

TORNEO

Живи в стиле фитнес!

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

МОДЕЛЬ

T-320

MAESTRA

С СУПЕРКОМПАКТНОЙ
СИСТЕМОЙ СКЛАДЫВАНИЯ

РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

Рекомендации по питанию



Мускулатура ног, ягодиц и спины



Мускулатура рук, брюшного пресса
и плечевого пояса



Подвижность суставов ног, рук и плечевого пояса

CARDIO LINK

ELASBOARD SHOCK

INSTA RUN



INSTA FOLD

EVER PROOF

SMART START

EXA MOTION



ГАРАНТИЯ
WARRANTY

ГОДА
2
YEARS

ГАРАНТИЯ
НА РАМУ
WARRANTY

ЛЕТ
5
YEARS

WWW.TORNEO.RU

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет привычной и незаменимой частью спортивного уголка Вашего дома.

Беговая дорожка TORNEO **T-320 Maestra** 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!

Ваша беговая дорожка поставляется в предварительно собранном виде и легко приводится в рабочее состояние благодаря суперкомпактной складной конструкции. Заводская сборка тренажера обеспечивает быструю установку и начало использования, без каких-либо усилий со стороны пользователя.

После тренировки тренажер быстро складывается и легко перемещается в нужное место благодаря продольным и поперечным транспортировочным роликам. Занимает мало места при хранении (в шкафу, под кроватью, у стены и т.д.).

Эффективная система амортизации беговой поверхности снижает ударную нагрузку на колени и суставы.

Функция подзарядки для мобильных телефонов через USB порт позволит использовать Ваш девайс во время тренировки, закрепив его на специально предусмотренном для этого держателе.

Имеется возможность подключения мобильных телефонов, USB носителей, SD, MP3 плееров для воспроизведения музыкальных файлов с данных устройств через встроенную аудиосистему (аудио кабель в комплекте). Регулировка громкости, перемотка, повтор и другие функции доступны при прослушивании мелодий непосредственно с консоли тренажера.

Наличие клавиш быстрого доступа на поручнях значительно облегчает изменение скорости и угла наклона прямо во время тренировки. Также удобно регулировать скорость с помощью вращающегося регулятора на консоли.

Мощный двигатель 1,75 л.с. обеспечивает широкий диапазон изменения скорости от 1 до 14 км/ч, что в сочетании с просторным беговым полотном 41x125 см обеспечивает комфортные условия как для ходьбы, так для бега любого уровня интенсивности.

15 уровней наклона полотна позволяет разнообразить нагрузку, а также автоматически менять угол наклона с помощью встроенных программ тренировки. Встроенный кардиоприемник обеспечивает комфортный контроль над уровнем пульса и интенсивностью бега при помощи встроенных пульсозависимых программ. При этом Вам не нужно держать руки на датчиках пульса, имея большую свободу движения, так как сигнал вашего пульса будет поступать с нагруд-

ного кардиодатчика и автоматически отображаться на консоли тренажера.

Русифицированная консоль, удобные клавиши и регуляторы сделают управление тренировкой простым и интуитивно понятным.

Встроенные тренировочные программы сделают Ваши тренировки увлекательными.



ВНИМАНИЕ!

Прежде чем начать пользоваться тренажером, изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро подготовить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните настоящую Инструкцию для последующих справок.



ВНИМАНИЕ!

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом. Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

Срок службы изделия 7 лет. После установленного срока службы эксплуатацию изделия рекомендуется прекратить и утилизировать. Утилизацию изделия необходимо проводить путем полной его разборки и сдачи основных деталей и комплектующих в пункт приемки вторичного сырья

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА	4
2	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	5
3	ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	7
4	ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	9
5	ТРЕНИРОВКА	12
6	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ БЕСПРОВОДНОГО ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА	19
7	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	20
8	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	21
9	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	23

1. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА



ВНИМАНИЕ

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

Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации 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 перевозить тренажер
3. При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов
6. При перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРОВ

1. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях. Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.
2. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик.
3. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35°C, относительная влажность от 5 до 80%).
4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.

5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца.
12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу.
13. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
14. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРОВ

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к этой розетке другие электроприборы.
2. При необходимости, используйте удлинитель, изготовленный из провода сечением не менее 1 мм² и имеющий заземляющий провод. Длина используемого удлинителя не должна превышать 1,5 м.
3. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей.
4. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от сети.
5. Отключайте тренажер от электросети каждый раз перед началом чистки или проведения ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных

в данном руководстве. Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном руководстве, предназначены для проведения только специалистами сервисной службы.

2. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

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

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. Например, 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.
- 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. Но, если для вас нет медицинских противопоказаний, то кофе или зеленый чай, с содержащимся в них кофеином 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 и во время любых тренировок. Помимо калорийности 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.

вес тела, кг	энергетические потребности женщин, калории				энергетические потребности мужчин, калории				
	актив- ность	новичок	низкая	нормаль- ная	высокая	новичок	низкая	нормаль- ная	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

2.1 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.

¹- Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики – действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно различаться.

Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

2.2 ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ.

Любая программа диетического питания устроена очень просто: в дневной рацион обязательно должны входить сбалансированные количества основных типов продуктов, необходимых для полноценного питания. Структура питательного рациона схематически может быть изображена в виде диаграммы:



В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов².

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

- обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Различные жиры – необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

ГРУППЫ ПРОДУКТОВ

ПРОДУКТЫ-ЭКВИВАЛЕНТЫ

Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка

- овсяные или другие хлопья быстрого приготовления
- зерновой хлеб, пшеничный, 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

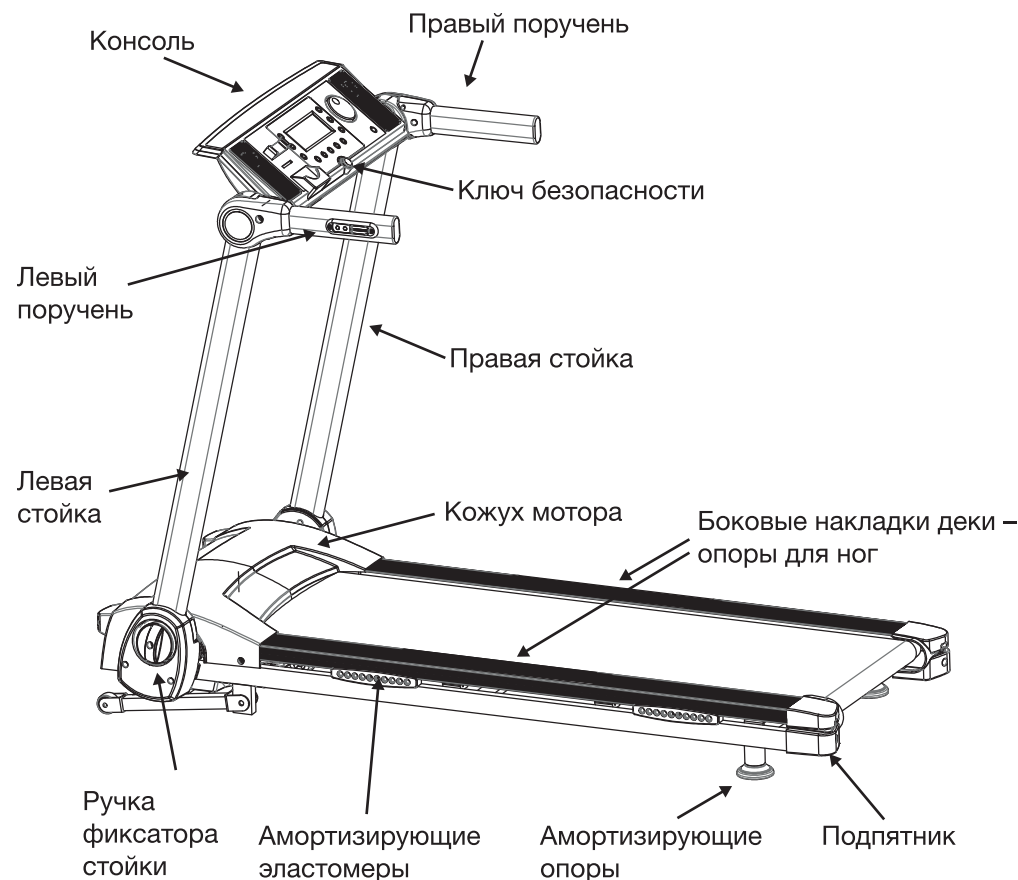
- нежирное или соевое молоко
- нежирный йогурт

