



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

T-155 INITA

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

TORNEOSPORT.COM



EVER PROOF

SMART START

ELASBOARD SHOCK

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS
5
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS
2
ГОДА



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Беговая дорожка TORNEO Inita 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.



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.

Содержание

1. Правила эксплуатации тренажера	4
2. Здоровое питание	5
3. Сборка тренажера.....	8
4. Обслуживание тренажера	11
5. Тренировка.....	13
6. Подetailная схема тренажера.....	16
7. Перечень запасных частей.....	17
8. Технические характеристики.....	18

1. Правила эксплуатации тренажера



Внимание:

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

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

Транспортировка тренажера

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

Общие правила эксплуатации тренажеров

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

4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. 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 продавца.**

2. Здоровое питание

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

Жирность продуктов

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

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела. Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше — зеленый чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определенную калорийность, алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм. И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

В литературе, посвященной диетическому питанию и фитнесу, как правило, применяется такая единица энергии, как «калория». Такое обозначение энергии сложилось традиционно. Несмотря на то, что оно не вполне корректно, оно стало своего рода стандартом в диетическом питании, поэтому нужно просто знать следующее.

«Калория», принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину «килокалория». которая имеет вполне определенное численное значение в стандартных единицах, Джоулях.

То есть, «калория», принятая в литературе по диетическому питанию, в тысячу раз больше, чем «калория» из учебника по физике.

2.1 Определение энергетических 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

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 настольно 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.

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

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.

² — для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г; — обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Различные жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

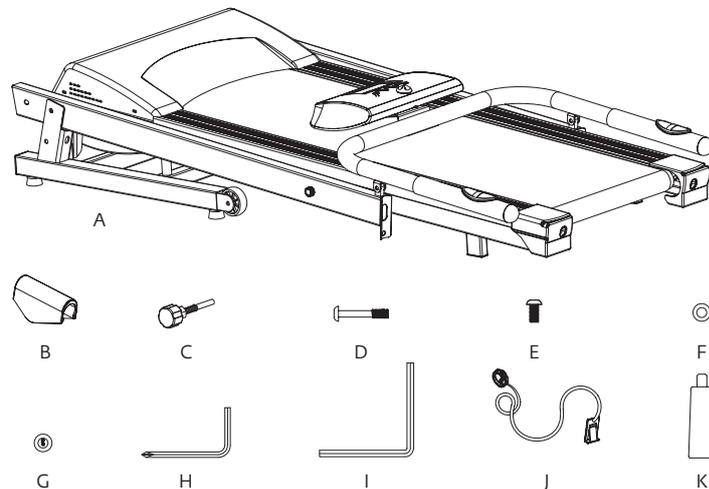
Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	<ul style="list-style-type: none"> • овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
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

3. Сборка тренажера

3.1 Проверка комплектности тренажера

Прежде, чем приступить к сборке, достаньте все элементы тренажера из коробки и разложите их на ровной поверхности. Убедитесь в наличии всех элементов, перечисленных ниже. Обратите внимание, что некоторые элементы могут быть предварительно собраны в более крупные узлы.

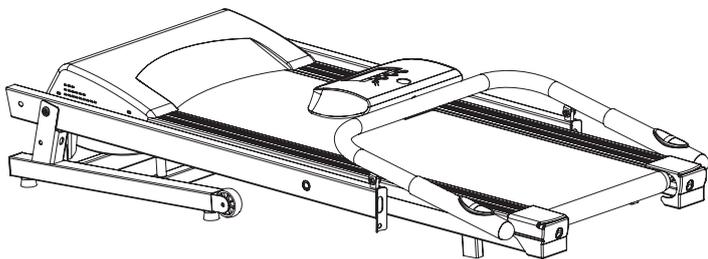
	Описание	Кол-во, шт.
A	Основная рама (в сборе)	1
B	Кожух поручней	2
C	Фиксатор беговой поверхности	1
D	Болт M8×50L	2
E	Болт M8×16L	4
F	Шайба плоская Ø8	4
G	Шайба волнистая Ø8	2
H	Ключ шестигранник 5 мм	1
I	Ключ шестигранник 6 мм	1
J	Ключ безопасности	1
K	Смазка силиконовая	1



