

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ МИНИ-ТРЕНАЖЕР

Модель

C-002R MINI CROSS

РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ



Мускулатура ног, ягодиц и спины



Мускулатура рук, брюшного пресса и плечевого пояса



Подвижность суставов ног, рук и плечевого пояса



EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

T- UNIC

EXA MOTION

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Эллиптический мини-тренажер **TORNEO C-002R MINI 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.

ОСНОВНЫЕ ДОСТОИНСТВА ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА

Компактный эллиптический тренажер для комплексной работы над мышцами передней и задней поверхности бедер, а также мышцами ягодиц, икроножными мышцами, а также плечевым поясом, косыми мышцами живота, спины и пресса.

Непрерывная эллиптическая траектория движения создает ощутимую нагрузку, при этом защищая колени и суставы от ударного воздействия и увеличивая их подвижность.

Способствует тренировке баланса и равновесия, задействуя «глубокие мышцы», которые в обычных упражнениях практически не задействованы.

Мобильный, компактный и простой в использовании, легко перемещается в нужное место после тренировки.

Регулируемая нагрузка и плавный ход педалей. Позволяет вращать педали, как вперед, так и назад.

Шатун 130 мм обеспечивает достаточно большую длину шага для тренажера данного класса (260 мм), что повышает эффективность тренировки.

Многофункциональный дисплей показывает: время тренировки, скорость, пройденную дистанцию, израсходованные калории, режим поочередного отображения параметров (сканирующий режим)



ВНИМАНИЕ!

Прежде, чем начать пользоваться тренажером, изучите 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 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 тренажера.

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.

Для продления срока службы тренажера необходимо регулярно (раз в 2 месяца) смазывать литиевой смазкой (Литол) движущиеся и трущиеся узлы тренажера.

Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ	2
2	СБОРКА	4
3	ТРЕНИРОВКА	5
3.1	ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ	5
3.2	УПРАЖНЕНИЯ	6
3.3	ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА	7
4	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА	8
5	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	10

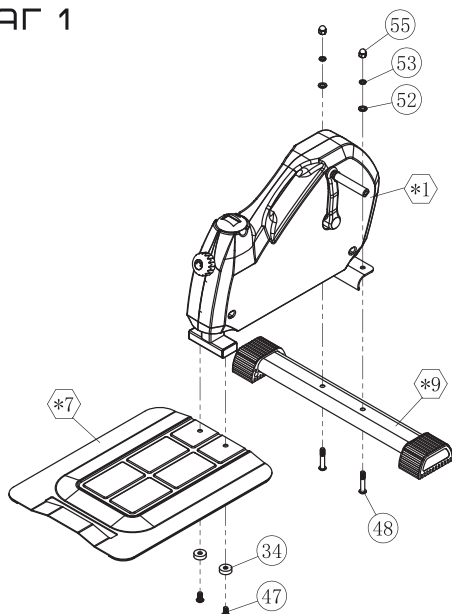
2. СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Достаньте все детали тренажера и аккуратно расположите 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.

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

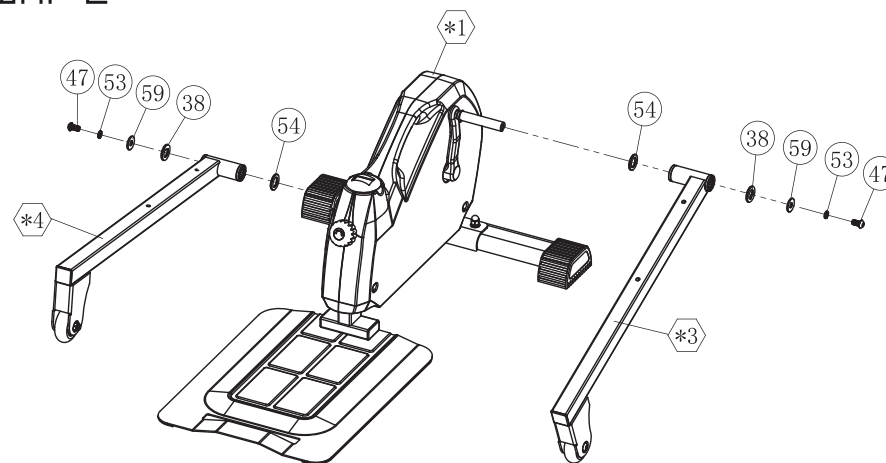
№	Описание	Кол-во, шт	№	Описание	Кол-во, шт
1	Рама основная	1	38	Шайба Ø16	2
3	Основание педали левое	1	47	Винт M8	4
4	Основание педали правое	1	48	Болт M8x45	2
5	Педаль левая	1	52	Шайба Ø8	2
6	Педаль правая	1	53	Шайба пружинная Ø8	4
7	Основание	1	55	Гайка колпачковая M8	2
9	Задний стабилизатор	1	59	Шайба Ø8	2
34	Прокладка опорная	2	60	Винт M8x20	4

