



ТРЕНАЖЕР ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ СКЛАДНОЙ

C-540 TRANSFORM

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

TORNEOSPORT.COM

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

5

ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА

SMART START

INSTA FOLD

ERGO MOVE

INSTA RUN

EXA MOTION

STABILITA

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Эллиптический тренажер TORNEO Transform 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.

Ваш тренажер компактно складывается, что значительно экономит место в доме во время перерывов между тренировками.

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.

Основные преимущества вашего тренажера:

Складная конструкция

Система Transform обеспечит складывание и раскладывание тренажера при минимальном усилии: необходимо разблокировать фиксаторы и поднять заднюю его часть с помощью встроенного амортизатора. Такая конструкция значительно экономит место в доме.

Бесшумный и плавный ход

Сбалансированный механизм нагрузки с электронной регулировкой сопротивления и встроенными программами обеспечивает комфортную плавность хода и равномерное сопротивление по всей траектории движения.



Широкий шаг

Отличается широким шагом 420 мм, что увеличивает амплитуду движений и значительно повышает эффективность тренировок. Конструкция тренажера позволяет вращать педали как вперед, так и назад, что позволяет более эффективно прорабатывать мышцы ног, включая мышцы передней и задней поверхности бедра.

Легкость управления

Вращающийся контроллер на русифицированной консоли значительно упрощает управление тренировкой и установку ее параметров.

Удобные клавиши с рельефом и навигация делают управление тренировкой простым и интуитивно понятным.

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



Индивидуальная адаптация

16 уровней регулировки сопротивления позволяют настроить нагрузку индивидуально.

23 встроенные программы + быстрый старт позволяют разнообразить Ваши тренировки и сделать их более увлекательными. Доступна **регулировка положения педалей** в 3-х положениях (ближе-дальше от консоли) в зависимости от роста пользователей.

Эргономичная конструкция

Конструкция тренажера и естественный хват поручней позволяют вам занять удобное положение на тренажере и создают комфортные условия для длительной и эффективной тренировки, исключая нагрузку на позвоночник. Улучшенная форма педалей позволяет легко вставать на тренажер и слезать с него. Усиленная площадка под педалями обеспечивает стабильное положение на тренажере и предотвращает люфт педалей.

Эргономичная форма педалей с антискользящим рельефом, удобное расположение поручней и рукояток с мягкой прорезиненной оплеткой, датчики измерения сердечного ритма на рукоятках создают оптимальные условия для эффективного домашнего фитнеса. При этом

задействованы мышцы ног, ягодиц, плечевой пояс, руки, косые мышцы живота и мышцы спины.

Надежная и устойчивая рама

Встроенные компенсаторы неровности пола, расположенные сбоку опор, позволяют стабилизировать тренажер на неровной поверхности, даже не приподнимая его.

Легкость транспортировки

Тренажер легко перемещается с помощью транспортировочных роликов, расположенных спереди тренажера.



Энергосбережение

Экономичный спящий режим консоли включается автоматически, если тренажер не используется.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

Содержание

1.	Правила эксплуатации тренажера	5
2.	Здоровое питание	6
3.	Сборка тренажера.....	9
4.	Эксплуатация тренажера.....	18
5.	Тренировка.....	20
6.	Подetailная схема тренажера.....	28
7.	Перечень запасных частей.....	29
8.	Технические характеристики.....	31

1. Правила эксплуатации тренажера



Внимание:

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

Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации тренажера.

Транспортировка тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки.
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.
6. При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

Общие правила эксплуатации тренажеров

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

4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу продавца.
12. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
13. 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.
14. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.
15. Поддерживать устройство в постоянной безопасности можно путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа. При обнаружении неисправности тренажера, обратитесь в сервисную службу продавца.
16. Если во время работы тренажера слышен тихий шум, создаваемый маховиком, это никак не влияет на работу устройства. Шумы, появляющиеся при вращении педалей в обратную сторону, обусловлены техническими причинами и также не свидетельствуют о каких-либо неполадках.

17. После окончания срока службы, тренажер подлежит утилизации. Срок службы этого тренажера – 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Данное изделие пригодно для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

Правила эксплуатации электрических тренажеров

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

2. Здоровое питание

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведенной ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания. Более подробную информацию вы сможете найти на сайте www.torneosport.com

Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

Жирность продуктов

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

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

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрастать. Не бойтесь выпить 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 только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше — зеленый чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет

собственную, вполне определенную калорийность, алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм. И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

В литературе, посвященной диетическому питанию и фитнесу, как правило, применяется такая единица энергии, как «калория». Такое обозначение энергии сложилось традиционно. Несмотря на то, что оно не вполне корректно, оно стало своего рода стандартом в диетическом питании, поэтому нужно просто знать следующее. «Калория», принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину «килокалория». Которая имеет вполне определенное численное значение в стандартных единицах, Джоулях.

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

2.1 Определение энергетических потребностей¹

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

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

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

2.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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



В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов².

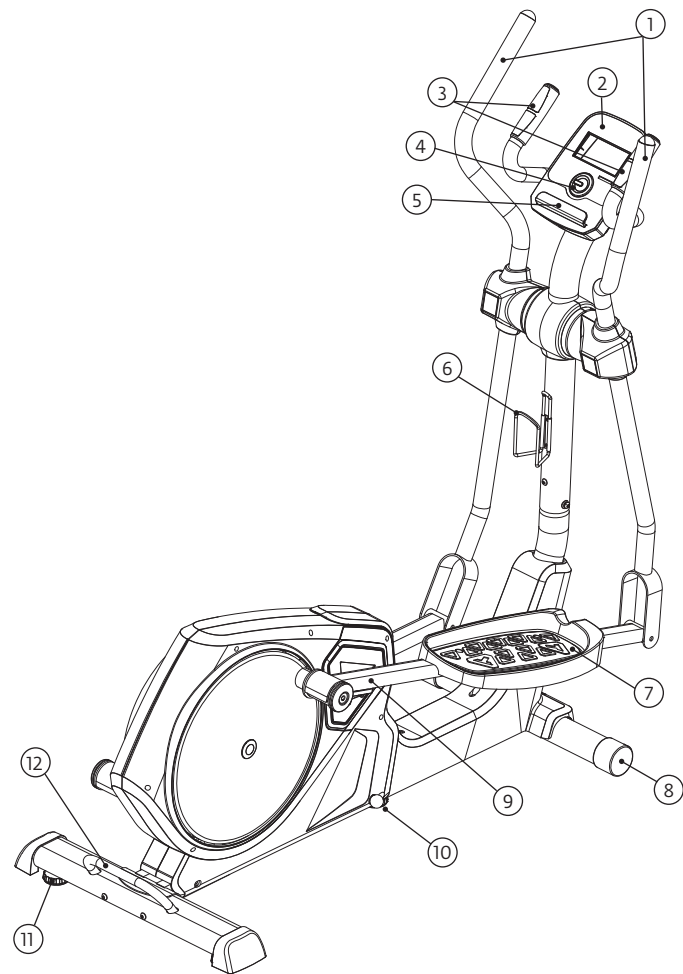
² — для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г;
— обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать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

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

3. Сборка тренажера

3.1 Предварительное знакомство с тренажером

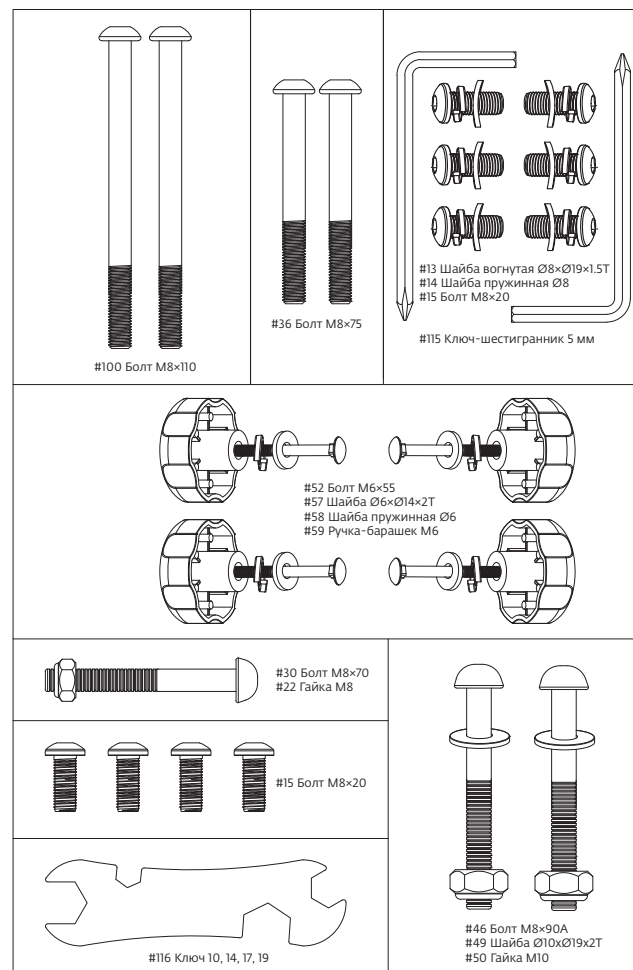
№	Описание
1	Подвижные поручни (маятники)
2	Консоль
3	Фиксированные поручни с датчиками пульса
4	Контроллер консоли
5	Держатель для мобильных устройств
6	Держатель бутылки
7	Педали
8	Транспортировочные ролики
9	Складной педальный узел
10	Фиксатор рамы
11	Компенсаторы неровности пола
12	Ручка для складывания



3.2 Используемые крепежные изделия и инструменты

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.