3.2 Последовательность сборки

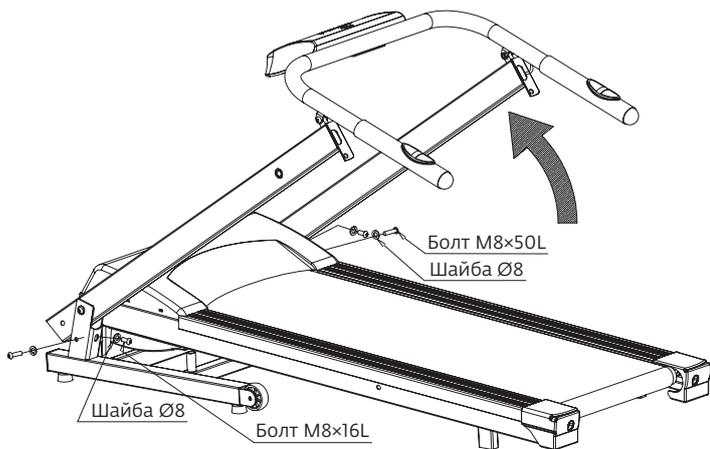
ШАГ 1

Распакуйте тренажер.



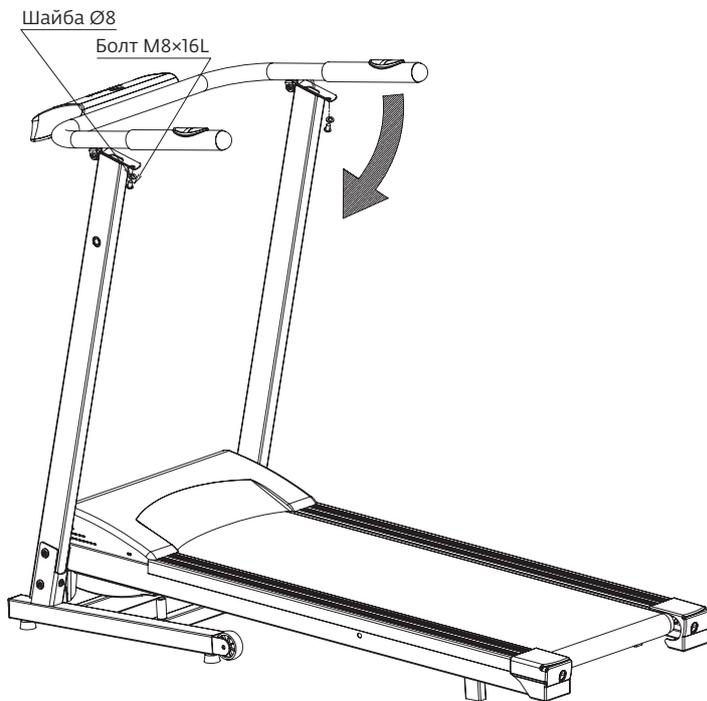
ШАГ 2

1. Приведите стойки в вертикальное положение относительно основной рамы в направлении, указанной стрелочкой.
2. Закрепите стойки с помощью 2-х болтов M8×16 и шайб Ø8, а также 2-х болтов M8×50 и шайб Ø8, как показано на рисунке.



