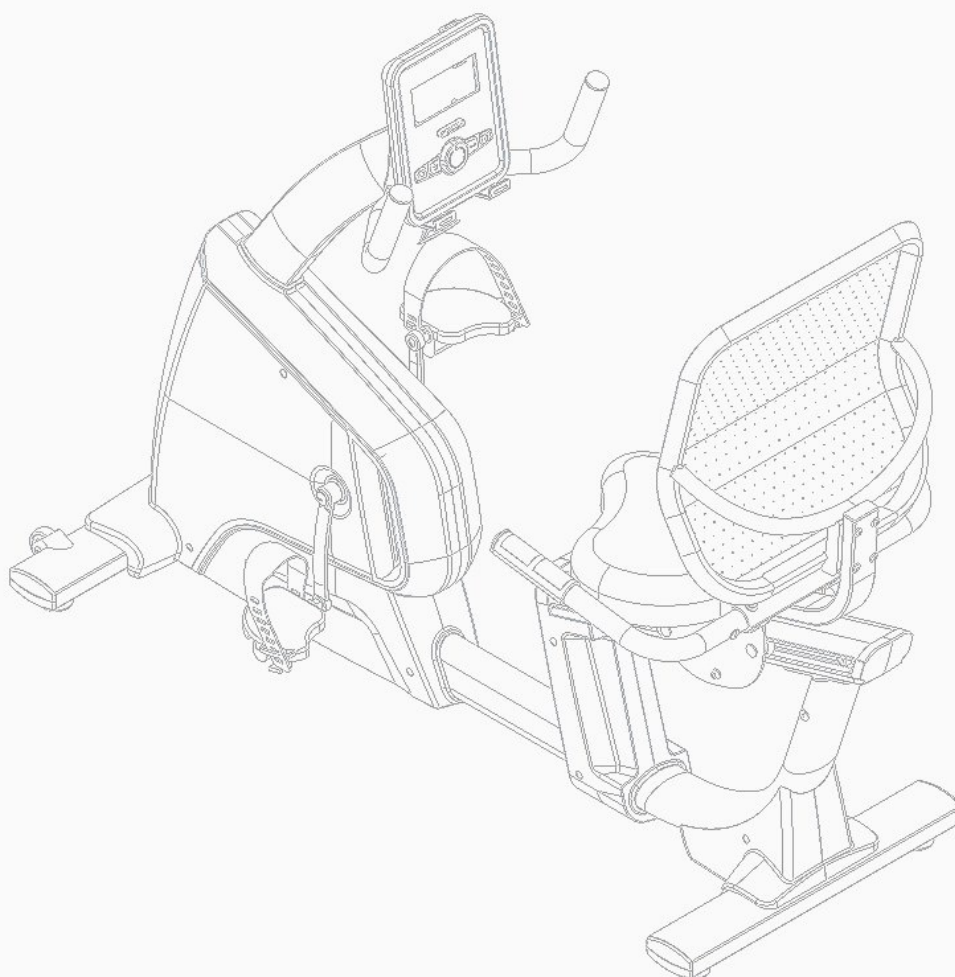


# КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

**Велотренажер горизонтальний**

OMA Fitness Exeed R30



Ми дякуємо Вам за вибір продукції OMA Fitness. В останнє десятиліття аеробні тренування стали невід'ємною частиною добре збалансованої фітнес-програми.

Сьогодні, як ніколи до цього, користь регулярних тренувань вітається та заохочується лікарями, професіоналами в галузі фітнесу, тренерами та населенням загалом.

Тренування має стати регулярною частиною вашого життя, а не проводитися лише з метою зниження. Регулярні тренування мають безліч інших переваг, яким часто не надають належного значення.

Будь ласка, уважно прочитайте цей посібник з експлуатації та тренувань.

**ДОРОГИЙ КОРИСТУВАЧ** Дякуємо за придбання велотренажера В-30. Він безпечний та надійний в експлуатації. Уважно вивчіть інструкцію перед початком використання тренажера і, зокрема, приділіть особливу увагу розділу безпеки, переконайтеся у правильності використання та експлуатації.

Зберігайте цю інструкцію протягом усього терміну експлуатації та звертайтеся до неї за необхідності.

**ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Цей тренажер сконструйований таким чином, щоб забезпечувати повну безпеку під час тренування. Однак обов'язково дотримуватися простих правил безпеки під час тренування. Необхідно прочитати інструкцію перед збиранням або початком тренування. Зокрема, дотримуйтесь наведених нижче правил:

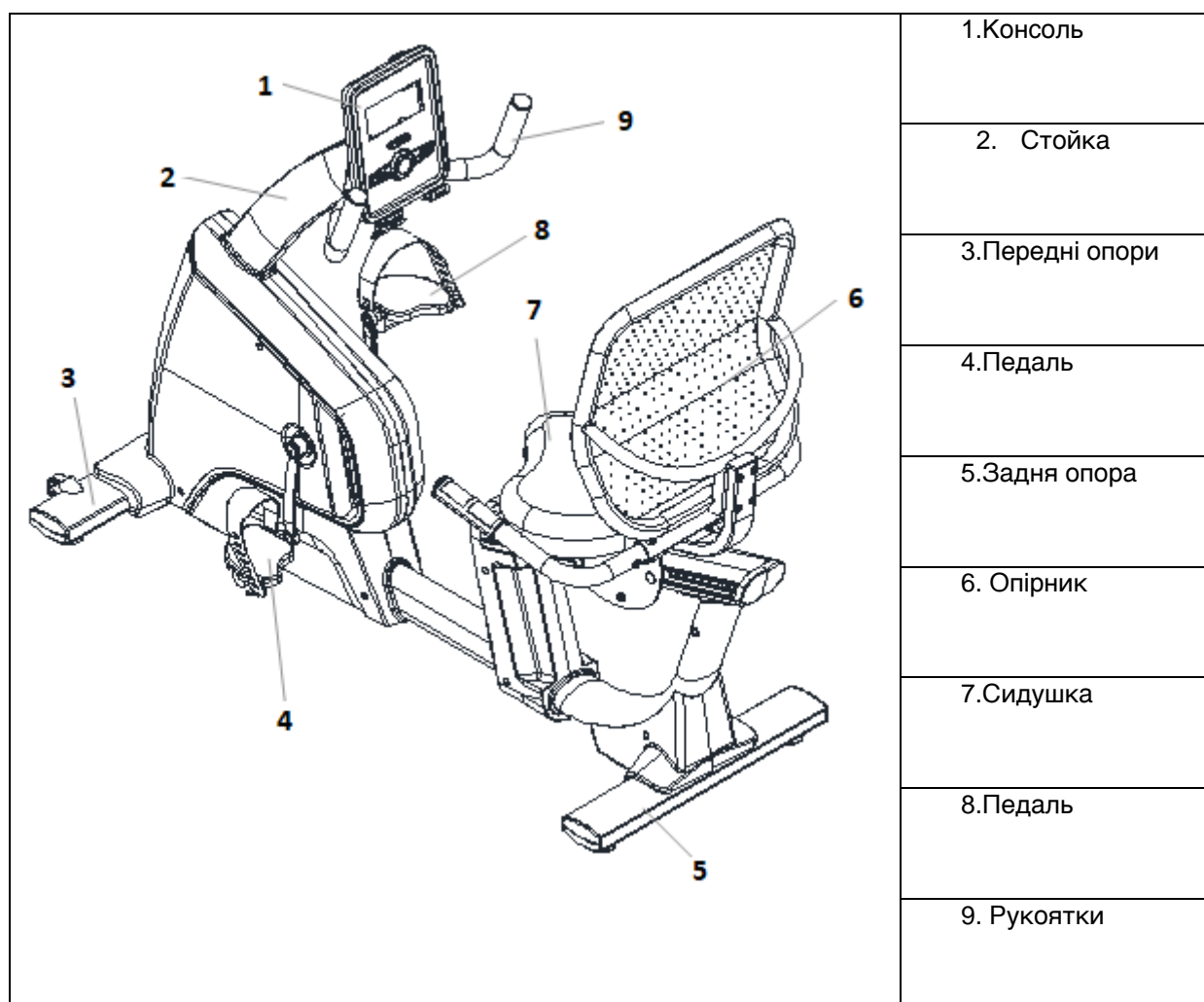
- Не допускайте дітей до тренажера. Не залишайте дітей біля тренажера без нагляду дорослих.
- Тільки одна людина може займатися на тренажері.
- Якщо ви під час тренування відчуєте запаморочення, нудоту, біль у руках або будь-які інші ненормальні симптоми – негайно припиніть тренування та проконсультуйтеся з лікарем.
- Розташуйте тренажер на рівній, сухій поверхні. Не встановлюйте тренажер поза приміщенням або поруч із водопроводом.
- Тримайте руки далеко від частин, що рухаються.
- Для тренувань завжди одягайте спеціальний спортивний одяг. Не надягайте інший одяг, не призначений для занять спортом, який може потрапити в частини тренажера, що рухаються. Також необхідно займатися у спеціальному спортивному взутті.
- Використовуйте тренажер за призначенням, вказаним в інструкції. Не використовуйте жодних програм, не рекомендованих виробником.
- Не розташовуйте будь-які гострі предмети навколо тренажера.
- Бажано займатися на тренажері під керівництвом досвідченого тренера або за програмою, складеною ним.
- Перед основним тренуванням на тренажері обов'язково виконайте програму розминки для розігріву м'язів. Після тренування необхідно виконати програму на розтяг м'язів.
- Не слід займатися на тренажері, якщо він функціонує не належним чином.
- Тренажер відповідає класу НС за стандартом EN 957.
- Будь ласка, переконайтеся, що всі гвинти та гайки надійно закріплені перед використанням. Зверніть увагу: гвинти та гайки можуть розбавтатися з часом, і тому ми радили б вам перевіряти тренажер перед тренуванням, це для вашої безпеки.

