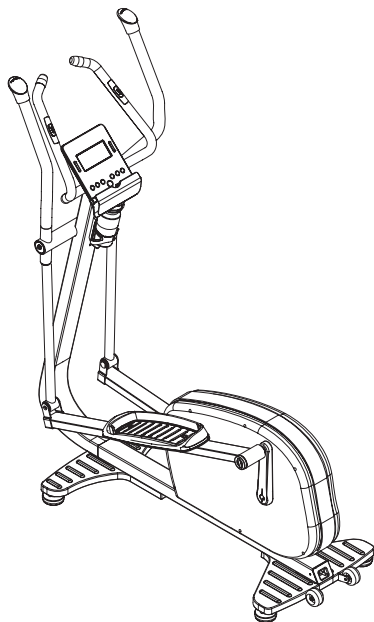


Pure  
BY TUNTURI®

русский

10



CR 4.0

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](http://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 135 кг (300 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  | Колесико для транспортировки      |
| 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) | 18 | Шайба (М8)   |
| 12 | Шайба (М8)   | 19 | Винт (М8*25) |
| 13 | Шайба (М8)   | 20 | Винт (М6*60) |
| 14 | Винт (М8*20) | 21 | Шайба (М6)   |
| 15 | Винт (М5*15) | 22 | Шайба (М6)   |
| 16 | Винт (М8*12) | 23 | Ручка (М6*4) |
| 17 | Шайба (Ø 20) | 24 | Винт (М5*10) |

## 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 руках.
- 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 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.



### **ПРИМЕЧАНИЕ**

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

## Пульт



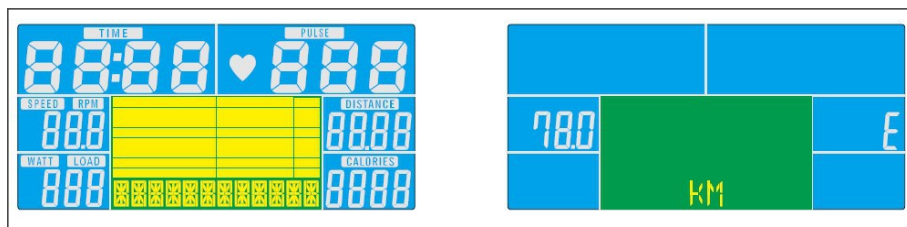
## Пояснения к кнопкам

Кнопка	Пояснение
UP	Увеличить уровень нагрузки. Выбор настройки.
DOWN	Уменьшить уровень нагрузки. Выбор настройки.
MODE	Подтверждение настройки или выбора.
RESET	Нажмите и удерживайте 2 секунды, чтобы перезагрузить компьютер и начать настройку данных пользователя. Возврат в главное меню во время предварительной установки значения тренировки или режима остановки.
START / STOP	Запуск или остановка тренировки.
RECOVERY	Проверка состояния частоты сердечных сокращений во время восстановления.
BODY FAT	Проверка % телесного жира и индекса массы тела (BMI).

## Пояснение пунктов меню

Кнопка	Пояснение
TIME	Время тренировки, отображаемое во время упражнения. Диапазон 0:00 ~ 99:59
SPEED	Скорость тренировки, отображаемая во время упражнения. Диапазон 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Расстояние тренировки, отображаемое во время упражнения. Диапазон 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Отображение калорий, сжигаемых во время тренировки. Диапазон 0 ~ 999
PULSE	Пульс (уд./мин), отображаемый во время упражнения. Сигнал пульса при превышении заданного целевого пульса.
RPM	Оборотов в минуту. Диапазон 0 ~ 999
WATT	Расход энергии во время тренировки. В режиме Watt Program компьютер будет поддерживать заданное значение Ватт (диапазон настройки 0~350)
MANUAL	Тренировка в ручном режиме.
PROGRAM	Выбор 12 программ.
USER	Пользователь создает профиль уровня нагрузки.
H.R.C.	Режим тренировки с целевой ЧСС.

## Включение



1. После подключения источника питания на 2 секунды включится компьютер, и на ЖК-экране будут показаны все компоненты.
2. Если в течение 4 минут не было движения педалей или сигналов пульса, то пульт перейдет в режим сохранения энергии.
3. Для активации пульта следует нажать любую клавишу.

## Выбор тренировки

1. Нажмите вверх/вниз, чтобы выбрать тренировку в режиме Manual, Beginner, Advance, Sporty, Cardio или Watt.