Жиры

- растительное или сливочное масло
- маргарин
- соусы на основе растительного масла
- сливочный соус

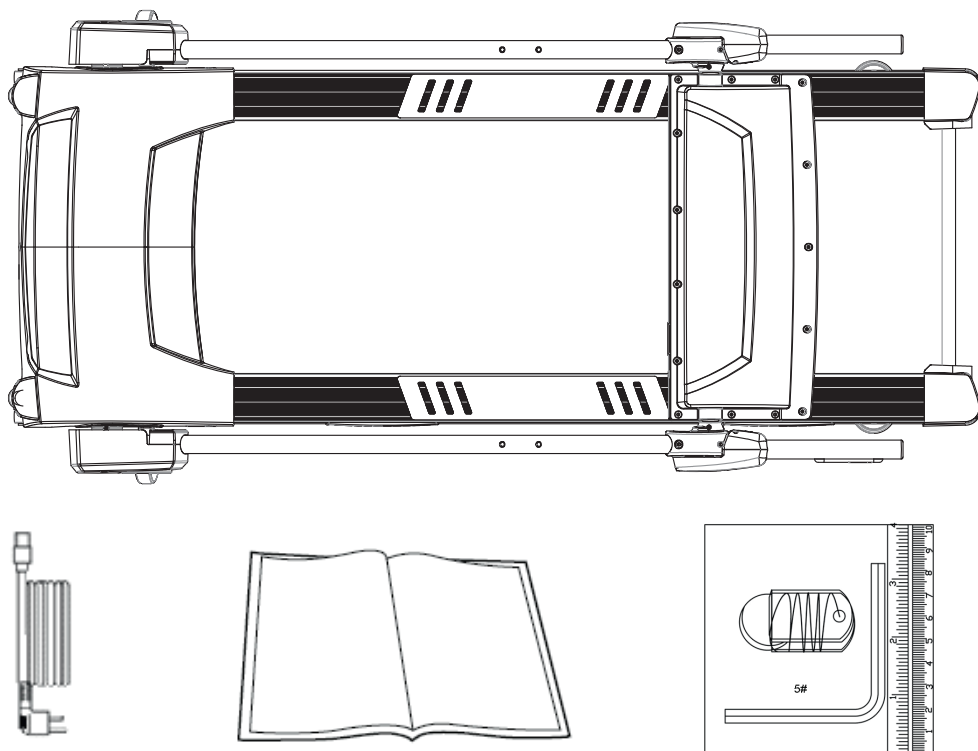
3. ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

3.1 ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЕРОМ



3.2 ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА

Прежде, чем приступить к установке, достаньте все элементы тренажера из коробки и разложите их на ровной поверхности. Убедитесь в наличии всех элементов, перечисленных ниже. Обратите внимание, что тренажер поставляется в предварительно собранном виде.



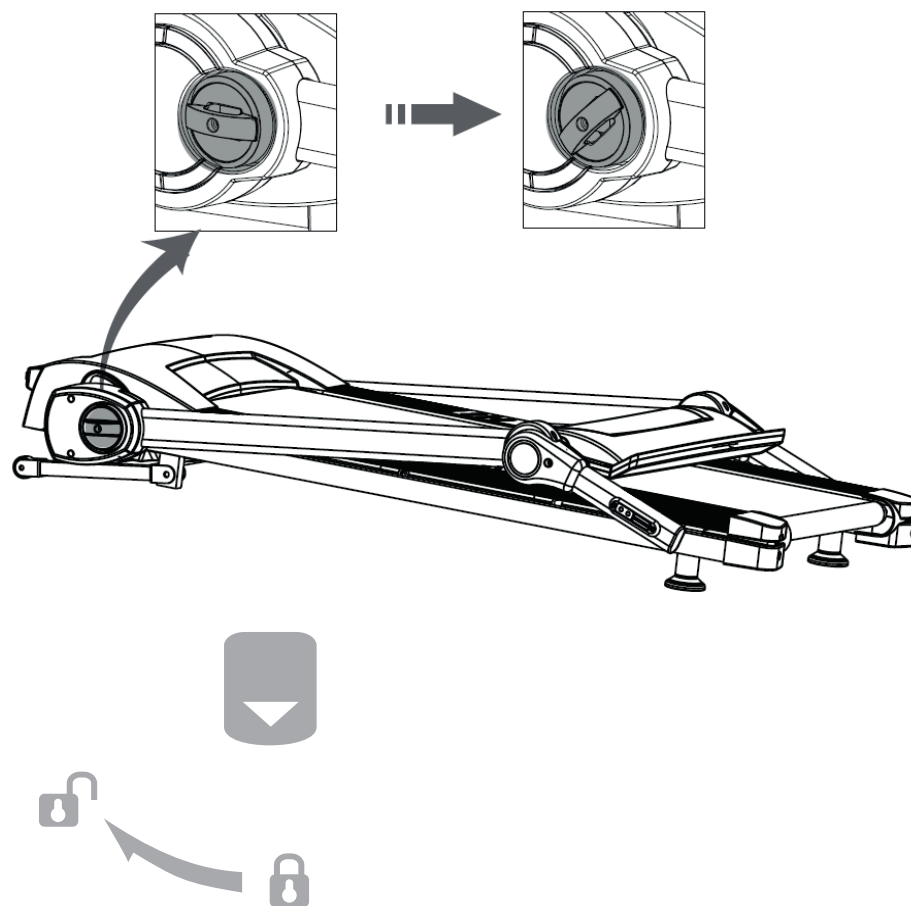
№	Описание	Кол-во, шт
1	Беговая дорожка в сборе	1
2	Кабель для подключения к эл. сети	1
3	Аудио-кабель	1
4	Ключ безопасности	1
5	Ключ-шестигранник	1
6	Руководство по эксплуатации	1

3.3 УСТАНОВКА ТРЕНАЖЕРА И ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Тренажер поставляется в предварительно собранном виде, легко приводится в рабочее состояние и становится готовым к использованию

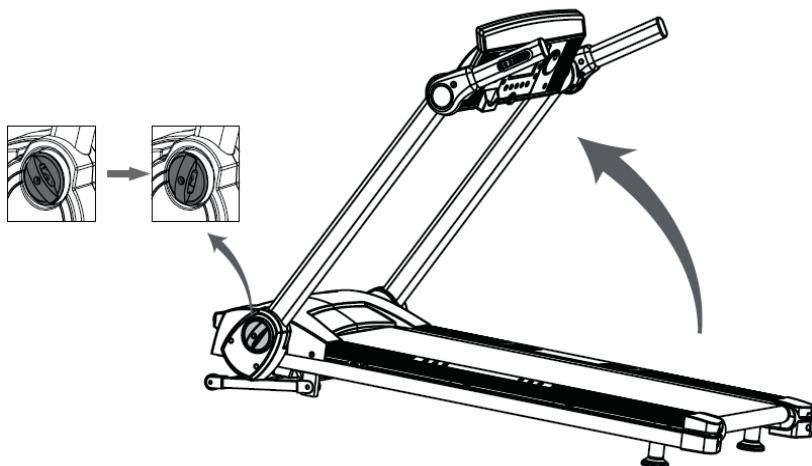
ШАГ 1

Извлеките тренажер из упаковки. Поверните фиксаторы с правой и левой стороны тренажера по часовой стрелке, чтобы разблокировать их.



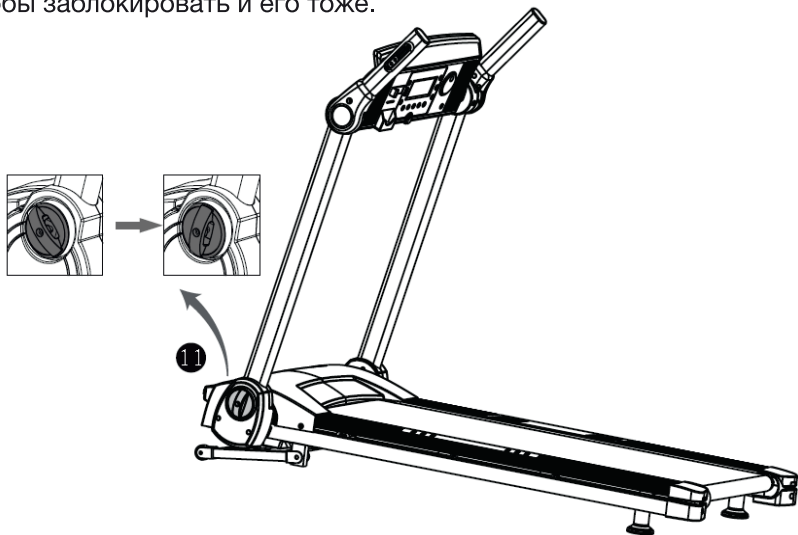
ШАГ 2

Возьмитесь за поручни и поднимите их в направлении, указанном стрелкой. Когда стойки будут составлять угол 45° с беговой поверхностью, поверните фиксатор на одной из стоек против часовой стрелки, как показано на рисунке, чтобы заблокировать его.



