



**ENERGY EFFICIENT**

**EVER PROOF**

**INSTA FOLD**

**FAST OIL**



**FRAME WARRANTY**

Гарантия на раму

**YEARS**

**7**

ЛЕТ

**WARRANTY**

Гарантия

**YEARS**

**2**

ГОДА

**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА**

**T-111H SLIM+**

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ



## Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию .....	4
2. Преимущества беговой дорожки TORNEO T-111H SLIM+ .....	9
3. Предварительное знакомство с тренажёром .....	10
4. Технические характеристики.....	12
5. Сборка тренажёра.....	13
6. Подготовка тренажёра к использованию .....	18
7. Пульт дистанционного управления .....	20
8. Тренировочный компьютер.....	22
9. Описание тренировочного процесса.....	24
10. Рекомендации по питанию .....	28
11. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра.....	33
12. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	38
13. Подetailная схема тренажёра.....	39
14. Перечень комплектующих .....	40
15. Технологии эффективности и комфорта.....	43

## Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра.

Беговая дорожка TORNEO T-111H SLIM+ сочетает в себе современные технологии, функциональность и продуманный дизайн. Занятия на беговой дорожке в уютной домашней обстановке помогут улучшить физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, вам понравится заниматься спортом с TORNEO!



Прежде чем приступить к сборке и использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации и сборке. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.

## 1. Инструкции по безопасному использованию

- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.



### Внимание!

Во время сборки тренажёра убедитесь, что в помещении нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.



### Внимание!

Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении с включённым тренажёром. Попадание в движущиеся механизмы тренажёра части тела человека или животного может привести к травме или смерти.

- Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.

**Внимание!**

Подключайте кабель питания тренажёра только к правильно заземлённой розетке. Не применяйте удлинители и переходные адаптеры между электрической сетью и тренажёром. Это может нарушить работу системы УЗО (устройство защитного отключения) и увеличить риск возникновения пожара или поражения электрическим током.

- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью. В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.

**Внимание!**

Выполнение чрезмерных тренировок может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.

- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.

**Внимание!**

Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с механизмом аварийной остановки тренажёра.

- Всегда заходите на тренажёр и сходите с него только при его полной остановке, соблюдая осторожность. Для электрических беговых дорожек: перед началом тренировки встаньте на неподвижные боковые платформы для ног, расположенные по краям бегового полотна, установите минимальную скорость и начните тренировку после того, как беговое полотно придёт в движение.
- Для электрических беговых дорожек: запрещается ходить или бежать по движущемуся беговому полотну в направлении его движения.

- Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.
- Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
- Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
- Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т. п.), или подошва которой может повредить тренажёр.
- Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электро-магнитного излучения вблизи тренажёра, электро-магнитное излучение может повлиять на показания компьютера тренажёра.
- Всегда выключайте тренажёр, если в настоящее время вы на нём не занимаетесь. В случае, если тренажёр не используется в течение длительного периода, отключите его от электрической сети. При наличии управляющего компьютера сначала выключите компьютер тренажёра, а затем отключите кабель питания от электрической сети.

### **Внимание!**



Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажёра. После отключения подождите ещё 10 минут, на протяжении этого времени в тренажёре может оставаться электрический заряд.

### **Внимание!**



При использовании тренажёра с питанием от электрической сети соблюдайте общие правила техники безопасности при обращении с электрооборудованием. Не располагайте кабель питания тренажёра под ковровыми покрытиями, вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов. Перед каждым использованием тренажёра проверяйте кабель питания и вилку кабеля питания на предмет повреждений.

- Не допускайте перегрева двигателя электрической беговой дорожки. После 60 минут непрерывного использования остановите дорожку и дайте ей остыть в течение 30 минут.

- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
- Для электрических беговых дорожек: не пытайтесь самостоятельно вскрывать крышку электродвигателя. Любое попадание посторонних предметов или частей тела внутрь тренажёра может привести к поражению электрическим током или травме.

### **Внимание!**



При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажёре, немедленно прекратите тренировку и отключите тренажёр от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажёра самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу Продавца.

- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0,5 м с каждой стороны. Для беговых дорожек: обеспечьте дополнительное свободное пространство позади беговой дорожки на расстоянии не менее 2 м. Перед началом тренировочного процесса убедитесь, что в свободной зоне никого нет.
- Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
- Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °С, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.
- Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электронные и другие компоненты тренажёра.
- Беговое полотно тренажёра необходимо периодически смазывать специальной силиконовой смазкой для снижения нагрузки на электродвигатель и для продления срока службы тренажёра. Рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 50 часов пробега полотна или каждые 2 месяца. Если тренажёр не использовался длительное время, перед возобновлением использования необходимо нанести смазку на беговое полотно, во избежание перегрева мотора и поломки тренажёра. Несмотря на то, что беговое полотно имеет заводскую смазку, рекомендуем нанести смазку перед началом использования тренажёра.



### **Внимание!**

Для смазывания бегового полотна необходимо использовать смазку из 100% силикона.

- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
- Разряженные элементы питания, обеспечивающие работу электронных устройств тренажёра, необходимо извлекать из батарейного отсека и, при необходимости, заменять на новые. Оставленные внутри батарейного отсека разряженные элементы питания могут нарушить работу электронных устройств.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно выключите тренажёр, отключите его от электрической сети. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.
- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверьте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения.
- При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.
- Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

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.

## **2. Преимущества беговой дорожки TORNEO T-111H SLIM+**

### **Компактность**

Беговая дорожка TORNEO T-111H SLIM+ не требует большого пространства для хранения. Тренажёр можно хранить под диваном или под кроватью, а также располагать вертикально, прислонив к стене.

