



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

T-220 SMARTA

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

EVER PROOF

SMART START

ENERGY EFFICIENT

ELASBOARD SHOCK

SOFT FALL

INSTA RUN

EXA MOTION

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

5
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2
ГОДА



Содержание

1.	Введение	3
2.	Правила эксплуатации тренажера	5
3.	Сборка тренажера	8
4.	Использование тренажера	12
5.	Тренировка	15
6.	Здоровое питание	23
7.	Подetailная схема тренажера	26
8.	Перечень комплектующих	27
9.	Устранение неисправностей	29
10.	Технические характеристики	31

1. Введение

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера!

Беговая дорожка T-220 SMARTA сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с TORNEO!

Основные преимущества вашего тренажера:

Защита суставов

По периметру бегового полотна установлены 6 прямоугольных амортизирующих подушек, существенно снижающих ударную нагрузку на суставы. Бегать на дорожке безопасно и комфортно.

Разнообразие тренировочных программ

Для вас доступно 40 программ тренировок для того, чтобы можно было разнообразить тренировочный процесс. Кроме того, можно создать до трех собственных тренировок и заниматься по индивидуальной программе.

Программа "BMI" (Body Mass Index)

Для того, чтобы оценить свое физическое состояние, а также чтобы отслеживать прогресс от тренировок, тренажер позволяет проводить тестирование после каждой следующей тренировки. Установив свой пол, возраст, рост и вес, можно следить за результатами и так повышать мотивацию к тренировкам.

Быстрый старт и экономия энергии

Беговая дорожка позволяет прерывать тренировку и начинать ее после паузы с теми же настройками. По истечении 4,5 минут она перейдет в режим ожидания для экономии энергии.

Контроль пульса

Следить за состоянием ЧСС помогут датчики пульса, установленные на поручнях.

Удобство управления

На консоли тренажера есть кнопки быстрого выбора скоростей 3 и 9, а плавно переключать скорость можно кнопками на поручнях, расположенными рядом с датчиками пульса.

Удобство перемещения и размещения

На концах опор расположены транспортировочные ролики для удобства перемещения беговой дорожки по комнате. При помощи компенсаторов неровности пола можно выровнять положение тренажера на неровной поверхности.

Безопасность

Под полотном находится гидравлический амортизатор, который позволит опустить полотно на пол плавно, без риска внезапного или резкого падения. Это убережет вас и ваших близких от травм и ушибов, а покрытие пола – от повреждений. Задний ролик имеет защитный экран для предотвращения затягивания под полотно различных предметов во время тренировки. Он не даст детям или домашним животным получить травмы по неосторожности.

Подставка под планшет или смартфон

Под экраном располагается большая полка под ваш гаджет – можно совмещать тренировку с просмотром любимых сериалов, мотивирующих роликов на YouTube или с прослушиванием музыки.

**Внимание:**

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее Руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Внимательное прочтение Руководства поможет Вам 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 Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или длительное время не занимались спортом регулярно. Рекомендуется полностью отказаться от занятий на тренажере, если у Вас есть диагноз или симптомы, перечисленные ниже:

Повышенное артериальное давление с периодическими кризисами; сердечно-сосудистая недостаточность; астма; периодические отеки; тахикардия и стенокардия; тромбоз; злокачественная опухоль; сахарный диабет всех стадий; повышенная температура; обострение хронических заболеваний; беременность при угрозе выкидыша, тонусе матки; плохое самочувствие при инфекционных недугах. При некоторых условиях можно заниматься на тренажере с осторожностью. Некритичными противопоказаниями являются:

- нормальное течение беременности и лактация;
- период восстановления после кесарева сечения;
- реабилитационный период после травм и переломов;
- варикозное расширение вен;
- грыжи, артрозы, артриты и остеохондрозы.

Список болезней и противопоказаний для занятий является неполным и приведен для справки. Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

Перед началом любой программы упражнений, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск получения серьезных травм, пожалуйста, внимательно прочитайте меры предосторожности и все инструкции, приведенные в данном Руководстве, а также, при наличии, информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.

**Внимание:**

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.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

2. 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 тренажера обязан проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при его использовании.

2.1 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.

2.2 Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Применяйте тренажер только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
2. Устанавливайте тренажер на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка тренажера на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к возникновению скрипов, ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию.
3. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера.
4. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.

5. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик, разместив его под тренажером.
6. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях (температура от +10 до +35 °С, относительная влажность до 75%).
7. Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была обеспечена хорошая вентиляция.
8. Не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых, летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
9. 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. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажера.
10. Исключите доступ к работающему тренажеру детей до 12 лет, лиц с ограниченными умственными или физическими способностями и домашних животных. Перед началом занятий на тренажере убедитесь в том, что дети, лица с ограниченными умственными или физическими способностями или домашние животные во время Вашей тренировки будут находиться под постоянным присмотром и не смогут получить доступ к работающему тренажеру. Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время вы на нем не занимаетесь.
11. На тренажере одновременно может заниматься только один человек.
12. Не используйте тренажер, если Ваш вес превышает максимально допустимый, указанный в разделе «Технические характеристики» данного Руководства.
13. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца, шнурки и т. п. не задевали движущиеся части тренажера.
14. При занятиях на тренажере используйте спортивную одежду и обувь. Не тренируйтесь босиком. Не тренируйтесь в обуви, подошва которой может повредить тренажер или не позволяет надежно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке эллипса, педали велотренажера и т. п.).
15. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.

16. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц. Рекомендуем регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литевой смазкой (приобретается отдельно).
17. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца.
18. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере. Это может стать причиной поломки тренажера и/или порчи Ваших вещей.
19. 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.
20. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
21. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Срок службы данного тренажера – 7 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции тренажера не относятся к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами. Для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующей в Вашей стране системой возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые в последствии 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.

2.3 Правила эксплуатации электрических тренажеров, подключаемых к сети 230 В

Пожалуйста, соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием.