**УВАГА:** перед початком тренувань на снаряді необхідно проконсультуватися з лікарем. Це особливо важливо для людей старших 35 років з наявністю будь-яких проблем зі здоров'ям. Уважно прочитайте всю інструкцію перед тренуванням.

Виробник не має даних про різні випадки пошкодження або збитку, отриманого на або за допомогою використання цього тренажера.

Виробник має право вносити зміни до конструкції без спеціального повідомлення.

## ОПИС ПРОДУКТУ



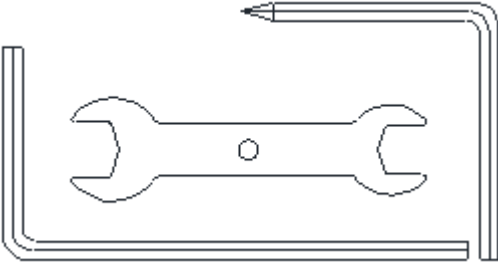
## ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

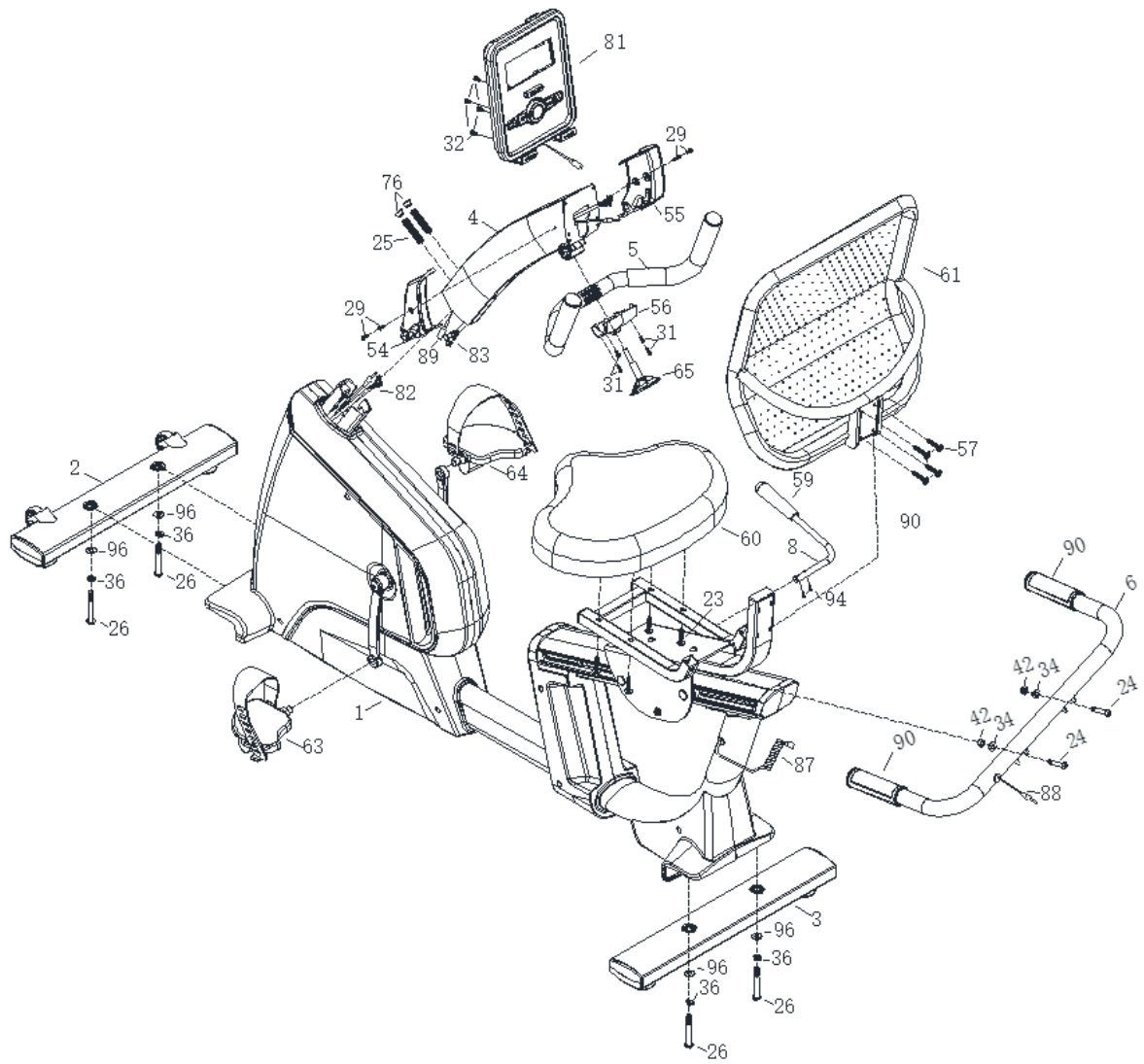
|                                |                      |
|--------------------------------|----------------------|
| Розмір                         | 1545 x 650 x 1140 mm |
| Максимальна вантажопідйомність | 150 kg               |
| Рівней навантаження            | 32                   |
| Маховое колесо                 | 280/9 kg             |

