

TUNTURI®

Руководство пользователя

Велотренажёр

Артикул: E50

Модель: PERFORMANCE

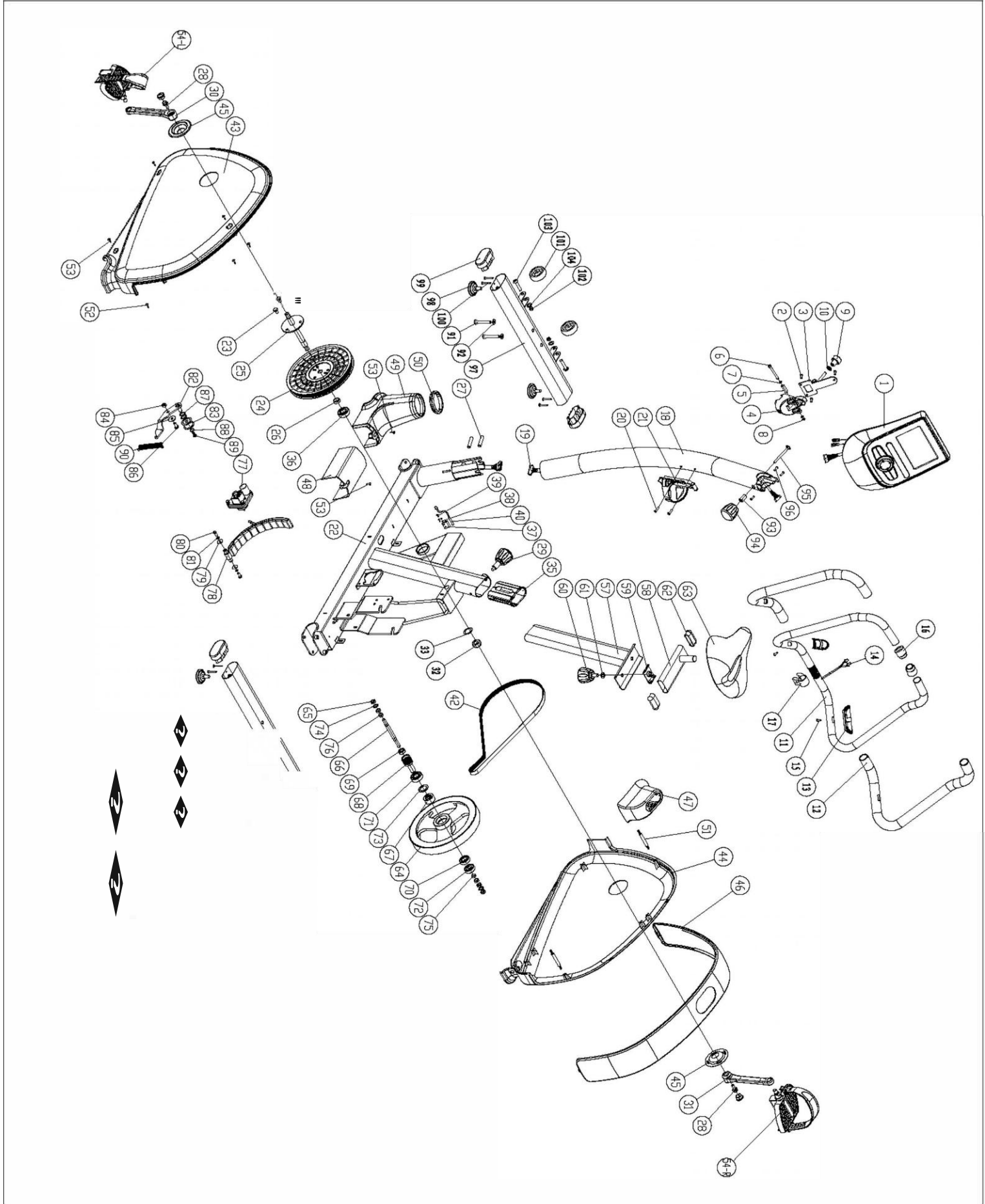


Внимание

- Перед сборкой тренажёра внимательно прочтите настоящее руководство.

EAC

Сборочный чертёж



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Технические характеристики	Кол-во	Ед. изм.
1	Консоль E50	SM2529-71 TUNTURI	1	PCS
2	Винт M5x10	5*15 (电泳黑) (螺帽直径9.5mm)伞头, 十一字 Цвет - чёрный	3	PCS
3	Кронштейн консоли	Цвет - чёрный	1	SET
4	Основание (для кронштейна консоли)	Материал - ПА Цвет - чёрный	1	шт
5	Втулка ф6.0*ф9.8*48.5мм	ф6.0*ф9.8*48.5мм Цвет - чёрный	1	шт
6	Винт M6xP1.0x60мм BF3 BE5-7 BR5-7	M6xP1.0x60мм (钜) длина резьбы 12мм	1	шт
7	Плоская шайба ф6хф13х1t	ф6хф13х1t (钜) Q235	2	шт
8	Гайка с нейлоновой вставкой M6	M6 (钜) 30#	1	шт
9	Ручка-фиксатор	Цвет - чёрный	1	шт
10	Шайба	Цвет - чёрный	1	шт
11	Поручень	Цвет - чёрный	1	шт
12	Накладка на поручень 720хф 23х3.0мм	720хф23х3.0мм Цвет - чёрный	2	шт
13	Датчик пульсометра	PIN固定-黑色*2шт.	2	шт
14	Провод пульсометра	400мм+450мм 2P母勾头*2+双端子 (E8 透明保护套)	1	шт
15	Винт M4x20	M4x20мм (亚)	2	шт
16	Заглушка	φ1" Материал - ПЭ Цвет - чёрный	2	шт
17	Крепёжная пластина	Алюминиевая	1	шт
18	Передняя стойка	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
	Корпус тренажёра		1	комплект
19	Верхний провод консоли	1150мм 12P母勾头(белый)+12P母 包覆(чёрный)(PH2.0)	1	шт
20	Винт M5xP0.8x20мм	M5xP0.8x20мм 镀黑锌 30#	2	шт
21	Держатель бутылки для воды	Чёрный нейлон	1	шт
22	Главная рама	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
23	Винт M8x12мм	M8xP1.25x12ммx5t Класс прочности: 8.8	3	шт
24	Шкив	φ240 х 6 канавок φ17	1	шт
25	Ось φ17*175мм	φ17*175мм	1	шт

