

TORNEO

Живи в стиле фитнес!

МИНИ-ВЕПОТРЕНАЖЕР

Модель

B-004 SMART BIKE

РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ



Мускулатура ног и рук



Подвижность суставов ног и рук

EVER PROOF



WWW.TORNEO.RU

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Мини-велотренажер **TORNEO B-004 SMART BIKE** сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн.

Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что Вам понравится заниматься спортом с **TORNEO!**



ВНИМАНИЕ!

Прежде, чем начать пользоваться тренажером, изучите 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 СЛАБОСТЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ОДЫШКУ ИЛИ БОЛЬ, НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ЗАНЯТИЯ!

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

1. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА



ВНИМАНИЕ!

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

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРОВ

- Внимательно прочтите инструкцию перед сборкой и использованием тренажера
- Проверьте количество и сохранность деталей
- Прекратите использование тренажера, если одна из деталей отсутствует или неисправна
- Максимальный вес пользователя 100 кг
- Устанавливайте тренажер на чистой и ровной поверхности
- Исключите доступ детей и животных к тренажеру
- Не храните тренажер на улице или в местах, где тренажер может подвергнуться воздействию влаги или экстремальных температур
- Одновременно на тренажере может заниматься только один человек
- Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом
- Перед началом каждой тренировки выполняйте разминку
- Если Вы чувствуете головокружение, тошноту, боль в груди или другие симптомы недомогания, немедленно прекратите занятия на тренажере и обратитесь к врачу
- Тренажер предназначен только для домашнего использования. Применяйте тренажер только в соответствии с руководством



ВНИМАНИЕ!

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТОЯ!

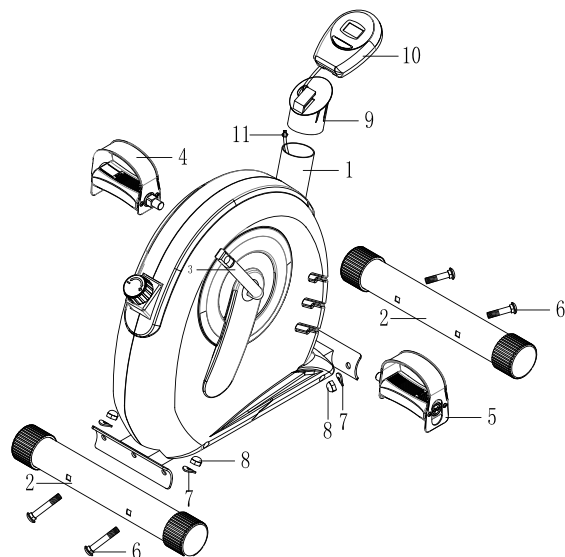
СОДЕРЖАНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ	2
2	СБОРКА	4
3	ТРЕНИРОВКА	5
3.1	ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ	5
3.2	УПРАЖНЕНИЯ	6
3.3	ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА	7
4	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА	8
5	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	9

2. СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Аккуратно расположите детали на ровной поверхности. Используйте дополнительный материал (картон, ткань и т.п.), чтобы защитить поверхность. Уберите весь упаковочный материал из зоны сборки. Последовательно выполняйте указания инструкции, чтобы избежать ошибок во время сборки.

СХЕМА СБОРКИ

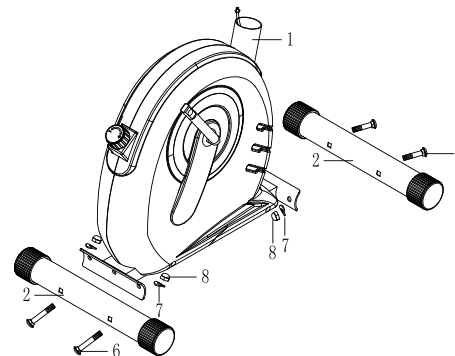


ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во, шт	№	Описание	Кол-во, шт
1	Рама основная	1	8	Гайка колпачковая	4
2	Стабилизатор	2	9	Держатель консоли	1
4	Педаль левая	1	10	Консоль (тренировочный компьютер)	1
5	Педаль правая	1	15	Ключ рожковый	1
6	Болт	4			
7	Шайба изогнутая	4			

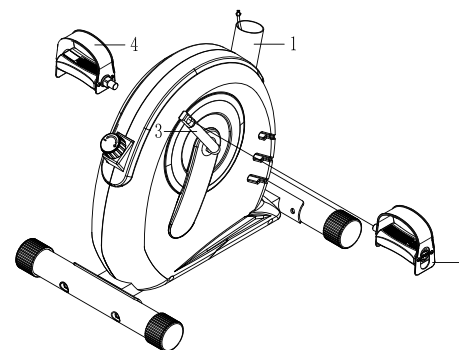
1. Соедините основную(А) и опорную(В) части между собой с помощью винтов(Ф), шайб(Е) и гаек(И). Используйте отвертку(Г) чтобы затянуть винты(Ф).

