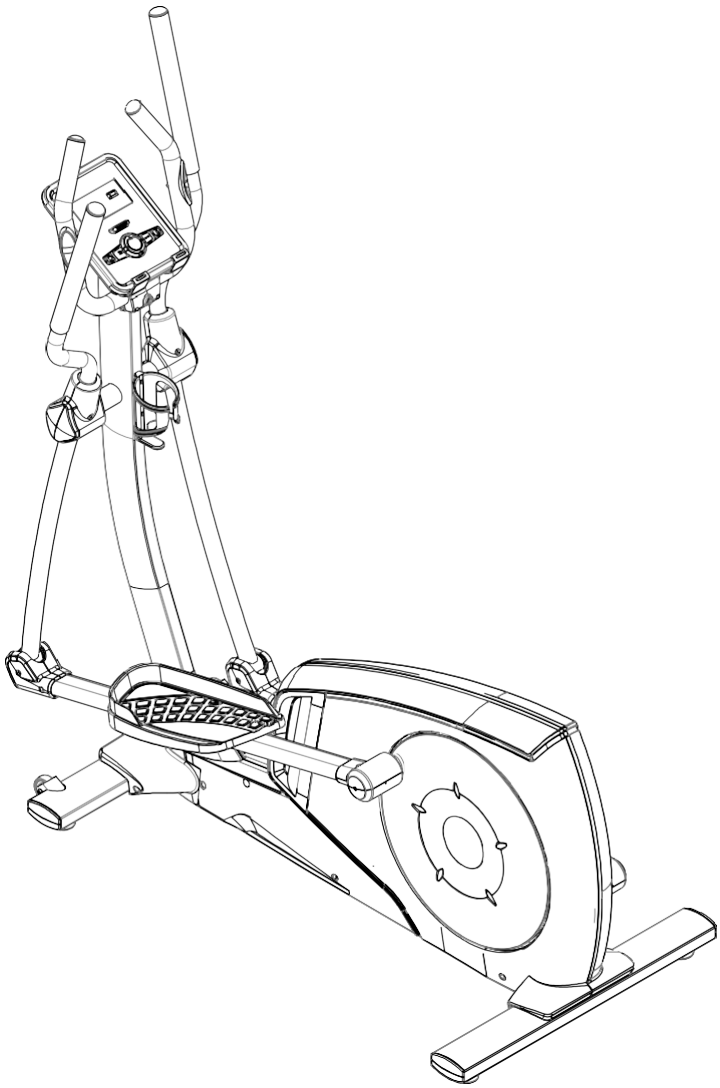
Эллиптический тренажер
OMAFITNESS
Модель E-30

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внимание!

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.

Сохраните руководство для последующих справок.

Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы благодарим Вас за выбор продукции OMAFitness. В последнее десятилетие аэробные тренировки стали неотъемлемой частью, хорошо сбалансированной фитнес-программы.

Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, профессионалами в области фитнеса, тренерами и населением вцелом.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения. Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам.

ДОРОГОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ Спасибо за приобретение эллиптического тренажёра E-30. Он безопасен и надежен в эксплуатации.

Внимательно изучите инструкцию перед началом использование тренажера и, в частности, уделите особенное внимание разделу безопасности, убедитесь в правильности использования и эксплуатации.

Сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего сроки эксплуатации и обращайтесь к ней по мере необходимости.

ВАЖНЫЕ МЕРЫПРЕДОСТОРОЖНОСТИ: Этот тренажер сконструирован таким образом, чтобы обеспечивать полную безопасность во время тренировки. Однако обязательно соблюдать простые правила безопасности во время тренировки. Необходимо прочесть инструкцию перед сборкой или началом тренировки. В частности, соблюдайте приведенные ниже правила:

- Не допускайте детей к тренажеру. Не оставляйте детей около тренажера без присмотра взрослых.
- Только один человек может заниматься на тренажере.
- Если вы во время тренировки почувствуете головокружение, тошноту, боли в руках или любые другие ненормальные симптомы – немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.
- Расположите тренажер на ровной, сухой поверхности. Не устанавливайте тренажер вне помещения или рядом с водопроводом.
- Держите руки далеко от движущихся частей.
- Для тренировок всегда надевайте специальную спортивную одежду. Не надевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся части тренажера. Так же необходимо заниматься в специальной спортивной обуви.

• Используйте тренажер строго по назначению, указанному в инструкции. Не используйте каких-либо приложений, не рекомендованных производителем.

• Не располагайте любых острых предметов вокруг тренажера.

• Желательно заниматься на тренажере под руководством опытного тренера или по программе, им составленной.

• Перед основной тренировкой на тренажере обязательно выполните программу разминки для разогрева мышц. После тренировки необходимо выполнить программу на растяжку мышц.

• Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.

• Тренажёр соответствует классу HC по стандарту EN957.

