TORNEO

WARRANTY ON FRAME
Гарантия на раму
YEARS 5 ЛЕТ

WARRANTY
Гарантия
YEARS 2 ГОДА

ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ

B-400 SAFE

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

TORNEOSPORT.COM

ERGO PAD
EVER PROOF
SMART START
STABILITA
ERGO MOVE
ENERGY EFFICIENT
EXA MOTION

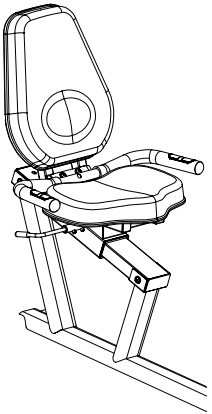
Содержание

1. Правила эксплуатации тренажера 5
2. Здоровое питание 6
3. Подготовка тренажера к использованию 9
4. Эксплуатация тренажера 17
5. Тренировка 18
6. Подетальная схема тренажера 22
7. Перечень комплектующих 23
8. Технические характеристики 25

Дорогой покупатель!
Поздравляем с удачным приобретением!
Велотренажер TORNEO Safe сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.
Уверены, что вам понравится заниматься спортом с Торнео!

Основные преимущества вашего тренажера:

Эргономичная конструкция тренажера обеспечивает комфортную посадку на тренажер. Это создает условия для безопасного и комфортного домашнего фитнеса, а также создает дополнительное удобство во время занятий с целью реабилитации.



Комфортабельное сиденье со спинкой обеспечит удобное положение туловища во время тренировки и снизит нагрузку на спину и поясницу, подойдет также и для тех, у кого есть проблемы со спиной.

Эргономичные задние поручни с удобным расположением датчиков пульса создают дополнительный комфорт во время тренировки и при посадке на тренажер.

Регулируя положение сиденья, вы сможете установить его в наиболее удобное для вас положение. Большой диапазон регулировки позволит адаптировать тренажер для пользователей разного роста и комплекции. Регулировка положения сиденья осуществляется с помощью удобно расположенной ручки-регулятора.

Удобная консоль с большими кнопками значительно упрощает управление тренировкой.

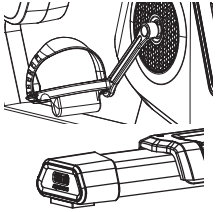
Большой LCD дисплей обеспечивает контроль над параметрами тренировки

Подставка для мобильного телефона или планшета позволяет использовать ваш любимый девайс прямо во время тренировки.

3 встроенные программы + быстрый старт позволяют разнообразить ваши тренировки и сделать их более увлекательными.

Регулируемые ремешки надежно фиксируют ногу и позволяют комфортно вращать педали.
Самобалансирующиеся педали позволяют легко попасть ногами в ремешки.

Встроенные компенсаторы неровности пола, расположенные по бокам опор, позволяют стабилизировать тренажер на неровном полу, даже не приподнимая его.



После тренировки тренажер может быть перемещен в нужное место, благодаря **транспортировочным роликам**, расположенным на переднем стабилизаторе.

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.

1. Правила эксплуатации тренажера

Внимание:
Приобретенный вами тренажер является техническим изделием.
Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступать к занятиям.
Соблюдение указанных норм позволит вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы.

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

Транспортировка тренажера

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

Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях. Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.
2. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик.
3. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35°С, 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 него посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу 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 литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.
15. Поддерживать устройство в постоянной безопасности можно путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа. При обнаружении неисправности тренажера, обратитесь в сервисную службу продавца.
16. 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. Во избежание выхода консоли из строя, используйте только адаптер входящий в комплект поставки тренажера.
4. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей.
5. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от сети.
6. **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 продавца.**

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 2л 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 потребностей[1]

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 типов[2].

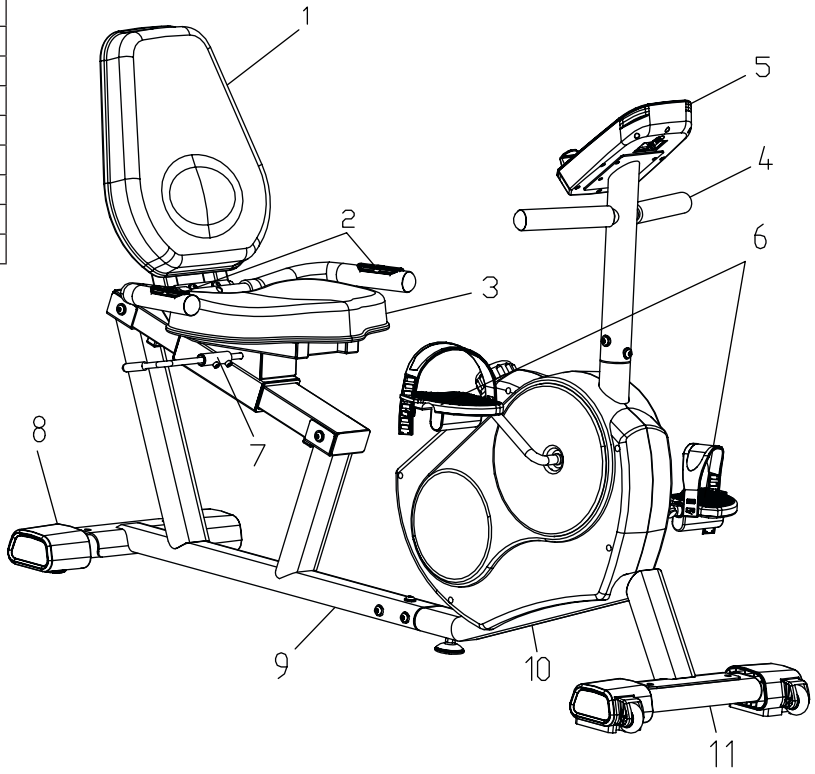
Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной 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

[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.

