



ВЕЛОЭРГОМЕТР

B-710BL FAVOURIT ERGO

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

TORNEOSPORT.COM

CARDIO LINK



SMART START

EASY ACCESS

ERGO MOVE

INSTA RUN

EXA MOTION

STABILITA

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

- ПОДДЕРЖКА ПРИЛОЖЕНИЯ KINOMAP
- ВСТРОЕННЫЙ БЕСПРОВОДНОЙ КАРДИОПРИЕМНИК
- КОМФОРТНАЯ ПОСАДКА НА ТРЕНАЖЕР
- ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК
- УДОБНОЕ СЕДЛО С РЕГУЛИРОВКОЙ ПО ВЫЛЕТУ
- ПОДСКАЗКИ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS
5
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS
2
ГОДА



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Велозргомметр TORNEO Favourit Ergo 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:

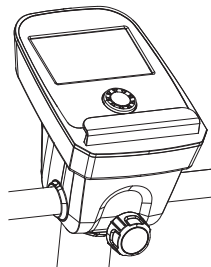
Электромагнитная система нагружения обеспечивает равномерное сопротивление, высокую плавность хода и наиболее плавное изменение нагрузки с минимальным шагом (20-400 Вт, шаг 5 Вт).

Встроенный кардиоприемник обеспечивает контроль над уровнем пульса и повышение интенсивности тренировки при помощи встроенных пульсозависимых программ. При этом вам не нужно держать руки на датчиках пульса, имея большую свободу движения, так как сигнал вашего пульса будет поступать с нагрудного кардиодатчика и автоматически отображаться на консоли тренажера.

Эргономичная конструкция корпуса (EASY ACCESS) обеспечивает удобство эксплуатации и позволяет сесть на тренажер, не перекидывая ногу слишком высоко.

Шайба-регулятор на консоли (контроллер) значительно упрощает управление тренировкой и установку ее параметров.

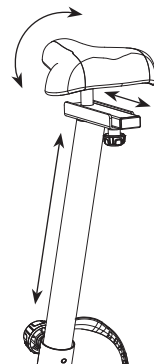
Подставка для мобильного телефона или планшета позволяет использовать ваш любимый девайс прямо во время тренировки.



Цветной графический дисплей отображает подсказки на русском языке в виде бегущей строки. 23 встроенные программы + быстрый старт позволяют разнообразить ваши тренировки и сделать их более увлекательными. Русифицированная консоль с функцией электронной регулировки нагрузки делает управление тренировкой простым и интуитивно понятным. Консоль имеет удобные клавиши со специальным эргономичным рельефом.

Регулируемое положение сиденья по вертикали, горизонтали и наклону позволяет установить его в наиболее удобное для Вас положение. Большой диапазон регулировок позволит адаптировать тренажер для пользователей разного роста (130 – 195 см) и комплекции. Регулировка высоты сиденья осуществляется с помощью регулятора, работающего по принципу «ослаби и потяни», т.е. этот регулятор не нужно полностью выкручивать для регулировки.

Велосипедное крепление сиденья позволяет при желании заменить заводское сиденье на любое понравившееся велосипедное седло для максимального удобства.

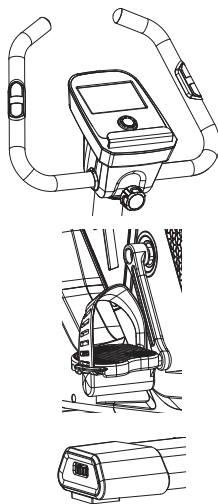


Регулируемый наклон поручней – можно установить поручни в наиболее комфортное для вас положение.

Регулируемые ремешки педалей надежно фиксируют ногу и позволяют комфортно вращать педали по их полной амплитуде вращения. Самобалансирующиеся педали позволяют легко попасть ногами в ремешки.

Большой трехкомпонентный шатун (165 мм) обеспечивает оптимальную амплитуду движения и улучшенную плавность хода для эффективной тренировки.

Встроенные компенсаторы неровности пола, расположенные на опорах по бокам, позволяют стабилизировать тренажер на неровной поверхности, даже не приподнимая его.



После тренировки тренажер **легко перемещается** в нужное место, благодаря транспортным роликам, расположенным спереди.



Внимание:

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



Внимание:

Настоятельно рекомендуем вам, перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если вы старше 45 лет, если вы курите, если у вас повышен уровень холестерина, если вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

Содержание

1.	Правила эксплуатации тренажера	5
2.	Здоровое питание	6
3.	Подготовка тренажера к использованию	9
4.	Эксплуатация тренажера.....	20
5.	Тренировка.....	21
6.	Подetailная схема тренажера.....	33
7.	Перечень комплектующих	34
8.	Технические характеристики.....	36

1. Правила эксплуатации тренажера



Внимание:

Приобретенный вами тренажер является техническим изделием. Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступать к занятиям. Соблюдение указанных норм позволит вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы.

Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации 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, упаковка не была нарушена во время транспортировки.
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.
6. При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях. Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.
2. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик.
3. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35°C, относительная влажность от 5 до 80%).

4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу поставщика.
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. После окончания срока службы, тренажер подлежит утилизации. Срок службы этого тренажера — 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. 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 отдельный 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.

Правила эксплуатации электрических тренажеров

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к этой розетке другие электроприборы.
2. При необходимости, используйте удлинитель, изготовленный из провода сечением не менее 1 мм² и имеющий заземляющий провод. Длина используемого удлинителя не должна превышать 1,5 м.
3. Во избежание выхода консоли из строя, используйте только адаптер входящий в комплект поставки тренажера.
4. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей.
5. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от сети.
6. **Отключайте тренажер от электросети каждый раз перед началом чистки или проведения ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных в данном руководстве. Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном руководстве, предназначены для проведения только специалистами сервисной службы продавца.**

2. Здоровое питание

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведенной ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания. Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки

нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам.

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

Напитки

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

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

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше — зеленый чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

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

Калорийность и калории

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

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

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

2.1 Определение энергетических потребностей¹

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

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

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

2.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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



В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов².

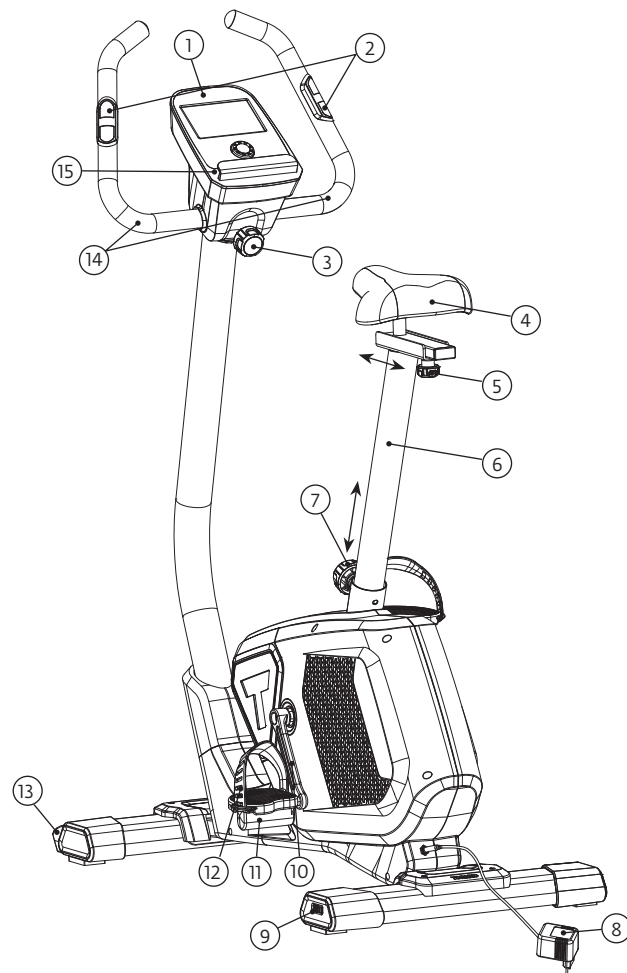
² — для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г;
— обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Различные жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	• сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	• нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	• растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

3. ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

3.1 Предварительное знакомство с тренажером

№	Описание
1	Консоль
2	Датчики пульса
3	Фиксатор поручней
4	Сиденье
5	Регулятор положения сиденья по горизонтали
6	Стойка сиденья
7	Регулятор высоты сиденья
8	Адаптер
9	Компенсаторы неровности пола
10	Шатун
11	Педаль
12	Регулируемые ремешки педалей
13	Транспортировочные ролики
14	Поручни
15	Подставка для мобильных устройств



