



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

T-302 SELECTA

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

TORNEOSPORT.COM

WARRANTY ON FRAME

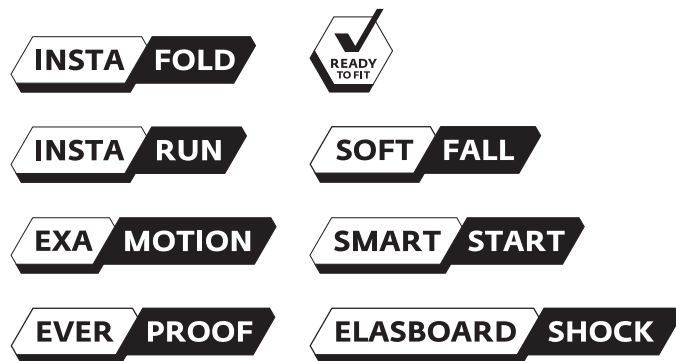
Гарантия на раму

YEARS
5
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS
2
ГОДА



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Беговая дорожка TORNEO Selecta 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 спортом с Торнео!

Ваша беговая дорожка поставляется в практически собранном виде и **требует минимальной сборки** для приведения в рабочее состояние.

После тренировки **тренажер быстро складывается** и легко перемещается в нужное место благодаря продольным транспортировочным роликам. Складная конструкция позволяет экономить место при хранении.

Полноценная система амортизации беговой поверхности снижает ударную нагрузку на колени и суставы.

Держатель для мобильных устройств на консоли тренажера позволит использовать смартфон или планшет прямо во время тренировки.

Наличие клавиш быстрого доступа на поручнях значительно облегчает изменение скорости и угла наклона беговой поверхности прямо во время тренировки. Также удобно регулировать скорость и угол наклона с помощью клавиш на консоли, включая быстрые клавиши с заданной скоростью.

Мощный двигатель 1,75 л.с обеспечивает широкий диапазон изменения скорости от 1 до 16 км/ч, что в сочетании с просторным беговым полотном 45х126 см обеспечивает комфортные условия как для ходьбы, так для бега любого уровня интенсивности.

12 уровней наклона полотна позволяет разнообразить нагрузку, а также автоматически менять угол наклона с помощью встроенных программ тренировки.

Русифицированная консоль, удобные клавиши и регуляторы сделают управление тренировкой простым и интуитивно понятным.

Встроенные тренировочные программы сделают ваши тренировки увлекательными, так они предусматривают автоматическое изменение скорости и угла наклона беговой поверхности по заранее запрограммированному графику.

Кроме того, вы можете создавать свои собственные пользовательские программы тренировки в зависимости от ваших индивидуальных фитнес целей, самостоятельно задавая продолжительность тренировки, скорость и угол наклона в каждом из 10 временных сегментов.

Высокий уровень безопасности обеспечивается поручнями, покрывающими большую часть беговой поверхности. Это поможет вам удерживать равновесие и чувствовать себя увереннее во время тренировки.

**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.

**Внимание:**

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.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

Содержание

1.	Правила эксплуатации тренажера	5
2.	Здоровое питание	6
3.	Сборка тренажера.....	9
4.	Обслуживание тренажера	12
5.	Описание тренировочного компьютера	14
6.	Тренировка.....	22
7.	Подetailная схема тренажера.....	25
8.	Перечень комплектующих	26
9.	Технические характеристики.....	28
10.	Возможные проблемы и способы их устранения	29

1. Правила эксплуатации тренажера



Внимание:

Приобретенный вами тренажер является техническим изделием. Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступать 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.

1.1 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, 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 тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

1.2 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 2 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 продавца.
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.

1.3 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.

**Внимание:**

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.

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 возрастать. 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 потребностей¹

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

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 станут привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

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			
	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

2.2 Группы продуктов, используемые 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:

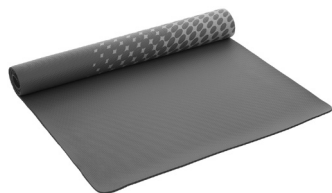


В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов².

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 г;
— 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.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	• сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий 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

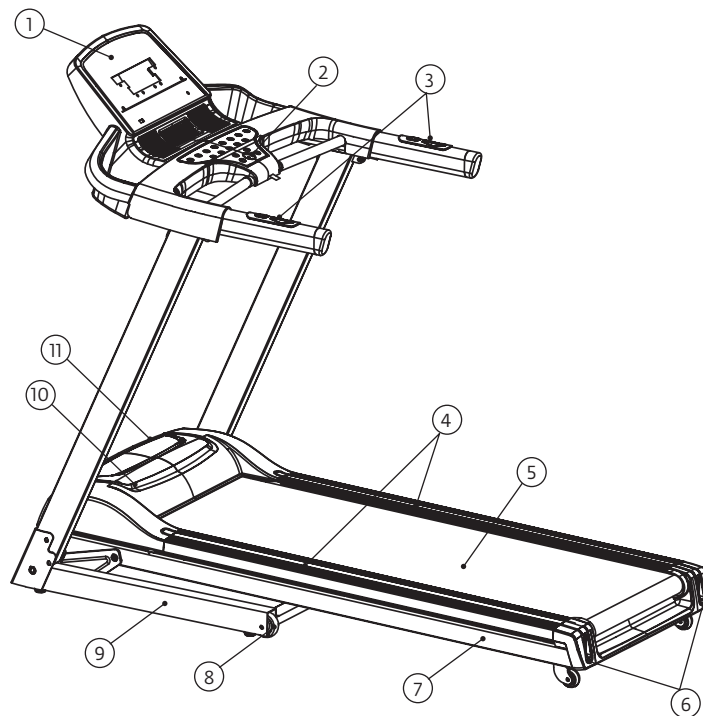
Для более комфортного использования вашего тренажера рекомендуем установить его на специально предназначенный для этого коврик. Легкий и прочный, изготовленный из нескользящего полимерного материала коврик TORNEO A-913 сохранит в целости покрытие пола и исключит проскальзывание тренажера во время использования.



