TORNEO

WARRANTY ON FRAME
Гарантия на раму
YEARS 5 ЛЕТ

WARRANTY
Гарантия
YEARS 2 ГОДА

СТЕППЕР

S-230 2 IN 1

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

TORNEOSPORT.COM

READY TO FIT

EXA MOTION

EVER PROOF

Дорогой покупатель!
Поздравляем с удачным приобретением!
Мини-степпер TORNEO 2 in 1 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 TORNEO!

Основные преимущества вашего тренажера:

Мини-степпер для дома — прекрасный вариант для комплексной проработки мышц передней и задней поверхности бедра, ягодиц и икроножных мышц.

2 режима работы: шаги по лестнице и шаги с поворотом корпуса для укрепления мышц талии. Выбор режима осуществляется фиксирующим штырем, поставляемым в комплекте.

Энергосбережение — экономичный спящий режим консоли включается автоматически, если тренажёр не используется.

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 35 лет, если вы курите, если у вас повышен уровень холестерина, если вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.
Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

Содержание

1. Меры предосторожности 4
2. Подетальная схема тренажера 5
3. Перечень комплектующих 6
4. Подготовка к эксплуатации 7
5. Тренировка 8
6. Технические характеристики 10

1. Меры предосторожности

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 тренажера.

Транспортировка тренажера

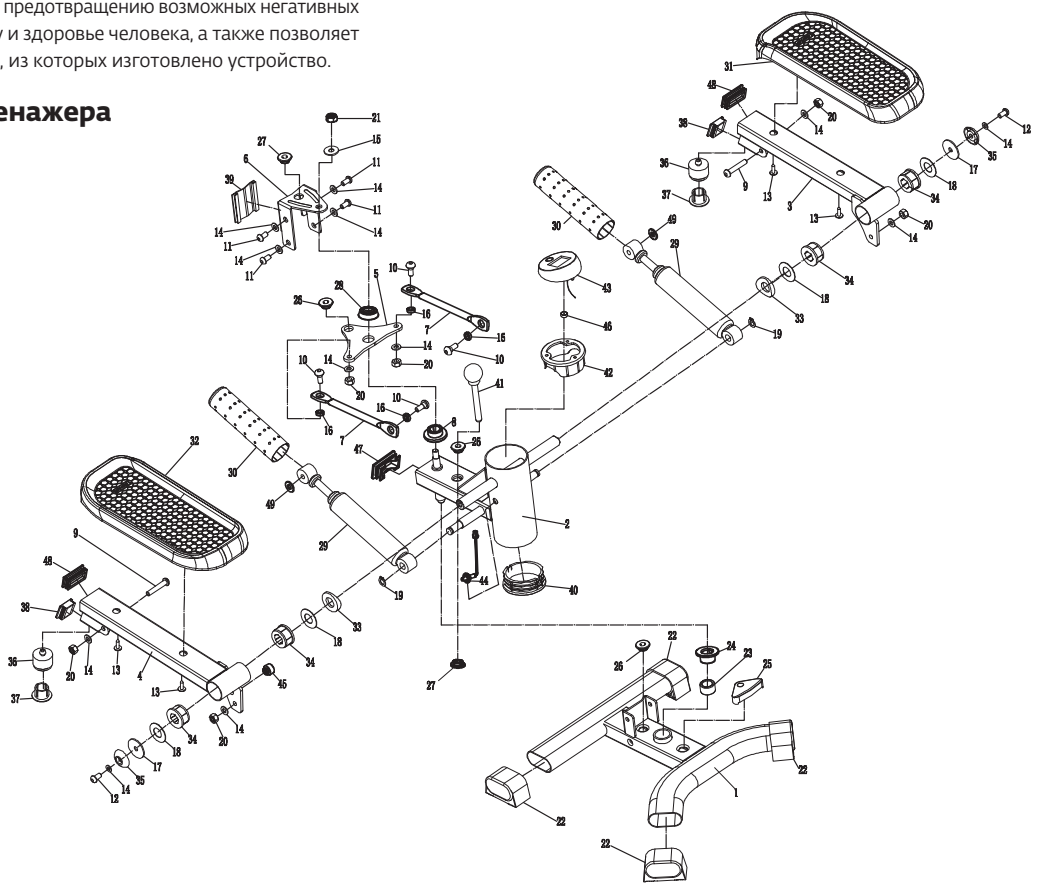
1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. При получении тренажера убедитесь в том, что упаковка не была нарушена во время транспортировки.
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.

Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Тренажер предназначен для тренировок 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°С, 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 нее посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.
12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу.
13. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
14. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.
15. Поддерживать устройство в постоянной безопасности можно путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа. При обнаружении неисправности тренажера, обратитесь в сервисную службу продавца.
16. Срок службы этого тренажера — 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендаций по обслуживанию. После окончания срока службы, тренажер подлежит утилизации. Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов

питания пользуйтесь действующими в вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

2. Подетальная схема тренажера



3. Перечень комплектующих

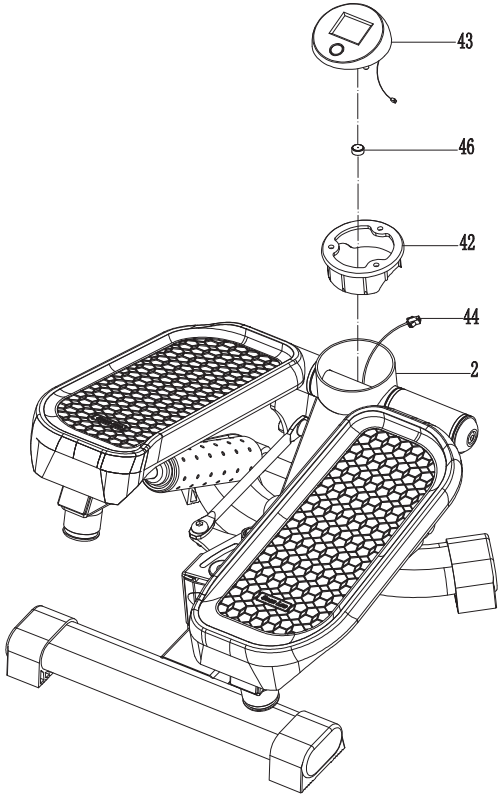
№	Название	Кол-во, шт.
1	Основная рама	1
2	Передняя стойка	1
3	Основание педали (левое)	1
4	Основание педали (правое)	1
5	Треугольная регулировочная пластина	1
6	Соединительная пластина	1
7	Соединительный стержень	2
8	Втулка A	1
9	Болт M8×40	2
10	Болт M8×15	4
11	Болт M8×15	4
12	Болт M8×25	2
13	Винт ST5.0	4
14	Плоская шайба Ø16×Ø8.2	10
15	Плоская шайба Ø20×Ø10.5	1
16	Плоская шайба Ø13×Ø8.2	2
17	Плоская шайба Ø38×Ø9	2
18	Шайба Ø38×Ø19.5	2
19	Пружинное кольцо	2
20	Гайка M8	6
21	Гайка M10	1
22	Торцевая заглушка	4
23	Втулка B	1
24	Втулка C	1
25	Зажимная заглушка	1
26	Втулка D	3
27	Втулка E	2
28	Медная втулка	1
29	Гидравлический цилиндр	2
30	Кожух	2

№	Название	Кол-во, шт.
31	Левая педаль	1
32	Правая педаль	1
33	Изогнутая шайба R38	2
34	Пластиковая втулка	4
35	Кольцевая заглушка	2
36	Отбойник	2
37	Заглушка отбойника	2
38	Заглушка основания педали	2
39	Пластиковая пластина	1
40	Нижняя заглушка передней стойки	1
41	Фиксирующий штырь	1
42	Держатель компьютера	1
43	Компьютер	1
44	Сенсор	1
45	Магнит	1
46	Батарейка	1
47	Шайба	2
48	Квадратная торцевая заглушка 60×30	2
49	Квадратная торцевая заглушка 50×25	2

4. Подготовка к эксплуатации

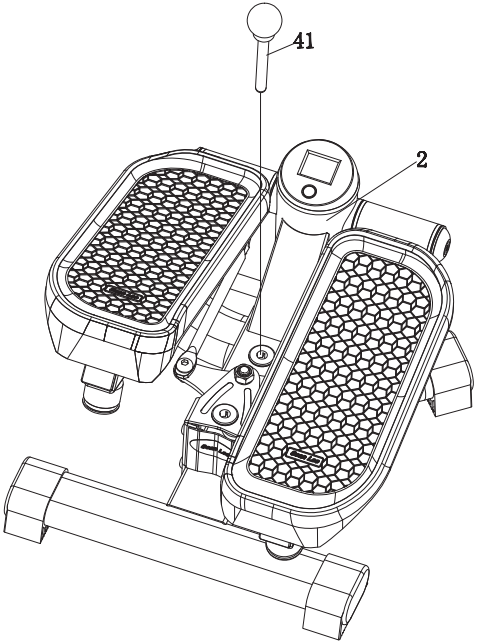
ШАГ 1

1. Вставьте держатель компьютера (42) в переднюю стойку и соедините провод сенсора (44) с проводом компьютера (43).
2. Установите батарейку (46) в компьютер, затем вставьте компьютер в держатель компьютера (42).