26	Втулка	ф22хф17х7.5мм	1	шт
27	Винт М10х45мм	М10х45мм Класс прочности:10.9	2	шт
28	Винт М8хР1.0х20мм ВF3 ВЕ5-7	М8хР1.0х20мм (40Cr) Класс прочности:10.9	2	шт
29	Ручка-фиксатор	М16хР1.5х25мм Логотип "Т" (чёрный)	1	шт
30	Левый кривошип	9/16" x 6.5"	1	шт
31	Правый кривошип	9/16" x 6.5"	1	шт
32	Гайка М17	М17	1	шт
33	Плоская шайба ф17.5хф25х1t	ф17.5хф25х1t(鍍黑鋅)	1	шт
35	Втулка	Цвет - чёрный	1	шт
	Втулка	Материал - ПП Цвет - чёрный		
36	Подшипник 6203RS	6203RS Пластиковый корпус C0组 (7~16)Um	2	шт
37	Фиксатор датчика	Цвет - чёрный	1	шт
39	Винт М4хР1.5х16мм	М4хР1.5*16мм (鍍黑鋅)(头ф9) Материал - сталь	2	шт
40	Провод датчика	400мм2Р母勾头+开关盒D6	1	шт
41	Провод питания	400мм 3Р母包覆+JACK圆头	1	шт
42	Приводной ремень (J430 6P 1092мм)	J6 1092мм (430J)	1	шт
43	Левая защитная панель E50 (PMS 425 серая)	PMS 425 Материал - АБС	1	шт
44	Правая защитная панель E50 (PMS 425 серая)	PMS 425 Материал - АБС	1	шт
45	Заглушка	RAL9004 Цвет - чёрный (глянцевый)	2	шт
46	Верхняя панель корпуса	RAL9004 Цвет - чёрный (глянцевый)	1	шт
47	Установочная втулка	RAL9004 Цвет - чёрный (глянцевый)	1	шт
48	Защитная панель рамы	RAL9004 Материал - АБС Цвет - чёрный	1	шт
49	Защитная панель стойки	RAL9004 Материал - АБС Цвет - чёрный	1	шт
50	Кольцо	RAL9004 Цвет - чёрный (глянцевый)	1	шт
51	Вал	Цвет - белый Материал - ПП Твёрдость по Шору - 95-98 усл.ед.	2	шт
52	Винт М4х12мм	М4х12мм (鍍黑鋅)	3	шт

53	Винт М5х16мм	М5х16 (鍍黑鋅) Материал - сталь	5	шт
54	Педаля (правая, левая)	J028 9/16" Ремешок тёмно-серого цвета (配重块加重)	1	комплект
55	Адаптер питания (для розеток европейских стандартов 110-240В)	9В постоянного тока / 1А	1	шт
56	Фиксатор (для упаковки кронштейна)	Цвет - чёрный (только для упаковки)	2	шт
57	Опора сиденья	RAL9004 Материал - АБС Цвет - чёрный	1	шт
58	Каретка сиденья	RAL9004 Материал - АБС Цвет - чёрный	1	шт
59	Винт 7/16"-14	鍍鋅 7/16"-14	1	шт
60	Ручка-фиксатор	20L*7/16" Логотип "Т" (чёрный)	1	шт
61	Плоская шайба ф12.5хф20х2t	ф12.5хф20х2t (鍍黑鋅)	1	шт
62	Заглушка	Материал - ПП Цвет - чёрный	2	шт
63	Сиденье (SB-27)	SB-27 Цвет - чёрный с зелёной строчкой	1	шт
64	Маховик в сборе (65~76)	ф250х32 6кг	1	шт
	飛輪組立下單, 需加一列貼紙		1	шт
65	Гайка 3/8"-26х4.5t	3/8"-26х4.5t (鍍) 30#	5	шт
66	Ось маховика 3/8"-26х122мм	3/8"-26х122мм	1	шт
67	Обгонный подшипник	单向培林+滚针式棘轮套管 (твёрдость 30-35 HRC)	1	шт
68	Шкив	J8хф30	1	шт
69	Подшипник 6900RS	6900RS Пластиковый корпус	1	шт
70	Подшипник 6003RS	6900RS Пластиковый корпус	1	шт
71	Подшипник 6203RS	6203RS Пластиковый корпус C0组(6~12)Um	1	шт
72	Подшипник 6300RS	6300RS Пластиковый корпус	1	шт
73	Плоская шайба ф30хф34х1t	ф30хф34х1t (鍍黑鋅) Q235	1	шт
74	Звездобразная шайба ф10хф17х1t	ф10хф17х1t (с наружными зубьями) 30#	2	шт
75	Пластиковая втулка	ф10хф14х6мм Материал - нейлон	1	шт
76	Втулка	ф10хф14х3мм Материал - нейлон	1	шт

