

# TORNEO

Живи в стиле фитнес!

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

## МОДЕЛЬ GOLFSTREAM V-117

РУКОВОДСТВО ПО  
ЭКСПЛУАТАЦИИ  
И СБОРКЕ



Мускулатура ног, ягодиц и спины



Мускулатура рук, брюшного пресса  
и плечевого пояса



Подвижность суставов ног,  
рук и плечевого пояса

ГАРАНТИЯ  
WARRANTY  
ГОДА  
2  
YEARS

ГАРАНТИЯ  
НА РАМУ  
WARRANTY  
ЛЕТ  
5  
YEARS



STABILITY

ERGO MOVE

EVER PROOF

WWW.TORNEO.RU

Дорогой покупатель!  
Поздравляем с удачным приобретением!

Гребной тренажер TORNEO **GOLFSTREAM V-117**  
– это решение 3-в-1 для вашего здоровья:

- Кардиотренировка поможет укрепить сердечно-сосудистую и дыхательные системы
- Одновременная работа мышц спины и пресса, бедер и плечевого пояса формирует мускулатуру всего тела
- Сжигание калорий и снижение лишнего веса способствуют красивой и стройной фигуре

Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

**Живите в стиле фитнес с TORNEO!**

 **ВНИМАНИЕ!**  
Перед началом использования тренажера, изучите настоящее руководство. 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, ГОПОВОКРУЖЕНИЕ, ОДЫШКУ ИЛИ БОЛЬ, НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ЗАНЯТИЯ!**

*По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу*

СОДЕРЖАНИЕ

|     |                                                                       |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1   | ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА                                        | 4  |
| 2   | ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ                                                      | 5  |
| 2.1 | ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ                               | 6  |
| 2.2 | ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ. | 6  |
| 3   | СБОРКА ТРЕНАЖЕРА                                                      | 8  |
| 3.1 | ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА                                      | 8  |
| 3.2 | КРЕПЕЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИНСТРУМЕНТЫ                                       | 8  |
| 3.3 | ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ                                             | 9  |
| 4   | ТРЕНИРОВКА                                                            | 12 |
| 4.1 | ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ                                                      | 12 |
| 4.2 | РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ                                             | 12 |
| 5   | ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА                                    | 14 |
| 6   | ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ                                                | 14 |
| 7   | ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА                                           | 15 |
| 8   | ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ                                            | 16 |
| 9   | ТЕХНОЛОГИИ TORNEO                                                     | 17 |

1. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА

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

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

Транспортировка тренажера

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

Общие правила эксплуатации тренажеров

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

- 4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
- 5. 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 максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
- 7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
- 8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
- 9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
- 10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
- 11. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 3 месяца.
- 12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу.
- 13. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
- 14. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.

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 мм<sup>2</sup> 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.

**ВНИМАНИЕ!** *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 возрастет. 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 вовремя 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. ОПРЕДЕПЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

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<br>тела,<br>кг | энергетические потребности<br>женщин, калории |         |        |                 | энергетические потребности<br>мужчин, калории |         |        |                 |         |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------|--------|-----------------|-----------------------------------------------|---------|--------|-----------------|---------|
|                    | актив-<br>ность                               | новичок | низкая | нормаль-<br>ная | высокая                                       | новичок | низкая | нормаль-<br>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 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.

2.2 ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ.

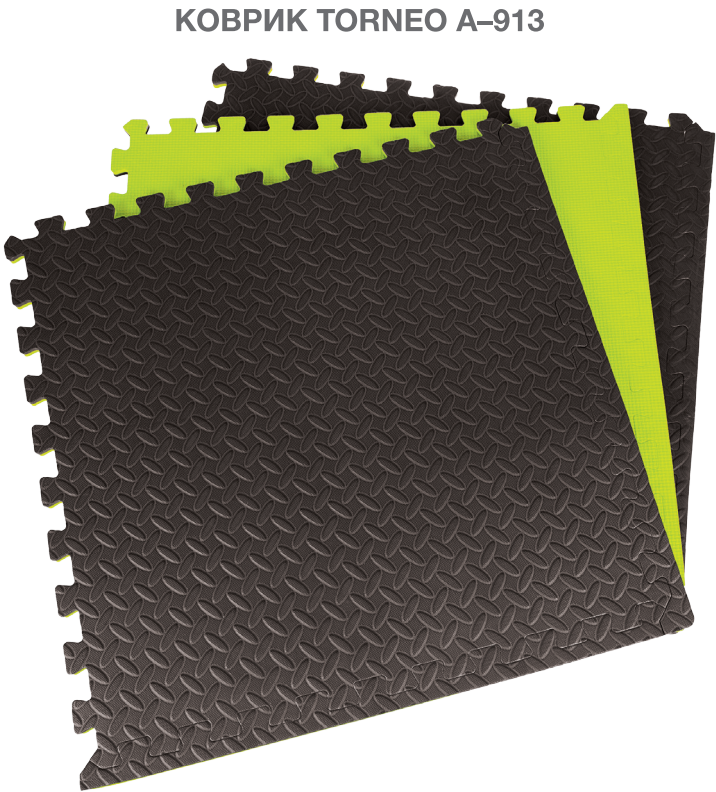
Любая программа диетического питания устроена очень просто: в дневной рацион обязательно должны входить сбалансированные количества основных типов продуктов, необходимых для полноценного питания. Структура питательного рациона схематически может быть изображена в виде диаграммы:



В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов<sup>2</sup>.

| 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, 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</li><li>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</li><li>маргарин</li><li>соусы на основе растительного масла</li><li>сливочный соус</li></ul>                                                                                                       |

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. 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.

