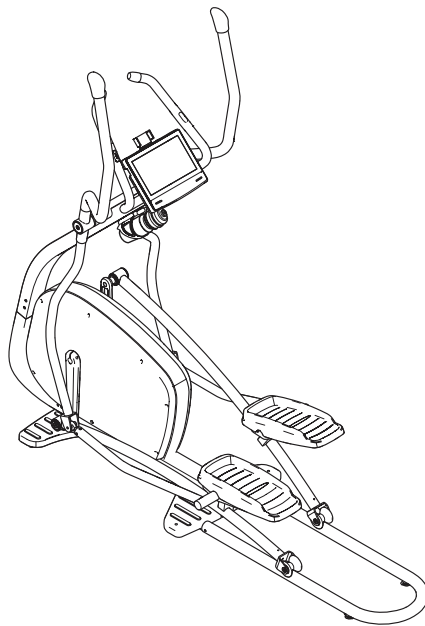


Pure
BY TUNTURI®

русский

12



CF 10.0

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 имитировать 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 (М5*12)	20	Винт (М8*25)
12	Шайба (М8)	21	Винт (М8*25)
13	Шайба (М8)	22	Шайба (М8)
14	Шайба (ø 20)	23	Шайба (М5)
15	Винт (М8*56)	24	Шайба (М5)
16	Гайка (М8)	25	Шайба (М8)
17	Винт (М8*20)	26	Шайба (М8)
18	Винт (М8*12)	27	Винт (М4*10)
19	Винт (М5*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

