

F30

Инструкция пользователя



TUNTURI®

From the **Heart** 

СОДЕРЖАНИЕ

СБОРКА	3
РЕГУЛИРОВКА.....	5
УПРАЖНЕНИЯ.....	5
ПУЛЬТ	7
ОБСЛУЖИВАНИЕ	8
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ	8
ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ	9

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. Пожалуйста, обратите внимание, что гарантия не распространяется на случаи повреждения оборудования, произошедшие из-за небрежного отношения к инструкциям по обслуживанию или регулировке, описанным в данном руководстве.

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. Также удостоверьтесь, что домашние животные находятся на безопасном расстоянии от изделия при его транспортировке или использовании.
- 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.
- Одежда и обувь должны соответствовать тренировкам.
- Защищайте пульт от прямых солнечных лучей и всегда вытирайте его при попадании на него пота.

- Оборудование не должно использоваться людьми, чей вес превышает 135 кг.
- Оборудование разработано для домашнего использования. Гарантия распространяется на поломки и сбои, произошедшие при домашнем использовании (12 месяцев). Дальнейшую информацию относительно гарантийных сроков Вы можете получить в гарантийном буклете.
- Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать и регулировать то, что не описано в этом руководстве. В случае возникновения проблем обращайтесь в сервисный центр.

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 партнёра 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

СБОРКА

Распакуйте оборудование. Перед сборкой проверьте содержимое упаковки.

1. Рама
2. Передняя и задняя опоры
3. Педали (2шт.)
4. Руль
5. Пульт
6. Комплект для сборки

Если не хватает каких-то частей, свяжитесь с продавцом и сообщите ему об этом. Направления: влево, вправо, назад, вперёд, определены из расчёта позиции занимаемой Вами во время упражнения на данном тренажёре. Сохраните инструменты для сборки, они вам могут понадобиться при регулировке оборудования. Для сборки необходимо два человека.

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.

ПЕРЕДНЯЯ И ЗАДНЯЯ ОПОРЫ



Наклоните тренажёр назад, так чтобы он стоял на корпусе и колёсах. Привинтите переднюю и заднюю опоры к раме четырьмя болтами с шайбами каждую.

ПЕДАЛИ



Завинтите педали в шатуны используя гаечный ключ, смотрите на маркировки: L – левая,

завинчивается против часовой стрелки, R – правая, завинчивается по часовой стрелке.

РУЛЬ



Соедините кабель, вставьте основание руля в раму, предварительно завинтив в него два винта, следите за тем, чтобы не пережать провод.

Используя шестигранник, завинтите винты против часовой стрелки как показано на рисунке.



ПУЛЬТ



1. Соедините кабели как показано на рисунке и установите пульт на место, при этом убедитесь в том, что кабели не пережимаются.



2. Отогните пульт и закрепите его на держателе, используя два винта и отвёртку.

СИДЕНЬЕ



Ослабьте регулятор сиденья. Вставьте полость сиденья в пазы держателя, отрегулируйте положение сиденья и закрутите регулятор.



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

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 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

Если изделие - не устойчиво на полу, отрегулируйте стабилизирующие винты задней опоры.

РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

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

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на тренажёре должны быть лёгкими, но достаточно продолжительными. Упражнения основываются на насыщении организма кислородом, увеличивая тем самым выносливость и общее состояние здоровья. Способность тела сжигать жир напрямую зависит от возможности насыщения кислородом. Упражнения должны доставлять удовольствие. Во время тренировки не надо выбиваться из сил.

Для достижения наилучших результатов необходимо заниматься три раза в неделю по 30 минут. Если необходимо, постепенно увеличивайте количество тренировок и нагрузку. Начинайте сами тренировки постепенно и также постепенно их заканчивайте.

СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

Независимо от ваших целей, Вы достигнете лучших результатов, тренируясь с нормальным для вас уровнем нагрузки. Лучший показатель результатов тренировки – ваш пульс. Перед началом тренировки определите ваш максимальный пульс.

Если Вы не знаете ваш максимальный пульс, используйте следующую формулу для определения максимального пульса:

Женщины: $(226 - (\text{возраст в годах})) = \text{макс. пульс}$

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

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.

