



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

T-300 THERAPY

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

TORNEOSPORT.COM

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS
5
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS
2
ГОДА



EXA MOTION

INSTA RUN

EVER PROOF

SMART START

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Силовой тренажер TORNEO Therapy 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!



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.



Внимание:

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.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

Содержание

1.	Правила эксплуатации тренажера	4
2.	Здоровое питание	5
3.	Подготовка тренажера к использованию	8
4.	Обслуживание тренажера	14
5.	Тренировка.....	16
6.	Подetailная схема тренажера.....	19
7.	Перечень комплектующих	21
8.	Устранение неисправностей	23
9.	Технические характеристики.....	25

1. Правила эксплуатации тренажера



Внимание:

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

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

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, что упаковка не была нарушена во время транспортировки.
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.
6. При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

Общие правила эксплуатации тренажеров

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

4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
5. Исключите доступ к работающему тренажеру детей до 12 лет, лиц с ограниченными умственными или физическими способностями и домашних животных. Перед началом занятий на тренажере убедитесь в том, что дети, лица с ограниченными умственными или физическими способностями, или домашние животные во время вашей тренировки будут находиться под постоянным присмотром, и не смогут получить доступ к работающему тренажеру. Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время вы на нем не занимаетесь.
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. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей обратитесь в сервисную службу продавца.
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.
15. После окончания срока службы, тренажер подлежит утилизации. Срок службы этого тренажера – 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции,

фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожариста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

Правила эксплуатации электрических тренажеров

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к этой розетке другие электроприборы.
2. При необходимости, используйте удлинитель, изготовленный из провода сечением не менее 1 мм² и имеющий заземляющий провод. Длина используемого удлинителя не должна превышать 1,5 м.
3. 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 продавца.**

2. Здоровое питание

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

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди

продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам. На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5–1% и майонезы минимальной доступной жирности, 15% и менее.

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела. Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше — зеленый чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определенную калорийность, алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм. И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

В литературе, посвященной диетическому питанию и фитнесу, как правило, применяется такая единица энергии, как «калория». Такое обозначение энергии сложилось традиционно. Несмотря на то, что оно не вполне корректно, оно стало своего рода стандартом в диетическом питании, поэтому нужно просто знать следующее.

«Калория», принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину «килокалория». которая имеет вполне определенное численное значение в стандартных единицах, Джоулях.

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

2.1 Определение энергетических потребностей¹

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

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

2.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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



В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов².

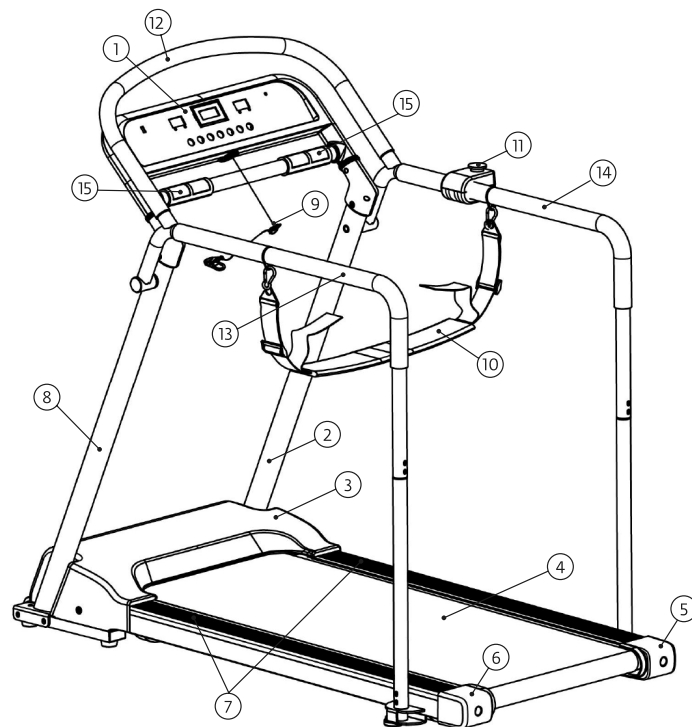
² — для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г;
— обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать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

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

3. Подготовка тренажера к использованию

3.1 Предварительное знакомство с тренажером

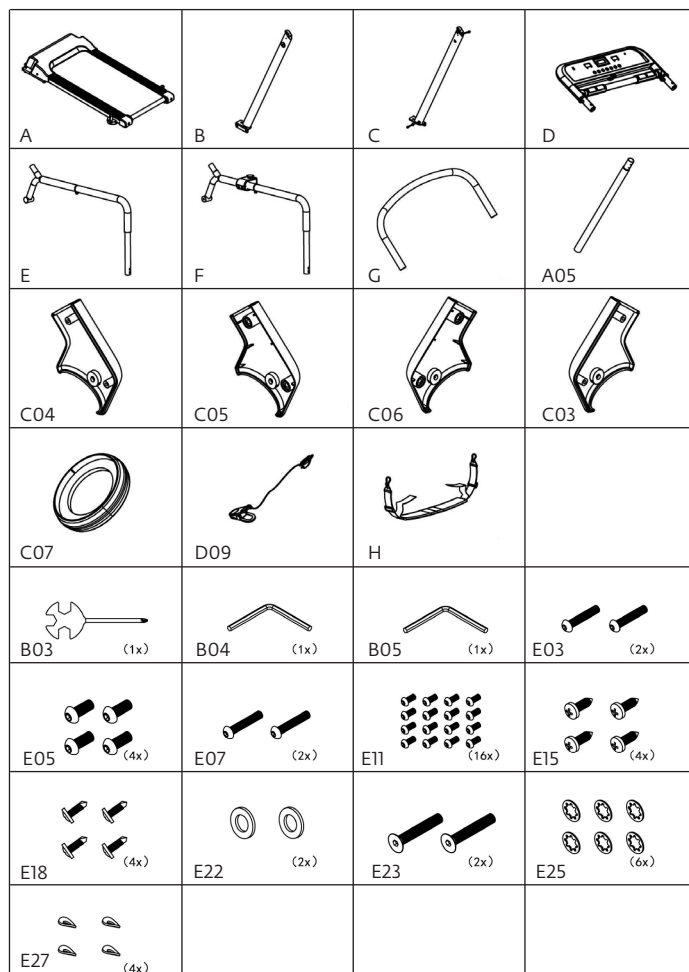
№	Описание
1	Консоль
2	Правая стойка
3	Кожух мотора
4	Беговое полотно
5	Подпятник правый
6	Подпятник левый
7	Боковые накладки
8	Левая стойка
9	Магнитный ключ безопасности
10	Ремень безопасности
11	Кнопка экстренной остановки
12	Передний поручень
13	Левый удлиненный поручень
14	Правый удлиненный поручень
15	Датчик пульса



