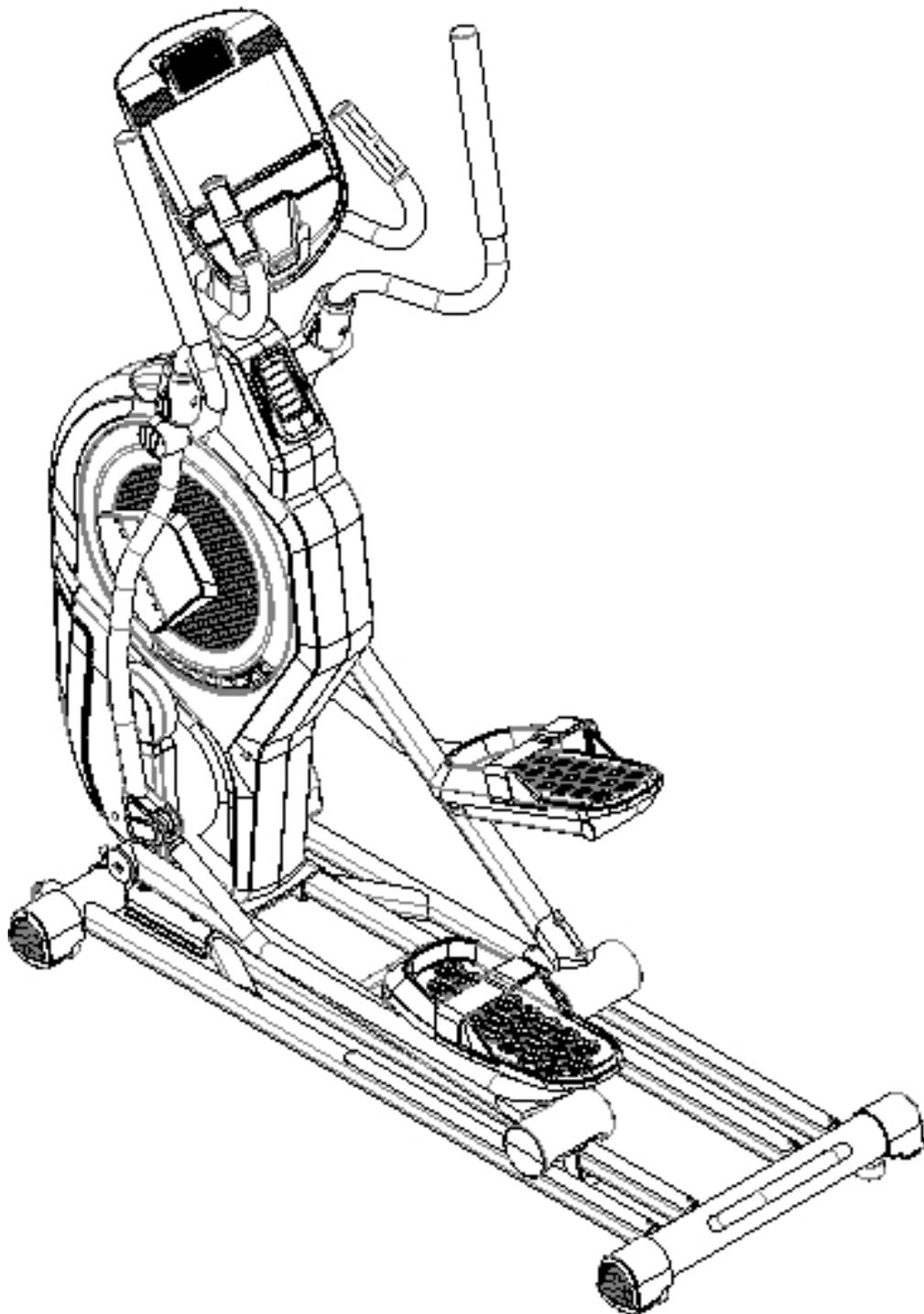


# Посібник користувача

Еліптичний тренажер  
Oma Fitness GYMOST  
Endurance E15



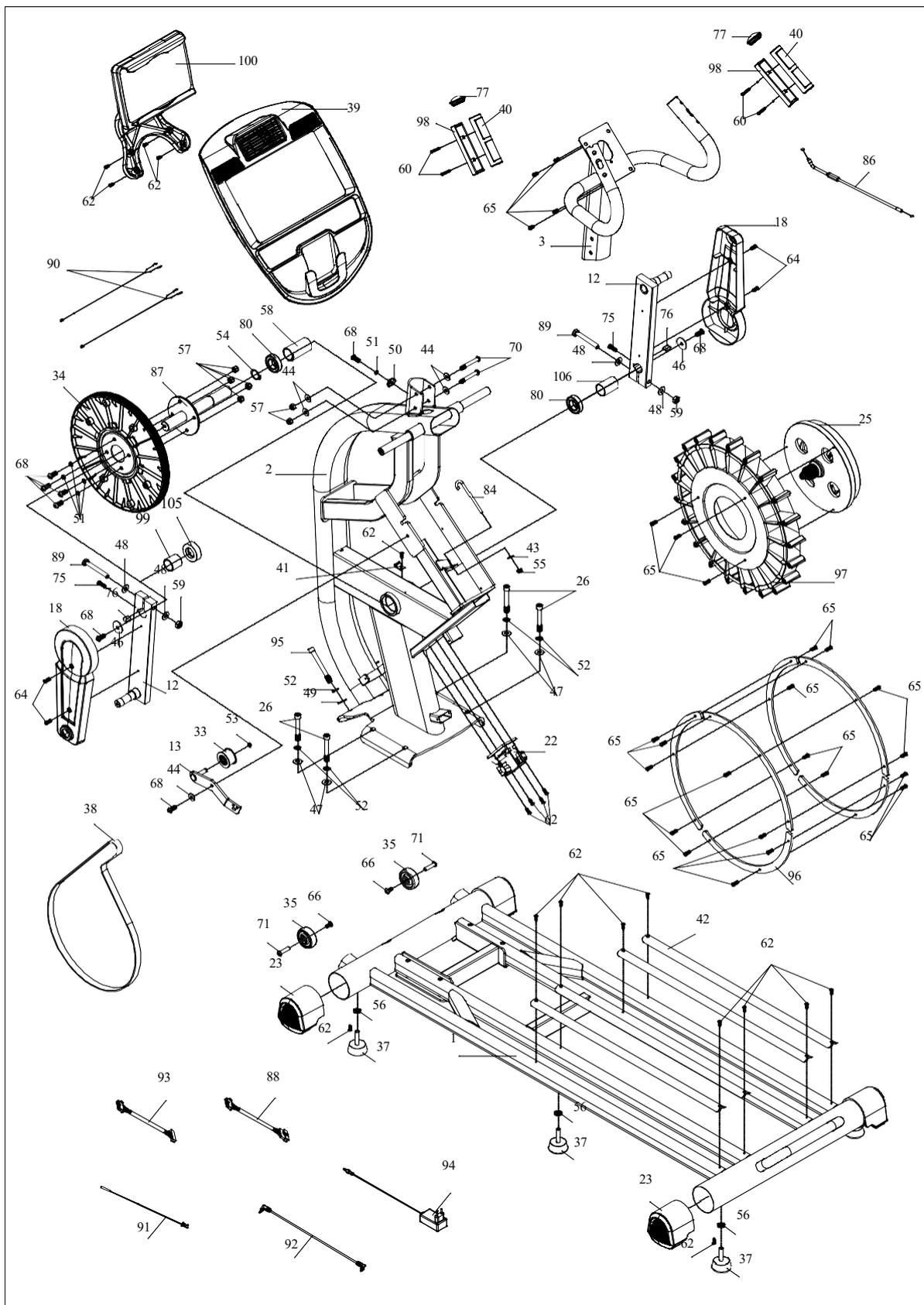
## ЗМІСТ

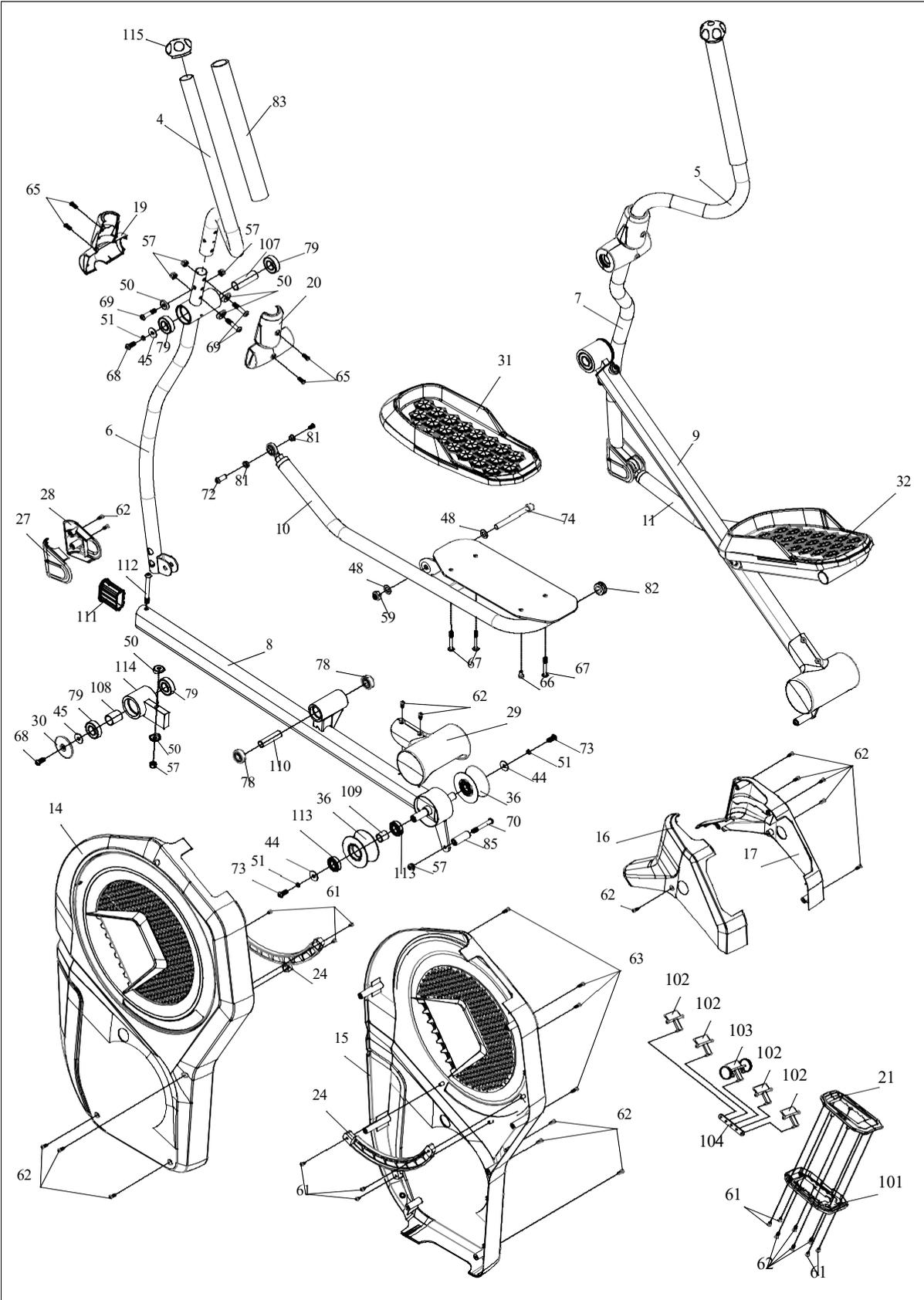
ВКАЗІВКИ З БЕЗПЕКИ .....	3
РОЗГОРНУТА СХЕМА .....	4
СПИСОК ЧАСТИН .....	6
ОПИС ПРОДУКТУ .....	9
ТЕХНІЧНА СПЕЦИФІКАЦІЯ.....	9
СПИСОК ОБЛАДНАННЯ.....	10
ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ .....	12
ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ.....	15
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ КОНСОЛІ .....	17
ЕКРАН РК-ДИСПЛЕЯ.....	17
ОПИС КНОПОК.....	17
ОПИС ФУНКЦІЙ.....	18
ОПИС ОСНОВНИХ ФУНКЦІЙ.....	18
ОПИС ОПЕРАЦІЙ.....	21
ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕНА.....	30
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ .....	31
ОХОРОНА НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА .....	31
ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ .....	31
ГАРАНТІЯ.....	32

