



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

T-340BL NOTA

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

EVER PROOF

SMART START

EXA MOTION

ENERGY EFFICIENT

ELASBOARD SHOCK

SENSE TOUCH

MEDIA HUB

SOFT FALL

INSTA RUN



kinomap

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

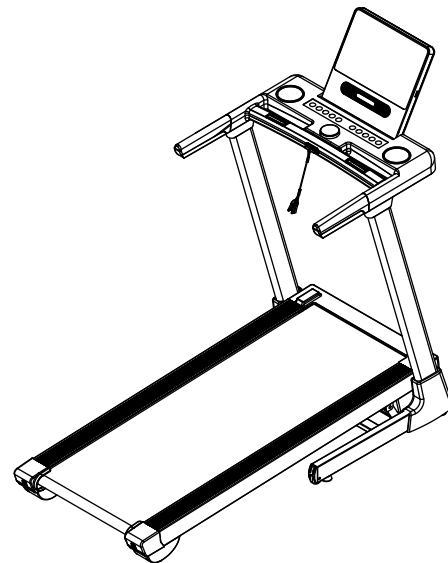
5
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2
ГОДА



Содержание

1.	Введение	3
2.	Правила эксплуатации тренажера	5
3.	Сборка тренажера	8
4.	Использование тренажера	12
5.	Тренировка	16
6.	Здоровое питание	24
7.	Подetailная схема тренажера	27
8.	Перечень комплектующих	28
9.	Технические характеристики	30

1. Введение

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера!

Беговая дорожка T-340BL NOTA 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 4 круглых амортизирующих подушки и еще 4 удлинённых демпфера – в центральной части. Они существенно снижают ударную нагрузку на суставы. Бегать на дорожке безопасно и комфортно.

Компактность и комфорт бега

Двигатель размещен под полотном, поэтому дорожка гораздо компактнее моделей, у которых двигатель обычно находится спереди и добавляет несколько десятков сантиметров к общим габаритам. Во время тренировки отсутствует риск задеть кожу двигателя ногой при беге или ходьбе.

Разнообразие тренировочных программ

Вам доступно 15 различных программ тренировок, в том числе можно тренироваться и по целевым параметрам. Задавая цель – пройденную дистанцию, время или количество сожженных калорий, можно постоянно поддерживать свою мотивацию к тренировкам. Оценить процент содержания жировой ткани в организме поможет специальная тренировочная программа BMI.

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.

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.

Контроль пульса и удобство управления

Управлять тренировкой можно при помощи сенсорных кнопок и джойстика с экраном, расположенных перед экраном. Датчики пульса помогут контролировать работу сердечно-сосудистой системы и не перенапрягаться.

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.

USB-разъем

Вы можете заряжать свой телефон или планшет во время тренировки.

**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 °C, 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.

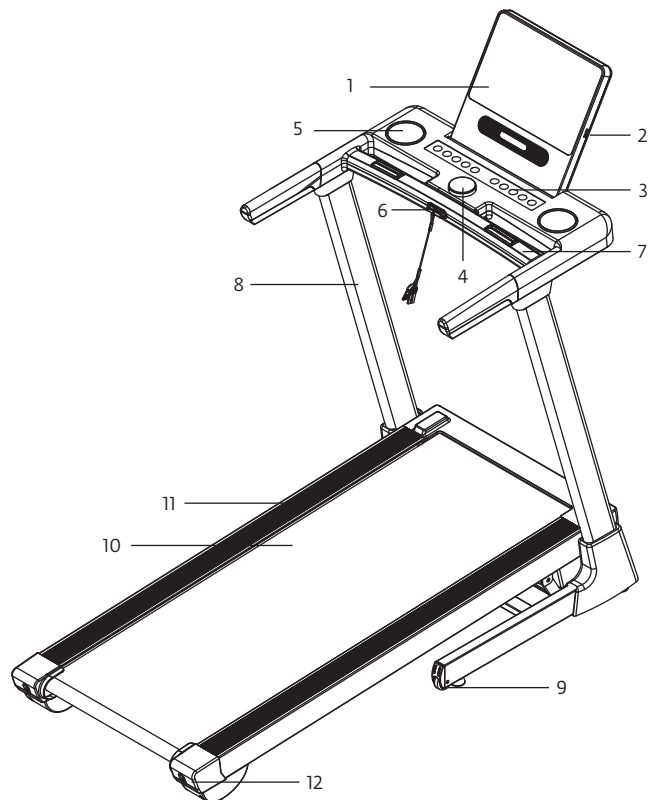
2.4 Условия хранения

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

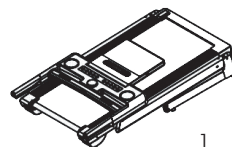
№	Название
1	Консоль с регулировкой наклона
2	USB-разъем
3	Сенсорные кнопки управления
4	Джойстик с экраном
5	Подставки для бутылок
6	Ключ безопасности
7	Поручень с датчиками пульса
8	Стойка
9	Транспортировочные ролики
10	Беговое полотно
11	Боковой кожух
12	Подпятник



