

TUNTURI®

Беговая дорожка Cardio Fit T10

Руководство пользователя



Cardio Fit Treadmill T10	
Напряжение питания:	210~240В/ 50-60Гц 8А, 1,8кВт
Максимальный вес пользователя:	100 кг
Домашнее использование	
Произведено в Китае	
Серийный номер:	

Внимание!

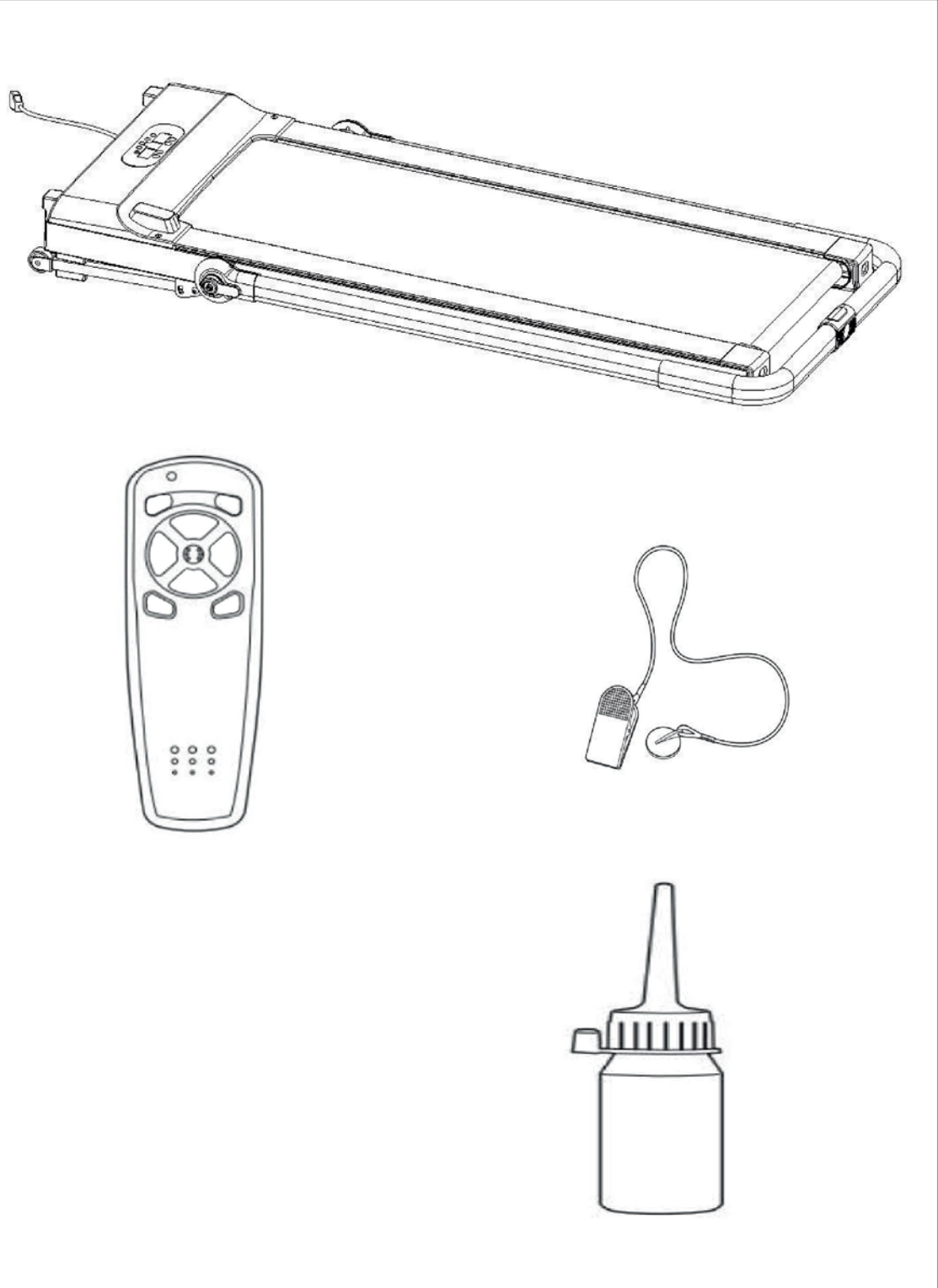
Перед сборкой тренажера прочтите данное руководство пользователя.

