

TORNEO

ГРЕБНОЙ
ТРЕНАЖЕР

МОДЕЛЬ

**OCTOPUS
V-210**

РУКОВОДСТВО
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
И СБОРКЕ

**Рекомендации
по питанию**



Мускулатура ног, ягодиц и спины



Мускулатура рук, брюшного пресса
и плечевого пояса



Подвижность суставов ног,
рук и плечевого пояса

STABILITA

EVER PROOF

INSTA FOLD

ГАРАНТИЯ
WARRANTY

ГОДА

2

YEARS

ГАРАНТИЯ
НА РАМУ
WARRANTY

ЛЕТ

5

YEARS



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Гребной тренажер TORNEO Octopus 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!



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

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА.....	3
2	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.....	4
3	СБОРКА ТРЕНАЖЕРА	7
4	ТРЕНИРОВКА.....	15
5	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	20
6	ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.....	21
7	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	23

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. 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.

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. 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 возрасти. Не бойтесь выпить лишней 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			
	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.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	<ul style="list-style-type: none"> • 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)	<ul style="list-style-type: none"> • приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	<ul style="list-style-type: none"> • сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	<ul style="list-style-type: none"> • свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	<ul style="list-style-type: none"> • нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> • растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

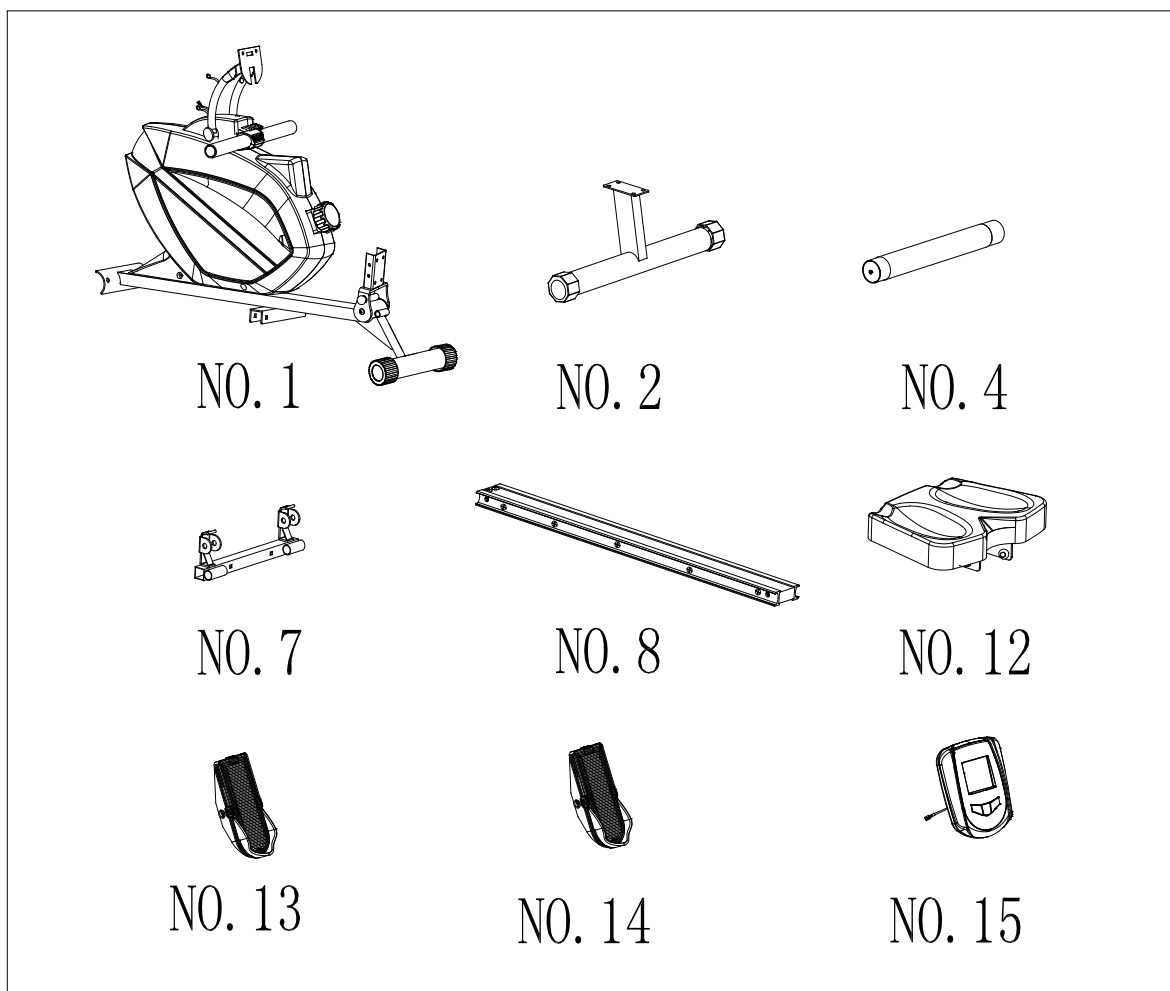
² - для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200 – 250 гр;

- 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















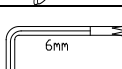

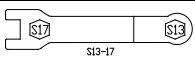
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем Вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера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



