

# TUNTURI®

## Велотренажер Sprinter Bike S40

### Руководство пользователя

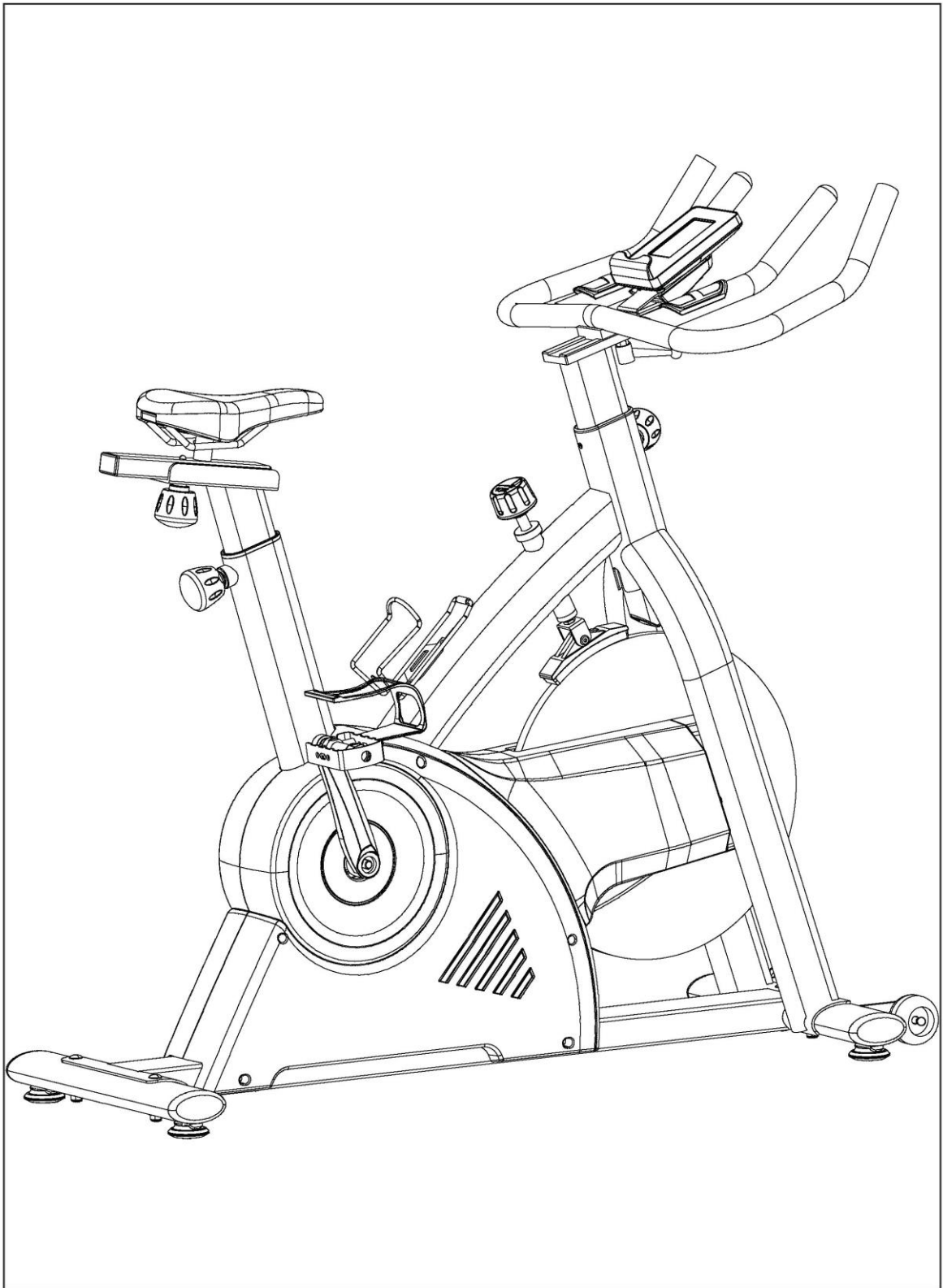


Sprinter Bike S40	
Напряжение питания:	9В / 1А
Максимальный вес пользователя:	150 кг
Домашнее использование	
Произведено в Китае	
Серийный номер:	

#### Внимание!

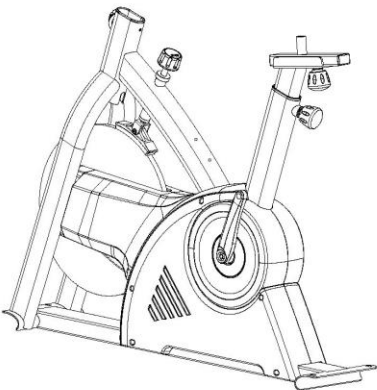
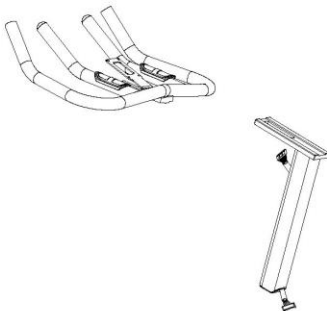





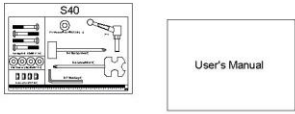
Перед сборкой тренажера прочтите данное руководство пользователя.

A

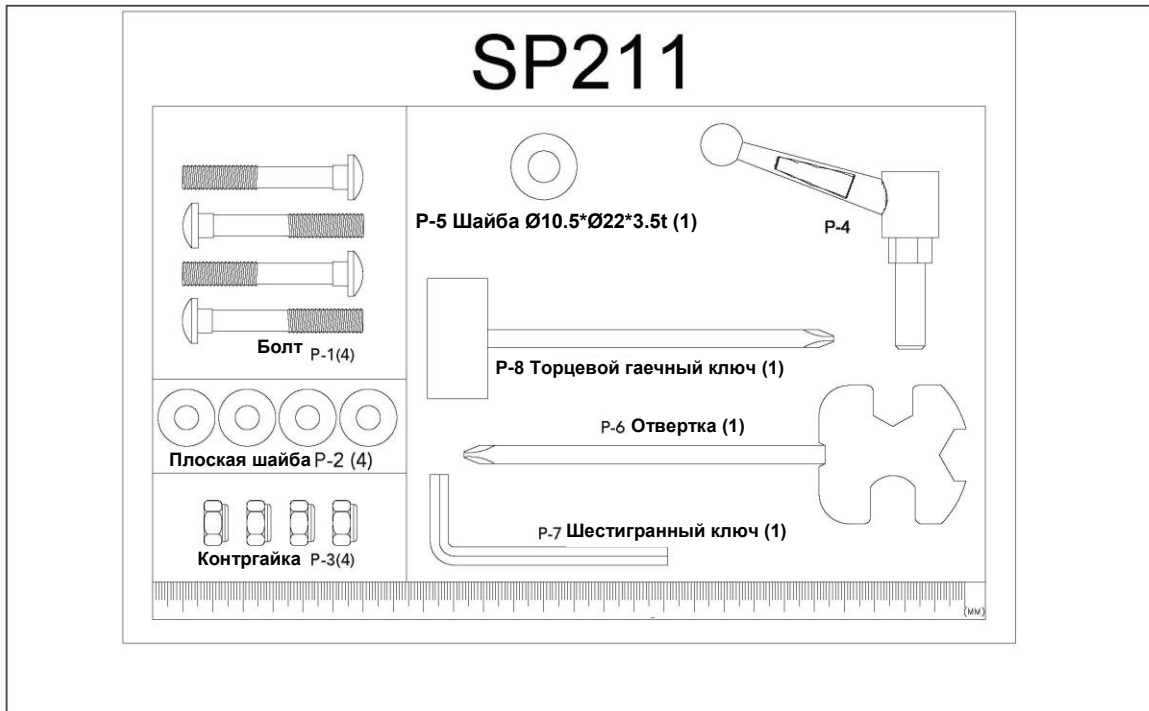


**Sprinter S 40**

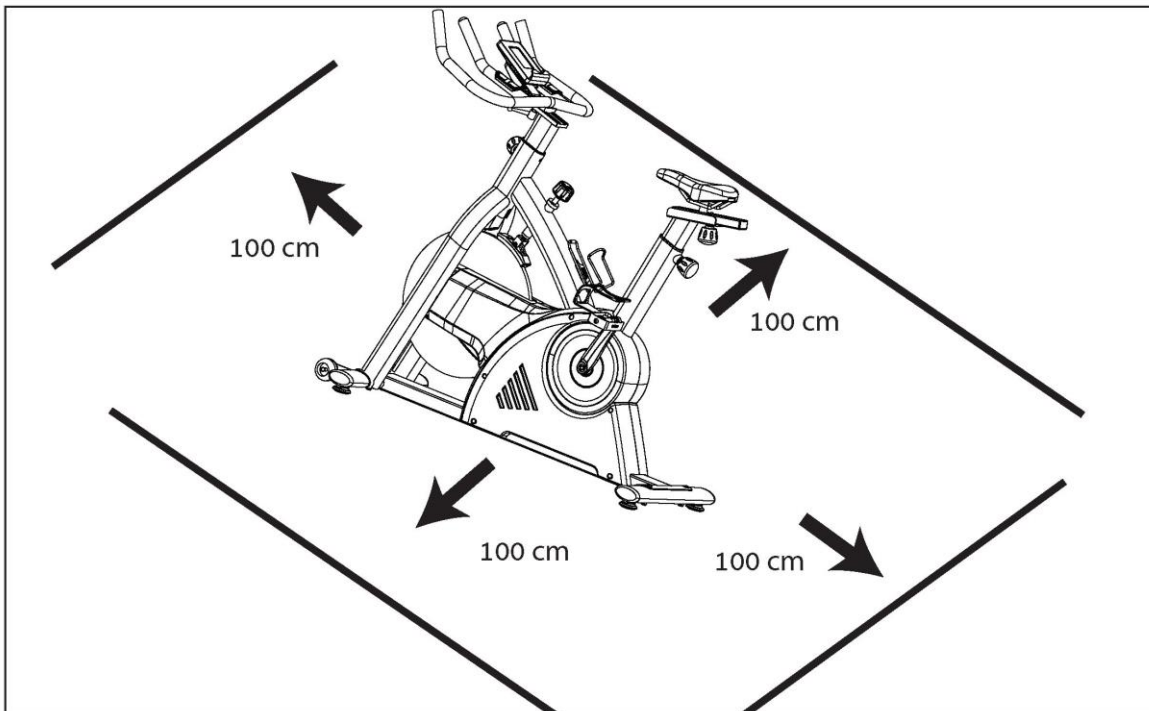
**B**

	<p>1</p>		<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>		<p>1</p>
	<p>1</p>		<p>1</p>
	<p>1/1</p>		<p>1/1</p>

