

Живи в стиле фитнес!

# TORNEO

ВЕЛОТРЕНАЖЕР  
МАГНИТНЫЙ  
СКЛАДНОЙ

**МОДЕЛЬ**

**B-230G**

**B-230L**

**КОМПАКТА**

РУКОВОДСТВО  
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ  
И СБОРКЕ

**Рекомендации  
по питанию**



Мускулатура ног  
и ягодиц



Подвижность  
суставов ног

**ERGO PAD**

**INSTA FOLD**

**EVER PROOF**

ГАРАНТИЯ  
НА РАМУ  
WARRANTY

ЛЕТ  
**5**  
YEARS

ГАРАНТИЯ  
WARRANTY

ГОДА  
**2**  
YEARS



[WWW.TORNEO.RU](http://WWW.TORNEO.RU)

## ***Дорогой покупатель!***

*Поздравляем с удачным приобретением!*

**Велотренажер TORNEO Compact** сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

*Мы уверены, что Вам понравится заниматься фитнесом с Торнео!*



### **Внимание:**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером, изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок.



### **Внимание:**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно:

- если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы,
- если Вы старше 45 лет,
- если Вы курите,
- если у Вас повышен уровень холестерина,
- если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

**Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия!**

*По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА.....	5
2	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.....	6
3	СБОРКА ТРЕНАЖЕРА.....	9
4	ТРЕНИРОВКА.....	15
5	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА.....	19
6	ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.....	20
7	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	22

# 1 ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА



## **Внимание:**

Приобретенный Вами тренажер является техническим изделием. Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции перед началом занятий на тренажере. Соблюдение указанных норм позволит Вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы.

Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации велотренажера.

## **Транспортировка тренажера**

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку на случай, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. При получении тренажера убедитесь в том, что упаковка не была нарушена во время транспортировки.
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.
6. При перевозке тренажер должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

## **Общие правила эксплуатации тренажеров**

1. Тренажер предназначен для домашнего использования. Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.
2. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке. Для защиты покрытия пола от повреждения рекомендуем специальный коврик TORNEO A-913.
3. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35°C, относительная влажность от 5 до 80%).
4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах распыления аэрозолей или горючих газов.
5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц с превышающим максимально допустимый весом. Максимальный вес пользователя указан в технических характеристиках.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенец и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 3 месяца.
12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу.
13. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
14. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.



## **Коврик для тренажеров А-913**

Защита пола/покрытия от царапин и потертостей.  
Звукоизоляция и снижение вибрации. Размер: 95 x 195 см.  
Толщина коврика: 0,6 см.

## **Правила эксплуатации электрических тренажеров**

1. Подключайте тренажер только к заземленной электрической сети, рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к этой розетке другие электроприборы.
2. При необходимости используйте удлинитель, изготовленный из провода сечением не менее 1 мм<sup>2</sup> и имеющий заземляющий провод. Длина используемого удлинителя не должна превышать 1,5 м.
3. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей.
4. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от сети.
5. **Отключайте тренажер от электросети каждый раз перед началом чистки или проведения ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных в данном руководстве. Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном руководстве, предназначены для проведения только специалистами сервисной службы.**

## 2 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание – важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведенной ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания. Более подробную информацию вы сможете найти на сайте [www.torneo.ru](http://www.torneo.ru). Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

### Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам.

На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5 – 1% и майонезы минимальной доступной жирности, 15% и менее.

### Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрасти. Не бойтесь выпить лишней стакан воды – достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше – зеленый чай.

Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определенную калорийность, алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм. И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

### Калорийность и калории

В литературе, посвященной диетическому питанию и фитнесу, как правило, применяется такая единица энергии, как “калория”. Такое обозначение энергии сложилось традиционно. Несмотря на то, что оно не вполне корректно, оно стало своего рода стандартом в диетическом питании, поэтому нужно просто знать следующее.

“Калория”, принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину “килокалория”. Которая имеет вполне определенное численное значение в стандартных единицах, Джоулях.

То есть, “калория”, принятая в литературе по диетическому питанию, в тысячу раз больше, чем “калория” из учебника по физике.

## 2.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ<sup>1</sup>

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами. Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности (обратите внимание на предлагаемую ниже формулу для более точной оценки). Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности. При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или диетолога. Если у Вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у врача. Будьте внимательны – энергетические потребности детей существенно отличаются от взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории				Энергетические потребности мужчин, калории			
	новичок	низкая	нормальная	высокая	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	1200	1400	1600	1700	-	-	-	-
49.5	1200	1500	1600	1700	-	-	-	-
54	1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58.5	1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63	1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67.5	1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72	1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76.5	1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81	1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85.5	1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90	1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+	2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

<sup>1</sup> - Существует множество методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают разные результаты в силу своей специфики – действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно различаться. Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

## 2.2 Группы продуктов для построения сбалансированной диеты.

Программа диетического питания устроена очень просто: в дневной рацион обязательно должны входить сбалансированные количества основных типов продуктов, необходимых для полноценного питания. Структура питательного рациона схематически может быть изображена в виде диаграммы:



В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов<sup>2</sup>.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	<ul style="list-style-type: none"><li>• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления</li><li>• зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике)</li><li>• макаронные изделия</li><li>• рис</li><li>• картофель</li><li>• кукуруза, горох, фасоль, чечевица</li></ul>
Белок (продукты минимально доступной жирности)	<ul style="list-style-type: none"><li>• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка</li><li>• морепродукты</li><li>• сыр, творог</li></ul>
Некрахмалистые овощи	<ul style="list-style-type: none"><li>• сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец</li><li>• очищенные кабачки</li><li>• различная зелень</li><li>• приготовленные зеленые и оранжевые овощи</li></ul>
Простые углеводы (сахар, фрукты)	<ul style="list-style-type: none"><li>• свежие или консервированные фрукты</li><li>• мякоть дыни</li><li>• сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)</li></ul>
Обезжиренное или соевое молоко	<ul style="list-style-type: none"><li>• нежирное или соевое молоко</li><li>• нежирный йогурт</li></ul>
Жиры	<ul style="list-style-type: none"><li>• растительное или сливочное масло, маргарин</li><li>• соусы на основе растительного масла</li><li>• сливочный соус</li></ul>

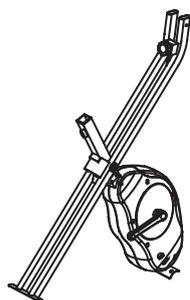
<sup>2</sup> - для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200 – 250 гр;

- обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем полностью исключать любые жиры из диеты. Различные жиры – необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

### 3 СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Перед началом сборки рекомендуем Вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном виде.

#### Проверка комплектности тренажера



NO. 01/02



NO. 03



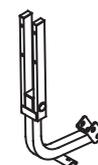
NO. 04



NO. 06



NO. 08



NO. 11/12



NO. 25



NO. 13



NO. 10



NO. 09

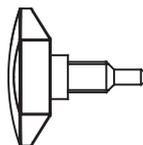
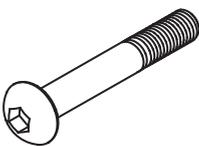
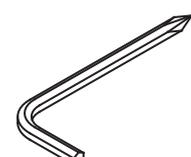
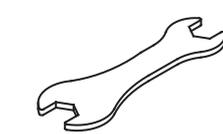


NO. 17

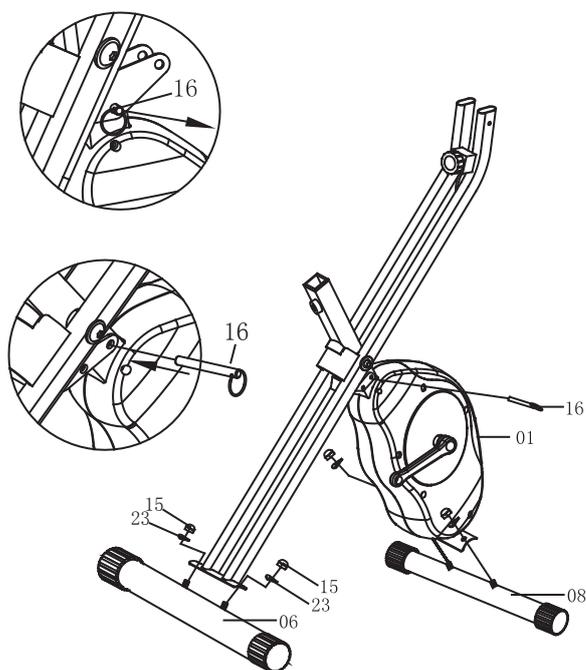
№	Наименование	Кол-во
01/02	Основная рама / Стойка рамы	1/1
03	Стойка седла	1
04	Передние поручни	1
06	Задний стабилизатор	1
08	Передний стабилизатор	1
11/12	Стойка спинки / Опора спинки	1/1

№	Наименование	Кол-во
25	Педаль левая (L)	1
13	Педаль правая (R)	1
10	Боковые поручни	1
09	Седло	1
17	Спинка седла	1
	Инструкция пользователя	1

### Используемые крепежные изделия и инструменты:

№	Рисунок	Описание	Кол-во, шт.
24		Регулятор высоты седла	1
28		Болт	4
29		Шайба пружинная	4
90		Ключ-шестигранник	1
91		Ключ	1