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 его розетке другие электроприборы. Если у Вас возникли сомнения в наличии или отсутствии оборудования заземления в электрической сети Вашего дома, пожалуйста, перед использованием тренажера, проконсультируйтесь с электриком или представителем сервисной службы.
2. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов.
3. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от электрической сети.
4. Отключайте тренажер от электрической сети каждый раз перед началом чистки или проведением ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных в данном Руководстве. Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном Руководстве, должны проводиться только специалистами сервисной службы продавца.
5. Если комплектуемая вилка не подходит к выбранной Вами розетке, не пытайтесь поменять вилку кабеля питания тренажера. Замените кабель целиком на аналогичный кабель с подходящей вилкой или обратитесь к электрику и установите подходящую розетку.
6. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также может явиться причиной для отказа в гарантийном обслуживании. Не размещайте кабель питания под ковровым покрытием и не ставьте на него предметы, способные его повредить.
7. При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажере, немедленно прекратите тренировку и отключит тренажер от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажера самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу продавца.

Перед каждым использованием:

Осмотрите электрический кабель тренажера на предмет отсутствия повреждений. Использование поврежденного силового кабеля может стать причиной удара током. Замените силовой кабель на новый при необходимости.

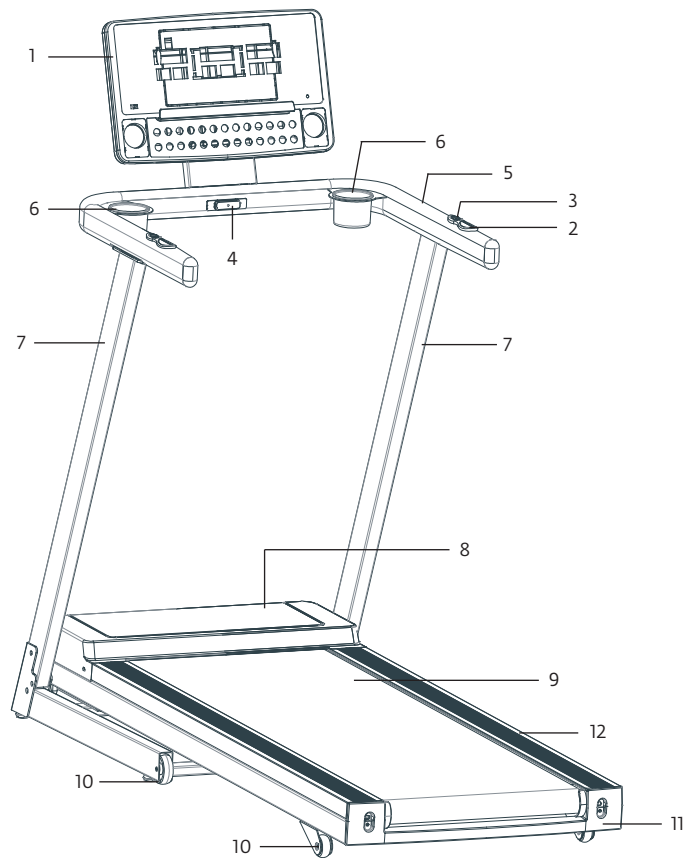
2.4 Условия хранения

1. Не допускается хранение тренажера в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
2. Тренажер следует беречь от контакта с водой.
3. Допустимый температурный режим хранения от +10 °С до +35 °С.
4. Допустимая влажность при хранении - не более 75%.
5. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажера.

3. Сборка тренажера

3.1 Предварительное знакомство с тренажером

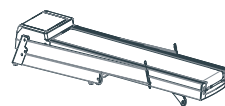
№	Название
1	Консоль
2	Датчики пульса
3	Кнопки управления
4	Ключ безопасности
5	Поручень
6	Подставки для бутылок
7	Стойка
8	Крышка моторного отсека
9	Беговое полотно
10	Транспортировочные ролики
11	Подпятник
12	Боковой кожух



3.2 Комплектация

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.

№	Описание	Кол-во, шт.
1	Рама	1
2	Рама поручня	1
3	Консоль	1
4	Держатель для бутылки	2
5	Пользовательский набор крепежей и инструмента	1
6	Ключ безопасности	1
7	Силиконовая смазка	1
8	Инструкция	1
9	Болт с внутренним шестигранником (M8x40x20)	2
10	Ключ шестигранный S4	1
11	Болт с внутренним шестигранником (M8x15)	6
12	Ключ шестигранный S6	1
13	Болт с внутренним шестигранником (M6x10)	4
14	Т-образный шестигранный ключ	1



1



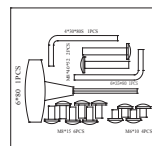
2



3



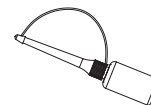
4



5



6



7



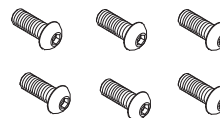
8



9



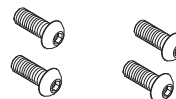
10



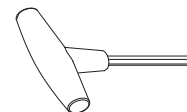
11



12



13



14

3.3 Последовательность сборки



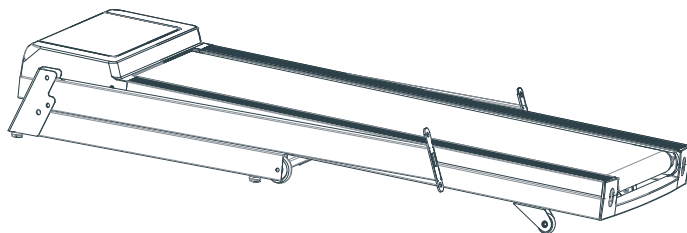
Внимание:

Тренажер состоит из большого количества длинных и тяжелых деталей. Пожалуйста, во избежание травм обязательно пользуйтесь помощью напарника при сборке тренажера.

ШАГ 1

Извлеките тренажер из упаковки.

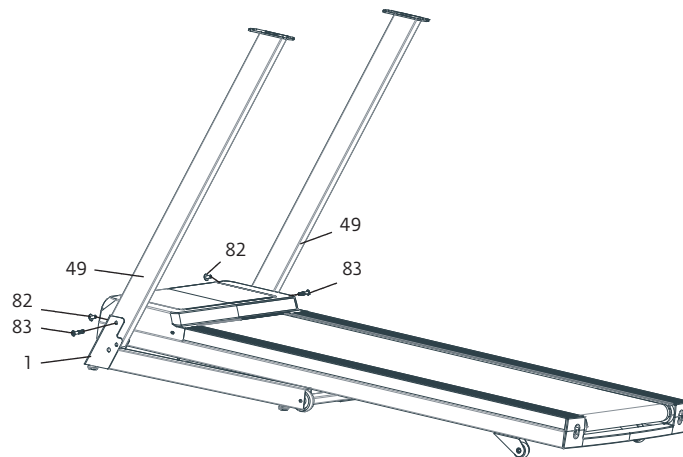
Удалите целлофановые элементы упаковки.



