



ВЕЛОТРЕНАЖЕР

# B-560BL COMFORT

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ



kinomap

EXA MOTION

ERGO MOVE

STABILITA

EVER PROOF

MEDIA HUB

ENERGY EFFICIENT

WATT CONTROL

ERGO PAD

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

5

ЛЕТ

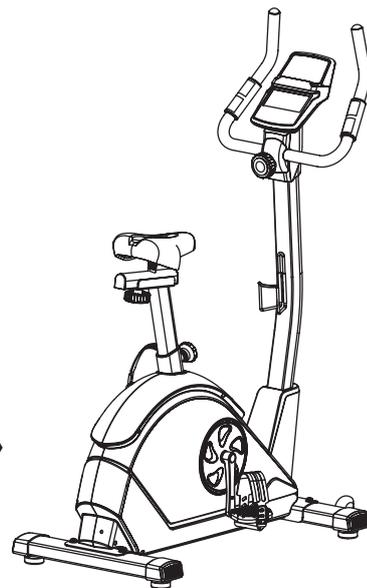
WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА



## Содержание

1.	Введение .....	3
2.	Правила эксплуатации тренажера .....	5
3.	Сборка тренажера .....	8
4.	Использование тренажера .....	13
5.	Тренировка.....	14
6.	Здоровое питание .....	26
7.	Подetailная схема тренажера.....	29
8.	Перечень комплектующих.....	30
9.	Сообщения об ошибках .....	31
10.	Технические характеристики.....	32

## 1. Введение

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера!

Велотренажер B-560BL COMFORT сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с TORNEO!

### Основные преимущества вашего тренажера:

#### Эргономичность

Тренажер имеет множество различных регулировок, направленных на повышение вашего комфорта во время тренировки: регулировка положения кресла по расстоянию до педалей; регулировка наклона переднего поручня — для удобства посадки на тренажер и схода с него; регулировка длины ремешков на педалях — для занятий в разной по размеру и объему обуви. На передней стойке расположен держатель для бутылки.

#### Трехкомпонентный pedalный узел

В конструкции тренажера используется трехкомпонентный pedalный узел, который делает вращение педалей более плавным, исключает рывки, тем самым делая тренировку более физиологически верной с точки зрения работы суставов, мышц ног и ягодиц.

#### Контроль показателей и удобство управления

Консоль с подсветкой и большим экраном отображает сразу все показатели тренировки. Под экраном находятся кнопки с эргономичным рельефом с подписями на русском языке.

#### Держатель для смартфона

Над экраном находится удобный держатель для смартфона. При размещении на держателе смартфон не загромождает экран консоли. Вы сможете совмещать тренировки с просмотром любимых фильмов и держать основные показатели под контролем. Встроенный в консоль USB-разъем позволит заряжать смартфон.

#### Удобство перемещения и размещения

На переднем стабилизаторе расположены транспортировочные ролики, а на заднем — специальная рукоятка — для простоты перемещения тренажера от места хранения к месту тренировки. На обоих стабилизаторах установлены продвинутые компенсаторы неровности пола, при помощи которых можно выровнять положение тренажера на неровном полу с перепадом до 1 см.

#### Фитнес-тест, BMI и WATT

При помощи специальных программ можно отслеживать свое физическое состояние, проводить анализ содержания жировой ткани в организме, а также заниматься под контролем тренажера, без риска перенапрячь сердечно-сосудистую систему.

#### Целевые тренировки и поддержка приложений для смартфона

Чтобы повысить мотивацию, можно задавать для себя цели тренировки и достигать их. В качестве цели можно задать дистанцию, время или количество сожженных калорий. Заниматься можно и, используя приложения для смартфона — Kinomap App и Zwift.

**Внимание:**

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее Руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Внимательное прочтение Руководства поможет Вам 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 Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или длительное время не занимались спортом регулярно. Рекомендуется полностью отказаться от занятий на тренажере, если у Вас есть диагноз или симптомы, перечисленные ниже:

Повышенное артериальное давление с периодическими кризисами; сердечно-сосудистая недостаточность; астма; периферические отеки; тахикардия и стенокардия; тромбоз; злокачественная опухоль; сахарный диабет всех стадий; повышенная температура; обострение хронических заболеваний; беременность при угрозе выкидыша, тонусе матки; плохое самочувствие при инфекционных недугах. При некоторых условиях можно заниматься на тренажере с осторожностью. Некритичными противопоказаниями являются:

- нормальное течение беременности и лактация;
- период восстановления после кесарева сечения;
- реабилитационный период после травм и переломов;
- варикозное расширение вен;
- грыжи, артрозы, артриты и остеохондрозы.

Список болезней и противопоказаний для занятий является неполным и приведен для справки. Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия. Перед началом любой программы упражнений, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск получения серьезных травм, пожалуйста, внимательно прочитайте меры предосторожности и все инструкции, приведенные в данном Руководстве, а также, при наличии, информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.

**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.*

## 2. Правила эксплуатации тренажера



### **Внимание:**

Приобретенный вами тренажер является технически сложным 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 тренажера обязан проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при его использовании.

### 2.1 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. Повторная транспортировка тренажеров, поставляемых в разобранном виде, допускается также только в разобранном виде.
4. В конструкции тренажера могут применяться различные электронные компоненты, которые могут быть повреждены в следствие сильной вибрации или при ударе. Поэтому во время транспортировки избегайте излишней тряски, оберегайте тренажер от падения с высоты.
5. При перевозке тренажера он должен быть надежно защищен от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

### 2.2 Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Применяйте тренажер только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
2. Устанавливайте тренажер на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка тренажера на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к возникновению скрипов, ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию.
3. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера.

4. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
5. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик, разместив его под тренажером.
6. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях (температура от +10 °С до +35 °С, относительная влажность до 75%).
7. Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была обеспечена хорошая вентиляция.
8. Не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых, летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
9. 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. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажера.
10. 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.
11. На тренажере одновременно может заниматься только один человек.
12. Не используйте тренажер, если Ваш вес превышает максимально допустимый, указанный в разделе «Технические характеристики» данного Руководства.
13. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца, шнурки и т.п. не задевали движущиеся части тренажера.
14. При занятиях на тренажере используйте спортивную одежду и обувь. Не тренируйтесь босиком. Не тренируйтесь в обуви, подошва которой может повредить тренажер или не позволяет надежно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке эллипса, педали велотренажера и т.п.).

15. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
16. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц. Рекомендуем регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой (приобретается отдельно).
17. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедания или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца.
18. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере. Это может стать причиной поломки тренажера и/или порчи Ваших вещей.
19. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь, попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу продавца.
20. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
21. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Срок службы данного тренажера — 7 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции тренажера не относятся к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами. Для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующей в Вашей стране системой возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые в последствии 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.

## 2.3 Правила эксплуатации электрических тренажеров, подключаемых к сети 230 В

Пожалуйста, соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием.

