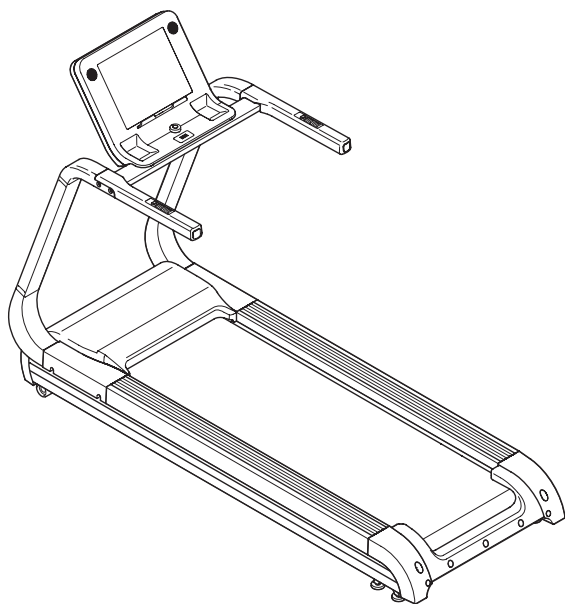


Pure
BY TUNTURI®

русский

10



RUN 4.0

From the **Heart** 

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

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. Для правильной позиции на ленту беговой дорожки, см. рисунок D4.

- 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 135 кг (300 фунтов).

- Запрещается открывать корпус тренажера без предварительного согласия поставщика.

Электробезопасность

Описание (рис. А)

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

1	Лента беговой дорожки	9	Регулятор
2	Боковая ручка	10	Опорная ножка
3	Датчик пульса под рукой	11	Колесико для транспортировки
4	Кнопка SPEED +/-	12	Пульт
5	Кнопка INCLINE +/-	13	Главный переключатель питания
6	Прорезь для ключа защиты	14	Автоматический выключатель
7	Ключ защиты	15	Разъем для кабеля питания
8	Зажим ключа защиты		

Крепежные детали (рис. С)

16	Винт (M8*60L)	17	Винт (M8*15L)
----	---------------	----	---------------

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.

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.
- Необходимо оставить не менее 200 см свободного места за тренажером, 100 см перед ним и 100 см по сторонам.

- 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

Главный переключатель питания

Тренажер имеет главный переключатель питания, с помощью которого можно полностью отключить питание от тренажера.

Порядок запуска тренажера:

1. Подключите к тренажеру вилку сетевого шнура.
2. Вставьте вилку сетевого шнура в розетку.
3. Переведите главный переключатель питания в положение «включено».

Порядок остановки тренажера:

1. Переведите главный переключатель питания в положение «выключено».
2. Выньте вилку сетевого шнура из розетки.

3. Отсоедините сетевой шнур от разъема тренажера.

Ключ защиты (рис. Е)

Тренажер оборудован ключом защиты, поэтому для запуска тренажера этот ключ нужно правильно вставить в пульт. Если вынуть ключ защиты из пульта, то тренажер немедленно остановится.

1. Установите ключ защиты в прорезь на пульте.
2. Убедитесь, что зажим ключа защиты надежно закреплен на вашей одежде. Убедитесь, что зажим не был снят с одежды до того, как ключ защиты был извлечен из пульта.

Автоматический выключатель

Тренажер оборудован автоматическим выключателем, который прерывает схему, когда электрическая нагрузка превышает максимальную мощность. В этом случае необходимо нажать на автоматический выключатель.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



- Перед нажатием на автоматический выключатель отсоедините сетевой шнур от разъема тренажера.