3. Сборка тренажера

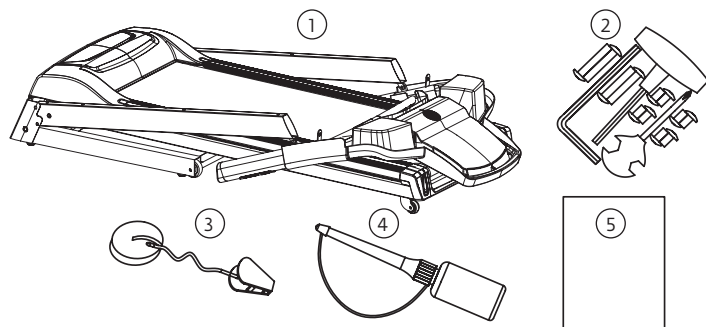
3.1 Предварительное знакомство с тренажером

№	Описание
1	Тренировочный компьютер (консоль)
2	Магнитный ключ безопасности
3	Датчики пульса с клавишами быстрой регулировки скорости и наклона полотна
4	Боковые накладки
5	Беговое полотно
6	Подпятники
7	Рама основная
8	Транспортировочные ролики
9	Основание
10	Кожух моторного отсека
11	Электрический выключатель



3.2 Проверка комплектности тренажера

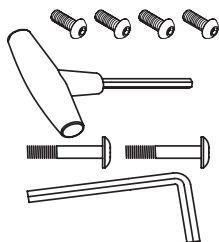
Прежде, чем приступить к сборке, распакуйте коробку и разложите все элементы тренажера на ровной поверхности. Убедитесь в наличии всех элементов, перечисленных ниже. Обратите внимание, что некоторые элементы могут быть предварительно собраны в более крупные узлы.



№	Наименование	Кол-во, шт.
1	Тренажер в сборе	1
2	Крепежные изделия и инструменты	1
3	Ключ безопасности	1
4	Смазка силиконовая	1
5	Руководство по эксплуатации	1

Проверьте наличие и количество крепежных изделий, которые пригодятся вам в процессе сборки

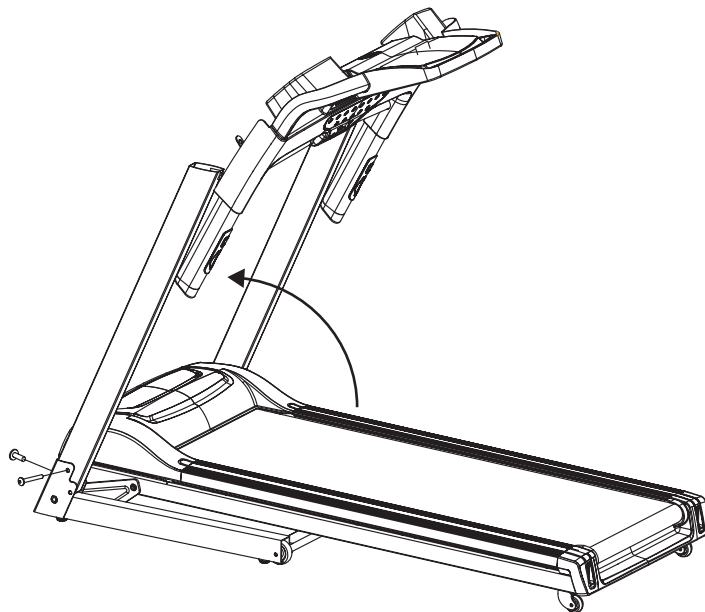
Наименование	Кол-во, шт.
Винт с головкой под шести-гранник M8×15	4
Ключ-шестигранник	1
Болт M8×50×20	2
Ключ-шестигранник	1



3.3 Последовательность сборки

ШАГ 1

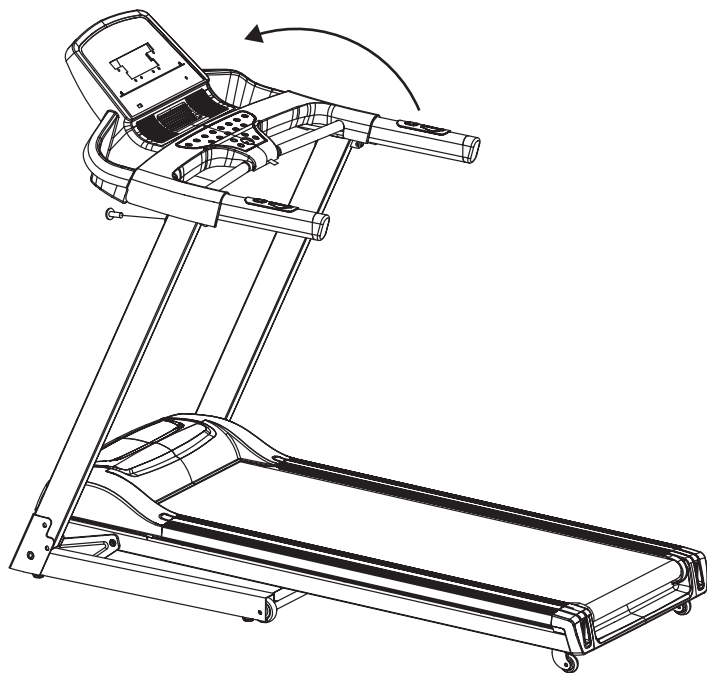
Извлеките тренажер из упаковки и поставьте его на ровную поверхность. Удалите ленту, предохраняющую раму тренажера от случайного раскладывания. Медленно поднимите стойки тренажера, как показано на рисунке. Закрепите стойки на основании тренажера с помощью 2-х болтов M8×50, а также 4-х винтов M8×15 с правой и левой стороны тренажера, но не затягивайте их до конца на данном этапе.



ШАГ 2

Установите консоль в рабочее положение в направлении, показанном стрелкой, и закрепите ее на стойках с помощью 2-х винтов M8×15.

Теперь, туго затяните болты и винты крепления стоек к основанию.

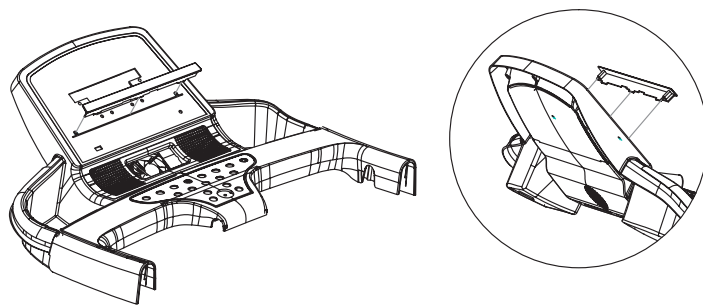


ШАГ 3

Установите держатель для мобильных устройств в соответствующие отверстия в консоли тренажера и слегка нажмите на него, чтобы закрепить.

Установите поручни (5) и консоль в их рабочее положение, как показано стрелочками на рисунке.

Уберите провода внутрь поручней (5) и вертикальных стоек (1).



Сборка закончена!

Рекомендуем проверить затяжку всех крепежных соединений тренажера перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

Приступайте к тренировкам!

4. Обслуживание тренажера

4.1 Система складывания

Ваша дорожка оснащена системой складывания для компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в то время, когда вы им не пользуетесь.

В сложенном состоянии дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.

Внимание!

Перед тем, как сложить дорожку:

1. Приведите беговую поверхность в горизонтальное положение (установите нулевой уровень наклона). В противном случае дорожка может быть повреждена!
2. Остановите движение бегового полотна, отключите тренажер от сети.
3. Поднимая и опуская беговую поверхность, старайтесь держать спину прямой и направлять основное усилие на ноги!