3.2 Проверка комплектности тренажера

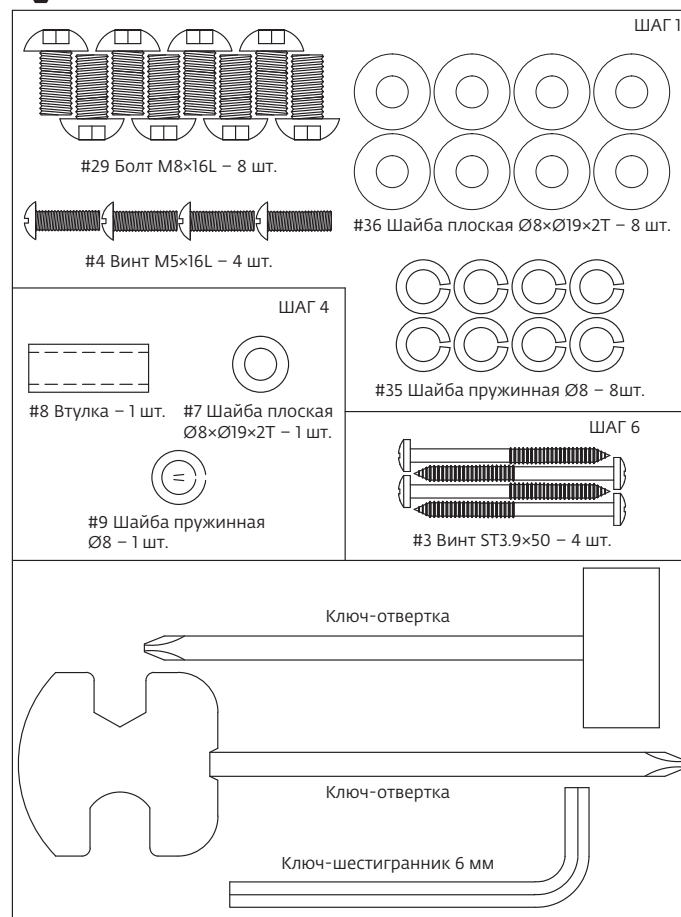
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера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

Используемые крепежные изделия и инструменты:

№	Описание	Кол-во, шт.
29	Болт M8×16L	8
4	Винт M5×16L	4
36	Шайба плоская Ø8×Ø19×2T	8
35	Шайба пружинная Ø8	8
8	Втулка Ø8×Ø12×30	1
7	Шайба плоская Ø8×Ø19×2T	1
9	Шайба пружинная Ø8	1
3	Винт ST3.9×50	4
	Ключ-отвертка	1
	Ключ-отвертка	1
	Ключ-шестигранник 6 мм	1

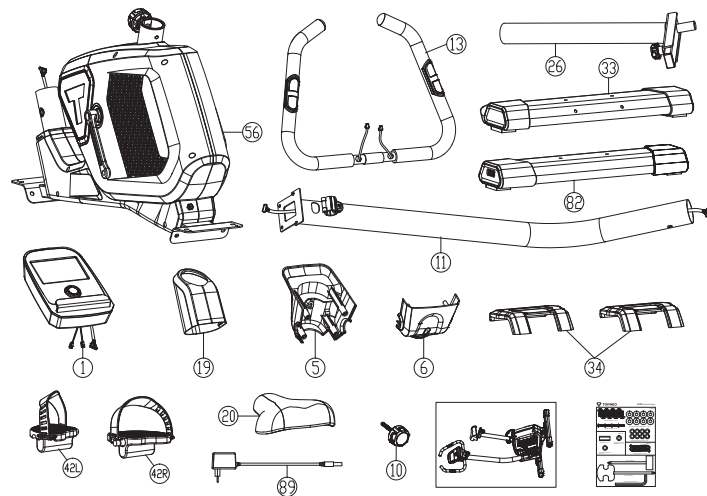


B-710BL Favourit Ergo



Проверка комплектности

№	Описание	Кол-во, шт.
56	Рама основная в сборе	1
13	Поручни	1
26	Стойка сиденья	1
33	Стабилизатор передний	1
82	Стабилизатор задний	1
11	Стойка передняя	1
1	Консоль	1
19	Кожух передней стойки	1
5	Кожух компьютера (задн.)	1
6	Кожух компьютера (передн.)	1
34	Кожух стабилизатора	2
42R	Педаль (R)	1
42L	Педаль (L)	1
20	Сиденье	1
89	Адаптер	1
10	Фиксатор поручней	1
	Руководство по эксплуатации	1
	Блистер с крепежом	1



3.3 Сборка тренажера

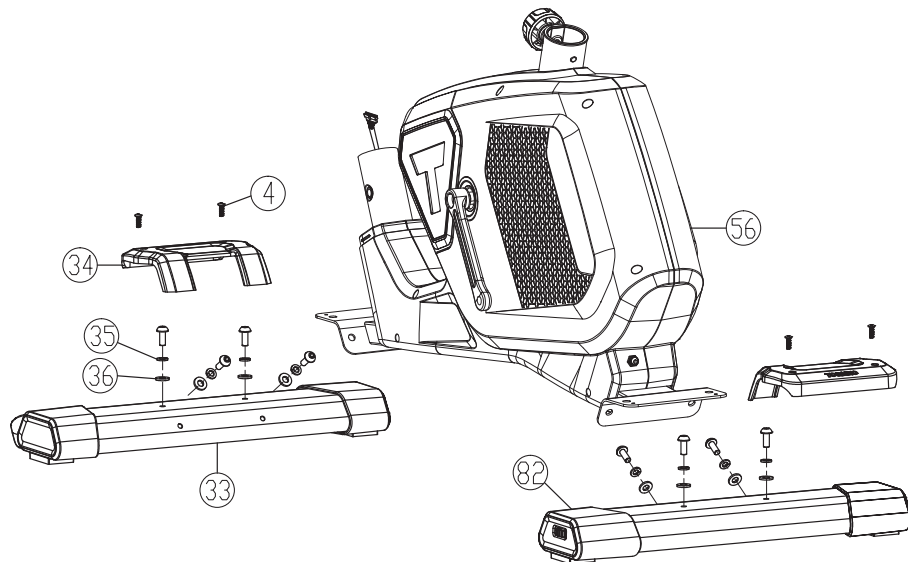
ШАГ 1

Прикрепите передний (33) и задний (82) стабилизаторы к основной раме тренажера с помощью 8 комплектов болтов M8×16L (29), шайб пружинных Ø8.5×Ø13.5 (35) и шайб плоских Ø8 (36).

Обратите внимание, что на переднем стабилизаторе имеются транспортировочные ролики, которые должны быть расположены спереди тренажера.

Закройте места соединения кожухами переднего и заднего стабилизатора (34) и закрепите кожухи винтами M5×16 (4).

-  #4 M5×16L – 4 шт.
-  #29 M8×16L – 8 шт.
-  #35 Ø8.5×13.5×2.5T – 8шт.
-  #36 Ø8×Ø19×2T – 8 шт.
- 



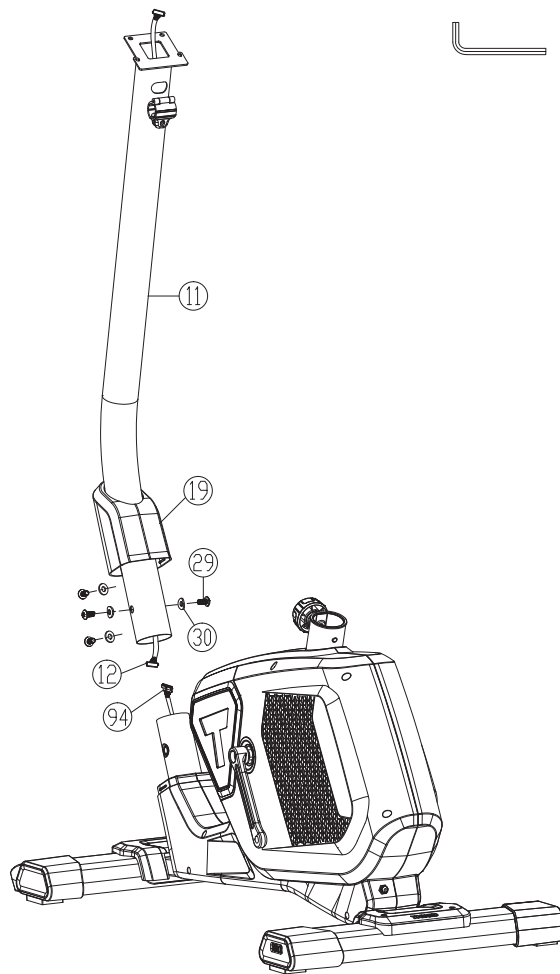
ШАГ 2



Внимание:

для выполнения этого шага необходимо участие двух человек!

Удерживая переднюю стойку (11), как показано на рисунке, наденьте на нее кожух (19), подключите разъем сигнального провода, выходящего из стойки, к соответствующему разъему, выходящему из основной рамы тренажера (12, 94). После этого установите стойку на основную раму и закрепите её с помощью 4 комплектов болтов (29) и шайб вогнутых (30). Следите за тем, чтобы провода не попали в зазор между стойкой и рамой, в противном случае, возможно, их повреждение.



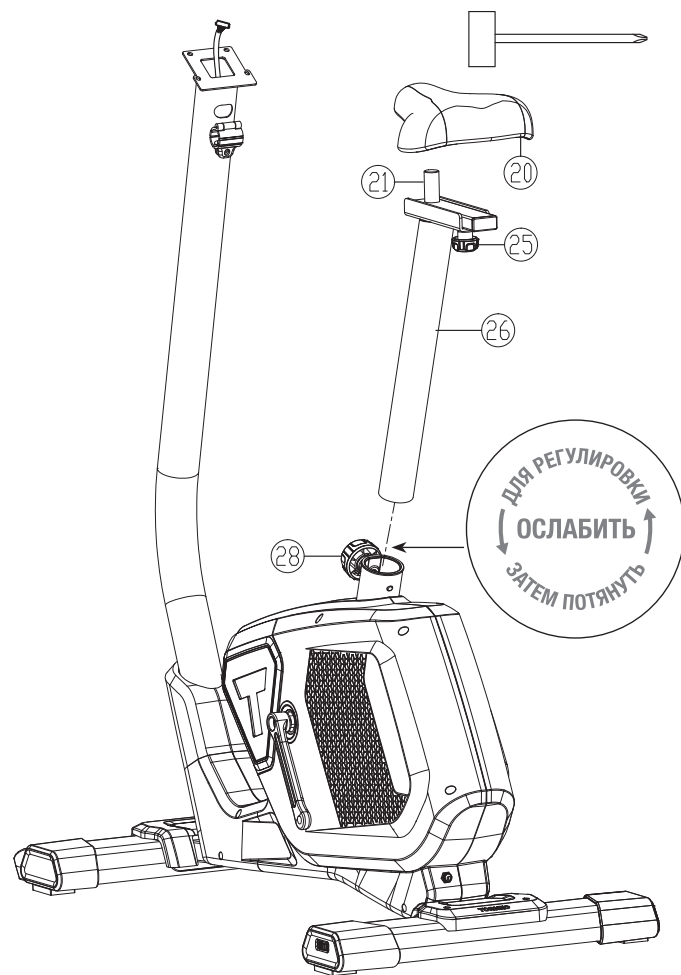
ШАГ 3

Присоедините сиденье (20) к его держателю (21) и закрепите соединение с помощью 2-х гаек на сидении. Прикрепите держатель к стойке сиденья (26) при помощи шайбы (24) и регулятора (25).