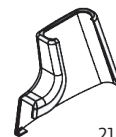
3.2 Комплектация

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	Основная рама	1
21	Левый нижний кожух стойки	1
22	Правый нижний кожух стойки	1
43	Ключ безопасности	1
54	Провод питания	1
55	Силиконовая смазка	1
56	Гаечный ключ	1
57	Шестигранный ключ (5 мм)	1
58	Шестигранный ключ (6 мм)	1
73	Болт с внутренним шестигранником	2
74	Болт с внутренним шестигранником	4
79	Саморез	2
90	Штопорная шайба	6



1



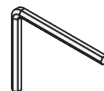
21



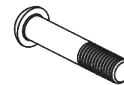
54



55



58



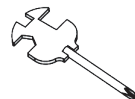
73



22



43



56



57



74



79



90

3.3 Последовательность сборки



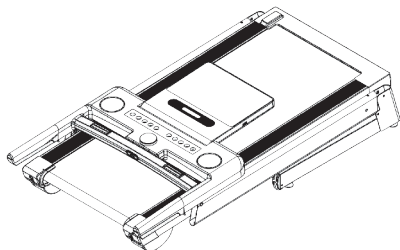
Внимание:

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

ШАГ 1

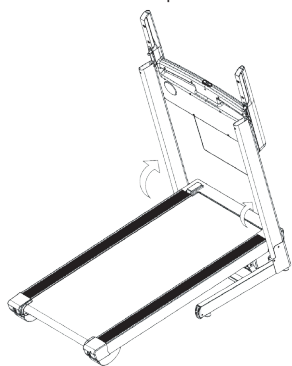
Извлеките тренажер из упаковки.

Удалите целлофановые элементы упаковки.



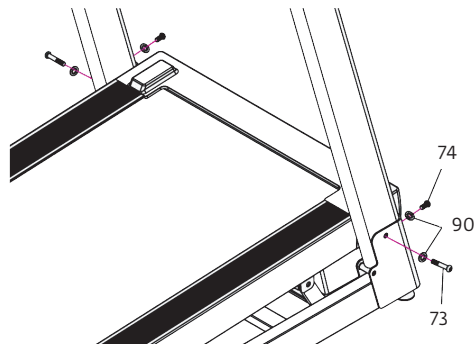
ШАГ 2

Поднимите стойки поручней и консоль в верхнее положение как показано на рисунке.



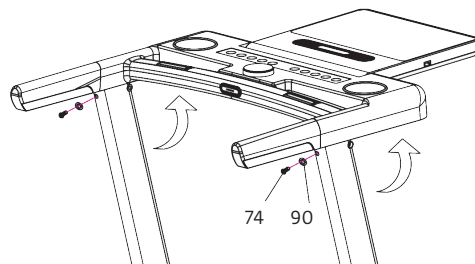
ШАГ 3

1. С помощью шестигранного ключа (5мм) закрепите стойки болтами с внутренним шестигранником (73) и (74) а также стопорными шайбами (90).
2. Повторите те же действия с другой стороны беговой дорожки.



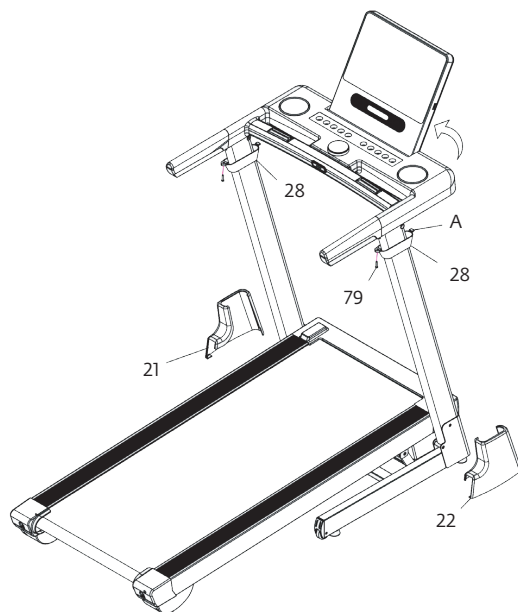
ШАГ 4

Осторожно поднимите консоль в рабочее положение и зафиксируйте ее болтами с внутренним шестигранником (74) и стопорными шайбами (90) используя шестигранный ключ (5мм). При сборке будьте внимательны, не повредите провод питания из стойки к консоли.



