

TORNEO

Живи в стиле фитнес!

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА С МАССАЖНОЙ
БЕГОВОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ

МОДЕЛЬ

T-151

MASSAGE

РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

Рекомендации по питанию



Мускулатура ног, ягодиц и спины



Мускулатура рук, брюшного пресса
и плечевого пояса



Подвижность суставов ног, рук и плечевого пояса

ERGO MOVE

EVER PROOF



T- UNIC

SMART START



WWW.TORNEO.RU

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

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

Уверены, что Вам понравится заниматься спортом с Торнео!

МАССАЖНЫЙ ЭФФЕКТ

Последнее время все большую популярность приобретает ходьба по беговой дорожке босиком/ без обуви с массажным эффектом.

При этом тренировка приносит больше удовольствия, так как при ходьбе происходит одновременный массаж стоп. Массажный эффект достигается благодаря особенной конструкции деки, находящейся под беговым полотном. Благодаря массажу стоп у Вас появляется возможность совместить приятное с полезным, улучшить циркуляцию крови, обмен веществ, уменьшить усталость и тяжесть в ногах, особенно после трудового дня. Благодаря массажу стоп Ваша тренировка становится приятнее и может продолжаться дольше, чем обычно, что позволит Вам сжечь больше калорий и таким образом повысить ее эффективность.

ПРОСТОТА УСТАНОВКИ И УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКОЙ

Ваша беговая дорожка поставляется в предварительно собранном виде и легко приводится в рабочее состояние. Заводская сборка тренажера обеспечивает быструю установку и начало использования, без каких-либо усилий со стороны пользователя.

Для достижения массажного эффекта рекомендуется ходить по беговой дорожке без обуви либо босиком на скорости от 0,8 до 6 км/ч.

Для бега на скорости 7 - 10 км/ч рекомендуется одеть кроссовки. При этом 25 встроенных программ сделают Ваши тренировки увлекательными.

Надежный двигатель обеспечивает диапазон измене-



ния скорости от 0,8 до 10 км/ч, что подходит, как для ходьбы, так и для бега. Русифицированная консоль с крупной хорошо читаемой индикацией дисплея сделает управление тренировкой простым и понятным.

КОМПАКТНЫЕ РАЗМЕРЫ И МОБИЛЬНОСТЬ

Компактные размеры позволяют разместить дорожку даже в небольшой комнате. После тренировки тренажер быстро складывается и легко перемещается в нужное место благодаря транспортировочным роликам. Занимает мало места при хранении благодаря компактной конструкции (в шкаф, у стены и т.д.).



ВНИМАНИЕ!

Прежде, чем начать пользоваться тренажером, изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок.



ВНИМАНИЕ!

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом. Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА	4
2	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	5
2.1	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ	6
2.2	ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ	6
3	ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	7
3.1	ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЕРОМ	7
3.2	УСТАНОВКА ТРЕНАЖЕРА И ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	8
4	ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	9
4.1	СИСТЕМА СКЛАДЫВАНИЯ	9
4.2	ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА	10
4.3	РЕГУЛИРОВКА И ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОПОТНА	10
4.4	СМАЗКА БЕГОВОГО ПОПОТНА	10
5	ТРЕНИРОВКА	11
5.1	ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ	11
5.2	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИИ МАССАЖА СТОП	11
5.3	РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	12
5.4	ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА	14
6	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	18
7	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	19
8	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	20

1. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА



ВНИМАНИЕ

Приобретенный Вами тренажер является технически сложным изделием. Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступать к занятиям. Соблюдение указанных норм позволит Вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы.

Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации беговой дорожки.

1.1 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.

1.2 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 дорожку в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.

5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца.
12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу.
13. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
14. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.

1.3 ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРОВ

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

в данном руководстве. Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном руководстве, предназначены для проведения только специалистами сервисной службы.

2. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

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

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. Например, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам. На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5 – 1% и майонезы минимальной доступной жирности, 15% и менее.

Напитки

- Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды – достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.
- Соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.
- Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Но, если для вас нет медицинских противопоказаний, то кофе или зеленый чай, с содержащимся в них кофеином может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса и во время любых тренировок. Помимо калорийности алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм. И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

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

вес тела, кг	энергетические потребности женщин, калории				энергетические потребности мужчин, калории				
	актив- ность	новичок	низкая	нормаль- ная	высокая	новичок	низкая	нормаль- ная	высокая
45		1200	1400	1600	1700	--	--	--	--
49,5		1200	1500	1600	1700	--	--	--	--
54		1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58,5		1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63		1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67,5		1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72		1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76,5		1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81		1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85,5		1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90		1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+		2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

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.

¹- Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики – действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно различаться.

Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

2.2 ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ.

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



В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов².

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

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

ГРУППЫ ПРОДУКТОВ

ПРОДУКТЫ-ЭКВИВАЛЕНТЫ

Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка

- овсяные или другие хлопья быстрого приготовления
- зерновой хлеб, пшеничный, 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

