

TUNTURI®

Руководство пользователя

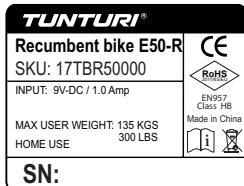
Велотренажёр

Артикул: E50R

Модель: PERFORMANCE



Маршруты
для iOS и Android

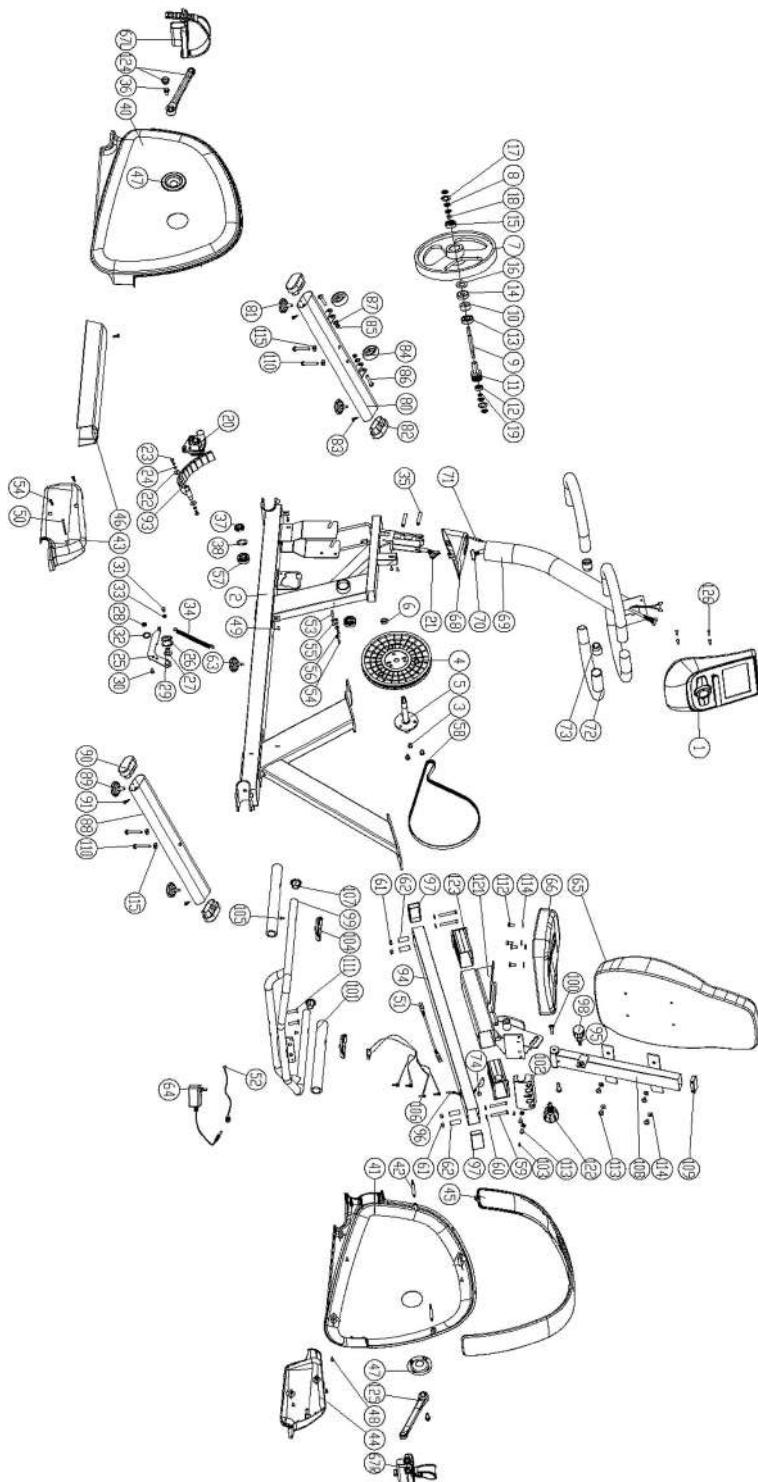


Внимание

- Перед сборкой тренажёра внимательно прочтите настоящее руководство.

EAC

Сборочный чертеж



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Технические характеристики	Кол-во	Ед. изм.
1	Консоль Е50R	SM5239-79 TUNTURI	1	шт
2	Главная рама	RAL9004金属黑	1	шт
3	Винт M8xP1.25x12ммх5т	M8xP1.25x12ммх5т Класс прочности: 8.8	3	шт
4	Приводной шкив	φ240 x 6 канавок	1	шт
5	Ось φ17*175мм	φ17*175мм	1	шт
6	Втулка	φ22xφ17x7.5мм	1	шт
7	Маховик	φ250x32 6кг	1	шт
		ES9022	1	шт
8	Гайка 3/8"-26x4.5т	3/8"-26x4.5т (яи) 30#	5	шт
9	Ось маховика	φ11.5x120мм	1	шт
10	Обгонный подшипник	(KR-6003) 凡特	1	шт
11	Шкив J8xφ30	J8xφ30	1	шт
12	Подшипник 6900RS	6900RS Пластиковый корпус	1	шт
13	Подшипник 6003RS	6003RS Пластиковый корпус	1	шт
14	Подшипник 6203RS	6203RS Пластиковый корпус C0组 (6 ~ 12)Um	1	шт
15	Подшипник 6300RS	6300RS Пластиковый корпус	1	шт
16	Плоская шайба φ30xφ34x1т	φ30xφ34x1т 镀黑锌 Q235	1	шт
17	Звездообразная шайба φ10xφ17x1т	φ10xφ17x1т (с наружными зубьями) 30#	2	шт
18	Пластиковая втулка	φ10xφ14x6мм Материал - нейлон	1	шт
19	Втулка	φ10xφ14x3мм Материал - нейлон	1	шт
20	Двигатель	Провод 800мм EB-G 款调节杆短PB6649	1	шт
21	Нижний провод	800мм 12P公勾头(白) +2P公勾头70мм +3P公包	1	шт
22	Плоская шайба φ6xφ13x1т	φ6xφ13x1т (яи) Q235	2	шт
23	Винт M6xP1.0x12мм BF3 BE5-7 BR3-5-7 CR3-5	M6xP1.0*16мм (яи) 30#	2	шт
24	Пружинная шайба φ6	φ6 (яи) Материал - сталь 65Mn	2	шт
25	Кронштейн	镀锌 焊接 PW3192+PW2296	1	шт
26	Натяжной ролик φ24xφ37x20.5 мм	2шт. φ24xφ37x20.5мм Чёрное покрытие	1	шт

27	Волнистая шайба ф10.5хφ15x0.3t	φ10.5хφ15x0.3t Цвет - чёрный Материал - сталь 65Mn	2	шт
28	Гайка с нейлоновой вставкой M8	M8 (ч) 30#	1	шт
29	Плоская шайба φ10хφ14x1t	φ10хφ14x1t (ч)	1	шт
30	Винт M8xP1.25x18мм	M8xP1.25x18мм (ч) полная резьба	1	шт
31	Винт M6xP1.0x12мм BS7 CF3-5-7 CR3-5-7	M6xP1.0x12мм (ч) 30# 10对边 полная резьба	1	шт
32	Плоская шайба φ8.5хφ25x1t	φ8.5хφ25x1t (ч)	1	комплект
33	Плоская шайба φ6хφ13x1t	φ6хφ13x1t (ч) Q235	1	шт
34	Пружина φ16хφ2.0x35T	φ16хφ2.0x35T (镀锌)	1	шт
35	Винт M10x50мм	M10x50мм (电泳黑) Класс прочности: 10.9	2	шт
36	Винт M8xP1.0x20мм BF3 BE5-7	M8xP1.0x20мм(40Cr) Класс прочности: 10.9	2	шт
37	Гайка M17	M17	1	шт
38	Плоская шайба φ17хφ25x1t	φ17хφ25x1t Цвет - чёрный (обратите внимание на острые края)	1	шт
40	Левая защитная панель E50R (PMS 425 серый)	PMS 425 Материал - АБС	1	шт
41	Правая защитная панель E50R (PMS 425 серый)	PMS 425 Материал - АБС	1	шт
42	Вал	Цвет - белый Материал - ПП Твёрдость по Шору - 95-98 усл.ед.	2	шт
43	Задняя защитная панель (левая)	RAL9004 Материал - АБС Цвет - чёрный	1	шт
44	Задняя защитная панель (правая)	RAL9004 Материал - АБС Цвет - чёрный	1	шт
45	Верхняя панель корпуса	RAL9004 Цвет - чёрный (глянцевый)	1	шт
46	Защитная панель рамы	RAL9004 Материал - АБС Цвет - чёрный	1	шт
47	Заглушка	RAL9004 Цвет - чёрный (глянцевый)	2	шт
48	Винт M5x16мм	M5x16 Материал - сталь 镀黑锌	9	шт
49	Винт M4x10мм	M4*10мм (镀黑锌)	3	шт
50	Винт M4x50мм	M4x50мм (镀黑锌) 35#	1	шт
51	Соединительный провод	2000мм 立体母头+立体母头	1	шт
52	Провод питания 500мм	500мм 3P母包覆+JACK圆头	1	шт
53	Провод датчика	400мм 2P母勾头+开关盒D6	1	шт
54	Винт M4xP1.5x16мм	M4xP1.5*16мм (镀黑锌)(头φ9)钢质	2	шт