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 его розетке другие электроприборы. Если у Вас возникли сомнения в наличии или отсутствии оборудования заземления в электрической сети Вашего дома, пожалуйста, перед использованием тренажера, проконсультируйтесь с электриком или представителем сервисной службы.
2. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов.
3. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от электрической сети.
4. Отключайте тренажер от электрической сети каждый раз перед началом чистки или проведением ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных в данном Руководстве. Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном Руководстве, должны проводиться только специалистами сервисной службы продавца.
5. Если комплектуемая вилка не подходит к выбранной Вами розетке, не пытайтесь поменять вилку кабеля питания тренажера. Замените кабель целиком на аналогичный кабель с подходящей вилкой или обратитесь к электрику и установите подходящую розетку.
6. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также может явиться причиной для отказа в гарантийном обслуживании. Не размещайте кабель питания под ковровым покрытием и не ставьте на него предметы, способные его повредить.
7. При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажере, немедленно прекратите тренировку и отключит тренажер от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажера самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу продавца.

**Перед каждым использованием:**

Осмотрите электрический кабель тренажера на предмет отсутствия повреждений. Использование поврежденного силового кабеля может стать причиной удара током. Замените силовой кабель на новый при необходимости.

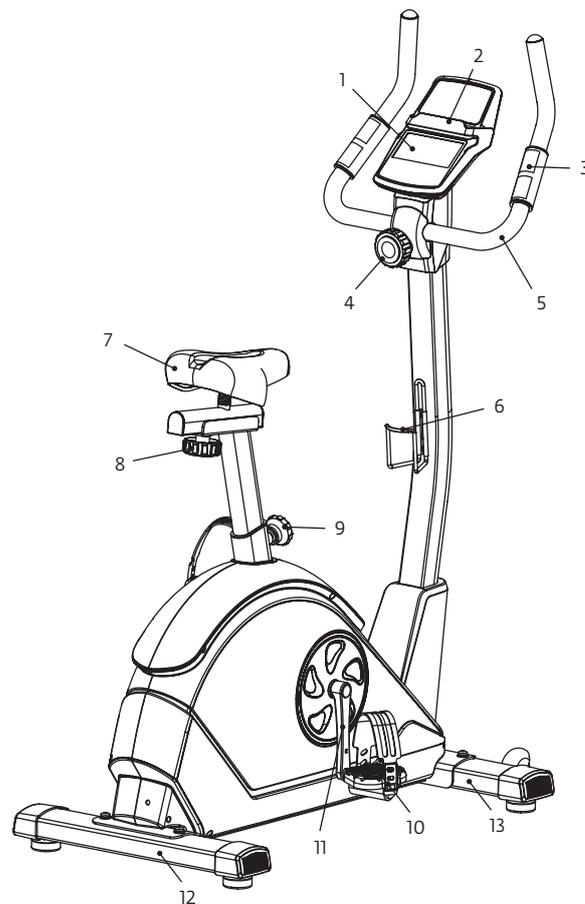
## 2.4 Условия хранения

1. Не допускается хранение тренажера в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
2. Тренажер следует беречь от контакта с водой.
3. Допустимый температурный режим хранения от +10 °С до +35 °С.
4. Допустимая влажность при хранении — не более 75%.
5. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажера.

### 3. Сборка тренажера

#### 3.1 Предварительное знакомство с тренажером

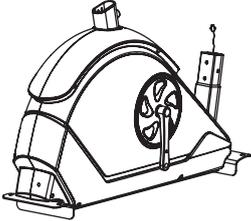
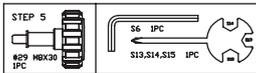
№	Название
1	Консоль
2	Подставка для мобильных устройств
3	Датчики пульса
4	Фиксатор наклона поручня
5	Поручень
6	Держатель для бутылки
7	Анатомическое седло с велосипедным креплением
8	Фиксатор вылета сиденья
9	Фиксатор высоты стойки сиденья
10	Правая педаль
11	Шатун
12	Задний стабилизатор с компенсаторами неровности пола
13	Передний стабилизатор с транспортировочными роликами и компенсаторами



## 3.2 Комплектация

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

№	Описание	Кол-во, шт.
1	Основная рама	1
4	Подседельный штырь	1
2	Стойка поручня	1
5	Передний стабилизатор	1
6	Задний стабилизатор	1
7	Горизонтальная опора седла	1
24	Седло	1
21A/21B	Верхний кожух стойки	1 пара
23L/23R	Педали	1 пара
3	Поручень	1
35	Нижний кожух стойки	1
36	Компьютер	1
45	Держатель для бутылки	1
TOOL	Набор инструментов и крепежа	1
22	Компенсаторы неровности пола	4
42	Адаптер питания	1

			
1		4	2
			
5	6	7	24
			
21A	21B	23L	23R
			
3	35	36	45
			
TOOL		22	42

### 3.3 Последовательность сборки



#### Внимание:

Тренажер состоит из большого количества длинных и тяжелых деталей. Пожалуйста, во избежание травм обязательно пользуйтесь помощью напарника при сборке тренажера.

#### ШАГ 1

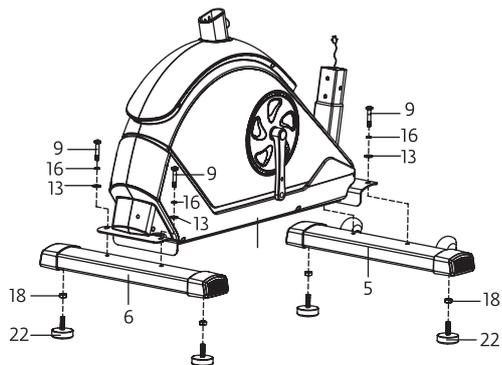
Извлеките тренажер из упаковки.  
Удалите целлофановые элементы упаковки.

#### ШАГ 2

1. Зафиксируйте передний стабилизатор с транспортировочными роликами (5) к основной раме (1) с помощью двух болтов (9), шайб (13) и пружинных шайб (16).
2. Задний стабилизатор (6) установите и закрепите к основной раме (1) с помощью двух болтов (9), шайб (13) и пружинных шайб (16).

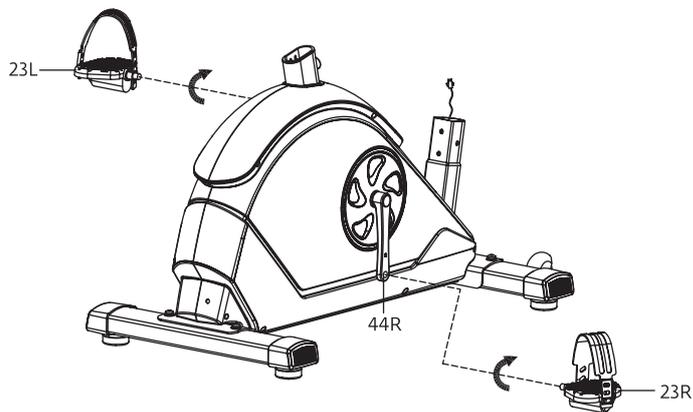
#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Используйте компенсаторы неровности пола (22, 18), расположенные по бокам обоих стабилизаторов, чтобы установить тренажер ровно на поверхности пола и исключить его раскачивание во время тренировки. Компенсаторы позволяют отрегулировать положение тренажера на поверхности с перепадом до 1 см.



