

TORNEO

Живи в стиле фитнес!

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

МОДЕЛЬ

T-108
CROSS

РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

Рекомендации по питанию



Мускулатура ног и рук



Подвижность суставов ног и рук



EverProof

WWW.TORNEO.RU

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!
Беговая дорожка *TORNEO T-108 CROSS* 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 фитнесом с *TORNEO*!

 **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!**
Рекомендуем Вам перед началом тренировки 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 СПАБОСТЬ, ГОПОВОКРУЖЕНИЕ, ОДЫШКУ ИЛИ БОЛЬ, НЕМЕДПЕННО ПРЕКРАТИТЕ ЗАНЯТИЯ!

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА	4
2	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	5
2.1	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ	6
2.2	ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ.	6
3	СБОРКА ТРЕНАЖЕРА	7
3.1	ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА	7
3.2	ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ	8
4	ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	10
4.1	СИСТЕМА СКЛАДЫВАНИЯ	10
4.2	ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОПОТНА	10
4.3	СМАЗКА БЕГОВОГО ПОПОТНА	11
5	ТРЕНИРОВКА	12
5.1	ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ	12
5.2	РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	12
5.3	ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА	14
6	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	15
7	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	16
8	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	17

1. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА

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

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

Транспортировка тренажера

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

Общие правила эксплуатации тренажеров

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

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

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.

 **ВНИМАНИЕ!** ***Отключайте тренажер от электросети каждый раз перед началом чистки или проведения ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных в данном руководстве. Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном руководстве, предназначены для проведения только специалистами сервисной службы.***

2. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание – важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведенной ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания. Более подробную информацию вы сможете найти на сайте **www.torneo.ru** Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. 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 возрастет. 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. ОПРЕДЕПЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

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

вес тела, кг	энергетические потребности женщин, калории				энергетические потребности мужчин, калории			
	актив- ность	новичок	низкая	нормаль- ная	высокая	новичок	низкая	нормаль- ная
45		1200	1400	1600	1700	--	--	--
49,5		1200	1500	1600	1700	--	--	--
54		1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100
58,5		1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100
63		1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100
67,5		1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200
72		1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200
76,5		1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300
81		1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400
85,5		1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400
90		1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500
90+		2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600

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.

2.1. 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:

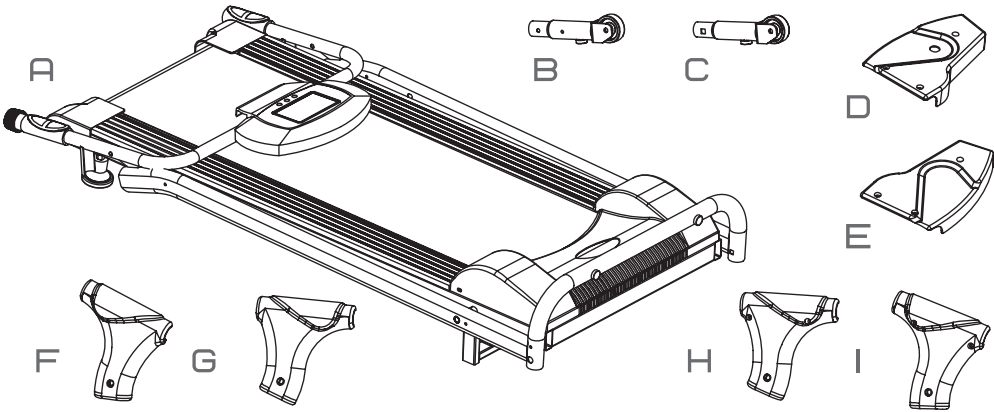


В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов .

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	Хлопья быстрого приготовления, Зерновой хлеб, пшеничный, ржаной (не более 1 г жира в ломтике) Макаронные изделия Рис Картофель Кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок	Продукты минимальной жирности Приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка Морепродукты Сыр, творог
Некрахмалистые овощи	Сырая морковь, стручковая фасоль, брокколи Цветная капуста, болгарский 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 гр; - 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. СБОРКА ТРЕНАЖЕРА 3.1. ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА