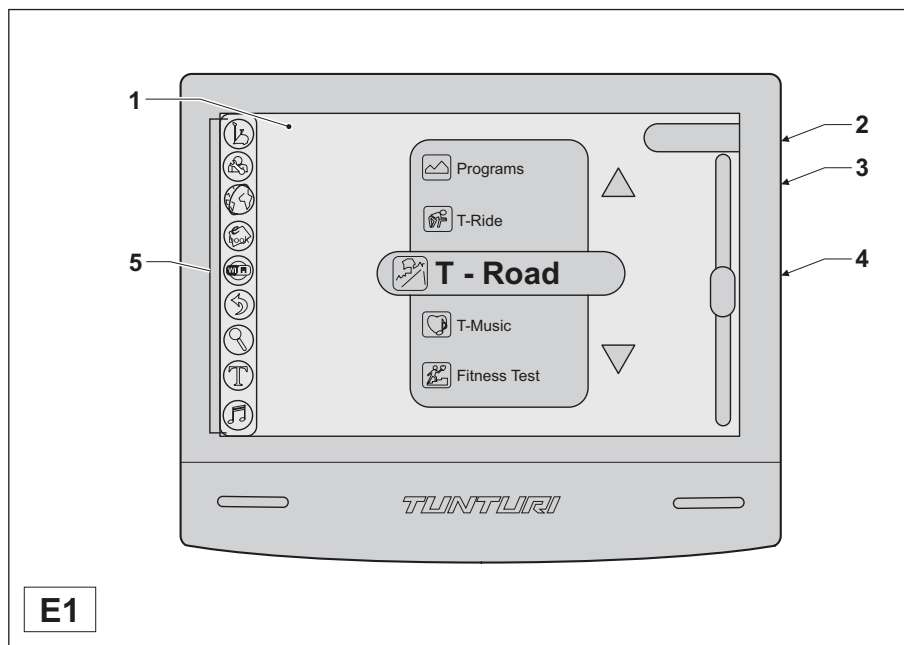
Регулировка опорных ножек

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

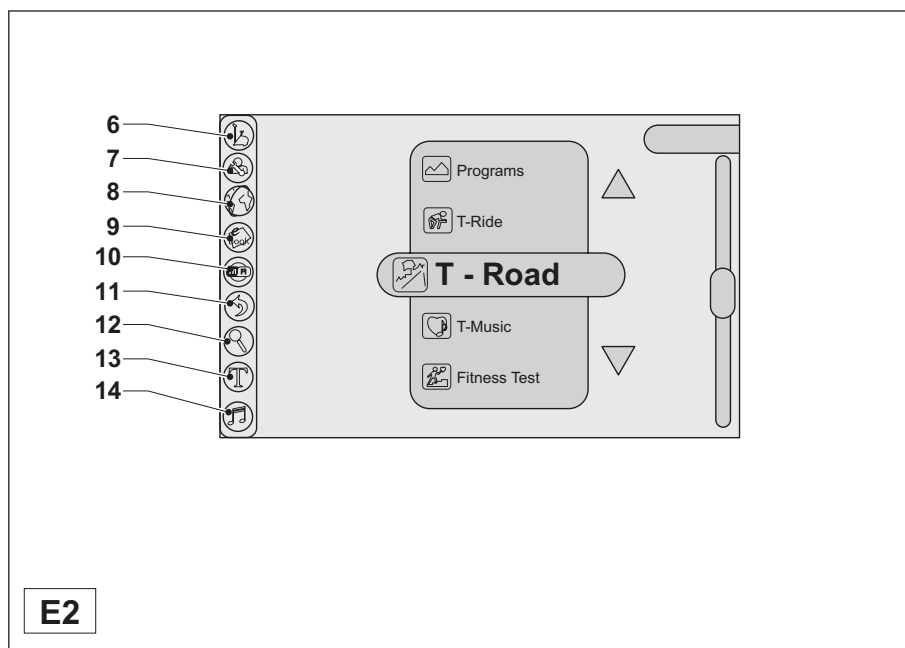
1. Поворачивая ножки, можно настроить устойчивость тренажера.
2. Для фиксации ножек затяните контргайки.

**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)

- | | | | |
|---|-------------------|---|-----------------------|
| 1 | Дисплей | 4 | Кнопка BRIGHTNESS +/- |
| 2 | Кнопка ВКЛ/ВЫКЛ | 5 | Экранные кнопки |
| 3 | Кнопка VOLUME +/- | | |



- | | | | |
|----|----------------------|----|------------------|
| 6 | Кнопка TRAINING | 11 | Кнопка BACK/STOP |
| 7 | Кнопка USER | 12 | Кнопка ZOOM |
| 8 | Кнопка INTERNET | 13 | Кнопка KEYBOARD |
| 9 | Кнопка E-BOOK READER | 14 | Кнопка MEDIA |
| 10 | Кнопка WIFI | | |

**ВНИМАНИЕ**

- Не допускайте воздействия на пульт прямых солнечных лучей.
- Протрите с пульта попавшие на него капли пота.
- Не опирайтесь на пульт.
- Для нажатия кнопки просто коснитесь дисплея пальцем. Не касайтесь дисплея ногтями или острыми предметами.

**ПРИМЕЧАНИЕ**

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

Описание кнопок

Кнопка	Пояснение
ON/OFF	Нажмите эту кнопку для включения пульта. Нажмите эту кнопку еще раз, чтобы выключить пульт.
VOLUME +/-	Чтобы уменьшить громкость, нажмите кнопку со стрелкой влево. Чтобы увеличить громкость, нажмите кнопку со стрелкой вправо.
BRIGHTNESS +/-	Чтобы уменьшить яркость, нажмите кнопку со стрелкой влево. Чтобы увеличить яркость, нажмите кнопку со стрелкой вправо.
TRAINING	Коснитесь этой кнопки, чтобы перейти в меню тренировки. Пункты меню: QUICK START / MANUAL / TARGET HR / WATT CONTROL / PROGRAMS / T-RIDE / T-ROAD / T-MUSIC / OWN TRAINING / FITNESS TEST.
USER	Коснитесь этой кнопки, чтобы перейти в меню пользователя. Пункты меню: CREATE USER / CHANGE USER / SETTINGS / EDIT USER / DELETE USER / USER LOG.
INTERNET	Коснитесь этой кнопки, чтобы подключиться к сети Интернет (только по WiFi, без проигрывателя flashplayer).
E-BOOK READER	Коснитесь этой кнопки, чтобы открыть программу для чтения электронных книг. Пульт распознает электронные книги, хранящиеся на USB-носителе. Поддерживаемые форматы: ePub, FictionBook (fb2), Plucker, Open E-Book, Open Reader, PalmDoc, Psion Text, Mobipocket, TXT (простой текст). Нет поддержки PDF.