3. Подготовка тренажера к использованию

3.1 Предварительное знакомство с тренажером

№	Описание
1	Подушка спинки
2	Датчики пульса
3	Седло
4	Передний поручень
5	Компьютер
6	Педали
7	Поручень регулировки седла
8	Задний стабилизатор
9	Задняя рама
10	Передняя рама
11	Передний стабилизатор



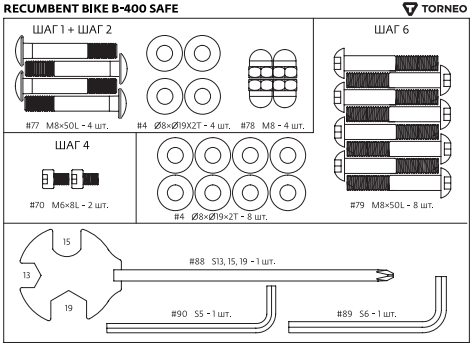
3.2 Проверка комплектности

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.

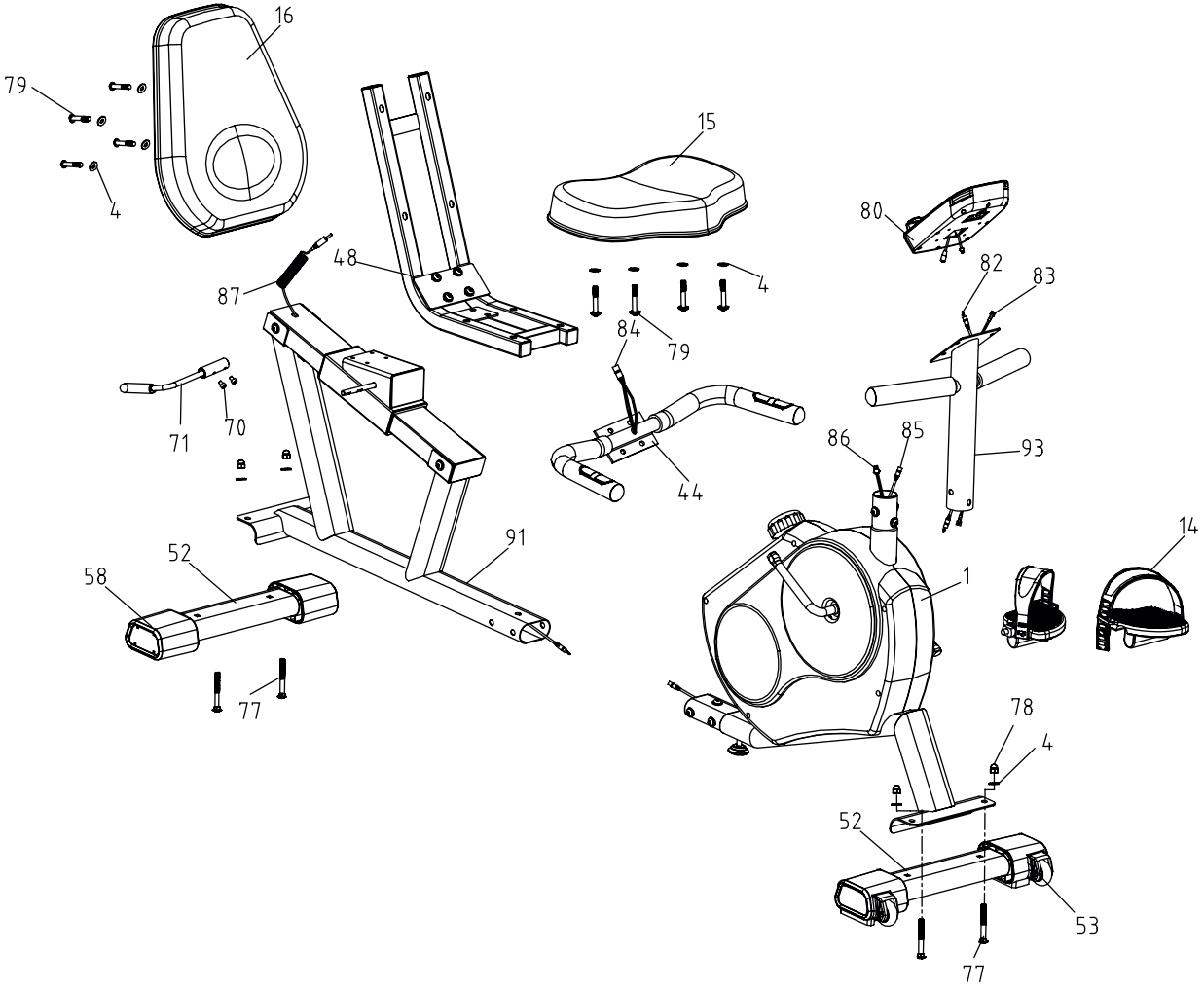
Используемые крепежные изделия и инструменты:

№	Описание	Кол-во, шт.
77	Болт с квадратным подголовником M8×50L	4
4	Шайба плоская Ø8×Ø19×2T	12
78	Гайка M8	4
70	Шестигранный болт M6×8L	2
79	Шестигранный болт M8×50L	8
88	Многофункциональный ключ	1
90	Шестигранник 5 мм	1
89	Шестигранник 5 мм	1



Проверка комплектности тренажера:

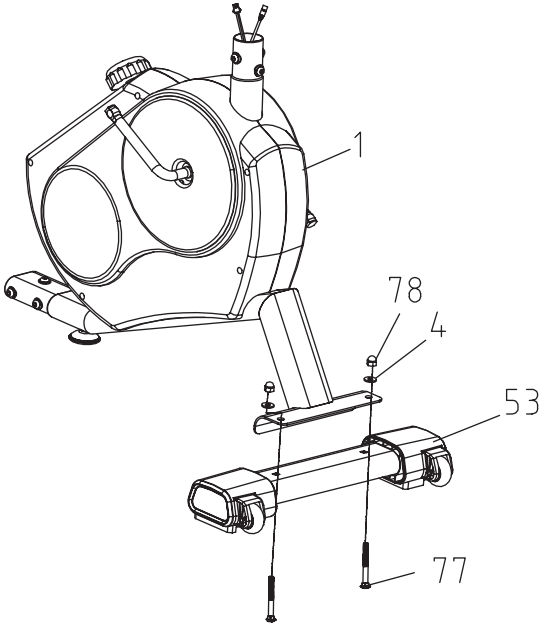
№	Описание	Кол-во, шт
1	Передняя рама	1
4	Шайба	12
14	Педаль Л/П	2
15	Седло	1
16	Подушка спинки	1
44	Подседельный поручень	1
48	Опора седла	1
53	Передний стабилизатор	1
58	Задний стабилизатор	1
70	Шестигранный болт M6×8L	2
71	Поручень регулировки седла	1
77	Болт с квадратным подголовником M8×50L	4
78	Гайка M8	4
79	Шестигранный болт M8×50L	8
80	Компьютер	1
82	Верхний провод датчика сердцебиения	1
83	Верхний провод сенсора	1
84	Средний провод сенсора	1
85	Нижний провод датчика сердцебиения	1
86	Нижний провод сенсора	1
87	Задний провод датчика сердцебиения	1
91	Задняя рама	1
93	Стойка поручня	1

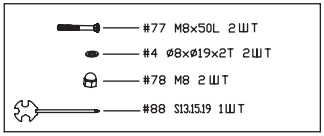

16
79
4
15
48
87
4
84
79
80
82
83
71
70
44
86
85
93
91
52
58
14
1
77
78
4
52
53
77

3.3 Сборка тренажера

ШАГ 1

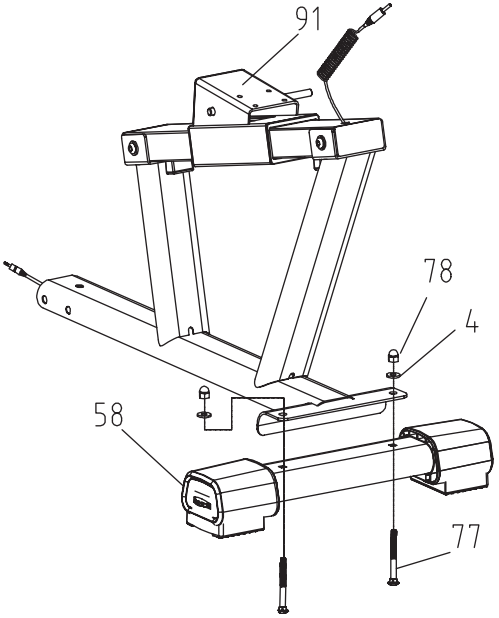
Прикрепите переднюю раму (1) к переднему стабилизатору (53) при помощи болтов (77), шайб (4) и гаек (78).

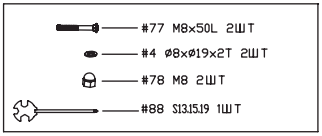




ШАГ 2

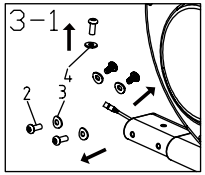
Прикрепите заднюю раму (91) к заднему стабилизатору (58) при помощи болтов (77), шайб (4) и гаек (78).

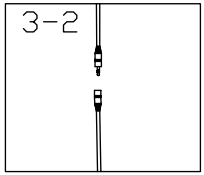


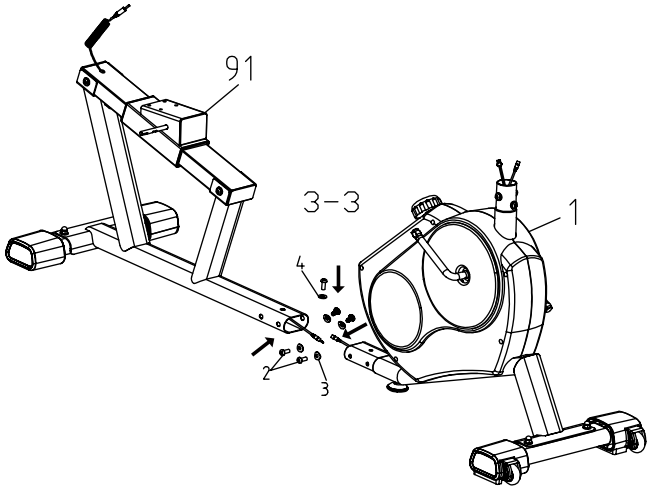


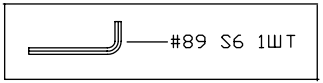
ШАГ 3

1. Используя шестигранник (89), удалите винты (2) и шайбы (3, 4) из передней рамы (1).
2. Соедините два кабеля, выходящих из задней и передней рамы (Схема 3-2).
3. Вставьте переднюю раму (1) в заднюю (91) и закрепите при помощи винтов (2) и шайб (3, 4) (Схема 3-3).



