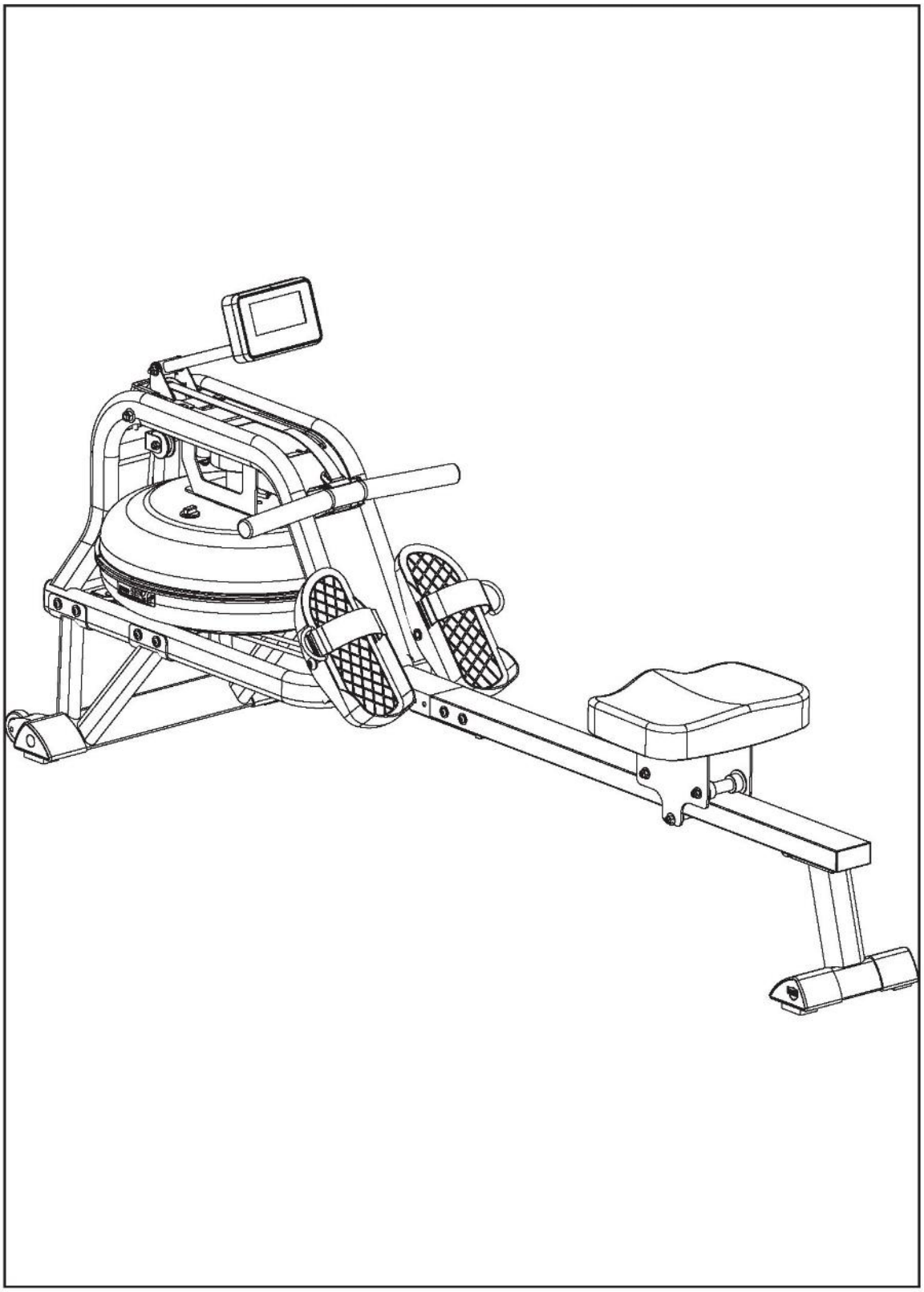
Тренажер для гребли FitRow 70

Руководство пользователя

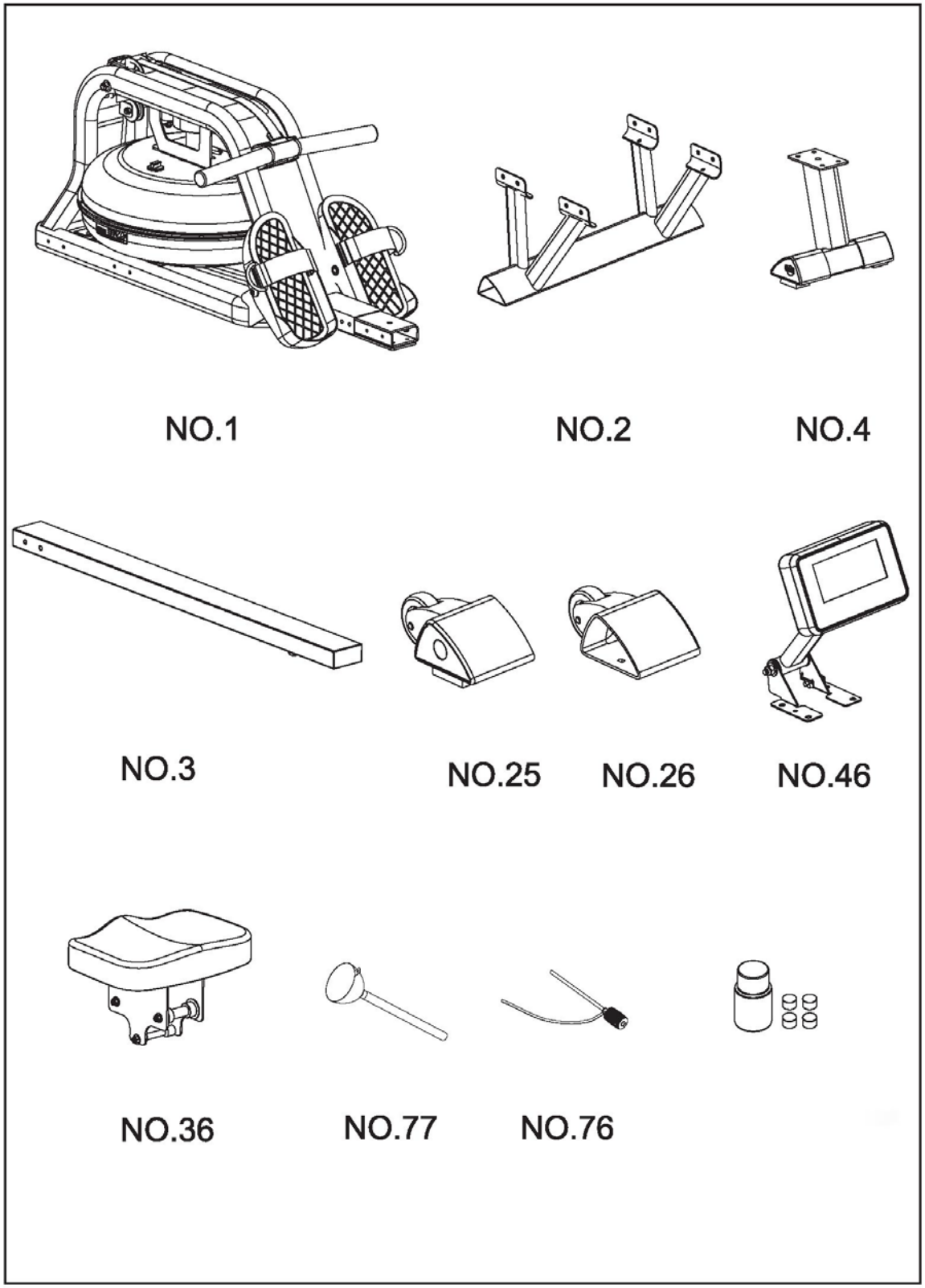
FitRow 70WTR	
Напряжение питания:	-
Максимальный вес пользователя:	150 кг
Домашнее использование	
Произведено в Китае	
Серийный номер:	

Внимание!
Перед сборкой тренажера прочтите данное руководство пользователя.