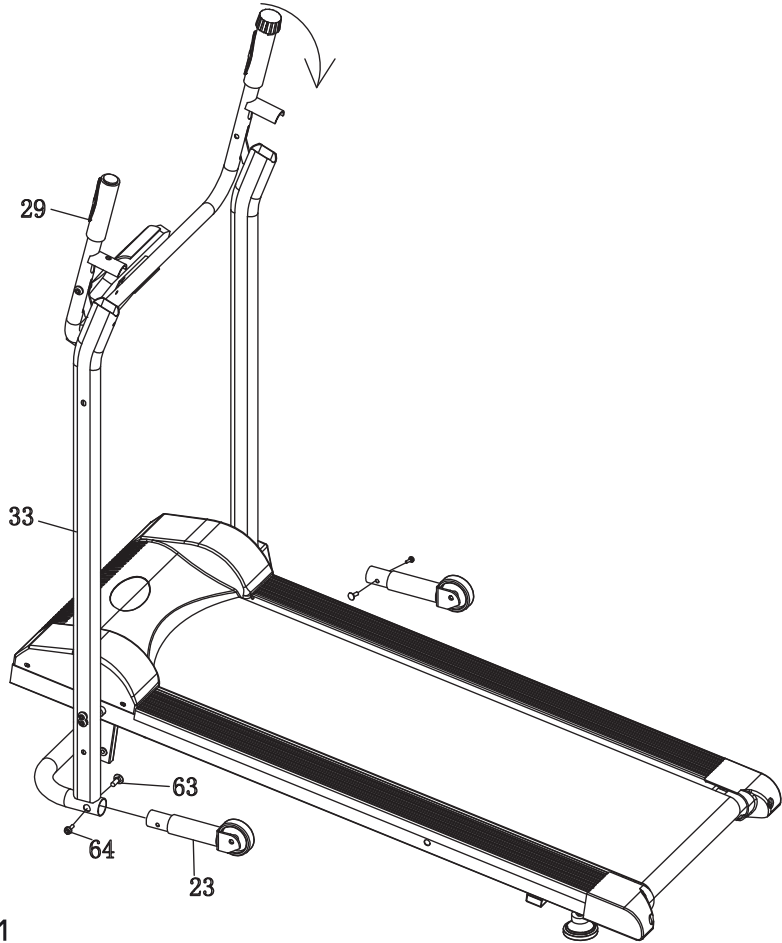


№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО, ШТ
A	Основная рама (в сборе)	1
B	Левый стабилизатор	1
C	Правый стабилизатор	1
D	Боковая накладка левая	1
E	Боковая накладка правая	1
F	Кожух левого поручня	1
G	Кожух левого поручня	1
H	Кожух правого поручня	1
I	Кожух правого поручня	1

ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ И КОЛИЧЕСТВО
КРЕПЕЖНЫХ ИЗДЕЛИЙ И КОМПЛЕКТУЮЩИХ

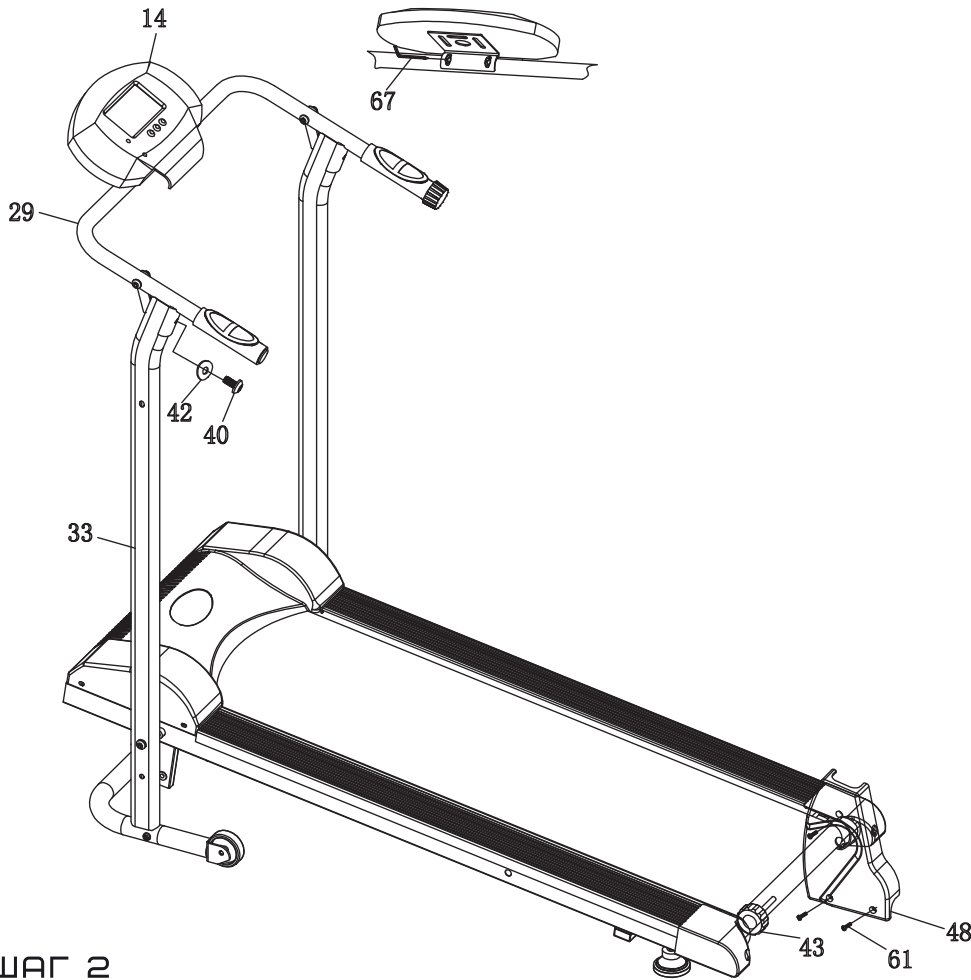
62		Винт М4*15L	4
61		Винт М5*12L	10
64		Болт М6*15	2
40		Болт М8*15	1
63		Болт М8*25	2
42		Шайба волнистая	1
43		Фиксатор	1
67		Ключ -шестигранник 6 мм	1
69		Ключ -шестигранник 5 мм	1

