

**R30**

# Инструкция пользователя



**TUNTURI®**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                              |   |
|------------------------------|---|
| УПРАЖНЕНИЯ.....              | 3 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.....           | 4 |
| ПУЛЬТ.....                   | 7 |
| ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ..... | 8 |
| ОБСЛУЖИВАНИЕ .....           | 8 |
| РЕМОНТ.....                  | 8 |
| ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ .....     | 8 |

## 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.

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- 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.
- Упражнения на выносливость и на улучшение результата могут вызвать проблемы со здоровьем.
- Чтобы избежать боли и напряжения в мышцах, начинайте каждую разминку постепенно, медленно разогреваясь, и заканчивайте её также постепенно (уменьшайте скорость, 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 %.

## ОБОРУДОВАНИЕ

- 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 разбирайте корпус оборудования.
- Одновременно использовать оборудование может только один человек.
- Одежда и обувь должны соответствовать тренировкам.
- Защищайте пульт от прямых солнечных лучей и всегда вытирайте его при попадании на него пота.
- Это оборудование имеет зависимую от скорости тормозную систему.
- Дальнейшую информацию относительно гарантийных сроков Вы можете получить в гарантийном буклете. Гарантия распространяется на поломки и сбои, произошедшие при домашнем использовании.
- Оборудование не должно использоваться людьми, чей вес превышает 135 кг.

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

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ТРЕНИРОВОК TUNTURI

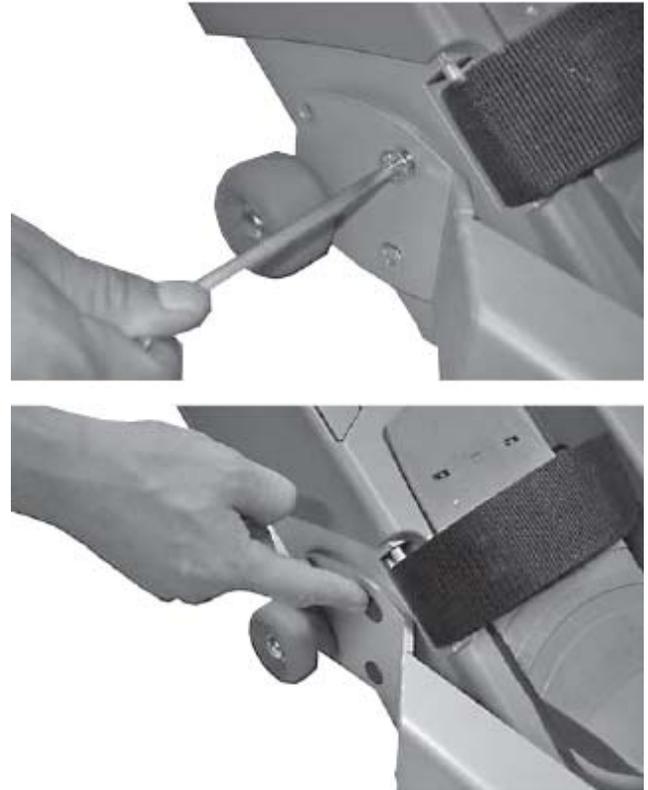
Ваш выбор подтверждает то, что Вы действительно хотите выглядеть и чувствовать себя лучше, также он показывает, что для Вас немаловажно качество и стиль. С оборудованием для фитнеса, Tunturi, Вы выбираете высококачественный, безопасный и мотивирующий продукт в качестве партнёра по тренировкам. Независимо 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](http://www.tunturi.com)

## **СБОРКА**

Начните с распаковки оборудования. Детальную инструкцию по сборке тренажёра Вы можете найти в конце руководства. Следуйте инструкции по порядку. Перед сборкой проверьте содержимое упаковки. Если не хватает каких-то частей, свяжитесь с продавцом и сообщите ему об этом, сообщив модель и серийный номер продукции и номер отсутствующей части. Список запасных частей Вы найдёте в конце данной инструкции. Содержание сборочного комплекта отмечено \* в списке запасных частей. 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.