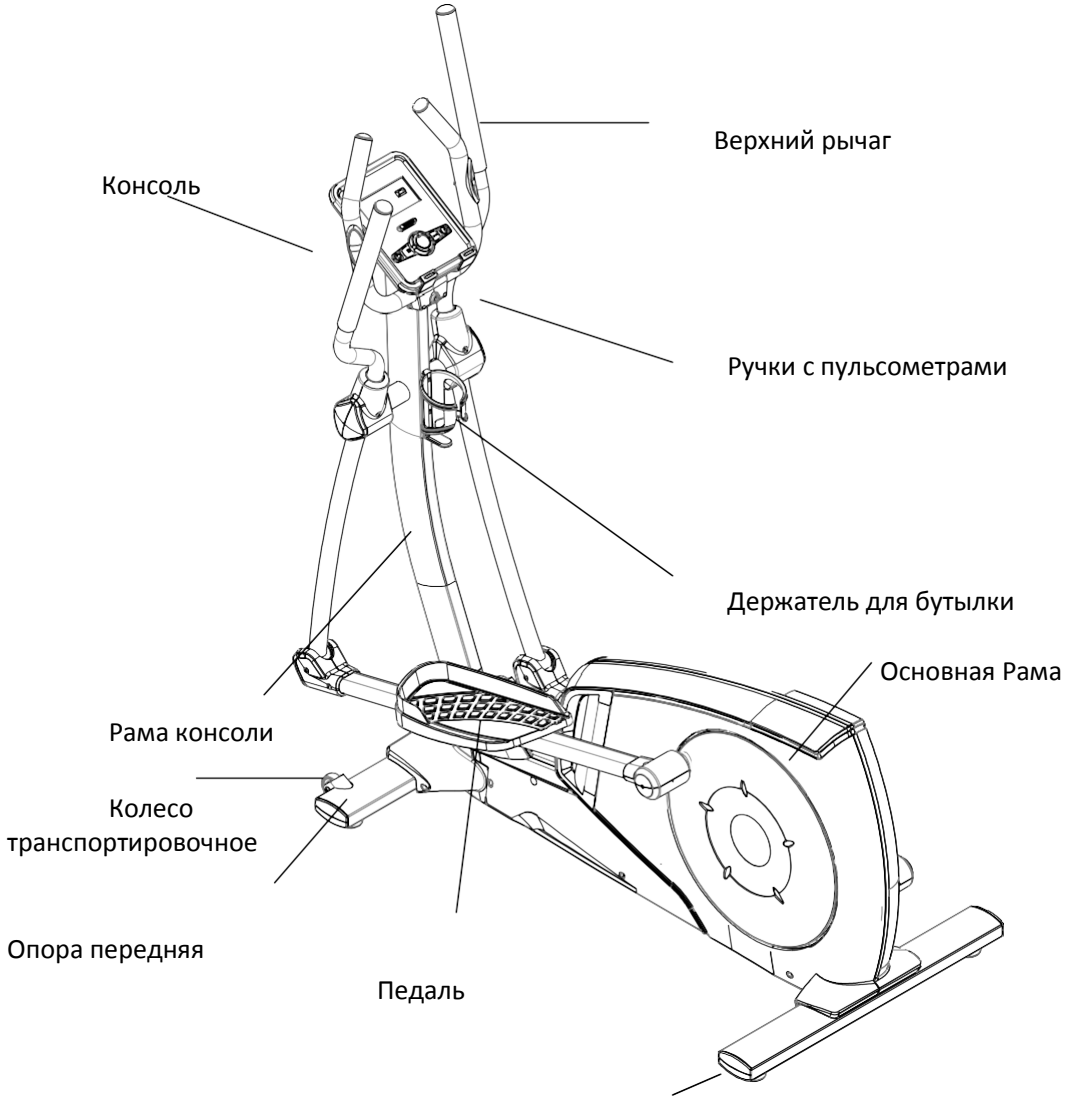
• Пожалуйста, перед использованием убедитесь, что все винты и гайки надежно закреплены. Обратите внимание: винты и гайки могут разболтаться со временем, и поэтому мы советовали бы вам проверять тренажёр перед тренировкой, это для вашей же безопасности.

ВНИМАНИЕ: перед началом тренировок на снаряде необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет с наличием каких-либо проблем со здоровьем. Внимательно прочитайте всю инструкцию перед тренировками.

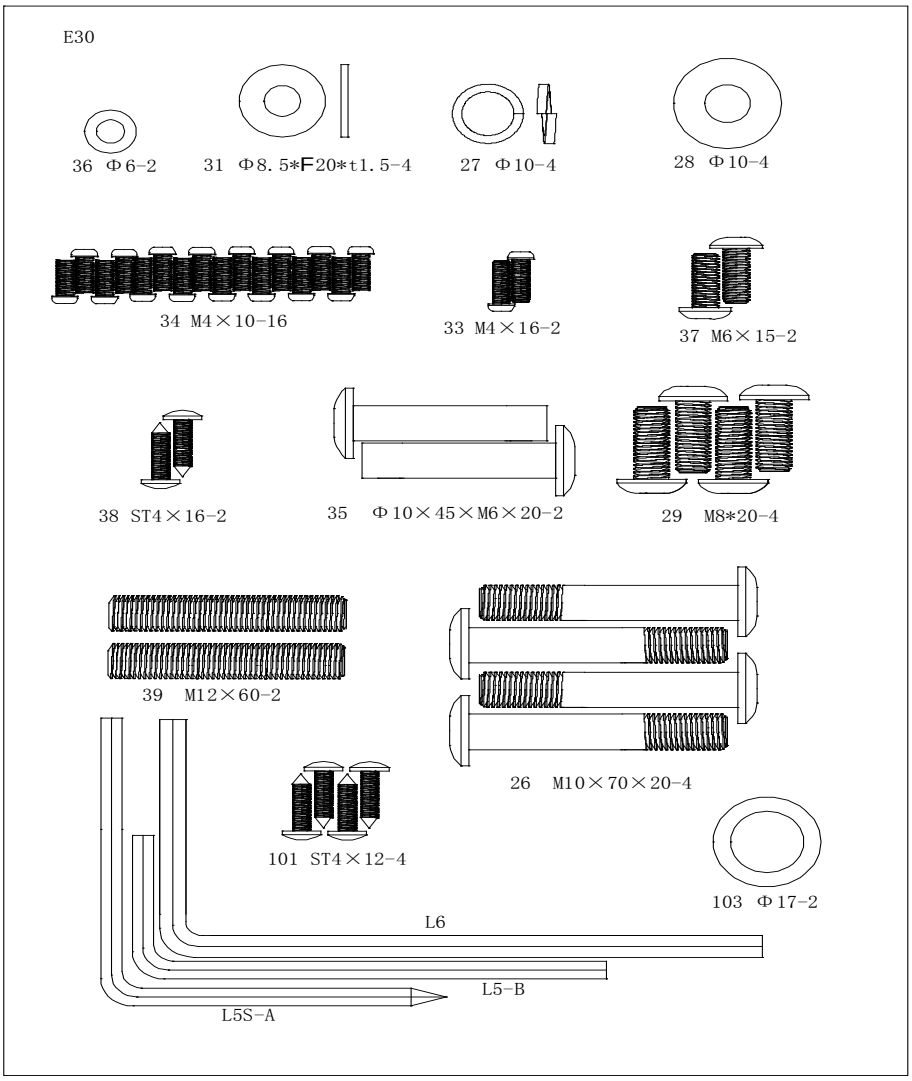
Производитель не имеет данных о различных случаях повреждения или ущерба, полученного на или посредством использования данного тренажера.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию без специального уведомления.