Ослабьте регулятор высоты седла (28) и потяните за его ручку. Вставьте стойку седла.

Отрегулируйте высоту седла и закрепите стойку седла, отпустив регулятор и немного закрутив его по часовой стрелке.

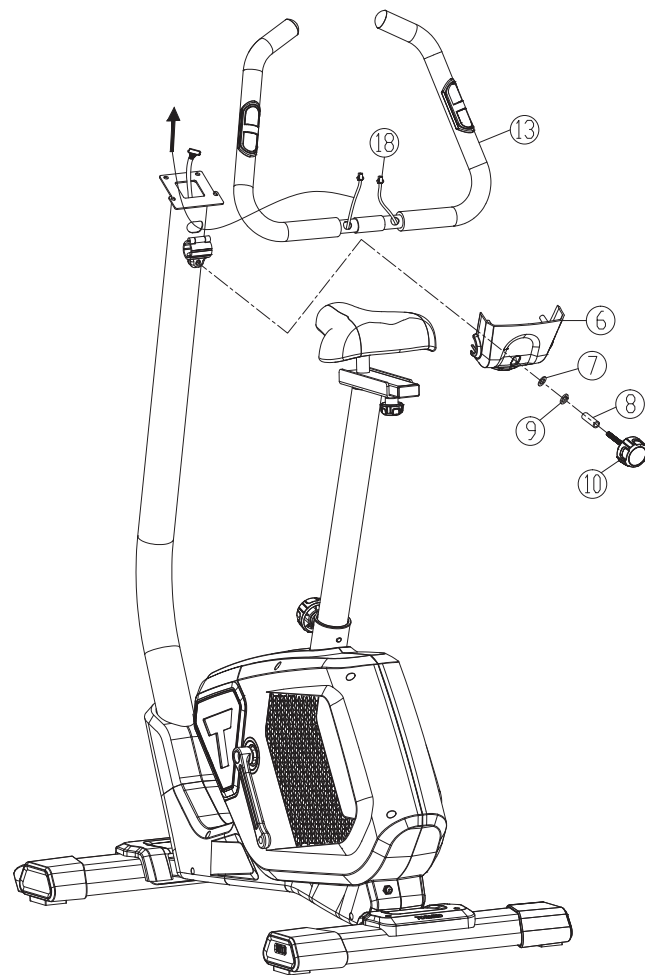
Впоследствии с помощью регулятора высоты сиденья (28) и регулятора положения сиденья по горизонтали (25) вы сможете по желанию устанавливать такое положение сиденья, которое будет максимально соответствовать наиболее комфортному для вас положению, режиму и стилю тренировок.



ШАГ 4

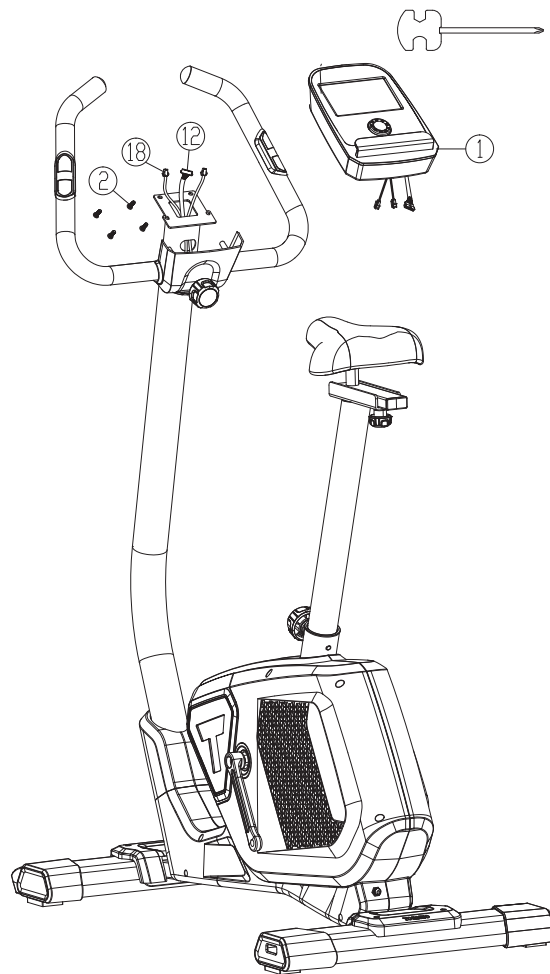
Проведите провода датчиков пульса (18) через соответствующее отверстие в передней стойке (см. рисунок).

Установите поручни (13) в зажим на передней стойке, закройте место соединения декоративным кожухом (6), установите желаемый наклон поручней и закрепите их с помощью плоской шайбы (7), шайбы пружинной (9), втулки (8) и фиксатора (10). Впоследствии с помощью фиксатора (10) вы сможете по желанию устанавливать такой наклон поручней, который позволит вам занять наиболее удобное положение для эффективной тренировки.



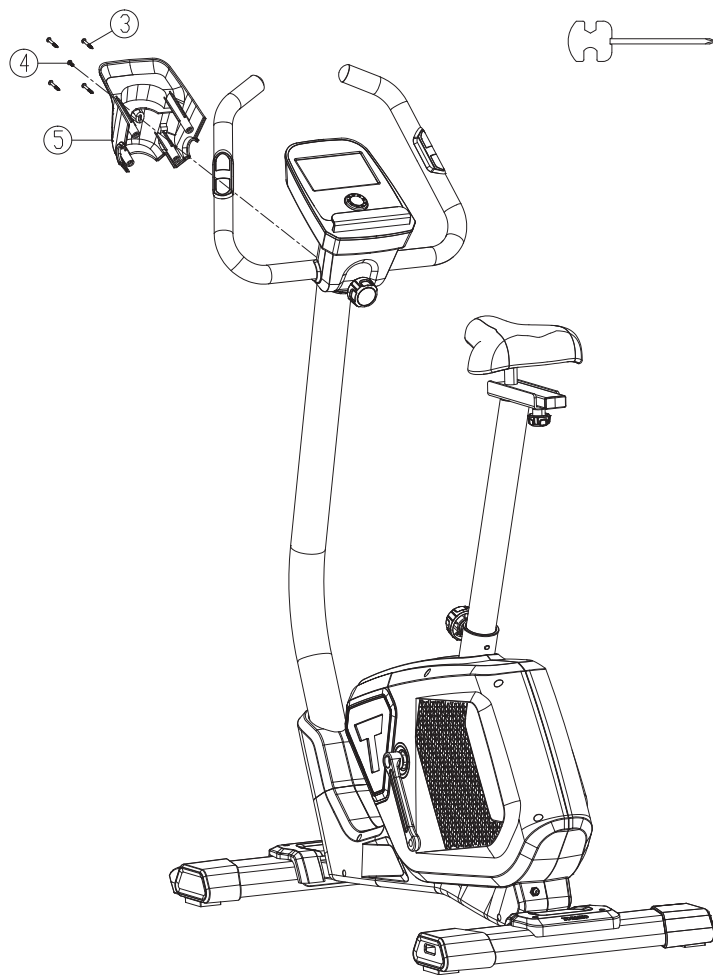
ШАГ 5

Установите тренировочный компьютер (1) на основание, как показано на рисунке. Подключите сигнальный провод (12) и провода датчиков пульса (18) к тренировочному компьютеру (1) и закрепите компьютер на стойке с помощью 4 винтов (2), предварительно выкрутив их из корпуса компьютера.



