



ENERGY EFFICIENT

WATT CONTROL

CARDIO LINK

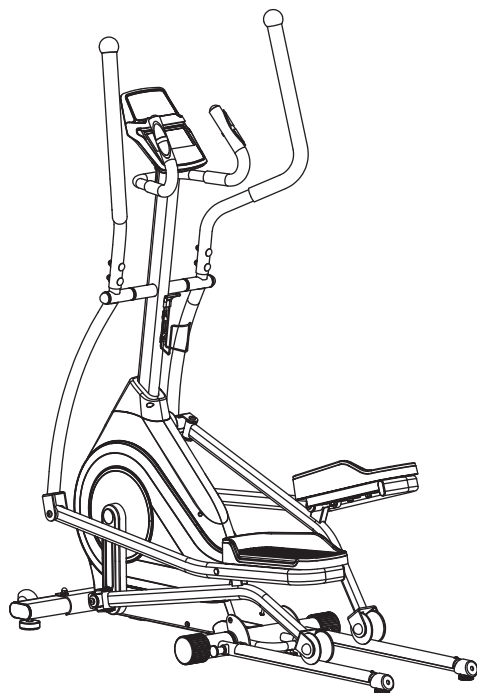
EVER PROOF

EXA MOTION

MEDIA HUB

STABILITA

INSTA FOLD



kinomap

FRAME WARRANTY

Гарантия на раму

YEARS

7

ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР

C-640BLF AHEAD

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию	4
2. Преимущества эллиптического тренажёра C-640BLF AHEAD	9
3. Технические характеристики.....	11
4. Сборка тренажёра.....	12
5. Подготовка тренажёра к использованию.....	24
6. Тренировочный компьютер.....	28
7. Описание тренировочного процесса.....	42
8. Рекомендации по питанию	46
9. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра.....	51
10. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	53
11. Технологии эффективности и комфорта.....	54

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра.

Эллиптический тренажёр TORNEO C-640BLF AHEAD сочетает в себе современные технологии, функциональность и продуманный дизайн. Занятия на эллиптическом тренажёре 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 работающим 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 или находиться рядом с работающим тренажёром 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!**

Тренажёр не относится к классу высокоточного оборудования, поэтому показания системы мониторинга сердечного ритма могут расходиться с реальными значениями. Переоценка возможностей организма во время тренировки 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.
- 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 тренировочного компьютера.
- 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, вилку кабеля питания и коробку адаптера на предмет повреждений.

- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.

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. 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.
- 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.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно остановите тренировку. 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.

Рекомендуем регулярно обрабатывать движущиеся и трущиеся узлы тренажёра специальной смазкой (приобретается отдельно).

- 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 эллиптического тренажёра TORNEO C-640BLF AHEAD

Складная конструкция

Тренажёр легко складывается и занимает мало места в сложенном состоянии. Это отличное решение для жилых помещений, имеющих небольшую площадь.

Малый Q-фактор

Преимуществом эллиптических тренажёров с передним приводом является малый Q-фактор (расстояние между педалями тренажёра по ширине). Чем меньше расстояние между педалями, тем более естественными становятся движения пользователя, приближаясь по своему характеру к ходьбе или бегу на открытом воздухе. Q-фактор на данной модели тренажёра равен 110 мм.

Оптимальная амплитуда движения

Комфортная длина шага (432 мм) увеличивает амплитуду движения и повышает эффективность тренировок. Можно вращать педали как вперёд, так и назад, что позволяет более эффективно прорабатывать мышцы ног, включая мышцы передней и задней поверхности бедра.

Эргономичность

Конструкция тренажёра и естественный хват поручней позволяют занять удобное положение, исключая нагрузку на позвоночник, и создают комфортные условия для длительной и эффективной тренировки. Педали с антискользящим покрытием и высокими бортиками обеспечивают устойчивость стоп.

Автоматическая регулировка нагрузки

Получаемую нагрузку можно регулировать кнопками на тренировочном компьютере. Вам доступно 32 уровня регулировки – для наиболее плавного изменения нагрузки и максимально точной настройки.

Контроль основных показателей тренировки

Тренировочный компьютер имеет большой экран с белой LED-подсветкой и отображает одновременно все основные показатели тренировки: пульс, темп, время тренировки и количество сожжённых калорий. Для наиболее точного контроля за частотой пульса к тренажёру можно подключить беспроводной нагрудный кардиодатчик (приобретается дополнительно).

Целевые тренировки

Чтобы повысить мотивацию, можно задавать для себя цели тренировки и достигать их. В качестве цели можно задать дистанцию, время или количество сожжённых калорий. Пользователю доступно 24 программы тренировок, в том числе – персональные, пульсозависимые, а также BMI и WATT.

Подключение мобильных устройств

Тренажёр позволяет использовать ваш любимый гаджет во время тренировки. Вам доступны онлайн-тренировки с фитнес-приложением Kinomap. Зарядить смартфон или планшет можно, используя разъём USB Type-A, расположенный на обратной стороне тренировочного компьютера.

Энергосбережение

Тренировочный компьютер автоматически переключается в спящий режим, если тренажёр не используется.

Удобство перемещения и размещения

На передней опоре тренажёра расположены транспортировочные ролики для удобства перемещения от места хранения к месту тренировки. Также конструкцией предусмотрены простые в использовании компенсаторы неровности пола, при помощи которых можно выровнять положение тренажёра.

3. Технические характеристики

Модель тренажёра	C-640BLF AHEAD
Класс	НС
Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	7 кг
Регулировка нагрузки	Электронная
Нагрузка	32 уровня
Тренировочные программы	24 программы, в их числе: 4 пользовательских программы, 5 пульсозависимых программ, целевые тренировки, BMI, Фитнес-тест, WATT
USB-разъём	Type-A, 5.0 B
Поддержка приложения	Kinomap
Длина шага	432 мм
Q-фактор	110 мм
Измерение пульса	Датчики на поручнях; кардиоприёмник для подключения внешних кардиодатчиков
Складная конструкция	Да
Питание тренировочного компьютера	220 В
Размеры	143.5×67×161.5 см (допуск +/- 2 см)
Размеры в сложенном виде	110×68×162 см (допуск +/- 2 см)
Размер упаковки	118×41.5×80.5 см (допуск +/- 2 см)
Вес нетто	49 кг
Вес брутто	57 кг
Максимальный вес пользователя	135 кг

Отображение параметров на экране тренировочного компьютера	LCD монитор с LED-подсветкой отображает: время тренировки; дистанцию, пройденную за текущую тренировку; скорость; скорость вращения педалей; расход калорий; пульс, номер текущей программы; текущую нагрузку и др.
Дополнительно	Дополнительные фиксированные поручни для большей безопасности; транспортировочные ролики; держатель для мобильного устройства; педали эргономичной формы с антискользящим покрытием и бортиками; компенсаторы неровности пола (диапазон регулировки - до 1 см)
Срок гарантии	2 года на тренажёр 7 лет на раму тренажёра

4. 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.

