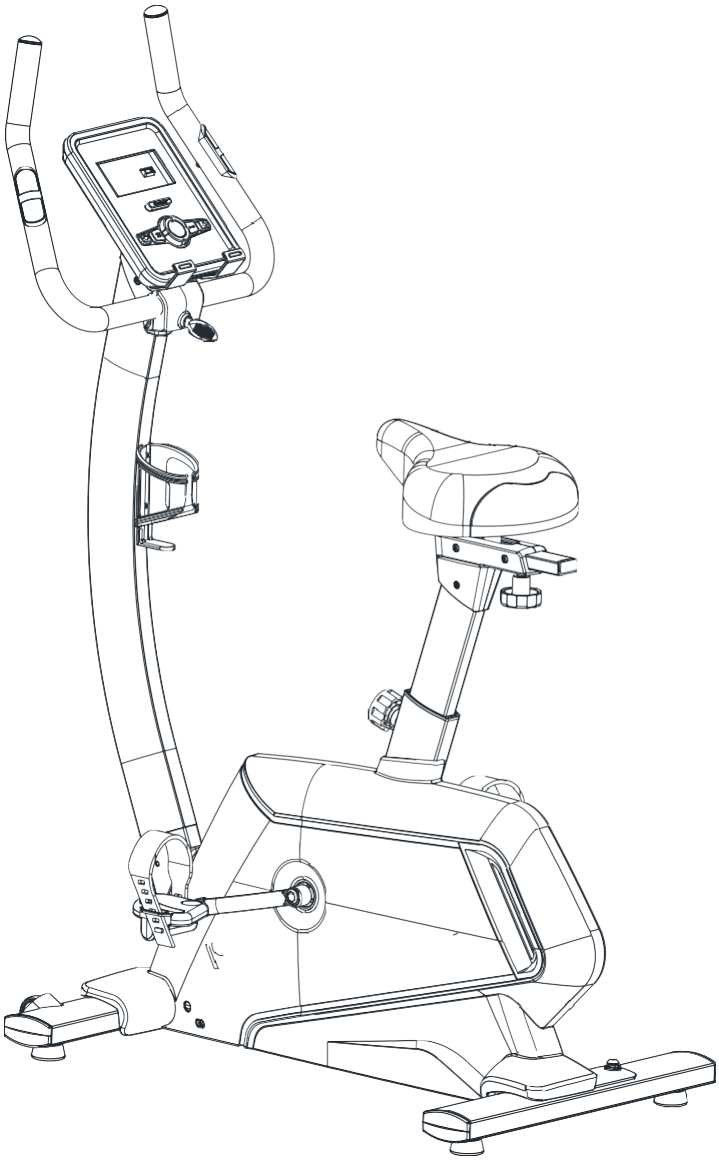
Велотренажер
OMAFITNESS
МодельB-30

РУКОВОДСТВОПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



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 велотренажёра B-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.

