

ENERGY EFFICIENT

WATT CONTROL

CARDIO LINK

EVER PROOF

EXA MOTION

ERGO MOVE

MEDIA HUB

STABILITA

ERGO PAD



kinomap

FRAME WARRANTY

Гарантия на раму

YEARS

7

ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА

ВЕЛОТРЕНАЖЁР

B-565BL COMFORT

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию	4
2. Преимущества велотренажёра В-565ВL COMFORT	9
3. Предварительное знакомство с тренажёром	10
4. Технические характеристики.....	12
5. Сборка тренажёра.....	13
6. Подготовка к использованию	25
7. Тренировочный компьютер.....	29
8. Описание тренировочного процесса.....	41
9. Рекомендации по питанию	45
10. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра.....	50
11. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	51
12. Технологии эффективности и комфорта.....	53

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра.

Модель В-565ВL COMFORT сочетает в себе современные технологии, функциональность и продуманный дизайн. Занятия на велотренажёре в уютной домашней обстановке помогут улучшить физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, вам понравится заниматься спортом с TORNEO!



Прежде чем приступить к сборке и использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации и сборке. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.

1. Инструкции по безопасному использованию

- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.



Внимание!

Во время сборки тренажёра убедитесь, что в помещении нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.



Внимание!

Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении с работающим тренажёром. Попадание в движущиеся механизмы тренажёра части тела человека или животного может привести к травме или смерти.

- Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр или находиться рядом с работающим тренажёром только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.



Внимание!

Подключайте кабель питания тренажёра только к правильно заземлённой розетке. Не применяйте удлинители и переходные адаптеры между электрической сетью и тренажёром. Это может нарушить работу системы УЗО (устройство защитного отключения) и увеличить риск возникновения пожара или поражения электрическим током.

- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью. В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.



Внимание!

Тренажёр не относится к классу высокоточного оборудования, поэтому показания системы мониторинга сердечного ритма могут расходиться с реальными значениями. Переоценка возможностей организма во время тренировки может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.

- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.



Внимание!

Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с механизмом аварийной остановки тренажёра.

- Всегда заходите на тренажёр и сходите с него только при его полной остановке, соблюдая осторожность.
- Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.

- Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
- Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
- Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т. п.), или подошва которой может повредить тренажёр.
- Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электро-магнитного излучения вблизи тренажёра, электро-магнитное излучение может повлиять на показания тренировочного компьютера.
- Всегда выключайте тренажёр, если в настоящее время вы на нём не занимаетесь. В случае, если тренажёр не используется в течение длительного периода, отключите его от электрической сети. При наличии управляющего компьютера сначала выключите компьютер тренажёра, а затем отключите кабель питания от электрической сети.

Внимание!



Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажёра. После отключения подождите ещё 10 минут, на протяжении этого времени в тренажёре может оставаться электрический заряд.

Внимание!



При использовании тренажёра с питанием от электрической сети соблюдайте общие правила техники безопасности при обращении с электрооборудованием. Не располагайте кабель питания тренажёра под ковровыми покрытиями, вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов. Перед каждым использованием тренажёра проверяйте кабель питания, вилку кабеля питания и коробку адаптера на предмет повреждений.

- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.

Внимание!



При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажёре, немедленно прекратите тренировку и отключите тренажёр от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажёра самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу Продавца.

- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0,5 м с каждой стороны. Перед началом тренировочного процесса убедитесь, что в свободной зоне никого нет.
- Тренажёр необходимо установить на твердой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
- Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °С, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.
- Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электронные и другие компоненты тренажёра.
- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно выключите тренажёр, отключите его от электрической сети. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.
- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверяйте

резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения.

- При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.

- Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

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.

2. Преимущества велотренажёра B-565BL COMFORT

Эргономичность

Тренажёр имеет множество различных регулировок, направленных на повышение вашего комфорта во время тренировки: регулировка положения седла по высоте, наклону и вылету; регулировка наклона поручня — для удобства посадки на тренажёр и схода с него; регулировка длины ремешков на педалях — для занятий в разной по размеру и объёму обуви. На передней стойке расположен держатель для бутылки.

Трехкомпонентный pedalный узел

В конструкции pedalного узла используются дополнительные подшипники, что делает вращение педалей более плавным, исключаются рывки.

Контроль показателей и удобство управления

Тренировочный компьютер с LED-подсветкой и большим экраном отображает сразу все показатели тренировки. Под экраном находятся кнопки с эргономичным рельефом.

Держатель для мобильного устройства

При размещении на держателе смартфон не загораживает экран тренировочного компьютера. Вы сможете совмещать тренировки с просмотром любимых фильмов и держать основные показатели под контролем. Встроенный USB-C разъем позволит заряжать мобильное устройство.