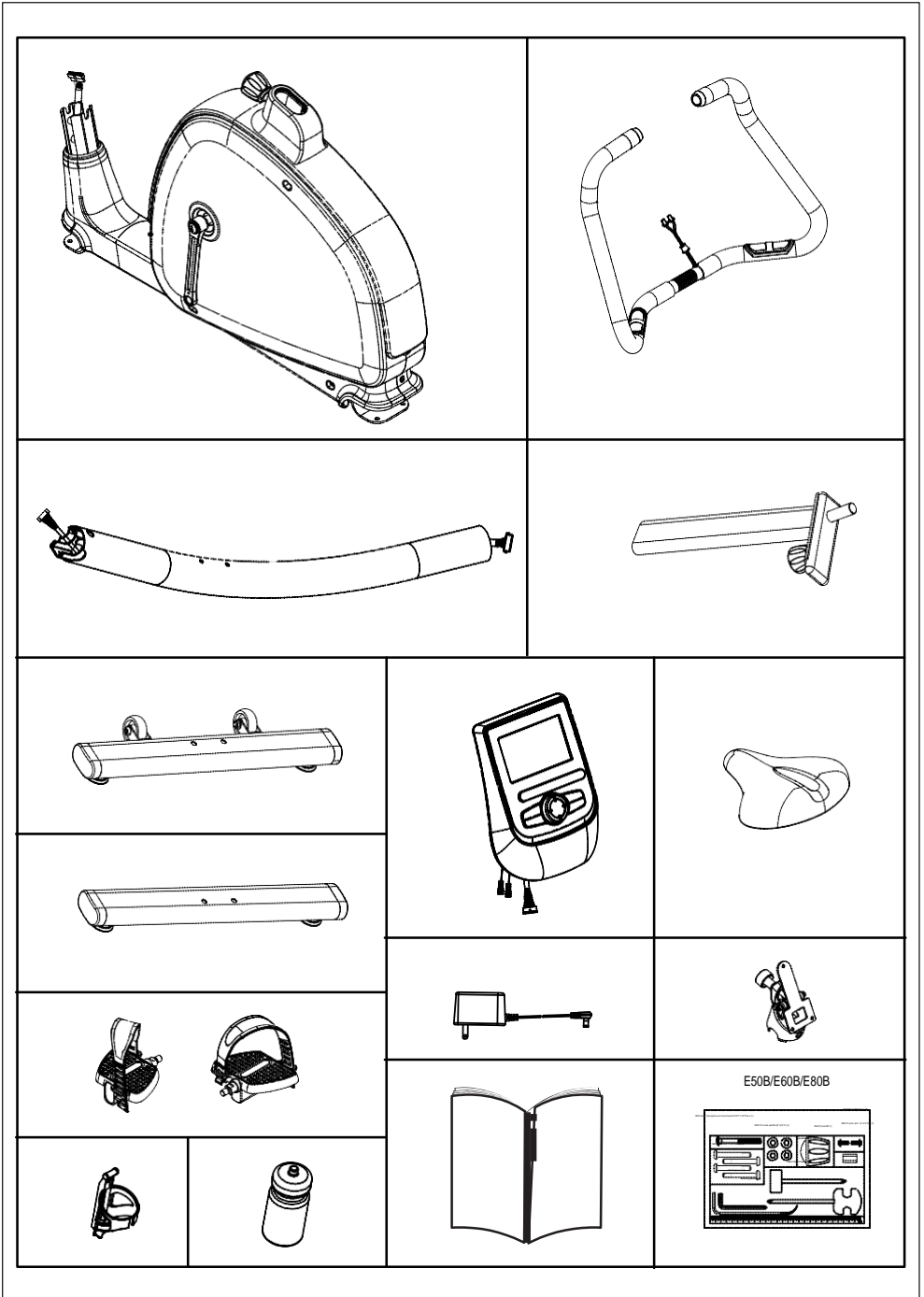
77	Двигатель	Провод 950мм EB-G Коробка передач	1	шт
78	Электромагнитный тормозной блок	10 магнитных пластин	1	шт
79	Плоская шайба ф6хф13х1t	ф6хф13х1t (铆)	2	шт
80	Винт М6хР1.0х12мм BF3 BE5-7 BR3-5-7 CR3-5	М6хР1.0*16мм (铆) 30#	2	шт
81	Пружинная шайба ф6	ф6 (铆) Материал - сталь 65Mn	2	шт
82	Кронштейн	镀锌, 焊接PW6145+PW2296	1	шт
83	Натяжной ролик ф24хф37х20.5	ф24хф37х20.5мм (表面发黑)	1	шт
84	M8	M8 (铬)	1	шт
85	Плоская шайба ф8.5хф25х1t	ф8.5хф25х1t (铆)	1	шт
86	Винт М8хР1.25х18мм	М8хР1.25х18мм (铆) полная резьба	1	шт
87	Волнистая шайба ф10.5хф15х0.3t	ф10.5хф15х0.3t Цвет - чёрный Материал - сталь 65Mn	2	шт
88	Плоская шайба ф6хф12х1t	ф6хф12х1t (铆)	1	шт
89	Винт М6хР1.0х12мм	М6хР1.0х12мм 镀黑锌 30# 10对边 полная резьба	1	шт
90	Пружина	ф16хф2.0х28Т (中心距69мм) М8хР1.25х60мм (6мм)	1	шт
91	Винт М8х60мм	电泳黑 длина резьбы 14мм	4	шт
92	Плоская шайба ф8хф19х2t	ф8хф19х2t (镀黑锌)	4	шт
93	Втулка	ф14.8хф8.2х25мм	1	шт
94	Ручка-фиксатор	М8*Р1.25*25мм (外包黑色, 内芯RAL9004黑) Материал - АБС	1	шт
95	Болт	М8хР1.25х75мм (镀黑锌) 45#	1	шт
96	Винт М5хР0.8х14мм	М5хР0.8х14мм (镀黑锌) 30#	3	шт
97	Передний стабилизатор	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
98	Регулируемая ножка	Материал - ПП Цвет - чёрный ф50 搭配3/8"-16х5t(铆) 六角螺帽	2	шт
99	Заглушка стабилизатора BS7	Материал - АБС Цвет - чёрный	2	шт
100	Винт 3/16" x 11/8"	3/16" x 11/8" 35# (铆)	4	шт
101	Транспортировочное колесо	ф57хф8х20 Материал - нейлон Цвет - чёрный	2	шт
102	Гайка с нейлоновой вставкой	M8 (镀黑锌)	2	шт

103	Болт M8xP1.25x40мм	M8xP1.25x40мм (电泳黑) неполная резьба	2	шт
104	Плоская шайба ф8хф16х1t	ф8хф16х1t (镀黑锌)	2	шт
105	Задний стабилизатор	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
106	Регулируемая ножка	Материал - ПП Цвет - чёрный ф50 搭配3/8"-16x5t(钷) 六角螺帽	2	шт
107	Винт 3/16" x 11/8"	3/16" x11/8" 35# (钷)	4	шт
108	Заглушка стабилизатора BS7	Материал - АБС Цвет - чёрный	2	шт
109	Комплект крепежей		1	комплект