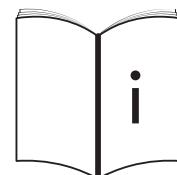
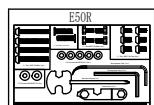
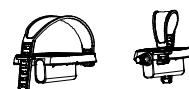
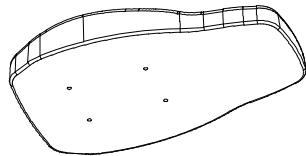
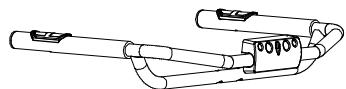
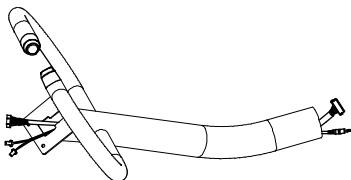
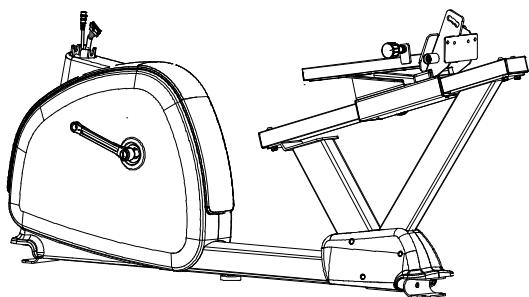
55	Фиксатор датчика	Материал - ПА Цвет - чёрный	1	шт
56	Плоская шайба ф5хф10х1t	φ5хφ10х1t (铍)	2	шт
57	Подшипник 6203RS	6203RS Пластиковый корпус C0组(7 ~ 16)Um	2	комплект
58	Приводной ремень (J400 6P 1016мм)	J6 1016мм (J400)	1	шт
59	Винт M8xP1.25x55мм	M8xP1.25x55мм (6мм) полная резьба (铬)	4	шт
60	Плоская шайба φ8хφ16х2t	φ8хφ16х2t (铬)	4	шт
61	Гайка M8	M8 (铬)	4	шт
62	Втулка	φ8.5хφ14х36мм (Q235)	4	шт
63	Регулируемая ножка	Материал - ПП Цвет - чёрный φ50 搭配3/8"-16x8t (铍)	1	шт
64	Адаптер питания (для розеток европейских стандартов 110-240В)	9В постоянного тока / 1A	1	шт
65	Спинка (BR2)	165*180 Цвет - чёрный	1	шт
66	Сиденье (BR22)	Цвет - чёрный (положение отверстий отличается от PB4440)	1	комплект
67	Педаль (правая, левая)	J028 9/16" Ремешок тёмно-серого цвета (配重块加重)	1	комплект
68	Установочная втулка	RAL9004 Цвет - чёрный (глянцевый)	1	шт
69	Передняя стойка	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
70	Верхний провод консоли	700мм 12P母勾头(白)+12P母包覆 (黑)(PH2.0)	1	шт
71	Верхний провод пульсометра	650мм 立体I头+立体I头	1	шт
72	Накладка на поручень 500хφ23х3мм 23х3.0мм	500ммхφ23х3мм Цвет - чёрный	2	шт
73	Заглушка	φ1" Материал - ПЭ Цвет - чёрный	2	шт
74	Заглушка	Материал - термопластичная резина Цвет - чёрный	1	шт
80	Передний стабилизатор	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
81	Регулируемая ножка	Материал - ПП Цвет - чёрный φ50 搭配3/8"-16x8t (铍) 六角螺帽	2	шт
82	Заглушка стабилизатора BS7	Цвет - чёрный	2	шт
83	Винт 3/16" x 1/2"	3/16"x1/2" (镀黑锌)	2	шт
84	Транспортировочное колесо	φ57хφ8x20 Материал - нейлон Цвет - чёрный	2	шт

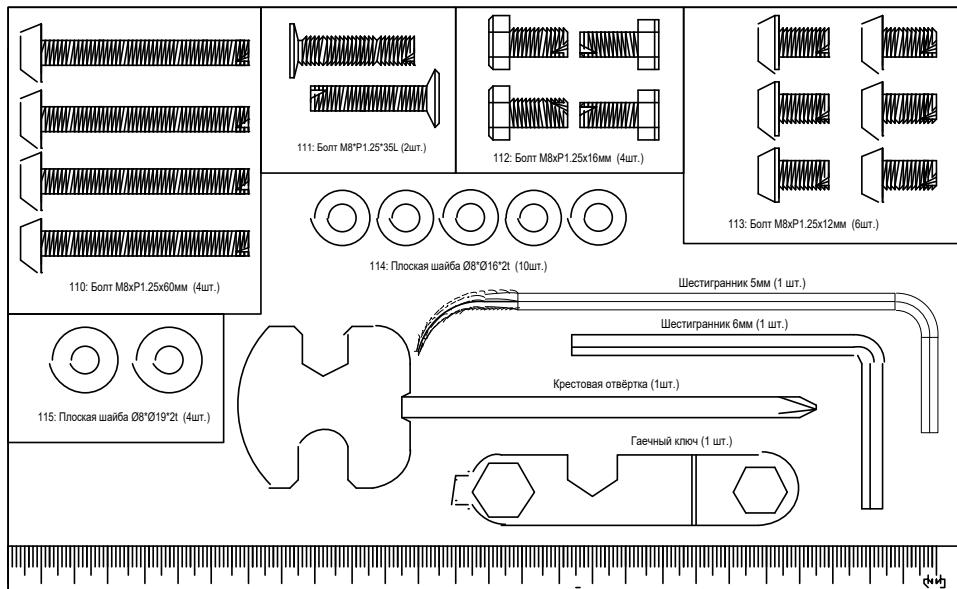
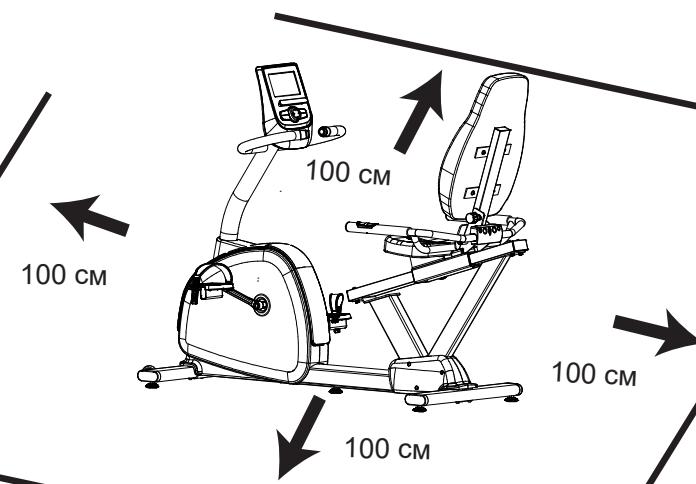
85	Тайка с нейлоновой вставкой M8	M8 (镀黑锌)	2	шт
86	Винт M8xP1.25x40мм	M8xP1.25x40мм (电泳黑)	2	шт
87	Плоская шайба φ10xφ18x1t	φ10xφ18x1t (镀黑锌)	2	шт
88	Задний стабилизатор	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
89	Регулируемая ножка	Материал - ПП Цвет - чёрный φ50 搭配3/8"-16x8t(铤) 六角螺帽	2	шт
90	Заглушка стабилизатора BS7	Цвет - чёрный	2	шт
91	Винт 3/16" x 1/2"	3/16"x1/2" (镀黑锌)	2	шт
93	Электромагнитный тормозной блок	φ250-10 10 магнитных пластин	1	шт
94	Направляющий рельс	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
95	Втулка	φ10x8мм (表面镀锌)	1	шт
96	Нижний провод пульсометра	300мм 立体I头+直线100мм+卷线100мм+直线100	1	шт
97	Заглушка	40x80 Материал - ПП Цвет - чёрный	2	шт
98	Ручка-фиксатор	M10*19мм Цвет - чёрный	1	шт
99	Задний поручень	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
100	Винт M10*36мм	M10*36мм (镀锌)	2	шт
101	Накладка на поручень 245xφ 23x5.0мм	245xφ23x5.0мм Цвет - чёрный	2	шт
102	Защитная крышка поручня	Материал - АБС Цвет - чёрный	1	шт
103	Винт M5xP0.8x10мм	M5xP0.8x10мм (镀黑锌)	2	шт
104	Датчик пульсометра	PIN固定-黑色*2шт.	2	шт
105	Винт M4x20мм	M4x20мм (铤) 35#	2	шт
106	Провод пульсометра	750+750 5PIN立体耳机插座(PCB板式)(螺牙) 6мм	1	шт
107	Заглушка	φ1" Цвет - чёрный	2	шт
108	Держатель спинки	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
109	Заглушка	30x60 (搭配1.5T用) Материал - АБС Цвет - чёрный	1	шт
110	Винт M8xP1.25x60мм(6мм)	M8xP1.25x60мм (6мм) 镀黑锌 длина резьбы 14мм	4	шт
111	Винт M8*P1.25*35мм	M8*P1.25*35мм (6мм头) 电泳黑	2	шт
112	Винт M8xP1.25x16мм	M8*P1.25*16мм (镀黑锌)	4	шт
113	Винт M8xP1.25x12мм(6мм)	M8xP1.25x12мм (6мм) 镀黑锌	6	шт