Удобство перемещения и размещения

На переднем стабилизаторе расположены транспортировочные ролики для простоты перемещения тренажёра от места хранения к месту тренировки. На заднем стабилизаторе установлены компенсаторы неровности пола, при помощи которых можно выровнять положение тренажёра на неровном полу.

Фитнес-тест, BMI и WATT

При помощи специальных программ можно отслеживать своё физическое состояние, проводить анализ содержания жировой ткани в организме, а также заниматься под контролем тренажёра, без риска перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

Целевые тренировки и поддержка приложений для смартфона

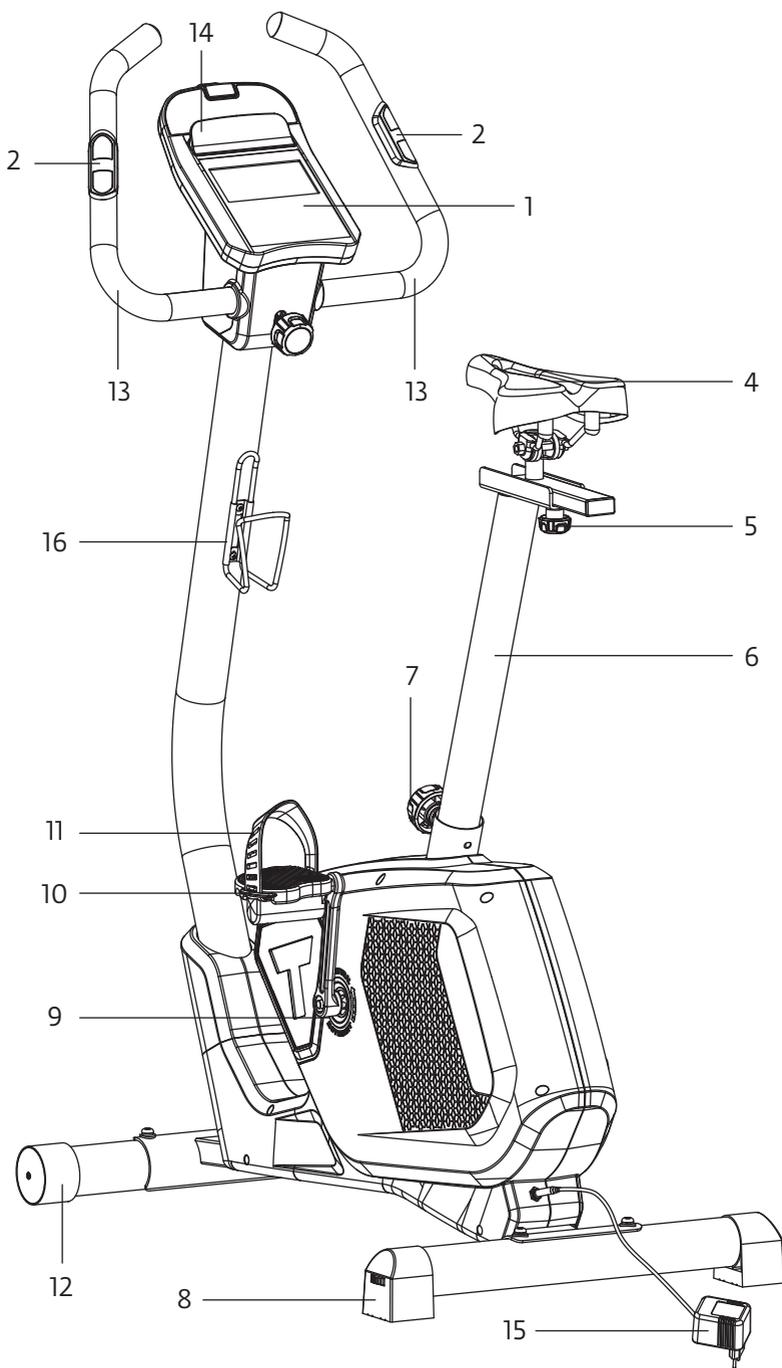
Чтобы повысить мотивацию, можно задавать для себя цели тренировки и достигать их. В качестве цели можно задать дистанцию, время или количество сожжённых калорий. Заниматься можно и используя приложение для смартфона - Kinomap App.

Точный контроль пульса

Тренажёр оснащён приемником, к которому можно подключать внешние кардиодатчики. С их помощью можно более точно отслеживать свой пульс и контролировать размер получаемой нагрузки.

