



ENERGY EFFICIENT

WATT CONTROL

EXA MOTION

CARDIO LINK

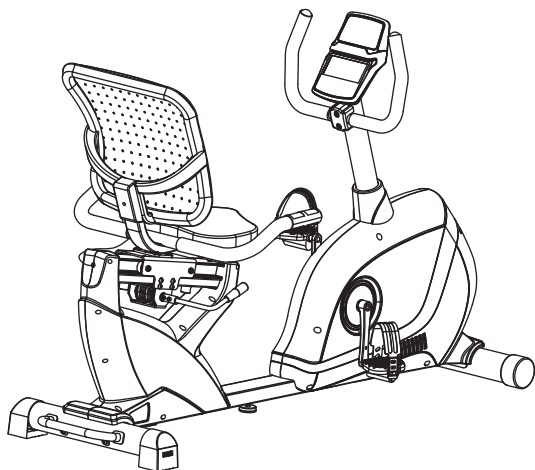
EVER PROOF

ERGO MOVE

MEDIA HUB

STABILITA

ERGO PAD



kinomap

FRAME WARRANTY

Гарантия на раму

YEARS

7
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2
ГОДА

ВЕЛОТРЕНАЖЁР ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ

B-640BL SIESTA

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию	4
2. Преимущества горизонтального велотренажёра B-640BL SIESTA	9
3. Предварительное знакомство с тренажёром	10
4. Технические характеристики.....	12
5. Сборка тренажёра.....	13
6. Подготовка к использованию	24
7. Тренировочный компьютер.....	28
8. Описание тренировочного процесса.....	43
9. Рекомендации по питанию	46
10. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра.....	52
11. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	54
12. Технологии эффективности и комфорта.....	55

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра. Горизонтальный велотренажёр TORNEO B-640BL SIESTA сочетает в себе современные технологии, функциональность и продуманный дизайн. Занятия на горизонтальном велотренажёре в уютной домашней обстановке помогут улучшить физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, вам понравится заниматься спортом с TORNEO!



Прежде чем приступить к сборке и использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации и сборке. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.

1. Инструкции по безопасному использованию

- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.



Внимание!

Во время сборки тренажёра убедитесь, что в помещении нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.



Внимание!

Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении с работающим тренажёром. Попадание в движущиеся механизмы тренажёра части тела человека или животного может привести к травме или смерти.

- Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр или находиться рядом с тренажёром только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.

**Внимание!**

Подключайте кабель питания тренажёра только к правильно заземлённой розетке. Не применяйте удлинители и переходные адаптеры, не предусмотренные производителем, между электрической сетью и тренажёром. Это может нарушить работу системы УЗО (устройство защитного отключения) и увеличить риск возникновения пожара или поражения электрическим током.

- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью. В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.

**Внимание!**

Тренажёр не относится к классу высокоточного оборудования, поэтому показания системы мониторинга сердечного ритма могут расходиться с реальными значениями. Переоценка возможностей организма в ходе выполнения тренировки может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.

- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.

**Внимание!**

Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с механизмом аварийной остановки тренажёра.

- Всегда заходите на тренажёр и сходите с него только при его полной остановке, соблюдая осторожность.

- Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.
- Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
- Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
- Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т. п.), или подошва которой может повредить тренажёр.
- Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электромагнитного излучения вблизи тренажёра, электромагнитное излучение может повлиять на показания тренировочного компьютера.
- Всегда выключайте тренажёр, если в настоящее время вы на нём не занимаетесь. В случае, если тренажёр не используется в течение длительного периода, отключите его от электрической сети. При наличии управляющего компьютера сначала выключите компьютер тренажёра, а затем отключите кабель питания от электрической сети.

Внимание!



Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажёра. После отключения подождите еще 10 минут, на протяжении этого времени в тренажёре может оставаться электрический заряд.

Внимание!



При использовании тренажёра с питанием от электрической сети соблюдайте общие правила техники безопасности при обращении с электрооборудованием. Не располагайте кабель питания тренажёра под коврами, покрытиями, вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов. Перед каждым использованием тренажёра проверяйте кабель питания и вилку шнура питания на предмет повреждений.

- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.

Внимание!



При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажёре, немедленно прекратите тренировку и отключите тренажёр от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажёра самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу Продавца.

- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0,6 м с каждой стороны. Перед началом тренировочного процесса убедитесь, что в свободной зоне никого нет.
- Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
- Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °С, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.
- Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электронные и другие компоненты тренажёра.
- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства, это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно остановите тренировку и отключите тренажёр от электрической сети. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.
- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверьте

резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения.

- При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.

- Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

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.

2. Преимущества велотренажёра TORNEO B-640BL SIESTA

Эргономичность

Тренажёр оснащён эргономичным сиденьем с удобной вентилируемой спинкой. Положение сиденья можно изменять, подстраивая под рост пользователя. Рукоятки поручня и рукоятки, расположенные по бокам от сиденья, упрощают посадку на тренажёр и сходжение с него.

Трёхкомпонентный педальный узел

В конструкции тренажёра используется трёхкомпонентный педальный узел, который обеспечивает более плавное движение педалей и исключает рывки, тем самым делая тренировку более физиологически верной с точки зрения работы суставов и мышц.

Контроль показателей и удобство управления

Тренировочный компьютер с подсветкой и большим экраном отображает сразу все показатели тренировки. Под экраном находятся кнопки с эргономичным рельефом и с обозначениями на русском языке.

Держатель для мобильных устройств

Над экраном находится удобный держатель для мобильных устройств. При размещении на держателе мобильное устройство не загораживает экран тренировочного компьютера. Вы сможете совмещать тренировки с просмотром любимых фильмов и держать основные показатели под контролем. Встроенный USB-разъём позволит заряжать смартфон.

Удобство перемещения и размещения

На передней опоре расположены транспортировочные ролики, а на задней — специальная рукоятка для перемещения тренажёра от места хранения к месту тренировки. На задней опоре установлены компенсаторы неровности пола, при помощи которых можно выровнять положение тренажёра на неровном полу (с перепадом до 0,5 см).

Фитнес-тест, BMI и WATT

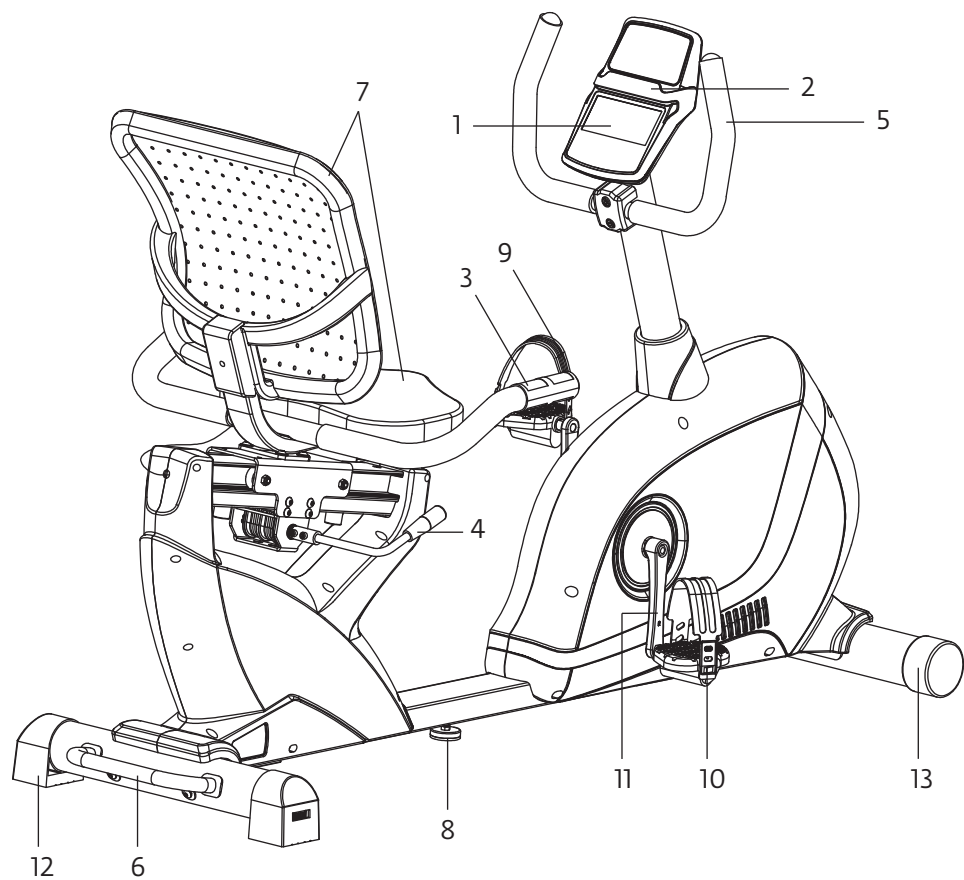
При помощи специальных программ можно отслеживать свое физическое состояние, проводить анализ содержания жировой ткани в организме, а также заниматься под контролем тренажёра, без риска перенапрячь сердечно-сосудистую систему.

Целевые тренировки и поддержка интерактивных приложений

Чтобы повысить мотивацию, можно задавать для себя цели тренировки и достигать их. В качестве цели можно задать дистанцию, время или количество сожжённых калорий. Можно заниматься, используя приложение для мобильных устройств — Kinomap App.