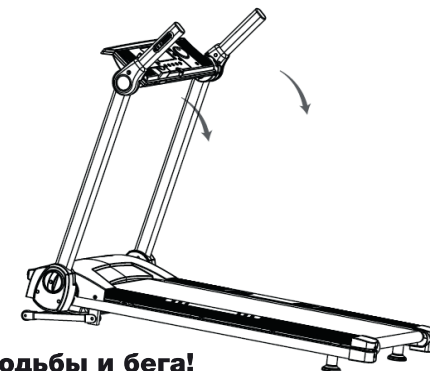
ШАГ 3

После того, как услышите щелчок, поверните фиксатор на другой стойке, чтобы заблокировать и его тоже.



ШАГ 4

Опустите правый и левый поручни вниз. Вы должны услышать щелчок, означающий, что они заблокировались. Поверните консоль, как показано на рисунке, установив ее в удобное для Вас положение. Затем подключите тренажер к электрической сети.



Ваша беговая дорожка готова для ходьбы и бега!

4. ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

4.1 СИСТЕМА СКЛАДЫВАНИЯ

Ваша дорожка оснащена системой складывания для компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в перерывах между тренировками. Благодаря суперкомпактной системе складывания данная дорожка не занимает много пространства и позволяет хранить ее в шкафу, под кроватью, у стены и т.д. В сложенном состоянии дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря продольным и поперечным транспортировочным роликам.

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



ВНИМАНИЕ

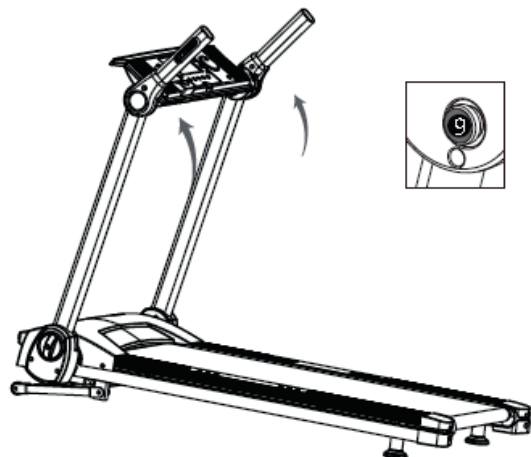
Перед тем, как сложить дорожку:

1. Приведите беговую поверхность в горизонтальное положение (установите нулевой уровень наклона).
2. Остановите движение бегового полотна, отключите тренажер от сети.
3. Поднимая и опуская беговую поверхность, старайтесь держать спину прямой и направлять основное усилие на ноги!

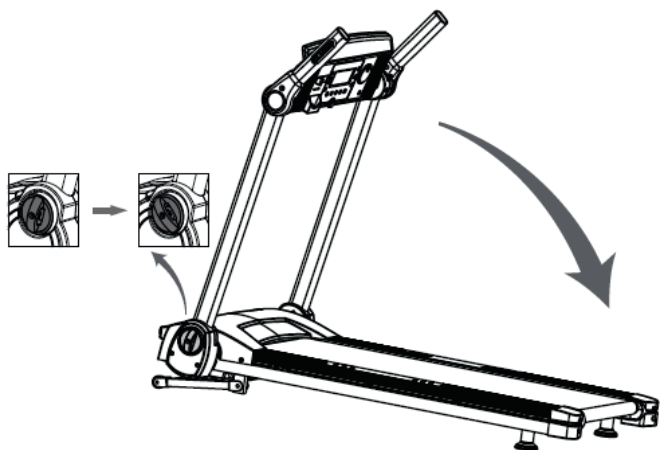
Для складывания дорожки:

1. Нажмите на красную кнопку-фиксатор на правом поручне и поднимите его вверх, как показано на рисунке. Повторите данную операцию для левого поручня.
2. Поверните фиксаторы на обеих стойках, как показано на рисунке, затем сложите стойки в направлении беговой поверхности.
3. Поверните оба фиксатора в обратном направлении, чтобы заблокировать стойки.

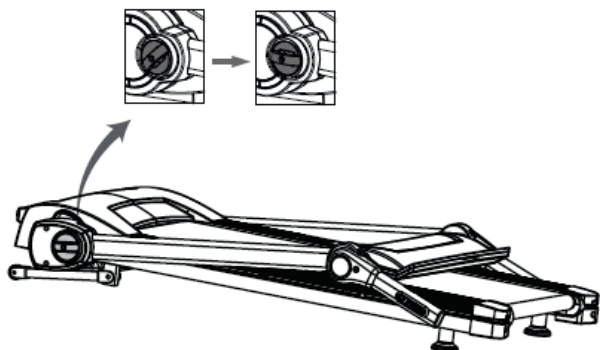
ШАГ 1



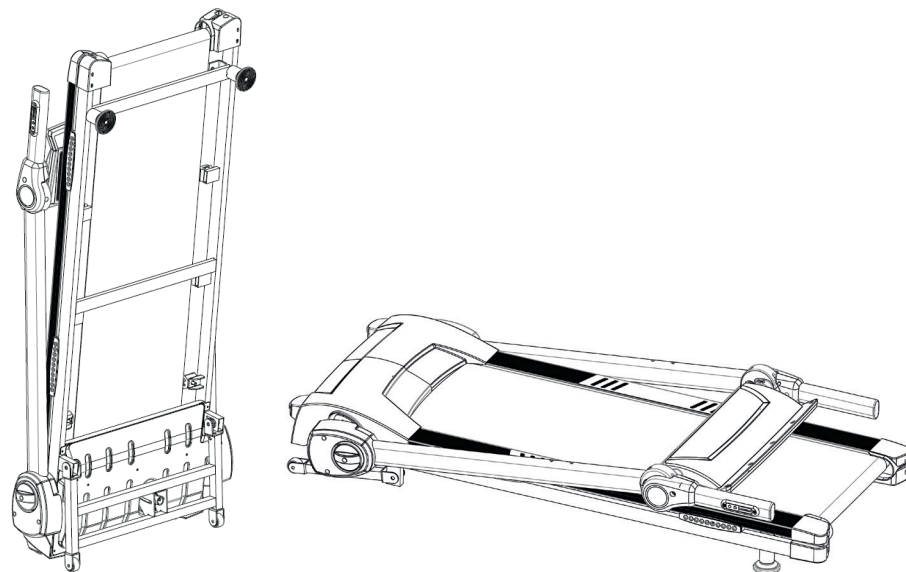
ШАГ 2



ШАГ 3

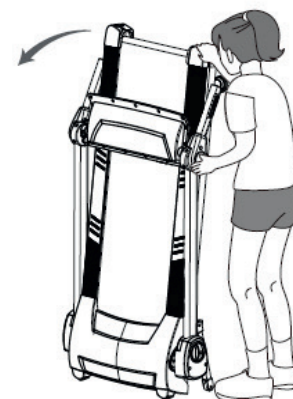


Хранить сложенную беговую дорожку можно как вертикальном, так в горизонтальном сложенном положении.

