



ENERGY EFFICIENT

SENSE TOUCH

EVER PROOF

SMART START

EXA MOTION

MEDIA HUB

AIR SHOCK

INSTA RUN

FAST OIL

SOFT FALL



FRAME WARRANTY

Гарантия на раму

YEARS

7
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2
ГОДА

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

T-330 SELECTA

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию	4
2. Преимущества беговой дорожки TORNEO T-330 SELECTA	9
3. Предварительное знакомство с тренажёром	10
4. Технические характеристики.....	12
5. Сборка тренажёра.....	13
6. Использование тренажёра	19
7. Тренировочный компьютер	24
8. Описание тренировочного процесса.....	33
9. Рекомендации по питанию	37
10. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра.....	42
11. Сообщения об ошибках	47
12. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	49
13. Технологии эффективности и комфорта.....	50

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра.

Беговая дорожка TORNEO T-330 SELECTA 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 или находиться рядом с включённым тренажёром 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!**

Тренажёр не относится к классу высокоточного оборудования, поэтому показания системы мониторинга сердечного ритма могут расходиться с реальными значениями. 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 платформы для ног,

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 электро-магнитного излучения вблизи тренажёра, электро-магнитное 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 °C, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.
- Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электронные и другие компоненты тренажёра.
- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите

моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.

- 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. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения. Рекомендуем регулярно обрабатывать движущиеся и трущиеся узлы тренажёра специальной смазкой (приобретается отдельно).
- 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-330 SELECTA

Защита суставов

По периметру бегового полотна установлены шесть круглых амортизирующих подушек, а в центре – два удлинённых эластомера. Они существенно снижают ударную нагрузку на суставы. Заниматься на дорожке безопасно и комфортно.

Разнообразие тренировочных программ

Для вас доступно 40 программ тренировок, что даёт возможность разнообразить тренировочный процесс и подобрать тренировки под свои цели и возможности организма. Кроме того, предусмотрена возможность создания трёх собственных программ тренировок для занятий по индивидуальной программе.

Программа “BMI” (Body Mass Index)

Тренировочный компьютер позволяет оценивать свое физическое состояние, а также отслеживать прогресс от тренировок за счёт тестирования после каждой следующей тренировки. Установив свой пол, возраст, рост и вес, можно следить за результатами, задавать цели и повышать мотивацию.

Быстрый старт и экономия энергии

Беговая дорожка позволяет прерывать тренировку и начинать её после паузы с теми же настройками. По истечении 10 минут тренажёр перейдет в режим ожидания для экономии энергии.

Контроль пульса

Следить за состоянием ЧСС помогут датчики пульса, установленные на поручнях.

Удобство управления

Тренировочный компьютер оснащён кнопками быстрого выбора скоростей и угла наклона бегового полотна: 3, 6 и 9. Плавно переключать скорость и изменять наклон полотна можно кнопками на поручнях, расположенными рядом с датчиками пульса.

Удобство перемещения и размещения

На концах опор расположены транспортировочные ролики для удобства перемещения беговой дорожки. Компенсаторы неровности пола позволяют выровнять положение тренажёра на неровной поверхности.

Безопасность

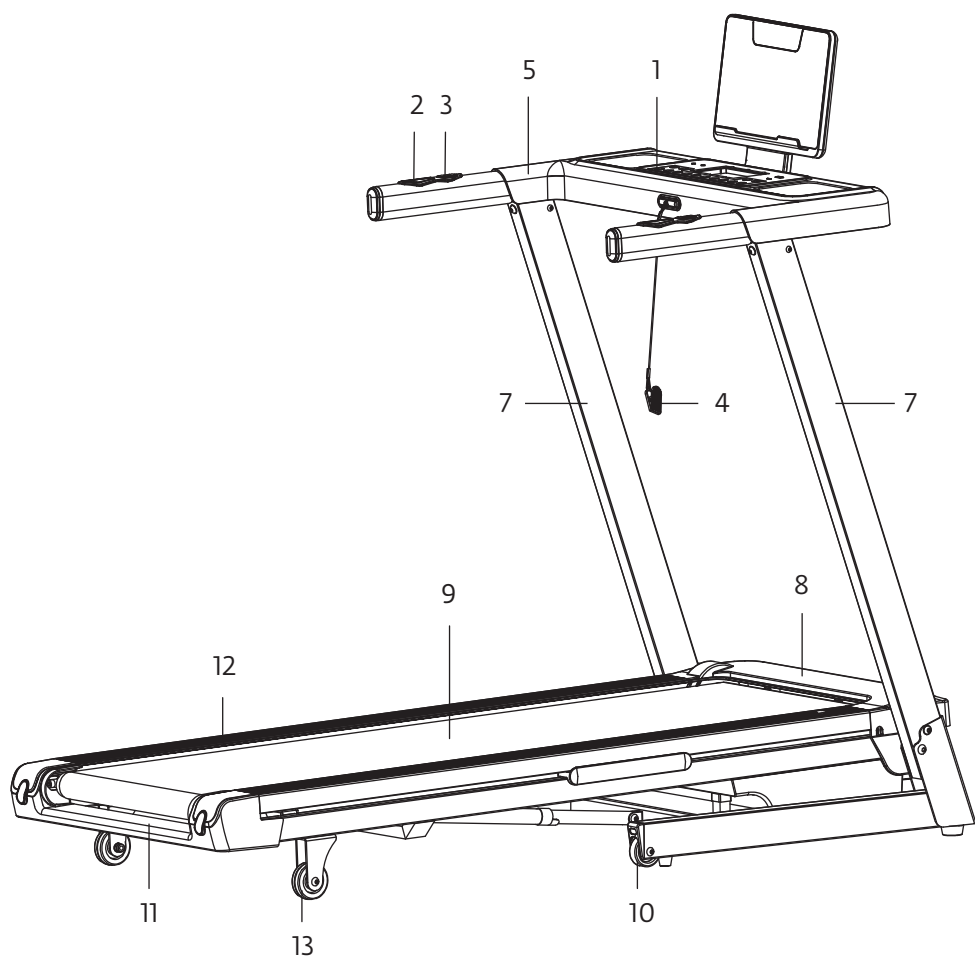
В конструкции предусмотрен гидравлический амортизатор, который позволит разложить сложенный тренажёр плавно, без риска внезапного или резкого падения. Это убережёт вас и ваших близких от травм и ушибов, а покрытие пола – от повреждений. Задний ролик имеет защитный экран для предотвращения затягивания под полотно различных предметов или травмирования детей и домашних животных во время тренировки.

Мобильные устройства

Под экраном тренировочного компьютера расположен держатель для мобильных устройств. Пользователь может совмещать тренировку с просмотром видео или прослушиванием музыки. На тренажёре предусмотрен USB-C разъём для зарядки мобильных устройств.