3.Предварительное знакомство с тренажёром

№	Описание
1	Тренировочный компьютер
2	Держатель для мобильных устройств
3	Датчики пульса
4	Рукоятка регулировки сиденья
5	Поручень передний
6	Рукоятка для перемещения тренажёра
7	Анатомическое сиденье с вентилируемой спинкой
8	Центральный стабилизатор
9	Левая педаль
10	Правая педаль
11	Шатун
12	Задняя опора с компенсаторами неровностей пола
13	Передняя опора с транспортировочными роликами



4. Технические характеристики

Модель	B-640BL SIESTA
Класс	НС
Масса маховика	8 кг
Система нагружения	Магнитная
Регулировка нагрузки	Электронная
Количество уровней нагрузки	32
Питание тренажёра	Адаптер питания, 220В
Измерение пульса	Датчики на поручнях, беспроводной нагрудный датчик (приобретается дополнительно)
Длина шатуна	170 мм
Размеры в рабочем состоянии	163×66×105 см
Размеры упаковки	1670×29×77 см
Вес	46 кг
Вес в упаковке	56.5 кг
Максимальный вес пользователя	150 кг
Тренировочный компьютер	LCD-дисплей с синей подсветкой; USB-разъём для зарядки смартфона или планшета; регулятор нагрузки на панели тренировочного компьютера; спящий режим; кнопки с эргономичным рельефом
Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	Время тренировки; дистанция; скорость; скорость вращения педалей; уровень нагрузки; расход калорий; пульс; контроль пульса; номер текущей программы; текущая нагрузка; обратный отсчёт

Программы	24 программы (включая 13 предустановленных программ, 4 пользовательских, 5 пульсозависимых, целевые тренировки, BMI, Фитнес-тест, WATT-контроль)
Хранение данных о пользователе	4 пользователя
Поддержка приложений	Kinomap
Дополнительно	Держатель для мобильных устройств; компенсаторы неровности пола (до 0,5 см); транспортировочные ролики; анатомическое сиденье со спинкой; регулировка положения сиденья; регулируемые ремешки на педалях
Гарантия на тренажёр	2 года
Гарантия на раму	7 лет

5. Сборка тренажёра



Внимание!

Перед распаковкой и началом сборки убедитесь, что в помещении, где планируется сборка тренажёра, отсутствуют маленькие дети до 3-х лет.



Внимание!

Тренажёр состоит из объёмных и тяжёлых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.

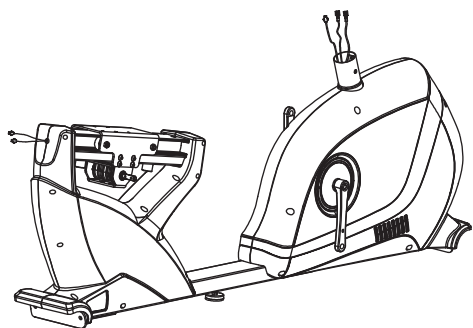


Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

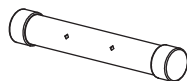
5.1 Комплектация

Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции тренажёра на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажёра, инструментов и крепежа в заявленном количестве. Обратите внимание, что некоторые части тренажёра могут поставляться в предварительно собранном виде.

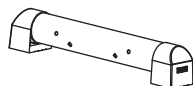
Нумерация производителя	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1 шт.
2	Передняя опора	1 шт.
3	Задняя опора	1 шт.
7	Кожух передний	1 шт.
14	Рукоятка для перемещения тренажёра	1 шт.
16L/R	Педаль	1 пара
18	Адаптер питания	1 шт.
22	Стойка поручня	1 шт.
24	Рукоятка регулировки сиденья	1 шт.
28	Кожух поручня	1 шт.
31	Поручень передний	1 шт.
35	Тренировочный компьютер	1 шт.
42	Труба подседельная с задним поручнем	1 шт.
45	Кожух	1 шт.
47	Спинка	1 шт.
48	Сиденье	1 шт.
TOOL	Набор инструментов и крепежа	1 шт.
	Инструкция пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.



1



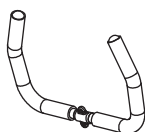
2



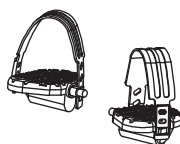
3



42



31



16L/R



24



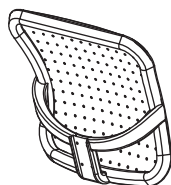
35



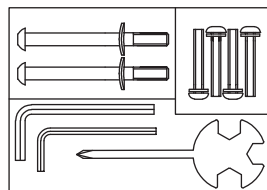
45



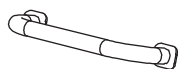
22



47



TOOL



14



7



28



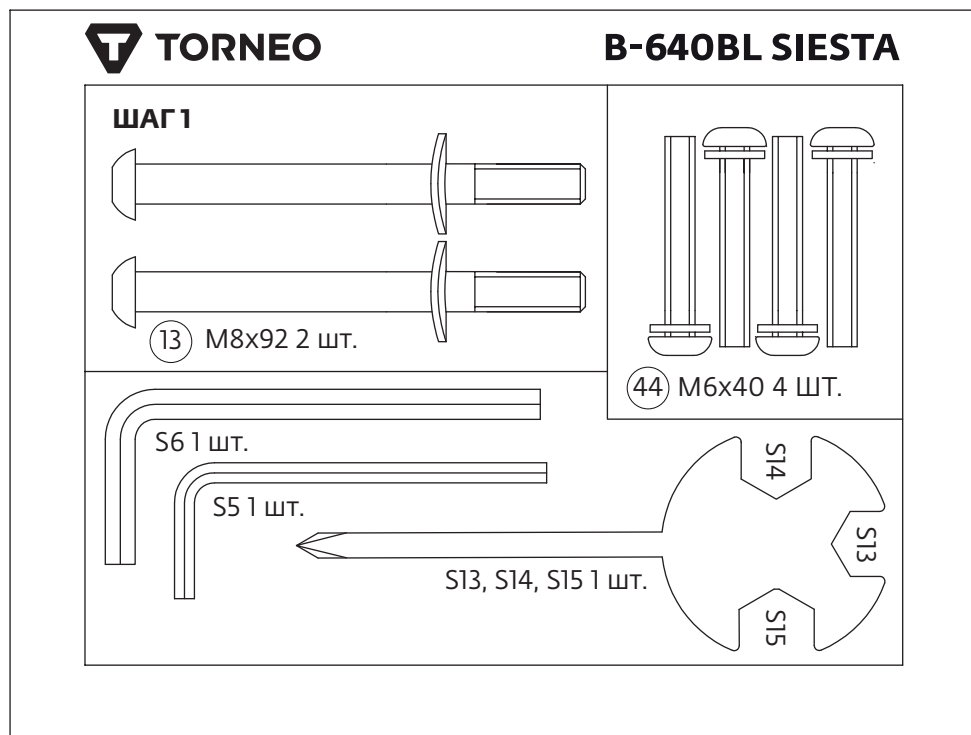
48



18

5.2 Набор инструментов и крепежа

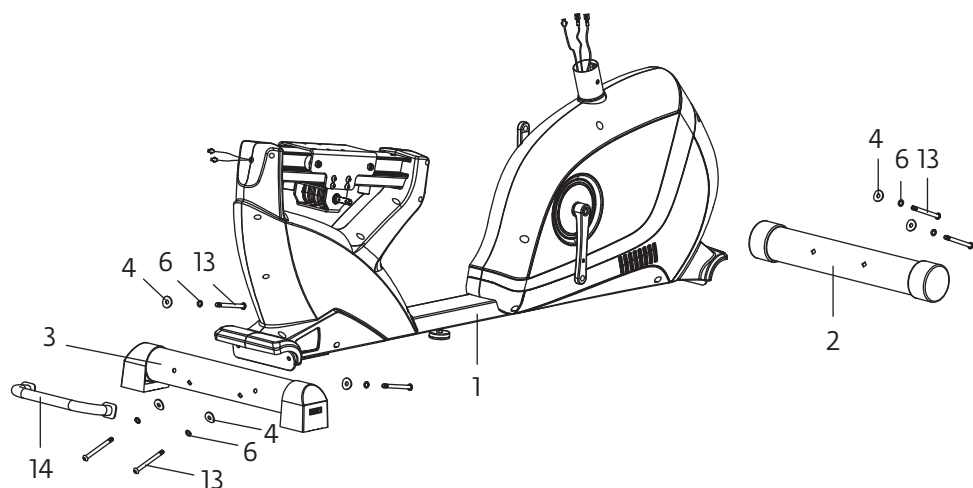
Нумерация производителя	Наименование	Кол-во
13	Болт с внутренним шестигранником M8×93×L20	2 шт.
44	Болт шестигранный M6×40	4 шт.
	Ключ шестигранный, 6 мм	1 шт.
	Ключ шестигранный, 5 мм	1 шт.
	Ключ многофункциональный, 13/14/15 мм	1 шт.



5.3 Сборка тренажёра

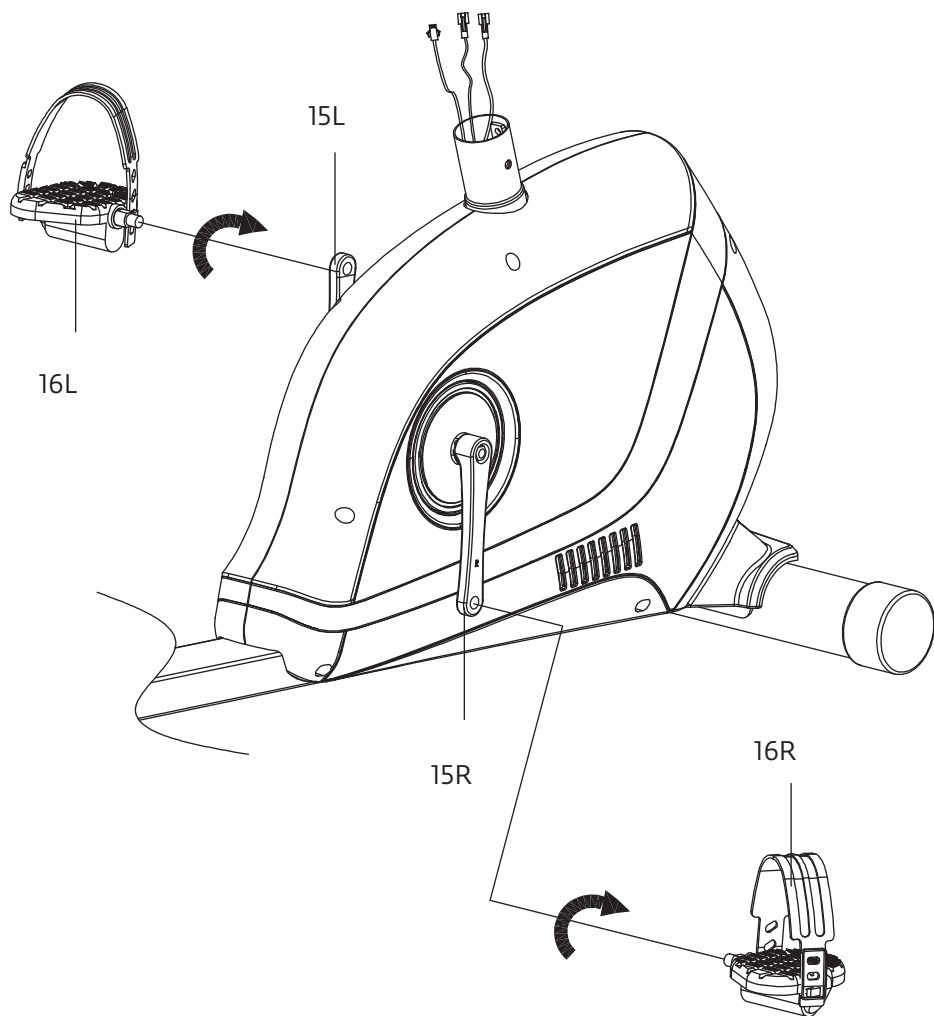
ШАГ 1

1. Выкрутите болты (13) из передней (2) и задней опор (3) тренажёра, и удалите транспортировочные втулки.
2. Закрепите переднюю опору (2) к основной раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником (13), шайб гроверных (6) и шайб изогнутых (4), используя шестигранный ключ на 6 мм.
3. Закрепите рукоятку для для перемещения тренажёра (14) к задней опоре (3) с помощью болтов с внутренним шестигранником (13), шайб гроверных (6) и шайб изогнутых (4), используя шестигранный ключ на 6 мм.
4. Закрепите заднюю опору (3) к основной раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником (13), шайб гроверных (6) и шайб изогнутых (4), используя шестигранный ключ на 6 мм.



