

# TORNEO

ВЕЛОТРЕНАЖЕР КОПОДОЧНЫЙ

**МОДЕЛЬ**

**B-105G**

**RUMBA**

РУКОВОДСТВО ПО  
ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

**Рекомендации по питанию**



Мускулатура ног и ягодиц



Подвижность суставов ног

**ENERGY EFFICIENT**

ГАРАНТИЯ  
WARRANTY  
ГОДА  
2  
YEARS

ГАРАНТИЯ  
WARRANTY  
НА РАМУ  
ЛЕТ  
5  
YEARS

**EVER PROOF**

**STABILITA**




Дорогой покупатель!  
Поздравляем с удачным приобретением!


Велотренажер **TORNEO B-105G RUMBA**  
сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн.

- Кардиотренировка поможет укрепить сердечно-сосудистую и дыхательные системы
- Подходит для занятий фитнесом дома и позволяет держать мышцы в тонусе
- Сжигание калорий и снижение лишнего веса способствуют красивой и стройной фигуре

Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

**Живите в стиле фитнес с TORNEO!**

 **ВНИМАНИЕ!**  
Перед началом использования тренажера, изучите настоящее руководство. 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	4
2	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	5
2.1	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ	6
2.2	ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ.	6
3	СБОРКА ТРЕНАЖЕРА	8
3.1	ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА	8
3.2	КРЕПЕЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИНСТРУМЕНТЫ	8
3.3	ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ	8
4	ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА	11
5	ТРЕНИРОВКА	12
5.1	ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ	12
5.2	РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	12
6	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	14
7	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	15
8	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	16
9	ТЕХНОЛОГИИ TORNEO	17

## 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, что упаковка не была нарушена во время транспортировки.
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.
6. При перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

### Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Тренажер предназначен для 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 1-2 месяца.
12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу.
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 мм<sup>2</sup> и имеющий заземляющий провод. Длина используемого удлинителя не должна превышать 1,5 м.
3. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей.
4. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от сети.



### ВНИМАНИЕ!

**Отключайте тренажер от электросети каждый раз перед началом чистки или проведения ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных в данном руководстве. Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном руководстве, предназначены для проведения только специалистами сервисной службы.**

## 2. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание – важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведенной ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания. Более подробную информацию вы сможете найти на сайте [www.torneo.ru](http://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. Например, 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.
- 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. Но, если для вас нет медицинских противопоказаний, то кофе или зеленый чай, с содержащимся в них кофеином 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 и во время любых тренировок. Помимо калорийности 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 ПОТРЕБНОСТЕЙ<sup>1</sup>

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				
	актив-ность	новичок	низкая	нормаль-ная	высокая	новичок	низкая	нормаль-ная	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

<sup>1</sup>- 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:

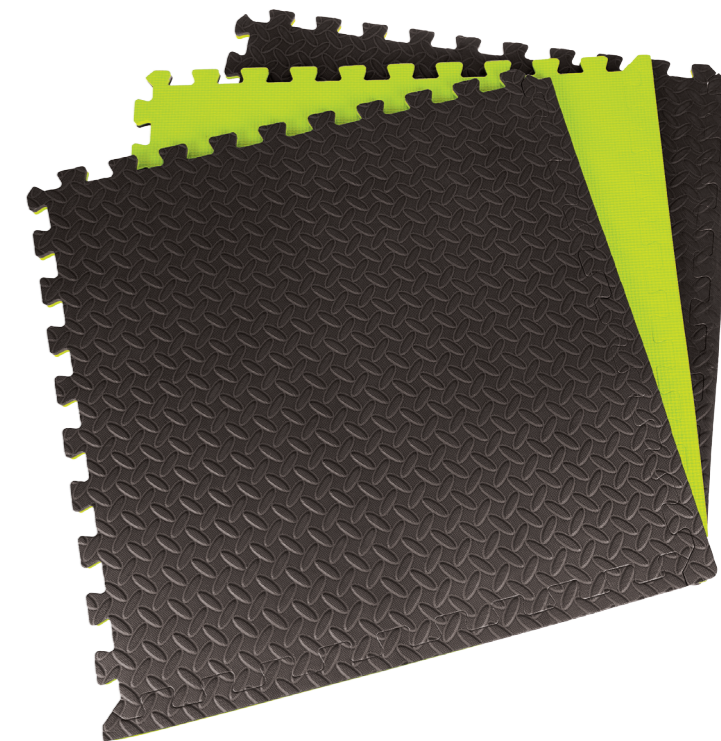


В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов<sup>2</sup>.