Для складывания дорожки:

1. Возьмитесь рукой за металлическую раму под задним валом.
2. Держа спину прямой, плавно поднимайте беговую поверхность за счет разгибания ног.
3. Удостоверьтесь, что беговая поверхность зафиксировалась в вертикальном положении с помощью фиксатора цилиндра (см. рисунок).
4. Убедитесь, что фиксатор надежно удерживает беговую поверхность в сложенном положении.

Для раскладывания дорожки:

1. Придерживайте беговую дорожку за металлическую перекладину в задней части рамы.
2. Нажмите ступней на кнопку, расположенную посередине цилиндра, освобождая беговую поверхность (возможно, при этом придется слегка толкнуть беговую поверхность от себя).
3. Аккуратно отпустите беговую поверхность, амортизатор плавно доведет её до горизонтального положения.

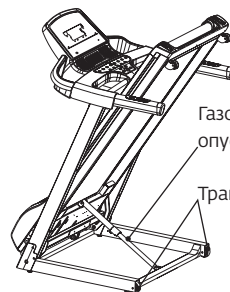


Внимание!

Амортизатор складывания беговой поверхности представляет собой газонаполненный цилиндр высокого давления.

При обращении с тренажером следите за тем, чтобы не повредить цилиндр случайным механическим воздействием.

Повреждение амортизатора опускания беговой поверхности может привести к резкому падению тяжелого основания дорожки на пол при её раскладывании и, как следствие — к повреждению пола и дорожки.



Газовый доводчик для плавного опускания бегового полотна

Транспортировочные ролики



4.2 Перемещение тренажера

Для того, чтобы переместить дорожку в другое место, сложите её, а затем наклоните на себя, держась за крайнюю перекладину основания беговой поверхности или подпятники.

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.

4.3 Регулировка натяжения и центровка бегового полотна

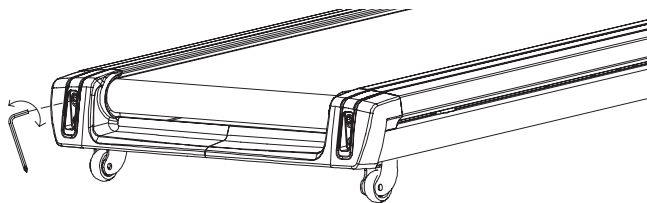
Регулировка натяжения бегового полотна осуществляется с помощью шестигранного ключа 8 мм следующим образом:

Чтобы натянуть беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке.

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

Обратите внимание, что вращение обоих регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Рекомендуется поворачивать регулировочные винты только на $\frac{1}{4}$ оборота каждый раз во избежание перетяжки бегового полотна, т.к. перетянутое полотно может вызвать повреждение деки. Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения, отрегулируйте его положение с помощью шестигранного ключа 8 мм 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 включите дорожку и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру. Если полотно смещается вправо, то проделайте обратные процедуры: поверните правый регулировочный винт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а левый — на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки. 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.



4.4 Смазка бегового полотна

Для снижения нагрузки на электромотор беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать 100% силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. После начала использования беговой дорожки рекомендуется наносить смазку не позднее, чем после первых 25 часов использования (1–2 месяца ~ 20 мл смазки). В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 50 часов пробега полотна (каждые 2 месяца ~ 30–40 мл смазки). Даже если беговая дорожка не использовалась, она все равно нуждается в смазке, т.к. беговое полотно высыхает.

Наносите смазку с обратной стороны бегового полотна.

Не наносите ее на беговую поверхность.

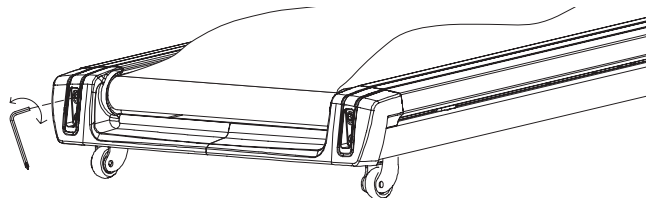
Для этого сложите беговую дорожку (см. п. 4.1.) и нанесите смазку с внутренней стороны бегового полотна.

Для этого вы можете просунуть распыляющую насадку аэрозольного баллончика со смазкой между декой и беговым полотном. Наносите смазку поперек и вдоль полотна. Затем включите беговую дорожку, чтобы полотно повернулось на $\frac{1}{2}$ оборота. Затем повторите процедуру. Для каждого раза можно использовать около 30 мл смазки.

Кроме того, смазку бегового полотна можно произвести указанным ниже способом.

Для нанесения смазки ослабьте натяжение полотна и нанесите 2–3 полоски силиконовой смазки на центральную часть деки поперек движения полотна, как показано на рисунке.

(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 4.3.



5. Описание тренировочного компьютера

5.1 Описание клавиш и информационных окон дисплея



ПРОГРАММЫ 	В режиме остановки: выбор одной из предустановленных программ тренировки P1 — P36, пользовательских программ U1 — U3, пульсозависимых программ HRC либо функции Жироанализатора (F1).
РЕЖИМ 	Выбор режима тренировки: по времени (TIME), дистанции (DIS), расходу калорий (CAL), нормальный режим. Ввод параметров, в т.ч. во время использования функции «Жироанализатор».
СТАРТ / ПАУЗА 	- Быстрый старт - Начало тренировки с выбранными параметрами - Прерывание текущей тренировки с сохранением достигнутых параметров (ПАУЗА) - Возобновление прерванной тренировки

СТОП 	- Остановка текущей тренировки (СТОП). Нажмите на клавишу один раз и беговое полотно постепенно остановится. - Аварийная остановка: нажмите на клавишу два раза и беговое полотно быстро остановится. - Возврат к исходному меню дисплея (во время выбора программ, установки параметров тренировки и т.д.)
	В режиме тренировки: изменение угла наклона бегового полотна (шаг — 1%)
УГОЛ НАКЛОНА 	Клавиши быстрого (прямого) выбора угла наклона бегового полотна 3 и 9%
	В режиме тренировки: изменение скорости (шаг — 0.1 км/ч)
СКОРОСТЬ 	Клавиши быстрого (прямого) выбора скорости 12 и 6 км/ч.
	Клавиши быстрого доступа на поручнях значительно облегчают изменение скорости и угла наклона беговой поверхности прямо во время тренировки. Кроме того, клавиши СКОРОСТЬ на поручнях служат для изменения параметров в режиме управления параметрами.



Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Диапазон значений
SPEED	Отображение текущей скорости, км/ч	1.0-16.0
TIME	Отображение времени тренировки / продолжительности программы, мин	00:00-99:00
DIS	Отображение пройденной / общей дистанции, км	0.0-99.0
CAL	Отображение расхода калорий, ккал	0-990
INC	Уровень наклона беговой поверхности	1-12
PUL	Отображение частоты пульса (необходимо положить ладони на датчики пульса)	
PI, U1, HRC, MANUAL...	Отображение номера или названия программы	
	Количество кругов и условное расстояние, пройденное по стадиону	

5.2 Включение тренажера

1. Включите дорожку в сеть и приведите выключатель в положение (I) (включено).
2. Установите магнитный ключ безопасности в паз на консоли. Компьютер издаст звуковой сигнал и перейдет в режим «Готовность к тренировке».

