

T90

Инструкция пользователя



TUNTURI®

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-----------------------------|----|
| СБОРКА | 3 |
| ОСНОВЫ УПРАЖНЕНИЙ. | 4 |
| СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ..... | 4 |
| БЛОК УПРАВЛЕНИЯ..... | 6 |
| ВЫБОР УПРАЖНЕНИЯ..... | 7 |
| ОБСЛУЖИВАНИЕ | 11 |
| СБОИ..... | 12 |
| КОДЫ ОШИБОК..... | 13 |
| ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ..... | 13 |
| ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ | 13 |

ВАЖНО! ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Руководство пользователя – это существенная часть вашего оборудования для тренировок: прочитайте все инструкции в этом руководстве прежде, чем Вы начнёте использование дорожки. Вы должны следовать следующим предосторожностям:

ОСТОРОЖНО!

- Никогда не используйте удлинители между дорожкой и розеткой. Максимальное потребление устройством тока составляет 10 А. Розетки с колеблющимся напряжением, больше чем 12 % может привести к беспорядочной работе или испортить электронику дорожки. Использование напряжения тока большего, чем то, которое определено в этом руководстве приведет в конечном счете к недействительности гарантии.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ, для уменьшения любого риска 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, или перед установкой или снятием частей. Разъединение: установить все средства управления в положение «ВЫКЛ», затем отсоединить штепсель от розетки.
- Наблюдение необходимо, когда дорожка используется, или рядом с детьми, инвалидами.
- Используйте дорожку только для её прямого назначения как описано в этом руководстве. Не

использовать руководство, не рекомендованное Тунтури.

- Прежде, чем Вы начинаете использовать дорожку, удостоверьтесь, что она функционирует правильно. Не используйте неисправное устройство.

- Держите шнур далеко от нагретых поверхностей.

- T90 не должен использоваться на открытом воздухе. T90 допускает изменение t окружающей среды от +10°C до+35°C. Влажность воздуха никогда не должна превышать 90 %.

- Не пытайтесь починить или отрегулировать то, что не указано в этом руководстве. Вы должны тщательно следовать данным инструкции.

- Никогда не используйте эту дорожку, если поврежден шнур или штепсель, или на них попала вода. Отвезите дорожку в сервис-центр.

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

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

- T90 не должна использоваться людьми, чей вес более чем 150 кг.

- Информация относительно гарантийных сроков Вы можете найти в гарантийном буклете с изделием.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ТРЕНИРОВОК TUNTURI.

Ваш выбор показывает, что Вы действительно хотите внести вклад в Ваше здоровье и общее состояние; это также показывает, что Вы действительно цените высокое качество и стиль. С оборудованием для фитнеса, Тунтури, Вы выбрали высококачественное, безопасное и мотивированное как ваш партнер для тренировок оборудование. Какой бы цели в тренировках Вы не преследовали, мы уверены, что это именно то оборудование, которое приведет Вас к желаемому результату. Вы найдете информация об использовании вашего оборудования и о эффективных тренировках на вебсайте Тунтури www.tunturi.com.

СБОРКА

Перед сборкой устройства убедитесь, что все части присутствуют:

УПАКОВКА 1/2

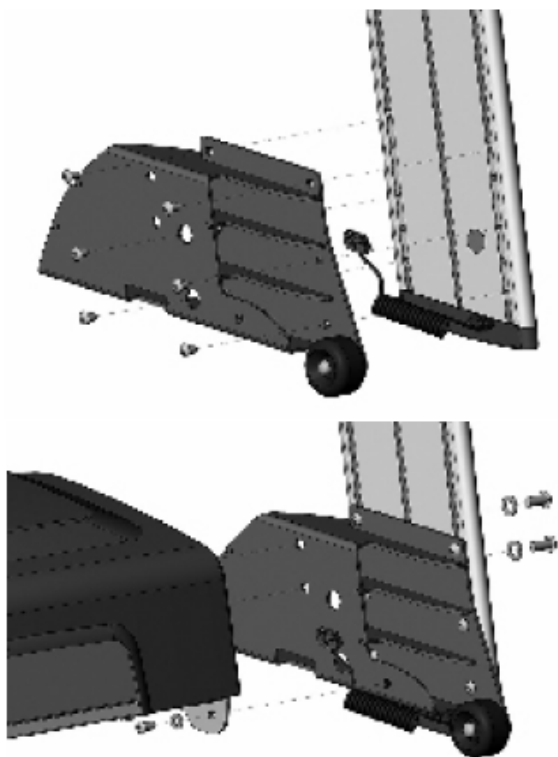
1. Беговое полотно
2. Шнур питания

УПАКОВКА 2/2

3. Поручни.
 4. Горизонтальный поручень/панель управления.
 5. Сборочный комплект (содержание отмечено * в списке запасных частей): храните инструменты для сборки, так как они могут понадобиться для регулировки оборудования.
- В случае проблем свяжитесь с вашим дилером Тунтури. Положение дорожки в помещении определяется исходя из позиции, в которой Вы будете заниматься. Не вынимайте дорожку из коробочки: используйте упаковочный материал, чтобы закрыть пол на месте сборки. Для сборки тренажера необходимо двое взрослых людей. Собирайте оборудование, следуя данным указаниям:

Откройте обе упаковки и удалите весь защитный пластик с частей тренажера.

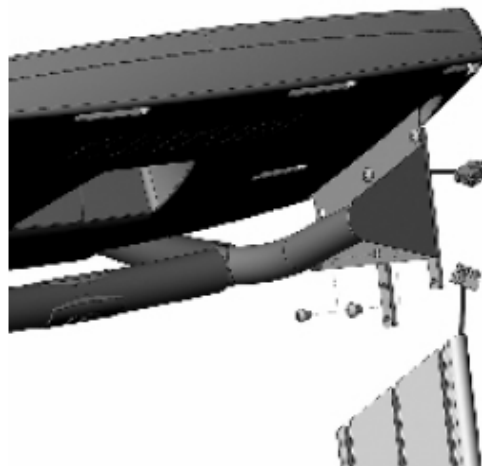
ПОРУЧНИ



Закрепите опорные части поручней на нижних концах поручней, используя 6 винтов (А) на каждую опорную часть. Осторожно затяните винты. **ВНИМАНИЕ!** Левый поручень и опорная часть отмечены красной круглой наклейкой. Прикрепите оба поручня к

беговому полотну с помощью двух винтов (В) и шайб (С) и одним винтом (Е). Будьте осторожны, чтобы не повредить провод, выходящий из левого поручня. **ВНИМАНИЕ!** Не затягивайте винты, пока не будут установлены горизонтальный поручень и компьютер.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ПОРУЧЕНЬ И КОМПЬЮТЕР



Поверните направляющие расположенные на нижней части горизонтального поручня так, чтобы вы могли соединить их с другими винтами (F) через нижнее отверстие горизонтального поручня. **ВНИМАНИЕ!** Завинтите эти винты совсем чуть-чуть. Не удаляйте винты с направляющих. Установите горизонтальный поручень/компьютер на поручни так, чтобы направляющие совпали с углублениями на поручнях. Соедините провод, выходящий из левого поручня с соединителем в компьютере и вставьте соединительный провод во внутрь горизонтального поручня. Вставьте горизонтальный поручень на концы поручней и закрепите винтами на направляющих.

Будьте осторожны, чтобы не повредить поручни для измерения пульса: убедитесь, что провод расположен в центре углубления в поручне. Закрепите болты на поручнях. Удалите защитную пленку с дисплея компьютера.

Соедините провод, выходящий из левого поручня, с соединителем, расположенным под беговым полотном с левой стороны. Для более простого соединения, приподнимите дорожку на правую сторону.

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 слева от 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 конец силового шнура в дорожку, гнездо находится в левом нижнем углу дорожки спереди. Перед подключением устройства к источнику питания, удостоверьтесь, что напряжение соответствует 230В.

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 изделие, то вызовите квалифицированного электрика или сотрудника сервисного центра. Не изменяйте конструкцию штепселя.

ОСНОВЫ УПРАЖНЕНИЙ

Прежде, чем Вы начнёте тренировки на беговой дорожке, Вам следует ознакомиться с ее функциями и действиями.

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, 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 разнообразной прогулочной тренировки, Вы также можете использовать легкие гири, чтобы тренировать мышцы рук. Помните, что нужно уделять внимание аспектам безопасности, таким как поддержание равновесия.

Вы найдете информацию об использовании вашего тренажера и то, что улучшит ваши тренировки на сайте Тунтури www.tunturi.com.

ОБ УСЛОВИЯХ УПРАЖНЕНИЙ

- Удостоверьтесь, что помещение для упражнений имеет хорошую вентиляцию, но не простудитесь.
- Разместите дорожку на нужном уровне так, чтобы сзади оставалось минимум 200x100см свободного

пространства и 100 см по бокам с каждой стороны и перед беговой дорожкой. Убедитесь, что дети и животные находятся за пределами этого пространства в момент работы тренажера

- Мы рекомендуем, чтобы оборудование было установлено на защитной основе.

ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ОБОРУДОВАНИЯ

- Всегда отключайте дорожку от питания после каждой сессии обучения.
- 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.
- Одевайте 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, такой как галька и гравий

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 уровня 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 боль в шее, плечах и в области спины, поддерживайте вертикальное положение. Старайтесь бежать в центре дорожки, на комфортном расстоянии от компьютера.
- Если вы столкнулись с некоторыми оперативными затруднениями во время упражнения, возьмитесь за поручень и встаньте на основания справа и слева от бегового полотна. Выключите питание и посмотрите инструкцию по Сбою.
- 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.

СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ:

Независимо от вашей цели, Вы получите лучшие результаты, тренируясь с нормальным для вас уровнем нагрузки. Лучшая мера правильности вашей тренировки – ваш пульс.

ИЗМЕРИТЕЛИ ПУЛЬСА **ПОРУЧНИ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА**

Контактные датчики пульса, расположенные на поручнях измеряют пульс, когда пользователь T90 держится за оба поручня. Чтобы пульс определился, ладони должны быть немного влажными. Если кожа на руках слишком сухая или слишком влажная, то это может помешать определению Вашего пульса. Так же, пожалуйста, учтите, что слишком сильное нажатие ногами на беговое полотно в течение занятия может помешать точному определению Вашего пульса. Мы советуем использовать поручни для измерения пульса только при выполнении упражнений на ходьбу, или стоя ногами на левой и правой платформах по бокам от бегущей ленты, или, когда тренажер остановился. **ВНИМАНИЕ!** Активированная программа по измерению пульса покажет первоначальный пульс, а затем будет измерять Ваш пульс каждые 8 секунд

ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ **ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА**

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 циркулирующую работу 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

START (СТАРТ)

Запуск выбранной программы и бегового полотна.

КЛАВИШИ КОНТРОЛЯ СКОРОСТИ

(кролик/черепаха)

При однократном нажатии клавиши кролик скорость увеличивается на 0.1 км/ч, при продолжительном нажатии скорость увеличивается быстрее. Диапазон скорости полотна составляет от 0,5-24 км/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%.

СТРЕЛОЧКИ

С помощью стрелочек Вы можете вводить исходные данные, изменять нагрузку. Стрелочка вверх подразумевает увеличение значений, вниз – уменьшение.

СТОП/ПАУЗА/СБРОС (STOP / PAUSE / RESET)

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. Двукратное кратковременное нажатие клавиши СТОП приводит к окончанию упражнения. Долговременное, более 2 секунд, нажатие клавиши СТОП приводит к сбросу всех значений, пульт переходит в начальное состояние.

ВЫБОР (SELECT)

Перед нажатием клавиши СТАРТ, клавишей ВЫБОР можно выбрать режим тренировки. Во время тренировки этой клавишей можно выбрать величины, выводимые на дисплей.

ВВОД (ENTER)

Подтверждение выбора установленной величины.

УСТАНОВКА (SET)

Нажмите клавишу УСТАНОВКА для изменения или проверки установленных настроек.

СКОРОСТЬ (SPEED)

Нажатие клавиши СКОРОСТЬ во время выполнения упражнения в ручном режиме, позволит Вам быстро увеличить скорость. Однократное нажатие клавиши увеличит скорость до 5,4 км/ч, двойное до 7,2 км/ч, а тройное до 9,6 км/ч. После этого при нажатии этой клавиши скорость будет уменьшаться в этих же пропорциях.

ОХЛАЖДЕНИЕ (COOL DOWN)

Нажмите эту клавишу для того, чтобы начать 5-минутное охлаждение, после которого дорожка остановится. Период охлаждения входит в установленные программы и включается автоматически после завершения профиля.

ДИСПЛЕИ

ПУЛЬС (HEART RATE)

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

КИЛОКАЛОРИИ (KCAL)

0-9999Ккал, шаг 1Ккал.

УГОЛ ПОДЪЁМА (ELEVATION)

0-12%, шаг 0,5%.

ВРЕМЯ (TIME)

Шаг 1сек на интервале 00ч00мин-99:59мин, 1мин на интервале 1ч40мин-9ч59мин.

РАССТОЯНИЕ (DISTANCE)

0.00-99.99км, шаг 0,01км.

СКОРОСТЬ (SPEED)

Скорость полотна 0,5-24км/ч, шаг 0,1км. Индикатор показывает выбранную единицу (км/ч, м/ч, мин/км)

ГРАФИЧЕСКИЙ/ТЕКСТОВОЙ ДИСПЛЕЙ (GRAPHIC/TEXT DISPLAY)

T90 оборудована отдельными графическим дисплеем для воспроизведения детальной информации по Вашему профилю, в то время как текстовое поле воспроизводит инструкции и когда вы включаете упражнение и в период самого упражнения.