### **Дистанционное управление**

Беговая дорожка оснащена пультом дистанционного управления для удобства управления тренажёром.

### **Удобство транспортировки**

Спереди на корпусе размещены транспортировочные ролики, при помощи которых можно без усилий перемещать беговую дорожку к месту хранения или тренировки.

### **Автоотключение**

Беговая дорожка автоматически переходит в спящий режим через 10 минут после остановки, световая индикация на экране гаснет. В режиме сна беговая дорожка практически не расходует электроэнергию.

### **Встроенный шагомер**

Во время тренировки компьютер тренажёра автоматически ведёт подсчёт шагов. Подсчёт ведётся только в то время, когда пользователь осуществляет движение по беговому полотну.

### **Складной поручень**

Тренажёр оснащен складным поручнем с держателем мобильного устройства. Когда поручень поднят, максимальная скорость движения бегового полотна может достигать 8 км/ч. При сложенном поручне максимальная скорость движения бегового полотна автоматически снизится до 6 км/ч., для более безопасного использования.

### **Съёмный кабель питания**

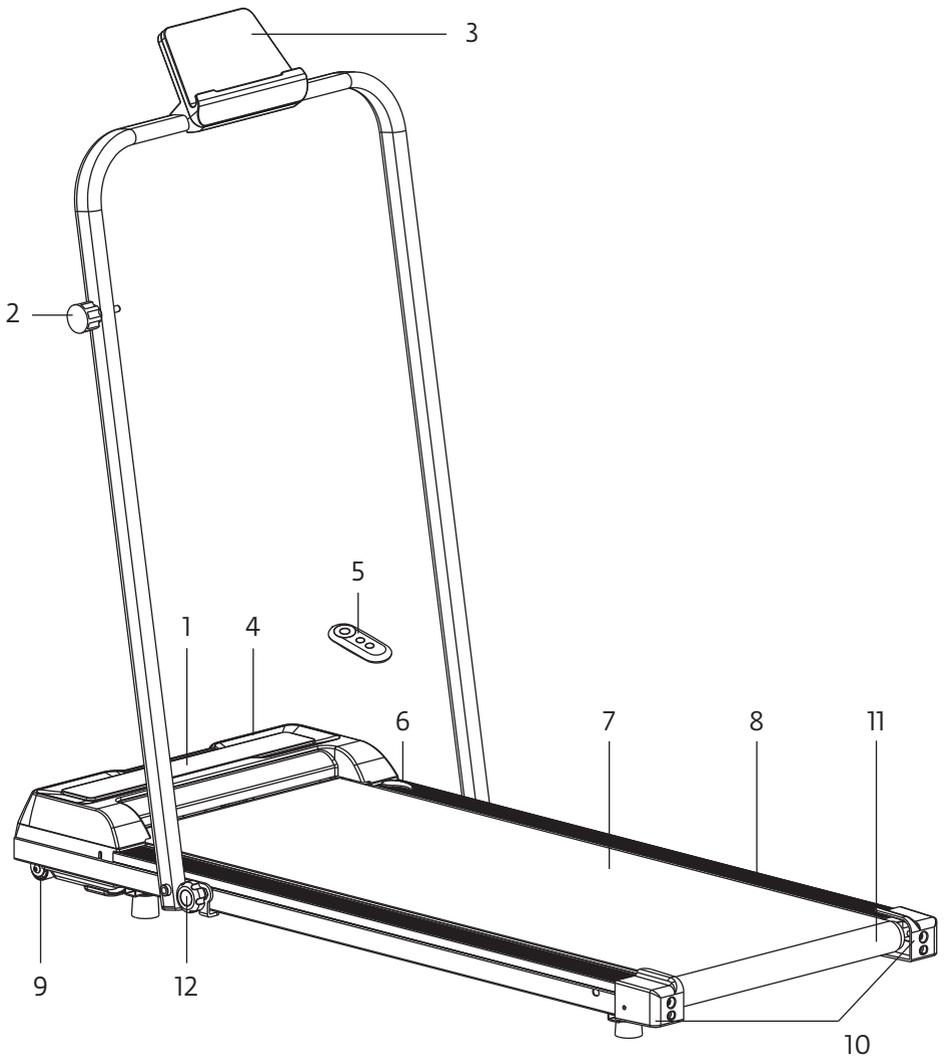
На тренажёре предусмотрен стандартный разъём для кабеля питания, что позволяет при необходимости использовать кабель питания большей длины или безопасно заменить вышедший из строя кабель питания.

### **Компенсаторы неровности пола**

Вращая задние опоры беговой дорожки можно выровнять положение тренажёра на полу.

### 3. Предварительное знакомство с тренажёром

1	Экран тренировочного компьютера
2	Верхний фиксатор стойки
3	Складной поручень с держателем мобильного устройства
4	Включение/выключение питания
5	Пульт дистанционного управления
6	Отсек для подачи смазки
7	Беговое полотно
8	Кожух боковой
9	Транспортировочные ролики
10	Регулировочные винты
11	Задний ролик
12	Нижний фиксатор поручня



## 4. Технические характеристики

Модель	T-111H SIIM+
Класс	HC
Тип беговой дорожки	Электрическая
Назначение	Ходьба Лёгкий бег
Мощность двигателя (пост./макс.)	0.75 / 1 л.с.
Скорость	1-8 км/ч - при поднятом поручне 1-6 км/ч – при сложенном поручне
Питание тренажёра	220 В
Потребляемая мощность	500 Вт
Максимальный вес пользователя	90 кг
Размеры в рабочем состоянии	116.5×59×110 см
Размеры в сложенном состоянии	139×59×13 см
Размер упаковки	137×67×15 см
Размер бегового полотна	100×40 см
Вес нетто	21 кг
Вес брутто	25 кг
Отображение параметров на экране тренировочного компьютера	Время Пройденная дистанция Калории Скорость Количество пройденных шагов
Особенности конструкции	Амортизация бегового полотна (6 подушек) Вертикальное или горизонтальное хранение тренажёра Компенсаторы неровности пола Транспортировочные ролики Складной поручень Держатель для мобильного устройства Съёмный кабель питания

Дополнительно	Пульт дистанционного управления в комплекте (элемент питания CR2032) Целевые тренировки Автоотключение Бесщёточный двигатель
Срок гарантии	2 года на тренажёр 7 лет на раму

## 5. Сборка тренажёра



### **Внимание!**

Перед распаковкой и началом сборки убедитесь, что в помещении, где планируется сборка тренажёра, отсутствуют маленькие дети до 3-х лет.