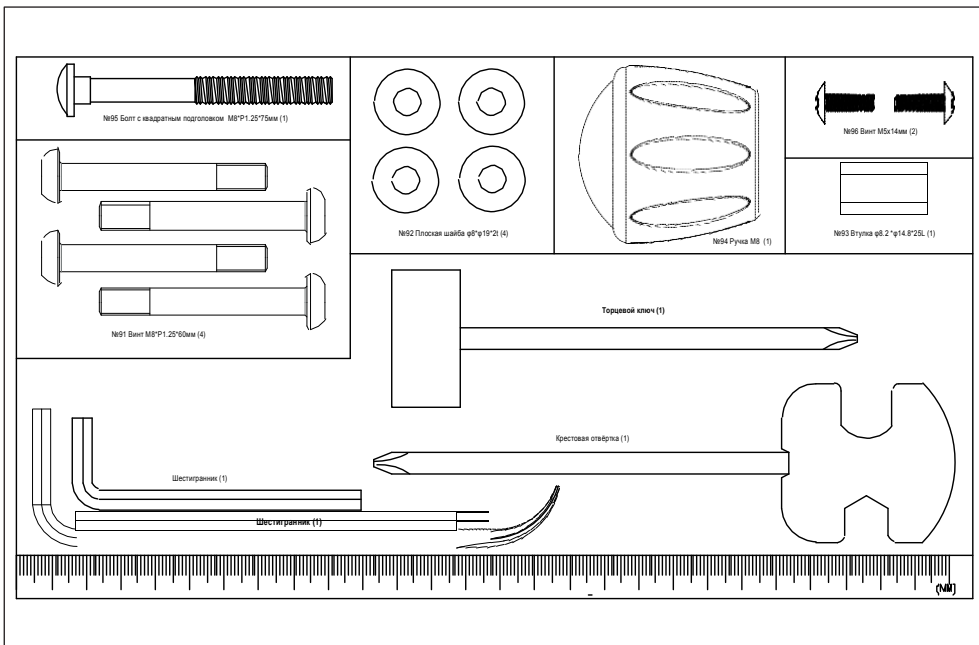
A



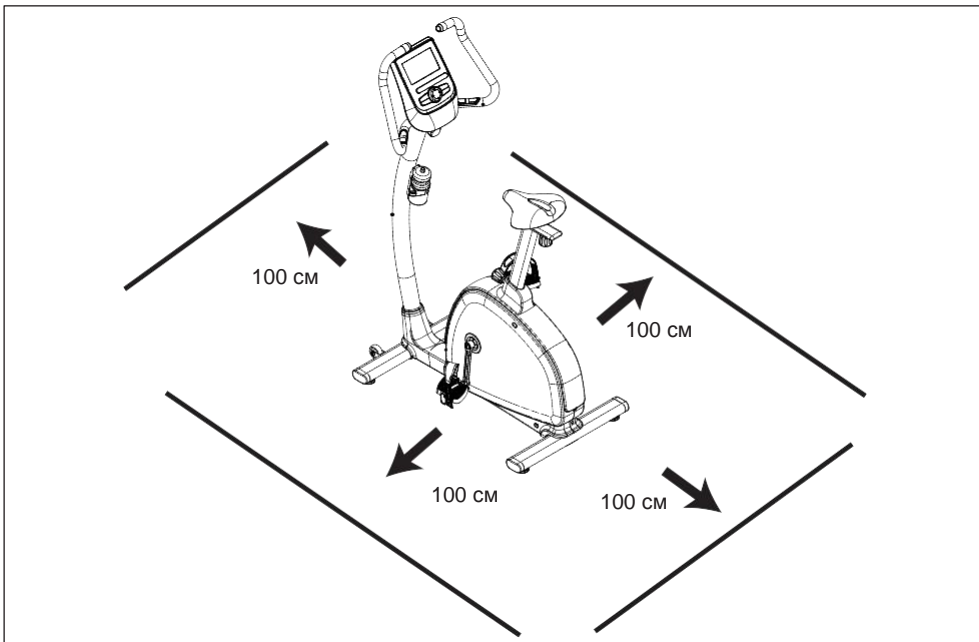
B



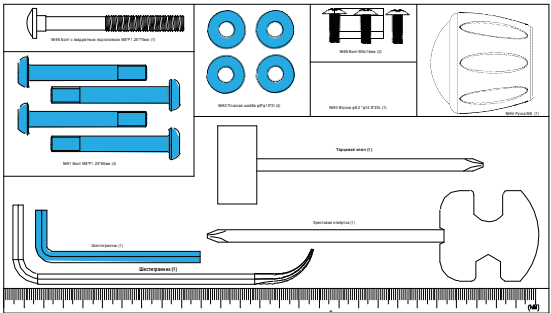
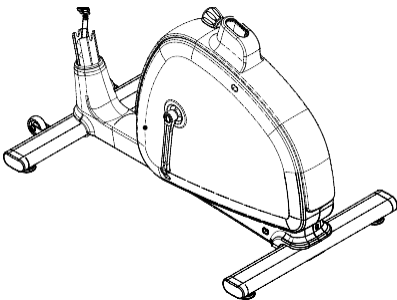
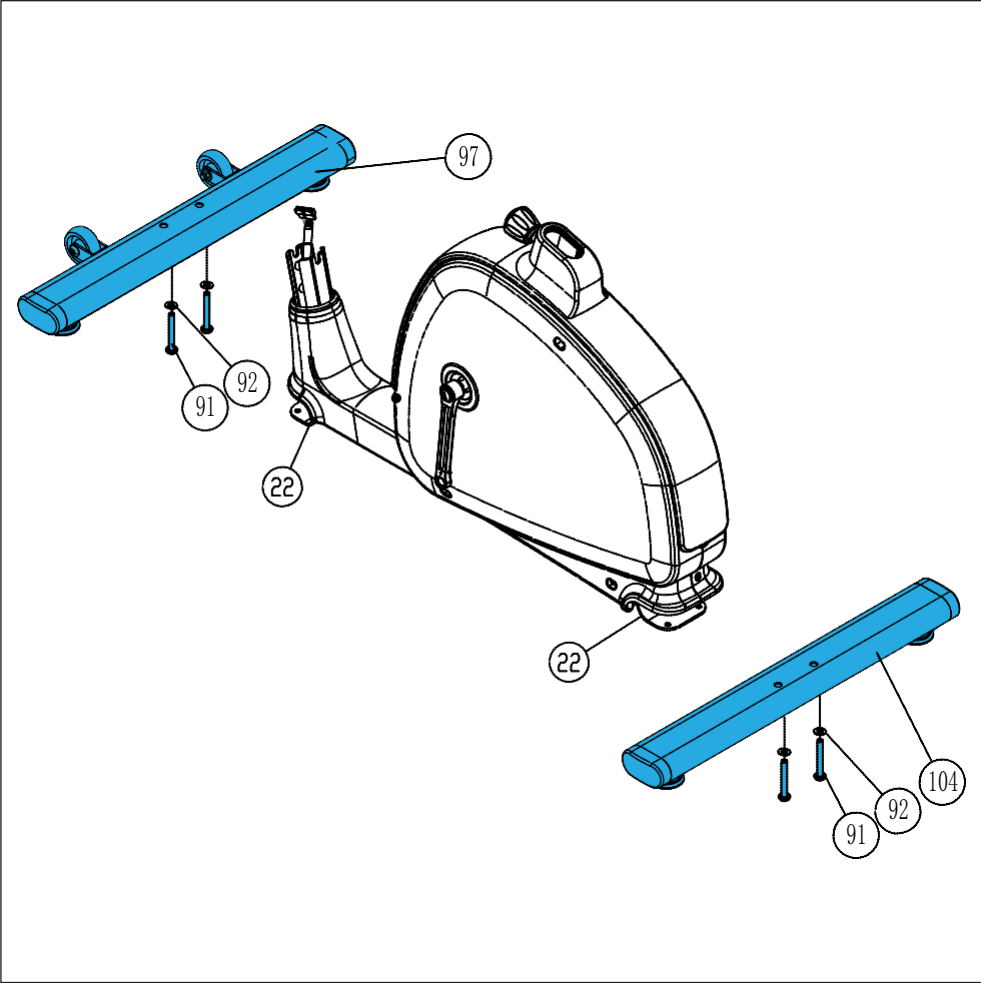
C