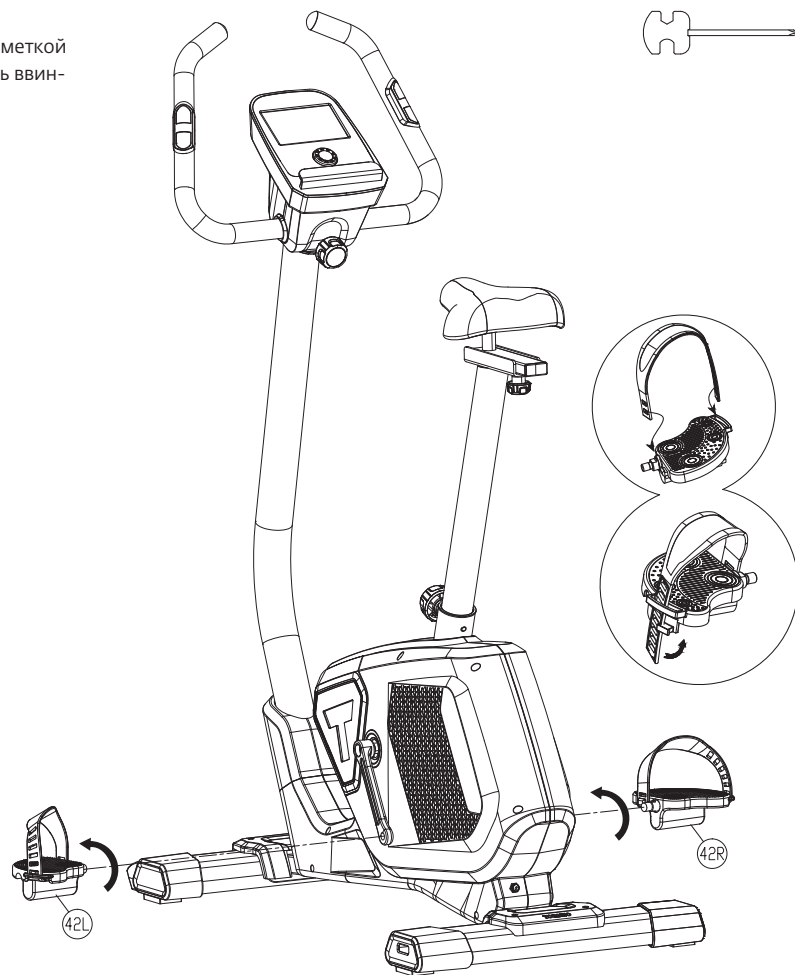
ШАГ 6

Установите декоративный кожух компьютера задний (5) на переднюю стойку и прикрепите его с помощью 4-х винтов ST3.9×50L (5) и винта M5×16 (4).



ШАГ 7

Прикрепите педали к шатунам, как показано на рисунке. Педаль с пометкой R поместите с правой стороны, а с пометкой L — с левой. Левую педаль ввинчивайте против часовой стрелки, а правую, напротив, по часовой.



ШАГ 8

Вставьте разъем адаптера в гнездо тренажера и подключите адаптер к электрической сети.

Предназначен для электрической сети: 220–240V 50Hz.

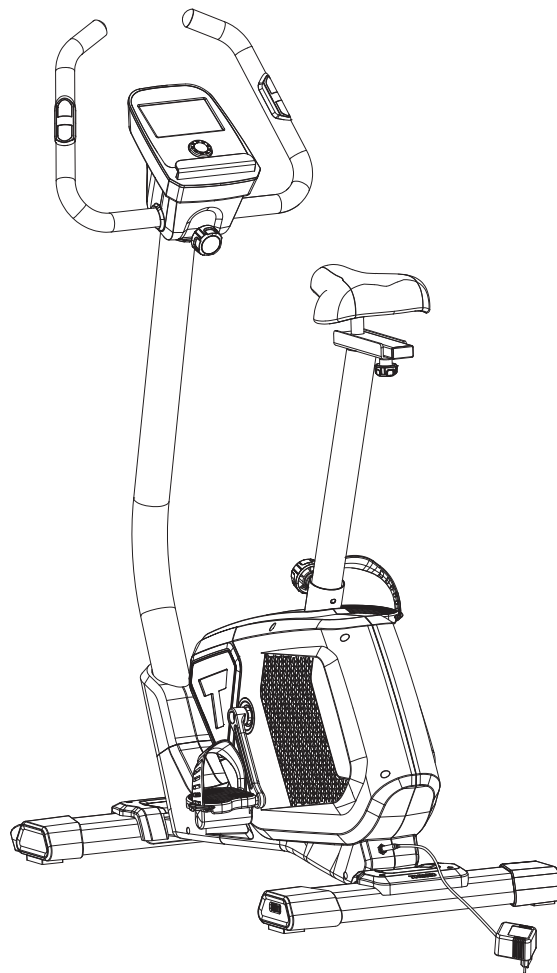
Ток на выходе: 6V — 500mA

Используйте только адаптер входящий в комплект поставки тренажера.

Сборка закончена!

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

Приступайте к тренировкам!

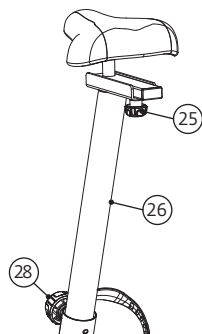


4. Эксплуатация тренажера

4.1 Регулировка положения сиденья

Очень важно отрегулировать высоту и положение сиденья надлежащим образом.

1. Поверните регулятор высоты сиденья (28) против часовой стрелки, чтобы его ослабить, затем потяните регулятор, чтобы вытянуть штырь из отверстия. Передвиньте стойку седла (26) в нужное положение по высоте (всего 11 положений). Отпустите рукоятку регулятора (28), удостоверившись в том, что штырь попал в одно из отверстий подседельной стойки (26), а затем затяните рукоятку регулятора (28).
2. Ослабьте регулятор положения сиденья по горизонтали (25) и передвиньте сиденье в наиболее удобное для вас положение. Затяните рукоятку регулятора (25).
3. Сядьте на седло и поместите ваши ступни на педали. Вы должны быть способны сделать полный оборот педалей без остановки ваших коленей или перемещения ваших бедер на седле. Сиденье расположено слишком низко, если вы сгибаете колени больше небольшого сгибания в самой нижней точке хода педалей. Сиденье расположено слишком высоко, если вам приходится полностью разгибать ваши колени в самой нижней точке хода педалей.

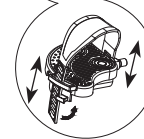
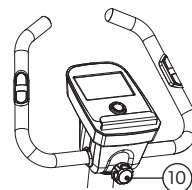


Осторожно!

1. Не пытайтесь отрегулировать высоту сиденья, когда вы находитесь на тренажере.
2. Всегда затягивайте регуляторы 28 и 25 после того, как вы поменяли положение сиденья.

4.2 Регулировка угла наклона поручней

Сидя на тренажере, ослабьте фиксатор (10), чтобы разблокировать поручни. Установите поручни в наиболее удобное для вас положение. Затяните фиксатор (10), чтобы зафиксировать поручни в выбранном положении.

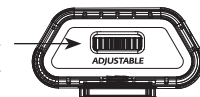


4.3 Регулировка ремешков педалей

Для вашего удобства, вы можете отрегулировать ремешки педалей по размеру стоп, что позволит вам комфортно вращать педали по их полной амплитуде, толкая педали в передней части круговой амплитуды и продолжая тянуть педали с помощью ремешков и в задней части круговой амплитуды. Для достижения наилучшего тренировочного эффекта рекомендуется вращать педали равномерно по всей круговой амплитуде их движения.

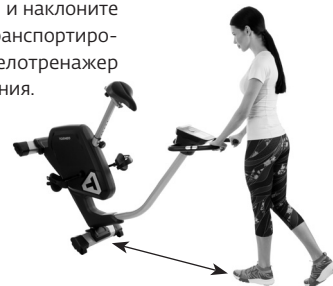
4.4 Стабилизация тренажера на полу

Используйте компенсаторы неровности пола, чтобы стабилизировать тренажер на неровной поверхности. Они расположены на краях задних стабилизаторов. Регуляторы нужно вращать вправо или влево.



4.5. Перемещение тренажера

Возьмитесь руками за поручни спереди и наклоните тренажер на себя, чтобы он встал на транспортировочные ролики. В таком положении велотренажер можно легко перемещать к месту хранения.



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 любой степени интенсивности. Однако велоэргометр подойдет и для целей реабилитации. Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на вашем здоровье. Начинаящим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

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

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

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

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

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

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

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

Для более точного и комфортного измерения пульса ваш тренажер оснащен системой беспроводного измерения пульса CardioLink. Для того, чтобы использовать эту систему, вам необходимо надеть нагрудный кардиодатчик (передатчик), работающий на частоте 4.5–5.5 кГц.

5.2 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 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.

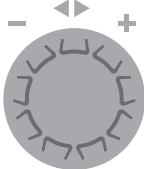
Эти же упражнения можно выполнять после работы в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс от работы и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

5.3 Описание тренировочного компьютера

Ваш тренажер оснащен приемником беспроводного сигнала пульса по технологии CardioLink. При использовании совместимого нагрудного пояса для измерения и передачи сигнала компьютер будет автоматически отображать частоту вашего пульса. Если компьютер будет одновременно получать сигнал и с сенсоров на поручнях, и с беспроводного датчика, предпочтение будет отдано контактными сенсорам.

Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером (консолью) с электронной регулировкой нагрузки, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.

Функции клавиш

	Контроллер (вращение вправо): • В режиме тренировки: увеличение нагрузки • В режиме установки: увеличение значений параметров тренировки (времени, дистанции, калорий, целевого пульса), возраста, выбор данных пользователя, переключение между пунктами меню выбора программ Контроллер (вращение влево): • В режиме тренировки: уменьшение нагрузки • В режиме установки: уменьшение значений параметров тренировки (времени, дистанции, калорий, целевого пульса), возраста, выбор данных пользователя, переключение между пунктами меню выбора программ Контроллер (нажатие): • В режиме установки: подтверждение текущего ввода данных и переход к установке значения следующего параметра.
--	--

РУЧНОЙ РЕЖИМ 	Вход в программу ручного ввода Это тренировка по целевому параметру – времени, дистанции, расходу калорий или пульсу. Регулировка нагрузки осуществляется вручную – вращением контроллера во время тренировки
ПАУЗА 	• Во время тренировки (краткое нажатие) – нажмите данную клавишу, чтобы ОСТАНОВИТЬ тренировку либо сделать ПАУЗУ во время тренировки. В левом верхнем углу дисплея появится надпись STOP и отсчет параметров тренировки остановится на достигнутых значениях. • В режиме ПАУЗЫ (краткое нажатие) – возобновление тренировки после ПАУЗЫ. Нажмите данную клавишу, чтобы возобновить тренировку. Отсчет параметров тренировки возобновится с достигнутых значений. • Длительное нажатие – сброс всех показателей и перезапуск тренировочного компьютера • В режиме установки параметров (краткое нажатие): возврат к установке значения предыдущего параметра
ПОЛЬЗ. ПРОГ. 	Выбор пользовательских программ – 4 программы (U1, U2, U3, U4). Возможность создавать свои индивидуальные программы тренировок.
ВСТР. ПРОГ. 	Выбор встроенных (предустановленных) программ. 12 программ с уже заданным профилем изменения нагрузки по времени, который отображается на дисплее.