ШАГ 1



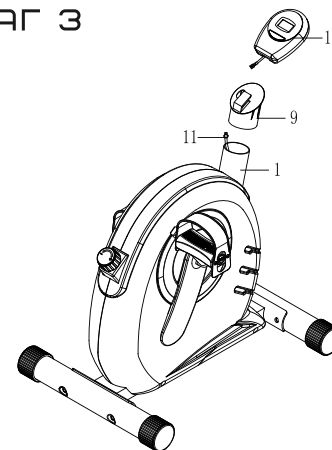
Прикрепите передний и задний стабилизаторы (2) к основной раме тренажера (1) с помощью 4 комплектов болтов (6), изогнутых шайб (7) и гаек колпачковых (8). Обратите внимание, что стабилизатор с логотипом Т рекомендуется поместить со стороны регулятора нагрузки (19).

ШАГ 2



Прикрепите педали (4 и 5) к шатунам (3). Педаль с пометкой R поместите с правой стороны, а с пометкой L – с левой. Левую педаль ввинчивайте против часовой стрелки, а правую, напротив, по часовой

ШАГ 3



Проведите сигнальный провод (11) через держатель консоли(9). Затем вставьте держатель консоли (9) к основной раме (1). Соедините сигнальный провод (11) в проводом консоли (10). Вставьте консоль (10) в ее держатель (9).

ТРЕНАЖЕР ГОТОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Ввод тренажера в эксплуатацию

Перед вводом тренажера в эксплуатацию убедитесь что:

- все детали в наличии и правильно собраны
- тренажер прочно и надежно стоит на поверхности

Регулировка уровня нагрузки

Для более эффективного тренинга тренажер оборудован функцией изменения сопротивления. Для этого вы можете вращать ручку регулятор нагрузки (19). Рекомендуется вращать данный регулятор осторожно, не пытаясь преодолеть упор при достижении максимально возможного уровня нагрузки.

Регулировка фиксирующих ремней на педалях

Для регулировки ремней на педалях выкрутите винты, расположенные на внешней стороне педали, используя отвертку, установите ремешок в нужное вам положение, закрутите винты.

Разминка

Во избежание травм всегда выполняйте разминку перед началом занятий на тренажере. Перед тренировкой пейте достаточно жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Перед началом тренировки, в течение 5-10 минут разогрейте мышцы, используйте ходьбу, бег на месте, круговые махи руками, приседания.

3. ТРЕНИРОВКА

3.1. 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, прочтите инструкцию целиком. Производитель не несет ответственности за любые травмы, полученные при использовании данного изделия.

- Начните тренировку с комфортного для Вас уровня, который не должен быть слишком интенсивным. Увеличивайте нагрузку постепенно.
- Новичкам следует начать тренировку по плану:
 - разминочная часть – 5-10 минут с низким сопротивлением
 - основная часть тренировки – 15-40 минут с увеличенным сопротивлением
 - завершающая часть - 5-10 минут с низким сопротивлением
- Следите за частотой дыхания.



ВНИМАНИЕ!

Во время тренировки обращайте внимание на самочувствие. Сделайте перерыв или немедленно прекратите выполнять упражнения, если Вы почувствовали недомогание или боль.

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.

Для контроля за частотой пульса при использовании данного мини-велотренажера, вы можете приобрести кардиодатчик арт. Н-103 (продается отдельно).

