

TORNEO

Живи в стиле фитнес!

ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ

МОДЕЛЬ

B-253

RIVA

РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

Рекомендации по питанию



Мускулатура ног и ягодиц



Подвижность суставов ног

STABILITA

EVER PROOF

ERGO MOVE



ГАРАНТИЯ ГОДА
WARRANTY 2
YEARS

ГАРАНТИЯ ЛЕТ
НА РАМУ 5
WARRANTY YEARS

WWW.TORNEO.RU

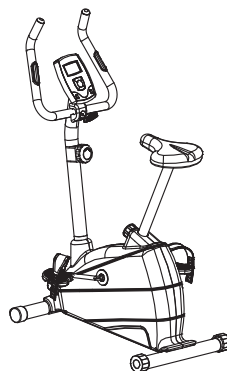
Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Велотренажер TORNEO RIVA 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!

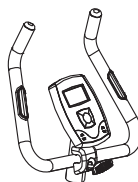
Эргономичная форма кожуха позволяет сесть на тренажер, не поднимая ногу высоко. Это создает условия для доступного домашнего фитнеса не только для обычных пользователей, но и для людей преклонного возраста.



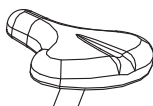
Регулируемая высота сиденья позволяет установить его высоту индивидуально под Ваш рост (9 положений). Регулировка высоты сиденья осуществляется с помощью регулятора, работающего по принципу «ослабь и потяни», т.е. этот регулятор не нужно полностью выкручивать для регулировки.



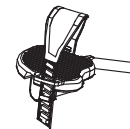
Регулируемый наклон поручней позволяет установить их в наиболее комфортное для Вас положение.



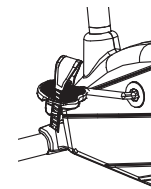
Эргономичное седло и поручни с регулируемым углом наклона позволяют Вам занять удобное положение и создают комфортные условия для длительной и эффективной тренировки.



Регулируемые ремешки педалей надежно фиксируют ногу и позволяют комфортно вращать педали по их полной амплитуде вращения. Самобалансирующиеся педали позволяют легко попасть ногами в ремешки.



Достаточно большой шатун для тренажера данного класса обеспечивает оптимальную амплитуду движения для эффективной тренировки.



После тренировки тренажер легко перемещается в нужное место, благодаря транспортировочным роликам, расположенным спереди.



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.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

Срок службы изделия 7 лет. После установленного срока службы эксплуатацию изделия рекомендуется прекратить и утилизировать. Утилизацию изделия необходимо проводить путем полной его разборки и сдачи основных деталей и комплектующих в пункт приемки вторичного сырья.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА	4
2	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	5
3	ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	7
4	ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА	12
5	ТРЕНИРОВКА	13
6	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	17
7	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	18
8	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	19

1. 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 должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации тренажера.

ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки.
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.
6. При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРОВ

1. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях. Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.
2. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик.
3. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35°C, относительная влажность от 5 до 80%).
4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает макси-

мально 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. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу.
12. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
13. 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.
14. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой.

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРОВ

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к этой розетке другие электроприборы.
2. При необходимости, используйте удлинитель, изготовленный из провода сечением не менее 1 мм² и имеющий заземляющий провод. Длина используемого удлинителя не должна превышать 1,5 м.
3. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей.
4. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от сети.
5. Отключайте тренажер от электросети каждый раз перед началом чистки или проведения ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных в данном руководстве. Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном руководстве, предназначены для проведения только специалистами сервисной службы.

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. Более подробную информацию вы сможете найти на сайте www.torneo.ru

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. Например, 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.
- 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. Но, если для вас нет медицинских противопоказаний, то кофе или зеленый чай, с содержащимся в них кофеином 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 и во время любых тренировок. Помимо калорийности алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм.

И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

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

«Калория», принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину “килокалория”, которая имеет вполне определенное численное значение в стандартных единицах, Джоулях. То есть, «калория», принятая в литературе по диетическому питанию, в тысячу раз больше, чем “калория” из учебника по физике.

2.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ¹

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами. Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности (обратите внимание на предлагаемую ниже формулу для более точной оценки).

Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности. При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или профессионального диетолога. Если у Вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего врача.



ВНИМАНИЕ!

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				
	актив- ность	новичок	низкая	нормаль- ная	высокая	новичок	низкая	нормаль- ная	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

¹ - 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 Министрства 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.

2.2 ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ.

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



В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов².

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

ГРУППЫ ПРОДУКТОВ

ПРОДУКТЫ-ЭКВИВАЛЕНТЫ

Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка

- овсяные или другие хлопья быстрого приготовления
- зерновой хлеб, пшеничный, ржаной (не более 1 г жира в ломтике)
- макаронные изделия
- рис
- картофель
- кукуруза, горох, фасоль, чечевица

Белок (продукты минимально доступной жирности)

- приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка
- морепродукты
- сыр, творог

Некрахмалистые овощи

- сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец
- очищенные кабачки
- различная зелень
- приготовленные зеленые и оранжевые овощи

Простые углеводы (сахар, фрукты)

- свежие или консервированные фрукты
- мякоть дыни
- сахар, фруктоза, мед
- сиропы (кленовый, шоколадный)

