

T70 & T80 Инструкция пользователя



Серийный номер

TUNTURI®

СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.....	2
СБОРКА.....	2
T70 / T80.....	3
ОСНОВЫ УПРАЖНЕНИЙ.....	5
ПУЛЬС.....	6
КОМПЬЮТЕР.....	6
УПРАВЛЕНИЕ СКОРОСТЬЮ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛОЖЕНИЯ.....	8
ВЫБОР УПРАЖНЕНИЯ.....	8
ТРЕНИРОВКА В РУЧНОМ РЕЖИМЕ.....	9
ТРЕНИРОВКИ НА ОСНОВЕ ПУЛЬСА.....	9
ПРОФИЛИ УПРАЖНЕНИЙ.....	11
ПРОФИЛИ.....	12
ФУНКЦИЯ ПАМЯТИ.....	13
ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	13
НЕИСПРАВНОСТИ.....	15
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ.....	15
ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ.....	15

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ТРЕНИРОВОК TUNTURI.

Ваш выбор говорит о том, что Вы хотите внести серьезный вклад в своё здоровье и общее состояние организма, а также о том, что Вы действительно цените высокое качество и стиль. С оборудованием для фитнеса Тунтури, Вы выбрали высококачественного, безопасного и мотивирующего партнера для тренировок. Какой бы цели Вы не преследовали в тренировках, мы уверены, что это именно то оборудование, которое приведет Вас к желаемому результату. Вы найдете информация об использовании вашего оборудования и о повышении эффективности тренировок на вебсайте Тунтури. www.tunturi.com

ВАЖНО! ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Руководство пользователя – это немаловажная часть вашего оборудования: прочитайте все инструкции в этом руководстве прежде, чем Вы начнёте использование беговой дорожки. Вы должны следовать следующим инструкциям:

ОСТОРОЖНО!

• Никогда не используйте удлинители между дорожкой и розеткой. Максимальное потребление тока устройством составляет 10 А. Отклонение напряжения тока больше чем на 12 %, может привести к некорректной работе или испортить электронику дорожки. Использование напряжения тока большего, чем определено в этом руководстве, влечёт за собой потерю гарантии.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ, для уменьшения рисков для людей:

• Держите руки подальше от любых движущихся частей. Никогда не суйте руки, ноги или другие предметы в щели дорожки или под неё.

• Никогда не оставляйте дорожку без присмотра включённой. Выньте штепсель из розетки когда дорожка не используется, а также перед установкой или снятием различных частей дорожки. Отключение: установить все средства управления в положение «ВЫКЛ», затем отсоединить штепсель от розетки.

• Наблюдение необходимо, когда дорожка используется или рядом с детьми, или инвалидами.

• Используйте дорожку только по её прямому назначению, в соответствии с описанием в руководстве. Не используйте не рекомендованные Тунтури аксессуары.

• Прежде, чем Вы начинаете использовать дорожку, убедитесь, что она корректно функционирует. Не используйте неисправное оборудование.

• Держите шнур подальше от нагретых поверхностей.

• T70/T80 не должны использоваться на открытом воздухе. Допускается изменение t окружающей среды от $+10^{\circ}\text{C}$ до $+35^{\circ}\text{C}$. Влажность воздуха никогда не должна превышать 90 %.

• Не пытайтесь починить и/или отрегулировать то, что не указано в этом руководстве. Вы должны тщательно следовать данным инструкциям.

• Никогда не используйте дорожку, если был поврежден или погружен в воду провод питания или его штепсель. Отвезите дорожку в сервис-центр.

• Никогда не используйте дорожку с заблокированными амортизаторами. Держите амортизаторы в чистоте от пыли, волос, и т.п.

• Не используйте дорожку там, где распыляется аэрозоль или находится источник кислорода.

• T70/T80 не должны использоваться людьми, чей вес превышает 150 кг.

• Информация относительно гарантийных сроков Вы можете найти в гарантийном талоне вместе с изделием.

ВАЖНО! Дорожка нуждается в постоянной смазке. Если дорожка не будет использоваться некоторое время, то может понадобится смазка бегового полотна. После долгого простоя обязательно проверяйте наличие смазки. О процедуре смазки см. на стр.8.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ!

СБОРКА

Для сборки мы рекомендуем двух взрослых. Не вынимайте дорожку из коробки, используйте картон для защиты напольного покрытия. Перед сборкой устройства убедитесь, что все части присутствуют:

УПАКОВКА 1/2

1. Беговое полотно
2. Провод питания
3. Сборочный комплект (сохраните инструменты, они могут понадобиться в дальнейшем для регулировки оборудования)

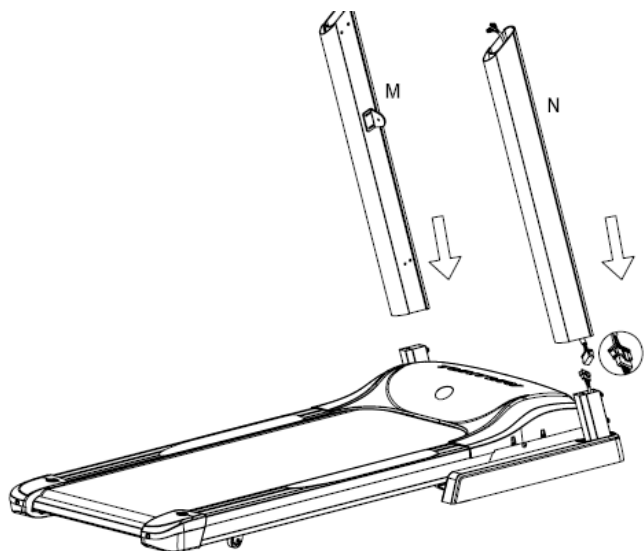
УПАКОВКА 2/2

1. Поручни.
2. Компьютер.
3. Вертикальные стойки.

Направление (влево, вправо, вперёд, назад) определяется исходя из занимаемого при тренировке положения. В случае возникновения трудностей свяжитесь с вашим дилером Тунтури. Для сборки тренажера необходимо двое взрослых людей. Упаковка содержит пакетики с силикатом для поглощения влаги во время транспортировки и хранения. Собирайте оборудование в соответствии со следующими указаниям:

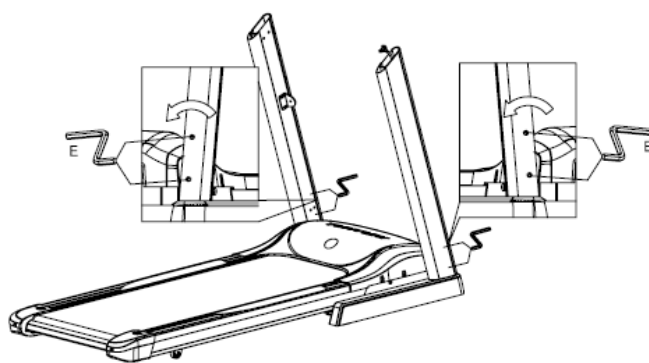
T70/T80

ВЕРТИКАЛЬНЫЕ СТОЙКИ

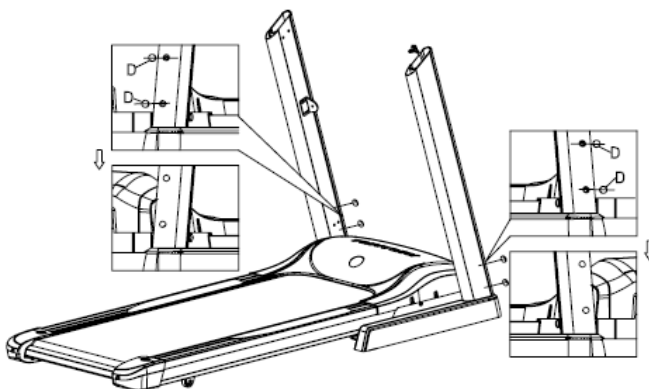


Подключите провод, проходящий в одной из стоек. Прикрепите каждую стойку к основной раме четырьмя болтами.

ЗАМЕЧАНИЕ! Не отвинчивайте болты перед установкой стоек. Сначала установите стойки поверх болтов, а затем закрепите стойки, вывинчивая болты.