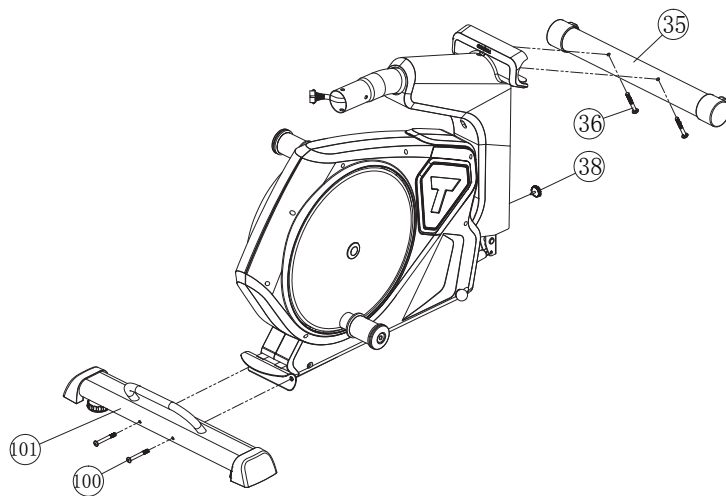
№	Описание	Кол-во, шт.
100	Болт М8×110	2
36	Болт М8×75	2
13	Шайба вогнутая Ø8×Ø19×1.5Т	6
14	Шайба пружинная Ø8	6
15	Болт М8×20	6
115	Ключ-шестигранник 5 мм	2
116	Ключ 10, 14, 17, 19	1
15	Болт М8×20	4
30	Болт М8×70	1
22	Гайка М8	1
52	Болт М6×55	4
57	Шайба Ø6×Ø14×2Т	4
58	Шайба пружинная Ø6	4
59	Ручка-барашек М6	4
46	Болт М8×90А	2
49	Шайба Ø10хØ19х2Т	2
50	Гайка М10	2



3.3 Последовательность сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите передний стабилизатор (35) к основной раме тренажера с помощью двух болтов M8×75 (36).
Обратите внимание, что транспортировочные ролики переднего стабилизатора должны находиться спереди. Следите за тем, чтобы не повредить красный фиксатор в задней части тренажера снизу.
2. Установите опору (38) снизу передней части основной рамы. Аккуратно поднимите заднюю часть тренажера, а переднюю часть основной рамы (33) поставьте на пол, чтобы она стояла на переднем стабилизаторе (35) и опоре (38). Следите за тем, чтобы не повредить красный фиксатор в задней части тренажера снизу.
3. Прикрепите задний стабилизатор (101) к основной раме тренажера с помощью двух болтов M8×110 (100).



ШАГ 2

Приведите раму в горизонтальное положение, опустив ее заднюю часть (см. рисунок).

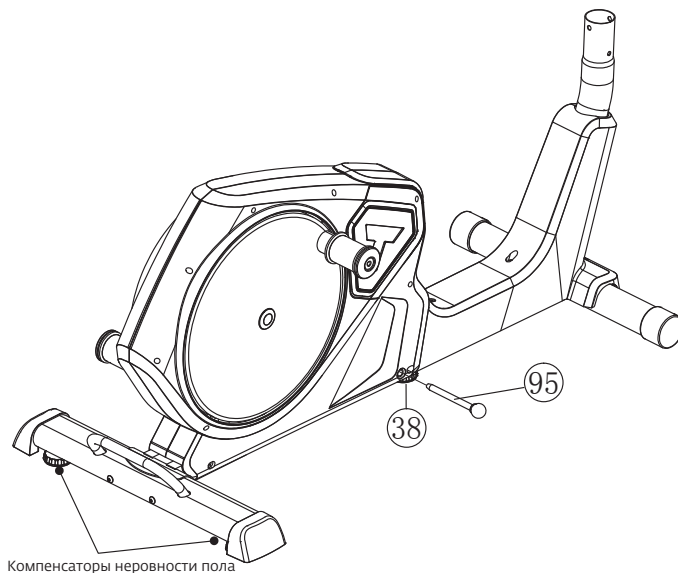
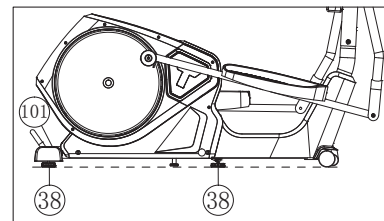
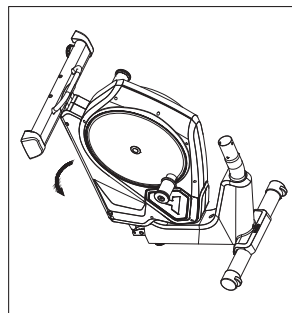
Регулируя компенсаторы неровности пола (38), расположенные на заднем стабилизаторе (101) и опору (38) в центральной части рамы, добейтесь, чтобы тренажер стабильно стоял на полу.

Вставьте фиксатор (95) в соответствующее отверстие рамы.



Внимание:

перед тем, как вставить фиксатор (95), отрегулируйте опору (38) посередине рамы и компенсаторы неровности пола, чтобы привести тренажер в горизонтальное положение. Это позволит вставлять и вынимать фиксатор без значительных усилий.



ШАГ 3

**Внимание:**

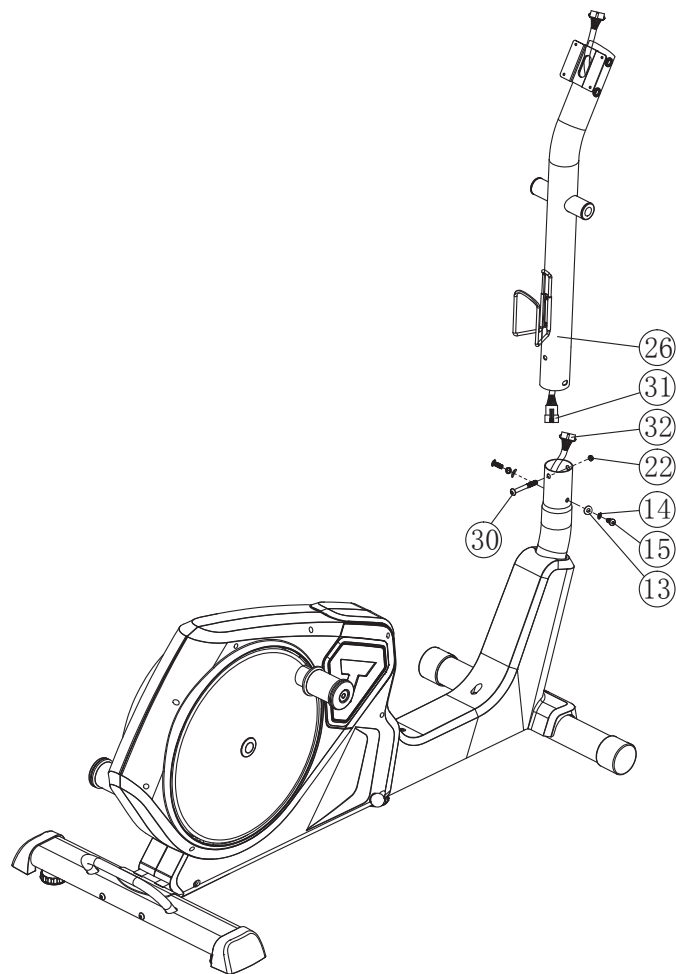
для выполнения этого шага необходимо участие двух человек!