A



*Cardio
fit*

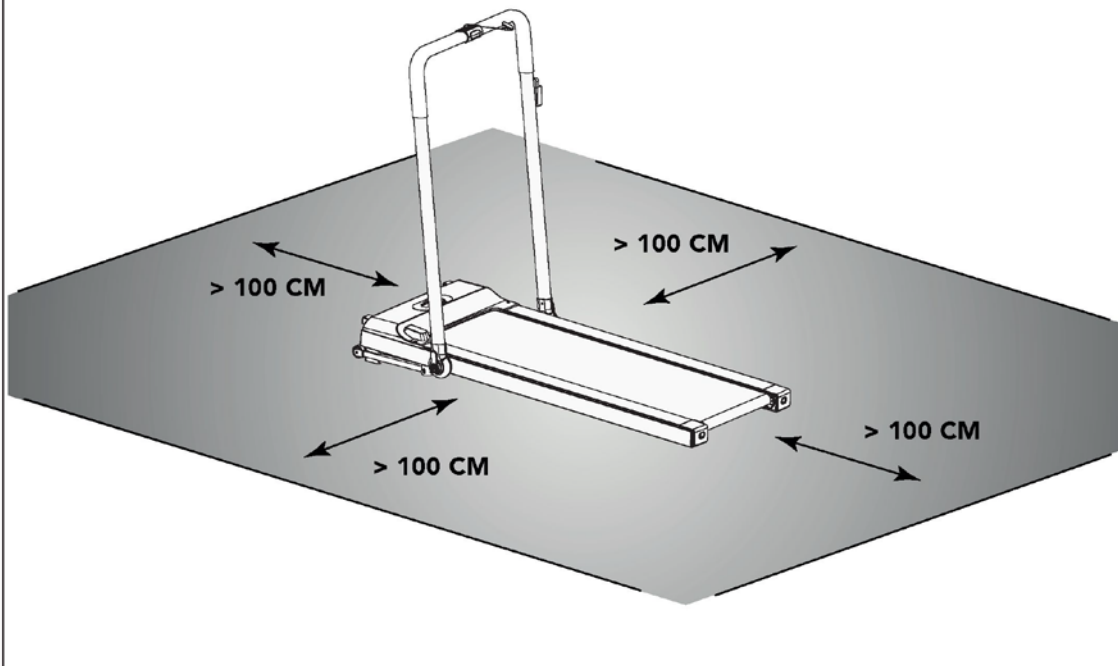
B



C



D-0

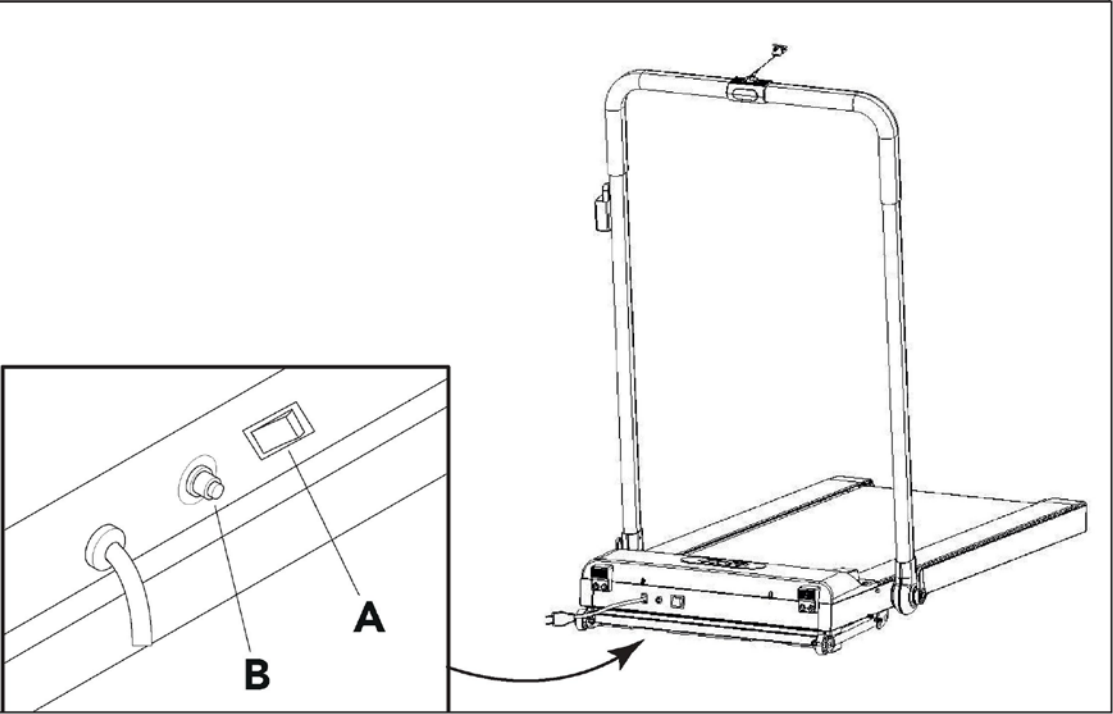


*Cardio
fit*

E-1

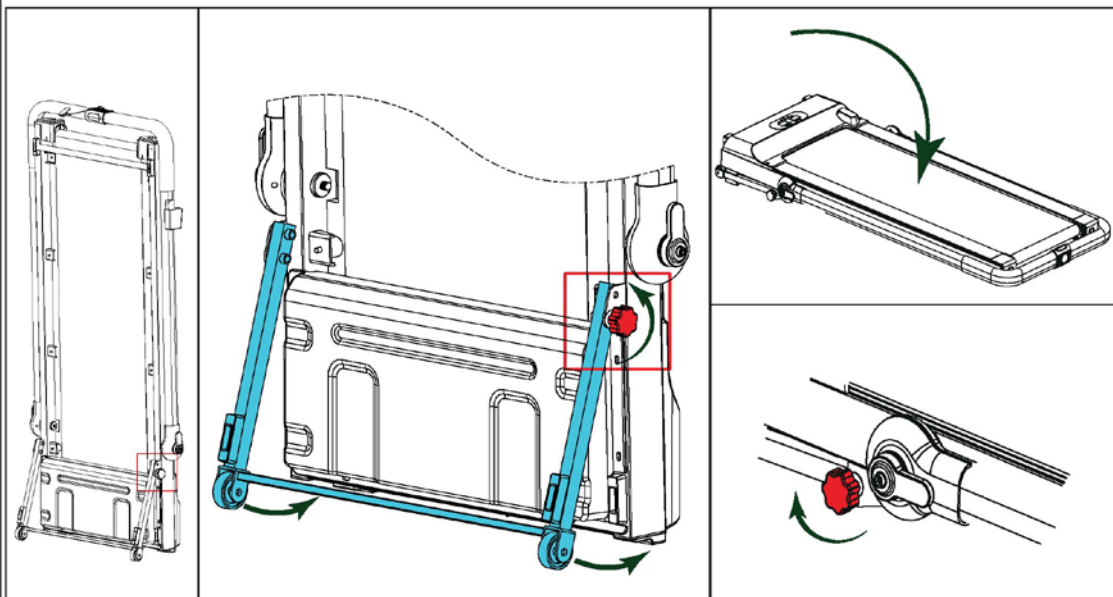


E-2

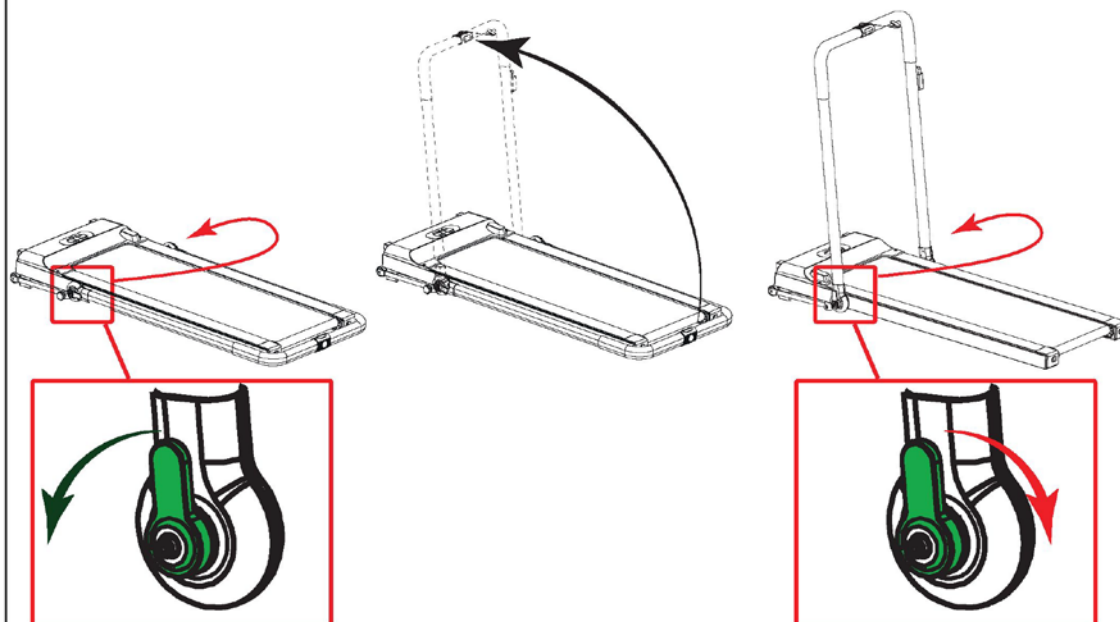


Cardio
fit

F-1A

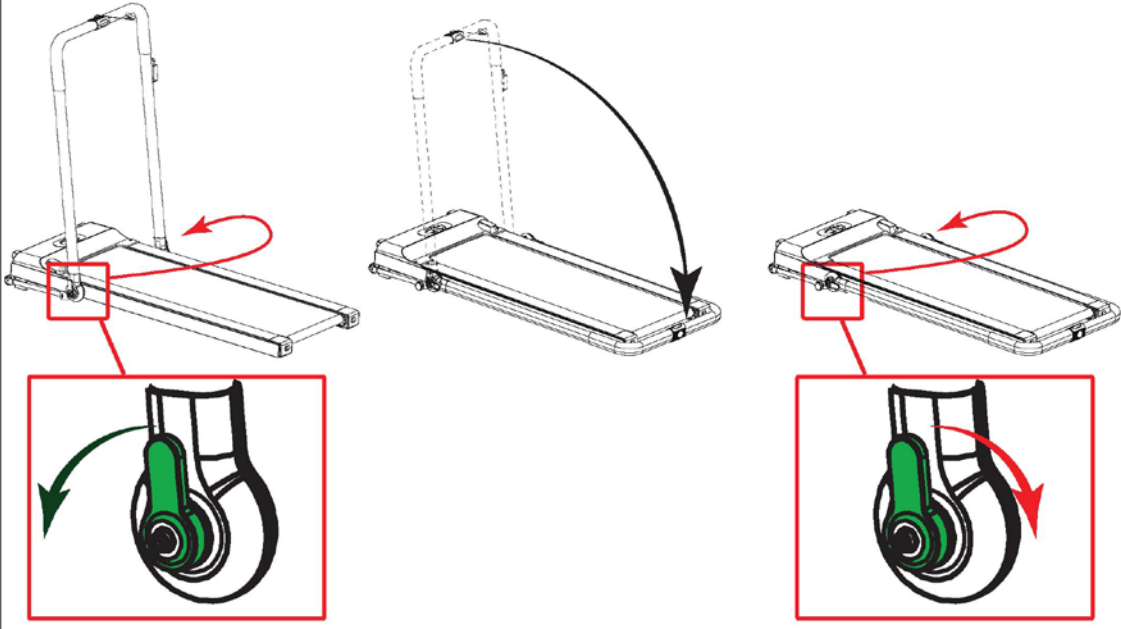


F-1B

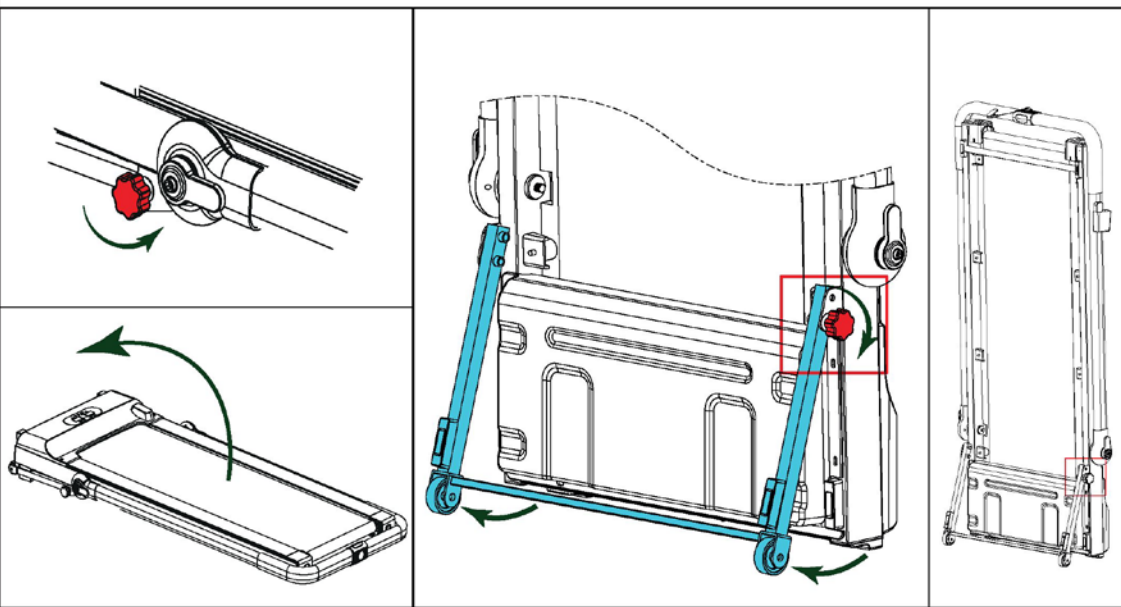


*Cardio
fit*

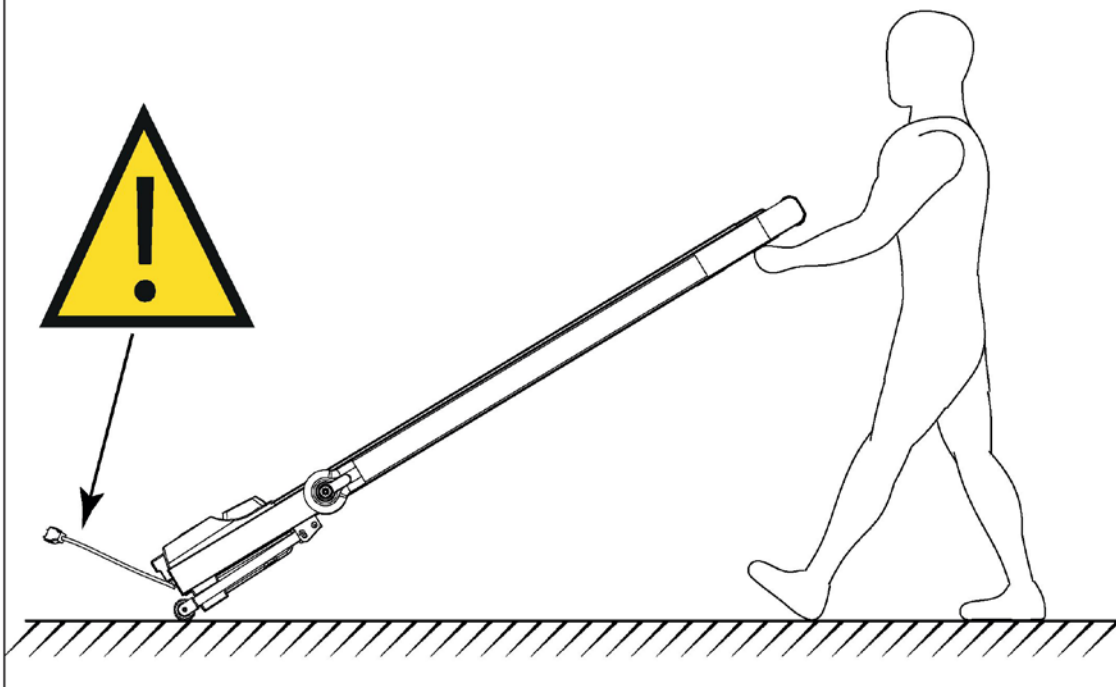
F-2A



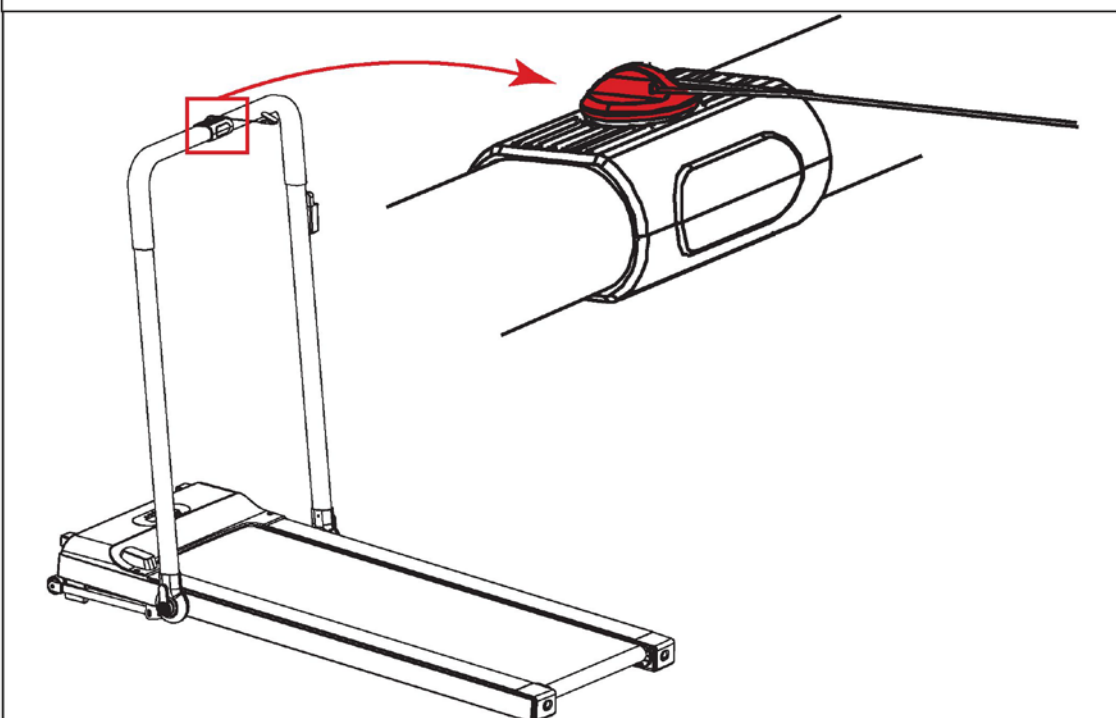
F-2B



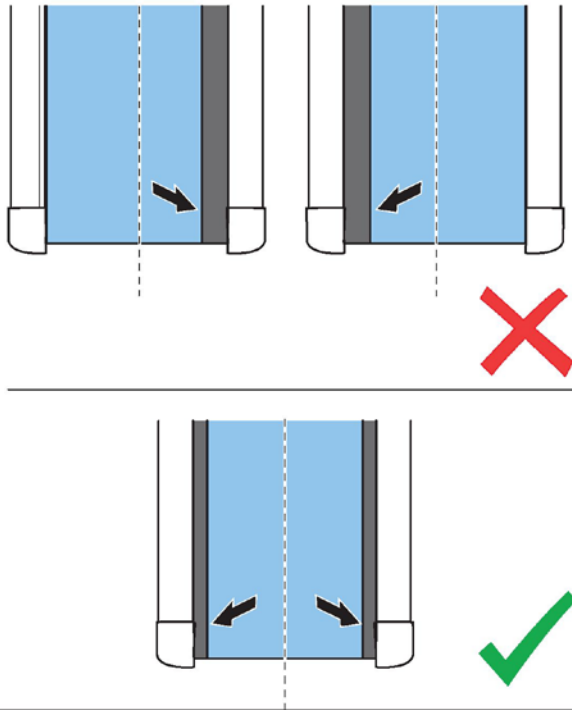
F-3



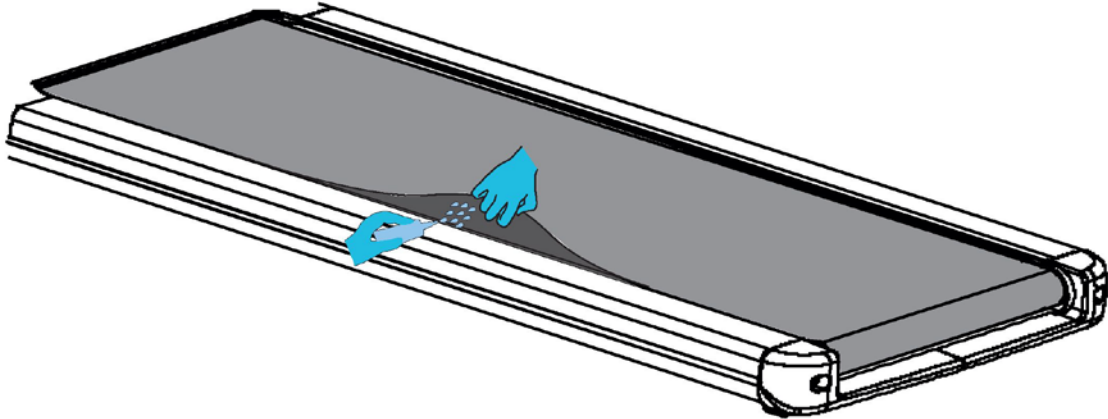
F-4

*Cardio
fit*

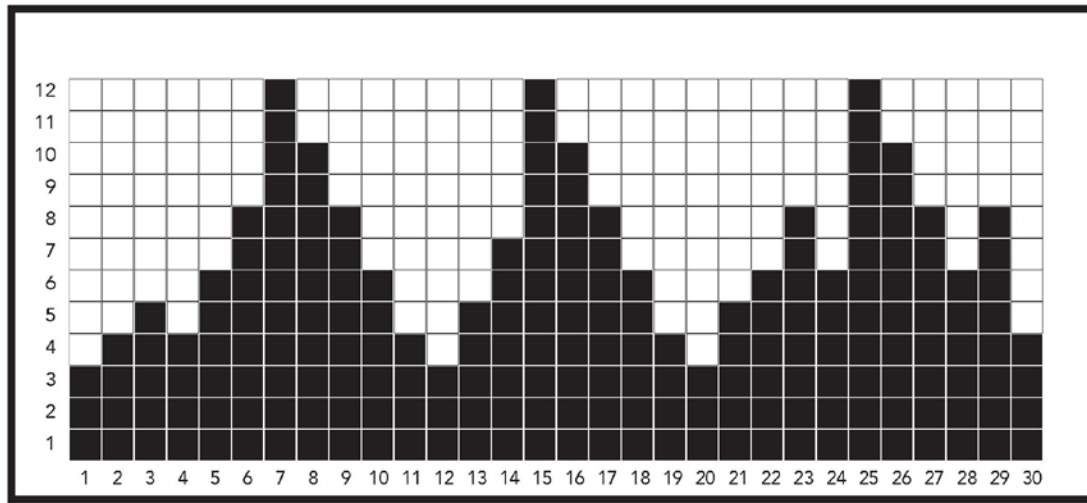
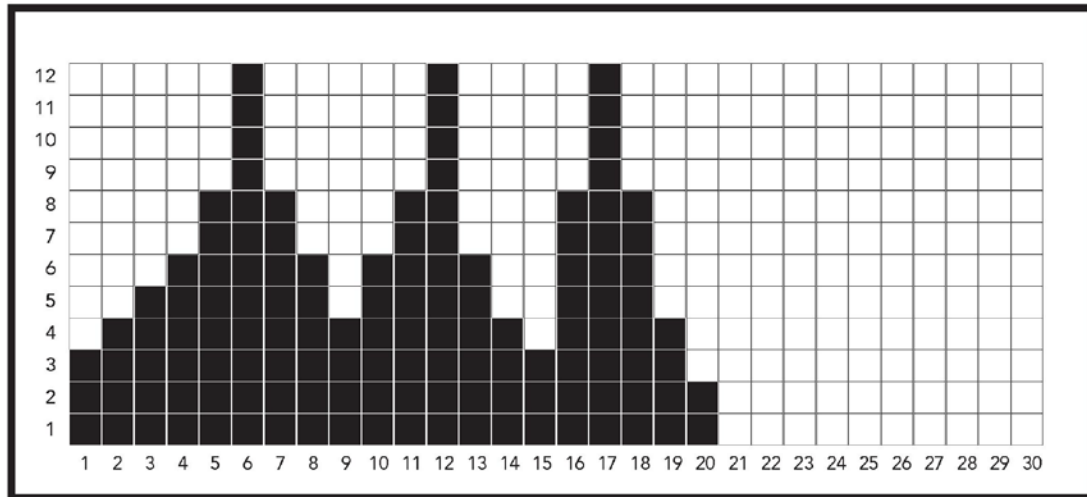
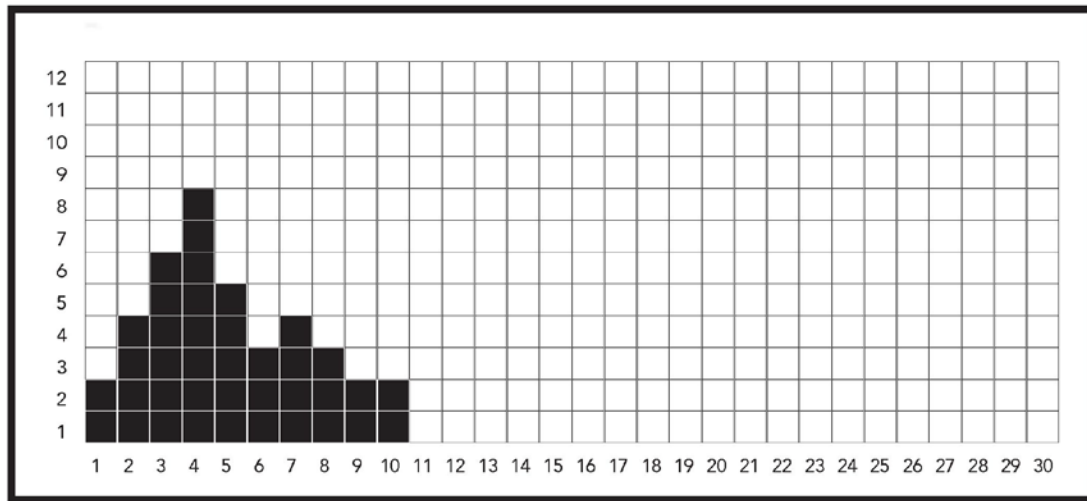
F-5



F-6



G



Ваша новая беговая дорожка

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.

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. Не прокладывайте кабель питания под ковром. 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 электропитание 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.

ВНИМАНИЕ

- Колебания напряжения в сети от 10% и более могут негативно повлиять на производительность вашей беговой дорожки. Гарантия на оборудование не распространяется на такие условия. Если вы подозреваете, что напряжение в сети низкое, обратитесь в местную энергетическую компанию или к лицензированному электрику для выполнения надлежащей проверки.
