



МАГНИТНАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

# T-108 CROSS

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

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

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS  
**5**  
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS  
**2**  
ГОДА



## Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Беговая дорожка TORNEO Cross 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. Сборка тренажера.....	8
4. Обслуживание тренажера .....	12
5. Тренировка.....	14
6. Подetailная схема тренажера.....	16
7. Перечень запасных частей.....	17
8. Технические характеристики.....	18

## 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 перевезти 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 коврики.
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.
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 3 месяца.
12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу.
13. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнительных, 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. Датчики пульса тренажера могут иметь определенную погрешность и не являются медицинским прибором для измерения пульса

## 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

Беспспорной 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 потребностей<sup>1</sup>

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

<sup>1</sup> — Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно различаться. Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станут привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории				Энергетические потребности мужчин, калории			
	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 типов<sup>2</sup>.

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

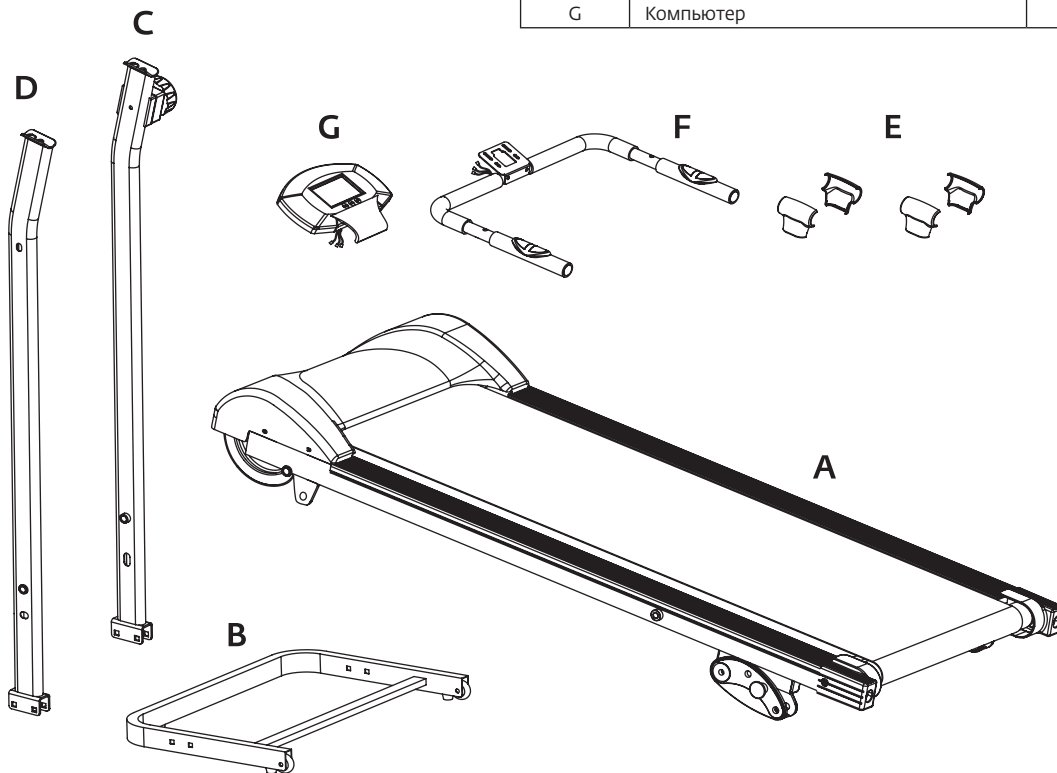
Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления</li> <li>• зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике)</li> <li>• макаронные изделия</li> <li>• рис</li> <li>• картофель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

### 3. Сборка тренажера

#### 3.1 Проверка комплектности тренажера



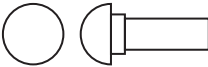



Прежде, чем приступить к сборке, достаньте все элементы тренажера из коробки и разложите их на ровной поверхности. Убедитесь в наличии всех элементов, перечисленных ниже. Обратите внимание, что некоторые элементы могут быть предварительно собраны в более крупные узлы.

