



ELASBOARD SHOCK

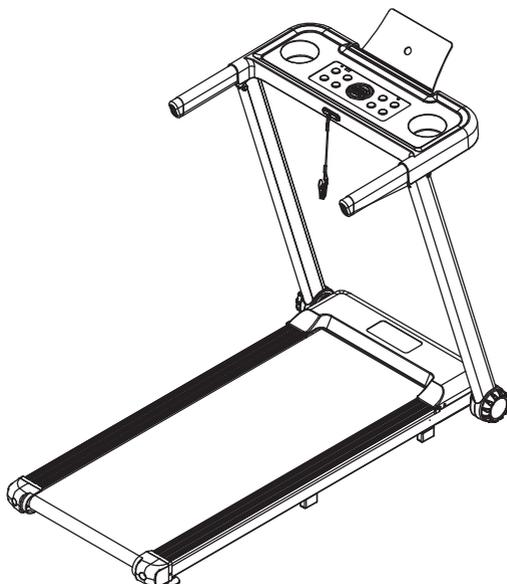
ENERGY EFFICIENT

SMART START

EVER PROOF

INSTA FOLD

SELF OIL



FRAME WARRANTY

Гарантия на раму

YEARS

7

ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

**T-165 SHAPE**

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ



## Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию .....	4
2. Преимущества беговой дорожки TORNEO T-165 SHAPE .....	9
3. Предварительное знакомство с тренажёром .....	10
4. Технические характеристики.....	12
5. Сборка тренажёра.....	13
6. Использование тренажёра .....	20
7. Тренировочный компьютер.....	26
8. Описание тренировочного процесса.....	32
9. Рекомендации по питанию .....	36
10. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра.....	42
11. Сообщения об ошибках .....	44
12. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	47
13. Технологии эффективности и комфорта.....	48

## Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра. Беговая дорожка TORNEO T-165 SHAPE сочетает в себе современные технологии, функциональность и продуманный дизайн. Занятия на беговой дорожке 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 включённым 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 только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.



### **Внимание!**

Подключайте кабель питания тренажёра только к правильно заземлённой розетке. Не применяйте удлинители и переходные адаптеры между электрической сетью и тренажёром. Это может нарушить работу системы УЗО (устройство защитного отключения) и увеличить риск возникновения пожара или поражения электрическим током.

- 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 во время 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. Прикрепите к одежде ключ аварийной остановки, если он предусмотрен производителем.

- Всегда заходите на тренажёр и сходите с него только при его полной остановке, соблюдая осторожность. Для электрических беговых дорожек: перед началом тренировки встаньте на неподвижные боковые коврики, расположенные по краям бегового полотна, установите минимальную скорость и начните тренировку после того, как беговое полотно придёт в движение.

- Для электрических беговых дорожек: запрещается ходить или бежать по движущемуся беговому полотну в направлении его движения.
- Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.
- Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
- 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.
- Всегда выключайте тренажёр, если в настоящее время вы на нём не занимаетесь. В случае, если тренажёр не используется в течение длительного периода, отключите его от электрической сети. При наличии управляющего компьютера сначала выключите компьютер тренажёра, а затем отключите кабель питания от электрической сети.

### **Внимание!**



Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажёра. После отключения подождите ещё 10 минут, на протяжении этого времени в тренажёре может оставаться электрический заряд.

### **Внимание!**



При использовании тренажёра с питанием от электрической сети соблюдайте общие правила техники безопасности при обращении с электрооборудованием. Не располагайте кабель питания тренажёра под ковровыми покрытиями, вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов. Перед каждым использованием тренажёра проверяйте кабель питания и вилку кабеля питания на предмет повреждений.

- Не допускайте перегрева двигателя электрической беговой дорожки. После 60 минут непрерывного использования остановите дорожку и дайте ей остыть в течение 30 минут.
- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
- Для электрических беговых дорожек: не пытайтесь самостоятельно вскрывать крышку электродвигателя. Любое попадание посторонних предметов или частей тела внутрь тренажёра может привести к поражению электрическим током или травме.

### **Внимание!**



При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажёре, немедленно прекратите тренировку и отключите тренажёр от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажёра самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу Продавца.

- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0.5 м с каждой стороны. Для беговых дорожек: обеспечьте дополнительное свободное пространство позади беговой дорожки на расстоянии не менее 2 м. 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.
- Беговое полотно тренажёра необходимо периодически смазывать специальной силиконовой смазкой для снижения нагрузки на электродвигатель и для продления срока службы тренажёра. Рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 50 часов пробега полотна или каждые 2 месяца. Если тренажёр не использовался длительное время, перед возобновлением использования необходимо нанести смазку на беговое полотно, во избежание перегрева мотора и поломки тренажёра. Несмотря на то,

что беговое полотно имеет заводскую смазку, рекомендуем нанести смазку перед началом использования тренажёра.



### **Внимание!**

Для смазывания бегового полотна необходимо использовать смазку из 100% силикона.

- 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.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно выключите тренажёр, отключите кабель питания от электрической сети. 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. Проверьте 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 беговой дорожки TORNEO T-165 SHAPE**

### **Компактный дизайн**

Благодаря складной конструкции беговая дорожка не требует большого пространства для хранения, тренажёр идеально подходит для дома и небольших помещений. В перерывах между тренировками вы можете убирать тренажёр под шкаф или под кровать, а также располагать вертикально, прислонив к стене.

### **Минимум шума**

Благодаря бесщёточному двигателю и улучшенной системе амортизации, беговая дорожка работает почти бесшумно, что позволяет тренироваться в любое время.

### **Идеальный выбор для начинающих**

Простота в использовании беговой дорожки и в регулировке скорости делают эту модель подходящей для людей с разным уровнем подготовки.

### **Удобное управление**

Большие кнопки управления и кнопки с предустановками скорости позволяют быстро изменять скорость и режимы тренировки без отвлечения от ходьбы или бега.

### **Система безопасности**

Дорожка оснащена системой автоматической остановки при возникновении нестандартных ситуаций, что повышает безопасность использования.