Удерживая переднюю стойку (26), как показано на рисунке, соедините разъемы сигнального провода (31, 32). Следите за тем, чтобы у проводов не было сильных перегибов.

После этого установите стойку (26) на основную раму и закрепите её с помощью двух болтов М8 (15), 2 пружинных шайб (14) и 2 шайб (13), а также болта М8 (30) и гайки (22).

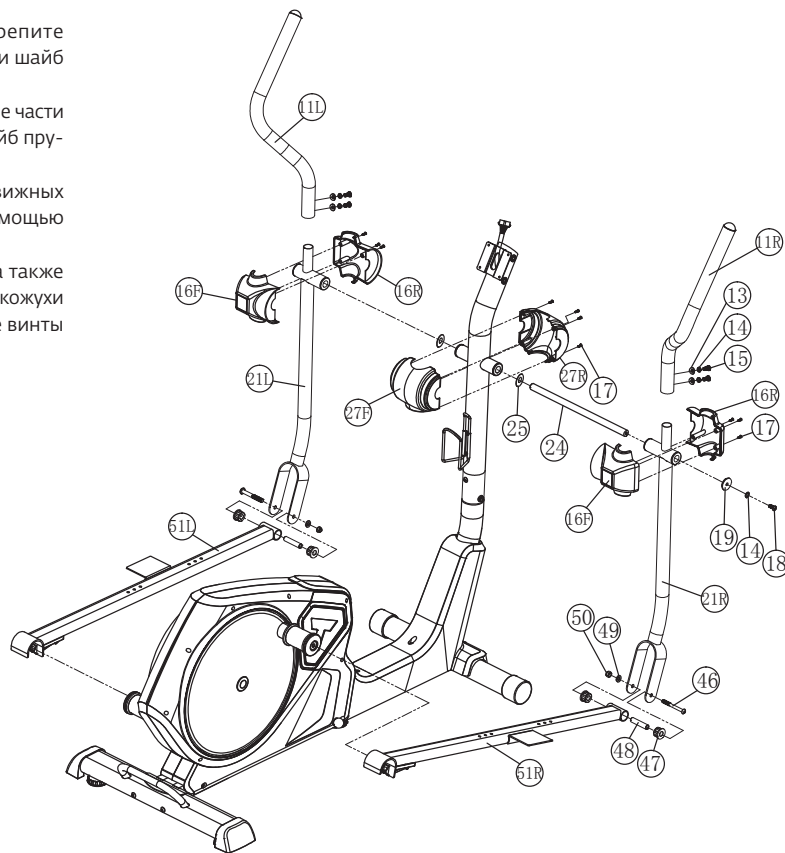
Следите за тем, чтобы провода не попали в зазор между стойкой и рамой, в противном случае, возможно их повреждение.

Примечание: крепёжные болты предварительно закручены в отверстия стойки.



ШАГ 4

1. Вставьте ось крестовины (24) в отверстие передней стойки (26). Затем наденьте на ось (24) черные шайбы (25) по одной штуке с правой и левой стороны передней стойки. Крепёжные болты предварительно закручены в ось крестовины.
2. Установите подвижные поручни (21L и 21R) на ось (24) и закрепите их с помощью двух комплектов болтов (18), шайб пружинных (14) и шайб плоских (19).
3. Установите верхние части подвижных поручней (11L и 11R) в их нижние части (21L и 21R) и закрепите их с помощью 4х комплектов болтов (15), шайб пружинных (14) и шайб волнистых (13).
4. Прикрепите основания педалей (51L и 51R) к нижним частям подвижных поручней (21L и 21R), как показано на рисунке, и закрепите их с помощью 2-х комплектов болтов (46), шайб (49) и гаек (50).
5. Установите пластиковые кожухи (27F, 27R) на переднюю стойку, а также кожухи (16F, 16R) на левый и правый подвижные поручни. Закрепите кожухи с помощью комплектов прилагающихся к ним винтов. Крепежные винты предварительно закручены в кожухи.



ШАГ 5

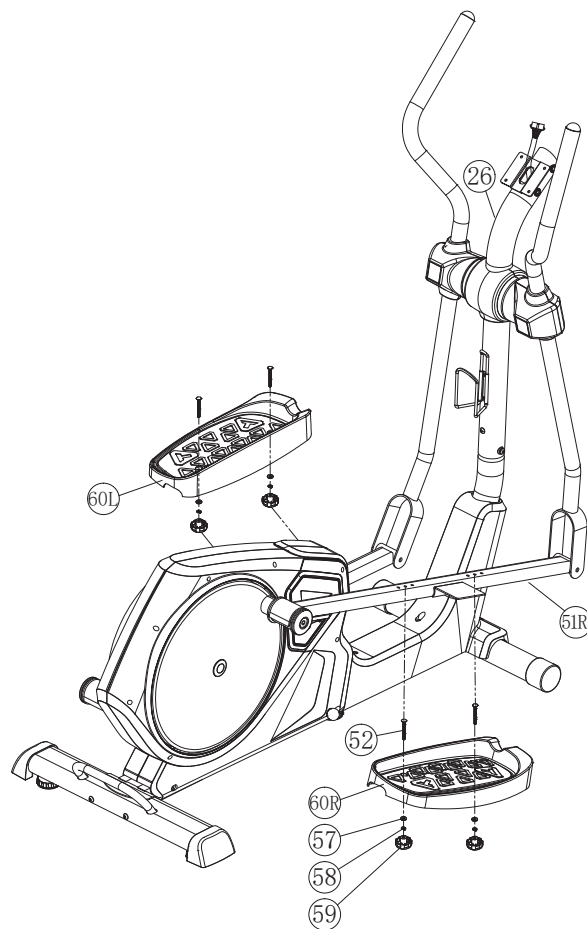
Прикрепите правую педаль (60R) к правому основанию педали при помощи 2 комплектов болтов M6x55 (52), шайб плоских Ø6 (57), шайб пружинных Ø6 (58) и ручек (59).

Повторите вышеуказанные действия для левой педали.



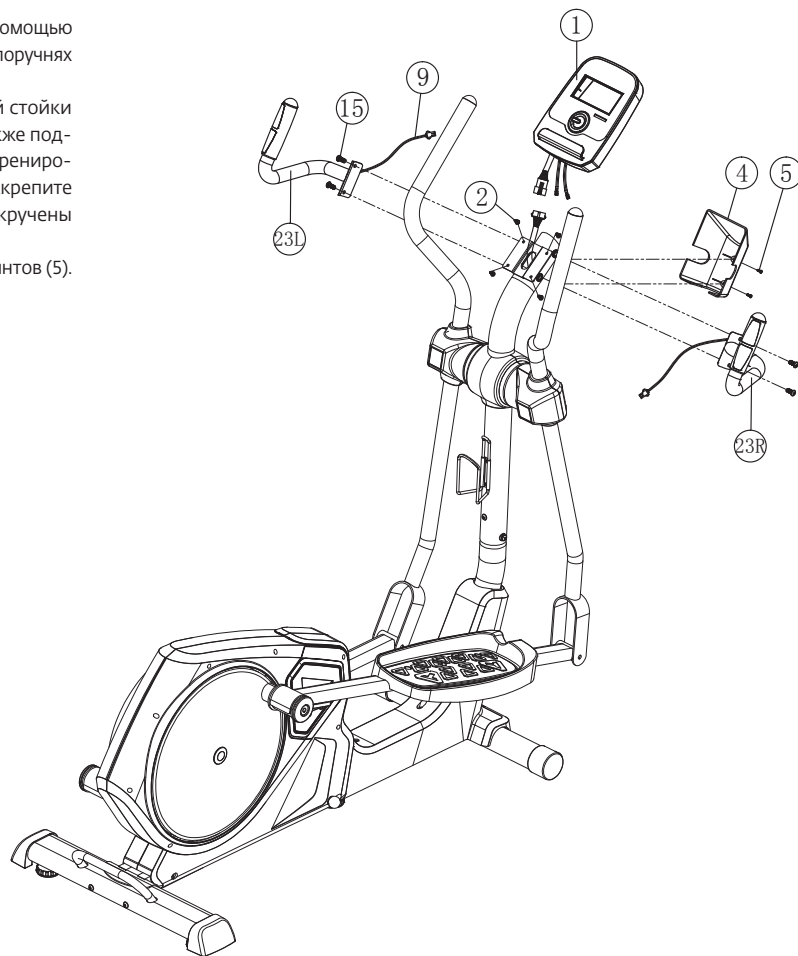
Внимание:

положение педалей можно регулировать, для этого в основаниях педалей (51) имеется 3 пары отверстий. Чем выше рост пользователя, тем дальше можно ставить педали от передней стойки (26). При этом, во время тренировки положение туловища должно быть вертикальным.