Внимание! Если у Вы имеете какое-либо заболевание и перед началом тренировок Вы не получили разрешение врача, производитель и продавец не несут никакой ответственности за возможный вред, который Вы получите, используя данный тренажёр.

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.

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.

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.

ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Это оборудование может быть оборудовано приемником, который является совместимым с телеметрическим передатчиком пульса.

Если Вы хотите измерить свой пульс в течение разминки, увлажните электроды на поясе передатчика. Закрепите передатчик чуть ниже груди, достаточно крепко, так, чтобы электроды оставались в контакте с кожей во время тренировки, но не слишком туго, чтобы обеспечить нормальное дыхание.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКОМУ ИЗМЕРЕНИЮ

Если поверхности электрода - не увлажнены, показания пульса не будут появляться на дисплее.

Пожалуйста, обратите внимание, что мобильный телефон, телевидение и другие электрические приборы формируют электромагнитное поле, которое может вызвать проблемы с измерением пульса.

ПУЛЬТ



ФУНКЦИИ КЛАВИШ

1. РЕГУЛЯТОР (SELECTION DIAL)

Регулятор работает двумя способами:

А) Вращение. Вращая регулятор по часовой стрелке, Вы можете просматривать меню вниз или направо, и увеличивать значение или сопротивление. Вращая регулятор против часовой стрелки, Вы можете просмотреть меню вверх или налево, и уменьшать значение или сопротивление.

В) Нажатие. Нажимая регулятор, Вы можете подтверждать выбор, сделанный при вращении регулятора.

2. СБРОС (RESET)

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

3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)

Рассчитывает восстановление пульса (фитнесс индекс).

4. СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ТЕЛЕ (BODY FAT)

Рассчитывает индекс массы тела и выводит значение содержания жира в теле в процентах.

5. ВЫКЛЮЧЕНИЕ (OFF)

Сразу переводит пульт в спящий режим.

ПОКАЗАНИЯ ПУЛЬТА

Маленький дисплей: скорость, обороты, время, дистанция, потребление энергии, пульс.

Большой дисплей: 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 регулятор.

Начните крутить педали, тренировка начнётся.

2. ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Нажмите кнопку RECOVERY после окончания тренировки, измерение восстановления пульса начнётся. 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.

3. СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ТЕЛЕ

Нажмите кнопку BODY FAT, измерение начнётся. Возьмитесь за датчики на руле двумя руками и держите их в течение 8 секунд. Пульт в течении 30 секунд будет показывать индекс массы тела и процентное содержание жира в организме.

УСТАНОВКА ДАТЫ И ВРЕМЕНИ

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

УСТАНОВКА ДАННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

После перезагрузки пульта и установки даты и времени, Вы можете выбрать пользователя. Выберите пользователя и подтвердите выбор. Установите Ваш пол, возраст, вес и рост. Подтвердите нажатием регулятора.

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.

11. Результаты измерения жира в теле базируются на среднеевропейских значениях.

Индекс массы тела:

низкий < 20
низкий/средний 20-24
средний 24-26,5
средний/высокий > 26,5

формула для расчёта индекса: $\text{вес(кг)}/\text{рост(м)}^2$

Содержание жира в теле:

Мужчины:
низкий < 13
низкий/средний 13-26
средний 26-30
средний/высокий > 30

Женщины:
низкий < 23
низкий/средний 23-36
средний 36-40
средний/высокий > 40

ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ

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.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

- После упражнения, очистите оборудование мягкой впитывающей тканью. Не используйте растворители. Пот может вызвать коррозию: поэтому мы рекомендуем, чтобы Вы защитили все металлические и пластмассовые поверхности тефлоном.

- Никогда не снимайте защитный кожух оборудования.

- Если оборудование не используется долгое время, передаточный ремень может немного деформироваться. Это может приводить к слегка неравномерному кручению педалей, но после нескольких минут использования, эффект исчезнет, так как ремень примет свою первоначальную форму.

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

ПРИМЕЧАНИЕ! 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.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Длина97 см
Ширина 70см
Высота129см
Вес39 кг

Мы желаем Вам приятных тренировок!