



ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ СКЛАДНОЙ

B-234 COMPACTA PLUS

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

TORNEOSPORT.COM

INSTA FOLD

ERGO MOVE

EVER PROOF

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

5

ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

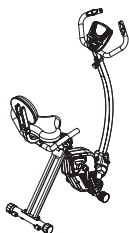
Велотренажер TORNEO Compaста Plus сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с TORNEO!

Основные преимущества вашего тренажера:

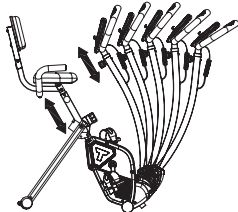
Комфортная посадка

Рама с комфортной посадкой позволяет сесть на тренажер, не поднимая ногу высоко. Это создает условия для доступного домашнего фитнеса не только для обычных пользователей, но и для людей преклонного возраста и людей после операций, применяющих тренажер в реабилитационных целях.



Индивидуальная адаптация

Регулируемая передняя стойка позволяет настроить тренажер индивидуально под каждого пользователя. При этом даже не нужно вставать с сиденья, просто нужно разблокировать фиксатор с помощью ноги и установить стойку в наиболее удобное положение (из 5-ти), а затем нажать на фиксатор ногой, чтобы зафиксировать стойку в выбранном положении.



Регулируемая высота стойки позволяет отрегулировать высоту стойки индивидуально под параметры пользователя (5 положений).

Регулируемая высота сиденья позволяет установить его в наиболее комфортное для вас положение.

Регулировка высоты сиденья и регулировка высоты стойки осуществляется с помощью регуляторов, работающих по принципу «ослабь и потяни», т.е. этот регулятор не нужно полностью выкручивать для регулировки.

Широкое комфортабельное сиденье со спинкой и поручнями, создают комфортные условия для длительной тренировки.

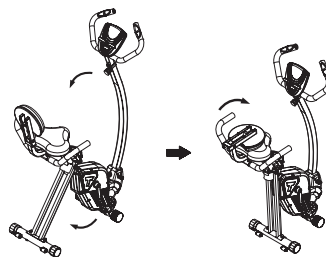
Подставка для мобильного телефона или планшета

позволяет использовать ваш любимый девайс прямо во время тренировки. При этом вы сможете продолжать следить за параметрами тренировки благодаря удачно расположенному дисплею.



Складная конструкция

После тренировки тренажер складывается и легко перемещается в нужное место, благодаря транспортировочным роликам.



**Внимание:**

прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок.

**Внимание:**

настоятельно рекомендуем вам, перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если вы старше 45 лет, если вы курите, если у вас повышен уровень холестерина, если вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

Содержание

1.	Правила эксплуатации тренажера	5
2.	Здоровое питание	6
3.	Подготовка тренажера к использованию	9
4.	Эксплуатация тренажера.....	16
5.	Тренировка.....	19
6.	Подetailная схема тренажера.....	21
7.	Перечень комплектующих	22
8.	Технические характеристики.....	25

1. Правила эксплуатации тренажера



Внимание:

приобретенный вами тренажер является технически сложным изделием.

Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступать к занятиям. Соблюдение указанных норм позволит вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы.

Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации велотренажера.

Транспортировка тренажера

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

Общие правила эксплуатации тренажеров

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

4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу продавца.
12. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
13. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.
14. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.
15. После окончания срока службы, тренажер подлежит утилизации. Срок службы этого тренажера – 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания

пользуйтесь действующими в вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

Правила эксплуатации электрических тренажеров

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

2. Здоровое питание

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведенной ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания. Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла.

При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам. На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5–1% и майонезы минимальной доступной жирности, 15% и менее.

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше — зеленый чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определенную калорийность, алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм. И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

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

«Калория», принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину «килокалория». которая имеет вполне определенное численное значение в стандартных единицах, Джоулях.

То есть, «калория», принятая в литературе по диетическому питанию, в тысячу раз больше, чем «калория» из учебника по физике.

2.1 Определение энергетических потребностей¹

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами. Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности (обратите внимание на предлагаемую ниже формулу для более точной оценки). Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности. При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или профессионального диетолога. Если у вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего врача. Будьте внимательны — энергетические потребности детей существенно отличаются от взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории				Энергетические потребности мужчин, калории			
Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	1200	1400	1600	1700	-	-	-	-
49.5	1200	1500	1600	1700	-	-	-	-
54	1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58.5	1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63	1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67.5	1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72	1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76.5	1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81	1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85.5	1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90	1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+	2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

¹ — Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно различаться. Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

2.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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



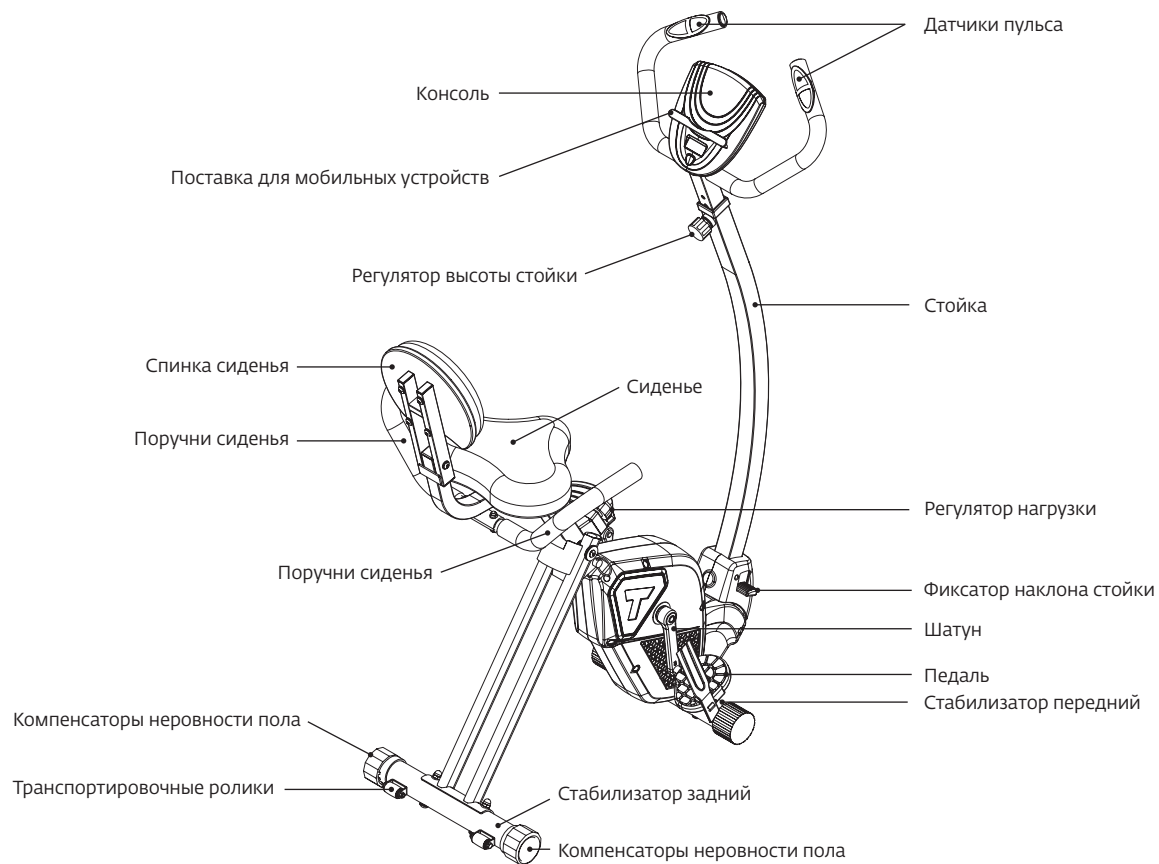
В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов².