ШАГ 6

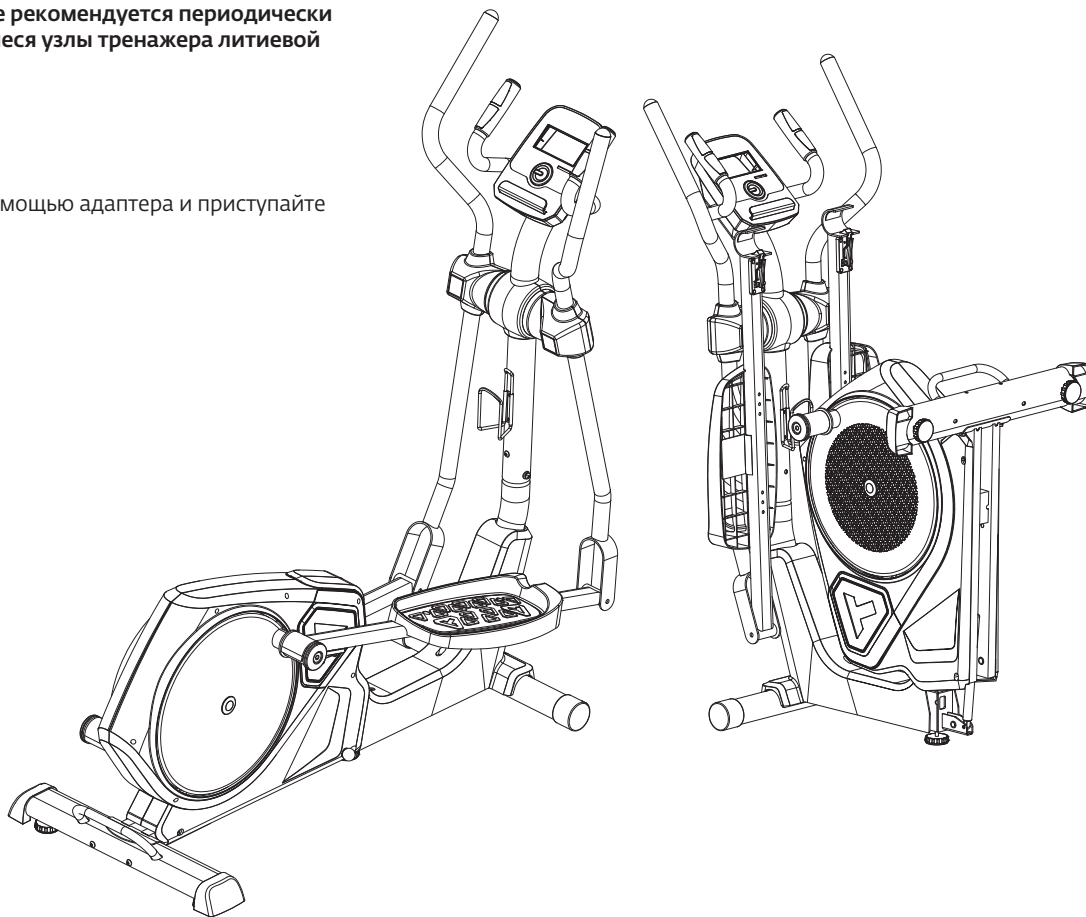
1. Прикрепите фиксированные поручни (23L и 23R) к передней стойке с помощью 2х комплектов болтов М8 (15). При этом сенсорные датчики пульса на поручнях должны быть обращены к пользователю.
2. Соедините разъем сигнального провода, выходящего из передней стойки с соответствующим разъемом тренировочного компьютера (1), а также подключите провода датчиков пульса (9) к компьютеру (1). Установите тренировочный компьютер (1) на его держатель в верхней части стойки и закрепите его с помощью 4 винтов (2). Крепежные винты предварительно закручены в корпус компьютера.
3. Установите кожух компьютера (4) и закрепите его с помощью двух винтов (5).



Проверьте затяжку основных резьбовых соединений перед началом использования тренажера и в дальнейшем регулярно следите за их состоянием. Также рекомендуется периодически смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой.

Сборка закончена!

Подключите тренажер к сети с помощью адаптера и приступайте к тренировкам!



4. Эксплуатация тренажера

4.1 Складывание и раскладывание тренажера

Ваш тренажер оснащен системой складывания для компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в то время, когда вы им не пользуетесь.

В сложенном состоянии тренажер может быть легко перемещен к месту хранения благодаря транспортировочным роликам, расположенным спереди.

Для складывания тренажера:

1. Возьмитесь рукой на правое основание педали (51R) и нажмите на красный фиксатор (54) снизу (рис. 1). Снимите основание педали (51R) с шатуна и приклоните его к магниту, расположенному на кожухе (16), чтобы зафиксировать основание педали в вертикальном положении.
2. Повторите указанные действия с левой стороны.
3. Выньте фиксатор (95) из рамы тренажера. Возьмитесь рукой за ручку (103) и поднимите заднюю часть тренажера с помощью амортизатора.
4. Вставьте фиксатор (95) в заднюю часть рамы, как показано на рисунке 2.

Для раскладывания тренажера:

1. Выньте фиксатор (95) из рамы (рис. 2).
2. Нажмите ногой на красную педаль цилиндра (88) и одновременно потяните за ручку (103) вниз (рис. 2), задняя часть тренажера плавно опустится на место с помощью амортизатора.
3. Снимите правое основание педали с магнита на кожухе (16) и оденьте его на шатун, нажав на красный фиксатор (54) (рис. 1). Повторите указанное действие с левой стороны.
4. Вставьте фиксатор (95) посередине рамы, как показано на рисунке 1.

4.2 Регулировка положения педалей

Доступна регулировка положения педалей в 3-х положениях (ближе-дальше от консоли) в зависимости от роста пользователей.

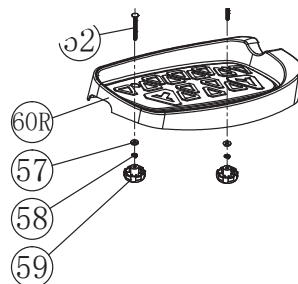
Отвинтите фиксаторы педали, расположенные снизу и выньте болты из отверстий педалей (59), установите педаль (60) в одно из 3-х положений (I, II, III). Затем вставьте болты (52) в соответствующие отверстия, оденьте на них шайбы (57, 58) и закрепите фиксаторами (59). Повторите вышеуказанные действия для педали с другой стороны тренажера.



(рис. 1)



(рис. 2)



**Внимание:**

правая и левая педали должны быть установлены в одинаковых положениях (I, II, III).

Встаньте на педали тренажера и возьмитесь за подвижные поручни, затем сделайте один оборот педалей. Следите за осанкой: верхняя часть туловища всегда должна быть расположена прямо, когда одна из ваших рук, держащих подвижный поручень, находится в самом дальнем положении. Педали находятся слишком далеко от передней стойки тренажера, если вам приходится нагибаться в указанной точке траектории движения. В таком случае, вам нужно передвинуть педали ближе к передней стойке тренажера.

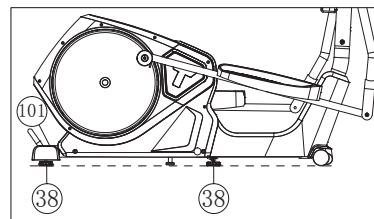
Педали находятся слишком близко к передней стойке тренажера, если при сохранении вертикального положения туловища, вам приходится значительно сгибать руку, держащую подвижный поручень больше небольшого сгибания в самой дальней точке траектории движения. В таком случае, вам нужно передвинуть педали дальше от передней стойки тренажера.

4.3 Стабилизация тренажера на полу

Регулируя компенсаторы неровности пола (38), расположенные на заднем стабилизаторе (101) и опору (38) в центральной части рамы, добейтесь, чтобы тренажер стабильно стоял на полу.