3. Предварительное знакомство с тренажёром

№	Название
1	Тренировочный компьютер
2	Датчики пульса
3	Кнопки управления
4	Ключ аварийной остановки
5	Поручень
6	Держатель для мобильных устройств
7	Стойки
8	Крышка моторного отсека
9	Беговое полотно
10	Транспортировочные ролики
11	Защитный экран
12	Боковой кожух
13	Задняя опора с транспортировочными роликами



4. Технические характеристики

Модель	T-330 SELECTA
Класс	НС
Тип беговой дорожки	Электрическая
Назначение	Ходьба Лёгкий бег Средний бег Бег трусцой Быстрый бег
Мощность двигателя (пост./макс.)	1.75 л.с. / 3 л.с.
Скорость	1-16 км/ч
Наклон бегового полотна	Автоматическая регулировка, 15 уровней, от 0 до 15%
Датчики пульса	Да
Кнопки управления на поручнях	Да
Питание тренажёра	220 В
Потребляемая мощность	1300 Вт
Максимальный вес пользователя	130 кг
Размеры в рабочем состоянии	152.5×75×118 см
Размеры в сложенном виде	98×73×130 см
Размер упаковки	160×77×29 см
Размер бегового полотна	130×43 см
Вес нетто	59 кг
Вес брутто	71 кг
Отображаемые параметры на экране тренировочного компьютера	Время Пройденная дистанция Калории Скорость Угол наклона бегового полотна Количество пройденных шагов

Особенности конструкции	Амортизация бегового полотна (6 круглых усиленных демпферов по периметру деки, 2 удлиненных - по центру) Компенсаторы неровности пола Транспортировочные ролики Держатель для мобильных устройств Сенсорное управление Белая LED-подсветка экрана Простая система смазки бегового полотна Амортизатор бегового полотна Защитный экран заднего ролика Съёмный силовой кабель
Дополнительно	40 программ тренировок Body Fat (BMI) USB-C вход для зарядки гаджетов Автоотключение Напоминания о необходимости смазки бегового полотна Ключ аварийной остановки Флакон с силиконовой смазкой
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.

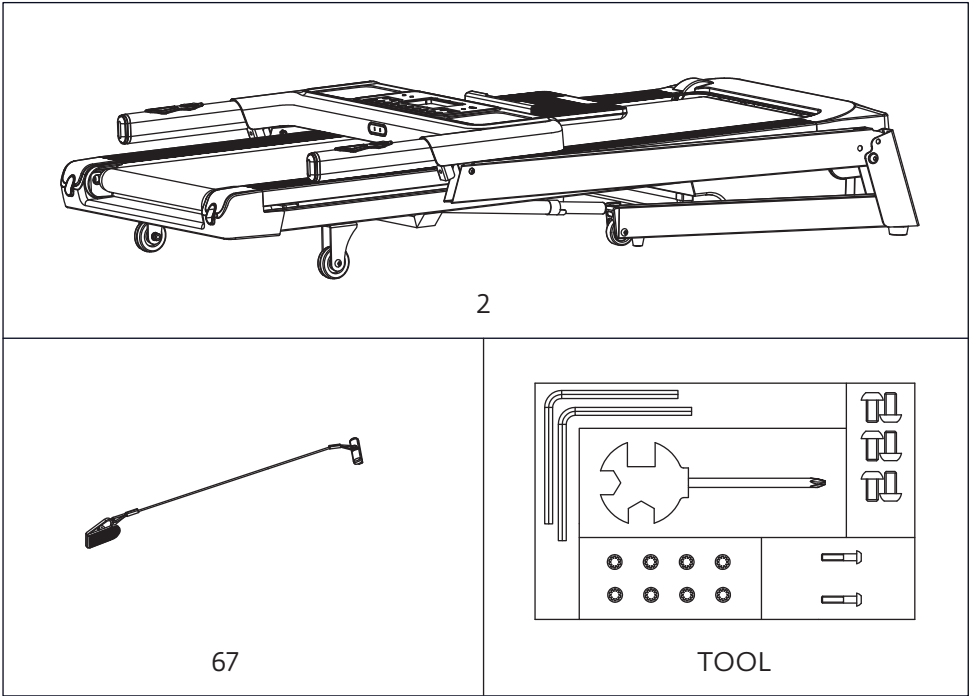


Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

5.1 Комплектация

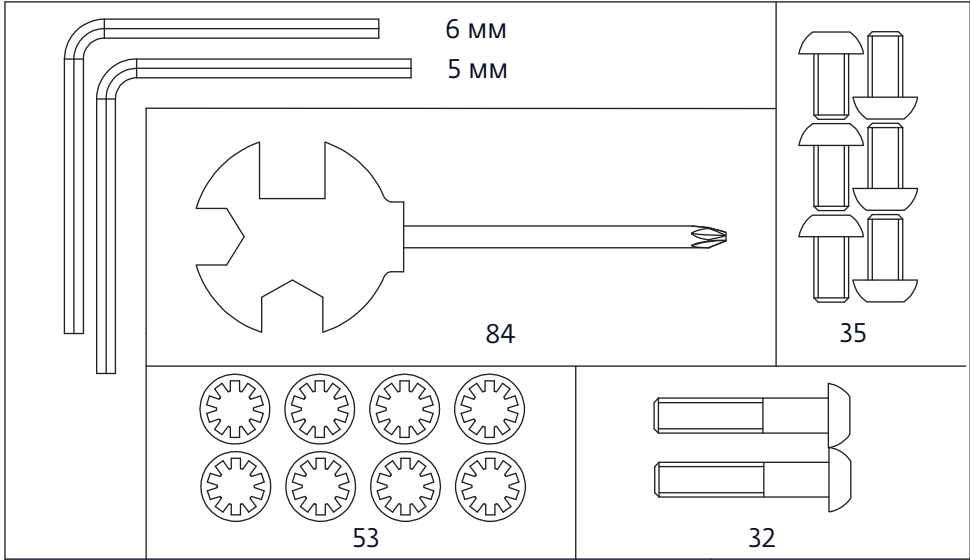
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции тренажёра на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажёра, крепежа и инструментов в заявленном количестве. Обратите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

№	Наименование	Количество
2	Основная рама	1 шт.
67	Ключ аварийной остановки	1 шт.
TOOL	Набор инструментов и крепежа	1 набор
	Флакон с силиконовой смазкой	1 шт.
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.



Набор инструментов и крепежа

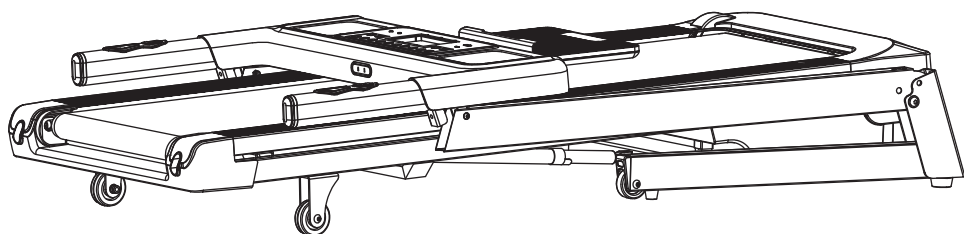
№	Наименование	Количество
32	Болт с внутренним шестигранником М8×45	2 шт.
35	Болт с внутренним шестигранником М8×15	6 шт.
53	Шайба стопорная d8×D15×1.2	8 шт.
84	Ключ универсальный, 13/14/15 мм	1 шт.
	Ключ шестигранный, 6 мм	1 шт.
	Ключ шестигранный, 5 мм	1 шт.