ШАГ 1



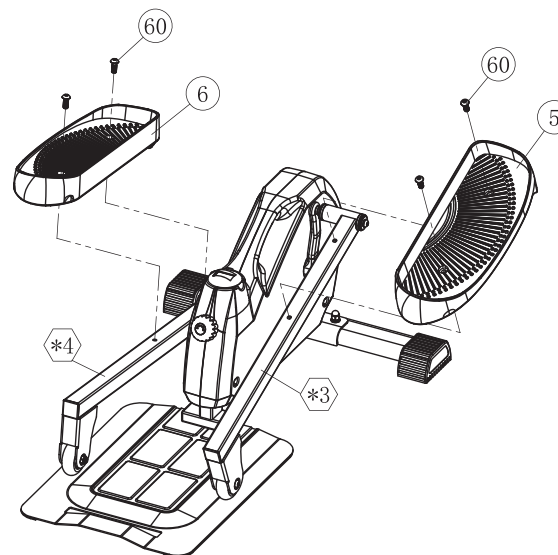
Прикрепите основание (7) к основной раме тренажера (1) с помощью двух комплектов прокладок (34) и винтов (47).
Прикрепите задний стабилизатор (9) к основной раме тренажера (1) с помощью 2 комплектов болтов M8x45 (48), шайб Ø8 (52), шайб пружинных Ø8 (53) и гаек колпачковых M8 (55).

ШАГ 2



Прикрепите левое основание педали (3) к основной раме тренажера (1) с помощью шайбы Ø16 (54), шайбы Ø16 (38), шайбы Ø8 (59), шайбы пружинной Ø8 (53) и винта M8x16 (47). Повторите вышеуказанные действия для правого основания педали (4).

ШАГ 3



Прикрепите левую педаль (5) к левому основанию педали (3) с помощью 2-х винтов M8x20 (60). Повторите вышеуказанные действия для правой педали (6). Вставьте батарейку в консоль (13).

ТРЕНАЖЕР ГОТОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ!

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 этого вы можете вращать ручку регулятор нагрузки (14). Рекомендуется вращать данный регулятор осторожно, не пытаясь преодолеть упор при достижении максимально возможного уровня нагрузки.

Разминка

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

3. ТРЕНИРОВКА

3.1. 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, прочтите инструкцию целиком. Производитель не несет ответственности за любые травмы, полученные при использовании данного изделия.

- Начните тренировку с комфортного для Вас уровня, 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 тренировки – 15-40 минут с увеличенным сопротивлением
 - завершающая часть - 5-10 минут с низким сопротивлением
- Следите за частотой дыхания.



ВНИМАНИЕ!

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

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.

Для контроля за частотой пульса при использовании данного мини-тренажера, вы можете приобрести кардиодатчик арт. Н-103 (продается отдельно).

3.2. УПРАЖНЕНИЯ

ВРАЩЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ СТОЯ

- Расположите тренажер на полу. Убедитесь, что тренажер стоит ровно, прочно и не скользит
- Поставьте ноги на педали и начните их вращать ногами
- Движения Ваших ног должны быть плавными и ритмичными
- Можно вращать педали, как вперед, так и назад, чтобы разнообразить нагрузку

При выполнении данного упражнения Ваши ноги будут двигаться по эллиптической траектории. Благодаря тому, что данное движение по эллиптической траектории непрерывно, будет создаваться ощутимая нагрузка. При этом Ваши колени и суставы не будут испытывать ударной нагрузки, как во время бега. Во время выполнения данного упражнения задействованы мышцы передней и задней поверхности бедер, мышцы ягодиц, икроножные мышцами, а также плечевой пояс, косые мышцами живота, спины и пресса. Это позволяет эффективно сжигать калории и способствует красивой и стройной фигуре.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НОГ, СИДЯ С ВЕРТИКАЛЬНОЙ СПИНОЙ