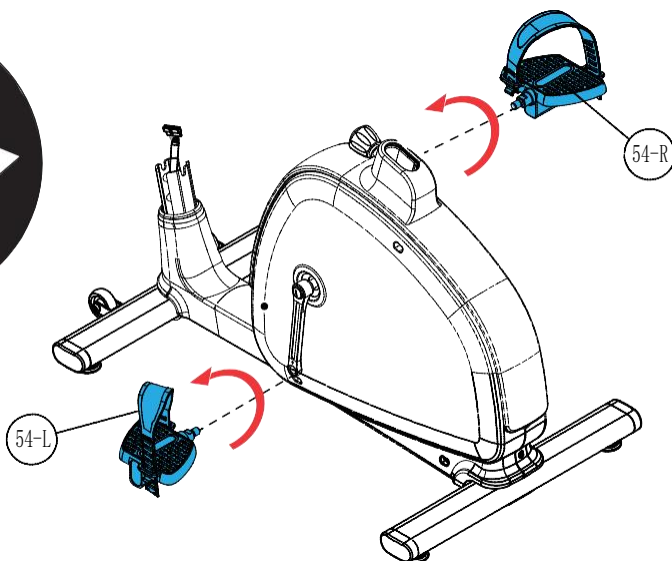
D



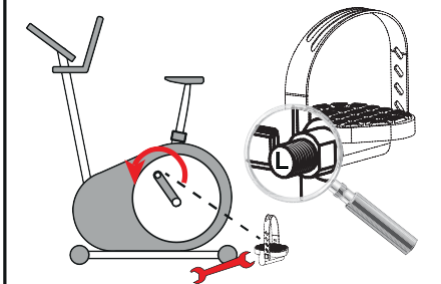
D-2



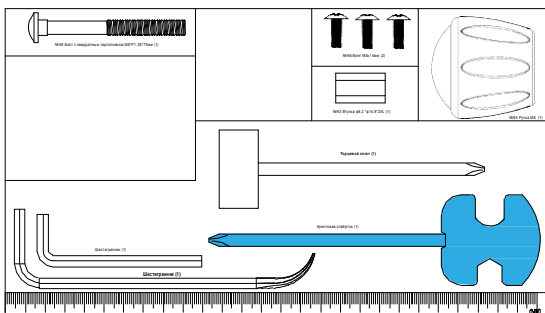
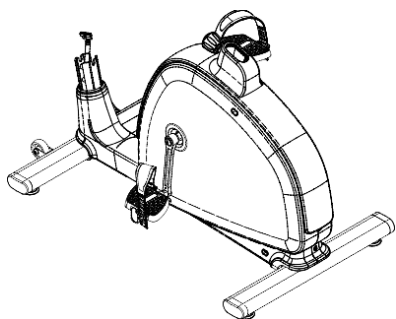
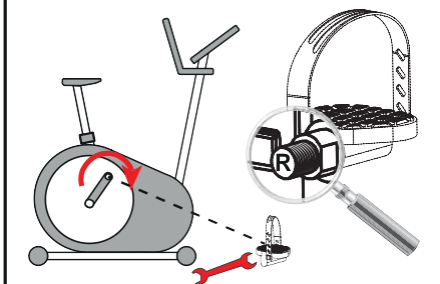
D-3



