



CRUNCHER

CH-1080

Руководство по
эксплуатации



A SINGAPORE
Branded Product

Авторское право

Все права защищены. Никакая часть из содержания этого документа, или его полное содержание, не может быть воспроизведено, передано, переведено, и сохранено на любом языке или компьютере, на любой форме или каким-либо другим способом без предварительного письменного разрешения компании OTO BODYCARE SINGAPORE.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	1
Меры безопасности.....	2
Состав тренажера.....	5
Сборка.....	7
Подготовка к эксплуатации	10
Порядок эксплуатации.....	11
Устранение проблем	13
Хранение и обслуживание.....	14
Спецификация	15



ВСТУПЛЕНИЕ

Благодарим Вас за выбор продукции ОТО Bodyscare, которая призвана внести в Вашу жизнь положительные эмоции и способствовать поддержанию здорового образа жизни.

Вся продукция ОТО уже прошла проверку и отвечает требованиям безопасности и качества для его использования в домашних условиях.

Просим Вас уделить большое внимание важным предупреждениям по безопасному использованию тренажера и сохранить данную инструкцию по эксплуатации для будущего использования.



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, внимательно прочитайте этот раздел перед использованием, чтобы знать о правильной и безопасной эксплуатации тренажера.

Рекомендации, перечисленные ниже, необходимы для безопасного использования тренажера и для предотвращения опасности или ущерба для пользователей или других людей.

После прочтения этого руководства, пожалуйста, храните его под рукой для удобства, в случае возникновения дополнительных вопросов.

Внимание: Перед началом выполнения любой программы упражнений обратитесь за консультацией к врачу. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или людей с уже существующими проблемами со здоровьем.

Обязательно прочитайте всю инструкцию перед началом использования тренажера.

Внимание: Тренажер может использоваться пользователями с максимальным весом не более 120 кг.

Важные инструкции по безопасности

1. Прекратите упражнения, если Вы чувствуете тошноту, головокружение или испытывать боль в любой момент проведения тренировки. Обратитесь за консультацией к врачу.
2. Проверьте все движущиеся части и крепление тренажера перед его использованием.
3. Не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. Не одевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся элементы конструкции тренажера, во время его использования.
5. Всегда надевайте соответствующую обувь для спортивных занятий при использовании тренажера.
6. Тренажер не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они не будут обучены и проинструктированы по правильному применению тренажера лицом, ответственным за их безопасность.

7. По соображениям безопасности, всегда обращайтесь в авторизованный сервисный центр OTO Bodysafe за консультацией или ремонтом, если тренажер не работает. Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать тренажер, в противном случае гарантия будет аннулирована.
8. Тренажер не предназначен для использования детьми без присмотра взрослых. Дети не должны играть с тренажером.
9. Используйте тренажер на твердой, плоской, ровной и не скользкой поверхности. Во избежании повреждения пола или ковра, защищайте их дополнительным ковриком или половиком.
10. Обеспечьте свободное пространство вокруг тренажера не менее 0,5 м .
11. Держите руки подальше от движущихся частей тренажера.
12. Тщательно следуйте инструкции по сборке . Используйте только оригинальные детали, идущие в комплекте тренажера. Обратитесь за помощью в сервисный центр в случае необходимости.
13. Убедитесь, что все части тренажера надлежащим образом установлены и надежно закреплены.
14. Будьте осторожны при складывании тренажера и не забудьте зафиксировать его с помощью безопасного зажима.
15. При перемещении тренажера на колесах, убедитесь, что он жестко зафиксирован.
16. Не устанавливайте тренажер в помещении с высокой влажностью.
17. Не используйте тренажер сразу после еды в течении 2 часов.
18. Проследите чтобы на обуви не было развязанных шнурков, которые могут попасть в движущиеся части тренажера.
19. Перед началом выполнения основных упражнений рекомендуется сначала разогреться (Смотрите раздел “ Физические упражнения “).
20. При отсутствии начальной физической подготовки рекомендуется сначала тренироваться с наименьшей интенсивностью, постепенно увеличивая нагрузки и время тренировки.
21. Всегда начинайте тренировки с малой скоростью, постепенно увеличивая ее после адаптации тела к движению.
22. Выпейте стакан теплой воды после тренировки.