Если тренажер продолжает отключаться, то для его повторного запуска нужно выполнить следующие процедуры:

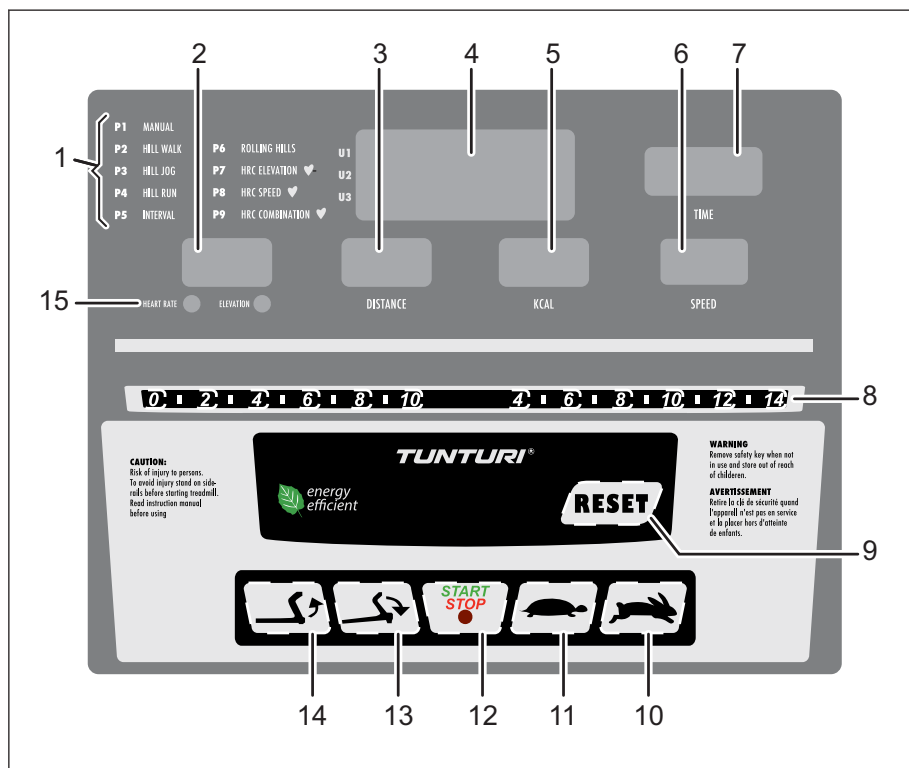
1. Отсоедините сетевой шнур от разъема тренажера.
2. Для повторного запуска тренажера нажмите на автоматический выключатель.
3. Подключите к тренажеру вилку сетевого шнура.

Регулировка опорных ножек

Тренажер оборудован 4 опорными ножками. Неустойчивость тренажера можно устранить с помощью регулировки опорных ножек.

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

Пульт



- | | | | |
|---|--|----|--------------------|
| 1 | Индикатор профиля занятий | 9 | Кнопка RESET |
| 2 | Дисплей HEART RATE /
ELEVATION | 10 | Кнопка SPEED + |
| 3 | Дисплей DISTANCE | 11 | Кнопка SPEED - |
| 4 | Основной дисплей | 12 | Кнопка START/STOP |
| 5 | Дисплей KCAL | 13 | Кнопка INCLINE - |
| 6 | Дисплей SPEED | 14 | Кнопка INCLINE + |
| 7 | Дисплей TIME | 15 | Индикатор дисплеев |
| 8 | Кнопки быстрого переключения
SPEED
Кнопки быстрого переключения
INCLINE | | |

Описание кнопок и дисплея

Кнопка	Пояснение
RESET	Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу тренировки (P1-P9).
INCLINE +	Коснитесь этой кнопки, чтобы увеличить наклон (в диапазоне 0-12%) на 1% за одно нажатие. На дисплее ELEVATION указан уровень наклона. Коснитесь кнопки и удерживайте ее, чтобы ускорить процесс.
INCLINE -	Коснитесь этой кнопки, чтобы уменьшить наклон (в диапазоне 0-12%) на 1% за одно нажатие. На дисплее ELEVATION указан уровень наклона. Коснитесь кнопки и удерживайте ее, чтобы ускорить процесс.
START / STOP	Коснитесь этой кнопки, чтобы начать или остановить тренировку.
SPEED +	Коснитесь этой кнопки, чтобы увеличить скорость (0,8-18 км/ч (0,5-11,2 миль/ч)) на 0,1 км/ч (0,1 миль/час) за одно нажатие. На дисплее SPEED отображается скорость. Коснитесь кнопки и удерживайте ее, чтобы ускорить процесс.
SPEED -	Коснитесь этой кнопки, чтобы уменьшить скорость (0,8-18 км/ч (0,5-11,2 миль/ч)) на 0,1 км/ч (0,1 миль/час) за одно нажатие. На дисплее SPEED отображается скорость. Коснитесь кнопки и удерживайте ее, чтобы ускорить процесс.

