

F20

Инструкция пользователя



TUNTURI[®]

From the **Heart** 

СОДЕРЖАНИЕ

СБОРКА	1
РЕГУЛИРОВКА.....	3
УПРАЖНЕНИЯ.....	3
СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ.....	4
ПУЛЬТ	5
ОБСЛУЖИВАНИЕ	5
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ	5
ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ	6

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Прочитайте тщательно это руководство перед сборкой, использованием или обслуживанием вашего фитнес оборудования. Пожалуйста, держите руководство в безопасном месте; это обеспечит Вас сейчас и в будущем информацией, в которой Вы будете нуждаться при использовании и обслуживании вашего оборудования. Всегда следуйте этим инструкциям.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Прежде, чем Вы начнёте занятия, проконсультируйтесь с врачом, чтобы проверить состояние вашего здоровья
- Если Вы испытываете тошноту, головокружение или другие неприятные ощущения во время упражнений, приостановите ваши тренировки и проконсультируйтесь с врачом.
- Чтобы избежать боли и напряжения в мышцах, начинайте каждую разминку постепенно, медленно разогреваясь, и заканчивайте её также постепенно (уменьшайте скорость вращения педалей, уменьшайте нагрузку). Не забудьте сделать растяжку мышц в начале и в конце Вашей тренировки.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ ПОМЕЩЕНИЯ

- Оборудование не должно использоваться на открытом воздухе.

- Расположите оборудование на ровной поверхности; на покрытии, защищающем пол, чтобы избежать любых его повреждений под оборудованием.

- Удостоверьтесь, что помещение имеет хорошую вентиляцию, но не занимайтесь на сквозняке.

- Во время тренировок температура окружающей среды должна быть от +10°C до +35°C. Оборудование может храниться при температуре от -15°C до +40°C. Относительная влажность воздуха не должна превышать 90 %.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

- Если дети допущены к использованию оборудования, они должны внимательно контролироваться со стороны взрослых, имея в виду физическое и умственное развитие детей, а также их индивидуальные особенности.
- Прежде, чем Вы начнёте использование оборудования, удостоверьтесь в том, что оно нормально функционирует. Не используйте неисправное оборудование.
- Нажимая клавиши кончиками пальцев, Вы можете повредить своими ногтями мембрану клавиш.
- Никогда не опирайтесь на пульт.
- Никогда не снимайте боковые панели. Не наступайте на корпус.
- Только один человек может использовать оборудование одновременно.
- Держитесь за поручни, когда садитесь и встаете с тренажера.
- Одежда и обувь должны соответствовать тренировкам.
- Защищайте пульт от прямых солнечных лучей и всегда вытирайте его при попадании на него пота.
- Информация по сроку гарантии Вы можете найти в Гарантийном буклете, который приложен к продукту.

- Пожалуйста, учтите, что гарантия не распространяется на поломки и сбои, произошедшие по причине не соблюдения правил инструкции.

- Оборудование не должно использоваться людьми, чей вес превышает 135 кг.

- Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать и регулировать то, что не описано в этом руководстве. В случае возникновения проблем обращайтесь в сервисный центр.

ИНФОРМАЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

Детальную инструкцию по поводу сборки тренажера Вы можете найти в конце буклета. Следуйте инструкции по порядку. Начните с распаковки оборудования. Перед сборкой проверьте содержимое упаковки. Список частей Вы найдете на последней странице инструкции. Если не хватает каких-то частей, свяжитесь с продавцом и сообщите ему об этом.

Упаковка содержит пакетик с силикатом для абсорбции влаги, появление которой возможно во время транспортировки и хранения. Обеспечьте безопасность данного пакетика для окружающих. Также необходимо обеспечить по 1 метру свободного пространства с каждой стороны оборудования. Рекомендуется защитить напольное покрытие в месте сборки оборудования.

После окончания сборки вставьте батарейки в отсек в задней части пульта.