## ВКАЗІВКИ З БЕЗПЕКИ

1. Уважно прочитайте цей посібник перед першим використанням і збережіть його для подальшого використання.
2. Збирайте, використовуйте та обслуговуйте його лише відповідно до цієї інструкції та за призначенням.
3. Ніколи не виконуйте будь-які неправильні модифікації, щоб уникнути травми.
4. Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від цього пристрою. Ніколи не підпускайте їх до нього без нагляду.
5. Регулярно перевіряйте всі болти та гайки. Вони повинні добре сидіти. Регулярно перевіряйте його на знос або пошкодження. Ніколи не використовуйте пошкоджений або виграний продукт.
6. Ставте його лише на рівну, чисту та тверду поверхню та дотримуйтесь вільного простору не менше 0,6 м для більшої безпеки. Для захисту підлоги використовуйте килимок.
7. Використовуйте його тільки в приміщенні і захищайте від води, вологості і пилу. Забезпечте належну вентиляцію. Ніколи не використовуйте його в безповітряному місці.
8. Не кладіть гострі предмети на цей пристрій або навколо нього.
9. Носіть відповідний спортивний одяг та взуття. Уникайте занадто вільного одягу.
10. Тримайте руки подалі від рухомих частин, щоб уникнути защемлення. Жодна регульована частина не повинна виступати та перешкоджати рухам користувача.
11. Одночасно ним може користуватися лише одна людина.
12. Перед використанням прочитайте та дотримуйтесь усіх попереджень та запобіжних заходів у посібнику та на еліптичному тренажері.
13. Контролюйте тренування і займайтеся розумно. Якщо ви відчуваєте слабкість, негайно припиніть використання. Перед початком програми тренувань зверніться за порадою до лікаря. Це особливо потрібно, якщо ви старше 35 років, вагітні або якщо ви страждаєте від деяких проблем.
14. Не використовуйте його, якщо ви вагітні або якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям, такі як: біль у ногах, біль у попереку, біль у шиї, біль у руці, артрит, аноморфний, ревматичний, подагра, остеопороз, хвороби серця, аномалії крові, гіпертонія, проблеми з диханням, онкологія, тромб, діабет, подразнення шкіри, травми, гіперпірексія, біль у кістках, катаменія, запаморочення тощо).
15. Маховик: Внутрішній магніт, двосторонній,  $\varnothing 450$ , інерційна вага - 15 кг
16. **Обмеження по вазі:** 150 кг
17. **Категорія:** SC (відповідно до норми EN957) підходить для напівкомерційного, готельного та клубного використання.
18. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ!** Моніторинг частоти серцевих скорочень може бути не зовсім точним. Перенапруження під час тренування може призвести до серйозної травми або навіть смерті. Якщо ви починаєте відчувати слабкість, негайно припиніть вправу.

# РОЗГОРНУТА СХЕМА





## СПИСОК ЧАСТИН

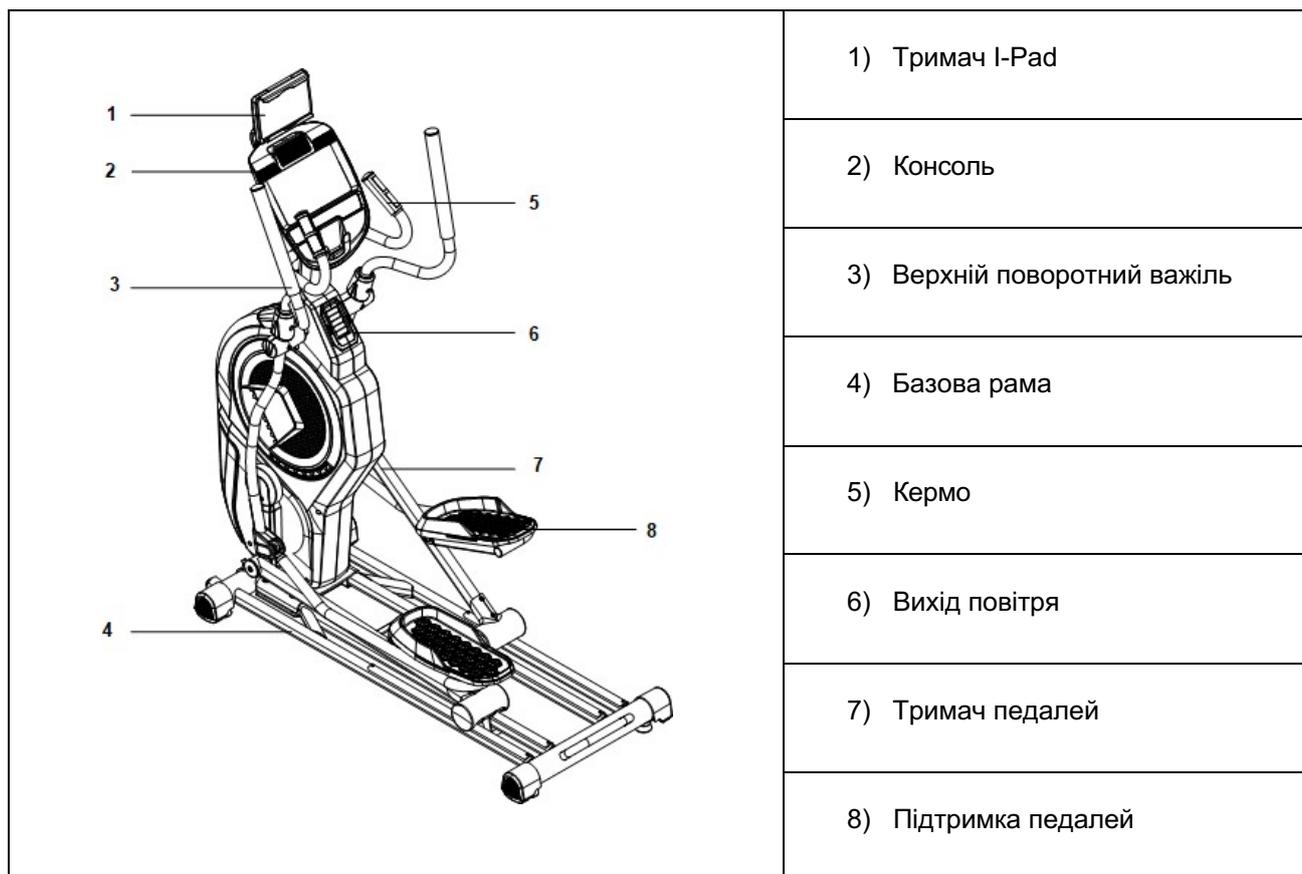
№.	Опис	Специфікація	Кількість
1	Базова рама		1
2	Основна рама		1
3	Консольна фіксована рама		1
4	Верхня махова рука-ліва		1
5	Верхня махова рука-права		1
6	Нижній поворотний важіль-ліворуч		1
7	Нижній поворотний важіль-праворуч		1
8	Педальна група-ліва		1
9	Педальна група-ліва		1
10	З'єднання педалі нога-ліва		1
11	З'єднання педалі нога-права		1
12	Кривошип		2
13	Фіксатор натяжного колеса		1
14	Зовнішня обкладинка-left		1
15	Зовнішня обкладинка -right		1
16	Верхня кришка-left		1
17	Верхня кришка -right		1
18	Кришка кривошипа		2
19	Чохол на кермо 1		2
20	Чохол на кермо 2		2
21	Кришка випуску повітря		1
22	Кришка випуску повітря		1
23	Кришка трубки		4
24	Декоративна смуга для обкладинки		2
25	Внутрішній магнітний маховик		1
26	Внутрішній магнітний маховик	M10x70x20	4
27	Нижня кришка кронштейна крила-left		2
28	Нижня кришка кронштейна крила-right		2
29	Кришка колеса		2
30	Кришка колеса		1
31	Педаль-left		1
32	Педаль -right		1
33	Натяжне колесо		1

34	Ремінний шків		1
35	Колесо		2
36	Колесо		4
37	Подушечка для ніг		5
38	Моторний ремінь		1
39	Консоль		1
40	Верхня кришка ручного імпульсу		2
41	Фіксатор магнітного датчика		1
42	Розсувна рейка	670x29.5x11.2	4
43	Плоска шайба	Ø6xØ20xt2.0	1
44	Плоска шайба	Ø8.5xØ20xt1.5	9
45	Плоска шайба	Ø8.2xØ25xt2.0	4
46	Плоска шайба	Ø32xØ8.5xt2.0	2
47	Плоска шайба	Ø10xØ22xt2.0	4
48	Плоска шайба	Ø12.5xØ22xt2.0	8
49	Вигнута шайба	Ø10.5xR100xt2.0	2
50	Вигнута шайба	Ø8.5xR25xt2.0	11
51	Вигнута шайба	Ø8	11
52	Вигнута шайба	Ø10	6
53	Вигнута шайба	Ø10	1
54	Вигнута шайба	Ø25	1
55	Шестигранна гайка	M6	1
56	Шестигранна гайка	M10	5
57	Самоконтрящаяся гайка	M8	16
58	Втулка підшипника	Ø32x59.6	1
59	Самоконтрящаяся гайка	M12	4
60	Саморіз Philips CKS	ST3x30	4
61	Саморіз Philips CKS	ST4x10	10
62	Саморіз Philips CKS	ST4x16	43
63	Саморіз Philips CKS	ST4x20	4
64	Болт із повною різьбою	M5x10	4
65	Болт із повною різьбою	M5x15	33
66	Шестигранний болт	M6x12	4
67	Шестигранний болт	M6x50x20	6
68	Шестигранний болт	M8x20	12
69	Шестигранний болт	M8x40x20	6
70	Шестигранний болт	M8x60x20	4
71	Порожнистий болт Allen CKS	Ø8x33xM6x15	2