	Описание	Кол-во, шт.
A	Основная рама (в сборе)	1
B	Опорная рама	1
C	Правая боковая стойка	1
D	Левая боковая стойка	1
E	Декоративные кожухи	4
F	Основание компьютера с поручнями	1
G	Компьютер	1





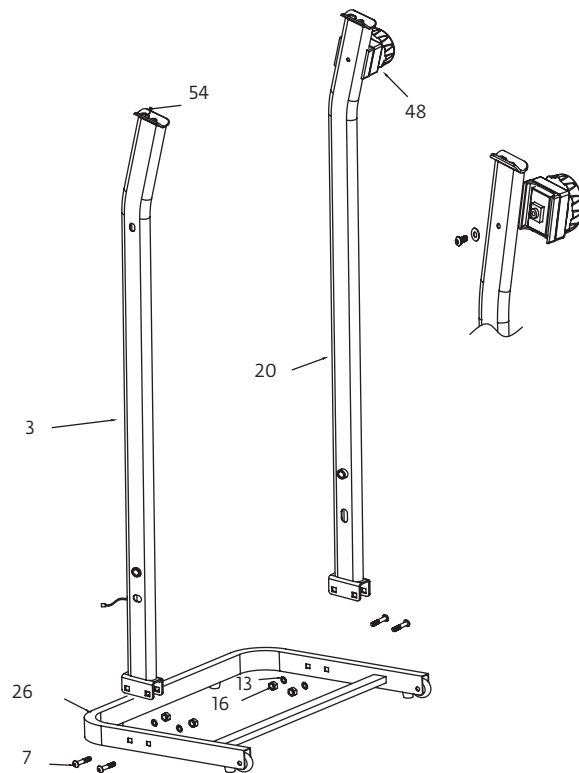
Проверьте наличие и количество крепежных изделий и комплектующих

№	Изображение	Описание	Кол-во, шт.
1		Болт M10x50, с шайбой	2
1		Болт M8x35, с шайбой	2
7		Болт M8x35, с шайбой	4
37		Резьбовой фиксатор	1
19		Многофункциональный ключ	1
18		L-образный ключ	1

## 3.2 Последовательность сборки

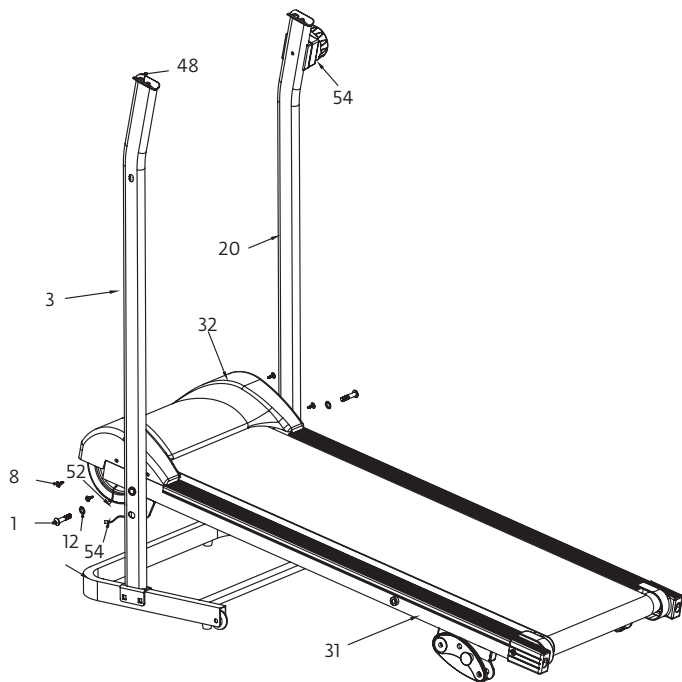
### ШАГ 1

1. Установите регулятор нагрузки (48) в положение 8 и закрепите его на правой стойке (20) при помощи винта и плоской шайбы.
2. Установите левую (3) и правую (20) стойки на основание (26) и закрепите при помощи четырех болтов (7), плоских шайб (13) и нейлоновых гаек (16).



