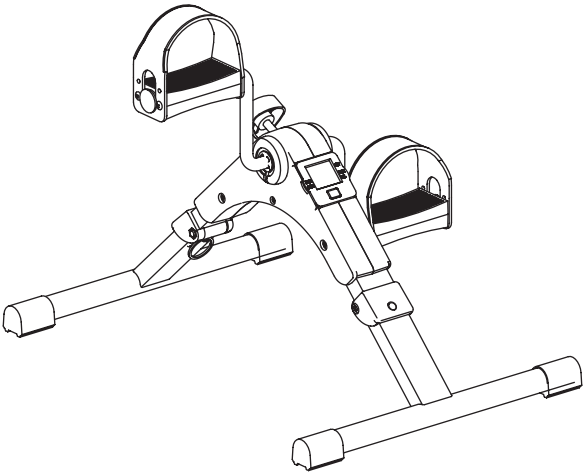
TORNEO

SMART START

EVER PROOF

INSTA FOLD



FRAME WARRANTY
Гарантия на раму
YEARS 7 ЛЕТ

WARRANTY
Гарантия
YEARS 2 ГОДА

МИНИ-ВЕЛОТРЕНАЖЁР СКЛАДНОЙ

B-110

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию 4
2. Преимущества мини-велотренажёра B-110....8
3. Технические характеристики....9
4. Сборка тренажёра....10
5. Подготовка к использованию 13
6. Тренировочный компьютер....16
7. Описание тренировочного процесса....18
8. Рекомендации по питанию 22
9. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра....28
10. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра....30
11. Технологии эффективности и комфорта....31

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра. Мини-велотренажёр TORNEO B-110 сочетает в себе современные технологии, функциональность и продуманный дизайн. Занятия на мини-велотренажёре в уютной домашней обстановке помогут улучшить физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, вам понравится заниматься спортом с TORNEO!

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

1. Инструкции по безопасному использованию

• Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.

• Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.

• Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.

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

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

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

• Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные

заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью. В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.

Внимание!
Переоценка возможностей организма в ходе выполнения тренировки может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.

• Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.

• Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.

Внимание!
Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с механизмом аварийной остановки тренажёра.

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

• Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.

• Мини-велотренажёр предназначен для занятий сидя, запрещено вставать на тренажёр, во избежание получения травм. Все тренировки проводятся исключительно сидя, с надежной опорой и на устойчивой поверхности.

• Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.

• В процессе тренировки металлические детали конструкции педалей мини-велотренажёра могут нагреваться от трения. Прежде, чем дотронуться до них, убедитесь, что детали остыли.

• На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.

• Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.

• Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки

следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т. п.), или подошва которой может повредить тренажёр.

• Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электромагнитного излучения вблизи тренажёра, электромагнитное излучение может повлиять на показания тренировочного компьютера.

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

• При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0,6 м с каждой стороны. Перед началом тренировочного процесса убедитесь, что в свободной зоне никого нет.

• Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.

• Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.

• Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °С, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.

• Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электронные и другие компоненты тренажёра.

• Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.

• Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства, это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.

• Разряженные элементы питания, обеспечивающие работу электронных устройств тренажёра, необходимо извлекать из батарейного отсека и, при необходимости, заменять на новые. Оставленные внутри батарейного отсека разряженные элементы питания могут нарушить работу электронных устройств.

• Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно остановите тренировку. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.

• Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения.

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

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

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

2. Преимущества мини-велотренажёра TORNEO B-110

Компактный и портативный
Легко разместить дома или взять с собой — подходит для использования даже в ограниченном пространстве.

Тренировка рук и ног
Укрепляйте мышцы нижней или верхней части тела благодаря универсальной конструкции тренажёра.

Идеален для реабилитации
Подходит для восстановления после травм или поддержания физической активности у пожилых людей.

Регулируемая нагрузка
Позволяет плавно изменять уровень сопротивления для индивидуального подхода к тренировкам.

Встроенный дисплей
Отображает ключевые параметры: количество оборотов, время, расход калорий.

Тихая работа
Обеспечивает комфортное использование в любое время, не создавая лишнего шума.

Простота использования
Подходит для пользователей любого уровня подготовки — от новичков до опытных спортсменов.