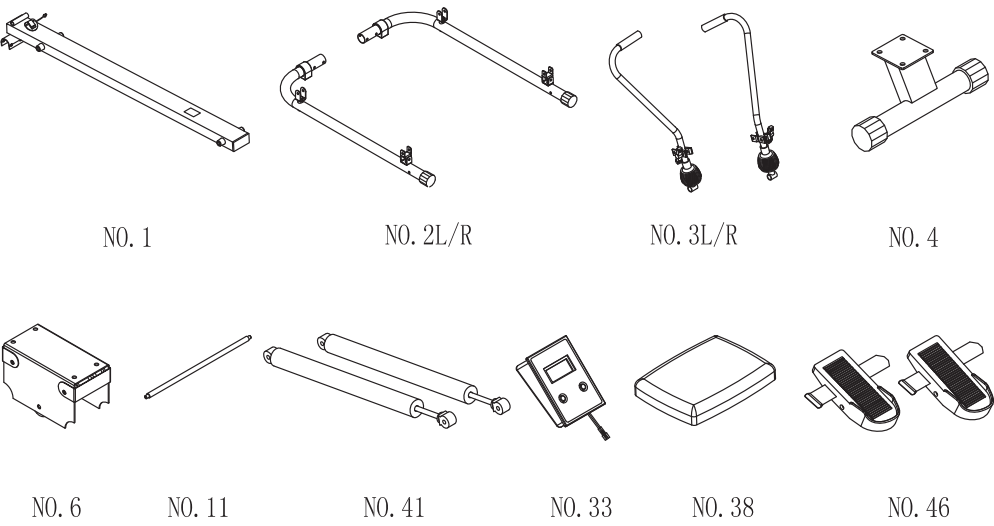


Для более комфортного использования вашего тренажера рекомендуем установить его на специально предназначенный для этого коврик. Легкий и прочный, изготовленный из нескользящего полимерного материала коврик TORNEO A-913 сохранит в целости покрытие пола и исключит проскальзывание тренажера во время использования.

3. СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

3.1. ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА

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



| №    | НАИМЕНОВАНИЕ                 | КОЛ-ВО, ШТ |
|------|------------------------------|------------|
| 1    | Основная рама                | 1          |
| 2L/R | Боковая опора (лев. и прав.) | 1/1        |
| 3L/R | Рычаг (лев. и прав.)         | 1/1        |
| 4    | Опора задняя                 | 1          |
| 6    | П-образная скоба             | 1          |
| 11   | Ось                          | 1          |
| 41   | Гидравлический цилиндр       | 2          |
| 33   | Тренировочный компьютер      | 1          |
| 38   | Сиденье                      | 1          |
| 46   | Педаль                       | 2          |

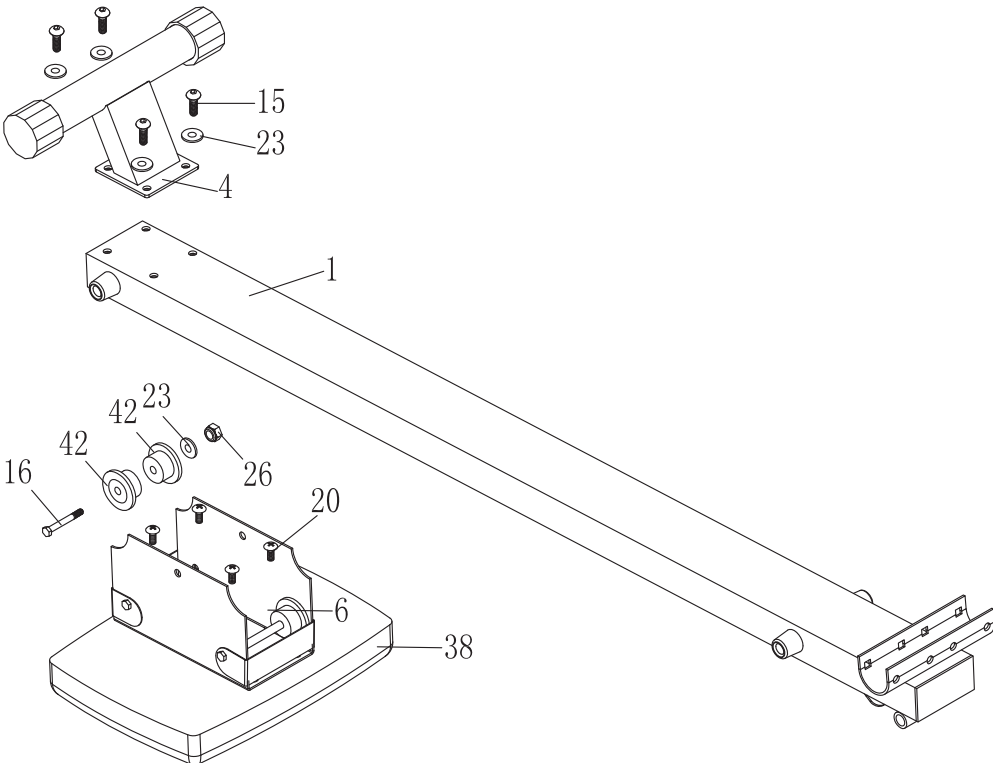
3.2. КРЕПЕЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИНСТРУМЕНТЫ

|    |                                         |    |  |  |
|----|-----------------------------------------|----|--|--|
| 12 | Болт M8x55L                             | 4  |  |  |
| 14 | Болт с внутренним шестигранником M8x50L | 2  |  |  |
| 15 | Болт с внутренним шестигранником M8x15L | 4  |  |  |
| 16 | Болт с шестигранной головкой M8x110L    | 1  |  |  |
| 17 | Болт с шестигранной головкой M8x40L     | 4  |  |  |
| 18 | Болт с шестигранной головкой M8x45L     | 2  |  |  |
| 22 | Шайба волнистая Ø8.3xØ22                | 2  |  |  |
| 23 | Шайба плоская Ø8.5xØ16                  | 15 |  |  |
| 26 | Гайка стопорная M8                      | 7  |  |  |
| 28 | Гайка колпачковая M8                    | 4  |  |  |
| 42 | Ролик Ø43x20L                           | 2  |  |  |
| 48 | Гаечный ключ                            | 2  |  |  |
| 49 | Шестигранный ключ 5 мм                  | 2  |  |  |

