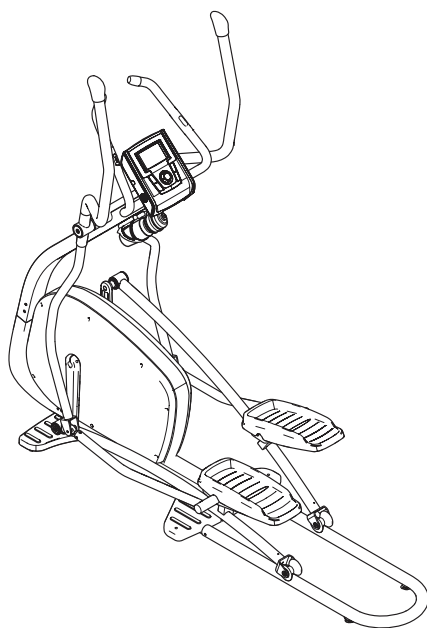


Pure
BY TUNTURI®

русский

12



CF 8.0

From the **Heart** 

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Добро пожаловать в мир Tunturi Fitness!

Благодарим Вас за приобретение тренажера производства компании Tunturi. Компания Tunturi предлагает широкий диапазон профессиональных тренажеров для фитнеса, включая эллиптические тренажеры, беговые дорожки, велотренажеры, гребные тренажеры и виброплатформы. Тренажеры компании Tunturi подходят для всей семьи, независимо от уровня физической подготовки. Подробную информацию можно найти на сайте www.tunturi.com

Предупреждения о мерах безопасности



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Ознакомьтесь с инструкциями и предупреждениями по технике безопасности. Несоблюдение инструкций и предупреждений по технике безопасности может привести к травме или повреждению оборудования. Храните инструкции и предупреждения по технике безопасности в доступном месте.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Системы мониторинга частоты сердечных сокращений могут быть неточными. Чрезмерно тяжелые нагрузки могут стать причиной серьезной травмы или смерти. Немедленно прекратите занятия при появлении слабости.
- Этот тренажер предназначен только для домашнего и профессионального использования (например, в больницах, пожарных частях, отелях, школах и т.д.). Максимальное время использования составляет 6 часов в день. Тренажер не предназначен для коммерческого использования (например, в больших спортивных залах).
- Использование тренажера детьми или лицами с физической или умственной недееспособностью, нарушением работы органов чувств или опорно-двигательного аппарата, а также лицами, не имеющими достаточного опыта или знаний, может стать причиной возникновения

опасных ситуаций. Лица, ответственные за безопасность этих людей, обязаны дать им четкие инструкции или лично контролировать процесс использования тренажера.

- Перед началом тренировок необходимо получить рекомендации личного врача.
- При появлении признаков тошноты, головокружения или других необычных симптомов следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к врачу.
- Во избежание растяжения мышц и болевых ощущений, необходимо начинать каждую тренировку с разминки и заканчивать упражнениями, приводящими организм в нормальное состояние. В конце тренировки не забудьте потянуться.
- Тренажер предназначен только для использования внутри помещения. Тренажер не предназначен только для использования на открытом воздухе.
- Занимайтесь на тренажере только в условиях достаточной вентиляции. Не используйте тренажер на сквозняке, чтобы не простыть во время тренировки.
- Допускается использование тренажера в условиях окружающей температуры от 10 °C до 35 °C. Храните тренажер при окружающей температуре от 5 °C до 45 °C.
- Не разрешается использовать или хранить тренажер в условиях повышенной влажности. Влажность воздуха не должна превышать 80%.
- Разрешается использовать тренажер только по прямому назначению. Нельзя использовать тренажер в целях, которые не описаны в настоящем руководстве.
- Прекратите использование тренажера при повреждении или неисправности любой из его деталей. При обнаружении поврежденной или неисправной детали свяжитесь с местным поставщиком.
- Не допускайте контакта рук, ног и других частей тела с движущимися деталями тренажера.
- Также не допускайте попадания в них волос.
- Надевайте специальную одежду и обувь.
- Не допускайте попадания в движущиеся детали одежды, украшений и других предметов.
- Запрещается одновременное использование тренажера несколькими людьми. Не допускается использование тренажера людьми, чей вес превышает 150 кг (330 фунтов).

- Запрещается открывать корпус тренажера без предварительного согласия поставщика.

Электробезопасность (только для оборудования с электропитанием)

- Перед началом использования следует убедиться, что напряжение сети питания соответствует напряжению на табличке технических данных тренажера.
- Не используйте удлинитель.
- Сетевой шнур не должен находиться вблизи источников тепла или вступать в контакт со смазочными материалами и острыми краями.
- Запрещается изменять или модифицировать конструкцию сетевого шнура или вилки.
- Прекратите использование тренажера при повреждении или неисправности сетевого шнура или вилки. При повреждении или неисправности сетевого шнура или вилки необходимо связаться с поставщиком.
- Обязательно разматывайте сетевой шнур полностью.
- Избегайте попадания сетевого шнура под тренажер. Нельзя проводить сетевой шнур под ковром. Запрещается ставить на сетевой шнур предметы.
- Убедитесь, что сетевой шнур не свешивается с края стола. Убедитесь, что сетевой шнур расположен так, чтобы об него нельзя было случайно запнуться.
- После включения сетевой вилки в розетку нельзя оставлять тренажер без присмотра.
- Нельзя тянуть за сетевой шнур, чтобы вынуть вилку из розетки.
- Вынимайте сетевую вилку из розетки, если тренажер не используется, перед его сборкой или разборкой, а также перед очисткой и обслуживанием.