3.2 Проверка комплектности тренажера

Прежде, чем приступить к сборке, достаньте все элементы тренажера из коробки и разложите их на ровной поверхности. Убедитесь в наличии всех элементов, перечисленных ниже. Обратите внимание, что некоторые элементы могут быть предварительно собраны в более крупные узлы.

№	Описание	Кол-во, шт.
A	Главная рама	1
B	Левая стойка	1
C	Правая стойка	1
D	Основание консоли	1
E	Левый удлиненный поручень	1
F	Правый удлиненный поручень	1
G	Передний поручень	1
A05	Опорная стойка	2
C04	Крышка правой стойки	1
C05	Внутренняя крышка левой стойки	1
C06	Внутренняя крышка правой стойки	1
C03	Крышка левой стойки	1
C07	Декоративное кольцо поручня	2
D09	Ключ безопасности	1
H	Ремень безопасности	1
B03	Ключ-отвертка	1
B04	Шестигранный ключ 5 мм	1
B05	Шестигранный ключ 6 мм	1
E03	Винт M10×55	2
E05	Винт M8×22	4
E07	Винт M8×65	2
E11	Винт M6×15	16
E15	Саморез 2×12	4
E18	Саморез с широкой шляпкой 2×12	4
E22	Шайба Ø 10	2
E23	Винт M8×48	2
E25	Шайба Ø 8	6
E27	Шайба	4



3.3 Последовательность сборки

ШАГ 1

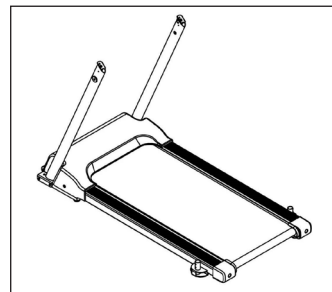
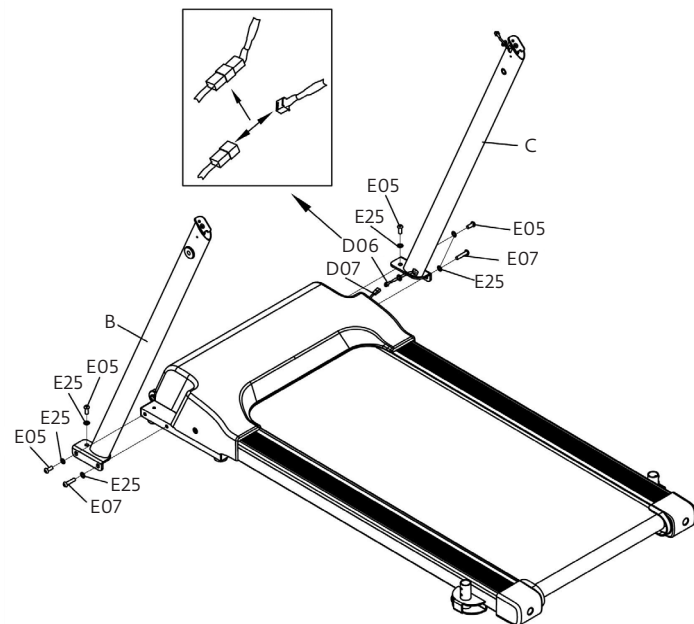
Извлеките тренажер из упаковки.

Удалите целлофановые элементы упаковки.

ШАГ 2

Прикрутите левую стойку (B) к главной раме при помощи шестигранного ключа 5 мм, используя винты и шайбы, как показано на схеме. Обратите внимание, что в зависимости от места крепления, необходимо использовать винты разной длины.

Соедините контактный провод в основании главной рамы (D07) с проводом в нижней части правой стойки (D06). Прикрутите правую стойку (C) к раме.



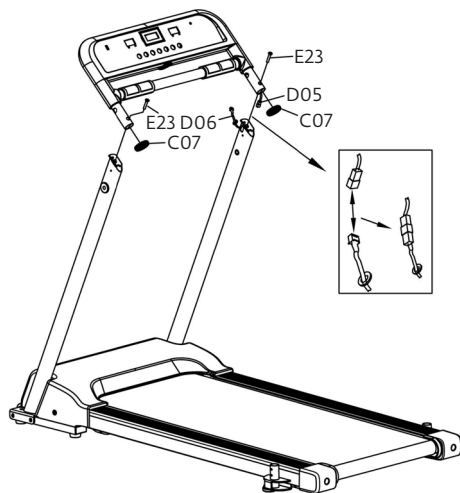
B04	E05
E07	E25

ШАГ 3

Соедините контактный провод консоли (D05) с проводом, выходящим из верхней части правой стойки (D06).