## СКЛАД

| Ozn. | Název | Specifikace | Ks |
|------|-------|-------------|----|
| 23   | Болт  | M6×35       | 4  |
| 24   | Болт  | M8×50×20    | 2  |
| 25   | Болт  | M12×60      | 2  |
| 26   | Болт  | M10×70×20   | 4  |
| 29   | Гвинт | M4×16       | 6  |
| 31   | Гвинт | ST4×12      | 4  |
| 34   | Шайба | Φ8          | 2  |
| 36   | Шайба | Φ10         | 4  |
| 42   | Гайка | M8          | 2  |
| 57   | Болт  | M8x30       | 2  |
| 93   | Болт  | M6×15       | 2  |
| 94   | Болт  | Φ10         | 4  |
| 96   | Шайба | M6×40       | 4  |

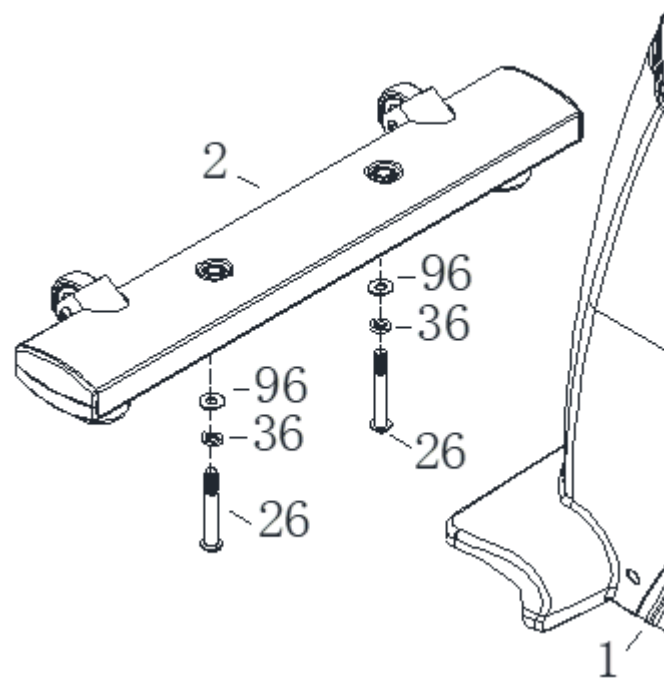
Підготуйте всі деталі та інструменти до чистого та вільного місця.  
Уважно виконуйте кожен крок процедури.

|  |             |   |
|--|-------------|---|
|  |             |   |
| Ключ   | 5×80×80S    | 1 |
| Ключ   | 6×66×144    | 1 |
| Ключ   | t4.0×38×145 | 1 |



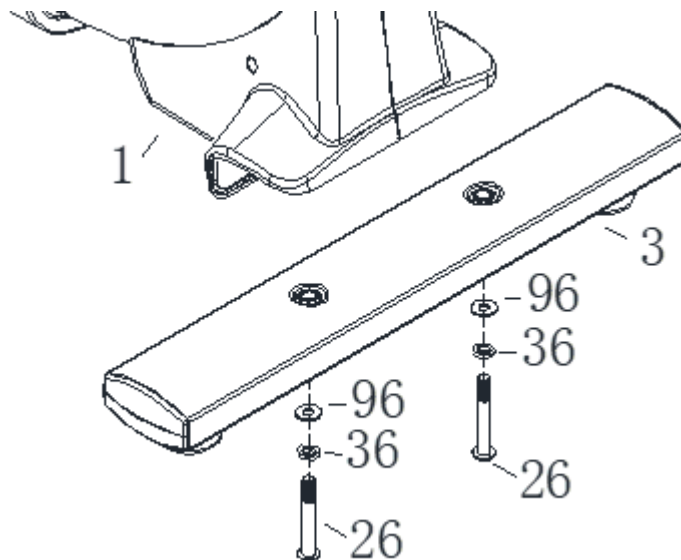
### КРОК 1

Прикріпіть передню балку (2) до основної рами (1) за допомогою пружинної шайби (36), плоскої шайби (96) і гвинта (26).



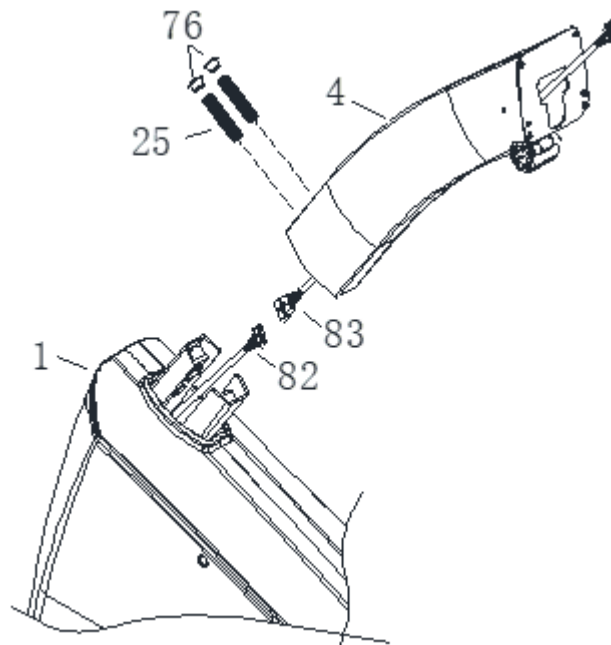
### КРОК 2

Прикріпіть задню балку (3) до основної рами (1) за допомогою пружинної шайби (36), плоскої шайби (96) і гвинта (26).



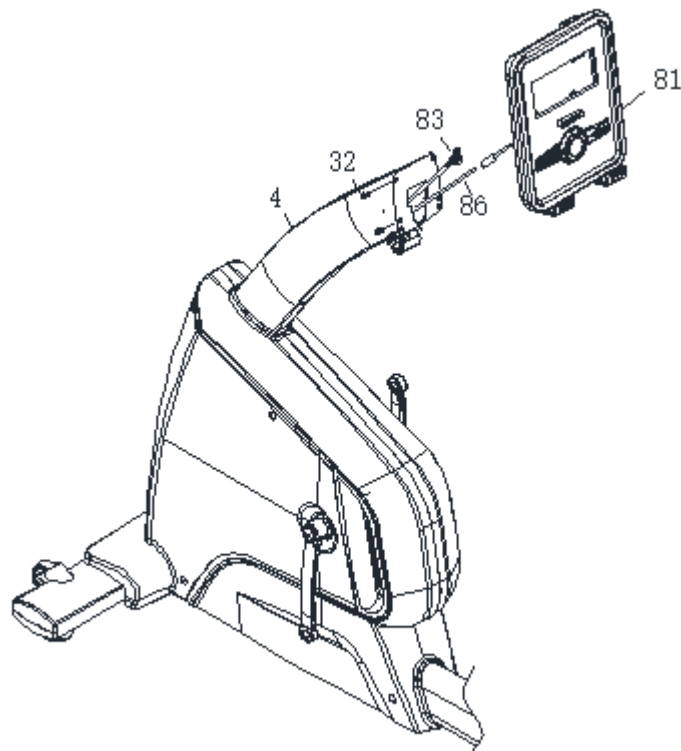
### КРОК 3

Під'єднайте кабель зв'язку двигуна (82) до кабелю центральної стійки (83).  
Прикріпіть середню стійку (4) до основної рами (1) за допомогою гвинта (25).