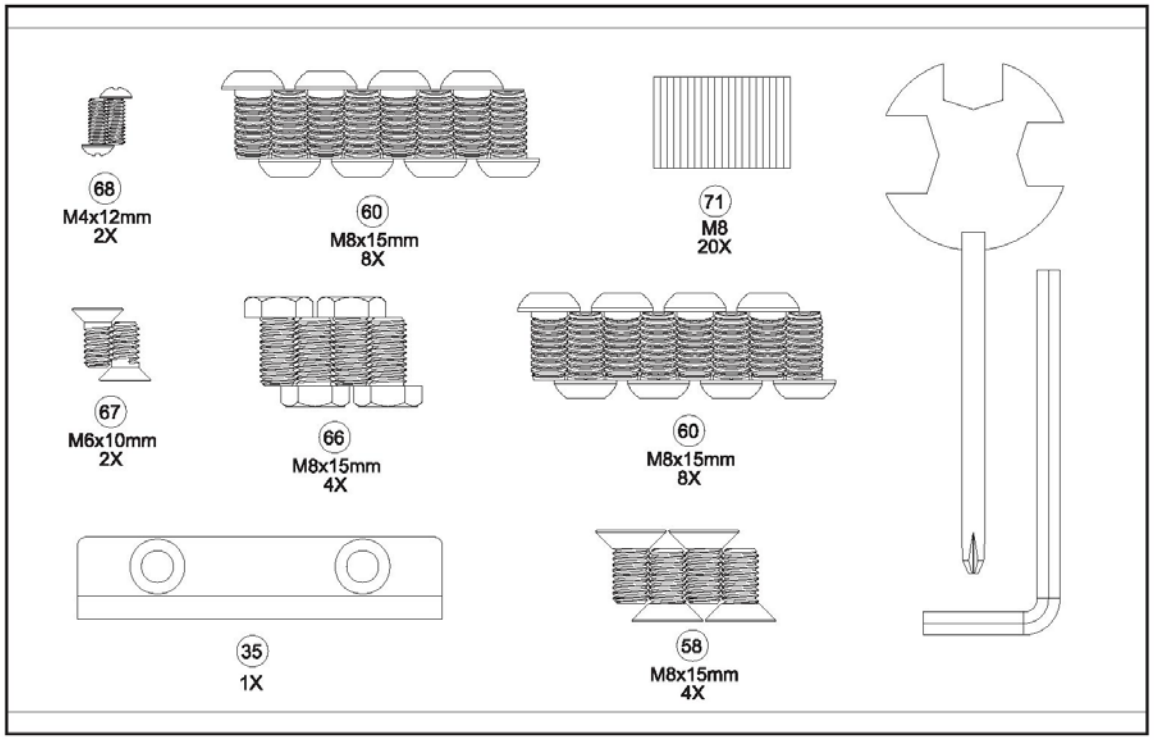
A



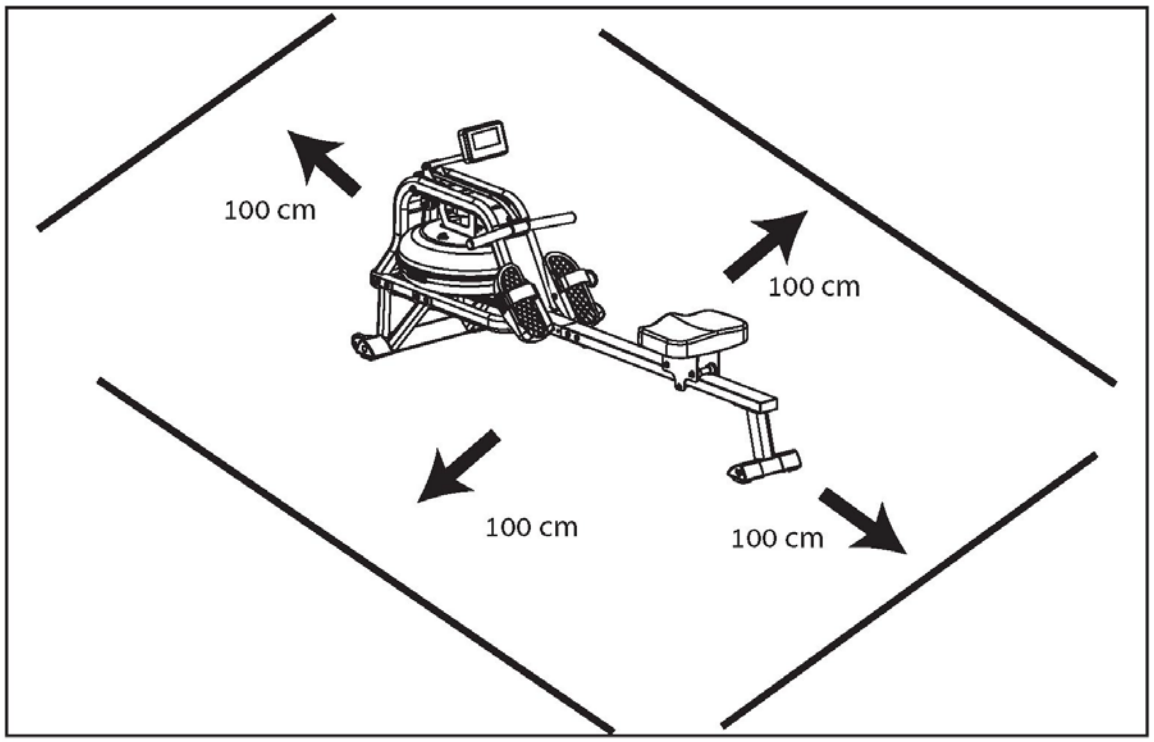
B



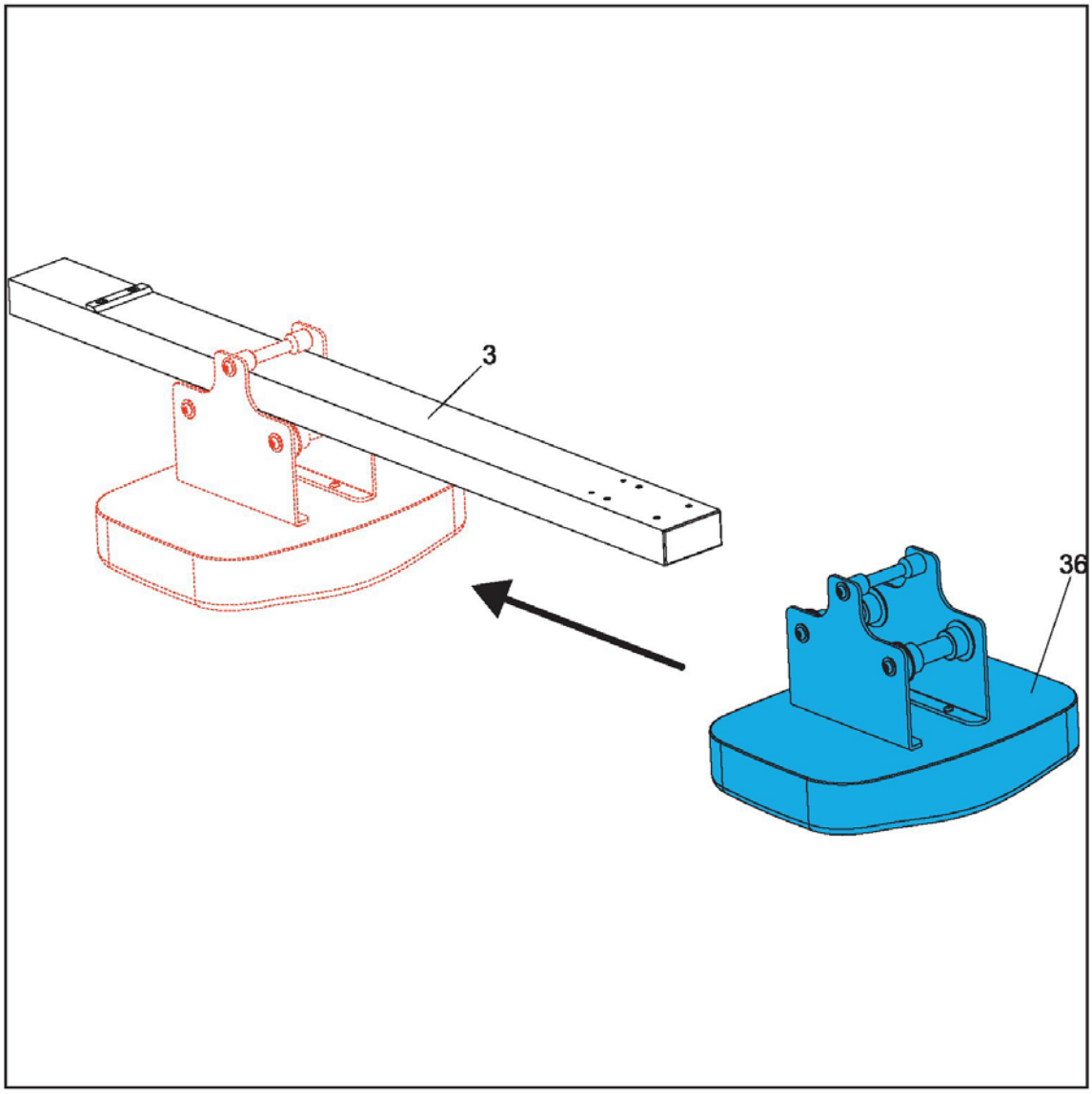
C

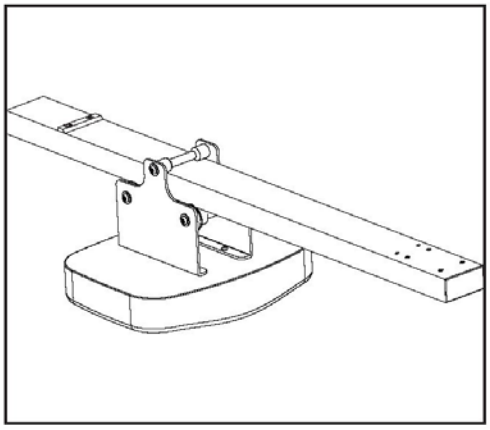

68
M4x12mm
2X
60
M8x15mm
8X
71
M8
20X
67
M6x10mm
2X
66
M8x15mm
4X
60
M8x15mm
8X
35
1X
58
M8x15mm
4X

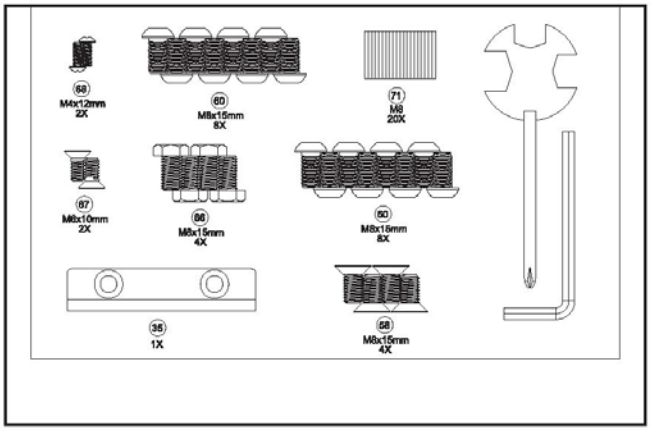
D


100 cm
100 cm
100 cm
100 cm

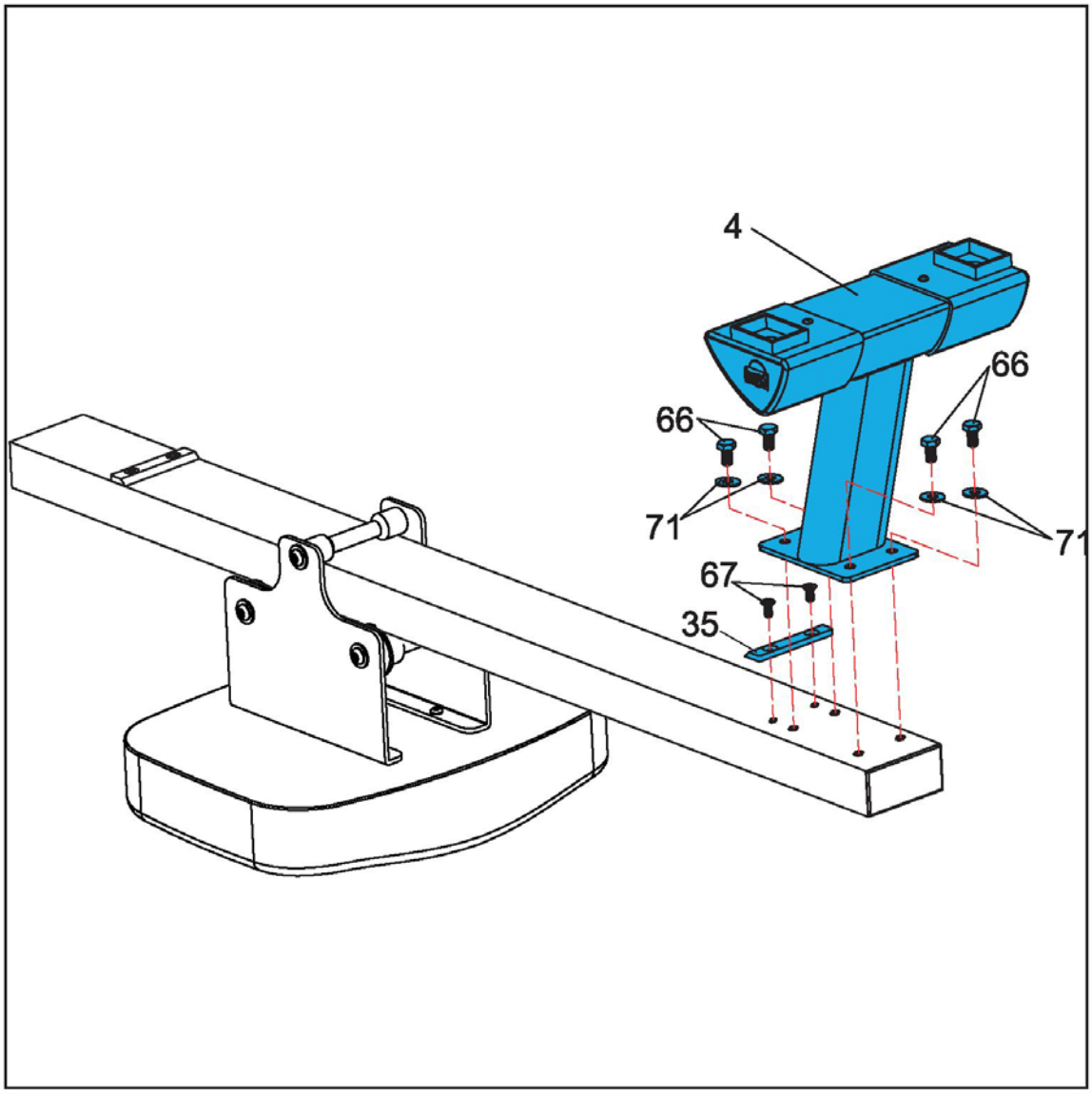
D-1

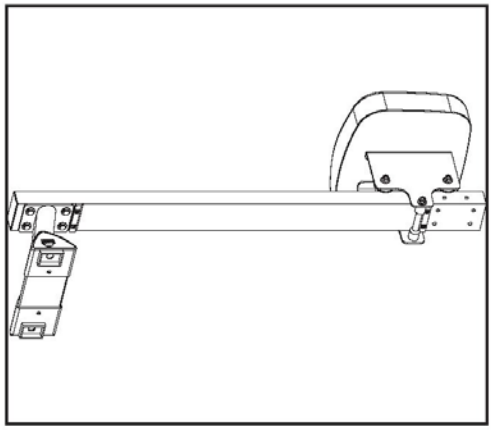

3
36

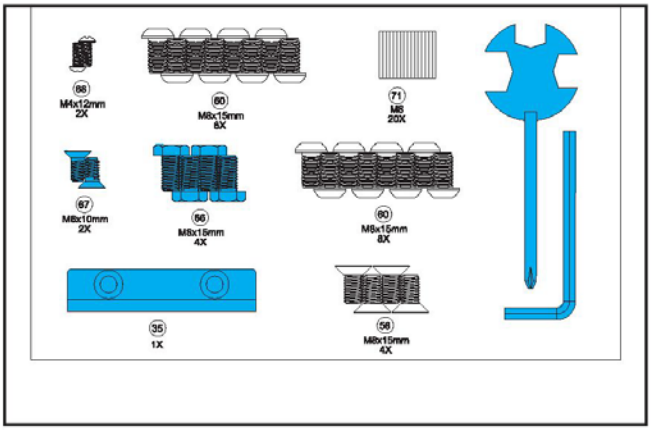



68
M4x12mm
2X
60
M8x15mm
8X
71
M8
20X
67
M6x10mm
2X
66
M8x15mm
4X
50
M8x15mm
8X
35
1X
58
M8x15mm
4X