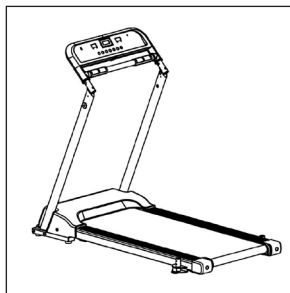
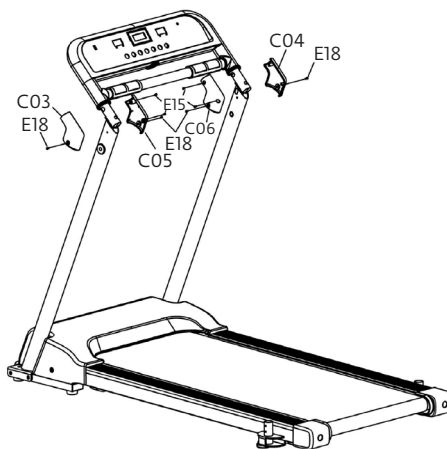
Установите основание консоли на стойки и закрепите при помощи двух винтов M8×48 и шестигранного ключа 5 мм.

Наденьте декоративные кольца (C07) на основания для поручней.

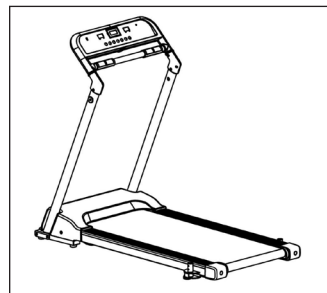


ШАГ 4

Установите декоративные крышки (C03-C06) на места соединения стоек с основанием консоли и закрепите при помощи саморезов. Обратите внимание, что с внешней стороны необходимо использовать саморезы с широкими шляпками.



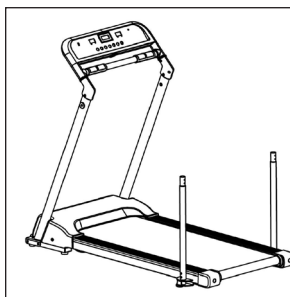
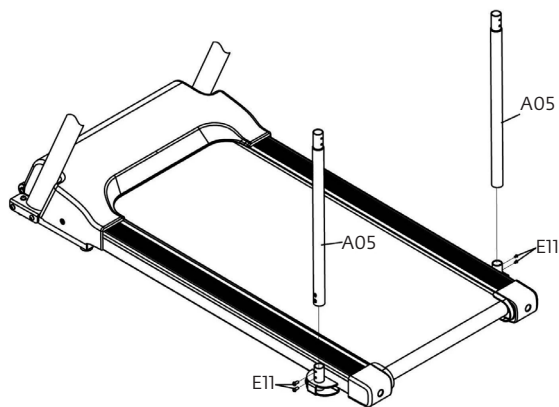
B04	E23



B03	E15
E18	

ШАГ 5

Установите опорные стойки (A05) на их основания и закрепите при помощи винтов и шестигранного ключа 5 мм.



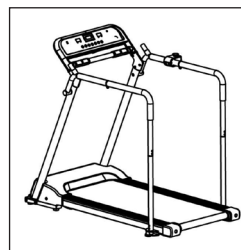
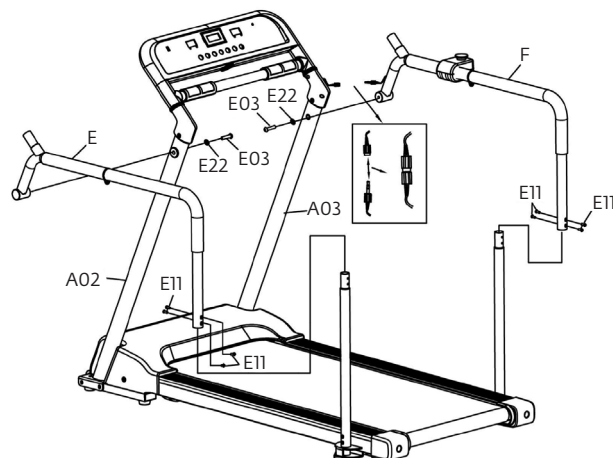
B04	E11

ШАГ 6

Установите левый удлиненный поручень (E) на левую опорную стойку (A05) и закрепите четырьмя винтами M6×15. К передней опоре прикрепите его винтом M10×55 с шайбой.

Соедините контактный провод консоли с проводом, выходящим из передней части правого удлиненного поручня.

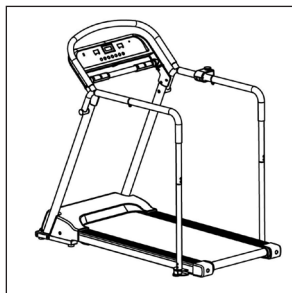
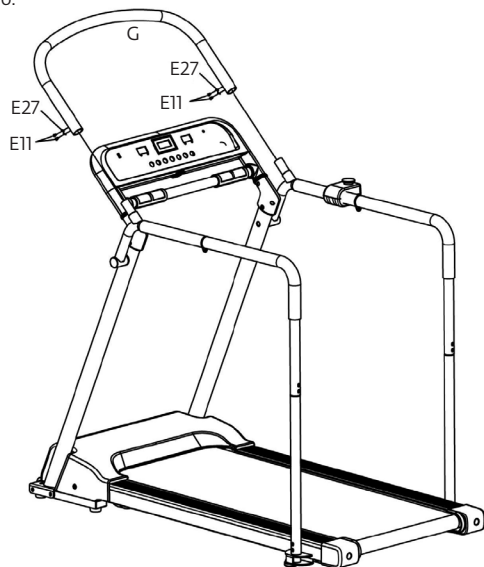
Установите правый удлиненный поручень (F) на правую опорную стойку (A05) и закрепите четырьмя винтами M6×15. К передней опоре прикрепите его винтом M10×55 с шайбой.