Кнопка	Пояснение
WIFI	Коснитесь этой кнопки, чтобы установить подключение с сетью.
BACK/STOP	Перед началом использования: Коснитесь этой кнопки для возврата в главное меню. Во время эксплуатации: Коснитесь этой кнопки повторно, чтобы прервать тренировку (макс. 4 минуты). Коснитесь этой кнопки еще раз, чтобы продолжить тренировку. Коснитесь кнопки и удерживайте ее, чтобы закончить тренировку.
ZOOM	Коснитесь этой кнопки, чтобы увеличить или уменьшить размер отображаемого изображения профиля. Опции увеличения: 1x / 2x / 4x / 8x / 16x.
KEYBOARD	Нажмите эту кнопку, чтобы показать или скрыть клавиатуру.
НОСИТЕЛИ ИНФОРМАЦИИ	Коснитесь этой кнопки, чтобы открыть медиаплеер. Пульт распознает файлы с музыкой и фильмами, хранящиеся на USB-носителе. Поддерживаемые форматы: MP3, WAV, WMP (музыка); MPEG-1, MPEG-4, AVI, DivX (фильмы).

Пояснение пунктов меню

См. раздел «Меню тренировки».

Меню пользователя

В памяти пульта можно хранить до 20 пользователей.

Создание пользователя

1. Для перехода в меню пользователя коснитесь кнопки USER.
2. Прокрутите список и выберите опцию CREATE USER. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
3. Прокрутите список и выберите язык. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.

4. Введите свое имя. Для подтверждения коснитесь кнопки ENTER.
5. Прокрутите список, чтобы выбрать метрическую или имперскую систему в качестве системы по умолчанию. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
6. Прокрутите список, чтобы выбрать направление отсчета дисплея (в прямом или в обратном направлении) во время тренировок. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
7. Прокрутите список и выберите свой пол. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
8. Выберите свой возраст с помощью ползунка. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
9. Выберите свой рост с помощью ползунка. Для подтверждения коснитесь кнопки SELECT.
10. Выберите свой вес с помощью ползунка. Для подтверждения коснитесь кнопки SELECT.
11. Выберите свое предельное значение частоты сердечных сокращений с помощью ползунка. Для подтверждения коснитесь кнопки SELECT.
12. Выберите свое анаэробное значение частоты сердечных сокращений с помощью ползунка. Для подтверждения коснитесь кнопки SELECT.
13. Выберите свое аэробное значение частоты сердечных сокращений с помощью ползунка. Для подтверждения коснитесь кнопки SELECT.

Выбор пользователя

1. Для перехода в меню пользователя коснитесь кнопки USER.
2. Прокрутите список и выберите пункт CHANGE USER. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
3. Прокрутите список и выберите пользователя. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.

Редактирование данных пользователя

1. Для перехода в меню пользователя коснитесь кнопки USER.
2. Выберите пользователя. См. раздел «Выбор пользователя».
3. Прокрутите список и выберите пункт EDIT USER. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
4. Прокрутите список, чтобы отредактировать данные пользователя. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.

Удаление пользователя

1. Для перехода в меню пользователя коснитесь кнопки USER.
2. Выберите пользователя. См. раздел «Выбор пользователя».
3. Прокрутите список и выберите пункт DELETE USER. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
4. Прокрутите список, чтобы удалить текущего пользователя. Для подтверждения коснитесь кнопки YES.