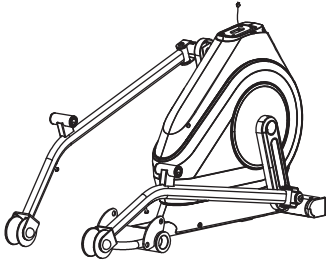
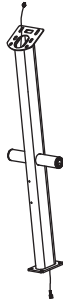
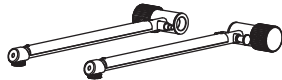
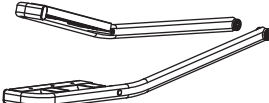
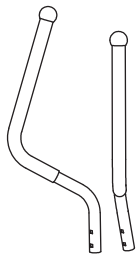
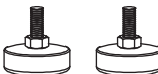
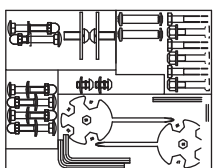


Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

4.1 Комплектация

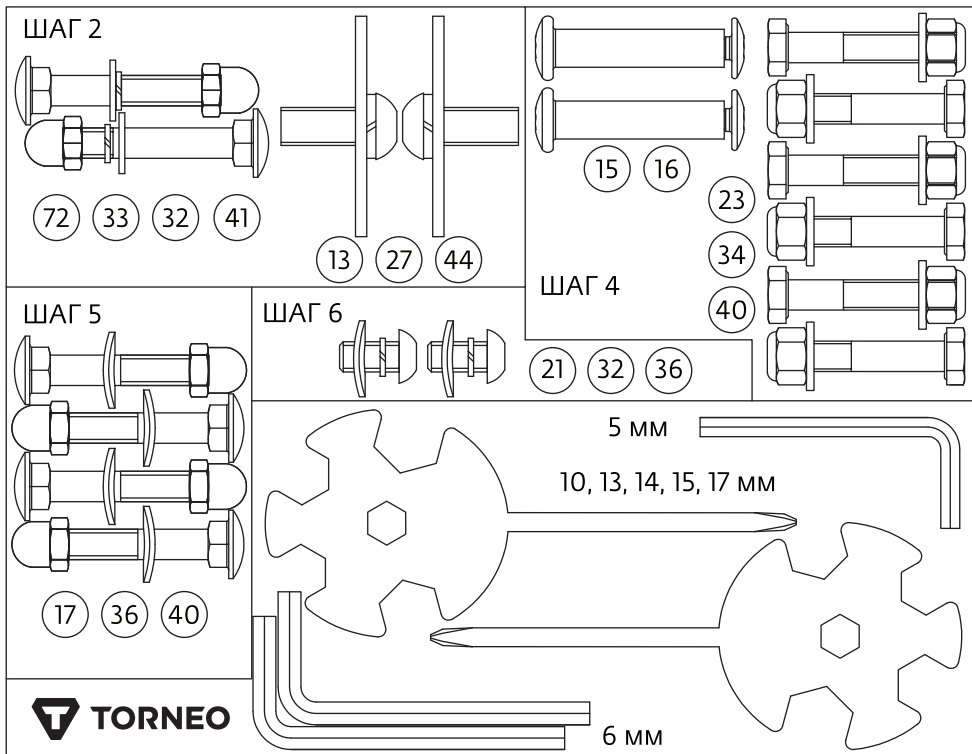
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции тренажёра на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажёра, крепежа и инструментов в заявленном количестве. Обратите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

Номер на схеме	Наименование	Количество
1	Рама основная	1 шт.
2	Стойка поручня	1 шт.
3 L/R	Задняя направляющая	1 пара
4 L/R	Нижний поручень	1 пара
5 L/R	Опора педали	1 пара
9	Поручень	1 шт.
10 L/R	Верхний поручень	1 пара
11	Передняя опора	1 шт.
12	Ось складывания тренажёра	1 шт.
18	Тренировочный компьютер	1 шт.
35	Ось поручней	1 шт.
56 L/R	Педаль	1 пара
61	Компенсатор неровностей пола 1	2 шт.
62	Компенсатор неровностей пола 2	1 шт.
66	Колпачок	2 шт.
69	Адаптер питания	1 шт.
71	Держатель бутылки	1 шт.
76 L/R	Кожух поручня	1 пара
TOOL	Набор инструментов и крепежа	1 набор
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.

 1	 2	 3L/R	
 4L/R	 5L/R	 9	 10L/R
 11	 12	 18	 35
 56L/R	 61	 62	 66
 69	 71	 76L/R	 TOOL

4.2 Набор инструментов и крепежа

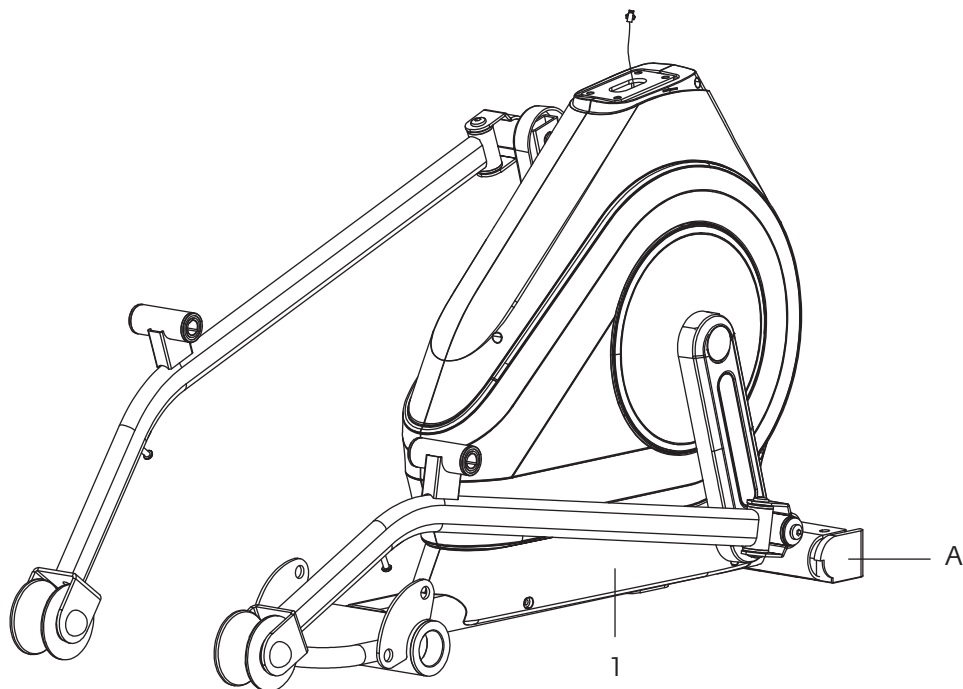
Номер на схеме	Наименование	Количество
13	Болт с внутренним шестигранником M10×25	2 шт.
15	Втулка под болт с внутренним шестигранником D10×45, M6×16	2 шт.
16	Болт с внутренним шестигранником M6×16	2 шт.
17	Болт с квадратным подголовником M8×45	4 шт.
21	Болт с внутренним шестигранником M8×16	2 шт.
23	Болт шестигранный M8×40	6 шт.
27	Шайба гроверная d10×D14	2 шт.
32	Шайба гроверная d8×D12	4 шт.
33	Шайба d8×D20×2	2 шт.
34	Шайба d8×D16×1.5	6 шт.
36	Шайба изогнутая d8×D20×1.5	6 шт.
40	Гайка самоконтрящаяся M8	10 шт.
41	Гайка колпачковая M8	2 шт.
44	Шайба d10×D58×3	2 шт.
72	Болт с квадратным подголовником M8×55	2 шт.
	Шестигранный ключ, 5 мм	1 шт.
	Многофункциональный ключ, 10/13/14/15/17 мм	2 шт.
	Шестигранный ключ, 6 мм	2 шт.