### **Многофункциональность**

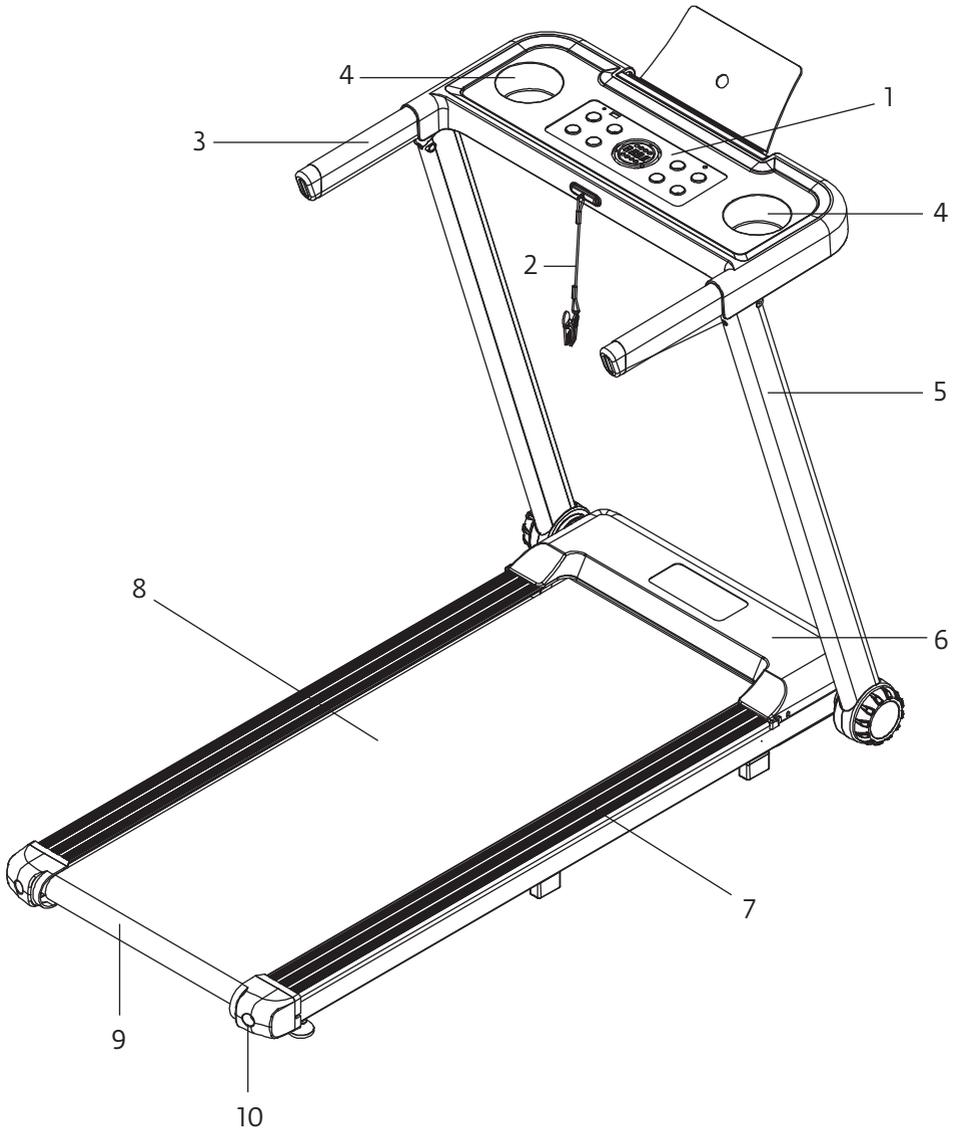
Предустановленные тренировочные программы и настройки целевых параметров помогут разнообразить тренировки, повысить мотивацию и достичь желаемых результатов быстрее.

### **Подставка для мобильных устройств**

Удобная подставка для мобильных устройств позволяет смотреть видео или слушать музыку во время занятий, не отвлекаясь от тренировки.

### 3. Предварительное знакомство с тренажёром

№	Название
1	Тренировочный компьютер
2	Ключ аварийной остановки
3	Поручень с датчиками пульса
4	Подстаканники
5	Стойка поручня
6	Кожух двигателя
7	Боковой кожух
8	Беговое полотно
9	Задний ролик
10	Регулировочные винты



## 4. Технические характеристики

Модель	TORNEO T-165 SHAPE
Класс	НС
Тип беговой дорожки	Электрическая
Назначение	Ходьба Лёгкий бег
Мощность двигателя	0.75 л.с.
Пиковая мощность двигателя	1.4 л.с.
Тип двигателя	Щёточный
Скорость	0.8-10 км/ч
Питание тренажёра	220 В
Потребляемая мощность	1200 Вт
Класс защиты	I
Степень защиты	IP20
Максимальный вес пользователя	100 кг
Размеры в рабочем состоянии	1325x823x1127 (± 20) мм
Размеры в сложенном состоянии	1450x815x125 (± 20) мм
Размер упаковки	1380x740x175 (± 30) мм
Размер бегового полотна	1050×400×1.6 мм
Вес нетто	33.5 кг
Вес брутто	37 кг
Программы тренировочного компьютера	15
Отображаемые параметры на экране тренировочного компьютера	Время; скорость; дистанция; калории
Особенности конструкции	Амортизация бегового полотна (8 демпфирующих подушек); вертикальное или горизонтальное хранение

Дополнительно	Компенсаторы неровности пола; транспортировочные ролики; самосмазывающееся беговое полотно; ключ аварийной остановки; держатель для мобильных устройств; подстаканники
Срок гарантии	2 года на тренажёр 7 лет на раму

## 5. Сборка тренажёра



### **Внимание!**

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



Тренажёр состоит из объёмных и тяжёлых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.

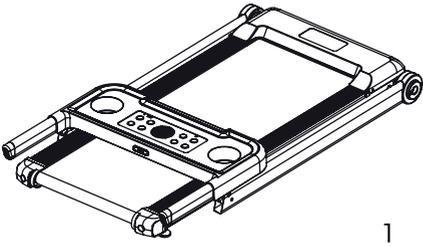


Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

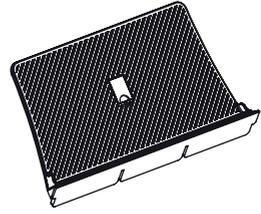
## 5.1 Комплектация

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, крепежа и инструментов в заявленном количестве. Обратите внимание, что некоторые части тренажёра могут поставляться в предварительно собранном виде.

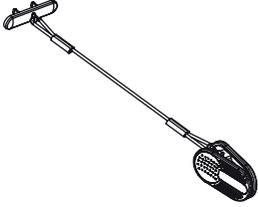
<b>Нумерация производителя</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
1	Основная рама	1 шт.
18	Держатель для мобильных устройств	1 шт.
20	Ключ аварийной остановки	1 шт.
26	Фиксатор	2 шт.
29	Фиксатор	2 шт.
30	Кабель питания	1 шт.
50	Шайба d8	2 шт.
65	Ключ шестигранный, 6 мм	1 шт.
	Флакончик с силиконовой смазкой	1 шт.
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.