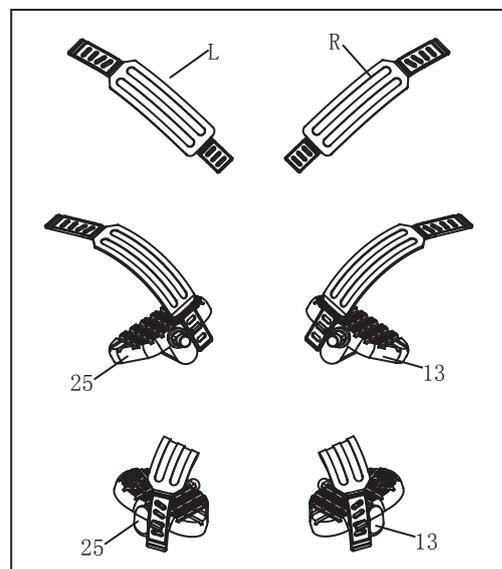
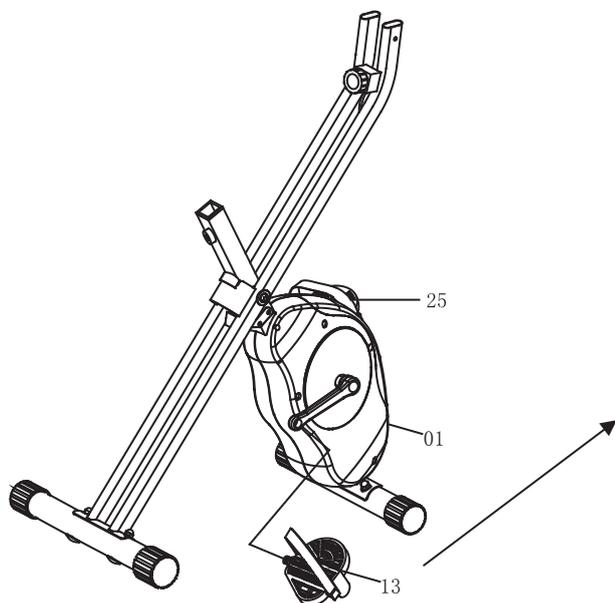
### Последовательность сборки



#### Шаг 1

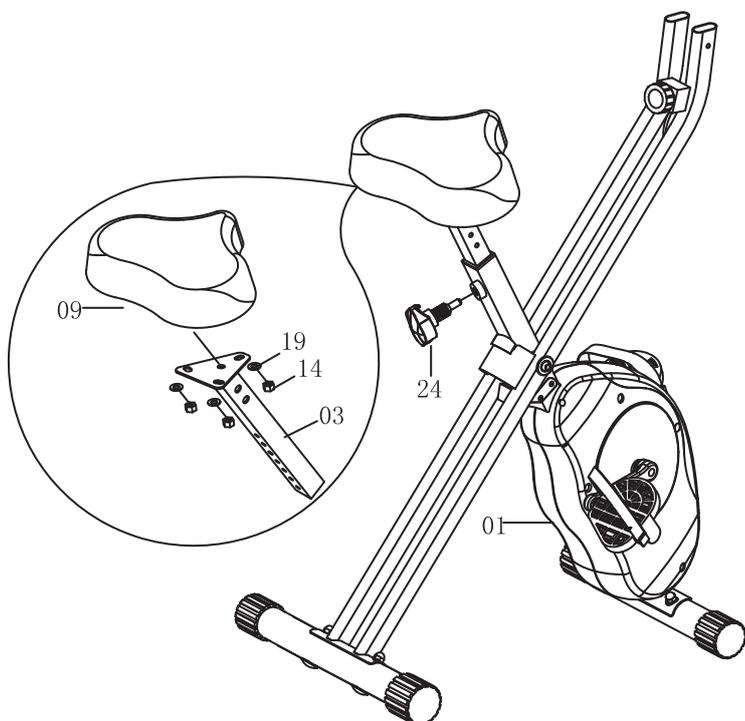
Выньте стопорный штифт (16) из основной рамы (01) и разложите раму. Затем вставьте стопорный штифт (16) в основную раму (01).

Прикрепите передний (08) и задний (06) стабилизаторы к основной раме тренажера с помощью 4 комплектов волнистых шайб (23) и гаек (15). Обратите внимание, что транспортировочные ролики должны быть расположены на переднем стабилизаторе (08).



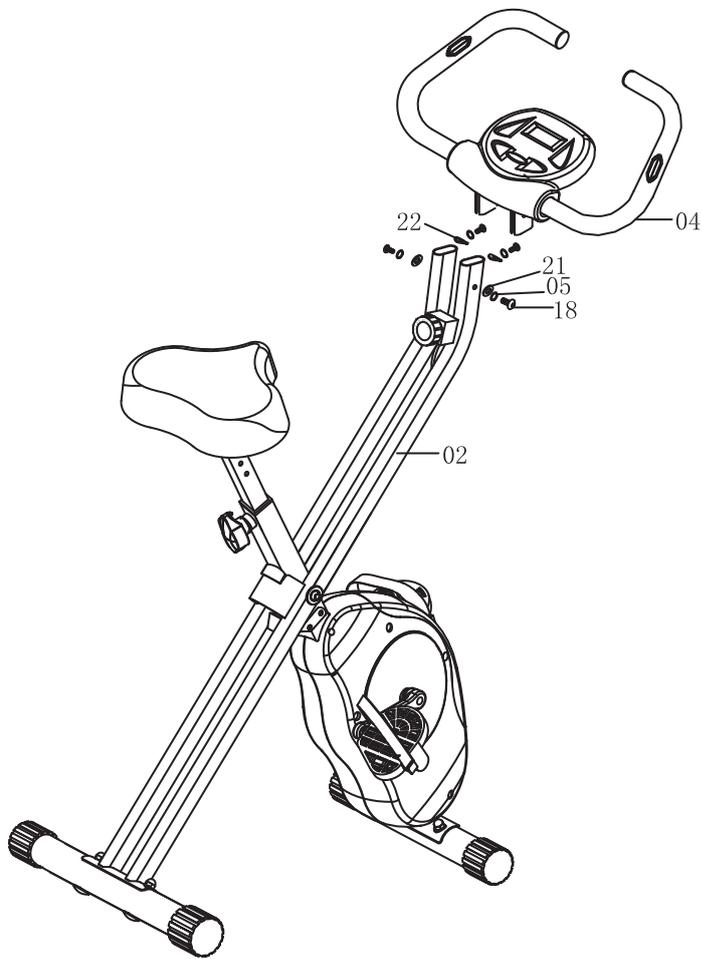
## Шаг 2

Прикрепите педали (25, 13) к шатунам (50, 51). Педаль с пометкой R поместите с правой стороны, а с пометкой L – с левой. Левую педаль ввинчивайте против часовой стрелки, а правую, напротив, по часовой.