C

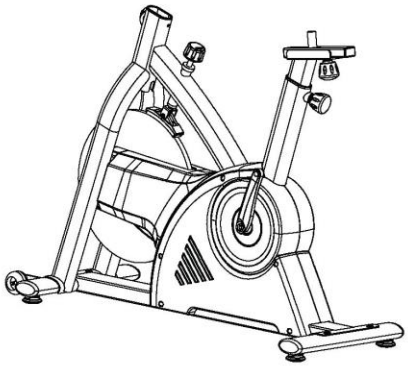
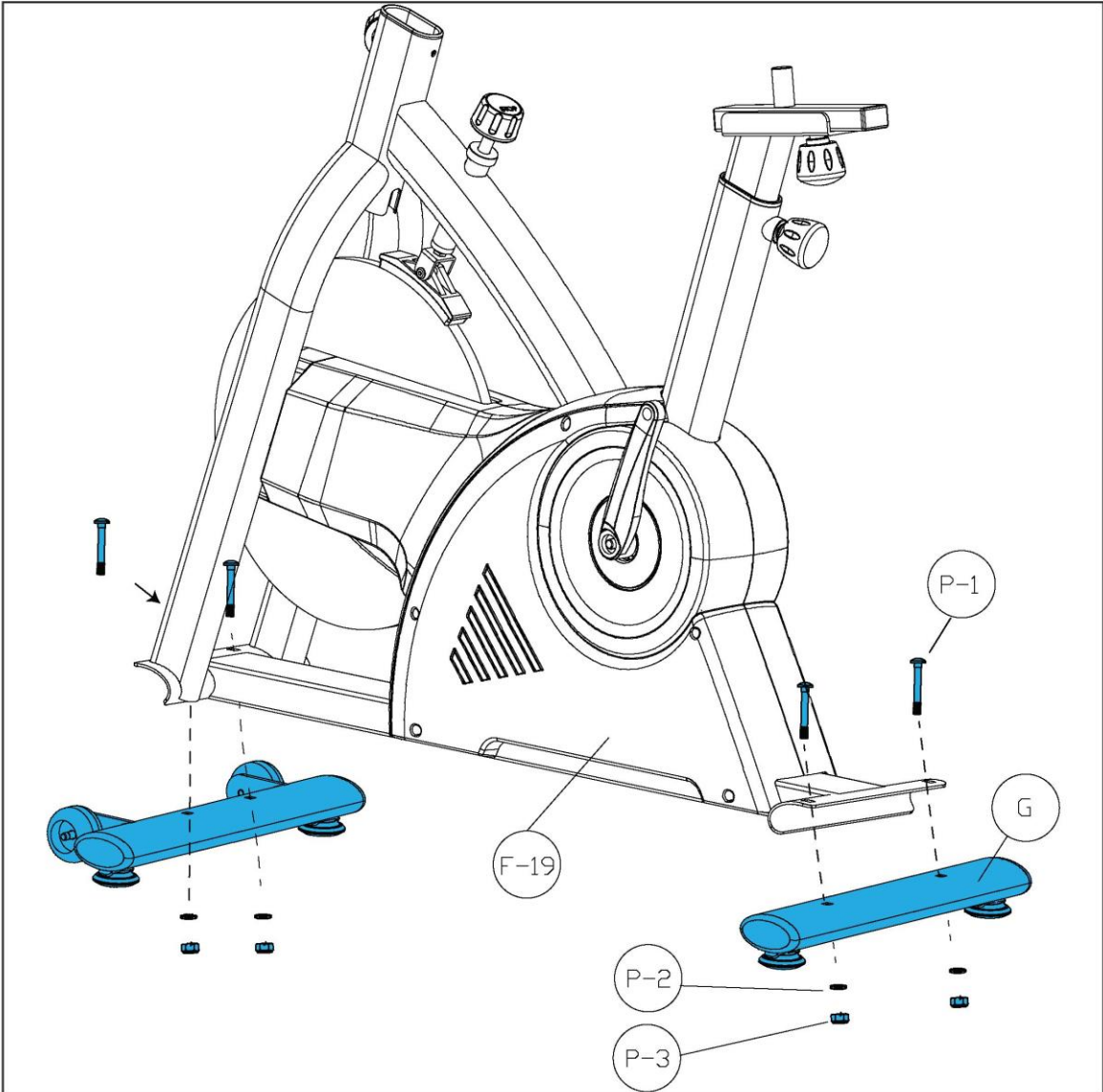


D-0



**Sprinter S 40**

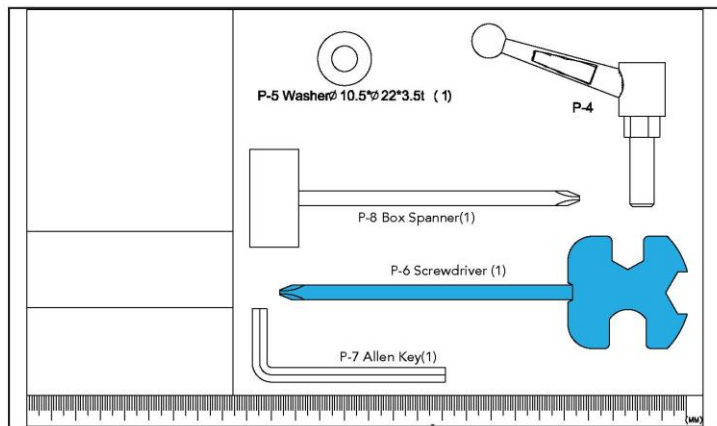
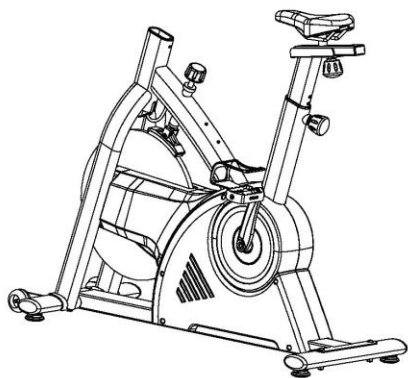
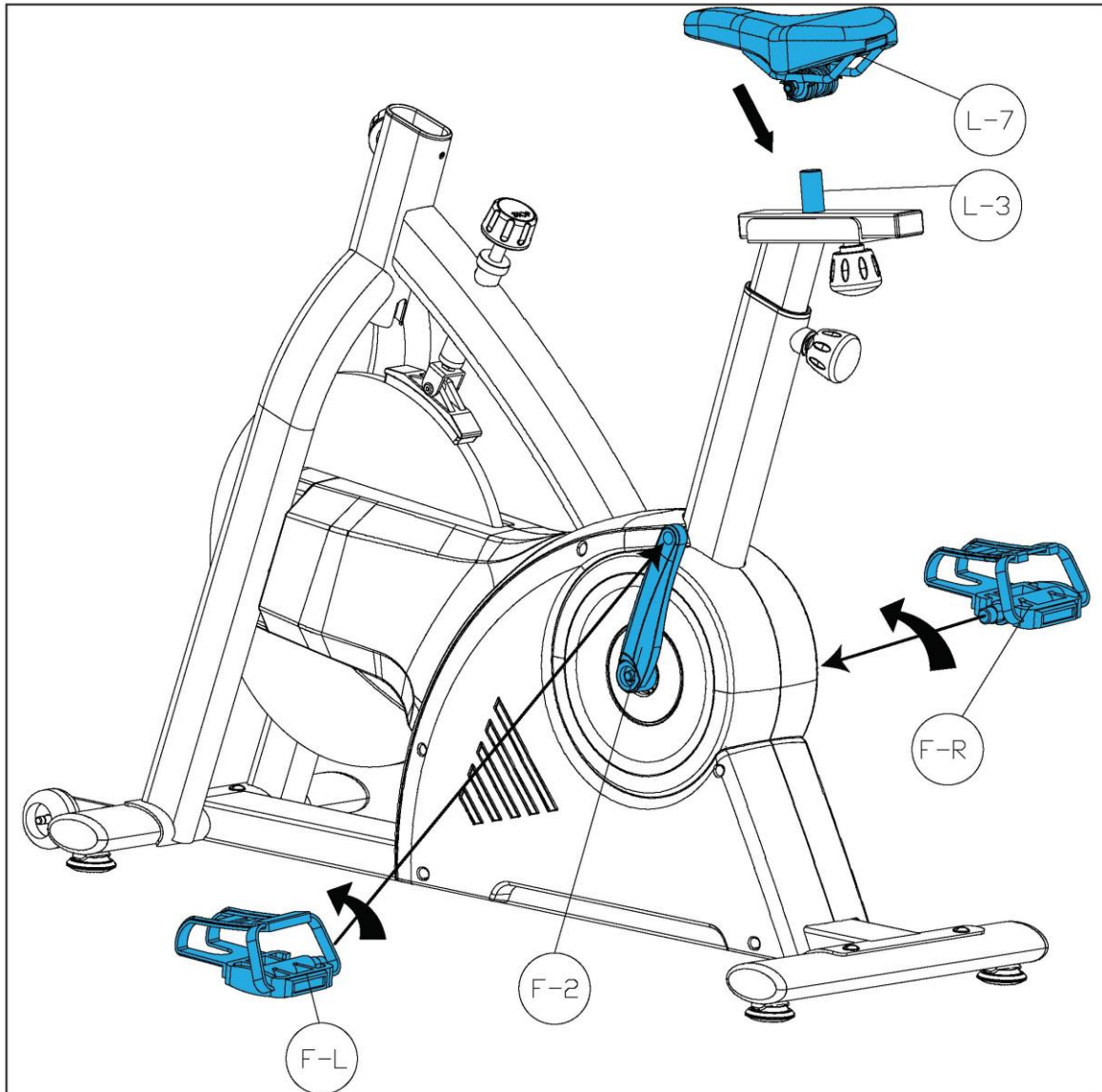
**D-1**