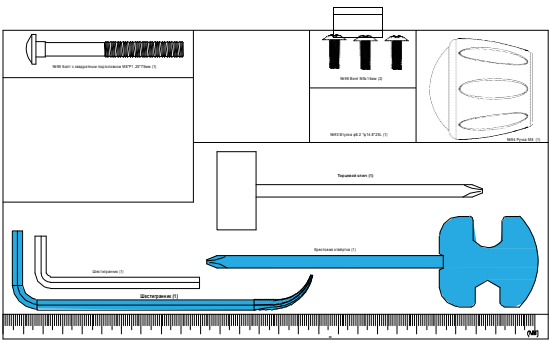
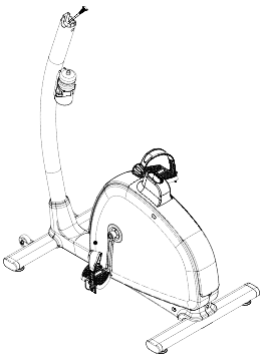
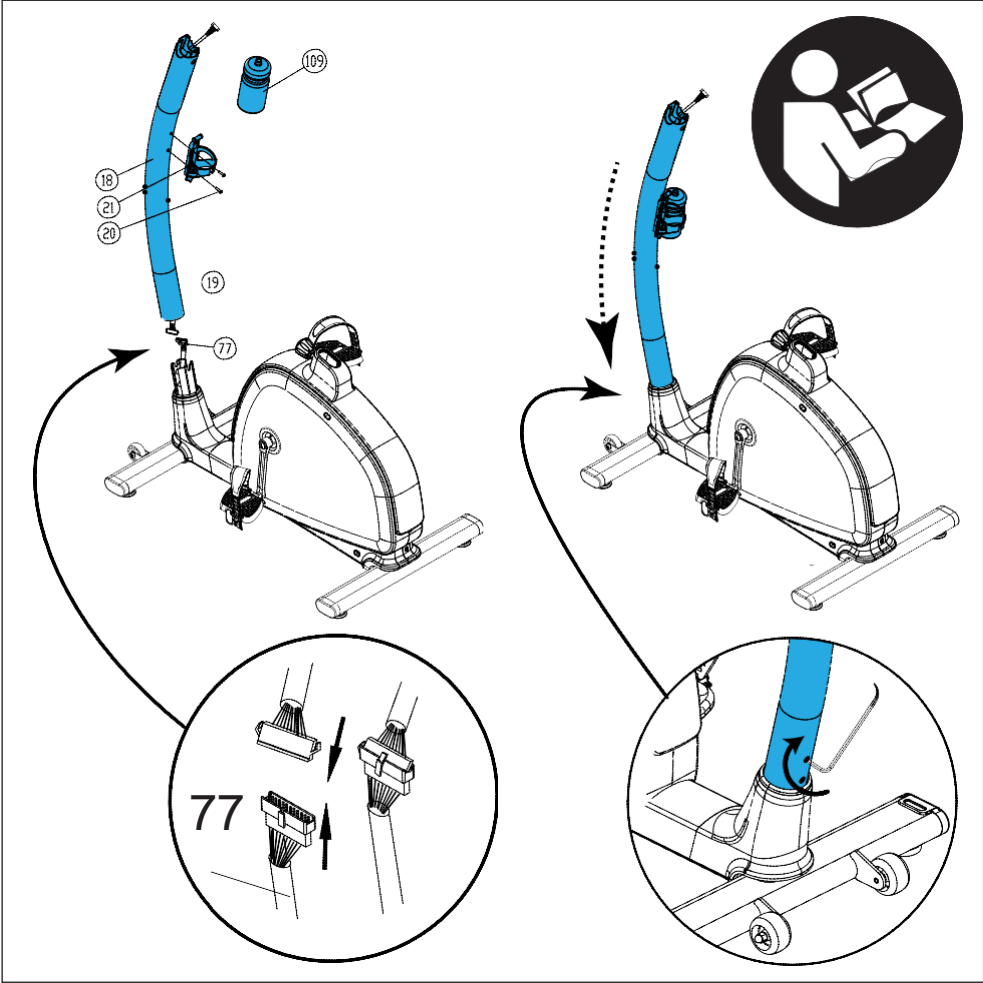
L Установка левой педали
Следует крепить к
одноимённому кривошипу



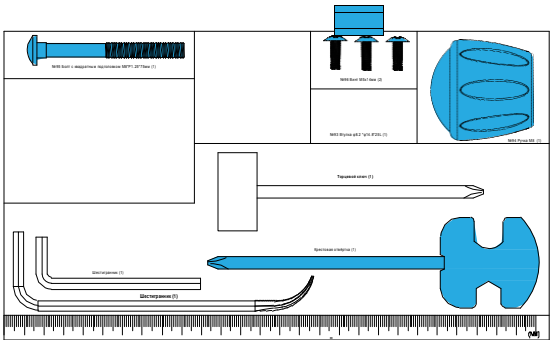
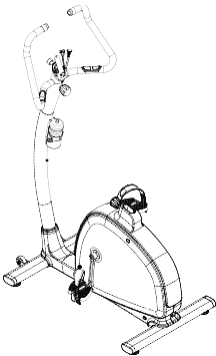
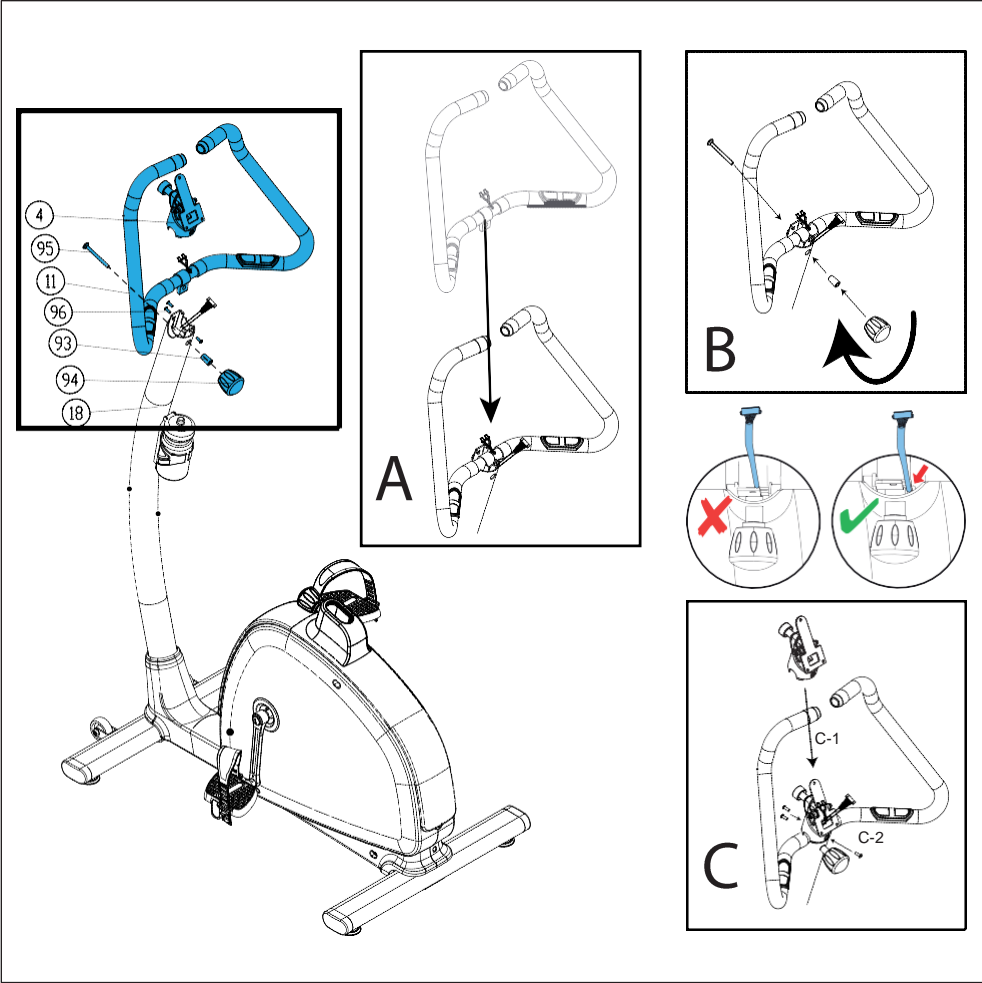
R Установка правой педали
Следует крепить к
одноимённому кривошипу