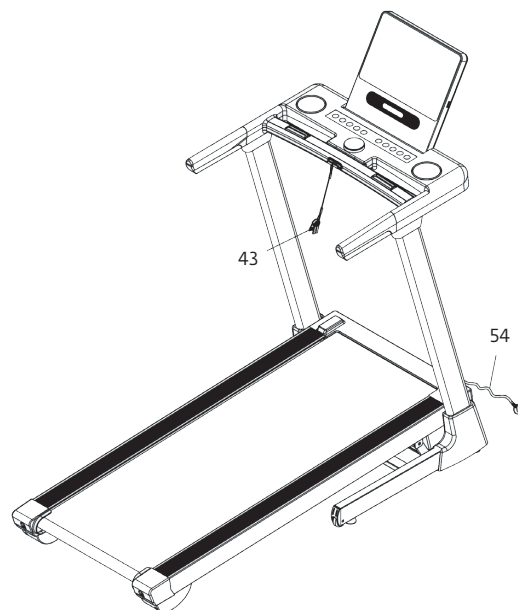
ШАГ 5

1. Закрепите кожух (28) под поручнем с двух сторон с помощью самореза (79).
2. Защелкните левый и правый нижние кожуха (21, 22) в соответствующие места согласно рисунку. Проверьте надежность всех соединений.



ШАГ 6

1. Вставьте ключ безопасности (43) в соответствующее гнездо на консоли.
2. Вставьте провод питания (54) в соответствующее гнездо и подключите к сети электропитания



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 кожухах, 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!

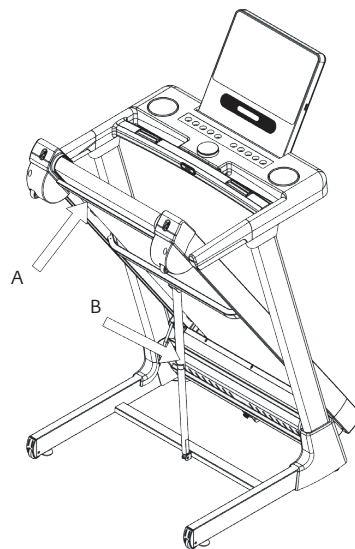
Перед тем как сложить дорожку:

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 задний ролик и потяните раму с беговым полотном вверх. Продолжайте тянуть раму бегового полотна вверх до момента, пока не раздастся щелчок и полотно не зафиксируется при помощи фиксатора на амортизаторе. Отпустите задний ролик.

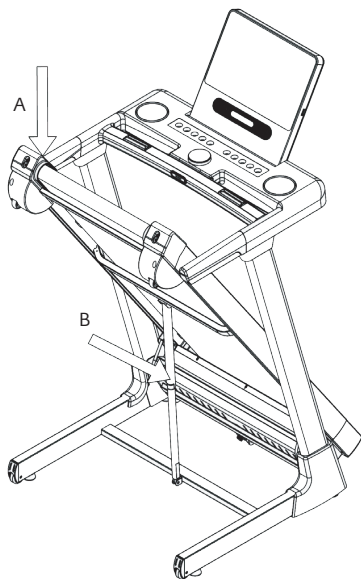
Беговая дорожка сложена и готова к транспортировке к месту хранения.



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 задний ролик (А) и немного надавите на него вперед. Ногой нажмите на пластиковый элемент по центру амортизатора (В), расположенного под полотном. 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 удалить 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 регулировочных 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.

