



TUNTURI F30

Инструкция пользователя

СОДЕРЖАНИЕ

1. Важные инструкции о безопасности.....	3
2. Сборка оборудования.....	5
3. Тренировки.....	6
4. Консоль.....	9
5. Обслуживание.....	13
6. Транспортировка и хранение.....	14
7. Техническая спецификация.....	14
8. Схема сборки и список запчастей.....	16

Добро пожаловать в мир тренировок TUNTURI!

Ваш выбор показывает, что Вы серьезно решили инвестировать в ваше хорошее самочувствие и здоровье; это также показывает, что Вы по-настоящему цените высокое качество и стиль. Остановив свой выбор на тренажере Tunturi, Вы выбрали высококачественный, безопасный и мотивирующий товар. Какой бы ни была Ваша цель в тренировках, мы уверены, что это оборудование поможет её достичь. Вы можете найти информацию по использованию этого оборудования, а также по эффективным способам тренировок на сайте Tunturi WWW.TUNTURI.COM.

1. ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ О БЕЗОПАСНОСТИ

Внимательно прочтите данную инструкцию перед сборкой, использованием или обслуживанием Вашего фитнес-оборудования. Держите данную инструкцию в безопасном и доступном месте: она обеспечит Вас сейчас и в будущем необходимой информацией по использованию и техническому обслуживанию Вашего оборудования. Всегда следуйте этим инструкциям.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

- Перед началом любой тренировки, проконсультируйтесь с вашим врачом.
- Если Вы ощущаете тошноту, головокружение или другие симптомы недомогания во время тренировки, незамедлительно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Для того, чтобы избежать боли в мышцах или их растяжения, начинайте каждую тренировку с разогрева и заканчивайте тренировку периодом «остывания» (медленное движение с минимальным сопротивлением). Не забудьте растянуться по окончании тренировки.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ ОБ УСЛОВИЯХ, В КОТОРЫХ ДОЛЖНА ПРОХОДИТЬ ТРЕНИРОВКА

- Оборудование не может быть использовано на улице.
- Размещайте оборудование на твердой и ровной поверхности. Размещайте оборудование на защищенном фундаменте для избегания повреждений пола под тренажером.
- Убедитесь, что помещение для тренировок имеет хорошую вентиляцию. Для того, чтобы не простудиться, избегайте занятий на сквозняках.
- Во время тренировок допустимой является температура от +10 C⁰ до +35C⁰. Оборудование может храниться в диапазоне температур от

-15 C⁰ до +40 C⁰. Влажность воздуха никогда не должна превышать 90%.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ОБОРУДОВАНИЯ

- Если к тренировкам допускаются дети, то они должны быть под контролем взрослых, а также специально обучены тому, как правильно использовать оборудование, учитывая уровень их физического и умственного развития, а также их индивидуальные особенности.
- Перед началом использования оборудования убедитесь, что оно функционирует правильно. Не используйте неисправное оборудование.
- Нажимайте кнопки кончиками пальцев; иначе Вы можете повредить мембрану кнопок ногтями.
- Не опирайтесь о тренажер.
- Не снимайте крышки. Не становитесь на корпус рамы.
- Одновременно тренажер может быть использован лишь одним человеком.
- Держитесь за ручки, когда забираетесь на тренажер, либо когда закончили тренировку.
- Для тренировок используйте подходящую одежду и обувь.
- Не подвергайте тренажер воздействию прямых солнечных лучей (мин. расстояние 1 метр), а также обязательно высушите поверхность, если это необходимо, на расстоянии 1-го метра от тренажера.
- Более детальную информацию относительно условий гарантии Вы можете найти в гарантийном талоне, поставляемом вместе с товаром.
- Обратите внимание на то, что действие гарантии не распространяется на повреждения, полученные во время перевозки, халатности при настройке или техническом обслуживании, описанном в данной инструкции.
- Тренажер не может использоваться людьми с весом более 135-ти кг.
- Перед любыми действиями по сборке или техническому обслуживанию убедитесь, что оборудование отключено от сети.
- Не пытайтесь производить действия по отношению к оборудованию, которые не описаны в данной инструкции. Любая дополнительная настройка должна проводиться людьми, которые допущены к работам с электромеханическим оборудованием, и имеют лицензию на проведение работ по техническому обслуживанию и ремонту.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ О БЕЗОПАСНОСТИ ПО РАБОТЕ С ОБОРУДОВАНИЕМ С ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ПИТАНИЕМ

Перед подключением оборудования к сети, убедитесь, что характеристики местной сети соответствуют тому, что указано на тренажере: оборудование работает с 230 Вольт или 115 Вольт (версия для Северной Америки).

Внимание: Не используйте удлинители при подключении оборудования к сети. Всегда выключайте тренажер и отключайте его от электросети сразу же после окончания использования.

Для избегания риска получения ожогов, возгорания, поражения электрическим током:

- Оборудование не должно оставаться без внимания, когда оно подключено к электросети. Отключите оборудование от электросети, если оно не используется, а также перед транспортировкой, техническим обслуживанием, ремонтом или перемещением.
- Не используйте тренажер под одеялом, а также другими горючими материалами. Излишнее отопление в помещении может стать причиной возгорания, поражения электрическим током или получения пользователем повреждений.
- Не подсоединяйте оборудование к электросети и не используйте его на улице или же во влажном месте.
- Держите шнур как можно дальше от горячих объектов.
- Не протягивайте шнур электропитания под ковром, а также не размещайте на шнуре никакие предметы. Также убедитесь в том, что шнур не проходит непосредственно под тренажером.
- Ни в коем случае не пытайтесь изменять шнур (например, его длину).

2. СБОРКА ОБОРУДОВАНИЯ

Начинайте с распаковки оборудования. Более подробные инструкции по сборке поставляются вместе с оборудованием. Следуйте инструкциям.

Перед сборкой проверьте содержимое упаковки. Если какая-либо часть утеряна, свяжитесь с Вашим продавцом, указав ему модель, серийный номер и номер утерянной части. Её номер Вы можете найти в этом руководстве. Набор крепежей маркирован * в списке запасных частей. Направления слева, справа, впереди и сзади, определяются по позиции тренировки. Сохраните инструменты для сборки, так как они могут Вам понадобиться для настройки оборудования. Для сборки требуется 2 человека.

Упаковка включает силикатный чехол для абсорбирования влаги на протяжении хранения и транспортировки. Удалите чехол, когда Вы распаковываете оборудование. Необходимо обеспечить как минимум 100

сантиметров свободного пространства вокруг оборудования. Мы также рекомендуем распаковку и сборку тренажера на защищенной поверхности.

Сохраните эту инструкцию

НАСТРОЙКА

Установите необходимую для Вас высоту: основное правило заключается в том, что при нижнем положении педали, Ваша нога, стоящая на ней, должна быть практически прямой. Настройте высоту расположения сидения, перед этим высвободив блокирующую ручку. Одной рукой держите седло, а другой освободите блокирующую ручку для возможности настройки высоты седла. Как только высота будет настроена, верните на место блокирующую ручку, и седло будет зафиксировано в необходимом положении. Поверните блокирующую ручку по часовой стрелке для того, чтобы затянуть крепление.

ВНИМАНИЕ: Перед началом тренировки убедитесь в том, что блокирующая ручка правильно закреплена! Для того, чтобы настроить горизонтальное положение седла (вперед/назад), ослабьте крепежи внизу седла. Расположите седло в желаемом положении и затяните крепежи, поворачивая их по часовой стрелке.

УСТАНОВКА РУЧКИ

Ослабьте крепежи впереди опорной стойки ручки, определите необходимый угол позиции, в которой должны находиться ручки. Затяните крепежи. Дизайн ручек позволяет заниматься в вертикальном положении либо же в наклоненной вперед позиции. Не забывайте держать Вашу спину прямой!

НАСТРОЙКА ПОДНОЖЕК

Если тренажер неустойчив, настройте, как необходимо, крепежи, которые находятся под подножкой.