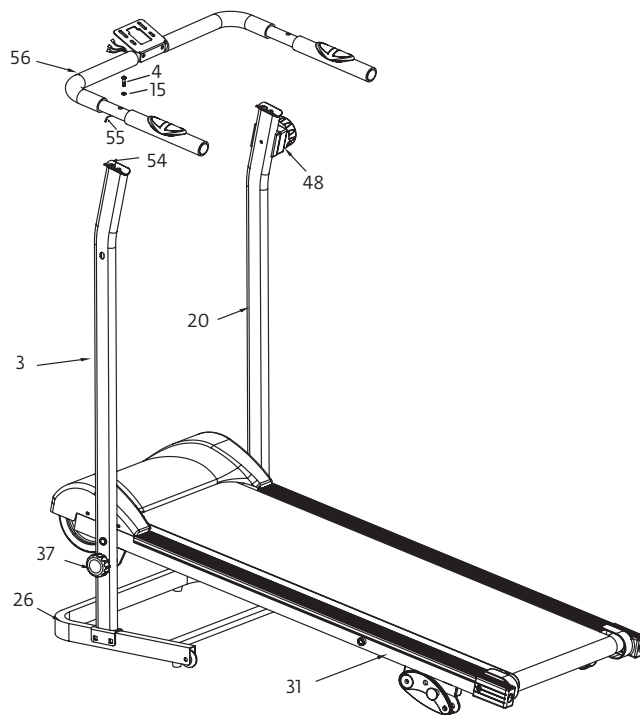
## ШАГ 2

1. Установите кожух переднего ролика (32) на основную раму (31) и закрепите при помощи винтов (8).
2. Закрепите основную раму (31) на стойках (3, 20) при помощи болтов (1) и плоских шайб (12).
3. Соедините кабель игольчатого магнита (52) с кабелем сенсора 1 (54).



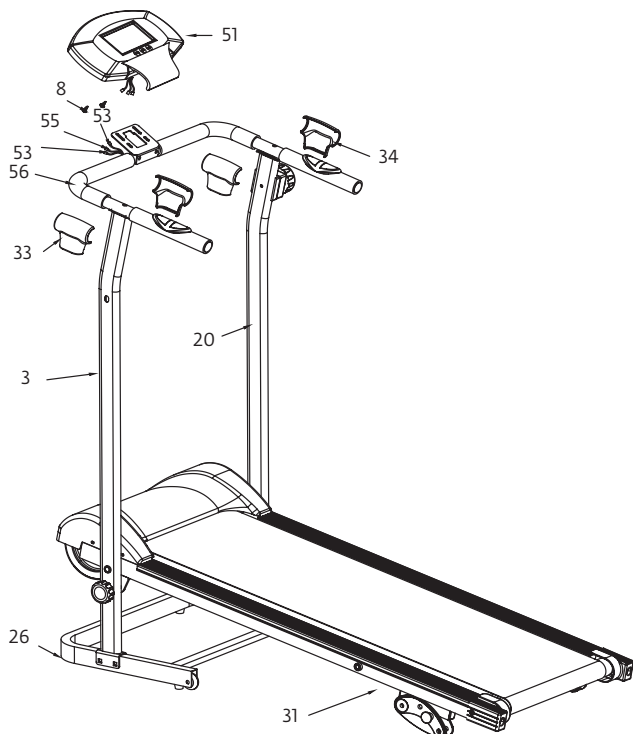
## ШАГ 3

1. Соедините кабель сенсора 2 (55) с кабелем сенсора 1 (54), выходящего из верхней части левой стойки.
2. Установите основание компьютера с поручнями (56) на левую (3) и правую (20) стойки, закрепите при помощи болтов (4) и радиусных шайб (15).
3. Зафиксируйте основную раму (31) при помощи резьбового фиксатора (37), закрутив его в нижнее отверстие на левой стойке (3).



