



TUNTURI F30R

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Важные инструкции о безопасности.....	3
2. Сборка оборудования.....	5
3. Тренировки.....	7
4. Консоль.....	10
5. Обслуживание.....	14
6. Транспортировка и хранение.....	15
7. Техническая спецификация.....	15
8. Схема сборки и список запчастей.....	17

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. С тренажером Tunturi Вы выбрали высококачественный, безопасный и мотивирующий товар. Какой бы ни была Ваша цель в тренировках, мы уверены, что это тренажерное оборудование поможет её достичь. Вы можете найти информацию по использованию этого оборудования и 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 температурный режим от +10 C⁰ до +35C⁰. Оборудование может храниться в диапазоне

температур от -15 C^0 до $+40\text{ C}^0$. Влажность воздуха никогда не должна превышать 90%.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ 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.

ОПАСНО! Не изменяйте и не модифицируйте провод и штекер, которые поставляются вместе с товаром – если штекер не подходит к Вашей розетке, то розетка с необходимыми параметрами должна быть установлена квалифицированным электриком.

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) между трансформатором и тренажером.

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

Настройки

Правильная позиция для тренировки

С целью подбора подходящей позиции для тренировки, Вы можете настроить расстояние между седлом и педалями. Перед началом каждой тренировки убедитесь в том, что позиция подобрана правильно.

- Разместите Ваши ноги на педалях.
- Поднимите блокирующую ручку вверх (находится с правой стороны, прямо под сиденьем) и переместите сиденье в желаемое положение; сиденье зафиксировано в необходимой позиции.
- Расположите сиденье на необходимой дистанции; Ваша стопа должна доставать до педали, которая находится дальше от сиденья, в то время, когда нога почти полностью выпрямлена. Проверьте правильность выбора расстояния, провернув педали обратным ходом.
- Вы можете выбрать необходимую высоту спинки следующим образом:
 - Станьте позади оборудования.
 - Оттяните ручку настройки высоты спинки так, чтобы спинка могла свободно двигаться.
 - Установите желаемую высоту;
 - Отпустите ручку, когда правильная высота была установлена; спинка зафиксирована на необходимой позиции.

ВНИМАНИЕ: Перед каждой тренировкой убедитесь в том, что фиксатор надежно закреплен.

УСТАНОВКА РУЧКИ

Ослабьте крепежи впереди опорной стойки ручки, определите необходимый угол позиции, в которой должны находиться ручки. Затяните крепежи.

НАСТРОЙКА УГЛА НАКЛОНА КОНСОЛИ

Настройте угол наклона консоли так, чтобы он соответствовал Вашей позиции во время тренировки.

НАСТРОЙКА ПОДНОЖЕК

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

3. ТРЕНИРОВКИ

Упражнения на этом устройстве – прекрасный шанс проведения аэробных тренировок. Основной 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 на тренажере 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, Вы достигнете самых лучших результатов, тренируясь на подходящем уровне усилия, и наилучший показатель – это уровень Вашего пульса.

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; максимум 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. Рекомендуется 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.

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), оборотов 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 усиления.

Предустановленные программы

Профили предустановленных программ показываются в течении 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 показатель мигающего столбика 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 отчет. На протяжении тренировки Вы можете менять уровень нагрузки.

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 или английскую систему измерения, 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: $1\text{Ккал} = 4,187\text{ Кдж}$.
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 (при достижении значения «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 = $220 - \text{возраст}$).
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:		Женщины:	
Низкий	<13	Низкий	<23
Низкий/Средний	13-26	Низкий/Средний	23-36
Средний	26-30	Средний	36-40
Средний/Высокий	>30	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.
- Станьте позади тренажера. Держа заднюю часть рамы и ручку у сиденья, наклоните тренажер вперед. Рекомендуется использовать защищенную основу при транспортировке оборудования.

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: 171 см.

Ширина: 70 см.