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

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• 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, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	• нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	• растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

3. Подготовка тренажера к использованию

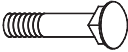
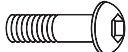
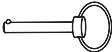
3.1 Предварительное знакомство с тренажером



3.2 Проверка комплектности тренажера

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

Используемые крепежные изделия и инструменты:

№	Рисунок	Описание	Кол-во, шт.
D57		Болт М8х65	4
D8		Болт М8х48	2
D7		Болт М8х40	6
D64		Винт М6х12	1
D22		Гайка колпачковая М8	4
D23		Шайба изогнутая М8	6
D24		Шайба плоская М8	6
D25		Гайка стопорная М8	2
D1		Регулятор	2
D2		Стопорный штифт	1
D61		Винт М5х10	2

D47		Гаечный ключ	1
D4		Ключ-отвертка	1

3.3 Сборка тренажера

Шаг 1

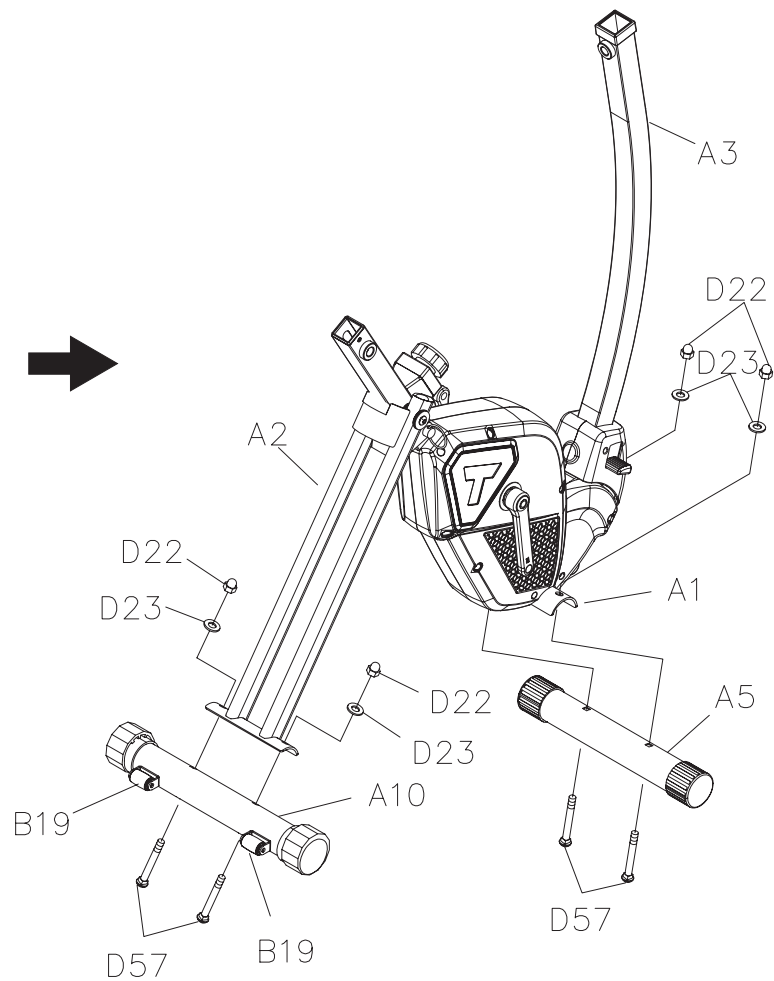
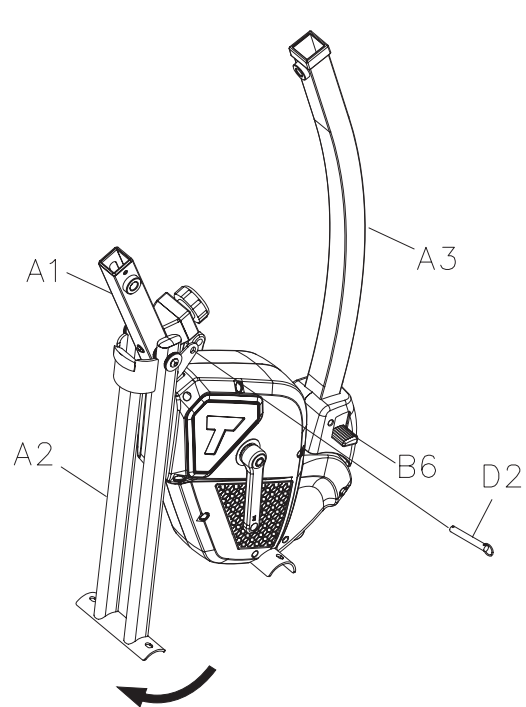
Выньте стопорный штифт (D2) из задней рамы (A2) и разложите раму (A2) относительно основной рамы (A1). Затем вставьте стопорный штифт (D2) в отверстие задней рамы (A2). Затем разблокируйте регулятор передней стойки по вылету (B6) и отодвиньте переднюю стойку (A3) вперед на максимальный угол. Зафиксируйте стойку, нажав на регулятор (B6) ступней.