ШАГ 2

Установите педали (16L/R) на шатуны (15L/R) и закрепите их с помощью многофункционального ключа. Обратите внимание, что левая педаль имеет левую резьбу. Убедитесь, что педали (16L/R) плотно зафиксированы. В противном случае есть вероятность повреждения резьбы на шатуне.

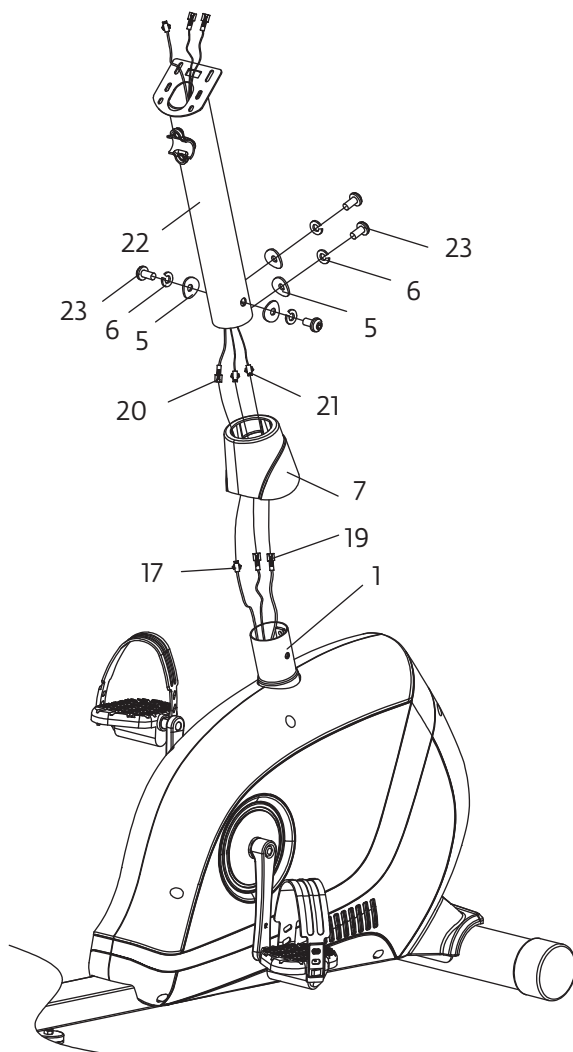


ШАГ 3

1. Установите кожух передний (7) на стойку поручня (22). Соедините кабель датчика пульса (19) с удлинительным кабелем датчика (21). Соедините кабель сенсора (17) с удлинительным кабелем (20).

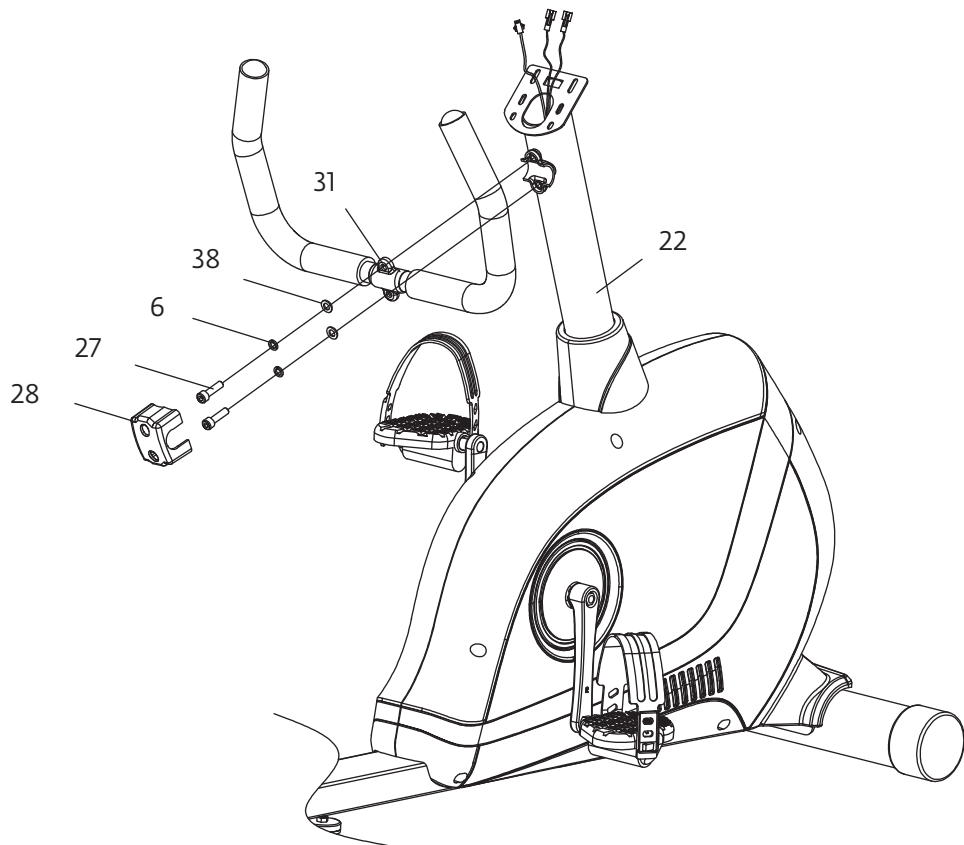
2. Установите стойку поручня (22) на основную раму (1) и закрепите с помощью болтов с внутренним шестигранником (23), шайб гроверных (6) и шайб изогнутых (5), используя шестигранный ключ на 6 мм. Опустите и зафиксируйте кожух передний (7).

Примечание: Убедитесь, что кабели не попали в стык между рамой и стойкой поручня.



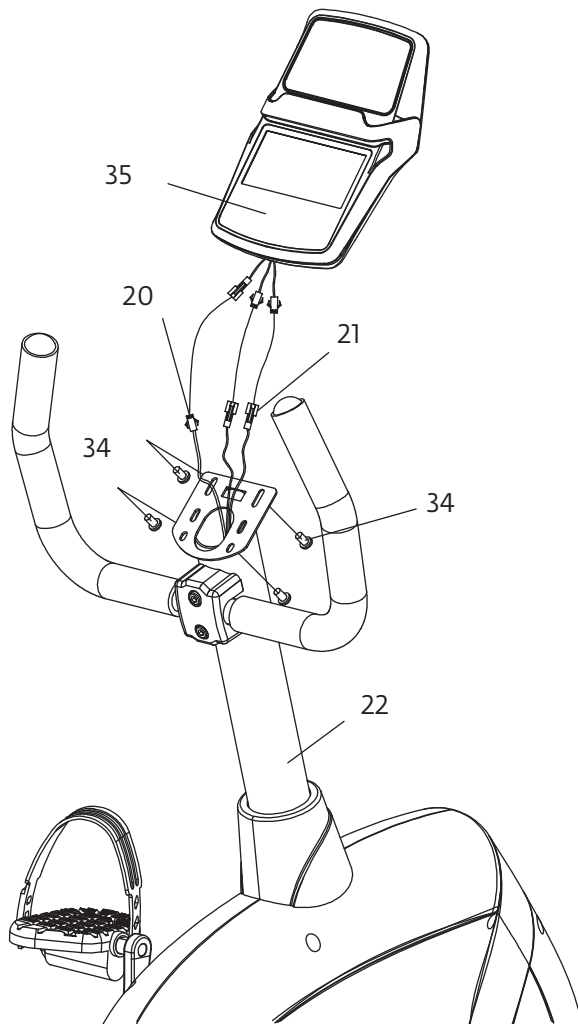
ШАГ 4

Установите передний поручень (31) на стойку поручня (22) и закрепите с помощью болтов (27), гроверных шайб (6) и шайб (38). Закройте соединение кожухом (28).



ШАГ 5

1. Выкрутите предустановленные винты (34), используя отвёртку многофункционального ключа.
2. Соедините удлинительные кабели датчиков (21) и (20) с кабелями из тренировочного компьютера (35).
3. Установите тренировочный компьютер (35) на стойку поручня (22) и закрепите с помощью винтов (34), используя отвёртку многофункционального ключа.