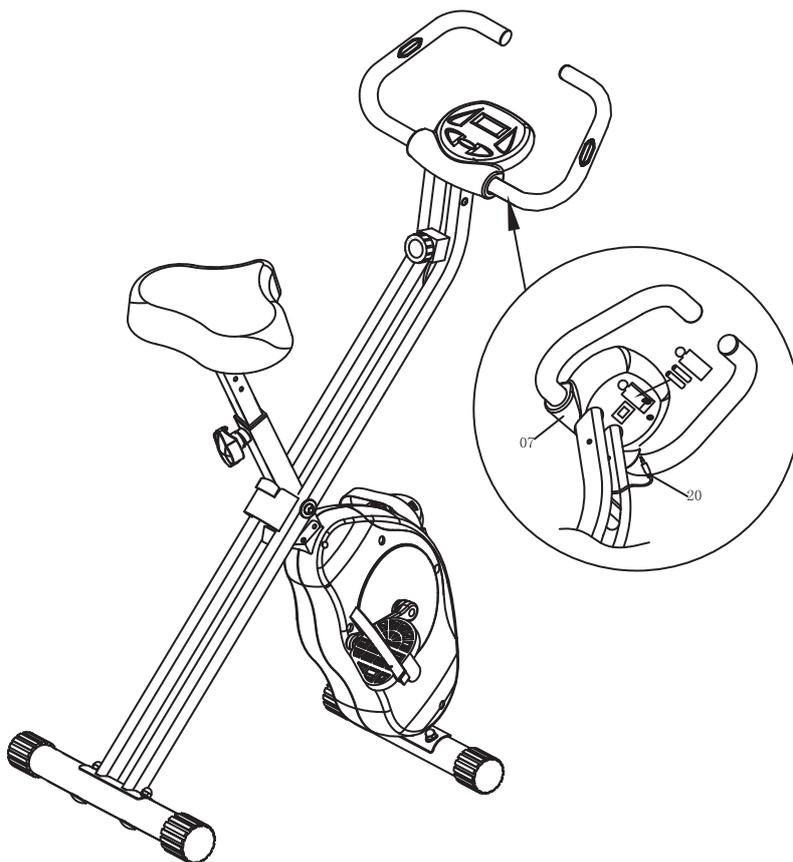
## Шаг 3

Установите седло (09) на стойку седла (03) и закрепите соединение при помощи гаек (14), расположенных под сиденьем. Установите стойку седла (03) в основную раму (01). Закрепите стойку седла с помощью регулятора (24). Впоследствии с помощью регулятора (24) вы сможете по желанию устанавливать такую высоту седла, которое будет максимально соответствовать вашему стилю и режиму тренировок.