Правила проведения упражнений

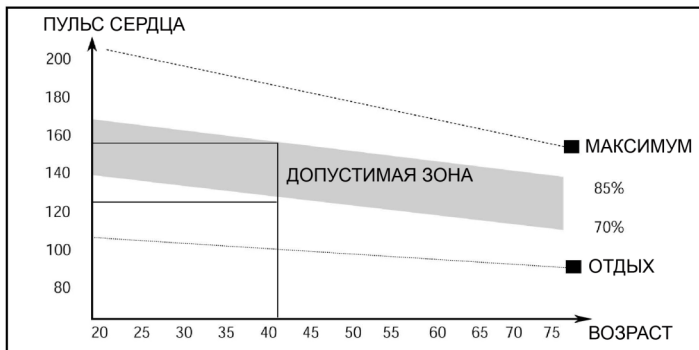
1. Разогревающие упражнения

Очень важно проводить разогревающие упражнения перед проведением основной фазы упражнений. Разогрев мышц способствует снижению риска травм и растяжений. Каждое разогревающее упражнение должно проводиться по крайней мере в течение 30 секунд и повторяться не менее 4 раз.



2. Основные упражнения

Представленный ниже график показывает максимальное и минимальное значение пульса сердца для различных возрастных групп. Упражнения должны выполняться в пределах допустимых значений пульса. По завершению упражнений, Ваши мышцы ног должны почувствовать себя более расслабленными и гибкими.



3. Остывающие упражнения

Остывание является важным этапом для завершения упражнений. Это помогает успокоить ритм сердечно-сосудистой системы, а также мышцы. Повторите упражнения для разогрева в течении 5 минут, чтобы остыть.

СОСТАВ МАССАЖЕРА

1. Основная стойка
2. Ручки поддержки
3. Мягкие подставки для локтей
4. Мягкие подставки для коленей
5. Замок
6. Измеритель параметров
7. Блокирующий палец
8. Колеса



Измеритель параметров

Измеряемые показания

1. Калории (Calorie): Вычисляет сгоревшие калории при выполнении физических упражнений. Диапазон от 0 до 999 kcal.
2. Время (Time): Как только вы начинаете тренироваться, на дисплее отображается время тренировки в диапазоне с 00:00 до 99:00 минут.
3. Количество (Count): Вычисляет число выполненных подъемов от 0 до 9999.
4. Подъемы/мин (Reps/min): Вычисляет количество подъемов сделанных в минуту. Диапазон от 0 до 9999 подъемов/мин.



Кнопка РЕЖИМ (Mode)

1. Компьютер предлагает 2 типа индикации дисплея: "Блокировка" или "Сканирование".
2. В режиме "Сканирование", компьютер будет отображать различные показания по порядку.
3. Кнопка РЕЖИМ позволяет переключиться в режим "Блокировка" (на экране отобразится надпись "Lock").
4. На дисплее начнет последовательно отображаться Время, Калории, Количество, Подъемы/мин и автоматическое сканирование SCAN. Чтобы выбрать и зафиксировать нужное значение на дисплее, нажмите и удерживайте кнопку РЕЖИМ в течение 3 секунд.
5. Для сброса режима "Блокировка", нажмите и удерживайте кнопку РЕЖИМ течение 3 секунд.

СБОРКА

Сборка тренажера

Пожалуйста внимательно прочитайте данную инструкцию по сборке и точно следуйте последовательным шагам сборки. Если тренажер собран неправильно, он не должен использоваться. В этом случае OTO Bodycare не несет никакой ответственности за персональное повреждение или нанесенный ущерб имуществу от тренажера.

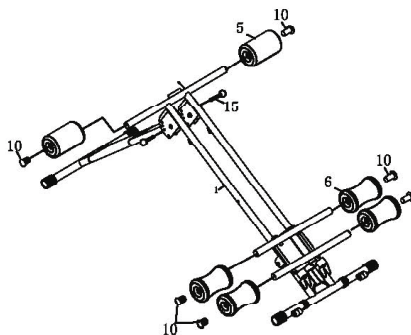
Составные части

№ части	Описание	Кол-во	№ части	Описание	Кол-во
1	Основная стойка	1	17	Верхний провод измерителя	1
4	Рукоятка	1	19	Нижний провод измерителя	1
5	Мягкие подставки для локтей	2	22	Шестигранные болты	2
6	Подставки для коленей	4	29	Кривые шайбы	4
10	Круглые торцевые заглушки	6	30	Крышка	6
12	Измеритель	1	31	Крышка рукоятка	1
15	Блокирующий зажим	2	35	Винт А	2
7	Замок	1	42	Пружинная шайба	2
43	Винт	2	44	Винт В	2