Обезжиренное или соевое молоко

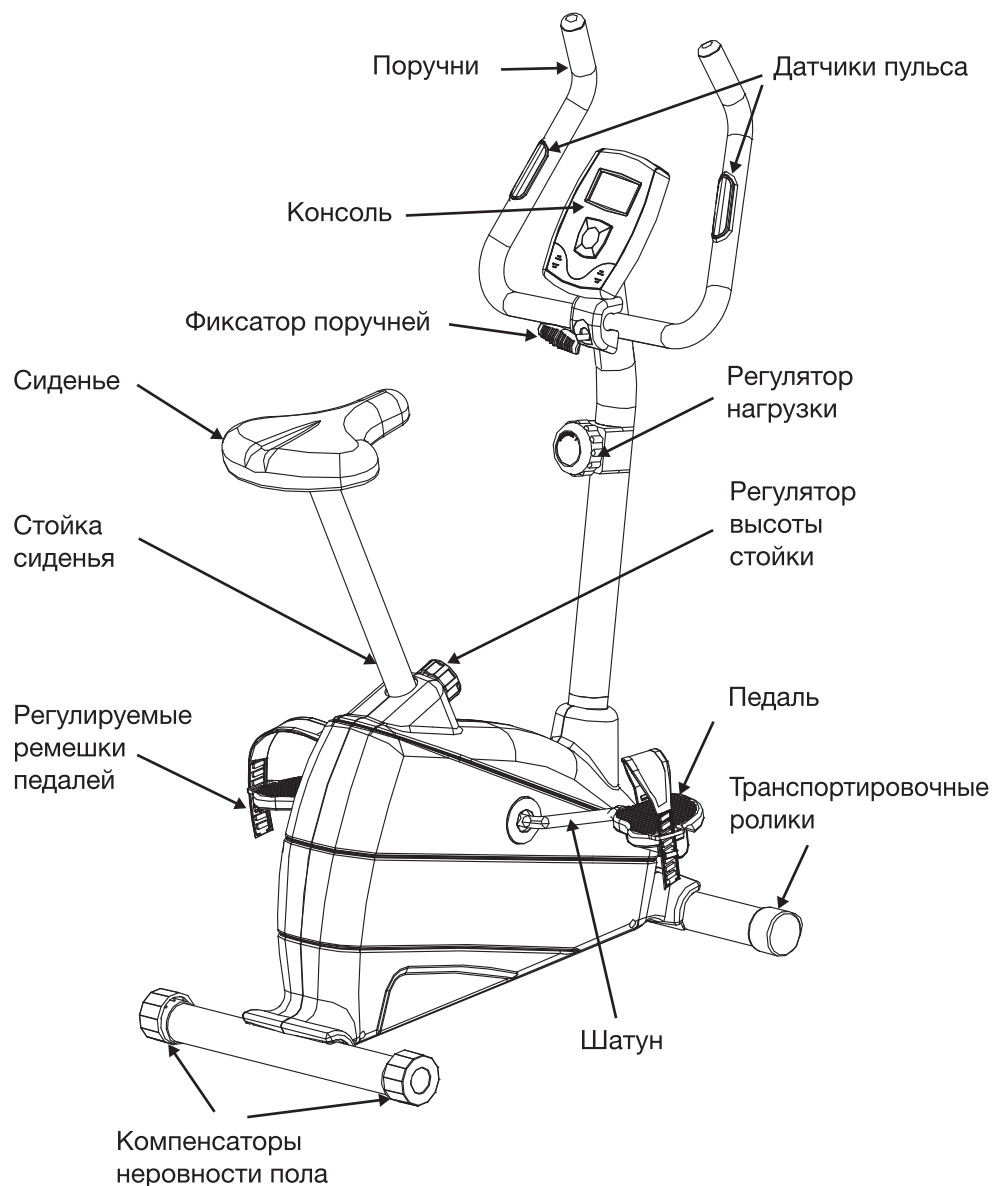
- нежирное или соевое молоко
- нежирный йогурт

Жиры

- растительное или сливочное масло
- маргарин
- соусы на основе растительного масла
- сливочный соус

3. ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

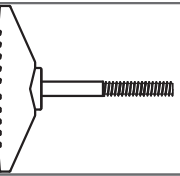
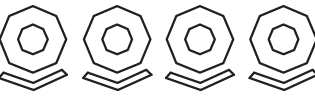
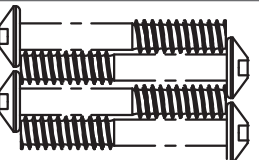
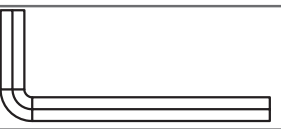
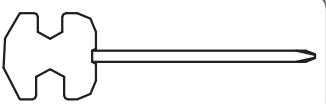
3.1 ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЕРОМ



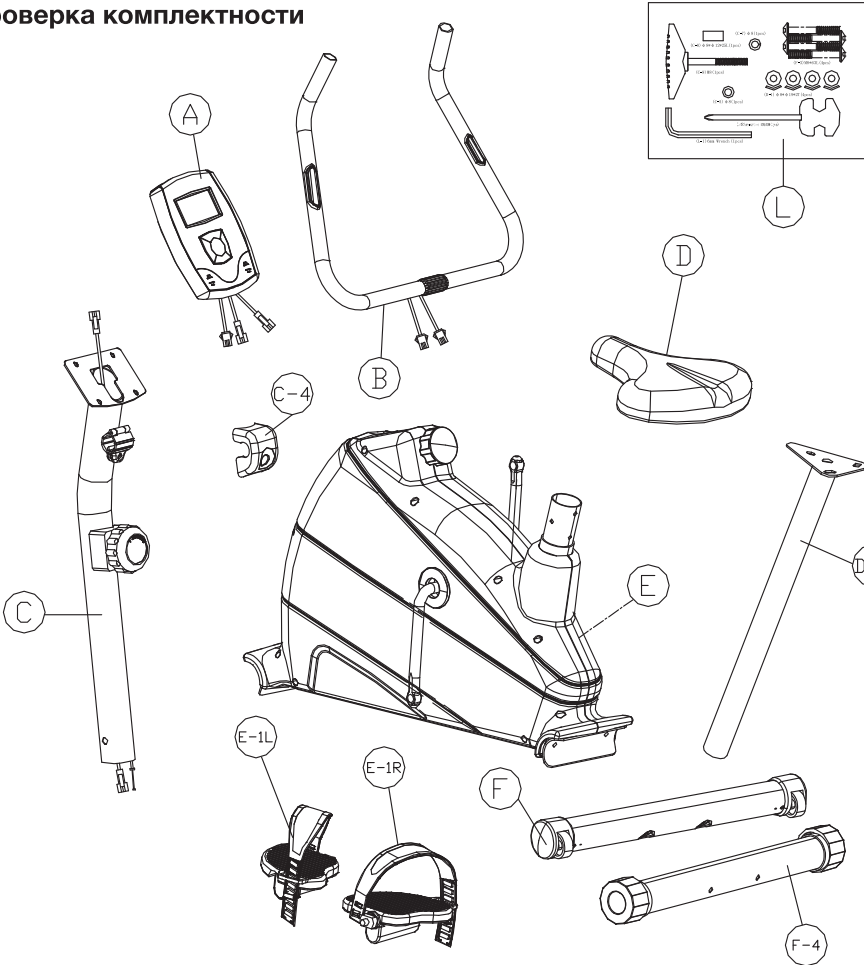
3.2 ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА

Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем Вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади 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.