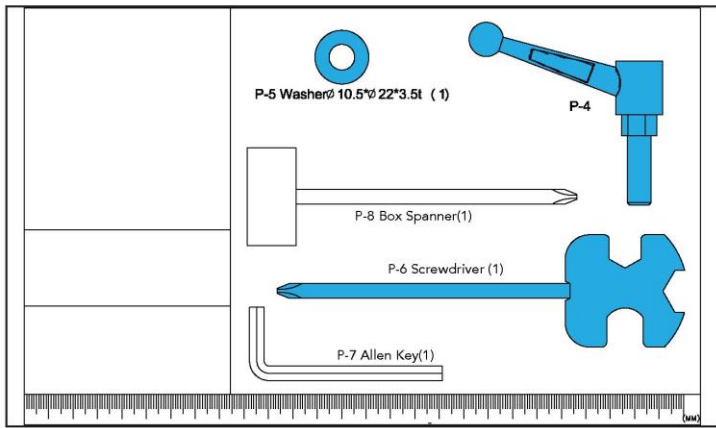
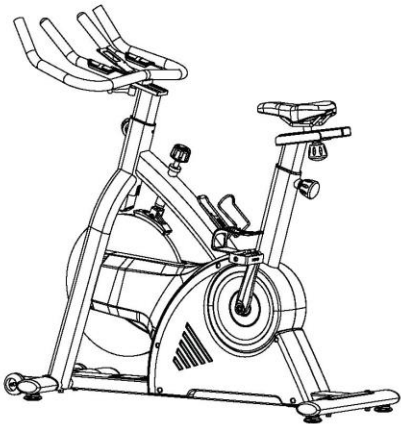
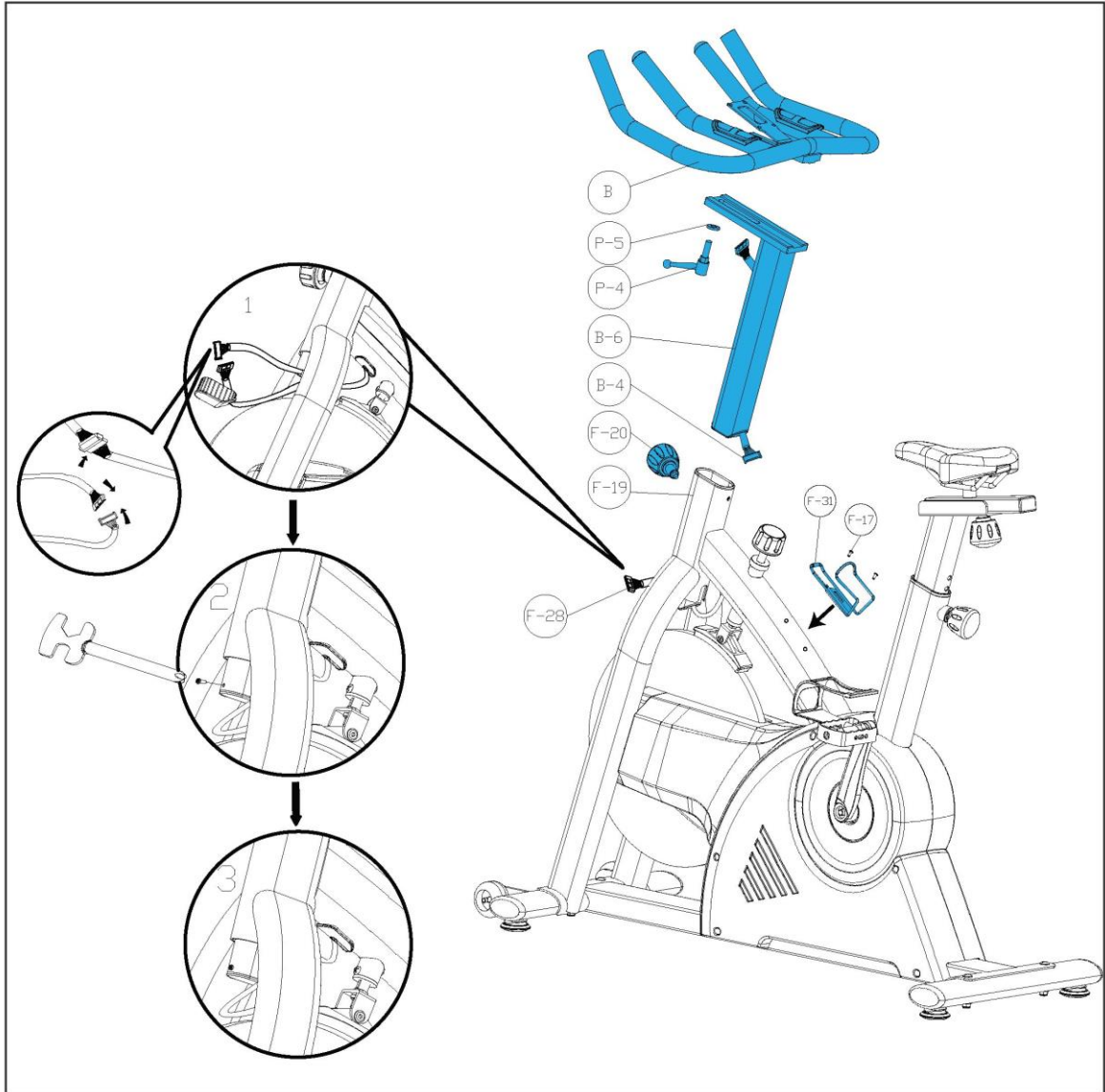
<p>Carriage Bolt P-1(4)</p>	<p>P-5 Washer <math>\varnothing 10.5 \times 22 \times 3.5t</math> ( 1 )</p> <p>P-4</p>
<p>Flat Washer P-2 (4)</p>	<p>P-8 Box Spanner(1)</p>
<p>lock nut for P-3(4)</p>	<p>P-6 Screwdriver (1)</p> <p>P-7 Allen Key(1)</p>



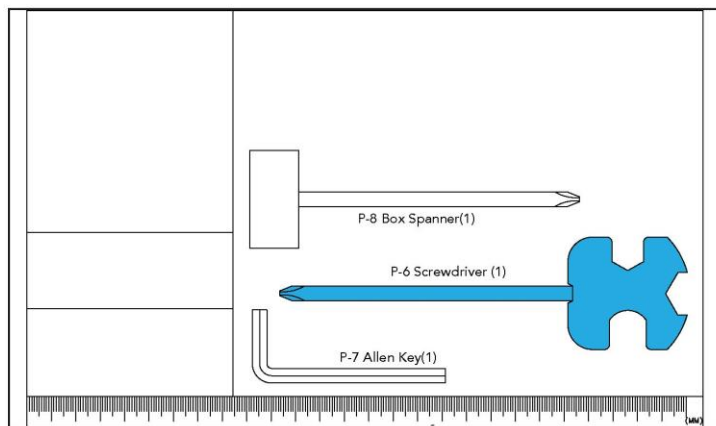
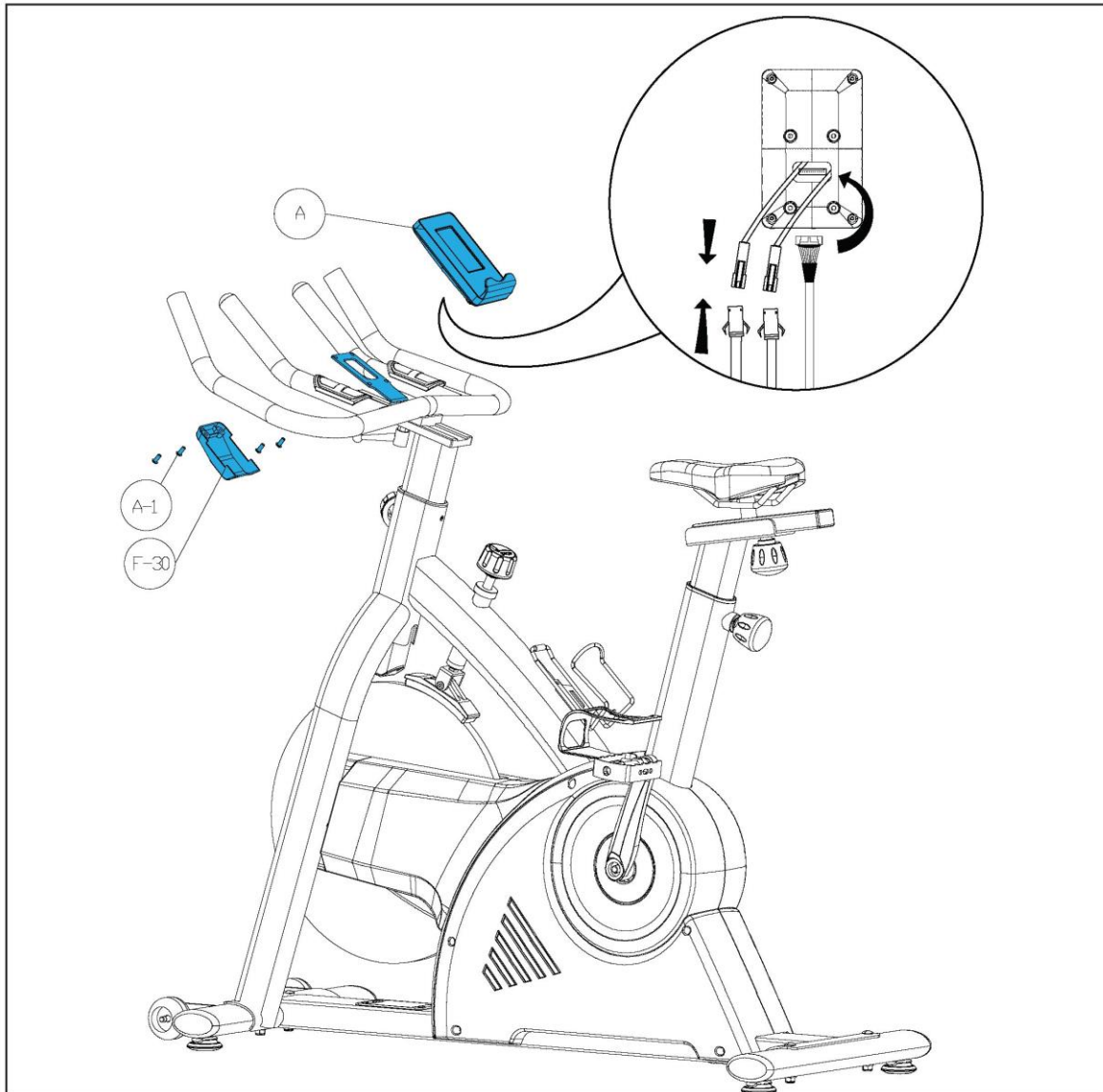
D-2