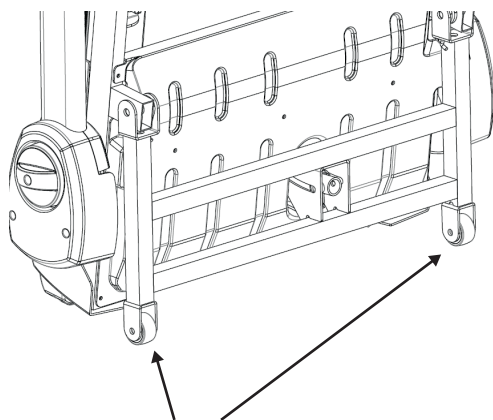
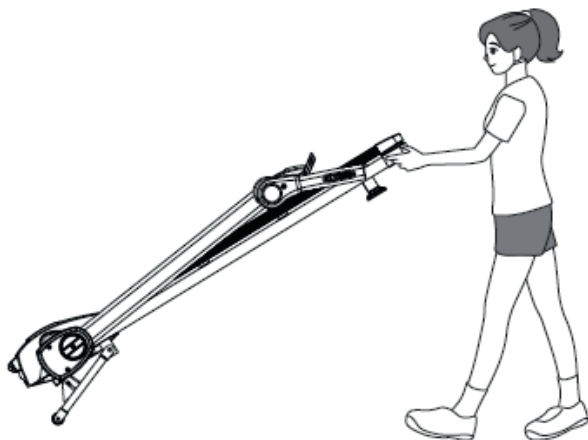


4.2 ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

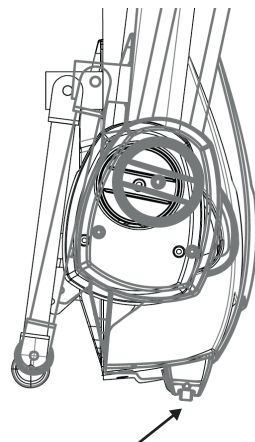
А. Для перемещения сложенной дорожки в поперечном направлении, приведите ее вертикальное положение, затем слегка наклоните под углом 3-5° в направлении, указанном стрелкой. Перемещайте тренажер с помощью поперечных роликов.



В. Для перемещения сложенной дорожки в продольном направлении, поддерживайте ее руками за подпятники и легко перемещайте с помощью продольных роликов.



Ролики для продольного перемещения



Ролики для поперечного перемещения

4.3 ЦЕНТРОВКА И РЕГУЛИРОВКА 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 4.4.



Регулировка натяжения бегового полотна осуществляется с помощью шестигранного ключа 5 мм следующим образом:

Чтобы натянуть беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке. 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 5 мм 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 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.

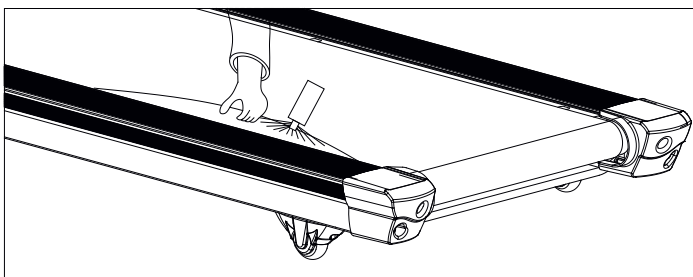
4.4 СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

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 2-3 месяца ~ 30-40 мл смазки).

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 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 4.3.

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 65 – 84% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

Верхняя границы «аэробной зоны» - $180 \times 84\% = 151$

Нижняя граница «аэробной зоны» - $180 \times 65\% = 117$

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.

Для более точного и комфортного измерения пульса Ваш тренажер оснащен системой беспроводного измерения пульса Cardio Link (см. пункт 6). Для того, чтобы использовать эту систему, Вам необходимо надеть нагрудный кардио-датчик (передатчик), работающий на частоте 4.5~5.5 кГц (например, арт. Н-103 Монитор сердечного ритма TORNEO).

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 скоростно-силовых показателей.

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

Если вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную

тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу - быстрее перейти в состояние покоя.

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

Повысить эффективность разминки и разнообразить ее вам помогут разнообразные фитнес-аксессуары Torneo. Многие привычные и наскучившие упражнения станут интересными и еще более полезными. Внесите в разминку элементы игры и новизны.



ПОВОРОТЫ В СТОРОНЫ
С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

НАКЛОНЫ В БОК
С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА
НА ДИСКЕ ЗДОРОВЬЯ

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ
СКАКАЛКУ



ОТЖИМАНИЯ НА
УПОРАХ

РАЗМИНКА ПЛЕЧ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ПОДЪЕМ ПЛЕЧ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ВЫПАДЫ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

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:

[TIME]: время тренировки в диапазоне 00:00 - 99:59 мин;

[SPEED]: скорость в диапазоне 1.0 - 14.0 км/ч;

[INCLINE]: угол наклона в диапазоне 0 - 15 (15 уровней);

[DISTANCE]: дистанция в диапазоне 0.0 - 99.9 км;

[CALORIES]: израсходованные калории в диапазоне 0 - 999 Ккал;

[PULSE]: пульс (возможный диапазон 40 - 180 уд/мин)

[P 1]: программа РАЗМИНКА;

[P 2]: программа СЖИГАНИЕ ЖИРА;

[Н 1, Н 2, Н 3]: пульсозависимые программы (КАРДИО);

[P 4]: программа СНИЖЕНИЕ ВЕСА;

[P 5]: программа БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ;

[P 6]: программа УСИЛЕННАЯ ТРЕНИРОВКА;

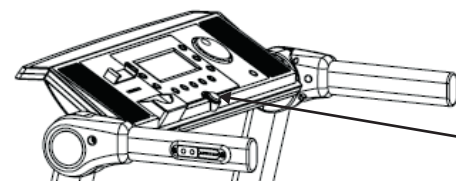
[P 7]: программа ПОЛЬЗ. ПРОГ. (пользовательская программа).

ФУНКЦИИ КЛАВИШ

Ключ безопасности:

Ключ безопасности предназначен для экстренного прерывания тренировки в случае падения или другого непредвиденного происшествия. При занятиях на беговой дорожке всегда закрепляйте свободный конец шнура на одежде с помощью клипсы.

Если ключ безопасности не установлен на место, тренировка будет невозможна. Если ключ безопасности удалить с консоли во время тренировки, то прозвучит предупредительный сигнал и беговое полотно остановится.



Ключ безопасности

СТАРТ
ПАУЗА

Клавиша быстрого запуска тренировки с установленными параметрами. В режиме тренировки нажмите клавишу ПАУЗА, чтобы остановить тренировку (скорость уменьшится до 0, другие параметры останутся неизменными).

СТОП

В режиме тренировки нажмите клавишу СТОП, чтобы остановить беговую дорожку.



Регулятор [ВЫС. ПОВ. - ВНИЗ]: В режиме установки нажатие на данный регулятор позволяет переключаться между параметрами тренировки, а вращение данного регулятора позволяет изменять значения параметров тренировки. В режиме тренировки используйте данный регулятор для регулировки скорости.



[СКОРОСТЬ] Клавиши быстрой регулировки скорости на поручне: В режиме тренировки используйте их для уменьшения / увеличения скорости. Наличие клавиш быстрого доступа на поручнях облегчает изменение скорости во время тренировки. Перед началом тренировки, данные клавиши можно использовать для установки параметров тренировки.



[УГОЛ НАКЛОНА] Клавиши быстрого управления углом наклона на поручне: В режиме тренировки используйте их для уменьшения / увеличения угла наклона беговой поверхности. Наличие клавиш быстрого доступа на поручнях облегчает изменение угла наклона во время тренировки. Перед началом тренировки, данные клавиши можно использовать для установки параметров тренировки.



Используйте данную клавишу для входа в программу РАЗМИНКА [P1]



Используйте данную клавишу для входа в программу СЖИГАНИЕ ЖИРА [P2]



Используйте данную клавишу для входа в пульсозависимые программы (КАРДИО) [H1, H2, H3]



Используйте данную клавишу для входа в программу СНИЖЕНИЕ БЕСА [P4]



Используйте данную клавишу для входа в программу БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ [P5]



Используйте данную клавишу для входа в программу УСИЛЕННАЯ ТРЕНИРОВКА [P6]



Используйте данную клавишу для входа в пользовательскую программу [P7]



Клавиши управления аудиосистемой (регулировка громкости, перемотка)

Начало использования тренажера

1. Включите беговую дорожку в сеть и приведите выключатель в положение (I) (включено).
2. Установите магнитный ключ безопасности в паз на консоли. Прозвучит звуковой сигнал и все информационные окна отобразят значения параметров, соответствующих программе P1 (разминка), в которую компьютер входит по умолчанию при включении тренажера. Если вы положите ладони на сенсоры пульса, расположенные на поручнях, соответствующее окно дисплея отобразит значение вашего пульса. Дорожка находится в режиме готовности к тренировке.

Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки приведите дорожку в состояние готовности к тренировке, как описано выше и нажмите клавишу **СТАРТ**. Беговое полотно начнет движение со скоростью 1,0 км/ч.