Содержимое упаковки (рис. В и С)

- В упаковке содержатся детали, показанные на рис. В.
- В упаковке содержатся крепежные детали, показанные на рис. С. См. раздел «Описание».

**ПРИМЕЧАНИЕ**

- При отсутствии какой-либо детали свяжитесь с местным поставщиком.

Описание (рис. А)

Эллиптический тренажер - это стационарный тренажер, способный симулировать ходьбу или бег без чрезмерной нагрузки на суставы.

1	Педаль	6	Опорная ножка
2	Основной корпус	7	Опорный стержень
3	Шарнирный руль	8	Пульт
4	Фиксированный руль	9	Гнездо подключения трансформатора
5	Датчик пульса под рукой	10	Табличка с серийным номером

Крепежные детали (рис. С)

11	Винт (M5*12)	20	Винт (M8*25)
12	Шайба (M8)	21	Винт (M8*25)
13	Шайба (M8)	22	Шайба (M8)
14	Шайба (∅ 20)	23	Шайба (M5)
15	Винт (M8*56)	24	Шайба (M5)
16	Гайка (M8)	25	Шайба (M8)
17	Винт (M8*20)	26	Шайба (M8)
18	Винт (M8*12)	27	Винт (M4*10)
19	Винт (M5*15)		

Тренажер в сборе (рис. D)



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Ниже приведен порядок сборки тренажера.
- Для транспортировки тренажера нужны два человека.



ВНИМАНИЕ

- Установите тренажер на твердую, ровную поверхность.
- Во избежание повреждения поверхности пола, установите тренажер на защитное основание.
- Вокруг тренажера должно остаться хотя бы 100 см свободного пространства.

- Порядок сборки тренажера показан на рисунках.

Тренировки

Тренировки следует выполнять при умеренных нагрузках, но в течение долгого времени. Занятия аэробикой основаны на увеличении максимального поглощения телом кислорода, что, в свою очередь, улучшает выносливость и физическую подготовку. Выделение пота во время тренировки - это обычное явление, однако вы не должны запыхаться.

Для достижения и поддержания базового уровня физической подготовки следует упражняться не менее трех раз в неделю, по 30 минут за раз. Для улучшения уровня физической подготовки следует увеличить количество тренировок. Рекомендуется сочетать регулярные тренировки с рациональным питанием. Человек, сидящий на диете, должен заниматься каждый день, сначала по 30 минут или меньше, постепенно увеличивая время тренировок до одного часа. Начинать тренировку следует на низкой скорости и с низким уровнем нагрузки, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на сердечно-сосудистую систему. По мере улучшения уровня физической подготовки следует постепенно увеличивать скорость и нагрузку. Эффективность тренировки можно оценить, отслеживая частоту сердечных сокращений и частоту пульса.

Измерение частоты пульса (датчики пульса под руками)

Измерение частоты пульса выполняется датчиками на ручках руля, когда пользователь одновременно берется за обе ручки.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Системы мониторинга частоты сердечных сокращений могут быть неточными. Чрезмерно тяжелые нагрузки могут стать причиной серьезной травмы или смерти. Немедленно прекратите занятия при появлении слабости.

Наиболее точное измерение пульса достигается при том условии, что слегка влажные ладони постоянно касаются датчиков пульса. Слишком сухая или влажная кожа может стать причиной неточных измерений частоты пульса.



ПРИМЕЧАНИЕ

- Не используйте датчики пульса на руле в сочетании с нагрудным ремнем для измерения частоты сердечных сокращений.
- Если установить предельное значение частоты сердечных сокращений, то при его превышении сработает звуковой сигнал.

Измерение частоты сердечных сокращений (нагрудный ремень для измерения частоты сердечных сокращений).

Наиболее точное измерение частоты сердечных сокращений обеспечивается с помощью нагрудного ремня для измерения частоты сердечных сокращений. Частота сердечных сокращений измеряется с помощью приемника частоты ударов сердца в сочетании с ремнем передатчика частоты сердечных сокращений. Для обеспечения точности измерения частоты ударов сердца электроды на ремне передатчика должны быть слегка влажными и постоянно касаться кожи. Слишком сухие или влажные электроды могут стать причиной неточных измерений частоты сердечных сокращений.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- При наличии стимулятора сердца перед использованием нагрудного ремня для измерения частоты сердечных сокращений необходимо проконсультироваться с врачом.



ВНИМАНИЕ

- Если рядом друг с другом установлено несколько устройств измерения частоты сердечных сокращений, то расстояние между ними должно быть не менее 2 метров.
- При наличии одного приемника частоты сердечных сокращений и нескольких передатчиков частоты сердечных сокращений убедитесь, что в зоне передачи находится только один человек с передатчиком.