ПУЛЬС. ПРОГ. 	Выбор пульсозависимых программ • Программа 55 % от максимального пульса. • Программа 75 % от максимального пульса. • Программа 95 % от максимального пульса. • Программа THR: Целевой пульс. Устанавливается пользователем. Расчет величины максимального пульса приведен в пункте 5.1.
ПРОГ. ВАТТ 	Выбор программы целевой мощности (WATT CONTROL) В данной программе вы можете установить нагрузку точно в ваттах в диапазоне 20 – 400 Вт (шаг – 5 Вт).
ТЕСТ 	Запуск функции фитнес-теста. С помощью этой клавиши вы можете запустить функцию измерения вашего пульса после тренировки, которая определит степень вашей физической подготовки по времени его возврата в нормальное состояние.
АНАЛИЗ 	Выбор функции Жироанализатора

Дисплей компьютера отображает значения следующих параметров:

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Индикация
TIME	Время тренировки, сек. Компьютер будет автоматически считать от 0:00 до 99:59 с интервалом в 1 сек. Вы можете также запрограммировать компьютер, чтобы он производил обратный отсчет от установленного времени при помощи контроллера. Если вы продолжите тренировку после того, как время достигнет 0:00, компьютер начнет подавать звуковой сигнал и перейдет в режим обычного отсчета времени.	0:00 > 99:59 99:00 > 0:00
RPM 	Темп, частота шагов (вращения педалей), оборотов/мин	0–199
SPEED	Условная скорость движения, км/ч	0,00–99,9
DISTANCE	Условная пройденная дистанция, км	0,00 > 99,90 99,90 > 0,00
WATT	Количество механической мощности, выделяемой при тренировке либо количество механической мощности, установленной в программе Ватт	0–999 20–400
CALORIES	Затраченная энергия (расход калорий), ккал	0 > 9995 9995 > 0
PULSE	Частота пульса, измеренная с помощью сенсорных датчиков, уд/мин (нужно обхватить ладонями датчики пульса)	40–220
	Уровни нагрузки	1–32

Значения информационных окон дисплея

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Индикация
STOP	Режим установки либо пауза в тренировке	
BMI	Индекс массы тела (Body Mass Index)	
FAT%	Содержание жировой ткани в процентах	
AGE	Возраст пользователя	
♀♂	Пол пользователя	
CM	Рост пользователя	
KG	Вес пользователя	
BMR	Уровень энергопотребления покоя (Basal Metabolism Rate)	

Что необходимо знать перед началом тренировок

Подключите питание

Вставьте вилку адаптера, подключенного к тренажеру, в электрическую розетку. Тренировочный компьютер издаст звуковой сигнал и включится дисплей. После этого, компьютер автоматически войдет в программу QUICK START (БЫСТРЫЙ СТАРТ).

Вы можете начать тренировку немедленно, просто начав вращать педали (параметры тренировки начнут отсчитываться от нуля) либо выбрать программу тренировки с помощью клавиш консоли.

Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки просто начните вращать педали тренажера, компьютер тренажера войдет в программу БЫСТРЫЙ СТАРТ и на бегущей строке дисплея отобразится подсказка ПРОГРАММА QUICK START. При этом параметры тренировки (время, дистанция, затраченная энергия) будут отсчитываться от нуля. Во время тренировки Вы можете регулировать уровень нагрузки, вращая контроллер -/+. Обхватите ладонями датчики пульса на поручнях либо используйте нагрудный кардиодатчик (см. пункт 5.1.), чтобы ваш пульс отображался на дисплее тренажера.

Пауза

Нажмите клавишу ПАУЗА для того, чтобы сделать перерыв во время тренировки. В левом верхнем углу дисплея появится надпись STOP, и отсчет параметров тренировки остановится на достигнутых значениях. Чтобы продолжить тренировку, нажмите клавишу ПАУЗА повторно. Отсчет параметров тренировки возобновится с достигнутых значений.

Программы тренировки

РУЧНОЙ РЕЖИМ – Программа ручного ввода: MANUAL

РУЧНОЙ РЕЖИМ – это тренировка по целевому параметру – времени, дистанции, расходу калорий или пульсу. Пользователь может тренироваться при любом установленном уровне нагрузки (регулировка нагрузки вращением контроллера во время тренировки) при установленном целевом времени, дистанции или расходе калорий.

Действия:

1. Нажмите клавишу РУЧНОЙ РЕЖИМ и на дисплее появится подсказка ПРОГРАММА MANUAL.
2. Вы можете начать вращать педали, чтобы сразу начать тренировку, при этом параметры будут отсчитываться с нуля. Либо вы можете установить параметры тренировки, для этого нажмите на контроллер.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное время.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
6. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное значение пульса.
7. Начните вращать педали тренажера. Отсчет параметров тренировки начнется от установленных значений. Во время тренировки вы можете регулировать уровень нагрузки, вращая контроллер. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и достигнутый параметр начнет мигать.

Примечание:

Вы можете установить какой-то один или несколько параметров тренировки, перечисленных выше, не обязательно устанавливать все параметры.

Примечание:

Для выхода из текущей программы тренировки, нажмите клавишу ПАУЗА, затем выберите нужную программу с помощью клавиш (см. Функции клавиш).

ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ: Steps (Шаги), Hill (Холм), Rolling (Циклическая нагрузка), Valley (Долина), Fat Burn (Сжигание жира), Ramp (Эстакада), Mountain (Горы), Intervals (Интервалы), Random (Случайный выбор), Plateau (Плато), Fartlek (Фартлек), Precipice (Обрыв)

Это программы с уже заданным профилем изменения нагрузки. Пользователи могут тренироваться при разных уровнях нагрузки на разных интервалах тренировки, отображаемых профилем на дисплее.

Пользователи могут настраивать нагрузку во время тренировки, вращая контроллер, при установленном целевом времени, расходе калорий, дистанции и целевом пульсе.

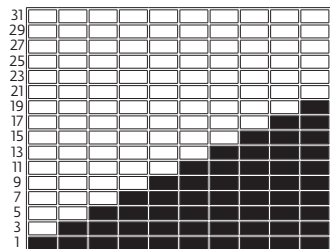
Действия:

1. Нажмите на клавишу ВСТР. ПРОГ. и выберите одну из встроенных программ, вращая контроллер. Для облегчения вашего выбора на дисплее будет отображаться название программы и профиль изменения ее нагрузки.
2. Нажмите на контроллер, чтобы войти в выбранную программу тренировки.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное время. Все встроенные программы поделены на 10 сегментов (столбцов), по умолчанию продолжительность каждого равна 1 минуте. Таким образом, в зависимости от установленного вами времени, время и нагрузка будут распределены на 10 сегментов.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
6. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный пульс.
7. Начните вращать педали, таким образом, начав тренировку. Вы можете менять уровень нагрузки во время тренировки, вращая контроллер. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы и достигнутый параметр начнет мигать.

Профили встроенных программ:

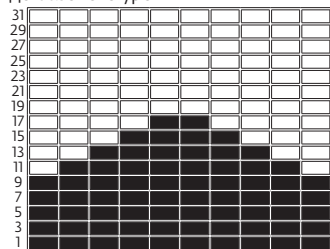
1. Steps/ Шаги

Плавное увеличение нагрузки по мере прохождения тренировки



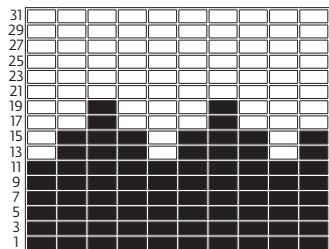
2. Hill/Холм

Увеличение нагрузки в середине тренировки с последующим снижением до базового уровня



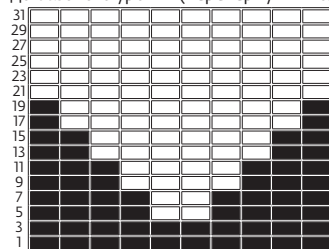
3. Rolling/Циклическая нагрузка

Чередование циклов возрастания/снижения нагрузки



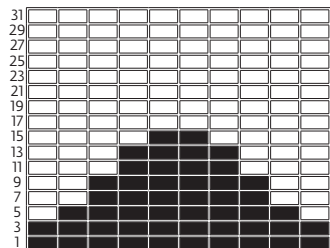
4. Valley/Долина

Снижение нагрузки в середине тренировки с последующим увеличением до базового уровня (перевернутый холм)



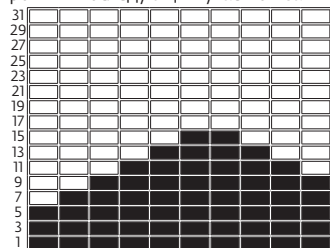
5. Fat Burn/Сжигание Жира

Тренировка с возрастающей интенсивностью и участками разминки/заминки



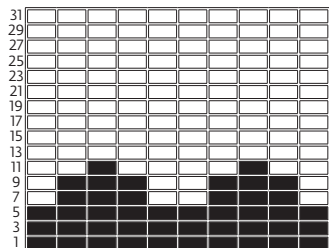
6. Ramp/Эстакада

Плавно возрастающая нагрузка (около 50%) с пиком в третьей четверти тренировки и последующим участком заминки