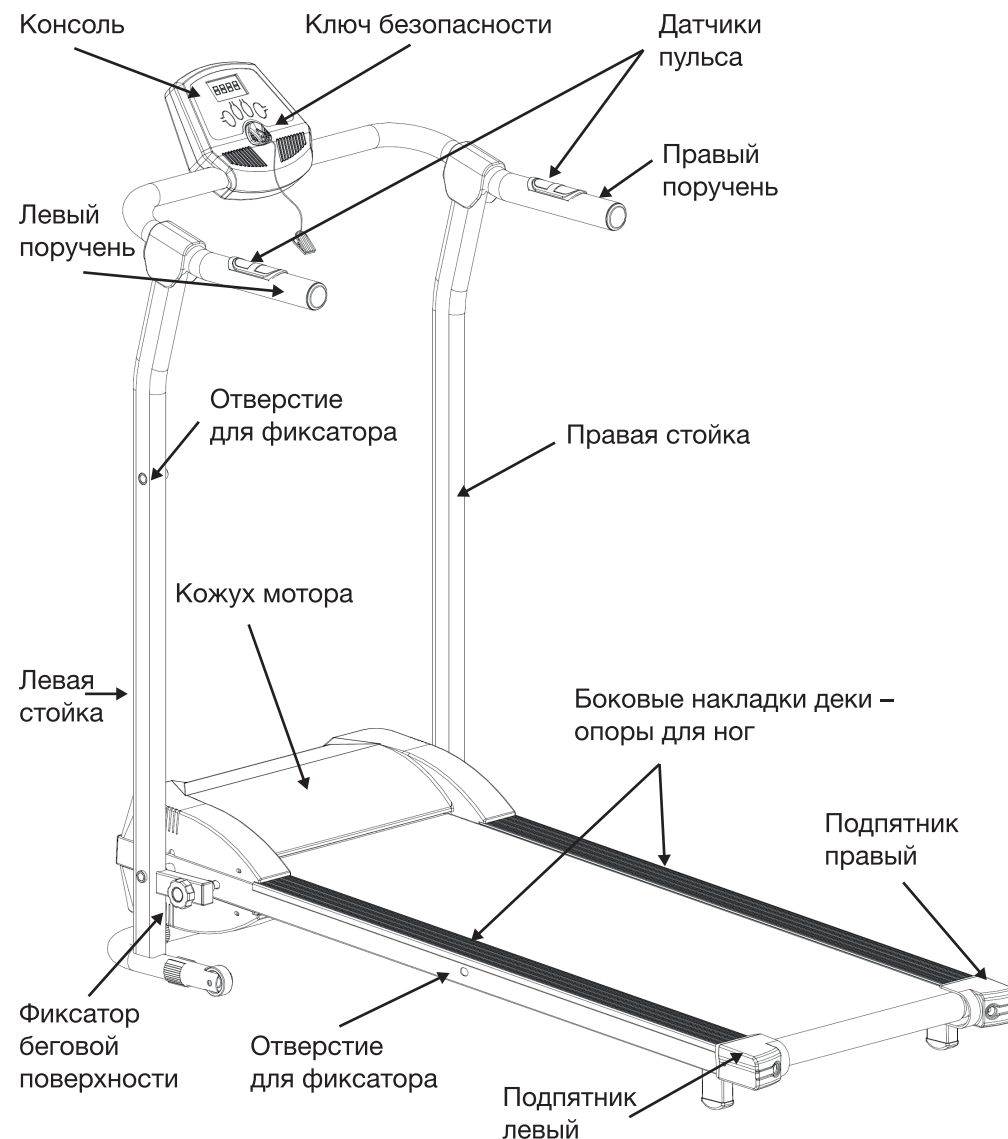
- нежирное или соевое молоко
- нежирный йогурт

Жиры

- растительное или сливочное масло
- маргарин
- соусы на основе растительного масла
- сливочный соус

3. ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

3.1 ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЕРОМ

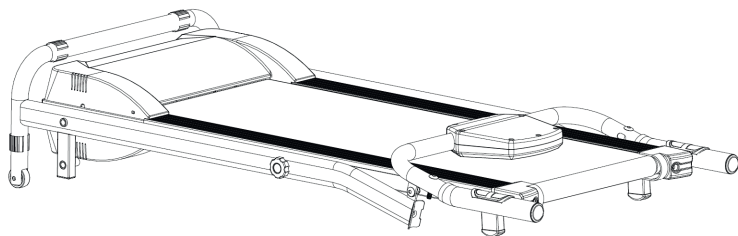


3.2 УСТАНОВКА ТРЕНАЖЕРА И ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Тренажер поставляется в предварительно собранном виде, легко приводится в рабочее состояние и становится готовым к использованию

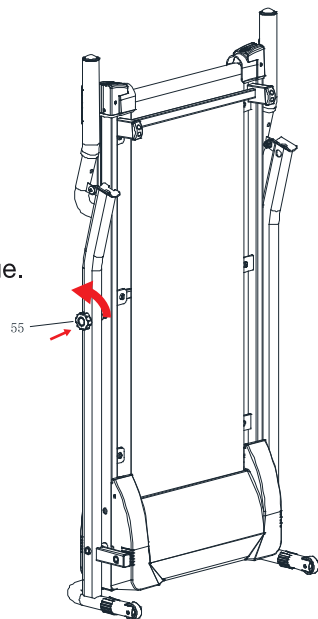
ШАГ 1

Сначала извлеките тренажер из коробки. Затем освободите его от остальной упаковки.



ШАГ 2

Поставьте беговую дорожку вертикально. Открутите фиксатор (55). Затем опустите беговое полотно в горизонтальное положение.

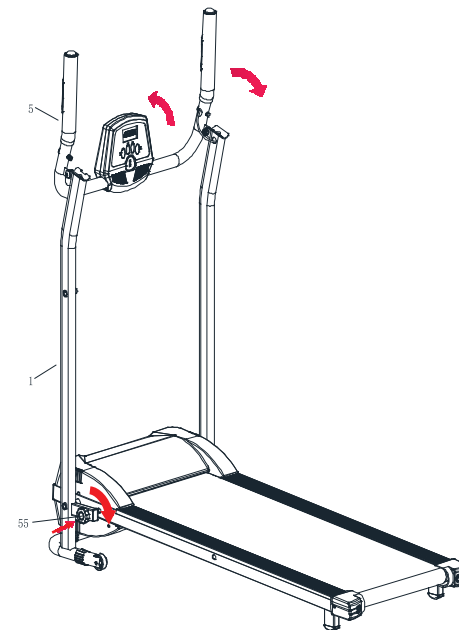


ШАГ 3

Вставьте фиксатор (55) в основание беговой дорожки, как показано на рисунке и туго его затяните.

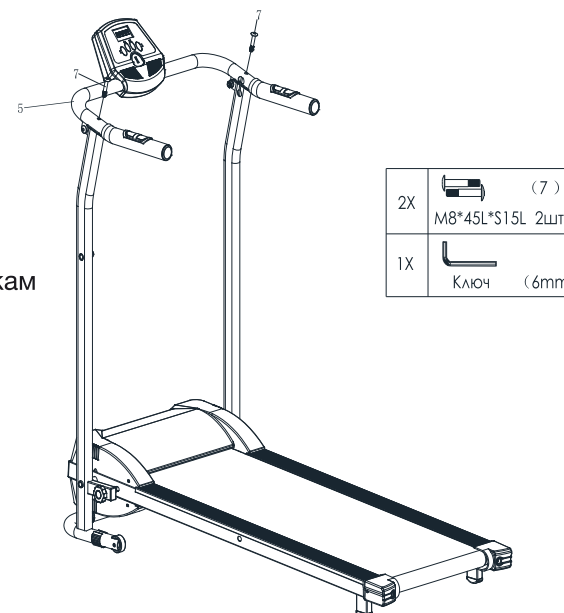
Установите поручни (5) и консоль в их рабочее положение, как показано стрелочками на рисунке.