**D-3**



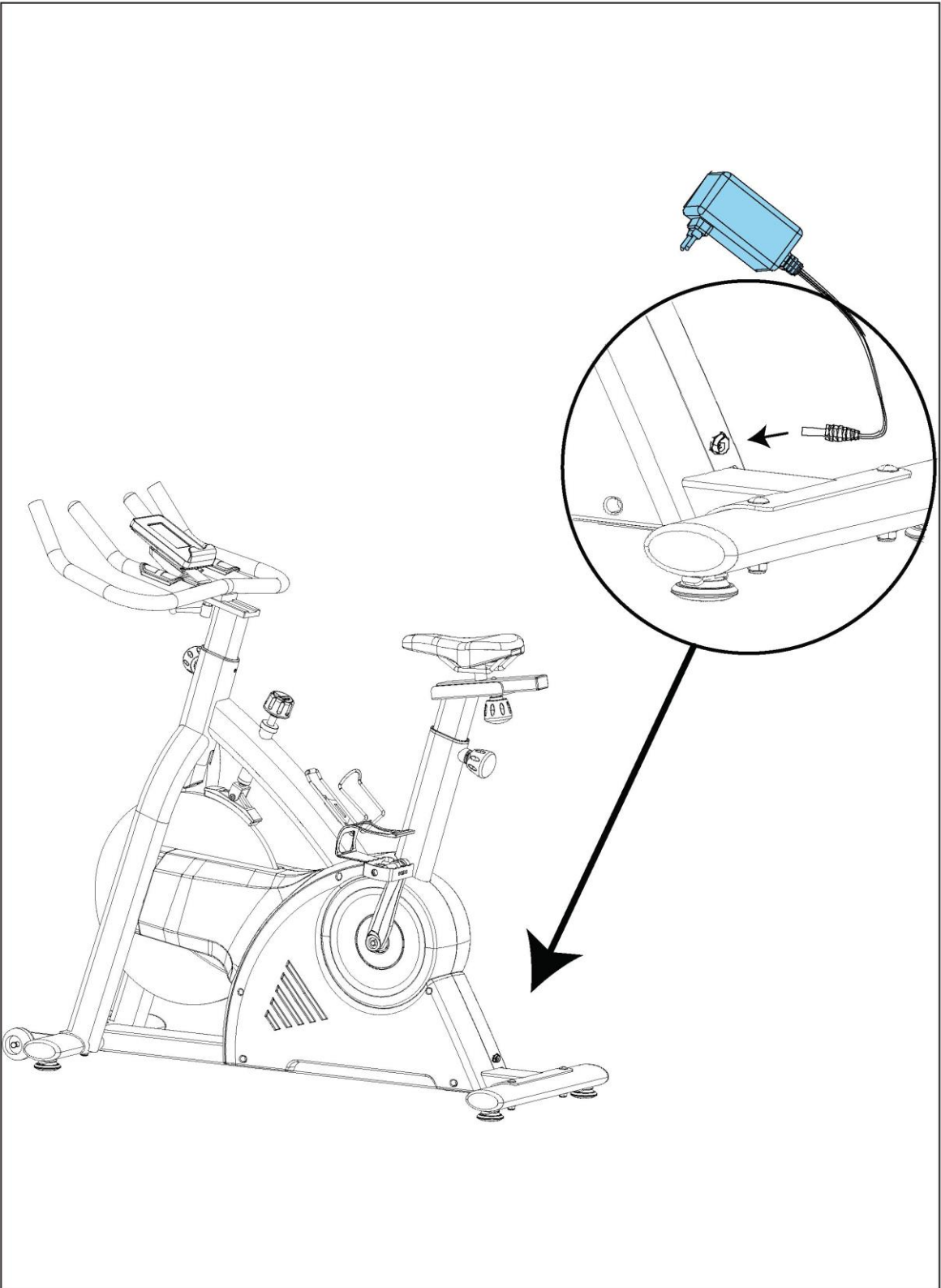
D-4



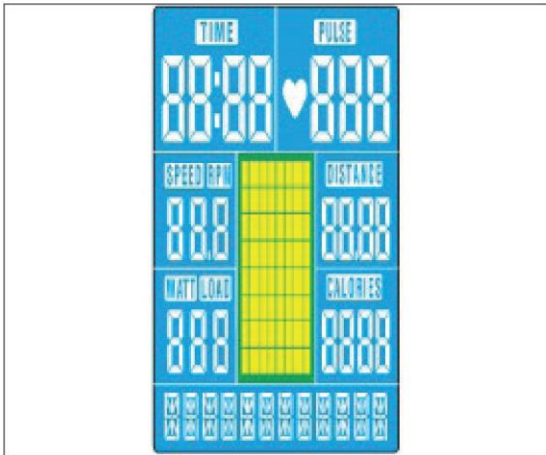


**Sprinter S 40**

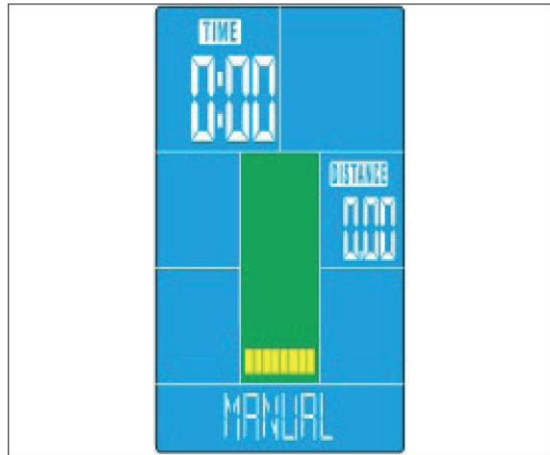
**E**



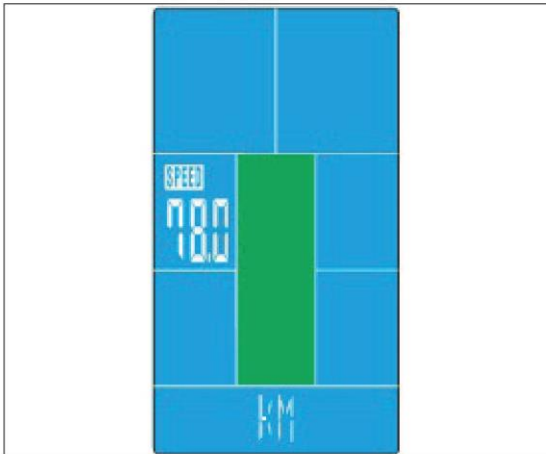
F-01



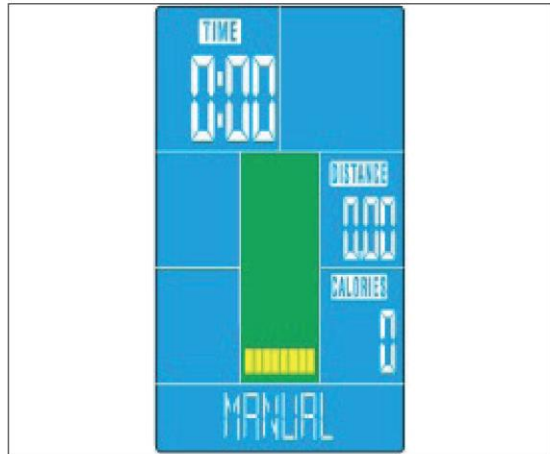
F-04



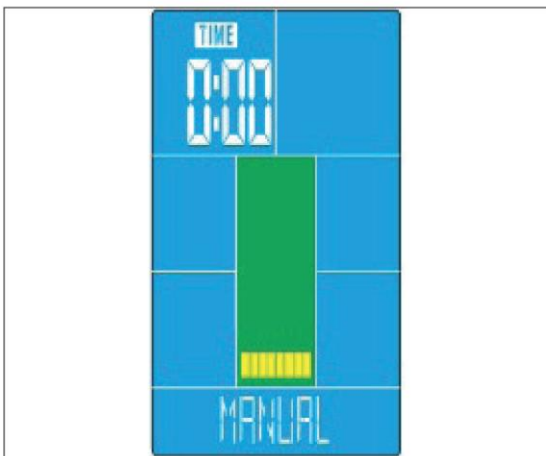
F-02



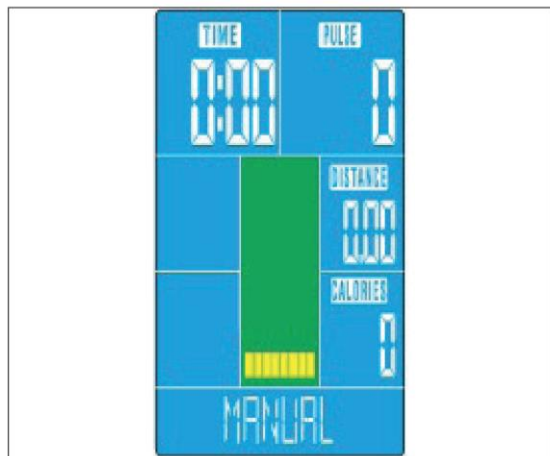
F-05



F-03

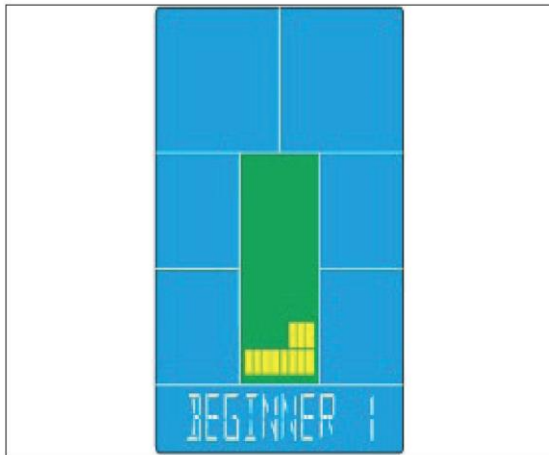


F-06

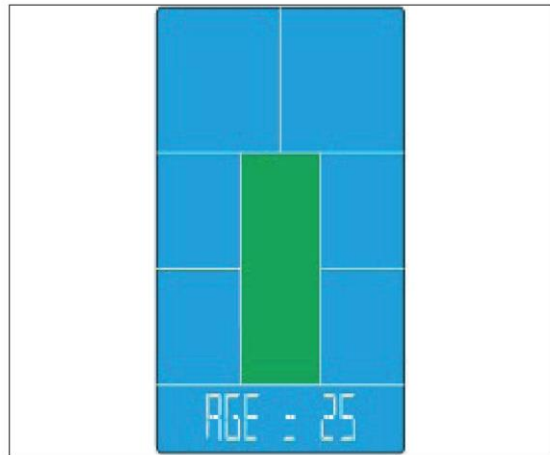


**Sprinter S 40**

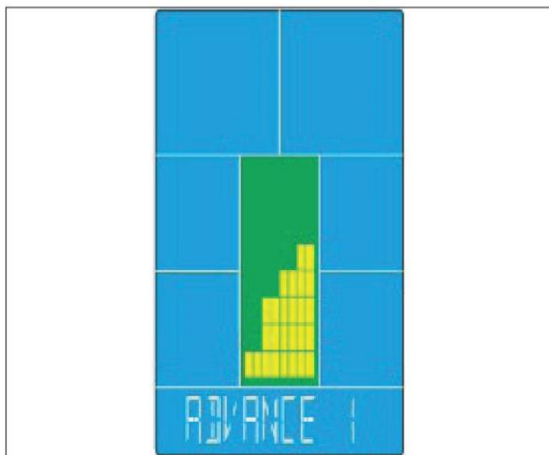
**F-07**



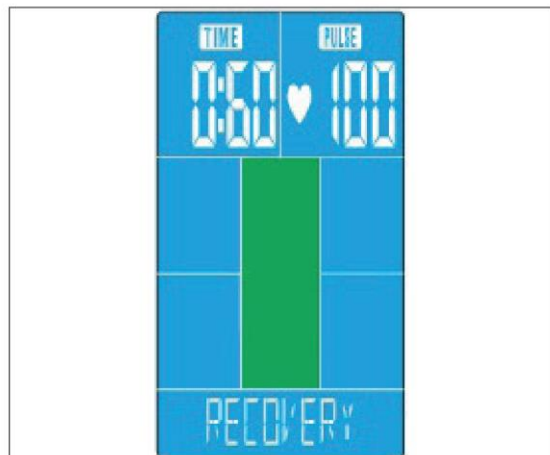
**F-10**



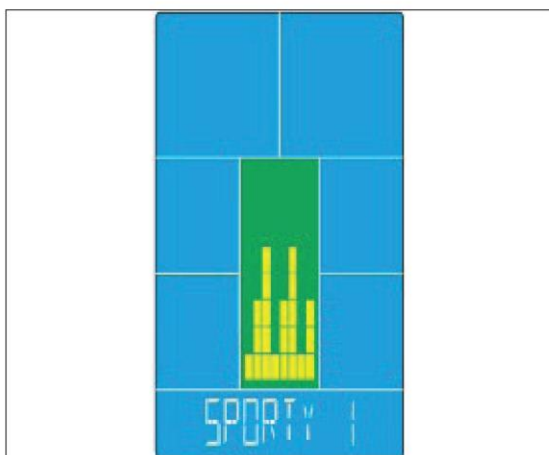
**F-08**



**F-11**



**F-09**



**F-12**



**F-13**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Начинающий 1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	17	17	17	17	17	9	9	9	9	9
Начинающий 2	1	1	1	1	5	5	5	5	9	9	9	9	13	13	13	13	17	17	17	17
Начинающий 3	1	1	5	5	1	1	9	9	5	5	5	13	13	13	9	9	17	17	9	9
Начинающий 4	1	1	5	5	9	9	9	9	13	13	13	13	9	9	9	9	5	5	1	1