Изменить скорость Вы можете с помощью клавиш быстрой регулировки скорости на

правом поручне (шаг 0,1 км/ч), а также с помощью круглого регулятора (ВВЕРХ-ВНИЗ) на консоли.

Изменить угол наклона беговой поверхности Вы можете с помощью клавиш быстрой регулировки угла наклона на левом поручне Вверх и Вниз.

Дисплей консоли будет отображать параметры тренировки: время (TIME), дистанцию (DISTANCE), скорость (SPEED), расход калорий (CALORIES), угол наклона беговой поверхности (INCLINE) и частоту пульса (PULSE), если вы положите ладони на сенсорные датчики на поручнях либо наденете нагрудный кардиодатчик.

Для временного прерывания тренировки нажмите клавишу **ПАУЗА**. После этого вы можете возобновить тренировку с помощью клавиши **СТАРТ**, при этом все параметры продолжат изменяться с последних достигнутых значений. Для прекращения тренировки и возврата в состояние готовности к тренировке нажмите клавишу **СТОП**.

Тренировка в ручном режиме

Ваша беговая дорожка имеет встроенную возможность целевой тренировки по времени. Во время выполнения этой программы вы можете произвольно менять скорость движения и угол наклона беговой поверхности.

Время программы по умолчанию: 30 мин., диапазон установки: 10 – 99 мин; шаг установки: 1 мин.

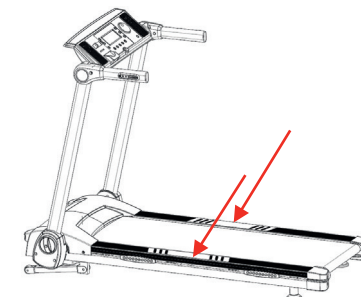
Для запуска тренировки в ручном режиме (программа **РАЗМИНКА [P1]**):

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке либо нажмите клавишу **РАЗМИНКА**.
2. Нажмите клавишу **ВВЕРХ-ВНИЗ** для входа в программу P1.
3. **TIME (ВРЕМЯ)** мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки, вращая круглый регулятор ВВЕРХ-ВНИЗ либо клавишами регулировки скорости/угла наклона на поручнях. Нажмите клавишу **ВВЕРХ-ВНИЗ**, чтобы подтвердить введенное время.
4. **SPEED (СКОРОСТЬ)** мигает на дисплее, и Вы можете установить желаемую скорость движения, вращая круглый регулятор **ВВЕРХ-ВНИЗ** либо клавишами регулировки скорости на правом поручне. Нажмите клавишу **ВВЕРХ-ВНИЗ**, чтобы подтвердить введенное значение скорости.
5. **INCLINE (УГОЛ НАКЛОНА)** мигает на дисплее, и Вы можете установить желаемый угол наклона беговой поверхности клавишами регулировки угла наклона на левом поручне.
6. После этого нажмите клавишу **СТАРТ** для начала тренировки либо клавишу **ВВЕРХ-ВНИЗ** для возврата к шагу 2. Во время тренировки можно регулировать скорость движения и угол наклона беговой поверхности клавишами быстрого доступа на поручнях.



ВНИМАНИЕ

Во время нажатия клавиши **СТАРТ**, стойте на боковых накладках деки – опорах для ног (58) с правой и левой стороны от бегового полотна, широко расставив ноги. Только после начала движения бегового полотна, встаньте на беговую поверхность и начните движение по ней.



Использование встроенных программ тренировки

Тренировочный компьютер вашей беговой дорожки имеет встроенные программы тренировки, в течение которых скорость движения полотна будет изменяться по запрограммированному графику. Каждая программа имеет 6 уровней интенсивности. Во время выполнения программы вы можете произвольно изменять скорость и угол наклона беговой поверхности с помощью клавиш на компьютере и на поручнях. При следующем запуске программы будет осуществлен возврат к стандартным настройкам. Каждая встроенная программа (P2, P4, P5, P6) состоит из 3 частей: разминка, основная тренировка, заминка.

Для запуска встроенных программ:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Выберите желаемую программу (**P2, P4, P5, P6**), с помощью соответствующих клавиш с пиктограммами **СЖИГАНИЕ ЖИРА, СНИЖЕНИЕ ВЕСА, БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ, УСИЛЕННАЯ ТРЕНИРОВКА**. Нажмите клавишу **ВВЕРХ-ВНИЗ**, чтобы войти в выбранную программу.
3. **TIME (ВРЕМЯ)** мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки, вращая круглый регулятор **ВВЕРХ-ВНИЗ** либо клавишами регулировки скорости/угла наклона на поручнях. Нажмите клавишу **ВВЕРХ-ВНИЗ**, чтобы подтвердить введенное время.
4. Уровень интенсивности (**L - 1**) мигает на дисплее, и вы можете выбрать уровень интенсивности 1 – 6 при помощи регулятора **ВВЕРХ-ВНИЗ** либо клавишами регулировки скорости/угла наклона на поручнях. Уровень интенсивности будет отображаться на дисплее (**L-1, L-2 и т.д.**)
5. Нажмите клавишу **СТАРТ** для начала тренировки. Во время тренировки можно регулировать скорость движения и угол наклона беговой поверхности клавишами быстрого доступа на поручнях.

Перед нажатием клавиши **СТАРТ** в информационном окне **CALORIES** будут отображаться уровни нагрузки (**L-1, L-2 и т.д.**), а после нажатия клавиши **СТАРТ** будут отображаться израсходованные калории (ккал). Перед нажатием клавиши **СТАРТ** в информационном окне **DISTANCE** отображаются обозначения программ тренировки (**P 1, P 2 и т.д.**), после нажатия клавиши **СТАРТ** будет отображаться пройденная дистанция.

После начала тренировки, компьютер автоматически начнет обратный отсчет от установленного времени.

После того, как значение времени достигнет 00:00, то беговое полотно остановится.

Во время тренировки профили величины скорости и угла наклона бегового полотна отображаются в виде матриц на дисплее, при этом матрицы с правой стороны отображают скорость, а с левой стороны – угол наклона.

Тренировка с использованием пульсозависимых программ

Ваша беговая дорожка оснащена 3 пульсозависимыми программами. При тренировке в данных программах компьютер будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки таким образом, чтобы пульс соответствовал заданному уровню. Каждые 30 секунд компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку. При тренировке в пульсозависимых программах рекомендуется

использование нагрудного кардиодатчика (см. пункт 6).

H 1: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости и угла наклона бегового полотна для поддержания целевого пульса, заданного пользователем

H 2: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости и постоянным углом наклона бегового полотна для поддержания целевого пульса, заданного пользователем

H 3: пульсозависимая программа с автоматическим изменением угла наклона бегового полотна и постоянной скоростью для поддержания целевого пульса, заданного пользователем

Для запуска пульсозависимой программы H 1:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Выберите программу **H 1**, нажав клавишу **КАРДИО** один раз.
3. Установите Ваш возраст, вращая круглый регулятор **[ВВЕРХ-ВНИЗ]** либо клавишами регулировки скорости на правом поручне и подтвердите введенное значение нажатием на данный регулятор. Возраст по умолчанию – 40 лет.
4. На дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как Пульс = $(220 - \text{возраст}) * 60\%$, т.е. 60% от максимального возрастного пульса (рекомендуется). Вы можете принять это значение либо установить иное с помощью клавиш регулировки скорости на правом поручне либо вращая круглый регулятор **[ВВЕРХ-ВНИЗ]**.
5. Нажмите клавишу **СТАРТ**, чтобы начать тренировку. Первые 4 минуты нагрузка не будет меняться автоматически. Затем, угол наклона бегового полотна будет увеличиваться каждые 30 сек, а скорость будет увеличиваться на 1 км/ч каждые 30 сек, пока Ваш пульс не достигнет целевого значения (+/-5 уд/мин). Во время тренировки компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку (скорость и угол наклона) каждые 30 сек. Тренировка автоматически прекратится, если компьютер не будет получать сигнал от датчиков пульса либо от нагрудного кардиодатчика в течение 30 сек. Чтобы сделать паузу в тренировке, нажмите клавишу **ПАУЗА** либо клавишу **СТОП**, чтобы прекратить тренировку.