5.2 Последовательность сборки

ШАГ 1

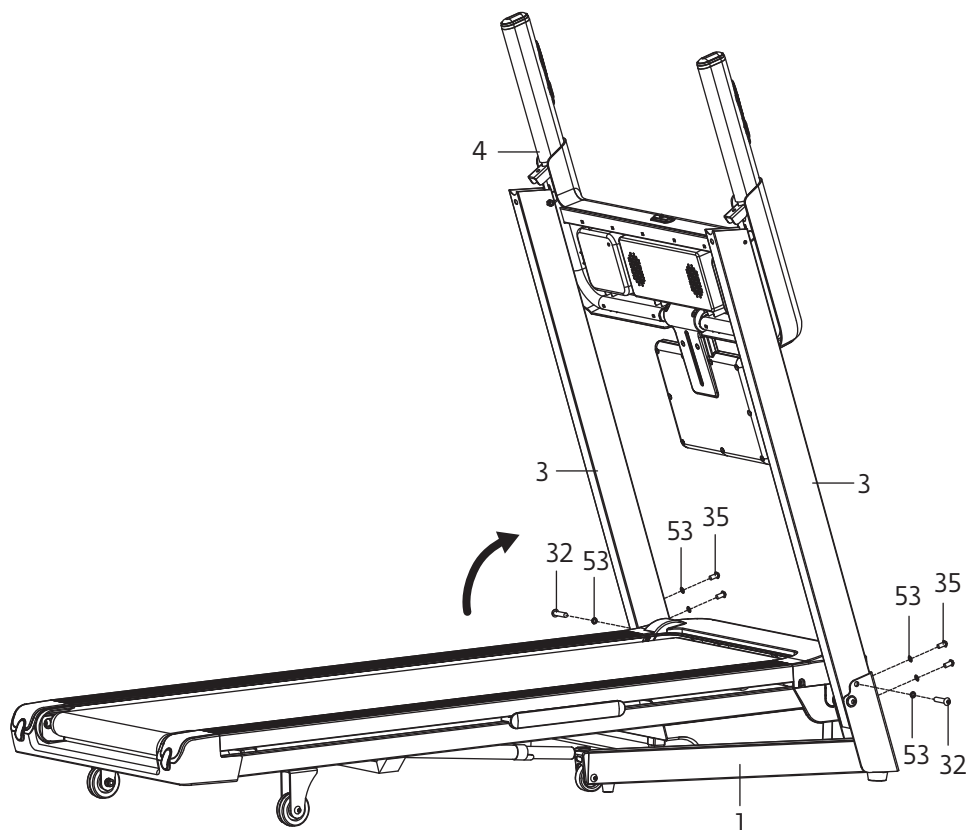
Извлеките детали тренажёра из упаковки. Удалите элементы упаковки.



ШАГ 2

Разрежьте и удалите транспортировочные стропы.

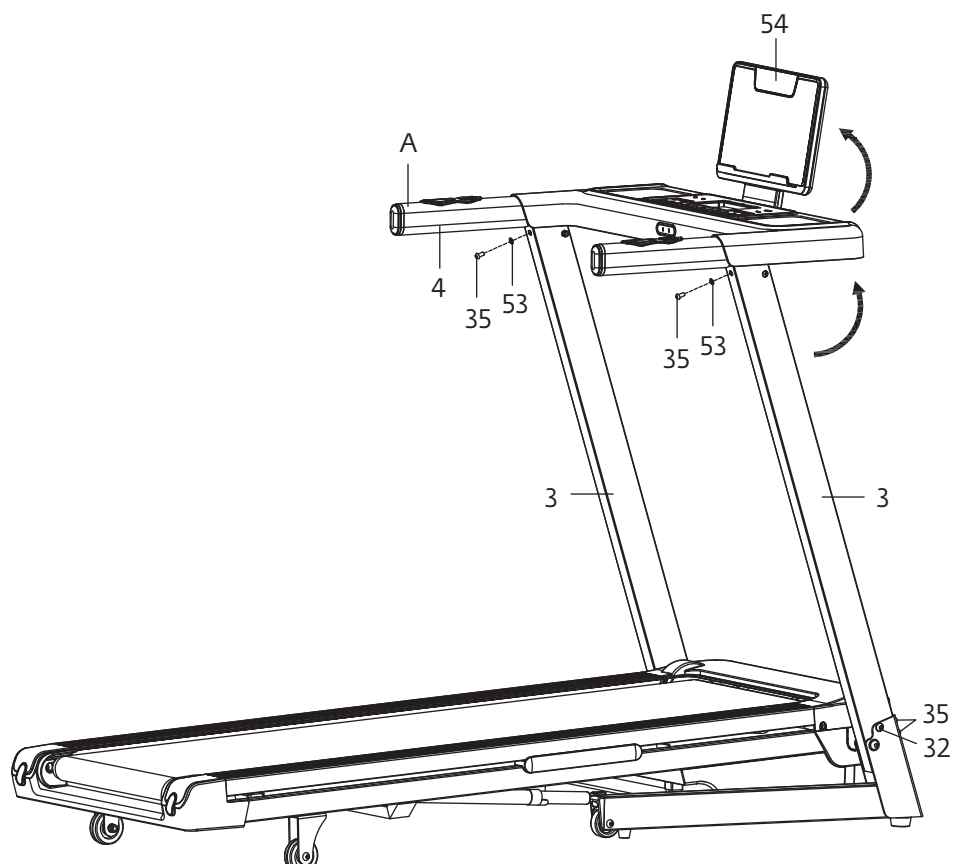
Поднимите стойки (3) в вертикальное положение, как показано на схеме. Придерживая стойки, закрепите их к раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником (32), (35) и шайб (53).