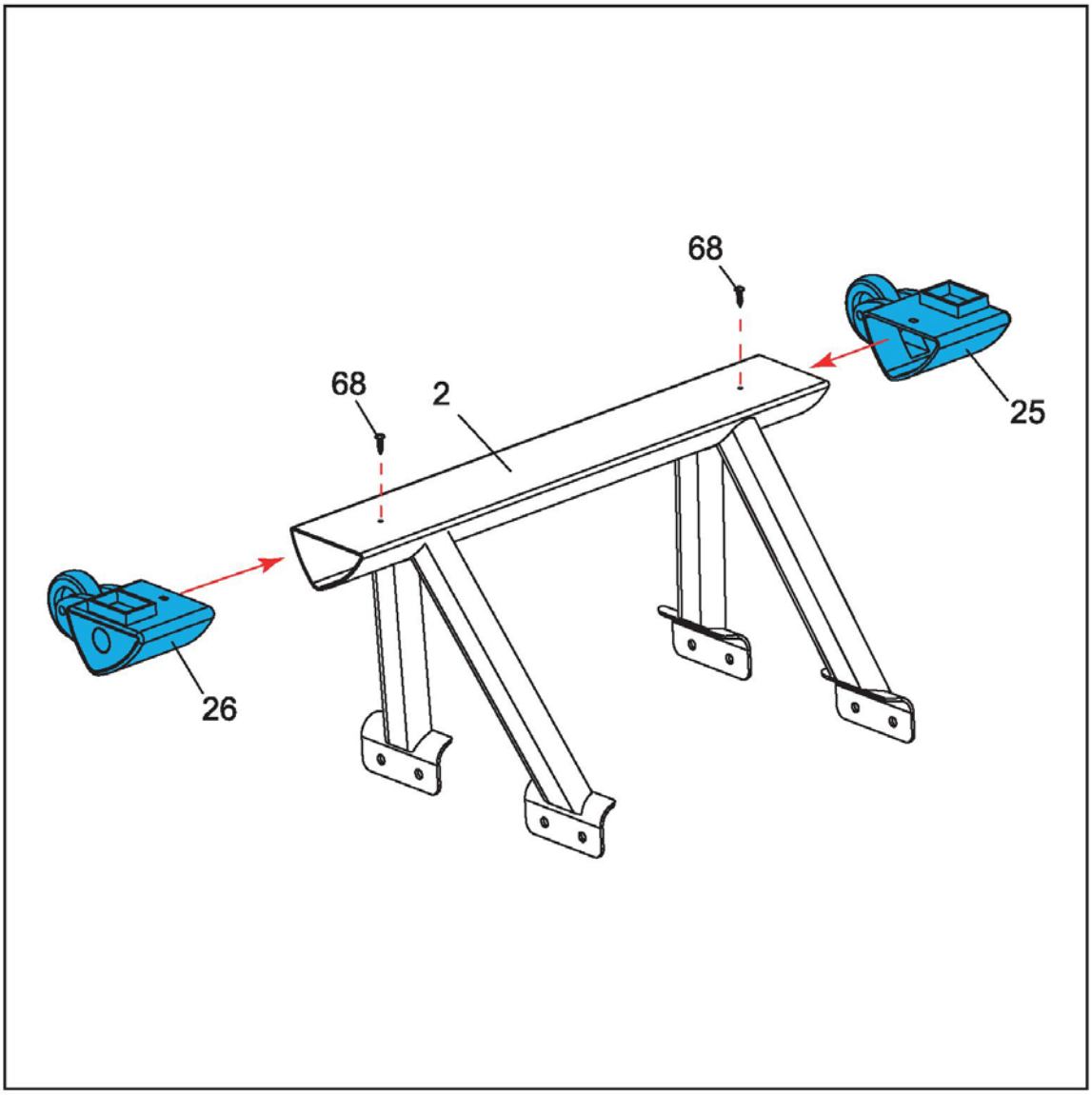
D-2

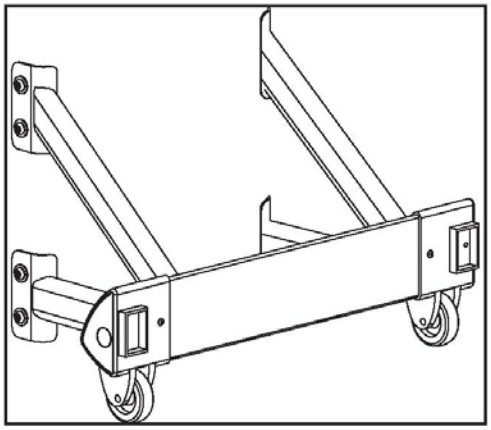

4
66
66
71
71
67
35

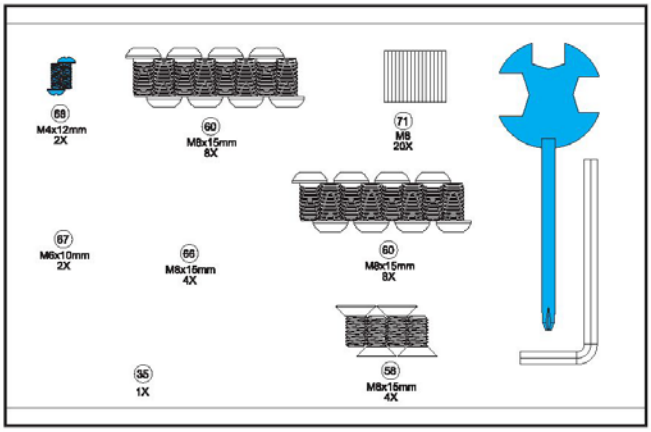



58
M4x12mm
2X
60
M8x15mm
8X
71
M6
20X
67
M8x10mm
2X
66
M8x18mm
4X
60
M8x15mm
8X
35
1X
58
M8x15mm
4X

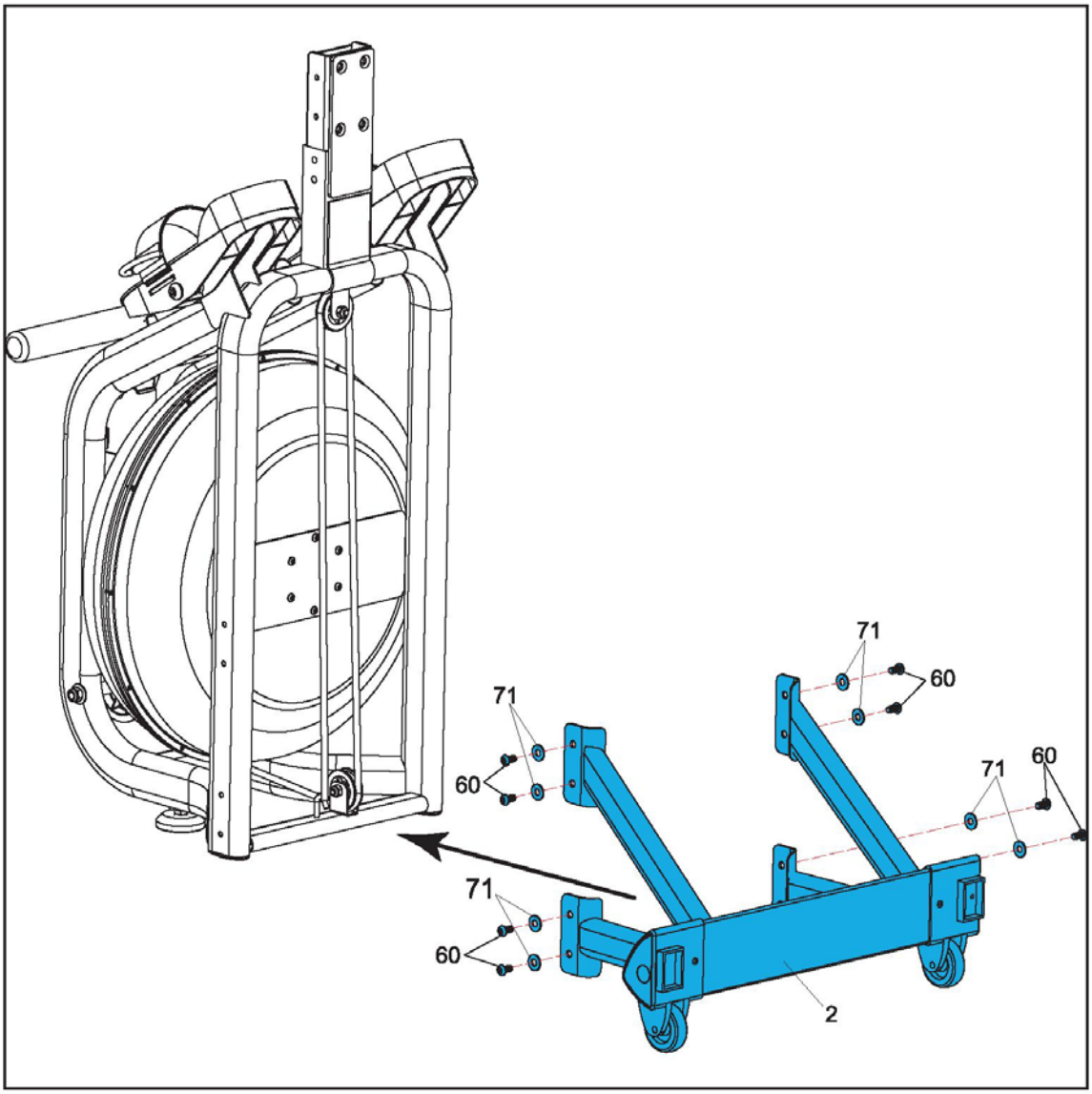
D-3

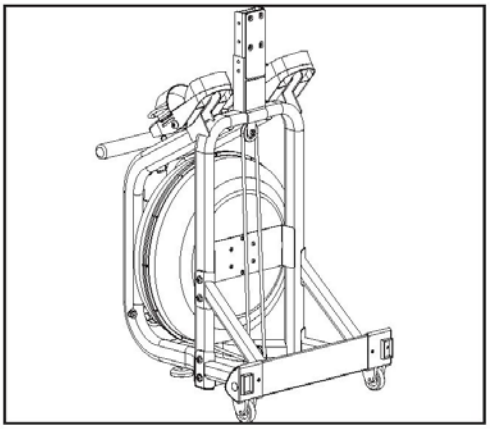

68
68
2
25
26

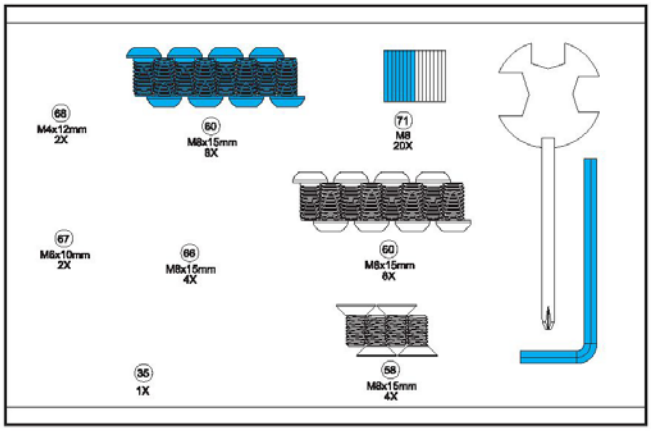



68
M4x12mm
2X
60
M8x15mm
8X
71
M8
20X
67
M6x10mm
2X
66
M8x15mm
4X
60
M8x15mm
8X
35
1X
58
M8x16mm
4X

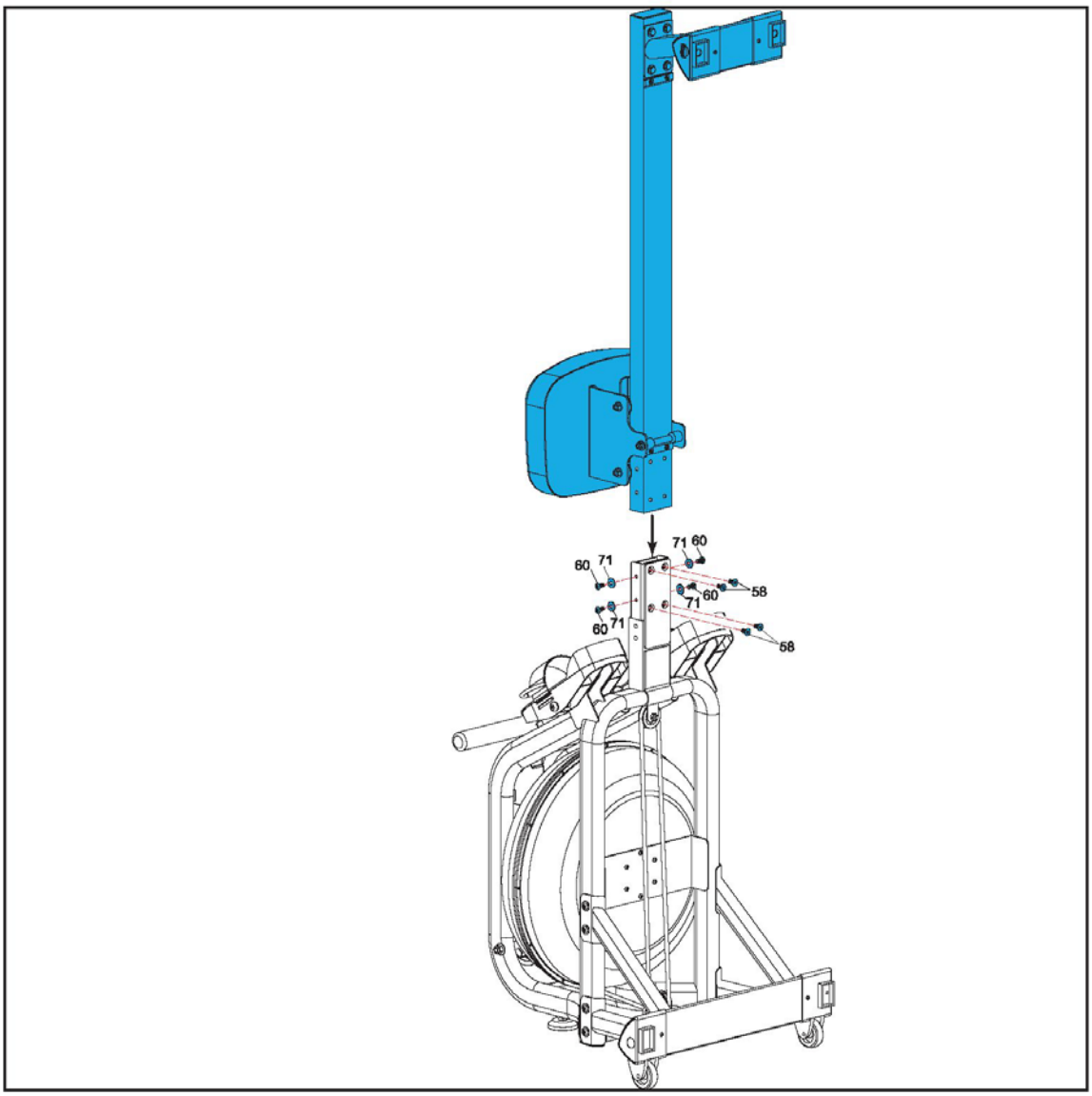
D-4

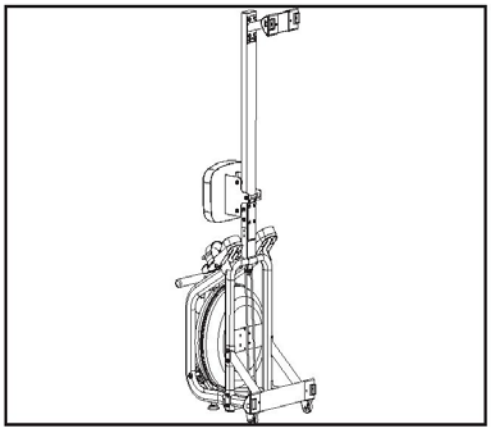

71
60
71
60
71
60
71
60
2

