



WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА

МИНИ-ВЕЛОТРЕНАЖЕР

## B-002 DUO

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

[TORNEOSPORT.COM](http://TORNEOSPORT.COM)



EVER PROOF

## Содержание

1.	Правила эксплуатации тренажера .....	4
2.	Сборка тренажера.....	4
3.	Тренировка.....	6
4.	Перечень комплектующих.....	7
5.	Технические характеристики.....	7

## **Дорогой покупатель!**

Поздравляем с удачным приобретением!

Мини-велотренажер TORNEO B-002 DUO 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 TORNEO!



### **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!**

Рекомендуем вам перед началом тренировки 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.*

## 1. Правила эксплуатации тренажера



### Внимание!

Внимательно прочтите инструкцию прежде, чем приступить к занятиям. Соблюдение указанных норм позволит Вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы.

### 1.1 Общие правила эксплуатации тренажеров

- Внимательно прочтите инструкцию перед сборкой и использованием тренажера.
- Проверьте количество и сохранность деталей.
- Прекратите использование тренажера, если одна из деталей отсутствует или неисправна.
- Максимальный вес пользователя 100 кг.
- Устанавливайте тренажер на чистой и ровной поверхности.
- Исключите доступ детей и животных к тренажеру.
- Не храните тренажер на улице или в местах, где тренажер может подвергнуться воздействию влаги или экстремальных температур.
- Одновременно на тренажере может заниматься только один человек.
- Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом.
- Перед началом каждой тренировки выполняйте разминку.
- Если Вы чувствуете головокружение, тошноту, боль в груди или другие симптомы недомогания, немедленно прекратите занятия на тренажере и обратитесь к врачу.
- Тренажер предназначен только для домашнего использования. Применяйте тренажер только в соответствии с руководством.



### Внимание!

Не используйте тренажер стоя!

## 2. Сборка тренажера

Аккуратно расположите детали на ровной поверхности. Используйте дополнительный материал (картон, ткань и т.п.), чтобы защитить поверхность. Уберите весь упаковочный материал из зоны сборки. Последовательно выполняйте указания инструкции, чтобы избежать ошибок во время сборки.

Схема сборки

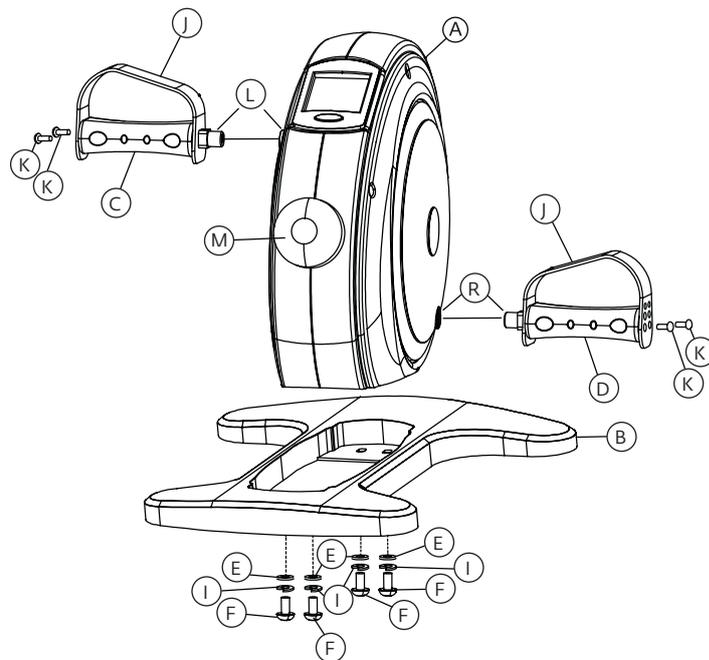


Рис. 1

## 2.1 Перечень комплектующих

№	Описание	Кол-во, шт.
A	Основная часть	1
B	Опорная часть	1
C	Левая педаль	1
D	Правая педаль	1
E	Шайба	4
F	Винт	4
G	Отвертка	1
H	Гаечный ключ	1
I	Гравер	4
J	Ремешок для педалей	2
K	Винты для педалей	4
M	Ручка регулировки нагрузки	1

## 2.2 Последовательность сборки

### ШАГ 1

Соедините основную (A) и опорную (B) части между собой с помощью винтов (F), шайб (E) и граверов (I). Используйте отвертку (C) чтобы затянуть винты (F).