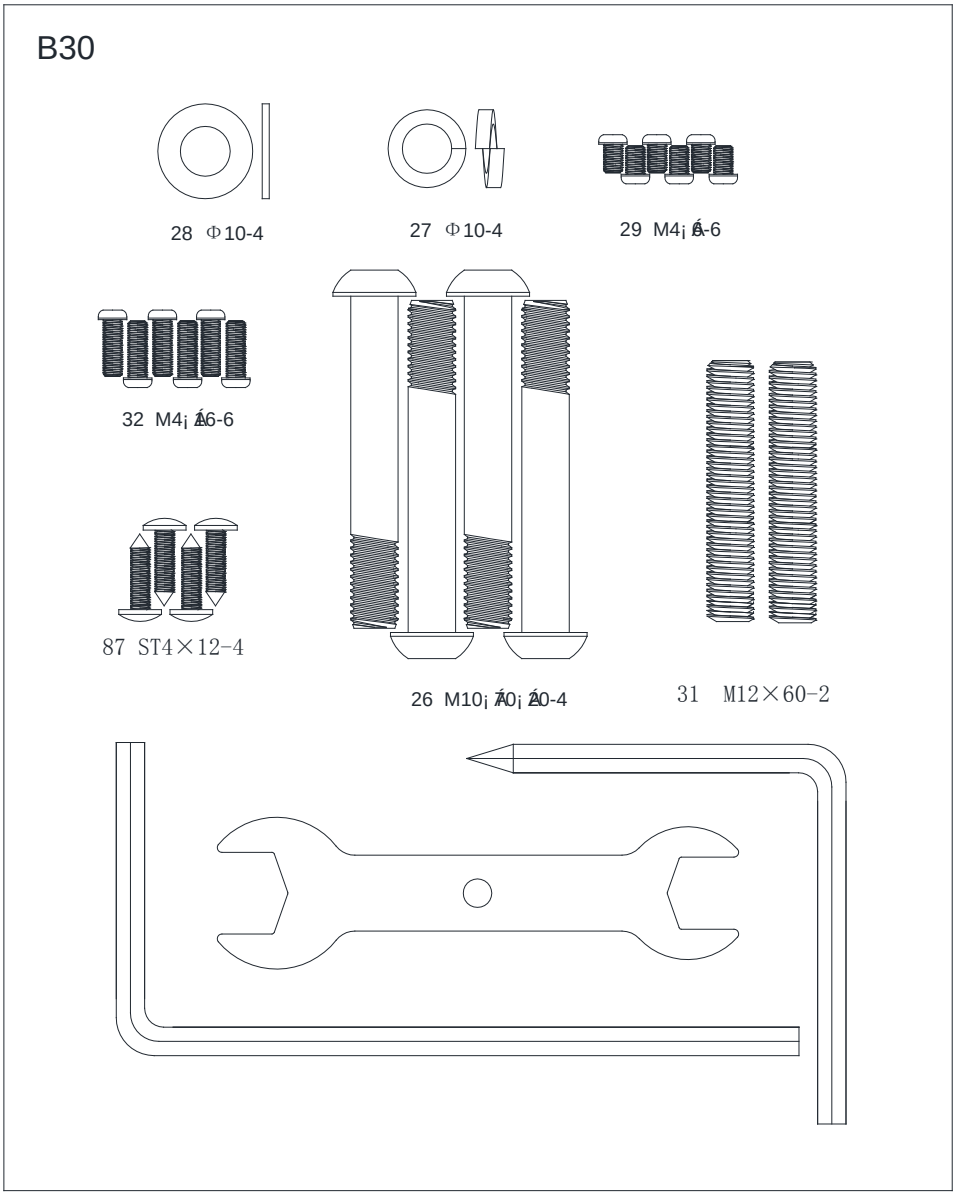
ВНИМАНИЕ: перед началом тренировок на снаряде необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет с наличием каких-либо проблем со здоровьем. Внимательно прочитайте всю инструкцию перед тренировками.

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.

Открытие коробки:

Убедитесь, что все части лежат в коробке. Проверьте наличие по таблице. Если каких-то деталей не хватает, свяжитесь с продавцом.



№	Наименование	Описание	Кол-во
26	Болт с неполной резьбой	M10×70×20	4
27	Пружинная шайба	Ф 10	4
28	Шайба	Ф 10	4
29	Болт полукруглый	M4×6	6
31	Болт с плоским торцевым	M12×60(12.9 level)	2
32	Болт с резьбой	M4×16	6
87	Саморез	ST4×12	4
	L-образный ключ	5×80×80S	1
	L-образный ключ	6×66×140	1
	Гаечный ключ	t4.0×38×145	1

Подготовьте инструменты

Перед сборкой подготовьте все необходимые инструменты. Это сэкономит время и упростит процесс сборки.