**ПРИМЕЧАНИЕ**

- Не используйте нагрудный ремень для измерения частоты сердечных сокращений в сочетании с датчиками пульса на ручках.
- Обязательно надевайте нагрудный ремень для измерения частоты сердечных сокращений под одежду, чтобы обеспечить его прямой контакт с кожей. Не надевайте нагрудный ремень для измерения частоты сердечных сокращений поверх одежды. Если надеть нагрудный ремень для измерения частоты сердечных сокращений поверх одежды, то сигнал не будет проходить.
- Если установить предельное значение частоты сердечных сокращений, то при его превышении сработает звуковой сигнал.
- Передатчик способен передавать сигнал частоты сердечных сокращений на пульт на расстоянии до 1,5 метров. Если электроды не увлажнены, то частота сердечных сокращений не будет отображаться на дисплее.
- Некоторые типы волокон в ткани (например, полиэстер, полиамид) образуют статическое электричество, которое может стать причиной неточного измерения частоты сердечных сокращений.
- Присутствие мобильных телефонов, телевизоров и других электронных устройств, создающих электромагнитное поле, может стать причиной неточного измерения частоты сердечных сокращений.

Максимальная частота сердечных сокращений (во время тренировки)

Максимальная частота сердечных сокращений - это самая высокая частота сердечных сокращений, которую может достичь сердце человека при физической нагрузке. Для расчета средней максимальной частоты сердечных сокращений используется следующая формула: $220 - \text{ВОЗРАСТ}$. У каждого человека своя максимальная частота сердечных сокращений.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Во время тренировки нельзя превышать индивидуальную максимальную частоту сердечных сокращений.
Проконсультируйтесь с врачом, если вы входите в группу риска.

Категория	Зона сердечных сокращений	Пояснение
Новичок	50-60% от максимальной частоты сердечных сокращений	Режим подходит для новичков, людей, следящих за своим весом, пациентов, идущих на поправку, а также тех, кто долго не занимался. Тренируйтесь не менее трех раз в неделю, по 30 минут.
Продвинутый	60-70% от максимальной частоты сердечных сокращений	Подходит для тех, кто хочет улучшить и поддержать физическую форму. Тренируйтесь не менее трех раз в неделю, по 30 минут.
Эксперт	70-80% от максимальной частоты сердечных сокращений	Подходит для людей в отличной физической форме, привыкших к продолжительным тренировкам.

Эксплуатация

Регулировка опорных ножек

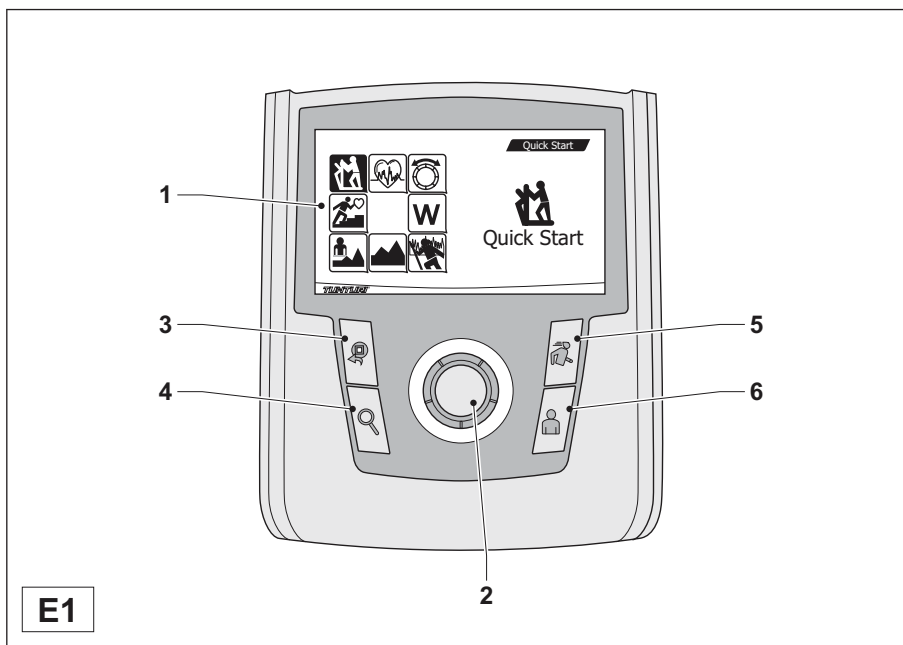
Тренажер оборудован 6 опорными ножками. Неустойчивость тренажера можно устранить с помощью регулировки опорных ножек.

1. Поворачивая ножки, можно настроить устойчивость тренажера.
2. Для фиксации ножек затяните контргайки.