3.3. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ

ШАГ 1

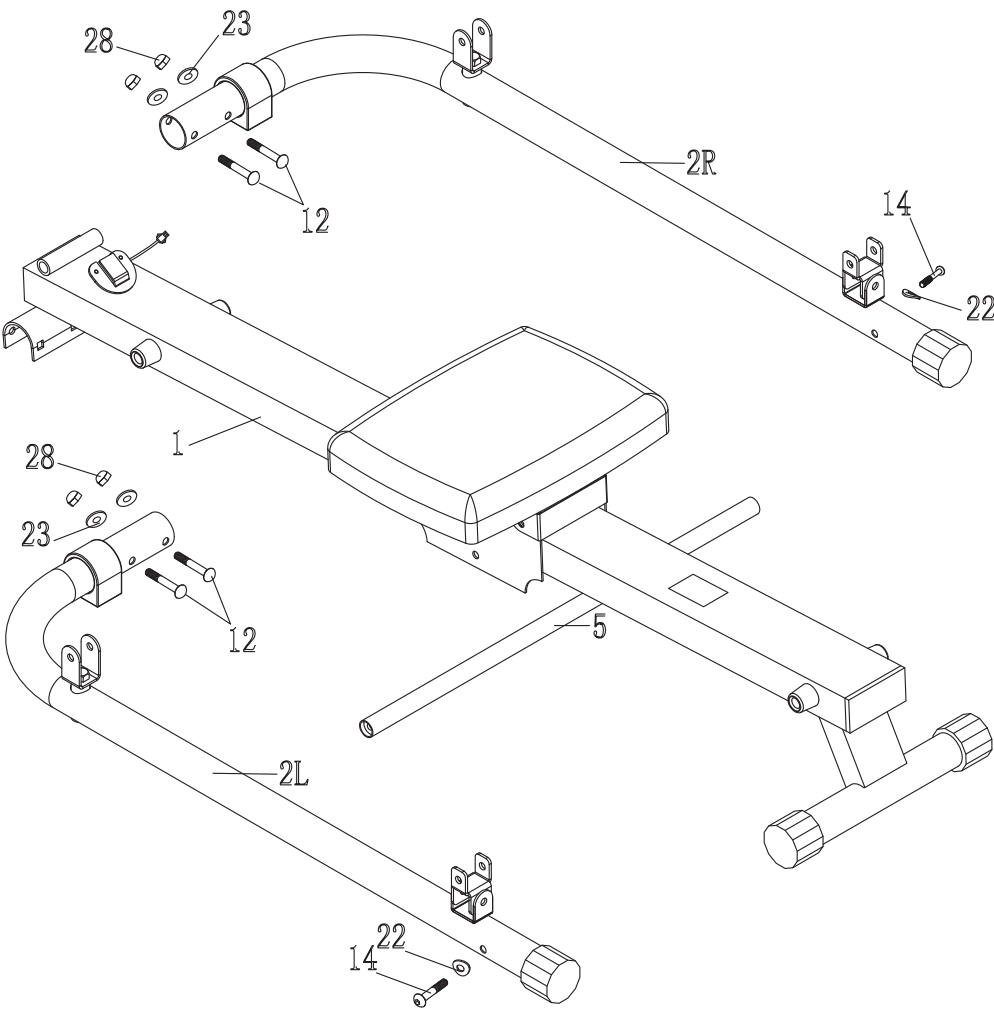
Приложите П-образную скобу сиденья (6) к обратной стороне сиденья (38) и скрепите их с помощью 4-х винтов (20). Переверните раму (1) вверх дном, установите заднюю опору (4) на место ее крепления на заднем конце рамы (1) и закрепите её с помощью 4-х комплектов болтов (15) и шайб (23). Вставьте раму (1) в П-образную скобу (6) в сборе с сиденьем. Затем установите на внутренние поверхности П-образной скобы (6) по ролику (42) и закрепите их с помощью болта (16), шайбы плоской (23) и гайки стопорной (26).



**ПРИМЕЧАНИЕ:**  
4 ролика уже находятся внутри П-образной скобы (6) в предварительно собранном виде. При установке рамы (1) с скобу (6) нужно сдвинуть 2 левых ролика к левой стенке скобы (6), а 2 правых ролика к ее правой стенке.