Ключ безопасности предназначен для экстренного прерывания тренировки в случае падения или другого непредвиденного происшествия. 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

Для быстрого начала тренировки приведите дорожку в состояние готовности к тренировке, как описано выше и нажмите клавишу СТАРТ. После 3-х секундного обратного отсчета беговое полотно начнет движение со скоростью 1 км/ч. Изменить скорость вы можете с помощью клавиш Плюс и Минус на правом поручне или консоли (шаг 0,1 км/ч), а также с помощью клавиш прямого выбора скорости (см. описание клавиш). Изменить угол наклона беговой поверхности вы можете с помощью клавиш НАКЛОН +/- на левом поручне или клавиш со стрелочками Вверх и Вниз на консоли (шаг 1%), а также с помощью клавиш прямого выбора угла наклона (см. описание клавиш). Информационные окна дисплея будут отображать параметры тренировки: время тренировки (TIME), дистанцию (DIS), скорость (SPEED), расход калорий (CAL), угол наклона беговой поверхности (INC) и частоту пульса (PUL), если вы положите ладони на сенсорные датчики на поручнях. Отсчет времени тренировки, дистанции и расхода калорий будет осуществляться от нулевых значений. Для временного прерывания тренировки нажмите клавишу СТАРТ/ПАУЗА. После этого вы можете возобновить тренировку с помощью повторного нажатия клавиши СТАРТ/ПАУЗА, при этом все параметры продолжат изменяться с последних достигнутых значений, а беговое полотно начнет двигаться с той же скоростью, которая была задана до ПАУЗЫ.

Будьте осторожны! Для прекращения тренировки и возврата в состояние готовности к тренировке нажмите клавишу СТОП.

Тренировка по целевому параметру (ручной режим)

Ваша беговая дорожка имеет встроенную возможность тренировки по целевому параметру — времени, дистанции или расходу калорий. Во время выполнения этой программы вы можете произвольно менять скорость движения и угол наклона беговой поверхности с помощью клавиш Плюс/Минус и Вверх/Вниз, клавиш быстрого доступа на поручнях, а также клавиш прямого выбора скорости и угла наклона.

Время программы по умолчанию: 30 мин., диапазон установки: 5–99 мин; шаг установки: 1 мин.

Дистанция по умолчанию: 1 км, диапазон установки: 1–99 км, шаг установки: 1 км.

Расход калорий по умолчанию: 50 ккал, диапазон установки 20–990 ккал, шаг установки: 10 ккал.

Для запуска тренировки по целевому параметру:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. С помощью клавиши РЕЖИМ выберите один из возможных целевых параметров: время тренировки (TIME), пройденную дистанцию (DIS), расход калорий (CAL). При выборе соответствующий параметр нагнет мигать на дисплее.
3. Установите значение целевого параметра с помощью клавиш Плюс и Минус.
4. Нажмите клавишу СТАРТ для начала тренировки. Полотно начнет двигаться с минимальной скоростью. Вы можете управлять скоростью с помощью клавиш Плюс и Минус на консоли и правом поручне, а также с помощью клавиш прямого выбора скорости (см. описание клавиш). Кроме того, вы можете изменять угол наклона беговой поверхности с помощью клавиш со стрелочками Вверх и Вниз, клавиш быстрого доступа на правом поручне, а также с помощью клавиш прямого выбора угла наклона.

Использование предустановленных программ тренировки

Компьютер Вашей беговой дорожки имеет 36 встроенных предустановленных программ тренировки с различным профилем изменения скорости и угла наклона бегового полотна по времени. Использование данных программ позволяет внести разнообразие в тренировки и делает их более увлекательными.

1. Приведите дорожку в состояние «Готовность к тренировке».
2. Выберите одну из встроенных программ тренировки (P1 — P36) с помощью клавиши ПРОГРАММЫ и нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы войти в выбранную программу.

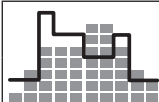
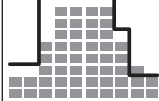
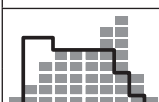
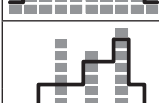
3. Установите желаемую продолжительность тренировки в минутах с помощью клавиш Плюс и Минус (по умолчанию — 30 мин., диапазон 5–99 мин., шаг — 1 мин.).
4. Нажмите клавишу СТАРТ для начала тренировки. После 3-х секундного обратного отсчета беговое полотно начнет двигаться.
5. Для временного прерывания тренировки, нажмите клавишу ПАУЗА. При этом на дисплее появится надпись PAUSE. Для прекращения тренировки и возврата в режим «Готовность к тренировке» нажмите клавишу СТОП.

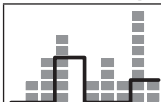
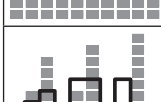
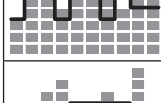
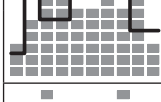
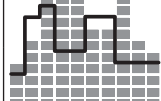
Предустановленные программы поделены на 10 сегментов, продолжительность каждого сегмента по умолчанию составляет 3 мин. Если Вы установите продолжительность тренировки, отличную от 30 мин, то время и нагрузка будут все равно распределены на 10 сегментов, но продолжительность каждого из них изменится. При переходе от одного сегмента к другому, компьютер тренажера издаст предупреждающий сигнал.

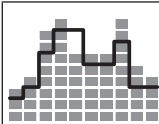
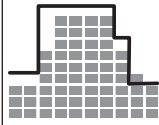
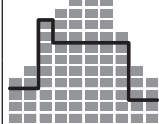
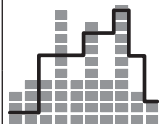
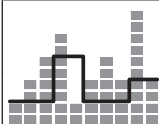
Во время тренировки Вы можете изменить скорость и угол наклона бегового полотна для текущего сегмента, однако при переходе к следующему сегменту скорость и угол наклона будут изменены на значения, заданные программой.

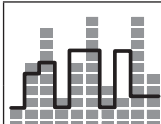
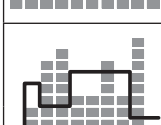
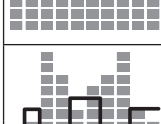
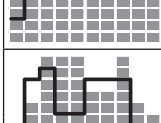
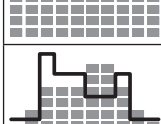
Профили изменения скорости для 12 встроенных программ по сегментам приведены в таблице ниже.