Высота: 117 см.

Вес: 57 см.

Тренажер Tunturi F30R 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 CE.

Тренажер Tunturi F30 соответствует стандартам точности и безопасности EN (Class NB, EN-957, части 1 и 5) для спортивного оборудования. Точность

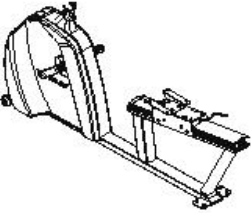

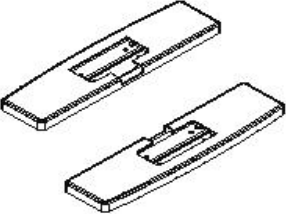
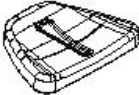







измерений обеспечивается во время производства. Подсчет нагрузки во время тренировки базируется на скорости оборотов и моменте.

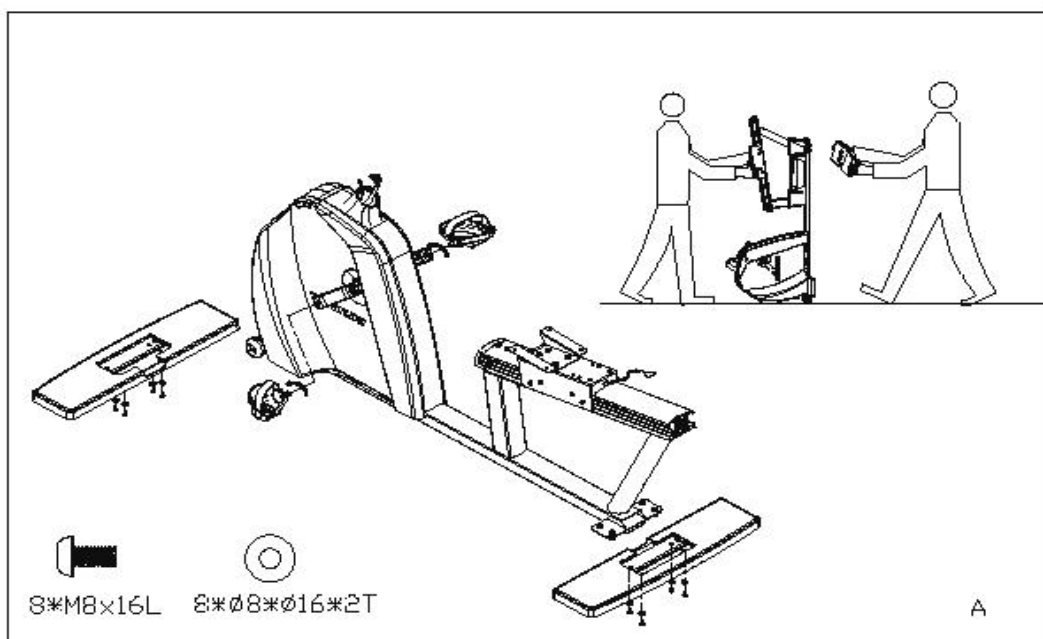
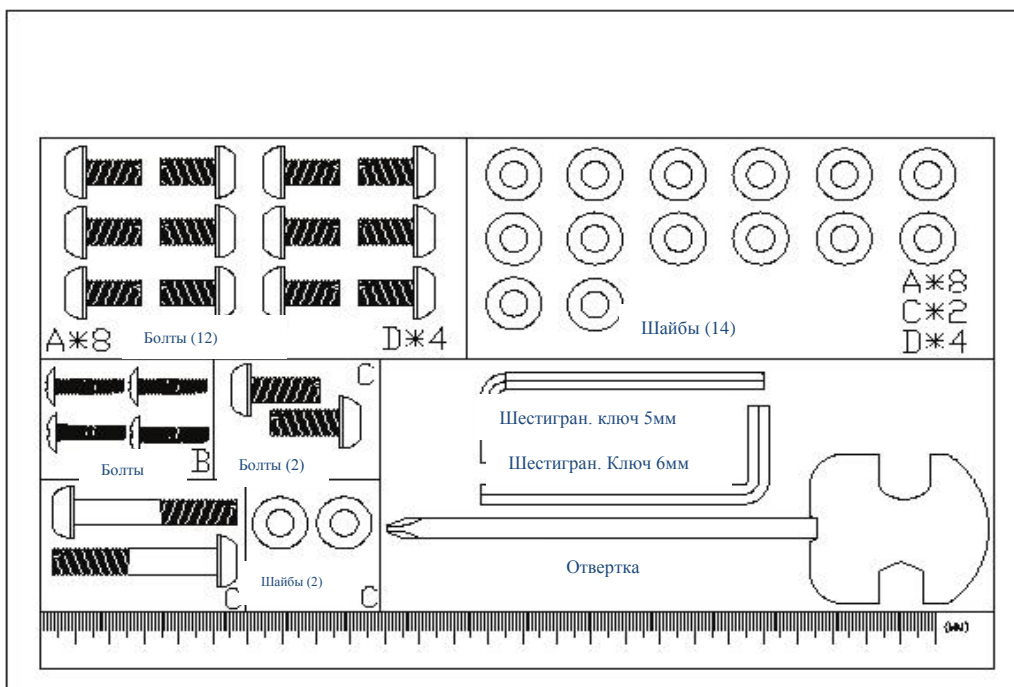
Следуя политике постоянного развития, Tunturi оставляет за собой право изменять спецификации без уведомления.

