

Живи в стиле фитнес!

TORNEO

ВЕЛОТРЕНАЖЕР
МАГНИТНЫЙ

МОДЕЛЬ

B-351

OPTIMO

РУКОВОДСТВО
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
И СБОРКЕ

**Рекомендации
по питанию**



Мускулатура ног
и ягодиц



Подвижность
суставов ног

STABILITA

EVER PROOF

EXA MOTION

ГАРАНТИЯ
НА РАМУ
WARRANTY

ЛЕТ
5
YEARS



WWW.TORNEO.RU

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

ТЕХНОЛОГИЯ	ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ
INSTA FOLD	СУПЕРКОМПАКТНОЕ СКЛАДЫВАНИЕ Технология для экономии места в квартире.
DRY GRIP	СУХОСТЬ И КОМФОРТ ДАЖЕ ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ Технология использования впитывающих, влагоотводящих и быстросохнущих материалов.
READY TO FIT	ТРЕНАЖЕР ГОТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ Технология производства продукта, готового к применению, или с минимально простой сборкой/установкой.
EVER PROOF	УСИЛЕННАЯ ПРОЧНАЯ КОНСТРУКЦИЯ Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий жизненный срок тренажера.
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.
ELASBOARD SHOCK MULTIFLEX SHOCK AIR SHOCK	СМЯГЧЕНИЕ УДАРНОЙ НАГРУЗКИ НА СУСТАВЫ Технологии амортизации беговой поверхности и виброразвязки ударной нагрузки от пола (шума) при эксплуатации пользователем. (ELASBOARD SHOCK , AIR SHOCK - с постоянной жесткостью) (MULTIFLEX SHOCK - с изменяемой жесткостью)
SMART START	БЫСТРОЕ НАЧАЛО ПРОБЕЖКИ И ПРОДОЛЖЕНИЕ В ЗАДАННОМ ТЕМПЕ ПОСЛЕ ПАУЗЫ Технология быстрого старта с заданием скорости и наклона, сохранение параметров при паузе.
T- UNIC	УНИКАЛЬНАЯ РАЗРАБОТКА TORNEO Уникальная разработка TORNEO.
TAKE 'N' CARRY	РЕШЕНИЕ В ОДНОЙ КОРОБКЕ: ВЗЯЛ И ПОНЕС Технология производства крупногабаритного тренажера, упакованного в одну коробку, которую можно нести в руках.
INSTA RUN	ЛЕГКОЕ И БЫСТРОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ Быстрый выбор скорости тренажера и угла наклона беговой поверхности (кнопки выбора 2,4,6 и т.д., бесступенчатые ползунки).
STABILITA	УСТОЙЧИВОСТЬ ТРЕНАЖЕРА. Технология выравнивания для установки на недостаточно ровной поверхности.
ERGO PAD	КОНСТРУКЦИЯ И МАТЕРИАЛЫ СИДЕНИЙ/СПИНОК ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО КОМФОРТА ТРЕНИРОВОК Технология толщины и упругости сидел и подушек, обеспечивающая превосходную эргономичность.
ERGO MOVE	 ГИБКАЯ НАСТРОЙКА ПОД ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОМФОРТ Встроенные рукоятки, эргономичные особенности формы. Изменение угла наклона, высоты под рост, длину рук, полноту и длину стопы.
CARDIO LINK	БЕСПРОВОДНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ Технология приема-передачи беспроводного сигнала пульса.
ENERGY EFFICIENT	ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ Технология автовыключения либо перехода в режим ожидания после использования с целью экономии электроэнергии.
SOFT FALL	ПЛАВНОЕ РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕЗ РИСКА ПАДЕНИЯ Технология оснащения системой газовых амортизаторов обеспечивающих плавное опускание беговых поверхностей дорожек и т.д.

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Велотренажер TORNEO Optimo сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что Вам понравится заниматься спортом с Торнео!



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

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА.....	3
2	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.....	4
3	СБОРКА ТРЕНАЖЕРА	7
4	ТРЕНИРОВКА.....	15
5	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	20
6	ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.....	21
7	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	23

1 ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА



Внимание:

Приобретенный Вами тренажер является технически сложным 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 велотренажера.

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 нее посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 3 месяца.
12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу.
13. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
14. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.

Правила эксплуатации электрических тренажеров

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

2 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

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

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам.

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

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрасти. Не бойтесь выпить 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 придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше – зеленый чай.

Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

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

Калорийность и калории

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

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

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

2.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ¹

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

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

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.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	<ul style="list-style-type: none"> • 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)	<ul style="list-style-type: none"> • приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	<ul style="list-style-type: none"> • сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	<ul style="list-style-type: none"> • свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	<ul style="list-style-type: none"> • нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> • растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

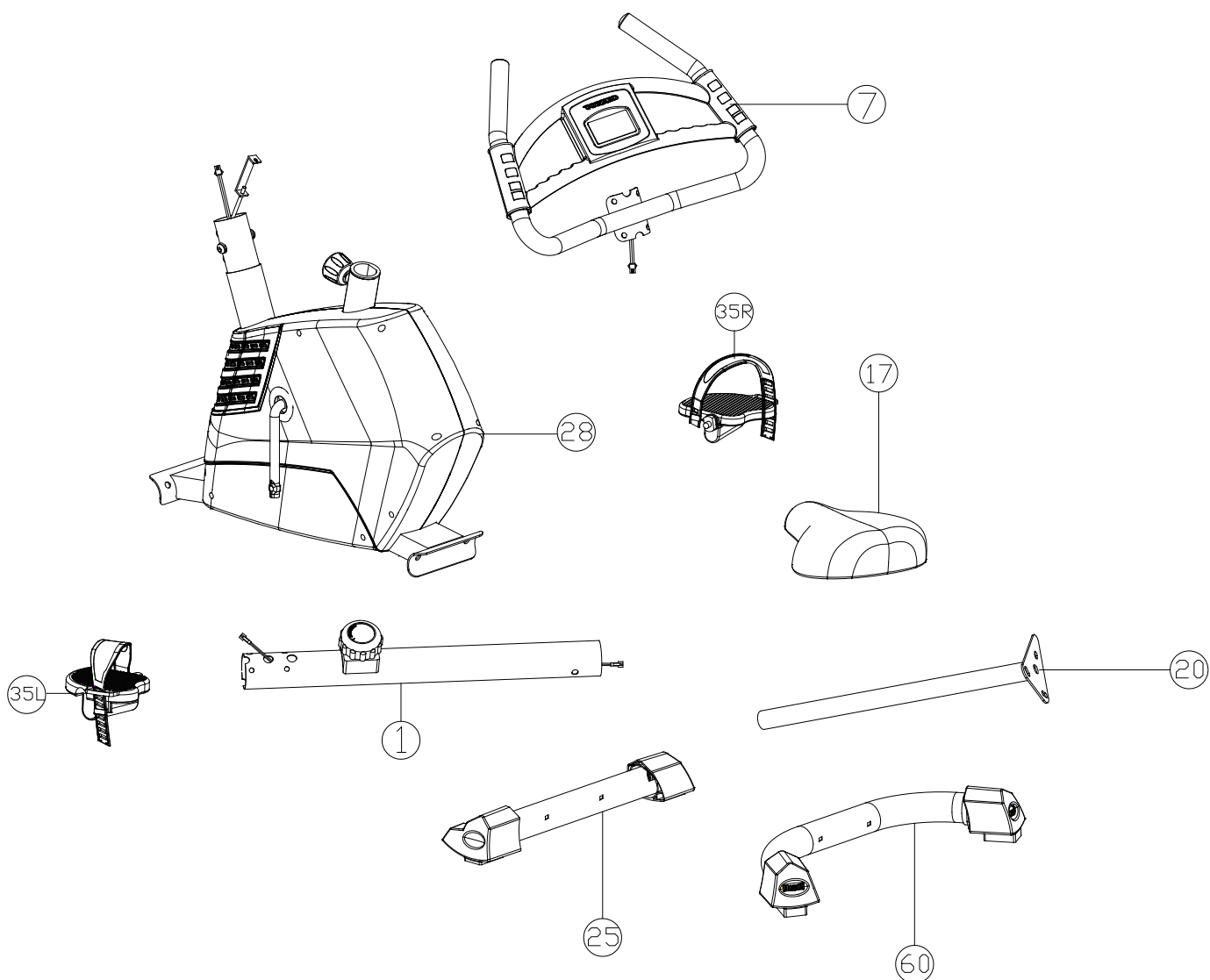
² - для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200 – 250 гр;

- обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Различные жиры – необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

3 СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

3.1 Проверка комплектности тренажера

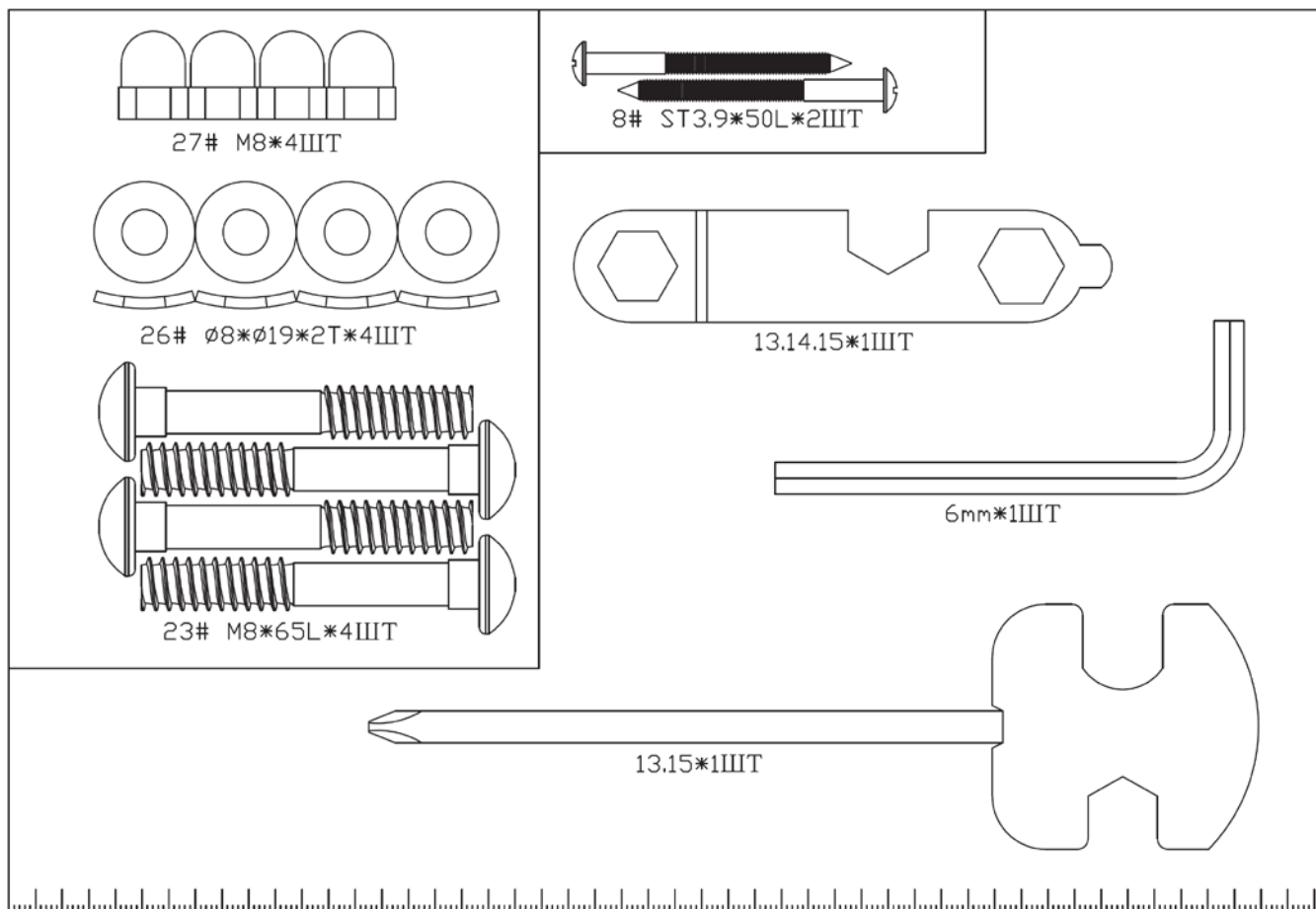
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем Вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера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



№	Наименование	Кол-во
1	Передняя стойка	1
17	Седло	1
25	Стабилизатор передний	1
35	Педаль (L/R)	1/1

№	Наименование	Кол-во
7	Поручни с тренировочным компьютером	1
20	Подседельная стойка	1
28	Основная рама	1
60	Стабилизатор задний	1

3.2 Используемые крепежные изделия и инструменты:

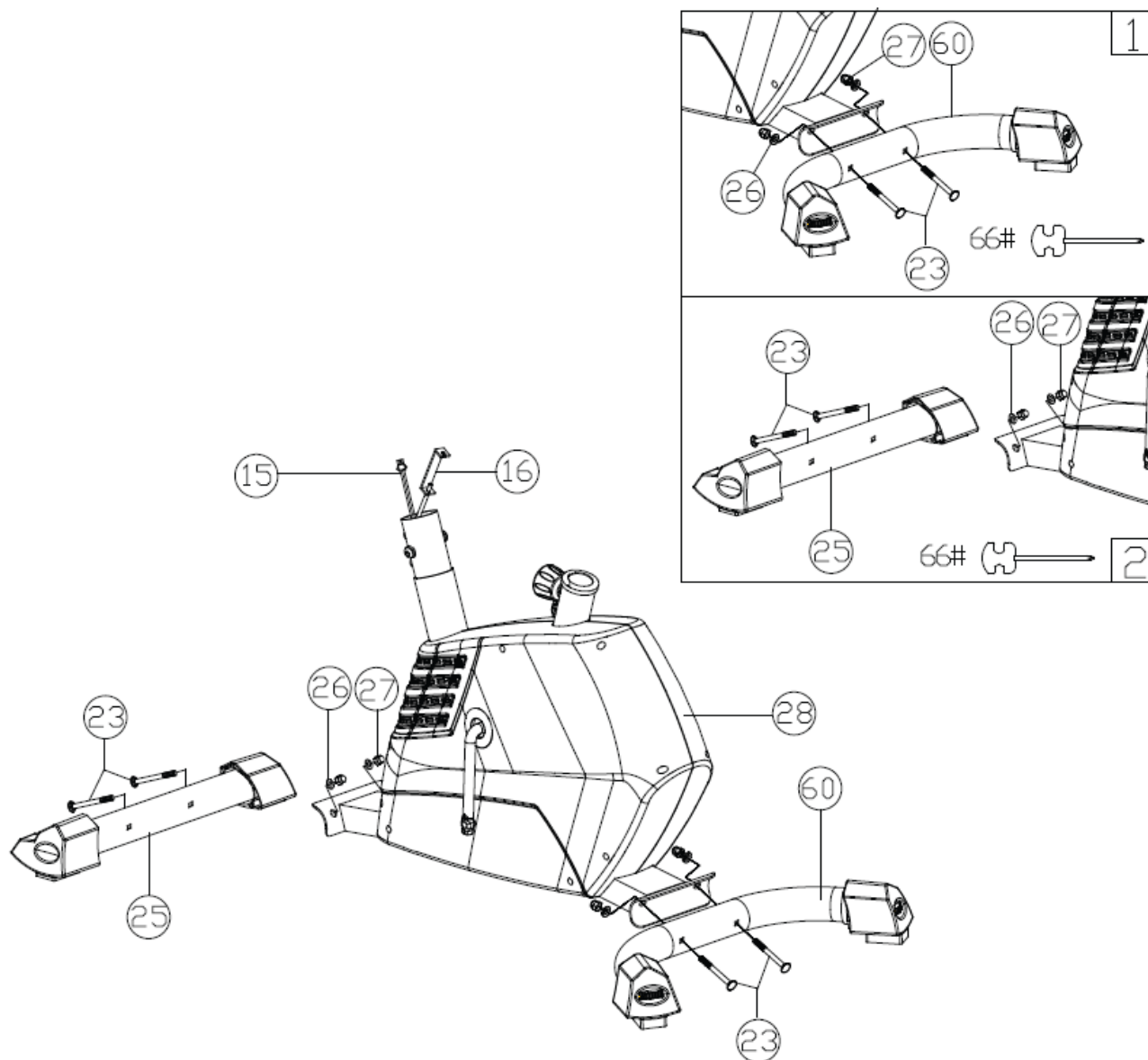


№.	Наименование	Кол-во
27	Гайка М8	4
26	Шайба волнистая $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	4
23	Болт М8*65L	4
8	Винт-саморез ST3.9*50L	2
	Ключ	1
	Ключ шестигранный 6мм*30мм*84мм	1
	Ключ-отвертка 13.15	1

3.3 Последовательность сборки

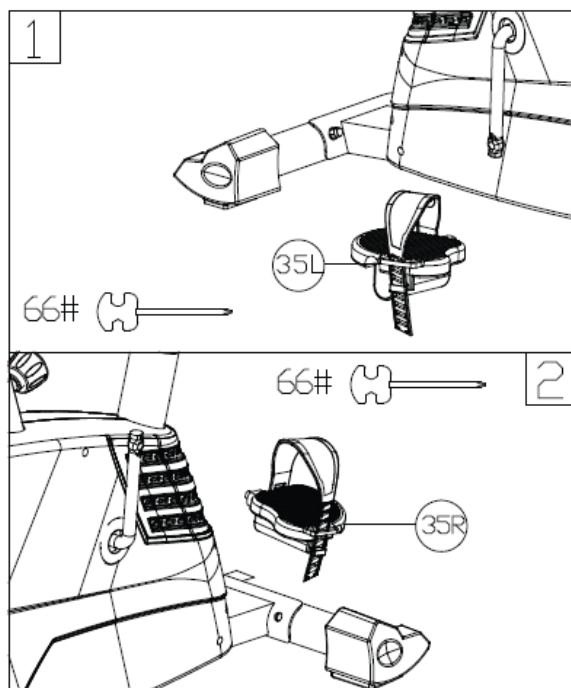
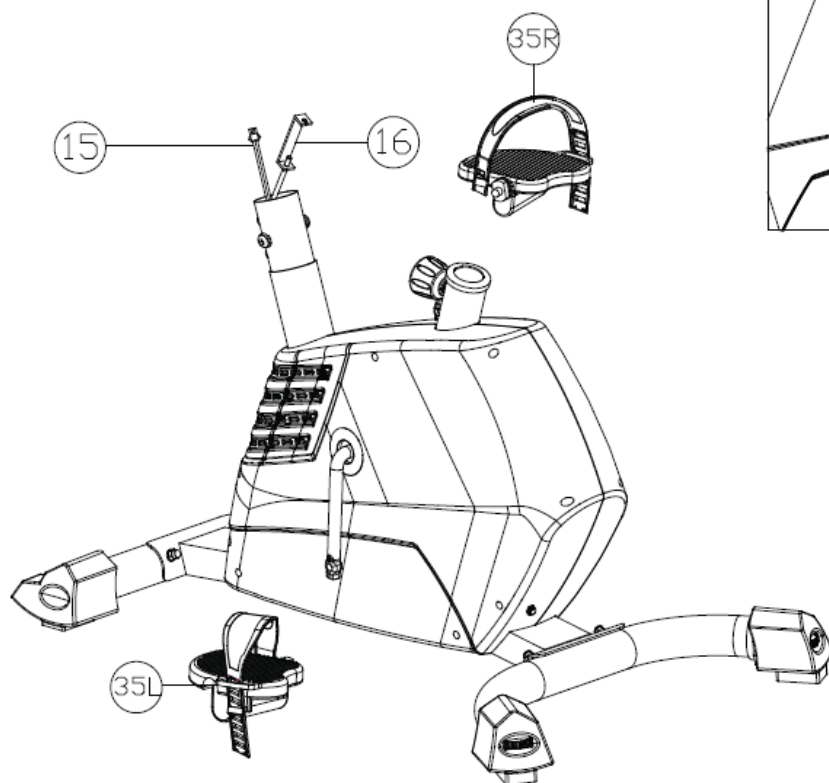
Шаг 1

Прикрепите передний (25) и задний (60) стабилизаторы к основной раме тренажера (28) с помощью 4 комплектов болтов (23), шайб волнистых (26) и гаек (27).