Уберите провода внутрь поручней (5) и вертикальных стоек (1).



ШАГ 4

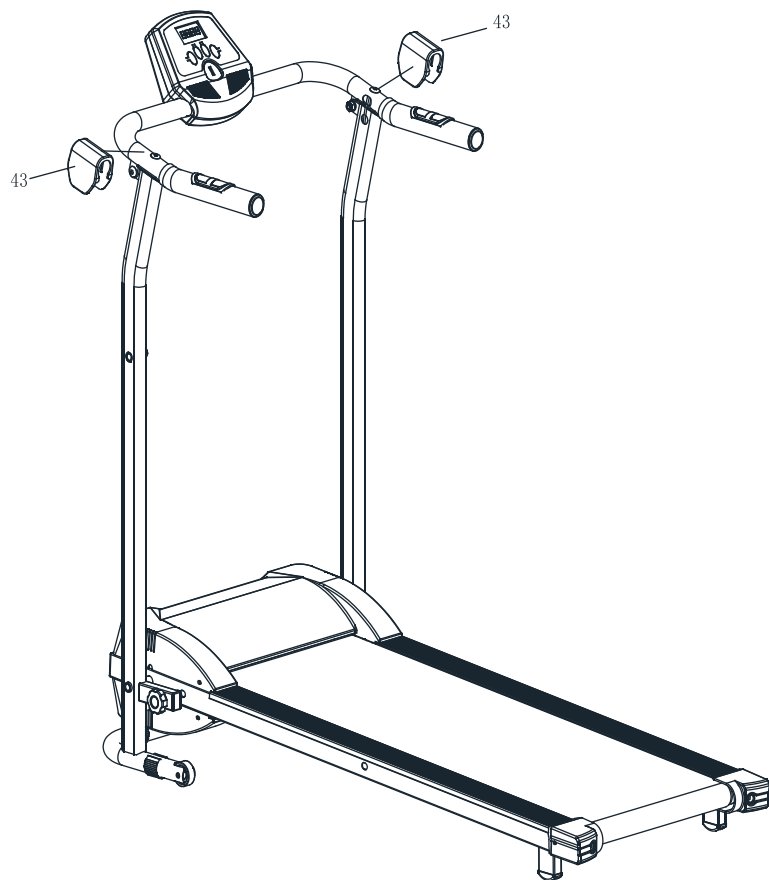
Прикрепите поручни (5) к стойкам с помощью винтов (7).



ШАГ 5

Оденьте пластиковые накладки (43) на место крепления поручней. Установите желаемый угол наклона консоли.

Ваша беговая дорожка готова для тренировок!



4. ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

4.1 СИСТЕМА СКЛАДЫВАНИЯ

Ваша дорожка оснащена системой складывания для компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в перерывах между тренировками. Благодаря компактной системе складывания данная дорожка не занимает много пространства и позволяет хранить ее в шкафу, у стены и т.д.

В сложенном состоянии дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.



ВНИМАНИЕ

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



ВНИМАНИЕ

Перед тем, как сложить дорожку:

1. Остановите движение бегового полотна, отключите тренажер от сети.
2. Поднимая и опуская беговую поверхность, старайтесь держать спину прямой и направлять основное усилие на ноги!

Для складывания дорожки:

1. Выкрутите фиксатор из основания беговой дорожки (рис. 1)
2. Поднимите беговую поверхность в вертикальное положение и закрепите ее с помощью фиксатора, закрутив фиксатор в соответствующие отверстия (B), как показано на рисунке 2.

Рис. 1

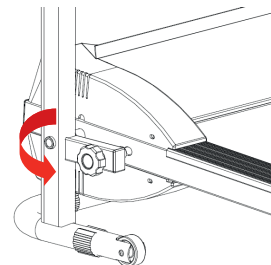
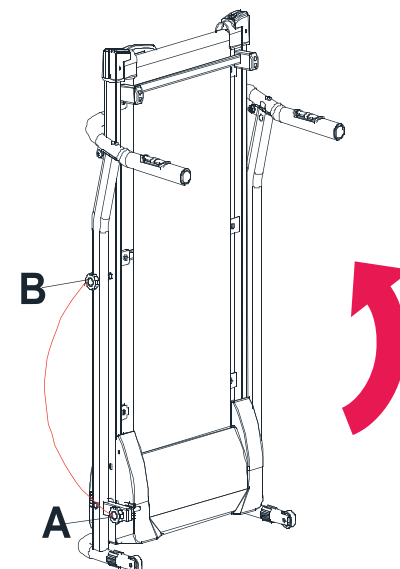


Рис. 2



4.2 ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Для перемещения сложенной дорожки, возьмитесь руками за поручни и слегка наклоните дорожку на себя, чтобы она встала на транспортировочные ролики. В таком положении вы можете легко перемещать тренажер с помощью встроенных роликов, как вперед, так и назад.



4.3 РЕГУЛИРОВКА И ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговое полотно Вашего тренажера предварительно отрегулировано на заводе. Однако, в процессе эксплуатации может потребоваться смазка, регулировка и центровка бегового полотна. В этом случае требуется выполнить нижеуказанные операции.

Если беговое полотно недостаточно натянуто, то пользователь может почувствовать, что оно вибрирует во время тренировки. В данном случае, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии пунктом 4.4. Регулировка натяжения бегового полотна осуществляется с помощью шестигранного ключа 5 мм следующим образом:

Чтобы натянуть беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные

винты по часовой стрелке. 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. Рекомендуется поворачивать регулировочные винты только на 1/8 оборота каждый раз во избежание перетяжки бегового полотна, т.к. перетянутое полотно может вызвать повреждение деки.

Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения, отрегулируйте его положение с помощью шестигранного ключа 5 мм 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.

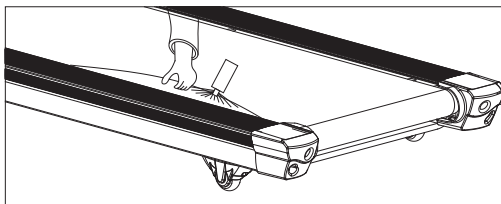
Если полотно смещается вправо, то проделайте обратные процедуры.

При эксплуатации дорожки полотно не должно находиться строго по центру, важно, чтобы оно не смещалось из занимаемого положения, поскольку в противном случае может произойти повреждение, как полотна, так и других частей дорожки.