Журнал регистрации пользователя

1. Для перехода в меню пользователя коснитесь кнопки USER.
2. Выберите пользователя. См. раздел «Выбор пользователя».
3. Прокрутите список и выберите пункт USER LOG. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения. На дисплее будут отображаться данные предыдущей тренировки текущего пользователя. На дисплее будут отображаться данные всех тренировок всех пользователей.
4. Коснитесь кнопки BACK/STOP для возврата в меню пользователя.

Настройки

Меню тренировки

Меню тренировки состоит из 10 опций.

QUICK START

1. Коснитесь кнопки TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.
2. Прокрутите список и выберите пункт QUICK START. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
3. Для начала тренировки приведите тренажер в движение.
4. Во время тренировки можно вручную изменить нагрузку: С помощью ползунка установите нагрузку (1-58 Нм).
5. Коснитесь кнопки BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.
6. Коснитесь кнопки EXIT, чтобы остановить тренировку. Коснитесь SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку.

MANUAL

1. Коснитесь кнопки TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.
2. Прокрутите список и выберите пункт MANUAL. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.

3. Коснитесь соответствующего пункта меню, чтобы установить время, расстояние или расход энергии.
4. Переместите ползунок, чтобы изменить значение выбранного пункта меню. Для подтверждения коснитесь кнопки SELECT.
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: С помощью ползунка установите нагрузку.
7. При достижении целевых значений сработает звуковой сигнал. Можете продолжить тренировку.
8. Коснитесь кнопки BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.
9. Коснитесь кнопки EXIT, чтобы остановить тренировку. Коснитесь кнопки SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку.

TARGET HR

Программа требует измерения частоты сердечных сокращений.

1. Коснитесь кнопки TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.
2. Прокрутите список и выберите пункт TARGET HR. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
3. Установите с помощью ползунка целевое значение частоты сердечных сокращений. Для подтверждения коснитесь кнопки SELECT.
4. Коснитесь соответствующего пункта меню, чтобы установить время, расстояние или расход энергии.
5. Переместите ползунок, чтобы изменить значение выбранного пункта меню. Для подтверждения коснитесь кнопки SELECT.
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 целевую частоту сердечных сокращений: Установите с помощью ползунка целевое значение частоты сердечных сокращений.
8. При достижении целевых значений сработает звуковой сигнал. Можете продолжить тренировку.
9. Коснитесь кнопки BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.
10. Коснитесь кнопки EXIT, чтобы остановить тренировку. Коснитесь кнопки SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку.

