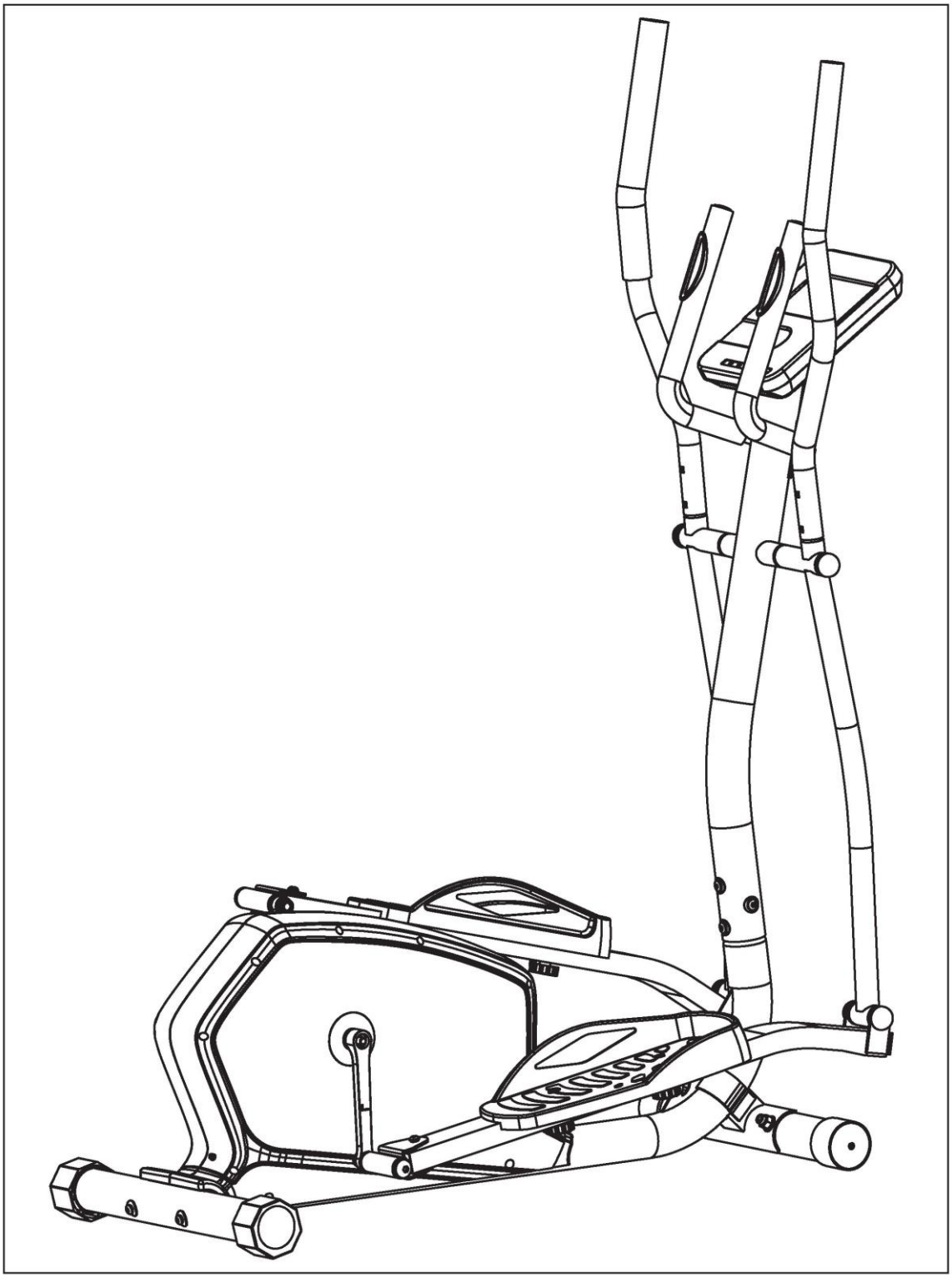
Кросс-тренажер FitCross 40

Руководство пользователя

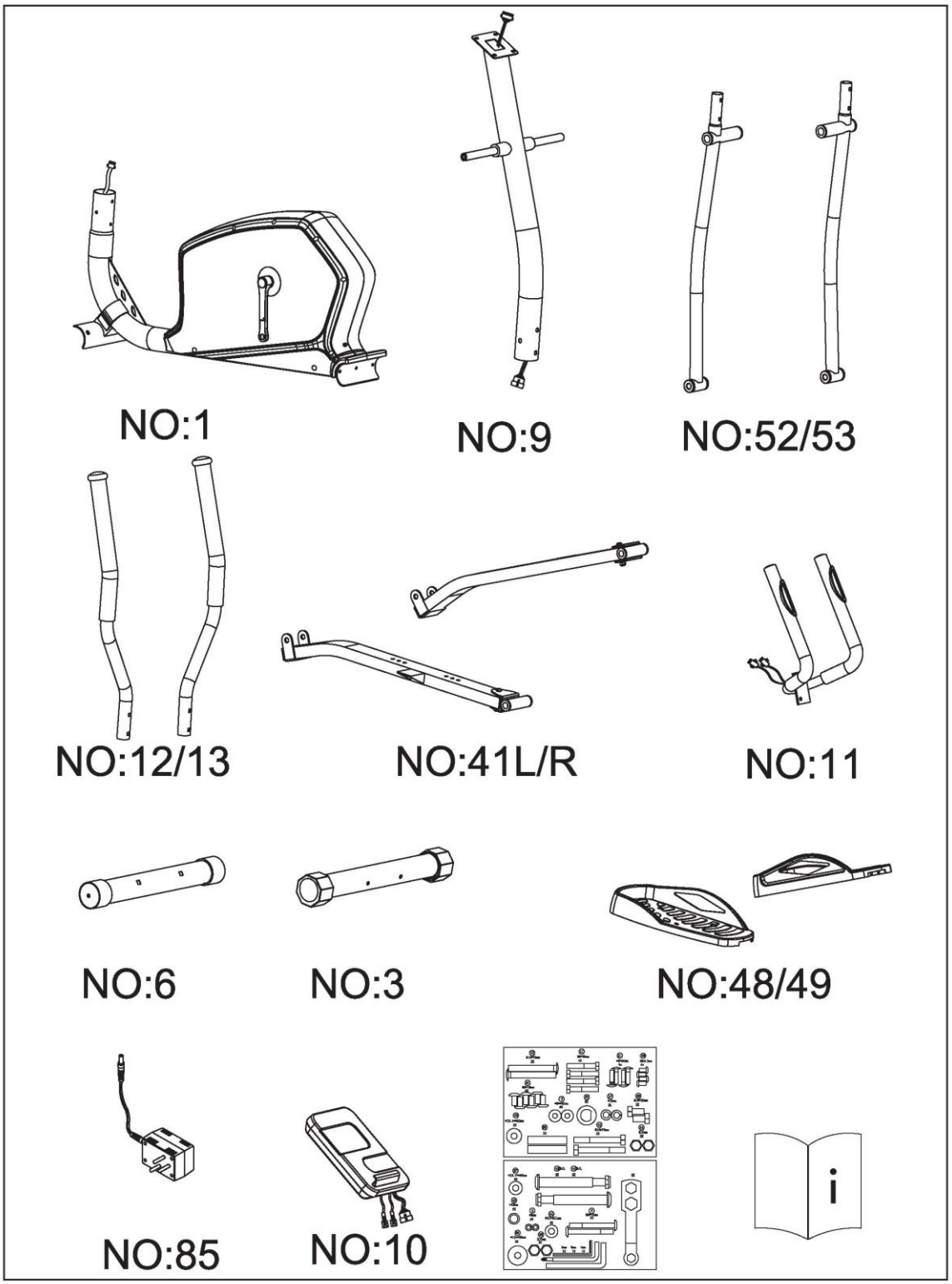
FitCross 40	
Напряжение питания:	9В / 0.5А
Максимальный вес пользователя:	110 кг
Домашнее использование	
Произведено в Китае	
Серийный номер:	

Внимание!
Перед сборкой тренажера прочтите данное руководство пользователя.