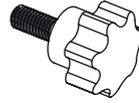
1



18



20



26



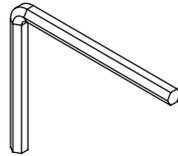
29



30



50

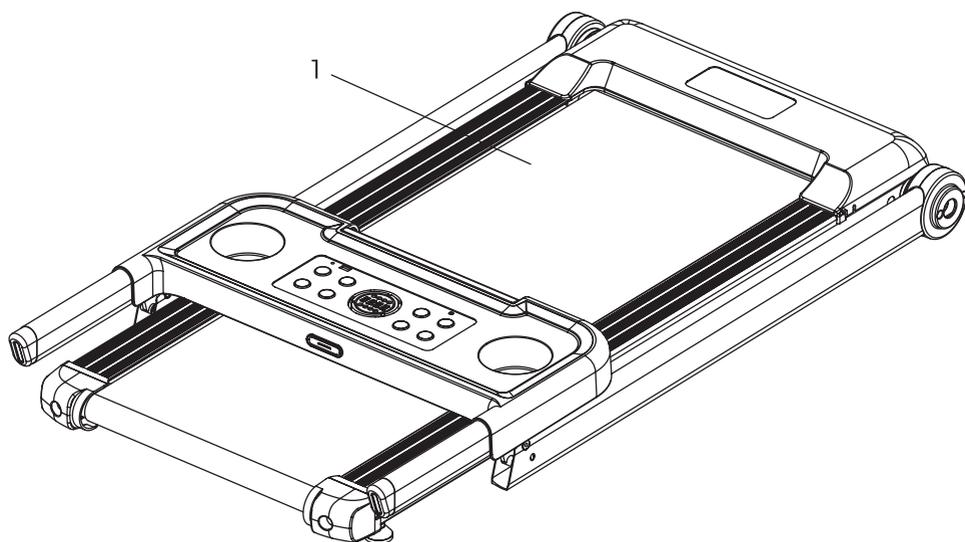


65

## 5.2 Последовательность сборки

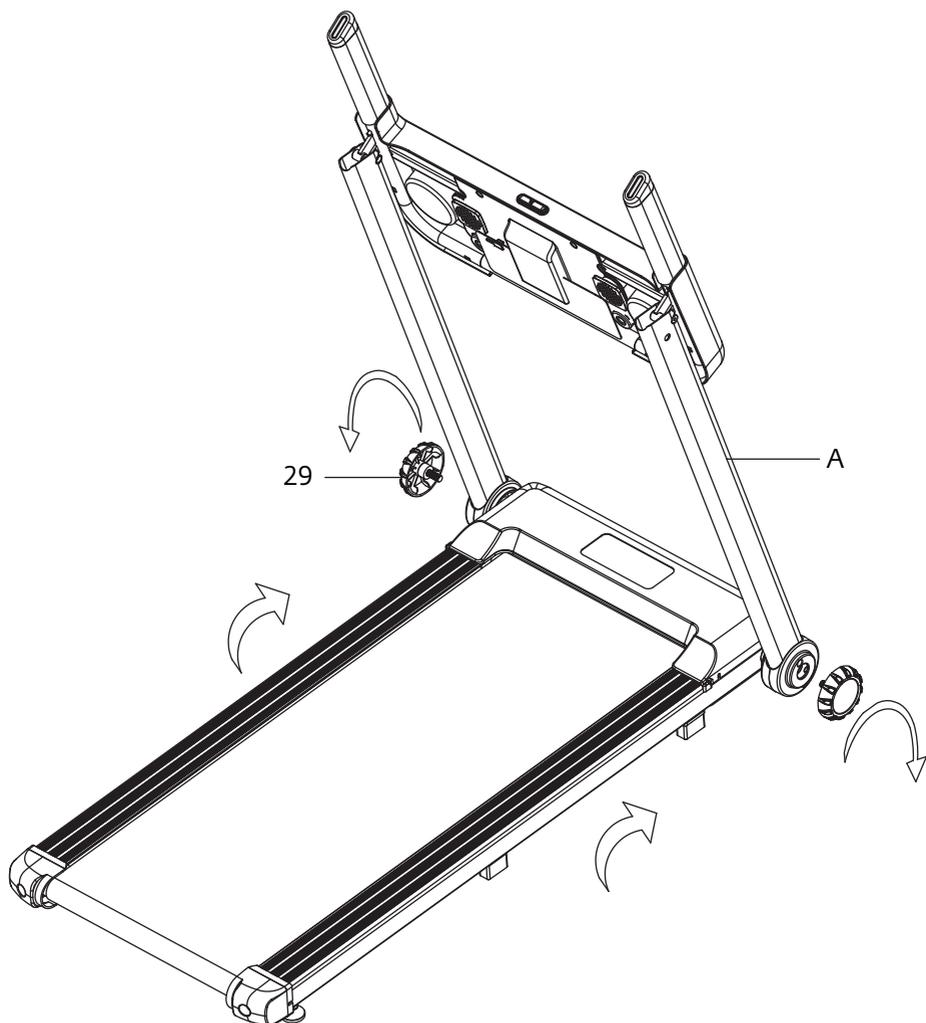
### ШАГ 1

Извлеките основную раму тренажёра (1) из коробки, воспользовавшись помощью напарника. Удалите целлофановые элементы упаковки. Извлеките остальные детали из упаковки и проверьте комплектность.



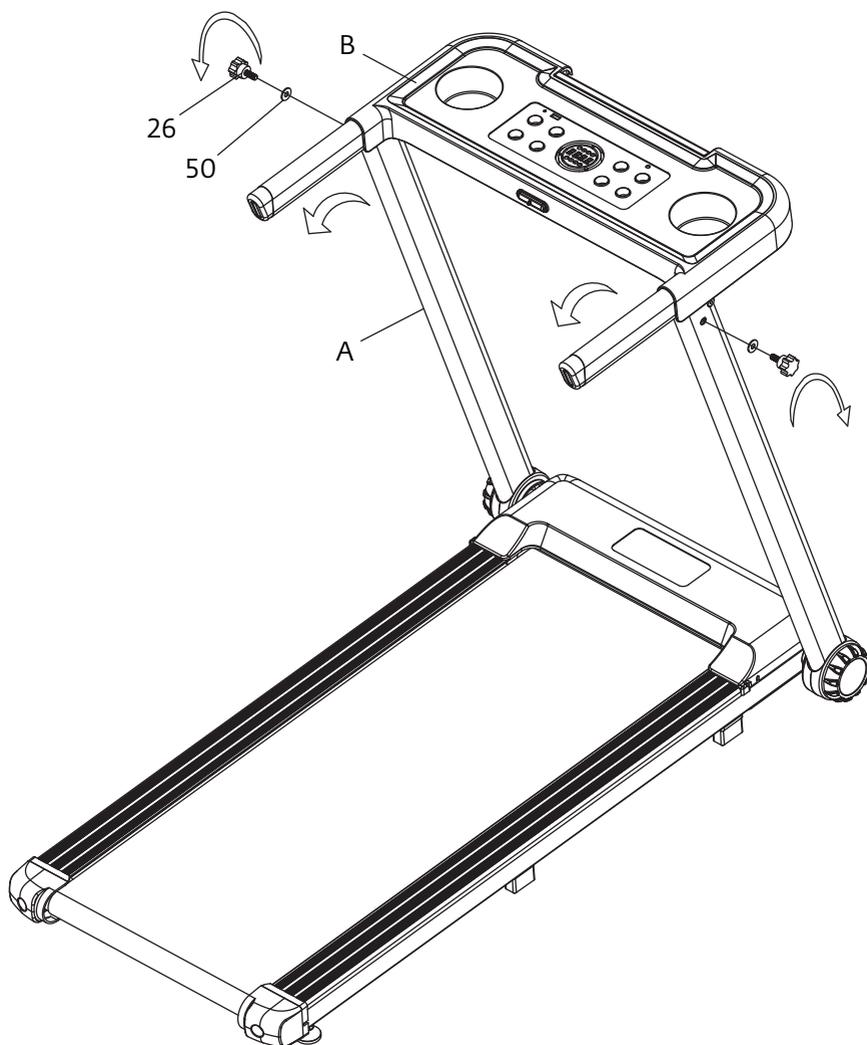
## ШАГ 2

1. Поднимите стойки поручня с тренировочным компьютером (A) в направлении, указанном стрелками на изображении.
2. Зафиксируйте стойки поручня (A) с двух сторон фиксаторами (29), как показано на изображении.