- Никогда не подключайте данную беговую дорожку к УДТ, устройству дифференциального тока. Беговая дорожка, как и любое другое устройство с большим двигателем, будет вызывать частые срабатывания УДТ. Проведите кабель питания в стороне от любых движущихся частей беговой дорожки, включая подъемный механизм и транспортировочные ролики.

Руководство по заземлению

- Данное устройство следует заземлить. В случае неполадок или поломки электрической системы беговой дорожки, заземление существенно снижает риск поражения электрическим током. Устройство снабжено шнуром с вилкой, в которой предусмотрен контакт для заземления. Вилку следует вставить в розетку, которая имеет заземление, установленную в соответствии техническими требованиями.

ВНИМАНИЕ

- Неправильное подключение заземляющего провода может привести к поражению электрическим током.

- Если у вас возникли сомнения относительно правильности заземления изделия, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или мастером по ремонту. Не вносите изменения в конструкцию вилки шнура питания, если она не подходит к вашей розетке. Попросите квалифицированного электрика установить подходящую розетку.

Инструкции по сборке

Описание (схема А)

Беговая дорожка — это стационарный тренажер для фитнеса, позволяющий имитировать ходьбу или бег 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

- Продукт поставляется полностью собранным, в картонной в сложенном виде.
- Инструкции по раскладыванию беговой дорожки можно найти в разделе F.
- Установите оборудование на твердую ровную поверхность.
- Чтобы исключить повреждение напольного покрытия, поместите оборудование на специальное покрытие.
- С каждой стороны от оборудования должно оставаться не менее 100 см свободного пространства.

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

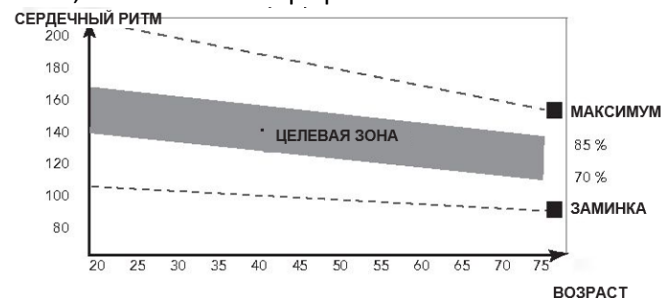
Эта часть тренировки помогает улучшить кровоток и должным образом подготовить мышцы к работе. Кроме того, разминка снижает риск судорог и травм мышц. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растягивания. В каждой позиции для растягиваний следует задерживаться примерно на 30 секунд.

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.

Использование тренажера

Выключатель питания (схема E-2A)

Тренажер оснащен выключателем питания, позволяющим полностью отключать оборудование.

Включение тренажера:

- Вставьте вилку кабеля питания в розетку.
- Переведите выключатель питания в положение "on(вкл.)".

Отключение тренажера:

- Переведите выключатель питания в положение "off(выкл.)".
- Извлеките вилку кабеля питания из розетки.

Ключ безопасности (прищепка аварийной остановки) (схема F-4)

Тренажер оснащен ключом безопасности, который необходимо правильно вставить в консоль для запуска оборудования. Если ключ безопасности будет извлечен из консоли, тренажер немедленно прекратит работу.

- Вставьте ключ безопасности в соответствующий паз на консоли.
- Закрепите прищепку ключа безопасности на одежде.
- Не снимайте зажим с одежды до тех пор, пока ключ безопасности не будет извлечен из консоли.

Автоматический выключатель (схема E-2B)

Тренажер оснащен автоматическим выключателем, который разрывает цепь при превышении максимально допустимой нагрузки. Если это произошло, необходимо нажать на выключатель.

ВНИМАНИЕ

- Перед нажатием на автоматический выключатель извлеките вилку кабеля питания устройства.

Если тренажер отключился, выполните следующие действия для его запуска:

- Отключите кабель питания от устройства.
- Нажмите на автоматический выключатель.
- Подключите кабель к устройству.