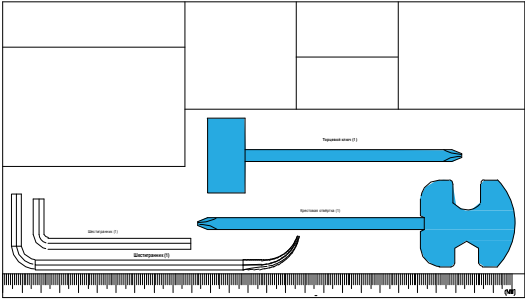
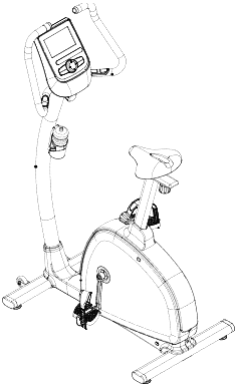
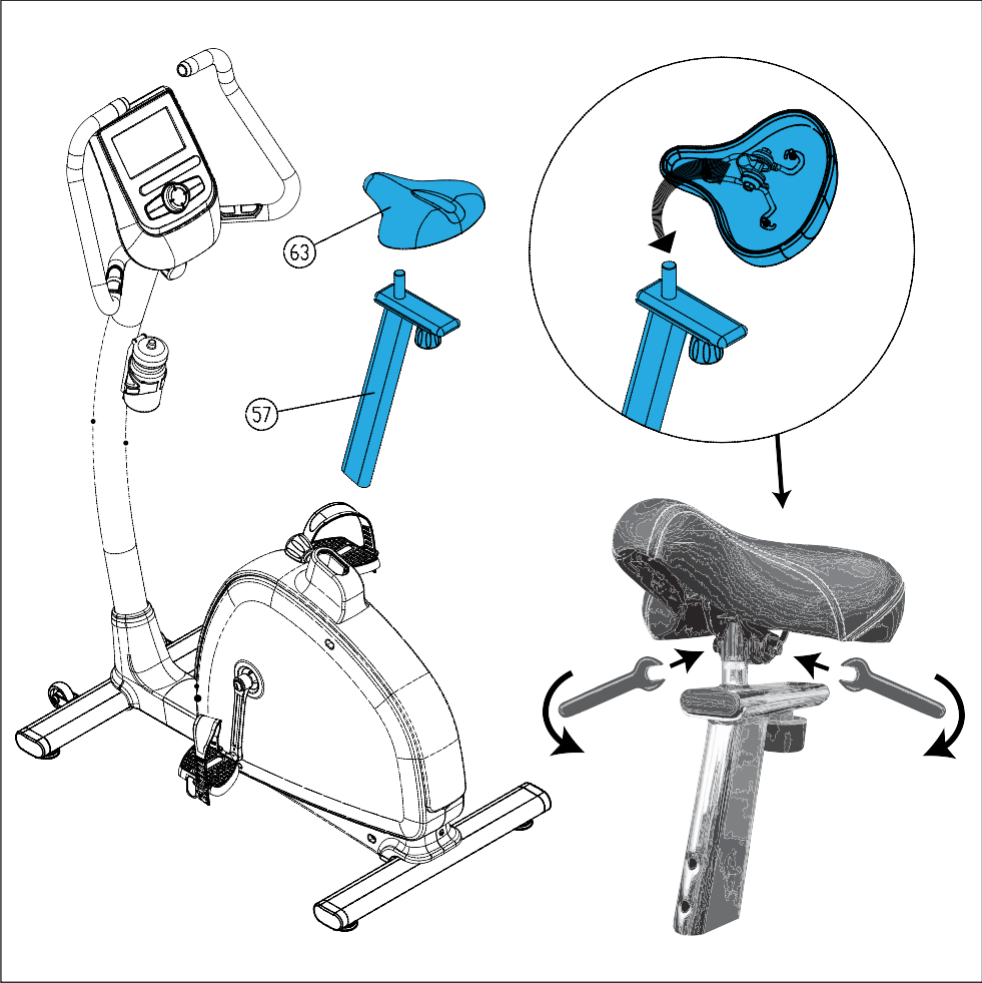
D-4

