

TORNEO

Живи в стиле фитнес!

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

МОДЕЛЬ

T-155
INITA

РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

Рекомендации по питанию



Мускулатура ног и рук



Подвижность суставов ног и рук



ELASBOARD SHOCK

EVER PROOF

SMART START



WWW.TORNEO.RU

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Беговая дорожка **TORNEO T-155 INITA** 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.

Уверены, что Вам понравится заниматься фитнесом с **TORNEO**!



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!

Рекомендуем Вам перед началом тренировки 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, ГОПОВОКРУЖЕНИЕ, ОДЫШКУ ИЛИ БОЛЬ, НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ЗАНЯТИЯ!

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА	4
2	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	5
2.1	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ	6
2.2	ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ.	6
3	СБОРКА ТРЕНАЖЕРА	7
3.1	ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА	7
3.2	ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ	8
4	ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	10
4.1	СИСТЕМА СКЛАДЫВАНИЯ	10
4.2	РЕГУЛИРОВКА И ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОПОТНА	10
4.3	СМАЗКА БЕГОВОГО ПОПОТНА	11
5	ТРЕНИРОВКА	12
5.1	ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ	12
5.2	РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	12
5.3	ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА	14
6	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	15
7	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	16
8	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	17

1. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА



ВНИМАНИЕ!

Приобретенный Вами тренажер является техническим изделием. Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям. 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 беговой дорожки.

Транспортировка тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер
3. При получении тренажера убедитесь в том, 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 тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий

Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях. 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 можно использовать специальный коврик.
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, где происходит распыление 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, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца 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 него 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.
15. Датчики пульса тренажера могут иметь определенную погрешность и не являются медицинским прибором для измерения пульса

Правила эксплуатации электрических тренажеров

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и 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 мм² 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**

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 лишний 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

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 профессионального диетолога. Если у Вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего 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				
	актив- ность	новичок	низкая	нормаль- ная	высокая	новичок	низкая	нормаль- ная	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

¹- Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько 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.

2.1. ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ.

Любая 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 .

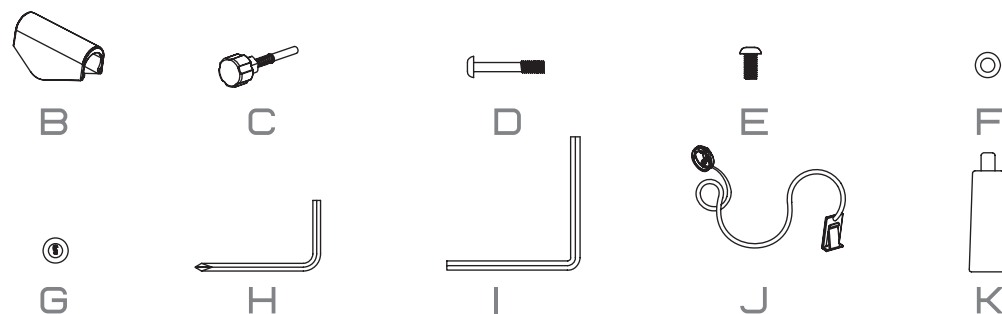
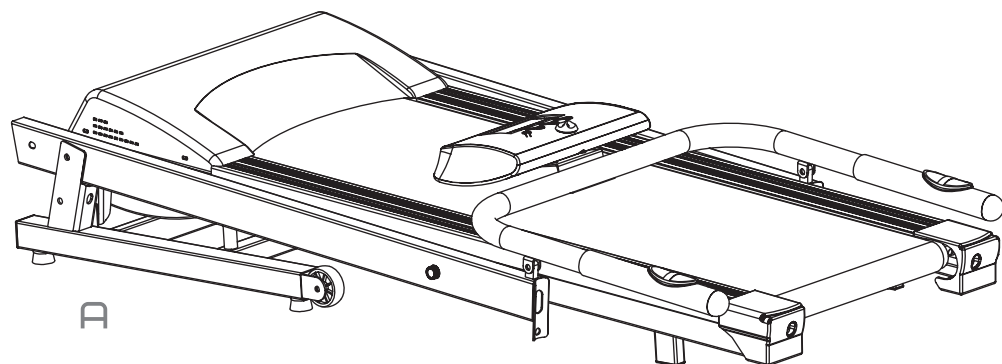
Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	Хлопья быстрого приготовления, Зерновой хлеб, пшеничный, ржаной (не более 1 г жира в ломтике) Макаронные изделия Рис Картофель Кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок	Продукты минимальной жирности Приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка Морепродукты Сыр, творог
Некрахмалистые овощи	Сырая морковь, стручковая фасоль, брокколи Цветная капуста, болгарский перец Очищенные кабачки Различная зелень Приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	Свежие или консервированные фрукты Мякоть дыни Сахар, фруктоза, мед Сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	Нежирное или соевое молоко Нежирный йогурт
Жиры	Растительное или сливочное масло Маргарин Соусы на основе растительного масла Сливочный соус

²- 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 впадать в крайность и 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

3.1. ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА

Прежде, чем приступить к сборке, достаньте все элементы тренажера из коробки и разложите их на ровной поверхности. Убедитесь в наличии всех элементов, перечисленных ниже. Обратите внимание, что некоторые элементы могут быть предварительно собраны в более крупные узлы.