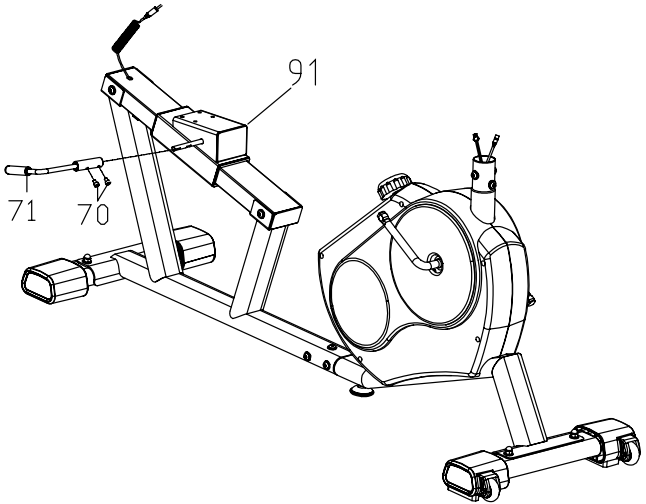


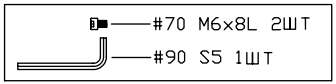




ШАГ 4

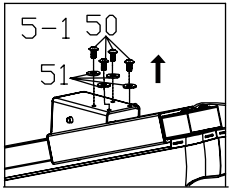
При помощи шестигранника (90) и болтов (70) закрепите поручень регулировки положения седла (71) на задней раме (91).

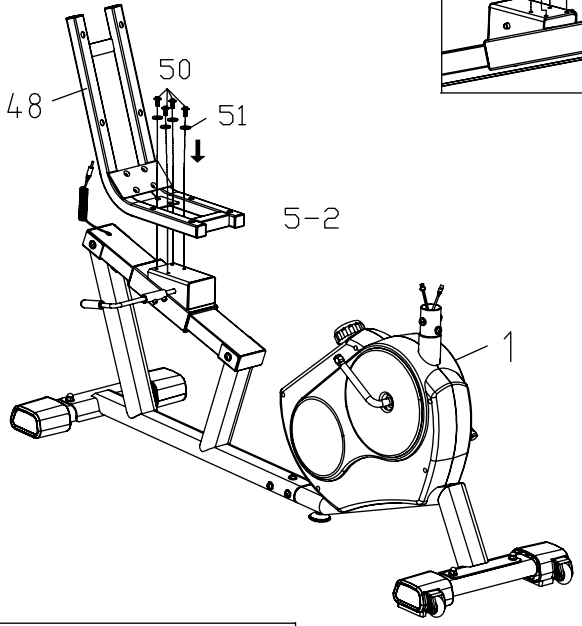


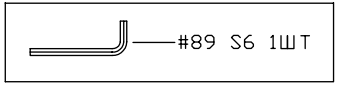


ШАГ 5

1. При помощи шестигранника (89) удалите из задней рамы (91) болты (50) и плоские шайбы (51) (Схема 5-1).
2. Установите опору седла (48) на раму и закрепите при помощи шестигранника, болтов и шайб (Схема 5-2).

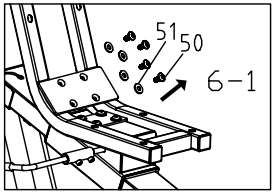


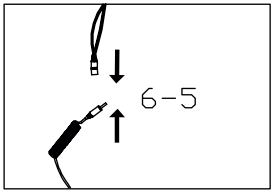


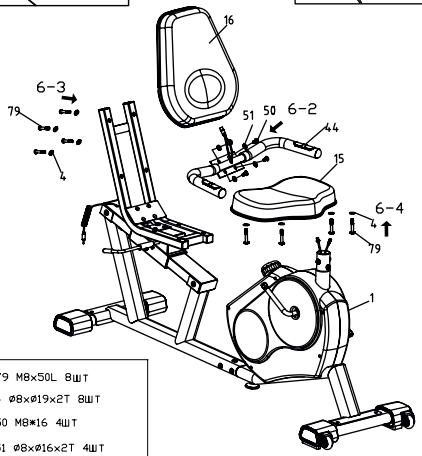


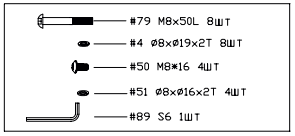
ШАГ 6

1. Удалите болты (50) и шайбы (51), установленные на опоре седла, при помощи шестигранника (89) (Схема 6-1).
2. Закрепите подседельный поручень (44) на опоре седла (48) при помощи болтов (50) и шайб (51) (Схема 6-2).
3. Установите спинку сиденья (16) на опору и закрепите при помощи болтов (79) и плоских шайб (4) (Схема 6-3).
4. Закрепите седло (15) на опоре при помощи болтов (79) и шайб (4) (Схема 6-4).
5. Соедините кабель, выходящий из подседельного поручня, с кабелем задней рамы (Схема 6-5).



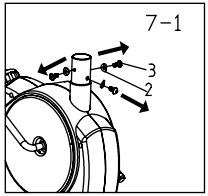


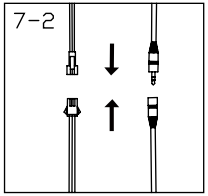


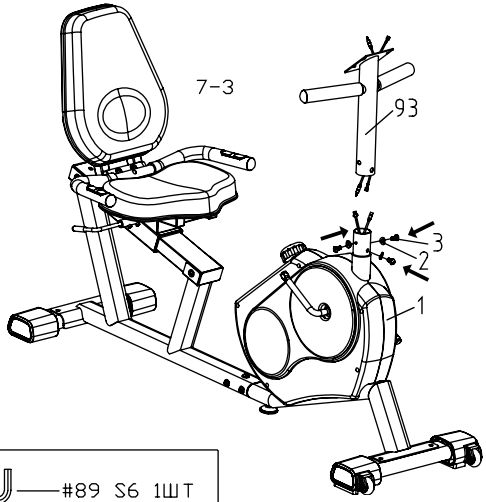


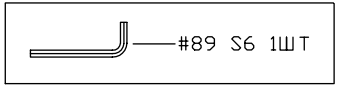
ШАГ 7

1. Удалите болты (2) и полукруглые шайбы (3) при помощи шестигранника (89) (Схема 7-1).
2. Соедините кабели, выходящие из верхней части передней рамы (1), с кабелями в стойке поручня (93) (Схема 7-2).
3. Установите стойку поручня (93) на переднюю раму (1) и закрепите ее при помощи болтов (2) и полукруглых шайб (3) (Схема 7-3).