ШАГ 2

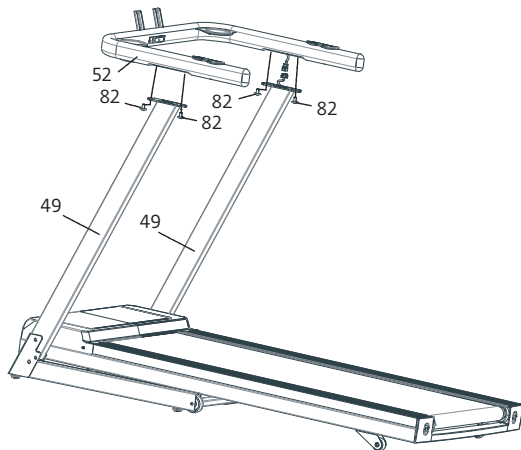
1. Установите вертикальные стойки (49) в указанное положение (не допускайте попадания проводки между рамой и стойкой).

2. Используя винты (82) и болты с шестигранной головкой (83), закрепите правую стойку к опорной раме (1). Повторите предыдущие действия для крепления левой опоры.



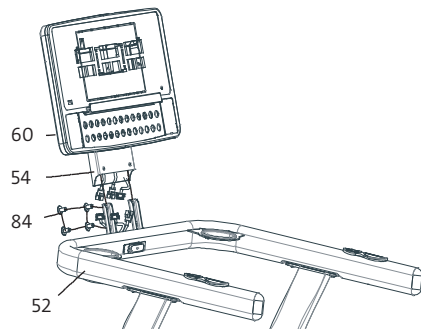
ШАГ 3

После подключения проводки из поручня (52) с правой стороны, присоедините поручень к стойке (49), используя болт с шестигранной головкой (82).



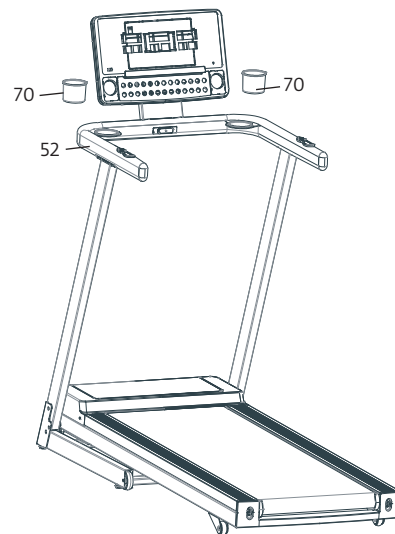
ШАГ 4

После подключения проводки из консоли (60) к проводке из поручня (52), присоедините консоль к пластине консоли (54) с помощью шестигранных болтов (84).



ШАГ 4

Поместите держатель для бутылок (70) в соответствующее место в раме поручня (52).



Сборка закончена!

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

Приступайте к тренировкам!

4. Использование тренажера

4.1 Начало использования тренажера

1. Разместите беговую дорожку в горизонтальном положении на твердой, ровной поверхности.
2. При необходимости, используя компенсаторы неровности пола, расположенные под полотном, отрегулируйте положение дорожки так, чтобы она твердо стояла на полу и не раскачивалась.
3. Включите тренажер в сеть и приведите выключатель питания в положение (I) (включено). Прозвучит звуковой сигнал, беговая дорожка готова к началу тренировки.



Внимание!

Во время нажатия клавиши СТАРТ, стойте на боковых кожных, расположенных с правой и левой стороны от бегового полотна. Только после начала движения бегового полотна, встаньте на беговое полотно и начните движение по нему.

4.2 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. Стабилизация показаний происходит примерно через 10 секунд после начала измерений. Сенсорные датчики пульса не являются медицинским прибором, их показания следует воспринимать, как ориентировочные.

4.3 Система складывания

Ваша дорожка оснащена системой складывания для компактного хранения. Благодаря этому тренажер не занимает лишнего места в квартире в перерывах между тренировками.

В сложенном состоянии дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.



Внимание!

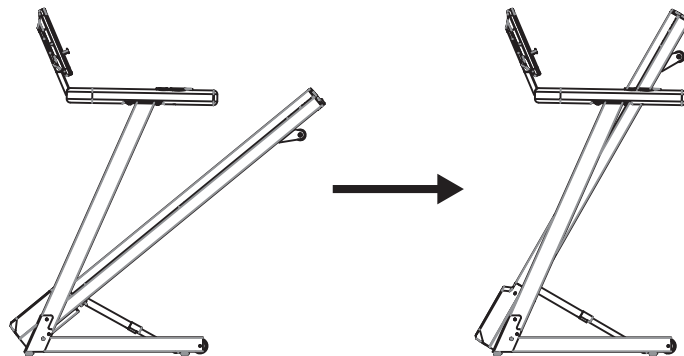
Перед тем как сложить дорожку:

1. Остановите движение бегового полотна, отключите тренажер от электрической сети.
2. Поднимая и опуская беговую поверхность, старайтесь держать спину прямой и направлять основное усилие на ноги!

1. Складывание дорожки

Возьмитесь за защитный экран под задним роликом и потяните раму с беговым полотном вверх. Продолжайте тянуть раму бегового полотна вверх до момента, пока не раздается щелчок и полотно не зафиксируется при помощи фиксатора на амортизаторе. Отпустите защитный экран.

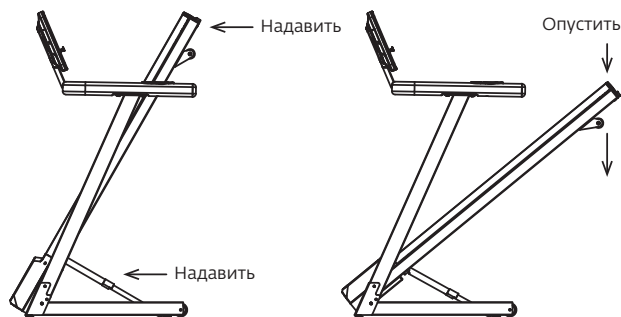
Беговая дорожка сложена и готова к транспортировке к месту хранения.