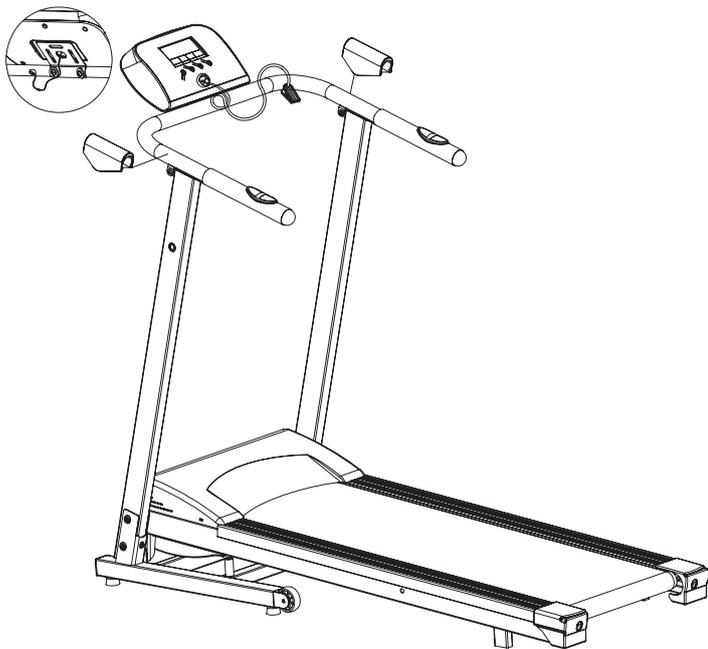
ШАГ 3

1. Приведите поручни в рабочее положение в направлении, указанной стрелочкой.
2. Закрепите поручни на стойках с помощью 2-х комплектов болтов M8×16 и шайб волнистых Ø8.



ШАГ 4

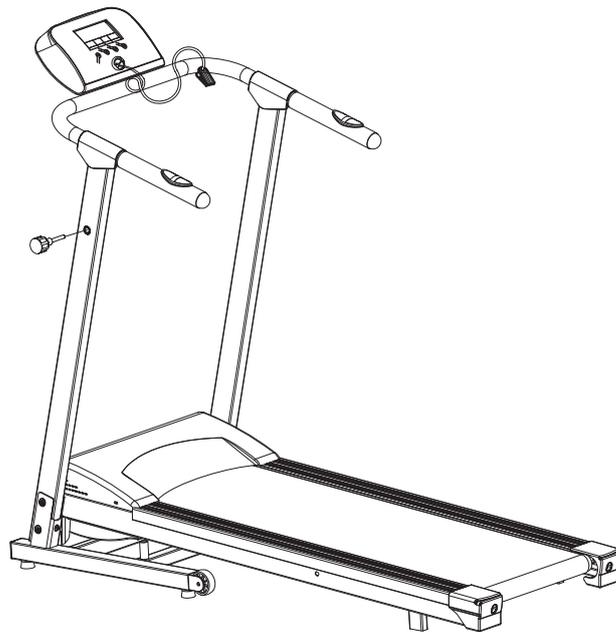
1. Установите желаемый угол наклона консоли (тренировочного компьютера) и закрепите ее на поручнях с помощью 2-х винтов.
2. Установите кожухи поручней, как показано на рисунке.
3. Установите ключ безопасности на консоль.



ШАГ 5

Установите фиксатор, как показано на рисунке ниже. В дальнейшем с помощью данного фиксатора вы сможете складывать и раскладывать беговую дорожку.

Сборка закончена!



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

Приступайте к тренировкам!

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



4. Обслуживание тренажера

4.1 Система складывания

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



Внимание:

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

Прежде, чем сложить дорожку, остановите мотор и отключите дорожку от сети. Поднимите беговую поверхность в упор до фиксатора (см. рисунок). Для того, чтобы освободить фиксатор, потяните защелку на себя. Заведите беговую поверхность за фиксатор и отпустите защелку, следя за тем, чтобы она надежно зафиксировала беговую поверхность в вертикальном положении.