3. Технические характеристики

Модель	B-110
Класс	HC
Система нагружения	Механическая
Регулировка нагрузки	Ручная, бесступенчатая
Питание тренировочного компьютера	Элемент питания, тип LR44
Размеры в рабочем состоянии	485×410×265 мм (+/- 1 см)
Размеры в сложенном виде	320×410×185 мм (+/- 1 см)
Размеры упаковки	380×175×335 мм (+/- 2 см)
Вес	1.9 кг
Вес в упаковке	2.4 кг
Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	Количество оборотов в минуту; время тренировки; количество выполненных оборотов; количество сожжённых калорий
Дополнительно	Регулируемые ремешки педалей; складная конструкция
Гарантия на тренажёр	2 года
Гарантия на раму	7 лет

4. Сборка тренажёра

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

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

4.1 Комплектация

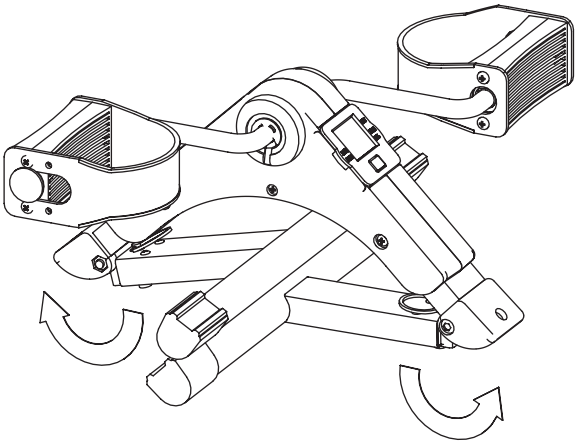
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции тренажёра на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажёра, инструментов и крепежа в заявленном количестве. Обратите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

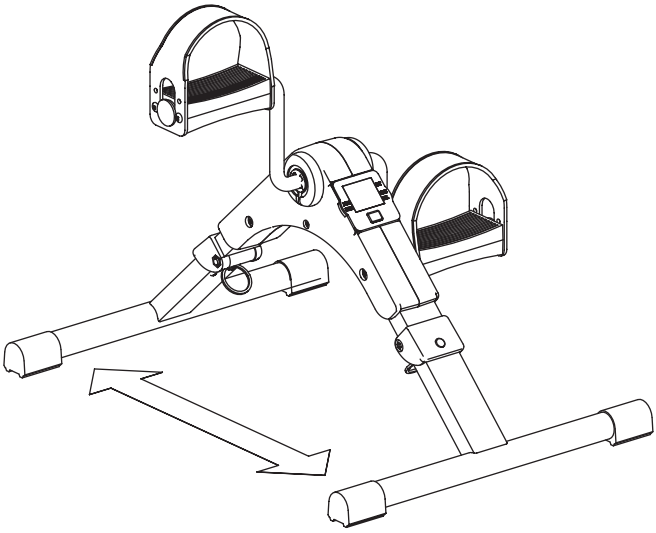
Наименование	Кол-во
Основная рама тренажёра	1 шт.
Регулятор нагрузки	1 шт.
Элемент питания, тип LR44	1 шт.
Руководство пользователя	1 шт.
Условия гарантии	1 шт.

4.2 Последовательность сборки

ШАГ 1

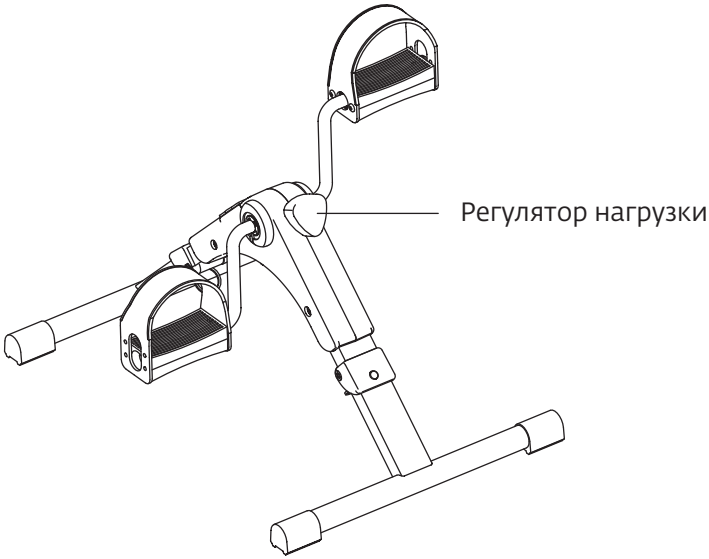
Извлеките из упаковки основную раму тренажёра. Разложите переднюю и заднюю опоры тренажёра, как показано на рисунках.