Используемые крепежные изделия и инструменты:

C-5		Шайба плоская Ø8	1
C-7		Шайба пружинная Ø8	1
C-8		Втулка Ø8xØ12x25L	1
C-9		Фиксатор поручней	1
D-1		Шайба вогнутая Ø8xØ19x2T	4
F-3		Болт M8x63L	4
L-1		Ключ-шестигранник 6 мм	1
L-2		Ключ-отвертка	1

Проверка комплектности



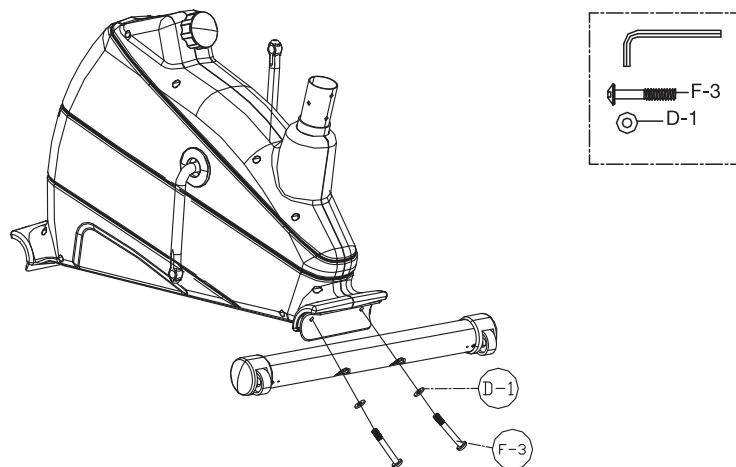
A	Консоль	1	F	Стабилизатор передний	1
B	Поручни	1	F-4	Стабилизатор задний	1
C	Стойка передняя	1	L	Комплект крепежа	1
D	Сиденье	1			
D-3	Стойка сиденья	1			
E	Рама основная	1			
E-1L&R	Педали L/R	1/1			

3.3 ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ

ШАГ 1

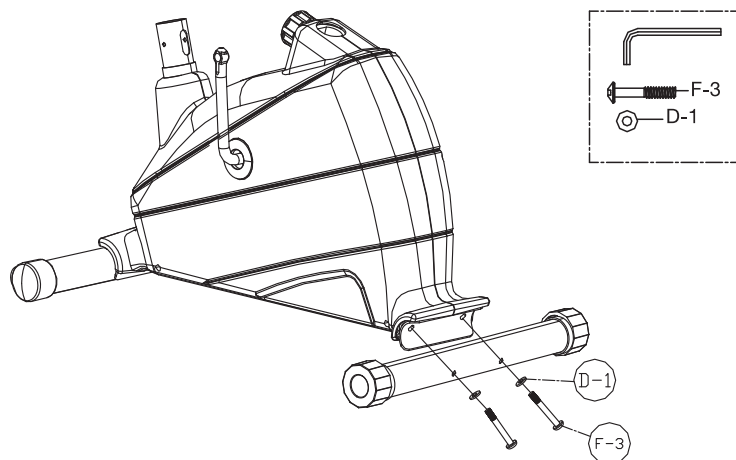
Прикрепите передний стабилизатор к основной раме тренажера с помощью 2 комплектов болтов M8X63L (F-3) и шайб вогнутых Ø8xØ19x2T (D-1).

Обратите внимание, что на переднем стабилизаторе имеются транспортировочные ролики, которые должны быть расположены спереди тренажера.



ШАГ 2

Прикрепите задний стабилизатор к основной раме тренажера с помощью 2 комплектов болтов M8X63L (F-3) и шайб вогнутых Ø8xØ19x2T (D-1).



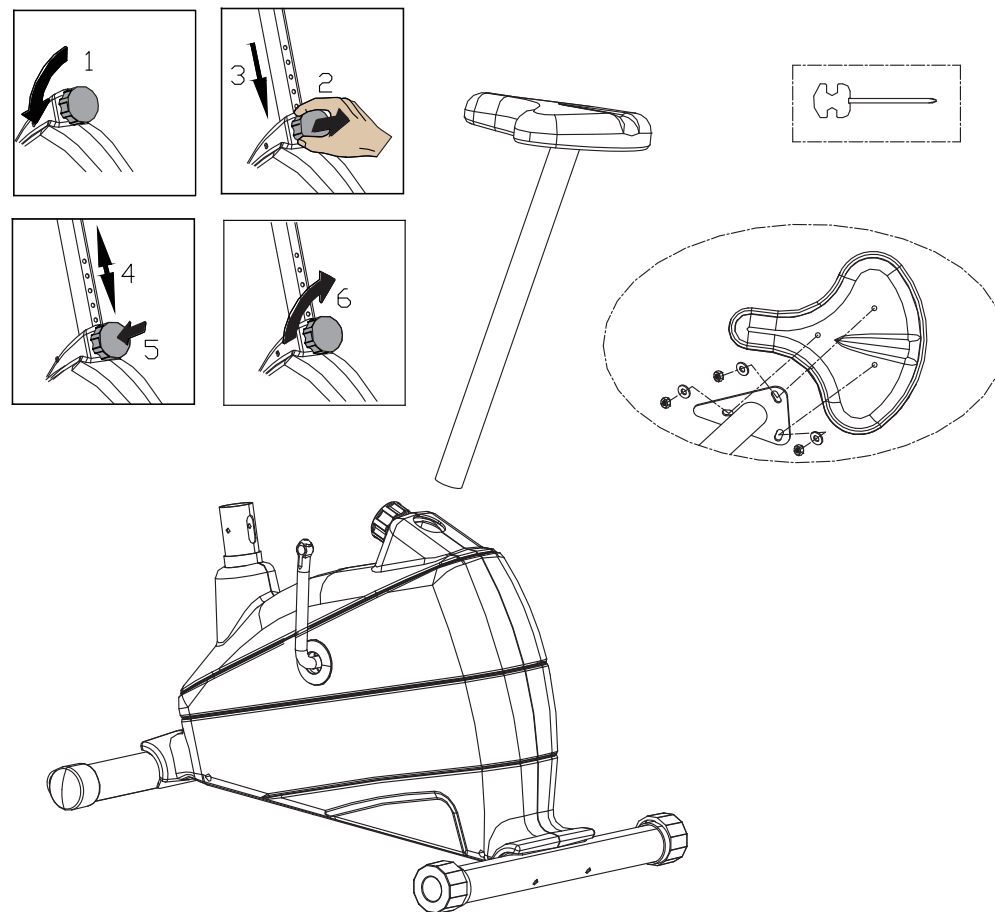
ШАГ 3

Присоедините сиденье к подседельной стойке и закрепите 3 комплектами гаек и шайб, имеющихся на сиденье.