Дисплей	Пояснение
Основной дисплей	Профиль тренировки.
TIME	Длительность (мин:сек) тренировки.
DISTANCE	Расстояние (км или мили), пройденное за тренировку.
SPEED	Скорость (км/ч или миль/ч) во время тренировки.
ELEVATION	Наклон ленты (%) во время тренировки.
HEART RATE	Частота сердечных сокращений (уд./мин.) во время тренировки.
KCAL	Расход энергии (ккал) во время тренировки.

Меню тренировки

Программа содержит 9 ранее заданных профилей занятий.

1. Коснитесь кнопки RESET, чтобы выбрать профиль занятий. На главном дисплее отображается профиль занятий.
2. Нажмите и удерживайте кнопку RESET, пока не появится индикатор нужного профиля тренировки.
3. Во время тренировки можно вручную изменить скорость и наклон:
 - Коснитесь кнопок SPEED +/-, чтобы увеличить или уменьшить скорость (0,8-18 км/ч (0,5-11,2 миль/ч)) на 0,1 км/ч (0,1 миль/час) за одно нажатие. На дисплее SPEED отображается скорость. Коснитесь кнопки и удерживайте ее, чтобы ускорить процесс.
 - Коснитесь кнопок INCLINE +/-, чтобы увеличить или уменьшить наклон (в диапазоне 0-12%) на 1% за одно нажатие. На дисплее ELEVATION указан уровень наклона. Коснитесь кнопки и удерживайте ее, чтобы ускорить процесс.
4. Коснитесь кнопки START/STOP, чтобы приостановить или остановить тренировку.

Очистка и обслуживание



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Перед проведением очистки и обслуживания выньте вилку сетевого шнура из розетки.
- Не используйте для очистки тренажера растворители.

- Не закрывайте вентиляционные отверстия. Не допускайте попадания в вентиляционные отверстия пыли, грязи и посторонних предметов.
- Очищайте тренажер мягкой, впитывающей тканью после каждого использования.
- Очистите видимые части тренажера с помощью пылесоса с небольшой всасывающей насадкой
- Регулярно проверяйте надежность крепления винтов и гаек.

Смазка (рис. F)

Проверяйте смазку ленты беговой дорожки каждые 2 месяца с учетом того, что тренажер используется 60 минут в день.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Перед смазкой выньте вилку сетевого шнура из розетки.



ВНИМАНИЕ

- Смазывайте ленту беговой дорожки только при необходимости. Если нанести слишком много смазки, то лента начнет проскальзывать ввиду недостаточного трения.

1. Встаньте на ленту беговой дорожки.
2. Возьмитесь за переднюю ручку и толкните ленту беговой дорожки ногами, чтобы она начала двигаться назад и вперед. Лента беговой дорожки должна двигаться плавно и бесшумно.
3. Если лента беговой дорожки движется не плавно или не движется совсем, то дотроньтесь нижней стороны ленты беговой дорожки кончиками пальцев, чтобы проверить наличие смазки:

- Если вы чувствуете смазку или кончики пальцев блестят, значит на ленту беговой дорожки нанесено достаточное количество смазки.
- Если смазка не чувствуется или кончики пальцев становятся пыльными или жесткими, то следует взять большую ложку и нанести ей силиконовую смазку (15-20 мл) снизу, в середине ленты беговой дорожки, и включить тренажер, чтобы он в течение 5 минут поработал на скорости 5 км/ч.
- После смазки не следует складывать тренажер, пока не будет проведена 20-минутная тренировка на скорости не менее 5 км/ч. После этого смазка равномерно распределится по поверхности ленты беговой дорожки.