Тренажёр состоит из объёмных и тяжёлых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.

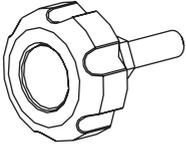


Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

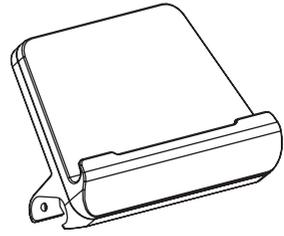
## 5.1 Комплектация

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

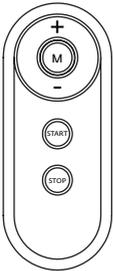
<b>Номер на схеме</b>	<b>Описание</b>	<b>Количество</b>
1а	Фиксатор поручня нижний	2 шт.
2	Держатель мобильного устройства	1 шт.
3	Пульт дистанционного управления (ДУ)	1 шт.
4	Кабель питания	1 шт.
5	Тренажёр	1 шт.
6	Шестигранный ключ 5 мм	1 шт.
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.
	Флакончик с силиконовой смазкой	1 шт.



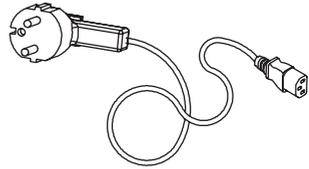
1a



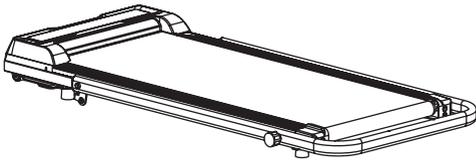
2



3



4



5



6

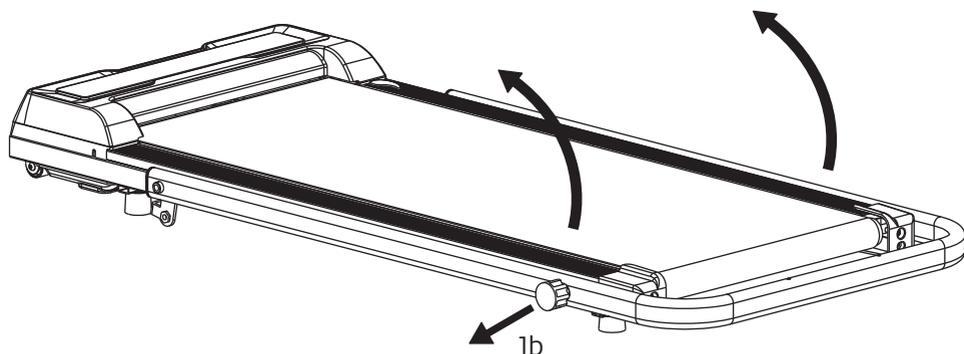
## 5.2 Последовательность сборки

### ШАГ 1

Извлеките детали тренажёра из упаковки. Удалите элементы упаковки.