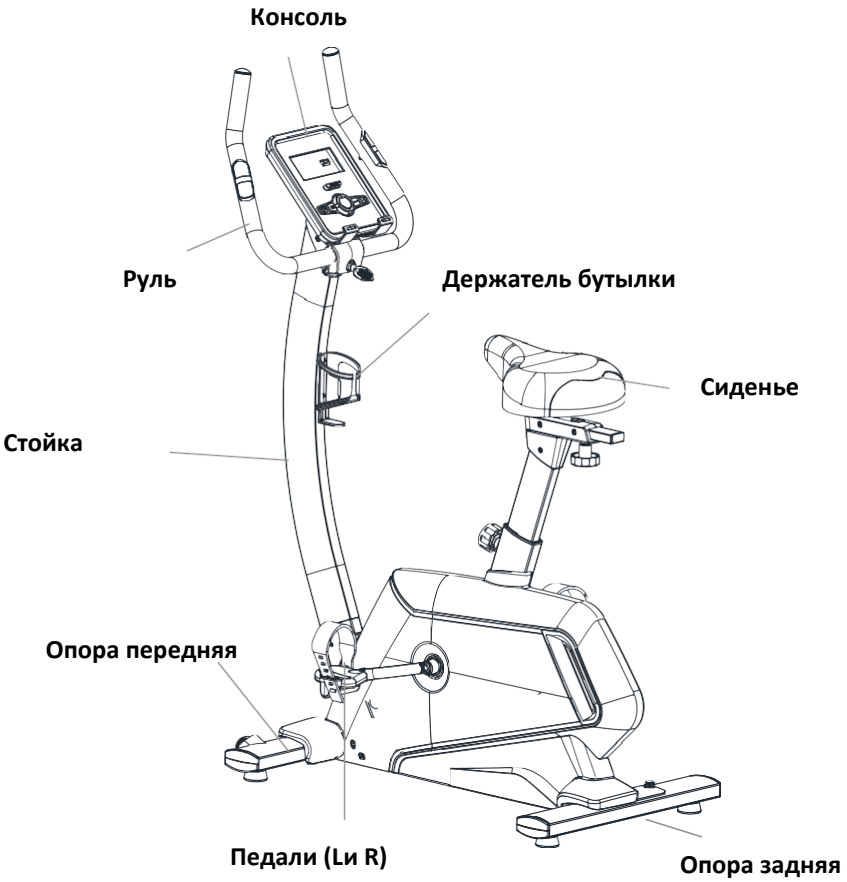
Освободите место

Убедитесь, что у Вас есть достаточно места для сборки. Убедитесь, что Вам ничего не помешает и не нанесёт травм. После сборки также убедитесь, что у Вас есть достаточно места для безопасных тренировок.

ПРИМЕЧАНИЕ: В каждом шаге инструкции подробно описано, что Вам нужно делать. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией перед сборкой.

* Мы оставляем за собой право изменять комплектацию без предварительного уведомления

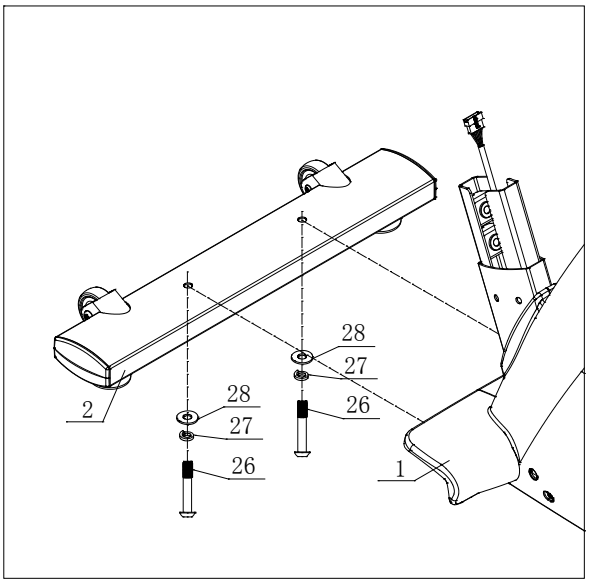
Основные элементы велотренажера



Руководство по сборке

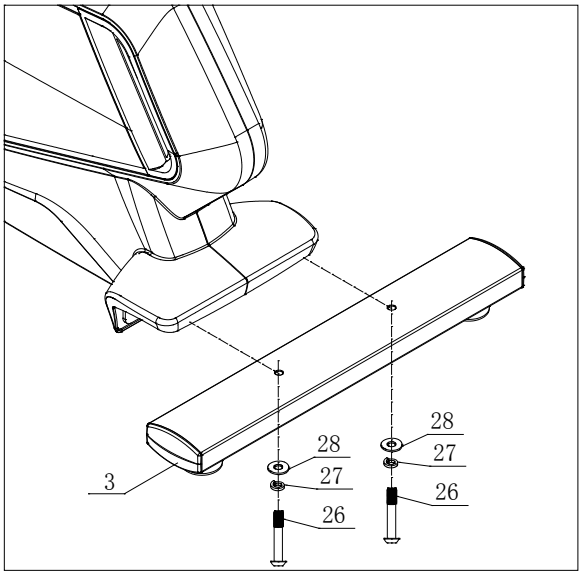
Шаг 1:

1. Присоедините **переднюю опору** (2) к **основной раме** (1) используя **шайбу**(28), **пружинную шайбу**(27) и **болт**(26).