ШАГ 3

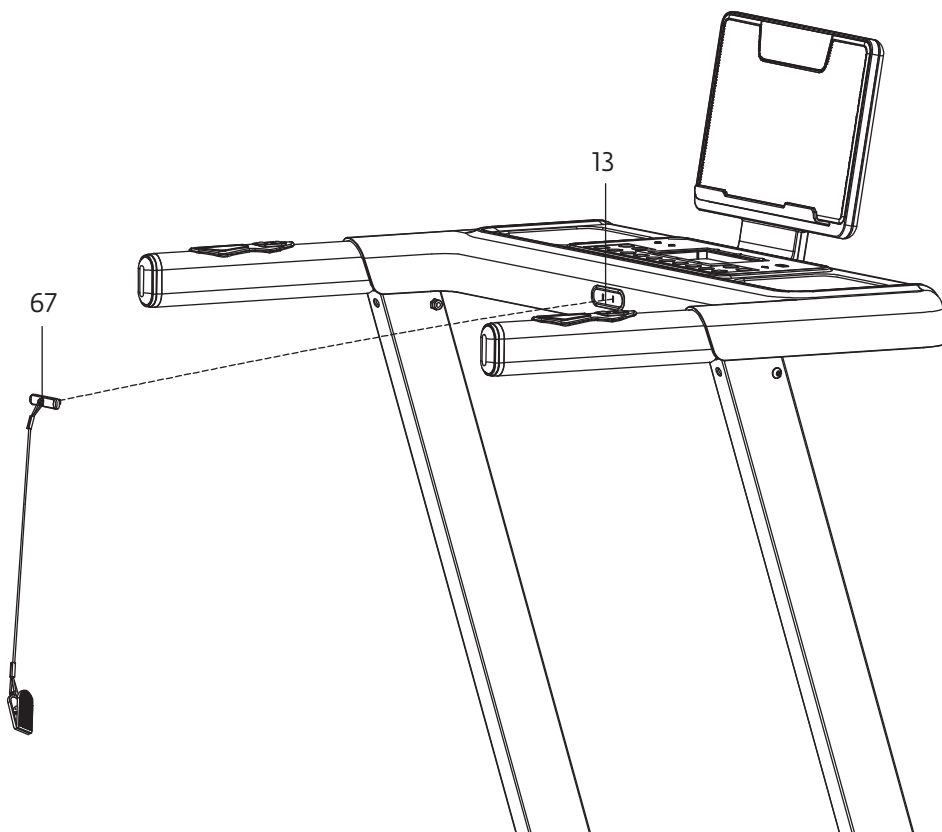
Плавное поднимите поручень (4) в горизонтальное положение. Соблюдайте осторожность, чтобы избежать защемления пальцев и не повредить кабели компьютера. Закрепите поручень (4) к стойкам (3) с помощью болтов с внутренними шестигранниками (35) и шайб (53).

Поднимите в вертикальное положение держатель мобильных устройств (54) как показано на схеме.



ШАГ 4

Поместите ключ аварийной остановки (67) в гнездо ключа аварийной остановки на раме тренировочного компьютера (13).



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 работе



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. Прозвучит звуковой сигнал, беговая дорожка готова к началу тренировки.



Внимание!

Перед нажатием кнопки СТАРТ встаньте на неподвижные боковые платформы для ног, расположенные по краям бегового полотна, установите минимальную скорость и начните тренировку после того, как беговое полотно придёт в движение.

6.2 Управление беговой дорожкой

Управление беговой дорожкой осуществляется с помощью тренировочного компьютера, а также с помощью дополнительных кнопок на поручнях.

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

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

Скорость движения бегового полотна регулируется кнопками 3,6,9 и +/- тренировочного компьютера или кнопками СКОРОСТЬ +/- на поручнях.

Угол наклона бегового полотна регулируется кнопками 3,6,9 и +/- тренировочного компьютера или кнопками НАКЛОН +/- на поручнях.

6.3 Датчики пульса

Для корректной работы датчиков пульса необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины. Работа сенсоров основана на измерении электрического потенциала, поэтому ладони должны быть немного влажными. Избегайте нанесения на ладони кремов и масел, так как они могут создавать плёнку, препятствующую измерению. Стабилизация показаний происходит примерно через 10 секунд после начала измерений.

**Внимание!**

Сенсорные датчики пульса не являются медицинским прибором, их показания следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью.

6.4 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 закреплён 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.

6.5 Система складывания

Дорожка TORNEO T-330 SELECTA оснащена удобной системой складывания. Тренажёр не займет много места в помещении между тренировками. В сложенном состоянии дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.

**Внимание!**

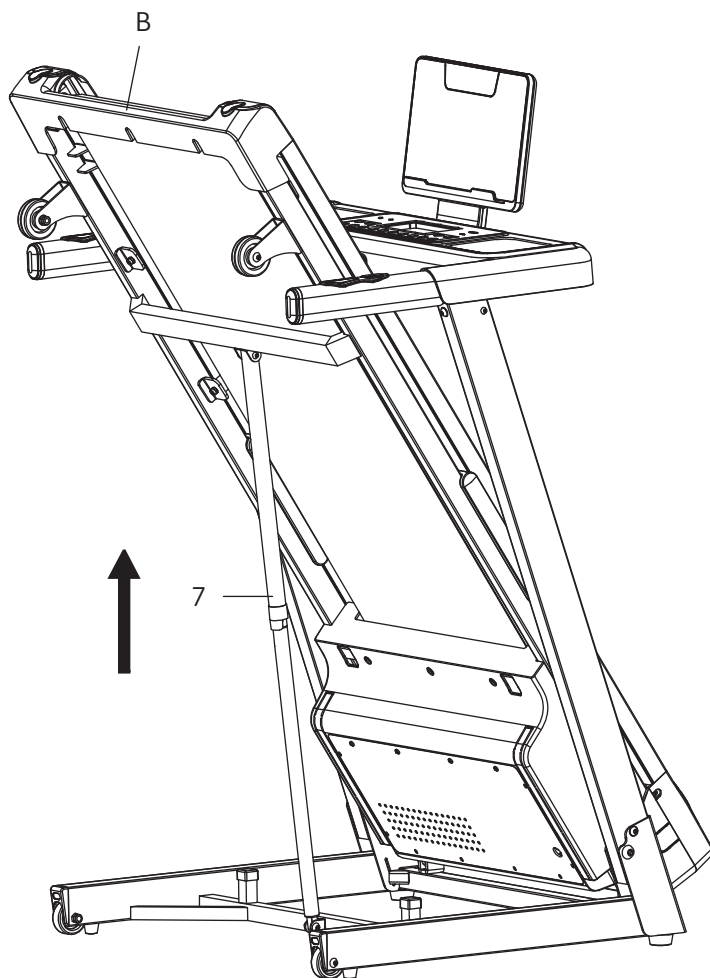
Перед тем как сложить беговую дорожку, отключите кабель питания тренажёра от электрической сети и убедитесь, что беговое полотно полностью остановилось.



Поднимая и опуская беговое полотно, старайтесь держать спину прямо и направлять основное усилие на ноги.

Складывание дорожки

Возьмитесь руками за заднюю часть рамы (В) и потяните раму с беговым полотном вверх. Продолжайте тянуть раму бегового полотна вверх до момента, пока не раздастся щелчок и полотно не зафиксируется при помощи фиксатора на амортизаторе (7). Отпустите раму.