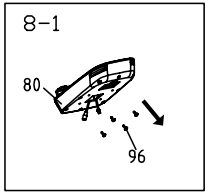


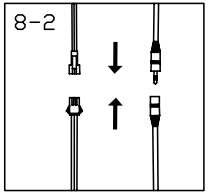


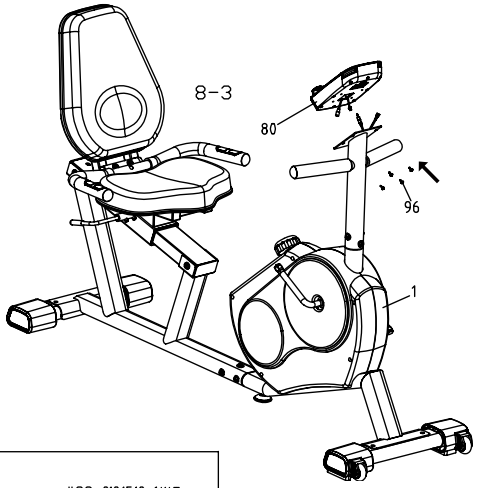


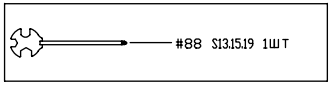
ШАГ 8

1. Используя многофункциональный ключ, удалите болты (96) из корпуса компьютера (80) (Схема 8-1).
2. Подключите два кабеля компьютера (80) к кабелям, выходящим из верхней части стойки поручня (93) (Схема 8-2). (на основной схеме отметить стойку 93).
3. Прикрутите компьютер (80 к стойке (93) при помощи многофункционального ключа (88) и болтов (96) (Схема 8-3).



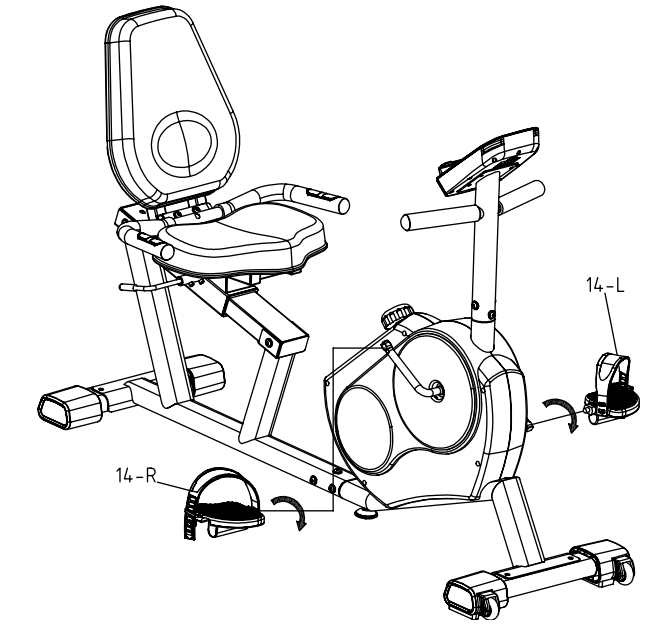






ШАГ 9

Закрепите педали (14-L \ 14-R) на опорах при помощи многофункционального ключа (88).



Сборка закончена!

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

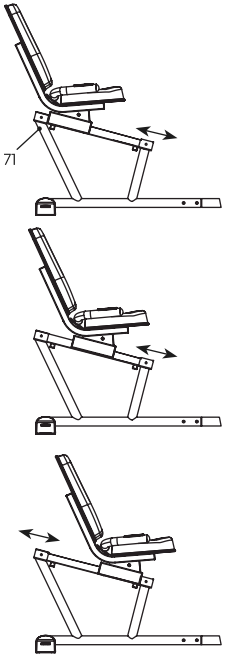
Приступайте к тренировкам!

4. Эксплуатация тренажера

4.1 Регулировка положения сиденья

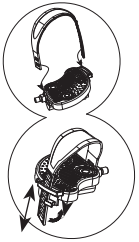
Очень важно отрегулировать высоту и положение сиденья надлежащим образом.

1. Сядьте на сиденье и поставьте ваши ступни на пол, затем потяните рукоятку регулировки положения сиденья (71), расположенную под сиденьем, на себя. Передвиньте сиденье в нужное положение ближе, либо дальше относительно тренировочного компьютера (консоли) тренажера. Отпустите рукоятку, удостоверившись в том, что она зафиксировалась на направляющей.
2. Сядьте на сиденье и поместите ваши ступни на педали. Вы должны быть способны сделать полный оборот без остановки коленей или перемещения ваших бедер на сидении. Сиденье расположено слишком близко, если вы сильно сгибаете колени в самой дальней точке хода педалей. Сиденье расположено слишком далеко, если вам приходится полностью разгибать ваши колени в самой дальней точке хода педалей.



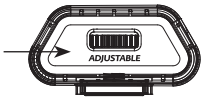
4.2 Регулировка ремешков педалей

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



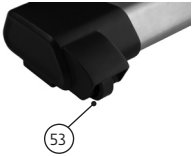
4.3 Стабилизация тренажера на полу

Используйте компенсаторы неровности пола, чтобы стабилизировать тренажер на неровной поверхности. Они расположены по бокам задних стабилизаторов. Регуляторы нужно вращать вправо или влево.