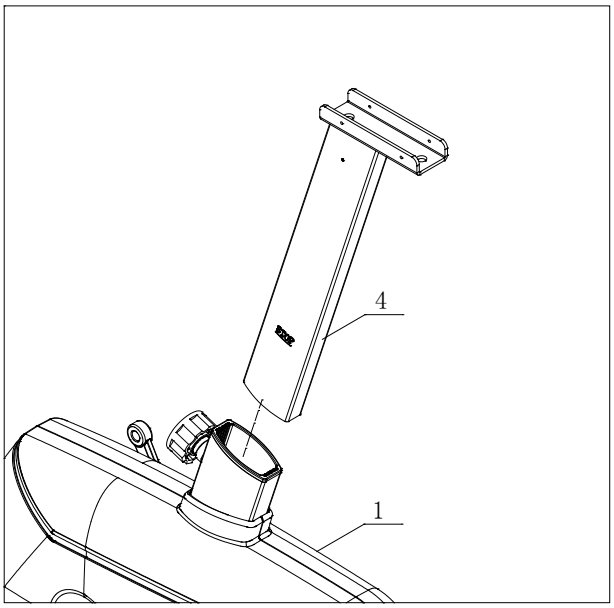
Шаг 2:

1. Присоедините **опору заднюю** (3) к**основной раме** (1) используя **шайбу**(28), **шайбу** (27) и **болт** (26).



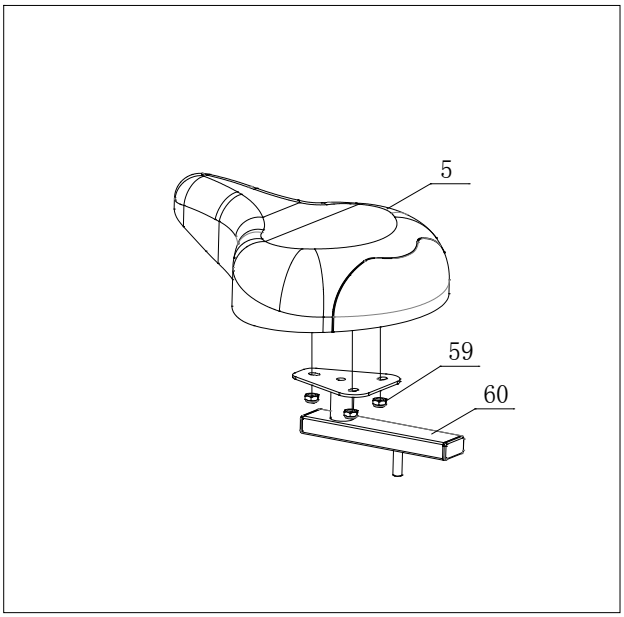
Шаг 3:

1. Вставьте **стойку сиденья**(4) в **основную раму**(1).



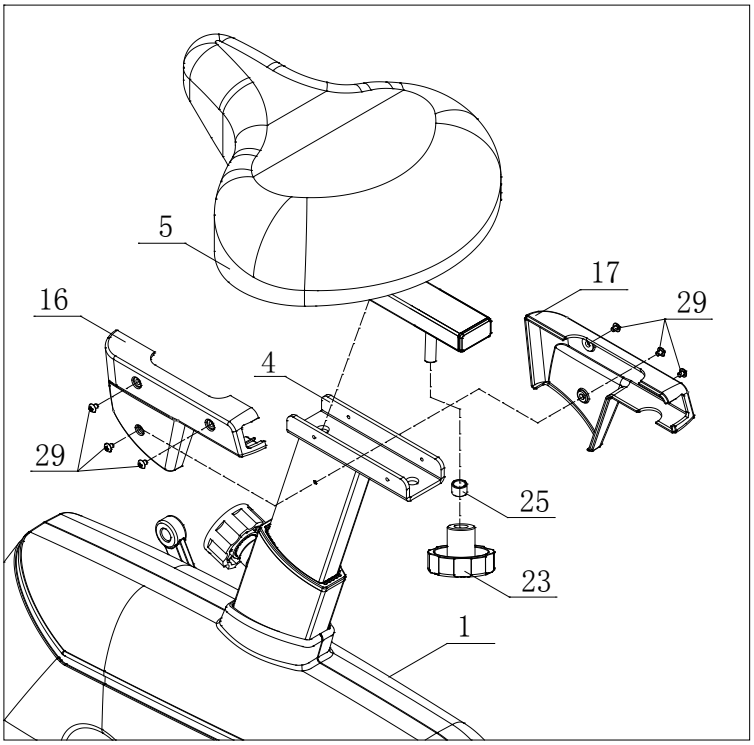
Шаг 4:

1. Присоедините **сиденье**(5) к**регулировочной стойке седла**(60), и зафиксируйте **гайками** (59)



