

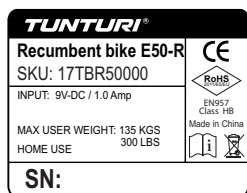
# TUNTURI®

## Руководство пользователя

Велотренажёр

Артикул: E50R

Модель: PERFORMANCE

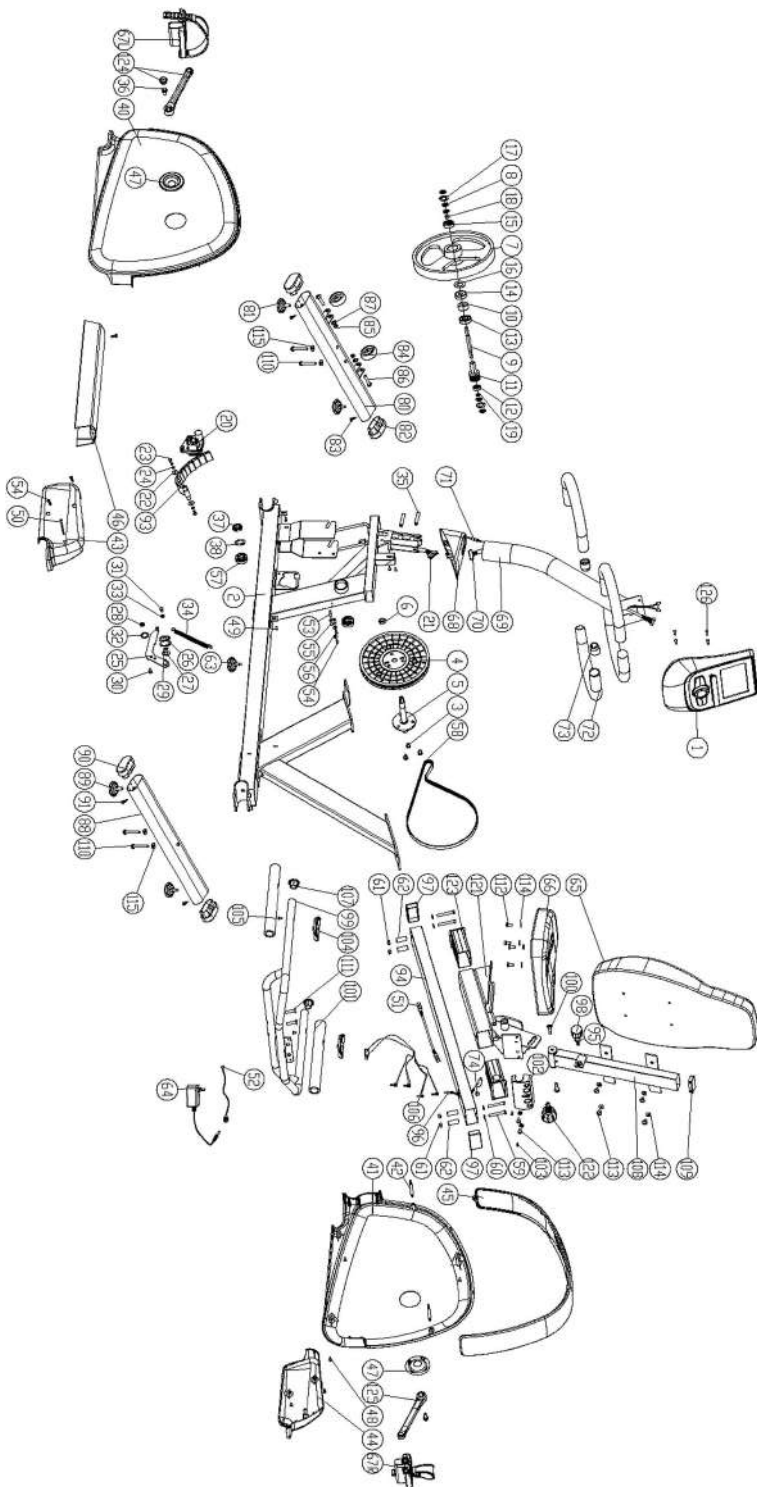


### Внимание

- Перед сборкой тренажёра внимательно прочтите настоящее руководство.

# EAC

# Сборочный чертёж



# **ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ**

№	Наименование	Технические характеристики	Кол-во	Ед. изм.
1	Консоль E50R	SM5239-79 TUNTURI	1	шт
2	Главная рама	RAL9004金属黑	1	шт
3	Винт M8xP1.25x12ммx5t	M8xP1.25x12ммx5t Класс прочности: 8.8	3	шт
4	Приводной шкив	φ240 х 6 канавок	1	шт
5	Ось φ17*175мм	φ17*175мм	1	шт
6	Втулка	φ22хφ17х7.5мм	1	шт
7	Маховик	φ250х32 6кг	1	шт
		ES9022	1	шт
8	Гайка 3/8"-26х4.5t	3/8"-26х4.5t (铆) 30#	5	шт
9	Ось маховика	φ11.5х120мм	1	шт
10	Обгонный подшипник	(KR-6003) 凡特	1	шт
11	Шкив J8хφ30	J8хφ30	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 φ30хφ34х1t	φ30хφ34х1t 镀黑锌 Q235	1	шт
17	Звездообразная шайба φ10хφ17х1t	φ10хφ17х1t (с наружными зубьями) 30#	2	шт
18	Пластиковая втулка	φ10хφ14х6мм Материал - нейлон	1	шт
19	Втулка	φ10хφ14х3мм 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 φ6хφ13х1t	φ6хφ13х1t (铆) Q235	2	шт
23	Винт M6хP1.0х12мм BF3 BE5-7 BR3-5-7 CR3-5	M6хP1.0*16мм (铆) 30#	2	шт
24	Пружинная шайба φ6	φ6 (铆) Материал - сталь 65Mn	2	шт
25	Кронштейн	镀锌 焊接 PW3192+PW2296	1	шт
26	Натяжной ролик φ24хφ37х20.5 мм	2шт. φ24хφ37х20.5мм Чёрное покрытие	1	шт

27	Волнистая шайба ф10.5хф15х0.3т	ф10.5хф15х0.3т Цвет - чёрный Материал - сталь 65Mn	2	шт
28	Гайка с нейлоновой вставкой M8	M8 (铆) 30#	1	шт
29	Плоская шайба ф10хф14х1т	ф10хф14х1т (铆)	1	шт
30	Винт M8хP1.25х18мм	M8хP1.25х18мм (铆) полная резьба	1	шт
31	Винт M6хP1.0х12мм BS7 CF3-5-7 CR3-5-7	M6хP1.0х12мм (铆) 30# 10对边 полная резьба	1	шт
32	Плоская шайба ф8.5хф25х1т	ф8.5хф25х1т (铆)	1	комплект
33	Плоская шайба ф6хф13х1т	ф6хф13х1т (铆) Q235	1	шт
34	Пружина ф16хф2.0х35T	ф16хф2.0х35T (镀锌)	1	шт
35	Винт M10х50мм	M10х50мм (电泳黑) Класс прочности: 10.9	2	шт
36	Винт M8хP1.0х20мм BF3 BE5-7	M8хP1.0х20мм(40Cr) Класс прочности: 10.9	2	шт
37	Гайка M17	M17	1	шт
38	Плоская шайба ф17хф25х1т	ф17хф25х1т 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 M5х16мм	M5х16 Материал - сталь 镀黑锌	9	шт
49	Винт M4х10мм	M4*10мм (镀黑锌)	3	шт
50	Винт M4х50мм	M4х50мм (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 M4хP1.5х16мм	M4хP1.5*16мм (镀黑锌)(头φ9)钢质	2	шт

55	Фиксатор датчика	Материал - ПА Цвет - чёрный	1	шт
56	Плоская шайба ф5хф10х1t	ф5хф10х1t (铆)	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 M8хP1.25х55мм	M8хP1.25х55мм (6мм) полная резьба (铬)	4	шт
60	Плоская шайба ф8хф16х2t	ф8хф16х2t (铬)	4	шт
61	Гайка M8	M8 (铬)	4	шт
62	Втулка	ф8.5хф14х36мм (Q235)	4	шт
63	Регулируемая ножка	Материал - ПП Цвет - чёрный ф50 搭配3/8"-16х8t (铆)	1	шт
64	Адаптер питания (для розеток европейских стандартов 110-240В)	9В постоянного тока / 1А	1	шт
65	Спинка (BR2)	165*180 Цвет - чёрный	1	шт
66	Сиденье (BR22)	Цвет - чёрный (положение отверстий отличается от РВ4440)	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 立体头+立体头	1	шт
72	Накладка на поручень 500хф 23х3.0мм	500ммхф23х3мм Цвет - чёрный	2	шт
73	Заглушка	ф1" 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 ф50 搭配3/8"-16х8t (铆) 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	ф57хф8х20 Материал - нейлон Цвет - чёрный	2	шт