ШАГ 1

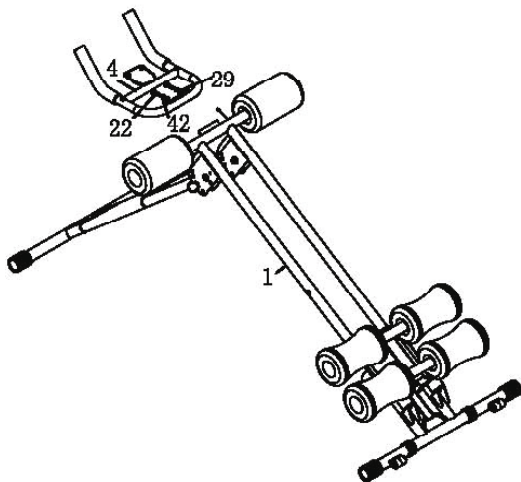
- А) Разложите тренажер до удобной высоты, затем вставьте 2 блокирующих зажима (15) в отверстия на основной стойке (1).
- Б) Вставьте 2 подставки для локтей (5) в основную стойку (1), затем закрепите их 2-мя круглыми торцевыми заглушками (10). Повторите эти действия для 4-х подставок для коленей (6).

ПРИМЕЧАНИЕ: При необходимости используйте мыльную воду или масло для облегчения вставки подставок. Втирайте их на соответствующие части основной стойки.



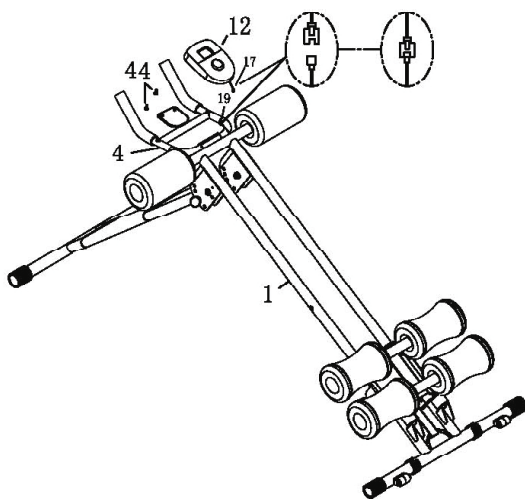
ШАГ 2

Прикрепите рукоятки (4) к основной стойке (1). Вставьте 2-е кривые шайбы (29), 2-а шестигранных болта (22) и 2-е пружинные шайбы (42) и закрепите с помощью шестигранного ключа.



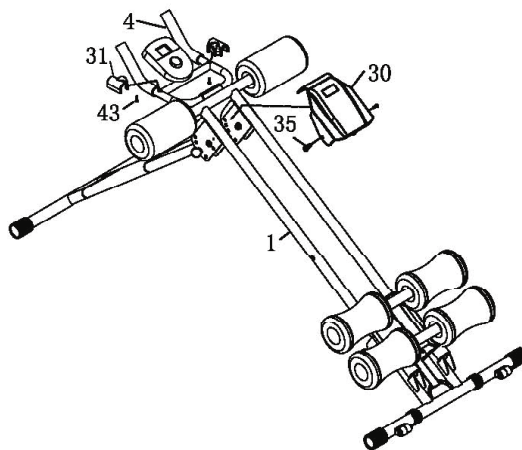
ШАГ 3

Разместите измеритель (12) на рукоятке (4), и зафиксируйте его с помощью 2-х винтов В (44). Затем, подключите верхний провод измерителя (17) с нижним проводом измерителя (19).



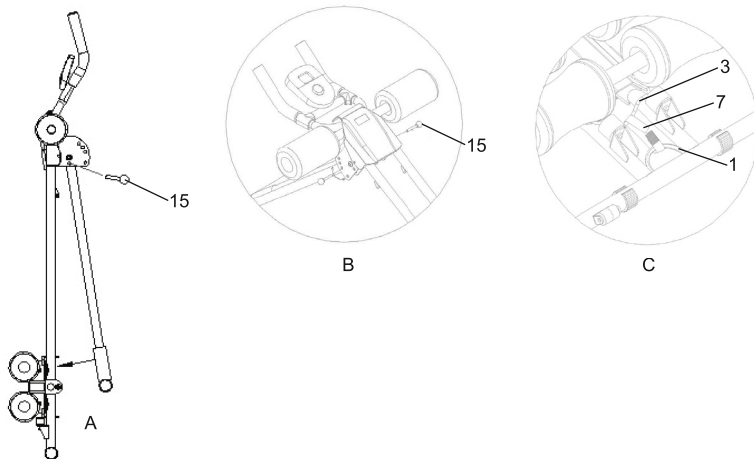
ШАГ 4

- А) Прикрепите крышку рукоятки (31) к рукоятке и зафиксируйте ее на месте с помощью 2-х винтов (43).
- Б) Прикрепите крышку (30) к основной стойке (1), и закрепите ее с помощью 2-х винтов (35).



СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

- А) Вытяните блокирующий зажим (15), сложите тренажер как показано на рисунке А и рисунке В, а затем вставьте блокирующий зажим (15) обратно.
- Б) Прикрепите ролики (3) на нижней части основной стойки (1) с замком (7), как показано на рисунке С.



ПОДГОТОВКА К ЭКСПЛУАТАЦИИ

Убедитесь, что тренажер установлен на твердой, ровной поверхности. Необходимо обеспечить не менее 50 см свободного пространства по бокам, спереди и сзади тренажера. Убедитесь, что имеется достаточно места для безопасного доступа и прохода вокруг тренажера.

Не тренируйтесь в углублениях или на коврах с большим ворсом.



ПОРЯДОК ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. Перед началом тренировки проверьте что блокирующие зажимы жестко закреплены с обеих сторон.
2. Поставьте колени на мягкую подставку для коленей.
3. Разместите локти на мягкой подставке для локтей.
4. Положите руки на рукоятки.
5. Поднимите ваше тело вверх вдоль основной стойки.
6. Опустите тело вниз вдоль основной стойки обратно.

Внимание:

- Перед началом любых упражнений проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.
- Тренажер может выдерживать максимальный вес пользователя 120 кг.
- Перед началом тренировки проверьте что блокирующие зажимы жестко закреплены с обеих сторон.
- Всегда обеспечивайте свободное пространство для нижней части тренажера, и особенно при его использовании.
- Не одевайте свободную или мешковатую одежду при использовании тренажера.



ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ



Начальная позиция



Передвижение тела вверх
вдоль основной стойки



Когда Вы достигли вершины,
опускайте Ваше тело вниз вдоль
основной стойки в обратном режиме.

УСТРАНЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Эта глава посвящена наиболее типичным проблемам, которые могут возникнуть при эксплуатации массажера.

Если вы не можете решить проблему с помощью информации представленной ниже, пожалуйста, немедленно обратитесь в сервисный центр OTO Bodyscare или к его авторизованному дилера.

Проблема	Возможная причина	Решение
Дисплей измерителя не показывает информацию	Разрядилась батарея / Отсутствует батарея	Замените батарею / Вставьте батарею

ХРАНЕНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Чистка

Никогда не используйте губки, абразивные чистящие средства или растворители типа бензина или ацетона при чистке тренажера.

Не опускайте тренажер в воду.


Для правильной чистки тренажера:

- Очистите измеритель сухой тканью.
- Очистите основную стойку сухой тканью.

После использования

1. Содержите ваш тренажер в чистом виде.
2. Избегайте попадания на тренажер прямых солнечных лучей. Не допускайте хранение массажера при высокой температуре и влажности.
3. Храните тренажер в недоступном для детей месте.
4. Извлеките батарею, если тренажер не будет использоваться длительное время.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Наименование	ОТО Cruncher
Модель	СН-1080
Тип	Силовой тренажер
Напряжение питания	3 В (2 батареи типа АА)
Габариты тренажера	1010 (Д) x 545 (Ш) x 940 (В) мм
Габариты упаковки	1030 (Д) x 560 (Ш) x 170 (В) мм
Вес Нетто	10,4 кг
Вес Брутто	12,2 кг
Сертификат РСТ	не требует сертификации
Сертификат качества ISO 9001	 



CRUNCHER
CH-1980





625 Aljunied Road #04-01/02,
Aljunied Industrial Complex
Singapore 389836
OTO Careline: (65) 6747 0656
info@otobodycare.com

www.otobodycare.com

**Представительство
OTO Bodycare в России**

тел: 8 (495) 789-91-77
факс: 8 (495) 983-34-78
e-mail: info@otobodycare.ru

www.otobodycare.ru



Certificate no. SG09/02662



Certificate no. SG09/80153