ШАГ 2

Установите регулятор нагрузки на основную раму тренажёра, как показано на рисунке.



ШАГ 3

Установите элемент питания типа LR44 в тренировочный компьютер. Для этого извлеките тренировочный компьютер из основной рамы тренажёра и установите элемент питания в соответствии с указанной полярностью. После чего установите тренировочный компьютер на раму тренажёра.

Сборка закончена!

Рекомендуем проверить затяжку всех крепёжных соединений тренажёра перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

Приступайте к тренировкам!

5. Подготовка к использованию

Перед началом использования необходимо правильно установить тренажёр и выставить требуемую нагрузку.

Внимание!
Во время тренировки запрещено вставать на тренажёр, во избежание получения травм. Все тренировки проводятся исключительно сидя, с надежной опорой и на устойчивой поверхности.

В процессе тренировки металлические детали конструкции педалей мини-велотренажёра могут нагреваться от трения. Прежде, чем дотронуться до них, убедитесь, что детали остыли.

5.1 Установка тренажёра на полу

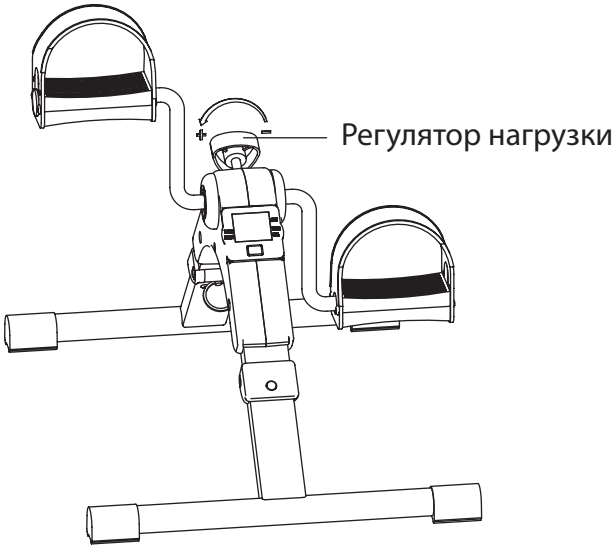
Разместите тренажёр на ровной гладкой поверхности. Для дополнительной фиксации тренажёра во время тренировки в конструкции опор предусмотрены антискользящие полипропиленовые накладки.

Для предотвращения смещения расположите тренажёр у вертикальной поверхности (стена, полотно двери, мебель). Установите тренажёр так, чтобы передней опорой он упирался в стационарную вертикальную поверхность. Так вы предотвратите его смещение.

Для фиксации тренажёра можно использовать специальный мат для тренажёров A-604TM (приобретается отдельно). Мат поможет надёжно зафиксировать тренажёр и защитит покрытие пола от повреждений. Кроме того, на мате можно выполнять различные упражнения, в том числе – и без тренажёра. Например, упражнения для разминки или для растяжки.

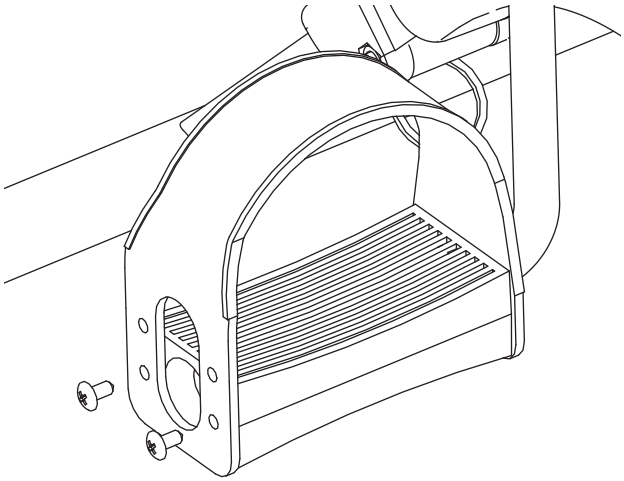
5.2 Регулировка нагрузки

Вы можете отрегулировать нагрузку, вращая регулятор нагрузки, расположенный на раме тренажёра. Чтобы увеличить нагрузку, вращайте регулятор по часовой стрелке, чтобы уменьшить нагрузку – вращайте регулятор в обратную сторону.