WATT CONTROL

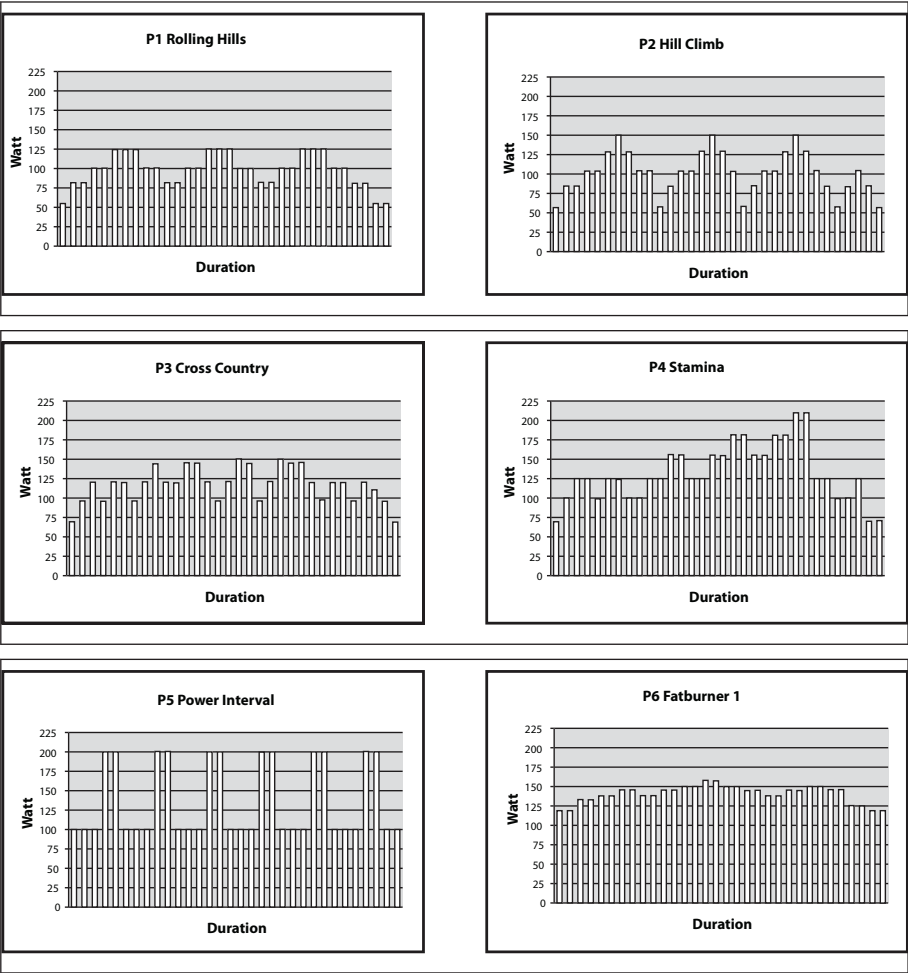
1. Коснитесь кнопки TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.
2. Прокрутите список и выберите пункт WATT CONTROL. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
3. С помощью ползунка установите нагрузку. Для подтверждения коснитесь кнопки SELECT.
4. Коснитесь соответствующего пункта меню, чтобы установить время, расстояние или расход энергии.
5. Переместите ползунок, чтобы изменить значение выбранного пункта меню. Для подтверждения коснитесь кнопки SELECT.
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: С помощью ползунка установите нагрузку.
8. При достижении целевых значений сработает звуковой сигнал. Можете продолжить тренировку.
9. Коснитесь кнопки BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.
10. Коснитесь кнопки EXIT, чтобы остановить тренировку. Коснитесь кнопки SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку.

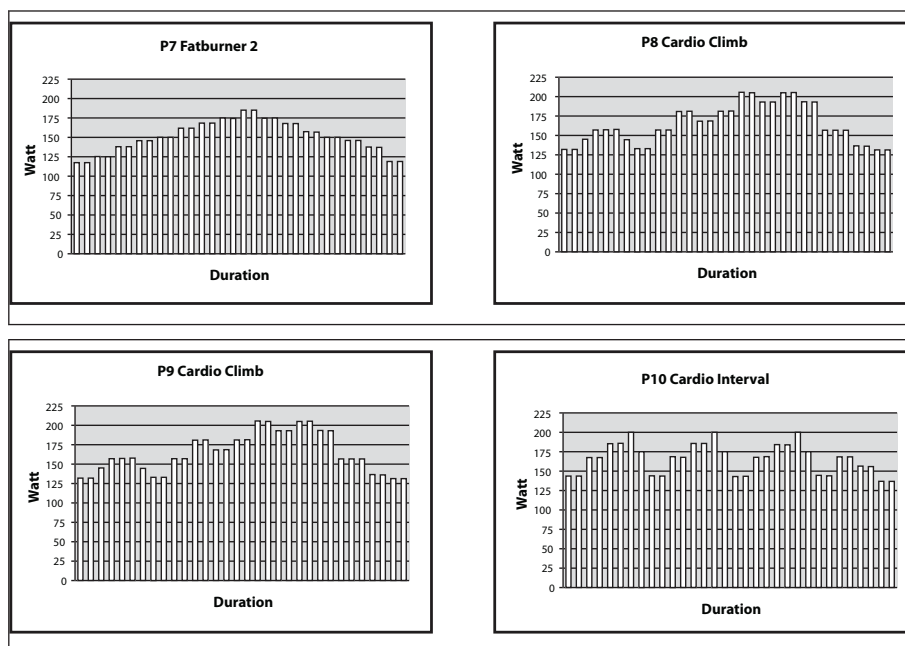
PROGRAMS

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.