ВВОД НАСТРОЕК

1. Нажмите УСТАНОВКА.
2. Используйте стрелочки для изменения настроек. Нажмите ВВОД для подтверждения выбора.
3. Введите свой вес. Используйте стрелочки для выбора значения. Эти данные необходимы для правильного подсчёта затрат энергии во время тренировки. Нажмите ВВОД для подтверждения выбора.
4. Выберите пол. Используйте стрелочки для выбора значения. Эти данные необходимы для правильного подсчёта затрат энергии во время тренировки. Нажмите ВВОД для подтверждения выбора.
5. Введите возраст. Используйте стрелочки для выбора значения. Эти данные необходимы для правильного подсчёта затрат энергии во время тренировки. Нажмите ВВОД для подтверждения выбора.
6. Выберите включить/выключить звук. (ON=вкл., OFF=выкл.) Используйте стрелочки для выбора значения. Нажмите ВВОД для подтверждения выбора. **ВНИМАНИЕ!** Вовремя выполнения Вашего профиля, компьютер дает

звуковой сигнал в случае, если произошли какие-либо изменения в профиле.

7. Установите единицы измерения ($\text{km/h}=\text{км/ч}$, $\text{min/km}=\text{мин/км}$). Используйте стрелочки для выбора значения. Нажмите ВВОД для подтверждения выбора. ВНИМАНИЕ! Вы можете выбрать единицы во время упражнения: нажмите один раз на УСТАНОВКА (set) и используйте стрелочки для изменения установок, нажмите ВВОД для подтверждения Вашего выбора.

8. Установите максимальную скорость для функции контроля пульса (HRC): с момента включения функции (HRC) скорость будет регулироваться в зависимости от пульса, максимальная скорость необходима для ограничения вашего скоростного уровня. Начальная скорость 12 км/ч. Используйте стрелочки для изменения настроек и нажмите ВВОД для подтверждения вашего выбора.

9. Дисплей TOTAL TIME отображает общее время тренировки конкретного пользователя. Нажмите ВВОД.

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

ВЫБОР УПРАЖНЕНИЯ

Нажимайте клавишу ВЫБОР, пока индикатор не укажет на нужную программу. Вы можете выбрать между:

1. Тренировка с ручной регулировкой скорости и угла подъема.
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. Настоящий профиль упражнения в котором скорость/подъем или уровень пульса очень схож с настоящей программой

Р1: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. Используйте клавиши КРОЛИК/ЧЕРЕПАХА или клавишу СКОРОСТЬ для установки скорости и клавиши для контроля угла подъема для установки подъема.

НАЧАЛО С ВЫБОРА ПРОГРАММЫ

2. Нажимайте ВЫБОР (SELECT) до тех пор, пока световой сигнал не будет указывать на Ручной текст.
3. Нажмите СТАРТ. Полотно начнет двигаться со скоростью 1,5 км/ч. Используйте клавиши

КРОЛИК/ЧЕРЕПАХА или клавишу СКОРОСТЬ для установки скорости и клавиши для контроля угла подъема для установки подъема.

4. Профильный дисплей сохраняет детали упражнения в интервале одна минута. Через 20 минут дисплей сдвинет информацию в лево, чтобы показать информацию о скорости за последние 20 минут. Нажатие кнопки ВЫБОР(SELECT) во время упражнения будет выводить на дисплей информацию о скорости, угле подъема, пульсе и профилях беговой дорожки для этого упражнения.

5. Нажмите СТОП, дорожка остановиться и перейдет в состояние 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 клавишу СТОП дважды, чтобы закончить упражнение и дисплей переключится на Ваш результат. Затем компьютер переключится в свое исходное состояние.

Р2: 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 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. Нажимайте ВЫБОР (SELECT) до тех пор, пока световой сигнал не будет указывать на HRC текст. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить Ваш выбор
2. Используя стрелочки, чтобы установить: 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 PSC либо клавиши КРОЛИК/ЧЕРЕПАХА.
с) Комбинирование = автоматическое равное регулирование и угла наклона и скорости полотна.
3. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить Ваш выбор
4. Установите уровень пульса, используя стрелочки (80-180). Нажмите ВВОД для подтверждения.
5. Нажмите СТАРТ, чтобы начать упражнение, Вы можете регулировать постоянную величину пульса с помощью стрелочек.
6. Профильный дисплей сохраняет детали упражнения в интервале одна минута. Через 20 минут дисплей сдвинет информацию в лево, чтобы показать информацию о скорости за последние 20 минут. Нажатие кнопки ВЫБОР(SELECT) во время

упражнения будет выводить на дисплей информацию о скорости, угле подъема, пульсе и профилях беговой дорожки для этого упражнения.