СОХРАНИТЕ ЭТО РУКОВОДСТВО

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ТРЕНИРОВОК TUNTURI

Ваш выбор подтверждает то, что Вы действительно хотите выглядеть и чувствовать себя лучше, также он показывает, что для Вас немаловажно качество и стиль. С оборудованием для фитнеса, Tunturi, Вы выбираете высококачественный, безопасный и мотивирующий продукт в качестве партнера по тренировкам. Независимо ни от чего Ваша цель – тренировки, и мы поможем вам в этом. Вы найдёте информацию об использовании оборудования с максимальной эффективностью на нашем сайте www.tunturi.com

РЕГУЛИРОВКИ

РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ

Сиденье необходимо отрегулировать таким образом: Сядьте на сиденье и вытяните вниз правую ногу, пятка вытянутой правой ноги должна доставать правую педаль в её нижнем положении. Для установки сиденья в нужное положение используйте регулятор, ослабьте его по направлению против часовой стрелки, установите сиденье на нужную высоту, затяните регулятор по часовой стрелке.

Важно! Перед началом упражнения обязательно убедитесь в том, что регулятор затянут.

РЕГУЛИРОВКА РУЛЯ

Ослабьте регулятор на передней части держателя руля и установите руль в нужное положение, затяните регулятор. Конструкция руля позволяет заниматься в различных позициях, но помните о том, что спина должна оставаться прямой.

Важно! Перед началом упражнения обязательно убедитесь в том, что регулятор затянут.

РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА ПУЛЬТА

Установите угол наклона пульта в соответствии с занимаемой во время упражнения позицией.

УСТОЙЧИВОСТЬ ТРЕНАЖЁРА

Если тренажёр не устойчив на полу, отрегулируйте его положение с помощью регулировочных винтов, находящихся в основании.

УПРАЖНЕНИЯ

Разработайте с этим оборудованием отличные аэробные упражнения, 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 биться в комфортном ритме. Это позволит проводить длительные тренировки.

Рекомендуются тренировки три раза в неделю от 30 до 60 минут, чтобы достичь основного фитнес уровня. Достижение этого уровня требует нескольких упражнений каждую неделю. Когда будет достигнут основной уровень, его можно будет легко улучшить, просто увеличивая количество или сложность упражнения. Вы должны начинать с медленной скорости, т.к. упражнения требующие больших усилий могут вызвать проблемы с сердцем у людей с избыточным весом. Для улучшения физической формы скорость вращения педалей должна увеличиваться постепенно.

РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

Вы можете увеличивать или уменьшать сопротивление, поворачивая регулятор сопротивления. При вращении по часовой стрелке - нагрузка увеличивается, при вращении против часовой стрелки - уменьшается. Пульс покажет выбранное сопротивление (от 1 до 8).

СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

Независимо от ваших целей, Вы достигните лучших результатов, тренируясь с нормальным для вас уровнем нагрузки. Лучший показатель результатов тренировки – ваш пульс.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ДАТЧИКАМИ ДЛЯ РУК

Пульс измеряет пульс с помощью датчиков, расположенных в ручках. Когда пользователь касается обоих датчиков одновременно, происходит измерение пульса. Для точного измерения пульса, кожа должна быть в постоянном контакте с датчиками, к тому же кожа должна быть слегка влажная. Пожалуйста, обратите внимание, что сжатие рук во время активного упражнения может симулировать пульс. Поэтому мы рекомендуем, чтобы руки во время измерения пульса оставались не напряжены.

Сначала найдите свой максимальный пульс, когда частота сердцебиения остается стабильной при увеличении 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, максимальный пульс у всех людей отличается. Максимальный пульс уменьшается в среднем на одну единицу в год. Если Вы принадлежите к одной из групп риска (сердечно-сосудистые заболевания, легочные заболевания, гипертония и т.д.), обязательно проконсультируйтесь с врачом о возможности тренировок.

Мы определили три различных диапазона пульса:

Начинающие: 50-60 % от максимального пульса

Подходит для контроля веса 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 циркулирующую работу организма и Вы быстро почувствуете улучшения.

Тренирующиеся: 60-70 % максимального пульса

Идеально для поддержания формы. 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.

ПУЛЬТ



ФУНКЦИИ КЛАВИШ

1. ВВОД (ENTER)

Выбор значений.

2. «+»/ «-»

Установка нагрузки, (+) увеличение интенсивности, (-) уменьшение интенсивности.

3. СБРОС (RESET)

Одно короткое нажатие – сброс значений.
Продолжительное нажатие – перезагрузка.

4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)

Рассчитывает восстановление пульса (фитнесс индекс).

ПОКАЗАНИЯ ПУЛЬТА

Маленькое окно: скорость, обороты, время, дистанция, потребление энергии, пульс.