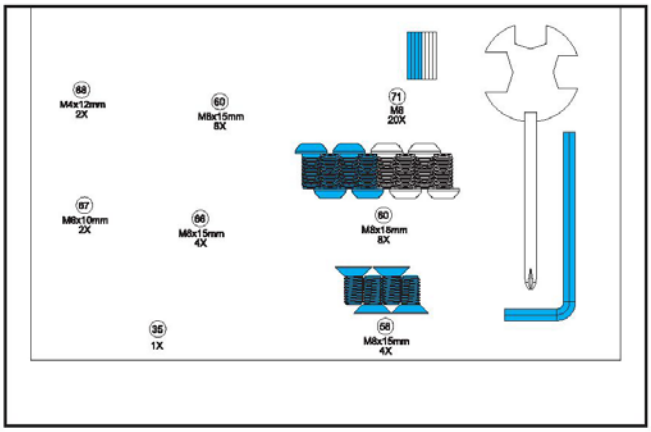



68
M4x12mm
2X
60
M8x15mm
8X
71
M8
20X
67
M8x10mm
2X
66
M8x15mm
4X
60
M8x15mm
8X
35
1X
58
M8x15mm
4X

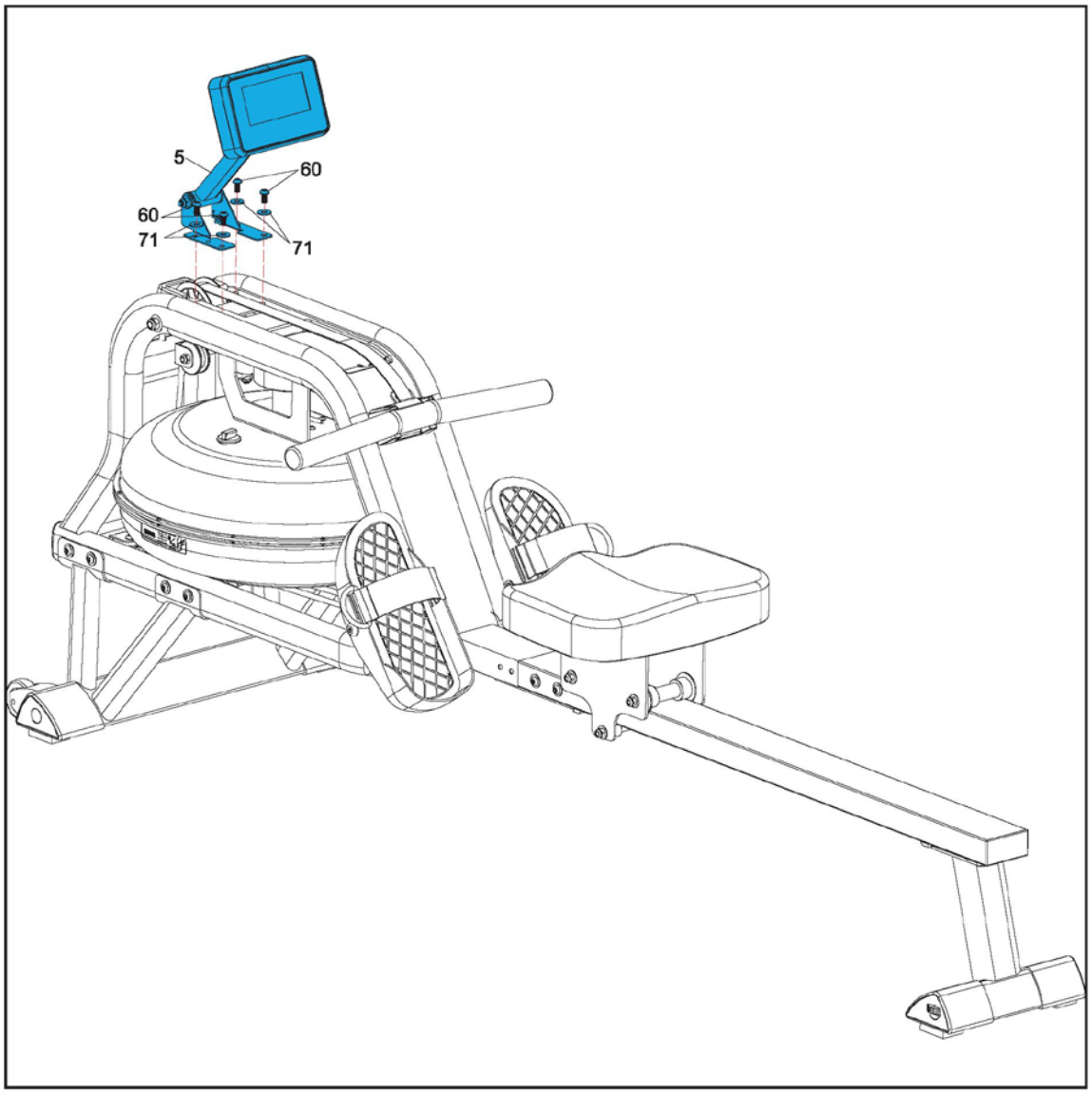
D-5

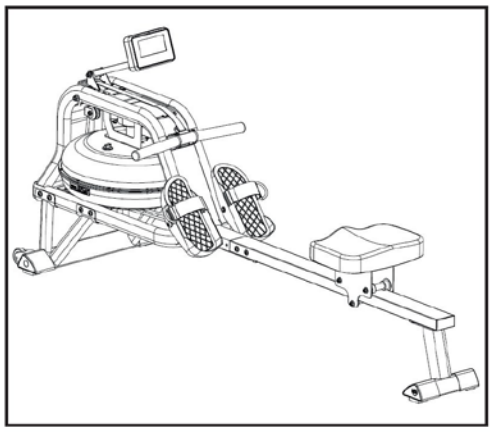

71 60
60 71
58
60
71
60 71
58

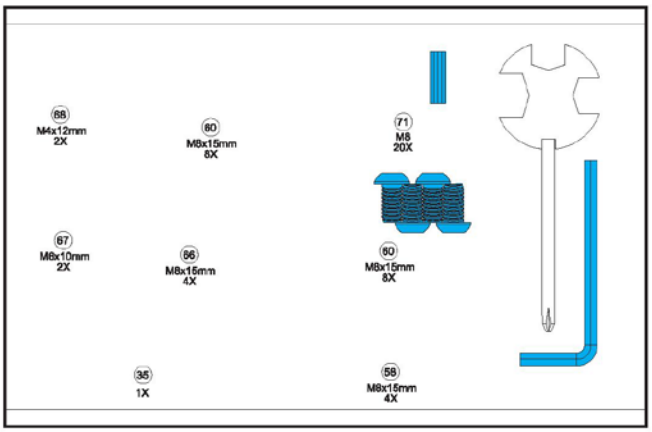



68
M4x12mm
2X
60
M8x15mm
8X
71
M8
20X
67
M8x10mm
2X
66
M8x15mm
4X
60
M8x15mm
8X
35
1X
58
M8x15mm
4X

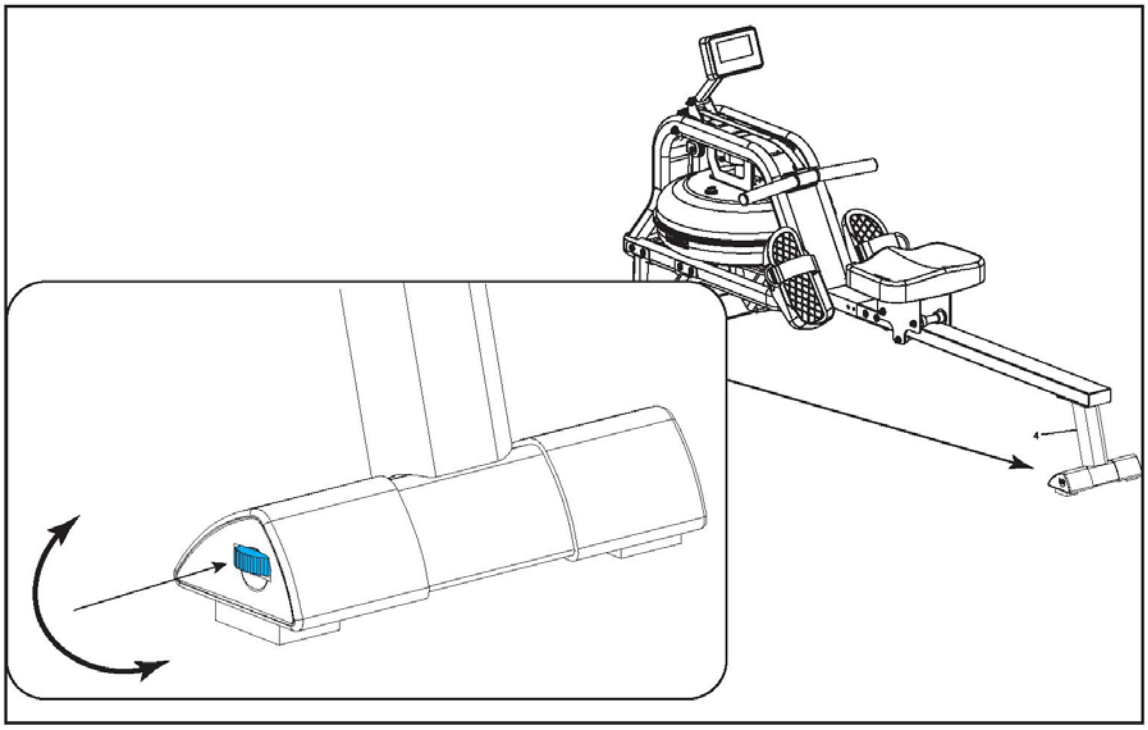
D-6


5
60
60
71
71

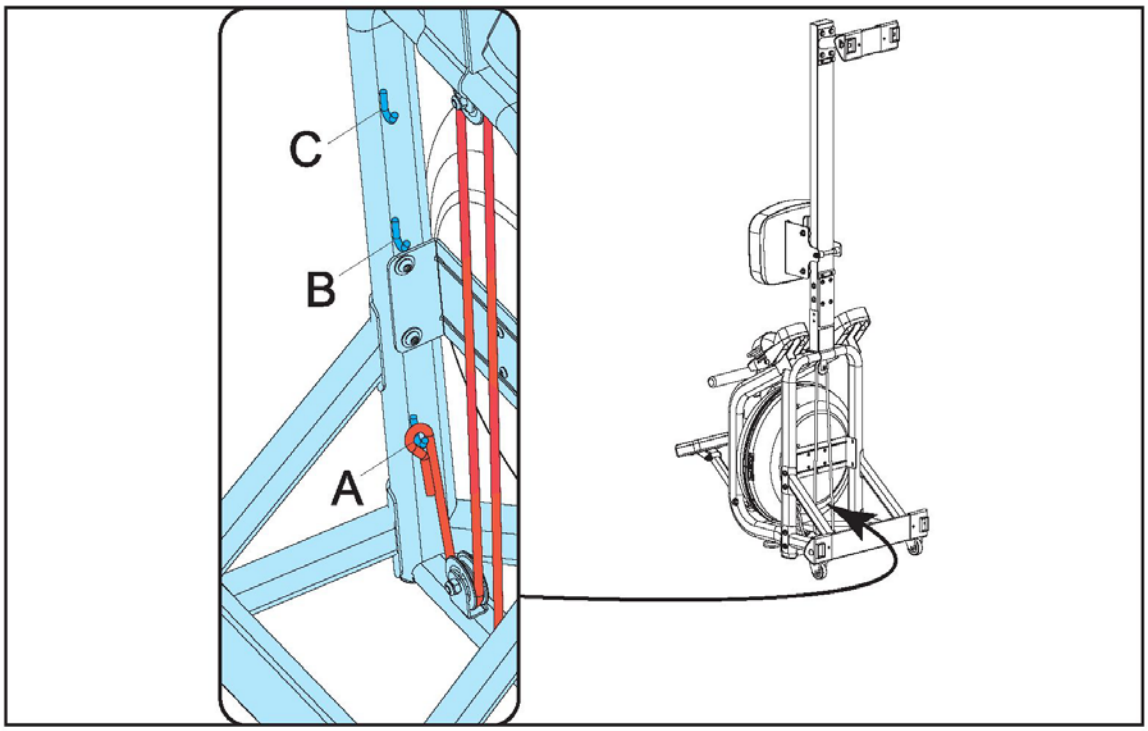



68
M4x12mm
2X
60
M8x15mm
8X
71
M8
20X
67
M8x10mm
2X
66
M8x15mm
4X
60
M8x15mm
8X
35
1X
58
M8x15mm