4.4 СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Для снижения нагрузки на электромотор беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. После начала использования беговой дорожки рекомендуется наносить смазку не позднее, чем после первых 25 часов использования (1-2 месяца ~ 30-40 мл смазки). В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 50 часов пробега полотна (каждые 2 месяца ~ 30-40 мл смазки). Чтобы определить, нужно ли смазывать полотно, сложите беговую дорожку и просуньте руку между беговым полотном и декой с обратной стороны от беговой поверхности. Если Вы почувствуете, что беговое полотно сухое, значит его пора смазывать. Наносите смазку с обратной стороны бегового полотна. Не наносите ее на беговую поверхность.

Нанесите смазку с внутренней стороны бегового полотна. Для этого вы можете просунуть распыляющую насадку аэрозольного баллончика со смазкой между декой и беговым полотном с обратной стороны от беговой поверхности. Нанесите смазку поперек и вдоль полотна. Затем включите беговую дорожку, чтобы беговое полотно повернулось на 1/2 оборота. Затем повторите процедуру. Для каждого раза можно использовать около 30 мл смазки.



Другой способ нанесения смазки:

Для нанесения смазки ослабьте натяжение полотна и нанесите 2-3 полоски силиконовой смазки на центральную часть деки поперек движения полотна. (Если вы используете смазку в виде аэрозоля, равномерно распылите его по центральной части деки). После этого отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 4.3.

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.

Бег — очень эффективная форма тренировки общего состояния. С помощью беговой дорожки можно проводить регулируемые и дозированные беговые тренировки дома независимо от погодных условий. Беговая дорожка предназначена не только для бега, но и для тренировочной ходьбы. Перед началом тренировок следует внимательно прочитать следующие указания!

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

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса. Перед началом занятий целесообразно измерить свой пульс в

состоянии покоя и в дальнейшем использовать это значение в качестве опорного. Нормальная частота пульса зависит от возраста и особенностей телосложения. Для здорового человека среднего телосложения максимальная частота стрессового пульса (пульс на пике нагрузки) рассчитывается по формуле 220-возраст. Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 65-80% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

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

Нижняя граница «аэробной зоны» - $180 \times 65\% = 117$

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.

Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.

Для более точного и комфортного измерения пульса Ваш тренажер оснащен системой беспроводного измерения пульса Cardio Link (см. пункт 6). Для того, чтобы использовать эту систему, Вам необходимо надеть нагрудный кардиодатчик (передатчик), работающий на частоте 4.5~5.5 кГц.

5.2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИИ МАССАЖА СТОП

Последнее время все большую популярность приобретает ходьба по беговой дорожке босиком/ без обуви с массажным эффектом.

При этом тренировка приносит больше удовольствия, так как при ходьбе происходит одновременный массаж стоп. Массажный эффект достигается благодаря особенной конструкции деки, находящейся под беговым полотном. Благодаря массажу стоп улучшается циркуляция крови, обмен веществ,

уменьшается усталость и тяжесть в ногах, особенно после тяжелого трудового дня. Благодаря массажу стоп Ваша тренировка становится приятнее и может продолжаться дольше, чем обычно, что позволит Вам сжечь больше калорий и таким образом повысить ее эффективность.



Для достижения массажного эффекта рекомендуется ходить по беговой дорожке без обуви (босиком либо в носках) на небольшой скорости от 0,8 до 6 км/ч.

5.3 РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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



ПОВОРОТЫ В СТОРОНЫ
С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

НАКЛОНЫ В БОК
С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА
НА ДИСКЕ ЗДОРОВЬЯ

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ
СКАКАЛКУ



ОТЖИМАНИЯ НА
УПОРАХ

РАЗМИНКА ПЛЕЧ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ПОДЪЕМ ПЛЕЧ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ВЫПАДЫ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

5.4 ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

ОПИСАНИЕ КЛАВИШ
И ИНФОРМАЦИОННЫХ ОКОН ДИСПЛЕЯ



В режиме ожидания: установка продолжительности тренировки по времени
Во время тренировки:
- переключение между режимами отображения параметров (сканирующий либо стационарный)
- переключение между отображением значений параметров тренировки: времени, скорости, дистанции, расхода калорий и пульса в стационарном режиме



Запуск тренировки после 3-х секундного обратного отсчета
Пауза/остановка тренировки



Во время тренировки: увеличение и уменьшение скорости движения бегового полотна
В режиме ожидания: выбор программы P0 – P25 и установка времени тренировки



Ключ безопасности предназначен для экстренного прерывания тренировки в случае падения или другого непредвиденного происшествия. При занятиях на беговой дорожке всегда закрепляйте свободный конец шнура на одежде с помощью клипсы.
Если ключ безопасности не установлен на место, тренировка будет невозможна. Если ключ безопасности удалить с консоли во время тренировки, то беговое полотно остановится.

Информационные окна дисплея отображают следующие параметры (см. таблицу). При этом стрелочка на дисплее указывает на название параметра, который отображается в текущий момент времени.

Обозначение на консоли	Измеряемая величина, единицы измерения	Диапазон значений
Время	Время тренировки, мин	5:00 – 99:00
Скорость	Условная скорость движения, км/ч	0,8 – 10
Дистанция	Условная пройденная дистанция, км	0,0 – 99,99
Ккал	Затраченная энергия, ккал	0 – 9999
Пульс	Частота пульса, измеренная с помощью сенсорных датчиков, уд/мин	30 - 240
Программа	Выбранная программа	P-0 – P-25

Начало использования тренажера

1. Включите беговую дорожку в сеть и приведите выключатель в положение (I) (включено).
2. Установите магнитный ключ безопасности в паз на консоли. Прозвучит звуковой сигнал и на дисплее появится мигающее обозначение, соответствующее программе P - 0, в которую компьютер входит по умолчанию при включении тренажера. Дорожка находится в режиме готовности к тренировке.

Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки приведите дорожку в состояние готовности к тренировке, как описано выше и нажмите клавишу **СТАРТ**. После 3-х секунд обратного отсчета, беговое полотно начнет движение со скоростью 0,8 км/ч.

Регулировать скорость Вы можете с помощью клавиш **СКОРОСТЬ +** или **СКОРОСТЬ -** (шаг 0,1 км/ч).

Дисплей консоли будет отображать параметры тренировки: время, дистанцию, скорость, расход калорий и частоту пульса, если вы положите ладони на сенсорные датчики на поручнях.

