреждения шатуна.



**Примечание!** На педалях нанесены обозначения L и R, а на схеме указаны стрелки направления закручивания.

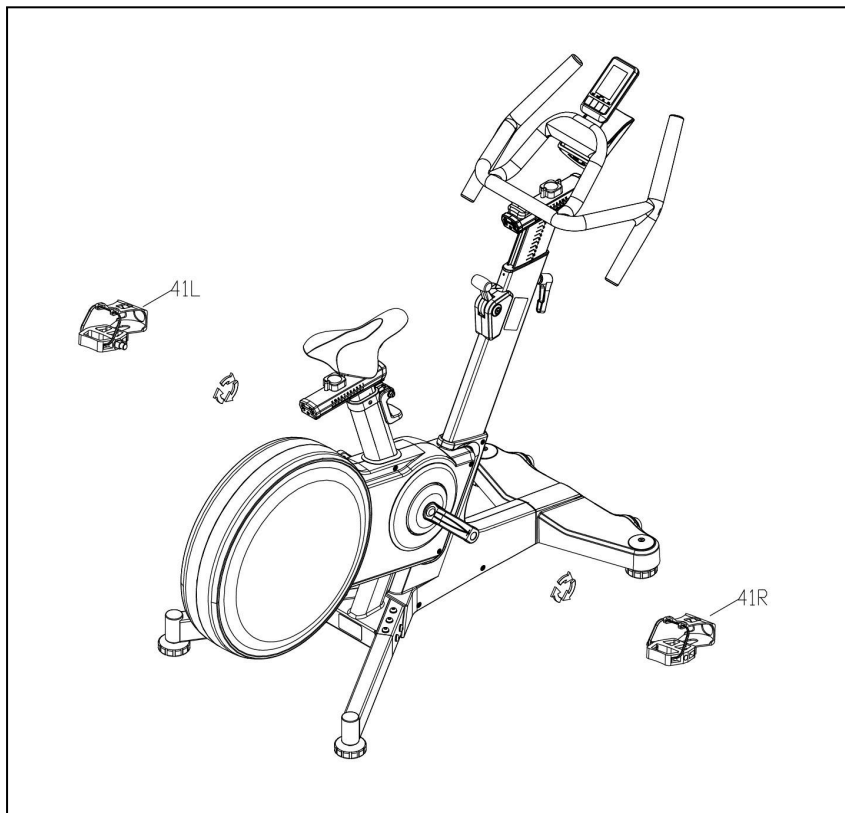


Рисунок 11 – Установка педалей

## 7. РЕГУЛИРОВКИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

### 7.1 Выравнивание велотренажера

- В целях безопасности всегда следите за тем, чтобы велотренажер стоял на твердой ровной поверхности. При необходимости подложите под него резиновый коврик, чтобы уменьшить вероятность скольжения.
- Отрегулируйте компенсаторы неровности пола, чтобы добиться максимально устойчивого положения велотренажера.