## Режим Manual (Ручной)



1. Нажмите UP или DOWN, чтобы выбрать программу тренировки, выберите Manual и нажмите клавишу Mode, чтобы войти в него.
2. Нажмите UP или DOWN, чтобы предварительно задать параметры TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE и нажмите клавишу MODE для подтверждения.
3. Для начала тренировки нажмите клавиши START/STOP. Нажмите клавишу UP или DOWN для регулировки уровня нагрузки.

- Для приостановки тренировки нажмите клавиши START/STOP. Нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.

## Режим Beginner (Новичок)



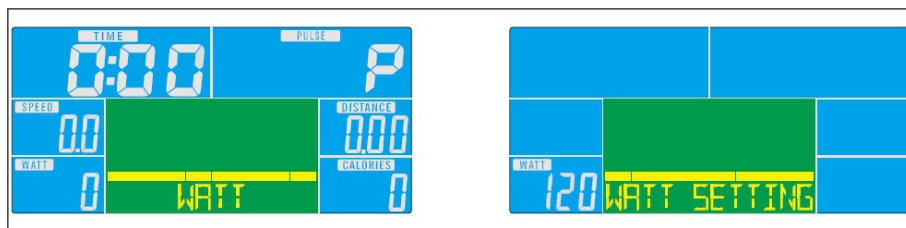
- Нажмите UP или DOWN, чтобы выбрать программу тренировки, выберите Beginner и нажмите клавишу Mode, чтобы войти в него.
- Нажмите клавишу UP или DOWN для установки параметра TIME.
- Для начала тренировки нажмите клавишу START/STOP. Нажмите клавишу UP или DOWN для регулировки уровня нагрузки.
- Для приостановки тренировки нажмите клавишу START/STOP. Нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.

## Режим Sporty (Спортивный)



- Нажмите UP или DOWN, чтобы выбрать программу тренировки, выберите Sporty и нажмите клавишу Mode, чтобы войти в него.
- Нажмите клавишу UP или DOWN для установки параметра TIME.
- Для начала тренировки нажмите клавишу START/STOP. Нажмите клавишу UP или DOWN для регулировки уровня нагрузки.
- Для приостановки тренировки нажмите клавишу START/STOP. Нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.

## Режим Watt (Ватт)



1. Нажмите UP или DOWN, чтобы выбрать программу тренировки, выберите WATT и нажмите клавишу Mode, чтобы войти в него.
2. Нажмите клавишу UP или DOWN для установки целевого параметра WATT. (по умолчанию: 120)
3. Нажмите клавишу UP или DOWN для установки параметра TIME.
4. Для начала тренировки нажмите клавишу START/STOP. Нажмите клавишу UP или DOWN для регулировки уровня нагрузки в Ваттах.
5. Для приостановки тренировки нажмите клавишу START/STOP. Нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.

## Приложение i-Console

Мы разработали приложение, которое можно загрузить на 10-дюймовый планшет из магазина App Store (iOS: iPad) или Google Play (Android Market: Samsung, HTC, LG и т.д.). Для поиска приложения достаточно просто ввести слово TUNTURI. Это приложение открывает большие возможности использования нашего продукта в сочетании с 10-дюймовым планшетом.

Поддержка IOS устройств: IOS 5,0 или выше поддержки

Android устройств: OS 4.0 или выше

Android планшет Разрешение: 1280X800 пикселей

Для запуска приложения нужно подключить планшет по Bluetooth и найти устройство TUN-xxx (номер)! Для подключения нужно ввести пароль 0000 (4 нуля).

Надпись «Made for iPad» означает, что электронное устройство было разработано специально для подключения к iPad и было сертифицировано разработчиком для соответствия стандартам качества Apple. Компания Apple не несет ответственность за работу этого устройства или его соответствие стандартам и правилам безопасности. Помните о том, что использование этого устройства с iPad может повлиять на характеристики беспроводных устройств.

iPad является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах.



#### **ПРИМЕЧАНИЕ**

- После подключения пульта к планшету через Bluetooth питание пульта будет отключено.
- В системе iOS необходимо выйти из приложения i-Console и отключить Bluetooth от iPad, после чего питание пульта будет восстановлено.

## Запуск



1. Нажмите «Connect», и приложение i-Console начнет автоматический поиск подключения по Bluetooth.
2. Выберите соответствующий сигнал Bluetooth и начните тренировку.