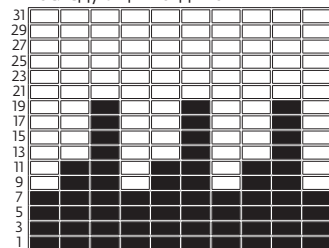
7. Mountain/Горы

Тренировка с двумя пиками интенсивности



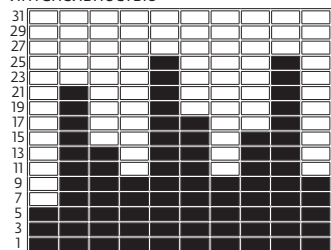
8. Intervals/Интервалы

Программа с повторением участков с возрастающей интенсивностью и последующим отдыхом



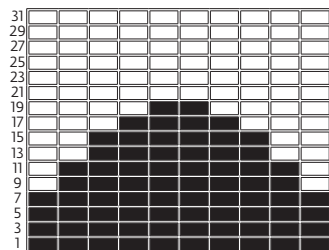
9. Random/Случайный Выбор

Программа со случайным чередованием участков с низкой и высокой интенсивностью



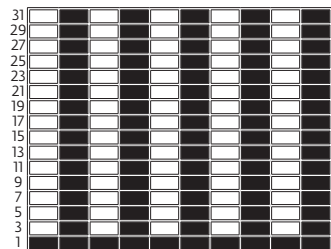
10. Plateau/Плато

Программа, имитирующая подъем на высокогорное плато и спуск с него



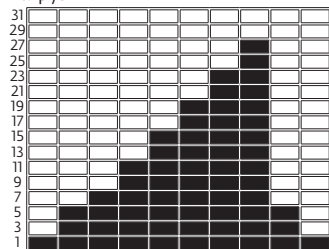
11. Fartlek/Фартлек¹

Чередование участков с резко изменяющейся нагрузкой



12. Precipice /Обрыв

Имитация длинного подъема в гору с последующим резким уменьшением нагрузки



¹ — Метод тренировки для циклических видов спорта, основанный на чередовании участков с максимальной и минимальной нагрузкой.

Программа целевой мощности (WATT CONTROL) – клавиша ПРОГ. БАТТ

Программа БАТТ - программа, позволяющая дозировать сопротивление тренажера (нагрузку) точно в ватт. Электромагнитная система вашего тренажера обеспечивает равномерное сопротивление, высокую плавность хода и наиболее плавное изменение нагрузки с минимальным шагом (20-400 Вт, шаг 5 Вт). Это позволяет дозировать нагрузку очень точно в зависимости от целей тренировки.

В этом режиме компьютер будет автоматически регулировать сопротивление в зависимости от скорости вращения педалей таким образом, чтобы затрачиваемая вами мощность оставалась на заданном уровне.

В результате, вычисленная компьютером мощность будет находиться в области целевого значения, установленного пользователем.

Действия:

1. Нажмите клавишу ПРОГ. БАТТ и на дисплее появится подсказка ПРОГРАММА WATT CONTROL.
2. Нажмите на контроллер, чтобы войти в программу тренировки.
3. WATT (МОЩНОСТЬ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую мощность тренировки, вращая контроллер в диапазоне 20–400 Вт с шагом 5 Вт. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную мощность.
4. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное время.
5. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
6. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
7. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный пульс.
8. Начните вращать педали, таким образом, начав тренировку. Вы можете менять сопротивление во время тренировки, вращая контроллер. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы и достигнутый параметр начнет мигать.

Примечание:

1. МОЩНОСТЬ = ВРАЩАЮЩИЙ МОМЕНТ (KGM)×ОБ/МИН×1.03
2. В данной программе расход мощности поддерживается на постоянном уровне. Это значит, что, если вы быстро вращаете педали, то уровень нагрузки уменьшится, а если медленно, то уровень нагрузки увеличится.

Пользовательские программы — клавиша ПОЛЬЗ. ПРОГ.

Программы U1, U2, U3, U4 — это пользовательские (персональные) программы тренировки. Пользователи устанавливают параметры тренировки в следующем порядке: профиль нагрузки в 10 столбцах, TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ), CALORIES (КАЛОРИИ) и PULSE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС). Параметры и профили нагрузки будут сохранены в памяти после установки. Пользователи также могут менять во время тренировки текущую нагрузку, вращая контроллер, это не приведет к изменению профиля нагрузки, сохраненного в памяти. Компьютер тренажера позволит сохранить в памяти 4 пользовательских программы: U1, U2, U3, U4. Впоследствии вы сможете вносить изменения в уже сохраненные пользовательские программы по вашему желанию.

Действия:

1. Нажмите клавишу ПОЛЬЗ. ПРОГ. и на дисплее появится подсказка ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА.
2. Выберите одну из пользовательских программ U1, U2, U3, U4, вращая контроллер нажмите на контроллер, чтобы войти в выбранную программу.
3. Столбец 1 мигает на дисплее, и вы можете создать свой персональный профиль нагрузки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить уровень нагрузки в первом столбце профиля тренировки и перейти к установке уровня нагрузки в следующем столбце. Уровень по умолчанию — 1.
4. Столбец 2 мигает на дисплее, и вы можете выбрать нагрузку во втором столбце профиля тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить нагрузку во втором столбце профиля тренировки.
5. Повторяйте пункты 3 и 4 для остальных столбцов до завершения создания персонального профиля тренировки. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить созданный профиль тренировки.
6. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное время.

7. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
8. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
9. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный пульс.
10. Начните вращать педали, таким образом, начав тренировку. Вы можете менять сопротивление во время тренировки, вращая контроллер. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы и достигнутый параметр начнет мигать.

Примечание:

Уровни нагрузки в 10 столбцах будут сохранены в памяти компьютера для будущих тренировок. Впоследствии вам нужно будет только выбрать ранее созданную программу, чтобы начать тренировку в ней.

Пульсозависимые программы (HRC) — клавиша ПУЛЬС. ПРОГ.

Для тренировки в пульсозависимых программах, вам потребуется совместимый нагрудный пояс (кардиодатчик) для измерения и передачи сигнала пульса по технологии CardioliNK (см. пункт 5.1) либо вам придется держать ваши ладони на датчиках пульса в течение всей тренировки. Использование нагрудного кардиодатчика обеспечит комфортный контроль над уровнем пульса и интенсивностью тренировки при помощи встроенных пульсозависимых программ. При этом вам не нужно держать руки на датчиках пульса, имея большую свободу движения, так как сигнал вашего пульса будет поступать с нагрудного кардиодатчика и автоматически отображаться на консоли тренажера. Программы H.R.C. 55%, 75%, 95% — это пульсозависимые программы, а программа THR - это программа по установленному целевому пульсу.

- Программа 55 % от максимального пульса.
Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 55 \%$
- Программа 75 % от максимального пульса.
Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 75 \%$
- Программа 95 % от максимального пульса.
Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 95 \%$
- Программа THR: Целевой пульс. Устанавливается пользователем.

При тренировке в данных программах компьютер будет автоматически регулировать уровень нагрузки таким образом, чтобы пульс соответствовал заданному уровню. Каждые 10 секунд компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку.

Действия:

1. Нажмите клавишу ПУЛЬС. ПРОГ. и на дисплее появится подсказка ПРОГРАММА HRC. В меню выбора программ, вращая контроллер, выберите H.R.C., затем одну из пульсозависимых программ 55%, 75%, 90%, Tag.
2. Выберите одну из пользовательских программ THR, 55%, 75%, 95%, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы войти в выбранную программу.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное время.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
6. PULSE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить ваш целевой пульс, вращая контроллер. Для начала не рекомендуется устанавливать значение вашего целевого пульса более 70% от максимального возрастного пульса: $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 70\%$.

Если перед использованием данной программы, вы пользовались функцией ЖИРОАНАЛИЗАТОР (клавиша — АНАЛИЗ), то целевой пульс будет автоматически рассчитан в зависимости от возраста пользователя, который вы ввели при использовании функции ЖИРОАНАЛИЗАТОР и пульсозависимой программы, которую вы выбрали (формулы приведены выше). Например, если вы выбрали пульсозависимую программу 75% и ввели возраст 40 лет, то целевой пульс будет рассчитан по формуле: $(220 - 40) \times 75\% = 135$ уд/мин.

Если вы выбрали пульсозависимую программу THR, то вам нужно будет установить ваш целевой пульс вручную, вращая контроллер.

Фитнес-тест

Данную функцию можно применять после любой программы либо, а лучше перед началом заключительного этапа программы «заминка». Фитнес оценка рассчитывается как разница между начальным и конечным значением пульса

за одну минуту. Чем быстрее восстанавливается до нормального значения после нагрузки, тем лучше. Улучшение этой оценки при регулярных тренировках является показателем улучшения физической формы.

Перед началом этапа тренировки «заминка», держитесь руками за сенсоры пульса на рукоятках и нажмите на клавишу ТЕСТ. Отсчет всех параметров, кроме «ВРЕМЕНИ», остановится. Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60–00:59 – до 00:00. После достижения 00:00, компьютер покажет вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1 до F6.