#### Шаг 4

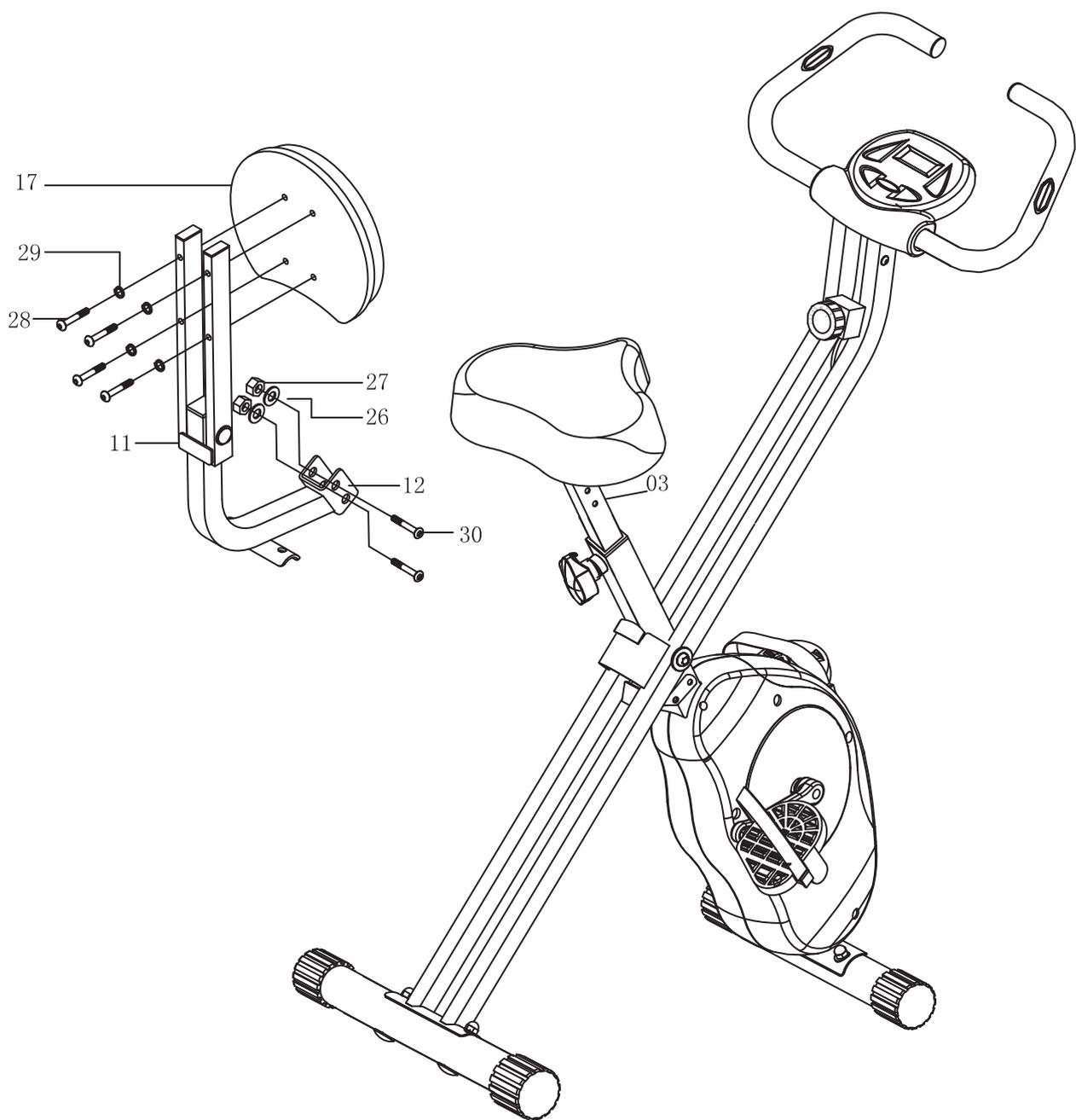
Вставьте ручки (04) в стойку рамы (02). Закрепите соединение при помощи шайб (05), болтов (18) и шайб (22).



#### Шаг 5

Подключите сигнальный провод (20), расположенный с обратной стороны тренировочного компьютера (07).

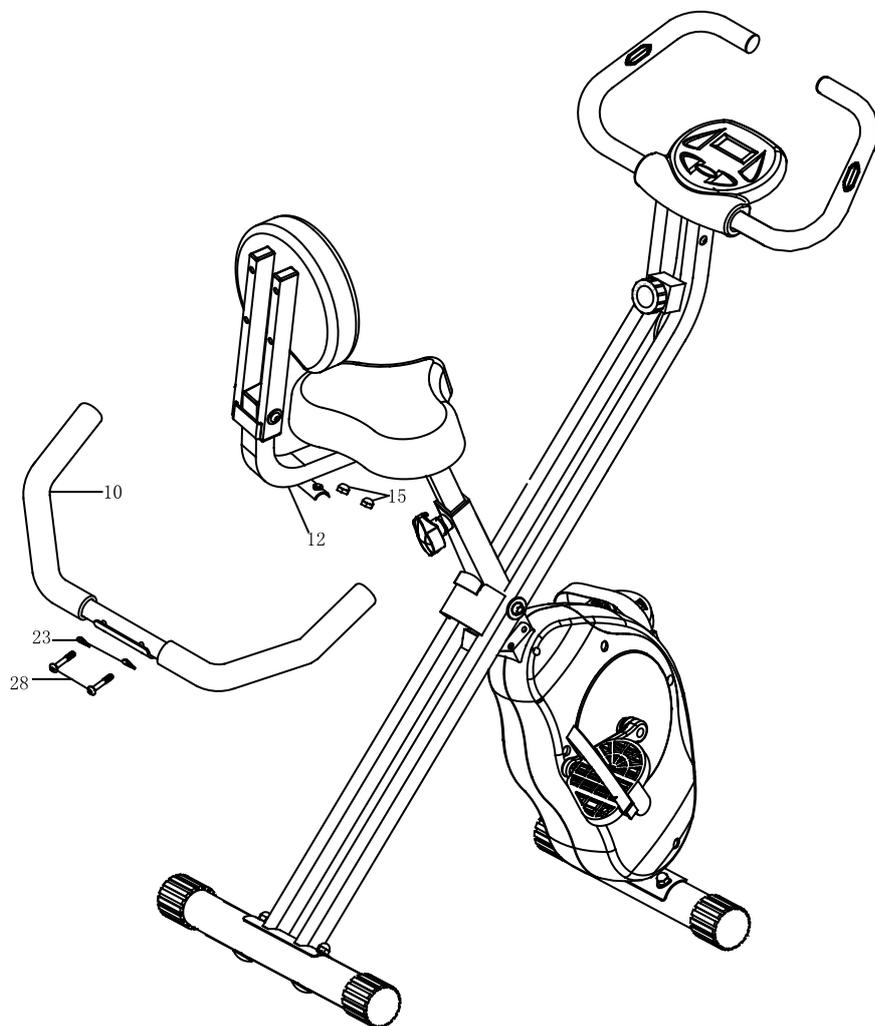
Примечание: необходимо вставить 2 батарейки типа AA в компьютер (07).