3.2. УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НОГ, СИДЯ С ВЕРТИКАЛЬНОЙ СПИНОЙ

- Расположите тренажер на полу. Убедитесь, что тренажер надежно установлен и не скользит
- Поставьте стул напротив тренажера
- Сядьте на стул
- Вставьте ступни в ленты на педалях
- Подберите оптимальную дистанцию между тренажером и стулом
- Движения ног должны быть плавными и ритмичными
- Можно вращать педали, как вперед, так и назад, чтобы разнообразить нагрузку



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НОГ, СИДЯ ОТКИНУВШИСЬ НА СПИНКУ КРЕСЛА/ДИВАНА

- Сядьте на стул, кресло или диван, удобно откинувшись на спинку
- Вставьте ступни в ремешки на педалях
- Подберите оптимальную дистанцию до тренажера.
- Движения Ваших ног должны быть плавными и ритмичными
- Можно вращать педали, как вперед, так и назад, чтобы разнообразить нагрузку



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК

- Расположите тренажер на столе. Убедитесь, что тренажер стоит ровно, прочно и не скользит
- Поставьте стул напротив тренажера
- Сядьте на стул
- Вставьте ладони в ленты на педалях
- Подберите оптимальную дистанцию между тренажером и стулом.
- Движения Ваших рук должны быть плавными и ритмичными
- Можно вращать педали, как вперед, так и назад, чтобы разнообразить нагрузку



3.3. ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА



Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.

Компьютер имеет дисплей, на котором могут отображаться различные параметры тренировки, указанные над дисплеем. Стрелка на дисплее указывает на параметр, который отображается в текущий момент времени.

Нажатие клавиши РЕЖИМ позволяет переключаться между режимами отображения различных параметров тренировки, а именно:

ВРЕМЯ: Время прошедшей тренировки в минутах и секундах (0:00 – 99:59). Компьютер начнет отсчет времени автоматически после начала вращения педалей.

СКОРОСТЬ: Скорость км/ч (0.0 – 999.9).

ДИСТАНЦИЯ: Пройденная дистанция (0.00 – 999.9 км).

ККАЛ: Количество затраченных килокалорий (0.00 – 999.9) (показывает усредненное значение).

СКАН: Режим поочередного отображения всех параметров. Стрелка на дисплее указывает на параметр, который отображается в текущий момент времени. Каждый параметр отображается в течение 4 секунд.

СБРОС: удержание клавиши РЕЖИМ в нажатом состоянии в течение 3х секунд приведет к перезагрузке компьютера и обнулению всех данных.