#### ШАГ 3

Установите педали (23L/R) на шатуны (44L/R) соответственно, используя гаечный ключ (15 мм). Обратите внимание, что правую педаль необходимо закручивать по часовой стрелке, а левую — против часовой.



#### ШАГ 4

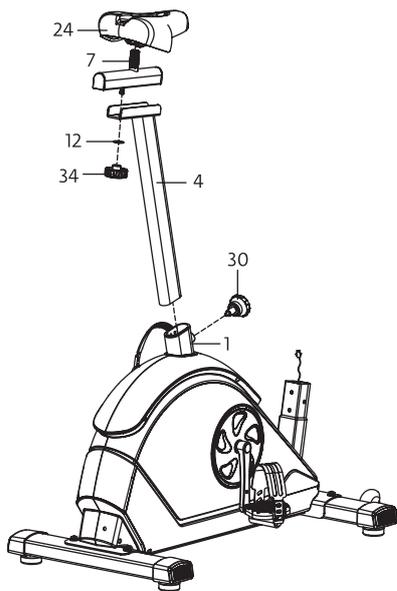
1. Прикрепите седло (24) к горизонтальной опоре седла (7) с помощью гаечного ключа, зафиксируйте горизонтальную опору седла на подседельный штырь (4) с помощью фиксатора (34) и шайбы (12).
2. Вставьте собранный подседельный штырь (4) в основную раму (1) с фиксатором (30) на нужной высоте.

#### ВНИМАНИЕ!

Убедитесь, что седло (24) плотно закреплено в подседельном штыре (4) и не меняет свое положение при выполнении упражнений

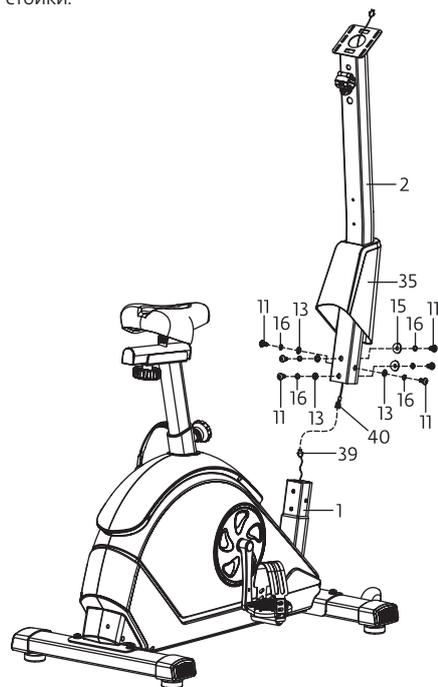
#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Седло имеет универсальное велосипедное крепление и может быть заменено на более комфортное при необходимости. Кроме того, преимуществом использования велосипедного крепления является возможность изменять угол наклона седла.



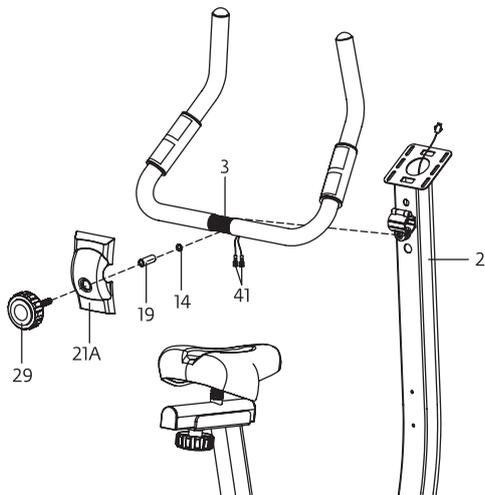
#### ШАГ 5

1. Проденьте кожух стойки (35) через нижнюю часть стойки (2) и временно зацепите кожух к стойке, например, малярным скотчем, для удобства дальнейшей сборки.
2. Соедините провод стойки (40) с проводом сенсора (39).
3. Убедившись, что провода надежно соединены, прикрепите стойку поручня (2) к основной раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником (11), пружинных шайб (16) и дугообразных шайб (15).
4. Удалите малярный скотч, если Вы его использовали, и опустите кожух стойки (35) вниз, зацепив за основную раму (1). Убедитесь в надежности крепления стойки.



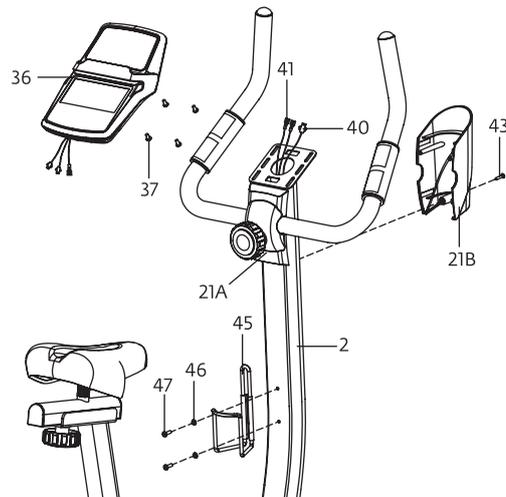
## ШАГ 6

1. Протяните провод датчика пульса (41) из стойки поручня (2) через верхнюю часть кронштейна компьютера.
2. Прикрепите поручень (3) к стойке поручня (2) с помощью фиксатора (29), втулки (19), крышки поручня (29A) и плоской шайбы (14), предварительно отрегулировав удобный наклон.



## ШАГ 7

1. Подсоедините все провода (40) и (41) к проводам, идущим от компьютера (36), а затем установите компьютер (36) на кронштейн компьютера в верхней части стойки поручня (2) с помощью четырех винтов (37).
2. Установите и закрепите задний кожух стойки (21B) к стойке (2) используя саморез (43).
3. Зафиксируйте держатель для бутылки (45) на стойке поручня (2) с помощью двух болтов с внутренним шестигранником (47) и четырех плоских шайб (46).



### Сборка закончена!

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

**Приступайте к тренировкам!**

## 4. Использование тренажера

Чтобы начать использовать тренажер, необходимо правильно подстроить его под себя — свой рост и комплекцию, а также верно выставить нагрузку.

### 4.1 Регулировка положения сиденья

Очень важно отрегулировать высоту и положение сиденья надлежащим образом.

1. Ослабьте фиксатор (30) и вытяните его на себя. Не отпуская фиксатор, передвиньте сиденье в наиболее удобное для вас положение по высоте. Отпустите фиксатор и убедитесь в том, что он попал в одно из отверстий подседельного штыря (4). Затяните фиксатор подседельного штыря (30) до упора.
2. Поверните фиксатор вылета сиденья (34) по часовой стрелке, чтобы его ослабить. Передвиньте седло (24) с его опорой (7) в нужное положение по вылету. Затяните фиксатор вылета сиденья (29) до упора.
3. Седло (24) имеет велосипедное крепление, позволяющие отрегулировать его наклон относительно горизонта. Для того, чтобы провести регулировку, ослабьте крепление седла к горизонтальной опоре (7), выставите нужный угол наклона и затяните крепление.
4. Сядьте на седло и поместите ваши ступни на педали. Вы должны быть способны сделать полный оборот педалей без остановки ваших коленей или перемещения ваших бедер на седле. Седло расположено слишком низко, если вы сгибаете колени больше, чем небольшое сгибание в самой нижней точке хода педалей. Седло расположено слишком высоко, если вам приходится полностью разгибать ваши колени в самой нижней точке хода педалей.