7. Нажмите СТОП, дорожка остановится и перейдет в состояние ожидания на 5 минут. Вы можете возобновить прерванное упражнение в течение 5 минут, нажав кнопку СТАРТ. Нажмите клавишу СТОП дважды, чтобы закончить упражнение и дисплей переключится на Ваш результат. Затем компьютер переключится в свое исходное состояние.

Р3: 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.

1. Нажимайте ВЫБОР (SELECT) до тех пор, пока световой сигнал не будет указывать на текст ТЕСТ. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить Ваш выбор.

2. Нажмите ВЫБОР(SELECT), чтобы выбрать между тестом на 2 км ходьбы и тестом на бег. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить Ваш выбор.

2 КМ ТЕСТ НА ХОДЬБУ

При прохождении теста на ходьбу необходимо использовать монитор с показаниями пульса. 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 вернулся к норме. На основании проделанной Вами работы компьютер покажет смету Вашей максимальной способности усвоения кислорода.

НАЧАЛО ТЕСТА НА ХОДЬБУ:

1. Компьютер запрашивает рост пользователя: с помощью стрелочек введите Ваш рост. Нажмите Ввод для подтверждения Ваших установок.

2. Компьютер запрашивает пол пользователя: введите свой пол, используя стрелочки. Нажмите ВВОД для подтверждения Ваших установок.

3. Компьютер запросит вес пользователя: введите Ваш вес, используя стрелочки. Нажмите ВВОД для подтверждения Ваших установок.

4. Компьютер запросит возраст пользователя: введите свой возраст, используя стрелочки. Нажмите ВВОД 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. 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 на столько быстро на сколько это возможно.

Установите скорость, используя клавиши для контроля скорости. 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 смету 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 стрелочки. Нажмите ВВОД для подтверждения Ваших установок.

3. Компьютер запросит возраст пользователя: введите свой возраст, используя стрелочки. Нажмите ВВОД 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. 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.

2. Когда время на дисплее истечет, появится Ваш оцененный результат по итогам теста.
3. 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 |

P4-P16: ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ

Тунтури усовершенствовал различные современные профили упражнений для того чтобы гарантировать разносторонность, удовольствие и ориентированность на результат тренировки. Компьютер даст звуковой сигнал с предложением изменить профиль. Профильный дисплей покажет параметры профиля и детали следующих профилей.

P4 – программа ручного ввода упражнения. Дисплей показывает путь длиной в 400 м и подсчитывает время, за которое Вы проходите каждый такой отрезок.

1. Нажимайте SELECT (ВЫБОР) до тех пор, пока световой сигнал не будет указывать программу (P4), которую вы хотите.

2. Нажмите СТАРТ. Упражнение начнется, и лента начнет двигаться со скоростью 1,5 км/ч. Вы можете регулировать скорость, используя КРОЛИК/ЧЕРЕПАХА или клавишу СКОРОСТЬ, и клавиши контроля угла подъема для установки подъема.

3. Нажатие SELECT (ВЫБОР) в период занятия выведет на экран профиль скорости, подъема и пульса для данного упражнения.

4. Нажмите СТОП, дорожка остановится и перейдет в состояние ожидания на 5 минут. Вы можете возобновить прерванное упражнение в течение 5 минут, нажав кнопку СТАРТ. Нажмите клавишу СТОП дважды, чтобы закончить упражнение и дисплей переключится на Ваш результат. Затем компьютер переключится в свое исходное состояние.

P5 – это программа на 5 км, а **P6** – на 10 км с постоянным углом подъема и регулируемой скоростью вручную. Угол подъема регулируется.

1. Нажимайте SELECT (ВЫБОР) до тех пор, пока световой сигнал не будет указывать программу (P5-P6), которую вы хотите.

2. Нажмите СТАРТ. Упражнение начнется, и лента начнет двигаться. Вы можете регулировать скорость, используя КРОЛИК/ЧЕРЕПАХА или клавишу СКОРОСТЬ, и клавиши контроля угла подъема для установки подъема.

3. Нажатие SELECT (ВЫБОР) в период занятия выведет на экран профиль скорости, подъема и пульса для данного упражнения.

4. Нажмите СТОП, дорожка остановится и перейдет в состояние ожидания на 5 минут. Вы можете возобновить прерванное упражнение в течение 5 минут, нажав кнопку СТАРТ. Нажмите клавишу СТОП дважды, чтобы закончить упражнение и дисплей переключится на Ваш результат. Затем компьютер переключится в свое исходное состояние.