3. ТРЕНИРОВКИ

Упражнения на этом устройстве – прекрасный шанс проведения аэробных тренировок. Основным принцип заключается в том, что тренировка должна быть достаточно легкой, но длительной. Аэробные упражнения основываются на улучшении способности тела поглощать кислород, что в итоге повышает выносливость и улучшает общее физическое состояние. Способность тела сжигать жир, как топливо, напрямую связано с тем, как хорошо тело производит газообмен. Аэробное упражнение прежде всего

должно быть приятным. Во время тренировки Вы должны вспотеть, но в то же время Вы не должны задыхаться по её окончанию.

Вы должны заниматься по крайней мере 3 раза в неделю – 30 минут за раз, для того, чтобы достигнуть базовых результатов. Поддержание этих результатов требует нескольких тренировок в неделю. Когда первые результаты будут достигнуты, их достаточно легко улучшить, просто увеличив количество тренировок. Вы должны начинать с медленного темпа и небольшого уровня нагрузки, так как для людей с лишним весом напряженная тренировка может послужить причиной перенапряжения сердца и системы кровообращения. Когда Ваше общее состояние будет улучшаться, уровень нагрузки и скорость может быть соответственно увеличена.

ПУЛЬС

Не важно, какая у Вас цель, главное помнить, что Вы достигнете самых лучших результатов, тренируясь на подходящем для Вас уровне усилия, и наилучший показатель – это уровень Вашего пульса.

Тренажер F30 оборудован датчиком пульса, совместимый с оборудованием Polar, таким образом Вы можете использовать пояса с датчиками пульса Polar.

ДАТЧИКИ ПУЛЬСА НА РУКОЯТКЕ

Пульс измеряется сенсорами, которые находятся на рукоятке. Пульс измеряется в то время, когда пользователь держится за оба сенсора одновременно. Для того, чтобы отображение пульса было корректным, необходимо, чтобы прикосновение было постоянным, и кожа была слегка увлажненной. Слишком сухая или слишком влажная кожа уменьшает точность показаний датчика.

ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ ДАТЧИК ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Наиболее точные показатели пульса достигаются при использовании телеметрического устройства, в котором электроды передатчика, закрепленного на груди, передают показатели пульса сердца на консоль через электромагнитное поле.

Внимание! Если Вы пользуетесь кардиостимулятором, то обязательно проконсультируйтесь со своим врачом перед использованием пояса.

Если Вы хотите измерять свой пульс во время тренировки именно этим методом, увлажните водой желобчатые электроды на передатчике пояса. Закрепите передатчик прямо под грудью с помощью эластичного пояса, достаточно прочно, чтобы электроды всё время оставались в контакте с кожей во время упражнения, но не настолько сильно, чтобы пояс затруднял дыхание. Если вы носите передатчик поверх легкой

рубашки/футболки, слегка увлажните её в точках соприкосновения с электродами. Передатчик автоматически будет передавать показатели сердечного ритма на консоль на расстоянии 1 метр. Если контактная поверхность электродов не будет увлажнена, показатель пульса не будет отображаться на дисплее. Если электроды сухие, их нужно немного увлажнить. Позвольте электродам правильно нагреться для того, чтобы гарантировать корректное измерение пульса. Если в одном месте находится несколько телеметрических устройств по измерению пульса, расстояние между ними должно составлять не менее 1.5 метров. Точно так же, если присутствует лишь один приемник сигнала и несколько передатчиков в использовании, лишь одна персона с передатчиком должна быть в зоне действия приёмника. Передатчик переключен в активный режим только в то время, когда он используется для измерения пульса. Запотевание или же другое увлажнение может переводить передатчик в активный режим и расходовать впустую энергию батареи. Поэтому важно тщательно высушивать электроды после использования.

Во время выбора одежды для тренировок, учитывайте тот факт, что некоторые волокна, используемые в одежде (такие как полиэстер, полиамид), могут вырабатывать статическое электричество, что может помешать надежному отображению показателей пульса. Обратите внимание на то, что мобильный телефон, телевизор и другие электроприборы создают электромагнитное поле, которое может помешать адекватной работе датчика пульса.

ПУЛЬС ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Для начала необходимо определить максимальный уровень пульса. Если Вы не знаете свой максимальный уровень пульса, используйте следующую формулу: **220-ВОЗРАСТ**. Формула позволяет рассчитать средний показатель; максимальный уровень может отличаться от человека к человеку. Максимальный показатель пульса уменьшается в среднем на один пункт каждый год. Если Вы принадлежите к группе риска, обратитесь к доктору для измерения максимального показателя Вашего пульса.

Мы выделили 3 зоны уровня пульса для того, чтобы помочь Вам с определением типа тренировки:

Начинающий: 50-60% от максимального уровня пульса.

Также подходит для людей с лишним весом, тех, кто восстанавливается после болезни, а также людей, которые долгое время не тренировались. Рекомендуются как минимум 3 тренировки по 30 минут в неделю. Регулярные тренировки значительно улучшают эффективность работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, и Вы быстро ощутите улучшения.

Тренировочный: 60-70% от максимального уровня пульса.

Отлично подходит для улучшения и поддержания хорошей формы. Даже умеренное усилие благотворно влияет на сердце и легкие, при условии тренировки 3 раза в неделю по 30 минут. Для дальнейшего улучшения Вашей формы продолжайте увеличивать частоту либо усилие, но не увеличивайте эти показатели одновременно.

Активный тренировочный: 70-80% от максимального уровня пульса.

Данный уровень предназначен исключительно для подготовленных людей. Предполагает длительные тренировки на выносливость.

4. КОНСОЛЬ



КНОПКИ

1. Выбор настройки (Selection dial)

Выбор настройки действует в двух направлениях:

А) Вращая диск (+/-). Вращая диск по часовой стрелке, Вы можете прокручивать меню вправо, а также увеличивать уровень усилия. Вращая диск против часовой стрелки, Вы можете прокручивать меню влево, а также уменьшать уровень усилия.

Б). Нажав на диск (ENTER), Вы подтвердите выбранные настройки.

2. СТАРТ/СТОП (START/STOP)

Старты, паузы, и остановки тренировок. Во время тренировки, нажмите эту кнопку один раз для паузы. Повторное нажатие на кнопку возобновляет тренировку.

3. СБРОС (RESET)

Однократное нажатие: возвращение в меню. Длительное нажатие: перезапускает счетчик.

4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)

Вычисляет индекс восстановления сердечного ритма.

5. ПОКАЗАТЕЛЬ ЖИРА (BODY FAT)

Подсчитывает индекс массы тела (BMI – Body Mass Index) и отображает его в процентном соотношении жира в теле.

Дисплей

На дисплее отображается: время (мин. : сек.), скорость (км/ч или миль/ч), обороты за минуту (RPM – revolutions per min), дистанция (км. или миль), расход энергии (ккал), пульс, уровень сложности.

ПРОГРАММЫ

1. Ручной режим (Manual mode)

Установите необходимое время и/или дистанцию и/или расход энергии и/или максимальный уровень пульса, используя диск выбора настройки.

Начните тренировку, нажав кнопку **START/STOP (СТАРТ/СТОП)**. Если Вы установили цель/цели, то начнется обратный отчет. Установите уровень сложности, используя диск настройки усилия.

Предустановленные программы

Профили предустановленных программ показываются в течение 2-х секунд, пока происходит выбор программы. Выберите желаемую предустановленную программу, используя колесо выбора настроек.

Выберите время тренировки и/или целевую дистанцию, и/или энергию, и/или лимит максимального уровня пульса используя колесо выбора настроек. Начните тренировку, нажав кнопку **START/STOP (СТАРТ/СТОП)**. Если Вы установили цель/цели, то начнется обратный отчет. На протяжении тренировки Вы можете изменять нагрузку, используя колесо выбора настроек.