3.2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ



ШАГ 1

1. Приведите стойки в вертикальное положение относительно основной рамы.
2. Присоедините стабилизаторы (23) к стойкам (33). Закрепите соединение при помощи двух болтов (64) и двух болтов (63). Повторите указанные действия с правой стороны тренажера.



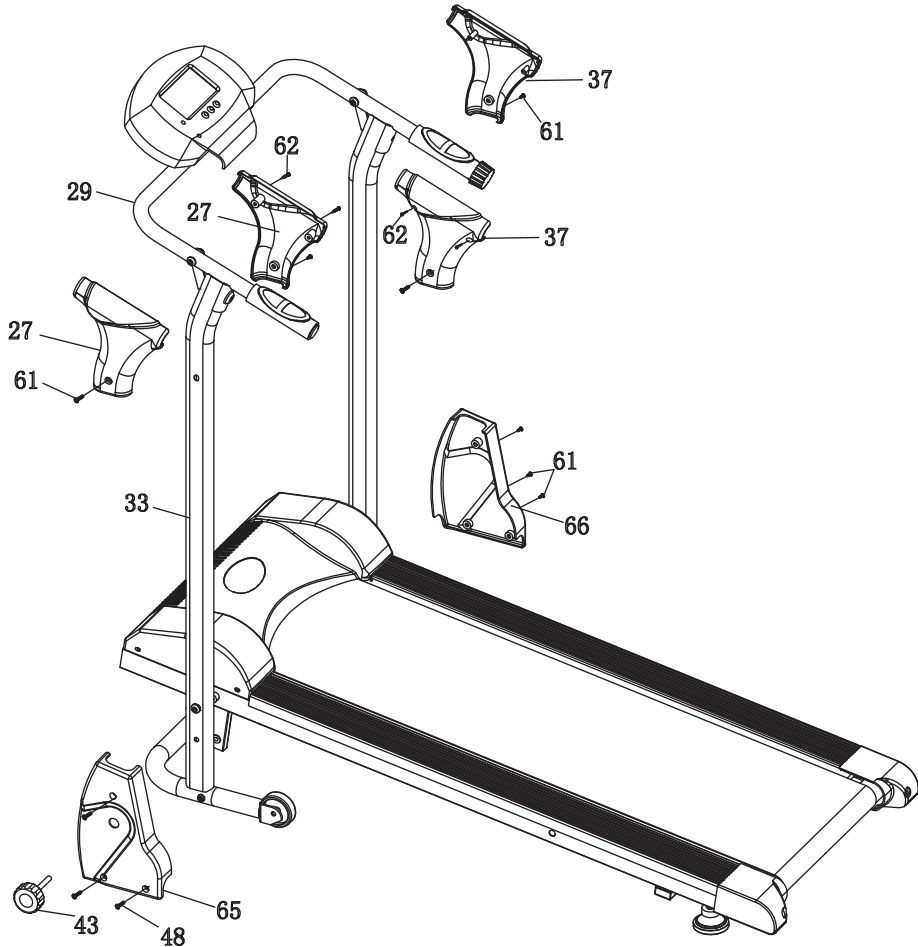
ШАГ 2

1. Приведите поручни (29) в рабочее положение, как показано на рисунке.
2. Закрепите поручни (29) на стойках (33) с помощью шайбы волнистой (42) и болта М8х15 (40).
3. Отрегулируйте угол наклона тренировочного компьютера (14) в наиболее удобное Вам положение и закрепите его на поручнях с помощью 2-х винтов (18) и шайб волнистых (41)



РЕКОМЕНДАЦИИ!

Рекомендуем проверить затяжку всех крепежных соединений тренажера перед его использованием.