B04	B05	E03
E22	E11	

ШАГ 7

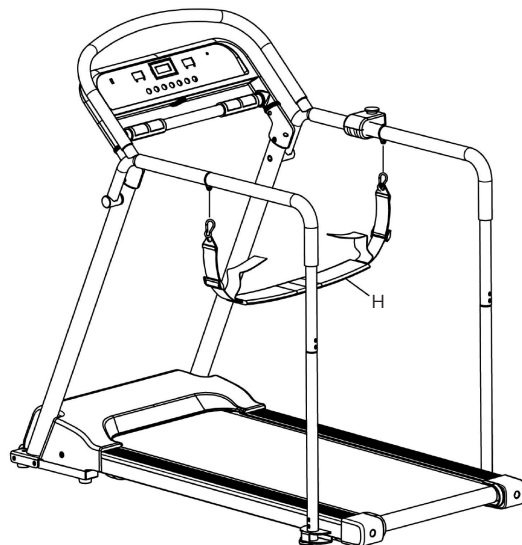
Установите передний поручень (G) на специальные основания, расположенные на удлиненных боковых поручнях, и закрепите при помощи четырех винтов M6×15 и шайб.



B04	E11
E27	

ШАГ 8

Закрепите ремень безопасности (H) на боковых удлиненных поручнях при помощи карабинов.



Сборка закончена!

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

Приступайте к тренировкам!

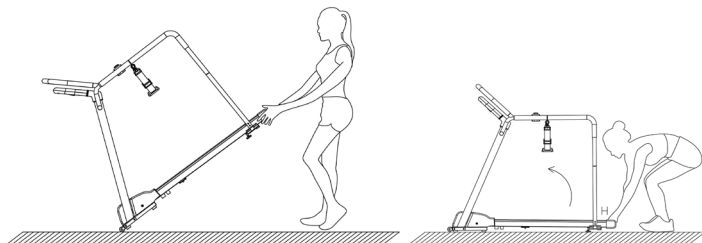
4. Обслуживание тренажера

4.1 Перемещение тренажера

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

Отключите тренажер от сети и выньте вилку из розетки.

Возьмитесь левой рукой за левый подпятник тренажера, а правой рукой — за правый подпятник и поднимите тренажер, как показано на рисунке. В таком положении тренажер будет удобнее перемещать.



Внимание:

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

4.2 Техническое обслуживание и уход

Регулярная очистка тренажера помогает продлить срок его службы. Поддерживайте все компоненты беговой дорожки в чистоте. Очищайте беговое полотно с обеих сторон, чтобы под ним не скапливалась пыль. Занимайтесь в чистой обуви, чтобы грязь с нее не попадала на беговую панель и полотно. Очищайте поверхность бегового полотна чистой влажной тканью.

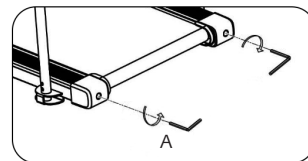
Чтобы тренажер прослужил вам дольше, выключайте его на 10 минут после каждых 2 часов работы и отключайте от сети, когда он не используется.

Ослабление бегового полотна может привести к его соскальзыванию во время работы, а слишком тугое натяжение — к снижению производительности мотора и повышению трения между роликом и беговым полотном. Оптимальное натяжение полотна достигается, когда оно возвышается над декой на 50–75 мм.

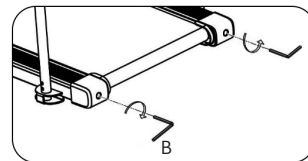
4.3 Регулировка натяжения и центровка бегового полотна

Установите беговую дорожку на горизонтальной поверхности и настройте скорость 6–8 км/ч для проверки смещения полотна.

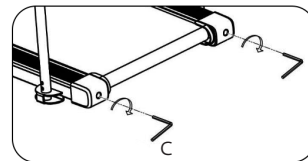
1. Если полотно сдвигается вправо, поверните правый регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а затем — левый регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки. Если полотно не сдвинулось, повторяйте эти действия до его выравнивания. См. рисунок А.



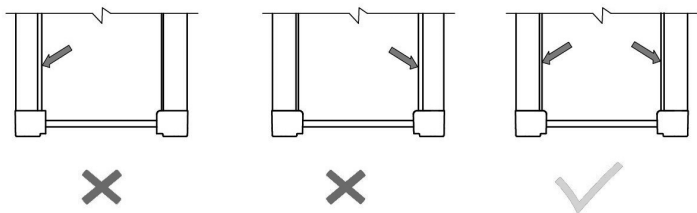
2. Если полотно сдвигается влево, поверните левый регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а затем — правый регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки. Если полотно не сдвинулось, повторяйте эти действия до его выравнивания. См. рисунок В.



3. Со временем беговое полотно будет ослабевать. Для регулировки натяжения поверните левый и правый регулировочные болты на полный оборот по часовой стрелке и проверьте натяжение полотна. Продолжайте процедуру, пока натяжение полотна не станет нормальным. Поворачивайте регулировочные винты одинаково, чтобы полотно не перекосилось. См. рисунок С.



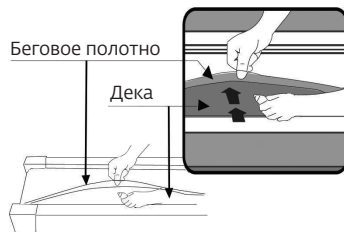
При эксплуатации дорожки полотно не должно находиться строго по центру, важно, чтобы оно не смещалось из занимаемого положения, поскольку в противном случае может произойти повреждение как полотна, так и других частей дорожки.



4.4 Смазка бегового полотна

Перед первым использованием полотно беговой дорожки нужно смазать.