ГРУППЫ ПРОДУКТОВ	ПРОДУКТЫ-ЭКВИВАЛЕНТЫ
<b>Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления</li> <li>• зерновой хлеб, пшеничный, ржаной (не более 1 г жира в ломтике)</li> <li>• макаронные изделия</li> <li>• рис</li> <li>• картофель</li> <li>• кукуруза, горох, фасоль, чечевица</li> </ul>
<b>Белок (продукты минимально доступной жирности)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка</li> <li>• морепродукты</li> <li>• сыр, творог</li> </ul>
<b>Некрахмалистые овощи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец</li> <li>• очищенные кабачки</li> <li>• различная зелень</li> <li>• приготовленные зеленые и оранжевые овощи</li> </ul>
<b>Простые углеводы (сахар, фрукты)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свежие или консервированные фрукты</li> <li>• мякоть дыни</li> <li>• сахар, фруктоза, мед</li> <li>• сиропы (кленовый, шоколадный)</li> </ul>
<b>Обезжиренное или соевое молоко</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нежирное или соевое молоко</li> <li>• нежирный йогурт</li> </ul>
<b>Жиры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• растительное или сливочное масло</li> <li>• маргарин</li> <li>• соусы на основе растительного масла</li> <li>• сливочный соус</li> </ul>

<sup>2</sup>- 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. 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.

КОВРИК TORNEO A-913



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

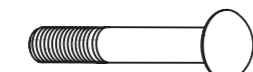
### 3. СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

#### 3.1. ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА

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

#### 3.2. КРЕПЕЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИНСТРУМЕНТЫ

№35 Болт M8x63 4шт.



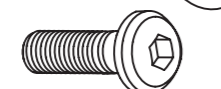
№33 Гайка колпачковая M8 4шт.



№34 Дуговая шайба Ø8 x 2Т 8шт.



№47 Винт M8 x 16 4шт.



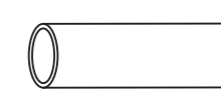
№3 Шайба Ø8 1шт.



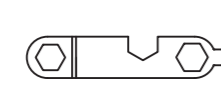
№4 Стопорная шайба Ø8 1шт.



№5 Втулка Ø8 x 25L 1шт.



№68 Ключ 1шт.



№6 Фиксатор поручней 1шт.



№67 Ключ-отвертка 1шт.



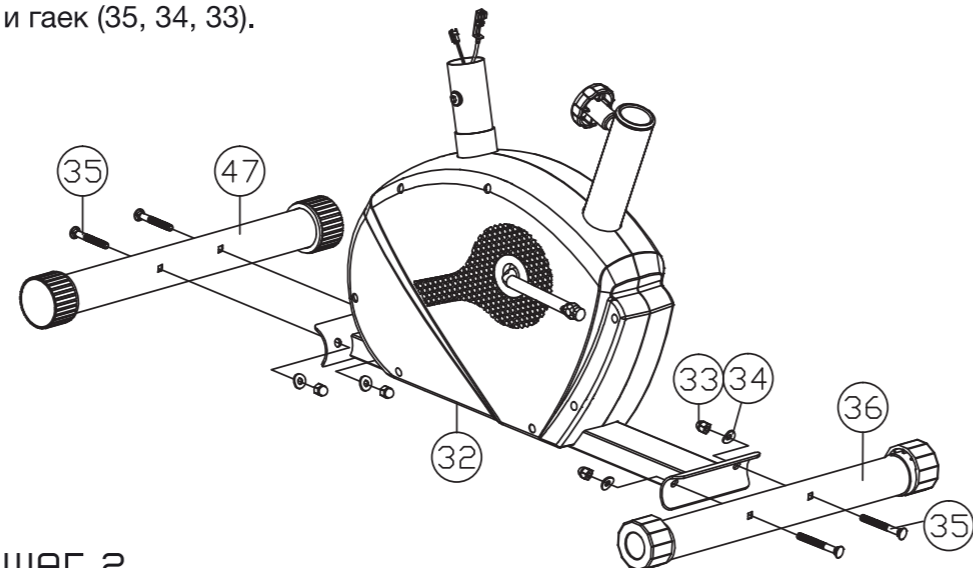
№69 Ключ шестигранный 1шт.