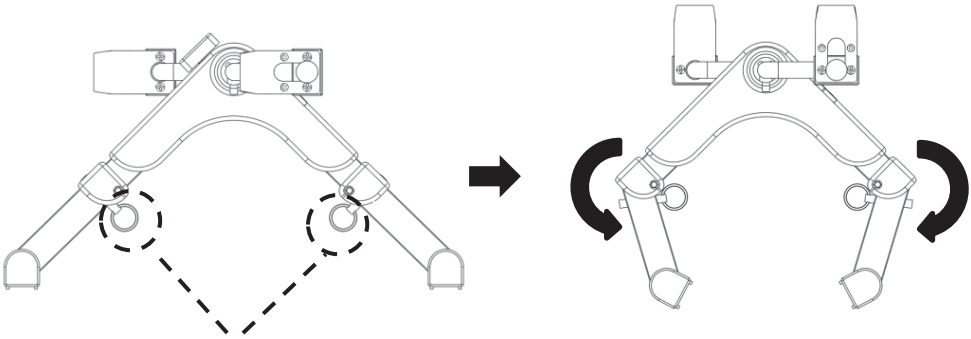
5.3 Регулировка ремешков на педалях

Для регулировки длины ремешка открутите два винта на внешней стороне педали, используя крестовую отвёртку (не входит в комплект). Отрегулируйте длину ремешка и закрутите винты.



5.4 Складывание тренажёра

Для того, чтобы сложить тренажёр, потяните за кольца, расположенные на передней и задней опорах тренажёра. После чего сложите переднюю и заднюю опоры тренажёра, как показано на рисунке.

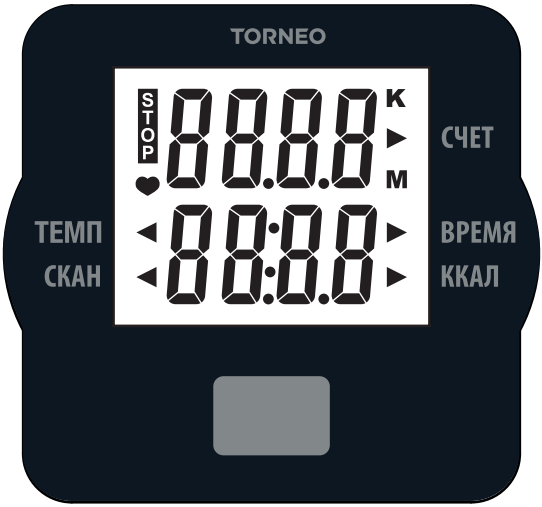


Потяните за кольца

Сложите опоры

6.Тренировочный компьютер

Ваш тренажёр оснащён простым в эксплуатации, но надёжным тренировочным компьютером, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.



6.1 Отображение информации на дисплее тренировочного компьютера

Параметры	Описание	Диапазон значений
ТЕМП	Количество оборотов, выполненных за минуту.	0 – 9999
СКАН	Каждый параметр отображается в течение нескольких секунд.	
СЧЕТ	Количество оборотов, выполненных за тренировку.	0 – 9999
ВРЕМЯ	Время прошедшей тренировки (мин).	0.00 – 99.59
ККАЛ	Количество потраченных калорий.	0 – 9999
STOP	Индикация, которая возникает на экране в момент приостановки тренировки. Автоматически пропадает с экрана при продолжении вращения педалей.	

6.2 Управление тренировочным компьютером

Управление тренировочным компьютеров осуществляется при помощи одной кнопки. Для переключения между основными показателями тренировки достаточно кратковременно нажимать на кнопку. Переключение происходит при каждом следующем нажатии. Для сброса параметров компьютера до заводских значений нажмите и удерживайте кнопку нажатой в течение нескольких секунд.