ШАГ 2

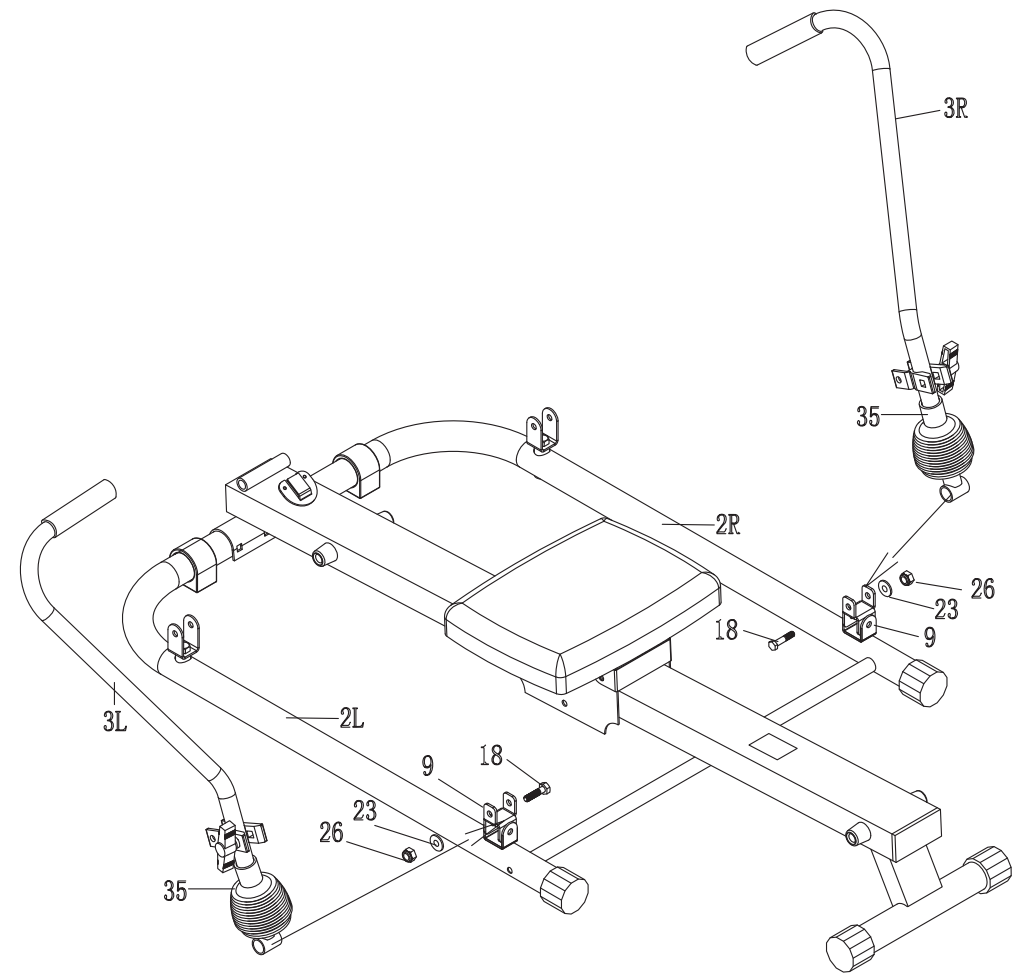
Закрепите левую и правую опору (2L, 2R) на раме (1) с помощью 4-х комплектов болтов (12), шайб (23) и гаек колпачковых (28). Установите распорку (5) между левой и правой опорами (2L/R) и скрепите их с помощью двух комплектов болтов (14) и шайб волнистых (22).





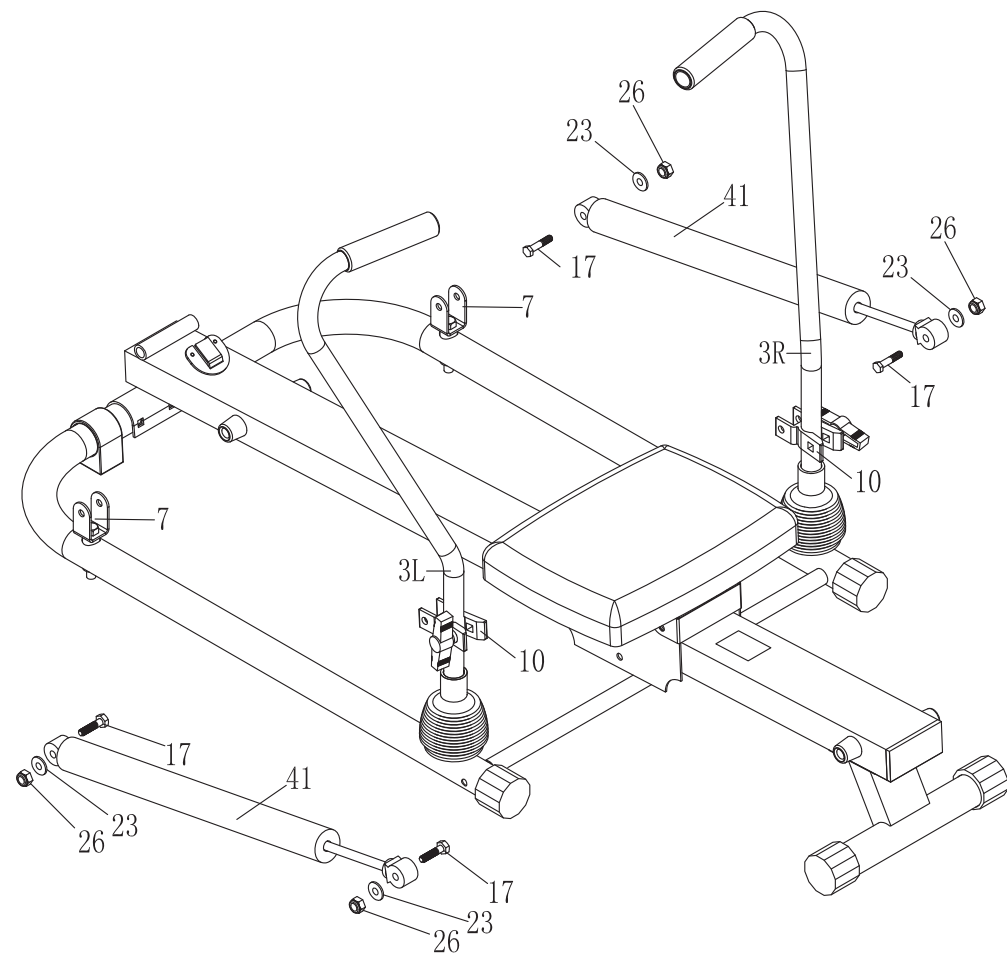
### ШАГ 3

Немного приподнимите защитный кожух (35) на правом рычаге (3R). Вставьте правый рычаг (3R) в крепление (9) и закрепите соединение с помощью болта (18), шайбы плоской (23) и гайки (26). Затем опустите защитный кожух (35) вниз, чтобы закрыть соединение. Повторите вышеуказанные действия с левой стороны тренажера.