ШАГ 3

1. Установите кожухи (37) на правый поручень рамы (33) и закрепите их на поручне с помощью 2-х винтов (61) и 2-х винтов (62). Повторите указанные действия с левой стороны тренажера.
2. Присоедините боковую накладку правую (66) к стойке (33) и закрепите соединение с помощью 3-х винтов (61). Повторите указанные действия для левой боковой накладки (65).
3. Установите фиксатор (43) в отверстие в боковой накладке (65) и рамы и заверните его по часовой стрелке.

СБОРКА ОКОНЧЕНА!

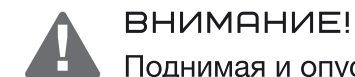
Для более комфортного использования вашего тренажера рекомендуем установить его на специально предназначенный для этого коврик. Легкий и прочный, изготовленный из нескользящего полимерного материала коврик *TORNEO A-913* сохранит в целости покрытие пола и исключит проскальзывание тренажера во время использования



4. ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

4.1. СИСТЕМА СКЛАДЫВАНИЯ

Ваша дорожка оснащена системой складывания, которая позволяет существенно экономить занимаемое пространство в то время, когда дорожка не используется.



ВНИМАНИЕ!

Поднимая и опуская беговую поверхность, старайтесь держать спину прямой и направлять основное усилие на ноги!

Прежде, чем сложить дорожку, полностью выкрутите фиксатор (43), расположенный в нижней части левой стойки (33).

Поднимите беговую поверхность в вертикальное положение (см. рисунок). Затем вставьте фиксатор (43) в верхнее отверстие левой стойки (33) и совместите его с соответствующим отверстием в раме беговой поверхности. Закрутите фиксатор в отверстие рамы беговой поверхности, следя за тем, чтобы она надежно зафиксировалась в вертикальном положении.

Для того, чтобы разложить дорожку, сделайте описанные процедуры в обратном порядке.

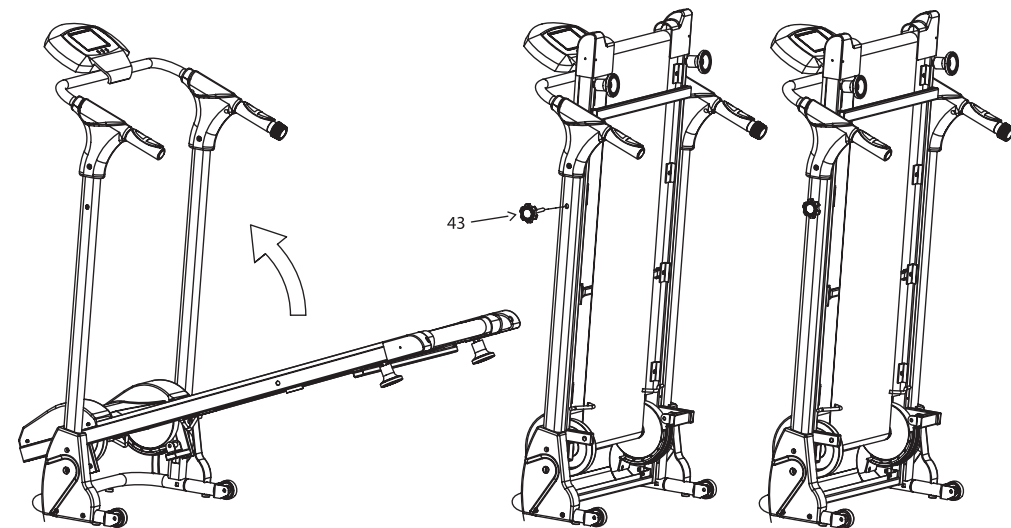
Для того, чтобы переместить дорожку в другое место, сложите её,

а затем слегка наклоните на себя, держась за поручни. Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажер в любое место квартиры без лишних усилий.



ВНИМАНИЕ!

Не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности – это может привести к повреждению роликов и самого тренажера.



4.2. РЕГУЛИРОВКА И ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если беговое полотно недостаточно натянуто, то пользователь может почувствовать, что оно вибрирует во время тренировки. В данном случае, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии пунктом 4.3.

Регулировка натяжения бегового полотна осуществляется с помощью шестигранного ключа (входит в комплект) следующим образом:

Чтобы натянуть беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/4 оборота. Вращение правого и левого регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Затем походите по беговой дорожке со скоростью около 5 км/ч и проверьте, чтобы полотно не сползло. Удостоверьтесь, что задний вал остается перпендикулярным раме тренажера. Если проблема остается,

то повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока беговое полотно не будет надлежаще натянуто.

Чтобы ослабить беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты против часовой стрелки.