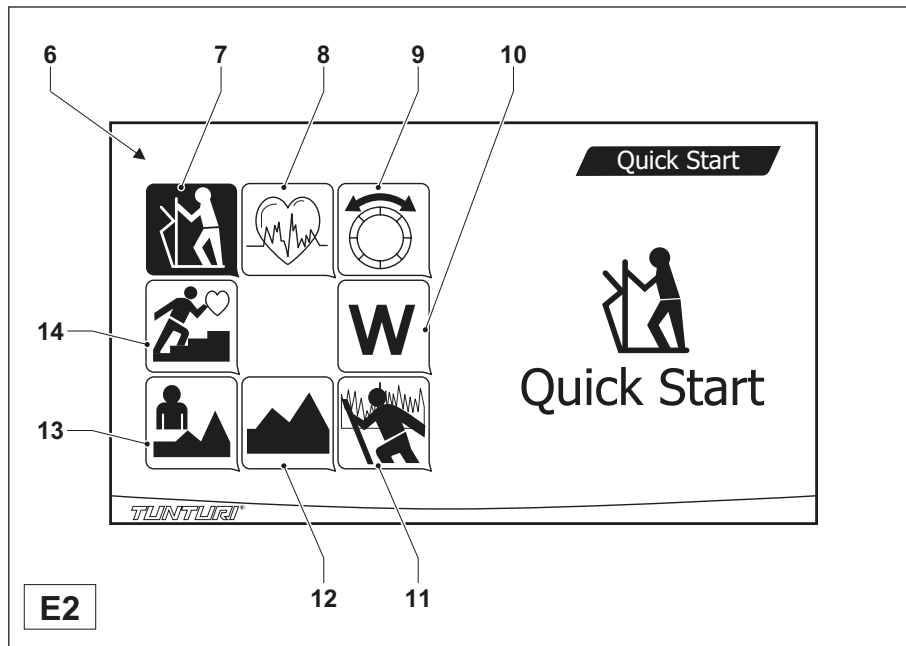
**ПРИМЕЧАНИЕ**

Наиболее устойчивое положение тренажера достигается при полностью закрученных опорных ножках. Поэтому в начале процедуры выравнивания устройства рекомендуется полностью вкрутить все опорные ножки, а после этого начать постепенно выкручивать их, чтобы достичь наиболее устойчивого положения тренажера.

Пульт (рис. Е)

**E1**

- | | | | |
|---|-------------------------|---|-----------------|
| 1 | Дисплей | 4 | Кнопка ZOOM |
| 2 | Переключатель SELECTION | 5 | Кнопка TRAINING |
| 3 | Кнопка BACK/STOP | 6 | Кнопка USER |



- | | | | |
|---|-------------------------|----|---------------------------|
| 6 | Дисплей | 10 | Пункт меню: WATT CONTROL |
| 7 | Пункт меню: QUICK START | 11 | Пункт меню: T-RIDE |
| 8 | Пункт меню: TARGET HR | 12 | Пункт меню: PROGRAMS |
| 9 | Пункт меню: MANUAL | 13 | Пункт меню: OWN TRAININGS |
| | | 14 | Пункт меню: FITNESS TEST |

**ВНИМАНИЕ**

- Не допускайте воздействия на пульт прямых солнечных лучей.
- Протрите с пульта попавшие на него капли пота.
- Не опирайтесь на пульт.

**ПРИМЕЧАНИЕ**

- Если тренажер не используется в течение 5 минут, то пульт переходит в режим ожидания.

Описание кнопок

Кнопка	Пояснение
BACK/STOP	Перед началом использования: Нажмите эту кнопку для возврата в главное меню. Во время эксплуатации: Нажмите повторно, чтобы прервать тренировку (макс. 4 минуты). Повторно нажмите кнопку, чтобы продолжить тренировку. Нажмите и удерживайте, чтобы закончить тренировку.
ZOOM	Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить или уменьшить размер отображаемого изображения профиля. Опции увеличения: 1x / 2x / 4x / 8x / 16x.
TRAINING	Нажмите эту кнопку, чтобы перейти в меню тренировки. Пункты меню: QUICK START / MANUAL / TARGET HR / WATT CONTROL / PRESET PROGRAMS / T-RIDE / OWN TRAINING / FITNESS TEST.
USER	Нажмите эту кнопку, чтобы перейти в меню пользователя. Пункты меню: CREATE USER / CHANGE USER / SETTINGS / EDIT USER / DELETE USER / USER LOG.

Пояснение пунктов меню

См. раздел «Меню тренировки».

Перед началом использования

1. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать пункт меню.
2. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
3. Поверните переключатель SELECTION, чтобы изменить значение выбранного пункта меню.
4. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

Во время эксплуатации

В меню постоянно отображаются значения пунктов меню. Различные значения сменяют друг друга на дисплее с интервалом 6 секунд.

1. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы остановить автоматическое сканирование значений различных пунктов меню.
2. Нажмите переключатель SELECTION несколько раз, чтобы отобразить информацию по определенному пункту меню.

Меню пользователя

В памяти пульта можно хранить до 8 пользователей.

Создание пользователя

1. Для перехода в меню пользователя нажмите кнопку USER.
2. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать опцию CREATE USER. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
3. Введите свое имя. Для поочередного ввода букв поворачивайте и нажимайте переключатель SELECTION. После ввода имени переведите переключатель SELECTION в положение * и нажмите на него, чтобы подтвердить выбор.
4. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать метрическую или имперскую систему в качестве системы по умолчанию. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
5. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать направление отсчета дисплея (в прямом или в обратном направлении) во время тренировок. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
6. Поверните переключатель SELECTION, чтобы указать свой пол. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
7. Поверните переключатель SELECTION, чтобы указать свой возраст. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
8. Поверните переключатель SELECTION, чтобы указать свой рост. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
9. Поверните переключатель SELECTION, чтобы указать свой вес. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

10. Поверните переключатель SELECTION, чтобы установить предельное значение частоты сердечных сокращений. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
11. Поверните переключатель SELECTION, чтобы установить анаэробное значение частоты сердечных сокращений. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
12. Поверните переключатель SELECTION, чтобы установить аэробное значение частоты сердечных сокращений. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