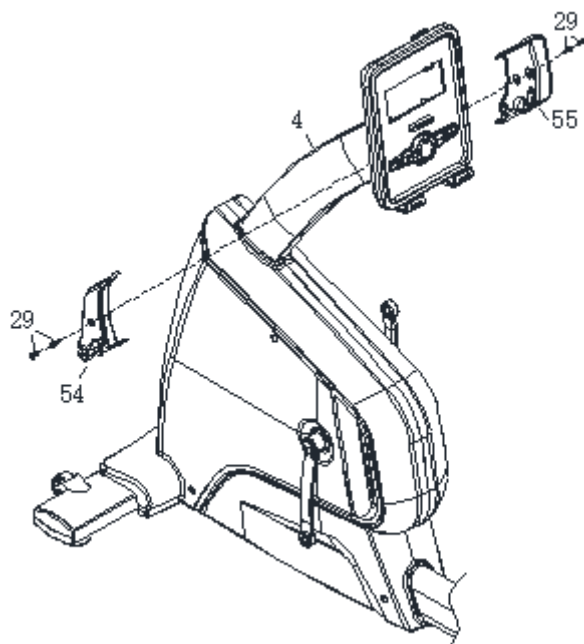
### КРОК 4

Під'єднайте кабелі зв'язку консолі (83) до імпульсного кабелю (86). Прикріпіть кронштейн (81) до центральної стійки (4) за допомогою гвинта (32).



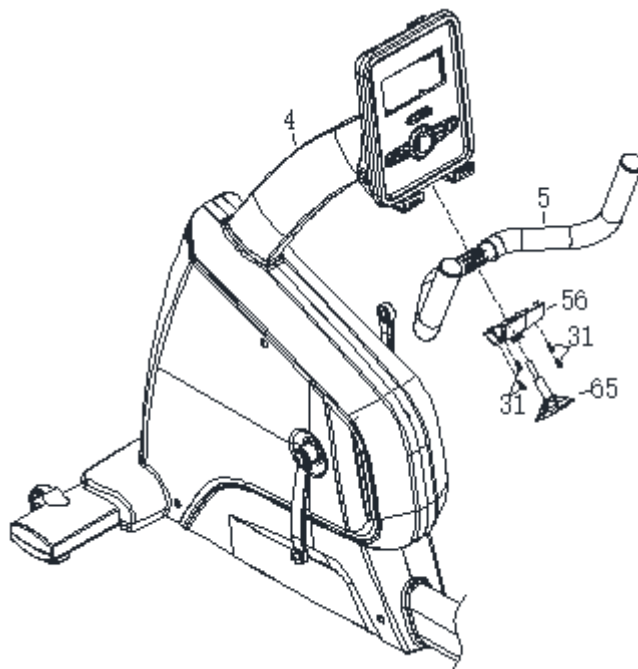
## КРОК 5

Прикріпіть кришки ручок **L (54)** і кришки ручок **R (55)** до центральної стійки за допомогою гвинтів **(29)**.



## КРОК 6

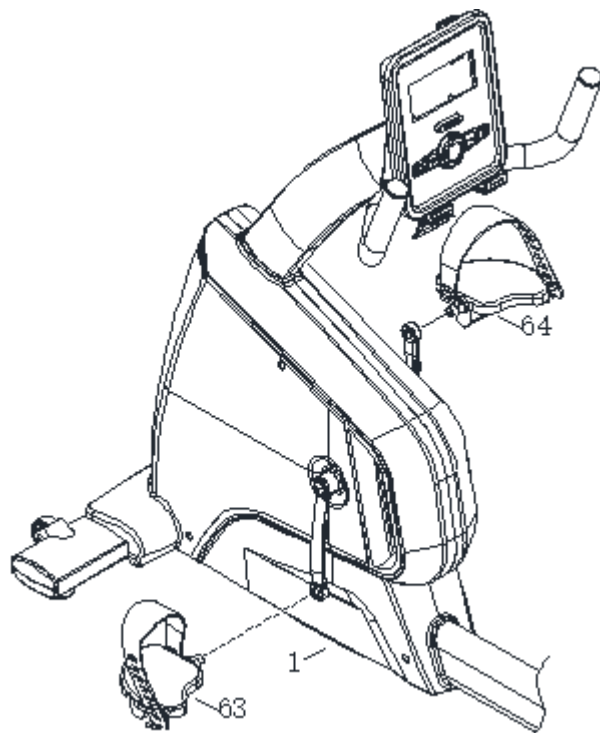
Закріпіть ручки за допомогою ручного гвинта **(65)**. Відрегулюйте ручки у відповідне положення. Закріпіть кришку передньої ручки **(56)** за допомогою гвинта **(31)**.





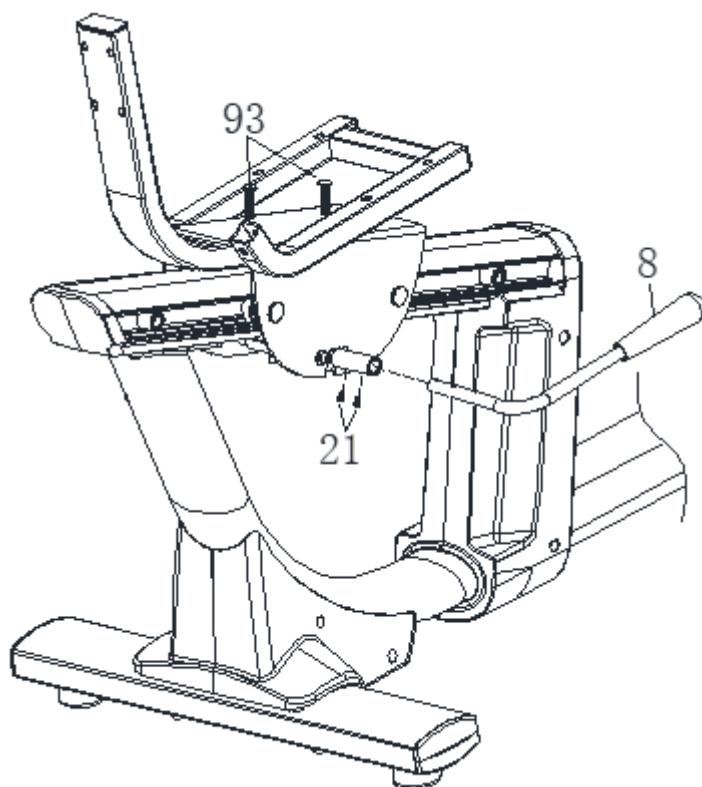
### КРОК 7

Прикріпіть ліву педаль (63) і праву педаль (64) до основної рами (1).