#### ШАГ 4

1. Установите декоративные кожухи поручней (33, 34) на левую (3) и правую (20) стойки.
2. Закрепите компьютер (51) на основании компьютера с поручнями (56) при помощи двух винтов (8).
3. Подключите кабель сенсора 2 (55) и кабель датчиков пульса (53) к соответствующим разъемам компьютера (51).



**Сборка закончена!**

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

#### Приступайте к тренировкам!

Для более комфортного использования вашего тренажера рекомендуем установить его на специально предназначенный для этого коврик. Легкий и прочный, изготовленный из нескользящего полимерного материала коврик Torneo A-913 сохранит в целости покрытие пола и исключит проскальзывание тренажера во время использования.



## 4. Обслуживание тренажера

### 4.1 Система складывания

Ваша дорожка оснащена системой складывания, которая позволяет существенно экономить занимаемое пространство в то время, когда дорожка не используется. Прежде, чем сложить дорожку, полностью выкрутите фиксатор (37), расположенный в нижней части левой стойки (3) (см. рисунок).

Поднимите беговую поверхность в вертикальное положение. Затем вставьте фиксатор (37) в верхнее отверстие левой стойки (3) и совместите его с соответствующим отверстием в раме беговой поверхности. Закрутите фиксатор в отверстие рамы беговой поверхности, следя за тем, чтобы она надежно зафиксировалась в вертикальном положении.

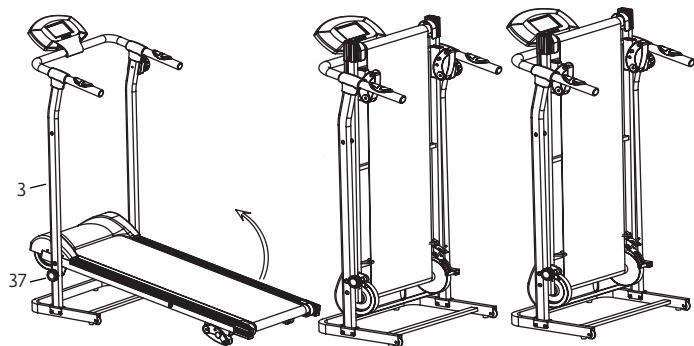
Для того, чтобы разложить дорожку, проделайте описанные процедуры в обратном порядке.

Для того, чтобы переместить дорожку в другое место, сложите её, а затем слегка наклоните на себя, держась за поручни. Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажер в любое место квартиры без лишних усилий.



#### Внимание:

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



### 4.2 Регулировка и центровка бегового полотна

Если беговое полотно недостаточно натянуто, то пользователь может почувствовать, что оно вибрирует во время тренировки. В данном случае, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии с пунктом 4.3. Регулировка натяжения бегового полотна осуществляется с помощью шестигранного ключа (входит в комплект) следующим образом:

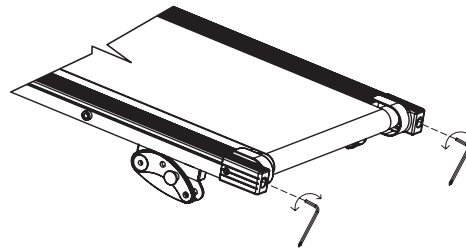
**Чтобы натянуть беговое полотно**, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/4 оборота. Вращение правого и левого регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Затем походите по беговой дорожке со скоростью около 5 км/ч и проверьте, чтобы полотно не сползло. Удостоверьтесь, что задний вал остается перпендикулярным раме тренажера. Если проблема сохраняется, то повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока беговое полотно не будет надлежаще натянуто.