85	Гайка с нейлоновой вставкой М8	М8 (镀黑锌)	2	шт
86	Винт М8хР1.25х40мм	М8хР1.25х40мм (电泳黑)	2	шт
87	Плоская шайба ф10хф18х1t	ф10хф18х1t (镀黑锌)	2	шт
88	Задний стабилизатор	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
89	Регулируемая ножка	Материал - ПП Цвет - чёрный ф50 搭配3/8"-16x8t(铤) 六角螺帽	2	шт
90	Заглушка стабилизатора BS7	Цвет - чёрный	2	шт
91	Винт 3/16" х 1/2"	3/16"x1/2" (镀黑锌)	2	шт
93	Электромагнитный тормозной блок	ф250-10 10 магнитных пластин	1	шт
94	Направляющий рельс	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
95	Втулка	ф10х8мм (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	40х80 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 245хф23х5.0мм	245хф23х5.0мм Цвет - чёрный	2	шт
102	Защитная крышка поручня	Материал - АБС Цвет - чёрный	1	шт
103	Винт M5хР0.8х10мм	M5хР0.8х10мм (镀黑锌)	2	шт
104	Датчик пульсометра	PIN固定-黑色*2шт.	2	шт
105	Винт M4х20мм	M4х20мм (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	ф1" Цвет - чёрный	2	шт
108	Держатель спинки	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
109	Заглушка	30х60 (搭配1.5T用) Материал - АБС Цвет - чёрный	1	шт
110	Винт М8хР1.25х60мм(6мм)	М8хР1.25х60мм (6мм) 镀黑锌 длина резьбы 14мм	4	шт
111	Винт М8*Р1.25*35мм	М8*Р1.25*35мм (6мм头) 电泳黑	2	шт
112	Винт М8хР1.25х16мм	М8*Р1.25*16мм (镀黑锌)	4	шт
113	Винт М8хР1.25х12мм(6мм)	М8хР1.25х12мм (6мм) 镀黑锌	6	шт

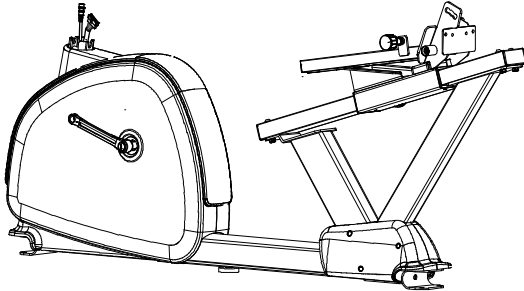
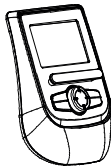
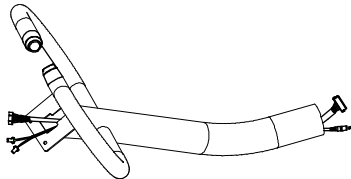
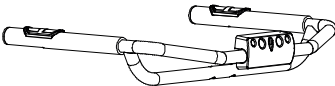
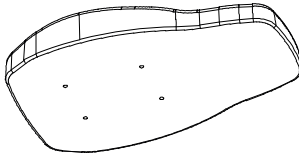



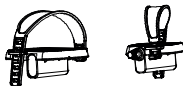

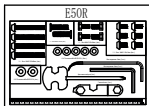
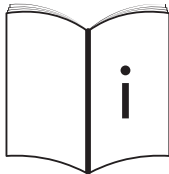
114	Плоская шайба ф8хф16х2t	ф8хф16х2t (鍍黑鋅)	10	шт
115	Плоская шайба ф8хф19х2t	ф8хф19х2t (鍍黑鋅)	4	шт
117	Гаечный ключ с крестовой отверткой	13.15 (鉗) Q235	1	шт
118	Шестигранник	50х90 (6对边) 鉗 (Q235)	1	шт
119	Гаечный ключ	13.14.15	1	шт
120	Шестигранник 5мм	5мм (亚色)	1	шт
121	Каретка сиденья	RAL9004 Цвет - чёрный	1	шт
122	Ручка-фиксатор	M16хP1.5х55мм Логотип "Т" (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 М5*10мм	М5*10мм	4	шт
127	Фиксатор (для упаковки кронштейна)	Цвет - чёрный	2	шт
128	Комплект крепежей		1	комплект