2. Раскладывание

1. При раскладывании беговой дорожки вы должны выбрать место на расстоянии около 1 м от розетки электропитания и на ровной поверхности без каких-либо препятствий.

2. Возьмитесь за защитный экран заднего ролика и немного надавите на него вперед. Ногой нажмите на пластиковый элемент по центру амортизатора. Начните опускать беговое полотно вниз, придерживая его рукой до момента пока не почувствуете легкое сопротивление, создаваемое амортизатором. Теперь можно отпустить защитный экран - полотно плавно опустится на пол без риска внезапного и резкого падения.



4.4 Перемещение тренажера

Дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.

Отключите тренажер от сети и выньте вилку из розетки. Сложите беговую дорожку. Взявшись за поручни в районе расположения датчиков пульса, потяните дорожку на себя и наклоните к себе, чтобы основная рама встала на транспортировочные ролики. Затем вы можете взяться за задний ролик беговой дорожки и начать ее перемещение, толкая перед собой или к себе.



Внимание:

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

4.5 Как остановить беговую дорожку

1. Нажмите клавишу СТОП, чтобы прекратить тренировку.
2. Нажмите клавишу ПАУЗА/СТАРТ, чтобы сделать перерыв в тренировке. Скорость уменьшится до 0, другие параметры останутся неизменными. Для возобновления тренировки нажмите клавишу СТАРТ/ПАУЗА.
3. Если ключ безопасности удален с консоли во время тренировки, то прозвучит предупредительный сигнал и беговое полотно остановится.

4.6 Техническое обслуживание и уход

Регулярная очистка тренажера помогает продлить срок его службы.

1. Поддерживайте все компоненты беговой дорожки в чистоте.
2. Очищайте беговое полотно с обеих сторон, чтобы под ним не скапливалась пыль.
3. Занимайтесь в чистой обуви, чтобы грязь с нее не попадала на беговую панель (деку) и полотно.
4. Очищайте поверхность бегового полотна чистой влажной тканью.
6. Чтобы тренажер прослужил вам дольше, выключайте его на 10 минут после каждых 2 часов работы и отключайте от сети, когда он не используется.
7. Ослабление натяжения бегового полотна может привести к его соскальзыванию во время вращения ролика, а слишком тугое натяжение — к снижению производительности мотора и повышению трения между роликом и беговым полотном.

4.7 Регулировка натяжения и центровка бегового полотна

Беговое полотно вашего тренажера предварительно отрегулировано на заводе. Однако, в процессе эксплуатации может потребоваться смазка, регулировка и центровка бегового полотна. В этом случае требуется выполнить нижеуказанные операции.

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 3.4. Регулировка натяжения бегового полотна осуществляется с помощью шестигранного ключа следующим образом:

Чтобы натянуть беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/8 оборота. Вращение правого и левого

регулирующих винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Удостоверьтесь, что задний ролик (15) остается перпендикулярным раме тренажера. 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.

Обратите внимание, что вращение обоих регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Рекомендуется поворачивать регулировочные винты только на 1/8 оборота каждый раз во избежание перетяжки бегового полотна, т. к. перетянутое полотно может вызвать повреждение деки.

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 1/8 оборота по часовой стрелке, а правый — на 1/8 оборота против часовой стрелки.

После этого включите дорожку и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

Если вышеуказанные процедуры не приносят результата, то нужно сначала натянуть беговое полотно (см. выше).

Если полотно смещается вправо, то проделайте 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.

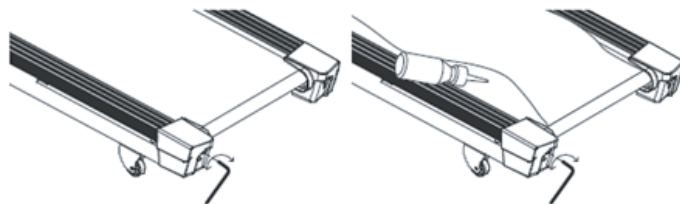
4.8 Смазка бегового полотна

Для снижения нагрузки на электромотор беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. После начала использования беговой дорожки рекомендуется наносить смазку не позднее, чем после первых 25 часов использования (1–2 месяца ~ 30–40 мл смазки). В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 50 часов пробега полотна (каждые 2 месяца ~ 30–40 мл смазки).

Наносите смазку на деку, под полотно. Не наносите ее на беговую поверхность.

1. Приподнимите полотно с одной стороны и нанесите смазку на деку.
2. С помощью тканевой салфетки распределите смазку по деке.
3. Наносите смазку поперек и вдоль полотна.
4. Повторите ту же процедуру с другой стороны полотна.
5. Включите беговую дорожку, чтобы беговое полотно провернулось на 1/2 оборота.
6. Повторите шаги 1–4.

В целом, для каждой процедуры смазывания полотна достаточно около 30–40 мл смазки.



Внимание:

Перед очисткой, смазыванием или ремонтом тренажера обязательно отключите его от сети питания! Движущиеся элементы конструкции должны вращаться свободно и тихо. Необычное поведение этих элементов повлияет на безопасность эксплуатации оборудования. При возникновении посторонних звуков при работе тренажера немедленно прекратите занятия и обратитесь в сервисную службу.



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 Руководство целиком.

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

5.2 Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

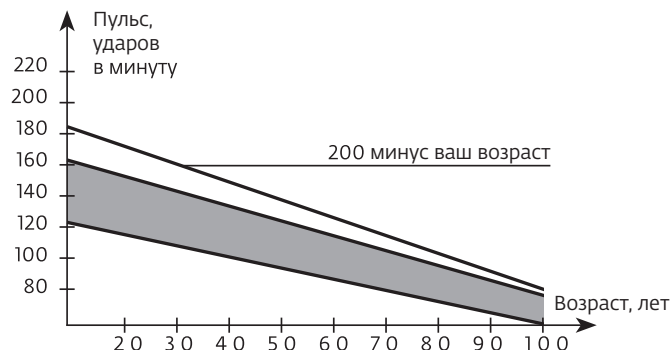
Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс.