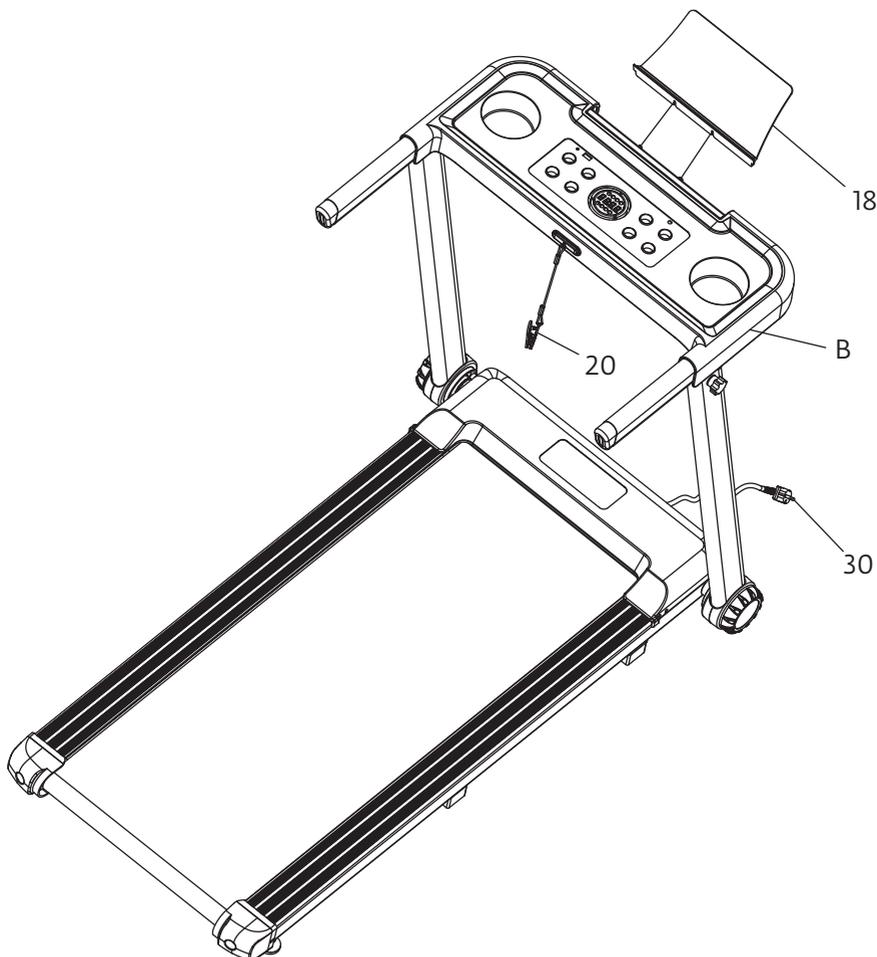
### ШАГ 3

Опустите раму тренировочного компьютера (B) в направлении, указанном стрелками на изображении. Убедитесь, что кабель тренировочного компьютера не попадает между рамой тренировочного компьютера и стойками поручня. Зафиксируйте раму тренировочного компьютера (B) с двух сторон с помощью фиксаторов (26) и шайб (50), как показано на изображении.



#### ШАГ 4

1. Установите держатель мобильных устройств (18) на раму тренировочного компьютера (B), как показано на изображении.
2. Установите ключ аварийной остановки (20) в гнездо ключа аварийной остановки на раме тренировочного компьютера.
3. Вставьте кабель питания (30) в разъем кабеля питания. Подключите кабель питания (30) к электрической сети.



#### Сборка закончена!

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

**Приступайте к тренировкам!**

## 6. Использование тренажёра

### 6.1 Подготовка тренажёра к использованию



#### **Внимание!**

Место для установки беговой дорожки должно быть выбрано с таким расчётом, чтобы обеспечить свободное пространство вокруг тренажёра на расстоянии не менее 0.5 м впереди и по обе стороны от тренажёра, и не менее 2 м позади тренажёра.

Разместите беговую дорожку в горизонтальном положении на твёрдой, ровной поверхности. При необходимости отрегулируйте положение дорожки используя компенсаторы неровности пола.

Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети и переведите выключатель питания в положение Вкл. Беговая дорожка готова к началу тренировки.



#### **Внимание!**

Перед началом тренировки встаньте на неподвижные боковые кожухи, расположенные по краям бегового полотна, установите минимальную скорость и начните тренировку после того, как беговое полотно придёт в движение.

### 6.2 Смазка бегового полотна

Для снижения нагрузки на электродвигатель беговой дорожки и для более плавного движения бегового полотна, беговое полотно необходимо периодически смазывать специальной силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 50 часов пробега бегового полотна или каждые 2 месяца ~ 30–40 мл смазки. Если беговая дорожка не использовалась длительное время, перед возобновлением использования тренажёра также рекомендуем нанести смазку на беговое полотно, во избежание перегрева мотора и поломки тренажёра.

Наносите смазку на деку, под полотном. Нельзя наносить смазку на беговую поверхность.



#### **Внимание!**

Для смазывания бегового полотна необходимо использовать смазку из 100% силикона.

### Технология SelfOil

Модель T-165 SHAPE оснащена беговым полотном с самосмазывающимся слоем. Во время движения беговое полотно нагревается и выделяет смазку, снижая износ тренажёра и обеспечивая плавное движение полотна. Данная технология продлевает срок службы тренажёра и облегчает процесс

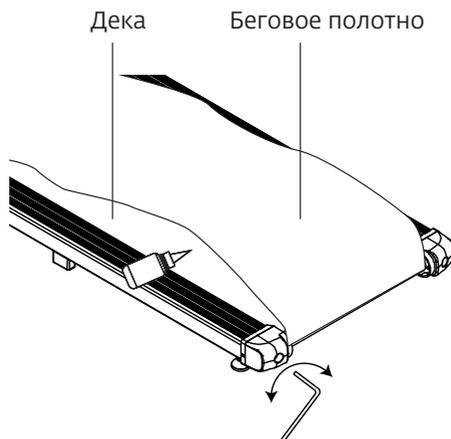
обслуживания беговой дорожки. Технология рассчитана на 300 км пробега бегового полотна.