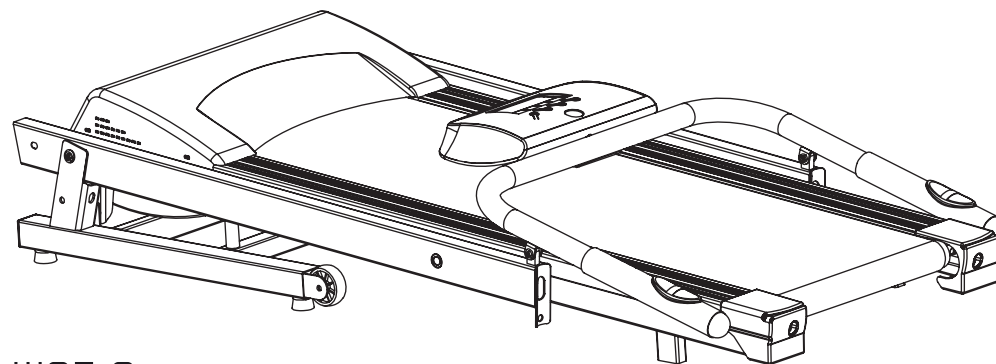


№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО, ШТ
A	Основная рама (в сборе)	1
B	Кожух поручней	2
C	Фиксатор беговой поверхности	1
D	Болт M8x45L	2
E	Болт M8x16L	4
F	Шайба плоская Ø8	4
G	Шайба волнистая Ø8	2
H	Ключ шестигранник 5 мм	1
I	Ключ шестигранник 6 мм	1
J	Ключ безопасности	1
K	Смазка силиконовая	1