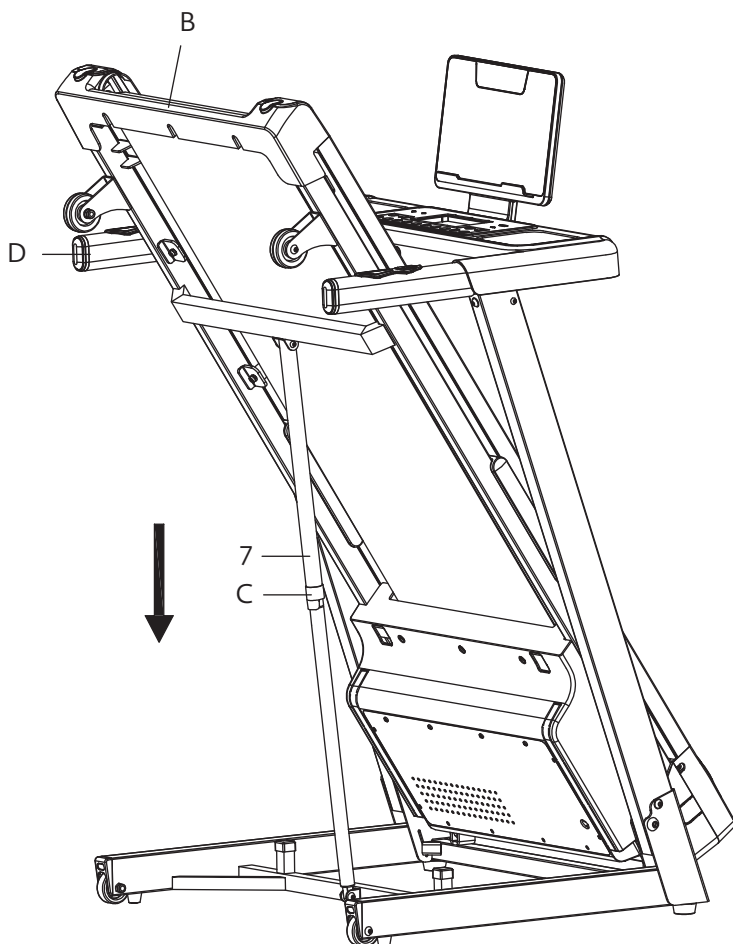


Беговая дорожка сложена и готова к транспортировке к месту хранения.

Раскладывание дорожки

Перед тем, как разложить беговую дорожку, убедитесь, что перед ней есть не менее 1 м свободного пространства, куда будет опускаться беговое полотно, а розетка находится на таком расстоянии от тренажёра, чтобы длины кабеля питания хватило для подключения к электрической сети. Поверхность должна быть ровной, без каких-либо препятствий.

Возьмитесь руками за заднюю часть рамы (B) и немного надавите на неё вперёд, от себя. Ногой нажмите на пластиковый элемент по центру амортизатора (C). Начните опускать беговое полотно вниз, придерживая его рукой до момента, пока не почувствуете лёгкое сопротивление (D), создаваемое амортизатором (7). Теперь можно отпустить раму - полотно плавно опустится на пол без риска внезапного и резкого падения.



6.6 Перемещение тренажёра

Дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.

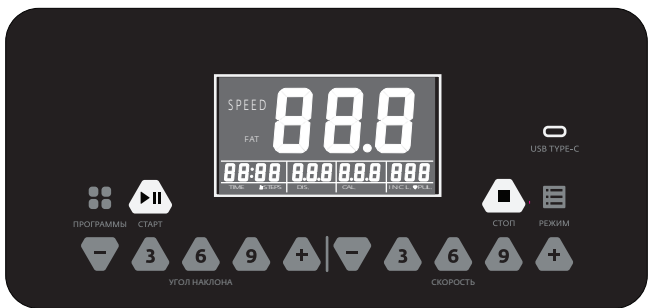
Отключите кабель питания тренажёра от электрической сети. Сложите беговую дорожку. Взявшись за поручни в районе расположения датчиков пульса, потяните дорожку на себя и наклоните к себе, чтобы основная рама встала на транспортировочные ролики. После этого возьмитесь за заднюю часть бегового полотна дорожки и начните её перемещение, толкая дорожку 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

Кнопки управления тренировочного компьютера

Название	Описание
КНОПКИ РЕГУЛИРОВКИ СКОРОСТИ	Кнопки быстрого выбора скорости бега – 3, 6, 9. Кнопки + и – позволяют плавно изменять скорость с шагом 0.1 км\ч. Удержание кнопок + или – в нажатом положении в течение 0,5 сек активирует автоматическое изменение скорости.
КНОПКИ РЕГУЛИРОВКИ УГЛА НАКЛОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА	Кнопки быстрой установки угла наклона бегового полотна – 3, 6, 9. Кнопки + и – позволяют плавно изменять угол наклона с шагом 1%. Удержание кнопок + или – в нажатом положении в течение 0,5 сек активирует автоматическое изменение угла наклона.
СТОП	Остановка (завершение) тренировки, сброс текущих параметров тренировки. После нажатия на эту кнопку управление дорожкой будет недоступно до момента полной остановки бегового полотна.
СТАРТ/ПАУЗА	Начало тренировки, постановка тренировки на паузу.

ПРОГРАММЫ	Кнопка выбора тренировочных программ (P1-36, U1-3, BMI). Также используется при настройке тренировки по целевым параметрам и при настройке пользовательских тренировок.
РЕЖИМ	Кнопка управления настройками тренировок.

Кнопки управления на поручнях

НАКЛОН +/-	Кнопки управления углом наклона бегового полотна
СКОРОСТЬ +/-	Кнопки управления скоростью движения бегового полотна

7.2 Информационные окна дисплея тренировочного компьютера

Обозначение на дисплее	Описание	Значения
DIS. (Дистанция)	Пройденная за тренировку дистанция. Шаг изменения – 100 метров. Когда пройденное расстояние достигает значения 99:90, либо - 00:00 (при установке обратного отсчёта), беговая дорожка автоматически останавливается и переходит в режим ожидания.	00.00 – 99.90 км
TIME (Время)	Время текущей тренировки. Когда время достигает значения 99:59, либо – 00.00 (при установке обратного отсчёта), беговая дорожка автоматически останавливается и переходит в режим ожидания.	00.00 – 99:59 мин
CAL. (Калории)	Количество потраченных калорий за текущую тренировку. Когда счётчик калорий достигает значения 999.0, он сбрасывается и отсчёт начинается заново. При установке обратного отсчёта калорий, когда отсчёт достигает значения 0.0, беговая дорожка автоматически останавливается и переходит в режим ожидания.	0.0 – 999.0 ККАЛ

SPEED (Скорость)	Текущая выбранная скорость тренировки. В начале тренировки, при нажатии на кнопку СТАРТ/ПАУЗА, базовое значение скорости – 1 км/ч. Шаг изменения – 0,1 км/ч. Максимальное значение – 16 км/ч. Также в этом окне отображается обратный отсчёт 3-2-1 перед началом каждой тренировки. При выборе программ тренировок, в этом окне отображается номер выбранной программы (P01-P02-...-P36-U1-U2-U3-FAT)	1.0 – 16.0 км/ч
PUL. (Пульс)	Ваш текущий пульс	50 – 200 уд/мин
INCL. (Наклон)	Текущий выбранный угол наклона бегового полотна. В начале тренировки, при нажатии на кнопку СТАРТ/ПАУЗА, базовое значение – 0%. Шаг изменения – 1%. Максимальное значение – 15%.	0 - 15%
STEPS (Шаги)	Отображение числа пройденных шагов.	0 – 9999
FAT	Индикация свидетельствует о работе тренажера в режиме программы BMI.	

7.3 Быстрый старт/Пауза

Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки приведите дорожку в состояние готовности к тренировке, как описано в разделе 6. Нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА. Информационные окна дисплея будут отображать параметры тренировки: время тренировки (TIME), дистанцию (DIS.), скорость (SPEED), расход калорий (CAL.), количество пройденных шагов (STEPS), угол наклона бегового полотна (INCL.) и частоту пульса (PUL.) (если вы положите ладони на сенсорные датчики на поручнях). Для временного прерывания тренировки нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА. После этого вы можете возобновить тренировку с помощью повторного нажатия кнопки СТАРТ/ПАУЗА, при этом все параметры тренировки сохраняются.

