

TUNTURI®

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Эллиптический тренажер

Артикул: C55

Модель: PERFORMANCE



Внимание

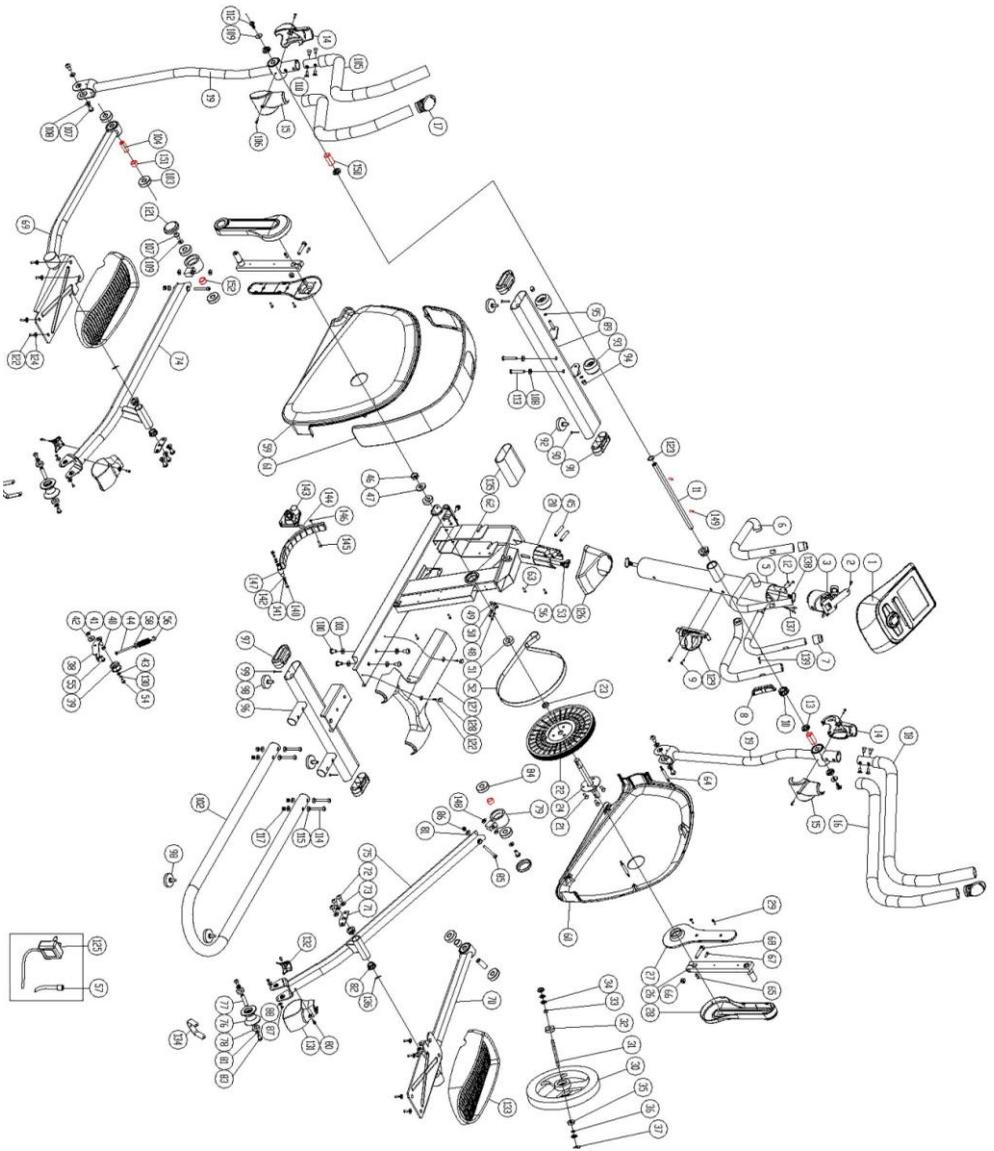
- Перед сборкой тренажёра внимательно прочтите настоящее руководство

EAC

A



Сборочный чертеж



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Технические характеристики	Кол-во	Ед. изм.
1	Консоль C55	SM2529-71 TUNTURI	1	шт
2	Винт с крестообразным шлицем M5x14	5*15(电泳黑) (диаметр гайки 9.5мм) 伞头,十一字 Цвет - чёрный	3	шт
3	Кронштейн консоли	表板P-PW7346	1	шт
5	Стойка	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
6	Накладка на поручень 260xφ 23x3.0мм	490мм x φ23 x 3мм Цвет - чёрный	2	шт
7	Заглушка	φ1" Материал - полиэтилен (ПЭ)	2	шт
8	Датчик пульсометра	PIN固定-黑色*2шт.	2	шт
9	Винт M5x20	M5x20мм (铆) 30#	2	шт
10	Втулка	φ50.8xφ17.12x13мм	2	шт
11	Вал φ17x1.5Tx337	φ17x367мм (螺牙M8xP1.0x23мм)	1	шт
12	Винт M5xP0.8x20	M5xP0.8x20мм 镀黑锌 30#	1	шт
13	Подшипник 6203RS	6203RS Пластиковый корпус C3组	2	шт
14	Защитная крышка подвижной ножки (передняя)	RAL9004 Цвет - чёрный	2	шт
15	Защитная крышка подвижной ножки (задняя)	RAL9004 Цвет - чёрный	2	шт
16	Накладка на рукоять 900xφ30x5.0 мм	900мм x φ30 x 5мм	2	шт
17	Заглушка	Цвет - чёрный Материал - АБС	2	шт
18	Верхняя рукоятка (правая)	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
19	Подвижная ножка (правая, левая)	RAL9004 金属黑	1=>2	шт
20	Главная рама	RAL9004 金属黑	1	шт
21	Винт M8xP1.25x12x5t	M8 x P1.25 x 12мм x 5t Класс прочности: 8.8	3	шт
22	Приводной шкив φ280x6	φ280*6 канавок	1	шт
23	Втулка φ20.5xφ25x7.5мм	φ20.5 x φ25 x 7.5мм	1	шт
24	Ось шкива φ20*195мм	φ20*195мм	1	шт
25	Провод датчика	500мм 2P母勾头+开关盒D6	1	шт
26	Кривошип (правый, левый)	RAL9004 Цвет - чёрный	2	шт

27	Защитная панель кривошипа (внутренняя)	RAL9004 Цвет - чёрный Материал - АБС	2	шт
28	Защитная панель кривошипа (наружная)	RAL9004 Цвет - чёрный Материал - АБС	2	шт
29	Винт М5х8	М5х8мм 镀黑锌	4	шт
30	Маховик	φ280*32Вт Вес - 6 кг	1	шт
31	Ось маховика 113.5	113.5мм	1	шт
32	Подшипник 6300RS	6300RS Пластиковый корпус	1	шт
33	Втулка	φ10 х φ14 х 6мм Материал - нейлон	1	шт
34	Гайка 3/8"-26х4.5t	3/8"-26х4.5t (铆) 30#	3	шт
35	Подшипник 6000RS	6000RS Пластиковый корпус	1	шт
36	Плоская шайба φ10хφ14х1t	φ10хφ14х1t (铆)	1	шт
37	Гайка 3/8"	3/8"-26(镀锌)30# 7T	2	шт
38	Натяжитель ремня	镀锌 焊接PW1784+PW2296	1	шт
39	Натяжной ролик φ24хφ37х20.5мм	φ24 х φ37 х 20.5мм Чёрное покрытие	1	шт
40	Волнистая шайба φ10.5хφ15х0.3t	φ10.5хφ15х0.3t Цвет - чёрный Материал - сталь 65Mn	2	шт
41	Гайка с нейлоновой вставкой М8	М8 (铆)	1	шт
42	Плоская шайба φ8.5хφ25х2t	φ8.5хφ25х2t (铆)	1	шт
43	Плоская шайба φ6хφ13х1t	φ6хφ13х1t (铆) Q235	1	шт
44	Винт М6хР1.0х80мм	М6хР1.0х80мм 电泳黑 полная резьба	1	шт
45	Винт М10х60мм	М10х55мм 电泳黑 Класс прочности: 10.9	2	шт
46	Гайка с нейлоновой вставкой М20	М20*Р1.0 (铆)	1	шт
47	Плоская шайба φ20.3хφ30х1t	φ20.3хφ30х1t 镀黑锌 Q235	1	шт
48	Винт М4хР1.5х16мм	М4хР1.5*16мм 镀黑锌 (头φ9) Материал - сталь	2	шт
49	Фиксатор датчика	Цвет - чёрный	1	шт
50	Плоская шайба φ5хφ10х1t	φ5хφ10х1t (铆)	2	шт
51	Подшипник 6004RS	6004RS Пластиковый корпус	2	шт

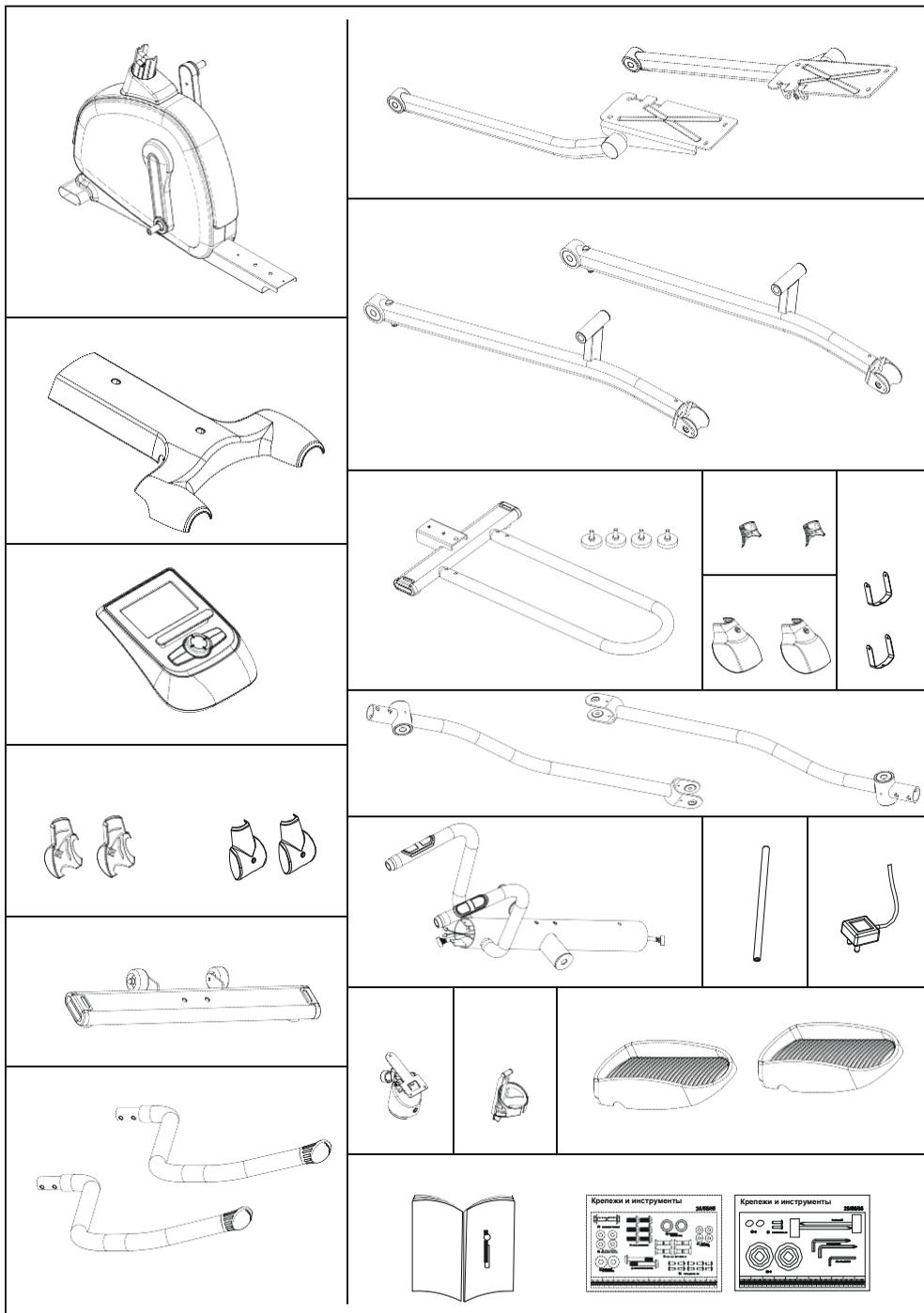
52	Приводной ремень J430 6P 092мм	J6 1092мм (430J) 威格尔	1	шт
53	Нижний провод	760мм 12P公勾头(白)+2P公勾头70мм +3P公包覆	1	шт
54	Винт M6xP1.0x12мм BS7 CF3-5-7 CR3-5-7	M6xP1.0x12мм (铆) 30# 10对边 полная резьба	1	шт
55	Винт M8xP1.25x18L	M8xP1.25x18мм (铆) полная резьба	1	шт
57	Провод питания 500мм	500мм 3P母包覆+JACK圆头	1	шт
58	Плоская шайба ф6хф13х2t	ф6хф13х2t (铆)	1	шт
59	Левая защитная панель корпуса PMS 425 (серая)	PMS 425 Цвет - серый	1	шт
60	Правая защитная панель корпуса PMS 425 (серая)	PMS 425 Цвет - серый	1	шт
61	Верхняя панель корпуса	RAL9004 Цвет - чёрный (глянцевый)	1	шт
62	Винт M5x16мм	M5x16 Материал - сталь 镀黑锌	3	шт
63	Винт M4x16мм	M4x16 (镀黑锌)	3	шт
64	Вал	Цвет - белый Материал - ПП Твёрдость по Шору - 95-98 усл.ед.	2	шт
65	Штифт	6*6*23	2	шт
66	Гайка с нейлоновой вставкой M10	M10 (17对边10t) Класс прочности: 8.8 镀蓝锌	2	шт
67	Винт M5xP0.8x16мм	M5*P0.8*16мм (镀黑锌)	2	шт
68	Винт M10xP1.5x50мм	M10xP1.5x50мм (镀蓝锌) полная резьба Класс прочности: 10.9	2	шт
69	Педальная опора (левая)	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
70	Педальная опора (правая)	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
71	Крепёжная пластина	RAL9004 Цвет - чёрный	2	шт
72	Винт M8xP1.25x16мм (6мм)	M8*P1.25*16мм (6мм) (镀黑锌) полная резьба	6	шт
73	Плоская шайба ф8хф19х2t	ф8хф19х2t (镀黑锌)	6	шт
74	Подвижный рычаг (левый)	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
75	Подвижный рычаг (правый)	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт

76	Ролик	φ61хφ28х50.6 Материал - резина Цвет - чёрный	2	шт
77	Вал	φ12х50.6мм	2	шт
78	Подшипник 6001RS	6001RS Пластиковый корпус (ABEC-5)	4	шт
79	Муфта	RAL9004 Цвет - чёрный	2	шт
80	Винт М5хР0.8х12мм	М5хР0.8х12мм (镀黑锌) 30#	4	шт
81	Плоская шайба φ8хφ16х1t	φ8хφ16х2t (铬)	6	шт
82	Втулка φ26.7хφ17.12х15мм	φ26.7хφ17.12х15мм 有槽	4	шт
83	Винт М8*Р1.25*16мм (6мм)	М8хР1.25х16мм (6мм) (铬)	4	шт
84	Подшипник 6204RS	6204RS Пластиковый корпус Z4	4	шт
85	Винт М8Х70мм	М8х70мм (длина резьбы 30мм) (电泳黑)	2	шт
86	Гайка с нейлоновой вставкой М8	М8 镀黑锌	2	шт
87	Винт М5х6мм	М5х6мм (铬) 30# Ударостойкий	4	шт
88	Плоская шайба φ5хφ10х1t	φ5хφ10х1t (镀铬)	4	шт
89	Передний стабилизатор	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
90	Винт 3/16" x 1/2"	3/16"x1/2" (镀黑锌)	2	шт
91	Заглушка стабилизатора	Материал - АБС Цвет - чёрный	2	шт
92	Регулируемая ножка (ПВХ) φ50 3/8"-16х6t	Материал - ПВХ Цвет - чёрный φ50 3/8"-16х6t (铆) 六	2	шт
93	Транспортировочное колесо	Цвет - чёрный	2	шт
94	Гайка М8	М8 (镀黑锌) (高帽)+耐落胶	2	шт
95	Стопорное кольцо	φ8	2	шт
96	Задний стабилизатор	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
97	Заглушка стабилизатора	Материал - АБС Цвет - чёрный	2	шт
98	Регулируемая ножка (ПВХ) φ50 3/8"-16х6t	Материал - ПВХ Цвет - чёрный φ50 3/8"-16х6t (铆) 六	4	шт
99	Винт 3/16" x 1/2"	3/16"x1/2" (镀黑锌)	2	шт
100	Винт М8хР1.25х20мм (6мм)	М8хР1.25х20мм (6мм) Класс прочности: 8.8	4	шт
101	Плоская шайба φ8хφ19х2t	φ8хφ19х2t (镀黑锌)	4	шт
102	U-образный держатель		1	шт
103	Подшипник 6203RS	6203RS Пластиковый корпус C3组	4	шт

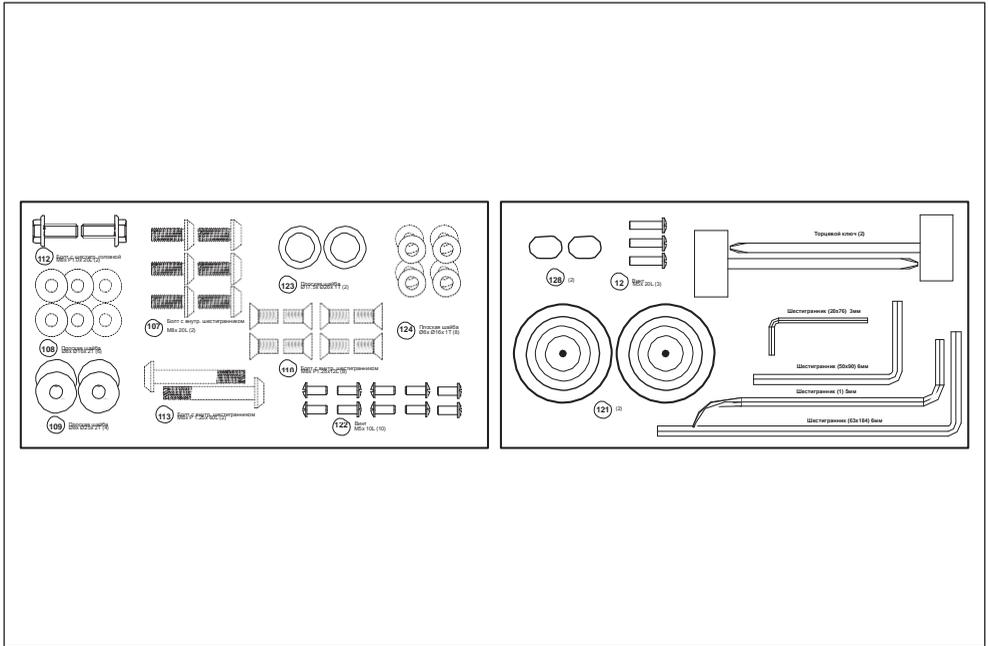
104	Втулка М8хф17х39.5мм	М8*ф17*39.5мм Чёрное покрытие	2	шт
104	Втулка М8хф17х37.5мм	М8*ф17*37.5мм Чёрное покрытие	2	шт
105	Верхняя рукоятка (левая)	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
106	Винт М5х12мм	М5х12мм (镀黑锌) 30#	4	шт
107	Винт М8хР1.25х20мм (6мм)	М8хР1.25х20мм (6мм) 电泳黑 полная резьба	6	шт
108	Плоская шайба ф8хф16х2t	ф8хф16х2t (镀黑锌)	6	шт
109	Плоская шайба ф8хф25х2t	ф8хф25х2t (镀黑锌)	4	шт
110	Винт М8хР1.25х12мм	М8хР1.25х12мм Класс прочности: 8.8	8	шт
112	Винт М8хР1.0х20мм (30#)	М8хР1.0х20мм Класс прочности: 8.8	2	шт
113	Винт М8хР1.25х60мм (6мм)	М8хР1.25х60мм (6мм) 电泳黑 длина резьбы 14мм	2	шт
114	Винт М8хР1.25х55мм (6мм)	М8хР1.25х55мм (6мм) 电泳黑	4	шт
115	Шайба ф8хф19х2t	ф8хф19х2t (镀黑锌)	8	шт
117	Гайка с нейлоновой вставкой М8	М8 (镀黑锌)	6	шт
118	Торцевой ключ (с крестовой отверткой)	63*184*6мм 镀锌	1	шт
118	Торцевой ключ (с крестовой отверткой)	6мм (钜) 30мм x 84мм	1	шт
119	Гаечный ключ CR3-5-7	13.14十字 (钜) Q235	2	шт
120	Шестигранник 5мм	5мм (亚色)	1	шт
120	Шестигранник 5мм	50х90 (6对边) 钜 (Q235)	1	шт
121	Заглушка	RAL9004 Цвет - чёрный	2	шт
122	Винт М5хР0.8х10мм	М5хР0.8х10мм (镀黑锌)	10	шт
123	Плоская шайба ф17.5хф25х1t	ф17.5хф25х1t (镀黑锌) (обратите внимание на острые края)	2	шт
124	Плоская шайба ф6хф16х1t	ф6хф16х1t (镀黑锌) Q235	8	шт
125	Адаптер постоянного тока (для розеток европейских стандартов)	9В постоянного тока / 1А	1	шт
125	Адаптер постоянного тока (для розеток американских стандартов 110В)	9В постоянного тока / 1А Вилка американского стандарта	1	шт
126	Установочная втулка	RAL9004 Цвет - чёрный (глянцевый)	1	шт
127	Защитная панель рамы	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт

128	Заглушка	RAL9004 Цвет - чёрный	2	шт
129	Держатель для бутылки с водой	Чёрный нейлон	1	шт
130	Плоская шайба ф10хф14х1t	ф10хф14х1t (铆)	1	шт
131	Защитная крышка подвижного рычага (верхняя)	RAL9004 Цвет - чёрный	2	шт
132	Защитная крышка подвижного рычага (нижняя)	RAL9004 Цвет - чёрный	2	шт
133	Педаля (правая, левая)	Цвет - чёрный	2	шт
134	U-образный держатель	1.5T	2	шт
135	Тормозная рукоятка	M6xP1.0*16мм (铆) 30#	1	комплект
135	Втулка	平柄40*80*1.5*150MM	1	комплект
136	Волнистая шайба ф17.5хф25х0.3t	ф17.5хф25х0.3t Цвет - чёрный	2	шт
137	Провод датчика	700мм 2P母勾头+双端子	1	шт
138	Верхний провод	850мм 12P母勾头(白)+12P母包覆(黑)(PH2.0)	1	шт
139	Винт M4x20мм	M4x20мм 铆 (35#)	2	шт
140	Винт M6xP1.0x12мм BF3 BE5-7 BR3-5-7 CR3-5	M6xP1.0*16мм (铆) 30#	2	шт
141	Плоская шайба ф6хф13х1t	ф6хф13х1t (铆) Q235	2	шт
142	Пружинная шайба ф6	ф6 (铆) Материал - сталь 65Mn	2	шт
143	Двигатель	Провод 760мм EB-G	1	комплект
144	Регулятор	镀锌	1	шт
145	Винт M4x12мм	M4x12мм (铆)	1	шт
146	Гайка M4	M4 (对边7) (铆)	1	шт
147	Электромагнитный тормозной блок	10 магнитных пластин 新低扭力 由上往下排(磁铁座3T)	1	комплект
148	Шайба	ф18*ф9*3мм	4	шт
149	Винт	M6x16мм (镀黑锌)	2	шт
150	Втулка	ф23*47.5мм	2	шт
151	Втулка	ф23хф17.2х15мм (镀锌)	2	шт
152	Втулка	ф26хф20.2х14.5мм (镀锌)	2	шт
153	Комплект крепежей		1	комплект
154	Шестигранник	3мм (亚色) 24ммx74мм	1	шт
155	Гаечный ключ	5мм (亚色) 长边加长 Класс прочности: 8.8	1	шт