3.2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ

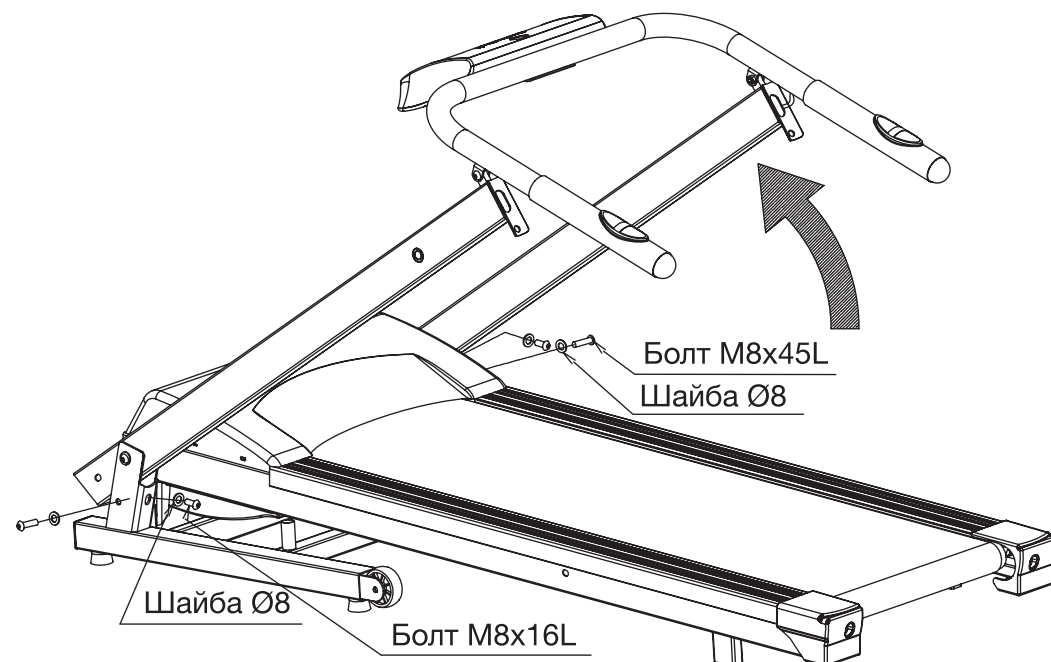
ШАГ 1

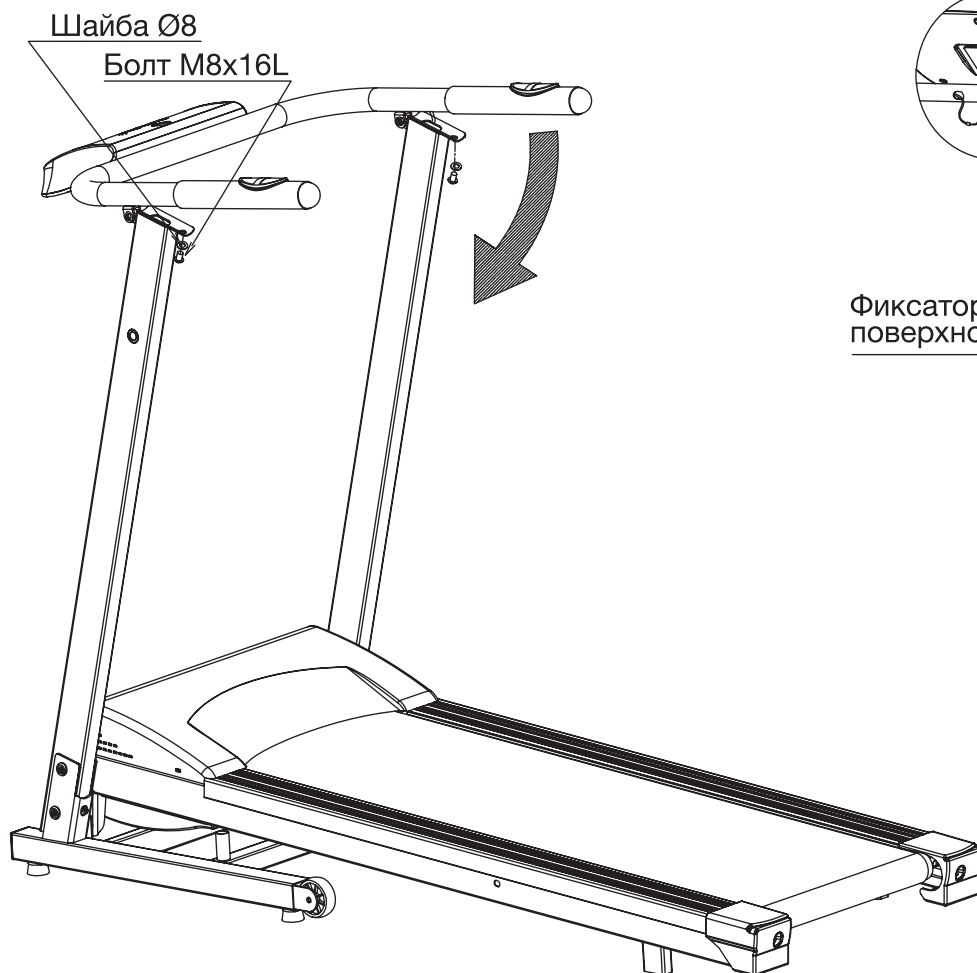
Распакуйте тренажер



ШАГ 2

Приведите стойки в вертикальное положение относительно основной рамы в направлении, указанной стрелочкой. Закрепите стойки с помощью 2-х болтов M8x16 и шайб Ø8, как показано на рисунке.