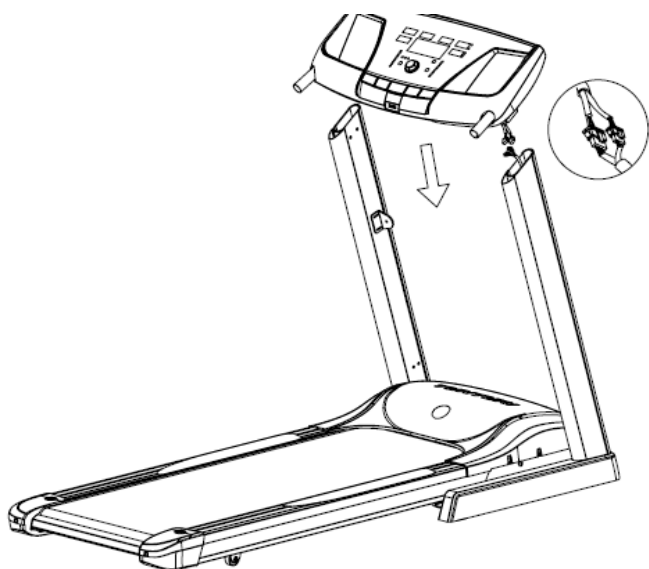


Установите самоклеящиеся заглушки на отверстия после протяжки болтов.

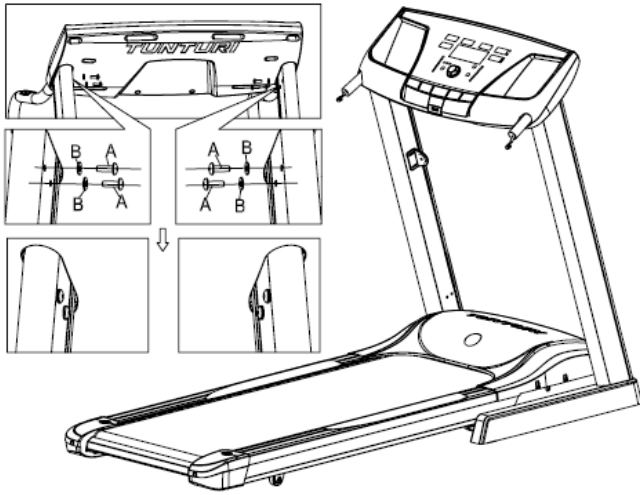


ПОРУЧНИ И КОМПЬЮТЕР

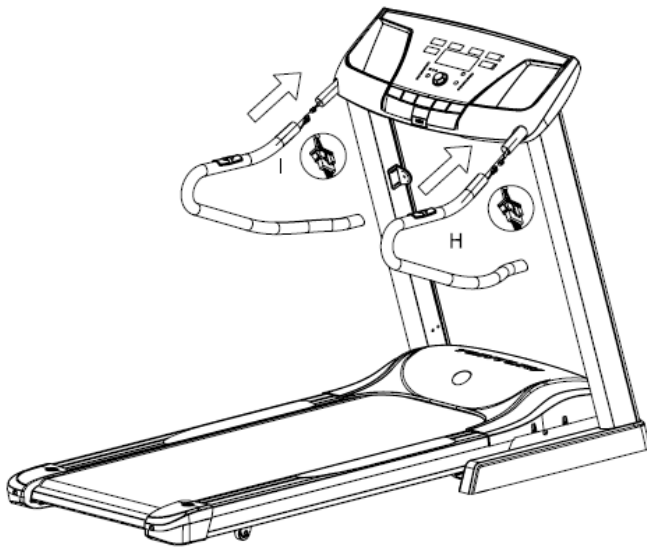
Соедините провода, выходящие из компьютера с проводами из вертикальной стойки. Установите компьютер на вертикальные стойки. Будьте осторожны, не повредите провода.



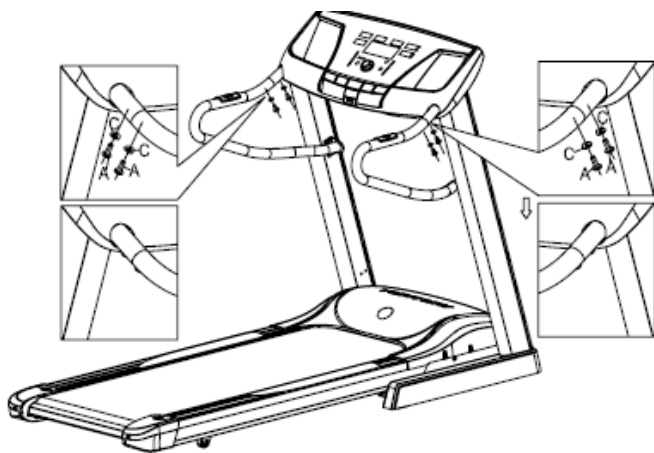
С помощью четырёх болтов с шайбами закрепите компьютер на вертикальных стойках. Убедитесь, что все детали плотно подходят друг к другу, и затяните болты.



Соедините провода датчиков, расположенных в поручнях.

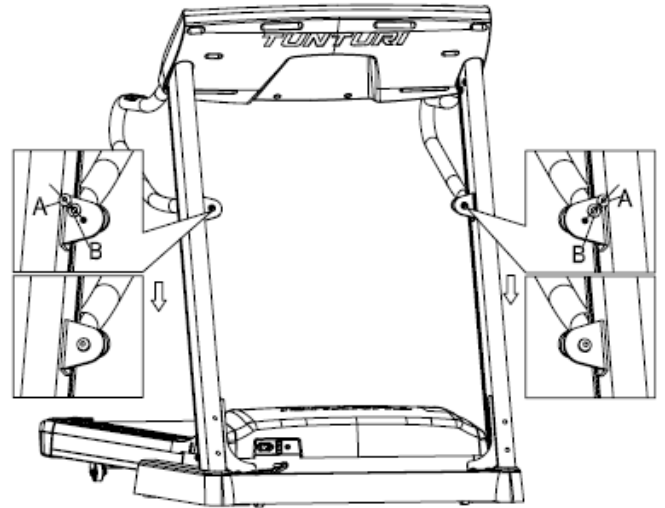


Установите поручни и закрепите их, не затягивая, четырьмя болтами с шайбами.

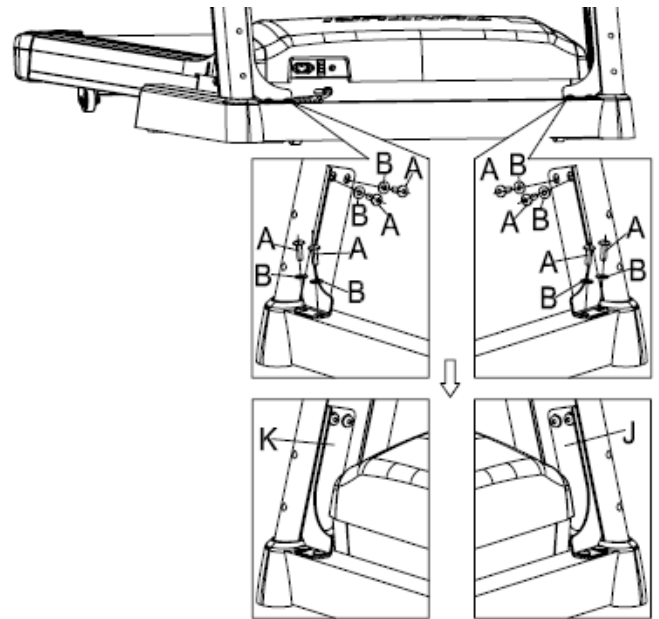


Прикрепите поручни снизу к скобам на вертикальных стойках с помощью двух болтов с шайбами и

затяните болты. Затем затяните болты в верхней части поручней.



Закрепите фиксирующие скобы с помощью восьми болтов с шайбами, не затягивая. Убедитесь в корректном расположении деталей и затяните болты, сначала нижние, а затем верхние.



Удалите защитную плёнку с дисплея компьютера.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Дорожка не будет работать, если ключ безопасности не установлен должным образом на пульте; если ключ убрать из гнезда, дорожка немедленно будет остановлена. Поместите ключ безопасности в гнездо компьютера. Убедитесь, что прищепка, присоединенная к ключу безопасности, надёжно держится на вашей одежде и не отсоединится от нее раньше, чем ключ безопасности покинет свое гнездо.