F1 означает ВЫДАЮЩИЙСЯ результат

F2 означает ПРЕВОСХОДНЫЙ результат

F3 означает ХОРОШИЙ результат

F4 означает УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ результат

F5 означает результат НИЖЕ СРЕДНЕГО

F6 означает ПЛОХОЙ результат.

После вывода фитнес-оценки нужно нажать клавишу ТЕСТ еще раз для возврата в обычный режим отображения параметров.

Примечание:

Если сигнал пульса отсутствует, компьютер покажет "P" в окне PULSE. Если компьютер показывает "E" в окне сообщений, повторно нажмите клавишу ТЕСТ и удостоверьтесь, что ваши руки плотно обхватывают сенсоры на рукоятках или нагрудный кардиодатчик (нагрудный пояс для измерения пульса по технологии CardioLink) правильно закреплен на груди.

Жиροанализатор – клавиша АНАЛИЗ

Это специальная программа, предназначенная для вычисления процентного содержания жировой ткани в организме (FAT %) пользователей. Полученные данные можно соотнести с одним из трех типов тела. Принадлежность к тому или иному типу определяется на основе содержания жировой ткани в организме.

Тип 1: Жировая ткань% > 27

Тип 2: $27 \geq \text{Жировая ткань}\% \geq 20$

Тип 3: Жировая ткань % < 20

После определения ваших данных, на дисплее компьютера отобразятся следующие параметры:

FAT % (содержание жировой ткани в процентах), BMI (см. ниже) и BMR (см. ниже).

BMI (Body Mass Index, Индекс массы тела): Основан на данных роста и веса пользователя, подходит как для мужчин, так и для женщин. Эта величина

позволяет оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение).

BMR (Basal Metabolism Rate, Уровень энергопотребления покоя): Этот параметр показывает количество энергии, необходимой вашему организму. Эти данные не имеют ничего общего с физической нагрузкой, они лишь указывают на необходимое количество энергии в день, нужное вашему организму нормального функционирования. Измеряется в состоянии покоя при комнатной температуре.

Использование функции Жироанализатор:

1. Нажмите на клавишу АНАЛИЗ.
2. Нажмите клавишу РЕЖИМ, для входа в режим установки параметров программы.
3. На дисплее появится подсказка: «УСТАНОВИТЕ ВОЗРАСТ». AGE (ВОЗРАСТ) мигает на дисплее, и вы можете установить свой возраст, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный возраст. Возраст, заданный по умолчанию — 20 лет.
4. На дисплее появится сообщение: «УСТАНОВИТЕ ПОЛ». Обозначение пола мигает на дисплее, и вы можете выбрать пол, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный пол. Пол по умолчанию – мужчина.
5. На дисплее появится сообщение: «УСТАНОВИТЕ ВЕС». WEIGHT (ВЕС) мигает на дисплее, и вы можете установить свой вес, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный вес. Вес, заданный по умолчанию – 75 кг.
6. На дисплее появится сообщение: «УСТАНОВИТЕ РОСТ». HEIGHT (РОСТ) мигает на дисплее, и вы можете установить свой рост, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный рост. Рост, заданный по умолчанию – 175 см.
7. На дисплее появится сообщение: «ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА СЕНСОРЫ ПУЛЬСА». Для запуска функции нажмите клавишу РЕЖИМ и обхватите ладонями сенсоры пульса на рукоятках. В случае появления на дисплее компьютера значка «Егг» (ошибка), убедитесь в том, что ваши ладони плотно обхватывают датчики пульса на рукоятках. Затем нажмите клавишу РЕЖИМ снова.
8. После определения ваших данных, на дисплее компьютера отобразятся следующие параметры: FAT % (содержание жировой ткани в процентах), BMI (индекс массы тела) и BMR (уровень энергопотребления покоя).

Режим ожидания

С целью экономии электроэнергии, компьютер автоматически перейдет в режим ожидания через 4 минуты после окончания тренировки, если компьютер не получает сигнал от датчика скорости и отсутствует нажатие клавиш. В режиме ожидания дисплей выключится и будет отображать температуру в помещении и время с момента его подключения к электросети. Для того, чтобы вывести компьютер из режима ожидания, начните вращать педали или нажмите любую клавишу.

Возобновление тренировки

В случае временного прерывания тренировки (паузы), возможно, ее последующее возобновление. При этом отчет параметров начнется не сначала, а от уже достигнутых ранее значений. Используйте клавишу ПАУЗА.

Датчики пульса

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

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

Меры предосторожности

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

Технические характеристики адаптера

Предназначен для электрической сети: 220–240V 50Hz. Ток на выходе: 30V, 2A. Используйте только адаптер входящий в комплект поставки тренажера либо аналогичный.

5.4 Использование системы беспроводного измерения пульса



Внимание:

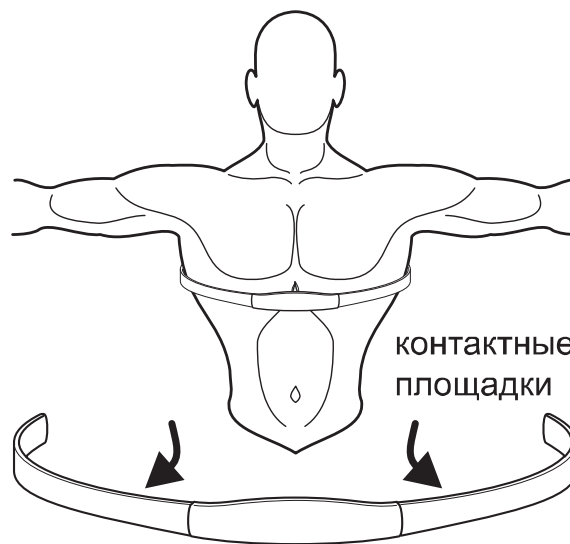
Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик (работающий на частоте 4.5–5.5 кГц) не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести в качестве опции.

Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажером.

Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприемники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между передатчиком и приемником. Рекомендуем вам располагать тренажер таким образом, чтобы устранить из зоны приема (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкасаться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик 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 или полному отсутствию такового. 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 передатчика:

1. закрепите один конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
2. наденьте передатчик на торс, как показано на рисунке;
3. закрепите второй конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
4. через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

5.5 Подключение мобильных устройств для использования приложения Kinomap

Данный тренажер поддерживает соединение по Bluetooth с планшетами и смартфонами и позволяет тренироваться с помощью приложения Kinomap с версией на русском языке. Поддерживается интерактивный режим работы (INTERACTIVE). Вы сможете не только отслеживать свои показатели во время тренировки. Тренажер будет автоматически изменять нагрузку в зависимости от того, на сколько в процентах изменяется нагрузка на транслирующемся видео. Таким образом, нагрузка будет уменьшаться, например, при спуске с горы и увеличиваться при подъеме или на нетвердых типах поверхностей (песок, гравий и т.д.).

Внимание:



- Ваш телефон должен быть оснащен Bluetooth версии 4.0 или более поздней, также называемой Bluetooth Low Energy
- Соединение со смартфоном или планшетом можно создать, только когда тренажер 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 свое мобильное устройство к сети Интернет по Wi-Fi. Это повысит стабильность передачи данных и уберет Вас от лишних расходов.

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 учетную запись. Задайте необходимые параметры (пол, возраст, вид активности, уровень подготовки и т.д.) во вкладке Профиль -> Настройки.

3. Подключите тренажер к розетке и включите его при помощи тумблера, если он предусмотрен конструкцией.

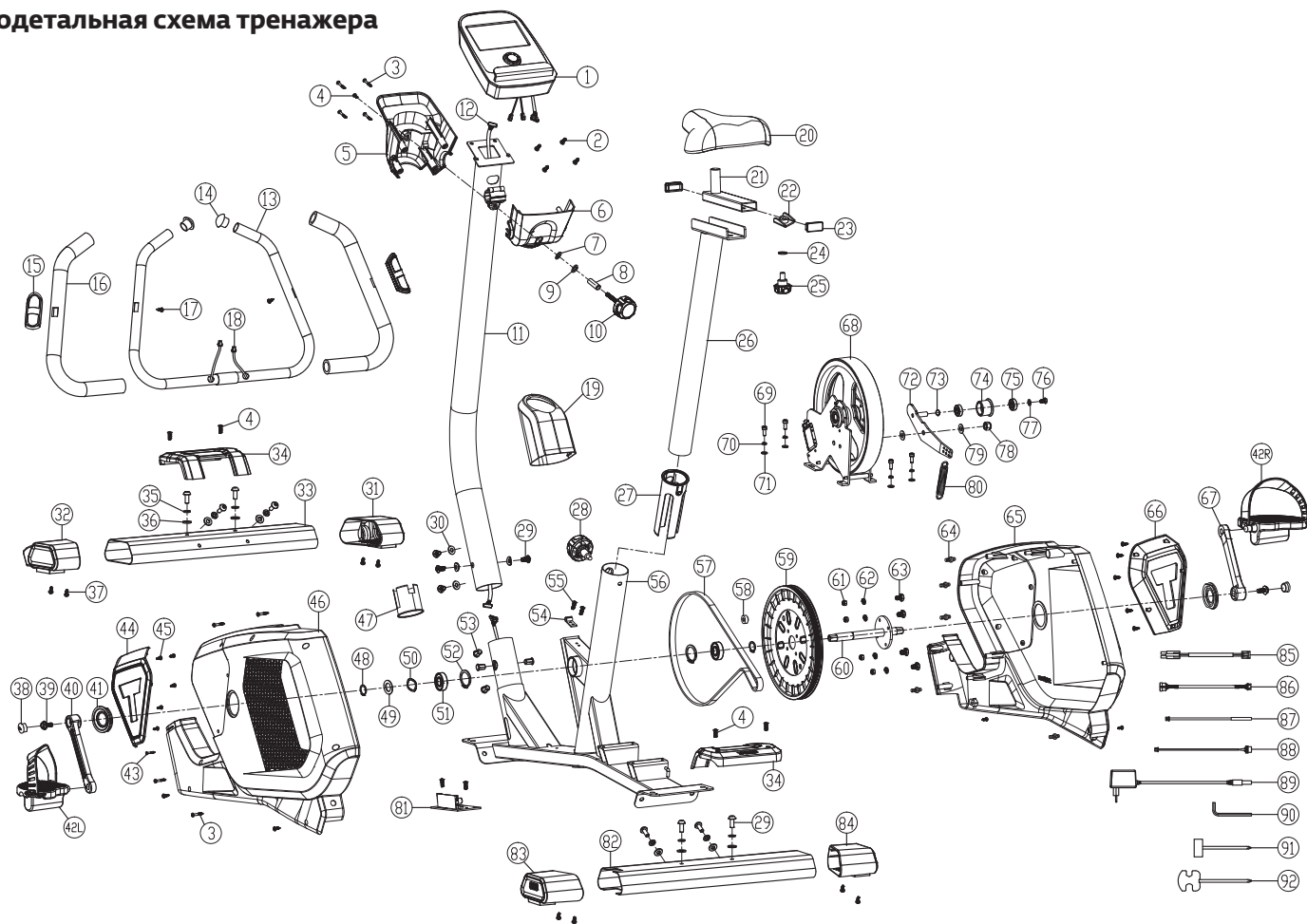
Не начинайте тренировку. Для того, чтобы соединить тренажер с приложением, тренажер должен находиться в режиме ожидания.