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
 2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
 3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).
- Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из 200 вычесть ваш возраст. 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. 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 $200 - 40 = 160$

Верхняя граница «аэробной зоны» — $160 \times 80\% = 128$

Нижняя граница «аэробной зоны» — $160 \times 60\% = 96$

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.

Обратившись к врачу перед началом проведения тренировок, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий.

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3–4 раз в неделю по 40–50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

**Внимание!**

Системы контроля сердечного ритма могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренажера, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать, как справочную информацию, а не как медицинские указания! Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.

Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса. Потребляйте больше жидкости во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность человека в жидкости – 2–3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

5.3 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снижает 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.

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.

Упражнения для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Повторите это упражнение поочередно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечи попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

Протяните левую и правую руки попеременно вверх. Почувствуйте напряжение в левой и правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение для бедер

Если необходимо, обопритесь о стену, затем наклонитесь назад и рукой подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.

Растяжка мышц ног

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени были направлены наружу. Потяните ноги как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижимайте колени вниз. Если это возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Касание

Медленно наклоните туловище вперед и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Упражнения для коленей

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достать правую ногу правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

Упражнения для ахиллова сухожилия

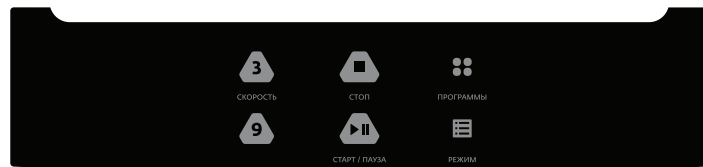
Поставьте обе руки на стену и обопритесь всем телом. Затем переместите левую ногу назад и вытяните, не отрывая ее от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю часть ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

5.3 Описание тренировочного компьютера

Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером (консолью) с механической регулировкой нагрузки, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.

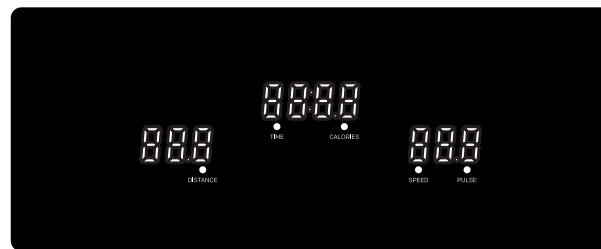
Описание клавиш

Название	Описание
СКОРОСТЬ	Кнопки быстрого выбора скорости бега – 3 или 9 км\ч.
СТОП	Остановка (завершение) тренировки, сброс текущих параметров тренировки. После нажатия на эту кнопку управление дорожкой будет недоступно до момента полной остановки бегового полотна.
СТАРТ/ПАУЗА	Начало тренировки, постановка тренировки на паузу.
ПРОГРАММЫ	Кнопка выбора тренировочных программ (P1-36, U1-3), включая программу WMI. Также используется при настройке тренировки по целевым параметрам и пользовательских тренировок.
РЕЖИМ	Кнопка управления настройками тренировки



Описание информационных окон дисплея

Обозначение на дисплее	Описание
DISTANCE (Дистанция)	Пройденная за тренировку дистанция. Шаг изменения – 100 метров
TIME (Время)	Время текущей тренировки. Периодически индикация времени сменяется индикацией количества потраченных калорий
CALORIES (Калории)	Количество потраченных калорий за текущую тренировку. Периодически индикация количества калорий сменяется индикацией времени, прошедшего с момента начала тренировки
SPEED (Скорость)	Текущая выбранная скорость тренировки. В начале тренировки, при нажатии на кнопку СТАРТ/ПАУЗА, базовое значение – 1 км\ч. Шаг изменения – 0,1 км\ч. Максимальное значение – 16 км\ч. Во время контроля пульса индикация скорости будет заменяться индикацией данных о пульсе.
PULSE (Пульс)	Ваш текущий пульс



Кнопки управления на поручнях

START / STOP (Старт / Стоп)	Кнопки управления стартом и окончанием тренировки
SPEED +/- (Скорость +/-)	Кнопки управления скорости движения бегового полотна

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. Используйте только оригинальный адаптер, входящий в комплект поставки тренажера.

Функция BMI (Индекс массы тела)

Данная функция позволяет ориентировочно оценить уровень содержания жировой ткани в вашем организме и, соответственно, спланировать интенсивность тренировок. Для работы функции потребуется указать ваш возраст, рост, пол и вес.

Для запуска функции:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Выберите программу BMI с помощью клавиши ПРОГРАММЫ и нажмите кнопку РЕЖИМ.
3. Кнопками Speed +/- (Скорость +/-) на поручнях изменяйте значения параметров. Подтвердить значение и перейти к следующему параметру – кнопка РЕЖИМ.

F1 – Пол. 1 – мужской, 2 – женский. По умолчанию – мужской.

F2 – Возраст. Доступный диапазон – от 1 года до 99 лет. По умолчанию – 25 лет.

F3 – Рост. Доступный диапазон – от 100 до 220 см. По умолчанию – 170 см.

F4 – Вес. Доступный диапазон – от 20 до 150 кг. По умолчанию – 70 кг.

F5 – BMI. Индикация, которая говорит об окончании настройки и переходу непосредственно к началу тестирования.

Положите ладони на датчики пульса. Примерно через 4-5 секунд компьютер выдаст рассчитанное значение содержания жировой ткани (индекса массы тела) в вашем организме. Ниже приведена справочная информация соответствия индекса массы тела различным типам телосложения.

Менее 18 - худощавое телосложение, 18-24 – нормальное содержание жировой ткани, 25-28 – избыточный вес, более 29 – ожирение.

Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки приведите дорожку в состояние готовности к тренировке, как описано выше и нажмите клавишу СТАРТ/ПАУЗА. Информационные окна дисплея будут отображать параметры тренировки: время тренировки (TIME), дистанцию (DISTANCE), скорость (SPEED), расход калорий (CALORIES) и частоту пульса (PULSE), если вы положите ладони на сенсорные датчики на поручнях. Для временного прерывания тренировки нажмите клавишу СТАРТ/ПАУЗА. После этого вы можете возобновить тренировку с помощью повторного нажатия клавиши СТАРТ.ПАУЗА, при этом все параметры продолжают изменяться с последних достигнутых значений.