4.3 Последовательность сборки

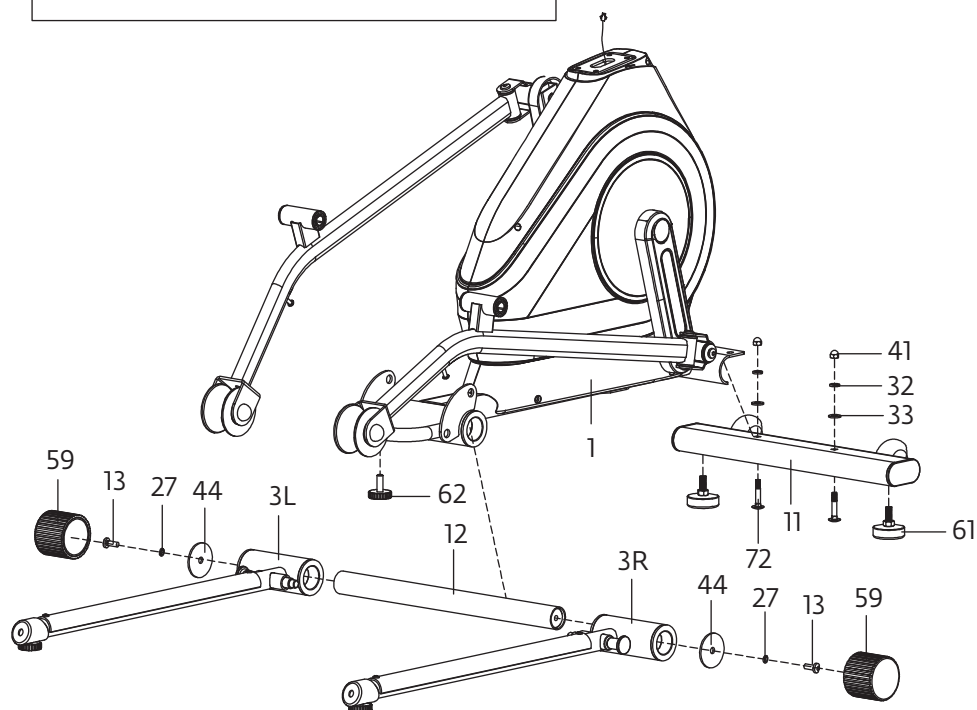
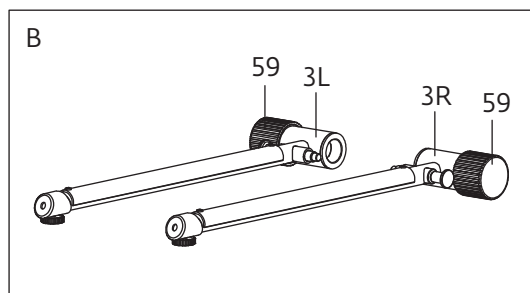
ШАГ 1

Удалите транспортировочную заглушку (А) из основной рамы (1).



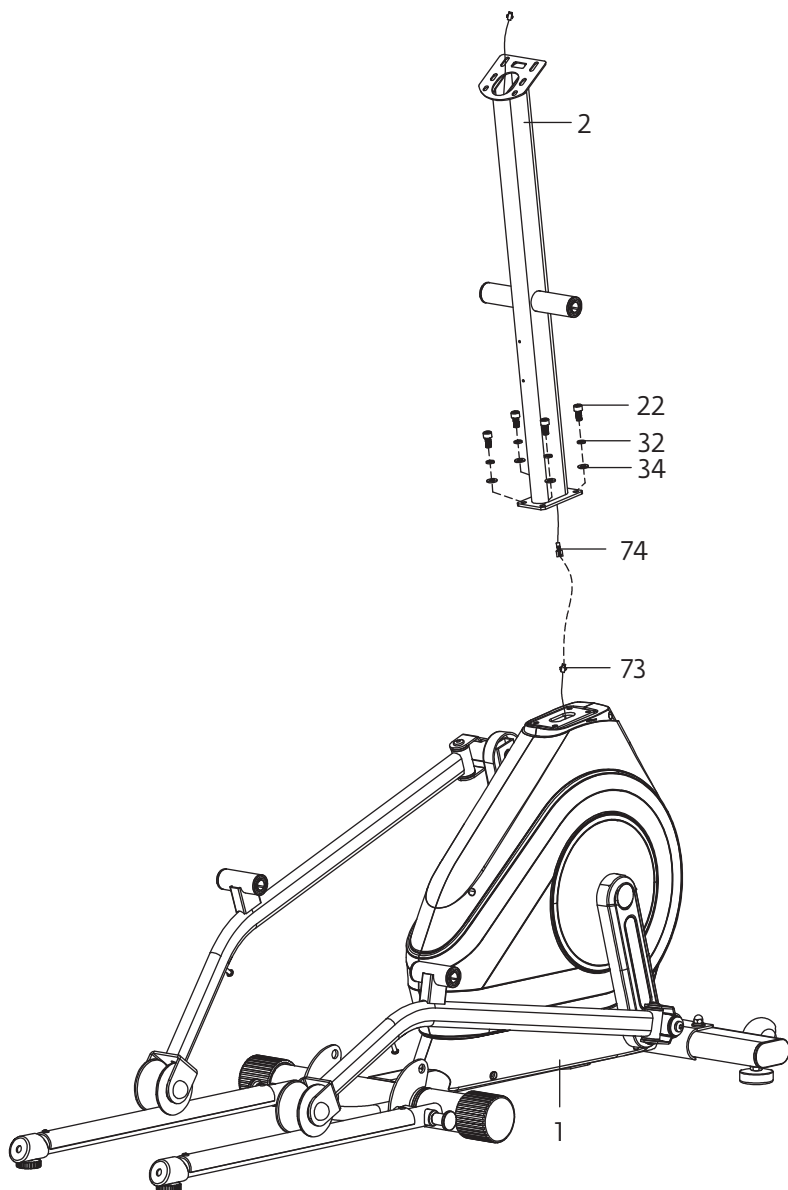
ШАГ 2

1. Вкрутите компенсатор неровностей пола (62) в основную раму (1), а также компенсаторы неровностей пола (61) в переднюю опору (11).
2. Присоедините переднюю опору (11) к основной раме (1) с помощью болтов (72), гроверных шайб (32), шайб (33) и гаек (41), используя многофункциональный ключ.
3. Снимите вращающиеся заглушки (59) с задних направляющих (3L/R), как показано на рис. В.
4. Вставьте ось складывания (12) в основную раму (1). Зафиксируйте задние направляющие (3L/R) к оси складывания (12) с помощью болтов (13), гроверных шайб (27) и шайб (44), используя шестигранный ключ на 6 мм. Вставьте вращающиеся заглушки (59).



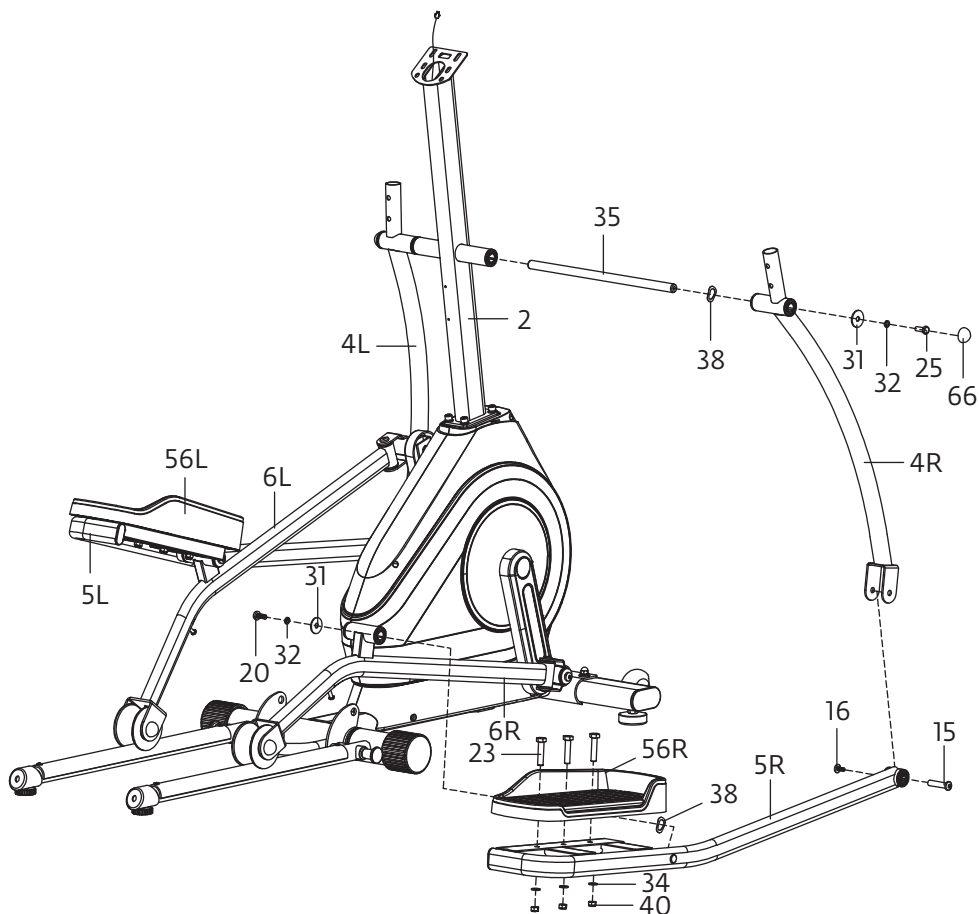
ШАГ 3

1. Соедините кабель сенсора (73) с удлинителем кабеля сенсора (74).
2. Установите стойку поручней (2) на основную раму (1) с помощью болтов (22), гроверных шайб (32) и шайб (34), используя шестигранный ключ на 5 мм. Не допускайте попадания кабелей в пространство между стойкой и рамой.