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 и выберите модель Вашего кардиотренажера.
 - После этого на экране отобразится список устройств, готовых к подключению по Bluetooth. Вам необходимо выбрать нужное устройство из списка. Имя тренажера состоит из набора букв и цифр вида "EW-BK-3091" или "EW-EP-0236" и т.п. Набор букв и цифр уникален для каждого конкретного экземпляра тренажера.
 - После выбора тренажера из списка приложение осуществит попытку соединения с ним.
 - Синхронизация займет несколько секунд. В случае успешного соединения консоль тренажера выключится, издав звук выключения, и включится снова через несколько секунд.
 - В случае, если тренажер не соединился с приложением, попробуйте повторить соединение, предварительно отключив тренажер от питания и снова включив его в сеть.
 - При последующем использовании тренажер будет соединяться с приложением автоматически.
 - В некоторых случаях может потребоваться осуществить подключение вручную.
5. Выберите подходящую Вам тренировку в приложении и запустите ее. Поместите Ваш смартфон или планшет на специальный держатель на консоли. Следуйте указаниям на экране мобильного устройства или консоли.

В приложении Kinomap Вы найдете 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

6. Подетальная схема тренажера



7. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
1	Консоль	1
2	Винт М5×10L	4
3	Винт ST3.9×50L	5
4	Винт М5×16L	5
5	Декоративный кожух компьютера (задн.)	1
6	Декоративный кожух компьютера (передн.)	1
7	Шайба плоская Ø8×Ø14×2Т	1
8	Втулка Ø8×Ø12×30L	1
9	Шайба пружинная Ø8.5×Ø13.5×2.5Т	1
10	Фиксатор поручней	1
11	Стойка передняя	1
12	Сигнальный провод (верхняя часть)	1
13	Поручни	1
14	Заглушка поручней	2
15	Датчик пульса	2
16	Оплетка поручней	2
17	Винт ST3.5×20L	2
18	Провод датчика пульса	2
19	Кожух стойки передней	1
20	Сиденье	1
21	Держатель сиденья (слайдер)	1
22	Винт	1
23	Заглушка слайдера	2
24	Шайба плоская Ø12×Ø25×2Т	1
25	Регулятор положения сиденья по горизонтали	1
26	Стойка сиденья	1
27	Уплотнитель стойки сиденья	1
28	Регулятор высоты сиденья	1
29	Винт М8	12

№	Название	Кол-во, шт.
30	Шайба плоская Ø8×Ø19×2Т	4
31	Опора стабилизатора переднего (R)	1
32	Опора стабилизатора переднего (L)	1
33	Стабилизатор передний	1
34	Кожух стабилизатора	2
35	Шайба пружинная Ø8.5×Ø13.5×2.5Т	8
36	Шайба плоская Ø8×Ø19×2Т	8
37	Винт 3/16"×3/4"	12
38	Заглушка шатуна	2
39	Винт М8×P1.0×20L	2
40	Шатун (L)	1
41	Кожух шатуна	2
42L	Педаля (L)	1
42R	Педаля (R)	1
43	Винт ST2.9×20L	1
44	Вставка в кожух (L)	1
45	Винт ST2.9×8L	10
46	Кожух основной (L)	1
47	Уплотнитель стойки передней	1
48	Шайба гровер Ø17	1
49	Шайба плоская Ø17.5×Ø25×0.3Т	1
50	Шайба волнистая Ø17.5×Ø25×0.3Т	1
51	Подшипник 6203 2RS	2
52	Шайба гровер Ø40	2
53	Колпачковая гайка	4
54	Фиксатор сенсора	1
55	Винт М5×12L	3
56	Рама основная	1
57	Ремень приводной	1
58	Магнит	1

№	Название	Кол-во, шт.
59	Приводное колесо	1
60	Ось	1
61	Гайка стопорная М6	4
62	Шайба пружинная Ø6.1х1.6Т	4
63	Винт М6хР1.0х16L	4
64	Штифт	5
65	Кожух основной (R)	1
66	Вставка в кожух (R)	1
67	Шатун (R)	1
68	Механизм нагружения	1
69	Винт М6х16L	4
70	Шайба пружинная Ø6.1х1.6Т	4
71	Шайба плоская Ø6.5хØ16х2Т	4
72	Кронштейн натяжителя	1
73	Шайба волнистая Ø10.2хØ13х0.3Т	1
74	Ролик натяжителя	1
75	Подшипник 6000 2ZZ	2
76	Винт М6х10L	1
77	Шайба плоская Ø6.5хØ13х2Т	1
78	Гайка стопорная М10	1
79	Шайба плоская Ø10хØ30х2Т	1
80	Пружина натяжителя	1
81	Контроллер	1
82	Стабилизатор задний	1
83	Опора стабилизатора заднего (L)	1
84	Опора стабилизатора заднего (R)	1
85	Провод механизма нагрузки	1
86	Сигнальный провод (нижняя часть)	1
87	Провод сенсора	1
88	Кабель питания	1

№	Название	Кол-во, шт.
89	Адаптер	1
90	Ключ шестигранник	1
91	Ключ-отвертка 13.14	1
92	Ключ-отвёртка 13.15	1

8. Технические характеристики

Система нагружения	Электромагнитная (эргометр)
Масса маховика (прим.)	5,5 кг
Регулировка нагрузки	Электронная в диапазоне 20–400 Вт, шаг 5 Вт
Нагрузка	20–400 Вт, шаг 5 Вт (76 уровней в программе Ватт) 32 уровня в обычных программах
Измерение пульса	Датчики на поручнях Встроенный кардиоприёмник Cadiolink
Нагрудный кардиодатчик	Опция
Питание тренажера	Сеть: 220В (через адаптер, ток на выходе: 30V, 2A)
Размеры (дл. x шир. x выс.)	103×53×136 см
Вес	34 кг
Максимальный вес пользователя	150 кг
Ростовка	130–200 см
Тренировочный компьютер	Цветной LCD монитор с подсветкой Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, уровень нагрузки, скорость вращения педалей (темп), расход энергии, графический дисплей, пульс, контроль за верхним пределом пульса, целевые тренировки (обратный отсчет), температура в помещении Шайба-регулятор (контроллер) на консоли, значительно облегчающий управление Клавиши консоли с эргономичным рельефом

Программы	23 программы тренировки, в т.ч. 4 пульсозависимых и 4 пользовательских
Дополнительные функции	Фитнес-тест, Жироанализатор, температура в помещении
Конструкция	Эргономичная форма корпуса (EASY ACCESS) Регулировка сиденья по вертикали, горизонтали и наклону Регулируемый наклон поручней Эргономичное сиденье повышенной комфортности Регулируемые ремешки педалей Самобалансирующие педали позволяют легко попасть ногами в ремешки Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола на опорах по бокам Держатель для мобильных устройств на консоли Велосипедное крепление сиденья
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

CARDIO LINK

Беспроводное измерение пульса во время тренировки

Технология приема-передачи беспроводного сигнала пульса.

EASY ACCESS

Эргономичная конструкция

Продуманная конструкция корпуса позволяет сесть на тренажер, не перекидывая ногу слишком высоко.

SMART START

Быстрое начало пробежки и продолжение в заданном темпе после паузы

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

ERGO MOVE

Гибкая настройка под пользователя, обеспечивающая исключительный комфорт

Встроенные рукоятки, эргономичные особенности формы. Изменение высоты под рост, длину рук, полноту и длину стопы.

EXA MOTION

Малошумность и плавность

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

EVER PROOF

Усиленная прочная конструкция

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий жизненный срок службы тренажера.

INSTA RUN

Легкое и быстрое управление тренировкой

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

STABILITA

Устойчивость тренажера

Технология выравнивания для установки на недостаточно ровной поверхности.

ENERGY EFFICIENT

Энергосбережение

Технология автовыключения либо перехода в режим ожидания после использования с целью экономии электроэнергии.

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

[illegible]

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: B-710BL Favourit Ergo.

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.



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.