С помощью клавиши **ВВОД**, Вы можете выбрать один из режимов отображения данных:

а) Сканирующий режим. В этом режиме компьютер будет автоматически переключаться на отображение следующего параметра каждые 5 секунд. На дисплее будет отображаться стрелочка напротив обозначения текущего параметра и его числовое значение. Для переключения между сканирующим и стационарным режимами нажмите и удерживайте клавишу **ВВОД** в течение 2 секунд, пока не услышите звуковой сигнал.

б) Стационарный режим. В этом режиме компьютер будет постоянно отображать значение того параметра, который Вы выберете. Для переключения к следующему параметру нажмите клавишу **ВВОД**. На дисплее будет отображаться стрелочка напротив обозначения текущего параметра и его числовое значение.

Для временного прерывания или прекращения тренировки нажмите клавишу **СТОП**. После этого вы можете возобновить тренировку с помощью клавиши **СТАРТ**, при этом все параметры продолжают изменяться с последних достигнутых значений. Если Вы не возобновите тренировку, то через некоторое время дорожка сбросит достигнутые параметры и вернется к исходному режиму.

Целевая тренировка по времени

Ваша беговая дорожка имеет программу целевой тренировки по времени. Во время выполнения этой программы вы можете произвольно менять скорость движения бегового полотна.

Диапазон установки: 5 – 99 мин; шаг установки: 1 мин.

Для запуска целевой тренировки по времени:

1. После включения дорожки, прозвучит звуковой сигнал и на дисплее появит-

ся мигающее обозначение, соответствующее программе P – 0.

2. Нажмите клавишу **ВВОД**.

3. **ВРЕМЯ** мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки с помощью клавиш **СКОРОСТЬ +** и **СКОРОСТЬ -**.

4. Нажмите клавишу **СТАРТ** для начала тренировки. Регулировать скорость Вы можете с помощью клавиш **СКОРОСТЬ +** или **СКОРОСТЬ -** (шаг 0,1 км/ч). После начала тренировки, компьютер автоматически начнет обратный отсчет от установленного времени. После того, как значение времени достигнет 00:00, то беговое полотно остановится.



ВНИМАНИЕ

Во время нажатия клавиши **СТАРТ**, стойте на боковых накладках деки – опорах для ног с правой и левой стороны от бегового полотна, широко расставив ноги. Только после начала движения бегового полотна, встаньте на беговую поверхность и начните движение по ней. Это необходимо для Вашей безопасности, а также позволит продлить ресурс мотора.

Использование встроенных программ тренировки

Тренировочный компьютер вашей беговой дорожки имеет 25 встроенных программ тренировки, в течение которых скорость движения полотна будет изменяться по запрограммированному графику. Во время выполнения программы вы можете произвольно изменять скорость с помощью соответствующих клавиш. При следующем запуске программы будет осуществлен возврат к стандартным настройкам.

Для запуска встроенных программ:

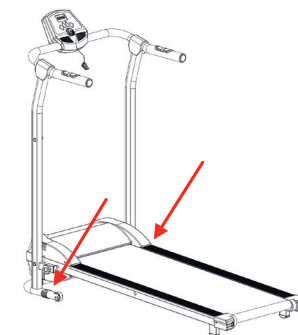
1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.

2. Выберите желаемую программу (P-1 – P-25) с помощью клавиш с **СКОРОСТЬ +** и **СКОРОСТЬ -**, Нажмите клавишу **ВВОД** для подтверждения выбора.

3. **ВРЕМЯ** мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки с помощью клавиш **СКОРОСТЬ +** и **СКОРОСТЬ -**. Каждая встроенная программа поделена на 10 сегментов.