**Чтобы ослабить беговое полотно**, вращайте правый и левый регулировочные винты против часовой стрелки.

#### Центровка 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 ¼ оборота по часовой стрелке, а правый — на ¼ оборота против часовой стрелки. После этого походите по дорожке и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

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



### 4.3 Смазка бегового полотна

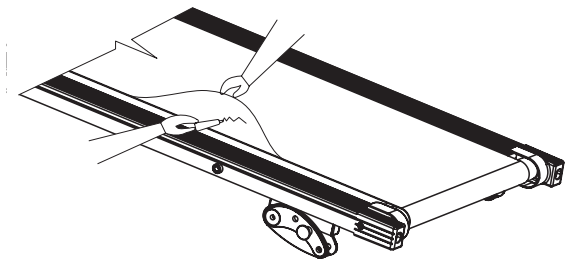
Для снижения нагрузки на механизм беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 300 км или 30 часов пробега полотна.

Нанесите смазку с обратной стороны бегового полотна. Не наносите ее на беговую поверхность.

Для этого сложите беговую дорожку (см. п. 4.1.) и нанесите смазку с внутренней стороны бегового полотна. Для этого вы можете просунуть распыляющую насадку аэрозольного баллончика со смазкой между декой и беговым полотном. Нанесите смазку поперек и вдоль полотна. Затем опустите беговое полотно и походите по нему, чтобы оно повернулось на 1/2 оборота. Затем повторите процедуру. Для каждого раза можно использовать около 30 мл смазки.

#### **Другой способ нанесения смазки**

Для нанесения смазки ослабьте натяжение полотна и нанесите 2–3 полоски силиконовой смазки на центральную часть деки поперек движения полотна. (Если вы используете смазку в виде аэрозоля, равномерно распылите его по центральной части деки). После этого отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 4.2.



### 4.4 Регулировка наклона беговой поверхности.

Наклон беговой поверхности можно устанавливать в трех положениях. в диапазоне от 0 до 3 градусов.

Чтобы изменить наклон, установите беговое полотно в вертикальное положение, выньте фиксаторы (59) из задних регулируемых опор (43), измените наклон опор и установите фиксаторы обратно.

#### **Внимание!**

Следите за тем, чтобы обе задние опоры имели одинаковый наклон. Если угол наклона одной опоры не будет совпадать с углом наклона второй опоры, то это может привести к деформации основной рамы и выходу беговой дорожки из строя.

## 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.

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  $220 - \text{возраст}$ . 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  $220 - 40 = 180$

Верхняя граница «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.

### 5.2 Разминка и восстановление

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

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

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

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

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




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

## 5.3 Описание тренировочного компьютера

### Описание клавиш и информационных окон дисплея

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



<b>ВВОД</b> 	Данная клавиша предназначена для выбора параметров тренировки (время, дистанция, расход калорий). Установка возможна только в режиме ожидания.
<b>РЕЖИМ</b> 	Данная клавиша позволяет изменять целевое значение параметра тренировки (времени, дистанции, количества калорий), выбранного с помощью клавиши «ВВОД».
<b>СБРОС</b> 	В режиме настройки, данная клавиша служит для обнуления параметров тренировки. Чтобы перезагрузить тренировочный компьютер, нажмите и удерживайте данную клавишу в течение 3 сек. После этого, все целевые параметры тренировки обнулятся одновременно.

Индикация дисплея	Параметр	Диапазон
TIME	Время тренировки	0:00 ... 99:59 мин
DIS.	Дистанция	0 ... 999.9 км
CAL.	Расход калорий	0 ... 999 ккал
PULSE	Пульс	-
SPEED	Скорость	0 ... 99.9 км/ч