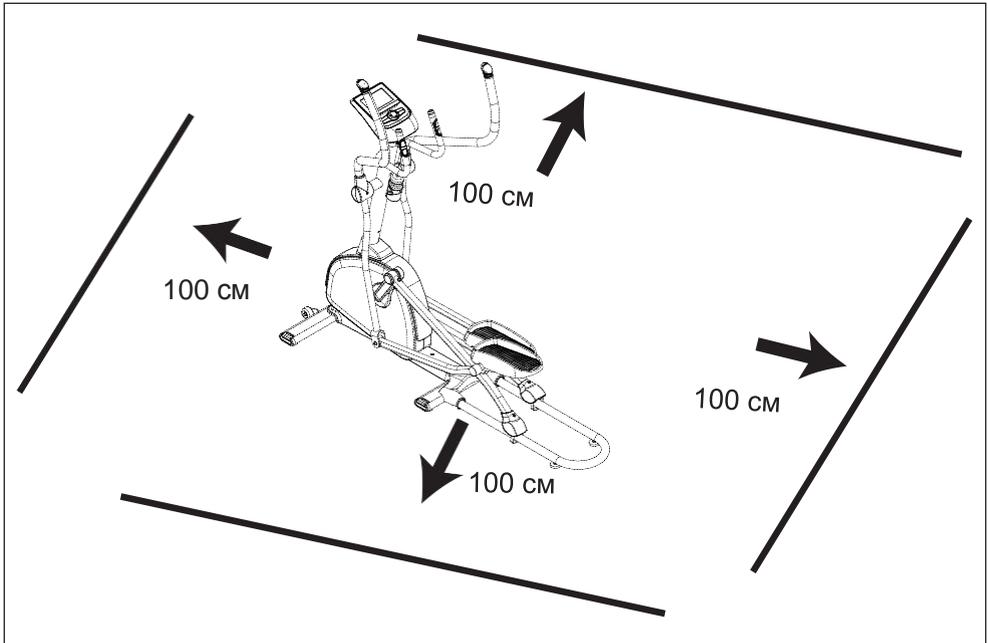
B



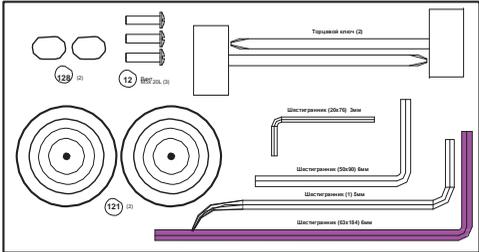
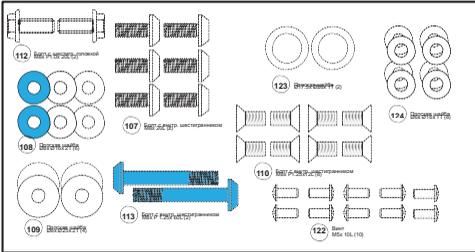
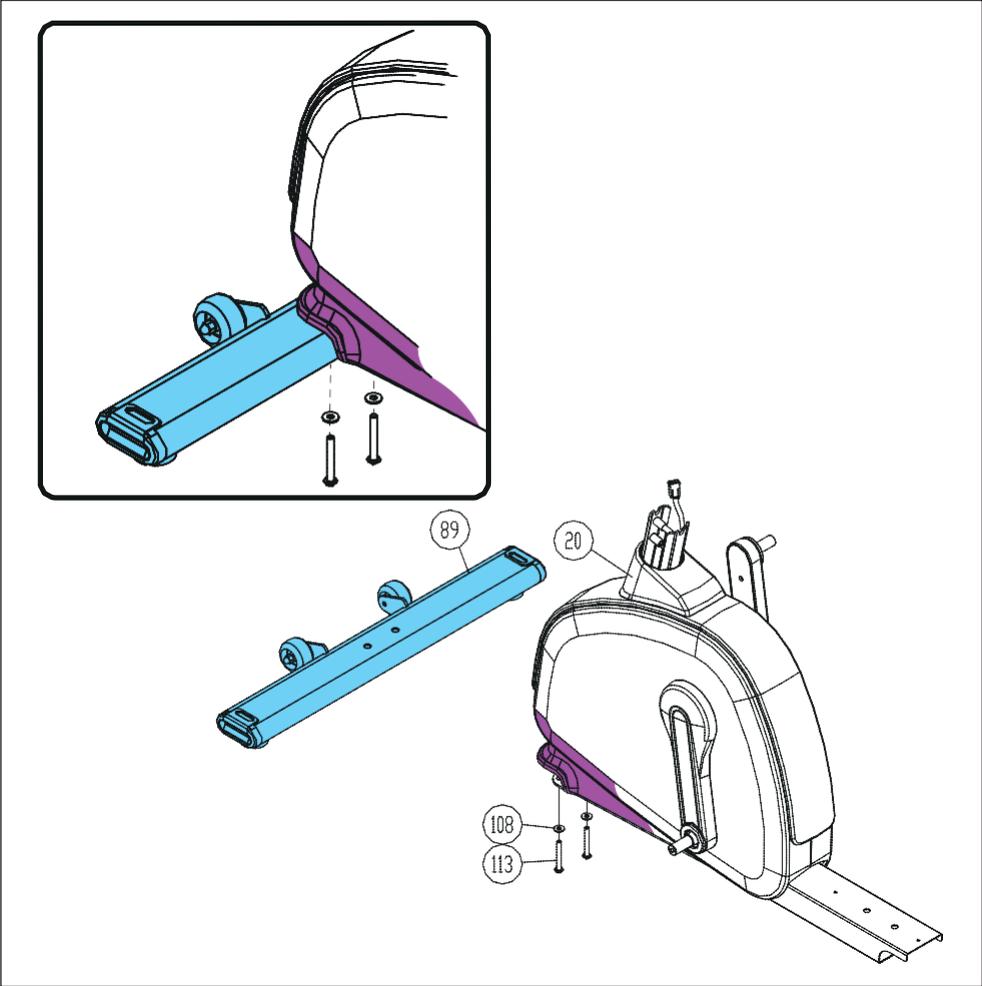
C



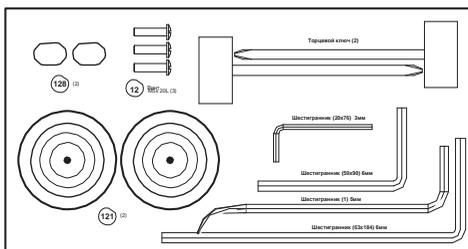
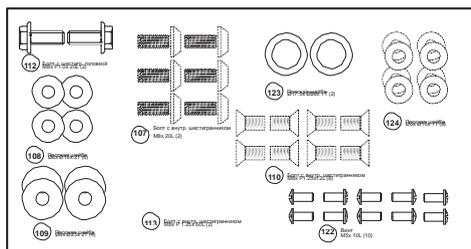
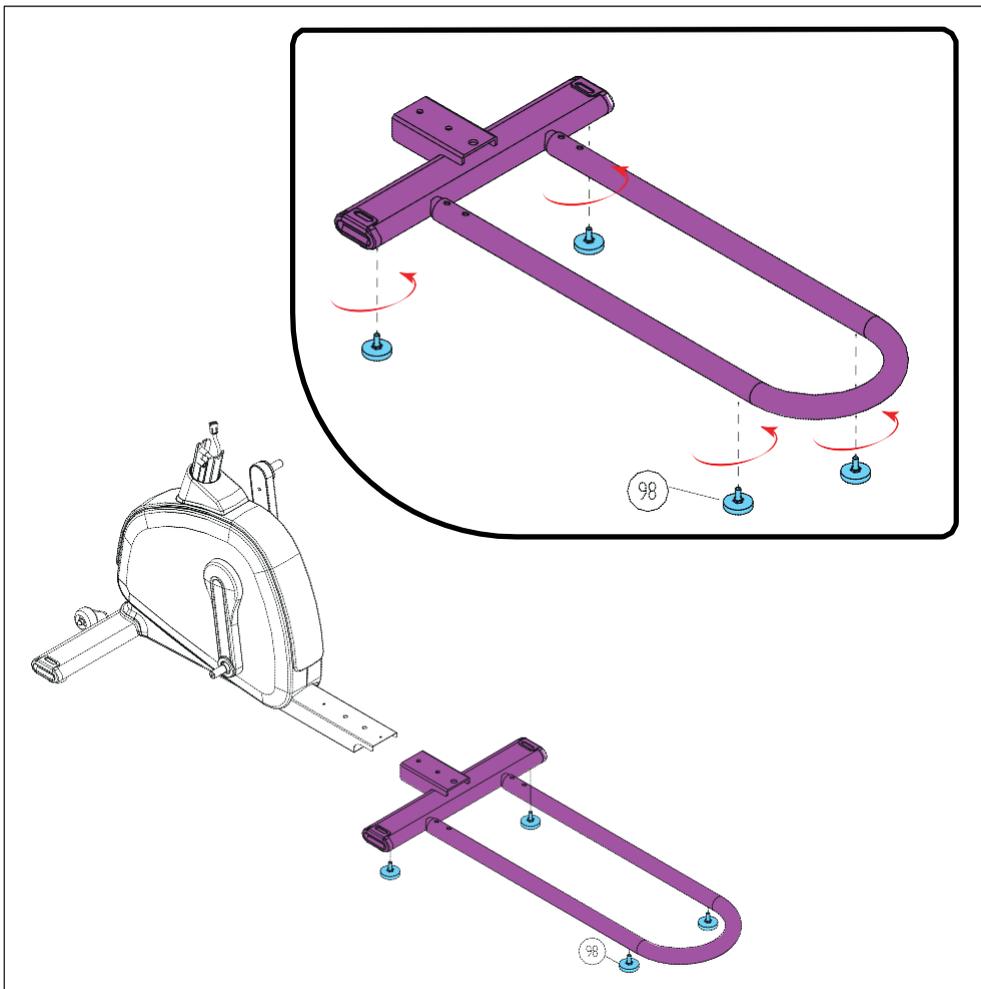
D-0



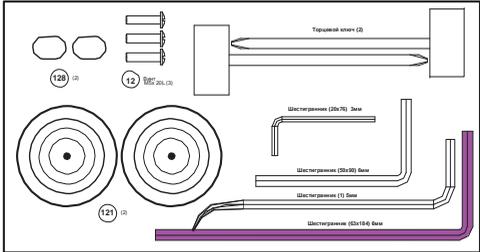
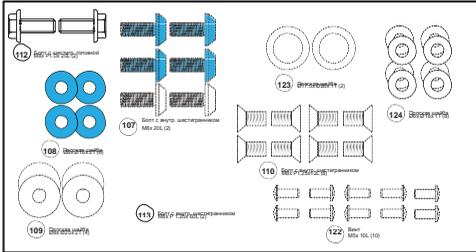
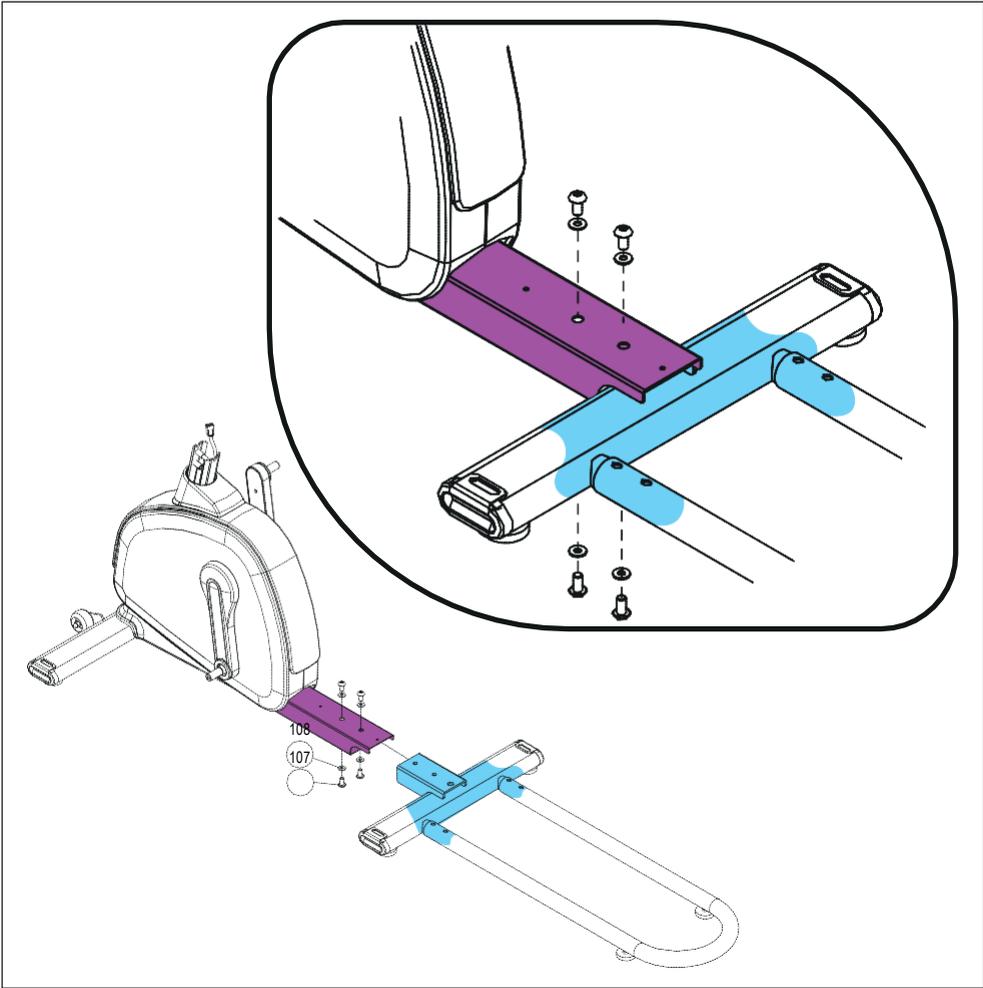
D-2



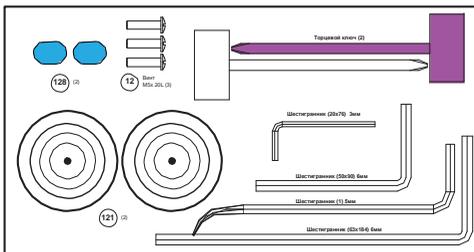
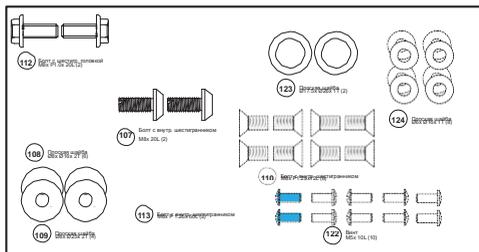
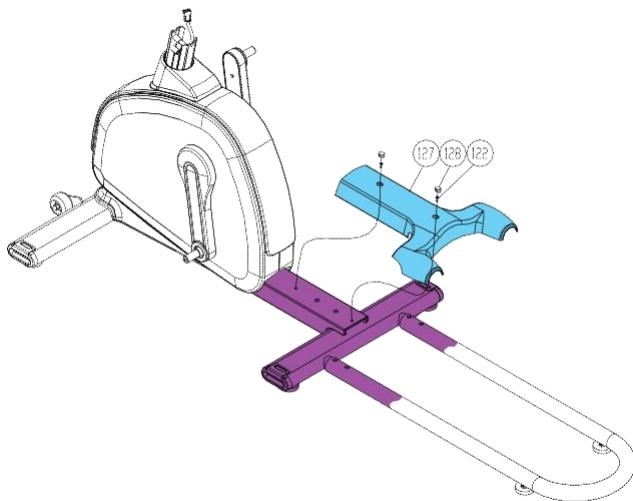
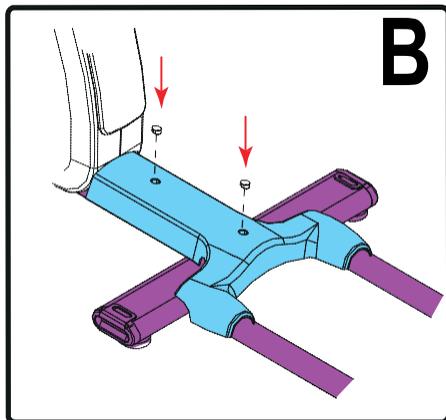
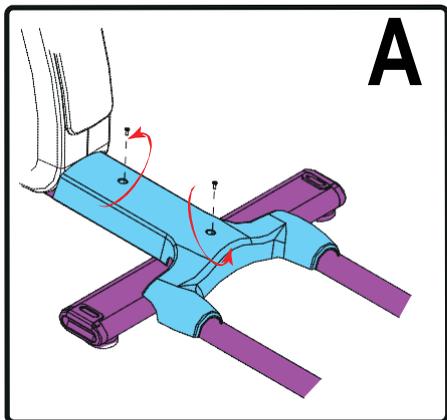
D-3