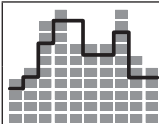
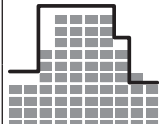
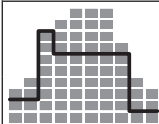
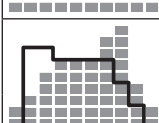
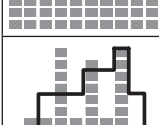
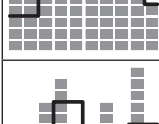
5.3 Профили изменения скорости и угла наклона бегового полотна для встроенных программ

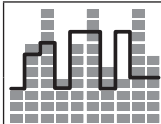
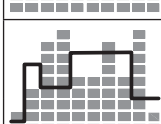
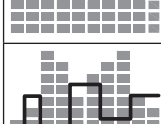
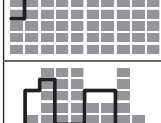
Программа / Сегмент			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P1	Скорость, км/ч	1	3	5	5	5	7	7	5	3	2
		Угол наклона, %	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
	P2	Скорость, км/ч	2	3	5	8	5	5	6	8	4	3
		Угол наклона, %	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
	P3	Скорость, км/ч	2	3	7	8	5	5	5	8	4	3
		Угол наклона, %	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
	P4	Скорость, км/ч	2	2	5	8	8	8	8	5	3	2
		Угол наклона, %	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
	P5	Скорость, км/ч	3	4	8	9	10	10	10	7	4	3
		Угол наклона, %	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
	P6	Скорость, км/ч	3	4	6	7	7	7	9	10	5	3
		Угол наклона, %	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
	P7	Скорость, км/ч	3	4	4	10	4	9	4	11	3	2
		Угол наклона, %	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2

Программа / Сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	P8	Скорость, км/ч	3	5	7	9	3	5	7	5	11	5
	Угол наклона, %	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5	
	P9	Скорость, км/ч	3	7	10	4	7	11	5	4	12	6
	Угол наклона, %	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4	
	P10	Скорость, км/ч	3	5	9	10	6	6	9	6	11	3
	Угол наклона, %	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4	
	P11	Скорость, км/ч	4	5	11	9	6	8	9	11	6	5
	Угол наклона, %	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6	
	P12	Скорость, км/ч	4	6	10	10	10	7	7	10	6	5
	Угол наклона, %	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4	
	P13	Скорость, км/ч	2	4	6	6	6	8	8	6	4	3
	Угол наклона, %	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3	
	P14	Скорость, км/ч	3	4	6	9	6	6	7	9	5	4
	Угол наклона, %	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5	

Программа / Сегмент			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P15	Скорость, км/ч	3	4	8	9	6	6	6	9	5	4
		Угол наклона, %	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
	P16	Скорость, км/ч	3	3	6	9	9	9	9	6	4	3
		Угол наклона, %	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
	P17	Скорость, км/ч	4	5	9	10	11	11	11	8	5	4
		Угол наклона, %	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
	P18	Скорость, км/ч	4	5	7	8	8	8	10	11	6	4
		Угол наклона, %	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
	P19	Скорость, км/ч	4	5	5	11	5	10	5	12	4	3
		Угол наклона, %	2	2	7	7	7	9	9	11	7	3
	P20	Скорость, км/ч	4	6	8	10	4	6	8	6	12	6
		Угол наклона, %	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

Программа / Сегмент			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P21	Скорость, км/ч	4	8	11	5	8	12	6	5	12	7
		Угол наклона, %	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
	P22	Скорость, км/ч	4	6	10	11	7	7	10	7	12	4
		Угол наклона, %	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
	P23	Скорость, км/ч	5	6	12	10	7	9	10	12	7	6
		Угол наклона, %	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
	P24	Скорость, км/ч	5	7	11	11	11	8	8	11	7	6
		Угол наклона, %	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
	P25	Скорость, км/ч	3	5	7	7	7	9	9	7	5	4
		Угол наклона, %	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
	P26	Скорость, км/ч	4	5	7	10	7	7	8	10	6	5
		Угол наклона, %	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6

Программа / Сегмент			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P27	Скорость, км/ч	4	5	9	10	7	7	7	10	6	5
		Угол наклона, %	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
	P28	Скорость, км/ч	4	4	7	10	10	10	10	7	5	4
		Угол наклона, %	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
	P29	Скорость, км/ч	5	6	10	11	12	12	12	9	6	5
		Угол наклона, %	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
	P30	Скорость, км/ч	5	6	8	9	9	9	11	12	7	5
		Угол наклона, %	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
	P31	Скорость, км/ч	5	6	6	12	6	11	6	12	5	4
		Угол наклона, %	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
	P32	Скорость, км/ч	5	7	9	11	5	7	9	7	12	7
		Угол наклона, %	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7

Программа / Сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	P33	Скорость, км/ч	5	9	12	6	9	12	7	6	12	8
		Угол наклона, %	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
	P34	Скорость, км/ч	5	7	11	12	8	8	11	8	12	5
		Угол наклона, %	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
	P35	Скорость, км/ч	6	7	12	11	8	10	11	12	8	7
		Угол наклона, %	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
	P36	Скорость, км/ч	6	8	12	12	12	9	9	12	8	7
		Угол наклона, %	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

Создание собственных пользовательских тренировочных программ

Программы U01, U02, U03 — это пользовательские программы, которые позволяют создавать собственные персональные программы тренировки в зависимости от ваших индивидуальных фитнес целей. Всего можно создать 3 пользовательских программы. Пользователь может создавать свою собственную программу тренировки, задавая параметры тренировки в следующем порядке: ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, СКОРОСТЬ, УГОЛ НАКЛОНА. Все настройки сохраняются в памяти компьютера после установки. Во время тренировки, пользователь также может изменять текущее значение скорости и угла наклона при помощи соответствующих клавиш. При этом компьютер сохранит в памяти ранее установленные параметры.

Пользовательские программы поделены на 10 сегментов, продолжительность каждого сегмента по умолчанию составляет 3 мин. Если Вы установите продолжительность тренировки, отличную от 30 мин, то время и нагрузка будут все равно распределены на 10 сегментов, но продолжительность каждого из них изменится.