Основные части тренажера



Список болтов и ключей
для самостоятельной установки тренажера



№	Название	Описание	Кол-во
26	Винт с шестигранным шлицем и неполной резьбой	M10×70×20	4
28	Шайба	Ф10	4
31	Шайба	Ф8.5×Ф20×t1.5	4
34	Винт с полной резьбой	M4×10	16
36	Плоская шайба	Ф6	2
38	Саморез	ST4×16	2
101	Саморез	ST4×12	4
	L-образный шестигранник	5×40×100	1
	L-образный шестигранник	6×66×140	1

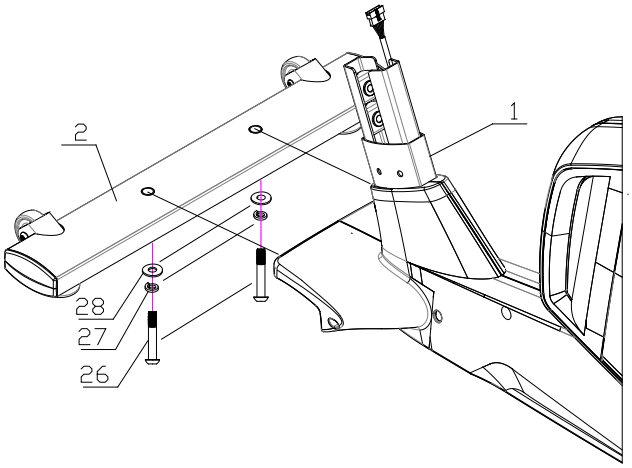
27	Шайба	Ф10	4
29	Винт с шестигранным шлицем и полной резьбой	M8×20	4
33	Винт с шестигранным шлицем и полной резьбой	M4×16	2
35	Винт с шестигранным шлицем и полной резьбой	Ф10×45×M6×20	2
37	Винт с шестигранным шлицем	M6×15	2
39	Болт с плоской головкой	M12×60(12.9)	2
103	Эластичная шайба	Ф17	2
	L-образный шестигранник	5×80×80S	

СБОРКА

Шаг 1 (Установка передней опоры):

1.Присоедините **Опору переднюю** (2) к **основной раме** (1)

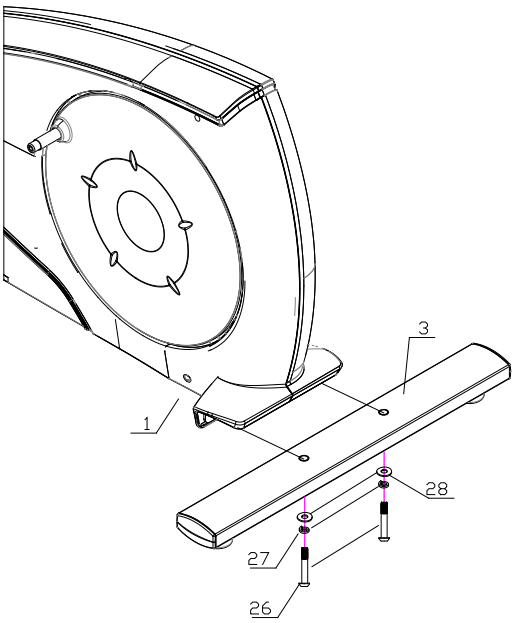
используя **Шайбу** (28), шайбу (27) и **Винт с шестигранным шлицем и неполной резьбой**(26).



Шаг 2 (Установка задней опоры):

1. Присоедините Опору заднюю (3) к **Основной раме** (1)

используя **Шайбу** (28), шайбу (27) и **Винт с шестигранным шлицем и неполной резьбой** (26).

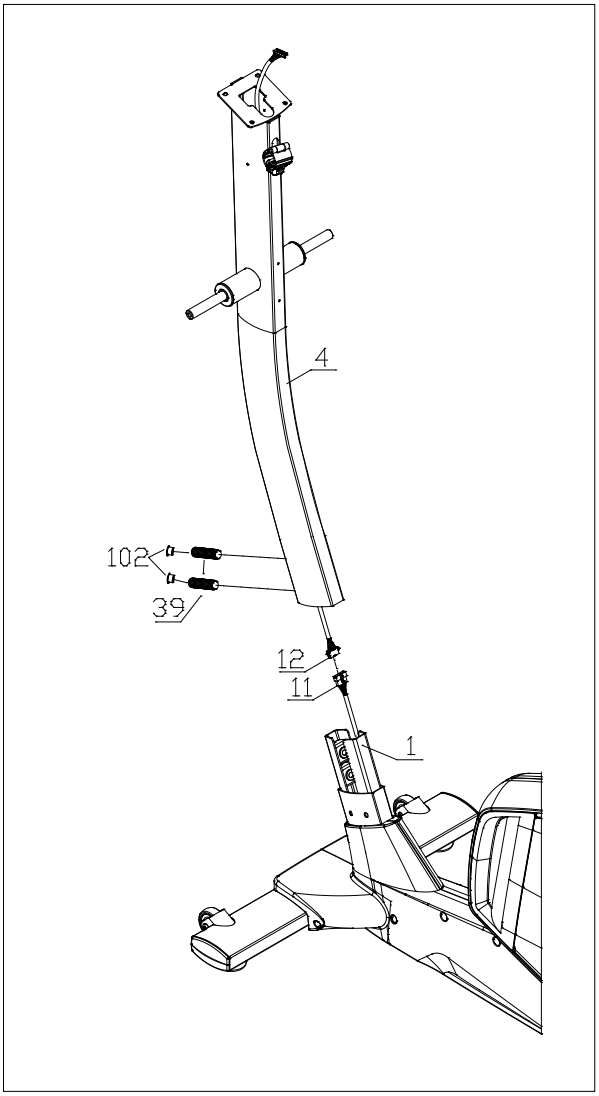


Шаг 3 (Установка стойки руля):

1. Соедините **провод мотора** (11) и **провод компьютера**(12).