72	Порожнистий гвинт Allen CKS	Ø9.4x23.5-M6/M6x12	2
73	Шестигранний болт головки	M8x15	4
74	Вісь педалі	Ø17x105xM12x15	2
75	Шестигранний болт	M6x20	1
76	Плоский ключ	8x10x18	1
77	Tube cap	BLF82/ø39xø30x27.5	2
78	Ковпачок трубки	6201-ZZ	2
79	Кульковий підшипник	6004-ZZ	2
80	Кульковий підшипник	6005-ZZ	2
81	Втулки	E12/ø16xø12x6.3	4
82	Ковпачок трубки	Ø32x11.5	2
83	Піна	Ø30xt.3.0x350	2
84	Гак	103x Ø26xM6x50	1
85	Стопор положення колеса кочення	Ø17x Ø8.5x47	2
86	Гальмівна магістраль	L-450xØ5xØ1.2xM5	1
87	Гальмівна магістраль	Ø25x220	1
88	Лінія зв'язку	L1300 mm	1
89	Шестигранний болт	M12x75x20	2
90	Лінія ручного імпульсного зв'язку	L650 mm	2
91	Магнітний датчик	2P гніздовий роз'єм/L300 mm	1
92	Лінія зв'язку МРЗ	L400 mm	1
93	Лінія зв'язку МРЗ	L400 mm	1
94	Адаптер живлення	Дві круглі заглушки/240V	1
95	Болт напіврізбовий	M10x90x20	2
96	Ваговий стек маховика		6
97	Маховик	Ø450x62	1
98	Нижня кришка ручного імпульсу		2
99	Нижня кришка ручного імпульсу	Ø30.5x29.1	1
100	Тримач I-pad		1
101	Нижня кришка випуску повітря		1
102	Петлі		4
103	Шарнір ковзного колеса		1
104	Шарнірна кріпильна пластина		1
105	Кривошипно-шатунна втулка	Ø45x14.3	1
106	Кривошипно-шатунна втулка	Ø30.5x43.5	1
107	Втулка підшипника	Ø25x76.1	2
108	Втулка підшипника педалі	Ø25x31.1	2
109	Втулка підшипника шківів	Ø20x20.5	4

110	Втулка поворотного підшипника	Ø 16x60.1	2
111	Втулка педальної групи		2
112	Шестигранний гвинт	M8x75	2
113	Кульковий підшипник	R10-ZZ	8
114	Втулка педалі		2
115	Торцева заглушка	Ø32x2.0	2

## ОПИС ПРОДУКТУ

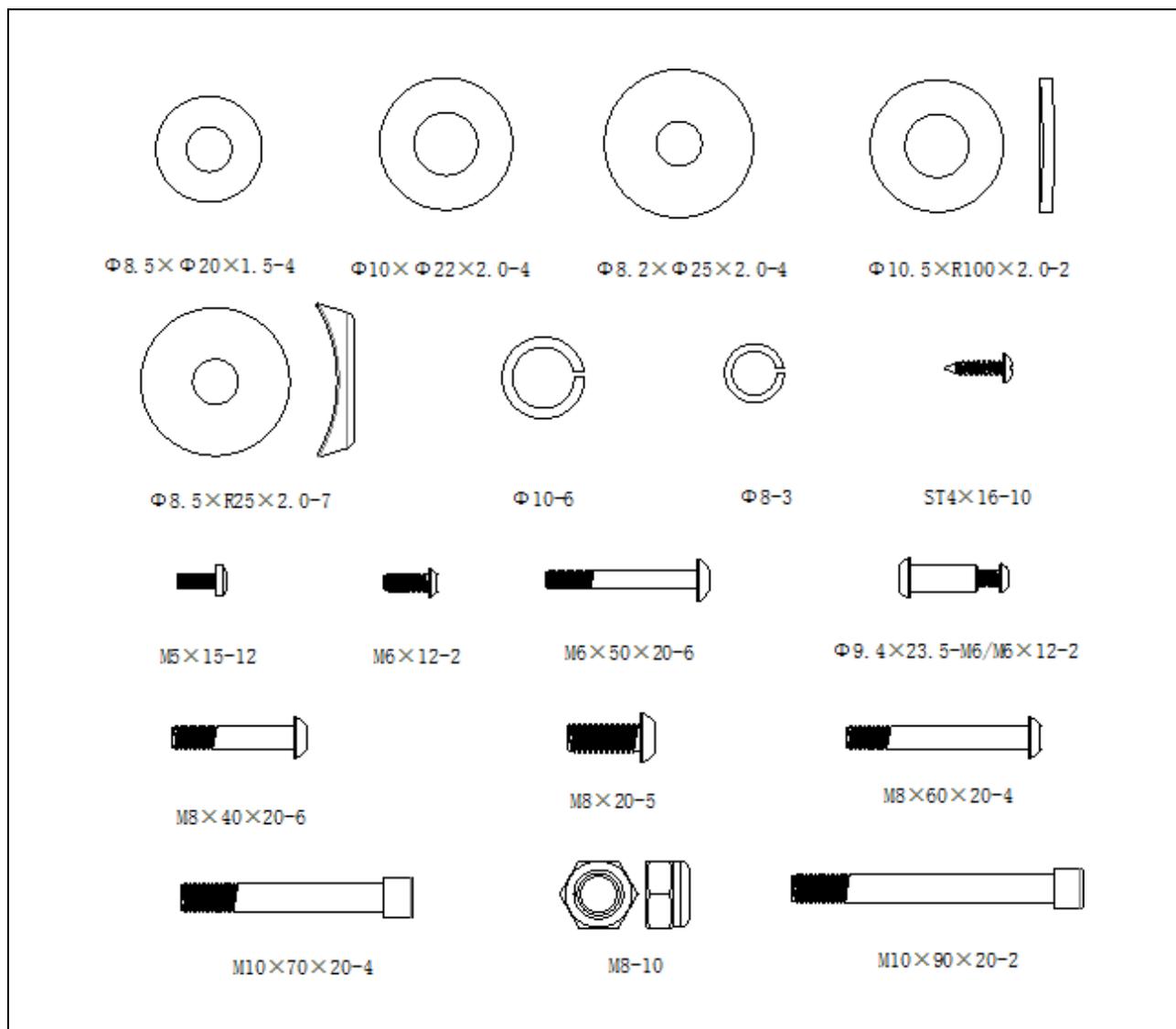


## ТЕХНІЧНА СПЕЦИФІКАЦІЯ

Номер моделі	E15 Oma Fitness Endurance
Розміри (в розкладеному вигляді)	1620x650x1850 мм
Вага користувача максимально допустима	150 кг
Співвідношення швидкостей	11
Маховик	15 кг
Рівень опору	1-24
Довжина кроку	520 см

**ПРИМІТКА:** Виробник залишає за собою право вносити зміни до цього продукту без попереднього повідомлення.

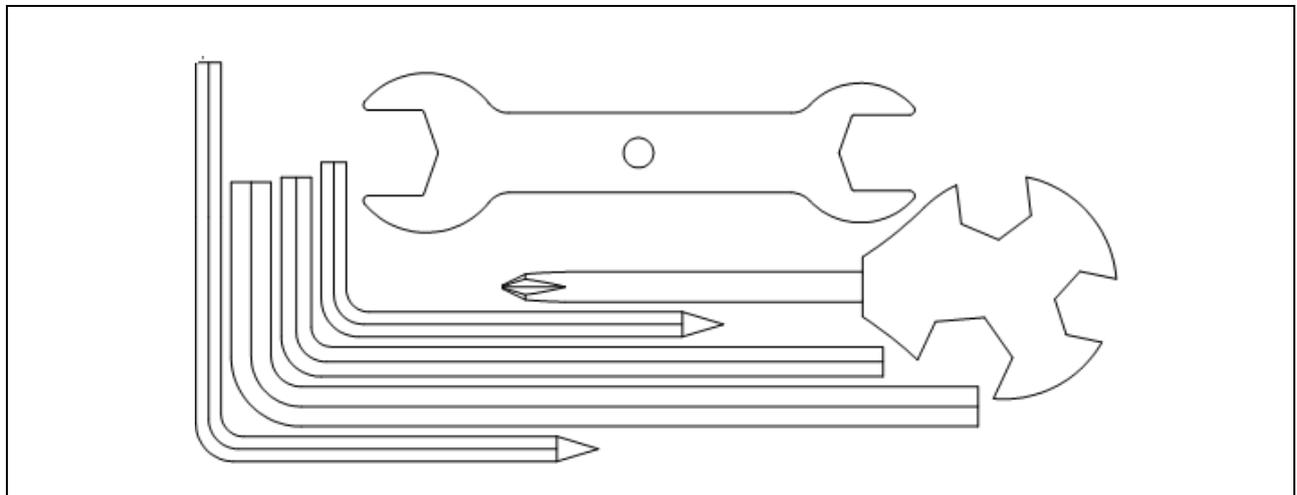
## СПИСОК ОБЛАДНАННЯ



№.	Опис	Специфікація	Кіль-ть.
26	Шестигранний болт з половинною різьбою	M10x70x20	4
44	Плоска шайба	$\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$	4
45	Плоска шайба	$\Phi 8.2 \times \Phi 25 \times 2.0$	4
47	Плоска шайба	$\Phi 10 \times \Phi 22 \times 2.0$	4
49	Вигнута шайба	$\Phi 10.5 \times R100 \times 2.0$	2
50	Вигнута шайба	$\Phi 8.5 \times R25 \times 2.0$	7
51	Пружинна шайба	$\Phi 8$	3
52	Пружинна шайба	$\Phi 10$	6
57	Самоконтрящаяся гайка	M8	10
62	Саморіз Philips CKS	ST4x16	10
65	Болт із повною різьбою Philips CKS	M5x15	12

66	Болт із повною різьбою Philips CKS	M6x12	2
67	Шестигранний болт з повною різьбою	M6x50x20	6
68	Шестигранний болт із повною різьбою	M8x20	5
69	Шестигранний болт із повною різьбою	M8x40x20	6
70	Шестигранний болт із повною різьбою	M8x60x20	4
72	Шестигранний болт із повною різьбою	Ø9.4x23.5-M6/M6x12	2
95	Шестигранний болт з половинною різьбою	M10x90x20	2
62	Саморіз Philips CKS	ST4x16 (опціонально)	4

**ІНСТРУМЕНТ:**

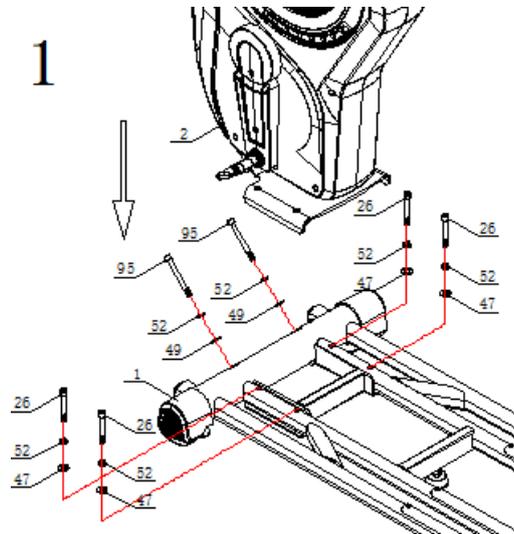


L Гайковий ключ	4x30x80	1
L Гайковий ключ	5x80x80S	1
L Гайковий ключ	5x35x85S	1
L Гайковий ключ	6x40x120	1
L Гайковий ключ	8x45x145	1
Гайковий ключ Philips	14x17x75	1
Гайковий ключ	15&17	1

# ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

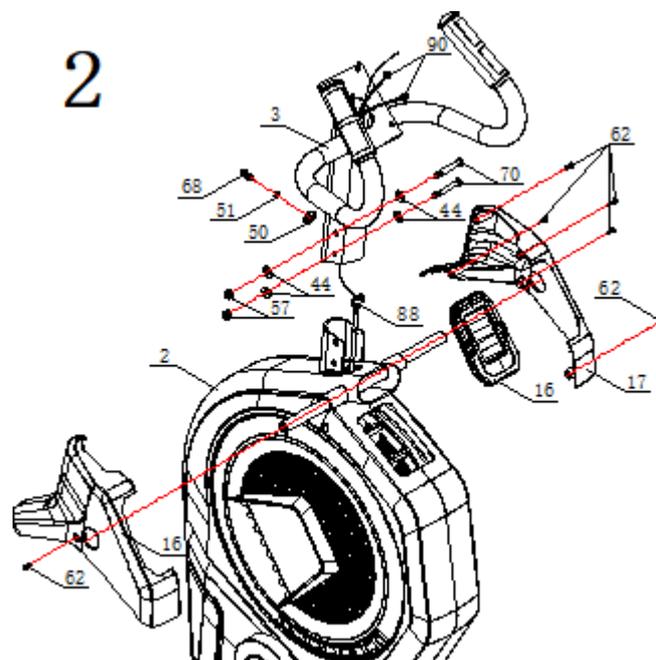
## КРОК 1

1. Помістіть основну раму (2) на базову раму (1), закріпіть двома гвинтами з половинною різьбою головки блоку циліндрів (95), двома пружинними шайбами (52), двома вигнутими шайбами (49), чотирма гвинтами половинної різьби головки блоку циліндрів (26), чотирма пружинними шайбами (52) і чотирма плоскими шайбами (47).