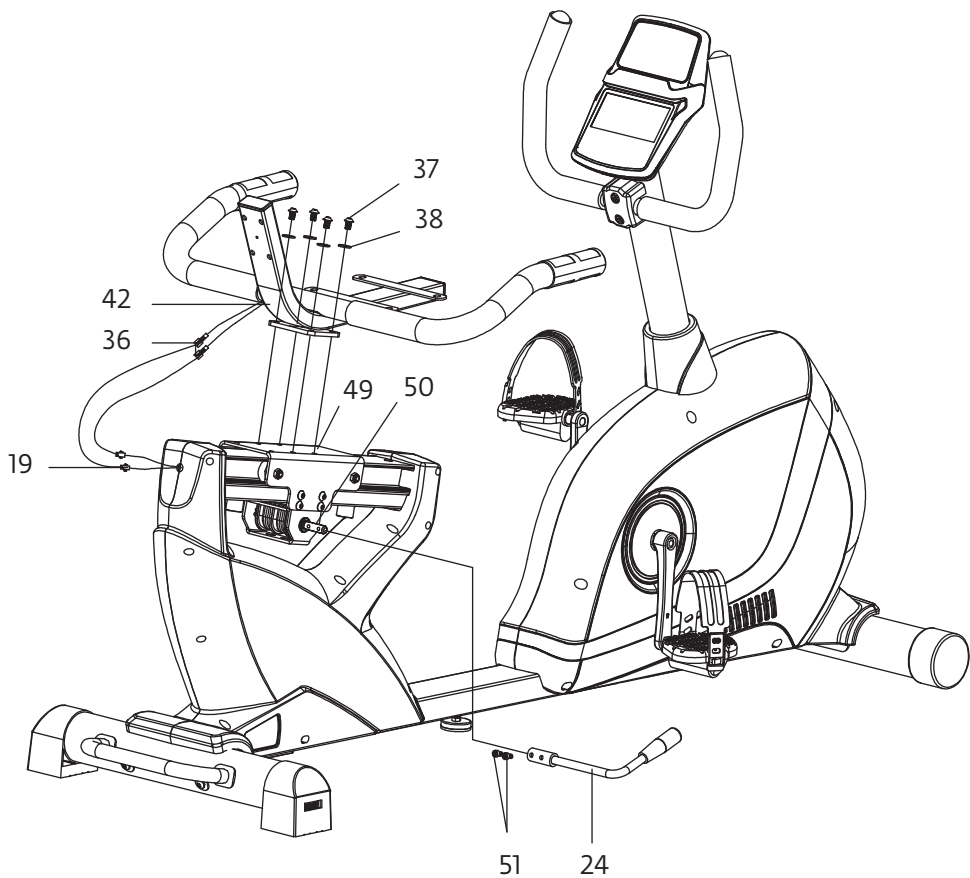


ШАГ 6

1. Установите рукоятку регулировки сиденья (24) на вал эксцентрика (50) и закрепите с помощью шестигранного болта (51).

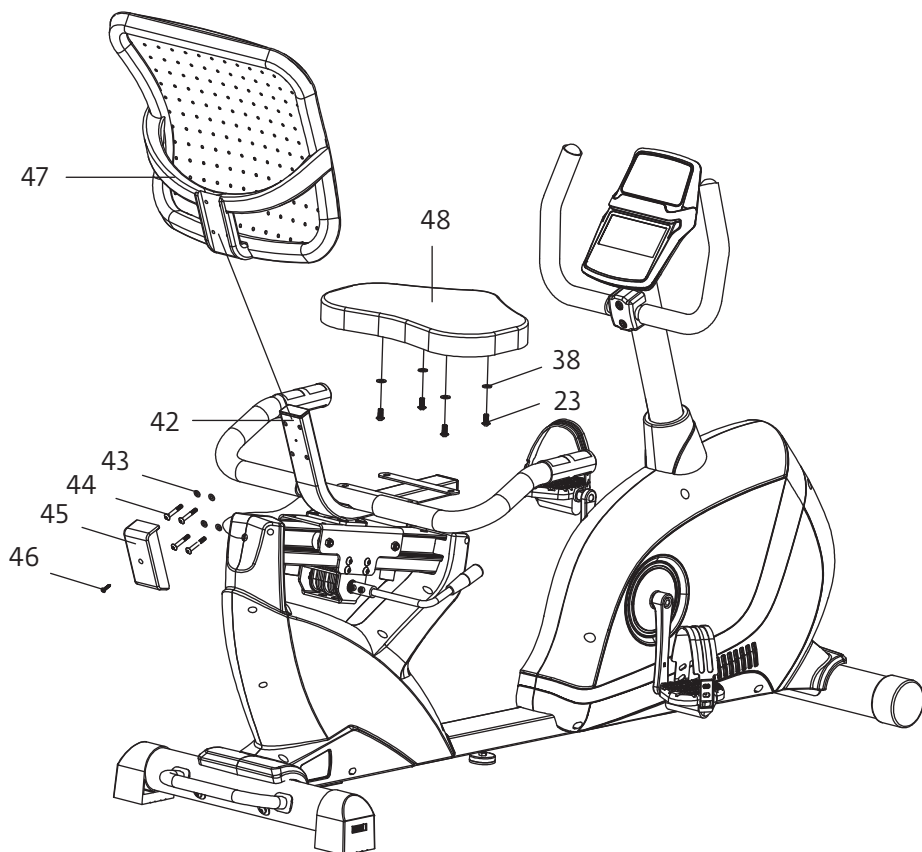
2. Соедините кабели датчиков пульса (36) с кабелями из основной рамы (19).

3. Установите подседельную трубу с задним поручнем (42) на подседельный кронштейн (49) и закрепите с помощью болтов с внутренним шестигранником (37) и шайб (38), используя шестигранный ключ на 6 мм.



ШАГ 7

1. Установите сиденье (48) на подседельную трубу (42) и закрепите с помощью болтов с внутренним шестигранником (23) и шайб (38), используя шести-гранный ключ на 6 мм.
2. Закрепите спинку (47) к подседельной трубе (42) с помощью болтов с внутренним шестигранником (44) и шайб (43), используя шестигранный ключ на 6 мм.
3. Установите кожух (45) и закрепите с помощью винта (46), используя крестовую отвёртку многофункционального ключа.



Сборка закончена!

Подключите адаптер питания в специальный разъём с задней стороны тренажёра. Рекомендуем проверить затяжку всех крепёжных соединений тренажёра перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

Приступайте к тренировкам!

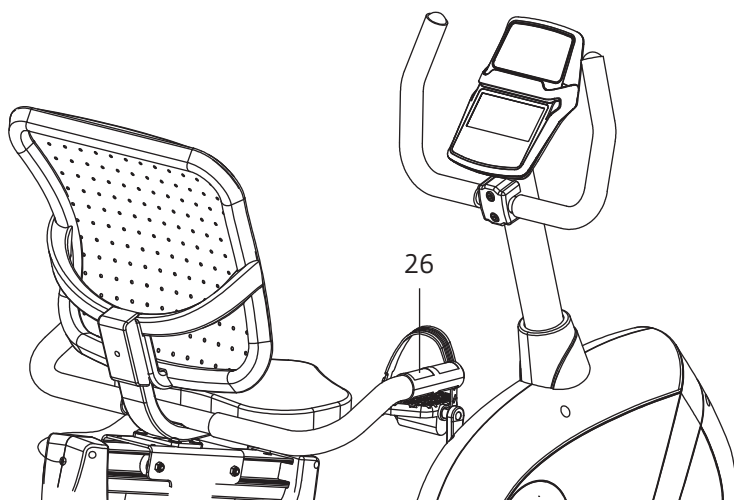
6. Подготовка к использованию

6.1 Регулировка нагрузки

У данной модели предусмотрено 32 уровня нагрузки. Вы можете самостоятельно установить требуемый уровень нагрузки и менять его во время тренировки. Электронная регулировка нагрузки осуществляется при помощи кнопок «+» и «-», расположенных на панели тренировочного компьютера.

6.2 Датчики пульса

Для корректной работы датчиков пульса (26) необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины. Работа сенсоров основана на измерении электрического потенциала, поэтому ладони должны быть немного влажными. Избегайте нанесения на ладони кремов и масел, так как они могут создавать плёнку, препятствующую измерению. При поступлении сигнала пульса на дисплее компьютера появится символ «сердце». Стабилизация показаний происходит примерно через 10 секунд после начала измерений.



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

6.3 Регулировка положения сиденья по горизонтали

Очень важно отрегулировать положение сиденья надлежащим образом.

1. Ослабьте рукоятку регулировки сиденья (24). Передвиньте сиденье в наиболее удобное для вас положение. Зафиксируйте сиденье, повернув рукоятку (24) до упора.

2. Сядьте на сиденье и поместите ваши ступни на педали. Вы должны быть способны выполнить полный оборот педалей без остановки ваших коленей или перемещения ваших бёдер на сиденье. Сиденье расположено слишком низко, если вы сгибаете колени больше, чем небольшое сгибание в самой нижней точке хода педалей. Сиденье расположено слишком высоко, если вам приходится полностью разгибать ваши колени в самой нижней точке хода педалей.

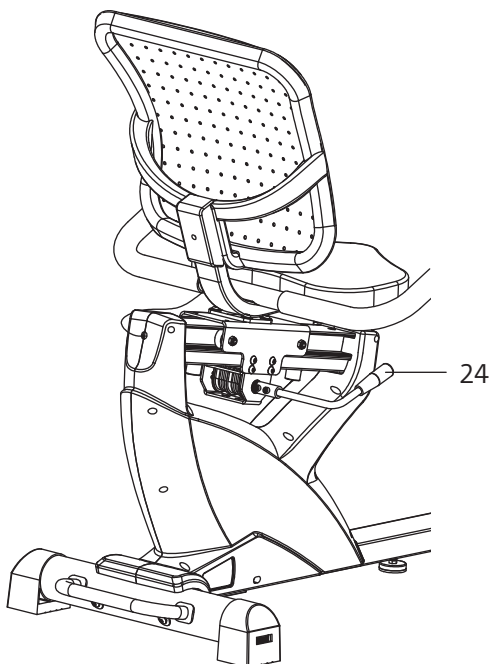


Внимание!

Не пытайтесь отрегулировать высоту сиденья, когда вы находитесь на тренажёре.



Всегда затягивайте рукоятку (24) после того, как вы поменяли положение сиденья.