Выбор пользователя

1. Для перехода в меню пользователя нажмите кнопку USER.
2. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать опцию CHANGE USER. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
3. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать пользователя. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

Редактирование данных пользователя

1. Для перехода в меню пользователя нажмите кнопку USER.
2. Выберите пользователя. См. раздел «Выбор пользователя».
3. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать опцию EDIT USER. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
4. Поверните переключатель SELECTION, чтобы редактировать данные пользователя. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

Удаление пользователя

1. Для перехода в меню пользователя нажмите кнопку USER.
2. Выберите пользователя. См. раздел «Выбор пользователя».
3. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать опцию DELETE USER. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
4. Поверните переключатель SELECTION, чтобы удалить текущего пользователя. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

Журнал регистрации пользователя

1. Для перехода в меню пользователя нажмите кнопку USER.
2. Выберите пользователя. См. раздел «Выбор пользователя».

3. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать опцию USER LOG. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор. На дисплее будут отображаться данные предыдущей тренировки текущего пользователя.
4. Нажмите переключатель SELECTION. На дисплее будут отображаться данные всех тренировок всех пользователей.
5. Нажмите кнопку BACK/STOP для возврата в меню пользователя.

Настройки

1. Для перехода в меню пользователя нажмите кнопку USER.
2. Выберите пользователя. См. раздел «Выбор пользователя».
3. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать опцию SETTINGS. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
4. Поверните переключатель SELECTION, чтобы настроить контраст дисплея. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
5. Поверните переключатель SELECTION, чтобы включить или отключить звуковой сигнал при нажатии кнопок. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
6. Нажмите кнопку BACK/STOP для возврата в меню пользователя.

Меню тренировки

Меню тренировки состоит из 8 опций.

QUICK START

1. Нажмите кнопку TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.
2. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать опцию QUICK START. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
3. Для начала тренировки приведите тренажер в движение.
4. Во время тренировки можно вручную изменить нагрузку: Для выбора нагрузки (1-42 Нм) поверните переключатель SELECTION.
5. Нажмите кнопку BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.
6. Поверните переключатель SELECTION в положение EXIT, чтобы остановить тренировку. Поверните переключатель SELECTION в положение SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

MANUAL

1. Нажмите кнопку TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.

2. Поверните переключатель SELECTION в положение MANUAL. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
3. Поверните переключатель SELECTION, чтобы установить время, расстояние или расход энергии. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
4. Поверните переключатель SELECTION, чтобы изменить значение выбранного пункта меню. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
5. Для начала тренировки приведите тренажер в движение. После установки целевых значений начнется их прямой или обратный отсчет.
6. Во время тренировки можно вручную изменить нагрузку (1-42 Нм): Для выбора нагрузки поверните переключатель SELECTION.
7. При достижении целевых значений сработает звуковой сигнал. Можете продолжить тренировку.
8. Нажмите кнопку BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.
9. Поверните переключатель SELECTION в положение EXIT, чтобы остановить тренировку. Поверните переключатель SELECTION в положение SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

TARGET HR

Программа требует измерения частоты сердечных сокращений.

1. Нажмите кнопку TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.
2. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать TARGET HR. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
3. Для выбора целевой частоты сердечных сокращений поверните переключатель SELECTION. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
4. Поверните переключатель SELECTION, чтобы изменить значение выбранного пункта меню. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
5. Поверните переключатель SELECTION, чтобы установить время, расстояние или расход энергии. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
6. Поверните переключатель SELECTION, чтобы изменить значение выбранного пункта меню. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

7. Для начала тренировки приведите тренажер в движение. После установки целевых значений начнется их прямой или обратный отсчет.
8. Во время тренировки можно вручную изменить целевую частоту сердечных сокращений: Для выбора целевой частоты сердечных сокращений поверните переключатель SELECTION.
9. При достижении целевых значений сработает звуковой сигнал. Можете продолжить тренировку.
10. Нажмите кнопку BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.
11. Поверните переключатель SELECTION в положение EXIT, чтобы остановить тренировку. Поверните переключатель SELECTION в положение SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

WATT CONTROL

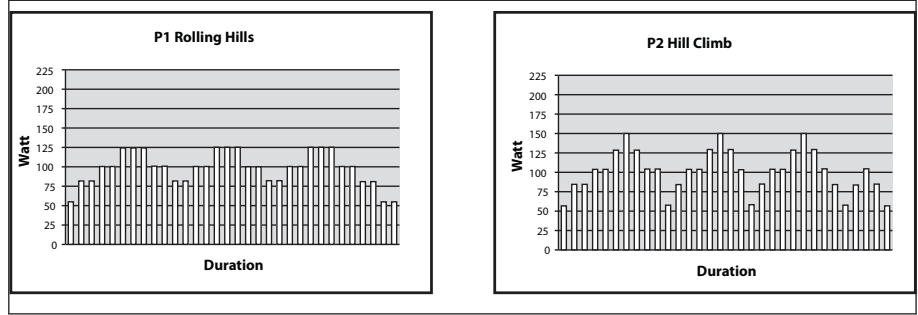
1. Нажмите кнопку TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.
2. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать опцию WATT CONTROL. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
3. Для выбора нагрузки поверните переключатель SELECTION. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
4. Поверните переключатель SELECTION, чтобы изменить значение выбранного пункта меню. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
5. Поверните переключатель SELECTION, чтобы установить время, расстояние или расход энергии. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
6. Поверните переключатель SELECTION, чтобы изменить значение выбранного пункта меню. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
7. Для начала тренировки приведите тренажер в движение. После установки целевых значений начнется их прямой или обратный отсчет.
8. Во время тренировки можно вручную изменить нагрузку: Для выбора нагрузки поверните переключатель SELECTION.
9. При достижении целевых значений сработает звуковой сигнал. Можете продолжить тренировку.
10. Нажмите кнопку BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.