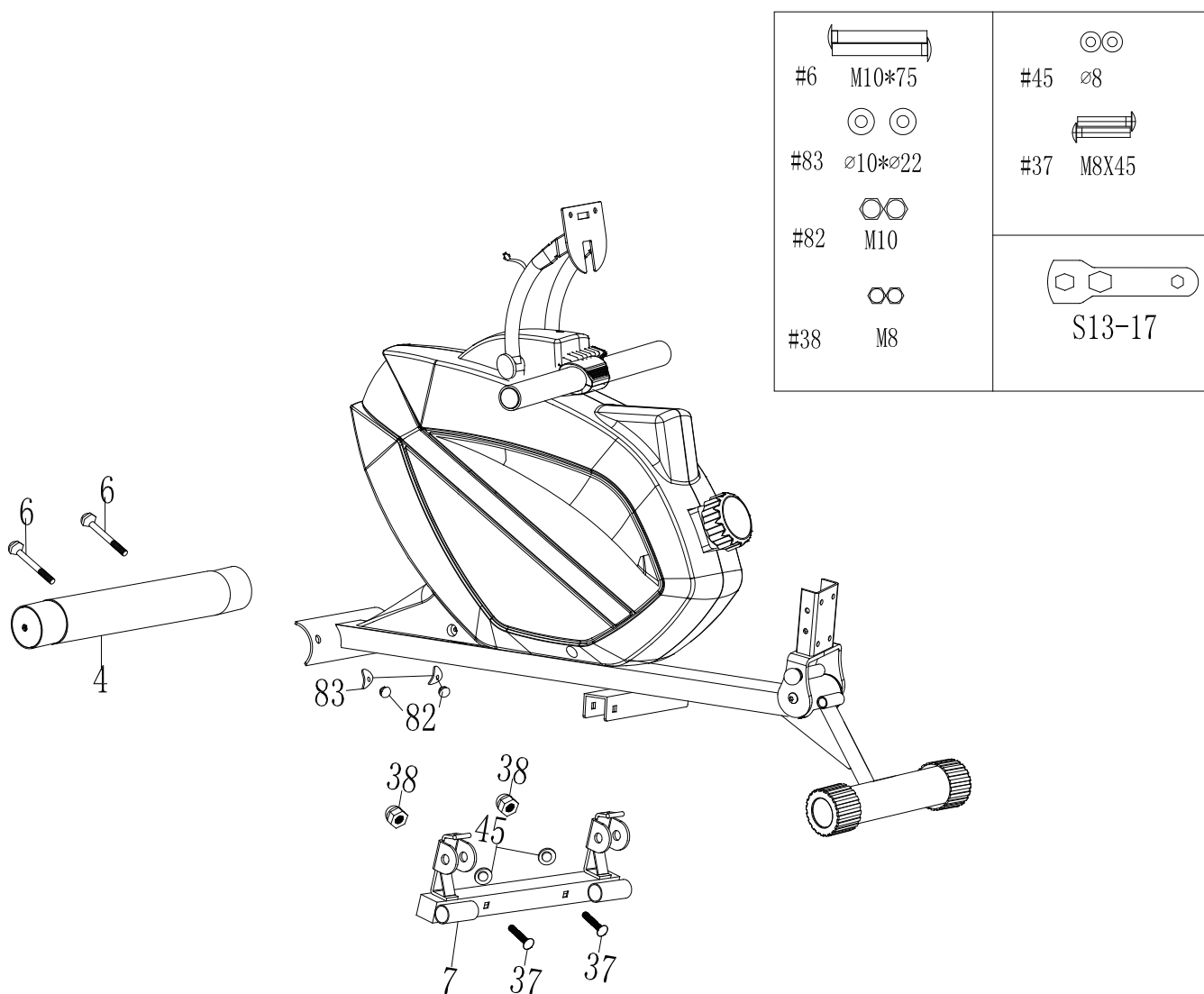
№	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Стабилизатор задний с подпятниками	1
4	Стабилизатор передний с подпятниками	1
7	Опора педалей	1
8	Направляющая	1

№	Наименование	Кол-во
12	Сиденье	1
13	Педаль (L)	1
14	Педаль (R)	1
15	Консоль	1

3.2 Используемые крепежные изделия и инструменты:

№.	Рисунок	Наименование	Кол-во
6		Болт	2
21		Болт	4
22		Шайба плоская	4
36		Ось	2
37		Болт	2
38		Гайка колпачковая	2
45		Шайба плоская	12
58		Заглушка боковой направляющей (L)	1
59		Заглушка боковой направляющей (R)	1
61		Болт	4
62		Прокладка резиновая	4
63		Болт	10
82		Гайка колпачковая	2
83		Шайба волнистая	2
		Ключ-отвертка	1
		Ключ-шестигранник	2
		Ключ	1

3.3 Последовательность сборки



Шаг 1

Прикрепите передний (4) стабилизатор к основной раме тренажера (1) с помощью 2 комплектов болтов M10*75 (6), шайб волнистых (83) и гаек (82). Обратите внимание, что транспортировочные ролики должны находиться спереди.

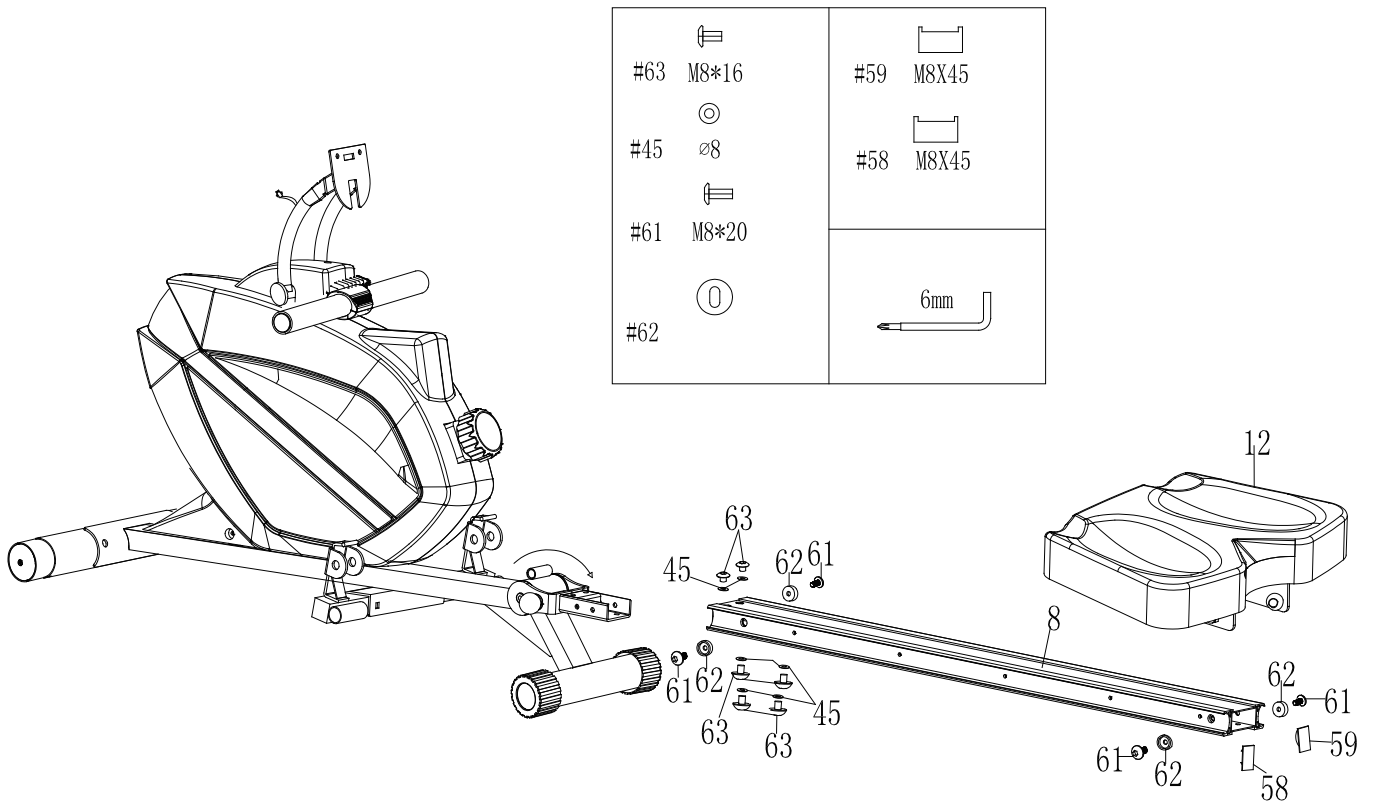
Прикрепите опору педалей (7) к основной раме (1) с помощью 2 комплектов болтов M8*45 (37), шайб плоских (45) и гаек M8 (38).