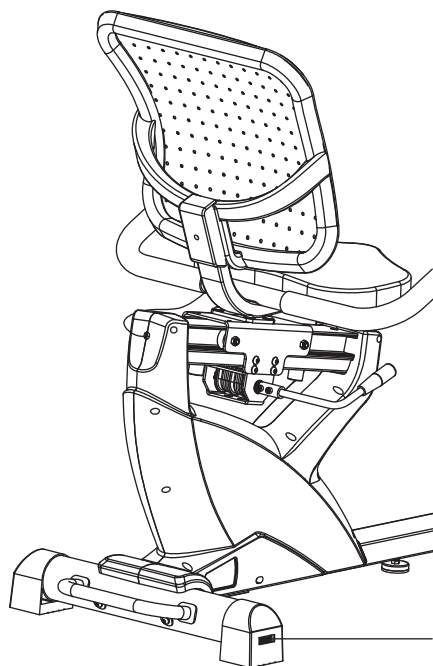


6.4 Регулировка ремешков педалей

Вы можете отрегулировать ремешки педалей так, чтобы комфортно вращать педали по их полной амплитуде, толкая их в верхней части круговой амплитуды и продолжая тянуть с помощью ремешков в нижней её части. Для достижения наилучшего тренировочного эффекта рекомендуется вращать педали равномерно, без рывков по всей круговой амплитуде их движения.

6.5 Стабилизация тренажёра на полу

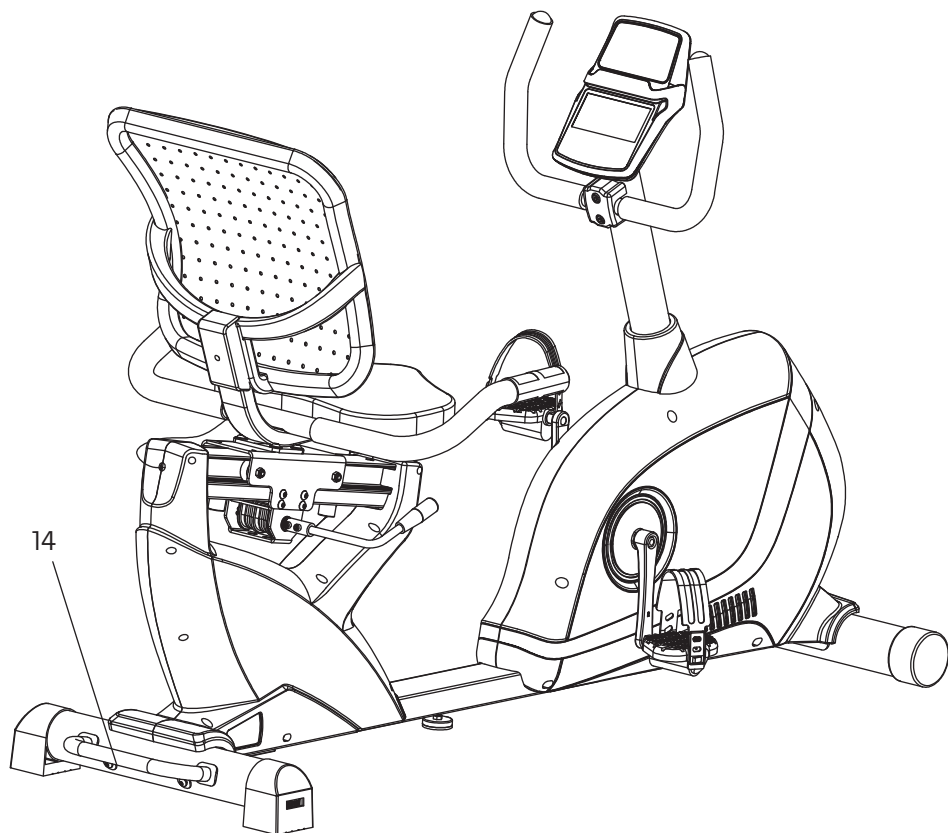
Используйте компенсаторы неровности пола, чтобы стабилизировать тренажёр на неровной поверхности. Они расположены по краям задней опоры. Для установки нужного уровня вращайте компенсаторы по часовой или против часовой стрелки.



Компенсатор неровностей пола

6.6 Перемещение тренажёра

Возьмитесь руками за рукоятку для перемещения тренажёра (14) и приподнимите тренажёр, чтобы он встал на транспортировочные ролики, расположенные на передней опоре. В таком положении велотренажёр можно легко перемещать к месту хранения.



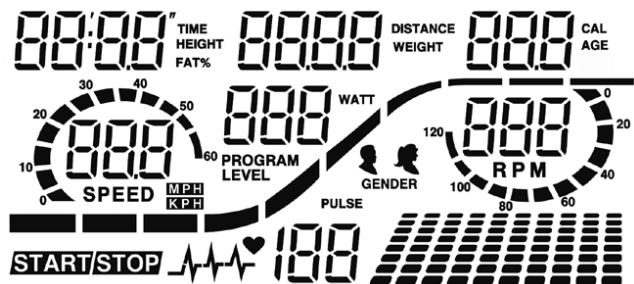
7. Тренировочный компьютер

Ваш тренажёр оснащён функциональным и надёжным тренировочным компьютером с автоматической регулировкой нагрузки, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.



7.1 Функции кнопок

[ТЕСТ]	Запуск программы Фитнес-тест, предназначенной для контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы (производится замер времени восстановления нормального пульса сразу после окончания основной тренировки).
[АНАЛИЗ]	Запуск программы BMI, предназначенной для контроля за содержанием жировой ткани в организме.
[+/-]	Управление получаемой нагрузкой, выбор программ, настройки тренировок и т.п.
[ВВОД]	Выбор параметров, также используется в процессе выставления настроек тренировки.
[СТАРТ/СТОП]	Кнопка запуска и окончания тренировки.



7.2 Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера

Обозначение на дисплее	Параметр	Диапазон значений
TIME (Время)	Время, пройденное с начала тренировки. Время, оставшееся до конца целевой тренировки. После достижения установленного целевого времени компьютер издаст звуковой сигнал, сообщая об окончании тренировки.	0:00~99:59 МИН
DISTANCE (Дистанция)	Дистанция, пройденная за тренировку.	0.0~99.90 КМ
CAL (Калории)	Число сожженных за тренировку калорий.	
SPEED (Скорость)	Текущая скорость.	
START/STOP (Старт/Стоп)	Начало и приостановка/окончание тренировки.	
PROGRAMM/ LEVEL (Программа/ Уровень нагрузки)	Выбранная программа или текущий уровень нагрузки.	
PULSE (Пульс)	Текущий пульс.	
RPM (Одометр)	Скорость вращения педалей.	
FAT% (BMI)	Отображается результат анализа содержания жировой ткани в организме после запуска программы BMI.	

Обозначение на дисплее	Параметр	Диапазон значений
AGE (Возраст)	Поле для указания возраста. Информация о возрасте используется в программе BMI и в целевых пульсозависимых программах. По умолчанию — 35 лет.	10–99 ЛЕТ
WEIGHT (Вес)	Поле для указания веса. Информация о весе используется в программе BMI. По умолчанию — 70 кг.	
HEIGHT (Рост)	Поле для указания роста. Информация о росте используется в программе BMI. По умолчанию — 170 см.	
GENDER (Пол)	Поле для указания пола. Информация о поле используется в программе BMI. 1 — мужской, 0 — женский. По умолчанию — мужской (1).	
WATT	Уровень получаемой нагрузки в международной системе исчисления мощности WATT. Является наиболее точной системой оценки получаемой нагрузки, используется в терапии.	
	Отображение пройденной дистанции. Каждый элемент равен 100 пройденным метрам.	
	Графическое изображение выбранной программы тренировки с указанием уровня получаемой нагрузки на каждом из временных отрезков.	

Быстрый старт

Чтобы быстро начать тренировку, достаточно нажать кнопку СТАРТ. Компьютер начнёт отсчёт времени без каких-либо дополнительных настроек — выбора программы или целевых значений.

Режим ожидания

Компьютер перейдёт в спящий режим (ЖК-дисплей погаснет), если в течение 4 минут не будет происходить вращение педалей и не будет нажата ни одна кнопка. Чтобы вывести компьютер из спящего режима, достаточно нажать любую кнопку или начать тренировку.

Возобновление тренировки

В случае временного прерывания тренировки (паузы), возможно её последующее возобновление. При этом отсчёт параметров начнётся не сначала, а от уже достигнутых ранее значений. Используйте кнопку СТАРТ/СТОП во время тренировки, чтобы поставить тренировку на паузу и продолжить тренировку после паузы.

Меры предосторожности

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

Параметры адаптера питания: Выход: DC9V/1A

7.3 P1 — Тренировка по целевым параметрам

Тренировочный компьютер имеет четыре целевых режима тренировки: время, дистанция, калории, пульс. Выберите программу P1 MANUAL и нажмите кнопку ВВОД, чтобы войти в режим настройки.

Режим тренировки ВРЕМЯ: экран TIME начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое время. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения времени тренировки.

Режим тренировки ДИСТАНЦИЯ: экран DISTANCE начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевую дистанцию. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения дистанции.

Режим тренировки «КАЛОРИИ»: экран CAL начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение для калорий, которые необходимо сжечь. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения количества калорий.

Режим тренировки «ПУЛЬС»: экран PULSE начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение пульса. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения пульса.

Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

ПРИМЕЧАНИЕ

Вы можете выбрать один или несколько целевых параметров. Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП после того, как задали последний нужный вам целевой параметр.

Когда обратный отсчёт достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал, указывая на достижение цели тренировки. Если вы продолжите тренироваться, компьютер автоматически начнёт отсчёт с нуля.

Для сброса установленных целевых значений нажмите и удерживайте кнопку СТАРТ/СТОП и выполните настройку заново.

7.4 P2–13 — Предустановленные программы тренировок

В памяти тренажёра хранится 12 тренировочных программ, разработанных профессиональными спортсменами и физиологами. Вы можете существенно разнообразить тренировочный процесс и повысить его эффективность, выбрав подходящие именно вам тренировки, а также периодически чередуя их между собой.

Для любой тренировки можно настроить уровень нагрузки, целевые значения времени, дистанции и количества калорий.

1. Кнопками + и - выберите нужную предустановленную программу.
2. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы войти в настройки программы.
3. Экран TIME начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое время. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения времени тренировки.
4. Экран DISTNACE начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевую дистанцию. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения дистанции.
5. Экран CAL начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение для калорий, которые необходимо сжечь. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения количества калорий.
6. Экран PULSE начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение пульса. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения пульса.
7. Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

7.5 P14–17 — Пользовательские тренировки

Вы можете настроить 4 собственные программы и заниматься по индивидуальному плану. Можно выставить целевые значения времени, дистанции и количества калорий, а также нагрузку для 10 временных отрезков. Значения и профили тренировок будут сохранены в памяти тренажёра после настройки. Во время тренировки нагрузку в каждом из 10 временных отрезков можно свободно изменять — эти изменения не повлияют на данные о нагрузке, хранящиеся в памяти тренажёра.