5. Период охлаждения начнется автоматически сразу после завершения профиля. После периода охлаждения дорожка остановится.

P7 и P8 Программы упражнений, зависящих от уровня пульса. P7 – 15 – минутная программа разработанная специально для разогрева перед началом упражнений. P8 – 30-минутная программа, разработанная для базовой фитнес 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. Нажимайте SELECT (ВЫБОР) до тех пор, пока световой сигнал не будет указывать на профиль (P7-P8), который вы хотите. Нажмите ВВОД для подтверждения Вашей установки.
2. Выберите профиль HRC с помощью стрелочек.
3. Нажмите СТАРТ. Упражнение начнется, и лента начнет двигаться. Вы можете увеличить или уменьшить уровень пульса с шагом в 1 %, используя стрелочки.
4. Нажмите СТОП, дорожка остановится и перейдет в состояние ожидания на 5 минут. Вы можете возобновить прерванное упражнение в течение 5 минут, нажав кнопку СТАРТ. Нажмите клавишу СТОП дважды, чтобы закончить упражнение и дисплей переключится на Ваш результат. Затем компьютер переключится в свое исходное состояние.
5. Период охлаждения начнется автоматически сразу после завершения профиля. После периода охлаждения дорожка остановится.

Программы **P9-P11** – это программы с различными уровнями нагрузки, но с постоянной скоростью и углом подъема. Вы можете запрограммировать скорость на выбранном уровне и установить длительность упражнения либо на время, либо на дистанцию.

1. Нажимайте SELECT (ВЫБОР) до тех пор, пока световой сигнал не будет указывать на профиль (P9-P11), который вы хотите. Нажмите ВВОД для подтверждения Вашей установки.
2. Установите дистанцию/время. Используйте SELECT (ВЫБОР) чтобы выбрать уровень нагрузки. Вы можете изменять нагрузку, используя стрелочки. (от 10 мин. (0:10) до 3 ч. (h3:00) регулируется с шагом в 5 мин/ от 3 км до 42 км регулируется с шагом в 1 км).
3. Нажмите СТАРТ. Упражнение начнется, и лента начнет двигаться. Вы можете увеличить или уменьшить скорость с шагом в 1 %, используя стрелочки. Нажатие SELECT (ВЫБОР) в период занятия выведет на экран профиль скорости и уровень подъема данного упражнения.
4. Нажмите СТОП, дорожка остановится и перейдет в состояние ожидания на 5 минут. Вы можете возобновить прерванное упражнение в течение 5 минут, нажав кнопку СТАРТ. Нажмите клавишу СТОП дважды, чтобы закончить упражнение и дисплей переключится на Ваш результат. Затем компьютер переключится в свое исходное состояние.
5. Период охлаждения начнется автоматически сразу после завершения профиля. После периода охлаждения дорожка остановится.

Программа **P12** – это упражнение с интервалом, когда Вы можете определять скорость сами и устанавливать дистанцию для пробега или длительность упражнения.

1. Нажимайте SELECT (ВЫБОР) до тех пор, пока световой сигнал не будет указывать на профиль P12.

Нажмите ВВОД для подтверждения Вашей установки.

2. Установите дистанцию/время. Используйте SELECT (ВЫБОР) чтобы выбрать установки. Вы можете изменять нагрузку, используя стрелочки. (от 10 мин. (0:10) до 3 ч. (h3:00) регулируется с шагом в 5 мин/ от 3 км до 42 км регулируется с шагом в 1 км). Нажмите ВВОД для подтверждения Вашего выбора.
3. Нажмите СТАРТ. Упражнение начнется, и лента начнет двигаться. Используйте клавиши для регулирования скорости или клавишу СКОРОСТЬ (SPEED) для регулирования скорости.
4. Вы можете увеличивать или уменьшать угол наклона, используя стрелочки.
5. Нажмите СТОП, дорожка остановится и перейдет в состояние ожидания на 5 минут. Вы можете возобновить прерванное упражнение в течение 5 минут, нажав кнопку СТАРТ. Нажмите клавишу СТОП дважды, чтобы закончить упражнение и дисплей переключится на Ваш результат. Затем компьютер переключится в свое исходное состояние.
6. Период охлаждения начнется автоматически сразу после завершения профиля. После периода охлаждения дорожка остановится.