3.Предварительное знакомство с тренажёром

№	Описание
1	Тренировочный компьютер
2	Датчики пульса
3	Фиксатор поручня
4	Седло
5	Фиксатор седла
6	Подседельный штырь
7	Фиксатор подседельного штыря
8	Компенсаторы неровности пола
9	Шатун
10	Педаль
11	Регулируемый ремешок педалей
12	Передний стабилизатор с транспортировочными роликами
13	Поручень
14	Подставка для мобильных устройств
15	Блок питания
16	Держатель для бутылки



4. Технические характеристики

Модель	B-565BL COMFORT
Класс	HC
Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	8 кг
Регулировка нагрузки	Электронная
Нагрузка	32 уровня
Измерение пульса	Датчики на поручнях, встроенный кардиоприёмник
Питание тренажёра	220 В
Размеры	102x55.5x144 см (допуск ± 2 см)
Размеры упаковки	112x28x60 (допуск ± 2 см)
Вес тренажера	34 кг
Вес в упаковке	38 кг
Максимальный вес пользователя	150 кг
Комфортная ростовка	130 – 195 см
Работа с мобильными устройствами	USB-C разъем для зарядки Поддержка фитнес-приложений (Kinomap App), подключение по Bluetooth
Тренировочный компьютер	Цветной LCD монитор с подсветкой Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, уровень нагрузки, скорость вращения педалей, расход калорий, пульс, контроль за верхним пределом пульса, целевые тренировки (обратный отсчёт) Клавиши с эргономичным рельефом Встроенный термометр
Программы	24 программы тренировки, в т.ч. 4 пульсозависимых и 5 пользовательских + программа случайного выбора (RANDOM – автоматический выбор из более, чем 100 возможных), программы WATT, Фитнес-тест и BMI (Индекс массы тела)

Хранение данных о пользователях	4 пользователя + 1 гость
Конструкция	<p>Регулировка сиденья по вертикали, горизонтали и наклону (в 3-х плоскостях)</p> <p>Регулируемый наклон поручней</p> <p>Эргономичное сиденье повышенной комфортности</p> <p>Регулируемые ремешки педалей</p> <p>Самобалансирующиеся педали позволяют легко попасть ногами в ремешки</p> <p>Транспортировочные ролики</p> <p>Компенсаторы неровности по бокам заднего стабилизатора</p> <p>Держатель для мобильных устройств</p> <p>Держатель для бутылки</p> <p>Эргономичная форма корпуса обеспечивает комфортную посадку на тренажёр без необходимости высоко поднимать ногу</p>
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажёр 7 лет на раму тренажёра

5. Сборка тренажёра



Внимание!

Перед распаковкой и началом сборки убедитесь, что в помещении, где планируется сборка тренажёра, отсутствуют маленькие дети до 3-х лет.



Тренажёр состоит из объёмных и тяжёлых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.