4.4 Перемещение тренажера

Сложите тренажер (см. пункт 4.1). Возьмитесь руками за поручни спереди и наклоните тренажер на себя, чтобы он встал на транспортировочные ролики. В таком положении велотренажер можно легко перемещать к месту хранения. Вышеуказанный способ транспортировки более предпочтителен по сравнению со способом, показанным на фото.



5. Тренировка

5.1 Общая информация



Внимание:

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

Ваш тренажер предназначен для кардиотренировок различной степени интенсивности.

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на вашем здоровье.

Начинающим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

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

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

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

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

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

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

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

Осанка и правильное положение на тренажере

Ваши ступни должны занимать уверенное и устойчивое положение на площадках для ног (педалях) тренажера.

Руками нужно взяться за подвижные поручни на уровне груди, при этом локти должны быть слегка согнуты. Следите за осанкой во время тренировки: верхняя часть туловища всегда должна быть расположена прямо, а колени и локти должны быть слегка согнуты. Во время движения педалей вперед, рекомендуется отрывать пятки, как при беге, для тренировки икроножных мышц и улучшения кровоснабжения ног.

Варианты тренировок на эллиптическом тренажере

Эллиптический тренажер эффективен для тренировки больших мышечных групп: ног, рук, корпуса и плечевого пояса.

Благодаря непрерывной эллиптической траектории движения отсутствует ударная нагрузка на суставы, что создает условия для занятий бережным фитнесом. Эллиптический тренажер особенно подходит для тех людей, которые ввиду своей работы много сидят. Так как во время тренировки на эллиптическом тренажере, Ваше туловище расположено прямо, спина и позвоночник не нагружаются.



Возможны различные варианты тренировок на эллиптическом тренажере:

- тренировка только ног, при этом руки держатся за фиксированные поручни
- тренировка всех групп мышц при активном задействовании рук
- тренировка всех групп мышц при пассивном задействовании рук
- вращение педалей назад для проработки мышц передней и задней поверхности бедра, при этом руки держатся за фиксированные поручни
- вращение педалей назад для тренировки всех групп мышц

Активное либо пассивное движение подвижных поручней позволяет варьировать интенсивность тренировки верхней части туловища. Например, Вы можете дать больше нагрузки на мускулатуру ног и ягодиц, если будете меньше помогать руками, пассивно держась за подвижные поручни. Также Вы можете перенести всю нагрузку на мускулатуру ног и ягодиц, отпустив подвижные поручни и взявшись руками на фиксированные поручни, при этом подвижные поручни будут свободно перемещаться.

Преимущества эллиптического тренажера

- безопасная для суставов непрерывная эллиптическая траектория движения
- тренировка верхней части туловища на подвижных поручнях в сочетании с тренировкой ног на педалях представляет собой эффективную тренировку всех групп мышц
- разнообразие вариантов тренировки (различные хваты поручней, вращение педалей вперед и назад).

5.2 Разминка и восстановление

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

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

Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких

движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

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

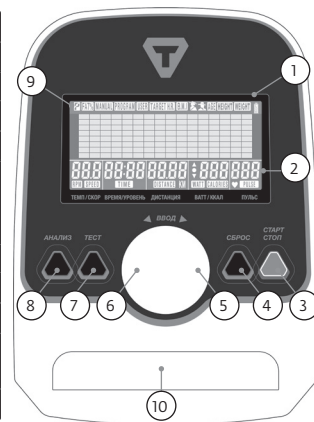
Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу — быстрее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

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

5.3 Описание тренировочного компьютера

Тренировочный компьютер позволяет вам отслеживать параметры тренировки, включая пульс, использовать быстрый старт, встроенные программы тренировок, а также создавать свои собственные персональные программы.

№	Описание
1	ЖК дисплей с подсветкой
2	Параметры тренировки
3	Старт/Стоп
4	Назад к основному меню, перезагрузка
5	Увеличение или уменьшение нагрузки, параметров; пролистывание программ и значений
6	Ввод
7	Фитнес-тест
8	Жиро-анализатор
9	Программы тренировок и данные пользователя
10	Держатель для мобильных устройств



Функции клавиш

СТАРТ СТОП 	1. БЫСТРЫЙ СТАРТ: Позволяет вам начать тренировку без выбора программы. Только тренировка в режиме ручного ввода. Время и другие параметры автоматически начинают отсчитываться от нуля. 2. Позволяет вам начать тренировку с установленными параметрами. 3. Во время тренировки нажмите данную клавишу, чтобы ОСТАНОВИТЬ тренировку (сделать паузу). 4. В режиме остановки нажмите данную клавишу, чтобы НАЧАТЬ тренировку.
СБРОС 	1. В режиме остановки, нажмите клавишу для возврата в основное меню (меню выбора программ). 2. Нажатие и удержание клавиши в течение 2 секунд приведет к перезагрузке тренировочного компьютера и возврата к установке данных пользователя.
ВВОД 	Контроллер Функция +/- 1. Вращайте регулятор, чтобы увеличивать или уменьшать нагрузку в режиме тренировки. 2. В режиме установки используйте регулятор, чтобы увеличивать значения Времени, Расстояния, Калорий, Возраста и т.д., пролистывая программ и значений. Функция ВВОД 1. Используйте клавишу для входа в выбранную программу 2. В режиме установки, нажмите клавишу, чтобы подтвердить текущий ввод данных.
АНАЛИЗ 	Запуск функции Жироанализатор

ТЕСТ 	Запуск функции Фитнес-тест
---	-----------------------------------

Что необходимо знать перед началом тренировок

А. Подключите питание

Вставьте вилку адаптера, подключенного к тренажеру, в электрическую розетку. Тренировочный компьютер издаст звуковой сигнал и включится.

Установка данных пользователя

Дисплей покажет U1, и вы можете ввести Пол, Возраст, Рост и Вес для 4 пользователей U1 / U2 / U3 / U4. При этом данные пользователей U1 / U2 / U3 / U4 будут сохранены в памяти компьютера при последующих тренировках. При последующем включении тренажера, компьютер будет отображать тот номер пользователя, который был выбран при предыдущей тренировке. Вы можете выбрать другой номер пользователя с помощью регулятора ВВЕРХ и ВНИЗ. Если вы не желаете менять пользовательские данные, то просто нажмите на контроллер 4 раза.

Действия:

1. Вращая круглый регулятор (контроллер), выберите одного из пользователей U1 / U2 / U3 / U4 и нажмите на контроллер, чтобы перейти к вводу данных пользователя.
2. Вращая контроллер, выберите Пол, нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное значение.
3. AGE (ВОЗРАСТ) мигает на дисплее, и вы можете установить свой возраст, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное значение.
4. HEIGHT (РОСТ) мигает на дисплее, и вы можете установить свой рост, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное значение.
5. WEIGHT (ВЕС) мигает на дисплее, и вы можете установить свой вес, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное значение. Затем компьютер автоматически войдет в меню выбора программ тренировки (основное меню).

Б. Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки нажмите клавишу СТАРТ и начните вращать педали. Компьютер войдет в программу MANUAL (ручной режим) и отсчет всех параметров тренировки начнется с нуля. Вы можете регулировать уровень нагрузки, вращая контроллер. Для паузы в тренировке нажмите клавишу СТОП. Отсчет времени и других параметров остановится. Для возобновления тренировки нажмите клавишу СТАРТ.

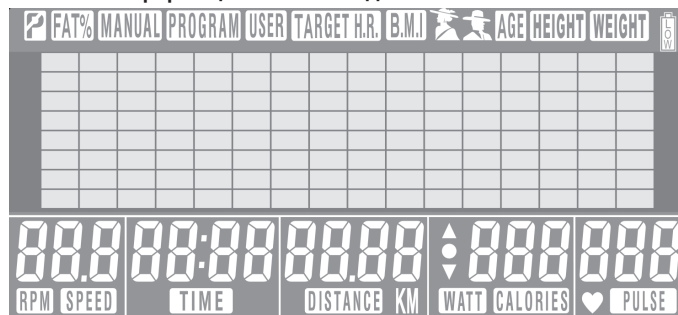
В. Выбор программы и установка параметров тренировки

1. Компьютер автоматически входит в меню выбора программ после установки данных пользователя. Для возврата в меню выбора программ тренировки в режиме остановки нажмите клавишу СБРОС.
2. Используйте круглый регулятор (контроллер) для выбора программы тренировки и нажмите на контроллер для входа в выбранную программу.
3. В ручном режиме (MANUAL) используйте контроллер для установки значений целевых параметров тренировки: ВРЕМЕНИ, ДИСТАНЦИИ, РАСХОДА КАЛОРИЙ, МОЩНОСТИ, целевого ПУЛЬСА.
4. Нажмите на клавишу СТАРТ для начала тренировки и начните вращать педали.
5. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и достигнутый параметр начнет мигать.