#### 3.3. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ

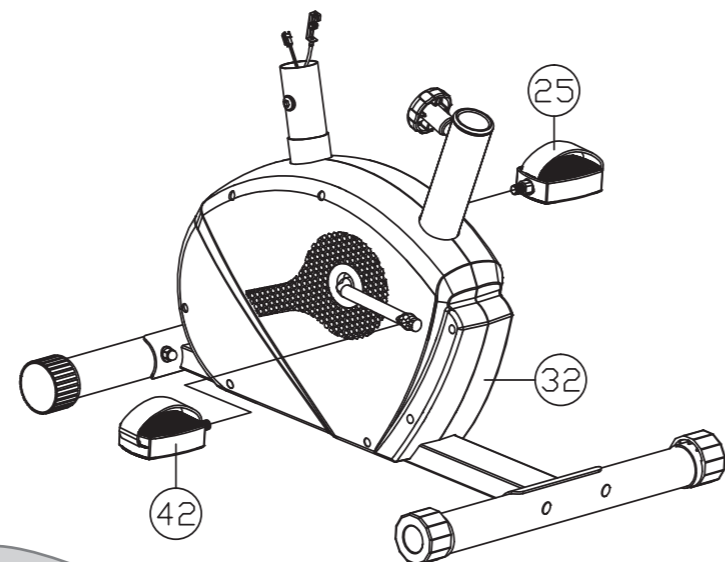
##### ШАГ 1

Прикрепите передний (47) и задний (36) стабилизаторы к основной раме тренажера (32) с помощью 4 комплектов болтов, шайб и гаек (35, 34, 33).



##### ШАГ 2

Прикрепите педали (42, 25) к шатуну при помощи ключа-отвертки (67). 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.