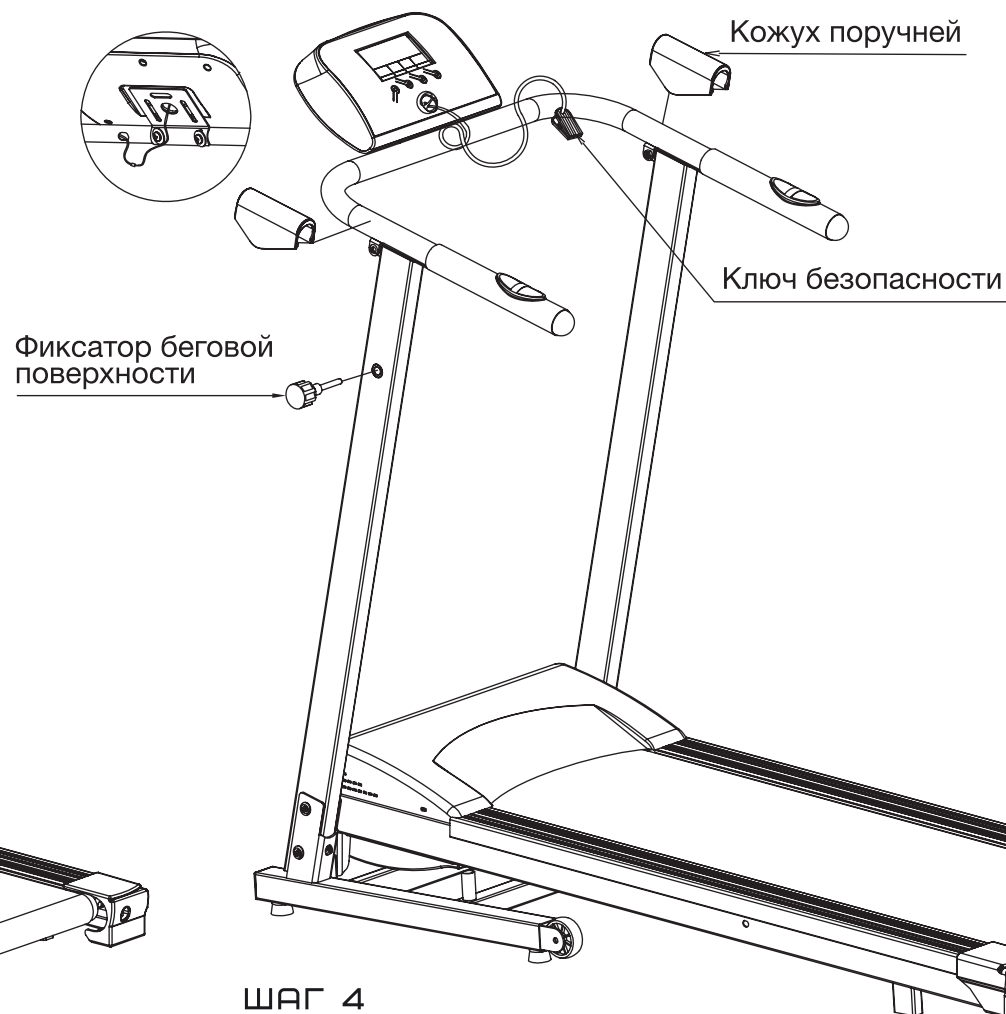
ШАГ 3

1. Приведите поручни в рабочее положение в направлении, указанной стрелочкой.
2. Закрепите поручни на стойках с помощью 2-х комплектов болтов M8x16 и шайб волнистых Ø8.



РЕКОМЕНДАЦИИ!

Рекомендуем проверить затяжку всех крепежных соединений тренажера перед его использованием.



ШАГ 4

1. Установите желаемый угол наклона консоли (тренировочного компьютера) и закрепите ее на поручнях с помощью 2-х винтов.
2. Установите кожухи поручней, как показано на рисунке.
3. Установите ключ безопасности на консоль.

ШАГ 5

Установите фиксатор, как показано на рисунке ниже. В дальнейшем с помощью данного фиксатора Вы сможете складывать и раскладывать беговую дорожку.

СБОРКА ОКОНЧЕНА!

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. ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

4.1. СИСТЕМА СКЛАДЫВАНИЯ

Ваша дорожка оснащена системой складывания, которая позволяет существенно экономить занимаемое пространство в то время, когда дорожка не используется.



ВНИМАНИЕ!

Поднимая и опуская беговую поверхность, старайтесь держать спину прямой и направлять основное усилие на ноги!

Прежде, чем сложить дорожку, остановите мотор и отключите дорожку от сети.

Поднимите беговую поверхность в упор до фиксатора (см. рисунок). Для того, чтобы освободить фиксатор, потяните защелку на себя. Заведите беговую поверхность за фиксатор и отпустите защелку, следя за тем, чтобы она надежно зафиксировала беговую поверхность в вертикальном положении.

Для того, чтобы разложить дорожку, сделайте описанные

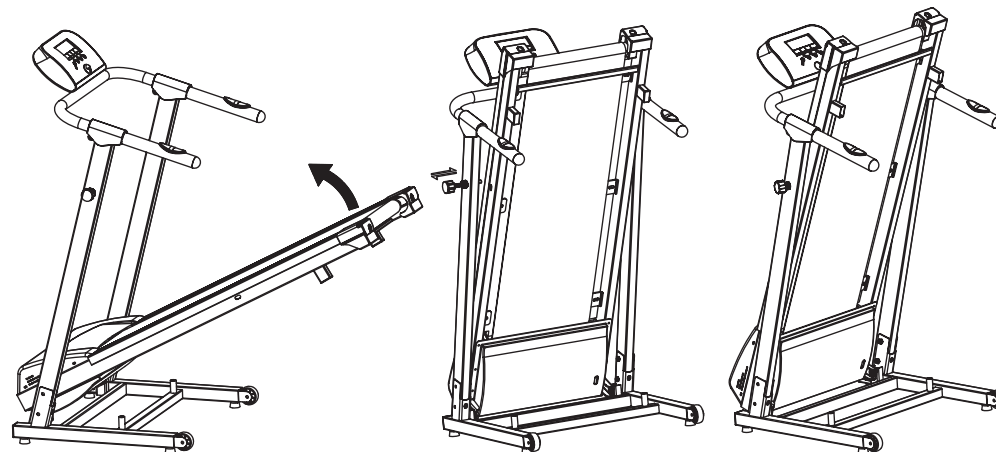
описанные процедуры в обратном порядке.