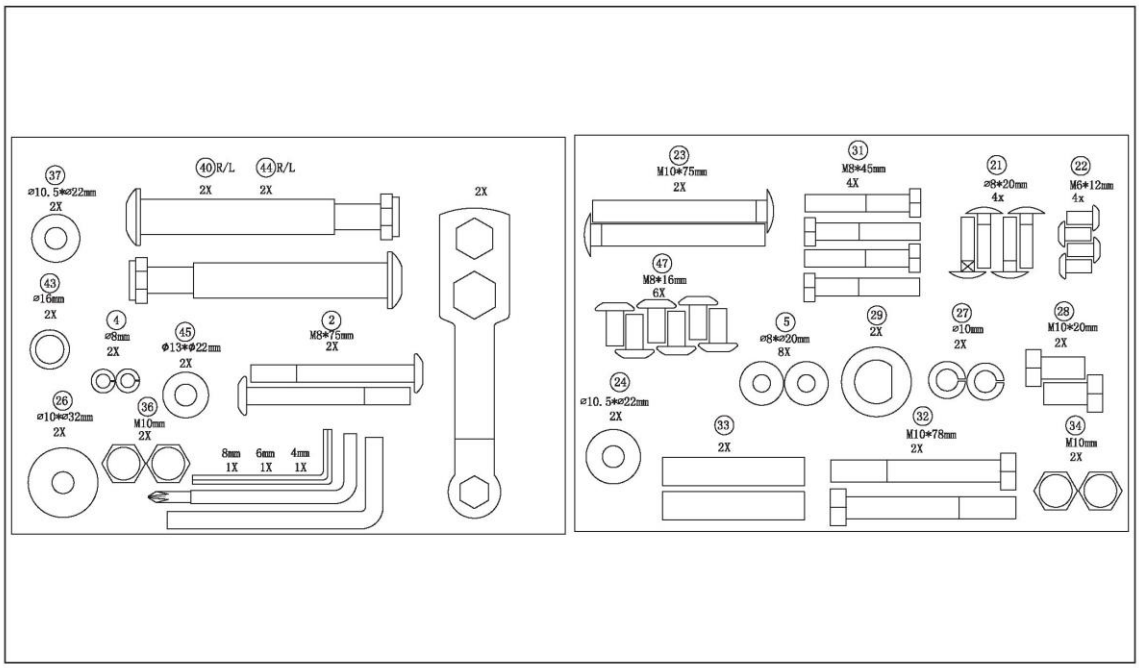
A



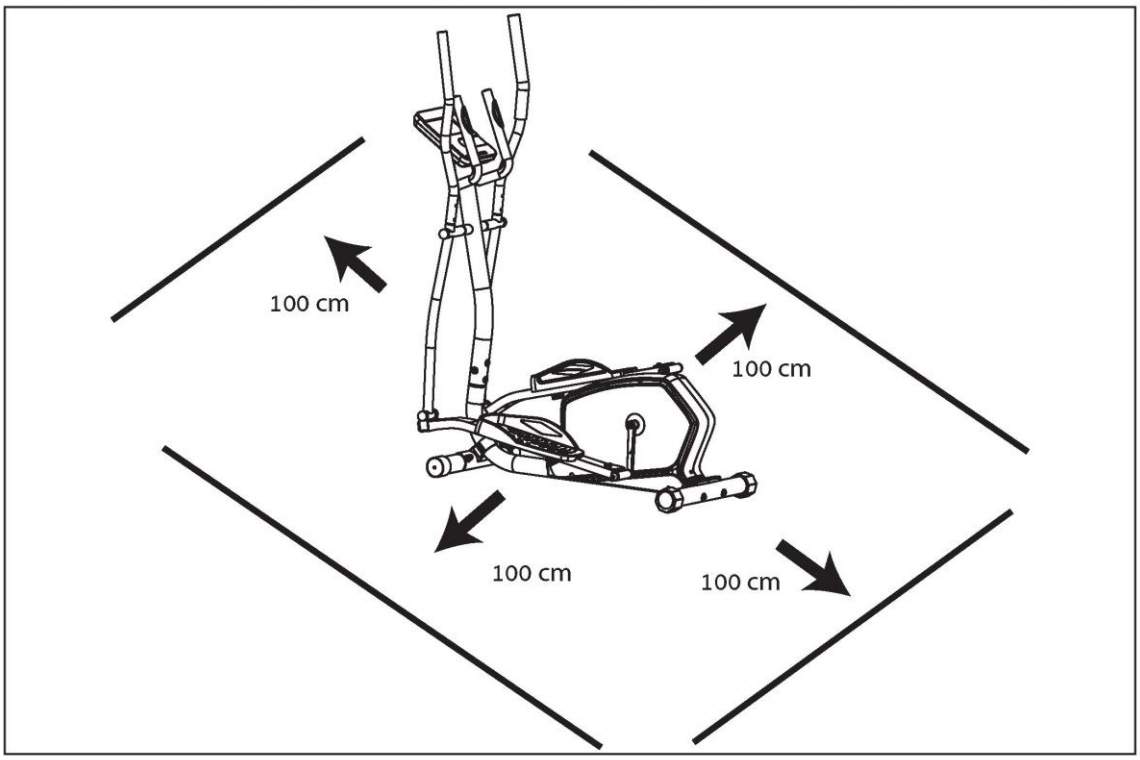
B



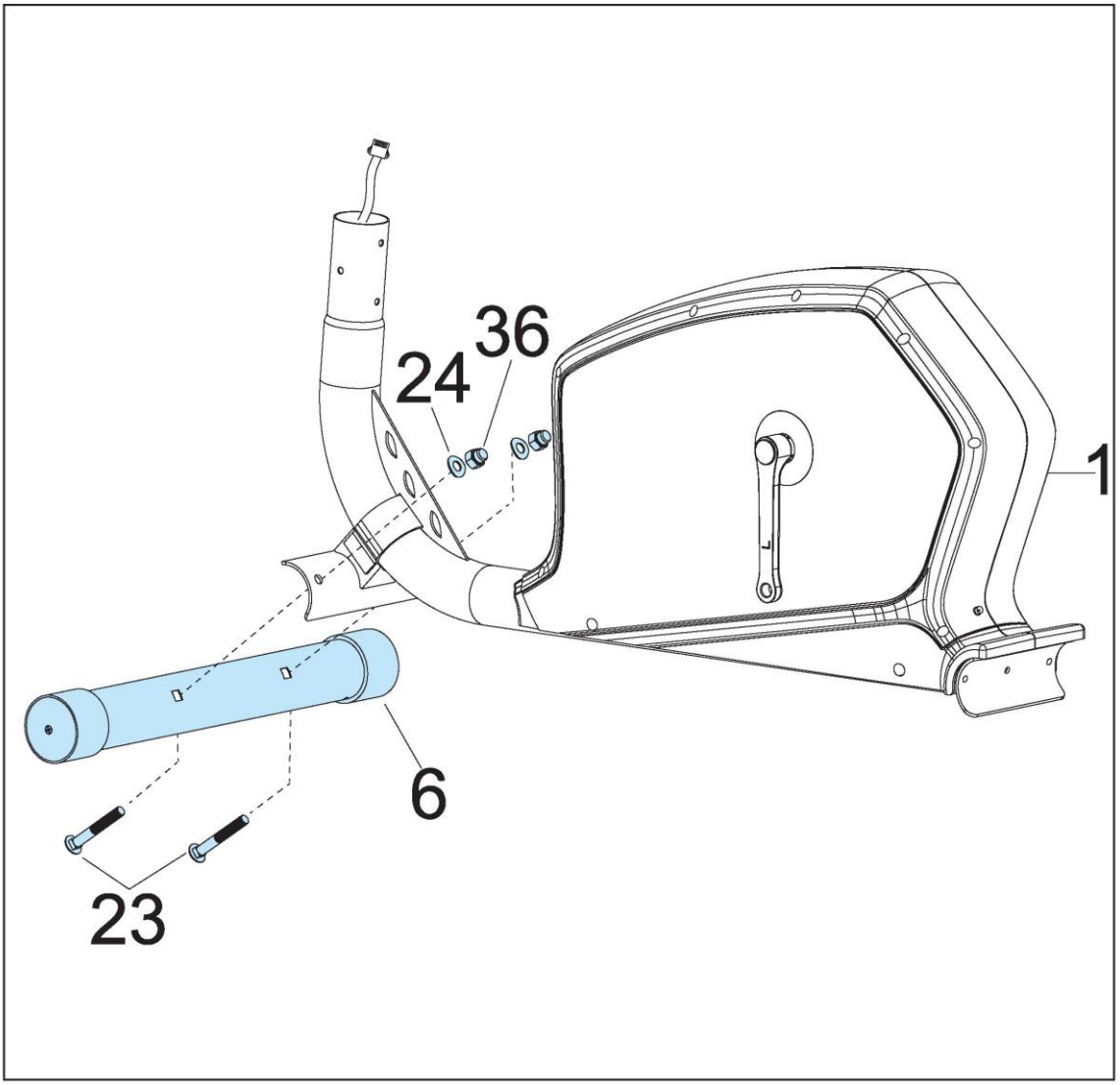
C

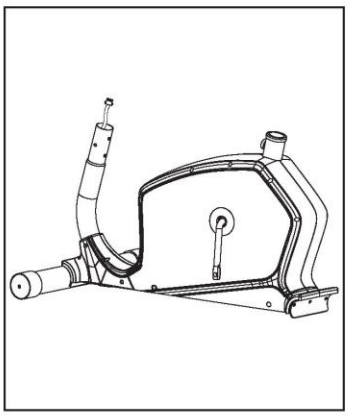

37
ø10.5*ø22mm
2X
40 R/L
2X
44 R/L
2X
2X
43
ø16mm
2X
4
ø8mm
2X
45
ø13*ø22mm
2X
2
M8*75mm
2X
26
ø10*ø32mm
2X
36
M10mm
2X
8mm 1X
6mm 1X
4mm 1X
23
M10*75mm
2X
31
M8*45mm
4X
21
ø8*20mm
4x
22
M6*12mm
4x
47
M8*16mm
6X
5
ø8*ø20mm
8X
29
2X
27
ø10mm
2X
28
M10*20mm
2X
24
ø10.5*ø22mm
2X
33
2X
32
M10*78mm
2X
34
M10mm
2X