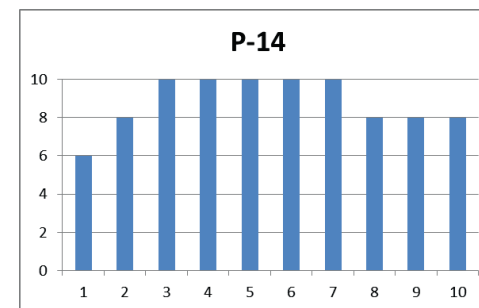
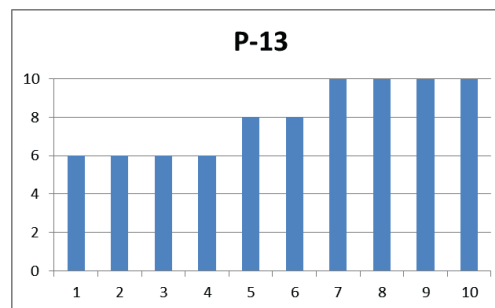
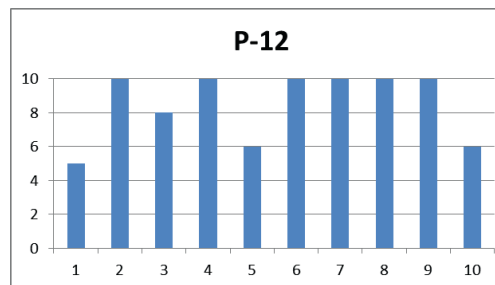
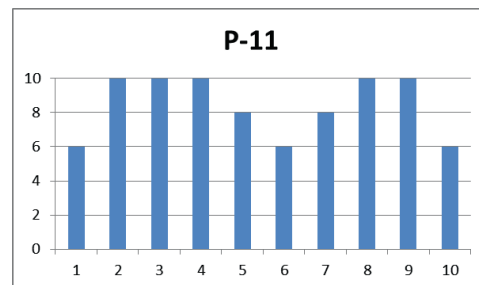
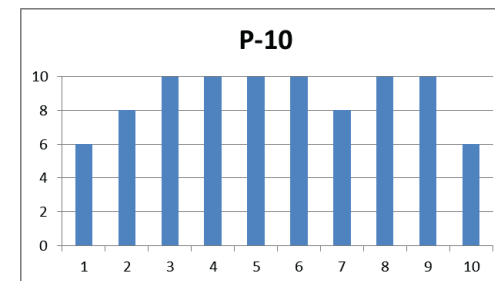
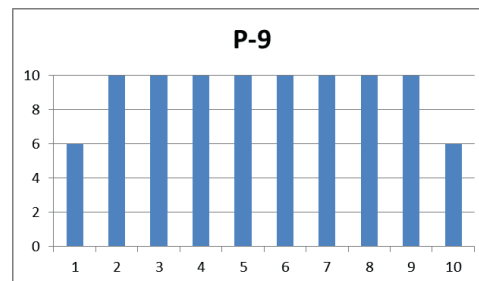
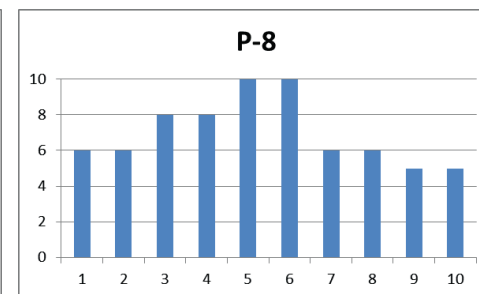
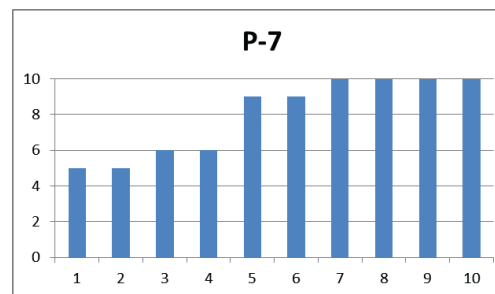
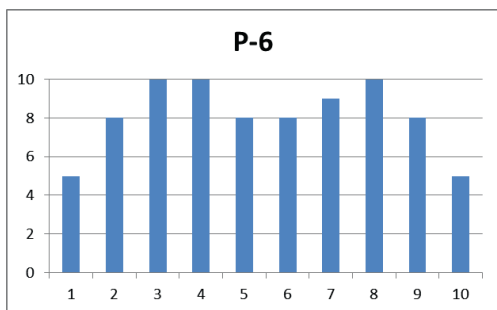
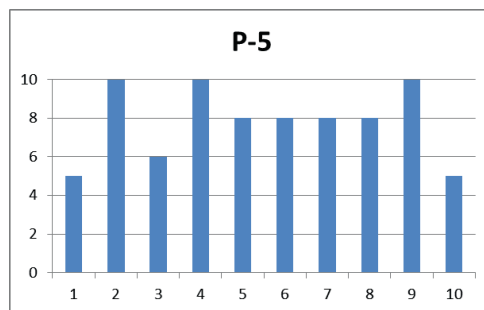
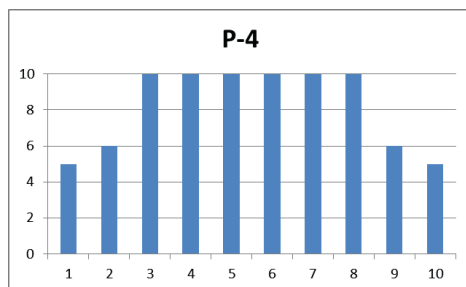
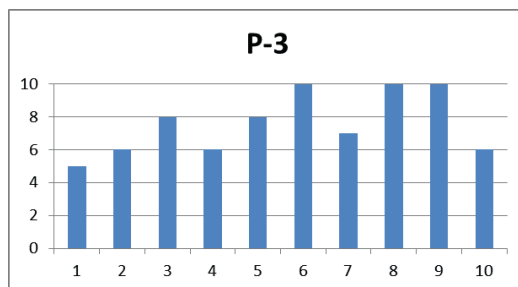
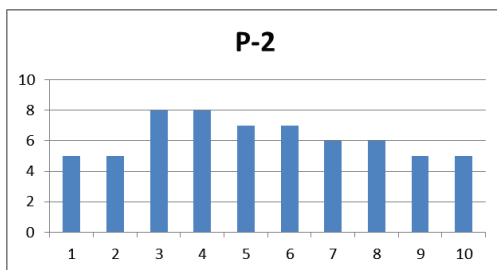
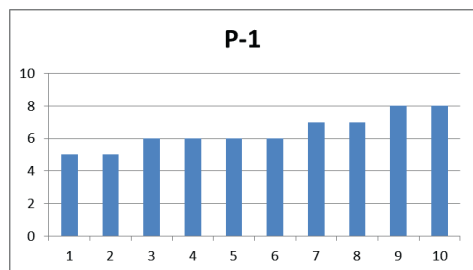
По умолчанию продолжительность каждого сегмента составляет 1 минуту, при продолжительности тренировки 10 минут. Если Вы установите время тренировки 30 минут, то продолжительность каждого сегмента будет соответственно 3 минуты.