3. Пользовательская программа

Показатели последней используемой программой будут демонстрироваться на дисплее. Вы также можете начать тренировку с Вашими предустановленными целями, нажав **START/STOP (СТАРТ/СТОП)** или же изменить программу. Столбик (1 из 20), который может быть изменен, будет мигать. Если Вы хотите изменить настройки, измените мигающий

столбик согласно Вашим требованиям и подтвердите. Будет мигать следующий столбик. После настройки последнего столбика, будет произведен возврат к первому столбику. Нажав кнопку **ENTER (ВВОД)** на протяжении 2-х секунд Вы завершите настройку. Сейчас программа готова, и содержит Ваши персональные настройки (время, дистанция, цели по расходу энергии и лимит пульса). Измените Ваши цели, если это необходимо. Начните тренировку, нажав кнопку **START/STOP (СТАРТ/СТОП)**. Если Вы установили цель/цели, то начнется обратный отсчет. На протяжении тренировки Вы можете менять уровень нагрузки, используя колесо настройки.

4. Контроль пульса (H.R.C. – heart rate control)

Выберите один из уровней интенсивности (55%, 75%, 90% или TARGET (ЦЕЛЬ)). Выбирая **TARGET (ЦЕЛЬ)** Вы можете установить необходимый уровень пульса. Начните тренировку, нажав кнопку **START/STOP (СТАРТ/СТОП)**. Если Вы установили цель/цели, то начнется обратный отсчет. На протяжении тренировки тренажер будет автоматически настраивать усилие, поэтому будет достигнут и поддержан необходимый уровень усилия.

5. Восстановление (Recovery)

После тренировки запустите программу оценки восстановления, нажав кнопку **RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)**. Оценка восстановления пульса может быть запущена только в том случае, если программа измерения пульса активирована и пульс демонстрируется на дисплее. Измерение занимает 60 секунд. Через 60 секунд, на дисплее будет отображен Ваш индекс восстановления F1-F6 (F1 – лучший показатель). Для возврата в главное меню, нажмите еще раз кнопку RECOVERY (**ВОССТАНОВЛЕНИЕ**).

6. ИЗМЕРЕНИЕ ЖИРА

Нажмите кнопку **BODY FAT (ИЗМЕРЕНИЕ ЖИРА)** для начала процесса измерения. Держитесь обеими руками за рукоятки и подождите 8 секунд. Датчик покажет символ измерения жира, % жира в теле, а также индекс массы тела (BMI – body mass index).

УСТАНОВКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ИНФОРМАЦИИ

Сразу же после перезапуска счетчика или сброса (долгое нажатие) Вы можете зайти в пользовательское меню. Выберите пользователя и подтвердите. Выберите Ваш пол, возраст, рост и вес. Подтвердите выбор. Персональные данные для тренировок (время, дистанция, энергия, лимит сердечного пульса) будут сохранены и будут выбираться по умолчанию каждый раз, когда будет активироваться пользовательская программа. Если Вы изменяете Ваши персональные данные, они будут автоматически сохраняться.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕТКИ

1. Для скорости и дистанции Вы можете выбрать метрическую систему измерения или английскую, используя переключатель КМ/МЛ, размещенный на задней крышке счетчика. Кабель питания должен быть отключен и заново подключен для вступления изменений в силу.
2. Если Вы не занимаетесь и не нажимаете кнопки, счетчик перейдет в спящий режим через приблизительно 4 минуты. На дисплее будет отображаться комнатная температура.
3. Тренировка будет переведена в режим паузы максимум на 4 минуты нажатием кнопки **START/STOP (СТАРТ/СТОП)**. Повторное нажатие этой кнопки позволяет возобновить тренировку с использованием прежних установок.
4. Ввод целей тренировки (время, дистанция, энергия, лимит пульса) возможно только в режиме STOP (не во время тренировки).
5. Если Вы не хотите изменять Ваши настройки каждый раз, когда Вы начинаете тренировку, нажмите **START/STOP (СТАРТ/СТОП)** для пропуска этапа ввода персональных данных. Тренировка будет проводиться в ручном режиме.
6. Это оборудование не может быть использовано для терапевтических целей.
7. Потребление энергии рассчитывается на основании средних величин. Расход энергии отображается в килокалориях. Для того, чтобы перевести их в Джоули, используйте следующую формулу: $1\text{Ккал} = 4,187\text{ Кджоулей}$.
8. Если Вы тренируетесь, используя датчик измерения пульса (нагрудный пояс или же датчики на рукоятках), Вы можете установить максимальный лимит пульса. Если этот лимит будет превышен во время тренировки, будет подан сигнал.
9. Предустановленные программы разделены на 20 этапов. Длительность одного этапа зависит от времени, установленного на всю тренировку. Если время не установлено, длительность одного этапа будет составлять 100 м. дистанции.
10. Если Вы устанавливаете цели для обратного отсчета, то при достижении цели (значение «0»), звучит сигнал и тренировка автоматически останавливается. Вы можете перезапустить тренировку, нажав кнопку **START/STOP (СТАРТ/СТОП)**.
11. Учитывайте тот факт, что индекс восстановления зависит от частоты пульса вначале и в конце измерения.

12. В программе H.R.C. (программа измерения пульса) уровни целевого значения пульса (55%, 75% и 90%) рассчитывается как процент от Вашего рассчитанного максимального уровня пульса (формула для расчета: максимальный уровень пульса = 220-возраст).

13. Автоматические настройки уровня сопротивления во время программы H.R.C. (измерение пульса) производятся автоматически – вверх каждые 30 секунд, вниз – каждые 15 секунд, если это необходимо.

14. Измерение жира (**Body Fat**) является персональным измерением, и результат базируется на средних показателях для европейцев.

Таблица индекса массы тела (В.М.И. - Body Mass Index):

Низкий	<20
Низкий/Средний	20-24
Средний	24-26,5
Средний/Высокий	>26,5

Формула для В.М.И. = вес (кг)/рост² (м)

Таблица процента жира в теле (Body Fat, %, средний показатель для европейцев):

Мужчины:

Низкий	<13
Низкий/Средний	13-26
Средний	26-30
Средний/Высокий	>30

Женщины:

Низкий	<23
Низкий/Средний	23-36
Средний	36-40
Средний/Высокий	>40

5. ОБСЛУЖИВАНИЕ

Оборудование требует минимум обслуживания. Однако время от времени проверяйте все крепежи – достаточно ли они надежно закреплены.

- После упражнения, вытрите тренажер мягкой, абсорбирующей (поглощающей) тканью. Не используйте растворители.
- Никогда не снимайте защитную крышку тренажера.

НЕИСПРАВНОСТИ

Несмотря на постоянный контроль качества, иногда могут встречаться дефекты и неисправности отдельных компонентов. В большинстве случаев нет необходимости отдавать в ремонт весь тренажер, так как чаще всего достаточно заменить дефектную деталь.

Если тренажер не функционирует правильно во время использования, свяжитесь с Вашим дилером/дистрибьютором. Вам необходимо будет знать наименование модели и серийный номер Вашего тренажера. Опишите суть проблемы, условия использования и дату покупки.

Если Вы запрашиваете запасные части, всегда предоставляйте информацию по наименованию модели, серийному номеру, а также номеру детали, в которой возникла необходимость. Список запасных частей Вы можете найти в этой инструкции. Используйте лишь те запасные части, которые есть в списке запасных частей.

6. ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ

Следуйте этим инструкциям во время транспортировки и перемещения тренажера, т.к. неправильный подъем оборудования может стать причиной повреждения спины или получения травм.

- Всегда отключайте тренажер и отсоединяйте от сети силовой шнур перед тем, как будет проводиться перемещение или передвижение оборудования.
- Стойте позади тренажера. Возьмите сиденье одной рукой и стойку рукояток другой рукой, поставьте Вашу ногу на заднюю подставку. Наклоните тренажер так, чтобы он стал на транспортировочные колёса. Теперь тренажер можно катить на его собственных колесиках. Опустите тренажер, держась за стойку рукояток. Всё время оставайтесь позади тренажера.