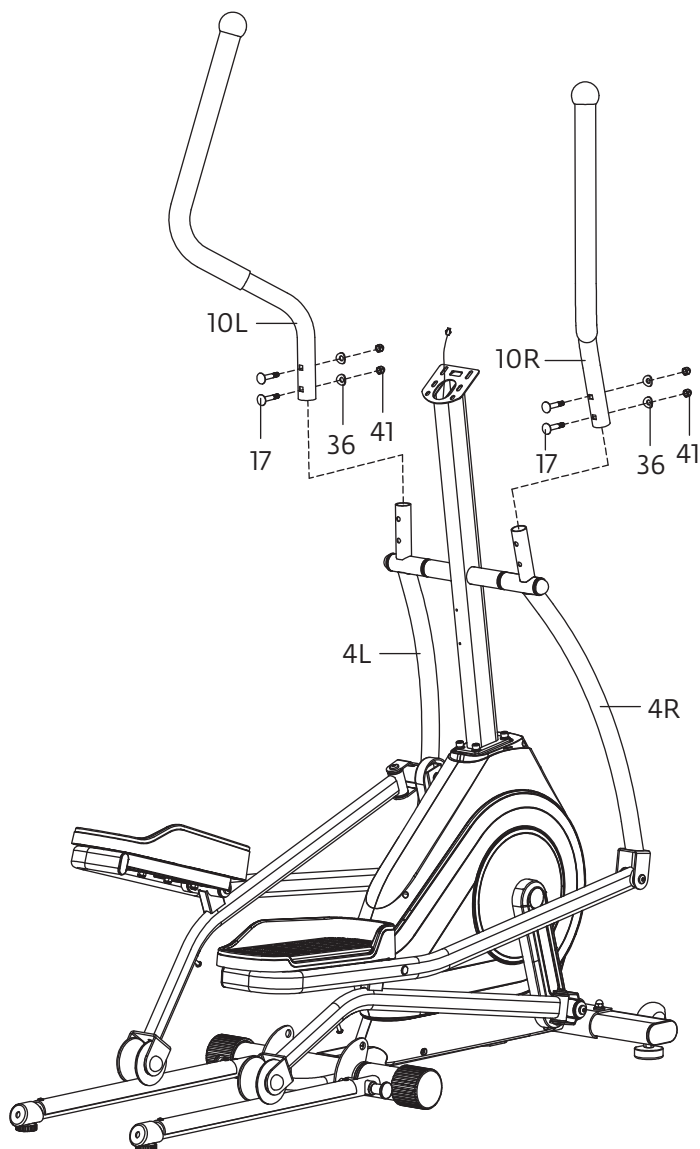
ШАГ 4

1. Вставьте ось поручней (35) в отверстие стойки (2). Установите шайбы (38) на ось поручней (35), а затем нижние поручни (4L/R) на ось поручней (35) и закрепите с помощью болтов (25), гроверных шайб (32) и шайб (31), используя многофункциональный ключ. Наденьте пластиковые колпачки (66) на выступающие части болтов (25).
2. Соедините опоры педалей (5L/R) с кронштейнами ролика (6L/R) с помощью болтов (20), гроверных шайб (32), шайб (31) и волнистых шайб (38), используя шестигранный ключ на 5 мм.
3. Соедините опоры педалей (5L/R) с нижними поручнями (4L/R) с помощью втулок под болт (15) и болтов (16), используя ключ шестигранный на 5 мм.
4. Проверьте затяжку всех ранее установленных крепёжных элементов.
5. Установите и закрепите педали (56L/R) на опоры педалей (5L/R) с помощью болтов (23), шайб (34) и гаек (40), используя многофункциональный ключ.



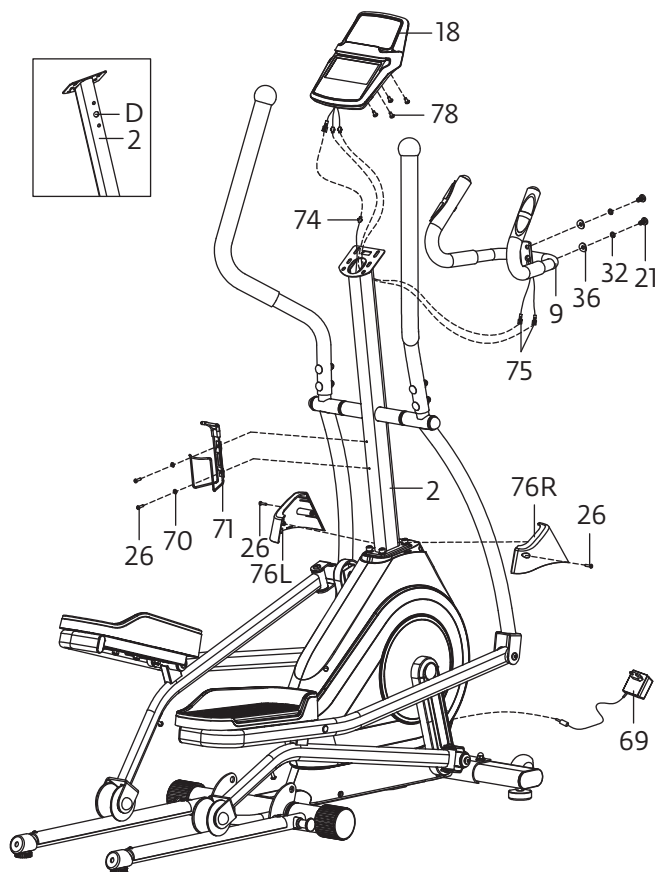
ШАГ 5

Вставьте верхние ручки (10L/R) в трубы нижних ручней (4L/R) и закрепите с помощью болтов (17), изогнутых шайб (36) и колпачковых гаек (41), используя многофункциональный ключ.