### Шаг 6

Присоедините опору спинки (12) к стойке седла (03), закрепите соединение с помощью болтов (30), плоских шайб (26) и гаек (27).

Присоедините спинку (17) к стойке спинки (11) и закрепите соединение при помощи болтов (28) и пружинных шайб (29).



### Шаг 7

Прикрепите ручки (10) к опоре спинки (12) с помощью волнистых шайб (23), болтов (28) и колпачковых гаек (15).

### Сборка закончена!

Для более комфортного использования вашего тренажера рекомендуем установить его на специально предназначенный для этого коврик. Легкий и прочный, изготовленный из нескользящего полимерного материала **коврик Torneo A-913** сохранит в целости покрытие пола и исключит проскальзывание тренажера во время использования.



## 4 ТРЕНИРОВКА

### 4.1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ



**Внимание:**

**Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде, чем начинать занятия, прочитайте инструкцию целиком. TORNEO не несет ответственности за любые повреждения, полученные при использовании данного изделия.**

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. Начинающим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса. Перед началом занятий целесообразно измерить свой пульс в состоянии покоя и в дальнейшем использовать это значение в качестве опорного. Нормальная частота пульса зависит от возраста и особенностей телосложения. Для здорового человека среднего телосложения максимальная частота стрессового пульса (пульс на пике нагрузки) рассчитывается по формуле  $220 - \text{возраст}$ . Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60 – 80% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет  $220 - 40 = 180$

Верхняя граница «аэробной зоны» -  $180 \times 80\% = 144$

Нижняя граница «аэробной зоны» -  $180 \times 60\% = 108$

Однако, следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1-1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3-4 раз в неделю по 50-60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

## 4.2 РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит риск спортивной травмы. Обычно разминка включает в себя общефизические упражнения на подвижность суставов и “разогрев” мускулатуры.

Многие упражнения, используемые для разминки, можно включать в тренировочную программу и выполнять уже в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

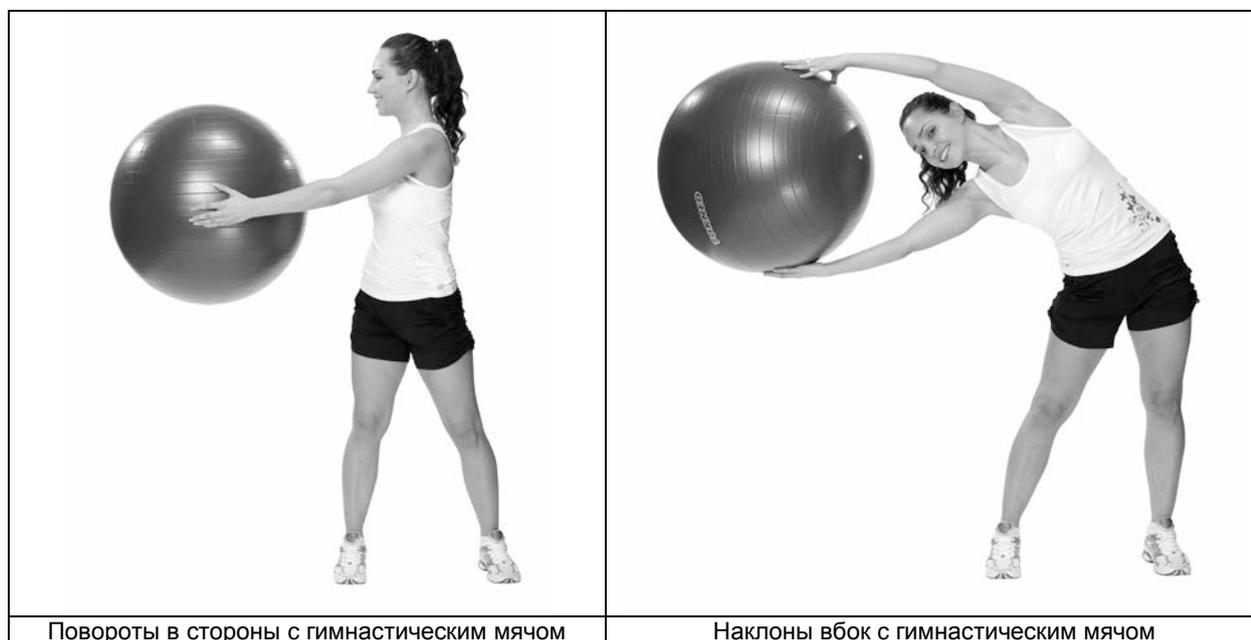
Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

Если Вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу - быстрее перейти в состояние покоя.

Эти же упражнения можно выполнять после работы в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс от работы и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у вас “сидячая” работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

Повысить эффективность разминки и разнообразить ее вам помогут разнообразные фитнес-аксессуары Torneo. Многие привычные и наскучившие упражнения станут интересными и еще более полезными. Внесите в разминку элементы игры и новизны.