Профиль занятий регулируются в соответствии с уровнем физической подготовки пользователя:

	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. Коснитесь кнопки **TRAINING**, чтобы перейти в меню тренировки.
2. Прокрутите список и выберите пункт **PRESET PROGRAMS**. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
3. Прокрутите список и выберите профиль занятий. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
4. Коснитесь соответствующего пункта меню, чтобы установить время или расстояние.
5. Переместите ползунок, чтобы изменить значение выбранного пункта меню. Для подтверждения коснитесь кнопки **SELECT**.
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: С помощью ползунка установите нагрузку.
8. При достижении целевых значений сработает звуковой сигнал. Можете продолжить тренировку.
9. Коснитесь кнопки **BACK/STOP**, чтобы остановить тренировку.

10. Коснитесь кнопки EXIT, чтобы остановить тренировку. Коснитесь кнопки SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку.

T-RIDE

1. Коснитесь кнопки TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.
2. Прокрутите список и выберите пункт T-RIDE. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
3. Прокрутите список и выберите тип местности. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
4. Переместите красную полосу слева в необходимое положение, чтобы установить начальную точку тренировки. Для подтверждения коснитесь кнопки SET START.
5. Переместите красную полосу справа в необходимое положение, чтобы установить конечную точку тренировки. Для подтверждения коснитесь кнопки SET END.
6. Для начала тренировки приведите тренажер в движение.
7. Во время тренировки можно вручную переключить передачу: С помощью ползунка выберите передачу.
8. При достижении конечной точки сработает звуковой сигнал.
9. Коснитесь кнопки BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.
10. Коснитесь кнопки EXIT, чтобы остановить тренировку. Коснитесь кнопки SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку.

T-ROAD

ВАЖНО:

Тренировку в режиме T-ROAD можно начать только при условии, что в счетчик установлена карта памяти. Режим T-ROAD похож на режим T-RIDE, но во время тренировки в режиме T-ROAD можно просмотреть свой прогресс на видео. С помощью круглого переключателя во время тренировки можно просмотреть профиль высот над уровнем моря или видео.

T-MUSIC

ВАЖНО:

Тренировку в режиме T-MUSIC можно начать только при условии, что в счетчик установлена карта памяти. Программы режима T-MUSIC управляются частотой сердечных сокращений. Темп музыки будет меняться во время тренировки в соответствии с уровнем усилия на определенном этапе. Продолжительность

программы T-MUSIC составляет 40 минут. Во время тренировки нельзя изменить выбранный уровень частоты сердечных сокращений. Программа требует измерения частоты сердечных сокращений.

1. Выберите пункт T-MUSIC.
2. Прокрутите список, чтобы выбрать программу (1–3). Подтвердите выбор нажатием на полосу выбора.
3. Начните крутить педали, чтобы запустить программу. Во время тренировки нажмите кнопку в нижней части экрана, чтобы просмотреть уровень усилия или частоты сердечных сокращений.
4. Через 40 минут счетчик начнет пищать, и тренировка закончится.
5. Нажмите кнопку BACK/STOP, чтобы остановить тренировку. После этого можно выбрать EXIT, чтобы остановить тренировку, сохранить данные тренировки в память, выбрав SAVE AND EXIT, или продолжить тренировку, выбрав CONTINUE.