Когда беговое полотно пройдёт 300 км, на экране тренировочного компьютера появится сообщение «OIL», сопровождаемое звуковым сигналом. Для продолжения эксплуатации тренажёра вам необходимо нанести смазку ручным способом. После первых 300 км пробега полотна используйте половину от рекомендуемого объёма смазки. В дальнейшем необходимо регулярно наносить смазку через каждые 50 часов пробега бегового полотна или каждые 2 месяца. Для вашего удобства через каждые 300 км пробега бегового полотна на экране будет появляться сообщение «OIL». Оповещение настроено на 50 часов использования беговой дорожки на скорости 6 км/ч.

### **Ручной способ нанесения смазки**

В комплект поставки тренажёра входит шестигранный ключ, при помощи которого вы можете ослабить натяжение бегового полотна и нанести смазку непосредственно на деку беговой дорожки.

1. Остановите движение бегового полотна, дождитесь полной остановки бегового полотна. Отсоедините кабель питания тренажёра от электрической сети.
2. Ослабьте натяжение бегового полотна при помощи шестигранного ключа из комплекта поставки, как описано в пункте 6.3.
3. Приподнимите полотно с одной стороны и нанесите смазку на деку — опорную часть беговой дорожки, по которой скользит беговое полотно. С помощью тканевой салфетки распределите смазку по деке. Наносите смазку поперек и вдоль полотна. Повторите процедуру с другой стороны полотна.
4. Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети.
5. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы беговое полотно пришло в движение. После того как беговое полотно пройдёт полтора оборота, остановите движение полотна, отключите тренажёр от электрической сети.
6. Повторите процедуру смазывания. Для каждого раза можно использовать около 30 мл смазки.



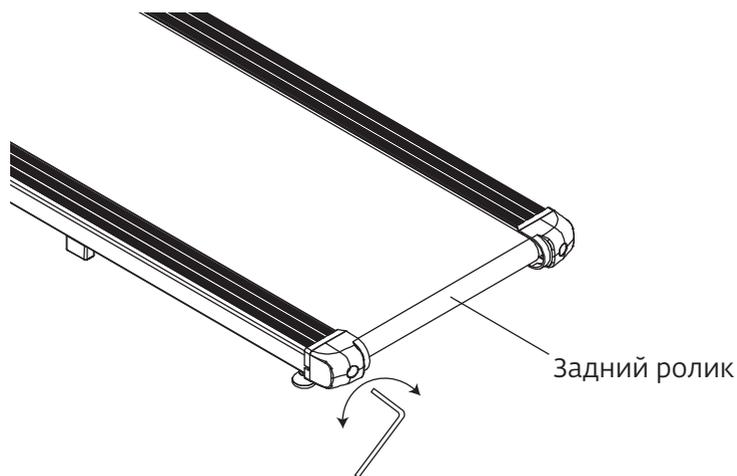
### 6.3 Регулировка натяжения и центровка бегового полотна

Беговое полотно вашего тренажёра предварительно отрегулировано на заводе. Однако, в процессе эксплуатации может потребоваться регулировка и центровка бегового полотна.

Когда беговое полотно недостаточно или неправильно натянуто, вы можете ощущать вибрацию или слышать стук во время работы тренажёра. Чтобы исключить другие причины вибрации, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии с пунктом 6.2. Если вы продолжаете ощущать вибрацию и слышать стук во время движения бегового полотна, необходимо отрегулировать натяжение бегового полотна с помощью входящего в комплект поставки шестигранного ключа.

**Чтобы натянуть беговое полотно**, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/8 оборота. Вращение правого и левого регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Удостоверьтесь, что задний ролик остается перпендикулярным раме тренажёра. Повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока не отрегулируете натяжение бегового полотна. Рекомендуется поворачивать регулировочные винты только на 1/8 оборота каждый раз во избежание перетяжки бегового полотна, т. к. перетянутое полотно может вызвать повреждение деки.

**Чтобы ослабить беговое полотно**, вращайте правый и левый регулировочные винты против часовой стрелки. Обратите внимание, что вращение обоих регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока не отрегулируете натяжение бегового полотна.



**Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения**, отрегулируйте положение бегового полотна с помощью шестигранного ключа следующим образом: если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1/8 оборота по часовой стрелке,

а правый — на 1/8 оборота против часовой стрелки. После этого включите дорожку и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

Если вышеуказанные процедуры не приносят результата, то нужно сначала натянуть беговое полотно (см. выше).

Если полотно смещается вправо, то сделайте обратные процедуры.

### **Внимание!**



При эксплуатации тренажёра беговое полотно не должно располагаться строго по центру деки. Важно, чтобы оно не смещалось из занимаемого положения во время движения. Смещение бегового полотна во время движения может привести к поломке тренажёра.

## **6.4 Управление беговой дорожкой**

Управление беговой дорожкой осуществляется с помощью тренировочного компьютера.

Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку СТАРТ тренировочного компьютера. Беговое полотно придёт в движение.

Чтобы остановить беговую дорожку, нажмите кнопку СТОП/ПАУЗА тренировочного компьютера. Беговое полотно замедлится и остановится.

Скорость движения бегового полотна регулируется кнопками СКОРОСТЬ +/- тренировочного компьютера. Кнопки СКОРОСТЬ 3 и СКОРОСТЬ 6 тренировочного компьютера позволяют быстро переключаться на предустановленные скорости (соответственно 3 км/ч и 6 км/ч).

## **6.5 Ключ аварийной остановки**

Ключ аварийной остановки состоит из магнитного выключателя, прищепки и нейлонового шнура.

### **Внимание!**



Во время тренировки ключ всегда должен быть вставлен в гнездо ключа аварийной остановки на раме тренировочного компьютера, а прищепка – надёжно прикреплена к одежде пользователя.

Если ключ аварийной остановки не закреплен на раме тренировочного компьютера, раздаётся звуковой сигнал, и тренировочный компьютер блокирует начало тренировки. В случае отсоединения ключа от рамы тренировочного компьютера во время тренировки, беговое полотно экстренно прекращает своё движение, чтобы предотвратить возможное возникновение травм при падении.

Если ключ не закреплен на раме, на дисплее тренировочного компьютера будет отображаться ошибка «E07/---». Закрепите ключ аварийной остановки на раме, чтобы продолжить использование тренажёра.