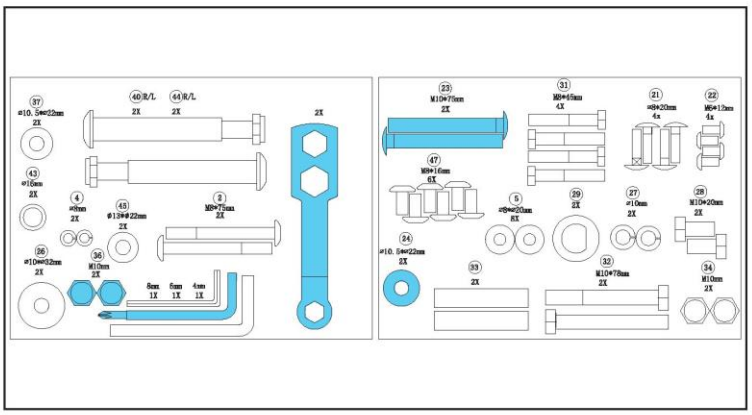
D-0


100 cm
100 cm
100 cm
100 cm

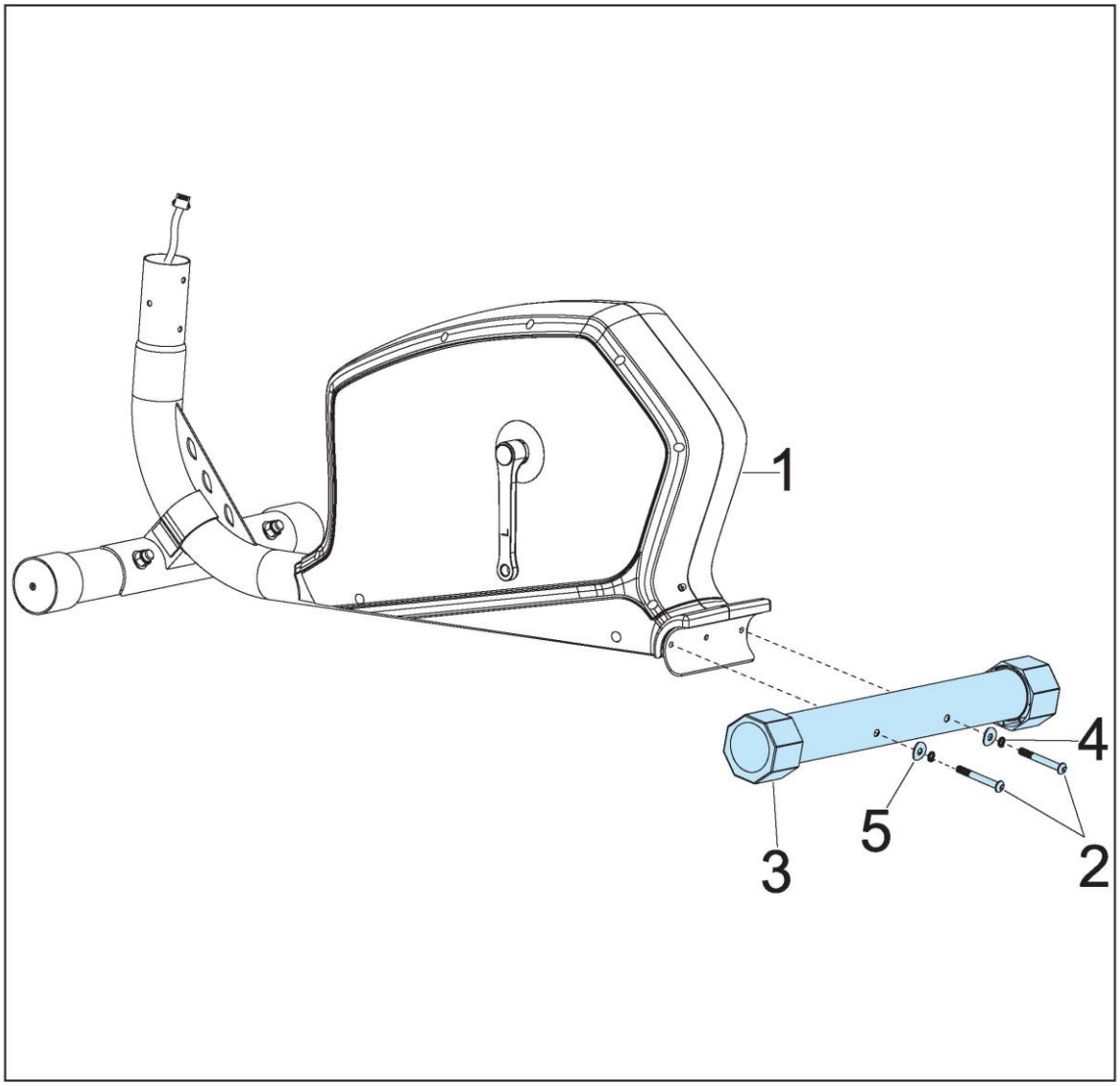
D-1A

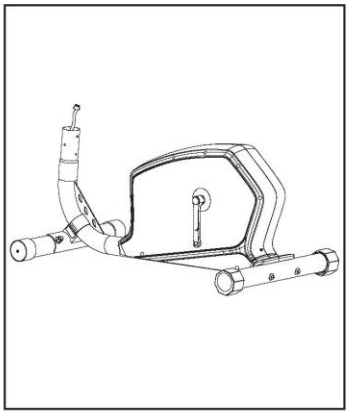


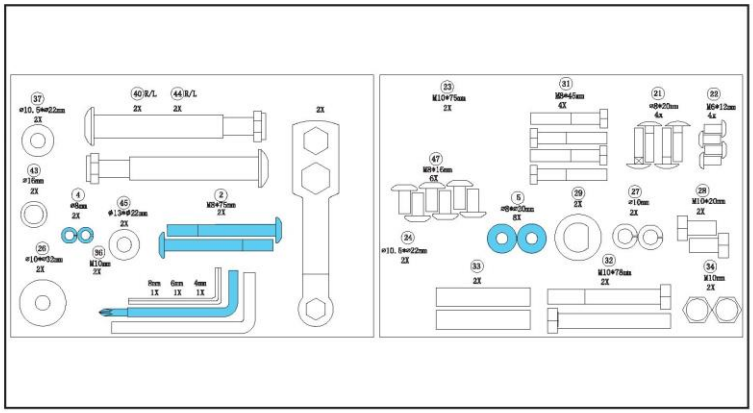




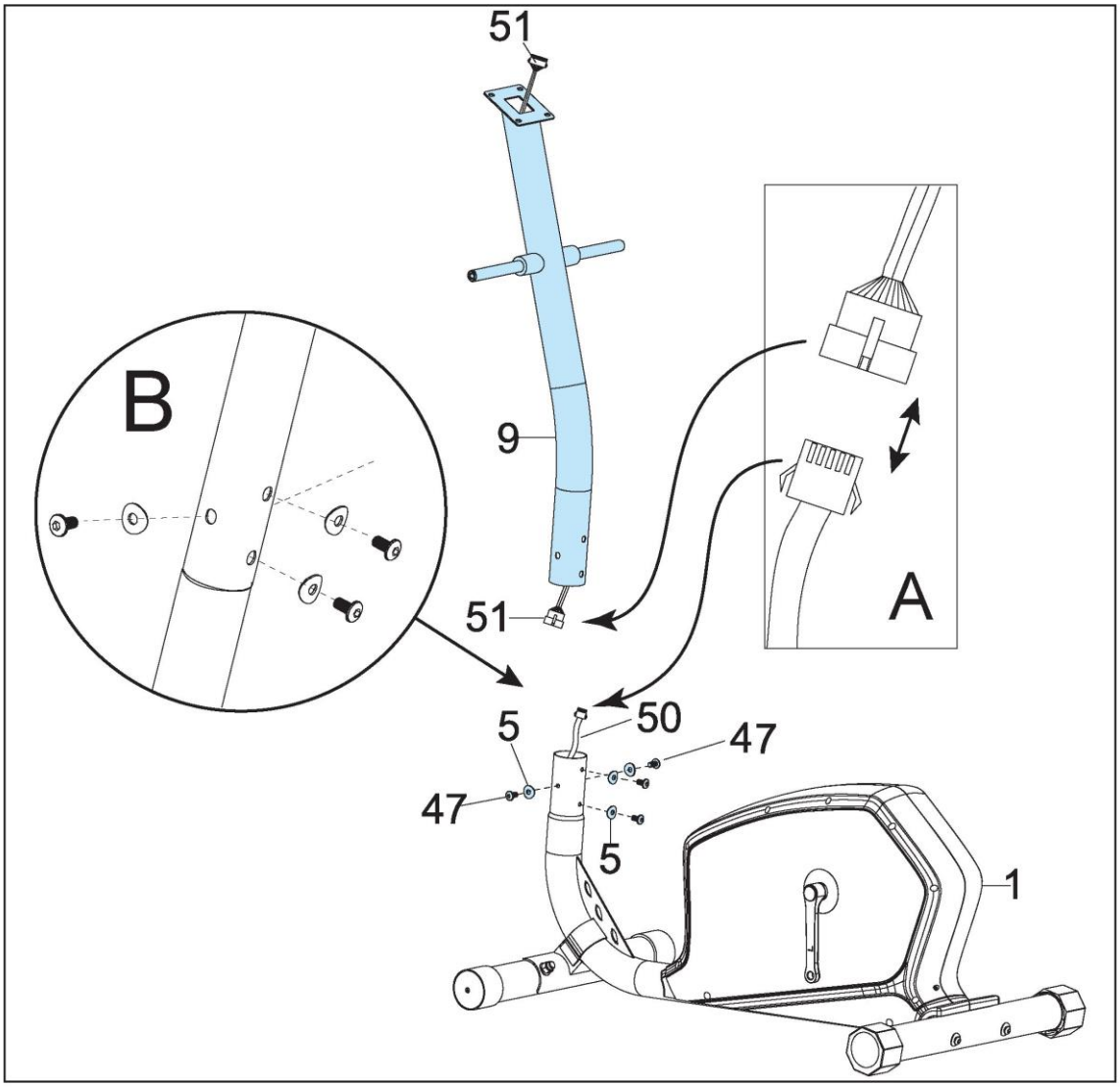
D-1B

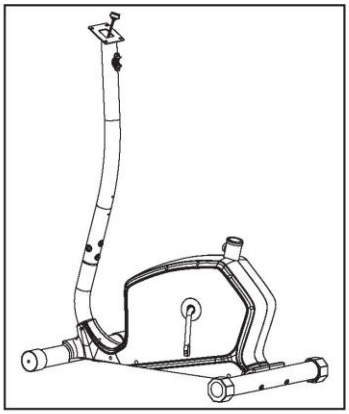


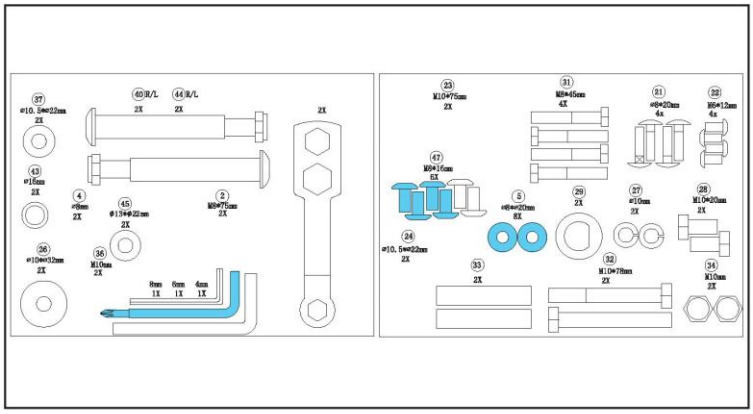




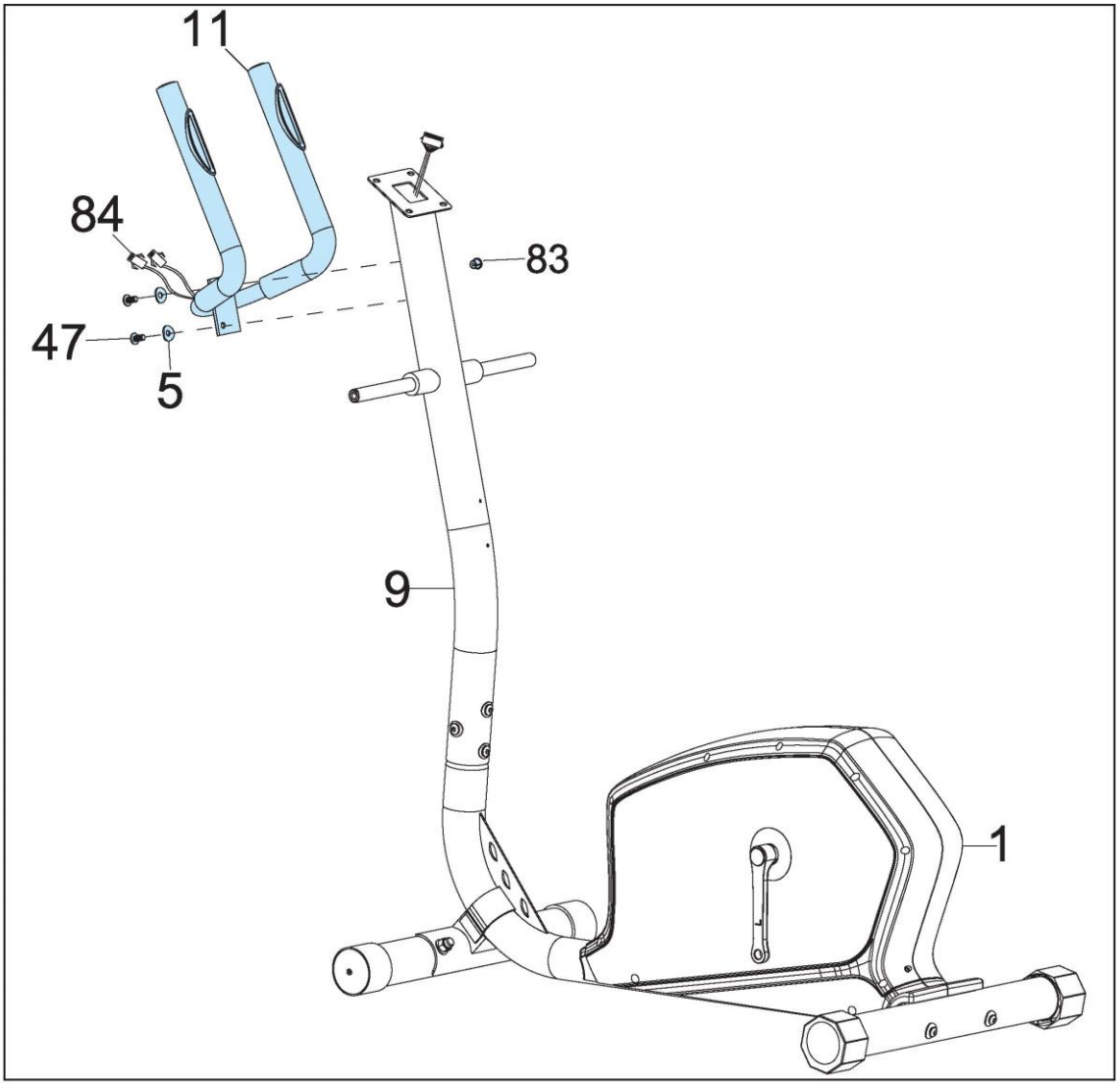
D-2

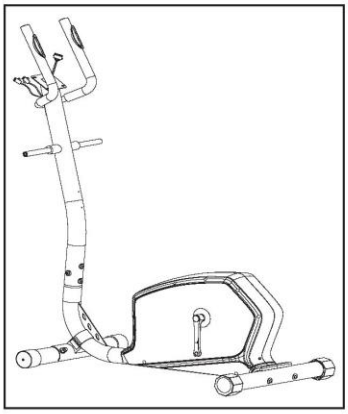


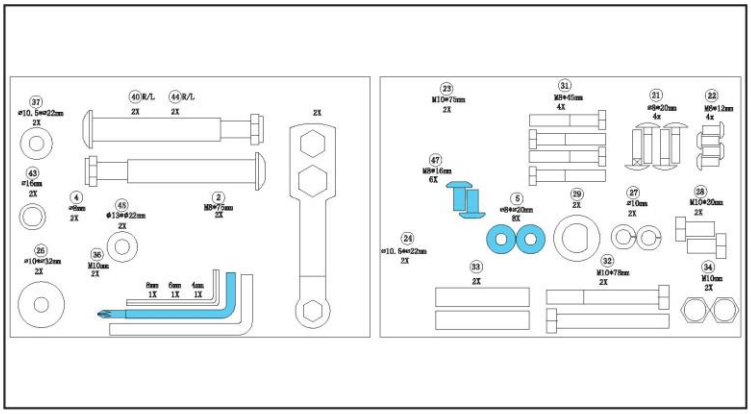




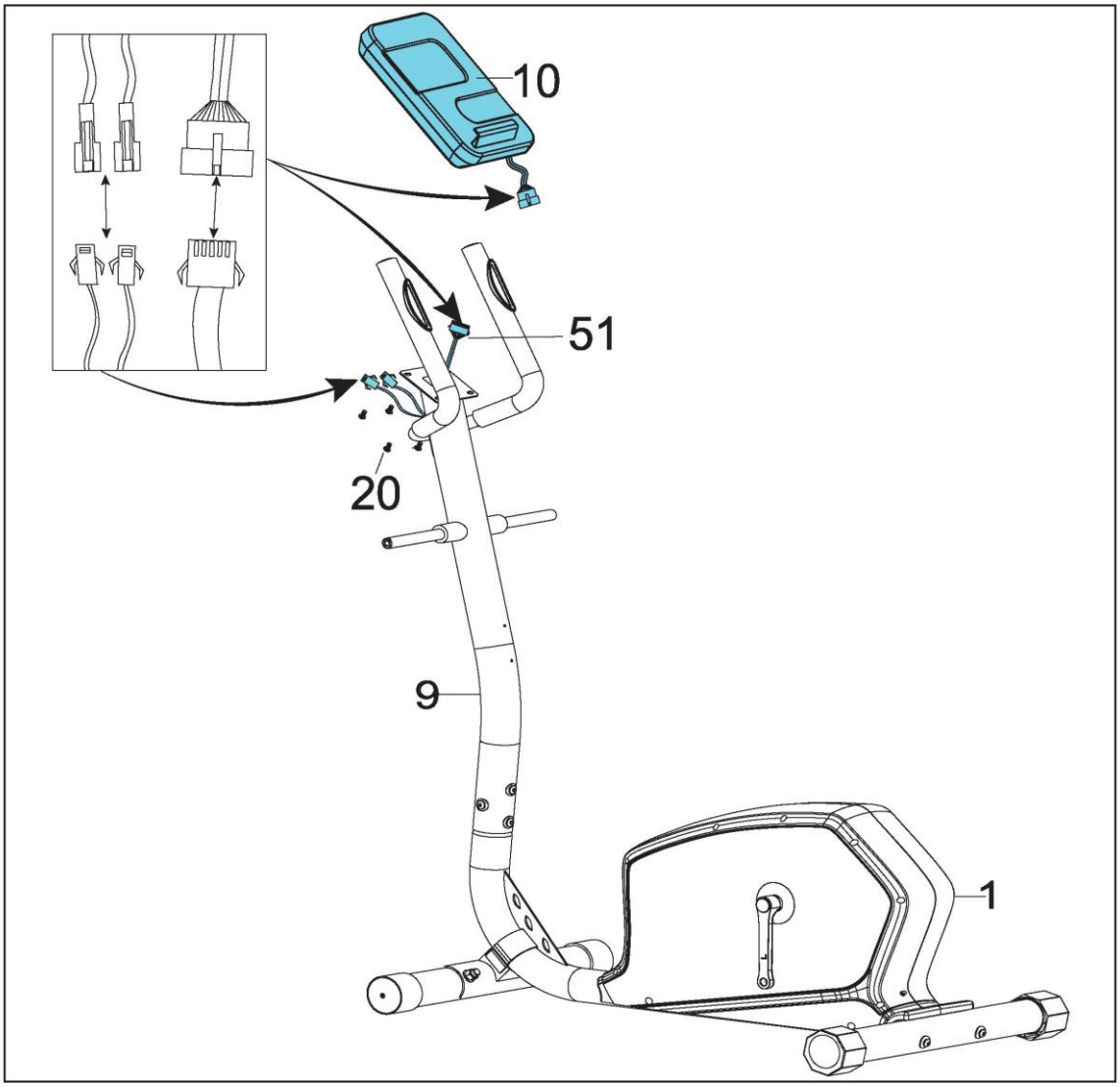
D-3A

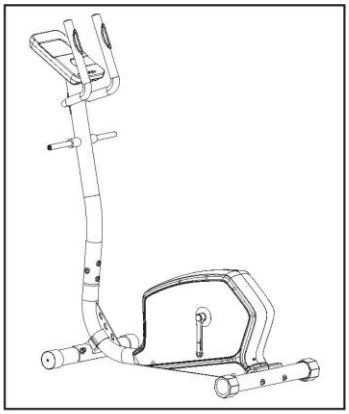


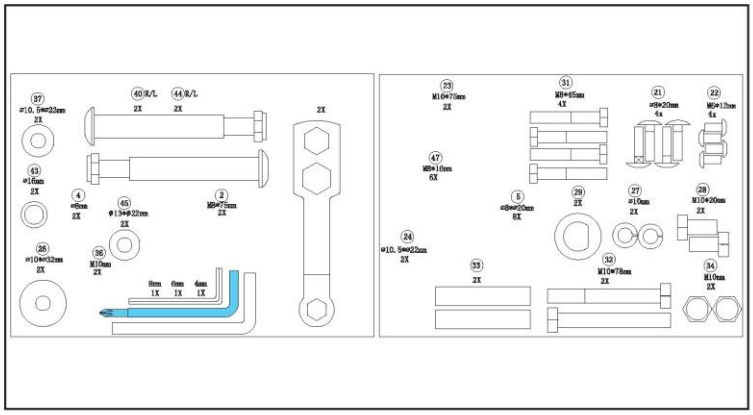




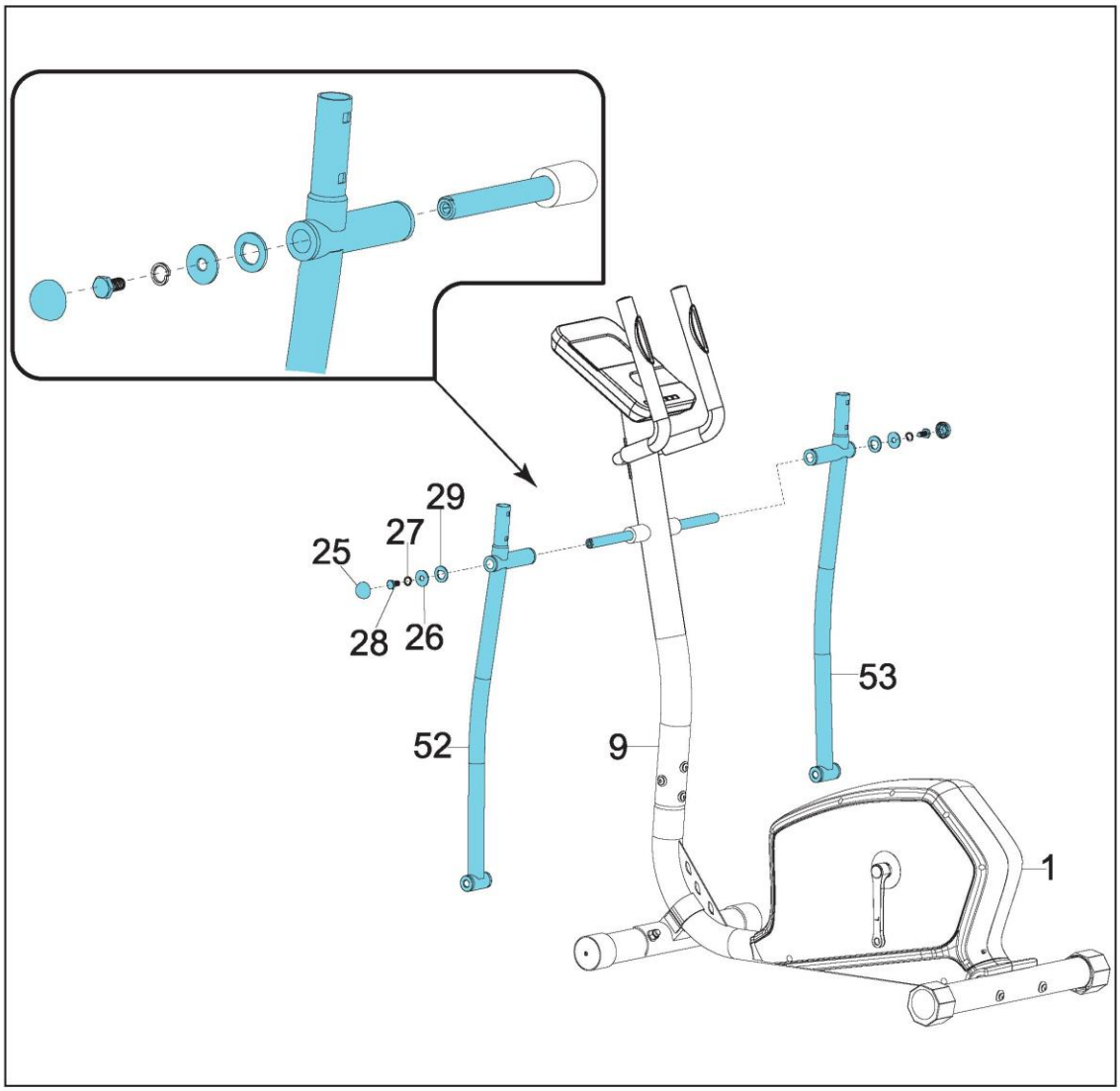
D-3B

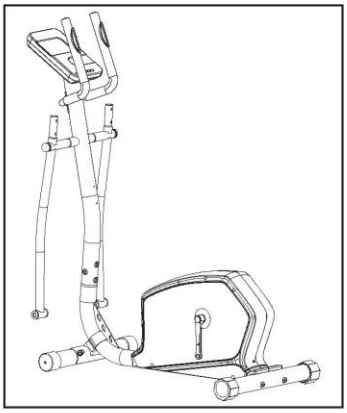


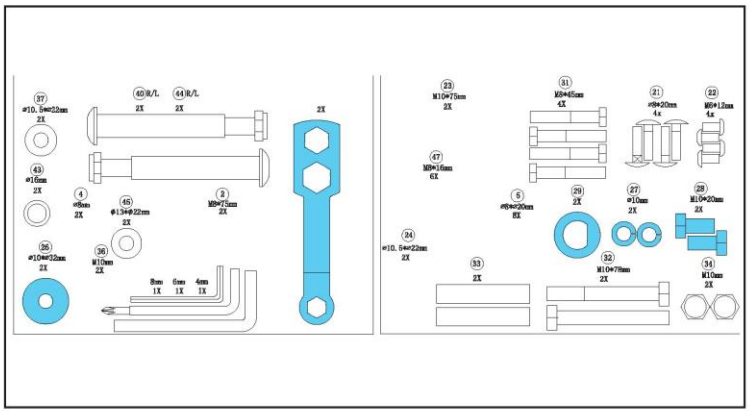




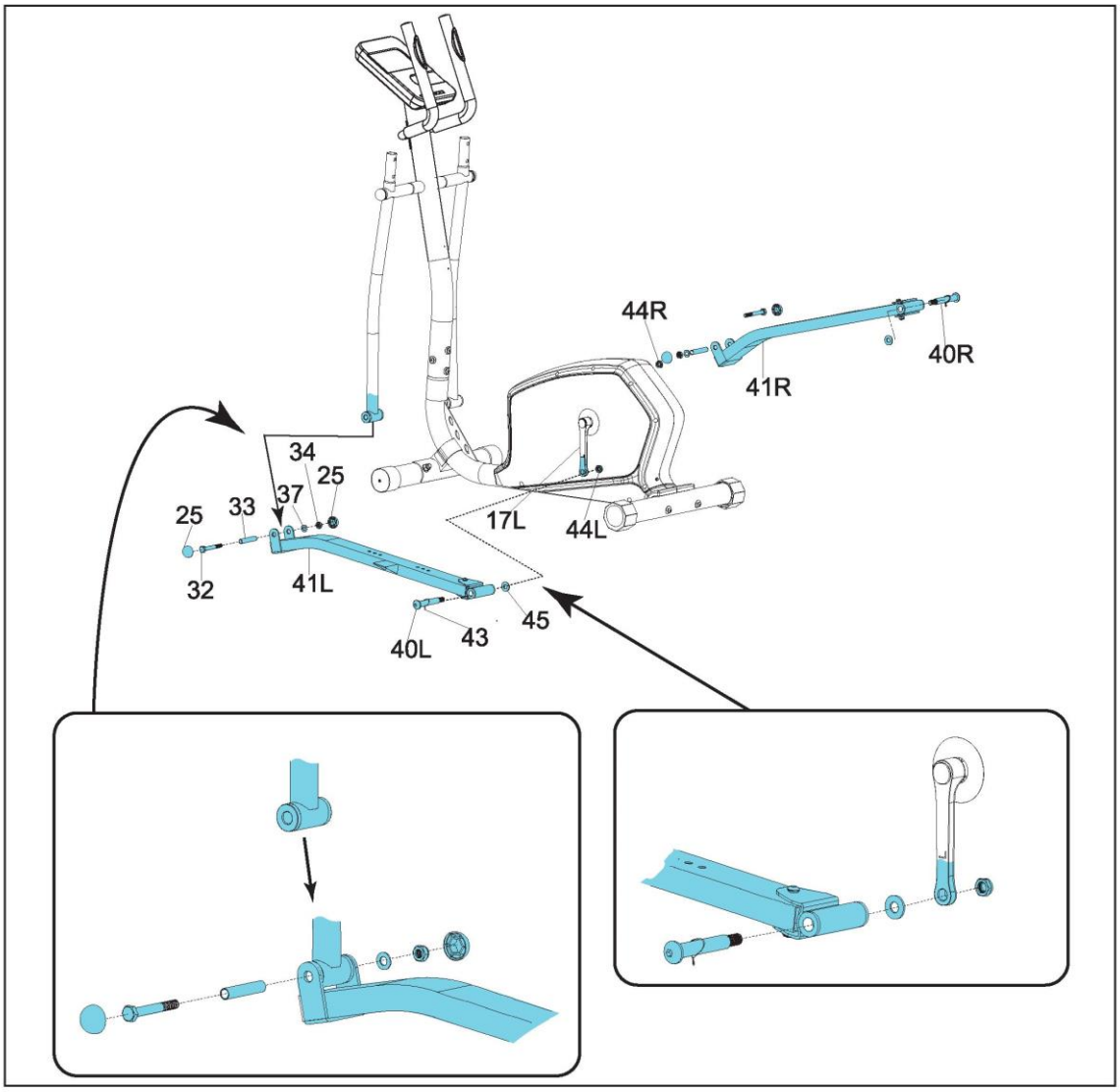
D-4

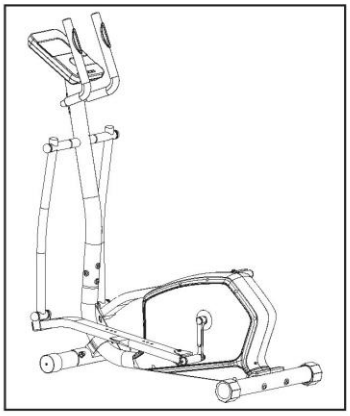


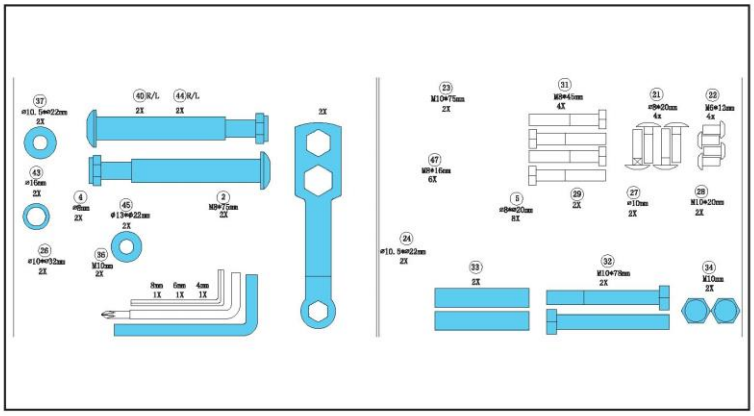




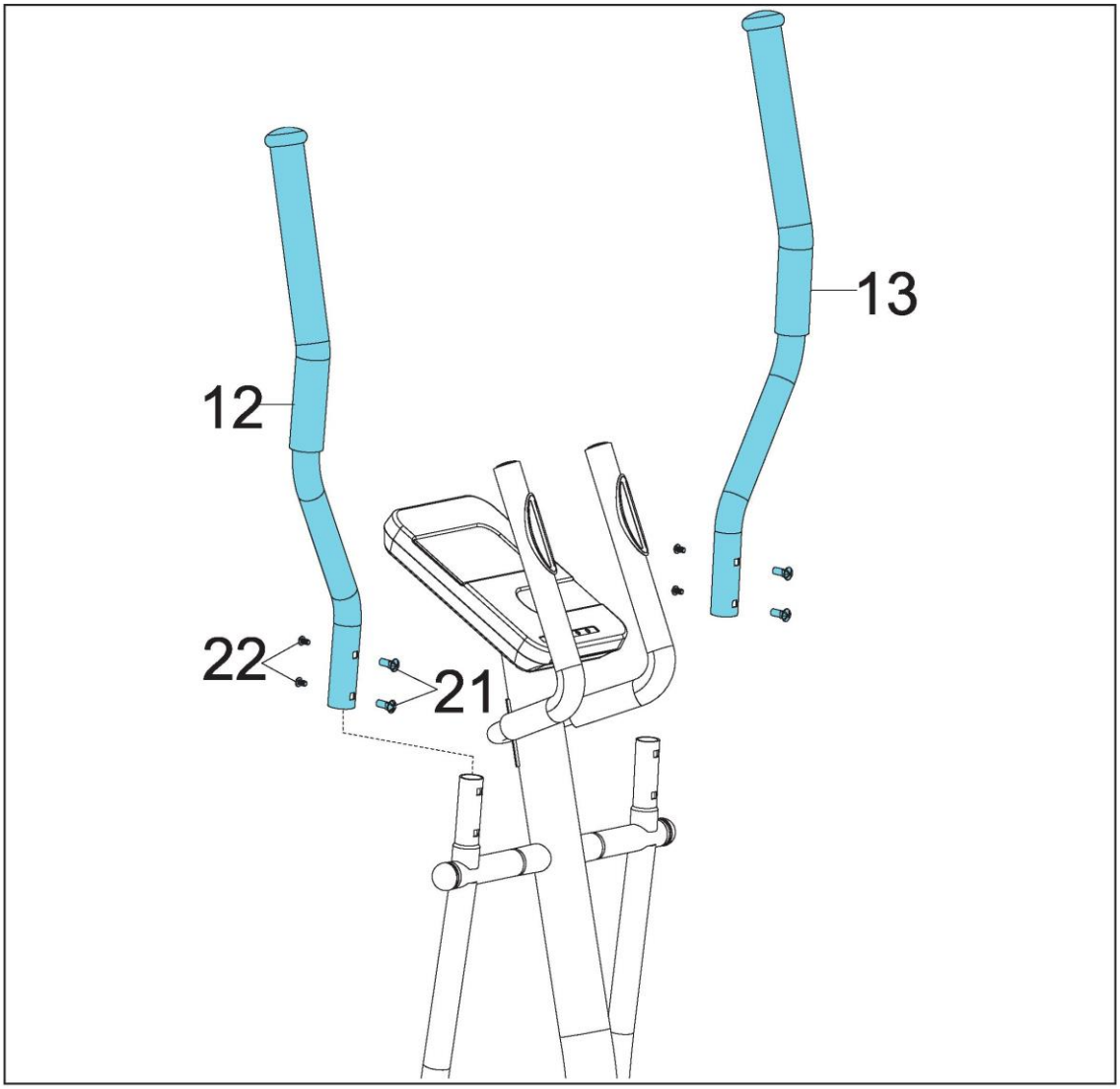
D-5

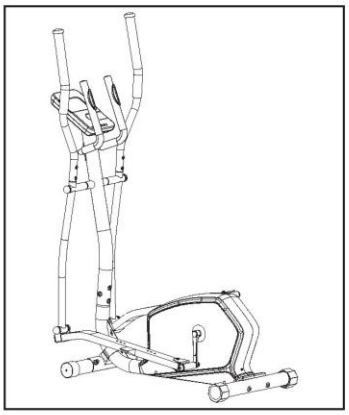


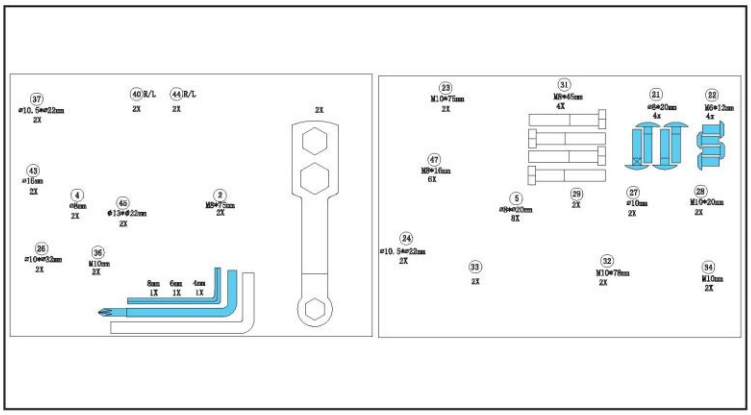




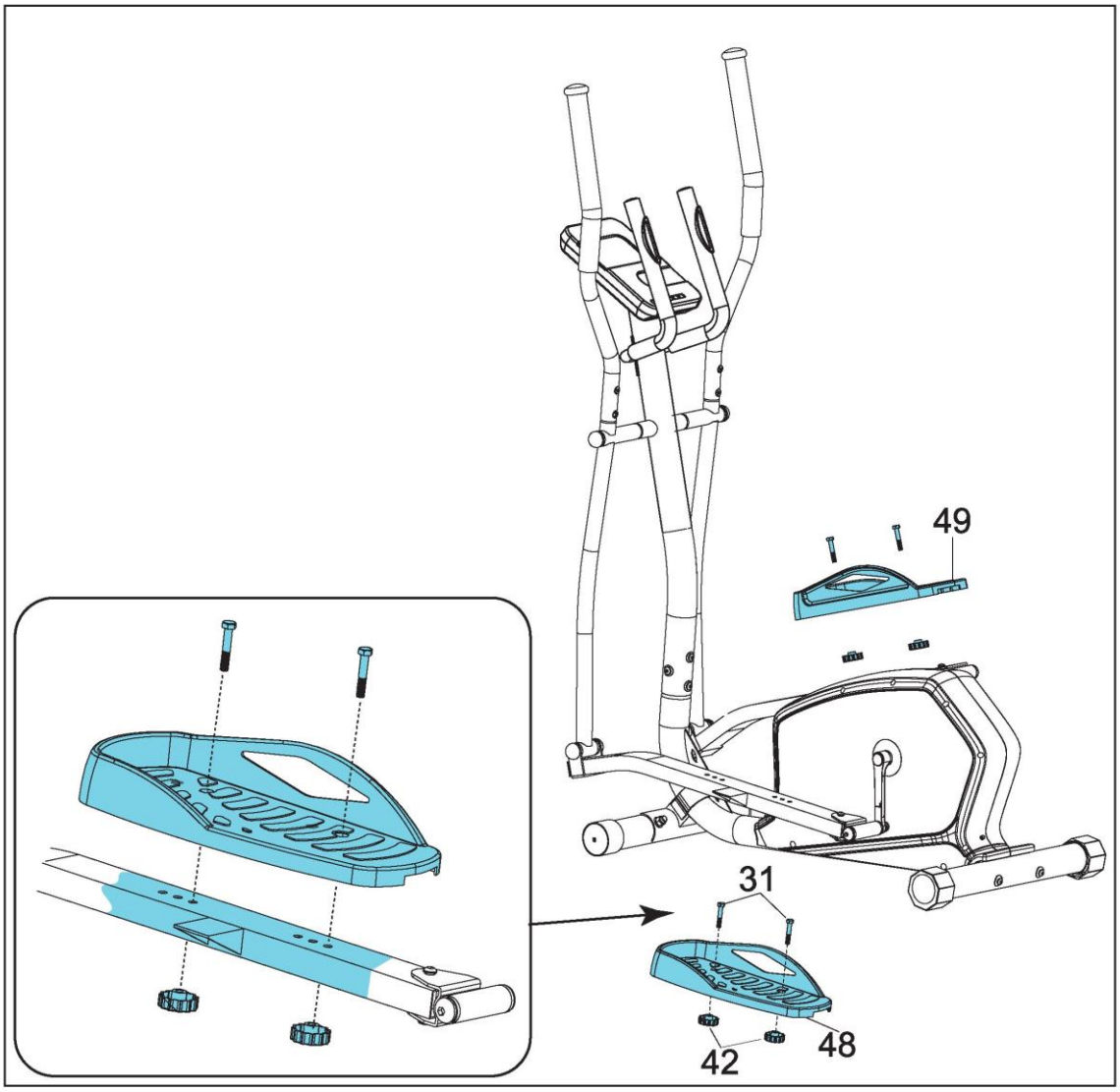
D-6

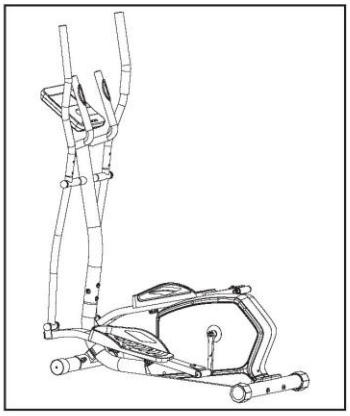


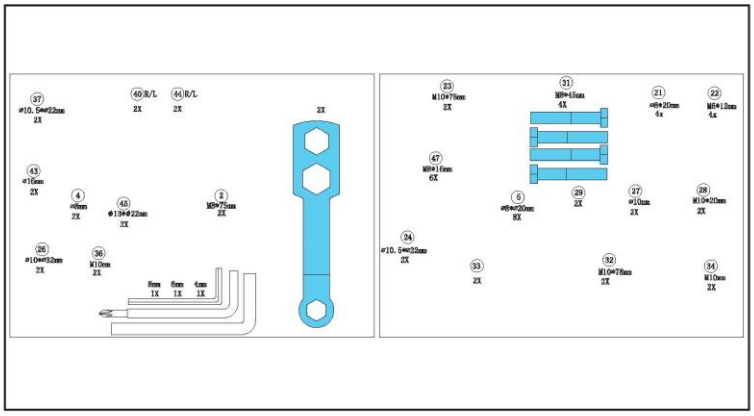




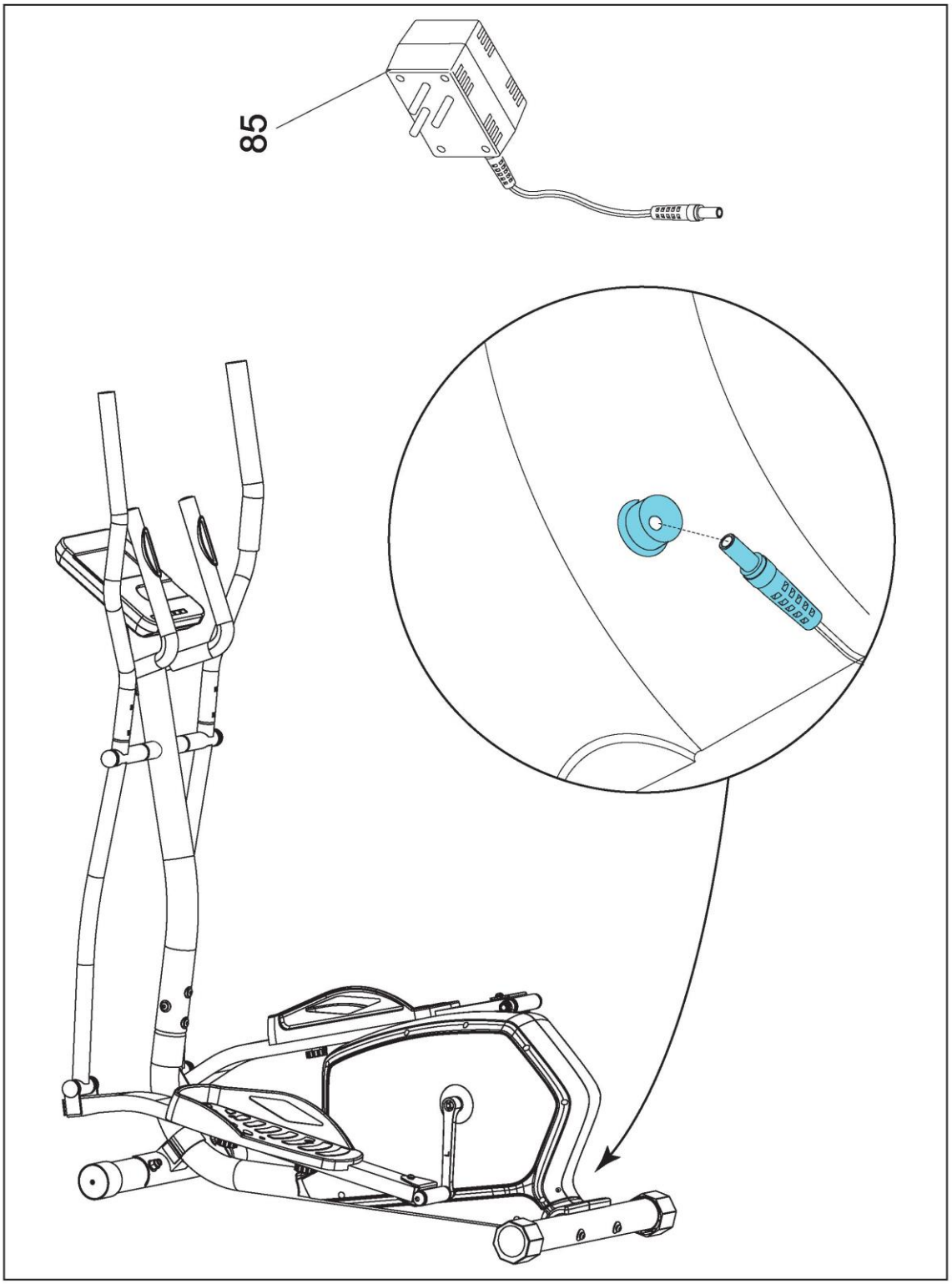
D-7



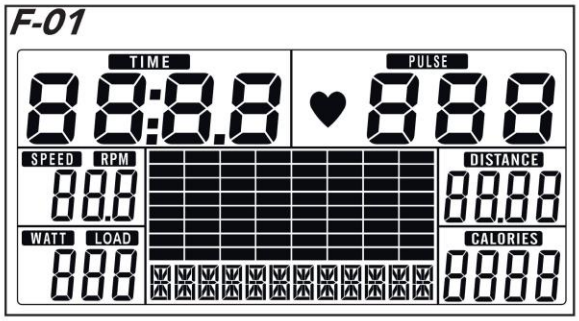


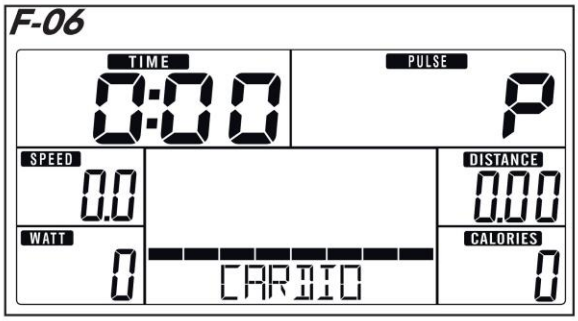


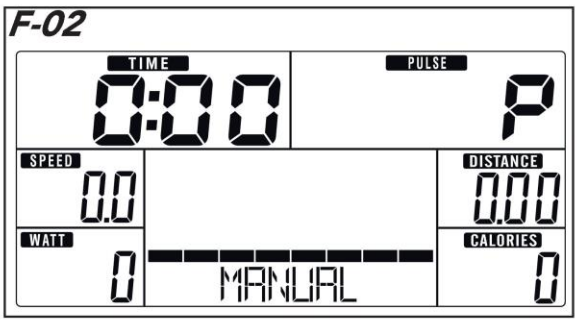
E

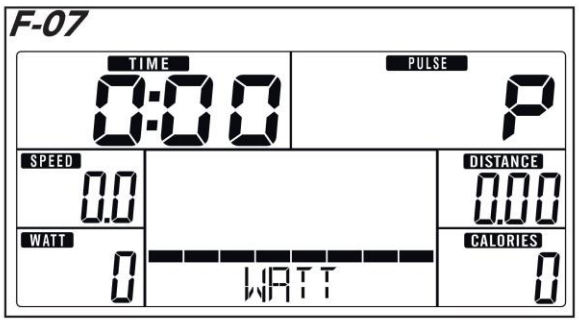


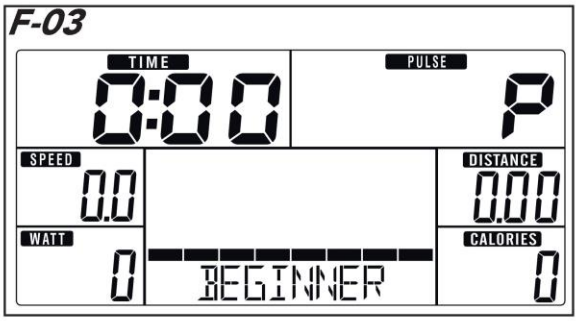
FitCross 40

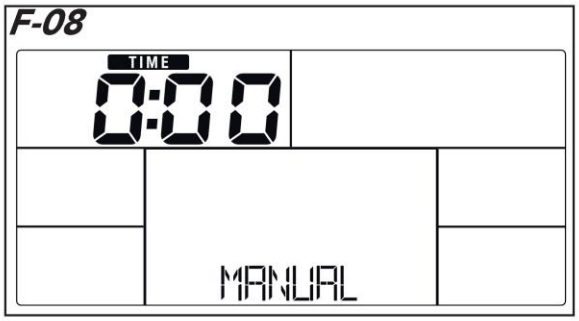

F-01
TIME
PULSE
SPEED
RPM
DISTANCE
WATT
LOAD
CALORIES

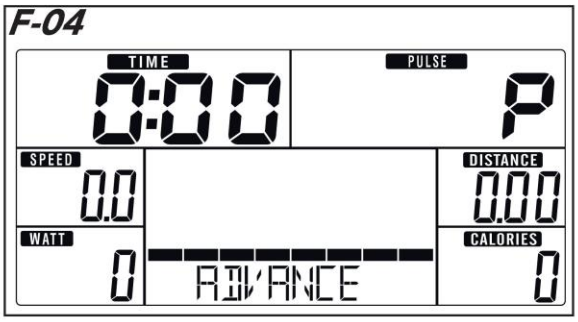

F-06
TIME
PULSE
SPEED
DISTANCE
WATT
CALORIES
CARDIO

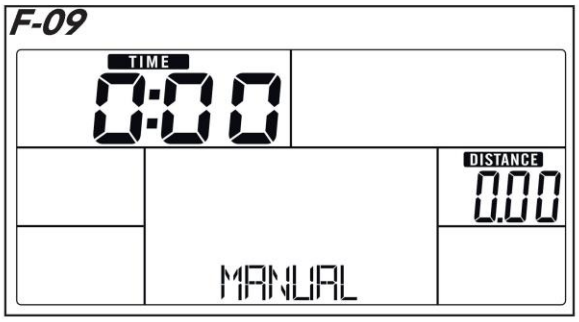

F-02
TIME
PULSE
SPEED
DISTANCE
WATT
CALORIES
MANUAL

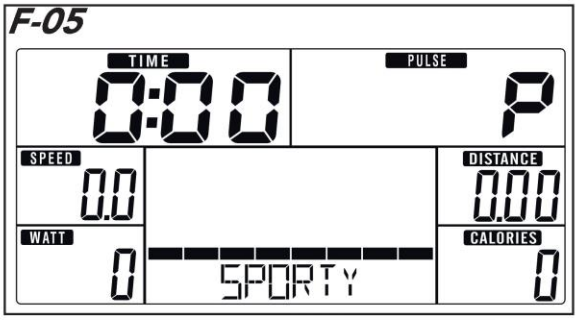

F-07
TIME
PULSE
SPEED
DISTANCE
WATT
CALORIES
WATT

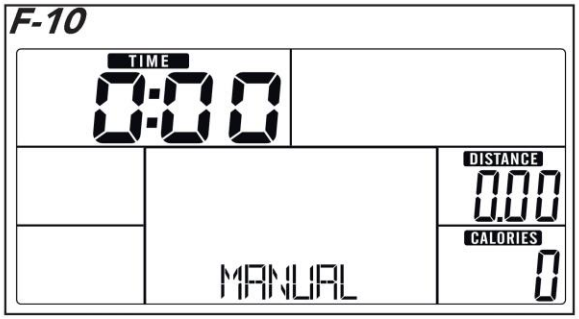

F-03
TIME
PULSE
SPEED
DISTANCE
WATT
CALORIES
BEGINNER

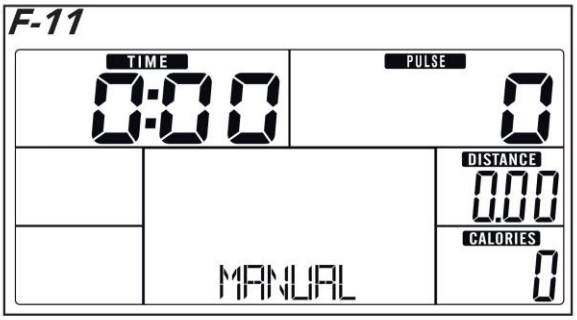

F-08
TIME
MANUAL

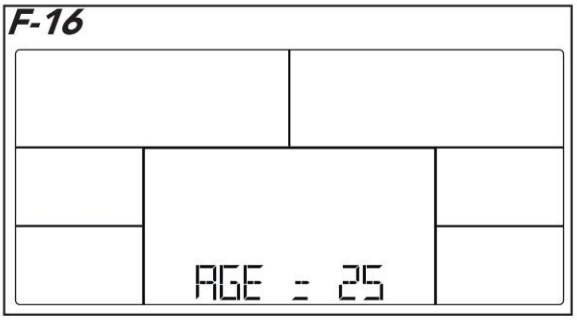

F-04
TIME
PULSE
SPEED
DISTANCE
WATT
CALORIES
ADVANCE

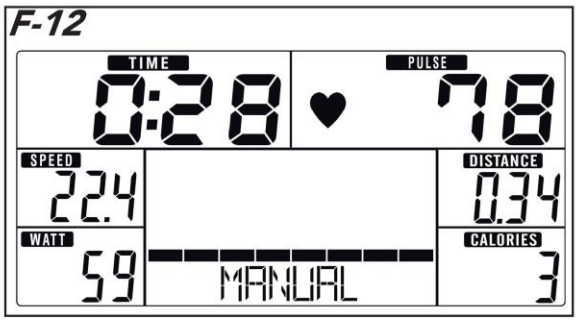

F-09
TIME
DISTANCE
MANUAL

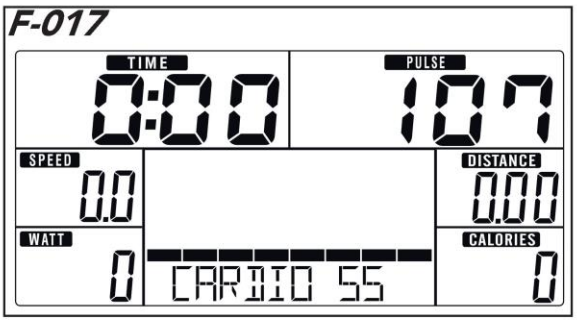

F-05
TIME
PULSE
SPEED
DISTANCE
WATT
CALORIES
SPORTY

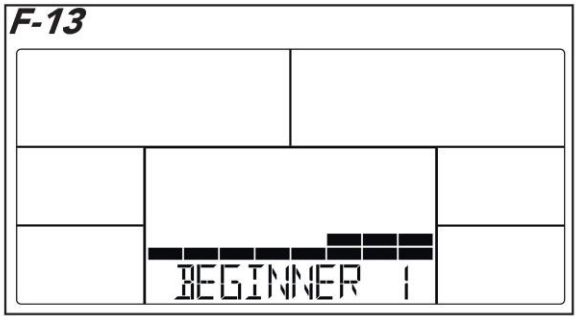

F-10
TIME
DISTANCE
CALORIES
MANUAL

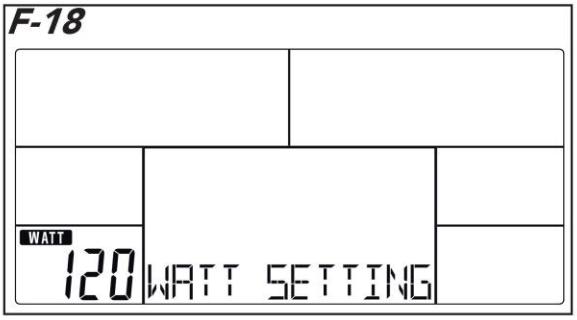

F-11
TIME
0:00
PULSE
0
DISTANCE
0.00
CALORIES
0
MANUAL

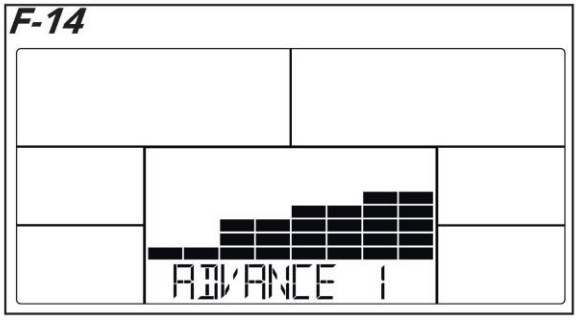

F-16
AGE : 25

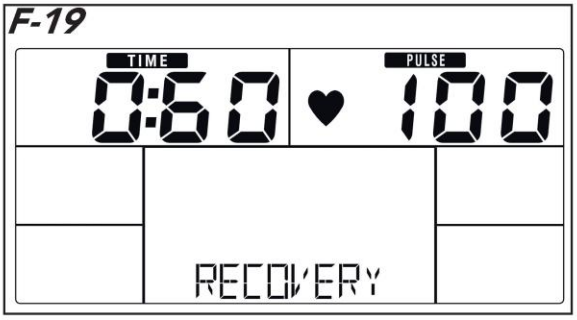

F-12
TIME
0:28
PULSE
78
SPEED
22.4
DISTANCE
0.34
WATT
59
CALORIES
3
MANUAL

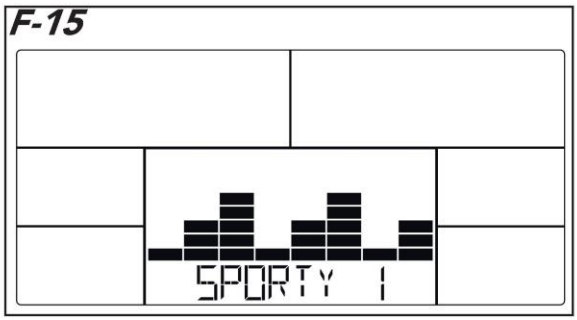

F-017
TIME
0:00
PULSE
107
SPEED
0.0
DISTANCE