Пауза

Нажмите клавишу ПАУЗА/СТАРТ для того, чтобы сделать перерыв во время тренировки. На экране дисплея появится надпись PAUSE, и отсчет параметров тренировки остановится на достигнутых значениях. Чтобы продолжить тренировку, нажмите клавишу ПАУЗА/СТАРТ повторно. Отсчет параметров тренировки возобновится с достигнутых значений.

Конвертация единиц измерения скорости и веса

1. Выньте ключ безопасности и одновременно нажмите клавиши «ПРОГРАММЫ» и «РЕЖИМ». Когда на экране отобразится значение 0,6, то это будет означать, что скорость теперь отображается в милях, а вес – в фунтах (LBS).

2. Выньте ключ безопасности и одновременно нажмите клавиши «ПРОГРАММЫ» и «РЕЖИМ». Когда на экране отобразится значение 1,0, то это будет означать, что скорость теперь отображается в километрах, а вес – в килограммах.

Ключ безопасности

Ключ безопасности состоит из магнитного выключателя, прищепки и нейлоновой веревки, которые вместе выполняют функцию аварийной остановки. Во время тренировки ключ всегда должен быть установлен на магнитную площадку на поручне, а прищепка – надежно прикреплена к вашей одежде. Пока ключ безопасности не соединен с магнитной площадкой на поручне беговой дорожки, тренажер будет издавать звуковой сигнал и начать тренировку будет невозможно. Если отсоединение ключа от магнитной площадки на поручне произойдет во время тренировки, беговое полотно экстренно прекратит свое движение чтобы предотвратить возможное возникновение травм при падении

человека с бегового полотна. Кнопки консоли не будут работать, а на экране отобразится индикация «Е-07». Если вернуть ключ на магнитную площадку, то в течение 2 секунд тренажер войдет в рабочее состояние и будет готов к продолжению тренировки.

Эко-режим

При активации эко-режима (по умолчанию – включен) беговая дорожка будет отключать консоль при простое в течение 4,5 минут для экономии энергии. После отключения консоли на ее экране будет гореть только символ «0» в правом нижнем сегменте экрана, что будет свидетельствовать о том, что тренажер находится во включенном состоянии и для его полного отключения требуется переключить тумблер включения в положение «0». Если эко-режим отключить, консоль тренажера не будет отключаться даже при длительном простое. Чтобы отключить эко-режим, нажмите и удерживайте кнопку «РЕЖИМ» в течение 3 секунд, когда дорожка находится в режиме ожидания, пока на экране не отобразится «2222». Чтобы включить эко-режим, повторите указанные действия и удерживайте кнопку нажатой до появления индикации «1111».

Отключение звукового сопровождения при нажатии кнопок

По умолчанию звук нажатия кнопок включен. Чтобы отключить звук, когда тренажер находится в режиме ожидания, нажмите одновременно кнопки «РЕЖИМ» и «СТОП» и удерживайте их нажатыми до тех пор, пока на экране не отобразится индикация «BZ OFF». Чтобы включить звуковое сопровождение, повторите указанные действия и удерживайте кнопки нажатыми до появления индикации «BZ ON».

Любое сообщение об ошибке после своего появления вернет звуковое сопровождение в состояние по умолчанию (включено).

5.4 Программы тренировок

Пользовательские тренировки

Вы можете настроить 3 собственных программы тренировки и заниматься по индивидуальному плану.

1. Нажмите кнопку ПРОГРАММЫ и выберите программу U1, U2 или U3.
2. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы начать настройку программы или кнопку СТАРТ/ПАУЗА, если требуется запустить ранее настроенную тренировку и приступить к занятиям.

3. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы установить скорость вашей собственной программы. Для настройки доступно 10 сегментов тренировки.
4. После настройки нажмите на кнопку СТАРТ/ПАУЗА, чтобы начать тренировку, и программа будет автоматически сохранена в памяти беговой дорожки.

Р0 – Тренировка по целевым параметрам

В этом режиме можно задать три целевых параметра тренировки: время, дистанция и калории.

Нажимая на кнопку РЕЖИМ, вы можете переключаться между целевыми параметрами, а кнопками на поручнях Speed +/- (Скорость +/-) – задавать нужные значения.

Режим 1 – время (от 5 до 99 минут, базовое значение – 30 минут), 2 – дистанция (от 1 до 99 км, базовое значение – 1 км), 3 – калории (от 20 до 999 ккал, базовое значение – 50 ккал).

Р1-36 - Предустановленные программы тренировок

В памяти беговой дорожки хранится 36 тренировочных программ, разработанных профессиональными спортсменами и физиологами. Вы можете существенно разнообразить тренировочный процесс и повысить его эффективность, выбрав подходящие именно вам тренировки, а также периодически чередуя их между собой.

При выборе любой из 36 тренировок можно настраивать только время тренировки, нажатием кнопок Speed +/- (Скорость +/-) на поручнях. Базовое значение – 30 минут, диапазон настройки – от 5 до 99 минут. Скорость можно свободно изменять во время занятия по любой программе.

До начала тренировки можно выставить нужную скорость и нажать кнопку СТАРТ/ПАУЗА. После 5-секундного обратного отсчета полотно плавное начнет свое движение и автоматически разгонится до предустановленной скорости. Каждая из 36 тренировок поделена на 10 равных по времени скоростных сегментов. Ручное изменение скорости будет действовать в рамках одного текущего сегмента тренировки. Перед переходом на каждый следующий сегмент, перед изменением скорости движения полотна дорожка будет подавать трехкратный звуковой сигнал, чтобы вы были готовы к изменению условий тренировки.

После окончания 10-го сегмента дорожка автоматически остановит движение полотна и прозвучит долгий звуковой сигнал, свидетельствующий об окончании тренировки.

Описание предустановленных тренировочных программ

В таблице приведены данные об изменении скоростного режима в каждой из 36 предустановленных тренировок, в каждом из 10 ее сегментов.