3. Перед подключением по Bluetooth пользователь может изменить настройки в пункте «System» (Система). (Unit / Language / Password (Устройство/Язык/ Пароль))

## Выбор тренировки



1. Нажмите USER DATA SET, чтобы предварительно настроить/редактировать/удалить/выбрать пользователя.
2. Нажмите QUICK START, чтобы начать тренировку в режиме Manual.
3. Нажмите GUEST, чтобы начать тренировку без предварительно настроенных данных пользователя.

## Набор данных пользователя



1. Нажмите USER DATA SET, чтобы предварительно настроить/редактировать/удалить/выбрать пользователя.

## i-Route



1. После выбора пользователя можно начать тренировку с помощью i-Route; PROGRAM; WATT; PROGRAM SUGGEST

## Ручная настройка



1. Выберите пункт MANUAL, установите TIME/ DIST/ CAL и нажмите кнопку START или BACK, чтобы вернуть предыдущую настройку.

## Настройка программы



1. Выберите пункт PROGRAM, PROGRAM1~12 или USER PROGRAM

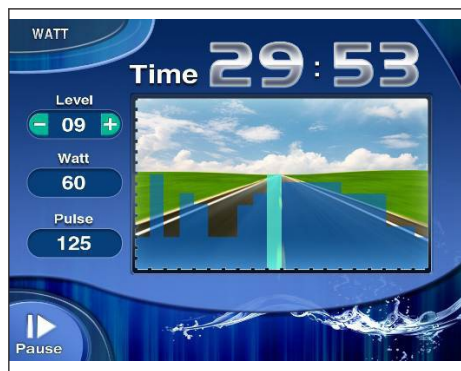
## Настройка i-Route





1. После выбора i-Route пользователь может выбрать страну и соответствующий маршрут.

## Настройка Ватт



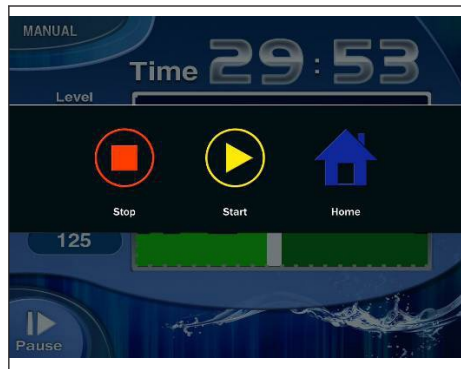
1. Выберите WATT и установите значение Ватт и времени, чтобы начать тренировку.

## Настройка Cardio

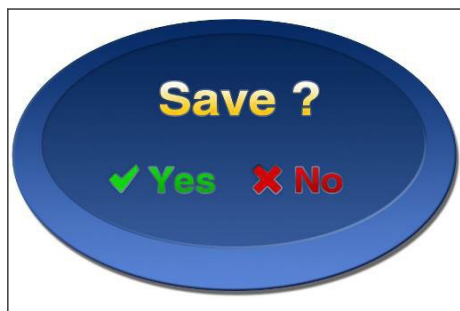


1. Выберите CARDIO и установите значение пульса и времени, чтобы начать тренировку.

## Остановка тренировки



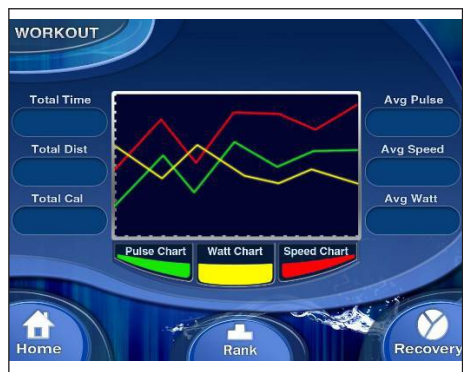
1. Нажмите Stop, чтобы остановить тренировку.



2. После нажатия кнопки Home пользователь может сохранить тренировку или начать новую

## Результаты тренировки

В конце тренировки отображаются ее результаты.







## 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		7кг/35кг
Выходная мощность		260Вт/60об./мин.
Длина	см дюйм	166 66
Ширина	см дюйм	69 27
Высота	см дюйм	164 65
Масса	кг фунты	62 137
Макс. допустимая масса	кг фунты	135 300
Переходник		9В/1,5А

## 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), 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](mailto:Info@Tunturi-fitness.com)

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

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)