4X

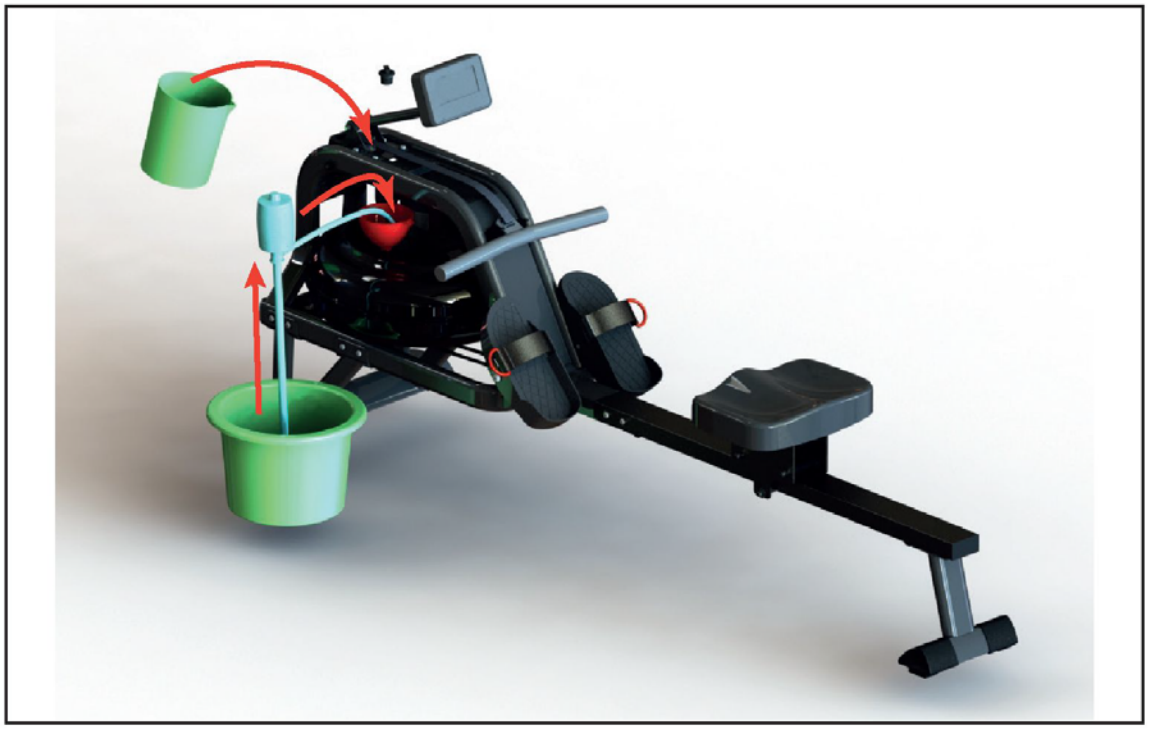
E-1



E-2

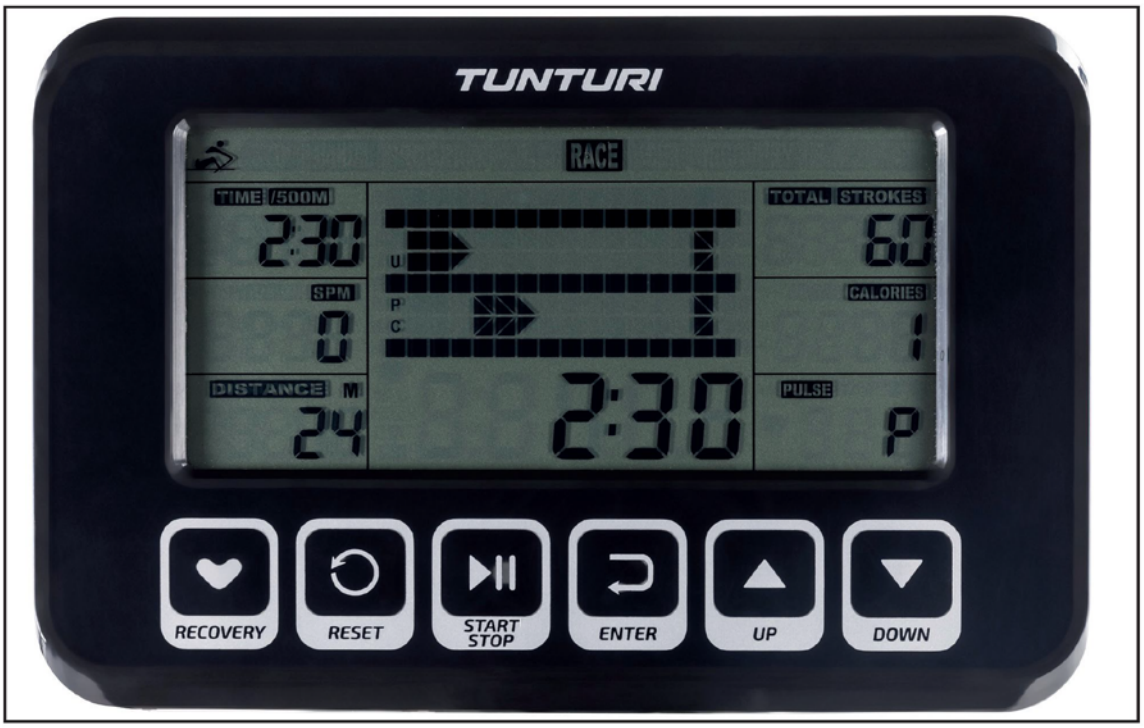


E-3

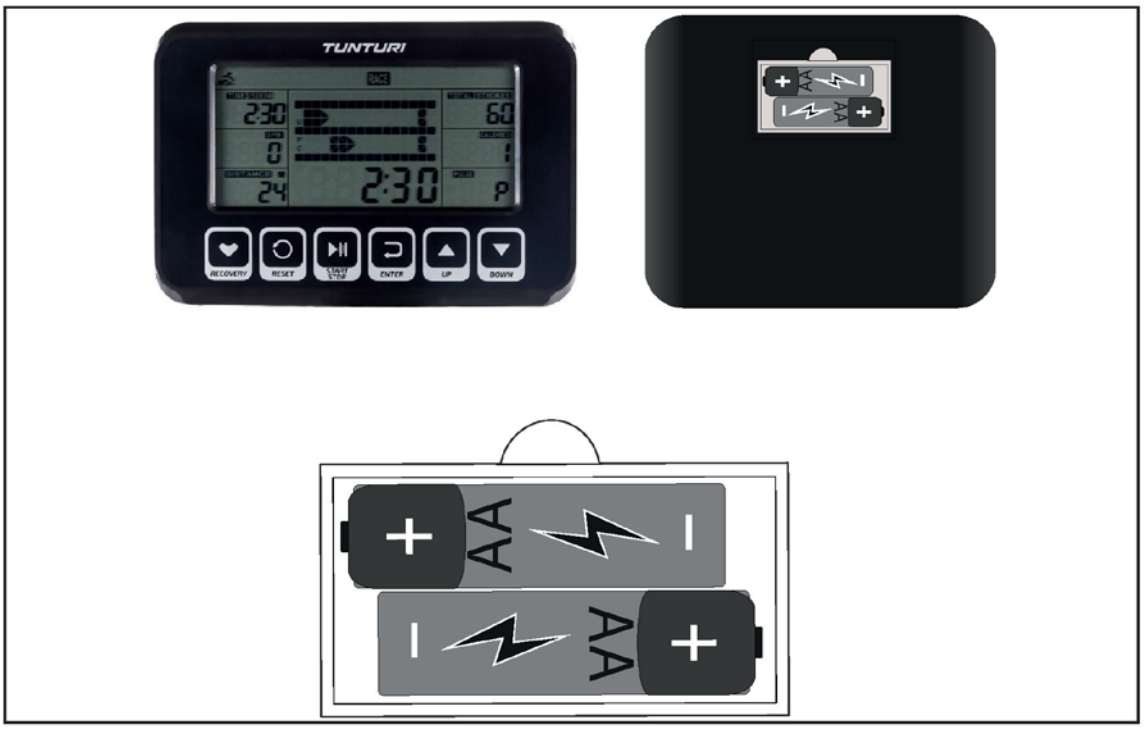


E-4

F-1


TUNTURI
RACE
TIME /500M
2:30
TOTAL STROKES
60
SPM
0
CALORIES
1
DISTANCE M
24
2:30
PULSE
P
RECOVERY
RESET
START STOP
ENTER
UP
DOWN

F-2


TUNTURI
AA
AA

Ваш новый тренажер для гребли

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

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.
- 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 100кг.
- Не вскрывайте оборудование, не проконсультировавшись со своим дистрибьютором.

Описание (схема A)

Тренажер для гребли — это стационарный тренажер для фитнеса, позволяющий имитировать греблю 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, поставляемые в комплекте с данным тренажером, они могут пригодиться в будущем.

<u>Регулировка уровня воды в баке</u>

Наполнение бака водой (Схема E-3)

- Извлеките резиновую пробку (33) из верхней части бака.
- Поставьте рядом с тренажером большую емкость с водой и поместите в нее жесткий шланг ручной помпы, а гибкий шланг поместите в бак тренажера, согласно схеме. Перед заливкой убедитесь, что маленький клапан в верхней части помпы закрыт.