СИЛОВОЙ ШНУР И ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Вставьте силовой шнур в гнездо дорожки, гнездо находится в левом нижнем углу дорожки спереди. Перед подключением устройства к источнику питания, удостоверьтесь, что напряжение соответствует 230В. Установите выключатель, расположенный рядом с гнездом, в положение «ВКЛ». Дорожка должна быть заземлена. Если произойдет сбой или поломка, путём наименьшего сопротивления для электрического тока будет заземление, тем самым уменьшается риск удара электрическим током. Дорожка обязательно должна быть подключена только к заземлённой розетке. Не используйте удлинители.

ОПАСНОСТЬ! Неправильно заземлённое оборудование может вызвать удар электрическим током. Если Вы находитесь в сомнении относительно того, как должно быть заземлено оборудование, то вызовите квалифицированного электрика или сотрудника сервисного центра. Не изменяйте конструкцию штепселя.

ОСНОВЫ УПРАЖНЕНИЙ

Прежде, чем Вы начнёте тренировки на беговой дорожке с моторным приводом, Вы должны ознакомиться с ее функциями и принципом действия.

Используйте во время тренировки аэробные упражнения, их принцип заключается в том, что упражнение должно быть достаточно легким, но продолжительным. Аэробные упражнения основаны на максимальном поглощении кислорода организмом, что в свою очередь улучшает выносливость и фигуру.

Все аэробные упражнения должны доставлять удовольствие. Вы должны потеть, но ваше сердце должно работать в комфортном режиме. Это позволит проводить длительные тренировки. Рекомендуется проведение тренировок три раза в неделю продолжительностью от 30 до 60 минут, в зависимости от Ваших целей, уровня фитнес подготовки и графика.

Если Вы предпочитаете прогулочные занятия, Вы можете увеличивать их разнообразие и уровень сложности, регулируя подъем. Для более разносторонней прогулочной тренировки, Вы также можете использовать легкие гантели, чтобы тренировать мышцы рук. Помните, что нужно уделять внимание аспектам безопасности, таким как поддержание равновесия.

Вы найдете информацию об использовании вашего тренажера и об улучшении ваших тренировок на вебсайте Тунтури. www.tunturi.com.

ОБ УСЛОВИЯХ УПРАЖНЕНИЙ

- Удостоверьтесь, что помещение для упражнений имеет хорошую вентиляцию, но при этом не имеет сквозняков.
- Расположите дорожку таким образом, чтобы сзади оставалось минимум 200x100см свободного пространства и 100 см по бокам и перед беговой дорожкой. Убедитесь, что дети и животные находятся за пределами этого пространства во время функционирования оборудования.
- Мы рекомендуем, чтобы оборудование было установлено на защитной основе.

ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ОБОРУДОВАНИЯ

- Всегда отключайте дорожку от сети электропитания после каждой тренировки.
- Только один человек может использовать оборудование одновременно.
- Держите руки подальше от подвижных частей. Никогда не засовывайте руки, ноги или другие предметы под беговую дорожку.
- Никогда не оставляйте дорожку без внимания, когда она включена.
- Надевайте подходящую одежду и обувь на время занятий. Удостоверьтесь, что ваши шнурки завязаны должным образом. Чтобы избежать повреждений на вашей беговой дорожке, убедитесь, что ваша обувь чиста от уличной грязи.

НАЧАЛО УПРАЖНЕНИЙ

- Чтобы избежать боли в мышцах и растяжений, начинайте и заканчивайте каждую тренировку постепенно.
- Не стойте на полотне, а стойте на боковинах.
- Начинайте каждую тренировку с маленькой скорости и постепенно увеличивайте скорость и/или подъем дорожки, придерживаясь комфортного самочувствия.
- Всегда держитесь за перила для поддержки при включении и при изменении скорости в течение упражнения. Не спрыгивайте с полотна, когда оно ещё не остановилось!
- Чтобы избежать онемения и болей в шее, плечах и в области спины, поддерживайте вертикальное положение. Старайтесь бежать в центре дорожки на комфортном расстоянии от компьютера.
- Если во время упражнения Вы сталкиваетесь с какими-нибудь эксплуатационными ошибками, возьмитесь за поручень и встаньте на боковины. Выключите питание и обратитесь к инструкции.
- Если Вы испытываете тошноту, головокружение или другие нездоровые симптомы во время тренировки, прекратите свое занятие и проконсультируйтесь с врачом.

ОКОНЧАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Заканчивайте каждую тренировку с постепенным замедлением скорости. Не забудьте сделать растяжку после окончания упражнений.
- Никогда не оставляйте ключ безопасности на дорожке.

- Используйте главный выключатель, чтобы выключить напряжение.
- Отсоедините электрический шнур от розетки и от дорожки.
- Если необходимо очистить дорожку от пота, используйте влажную ткань. Не используйте растворители.
- Храните электрический шнур, в недоступном для детей месте.

ПУЛЬС

Независимо от ваших целей, Вы получите лучшие результаты, тренируясь с нормальным для вас уровнем нагрузки. Лучшая мера правильности вашей тренировки – ваш пульс. Самый надежное измерение пульса достигается использованием телеметрического устройства, в котором электроды передатчика, прикрепленного к груди, передают пульс от сердца на компьютер под воздействием электромагнитного поля.

ВНИМАНИЕ! Если Вы носите медицинские электронные приборы, обеспечивающие вашу жизнедеятельность, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом, перед тем как использовать беспроводной датчик пульса.

Если Вы хотите измерить пульс во время упражнения, увлажните углубленные электроды передатчика слюной или водой. Закрепите передатчик в области груди с помощью эластичного ремня так, чтобы электроды вошли в контакт с Вашей кожей пока вы занимаетесь, но не так туго, что бы было невозможно нормально дышать. Если Вы прикрепили передатчик и ремень на тонкую рубашку, увлажните ее немного в тех местах, где она соприкасается с электродами. Передатчик автоматически передаёт значение пульса на пульт на расстояние до 1м.

Если электроды не увлажнены, то пульс не появится на дисплее пульта. Если электроды высохли, их нужно снова увлажнить. Дайте электродам правильно нагреться, чтобы гарантировать верное измерение вашего пульса. Если у вас несколько телеметрических устройств для измерения пульса рядом друг с другом, то расстояние между ними должно быть не менее 1,5м. Передатчик должен быть включен только, когда происходит измерение. Если прибор остался включенным после использования, то у него сядет батарея. Важно аккуратно просушить электроды после использования.

При выборе спортивной одежды, пожалуйста, учтите, что некоторые волокна, которые используются в тканях (например, полиэстер, полиамид) создают статическое электричество, которое может помешать точному измерению пульса.

Пожалуйста, учтите, что мобильный телефон, телевизор и другие электрические приборы создают электромагнитное поле вокруг себя, которое может вызвать проблемы при измерении пульса.

Сначала определите свой максимальный пульс, когда ритм не повышается при добавлении нагрузки. Если Вы не знаете ваш максимальный пульс, используйте следующую формулу для определения максимального пульса:

$$(220 - (\text{возраст в годах})) = \text{макс. пульс}$$

Это средние величины, и максимум изменяется от человека к человеку. Максимальный пульс уменьшается в среднем на одну единицу в год. Если Вы принадлежите к одной из групп риска (сердечнососудистые заболевания, легочные заболевания, гипертония и т.д.), обратитесь к врачу для измерения Вашего максимального пульса.

Мы определили три различных зоны пульса:

Начинающие: 50-60 % от максимального пульса подходит для контроля веса, для людей после болезни и для тех, кто не тренировался в течение долгого времени. Рекомендуется тренироваться три раза в неделю по 30 минут. Регулярные тренировки заметно улучшат дыхание начинающих и обмен веществ организма, и Вы быстро почувствуете улучшения.

Тренирующиеся: 60-70 % максимального пульса Идеально для улучшения и поддержания формы. Даже разумные усилия эффективно развивают сердце и легкие, рекомендуется тренироваться не менее, чем три раза в неделю по 30 минут. Для улучшения результатов, увеличьте длительность тренировок или их количество, но не одновременно.

Активно тренирующиеся: 70-80 % максимального пульса. Рекомендуется только для подготовленных людей и предполагает длительные тренировки на выносливость.

КОМПЬЮТЕР

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

СТАРТ (START)

Запуск выбранной программы и бегового полотна.