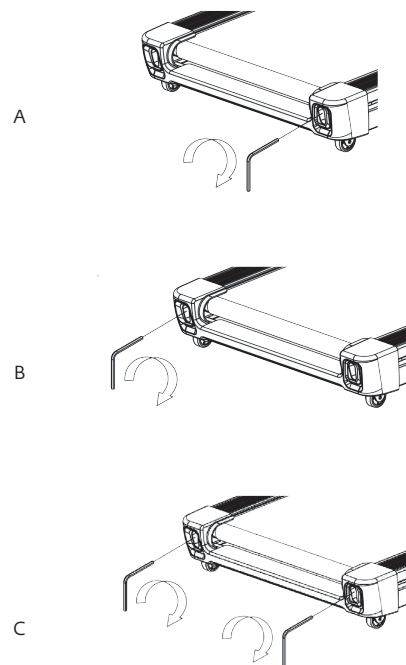
После этого включите дорожку и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

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.

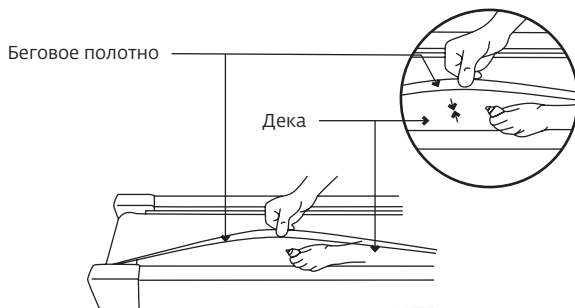
1. Приподнимите полотно с одной стороны и нанесите смазку на деку.
2. С помощью тканевой салфетки распределите смазку по деке.
3. Наносите смазку поперек и вдоль полотна.
4. Повторите ту же процедуру с другой стороны полотна.
5. Включите беговую дорожку, чтобы беговое полотно провернулось на 1/2 оборота.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

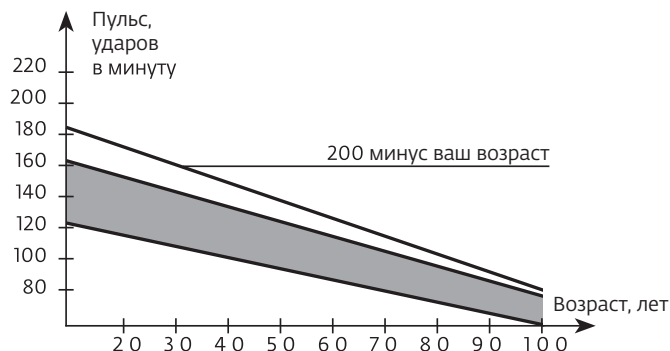
Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.

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.

5.4 Описание тренировочного компьютера

Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером (консолью) с электронной регулировкой скорости и угла наклона бегового полотна. Он также обеспечивает контроль за основными показателями во время тренировки.

Описание клавиш



КЛАВИША	ОПИСАНИЕ
	Кнопки изменения угла наклона. Также используются для настроек перед началом тренировки.
	Клавиши быстрого выбора угла наклона бегового полотна – 6, 9.
	Кнопка выбора тренировочных программ (P1-P15), включая программу BMI. Также используется при настройке тренировки по целевым параметрам.
	Кнопка управления настройками тренировки.
	Клавиши быстрого выбора скорости бега – 4, 8, 12, 16. Плавное изменение скорости происходит при вращении джойстика.

Джойстик управления

Экран на джойстике отображает следующую информацию:



	Индикация появляется, когда происходит замер пульса (когда ладони находятся на датчиках пульса), правее отображается текущее значение пульса (уд\мин, bpm)
	Индикация загорается при изменении угла наклона бегового полотна, правее отображается текущее значение угла наклона (в процентах, %)
	Индикация появляется, когда на табло выше отображается текущее время тренировки
	Индикация появляется, когда на табло отображается текущая скорость бега (км\ч, km/h)
	Индикация появляется, когда на табло отображается информация о пройденной за текущую тренировку дистанции
	Индикация появляется, когда на табло отображается информация о сожженных за текущую тренировку калориях
	Индикация появляется, когда беговая дорожка соединена со смартфоном по Bluetooth. Смартфон или планшет можно подключить к тренажеру по Bluetooth для проведения тренировок с помощью приложений Kinomap App или Zwift.

Сканирующий режим

Информация, отображаемая на джойстике, автоматически переключается каждые 3 секунды для удобства контроля за основными параметрами тренировки. Вы также можете отслеживать эти параметры на большом экране консоли.

Нажатие на джойстик и его вращение

Нажимая или поворачивая джойстик, можно выполнять определенные действия, в зависимости от текущего режима работы беговой дорожки.