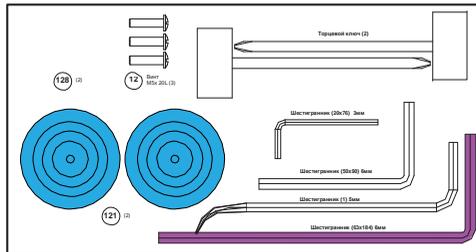
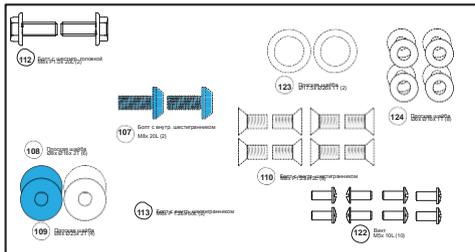
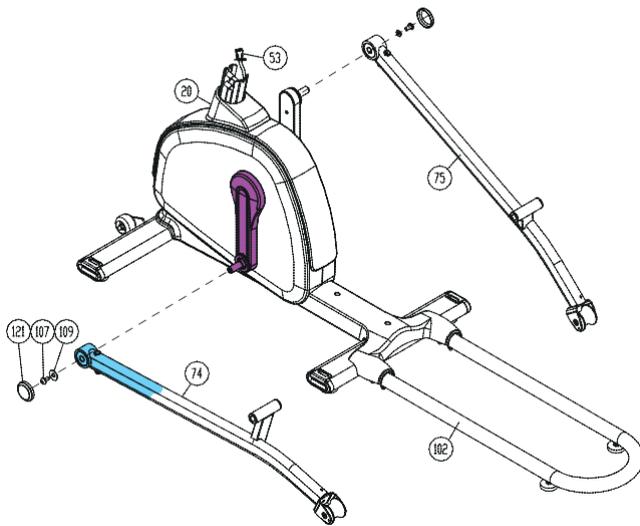
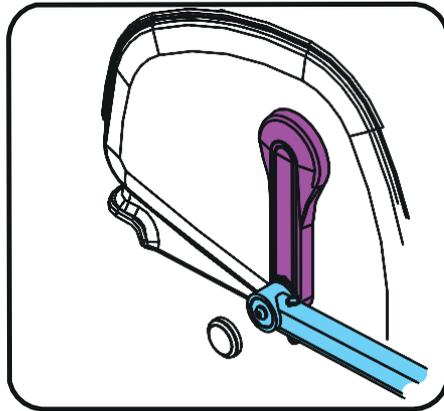
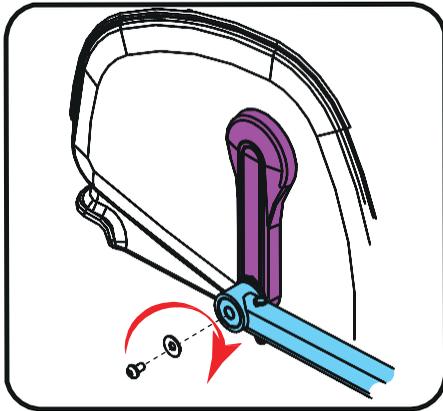
D-4



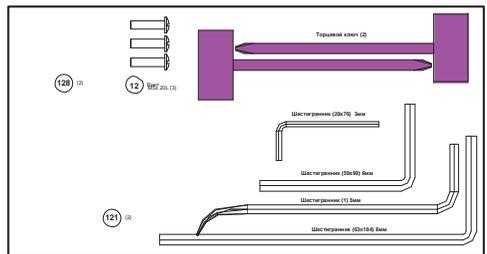
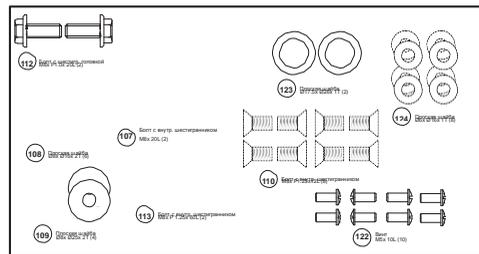
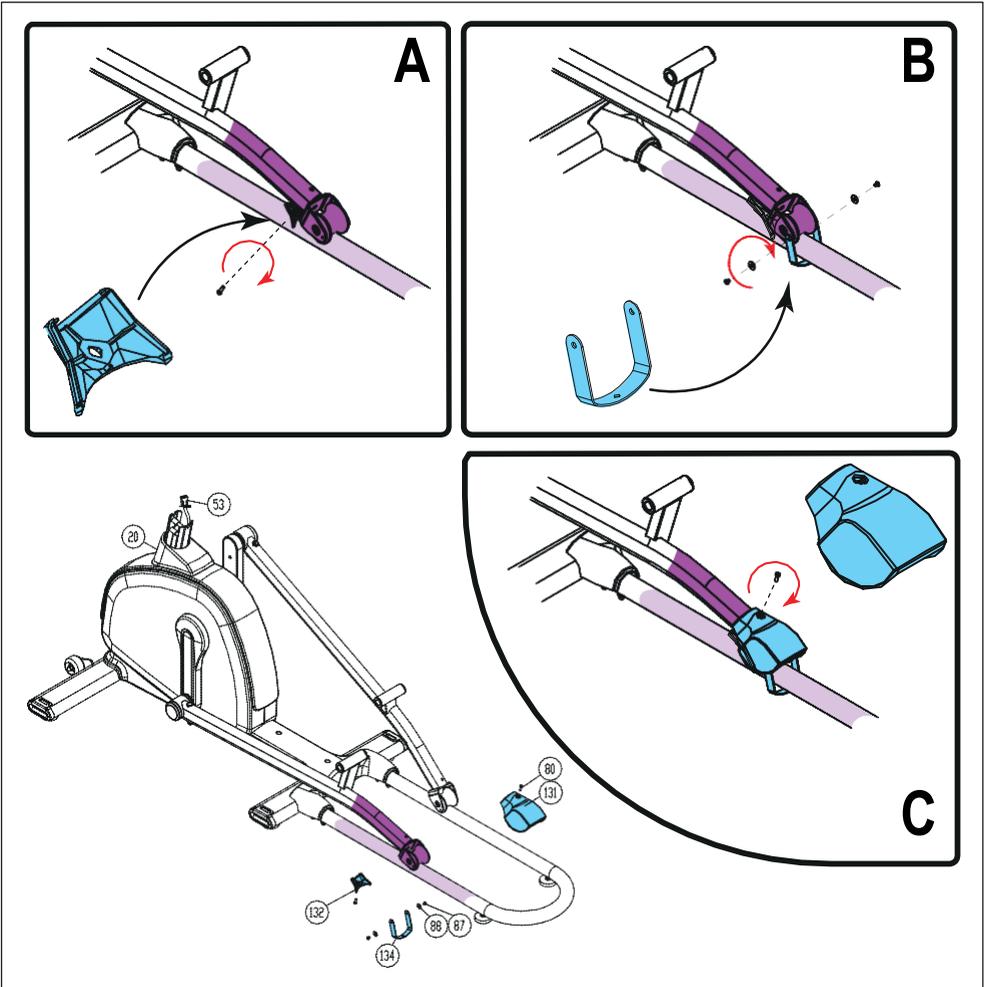
D-5



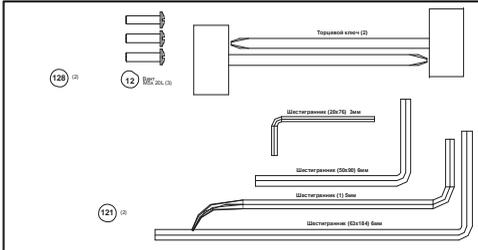
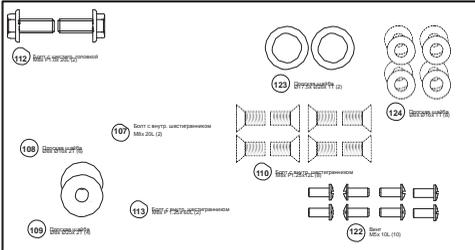
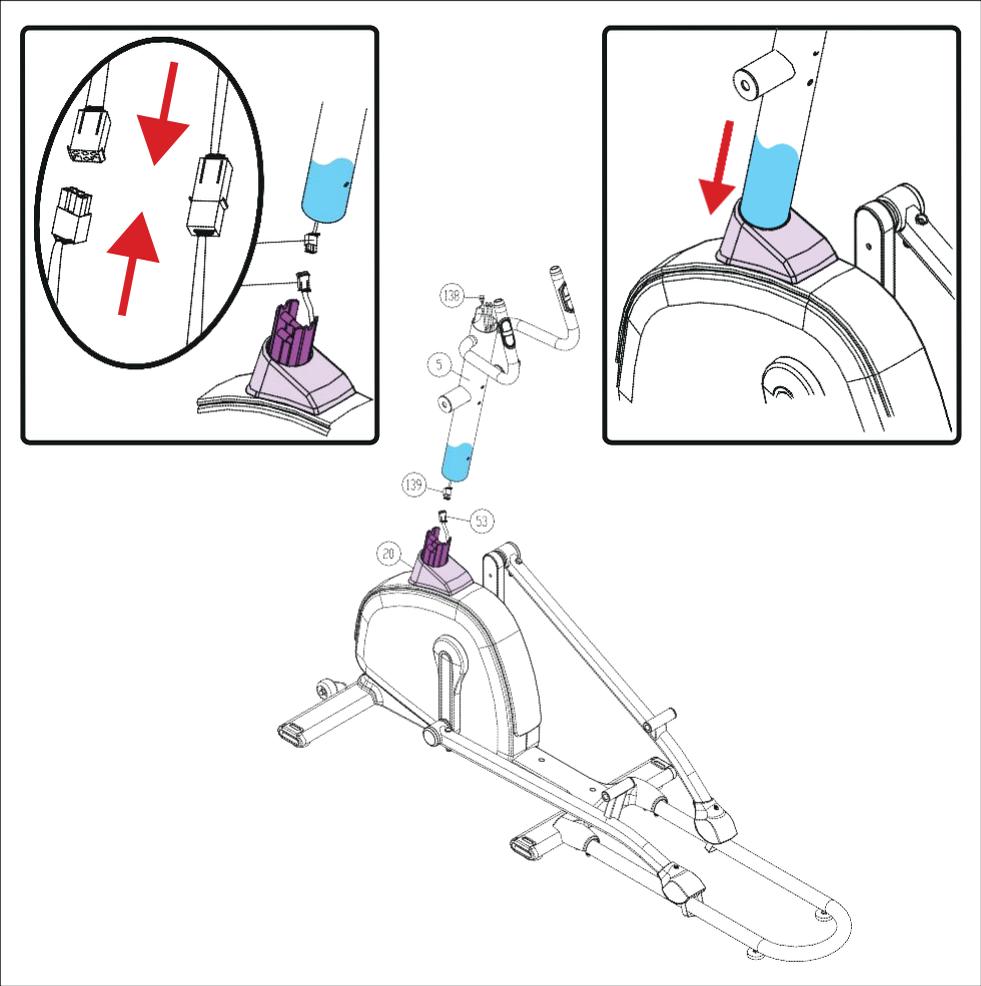
D-6