A

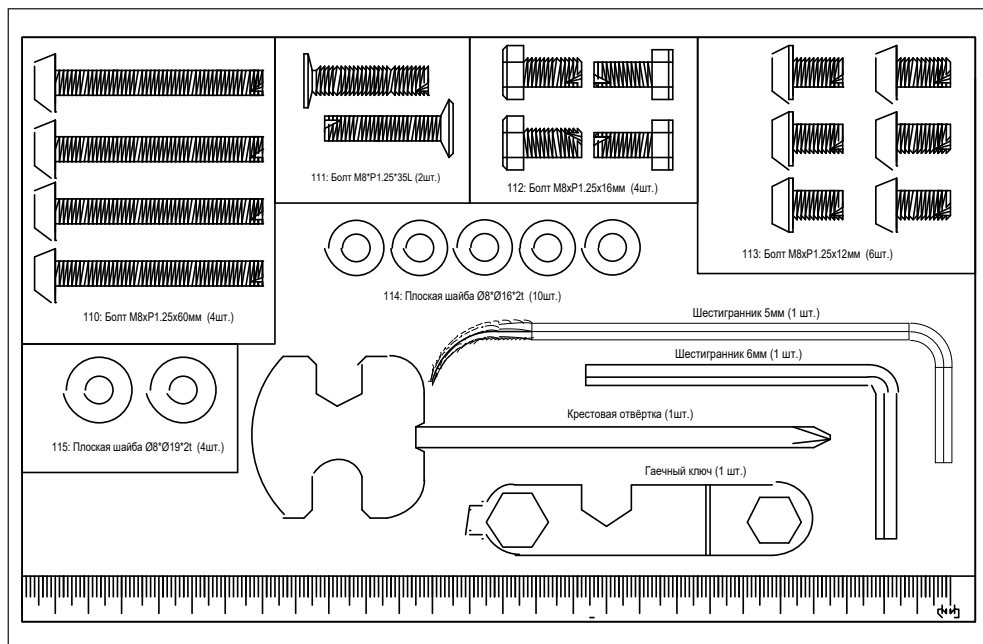




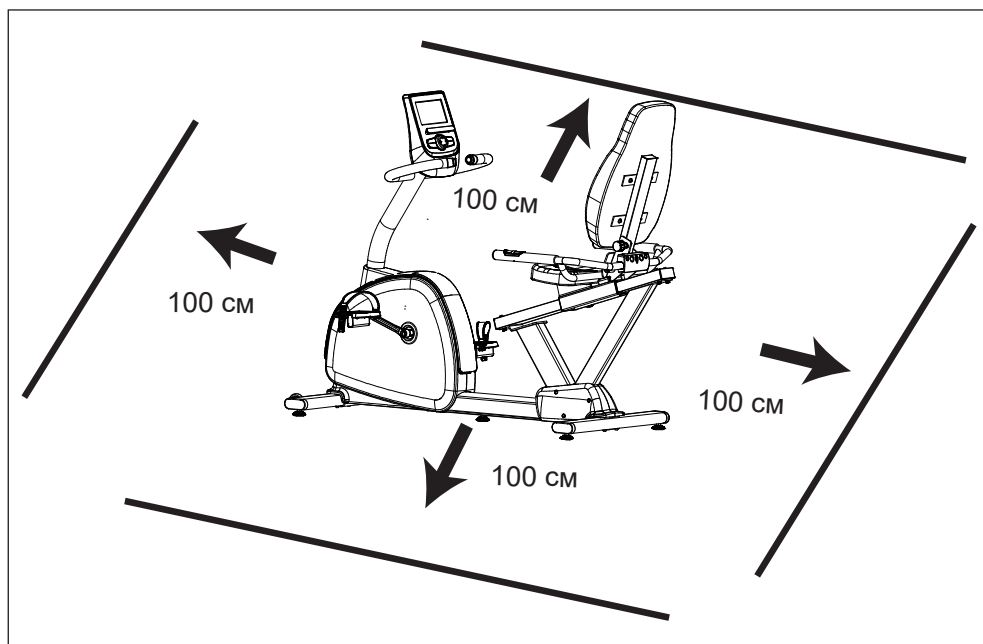
**B**

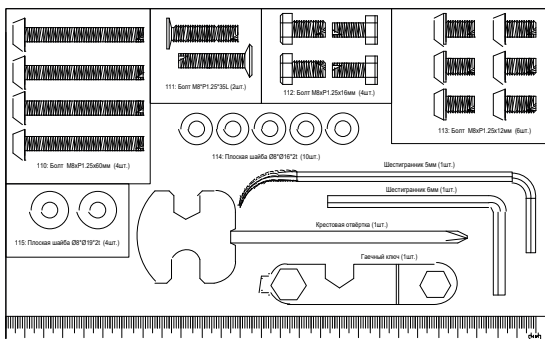
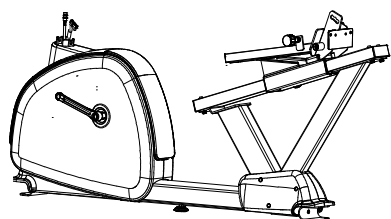
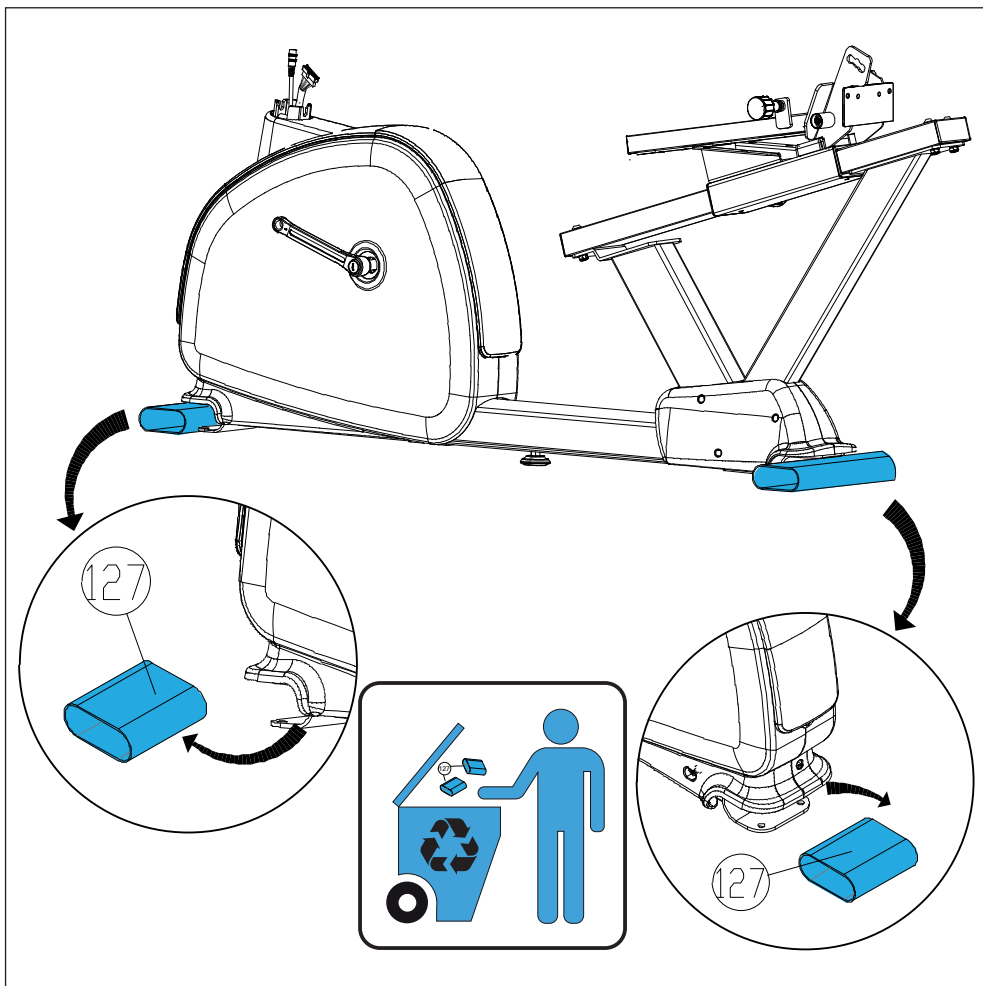
# C



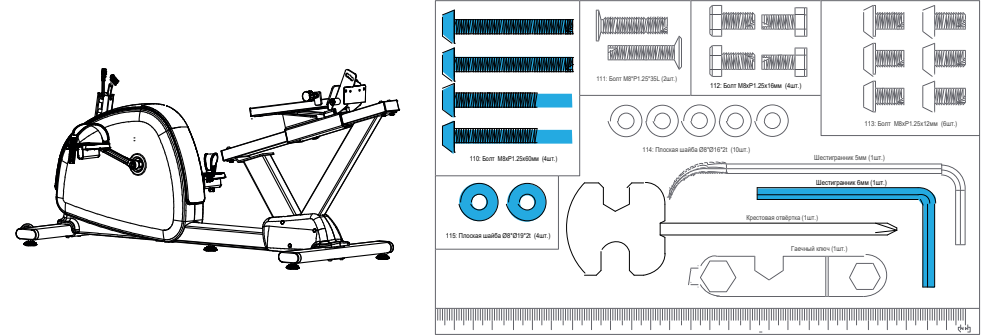
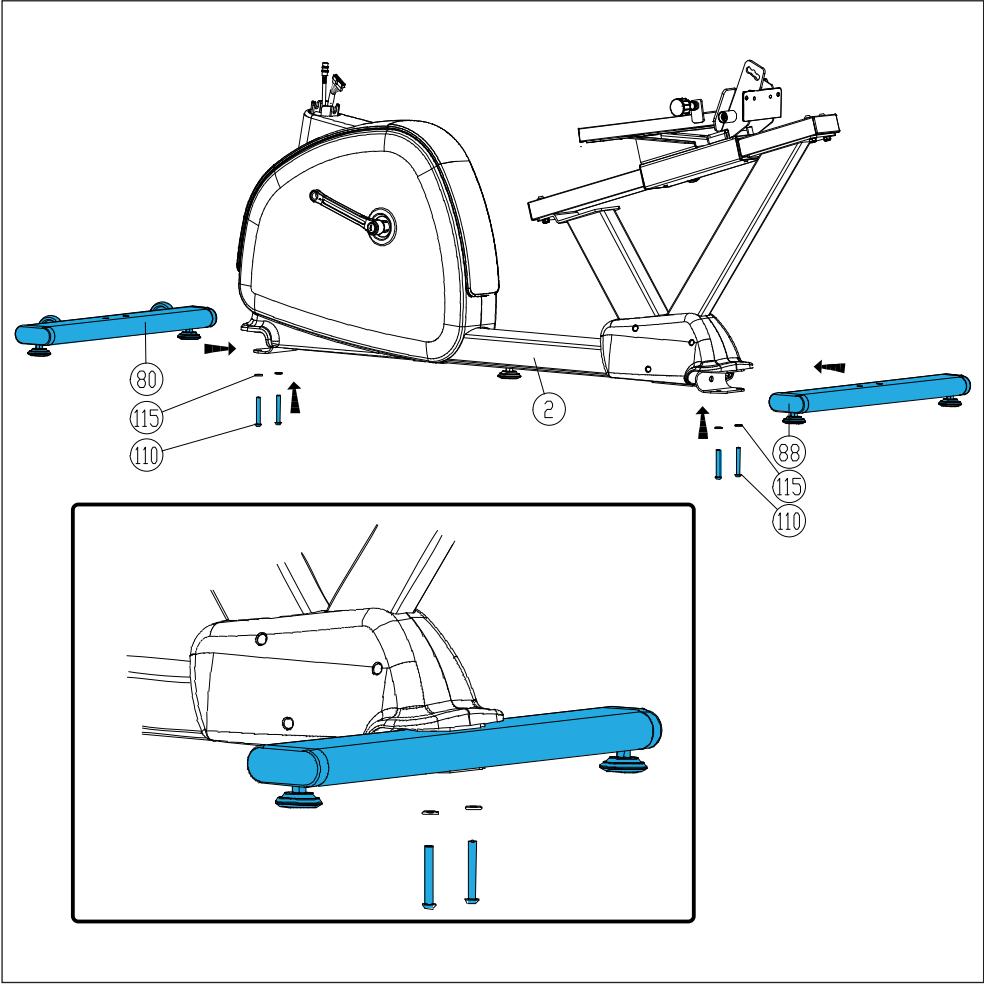
# D