114	Плоская шайба $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2t$	$\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2t$ (镀黑锌)	10	шт
115	Плоская шайба $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	$\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$ (镀黑锌)	4	шт
117	Гаечный ключ с крестовой отвёрткой	13.15 (扳) Q235	1	шт
118	Шестигранник	50x90 (6对边) 錐 (Q235)	1	шт
119	Гаечный ключ	13.14.15	1	шт
120	Шестигранник 5мм	5мм (亚色)	1	шт
121	Каретка сиденья	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
122	Ручка-фиксатор	M16xP1.5x55мм Логотип "T" (чёрный)	1	шт
123	Втулка	Материал - ПП Цвет - чёрный	2	шт
124	Левый кривошип	(9/16") 6.5"	1	шт
125	Правый кривошип	(9/16") 6.5"	1	шт
126	Винт M5*10мм	M5*10мм	4	шт
127	Фиксатор (для упаковки кронштейна)	Цвет - чёрный	2	шт
128	Комплект крепежей		1	комплект

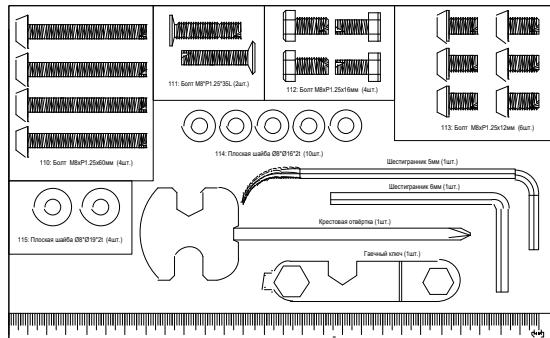
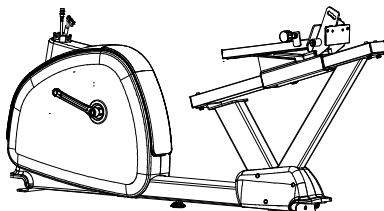
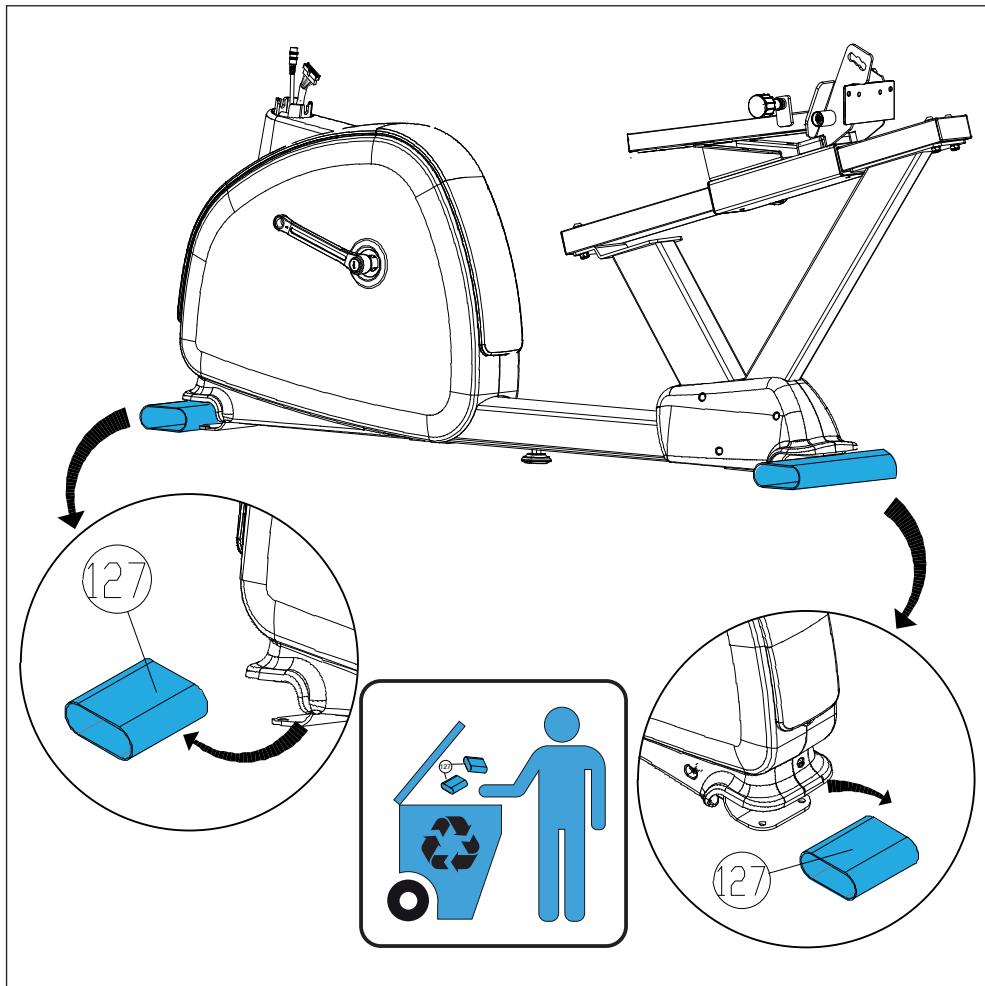
A