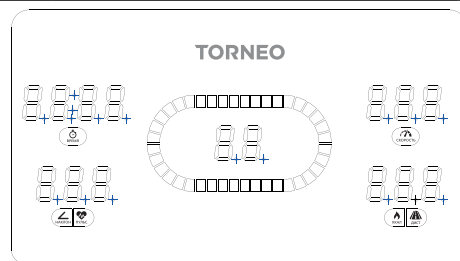


1. После 3 минут простоя экран беговой дорожки и экран джойстика погаснут, и тренажер перейдет в спящий режим. Чтобы вывести его из спящего режима, нажмите на джойстик.
2. Нажмите на джойстик перед началом тренировки, чтобы запустить ее.
3. Нажмите на джойстик во время тренировки, чтобы поставить ее на паузу. На экране джойстика будет отображаться надпись «PAUS». Нажмите на джойстик снова, чтобы запустить тренировку.
4. Нажмите и удерживайте джойстик 2-3 секунды, чтобы остановить тренировку и сбросить все ее настройки.
5. Вращая джойстик во время тренировки по часовой стрелке, можно изменять скорость движения бегового полотна в сторону увеличения. Вращая джойстик против часовой стрелки, можно плавно уменьшить скорость.

Во время каждого нажатия на джойстик, а также во время его вращения будет издаваться звуковой сигнал.

Описание информационных окон дисплея

Обозначение на дисплее	Описание	Значения
ПУЛЬС	Ваш текущий пульс	
НАКЛОН	Текущий наклон бегового полотна. Максимальное значение – 15%	0-15%
ДИСТАНЦИЯ	Пройденная за тренировку дистанция. Шаг изменения – 100 метров	0.50-99.9 км
ВРЕМЯ	Время текущей тренировки. Периодически индикация времени сменяется индикацией количества потраченных калорий	5:00-99:00 мин
КАЛОРИИ	Количество потраченных калорий за текущую тренировку. Периодически индикация количества калорий сменяется индикацией времени, прошедшего с момента начала тренировки	10-990 ККАЛ
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 – 18 км\ч. Во время контроля пульса индикация скорости будет заменяться индикацией данных о пульсе	1-18 км/ч
ТРЕК	Область отображения бегового трека. Экран также может отображать количество пройденных кругов	



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.

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. Если вернуть ключ на магнитную площадку, то в течение 2 секунд тренажер войдет в рабочее состояние и будет готов к продолжению тренировки.

Режим сна

Беговая дорожка автоматически переходит в спящий режим через 4,5 минуты бездействия. Нажмите любую клавишу, чтобы вывести беговую дорожку из спящего режима.

5.5 Программы тренировок

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 +/- задавать нужные значения.

Режим 1 – время, 2 – дистанция, 3 – калории.

P1-15 - Предустановленные программы тренировок

В памяти беговой дорожки хранится 15 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 15 тренировок можно настраивать только время тренировки, нажатием кнопок +/- на консоли. Скорость можно свободно изменять во время занятия по любой программе.

Каждая из 15 тренировок поделена на 20 равных по времени скоростных сегментов. Ручное изменение скорости будет действовать в рамках одного текущего сегмента тренировки.

После окончания 20-го сегмента дорожка автоматически остановит движение полотна.

Описание предустановленных тренировочных программ

В таблице приведены данные об изменении скоростного режима в каждой из 15 предустановленных тренировок, в каждом из 10 ее сегментов.

ПРОГРАММА	ВРЕМЯ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАКЛОН	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАКЛОН	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	НАКЛОН	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	НАКЛОН	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

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 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 19 - худощавое телосложение, 19-26 – нормальное содержание жировой ткани, 27-30 – избыточный вес, более 30 – ожирение.

5.6 Подключение мобильных устройств для использования приложения для смартфона

Данная беговая дорожка поддерживает соединение по Bluetooth с планшетами и смартфонами и позволяет тренироваться с помощью приложений Kinomap App и Zwift. Поддерживается интерактивный режим работы (INTERACTIVE). Вы сможете не только отслеживать свои показатели во время тренировки. На примере приложения Kinomap App, дорожка будет автоматически изменять нагрузку (наклон, но не скорость) в зависимости от того, на сколько в процентах изменяется нагрузка на транслируемом видео. Таким образом, нагрузка будет

уменьшаться, например, при спуске с горы и увеличиваться при подъеме или на нетвердых типах поверхностей (песок, гравий и т. д.).



Внимание!