Шаг 2

Выньте фиксатор (35) из основной рамы. Наденьте направляющую (8) на соединительный элемент основной рамы. Закрепите соединение с помощью 6 болтов (63) и 6 плоских шайб (45).

Установите сиденье (12) на направляющую (8).

Прикрепите 2 прокладки (62) к передней и 2 прокладки (62) к задней части направляющей (8) с помощью 4 болтов (61). Установите заглушки (58 и 59) в задней части направляющей (8).



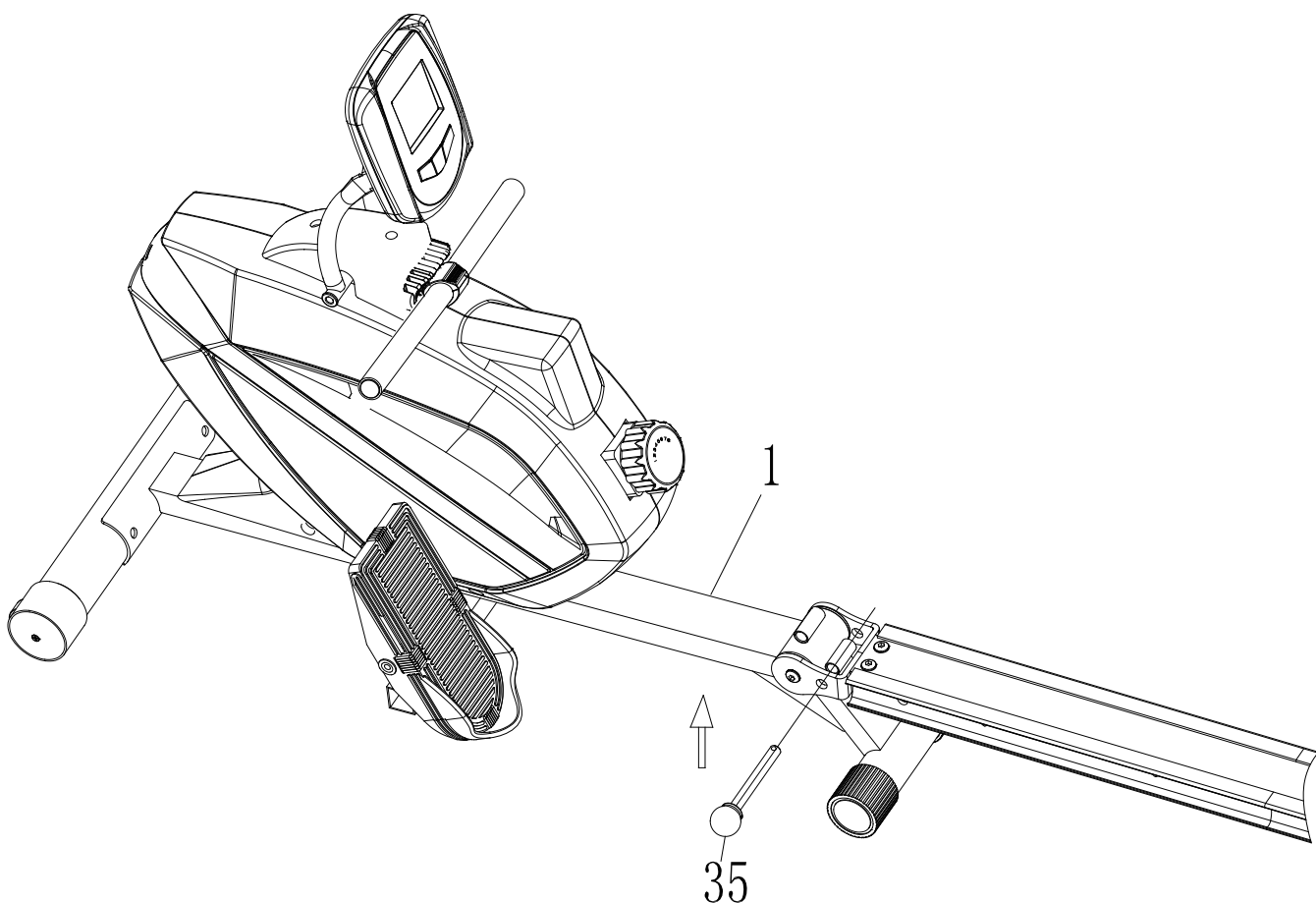
Шаг 3

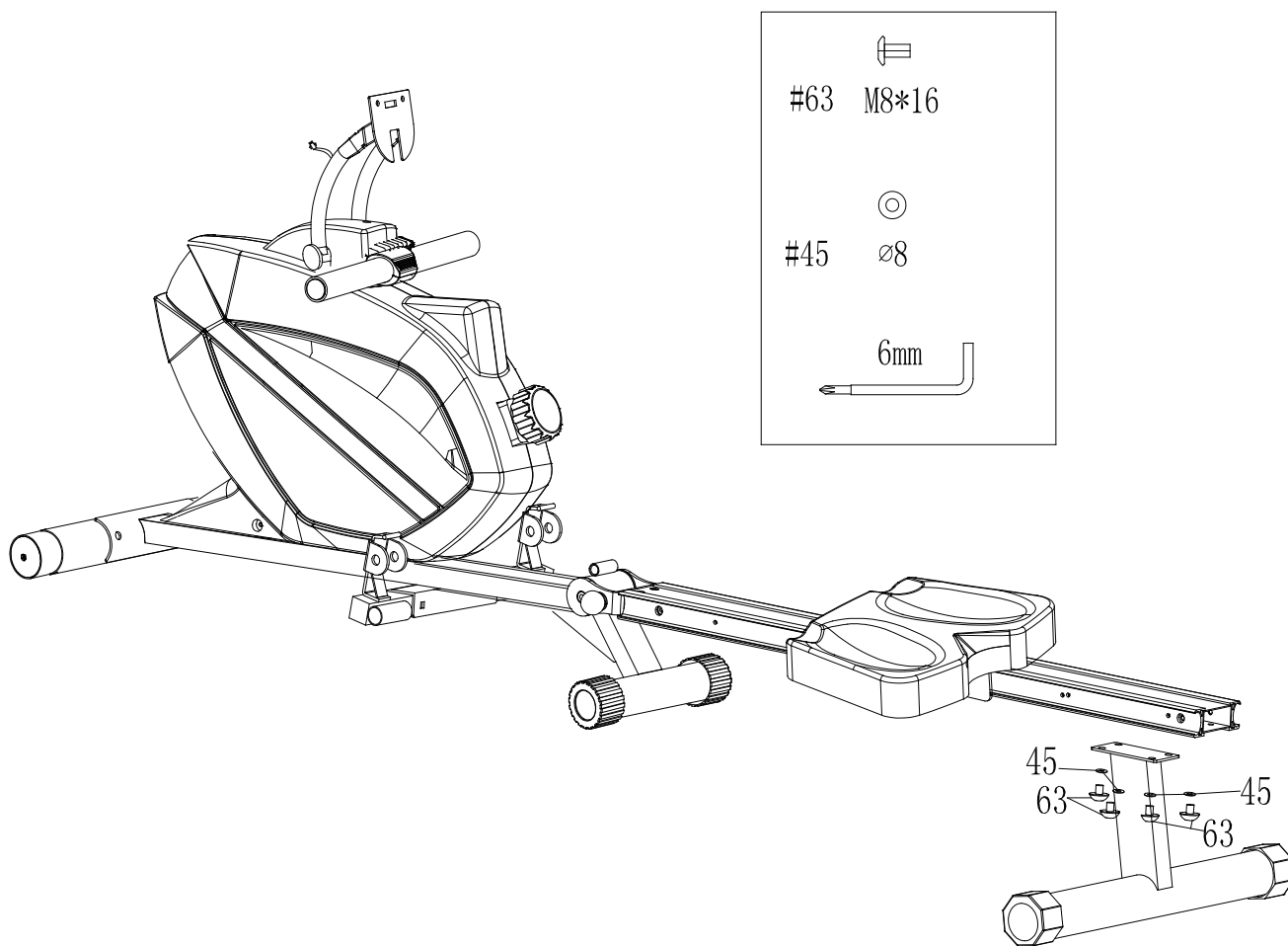
Внимание перед использованием тренажера необходимо вставить фиксатор (35). Порядок действий:

1. Немного приподнимите раму снизу рядом с местом расположения фиксатора.
2. Удостоверьтесь, что отверстия для фиксатора и соответствующая проушина рамы совмещены.
3. Вставьте фиксатор в отверстия направляющей и в соответствующую петлю рамы.

В дальнейшем с помощью фиксатора (35) Вы сможете складывать тренажер с целью экономии места в доме:

1. Немного приподнимите раму снизу рядом с местом расположения фиксатора.
2. Выньте фиксатор (35) из отверстий рамы
3. Поднимите направляющую (8) в вертикальное положение и совместите отверстия направляющей с верхней проушиной рамы.
4. Вставьте фиксатор (35) в отверстия направляющей и проушину рамы, чтобы закрепить раму в вертикальном положении.