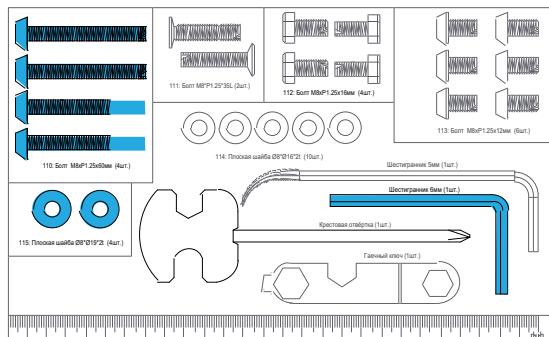
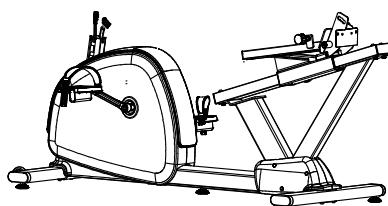
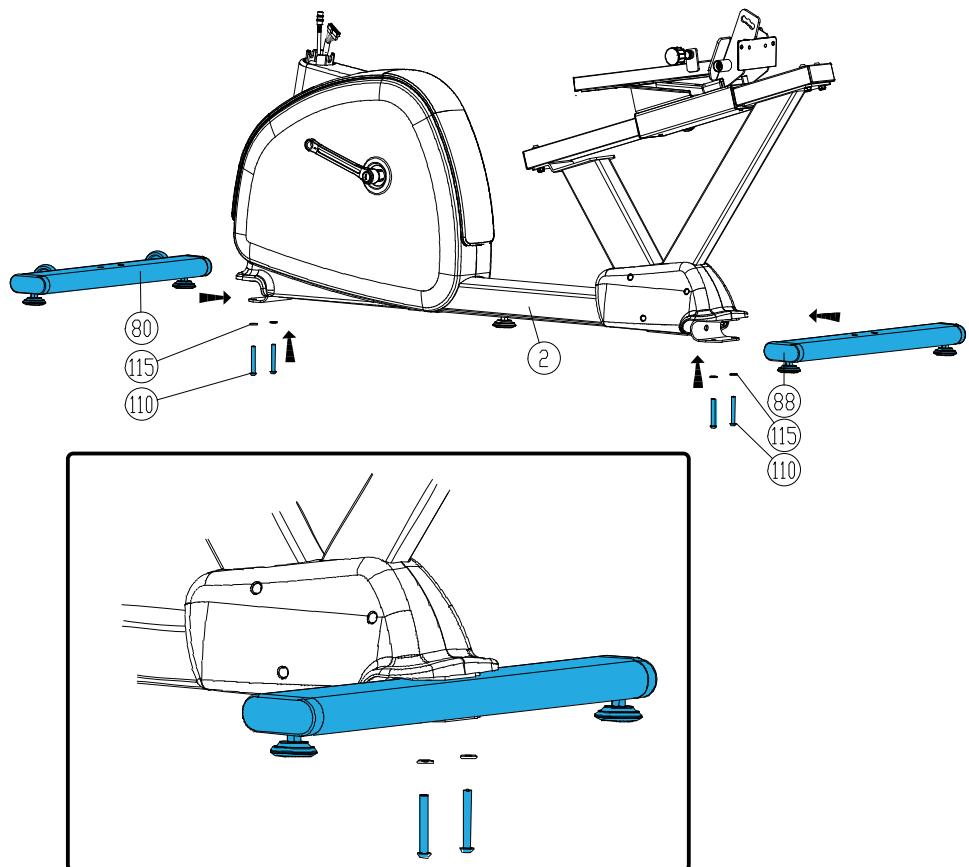


C**D**

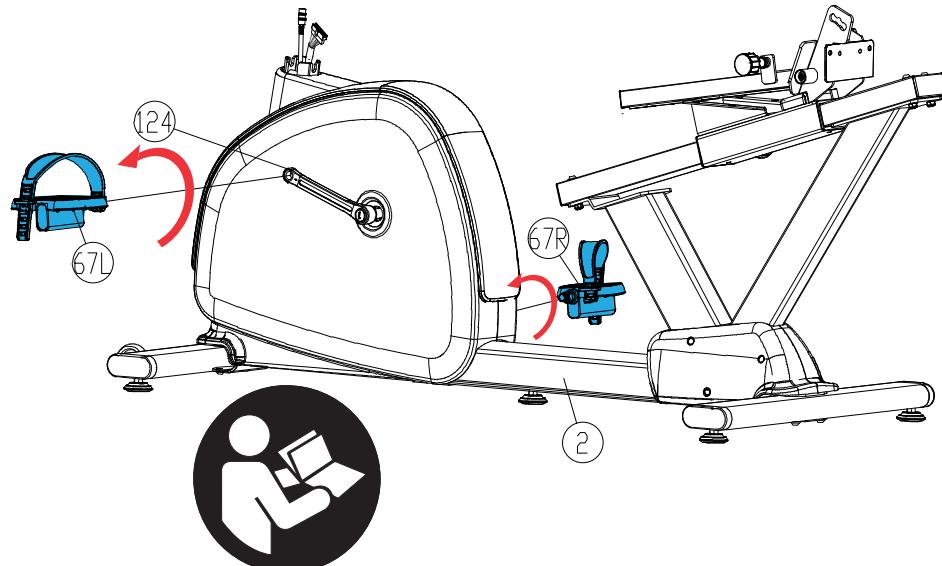
D-1



D-2

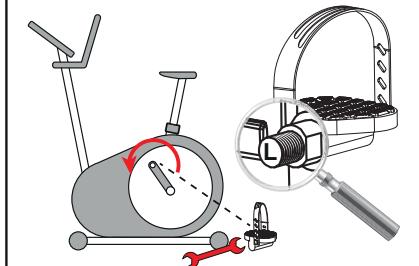


D-3



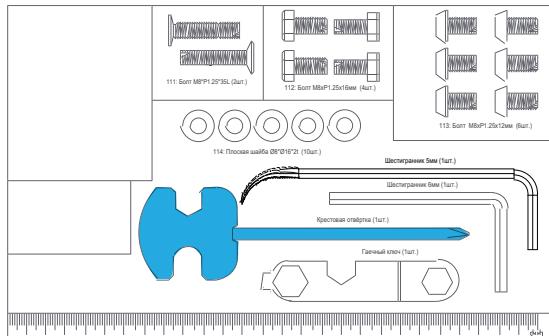
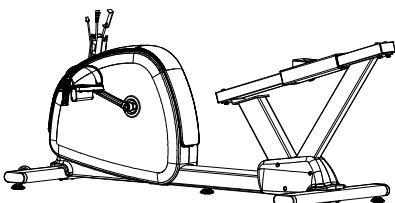
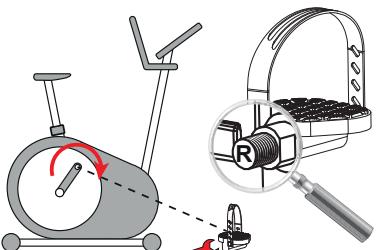
L