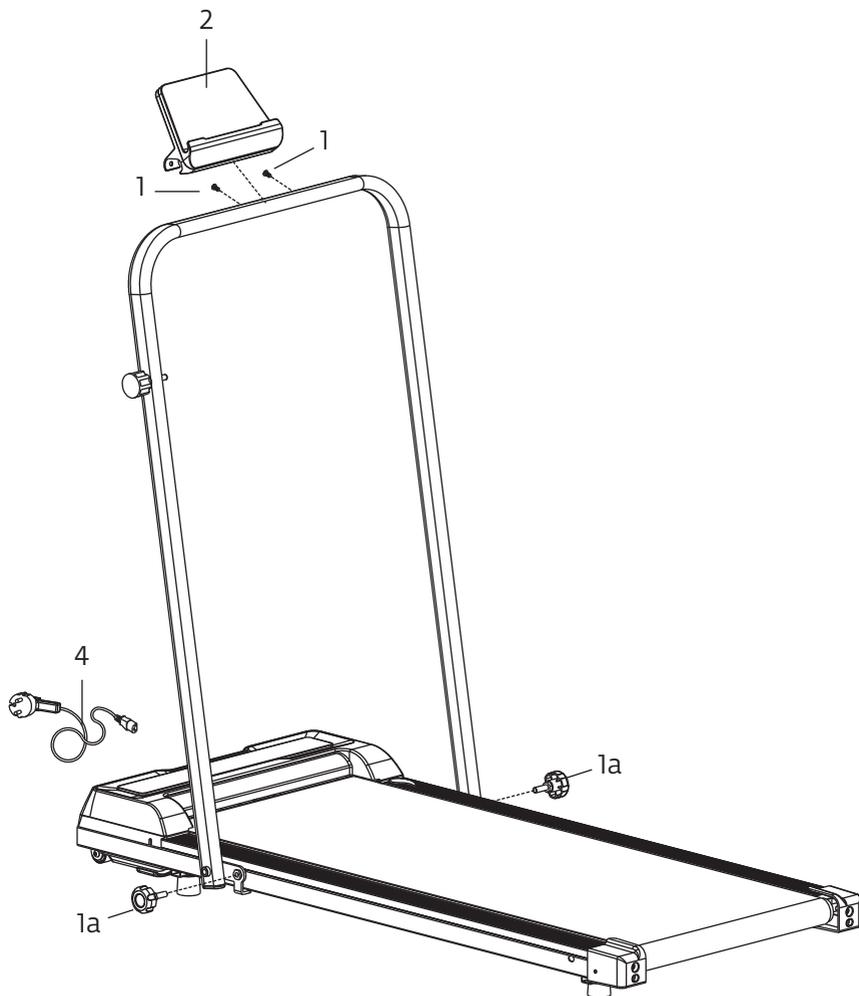
### ШАГ 2

1. Ослабьте верхний фиксатор поручня (1b), повернув его против часовой стрелки. Не выкручивая полностью фиксатор из поручня, потяните его на себя, чтобы он вышел из основной рамы тренажёра.
2. Поднимите поручень в направлении, указанном на рисунке.



### ШАГ 3

1. Зафиксируйте поручень к основной раме при помощи двух нижних фиксаторов поручня (1a), закрутив их до упора.
2. Выкрутите два винта из складного поручня, затем установите держатель мобильного устройства (2) и закрепите его двумя винтами.
3. Соедините разъём кабеля питания (4) с соответствующим электрическим разъёмом на тренажёре.



### Сборка закончена!

Рекомендуем проверить затяжку всех крепёжных соединений тренажёра перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

**Приступайте к тренировкам!**

## 6. Подготовка тренажёра к использованию

### **Внимание!**



Место для установки беговой дорожки должно быть выбрано с таким расчётом, чтобы обеспечить свободное пространство вокруг тренажёра на расстоянии не менее 0,5 м впереди и по обе стороны от тренажёра, и не менее 1,5 м позади тренажёра.

Разместите беговую дорожку в горизонтальном положении на твёрдой, ровной поверхности. При необходимости отрегулируйте положение дорожки используя компенсаторы неровности пола.

Подключите тренажёр к электрической сети и приведите выключатель питания в положение Вкл. Прозвучит звуковой сигнал, беговая дорожка готова к началу тренировки.

После окончания тренировки переведите выключатель питания в положение Выкл. Для перемещения тренажёра к месту хранения необходимо отключить кабель питания тренажёра от электрической сети и сложить поручень. Затем переместите тренажёр к месту хранения, используя транспортировочные ролики, расположенные в передней части дорожки.

### **Внимание!**



Перед нажатием кнопки СТАРТ встаньте на неподвижные боковые платформы для ног, расположенные по краям бегового полотна, установите минимальную скорость и начните тренировку после того, как беговое полотно придёт в движение.

### **Ограничение скорости движения бегового полотна при сложенном поручне**

Данный тренажёр предназначен для ходьбы со скоростью до 6 км/ч и для лёгких пробежек со скоростью до 8 км/ч. Когда поручень поднят, беговая дорожка может развивать максимальную скорость движения бегового полотна до 8 км/ч. При использовании дорожки со сложенным поручнем максимальная скорость будет ограничена 6 км/ч. Это сделано для обеспечения безопасности пользователя. Ходьба без поручня на скорости до 6 км/ч – более безопасный вид тренировки и в большинстве случаев не требует дополнительной поддержки посредством поручня. Если скорость движения бегового полотна превышает 6 км/ч, поднятый поручень - необходимое условие для безопасности пользователей с любым уровнем физической подготовки.

### **Бег со скоростью до 8 км/ч**

1. Подключите тренажёр к электрической сети и переведите выключатель питания в положение Вкл.

2. Выкрутите верхний фиксатор поручня из рамы, поднимите поручень и зафиксируйте к основной раме при помощи нижних фиксаторов поручня.
3. Запустите беговую дорожку, нажав кнопку СТАРТ на пульте дистанционного управления.
4. Вы сможете изменять скорость движения бегового полотна в диапазоне от 1 до 8 км/ч.

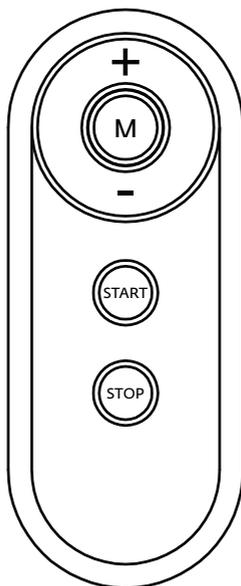
### **Ходьба со скоростью до 6 км/ч**

1. Поставьте тренировку на паузу, нажав кнопку СТОП на пульте дистанционного управления. Нажмите на кнопку СТОП повторно, чтобы завершить тренировку.
2. Выкрутите нижние фиксаторы поручня из основной рамы и сложите поручень, зафиксировав его к основной раме при помощи верхнего фиксатора поручня.
3. Запустите тренировку, нажав кнопку СТАРТ на пульте ДУ.
4. Вы сможете изменять скорость движения бегового полотна в диапазоне от 1 до 6 км/ч.

## 7. Пульт дистанционного управления

### 7.1 Описание пульта дистанционного управления

Управление беговой дорожкой осуществляется с помощью пульта дистанционного управления (ДУ). Для запуска/остановки бегового полотна и выбора режима целевой тренировки необходимо нажать соответствующие кнопки на пульте ДУ.



СТАРТ («Start») и СТОП («Stop») - кнопки пуска/остановки бегового полотна. Когда питание включено, нажмите кнопку СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку. Во время тренировки беговая дорожка может быть остановлена при помощи кнопки СТОП. Однократное нажатие на кнопку СТОП позволит поставить тренировку на паузу, повторное - приведёт к сбросу всех выполненных настроек и к окончанию тренировки.