### Быстрый старт (тренировка в ручном режиме)

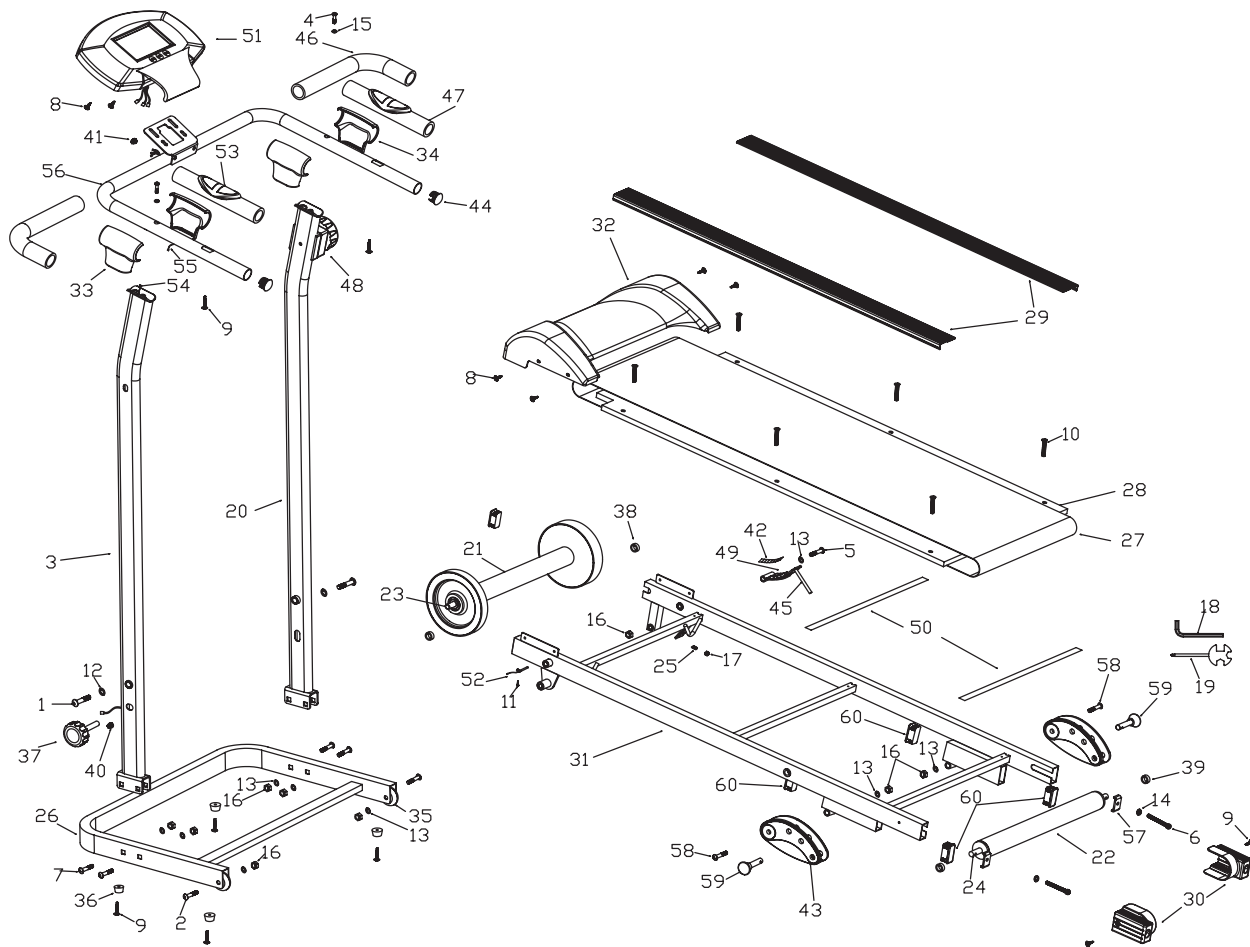
1. Приведите дорожку в рабочее состояние.
2. Начните движение по беговому полотну, все параметры тренировки (время, дистанция, расход калорий) будут отсчитываться от нулевого значения.
3. Регулировка нагрузки осуществляется механическим круглым регулятором, расположенным на правой стойке.



### Примечание

1. Компьютер включается при нажатии любой кнопки или при начале тренировки.
2. Компьютер отключается автоматически через 3 минуты после прекращения тренировки.
3. Для питания компьютера используются 2 батарейки типа AA. Отсек для батареек расположен с обратной стороны компьютера.
4. При установке батареек соблюдайте их полярность.
5. Если компьютер ничего не показывает или показывает символы частично (сегментами), выньте батарейки, подождите 15 секунд, затем поставьте их на место. При необходимости замените батарейки.
6. При замене батареек все установки компьютера будут сброшены.
7. Рекомендуется регулярно проверять состояние батареек, чтобы избежать повреждения компьютера в случае их протечки.