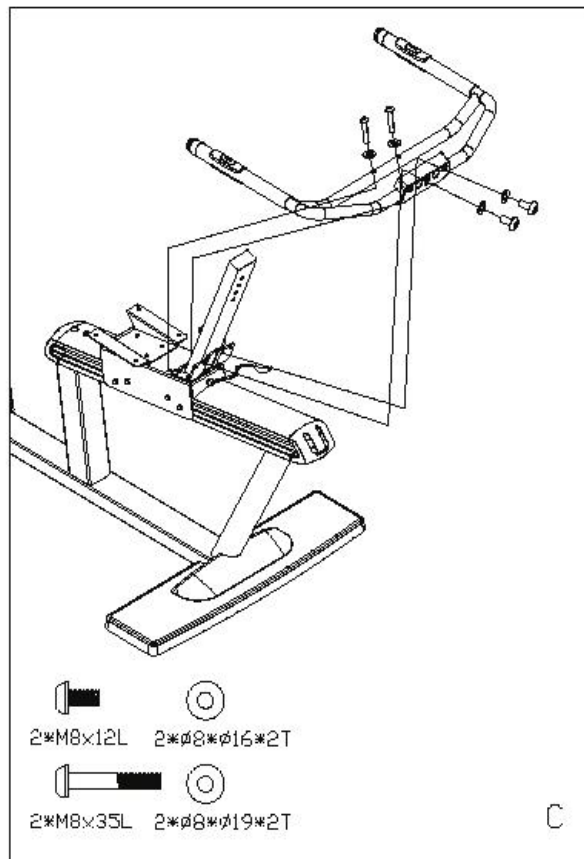
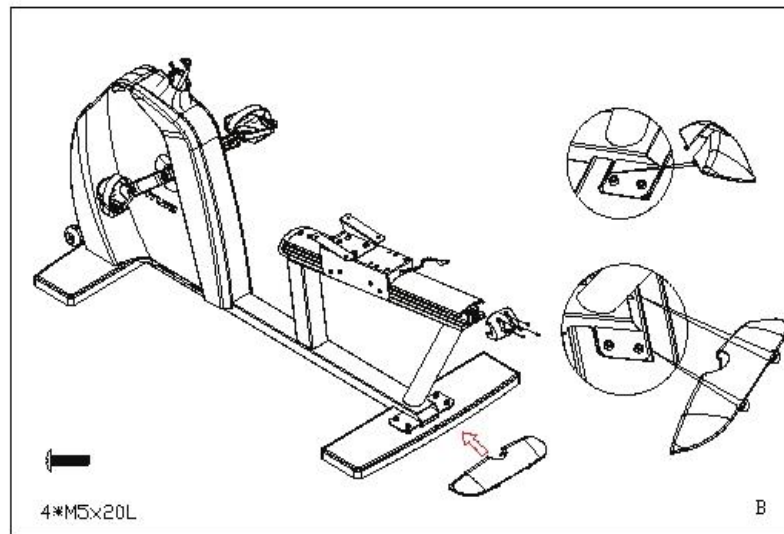
ВНИМАНИЕ! Следуйте инструкциям во время сборки, использования и обслуживания Вашего тренажера. Гарантия не покрывает случаи повреждения вследствие несоблюдения инструкций по сборке, настройке и обслуживанию. Изменения или модификации, которые официально не одобрены Tunturi, лишают пользователя полномочия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