### ШАГ 4

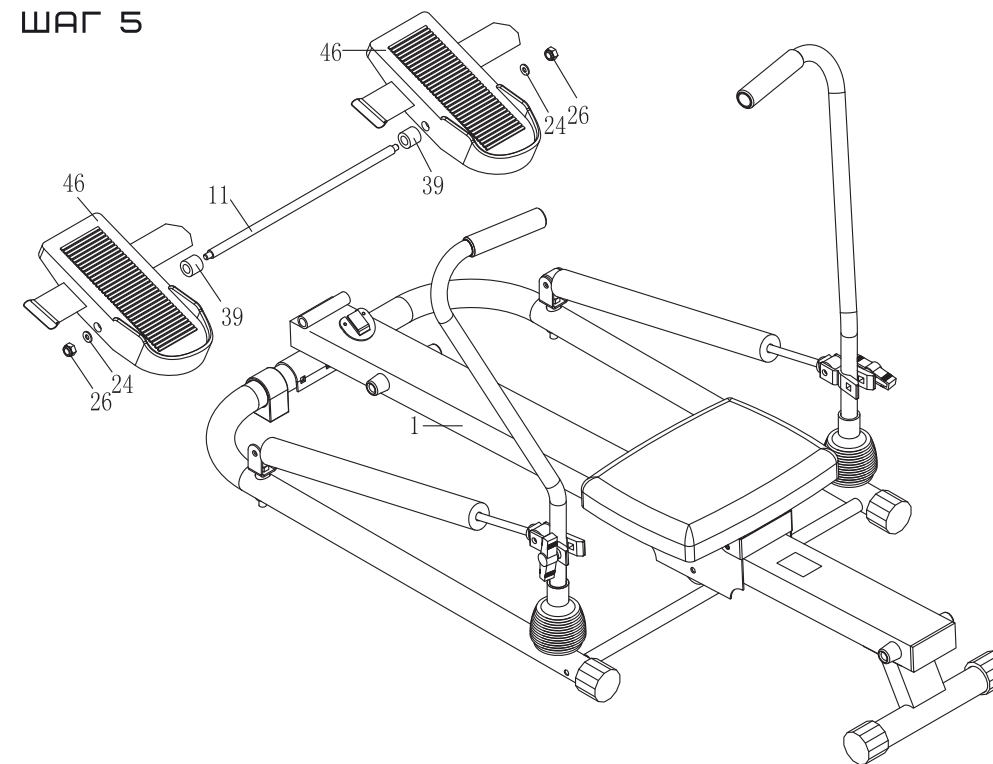
Установите левый и правый гидроцилиндры (41) в хомуты (10) на рычагах (3) и в крепления (7) на опорах (2). Зафиксируйте их с помощью четырех комплектов болтов (17), плоских шайб (23) и стопорных гаек (26).



### ШАГ 5

Вставьте ось (11) в трубку, расположенную на переднем конце основной рамы (1), зафиксируйте её с обеих сторон с помощью пластиковых втулок (39). Наденьте на ось (11) педали (46), как показано на рисунке, и зафиксируйте их с помощью гаек (26), плоских шайб (24).

### ШАГ 5



### ШАГ 6

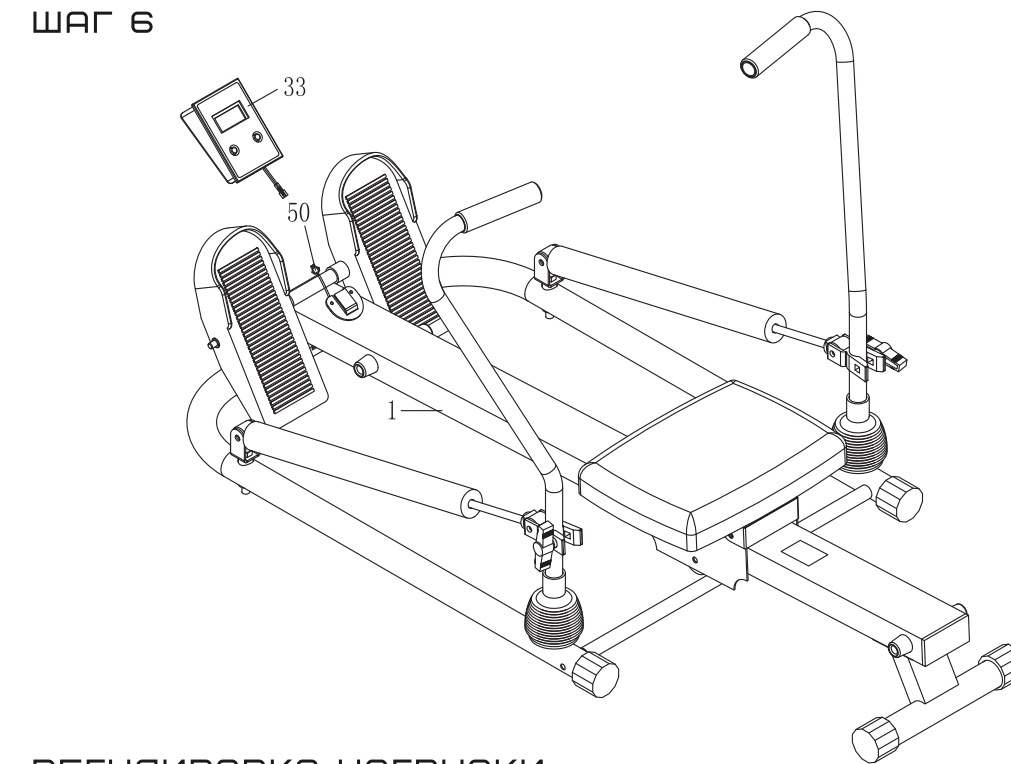
Подключите сигнальный провод (50) к тренировочному компьютеру (33) и зафиксируйте компьютер на основной раме (1), как показано на рисунке.