Центровка бегового полотна

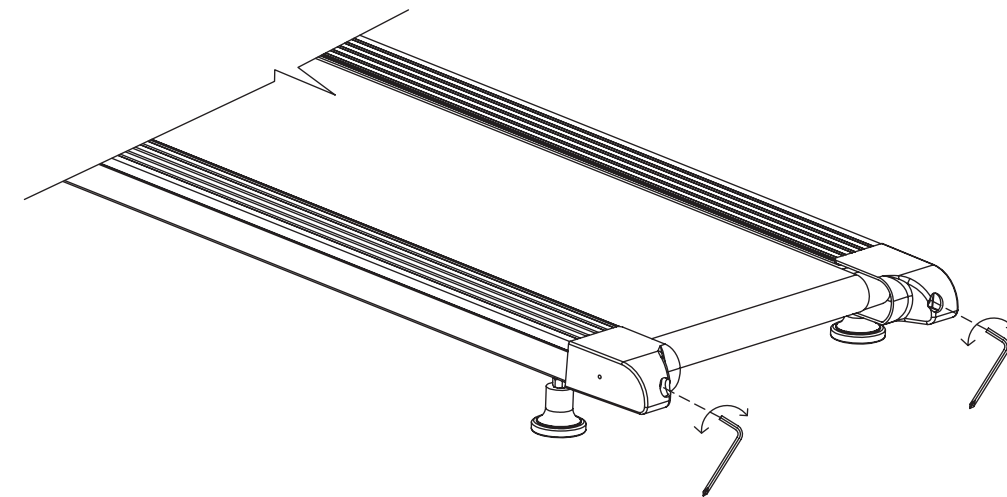
Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения, отрегулируйте его положение с помощью шестигранного ключа следующим образом:

если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый – на 1/4 оборота против часовой стрелки.

После этого походите по дорожке и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

Если полотно смещается вправо, то сделайте обратные процедуры.

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



4.3. СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

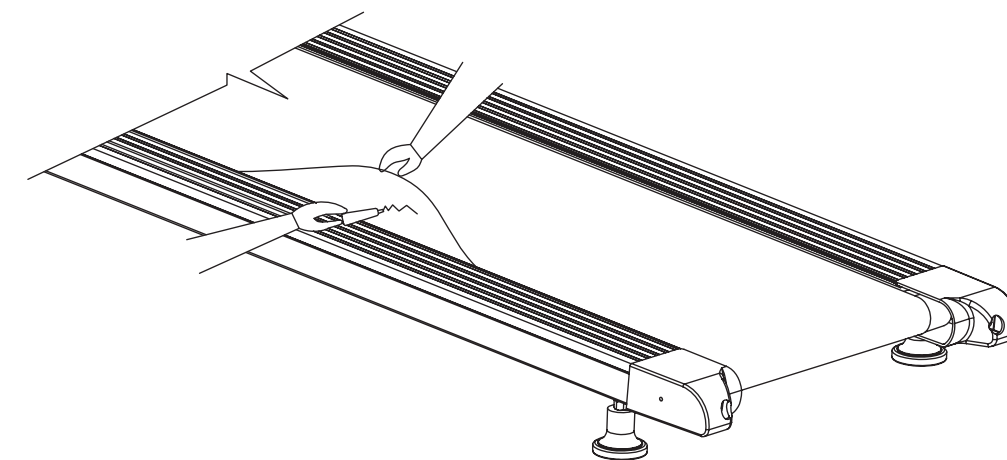
Для снижения нагрузки на механизм беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 300 км или 30 часов пробега полотна.

Нанесите смазку с обратной стороны бегового полотна. Не наносите ее на беговую поверхность.

Для этого сложите беговую дорожку (см. п. 4.1.) и нанесите смазку с внутренней стороны бегового полотна. Для этого вы можете просунуть распыляющую насадку аэрозольного баллончика со смазкой между декой и беговым полотном. Нанесите смазку поперек и вдоль полотна. Затем опустите беговое полотно и походите по нему, чтобы оно повернулось на 1/2 оборота. Затем повторите процедуру. Для каждого раза можно использовать около 30 мл смазки.

Другой способ нанесения смазки

Для нанесения смазки ослабьте натяжение полотна и нанесите 2-3 полоски силиконовой смазки на центральную часть деки поперек движения полотна. (Если вы используете смазку в виде аэрозоля, равномерно распылите его по центральной части деки). После этого отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 4.2.



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.

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. Начинающим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

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

Например, для 40-летнего человека:
Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$
Верхняя границы «аэробной зоны» - $180 \times 80\% = 144$
Нижняя граница «аэробной зоны» - $180 \times 60\% = 108$

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

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

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

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

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.