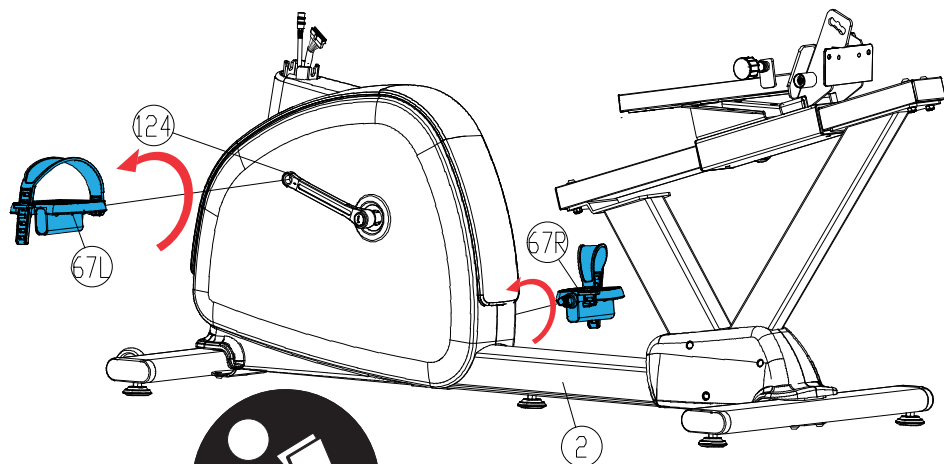
# D-1



D-2

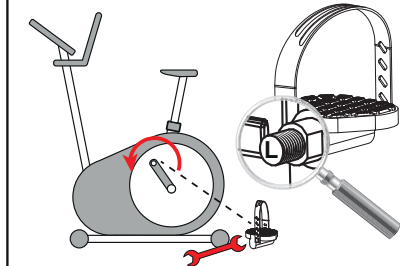


# D-3



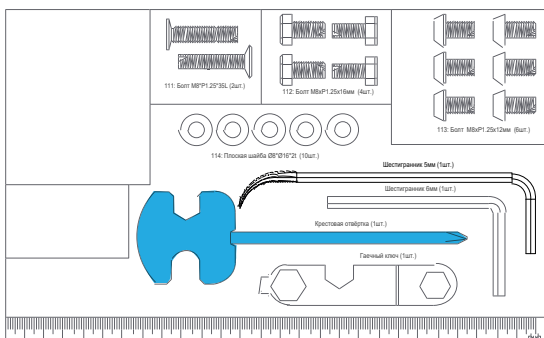
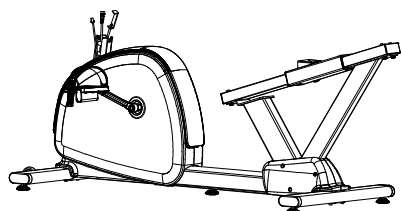
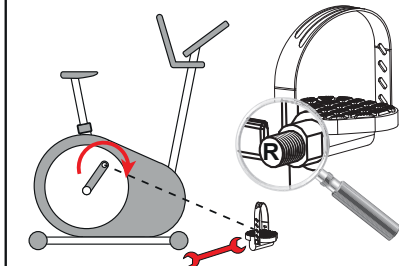
**L**

**Установка левой педали**  
Следует крепить к  
одноимённому кривошипу

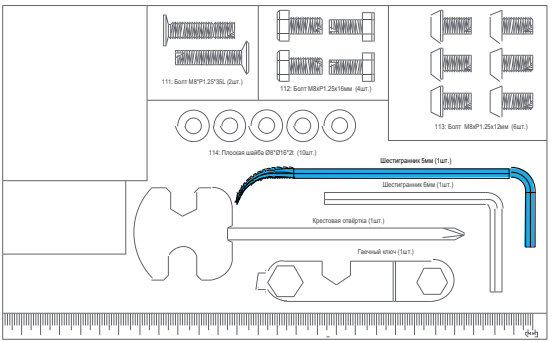
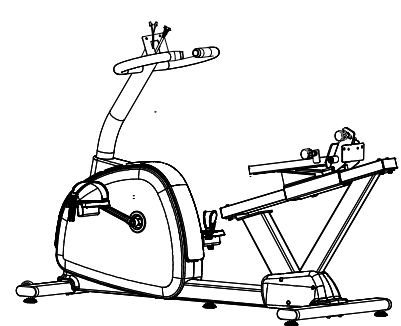
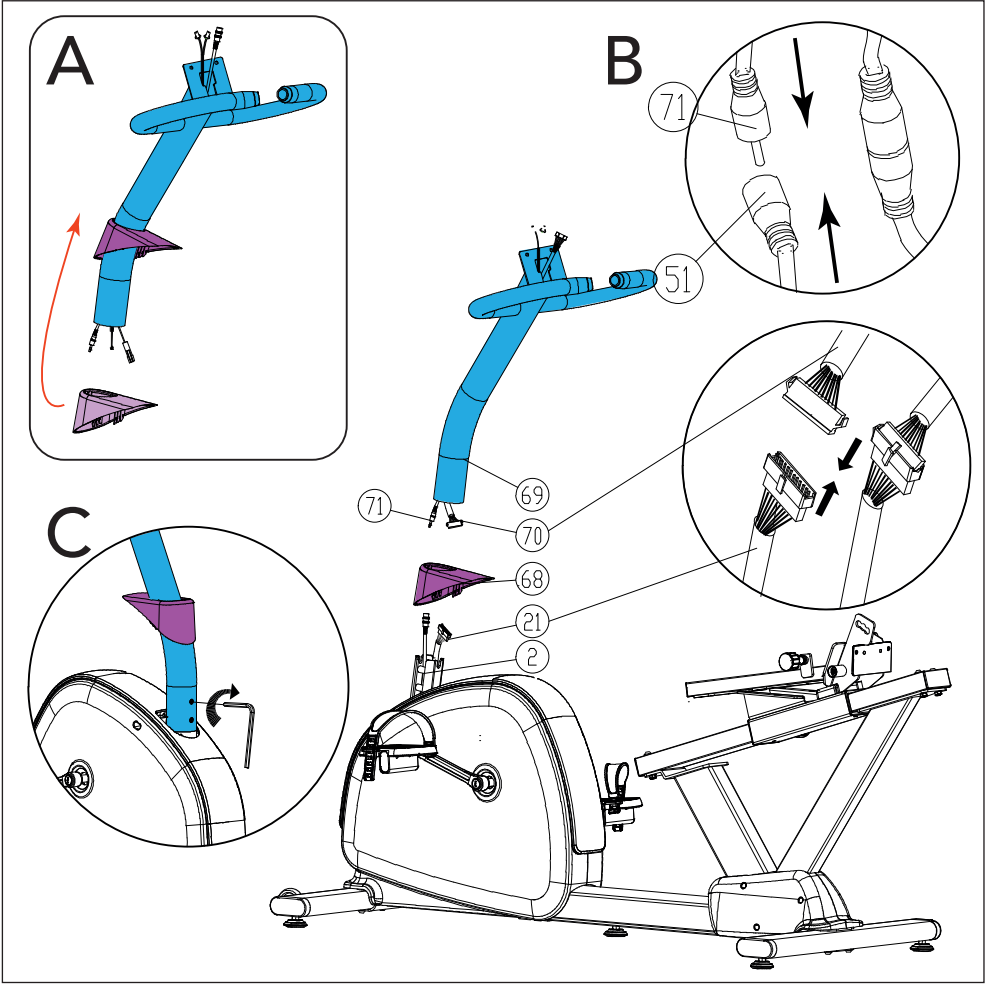