ВНИМАНИЕ: Перемещайте тренажер по неровной поверхности с предосторожностью, к примеру, шаг за шагом. Тренажер не должен перемещаться по ступенькам, используя его собственные колёсика, а должен переноситься. Мы рекомендуем использовать защищенную основу при перемещении тренажера.

Для предупреждения возникновения неисправностей, храните оборудование в сухом и защищенном от пыли месте с минимальным колебанием температуры.

7. ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Длина: 98см / 39 дюймов

Ширина: 53см / 21 дюйм

Высота: 136 см / 53 дюйма

Вес: 32 кг / 71 фунт

Тренажер Tunturi F30 соответствует требованиям EMC директивы Евросоюза про электромагнитную совместимость (89/336/ЕЕС) и электрооборудование, созданного для использования в пределах определенного напряжения (73/23/ЕЕС). По этой причине этот товар несет знак СЕ.

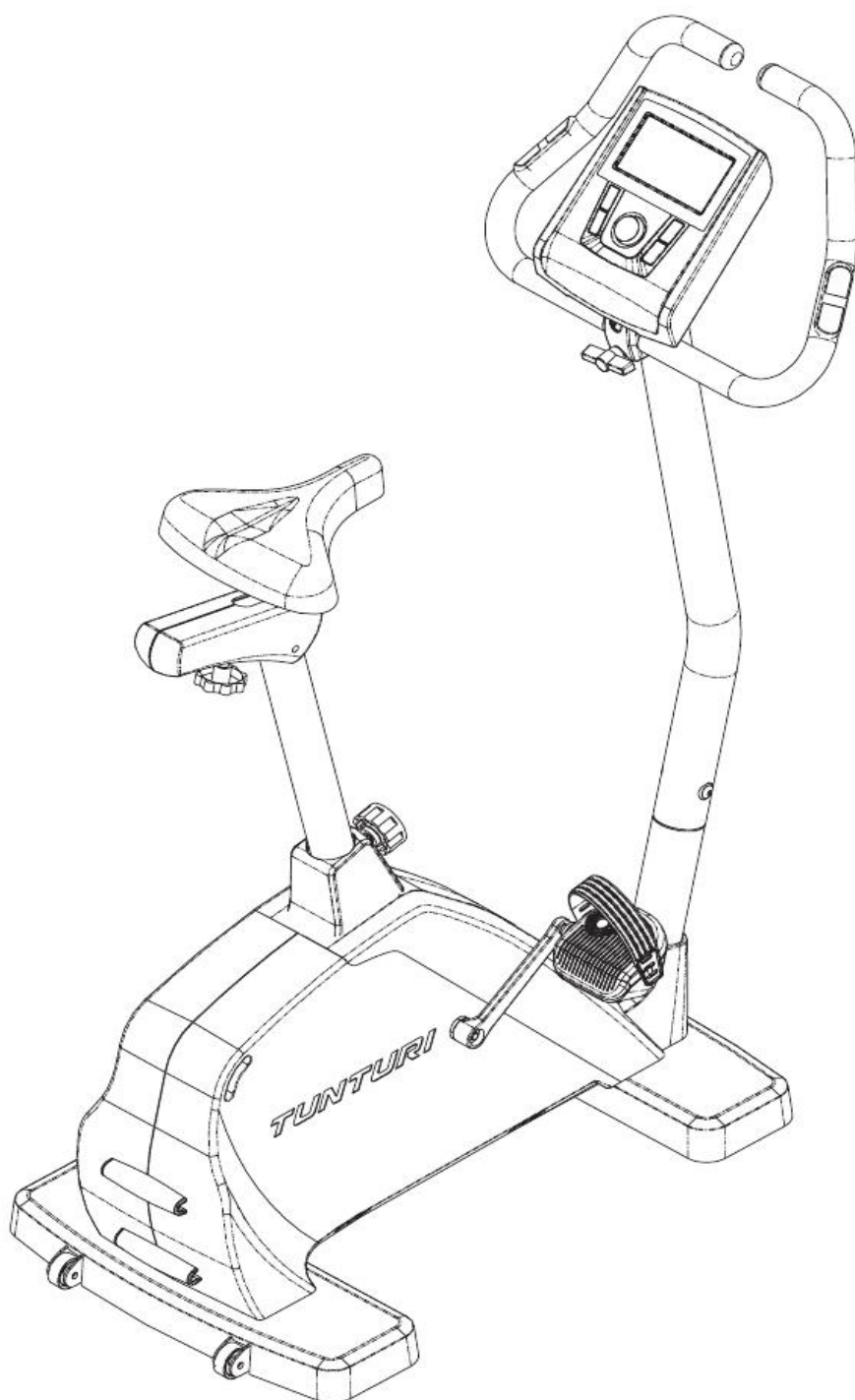
Тренажер Tunturi F30 соответствует стандартам точности и безопасности EN (Class NB, EN-957, части 1 и 5) для спортивного оборудования. Точность измерений обеспечивается во время производства. Подсчет нагрузки во время тренировки базируется на скорости оборотов и моменте.

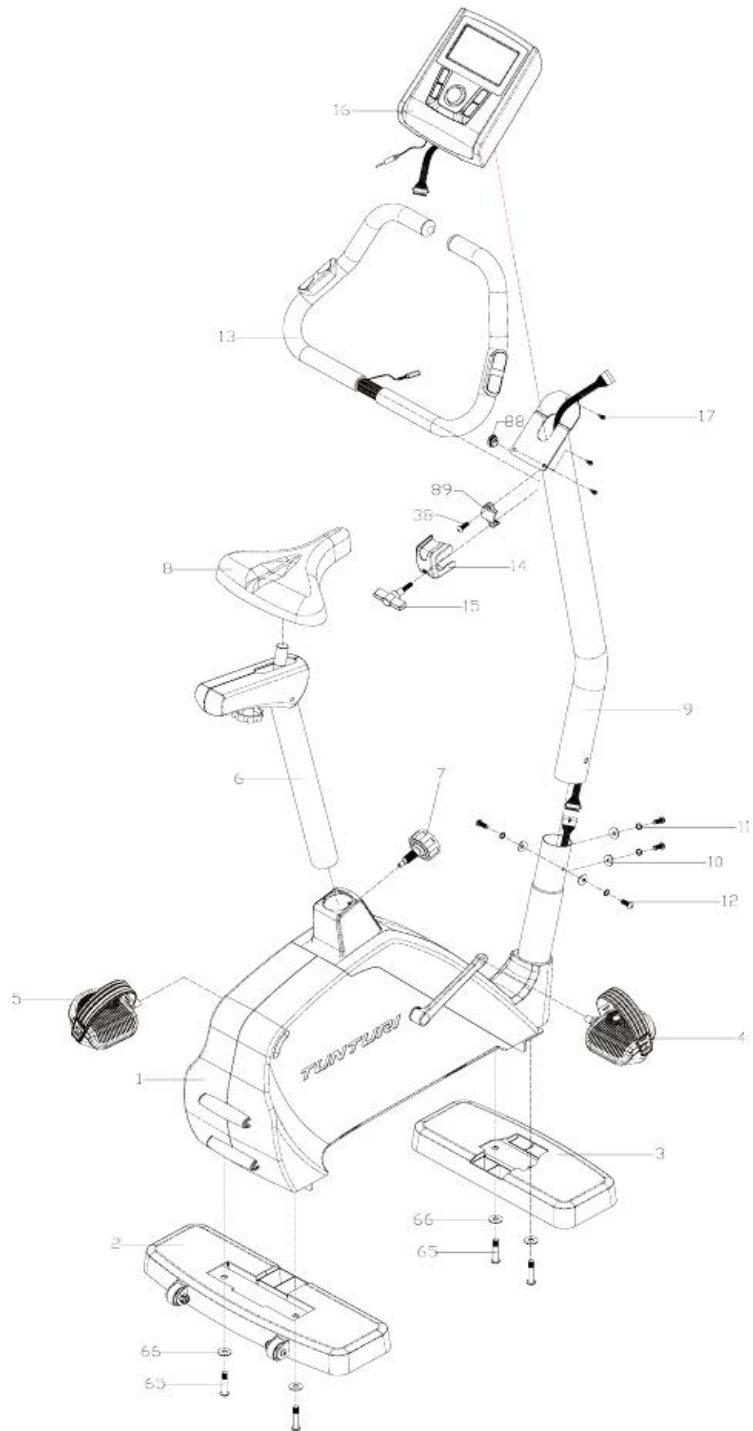
Следуя политике постоянного развития, Tunturi оставляет за собой право изменять спецификации без уведомления.