1. Кнопками + и - выберите программу 14–17.
2. Нажмите ВВОД, чтобы войти в настройки программы.
3. Первая колонка на графическом табло в нижнем правом углу экрана начнёт мигать. Используя кнопки + и -, выберите требуемую нагрузку для данного сегмента (по умолчанию — 1). Нажмите кнопку ВВОД для перехода к следующему сегменту.
4. Установите требуемый уровень нагрузки для каждого временного сегмента.
5. Экран TIME начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое время. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения времени тренировки.
6. Экран DISTNACE начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевую дистанцию. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения дистанции.
7. Экран CAL начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение для калорий, которые необходимо сжечь. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения количества калорий.
8. Экран PULSE начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение пульса. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения пульса.
9. Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

7.6 P18–22 — Пульсозависимые программы

Данные программы позволяют контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировки. Например, уровень нагрузки может повышаться каждые 20 секунд, если текущий пульс ниже целевого значения.

И наоборот — нагрузка будет снижаться каждый 20 секунд, если текущее значение пульса выше целевого.

Программа 18: 55% от максимально допустимого значения. Целевое значение пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 55\%$

Программа 19: 65% от максимально допустимого значения. Целевое значение пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 65\%$

Программа 20: 75% от максимально допустимого значения. Целевое значение пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 75\%$

Программа 21: 85% от максимально допустимого значения. Целевое значение пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 85\%$

Программа 22: ручное указание целевого значения.

Для данных программ также можно задавать целевые значения времени, дистанции и калорий. Кроме того, необходимо задать ваш возраст.

1. Кнопками + и - выберите программу 18–21.
2. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы войти в настройки программы.
3. Кнопками + и - выберите свой возраст.
4. В программе 22 кнопками + и - выберите целевое значение пульса в диапазоне от 80 до 180. Значение по умолчанию — 120 уд/мин.
5. Установите требуемый уровень нагрузки для каждого временного сегмента.
6. Экран TIME начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое время. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения времени тренировки.
7. Экран DISTANCE начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевую дистанцию. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения дистанции.
8. Экран CAL начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение для калорий, которые необходимо сжечь. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения количества калорий.
9. Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

7.7 P23 — Программа WATT Control

Данная программа позволяет контролировать уровень получаемой нагрузки и не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Программа использует международную систему расчёта получаемой нагрузки, которая исчисляется в Ваттах. Систему применяют в терапии, при восстановлении после травм и операций, а также для того, чтобы жёстко контролировать уровень получаемой нагрузки.

Уровень нагрузки выставляется перед тренировкой и не может быть изменён во время тренировки.

Нагрузка будет автоматически повышаться, если скорость вращения педалей слишком низкая. В то же время уровень нагрузки может быть снижен, если скорость вращения будет слишком высокой. В результате уровень средней нагрузки будет максимально приближен к целевому значению, установленному пользователем.

$WATT = \text{Крутящий момент (кг/м)} \times RPM (\text{количество вращений в минуту}) \times 1.03$
Основная цель программы — сохранение постоянного, неизменного уровня получаемой нагрузки. То есть, если вы начнёте слишком быстро идти, это будет означать, что уровень получаемой вами нагрузки увеличивается, и тренажёр понизит сопротивление для его снижения. Если педали будут крутиться

слишком медленно, система расценит это, как факт недополучения целевого уровня нагрузки, и тренажёр увеличит сопротивление, повысив нагрузку. Всегда старайтесь сохранять один и тот же темп во время тренировки, находясь в целевом диапазоне нагрузки WATT.

1. Кнопками + и - выберите программу WATT Control (23).
2. Нажмите ВВОД, чтобы войти в настройки программы.
3. Экран TIME начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое время. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения времени тренировки.
4. Экран DISTANCE начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевую дистанцию. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения дистанции.
5. Экран CAL начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение для калорий, которые необходимо сжечь. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения количества калорий.
6. Экран PULSE начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение пульса. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения пульса.
7. Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

7.8 P24 — Программа BMI (Индекс массы тела)

Данная программа позволяет ориентировочно оценить уровень содержания жировой ткани в вашем организме и, соответственно, спланировать интенсивность тренировок. После окончания замеров и оценки результатов компьютер выдаст рассчитанное значение содержания жировой ткани (индекса массы тела) в вашем организме.

Тип 1: более 27 — избыточный вес;

Тип 2: от 20 до 26 — нормальное содержание жировой ткани;

Тип 3: менее 20 — худощавое телосложение.

Для работы функции потребуется указать ваш возраст, рост, пол и вес. Во время проведения замеров ваши руки должны плотно и полностью обхватывать датчики пульса на стационарных поручнях. Если вы используете кардиопояс, то заранее необходимо убедиться в том, что он корректно подключён, а данные с него передаются на тренажёр.

Для запуска функции:

1. Кнопками + и - выберите программу BMI (24).
2. Нажмите ВВОД, чтобы войти в настройки программы.
3. Экран HEIGHT начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить ваш рост. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного значения.
4. Экран WEIGHT начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить ваш вес. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного значения.
5. Экран GENDER начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить ваш пол (1 — мужской, 0 — женский). Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного значения.
6. Экран AGE начнёт мигать. Нажимая кнопки + и -, можно установить ваш возраст. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного значения.
7. Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать замеры содержания жировой ткани в организме. Если на экране отображается «Е», убедитесь

- в том, что ваши руки плотно и полностью обхватывают датчики пульса или что кардиопояс подключён корректно и исправен.
8. После окончания замеров на экране отобразиться результат в виде процента содержания жировой ткани в вашем организме.
 9. В последствии вы сможете быстро запускать программу ВМІ нажатием кнопки АНАЛИЗ.

7.9 Функция Фитнес-тест

Данную функцию можно применять после окончания любой программы тренировки. Фитнес-оценка рассчитывается, как разница между начальным и конечным значением пульса за одну минуту. Чем быстрее пульс восстанавливается до нормального значения после полученной нагрузки, тем лучше. Улучшение этой оценки при регулярных тренировках и замерах является показателем улучшения физической формы.

1. Дождитесь окончания тренировки или нажмите на кнопку СТОП, чтобы её остановить.
2. Обхватите ладонями датчики пульса на поручне и нажмите на кнопку ТЕСТ. Отсчёт всех параметров, кроме TIME (Время) остановится. Компьютер начнёт отсчитывать время от 00:60–00:59 — - до 00:00. После окончания обратного отсчёта компьютер покажет вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1.0 до F6.0.

F1.0 означает **ВЫДАЮЩИЙСЯ** результат

Значение между F1.0 и F2.0 означает **ПРЕВОСХОДНЫЙ** результат

Значение между F2.0 и F2.9 означает **ХОРОШИЙ** результат

Значение между F3.0 и F3.9 означает **УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ** результат

Значение между F4.0 и F5.9 означает результат **НИЖЕ СРЕДНЕГО**

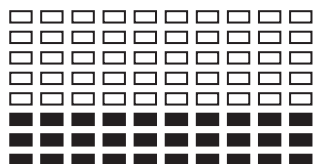
F6.0 означает **ПЛОХОЙ** результат.

После вывода фитнес-оценки нужно нажать кнопку ТЕСТ ещё раз для возврата в обычный режим отображения параметров. Если компьютеру не удастся замерить пульс, на экране появится сообщение «Р». Положите руки на датчики пульса для замера. Если на экране отображается сообщение об ошибке «ERR», вам необходимо снова нажать на кнопку ТЕСТ и убедиться, что ваши ладони плотно и полностью обхватывают датчики пульса.

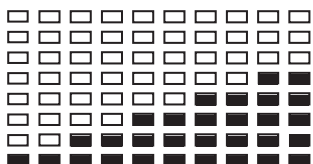
7.10 Графическая индикация программ тренировок, отображаемая на экране тренажёра

На представленных изображениях даны базовые отображаемые значения для всех видов тренировок. В любой момент тренировки можно изменять уровень получаемой нагрузки нажатием кнопок + и -.