Г. Режим ожидания

В целях энергосбережения, компьютер автоматически перейдет в режим ожидания через 4 минуты после окончания тренировки. При этом дисплей выключится. Вы можете нажать любую клавишу для выхода из режима ожидания.

Описание информационных окон дисплея



1. TIME (ВРЕМЯ): Показывает время текущей тренировки в минутах и секундах. Компьютер автоматически считает от 0:00 до 99:59. Вы также можете установить на компьютере обратный отсчет от значения, выбранного с помощью контроллера. Если вы продолжите тренировку по достижении времени 0:00, то компьютер начнет подавать звуковые сигналы, оповещая вас о завершении тренировки.
2. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): Показывает текущую дистанцию, пройденную во время каждой тренировки (до 99.99 KM).
3. RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ): Частота вращения педалей (до 999).
4. SPEED (СКОРОСТЬ): Показывает текущее значение скорости тренировки в KM/Ч (0.0 – 99.9). RPM и SPEED отображаются в одном и том же информационном окне, сменяя друг друга каждые 4 сек.
5. CALORIES (КАЛОРИИ): Ваш компьютер рассчитывает суммарное количество калорий в ккал, сожженных в текущий момент времени тренировки (0 – 999).
6. PULSE (ПУЛЬС): Компьютер показывает частоту вашего пульса (в ударах в минуту) во время тренировки.
7. УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ (1-16).
8. WATT (МОЩНОСТЬ): Количество механической мощности, выделяемой при тренировке (диапазон установки 0 – 350 Ватт).
9. ПОЛ: На компьютере устанавливается ваш пол.
10. AGE (ВОЗРАСТ): На компьютере устанавливается ваш возраст.
11. HEIGHT (РОСТ): На компьютере устанавливается ваш рост.
12. WEIGHT (ВЕС): На компьютере устанавливается ваш вес.

Программы тренировки

Программа ручного ввода: MANUAL

MANUAL – это программа ручного ввода данных. Пользователь может начать тренировку, нажав клавишу СТАРТ. Пользователь может тренироваться при любом установленном уровне нагрузки (регулировка нагрузки вращением контроллера во время тренировки) при установленном целевом времени, дистанции или расходе калорий.

Действия:

1. В меню выбора программ, вращая контроллер, выберите программу MANUAL – Ручной ввод.
2. Нажмите на контроллер, чтобы войти в программу ручного ввода. Вы можете нажать на клавишу СТАРТ, чтобы сразу начать тренировку, при этом все параметры будут отсчитываться с нуля. Либо Вы можете установить параметры тренировки, для этого нажмите на контроллер еще раз.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное время.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
6. WATT (МОЩНОСТЬ) мигает на дисплее, нажмите на контроллер, чтобы перейти к установке следующего параметра (данный параметр применяется при тренировке с постоянной мощностью).
7. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный пульс.
8. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали. Во время тренировки вы можете регулировать уровень нагрузки, вращая контроллер. После достижения нулевого значения одного из целевых параметров (времени, дистанции и калорий), компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и достигнутый параметр начнет мигать. Если вы желаете продолжить тренировку дальше, то нажмите на клавишу СТАРТ

и продолжите вращать педали. После достижения установленного значения целевого пульса, пульс на дисплее начнет мигать.

Примечание:

Для выхода из текущей программы тренировки, нажмите клавишу СТОП, затем нажмите клавишу СБРОС. Компьютер вернется в **меню выбора программ (основное меню)**, затем, вращая контроллер, выберите нужную программу.

Предустановленные программы: P1 – P12

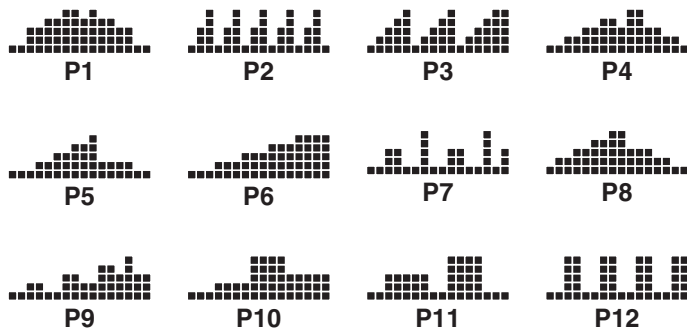
Программы P1 – P12 — это предустановленные программы с различным профилем изменения нагрузки. Пользователи могут тренироваться при разных уровнях нагрузки на разных интервалах тренировки, отображаемых профилем на дисплее. Пользователи могут настраивать нагрузку во время тренировки, вращая контроллер при установленном целевом времени тренировки, дистанции, расходе калорий и пульсе.

Действия:

1. В меню выбора программ, вращая контроллер, выберите PROGRAM и нажмите на контроллер. Затем, вращая контроллер, выберите одну из программ P1 – P12. Сначала на дисплее будет отображаться номер программы, а затем ее профиль нагрузки.
2. Вы можете нажать клавишу СТАРТ для быстрого старта в данной программе, либо нажмите на контроллер, чтобы установить параметры тренировки.
3. LEVEL (УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ) мигает на дисплее, и вы можете увеличить или уменьшить нагрузку, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы перейти к установке следующего параметра.
4. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное время.
5. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
6. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
7. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный пульс.

8. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали. Во время тренировки вы можете регулировать уровень нагрузки, вращая контроллер. Столбик профиля нагрузки, соответствующий текущему отрезку времени, будет мигать на дисплее во время выполнения программы. После достижения нулевого значения одного из целевых параметров (времени, дистанции или калорий), компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и достигнутый параметр начнет мигать. После достижения установленного значения целевого пульса, пульс на дисплее начнет мигать в соответствующем информационном окне.

Профили нагрузки предустановленных программ P1 – P12



Программа с постоянной целевой мощностью

Это программа тренировки с постоянной мощностью, установленной пользователем в Вт. В данной программе компьютер будет автоматически регулировать уровень нагрузки, чтобы вычисленная компьютером мощность оставалась постоянной. Кроме того, вы можете установить целевые параметры тренировки: время, дистанцию и расход калорий, чтобы тренировка продолжалась до тех пор, пока один из этих параметров не достигнет нулевого значения. Во время тренировки нагрузка не может изменяться пользователем. Например, уровень нагрузки может автоматически увеличиваться, если скорость слишком мала. Также уровень нагрузки может автоматически уменьшаться, если скорость слишком велика. В результате, вычисленная компьютером мощность будет находиться в области целевого значения, установленного пользователем.

Действия:

1. В меню выбора программ, вращая контроллер, выберите программу MANUAL.
2. Нажмите на контроллер 2 раза.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное время.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
6. WATT (МОЩНОСТЬ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую мощность тренировки, вращая контроллер в диапазоне 10 – 350 Вт. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную мощность.
7. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный пульс.
8. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали. Нагрузка в данной программе регулируется компьютером автоматически. После достижения нулевого значения одного из целевых параметров (времени, дистанции и калорий), компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и достигнутый параметр начнет мигать. Если вы желаете продолжить тренировку дальше, то нажмите на клавишу СТАРТ и продолжите вращать педали. После достижения установленного значения целевого пульса, пульс на дисплее начнет мигать.

Примечание:

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

Пользовательские программы: USER

Программа USER – это пользовательская (персональная) программа тренировки. Пользователи устанавливают параметры тренировки в следующем порядке: профиль нагрузки в 16 столбцах, TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ), CALORIES (КАЛОРИИ) и PULSE (целевой пульс). Параметры и профили нагрузки будут

сохранены в памяти после установки. Пользователи также могут менять во время тренировки текущую нагрузку, вращая регулятор нагрузки, это не приведет к изменению профиля нагрузки, сохраненного в памяти. Компьютер тренажера позволяет сохранить в памяти по одной пользовательской программе для каждого пользователя U1, U2, U3, U4. Таким образом, в памяти компьютера может быть сохранено всего 4 пользовательских программы.