**R**

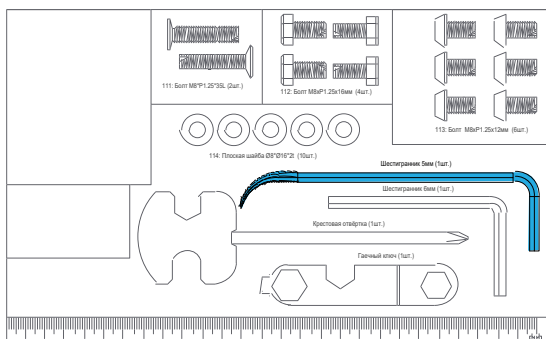
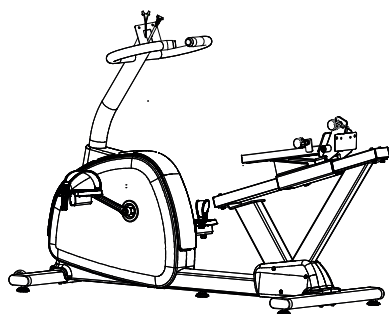
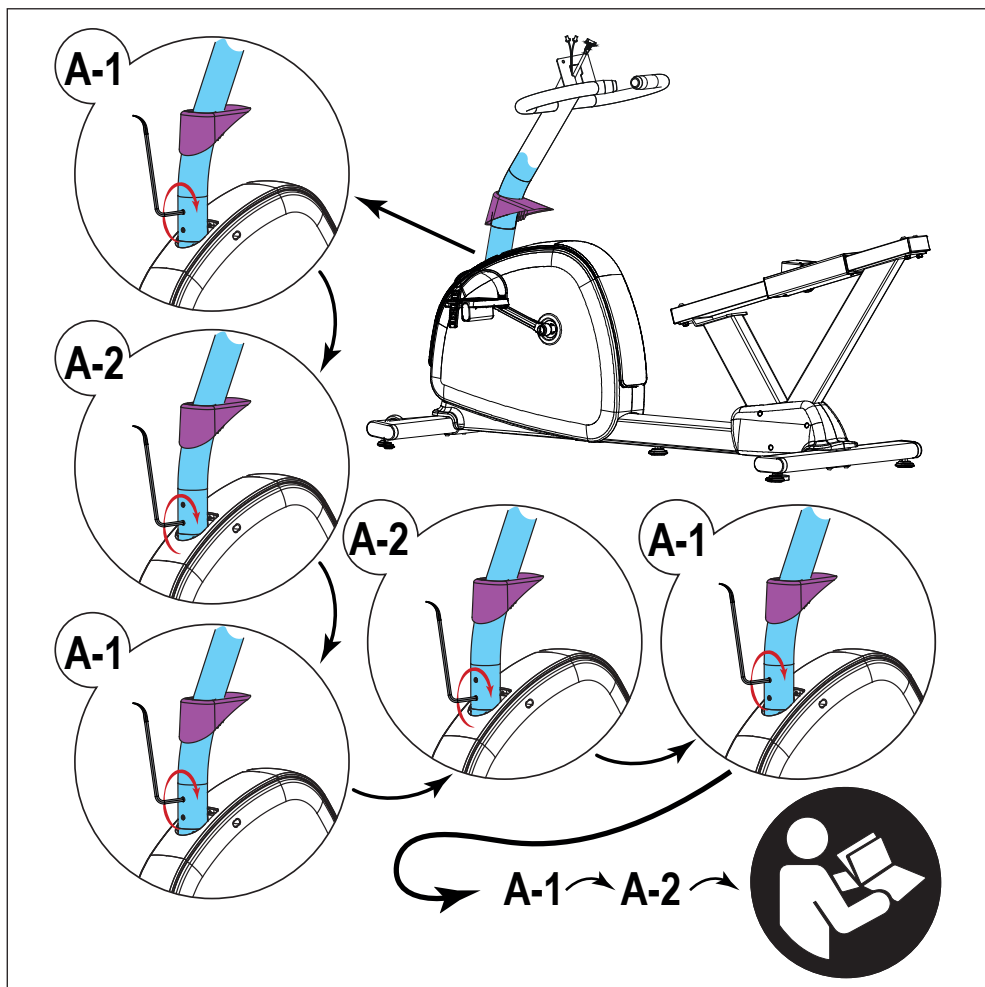
**Установка правой педали**  
Следует крепить к  
одноимённому кривошипу



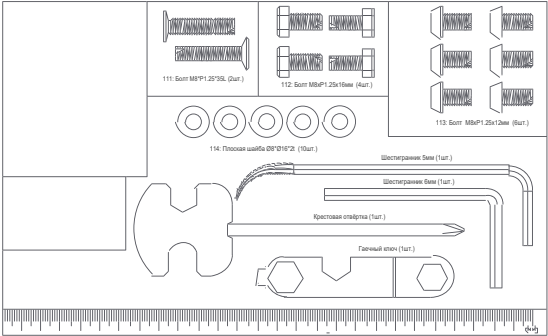
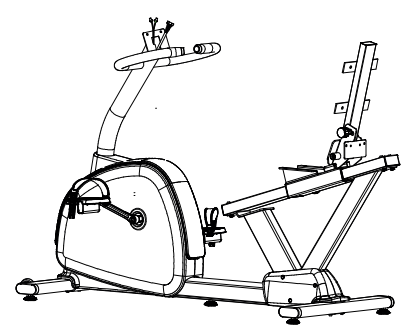
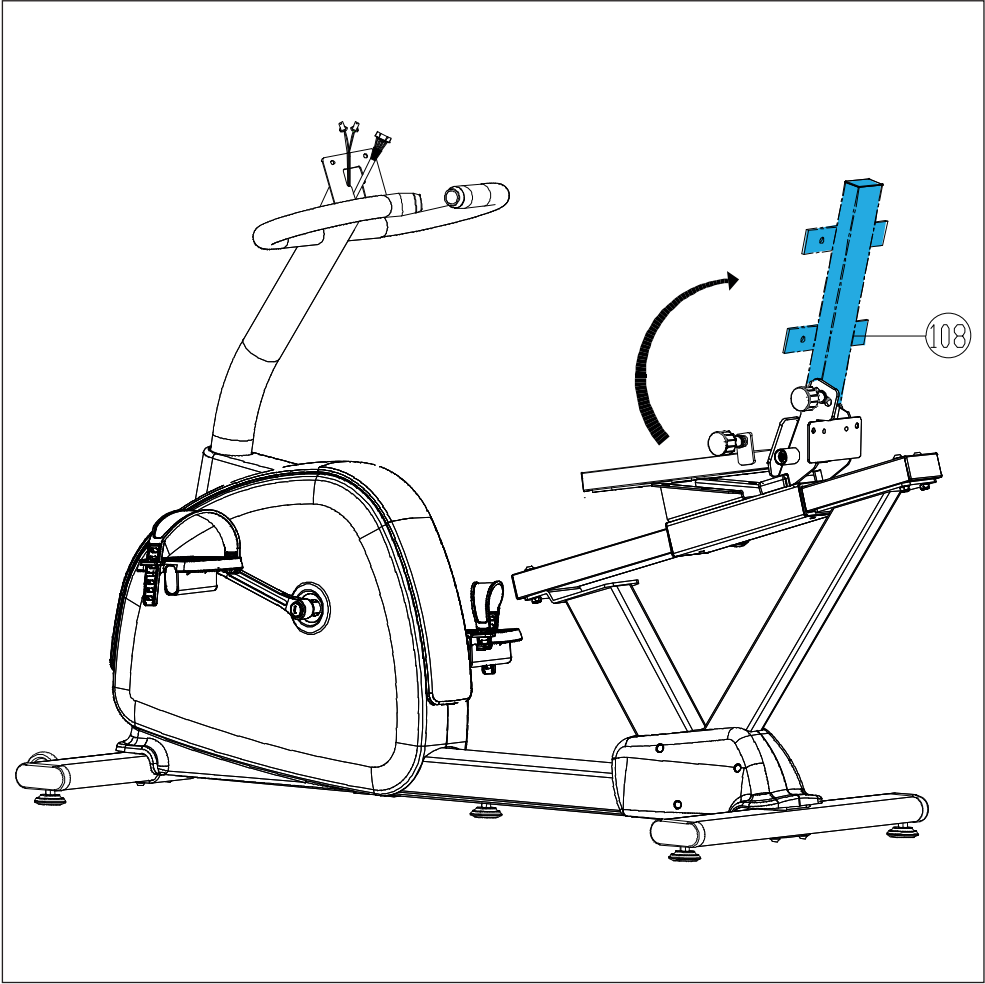
D-4