0.00
WATT
0
CALORIES
0
CARDIO 55

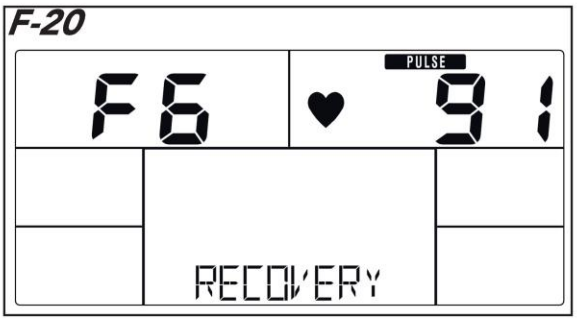

F-13
BEGINNER 1


F-18
WATT
120
WATT SETTING

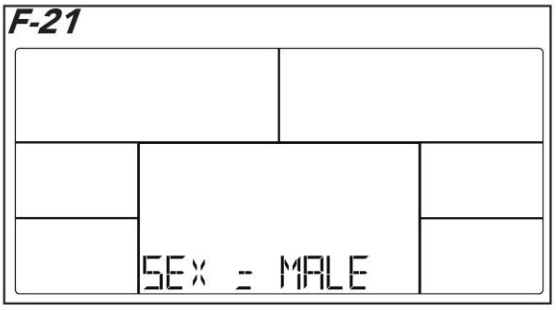

F-14
ADVANCE 1


F-19
TIME
0:60
PULSE
100
RECOVERY

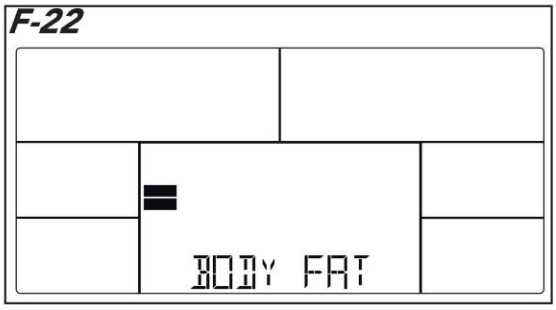

F-15
SPORTY 1


F-20
F6
PULSE
91
RECOVERY

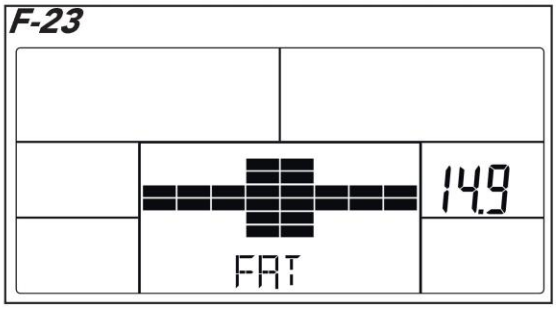
F-21



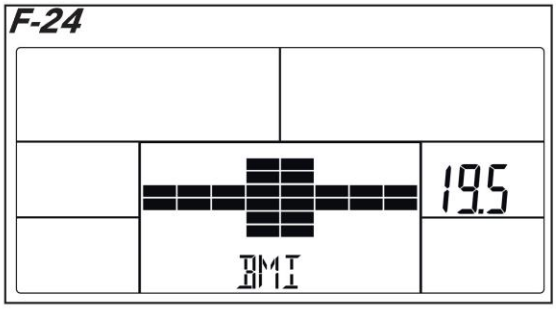
F-22



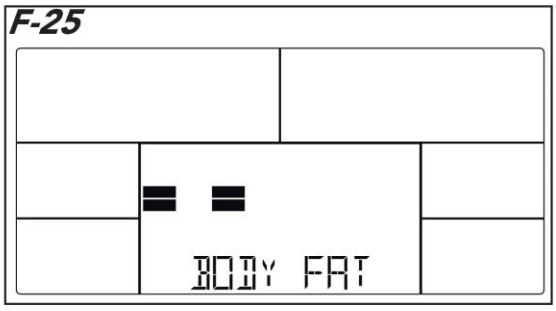
F-23



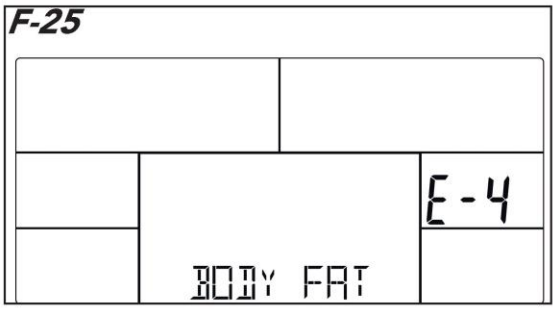
F-24



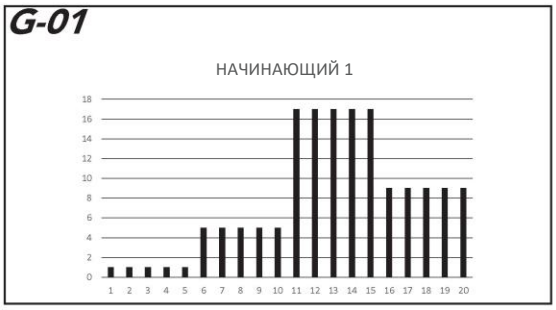
F-25



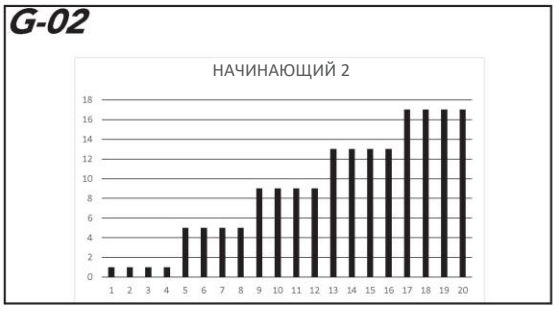
F-25



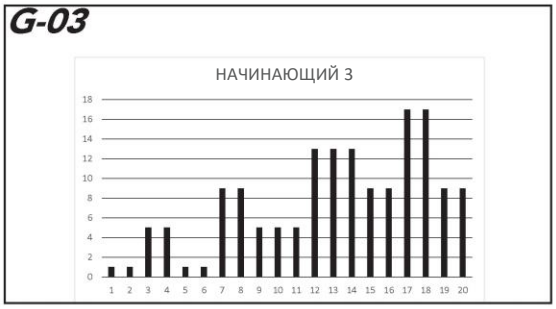
G-01



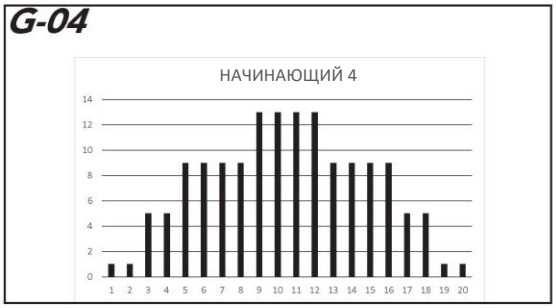
G-02



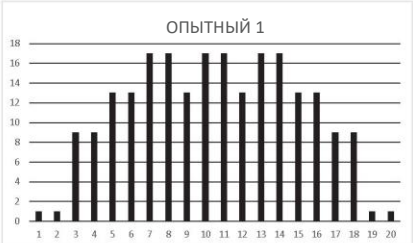
G-03



G-04

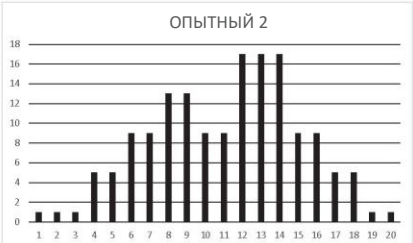


G-05



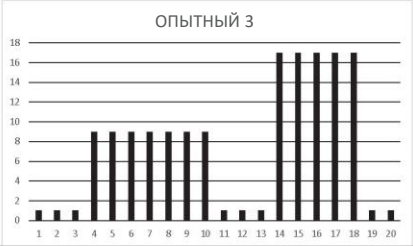
G-09

G-06

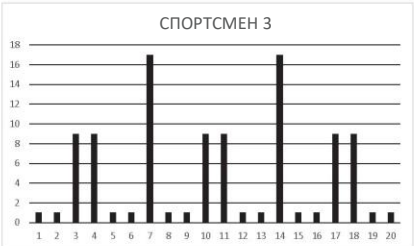


G-10

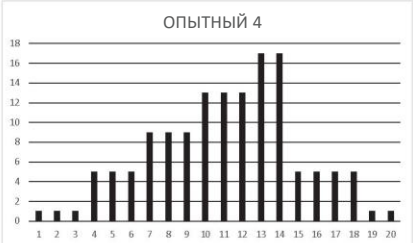
G-07



G-11



G-08



G-12

Ваш новый Кросс-тренажер

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

Техника безопасности

ВНИМАНИЕ

- 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 110кг.
- 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 вилку.

- 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.

Сборка тренажера

Описание (схема A)

Кросс-тренажер — это стационарный тренажер, позволяющий имитировать ходьбу или бег без чрезмерного воздействия на суставы.

Содержимое упаковки (схемы B и C)

- В упаковке содержатся компоненты, показанные на схеме B.
- В упаковке содержится крепеж, показанный на схеме C. 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 специальный коврик.
- 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 пригодится 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

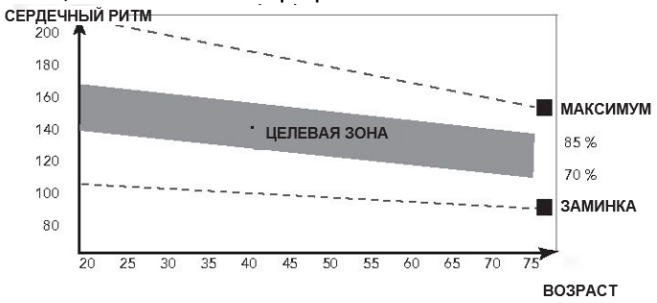
Эта часть тренировки помогает улучшить кровоток и должным образом подготовить мышцы к работе. Кроме того, разминка снижает риск судорог и травм мышц. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растягивания. В каждой позиции для растягиваний следует задерживаться примерно на 30 секунд.

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.

<u>Сердечный ритм</u>

Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) (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 датчики пульса в рукоятях одновременно с нагрудным датчиком сердечного ритма.
- Если вы установите максимальный пульс для тренировки, и в ходе нее текущий пульс превысит указанное значение, консоль издаст звуковое предупреждение.

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 2 регулируемые ножки. Если тренажер шатается, ножки можно использовать для выравнивания оборудования.