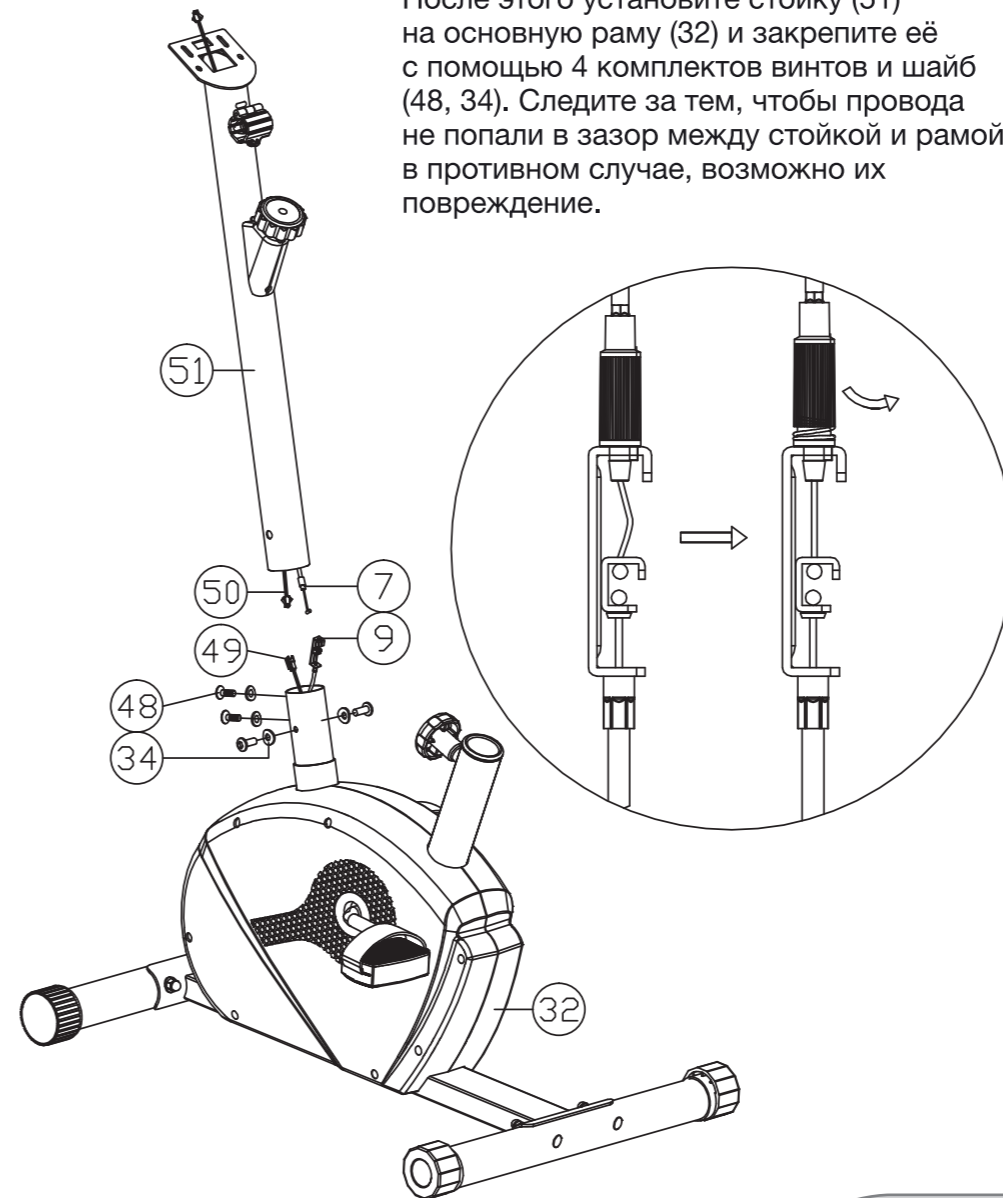


##### ШАГ 3

Внимание: для выполнения этого шага необходимо участие двух человек!

Удерживая переднюю стойку (51), как показано на рисунке, подключите сигнальный провод (50 и 49) и соедините трос регулятора нагрузки (7 и 9, схема присоединения приведена справа).

После этого установите стойку (51) на основную раму (32) и закрепите её с помощью 4 комплектов винтов и шайб (48, 34). Следите за тем, чтобы провода не попали в зазор между стойкой и рамой, в противном случае, возможно их повреждение.