Сегмент Программа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P2	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
P3	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
P4	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
P5	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
P6	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
P7	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
P8	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
P9	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
P10	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
P11	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
P12	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P13	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
P15	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
P16	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0

P17	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
P18	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
P19	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
P20	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
P21	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
P22	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
P23	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
P24	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
P25	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
P26	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
P27	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P28	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
P29	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
P30	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
P31	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
P32	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
P33	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
P34	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
P35	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
P36	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0

6. Здоровое питание

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

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам. На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5–1% и майонезы минимальной доступной жирности, 15% и менее.

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрасти. 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.

6.1 Определение энергетических потребностей¹

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

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

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

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:

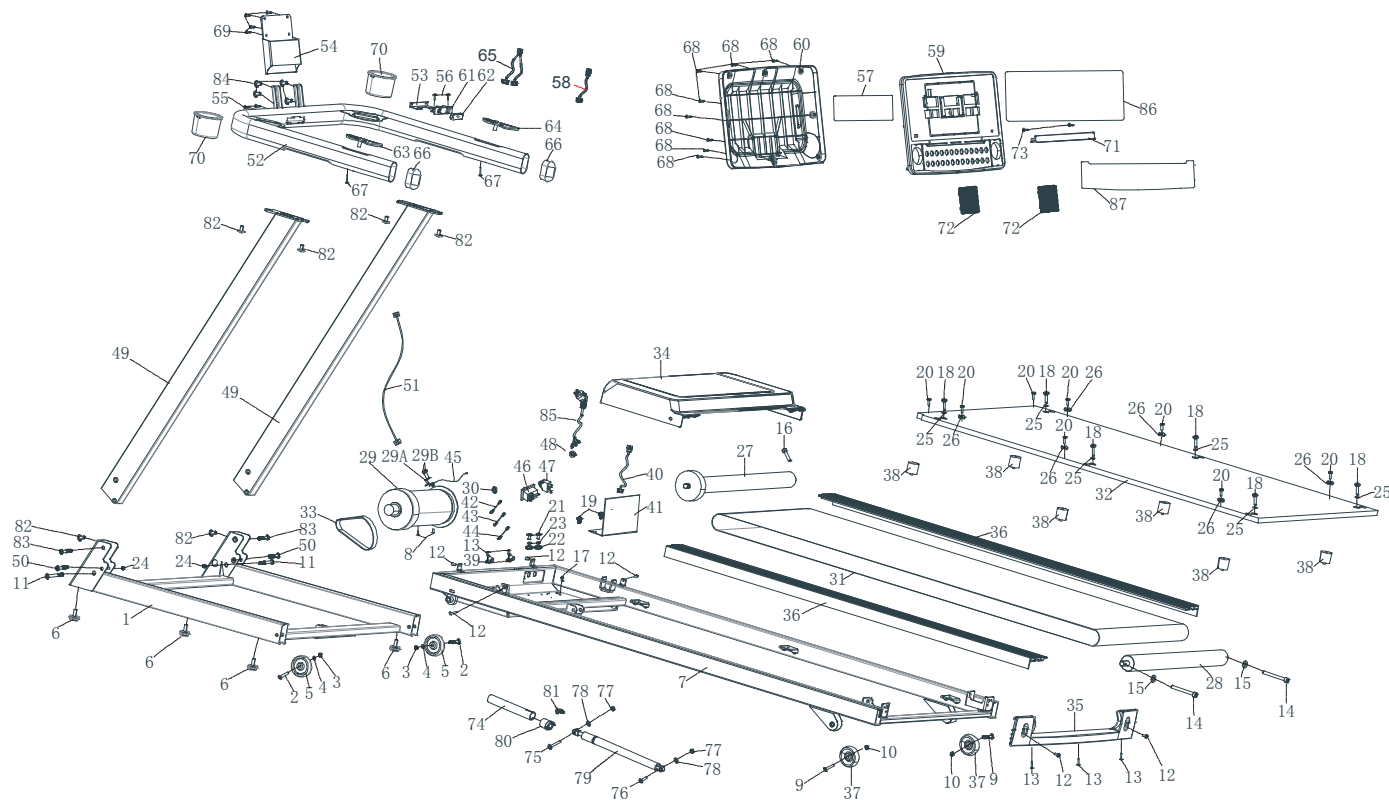


В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов¹.

¹ — для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г;
— обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Различные жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	• сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	• нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	• растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

7. Подетальная схема тренажера



8. Перечень комплектующих

№	Наименование	Кол-во, шт.
1	Опорная рама	1
2	Болт с внутренним шестигранником	2
3	Гайка	2
4	Шайба	2
5	Транспортировочный ролик	2
6	Опора	4
7	Рама полотна	1
8	Болт с внутренним шестигранником	2
9	Болт с внутренним шестигранником	2
10	Гайка	2
11	Болт с внутренним шестигранником	2
12	Винт	6
13	Саморез	5
14	Болт с внутренним шестигранником	2
15	Шайба	2
16	Болт с внутренним шестигранником	1
17	Саморез	1
18	Болт с внутренним шестигранником	6
19	Винт	2
20	Саморез	8
21	Винт	2
22	Шайба	2

№	Наименование	Кол-во, шт.
23	Шайба эластичная	2
24	Гайка	2
25	Втулка	6
26	Направляющая	6
27	Передний ролик	1
28	Задний ролик	1
29	Электромотор	1
30	Магнитное кольцо	1
31	Беговое полотно	1
32	Дека	1
33	Приводной ремень	1
34	Крышка моторного отсека	1
35	Подпятник	1
36	Боковой кожух	2
37	Опорный ролик	2
38	Цилиндрическая подушка	6
39	Клипса проводки	2
40	Проводка	1
41	Контроллер	1
42	Проводка	1
43	Проводка	1
44	Проводка	1

№	Наименование	Кол-во, шт.
45	Датчик скорости	1
46	Переключатель	1
47	Предохранитель	1
48	Фиксатор кабеля питания	1
49	Стойка	2
50	Болт с внутренним шестигранником	2
51	Проводка	1
52	Рама поручня	1
53	Опорное кольцо ключа безопасности	1
54	Рама консоли	1
55	Саморез	2
56	Винт	2
57	Консоль	1
58	Проводка	1
59	Панель консоли	1
60	Кожух задний	1
61	Гнездо ключа безопасности	1
62	Ключ безопасности	1
63	Кнопки управления	1
64	Кнопки регулировки скорости	1
65	Проводка датчика пульса	1
66	Заглушка овальная	2