## 6.6 Система складывания

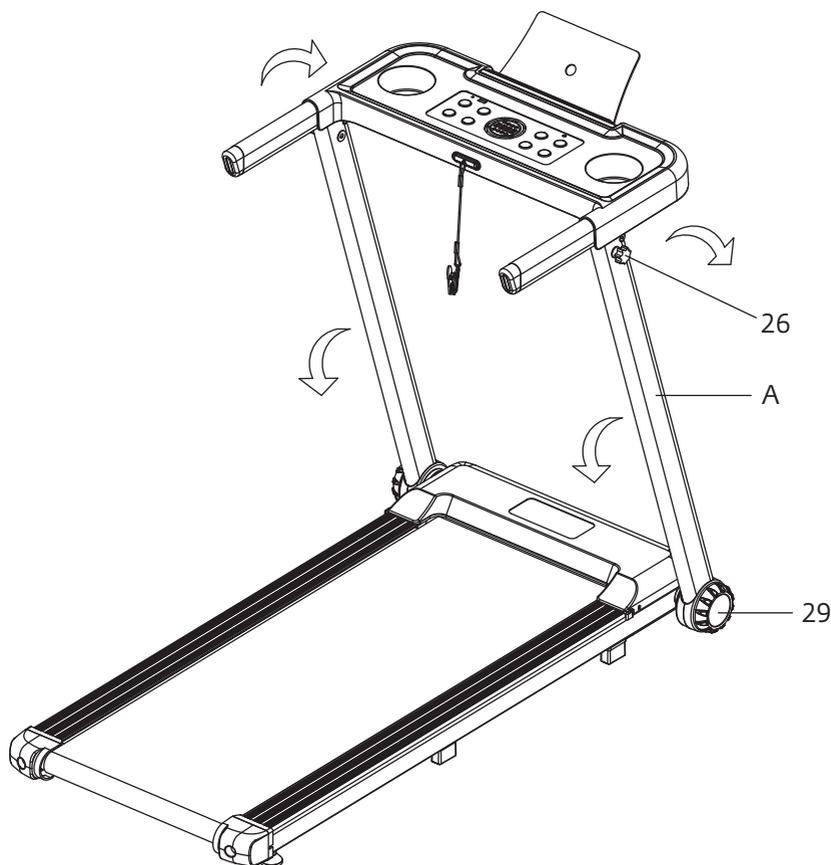
Беговая дорожка TORNEO T-165 SHAPE оснащена системой складывания. В сложенном состоянии тренажёр не займёт много места в помещении между тренировками.



### Внимание!

Перед тем как сложить беговую дорожку, отключите кабель питания тренажёра от электрической сети и убедитесь, что беговое полотно полностью остановилось.

1. Ослабьте фиксаторы (26) и поднимите раму тренировочного компьютера в направлении, указанном стрелками на изображении.
2. Ослабьте фиксаторы (29) и опустите стойки (A) в направлении, указанном стрелками на изображении.



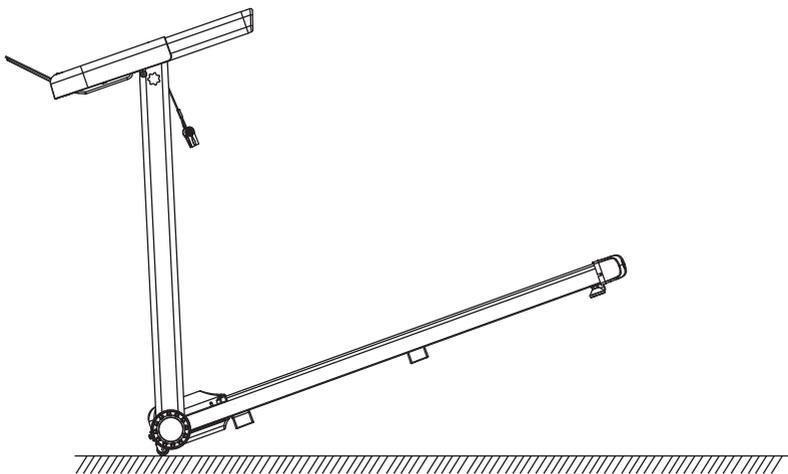
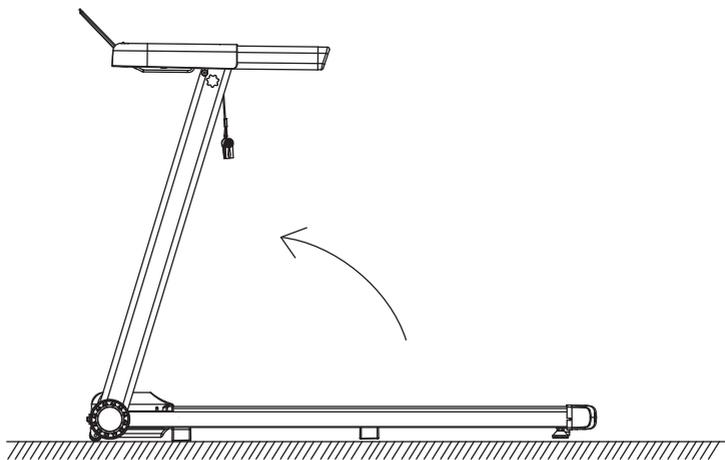
## 6.7 Перемещение тренажёра

Ваша беговая дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.

Отключите кабель питания тренажёра от электрической сети. Возьмитесь руками за заднюю часть беговой дорожки и осторожно поднимайте её до тех пор, пока основная рама не встанет на транспортировочные ролики, расположенные в передней части тренажёра. Начните перемещение беговой дорожки, толкая её перед собой или к себе.

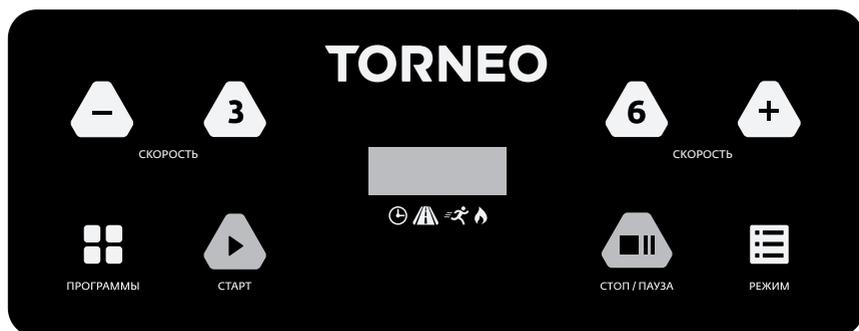


Не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности - это может привести к повреждению роликов и самого тренажёра.



## 7. Тренировочный компьютер

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



### 7.1 Функции кнопок

Наименование	Описание
<b>СТАРТ</b>	При нажатии этой кнопки беговое полотно приходит в движение. Начало тренировки.
<b>СТОП/ПАУЗА</b>	Остановка бегового полотна. Во время тренировки – постановка тренировки на паузу с сохранением настроек тренировки. В режиме ожидания – сброс данных.
<b>ПРОГРАММЫ</b>	Автоматический выбор программы. В режиме ожидания – автоматическая настройка программы. Во время тренировки – возврат в настройки.
<b>РЕЖИМ</b>	Настройка целевой тренировки. Режим ожидания – настройка параметров целевой тренировки: обратный отсчёт времени (Н-1) → обратный отсчёт пройденного расстояния (Н-2) → обратный отсчёт калорий (Н-3) → возврат.
<b>СКОРОСТЬ +/-</b>	Регулировка скорости движения бегового полотна во время тренировки. Регулировка значений установленного параметра.
<b>СКОРОСТЬ 3/6</b>	Во время тренировки позволяют быстро выбрать нужное значение скорости – 3 км/ч или 6 км/ч.