КЛАВИШИ КОНТРОЛЯ СКОРОСТИ

(кролик/черепаша)

При однократном нажатии клавиши кролик скорость увеличивается на 0.1 км/ч, при продолжительном нажатии скорость увеличивается быстрее. Диапазон скорости полотна составляет от 0,5-22км/ч.

КЛАВИШИ КОНТРОЛЯ УГЛА ПОДЪЁМА

При однократном нажатии подъём увеличивается/уменьшается на 0,5%, при продолжительном нажатии скорость увеличения/уменьшения подъёма возрастает. Диапазон регулировок составляет 0%-12%.

СТАРТ/СТОП (START/STOP)

После кратковременного нажатия клавиши СТОП, дорожка останавливается и переходит в режим ожидания, длящийся 5 минут. В течении этих 5 минут Вы можете нажать клавишу СТАРТ и вернуться к прерванной тренировке. Для выхода из тренировки нажмите на универсальный регулятор. Долговременное, более 2 секунд, нажатие клавиши СТОП приводит к сбросу всех значений, пульт переходит в начальное состояние.

ВЫБОР (SELECT)

Перед нажатием клавиши СТАРТ, вращением универсального регулятора выберите режим тренировки. Во время тренировки, нажимая на регулятор, можно выбрать величины, выводимые на дисплей.

ВВОД (ENTER)

Подтверждение выбора установленной величины нажатием регулятора.

ПАМЯТЬ (MEMORY)

С помощью этой клавиши можно сохранить законченное упражнение в память компьютера. Чтобы сохранить свои данные, необходимо выбрать код пользователя. Под одним кодом пользователя может быть сохранено не более 5 тренировок.

КОНТРОЛЬ СКОРОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛОЖЕНИЯ (PSC-POSITION SPEED CONTROL)

Данная функция позволяет сохранять положение на беговом полотне относительно компьютера, не зависимо от Вашего ускорения или замедления без самостоятельной регулировки скорости. Для работы этой функции необходим беспроводной датчик измерения пульса. Эта функция может использоваться в ручных тренировках, программах контроля пульса с изменением угла подъёма, в профиле №4(Rolling Hills), а также в фитнес тестах.

УСТАНОВКА (SET)

С помощью клавиши УСТАНОВКА Вы можете выбрать код пользователя, ввести данные пользователя, выбрать значения на дисплее, а также вывести общее расстояние и общее время тренировки.

ВЫВОДИМЫЕ НА ДИСПЛЕЙ ДАННЫЕ

ПУЛЬС (HEART RATE)

45-220 уд/мин. Когда компьютер принимает сигнал от датчика пульса, индикатор пульса моргает.

КИЛОКАЛОРИИ (KCAL)

0-9999Kкал, шаг 1Kкал.

УГОЛ ПОДЪЁМА (ELEVATION)

0-12%, шаг 0,5%.

ВРЕМЯ (TIME)

Шаг 1сек на интервале 00ч00мин-99ч59мин, 1мин на интервале 1ч40мин-9ч59мин.

РАССТОЯНИЕ (DISTANCE)

0.00-99.99км, шаг 0,01км.

СКОРОСТЬ (SPEED)

Скорость полотна 0,5-22км/ч, шаг 0,1км. Индикатор показывает выбранную единицу (км/ч, м/ч, мин/км)

ГРАФИЧЕСКИЙ/ТЕКСТОВОЙ ДИСПЛЕЙ (GRAPHIC/TEXT DISPLAY)

T70 оборудована комбинированным дисплеем, отображающим текстовые инструкции на Английском и информацию о профиле. T80 оборудована отдельными графическим и текстовым дисплеями для воспроизведения детальной информации о профиле и для отображения инструкций соответственно.

ВВОД ДАННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Мы рекомендуем Вам выбрать код пользователя и сохранить личные данные. Эти данные необходимы для правильного подсчёта затрат энергии во время тренировки. Также Вы можете выводить на дисплей желаемые величины, просматривать общее время всех своих тренировок и сохранять данные своих тренировок.

1. Нажмите УСТАНОВКА. Используйте регулятор для выбора кода пользователя (1-4). Нажмите регулятор для подтверждения выбора. **ВАЖНО!** Без выбора пользователя дисплей показывает общее время тренировки и дистанцию.
2. Установите метрическую систему измерения. Используйте регулятор для выбора значения. Нажмите регулятор для подтверждения выбора.
3. Введите свой вес. Эти данные необходимы для правильного подсчёта затрат энергии во время тренировки. Используйте регулятор для выбора значения. Нажмите регулятор для подтверждения выбора.
4. Введите свой рост. Эти данные необходимы для правильного подсчёта затрат энергии во время 2-х километрового теста ходьбы. Используйте регулятор для выбора значения. Нажмите регулятор для подтверждения выбора.
5. Выберите пол. Эти данные необходимы для правильного подсчёта затрат энергии во время тренировки. Используйте регулятор для выбора значения. Нажмите регулятор для подтверждения выбора.
6. Введите возраст. Эти данные необходимы для правильного подсчёта затрат энергии во время тренировки. Используйте регулятор для выбора значения. Нажмите регулятор для подтверждения выбора.
7. Выберите включить/выключить звук. (ON=вкл.,OFF=выкл.) Используйте регулятор для выбора значения. Нажмите регулятор для подтверждения выбора. **ВАЖНО!** Вовремя выполнения Вашего профиля, компьютер даёт звуковой сигнал в случае, если произошли какие-либо изменения в профиле.

8. Установите единицы измерения (km/h=км/ч, min/km=мин/км). Используйте регулятор для выбора значения. Нажмите регулятор для подтверждения выбора.

ВАЖНО! Вы можете выбрать единицы во время упражнения: нажмите один раз на УСТАНОВКА (set) и используйте регулятор для изменения установок, нажмите регулятор для подтверждения Вашего выбора.

9. Установите максимальную скорость для функций контроля положения в зависимости от скорости (PSC) и функции контроля пульса (HRC).

Используйте регулятор для изменения настроек и нажмите регулятор для подтверждения вашего выбора.

10. Дисплей TOTAL TIME отображает общее время тренировки конкретного пользователя. Нажмите регулятор.

11. Дисплей TOTAL DIST отображает общую дистанцию тренировки конкретного пользователя. Нажмите регулятор для возврата к вводу данных или СТАРТ для выхода из ввода данных пользователя.

Теперь, после того как Вы ввели свои данные, Вы можете просто выбрать свой код пользователя и начать заниматься со своими данными. Выбор кода сохраняется до тех пор, пока не будет выбран новый код или ключ безопасности не будет снят из положения ВКЛ или дорожка не будет отключена от источника питания.

КОНТРОЛЬ СКОРОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛОЖЕНИЯ (PSC-POSITION SPEED CONTROL)

Данная функция позволяет сохранять положение на беговом полотне относительно компьютера, не зависимо от Вашего ускорения или замедления без самостоятельной регулировки скорости. Если Вы ускорились и сместились в переднюю часть дорожки, скорость полотна автоматически увеличится, если наоборот Вы замедлили бег и сместились в конец дорожки, она автоматически замедлит свой ход. Когда вы двигаетесь в центре дорожки, скорость остается неизменной.

ВАЖНО! Для использования этой функции Вы обязательно должны одеть беспроводной датчик измерения пульса.

ВАЖНО! Отрегулируйте длину шнура ключа безопасности таким образом, чтобы ключ безопасности не отключался, даже если Вы находитесь в дальнем положении на беговом полотне.

ВАЖНО! Убедитесь чтобы во время занятий с этой функцией в радиусе двух метров от компьютера не находилось более 1 беспроводного датчика измерения пульса.

НАСТРОЙКА ФУНКЦИИ PSC

Настройка может производиться только, когда полотно остановлено.

1. Установите диапазон допустимой скорости. Нажмите клавишу PSC.

2. В зависимости от предыдущих установок на дисплее появится PSC ON или PSC OFF. Установите с помощью регулятора, если необходимо, PSC ON и нажмите регулятор.

3. Нажмите регулятор для калибровки функции PSC или СТАРТ для выхода из настройки (PRESS ENTER TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT) появится на дисплее.