ПРИМЕЧАНИЕ

- Некоторые устанавливаемые в домах автоматические выключатели не рассчитаны на высокие пусковые токи, которые могут возникнуть при первом включении, а также при нормальном использовании беговой дорожки.

- Если автоматический выключатель в вашем доме срабатывает из-за беговой дорожки (при том, что она является единственным потребителем в цепи), но при этом не срабатывает автоматический выключатель на беговой дорожке, необходимо заменить выключатель на другой, рассчитанный на более высокий пусковой ток. Данное явление не является дефектом, покрываемым гарантией. Это особенность места установки, которые мы, как производитель, не имеем возможности контролировать.

Складывание и раскладывание тренажера

ПРИМЕЧАНИЕ

- Прежде чем складывать или раскладывать оборудование, обязательно извлеките пульт управления из держателя.
- Оба рычага фиксатора (#8) можно вытянуть и свободно перемещать без закручивания или раскручивания крепежа. Разблокируйте фиксаторы (#8) и поверните, чтобы зафиксировать.

Раскладывание тренажера из вертикального положения (схема F1)

- Придерживая корпус беговой дорожки, раскрутите ручку фиксации рамы стабилизатора (#43) на правой стороне у основания стабилизатора (#42), поворачивая ручку против часовой стрелки.
- Слегка наклоните корпус вперед и сложите стабилизатор в корпус тренажера.
- Придерживая корпус беговой дорожки, закрутите ручку фиксации рамы стабилизатора (#43) на правой стороне у основания стабилизатора (#42), поворачивая ручку по часовой стрелке.
- Опустите беговую дорожку в горизонтальное положение.

Раскладывание тренажера из горизонтального положения (схема F1)

- Поверните оба рычага фиксатора (#8) против часовой стрелки, чтобы разблокировать поручень.
- Поднимите поручень в вертикальное положение (с небольшим наклоном вперед).
- Поверните оба рычага фиксатора (#8) по часовой стрелке, чтобы зафиксировать поручень.
- Тренажер готов к использованию.

Правильный порядок раскладывания показан на схемах.

Складывание тренажера из рабочего положения (схема F2)

- Поверните оба рычага фиксатора (#8) против часовой стрелки, чтобы разблокировать поручень.
- Опустите поручень в горизонтальное положение.
- Поверните оба рычага фиксатора (#8) по часовой стрелке, чтобы зафиксировать поручень.
- Тренажер готов к хранению в горизонтальном положении.

Складывание тренажера из горизонтального положения в вертикальное (схема F2)

- Поднимите беговую дорожку в вертикальное положение, держа ее за раму (не пытайтесь поднимать тренажер за поручень).
- Придерживая корпус беговой дорожки, раскрутите ручку фиксации рамы стабилизатора (#43) на правой стороне у основания стабилизатора (#42), поворачивая ручку против часовой стрелки.
- Слегка наклоните корпус вперед и выдвиньте стабилизатор из корпуса тренажера.
- Придерживая корпус беговой дорожки, закрутите ручку фиксации рамы стабилизатора (#43) на правой стороне у основания стабилизатора (#42), поворачивая ручку по часовой стрелке.
- Тренажер готов к хранению в вертикальном положении.

Правильный порядок складывания показан на схемах.

Консоль (схема E-1)



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 10 минут, консоль переходит в режим ожидания.

Кнопки

Start/Stop

- Когда тренажер остановлен, кнопка "Start/Stop" позволяет запустить выбранную программу тренировки. После 3-секундного отсчета начнется тренировка со скоростью 1 км/ч.
- Когда тренажер работает, кнопка "Start/Stop" позволяет плавно остановить тренировку.

Mode

- Циклическое переключение между доступными параметрами в режиме настройки: время, дистанция, калории.

Up

- Увеличение скорости (1,0 ~ 12,0 км/ч).
- Однократное нажатие увеличивает скорость на 0,1 км/ч.
- При нажатии и удержании в течение двух секунд скорость увеличивается быстрее.
- Изменение значения параметра в режиме настройки.

Down

- Уменьшение скорости (1,0 ~ 12,0 км/ч).
- Однократное нажатие уменьшает скорость на 0,1 км/ч.
- При нажатии и удержании в течение двух секунд скорость уменьшается быстрее.
- Изменение значения параметра в режиме настройки.

Кнопки на пульте управления

Stop

- Когда тренажер работает, кнопка "Stop" позволяет плавно остановить тренировку.

Start

- Когда тренажер остановлен, кнопка "Start" позволяет запустить выбранную программу тренировки.
- После 3-секундного отсчета начнется тренировка со скоростью 1 км/ч.

+(плюс)

- Увеличение значения в режиме настройки.

- (минус)

- Уменьшение значения в режиме настройки.

Speed +

- Увеличение значения в режиме настройки.
- Увеличение скорости в режиме тренировки.

Speed -

- Уменьшение значения в режиме настройки.
- Уменьшение скорости в режиме тренировки.

M (Mode)

Функции кнопки M в режиме настройки:

- 1 нажатие - активация режима "цель - время" (на дисплее мигает число "30")
- 2 нажатия - активация режима "цель - дистанция" (на дисплее мигает "D" и "1.0")
- 3 нажатия - активация режима "цель - калории" (на дисплее мигает "50")

P (Program)

Функции кнопки P в режиме настройки:

- 1 нажатие - выбор программы P1 (на дисплее отображается "P1" и "10")
- 2 нажатия - выбор программы P2 (на дисплее отображается "P2" и "20")
- 3 нажатия - выбор программы P3 (на дисплее отображается "P3" и "30")

ПРИМЕЧАНИЕ

- Пульт управления сможет корректно работать лишь в том случае, если пространство между передатчиком на пульте и приемником на тренажере не заблокировано каким-либо объектом.
- Пульт работает от 2-х батареек типа "AAA".
- Если пульт перестал работать, замените батарейки.

Отображение информации на экране консоли**Speed (скорость)**

- Текущая скорость бегового полотна в режиме тренировки.
- Диапазон отображаемых значений: 1,0 ~ 12,0, шаг 0,1 км/ч

Distance (расстояние)

- Пройденное расстояние в режиме тренировки.
- Диапазон: 0,0 ~ 99,9 км


Time (время)


- Время бега в режиме тренировки.
- Диапазон настройки: 5 ~ 99 мин.

Диапазон отображаемых значений: 0 ~ 59 сек. / 1 ~ 99 мин.

Calories (калории)

- Количество сожженных калорий в режиме тренировки.
- Диапазон настройки: 10 ~ 300 ккал
- Диапазон отображаемых значений: 0 ~ 999 ккал

P1, P2, P3, D, 

- P1, P2, P3 - выбранная программа
- D - активный режим "цель - дистанция".
-  - означает, что беговая дорожка остановлена.

ПРИМЕЧАНИЕ

- Данные о калориях предназначаются для приблизительного сравнения эффективности различных физических упражнений, и не должны использоваться для медицинских целей.
- Данные о калориях и дистанции обновляются каждые 5 секунд.

Предустановленные программы (P1~P3)

В память консоли заложено 3 предустановленных программы с разными профилями. (схема G)

- Нажмите кнопку P, чтобы выбрать одну из программ.