## 7.2 Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера

Параметр	Описание	Диапазон значений
<b>Время</b>	Время текущей тренировки. В режиме целевой тренировки отображается обратный отсчёт времени.	00.00 – 99:59 мин
<b>Дистанция</b>	Пройденная за тренировку дистанция. В режиме целевой тренировки отображается обратный отсчёт пройденного расстояния.	00.0 - 99.9 км
<b>Скорость</b>	Текущая скорость движения бегового полотна.	00.0 – 10.0 км/ч
<b>Калории</b>	Количество потраченных калорий за текущую тренировку. В режиме целевой тренировки отображается обратный отсчёт потраченных калорий.	000 – 999 ккал

## 7.3 Быстрый старт

Для быстрого старта приведите беговую дорожку в состояние готовности к тренировке, как описано в пункте 6.1. Нажмите кнопку СТАРТ. Беговое полотно придёт в движение. Начнётся отсчёт времени с 00:00. Начальная скорость бега составляет 0.8 км/ч. Тренировочный компьютер начнёт отсчёт времени, пройденного расстояния и сожжённых калорий с нуля. Для регулировки скорости используйте кнопки СКОРОСТЬ +/- тренировочного компьютера. Для быстрого перехода к требуемой скорости можно использовать кнопки СКОРОСТЬ 3 и СКОРОСТЬ 6 тренировочного компьютера (соответственно 3 км/ч и 6 км/ч). Для временного прерывания тренировки нажмите кнопку СТОП/ПАУЗА. Беговое полотно остановится, но все параметры тренировки сохраняются. Вы можете возобновить тренировку с помощью повторного нажатия кнопки СТАРТ. Для сброса всех параметров текущей тренировки и для её завершения повторно нажмите кнопку СТОП/ПАУЗА после остановки бегового полотна.

## 7.4 Тренировка по целевым параметрам

Вы можете установить три целевых параметра тренировки: время, дистанцию и калории.

В режиме ожидания нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы войти в настройки целевой тренировки. Нажимая кнопку РЕЖИМ, вы можете переключаться между целевыми параметрами.

Войдите в режим обратного отсчёта времени (Н-1). Значение времени начнёт мигать. На дисплее отобразится значение по умолчанию – 15:00.

Установите желаемое время тренировки с помощью кнопок СКОРОСТЬ +/- . Диапазон настройки времени целевой тренировки: 5:00 – 99:00 минут. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Беговое полотно начнёт движение со скоростью 0.8 км/ч. Тренировочный компьютер начнёт обратный отсчёт времени до нуля. Значения сожжённых калорий и пройденного расстояния начнут отсчитываться с нуля. Нажмите кнопки СКОРОСТЬ +/- , чтобы настроить скорость движения бегового полотна. Когда значение времени достигнет нуля, беговое полотно замедлится и остановится.

Войдите в режим обратного отсчёта пройденного расстояния (Н-2). Значение дистанции начнёт мигать. На дисплее отобразится значение по умолчанию – 1 км. Установите желаемую дистанцию с помощью кнопок СКОРОСТЬ +/- . Диапазон настройки целевой дистанции: 0.5 – 99.9 км. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Беговое полотно начнёт движение со скоростью 0.8 км/ч. Тренировочный компьютер начнёт обратный отсчёт пройденного расстояния до нуля. Значения времени и калорий начнут отсчитываться с нуля. Нажмите кнопки СКОРОСТЬ +/- , чтобы настроить скорость движения бегового полотна. Когда значение пройденного расстояния достигнет нуля, беговое полотно замедлится и остановится.

Войдите в режим обратного отсчёта сожжённых калорий (Н-3). Значение калорий начнёт мигать. На дисплее отобразится значение по умолчанию - 50. Установите целевое значение калорий с помощью кнопок СКОРОСТЬ +/- . Диапазон настройки целевого значения калорий: 10 – 999 ккал. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Беговое полотно начнёт движение со скоростью 0.8 км/ч. Тренировочный компьютер начнёт обратный отсчёт количества сожжённых калорий до нуля. Значения времени и пройденного расстояния начнут отсчитываться с нуля. Нажмите кнопки СКОРОСТЬ +/- , чтобы настроить скорость движения бегового полотна. Когда значение сожжённых калорий достигнет нуля, беговое полотно замедлится и остановится.

## **7.5 Предустановленные программы тренировок (P1-P15)**

В памяти беговой дорожки хранится 15 тренировочных программ, разработанных профессиональными спортсменами и физиологами. Вы можете существенно разнообразить тренировочный процесс и повысить его эффективность, выбрав подходящие именно вам тренировки и периодически чередуя их между собой.

В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММЫ. Выберите одну из предустановленных программ (P1-P15). Значение времени начнёт мигать. На дисплее отобразится значение по умолчанию – 30:00. Установите желаемое время тренировки с помощью кнопок СКОРОСТЬ +/- . Диапазон настройки времени для предустановленных программ: 5:00 – 99:00 минут. Каждая предустановленная программа разделена на 20 равных по времени скоростных сегментов. Для каждого сегмента предустановлено определенное значение скорости. Ручное изменение скорости возможно в рамках текущего сегмента тренировки. Когда программа переходит к следующему сегменту, значение скорости автоматически подстраивается под значение по умолчанию, разработанное для выбранной программы.

Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Беговое полотно придёт в движение. Тренировочный компьютер начнёт обратный отсчёт времени до нуля. Значения сожжённых калорий и пройденного расстояния начнут отсчитываться с нуля. Когда значение времени достигнет нуля, беговое полотно замедлится и остановится.

## Предустановленные программы – скорость движения бегового полотна

Программа		20 скоростных сегментов																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	4	3	3
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

## **7.7 Ключ аварийной остановки**

Во время тренировки ключ аварийной остановки должен быть размещён в гнезде ключа аварийной остановки на раме тренировочного компьютера. Если во время тренировки ключ аварийной остановки будет выдернут из гнезда на раме тренировочного компьютера, тренировочный компьютер отключится, а беговое полотно остановится. Если ключ аварийной остановки не закреплен на раме тренировочного компьютера перед тренировкой, на дисплее тренировочного компьютера отобразится ошибка «E07/---». После того, как вы снова установите ключ аварийной остановки на раму тренировочного компьютера, все данные о текущей тренировке будут сброшены.

## **7.8 Напоминание о необходимости смазки бегового полотна после 300 км**

После того, как беговое полотно пройдёт дистанцию в 300 км, тренировочный компьютер выдаст напоминание о необходимости нанесения смазки на беговое полотно. На дисплее тренировочного компьютера отобразится сообщение «OIL» в сопровождении звукового сигнала. Нажмите и удерживайте кнопки СКОРОСТЬ +/-, чтобы удалить сообщение о необходимости нанесения смазки.

## 8. 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.

### **8.1 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.



### **Внимание!**

Приведённые в разделе формулы являются общими, организм каждого человека имеет свои индивидуальные особенности. Безопасные значения частоты сердечных сокращений, соответствующие вашему возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовки может определить только лечащий врач.