#### **ВНИМАНИЕ!**

1. Не пытайтесь отрегулировать высоту сиденья, его вылет или наклон, когда вы находитесь на тренажере.
2. Всегда затягивайте регуляторы (30) и (34) после того, как вы поменяли положение сиденья.

### 4.2 Регулировка угла наклона поручня

Сидя на тренажере, ослабьте фиксатор (29), чтобы разблокировать поручень. Установите поручень в наиболее удобное для вас положение. Затяните фиксатор (29), чтобы зафиксировать поручень в выбранном положении.

### 4.3 Регулировка ремешков педалей

Вы можете отрегулировать ремешки педалей так, чтобы комфортно вращать педали по их полной амплитуде, толкая их в верхней части круговой амплитуды и продолжая тянуть с помощью ремешков в нижней ее части. Для достижения наилучшего тренировочного эффекта рекомендуется вращать педали равномерно, без рывков по всей круговой амплитуде их движения.

### 4.4 Стабилизация тренажера на полу

Используйте компенсаторы неровности пола, чтобы стабилизировать тренажер на неровной поверхности. Они расположены по краям переднего и заднего стабилизаторов. Для установки нужного уровня их нужно вращать по часовой или против часовой стрелки.

### 4.5 Перемещение тренажера

Возьмитесь руками за поручни спереди и наклоните тренажер на себя, чтобы он встал на транспортировочные ролики. В таком положении велотренажер можно легко перемещать к месту хранения.

### 4.6 Датчики пульса

Для корректной работы датчиков пульса необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины. Работа сенсоров основана на измерении электрического потенциала, поэтому ладони должны быть немного влажными. Избегайте нанесения на ладони кремов и масел, так как они могут создавать пленку, препятствующую измерению. При поступлении сигнала пульса на дисплее компьютера появится символ «сердце». Стабилизация показаний происходит примерно через 10 секунд после начала измерений. Сенсорные датчики пульса не являются медицинским прибором, их показания следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировок.

## 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 Руководство целиком.

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

#### **Рекомендации по выбору интенсивности тренировки**

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.

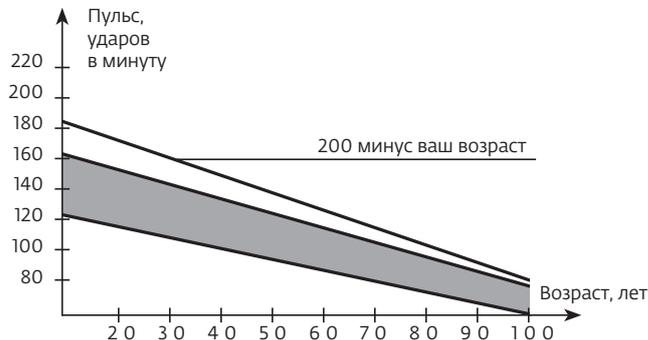
Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс.

#### **Измеряйте пульс трижды:**

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).

Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из 200 вычесть ваш 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  $200 - 40 = 160$

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

Нижняя граница «аэробной зоны» —  $160 \times 60\% = 96$

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

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

Обратившись к врачу перед началом проведения тренировок, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий.

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3–4 раз в неделю по 40–50 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.



### **Внимание!**

Системы контроля сердечного ритма могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренажера, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать, как справочную информацию, а не как медицинские указания! Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу!

Потребляйте больше жидкости во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность человека в жидкости - 2–3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

## **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.

### **Упражнения для шеи**

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Повторите это упражнение поочередно несколько раз.

### **Упражнения для плеч**

Поднимите левое и правое плечи попеременно или оба плеча одновременно.

### **Упражнение для рук**

Протяните левую и правую руки попеременно вверх. Почувствуйте напряжение в левой и правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.

### **Упражнение для бедер**

Если необходимо, обопритесь о стену, затем наклонитесь назад и рукой подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.

### **Растяжка мышц ног**

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени были направлены наружу. Потяните ноги как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижимайте колени вниз. Если это возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

### **Касание**

Медленно наклоните туловище вперед и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

### Упражнения для коленей

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достать правую ногу правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

### Упражнения для ахиллова сухожилия

Поставьте обе руки на стену и обопритесь всем телом. Затем переместите левую ногу назад и вытяните, не отрывая ее от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю часть ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

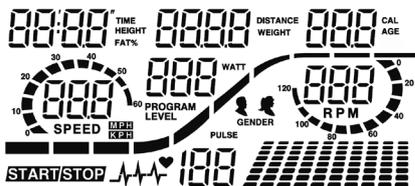
## 5.3 Описание тренировочного компьютера

Ваш тренажер оснащен функциональным и надежным тренировочным компьютером (консолью) с автоматической регулировкой нагрузки, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.



### Функции клавиш:

[ТЕСТ]	Запуск программы Фитнес-тест, предназначенной для контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы (производится замер времени восстановления нормального пульса сразу после окончания основной тренировки)
[АНАЛИЗ]	Запуск программы ВМІ, предназначенной для контроля за содержанием жировой ткани в организме
[+ \ -]	Управление получаемой нагрузкой, выбор программ, настройки тренировок и т.п.
[ВВОД]	Выбор параметров, также используется в процессе выставления настроек тренировки
[СТАРТ/СТОП]	Клавиша запуска и окончания тренировки



Дисплей компьютера отображает значения следующих параметров:

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина	Диапазон значений
<b>TIME (Время)</b>	Время, пройденное с начала тренировки. Также — время, оставшееся до конца целевой тренировки. После окончания установленного целевого времени компьютер издаст звуковой сигнал, сообщая об окончании тренировки.	0:00–99:59 МИН
<b>DISTANCE (Дистанция)</b>	Дистанция, пройденная за тренировку.	0.0–99.90 КМ
<b>CAL (Калории)</b>	Число сожженных за тренировку калорий.	
<b>SPEED (Скорость)</b>	Текущая скорость.	
<b>START/STOP (Старт/Стоп)</b>	Начало и приостановка/окончание тренировки	
<b>PROGRAMM/LEVEL (Программа/Уровень нагрузки)</b>	Выбранная программа или текущий уровень нагрузки.	
<b>PULSE (Пульс)</b>	Текущий пульс.	
<b>RPM (Одометр)</b>	Скорость вращения педалей.	