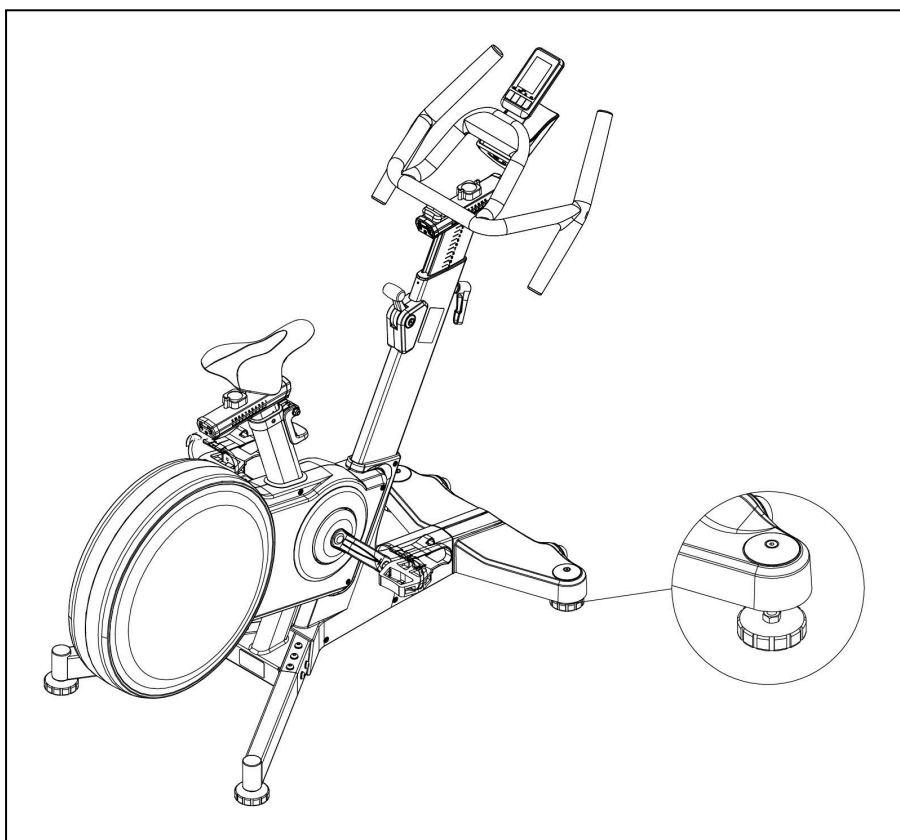


Рисунок 12 – Регулировка компенсаторов неровности пола

## 7.2 Регулировка уровня нагрузки

- Чтобы увеличить или уменьшить интенсивность тренировки, меняйте положение рычага. Перемещение рычага вверх увеличивает нагрузку, перемещение в более низкое положение снижает нагрузку.
- Для экстренной или быстрой остановки опустите рычаг в самое нижнее положение.

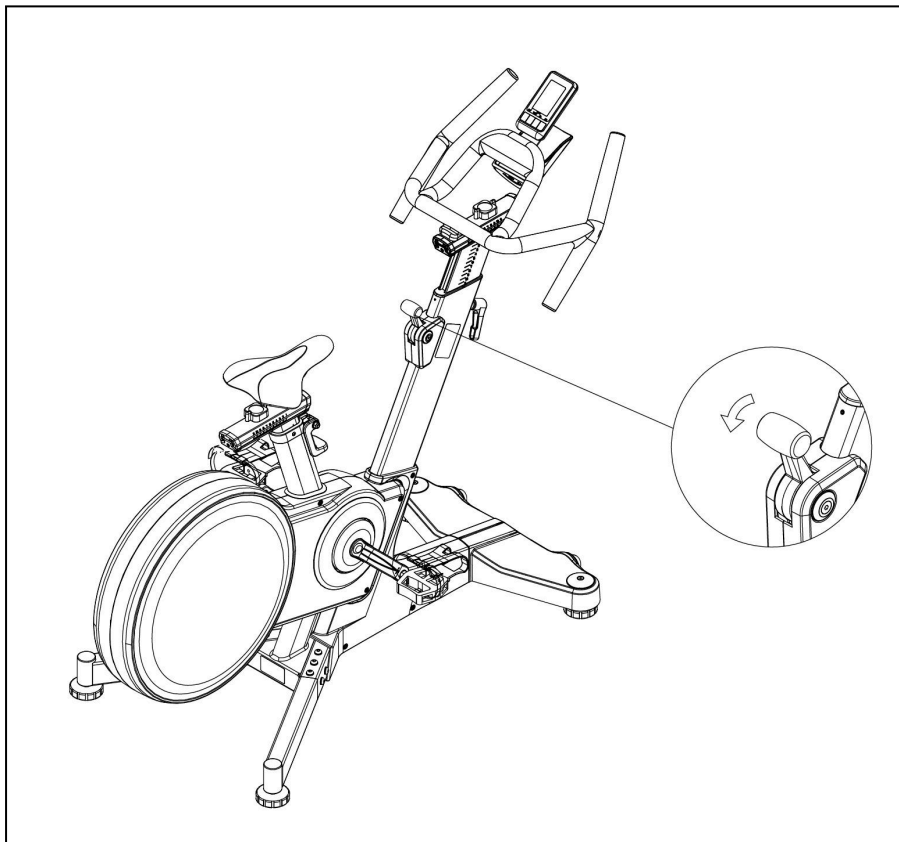


Рисунок 13 – Регулировка уровня нагрузки

### 7.3 Регулировка высоты руля

- Для изменения высоты руля открутите L-образную ручку против часовой стрелки.
- Установите требуемую высоту руля и закрутите L-образную ручку по часовой стрелке до упора.