Ослабьте регулятор высоты седла и потяните за него, как показано на рисунке. Вставьте стойку седла.

Отрегулируйте высоту седла и закрепите стойку седла, отпустив регулятор и немного закрутив его по часовой стрелке.

Впоследствии с помощью данного регулятора вы сможете по желанию устанавливать такую высоту седла, которая будет максимально соответствовать наиболее комфортному для Вас положению

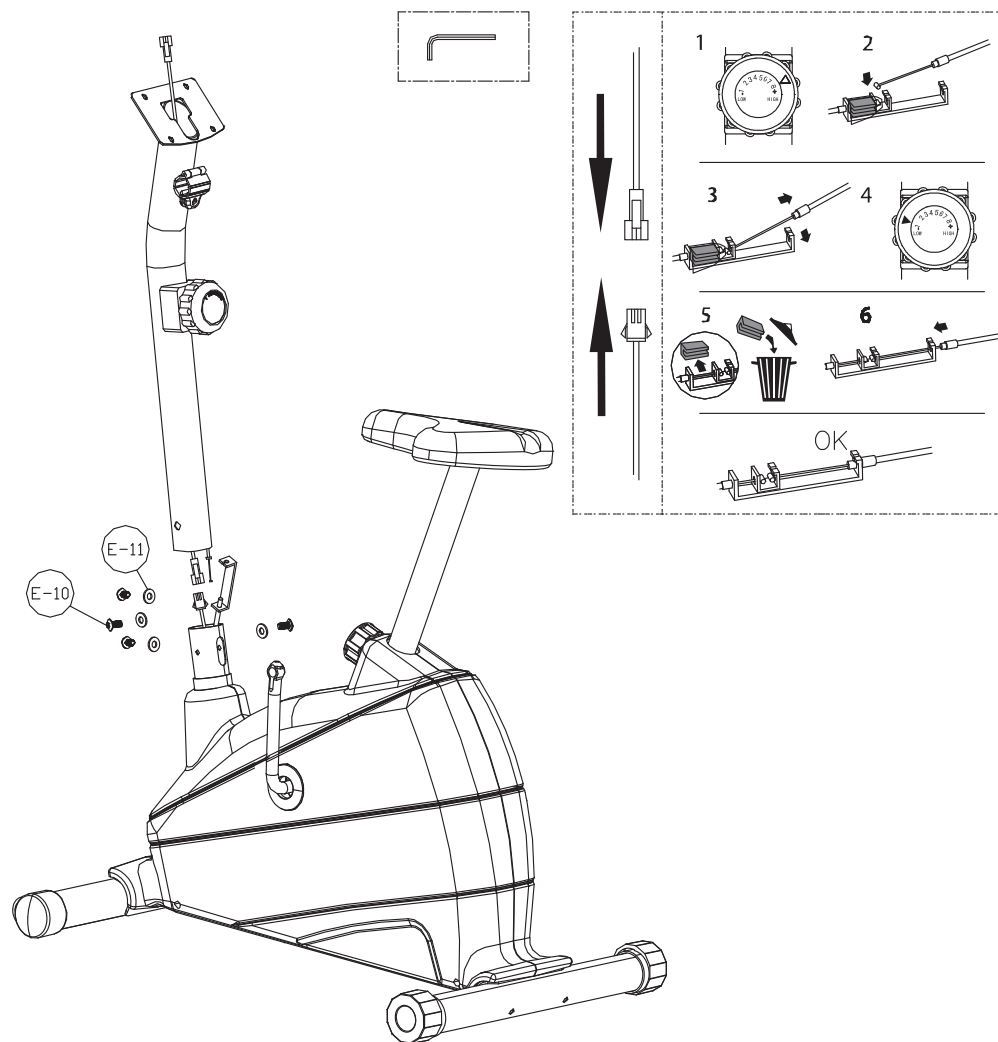


ШАГ 4

Внимание: для выполнения этого шага необходимо участие двух человек!

Удерживая переднюю стойку, как показано на рисунке, подключите сигнальный провод и соедините трос регулятора нагрузки (схема присоединения приведена справа).

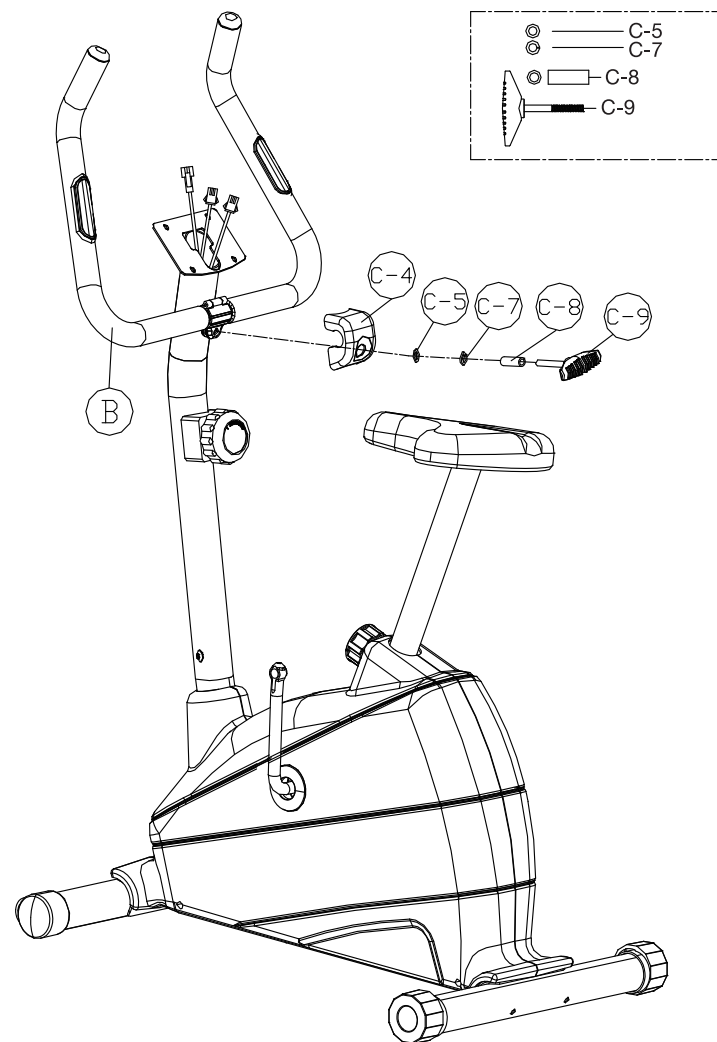
После этого установите стойку на основную раму и закрепите её с помощью 4 комплектов болтов и шайб вогнутых (E-10, E-11). Следите за тем, чтобы провода не попали в зазор между стойкой и рамой, в противном случае, возможно, их повреждение.