2.Вставьте**стойку руля**(4) в **основную раму**(1). Сперва вытяните **заглушку**(102). Затем поместите верхний вертикальный фиксатор основной рамы в стойку с помощью **Болта с плоской головкой**(39),и зафиксируйте стойке, после чего снова вставьте **заглушку** (102).

Совет: Уберите все провода в стойку чтобы избежать перетирания проводов. Пока не затягивайте винты. Убедитесь, что все винты находятся в отверстиях.



Шаг 4 (Установка подвижных рычагов):

*Совет***:*

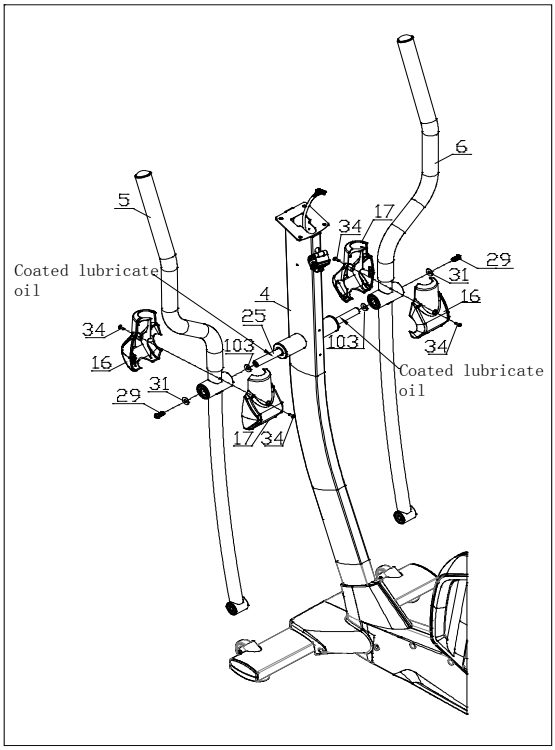
*Перед установкой подвижных рычагов желательно обработать смазкой **оси рамы руля** (25)*

1. Вставьте **шайбу**(103) По обе стороны **оси рамы руля (**25).

Затемвставьте **Подвижный рычаг**-**Левый**(5)в левую **ось рамы руля**(25).

И таким же образом **Подвижный рычаг**-**Правый**(6)в правую **ось рамы руля**(25). Закрепите элементы **шайбой** (31) и **винтом**(29).

2. Присоедините накладки(16) и (17) на подвижные рычаги (5) и (6)используя винт (34).



Шаг 5 (Установка штанг педалей):

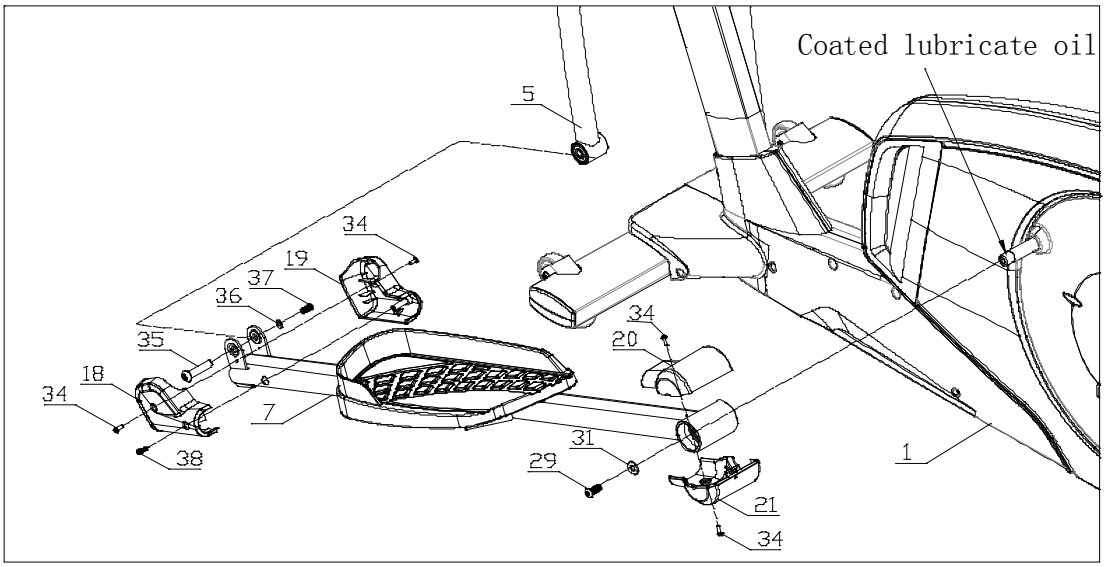
*Совет***:*

*<u>Перед установкой штанг под педаль желательно обработать смазкой **оси основной рамы.**</u>*

1. Вставьте**штангу педали - левую**(7) в **ось основной рамы**(1) и закрепите, используя **шайбу**(31) и **болт** (29).
2. Вставьте**штангу педали - левую**(7)в **Подвижный рычаг-Левый** (5)используя**болт**(35), **шайбу**(36) и **болт**(37).
3. Установите заднююнакладку (20/21) на штангу педалей – левую (7) болтом (34).

Установите переднюю накладку (18/19) на штангу педалей – левую (7) саморезом (38).

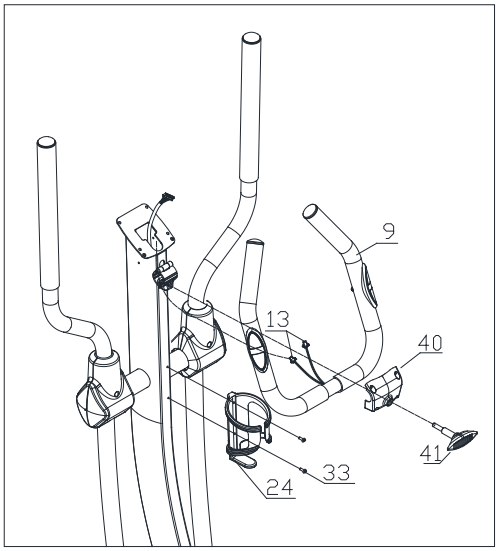
4. Установите **штангу педали – правую** (8) по образцу выше.