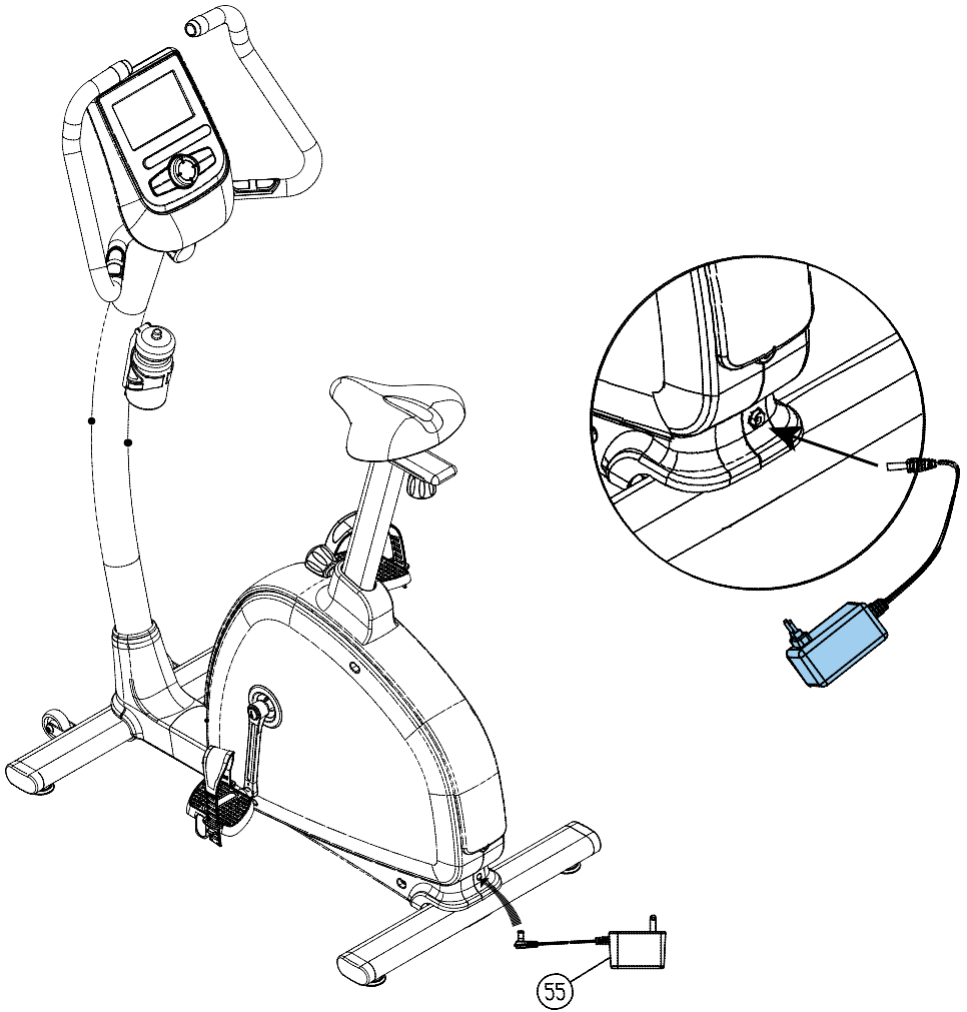


D-6



D-8





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:

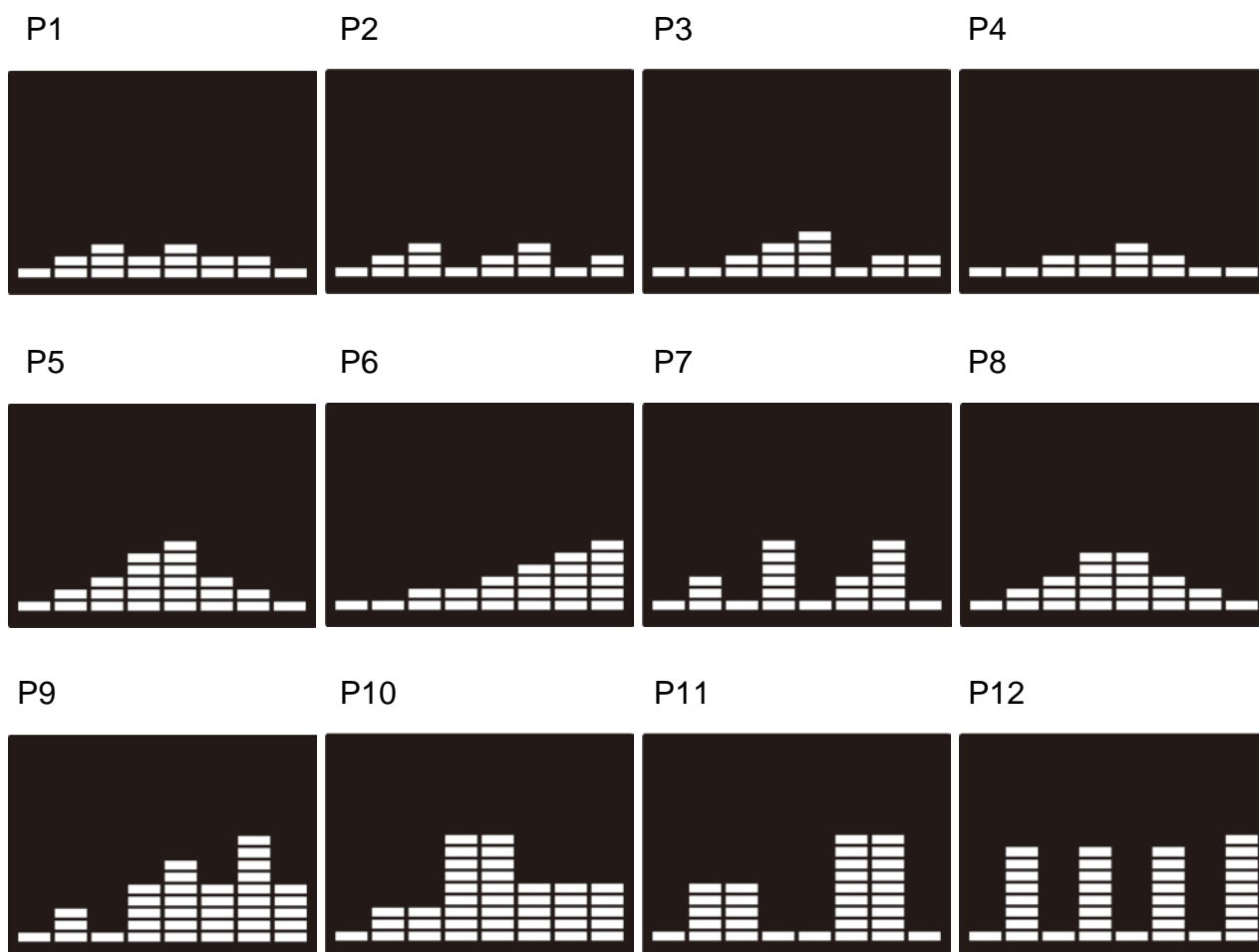
1. Чтобы запустить режим, завершите тренировку, дождитесь, когда тренажёр остановится, и нажмите кнопку BODY FAT.
2. На дисплее отобразится символ UX и система запустит расчёт.
3. Во время измерительного процесса держитесь обеими руками за поручень.
4. По завершению расчётов на дисплее отобразится ИМТ (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.

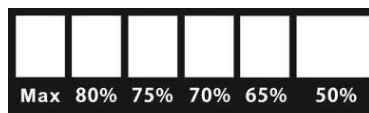
Схематическое изображение нагрузки во время тренировочных программ:



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 29

Меры предосторожности 29

Электробезопасность 30

Сборка 30

Описание (схема А) 30

Описание (схема В) 30

Описание (схема С) 30

Описание (схема D) 31

Дополнительная информация 31

Использование 31

Электропитание (схема E) 32

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.

Электроснабжение (схема Е)

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.