Пауза

Нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА для того, чтобы сделать перерыв во время тренировки. На экране дисплея появится надпись PAUS, и отсчёт параметров тренировки остановится на достигнутых значениях. Чтобы продолжить тренировку, нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА повторно. Отсчёт параметров тренировки возобновится.

7.4 Тренировка по целевым параметрам (P0)

В этом режиме можно задать три целевых параметра тренировки: время, дистанция и калории.

Нажимая на кнопку РЕЖИМ, вы можете переключаться между целевыми параметрами, а кнопками +/- задавать нужные значения.

Режим 1 – время (от 5 до 99 минут, базовое значение – 15 минут).

Режим 2 – дистанция (00.50 до 99.90 км, базовое значение – 1 км).

Режим 3 – калории (от 10.0 до 999.0 ккал, базовое значение – 50 ккал).

Нажмите на кнопку СТАРТ/ПАУЗА для запуска тренировки и начала обратного отсчёта целевых параметров.

7.5 Предустановленные программы тренировок (P1-36)

В памяти беговой дорожки хранится 36 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.

При выборе любой из 36 тренировок можно настраивать время тренировки нажатием кнопок +/- . Базовое значение – 30 минут. Скорость и угол наклона бегового полотна можно свободно изменять во время занятия по любой программе.

Каждая из 36 тренировок поделена на 20 равных по времени сегментов. Ручное изменение скорости и угла наклона бегового полотна будет действовать в рамках одного текущего сегмента тренировки. Перед переходом на каждый следующий сегмент, когда скорость движения полотна и/или угол его наклона меняется, дорожка будет подавать 4-кратный звуковой сигнал, чтобы вы были готовы к изменению условий тренировки.

После окончания 20-го сегмента дорожка автоматически остановит движение полотна и прозвучит 3-кратный звуковой сигнал, свидетельствующий об окончании тренировки.

Описание предустановленных программ

Сегменты		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Скорость	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1
	Наклон	0	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1	0	0
P2	Скорость	1	2	2	3	4	4	7	4	7	7	7	4	7	7	4	4	3	2	2	1
	Наклон	0	0	2	3	4	3	4	4	5	5	6	7	6	6	5	4	3	2	0	0
P3	Скорость	1	2	2	3	4	4	7	7	4	7	7	7	7	4	4	4	3	2	2	1
	Наклон	0	0	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3	0	0
P4	Скорость	1	2	2	3	3	6	6	6	6	6	6	9	6	6	6	3	3	2	2	1
	Наклон	0	0	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	2	0	0
P5	Скорость	1	2	2	3	4	6	6	6	6	9	6	6	6	6	6	4	3	2	2	1
	Наклон	0	0	2	4	6	8	6	8	5	9	9	8	6	7	6	8	4	2	0	0
P6	Скорость	1	2	2	4	4	6	6	9	9	9	9	6	6	6	6	6	4	2	2	1
	Наклон	0	0	3	4	5	6	5	6	5	7	6	7	5	7	6	7	7	3	0	0
P7	Скорость	2	3	4	6	6	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	4	4	2
	Наклон	0	0	2	4	4	6	7	8	9	9	9	9	9	9	8	6	4	2	0	0
P8	Скорость	1	2	2	4	4	7	7	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	4
	Наклон	0	0	2	4	8	9	9	2	4	8	9	9	2	4	9	9	9	2	0	0
P9	Скорость	2	3	3	6	6	9	9	9	7	9	9	9	9	9	9	9	6	3	3	2
	Наклон	0	0	9	9	8	4	2	9	9	8	4	2	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Скорость	1	2	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	4	3
	Наклон	0	0	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	9	9	0	0
P11	Скорость	2	4	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9	4	1
	Наклон	0	0	9	9	9	9	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3	0	0
P12	Скорость	1	3	3	6	9	9	3	6	9	9	3	6	9	9	3	6	9	9	6	4
	Наклон	0	0	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	0	0

Сегменты		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P13	Скорость	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Наклон	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P14	Скорость	2	3	3	6	9	9	3	6	9	9	3	6	9	9	3	6	9	9	6	3
	Наклон	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P15	Скорость	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2
	Наклон	0	0	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2	0	0
P16	Скорость	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Наклон	0	0	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	0	0
P17	Скорость	2	2	2	4	6	6	9	9	9	2	4	6	6	9	9	9	6	2	2	2
	Наклон	0	0	2	4	6	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	6	4	2	0	0
P18	Скорость	3	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	2	2	2
	Наклон	0	0	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	0	0
P19	Скорость	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Наклон	0	0	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	0	0
P20	Скорость	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Наклон	0	0	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	2	0	0
P21	Скорость	2	6	2	6	9	2	6	9	2	6	9	2	6	9	2	6	9	2	6	2
	Наклон	0	0	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	2	0	0
P22	Скорость	4	6	9	6	2	9	6	2	9	6	2	9	6	2	9	6	2	2	4	2
	Наклон	0	0	2	4	9	2	4	9	2	6	9	6	8	9	6	8	9	2	0	0
P23	Скорость	4	6	9	6	6	2	9	6	6	2	9	6	6	2	9	6	6	2	2	2
	Наклон	0	0	2	3	4	5	6	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	2	0	0
P24	Скорость	4	6	9	6	4	9	6	4	9	6	4	9	6	4	9	6	4	2	4	2
	Наклон	0	0	4	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	0	0

Сегменты		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
p25	Скорость	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Наклон	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	0
p26	Скорость	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Наклон	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	0
p27	Скорость	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Наклон	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	0
p28	Скорость	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Наклон	4	5	6	6	9	9	1	9	6	4	5	6	7	7	9	9	2	9	7	0
p29	Скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Наклон	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	0
p30	Скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	0
p31	Скорость	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	9	7	4	3
	Наклон	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	0
p32	Скорость	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Наклон	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	0
p33	Скорость	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	9	8	6	5	3
	Наклон	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	0
p34	Скорость	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Наклон	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	0
p35	Скорость	2	5	8	9	6	9	5	3	2	3	3	6	9	9	7	9	6	4	3	2
	Наклон	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	0
p36	Скорость	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Наклон	3	5	6	7	9	9	9	9	6	4	4	6	7	8	9	9	9	9	7	0

7.6 Пользовательские тренировки

Вы можете настроить три собственных программы и заниматься по индивидуальному плану.

1. В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММЫ и выберите программу U1, U2 или U3.
2. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы подтвердить выбор и начать настройку программы или кнопку СТАРТ/ПАУЗА, если требуется запустить ранее настроенную тренировку и приступить к занятиям.
3. Нажимая на кнопки СКОРОСТЬ +/-, установите скорость для первого сегмента. Нажимая на кнопки УГОЛ НАКЛОНА +/-, установите угол наклона бегового полотна для первого сегмента. Нажмите на кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти к настройке следующего сегмента и так настройте скорость и угол наклона бегового полотна для каждого из 20 сегментов.
4. После окончания настройки программа будет автоматически сохранена в памяти тренажёра и не будет удалена после отключения питания. Данные будут сохранены в памяти до тех пор, пока вы сами не сбросите установленные ранее значения.
5. После настройки нажмите на кнопку СТАРТ/ПАУЗА, чтобы начать тренировку.