Шаг 2

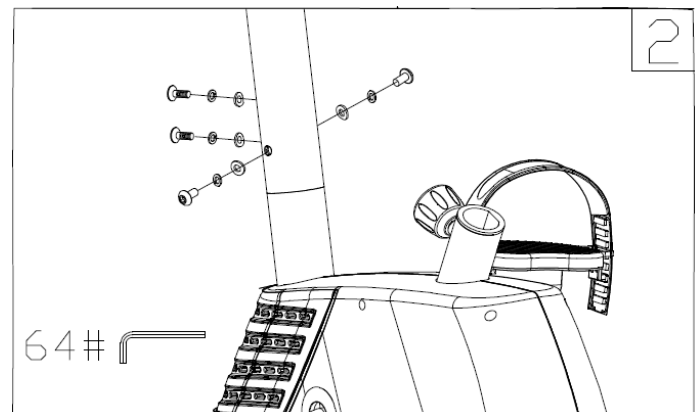
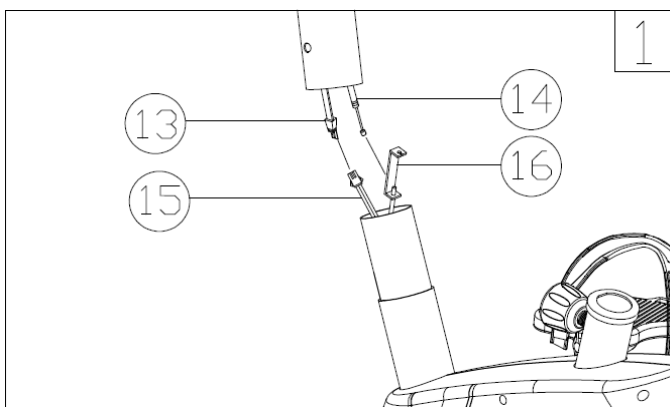
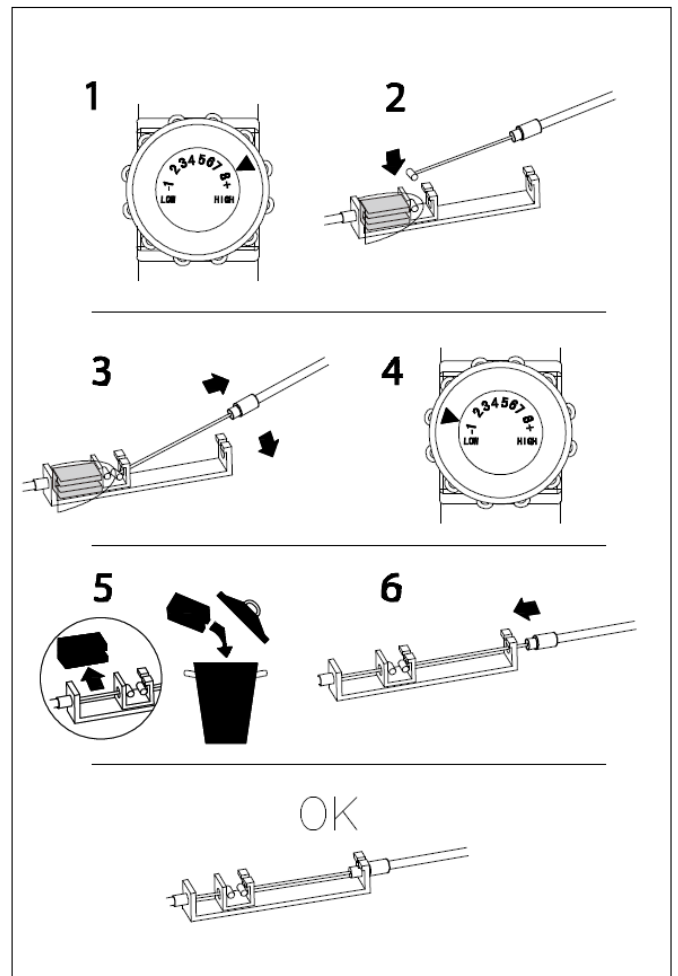
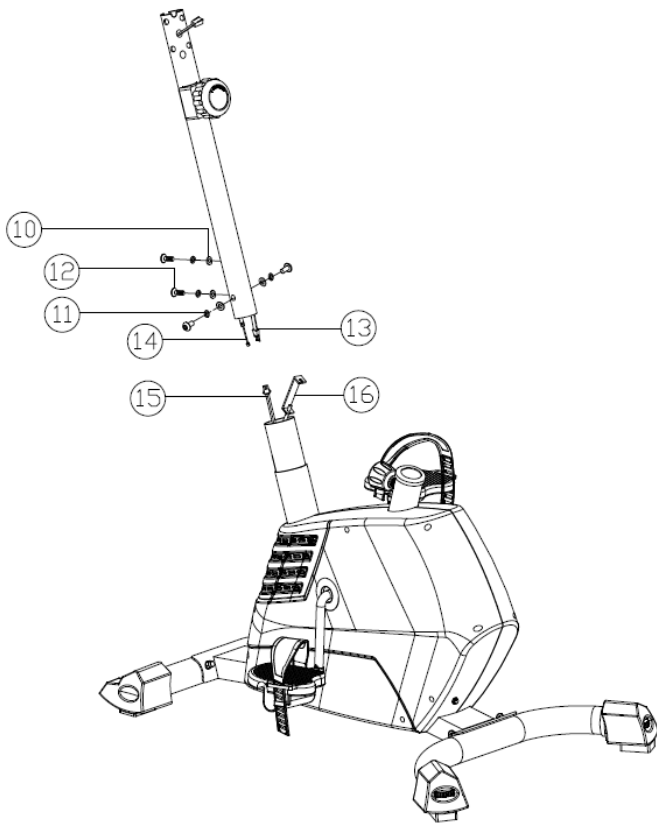
Прикрепите педали (35L, 35R) к шатунам. Педаль с пометкой R поместите с правой стороны, а с пометкой L – с левой. Левую педаль ввинчивайте против часовой стрелки, а правую, напротив, по часовой.