4.4 Перемещение тренажера

Для облечения перемещения предусмотрены транспортировочные ролики, расположенные на переднем стабилизаторе (53). Для перемещения необходимо приподнять тренажер, взявшись за заднюю раму или задний поручень. Когда ролики коснутся пола, можно начинать перемещать тренажер 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.

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

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

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 – 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» — 180×80%=144
Нижняя граница «аэробной зоны» — 180×60%=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.

Функции клавиш:

 РЕЖИМ	Краткое нажатие перед тренировкой: — подтверждение ввода установленных значений параметров тренировки (времени, дистанции, расхода калорий и пульса) и переход к установке следующего значения параметра. Краткое нажатие в процессе тренировки: — включение сканирующего режима (автоматической смены отображения параметров на большом окне дисплея — переключение между параметрами тренировки, отображаемыми на большом окне дисплея Длительное нажатие: — сброс показателей и перезапуск тренировочного компьютера
	Перед тренировкой: — с помощью этих клавиш можно увеличить или уменьшить значения следующих целевых параметров тренировки: времени, дистанции, расхода калорий и целевого пульса — краткое нажатие приводит к изменению параметра на одну единицу — длительное нажатие приводит к быстрому изменению параметра
 СБРОС	Перед тренировкой (краткое нажатие): — обнуление значения текущего вводимого параметра Длительное нажатие: — сброс всех показателей и перезапуск тренировочного компьютера
 ТЕСТ	С помощью этой клавиши вы можете запустить функцию измерения вашего пульса после тренировки (фитнес-тест), которая определит степень вашей физической подготовки по времени его возврата в нормальное состояние.

Параметры тренировки и их значения:

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Индикация
TIME	Время тренировки, сек. Компьютер будет автоматически считать от 0:00 до 99:59 с интервалом в 1 сек. Вы можете также запрограммировать компьютер, чтобы он производил обратный отсчет от установленного времени при помощи контроллера. Если вы продолжите тренировку после того, как время достигнет 0:00, компьютер начнет подавать звуковой сигнал и перейдет в режим обычного отсчета времени.	0:00 > 99:59 99:00 > 0:00
DISTANCE	Условная пройденная дистанция, км	0,00 > 99,50 99,50 > 0,00
CALORIES	Затраченная энергия (расход калорий), ккал	0 > 9990 9990 > 0
PULSE	Частота пульса, измеренная с помощью сенсорных датчиков, уд/мин (нужно обхватить ладонями датчики пульса)	30-240
RPM	Темп, частота шагов (вращения педалей), оборотов/мин	0-199
SPEED	Условная скорость движения, км/ч	0,00–99,9
SCAN	Режим поочередного отображения параметров тренировки на большом окне дисплея	-

Вставьте батарейки в тренировочный компьютер. После включения он издаст звуковой сигнал и перейдет в режим установки параметров тренировки (времени тренировки и т. д.). Далее с помощью клавиш Плюс, Минус и РЕЖИМ вы можете установить желаемые параметры тренировки либо сразу начать тренировку без установки параметров.Установка данных пользователя

Быстрый старт

В режиме остановки на дисплее будет отображаться надпись STOP. Для начала тренировки просто начните вращать педали тренажера. При этом отсчет всех параметров тренировки начнется с нуля.

Управление компьютером осуществляется с помощью клавиш 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 основном дисплее будет отображаться надпись SCAN и обозначение текущего параметра будет мигать. Параметры на основном дисплее будут отображаться в следующей последовательности: TIME-DISTANCE-CALORIES-PULSE- RPM-SPEED.
2. Стационарный режим. В этом режиме основной дисплей будет постоянно отображать значение того параметра, который вы выберете. Для переключения к следующему параметру нажмите клавишу РЕЖИМ. На основном дисплее будет отображаться обозначение текущего параметра.Программы тренировки

Тренировка по целевому параметру — времени, дистанции, расходу калорий или пульсу

Перед началом тренировки вы можете задать один или несколько ее целевых параметров. Для этого нужно нажать клавишу РЕЖИМ. На дисплее отображается STOP.

1. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки клавишами Плюс и Минус. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное время и перейти к установке следующего параметра.
2. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки клавишами Плюс и Минус. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное значение и перейти к установке следующего параметра.
3. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки клавишами Плюс и Минус. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное значение и перейти к установке следующего параметра.
4. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки клавишами Плюс и Минус. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное значение. Для определения целевого пульса тренировки, вы можете руководствоваться принципами, изложенными в п. 4.1 данного руководства.
5. Начните вращать педали. Начнется обратный отсчет от установленных вами параметров тренировки. При достижении целевого значения одного из установленных параметров, компьютер издаст краткий звуковой сигнал, и значение в окне достигнутого параметра начнет мигать. Затем отсчет данного параметра начнется от нуля (кроме пульса), если вы продолжите тренировку.

Фитнес-тест

Данную функцию можно применять после любой программы, ,но лучше перед началом заключительного этапа программы «заминка». Фитнес оценка рассчитывается, как разница между начальным и конечным значением пульса за одну минуту. Чем быстреет пульс восстанавливается до нормального значения после нагрузки, тем лучше. Улучшение этой оценки при регулярных тренировках является показателем улучшения физической формы.

Перед началом заключительного этапа тренировки «заминка», нажмите на клавишу ТЕСТ и обхватите ладонями датчики пульса.. Отсчет всех параметров, кроме «времени», остановится. Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60–00:59 - - до 00:00. После достижения 00:00, компьютер покажет вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1 до F6.