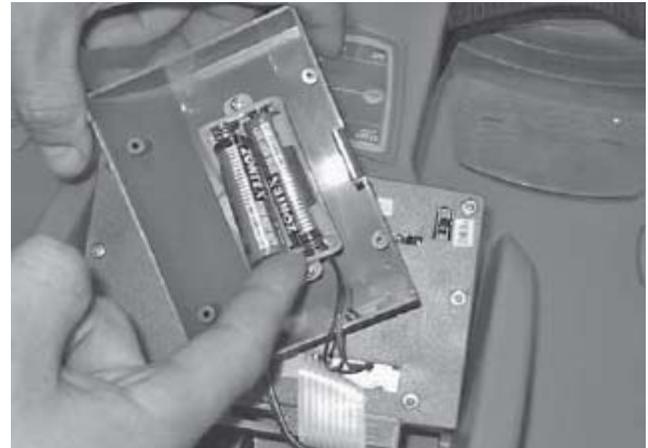
Упаковка содержит пакетик с силикатом для абсорбции влаги, появление которой возможно во время транспортировки и хранения. Обеспечьте безопасность данного пакетика для окружающих. Также необходимо обеспечить по 1 метру свободного пространства с каждой стороны оборудования. Рекомендуется защитить напольное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

## РАМА



Свинтите раму 3 винтами с каждой стороны и вставьте пластиковые заглушки.

## ПУЛЬТ



Удалите защитную плёнку с пульта. Поверните на себя пульт и снимите крышку отсека с батареями. Будьте осторожны, не повредите провода. Установите батареи (2x1.5В AA) в соответствии с полярностью. Отрегулируйте угол наклона пульта.

## **СИДЕНЬЕ**

Обрежьте упаковочные фиксаторы.

## **УПРАЖНЕНИЯ**

Гребля – это очень эффективная группа упражнений. Для укрепления здоровья и улучшения циркуляции, эти упражнения развивают различные группы крупных мышц: спины, живота, рук, плеча, таза и ног. Гребля также развивает гибкость мышц и рекомендована для людей, страдающих от боли в шее и плечевом поясе. Работа на этом оборудовании - это 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. Сжигание жира напрямую зависит от поглощения организмом кислорода.

Все аэробные упражнения должны доставлять удовольствие. Вы должны потеть, но ваше сердце должно биться в комфортном ритме.

Рекомендуются тренировки три раза в неделю по 30 минут, чтобы достигнуть базового уровня фитнес подготовки. Когда базовый уровень достигнут, будет очень легко повышать свой уровень, просто увеличивая количество упражнений.

Упражнения всегда полезны для сжигания жира потому, что это единственный способ увеличения затраченной организмом энергии. Вот почему так заслуживает внимание комбинирование регулярных упражнений со здоровой диетой. Длительность упражнения должна начинаться с 30 мин. и постепенно увеличиваться до часа в день. Вы должны начинать упражнение медленно с небольшой нагрузкой, т.к. резко увеличенная нагрузка может плохо повлиять на сердце. С улучшением фитнес подготовки, Вы можете увеличивать нагрузку и скорость постепенно.

Независимо от ваших целей, Вы достигните 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:

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

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 (сердечнососудистые 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 и циркуляцию крови у начинающих, и Вы быстро заметите Ваш прогресс.

**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.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

### **РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ**

Вы можете увеличивать или уменьшать сопротивление, поворачивая регулятор на передней раме. Поверните регулятор по часовой стрелке (+направление), чтобы увеличить сопротивление, и против часовой стрелки (-направление), чтобы уменьшить сопротивление. Наклейка над регулятором (1-8) поможет Вам найти и установить подходящее сопротивление.

### **ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА**

Пульт оснащён приёмником беспроводного датчика пульса совместимого с оборудованием фирмы Polar, поэтому Вы также можете использовать беспроводные датчики пульса Polar. Самое надежное измерение пульса достигается использованием телеметрического устройства, в котором электроды датчика, прикрепленного к груди, передают пульс от сердца на компьютер под воздействием электромагнитного поля.

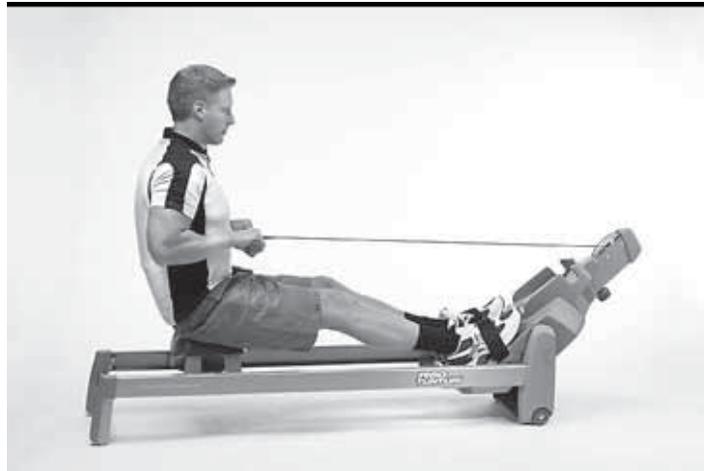
**ВНИМАНИЕ!** Если Вы носите медицинские электронные приборы, обеспечивающие вашу жизнедеятельность, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом, перед тем как использовать беспроводной датчик пульса.