Нажатие кнопки «+» позволяет увеличить скорость движения бегового полотна после запуска беговой дорожки. Диапазон регулировки составляет 0,1 км/ч. Долгим нажатием на кнопку «+» можно быстро увеличивать скорость до необходимого значения.

Нажатие кнопки «-» позволяет уменьшить скорость движения бегового полотна после запуска беговой дорожки. Диапазон регулировки составляет 0,1 км/ч. Долгим нажатием на кнопку «-» можно быстро уменьшать скорость до необходимого значения или до нуля, чтобы остановить движение бегового полотна.

РЕЖИМ («М») - кнопка выбора целевых значений тренировки: нажмите эту кнопку, чтобы выбрать в качестве целевого значения дистанцию, время или количество калорий. После выбора целевого параметра вы можете использовать кнопки «+» и «-», чтобы установить необходимо значение для обратного отсчёта. После настройки нажмите кнопку СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку и начать целевую тренировку.

## 7.2 Замена элементов питания пульта ДУ

Питание пульта дистанционного управления осуществляется за счёт одного элемента питания, типа CR2032. Для корректной работы тренажёра необходимо вовремя заменять использованные элементы питания.

### Порядок замены

1. Откройте крышку батарейного отсека.
2. Извлеките старый элемент питания.
3. Установите новый элемент питания в соответствии с указанной полярностью.
4. Установите на место крышку батарейного отсека.



### **Внимание!**

Использованные элементы питания нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором. Утилизация использованных элементов питания должна осуществляться согласно местным нормам и правилам по переработке отходов.

## 8. Тренировочный компьютер

### 8.1 Описание тренировочного компьютера

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



Изображение	Описание	Диапазон значений
	<b>СКОРОСТЬ:</b> Отображение текущего значения скорости в рабочем состоянии.	1.0–8.0 км/ч
	<b>ВРЕМЯ:</b> Отображение времени тренировки. Когда обратный отсчёт достигает 0:00, беговая дорожка плавно замедляется и останавливается. Через 10 минут после полной остановки беговая дорожка автоматически переходит в режим ожидания.	0:00–99:59 чч:мм
	<b>ДИСТАНЦИЯ:</b> Отображение пройденного расстояния в километрах. Когда обратный отсчёт достигает 0,00, беговая дорожка плавно замедляется и останавливается. Через 10 минут после полной остановки беговая дорожка автоматически переходит в режим ожидания.	0.00–99.9 км
	<b>КАЛОРИИ:</b> Отображение значения расхода калорий. Когда обратный отсчёт достигает 0, беговая дорожка плавно замедляется и останавливается. Через 10 минут после полной остановки беговая дорожка автоматически переходит в режим ожидания.	0.00–999.9 Ккал
	<b>ШАГИ:</b> Отображение количества шагов, сделанных за текущую тренировку	0–9999 шагов

## 8.2 Программы тренировок

Целевые тренировки - это способ повысить свою мотивацию. Ставьте перед собой цели и достигайте их!

Компьютер тренажёра позволяет настраивать параметры целевых тренировок. Можно задать три целевых параметра тренировки: время, дистанцию и калории.

Кнопка РЕЖИМ («М») позволяет переключаться между режимами: Н-1 – «время» (от 08:00 до 99:00 мин), Н-2 – «дистанция» (от 01:00 до 99:00 км), Н-3 – «калории» (от 20.00 до 990.0 Ккал). При помощи кнопок «+» и «-» установите необходимое значение для выбранного параметра. После настройки нажмите кнопку СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку. Компьютер начнёт обратный отсчёт от заданного значения.

## 9. Описание тренировочного процесса



### **Внимание!**

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ тренировок необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

### **9.1 Общая информация**

Начните выполнять программу упражнений постепенно, увеличивая объём упражнений каждую неделю. Начните с коротких подходов. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок - это может 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 частоты пульса (ЧСС), проконсультируйтесь с врачом, какой прибор необходимо приобрести.

### **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 после окончания тренировки (пульс восстановления).

Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Чтобы получить значение допустимой для себя максимальной частоты пульса, необходимо вычесть свой возраст из числа 200.

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:**

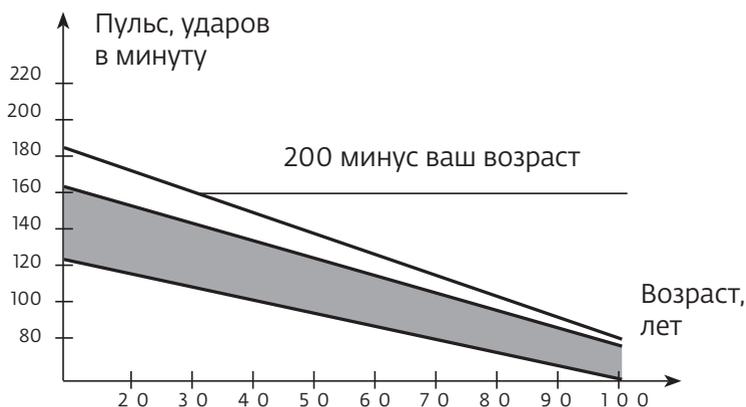
Максимальное значение пульса составляет  $200 - 40 = 160$

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 тренировки. 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 50–60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Тренировка на выносливость регулируется как объёмом 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 тренажёра, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать, как справочную информацию, а не как медицинские указания! Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьёзным 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 пьёте, должна быть комнатной температуры.

## 9.2 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 в ходе основной тренировки с более

высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Разминка включает в себя 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 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, подъём 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 поочерёдно несколько раз.