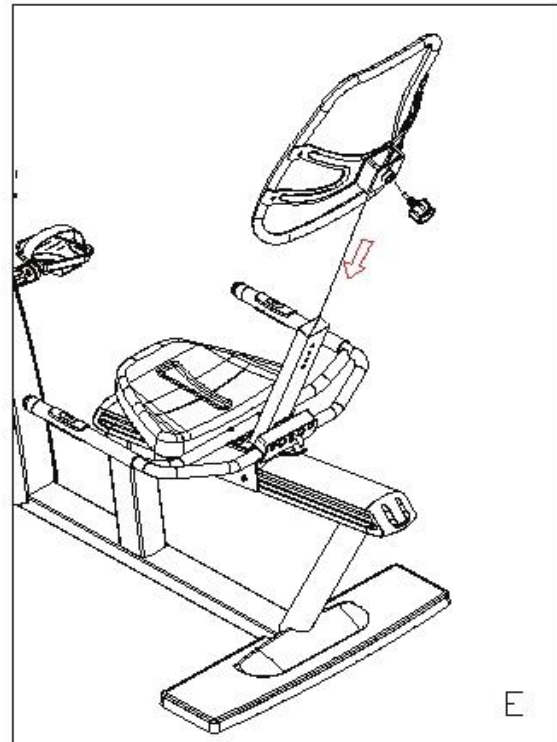
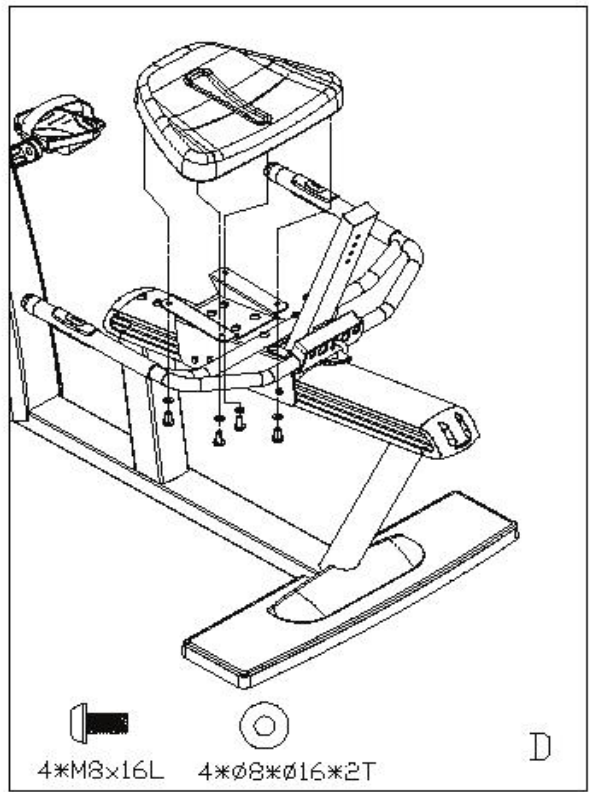
МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ МНОГИХ ЧАСОВ ПРИЯТНЫХ ТРЕНИРОВОК С ВАШИМ НОВЫМ ПАРТНЕРОМ ПО ТРЕНИРОВКАМ TUNTURI!