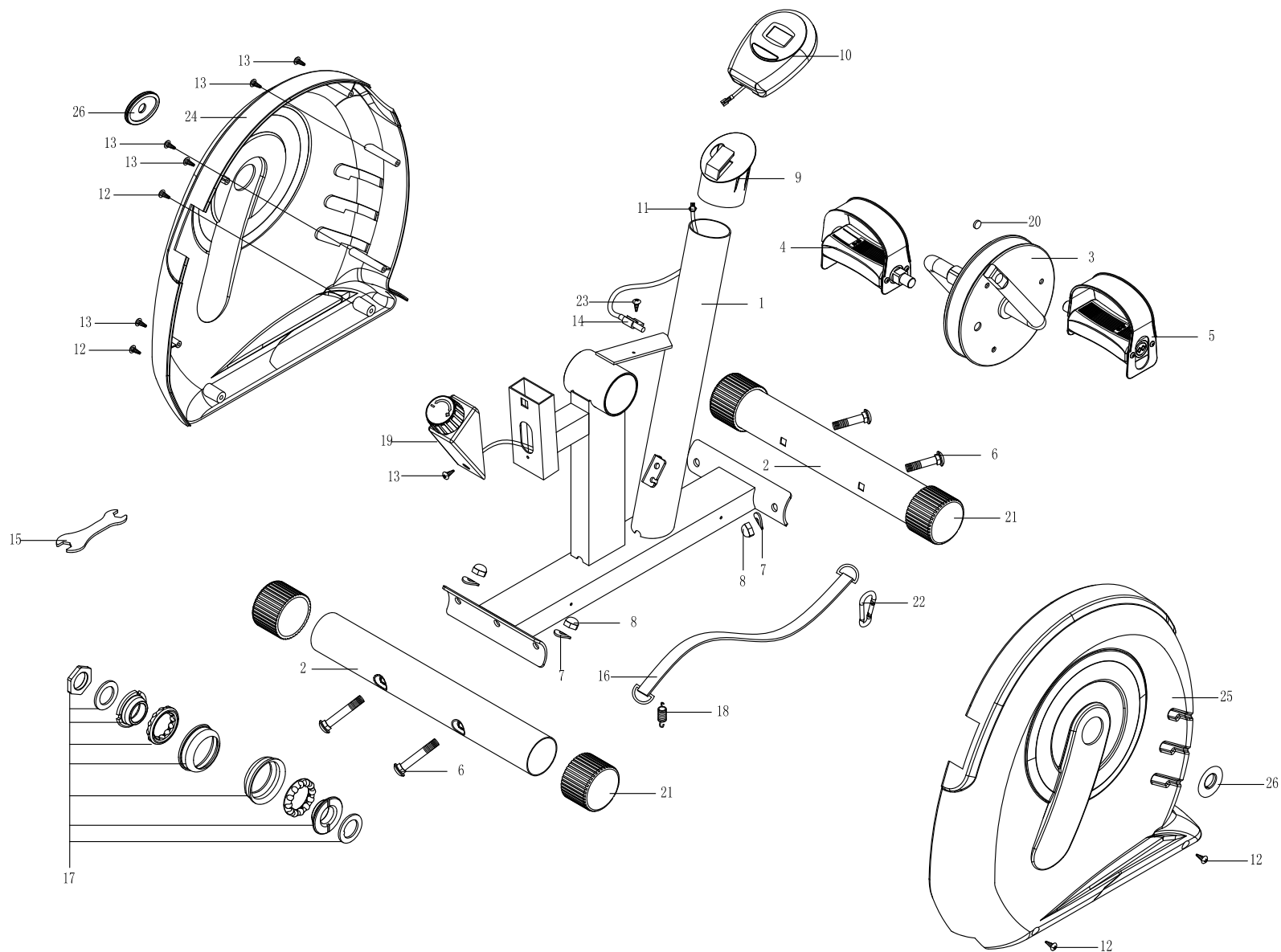
ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. При отсутствии внешних сигналов (движение педалей, нажатие клавиши) в течение 4-5 минут компьютер автоматически выключится и перейдет в режим ожидания.
2. После начала движения педалей или нажатия клавиши компьютер включится автоматически.
3. Питание компьютера осуществляется от 2 элементов питания типа AA выходным напряжением 1,5В. Своевременно проводите замену элементов питания компьютера, не допуская их протечки, которая может привести к замыканию и выходу компьютера из строя.

ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

- Аккуратно извлеките компьютер из места установки.
- Откройте крышку и извлеките отработанные батарейки из отсека на обратной стороне компьютера.
- Вставьте новые батарейки (2x1.5V, AA) в отсек для батареек и закройте крышку.

4. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО, ШТ
1	Основная рама	1
2	Стабилизатор	2
3	Шатун (в сборе)	1
4	Педаль левая (L)	1
5	Педаль правая (R)	1
6	Болт	4
7	Шайба изогнутая	4
8	Гайка колпачковая	4
9	Держатель консоли	1
10	Консоль (тренировочный компьютер)	1
11	Сигнальный провод	1
12	Винт-саморез	4
13	Винт-саморез	6
14	Сенсор	1
15	Ключ	1
16	Ремень	1
17	Каретка	1
18	Пружина	1
19	Регулятор нагрузки	1
20	Магнит	1
21	Подпятник	4
22	Крюк	1
23	Винт-саморез	1
24	Кожух (L)	1
25	Кожух (R)	1
26	Вставка в кожух	2

5. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Ременная
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	Плавная регулировка
Питание тренажера	2 элемента питания тип АА
Размеры (ДхШхВ)	51 x 45,6 x 50,7 см
Вес	8 кг
Максимальный вес пользователя	100 кг
Комфортная ростовка	150 – 185 см
Тренировочный компьютер	Многофункциональный дисплей показывает: Время тренировки, скорость, пройденную дистанцию, расход калорий, сканирующий режим (поочередного отображения всех параметров)
Конструкция	Двухсторонний педальный узел позволяет вращать педали, как вперед, так и назад. Позволяет тренировать ноги в различных положениях: с вертикальной спиной, откинувшись на спинку кресла, стула или дивана. Педали с регулируемыми фиксирующими ремнями. Позволяет тренировать руки, вращая педали вперед и назад.
Гарантия	2 года

Живи в стиле фитнес!

TORNEO

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: B-004 SMART BIKE

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