ШАГ 5

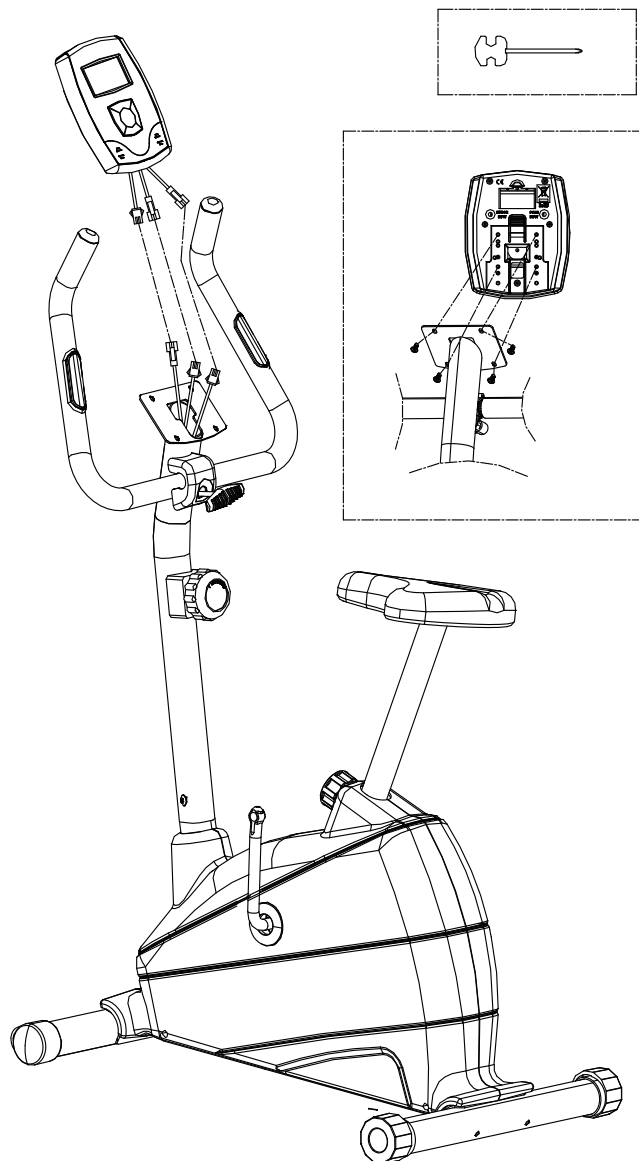
Установите поручни (B) в соответствующий зажим на передней стойке, закройте место соединения декоративным кожухом (C-4), установите желаемый наклон поручней и закрепите их с помощью плоской шайбы (C-5), шайбы пружинной (C-7), втулки (C-8) и фиксатора (C-9).

Впоследствии с помощью фиксатора (C-9) вы сможете по желанию устанавливать такой наклон поручней, который позволит Вам занять наиболее удобное положение для эффективной тренировки.



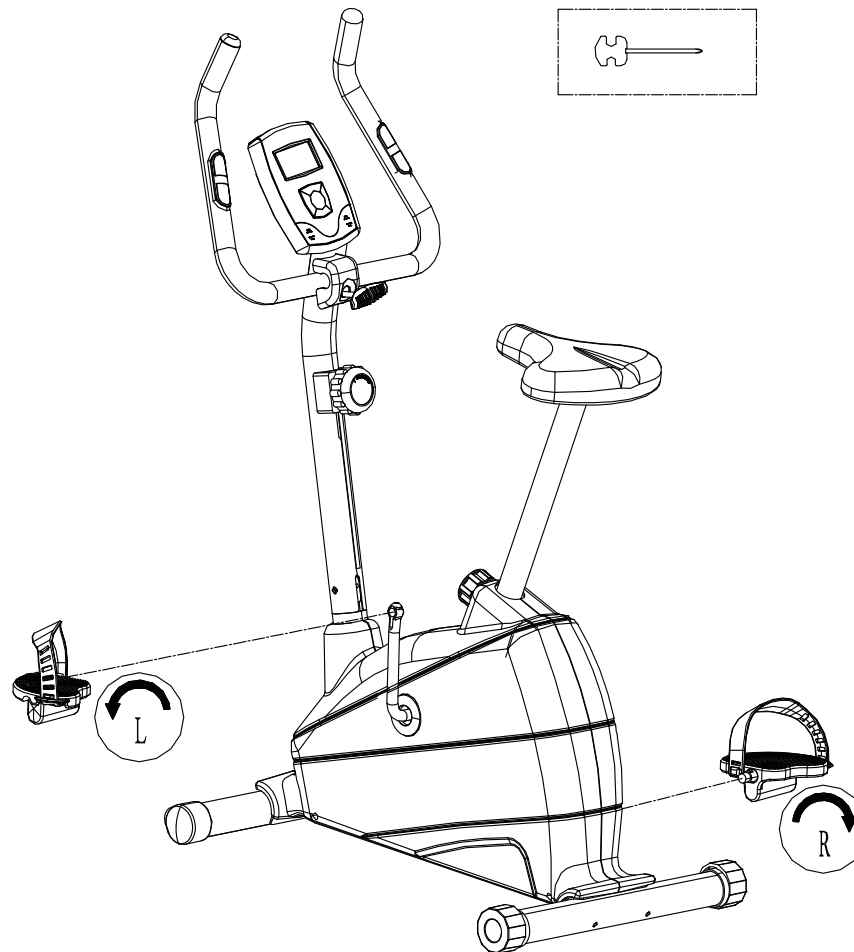
ШАГ 6

Установите тренировочный компьютер на основание, как показано на рисунке. Подключите сигнальный провод и провода датчиков пульса к тренировочному компьютеру и закрепите компьютер на стойке с помощью 4 винтов. Вставьте батарейки в тренировочный компьютер (2 батарейки типа AA).