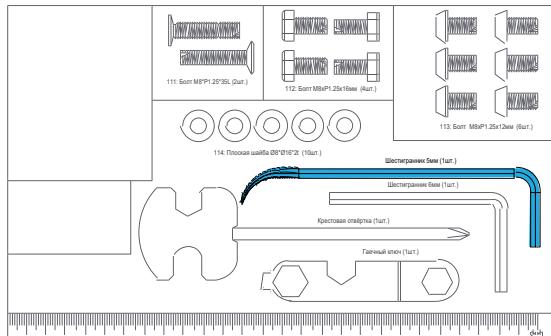
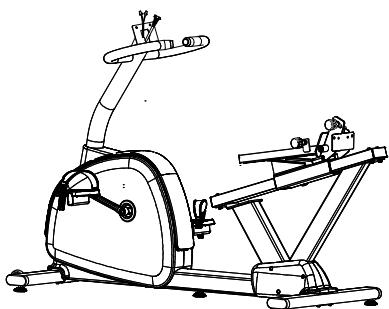
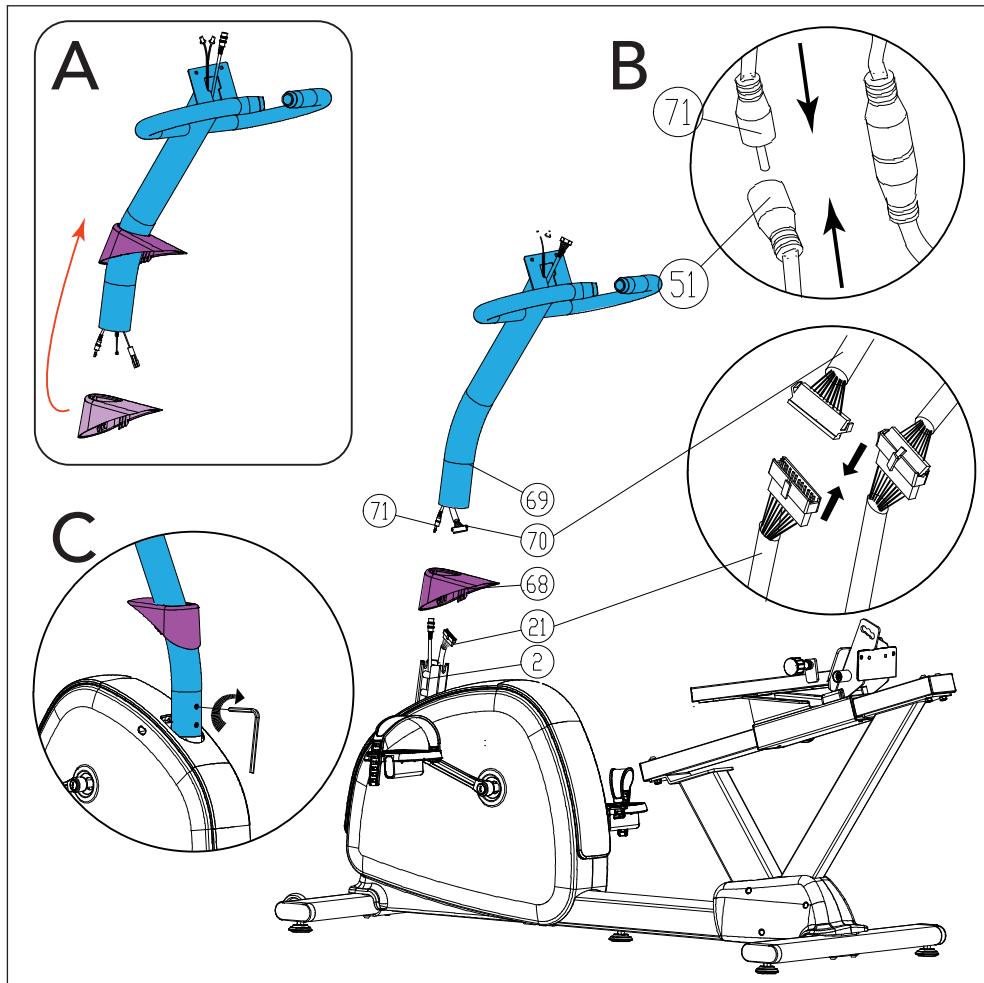
Установка левой педали
Следует крепить к
одноимённому кривошипу



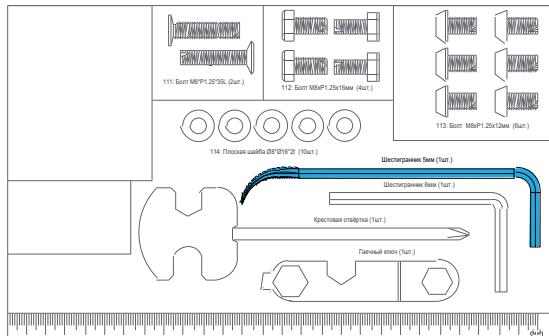
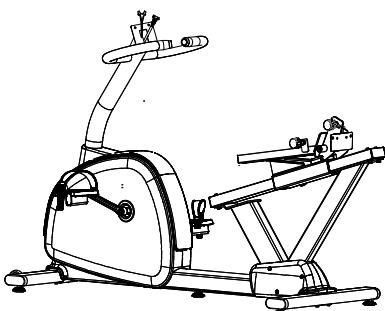
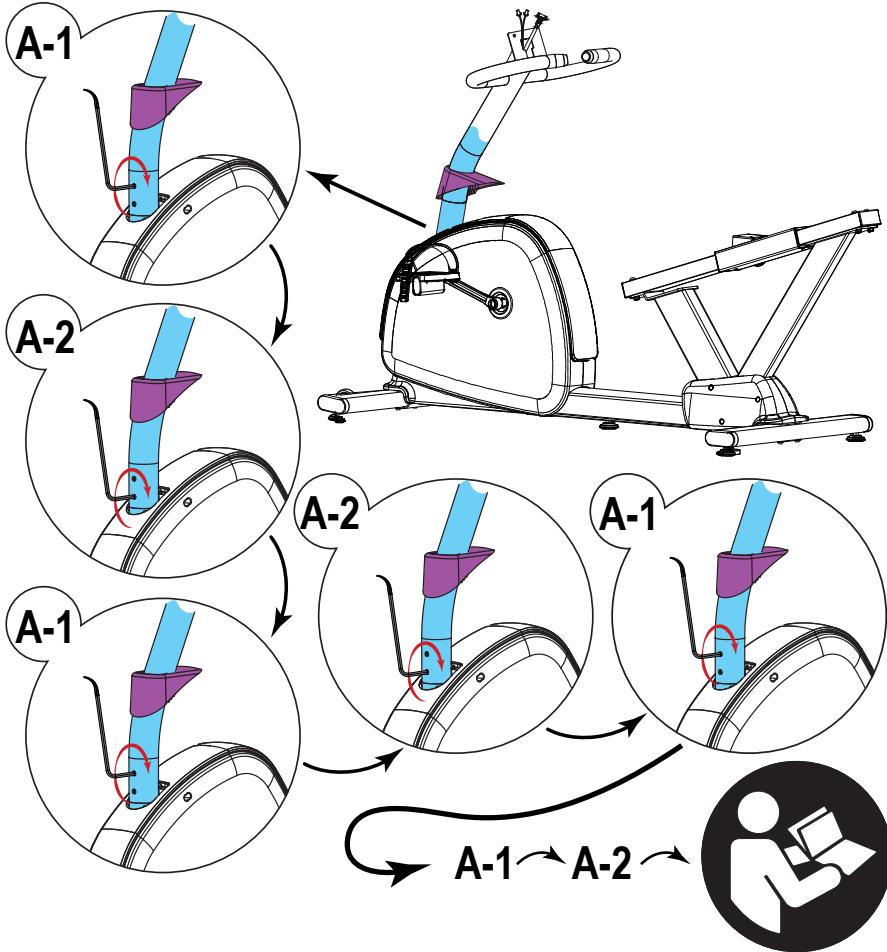
R