Для снижения нагрузки на электромотор беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать 100% 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). Даже если беговая дорожка не использовалась, она все равно нуждается в смазке, т.к. беговое полотно высыхает. Наносите смазку с обратной стороны бегового полотна.



Внимание:

Перед очисткой, смазыванием или ремонтом тренажера обязательно отключите его от сети питания!

1. Приподнимите полотно с одной стороны и нанесите смазку на деку. С помощью тканевой салфетки распределите смазку по деке. Повторите ту же процедуру с другой стороны полотна.
2. Движущиеся части должны вращаться свободно и тихо. Необычное поведение этих элементов повлияет на безопасность эксплуатации оборудования. Регулярно проверяйте и затягивайте болты.
3. Чтобы продлить срок службы тренажера, нужно регулярно выполнять его обслуживание.

4.5 Функция напоминания о смазке

Этот тренажер имеет функцию напоминания о смазке. После каждых 300 километров пройденной дистанции нужно смазывать тренажер. Система напомнит вам об этом звуковым сигналом, повторяющимся через каждые 10 секунд, а на дисплее появится надпись «OIL» («СМАЗКА»). Это означает, что пришло время произвести смазку важных элементов тренажера. Перед тем, как приступить, внимательно прочтите руководство пользователя. После завершения процедуры нажмите кнопку STOP (СТОП) и подержите нажатой 3 секунды, чтобы система отключила звуковой сигнал.

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.

Начинающим 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%–84% 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» — $180 \times 60\% = 108$

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

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

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

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

5.2 Разминка и восстановление

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

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

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

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

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет

вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу – быстрее перейти в состояние покоя.

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

5.3 Описание тренировочного компьютера



Функции клавиш

1. СТАРТ: Нажатие на эту кнопку включает тренажер.
2. СКОРОСТЬ -: Нажатие на эту кнопку уменьшает скорость движения.
3. РЕЖИМ: Нажав эту кнопку, можно выбрать цель тренировки: время, дистанцию или количество калорий.
4. СКОРОСТЬ +: Нажатие на эту кнопку увеличивает скорость.
5. СТОП//ПАУЗА: Нажав эту кнопку, вы можете поставить тренажер на паузу или остановить тренировку.

Ключ безопасности

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 удалит с консоли во время тренировки, то прозвучит предупредительный сигнал, на дисплее появятся символы «---», и беговое полотно остановится.



Описание информационных окон дисплея

Дисплей вашей беговой дорожки оснащен несколькими информационными окнами, которые в зависимости от ситуации отображают следующие значения:

Индикация на дисплее	Параметр
ДИСТАНЦИЯ/ КАЛОРИИ	Отображение пройденного расстояния; Отображение израсходованных калорий.
ВРЕМЯ	Отображение времени тренировки.
СКОРОСТЬ/ПУЛЬС	Отображение текущей скорости и пульса.

Для отображения данных о пульсе, нажмите датчики пульса обеими руками и не отпускайте не менее 5 секунд до появления показателя пульса на консоли в окне "СКОРОСТЬ/ПУЛЬС".



Внимание:

Данные о пульсе предоставляются только в информационных целях и не могут быть использованы в качестве медицинских показаний.

Начало тренировки

В режиме ожидания нажмите кнопку РЕЖИМ. Загорится соответствующий индикатор параметра ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ или КАЛОРИИ, и вы сможете выбрать нужный вам параметр.

1. Нажмите кнопку + (СКОРОСТЬ +), чтобы установить нужное вам значение скорости.
2. Нажмите кнопку СТАРТ, и через 3 секунды дорожка начнет движение.
3. Нажмите кнопки +/- (СКОРОСТЬ +/-), чтобы скорректировать скорость.



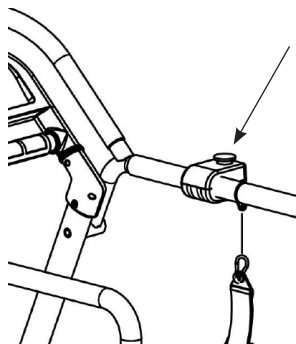
Внимание:

Во время нажатия клавиши СТАРТ, стойте на антискользящих подставках для ног с правой и левой стороны от бегового полотна, широко расставив ноги.

Только после начала движения бегового полотна, встаньте на беговую поверхность и осторожно начните движение по ней. Мы рекомендуем в начале тренировки поддерживать низкую скорость и держаться за поручни, пока вы не освоитесь и не будете чувствовать себя комфортно на беговой дорожке.

Как остановить беговую дорожку

1. Нажмите клавишу СТОП, чтобы прекратить тренировку.
2. Нажмите клавишу СТОП, чтобы сделать перерыв в тренировке. Скорость уменьшится до 0, другие параметры останутся неизменными. Для возобновления тренировки нажмите клавишу СТАРТ в течение 10 минут.
3. Если ключ безопасности удалить с консоли во время тренировки, то прозвучит предупредительный сигнал, и беговое полотно остановится.
4. На правом поручне расположена кнопка экстренной остановки бегового полотна. При нажатии на кнопку беговое полотно остановится.



и надежно зафиксирован на поясе человека. В сочетании с удлиненными поручнями, ремень безопасности позволит дополнительно удерживать человека от падения и получения непредвиденных травм во время передвижения по беговому полотну.

Желаем вам безопасных и эффективных тренировок!

Функция экономии энергии

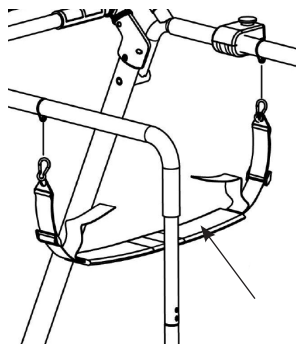
Этот тренажер имеет функцию экономии энергии. Когда тренажер находится в режиме ожидания, при отсутствии каких-либо действий с дорожкой в течение 10 минут будет активирована функция экономии энергии, а дисплей погаснет. Вы можете нажать любую кнопку, чтобы включить дисплей.