№	Наименование	Кол-во, шт.
67	Саморез	2
68	Саморез	8
69	Саморез	4
70	Держатель бутылок	1
71	Держатель планшета	1
72	Решетка динамиков	2
72A	Саморез	2
73	Амортизатор подъема полотна	1
74	Болт с внутренним шестигранником	1
75	Болт с внутренним шестигранником	1
76	Гайка	2
77	Шайба	2
78	Амортизатор подъема полотна	1
79	Заглушка	1
80	Пластиковый соединитель	1
81	Болт с внутренним шестигранником	6
82	Болт с внутренним шестигранником	2
83	Болт шестигранный	4
84	Кабель питания	1
85	Панель дисплея	1
86	Панель кнопок управления	1

9. Устранение неисправностей

Индикация ошибки на экране, описание проблемы	Причина неисправности	Устранение
Тренажер/экран не включается	1. Тренажер не включён	Подключите тренажер к эл.сети и установите тумблер питания в положение ON
	2. Ключ безопасности находится в неверном положении	Вставьте ключ безопасности в гнездо
	3. Контроллер консоли не включен	Замените контроллер консоли
	4. Сбой подачи электричества	Проверьте напряжение и исправность вашей эл.сети
Резкая остановка в работе при нормальной эксплуатации	1. Ключ безопасности выпал из гнезда	Вставьте ключ безопасности в гнездо
	2. Тренажер неисправен	Обратитесь в сервисную службу для ремонта
Некорректная работа кнопок	Неисправность работы кнопок	1. Проверьте проводку консоли; 2. При необходимости замените материнскую плату 3. При необходимости замените консоль
E-01	1. Неисправность работы проводки	Убедитесь в том, что провода вставлены в верные гнезда до упора. Проверьте целостность проводки, при нарушении её целостности, замените проводку.
	2. Поломка консоли	Замените консоль
	3. Сломан контроллер консоли	Замените контроллер
E-02	1. Поломка двигателя или проводки двигателя	Замените двигатель
	2. Нарушение в работе проводки мотора либо неисправность контроллера	Проверьте и заново подключите проводку мотора к контроллеру, либо замените контроллер

Индикация ошибки на экране, описание проблемы	Причина неисправности	Устранение
E-03	1. Неверная сборка либо некорректная работа фотоэлектрического датчика	Проверьте правильность сборки
	2. Неисправность фотоэлектрического датчика	Замените фотоэлектрический датчик
	3. Фотоэлектрический датчик загрязнён или его проводка неисправна	Проверьте и при необходимости очистите световой датчик от загрязнений, переустановите его
	4. Поломка контроллера	Замените контроллер
E-05	1. Поломка контроллера	Замените контроллер
	2. Поломка двигателя	Замените двигатель
	3. Наличие механической неисправности	Проверьте, достаточно ли смазано беговое полотно и не мешают ли посторонние предметы его движению
E-07	Нет сигнала от ключа безопасности	1. Проверьте наличие ключа безопасности в предписанном месте. 2. Выньте ключ безопасности из гнезда и заново подключите его. 3. Замените консоль
Отсутствие индикации пульса на экране	1. Проводка от датчиков пульса на поручнях неисправна либо некорректно подключена	Проверьте исправность и корректность подключения проводки датчиков пульса на поручнях, при необходимости замените неисправную проводку.
	2. Повреждение проводки консоли	Замените консоль
Неполная индикация экрана консоли, отсутствие цифр на экране	1. Неисправность работы светодиодного модуля или ЖК-монитора	Замените плату или ЖК-экран
	2. Поломка консоли	Замените консоль

10. Технические характеристики

Тип дорожки	Электрическая
Мощность двигателя (пост./макс.)	1.5/1.75 л.с.
Скорость	1-16 км/ч
Размер бегового полотна (ДхШ)	130х45 см
Регулировка наклона бегового полотна	Нет
Питание тренажера	220 В
Максимальный вес пользователя	120 кг
Размеры в рабочем состоянии (ДхШхВ)	161х71х143 см
Размеры в сложенном состоянии (ДхШхВ)	83х71х148 см
Размер упаковки (ДхШхВ)	173х77х23 см
Вес тренажера нетто	53.5 кг
Вес тренажера брутто	59.5 кг
Тренировочный компьютер	LCD-экран с белой LED-подсветкой Отображает: время тренировки, дистанцию, скорость, затраченные калории, данные о пульсе
Программы тренировок	40 (36 предустановленных, 1 целевая, 3 пользовательские)
Особенности конструкции	Амортизация бегового полотна (6 подушек), кнопки управления на поручнях, транспортировочные ролики, автоматическое выключение, компенсаторы неровности пола, подставка под мобильные устройства, подставки для бутылок

Конструкция	Складная
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

EVER PROOF

Технология производства с применением усиленных прочных конструкций и износостойких материалов для обеспечения надежности и повышенного срока службы оборудования.

EXA MOTION

Конструкторские решения, применяемые при производстве маховиков и моторов в кардиотренажерах для снижения уровня шума и повышения плавности движений во время тренировки.

SMART START

Возможность продолжить прерванную на короткое время тренировку с сохранением заданных ранее параметров (с той же скоростью, уровнем нагрузки, углом наклона бегового полотна и пр.)

INSTA RUN

Легкое и быстрое управление тренировкой при помощи вращающихся джойстиков, кнопок на поручнях, кнопок с предустановками, и т.п.

ENERGY EFFICIENT

Повышенная энергоэффективность - автоматическое отключение тренажера или переход тренировочного компьютера в режим ожидания после тренировки с целью экономии электроэнергии или заряда батареек.

ELASBOARD SHOCK

Использование системы амортизации бегового полотна с применением специальных демпфирующих эластомеров для снижения ударной нагрузки на суставы.

SOFT FALL

Технология плавного опускания бегового полотна (или части корпуса с маховиком) с применением амортизатора - безопасное раскладывание тренажера без риска получения ушибов и повреждения поверхности пола.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: T-220 SMARTA

Дата производства (месяц, год) указана на изделии

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

Сделано в Китае.

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



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.