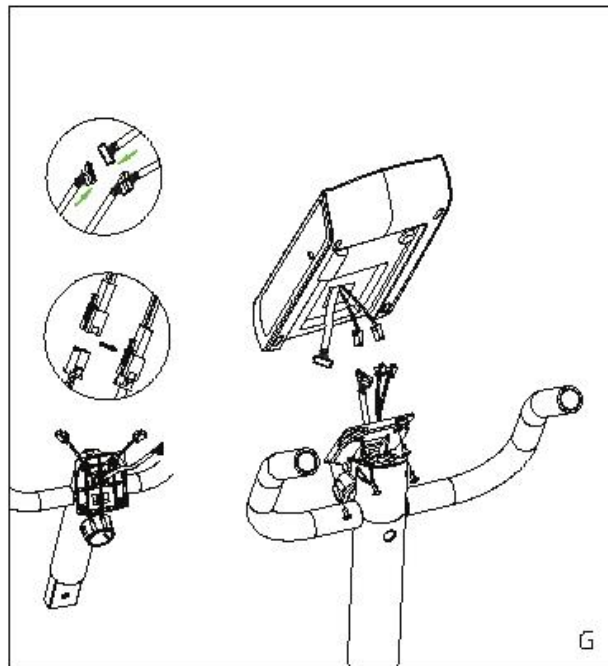
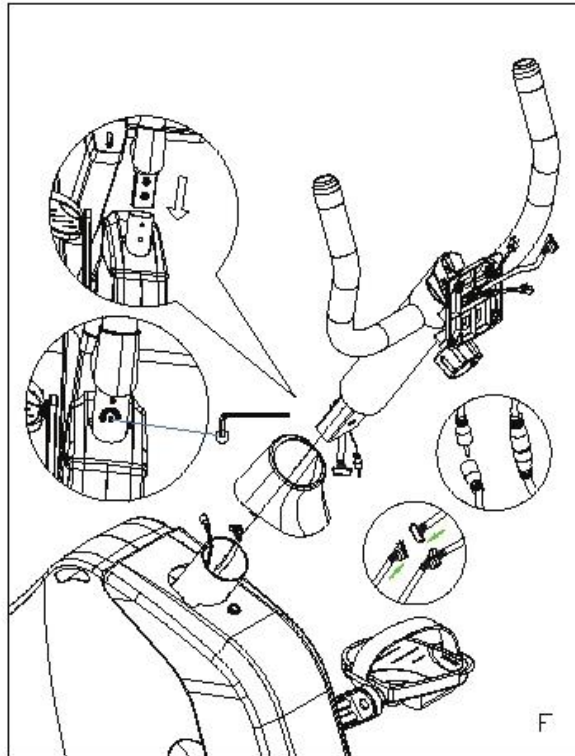
8. СХЕМА СБОРКИ И СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