ПРИМЕЧАНИЕ

- Для максимального заполнения бака требуется 13 литров воды.
- В случае, если качество водопроводной воды низкое, мы рекомендуем использовать дистиллированную воду.
- Расстелите под емкостью и баком полотенце, чтобы предотвратить попадание воды на пол.

ВНИМАНИЕ

- Если уровень воды будет выше максимальной отметки – это может привести к протечке во время тренировки

- Начните заполнять бак, сжимая помпу. Для определения объема залитой воды смотрите на метки на боковой стенке бака.
- После заполнения бака до нужного уровня откройте клапан в верхней части помпы, чтобы слить лишнюю воду.
- После не забудьте установить пробку на место.

Слив воды из бака (Схема E-4)

- Извлеките пробку из бака.
- Вставьте жесткий шланг помпы в бак.
- Поместите конец гибкого шланга в емкость для слива воды.
- Слейте воду из бака (примерно 20% воды останется внутри, поскольку полный слив возможен только при разборке бака).
- Залейте воду в бак, следуя указаниям, приведенным в пункте "Наполнение бака водой " выше.

ПРИМЕЧАНИЕ

- При соблюдении графика очистки воды, воду в баке менять не требуется. Дополнительная таблетка для очистки требуется только при изменении цвета воды.
- Вода портится быстрее при воздействии солнечного света. Чтобы увеличить интервалы между очисткой воды, не подвергайте тренажер воздействию прямых солнечных лучей.

Очистка воды

- Положите в бак одну таблетку для очистки воды.
- Добавляйте таблетку в случае, если вода становится грязной или мутной.

ВНИМАНИЕ

- Необходимо использовать таблетки для очистки воды, поставляемые компанией Tunturi.

<u>Тренировки</u>

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.

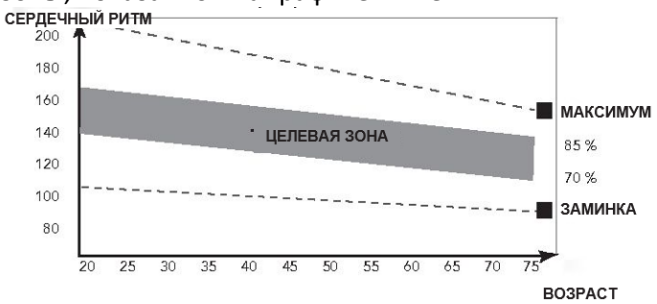
Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растягивания. В каждой позиции для растягиваний следует задерживаться примерно на 30 секунд.

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

ПРИМЕЧАНИЕ

- Нагрудный датчик сердечного ритма не входит в стандартную комплектацию данного тренажера. Если вы хотите тренироваться с беспроводным нагрудным датчиком, вам необходимо приобрести его отдельно.

Нагрудный датчик позволяет наиболее точно измерять частоту сердечных сокращений (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

- 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.
- Если кожа под электродами не увлажнена, пульс на дисплее консоли отображаться не будет.
- 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.

<u>Использование тренажера</u>

Регулировка ножек (Схема E-1)

На тренажере имеется 2 регулируемые ножки. Если тренажер шатается, ножки можно использовать для выравнивания.

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

ПРИМЕЧАНИЕ

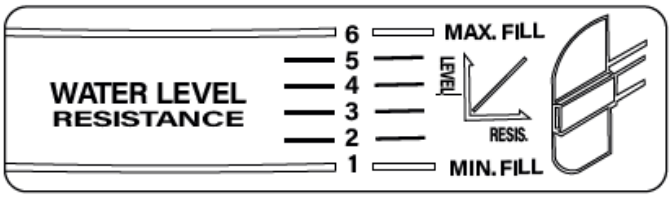
- Выравнивание тренажера следует начинать с полного вкручивания всех ножек, и лишь затем выкручивать те из них, которые требуются для выравнивания тренажера.

Регулировка сопротивления

Чтобы увеличить или уменьшить сопротивление, увеличьте или уменьшите кол-во воды в баке.

- Чем больше воды, тем больше сопротивление.
- Чем меньше воды, тем меньше сопротивление.

Шкала на баке поможет подобрать подходящее сопротивление.



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.

6 (максимум)	~ 12.8л
5	~ 11.9л
4	~ 11.1л
3	~ 10.5л
2	~ 9.5л
1 (минимум)	~ 8.5л

Регулировка эластичного троса

Если во время тренировки вы чувствуете, что рукоять недостаточно быстро и/или плавно возвращается в исходное положение, отрегулируйте натяжение троса.

- Установите тренажер в вертикальное положение.
- Переместите трос из положения A в положение B (если оно уже в положении B, переместите в положение C).
- Установите тренажер в рабочее положение и убедитесь, что изменения принесли желаемый результат.

Выполнение упражнения

	Захват Ухватитесь за рукоятку обеими руками, руки и спина должна быть прямыми
	Толчок Оттолкнитесь ногами, не сгибая при этом руки
	Окончание Выполняйте тягу руками и ногами, двигая рукоять как можно ближе к поясу и слегка наклоняя корпус назад
	Восстановление Верхняя часть тела слегка наклоняется и смещается вперед, за линию таза
	Захват Возврат в исходное положение и начало следующего повторения

Захват - толчок
Сначала выполните жим ногами, руки прямые.
Окончание
Начните выполнять тягу руками на себя и завершите повторение, слегка наклонив корпус назад и держа рукоять у пояса.

Восстановление - захват
Вернитесь в исходное положение и повторите.
ВНИМАНИЕ
- Перед началом программы тренировок проконсультируйтесь с врачом
- При появлении признаков слабости или головокружения, немедленно прекратите тренировку.

<u>Консоль</u>
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.

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

Time/ 500M
- Время, необходимое для преодоления дистанции в 500 метров, с учетом текущей интенсивности гребли.
- A+Time/ 500M: если тренировка остановлена, показывает среднее время преодоления дистанции в 500 метров в последней тренировке.

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: 0.00~99900(м)

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: 0~9990.

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.
- Когда пульс достигнет целевого уровня, данные на дисплее будут мигать (цель = заданное значение + 5).
- A+Pulse: если тренировка остановлена, показывает средний пульс в последней тренировке.

Strokes (гребки)

- Если перед тренировкой не было установлено целевое значение, отсчет ведется вверх.
- Если перед тренировкой было установлено целевое значение, ведется отсчет от указанного значения до 0, после чего активируется уведомление звуком/подсветкой.
- Диапазон: от 0 до 9990 /± 10.

Total Strokes (общее число гребков)

- Общее число гребков за все тренировки. Сбрасывается только при замене батареек.

SPM (гребков/мин)

- SPM — среднее количество гребков в минуту за тренировку.
- В тренировочном режиме SPM может быть выбрано в качестве цели (от 20 до 80 гребков).
- A+SPM: если тренировка остановлена, показывает среднее количество гребков в последней тренировке.

Режим ожидания

В режиме ожидания консоль показывает следующую информацию:

- Текущее время в формате ЧЧ:ММ
- Текущая дата в формате ГГГГ/ММ/ДД
- Температура в помещении (в градусах Цельсия)

Настройка даты и времени:

- Нажмите и удерживайте кнопку Reset в течение 3 секунд, чтобы войти в режим настройки времени/даты.
- При помощи кнопок Up/Down введите текущую дату и время, после чего нажмите Enter для подтверждения.

Функция будильника

После настройки даты и времени вы также можете установить будильник. Будильник работает только в режиме ожидания.

- Активируйте или деактивируйте будильник с помощью кнопок Up/Down, а затем и подтвердите выбор кнопкой Enter.
- После активации будильника (на дисплее отображается колокольчик) на дисплее будут мигать цифры, показывающие часы. Укажите нужный час включения будильника с помощью кнопок Up/Down, а затем и подтвердите кнопкой Enter.
- Проделайте тоже самое с минутами, а затем и подтвердите выбор кнопкой Enter.
- Будильник включится в указанное время.

Назначение кнопок

Кнопка Up

- Увеличение значения параметра.
- Выбор настройки.

Кнопка Down

- Уменьшение значения параметра.
- Выбор настройки.

Кнопка Enter

- Подтверждение выбранного параметра или значения (в режиме настроек).
- Просмотр параметров (в режиме тренировки)

Кнопка Start/Stop

- Запуск тренировки (в режиме настроек)
- Остановка (пауза) тренировки (в режиме тренировки).
- Возобновление тренировки (после остановки).

Кнопка Reset

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

Кнопка Recovery

- Тест восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС).
- Работает только если есть данные с датчиков ЧСС.

- 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 восстановления ЧСС. Пояснения приводятся в таблице ниже.
- Чтобы вернуться, нажмите кнопку RECOVERY еще раз.

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

Использование

Включение

- Нажмите любую кнопку для включения консоли, работающей в режиме энергосбережения.
- Начните тренировку для включения консоли, работающей в режиме энергосбережения.

Отключение

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

Программы

Режим ручного ввода

- Выберите пункт Manual, подтвердите выбор кнопкой Enter.
- Выберите цель тренировки: время (Time), расстояние (Distance), гребки (Strokes), калории (Calories) и пульс (Pulse), нажимая кнопки Up/Down и подтвердив выбор кнопкой Enter.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы начать тренировку.

ПРИМЕЧАНИЕ

- Можно выбрать только одну цель. Для целей, которые не были выбраны, необходимо установить параметр "0".
- Выбор ЧСС в качестве цели не является условием завершения программы, а служит для уведомления.
- Если для тренировки выбрана цель, она завершится, как только цель будет достигнута.
- Если цель не выбрана, она будет продолжаться до тех пор, пока пользователь ее не остановит.

Режим соревнования

- Нажмите кнопку Mode, выберите режим Race, а затем подтвердив выбор кнопкой Enter.
- На дисплее появятся символы "L9" - уровень. При помощи кнопок Up/Down выберите уровень, а затем подтвердите выбор кнопкой Enter.
- На дисплее появится сообщение "Time/ 500" с указанием результата, который необходимо побить.

Уровень	Время		Уровень	Время
L1	8:00		L9	4:00
L2	7:30		L10	3:30
L3	7:00		L11	3:00
L4	6:30		L12	2:30
L5	6:00		L13	2:00
L6	5:30		L14	1:30
L7	5:00		L15	1:00
L8	4:30			

- Выберите нужную дистанцию (± 500 м), а затем нажмите кнопку Enter.
- Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы запустить 3-секундный отсчет перед началом тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ

- Тренировка закончится, когда виртуальный соперник (компьютер) или вы (пользователь) достигнете финиша.
- В зависимости от результата, на дисплее консоли появится сообщение User win ("пользователь победил") или PC win ("Компьютер победил"), после чего соревнование завершится.