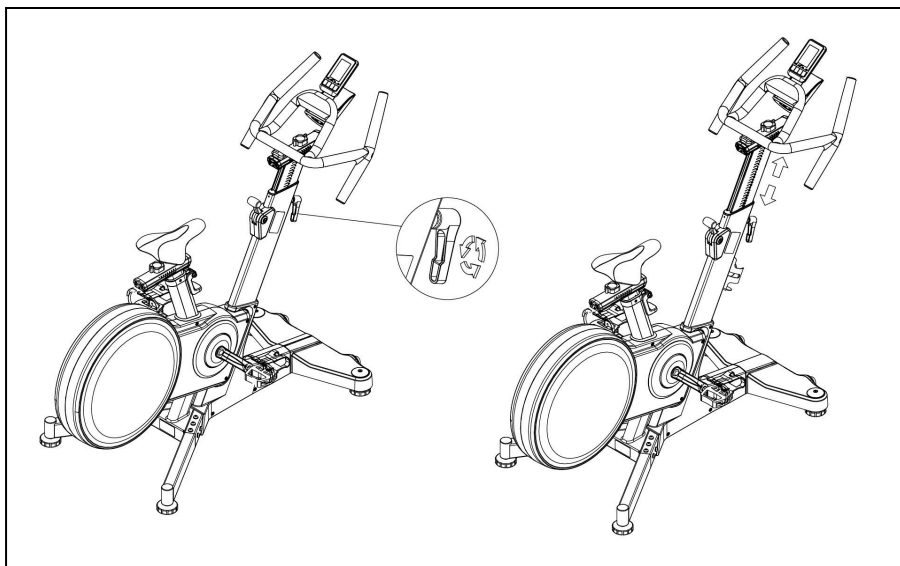


Рисунок 14 – Регулировка высоты руля

### 7.3 Регулировка высоты сиденья

- Для изменения высоты сиденья поднимите скобу вверх.
- Установите требуемую высоту сиденья и опустите скобу вниз.