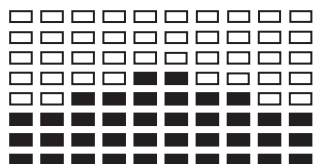
P1 Ручная



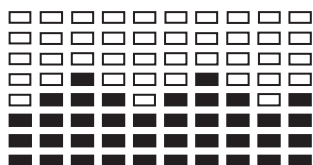
P2 Подъём по лестнице



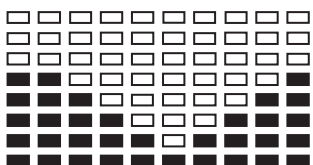
P3 Холм



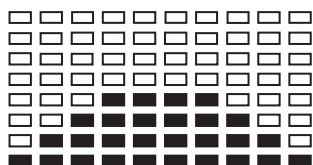
P4 Волны



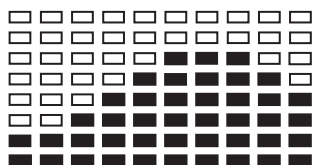
P5 Долина



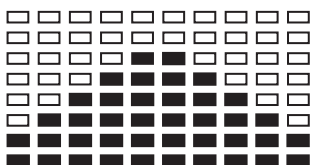
P6 Сжигание жира



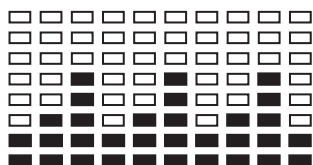
P7 Бросок



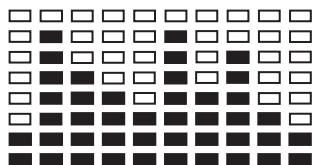
P8 Гора



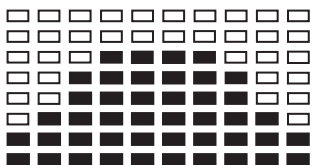
P9 Интервалы



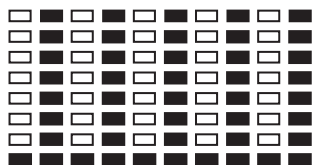
P10 Рандом



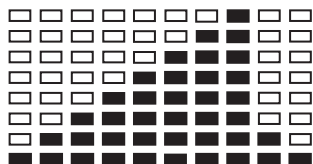
P11 Плато



P12 Фартлек

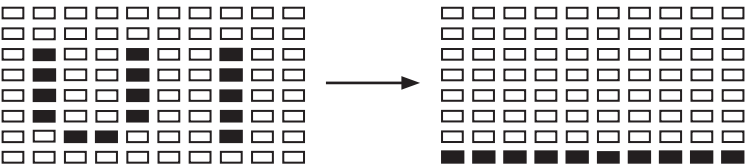


P13 Пропась

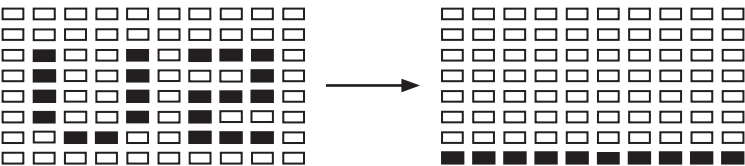


Пользовательские настройки

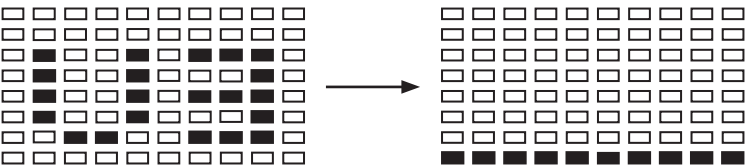
P14 (U1) – Пользовательская настройка 1



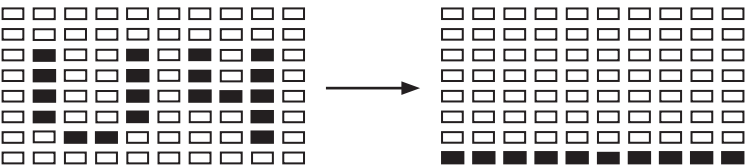
P15 (U2) – Пользовательская настройка 2



P16 (U3) – Пользовательская настройка 3

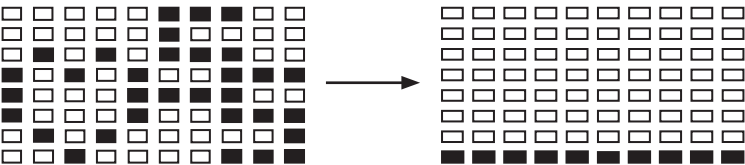


P17 (U4) – Пользовательская настройка 4

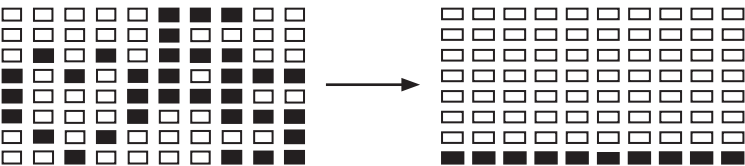


Пульсозависимые программы

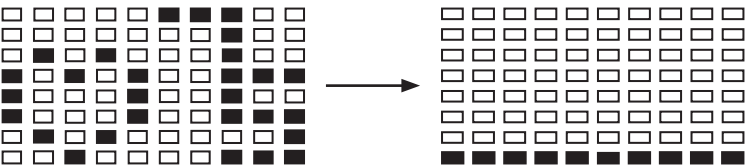
P18 (55%)



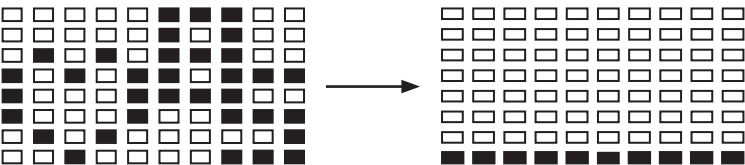
P19 (65%)



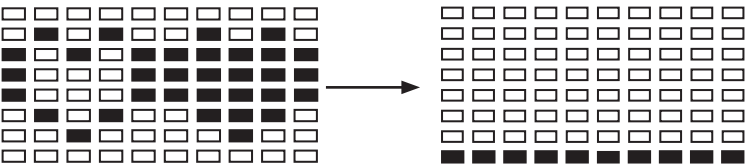
P20 (75%)



P21 (85%)

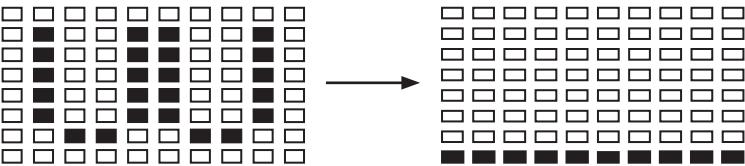


P22 (Целевое значение пульса)



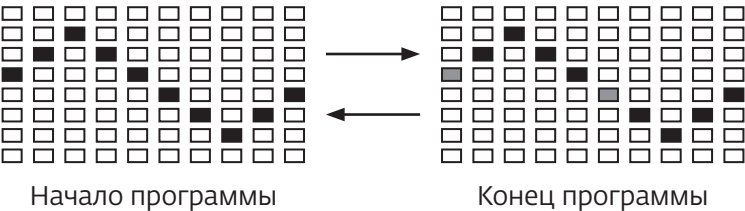
Программа WATT CONTROL

P23

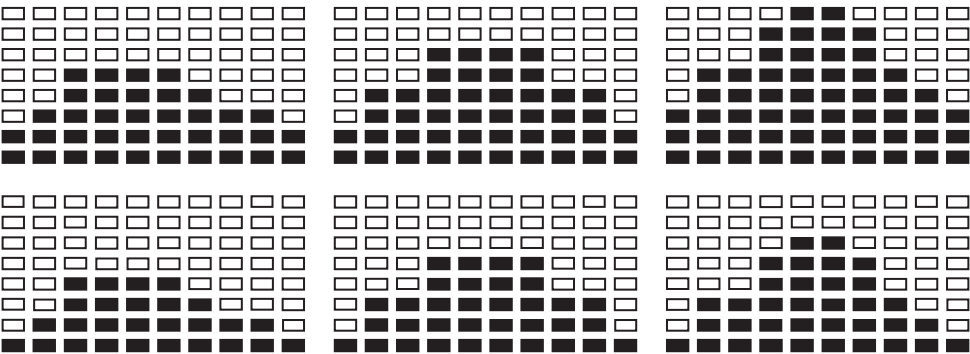


Программа BMI

P24



Один из 6 профилей, изображенных ниже, будет отображаться автоматически после окончания программы BMI



7.11 Подключение мобильных устройств для использования мобильных приложений

Данный тренажёр поддерживает соединение по Bluetooth с мобильными устройствами и позволяет тренироваться с помощью различных приложений. Поддерживается интерактивный режим работы (INTERACTIVE). Вы сможете не только отслеживать свои показатели во время тренировки. Тренажёр будет автоматически изменять нагрузку в зависимости от того, на сколько в процентах изменяется нагрузка на транслируемом видео. Например, во время тренировки с приложением Kinomap App, нагрузка будет уменьшаться при спуске с горы и увеличиваться при подъёме или на нетвёрдых типах поверхностей (песок, гравий и т.д.).

Поддерживается работа с приложением Kinomap.

Внимание!

- Ваш телефон должен быть оснащен Bluetooth версии 4.0 или более поздней, также называемой Bluetooth Low Energy
- Соединение с мобильным устройством можно создать, только когда тренажёр находится в режиме ожидания, в противном случае необходимо прервать тренировку.
- Для работы приложения требуется соединение с сетью Интернет. Оплата Интернет-трафика будет происходить в соответствии с тарифами вашего мобильного оператора. Для работы с приложением советуем вам подключить своё мобильное устройство к сети Интернет по Wi-Fi. Это повысит стабильность передачи данных и убережет вас от лишних расходов.

Подключение к приложению Kinomap App

1. Загрузите приложение Kinomap бесплатно из APP STORE или GOOGLE PLAY.



2. Убедитесь, что функция Bluetooth включена на вашем мобильном устройстве. Запустите приложение на смартфоне и, следуя инструкциям на экране, зарегистрируйтесь или войдите в существующую учётную запись. Задайте необходимые параметры (пол, возраст, вид активности, уровень подготовки и т.д.) во вкладке Профиль -> Настройки.
3. Подключите тренажёр к розетке и включите его при помощи тумблера, если он предусмотрен конструкцией. Не начинайте тренировку. Для того, чтобы соединить тренажёр с приложением, тренажёр должен находиться в режиме ожидания.
4. Подключение оборудования:
 - В приложении зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием. Нажмите на значок «+» в правом верхнем углу экрана. Выберите тип подключаемого оборудования. Найдите иконку торговой марки TORNEO (или FTMS) и выберите тип вашего тренажёра.

- После этого на экране отобразится список устройств, готовых к подключению по Bluetooth. Вам необходимо выбрать нужное устройство из списка. Имя тренажёра: B-640BL SIESTA.
 - После выбора тренажёра из списка приложение осуществит попытку соединения с ним.
 - Синхронизация займет несколько секунд. В случае успешного соединения на экране отобразится «BT».
 - В случае, если тренажёр не соединился с приложением, попробуйте повторить соединение, предварительно отключив тренажёр от питания и снова включив его в сеть.
 - При последующем использовании тренажёр будет соединяться с приложением автоматически.
 - В некоторых случаях может потребоваться осуществить подключение вручную.
5. Выберите подходящую вам тренировку в приложении и запустите её. Поместите ваше мобильное устройство на специальный держатель над экраном. Следуйте указаниям на экране мобильного устройства.

В приложении Kinomap вы найдёте видеоролики и коучинговые программы, которые помогут создать дополнительную мотивацию для тренировок. Даже в бесплатной базовой версии для вас доступно много полезных материалов. Платная подписка предоставляет доступ к базе из нескольких тысяч видеороликов. Более подробную информацию можно получить на сайте www.kinomap.com.

7.12 Функция подзарядки для мобильных телефонов

Тренажёр позволяет подзаряжать мобильные устройства. Чтобы начать зарядку мобильного устройства, подключите его к USB-входу, расположенному на задней стороне тренировочного компьютера, и зарядка начнётся автоматически. Для подключения к USB-входу используйте кабель USB, который входит в комплект поставки вашего мобильного устройства. Характеристики разъёма: Тип USB-A, 5V/1A

7.13 Использование системы беспроводного измерения пульса



Внимание!