#### Внимание!

Убедитесь, что основная(A) и опорная(B) части расположены правильно.

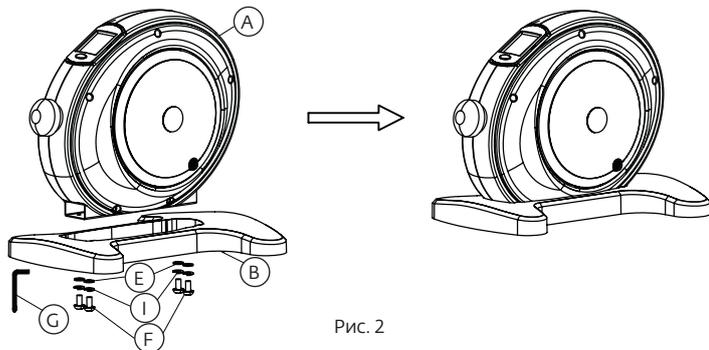


Рис. 2

### ШАГ 2

Присоедините левую (C) и правую (D) педали к соответствующим отверстиям. Используйте открытый гаечный ключ (H), чтобы затянуть педали (C и D). Следите, чтобы каждая педаль была установлена с правильной стороны (см. Рисунок 3).



#### Внимание!

Левая педаль (C) промаркирована буквой «L», правая (D) буквой «R». Во время сборки убедитесь, что маркировки совпадают. Правильная сборка изображена на рисунке 3.

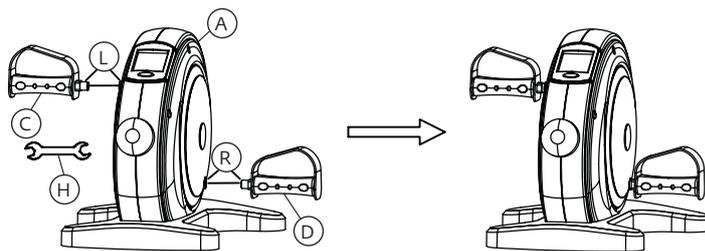


Рис. 3

**Сборка закончена!**

Рекомендуем проверить затяжку всех крепежных соединений тренажера перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

**Приступайте к тренировкам!**

## 2.3 Ввод тренажера в эксплуатацию

Перед вводом тренажера в эксплуатацию убедитесь, что:

- все детали в наличии и правильно собраны
- тренажер прочно и надежно стоит на поверхности

### Регулировка уровня нагрузки

Для более эффективного тренинга тренажер оборудован функцией изменения сопротивления. Для увеличения нагрузки поверните ручку настройки (М) по часовой стрелке.

### Регулировка педалей

Для регулировки педалей (С и D) выкрутите винты (К), расположенные на внешней стороне педали, используя отвертку (G), установите ремешок(J) в нужное вам положение, закрутите винты(К).

### Разминка

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

## 3. Тренировка



### Внимание!

Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде чем начать занятия, внимательно прочтите инструкцию. Производитель не несет ответственности за любые травмы, полученные при использовании изделия.

- Начните тренировку с комфортного для вас уровня нагрузки, который не должен быть слишком интенсивным. Увеличивайте нагрузку постепенно.
- Новичкам следует начать тренировку по плану:
  - разминочная часть — 5–10 минут с низким сопротивлением
  - основная часть — 15–40 минут с увеличенным сопротивлением
  - завершающая часть — 5–10 минут с низким сопротивлением
- Следите за частотой дыхания



### Внимание!

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

## 3.1 Упражнения

### Упражнение для ног

- Расположите тренажер на полу. Убедитесь, что тренажер надежно установлен и не скользит
- Поставьте стул напротив тренажера
- Сядьте на стул
- Вставьте ступни в ленты на педалях
- Подберите оптимальную дистанцию между тренажером и стулом
- Движения ног должны быть плавными и ритмичными