Подъем плеч с фитнес-гантелями



Разминка плеч с фитнес-гантелями



Прыжки на скакалке



Выпады с фитнес-гантелями



Отжимания на упорах



Вращение корпуса на диске здоровья

#### 4.3 ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.

Дисплей компьютера отображает значения следующих параметров:

Обозначение на компьютере	Измеряемая величина, единицы измерения	Пределы измерения
ВРЕМ	Время тренировки, сек	0:00 – 99:59
СКОР	Условная скорость движения, км/ч	0,0 – 99,9
ДИСТ	Условная пройденная дистанция, км	0,0 – 999,9
КАЛР	Затраченная энергия, ккал	0 – 999,9
ПУЛЬС	Частота пульса, измеренная с помощью сенсорных датчиков, уд/мин	40 – 240
ODO	Суммарная пройденная дистанция (за предыдущие тренировки)	0,0 – 999,9
СКАН	Сканирующий режим	-

Для начала тренировки просто начните вращать педали тренажера. Компьютер тренажера включится автоматически, если Вы начнете вращать педали либо нажмете на его клавишу.

Управление компьютером осуществляется с помощью клавиши MODE (РЕЖИМ). Вы можете выбрать один из режимов отображения данных:

1. Сканирующий режим. В этом режиме компьютер будет автоматически переключаться на отображение следующего параметра каждые 4 секунды. На дисплее будет отображаться мигающая стрелочка напротив обозначения текущего параметра.
2. Стационарный режим. В этом режиме компьютер будет постоянно отображать значение того параметра, который вы выберете. Для переключения к следующему параметру нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ). На дисплее будет отображаться стрелочка напротив обозначения текущего параметра.

Для перезагрузки тренировочного компьютера удерживайте клавишу РЕЖИМ в нажатом состоянии 3 секунды.

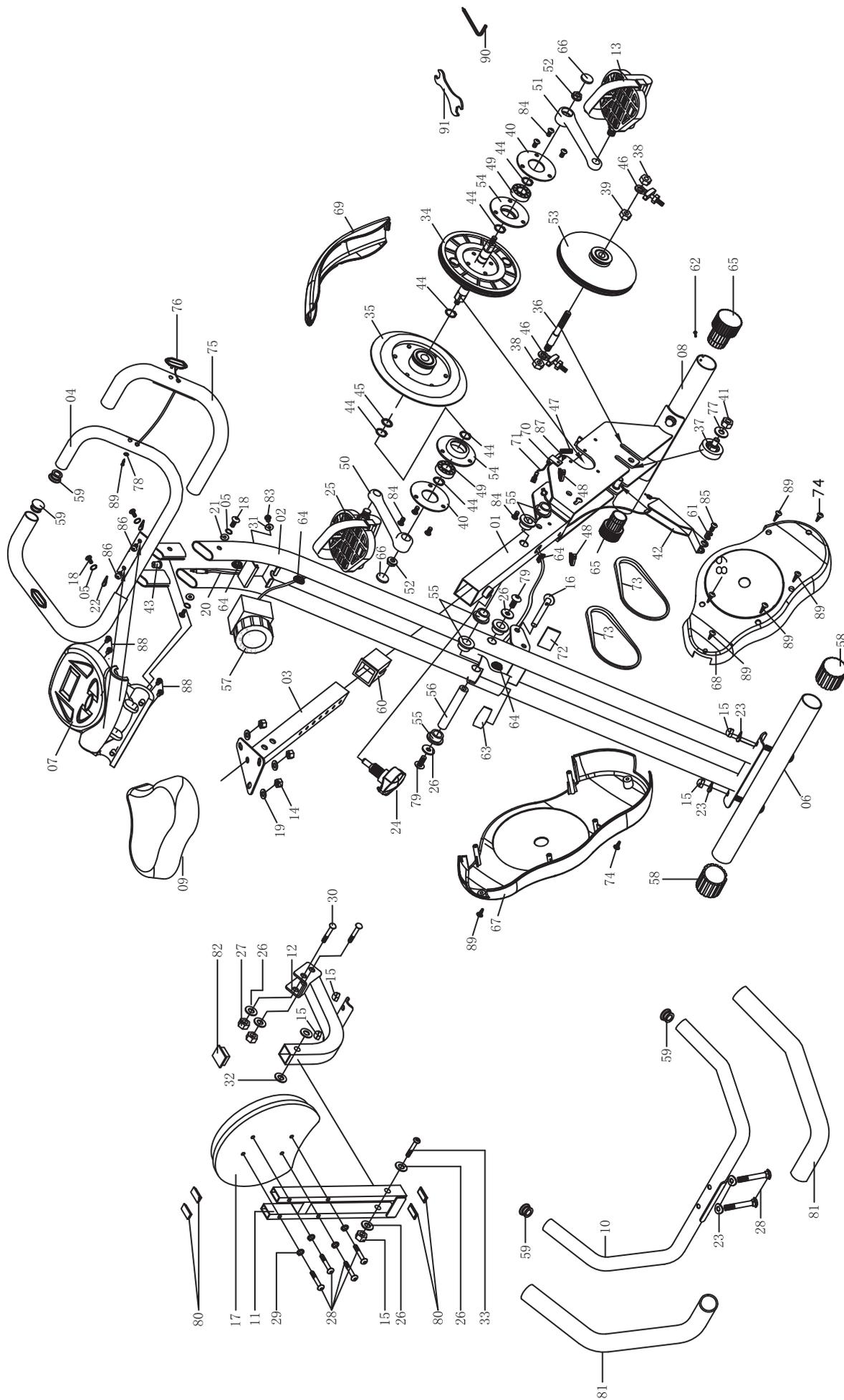
Для продления срока службы элементов питания компьютер автоматически выключится через 4 минуты после окончания тренировки.