Встаньте в середину бегового полотна для начала калибровки. Зона ускорения находится впереди в 10 см от точки калибровки, зона замедления сзади в 20 см. Нажмите регулятор, на дисплее появится «подождите 8 секунд»(PLEASE WAIT 8). Калибровка займёт 8 секунд. После на дисплее появится «калибровка окончена, нажмите СТАРТ»(CALIBRATION READY PRESS START)

4. Если компьютер не может принять сигнал передатчика, появится ошибка «проверьте передатчик» (CHECK TRANSMITTER). Убедитесь в том, что Вы правильно используете передатчик.

Если вас устраивает данный скоростной диапазон, то в следующий раз Вы можете начать тренировку, просто включив PSC, нажав регулятор или СТАРТ и выбрать уже сформированную модель. Если Вы хотите изменить диапазон допустимой скорости, повторите шаги 1-4 и переходите на более удобное для Вас положение.

ТРЕНИРОВКА С ФУНКЦИЕЙ PSC

1. Выберите ручную тренировку, фитнес тест или стандартную тренировку с автоматическим изменением угла подъёма. В этих программах Вы можете регулировать скорость с помощью PSC. Дорожка T70/T80 укомплектована тремя PSC световыми индикаторами изменения скорости, которые показывают, в какой скоростной зоне вы бежите («+» ускорение, «0» равномерная скорость, «-» замедление).

2. Нажмите кнопку СТАРТ и начните упражнение. Имейте в виду, что клавиши регулировки скорости, также, действуют.

ВАЖНО! Если ранее Вы не занимались с функцией PSC, мы рекомендуем Вам начать упражнение с маленькой скоростью.

ВЫБОР УПРАЖНЕНИЯ

Используйте регулятор, пока индикатор не укажет на нужную программу. Вы можете выбрать между:

1. Тренировка с ручной регулировкой скорости и угла подъёма.

2. Тренировку, контролирующую пульс, в зависимости от которого, дорожка автоматически выбирает скорость и угол наклона. При данном упражнении датчик измерения пульса должен быть всегда на Вас.
3. Фитнес тесты представлены в двух опциях тестов: тест ходьбы на 2 км и тест Купера на бег в течение 12 мин.
4. Предустановленный профиль, в котором скорость/подъем или уровень пульса варьируется в соответствии с предустановленной программой.

УПРАЖНЕНИЯ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Упражнения в ручном режиме являются установками беговой дорожки по умолчанию. Вы можете начать упражнения сразу после нажатия кнопки СТАРТ. Полотно начнет свое движение со скоростью 1,5 км/ч.

НАЧАЛО С УСТАНОВКОЙ ДАННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

2. Если Вы хотите использовать данные пользователя или сохранить Ваши результаты, установить свои данные пользователя или выбрать свой код пользователя (1-4). Нажмите СТАРТ, чтобы подтвердить свой выбор.
3. Используйте регулятор, пока световой сигнал не будет указывать на текст MANUAL (Ручной).
4. Нажмите СТАРТ. Полотно начнет двигаться со скоростью 1,5 км/ч. Используйте клавиши +/- или функцию PSC, чтобы регулировать скорость и угол подъема.
5. Дисплей профиля отображает данные упражнения, собранные за одну минуту. Через 20 минут дисплей сдвинет информацию в лево, чтобы показать информацию о скорости за последние 20 минут. Нажатие регулятора во время упражнения инициирует вывод на дисплей информации о скорости, угле подъема, пульсе и профилях пульса для упражнения.
6. Нажмите СТОП, дорожка остановится и перейдет в режим ожидания на 5 минут. Вы можете возобновить прерванное упражнение в течение 5 минут, нажав кнопку СТАРТ. Вы можете использовать режим ожидания для сохранения Ваших результатов в памяти компьютера (смотрите функции памяти). Нажмите регулятор, чтобы закончить упражнение. Затем компьютер переключится в свое исходное состояние.

УПРАЖНЕНИЯ, ЗАВИСИМЫЕ ОТ УРОВНЯ ПУЛЬСА

Эта программа позволяет Вам задать уровень пульса, то есть сопротивление автоматически регулируется так, чтобы ваш пульс оставался на требуемом уровне. При выполнении данного упражнения Вы обязательно должны одеть

беспроводной датчик измерения пульса. Если датчик пульса работает неправильно, на экране появится надпись CHECK TRANSMITTER (ПРОВЕРЬТЕ ПЕРЕДАТЧИК). В этом случае Вы должны убедиться, что Вы правильно следовали всем инструкциям по использованию беспроводного датчика измерения пульса.

1. Если Вы хотите использовать детали пользователя или сохранить Ваши результаты, установить свои детали пользователя или выбрать свой код пользователя (1-4). Нажмите СТАРТ, чтобы подтвердить свой выбор.
2. Используйте регулятор, пока световой индикатор не будет указывать на текст HRC. Нажмите регулятор, чтобы подтвердить Ваш выбор
3. Используйте регулятор, чтобы установить соответствующий режим HRC:
 - а) Скорость = уровень пульса зависит от изменения скорости полотна. Если Вы хотите, Вы можете изменять угол наклона полотна во время выполнения упражнения.
 - б) Подъем = уровень пульса зависит от изменения наклона дорожки. В этом случае Вы должны регулировать скорость сами используя либо функцию PSC, либо клавиши КРОЛИК/ЧЕРЕПАХА.
 - с) Комбинирование = автоматическое равное регулирование и угла наклона и скорости полотна.
4. Нажмите регулятор, чтобы подтвердить Ваш выбор.
5. Установите уровень пульса (80-180) с помощью регулятора.
6. Нажмите СТАРТ, чтобы начать упражнение с постоянной величиной пульса. Вы можете увеличивать/уменьшать уровень пульса во время тренировки, используя регулятор.
7. Дисплей профиля отображает данные упражнения, собранные за одну минуту. Через 20 минут дисплей сдвинет информацию в лево, чтобы показать информацию о скорости за последние 20 минут. Нажатие регулятора во время упражнения инициирует вывод на дисплей информации о скорости, угле подъема, пульсе и профилях пульса для упражнения.
8. Нажмите СТОП, дорожка остановится и перейдет в режим ожидания на 5 минут. Вы можете возобновить прерванное упражнение в течение 5 минут, нажав кнопку СТАРТ. Вы можете использовать режим ожидания для сохранения Ваших результатов в памяти компьютера (смотрите функции памяти). Нажмите регулятор, чтобы закончить упражнение. Затем компьютер переключится в свое исходное состояние.

ФИТНЕС ТЕСТЫ

Беговая дорожка содержит два разных фитнес теста. Тест на быстрый темп ходьбы на 2 км требует небольших усилий, в то время 12-минутный тест Купера на бег требует хорошей физической подготовки. Вы можете использовать PSC, чтобы регулировать скорость во время теста.

1. Выберите свой код пользователя (1-4) с помощью регулятора. Нажмите регулятор, чтобы подтвердить Ваш выбор.
2. Используя регулятор, пока световой сигнал не будет указывать на текст ТЕСТ. Нажмите регулятор, чтобы подтвердить Ваш выбор.
3. Используя регулятор, чтобы выбрать между тестом на 2 км ходьбы и тестом на бег. Нажмите регулятор, чтобы подтвердить Ваш выбор.

2 КМ ТЕСТ НА ХОДЬБУ

Тест на ходьбу требует наличие данных о пульсе. Тест выявляет уровень Вашей фитнес подготовки на основании уровня Вашего пульса на протяжении всей тренировки и времени, затраченном на дистанцию в 2 км. Перед прохождением теста необходимо 3-х минутное разогревание. Мы также рекомендуем медленно продолжить ходьбу после завершения теста, так, чтобы ваш пульс равномерно восстановился. На основании проделанной Вами работы компьютер покажет результат Вашей максимальной способности усвоения кислорода.