Шаг 3

Внимание: для выполнения этого шага необходимо участие двух человек!

Удерживая переднюю стойку (1), как показано на рисунке, соедините разъемы сигнального провода (13 и 15) и соедините трос регулятора нагрузки (14 и 16, схема присоединения приведена справа). После этого установите стойку на основную раму и закрепите её с помощью 4 комплектов винтов (12), шайб пружинных (11) и шайб волнистых (10). **Следите за тем, чтобы провода не попали в зазор между стойкой и рамой, в противном случае, возможно их повреждение.**

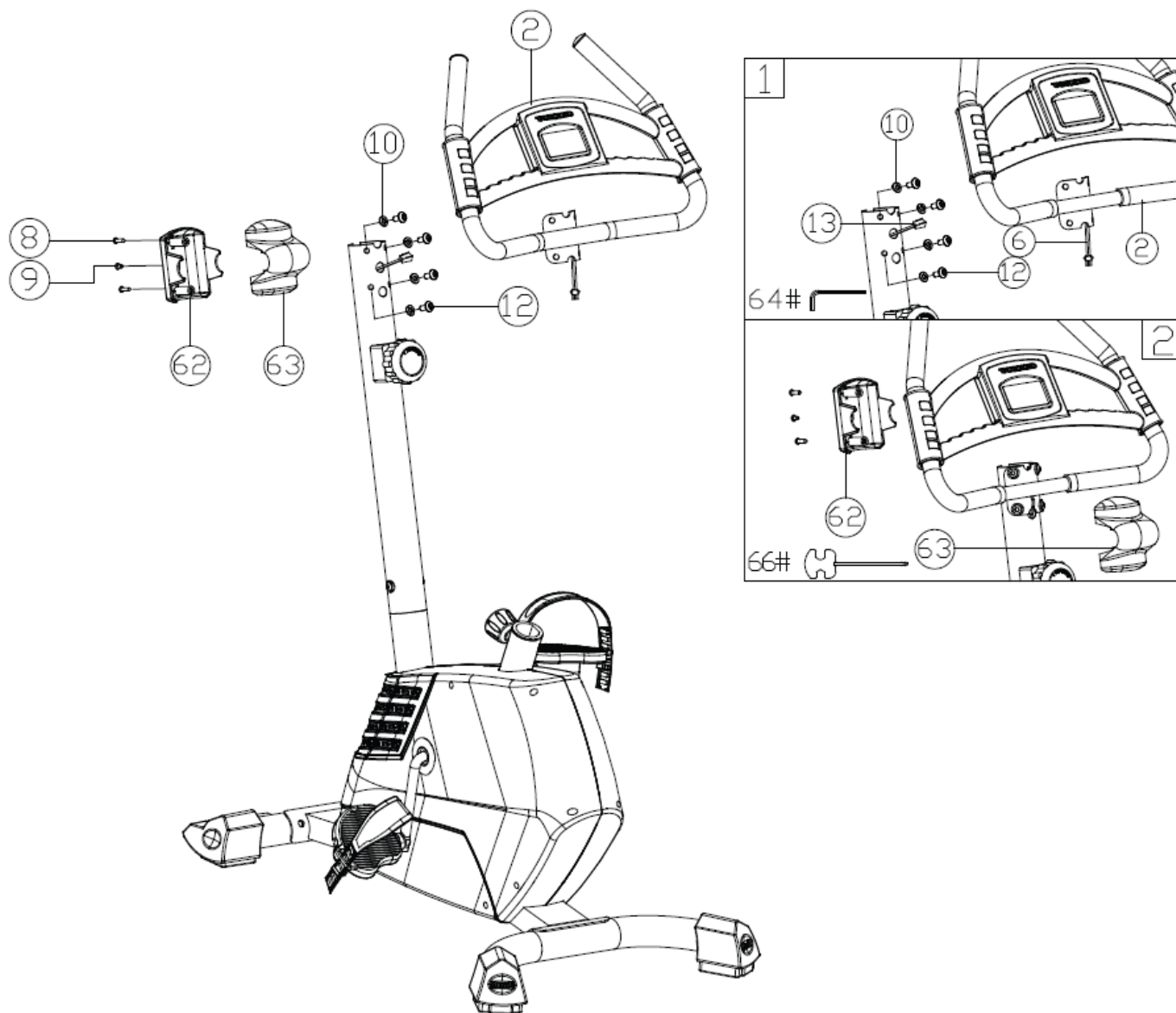


Шаг 4

Установка поручней: соедините разъем сигнального провода, выходящего из поручней с соответствующим разъемом провода, выходящего из передней стойки.

Установите поручни (2) на переднюю стойку и закрепите их с помощью 4-х комплектов винтов (12) и шайб (10).

Установите кожухи (62, 63) на переднюю стойку и закрепите их при помощи винтов (8 и 9). **Не затягивайте винты слишком туго, в противном случае возможно повреждение кожухов.**