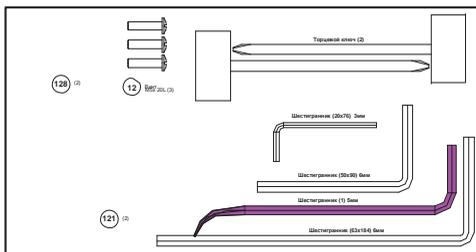
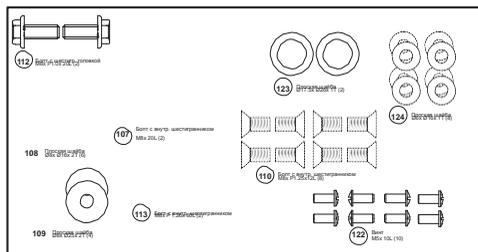
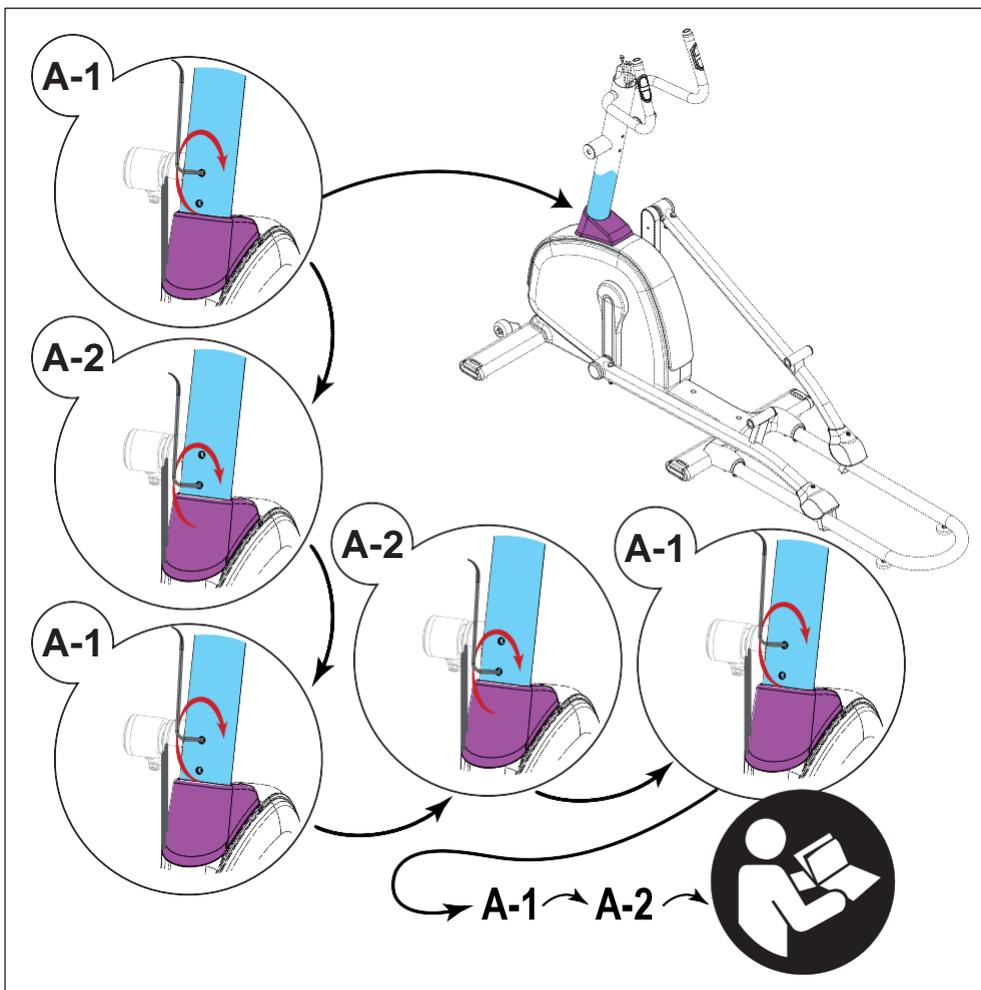
D-7



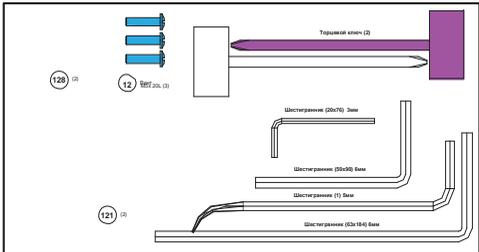
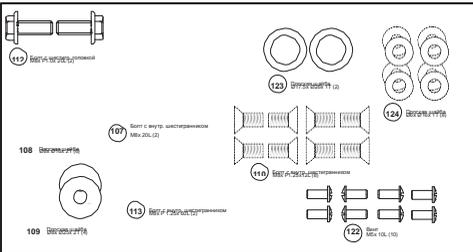
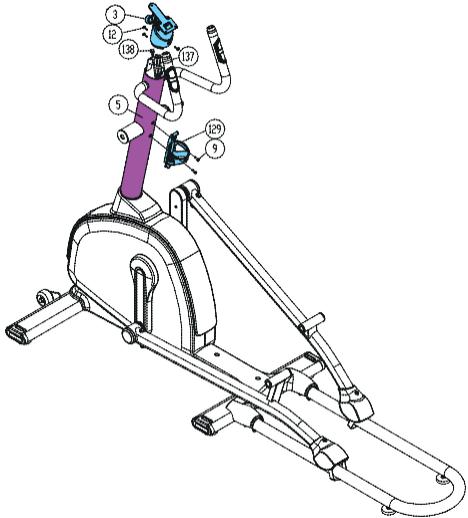
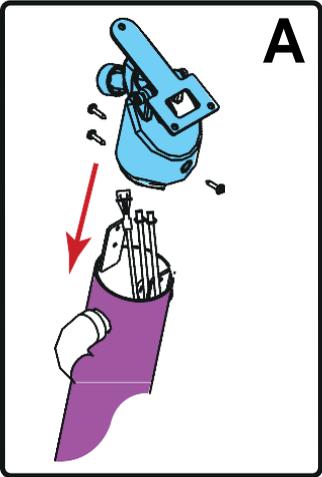
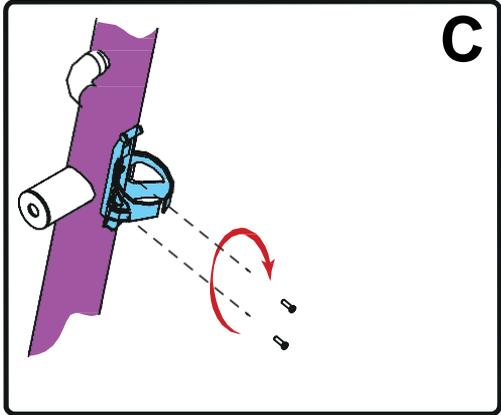
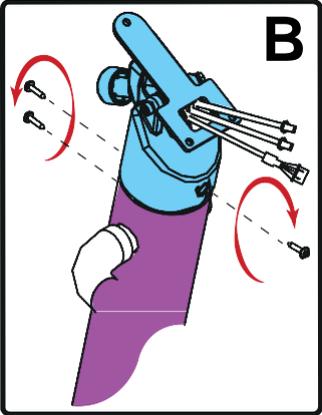
D-8



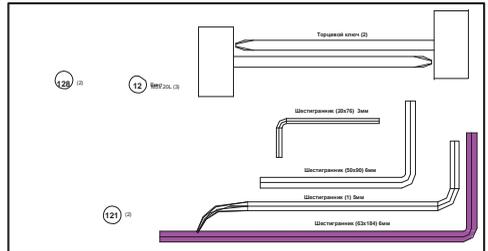
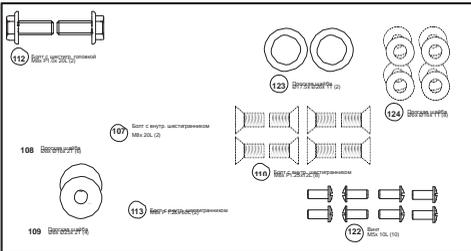
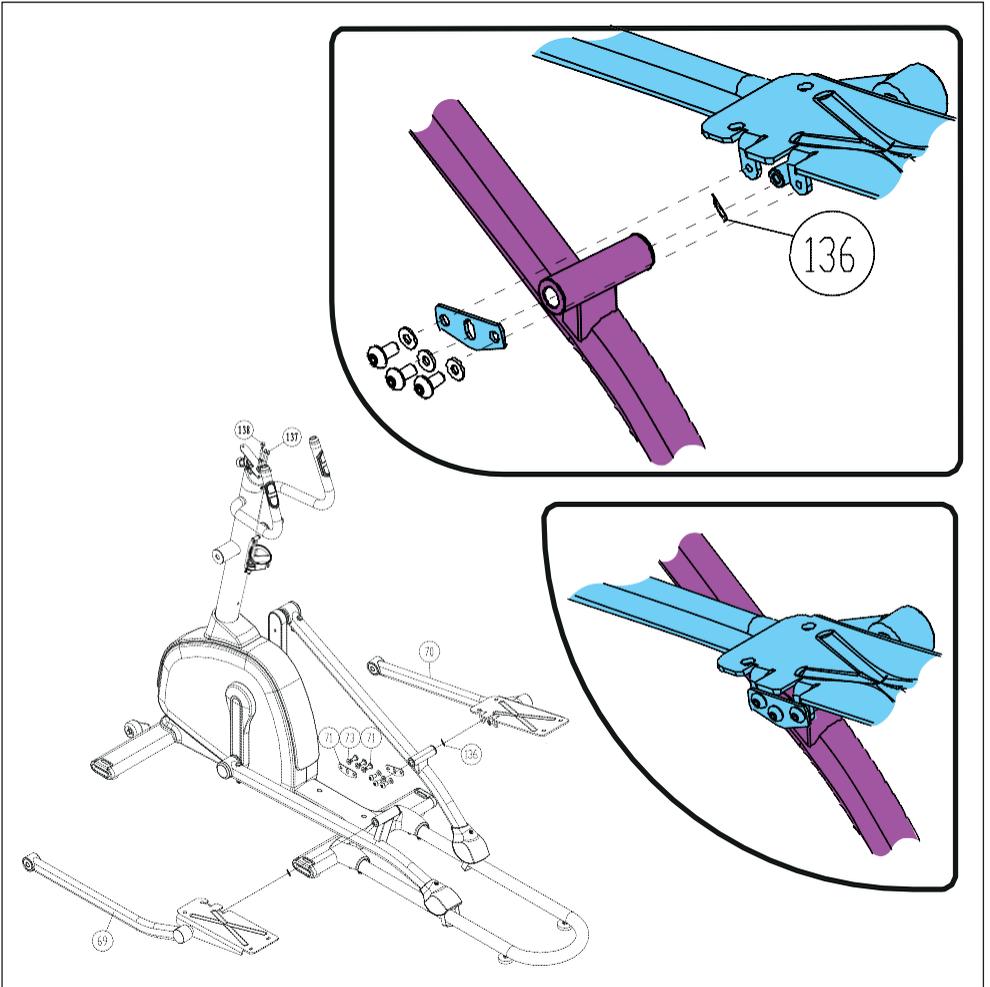
D-9



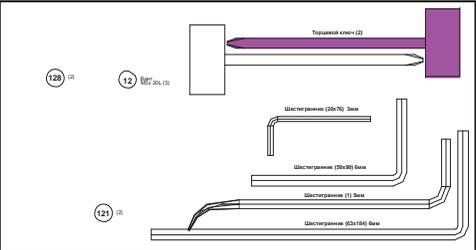
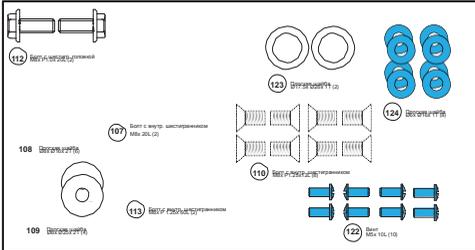
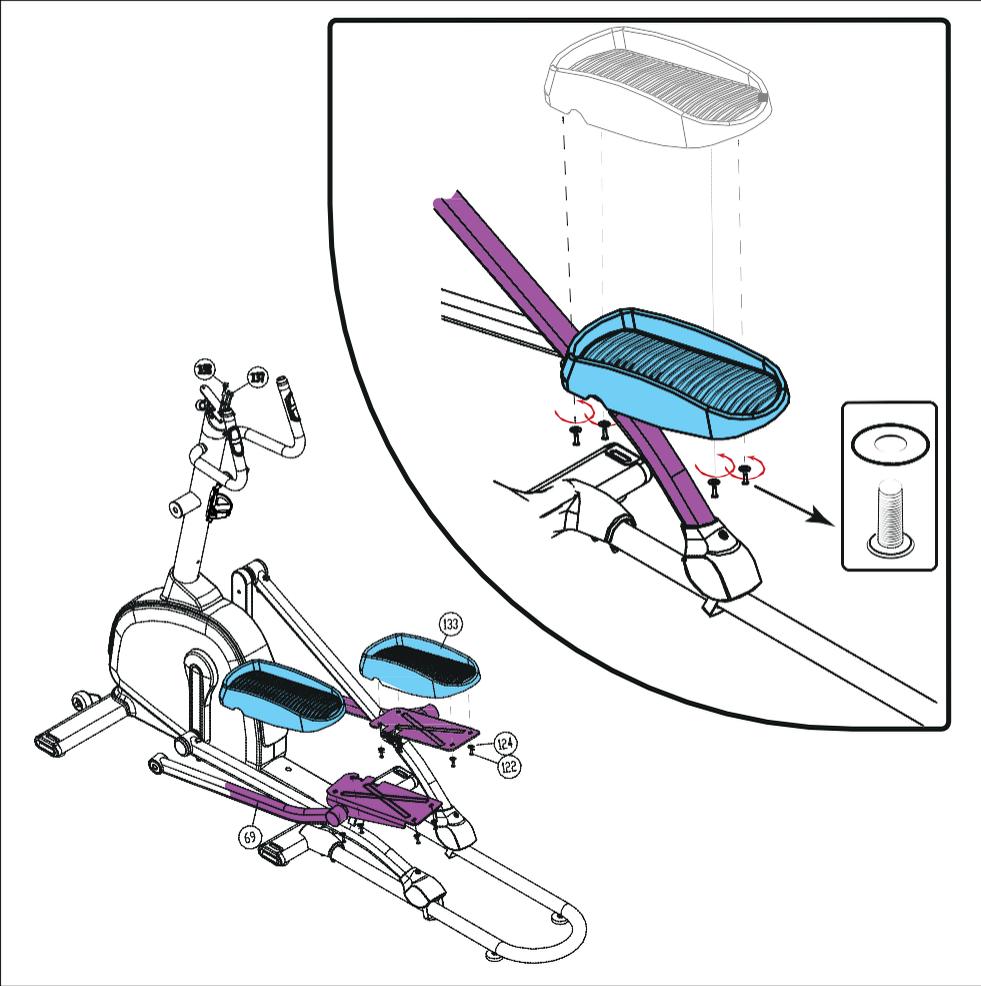
D-10