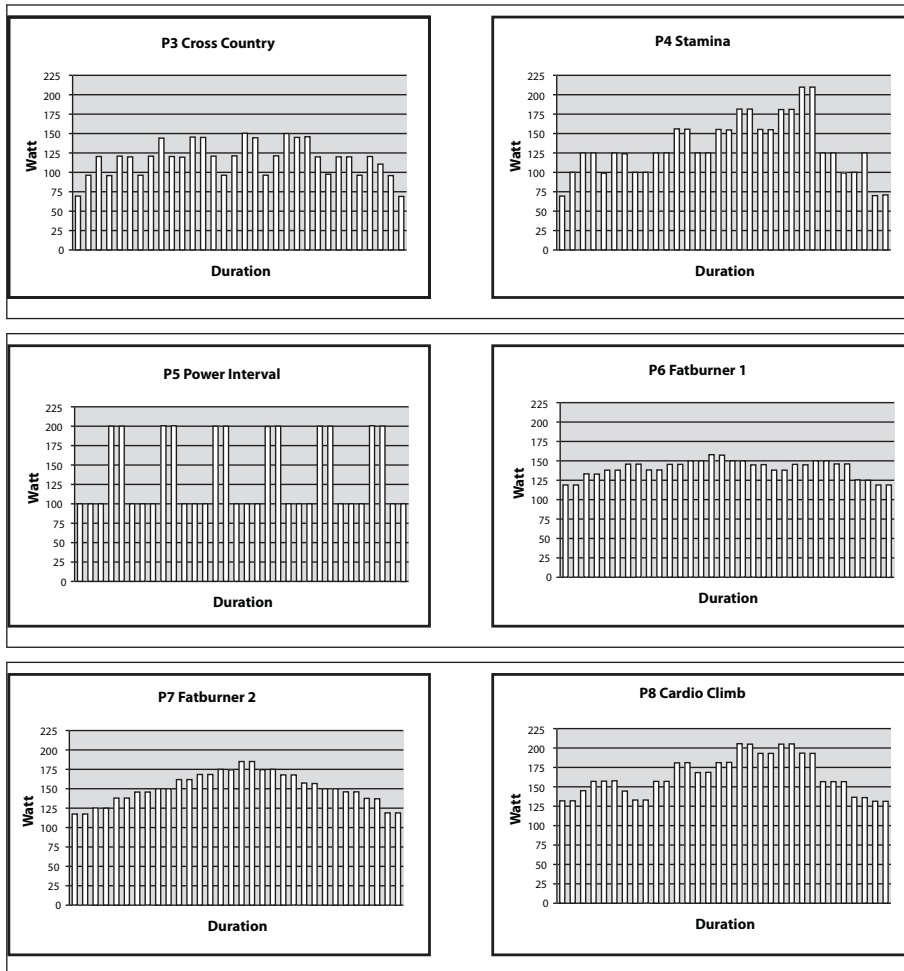
11. Поверните переключатель SELECTION в положение EXIT, чтобы остановить тренировку. Поверните переключатель SELECTION в положение SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

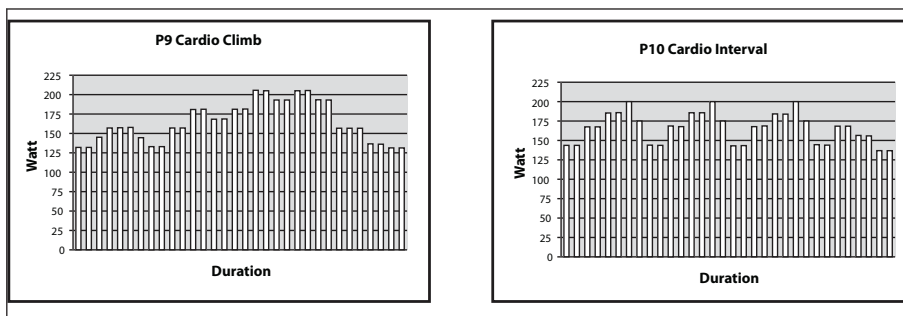
PROGRAMS

Программа содержит 10 ранее заданных профилей занятий. Профили P1-P5 - это программы, контролирующие уровень нагрузки в Вт. Профили P6-P10 выполняют контроль частоты сердечных сокращений, для чего необходимо измерение частоты сердечных сокращений.