Большое окно: каждые шесть секунд отображает значение вышеуказанных величин, нажатием кнопки ENTER можно остановить переключения и выбрать для вывода на экран нужную величину.

ПРОГРАММЫ

1. РУЧНАЯ ПРОГРАММА

Установите время и/или дистанцию и/или потребление энергии и/или предел пульса, используя ENTER.

Начните крутить педали, тренировка начнется. Если Вы установили значения, они начнут отсчет вниз.

2. ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Нажмите кнопку RECOVERY после окончания тренировки, измерение восстановления пульса начнется. Измерение будет происходить только в том случае, когда происходит измерение пульса и данные выводятся на дисплей. Измерение восстановления занимает 60 секунд. По прошествии 60 секунд на дисплее отобразится Ваш индекс восстановления F1-F6 (F1 – лучший результат). Для возврата в основное меню еще раз нажмите кнопку RECOVERY.

УСТАНОВКА ДАТЫ И ВРЕМЕНИ

После удержания кнопки RESET в течении 2 секунд, пульт перезагрузится и Вы сможете ввести время и дату с помощью +/- ENTER.

ДОПОЛНЕНИЕ

1. Для переключения из английской системы счисления в метрическую необходимо использовать переключатель, расположенный на задней поверхности пульта, также необходимо вытащить и вставить обратно батарейки.

2. Через четыре минуты, после того как Вы перестали крутить педали, пульт переходит в спящий режим. В спящем режиме пульт отображает температуру окружающей среды, дату и время.

3. Ввод значений тренировки не возможен во время тренировки, возможен только в режиме STOP.

4. Когда Вы находитесь в режиме STOP, символ «P» отображается в левом верхнем углу дисплея.

5. Символ SCAN отображается в левом верхнем углу дисплея, когда включена функция сканирования. Вы можете выключить функцию сканирования, нажав ENTER.

6. Это оборудование не может использоваться для терапевтических целей.

7. Потребление энергии рассчитывается на основе средних значений. Потребление отображается в килокалориях. Вы можете использовать следующую формулу, чтобы перевести калории в джоули: 1 килокалория = 4.187 кДж.

8. Если во время тренировки Вы измеряете пульс, то Вы можете установить предел пульса, при достижении которого, пульт подаст звуковой сигнал.

9. Если установленные значения тренировки отсчитываются в сторону нуля, то при достижении нуля пульт подаст звуковой сигнал, а значения начнут отсчитываться от нуля.

10. Индекс восстановления зависит от различия пульса в начале и конце измерения.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Оборудование требует малого обслуживания. Время от времени необходимо проверять затяжку всех винтов.

- После упражнения, очистите оборудование мягкой впитывающей тканью. Не используйте растворители.
- Никогда не снимайте защитный кожух оборудования

ЗАМЕНА БАТАРЕЙ

Если дисплей пульта гаснет, нужно заменить батареи. Снимите крышку батарей в задней части пульта, и удалите старые батареи. Разместите новые батареи (2 x 1.5 V AA) и вставьте крышку обратно

РЕМОНТ

Несмотря на непрерывный контроль качества, некоторые компоненты оборудования могут давать сбои. В большинстве случаев нет необходимости ремонтировать устройство целиком, поскольку достаточно заменить дефектную часть.

Вы должны знать модель, серийный номер вашего оборудования, и возможно код ошибки. Если Вы столкнетесь с необычным поведением тренажёра, свяжитесь с вашим продавцом для проведения обслуживания.

Если Вам потребуются запасные части, всегда будьте готовы сообщить модель, серийный номер вашего оборудования и запасной части, в которой Вы нуждаетесь. Список запасных частей указан в конце этого руководства. Используйте только запасные части, указанные в списке запасных частей.

ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ

Пожалуйста следуйте инструкции, когда Вы переносите или перевозите тренажер т.к. при Будьте осторожны при транспортировке оборудования, чтобы не повредить спину.

Встаньте впереди перед тренажёром, потяните его на себя за руль, пока тренажёр не встанет на колёса, и транспортируйте его. Используйте защиту напольного покрытия при транспортировке.

Для предотвращения повреждения оборудования, храните его в сухом не пыльном месте с малыми перепадами температуры.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Длина	98 см
Ширина	56см
Высота	138см
Вес31 кг

Мы желаем Вам приятных тренировок!