# D-5

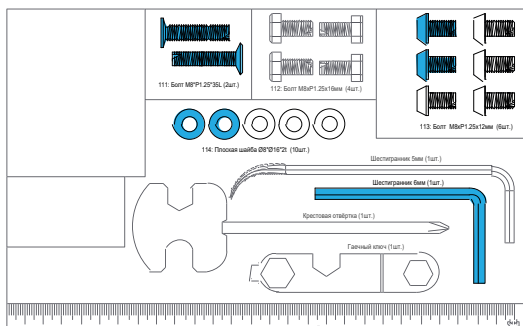
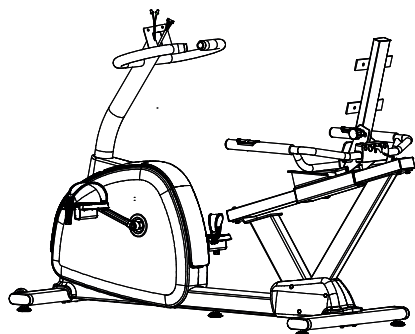
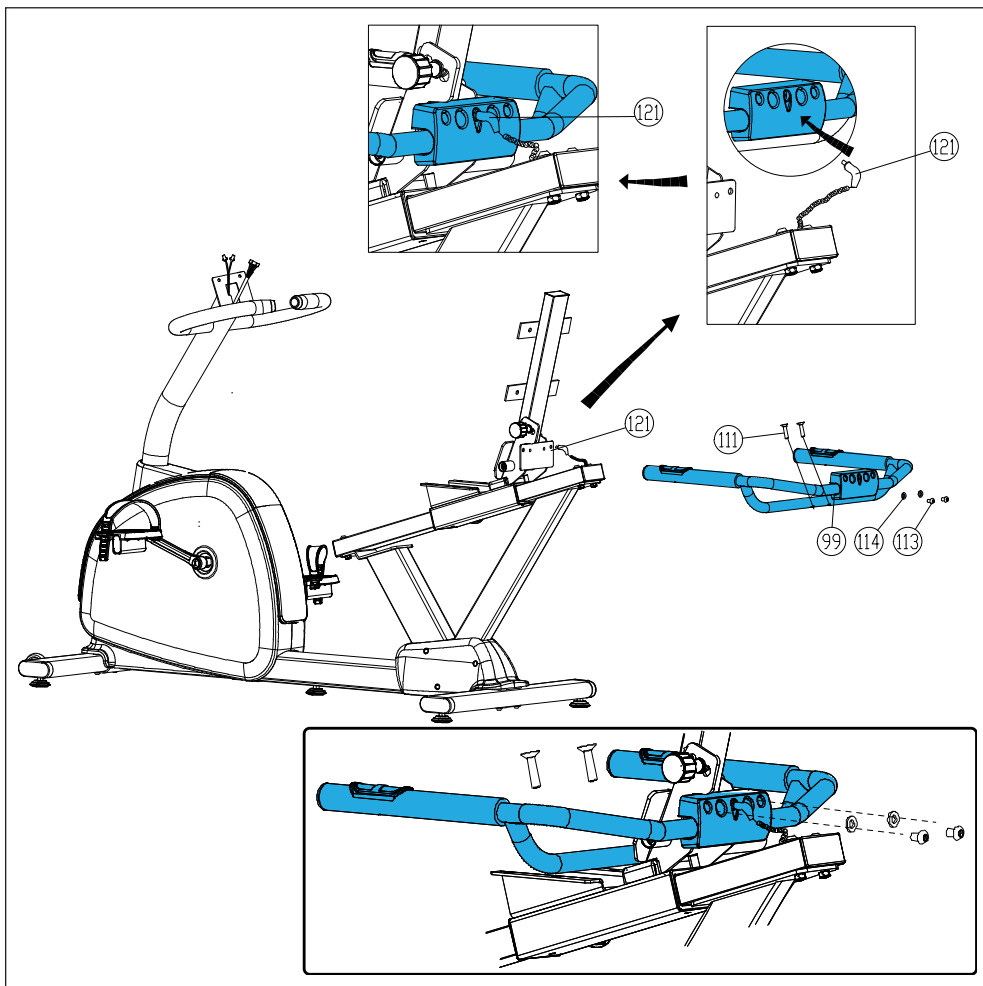


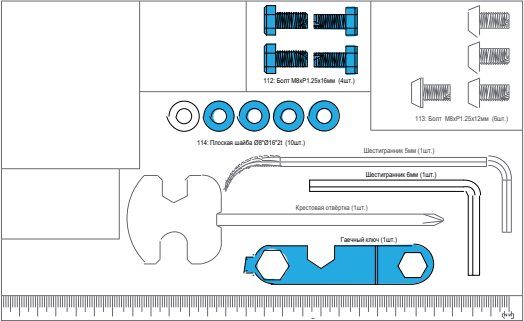
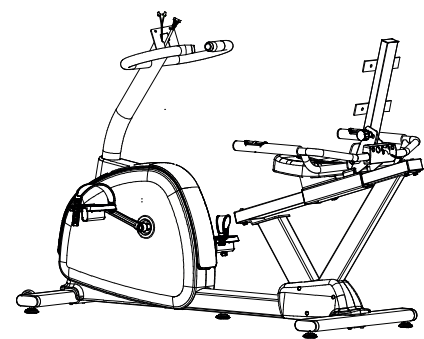
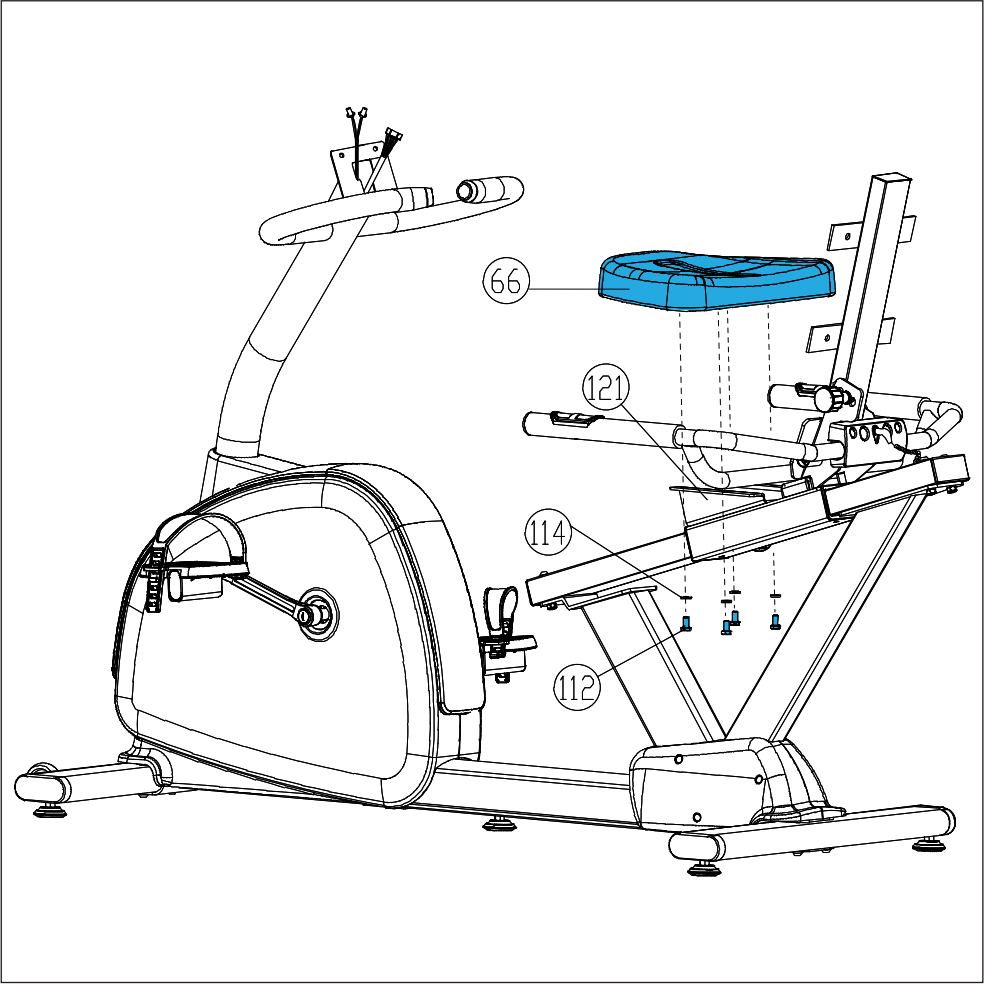
D-6