### **Упражнения для плеч**

Поднимите левое и правое плечо попеременно или оба плеча одновременно.

### **Упражнение для рук**

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

### **Упражнение для бёдер**

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 два 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 вперёд 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 её от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю часть ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30 - 40 секунд.

## 10. Рекомендации по питанию



### **Внимание!**

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ питания необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

### **10.1 Общие рекомендации**

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведённой 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%. Если вы иногда используете майонез, его жирность должна быть минимально доступной - 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 напитки, не содержащие кофеин. Однако, если нет медицинских противопоказаний, можно в умеренных количествах употреблять кофе или зелёный чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Рекомендуем уточнить у врача предельную для себя дозировку кофеина.

#### **Калорийность и калории**

В литературе, посвящённой 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 определённое 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.

## 10.2 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 потребностей взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории			
	новичок	низкая	нормальная	высокая
Активность				
45	1200	1400	1600	1700
49.5	1200	1500	1600	1700
54	1200	1600	1700	1800
58.5	1300	1600	1700	1800
63	1400	1700	1800	1900
67.5	1500	1700	1800	1900
72	1600	1700	1900	2000
76.5	1700	1800	1900	2000
81	1800	1800	1900	2000
85.5	1900	2000	2000	2000
90	1900	2000	2000	2000
90+	2000	2000	2000	2000

Вес тела, кг	Энергетические потребности мужчин, калории			
	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	-	-	-	-
49.5	-	-	-	-
54	1500	1900	2100	2200
58.5	1500	2000	2100	2200
63	1600	2000	2100	2300
67.5	1700	2100	2200	2400
72	1800	2100	2200	2400
76.5	1900	2200	2300	2500
81	1900	2200	2400	2600
85.5	2000	2200	2400	2600
90	2000	2300	2500	2600
90+	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 — взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда военного врача на идеальный вес военнослужащего.. Энергетические потребности у разных групп пациентов также будут 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.

### 10.3 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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



В приведённой ниже таблице вы найдёте 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. Жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

<b>Группы продуктов</b>	<b>Продукты-эквиваленты</b>
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, зелёная фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец</li> <li>• очищенные кабачки</li> <li>• различная зелень</li> <li>• приготовленные зелёные 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, мёд, 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>

## II. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра



### **Внимание!**

Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.



### **Внимание!**

Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом.

### II.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Бережное обращение и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

#### **Ежедневно:**

- проводите осмотр кабеля питания и вилки кабеля питания на наличие повреждений, заломов, появления люфта контактов вилки;
- проверяйте устойчивость тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства рукоятки поручней, платформы для ног и поверхность бегового полотна, для удаления пота, жира и других загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

#### **Еженедельно:**

- проверяйте горизонтальное положение тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- проверяйте уровень натяжения и центровку бегового полотна, в случае необходимости отрегулируйте натяжение бегового полотна и его положение относительно центра;
- проверяйте фиксацию неподвижных элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;
- проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;
- проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов;
- проверяйте работу электронных устройств тренажёра (кнопок, сенсоров, датчиков и т.д.).

#### **Ежемесячно:**

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

### Раз в два месяца:

- смазывайте беговое полотно дорожки специальной силиконовой смазкой (продаётся отдельно).

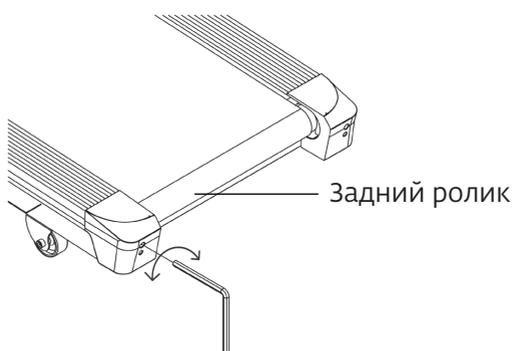
## 11.2 Регулировка натяжения и центровка бегового полотна

Беговое полотно вашего тренажёра предварительно отрегулировано на заводе. Однако, в процессе эксплуатации может потребоваться смазка, регулировка и центровка бегового полотна.

Когда беговое полотно недостаточно или неправильно натянуто, оно может вибрировать во время работы тренажёра. Чтобы исключить другие причины вибрации, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии с пунктом 11.3. Если вибрация продолжает ощущаться, необходимо отрегулировать натяжение бегового полотна с помощью входящего в комплект поставки шестигранного ключа.

**Чтобы натянуть беговое полотно**, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/8 оборота. Вращение правого и левого регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Удостоверьтесь, что задний ролик (9) остаётся перпендикулярным раме тренажёра. Повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока не отрегулируете натяжение бегового полотна. Рекомендуется поворачивать регулировочные винты только на 1/8 оборота каждый раз во избежание перетяжки бегового полотна, т. к. перетянутое полотно может вызвать повреждение деки.

**Чтобы ослабить беговое полотно**, вращайте правый и левый регулировочные винты против часовой стрелки. Обратите внимание, что вращение обоих регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока не отрегулируете натяжение бегового полотна.



**Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения**, отрегулируйте его положение с помощью шестигранного ключа следующим образом: если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1/8 оборота по часовой стрелке, а правый — на 1/8 оборота против часовой стрелки.

После этого включите дорожку и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

Если вышеуказанные процедуры не приносят результата, то нужно сначала натянуть беговое полотно (см. выше).

Если полотно смещается вправо, то сделайте обратные процедуры.

При эксплуатации дорожки полотно не должно находиться строго по центру. Важно, чтобы оно не смещалось из занимаемого положения, поскольку в противном случае может произойти повреждение как полотна, так и других частей дорожки.