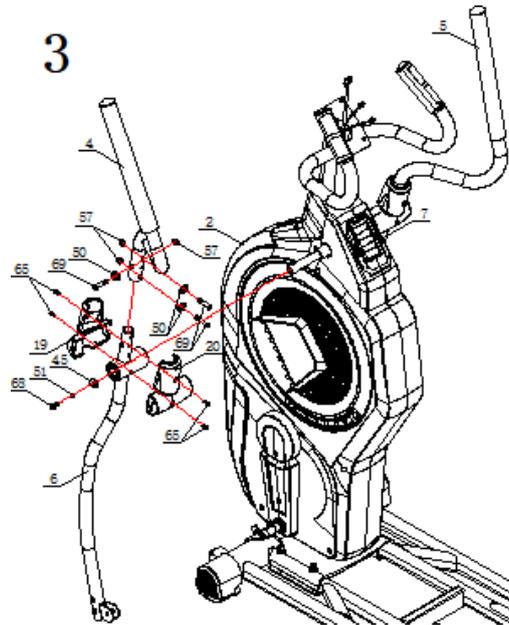
## КРОК 2

1. Витягніть лінію зв'язку (88) з отвору групи кріплення консолі (3).
2. Зберіть групу кріплення консолі (3) на основній рамі (2). Закріпіть однією вигнутою шайбою (50), однією пружинною шайбою (51), одним болтом із повною різьбою шестигранної головки (68), чотирма плоскими шайбами (44), двома шестигранними самоконтрящими гайками (57), двома болтами з половинною різьбою шестигранної головки (70).
3. Прикріпіть ліву верхню кришку (16), праву верхню кришку (17) і кришку випуску повітря (21). Закріпіть шістьма саморізами Phillips CKS (62).
4. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ!** Після того, як лінія зв'язку підключена, вставте всі лінії у вертикальну стійку, щоб уникнути затискання лінії. Спочатку надіньте всі болти і шайби на отвори рами і закріпіть їх.



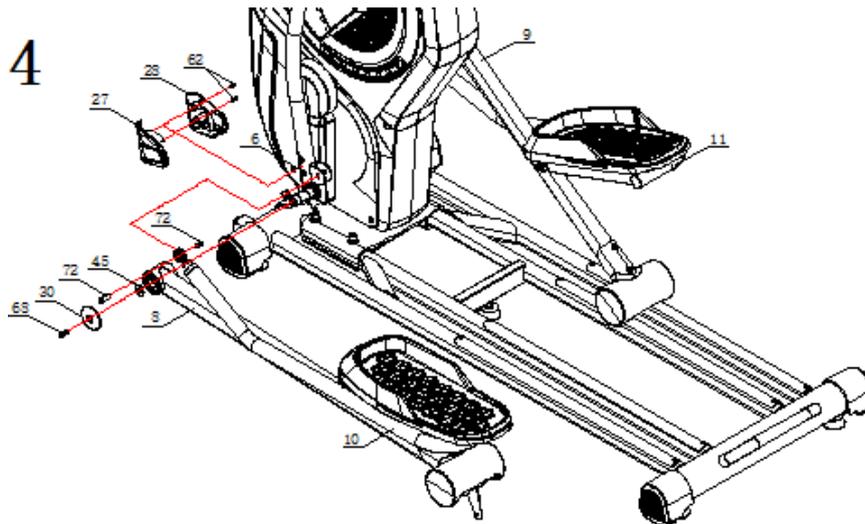
### КРОК 3

1. Нанесіть трохи мастила на вісь основної рами. З'єднайте нижній поворотний важіль (6) з основним корпусом і закріпіть одним болтом із повною різьбою шестигранної головки (68), однією пружинною шайбою (51), однією плоскою шайбою (45).
2. Зберіть верхній поворотний важіль (4) на нижній поворотний важіль (6) і закріпіть трьома болтами з повною різьбою шестигранної головки (69), трьома вигнутими шайбами (50) і трьома шестигранними самоконтрящими гайками (57).
3. Закріпіть кришку керма (19) і кришку керма (20) у верхній частині нижнього з'єднання крилового важеля за допомогою чотирьох хрестоподібних болтів CKS з повною різьбою (65).
4. Зберіть праву сторону, виконавши ті ж дії, що описані вище.



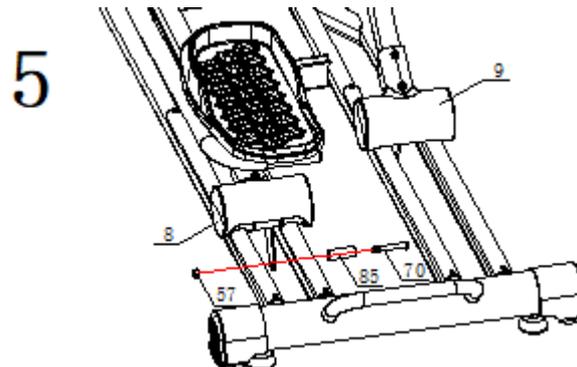
### КРОК 4

1. Нанесіть трохи мастила на вісь основної рами. Помістіть групу педаль ліворуч (8) на доріжку та закріпіть ліву педальну групу (8) однією плоскою шайбою (45), однією кришкою гвинта кривошипної осі (30) та одним шестигранним болтом із повною різьбою (68) на осі.
2. Нанесіть трохи мастила на вісь порожнистого гвинта Allen CKS (72). З'єднайте ліву опору з'єднання педалі (10) з нижнім кронштейном (6) і закріпіть одним порожнистим гвинтом Allen CKS (72).
3. Після прикріпите ліву нижню кришку поворотного важеля (27) і праву нижню кришку поворотного важеля (28) на лівий поворотний важіль (6) і закріпіть двома хрестоподібними саморізами CKS (62).
4. Використовуйте те ж саме, щоб зібрати праву сторону.



## КРОК 5

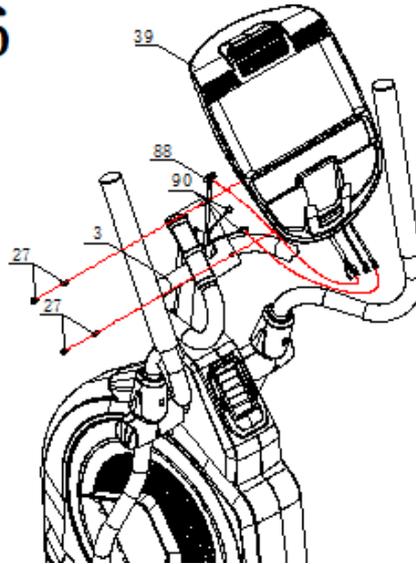
1. Встановіть стопор положення колеса кочення (85) на ліву групу педалей (8) за допомогою шестигранного болта з половинною різьбою (70) і шестигранної самоконтруючої гайки (57).
2. Зберіть праву сторону так само, як і вищеописані кроки.
3. Нанесіть трохи жиру на паперовий рушник. Рівномірно розподіліть тонкий шар мастила уздовж доріжок, де рухаються колеса. Потім витріть надлишки мастила.



## КРОК 6

1. З'єднайте лінію зв'язку (88), лінію імпульсного зв'язку (90) з лінією зв'язку консолі.
2. Зберіть консоль (39) на рамі кріплення консолі (3) і закріпіть чотирма хрестоподібними болтами SKS (27).

# 6

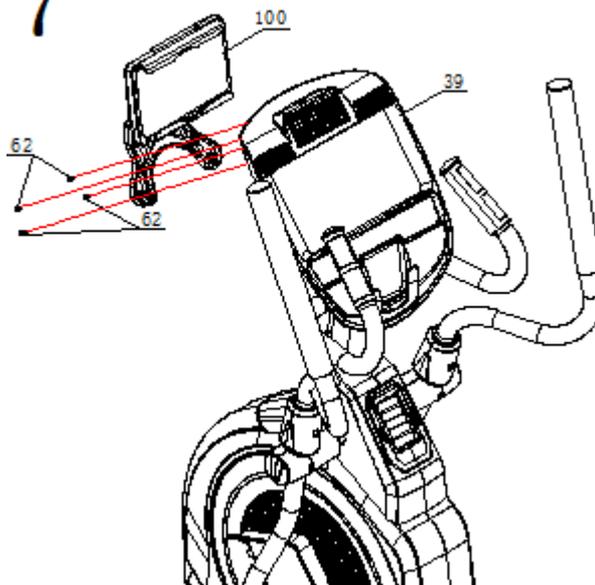


## КРОК 7

1. Прикріпіть тримач I-pad (100) до консолі (39) за допомогою чотирьох хрестоподібних саморізів SKS (62).

**УВАГА:** Якщо ви плануєте використовувати тримач I-pad, крок необхідний. В іншому випадку його можна пропустити.

# 7



## ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Успішне тренування починається з розминочних вправ і закінчується вправами на заминку (розслаблення). Вправи для розминки повинні підготувати ваше тіло до основного тренування. Фаза охолодження повинна захищати ваші м'язи від травм і судом. Виконуйте вправи для розминки та заминки, як показано в таблиці нижче.

	<p><b>Торкання пальців ніг</b></p> <p>Повільно прогніть спину від стегон. Тримайте спину і руки розслабленими, тягнучись вниз до пальців ніг. Зробіть це, наскільки зможете, і затримайтеся в положенні на 15 секунд. Злегка зігніть ноги в колінах.</p>
	<p><b>Торкання пальців ніг</b></p> <p>Повільно прогніть спину від стегон. Тримайте спину і руки розслабленими, тягнучись вниз до пальців ніг. Зробіть це, наскільки зможете, і затримайтеся в положенні на 15 секунд. Злегка зігніть ноги в колінах.</p>
	<p><b>Підколінне сухожилля розтяжка</b></p> <p>Сядьте і витягніть праву ногу. Щільно упріться підшвою лівої ноги у внутрішню частину правої. Витягніть праву руку вздовж правої ноги, наскільки зможете. Затримайтеся на 15 секунд і розслабтеся. Повторіть все з лівою ногою і лівою рукою.</p>
	<p><b>Внутрішня сторона верхньої частини стегна</b></p> <p>Сядьте на підлогу і поставте ноги разом. Коліна спрямовані назовні. Підтягніть ноги якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна вниз. По можливості затримайтеся в цьому положенні на 30-40 секунд.</p>
	<p><b>Ікри і ахіллове сухожилля</b></p> <p>Зіпріться об стіну так, щоб ліва нога була попереду правої, а руки вперед. Витягніть праву ногу і тримайте ліву стопу на підлозі. Зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючи правим стегном у напрямку стіни. Затримайтеся на 30-40 секунд. Тримайте ногу витягнутою і повторіть вправу з іншою ногою.</p>

# ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ КОНСОЛІ

## ЕКРАН РК-ДИСПЛЕЯ



## ОПИС КНОПОК

RECOVERY	Для перевірки стану відновлення серцевого ритму.
MODE	У режимі STOP натисніть цю кнопку, щоб вибрати функцію або підтвердити всі значення налаштувань.
PROGRAM	Вибрати програму тренування.
BODY FAT	Для перевірки вмісту жиру в організмі% (5,0% ~ 50%) та IMT (0~50).
+	Щоб збільшити рівень опору, виберіть програму або збільшити значення функції.
-	Щоб знизити рівень опору, виберіть програму або зменште значення функції.
RESET	У режимі STOP або режимі налаштування натисніть її, щоб повернутися до головного меню. Утримуйте натиснутою цю клавішу протягом 2 секунд, консоль перезавантажиться і запуститься з режиму налаштування профілю користувача.
START/STOP	Починати або припиняти тренування. Коли користувач зупиняє тренування натисканням клавіші START/STOP, на комп'ютері збережуться всі значення налаштувань.
FAN (ОПЦІОНАЛЬНО)	Під час тренування або під час нього користувач може натиснути кнопку FAN, щоб запустити функцію вентилятора, натиснути її ще раз, щоб вимкнути її.