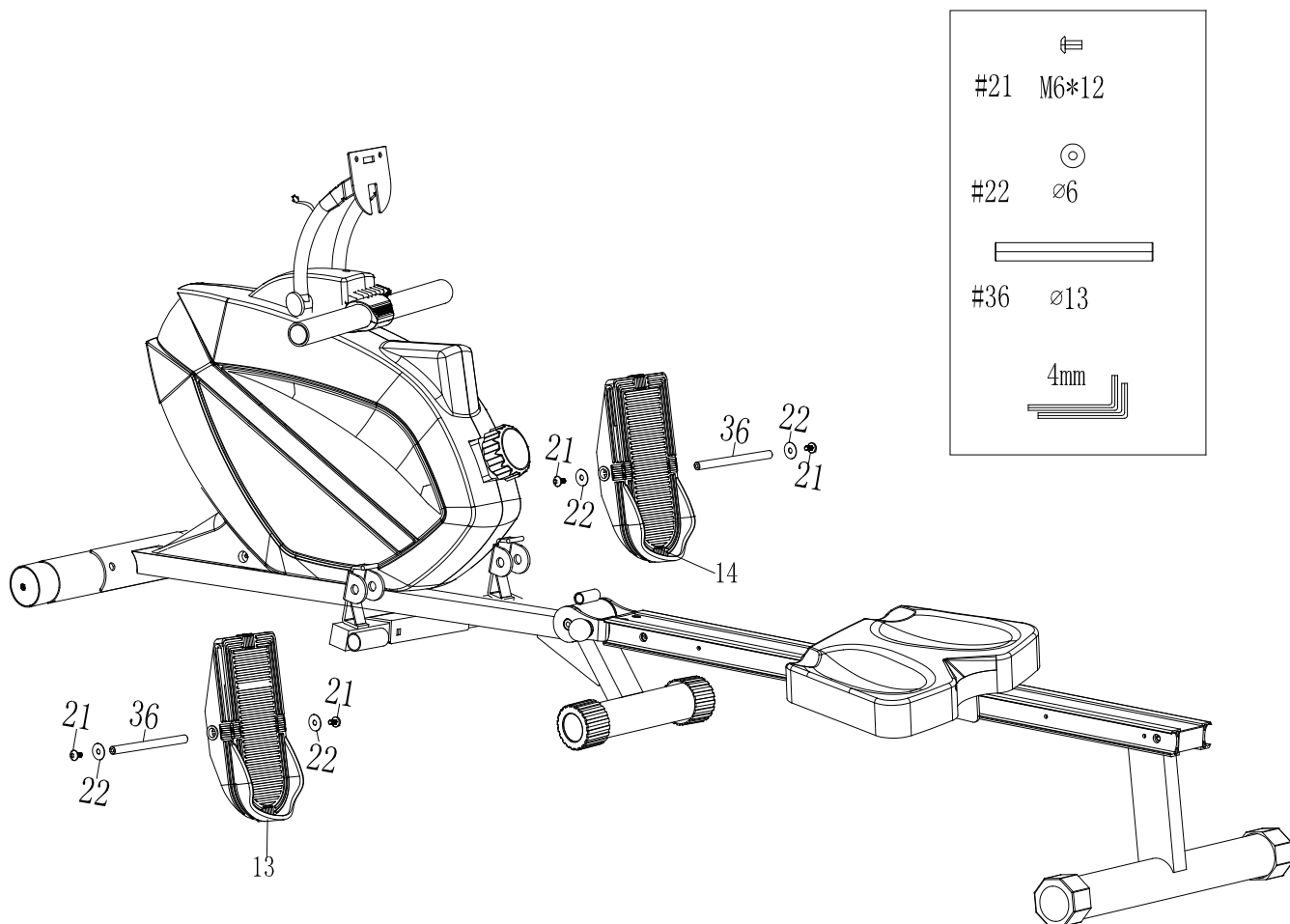


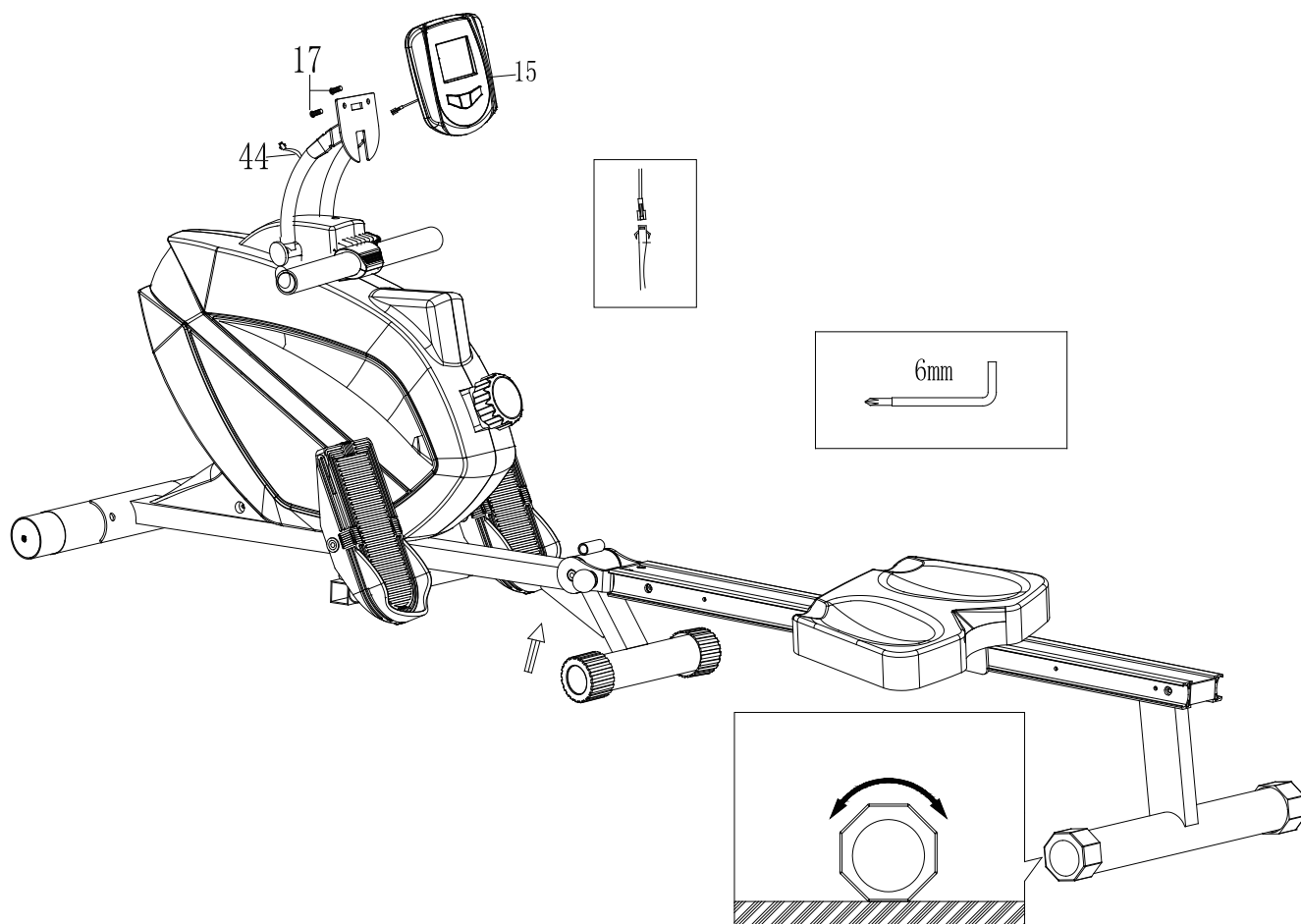
Шаг 4

Прикрепите задний стабилизатор (2) к задней части направляющей (8) с помощью 4-х болтов M8*16 (63) и 4-х шайб (45).