Примечание: выбор пользователя U1 / U2 / U3 / U4, под которым производится вход в тренировочный компьютер, осуществляется сразу после включения тренажера. Если вы желаете войти в уже включенный компьютер под другим пользователем, нажмите и удерживайте клавишу СБРОС, тогда компьютер перезагрузится и вернется к шагу выбора пользователя.

Действия:

1. В меню выбора программ, вращая контроллер, выберите программу USER.
2. Нажмите на контроллер, чтобы войти в программу тренировки.
3. Столбец 1 мигает на дисплее, и вы можете создать свой персональный профиль нагрузки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить уровень нагрузки в первом столбце профиля тренировки и перейти к установке уровня нагрузки в следующем столбце. Уровень по умолчанию – 1.
4. Столбец 2 мигает на дисплее, и вы можете выбрать нагрузку во втором столбце профиля тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить нагрузку во втором столбце профиля тренировки.
5. Повторяйте пункты 3 и 4 для остальных столбцов до завершения создания персонального профиля тренировки. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить созданный профиль тренировки. Затем нажмите клавишу СТАРТ/СТОП два раза, чтобы перейти к установке остальных параметров.
6. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное время.
7. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
8. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
9. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный пульс.

10. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку.

Пульсозависимые программы: TARGET H.R.

Ваш тренажер оснащен 4 пульсозависимыми программами. При тренировке в данных программах компьютер будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки таким образом, чтобы пульс соответствовал заданному уровню. Периодически компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку.

Программы H.R.C. 55%, 75%, 90% - это пульсозависимые программы, а программа THR - это программа по установленному целевому пульсу.

- Программа 55% от максимального пульса.

Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 55\%$

- Программа 75% от максимального пульса.

Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 75\%$

- Программа 90% от максимального пульса.

Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 90\%$

- Программа THR: Целевой пульс устанавливается пользователем.

Пользователи могут тренироваться по выбранной пульсозависимой программе, предварительно установив данные пользователя (см. пункт «Установка данных пользователя»), а также TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЮ) и CALORIES (КАЛОРИИ), чтобы компьютер вел обратный отсчет от установленных значений. В этих программах компьютер регулирует уровень нагрузки в зависимости от текущего пульса. Например, уровень нагрузки будет увеличиваться каждые 20 секунд, пока текущий пульс ниже целевого пульса, или уровень нагрузки будет уменьшаться каждые 20 секунд, пока текущий пульс выше целевого пульса. В результате текущий пульс пользователя устанавливается в диапазоне: ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС+5/-5.

Порядок действий при тренировке в пульсозависимых программах:

1. В меню выбора программ, вращая круглый регулятор, выберите TARGET H.R. и нажмите ВВОД (контроллер), затем, вращая контроллер, выберите одну из пульсозависимых программ 55%, 75%, 90%, THR. Значки данных программ будут отображаться на дисплее.
2. Нажмите на контроллер, чтобы войти в программу тренировки.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное время.

4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
6. PULSE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС) будет автоматически рассчитан в зависимости от данных пользователя, под которым был осуществлен вход в тренировочный компьютер.
7. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку. Во время тренировки необходимо держать ладони на датчиках пульса, расположенных на фиксированных поручнях. Когда пульс достигнет целевого значения, то он начнет мигать в соответствующем окне дисплея.

Компьютер будет осуществлять обратный отсчет от установленных значений времени, дистанции и калорий и прекратит тренировку после достижения нулевого значения одного из данных параметров.

Фитнес-тест

Данная функция предназначена для оценки вашей физической формы по методике измерения времени восстановления нормального пульса после физической нагрузки. Чем быстрее восстанавливается ваш пульс, тем лучше ваша физическая подготовленность.

ФИТНЕС-ТЕСТ: Перед началом этапа тренировки «заминка» либо сразу после окончания тренировки, возьмитесь ладонями за сенсоры пульса на поручнях и удостоверьтесь, что ваш пульс отображается на дисплее, затем нажмите на клавишу ТЕСТ. Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60 - 00:59 - - до 00:00. После достижения 00:00, компьютер покажет вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1 до F6.

F1 означает ВЫДАЮЩИЙСЯ результат

F2 означает ПРЕВОСХОДНЫЙ результат

F3 означает ХОРОШИЙ результат

F4 означает УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ результат

F5 означает результат НИЖЕ СРЕДНЕГО

F6 означает ПЛОХОЙ результат.

После окончания измерения, нажмите на клавишу ТЕСТ еще раз, чтобы выйти и вернуться к рабочему режиму дисплея.

Программа Жироанализатор (АНАЛИЗ)

Программа Жироанализатор (АНАЛИЗ) - это специальная программа, предназначенная для вычисления процентного отношения жировой ткани в организме (FAT%) и индекса массы тела (BMI) пользователей.

Компьютер показывает результаты тестирования процентного отношения жировой ткани и BMI.

Расчет вышеуказанных показателей осуществляется в зависимости от данных пользователя, под которым был осуществлен вход в тренировочный компьютер U1, U2, U3, U4. Если вы желаете изменить пользовательские данные, нажмите и удерживайте клавишу АНАЛИЗ в течение 2 секунд.

Действия:

1. Нажмите на клавишу АНАЛИЗ и обхватите ладонями сенсоры на рукоятках
2. Если дисплей показывает ошибку «Е - 1», убедитесь, что ваши руки плотно обхватывают сенсоры на рукоятках. Затем нажмите клавишу АНАЛИЗ снова, чтобы начать измерение.
3. После завершения измерения, компьютер будет показывать значения индекса массы тела (BMI) и процентного отношения жировой ткани (FAT%) на дисплее в течение 30 секунд. Значения данных показателей будут сменять друг друга на дисплее каждые несколько секунд.

Значения измерений:

BMI (индекс массы тела)

В.М.І	Низкий	Пониженный	Средний	Повышенный
Значения	<20	20 – 24	24.1 – 26.5	>26.5

FAT% (% жировой ткани)

Символ на дисплее	---	+	▲	◆
FAT% / Пол	Истощение	Фитнес	Средний	Повышенный
Мужчины	<13%	13% – 25%	26% – 30%	>30%
Женщины	<23%	23% – 35.9%	36% – 40%	>40%

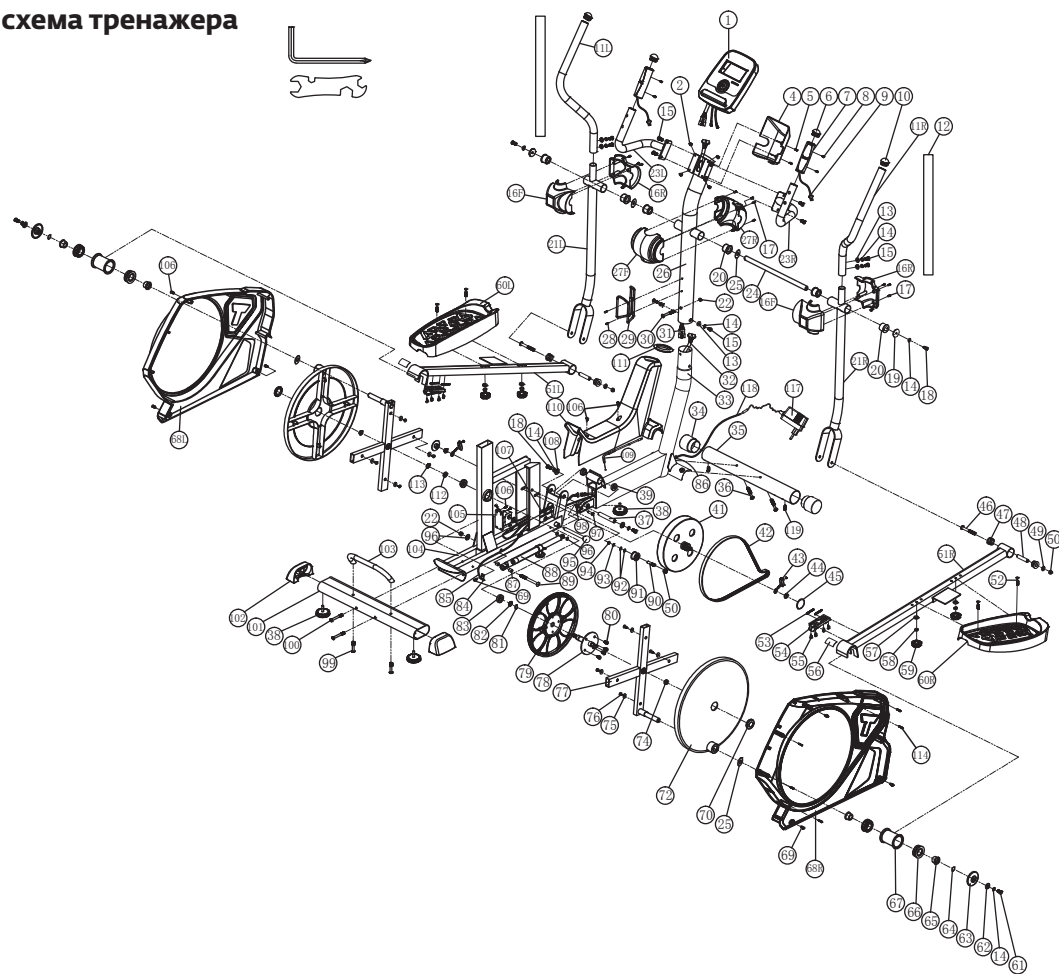
BMI (Body Mass Index) - мера полноты тела, основанная на соотношении роста и веса, относящаяся к взрослым мужчинам и женщинам.