F1 означает ВЫДАЮЩИЙСЯ результат
F2 означает ПРЕВОСХОДНЫЙ результат
F3 означает ХОРОШИЙ результат
F4 означает УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ результат
F5 означает результат НИЖЕ СРЕДНЕГО
F6 означает ПЛОХОЙ результат.

После вывода фитнес-оценки нужно нажать клавишу ТЕСТ еще раз для возврата в обычный режим отображения параметров. Если компьютеру не удается замерить пульс, появится сообщение об ошибке «Err».

Режим ожидания

С целью экономии электроэнергии, компьютер автоматически перейдет в режим ожидания через 4 минуты после окончания тренировки. В режиме ожидания дисплей тренировочного компьютера выключится и будет отображать температуру в помещении. Вы можете нажать любую клавишу для выхода из режима ожидания.

Возобновление тренировки

В случае временного прерывания тренировки (паузы), возможно, ее последующее возобновление. При этом отчет параметров начнется не сначала, а от уже достигнутых ранее значений. Используйте клавишу СТАРТ/СТОП.

Датчики пульса

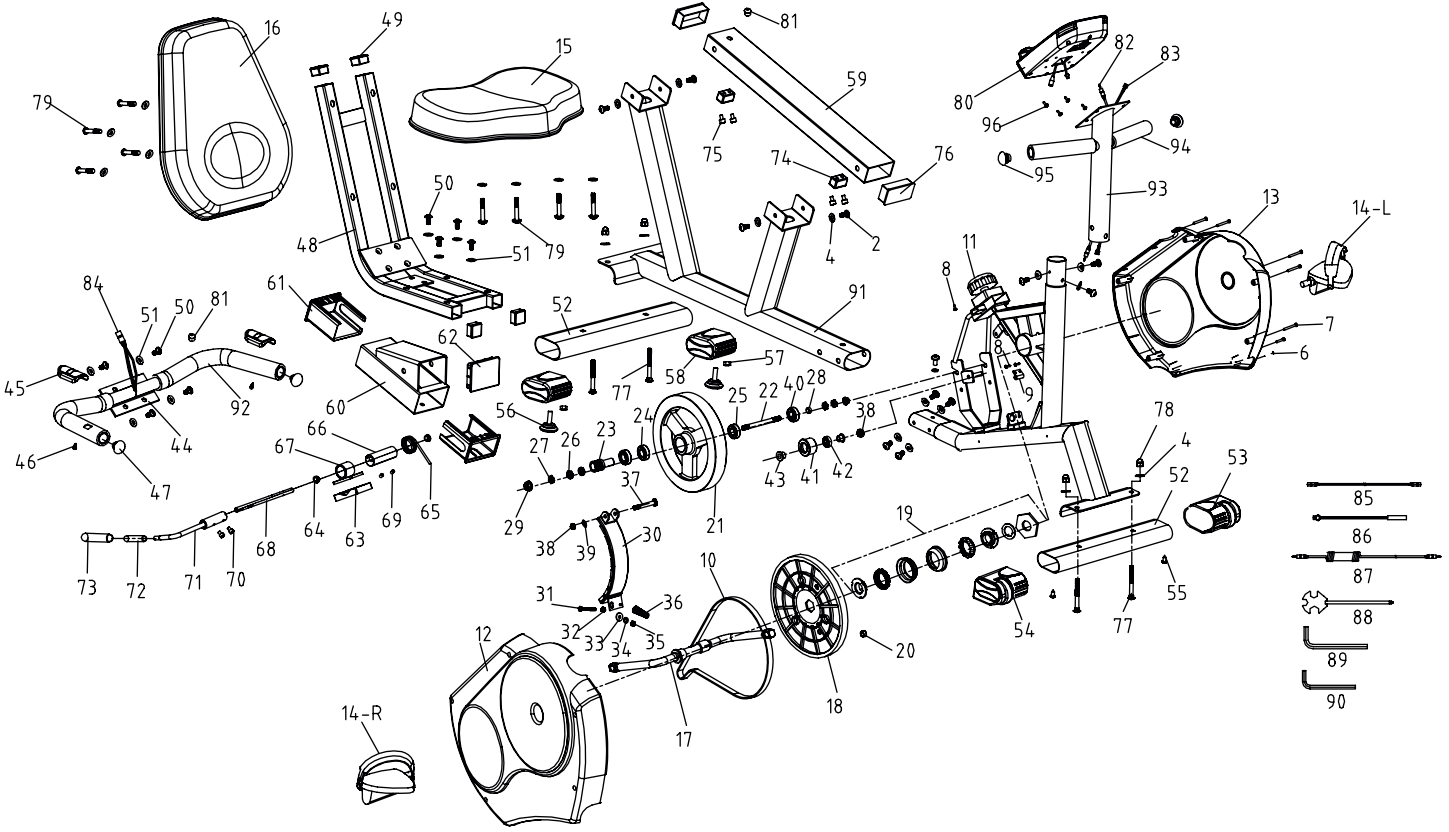
Для корректной работы датчиков пульса необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины. Работа сенсоров основана на измерении электрического потенциала, поэтому ладони должны быть немного влажными. Избегайте нанесения на ладони кремов и масел, так как они могут создавать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

Меры предосторожности

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 либо влажную салфетку. Не используйте абразивные и агрессивные очищающие средства.

6. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный пульс.
7. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали. Во время тренировки вы можете регулировать уровень нагрузки, вращая контроллер. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и достигнутый параметр начнет мигать.