	1			1	
	2			1	
	1			1	
	1			1	
	1			1	
				1	









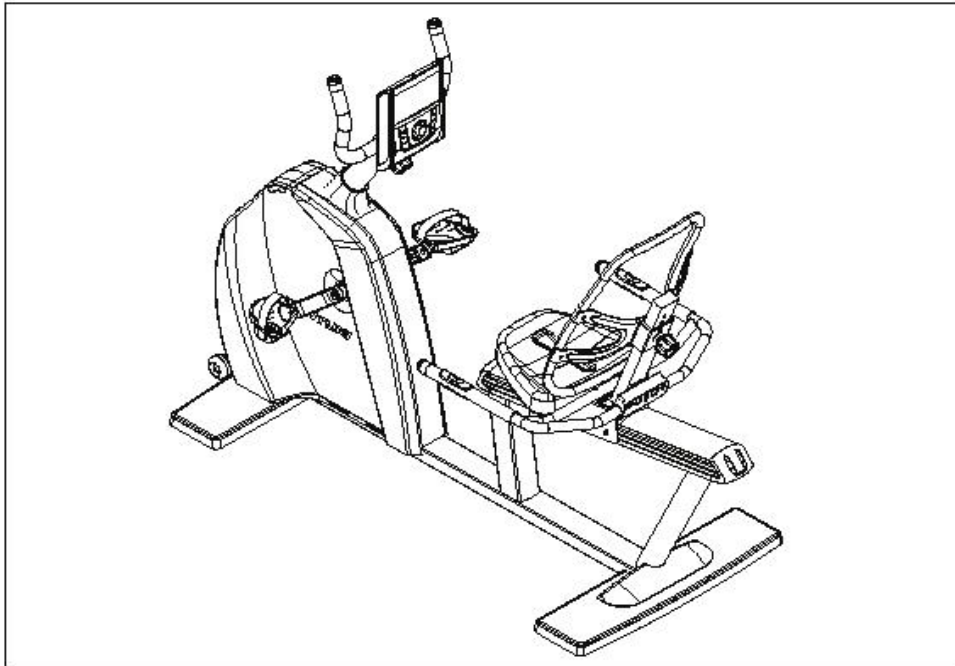