ВНИМАНИЕ! Следуйте инструкциям во время сборки, использования и обслуживания Вашего тренажера. Гарантия не покрывает случаи повреждения вследствие несоблюдения инструкций по сборке, настройке и обслуживанию. Изменения или модификации, которые официально не одобрены Tunturi, лишают пользователя полномочия использовать оборудование.

МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ МНОГИХ ЧАСОВ ПРИЯТНЫХ ТРЕНИРОВОК С ВАШИМ НОВЫМ ПАРТНЕРОМ ПО ТРЕНИРОВКАМ TUNTURI!

8. СХЕМА СБОРКИ И СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

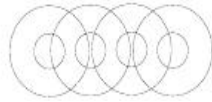




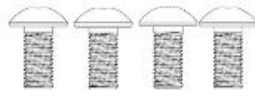
TUNTURI F30

Набор крепежей 553 1039

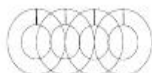
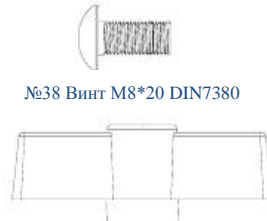
№38 Винт М8*20 DIN7380



№10 Шайбы 4 шт.



№12 Болты 4 шт.



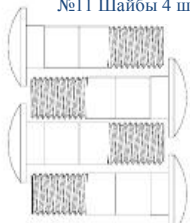
№11 Шайбы 4 шт.



№66 Шайбы



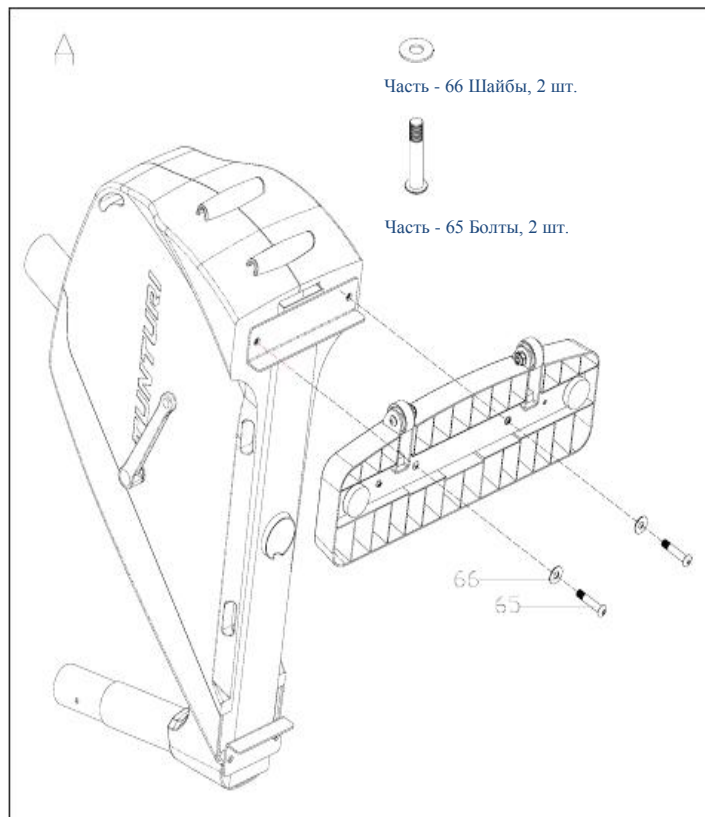
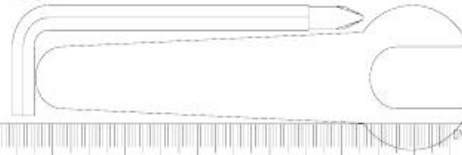
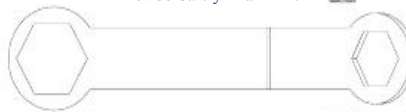
№88 Заглушка 1 шт.

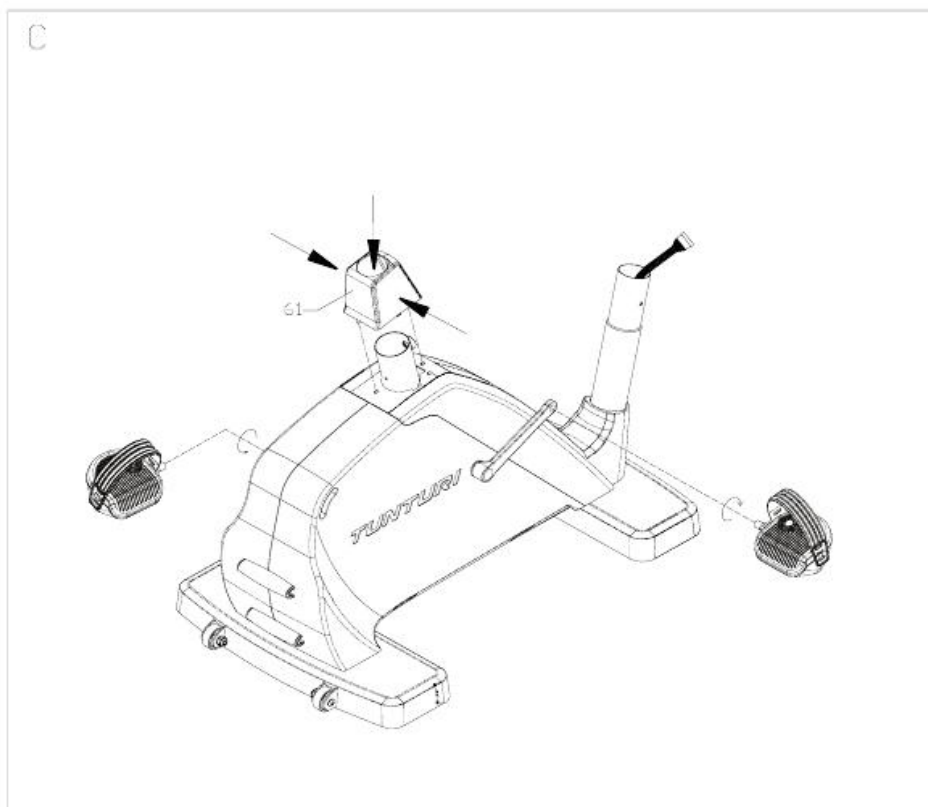
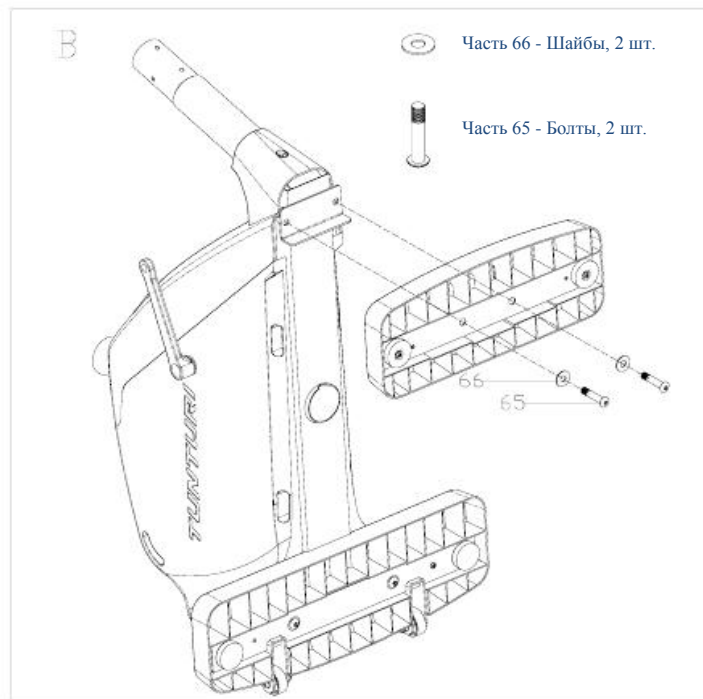