Для запуска пульсозависимой программы H 2:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Выберите программу **H 2**, нажав клавишу **КАРДИО** два раза.
3. Установите Ваш возраст, вращая круглый регулятор **[ВВЕРХ-ВНИЗ]** и подтвердите введенное значение нажатием на данный регулятор.
4. На дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как Пульс = $(220 - \text{возраст}) * 60\%$, т.е. 60% от максимального возрастного пульса. Вы можете принять это значение либо установить иное с помощью клавиш регулировки скорости на правом поручне либо вращая круглый регулятор **[ВВЕРХ-ВНИЗ]**. Рекомендуемый диапазон аэробной зоны 60 – 80%.

5. Нажмите клавишу **СТАРТ**, чтобы начать тренировку. Первые 4 минуты нагрузка не будет меняться автоматически. Затем, скорость будет увеличиваться на 1 км/ч каждые 30 сек, пока Ваш пульс не достигнет целевого значения (+/-5 уд/мин). Во время тренировки компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку (скорость) каждые 30 сек.

Для запуска пульсозависимой программы Н 3:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Выберите программу Н 3, нажав клавишу **КАРДИО** три раза.
3. Установите Ваш возраст, вращая круглый регулятор **[ВВЕРХ-ВНИЗ]** и подтвердите введенное значение нажатием на данный регулятор.
4. На дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как Пульс = $(220 - \text{возраст}) \cdot 60\%$, т.е. 60% от максимального возрастного пульса. Вы можете принять это значение либо установить иное с помощью клавиш регулировки скорости. Рекомендуемый диапазон аэробной зоны 60 – 80%.
5. Нажмите клавишу **СТАРТ**, чтобы начать тренировку. Первые 4 минуты нагрузка не будет меняться автоматически. Затем, угол наклона бегового полотна будет увеличиваться на 1 уровень каждые 30 сек, пока Ваш пульс не достигнет целевого значения (+/-5 уд/мин). Во время тренировки доступна ручная регулировка скорости.

Создание собственной пользовательской программы (ПОЛЬЗ. ПРОГ.)

Программа ПОЛЬЗ. ПРОГ. [P7] - это индивидуальная пользовательская программа тренировки. Пользователь может создавать свои собственные программы тренировок, задавая параметры тренировки в следующем порядке: TIME (ВРЕМЯ), SPEED (СКОРОСТЬ) в 6 столбцах, INCLINE (УГОЛ НАКЛОНА) в 6 столбцах. Все настройки сохраняются в памяти компьютера после установки. Во время тренировки, пользователь также может изменять текущее значение скорости и угла наклона при помощи клавиш быстрого доступа на поручнях ▲ и ▼. При этом компьютер сохранит в памяти ранее установленные параметры.

Управление:

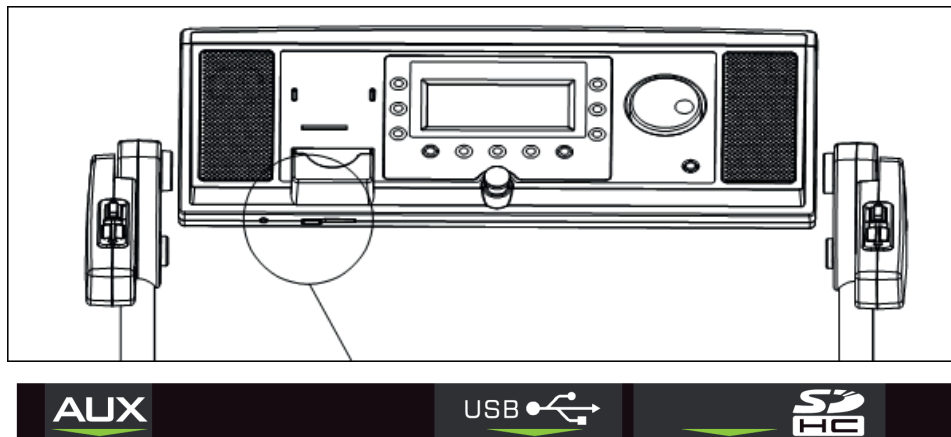
1. Нажмите клавишу **ПОЛЬЗ. ПРОГ.**, чтобы войти в пользовательскую программу [P7].
2. Нажмите круглую клавишу **ВВЕРХ-ВНИЗ**.
3. **TIME (ВРЕМЯ)** мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки, вращая круглый регулятор **ВВЕРХ-ВНИЗ** либо клавишами регулировки скорости/угла наклона на поручнях. Нажмите клавишу **ВВЕРХ-ВНИЗ**, чтобы подтвердить введенное время и перейти к установке скорости.
4. Столбец 1 мигает на дисплее, и Вы можете установить желаемое значение скорости клавишами регулировки скорости на правом поручне либо вращая регулятор **ВВЕРХ-ВНИЗ**. Нажмите клавишу **ВВЕРХ-ВНИЗ**, чтобы подтвердить значение скорости в первом столбце и перейти к следующему столбцу.

5. Столбец 2 мигает на дисплее, и Вы можете выбрать желаемое значение скорости во втором столбце профиля тренировки клавишами регулировки скорости на правом поручне либо вращая регулятор **ВВЕРХ-ВНИЗ**. Нажмите круглую клавишу **ВВЕРХ-ВНИЗ**, чтобы подтвердить значение скорости в текущем столбце и перейти к установке значения в следующем столбце.
6. Повторяйте пункты 4 и 5 для остальных столбцов до завершения установки скорости во всех 6 столбцах.
7. Столбец 1 (**Incline**) мигает на дисплее, и Вы можете установить желаемое значение угла наклона бегового полотна клавишами регулировки угла наклона на левом поручне. Нажмите клавишу **ВВЕРХ-ВНИЗ**, чтобы подтвердить значение угла наклона в первом столбце и перейти к установке следующего столбца.
8. Столбец 2 (**Incline**) мигает на дисплее, и Вы можете установить желаемое значение угла наклона бегового полотна клавишами регулировки угла наклона на левом поручне. Нажмите клавишу **ВВЕРХ-ВНИЗ**, чтобы подтвердить значение угла наклона в текущем столбце и перейти к установке следующего столбца.
9. Повторяйте пункты 7 и 8 для остальных столбцов до завершения установки угла наклона бегового полотна во всех 6 столбцах.
10. Нажмите клавишу **СТАРТ**, чтобы сохранить программу и начать тренировку. Во время тренировки, Вы также можете произвольно изменять текущее значение скорости и угла наклона при помощи клавиш быстрого доступа на поручнях. Кроме того, текущее значение скорости можно изменять, вращая регулятор **ВВЕРХ-ВНИЗ**. При этом текущий профиль изменения нагрузки также будет меняться.
После того, как значение времени достигнет 00:00, беговое полотно остановится автоматически.
Тренажер сохранит в памяти, сделанные Вами установки. В дальнейшем, Вы сможете вышеуказанным образом внести изменения в ранее созданную Вами программу или использовать ее без изменений, нажав на клавишу **СТАРТ** непосредственно после выбора программы.
11. Если в режиме остановки нажать и удерживать клавишу **ВВЕРХ-ВНИЗ** в течение 5 секунд, то все установленные значения пользовательской программы сбросятся в значения по умолчанию (время – 30 мин, скорость – 2 км/ч, угол наклона – 2).

Как остановить беговую дорожку

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

Использование встроенной аудиосистемы



1. Подключите Ваш мобильный телефон в аудиовход (AUX, см. рисунок выше), при помощи аудио кабеля, поставляемого в комплекте с тренажером. Это позволит Вам прослушивать Ваши любимые мелодии, имеющиеся в мобильном телефоне при помощи динамиков, встроенных в компьютер беговой дорожки. При этом регулировка громкости может осуществляться клавишами управления аудиосистемой на компьютере тренажера, также регулировка громкости и перемотка может осуществляться с самого мобильного телефона.
2. Подсоедините MP3 плеер в аудиовход AUX, расположенный на компьютере беговой дорожки при помощи аудиокабеля, поставляемого в комплекте. Это позволит Вам прослушивать Ваши любимые мелодии при помощи динамиков, встроенных в компьютер беговой дорожки.
3. Воспроизведение музыкальных файлов с USB
Подсоедините USB флеш-накопитель (не более 8 Гбайт) в разъем USB, расположенный на компьютере беговой дорожки. Воспроизведение музыкальных файлов начнется автоматически. Желательный формат музыкальных файлов: MP3 или WMA. Для переключения между треками используйте короткое нажатие на клавиши управления аудиосистемой (см. раздел функции клавиш). Для регулировки громкости используйте продолжительное нажатие на клавиши управления аудиосистемой.
4. Воспроизведение музыкальных файлов с SD карт.
Подсоедините SD карту в разъем SD, расположенный на компьютере беговой дорожки. Воспроизведение музыкальных файлов начнется автоматически. Желательный формат музыкальных файлов: MP3 или WMA. Для переключения между треками используйте короткое нажатие на клавиши управления аудиосистемой (см. раздел функции клавиш). Для регулировки громкости используйте продолжительное нажатие на клавиши управления аудиосистемой.