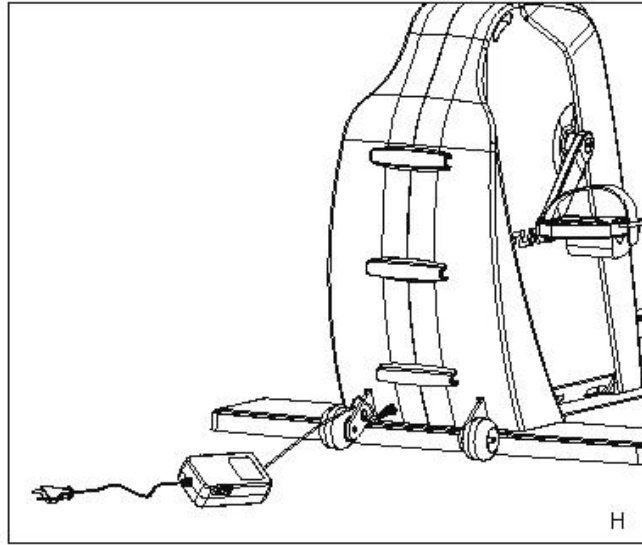
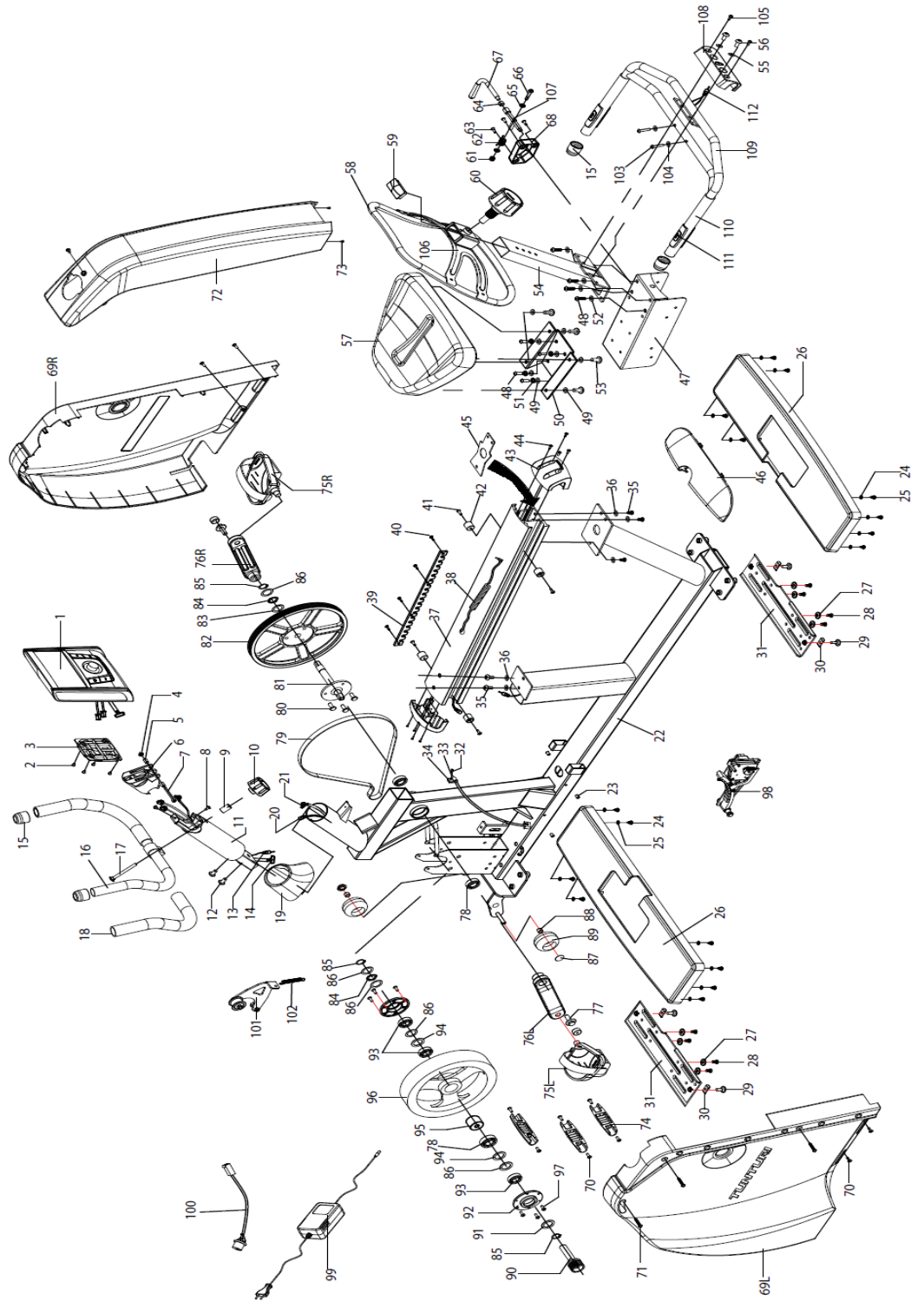