- Поворачивайте нужную ножку, пока тренажер не займет устойчивое положение.

ПРИМЕЧАНИЕ

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

Регулировка положения педалей (схема D-7)
Обе педали тренажера можно отрегулировать под рост и позицию пользователя.

- Ослабьте оба фиксатора педали.
- Переместите педаль в нужное положение.
- Затяните фиксаторы.

ПРИМЕЧАНИЕ

- Обе педали должны быть установлены симметрично.

Источник питания (схема E)
Тренажер работает от внешнего источника питания. Местоположение разъема питания тренажера показано на схеме.

ПРИМЕЧАНИЕ

- Сначала подключите кабель питания к тренажеру, и лишь затем к розетке.
- Всегда отключайте кабель питания, когда тренажер не используется.

Консоль (схема F)

1. *Дисплей*
2. *Держатель 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 подушечкой пальца. Избегайте касаний ногтями или острыми предметами.

ПРИМЕЧАНИЕ

- Если тренажер не используется в течение 4 минут, консоль переходит в режим ожидания. В режиме ожидания на дисплее отображается температура в помещении.

Отображение информации на экране консоли
Time (время)

- Если перед тренировкой не было установлено целевое время, отсчет ведется вперед.
- Если перед тренировкой было установлено целевое время, ведется отсчет от указанного значения до 0, после чего активируется уведомление звуком/подсветкой.
- Если в ходе тренировки консоль в течение 4 секунд не получает никаких данных, таймер останавливается.
- Диапазон отображаемого времени: 0:00~99:59

Speed (скорость)

- Отображение текущей скорости. Максимальная скорость: 99,9 км/ч или миль/ч.
- Если в ходе тренировки консоль в течение 4с не получает никаких данных, на дисплее скорости загорится значение "0.0".

RPM (ЧВП)

- Частота вращения педалей в минуту. Диапазон отображаемых значений: 0~15~999
- Если в ходе тренировки консоль в течение 4 секунд не получает никаких данных, на дисплее RPM загорится значение "0".

Load (сопротивление)

- Уровень сопротивления. Отображается в течение 3 секунд при регулировке.

WATTS (ватты)

- Текущая мощность в ваттах.
- Диапазон отображаемых значений: 0~999

Distance (расстояние)

- Если перед тренировкой не было установлено целевое расстояние, отсчет ведется вверх.
- Если перед тренировкой было установлено целевое расстояние, ведется отсчет от указанного значения до 0, после чего активируется уведомление звуком/подсветкой.
- Диапазон отображаемых значений: 0.00~99.99

Calories (калории)

- Если перед тренировкой не было установлено целевое количество калорий, отсчет ведется вверх.
- Если перед тренировкой было установлено целевое количество калорий, ведется отсчет от указанного значения до 0, после чего активируется уведомление звуком/подсветкой.