Шаг 5

1. Установите левую педаль (13) в держатель опоры педалей (7) с левой стороны. Проведите ось (36) через отверстие педали и опоры и закрепите соединение с помощью 2 комплектов болтов (21) и плоских шайб (22). Повторите вышеуказанные действия для правой педали (14).





Шаг 6

Соедините сигнальный провод (44) с соответствующим проводом компьютера (15). Установите компьютер (15) на его держатель и закрепите соединение с помощью 2-х винтов (17).

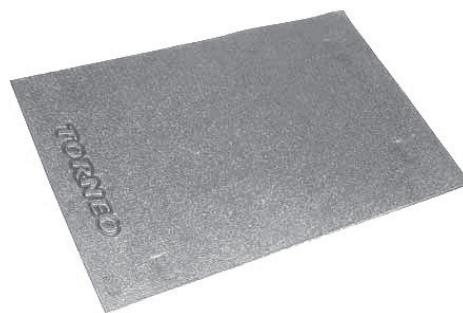
ВНИМАНИЕ: Следите за тем, чтобы провода не были зажаты с задней стороны компьютера, т.к. это может привести к их повреждению.

Отрегулируйте задние подпятники (3), поворачивая их таким образом, чтобы тренажер устойчиво стоял на полу. Таким образом, регулируемые задние подпятники служат компенсаторами неровности пола.

Перед использованием тренажера, проверьте затяжку всех его крепежных соединений. Также периодически проводите такую проверку и в процессе эксплуатации тренажера.

Сборка закончена!

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 ТРЕНИРОВКА

4.1 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 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.

4.2 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.

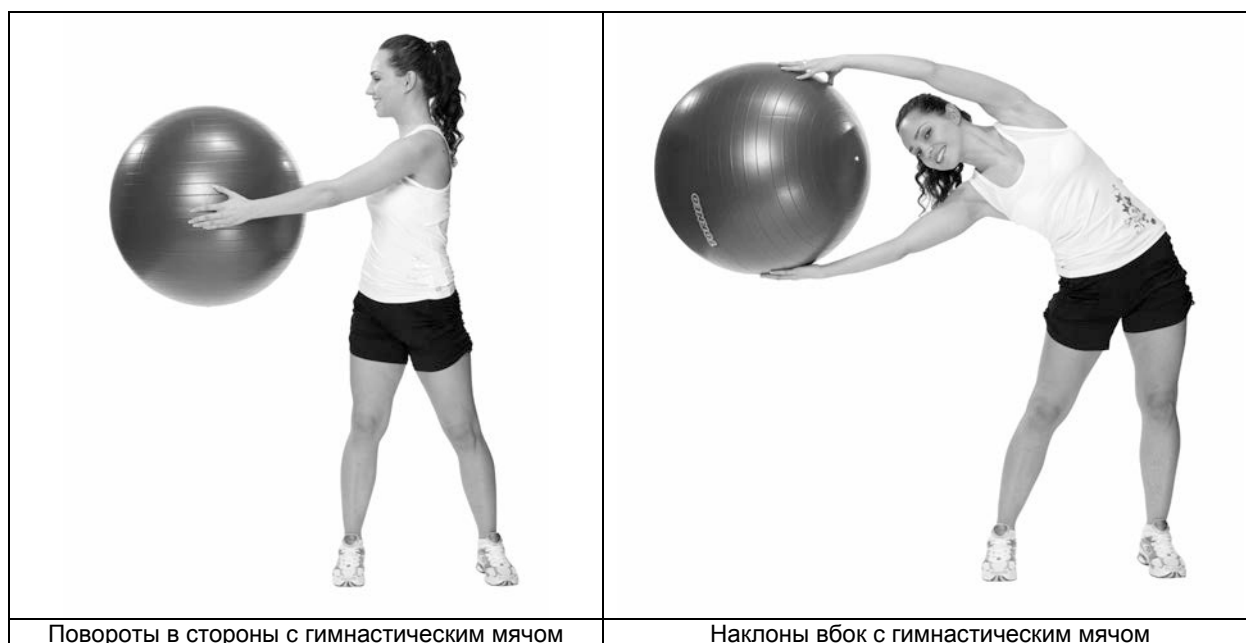
Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы 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 Топео. Многие привычные и наскучившие упражнения станут интересными и еще более полезными. Внесите в разминку элементы игры и новизны.





Подъем плеч с фитнес-гантелями



Разминка плеч с фитнес-гантелями



Прыжки на скакалке



Выпады с фитнес-гантелями



Отжимания на упорах



Вращение корпуса на диске здоровья

4.3 ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки. Дисплей компьютера отображает значения следующих параметров:

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Пределы измерения
TIME	Время тренировки, сек	0:00 – 99:59
DIST	Условная пройденная дистанция, м	0 - 9999
COUNT	Количество гребков	0 - 9999
SPD	Условная скорость движения, км/ч	0,00 – 99,90
CAL	Затраченная энергия, ккал	0 – 999.9
RPM	Количество гребков в минуту	15 – 999

Функции клавиш

РЕЖИМ: Выбор режима отображения параметров тренировки.

В режиме установки, нажмите клавишу, чтобы подтвердить текущий ввод данных.

Нажмите и удерживайте клавишу в течение 4 секунд, чтобы сбросить значения всех параметров тренировки в ноль.

ВВЕРХ: В режиме установки, нажимайте клавишу, чтобы увеличивать значения времени, дистанции и расхода калорий, а также при установке часов.

ВНИЗ: В режиме установки, нажимайте клавишу, чтобы уменьшать значения времени, дистанции и расхода калорий, а также при установке часов.

Установка часов

После включения компьютера он автоматически войдет в режим установки часов.

1. С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ установите часы, подтвердите введенное значение нажатием клавиши РЕЖИМ.

2. С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ установите минуты, подтвердите введенное значение нажатием клавиши РЕЖИМ.

Далее компьютер перейдет в режим установки параметров тренировки.

Быстрый старт

Для быстрого старта просто начните тренировку. Компьютер начнет отсчет всех параметров тренировки с нуля.