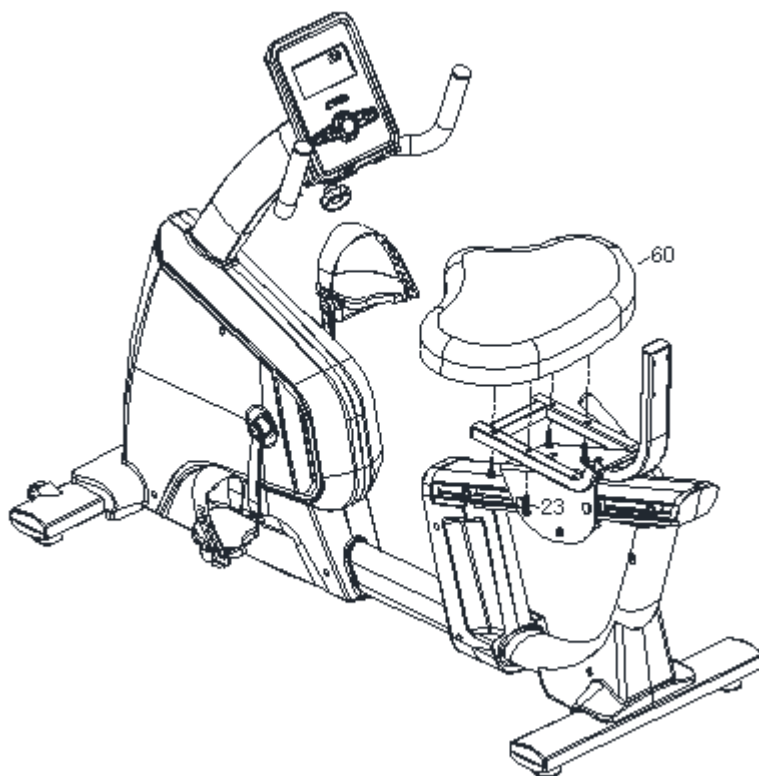
### КРОК 8

Прикріпіть важіль регулювання сидіння (8) до сидіння за допомогою гвинта (21). Прикріпіть спинку до кронштейна спинки за допомогою гвинта (93).



### КРОК 9

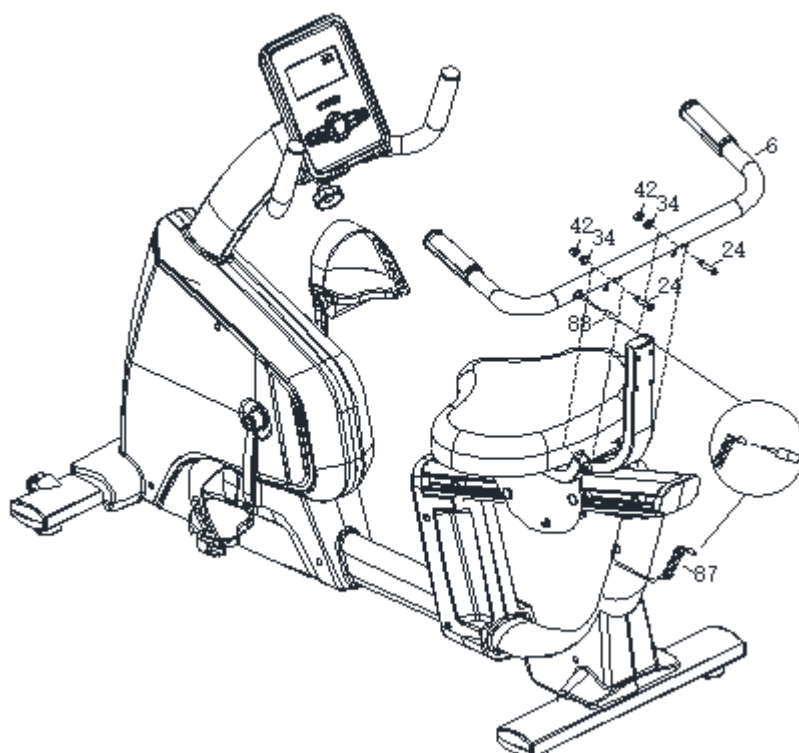
Прикріпіть сидіння (60) до тримача сидіння за допомогою гвинта (23)



### КРОК 10

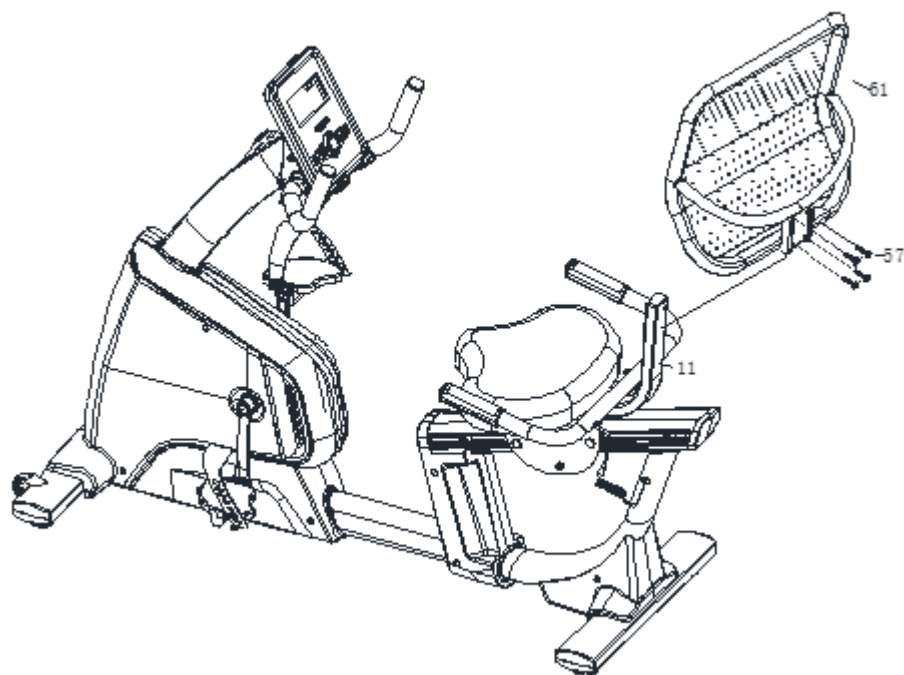
Прикріпіть ручки з датчиками пульсу (6) до сидіння за допомогою гвинта (24), гайки (42) і плоскої шайби (34).

Підключіть імпульсні кабелі (87 і 88).