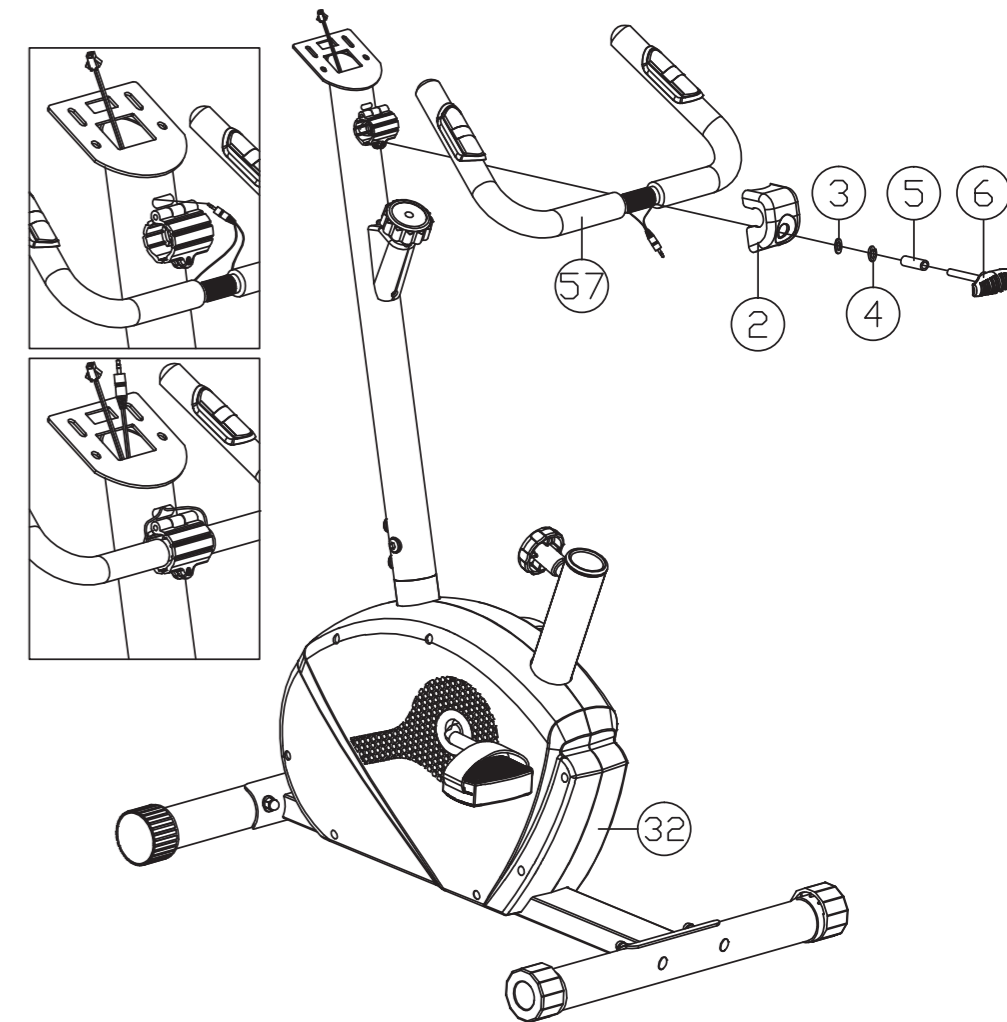


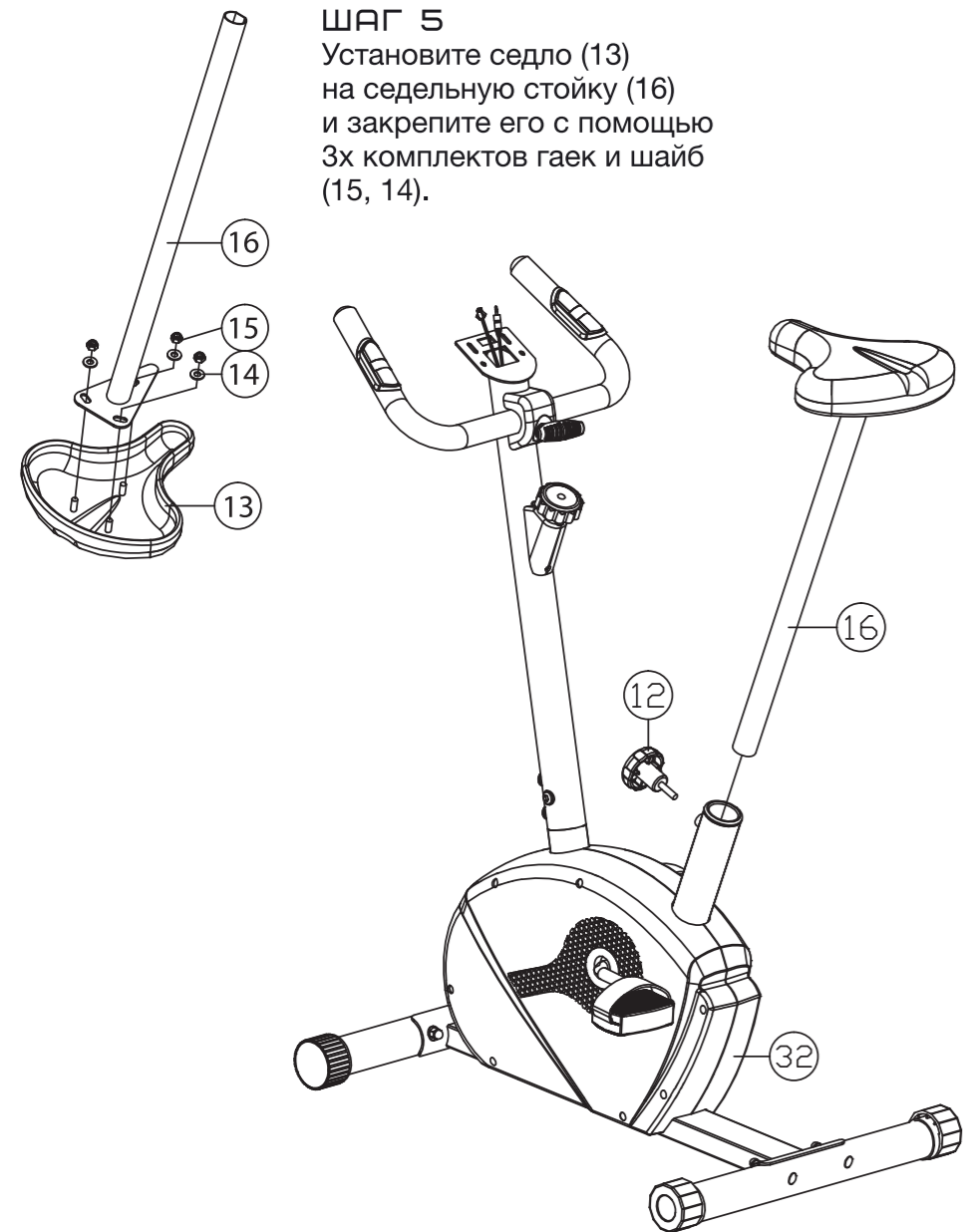
##### ШАГ 4

Установите ручки (57) в зажим на передней стойке, закройте место соединения декоративной накладкой (2), установите желаемый наклон поручней и закрепите их с помощью втулки (5), шайбы (3), стопорной шайбы (4) и фиксатора (6).

Выведите провод датчиков пульса через отверстие в передней стойке, как показано на рисунке.

Впоследствии с помощью фиксатора (6) вы сможете по желанию устанавливать такой наклон поручней, который будет максимально соответствовать вашему стилю и режиму тренировок.

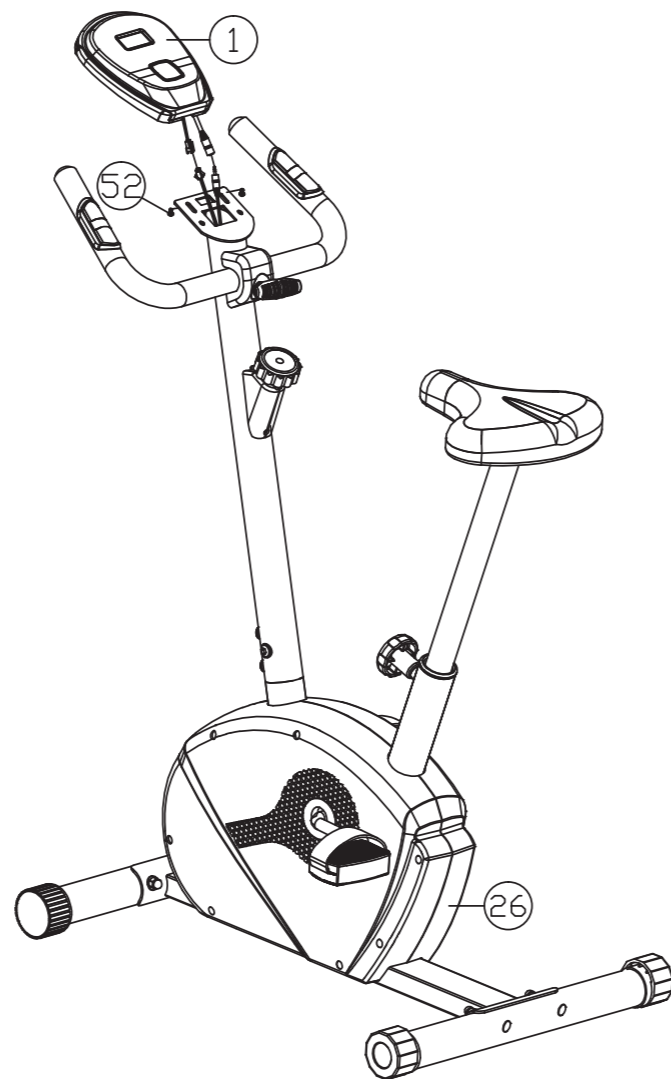




#### ШАГ 5

Установите седло (13) на седельную стойку (16) и закрепите его с помощью 3х комплектов гаек и шайб (15, 14).

Впоследствии с помощью фиксатора (12) вы сможете по желанию устанавливать такую высоту седла, которая будет максимально соответствовать вашему стилю и режиму тренировок.



#### ШАГ 7

Установите тренировочный компьютер (1) на основание, как показано на рисунке. Подключите провод датчиков пульса

к тренировочному компьютеру и закрепите компьютер на стойке с помощью 2 винтов (51).

#### СБОРКА ЗАКОНЧЕНА!

#### 4. ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки. Дисплей компьютера отображает значения следующих параметров:

Обозначения на дисплее	Обозначения на компьютере	Измеряемая величина, единицы измерения	Пределы измерения
TMR	ВРЕМ	Время тренировки, сек	0:00 – 99:59
SPD	СКОР	Условная скорость движения, км/ч	0,00 – 99,9
DST	ДИСТ	Условная пройденная дистанция, км	0,00 – 99,99
CAL	КАЛР	Затраченная энергия, ккал	0 – 9999
PULSE	ПУЛЬС	Частота пульса, измеренная с помощью сенсорных датчиков, уд/мин	30 – 240

В режиме остановки дисплее будет отображаться надпись STOP. Для начала тренировки просто начните вращать педали тренажера. Управление компьютером осуществляется с помощью клавиши РЕЖИМ. 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.
2. 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.