Тренировка по целевым параметрам – времени, дистанции, целевому пульсу и расходу калорий

Перед началом тренировки Вы можете задать ее целевые параметры. Для этого нужно нажать клавишу РЕЖИМ.

1. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки клавишами ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное время.

2. DIST (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки клавишами ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенную дистанцию.

3. CAL (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки клавишами ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенный расход калорий.

4. Начните тренировку, при этом значения целевых параметров будут отсчитываться от установленных в сторону уменьшения. После достижения нулевого значения целевого

параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы и достигнутый параметр начнет мигать.

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

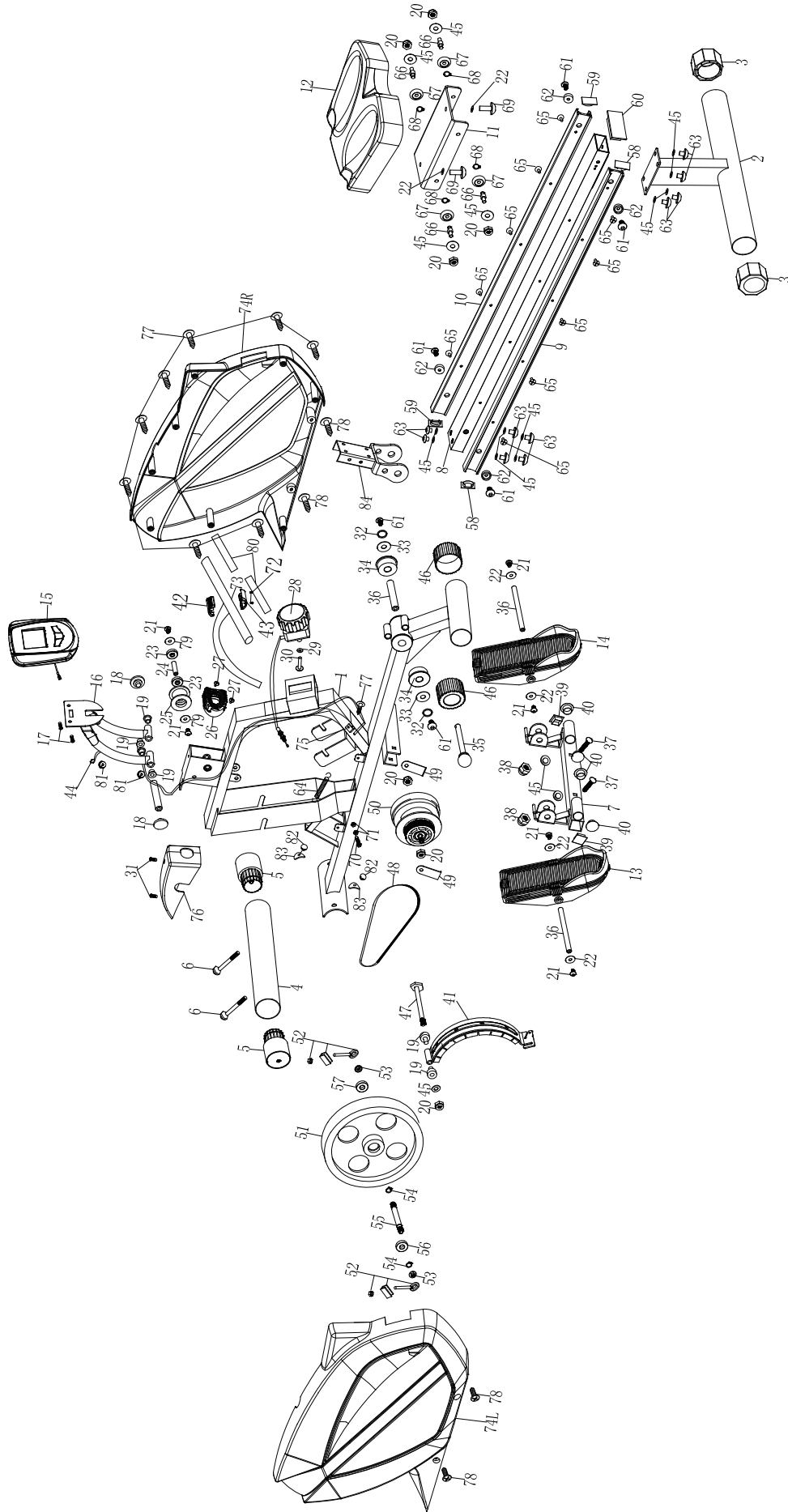
1. Сканирующий режим. В этом режиме компьютер будет автоматически переключаться на отображение следующего параметра каждые 6 секунд в следующей последовательности: TIME-SPD-DIST-CAL-COUNT-RPM
На дисплее будет отображаться надпись SCAN и значение текущего параметра будет отображаться в верхней части дисплея крупным шрифтом, а его обозначение будет мигать в соответствующем окне нижней части дисплея.
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 крупным шрифтом, а обозначение данного параметра будет мигать в соответствующем окне.

Для перезагрузки тренировочного компьютера удерживайте клавишу РЕЖИМ в нажатом состоянии 4 секунды.

Для продления срока службы элементов питания компьютер автоматически перейдет в режим ожидания через 4 минуты после окончания тренировки. В режиме ожидания компьютер будет показывать текущее время. Если нажать и удерживать клавишу РЕЖИМ в режиме ожидания, то Вы сможете войти в режим установки часов. Для выхода из режима ожидания нажмите любую клавишу либо начните тренировку.

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 мощном средстве. Не используйте абразивные и агрессивные очищающие средства.