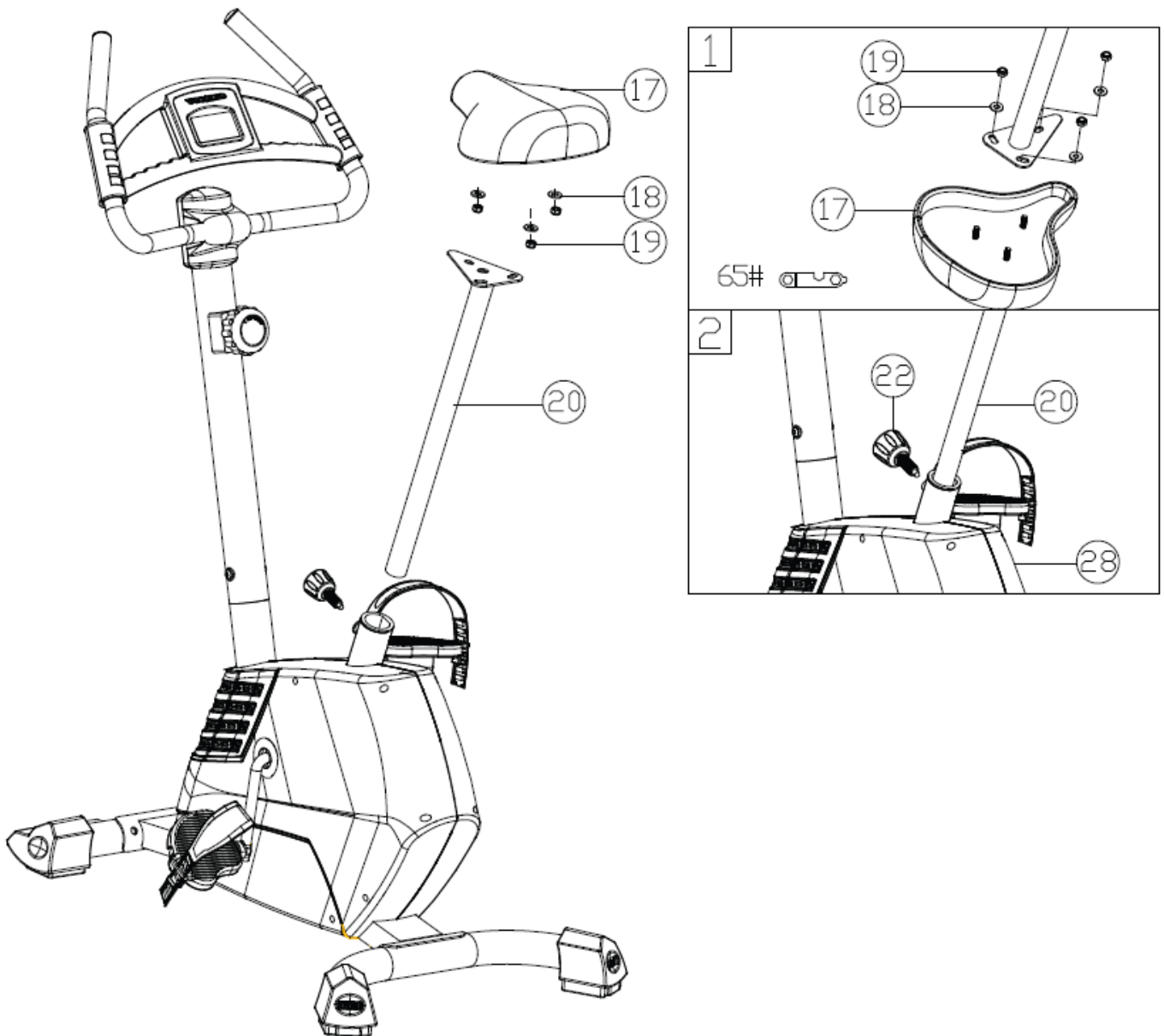
Шаг 5

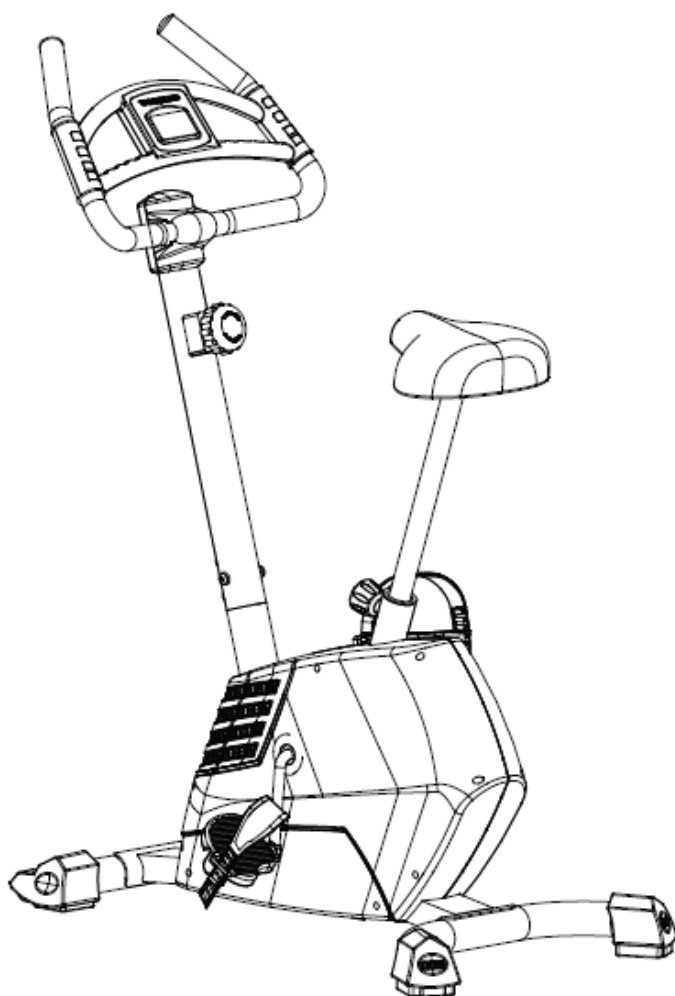
Установите седло (17) на подседельную стойку (20) и закрепите его с помощью 3х комплектов гаек и шайб (19, 18).

Ослабьте фиксатор высоты седла (22), установите стойку (20) с седлом на основную раму (28).

Отрегулируйте высоту седла и закрепите стойку седла с помощью фиксатора (22).

Впоследствии с помощью фиксатора (22) вы сможете по желанию устанавливать такую высоту седла, которая будет максимально соответствовать вашему стилю и режиму тренировок.





Сборка закончена!

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



4 ТРЕНИРОВКА

4.1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Внимание:

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

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. Начинающим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

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

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

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

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

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

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

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

4.2 РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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

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

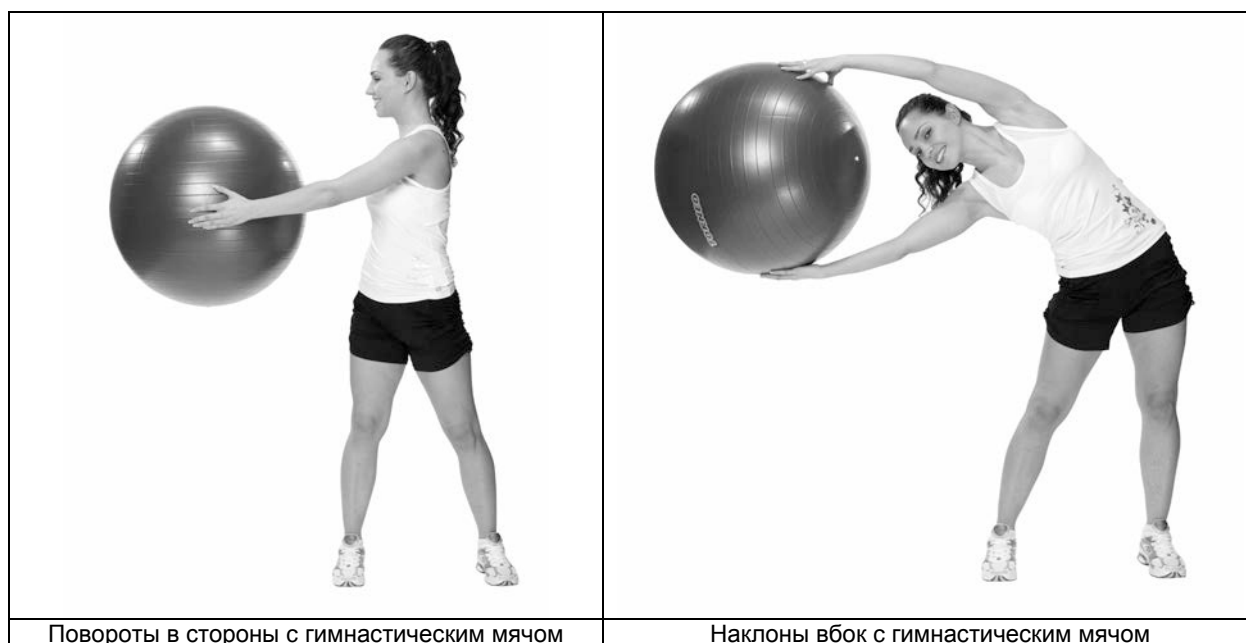
Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы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