ШАГ 6

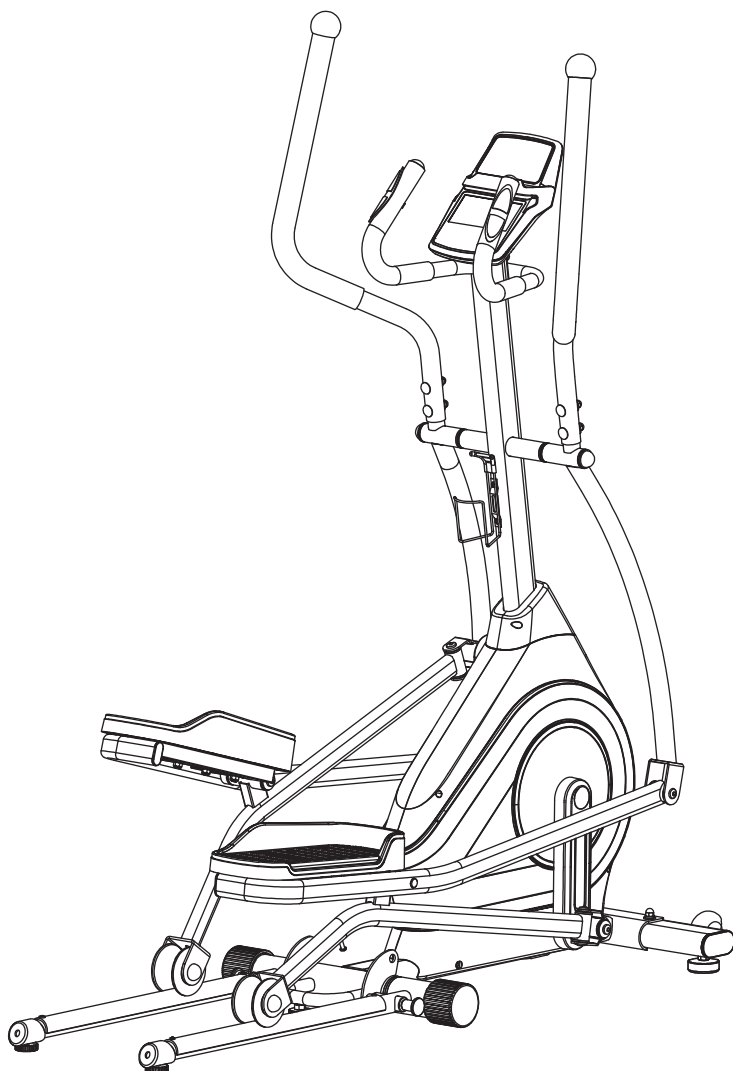
1. Извлеките кабель датчика пульса (75) из отверстия D на стойке поручней (2), и зафиксируйте поручень (9) к стойке поручня (2) болтами (21), гроверными шайбами (32) и изогнутыми шайбами (36), используя ключ шестигранный на 5 мм.
2. Соедините кабель пульса (75), с удлинителем кабеля пульса из стойки поручней (74). Соедините кабели с тренировочным компьютером (18) и зафиксируйте тренировочный компьютер (18) на стойку поручней (2) четырьмя винтами (78), используя крестовую отвёртку многофункционального ключа.
3. Установите кожух поручня (76L/R) в нижней части стойки поручня (2) и зафиксируйте саморезами (26), используя крестовую отвёртку многофункционального ключа.
4. Установите и зафиксируйте держатель бутылок (71) на стойку поручня (2) с помощью саморезов (26) и шайб (70), используя крестовую отвёртку многофункционального ключа.
5. Подсоедините адаптер питания (69) к разъёму питания тренажёра.



Сборка закончена!

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

Приступайте к тренировкам!



5. Подготовка тренажёра к использованию

5.1 Датчики пульса

Для корректной работы датчиков пульса необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины. Работа сенсоров основана на измерении электрического потенциала, поэтому ладони должны быть немного влажными. Избегайте нанесения на ладони кремов и масел, так как они могут создавать плёнку, препятствующую измерению. При поступлении сигнала пульса на дисплее компьютера появится символ «сердце». Стабилизация показаний происходит примерно через 10 секунд после начала измерений.



Внимание!

Сенсорные датчики пульса не являются медицинским прибором, их показания следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью.

5.2 Использование системы беспроводного измерения пульса



Внимание!

Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

Ваш тренажёр укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из встроенного в компьютер тренажёра приёмника и нагрудного кардиодатчика (опция). Нагрудный кардиодатчик (работающий на частоте 4.5~5.5 кГц) не входит в комплект поставки данного тренажёра, его рекомендуется приобрести дополнительно.

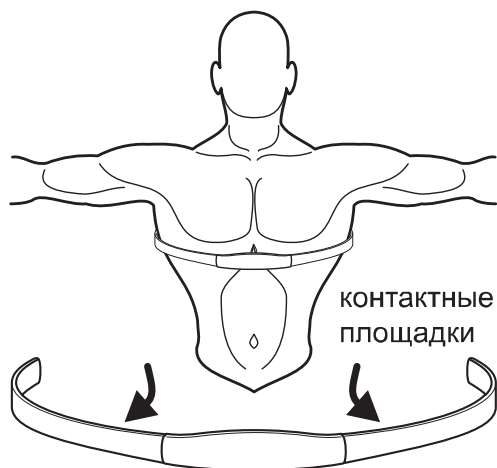
Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность измерений с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и отсутствуют провода, связывающие вас с тренажёром. Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприёмники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между кардиодатчиком и приёмником. Рекомендуем располагать тренажёр таким образом, чтобы устранить из зоны приёма сигнала (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса кардиодатчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки кардиодатчика должны плотно соприкоснуться с кожей. Если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть кардиодатчик поверх тонкой майки, увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что приём алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.

Для более качественного измерения рекомендуем перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. Не используйте для этого вазелин и масло-содержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.

Использование нагрудного кардиодатчика:

1. Закрепите один конец эластичного ремня на корпусе кардиодатчика.
2. Наденьте ремень с кардиодатчиком на торс, как показано на рисунке.
3. Закрепите второй конец эластичного ремня на корпусе кардиодатчика.
4. Через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, обозначающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.



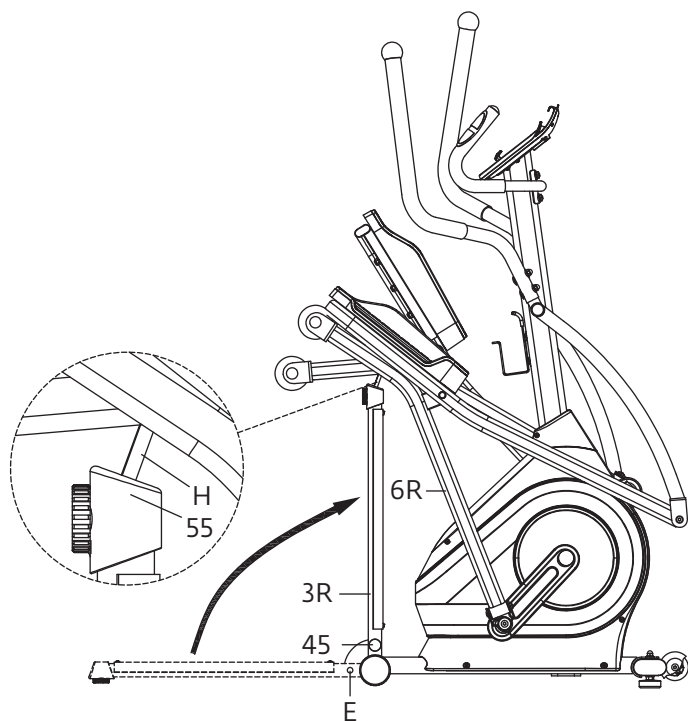
5.3 Стабилизация тренажёра на полу

Поставьте тренажёр в отведённое для него место. Отрегулируйте компенсаторы неровности пола, расположенные на основной раме и передней опоре тренажёра, вращая их по часовой стрелке либо против часовой стрелки до тех пор, пока тренажёр не займет устойчивое положение. Во время тренировки тренажёр должен устойчиво стоять на полу, опоры не должны отрываться от поверхности пола, раскачивая тренажёр.

5.4 Складывание/раскладывание тренажёра

Как складывать тренажёр:

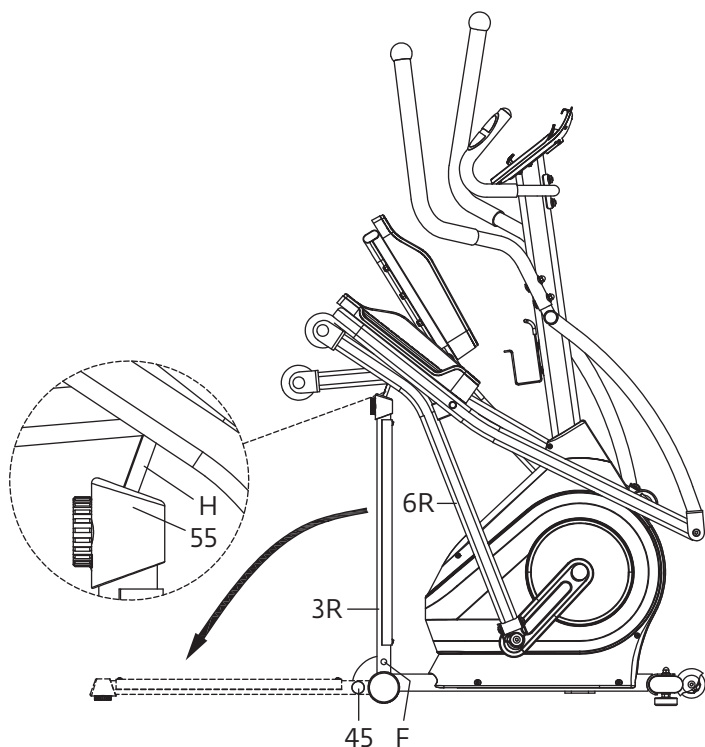
Вытяните фиксатор (45) до щелчка, одной рукой поднимите правую заднюю направляющую (3R), как показывает стрелка, другой рукой потяните вверх правый кронштейн ролика (6R). Закрепите винт Н в специальном креплении на заглушке (55). Разместите правую заднюю направляющую (3R) вертикально, совместив отверстие Е на правой направляющей (3R) с отверстием F. Вставьте фиксатор (45) в отверстие Е на правой направляющей (3R). Тем же методом сложите левую сторону.