## 6. Подетальная схема тренажера





## 7. Перечень запасных частей

№	Название	Кол-во, шт.
1	Болт М10х50	2
2	Болт М8х30	2
3	Левая стойка	1
4	Болт М8х35	2
5	Болт М8х75	1
6	Болт М6х60	2
7	Болт М8х35	4
8	Винт М5х12	4
9	Саморез ST4.2x20	8
10	Саморез ST4.8x25	6
11	Саморез ST4.2x12	1
12	Шайба плоская Ø10.5xØ22x1.5	2
13	Шайба плоская Ø8.5xØ20x1.5	9
14	Шайба плоская Ø6.5xØ15x1.5	2
15	Шайба радиусная Ø8.5xØ20x1.5	2
16	Гайка самоконтрящаяся М8х8Н	9
17	Гайка самоконтрящаяся М6х6Н	1
18	Л-образный ключ	1
19	Многофункциональный ключ	1
20	Правая стойка	1
21	Передний ролик	1
22	Задний ролик	1
23	Шкив переднего ролика	1
24	Вал заднего ролика	1
25	Пружина	1
26	Опорная рама	1
27	Беговое полотно	1
28	Дека	1
29	Боковой кожух	2
30	Задний кожух	2

№	Название	Кол-во, шт.
31	Основная рама	1
32	Кожух переднего ролика	1
33	Левый декоративный кожух	2
34	Правый декоративный кожух	2
35	Транспортировочные ролики	2
36	Опора	4
37	Резьбовой фиксатор	1
38	Кольцо переднего ролика	2
39	Кольцо заднего ролика	2
40	Кольцо Ø12.5	1
41	Кольцо 23x18x12x9	1
42	Стойка магнита	1
43	Задняя регулируемая опора	2
44	Заглушка Ø25x1.5	2
45	Комбинация магнитных пластин	1
46	Грипса	2
47	Грипса	2
48	Регулятор нагрузки	1
49	Основной магнит	3
50	EVA-покрытие	2
51	Компьютер	1
52	Игольчатый магнит	1
53	Датчик пульса	2
54	Провод сенсора 1, 1200 мм	1
55	Провод сенсора 2, 600 мм	1
56	Основание компьютера с поручнями	1
57	Регулятор положения полотна	1
58	Болт М8х45	2
59	Фиксатор задней опоры	2
60	Заглушка	4

## 8. Технические характеристики

<b>Питание тренажера</b>	Батарейки AA (2 шт.)
<b>Система нагружения</b>	Магнитная
<b>Регулировка нагрузки</b>	Ручная, 8 уровней
<b>Система складывания</b>	Есть
<b>Размеры в сложенном состоянии (дл.×шир.×выс.)</b>	54,9х63,7х128,8 см
<b>Размеры в раб. состоянии (дл.×шир.×выс.)</b>	130х63,7х128,8 см
<b>Размеры бег. полотна (дл.×шир.)</b>	100х34 см
<b>Вес</b>	24 кг
<b>Максимальный вес пользователя</b>	100 кг
<b>Тренировочный компьютер</b>	Большой LCD дисплей Отображение скорости, затраченных калорий, пройденной дистанции, времени тренировки, пульса
<b>Дополнительно</b>	Транспортировочные ролики Система амортизации беговой поверхности (8 амортизирующих подушек) Легко складывается и занимает мало места при хранении
<b>Гарантийный срок на изделие</b>	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



## ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА



### Усиленная прочная конструкция

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий срок службы тренажера.



### Энергосбережение

Технология автовыключения либо перехода в режим ожидания после использования с целью экономии электроэнергии.

### **Дополнительная информация**

Торговая марка: TORNEO.

Модель: T-108 Cross.

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

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.