Технические характеристики адаптера

Предназначен для электрической сети: 100-240V ~ 50/60Hz

Ток на выходе: 9V == 500mA 4.5W

6. Подетальная схема тренажера



7. Перечень запасных частей

№	Название	Кол-во, шт.
1	Тренировочный компьютер	1
2	Винт М5×12	4
4	Кожух компьютера	1
5	Винт М5×20	2
6	Заглушка поручня	2
7	Кожух поручней	2
8	Винт-саморез М3.5×20	4
9	Провод датчика пульса 500 мм	2
10	Заглушка	2
11L	Подвижный поручень левый (верхняя часть)	1
11R	Подвижный поручень правый (верхняя часть)	1
12	Оплетка поручней	2
13	Шайба волнистая Ø8×Ø19×1.5Т	6
14	Шайба пружинная Ø8	12
15	Болт М8×20	10
16R	Кожух подвижного поручня (задний)	2
16F	Кожух подвижного поручня (передний)	2
17	Винт-саморез М4×15	10
18	Болт М8×20	4
19	Шайба волнистая Ø8×Ø36×3Т	2
20	Втулка Ø19×Ø38	6
21L	Подвижный поручень левый (нижняя часть)	1
21R	Подвижный поручень правый (нижняя часть)	1
22	Гайка М8	2
23L	Поручень фиксированный левый	1
23R	Поручень фиксированный правый	1
24	Ось	1
25	Шайба Ø19.5×Ø38×0.5Т	4
26	Стойка передняя	1
27R	Кожух крестовины (задний)	1

№	Название	Кол-во, шт.
27F	Кожух крестовины (передний)	1
28	Винт М5×15	2
29	Держатель бутылки	1
30	Болт М8×70	1
31	Сигнальный провод (верхний)	1
32	Сигнальный провод (нижний)	1
33	Рама основная (передняя часть)	1
34	Подпятник передний	2
35	Стабилизатор передний	1
36	Болт М8×75	2
37	Труба Ø14.5×86	1
38	Опора	3
39	Втулка Ø14.7×31.8×10	2
41	Маховик	1
42	Ремень 460J6	1
43	Регулятор	2
44	Винт с буртиком 3/8	2
45	Крышка	2
46	Болт М10×90	2
47	Втулка 14×32	4
48	Трубка Ø14×72.2	2
49	Шайба Ø10×Ø19×2Т	2
50	Гайка М10	3
51L	Основание педалей левое	1
51R	Основание педалей правое	1
52	Болт М6×55	4
53	Пружина	4
54	Фиксатор основания педали	2
55	Винт М5×12	8
56	Вставка резиновая	2

№	Название	Кол-во, шт.
57	Шайба Ø6×Ø14×2Т	4
58	Шайба пружинная Ø6	4
59	Ручка-барашек М6	4
60L	Педаль левая	1
60R	Педаль правая	1
61	Болт М8×30	2
62	Шайба Ø8×Ø21×2Т	2
63	Крышка пластиковая	2
64	Шайба Ø19×Ø23×0.5Т	2
65	Втулка Ø19×34×19	4
66	Втулка	4
67	Втулка	2
68L	Кожух основной левый	1
68R	Кожух основной правый	1
69	Винт М5×15	5
70	Заглушка пластиковая	2
72	Кожух шатуна круглый	2
74	Винт с буртиком М10×1.25	2
75	Шайба Ø6×Ø14×1.5Т	8
76	Винт-саморез М4×15	8
77	Шатун крестообразный	2
78	Вал привода	1
79	Приводное колесо	1
80	Болт М8×12	4
81	Шайба Ø20×Ø25×0.5Т	1
82	Шайба Ø20×Ø25×1Т	1
83	Подшипник 6004-2RS	2
84	Сенсор	1
85	Провод сенсора	1
86	Провод питания	1
87	Втулка Ø13×5	2
88	Цилиндр гидравлический (комплект)	1

№	Название	Кол-во, шт.
89	Болт М8×100	1
90	Ось Ø10×42	1
91	Ролик натяжителя ремня	1
92	Шайба Ø10×Ø15×1Т	2
93	Шайба Ø10×Ø14×0.5Т	1
94	Зажим Ø8	1
95	Фиксатор	1
96	Шайба Ø8×Ø16×2Т	3
97	Болт цилиндра	1
98	Зажим Ø6	1
99	Болт М8×60	2
100	Болт М8×110	2
101	Стабилизатор задний	1
102	Подпятник задний	2
103	Ручка	1
104	Рама основная	1
105	Мотор изменения нагрузки	1
106	Винт М5×20	8
107	Сигнальный провод	1
108	Шайба Ø8×Ø24×0.5Т	2
109	Провод	1
110	Кожух передний	1
111	Кольцо резиновое	1
112	Шайба Ø20×Ø25×2Т	1
113	Зажим Ø18	1
114	Винт-саморез М4.5×25	4
115	Ключ-шестигранник	2
116	Ключ	1
117	Адаптер	1
118	Кабель	1
119	Винт М5×20	2

8. Технические характеристики

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	15 кг
Регулировка нагрузки	Электронная
Нагрузка	16 уровней
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	Сеть: 220В (через адаптер)
Размеры в рабочем состоянии (Д×Ш×В)	157×68×158 см
Размеры в сложенном виде (Д×Ш×В)	100×68×158 см
Вес	53 кг
Максимальный вес пользователя	150 кг
Длина шага	420 мм
Тренировочный компьютер	Информативный цветной LCD дисплей с графической матрицей отображает 8 параметров тренировки одновременно. Функции: Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, уровень нагрузки, скорость вращения педалей (RPM), расход калорий, мощность в WATT, пульс, контроль за верхним пределом пульса, целевые тренировки (CountDown). Шайба-регулятор (контроллер) на консоли, значительно облегчающий управление Клавиши консоли с эргономичным рельефом LCD графический дисплей с хорошо читаемой индикацией параметров, русифицированные надписи на консоли Держатель для мобильных устройств на консоли

Программы	23 встроенные программы тренировки в т.ч. 4 пульсозависимых 4 пользовательских Программа с постоянной целевой мощностью WATT 12 предустановленных программ с возможностью регулировки уровня нагрузки Быстрый старт Тренировка в ручном режиме (Manual)
Дополнительные функции	Фитнес-тест, жиросанализатор, русифицированная консоль, режим энергосбережения (спящий режим консоли)
Хранение данных о пользователях	4 пользователя
Конструкция	Складная конструкция для экономии места в доме Амортизатор для плавного раскладывания и складывания Транспортировочные ролики, эргономичные поручни Компенсаторы неровности пола Регулировка положения педалей в трех положениях (ближе и дальше от консоли в зависимости от роста пользователя) Держатель для бутылки Улучшенная форма педалей с антискользким рельефом позволяет педалям позволять легко вставать на тренажер и слезать с него.
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

INSTA FOLD

Суперкомпактное складывание

Технология для экономии места в квартире.

SMART START

Быстрое начало пробежки и продолжение в заданном темпе после паузы

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

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.

EXA MOTION

Малолшумность и плавность

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

EVER PROOF

Усиленная прочная конструкция

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий жизненный срок тренажера.

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.

ENERGY EFFICIENT

Энергосбережение

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

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

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

[illegible]

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: C-540 Transform.

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в Китае.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация: ООО «Спортмастер».

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102.

Справочная служба: 8495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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).



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.