- Ваш телефон должен быть оснащен Bluetooth версии 4.0 или более поздней, также называемой Bluetooth Low Energy
- Соединение со смартфоном или планшетом можно создать, только когда тренажер находится в режиме ожидания, в противном случае необходимо прервать тренировку.
- Для работы приложения требуется соединение с сетью Интернет. Оплата Интернет-трафика будет происходить в соответствии с тарифами Вашего мобильного оператора. Для работы с приложением советуем Вам подключить свое мобильное устройство к сети Интернет по Wi-Fi. Это повысит стабильность передачи данных и уберезет Вас от лишних расходов.

Подключение к приложению Kinomap App

1. Загрузите приложение Kinomap бесплатно из APP STORE или GOOGLE PLAY.



2. Убедитесь, что функция Bluetooth включена на Вашем мобильном устройстве. Запустите приложение на смартфоне и, следуя инструкциям на экране, зарегистрируйтесь или войдите в существующую учетную запись. Задайте необходимые параметры (пол, возраст, вид активности, уровень подготовки и т. д.) во вкладке Профиль -> Настройки.

3. Подключите тренажер к розетке и включите его при помощи тумблера, если он предусмотрен конструкцией.

Не начинайте тренировку. Для того, чтобы соединить тренажер с приложением, тренажер должен находиться в режиме ожидания.

4. Подключение оборудования:

- В приложении зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием. Нажмите на значок «+» в правом верхнем углу экрана. Выберите тип подключаемого оборудования. Найдите иконку торговой марки TORNEO и выберите тип вашего тренажера.
- После этого на экране отобразится список устройств, готовых к подключению по Bluetooth. Вам необходимо выбрать нужное устройство из списка. Имя тренажера: T-340BL NOTA.
- После выбора тренажера из списка приложение осуществит попытку соединения с ним.
- Синхронизация займет несколько секунд. В случае успешного соединения на экране джойстика отобразится символ Bluetooth 
- В случае, если тренажер не соединился с приложением, попробуйте повторить соединение, предварительно отключив тренажер от питания и снова включив его в сеть.
- При последующем использовании тренажер будет соединяться с приложением автоматически.
- В некоторых случаях может потребоваться осуществить подключение вручную.

5. Выберите подходящую Вам тренировку в приложении и запустите ее. Поместите Ваш смартфон или планшет на специальный держатель на консоли. Следуйте указаниям на экране мобильного устройства или консоли.

В приложении Kinomap Вы найдете видеоролики и коучинговые программы, которые помогут создать дополнительную мотивацию для тренировок. Даже в бесплатной базовой версии для Вас доступно много полезных материалов. Платная подписка предоставляет доступ к базе из нескольких тысяч видеороликов. Более подробную информацию можно получить на сайте www.kinomap.com.

Подключение к приложению Zwift

1. Загрузите приложение Zwift бесплатно из APP STORE или GOOGLE PLAY.



2. Убедитесь, что функция Bluetooth включена на Вашем мобильном устройстве. Запустите приложение на смартфоне и, следуя инструкциям на экране, зарегистрируйтесь или войдите в существующую учетную запись.

3. Выберите RUN в меню выбора Ride\Run, нажмите на кнопку Run Speed и выберите T-340BL NOTA на странице поиска устройств, нажмите OK.

4. Выберите YOUR SPEED на экране What's YOUR SPEED и нажмите OK.

5. Выберите маршрут из списка и начните тренировку.

6. Консоль может синхронизировать данные с приложением после начала движения бегового полотна.

7. Обратите внимание, что Bluetooth-соединение будет неактивно в сервисном режиме работы.

5.7 Функция подзарядки для мобильных телефонов

Тренажер позволяет подзаряжать мобильные телефоны и планшеты. Чтобы начать зарядку мобильного устройства, подключите его к USB-входу, расположенному сбоку на консоли, и зарядка начнется автоматически. Для подключения к USB-входу используйте кабель USB, который входит в комплект поставки вашего гаджета.