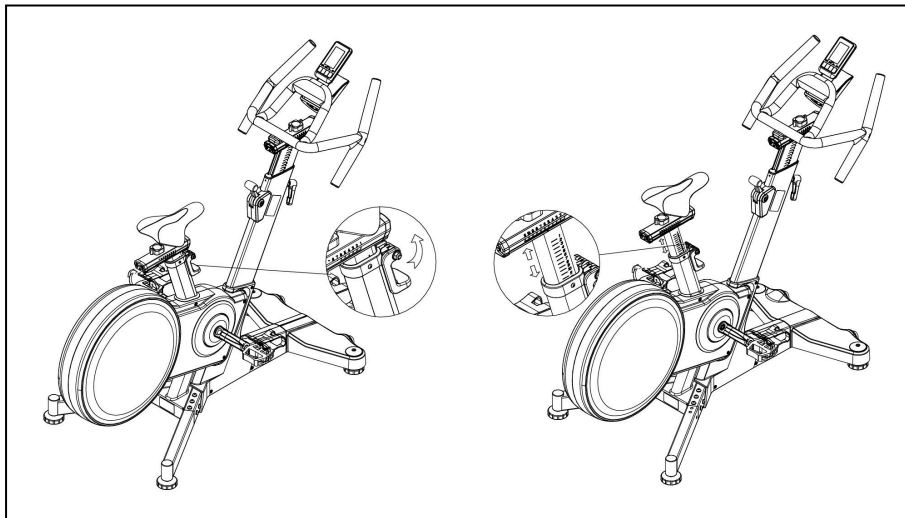


Рисунок 15 – Регулировка высоты сиденья

## 8. КОНСОЛЬ ТРЕНАЖЕРА

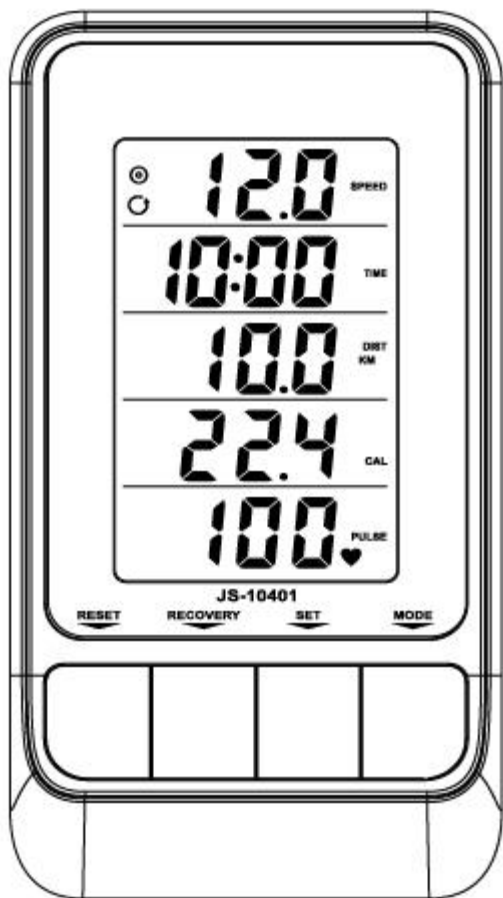


Рисунок 16 – Консоль тренажера

### Показания на дисплее:

- **TIME** - ВРЕМЯ (0:00-99:00 мин.);
- **SPEED** - СКОРОСТЬ (0.0-99.0 км/ч);
- **DIST KM** - РАССТОЯНИЕ (0.00-99.00 км);
- **CAL** - КАЛОРИИ (0.0 - 999.0 ккал);
- **PULSE** - ПУЛЬС (40-220 ударов в минуту).

## 8.1 Функции кнопок

- **MODE.** Выбор функций. Удерживайте в течение 2 секунд для сброса всех показаний.
- **SET.** Установка значений обратного отсчета времени, дистанции, калорий и предела ЧСС, если консоль не находится в режиме сканирования или в процессе тренировки.
- После начала тренировки значения **SET** будут отсчитываться в обратном порядке. Когда значение **SET** достигнет 0, отсчет начнется заново.
- Если установлен предел частоты пульса, то при превышении частоты пульса будет раздаваться звуковой сигнал.
- **RESET.** Сброс настроек времени, расстояния, калорий и пульса.
- **RECOVERY.** Запуск функции восстановления пульса.

## 8.2 Функции консоли

- **SPEED (СКОРОСТЬ).** Отображение текущей скорости, средней скорости и максимальной скорости в течение тренировки. В режиме тренировки нажмите кнопку **MODE** для переключения между отображением данных.
- **TIME (ВРЕМЯ).** По умолчанию отображает время, прошедшее с начала тренировки. Для установки обратного отсчета времени нажимайте кнопку **MODE**, пока на дисплее не будет мигать **TIME**. Кнопкой **SET** задайте необходимое время тренировки. Для сброса нажмите кнопку **MODE**.
- **DIST (РАССТОЯНИЕ).** По умолчанию отображает расстояние, пройденное с начала тренировки. Для установки обратного отсчета расстояния нажимайте кнопку **MODE**, пока на дисплее не будет мигать **DIST**. Кнопкой **SET** задайте необходимое расстояние тренировки. Для сброса нажмите кнопку **MODE**.
- **CAL (КАЛОРИИ).** По умолчанию отображает калории, сожженные с начала тренировки. Для установки обратного отсчета калорий нажимайте кнопку **MODE**, пока на дисплее не будет мигать **CAL**. Кнопкой **SET** задайте калории, которые нужно сжечь во время тренировки. Для сброса нажмите кнопку **MODE**.
- **PULSE (ПУЛЬС).** Отображает текущее значение пульса, а также средний и максимальный пульс за время тренировки. В режиме тренировки нажмите кнопку **MODE** для переключения между отображением данных.
- **SCAN (СКАНИРОВАНИЕ).** Данные на дисплее каждые 6 секунд автоматически меняются в следующем порядке: **SPEED** → **TIME** → **DIST** → **CAL** → **PULSE**.
- **RECOVERY (Восстановление пульса).** Наденьте нагрудный кардиодатчик. Начните крутить педали, на экране должен отобразиться текущий пульс. Нажмите кнопку **RECOVERY**,