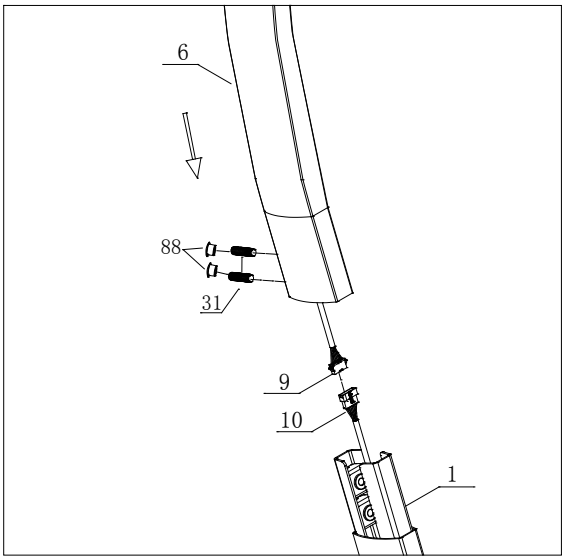
Шаг5:

1. Присоедините**сиденье** (5) к **стойке сиденья**(4) используя **втулку** (25) и **ручку** (23).
2. Установите**декоративную крышку** (L)(16) и **декоративную крышку**(R)(17) к **стойке сиденья** (4) **болтами**(29).



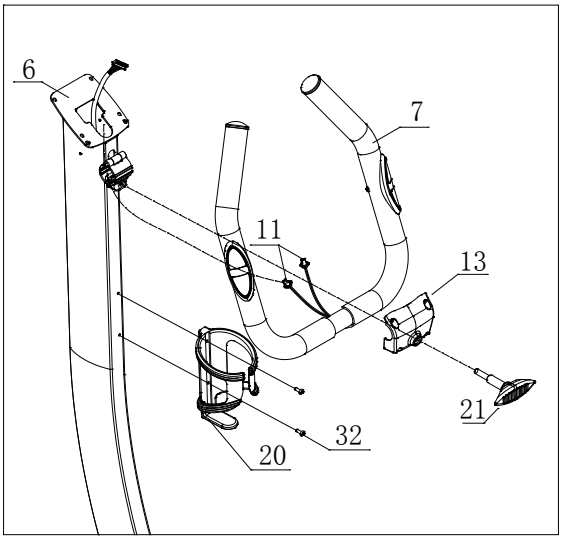
Шаг6:

1. Наживите**болты**(31)в **основную раму**(1), предварительно вытянув **заглушки** (88).
2. Соедините **провод от мотора** (10) с **проводом компьютера**(9).
3. Вставьте**стойку** (6) в **основную раму**(1) и закрепите б**олтами**(31). Затем вставьте **заглушки**(88).



Шаг7:

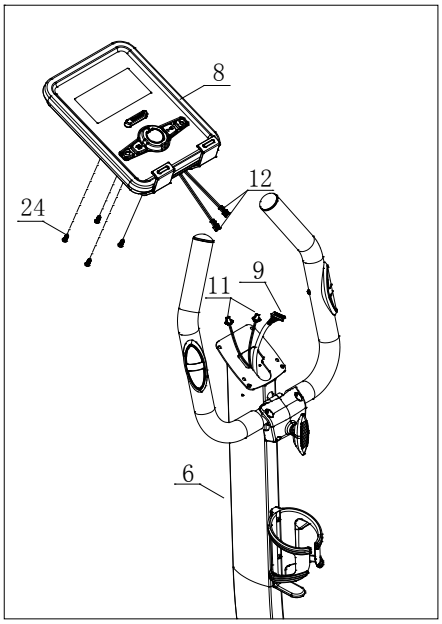
1. Приложите**руль**(7), **провода пульсометра**(11) к верхней части **стойки**(6) в разъем для крепления руля. Затемзакрутите **руль** (7) **Т-образной ручкой** (21) через **переднюю крышку** (13).
2. Прикрепите **держатель для бутылки**(20) к верхней части **стойки**(6) **болтами**(32)



Шаг8:

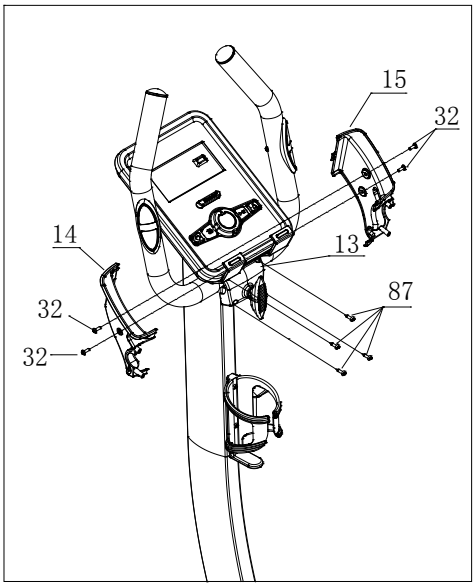
1.Подключите**провода консоли** (9) находящиеся в отверстии стойки к Консоли. Подключите **провода пульсометров**(11) сответными **проводами из консоли**(12).