Шаг 6 (установка руля):

1. Вытащите **провода пульсометров**(13) из верхней части **стойки руля** (4). Присоедините **руль** (9) к **стойке руля** (4).Затем **Т-образную ручку** (41) вытащите из передней крышки руля (40). Поверните внутрь. Обратите внимание: Т-образнуая ручка сначала не вращается плотно.

2. Прикрепите **держатель бутылки**(24) к **стойке руля**(4) **болтами**(33).

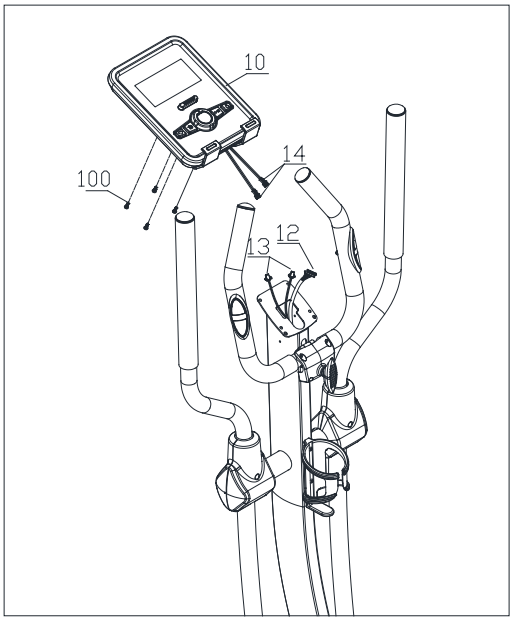


Шаг 7 (установка консоли):

1.Соедините **провода компьютера**(12) синтерфейсом консоли.

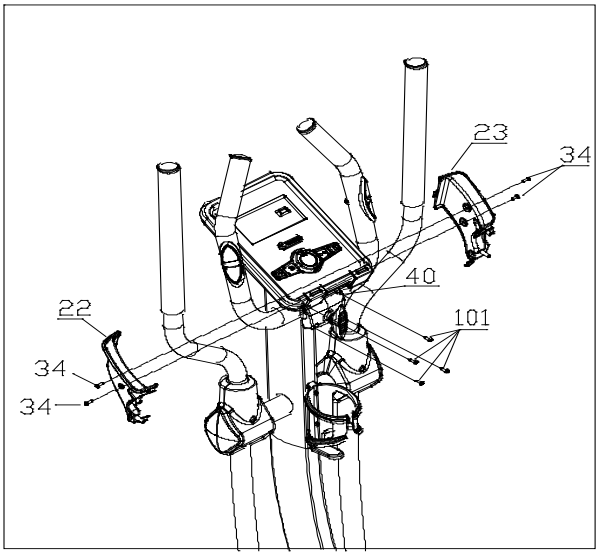
Соедините**провода пульсометров** (13) с**проводом консоли**(14).

2.Установите **консоль** (10) к **стойке руля**(4) используя **болты**(100).



Шаг 8 (установка декоративных накладок рычагов):

1. Оденьте левую (22) и правую **декоративные накладки** (23) к **стойке руля** (4) болтами (34).
2. Закрепите **переднюю накладку** (40) **болтом** (101).
3. Вращая Т-образную ручку, отрегулируйте удобный угол наклона



Шаг 9:

1. Вставьте силовой кабель в розетку. Сборка окончена.