Для перезагрузки тренировочного компьютера удерживайте клавишу РЕЖИМ в нажатом состоянии 2 секунды.

Для продления срока службы элементов питания компьютер автоматически выключится через 4 минуты после окончания тренировки.

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.

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. Не используйте абразивные и агрессивные очищающие средства.

## 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.

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 границы «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.

### 5.2 РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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

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

Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев. Если Вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.

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

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

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



ОТЖИМАНИЯ НА УПОРАХ

РАЗМИНКА ПЛЕЧ С ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ПОДЪЕМ ПЛЕЧ С ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ВЫПАДЫ С ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ



ПОВОРОТЫ В СТОРОНЫ С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

НАКЛОНЫ В БОК С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

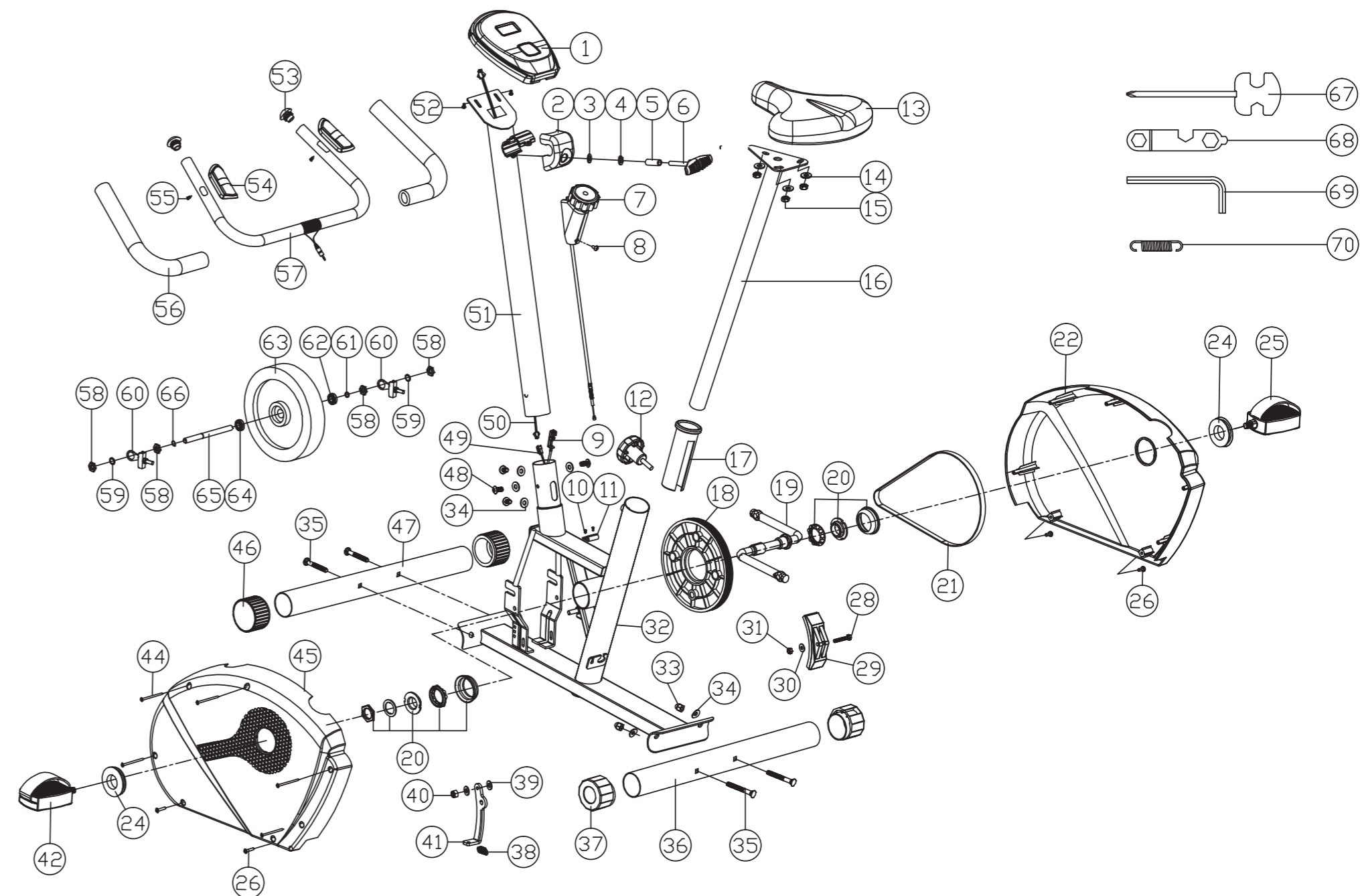
ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА НА ДИСКЕ ЗДОРОВЬЯ

ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№ НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№ НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№ НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1 Тренировочный компьютер	1	25 Правая педаль	1	49 Сигнальный провод (нижн.) 500L	1
2 Декоративная накладка	1	26 Саморез 3/16" *3/4"	4	50 Сигнальный провод (верхн.) 700L	1
3 Плоская шайба Ø8* Ø14*2Т	1	27		51 Передняя стойка	1
4 Шайба Ø8.5* Ø13.5*2.5Т	1	28 Винт М6*35L	1	52 Винт М5*12L	4
5 Втулка Ø8*Ø12*14L	1	29 Держатель	1	53 Заглушка поручней	2
6 Фиксатор поручней М8	1	30 Шайба Ø6*Ø13*1Т	1	54 Датчик пульса	2
7 Регулятор нагрузки	1	31 Гайка М6	1	55 Винт ST3.5*20L	2
8 Винт М5	1	32 Основная рама	1	56 Оплетка поручней	2
9 Трос регулятора нагрузки (нижняя часть)	1	33 Гайка-колпачок М8	4	57 Поручни Ø22.2*1.5Т*788.5L	1
10 Винт М5*10L	2	34 Шайба Ø8*Ø19*2Т	4	58 Гайка 3/8"-26*4.5Т	4
11 Держатель датчика скорости	1	35 Болт М8*65L	4	59 Фиксаторная шайба Ø10	2
12 Фиксатор высоты седла	1	36 Задний стабилизатор	1	60 Крепеж	2
13 Седло	1	37 Задний подпятник	2	61 Шайба Ø10*Ø13*2Т	1
14 Плоская шайба Ø8.5* Ø19*2Т	3	38 Пружина Ø1.8*Ø12.2*10N	1	62 Подшипник 6900	1
15 Гайка М8	3	39 Плоская шайба Ø8* Ø22*2Т	2	63 Маховик	1
16 Стойка седла	1	40 Стопорная гайка М8	1	64 Подшипник 6000	1
17 Подседельная втулка	1	41 Кронштейн	1	65 Ось маховика 3/8"-26*130L	1
18 Приводное колесо Ø190	1	42 Левая педаль	1	66 Шайба Ø10	1
19 Шатун 160W *5.5"	1	43 Накладка на кожух левый	1	67 Ключ-отвертка	1
20 Подшипник приводного колеса в сборе	1	44 Винт ST3.9*50L	5	68 Мультиключ	1
21 Приводной ремень 310J5	1	45 Кожух левый	1	69 Шестигранный ключ	1
22 Кожух правый	1	46 Передний подпятник	2	70 Пружина	1
23		47 Передний стабилизатор	1		
24 Декоративная вставка	2	48 Винт М8*16L	4		

## 7. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



## 8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Колодочная
Масса маховика	5 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Размеры раб. (ДхШхВ), см	86x51x108 см
Нагрузка	Плавная регулировка
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	2 элемента питания тип AA
Размеры (дл x шир x выс)	86x51x108 см
Вес	19 кг
Максимальный вес пользователя, кг	110
Комфортная ростовка	130 – 175 см
Тренировочный компьютер	LCD монитор Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, расход калорий, пульс
Конструкция	Транспортировочные ролики, регулировка угла наклона поручней, регулировка высоты седла,
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера

## 9. ТЕХНОЛОГИИ TORNEO



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

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



*Живи в стиле фитнес!*

# TORNEO

#### **Дополнительная информация**

Торговая марка: TORNEO

Модель: B-105G Rumba

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

**EAC**

[WWW.TORNEO.RU](http://WWW.TORNEO.RU)