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



Гребной тренажер V-210 TORNEO Octopus

6 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Номер	Название	Количество
1	Рама основная	1
2	Задний стабилизатор	1
3	Подпятник задний	2
4	Передний стабилизатор	1
5	Подпятник передний	2
6	Болт М10*75	2
7	Опора педалей	1
8	Направляющая	1
9	Боковая накладка направляющей (L)	1
10	Боковая накладка направляющей (R)	1
11	П-образная скоба	1
12	Сиденье	1
13	Педаль (L)	1
14	Педаль (R)	1
15	Тренировочный компьютер (консоль)	1
16	Держатель консоли	1
17	Винт	2
18	Регулятор	2
19	Втулка	6
20	Гайка стопорная	7
21	Болт	6
22	Шайба плоская $\phi 6$	6
23	Подшипник 6000	2
24	Ось	1
25	Ролик	1
26	Упор	1
27	Винт-саморез	2
28	Регулятор нагрузки	1
29	Шайба плоская	1
30	Винт	1
31	Винт	2
32	Шайба пружинная	2
33	Шайба плоская	2
34	Втулка	2
35	Фиксатор	1
36	Ось	3
37	Болт	2
38	Гайка колпачковая	2
39	Заглушка квадратная	2
40	Заглушка круглая	4
41	Скоба с магнитами	1
42	Кожух рукояти (верхний)	1
43	Кожух рукояти (нижний)	1
44	Сигнальный провод (верхний)	1
45	Шайба плоская	16
46	Подпятник среднего стабилизатора	2
47	Болт с головкой под шестигранник	1

48	Приводной ремень	1
49	Пластина фиксирующая	2
50	Модуль нагрузочный пружинный	1
51	Маховик	1
52	Регулировочные элементы (комплект)	2
53	Гайка с фланцем	2
54	Кольцо пружинное	2
55	Ось маховика	1
56	Подшипник 6001	1
57	Подшипник 6901	1
58	Заглушка направляющей (L)	2
59	Заглушка направляющей (R)	2
60	Заглушка прямоугольная	1
61	Болт	6
62	Упор	4
63	Болт	10
64	Пружина	1
65	Винт-саморез	10
66	Ось ролика сиденья	4
67	Ролик	4
68	Кольцо пружинное	4
69	Болт	2
70	Болт	1
71	Гайка	2
73	Рукоять	1
74L	Кожух (L)	1
74R	Кожух (R)	1
75	Сенсор	1
76	Кожух передний	1
77	Винт-саморез	9
78	Винт-саморез	4
79	Шайба плоская	2
80	Оплетка рукояти	2
81	Кольцо уплотнительное	2
82	Гайка колпачковая	2
83	Шайба волнистая	2
84	Соединительный узел	1

7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	4 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Количество уровней нагрузки	8 уровней
Питание тренажера	2 элемента питания тип АА (1.5V)
Размеры в рабочем состоянии (дл x шир x выс)	190x51x78 см
Размеры в сложенном виде (дл x шир x выс)	94x51x121 см
Вес тренажера	26,3 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Тренировочный компьютер	LCD монитор с 7 информационными окнами Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, расход калорий, количество гребков за тренировку, количество гребков в минуту
Конструкция	Складывается и занимает мало места в сложенном состоянии Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола Регулировка положения тренировочного компьютера Конструкция тренажера обеспечивает большую амплитуду движения при выполнении упражнений Рукоять с фиксатором ремня, обеспечивающим его правильное положение
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера

ТЕХНОЛОГИЯ	ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ
INSTA FOLD	СУПЕРКОМПАКТНОЕ СКЛАДЫВАНИЕ Технология для экономии места в квартире.
DRY GRIP	СУХОСТЬ И КОМФОРТ ДАЖЕ ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ Технология использования впитывающих, влагоотводящих и быстросохнущих материалов.
	ТРЕНАЖЕР ГОТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ Технология производства продукта, готового к применению, или с минимально простой сборкой/установкой.
EVER PROOF	УСИЛЕННАЯ ПРОЧНАЯ КОНСТРУКЦИЯ Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий жизненный срок тренажера.
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.
ELASBOARD SHOCK MULTIFLEX SHOCK AIR SHOCK	СМЯГЧЕНИЕ УДАРНОЙ НАГРУЗКИ НА СУСТАВЫ Технологии амортизации беговой поверхности и виброразвязки ударной нагрузки от пола (шума) при эксплуатации пользователем. (ELASBOARD SHOCK , AIR SHOCK - с постоянной жесткостью) (MULTIFLEX SHOCK - с изменяемой жесткостью)
SMART START	БЫСТРОЕ НАЧАЛО ПРОБЕЖКИ И ПРОДОЛЖЕНИЕ В ЗАДАННОМ ТЕМПЕ ПОСЛЕ ПАУЗЫ Технология быстрого старта с заданием скорости и наклона, сохранение параметров при паузе.
T- UNIC	УНИКАЛЬНАЯ РАЗРАБОТКА TORNEO Уникальная разработка TORNEO.
TAKE 'N' CARRY	РЕШЕНИЕ В ОДНОЙ КОРОБКЕ: ВЗЯЛ И ПОНЕС Технология производства крупногабаритного тренажера, упакованного в одну коробку, которую можно нести в руках.
INSTA RUN	ЛЕГКОЕ И БЫСТРОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ Быстрый выбор скорости тренажера и угла наклона беговой поверхности (кнопки выбора 2,4,6 и т.д., бесступенчатые ползунки).
STABILITA	УСТОЙЧИВОСТЬ ТРЕНАЖЕРА. Технология выравнивания для установки на недостаточно ровной поверхности.
ERGO PAD	КОНСТРУКЦИЯ И МАТЕРИАЛЫ СИДЕНИЙ/СПИНОК ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО КОМФОРТА ТРЕНИРОВОК Технология толщины и упругости сидел и подушек, обеспечивающая превосходную эргономичность.
ERGO MOVE	 ГИБКАЯ НАСТРОЙКА ПОД ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОМФОРТ Встроенные рукоятки, эргономичные особенности формы. Изменение угла наклона, высоты под рост, длину рук, полноту и длину стопы.
CARDIO LINK	БЕСПРОВОДНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ Технология приема-передачи беспроводного сигнала пульса.
ENERGY EFFICIENT	ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ Технология автовыключения либо перехода в режим ожидания после использования с целью экономии электроэнергии.
SOFT FALL	ПЛАВНОЕ РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕЗ РИСКА ПАДЕНИЯ Технология оснащения системой газовых амортизаторов обеспечивающих плавное опускание беговых поверхностей дорожек и т.д.

Живи в стиле фитнес!

TORNEO

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: V-210 Octopus

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

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.

EAC

WWW.TORNEO.RU