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина	Диапазон значений
<b>FAT% (BMI)</b>	Отображается результат анализа содержания жировой ткани в организме после запуска программы BMI.	
<b>AGE (Возраст)</b>	Поле для указания возраста. Информация о возрасте используется в программе BMI и в целевых пульсо-зависимых программах. По умолчанию — 35 лет.	10–99 ЛЕТ
<b>WEIGHT (Вес)</b>	Поле указания веса. Информация о весе используется в программе BMI. По умолчанию — 70 кг.	
<b>HEIGHT (Рост)</b>	Поле указания роста. Информация о росте используется в программе BMI. По умолчанию — 170 см.	
<b>GENDER (Пол)</b>	Поле указания пола. Информация о поле используется в программе BMI. 1 — мужской, 0 — женский. По умолчанию — мужской (1).	
<b>WATT</b>	Уровень получаемой нагрузки в международной системе исчисления мощности WATT. Является наиболее точной системой оценки получаемой нагрузки, используется в терапии.	
	Отображение пройденной дистанции. Каждый элемент равен 100 пройденным метрам.	
	Графическое изображение выбранной программы тренировки с указанием уровня получаемой нагрузки на каждом из временных отрезков.	

### Режим ожидания

Компьютер перейдет в спящий режим (ЖК-дисплей погаснет), если в течение 4 минут не будет происходить вращение педалей и не будет нажата ни одна клавиша. Чтобы вывести компьютер из спящего режима, достаточно нажать любую клавишу или начать тренировку.

### Меры предосторожности

Как любое электронное устройство, компьютер вашего тренажера чувствителен к воздействию влаги и ударному воздействию. Для продления срока службы компьютера избегайте резких встрясок и падения тренажера, не эксплуатируйте его в помещениях с чрезмерной влажностью или в условиях, допускающих образование конденсата. Для очистки компьютера используйте мягкую салфетку, смоченную в моющем средстве либо влажную салфетку. Не используйте абразивные и агрессивные очищающие средства. Используйте только оригинальный адаптер, входящий в комплект поставки тренажера.

Параметры адаптера питания: Выход: DC9V/1A

## 5.4 Программы тренировок

### Быстрый старт

Чтобы быстро начать тренировку, достаточно нажать кнопку СТАРТ. Компьютер начнет отсчет времени без каких-либо дополнительных настроек — выбора программы или целевых значений.

### Возобновление тренировки

В случае временного прерывания тренировки (паузы), возможно, ее последующее возобновление. При этом отсчет параметров начнется не сначала, а от уже достигнутых ранее значений. Используйте клавишу СТАРТ/СТОП во время тренировки, чтобы поставить тренировку на паузу и продолжить тренировку после паузы.

### P1 — Тренировка по целевым параметрам

Этот компьютер имеет четыре целевых режима тренировки: время, дистанция, калории, пульс. Выберите программу P1 MANUAL и нажмите ВВОД, чтобы войти в режим настройки.

**Режим тренировки ВРЕМЯ:** экран TIME начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое время. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения времени тренировки.

**Режим тренировки ДИСТАНЦИЯ:** экран DISTNACE начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевую дистанцию. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения дистанции.

**Режим тренировки «КАЛОРИИ»:** экран CAL начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение для калорий, которые необходимо сжечь. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения объема калорий.

**Режим тренировки «ПУЛЬС»:** экран PULSE начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение пульса. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения пульса. Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Вы можете выбрать только один или несколько целевых параметров. Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП после того, как задали последний нужный вам целевой параметр.

Когда обратный отсчет достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал, указывая на достижение цели тренировки. Если вы продолжите тренироваться, компьютер автоматически начнет отсчет с нуля.

Для сброса установленных целевых значений нажмите и удерживайте кнопку СТАРТ/СТОП и выполните настройку заново.

### P2-13 — Предустановленные программы тренировок

В памяти тренажер хранится 12 тренировочных программ, разработанных профессиональными спортсменами и физиологами. Вы можете существенно разнообразить тренировочный процесс и повысить его эффективность, выбрав подходящие именно вам тренировки, а также периодически чередуя их между собой.

Для любой тренировки можно настроить уровень нагрузки, целевые значения времени, дистанции и количества калорий.

1. Кнопками + и - выберите нужную предустановленную программу.
2. Нажмите ВВОД, чтобы войти в настройки программы.
3. Экран TIME начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое время. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения времени тренировки.
4. Экран DISTNACE начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевую дистанцию. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения дистанции.

- Экран CAL начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение для калорий, которые необходимо сжечь. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения объема калорий.
- Экран PULSE начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение пульса. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения пульса.
- Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

#### **P14–17 — Пользовательские тренировки**

Вы можете настроить 4 собственных программы тренировки и заниматься по индивидуальному плану. Можно выставить целевые значения времени, дистанции и калорий, а также нагрузку для 10 временных отрезков. Значения и профили тренировок будут сохранены в памяти тренажера после настройки. Во время тренировки нагрузку в каждом из 10 временных отрезков можно свободно изменять — эти изменения не повлияют на данные о нагрузке, хранящиеся в памяти тренажера.

- Кнопками + и - выберите программу 14–17.
- Нажмите ВВОД, чтобы войти в настройки программы.
- Первая колонка на графическом табло в нижнем правом углу экрана начнет мигать. Используя кнопки + и -, выберите требуемую нагрузку для данного сегмента (по умолчанию — 1). Нажмите ВВОД для перехода к следующему сегменту.
- Установите требуемый уровень нагрузки для каждого временного сегмента.
- Экран TIME начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое время. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения времени тренировки.
- Экран DISTNACE начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевую дистанцию. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения дистанции.
- Экран CAL начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение для калорий, которые необходимо сжечь. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения объема калорий.
- Экран PULSE начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение пульса. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения пульса.
- Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

#### **P18–22 — Пульсозависимые программы**

Данные программы позволяют контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировки. Например, уровень нагрузки может повышаться каждые 20 секунд, если текущий пульс ниже целевого значения. И наоборот — нагрузка будет снижаться каждые 20 секунд, если текущее значение пульса выше целевого. Программа 18–55% от максимально допустимого значения. Целевое значение пульса =  $(220 - \text{возраст}) \times 55\%$

Программа 19–65% от максимально допустимого значения. Целевое значение пульса =  $(220 - \text{возраст}) \times 65\%$

Программа 20–75% от максимально допустимого значения. Целевое значение пульса =  $(220 - \text{возраст}) \times 75\%$

Программа 21–85% от максимально допустимого значения. Целевое значение пульса =  $(220 - \text{возраст}) \times 85\%$

Программа 22 — ручное указание целевого значения.

Для данных программ также можно задавать целевые значения времени, дистанции и калорий. Кроме того, необходимо задать ваш возраст.

- Кнопками + и - выберите программу 18–21.
- Нажмите ВВОД, чтобы войти в настройки программы.
- Кнопками + и - выберите свой возраст.
- В программе 22 кнопками + и - выберите целевое значение пульса в диапазоне от 80 до 180. Значение по умолчанию — 120 уд/мин.
- Установите требуемый уровень нагрузки для каждого временного сегмента.
- Экран TIME начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое время. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения времени тренировки.
- Экран DISTNACE начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевую дистанцию. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения дистанции.
- Экран CAL начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение для калорий, которые необходимо сжечь. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения объема калорий.
- Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

#### **P23 — Программа WATT Control**

Данная программа позволяет контролировать уровень получаемой нагрузки и не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Программа использует международную систему расчета получаемой нагрузки, которая исчисляется в Ваттах.