Шаг 2

Прикрепите задний стабилизатор (A10) с транспортировочными роликами (B19) к задней раме тренажера (A2) с помощью 2 комплектов болтов М8х1.25х60 мм (D57), гаек М8х1.25 (D22) и шайб волнистых М8 (D23). Обратите внимание, что транспортировочные ролики должны быть повернуты назад (см. рисунок 1).

Шаг 3

Прикрепите передний стабилизатор (A5) к основной раме тренажера (A1) с помощью 2 комплектов болтов М8х1.25х60 мм (D57), гаек М8х1.25 (D22) и шайб волнистых М8 (D23).



Шаг 4

Установите седло (B24) на стойку седла (A6) и закрепите соединение при помощи гаек M8x1.25 (D25) и шайб Ø8.6xØ22x1.5 (D38).

Вставьте стойку седла (A6) в основную раму (A1) и закрепите ее с помощью регулятора (D1).

Примечание:

- обратите внимание, чтобы регулятор (D1) был вставлен в одно из отверстий в стойке седла (A6)

- регулятор (D1) должен быть туго вкручен для обеспечения фиксации стойки седла (A6) в основной раме (A1).

Впоследствии с помощью регулятора (D1) вы сможете по желанию устанавливать такую высоту седла, которая будет максимально соответствовать вашему стилю и режиму тренировок.

Шаг 5

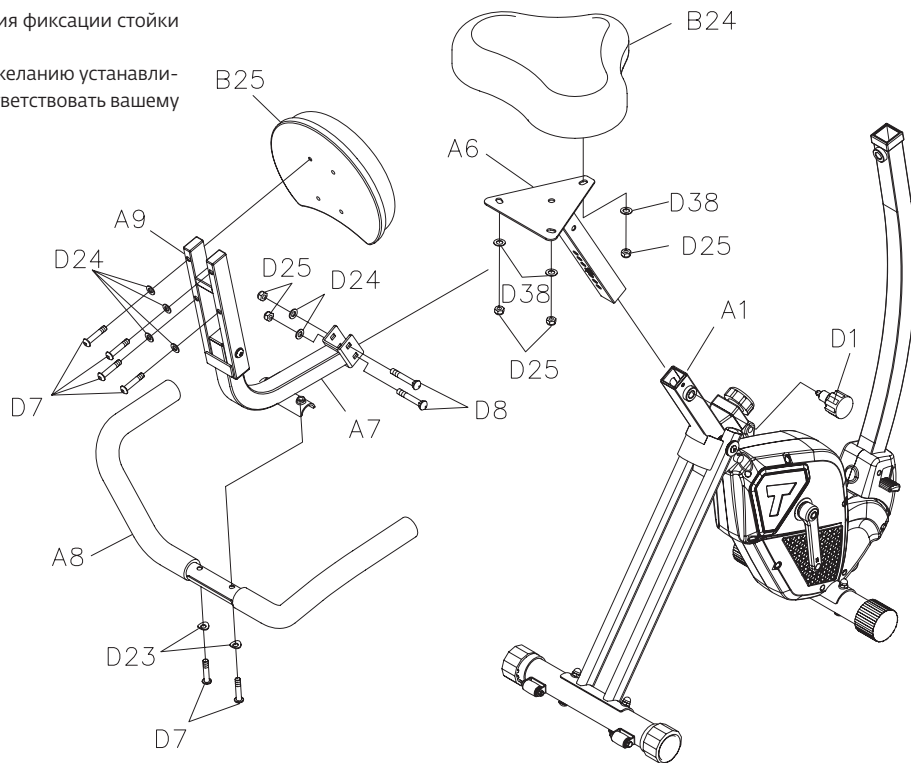
Присоедините держатель спинки (A7) к стойке седла (A6), закрепите соединение с помощью болтов M8x1.25x48 (D8), шайб M8 (D24) и гаек M8x1.25 (D25).

Шаг 6

Прикрепите поручни (A8) к держателю спинки (A7) с помощью волнистых шайб M8 (D23) и болтов M8x1.25x40 (D7).

Шаг 7

Присоедините спинку (B25) к опоре спинки (A9) и закрепите соединение при помощи 4-х комплектов болтов M8x1.25x40 (D7) и шайб M8 (D24).



Шаг 8

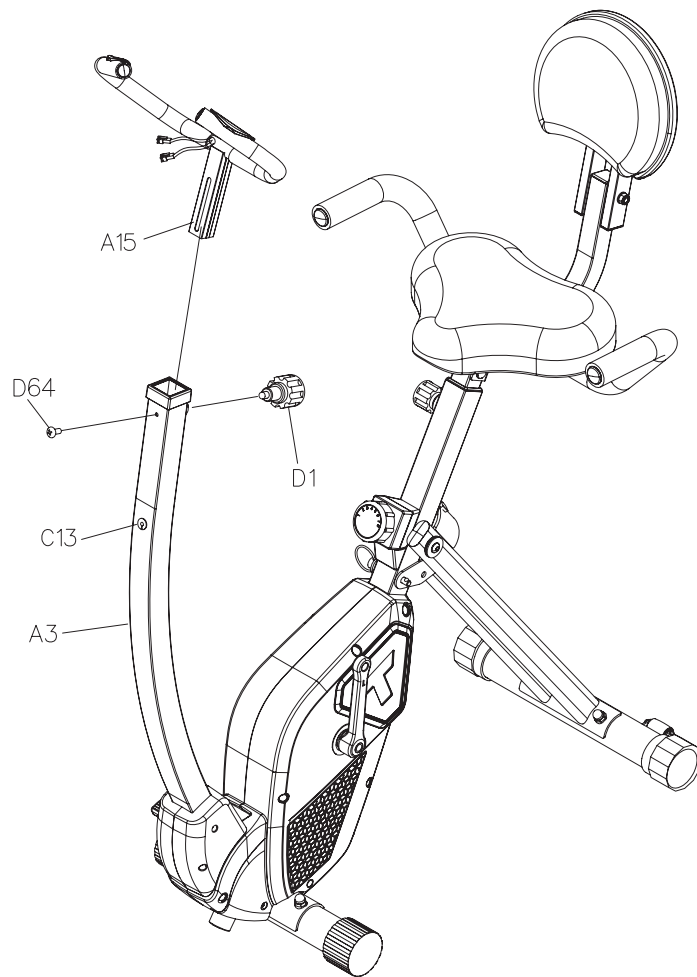
Вставьте стойку поручней (A15) в переднюю стойку (A3) и закрепите ее с помощью регулятора высоты стойки (D1). Вкрутите ограничительный болт M6x12 (D64) в переднюю стойку (A3), для предотвращения вынимания поручней из передней стойки при регулировке высоты поручней.