Как раскладывать тренажёр:

Вытяните фиксатор (45) из отверстия в правой направляющей (3R) до щелчка. Извлеките винт Н из специального крепления на заглушке (55). Одной рукой поддержите правый кронштейн ролика (6R), а другой рукой опустите правую направляющую (3R), как показывает стрелка. Когда правая направляющая (3R) будет находиться на полу, вставьте фиксатор (45) в отверстие Е.

Тем же методом разложите левую сторону.



5.5 Перемещение тренажёра

Тренажёр следует перемещать только в сложенном виде.

Возьмитесь за стационарные поручни (9) и наклоните тренажёр на себя так, чтобы он встал на транспортировочные ролики, расположенные на передней опоре.

В таком положении вы можете перемещать тренажёр к месту хранения или тренировки.

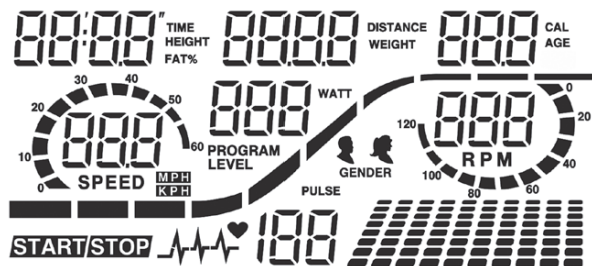
6. Тренировочный компьютер

Ваш тренажер оснащен функциональным и надёжным тренировочным компьютером с автоматической регулировкой нагрузки, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.



6.1 Функции клавиш

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



6.2 Параметры, отображаемые на дисплее компьютера

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина	Диапазон значений
TIME (Время)	Время, пройденное с начала тренировки. Время, оставшееся до конца целевой тренировки. После окончания установленного целевого времени компьютер издаст звуковой сигнал, сообщая об окончании тренировки.	0:00–99:59 МИН
DISTANCE (Дистанция)	Дистанция, пройденная за тренировку.	0.0–99.9 КМ
CAL (Калории)	Число сожжённых за тренировку калорий.	0–999 ККАЛ
SPEED (Скорость)	Текущая скорость.	0.0–99.9 КМ/Ч
START/STOP (Старт/Стоп)	Начало и прерывание/окончание тренировки.	
PROGRAMM/ LEVEL (Программа/ Уровень нагрузки)	Выбранная программа или текущий уровень нагрузки.	
PULSE (Пульс)	Текущий пульс.	60–220 УД/МИН
RPM (Одометр)	Скорость вращения педалей.	20–999 ОБ/МИН
FAT% (BMI)	Отображается результат анализа содержания жировой ткани в организме после запуска программы BMI.	5–50 %

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина	Диапазон значений
AGE (Возраст)	Поле для указания возраста. Информация о возрасте используется в программе BMI и в целевых пульсозависимых программах. По умолчанию — 35 лет.	10–99 ЛЕТ
WEIGHT (Вес)	Поле указания веса. Информация о весе используется в программе BMI. По умолчанию — 70 кг.	20–200 КГ
HEIGHT (Рост)	Поле указания роста. Информация о росте используется в программе BMI. По умолчанию — 170 см.	120–250 СМ
GENDER (Пол)	Поле указания пола. Информация о поле используется в программе BMI. 1 — мужской, 0 — женский. По умолчанию — мужской (1).	1–0
WATT	Уровень получаемой нагрузки в международной системе исчисления мощности WATT. Является наиболее точной системой оценки получаемой нагрузки, используется в терапии.	33–255 W
	Отображение пройденной дистанции. Каждый элемент равен 100 пройденным метрам.	
	Графическое изображение выбранной программы тренировки с указанием уровня получаемой нагрузки на каждом из временных отрезков.	

6.3 Программы тренировок

Быстрый старт

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

Возобновление тренировки

Возможность возобновления прерванной (поставленной на паузу) тренировки. При этом отсчёт параметров начнётся не сначала, а от достигнутых ранее значений. Используйте клавишу СТАРТ/СТОП во время тренировки, чтобы поставить тренировку на паузу и продолжить тренировку после паузы.

P1 — Тренировка по целевым параметрам

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

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

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

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

Режим тренировки «ПУЛЬС»: экран PULSE начнёт моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение пульса. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения пульса.

Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

ПРИМЕЧАНИЕ

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

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

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

P2-13 — Предустановленные программы тренировок

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

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

1. Кнопками + и - выберите нужную предустановленную программу.
2. Нажмите ВВОД, чтобы войти в настройки программы.

3. Экран TIME начнёт моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое время. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения времени тренировки.
4. Экран DISTNACE начнёт моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевую дистанцию. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения дистанции.
5. Экран CAL начнёт моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение для калорий, которые необходимо сжечь. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения объёма калорий.
6. Экран PULSE начнёт моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить целевое значение пульса. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного целевого значения пульса.
7. Нажмите на кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

P14–17 — Пользовательские тренировки

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

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

P18–22 — Пульсозависимые программы

Данные программы позволяют контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировки. Например, уровень нагрузки может повышаться каждые 20 секунд, если текущий пульс ниже целевого значения. И наоборот — нагрузка будет снижаться каждый 20 секунд, если текущее значение пульса выше целевого.

Программа 18: 55% от максимально допустимого значения. Целевое значение пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 55\%$

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

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

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

Программа 22: Ручное указание целевого значения.

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

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

P23 — Программа WATT Control

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

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

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

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

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

P24 — Программа BMI (Индекс массы тела)

Данная программа позволяет ориентировочно оценить уровень содержания жировой ткани в вашем организме и, соответственно, спланировать интенсивность тренировок. После окончания замеров и оценки результатов компьютер выдаст рассчитанное значение содержания жировой ткани (индекса массы тела) в вашем организме. По индексу массы тела выделяют три типа телосложения.

Тип 1: более 27 — избыточный вес;

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

Тип 3: менее 20 — худощавое телосложение.

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

Для запуска функции:

1. Кнопками + и — выберите программу BMI (24).
2. Нажмите ВВОД, чтобы войти в настройки программы.
3. Экран HEIGHT начнёт моргать. Нажимая кнопки + и -, можно установить ваш рост. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбранного значения.

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

Функция Фитнес-тест

Данную функцию можно применять после окончания любой программы тренировки. Фитнес-оценка рассчитывается, как разница между начальным и конечным значением пульса за одну минуту. Чем быстрее пульс восстанавливается до нормального значения после полученной нагрузки, тем лучше. Улучшение этой оценки при регулярных тренировках и замерах является показателем улучшения физической формы.

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

Значение F1.0 означает **ВЫДАЮЩИЙСЯ** результат

Значения между F1.0 и F2.0 означают **ПРЕВОСХОДНЫЙ** результат

Значения между F2.0 и F2.9 означают **ХОРОШИЙ** результат

Значения между F3.0 и F3.9 означают **УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ** результат

Значения между F4.0 и F5.9 означают результат **НИЖЕ СРЕДНЕГО**

Значение F6.0 означает **ПЛОХОЙ** результат.