### **11.3 Смазка бегового полотна**

Для снижения нагрузки на электродвигатель беговой дорожки и более плавного движения полотна, его необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. После начала использования беговой дорожки рекомендуется наносить смазку не позднее, чем после первых 25 часов использования (1–2 месяца ~ 30–40 мл смазки). В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 50 часов пробега полотна (каждые 2 месяца ~ 30–40 мл смазки).

Наносите смазку на деку под полотном. Не наносите её на беговую поверхность.

#### **Упрощенный способ смазывания бегового полотна**

Ваша беговая дорожка оснащена системой быстрой смазки FastOil. Для нанесения смазки не нужно ослаблять натяжение бегового полотна, а затем заниматься его регулировкой, достаточно выполнить следующие действия:

1. Остановите движение бегового полотна, нажав на пульте кнопку СТОП, дождитесь полной остановки полотна. Отсоедините кабель питания тренажёра от электрической сети.



- Откройте защитную крышку отверстия для подачи смазки, расположенную на правом боковом кожухе.
- Залейте в отверстие 15–20 мл силиконовой смазки.



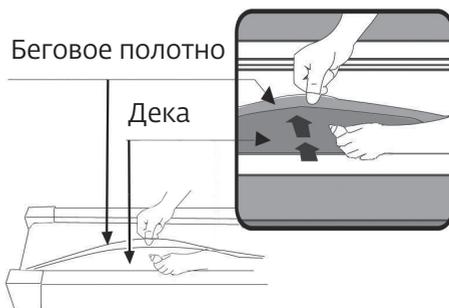
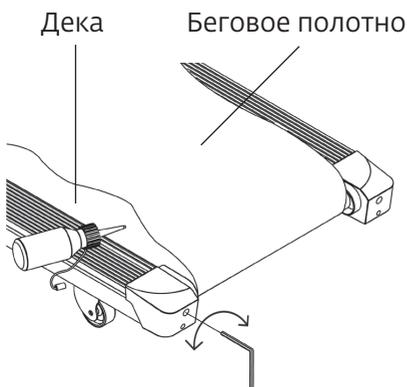
### **Внимание!**

Советуем использовать профессиональную силиконовую смазку для тренажёров TORNEO A-SL с удобной трубочкой для подачи масла.

- Подсоедините кабель питания тренажёра к электрической сети. Запустите тренажёр - нажмите на кнопку СТАРТ, чтобы полотно начало движение.
- После того, как полотно пройдёт полтора оборота, отключите питание.
- Залейте в отверстие ещё 15–20 мл смазки. Закройте отверстие защитной крышкой.
- Запустите беговую дорожку.
- При необходимости, отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 11.2.
- Не вставайте на беговое полотно в течение 5 минут, давая смазке равномерно распределиться под беговым полотном.
- По истечении 5 минут можно использовать тренажёр в обычном режиме.

### **Классический способ смазывания бегового полотна**

- Ослабьте натяжение бегового полотна при помощи шестигранного ключа из комплекта поставки, как показано на рисунке.
- Приподнимите полотно с одной стороны и нанесите смазку на деку.
- С помощью тканевой салфетки распределите смазку по деке. Нанесите смазку поперек и вдоль полотна. Повторите ту же процедуру с другой стороны полотна.
- Включите беговую дорожку, чтобы беговое полотно повернулось на 1/2 оборота. Остановите беговую дорожку.
- Повторите процедуру смазывания. Для каждого раза можно использовать около 30 мл смазки.



## 11.4 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

## 11.5 Ремонт тренажёра

На все тренажёры TORNEO предоставляется гарантийное обслуживание. При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.

### **Внимание!**



Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

## 12. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

### 12.1 Транспортировка тренажёра

- Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.
- В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

### 12.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °С до +35 °С и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