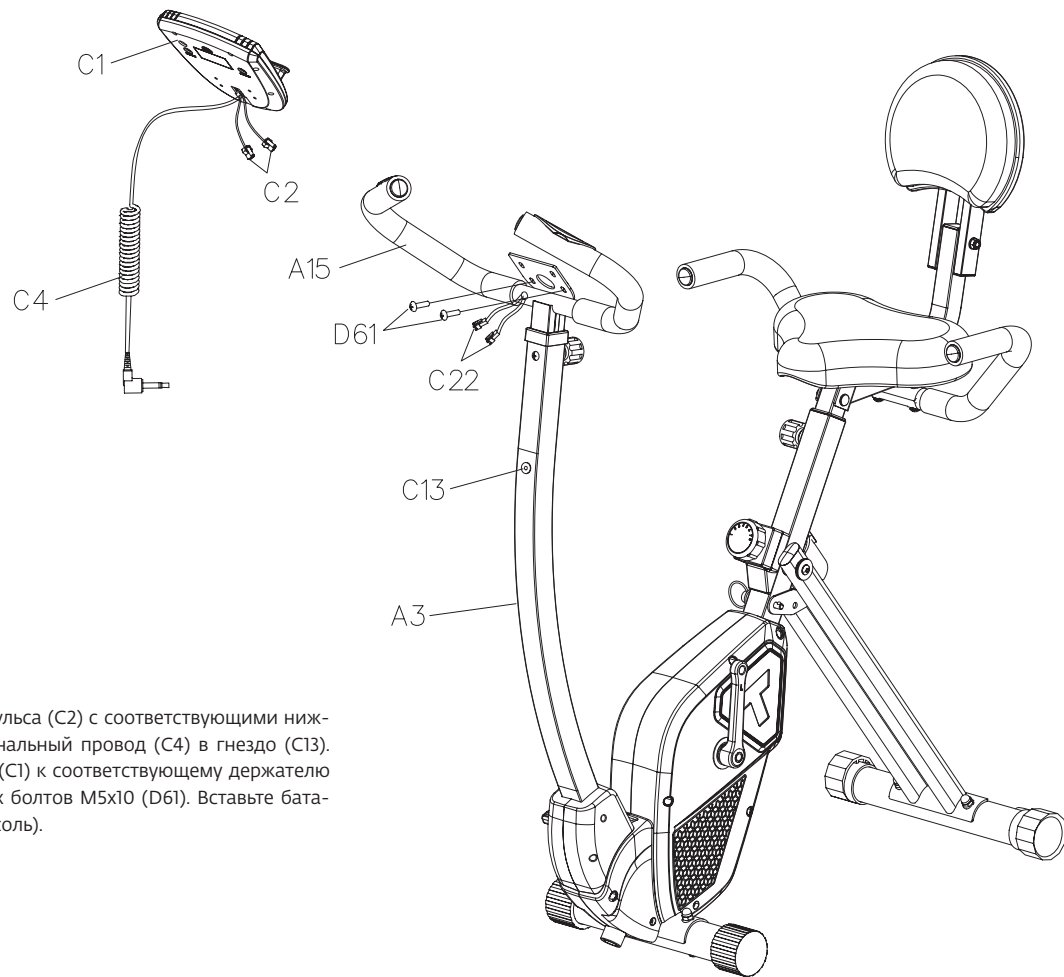
Примечание:

- обратите внимание, чтобы регулятор (D1) был вставлен в одно из отверстий в стойке поручней (A15)

- регулятор (D1) должен быть туго вкручен для обеспечения фиксации стойки поручней (A15) в передней стойке (A3).

Впоследствии с помощью регулятора (D1) вы сможете по желанию устанавливать такую высоту поручней, которая будет максимально соответствовать вашему стилю и режиму тренировок.





Шаг 9

Соедините верхние провода датчиков пульса (C2) с соответствующими нижними проводами (C22) подключите сигнальный провод (C4) в гнездо (C13). Прикрепите тренировочный компьютер (C1) к соответствующему держателю на стойке поручней (A15) с помощью 2-х болтов M5x10 (D61). Вставьте батарейки в тренировочный компьютер (консоль).