Для того, чтобы переместить дорожку в другое место, сложите её, а затем слегка наклоните на себя, держась за поручни либо за крайнюю перекладину основания беговой поверхности. Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажер в любое место квартиры без лишних усилий.



ВНИМАНИЕ!

Не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности – это может привести к повреждению роликов и самого тренажера.



4.2. РЕГУЛИРОВКА И ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если беговое полотно недостаточно натянуто, то пользователь может почувствовать, что оно вибрирует во время тренировки. В данном случае, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии пунктом 4.3.

Регулировка натяжения бегового полотна осуществляется с помощью шестигранного ключа (входит в комплект) следующим образом:

Чтобы натянуть беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/4 оборота. Вращение правого и левого регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Затем походите по беговой дорожке со скоростью около 5 км/ч и проверьте, чтобы полотно не сползло. Удостоверьтесь, что задний вал остается перпендикулярным раме тренажера. Если проблема остается,

то повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока беговое полотно не будет надлежаще натянуто.

Чтобы ослабить беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты против часовой стрелки.

Центровка бегового полотна

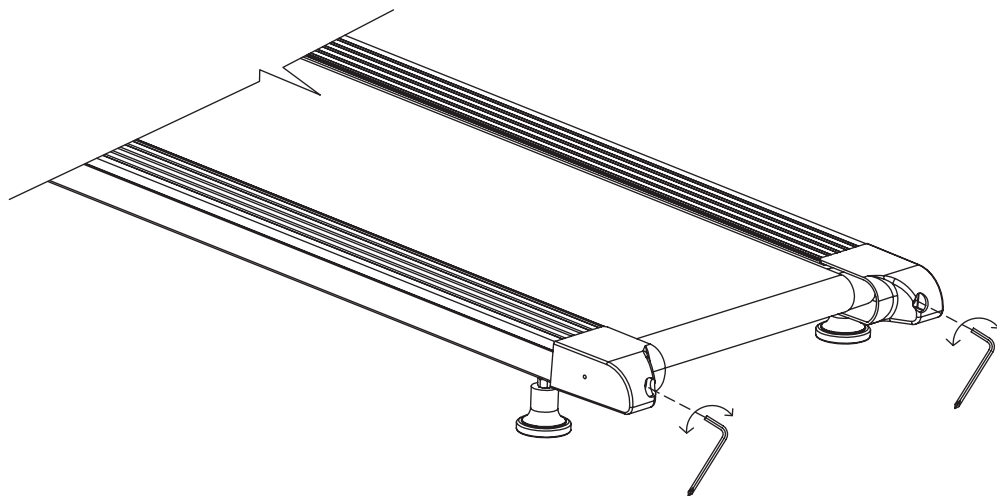
Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения, отрегулируйте его положение с помощью шестигранного ключа следующим образом:

если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а правый – на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки.

После этого походите по дорожке и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

Если полотно смещается вправо, то проделайте обратные процедуры.

При эксплуатации дорожки полотно не должно находиться строго по центру, важно, чтобы оно не смещалось из занимаемого положения, поскольку в противном случае может произойти повреждение как полотна, так и других частей дорожки.



4.3. СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Для снижения нагрузки на механизм беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 300 км или 30 часов пробега полотна.

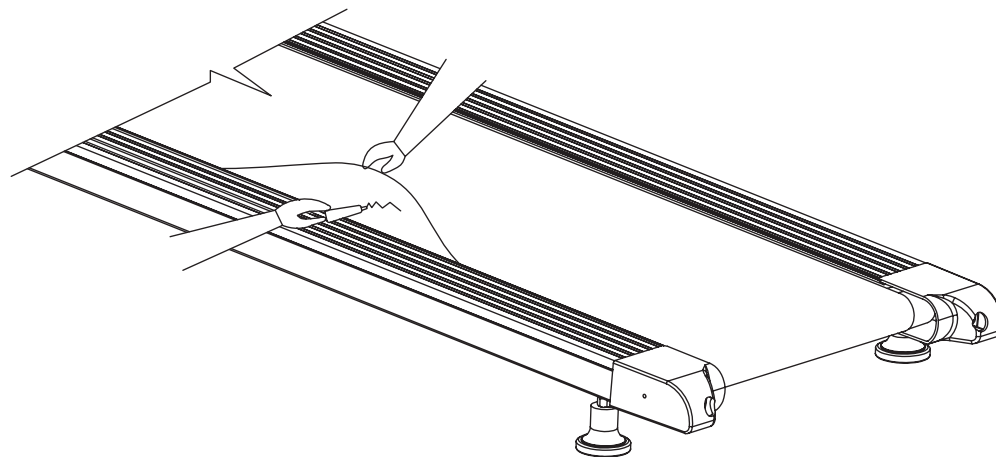
Наносите смазку с обратной стороны бегового полотна. Не наносите ее на беговую поверхность.