Установка правой педали
Следует крепить к
одноимённому кривошипу

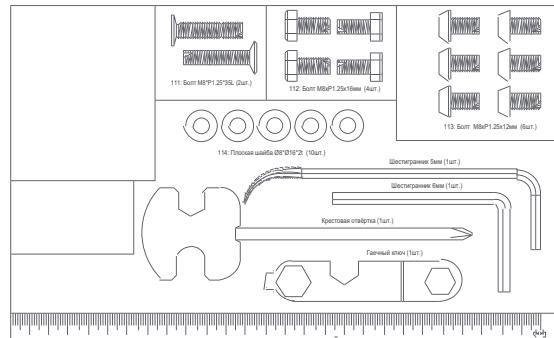
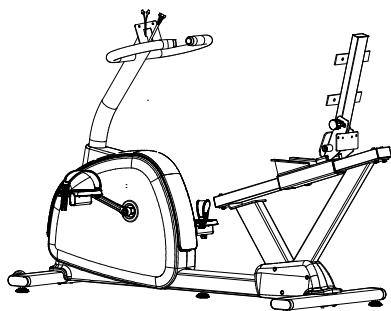
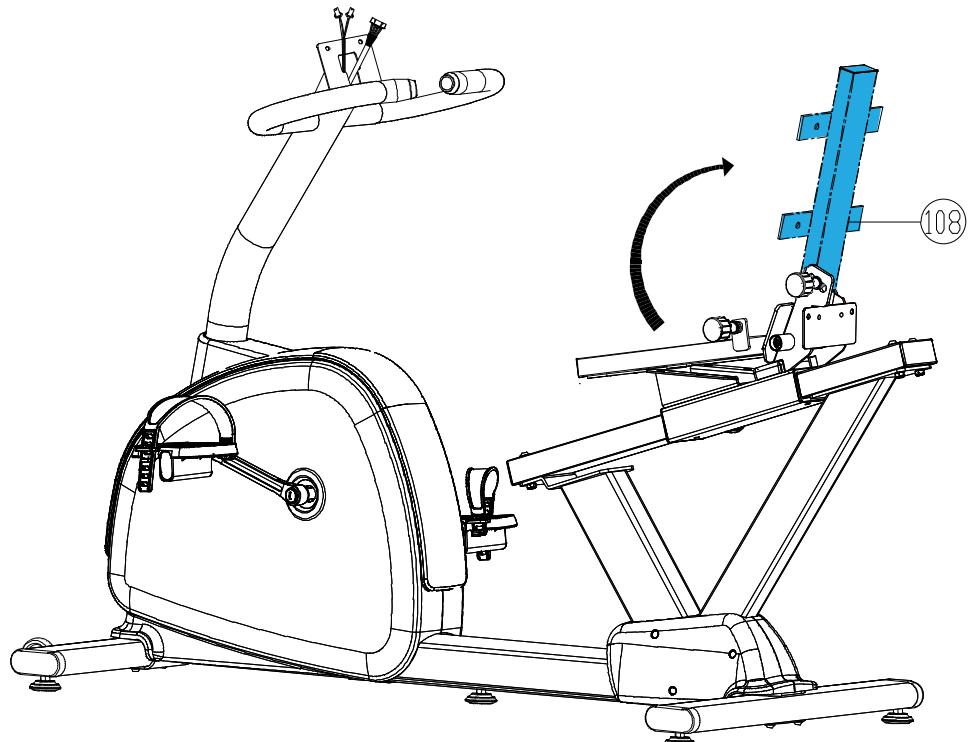




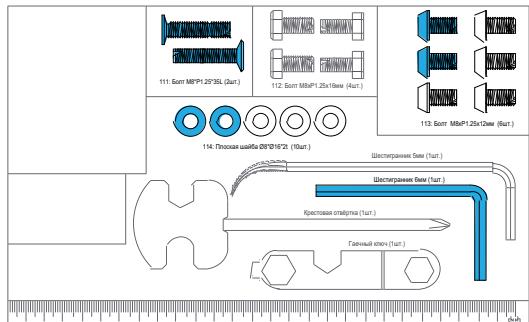
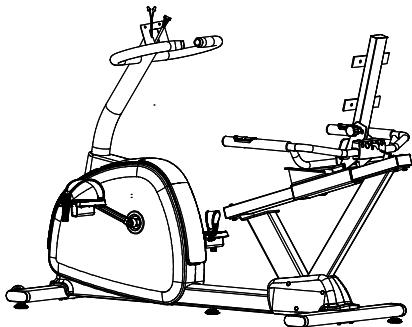
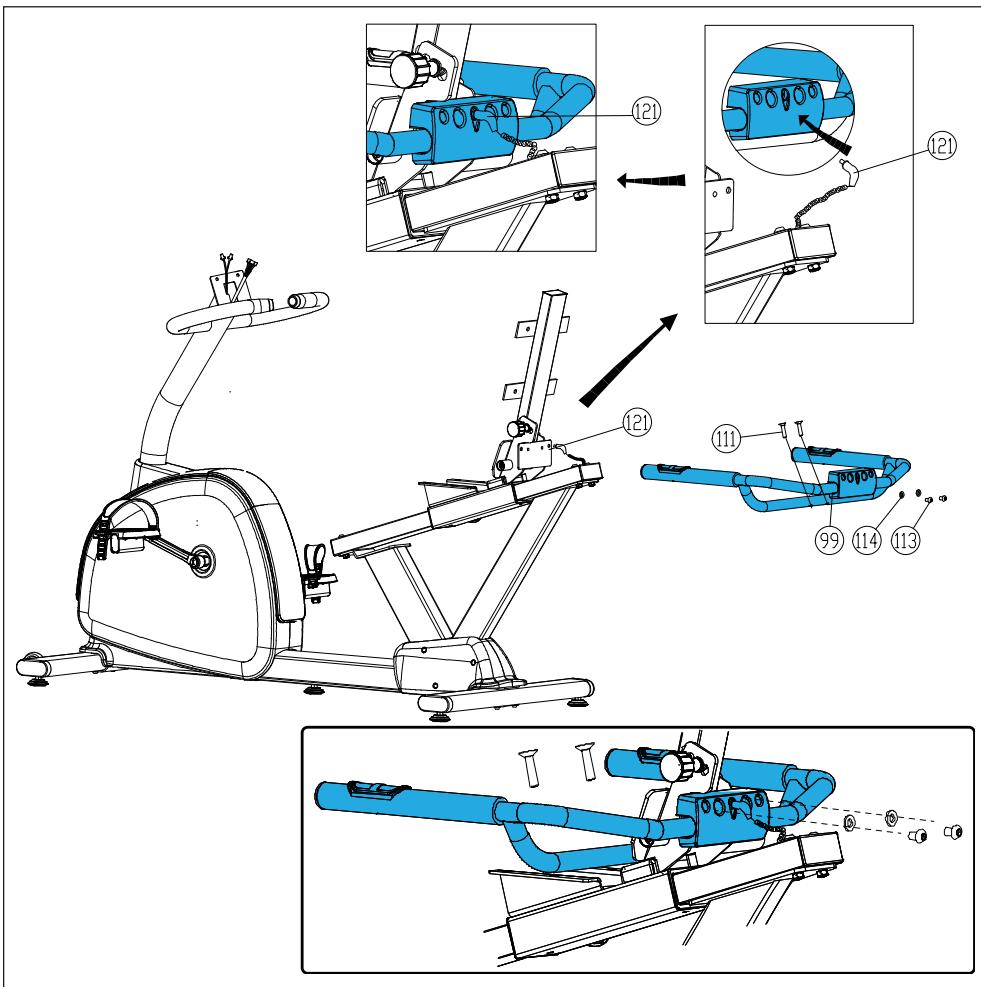
D-5