Управление:

1. Находясь в режиме готовности к тренировке, выберите одну из пользовательских программ U01/U02/ U03 с помощью клавиши ПРОГРАММЫ и нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы войти в выбранную программу.
2. ВРЕМЯ (TIME) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки в минутах клавишами регулировки скорости Плюс и Минус. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное время и перейти к установке скорости и угла наклона для первого сегмента.
3. Скорость (SPEED) и угол наклона полотна (INC) мигают на дисплее для сегмента 01, и вы можете установить желаемое значение скорости клавишами регулировки скорости Плюс и Минус. Также вы можете установить желаемое значение угла наклона бегового полотна с помощью клавиш со стрелочками Вверх и Вниз. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенные значения скорости и угла наклона в первом сегменте и перейти к установке следующего сегмента (02).
4. Повторяйте пункт 3 для остальных сегментов до завершения установки скорости и угла наклона во всех 10 сегментах.
5. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку. При переходе от одного сегмента к другому, компьютер тренажера издаст предупреждающий сигнал. Во время тренировки Вы можете изменить скорость и угол наклона бегового полотна для текущего сегмента, однако при переходе к следующему сегменту скорость и угол наклона будут изменены на значения, заданные созданной Вами программой. Данная программа сохранится в памяти тренировочного компьютера. В дальнейшем, вы сможете вышеуказанным образом внести изменения в ранее созданную пользовательскую программу либо использовать её без изменений, нажав клавишу СТАРТ непосредственно после выбора программы.

После начала тренировки, компьютер автоматически начнет обратный отсчет от установленного времени. После того, как значение установленного времени достигнет 0, беговое полотно остановится.

Тренировка с использованием пульсозависимых программ

Ваша беговая дорожка оснащена 3 пульсозависимыми программами. При тренировке в данных программах компьютер будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки таким образом, чтобы пульс соответствовал заданному уровню (см. информацию в п. 5.1.). Компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку. При тренировке в пульсозависимых программах необходимо держать ладони на датчиках пульса.

HRC01 60%: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости и угла наклона бегового полотна для поддержания целевого пульса 60% от максимального возрастного пульса (МВП) (либо пульса, заданного пользователем в диапазоне от 50% до 70% от МВП).

HRC02 75%: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости и угла наклона бегового полотна для поддержания целевого пульса 75% от максимального возрастного пульса (либо пульса, заданного пользователем).

HRC03 85%: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости и угла наклона бегового полотна для поддержания целевого пульса 85% от максимального возрастного пульса (либо пульса, заданного пользователем).

Для запуска пульсозависимой программы HRC01 60%:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Выберите пульсозависимую программу HRC01 с помощью клавиши ПРОГРАММЫ. В правой части дисплея появится название программы HRC и её номер 01 в середине дисплея.
3. Возраст мигает в правом верхнем углу дисплея. Введите свой возраст клавишами регулировки скорости Плюс и Минус и нажмите клавишу РЕЖИМ.
4. На дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как Пульс = $(220 - \text{возраст}) * 60\%$, т.е. 60% от максимального возрастного пульса (рекомендуется). Вы можете принять это значение либо установить иное нужное вам значение с помощью клавиш регулировки скорости Плюс и Минус в диапазоне от 50% до 70% от МВП. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное значение пульса и перейти к установке времени тренировки.
5. ВРЕМЯ (TIME) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки клавишами Плюс и Минус в диапазоне 5:00–99:00 мин.
6. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и обхватите ладонями датчики пульса. Тренировка начнется с небольшой скорости и нулевого угла

наклона, далее скорость и угол наклона бегового полотна будут постепенно автоматически увеличиваться пока ваш пульс не достигнет установленного целевого значения. Во время тренировки компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно автоматически увеличивать или уменьшать нагрузку (скорость и угол наклона).

Во время тренировки вы можете и вручную регулировать скорость движения и угол наклона беговой поверхности клавишами быстрого доступа на поручнях либо соответствующими клавишами на консоли.

Для временного прерывания тренировки (паузы) нажмите клавишу ПАУЗА. После этого вы можете возобновить тренировку с помощью нажатия клавиши СТАРТ, при этом все параметры продолжают изменяться с последних достигнутых значений. Для прекращения тренировки и возврата в состояние готовности к тренировке нажмите клавишу СТОП.

Для запуска пульсозависимой программы HRC02 75%:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Выберите пульсозависимую программу HRC02 с помощью клавиши ПРОГРАММЫ. В правой части дисплея появится название программы HRC и ее номер 02 в середине дисплея.
3. Возраст мигает в правом верхнем углу дисплея. Введите свой возраст клавишами регулировки скорости Плюс и Минус и нажмите клавишу РЕЖИМ.
4. На дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как $\text{Пульс} = (220 - \text{возраст}) \cdot 75\%$, т.е. 75% от максимального возрастного пульса (МВП). Вы можете принять это значение либо установить иное нужное вам значение с помощью клавиш регулировки скорости Плюс и Минус в диапазоне от 70% до 80% от МВП. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное значение пульса и перейти к установке времени тренировки.
5. ВРЕМЯ (TIME) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки клавишами Плюс и Минус в диапазоне 5:00–99:00 мин.
6. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и обхватите ладонями датчики пульса. Тренировка начнется с небольшой скорости и нулевого угла наклона, далее скорость и угол наклона бегового полотна будут постепенно автоматически увеличиваться пока ваш пульс не достигнет установленного целевого значения. Во время тренировки компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно автоматически увеличивать или уменьшать нагрузку (скорость и угол наклона).

Во время тренировки вы можете и вручную регулировать скорость движения и угол наклона беговой поверхности клавишами быстрого доступа на поручнях либо соответствующими клавишами на консоли.

Для запуска пульсозависимой программы HRC03 85%:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Выберите пульсозависимую программу HRC03 с помощью клавиши ПРОГРАММЫ. В правой части дисплея появится название программы HRC и ее номер 03 в середине дисплея.
3. Возраст мигает в правом верхнем углу дисплея. Введите свой возраст клавишами регулировки скорости Плюс и Минус и нажмите клавишу РЕЖИМ.
4. На дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как $\text{Пульс} = (220 - \text{возраст}) \cdot 85\%$, т.е. 85% от максимального возрастного пульса (МВП). Вы можете принять это значение либо установить иное нужное вам значение с помощью клавиш регулировки скорости Плюс и Минус в диапазоне от 80% до 90% от МВП. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное значение пульса и перейти к установке времени тренировки.
5. ВРЕМЯ (TIME) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки клавишами Плюс и Минус в диапазоне 5:00–99:00 мин.
6. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и обхватите ладонями датчики пульса. Тренировка начнется с небольшой скорости и нулевого угла наклона, далее скорость и угол наклона бегового полотна будут постепенно автоматически увеличиваться пока ваш пульс не достигнет установленного целевого значения. Во время тренировки компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно автоматически увеличивать или уменьшать нагрузку (скорость и угол наклона).

Во время тренировки вы можете и вручную регулировать скорость движения и угол наклона беговой поверхности клавишами быстрого доступа на поручнях либо соответствующими клавишами на консоли.

Использование функции Жироанализатора

Программа Жироанализатор — это специальная программа, предназначенная для вычисления содержания жировой ткани в организме пользователей.

Порядок действий

1. Приведите дорожку в состояние «Готовность к тренировке».
2. Нажимайте клавишу ПРОГРАММЫ пока на дисплее не появится обозначение F1 (Пол).