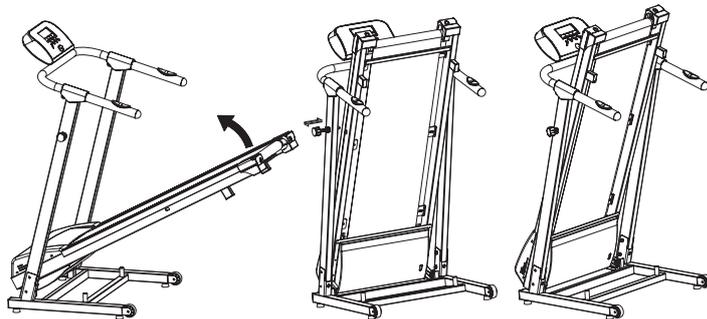
Для того, чтобы разложить дорожку, проделайте описанные процедуры в обратном порядке.

Для того, чтобы переместить дорожку в другое место, сложите её, а затем слегка наклоните на себя, держась за поручни либо за крайнюю перекладину основания беговой поверхности. Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажер в любое место квартиры без лишних усилий.



Внимание:

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



4.2 Регулировка и центровка бегового полотна

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

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

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

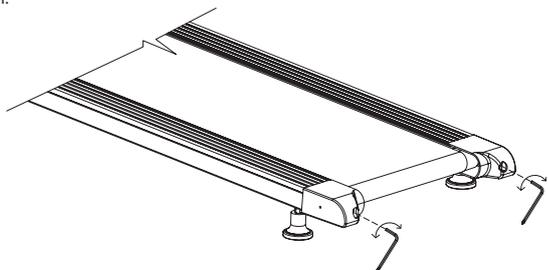
Чтобы ослабить беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты против часовой стрелки.

Центровка бегового полотна

Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения, отрегулируйте его положение с помощью шестигранного ключа следующим образом: если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на ¼ оборота по часовой стрелке, а правый — на ¼ оборота против часовой стрелки. После этого походите по дорожке и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

Если полотно смещается вправо, то 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.



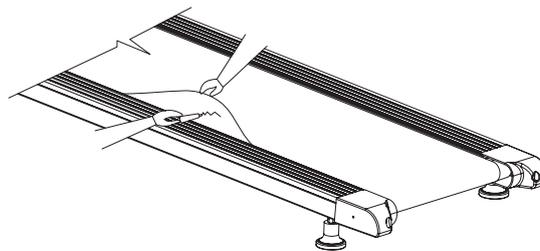
4.3 Смазка бегового полотна

Для снижения нагрузки на механизм беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 150 км или 30 часов пробега полотна. Чтобы определить, нужно ли смазывать полотно, сложите беговую дорожку и просуньте руку между беговым полотном и декой с обратной стороны от беговой поверхности. Если вы почувствуете, что беговое полотно сухое, значит его пора смазывать. Наносите смазку с обратной стороны бегового полотна. Не наносите ее на беговую поверхность.

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

Другой способ нанесения смазки

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



5. Тренировка

5.1 Общая информация



Внимание:

Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде, чем начинать занятия, прочитайте инструкцию целиком. TORNEO не несет ответственности за любые повреждения, полученные при использовании данного изделия.

Бег — очень эффективная форма тренировки общего состояния. С помощью беговой дорожки можно проводить регулируемые и дозированные беговые тренировки дома независимо от погодных условий. Беговая дорожка предназначена не только для бега, но и для тренировочной ходьбы. Перед началом тренировок следует внимательно прочитать следующие указания!

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.

Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.

5.2 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 скорости-силовых показателей.

Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

Если вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет

вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу – быстрее перейти в состояние покоя.

Эти же упражнения можно выполнять после работы в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс от работы и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

5.3 Описание тренировочного компьютера

Описание клавиш и информационных окон дисплея

Дисплей вашей беговой дорожки оснащен несколькими информационными окнами, которые в зависимости от ситуации отображают следующие значения:



 <p>РЕЖИМ</p>	<p>Данная клавиша предназначена для выбора и установки целевых параметров тренировки (время, дистанция, расход калорий). Установка возможна только в режиме ожидания.</p> <p>В режиме тренировки, данная клавиша предназначена для управления режимом отображения параметров тренировки на дисплее компьютера (дистанция или расход калорий).</p>
 <p>СТАРТ / СТОП</p>	<p>Клавиша «Старт» / «Стоп» предназначена для запуска и остановки беговой дорожки в штатном режиме.</p>