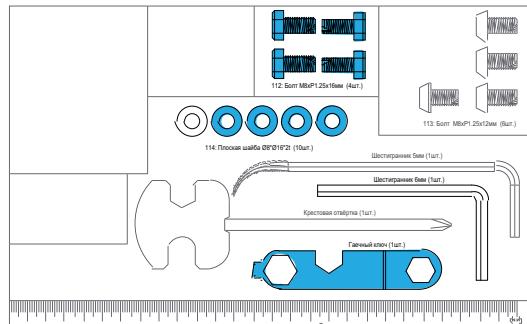
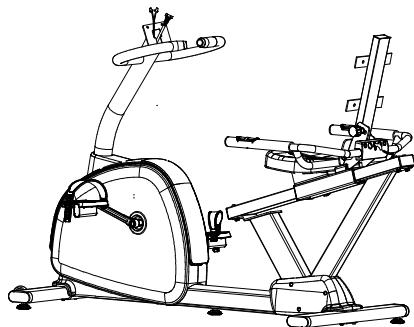
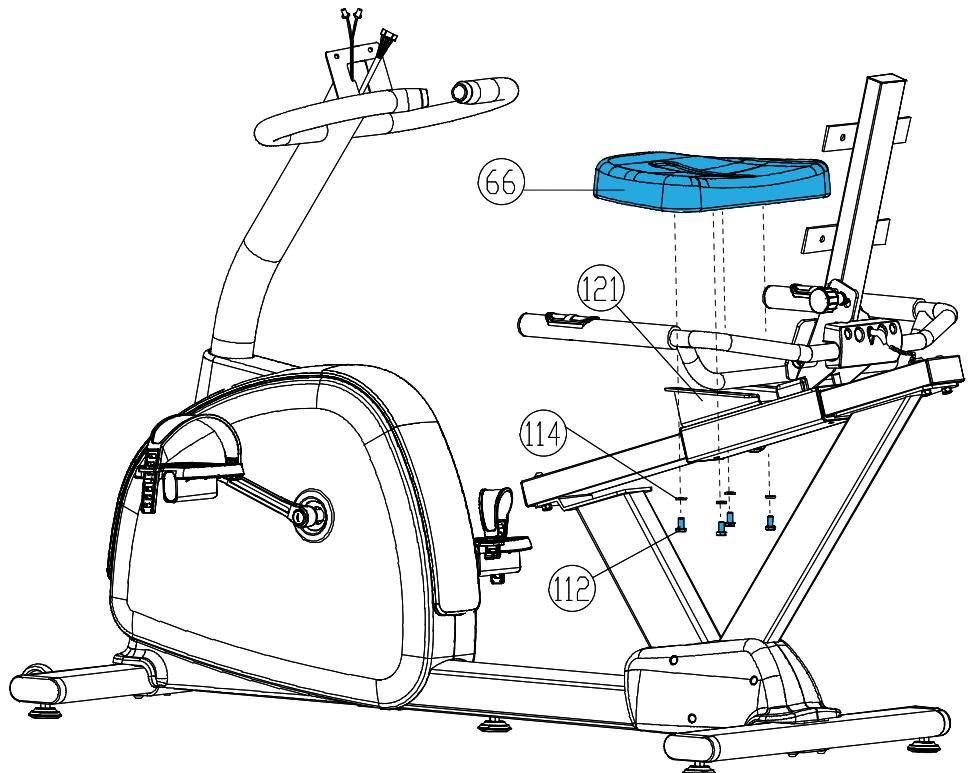


D-6

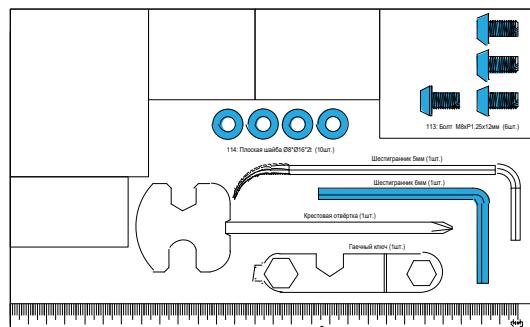
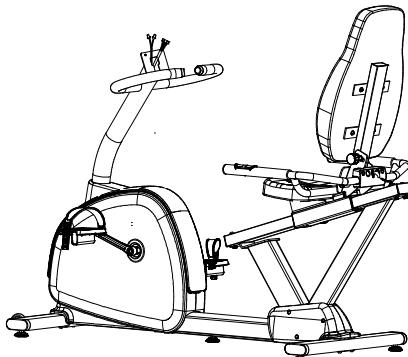
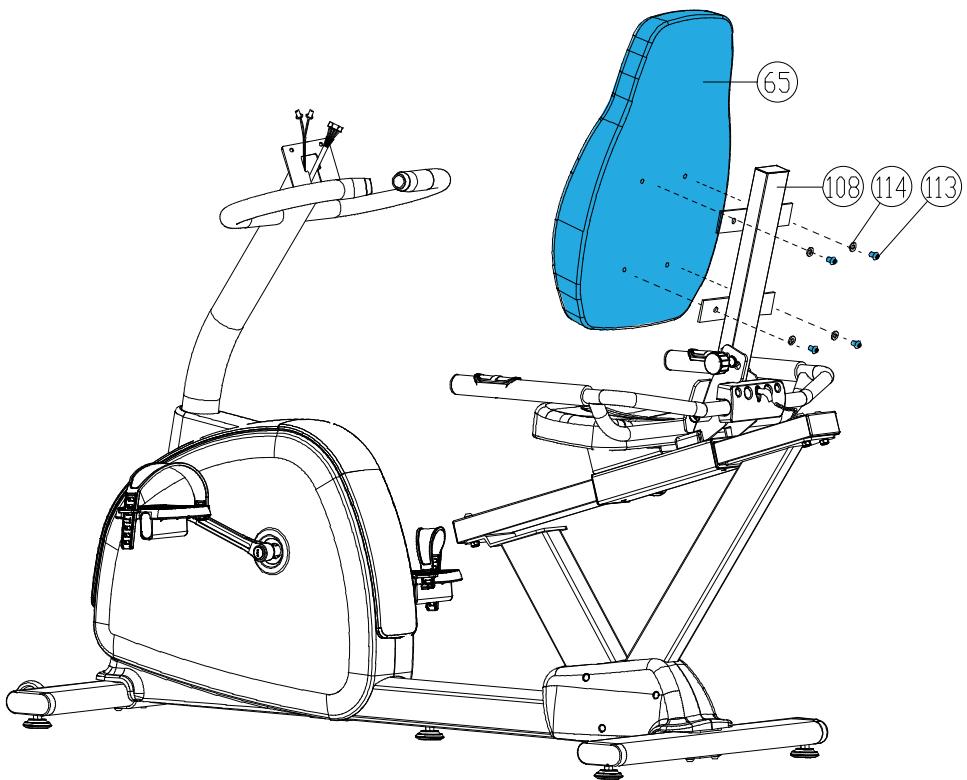


D-7

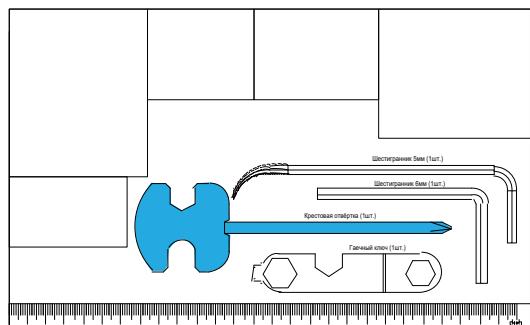
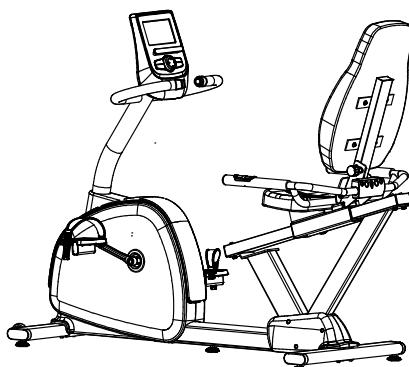
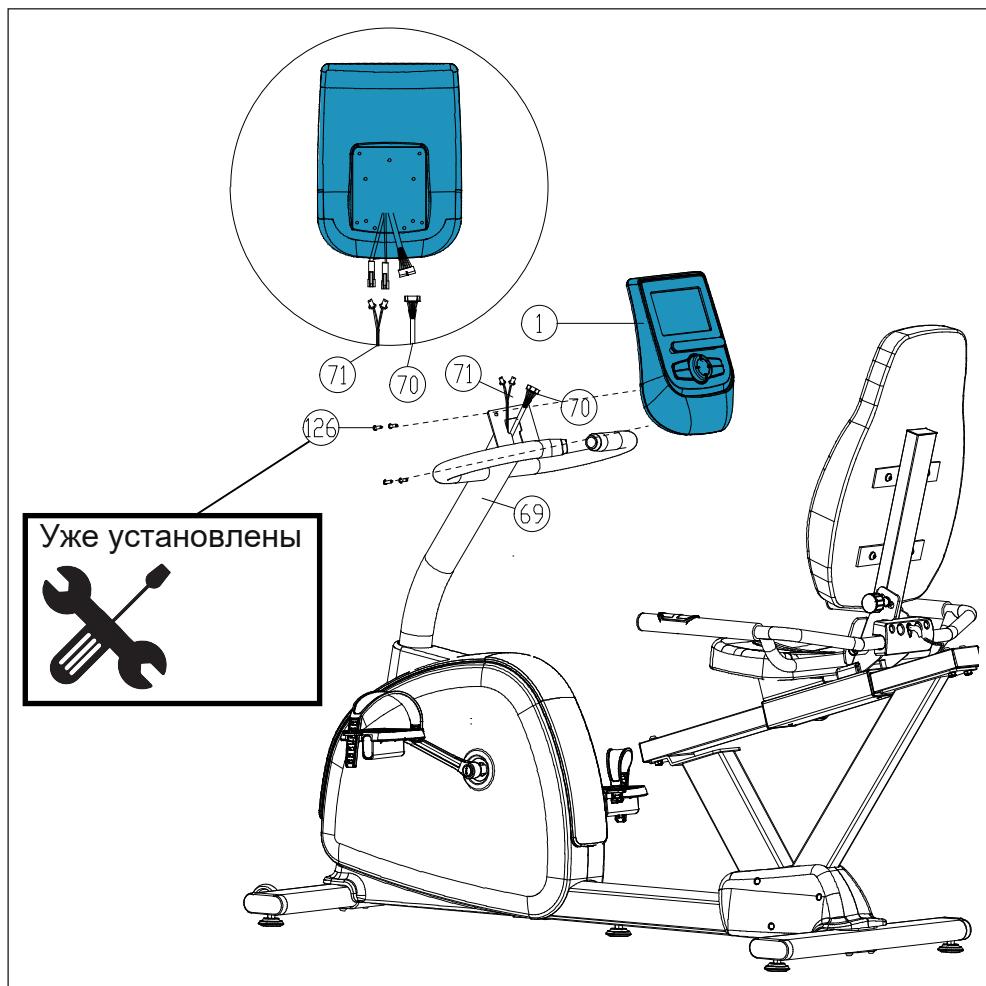