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 движущихся частей.

Вода меняет цвет или мутнеет

Возможная причина:

Тренажер попадает под прямое воздействие солнечного света, либо не проводилась очистка воды.

Решение:

- Переместите тренажер, чтобы снизить воздействие прямого солнечного света.
- Добавьте в воду средство для очистки, либо замените воду в емкости. Подробные указания приводятся в соответствующем разделе данного руководства.

Замена батареек (схема F-2)

Консоль работает от 2 батареек типа AAA, которые устанавливаются в отсек на задней стороне устройства.

- Снимите крышку.
- Извлеките старые батарейки.
- Вставьте новые батарейки. Убедитесь, что батарейки установлены в соответствии с маркировкой полярности (+) и (-).
- Установите крышку на место.

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.

Диагностика неисправностей

- Если ЖК-дисплей консоли потускнел, необходимо заменить элементы питания.

ПРИМЕЧАНИЕ

- После 4 минут простоя дисплей консоли отключится.
- Если на дисплее показаны некорректные данные, перезагрузите ее, вытащив и снова вставив батарейки.

Транспортировка и хранение

ВНИМАНИЕ

- Перемещение и транспортировка оборудования должны осуществляться не менее чем двумя людьми.
- Чтобы переместить тренажер, приподнимите одну его часть так, чтобы вес пришелся на транспортировочные колеса, после чего толкайте его в нужном направлении. 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.
- 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

Характеристика	Ед. измерения	Значение
Приемник данных телеметрии	Частота	5,3 кГц
Длина	см/дюйм	205,0 80,7
Ширина	см/дюйм	56,0 22,0
Высота	см/дюйм	84,0 33,1
Вес	кг/фунт	37,8 83,3
Макс. вес пользователя	кг/фунт	150 330
Тип батареек	2 шт	AA

Гарантия

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.

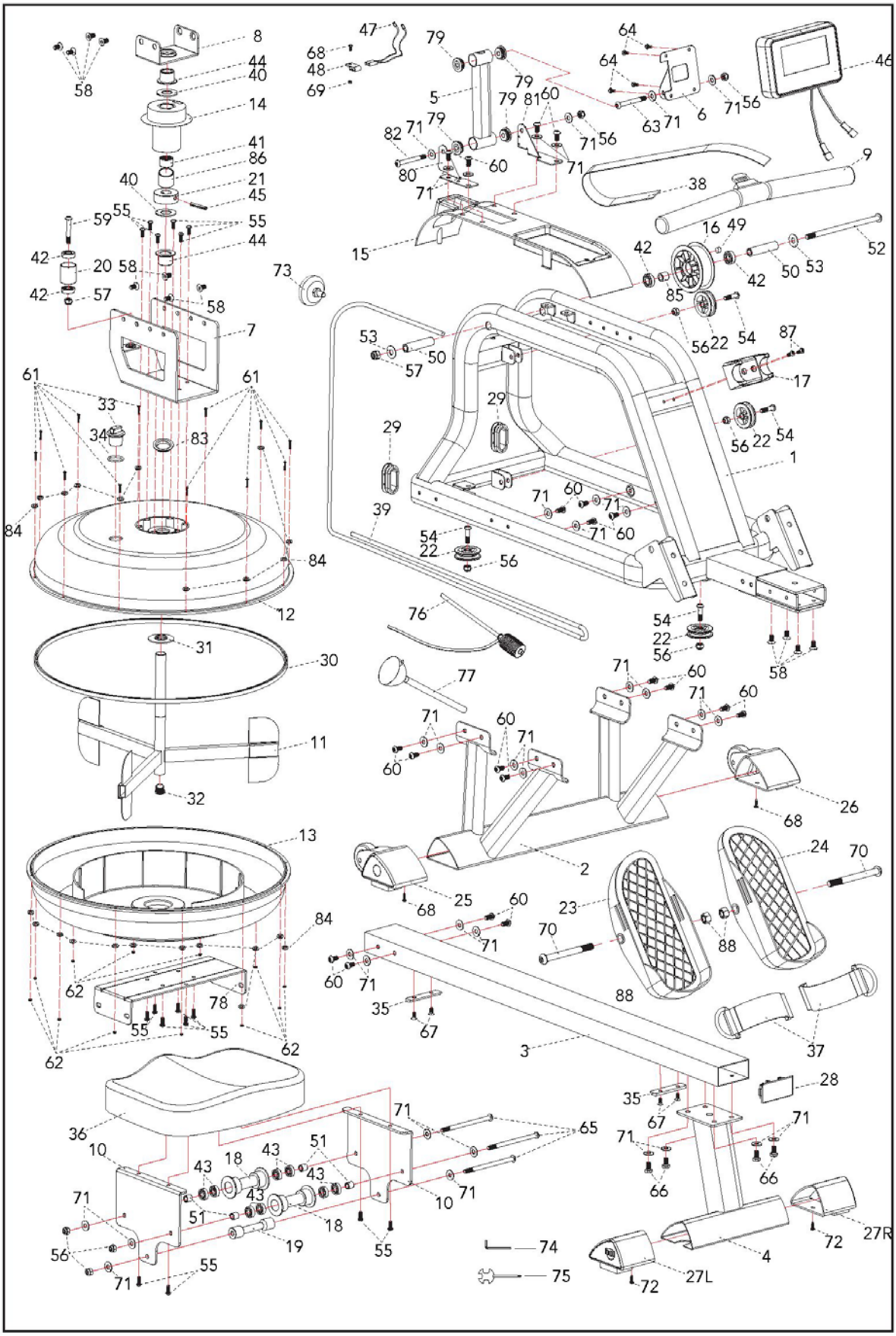
Ограничения гарантии

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. 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.	

FitRow 70


8
44
40
14
41
86
21
45
55
44
59
42
20
58
42
57
58
7
61
61
33
34
83
84
84
12
31
30
11
32
13
84
62
78
55
55
62
62
36
10
71
43
18
43
51
43
43
51
18
19
55
10
71
65
71
56
71
55
74
75
35
67
3
37
28
35
67
71
71
66
66
4
72
27R
27L
72
88
88
70
23
24
70
25
68
60
71
2
26
68
60
71
60
71
60
71

№	Наименование	Спецификации	Кол-во
1	Основная рама		1
2	Передний стабилизатор		1
3	Направляющая	SPHC,T=2.0	1
4	Задний стабилизатор		1
5	Опора консоли		1
6	Опорная пластина		1
7	Пластина бака		1
8	Пластина втулки	SPHC,T=3.0	1
9	Передние рукояти в сборе	Рукояти ремнем (№38)	1
10	Подвижная опора сиденья	SPHC,T=4.0	2
11	Лопастное колесо		1
12 и 13	Бак для воды в сборе	Детали: 7, 11 ~ 13, 30 ~ 34, 40, 44, 45, 55, 61, 62, 83, 84	1
12	Верхняя часть бака	PC	1
13	Нижняя часть бака	PC	1
14	Шкив ремня в сборе	Включает #41, #86	1
15	Декоративный кожух	HIPS, черный	1
16	Шкив ремня	POM, черное	1
17	Держатель рукояти	HIPS, черный	1
18	Ролик	POM, черное	2
19	Ось ролика		1
20	Направляющий ролик	POM, черное	1
21	Держатель магнита	POM, черное	1
22	Шкив пружинного устройства	POM, черное	4
23	Левая педаль	PP, черная	1
24	Правая педаль		1
25	Левая заглушка		1
26	Правая заглушка		1
27L	Регулируемая заглушка (Л)		1
27R	Регулируемая заглушка (П)		1
28	Заглушка направляющей	PP, черная	1
29	Овальная заглушка	PP, черная	2
30	Резиновое упл. кольцо	Резина, черное	1
31	Уплотнитель оси лопастного колеса	Резина, черное	1
32	Круглая заглушка	PP, черная	1
33	Плотная заглушка	Резина, черное	1
34	О-образное кольцо	Резина, черное	1

35	Ограничитель	Резина, черное	2
36	Сиденье	PU, черное	1
37	Ремни педалей	PP, черная	2
38	Ремень	В комплекте с №9	1
39	Трос пружинного ус-ва	Нейлон, черный	1
40	Пластмассовая шайба	POM, черное	2
41	Односторонний подшипник	HFL2026	1
42	Подшипник	6000ZZ	4
43	Подшипник	608ZZ	8
44	Подшипник		2
45	Штифт	06.0*40	1
46	Консоль		1
47	Кабель датчика	(400 мм)	2
48	Держатель датчика	PA, черный	1
49	Магнит	010*5	1
50	Распорка для шкива ремня	016* 010.2*69	2
51	Малая распорка	012.7* 08.2*13	4
52	Винт	M10*185	1
53	Шайба	OD25*ID10.5*2.0	2
54	Винт	M8*30	4
55	Винт	M6*15	16
56	Нейлоновая стопорная гайка	M8	9
57	Нейлоновая стопорная гайка	M10	2
58	Винт с плоской головкой	M8*15	12
59	Винт	M10*55	1
60	Винт	M8*15	20
61	Винт	M3*20	12
62	Нейлоновая стопорная гайка	M3	12
63	Винт	M8*70	1
64	Винт	M5*12	4
65	Винт	M8*125	3
66	Винт с шестигранной головкой	M8*15	4
67	Винт с плоской головкой и крестовым шлицем	M6*10	4
68	Винт с крестовым шлицем	M4*12	3
69	Нейлоновая стопорная гайка	M4	1
70	Винт	M12*125	2
71	Шайба	OD20*ID8.5*1.5	34
72	Винт	ST4.2*16	2
73	Ручка	(10 мм)	1

74	Универсальный ключ	S5	1
75	Шестигранный ключ	S13-S17	1
76	Сифон		1
77	Воронка		1
78	Нижняя пластина бака		1
79	Пластиковая втулка	027* 08.2*10	4
80	Держатель датчика (Л)	SPHC,T=2.0	1
81	Держатель датчика (П)	SPHC,T=2.0	1
82	Винт	M8*75	1
83	Уплотнительное кольцо для верхней части бака	Резина, черное	1
84	Нержавеющая шайба	M3	24
85	Пластмассовая распорная втулка	016* 010.2*16.5	1
86	Опорная втулка	030* 016*28	1
87	Винт с крестовым шлицем	M6*15	2
88	Шестигранная гайка	M12	2
НК	Комплект крепежа		1
	Руководство		1