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:

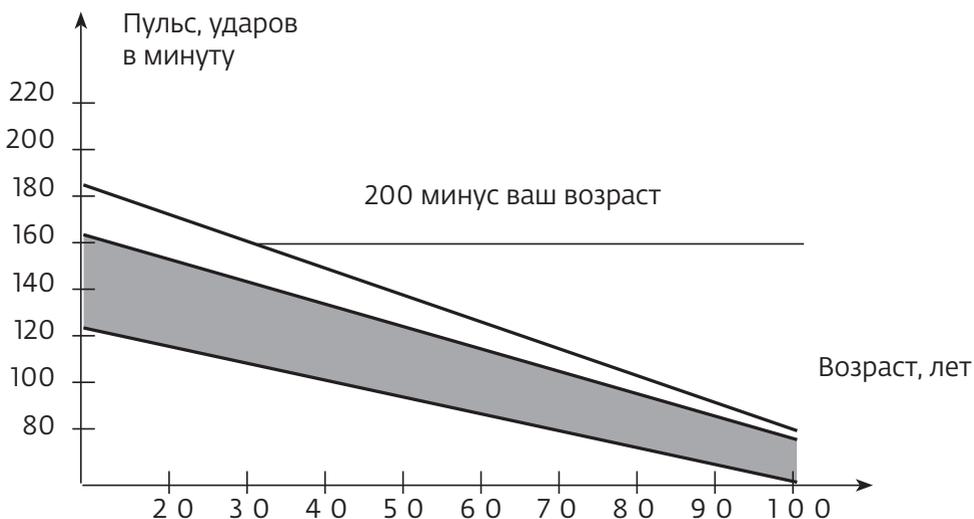
Максимальное значение пульса составляет  $200 - 40 = 160$

Верхняя граница «аэробной зоны» —  $160 \times 80\% = 128$

Нижняя граница «аэробной зоны» —  $160 \times 60\% = 96$

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!**

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.

## **8.2 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 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. Дотянитесь 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.

## 9. 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.

### **9.1 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 возрасти. 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.

## 9.2 Определение энергетических потребностей<sup>1</sup>

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

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории			
	новичок	низкая	нормальная	высокая
Активность				
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			
	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

<sup>1</sup> — Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — 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.

### 9.3 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<sup>1</sup>.

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

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

## 10. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра



### **Внимание!**

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



### **Внимание!**

Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом.

### 10.1 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:**

- проводите осмотр кабеля питания и вилки кабеля питания на наличие повреждений, заломов, появления люфта контактов вилки;
- проверяйте устойчивость тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства рукоятки поручня, раму, платформы для ног и поверхность бегового полотна, для удаления пота, жира и других 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 горизонтальное положение тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- проверяйте уровень натяжения и центровку бегового полотна, в случае необходимости отрегулируйте натяжение бегового полотна и его положение относительно центра;
- 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.

### **Раз в два месяца:**

- смазывайте беговое полотно дорожки специальной силиконовой смазкой (продаётся отдельно).

## **10.2 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.

## **10.3 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.

### **Внимание!**



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.

## II. Сообщения об ошибках

Код ошибки	Описание неисправности	Причина неисправности	Примеры решения
<b>E01</b>	Нарушение связи между тренировочным компьютером и блоком электронного управления.	Кабель от тренировочного компьютера подключён неправильно, оборван и имеет плохой контакт.	Обратитесь в сервисную службу для проверки подключения кабеля тренировочного компьютера.
		Тренировочный компьютер не получает сигнал от блока управления.	Обратитесь в сервисную службу для диагностирования неисправности тренировочного компьютера.
		Блок управления не получает сигнал.	Обратитесь в сервисную службу для замены блока управления.
<b>E02</b>	Нарушение связи между нижним блоком управления и электродвигателем.	Кабели питания электродвигателя подключены неправильно.	Обратитесь в сервисную службу для проверки правильности подключения кабелей питания электродвигателя.
		Отсутствует выходное напряжение или ненормальное выходное напряжение на электродвигателе.	Обратитесь в сервисную службу для замены блока управления.
		Отказ электродвигателя.	Обратитесь в сервисную службу для замены электродвигателя.

<b>Код ошибки</b>	<b>Описание неисправности</b>	<b>Причина неисправности</b>	<b>Примеры решения</b>
<b>E03</b>	Блок управления обнаружил нарушение скорости.	Неисправность цепи ШИМ-привода блока управления	Обратитесь в сервисную службу для замены блока управления.
<b>E04</b>	Защита от перегрузки электродвигателя	Нагрузка беговой дорожки значительно превышает номинальное рабочее напряжение двигателя.	Рекомендуется нагрузка в диапазоне номинального рабочего напряжения двигателя.
		Отказ электродвигателя.	Обратитесь в сервисную службу для замены электродвигателя.
		Неисправность цепи проверки из-за перегрузки электродвигателя и блока управления.	Обратитесь в сервисную службу для замены блока управления.

<b>Код ошибки</b>	<b>Описание неисправности</b>	<b>Причина неисправности</b>	<b>Примеры решения</b>
<b>E05</b>	Защита от перегрузки по току электродвигателя с блоком управления.	Нагрузка беговой дорожки превышает номинальный рабочий ток электродвигателя.	Рекомендуется нагрузка в пределах номинального рабочего тока двигателя.
		Возникла проблема в конструкции сборки беговой дорожки и электродвигателя.	Обратитесь в сервисную службу для проверки правильности сборки компонентов беговой дорожки.
		Неисправность системы ограничения по току	Обратитесь в сервисную службу для замены блока управления.
<b>E07 / ---</b>	Некорректная установка тренировочного компьютера.	Ключ аварийной остановки извлечён из гнезда ключа аварийной остановки.	Проверьте правильность установки ключа аварийной остановки в гнездо ключа аварийной остановки.
		Сбой в работе тренировочного компьютера.	Обратитесь в сервисную службу для ремонта тренировочного компьютера.

## 12. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

### 12.1 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.

### 12.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °С до +35 °С 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.

### 12.3 Утилизация тренажёра



#### **Внимание!**

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

Утилизация тренажёра должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра, 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 можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.

## ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

### **ELASBOARD SHOCK**

Система амортизации бегового полотна с применением специальных демпфирующих эластомеров для снижения ударной нагрузки на суставы.

### **ENERGY EFFICIENT**

Технология, обеспечивающая повышенную энергоэффективность. Тренажёр автоматически отключается после тренировки. Тренировочный компьютер переходит в режим ожидания с целью экономии электроэнергии или заряда элементов питания.

### **SMART START**

Технология, которая даёт возможность продолжить прерванную на короткое время тренировку с сохранением заданных параметров (с той же скоростью, уровнем нагрузки, углом наклона бегового полотна и пр.).

### **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.

## **SELF OIL**

Технология производства беговых полотен с самосмазывающимся слоем, который активируется трением о деку. При нагреве беговое полотно выделяет смазку, снижая износ и обеспечивая плавную работу тренажёра.





### **Дополнительная информация**

Торговая марка: TORNEO.

Модель: T-165 SHAPE.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

Срок гарантии: 2 года на тренажёр, 7 лет на раму.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация:

ООО "Спортмастер".

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

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



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.

T-165 SHAPE. Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.1.