Для запуска пользовательской тренировки, выберите её из списка тренировок нажатием кнопки ПРОГРАММЫ, после чего нажмите на кнопку СТАРТ/ПАУЗА.

7.7 Программа FAT (BMI, Индекс массы тела)

Данная программа позволяет ориентировочно оценить уровень содержания жировой ткани в вашем организме и, соответственно, спланировать интенсивность тренировок. Для работы программы потребуется указать ваш возраст, рост, пол и вес.

Для запуска программы:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Нажмите кнопку ПРОГРАММЫ, выберите программу FAT и нажмите кнопку РЕЖИМ.
3. Кнопками +/- изменяйте значения параметров. Подтвердите значение и переходите к следующему параметру при помощи кнопки РЕЖИМ.

F1 – Пол: 1 – мужской, 2 – женский.

F2 – Возраст: доступный диапазон – от 10 до 99 лет.

F3 – Рост: доступный диапазон – от 100 до 200 см.

F4 – Вес: доступный диапазон – от 20 до 150 кг.

F5 – BMI. Индикация, которая говорит об окончании настройки и переходу непосредственно к началу тестирования.

Положите ладони на датчики пульса. Примерно через 4-5 секунд компьютер выдаст рассчитанное значение содержания жировой ткани (индекса массы тела) в вашем организме.

Справочная информация соответствия индекса массы тела различным типам телосложения: < 19 - худощавое телосложение; 20-24 – нормальное содержание жировой ткани; 25-29 – избыточный вес; >= 30 – ожирение.



Внимание!

Тренажёр не является медицинским оборудованием. Прежде чем приступать к тренировкам по корректировке массы тела, настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом.

7.8 Режим ожидания

Тренажёр оснащён функцией энергосбережения. Если на компьютере тренажёра не нажимать кнопки в течение 10 минут, то режим энергосбережения активируется автоматически. В этом режиме экран компьютера гаснет. Чтобы вывести тренажёр из энергосберегающего режима, нажмите любую кнопку.

7.9 Отключение питания

Вы можете отключить питание тренажёра, переключив выключатель питания, расположенный рядом с разъёмом питания, в положение Выкл..

7.10 Функция напоминания о необходимости смазать беговое полотно

После каждых 300 км пробега на экране тренировочного компьютера будет появляться значок с маслёнкой, который сообщает о необходимости провести очередное обслуживание тренажёра с применением силиконовой смазки. 

Пожалуйста, проведите обслуживание, согласно пункту 10.3 данного Руководства.

Для сброса напоминания до наступления следующих 300 км, выполните следующие действия:

1. Переведите тренажёр в режим ожидания.
2. Удерживая нажатой кнопку СТОП, удалите ключ аварийной остановки из рамы.
3. Через некоторое время прозвучит двухкратный звуковой сигнал, и напоминание будет сброшено до истечения следующих 300 км пробега.

7.11 Зарядка мобильного устройства

Для того, чтобы зарядить мобильное устройство, подключите его к разъёму USB-C, расположенному на панели рядом с экраном тренировочного компьютера.

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. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Чтобы получить значение допустимой для себя максимальной частоты пульса, необходимо вычесть свой возраст из числа 200.

Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60–80% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

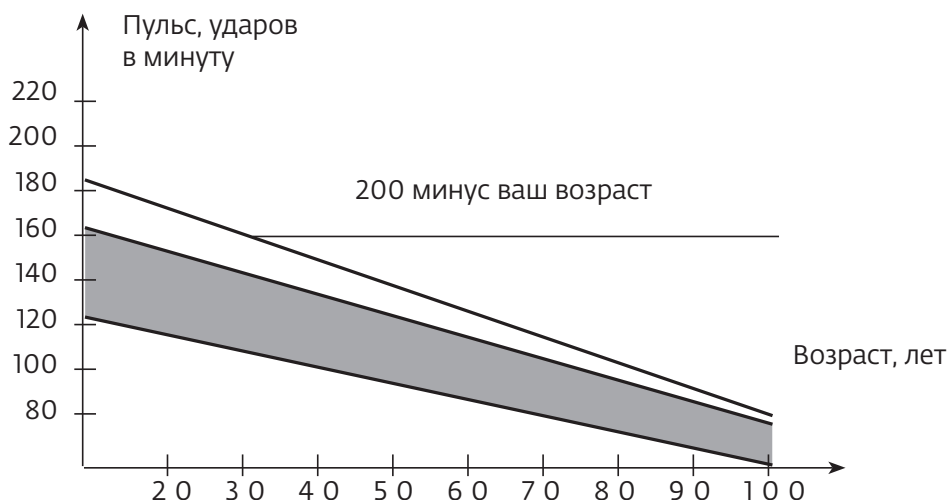
Максимальное значение пульса составляет $200 - 40 = 160$

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

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 50–60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

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

Внимание!



Системы контроля сердечного ритма могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренажёра, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать, как справочную информацию, а не как медицинские указания! 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 возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают напитки, не содержащие кофеин. Однако, если нет медицинских противопоказаний, можно в умеренных количествах употреблять кофе или зелёный чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Рекомендуем уточнить у врача предельную для себя дозировку кофеина.

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 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 потребностей взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

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

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

¹ — Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда военного врача на идеальный вес военнослужащего.. Энергетические потребности у разных групп пациентов также будут различаться. Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы соберете 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 типов¹.

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

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

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

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 поручней, 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:

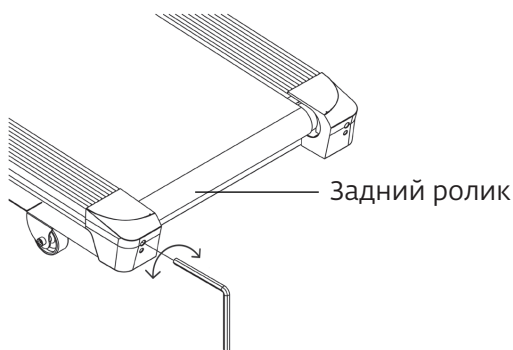
- смазывайте беговое полотно дорожки специальной силиконовой смазкой.

10.2 Регулировка натяжения и центровка бегового полотна

Когда беговое полотно недостаточно или неправильно натянуто, оно может вибрировать во время работы тренажёра. Чтобы исключить другие причины вибрации, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии с пунктом 10.3. Если вибрация продолжает ощущаться, необходимо отрегулировать натяжение бегового полотна с помощью входящего в комплект поставки шестигранного ключа.

Чтобы натянуть беговое полотно, поверните 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 его положение 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 регулировку.

Если вышеуказанная регулировка не приносит результата, то нужно сначала натянуть беговое полотно (см. выше).

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.

10.3 Смазка бегового полотна

Для снижения нагрузки на электродвигатель 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).