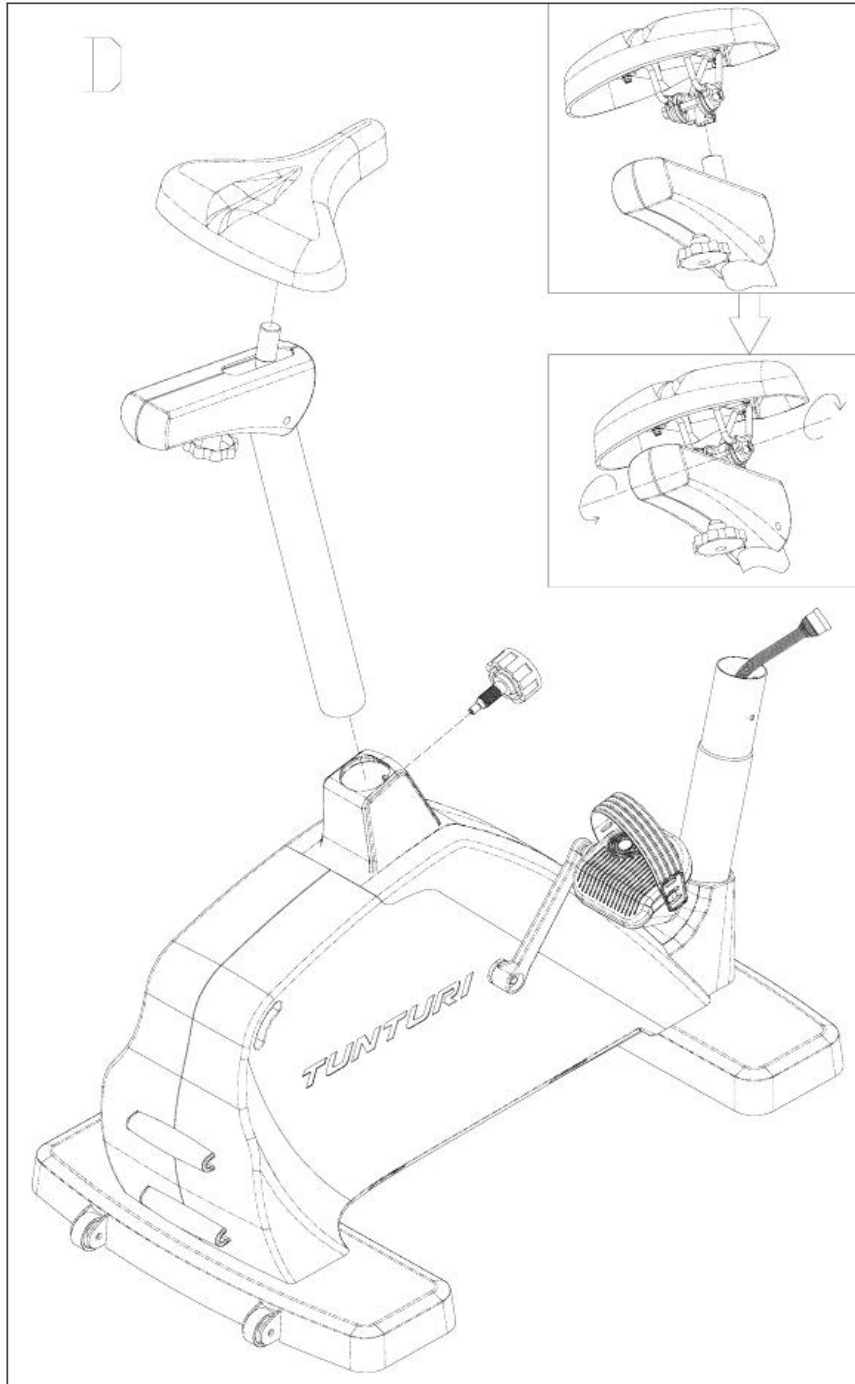
№65 Болты 4 шт.