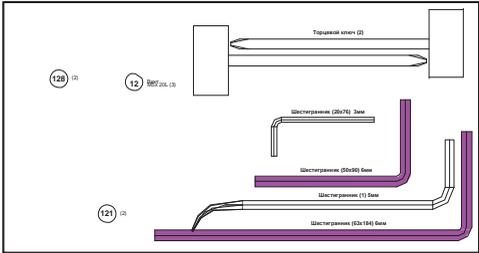
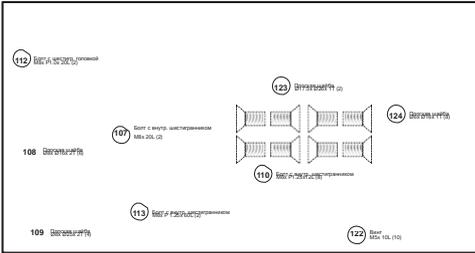
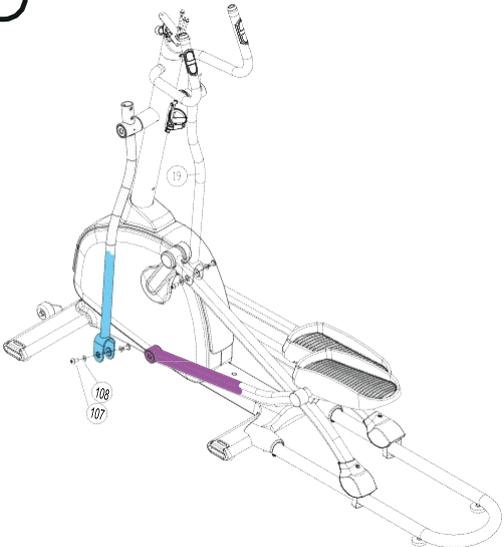
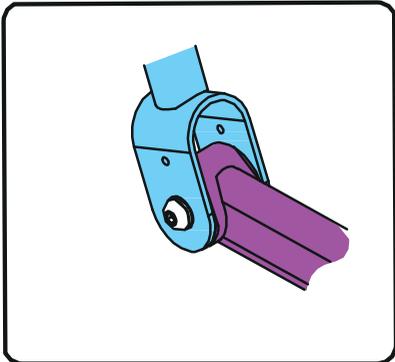
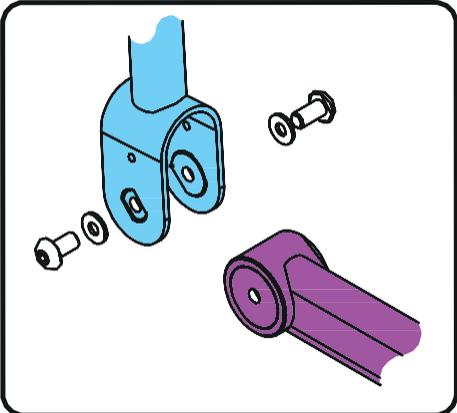
D-11



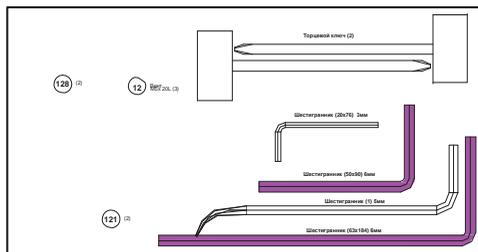
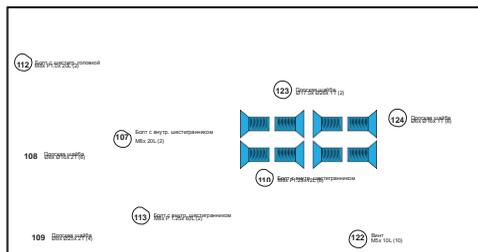
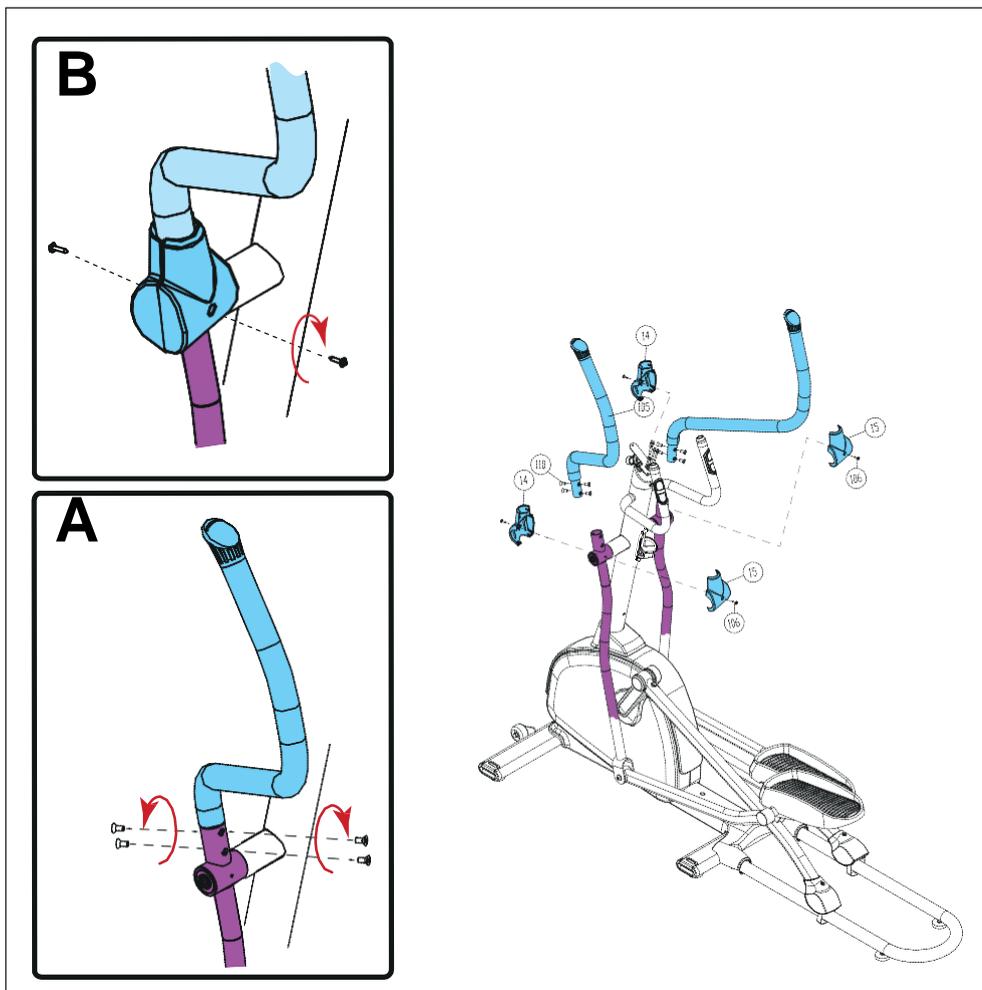
D-12



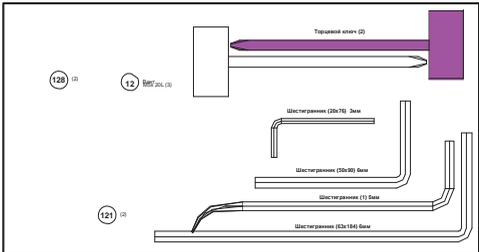
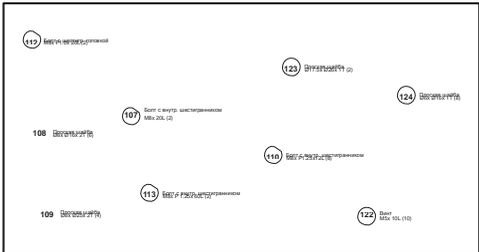
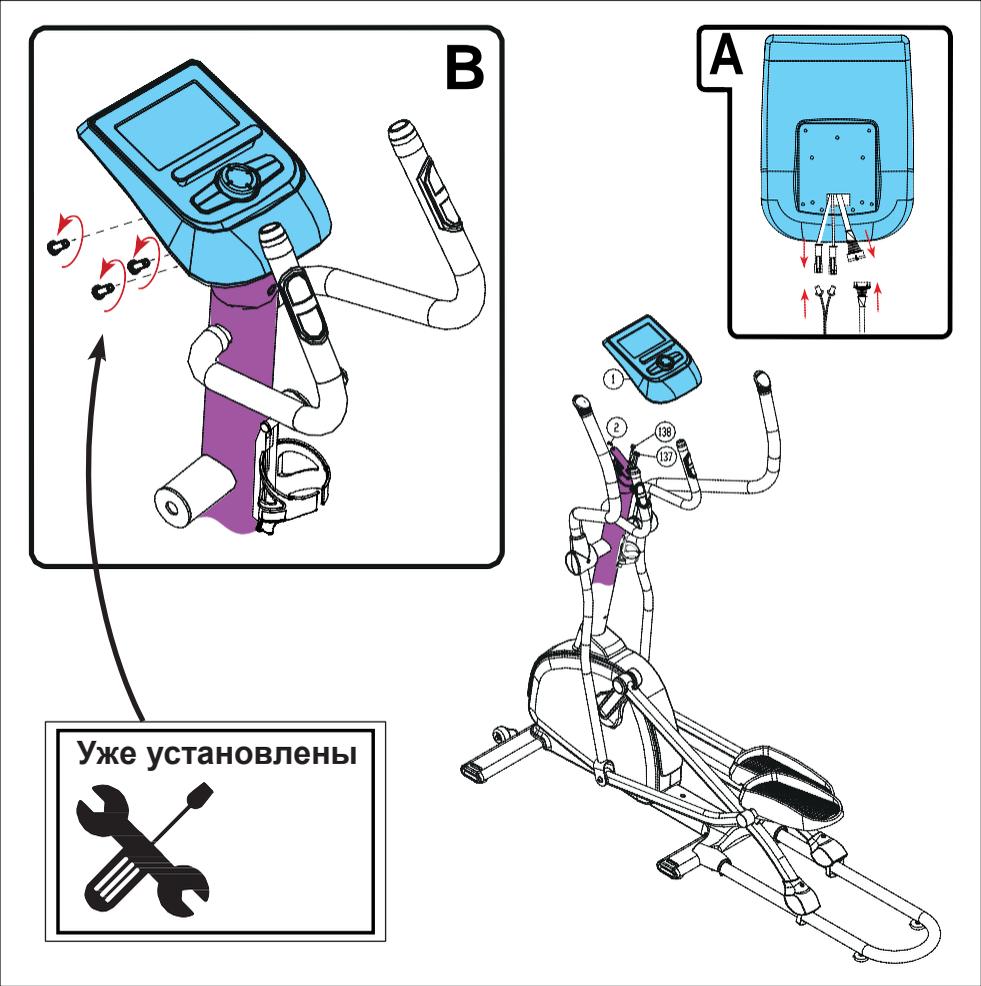
D-14

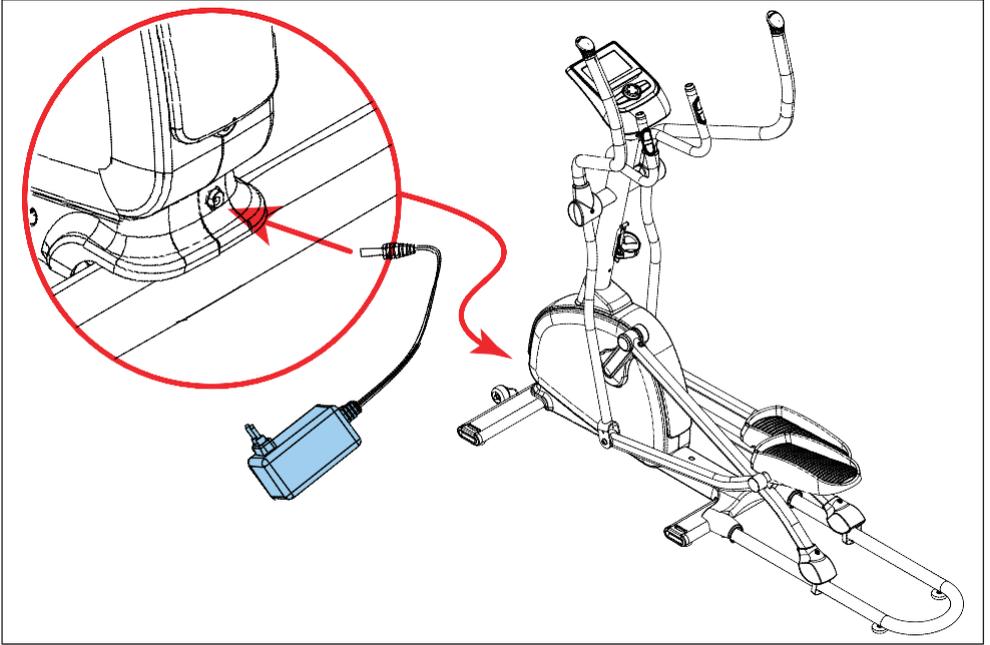
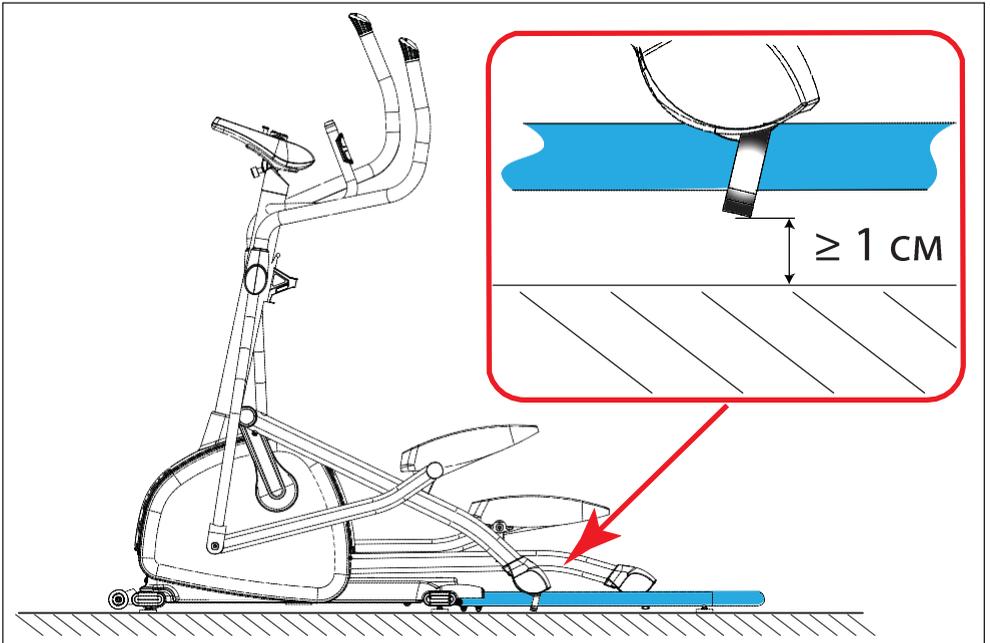