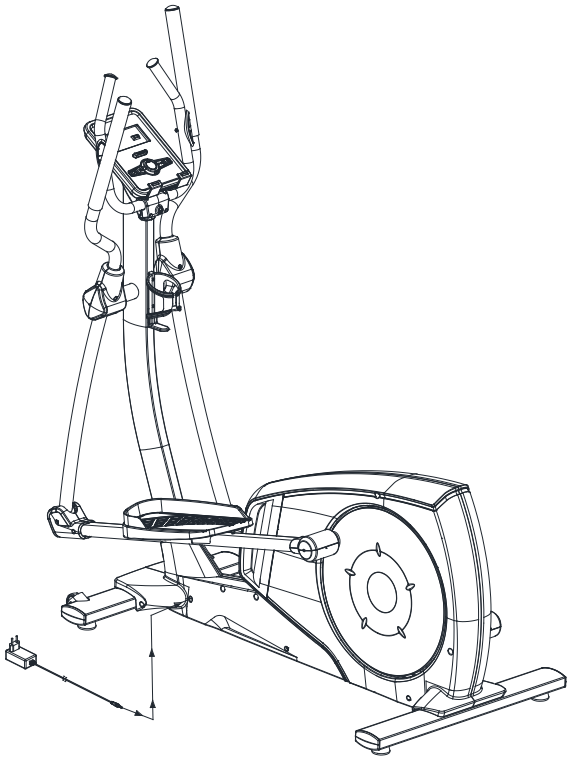
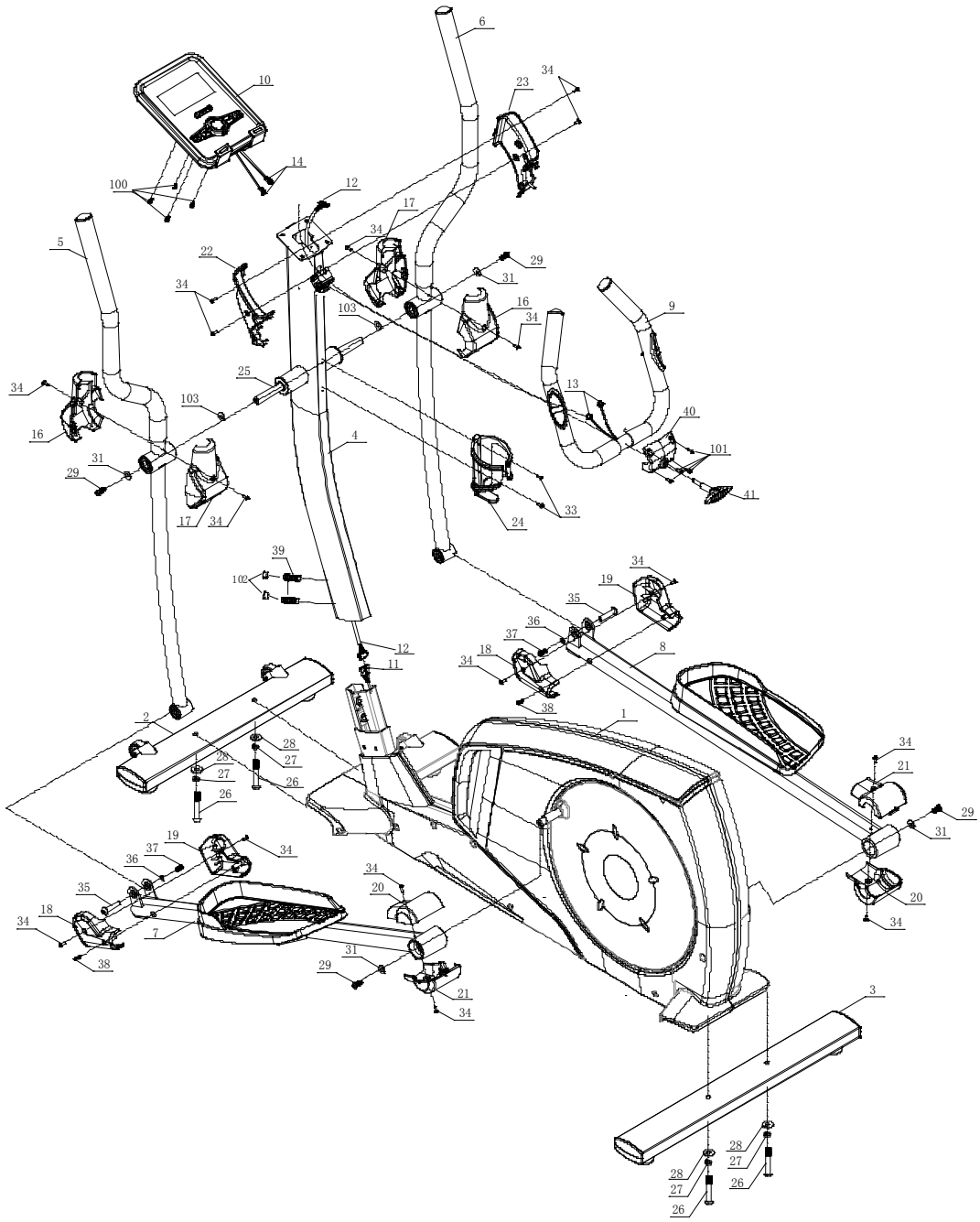


ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



Список комплектующих тренажера

№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Основная рама	0.74 ㎡	1
2	Опора передняя	PT50×100×t1.5×600	1
3	Опора задняя	PT50×100×t1.5×700	1
4	Стойка руля	0.27 ㎡	1
5	Подвижный рычаг - Левый	0.161	1
6	Подвижный рычаг - Правый	0.161	1
7	Штанга педали (L)	0.2 ㎡	1
8	Штанга педали (R)	0.2 ㎡	1
9	Руль	0.085 ㎡	1
10	Консоль	5.5 " LCD/Англ.	1
11	Провод мотора	L-550mm	1
12	Провод компьютера	L-1100mm	1
13	Провода пульсометров	L-650mm	2
14	Провод консоли		2
16	Накладкана подвижный рычаг	160.8×103×56	2
17	Накладка на подвижный рычаг	160.8×103×45	2
18	Передняя накладка 1	125.1×36.7×89.4	2
19	Передняя накладка 2	125.1×39.7×89.4	2
20	Задняя накладка 1	107.7×103×34.5	2
21	Задняя накладка 2	107.7×103×37.5	2
22	Накладки декоративные (L)	176.5×53.2×117.5	1
23	Накладки декоративные (R)	176.5×53.2×117.5	1
24	Держатель бутылки	Ф93×150	1
25	Ось рамы руля	Ф17×339.5	1
26	Болт	M10×70×20	4
27	Шайба	Ф10	4
28	Шайба	Ф10	4
29	Болт	M8×20	4
31	Шайба	Ф8.5×Ф20×t1.5	4
33	Болт	M4×16	2
34	Болт	M4×10	16
35	Болт	Ф10×45×M6×20	2

36	Болт	Ф6	2
37	Болт	M6×15	2
38	Болт	ST4×16	2
39	Болт	M12×60	2
40	Накладка ручки	89×73.5×35	1
41	Т-образная ручка	M8×30	1
100	Болт	M5×10	4
101	Болт	ST4×12	4
102	Заглушка	Ф15	2
103	Шайба	Ф17	2

Функции консоли:

Кнопки:

START/STOP	· Старт и пауза тренировки
RESET	· Нажмите и удерживайте в течение двух секунд, компьютер перезагрузится и начнёт с пользовательских настроек · Возврат в главное меню
UP(+)	· Выбор; увеличение значения
MODE/ENTER	· Подтверждение; выбор.
DOWN(-)	· Выбор; уменьшения значения
RECOVERY	· Тест восстановления сердцебиения.
BODY FAT	· Тест содержания жира в организме и ИМТ

Функции дисплея:

Время	Диапазон 0:00 ~ 99:59; Диапазон настройки 0:00~99:00
Расстояние	Диапазон 0.0 ~ 99.99; Диапазон настройки 0.0~99.90
Калории	Диапазон 0 ~ 9999Cal.; Диапазон настройки 0~9990Cal.
Пульс	Диапазон P-30~230; Диапазон настройки 0-30~230
Мощность	Диапазон:0~999; Диапазон настройки 10 ~ 350
Скорость	Диапазон 0.0 ~ 99.9 Км/ч
Тахометр	Диапазон 0 ~ 999