Систему применяют в терапии, при восстановлении после травм и операций, а также для того, чтобы жестко контролировать уровень получаемой нагрузки. Уровень нагрузки выставляется перед тренировкой и не может быть изменен во время тренировки.

Нагрузка будет автоматически повышаться, если скорость вращения педалей слишком низкая. В то же время уровень нагрузки может быть снижен, если скорость вращения будет слишком высокой. В результате уровень средней нагрузки будет максимально приближен к целевому значению, установленному пользователем.

$WATT = \text{Крутящий момент (кг/м)} \times \text{RPM (количество вращений в минуту)} \times 1.03$   
Основная цель программы — сохранение постоянного, неизменного уровня получаемой нагрузки. То есть, если вы начнете слишком быстро идти, это будет означать, что уровень получаемой вами нагрузки увеличивается, и тренажер понизит сопротивление для его снижения. Если педали будут крутиться слишком медленно, система расценит это, как факт недополучения целевого уровня нагрузки, и тренажер увеличит сопротивление, повысив нагрузку. Всегда старайтесь сохранять один и тот же темп во время тренировки, находясь в целевом диапазоне нагрузки WATT.

1. Кнопками + и - выберите программу WATT Control (23).
2. Нажмите ВВОД, чтобы войти в настройки программы.
3. Экран TIME начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое время. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения времени тренировки.
4. Экран DISTNACE начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевую дистанцию. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения дистанции.
5. Экран CAL начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение для калорий, которые необходимо сжечь. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения объема калорий.
6. Экран PULSE начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение пульса. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения пульса.
7. Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

#### **Р24 — Программа BMI (Индекс массы тела)**

Данная программа позволяет ориентировочно оценить уровень содержания жировой ткани в вашем организме и, соответственно, спланировать

интенсивность тренировок. После окончания замеров и оценки результатов компьютер выдаст рассчитанное значение содержания жировой ткани (индекса массы тела) в вашем организме.

Тип 1: более 27 — избыточный вес;

Тип 2: от 20 до 26 — нормальное содержание жировой ткани;

Тип 3: менее 20 — худощавое телосложение.

Для работы функции потребуется указать ваш возраст, рост, пол и вес. Во время проведения замеров ваши руки должны плотно и полностью обхватывать датчики пульса на стационарных поручнях. Если вы используете кардиопояс, то заранее необходимо убедиться в том, что он корректно подключен, а данные с него передаются на тренажер.

#### **Для запуска функции:**

1. Кнопками + и - выберите программу BMI (24).
2. Нажмите ВВОД, чтобы войти в настройки программы.
3. Экран HEIGHT начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить ваш рост. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного значения.
4. Экран WEIGHT начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить ваш вес. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного значения.
5. Экран GENDER начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить ваш пол (1 — мужской, 0 — женский). Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного пола.
6. Экран AGE начнет моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить ваш возраст. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного значения.
7. Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать замеры содержания жировой ткани в организме. Если на экране отображается «E», убедитесь в том, что ваши руки плотно и полностью обхватывают датчики пульса или что кардиопояс подключен корректно и исправен.
8. После окончания замеров на экране отобразится результат в виде процента содержания жировой ткани в вашем организме.
9. В последствии вы сможете быстро запускать программу BMI нажатием кнопки АНАЛИЗ.

#### **Функция Фитнес-тест**

Данную функцию можно применять после окончания любой программы тренировки. Фитнес-оценка рассчитывается, как разница между начальным и конечным значением пульса за одну минуту. Чем быстрее пульс восстанавливается до нормального значения после полученной нагрузки, тем лучше. Улучшение этой

оценки при регулярных тренировках и замерах является показателем улучшения физической формы.

1. Дождитесь окончания тренировки или нажмите на кнопку СТОП, чтобы ее остановить.
2. Обхватите ладонями датчики пульса на стационарных поручнях и нажмите на клавишу ТЕСТ. Отсчет всех параметров, кроме TIME (Время) остановится. Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60–00:59 — до 00:00. После окончания обратного отсчета компьютер покажет вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1.0 до F6.0.

F1.0 означает **ВЫДАЮЩИЙСЯ** результат

Значение между F1.0 и F2.0 означает **ПРЕВОСХОДНЫЙ** результат

Значение между F2.0 и F2.9 означает **ХОРОШИЙ** результат

Значение между F3.0 и F3.9 означает **УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ** результат

Значение между F4.0 и F5.9 означает результат **НИЖЕ СРЕДНЕГО**

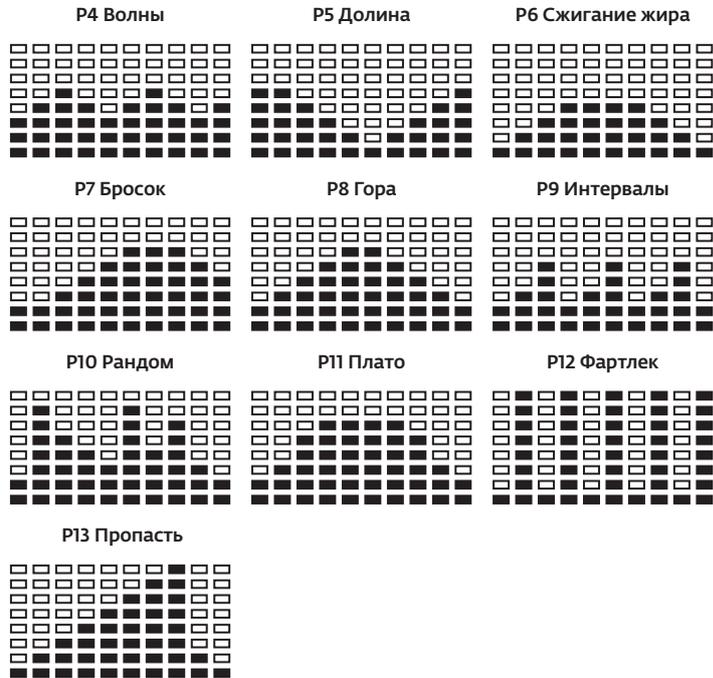
F6.0 означает **ПЛОХОЙ** результат.

После вывода фитнес-оценки нужно нажать клавишу ТЕСТ еще раз для возврата в обычный режим отображения параметров. Если компьютеру не удастся замерить пульс, на экране появится сообщение «Р». Положите руки на датчики пульса для замера. Если на экране отображается сообщение об ошибке «ERR», вам необходимо снова нажать на кнопку ТЕСТ и убедиться, что ваши ладони плотно и полностью обхватывают датчики пульса.