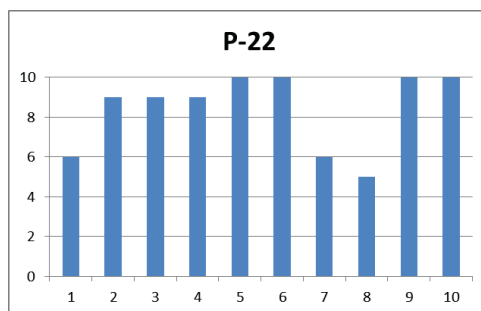
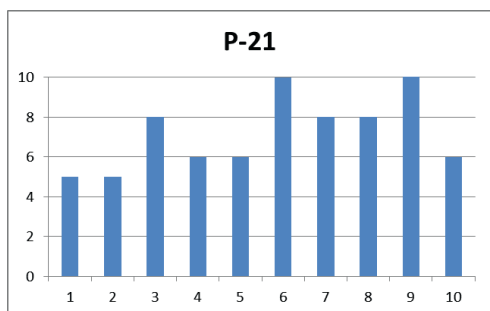
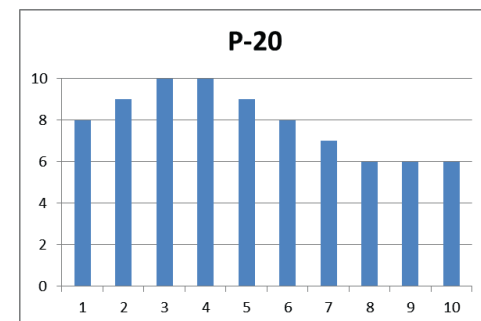
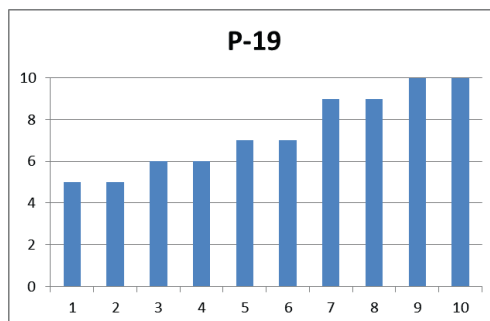
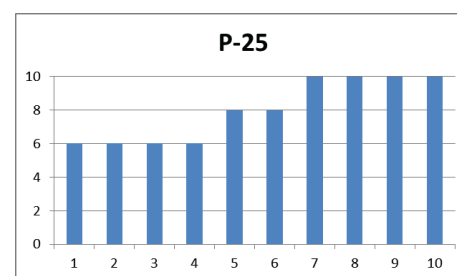
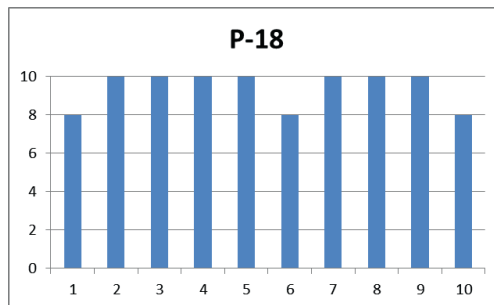
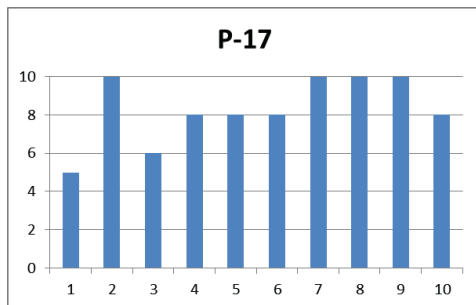
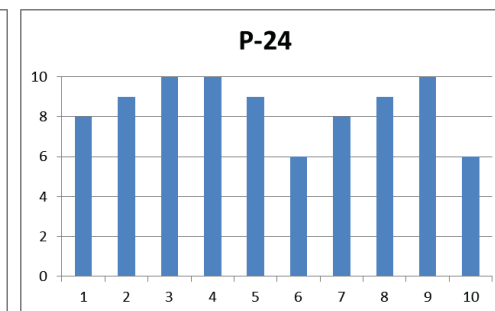
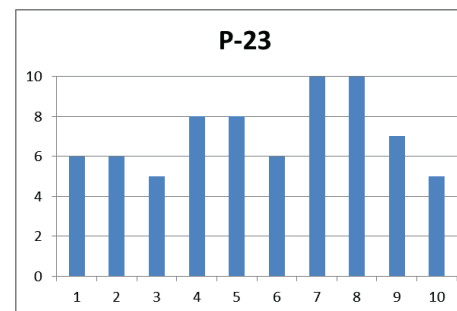
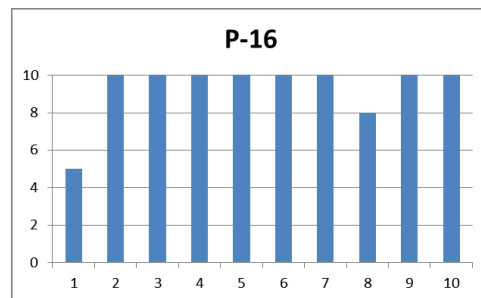
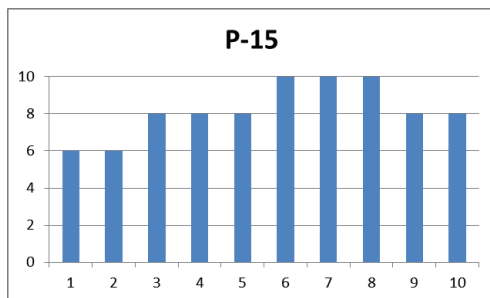
4. Нажмите клавишу **СТАРТ** для начала тренировки. На графиках ниже приведены профили изменения скорости для всех встроенных программ по сегментам (по оси X – 10 сегментов, по оси Y – скорость км/ч по сегментам).



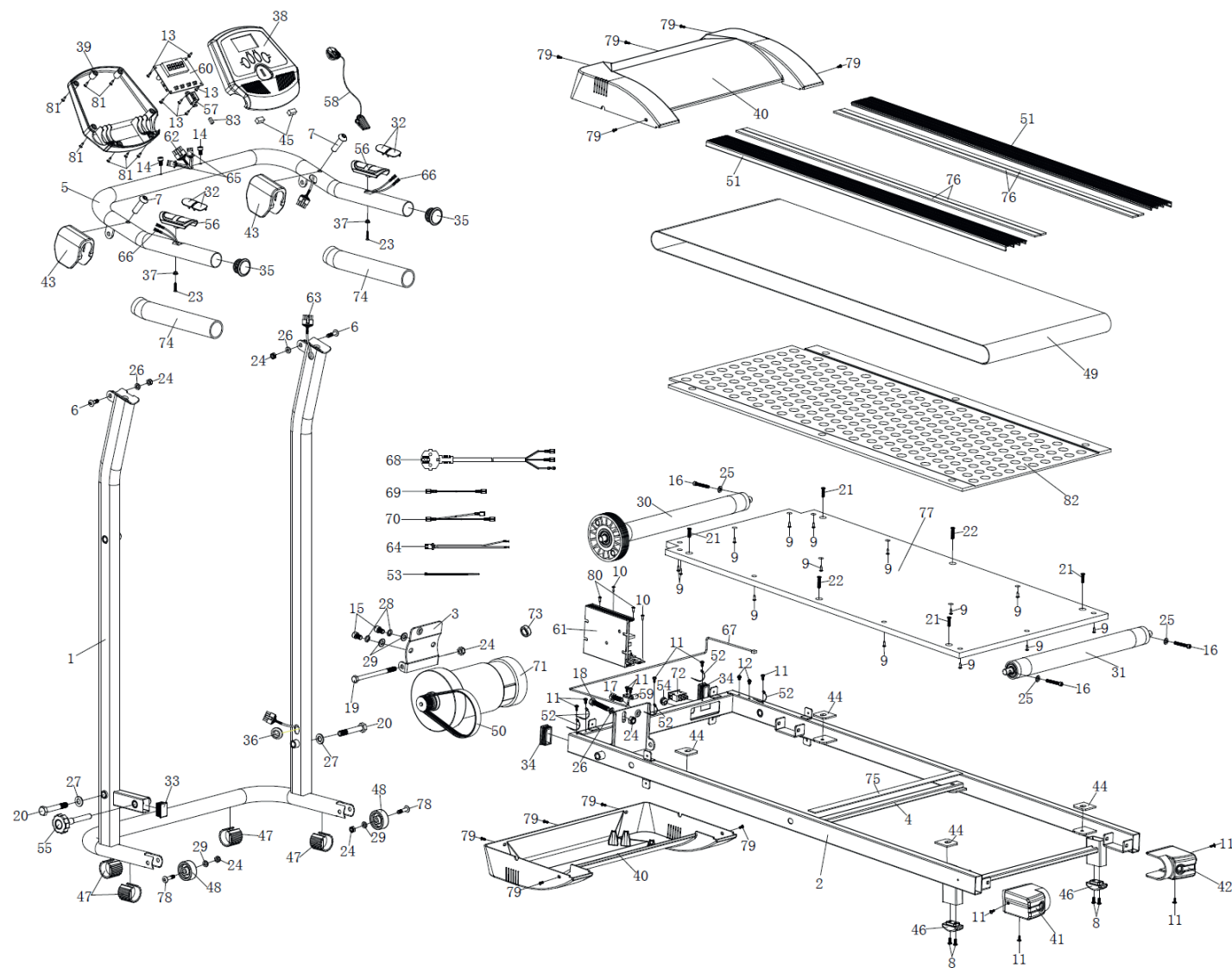
Во время выполнения программы вы можете произвольно регулировать скорость с помощью клавиш **СКОРОСТЬ +** или **СКОРОСТЬ -** (шаг 0,1 км/ч) для текущего сегмента. Однако при переходе к следующему сегменту значение скорости изменится пропорционально значениям, заданным программой. Для временного прерывания или прекращения тренировки нажмите клавишу **СТОП**. После этого вы можете возобновить тренировку с помощью клавиши **СТАРТ**, при этом все параметры продолжают изменяться с последних достигнутых значений. Если Вы не возобновите тренировку, то через некоторое время дорожка сбросит достигнутые параметры и вернется к исходному режиму.