Действия:

Включение

Включите тренажёр в сеть, компьютер включится со звуковым сигналом, и на дисплее загорятся все сегменты на 2 секунды (Рис. 1). Войдите в User (Рис. 2) и настройте Ваши параметры (Возраст, пол, рост, вес). После 4 минут бездействия тренажёр войдёт в режим энергосбережения. Для выхода из режима нажмите любую кнопку

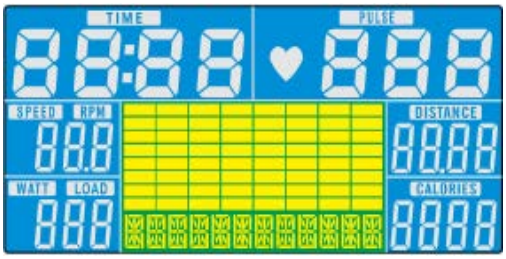


Рис 1

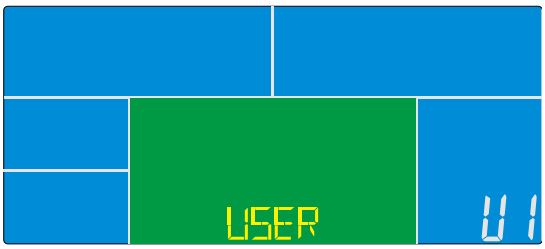


Рис 2

<u>Настройки параметров пользователя</u>

После выбора учётной записи U1~U4, нажмите ВВОД для входа в неё.

Нажмите ВВЕРХ(+) или ВНИЗ(-) для выбора пола SEX, возраста AGE (Рис. 3), роста HEIGHT, веса WEIGHT и подтвердите кнопкой ВВОД.

Все эти данные будут записаны в профиль пользователя.

После настройки компьютер переходит в главное меню (рис. 4). Здесь пользователь может начать тренировку нажав СТАРТ/СТОП

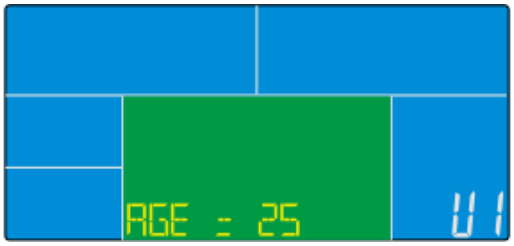


Рис 3

Рис 4

<u>Выбор тренировки</u>

1. Первый режим **ручной MANUAL** см. Рис 5 мигает (MANUAL).

Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) можно выбрать:

- MANUAL(ручной)
- PROGRAM(программы)
- USER PROGRAM (пользовательская программа)
- H.R.C (Heart rate control - Контроль пульса) «опционально»
- WATT(мощность),

нажмите ВВОД для выбора.

Ручной режим 1. Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) выберите MANUAL (Рис. 4) и 2.Нажмите ВВОД. 2. Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) задайте TIME(время)/DISTANCE(расстояние)/CALORIES(калории)/PULSE(пульс) и нажмите ВВОД.

3. Нажмите СТАРТ для начала тренировки.

Во время тренировки Вы можете регулировать сопротивление кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ в диапазоне 1~16.

4. Нажмите СТАРТ/СТОП для паузы, нажмите СБРОС для возврата в главное меню.

Режим программ

1. Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) выберите PROGRAM(Рис. 6) и нажмите ВВОД. Выберите программу из P01~P12.
2. Используйте кнопки ВВЕРХ ВНИЗ чтобы задать время TIME.
3. Нажмите СТАРТ для начала тренировки. Во время тренировки Вы можете регулировать сопротивление кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ в диапазоне 1~16.
4. Нажмите СТАРТ/СТОП для паузы, нажмите СБРОС для возврата в главное меню.

Рис 5

Рис 6

Пользовательская программа

1. Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) выберите USER PROGRAM (Рис. 7) и нажмите ВВОД.
2. Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) выберите нагрузку из 1-16 для каждого участка. (Всего участков = 20)
3. Для завершения удерживайте ВВОД.
4. Используйте кнопки ВВЕРХ ВНИЗ чтобы задать время TIME.
5. Нажмите СТАРТ для начала тренировки. Во время тренировки Вы можете регулировать сопротивление кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ в диапазоне 1~16.
6. Нажмите СТАРТ/СТОП для паузы, нажмите СБРОС для возврата в главное

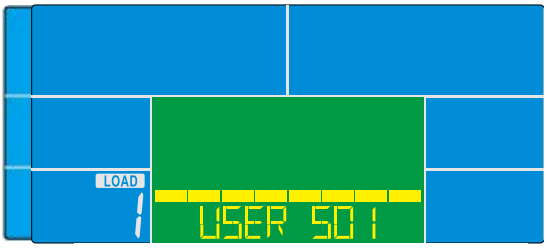


Рис 7

Рис 8

Режим контроля сердцебиения

1. Кнопками ВВЕРХ (+) и ВНИЗ(-) выберите H.R.C. (Рис. 8) и нажмите ВВОД. Выберите: H.R.C 55 (Рис. 9), H.R.C. 75, H.R.C. 90 или TAG (желаемый пульс) (по умолчанию: 100, рис. 10) и нажмите ВВОД.
2. При выборе H.R.C 55, H.R.C75, H.R.C 90 компьютер покажет предустановленные значения пульса в соответствии с возрастом. Задайте время тренировки TIME кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ.
3. При выборе TAG H.R. предустановленное значение 100 начнёт мигать (Рис. 10). Задайте значение в диапазоне 30~230 и нажмите ВВОД.
4. Нажмите СТАРТ/СТОП для паузы, нажмите СБРОС для возврата в главное меню