**F-14**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Опытный 1	1	1	9	9	13	13	17	17	13	17	17	13	17	17	13	13	9	9	1	1
Опытный 2	1	1	1	5	5	9	9	13	13	9	9	17	17	17	9	9	5	5	1	1
Опытный 3	1	1	1	9	9	9	9	9	9	1	1	1	17	17	17	17	17	1	1	1
Опытный 4	1	1	1	5	5	5	9	9	9	13	13	13	17	17	5	5	5	5	1	1

**F-15**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Спортсмен 1	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	1
Спортсмен 2	1	5	9	13	17	1	5	9	13	17	1	5	9	13	17	1	5	9	13	17
Спортсмен 3	1	1	9	9	1	1	17	1	1	9	9	1	1	17	1	1	9	9	1	1
Спортсмен 4	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17

## **Ваш новый велотренажер**

Добро пожаловать в мир фитнеса Tunturi!

Благодарим за покупку нашего оборудования. Tunturi предлагает широкий выбор оборудования для занятий фитнесом в домашних условиях, в том числе кросс-тренажеры, беговые дорожки, велотренажеры и тренажеры для гребли. Оборудование Tunturi подходит для всей семьи, независимо от уровня физической подготовки. Дополнительную информацию можно найти на нашем веб-сайте: [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

### **Предупреждения**

- Ознакомьтесь с предупреждениями и инструкциями по технике безопасности. Игнорирование этих предупреждений и инструкций может стать причиной травм или повреждения оборудования. Сохраните предупреждения и инструкции по технике безопасности для последующего использования.
- Системы отслеживания сердечного ритма могут быть неточными.
- Чрезмерные тренировки могут стать причиной серьезных травм или смерти. При появлении слабости или головокружения, немедленно прекратите тренировку.
- Данное оборудование подходит только для домашнего использования. Оно не предназначено для коммерческой эксплуатации.
- Максимальная длительность использования составляет 3 часа в день.
- Использование данного оборудования детьми или лицами с физическими, сенсорными, умственными или двигательными ограничениями, либо отсутствием опыта и знаний, может быть не безопасным. Ответственные лица должны давать четкие инструкции или контролировать использование оборудования.
- 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.
- Чтобы избежать мышечной боли и растяжений, начинайте каждую тренировку с разминки, а завершайте заминкой. Не забывайте выполнить в конце тренировки упражнения на растягивания.

- Данное оборудование подходит только для использования в помещении. Эксплуатация вне помещений не допускается.
- Используйте оборудование только в помещениях с хорошей вентиляцией. Чтобы не простудиться, не используйте оборудование на сквозняке.
- Пользоваться оборудованием 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 оборудование в помещениях с высокой влажностью. Влажность воздуха не должна превышать 80%.
- Не допускается использование оборудования не по прямому назначению, описанному в данном руководстве.
- Не используйте оборудование, если одна из его частей повреждена или неисправна. При обнаружении повреждений или дефектов обратитесь к своему дистрибьютору.
- 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 части одежды, украшения и другие предметы не находились рядом с движущимися частями тренажера.
- Не допускайте одновременного использования оборудования несколькими тренирующимися.
- Оборудование не должно использоваться лицами, вес которых превышает 150кг.
- Не вскрывайте оборудование, не проконсультировавшись со своим дистрибьютором.

### **Меры предосторожности при работе с электричеством**

*(только для оборудования, подключаемого к сети электропитания)*

- Перед использованием убедитесь, что напряжение источника питания совпадает с напряжением, указанным на табличке тренажера.
- Не используйте удлинитель.
- Кабель питания должен не должен соприкасаться с источниками тепла, острыми предметами и смазочными материалами.
- Не пытайтесь переделывать или изменять кабель питания или его вилок.

- Не используйте оборудование, если кабель питания или его вилка повреждены или неисправны. При обнаружении неисправности или повреждения свяжитесь со своим дистрибьютором.
- Всегда полностью разматывайте кабель питания.
- Не прокладывайте кабель питания под оборудованием или ковровым покрытием. Не кладите какие-либо предметы на кабель питания.
- Следите за тем, чтобы кабель питания не свисал с острых краев.
- Следите за тем, чтобы пользователи не могли случайно зацепиться или споткнуться о кабель питания.
- Не оставляйте подключенное к сети электропитания оборудование без присмотра.
- При отключении тренажера от розетки не тяните за кабель питания.
- Вынимайте вилку кабеля питания из розетки, когда тренажер не используется, перед сборкой или разборкой, а также перед чисткой и техническим обслуживанием.

#### **Описание (схема А)**

Вертикальный велотренажер — это стационарный тренажер для фитнеса, позволяющий имитировать езду на велосипеде без чрезмерного воздействия на суставы.

#### **Содержимое упаковки (схемы В и С)**

- В упаковке содержатся компоненты, показанные на схеме В.
- В упаковке содержится крепеж, показанный на схеме С. Дополнительная информация приводится в разделе "Описание"

#### **ПРИМЕЧАНИЕ**

- Если одна из деталей отсутствует, свяжитесь со своим дистрибьютором.

#### **Сборка (схема D)**

##### **ВНИМАНИЕ**

- Сборка оборудования должна осуществляться в указанном порядке.
- Переноска и перемещение оборудования должны осуществляться не менее чем двумя людьми.

##### **ВНИМАНИЕ**

- Поместите оборудование на твердую ровную поверхность.
- Чтобы исключить повреждение напольного покрытия, устанавливайте оборудование на защитное покрытие.
- С каждой стороны от тренажера должно оставаться не менее 100 см свободного пространства.

- Правильный порядок сборки показан на иллюстрациях.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ**

- После завершения сборки сохраните инструменты, они могут пригодиться в дальнейшем.

#### **Тренировки**

Тренировка должна быть достаточно легкой, но продолжительной. Аэробные упражнения нацелены на повышение максимального поглощения кислорода организмом, которое, в свою очередь, улучшает выносливость и физическую форму. Во время тренировки вы должны потеть, но не должны задыхаться.

Чтобы достичь базового уровня физической формы и поддерживать его, тренируйтесь не менее трех раз в неделю по 30 минут. Чтобы улучшить физическую форму, увеличьте количество тренировок. Рекомендуется дополнить регулярные физические тренировки здоровым питанием.

Придерживающийся диеты человек должен тренироваться ежедневно, начиная с 30 или менее минут, и постепенно увеличивая ежедневную продолжительность занятий до одного часа. Чтобы не подвергать сердечно-сосудистую систему чрезмерному напряжению, начинайте тренировку с низких уровней сопротивления и скорости.

По мере улучшения физической формы скорость и сопротивление можно постепенно увеличивать. Для оценки эффективности тренировок можно контролировать частоту сердечных сокращений.

#### **Занятия на тренажере**

Занятия на тренажере полезны по ряду причин: они позволяют улучшать физическую форму, приводить мышцы в тонус и, в сочетании с основанной на учете калорий диетой, способствуют похудению.

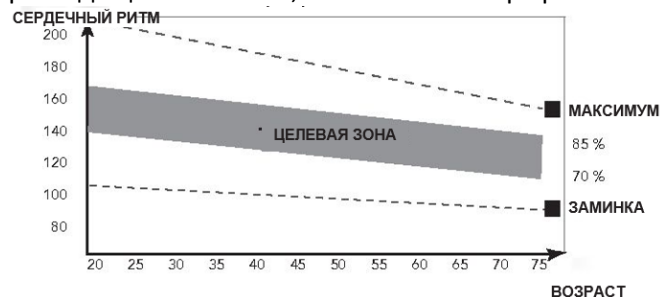
#### **Разминка**

Эта часть тренировки помогает улучшить кровоток и должным образом подготовить мышцы к работе. Кроме того, разминка снижает риск судорог и травм мышц. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растягивания. В каждой позиции для растягиваний следует задерживаться примерно на 30 секунд.

Не оказывайте чрезмерное давление на мышцы и не делайте рывки. Если растягивания вызывают боль, остановитесь.

### Основная часть тренировки

Основная часть, в ходе которой вы прикладываете усилия. После регулярных тренировок мышцы ног станут более гибкими. Работайте в комфортном для вас темпе, однако помните о том, что очень важно поддерживать его на постоянном уровне в течение всей тренировки. Темп тренировки должен быть достаточно высоким, чтобы повысить ваш сердечный ритм до целевой зоны, показанной на графике ниже.



Эта часть тренировки должна длиться не менее 12 минут, но большинство людей могут начинать с длительности в 15-20 минут.

### Заминка

Данная часть тренировки направлена на то, чтобы "успокоить" сердечно-сосудистую систему и мышцы. Для этого необходимо повторять разминочное упражнение с меньшей интенсивностью в течение примерно 5 минут. Также необходимо повторить упражнения на растягивания. Помните, что нельзя оказывать чрезмерное давление на мышцы или совершать рывки.

По мере улучшения физической формы вам, возможно, придется тренироваться дольше и активнее. Рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю, по возможности равномерно распределяя тренировочные дни.

### Приведение мышц в тонус

Чтобы привести мышцы в тонус во время занятий на тренажере, необходимо обеспечить достаточно высокое сопротивление. Это приведет к увеличению нагрузки на мышцы ног и может ограничить желаемую продолжительность тренировки. Если вы одновременно с этим пытаетесь улучшить физическую форму, необходимо изменить программу тренировок. Во время разминки и заминки нужно действовать в обычном порядке, но к концу основной части тренировки вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги активнее работать. Чтобы сохранить частоту сердечных сокращений в целевой зоне, придется снизить скорость выполнения упражнения.

### Снижение веса

Важным фактором для снижения веса является объем прилагаемых усилий. Чем интенсивнее и продолжительнее тренировка, тем больше калорий можно сжечь. Это как тренировки для улучшения физической формы, но с другой целью.