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 1 м.

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 1,5 м. 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.

## ГРЕБНОЕ ДВИЖЕНИЕ



Закрепите ступни фиксирующими ремнями и начните упражнение как показано на рисунках. Переместитесь максимально вперёд, возьмите рукоятку в руки, начинайте разгибать ноги, после того как ноги будут полностью выпрямлены, начинайте подтягивать рукоятку руками к груди, после того как рукоятка достигнет груди, начинайте отклоняться назад, работая спиной, затем в обратном порядке возвратитесь в исходное положение и т.д.

## УПРАЖНЕНИЕ НА БИЦЕПС



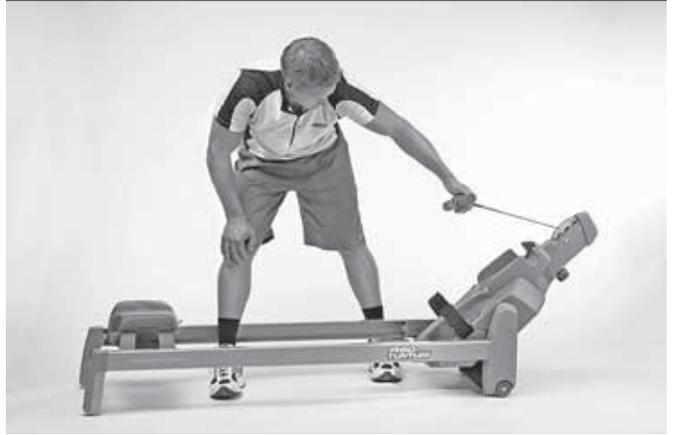
Зафиксируйте своё положение на тренажёре и подтягивайте к себе рукоятку как показано на рисунке.

## УПРАЖНЕНИЕ НА ТРИЦЕПС



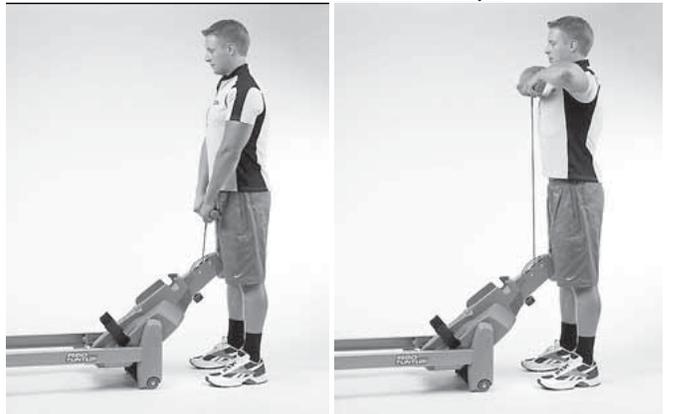
Сядьте на тренажер задом на перёд и поднимайте рукоятку вверх.

## УПРАЖНЕНИЕ НА ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ



Встаньте левым боком к тренажёру, прямой левой рукой возьмите рукоятку и тяните её на себя только рукой. Повторите аналогичное упражнение с правой стороны тела.

## УПРАЖНЕНИЕ НА ПЛЕЧЕВЫЕ МЫШЦЫ



Встаньте за тренажёром, возьмите рукоятку и тяните её вверх только руками.

# ПУЛЬТ

## ФУНКЦИИ КЛАВИШ

### 1. УСТАНОВКА (SET)

Выбор целевых значений.

### 2. +/-

Установка целевых значений.

### 3. СБРОС (RESET)

Сброс значений упражнений, завершение упражнений и возврат к основному меню.

### 4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)

Рассчитывает восстановление пульса.

### 5. СТАРТ/СТОП (START/STOP)

Начало и остановка тренировки.

## ПОКАЗАНИЯ ПУЛЬТА

#### 1. Скорость (гребков/мин)

Гребков в минуту. Колонка ниже также показывает скорость гребков.

#### 2. Длительность упражнения.

00:00-99:59; измеряется с интервалом в 1 секунду, h1:40-h9:59 измеряется с интервалом в 1 минуту.

3. Пульс во время упражнения. Значок «сердце» с вашим пульсом будет мигать во время упражнения. Значок ошибки будет обозначать, что Ваш пульс превышает установленное значение.

#### 4. Дистанция (км)

00.0 - 99.99 км

#### 5. Скорость упражнения (км/ч)

0.00 – 99.99 км/ч

#### 6. Килокалории (CAL)

Энергия, затраченная во время упражнения, 0 - 9999 kcal.