 	<p>Клавиши «Плюс» и «Минус» соответственно увеличивают и уменьшают скорость движения полотна беговой дорожки. Кратковременное нажатие изменяет скорость на 0,1 км/ч, длительное нажатие приводит к ускоренному изменению скорости.</p> <p>В режиме установки, данные клавиши служат для увеличения или уменьшения значений целевых параметров тренировки (время, дистанция, расход калорий).</p>
--	--

Включите дорожку в сеть и установите ключ безопасности на его место на консоли. Компьютер издаст звуковой сигнал и перейдет в режим «Готовность к тренировке».

Во время тренировки всегда закрепляйте клипсу ключа безопасности на одежде с таким расчетом, чтобы длина шнура позволяла вам тренироваться, но шнур не висел слишком свободно. В случае падения или другой непредвиденной ситуации во время тренировки магнитный ключ отделится от консоли и дорожка немедленно остановится.

Быстрый старт (тренировка в ручном режиме)

1. Приведите дорожку в состояние «Готовность к тренировке».
2. Нажмите клавишу «Старт»/«Стоп» для быстрого запуска (стартовая скорость 1 км/ч, управление скоростью при помощи клавиш «Плюс» и «Минус»).

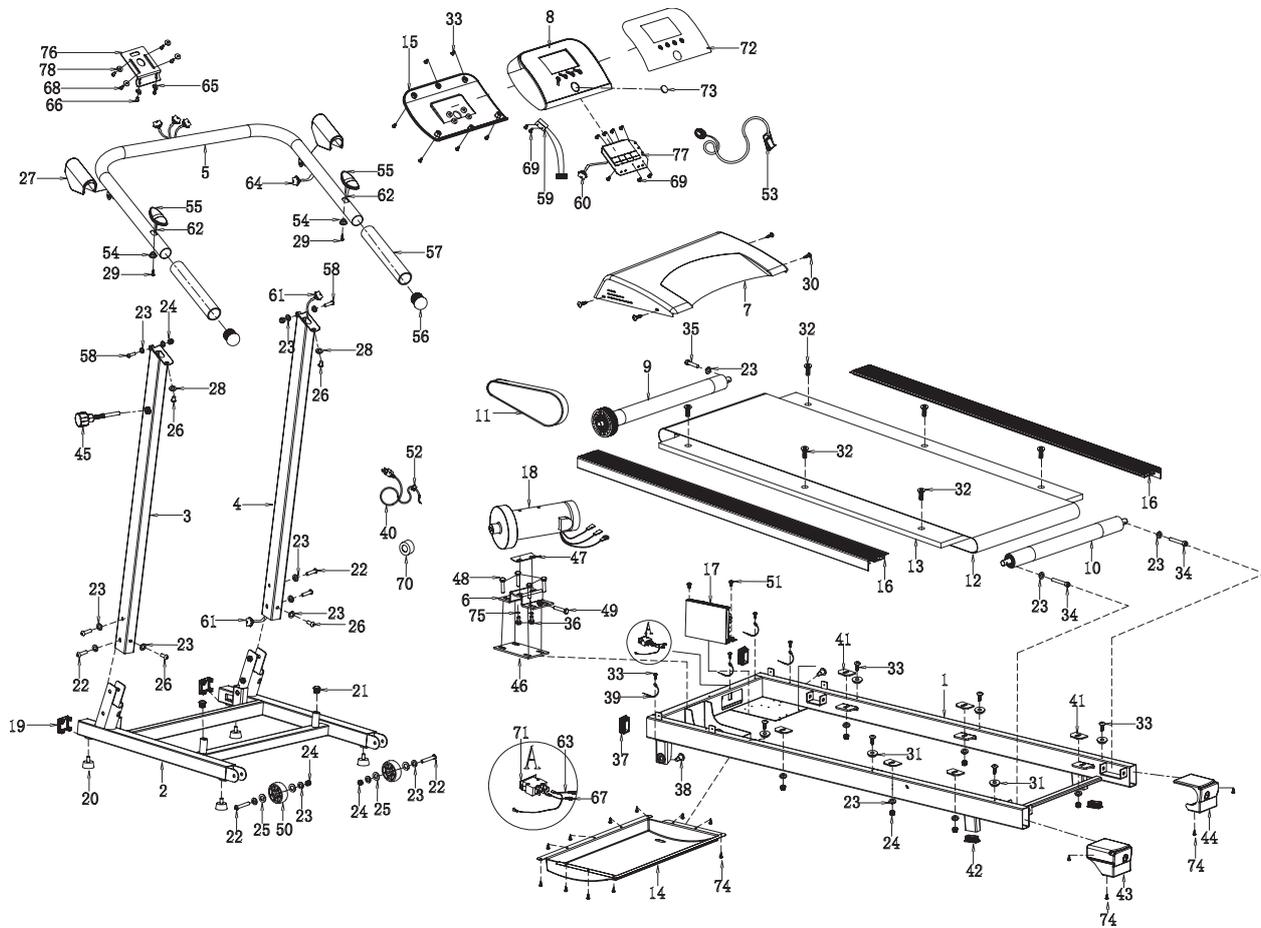
Тренировка с использованием целевых параметров