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

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

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

Повысить эффективность разминки и разнообразить ее вам помогут разнообразные фитнес-аксессуары Топео. Многие привычные и наскучившие упражнения станут интересными и еще более полезными. Внесите в разминку элементы игры и новизны.





Подъем плеч с фитнес-гантелями



Разминка плеч с фитнес-гантелями



Прыжки на скакалке



Выпады с фитнес-гантелями



Отжимания на упорах



Вращение корпуса на диске здоровья

4.3 ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

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

Функции клавиш:

На консоли имеются клавиши со следующими функциями:

1. Клавиша РЕЖИМ

- а. Выбор режима отображения параметров во время тренировки
- б. В режиме установки, нажимайте клавишу, чтобы выбрать и установить значения параметров тренировки ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС.
- б. В режиме установки, нажмите клавишу, чтобы подтвердить текущий ввод данных.

2. Клавиша ВВОД

В режиме установки, нажимайте клавишу, чтобы установить значения параметров тренировки: ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, целевой ПУЛЬС.

3. Клавиша СБРОС

В режиме установки, нажмите клавишу, чтобы сбросить значение текущего параметра тренировки в ноль.

4. Клавиша ФИТНЕС-ТЕСТ

Нажмите клавишу, чтобы активизировать функцию фитнес-теста.

Дисплей компьютера отображает значения следующих параметров:

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Пределы измерения
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 клавиш РЕЖИМ и ВВОД.	0:00 – 99:00
SP	Условная скорость движения, км/ч	0,00 – 99,9
DIST	Условная пройденная дистанция, км	0,00 – 99,9
CAL	Затраченная энергия (расход калорий), ккал	0 – 9990
P	Частота пульса, измеренная с помощью сенсорных датчиков, уд/мин. Для измерения пульса необходимо обхватить ладонями датчики на поручнях.	30 – 240
ODO	Суммарная пройденная дистанция, включая предыдущие тренировки	0,00 – 99,9

Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки просто начните вращать педали. Компьютер начнет отсчет всех параметров тренировки с нуля.

Тренировка по целевым параметрам

Перед началом тренировки Вы можете задать ее целевые параметры.

1. В режиме STOP нажимайте клавишу РЕЖИМ, пока на дисплее не появится TIME, затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы установить продолжительность тренировки. В случае ошибки, нажмите клавишу СБРОС и значение обнулится. Затем нажимайте ВВОД пока не установите желаемую продолжительность тренировки.
2. В режиме STOP нажимайте клавишу РЕЖИМ, пока на дисплее не появится DIST, затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы установить целевую дистанцию тренировки. В случае ошибки, нажмите клавишу СБРОС и значение обнулится.
3. В режиме STOP нажимайте клавишу РЕЖИМ, пока на дисплее не появится CAL, затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы установить целевой расход калорий для тренировки. В случае ошибки, нажмите клавишу СБРОС и значение обнулится.
4. В режиме STOP нажимайте клавишу РЕЖИМ, пока на дисплее не появится P (pulse), затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы установить целевой пульс тренировки. В случае ошибки, нажмите клавишу СБРОС

Велотренажер В-351 TORNEO Optimo

и значение обнулится.

5. Начните вращать педали. При достижении целевого значения одного из установленных параметров, компьютер начнет подавать звуковые сигналы. Если Вы прекратите вращать педали, то компьютер будет показывать STOP в левом верхнем углу.

Вы можете выбрать один из режимов отображения данных:

1. Сканирующий режим. В этом режиме компьютер будет автоматически переключаться на отображение следующего параметра каждые 6 секунд. На дисплее будет отображаться надпись SCAN и обозначение текущего параметра. Показания дисплея переключаются в следующей последовательности: SCAN – TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIES – ODO – PULSE.

Стационарный режим. В этом режиме компьютер будет постоянно отображать значение того параметра, который вы выберете. Для переключения к следующему параметру нажмите клавишу РЕЖИМ. На дисплее будет отображаться обозначение текущего параметра.

ФИТНЕС-ТЕСТ

Перед началом этапа тренировки «заминка», держитесь руками за сенсоры на рукоятках и нажмите на клавишу Ф/ТЕСТ. Отсчет всех параметров, кроме «ВРЕМЕНИ», остановится. Компьютер начнет отсчитывать время от 01:00 - 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