Функция подзарядки для мобильных телефонов

Имеется функция подзарядки для большинства мобильных телефонов (Android, Windows, iPhone, iPod и других), имеющих возможность подзарядки от USB порта. Для этого подключите мобильный телефон к USB входу, расположенному на консоли беговой дорожки и зарядка начнется автоматически. Для подключения к USB входу используйте кабель USB, который входит в комплект поставки Вашего мобильного телефона.

Сообщения об ошибках

E01 (ОШИБКА 1): Нарушено соединение между компьютером тренажера и контроллером.

E02 (ОШИБКА 2): Нарушено соединение контроллера с мотором.

E03 (ОШИБКА 3): Компьютер не получает сигнал от датчика скорости мотора во время работы.

В случае появления на дисплее сообщения об ошибке отключите тренажер от сети, подождите 30 секунд и вновь включите. Если ошибка возникла повторно, обратитесь в сервисную службу.

6. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ БЕСПРОВОДНОГО ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА



ВНИМАНИЕ

Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

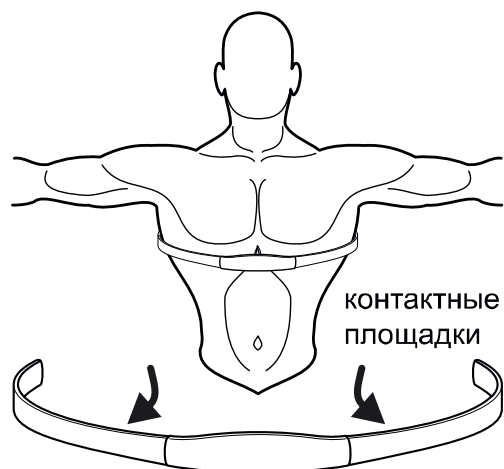
Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик, например, арт. Н-103 Монитор сердечного ритма Torneo, либо другой передатчик, работающий на частоте 4.5~5.5 кГц, не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести в качестве опции.

Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажером. Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприемники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между передатчиком и приемником. Рекомендуем вам располагать тренажер таким образом, чтобы устранить из зоны приема (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкасаться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик поверх тонкой майки, при этом

увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что прием алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полном отсутствии такового. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.

Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. Не используйте для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.



Для использования нагрудного передатчика:

1. Закрепите один конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
2. Наденьте передатчик на торс, как показано на рисунке;
3. Закрепите второй конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
4. Через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

7. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность мотора	1.75 ЛС
Регулировка скорости, км/ч	1.0 – 14.0 с шагом 0,1 км/ч
Регулировка угла наклона бегового полотна	Электрическая, 15 уровней
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях, встроенный кардиоприемник беспроводного сигнала пульса (Cardio Link)
Нагрудный кардиодатчик	Опция
Система складывания	Есть, суперкомпактная система складывания INSTA FOLD

Размеры бег. полотна (ДхШ), см	125 x 41
Размеры в раб. состоянии (ДхШхВ), см	158 x 77,5 x 114
Размеры в сложенном вертикальном состоянии (ДхШхВ), см	26,5 x 77,5 x 158
Размеры в сложенном горизонтальном состоянии (ДхШхВ), см	158 x 77,5 x 25
Вес, кг	52

Максимальный вес пользователя, кг 110

Тренировочный компьютер

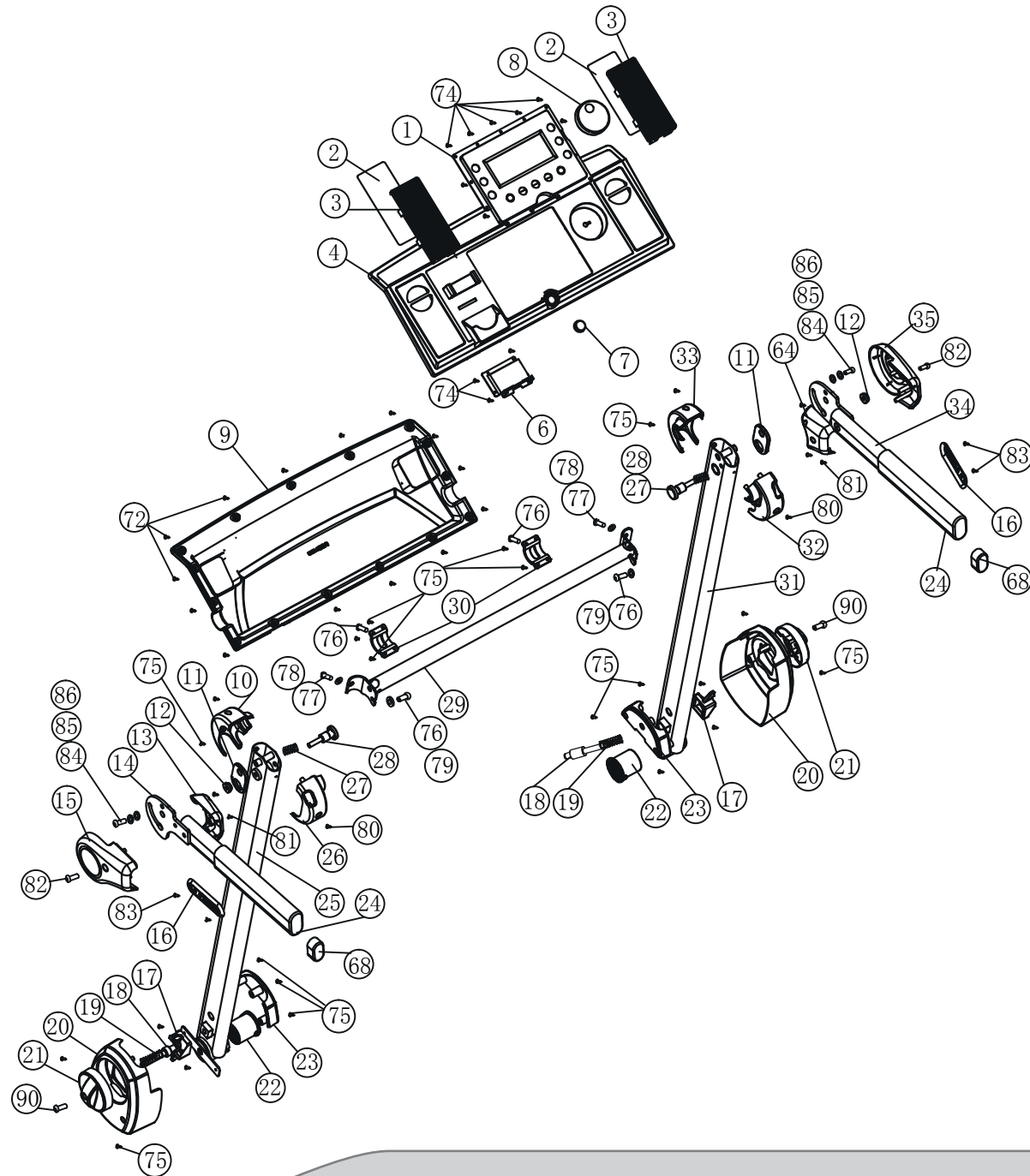
Большой LCD дисплей с голубой подсветкой отображает следующую информацию: время тренировки, скорость, пройденную дистанцию, уровень нагрузки, угол наклона бегового полотна, израсходованные калории, профиль (диаграммы) величины скорости и угла наклона, пульс.
Быстрый старт
5 встроенных программ тренировки с 6 уровнями интенсивности (в программах P2, P4, P5, P6).
3 пульсозависимые программы
1 пользовательская (индивидуальная) программа
Общее количество подпрограмм: 29
Простота выбора программ с помощью клавиш с пиктограммами и интуитивно понятное управление