#### 7. Часы.

Реальное время

#### 8. Термометр (температура C/F)

Комнатная температура.

#### 9. Измеритель влажности (%)

Измеряет влажность в комнате, 0-100%

#### 10. Дисплей основных значений

Выбранные значения отображаются в центре дисплея большими цифрами; другие значения отображаются выше.

#### 11. Дисплей профиля упражнений.

Профиль запрограммированных упражнений.

#### 12. Дисплей пульса.

Если измеряется пульс во время упражнения, то дисплей отображает профиль сформированный пульсом во время упражнения.

#### 13. Смена батареек (Battery low)

Предупреждающий сигнал загорается на дисплее, когда необходимо поменять батарейки.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПУЛЬТА

Пульт можно включить нажатием любой клавиши. В случае отсутствия дальнейших действий в течение 5 минут, пульт отключится.

Выберите нужные единицы измерения с помощью переключателя с обратной стороны пульта.

## ТРЕНИРОВКА В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

Во время тренировки в ручном режиме вы можете самостоятельно регулировать сопротивление.

1. Начните упражнение с нажатия кнопки START/STOP. Отрегулируйте сопротивление.

2. Для того, чтобы установить целевые значения, используйте +/-, пока на дисплее не появится «Manual».

3. Нажмите SET для подтверждения. Теперь Вы можете вводить значения.

4. TIME= установите, используя +/- целевое значение времени тренировки и нажмите SET для ввода значений и перехода к следующему шагу.

5. DISTANCE= установите, используя +/- целевое значение расстояния тренировки и нажмите SET для ввода значений и перехода к следующему шагу.

6. KCAL= установите, используя +/- целевое значение расхода энергии во время тренировки и нажмите SET для ввода значений и перехода к следующему шагу.

7. PULSE= установите, используя +/- максимально значение пульса во время тренировки и нажмите SET для ввода значений и перехода к следующему шагу. Затем установите, используя +/- минимальное значение пульса во время тренировки и нажмите SET для ввода значений. Для возврата к вводу целевых значений нажмите SET.

8. Нажмите кнопку START/STOP и начинайте грести, если необходимо, отрегулируйте сопротивление.

9. Если необходимо прервать тренировку, нажмите кнопку START/STOP. На дисплее появится «Over», значения тренировки будут храниться в памяти в течение 5 минут, затем пульт выключится. Если Вы решите возобновить тренировку, то просто нажмите кнопку START/STOP.

10. Также Вы можете завершить тренировку и вернуться в основной режим, нажав кнопку RESET.

11. По достижении одного из заданных целевых значений пульт подаст звуковой сигнал, а на дисплее начнёт моргать достигнутое значение. Сбросить значение можно, сначала нажав кнопку START/STOP, а затем RESET.

## **ИЗМЕРЕНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА**

Данная функция позволяет измерить восстановление пульса после тренировки.

1. Для начала измерения восстановления пульса нажмите кнопку RECOVERY. На дисплее появится «Recovery».
2. Измерение начнётся автоматически и будет длиться 2 минуты.
3. После завершения измерения на дисплее появится показатель восстановления пульса в %. Результаты измерений строго индивидуальны и не могут сравниваться с показателями других людей. Для получения достоверных результатов Ваших тренировок, старайтесь начинать измерение при одном и том же значении пульса.
4. Для переключения в основной режим нажмите кнопку RESET. Также пульт сам перейдёт в основной режим спустя 1 минуту после измерения.

## **ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ**

Будьте осторожны при транспортировке оборудования, не повредите спину. Используйте транспортные колёса.

Используйте защиту напольного покрытия при транспортировке.

Схема сложения показана в конце руководства.

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

## **ОБСЛУЖИВАНИЕ**

Оборудование почти не требует 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 поверхности тефлоном.

- Никогда не снимайте защитный кожух оборудования.
- Следите за чистотой направляющей для лучшего скольжения. Также возможно будет необходимо покрыть направляющую парафином.

## **ЗАМЕНА БАТАРЕЙ**

Если дисплей пульта гаснет, нужно заменить батареи. Снимите крышку батарей в задней части пульта, и удалите старые батареи. Разместите новые батареи и вставьте крышку обратно.

Чтобы минимизировать растяжение механизма, обеспечивающего нагрузку, необходимо после занятий установить регулятор нагрузки в положение 1.

## **СБОИ ОБОРУДОВАНИЯ**

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**

Длина .....200 см.  
Ширина ..... 48 см.  
Высота .....56 см.  
Вес .....46 кг.

**Мы желаем Вам приятных тренировок!**