1. Приведите дорожку в состояние «Готовность к тренировке».
2. С помощью клавиши «Режим» выберите один из возможных целевых параметров: время тренировки, пройденная дистанция, расход калорий.
3. Установите значение целевого параметра с помощью клавиш «Плюс» и «Минус». Если вы установите несколько целевых параметров, тренировка продолжится до того, как хотя бы один из установленных параметров достигнет нулевого значения. Для установки следующего параметра, нажмите клавишу «Режим» после установки предыдущего.

Индикация дисплея	Параметр	Диапазон (установки)	Шаг
TIME	Время тренировки	5:00 ... 99:00 мин	1 мин
DIST	Дистанция	1.0 ... 9.0 км	0.5 км
CAL	Расход калорий	10 ... 990 ккал	10 ккал
SPEED	Скорость	1.0 ... 12 км/ч	0.1 км/ч
PULSE	Пульс	-	-

4. Нажмите клавишу «Старт» для начала тренировки. На экране будут отображаться значения следующих параметров: время тренировки (TIME), скорость (SPEED), дистанция (DIST), расход калорий (CAL) и пульс (PULSE). Так как дистанция (DIST) и расход калорий (CAL) расположены в одном и том же информационном окне, то вы можете переключать, между отображением этих параметров с помощью клавиши «Режим».
5. Полотно начнет двигаться с минимальной скоростью – 1 км/ч. вы можете управлять скоростью с помощью клавиш «Плюс» и «Минус». Рекомендуется начинать тренировку с небольшой скорости 2.5 – 3.5 км/ч, чтобы разогреться, а затем постепенно увеличивать скорость.
6. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер издаст предупреждающий звуковой сигнал, и затем мотор остановится.
7. Вы можете временно прервать тренировку нажатием клавиши «Стоп», а затем возобновить ее с помощью клавиши «Старт». После прерывания тренировки её можно возобновить с достигнутых значений времени, дистанции и расхода калорий.
Если вы желаете обнулить достигнутые значения параметров тренировки, удалите ключ безопасности с консоли, а затем снова установите его на место.