отсчет времени начнется с 01:00-00:59 до 00:00. Как только обратный отсчет завершится (00:00), отобразится состояние восстановления сердечного ритма с оценкой от F1.0 до F6.0.



**Примечание!**

- При отсутствии сигнала в течение 4-5 минут ЖК-дисплей автоматически отключается.
- При поступлении сигнала консоль автоматически включается.
- Если на консоли отображаются неправильные значения, замените батарейки.
- В консоли используются 2 батарейки 2 В типа «AAA».

## 9. 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 Kiponar:

- запустите Kiponar 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 Kiponar 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;
- а 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».

## 3. Подключение к FITSHOW:

- откройте FITSHOW и на главном экране выберите тип тренажера: обычно это «Bike» (Велотренажер) или похожее название (зависит от версии приложения);
- выберите режим «Quick start» (Быстрый старт) или аналогичную кнопку для поиска устройств;
- в списке доступных устройств появится ваш велотренажер, нажмите на него, чтобы подключиться;
- начните тренировку (даже с небольшой скоростью), чтобы тренажер начал передавать данные в FITSHOW (скорость, дистанцию, калории и т. д.);
- при успешном подключении приложение FITSHOW отобразит текущие показатели вашей тренировки, а вы сможете установить цели (по времени, дистанции, калориям) и отслеживать прогресс.



## 10. СПЕЦИФИКАЦИЯ

<b>Тип оборудования</b>	велотренажер, спин-байк
<b>Питание</b>	консоль - батарейки 2*AAA
<b>Энергосбережение</b>	есть
<b>Посадка</b>	вертикальная
<b>Система нагружения</b>	магнитная
<b>Кол-во уровней нагрузки</b>	8
<b>Вес маховика (физический/инерционный)</b>	24 кг/53 кг
<b>Педальный узел</b>	трехкомпонентный
<b>Регулировка положения сиденья</b>	по вертикали, по горизонтали
<b>Регулировка положения руля</b>	по вертикали, по горизонтали
<b>Консоль</b>	LCD-дисплей
<b>Показания консоли</b>	время, дистанция, скорость, калории, пульс
<b>Общее количество программ</b>	программы отсутствуют
<b>Мультимедиа</b>	подключение к Fitshow, Kinomap, Zwift
<b>Измерение пульса</b>	подключение кардиопояса
<b>Максимальный вес пользователя</b>	150 кг
<b>Транспортировочные ролики</b>	да
<b>Компенсаторы неровностей пола</b>	да
<b>Габариты (Д*Ш*В)</b>	144*64*133 см
<b>Габариты упаковки (Д*Ш*В)</b>	130*28*87 см
<b>Вес нетто</b>	66 кг
<b>Вес брутто</b>	73 кг

<b>Импортер</b>	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабиrowsкая ул., дом 54, 035С тел. 8-800-775-56-38
<b>Завод-изготовитель</b>	Zhengxing (Tongxiang) Health Technology Co.,Ltd. No.666 Tongren Road, Tongxiang Economic Development Zone, Tongxiang Jiaying, Zhejiang, China, 314500 Tel: 0573-8805666
<b>Страна изготовления</b>	КНР
<b>Дата изготовления</b>	указана на этикетке
<b>Гарантия для домашнего использования</b>	36 месяцев
<b>Гарантия для коммерческого использования</b>	12 месяцев

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.





**ORLAUF PRO**