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:

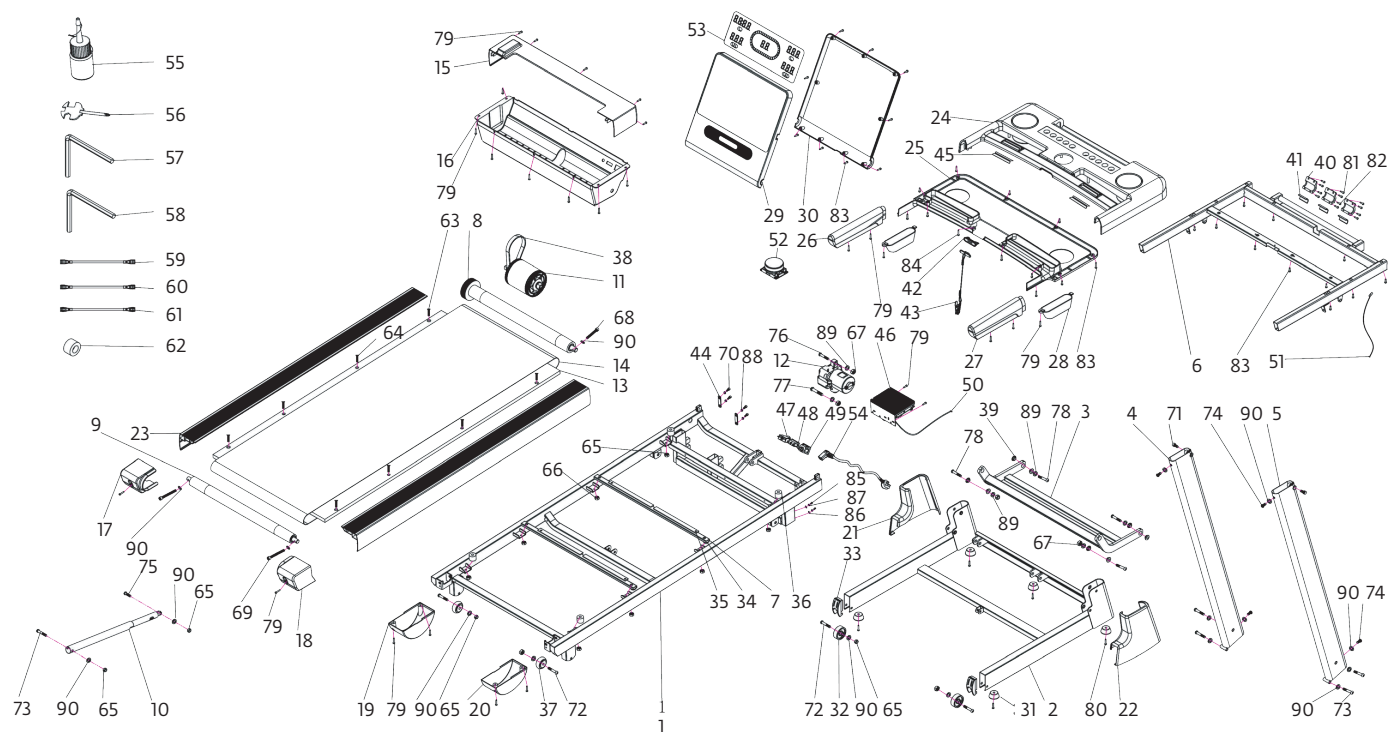


В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов¹.

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	Основная рама	1
2	Опорная рама	1
3	Рама подъема полотна	1
4	Левая стойка	1
5	Правая стойка	1
6	Рама консоли	1
7	Усилитель рамы полотна	2
8	Передний ролик	1
9	Задний ролик	1
10	Цилиндр подъема	1
11	Электромотор	1
12	Мотор подъема полотна	1
13	Дека	1
14	Беговое полотно	1
15	Крышка электромотора	1
16	Поддон электромотора	1
17	Левый подпятник	1
18	Правый подпятник	1
19	Левая крышка ролика	1
20	Правая крышка ролика	1
21	Левый нижний кожух стойки	1
22	Правый нижний кожух стойки	1
23	Боковая направляющая	2
24	Крышка консоли верхняя	1
25	Крышка консоли нижняя	1
26	Правый поручень с оплеткой	1
27	Левый поручень с оплеткой	1
28	Кожух поручня	2
29	Консоль	1

№	Наименование	Кол-во, шт.
30	Крышка дисплея задняя	1
31	Опора	5
32	Транспортировочный ролик	2
33	Задний ролик	2
34	Нейлоновая проставка	4
35	Отбойник	4
36	Подушка	4
37	Опорный ролик	2
38	Приводной ремень	1
39	Проставка	8
40	Пластина	3
41	Плита	3
42	Гнездо ключа безопасности	1
43	Ключ безопасности	1
44	Пластина электромотора	2
45	Датчик частоты сердцебиения	4
46	Контроллер	1
47	Предохранитель	1
48	Выключатель	1
49	Гнездо питания	1
50	Провод	1
51	Провод	1
52	Блок регулировки	1
53	Счетчик	1
54	Провод питания	1
55	Силиконовая смазка	1
56	Гаечный ключ	1
57	Шестигранный ключ 5 мм	1
58	Шестигранный ключ 6 мм	1