- Диапазон отображаемых значений: 0~9999.

ПРИМЕЧАНИЕ

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

Pulse (Пульс)

- Текущий пульс. Отображается через 6 секунд после получения консолью данных с датчиков.
- При отсутствии данных в течение 6 секунд на консоль выводится символ "P".
- Если текущий пульс превышает целевое значение, консоль издает звуковое предупреждение.
- Диапазон отображаемых значений: 0-30~230 уд/мин.

<u>Назначение кнопок</u>

Кнопка Up

- Увеличение уровня сопротивления
- Выбор настройки.

Кнопка Down

- Уменьшение уровня сопротивления
- Выбор настройки.

Кнопка Mode

- Подтверждение выбранного параметра или значения.

Кнопка Reset

- В режиме настройки позволяет сбросить значение выбранного параметра.
- Для сброса значений всех параметров нажмите и удерживайте кнопку Reset в течение 2 секунд.

Кнопка Start/Stop

- Запуск или остановка тренировки

Кнопка Body Fat

- Проверка ИМТ (индекса массы тела) и доли жировой ткани в режиме остановки

Кнопка Recovery

- Тест восстановления сердечного ритма.

<u>Использование</u>

Включение

- Подключите разъем кабеля блока питания к тренажеру.
- Нажмите любую кнопку для включения консоли, работающей в режиме энергосбережения.
- Начните вращать педали для включения консоли, работающей в режиме энергосбережения.

На дисплее загорятся все сегменты (схема - F-01)

Отключение

Если консоль в течение 4 минут не получает никаких данных, она автоматически переходит в режим энергосбережения (все данные текущей тренировки будут утеряны)

Выбор программы тренировки

При помощи кнопок UP/DOWN можно выбрать одну из программ:

- Manual (ручной ввод)
- Program (предустановленные программы)
- User Program (пользовательская тренировка)
- H.R.C. (тренировка по пульсу)
- Watt (тренировка по мощности)

Программы тренировок

Быстрый старт

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

Завершение тренировки

- Нажмите кнопку START/STOP во время тренировки, чтобы остановить тренировку или поставить ее на паузу.
- Чтобы возобновить поставленную на паузу тренировку, снова нажмите кнопку START/STOP.
- Нажмите и удерживайте кнопку RESET более 2 секунд, чтобы перезагрузить консоль (все данные текущей тренировки будут утеряны).

Manual (Режим ручного ввода)

- При помощи кнопок UP/DOWN выберите программу MANUAL, после чего нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к вводу настроек для тренировки "Ручной ввод".
- Нажимайте кнопки UP/DOWN для настройки продолжительности тренировки (схема F-07), после чего кнопку MODE для подтверждения введенных данных.