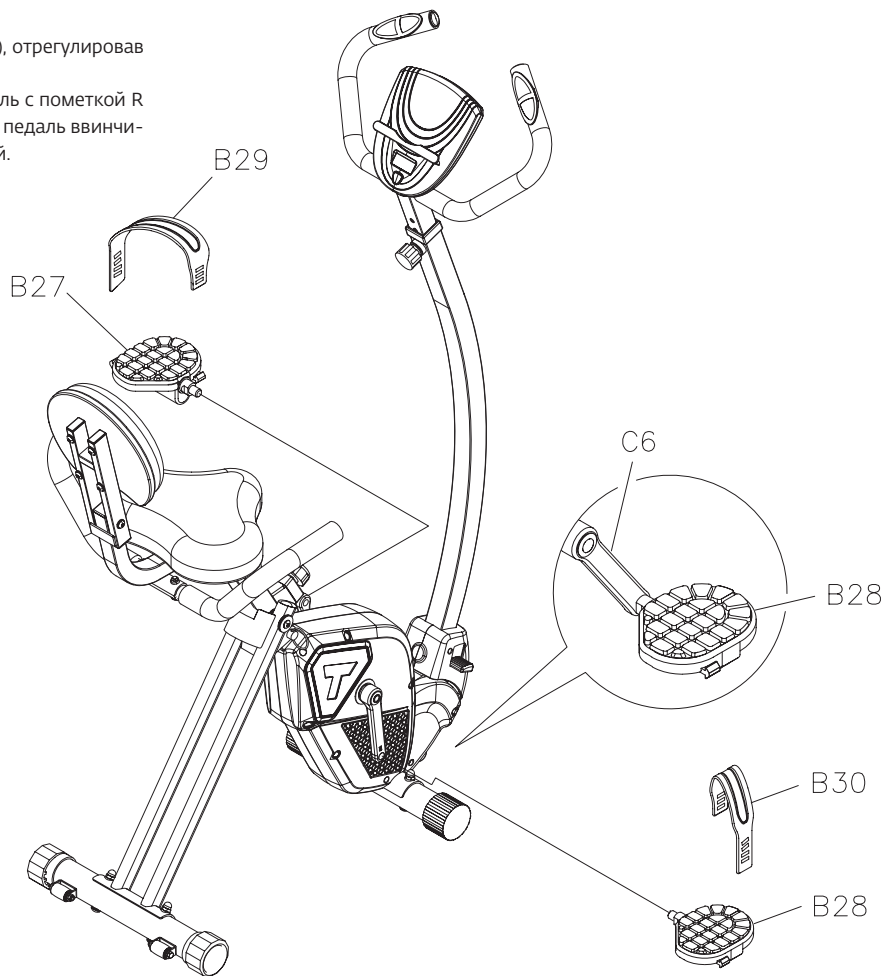
Шаг 10

Прикрепите ремешки педалей (B29, B30) к педалям (B27, B28), отрегулировав их по нужному вам размеру.

Затем, прикрепите педали (B27, B28) к шатунам (C5, C6). Педаль с пометкой R поместите с правой стороны, а с пометкой L – с левой. Левую педаль ввинчивайте против часовой стрелки, а правую, напротив, по часовой.

Приступайте к тренировкам!

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



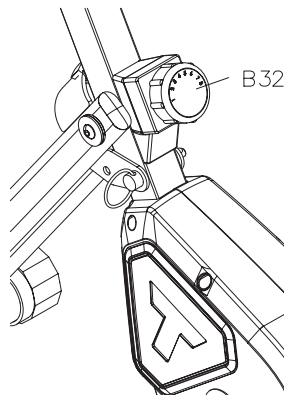
4. Эксплуатация тренажера

4.1 Регулировка нагрузки

Тренажер имеет 8 уровней нагрузки. Регулировка нагрузки осуществляется с помощью регулятора В32.

Чтобы увеличить нагрузку, вращайте регулятор (В32) по часовой стрелке.

Чтобы уменьшить нагрузку, вращайте регулятор (В32) против часовой стрелки.



4.2 Регулировка высоты седла

Очень важно отрегулировать высоту седла надлежащим образом.

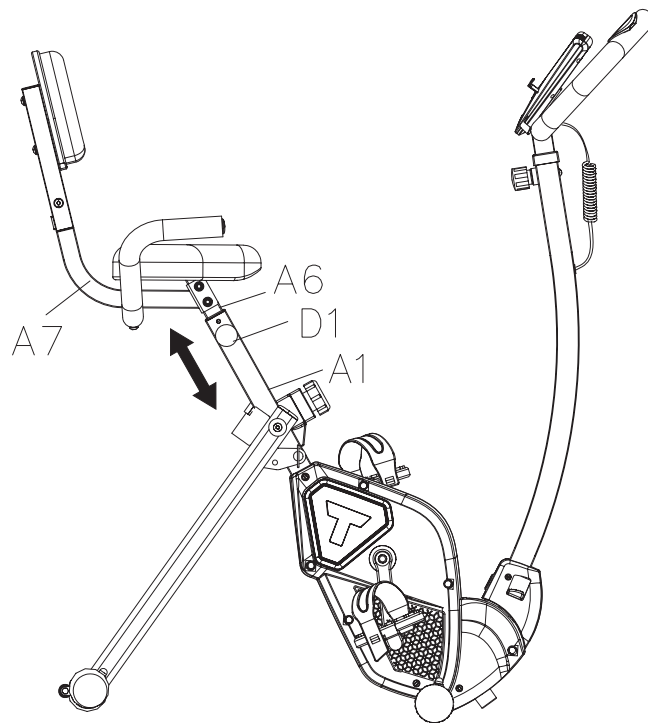
1. Поверните регулятор высоты седла (D1), чтобы его ослабить, затем потяните регулятор (D1), чтобы вытянуть штырь из отверстия. Передвиньте стойку седла (A6) в нужное положение по высоте. Отпустите рукоятку регулятора (D1), удостоверившись в том, что штырь попал в одно из отверстий подседельной стойки (A6), а затем затяните рукоятку регулятора (D1).
2. Сядьте на седло и поместите ваши ступни на педали. Вы должны быть способны сделать полный оборот педалей без остановки ваших коленей или перемещения ваших бедер на седле. Седло расположено слишком низко, если вы сгибаете колени больше небольшого сгибания в самой нижней точке

хода педалей. Седло расположено слишком высоко, если вам приходится полностью разгибать ваши колени в самой нижней точке хода педалей.



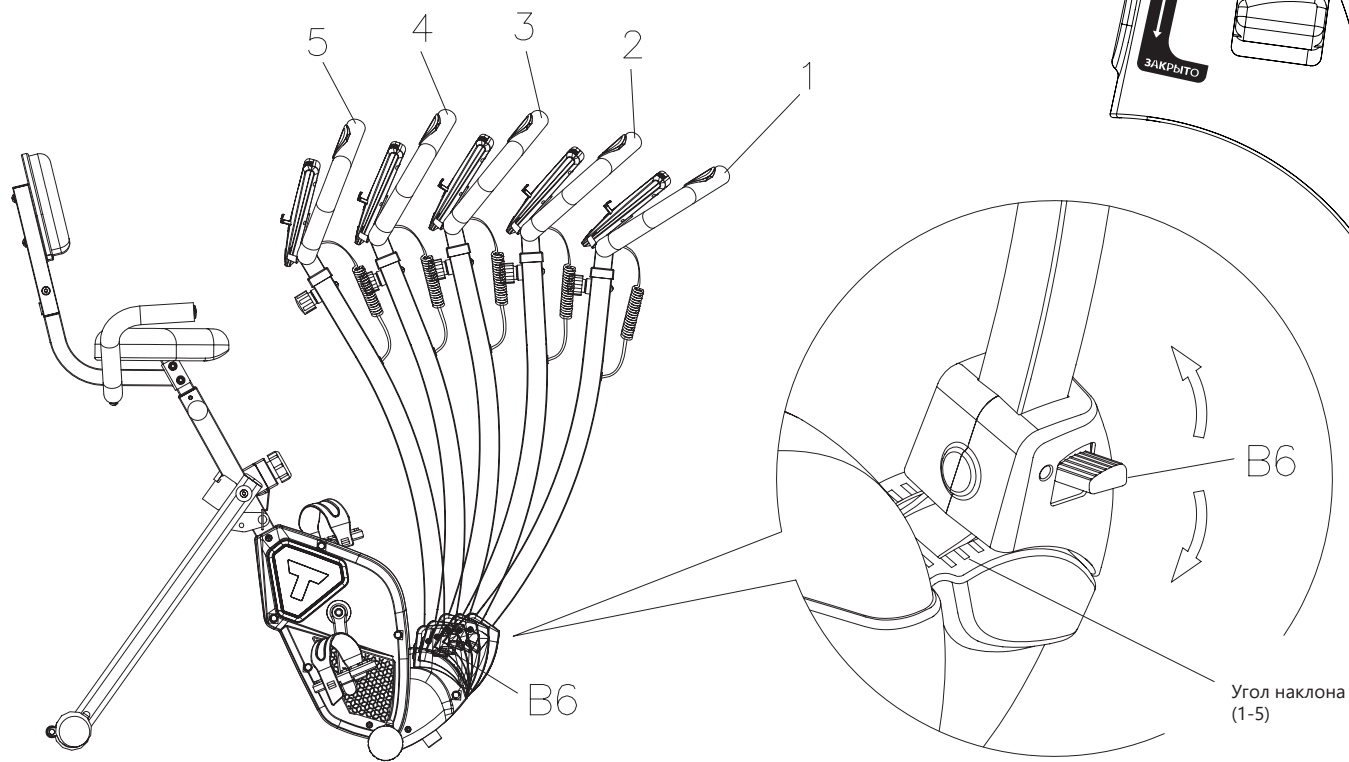
Осторожно!