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
Новичок	x	x				x	x			
Все уровни			x		x			x		
Отличная форма				x					x	x







1. Нажмите кнопку TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.
2. Поверните переключатель SELECTION в положение PRESET PROGRAMS. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
3. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать профиль занятий. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
4. Поверните переключатель SELECTION, чтобы установить время или расстояние. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
5. Поверните переключатель SELECTION, чтобы изменить значение выбранного пункта меню. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
6. Для начала тренировки приведите тренажер в движение. После установки целевых значений начнется их прямой или обратный отсчет.
7. Во время тренировки можно вручную изменить нагрузку: Для выбора нагрузки поверните переключатель SELECTION.
8. При достижении целевых значений сработает звуковой сигнал. Можете продолжить тренировку.
9. Нажмите кнопку BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.
10. Поверните переключатель SELECTION в положение EXIT, чтобы остановить тренировку. Поверните переключатель SELECTION в положение SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

T-RIDE

1. Нажмите кнопку TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.
2. Поверните переключатель SELECTION в положение T-RIDE. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

3. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать тип местности. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
4. Поверните переключатель SELECTION, чтобы установить начальную точку тренировки. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
5. Поверните переключатель SELECTION, чтобы установить конечную точку тренировки. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
6. Для начала тренировки приведите тренажер в движение.
7. Во время тренировки можно вручную переключить передачу: Для переключения передачи поверните переключатель SELECTION.
8. При достижении конечной точки сработает звуковой сигнал.
9. Нажмите кнопку BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.
10. Поверните переключатель SELECTION в положение EXIT, чтобы остановить тренировку. Поверните переключатель SELECTION в положение SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

OWN TRAINING

В памяти пульта можно хранить до 20 тренировок продолжительностью более 10 минут. Тренировки можно сохранять только после выбора пользователя. Можно повторить ранее сохраненную тренировку (REPLAY) или отредактировать продолжительность ранее сохраненной тренировки (EDIT). Также ранее сохраненную тренировку можно удалить (DELETE).

1. Нажмите кнопку BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.
2. Поверните переключатель SELECTION в положение SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
3. Введите название тренировки. Для поочередного ввода букв поворачивайте и нажимайте переключатель SELECTION. Введите название и поверните переключатель SELECTION в положение *. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
4. Нажмите кнопку TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.
5. Поверните переключатель SELECTION в положение OWN TRAINING. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
6. Поверните переключатель SELECTION, чтобы выбрать тренировку. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

7. Поверните переключатель SELECTION в положение REPLAY или EDIT. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
8. При выборе EDIT поверните переключатель SELECTION, чтобы установить время. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
9. Для начала тренировки приведите тренажер в движение.
10. Во время тренировки можно вручную изменить нагрузку: Для выбора нагрузки поверните переключатель SELECTION.
11. Нажмите кнопку BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.
12. Поверните переключатель SELECTION в положение EXIT, чтобы остановить тренировку. Поверните переключатель SELECTION в положение SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

ПРОВЕРКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа начинает многоступенчатую проверку физической подготовки, начиная с самого низкого уровня усилия и постепенно увеличивая скорость и нагрузку в соответствии с выбранным типом проверки. Многоступенчатая проверка - это безопасный и надежный способ выяснить уровень физической подготовки человека. Проверка продолжается до тех пор, пока частоты сердечных сокращений испытуемого не достигнет заданного уровня (85% максимальной частоты сердечных сокращений). Для проверки необходим нагрудный ремень для измерения частоты сердечных сокращений.

На пульте отображается три уровня физической подготовки: ATHLETIC = активные тренировки, хорошее или отличное физическое состояние; ACTIVE = регулярные упражнения, среднее или хорошее физическое состояние; INACTIVE = отсутствие регулярных занятий, плохое физическое состояние.

На дисплее отображается тип проверки для каждого из этих уровней подготовки: STEP TIME = продолжительность различных уровней усилий; FIRST STEP = начальный уровень усилия; STEP POWER = уровень усилия на каждом этапе.

1. Нажмите кнопку TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.
2. Поверните переключатель SELECTION в положение FITNESS TEST. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
3. Для выбора категории физической подготовки поверните переключатель SELECTION. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.

4. Для выбора целевой частоты сердечных сокращений поверните переключатель SELECTION. Нажмите переключатель SELECTION, чтобы подтвердить выбор.
5. Для начала тренировки приведите тренажер в движение.
6. Во время тренировки можно вручную изменить целевую частоту сердечных сокращений: Для выбора целевой частоты сердечных сокращений поверните переключатель SELECTION.
7. При достижении целевой частоты сердечных сокращений сработает звуковой сигнал. Рекомендуется прекратить тренировку.
8. Нажмите кнопку BACK/STOP, чтобы остановить тренировку. На дисплее отображаются результаты испытания.