Для корректной работы датчиков пульса необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины. Работа сенсоров основана на измерении электрического потенциала, поэтому ладони должны быть немного влажными. Избегайте нанесения на ладони кремов и масел, так как они могут создавать пленку, препятствующую измерению. При поступлении сигнала пульса на дисплее компьютера появится символ «сердце». Стабилизация показаний происходит примерно через 10-30 секунд после начала измерений.

Сенсорные датчики пульса не являются медицинским прибором, их показания следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки.

Как любое электронное устройство, компьютер вашего тренажера чувствителен к воздействию влаги и ударному воздействию. Для продления срока службы компьютера избегайте резких встрясок и падения тренажера, не эксплуатируйте его в помещениях с чрезмерной влажностью или в условиях, допускающих образование конденсата. Для очистки компьютера используйте мягкую салфетку, смоченную в моющем средстве. Не используйте абразивные и агрессивные очищающие средства.

# 5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



## 6 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Номер	Название	Количество
01	Основная рама	1
02	Стойка рамы	1
03	Стойка седла	1
04	Передние поручни	1
05	Шайба пружинная	4
06	Задний стабилизатор	1
07	Тренировочный компьютер	1
08	Передний стабилизатор	1
09	Седло	1
10	Боковые поручни	1
11	Стойка спинки	1
12	Опора спинки	1
13	Педаль правая (R)	1
14	Гайка	3
15	Гайка колпачковая	7
16	Стопорный штифт	1
17	Спинка седла	1
18	Винт	4
19	Шайба плоская	3
20	Сигнальный провод	1
21	Шайба плоская	2
22	Шайба волнистая	2
23	Шайба волнистая	6
24	Регулятор высоты седла	1
25	Педаль левая (L)	1
26	Шайба плоская	6
27	Гайка	2
28	Болт	6
29	Шайба пружинная	4
30	Болт	2
31	Шайба плоская	1
32	Шайба	2
33	Болт	1
34	Приводное колесо	1
35	Маховик	1
36	Ось	1
37	Ролик	1
38	Гайка	2
39	Гайка	1
40	Пластина	2
41	Гайка	1
42	Скоба с магнитами	1
43	Втулка	1
44	Зажим	6
45	Шайба пружинная	1
46	Регулировочный винт	2
47	Пружина	1
48	Хомут	2
49	Подшипник	2
50	Шатун (L)	1
51	Шатун (R)	1

Номер	Название	Количество
52	Гайка	2
53	Колесо	1
54	Подставка для подшипника	2
55	Втулка	6
56	Ось	1
57	Регулятор нагрузки	1
58	Подпятник задний	2
59	Заглушка	2
60	Вставка рамы	1
61	Шайба пластиковая	2
62	Винт-саморез	2
63	Прокладка резиновая	1
64	Прокладка	4
65	Подпятник передний	2
66	Заглушка	12
67	Кожух (L)	1
68	Кожух (R)	1
69	Вставка кожуха передняя	1
70	Фиксатор	1
71	Провод сенсора	1
72	Прокладка	1
73	Ремень 230J	2
74	Винт-саморез	2
75	Оплетка поручней (A)	2
76	Датчик пульса	2
77	Шайба плоская	1
78	Шайба плоская	2
79	Болт	2
80	Заглушка прямоугольная	4
81	Оплетка боковых поручней	2
82	Заглушка прямоугольная	1
83	Винт	1
84	Винт	7
85	Винт	1
86	Винт	2
87	Винт	1
88	Винт-саморез	4
89	Винт-саморез	8
90	Ключ-шестигранник	1
91	Ключ	1

## 7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

<b>Система нагружения</b>	Магнитная
<b>Масса маховика</b>	1,3 кг
<b>Регулировка нагрузки</b>	Механическая
<b>Нагрузка</b>	8 уровней
<b>Измерение пульса</b>	Датчики на поручнях
<b>Питание тренажера</b>	Батарейки типа АА
<b>Размеры в рабочем состоянии (дл x шир x выс)</b>	93x53x115 см
<b>Размеры в сложенном состоянии (дл x шир x выс)</b>	53x53x131 см
<b>Вес</b>	17 кг
<b>Максимальный вес пользователя</b>	110 кг
<b>Комфортная ростовка</b>	130 – 180 см
<b>Тренировочный компьютер</b>	Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, израсходованные калории, пульс, суммарная пройденная дистанция, сканирующий режим (чередование параметров).
<b>Конструкция</b>	Складывается и занимает мало места: площадь всего 53x53 см Компактная складная конструкция Комфортабельное сиденье со спинкой и боковыми поручнями Регулировка сиденья по вертикали Транспортировочные ролики Усиленные магниты обеспечивают оптимальную нагрузку
<b>Гарантия</b>	2 года





*Живи в стиле фитнес!*

# TORNEO

## **Дополнительная информация**

Торговая марка: TORNEO

Модель: В-230G, В-230L КОМПАСТА

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в Китае

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация

ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая,

д. 18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

**EAC**

[WWW.TORNEO.RU](http://WWW.TORNEO.RU)