### Сердечный ритм

#### Измерение частоты сердечных сокращений (датчики в рукоятях)

Частота сердечного ритма измеряется датчиками на рукоятях, при условии, что пользователь касается обоих датчиков одновременно. Для более точного измерения необходимо, чтобы кожа была слегка влажной и постоянно соприкасалась с датчиками в рукоятях. Если кожа слишком сухая или слишком влажная, точность измерений снизится.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

- Не используйте одновременно датчики сердечного ритма в рукоятях и нагрудный датчик.
- Если вы установите максимальный пульс для тренировки, при его превышении консоль будет издавать звуковое предупреждение.

#### Измерение частоты сердечных сокращений (нагрудный датчик)

Нагрудный датчик позволяет наиболее точно измерять ЧСС. В ходе замера передатчик в нагрудном датчике передает данные на приемник внутри консоли. Для получения точных данных необходимо, чтобы электроды на датчике были слегка увлажнены и постоянно касались кожи.

Если кожа слишком сухая или слишком влажная, точность измерений снизится.

#### ВНИМАНИЕ

- В случае, если у вас установлен кардиостимулятор, перед использованием нагрудного датчика проконсультируйтесь с врачом.

#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Если рядом используется несколько приборов для измерения ЧСС, расстояние между ними должно составлять не менее 1,5 метров.
- Если у вас имеется только один приемник и несколько нагрудных датчиков, убедитесь, что лишь один человек с передатчиком находится в радиусе передачи.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

- Не используйте одновременно нагрудный датчик ЧСС и датчики в рукоятях.

- Всегда носите нагрудный датчик под одеждой, чтобы он постоянно касался с кожи. Не надевайте нагрудный датчик поверх одежды, поскольку в этом случае устройство не будет работать.
- Если вы установите максимальный пульс для тренировки, и в ходе нее текущий пульс превысит указанное значение, консоль издаст звуковое предупреждение.
- Радиус действия передатчика ЧСС не более 1 метра.
- Некоторые виды ткани (например, полиэстер и полиамид) создают статическое электричество, которое может помешать точному измерению сердечного ритма.
- Мобильные телефоны, телевизоры и другие электрические приборы создают электромагнитное поле, которое может помешать точному измерению ЧСС.

#### **Максимальная ЧСС во время тренировки**

Это предельная ЧСС, которой человек может безопасно достичь при физической нагрузке. Для расчета используется следующая формула: 220 минус возраст.

У каждого человека своя максимальная ЧСС.

#### **ВНИМАНИЕ**

- Старайтесь не превышать максимальную ЧСС во время тренировки. Если вы в группе риска, проконсультируйтесь с врачом.

#### **Начинающие (50-60% от максимального сердечного ритма)**

Подходит для начинающих, для тех, кто тренируется для контроля веса, восстанавливающихся спортсменов и людей, которые давно не тренировались. Тренируйтесь не менее трех раз в неделю по 30 минут.

#### **Опытные (60-70% от максимального сердечного ритма)**

Подходит для людей, которые хотят поддерживать или улучшить свою физическую форму. Тренируйтесь не менее трех раз в неделю по 30 минут.

#### **Продвинутые (70-80% от максимального сердечного ритма)**

Подходит для людей в превосходной физической форме, которые привыкли к длительным тренировкам на выносливость.

## **Использование тренажера**

### **Регулировка ножек**

На тренажере имеется 4 регулируемые ножки. Если тренажер шатается, ножки можно использовать для выравнивания оборудования.

- Поворачивайте нужную ножку, пока тренажер не займет устойчивое положение.
- Зафиксируйте новое положение с помощью гаек.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ**

- Выравнивание тренажера следует начинать с полного вкручивания всех ножек, и лишь затем выкручивать те из них, которые требуются для выравнивания тренажера.

### **Регулировка положения седла по горизонтали**

- Ослабьте рукоятку регулировки седла.
- Переместите седло в нужное положение.
- Закрутите рукоятку.

### **Регулировка положения седла по вертикали**

Для регулировки высоты седла необходимо поднять или опустить его до нужного уровня. Полностью вытянутая нога должна касаться педали, находящейся в нижнем положении.

- Ослабьте рукоятку регулировки высоты седла.
- Установите седло на нужную высоту.
- Затяните рукоятку регулировки высоты седла.

### **Регулировка положения руля**

Руль тренажера можно отрегулировать под рост и позу пользователя.

- Ослабьте рукоятку регулировки положения руля.
- Установите руль в нужное положение.
- Затяните рукоятку регулировки положения руля.

### **Кнопка экстренной остановки**

Для экстренной остановки педалей нажмите на специальную кнопку на корпусе тренажера.

### **Электропитание (схема E)**

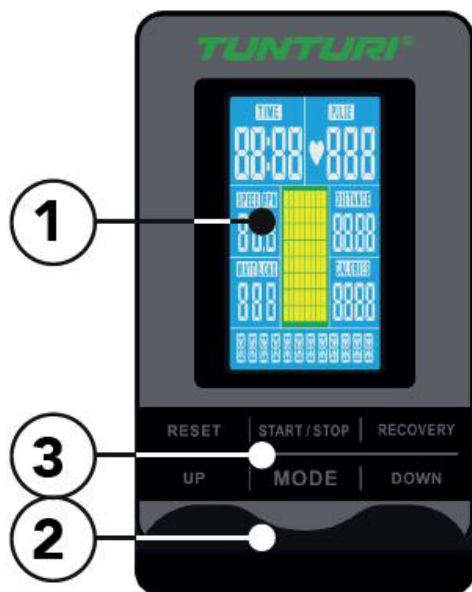
Тренажер работает от внешнего источника питания. Местоположение разъема питания показано на схеме.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ**

- Сначала подключите кабель питания к тренажеру, затем к розетке.
- Отключайте кабель питания, когда тренажер не используется.



## Консоль (схема F)



1. Дисплей
2. Подставка для планшета/книги
3. Кнопки

### ВНИМАНИЕ

- Не подвергайте консоль воздействию прямых солнечных лучей.
- Если на консоль попадают капли пота, протрите ее.
- Не опирайтесь на консоль.
- Касайтесь дисплея только кончиком пальца. Не касайтесь дисплея ногтями или острыми предметами.

### ПРИМЕЧАНИЕ

- Если тренажер не используется в течение 4 минут, консоль переходит в режим ожидания. На дисплей будет выведена температура окружающего воздуха.

### Отображение информации на экране консоли

#### Time (время)

- Если задано целевое время, отсчет идет в обратном направлении до 0, после чего консоль издает звуковое предупреждение. В ином случае ведется прямой отсчет времени. Если после достижения цели пользователь продолжает тренировку, начинается прямой отсчет.
- Диапазон: 0:00 – 99:59.

#### Speed (скорость)

- Отображение текущей скорости.
- Диапазон: 0,0 – 99,9.

#### RPM (Частота вращения педалей в минуту)

- Диапазон: 0 – 999.

### Pulse (Пульс)

- Текущий пульс пользователя начинает отображаться на дисплее спустя 6 секунд после получения консолью данных с датчиков.
- При отсутствии данных в течение 6 секунд на экран выводится символ "P".
- Если текущий сердечный ритм превысит целевое значение, консоль издаст звуковое предупреждение.
- Диапазон: 0 – 230 уд. /мин. (BPM).

### Watt (мощность)

- Текущая мощность в ваттах.
- Диапазон: 0 – 999.

### Distance (расстояние)

- Если задано целевое время, отсчет идет в обратном направлении до 0, после чего консоль издает звуковое предупреждение. В ином случае ведется прямой отсчет расстояния. Если после достижения цели пользователь продолжает тренировку, начинается прямой отсчет.
- Диапазон: 0:00 – 99:99 км.

### Load (сопротивление)

- Уровень сопротивления. Отображается в течение 3 секунд при регулировке.
- Диапазон: 1 – 32.

### Calories (калории)

- Если задано целевое время, отсчет идет в обратном направлении до 0, после чего консоль издает звуковое предупреждение. В ином случае ведется прямой отсчет калорий. Если после достижения цели пользователь продолжает тренировку, начинается прямой отсчет.
- Диапазон: 0 – 9999 Ккал.

### ПРИМЕЧАНИЕ

- Данные о калориях предназначаются для приблизительного сравнения эффективности различных физических упражнений, и не должны использоваться для медицинских целей.

### Назначение кнопок

#### Кнопка Recovery

- Тест восстановления сердечного ритма.

#### Кнопка Down

- Уменьшение уровня сопротивления во время тренировки.
- Уменьшение значения выбранного параметра при настройке.

#### Кнопка MODE

- Подтверждение выбора.

### **Кнопка Up**

- Увеличение уровня сопротивления во время тренировки.
- Увеличение значения выбранного параметра при настройке.

### **Кнопка RESET**

- Нажмите и удерживайте в течение 2сек. для сброса данных и перехода в основное меню.
- Возврат в главное меню из режима настройки тренировки.

### **Кнопка Start/Stop**

- Запуск тренировки из режима ожидания.
- Остановка/пауза текущей тренировки.

### **Включение и выключение тренажера**

#### **Включение**

- Подключите адаптер питания к консоли.
- Нажмите любую кнопку для включения консоли, работающей в режиме энергосбережения.
- Начните вращать педали для включения консоли, работающей в режиме энергосбережения.

#### **Отключение**

- После 4 минут бездействия консоль автоматически переходит в режим энергосбережения.
- Чтобы полностью обесточить тренажер, отсоедините адаптер питания.

### **Программы тренировок**

#### **Быстрый старт**

- Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку без предварительной настройки.
- Используйте кнопки UP/DOWN во время тренировки для изменения уровня сопротивления.

#### **Завершение тренировки**

- Нажмите кнопку START/STOP во время тренировки, чтобы остановить или приостановить ее. Для возобновления приостановленной тренировки снова нажмите кнопку START/STOP.
- Нажмите кнопку RESET (в режиме паузы), чтобы сбросить все данные о тренировке.
- Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 2сек. для сброса данных и перехода в основное меню.

#### **Режим ручного ввода**

- При помощи кнопок Up/Down выберите программу Manual, после чего нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к вводу настроек.

- Нажимайте кнопки Up/Down чтобы установить продолжительности тренировки, после чего клавишу MODE для подтверждения введенных данных.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ**

- Вы также можете задать дополнительные цели: расстояние, калории и сердечный ритм.
- При выборе более чем одной цели тренировка завершится после достижения первой из них.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы начать тренировку.
- Нажимайте кнопки Up/Down для изменения уровня сопротивления.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы приостановить тренировку.
- Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню (все данные текущей тренировки будут утеряны).

#### **Режим начинающего (Beginner)**

- При помощи кнопок Up/Down выберите программу Beginner, после чего нажмите кнопку Mode, чтобы перейти к вводу настроек
- Доступно четыре подпрограммы. При помощи кнопок Up/Down выберите нужную, после чего нажмите кнопку Mode.
- Нажимайте кнопки Up/Down для настройки продолжительности тренировки, после чего клавишу Mode для подтверждения введенных данных.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ**

- Вы также можете задать дополнительные цели: расстояние, калории и сердечный ритм.
- При выборе более чем одной цели тренировка завершится после достижения первой из них.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы начать тренировку.
- Нажимайте кнопки Up/Down для изменения уровня сопротивления.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы приостановить тренировку.
- Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню (все данные текущей тренировки будут утеряны).