НАЧАЛО ТЕСТА НА ХОДЬБУ:

1. Компьютер запрашивает рост пользователя: с помощью регулятора введите Ваш рост. Нажмите регулятор для подтверждения Ваших установок.
2. Компьютер запрашивает пол пользователя: введите свой пол, используя регулятор. Нажмите регулятор для подтверждения Ваших установок.
3. Компьютер запросит вес пользователя: введите Ваш вес, используя регулятор. Нажмите регулятор для подтверждения Ваших установок.
4. Компьютер запросит возраст пользователя: введите свой возраст, используя регулятор. Нажмите регулятор для подтверждения Ваших установок.
5. На дисплее будет написано WARM UP (РАЗОГРЕВ), чтобы указать Вам на необходимость в 3-х минутном разогревании. Начните разогрев нажатием клавиши СТАРТ.
6. Беговое полотно приподнимется на 1% для имитации воздушного сопротивления. Отрегулируйте скорость, используя клавиши для контроля скорости или функцию PSC. Мы рекомендуем Вам разогреться при темпе ходьбы немного быстрее, чем обычно.
7. При разогреве отсчет времени будет идти в обратную сторону, начиная с 3 минут. Когда время на дисплее составит 00:00, компьютер даст звуковой сигнал и начнет тест.

ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТА НА ХОДЬБУ:

1. Целью теста является прохождение дистанции в 2 км настолько быстро, насколько это возможно. Установите скорость, используя клавиши для контроля скорости или функцию PSC. Не бегите во время теста!
2. Если датчик измерения пульса не работает правильно, на дисплее появится надпись CHECK TRANSMITTER (ПРОВЕРЬТЕ ПЕРЕДАТЧИК). Тогда Вы должны убедиться, что Вы правильно следовали всем инструкциям по использованию беспроводного датчика измерения пульса.

3. Когда дистанция в 2 км будет пройдена, компьютер даст звуковой сигнал. Тест автоматически продолжит 5 минутный период остывания, после которого дорожка остановится. Дисплей покажет Вам все информацию о результатах теста Вашу максимальную способность усвоения кислорода и уровень Вашей фитнес подготовки. Сравните Ваш результат по уровню фитнес подготовки для разных возрастных групп, показанных в таблице.

ТЕСТ КУПЕРА

Тест Купера используется для того чтобы определить Вашу фитнес подготовку на основании дистанции, которую Вы пробежали за 12 мин: чем длиннее дистанция, тем выше уровень Вашей фитнес подготовки. Перед прохождением теста необходимо 3-х минутное разогревание. Мы также рекомендуем медленно продолжить ходьбу после завершения теста, так, чтобы ваш пульс равномерно вернулся к норме. На основании проделанной Вами работы компьютер покажет результат Вашей максимальной способности усвоения кислорода.

НАЧАЛО ТЕСТА КУПЕРА:

1. На дисплее будет написано COOPER SELECTED (Выбран Купер). Нажмите СТАРТ для подтверждения вашего выбора.
2. Компьютер запрашивает пол пользователя: введите свой пол, используя регулятор. Нажмите регулятор для подтверждения Ваших установок.
3. Компьютер запросит возраст пользователя: введите свой возраст, используя регулятор. Нажмите регулятор для подтверждения Ваших установок.
4. На дисплее будет написано WARM UP (РАЗОГРЕВ), чтобы указать Вам на необходимость в 3-х минутном разогревании. Начните разогрев нажатием клавиши СТАРТ.
5. Беговое полотно приподнимется на 1% для имитации воздушного сопротивления. Отрегулируйте скорость, используя клавиши для контроля скорости или функцию PSC. Мы рекомендуем Вам разогреться при темпе ходьбы немного быстрее, чем обычно.
6. При разогреве отсчет времени будет идти в обратную сторону, начиная с 3 минут. Когда время на дисплее составит 00:00, компьютер даст звуковой сигнал и начнет тест.

ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТА КУПЕРА:

1. Целью теста является пробежать настолько длинную дистанцию, насколько это возможно за 12 минут. Установите скорость, используя клавиши для контроля скорости или функцию PSC. Когда время на дисплее истечет, появится Ваш оцененный результат по итогам теста.
2. Когда 12 минут истекнут, компьютер даст звуковой сигнал. Тест автоматически продолжит 5 минутный период остывания, после которого дорожка остановится. Дисплей покажет Вам все информацию о результатах теста Вашу максимальную способность усвоения кислорода и уровень Вашей фитнес подготовки. Сравните Ваш результат по

уровню фитнес подготовки для разных возрастных групп, показанных в таблице.

МУЖЧИНЫ / МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА (VO2MAX)

1 = ОЧЕНЬ МАЛО - 7 = ПРЕВОСХОДНО, AGE = ВОЗРАСТ.

AGE	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

ЖЕНЩИНЫ / МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА (VO2MAX)

1 = ОЧЕНЬ МАЛО - 7 = ПРЕВОСХОДНО, AGE = ВОЗРАСТ.

AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

ПРОФИЛИ УПРАЖНЕНИЙ

В Тунтури разработали различные профили упражнений для того, чтобы гарантировать разносторонность, удовольствие и ориентированность на результат тренировки. Компьютер даст звуковой сигнал с предложением изменить профиль. Дисплей профиля покажет параметры профиля и детали следующих профилей. Если Вы хотите использовать данные пользователя или сохранить Ваш результат, установите свои данные или выберите свой код пользователя (1-4). Нажмите регулятор для подтверждения Ваших установок.

A. Комбинация профилей 1-3 – это профили упражнений с различной степенью нагрузки и предустановленной скоростью и уровнем подъема.

Вы можете запрограммировать скорость для желаемого уровня и установить продолжительность упражнения либо по времени, либо по дистанции. Эти профили не требуют использования беспроводного датчика измерения пульса, но лишним не будет, так как обеспечивает дополнительную интересной информацией о Вашей производительности.

1. Используйте регулятор, пока световой индикатор не будет указывать на профиль(1-3), который вы хотите. Нажмите регулятор для подтверждения Вашей установки.

2. Установите дистанцию/время профиля. Используйте регулятор, чтобы перейти к установке длительности профиля (времени/дистанции). Установка предыдущей длительности упражнения отображается на дисплее. Используйте регулятор, чтобы чередовать различные настройки. Вы можете изменять значения, используя регулятор, в следующих пределах (10 минут (10:00) - 3 часа (h3:00) регулируется с шагом в 5 минут / 1км – 60км, регулируется с шагом в 1км). Нажмите регулятор для подтверждения Вашей установки.

3. Нажмите СТАРТ. Упражнение начнется, и полотно начнет двигаться. Вы можете увеличить или уменьшить уровень скорости данного профиля с шагом в 1 %, используя регулятор. Нажатие регулятора в период занятия выведет на дисплей профиля скорость, угол подъема и пульс для данного упражнения.

4. Нажмите СТОП, дорожка остановится и перейдет в режим ожидания на 5 минут. Вы можете возобновить прерванное упражнение в течение 5 минут, нажав кнопку СТАРТ. Вы можете использовать режим ожидания для сохранения Ваших результатов в памяти компьютера (Смотрите функции памяти). Нажмите регулятор, чтобы закончить упражнение. Затем компьютер переключится в свое исходное состояние.

5. Период охлаждения начнется автоматически сразу после завершения профиля. После периода охлаждения дорожка остановится. Вы сможете сохранить Ваши результаты в памяти компьютера (Смотрите функции памяти).

B. Rolling Hills – это интервальное упражнение, в котором Вы сами можете установить скорость дорожки и установить дистанцию, которую хотите пробежать или длительность упражнения. Rolling Hills позволяет Вам регулировать свою скорость, используя PSC функцию. Пока Вы не используете PSC, этот профиль не требует использование беспроводного датчика измерения пульса. Однако, лишним датчик не будет, так как обеспечит Вас дополнительной интересной информацией о Вашей производительности.

1. Используйте регулятор, пока световой индикатор не будет указывать на профиль 4. Нажмите регулятор для подтверждения Вашей установки.

2. Установите дистанцию/время профиля. Используйте регулятор, чтобы перейти к установке длительности профиля (времени/дистанции). Установка предыдущей длительности упражнения отображается на дисплее. Используйте регулятор, чтобы чередовать различные настройки. Вы можете изменять значения, используя регулятор, в следующих пределах (10 минут (10:00) - 3 часа (h3:00) регулируется с шагом в 5 минут / 1км – 60км, регулируется с шагом в 1км). Нажмите регулятор для подтверждения Вашей установки.

3. Нажмите СТАРТ. Упражнение начнется, и полотно начнет двигаться. Нажатие регулятора в период занятия выведет на дисплей профиля скорость, угол подъема и пульс для данного упражнения.

4. Вы можете масштабировать профиль подъема используя регулятор.