### Упражнение для рук

- Расположите тренажер на столе. Убедитесь, что тренажер стоит ровно, прочно и не скользит
- Поставьте стул напротив тренажера
- Сядьте на стул
- Вставьте ладони в ленты на педалях
- Подберите оптимальную дистанцию между тренажером и стулом
- Движения Ваших рук должны быть плавными и ритмичными

## 3.2 Включение и выключение компьютера

Компьютер автоматически включается и производит измерение параметров, как только Вы начинаете выполнять упражнения на тренажере. Если тренажер не используется более 4 минут, компьютер выключается.



### Внимание!

Убедитесь, что батарейка установлена с соблюдением правильной полярности. Правильное расположение батарейки указано внутри отсека для батарейки, который расположен с обратной стороны компьютера. Убедись, что контактный провод датчика (20) установлен корректно. Установите компьютер на прежнее место.



### Осторожно!

Убедитесь, что контактный провод датчика (20) не перекручен и не зажат.

Компьютер имеет двухполосный дисплей, для отображения параметров. На верхней части дисплея отображается скорость, на нижней — другие параметры. Нажмите овальную кнопку в нижней части компьютера для изменения отображающихся параметров:

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Индикация
SCAN	Каждый параметр отображается в течении нескольких секунд.	
TIME	Время прошедшей тренировки в минутах и секундах	0:00–99:59
ODO	Дистанция, пройденная с момента последней замены батарейки (эта величина сбрасывается до 0 при извлечении из отсека батарейки и замене на другую).	
RPM	Кол-во вращений в минуту	0–999
DIST	Пройденная дистанция	0.00–99.99 км
CAL	Кол-во потраченных кал. (показывает среднее значение)	0.00–999.9
SPEED	Скорость км/ч	0.0–999.9 км

Нажмите и удерживайте овальную кнопку примерно 3 секунды, чтобы удалить значения всех параметров, кроме ODO.

### 3.3 Установка батареек

- Извлеките компьютер из места установки используя гаечный ключ (H) как показано на рисунке 5.
- Извлеките использованную батарейку из отсека на обратной стороне компьютера.
- Вставьте новую батарейку (1.5 V, AAA) в отсек для батарейки как показано на рисунке 4.

## 4. Перечень комплектующих

Название	Кол-во, шт.	Название	Кол-во, шт.
Основная рама	1	Винт М6х10	13
Крестообразное соединение	2	Винт М5х16	5
Основание	1	Винт М5х12	2
Левая крышка	1	Датчик	1
Правая крышка	1	Батарейка 1.5V	1
Диск	2	Винт М4х12	8
Маховик	1	Винт М8х20	2
Вал	1	Крышка	2
Лента	1	Зажим для кабеля	1
Фланец	2	Винт М4х40	3
С-образная прокладка	1	Винт М6х20	4
Компонент для изменения сопротивления	1	Шайба	4
Пружина	1	Шайба пружинная	4
Нескользкая площадка	4	Набор для крепления ленты	1
Педаля	2	Кольцо	2
Компьютер	1	Винт М3х12	1
		Гайка	1

## 5. Технические характеристики

<b>Питание тренажера</b>	1 батарейка тип AAA
<b>Система нагружения</b>	Ременная
<b>Размеры (Д.хШ.хВ.)</b>	40х30х33 см
<b>Общий вес</b>	6 кг
<b>Вес маховика</b>	2 кг
<b>Максимальный вес пользователя</b>	100 кг
<b>Тренировочный компьютер</b>	Время прошедшей тренировки Дистанция, пройденная с момента последней замены батарейки Количество вращений в минуту Пройденная дистанция за тренировку Количество потраченных калорий
<b>Конструкция</b>	Регулировка ремешков на педалях Регулировка нагрузки
<b>Гарантия</b>	2 года

### **Дополнительная информация**

Торговая марка: TORNEO

Модель: B-002 DUO

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в Китае

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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

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