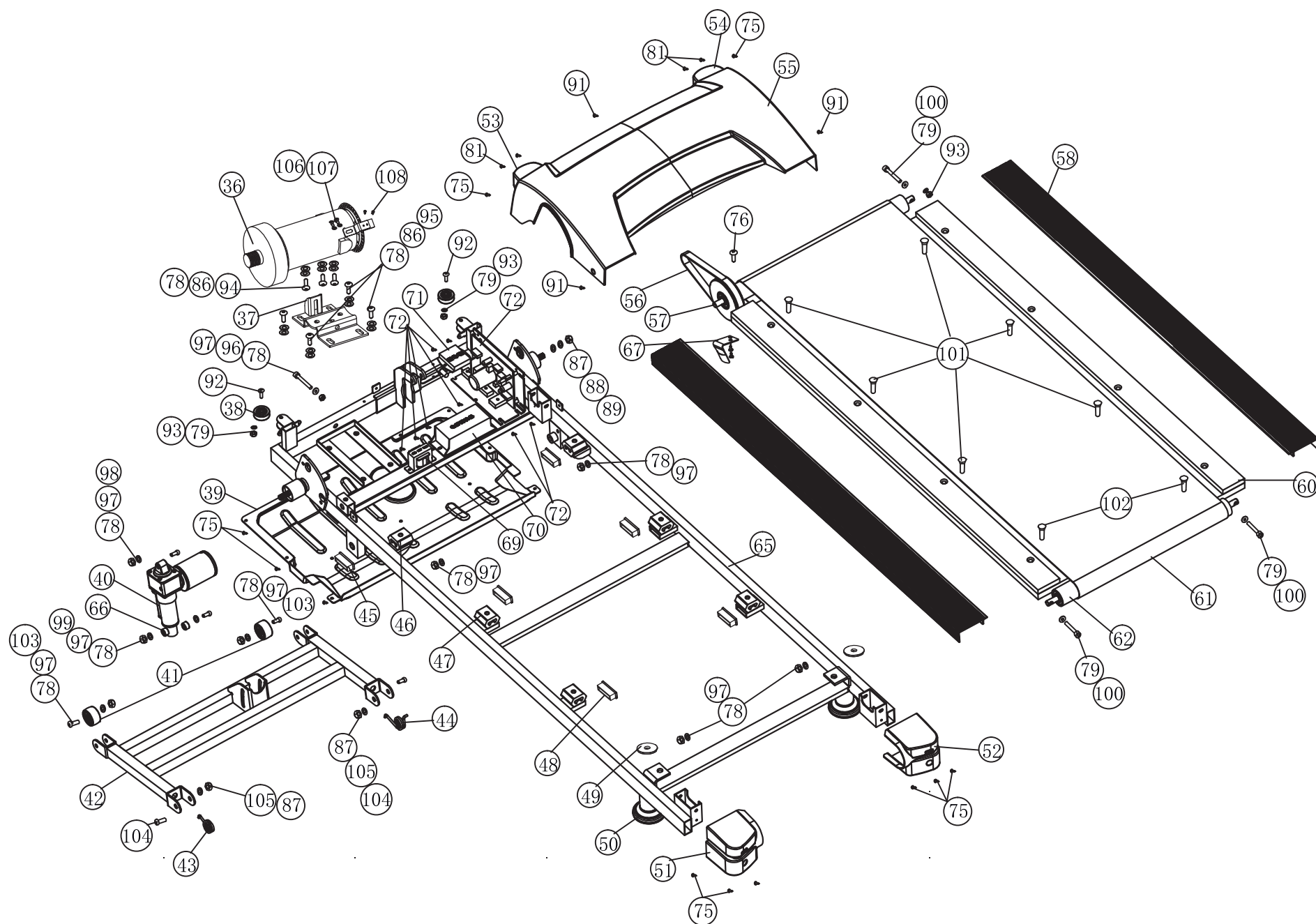
Дополнительно

Продольные и поперечные транспортировочные ролики
Эффективная система амортизации беговой поверхности включает:
- амортизаторы по периметру беговой поверхности
- дополнительные удлиненные амортизирующие эластомеры
- амортизирующие опоры
Функция подзарядки для мобильных телефонов через USB порт.
Возможность подключения мобильных телефонов, USB накопителей, SD карт, MP3 плееров для воспроизведения музыкальных файлов с данных устройств через встроенную аудиосистему (аудио кабель в комплекте)
Держатель для мобильного телефона
Тренажер поставляется в предварительно собранном виде и легко приводится в рабочее состояние. Не требует сборки. Легко складывается и занимает мало места (в шкафу, под кроватью, у стены и т.д.)

Гарантийный срок на изделие 2 года на тренажер, 5 лет на раму тренажера

8. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА





9. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во, шт
1	LCD дисплей	1
2	Пылезащитная накладка динамиков	2
3	Динамик	2
4	Кожух консоли (передний)	1
5		
6	Контейнер	1
7	Ключ безопасности	1
8	Клавиша-регулятор	1
9	Кожух консоли (задний)	1
10	Передняя часть верхнего кожуха левой стойки	1
11	Уплотнитель	2
12	Гайка рукоятки	2
13	Внутренняя часть верхнего кожуха левой стойки	1
14	Поручень левый	1
15	Внешняя часть верхнего кожуха левой стойки	1
16	Датчик пульса с регулятором	2
17	Ограничитель	2
18	Болт	2
19	Пружина	2
20	Внешняя часть нижнего кожуха стойки	2
21	Ручка фиксатора стойки	2
22	Втулка	2
23	Внутренняя часть нижнего кожуха стойки	2
24	Оплетка поручней	2
25	Стойка левая	1
26	Задняя часть верхнего кожуха левой стойки	1
27	Пружина болта поручня	2
28	Болт фиксатора поручня	2

№	Описание	Кол-во, шт
29	Крепежная поперечина консоли	1
30	Фиксатор кожуха консоли	2
31	Стойка правая	1
32	Задняя часть верхнего кожуха правой стойки	1
33	Передняя часть верхнего кожуха правой стойки	1
34	Поручень правый	1
35	Внешняя часть верхнего кожуха правой стойки	1
36	Мотор	1
37	Крепление мотора	1
38	Ролик поперечный	2
39	Кожух мотора нижний	1
40	Мотор подъема	1
41	Ролик продольный	2
42	Упор рамы	1
43	Пружина опоры левая	1
44	Пружина опоры правая	1
45	Заглушка 20x40	2
46	Подушка амортизирующая с крепежом	2
47	Подушка амортизирующая	4
48	Заглушка 12,7x38,1	4
49	Уплотнитель резиновый	2
50	Опора в сборе	2
51	Подпятник левый	1
52	Подпятник правый	1
53	Кожух поперечного ролика левый	1
54	Кожух поперечного ролика правый	1
55	Кожух мотора верхний	1
56	Приводной ремень	1

№	Описание	Кол-во, шт
57	Вал передний	1
58	Боковая накладка деки (опора для ног)	2
59		
60	Дека в сборе	1
61	Беговое полотно	1
62	Вал задний	1
63		
64	Внутренняя часть верхнего кожуха правой стойки	1
65	Рама основная	1
66	Втулка	2
67	Кронштейн	2
68	Заглушка поручня	2
69	Трансформатор	1
70		
71	Реле	1
72	Контроллер	1
73	Винт-саморез ST4X10	28
74	Винт-саморез ST3X8	17
75	Винт-саморез ST4X15	44
76	Болт M6X15	5
77	Болт M8X15	2
78	Шайба плоская Ø8	22
79	Шайба плоская Ø6	8
80	Винт-саморез ST4X15	4
81	Винт-саморез ST3X15	8
82	Болт M8X8	2
83	Винт-саморез ST4X15	4
84	Болт M8X25	2
85	Шайба плоская Ø8XØ24X2	2

№	Описание	Кол-во, шт
86	Шайба пружинная Ø8	9
87	Гайка M10	4
88	Шайба пружинная Ø10	2
89	Шайба плоская Ø10.5XØ30X2.5	2
90	Винт M6X15	2
91	Винт M5X10	3
92	Винт M6X25	2
93	Гайка M6	3
94	Болт M8X12	3
95	Болт M8X15	4
96	Болт M8X40	1
97	Гайка M8	9
98	Болт M8X40	1
99	Болт M8X65	1
100	Болт M6X65	3
101	Винт M8X35	6
102	Винт M8X45	2
103	Болт M8X40	2
104	Болт M10X55	2
105	Шайба плоская Ø10	4
106	Винт M5X8	2
107	Шайба плоская Ø5	2
108	Винт-саморез ST3X8	2



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

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

Живи в стиле фитнес!

TORNEO

Торговая марка: TORNEO

Модель: T-320 MAESTRA

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

EAC

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.

WWW. TORNEO. RU