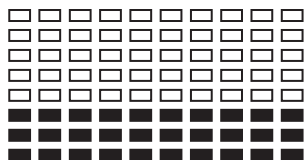
После вывода фитнес-оценки нужно нажать клавишу ТЕСТ ещё раз для возврата в обычный режим отображения параметров. Если компьютеру не удастся замерить пульс, на экране появится сообщение «Р». Положите руки на датчики пульса для замера. Если на экране отображается сообщение об ошибке «ERR», вам необходимо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

Графическая индикация программ тренировок, отображаемая на экране тренажёра

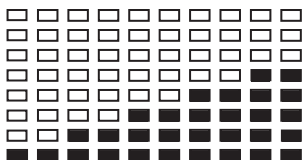
На представленных изображениях даны базовые отображаемые значения для всех видов тренировок. В любой момент тренировки можно изменять уровень получаемой нагрузки нажатием кнопок + и -.

Профили предустановленных программ

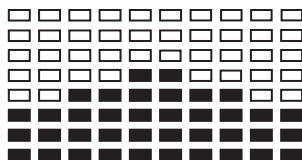
P1 Ручная



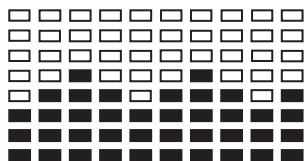
P2 Подъём по лестнице



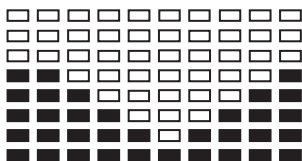
P3 Холм



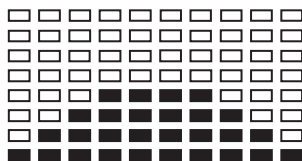
P4 Волны



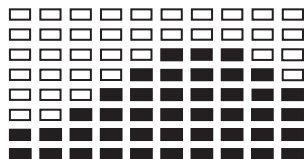
P5 Долина



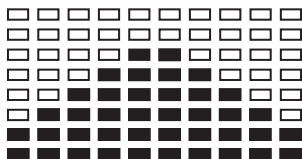
P6 Сжигание жира



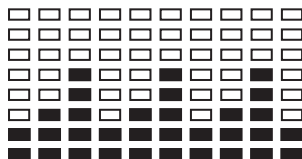
P7 Бросок



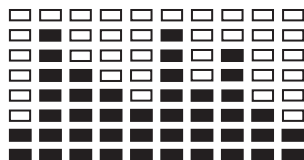
P8 Гора



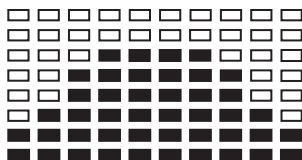
P9 Интервалы



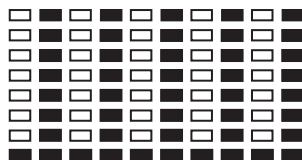
P10 Рандом



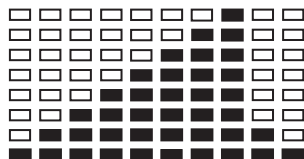
P11 Плато



P12 Фартлек

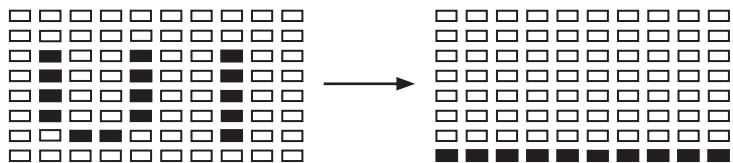


P13 Пропась

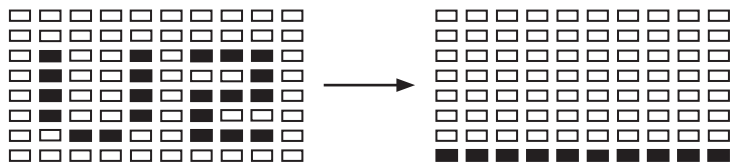


Пользовательские настройки

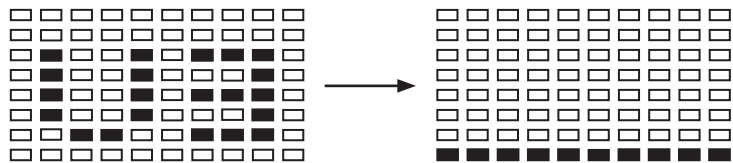
P14 (U1) – Пользовательская настройка 1



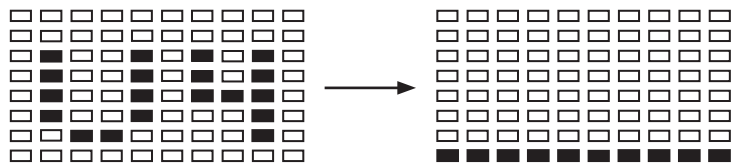
P15 (U2) – Пользовательская настройка 2



P16 (U3) – Пользовательская настройка 3

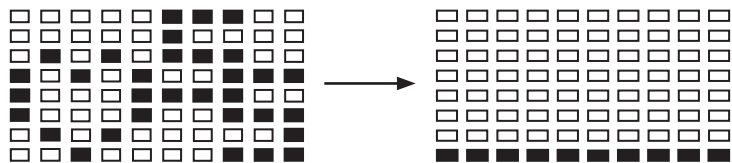


P17 (U4) – Пользовательская настройка 4

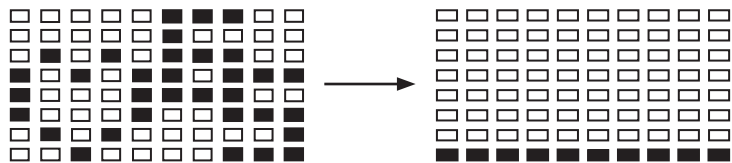


Пульсозависимые программы

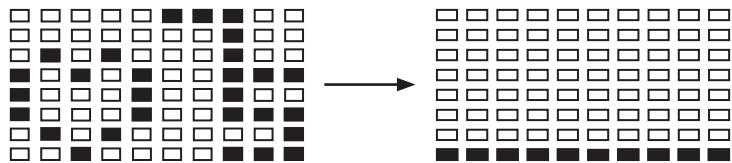
P18 (55%)



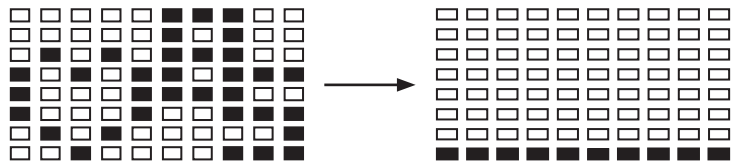
P19 (65%)



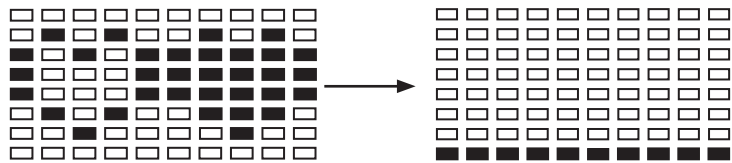
P20 (75%)



P21 (85%)

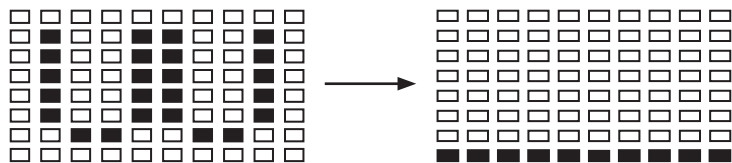


P22 (Целевое значение пульса)