Для этого сложите беговую дорожку (см. п. 4.1.) и нанесите смазку с внутренней стороны бегового полотна. Для этого вы можете просунуть распыляющую насадку аэрозольного баллончика со смазкой между декой и беговым полотном. Наносите смазку поперек и вдоль полотна. Затем опустите беговое полотно и походите по нему, чтобы оно повернулось на $\frac{1}{2}$ оборота.

Затем повторите процедуру. Для каждого раза можно использовать около 30 мл смазки.

Другой способ нанесения смазки

Для нанесения смазки ослабьте натяжение полотна и нанесите 2-3 полосы силиконовой смазки на центральную часть деки поперек движения полотна. (Если вы используете смазку в виде аэрозоля, равномерно распылите его по центральной части деки). После этого отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 4.2.



5. ТРЕНИРОВКА

5.1. 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. Начинаям советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузки 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 границы «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.

5.2. 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.



ОТЖИМАНИЯ НА
УПОРАХ

РАЗМИНКА ПЛЕЧ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ПОДЪЕМ ПЛЕЧ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ВЫПАДЫ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ



ПОВОРОТЫ В СТОРОНЫ
С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

НАКЛОНЫ В БОК
С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА
НА ДИСКЕ ЗДОРОВЬЯ

ПРЫЖКИ НА
СКАКАПКЕ

5.3. ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА ОПИСАНИЕ КЛАВИШ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ОКОН ДИСПЛЕЯ



РЕЖИМ

Данная клавиша предназначена для выбора и установки целевых параметров тренировки (время, дистанция, расход калорий). Установка возможна только в режиме ожидания.

В режиме тренировки данная клавиша предназначена для управления режимом отображения параметров тренировки на дисплее компьютера (дистанция или расход калорий).

СТАРТ СТОП

Клавиша «Старт» / «Стоп» предназначена для запуска и остановки беговой дорожки в штатном режиме.

+

Клавиши «Плюс» и «Минус» соответственно увеличивают и уменьшают скорость движения полотна беговой дорожки. Кратковременное нажатие изменяет скорость на 0,1 км/ч, длительное нажатие приводит к ускоренному изменению скорости.

-

В режиме установки данные клавиши служат для увеличения или уменьшения значений целевых параметров тренировки (время, дистанция, расход калорий).

ВКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Включите дорожку в сеть и установите ключ безопасности на его место на консоли. Компьютер издаст звуковой сигнал и перейдет в режим «Готовность к тренировке».

Во время тренировки всегда закрепляйте клипсу ключа безопасности на одежде с таким расчетом, чтобы длина шнура позволяла вам тренироваться, но шнур не висел слишком свободно. В случае падения или другой непредвиденной ситуации во время тренировки магнитный ключ отделится от консоли и дорожка немедленно остановится.

БЫСТРЫЙ СТАРТ (ТРЕНИРОВКА В РУЧНОМ РЕЖИМЕ)

1. Приведите дорожку в состояние «Готовность к тренировке».
2. Нажмите клавишу «Старт»/«Стоп» для быстрого запуска (стартовая скорость 1 км/ч, управление скоростью при помощи клавиш «Плюс» и «Минус»).

ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦЕПЕВЫХ ПАРАМЕТРОВ

1. Приведите дорожку в состояние «Готовность к тренировке».
2. С помощью клавиши «Режим» выберите один из возможных целевых параметров: время тренировки, пройденная дистанция, расход калорий.
3. Установите значение целевого параметра с помощью клавиш «Плюс» и «Минус». Если вы установите несколько целевых параметров, тренировка продолжится до того, как хотя бы один из установленных параметров достигнет нулевого значения. Для установки следующего параметра, нажмите клавишу «Режим» после установки предыдущего.