1. Не пытайтесь отрегулировать высоту седла, когда вы находитесь на тренажере.
2. Всегда надлежаще затягивайте регулятор (D1) после того, как вы поменяли высоту седла.



4.3 Регулировка угла наклона передней стойки

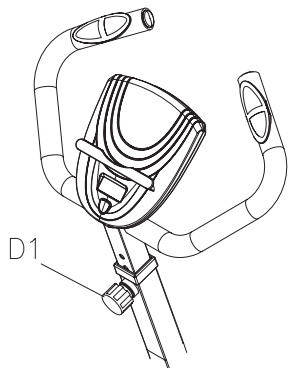
Сидя на тренажере, установите фиксатор (B6) в его верхнее положение с помощью правой ступни, чтобы разблокировать стойку. Установите стойку в наиболее удобное положение из 5-ти возможных, ориентируясь по рискам. Нажмите на фиксатор (B6) правой ступней, чтобы зафиксировать стойку в выбранном положении.



4.4 Регулировка высоты передней стойки

Для вашего удобства, вы можете выбрать наиболее удобное положение поручней и консоли тренажера по высоте (5 положений).

Поверните, чтобы его ослабить, затем потяните регулятор (D1), чтобы вытянуть штырь из отверстия. Передвиньте стойку поручней в нужное положение по высоте. Отпустите рукоятку регулятора (D1), удостоверившись в том, что штырь попал в одно из отверстий стойки, а затем затяните рукоятку регулятора (D1).



4.5. Система складывания

Ваш велотренажер имеет складную конструкцию для компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в перерывах между тренировками.

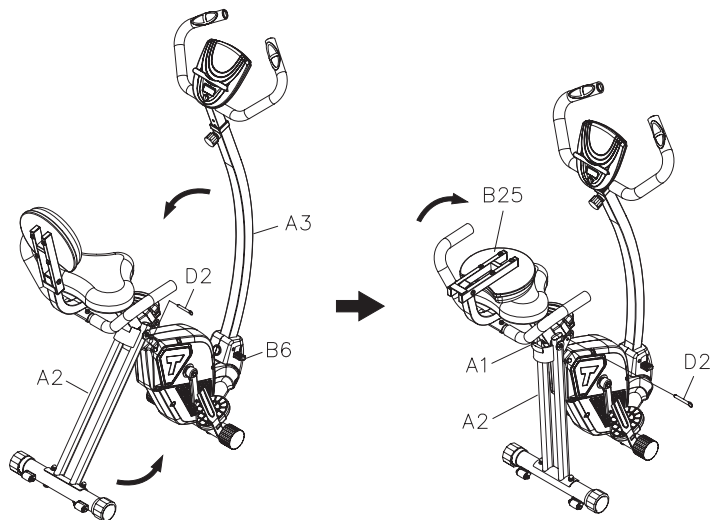
В сложенном состоянии велотренажер может быть легко перемещен к месту хранения благодаря транспортировочным роликам, расположенным на заднем стабилизаторе.

Внимание: не перемещайте велотренажер по неровной поверхности – это может привести к повреждению роликов и самого тренажера.

Для складывания тренажера:

1. Удалите все предметы с подставки для мобильных устройств на консоли.

2. Приведите фиксатор (B6) в его верхнее положение и переместите переднюю стойку в наиболее близкое к седлу положение 5 в соответствии с рисками. Приведите фиксатор (B6) в его нижнее положение, чтобы заблокировать стойку.
3. Выньте стопорный штифт (D2) из задней рамы (A2) и сложите раму (A2) относительно основной рамы (A1). Закрепите раму в сложенном состоянии с помощью штифта (D2). Удостоверьтесь в том, что стопорный штифт вставлен в отверстия с двух сторон задней и основной рамы.
4. Сложите спинку сиденья (B25), приведя ее в горизонтальное положение



4.6 Перемещение тренажера

В сложенном состоянии возьмитесь рукой за поручни сзади и наклоните тренажер назад, чтобы он встал на транспортировочные ролики. В таком положении велотренажер можно легко перемещать к месту хранения.

5. Тренировка

5.1 Общая информация

**Внимание:**

перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде, чем начинать занятия, прочитайте инструкцию целиком. TORNEO не несет ответственности за любые повреждения, полученные при использовании данного изделия.

1. Ваш тренажер предназначен для кардиотренировок средней степени интенсивности.
2. Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.
3. Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на вашем здоровье.
4. Начинающим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса. Перед началом занятий целесообразно измерить свой пульс в состоянии покоя и в дальнейшем использовать это значение в качестве опорного. Нормальная частота пульса зависит от возраста и особенностей телосложения. Для здорового человека среднего телосложения максимальная частота стрессового пульса (пульс на пике нагрузки) рассчитывается по формуле $220 - \text{возраст}$. Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60–80% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

Верхняя граница «аэробной зоны» — $180 \times 80\% = 144$

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

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

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

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3–4 раз в неделю по 50–60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

5.2 Разминка и восстановление

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

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

Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

Если вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу — быстрее перейти в состояние покоя.