5. Нажмите СТОП, дорожка остановится и перейдет в режим ожидания на 5 минут. Вы можете возобновить прерванное упражнение в течение 5 минут, нажав кнопку СТАРТ. Вы можете использовать режим ожидания для сохранения Ваших результатов в памяти компьютера (Смотрите функции памяти). Нажмите регулятор, чтобы закончить упражнение. Затем компьютер переключится в свое исходное состояние.

6. Период охлаждения начнется автоматически сразу после завершения профиля. После периода охлаждения дорожка остановится. Вы сможете сохранить Ваши результаты в памяти компьютера (Смотрите функции памяти).

С. Профили упражнений управляемые на основе пульса (5-8)- это упражнения при различных уровнях нагрузки, позволяющие устанавливать продолжительность тренировки. Профили упражнений, зависящих от уровня пульса всегда требуют использовать беспроводного датчика измерения пульса.

Если датчик измерения пульса работает неправильно, на экране появится надпись CHECK TRANSMITTER (ПРОВЕРЬТЕ ПЕРЕДАТЧИК). В этом случае Вы должны убедиться, что Вы правильно следовали всем инструкциям по использованию беспроводного датчика измерения пульса.

1. Используйте регулятор, пока световой индикатор не будет указывать на профиль(5-8), который вы хотите. Нажмите регулятор для подтверждения Вашей установки.

2. Выберите профиль HRC с помощью регулятора. Нажмите регулятор для подтверждения Вашей установки.

3. Установите дистанцию/время профиля. Используйте регулятор, чтобы перейти к установке длительности профиля (времени/дистанции). Установка предыдущей длительности упражнения отображается на дисплее. Используйте регулятор, чтобы чередовать различные настройки. Вы можете изменять значения, используя регулятор, в следующих пределах (10 минут (10:00) - 3 часа (h3:00) регулируется с шагом в 5 минут / 1км – 60км,

регулируется с шагом в 1км). Нажмите регулятор для подтверждения Вашей установки.

4. Нажмите СТАРТ. Упражнение начнется, и полотно начнет двигаться.

5. Вы можете увеличить или уменьшить уровень скорости данного профиля с шагом в 1 %, используя регулятор.

6. Нажмите СТОП, дорожка остановится и перейдет в режим ожидания на 5 минут. Вы можете возобновить прерванное упражнение в течение 5 минут, нажав кнопку СТАРТ. Вы можете использовать режим ожидания для сохранения Ваших результатов в памяти компьютера (Смотрите функции памяти). Нажмите регулятор, чтобы закончить упражнение. Затем компьютер переключится в свое исходное состояние.

7. Период охлаждения начнется автоматически сразу после завершения профиля. После периода охлаждения дорожка остановится. Вы сможете сохранить Ваши результаты в памяти компьютера (Смотрите функции памяти).

ПРОФИЛИ

(диаграммы профилей находятся сзади на сгибе инструкции)

ПРОФИЛЬ 1 (Hill Walk). Этот профиль основан на регулярном изменении угла подъема в комбинации с устойчивой ходьбой в оживленном темпе. Этот профиль подходит для начинающих и активных пользователей. Средняя скорость на начальном этапе составляет 5,2 км/ч, а максимальная скорость 5,8 км/ч, со средним подъемом на 2,7 %.

ПРОФИЛЬ 2 (Hill Jog). Этот профиль основан на нерегулярных изменениях подъема, в комбинации с довольно устойчивым темпом бега трусцой. Профиль подходит для начинающих, а также для тех, кто хочет поддерживать себя в форме. Средняя скорость на начальном этапе составляет 6,9 км/ч, а максимальная скорость 7,2 км/ч, со средним подъемом на 1,9 %.

ПРОФИЛЬ 3 (Hill run). Этот профиль основан на последовательном, небольшом подъеме, в комбинации с бегом в оживленном темпе. Профиль подходит для активных бегунов. Средняя скорость на начальном этапе составляет 11,6 км/ч, а максимальная скорость 12,5 км/ч, со средним подъемом на 1,8 %.

ПРОФИЛЬ 4 (Rolling Hills). Этот профиль на преодоление дистанции, где вы сами можете выбрать нужную дистанцию в километрах. Этот профиль специально разработан не только для регулярных тренировок, но также позволяет сменить рутину в обычных фитнес тренировках. Максимальная дистанция составляет 42 км, с начальной дистанцией в 3 км, регулирование с шагом в 1 км. Профиль включает в себя установки

интервального изменения подъем в среднем на 2,4%.

ПРОФИЛЬ 5 (Fatburner 1). Профиль с небольшой нагрузкой, основан на регулярных подъемах и спадах пульса. Профиль подходит для тех, кто следит за весом. Средний уровень пульса должен составлять 114 ударов/мин, а максимальный 125 ударов/мин.

ПРОФИЛЬ 6 (Fatburner 2). Профиль со средней нагрузкой, основан на интервальном подъеме и спаде пульса. Профиль подходит для фитнес тренировок и тех, кто следит за весом. Средний уровень пульса должен составлять 122 ударов/мин, а максимальный 136 ударов/мин.

ПРОФИЛЬ 7 (Cardio). Профиль со средней нагрузкой, основан на регулярном подъеме и спаде пульса. Уровень пульса должен оставаться в пределах от 130-140 ударов/мин на протяжении всего упражнения. Профиль идеально подходит для фитнес тренировок. Средний уровень пульса должен составлять 129 ударов/мин, а максимальный 145 ударов/мин.

ПРОФИЛЬ 8 (Fit). Профиль с высокой нагрузкой, основан на регулярном подъеме и спаде пульса. Уровень пульса должен оставаться в пределах от 135-145 ударов/мин на протяжении всего упражнения. Профиль подходит для требовательной фитнес тренировок и улучшения выносливости. Средний уровень пульса должен составлять 133 ударов/мин, а максимальный 150 ударов/мин.

ФУНКЦИИ ПАМЯТИ

Функция памяти требует использование кода пользователя: упражнение сохраняется под выбранным кодом пользователя. Вы можете сохранить по 5 упражнений под каждым кодом пользователя.

СОХРАНЕНИЕ ВАШЕГО ЛИЧНОГО ПРОФИЛЯ

1. Вы можете сохранить определенный профиль после того как упражнение будет закончено, или после однократного нажатия клавиши СТОП. Сохраните свое упражнение, нажав MEM.
2. Дисплей запросит номер сохранения (сохраните как личное 1-5). Выберите подходящий номер с помощью регулятора и нажмите регулятор для подтверждения Вашего выбора: Ваше упражнение теперь сохранено под выбранным номером.
3. Если в программе памяти нет больше свободного места, поменяйте предыдущий профиль на новый. Дисплей попросит вас подтвердить. Нажмите регулятор для подтверждения Вашего выбора: Ваше упражнение теперь сохранено под выбранным номером.
4. SAVED AS OWN 1-5 – отображается для подтверждения Вашего сохранения. Компьютер автоматически переключится в исходное состояние.

ВНИМАНИЕ! В каждом профиле может быть сохранено до 30 изменений скоростей и подъемов. Для того чтобы сохранить профиль, Вы должны отзаниматься не менее 10 минут.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШЕГО ЛИЧНОГО ПРОФИЛЯ

1. Введите ваш личный код.
2. Нажмите MEM.
3. Используйте регулятор, пока световой индикатор не выведет Ваш личный профиль. Нажмите регулятор для подтверждения Вашего выбора. Выберите RERUN (для использования профиля без регулирования) или RACE (для использования профиля в качестве основы) с помощью регулятора.
4. Нажмите регулятор для подтверждения выбора.
5. Нажмите СТАРТ для запуска профиля.
6. Функция RERUN позволяет Вам увеличить ваш собственный профиль и сохранить изменения.

ФУНКЦИЯ ГОНКИ

Чтобы бежать по ранее сохраненному профилю с определенной скоростью/углом подъема, выберите RACE в меню личного профиля. Целью является завершение профиля упражнения как можно быстрее.