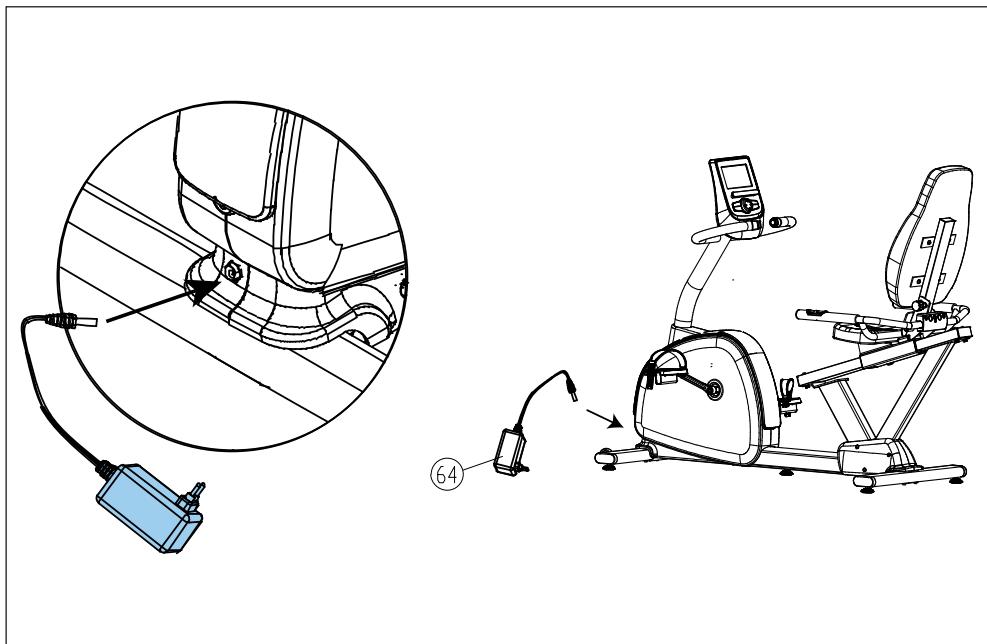


D-9



D-10





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)

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

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.

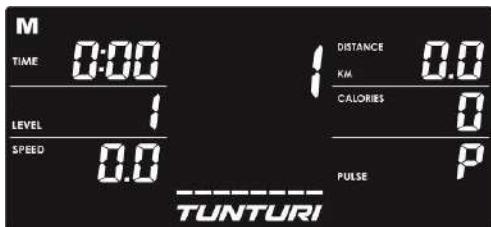


Рисунок 8



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 (определеняется 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.

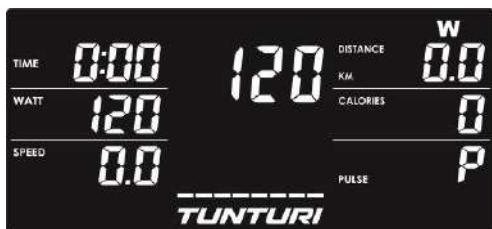


Рисунок 21

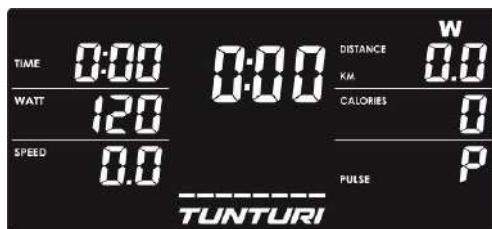


Рисунок 22

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 нажмайте 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:

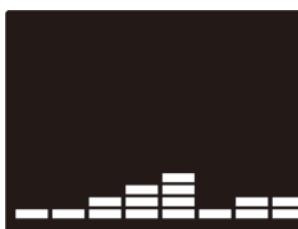
P1



P2



P3



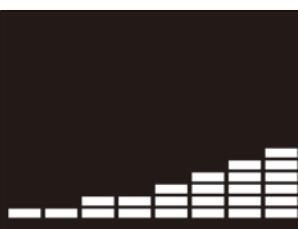
P4



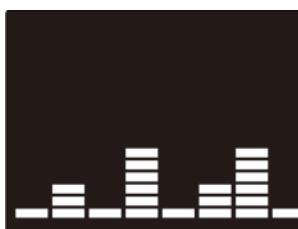
P5



P6



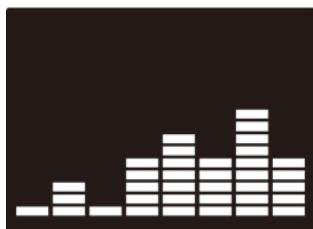
P7



P8



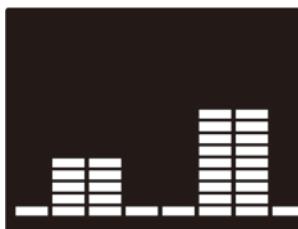
P9



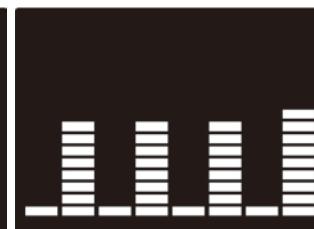
P10



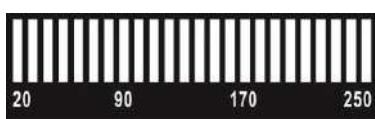
P11



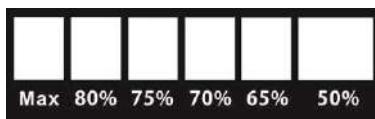
P12



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	31
Меры предосторожности	31
Электробезопасность	32
Сборка	32
Описание (схема А)	32
Описание (схема В)	32
Описание (схема С)	32
Описание (схема D)	33
Дополнительная информация	33
Использование	33
Электропитание (схема Е)	34

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 единовременно. Максимально допустимый вес пользователя - 135 кг.
- Не вскрывайте тренажёр без предварительной консультации с продавцом изделия.

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.

- 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 пустых 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.

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 тренировки.
- 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 защемления).

- 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 защемления 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 затяните 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 надежную фиксацию детали.

!! ПРИМЕЧАНИЕ

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

Использование

Регулировка ножек

На тренажёре имеется 4 регулируемые ножки. Если тренажер 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 тренажёра 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 тренажёра 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 разъёма питания показано на схеме.

!! ПРИМЕЧАНИЕ

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