2.Прикрепите**консоль**(8) к**стойке** (6) используя **болты**(24).



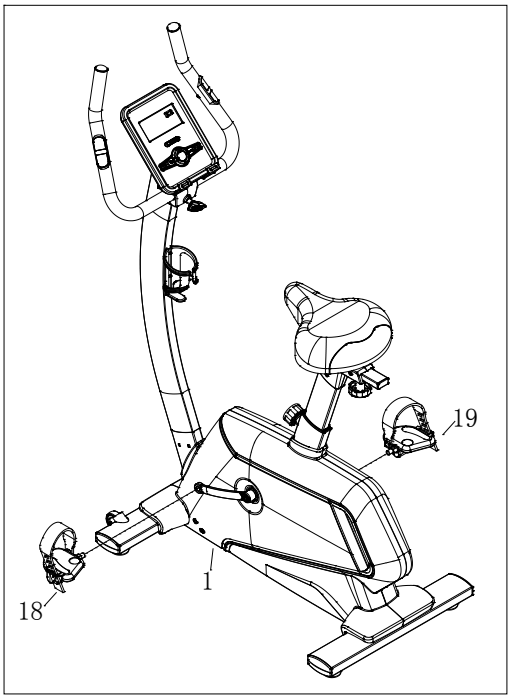
Шаг9:

1. Прикрепите **декоративную накладкуруля – левую** (14) и **правую** (15) к верхней части **стойки** (6) используя **болты** (32)
2. Закрепите**переднюю крышку** (13) используя **болты**(87).
3. Установите руль в удобное для вас положение и плотно зафиксируйте Т-образной ручкой.



Шаг10:

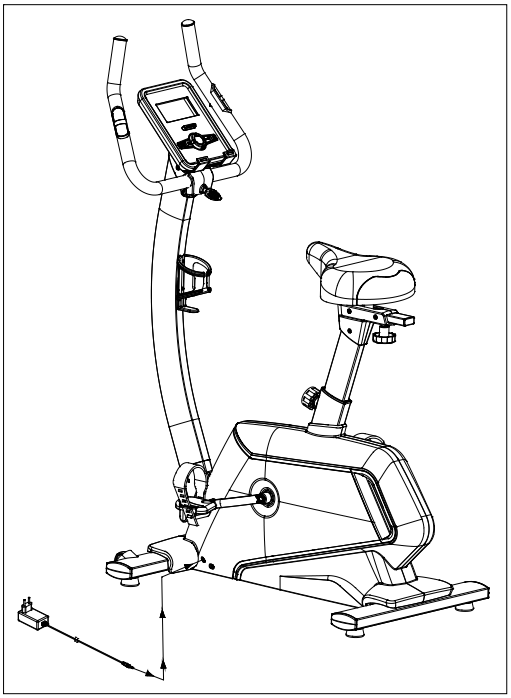
1. Прикрепитепедальлевую (18) и правую (19) к основной раме (1).



Шаг 11:

1. Вставьте силовой кабель в отверстие, как показано ниже.

Сборка завершена.