ПАРАМЕТР	Индикация дисплея	Диапазон (установки)	Шаг (установки)
Время тренировки	TIME	5:00 ... 99:00 мин	1 мин
Дистанция	DIST	1.0 ... 9.0 км	0.5 км
Расход калорий	CAL	10 ... 990 ккал	10 ккал
Скорость	SPEED	1.0 ... 12 км/ч	0.1 км/ч
Пульс	PULSE	-	-

4. Нажмите клавишу «Старт» для начала тренировки. На экране будут отображаться значения следующих параметров: время тренировки (TIME), скорость (SPEED), дистанция (DIST), расход калорий (CAL) и пульс (PULSE). Так как дистанция (DIST) и расход калорий (CAL) расположены в одном и том же информационном окне, то Вы можете переключать, между отображением этих параметров с помощью клавиши «Режим».
5. Полотно начнет двигаться с минимальной скоростью – 1 км/ч. Вы можете управлять скоростью с помощью клавиш «Плюс» и «Минус». Рекомендуется начинать тренировку с небольшой скорости 2.5 – 3.5 км/ч, чтобы разогреться, а затем постепенно увеличивать скорость.
6. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер издаст предупреждающий звуковой сигнал, и затем мотор остановится.
7. Вы можете временно прервать тренировку нажатием клавиши «Стоп», а затем возобновить ее с помощью клавиши «Старт». После прерывания тренировки её можно возобновить с достигнутых значений времени, дистанции и расхода калорий. Если Вы желаете обнулить достигнутые значения параметров тренировки, удалите ключ безопасности с консоли, а затем снова установите его на место

6. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

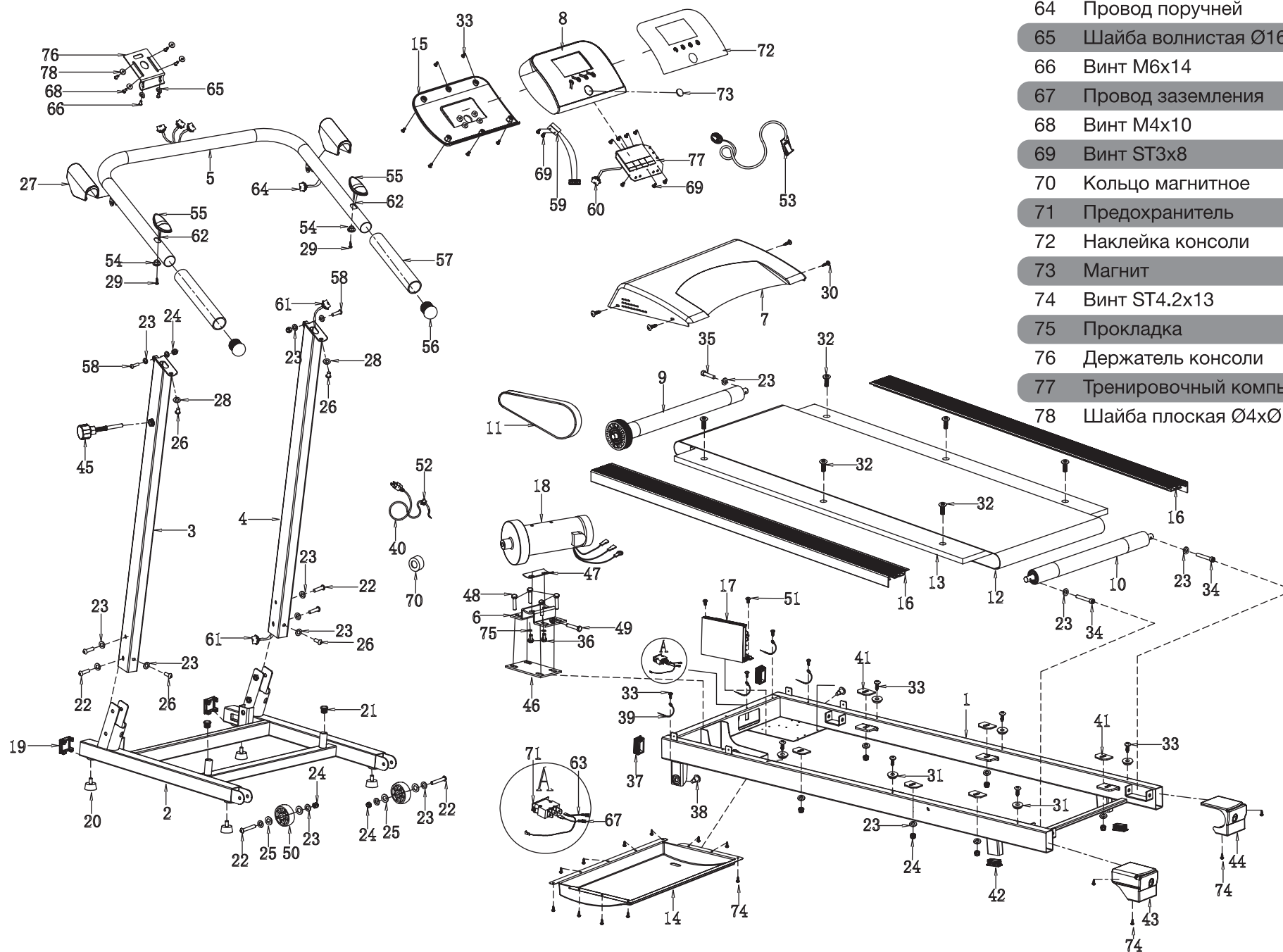
Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность мотора	1,00 ЛС
Регулировка скорости, км/ч	1 – 12, с шагом 0,1 км/ч
Система складывания	Есть
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях
Размеры в сложенном виде (ДхШхВ), см	70 x 65 x 133
Размеры в рабочем состоянии (ДхШхВ), см	140 x 65 x 125
Размеры бег. полотна (ДхШ), см	104 x 35
Вес, кг	42
Максимальный вес пользователя, кг	100
Тренировочный компьютер	Большой LCD дисплей (112x61 мм) Отображение скорости, затраченных калорий, пройденной дистанции, времени тренировки и пульса Тренировки по целевым параметрам (CountDown) Быстрый старт + функция паузы (технология Smart Start)
Дополнительно	Транспортировочные ролики Система амортизации беговой поверхности (6 амортизирующих подушек) Компенсаторы неровности пола Угол наклона тренировочного компьютера регулируется индивидуально для удобства пользователя Простота и удобство сборки (технология READY TO FIT).
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет - на раму тренажера

7. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО, ШТ
1	Рама беговой поверхности	1
2	Рама основания	1
3	Стойка левая	1
4	Стойка правая	1
5	Рама поручней	1
6	Держатель мотора	1
7	Кожух мотора	1
8	Корпус консоли (верх.)	1
9	Вал передний	1
10	Вал задний	1
11	Ремень приводной	1
12	Беговое полотно	1
13	Дека	1
14	Кожух мотора нижний	1
15	Задняя крышка консоли	1
16	Боковая накладка (подставка для ног)	2
17	Контроллер	1
18	Мотор	1
19	Заглушка 40x40	2
20	Компенсаторы неровности пола	4
21	Заглушка	2
22	Болт М8х45	6
23	Шайба плоская Ø8	23
24	Болт М8	10
25	Шайба плоская Ø10	4
26	Болт М8х16	4
27	Кожух поручней	2
28	Шайба волнистая Ø8	2
29	Винт ST4.2x20	2
30	Винт ST4.2x13	4
31	Прокладка Ø20x6.8	6

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО, ШТ
32	Винт М8х35	6
33	Винт ST4.2x13	16
34	Винт М8х80	2
35	Винт М8х55	1
36	Винт М8х12	2
37	Заглушка 30x60	2
38	Винт М10х28	2
39	Фиксатор пружинный	4
40	Шнур электропитания	1
41	Подушка амортизирующая	6
42	Заглушка 20x40	2
43	Подпятник левый	1
44	Подпятник правый	1
45	Фиксатор пружинный	1
46	Прокладка мотора (1)	1
47	Прокладка мотора (2)	1
48	Винт М8х16	4
49	Болт М8х30	1
50	Транспортировочный ролик	2
51	Винт М4х8	2
52	Зажим	1
53	Ключ безопасности	1
54	Винт	2
55	Датчик пульса	2
56	Заглушка поручней	2
57	Оплетка поручней	2
58	Винт М8х25	2
59	Сенсор ключа безопасности	1
60	Провод консоли	1
61	Сигнальный провод	1
62	Провод датчика пульса	2
63	Провод переменного тока	1

8. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО, ШТ
64	Провод поручней	1
65	Шайба волнистая Ø16xØ6xT1.5	2
66	Винт М6х14	2
67	Провод заземления	1
68	Винт М4х10	4
69	Винт ST3х8	9
70	Кольцо магнитное	1
71	Предохранитель	1
72	Наклейка консоли	1
73	Магнит	1
74	Винт ST4.2х13	15
75	Прокладка	2
76	Держатель консоли	1
77	Тренировочный компьютер (консоль)	1
78	Шайба плоская Ø4хØ12хT1.0	4

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's part of a bound notebook. There is no handwriting or other markings on the page.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Живи в стиле фитнес!

TORNEO

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: T-155 Inita

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.



WWW.TORNEO.RU