6.3 Автоматическое включение и отключение

Компьютер автоматически включается в начале тренировки, при поступлении сигнала о начале вращения педалей на сенсор. И автоматически выключается приблизительно через 4 минуты после окончания тренировки. Функция автоматического отключения предназначена для экономии заряда элемента питания.

6.4 Режим паузы

Если остановить вращение педалей, то через несколько секунд на экране отобразится значок "STOP", и отсчёт времени тренировки остановится. Продолжите вращать педали для возобновления отсчёта.

6.5 Замена элементов питания компьютера

Питание тренировочного компьютера осуществляется за счёт одного элемента питания типа LR44.

Своевременно проводите замену элемента питания компьютера, не допуская его протечки, что может привести к замыканию и выходу компьютера из строя.

Порядок замены элемента питания:
1. Извлеките тренировочный компьютер из основной рамы тренажёра.
2. Извлеките использованный элемент питания.
3. Установите новый элемент питания в соответствии с указанной полярностью.
4. Установите тренировочный компьютер обратно основную раму тренажёра.

Использованные элементы питания нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором. Утилизация использованных элементов питания должна осуществляться согласно местным нормам и правилам по переработке отходов.

7. Описание тренировочного процесса

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

7.1 Общая информация

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

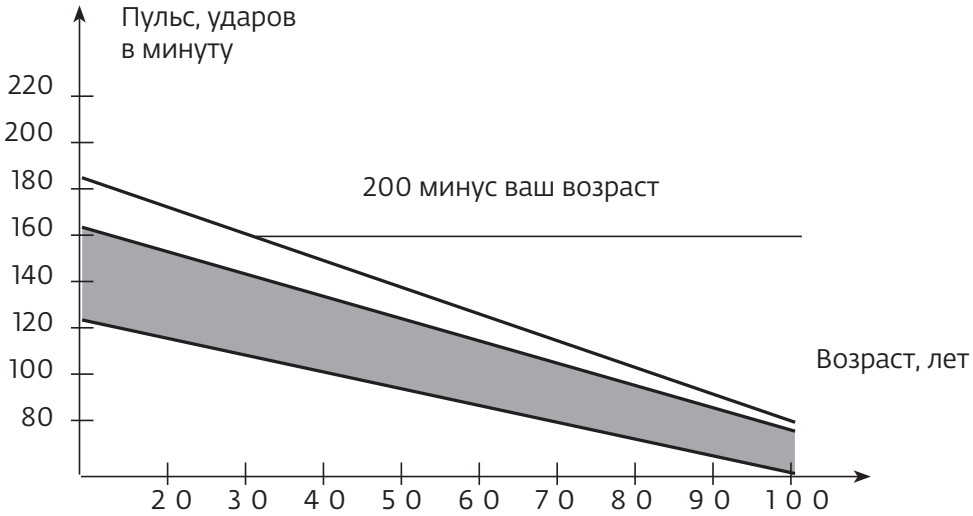
Рекомендации по выбору интенсивности тренировки
Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.
Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения частоты пульса (ЧСС), проконсультируйтесь с врачом, какой прибор необходимо приобрести.

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

Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Чтобы получить значение допустимой для себя максимальной частоты пульса, необходимо вычесть свой возраст из числа 200.
Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60–80% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:
Максимальное значение пульса составляет 200–40=160
Верхняя граница «аэробной зоны» — 160×80%=128
Нижняя граница «аэробной зоны» — 160×60%=96
Однако, следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

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



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

Внимание!
Системы контроля сердечного ритма могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьёзным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу!

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

7.2 Упражнения для занятий на мини-велотренажёре

Разминка

Во избежание травм всегда выполняйте разминку перед началом занятий на тренажёре. Перед тренировкой пейте больше жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Перед началом тренировки в течение 5-10 минут разогрейте мышцы, используйте ходьбу, бег на месте, круговые махи руками.

Упражнения для ног

• Установите требуемый уровень нагрузки, используя регулятор нагрузки.

• Сядьте на устойчивый стул и поставьте тренажёр перед собой на ковровое покрытие или специальный коврик.

• Поставьте ступни на педали, зафиксировав их ремнями.

• Крутите педали вперёд или назад, в зависимости от группы мышц, которую вы хотите проработать.