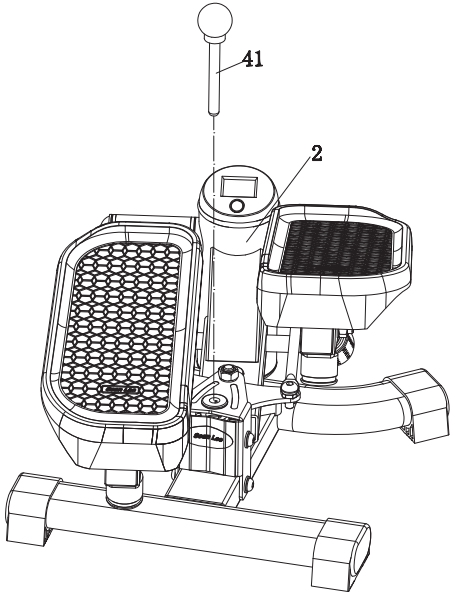
ШАГ 2

Вставьте фиксирующий штырь (41) во фронтальное отверстие, чтобы начать тренировку в режиме прямых шагов.

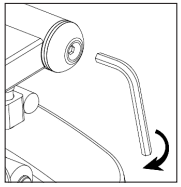


Шаг 3

Переместите фиксирующий штырь во второе отверстие, чтобы выполнить тренировку с поворотом педалей влево и вправо.



Примечание: Устройство поставляется в собранном виде и практически готовым к эксплуатации.



Проверьте и затяните все крепежные соединения тренажера перед его использованием и в дальнейшем регулярно следите за их состоянием. Рекомендуется проверять затяжку основных крепежных элементов мини-степпера через каждые 7 дней тренировок и подтягивать их при необходимости.

5. Тренировка

5.1 Общая информация

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

- Ваш тренажер предназначен для кардиотренировок различной степени интенсивности.
- 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 – 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» — 180×80%=144
Нижняя граница «аэробной зоны» — 180×60%=108
Однако, следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

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

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

5.2 Разминка и восстановление

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

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

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

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

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

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

5.3 Описание тренировочного компьютера

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

Управление компьютером

Нажатие клавиши компьютера позволяет переключаться между режимами отображения различных параметров тренировки, а именно: ВРЕМЯ (Время тренировки), СЧЕТ (Количество шагов), ШАГ/МИН (Скорость ходьбы — количество шагов в минуту), ККАЛ (Количество затраченных калорий), СКАН (режим поочередного отображения всех параметров). Удержание клавиши в нажатом состоянии в течение 3х секунд приведет к перезагрузке компьютера и обнулению всех данных.

Общая информация

При отсутствии внешних сигналов (движение педалей, нажатие кнопки) в течение 4 минут компьютер автоматически перейдет в режим ожидания.

Для начала тренировки просто встаньте на степпер и сделайте первый шаг. Компьютер включится автоматически.

Питание компьютера осуществляется от 1 элемента питания типа LR44. Своевременно проводите замену элементов питания компьютера, не допуская их протечки, которая может привести к замыканию и выходу компьютера из строя. В случае если индикация на экране отображается не полностью требуется замена элементов питания.

6. Технические характеристики

Система нагружения	2 гидравлических цилиндра
Питание тренажера	Батарейка (1 шт. типа LR44)
Размеры (дл. × шир. × выс.)	38.5×35×24/32.5 см
Вес	9 кг
Максимальный вес пользователя	100 кг
Комфортная ростовка	130 – 195 см
Тренировочный компьютер	Время тренировки, Количество сделанных шагов за тренировку Общее количество сделанных шагов Израсходованные калории, Ритм (шаг/мин.) LCD дисплей с хорошо читаемой индикацией параметров, русифицированные надписи на консоли. Спящий режим
Конструкция	2 в 1
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера

ТЕХНОЛОГИИ TORNEO

TORNEO TECH

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

Тренажер готов для занятий фитнесом
Технология производства продукта, готового к применению, или с минимально простой сборкой/установкой.

Усиленная прочная конструкция
Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий жизненный срок тренажера.

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

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO
Модель: S-230 2 in 1
Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.
Сделано в Китае
Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер
Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д.18, корпус 2, ком. 102
Справочная служба: 8495 777–777–1

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

EAC

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.