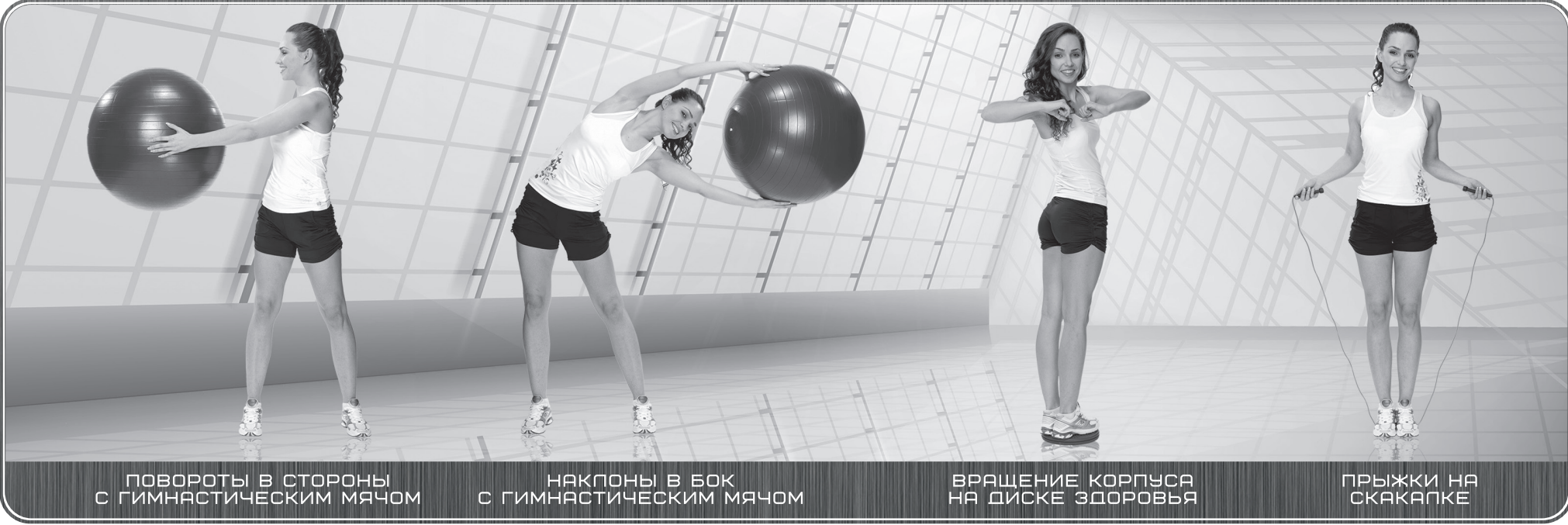
Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы 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.

Повысить эффективность разминки и разнообразить ее вам помогут разнообразные фитнес-аксессуары Torneo. Многие привычные и наскучившие упражнения станут интересными и еще более полезными. Внесите в разминку элементы игры и новизны.



5.3. ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА
ОПИСАНИЕ КЛАВИШ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ОКОН ДИСПЛЕЯ



- РЕЖИМ

Данная клавиша предназначена для выбора для последующей установки целевых параметров тренировки (время, дистанция, расход калорий). Установка возможна только в режиме ожидания.
- ВВОД

Данная клавиша позволяет изменять целевое значение параметра тренировки, выбранного с помощью клавиши «РЕЖИМ» - времени, дистанции, количества калорий.
- СБРОС

В режиме установки, данная клавиша служит для обнуления установленных значений целевых параметров тренировки (время, дистанция, расход калорий). Чтобы перезагрузить тренировочный компьютер, нажмите и удерживайте данную клавишу в течение 3 сек. После этого, все целевые параметры тренировки обнулятся одновременно.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ОКНА ДИСПЛЕЯ:

ПАРАМЕТР	ИНДИКАЦИЯ ДИСПЛЕЯ	ДИАПАЗОН
Время тренировки	TIME	0:00 ... 99:59 мин
Дистанция	DIS	0 ... 999 км
Расход калорий	CAL	0 ... 999 ккал
Пульс	PULSE	-
Скорость	SPEED	0 ... 99.9 км/ч

БЫСТРЫЙ СТАРТ
(ТРЕНИРОВКА В РУЧНОМ РЕЖИМЕ)



1. Приведите дорожку в рабочее состояние (шаг 3 раздела сборка тренажера).
2. Начните движение по беговому полотну, все параметры тренировки (время, дистанция, расход калорий) будут отсчитываться от нулевого значения.
3. Регулировка нагрузки осуществляется механическим круглым регулятором, расположенным на правом поручне.

ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦЕЛЕВЫХ ПАРАМЕТРОВ

1. Приведите дорожку в рабочее состояние.
2. С помощью клавиши «Режим» выберите один из возможных целевых параметров: время тренировки, пройденная дистанция, расход калорий. При этом около выбранного параметра начнет мигать обозначение SET.
3. Установите значение целевого параметра с помощью клавиши «Ввод». Если Вы установите несколько целевых параметров, тренировка продолжится до того, как хотя бы один из установленных параметров достигнет нулевого значения. Для установки следующего параметра, нажмите клавишу «Режим» после установки предыдущего. Для обнуления значения текущего параметра во время его установки, нажмите клавишу «Сброс».

ПАРАМЕТР	Индикация дисплея	Диапазон (установки)	Шаг (установки)
Время тренировки	TIME	5:00 ... 99:00 мин	1 мин
Дистанция	DIS	0.1 ... 99.9 км	0.1 км
Расход калорий	CAL	1 ... 999 ккал	1 ккал

4. Начните движение по беговому полотну (тренировку). На экране будет отображаться обратный отсчет параметров тренировки, начиная с заданного Вами значения: время тренировки (TIME), скорость (SPEED), дистанция (DIS), расход калорий (CAL) и пульс (PULSE).
5. Вы можете управлять нагрузкой с помощью круглого регулятора, расположенного на правом поручне.
6. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер издаст предупреждающий звуковой сигнал.

ПРИМЕЧАНИЯ!

-
1. Компьютер включается при нажатии любой кнопки или при начале тренировки.
 2. Компьютер отключается автоматически через 4 минуты после прекращения тренировки.
 3. Для питания компьютера используются 2 батарейки типа АА. Отсек для батареек расположен с обратной стороны компьютера.
 4. При установке батареек соблюдайте их полярность.
 5. Если компьютер ничего не показывает или показывает символы частично (сегментами), выньте батарейки, подождите 15 секунд, затем поставьте их на место. При необходимости замените батарейки.
 6. При замене батареек все установки панели управления будут обнулены.
 7. Рекомендуется регулярно проверять состояние батареек, чтобы избежать повреждения компьютера в случае их протечки.

6. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажера	Батарейки АА (2 шт.)
Система нагружения	Магнитная
Регулировка нагрузки	Ручная (плавная регулировка)
Система складывания	Есть
Размеры в сложенном виде (ДхШхВ), см	53 x 65 x 129
Размеры в рабочем состоянии (ДхШхВ), см	138 x 65 x 125
Размеры бег. полотна (ДхШ), см	98 x 33
Вес, кг	26
Максимальный вес пользователя, кг	100
Тренировочный компьютер	Большой LCD дисплей (112x61 мм) Отображение скорости, затраченных калорий, пройденной дистанции, времени тренировки, пульса, целевые тренировки (CountDown)
Дополнительно	Транспортировочные ролики Система амортизации беговой поверхности (8 амортизирующих подушек) Легко складывается и занимает мало места при хранении между тренировками
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет - на раму тренажера