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕРКЕ

1. Убедитесь, что данные, связанные с вашим именем пользователя, обновлены. Счетчик использует индивидуальные данные пользователя в качестве основы для проведения проверки физического состояния.
2. Выберите пункт FITNESS TEST.
3. Выберите наиболее подходящую категорию физической подготовки с помощью круглого переключателя: a. Inactive = отсутствие регулярных занятий, плохое физическое состояние b. Active = регулярные упражнения, среднее или хорошее физическое состояние c. Athletic = активные тренировки, хорошее или отличное физическое состояние
4. На дисплее отображается тип проверки для каждого из этих уровней подготовки:
 - Step time = продолжительность различных уровней усилий
 - First step = начальный уровень усилия
 - Step power = уровень усилия на каждом этапе (в Вт), так как проверка состоит из нескольких этапов
5. Подтвердите выбор нажатием на круглый переключатель.
6. При необходимости, с помощью круглого переключателя можно отрегулировать целевую частоту сердечных сокращений. Подтвердите настройки с помощью круглого переключателя.
7. На дисплее отображается информация о том, что можно прервать проверку при достижении целевой частоты сердечных сокращений, заданной для данной проверки. Запустите проверку нажатием на круглый переключатель.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОВЕРКИ

1. 1. На дисплее отображается тип этапа выбранной проверки. Для начала проверки начните крутить педали. Красная графическая схема, обновляемая по мере выполнения проверки, отображает частоту сердечных сокращений. Непрерывная линия представляет целевую частоту сердечных сокращений.
2. 2. По достижении целевой частоты сердечных сокращений в счетчике сработает звуковой сигнал, и отобразится сообщение. Рекомендуется продолжать проверку только при соответствующем уровне физической подготовки. Если целевая частота сердечных сокращений была задана верно (т.е., если максимальная частота сердечных сокращений была рассчитана достаточно точно), то продолжение проверки после достижения этого значения не гарантирует более точных результатов. Если переоценить свою максимальную частоту сердечных сокращений, то уровень физической подготовки также будет переоценен. Соответственно, если недооценить свою максимальную частоту сердечных сокращений, то уровень физической подготовки также будет недооценен.
3. 3. Для остановки проверки при достижении целевой частоты сердечных сокращений нажмите кнопку BACK/STOP или прекратите крутить педали. Счетчик переключится на отображение результатов проверки:
 - А) Аэробное соответствие = оценка уровня физической подготовки в диапазоне обычных усилий, являющаяся лучшим показателем уровня физического состояния, относящегося к здоровью.
 - В) MET value = показание, указывающее кратное количество максимального потребления кислорода в состоянии полного покоя.
 - С) ml/kg/min = величина, указывающая на то, сколько миллилитров кислорода поглощается в минуту на килограмм тела.
 - D) L/min = величина, указывающая потребление кислорода в литрах в минуту. В отличие от предыдущих значений, л/мин не принимает во внимание вес тела пользователя.
 - E) W_{max} = оценка максимальной нагрузки в Ваттах.
 - F) Watt/kg = соотношение максимальной нагрузки и веса тела.

МИНИМАЛЬНОЕ / МАКСИМАЛЬНОЕ ПОГЛОЩЕНИЕ КИСЛОРОДА (VO ₂ MAX) 1 = ПЛОХО - 7 = ОТЛИЧНО							
ВОЗРАСТ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	> 63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

НОСИТЕЛИ ИНФОРМАЦИИ

Монитор оборудован 2 портами USB (формат FAT/FAT32) для воспроизведения медиа-файлов, а в папке Music хранятся только файлы в формате MP3.

Очистка и обслуживание

Дефекты и неисправности

Несмотря на непрерывный контроль качества в тренажере могут возникать дефекты и неисправности, причиной которых являются отдельные детали устройства. В большинстве случаев для их устранения достаточно заменить неисправную деталь.

1. При неправильной работе тренажера следует немедленно связаться с поставщиком.

2. Предоставьте поставщику номер модели и серийный номер устройства. Расскажите о неисправности, условиях использования и дате приобретения.

Транспортировка и хранение



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Для транспортировки тренажера нужны два человека.

1. Соблюдайте особую осторожность при транспортировке по неровным поверхностям. Обязательно переносите тренажер только за ручки руля и задний поручень.
2. Храните тренажер в сухом месте с минимальным диапазоном перепада температур.

Технические данные

Параметр	Единица измерения	Значение
Маховик/Вращающаяся масса		9кг/37кг
Выходная мощность		350Вт/60об./мин.
Длина	см дюйм	179 71
Ширина	см дюйм	71 28
Высота	см дюйм	166 66
Масса	кг фунты	80 176
Макс. допустимая масса	кг фунты	150 330
Переходник		26В/2,3А

Гарантия

Гарантия на продукт распространяется со дня поставки (документированного в счете или накладной). Подробную информацию о гарантийных условиях можно получить у местного поставщика. Условия гарантии могут меняться в зависимости от страны. Гарантия не распространяется на случаи ущерба в результате обычного износа, чрезмерной нагрузки или неправильного использования. На ущерб, причиной которого являются производственные дефекты или дефекты материала, распространяется гарантия, поэтому продукт будет отремонтирован или заменен бесплатно.

Заявление производителя

Компания Tunturi Fitness BV заявляет, что продукт полностью соответствует следующим стандартам и директивам: EN 957 (НА), 73/23/ЕЕС, 89/336/ЕЕС. Продукт имеет маркировку СЕ.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

Заявление об ограничении ответственности

© 2012 Tunturi Fitness BV
Все права защищены.

Продукт или руководство могут быть изменены. Спецификации продукта могут быть изменены без предварительного уведомления.

TUNTURI®

Tunturi Fitness BV

PO Box 60001

1320 AA Almere

The Netherlands

Tel: +31 36 5397102

Fax: +31 36 5460055

E-mail: Info@Tunturi-fitness.com

For contact information and manuals in other languages, check our website:

www.tunturi.com