- После подтверждения вы также можете задать цели: расстояние, калории, а также пульс.

ПРИМЕЧАНИЕ

- При выборе более чем одной цели, тренировка завершится после достижения любой из них.
- Чтобы та или иная цель не учитывалась во время тренировки, не задавайте ее значение перед началом тренировки.

- Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.
- Нажимайте кнопки UP/DOWN для изменения уровня сопротивления. Уровень сопротивления отображается в окне LOAD.

Program (предустановленные программы)

- Используйте кнопки UP/DOWN для выбора программы тренировки P1 ~ P12, а затем нажмите кнопку MODE для подтверждения (схема F-02).
- Используйте UP/DOWN для настройки времени.
- Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.
- Нажмите кнопку START/STOP, чтобы приостановить тренировку.
- Нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.

User Program (Пользовательская программа)

- Используйте кнопки UP/DOWN для выбора программы тренировки, а затем нажмите кнопку MODE для подтверждения.
- С помощью кнопок UP/DOWN, создайте профиль пользователя.
- Установите уровень сопротивления для первого из 20 этапов, подтвердите ввод данных и переход к следующему этапу нажатием на кнопку MODE. Повторите для всех 20-ти этапов.
- Подтвердите введенные данные нажимая и удерживая кнопку MODE в течение 2 секунд.
- Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы приостановить тренировку.
- Нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.

H.R.C. (тренировка по пульсу)

- При помощи кнопок UP/DOWN выберите программу H.R.C., после чего нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к вводу настроек для тренировки "по пульсу".
- Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора возраста.
- Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора сердечного ритма: 55% (схема - 16), 75%, 90% или TAG (целевой CP). (по умолчанию: 100)
- Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора продолжительности тренировки. Нажмите кнопку MODE для подтверждения.
- Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.
- Нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.

Watt (Тренировки по мощности)

- При помощи кнопок UP/DOWN выберите программу WATT, после чего нажмите кнопку MODE/ENTER, чтобы перейти к вводу настроек для тренировок по мощности.
- Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора целевой мощности (по умолчанию 120Вт)
- Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора времени.
- Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.
- Нажимайте кнопки UP/DOWN для изменения уровня мощности.
- Нажмите кнопку START/STOP, чтобы приостановить тренировку.
- Используйте кнопку RESET, для возврата в главное меню.