Выравнивание ленты беговой дорожки (рис. G)

Лента беговой дорожки должна двигаться по центру роликов. Если лента беговой дорожки сдвинулась в одну сторону, то ее следует выровнять с помощью регулировочных болтов, расположенных в задней части тренажера.



ВНИМАНИЕ

- Чтобы предотвратить повреждение краев ленты беговой дорожки, нужно убедиться, что она правильно выровнена.

1. Переведите главный переключатель питания в положение «включено».
2. Установите скорость на 5 км/ч.
3. Движение ленты беговой дорожки по центру роликов свидетельствует о ее правильном выравнивании.
4. Если лента беговой дорожки сдвигается влево, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый регулировочный болт - на 1/4 оборота против часовой стрелки.
5. Если лента беговой дорожки сдвигается вправо, поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а левый регулировочный болт - на 1/4 оборота против часовой стрелки.
6. Повторяйте эти 2 процедуры, пока лента беговой дорожки не окажется в центре.

Регулировка натяжения ленты беговой дорожки

Если лента беговой дорожки начинает проскальзывать на роликах, то нужно отрегулировать ее натяжение. Натяжение ленты беговой дорожки регулируется с помощью регулировочных болтов, расположенных в задней части тренажера.



ВНИМАНИЕ

- Чтобы предотвратить повреждение краев ленты беговой дорожки, нужно убедиться, что она правильно выровнена.

1. Переведите главный переключатель питания в положение «включено».
2. Установите скорость на 5 км/ч.
3. Поверните оба регулировочных болта на 1/4 оборота по часовой стрелке одинаковое количество раз.
4. Замедлите движение ленты беговой дорожки, держась за боковые ручки и притормаживая ее во время ходьбы.
5. Если лента беговой дорожки проскальзывает, поверните оба регулировочных болта на 1/4 оборота по часовой стрелке и повторите проверку.
6. Обратитесь к поставщику, если лента продолжает проскальзывать после нескольких проверок.

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.

Коды ошибок

Если на дисплее отображается код ошибки (обозначается буквой «Е» + номер), перезапустите тренажер и убедитесь, что на код ошибки больше не отображается. Если код ошибки остался, немедленно свяжитесь с поставщиком.

Транспортировка и хранение



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Перед проведением очистки и обслуживания выньте вилку сетевого шнура из розетки.
- Для транспортировки тренажера нужны два человека.
- Убедитесь, что под тренажером нет людей или предметов.
- При складывании тренажера убедитесь, что тренажер сложен до щелчка, чтобы он случайно не упал.



ВНИМАНИЕ

- Перед складыванием тренажера убедитесь, что наклон установлен на 0%. Если это не так, то при складывании будет поврежден механизм.

1. Переместите тренажер и осторожно поставьте его на место. Во избежание повреждения поверхности пола, установите тренажер на защитное основание. Соблюдайте особую осторожность при транспортировке по неровным поверхностям. Запрещается транспортировать тренажер на колесиках вверх по лестнице. В этом случае его следует поднимать за ручки.
2. Храните тренажер в вертикальном положении. Храните тренажер в сухом месте с минимальным диапазоном перепада температур.

Технические данные

Параметр	Единица измерения	Значение
Напряжение сети переменного тока	V _{перем.тока}	230
Напряжение сети питания (Северная Америка)	V _{перем.тока}	110
Частота сети питания	Гц	50
Двигатель	л.с.	2,5
Скорость	км/ч миль/ч	0,8-18 0,5-11,2
Наклон	%	0-12
Длина	см дюйм	208 82
Ширина	см дюйм	82 32
Высота	см дюйм	145 57
Масса	кг фунты	125 280
Макс. допустимая масса	кг фунты	135 300

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 (HB), EMC, LVD, 2009/125/CE. Продукт имеет маркировку CE.

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