### Графическая индикация программ тренировок, отображаемая на экране тренажера

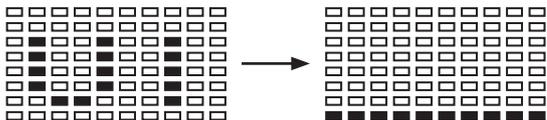
На представленных изображениях даны базовые отображаемые значения для всех видов тренировок. В любой момент тренировки можно изменять уровень получаемой нагрузки нажатием кнопок + и -.

### Профили предустановленных программ.

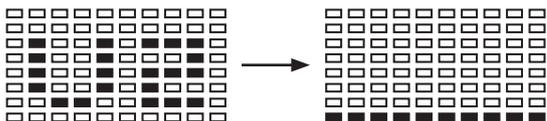


## Пользовательские настройки

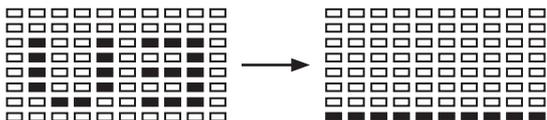
P14 (U1) – Пользовательская настройка 1



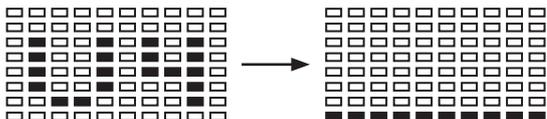
P15 (U2) – Пользовательская настройка 2



P16 (U3) – Пользовательская настройка 3

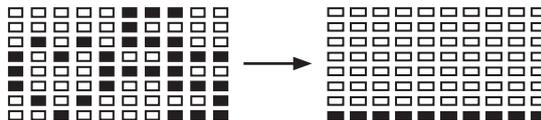


P17 (U4) – Пользовательская настройка 4



## Пульсозависимые программы

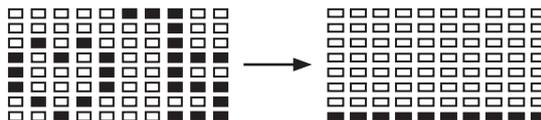
P18 (55%)



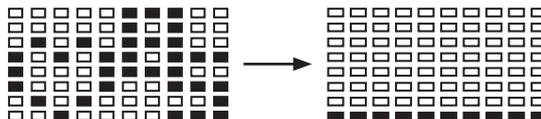
P19 (65%)



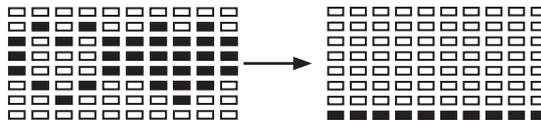
P20 (75%)



P21 (85%)

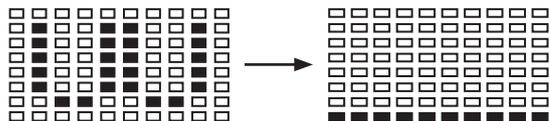


P22 (Целевое значение пульса)



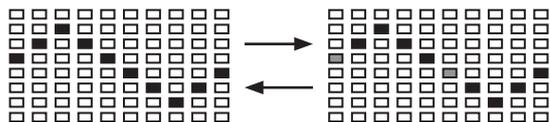
## Программа WATT CONTROL

P23



## Программа ВМІ

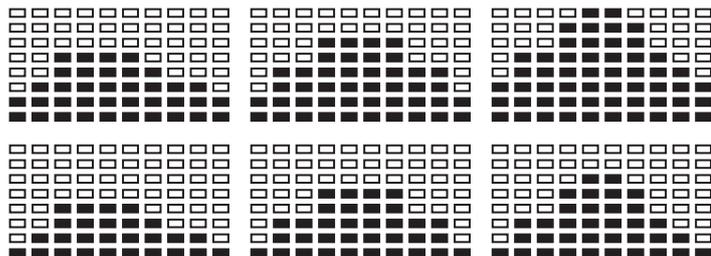
P24



Начало программы

Конец программы

Один из 6 профилей, изображенных ниже, будет отображаться автоматически после окончания программы ВМІ



## 5.6 Подключение мобильных устройств для использования приложения для смартфона

Данный тренажер поддерживает соединение по Bluetooth с планшетами и смартфонами и позволяет тренироваться с помощью различных приложений. Поддерживается интерактивный режим работы (INTERACTIVE). Вы сможете не только отслеживать свои показатели во время тренировки. Тренажер будет автоматически изменять нагрузку в зависимости от того, на сколько в процентах изменяется нагрузка на транслируемом видео. Таким образом, на примере приложениям Kinomap App, нагрузка будет уменьшаться, например, при спуске с горы и увеличиваться при подъеме или на нетвердых типах поверхностей (песок, гравий и т.д.).

Поддерживается работа с приложениями Kinomap App и Zwift.

### Внимание!

- Ваш телефон должен быть оснащен Bluetooth версии 4.0 или более поздней, также называемой Bluetooth Low Energy
- Соединение со смартфоном или планшетом можно создать, только когда тренажер находится в режиме ожидания, в противном случае необходимо прервать тренировку.
- Для работы приложения требуется соединение с сетью Интернет. Оплата Интернет-трафика будет происходить в соответствии с тарифами Вашего мобильного оператора. Для работы с приложением советуем Вам подключить свое мобильное устройство к сети Интернет по Wi-Fi. Это повысит стабильность передачи данных и уберезет Вас от лишних расходов.

### Подключение к приложению Kinomap App

1. Загрузите приложение Kinomap бесплатно из APP STORE или GOOGLE PLAY.



2. Убедитесь, что функция Bluetooth включена на Вашем мобильном устройстве. Запустите приложение на смартфоне и, следуя инструкциям на экране, зарегистрируйтесь или войдите в существующую учетную запись. Задайте необходимые параметры (пол, возраст, вид активности, уровень подготовки и т.д.) во вкладке Профиль -> Настройки.

3. Подключите тренажер к розетке и включите его при помощи тумблера, если он предусмотрен конструкцией. Не начинайте тренировку. Для того, чтобы соединить тренажер с приложением, тренажер должен находиться в режиме ожидания.
4. Подключение оборудования:
  - В приложении зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием. Нажмите на значок «+» в правом верхнем углу экрана. Выберите тип подключаемого оборудования. Найдите иконку торговой марки TORNEO (или FTMS) и выберите тип Вашего тренажера.
  - После этого на экране отобразится список устройств, готовых к подключению по Bluetooth. Вам необходимо выбрать нужное устройство из списка. Имя тренажера: B-560BL COMFORT.
  - После выбора тренажера из списка приложение осуществит попытку соединения с ним.
  - Синхронизация займет несколько секунд. В случае успешного соединения на экране отобразится «BT».
  - В случае, если тренажер не соединился с приложением, попробуйте повторить соединение, предварительно отключив тренажер от питания и снова включив его в сеть.
  - При последующем использовании тренажер будет соединяться с приложением автоматически.
  - В некоторых случаях может потребоваться осуществить подключение вручную.
5. Выберите подходящую Вам тренировку в приложении и запустите ее. Поместите Ваш смартфон или планшет на специальный держатель над экраном. Следуйте указаниям на экране мобильного устройства.