Эти же упражнения можно выполнять после работы в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс от работы и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

5.3 Описание тренировочного компьютера

Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки. Тренировочный компьютер включится автоматически, когда вы начнете крутить педали либо нажмёте на клавишу РЕЖИМ.



Дисплей компьютера отображает значения следующих параметров:

Обозначение на компьютере	Измеряемая величина, единицы измерения	Пределы измерения
TMR	Время тренировки, сек	0:00 – 99:59
SPD	Условная скорость движения, км/ч	0,0 – 99,9
DST	Условная пройденная дистанция, км	0,0 – 999,9
CAL	Затраченная энергия, ккал	0 – 999,9
ODO	Суммарная пройденная дистанция (за предыдущие тренировки)	0 – 9999
PULSE	Частота пульса, измеренная с помощью сенсорных датчиков, уд/мин	–
SCAN	Сканирующий режим	–

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

1. Сканирующий режим. В этом режиме компьютер будет автоматически переключаться на отображение следующего параметра каждые 6 секунд. На дисплее будет отображаться обозначение текущего параметра и надпись SCAN.
2. Стационарный режим. В этом режиме компьютер будет постоянно отображать значение того параметра, который вы выберете. Для переключения к следующему параметру нажмите клавишу РЕЖИМ. На дисплее будет отображаться обозначение текущего параметра и его числовое значение.

Для перезагрузки тренировочного компьютера удерживайте клавишу РЕЖИМ в нажатом состоянии 3 секунды.

Для продления срока службы элементов питания компьютер автоматически выключится через 4 минуты после окончания тренировки.

Для корректной работы датчиков пульса необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины. Работа сенсоров основана на измерении электрического потенциала, поэтому ладони должны быть немного влажными. Избегайте нанесения на ладони кремов и масел, так как они могут создавать пленку, препятствующую измерению. При поступлении сигнала пульса на дисплее компьютера появится символ «сердце». Стабилизация показаний происходит примерно через 10–30 секунд после начала измерений. Сенсорные датчики пульса не являются медицинским прибором, их показания следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки.

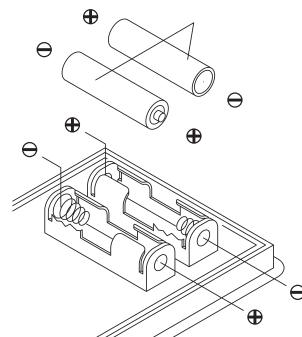
Как любое электронное устройство, компьютер вашего тренажера чувствителен к воздействию влаги и ударному воздействию. Для продления срока службы компьютера избегайте резких встрясок и падения тренажера, не эксплуатируйте его в помещениях с чрезмерной влажностью или в условиях, допускающих образование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

Как установить/заменить батарейки

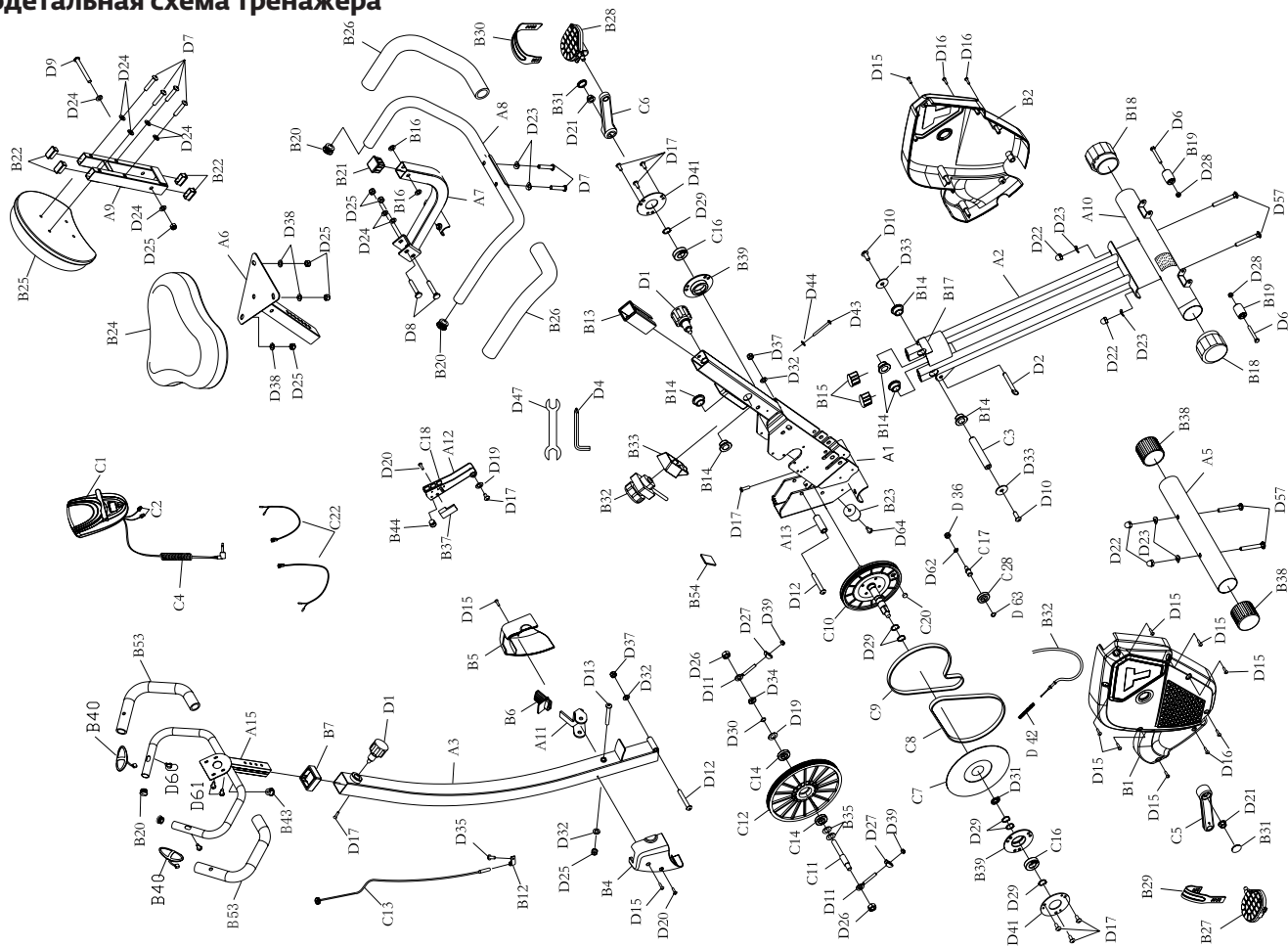
1. Откройте крышку отсека для батареек с обратной стороны консоли.
2. Замените батарейки в соответствии с их полярностью (см. рисунок). Используйте 2 батарейки типа АА.