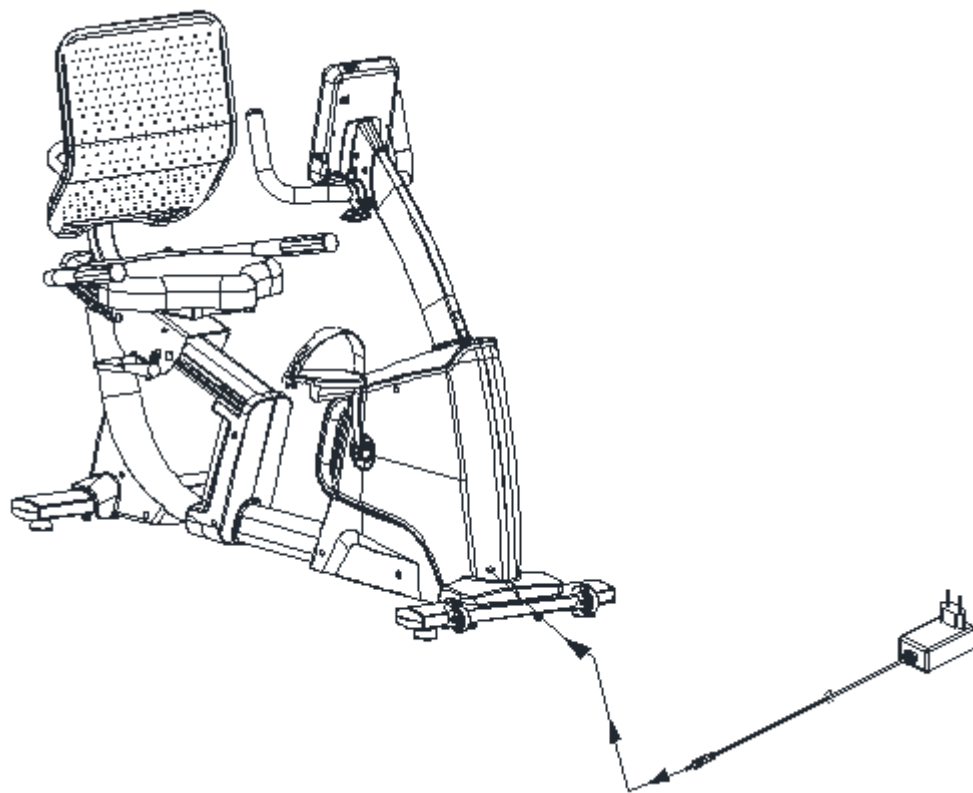
### КРОК 11

Прикріпіть спинку (61) до кронштейна спинки (11) за допомогою гвинта (57).



### КРОК 12

Підключіть блок живлення



## КОНСОЛЬ

### КНОПКИ

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>START/STOP</b>    | Запускає / зупиняє програму  |
| <b>RE SE T</b>       | Якщо програму призупинено або ви встановлюєте значення, вона повертається до меню «Утримання» на 2 секунди, консоль перезавантажується та запускає налаштування користувач |
| <b>UP (+)</b>        | Збільшує значення  |
| <b>MODE /E NTE R</b> | Підтвердьте налаштування, введіть налаштування   |
| <b>DOWN (-)</b>      | Зменшує значення   |
| <b>RE COVE RY</b>    | Запускає тест RECOVERY   |
| <b>BODY FAT</b>      | Запускає тест на ТІЛО ЖИР  |

### ДИСПЛЕЙ

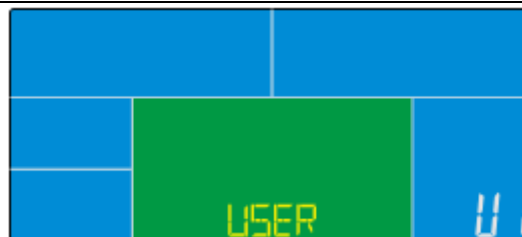
|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>TIME (Час)</b>           | Дисплей: 0:00 – 99:59, Налаштування: 0:00 – 99:00       |
| <b>DISTANCE (Дистанція)</b> | Дисплей: 0:00 – 99,99, Налаштування: 0:00 – 99,90       |
| <b>CALORIE S (Калорії)</b>  | Дисплей: 0:00 – 9999 Kal, Налаштування: 0:00 – 9990 Kal |
| <b>PULSE (Пульс)</b>        | Дисплей: P-30 - 230, Налаштування: 0-30 - 230           |
| <b>WATT</b>                 | Дисплей: 0:00 – 999, Налаштування: 10-350               |
| <b>SPE E D(Швидкість)</b>   | Дисплей:0,0 – 99,9 km/h                                 |
| <b>RPM</b>                  | Дисплей:0,0 – 999                                       |

### ПІСЛЯ УВІМКНЕННЯ

При включенні консолі на дисплеї відображаються всі дані та пролунає звуковий сигнал (рис. 1). Потім виберіть користувача (рис. 2) і встановіть персональні дані **AGE** (вік), **GENDER** (стать), **HEIGHT** (зріст), **WEIGHT** (вага). Через 4 хвилини без натискання педалей або отримання сигналу консоль переходить в режим очікування. Натисніть будь-яку кнопку, щоб перевести консоль з режиму очікування.



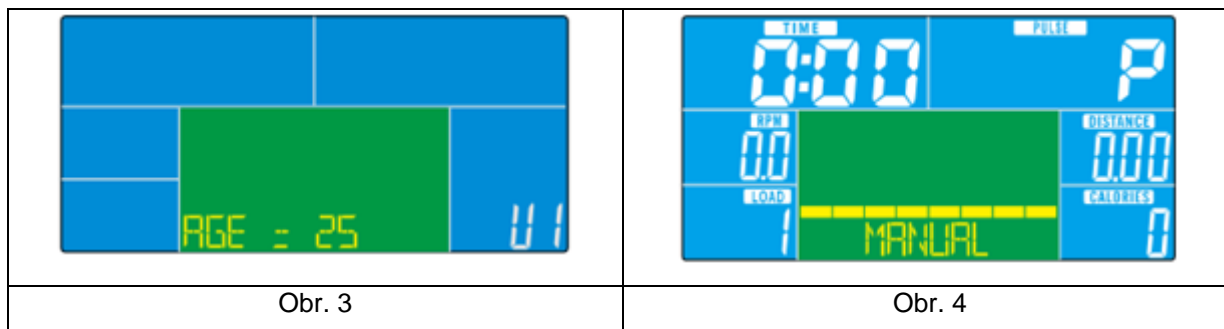
Obr. 1



Obr. 2

### НАЛАШТУВАННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ДАНИХ

Виберіть користувача **U1 - U4** і підтвердьте натисненням **ENTER**. Використовуйте клавіші **UP (+)** / **DOWN (-)**, щоб встановити **СТАТЬ** (стать), **AGE** (вік) (мал. 3), зріст, вагу та підтвердити натисканням **ENTER**. Після налаштування користувача відобразиться головне меню (рис. 4). Тут користувач може почати тренування за допомогою кнопки **START/STOP**.



## ПРОГРАМИ

У головному меню блиматиме **MANUAL** . Виберіть програму за допомогою кнопок **UP (+) / DOWN (-)** і підтвердіть її за допомогою кнопки **ENTER** . Програми розташовуються в такому порядку: ПОРУЧНИК - ПРОГРАМА - ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА - **H.R.C - WATT**

## РУЧНИЙ РЕЖИМ

Використовуйте клавіші **UP (+) / DOWN (-)** для вибору програми, виберіть **MANUAL** (Рис. 4) та підтвердіть натисканням клавіші **ENTER**.

Використовуйте клавіші **UP (+) / DOWN (-)**, щоб встановити значення ЧАС, ДИСТАНЦІЯ, КАЛОРІЇ, ПУЛ БС і підтвердити за допомогою клавіші **ENTER**.

Використовуйте кнопку **START/STOP**, щоб запустити програму. Під час програми користувач може встановити навантаження від 1 до 16 за допомогою кнопок **UP (+) / DOWN (-)**.

Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити програму. Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.