6. Подетальная схема тренажера



7. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
1	Передняя рама	1
2	Шестигранный болт M8×16L	12
3	Полукруглая шайба Ø8×Ø19×2T	7
4	Шайба Ø8×Ø19×2T	20
5	Компенсатор неровностей пола	1
6	Саморез ST3.9×50L	4
7	Винт 3/16"×3/4	4
8	Винт M5×12L	3
9	Фиксатор провода сенсора	1
10	Ремень приводной	1
11	Регулятор нагрузки	1
12	Декоративный кожух левый	1
13	Декоративный кожух правый	1
14	Педаль Л/П	2
15	Седло	1
16	Подушка спинки	1
17	Шатун	1
18	Шкив ремня	1
19	ФИксатор шкива	1
20	Магнит	1
21	Маховик	1
22	Ось маховика	1
23	Шкив ремня малый	1
24	Обгонная муфта	1
25	Подшипник 6003	2
26	Подшипник 6900	2
27	Гайка	3
28	Втулка 9 мм	1
29	Гайка	2
30	Магнит в сборе	1

№	Название	Кол-во, шт.
31	Болт шестигранный M6×55L	1
32	Болт шестигранный M6×4.5T	1
33	Нейлоновая шайба Ø6.5×Ø19×1.5T	1
34	Шайба Ø6.5×Ø14×1T	1
35	Гайка M6×5.5T	1
36	Пружина магнита	1
37	Болт шестигранный M8×55L	1
38	Гайка M8×7T	2
39	Шайба Ø8×Ø19×2T	1
40	Подшипник 6300	2
41	Натяжной ролик	1
42	Подшипник 6000	1
43	Втулка	2
44	Подседельный поручень	1
45	Датчик сердцебиения	2
46	Саморез ST3.5×20L	2
47	Заглушка Ø25.4	2
48	Опора седла	1
49	Заглушка 30×30	4
50	Болт шестигранный M8×16L	8
51	Шайба Ø8×Ø14×2T	8
52	Стабилизатор	2
53	Опора стабилизатора левая	1
54	Опора стабилизатора правая	1
55	Винт 3/16"×20L	2
56	Компенсатор неровностей пола	2
57	Гайка	2
58	Опора стабилизатора задняя	2
59	Нарпавляющая седла	1
60	Основание седла	1

№	Название	Кол-во, шт.
61	Втулка основания седла	2
62	Заглушка основания седла	1
63	Фрикционная пластина	1
64	Втулка поручня регулировки седла	2
65	Пружина поручня регулировки седла	1
66	Эксцентрик	1
67	Держатель фрикционной пластины	1
68	Вал регулировки седла	1
69	Болт шестигранный M6×16L	2
70	Болт шестигранный M6×8L	2
71	Поручень регулировки седла	1
72	Соединитель поручня	1
73	Грипса	1
74	Отбойник	2
75	Болт шестигранный M6×20L	4
76	Заглушка направляющей седла	2
77	Болт с квадратным подголовником M8×50L	4
78	Гайка M8	4
79	Болт шестигранный M8×50L	8
80	Компьютер	1
81	Заглушка проводки	2
82	Верхний провод датчика сердцебиения	1
83	Верхний провод сенсора	1
84	Средний провод сенсора	1
85	Нижний провод датчика сердцебиения	1
86	Нижний провод сенсора	1
87	Задний провод датчика сердцебиения	1
88	Многофункциональный ключ	1
89	Шестигранник 6 мм	1
90	Шестигранник 5 мм	1

№	Название	Кол-во, шт.
91	Задняя рама	1
92	Грипса подседельного поручня	2
93	Стойка поручня	1
94	Грипса поручня	2
95	Заглушка поручня	2
96	Винт M5×12L	2

8. Технические характеристики

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика (прим.)	6 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Уровни нагрузки	8 уровней
Измерение пульса	Датчики на задних поручнях
Питание компьютера	Батарейки (2 шт., тип AA)
Размеры (дл. × шир. × выс.)	142x56,4x101,8 см
Размеры упаковки (дл. x шир. x выс.)	83x42x67 см
Вес	31,5 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Комфортная ростовка	135 – 180 см
Тренировочный компьютер	Информативный LCD дисплей. Отображаемая информация: Время тренировки, скорость, темп, пройденная дистанция, израсходованные калории, пульс, сканирующий режим (чередование параметров) , целевые тренировки (обратный отсчет) Клавиши с эргономичным рельефом
Программы	3 программы тренировки, в т.ч. 1 пульсозависимая и 1 пользовательская
Дополнительные функции	Фитнес-тест

Конструкция	Комфортабельное сиденье со спинкой и регулировкой положения Задние поручни с удобным расположением датчиков пульса Самобалансирующиеся педали с регулируемыми ремешками Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола сбоку опор Держатель для мобильных устройств
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера

ТЕХНОЛОГИИ TORNEO

TORNEO TECH

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

SMART START

Быстрое начало тренировки и продолжение в заданном темпе после паузы
Технология быстрого старта с сохранением параметров при паузе.

ERGO MOVE

Гибкая настройка под пользователя, обеспечивающая исключительный комфорт
Встроенные рукоятки, эргономичные особенности формы. Изменение высоты под рост, длину рук, полноту и длину стопы.

EXA MOTION

Малошумность и плавность
Специальная технология производства маховиков и моторов. Маховик и мотор, выполненные по технологии EXA MOTION, обеспечивают надежное, плавное и малошумное вращение.

EVER PROOF

Усиленная прочная конструкция
Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий срок службы тренажера.

STABILITA

Устойчивость тренажера
Технология выравнивания для установки на недостаточно ровной поверхности.

ENERGY EFFICIENT

Энергосбережение
Технология автовыключения либо перехода в режим ожидания после использования с целью экономии электроэнергии.

ERGO PAD

Конструкция и материалы сидений/спинок для максимального комфорта тренировок
Технология толщины и упругости седел и подушек, обеспечивающая превосходную эргономичность.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.
Модель: B-400 Safe.
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

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.

EAC

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.