Схема в разобранном виде



Список запчастей

1	Консоль	1	65	Плоская шайба ф6хф13х1	1
2	Винт М5х10 DIN 7985	4	66	Винт	1
3	Крышка консоли	1	67	Регулировочная рукоятка сидения	1
4	Гайка М6 DIN 985	10	68	Крышка регулировочной рукоятки	1
5	Втулка	2	69L	Левая крышка корпуса	1
6	Основание крышки консоли	1	69R	Правая крышка корпуса	1
7	Винт М6х46 DIN 912	1	70	Винт М5х14 DIN 7985	10
8	Винт М5х14 DIN 7985	1	71	Винт ø4,2х50 DIN 7981	3
9	Втулка	1	72	Передняя крышка корпуса	1
10	Ручка фиксатора поручней	1	73	Винт М5х14 DIN 7985	3
11	Вертикальная стойка консоли	1	74	Боковая крышка	3
12	Винт М8х1.25х20 ISO 7380	2	75L/75R	Педали (пара)	1
13	Провод от датчиков пульса (верхний)	1	76R	Шатун педали правый	1
14	Кабель консоли (верхний)	1	76L	Шатун педали левый	1
15	Верхняя заглушка поручня	4	77	Винты шатунов	2
16	Передние поручни	1	78	Подшипник оси шатунов	3
17	Болт фиксатора поручней М8х70 DIN 603	1	79	Приводной ремень	1
18	Пеновая накладка на поручни	2	80	Винт крепления оси шатунов к шкиву	3
19	Декоративный колпак вертикальной стойки	1	81	Ось шатунов	1
20	Провод от датчиков пульса (средний)	1	82	Шкив	1
21	Компьютерный кабель нижний	1	83	Плоская шайба ø18/25х1t DIN 988	2
22	Рама	1	84	Шайба	2
23	Винт	4	85	Стопорное кольцо	3
24	Винт КВ 40х14 WN1412	16	86	Плоская шайба	1
25	Плоская шайба М5 DIN 125	16	87	Фиксатор ролика	2
26	Задняя крышка горизонтальной стойки	2	88	Транспортировочный ролик	2
27	Плоская шайба ø8/16х2t DIN 125	8	89	Втулка транспортировочного ролика	2
28	Винт М8х1.25х16 ISO 7380	14	90	Ось шкива	1
29	Компенсатор неровности пола	4	91	Плоская шайба	2
30	Шайба компенсатора	4	92	Корпус подшипника	2
31	Задняя горизонтальная стойка	2	93	Подшипник 6003 RS	3
32	Винт М3,5х13 DIN 7504-N	1	94	Шайба	2
33	Датчик оборотов с проводом	1	95	Обгонная муфта	1
34	Крепление датчика	1	96	Маховик в сборе	1
35	Винт М8х16 ISO 7380	5	97	Винт	6
36	Плоская шайба ø8/16х1t DIN 125	5	98	Привод нагрузки в сборе	1
37	Платформа сидения	1	99	Блок питания 9VDC 500 mA	1
38	Провод датчиков пульса (верхний)	1	100	Разъем питания	1
39	Фиксирующая пластина датчиков пульса	1	101	Натяжитель приводного ремня	1
40	Винт	4	102	Пружина натяжного ролика	1
41	Винт М5х25 DIN 7985	4	103	Винт М8х1.25х35 7380	2
42	Втулка	4	104	Полукруглая шайба	2
43	Заглушка платформы сидения	2	105	Винт М5х10 DIN 7985	2
44	Винт М5х20 DIN 7985	8	106	Плита опорной спинки	1
45	Фиксирующая пластина платформы сидения	1	107	Фиксирующий рычаг	1
46	Крышка задней опорной стойки	1	108	Крышка поручней сидения	1
47	Каретка сидения	1	109	Поручни сидения	1
48	Винт М8х16 ISO 7380	8	110	Пеновая накладка	2
49	Плоская шайба ø8/16х2t DIN 125	8	111	Набор датчиков пульса с проводами	4
50	Основание сидения	1	112	Провод датчиков пульса	1
51	Пружинная шайба ø8 DIN 127	4	113	Ограничительная лента педали	1
52	Плоская шайба ø8/16х2t DIN 125	4	114	Заглушка шатуна	2
53	Винт М8х16 ISO 7380	4		Крепежный набор	1
54	Опорная стойка спинки сидения	1		Руководство пользователя	1
55	Плоская шайба ø8/16х2t DIN 125	2		Гарантийный талон	1
56	Винт М8хР1,25х12L ISO 7380	2			
57	Сидение	1			
58	Спинка сидения	1			
59	Заглушка опорной стойки спинки сидения	1			
60	Фиксатор регулировки высоты спинки	1			
61	Гайка М6 DIN 985	1			
62	Пружина	1			
63	Винт	3			
64	Винт М3х8 DIN 7985	1			