1. Нажмите СТАРТ. Упражнение начнется, и лента начнет двигаться.
2. Выберите скорость, подходящую для вашего уровня подготовки, в ручном режиме или с помощью функции PSC.
3. Дисплей компьютера покажет информацию о прогрессе и изменениях профиля, а так же сравнит Ваше выполнение упражнения с ранее сохраненным результатом, если Вы отстали от Вашего предыдущего результата, то на дисплее будет написано "YOU ARE x.xx BEHIND" (Вы x.xx ОТСТАЛИ). Если Вы обогнали Ваш предыдущий результат, то на дисплее будет написано "YOU ARE x.xx AHEAD" (Вы на x.xx впереди). Когда профиль закончится, дорожка остановится автоматически, и Вы сможете сохранить Ваш результат в памяти компьютера (Смотрите функции памяти).

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Безопасное использование дорожки может быть только при регулярном обслуживании и проверке ошибок и износов. Не пытайтесь ремонтировать или настраивать дорожку способами, которых нет в инструкции. Сложный ремонт должен проводиться в специальных сервисных службах. Проверьте плотность затяжки всех болтов и гаек один раз в год. Не затягивайте слишком сильно. Дефекты должны быть немедленно устранены: оборудование не должно использоваться при наличии каких-либо дефектов.

ЧИСТКА И СМАЗКА ДОРОЖКИ

Неудачная смазка Вашей дорожки может лишить права на гарантийное обслуживание продукта!

Вытрите поверхности дорожки, особенно поручни и компьютер влажной тканью или полотенцем. Не используйте растворители! Используйте небольшой пылесос с тонкой насадкой в виде носика для очистки всех видимых элементов дорожки (беговое полотно, платформу, боковые рельсы и т.д.). Так же следите, чтобы помещение, где находится дорожка, всегда находилось в чистоте, дорожка собирает пыль, которая может вызвать проблемы в работе оборудования.

При среднем использовании дорожки в домашних условиях (максимум 60 мин. в день), Вы должны проверять смазку раз в месяц – однако, смазывайте только при необходимости. При более частом использовании требуется проверка с более коротким интервалом. Это лучше всего делать перед началом тренировки. Проверьте смазку, следуя следующим указаниям:

1. Убедитесь, что дорожка выключена! Встаньте на беговое полотно в том месте, где вы обычно бежите.
2. Возьмитесь за горизонтальный поручень и нажмите ногами на ленту так, чтобы она заскользила назад и вперед. Лента должна двигаться мягко и равномерно, без звука.
3. Если Вы заметили судорожные движения ленты или лента не скользит, то проверьте смазку, потерев рукой с обратной стороны ленты. Смажьте беговую дорожку, следуя данным указаниям:



ВАЖНО! Используйте только силиконовую смазку T-lube S. Свяжитесь с вашим местным дилером Tunturi для приобретения T-lube.

ВАЖНО! Дорожка нуждается в постоянной смазке. Если дорожка не будет использоваться некоторое время, то может понадобиться смазка бегового полотна. После долгого простоя обязательно проверяйте наличие смазки.

ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Поскольку в процессе эксплуатации беговая лента деформируется, что приводит к тому, что лента уходит от нормального положения. Нормальное положение ленты – по центру. Обычно не требуется выравнивать ленту если:

- дорожка расположена на ровной горизонтальной поверхности и лента правильно натянута.
- изначально выравнивание ленты выполнено правильно

Для выравнивания беговой ленты:

1. Включите дорожку и запустите ленту со скоростью 5 км/час.
2. Если лента уходит влево, поверните левый винт на 1/4 оборота по часовой стрелке и правый винт на 1/8 оборота против часовой стрелки. Если лента уходит вправо, поверните правый винт на 1/4 оборота по часовой стрелке и левый винт на 1/4 оборота против часовой стрелки.
3. Если лента движется по центру – регулировка произведена правильно. В противном случае продолжайте регулировку до получения положительного результата. Если беговая лента одной стороной контактировала с боковым ограничителем длительное время, ее края могут быть повреждены. Запрещается использовать дорожку с любыми повреждениями беговой ленты. В противном случае Вы можете лишиться права на гарантийное обслуживание продукта!



НАСТРОЙКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Беговая лента должна быть натянута, если она начинает проскальзывать на роликах. Однако излишнее натяжение может привести к повреждению дорожки. Для регулировки натяжения используйте те же винты, что и для выравнивания ленты.

1. Включите дорожку и запустите ленту со скоростью 5 км/час.
2. Поверните оба регулировочных винта по часовой стрелке на 1/4 оборота.

3. Попробуйте затормозить беговую ленту, держась за перила, так как если бы Вы спускались вниз.

Если лента проскальзывает на роликах, вернитесь к п.2 и попробуйте затормозить ленту еще раз. Добейтесь, чтобы лента не проскальзывала на роликах при торможении. Если не удастся этого сделать, обратитесь к дилерам Тунтури.

НЕИСПРАВНОСТИ

Запрещается самостоятельно ремонтировать дорожку. В случае какой-либо неисправности обращайтесь к вашему дилеру или сервис-центр Tunturi. Всегда храните гарантийные документы на продукт с названием модели и серийным номером на случай ремонта.

Если Вы заметили какие-либо сбои в работе дорожке, выключите питание на 1 минуту, а затем включите снова. Это позволит очистить индикатор от сбоев и привести дорожку в нормальное рабочее состояние снова. Если после выключения и включения дорожка все равно работает со сбоями, обращайтесь к вашему дилеру или сервис-центр Tunturi.

Если Вам необходимы запасные части, всегда называйте название модели и серийный номер вашего тренажера и номер необходимой запасной части. Список запасных частей находится в конце данной инструкции. Используйте только те запасные части, которые указаны в списке.

КОДЫ ОШИБОК

Пользовательский интерфейс покажет информацию об ошибках, возникших при эксплуатации.

SPEED STALL / E1. Звоните дилеру для обслуживания.

SPEED RUNAWAY / E3. Убедитесь, что Вы правильно используете дорожку. Не давите ногами на полотно. Выключите электрический шнур из розетки и от дорожки, подождите 1 минуту и включите питание. Если дорожка вернулась к нормальной работе, Вы можете продолжить использование дорожки. Иначе, звоните дилеру для обслуживания.

LIFT MOTOR ERROR. Убедитесь, что Вы правильно используете тренажер. Не перегружайте подъемный мотор, продолжая изменять угол наклона. Выключите электрический шнур из розетки и от дорожки, подождите 20 минут и включите питание. Подъемный мотор перезапустится автоматически при включении. Если дорожка вернулась к нормальной работе, Вы можете продолжить использование дорожки. Если нет, звоните дилеру для обслуживания.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ

Вы можете поднять беговую поверхность дорожки T70/T80 для экономии места.

ВАЖНО! Перед тем как сложить дорожку, убедитесь в том, угол подъема полотна составляет 0%, то есть полотно полностью опущено.

Убедитесь, что транспортировочным колесикам ничего не мешает. Отключите беговую дорожку от сети и поднимите беговую поверхность вертикально вверх за заднюю часть до щелчка. Помните, амортизаторы сделаны для того, чтобы этот процесс протекал легко и свободно. Убедитесь, что дорожка закреплена в вертикальном положении. Рукоятка, освобождающая замок, находится слева на раме. Что бы привести дорожку в рабочее положение, потяните рукоятку замка левой рукой, одновременно правой придерживая беговую поверхность. После освобождения замка плавно опустите беговую поверхность на пол.

Перед перемещением T70/T80 убедитесь, что шнур питания отключен от дорожки и сети. Поверните транспортировочные колесики так, чтобы они смотрели вперед и толкните тренажер на транспортировочные колесики. Если Вы хотите переместить дорожку в сторону, не нужно поворачивать колесики. После перемещения тренажера верните колесики в исходное положение, затем аккуратно опустите дорожку.

Внимание! Будьте чрезвычайно внимательны при транспортировке дорожки. Не используйте транспортировочные колеса при подъеме/спуске дорожки по лестнице. Мы советуем использовать защитную упаковку при транспортировке оборудования. Беговое полотно должно быть отрегулировано после перемещения.

Храните дорожку в сухом месте с небольшим колебанием температуры, защищайте от пыли. Всегда выключайте из розетки, когда не используете тренажер.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Длина (положение хранения)	212 см (114 см)
Высота (положение хранения)	140 см (193 см)
Ширина	95 см
Вес T70/T80	148 кг/ 150 кг
Беговая поверхность	53x152 см
Скорость	0.5 – 22.0 км/час
Угол подъема	0-12%
Двигатель	(T80) 3,5 л/с (T70) 3,0 л/с
Максимальный вес пользователя	150 кг