3. Используя клавиши Плюс и Минус, выберите Пол (1 — мужчина, 2 — женщина), нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное значение.
4. На дисплее появится обозначение F2 (Возраст) и вы можете установить свой возраст клавишами Плюс и Минус. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное значение.
5. На дисплее появится обозначение F3 (Рост) и вы можете установить свой рост клавишами Плюс и Минус. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное значение.
6. На дисплее появится обозначение F4 (Вес) и вы можете установить свой вес клавишами Плюс и Минус. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное значение.
7. На дисплее появится обозначение F5 (BMI). Обхватите ладонями датчики пульса на поручнях. После завершения измерения, компьютер покажет значения уровня полноты тела (BMI) в правом верхнем углу дисплея.

Значения измерений:

Значение BMI	Описание
18 и меньше	Недостаточная масса тела
18–25	Норма
26–30	Избыточная масса тела
30 и больше	Ожирение

6. Тренировка

6.1 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.

Бег — очень эффективная форма тренировки общего состояния. С помощью беговой дорожки можно проводить регулируемые и дозированные беговые тренировки дома независимо от погодных условий. Беговая дорожка предназначена не только для бега, но и для тренировочной ходьбы. Перед началом тренировок следует внимательно прочитать следующие указания!

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.

Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.

6.2 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.

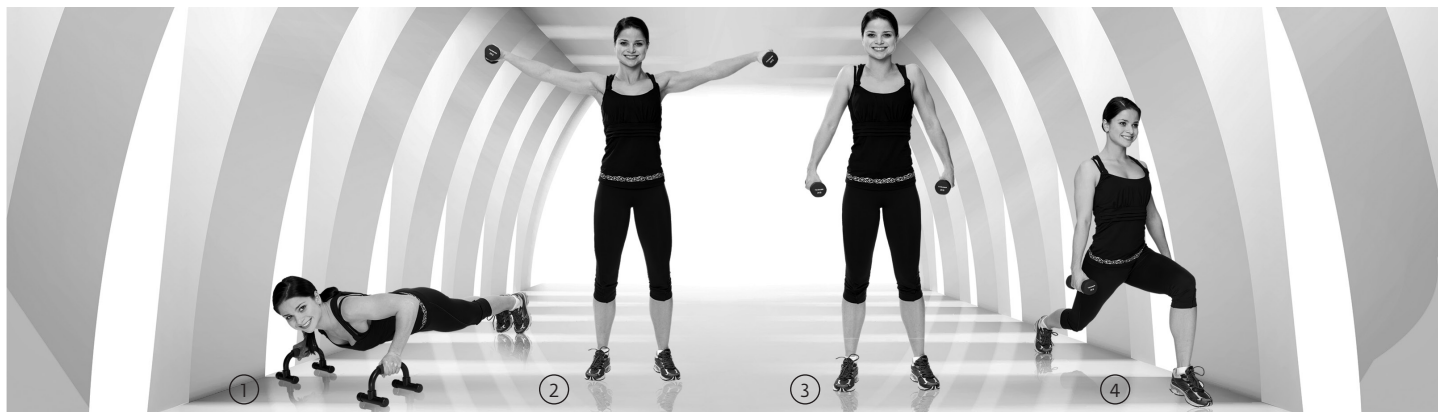
Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку.

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.

1. Отжимания на упорах
2. Разминка плеч с фитнес-гантелями
3. Подъем плеч с фитнес-гантелями