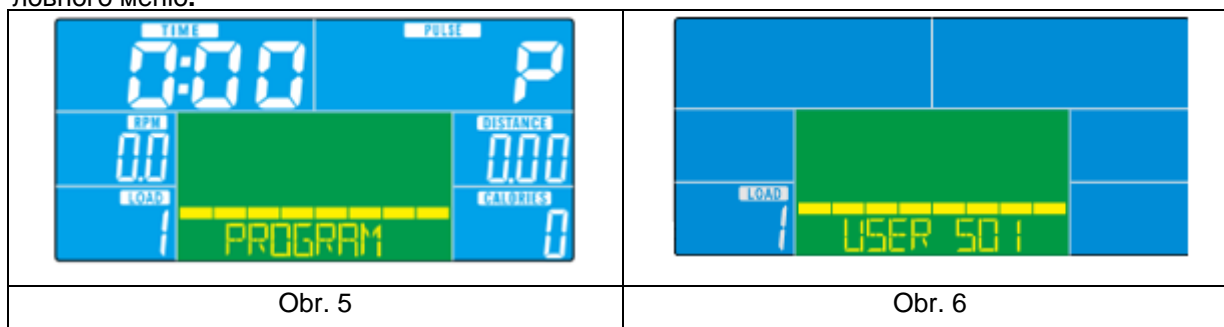
## ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ (ПРЕДУСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ)

За допомогою клавіш **UP (+) / DOWN (-)** виберіть програму, виберіть **PROGRAM** (мал. 5) та підтвердіть натисканням клавіші **ENTER**.

За допомогою клавіш **UP (+) / DOWN (-)** виберіть програму **P01 - P12**, профілі відобразатимуться послідовно. Використовуйте клавіші **UP (+) / DOWN (-)**, щоб встановити ЧАС.

Використовуйте кнопку **START/STOP**, щоб запустити програму. Під час програми користувач може встановити навантаження від 1 до 16 за допомогою кнопок **UP (+) / DOWN (-)**.

Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити програму. Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.



## РЕЖИМ ПРОГРАМИ КОРИСТУВАЧА

Використовуйте клавіші **UP (+) / DOWN (-)** для вибору програми, виберіть **USER PROGRAM** (мал. 6) та підтвердіть натисканням клавіші **ENTER** .

Використовуйте клавіші **UP (+) / DOWN (-)**, щоб встановити навантаження від 1 до 16 для кожного сегмента тренування. Підтвердіть, натиснувши **ENTER** . Всього 20 сегментів.

Утримуйте кнопку **ENTER** для завершення та виходу з налаштування.

Використовуйте клавіші **UP (+) / DOWN (-)**, щоб встановити ЧАС.

Використовуйте кнопку **START/STOP**, щоб запустити програму. Під час програми користувач може встановити навантаження від 1 до 16 за допомогою кнопок **UP (+) / DOWN (-)**.

Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити програму. Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.

#### ПРОГРАМА H.R.C

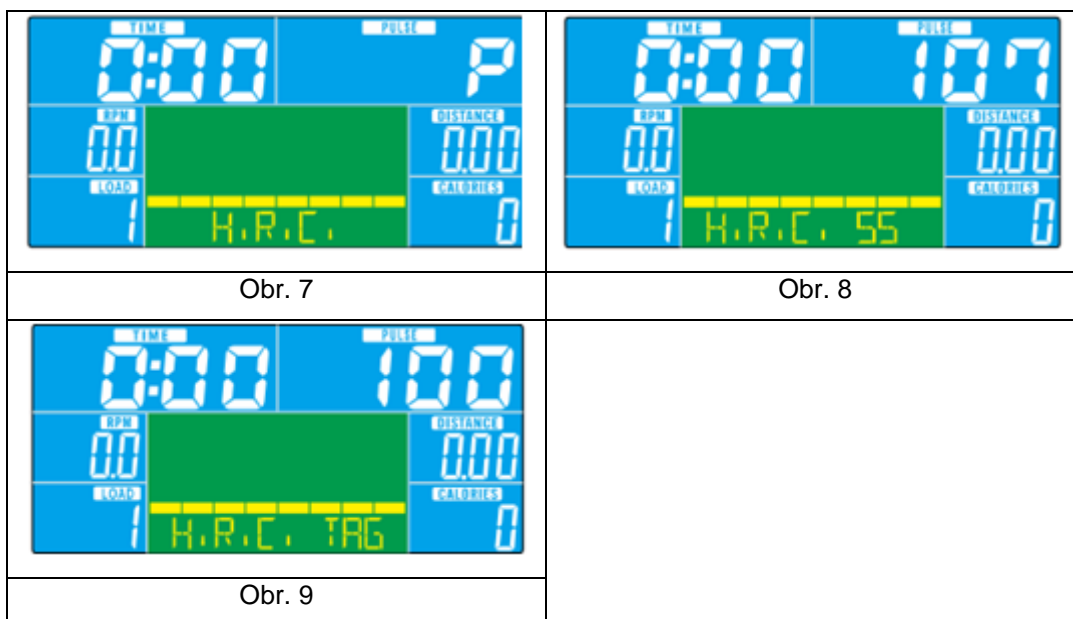
За допомогою клавіш **UP (+) / DOWN (-)** виберіть програму, виберіть H.R.C (мал. 7) і підтвердіть натисканням клавіші **ENTER**.

За допомогою клавіш **UP (+) / DOWN (-)** виберіть H.R.C 55 (рис. 8), H.R.C 75, H.R.C 90 або TAG (користувальницька ціль, початкове значення: 10, рис. 9) та підтвердіть, натиснувши **ENTER**.

При виборі H.R.C 55, H.R.C 75, H.R.C 90 на консолі відображається цільовий пульс, розрахований на основі віку. Використовуйте клавіші **UP (+) / DOWN (-)** і **ENTER**, щоб встановити ЧАС.

Якщо вибрати TAG H.R., на дисплеї блимає попередньо встановлене значення 100 (рис. 9). Використовуйте клавіші **UP (+) / DOWN (-)**, щоб встановити значення від 30-230. Підтвердіть, натиснувши **ENTER**. Використовуйте клавіші **UP (+) / DOWN (-)**, щоб встановити ЧАС.

Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити програму. Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.



#### ПРОГРАМА WATT

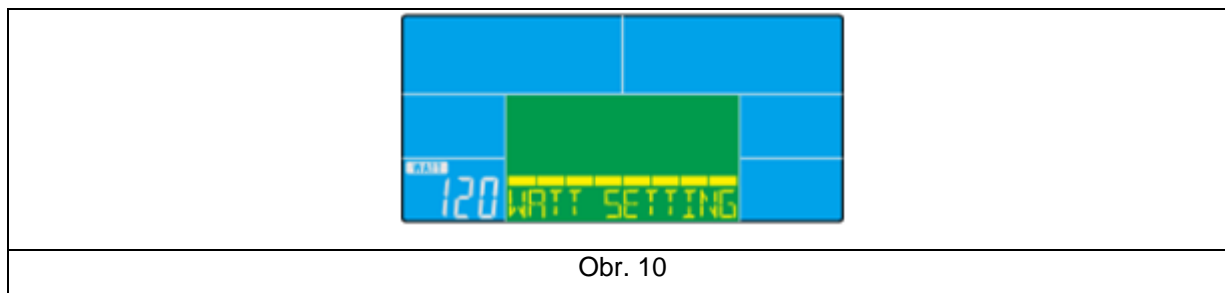
За допомогою клавіш **UP (+) / DOWN (-)** виберіть програму, виберіть **WATT** (рис. 10) і підтвердіть натисканням клавіші **ENTER**.

Використовуйте клавіші **UP (+) / DOWN (-)**, щоб встановити значення. (Початкова вартість: **120**)

Використовуйте клавіші **UP (+) / DOWN (-)**, щоб встановити ЧАС.