ШАГ 7

Прикрепите педали к шатунам, как показано на рисунке. Педаль с пометкой R поместите с правой стороны, а с пометкой L – с левой. Левую педаль ввинчивайте против часовой стрелки, а правую, напротив, по часовой.



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

Приступайте к тренировкам!

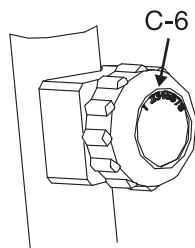
4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

4.1. РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

Тренажер имеет 8 уровней нагрузки. Регулировка нагрузки осуществляется с помощью регулятора нагрузки (C-6).

Чтобы увеличить нагрузку, вращайте регулятор по часовой стрелке.

Чтобы уменьшить нагрузку, вращайте регулятор против часовой стрелки.



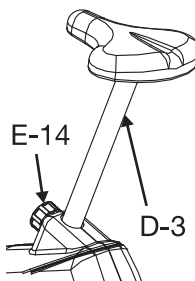
4.2. РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СЕДЛА

Очень важно отрегулировать высоту седла надлежащим образом.

1. Поверните регулятор высоты седла (E-14) против часовой стрелки, чтобы его ослабить, затем потяните регулятор, чтобы вытянуть штырь из отверстия. Передвиньте стойку седла (D-3) в нужное положение по высоте (всего 9 положений). Отпустите рукоятку регулятора (E-14), удостоверившись в том, что штырь попал в одно из отверстий подседельной стойки (D-3), а затем затяните рукоятку регулятора (E-14).
2. 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 небольшого сгибания в самой нижней точке хода педалей. Седло расположено слишком высоко, если Вам приходится полностью разгибать Ваши колени в самой нижней точке хода педалей.

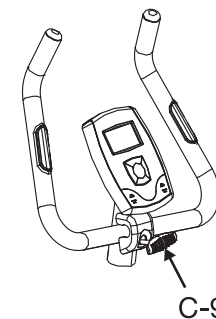
Осторожно!

1. Не пытайтесь отрегулировать высоту седла, когда Вы находитесь на тренажере.
2. Всегда надлежаще затягивайте регулятор (E-14) после того, как вы поменяли высоту седла.



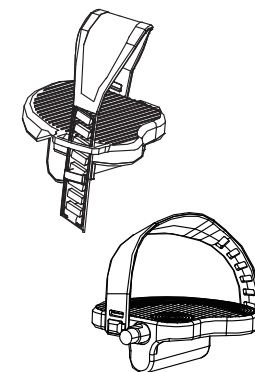
4.3. РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА ПОРУЧНЕЙ

Сидя на тренажере, ослабьте фиксатор (C-9), чтобы разблокировать ручки. Установите ручки в наиболее удобное положение. Затяните фиксатор (C-9), чтобы зафиксировать ручки в выбранном положении.



4.4 РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКОВ ПЕДАЛЕЙ

Для Вашего удобства, Вы можете отрегулировать ремешки педалей по размеру стоп, что позволит Вам комфортно вращать педали по их полной амплитуде, толкая педали в передней части круговой амплитуды и продолжая тянуть педали с помощью ремешков и в задней части круговой амплитуды. Для достижения наилучшего тренировочного эффекта рекомендуется вращать педали равномерно по всей круговой амплитуде их движения.



Перемещение тренажера

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

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.

Повысить эффективность разминки и разнообразить ее вам помогут разнообразные фитнес-аксессуары Torneo. Многие привычные и наскучившие упражнения станут интересными и еще более полезными. Внесите в разминку элементы игры и новизны.



ПОВОРОТЫ В СТОРОНЫ
С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

НАКЛОНЫ В БОК
С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА
НА ДИСКЕ ЗДОРОВЬЯ

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ
СКАКАЛКУ



ОТЖИМАНИЯ НА
УПОРАХ

РАЗМИНКА ПЛЕЧ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ПОДЪЕМ ПЛЕЧ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ВЫПАДЫ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

5.3. ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером, который позволяет контролировать основные параметры тренировки, использовать простые программы тренировки, ставить фитнес цели и их достигать, а также отслеживать свой прогресс по мере продолжения занятий.

Тренировочный компьютер включится автоматически, когда Вы начнете крутить педали либо нажмете на клавишу РЕЖИМ.

Для продления срока службы элементов питания компьютер автоматически выключится через 4 минуты после окончания тренировки, отсутствия вращения педалей или нажатия клавиш.



Дисплей компьютера отображает значения следующих параметров:

Обозначение на компьютере	Измеряемая величина, единицы измерения	Пределы измерения
TIME	Время тренировки, сек	0:00 – 99:59
SP	Условная скорость движения, км/ч	0,0 – 99,9
DIST	Условная пройденная дистанция, км	0,0 – 99,99
CAL	Затраченная энергия, ккал	0 – 9999
PULSE	Частота пульса, измеренная с помощью сенсорных датчиков, уд/мин	30 - 240
SCAN	Сканирующий режим	–

Для начала тренировки просто начните вращать педали тренажера. Компьютер тренажера включится автоматически, если Вы начнете вращать педали либо нажмете на его клавишу.

Управление компьютером осуществляется с помощью клавиши РЕЖИМ. Вы можете выбрать один из режимов отображения данных:

1. Сканирующий режим. В этом режиме компьютер будет автоматически переключаться на отображение следующего параметра каждые 6 секунд. На дисплее будет отображаться обозначение текущего параметра и надпись SCAN.

2. Стационарный режим. В этом режиме компьютер будет постоянно отображать значение того параметра, который вы выберете. Для переключения к следующему параметру нажмите клавишу РЕЖИМ. На дисплее будет отображаться обозначение текущего параметра и его числовое значение.