Программа P1

P1 - программа с заранее определенным профилем интервалов разной скорости и фиксированной длительностью 10 минут.

Программа P2

P2 - программа с заранее определенным профилем интервалов разной скорости и фиксированной длительностью 20 минут.

Программа P3

P3 - программа с заранее определенным профилем интервалов разной скорости и фиксированной длительностью 30 минут.

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.

Чистка и обслуживание

ВНИМАНИЕ

- Перед чисткой и техническим обслуживанием обязательно извлекайте вилку кабеля питания из розетки.
- Не используйте для очистки оборудования растворители.
- Не перекрывайте вентиляционные отверстия. Не допускайте попадания в вентиляционные отверстия пыли, грязи и посторонних предметов.
- После каждого использования протирайте тренажер мягкой впитывающей тряпкой.
- Очистите внешние поверхности тренажера пылесосом с небольшой насадкой.
- Регулярно проверяйте, плотно ли затянут весь крепеж.

Беговое полотно и дека

В беговой дорожке установлена высокоэффективная дека с низким коэффициентом трения. Для достижения максимальной производительности тренажера необходимо регулярно чистить деку. Протирайте край бегового полотна и область между краем полотна и рамой мягкой, влажной тряпкой или бумажным полотенцем. Постарайтесь протирать как можно большую часть поверхности под краем полотна. Чтобы продлить срок службы полотна и деки, выполняйте эту процедуру раз в месяц. Используйте только воду. Не применяйте чистящие средства или абразивные материалы. Для чистки верхней части текстурированного полотна используйте мягкий мыльно-водный раствор и нейлоновую щетку-скребок. Дайте полотну высохнуть, прежде чем использовать тренажер.

Смазка (схема F-6)

При среднем использовании беговой дорожки 60 минут в день, смазку под беговым полотном следует проверять раз в 2 месяца.

ВНИМАНИЕ

- Перед нанесением смазки обязательно извлекайте вилку кабеля питания из розетки.

ВНИМАНИЕ

- Смазывайте беговое полотно лишь тогда, когда это необходимо. При нанесении чрезмерно большого количества смазки беговое полотно будет проскальзывать из-за недостаточного трения.
- Станьте на беговое полотно.
- Возьмитесь за передние рукоятки и двигайте беговое полотно так, чтобы оно двигалось вперед-назад. Полотно должно двигаться плавно, не издавая шума.
- Если беговое полотно движется не плавно, либо не движется вовсе, дотроньтесь кончиками пальцев до внутренней стороны полотна, чтобы проверить наличие смазки.
- Если ваши пальцы оказались покрыты скользким веществом, значит на беговом полотне достаточно смазки.
- Если вы не нащупали смазку, или ощутили на кончиках пальцев пыль или шероховатую поверхность полотна, нанесите на середину деки под полотном смазку (15-20 мл) и оставьте тренажер работать со скоростью 5 км/ч не менее чем на 5 минут.

- После нанесения смазки не складывайте тренажер, пока не завершите 20-минутную тренировку со скоростью не менее 5 км/ч. Это позволит равномерно распределить смазку по полотну.

Удаление загрязнения с полотна

После ввода тренажера в эксплуатацию в течение некоторого времени полотно может пылить. Чтобы не допустить скопления грязи, удаляйте загрязнение влажной тряпкой.

Общая очистка

Грязь, пыль и шерсть домашних животных могут скапливаться на беговом полотне и засорять вентиляционные отверстия. В связи с этим раз в месяц необходимо пылесосить пол под беговой дорожкой. Два раза в год необходимо демонтировать черный чехол двигателя и при помощи пылесоса удалять скопившуюся там пыль.

ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ДАННОЙ ПРОЦЕДУРЫ ОТКЛЮЧИТЕ КАБЕЛЬ ПИТАНИЯ ТРЕНАЖЕРА ОТ РОЗЕТКИ.

Натяжение бегового полотна

Натяжение бегового полотна производится с помощью заднего вала. Регулировочные болты располагаются на концах боковых платформ, за торцевыми заглушками.

- Затяните болты заднего вала (по часовой стрелке) ровно настолько, чтобы полотно перестало проскальзывать на переднем ролике. Поворачивайте оба регулировочных болта на 1/4 оборота, после чего проверяйте работу полотна, шагая на тренажере с небольшой скоростью и следя за проскальзыванием полотна. Затягивайте болты, пока полотно не перестанет проскальзывать.
- Если полотно натянуто достаточно сильно, но продолжает проскальзывать, проблема может заключаться в растянувшемся или незакрепленном приводном ремне двигателя под передним кожухом.
- Не натягивайте полотно слишком сильно. Чрезмерное натяжение может привести к повреждению полотна и преждевременному выходу подшипника из строя.

Центровка бегового полотна

Оптимальная производительность беговой дорожки достигается при условии, что тренажер установлен на ровной поверхности. Если тренажер не стабилизирован, передний и задний вал не смогут координированно работать, из-за чего может потребоваться регулировка полотна.

При нормальной работе полотно должно быть центровано на валах. В некоторых случаях полотно может смещаться в одну из сторон, если тренажер запущен без пользователя на полотне. После нескольких минут использования беговое полотно чаще всего центрируется без вмешательства пользователя. Если во время использования полотно продолжает смещаться в одну из сторон, необходимо произвести центровку.

Исключение

Во время реабилитации, когда пользователь задействует одну ногу гораздо активнее, чем другую, может наблюдаться смещение бегового полотна в одну из сторон. В подобных ситуациях центровка полотна не требуется за исключением случаев, когда полотно не центрируется автоматически при нормальном использовании тренажера.

Центровка бегового полотна (схема F-5)

Для регулировки заднего вала в комплекте с тренажером поставляется шестигранный ключ на 6 мм. Для центровки выполняйте регулировку только с левой стороны. Включите тренажер и запустите полотно на скорости 3-5 км/ч.

Помните, что даже незначительные изменения могут иметь существенные последствия!

Поверните болт по часовой стрелке, чтобы полотно смещалось вправо. Или против часовой стрелки, чтобы оно смещалось влево. Поворачивайте болт не более чем на 1/4 оборота, после чего выжидайте центровки несколько минут. Продолжайте делать по 1/4 оборота до тех пор, пока полотно не будет центровано.

В зависимости от особенностей тренировок, полотно может требовать периодической центровки.

В некоторых случаях это происходит чаще, чем обычно. Выполняйте центровку бегового полотна только при необходимости. По мере эксплуатации тренажера центровка полотна будет становиться все более простой задачей. Правильная центровка бегового полотна - обязанность владельца любой беговой дорожки.

ПРИМЕЧАНИЕ

- Повреждение бегового полотна вследствие его неправильной регулировки не покрывается гарантией.

Диагностика неисправностей

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 требуются запасные части, всегда указывайте модель, серийный номер вашего тренажера, а также номер нужной вам детали. Список запасных частей приводится в конце данного руководства. Используйте только детали, указанные в списке запасных частей.

Транспортировка и хранение

ВНИМАНИЕ

- Перед чисткой и техническим обслуживанием обязательно извлекайте вилку кабеля питания из розетки.
- Перемещение и транспортировка оборудования должны осуществляться не менее чем двумя людьми.
- Убедитесь, что под оборудованием нет людей или посторонних предметов.
- Складывайте оборудование до характерного щелчка, который говорит о правильной фиксации оборудования в сложенном положении.
- Перемещайте оборудование, как это показано на схеме (схема F3). 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.