№	Наименование	Кол-во, шт.
59	Линия питания	1
60	Синий провод	1
61	Коричневый провод	1
62	Магнитное кольцо	1
63	Винт с внутренней шестигранной головкой M8x45	4
64	Винт с внутренней шестигранной головкой M6x40	4
65	Шестигранная стопорная гайка M8	10
66	Шестигранная стопорная гайка M6	4
67	Шестигранная стопорная гайка M10	4
68	Внутренний шестигранный цилиндрический винт M8x40	1
69	Внутренний шестигранный цилиндрический винт M8x60	2
70	Внутренний шестигранный цилиндрический винт M6x15	4
71	Внутренний шестигранный цилиндрический винт M8x 25	2
72	Внутренний шестигранный винт с плоской круглой головкой M8x40	4
73	Внутренний шестигранный винт с плоской круглой головкой M8x42	5
74	Внутренний шестигранный винт с плоской круглой головкой M8x16	4
75	Внутренний шестигранный винт с плоской круглой головкой M8x25	1

№	Наименование	Кол-во, шт.
76	Внутренний шестигранный винт с плоской круглой головкой M10x42	1
77	Внутренний шестигранный винт с плоской круглой головкой M10x55	1
78	Внутренний шестигранный винт с плоской круглой головкой M10x35	4
79	Дисковая головка с крестообразными канавками и самонарезающими винтами с мягкой подкладкой 4,2x15	26
80	Дисковая головка с крестообразными канавками и самонарезающими винтами с мягкой подкладкой 4,2x25	5
81	Саморез с головкой с крестообразным шлицем 4,2x15	6
82	Саморез с головкой с крестообразным шлицем 4,2x20	6
83	Саморез с головкой с крестообразным шлицем 4,2x13	27
84	Винт с крестообразной головкой 4,2x19	6
85	Винт с крестообразной головкой M5x8	2
86	Внутренняя зубчатая стопорная шайба 5	2
87	Пружинная шайба стандартного типа 5	2
88	Пружинная шайба стандартного типа 6	4
89	Внутренняя зубчатая стопорная шайба 10	6
90	Внутренняя зубчатая стопорная шайба 8	17

9. Технические характеристики

Тип дорожки	Электрическая
Мощность двигателя (пост./макс.)	1.75/2.5 лс
Скорость	1-18 км/ч
Размер бегового полотна (ДхШ)	130х48 см
Тип регулировки наклона полотна	Электро
Уровни наклона	0-15%, 15 уровней
Программы тренировок	15 предустановленных, целевые тренировки, программа BMI
Приложения для смартфона	Kinomap, Zwift
Питание тренажера	220 В
Максимальный вес пользователя	120 кг
Размеры в рабочем состоянии (ДхШхВ)	148х76.5х146 см
Размеры в сложенном состоянии (ДхШхВ)	85.5х76.5х146 см
Размер упаковки (ДхШхВ)	168,5х76,5х29 см
Вес тренажера нетто	64 кг
Вес тренажера брутто	74 кг
Тренировочный компьютер	Экран с белой LED-подсветкой отображает: время тренировки, дистанцию, калории, наклон, скорость, пульс, интерактивный беговой трек, количество пройденных кругов

Особенности конструкции	Амортизация бегового полотна (8 подушек), транспортировочные ролики, автоматическое выключение, амортизатор под беговым полотном для безопасного раскладывания, сенсорное управление, джойстик, отсутствие кожуха двигателя спереди
Конструкция	Складная
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

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.)

EVER PROOF

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

ENERGY EFFICIENT

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

EXA MOTION

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

INSTA RUN

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

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.



kinomap

MEDIA HUB

Наличие нескольких мультимедийных функций: акустической системы, USB-разъема или Bluetooth-модуля, а также иных систем развлечений.

SENSE TOUCH

Сенсорное управление кардиотренажерами, без использования подвижных механизмов в конструкции кнопок - для повышения надежности и удобства управления тренировкой.

ELASBOARD SHOCK

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

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: T-340BL NOTA

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.