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

Упрощенный способ смазывания бегового полотна

Данная беговая дорожка оснащена удобной системой быстрой смазки FastOil. Для нанесения смазки не нужно ослаблять натяжение бегового полотна, а затем заниматься его регулировкой, достаточно выполнить следующие действия:

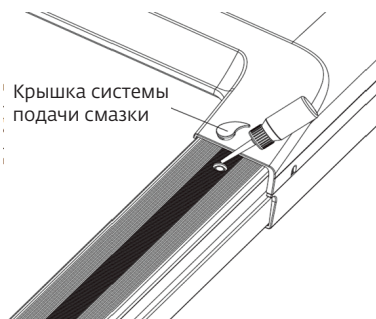
1. Остановите движение бегового полотна, нажав кнопку СТОП тренировочного компьютера, дождитесь полной остановки бегового полотна. Отсоедините кабель питания тренажёра от электрической сети.
2. Откройте защитную крышку системы подачи смазки, расположенную на правом боковом кожухе.
3. Залейте в отверстие 15–20 мл силиконовой смазки.



Внимание!

Советуем использовать профессиональную силиконовую смазку для тренажёров TORNEO A-SL с удобной трубочкой для подачи масла.

4. Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети. Нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА тренировочного компьютера, чтобы беговое полотно пришло в движение.
5. После того как беговое полотно пройдёт полтора оборота, остановите движение полотна, отключите кабель питания тренажёра от электрической сети.
6. Залейте в отверстие ещё 15–20 мл смазки. Закройте отверстие защитной крышкой.



7. Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети. Нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА тренировочного компьютера, чтобы беговое полотно пришло в движение. Установите скорость от 6 до 9 км\ч.

Внимание!

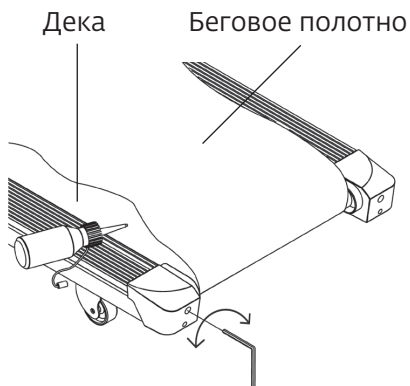


Не устанавливайте скорость 10 км\ч или выше! В противном случае на обратной поверхности полотна может появиться след от смазки, видимый снаружи, который полностью исчезнет в течение недели. След от масла не остается на подошве обуви и не пачкает носки, если вы занимаетесь без обуви.

8. При необходимости, отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 10.2.
9. Не вставайте на беговое полотно, не останавливайте движение бегового полотна и не меняйте изначально установленную скорость в течение 10-15 минут, давая смазке равномерно распределиться под беговым полотном.
10. По истечении 10-15 минут можно использовать тренажёр в обычном режиме.

Классический способ смазывания бегового полотна

1. Остановите движение бегового полотна, нажав кнопку СТОП тренировочного компьютера, 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 показано на рисунке.
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. Нанесите смазку поперек и вдоль полотна. Повторите ту же процедуру с другой стороны полотна.
4. Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети. Нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА тренировочного компьютера, чтобы беговое полотно пришло в движение. После того как беговое полотно пройдёт полтора оборота, остановите движение полотна, отключите тренажёр от электрической сети.
5. Повторите процедуру смазывания. Для каждого раза можно использовать около 30 мл смазки.



10.4 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.

10.5 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.

11. Сообщения об ошибках

Код ошибки	Возможные причины	Решение
E01	Ошибка коммуникаций, контроллер не получает сигнал от тренировочного компьютера	Выключите тренажёр и снова включите. В случае, если проблема не будет решена, необходимо обратиться в сервисную службу.
E02	Низкое напряжение питания в схеме тренажёра	Используйте правильный стандарт напряжения и повторите проверку. В случае, если проблема не будет решена, необходимо обратиться в сервисную службу.
E03	Ошибка датчика скорости	Необходимо обратиться в сервисную службу.
E04	Ошибка двигателя подъёма	Необходимо обратиться в сервисную службу.
E05	Защита от перегрузки	Необходимо обратиться в сервисную службу.
E06	Обрыв цепи двигателя	Необходимо обратиться в сервисную службу.
E08	Выход из строя EEPROM контроллера	Необходимо обратиться в сервисную службу.
E09	Контроллер находится в наклонённом положении	Поместите тренажёр на ровную поверхность, затем запустите его. В случае, если проблема не будет решена, необходимо обратиться в сервисную службу.

Код ошибки	Возможные причины	Решение
E10	Защита от перегрузки по току	Протестируйте работу бегового полотна, осмотрите его на предмет повреждений. При необходимости смажьте или отрегулируйте натяжение полотна. Осмотрите деку беговой дорожки на предмет повреждений, при необходимости удалите с деки загрязнения или инородные предметы. В случае, если проблема не будет решена, необходимо обратиться в сервисную службу.
E11	Входное напряжение превышает допустимое	Проверьте входное напряжение. Если напряжение не соответствует требованиям, прекратите использование тренажёра и обратитесь за помощью к инженерам-электрикам. Если входное напряжение не превышает допустимое, обратитесь в сервисную службу.
E13	Тренировочный компьютер не получает команды от контроллера	Проверьте, хорошо ли вставлена вилка кабеля питания в розетку, исправна ли вилка кабеля питания. Переподключите вилку кабеля питания в розетку. В случае, если проблема не будет решена, необходимо обратиться в сервисную службу.
E14	Низкое входное напряжение	Проверьте входное напряжение. Если напряжение не соответствует требованиям, прекратите использование тренажёра и обратитесь за помощью к инженерам-электрикам. Если входное напряжение соответствует требованиям, обратитесь в сервисную службу.

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 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

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

EVER PROOF

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

ENERGY EFFICIENT

Технология, обеспечивающая повышенную энергоэффективность. Тренажёр автоматически отключается после тренировки, или тренировочный компьютер переходит в режим ожидания с целью экономии электроэнергии/заряда батареек.

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.).

EXA MOTION

Конструкторские решения, применяемые при производстве маховиков и моторов в кардиотренажёрах для снижения уровня шума и повышения плавности движений во время тренировки.

INSTA RUN

Лёгкое и быстрое управление тренировкой при помощи вращающихся джойстиков, кнопок на поручнях, кнопок с предустановками, и т.п.



Технология плавного опускания бегового полотна (или части корпуса с маховиком) с применением амортизатора. Обеспечивает безопасное раскладывание тренажёра без риска получить травму или повредить поверхность пола.



Система амортизации с применением усиленных демпфирующих эластомеров вдоль всего бегового полотна для снижения ударной нагрузки на суставы.



Наличие акустической системы, USB-разъёма, Bluetooth-модуля и других мультимедийных функций. Пользователь может заряжать мобильные устройства, слушать музыку или аудиокниги во время тренировки.



Сенсорные кнопки, не требующие механического воздействия, более надёжные и комфортные в использовании.



Система быстрой подачи смазки на деку беговой дорожки для упрощения процедуры технического обслуживания - без необходимости ослабления натяжения полотна и его последующей регулировки.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: T-330 SELECTA.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

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

Импортёр и Уполномоченная изготовителем организация:

ООО "Спортмастер".

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

Сделано в Китае.

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

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



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-330 SELECTA. Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.1.