HRC программы (**P13-P16**) – программы упражнений, зависящих от уровня пульса с различными степенями нагрузки, которые позволяют Вам установить продолжительность упражнения. Программы 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. Нажимайте SELECT (ВЫБОР) до тех пор, пока световой сигнал не будет указывать на профиль (P13-P16), который вы хотите. Нажмите ВВОД для подтверждения Вашей установки.
2. Выберите профиль HRC с помощью стрелочек. Нажмите ВВОД для подтверждения Вашего выбора.
3. Нажмите SELECT (ВЫБОР) для перехода к установкам длительности (времени/дистанции). Используйте SELECT (ВЫБОР), чтобы выбрать установки. Вы можете изменять нагрузку, используя стрелочки (от 10 мин. (0:10) до 3 ч. (h3:00) регулируется с шагом в 5 мин/ от 3 км до 42 км регулируется с шагом в 1 км). Нажмите ВВОД для подтверждения Вашего выбора.
4. Нажмите СТАРТ. Упражнение начнется, и лента начнет двигаться. Вы можете увеличить или уменьшить уровень пульса с шагом в 1 %, используя стрелочки.
5. Вы можете установить максимальную скорость для дорожки, нажимая клавиши для контроля скорости.
6. Нажмите СТОП, дорожка остановится и перейдет в состояние ожидания на 5 минут. Вы можете возобновить прерванное упражнение в течение 5 минут, нажав кнопку СТАРТ. Нажмите клавишу СТОП

дважды, чтобы закончить упражнение и дисплей переключится на Ваш результат. Затем компьютер переключится в свое исходное состояние.
7. Период охлаждения начнется автоматически сразу после завершения профиля. После периода охлаждения дорожка остановится.

ПРОГРАММЫ (фигуры профилей находятся сзади на сгибе инструкции)

P4(Track). Это программа ручного управления. Дисплей показывает путь на 400 м и считает время, за которое Вы проходите это расстояние. Эта программа идеальна для активной тренировки, которая направлена на улучшение предыдущего результата. Вы можете регулировать угол подъема дорожки для симуляции воздушного сопротивления.
P5 (5K Course) это программа на 5 км с постоянным углом наклона и ручной установкой скорости. Эта программа подходит для бегунов и тех, кто активно тренируется: популярная дистанция в соревнованиях, программа на 5 км полезна для мониторинга вашего прогресса. Постоянная нагрузка в среднем основана на подъеме дорожки от 1.1% до 3%.

P6 (10 Course). Эта программа на 10 км с постоянным углом подъема и ручной установкой скорости. Программа подходит для бегунов и тех, кто активно тренируется: популярная дистанция в соревнованиях, программа на 10 км полезна для мониторинга вашего прогресса. Постоянная нагрузка в среднем основана на подъеме дорожки от 0.87% до 3%.

P(15 Min Warm Up). Это программа направлена на контроль пульса. 15-минутная программа разработана для разогрева перед выполнением основной нагрузки. Средний постоянный уровень пульса 113 ударов в минуту, а максимальный 122 удара в минуту.

P8 (30 Min Health) Эта программа направлена на контроль пульса. 30-минутная программа разработана для базовой аэробной тренировки. Средний постоянный уровень пульса 117 ударов в минуту, а максимальный 126 удара в минуту.

P9 (Hill Walk) Программа основана на регулярном изменении угла подъема, в комбинации с оживленной слабоустойчивой ходьбой. Эта программа подходит для начинающих и активных ходоков. Основная нагрузка составляет постоянную среднюю скорость 5,2 км/ч, а максимальная скорость 5,8 км/ч, с средним подъемом на 2,7%.

P10(Hill Jog) основана на нерегулярных изменениях угла подъема, в комбинации с небольшой скоростью для легкой пробежки. Программа подходит для начинающих и тех, кто следит за своей фигурой. Основная нагрузка составляет постоянную среднюю скорость 6,9 км/ч, а максимальная скорость 7,2 км/ч, с средним подъемом на 1,9%.

P11(Hill run). Эта программа основана на последовательном, небольшом подъеме, в комбинации с бегом в оживленном темпе с регулярными изменениями. Программа подходит для активных бегунов. Средняя скорость на начальном

этапе составляет 11,6 км/ч, а наивысшая скорость 12,5 км/ч, со средним подъемом на 1,8 %.

P12 (Rolling Hills). Эта программа, где Вы сами можете выбрать нужную дистанцию в километрах. Эта программа специально разработана для регулярных тренировок, но также позволяет заменить рутину на фитнес тренировку. Максимальная дистанция составляет 42 км, с начальной дистанцией в 3 км, регулирование с шагом в 1 км. Программа включает установки на интервальный подъем в среднем на 2,4%.