Використовуйте кнопку **START/STOP**, щоб запустити програму. Під час програми користувач може встановити потужність від 10 до 350 за допомогою кнопок **UP (+) / DOWN (-)**.

Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити програму. Натисніть **RESET** щоб повернутися до головного меню.



### ПРОГРАМА ЖИРУ (СПАЛЮВАННЯ ЖИРУ)

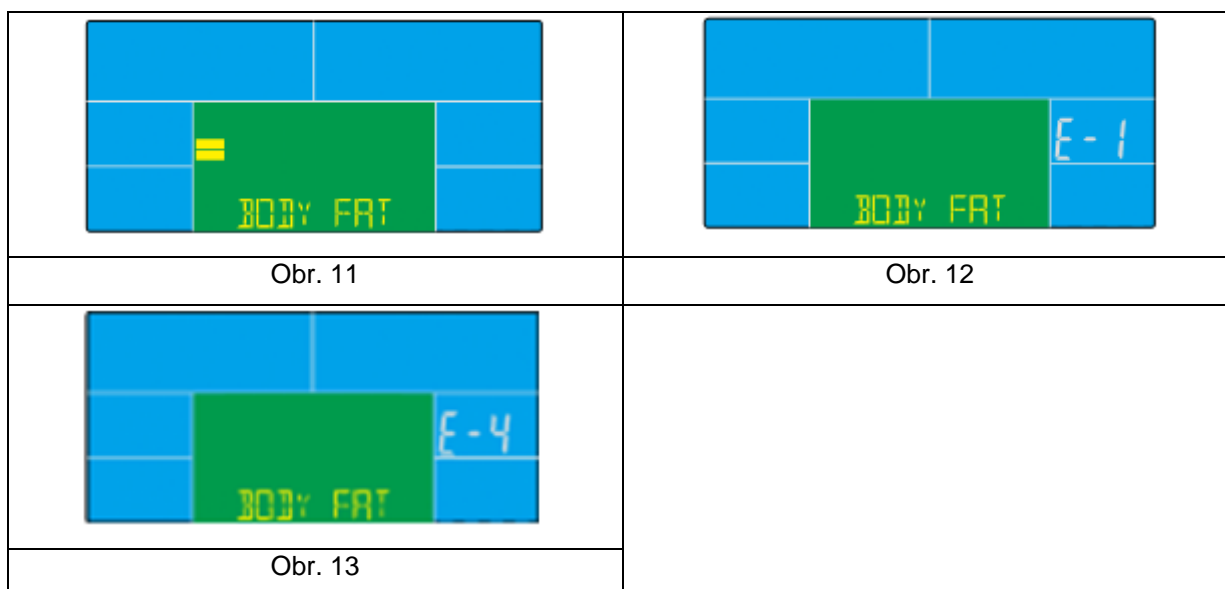
Під час тренування натисніть **START / STOP**, щоб зупинити програму, і натисніть **BODY FAT** (Ма л. 11), щоб увімкнути вимірювання.

Візьміться за датчики на ручках. Через **8 секунд** на консолі відобразиться **IMT, FAT%** (відсоток жиру). Натисніть **BODY FAT** ще раз, щоб повернутися до меню.

Повідомлення про помилки:

E-1 (рис. 12) - користувач неправильно тримає ручки.

E-4 (рис. 13) - FAT% перевищив значення (5,0% - 50,0%)



### ВМІ

| ВМІ      | Низька | Низький / Середній | Середній    | Середній / високий |
|----------|--------|--------------------|-------------|--------------------|
| Діапазон | <20    | 20 – 24            | 24,1 – 26,5 | >26,5              |

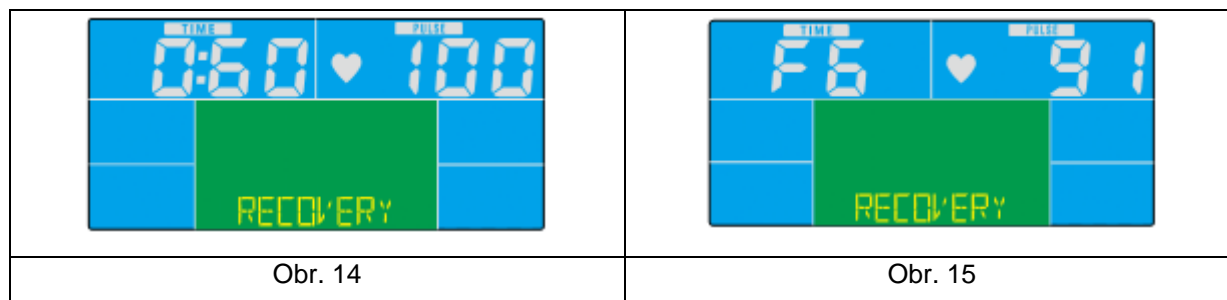
### BODY FAT (ТІЛЕСНИЙ ЖИР)

| позначка | —      | +                  | ▲        | ◆                  |
|----------|--------|--------------------|----------|--------------------|
| FAT%     | Низька | Низький / Середній | Середній | Середній / високий |
| ЧОЛ      | <13%   | 13%-25.9%          | 26%-30%  | >30%               |
| ЖІНКА    | <23%   | 23%-35.9%          | 36%-40%  | >40%               |

### ПРОГРАМА ВІДНОВЛЕННЯ

Якщо відображається значення пульсу (тримаючи датчики на ручках), натисніть кнопку **ВІДНОВЛЕННЯ**.

Усі відображені значення будуть призупинені, буде відображатися тільки ЧАС, а зворотний відлік почнеться з 00:60 до 00:00 (рис. 14). Коли час досягне 0, на дисплеї відобразиться статус RECOVERY FX (X = 1-6 рис. 15). F1 – найкращий результат, F6 – найгірший.



|             |                  |
|-------------|------------------|
| 1,0         | Відмінно         |
| 1,0 <F <2,0 | Вище середнього  |
| 2,0 <F <2,9 | Добре            |
| 3,0 <F <3,9 | Середній         |
| 4,0 <F <5,9 | Нижче середнього |
| 6,0         | Погано           |

#### КОМЕНТАР:

- У консолі є адаптер 9 В, 1300 мА.
- Якщо користувач припиняє обертати педалі протягом 4 хвилин, консоль переходить у режим сну. Усі дані та налаштування зберігаються до наступного запуску.
- Якщо консоль не працює належним чином, спробуйте вимкнути та увімкнути її.

#### ПЕРЕВАГИ ЛЕЖАЮЧОГО

Лежачі є відмінним вибором, якщо вам потрібно стабілізувати поперекову частину спини, тому що ви сидите, спираючись, тоді як під час вправ на класичному велотренажері ви згорбилися над кермом. Тому лежаче положення сприяє кращій поставі.

Лежаче положення також є більш сприятливим для ваших суглобів. Нижня частина спини розміщена у великому стійкому сидлі, а ваші коліна та щиколотки захищені від можливих травм.

Факт, що сидло більше, часто є найбільшою відмінністю в порівнянні з класичними велотренажерами. Комфорт сидячи – це відмінність, яку відчує кожен, хто спробує цей тип велотренажера.

Лежаче положення також є хорошим вибором для більшості людей з неврологічними розладами. Якщо ваша спина або суглоби страждають від ревматоїдного артриту, лежачи може бути найкращим рішенням для вас через розподіл ваги.