## ОПИС ФУНКЦІЇ

1. Ручний: регульований ручний режим
2. Програма: 12 профілів (P1~P12) для автоматичного регулювання рівня навантаження
3. WATT: Відображення енергоспоживання під час тренування.
4. HRC (частота серцевих скорочень): Рівні 55% / 75% / 90%. Він автоматично регулює рівень навантаження серцебиття.
5. Програма користувача: самостійно вибирається рівень навантаження для виконання вправ.
6. Відновлення: відновлювальний тест пульсу.
7. Жирові відкладення: тестування жирових відкладень користувача.
8. Дані користувача: встановити інформацію про користувача. Можливий вибір UX (X=1~4)
9. Музична колонка

## ОПИС ОСНОВНИХ ФУНКЦІЇ

ФУНКЦІЯ	ДІАПАЗОН ВІДОБРАЖЕННЯ	ДІАПАЗОН НАЛАШТУВАНЬ	ПАМ'ЯТАТЬ	ПОВЕРНЕННЯ ДО НУЛЬОВОГО СТАНУ	ОПИС
TIME	0:00~99:59 min.	0~99 circulation (+/- 1 min.)	так	так	<p>Підрахунок без заздалегідь встановленої мети. Час буде відраховуватися з 0:00.</p> <p>Зворотний відлік – при попередньо встановленому цільовому значенні час буде відраховуватися від попередньо встановленого значення до «0». Після цього він припиняється. Індикатор TIME блимає, а системна сигналізація подає звукові сигнали щосекунди.</p> <p>Щоб зупинити його, натисніть будь-яку кнопку.</p>
SPEED	0.0~99.9 км/г (0.0~99.9 MLH)	Не можна попередньо встановити.	ні	так	<p>У режимі СТАРТ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Завдяки сенсорному введенню екран відображає швидкість тренування за 3 секунди.</li> <li>2. Без входу датчика протягом 4,6 секунди значення SPEED дорівнює 0.</li> <li>3. Значення SPEED і RPM будуть відобразитися протягом 6 секунд по черзі в одному вікні.</li> </ol>

RPM	0~999	Не можна попередньо встановити.	ні	так	У режимі СТАРТ: а) За допомогою сенсорного входу екран відображає тренувальні обороти за 3 секунди.
					б) Без входу датчика протягом 4,6 секунди значення оборотів дорівнює 0. в) Значення SPEED і RPM відобразатимуться протягом 6 секунд, перевернувшись в одне вікно.
DISTANCE	0.0~99.99 km (ml)	0.0~99.90 (+/-0.1)	так	так	1. Зворотний відлік – немає попередньо встановленої мети. Відлік дистанції буде від 0.0. 2. Зворотний відлік – при попередньо встановленій цілі відстань буде вести зворотний відлік від заданого значення до 0, а потім зупиниться. Блимає індикатор DISTANCE і системний сигнал тривоги 8 секунд з 4 звуками в кожній секунді. Натисніть будь-яку клавішу, щоб зупинити її.
CALORIES	0~9999 cal	0~9990 cal (+/-10)	так	так	1. Зворотний відлік – немає попередньо встановленої мети. Об'єкт КАЛОРІЇ будуть рахуватися від 0. 2. Зворотний відлік – із заданою метою КАЛОРІЇ відраховуватимуться від заданого значення до 0. Потім він припиняється. Індикатор калорій блимає, а системний сигнал тривоги 8 секунд з 4 звуки в кожній секунді. Натисніть будь-яку клавішу, щоб зупинити сигналізацію.

PULSE	P-30~230 BPM	0-30~230 (+/-1) BPM circulation	так	так	<p>а) При імпульсному введенні на екрані відображається початкове значення через 7,5 секунд.</p> <p>б) Без будь-якого введення імпульсу протягом 6 секунд значення PULSE дорівнює 0.</p> <p>в) Якщо пульс перевищує встановлену ціль, консоль нагадає звуком Бі-Бі..</p>
WATT	0~999	Не можна попередньо встановити.	так	так	<p>а) При введенні датчика на екрані через 3 секунди відображається значення ват.</p> <p>б) Без будь-якого введення датчика протягом 4,6 секунд значення WATT дорівнює 0.</p>
AGE	1~99	1~99	так	так	Індикатор блимає під час очікування попереднього налаштування. Значення за замовчуванням на екрані – 25.
RECOVERY	F1~F6	Не можна попередньо встановити.	ні	ні	Щоб відобразити вхідне значення PULSE.
MANUAL		1~24 levels	так	так	<p>а) Натисніть кнопку, щоб попередньо встановити рівень.</p> <p>б) ЦП регулює базу опору на заданому значенні LEVEL.</p>
PROGRAM	(P1~P12)	(P1~P12)	так	так	<p>а) Натисніть кнопку, щоб попередньо встановити ПРОГРАМУ. Коли ви вибираєте, індикатор блимає. Натисніть MODE, щоб підтвердити свій вибір.</p> <p>б) ЦП регулює базу опору на заданому значенні LEVEL.</p>
USER		16X*8Y	так	так	<p>а) Натисніть кнопку, щоб попередньо встановити ПРОГРАМУ. Коли ви вибираєте, індикатор блимає. Натисніть MODE, щоб підтвердити свій вибір.</p> <p>б) ЦП регулює базу опору на заданому значенні LEVEL.</p>

H.R.C.		55%, 75%, 90%, TAG	так	так	а) Коли ви вибираєте, індикатор блимає. Натисніть MODE, щоб підтвердити свій вибір. б) Перш ніж настроїти його, ви повинні спочатку встановити свій ВІК.
WATT CONSTANT		(10~350, +/- 5) circulation	так	так	а) Коли ви вибираєте, індикатор блимає. Натисніть MODE, щоб підтвердити свій вибір. б) Значення за замовчуванням 120. Після завершення попереднього ▲.▼ налаштування натисніть START, щоб провести цей WATT
WHEEL		Не можна попередньо встановити.	так	так	Виберіть OPTION. ▲.▼
LEVEL	Display 1~24	1~24	ні	ні	Коли ви вибираєте та регулюєте цю функцію, на екрані відображається значення LEVEL.
SEX	стать	стать	так	так	Виберіть стать
HEIGHT	100~200 cm (Зріст)	100~200 (+/- 1 cm), 40~80 (+/-1) inch	так	так	а) Встановіть зріст користувача як розрахунковий параметр вправи. Попередньо встановлене значення становить 160 см (60 дюймів). б) Коли ви вибираєте, індикатор WT блимає.
WEIGHT	20~150 kg (вага)	20-150 kg (+/-1 kg), 40~350 lb (+/-1)	так	так	а) Встановіть вагу користувача як параметр розрахунку попередньо встановленого значення вправи 50 кг (100 фунтів). б) Коли ви вибираєте, індикатор WT спалахує.
BODY FAT	5.0%~50%	Не можна попередньо встановити.	ні	ні	LED display.
BMI	0~50	Не можна попередньо встановити.	ні	ні	LED display.