Использование ремня безопасности

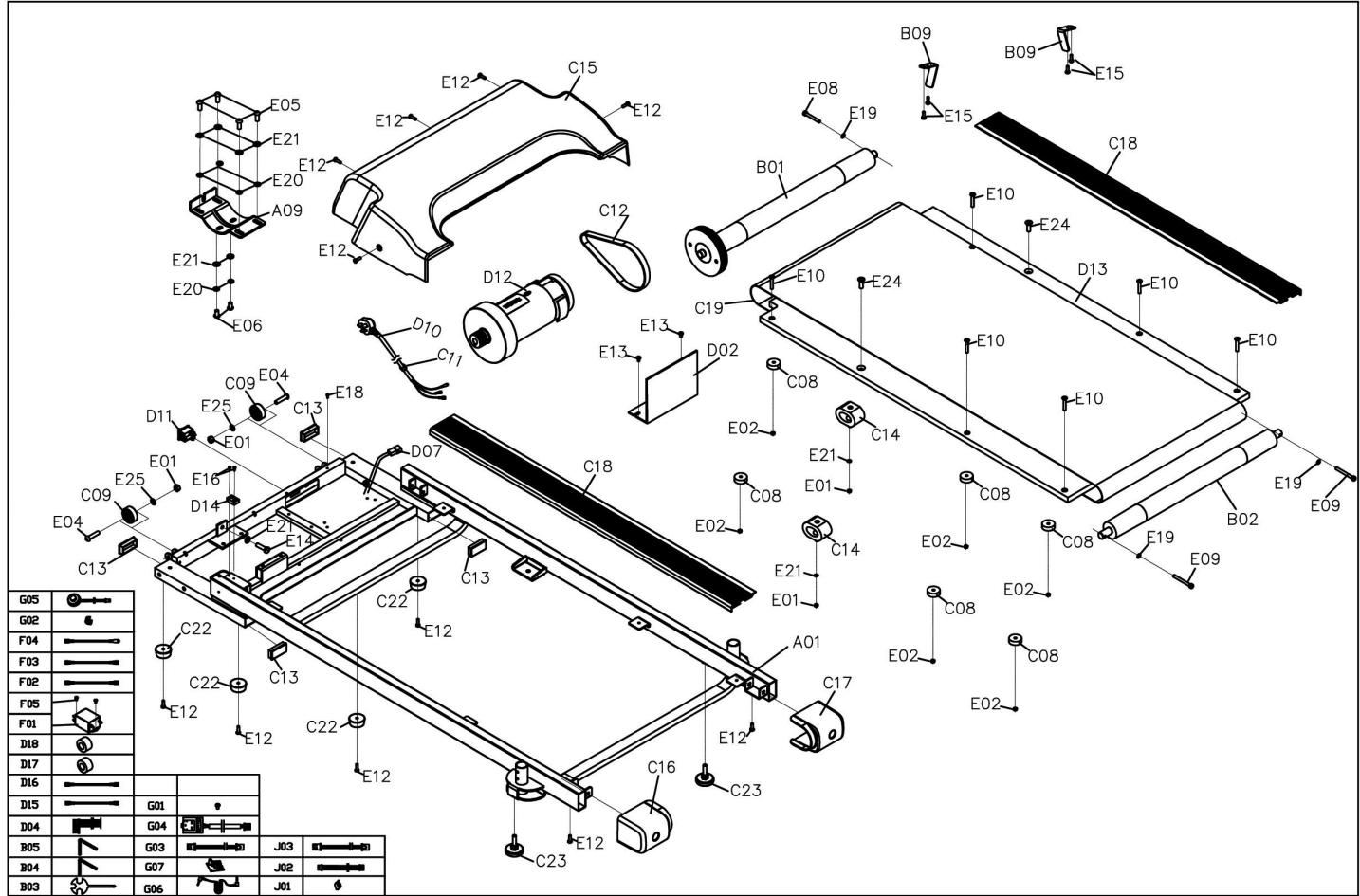
Данная дорожка оборудована ремнем безопасности для дополнительной защиты от падения при нарушениях координации движений.