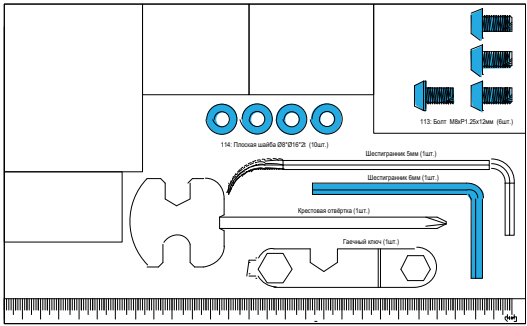
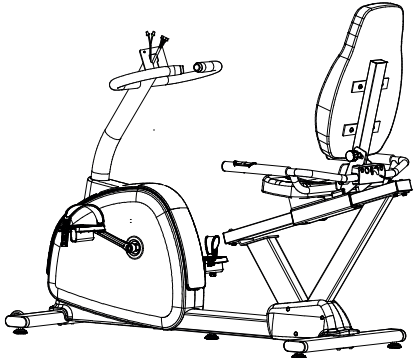
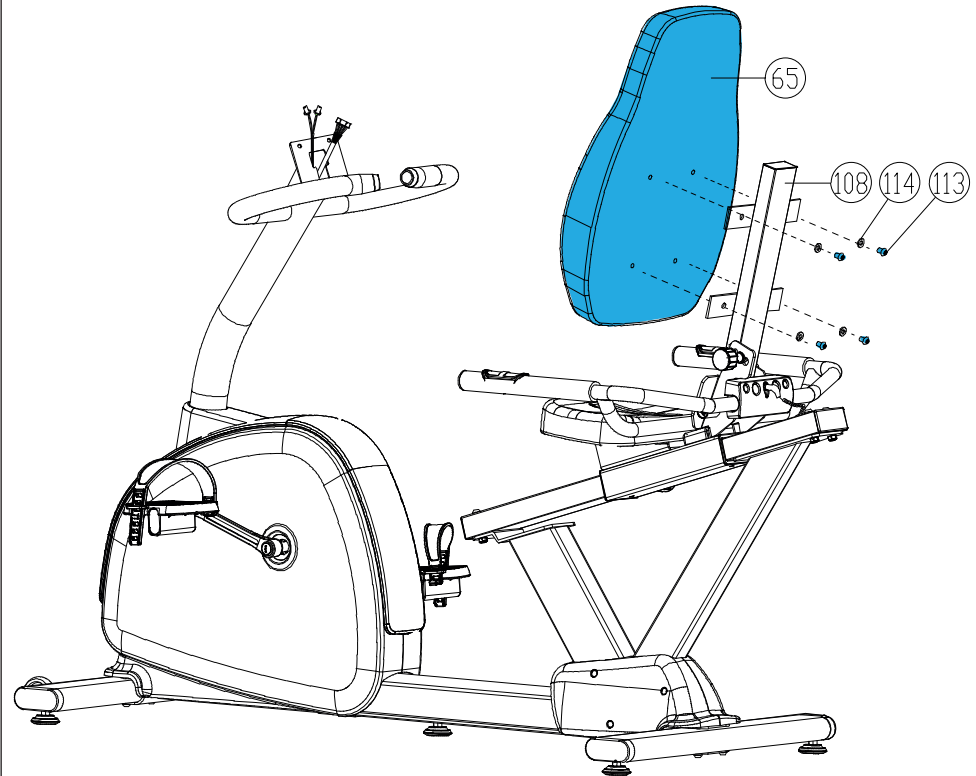


# D-7

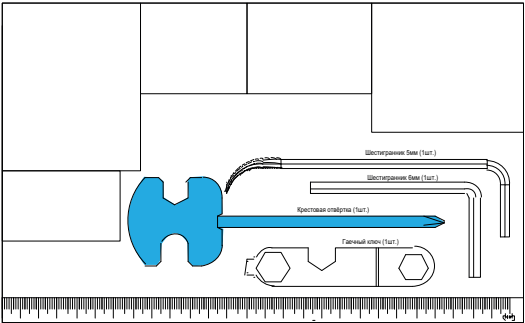
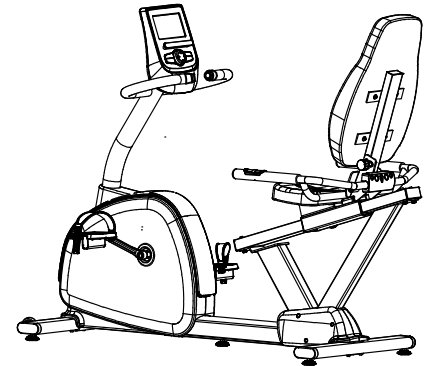
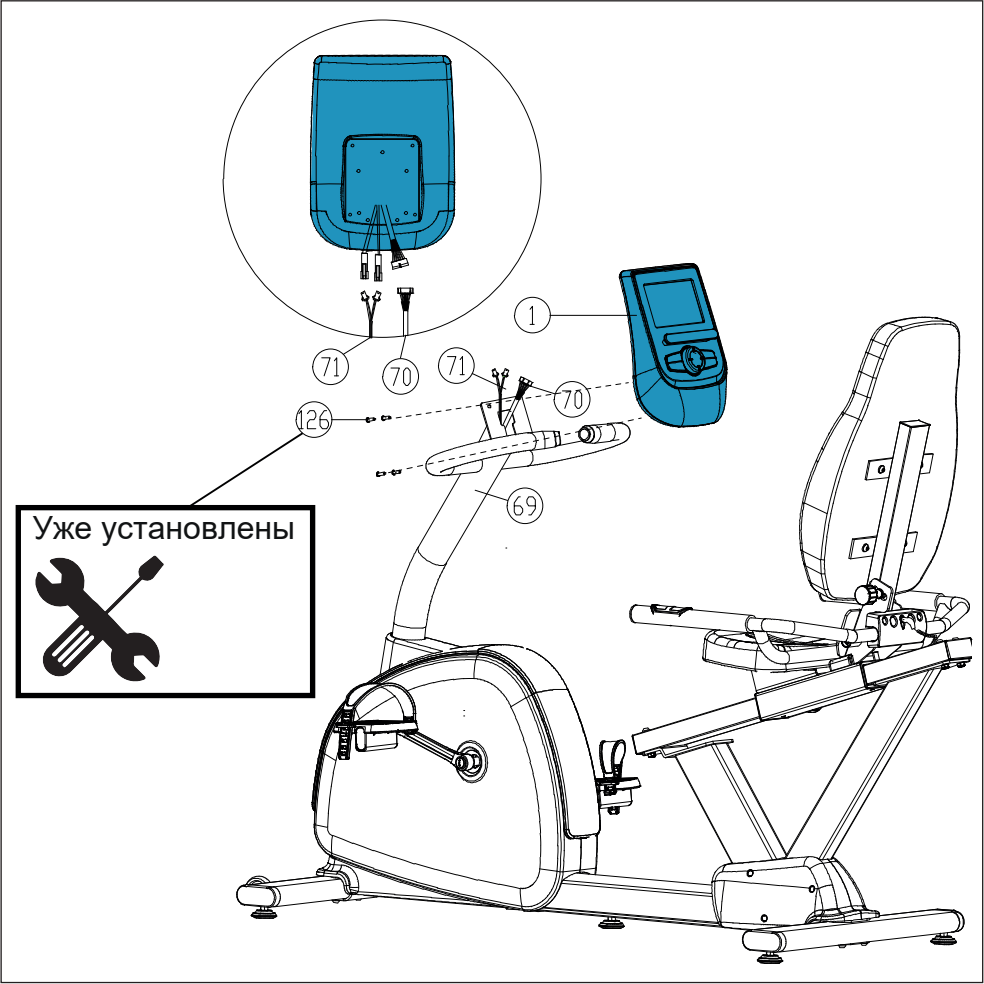


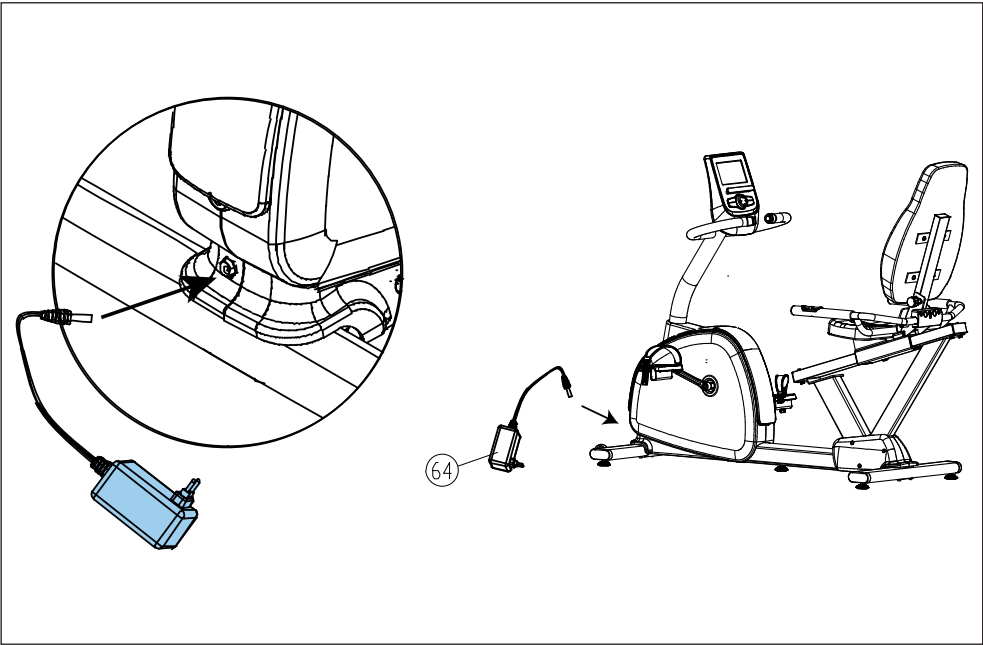


D-9



# D-10





## ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

### Информация, отображаемая на дисплее:

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

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

### Функциональные кнопки

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

### **Включение:**

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

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

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



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

### Настройка режимов тренировки:

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

M – ручной режим тренировки (см. рисунок 3)

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

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

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

U – пользовательский режим (см. рисунок 7)

В завершение нажмите кнопку MODE для подтверждения своего выбора.



Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7

### Ручной режим тренировки

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

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



4. 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).
5. Для паузы повторно нажмите кнопку START/STOP. Для возврата в главное меню нажмите кнопку RESET.

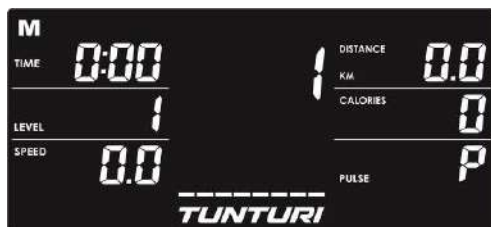


Рисунок 8



Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11



Рисунок 12



Рисунок 13

### **Встроенные программы тренировок**

1. 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.
2. Установите нужный уровень сопротивления, используя кнопки вверх/вниз (см. рисунок 15). По умолчанию система предложит значение «1». Подтвердите выбор кнопкой MODE.
3. При помощи кнопок вверх/вниз установите длительность тренировки.
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 14



Рисунок 15

### Целевой режим с контролем ЧСС

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



Рисунок 16



Рисунок 17



Рисунок 18



Рисунок 19



Рисунок 20

### Целевой режим с контролем нагрузки

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



Рисунок 21



Рисунок 22

### Пользовательский режим

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



Рисунок 24



Рисунок 25

## **Режим восстановления**

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

Можно возобновить тренировку, чтобы улучшить свой результат.

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



Рисунок 25



Рисунок 26

## **Тест на полноту:**

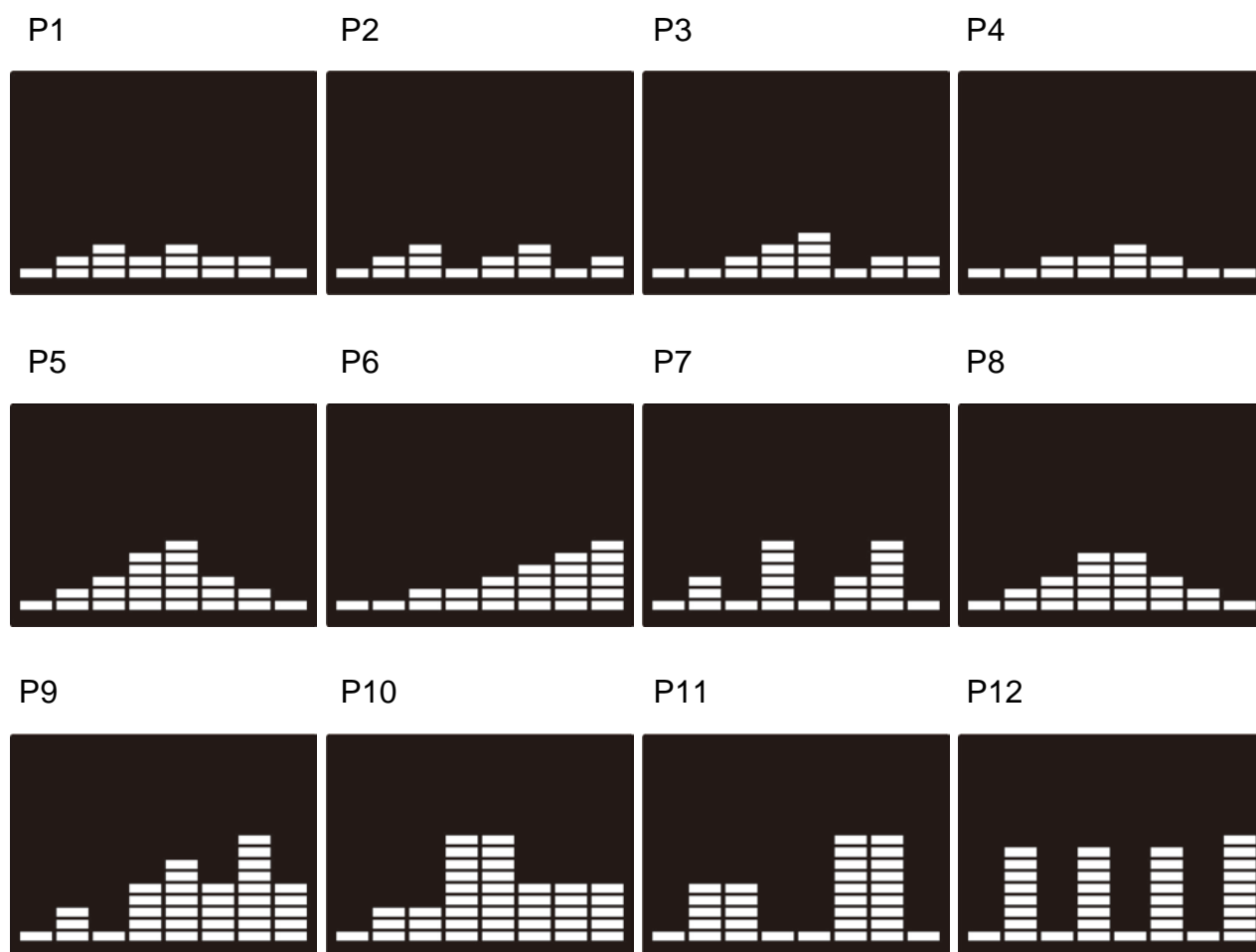
1. Чтобы запустить режим, завершите тренировку, дождитесь, когда тренажёр остановится, и нажмите кнопку BODY FAT.
2. На дисплее отобразится символ UX и система запустит расчёт.
3. Во время измерительного процесса держитесь обеими руками за поручень.
4. По завершению расчётов на дисплее отобразится ИМТ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

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

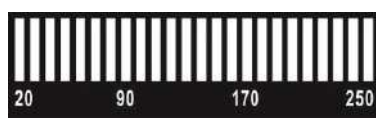
E-1 – на устройство не поступают сигналы с датчиков.

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

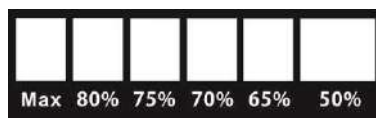
**Схематическое изображение нагрузки во время тренировочных программ:**



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



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



**Примечание:**

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



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

## Содержание

<b>Введение .....</b>	<b>31</b>
<b>Меры предосторожности.....</b>	<b>31</b>
Электробезопасность .....	32
<b>Сборка .....</b>	<b>32</b>
Описание (схема А) .....	32
Описание (схема В).....	32
Описание (схема С).....	32
Описание (схема D).....	33
Дополнительная информация.....	33
<b>Использование.....</b>	<b>33</b>
Электропитание (схема E) .....	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 одновременно. 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 вилок.
- 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 зацепиться об него.
- Не оставляйте подключенный к розетке тренажёр без присмотра.
- При отключении тренажера от розетки не тяните за провод питания.
- Отключайте тренажёр от электросети всякий раз, когда он не используется, а также перед сборкой/разборкой изделия, перед чисткой и техническим обслуживанием.

## Сборка

### Описание (схема А)

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

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

### Описание (схема В)

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

## !! ПРИМЕЧАНИЕ

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

### Описание (схема С)

На схеме показаны крепёжные элементы, входящие в комплект тренажёра.

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



## 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 заземления).

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

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

### !! ПРИМЕЧАНИЕ

- Не допускайте заземления проводов.
- Затянув два болта в передней части конструкции (закручивать болты следует по часовой стрелке), вы расширите кронштейн на раме, что позволит надёжно зафиксировать стойку.
- Правильная фиксация стойки выполняется следующим образом: сначала следует затянуть верхний болт, а затем нижний.
- При затягивании нижнего болта стойка может сместиться, поэтому вам необходимо вернуться к верхнему болту и ещё немного его подрегулировать.
- Повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока оба крепёжных элемента не будут закреплены должным образом, что обеспечит надёжную фиксацию детали.

### !! ПРИМЕЧАНИЕ

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

## Использование

### Регулировка ножек

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

- Поворачивайте нужную ножку, пока тренажёр не займет устойчивое положение.
- Чтобы зафиксировать положение, затяните стопорные гайки.

## **!! ПРИМЕЧАНИЕ**

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

### **Регулировка положения консоли**

Консоль тренажера можно отрегулировать под рост и положение пользователя.

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

### **Регулировка положения сиденья**

Для настройки положения сиденья выполните следующие действия:

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

### **Регулировка высоты сиденья**

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

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

### **Регулировка поручня**

Поручень тренажера можно отрегулировать под рост и положение пользователя.

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

## **Электропитание (схема Е)**

---

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

## **!! ПРИМЕЧАНИЕ**

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