**!** Проверьте затяжку основных резьбовых соединений перед началом использования тренажера и в дальнейшем регулярно следите за их состоянием.  
**СБОРКА ОКОНЧЕНА!**

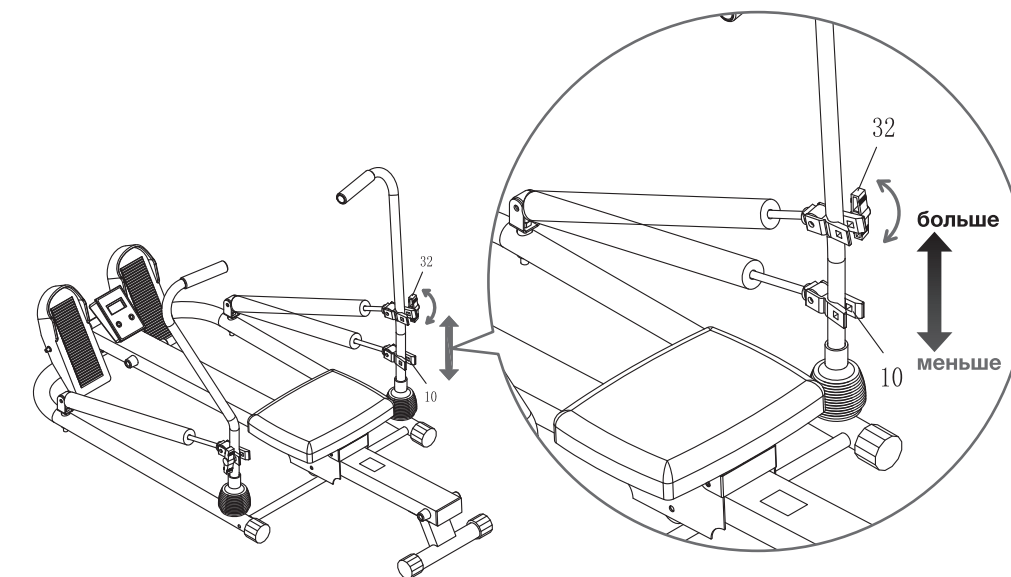
**!** **ВНИМАНИЕ!**  
**Как регулировать нагрузку?**

Для изменения нагрузки при занятиях на тренажере необходимо ослабить фиксатор (32), переместить хомут вдоль рычагов (3) (чем ближе к рукоятке, тем больше нагрузка) и вновь затянуть фиксатор (32). На рычагах имеются насечки для ориентира при регулировке.

### ШАГ 6



### РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ





## 4. ТРЕНИРОВКА

### 4.1. 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 границы «аэробной зоны»** -  $180 \times 80\% = 144$

**Нижняя граница «аэробной зоны»** -  $180 \times 60\% = 108$

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

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки.

В идеальном состоянии через 1-1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3-4 раз

в неделю по 50-60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

### 4.2. РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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

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

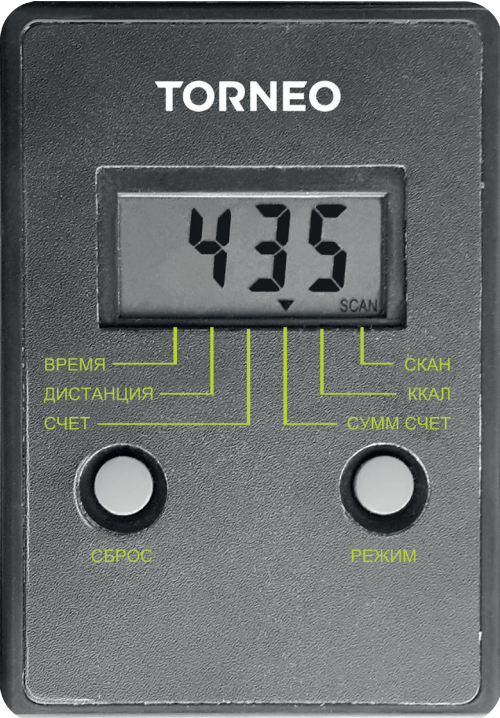




5. ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

Тренировочный компьютер вашего тренажера прост в управлении, но при этом обеспечивает весь основной функционал домашнего тренажера.

Информационный дисплей отображает фиксировано или в сканирующем режиме СКАН (поочередно) следующие функции: время тренировки (ВРЕМЯ), пройденная дистанция (ДИСТАНЦИЯ), количество «гребков» за тренировку (СЧЕТ), общее количество «гребков» (СУММ СЧЕТ), расход калорий (ККАЛ).



УПРАВЛЕНИЕ  
ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ  
С ПОМОЩЬЮ  
СПЕДУЮЩИХ КПАВИШ:



Используется для переключения между установкой и отображением различных параметров. Удерживайте эту клавишу нажатой в течение 4 секунд для сброса всех настроек на ноль.



Используется для сброса значения выбранного параметра.

После начала занятий параметры автоматически начнут отсчитываться от нуля (либо от достигнутых значений).

ПРЕДЕЛЫ ИЗМЕРЕНИЙ:

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| ВРЕМЯ                 | 0 - 99:59 МИН    |
| ДИСТАНЦИЯ             | 0 - 99,99 КМ     |
| СЧЕТ                  | 0 - 9999 ГРЕБКОВ |
| РАСХОД ЭНЕРГИИ (ККАЛ) | 0 - 999,9 ККАЛ   |
| СУММ СЧЕТ             | 0 - 9999 ГРЕБКОВ |