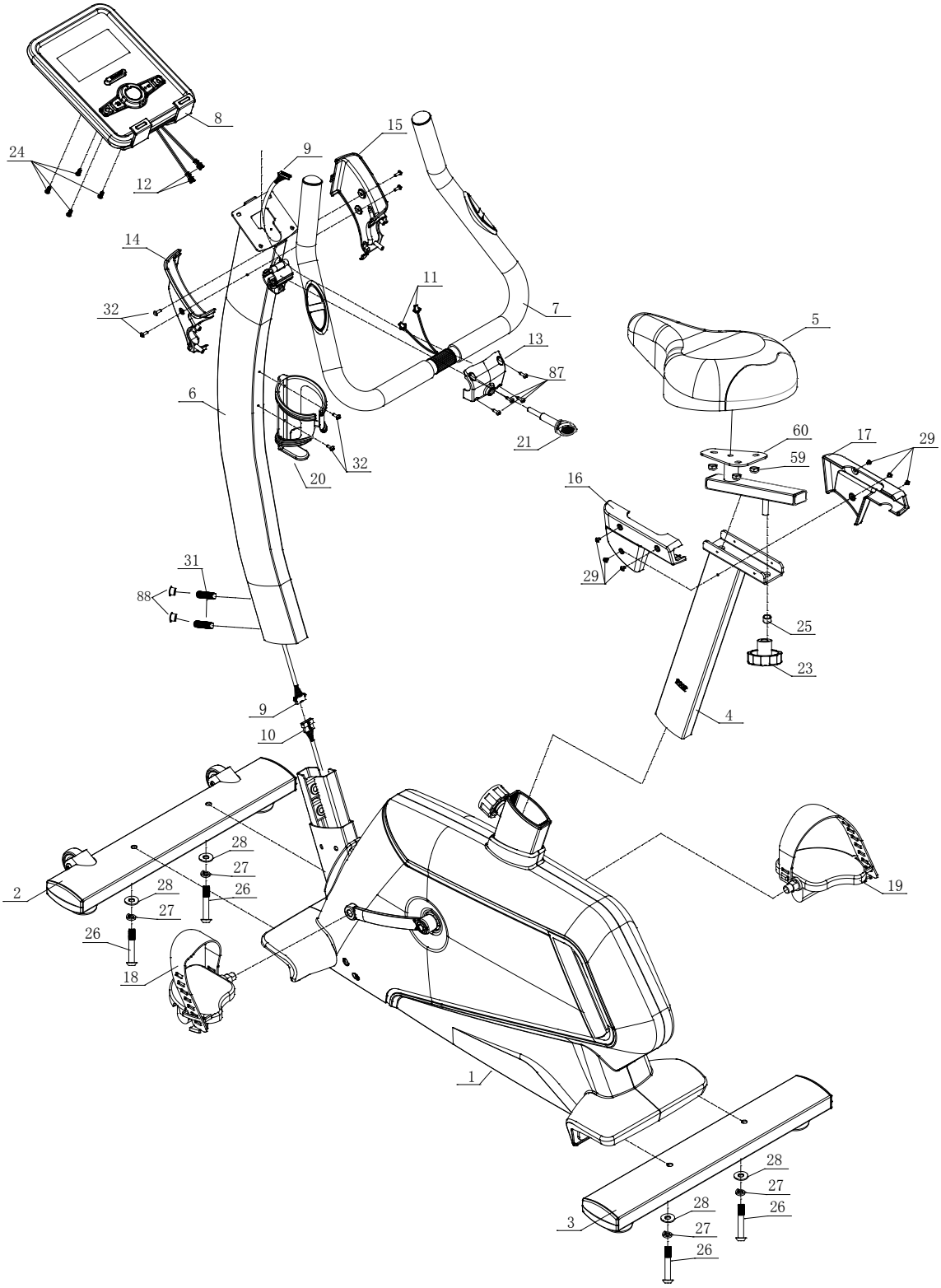


Советы по тренировкам:

1. **Пользователю необходимо полностью всунуть ноги внутрь педали и отрегулировать сопротивление в соответствии с установленной тренировкой либо произвольной тренировкой.**

2. **Таккак в тренажере используется маховик,то будет присутствовать момент инерции, когда пользователь останавливается на высокой скорости. Чтобы минимизировать сопротивление необходимо снизить скорость, чтобы не повредить ноги.**
3. **Тренажер следует установить на ровный пол и иметь достаточно свободного места вокруг.**

Диаграмма составных частей



Список запчастей

№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Основная рама		1
2	Передняя опора		1
3	Задняя опора		1
4	Стойка сиденья		1
5	Сиденье		1
6	Стойка		1
7	Руль		1
8	Консоль		1
9	Провода консоли		1
10	Провод от мотора		1
11	Провод пульсометров		2
12	Провода от консоли		1
13	Передняя крышка	89×73.5×35	1
14	Декоративная накладка (L)	176.5×53.2×117.5	1
15	Декоративная накладка(R)	176.5×53.2×117.5	1
16	Накладка сиденья (L)	195×28.5×111.8	1
17	Накладка сиденья (R)	195×31.5×111.8	1
18	Педаль (L)		1
19	Педаль (R)		1
20	Держатель бутылки	Ф93×150	1
21	Т-образный замок	М8×30	1
23	Ручка		1
25	Втулка	Ф25×Ф19×60	1
26	Болт	М10×70×20	4
27	Шайба	Ф10	4
28	Шайба	Ф10.5×R128×t1.5	4
29	Болт	М4×6	6
31	Болт	М12*60	2
32	Болт	М4×16	6
59	Гайка	М8	3
60	Регулировочной стойке седла		1
87	Саморез	ST4×12	4