Упражнения для рук

• Установите требуемый уровень нагрузки, используя регулятор нагрузки.

• Расположите тренажёр на столе или другой ровной поверхности, расположенной на уровне груди.

• Сядьте на устойчивый стул на удобном расстоянии от тренажёра.

• Возьмитесь руками за педали и крутите их вперёд или назад, в зависимости от группы мышц, которую хотите проработать.

• Старайтесь держать спину прямо и не наклоняться вперёд.

Начните тренировку с комфортного для вас уровня нагрузки, который не должен быть слишком интенсивным. Увеличивайте нагрузку постепенно.

Новичкам следует начать тренировку по плану:

• разминочная часть - 5-10 минут с низким сопротивлением

• основная часть - 15-40 минут с увеличенным сопротивлением

• завершающая часть - 5-10 минут с низким сопротивлением

Следите за частотой дыхания.

Внимание!
Во время тренировки обращайте внимание на самочувствие. Сделайте перерыв или немедленно прекратите выполнять упражнения, если вы почувствовали недомогание или боль.

7.3 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 в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Разминка включает в себя элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.
Если вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.
Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъём и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу - быстрее перейти в состояние покоя.
Эти же упражнения можно выполнять после работы в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс от работы и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

Упражнения для шеи

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

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечо попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

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

Упражнение для бёдер

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

Растяжка мышц ног

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

Касание

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

Упражнения для коленей

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

Упражнения для ахиллова сухожилия

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

8. Рекомендации по питанию

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

8.1 Общие рекомендации

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

Жирность продуктов

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

На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5-1%. Если вы иногда используете майонез, его жирность должна быть минимально доступной - 15% и менее.

Напитки

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

Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.
Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают напитки, не содержащие кофеин. Однако, если нет медицинских противопоказаний, можно в умеренных количествах употреблять кофе или зелёный чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Рекомендуем уточнить у врача предельную для себя дозировку кофеина.
Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определённую калорийность, алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм. И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

В литературе, посвящённой диетическому питанию и фитнесу, как правило, применяется такая единица энергии, как «калория». Такое обозначение энергии сложилось традиционно. Несмотря на то, что оно не вполне корректно, оно стало своего рода стандартом в диетическом питании, поэтому нужно просто знать следующее.
«Калория», принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину «килокалория». Которая имеет вполне определённое численное значение в стандартных единицах - Джоулях.
То есть, «калория», принятая в литературе по диетическому питанию, в тысячу раз больше, чем «калория» из учебника по физике.

8.2 Определение энергетических потребностей[1]

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

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

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

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

8.3 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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

В приведённой ниже таблице вы найдёте примеры продуктов различных типов[1].

---

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

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

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

9. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра

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

9.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

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

Ежедневно:

• протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства педали и другие детали тренажёра, для удаления пота, жира и прочих загрязнений;

• проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений;

• проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

• проверяйте фиксацию неподвижных элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;

• проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;

• проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов;

• проверяйте работу электронных устройств тренажёра (кнопок, сенсоров, датчиков и т.д.).

Ежемесячно:

• пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

9.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

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

9.3 Ремонт тренажёра

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

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

10. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

10.1 Транспортировка тренажёра

• Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.

• Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.

• В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.

• При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

10.2 Условия хранения тренажёра

• Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 75%.

• Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.

• Тренажёр следует беречь от контакта с водой.

• В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

10.3 Утилизация тренажёра

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

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

ТЕХНОЛОГИИ TORNEO

TORNEO TECH

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

SMART START

Технология, позволяющая продолжить прерванную тренировку с сохранением заданных параметров.

EVER PROOF

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

INSTA FOLD

Технология компактного складывания для удобства перемещения и хранения оборудования.

Дополнительная информация
Торговая марка: TORNEO.
Модель: B-110.
Дата производства (месяц, год) указана на изделии.
Срок службы тренажёра: 7 лет.
Срок гарантии: 2 года на тренажёр, 7 лет на раму.
Импортёр и Уполномоченная изготовителем организация:
ООО "Спортмастер".
Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102.
Справочная служба: 8 495 777–777–1.
Сделано в Китае.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации

EAC

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

B-110. Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.1.