Профили встроенных программ





6. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



7. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во, шт
1	Рама со стойками	1
2	Рама основная	1
3	Держатель мотора	1
4	Перемычка	1
5	Поручни	1
6	Винт M8x1.25x20	2
7	Винт M8x45	4
8	Винт M4x12	12
9	Винт-саморез ST3.9x14	7
10	Винт-саморез ST3.9x16	2
11	Винт-саморез ST3.9x13	11
12	Винт M4x10	2
13	Винт-саморез ST2.9x8	6
14	Винт M6x10	2
15	Винт M8x12	2
16	Винт M6x65	3
17	Винт M8xP1.25x25	1
18	Болт M8x30	1
19	Болт M8x115xS25	1
20	Болт M10x65xS20	2
21	Винт M6x25	4
22	Винт M6x30	2
23	Винт-саморез ST3.9x30	2
24	Гайка стопорная M8x7T	5
25	Шайба плоская Ø6.5XØ14X1T	3
26	Шайба плоская Ø8.5XØ17X2T	4
27	Шайба плоская Ø10XØ20X2T	2
28	Шайба пружинная Ø8X2.5T	2

№	Описание	Кол-во, шт
29	Шайба полукруглая Ø8XØ19X2T	4
30	Вал передний	1
31	Вал задний	1
32	Сенсор пульса	4
33	Заглушка 20x30	1
34	Заглушка 20x40	2
35	Заглушка круглая	2
36	Уплотнитель	1
37	Уплотнитель	2
38	Кожух компьютера (передний)	1
39	Кожух компьютера (задний)	1
40	Кожух мотора	2
41	Подпятник левый	1
42	Подпятник правый	1
43	Накладка поручней	2
44	Прокладка амортизирующая	4
45	Уплотнитель	2
46	Заглушка опоры	2
47	Уплотнитель опоры	4
48	Транспортировочный ролик	2
49	Беговое полотно	1
50	Ремень приводной	1
51	Боковая накладка	2
52	Скоба нейлоновая	5
53	Хомут пластиковый	5
54	Уплотнитель	1
55	Фиксатор беговой поверхности	1
56	Кожух сенсора пульса	2

№	Описание	Кол-во, шт
57	Фиксатор ключа безопасности	1
58	Ключ безопасности	1
59	Сенсор	1
60	Плата компьютера	1
61	Контроллер	1
62	Провод компьютера	1
63	Сигнальный провод	1
64	Провод ключа безопасности	1
65	Провод датчика пульса (верхний)	2
66	Провод датчика пульса (нижний)	2
67	Провод датчика скорости	1
68	Кабель питания	1
69	Провод соединительный (коричневый)	1
70	Провод соединительный (синий)	1
71	Мотор	1
72	Выключатель питания	1
73	Кольцо магнитное	1
74	Оплетка поручней	2
75	Липкая лента односторонняя	1
76	Липкая лента двухсторонняя	4
77	Дека	1
78	Винт M8x40	2
79	Винт-саморез ST3.9x12	10
80	Винт-саморез ST3.9x20	2
81	Винт-саморез ST3.9x16	7
82	Беговая поверхность массажная	1
83	Магнит	1

8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность мотора	1,0 ЛС
Регулировка скорости, км/ч	0,8 – 10,0 с шагом 0,1 км/ч
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Система складывания	Есть, компактная система складывания
Максимальный вес пользователя, кг	100
Вес, кг	28
Размеры бег. полотна (ДхШ), см	97 x 35
Размеры в раб. состоянии (ДхШхВ), см	130 x 62 x 118
Размеры в сложенном вертикальном состоянии (ДхШхВ), см	46 x 62 x 124,5
Размер коробки (ДхШхВ), см	140 x 65 x 28
Тренировочный компьютер	- LCD дисплей с крупной хорошо читаемой индикацией отображает следующую информацию: время тренировки, скорость, пройденную дистанцию, израсходованные калории, пульс. - Быстрый старт - Целевая тренировка по времени - 25 встроенных программ тренировки - Русифицированная консоль - Простое и понятное управление
Дополнительно	- Функция массажа стоп (массажный эффект) при ходьбе по беговому полотну без обуви - Поставляется в предварительно собранном виде и легко приводится в рабочее состояние благодаря технологии Ready-to-Fit - Регулируемый угол наклона консоли - Просто складывается и перемещается - Транспортировочные ролики для удобства перемещения - Занимает мало места при хранении
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер, 5 лет на раму тренажера



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

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

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: T-151 MASSAGE

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в Китае

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация

ООО «Спортмастер»

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

д.18, корпус 2, ком.102

Справочная служба: 8 495 777-777-1

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