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

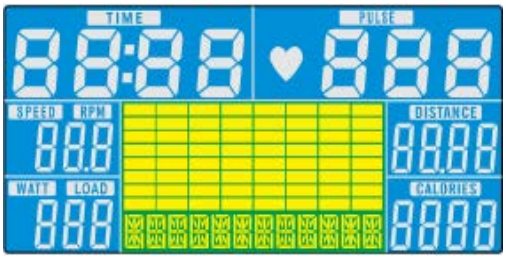


Рис 1

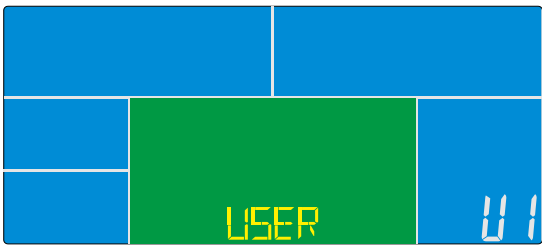


Рис 2

<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

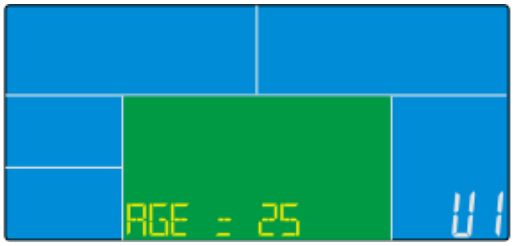


Рис 3

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

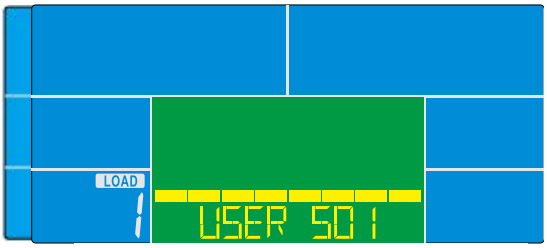


Рис 7

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

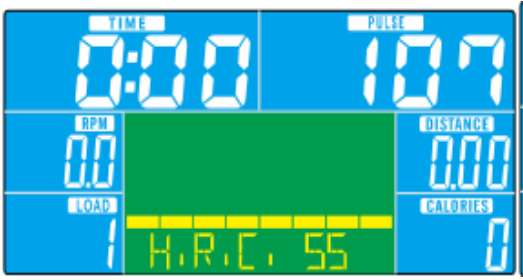


Рис 9

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

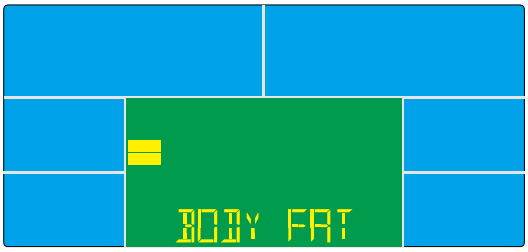


Рис 12

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%

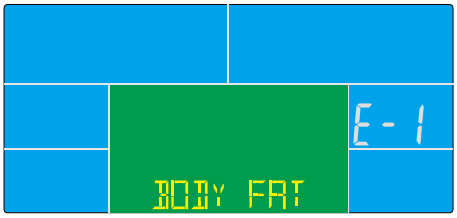


Рис 13

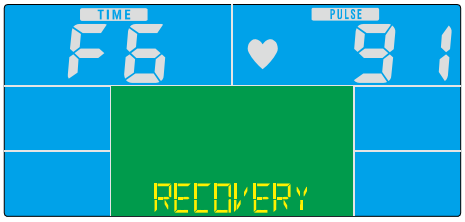
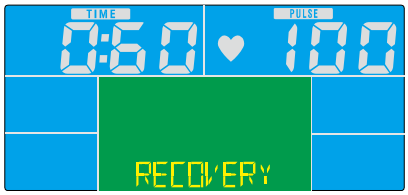
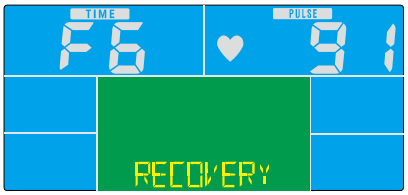


Рис 14

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 неразборчивые или видны частично, удалите батарейки и подождите 15 секунд, прежде чем установить 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. Батарейки 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.