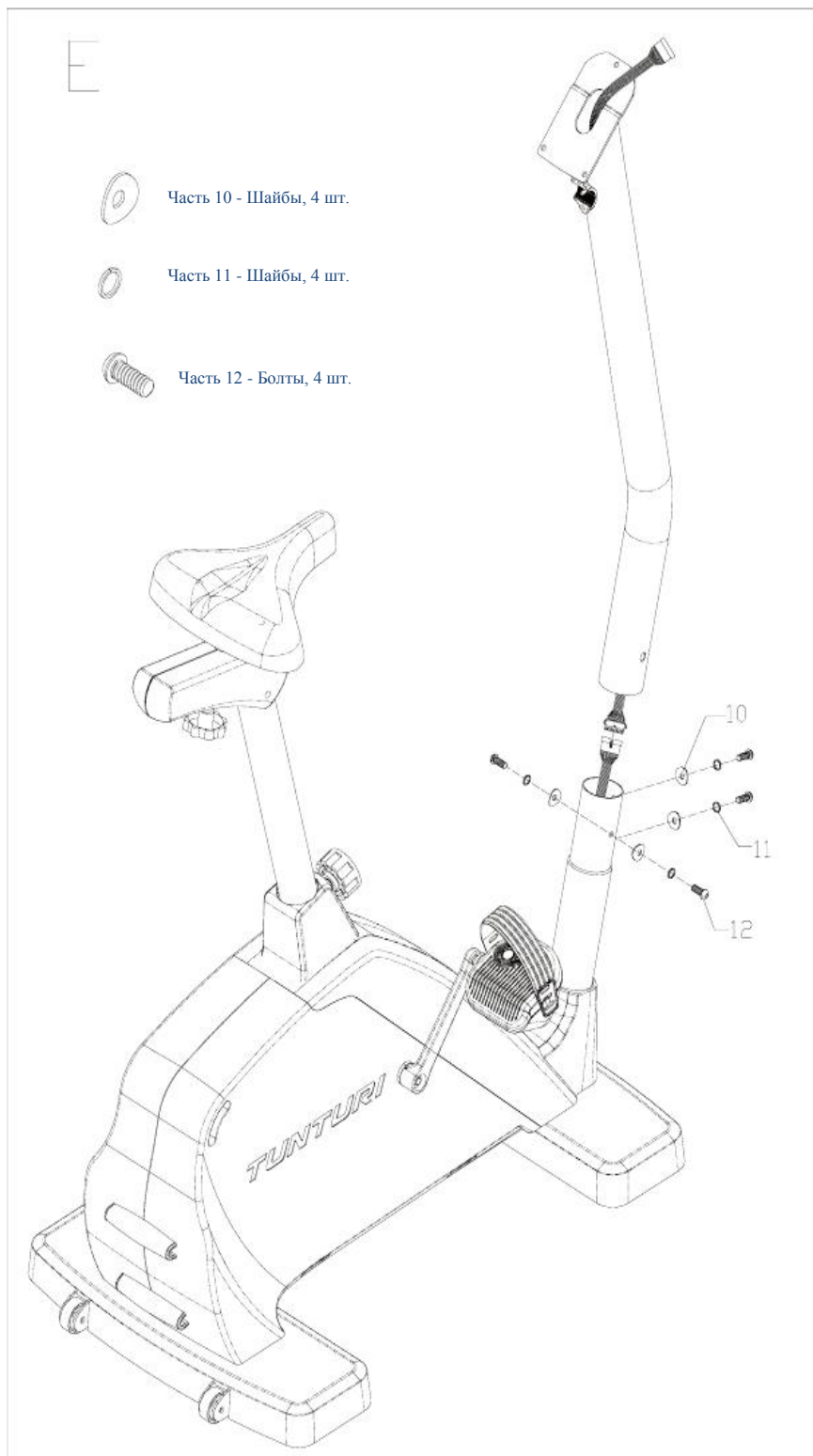


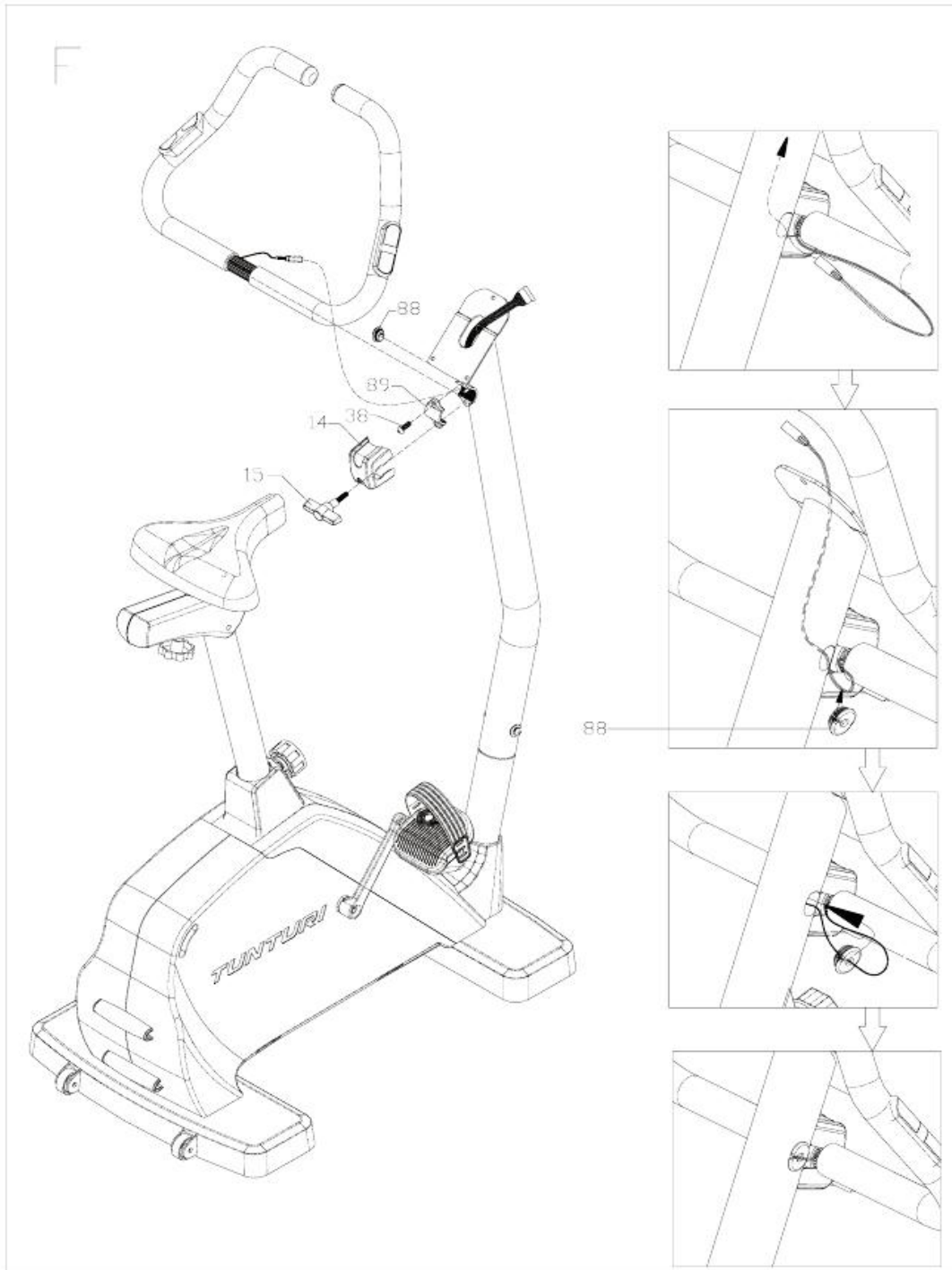
№89 Фикс. скоба

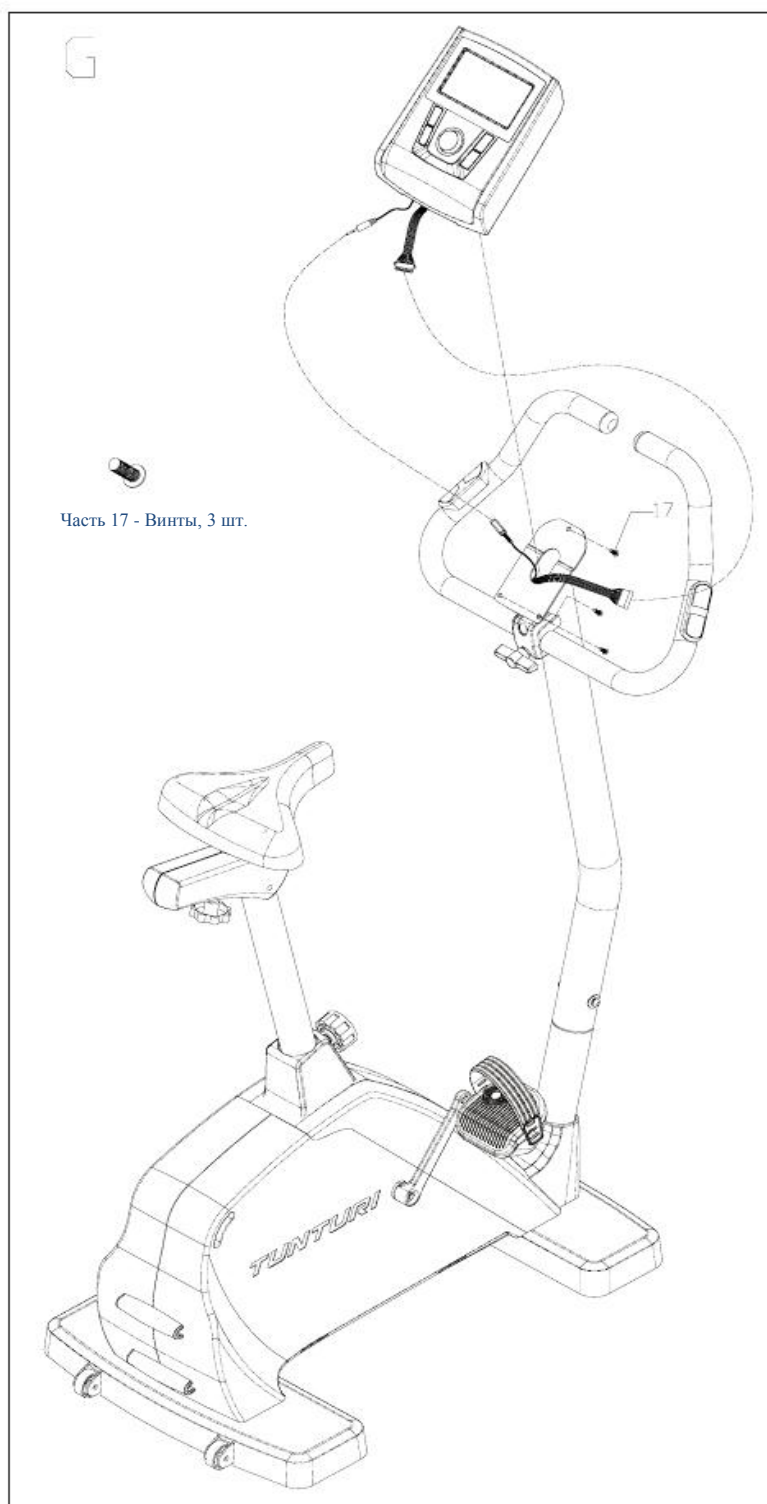


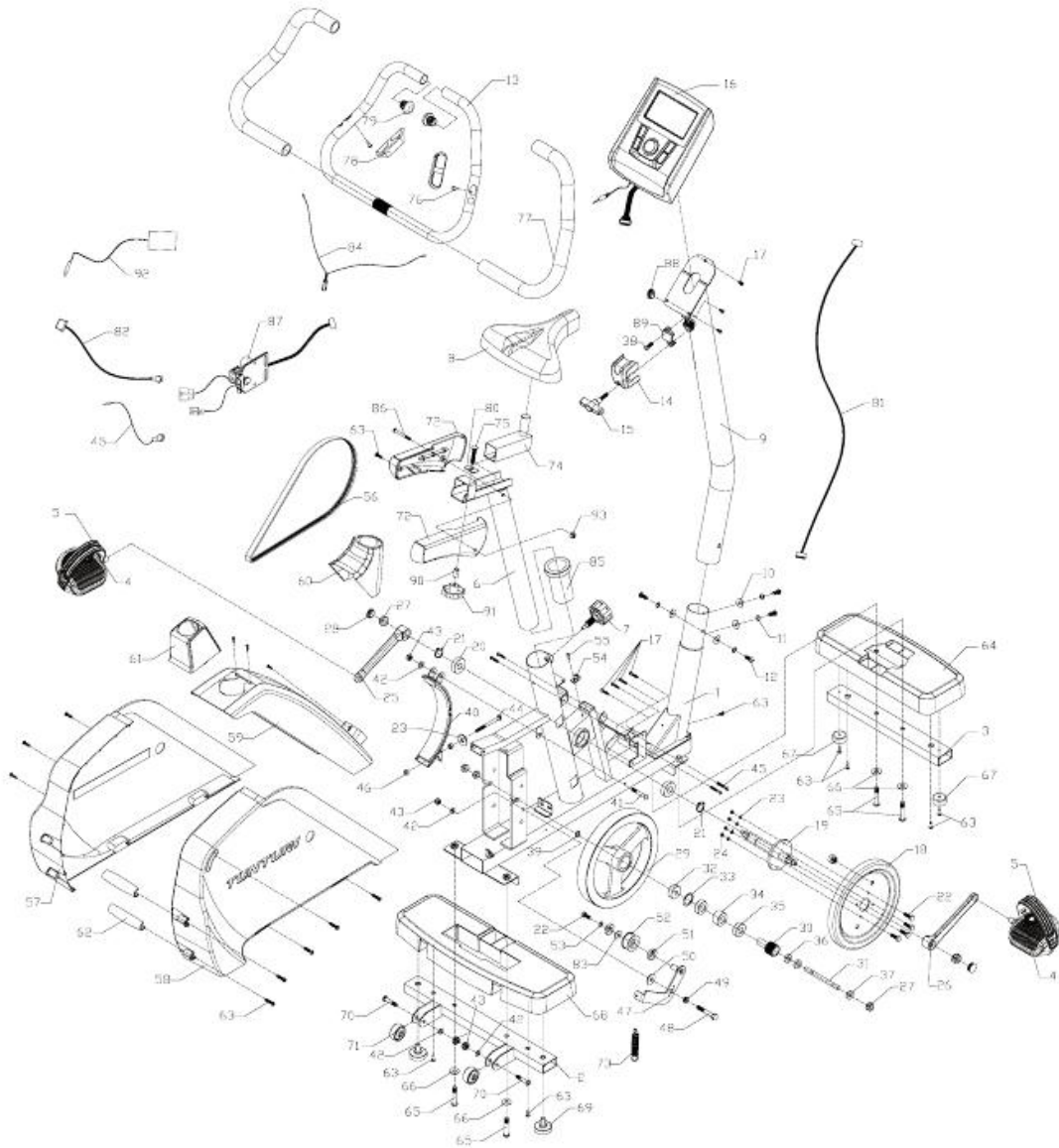












Список запчастей

№	Наименование детали	К-тво
1	Основная рама	1
2	Задняя горизонтальная стойка	1
3	Передняя горизонтальная стойка	1
4	Педали (Л + П)	1
5	Лямка на педали (Л + П)	1
6	Вертикальная стойка сидения	1
7	Фиксатор регулировки сидения по высоте	1
8	Сидение	1
9	Вертикальная стойка консоли	1
10	Шайба M8 DIN 137A	4
11	Шайба M8 DIN 127A	4
12	Болт ISO7380 M8*15	4
13	Поручни в сборе	1
14	Крышка поручней	1
15	Фиксатор положения поручней	1
16	Консоль в сборе	1
17	Винт DIN 7985A M5*15	7
18	Ременной шкив	1
19	Ось шатунов	1
20	Подшипник 6203 ZZ	2
21	Стопорное кольцо DIN 471 17*1	2
22	Болт DIN 933 M6*15	5
23	Шайба M6 DIN9021	5
24	Гайка M6 DIN985	4
25	Шатун левый	1
26	Шатун правых	1
27	Гайка M10*1.25 DIN6926	4
28	Заглушка шатуна	2
29	Маховик в сборе	1
30	Шкив	1
31	Ось маховика	1
32	Подшипник 6300 ZZ	1
33	Шайба 631.0003	1
34	Обгонная муфта	1
35	Подшипник 6003 ZZ	2
36	Подшипник 6900 ZZ	2
37	Гайка M10*1.25 DIN439B	2
38	Шестигранный винт M8*20 DIN7380	1
39	Стопорное кольцо DIN471 10*1	1
40	Магнит нагрузки	1
41	Болт M8*50 DIN931	1
42	Шайба M8 DIN125A	4
43	Гайка M8 DIN985	4
44	Болт M6*65 DIN931	1
45	Датчик оборотов с проводом	1

46	Гайка М6 DIN934	2