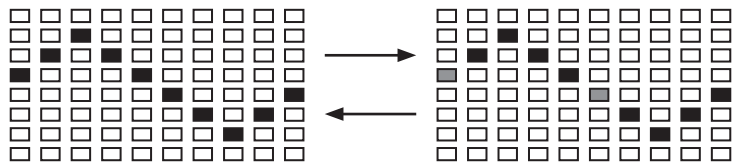
Программа WATT CONTROL

P23



Программа ВМІ

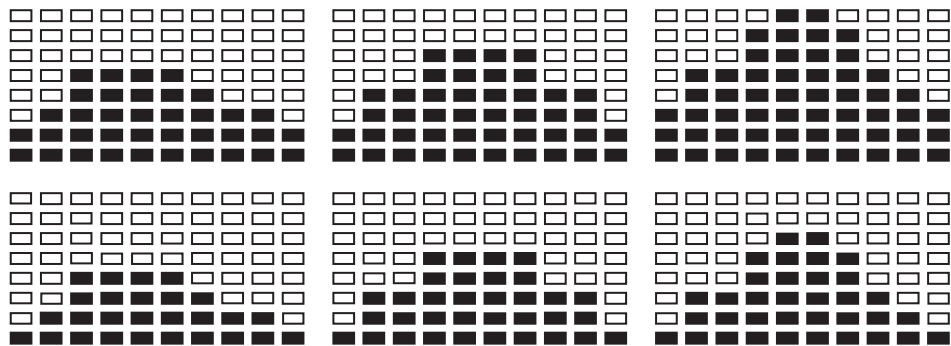
P24



Начало программы

Конец программы

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



6.4 Подключение мобильных устройств и использование приложения Kinomap

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

Поддерживается работа с приложением Kinomap App.

Внимание!

- Ваше мобильное устройство должно быть оснащено Bluetooth 4.0 или более поздней версией, также называемой Bluetooth Low Energy.
- Соединение с мобильным устройством можно создать, только когда тренажёр находится в режиме ожидания, в противном случае необходимо прервать тренировку.
- Для работы приложения требуется соединение с сетью Интернет. Оплата Интернет-трафика будет происходить в соответствии с тарифами вашего мобильного оператора. Для работы с приложением советуем вам подключить мобильное устройство к сети Интернет по Wi-Fi. Это повысит стабильность передачи данных и убержёт вас от лишних расходов.



Подключение к приложению Kinomap App

1. Загрузите приложение Kinomap бесплатно из APP STORE или GOOGLE PLAY.
2. Убедитесь, что функция Bluetooth включена на Вашем мобильном устройстве. Запустите приложение и, следуя инструкциям на экране, зарегистрируйтесь или войдите в существующую учетную запись. Задайте необходимые параметры (пол, возраст, вид активности, уровень подготовки и т.д.) во вкладке Профиль -> Настройки.
3. Подключите адаптер питания тренировочного компьютера к сети. Не начинайте тренировку. Тренажёр должен находиться в режиме ожидания, чтобы подключиться к приложению.
4. Подключение оборудования:
 - В приложении зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием. Нажмите на значок «+» в правом верхнем углу экрана. Выберите тип подключаемого оборудования. Найдите иконку торговой марки TORNEO (или FTMS) и выберите тип вашего тренажёра.

- После этого на экране отобразится список устройств, готовых к подключению по Bluetooth. Вам необходимо выбрать нужное устройство из списка. Имя тренажёра: C-640BLF AHEAD.
 - После выбора тренажёра из списка приложение осуществит попытку соединения с ним.
 - Синхронизация займет несколько секунд. В случае успешного соединения на экране отобразится «BT».
 - В случае, если тренажёр не соединился с приложением, попробуйте повторить соединение, предварительно отключив адаптер питания тренировочного компьютера от сети и снова включив его в сеть.
 - При последующем использовании тренажёр будет соединяться с приложением автоматически.
 - В некоторых случаях может потребоваться осуществить подключение вручную.
5. Выберите подходящую вам тренировку в приложении и запустите её. Поместите мобильное устройство на специальный держатель над экраном тренировочного компьютера. Следуйте указаниям на экране мобильного устройства.

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

6.5 Функция подзарядки для мобильных устройств

Тренажёр позволяет подзаряжать мобильные телефоны и планшеты. Чтобы начать зарядку мобильного устройства, подключите его к USB-входу, расположенному на задней стороне тренировочного компьютера, и зарядка начнётся автоматически. Для подключения к USB-входу используйте кабель USB, входящий в комплект поставки вашего мобильного устройства.

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

6.6 Режим ожидания

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

6.7 Меры предосторожности

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

Параметры адаптера питания: Выход: DC9V/1A.

7. 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.

7.1 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. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». 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:

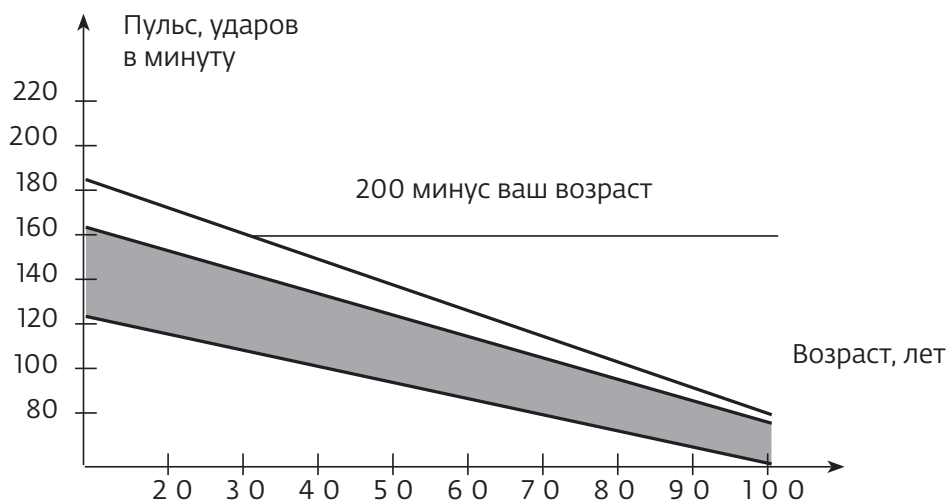
Максимальное значение пульса составляет $200 - 40 = 160$

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 тренировок. 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.

7.2 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.

8. 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.

8.1 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 возрасти. 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.

8.2 Определение энергетических потребностей¹

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами. Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности (обратите внимание на предлагаемую ниже формулу для более точной оценки). Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности. При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или профессионального диетолога. Если у вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего врача. 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			
Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая
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

¹ — 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.

8.3 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 типов¹.

¹ — 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 исключить 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.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	• сырая морковь, зелёная фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зелёные и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мёд, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	• нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	• растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

9. 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.

9.1 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 адаптера питания и вилки адаптера питания на наличие повреждений, заломов, появление 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, раму, педали и другие детали тренажёра для устранения следов жира, пота и прочих 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 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.

9.2 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.

9.3 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.

10. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

10.1 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.

10.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C 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.

10.3 Утилизация тренажёра



Внимание!

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

Утилизация тренажёра должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра, 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 можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

ENERGY EFFICIENT

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

WATT CONTROL

Международная система расчёта и контроля кардионагрузки WATT. Тренажёр следит за безопасностью тренировки, автоматически изменяя нагрузку. Программу можно использовать во время реабилитации после травм и операций.

CARDIO LINK

Технология соединения тренажёра с беспроводными нагрудными кардиодатчиками для наиболее точного контроля за работой сердечно-сосудистой системы и показателями пульса.

EVER PROOF

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

EXA MOTION

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

MEDIA HUB

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



Применение регулируемых компенсаторов неровностей пола в конструкции опор даёт возможность выровнять положение тренажёра на недостаточно ровной поверхности пола.



Технология компактного складывания для удобства перемещения и хранения оборудования.



Тренажёр совместим с приложением для интерактивных тренировок Kinomap. Подключив мобильное устройство к тренажёру, можно проходить трассы со всего мира, создавать свои собственные и делиться ими с друзьями.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: C-640BLF AHEAD.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

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

Импортёр 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.

C-640BLF AHEAD. Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.1.