#### **Режим опытного (Advance)**

- При помощи кнопок Up/Down выберите программу Advance, после чего нажмите кнопку Mode, чтобы перейти к вводу настроек
- Доступно четыре подпрограммы. При помощи кнопок Up/Down выберите нужную, после чего нажмите кнопку Mode.

- Нажимайте кнопки Up/Down для настройки продолжительности тренировки, после чего клавишу Mode для подтверждения введенных данных.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ**

- Вы также можете задать дополнительные цели: расстояние, калории и сердечный ритм.
- При выборе более чем одной цели тренировка завершится после достижения первой из них.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы начать тренировку.
- Нажимайте кнопки Up/Down для изменения уровня сопротивления.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы приостановить тренировку.
- Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню (все данные текущей тренировки будут утеряны).

#### **Режим спортсмена (Sporty)**

- При помощи кнопок Up/Down выберите программу Sporty, после чего нажмите кнопку Mode, чтобы перейти к вводу настроек
- Доступно четыре подпрограммы. При помощи кнопок Up/Down выберите нужную, после чего нажмите кнопку Mode.
- Нажимайте кнопки Up/Down для настройки продолжительности тренировки, после чего клавишу Mode для подтверждения введенных данных.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ**

- Вы также можете задать дополнительные цели: расстояние, калории и сердечный ритм.
- При выборе более чем одной цели тренировка завершится после достижения первой из них.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы начать тренировку.
- Нажимайте кнопки Up/Down для изменения уровня сопротивления.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы приостановить тренировку.
- Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню (все данные текущей тренировки будут утеряны).

#### **Режим кардио (Cardio)**

- При помощи кнопок Up/Down выберите программу Cardio, после чего нажмите кнопку Mode, чтобы перейти к вводу настроек.
- Нажимайте кнопку Up/Down для выбора возраста. Для подтверждения нажмите кнопку Mode.

- Доступно 4 режима данной программы:
  - 55% (от максимального CP = 220 - возраст x 55%)
  - 75% (от максимального CP = 220 - возраст x 75%)
  - 90% (от максимального CP = 220 - возраст x 90%)
  - TAG (целевой сердечный ритм, по умолчанию - 100).

- Нажимайте кнопку Up/Down для изменения. Для подтверждения нажмите Mode)
- При помощи кнопок Up/Down выберите нужный, после чего нажмите кнопку Mode.
- Нажимайте кнопки Up/Down для настройки продолжительности тренировки, после чего клавишу MODE для подтверждения введенных данных.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы начать тренировку.
- Нажимайте кнопки Up/Down для изменения уровня сопротивления.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы приостановить тренировку.
- Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню (все данные текущей тренировки будут утеряны).

#### **ПРИМЕЧАНИЕ**

- В тренировках по пульсу сопротивление регулируется автоматически, пока сердечный ритм пользователя не достигнет целевой отметки.
- Если консоль в течение 6 секунд не получает данные о сердечном ритме, на дисплей выводится сообщение "Pulse Input".

#### **Тренировки по мощности (Watt)**

- При помощи кнопок Up/Down выберите программу Watt, после чего нажмите кнопку Mode, чтобы перейти к вводу настроек.
- Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора целевой мощности, по умолчанию: 120.
- Диапазон значений: 10 - 350
- Для подтверждения нажмите кнопку Mode.
- Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора времени.
- Для подтверждения нажмите кнопку Mode.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы начать тренировку.
- Нажимайте кнопки Up/Down для изменения уровня сопротивления.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы приостановить тренировку.

- Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню (все данные текущей тренировки будут утеряны).

#### ПРИМЕЧАНИЕ

- В тренировках по пульсу сопротивление регулируется автоматически, пока мощность не достигнет целевой отметки.
- Мощность вычисляется на основе показателей каденса (RPM) и уровня сопротивления.
- Чем выше ЧПВ, тем ниже будет сопротивление и наоборот.

#### Восстановление (Recovery)

- Кнопка RECOVERY (восстановление) действует лишь в случае, если консоль получает данные о пульсе пользователя.
- В окне TIME (время) будет показано 0:60 (секунды) и начнется обратный отсчет до 0.
- Когда таймер завершит обратный отсчет, на дисплее появится буква F и цифра от 1 до 6, обозначающая оценку сердечного ритма при восстановлении. Пояснения оценки приводятся в таблице ниже.
- Нажмите кнопку RECOVERY еще раз, чтобы начать с начала.

F1	Превосходно
F2	Отлично
F3	Хорошо
F4	Удовлетворительно
F5	Ниже среднего
F6	Плохо

#### ПРИМЕЧАНИЕ

- При переходе в этот режим тренировка будет приостановлена.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы вернуться к тренировке, либо нажмите кнопку Reset, для возврата в главное меню.

#### Bluetooth и приложение

- К консоли данного тренажера можно подключиться посредством Bluetooth с помощью приложения, доступного для устройств на базе ОС iOS и Android.
- Устанавливайте соединение по Bluetooth только через режим подключения в приложении, установленном на вашем устройстве.
- Когда Bluetooth-соединение между приложением и консолью будет установлено, дисплей консоли погаснет.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

- Компания Tunturi предоставляет возможность подключения к своим продуктам посредством Bluetooth соединения. Однако она не несет ответственности за неполадки, которые могут возникнуть с другими устройствами при использовании с тренажерами Tunturi.
- Дополнительная информация приводится на нашем веб-сайте.
- Консоль тренажера может принимать сигнал с датчика сердечного ритма через Bluetooth. Сопряжение устройств не требуется. Консоль автоматически обнаружит датчик, когда он окажется в зоне действия.

#### Чистка и обслуживание

Данное оборудование не требует специального технического обслуживания. При сборке, эксплуатации и обслуживании в соответствии с инструкциями оборудование не требует повторной калибровки.

#### ВНИМАНИЕ

- Не используйте для очистки оборудования растворители.
- После каждого использования протирайте тренажер мягкой впитывающей тряпкой.
- Регулярно проверяйте, плотно ли затянут весь крепеж.
- При необходимости смазывайте места соединений.

#### Неполадки и неисправности

Несмотря на постоянный контроль качества, в тренажерах из-за отдельных деталей могут возникать неполадки или неисправности. В большинстве случаев достаточно заменить неисправную деталь.

- Если оборудование не работает надлежащим образом, немедленно обратитесь к дистрибьютору.
- Сообщите дистрибьютору номер модели и серийный номер тренажера. Опишите неполадку и условия эксплуатации, назовите дату покупки.

#### Устранение неполадок

- Если во время вращения педалей ничего не происходит, проверьте подключение блока питания.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

- После 4 минут простоя дисплей консоли отключится.

- Если на дисплее показаны некорректные данные, перезагрузите ее, отключив источник питания, а затем подключив его вновь.

### Транспортировка и хранение

#### ВНИМАНИЕ

- Отсоедините адаптер питания.
- Перемещение и транспортировка оборудования должны осуществляться не менее чем двумя людьми.
- Встаньте перед оборудованием и крепко возьмитесь за руль с обеих сторон. Наклоните переднюю часть тренажера так, чтобы тренажер встал на транспортировочные ролики. Переместите оборудование, а затем аккуратно опустите его на пол. Чтобы предотвратить повреждение поверхности пола, устанавливайте оборудование на специальный коврик.
- Соблюдайте осторожность при перемещении тренажера по неровным поверхностям. При подъеме по лестнице не используйте транспортировочные колесики. Вместо этого поднимайте тренажер, держа его за рукоятки.
- Храните оборудование в сухом месте с минимальными перепадами температуры.

### Технические данные тренажера

Характеристика	Ед. измерения	Значение
Приемник данных телеметрии	Частота	5,3 кГц / Bluetooth
Длина	см/дюйм	110,0 43,3
Ширина	см/дюйм	52,0 20,5
Высота	см/дюйм	126,0 49,6
Вес	кг/фунт	49,0 108,0
Макс. вес пользователя	кг/фунт	150 330
Адаптер питания	В / А	9 / 1,0

### Дополнительная информация

#### Утилизация упаковки

Существует предписание правительства, требующее сократить объем отходов, утилизируемых на свалках. В связи с этим мы просим вас проявить ответственность и утилизировать упаковку надлежащим образом.

#### Утилизация тренажера после окончания срока службы

Компания Tunturi надеется, что тренажер прослужит вам многие годы. Однако придет время, когда тренажер отработает свой срок. Вы несете ответственность за надлежащую утилизацию вашего тренажера.

## **Гарантия**

### **Гарантия для покупателя оборудования Tunturi**

#### **Условия гарантии**

За покупателем сохраняются все применимые законные права, предусмотренные национальным законодательством о реализации потребительских товаров. Настоящая гарантия не ограничивает указанные права. Данная гарантия действительна лишь в том случае, если продукт используется в условиях, одобренных компанией Tunturi New Fitness BV непосредственно для данного оборудования. Одобренные условия для продукта указаны в руководстве пользователя, прилагаемому к вашему оборудованию.

Гарантия вступает в силу с даты покупки. Условия гарантии в разных странах могут варьироваться. В связи с этим для получения точных условий мы рекомендуем проконсультироваться с местным дистрибьютором.

#### **Действие гарантии**

Tunturi New Fitness BV и дистрибьютор Tunturi ни при каких обстоятельствах не несут ответственности, в силу настоящей гарантии или на иных основаниях, за любой фактический, побочный или косвенный ущерб любого характера, возникший вследствие любого использования или невозможности использования данного оборудования.

#### **Ограничения гарантии**

Данная гарантия распространяется на дефекты изготовления оборудования для фитнеса, упакованного компанией Tunturi New Fitness BV. Гарантия действует только при условии нормального, рекомендуемого использования продукта, описанного в руководстве пользователя, а также при условии соблюдения инструкций Tunturi New Fitness BV по установке, техническому обслуживанию и эксплуатации оборудования. Обязательства Tunturi New Fitness BV и дистрибьюторов Tunturi не распространяются на дефекты, возникшие по независящим от них причинам. Данная гарантия распространяется только на первоначального покупателя и действует только в тех странах, где действует авторизованный импортер Tunturi New Fitness BV. Гарантия не распространяется на оборудование для фитнеса или компоненты, измененные без согласия вехома Tunturi New Fitness BV. Гарантия не распространяется на дефекты, возникшие в результате естественного износа, неправильного использования, коррозии или повреждения во время погрузки или транспортировки.