Для перезагрузки тренировочного компьютера удерживайте клавишу СБРОС в нажатом состоянии 2 секунды.

Измерение 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 10-30 секунд после начала измерений.

Сенсорные датчики пульса не являются медицинским прибором, их показания следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки.

Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки просто начните вращать педали. Компьютер начнет отсчет всех параметров тренировки с нуля.

Целевые программы тренировки

Чтобы мотивировать Вас на достижение Ваших фитнес целей, компьютер Вашего тренажера имеет функцию тренировки по целевым параметрам – времени, дистанции, расходу калорий, а также функцию контроля за верхним пределом пульса.

Перед началом тренировки (педали не вращаются, на дисплее отображается надпись STOP), Вы можете задать ее целевые параметры. Для этого нужно нажать клавишу РЕЖИМ и выбрать нужный параметр.

Целевая тренировка по времени

1. С помощью клавиши РЕЖИМ выберите параметр TIME (ВРЕМЯ).
2. С помощью клавиши ВВОД установите целевую продолжительность тренировки.
3. Начните вращать педали. При этом время тренировки будет отсчитываться вниз от заданного значения (обратным отсчетом), а остальные параметры будут отсчитываться вверх (прямым счетом). После достижения целевого значения времени (обнуления счетчика), тренировочный компьютер начнет издавать звуковые сигналы, затем отсчет начнется в сторону увеличения.

Целевая тренировка по пройденной дистанции

1. С помощью клавиши РЕЖИМ выберите параметр DIST (ДИСТАНЦИЯ).
2. С помощью клавиши ВВОД установите целевую дистанцию.
3. Начните вращать педали. При этом пройденная дистанция будет отсчитываться вниз от заданного значения (обратным отсчетом), а остальные параметры будут отсчитываться вверх (прямым счетом). После достижения целевого значения (обнуления счетчика), тренировочный компьютер начнет издавать звуковые сигналы, затем отсчет начнется в сторону увеличения.

Целевая тренировка по расходу калорий

1. С помощью клавиши РЕЖИМ выберите параметр CAL (КАЛОРИИ).
2. С помощью клавиши ВВОД установите целевой расход калорий (энергии).
3. Начните вращать педали. При этом расход калорий будет отсчитываться вниз от заданного значения (обратным отсчетом), а остальные параметры будут отсчитываться вверх (прямым счетом). После достижения целевого значения (обнуления счетчика), тренировочный компьютер начнет издавать звуковые сигналы, затем отсчет начнется в сторону увеличения.

Контроль над верхним пределом пульса

1. С помощью клавиши РЕЖИМ выберите параметр PULSE (ПУЛЬС).
2. С помощью клавиши ВВОД установите целевое значение пульса. Например, Вы можете установить верхнюю границу своей «аэробной зоны» (формула расчета приведена в параграфе 5.1).
3. Начните вращать педали и обхватите ладонями датчики пульса. При достижении либо превышении установленного целевого значения, пульс (его числовое значение) на дисплее начнет мигать. Вы можете снизить интенсивность вращения педалей, тогда фактическое значение пульса может опуститься ниже заданного, и тогда пульс на дисплее перестанет мигать, показывая, что Вы вернулись в пределы Вашей «аэробной зоны».

Фитнес тест

Данная функция служит для оценки уровня Вашей физической подготовки по методике измерения скорости восстановления нормального пульса после нагрузки.

1. Сразу после окончания тренировки либо перед началом этапа тренировки «заминка», нажмите клавишу ТЕСТ и обхватите ладонями датчики пульса.
2. Тренировочный компьютер измерит начальное значения пульса и начнет 60 секунд обратный отсчет. Удерживайте ладони на датчиках пульса в течение этого времени.
3. По прошествии 60 секунд, компьютер измерит конечное значение пульса и рассчитает показатель физической подготовки (фитнес оценку) в условных единицах (от F1 до F6). Чем быстрее восстанавливается Ваш пульс, тем меньше значение показателя и выше фитнес оценка.

Фитнес оценка	Результат	Разница между начальным значением пульса и конечным
F1	Выдающийся	Больше 50
F2	Превосходный	40 - 49
F3	Хороший	30 - 39
F4	Удовлетворительно	20 - 29
F5	Низкий	10 - 19
F6	Очень низкий	Ниже 10

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. Не используйте абразивные и агрессивные очищающие средства.