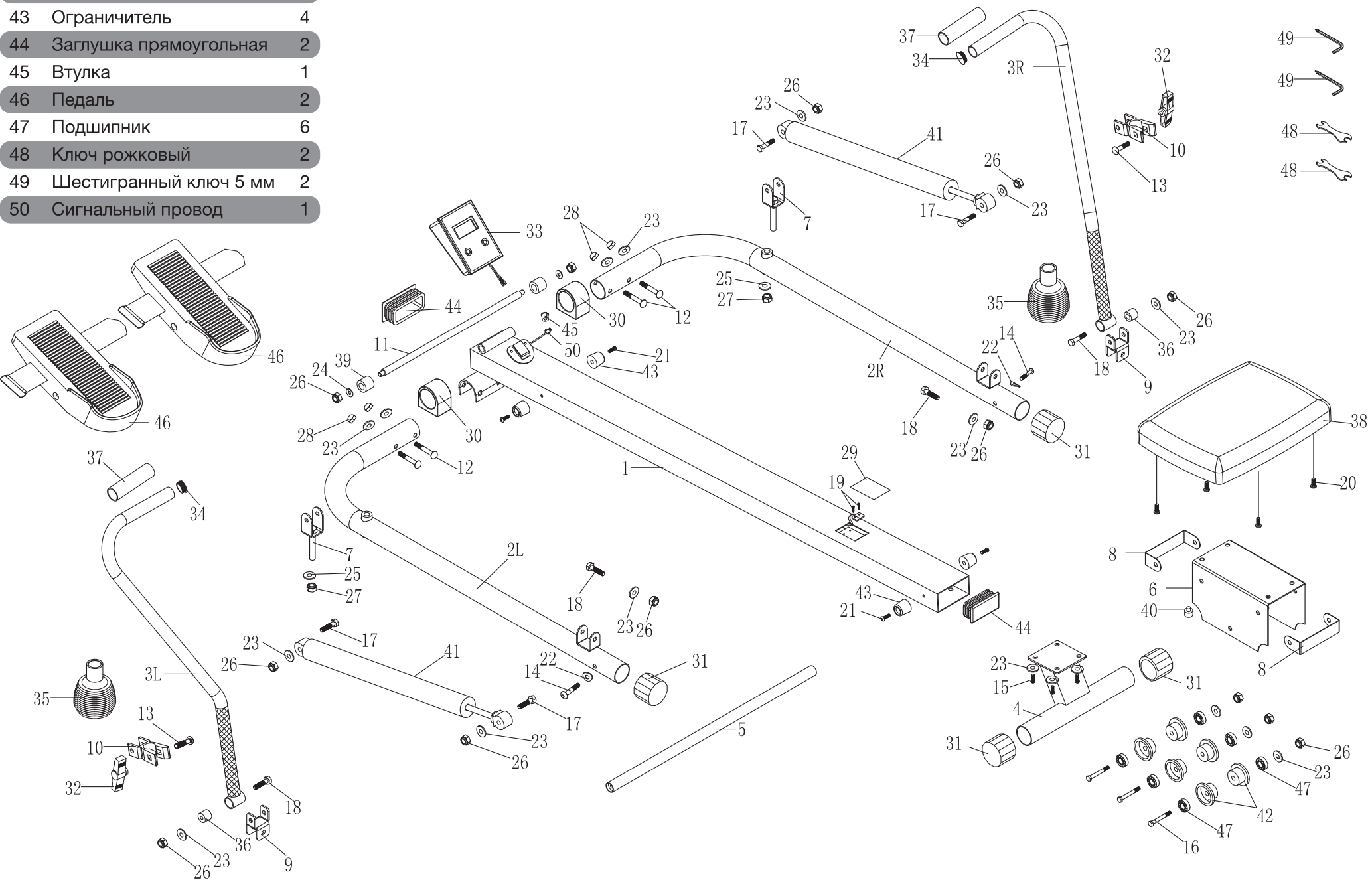
Если в течение 4 минут вы не нажимаете клавиши компьютера и не занимаетесь на тренажере, компьютер автоматически перейдет в режим ожидания. Для возобновления работы просто нажмите любую клавишу или начните тренировку. Суммарное количество «гребков» будет сохранено в памяти компьютера до извлечения элементов питания. Для питания компьютера используются 2 элемента питания типа AA. Следите за состоянием элементов питания и своевременно заменяйте их, не допуская протекания, так как это может привести к выходу из строя всего компьютера. Отсек для элементов питания расположен с задней стороны компьютера.

6. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

| №  | НАИМЕНОВАНИЕ     | КОЛ-ВО | №  | НАИМЕНОВАНИЕ            | КОЛ-ВО |
|----|------------------|--------|----|-------------------------|--------|
| 1  | Основная рама    | 1      | 21 | Винт                    | 4      |
| 2L | Опора лев.       | 1      | 22 | Шайба волнистая         | 2      |
| 2R | Опора прав.      | 1      | 23 | Шайба плоская           | 19     |
| 3L | Рычаг лев.       | 1      | 24 | Шайба плоская           | 2      |
| 3R | Рычаг прав.      | 1      | 25 | Шайба плоская           | 2      |
| 4  | Опора задняя     | 1      | 26 | Гайка стопорная         | 13     |
| 5  | Распорка         | 1      | 27 | Гайка стопорная         | 2      |
| 6  | П-образная скоба | 1      | 28 | Гайка колпачковая       | 4      |
| 7  | Крепление        | 2      | 29 | Наклейка сенсора        | 1      |
| 8  | Скоба            | 2      | 30 | Опора                   | 2      |
| 9  | Крепление        | 2      | 31 | Опора регулируемая      | 4      |
| 10 | Хомут            | 2      | 32 | Фиксатор                | 2      |
| 11 | Ось              | 1      | 33 | Тренировочный компьютер | 1      |
| 12 | Болт M8x55L      | 4      | 34 | Заглушка круглая        | 2      |
| 13 | Болт             | 2      | 35 | Защитный кожух          | 2      |
| 14 | Болт M8x50L      | 2      | 36 | Втулка                  | 2      |
| 15 | Болт             | 4      | 37 | Оплетка поручней        | 2      |
| 16 | Болт             | 3      | 38 | Сиденье                 | 1      |
| 17 | Болт             | 4      | 39 | Втулка                  | 2      |
| 18 | Болт             | 4      | 40 | Сенсор                  | 1      |
| 19 | Винт-саморез     | 2      | 41 | Гидроцилиндр            | 2      |
| 20 | Винт             | 4      | 42 | Ролик                   | 6      |

7. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

| №  | НАИМЕНОВАНИЕ           | КОЛ-ВО |
|----|------------------------|--------|
| 43 | Ограничитель           | 4      |
| 44 | Заглушка прямоугольная | 2      |
| 45 | Втулка                 | 1      |
| 46 | Педаль                 | 2      |
| 47 | Подшипник              | 6      |
| 48 | Ключ рожковый          | 2      |
| 49 | Шестигранный ключ 5 мм | 2      |
| 50 | Сигнальный провод      | 1      |





|                                   |                                                                                                              |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ     |                                                                                                              |
| Питание тренажера                 | 2 элемента питания, тип AA (1,5 В)                                                                           |
| Система нагружения                | Гидроцилиндр (2 шт.)                                                                                         |
| Регулировка нагрузки              | Механическая бесступенчатая                                                                                  |
| Размеры раб. (ДхШхВ), см          | 120 x 74 x 27                                                                                                |
| Вес, кг                           | 16,2                                                                                                         |
| Максимальный вес пользователя, кг | 100                                                                                                          |
| Тренировочный компьютер           | Время тренировки<br>Дистанция<br>Количество гребков<br>Суммарное количество гребков<br>Расход калорий        |
| Конструкция                       | Компенсаторы неровности пола (регулируемые опоры)<br>Насечки на рычагах для ориентира при изменении нагрузки |
| Гарантийный срок на изделие       | 2 года на тренажер<br>5 лет на раму тренажера                                                                |

9. ТЕХНОЛОГИИ TORNEO



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

| ТЕХНОЛОГИЯ | ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ТЕХНОЛОГИЯ | ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ                                                                                                                                                                                               |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <b>СУПЕРКОМПАКТНОЕ СКЛАДЫВАНИЕ</b><br>Технология для экономии места в квартире.                                                                                                                                                                                                                             |            | <b>УНИКАЛЬНАЯ РАЗРАБОТКА TORNEO</b><br>Уникальная разработка TORNEO.                                                                                                                                               |
|            | <b>СУХОСТЬ И КОМФОРТ ДАЖЕ ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ</b><br>Технология использования впитывающих, влагоотводящих и быстросохнущих материалов.                                                                                                                                                              |            | <b>РЕШЕНИЕ В ОДНОЙ КОРОБКЕ: ВЗЯЛ И ПОНЕС</b><br>Технология производства крупногабаритного тренажера, упакованного в одну коробку, которую можно нести в руках.                                                     |
|            | <b>ТРЕНАЖЕР ГОТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ</b><br>Технология производства продукта, готового к применению, или с минимально простой сборкой/установкой.                                                                                                                                                         |            | <b>ЛЕГКОЕ И БЫСТРОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ</b><br>Быстрый выбор скорости тренажера и угла наклона беговой поверхности (кнопки выбора 2,4,6 и т.д., бесступенчатые ползунки).                                       |
|            | <b>УСИЛЕННАЯ ПРОЧНАЯ КОНСТРУКЦИЯ</b><br>Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий жизненный срок тренажера.                                                                                                                                                                                   |            | <b>УСТОЙЧИВОСТЬ ТРЕНАЖЕРА.</b><br>Технология выравнивания для установки на недостаточно ровной поверхности.                                                                                                        |
|            | <b>МАЛОШУМНОСТЬ И ПЛАВНОСТЬ</b><br>Специальная технология производства маховиков и моторов<br>Маховик и мотор, выполненные по технологии <b>EXA MOTION</b> , обеспечивают надежное, плавное и малошумное вращение.                                                                                          |            | <b>КОНСТРУКЦИЯ И МАТЕРИАЛЫ СИДЕНИЙ/СПИНОК ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО КОМФОРТА ТРЕНИРОВОК</b><br>Технология толщины и упругости сидел и подушек, обеспечивающая превосходную эргономичность.                                 |
| <br><br>   | <b>СМЯГЧЕНИЕ УДАРНОЙ НАГРУЗКИ НА СУСТАВЫ</b><br>Технологии амортизации беговой поверхности и виброразвязки ударной нагрузки от пола (шума) при эксплуатации пользователем.<br>( <b>ELASBOARD SHOCK</b> , <b>AIR SHOCK</b> - с постоянной жесткостью)<br>( <b>MULTIFLEX SHOCK</b> - с изменяемой жесткостью) |            | <b>ГИБКАЯ НАСТРОЙКА ПОД ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОМФОРТ</b><br>Встроенные рукоятки, эргономичные особенности формы. Изменение угла наклона, высоты под рост, длину рук, полноту и длину стопы. |
|            | <b>БЫСТРОЕ НАЧАЛО ПРОБЕЖКИ И ПРОДОЛЖЕНИЕ В ЗАДАННОМ ТЕМПЕ ПОСЛЕ ПАУЗЫ</b><br>Технология быстрого старта с заданием скорости и наклона, сохранение параметров при паузе.                                                                                                                                     |            | <b>БЕСПРОВОДНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОКИ</b><br>Технология приема-передачи беспроводного сигнала пульса.                                                                                              |
|            | <b>ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ</b><br>Технология автовыключения либо перехода в режим ожидания после использования с целью экономии электроэнергии.                                                                                                                                                                    |            | <b>ПЛАВНОЕ РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕЗ РИСКА ПАДЕНИЯ</b><br>Технология оснащения системой газовых амортизаторов обеспечивающих плавное опускание беговых поверхностей дорожек и т.д.                                         |

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Lined area for notes on page 18.

Lined area for notes on page 18.

Lined area for notes on page 19.

Lined area for notes on page 19.



***Живи в стиле фитнес!***

# TORNEO

#### **Дополнительная информация**

Торговая марка: TORNEO  
Модель: V-117 GOLFSTREAM  
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

EAC

[WWW.TORNEO.RU](http://WWW.TORNEO.RU)