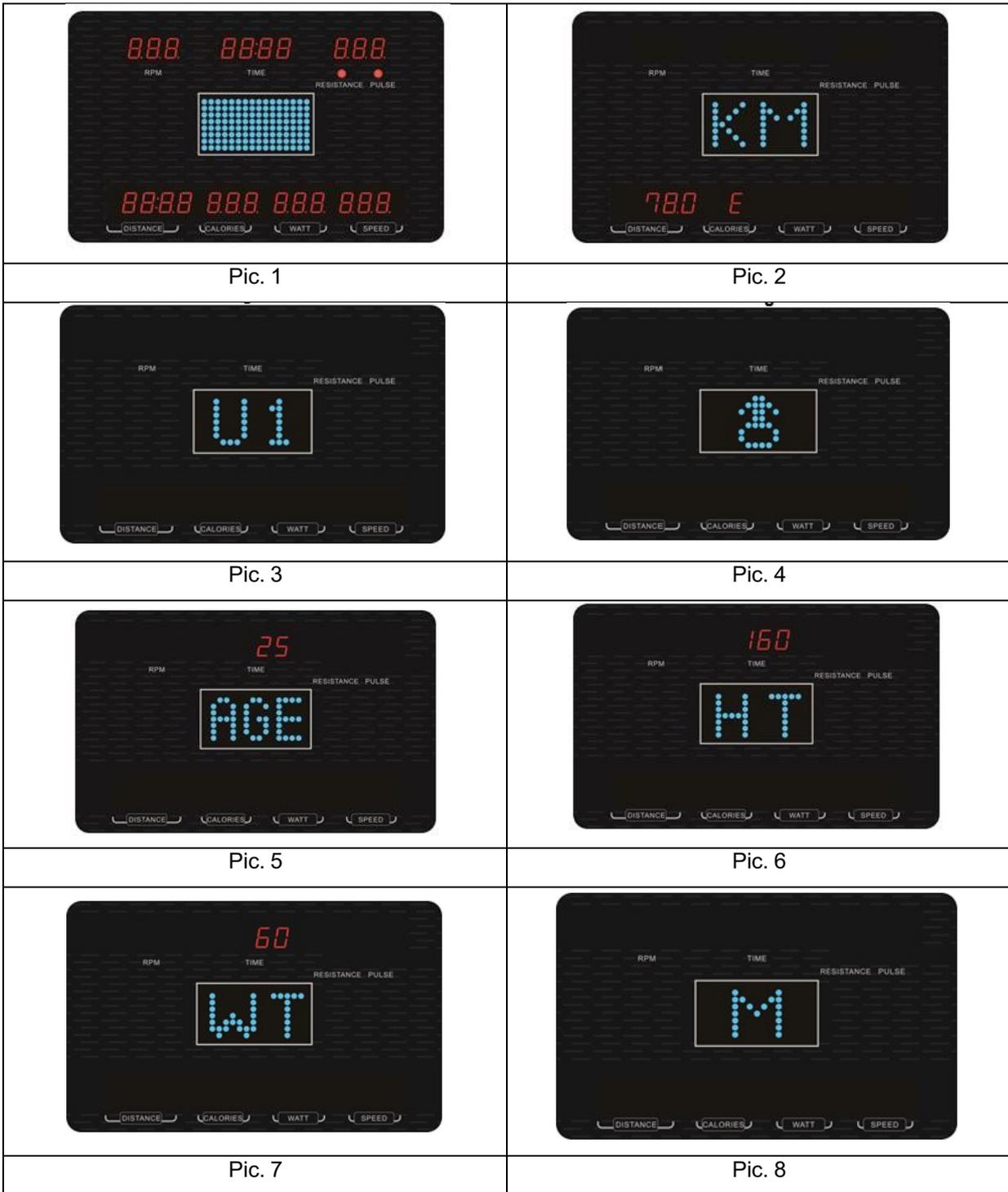
## OPERATION DESCRIPTION

### УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

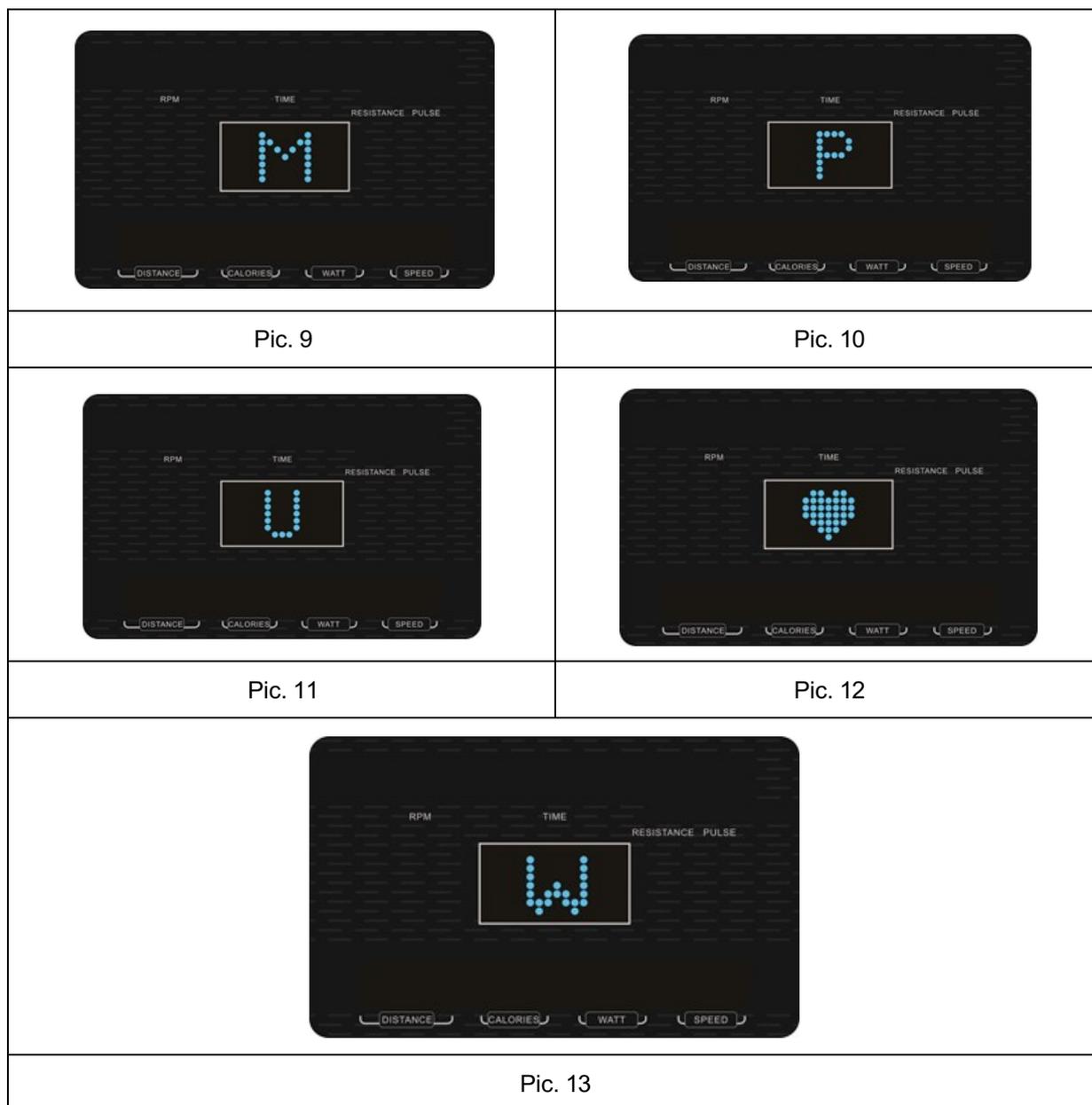
1. При підключенні адаптера (або при кроку RPM>15, самостійне створення живлення) звуковий сигнал лунає протягом 1 секунди, а світлодіод повністю відобразатиметься протягом 2 секунд (рис. 1). Потім він відображає KM або ML у центрі екрана.
2. Увійдіть у режим налаштування USER (з функцією FAT), введіть інформацію про користувача U1~U4. Виберіть один малюнок користувача (рис. 3). Натисніть клавішу MODE, щоб вибрати SEX (Мал. 4), AGE (Мал. 5), HEIGHT (Мал. 6), WEIGHT (Мал. 7). Якщо ви виберете цей вибір, у вікні буде показано значення за замовчуванням або попередній запис. Натисніть клавішу ВГОРУ/ВНИЗ, щоб відрегулювати значення. Потім перейдіть до головного функціонального вікна (рис. 8). РУЧНА ПРОГРАМА, ПРИЗНАЧЕНА ДЛЯ КОРИСТУВАЧА ПРОГРАМА, HRC, БАТНА ФУНКЦІЯ. Завершіть усі налаштування та натисніть СТАРТ/СТОП для вправи.

SLEEP: Якщо SM і SE не вводять інформацію про оберти протягом 4 хвилин, консоль перейде в сплячий режим. Консоль прокинеться, якщо введеться будь-яка інформація про оберти.

Система SR без будь-якого введення інформації про обороти 90 секунд, консоль буде перебувати в сплячому режимі. Консоль прокинеться, коли вхід датчика > 15 об/хв.



Циркуляція функцій: РУЧНА – ПРОГРАМА – КОРИСТУВАЧ – ВАТТ (Мал. 9-13) За допомогою кнопок «P» або «+» і «-» можна вибрати програму з кнопкою MODE.



#### РУЧНИЙ РЕЖИМ (НАТИСНІТЬ КЛАВІШУ СТАРТ/СТОП)

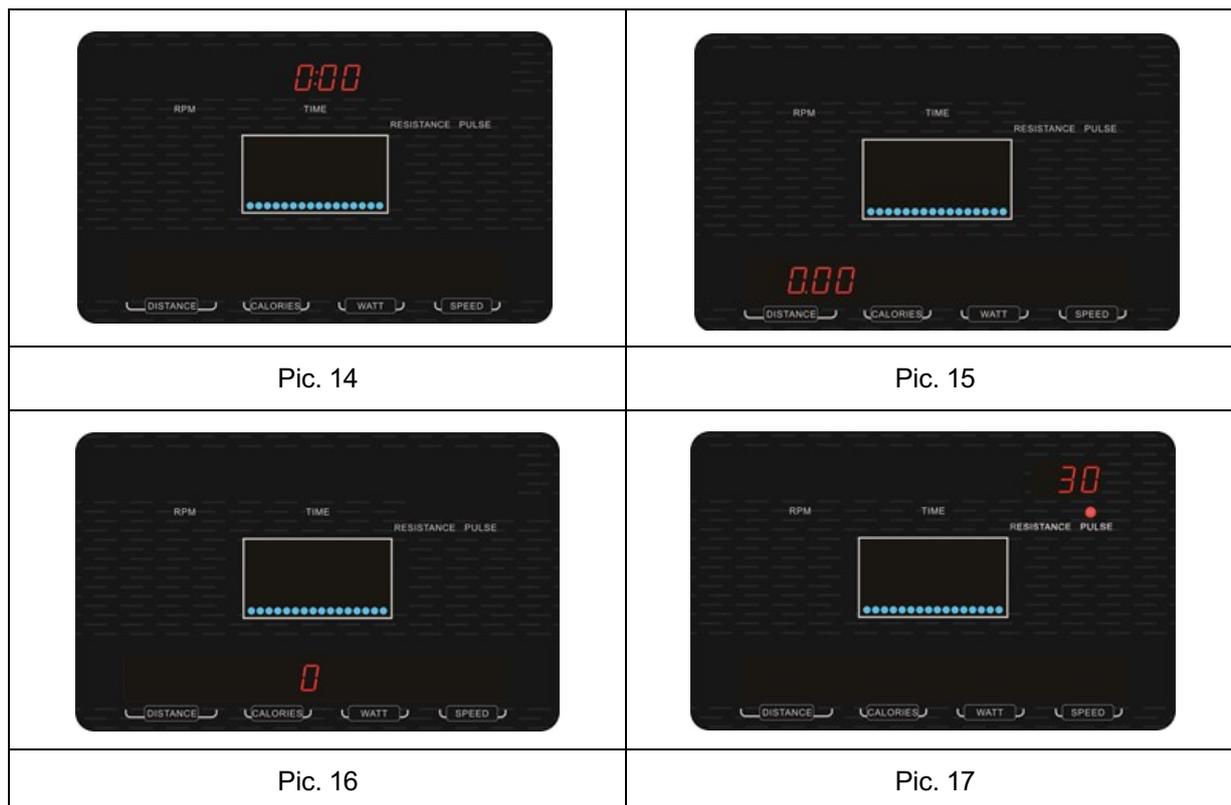
1. У головному меню натисніть «P» (програмна клавіша) або натисніть +/-, щоб вибрати MANUAL. Натисніть MODE, щоб увійти в ручний режим.
2. Перед тренуванням користувачеві необхідно відрегулювати такі значення:
3. ЧАС: блимає (рис. 14). Натисніть клавішу + або -, щоб налаштувати час тренування в діапазоні від 00:00 до 99:00. Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування.
4. ВІДСТАНЬ: блимає (рис. 15). Користувач може натиснути клавішу + або -, щоб встановити цільову відстань від 0.0 до 99.0. Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування.
5. КАЛОРІЇ: блимає (рис. 16). Натисніть клавішу + або -, щоб налаштувати цільові калорії від 0 до 990 (приріст/зменшення дорівнює 10). Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування.
6. ПУЛЬС: блимає (рис. 17). Використовуйте клавішу + або -, щоб налаштувати цільовий імпульс від 0 до 30~230. Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування. Консоль визначить частоту серцевих скорочень користувача. Будь ласка, тримайтеся за датчик ручки або правильно надягайте нагрудний ремінь на початку тренування.
7. Під час налаштування ЧАС/ВІДСТАНЬ/КАЛОРІЇ загориться індикатор, а значення блимає 1, яке потрібно відрегулювати. Натисніть + або -, щоб відрегулювати значення. Продовжуйте натискати клавішу «+» або «-», щоб зменшити або

збільшити значення. Після початку тренування загоряється імпульсний світлодіод і відображає значення пульсу. Якщо імпульсний сигнал відсутній, на дисплеї з'явиться літера «Р». Під час налаштування рівня опору вікно ОПІР протягом 2 секунд відобразить значення рівня, а потім відобразить значення PULSE.

1. Натисніть кнопку СТАРТ/СТОП, щоб розпочати тренування.

2. Під час тренування користувач може регулювати рівень опору, натискаючи клавішу «+» або «-». Під час налаштування рівня опору вікно ОПІР протягом двох секунд відобразить значення LEVEL, а потім відобразить значення PULSE. Натисніть клавішу + або -, щоб відрегулювати значення.

3. Синій стовпчик починає блимати на одиницю і перемикається на наступний за заданий час, розділений на 16. Після попередньо встановлених цільових даних зворотний відлік до 0. Монітор автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернути головне меню.



## ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ

1. Натисніть клавішу RESET, щоб перейти до головного меню. Натисніть клавішу + або - і натисніть MODE, щоб увійти в режим PROGRAM. Увійшовши в режим PROGRAM, ви отримаєте в цілому 12 програмних профілів (P1-P12) для вибору. Детальніше на рис. 18-29. Натисніть + або -, щоб вибрати один профіль, який вам подобається, і натисніть MODE для підтвердження. Перед виконанням вправ користувачеві необхідно відрегулювати наступні значення:
2. ЧАС: блимає (рис. 30). Натисніть клавішу + або -, щоб налаштувати час тренування в діапазоні від 00:00 до 99:00. Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування (Мал. 31).
3. ВІДСТАНЬ: блимає. Користувач може натиснути клавішу «+» або «-», щоб встановити цільову відстань від 0,0 до 99,0. Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування.
4. КАЛОРІЇ: в моргання. Натисніть клавішу + або -, щоб налаштувати цільові калорії від 0 до 990 (приріст/зменшення дорівнює 10). Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування.
5. ПУЛЬС: блимає. Використовуйте клавішу + або -, щоб налаштувати цільовий імпульс від 0 до 30~230. Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування.
6. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування.
7. У режимі тренування користувач може регулювати рівень опору, натискаючи клавішу + або -. Під час регулювання рівня опору велике світлодіодне вікно протягом двох секунд показуватиме значення LEVEL і

Відображає значення пульсу. Як тільки попередньо встановлені цільові дані впадуть до 0, монітор автоматично зупиниться. Користувач також може натиснути кнопку START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб перейти до головного меню.



Pic. 18



Pic. 19



Pic. 20



Pic. 21



Pic. 22



Pic. 23



Pic. 24

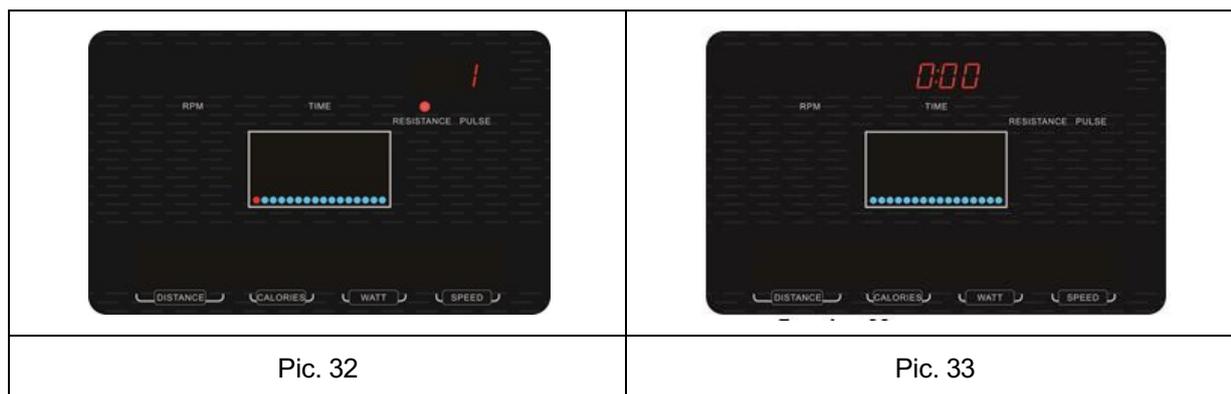


Pic. 25

	
Pic. 26	Pic. 27
	
Pic. 28	Pic. 29
	
Pic. 30	Pic. 31

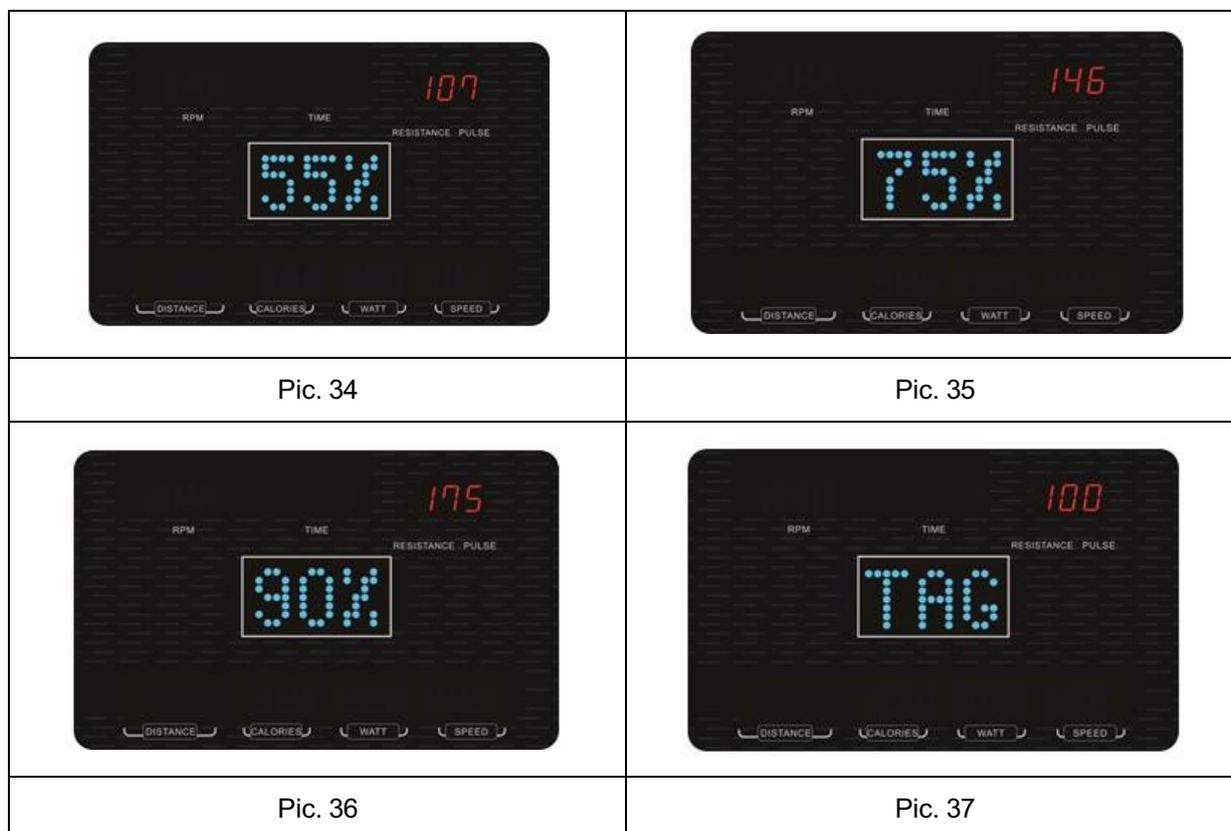
#### РЕЖИМ КОРИСТУВАЧА

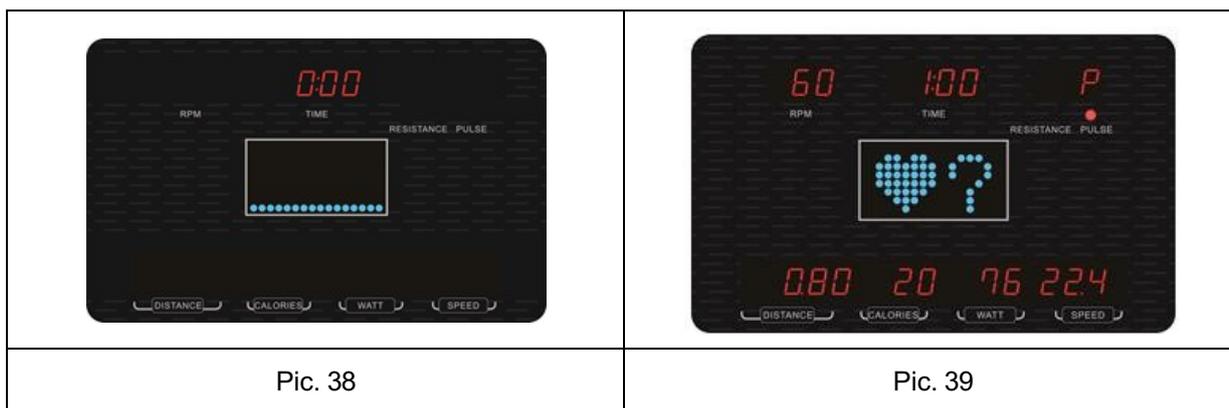
1. Натисніть RESET, щоб перейти до головного меню. Натисніть клавішу «+» або «-» і натисніть MODE, щоб увійти в режим USER. Ви можете створити свій профіль. Морозна блакитна точка почне блимати. Натисніть «+» або «-», щоб відрегулювати опір кожної точки (рис. 32) і натисніть MODE для підтвердження. Для заповнення профілю необхідно встановити 16 колонок. Щоб завершити або вийти з налаштування, утримуйте MODE протягом 2 секунд.
2. ЧАС: блимає (Мал. 33), ви можете натиснути ВГОРУ або ВНИЗ, щоб налаштувати час тренування з 00:00 до 99:00.
3. Натисніть клавішу START/STOP, щоб почати тренування. Натисніть клавішу ВГОРУ або ВНИЗ, щоб відрегулювати опір під час тренування.
4. Натисніть клавішу START/STOP, і консоль призупиниться. Натисніть RESET, щоб увійти у вікно вибору функції головного меню.



### РЕЖИМ HRC

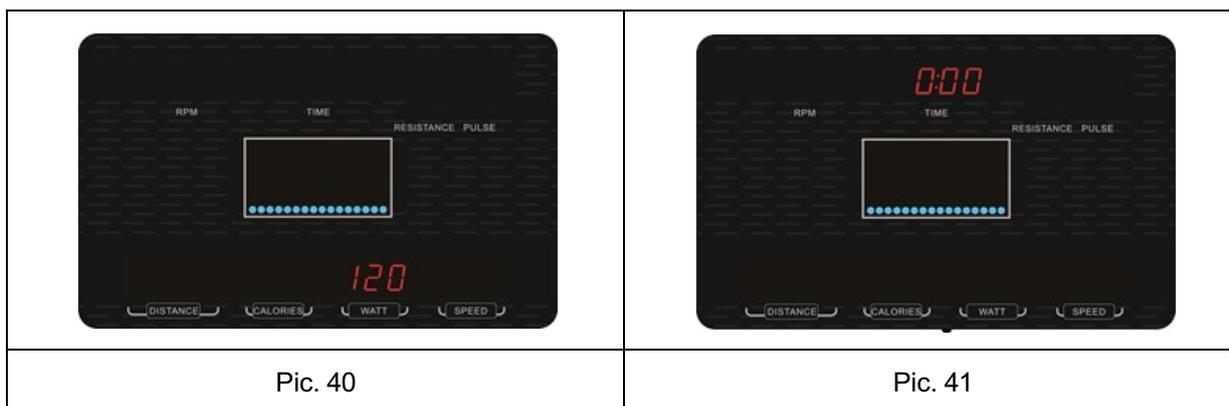
1. Увійдіть у режим HRC і натисніть клавішу ВГОРУ/ВНИЗ, щоб вибрати 55% (107), 75% (146), 90% (175) TAG (100) (Рис. 36-39). Натисніть кнопку MODE, щоб увійти.
2. Користувач може вибрати різну цільову частоту серцевих скорочень. Значення, яке обчислюється самостійно, базується на віці користувача, який потрібно ввести. Натисніть MODE, щоб підтвердити це. (Рис. 34-37)
3. Якщо на екрані HRC TAG, вибраному користувачем, відображається попередньо встановлене значення 100, натисніть + або -, щоб відрегулювати цільовий імпульс від 30 до 230. Натисніть клавішу MODE, щоб увійти.
4. Увійдіть у вікно ЧАС і натисніть клавішу ВГОРУ/ВНИЗ, щоб відрегулювати його (Мал. 38).
5. Натисніть клавішу START/STOP, щоб розпочати вправу. Натисніть клавішу ВГОРУ або ВНИЗ, щоб відрегулювати опір під час вправи.
6. Натисніть клавішу START/STOP, і консоль призупиниться. Натисніть RESET, щоб увійти в головне вікно вибору функції.
7. Вікно покаже, якщо немає введення серцебиття (рис. 39).