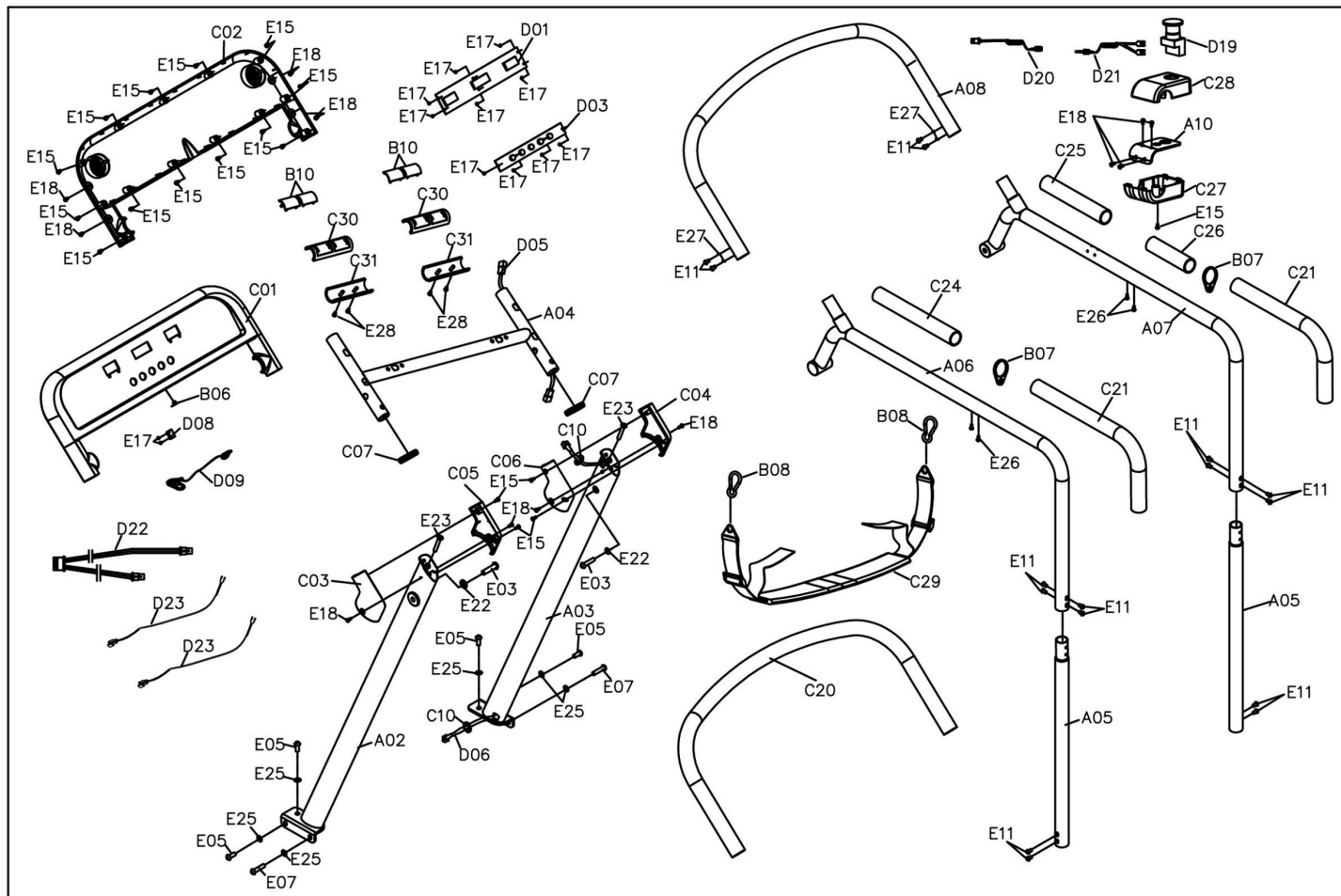
Если дорожка используется в целях восстановления после травм и болезней, а также людьми с ограниченными возможностями и инвалидами, и передвижение по беговому полотну вызывает сложности, то советуем всегда использовать ремень безопасности во время тренировки.

Ремень безопасности должен быть закреплен на поручнях при помощи карабинов



6. Подетальная схема тренажера





7. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
A01	Главная рама	1
A02	Левая стойка	1
A03	Правая стойка	1
A04	Скоба консоли	1
A05	Опорная стойка	2
A06	Левый удлиненный поручень	1
A07	Правый удлиненный поручень	1
A08	Передний поручень	1
A09	Скоба мотора	1
A10	Фиксирующаяся панель аварийной остановки	1
B01	Передний ролик	1
B02	Задний ролик	1
B03	Крестообразный ключ с отверткой	1
B04	Шестигранный ключ 5 мм	1
B05	Шестигранный ключ 6 мм	1
B06	Стальная пластина для ключа безопасности	1
B07	Крючок для защитного ремня	2
B08	Крючок ремня безопасности	2
B09	Крючок	2
B10	Сенсоры датчиков сердцебиения	2
C01	Верхняя крышка консоли	1
C02	Нижняя крышка консоли	1
C03	Крышка левой стойки	1
C04	Крышка правой стойки	1
C05	Внутренняя крышка левой стойки	1
C06	Внутренняя крышка правой стойки	1
C07	Декоративное кольцо поручня	2
C08	Синяя прокладка	6
C09	Транспортировочное колесо	2
C10	Кольцевая заглушка провода	2

№	Название	Кол-во, шт.
C11	Хомут шнура питания	1
C12	Ремень мотора	1
C13	Трубка квадратного сечения	4
C14	Прокладка	2
C15	Кожух мотора	1
C16	Левая концевая крышка	1
C17	Правая концевая крышка	1
C18	Боковая балка	2
C19	Беговое полотно	1
C20	Мягкая обшивка из пеноматериала 1265 мм	1
C21	Foam1 570 мм	2
C22	Опора ножки	4
C23	Регулировочная опора ножки	2
C24	Обшивка из пеноматериала 3, 285 мм	1
C25	Мягкая обшивка из пеноматериала 165 мм	1
C26	Обшивка из пеноматериала 2, 77 мм	1
C27	Верхняя крышка кнопки аварийной остановки	1
C28	Нижняя крышка кнопки аварийной остановки	1
C29	Ремень безопасности	1
C30	Верхняя крышка датчиков сердцебиения	2
C31	Нижняя крышка датчиков сердцебиения	2
D01	Консоль	1
D02	Панель управления	1
D03	Кнопочная панель	1
D04	Соединительный провод кнопочной панели	1
D05	Верхний сигнальный провод	1
D06	Средний сигнальный провод	1
D07	Нижний сигнальный провод	1
D08	Датчик скорости	1
D09	Ключ безопасности	1