4. Выпады с фитнес-гантелями

5. Повороты в стороны с гимнастическим мячом

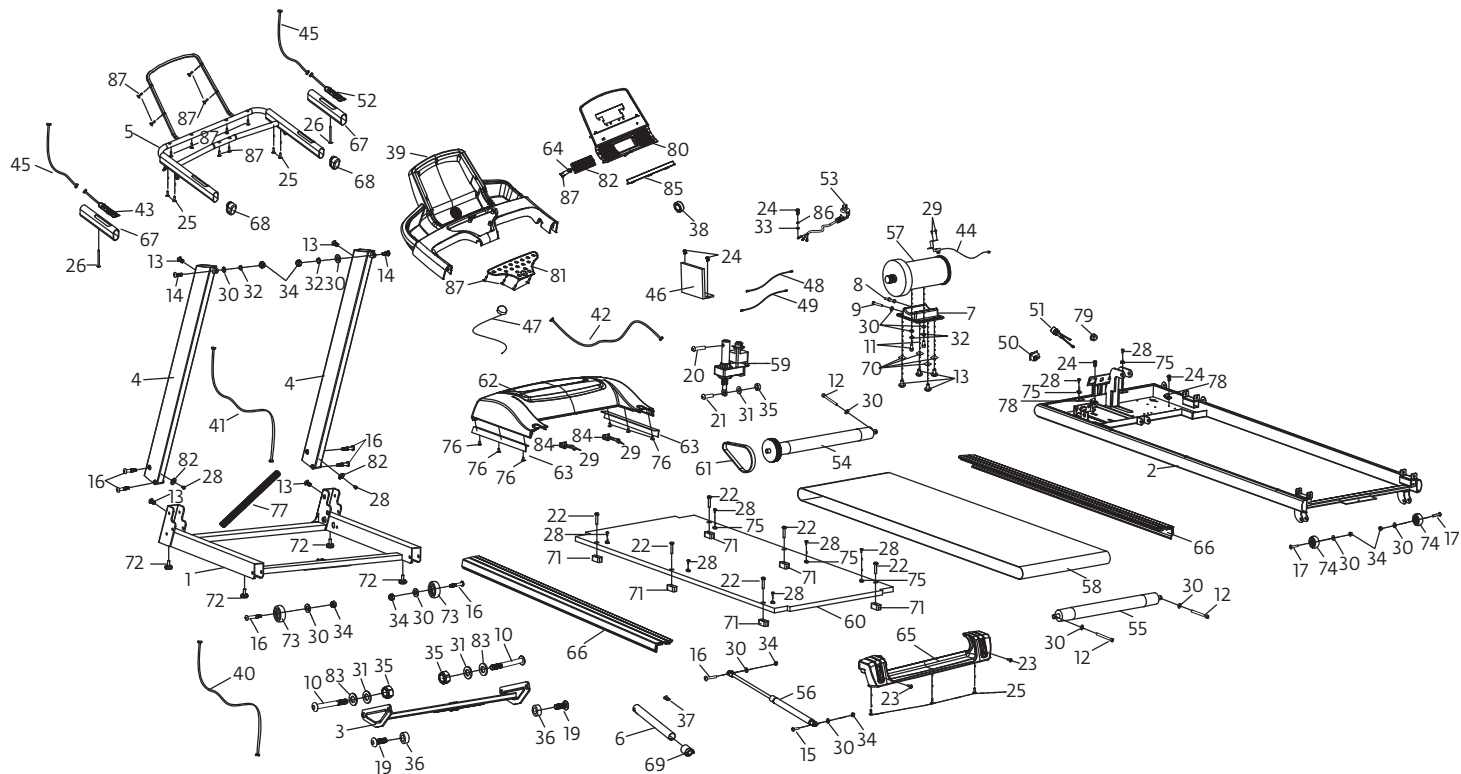
6. Наклоны в бок с гимнастическим мячом

7. Вращение корпуса на диске здоровья

8. Прыжки на скакалке



7. Подетальная схема тренажера



8. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
1	Основание	1
2	Рама основная	1
3	Рама изменения наклона	1
4	Стойка	2
5	Рама консоли	1
6	Трубка	1
7	Держатель мотора	1
8	Болт М8×65	1
9	Винт М8×75	1
10	Винт М10×80×40	2
11	Винт М8×15	2
12	Винт М8×75	3
13	Винт М8×15	8
14	Винт М8×25	2
15	Винт М8×30×20	1
16	Винт М8×50×20	3
17	Винт М8×40×20	2
18	Винт М8×55×20	4
19	Винт М10×25	2
20	Винт М10×45×20	1
21	Винт М10×35×20	1
22	Винт М6×50×Ø16	6
23	Винт М5×10	6
24	Винт М4×10	
25	Винт-саморез ST4×16	19
26	Винт-саморез ST4×50	2
27	Винт-саморез ST3×25	4
28	Винт-саморез ST4×15	6
29	Винт-саморез ST3×10	6
30	Шайба плоская Ø8	15

№	Название	Кол-во, шт.
31	Шайба плоская Ø10	3
32	Шайба пружинная Ø8	4
33	Шайба стопорная Ø5	3
34	Гайка стопорная М8	8
35	Гайка стопорная М10	3
36	Кольцо	2
37	Крепеж пружинный	
38	Кольцо магнитное	1
39	Кожух консоли	
40	Провод L-800 мм	1
41	Провод L-1200 мм	1
42	Провод L-700 мм	1
43	Датчик пульса с регулятором (L)	
44	Сенсор с проводом L-300 мм	1
45	Провод датчика пульса	2
46	Контроллер	1
47	Ключ безопасности	1
48	Кабель	1
49	Кабель	1
50	Выключатель	1
51	Предохранитель с проводкой	1
52	Датчик пульса с регулятором (R)	1
53	Кабель питания	1
54	Вал передний	1
55	Вал задний	
56	Гидроцилиндр	1
57	Мотор	
58	Беговое полотно	1
59	Мотор наклона	1
60	Дека	1

№	Название	Кол-во, шт.
61	Приводной ремень	1
62	Кожух мотора	1
63	Накладка моторного отсека	2
64	Зажим	2
65	Кожух задний	1
66	Боковая накладка	2
67	Оплетка поручней	2
68	Заглушка поручней	2
69	Фиксатор гидроцилиндра	1
70	Подушка	4
71	Подушка амортизирующая	6
72	Компенсаторы неровности пола	4
73	Колесо	2
74	Колесо	2
75	Уплотнитель	8
76	Винт-саморез ST5.5×15	6
77	Защитная оплетка провода	1
78	Зажим кабеля	2
79	Уплотнитель кабеля	1
80	Консоль	1
81	Блок с клавишами	1
82	Решетка консоли	1
83	Шайба пластиковая	2
84	Стопор	2
85	Держатель для моб. устройств	1
86	Шайба пружинная	1
87	Винт ST4×12	13

9. Технические характеристики

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность мотора	1,75 ЛС
Регулировка скорости	1–16 км/ч, с шагом 0,1 км/ч
Регулировка угла наклона беговой поверхности	Автоматическая (12 уровней)
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях
Система складывания	Есть, включая амортизатор для плавного опускания беговой поверхности
Размеры в сложенном состоянии (дл.×шир.×выс.)	110×73×131,5 см
Размеры в раб. состоянии (дл.×шир.×выс.)	161×73×130 см
Размеры бег. полотна (шир. × дл.)	45×126 см
Вес, кг	65,4
Размеры упаковки (дл.×шир.×выс.)	175×78×32,5 см

Тренировочный компьютер	LCD дисплей с голубой подсветкой Отображает пульс, затраченные калории, пройденную дистанцию, время тренировки, скорость, угол наклона беговой поверхности Быстрый старт Целевые тренировки 43 программы тренировок: • 36 предустановленных • 3 пульсозависимых • 3 пользовательских • программа тренировки в ручном режиме (Manual) Клавиши быстрого доступа на поручнях для изменения скорости и угла наклона беговой поверхности Клавиши быстрого управления скоростью и углом наклона беговой поверхности на консоли Жироанализатор Держатель для планшета на консоли
Дополнительно	Система амортизации беговой поверхности (6 эластомеров между декой и рамой по периметру) Амортизатор для плавного опускания беговой поверхности Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера

10. Возможные проблемы и способы их устранения

Проблема	Возможная причина	Способ устранения
Тренажер не работает	• Нет соединения с источником питания • Не установлен ключ безопасности • Тренажер не включен • Сгорел предохранитель	Включите штепсель в розетку Установите магнитный ключ безопасности в паз на консоли Приведите выключатель в положение (I) (включено). Заменить предохранитель
Беговое полотно плохо движется	• Беговое полотно недостаточно смазано • Беговое полотно слишком сильно натянуто	Смазать беговое полотно в соответствии с пунктом 4.4 Отрегулировать натяжение бегового полотна в соответствии с пунктом 4.3
Беговое полотно сползает	• Беговое полотно недостаточно натянуто	Отрегулировать натяжение бегового полотна в соответствии с пунктом 4.3



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА



Тренажер готов для занятий фитнесом

Технология производства продукта, готового к применению, или с минимально простой сборкой/установкой.



Суперкомпактное складывание

Технология для экономии места в квартире.



Быстрое начало пробежки и продолжение в заданном темпе после паузы

Технология быстрого старта с заданием скорости и наклона, сохранение параметров при паузе.



Усиленная прочная конструкция

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий срок службы тренажера.



Плавное раскладывание без риска падения

Технология оснащения системой газовых амортизаторов обеспечивающих плавное опускание беговых поверхностей дорожек и т.д.



Легкое и быстрое управление тренировкой

Быстрый выбор скорости тренажера и угла наклона беговой поверхности (кнопки выбора 2, 4, 6 и т.д., бесступенчатые ползунки).



Малошумность и плавность

Специальная технология производства маховиков и моторов Маховик и мотор, выполненные по технологии EXA MOTION, обеспечивают надежное, плавное и малошумное вращение.



Смягчение ударной нагрузки на суставы

Технологии амортизации беговой поверхности и виброразвязки ударной нагрузки от пола (шума) при эксплуатации пользователем. (ELASBOARD SHOCK, AIR SHOCK- с постоянной жесткостью) (MULTIFLEX SHOCK — с изменяемой жесткостью)

[illegible]

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: T-302 SELECTA

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Сделано в Китае.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

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.