P13 (Fatburner 1). Программа, зависящая от уровня пульса с небольшой нагрузкой, основана на регулярных подъемах и спадах пульса. Программа подходит для тех, кто следит за весом. Средний уровень пульса должен составлять 114 ударов в минуту, а максимальный 125 ударов/мин.

P14 (Fatburner 2). Программа, зависящая от уровня пульса со средней нагрузкой, основана на интервальном подъеме и спаде пульса. Программа подходит для фитнес тренировок и для тех, кто следит за весом. Средний уровень пульса должен составлять 122 ударов в минуту, а максимальный 136 ударов/мин.

P15 (Cardio). Программа, зависящая от уровня пульса со средней нагрузкой, основана на регулярном подъеме и спаде пульса. Уровень пульса должен оставаться в пределах от 130-140 ударов/мин на протяжении всего упражнения. Программа идеально подходит для фитнес тренировок. Средний уровень пульса должен составлять 129 ударов в минуту, а максимальный 145 ударов/мин.

P16 (Fit). Программа, зависящая от уровня пульса с высокой нагрузкой, основана на регулярном подъеме и спаде пульса. Уровень пульса должен оставаться в пределах от 135-145 ударов/мин на протяжении всего упражнения. Программа подходит для требовательной фитнес тренировок и улучшения выносливости. Средний уровень пульса должен составлять 133 ударов в минуту, а максимальный 150 ударов/мин.

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:

1. Наденьте распылитель на баллончик со смазкой.
2. Поднимите беговое полотно и закрепите его.
3. Вставьте распылитель между беговой лентой и полотном. Постарайтесь чтобы спрей прошел как можно глубже к центру бегового полотна.
4. Продольно с двух сторон распылите смазку в течении 2-3 секунд
5. Опустите беговое полотно в его нормальное состояние. Используйте дорожку для тренировки. Или дайте дорожке поработать как минимум 5 минут.

ВНИМАНИЕ! Используйте только смазку T-lube S силиконовая. Войдите в контакт с вашим местным дилером Tunturi для приобретения T-lube.

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

Иногда смещение ленты возможно из-за стиля бега пользователя (когда вы давите на дорожку одной ногой сильнее, чем другой). Выравнивание дорожки происходит при регулировании болтов в задней части дорожки.

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

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

СБОИ

ВНИМАНИЕ! Несмотря на продолжительный контроль качества, дефекты и сбои, вызванные индивидуальными особенностями, могут появиться в оборудовании. 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.

SYSTEM CHECK FAILED (СИСТЕМНАЯ ПРОВЕРКА СБОЯ). 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.

SPEED SENSOR ERROR (ОШИБКА ДАТЧИКА СКОРОСТИ). Звоните дилеру для обслуживания.

MOTOR SPEED ERROR (ОШИБКА СКОРОСТНОГО МОТОРА). 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.

MOTOR OVERLOAD (ПЕРЕГРУЗКА МОТОРА). Убедитесь, что Вы правильно используете дорожку. Не повредите 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. Убедитесь, что смазка в порядке, смажьте дорожку, если это требуется. Иначе, звоните дилеру для обслуживания.

LIFT MOTOR ERROR (ОШИБКА ПОДЪЕМНОГО МОТОРА) Звоните дилеру для обслуживания.

LIFT MOTOR OVERLOAD (ПЕРЕГРУЗКА ПОДЪЕМНОГО МОТОРА). Убедитесь, что Вы правильно используете тренажер. Не перегружайте подъемный мотор, продолжая изменять угол наклона. Выключите электрический шнур из розетки и от дорожки, подождите 1 минуту и включите питание. Подъемный мотор перезапустится автоматически при включении. Если дорожка вернулась к нормальной работе, Вы можете

продолжить использование дорожки. Иначе, звоните дилеру для обслуживания.

КОД ОБСЛУЖИВАНИЯ

CHECK LUBRICATION (Проверьте смазку). Убедитесь, что смазки достаточно, смажьте дорожку, только если это необходимо. Устраните код двойным нажатием клавиши ВВОД.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ

Перед перемещением T90 убедитесь, что шнур питания отключен от дорожки и сети. Встаньте за дорожкой и возьмитесь за алюминиевый профиль в конце дорожки так, чтобы оборудование встало на транспортировочные колесики и перемещайте оборудование. 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 | 214 см |
| Высота | 143 см |
| Ширина | 91 см |
| Вес | 115 кг |
| Беговая поверхность | 52x158 см |
| Скорость | 0.5 – 24.0 км/час |
| Угол подъема | 0-12% |
| Двигатель | 3,5 л/с |
| Максимальный вес пользователя | 150 кг |