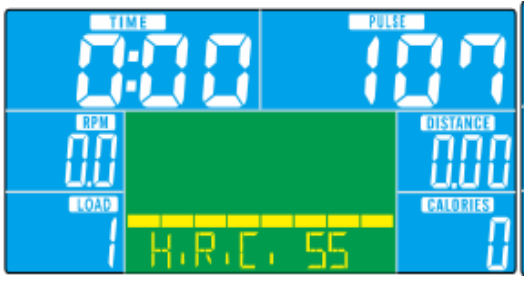


Рис 9

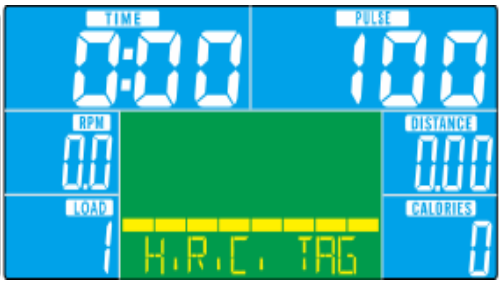


Рис 10

Режим мощности

1. Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) выберите WATT (Рис. 11) и нажмите ВВОД.
2. Задайте количество Ватт кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ (по-умолчанию: 120)
3. Используйте кнопки ВВЕРХ ВНИЗ чтобы задать время TIME.
4. Нажмите СТАРТ/СТОП для начала тренировки. В процессе тренировки Вы можете изменять Ватты в диапазоне 10~350.
5. Нажмите СТАРТ/СТОП для паузы, нажмите СБРОС для возврата в главное меню.

Рис 11

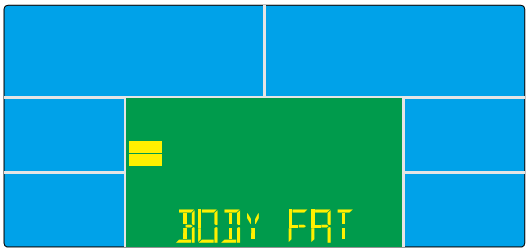


Рис 12

Режим измерения жира

1. Остановите тренировку и нажмите FAT для начала измерений (Рис.12)
2. Возьмитесь обеими руками за сенсоры и держите так руки 8 секунд, после чего компьютер покажет ваши ИМТ, %ЖИРА.
3. Нажмите FAT снова для возврата в главное меню.
4.Ошибки:

*E-1 (Рис.13): пользователь неправильно держится за сенсоры.

*E-4 (Рис.13): Процент жира превысил 50%

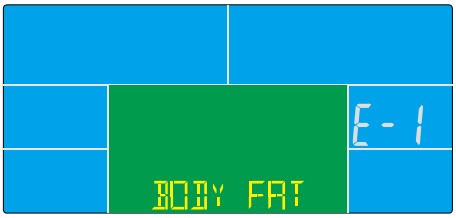


Рис 13

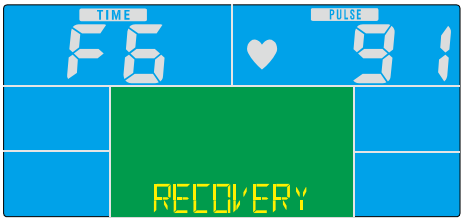
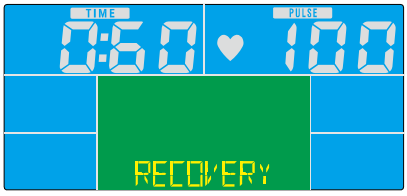
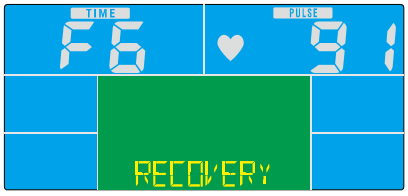


Рис 14

Восстановление

1. Когда компьютер показывает пульс нажмите RECOVERY.
2. Все функции остановятся, и время начнёт обратный отсчёт от 00:60 до 00:00 (Рис. 15). Когда время дойдёт до 0, на дисплее будет показан статус восстановления Вашего пульса в FX (X=1~6, Рис. 14). F1-наилучший, F6 худший. (см. таблицу)
3. Для возврата в меню нажмите RECOVERY.
4. Без предварительно измеренного пульса нет смысла нажимать RECOVERY.





Примечание:
Если изображение на компьютере неправильное, переустановите батарейки и попробуйте снова.

ВНИМАНИЕ!
Показания пульсометра должны быть использована только в качестве руководства к тренировкам. Измеренные значения показаны примерно и не могут рассматриваться как показания к лечению.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ
Установка батареек Снимите крышку батарейного отсека на задней части монитора. Установите 2 батарейки типа "AAA" и установите крышку. Если на показания дисплея неразборчиву или видны частично, удалите батарейки и подождите 15 секунд, прежде чем устанавить новые. Старые батарейки должны утилизироваться правильно в соответствии с местными правилами.

ВАЖНО! Использованные батарейки являются опасными отходами – пожалуйста, утилизируйте их надлежащим образом и не бросайте их в мусорное ведро. Если вы в конечном итоге хотитевыбросить тренажер, вы должны удалить батарейки из компьютера, и утилизировать их отдельно как опасные отходы. Храните батарейки в недоступном для детей месте. Батарейкии крайне опасны при проглатывании. Если батарейка была проглочена, немедленно обратитесь к врачу.

Компьютер не работает должным образом. Если ваш компьютер не работает должным образом, необходимо убедиться, что нижний провод датчика соединен с верхним проводом датчика, и убедитесь, что верхний провод датчика подключен к компьютеру. Если после проверки компьютер по-прежнему не работает, то, пожалуйста, убедитесь, что батарейки в компьютере установлены правильно и, что батарейки все еще работают. Правильное использование и хранение Правильное обслуживание является очень важным, чтобы ваш тренажёр всегда находился в хорошем рабочем состоянии. Неправильное обслуживание может привести к повреждению или сокращению срока службы вашего оборудования.

ВАЖНО: Никогда не используйте абразивные материалы и растворители для чистки оборудования. Для предотвращения повреждения компьютера, не допускайте попадание жидкости и не оставляйте под лучами прямого солнечного света. После каждой тренировки: Протрите консоль и другие поверхности чистой влажной мягкой тканью.