OWN TRAINING

В памяти пульта можно хранить до 100 тренировок продолжительностью более 10 минут. Тренировки можно сохранять только после выбора пользователя. Можно повторить ранее сохраненную тренировку (REPLAY), отредактировать продолжительность ранее сохраненной тренировки (EDIT) или попытаться улучшить результат ранее сохраненной тренировки (RACE). Также ранее сохраненную тренировку можно удалить (DELETE).

1. Коснитесь кнопки BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.
2. Коснитесь SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку.
3. Введите название программы тренировки. Для подтверждения коснитесь кнопки ENTER.
4. Коснитесь кнопки TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.
5. Прокрутите список и выберите пункт OWN TRAINING. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
6. Прокрутите список и выберите программу тренировки. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
7. Коснитесь соответствующего пункта меню, чтобы установить время или расстояние. Для подтверждения коснитесь кнопки SELECT.
8. При выборе EDIT передвиньте ползунок, чтобы установить время. Для подтверждения коснитесь кнопки SELECT.

9. При выборе RACE прокрутите список и выберите режим гонки: режим TIME (расстояние, которое вы можете пройти за определенное время) или режим DISTANCE (время, необходимое для прохождения определенного расстояния). Для подтверждения коснитесь кнопки SELECT. На дисплее отображается ранее сохраненная тренировка. Пунктирная линия указывает положение результата (лучше или хуже) относительно исходной тренировки (предыдущая сохраненная тренировка, проведенная с использованием этой программы тренировки). Вертикальная пунктирная линия синего цвета указывает данные ранее сохраненной тренировки. Вертикальной пунктирной линией черного цвета указано усилие, приложенное к прохождению гонки.
10. Для начала тренировки приведите тренажер в движение.
11. Во время тренировки можно вручную изменить нагрузку: С помощью ползунка установите нагрузку.
12. Коснитесь кнопки BACK/STOP, чтобы остановить тренировку.
13. Коснитесь кнопки EXIT, чтобы остановить тренировку. Коснитесь кнопки SAVE AND EXIT, чтобы сохранить и остановить тренировку.

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. Коснитесь кнопки TRAINING, чтобы перейти в меню тренировки.
2. Прокрутите список и выберите пункт FITNESS TEST. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
3. Прокрутите список и выберите категорию физической подготовки. Коснитесь этого пункта меню для подтверждения.
4. Установите с помощью ползунка целевое значение частоты сердечных сокращений. Для подтверждения коснитесь кнопки SELECT.
5. Для начала тренировки приведите тренажер в движение.
6. Во время тренировки можно вручную изменить целевую частоту сердечных сокращений: С помощью ползунка установите нагрузку.
7. При достижении целевой частоты сердечных сокращений сработает звуковой сигнал. Рекомендуется прекратить тренировку.
8. Коснитесь кнопки 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. Поддерживаемые типы файлов: MP3, AAC (MP4), Ogg Vorbis, WAV, MPEG-1, MPEG-4 AVI, DivX, Ogg Theora, AVI, MKV, Ogg, MOV. Файлы с защитой DRM не воспроизводятся. Кроме этого имеется разъем iPod/iPhone (30 контактов) для подключения большинства устройств компании Apple. Для поиска и воспроизведения музыки с iPod/iPhone нажмите кнопку Media. Такое подключение не поддерживает воспроизведение видео. Файлы с музыкой с iPod/iPhone находятся в папке user/Apple.

Нажмите кнопку +, чтобы добавить файл в список воспроизведения или кнопку -, чтобы удалить его из списка.

ПРИМЕЧАНИЕ

К монитору можно подключить IPod/Phone, но компания Tunturi не несет ответственность за любой ущерб, причиненный устройств IPod/iPhone в результате их подключения к аппаратному или программному обеспечению. ON SCREEN

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		440Вт/60об./мин.
Длина	см дюйм	179 71
Ширина	см дюйм	71 28
Высота	см дюйм	166 66
Масса	кг фунты	81 178
Макс. допустимая масса	кг фунты	150 330
Переходник		26В/3,46А

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/EEC, 89/336/EEC. 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 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