Храните тренажер в вертикальном положении.

ВНИМАНИЕ

- При хранении в вертикальном положении, беговая дорожка стабилизирована ровно настолько, чтобы выдерживать собственный вес.

В связи с этим мы рекомендуем хранить тренажер в вертикальном положении только в местах, где редко ходят люди. Оптимальное место — возле стены.

Дополнительная информация

Утилизация упаковки

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.

Заявление производителя

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

01-2017

Tunturi New Fitness BV

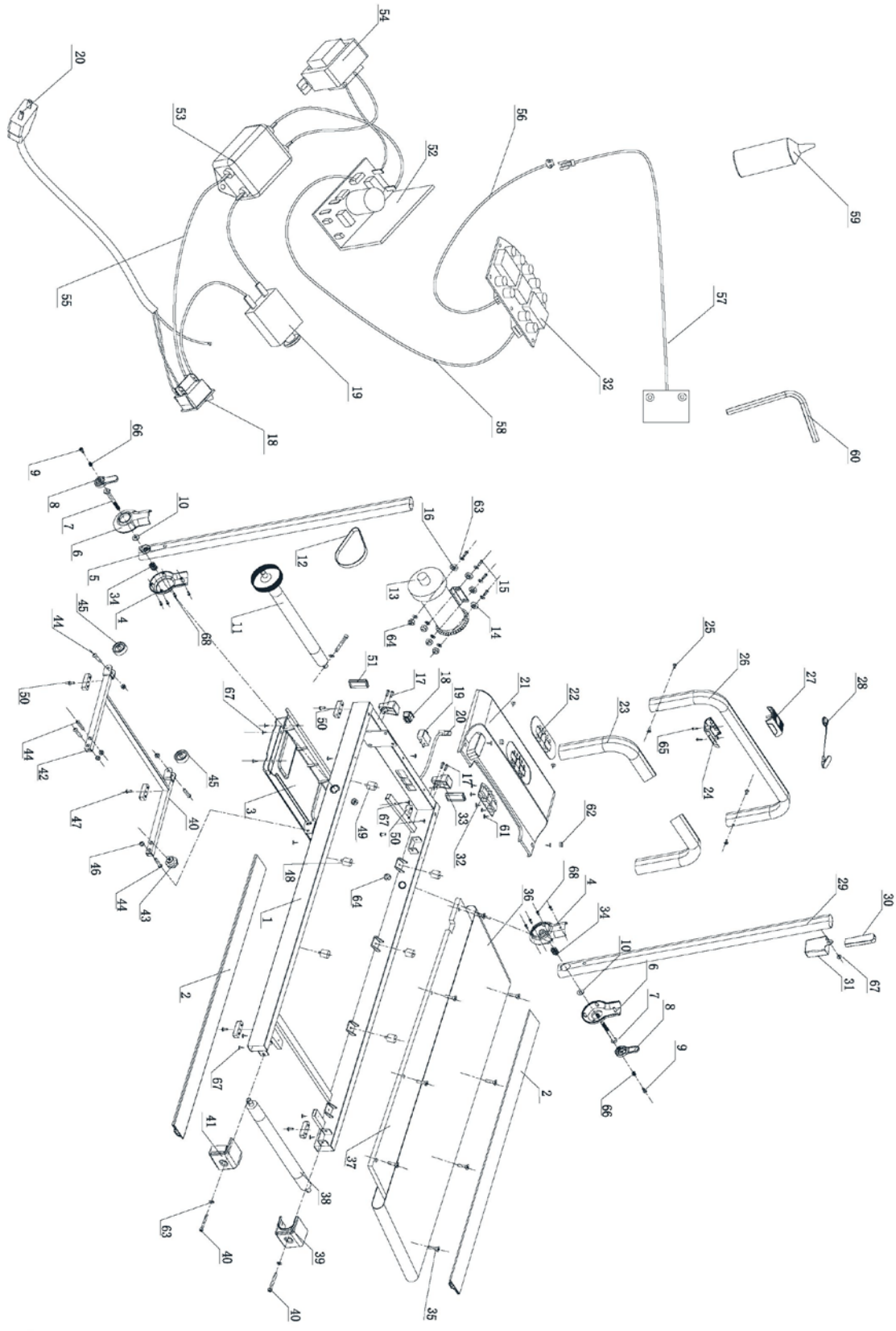
Purmerweg 1 1311 XE Almere The Netherlands

Отказ от ответственности

© Tunturi New Fitness BV, 2019. Все права сохранены.

В продукт и в руководство могут вноситься изменения. Технические характеристики продукта могут быть изменены без дополнительного уведомления покупателя.

T10



Cardio
fit

66

№	Наименование	Спецификации	Кол-во
1	Рама		1
2	Боковая платформа		2
3	Нижний кожух двигателя		1
4	Внутренний кожух		2
5	Трубка стойки (Л)		1
6	Внешний кожух		2
7	Винт	M10*95	2
8	Рычаг зажима		2
9	Винт	M5*15	2
10	Шайба		2
11	Передний вал	527*038*012	1
12	Приводной ремень	170J4	1
13	Двигатель	1 л.с. 180В 4800	1
14	Прокладка		4
15	Винт	M8*25	4
16	Держатель		1
17	Винт	M6*16	4
18	Переключатель питания		1
19	Устройство защиты от	125-250В	1
20	Кабель питания		1
21	Верхний кожух двигателя		1
22	Наклейка консоли		1
23	Рукоять		2
24	Нижний кожух		1
25	Винт	M6*12	4
26	Трубка рукояти		1
27	Верхний кожух		1
28	Ключ безопасности		1
29	Трубка стойки (П)		1
30	Пульт управления		1
31	Подставка		1
32	Панель дисплея		1
33	Вертикальная подкладка		2
34			2
35	Винт	M6*25 мм	
36	Беговое полотно	2510*420*1,6 мм	1
37	Дека		1
38	Задний вал	510*012*454*038 мм	1
39	Заглушка (П)		1
40	Винт	M8*60 мм	3
41	Заглушка (Л)		1
42	Стабилизатор		1
43	Ручка	M8*20 мм	2
44	Винт	M8*40 мм	4
45	Колесо		2
46	Гайка	M8	4
47	Винт	M6*16 мм	4
48	Круглая прокладка (45)	45°	4
49	Круглая прокладка (70)	70°	2
50	Прокладка		6
51	Заглушка		2

№	Наименование	Спецификации	Кол-во
52	Плата управления	120*52*80 мм	1
53	Фильтр	125-250В-6А	1
54	Блок	250В-6А	1
55	Кабель-150	150 мм	1
56	Нижний кабель (800)	800 мм	1
57	Верхний кабель (1300)	1300 мм	1
58	Кабель (300)	300 мм	1
59	Смазка		1
60	Гаечный ключ	6#	1
61	Винт	ST3*8	5
62	Заглушка		2
63	Шайба	08*16*1	11
64	Гайка	M8	6
65	Винт	ST4*14MM	2
66	Пружина		2
67	Винт	ST4.2*13 мм	12
68	Винт	ST3*14MM	8
НК	Комплект крепежа		1