6. Подетальная схема тренажера



7. Перечень запасных частей

№	Название	Кол-во, шт.
1	Рама беговой поверхности	1
2	Рама основания	1
3	Стойка левая	1
4	Стойка правая	1
5	Рама поручней	1
6	Держатель мотора	1
7	Кожух мотора	1
8	Корпус консоли (верх.)	1
9	Вал передний	1
10	Вал задний	1
11	Ремень приводной	1
12	Беговое полотно	1
13	Дека	1
14	Кожух мотора нижний	1
15	Задняя крышка консоли	1
16	Боковая накладка (подставка для ног)	2
17	Контроллер	1
18	Мотор	1
19	Заглушка 40×40	2
20	Компенсаторы неровности пола	4
21	Заглушка	2
22	Болт М8×50L	6
23	Шайба плоская Ø8	23
24	Болт М8	10
25	Шайба плоская Ø10	4
26	Болт М8×16	4
27	Кожух поручней	2
28	Шайба волнистая Ø8	2
29	Винт ST4.2×20	2
30	Винт ST4.2×13	4

№	Название	Кол-во, шт.
31	Прокладка Ø20×6.8	6
32	Винт М8×35	6
33	Винт ST4.2×13	16
34	Винт М8×80	2
35	Винт М8×55	1
36	Винт М8×12	2
37	Заглушка 30×60	2
38	Винт М10×28	2
39	Фиксатор пружинный	4
40	Шнур электропитания	1
41	Подушка амортизирующая	6
42	Заглушка 20×40	2
43	Подпятник левый	1
44	Подпятник правый	1
45	Фиксатор пружинный	1
46	Прокладка мотора (1)	1
47	Прокладка мотора (2)	1
48	Винт М8×16	4
49	Болт М8×30	1
50	Транспортировочный ролик	2
51	Винт М4×8	2
52	Зажим	1
53	Ключ безопасности	1
54	Винт	2
55	Датчик пульса	2
56	Заглушка поручней	2
57	Оплетка поручней	2
58	Винт М8×25	2
59	Сенсор ключа безопасности	1
60	Провод консоли	1

№	Название	Кол-во, шт.
61	Сигнальный провод	1
62	Провод датчика пульса	2
63	Провод переменного тока	1
64	Провод поручней	1
65	Шайба волнистая Ø16×Ø6×Т1.5	2
66	Винт М6×14	2
67	Провод заземления	1
68	Винт М4×10	4
69	Винт ST3×8	9
70	Кольцо магнитное	1
71	Предохранитель	1
72	Наклейка консоли	1
73	Магнит	1
74	Винт ST4.2×13	15
75	Прокладка	2
76	Держатель консоли	1
77	Тренировочный компьютер (консоль)	1
78	Шайба плоская Ø4×Ø12×Т1.0	4

8. Технические характеристики

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность мотора	1,00 ЛС
Регулировка скорости	1 – 12, с шагом 0,1 км/ч
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях
Система складывания	Есть
Размеры в сложенном состоянии (дл.×шир.×выс.)	70×65×133 см
Размеры в раб. состоянии (дл.×шир.×выс.)	140×65×125 см
Размеры бег. полотна (дл.×шир.)	104×35 см
Вес	42 кг
Максимальный вес пользователя	100 кг
Тренировочный компьютер	<p>Большой LCD дисплей (112х61 мм) Отображение скорости, затраченных калорий, пройденной дистанции, времени тренировки и пульса Тренировки по целевым параметрам (CountDown) Быстрый старт + функция паузы (технология Smart Start)</p>
Дополнительно	<p>Транспортировочные ролики Система амортизации беговой поверхности (6 амортизирующих подушек) Компенсаторы неровности пола Угол наклона тренировочного компьютера регулируется индивидуально для удобства пользователя Простота и удобство сборки (технология READY TO FIT).</p>
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА



Тренажер готов для занятий фитнесом

Технология производства продукта, готового к применению, или с минимально простой сборкой/установкой.



Усиленная прочная конструкция

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий жизненный срок тренажера.



Быстрое начало пробежки и продолжение в заданном темпе после паузы

Технология быстрого старта с заданием скорости и наклона, сохранение параметров при паузе.



Смягчение ударной нагрузки на суставы

Технологии амортизации беговой поверхности и виброразвязки ударной нагрузки от пола (шума) при эксплуатации пользователем.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: T-155 Inita.

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в Китае.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация: ООО «Спортмастер».

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д.18, корпус 2, ком. 102.

Справочная служба: 8495 777-777-1

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.



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.