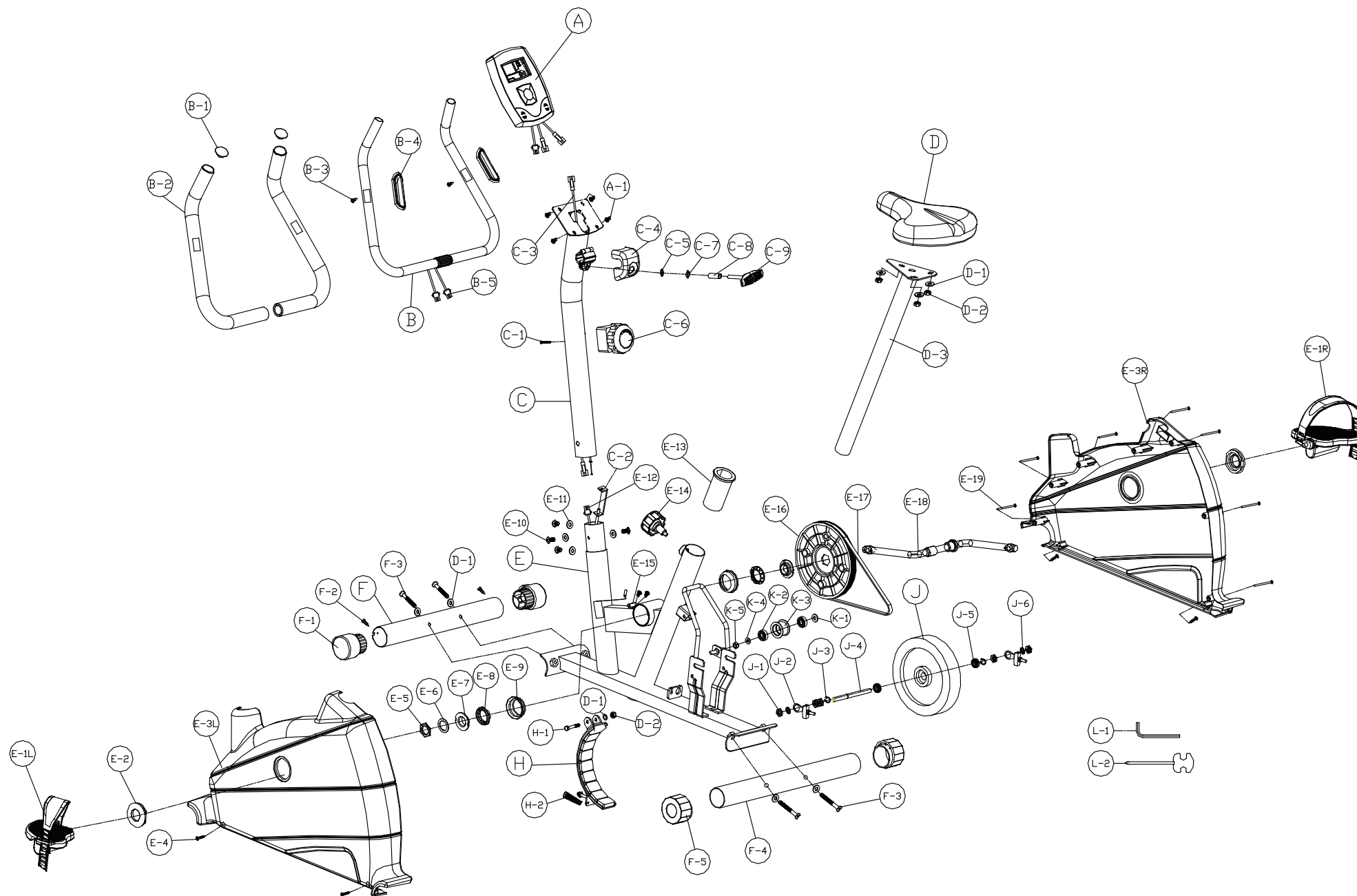
Как установить/заменить батарейки

1. Откройте крышку отсека для батареек с обратной стороны консоли.
2. Замените батарейки в соответствии с их полярностью (см. рисунок). Используйте 2 батарейки типа AA.

Примечание:

- не используйте новые батарейки со старыми
- используйте одинаковые типы батареек; не используйте щелочные батарейки вместе с другими типами батареек
- использование перезаряжаемых аккумуляторных батарей не рекомендуется.

6. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



7. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во, шт
A	Консоль	1
A-1	Винт M5x12	6
B	Поручни	1
B-1	Заглушки поручней	2
B-2	Оплетка поручней	2
B-3	Винт ST3.5x20	2
B-4	Датчик пульса	2
B-5	Провод датчика пульса	2
C	Стойка передняя	1
C-1	Винт M5x14	1
C-2	Трос регулятора нагрузки	1
C-3	Сигнальный провод (верхняя часть)	1
C-4	Кожух декоративный	1
C-5	Шайба плоская Ø8xØ14x2T	1
C-6	Регулятор нагрузки	1
C-7	Шайба пружинная Ø8	1
C-8	Втулка Ø8x Ø12x25L	1
C-9	Фиксатор поручней	1
D	Седло	1
D-1	Шайба Ø8.5xØ19	7
D-2	Гайка стопорная M8	4
D-3	Стойка седла	1
E	Рама основная	1
E-1R	Педаль правая	1
E-1L	Педаль левая	1
E-2	Прокладка защитная	2
E-3R	Кожух правый	1
E-3L	Кожух левый	1

№	Описание	Кол-во, шт
E-4	Винт 3/16"	4
E-5	Гайка BC7/8"	1
E-6	Шайба Ø35x Ø23x2T	1
E-7	Шайба плоская BC7/8"	2
E-8	Подшипник	2
E-9	Кожух подшипника	2
E-10	Винт M8x16	4
E-11	Шайба вогнутая Ø8.5x Ø19	4
E-12	Провод сигнальный (нижняя часть)	1
E-13	Втулка подседельной стойки	1
E-14	Регулятор высоты стойки	1
E-15	Фиксатор сенсора	1
E-16	Колесо приводное	1
E-17	Ремень приводной	1
E-18	Шатун	1
E-19	Винт ST3.9x50	6
H	Магниты в сборе	1
H-1	Болт M8x55	1
H-2	Пружина	1
J	Маховик	1
J-1	Гайка	4
J-2	Фиксатор	2
J-3	Шайба С-образная Ø10	1
J-4	Ось Ø10x124	1
J-5	Подшипник	2
J-6	Шайба Ø11	2
F	Стабилизатор передний	1
F-1	Подпятник передний	2

№	Описание	Кол-во, шт
F-2	Винт М3х8	2
F-3	Винт М8х55	4
F-4	Стабилизатор задний	1
F-5	Подпятник заднего стабилизатора	2
K-1	Шайба Ø10.2х13х0.3Т	1
K-2	Подшипник	2
K-3	Ролик	1
K-4	Шайба Ø6.5х13х2Т	1
K-5	Гайка М6	1
L-1	Ключ-шестигранник	1
L-2	Ключ-отвертка	1

8.ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	6 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	8 уровней
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	2 батарейки типа АА
Размеры в рабочем состоянии (дл х шир х выс)	86,5х50,5х121 см
Вес	21 кг
Максимальный вес пользователя	110 кг
Комфортная ростовка	130 – 185 см
Тренировочный компьютер	Время тренировки, скорость, пройденная дистанция, израсходованные калории, пульс, сканирующий режим (чередование параметров) Большой LCD дисплей с крупной и хорошо читаемой индикацией параметров, русифицированные надписи на консоли.
Конструкция	• Эргономичная форма кожуха позволяет сесть на тренажер, не поднимая ногу высоко • Регулируемая высота сиденья • Регулируемый наклон поручней с регулятором, работающим по принципу «ослабь и потяни» • Эргономичное седло • Регулируемые ремешки педалей • Самобалансирующие педали позволяют легко попасть ногами в ремешки • Транспортировочные ролики • Компенсаторы неровности пола
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



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.
READY TO FIT	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 full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a template for handwriting practice or general note-taking. The margins are consistent on all sides.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: B-253 RIVA

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.