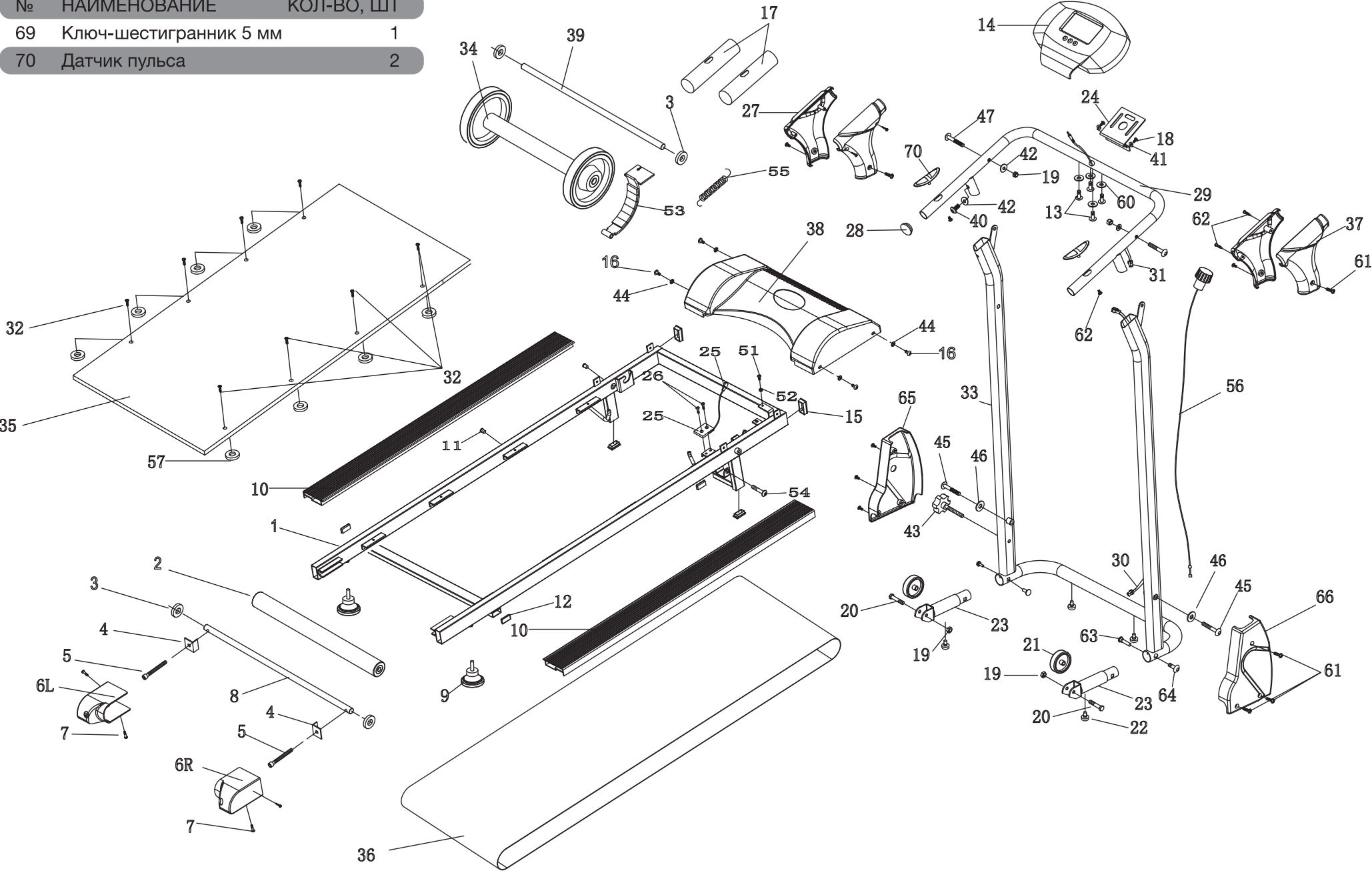
7. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО, ШТ
1	Рама основная	1
2	Вал задний	1
3	Шайба Ø24* Ø12.5*1.3Т	4
4	Крепежный элемент	2
5	Регулировочный винт М6	2
6	Подпятник (L/R)	2
7	Винт М4*15L	2
8	Ось заднего вала	1
9	Опора	2
10	Накладка боковая	2
11	Гайка	2
12	Заглушка прямоугольная	5
13	Винт крепления консоли	4
14	Тренировочный компьютер (консоль)	1
15	Заглушка	2
16	Винт М6*10L	4
17	Оплетка поручней	2
18	Винт М6*15L	2
19	Гайка стопорная М8	4
20	Болт М8*40L	2
21	Транспортировочный ролик	2
22	Опора рамы	4
23	Стабилизатор	2
24	Держатель консоли	1
25	Герконовый переключатель	1
26	Винт М3*10L	2
27	Кожух левого поручня (L/R)	2
28	Заглушка круглая	1
29	Поручни	1
30	Провод консоли (средний)	1
31	Провод консоли (верхний)	1

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО, ШТ
32	Винт М6*25L	8
33	Рама со стойками	1
34	Вал передний с маховиком	1
35	Дека	1
36	Беговое полотно	1
37	Кожух правого поручня (L/R)	2
38	Кожух мотора	1
39	Ось переднего вала	1
40	Болт М8*15L	1
41	Шайба волнистая	2
42	Шайба волнистая	3
43	Фиксатор М8*60	1
44	Шайба	4
45	Болт М8*60L	2
46	Шайба плоская	2
47	Болт М8*35-	2
51	Винт М6*25L	1
52	Гайка М6	1
53	Скоба с магнитами	1
54	Болт М8*45L	1
55	Пружина	1
56	Регулятор нагрузки с тросом	1
57	Подушка амортизирующая	8
60	Шайба плоская	4
61	Винт М5*12L	10
62	Винт М4*15L	4
63	Болт М8*25	2
64	Болт М6*15L	2
65	Кожух стойки левый	1
66	Кожух стойки правый	1
67	Ключ-шестигранник 6 мм	1
68	Провод консоли	1

8. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО, ШТ
69	Ключ-шестигранник 5 мм	1
70	Датчик пульса	2



МЕСТО ДЛЯ ЗАМЕТОК

Lined area for notes on page 18.

Lined area for notes on page 18.

Lined area for notes on page 19.

Lined area for notes on page 19.

Живи в стиле фитнес!

TORNEO

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO
Модель: T-108 Cross
Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.
Сделано в Китае
Импортер и Уполномоченная изготовителем организация:
ООО «Спортмастер»
Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2,
ком. 102
Справочная служба: 8 495 777-777-1

EAC

WWW. TORNEO. RU