D-15



D-16



E**G**

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

Информация, отображаемая на дисплее:

Показатель	Описание
СКОРОСТЬ (SPEED)	<ul style="list-style-type: none"> • Текущая скорость движения пользователя. • Диапазон: 0.0 ~ 99.9
ОБ/МИН (RPM)	<ul style="list-style-type: none"> • Количество оборотов, сделанных в минуту. • Диапазон: 0 ~ 999
ВРЕМЯ (TIME)	<ul style="list-style-type: none"> • Длительность тренировки. • Диапазон: 0:00 ~ 99:59
ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE)	<ul style="list-style-type: none"> • Расстояние, пройденное во время тренировки. • Диапазон: 0.0 ~ 99.9
КАЛОРИИ (CALORIES)	<ul style="list-style-type: none"> • Количество калорий, сожжённых во время тренировки. • Диапазон: 0 ~ 999
ИМТ (BAI)	<ul style="list-style-type: none"> • Индекс массы тела (степень соответствия массы и роста)
НАГРУЗКА (WATT)	<ul style="list-style-type: none"> • Расход энергии во время тренировки. • Диапазон: 0~999
ПУЛЬС (PULSE)	<ul style="list-style-type: none"> • Пульс пользователя во время тренировки. • Когда текущее значение пульса выходит за пределы целевой зоны, консоль издаёт звуковой сигнал, чтобы оповестить об этом пользователя.
РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL)	<ul style="list-style-type: none"> • Ручной режим настройки.
ПРОГРАММА (PROGRAM)	<ul style="list-style-type: none"> • Переключение на меню со встроенными тренировочными программами (их всего 12).
ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ С КОНТРОЛЕМ ЧСС (HRC)	<ul style="list-style-type: none"> • Режим тренировки, где основной упор делается на пульс пользователя. Именно от этого показателя выстраивается тренировочная программа.
ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ С КОНТРОЛЕМ НАГРУЗКИ (WATT)	<ul style="list-style-type: none"> • Режим тренировки с контролем калорий. • Стандартное значение, устанавливаемое для данного показателя, – 120.
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ (USER)	<ul style="list-style-type: none"> • Тренировки с ручной регулировкой сопротивления.
ОБ/МИН (RPM) (диаграмма)	<ul style="list-style-type: none"> • Схематическое изображение параметра. • Диапазон 20 ~ 90 ~ 170 ~ 250.

ПУЛЬС % (PULSE) (диаграмма)	<ul style="list-style-type: none"> • Схематическое изображение параметра. • Диапазон 50% - 65% - 70% - 75% - 80% - максимальное значение.
--	---

Функциональные кнопки

Кнопка	Назначение
Вверх (UP)	<ul style="list-style-type: none"> • Увеличение сопротивления. • Изменение параметра в режиме настроек.
Вниз (DOWN)	<ul style="list-style-type: none"> • Уменьшение сопротивления. • Изменение параметра в режиме настроек.
Ввод (MODE)	<ul style="list-style-type: none"> • Подтверждение настроек, переключение на желаемую функцию.
Сброс (RESET)	<ul style="list-style-type: none"> • Перезагрузка консоли (при удержании кнопки в течение двух секунд) • В режиме настроек или режиме паузы – возврат в главное меню.
Пуск/Стоп (START/STOP)	<ul style="list-style-type: none"> • Начало/завершение тренировки.
Режим восстановления (RECOVERY)	<ul style="list-style-type: none"> • Определение скорости восстановления пульса.
Тест на полноту	<ul style="list-style-type: none"> • Запуск тестирования (на определение ИМТ и процентного

Включение:

Подключите тренажёр к электросети, в момент запуска на консоли в течение двух секунд одновременно загорятся все сегменты дисплея (см. рисунок 1).

После этого система переключится на режим пользовательских настроек. Выберите программу тренировок U1~U4 и настройте необходимые параметры – ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС (см. рисунок 2), после чего нажмите кнопку MODE для подтверждения. По завершению настроек устройство вернётся в главное меню (см. рисунок 3).

Если в течение четырёх минут на консоль не будут поступать сигналы, устройство переключится в энергосберегающий режим. Нажмите на любую кнопку, чтобы активировать консоль.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

Настройка режимов тренировки:

Чтобы выбрать нужный режим, зайдите в главное меню, после чего выполните переключение при помощи соответствующей системы управления (вверх/вниз):

M – ручной режим тренировки (см. рисунок 3)

P – встроенные программы 1-12 (см. рисунок 4)

♥ – целевой режим тренировки с контролем ЧСС (см. рисунок 5)

W – целевой режим тренировки с контролем нагрузки (см. рисунок 6)

U – пользовательский режим (см. рисунок 7)

В завершение нажмите кнопку MODE для подтверждения своего выбора.

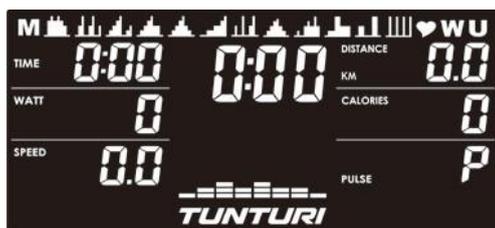


Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7

Ручной режим тренировки

Чтобы запустить тренажёр в ручном режиме, в главном меню нажмите кнопку START.

1. При помощи кнопок вверх/вниз выберите в настройках режим «M» и подтвердите нажатием кнопки MODE.
2. Установите нужный уровень сопротивления, используя кнопки вверх/вниз (см. рисунок 8). По умолчанию система предложит значение «1». Подтвердите выбор кнопкой MODE.
3. При помощи кнопок вверх/вниз установите длительность тренировки (см. рисунок 9), а также целевые показатели дистанции (см. рисунок 10), калорий (см. рисунок 11) и пульса (см. рисунок 12). Выполняйте подтверждение каждого параметра при помощи кнопки MODE.

- Нажмите кнопку START/STOP для запуска тренажёра. При необходимости отрегулировать сопротивление, используйте кнопки вверх/вниз – при этом показатель будет отображаться в сегменте WATT. Если вы приостановите процесс регулировки на 3 секунды и более, значение в сегменте WATT автоматически переключится на ватты (см. рисунок 13).
- Для паузы повторно нажмите кнопку START/STOP. Для возврата в главное меню нажмите кнопку RESET.



Рисунок 8



Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11



Рисунок 12



Рисунок 13

Встроенные программы тренировок

- Выберите тренировочную программу при помощи кнопок вверх/вниз. Всего в системе 12 программ, каждая из которых имеет символическое обозначение – P01 (см. рисунок 14), P02, P03, ... P12. Нажмите кнопку MODE для подтверждения.
- Установите нужный уровень сопротивления, используя кнопки вверх/вниз (см. рисунок 15). По умолчанию система предложит значение «1». Подтвердите выбор кнопкой MODE.
- При помощи кнопок вверх/вниз установите длительность тренировки.
- Нажмите кнопку START/STOP для запуска тренажёра. При необходимости отрегулировать сопротивление, используйте кнопки вверх/вниз.
- Для паузы повторно нажмите кнопку START/STOP. Для возврата в главное меню нажмите кнопку RESET.



Рисунок 14



Рисунок 15

Целевой режим с контролем ЧСС

1. Выберите режим с помощью кнопок вверх/вниз, нажмите MODE для подтверждения.
2. При помощи кнопок вверх/вниз установите показатель ЧСС: 55% (см. рисунок 16), 75% (см. рисунок 17), 90% (см. рисунок 18) или TAG (целевое значение, по умолчанию 100) (см. рисунок 19). При выборе показателя TAG установите значение при помощи кнопок вверх/вниз (в диапазоне 30~230) и нажмите кнопку MODE для перехода к другим настройкам.
3. При помощи кнопок вверх/вниз установите длительность тренировки (см. рисунок 20).
4. Для запуска и остановки тренажёра используйте кнопку START/STOP. Для возврата в главное меню нажмите кнопку RESET.



Рисунок 16



Рисунок 17



Рисунок 18

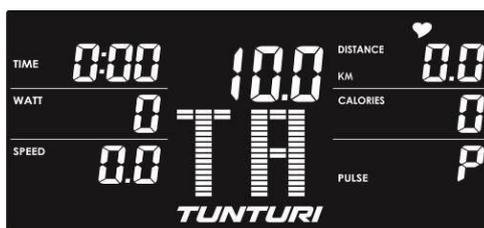


Рисунок 19



Рисунок 20

Целевой режим с контролем нагрузки

1. Выберите в настройках режим «W», используя кнопки вверх/вниз, и подтвердите свой выбор нажатием кнопки MODE.
2. При помощи кнопок вверх/вниз установите целевое значение расхода энергии (определяется количеством калорий, которое пользователь сжигает во время тренировки). По умолчанию система предложит значение 120 (см. рисунок 21). Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к другим настройкам.
3. При помощи кнопок вверх/вниз установите длительность тренировки (см. рисунок 22).
4. Нажмите кнопку START/STOP для запуска тренажёра. Во время тренировки система автоматически будет менять сопротивление в соответствии с текущим уровнем энергозатрат пользователя. Изменить целевой параметр можно при помощи кнопки вверх/вниз.
5. Для паузы повторно нажмите кнопку START/STOP. Для возврата в главное меню нажмите кнопку RESET.



Рисунок 21



Рисунок 22

Пользовательский режим

1. При помощи кнопок вверх/вниз выберите в настройках режим «U», и подтвердите нажатием кнопки MODE.
2. Выполните настройки при помощи кнопок вверх/вниз (см. рисунок 23). Всего в пользовательской программе предусмотрено 8 интервалов, для каждого из которых можно установить разный уровень сопротивления. Установите значение для первого интервала, а затем для переключения к следующим нажимайте кнопку MODE и удерживайте её в течение двух секунд.
3. После настройки сопротивления при помощи кнопок вверх/вниз установите длительность тренировки (см. рисунок 24).
4. Нажмите кнопку START/STOP для запуска тренажёра. При необходимости отрегулировать сопротивление, используйте кнопки вверх/вниз.
5. Для паузы повторно нажмите кнопку START/STOP. Для возврата в главное меню нажмите кнопку RESET.



Рисунок 24



Рисунок 25

Режим восстановления

В конце тренировочной программы возьмитесь за датчики пульсометра на поручне тренажёра или наденьте нагрудный пульсометр и запустите режим восстановления пульса. При активации режима отсчёт всех параметров прекратится – за исключением времени (система запустит минутный обратный отсчёт, см. рисунок 25). По завершению система выдаст результат (F1, F2...F6). Показатель F1 говорит о быстром восстановлении пульса, что является отличным результатом, а F6 – наоборот, медленное восстановление).

Можно возобновить тренировку, чтобы улучшить свой результат.

Нажмите кнопку RECOVERY ещё раз, чтобы вернуться в главное меню.