### WATT РЕЖИМ

1. Увійдіть у режим WATT. Натисніть клавішу ВГОРУ/ВНИЗ, щоб відрегулювати значення. Значення за замовчуванням – 120 Вт (рис. 40).
2. Увійдіть у вікно ЧАС, натисніть клавішу ВГОРУ/ВНИЗ, щоб відрегулювати його (рис. 41).
3. Натисніть клавішу START/STOP, щоб почати тренування. Спирайтеся на значення WATT для автоматичного регулювання опору.
4. Натисніть клавішу START/STOP, і консоль призупиниться. Натисніть RESET, щоб увійти у вікно вибору основної функції.



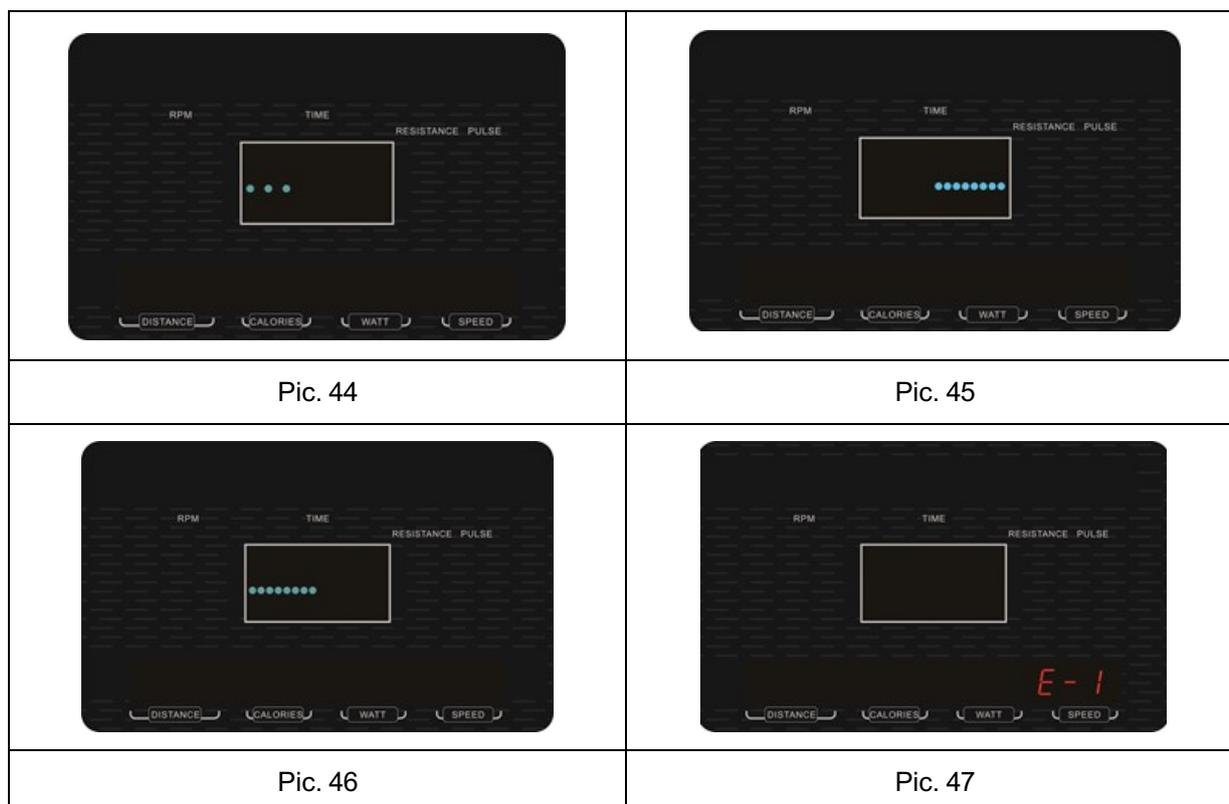
### ВІДНОВЛЕННЯ

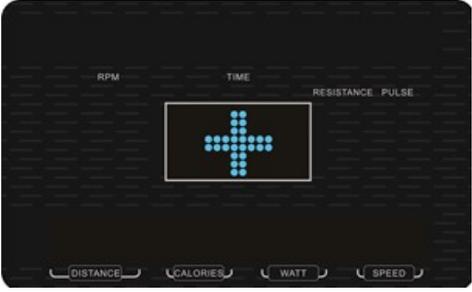
1. Якщо вхід PULSE відсутній, цей ключ недійсний.
2. У стані START або STOP він відображає значення PULSE. Натисніть КЛАВІШУ ВІДНОВЛЕННЯ, щоб:
3. Проведіть функцію RECOVERY, відобразить лише вікно TIME та PULSE. Значення напруги LEVEL буде негайно знижено до РІВНЯ 1.
4. У вікні TIME відображається 0:60 (рис. 42). Почніть зворотний відлік. Якщо під час зворотного відліку часу немає імпульсного входу, у вікні відображається F1~F6 (рис. 43), коли ЧАС веде зворотний відлік до 0. Натисніть клавішу RECOVERY, щоб відновити відображення.
5. Натисніть цю клавішу під час зворотного відліку часу та відновить нормальне відображення.



### РІВЕНЬ ЖИРУ

1. У стані СТОП, після завершення інформації про користувача, ця функція готова.
2. Натисніть цю клавішу, щоб перевірити співвідношення жиру в організмі. Покладіть руки на кермо, і результат тесту відобразиться на вікні (рис. 44 – 46). Якщо на вікні відображається E-1 (рис. 49), це означає, що ви не тримаєте кермо щільно. Якщо у вікні відображається E-4 (рис. 50), це означає, що коефіцієнт жиру в організмі перевищує діапазон налаштувань (5~50%).
3. Після тестування у вікні відобразиться FAT% та IMT (рис. 47-48).
4. Натисніть клавішу BODY FAT ще раз під час тестування, щоб скасувати цю функцію.



	
Pic. 48	Pic. 49
	
Pic. 50	

**ПРИМІТКА:**

Якщо користувач натискає клавішу RESET протягом двох секунд для ПОВНОГО СКИДАННЯ, консоль переходить у режим початкового режиму «СТАРТ» і лунає звуковий сигнал, усі світлодіоди відображаються протягом 2 секунд, а потім переходять у режим налаштування. Рівень навантаження - 1.

## ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

Еліптичний тренажер - популярний тренажер для фітнесу, один з найновіших і ефективних тренажерів для домашніх тренувань.

Коли ви тренуєтеся на орбітреку, ваші ноги рухаються по еліптичній траєкторії.

Орбітрек є частою заміною велотренажера або бігової доріжки, оскільки орбітрек більш лагідний для ваших суглобів. За допомогою ручок ви також тренуєте верхню половину тіла.

Під час вправи ви переносите вагу з однієї ноги на іншу. Намагайтеся зберігати вертикальне і природне положення. Знайдіть ідеальне місце, щоб утримувати хват, і намагайтеся рухатися якомога природніше.

## ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Використовуйте лише м'яку тканину та м'який миючий засіб.
- Не очищайте пластикові деталі абразивами або розчинниками.
- Протирайте піт після кожного використання.
- Захищайте пристрій від вологи та екстремальних температур.
- Захищайте пристрій, комп'ютер і консоль від прямих сонячних променів.
- Регулярно перевіряйте затягування всіх болтів і гайок.
- Зберігати в сухому і чистому місці, захищеному від дітей.

## ОХОРОНА НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Після закінчення терміну служби виробу або якщо можливий ремонт є економічно не вигідним, утилізуйте його відповідно до місцевих законів та екологічно чистим на найближчому пункті прийому металобрухту.

Завдяки правильній утилізації ви захистите навколишнє середовище та природні джерела. Крім того, ви можете допомогти захистити здоров'я людини. Якщо ви не впевнені в правильній утилізації, попросіть місцеву владу уникнути порушення закону або санкцій.

Не викидайте батарейки серед побутових відходів, а здавайте їх на переробку.

## ВИПРАВЛЕННЯ НЕПОЛАДОК

### **E-1 Консоль не отримала тестовий сигнал BODY FAT**

Рішення:

- Порушення серцевого пульсу. Руки користувача занадто сухі або мокрі (тест після миття).
- Перевірте провід ручного імпульсного зв'язку, чи правильно він підключений до ручних імпульсних установок.
- Перевірте провід імпульсного зв'язку руки, чи правильно він підключений до консолі.
- Спробуйте нову консоль перевірити, якщо консоль пошкоджена, замініть її.
- Спробуйте новий провід зв'язку ручного імпульсу, щоб перевірити, якщо провід пошкоджений, замініть його.

### **E-2, E-7 Консоль виявляє проблему з проводом двигуна**

Рішення:

- Перевірте провід двигуна або замініть двигун
- Перевірте, чи не зламаний провід двигуна.
- Перевірте двигун, чи добре він з'єднаний з консоллю.
- Поміняйте новий двигун, щоб перевірити, якщо двигун несправний, змініть його

### **E-3 Консоль не може виявити сигнали від двигуна, датчика швидкості або лінії електропередач**

- Перевірте провід двигуна 2P, чи правильно підключений.
- Перевірте, чи не занадто велика відстань на коробці датчика швидкості.
- Перевірте провід двигуна, чи правильно з'єднаний з консоллю.
- Змініть блок датчика швидкості.
- Спробуйте нову консоль перевірити, якщо консоль пошкоджена, замініть її.

### **E-4 Функція тесту жиру в організмі, значення тесту виходить за межі діапазону налаштувань.**

- Діапазон налаштування віку/ваги неправильний, скиньте його повторно.

## **Е-5 Консоль виявляє проблему з диском двигуна**

### **Немає коду помилки Е-6**

Гарантійний термін

Продавець надає Покупцеві 12-місячну гарантію на якість Товару, якщо інше не зазначено в Гарантійному акті, Рахунку-фактурі, Накладній або інших документах, пов'язаних з Товаром. Це не впливає на законний гарантійний термін, наданий Споживачеві.

Гарантією якості Товару Продавець гарантує, що поставлений Товар протягом певного періоду часу буде придатним для регулярного або договірною використання, і що Товар збереже свої звичайні або контрактні характеристики.

### **Гарантія не поширюється на дефекти, спричинені (якщо є):**

- Вина користувача, тобто пошкодження виробу внаслідок некваліфікованих ремонтних робіт, неправильної збірки, недостатнього вставлення підсідельного штиря в раму, недостатнього затягування педалей і кривошипів
- Неправильне обслуговування
- Механічні пошкодження
- Регулярне використання (наприклад, зношування гумових і пластикових деталей, рухомих механізмів, з'єднань тощо)
- Неминуча подія, стихійне лихо
- Коригування, внесені некваліфікованою особою
- Неналежне технічне обслуговування, неправильне розміщення, пошкодження, спричинені низькою або високою температурою, водою, невідповідним тиском, ударами, навмисними змінами в дизайні чи конструкції тощо.



*Oma Fitness в Україні*  
*м. Київ, вул. Набережно-Лугова, 29*  
*тел: +38 (068) 929 61 61*  
*www.oma-fitness.com.ua*  
*email: customerservice@domsporta.ua*