Гарантия не распространяется на звуки или шумы, возникающие во время эксплуатации, если они не препятствуют в значительной мере использованию оборудования, и при условии, что они не вызваны его неисправностью. Гарантия не распространяется на дефекты, ставшие следствием отсутствия периодического технического обслуживания в соответствии с указаниями в руководстве по эксплуатации продукта. Кроме того, гарантия не распространяется на дефекты, ставшие следствием нарушения указанных в руководстве пользователя правил эксплуатации и хранения оборудования: в помещении с нормальной влажностью, без пыли и песка, при температуре от +15°C до +35°C. Гарантия не распространяется на обслуживание оборудования, в том числе чистку, смазку, обычную регулировку деталей, а также операции по установке, которые покупатель может выполнить самостоятельно, в том числе замену несложных счетчиков, педалей и иных подобных деталей, не требующих демонтажа или повторной сборки оборудования. Гарантия не распространяется на ремонт, выполненный лицами, не являющимися уполномоченными представителями Tunturi. Несоблюдение приведенных в руководстве пользователя инструкций приведет к аннулированию гарантии на продукт.

#### **Заявление производителя**

Tunturi New Fitness BV заявляет, что данный продукт соответствует следующим стандартам и директивам: EN 957 (HC), 89/336/EEC. В связи с этим на продукте имеется маркировка CE.

01-2017

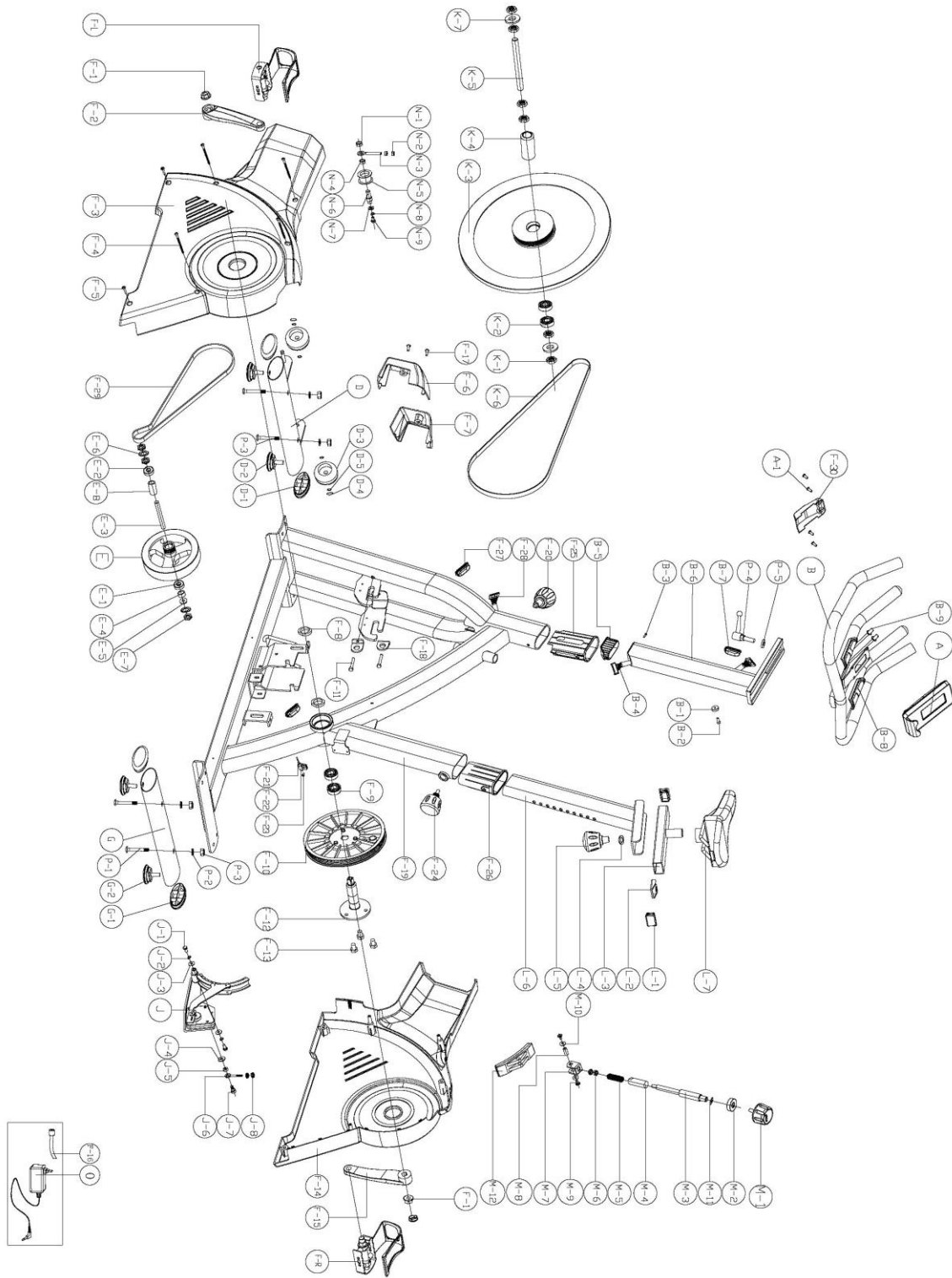
Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1 1311 XE Almere The Netherlands

#### **Отказ от ответственности**

© Tunturi New Fitness BV, 2017. Все права сохранены. В продукт и в руководство могут вноситься изменения. Технические характеристики продукта могут быть изменены без дополнительного уведомления покупателя.

# Sprinter S 40



№	Наименование	Кол-во
A	Консоль	1 шт
A-1	Винт М5х10	4 шт
B	Руль	1 шт
B-1	Ограничительная муфта	1 шт
B-2	Винт с шестигранной головкой М5х12L	1 шт
B-3	Самонарезающий винт М3х12L	1 шт
B-4	Кабель (верх)	1 шт
B-5	Заглушка рукоятей	1 шт
B-6	Опора рукоятей	1 шт
B-7	Заглушка отверстия для кабеля	1 шт
B-8	Датчик сердечного ритма в рукоятях	2 шт
B-9	Кабель датчика в рукояти	2 шт
D	Передняя ножка	1 шт
D-1	Заглушка стабилизатора	2 шт
D-2	Регулируемый амортизатор	2 шт
D-3	Транспортировочные ролики	2 шт
D-4	Гайка	2 шт
D-5	С-образный фиксатор	4 шт
E	Маховик (в сборе, детали E-1~E8)	1 компл
E-1	Подшипник 6000RS	1 шт
E-2	Подшипник 6900RS	1 шт
E-3	Ось маховика	1 шт
E-4	Пластиковая втулка	1 шт
E-5	Плоская шайба	2 шт
E-6	Звездчатая шайба	2 шт
E-7	Гайка 3/8"-26х4.5t	5 шт
E-8	Втулка	1 шт
F	Педаль, пара (спортивные)	1 компл
F-1	Шаблонная гайка	2 шт
F-2	Шатун (Л)	1 шт
F-3	Боковой кожух (Л)	1 шт
F-4	Самонарезающий винт М4х50L	4 шт
F-5	Самонарезающий винт М4х16L	4 шт
F-6	Передний кожух (Л)	1 шт
F-7	Передний кожух (П)	1 шт
F-8	Гайка М20	2 шт
F-9	Подшипник 6004RS	2 шт
F-10	Приводной шкив	1 шт
F-11	Винт с шестигранной головкой М6х30L (код:	2 шт
F-12	Ось	1 шт
F-13	Винт с шестигранной головкой М8х12L	3 шт
F-14	Боковой кожух (П)	1 шт
F-15	Шатун (П)	1 шт
F-16	Кабель питания	1 шт
F-17	Винт М5х14L	4 шт

№	Наименование	Кол-во
F-18	Пластина регулировки маховика	2 шт
F-19	Рама	1 компл
F-20	Ручка опоры рукоятей	1 шт
F-21	Блок датчика с кабелем	1 шт
F-22	Держатель датчика	1 шт
F-23	Винт для металла М4х10L	1 шт
F-18	Пластина регулировки маховика	2 шт
F-24	Ручка опоры сиденья	1 шт
F-25	Рукав опоры рукоятей	1 шт
F-26	Рукав опоры сиденья	1 шт
F-27	Заглушка	2 шт
F-28	Кабель (низ)	1 шт
F-29	Приводной ремень	1 шт
F-30	Кожух	1 шт
G	Задняя ножка	1 шт
G-1	Заглушка стабилизатора	2 шт
G-2	Регулируемый амортизатор	2 шт
J	Серводвигатель и магнитный тормоз в сборе	1 компл
J-1	Винт с шестигранной головкой М6хР1.0*16L	2 шт
J-2	Пружинная шайба	2 шт
J-3	Плоская шайба Ø6хØ13х1t	2 шт
J-4	Плоская шайба Ø8*Ø19*2T	2 шт
J-5	Втулка	1 шт
J-6	Регулятор	1 шт
J-7	Винт М8х22L	1 шт
J-8	Шестигранная гайка М6	2 шт
K	Маховик в сборе (детали К1~К7)	1 компл
K-1	Гайка	6 шт
K-2	Подшипник 6202RS	2 шт
K-3	Маховик	1 шт
K-4	Втулка	1 шт
K-5	Двухсторонняя ось маховика	1 шт
K-6	Ремень	1 шт
K-7	Плоская шайба Ø15хØ25х1t	2 шт
L	Горизонтальная направляющая сиденья в	1 компл
L-1	Заглушка направляющей	2 шт
L-2	Фиксатор винта	1 шт
L-3	Горизонтальная направляющая сиденья	1 шт
L-4	Плоская шайба	1 шт
L-5	Ручка фиксации сиденья	1 шт
L-6	Опора сиденья	1 шт
L-7	Сиденье	1 шт
M	Блок тормоза	1 компл
M-1	Ручка тормоза	1 шт
M-2	Фиксирующая гайка	1 шт



№	Наименование	Кол-во
М-3	Направляющий стержень	1 шт
М-4	Фиксирующая трубка	1 шт
М-5	Пружина Ø15*1.6Т*86L	1 шт
М-6	Шестигранная гайка М8	2 шт
М-7	Держатель тормоза	1 шт
М-8	Втулка Ø9.2*18L	1 шт
М-9	Винт М5x8	2 шт
М-10	Плоская шайба Ø10xØ14x1t	2 шт
М-11	Тефлоновая шайба Ø13.5xØ18.5x0.5t	1 шт
М-12	Тормоз в сборе	1 шт
N	Устройство натяжения ремня в сборе N-1~N-9)	1 компл
N-1	Шестигранная гайка М10	1 шт
N-2	Шестигранная гайка М6	2 шт
N-3	Регулятор	1 шт
N-4	Втулка Ø10xØ14x4mmL	1 шт
N-5	Шкив	1 шт
N-6	Ось шкива	1 шт
N-7	Плоская шайба Ø6xØ13x1t	1 шт
N-8	Пружинная шайба Ø6	1 шт
N-9	Винт с шестигранной головкой М6xP1.0x12L	1 шт
P	Комплект крепежа (детали P-1~P-8)	1 компл
P-1	Болт подголовком М8x55L	4 шт
P-2	Плоская шайба Ø8xØ19	8 шт
P-3	Нейлоновая гайка М8	4 шт
P-4	Отжимная ручка	1 шт
P-5	Медная шайба	1 шт
P-6	Гарпунный ключ	1 шт
P-7	Шестигранный ключ	1 шт
P-8	Гаечный ключ	1 шт
O	Адаптер питания с переключателем	1 шт