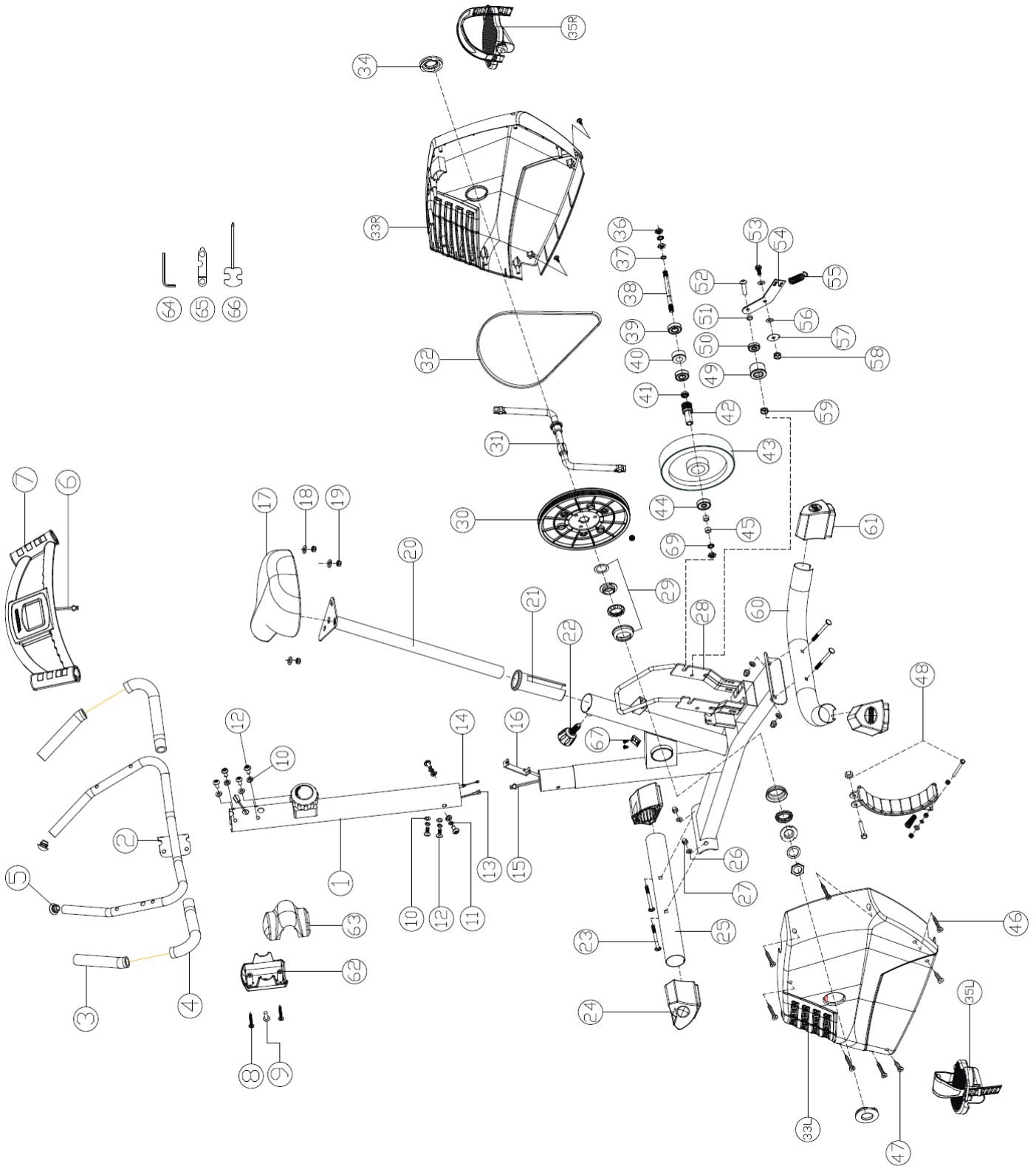
F5 означает результат НИЖЕ СРЕДНЕГО

F6 означает ПЛОХОЙ результат.

Режим ожидания

Для продления срока службы элементов питания, компьютер автоматически входит в режим ожидания, если в течение 4 минут отсутствовал входной сигнал, и не было нажатия клавиш. Для того, чтобы вывести компьютер из режима ожидания, нажмите любую другую клавишу или начните вращать педали.

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



Велотренажер В-351 TORNEO Optimo

6 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Номер	Название	Количество
1	Передняя стойка	1
2	Поручни	1
3	Оплетка поручней Ø20*5Т*160L	2
4	Оплетка поручней Ø20*5Т*270L	2
5	Заглушка поручней	2
6	Сигнальный провод (верхняя часть)	1
7	Тренировочный компьютер	1
8	Винт ST3.9*50L	2
9	Винт М5*10L	1
10	Шайба волнистая Ø8* Ø19*2Т	8
11	Шайба пружинная Ø8.1*2.5Т	4
12	Болт М8*16L	8
13	Сигнальный провод (средняя часть)	1
14	Трос регулятора нагрузки (верхняя часть)	1
15	Сигнальный провод (нижняя часть)	1
16	Трос регулятора нагрузки (нижняя часть)	1
17	Седло	1
18	Шайба плоская Ø8*Ø19*2Т	3
19	Гайка М8	3
20	Подседельная стойка	1
21	Втулка подседельной стойки	1
22	Регулятор М16	1
23	Болт М8*65L	4
24	Подпятник передний	2
25	Стабилизатор передний	1
26	Шайба волнистая Ф8*Ф19*2Т	4
27	Гайка М8	4
28	Рама основная	1
29	Подшипник в сборе	1
30	Приводное колесо Ф240	1
31	Шатун	1
32	Приводной ремень 390*J6	1
33	Кожух (R/L)	2
34	Вставка в кожух	2
35	Педаль (R/L)	2
36	Гайка 3/8"-26*4.5Т	2
37	Шайба Ø10* Ø13*2Т	1
38	Ось 3/8-26*130L	1
39	Подшипник 6003	2
40	Подшипник	1
41	Подшипник 6800	2
42	Шкив маховика ф25.4	1
43	Маховик	1
44	Подшипник 6300	1
45	Втулка	2
46	Винт-саморез ST3.9*50L	6
47	Винт-саморез 3/16"*3/4"	4
48	Скоба магнитная в сборе	1
49	Ролик натяжителя ремня	1

Велотренажер В-351 TORNEO Optimo

Номер	Название	Количество
50	Подшипник 6000	1
51	Втулка Ø20* Ø10*10L	1
52	Винт M10*35L	1
53	Винт M8*P1.25*20L	1
54	Кронштейн натяжителя ремня	1
55	Пружина натяжителя ремня ф14*ф2.2*15n	1
56	Шайба тефлоновая ф8.5*ф25*0.5T	2
57	Шайба плоская Ø8.5* Ø30*2T	1
58	Гайка M8*7T	1
59	Гайка M10*10T	1
60	Стабилизатор задний	1
61	Подпятник задний	2
62	Кожух стойки (задний)	1
63	Кожух стойки (передний)	1
64	Ключ шестигранный 6мм	1
65	Ключ 13.14.15	1
66	Ключ-отвертка 13.15	1

7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	5 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Количество уровней нагрузки	8 уровней
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	2 батарейки типа AA (1.5 V)
Размеры (дл x шир x выс)	103 x 60 x 133 см
Вес	25 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Комфортная ростовка	150 – 195 см
Тренировочный компьютер	LCD монитор Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, расход калорий, пульс, контроль за верхним пределом пульса, целевые тренировки (CountDown)
Дополнительные функции	Фитнес-тест
Конструкция	Транспортировочные ролики, регулировка сиденья по вертикали, компенсаторы неровности пола

Живи в стиле фитнес!

TORNEO

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: В-351 Optimo

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в Китае

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация

ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая,

д. 18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

EAC

WWW.TORNEO.RU