В приложении Kinomap Вы найдете видеоролики и коучинговые программы, которые помогут создать дополнительную мотивацию для тренировок. Даже в бесплатной базовой версии для Вас доступно много полезных материалов. Платная подписка предоставляет доступ к базе из нескольких тысяч видеороликов. Более подробную информацию можно получить на сайте [www.kinomap.com](http://www.kinomap.com).

## 5.7 Функция подзарядки для мобильных телефонов

Тренажер позволяет подзаряжать мобильные телефоны и планшеты. Чтобы начать зарядку мобильного устройства, подключите его к USB-входу, расположенному на задней стороне консоли, и зарядка начнется автоматически. Для подключения к USB-входу используйте кабель USB, который входит в комплект поставки вашего гаджета.

Характеристики разъема: Тип USB-A, 5V/1A

## 6. 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.

## 6.1 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.

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

<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 станет привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

## 6.2 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>1</sup>.

<sup>1</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>



## 8. Перечень комплектующих

№	Описание	Кол-во, шт
1	Основная рама	1
2	Стойка поручня	1
3	Поручень	1
4	Подседельный штырь	1
5	Передний стабилизатор	1
6	Задний стабилизатор	1
7	Горизонтальная опора седла	1
8	U-образная скоба	1
9	Болт с внутренним шестигранником М8×60	4
10	Болт с внутренним шестигранником М8×40	2
11	Болт с внутренним шестигранником М8×16	6
12	Шайба Ø10×Ø25×2	1
13	Шайба Ø8×Ø19×1.5	8
14	Шайба Ø8×Ø13×1.5	1
15	Шайба дугобразная Ø8×Ø20×2, R16	2
16	Шайба пружинная Ø8	10
17	Гайка самоконтрящаяся М8	2
18	Гайка М10	4
19	Втулка	1
20	Заглушка	4

№	Описание	Кол-во, шт
21A\B	Кожух стойки	1 пара
22	Регулируемая опора	4
23L\R	Педаль	1 пара
24	Седло	1
25	Оплетка	2
26	Заглушка поручня	2
27	Заглушка опоры	2
28	Втулка подседельного штыря	1
29	Фиксатор поручня	1
30	Фиксатор подседельного штыря	1
31	Заглушка	1
32	Переходная втулка	1
33	Транспортировочный ролик	2
34	Рукоятка	1
35	Кожух стойки	1
36	Компьютер	1
37	Винт М5×10	4
38	Датчики сердцебиения	2
39	Провод сенсора	1
40	Провод стойки	1

№	Описание	Кол-во, шт
41	Провод датчика пульса	1
42	Адаптер питания	1
43	Саморез ST4.2x18	1
44L\R	Штун	1 пара
45	Держатель для бутылки	1
46	Шайба Ø5	2
47	Болт с внутренним шестигранником M5x16	2

## 9. Сообщения об ошибках

При возникновении следующих сообщений об ошибках советуем немедленно прекратить тренировки, отключить тренажер от электрической сети, вынув шнур из розетки, и обратиться в официальный сервисный центр производителя или в магазин, где был приобретен тренажер.

Пожалуйста, не пытайтесь проводить ремонтные работы самостоятельно. Техническое обслуживание и ремонт тренажера должны проводить только квалифицированные сотрудники сервисной службы.

### **E1:**

Во время тренировки, когда компьютер не получает сигнал от мотор-редуктора более 4 секунд и проверяет его 3 раза подряд, на ЖК-дисплее отображается E1. При включении счетчик мотор-редуктора автоматически обнуляется. Если сигнал мотора не может быть обнаружен в течение более 4 секунд, привод мотор-редуктора будет немедленно отключен, и на ЖК-дисплее отобразится E1.

### **E2:**

Если в процессе считывания данных памяти компьютер обнаруживает, что I.D.-код неверный или микросхема памяти повреждена, то монитор сразу же отобразит E2 при включении питания.

### **E3:**

Если через 4 секунды после запуска тренажера компьютер обнаруживает, что двигатель не отвечает на сигналы запуска, то на ЖК-дисплее отображается «E3».

## 10. Технические характеристики

<b>Система нагружения</b>	Магнитная
<b>Масса маховика (прим.)</b>	8 кг
<b>Регулировка нагрузки</b>	Электронная
<b>Нагрузка</b>	32 уровня
<b>Тренировочные программы</b>	24 программы, из них 4 пользовательские, 5 пульсозависимых, целевые тренировки, BMI, Фитнес-тест, WATT
<b>Поддержка приложений</b>	Kinomap
<b>Измерение пульса</b>	Датчики на поручнях
<b>Питание тренажера</b>	220 В
<b>Размеры (дл.×шир.×выс.)</b>	120×52×145 см
<b>Размер упаковки (дл.×шир.×выс.)</b>	107,5×28×65 см
<b>Вес нетто</b>	36,5 кг
<b>Вес брутто</b>	40 кг
<b>Максимальный вес пользователя</b>	135 кг
<b>Тренировочный компьютер</b>	LCD монитор с LED-подсветкой отображает: время тренировки; дистанцию, пройденную за текущую тренировку; скорость; скорость вращения педалей; расход калорий; пульс, номер текущей программы, текущую нагрузку и др.

<b>Конструкция</b>	Компенсаторы неровности пола (до 1 см), транспортировочные ролики, держатель для бутылки, регулировка наклона поручня, анатомическое седло, регулировка положения седла в трех плоскостях, регулируемые ремешки на педалях
<b>Гарантийный срок на изделие</b>	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера

## ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

### ERGO MOVE

Применение в конструкции тренажеров и силового оборудования решений, позволяющих подстроить их под свой рост и комплекцию.

### ERGO PAD

Применение современных материалов с оптимальным коэффициентом упругости при производстве мягких элементов — сидений, спинок, подушек под локти, а также тренировочных матов — для максимального удобства и безопасности спортсмена.

### EVER PROOF

Технология производства с применением усиленных прочных конструкций и износостойких материалов для обеспечения надежности и повышенного срока службы оборудования.

### STABILITA

Применение регулируемых компенсаторов в конструкции опор тренажера для того, чтобы иметь возможность выровнять его положение на недостаточно ровной поверхности пола.

### ENERGY EFFICIENT

Повышенная энергоэффективность — автоматическое отключение тренажера или переход тренировочного компьютера в режим ожидания после тренировки с целью экономии электроэнергии или заряда батареек.

### EXA MOTION

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



### kinomap

Тренажер совместим с приложением для интерактивных тренировок Kinomap. Подключив смартфон к тренажеру, можно проходить трассы со всего мира, создавать свои собственные и делиться ими с друзьями.

### WATT CONTROL

Использование международной системы расчета и контроля получаемой кардионагрузки WATT. Нагрузка автоматически изменяется тренажером, исключается возможность перегрузки.

### MEDIA HUB

Наличие акустической системы, USB-разъема, Bluetooth-модуля или других мультимедийных функций. Пользователь может заряжать гаджеты, слушать музыку или аудиокниги во время тренировки.





### **Дополнительная информация**

Торговая марка: TORNEO.

Модель: B-560BL COMFORT

Дата производства (месяц, год) указана на изделии

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

Сделано в Китае.

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

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



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