Рисунок 25



Рисунок 26

Тест на полноту:

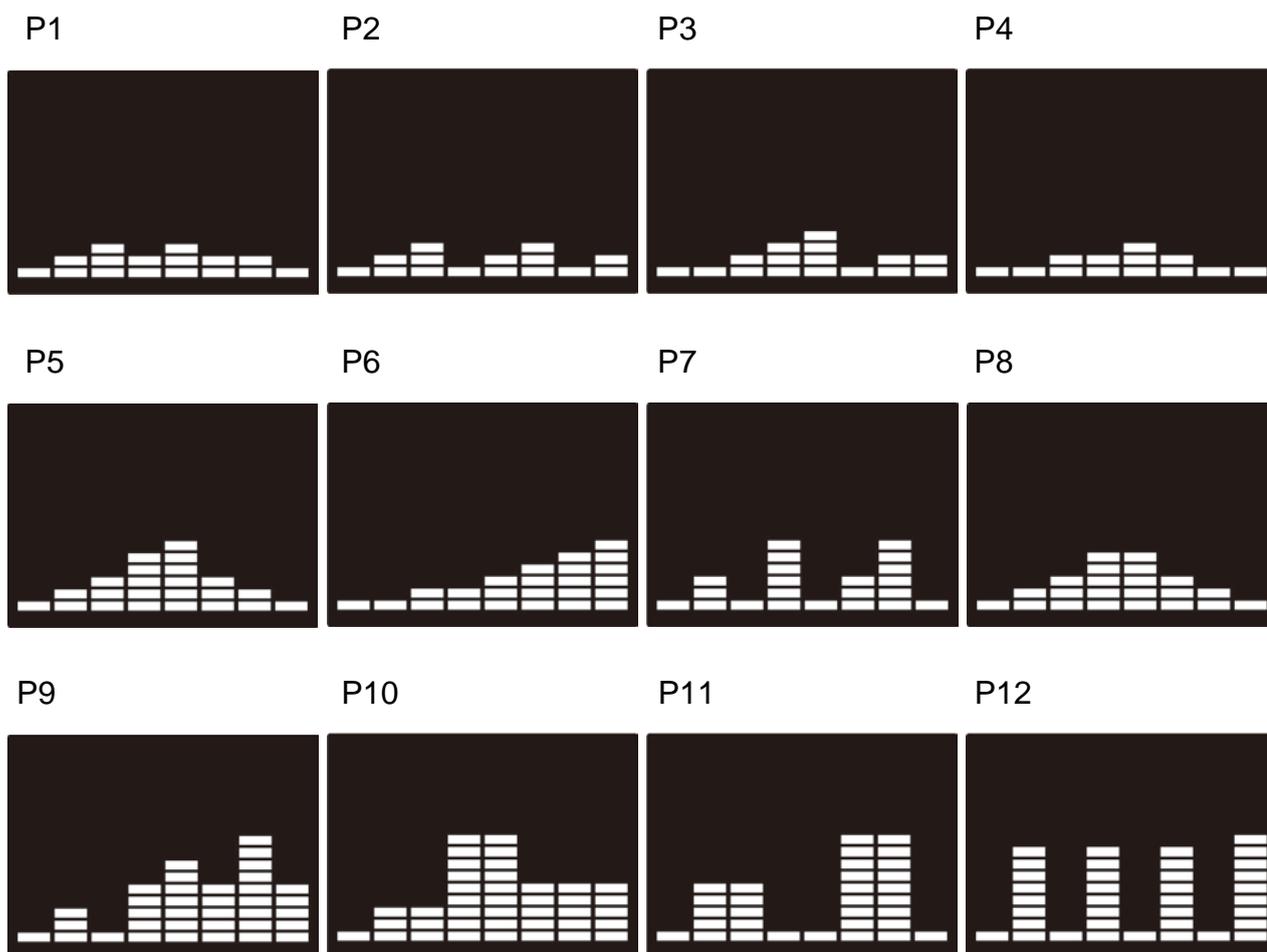
1. Чтобы запустить режим, завершите тренировку, дождитесь, когда тренажёр остановится, и нажмите кнопку BODY FAT.
2. На дисплее отобразится символ UX и система запустит расчёт.
3. Во время измерительного процесса держитесь обеими руками за поручень.
4. По завершению расчётов на дисплее отобразится ИМТ (индекс массы тела), а также % содержания жира в теле.
5. На дисплее вместо результатов могут отобразиться следующие символы, оповещающие об ошибке:

“----” “----” – ошибка в процессе измерения. Обратите внимание на положение рук на поручне.

E-1 – на устройство не поступают сигналы с датчиков.

E-4 – превышение показателем содержания жира в теле стандартных значений.

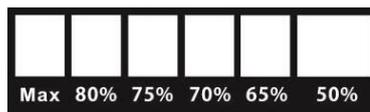
Схематическое изображение нагрузки во время тренировочных программ:



Частота вращения педалей (об/мин): заполните блоки 20~90~170~250 в соответствии со входными данными параметра.

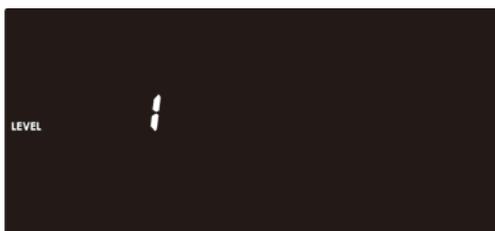


Пульс (в %): высчитайте процентное соотношение, разделив показатель пульса на ваш возраст, и заполните соответствующие блоки 50%-65%-70%-75%-80%-максимальное значение (выше 80% считается максимальным показателем).



Примечание:

После подключения к приложению Zwift на дисплее консоли будет отображаться только текущий уровень нагрузки.



Если тренировочный режим ERG не активирован, вы можете вручную менять сопротивление при помощи кнопок вверх/вниз. При активации режима система во время тренировки настраивает данные самостоятельно, ориентируясь на текущее состояние (нагрузку и скорость движения). При этом использовать кнопки вверх/вниз для регулировки значений нельзя.

Содержание

Введение 38

Меры предосторожности 38

Электробезопасность 39

Сборка 39

Описание (схема А) 39

Описание (схема В) 39

Описание (схема С) 39

Описание (схема D) 39

Дополнительная информация 40

Использование 40

Электропитание (схема E) 41

Введение

Настоящее руководство является неотъемлемой частью изделия: прежде чем приступить к сборке и эксплуатации тренажёра, внимательно прочтите все инструкции в документе. Обратите внимание на следующие меры предосторожности:

Меры предосторожности

⚠ ВНИМАНИЕ

Изучите инструкции, представленные в руководстве, и следуйте им во время работы с тренажёром. Несоблюдение представленных правил и рекомендаций может привести к травмам пользователя или повреждению изделия. Сохраните документ с целью его дальнейшего использования в качестве справочного материала.

⚠ ВНИМАНИЕ

- Показания частоты пульса могут быть неточными.
- Чрезмерная нагрузка может привести к травмам или даже летальному исходу. При появлении признаков слабости или головокружения, немедленно прекратите тренировку.
- Тренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
- Не допускается использовать изделие более 5 часов в день.
- Изделие может представлять опасность для детей, лиц с ограниченными возможностями, а также для тех, у кого отсутствует достаточный опыт или знания в данной сфере. В этом случае обязательно должны быть ответственные лица, которые ознакомят с тренажёром, будут осуществлять контроль во время тренировки, а также окажут помощь, если это необходимо.
- Перед началом тренировок проверьте состояние своего здоровья, проконсультировавшись с врачом.
- В случае, если вы ощущаете тошноту, головокружение или другие виды недомогания, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Во избежание мышечной боли и растяжений начинайте каждую тренировку с разминки, а завершайте заминкой. Не забывайте сделать растяжку в конце тренировки.
- Изделие должно использоваться только в помещении. Эксплуатация вне помещений не допускается.

- Используйте тренажёр только в помещениях с хорошей вентиляцией. Чтобы не простудиться, не используйте изделие на сквозняке.
- Пользоваться изделием можно при температуре окружающего воздуха от 10°C до 35°C. Хранить при температурах от 5°C до 45°C.
- Не используйте и не храните тренажёр в помещениях с высокой влажностью. Влажность воздуха не должна превышать 80%.
- Не допускается использование тренажёра в иных целях, не указанных в настоящем руководстве.
- Не используйте тренажёр, если одна из его частей повреждена или неисправна. При обнаружении повреждений/дефектов свяжитесь с продавцом изделия.
- Не касайтесь руками, ногами и другими частями тела движущихся частей тренажера.
- Следите за тем, чтобы во время тренировки ваши волосы не находились рядом с движущимися частями тренажера.
- Тренируйтесь в подходящей одежде и обуви.
- Следите за тем, чтобы свисающие элементы одежды, украшения и другие предметы не соприкасались с движущимися частями тренажера.
- На тренажёре может заниматься только один человек одновременно. Максимально допустимый вес пользователя - 135 кг.
- Не вскрывайте тренажёр без предварительной консультации с продавцом изделия.
- Разматывать провод питания следует полностью.
- Не прокладывайте провод питания под ковром или другими предметами. Не кладите на провод какие-либо предметы.
- Убедитесь, что провод питания не свисает с края стола, и что за него нельзя случайно потянуть или запнуться об него.
- Не оставляйте подключенный к розетке тренажёр без присмотра.
- При отключении тренажера от розетки не тяните за провод питания.
- Отключайте тренажёр от электросети всякий раз, когда он не используется, а также перед сборкой/разборкой изделия, перед чисткой и техническим обслуживанием.

Сборка

Описание (схема А)

На схеме показано, как будет выглядеть тренажёр по завершению сборки.

Вы можете использовать её во время сборки в качестве ориентира, но ни в коем случае не нарушайте последовательность, выполняйте все этапы в соответствии с инструкциями.

Описание (схема В)

На схеме показаны детали, которые потребуются вам для сборки тренажёра.

◆ ПРИМЕЧАНИЕ

- Обратите внимание, мелкие детали могут быть спрятаны/упакованы в полых пространствах пенопластовой упаковки.
- Если какая-то из деталей отсутствует, свяжитесь с продавцом изделия.

Описание (схема С)

На схеме показаны крепёжные элементы, входящие в комплект тренажёра.

В комплект крепежей входят болты, шайбы, гайки и т.д., а также инструменты, которые облегчат и ускорят процесс сборки.

Электробезопасность

(Только для изделий, подключаемых к сети электропитания)

- Перед использованием убедитесь, что напряжение источника питания совпадает с напряжением, указанным на табличке тренажера.
- Не используйте удлинитель.
- Провод питания не должен соприкасаться с источниками тепла, острыми предметами и смазочными материалами.
- Не пытайтесь переделывать или изменять провод питания или его вилку.
- Не пользуйтесь тренажёром, если провод питания или вилка повреждены/неисправны. Обратитесь к продавцу изделия для замены дефектного элемента.

Описание (схема D)

На схеме показана пошаговая инструкция по сборке тренажёра.

◆ ПРИМЕЧАНИЕ

- Все детали пронумерованы в соответствии со спецификацией, с которой можно ознакомиться в полной онлайн-версии руководства.

△ ВНИМАНИЕ

- Выполняйте сборку строго в обозначенном порядке.
- Подъём и перемещение тренажёра должны выполнять не менее двух людей.

△ ВНИМАНИЕ

- Тренажёр следует размещать на твёрдую ровную поверхность.
- Чтобы исключить повреждение напольного покрытия, устанавливайте изделие на специальный коврик.
- С каждой стороны от тренажёра должно оставаться не менее 100 см свободного пространства.
- Правильный порядок сборки показан на схемах в руководстве.

Дополнительная информация

Доп. информация к шагу D3 - рекомендации по установке педалей

◆ ПРИМЕЧАНИЕ

- Правые и левые детали определяются на основании вашего положения на тренажёре во время тренировок.
- Педали промаркированы: правая педаль обозначена символом "R", а левая - "L".

Установка правой педали

- Установите педаль в правый кривошип.
- Начните закручивать педаль вручную по часовой стрелке.
- В завершение затяните педаль при помощи гаечного ключа.

Установка левой педали

- Установите педаль в левый кривошип.
- Начните закручивать педаль вручную против часовой стрелки.
- В завершение затяните педаль при помощи гаечного ключа.

Доп. информация к шагам D4 и D5

- Прежде чем установить переднюю стойку в раму, соедините провода, исходящие из деталей.

- Разместите стойку в кронштейн рамы, где уже заранее установлены крепёжные болты (при опускании стойки придерживайте верхний провод, чтобы избежать заземления).

- Стойка должна автоматически занять центральное положение, однако вам может потребоваться немного подвигать её, чтобы деталь приняла правильное положение.

- При установке проследите, чтобы отверстия на стойке были совмещены с болтами в кронштейне.

◆ ПРИМЕЧАНИЕ

- Не допускайте заземления проводов.
- Затянув два болта в передней части конструкции (закручивать болты следует по часовой стрелке), вы расширите кронштейн на раме, что позволит надёжно зафиксировать стойку.

- Правильная фиксация стойки выполняется следующим образом: сначала следует затянуть верхний болт, а затем нижний.

- При затягивании нижнего болта стойка может сместиться, поэтому вам необходимо вернуться к верхнему болту и ещё немного его подрегулировать.

- Повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока оба крепёжных элемента не будут закреплены должным образом, что обеспечит надёжную фиксацию детали.

◆ ПРИМЕЧАНИЕ

- По завершению сборки сохраните инструменты – они могут пригодиться в дальнейшем.

Использование

Регулировка ножек

На тренажёре имеется 4 регулируемые ножки. Если тренажёр шатается, ножки можно использовать для выравнивания устройства.

- Поворачивайте нужную ножку, пока тренажёр не займет устойчивое положение.

- Чтобы зафиксировать положение, затяните стопорные гайки.

◆ ПРИМЕЧАНИЕ

- Положение тренажёра максимально устойчиво в том случае, когда все ножки полностью вкручены в изделие. Поэтому сначала закрутите все ножки и лишь затем выкручивайте те из них, которые необходимы для выравнивания тренажёра.

Регулировка положения консоли

Консоль тренажера можно отрегулировать под рост и положение пользователя.

- Ослабьте регулировочную ручку.
- Переместите консоль в нужное положение.
- Затяните ручку.

Регулировка положения сиденья

Для настройки положения сиденья выполните следующие действия:

- Ослабьте регулировочную ручку.
- Переместите сиденье в нужное положение.
- Затяните ручку.

Регулировка высоты сиденья

Регулировка высоты сиденья осуществляется за счёт опоры. Отрегулируйте деталь таким образом, чтобы когда педаль находилась в нижнем положении, ваша нога была вытянута.

- Ослабьте регулировочную ручку.
- Переместите опору сиденья в нужное положение.
- Затяните ручку.

Регулировка поручня

Поручень тренажера можно отрегулировать под рост и положение пользователя.

- Ослабьте регулировочную ручку.
- Переместите поручень в нужное положение.
- Затяните ручку.

Электропитание (схема E)

Тренажер работает от внешнего источника питания. Местоположение разъема питания показано на схеме.

◆ ПРИМЕЧАНИЕ

- Сначала подключите провод питания к тренажеру, и лишь затем к розетке.
- Всегда отключайте тренажёр от электросети, когда он не используется.