### 12.3 Утилизация тренажёра

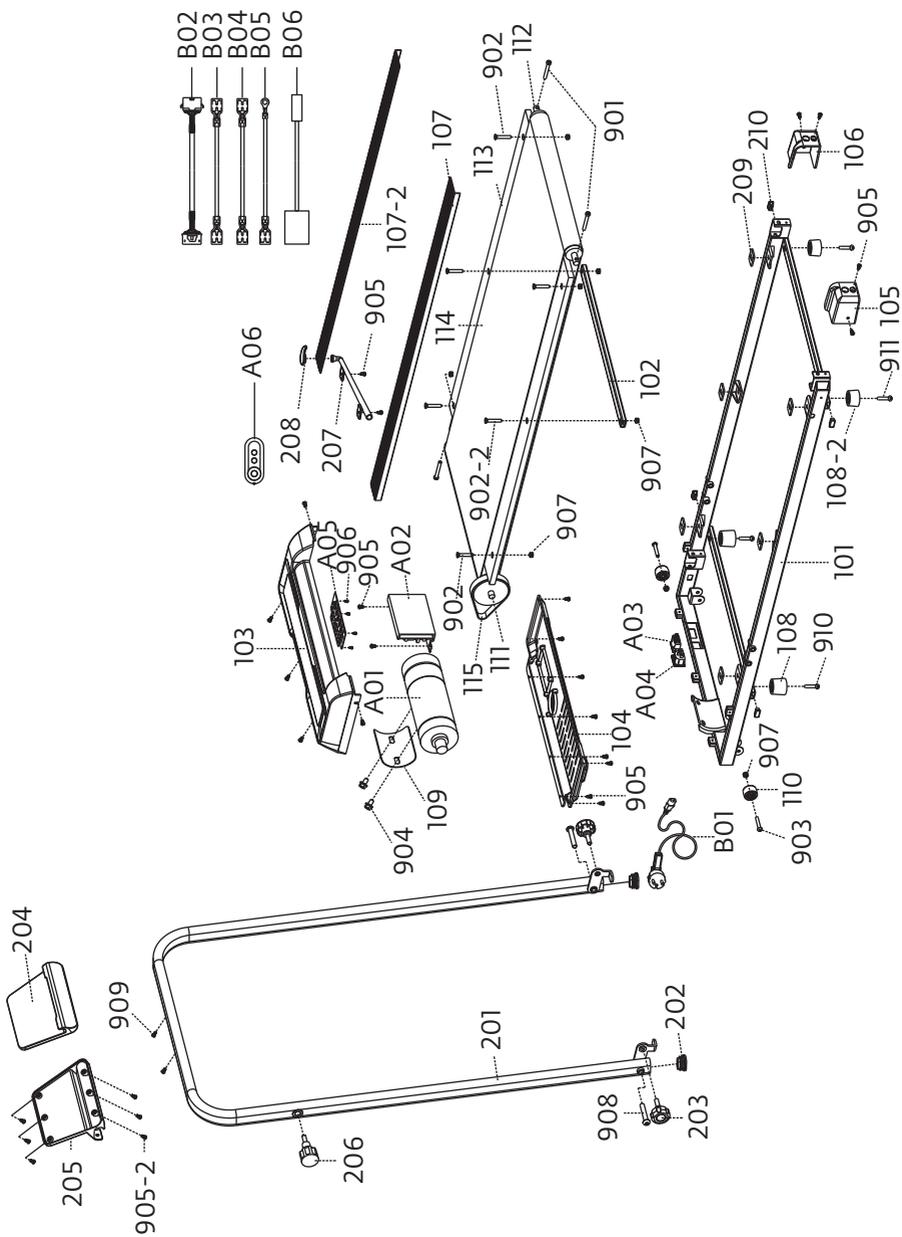


#### **Внимание!**

Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы тренажёр нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.

Утилизация тренажёра и использованных элементов питания должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра и использованных элементов питания, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию и переработку спортивных тренажёров и использованных элементов питания можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.

### 13. Подетальная схема тренажёра



## 14. Перечень комплектующих

Номер на схеме	Наименование	Количество
101	Рама основная	1 шт.
102	Распорка рамы основной	1 шт.
103	Кожух электродвигателя верхний	1 шт.
104	Поддон	1 шт.
105	Защитный экран левый	1 шт.
106	Защитный экран правый	1 шт.
107	Кожух боковой левый	1 шт.
107-2	Кожух боковой правый	1 шт.
108	Опора передняя	2 шт.
108-2	Опора задняя	2 шт.
109	Демпфер электродвигателя	1 шт.
110	Ролик транспортировочный	2 шт.
111	Ролик приводной	1 шт.
112	Ролик задний	1 шт.
113	Дека	1 шт.
114	Беговое полотно	1 шт.
115	Ремень приводной	1 шт.
201	Поручень	1 шт.
202	Заглушка	2 шт.
203	Нижний фиксатор поручня	2 шт.
204	Держатель мобильного устройства	1 шт.
205	Основание держателя мобильного устройства	1 шт.
206	Верхний фиксатор поручня пружинный	1 шт.

<b>Номер на схеме</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
207	Трубка подачи смазки	1 шт.
208	Крышка отсека подачи смазки	1 шт.
209	Демпфер деки	6 шт.
210	Заглушка	4 шт.
901	Болт с внутренним шестигранником М6×45	3 шт.
902	Болт с внутренним шестигранником и потайной головкой М6×25	4 шт.
902-2	Болт с внутренним шестигранником и потайной головкой М6×35	2 шт.
903	Болт с внутренним шестигранником М6×35	2 шт.
904	Болт шестигранный М8×12	2 шт.
905	Саморез ST4.2×13	21 шт.
905-2	Саморез ST4.2×9.5	6 шт.
906	Саморез ST3×8	4 шт.
907	Гайка фланцевая М6	6 шт.
908	Болт с внутренним шестигранником М8×55	2 шт.
909	Винт М5×10	2 шт.
910	Винт М6×45	2 шт.
911	Винт М6×25	2 шт.
A01	Электродвигатель	1 шт.
A02	Контроллер	1 шт.
A03	Предохранитель	1 шт.
A04	Гнездо питания	1 шт.
A05	Дисплей	1 шт.

<b>Номер на схеме</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
A06	Пульт дистанционного управления	1 шт.
B01	Кабель питания	1 шт.
B02	Кабель сигнальный	1 шт.
B03	Кабель питания (красный)	2 шт.
B04	Кабель питания (красный)	2 шт.
B05	Кабель заземления (жёлто-зелёный)	1 шт.
B06	Складной переключатель с подвижным шарниром	1 шт.

## ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

### **EVER PROOF**

Технология производства с применением усиленных конструкций и износостойких материалов, которая обеспечивает надёжность и долгий срок службы оборудования.

### **ENERGY EFFICIENT**

Технология, обеспечивающая повышенную энергоэффективность. Тренажёр автоматически отключается после тренировки или тренировочный компьютер переходит в режим ожидания с целью экономии электроэнергии или заряда батареек.

### **FAST OIL**

Система быстрой подачи смазки на деку беговой дорожки для упрощения процедуры технического обслуживания - без необходимости ослабления натяжения полотна и его последующей регулировки.

### **INSTA FOLD**

Технология компактного складывания для удобства перемещения и хранения оборудования.

## **Дополнительная информация**

Торговая марка: TORNEO.

Модель: T-111H SLIM+

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

Срок гарантии: 2 года на тренажёр, 7 лет на раму.

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.

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.

T-111H SLIM+. Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.1.