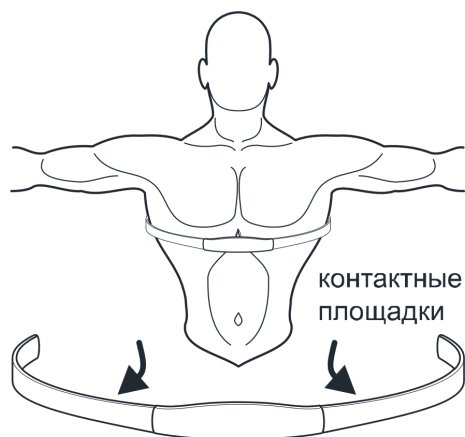
Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

Ваш тренажёр укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приёмника, встроенного в компьютер тренажёра и нагрудного кардиодатчика (опция). Нагрудный кардиодатчик не входит в комплект поставки данного тренажёра, его необходимо приобретать отдельно. Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажёром.

Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприёмники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между кардиодатчиком и приёмником. Рекомендуем вам располагать тренажёр таким образом, чтобы устранить из зоны приёма (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса кардиодатчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки кардиодатчика должны плотно соприкасаться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть кардиодатчик поверх тонкой майки, при этом увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что прием алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.

Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. Не используйте для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.



Для использования нагрудного кардиодатчика:

1. Закрепите один конец эластичного ремня на корпусе кардиодатчика.
2. Наденьте кардиодатчик на торс, как показано на рисунке.
3. Закрепите второй конец эластичного ремня на корпусе кардиодатчика.
4. Через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

8. Описание тренировочного процесса



Внимание!

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ тренировок необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

8.1 Общая информация

Начните выполнять программу упражнений постепенно, увеличивая объём упражнений каждую неделю. Начните с коротких подходов. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок - это может неблагоприятно отразиться на вашем здоровье. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения частоты пульса (ЧСС), проконсультируйтесь с врачом, какой прибор необходимо приобрести.

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту после окончания тренировки (пульс восстановления).

Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Чтобы получить значение допустимой для себя максимальной частоты пульса, необходимо вычесть свой возраст из числа 200.

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:

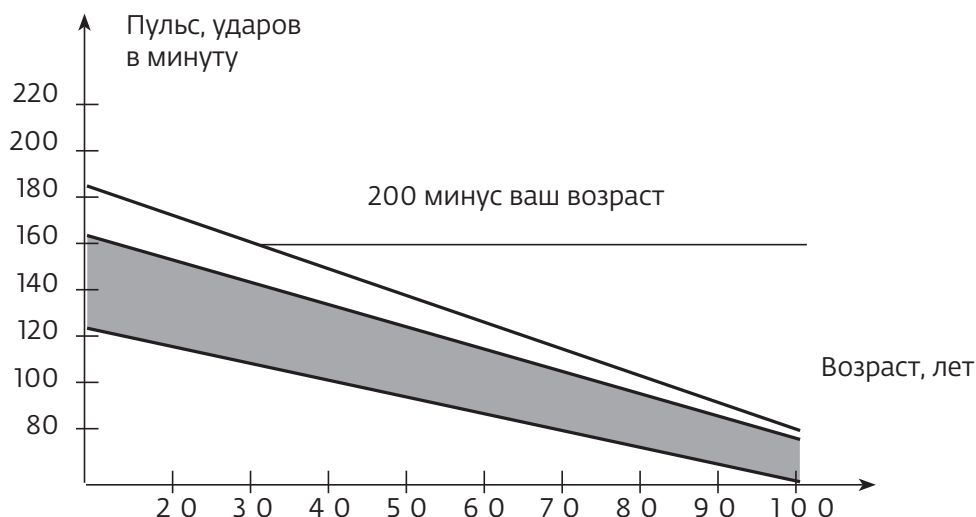
Максимальное значение пульса составляет $200 - 40 = 160$

Верхняя граница «аэробной зоны» — $160 \times 80\% = 128$

Нижняя граница «аэробной зоны» — $160 \times 60\% = 96$

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.



Обратившись к врачу перед началом проведения тренировок, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий. Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3–4 раз в неделю по 40–50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха. Тренировка на выносливость регулируется как объёмом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.

Внимание!



Системы контроля сердечного ритма могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренажёра, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать, как справочную информацию, а не как медицинские указания! Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьёзным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу!

Потребляйте больше жидкости во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность человека в жидкости — 2–3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьёте, должна быть комнатной температуры.

8.2 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снижает 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 в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Разминка включает в себя 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 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, подъём 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.

Упражнения для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Повторите это упражнение поочерёдно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечо попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

Протяните левую и правую руку попеременно вверх. Почувствуйте напряжение в левой и правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение для бёдер

Если необходимо, обопритесь о стену, затем наклонитесь назад и рукой подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение два раза для каждой ноги.

Растяжка мышц ног

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени были направлены наружу. Потяните ноги как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижимайте колени вниз. Если это возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20 - 30 секунд.

Касание

Медленно наклоните туловище вперёд и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20 - 30 секунд.

Упражнения для коленей

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достать правую ногу правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30 - 40 секунд.

Упражнения для ахиллова сухожилия

Поставьте обе руки на стену и обопритесь всем телом. Затем переместите левую ногу назад и вытяните, не отрывая её от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю часть ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30 - 40 секунд.

9. Рекомендации по питанию



Внимание!

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ питания необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

9.1 Общие рекомендации

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведённой 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%. Если вы иногда используете майонез, его жирность должна быть минимально доступной - 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 напитки, не содержащие кофеин. Однако, если нет медицинских противопоказаний, можно в умеренных количествах употреблять кофе или зелёный чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Рекомендуем уточнить у врача предельную для себя дозировку кофеина.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определённую 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, посвящённой 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 определённое 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.

9.2 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 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 потребностей взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории			
Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	1200	1400	1600	1700
49.5	1200	1500	1600	1700
54	1200	1600	1700	1800
58.5	1300	1600	1700	1800
63	1400	1700	1800	1900
67.5	1500	1700	1800	1900
72	1600	1700	1900	2000
76.5	1700	1800	1900	2000
81	1800	1800	1900	2000
85.5	1900	2000	2000	2000
90	1900	2000	2000	2000
90+	2000	2000	2000	2000

Вес тела, кг	Энергетические потребности мужчин, калории			
	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	-	-	-	-
49.5	-	-	-	-
54	1500	1900	2100	2200
58.5	1500	2000	2100	2200
63	1600	2000	2100	2300
67.5	1700	2100	2200	2400
72	1800	2100	2200	2400
76.5	1900	2200	2300	2500
81	1900	2200	2400	2600
85.5	2000	2200	2400	2600
90	2000	2300	2500	2600
90+	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 — взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда военного врача на идеальный вес военнослужащего. Энергетические потребности у разных групп пациентов также будут 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 соберёте багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

9.3 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

Любая программа диетического питания устроена очень просто: в дневной рацион обязательно должно входить сбалансированное количество основных типов продуктов, необходимых для полноценного питания. Структура питательного рациона схематически может быть изображена в виде диаграммы:



В приведённой ниже таблице вы найдёте примеры продуктов различных типов¹.

¹ — 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 исключить любые жиры из диеты. 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, зелёная фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зелёные и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мёд, 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

10. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра



Внимание!

Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.

10.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Бережное обращение и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- проводите осмотр адаптера питания и вилки адаптера питания на наличие повреждений, заломов, появления люфта контактов вилки;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства поручень, седло, педали и другие детали тренажёра, для удаления пота, жира и прочих загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

- проверяйте фиксацию неподвижных элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;
- проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;
- проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов;
- проверяйте работу электронных устройств тренажёра (кнопок, сенсоров, датчиков и т.д.).

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

10.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

10.3 Ремонт тренажёра



Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании. Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

На все тренажёры TORNEO предоставляется гарантийное обслуживание. При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.

11. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

11.1 Транспортировка тренажёра

- Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.
- В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

11.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

11.3 Утилизация тренажёра



Внимание!

Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы его нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.

Утилизация тренажёра должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию и переработку спортивных тренажёров можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

ENERGY EFFICIENT

Технология, обеспечивающая повышенную энергоэффективность. Тренажёр автоматически отключается после тренировки, или тренировочный компьютер переходит в режим ожидания с целью экономии электроэнергии/заряда элементов питания.

WATT CONTROL

Международная система расчёта и контроля кардионагрузки WATT. Тренажёр следит за безопасностью тренировки, автоматически изменяя нагрузку. Программу можно использовать во время реабилитации после травм и операций.

EXA MOTION

Конструкторские решения, применяемые при производстве маховиков и моторов в кардиотренажёрах для снижения уровня шума и повышения плавности движений во время тренировки.

CARDIO LINK

Технология соединения тренажёра с беспроводным нагрудным кардиодатчиком для наиболее точного контроля за работой сердечно-сосудистой системы и показателями пульса.

EVER PROOF

Технология производства с применением усиленных конструкций и износостойких материалов, которая обеспечивает надёжность и долгий срок службы оборудования.

ERGO MOVE

Технология, позволяющая подстроить тренажёры и силовое оборудование под рост и комплекцию пользователя.

MEDIA HUB

Наличие акустической системы, USB-разъёма, Bluetooth-модуля или других мультимедийных функций. Пользователь может заряжать гаджеты, слушать музыку или аудиокниги во время тренировки.



Применение регулируемых компенсаторов в конструкции опор тренажёра даёт возможность выровнять его положение на недостаточно ровной поверхности пола.



Применение современных материалов с оптимальным коэффициентом упругости при производстве мягких элементов - сидений, спинок, подушек под локти, а также тренировочных матов. Для максимального удобства и безопасности спортсмена.



Тренажёр совместим с приложением для интерактивных тренировок Kinomap. Подключив мобильное устройство к тренажёру, можно проходить трассы со всего мира, создавать свои собственные трассы и делиться ими с друзьями.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: B-640BL SIESTA.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

Срок гарантии: 2 года на тренажёр, 7 лет на раму.

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.

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).

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



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.

B-640BL SIESTA. Руководство по эксплуатации и сборке. v.2.0.1.