№	Название	Кол-во, шт.
D10	Шнур питания	1
D11	Выключатель	1
D12	Мотор	1
D13	Беговая панель	1
D14	Датчик скорости	1
D15	Одножильный провод переменного тока 350 мм, синий	1
D16	Одножильный провод переменного тока 350 мм, коричневый	1
D17	Магнитное кольцо	1
D18	Магнитный сердечник	1
D19	Кнопка аварийной остановки	1
D20	Верхний одножильный провод кнопки аварийной остановки	1
D21	Нижний одножильный провод кнопки аварийной остановки	1
D22	Верхний провод датчиков сердцебиения	2
D23	Нижний провод датчиков сердцебиения	2
E01	Гайка M8	4
E02	Гайка M6	6
E03	Болт M10×55	2
E04	Болт M8×35	2
E05	Болт M8×20	8
E06	Болт M8×15	2
E07	Болт M8×65	2
E08	Болт M6×45	1
E09	Болт M6×55	2
E10	Болт M6×35	6
E11	Болт M6×15	16
E12	Болт M5×16	11
E13	Болт M5×8	2
E14	Болт M8×30	1

№	Название	Кол-во, шт.
E15	Винт ST4.2×12	22
E16	Винт ST2.9×8	2
E17	Винт ST2.9×6.0	12
E18	Винт ST4.2×12	13
E19	Шайба 6	3
E20	Пружинная шайба 8	6
E21	Плоская шайба 8	9
E23	Болт M8×48	2
E24	Болт M8×25	2
E25	Шайба 8	8
E26	Винт ST4.2×12	4
E27	Саморез	4
E28	Шайба волнообразная	4

8. Устранение неисправностей

Проблема	Возможная причина	Способ решения
Дорожка не включается	Не подключена к эл. сети	Подключить вилку к розетке эл. сети
	Не вставлен ключ безопасности	Вставить ключ безопасности
Беговое полотно расположено не по центру деки	Неравномерное натяжение бегового полотна с правой или с левой стороны	Затянуть регулировочные болты, расположенные в подпятниках с правой или с левой стороны
Не работает консоль	Кабели от консоли и контрольной платы, расположенной под кожухом моторного отсека, подключены неверно	Проверьте соединение кабелей между консолью и контрольной платой.
	Трансформатор поврежден	При повреждении трансформатора, обратитесь в сервисную службу

Проблема	Возможная причина	Способ решения
Сообщение об ошибке E01 или E13	Кабели от консоли и контрольной платы, расположенной под кожухом моторного отсека, подключены неверно	Проверьте соединение кабелей между консолью и контрольной платой. Если кабель был передавлен или поврежден, то его необходимо заменить. Если это не решит проблемы, возможно, потребуется замена контрольной платы.
Сообщение об ошибке E02: Защита от скачков напряжения	Входящее напряжение ниже 50% от требуемого для нормальной работы.	Проверьте, соответствует ли входящее напряжение требуемому для нормальной работы. Проверьте контрольную плату, замените, если необходимо. Проверьте двигатель, замените, если необходимо.

Проблема	Возможная причина	Способ решения
Сообщение об ошибке E05: защита от короткого замыкания	Входящее напряжение слишком высокое или слишком низкое. Контрольная плата повреждена.	Отключите дорожку от питания и включите снова. Проверьте входящее напряжение и убедитесь, что оно соответствует требуемому для нормальной работы.
	Движущиеся части дорожки заблокированы и поэтому двигатель не может нормально вращаться.	Проверьте движущиеся части дорожки и убедитесь, что они функционируют нормально. Проверьте двигатель, убедитесь в отсутствии необычных звуков и запаха гари. При необходимости замените двигатель. Проверьте контрольную плату, замените при необходимости. Смажьте беговое полотно.
Сообщение об ошибке E06: нарушение в работе двигателя	Проводка двигателя подключена неверно или мотор поврежден.	Проверьте проводку двигателя и убедитесь, что она подключена верно. Если какой-либо из кабелей пережат или поврежден, его необходимо заменить. Если проблема не решена, возможно, потребуются замена двигателя.

Проблема	Возможная причина	Способ решения
Сообщение об ошибке E08: нарушение в работе контрольной платы	Контрольная плата не подключена.	Проверьте подключение контрольной платы. Если какой-либо из кабелей пережат или поврежден, его необходимо заменить. Если проблема не решена, возможно, требуется замена контрольной платы.
Сообщение об ошибке E10: нарушение в работе двигателя	Двигатель поврежден или движущиеся части дорожки заблокированы и поэтому двигатель не может нормально вращаться	Натяжение слишком сильное, пожалуйста, ослабьте его. Проверьте движущиеся части дорожки и убедитесь, что они функционируют нормально. При необходимости замените двигатель. Смажьте беговое полотно.

9. Технические характеристики

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность мотора	1,5 ЛС (пиковая 2 ЛС)
Регулировка скорости	0,3–8 км/ч с шагом 0,1
Размеры бег. полотна (дл.×шир.)	110×48 см
Размеры в раб. состоянии (дл.×шир.×выс.)	146,6×76×121 см
Вес	57 кг
Максимальный вес пользователя	135 кг
Тренировочный компьютер	Русифицированные подписи на консоли и клавиши для удобства выбора программ и управления тренировкой LCD дисплей отображает: время тренировки, скорость, пройденную дистанцию
Дополнительно	Транспортировочные ролики Ремень безопасности в комплекте Кнопка экстренной остановки на поручне Датчики пульса, встроенные в поручень
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

SMART START

Быстрое начало пробежки и продолжение в заданном темпе после паузы

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

EXA MOTION

Маложумность и плавность

Специальная технология производства маховиков и моторов. Маховик и мотор, выполненные по технологии ExaMotion, обеспечивают надежное, плавное и маложумное вращение.

EVER PROOF

Усиленная прочная конструкция

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий срок службы тренажера.

INSTA RUN

Легкое и быстрое управление тренировкой

Быстрый выбор скорости тренажера (кнопки выбора 2, 4, 6 и т.д.).

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

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: T-300 Therapy.

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.

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.