Кнопка 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

Кнопка Body Fat

- Нажмите кнопку BODY FAT, чтобы начать проверку доли жировой ткани.
- Во время проверки держитесь за обе рукояти. На ЖК-дисплее в течение 8 секунд будут отображаться символы “-” “- -” “- - -” “- - - -”до завершения проверки.
- На дисплей будут выведены показатели доли жировой ткани и ИМТ.

Коды ошибок, выводимые при данной проверке

- *E-1: консоль не получает сигнал с датчиков пульса в рукоятях.
- *E-4: показатели доли жировой ткани и ИМТ ниже 5 или выше 50.

Диагностика неисправностей

- 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.

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 подвижных деталей.

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.
- Если вам требуется запасная часть – сообщите ее номер, руководствуясь схемой и списком на последних страницах данного руководства.

Транспортировка и хранение

ВНИМАНИЕ

- Перед перемещением тренажера 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 рукояти.

- Храните оборудование в сухом месте с минимальными перепадами температуры.

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.

Технические данные тренажера

Характеристика	**Ед. измерения**	**Значение**
Длина	см/дюйм	127,0 50,0
Ширина	см/дюйм	61,0 24,0
Высота	см/дюйм	163,0 64,2
Вес	кг/фунт	34,0 75,0
Макс. вес пользователя	Кг/фунты	110 242
Адаптер		
Напряжение	В	9В пост. тока
Сила тока	А	0.5 А

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 ведома 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.

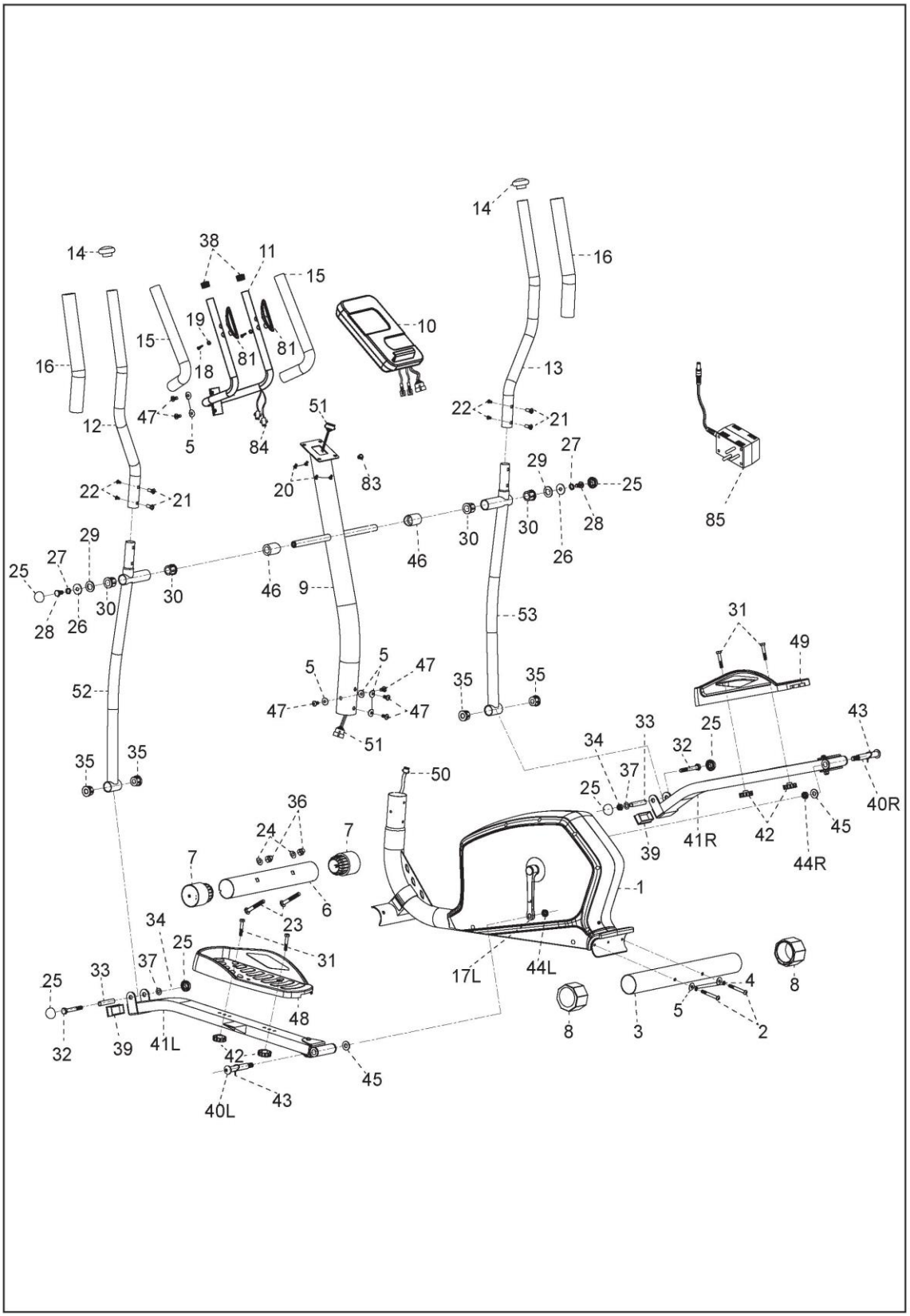
Заявление производителя

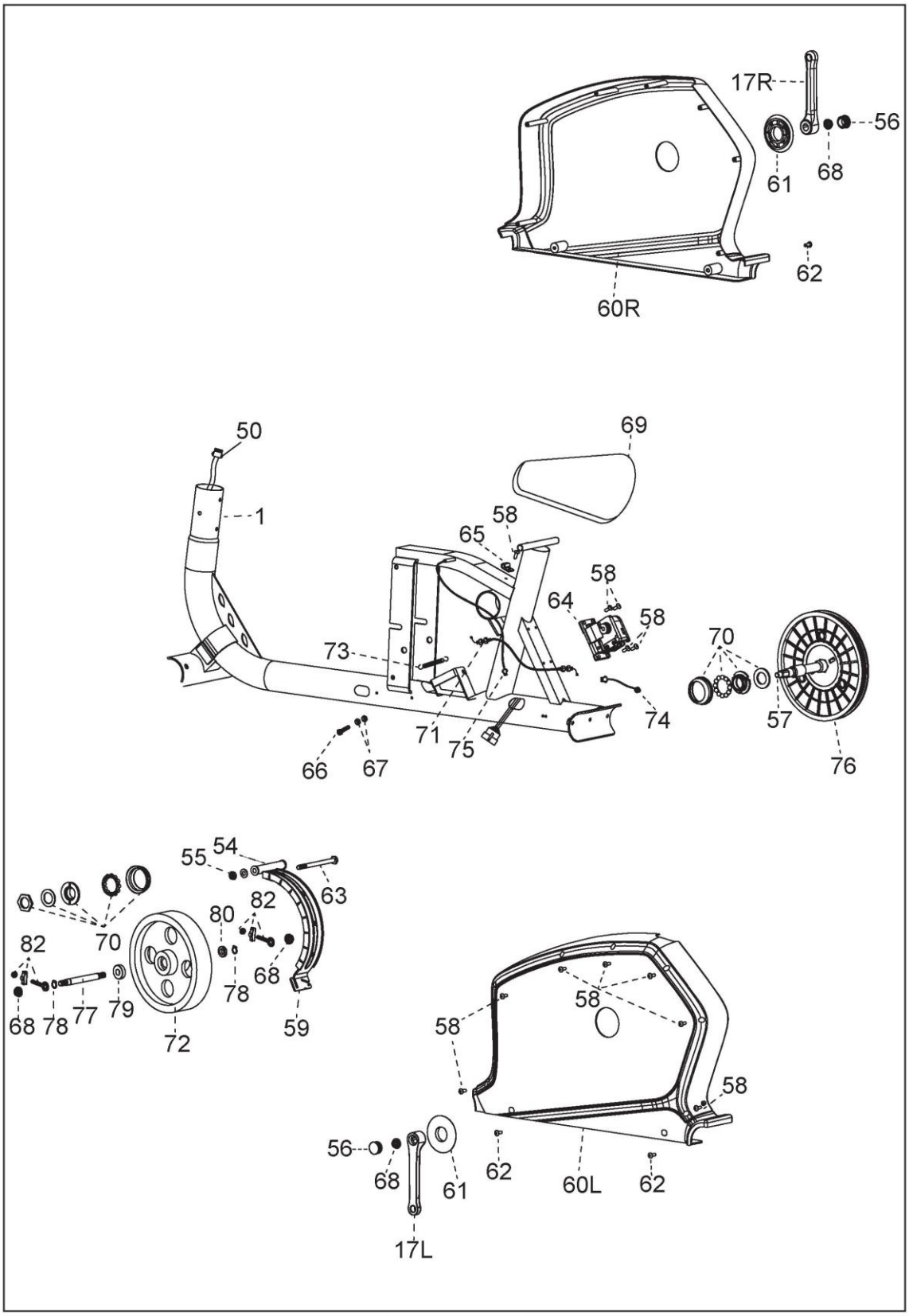
Tunturi New Fitness BV заявляет, что данный продукт соответствует следующим стандартам и директивам: EN 957 (HC), 89/336/EEC. В связи с этим на продукте имеется маркировка CE.
04-2018
Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1 1311 XE Almere The Netherlands

Отказ от ответственности

© Tunturi New Fitness BV, 2018. Все права сохранены.
В продукт и в руководство могут вноситься изменения. Технические характеристики продукта могут быть изменены без дополнительного уведомления покупателя.

FitCross 40


14
38
11
15
16
19
81
81
10
18
13
47
5
84
51
22
21
12
20
83
27
29
25
28
30
26
85
46
9
53
31
49
52
47
35
33
25
43
34
32
37
50
40R
36
24
7
39
41R
42
45
44R
6
1
23
31
17L
44L
4
8
3
5
2
41L
48
40L
43
45


17R
56
61
68
62
60R
50
69
1
58
65
58
64
58
70
73
74
57
71
75
66
67
76
55
54
63
82
80
70
82
68
78
79
68
78
77
72
59
58
58
58
56
68
61
62
60L
62
17L

№	Наименование	Спецификации	Кол-во
1	Основная рама		1
2	Винт с шестигранным шлицем	M8*75	2
3	Задний стабилизатор		1
4	Пружинная шайба	Ø8	2
5	Изогнутая шайба	Ø8*Ø20*1.5	8
6	Передний стабилизатор		1
7	Заглушка переднего		2
8	Заглушка заднего		2
9	Передняя стойка		1
10	Консоль		1
11	Фиксированные рукояти		1
12	Верхняя часть рукояти (Л)		1
13	Верхняя часть рукояти (П)		1
14	Заглушка		2
15	Покрытие фиксированной		2
16	Рукоять из пеноматериала		2
17L	Шатун (Л)		1
17R	Шатун (П)		1
18	Винт		2
19	Шайба		2
20	Винт консоли	M5*10	4
21	Болт подвижной опоры	Ø8*20	4
22	Болт с шестигранным шлицем	M6*12	4
23	Болт подвижной опоры	M10*75	2
24	Изогнутая шайба	Ø10.5*Ø22*1.5	2
25	Торцевая заглушка		6
26	Шайба	Ø10*Ø32	2
27	Пружинная шайба	Ø10	2
28	Болт с шестигранной головкой	M10*20	2
29	D-образная шайба		2
30	Втулка		4
31	Болт с шестигранной головкой	M8*45	4
32	Болт с шестигранной головкой	M10*78	2
33	Втулка	Ø12.7*65	2
34	Нейлоновая гайка	M10	2
35	Втулка		4
36	Колпачковая гайка	M10	2
37	Плоская шайба	Ø10.5*Ø22*1.5	2
38	Заглушка	Ø25,4	2
39	Заглушка	60*30	2
40L	Шарнирный болт (Л)		1
40R	Шарнирный болт (П)		1
41L	Трубка педалей (Л)		1
41R	Трубка педалей (П)		1
42	Регулировочная ручка		4
43	Волнистая шайба		2

№	Наименование	Спецификации	Кол-
44L	Стопорная гайка шарнирного		1
44R	Стопорная гайка шарнирного		1
45	Плоская шайба	Ø22*Ø13*2.5	2
46	Пластмассовая распорная		2
47	Винт с шестигранным шлицем	M8*16	6
48	Педаль (Л)		1
49	Педаль (П)		1
50	Нижний кабель консоли		1
51	Верхний кабель консоли		1
52	Нижняя часть рукояти (Л)		1
53	Нижняя часть рукояти (П)		1
54	Шайба	Ø8*Ø17	1
55	Нейлоновая гайка	M8	1
56	Заглушка шатуна		2
57	Ось шкива ремня		1
58	Самонарезающий винт	ST5*15	12
59	Магнитный блок		1
60L	Кожух цепи (Л/П)		1
60R	Кожух цепи (Л/П)		1
61	Кожух шатуна		2
62	Самонарезающий винт		4
63	Винт с шестигранной головкой	M8*105	1
64	Двигатель		1
65	Держатель датчика		1
66	Винт с шестигранной головкой	M6*25	1
67	Шестигранная гайка	M6	2
68	Гайка с фланцем		4
69	Ремень		1
70	Шариковый подшипник в		1 шт
71	Кабель двигателя		1
72	Маховик		1
73	Пружина		1
74	Кабель питания		1
75	Кабель датчика		1
76	Шкив ремня		1
77	Ось маховика		1
78	С-образный фиксатор		2
79	Подшипник	6001	1
80	Подшипник	6901	1
81	Датчик сердечного ритма в		2
82	Регулируемый крепеж		2
83	Предохранительная втулка		1
84	Кабель датчика в рукояти		2
85	Адаптер	9В/0,5А	1
	Комплект крепежа		1