- Расположите тренажер на полу. Убедитесь, что тренажер стоит ровно, прочно и не скользит
- Поставьте стул напротив тренажера
- Сядьте на стул
- Поставьте ступни на педали
- Подберите оптимальную дистанцию между тренажером и стулом.
- Движения Ваших ног должны быть плавными и ритмичными
- Можно вращать педали, как вперед, так и назад, чтобы разнообразить нагрузку



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НОГ, СИДЯ ОТКИНУВШИСЬ НА СПИНКУ КРЕСЛА/ДИВАНА

- Сядьте на стул, кресло или диван, удобно откинувшись на спинку
- Поставьте ступни на педали
- Подберите оптимальную дистанцию до тренажера.
- Движения Ваших ног должны быть плавными и ритмичными
- Можно вращать педали, как вперед, так и назад, чтобы разнообразить нагрузку



3.3. ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.

Компьютер имеет дисплей, на котором могут отображаться различные параметры тренировки, указанные на дисплее. Надпись на дисплее указывает на параметр, который отображается в текущий момент времени. Нажатие клавиши позволяет переключаться между режимами отображения различных параметров тренировки, а именно:

TIME: Время прошедшей тренировки в минутах и секундах (0:00 – 59:59). Компьютер начнет отсчет времени автоматически после начала вращения педалей.

SPEED: Скорость км/ч (0.0 – 99.99).

CAL: Количество затраченных килокалорий (0.0 – 9999) (показывает усредненное значение).

DIST: Пройденная дистанция в км (0.0 – 99.99).

SCAN: Режим поочередного отображения всех параметров. На дисплее отображается надпись SCAN и обозначение параметра, который отображается в текущий момент времени. Каждый параметр отображается в течение 4 секунд.

СБРОС: удержание клавиши тренировочного компьютера в нажатом состоянии в течение 3-4х секунд либо замена батарейки приведет к обнулению всех данных.

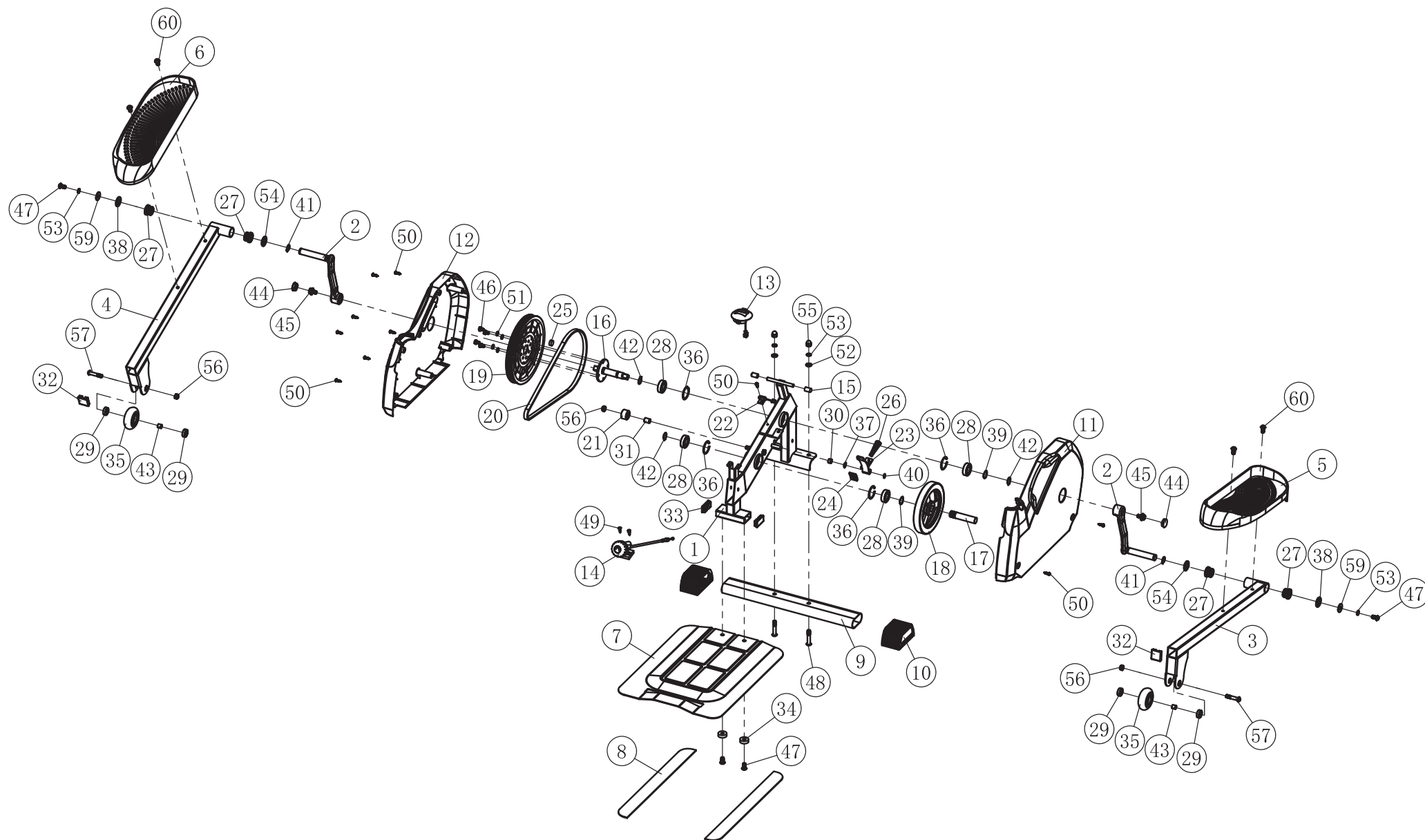
ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. При отсутствии внешних сигналов (движение педалей, нажатие клавиши) в течение 4-5 минут компьютер автоматически выключится и перейдет в режим ожидания.
2. После начала движения педалей или нажатия клавиши компьютер включится автоматически.
3. Питание компьютера осуществляется от 1 элемента питания типа LR44 выходным напряжением 1,5В. Своевременно проводите замену элементов питания компьютера, не допуская их протечки, которая может привести к замыканию и выходу компьютера из строя.

ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

- Аккуратно извлеките компьютер из места установки.
- Снимите крышку и извлеките отработанную батарейку из отсека на обратной стороне компьютера.
- Вставьте новую батарейку (1x1.5V, LR44) в отсек для батареек и закройте крышку.

4. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО, ШТ
1	Основная рама	1
2	Шатун	2
3	Основание педали (левое)	1
4	Основание педали (правое)	1
5	Педаль левая (L)	1
6	Педаль правая (R)	1
7	Основание	1
8	Прокладка основания	2
9	Задний стабилизатор	1
10	Подпятник	2
11	Кожух (L)	1
12	Кожух (R)	1
13	Тренировочный компьютер (консоль)	1
14	Регулятор нагрузки	1
15	Буфер	2
16	Ось	1
17	Вал маховика	1
18	Маховик	1
19	Приводное колесо	1
20	Ремень	1
21	Ролик прижимной	1
22	Сенсор	1
23	Скоба	1
24	Магниты (в сборе)	1
25	Магнит	1
26	Пружина	1
27	Подшипник	4
28	Подшипник шариковый с пыльником	4
29	Подшипник шариковый с пыльником	4
30	Втулка	1
31	Втулка	1
32	Заглушка квадратная 30x30x1.5	2
33	Заглушка прямоугольная 40x20x1.5	2

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО, ШТ
34	Прокладка опорная Ø24xØ8.5x8	2
35	Ролик	2
36	Кольцо пружинное Ø35	4
37	Шайба волнистая Ø10	1
38	Шайба Ø16	2
39	Шайба волнистая Ø17	2
40	Кольцо пружинное Ø8	1
41	Кольцо пружинное Ø15	2
42	Кольцо пружинное Ø17	3
43	Прокладка подшипника Ø8	4
44	Заглушка шатуна	2
45	Болт фланцевый M8x16	2
46	Болт M6x10	4
47	Винт M8x16	4
48	Винт M8x45	2
49	Винт-саморез ST4.2x19	2
50	Винт-саморез ST4.2x16	6
51	Шайба Ø6	4
52	Шайба Ø8	2
53	Шайба пружинная Ø8	4
54	Шайба Ø16	2
55	Гайка колпачковая M8	2
56	Гайка стопорная M8	3
57	Болт M8x40	2
58	Винт ST4.8*16	4
59	Шайба Ø8	2
60	Винт M8*20	4

5. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Магнитная
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	Плавная регулировка
Длина шага	260 мм
Питание тренажера	1 элемент питания типа LR44
Размеры (дл x шир x выс)	84.5x46x34см
Вес	14,5 кг
Максимальный вес пользователя	100 кг
Комфортная ростовка	150 – 185 см
Тренировочный компьютер	Многофункциональный дисплей показывает: время тренировки, скорость, пройденную дистанцию, израсходованные калории, режим поочередного отображения параметров (сканирующий режим)
Конструкция	Двухсторонний pedalный узел позволяет вращать педали, как вперед, так и назад. Позволяет тренироваться в различных положениях: стоя, сидя с вертикальной спиной, сидя, откинувшись на спинку кресла, стула или дивана. Педали с противоскользящим рельефом. Шатун 130 мм обеспечивает достаточно большую длину шага для тренажера данного класса, что повышает эффективность тренировки.
Гарантийный срок на изделие	2 года



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

ТЕХНОЛОГИЯ	ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ	ТЕХНОЛОГИЯ	ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ
INSTA FOLD	СУПЕРКОМПАКТНОЕ СКЛАДЫВАНИЕ Технология для экономии места в квартире.	T- UNIC	УНИКАЛЬНАЯ РАЗРАБОТКА TORNEO Уникальная разработка TORNEO.
DRY GRIP	СУХОСТЬ И КОМФОРТ ДАЖЕ ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ Технология использования впитывающих, влагоотводящих и быстросохнущих материалов.	TAKE 'N' CARRY	РЕШЕНИЕ В ОДНОЙ КОРОБКЕ: ВЗЯЛ И ПОНЕС Технология производства крупногабаритного тренажера, упакованного в одну коробку, которую можно нести в руках.
	ТРЕНАЖЕР ГОТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ Технология производства продукта, готового к применению, или с минимально простой сборкой/установкой.	INSTA RUN	ЛЕГКОЕ И БЫСТРОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ Быстрый выбор скорости тренажера и угла наклона беговой поверхности (кнопки выбора 2,4,6 и т.д., бесступенчатые ползунки).
EVER PROOF	УСИЛЕННАЯ ПРОЧНАЯ КОНСТРУКЦИЯ Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий жизненный срок тренажера.	STABILITA	УСТОЙЧИВОСТЬ ТРЕНАЖЕРА. Технология выравнивания для установки на недостаточно ровной поверхности.
EXA MOTION	МАЛОШУМНОСТЬ И ПЛАВНОСТЬ Специальная технология производства маховиков и моторов. Маховик и мотор, выполненные по технологии EXA MOTION , обеспечивают надежное, плавное и малошумное вращение.	ERGO PAD	КОНСТРУКЦИЯ И МАТЕРИАЛЫ СИДЕНИЙ/СПИНОК ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО КОМФОРТА ТРЕНИРОВОК Технология толщины и упругости сидел и подушек, обеспечивающая превосходную эргономичность.
ELASBOARD SHOCK MULTIFLEX SHOCK AIR SHOCK	СМЯГЧЕНИЕ УДАРНОЙ НАГРУЗКИ НА СУСТАВЫ Технологии амортизации беговой поверхности и виброразвязки ударной нагрузки от пола (шума) при эксплуатации пользователем. (ELASBOARD SHOCK , AIR SHOCK - с постоянной жесткостью) (MULTIFLEX SHOCK - с изменяемой жесткостью)	ERGO MOVE	 ГИБКАЯ НАСТРОЙКА ПОД ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОМФОРТ Встроенные рукоятки, эргономичные особенности формы. Изменение угла наклона, высоты под рост, длину рук, полноту и длину стопы.
SMART START	БЫСТРОЕ НАЧАЛО ПРОБЕЖКИ И ПРОДОЛЖЕНИЕ В ЗАДАННОМ ТЕМПЕ ПОСЛЕ ПАУЗЫ Технология быстрого старта с заданием скорости и наклона, сохранение параметров при паузе.	CARDIO LINK	БЕСПРОВОДНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ Технология приема-передачи беспроводного сигнала пульса.
ENERGY EFFICIENT	ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ Технология автовыключения либо перехода в режим ожидания после использования с целью экономии электроэнергии.	SOFT FALL	ПЛАВНОЕ РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕЗ РИСКА ПАДЕНИЯ Технология оснащения системой газовых амортизаторов обеспечивающих плавное опускание беговых поверхностей дорожек и т.д.

[illegible]This image shows a blank 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.

Живи в стиле фитнес!

TORNEO

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: C-002R MINI 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: 8 495 777-777-1

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



WWW.TORNEO.RU