Примечание:

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



6. Подетальная схема тренажера



7. Перечень комплектующих

Номер	Название	Количество
A1	Рама основная	1
A2	Рама задняя	1
A3	Стойка передняя	1
A5	Стабилизатор передний	1
A6	Стойка седла	1
A7	Держатель спинки	1
A8	Поручни	1
A9	Опора спинки	1
A10	Стабилизатор задний	1
A11	Кронштейн рычага	1
A12	Держатель магнитов	1
A13	Трубка соединительная	1
A15	Стойка поручней	1
B1	Кожух левый	1
B2	Кожух правый	1
B4	Кожух стойки (левый)	1
B5	Кожух стойки (правый)	1
B6	Регулятор	1
B7	Уплотнитель стойки	1
B12	Держатель провода	1
B13	Уплотнитель стойки основной рамы	1
B14	Втулка	6
B15	Заглушка (овальной формы)	2
B16	Шайба пластиковая Ø8.5xØ20	2

Номер	Название	Количество
B17	Прокладка защитная	1
B18	Подпятник с компенсатором неровности пола	2
B19	Ролик	2
B20	Заглушка круглая	4
B21	Заглушка прямоугольная S30x30	1
B22	Заглушка прямоугольная S15x30	4
B23	Буфер	1
B24	Седло	1
B25	Спинка сиденья	1
B26	Оплетка поручней	2
B27	Педаль левая	1
B28	Педаль правая	1
B29	Ремешок левой педали	1
B30	Ремешок правой педали	1
B31	Заглушка шатуна	2
B32	Регулятор нагрузки	1
B33	Кожух регулятора нагрузки	1
B35	Шайба пластиковая Ø10.2xØ14	2
B37	Стопор	1
B38	Подпятник передний	2
B39	Кожух подшипника	2
B40	Датчик пульса	2
B43	Заглушка	1
B44	Заглушка держателя магнитов	1

Номер	Название	Количество
B53	Оплетка поручней	2
B54	Прокладка	1
C1	Тренировочный компьютер (консоль)	1
C2	Провода сенсоров пульса	2
C3	Трубка	1
C4	Сигнальный провод	1
C5	Шатун левый	1
C6	Шатун правый	1
C7	Диск	1
C8	Ремень 230J	1
C9	Ремень 237J	1
C10	Приводное колесо с валом	1
C11	Вал	1
C12	Приводное колесо	1
C13	Сигнальный провод	1
C14	Шарикоподшипник (6000ZZ)	2
C16	Шарикоподшипник (6003ZZ)	2
C17	Вал холостой	1
C18	Магнит	6
C19	Ролик	1
C20	Сенсорный магнит	1
C22	Провод	2
C28	Шарикоподшипник (6202RS)	1
D1	Регулятор	2

Номер	Название	Количество
D2	Штифт стопорный	1
D4	Ключ-отвертка	1
D6	Болт М6х45	2
D7	Болт М8х40	6
D8	Болт М8х48	2
D9	Болт М8х75	1
D10	Болт М8х20	2
D11	Болт с проушиной М6	2
D12	Болт М8х55	2
D13	Болт М8х68	1
D15	Винт ST4.2х16	9
D16	Винт М5х20	4
D17	Болт М6х12	8
D19	Шайба волнистая S10	2
D20	Винт ST4.2х25	2
D21	Гайка с фланцем M10x1.25	2
D22	Гайка М8	4
D23	Шайба изогнутая М8	6
D24	Шайба плоская М8	8
D25	Гайка М8	7
D26	Гайка М10	2
D27	Кронштейн	2
D28	Гайка стопорная М6	2
D29	Шайба С-образная Ø17	6

Номер	Название	Количество
D30	Шайба С-образная Ø10	1
D31	Шайба волнистая S17	1
D32	Шайба пружинная М8	3
D33	Шайба Ø8.2xØ25x2	2
D34	Гайка М10	1
D35	Винт М4x10	1
D36	Гайка стопорная М10	1
D37	Гайка стопорная М8	2
D38	Шайба М8	3
D39	Гайка М6	2
D41	Крышка подшипника	2
D42	Пружина	1
D43	Болт М5x55	1
D44	Шайба плоская М5	1
D47	Ключ	1
D57	Болт М8x65	4
D60	Винт ST4.0x20	2
D61	Винт М5x10	2
D62	Шайба пружинная М10	1
D63	Шайба С-образная Ø15	1
D64	Болт М6x12	2

8. Технические характеристики

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	1,35 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	8 уровней
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	Батарейки типа AA
Размеры в рабочем состоянии (дл x шир x выс)	95x55x128 см
Размеры в сложенном состоянии (дл x шир x выс)	62x55x121 см
Вес	20.5 кг
Максимальный вес пользователя	110 кг
Комфортная ростовка	130 – 180 см
Тренировочный компьютер	Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, израсходованные калории, пульс, суммарная пройденная дистанция, сканирующий режим (чередование параметров) Расположение дисплея позволяет отслеживать параметры тренировки даже, если на консоли установлен мобильный телефон или планшет.

Конструкция	Складывается и занимает мало места: площадь всего 55x55 см Компактная складная конструкция Рама с комфортной посадкой позволяет сесть на тренажер, не поднимая ногу высоко. Регулируемая передняя стойка по высоте и наклону Комфортабельное сиденье со спинкой и боковыми поручнями Регулируемая высота сиденья Подставка для мобильного телефона или планшета Самобалансирующиеся педали с регулируемыми ремешками Транспортировочные ролики Регуляторы высоты стоек, работающие по принципу «ослабь и потяни» Усиленные магниты обеспечивают оптимальную нагрузку
--------------------	---

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: B-234 Compacta Plus

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в Китае

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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).



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.

A21TTOCM044