47	Рычаг натяжения ремня	1
48	Болт М8*25 DIN931	1
49	Гровер	1
50	Шайба М8 DIN9021	1
51	Подшипник 6001 ZZ	2
52	Натяжной ролик	1
53	Шайба М6 DIN 7021	1
54	Крепление датчика	1
55	Винт М5*10 DIN7985А	1
56	Приводной ремень	1
57	Левая крышка корпуса	1
58	Правая крышка корпуса	1
59	Передняя крышка корпуса	1
60	Крышка вертикальной стойки сидения	1
61	Верхняя крышка	1
62	Крышка для скрытия креплений	2
63	Винт DIN7981С	19
64	Крышка передней горизонтальной стойки	1
65	Болт М10*38 ISO7380	4
66	Шайба М10 DIN125А	4
67	Передняя ножка	2
68	Крышка задней горизонтальной стойки	1
69	Ножки регулировки высоты	2
70	Винт М8*40 ISO7380	2
71	Транспортировочное колесо	2
72	Декоративные крышки под сидением L+ R	1
73	Пружина натяжного ролика	1
74	Основание сидения для регулировки по горизонтали	1
75	Винт М8*60 DIN603	1
76	Болт М4*20 DIN7985А	2
77	Пеновая накладка поручней	2
78	Датчик пульса	2
79	Заглушка поручней	2
80	Шайба	1
81	Центральный кабель стойки	1
82	Разъем питания с проводом	1
83	Пластиковая шайба	1
84	Провод датчиков пульса	1
85	Втулка вертикальной стойки сидения	1
86	Винт М5*62 DIN966А	1
87	Привод нагрузки	1
88	Заглушка	1
89	Фиксирующая скоба	1
90	Втулка	1

91	Фиксатор регулировка сидения по горизонтали	1
92	Блок питания 9V 0,5 A	1
93	Гайка M5 DIN985	1
	- Крепежный комплект	1
	- Руководство пользователей	1
	- Гарантийный талон	1
	- Набор наклеек	1