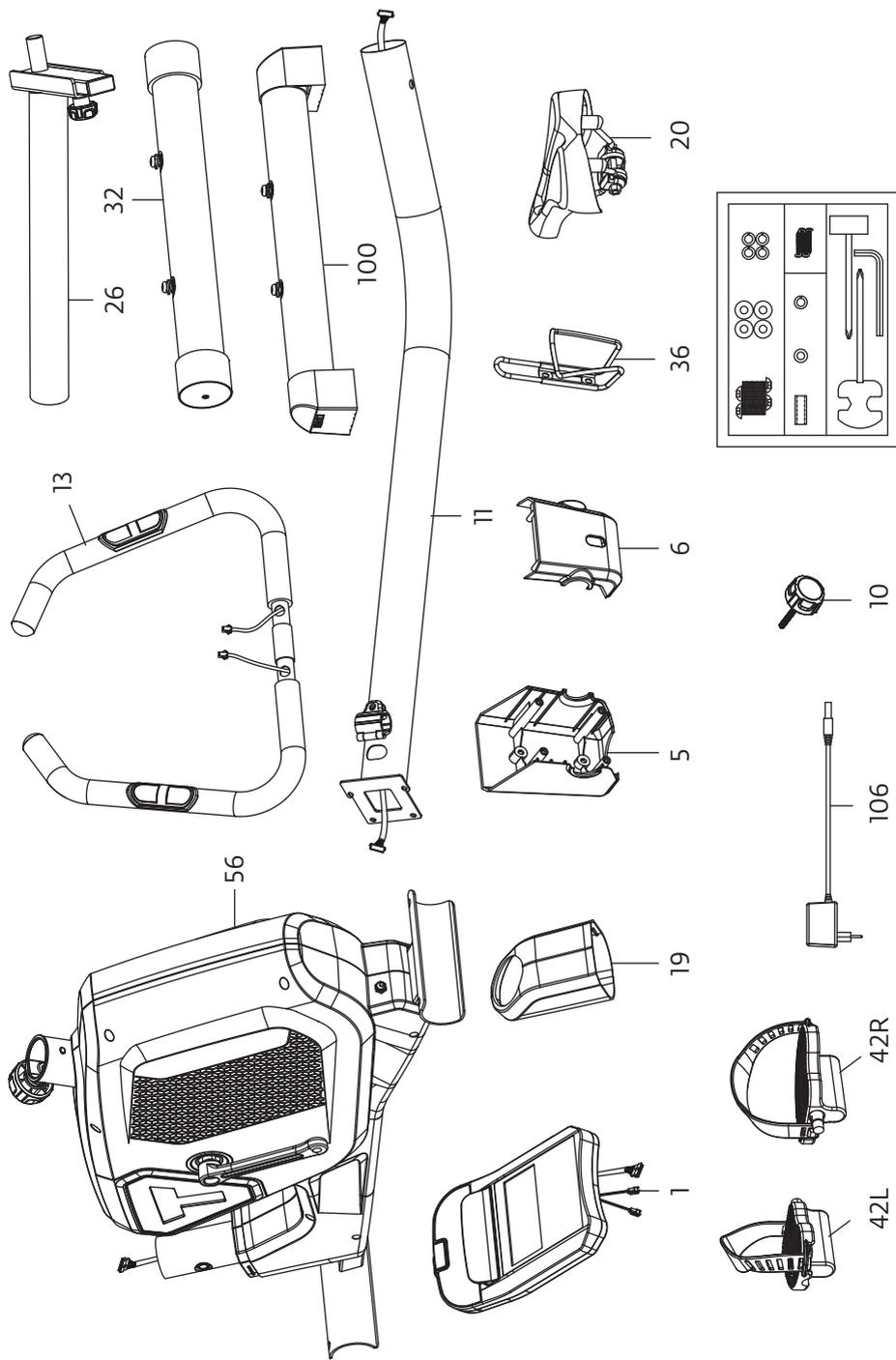


Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

5.1 Комплектация

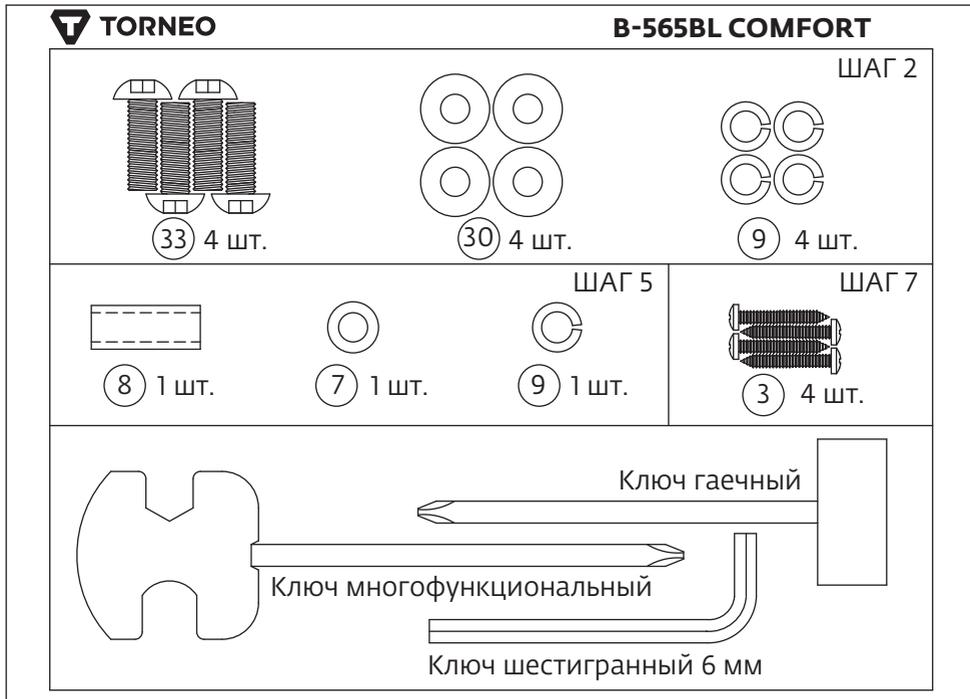
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции тренажёра на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажёра, крепежа и инструментов в заявленном количестве. Обратите внимание, что некоторые части тренажёра могут поставляться в предварительно собранном виде.

Номер на схеме	Наименование	Количество
1	Тренировочный компьютер	1 шт.
5	Кожух стойки передний	1 шт.
6	Кожух стойки задний	1 шт.
10	Фиксатор	1 шт.
11	Стойка поручня	1 шт.
13	Поручень	1 шт.
19	Кожух стойки нижний	1 шт.
20	Седло	1 шт.
26	Подседельный штырь	1 шт.
32	Опора передняя	1 шт.
36	Держатель бутылок	1 шт.
42L/R	Педаль левая/правая	1 пара
56	Рама основная в сборе	1 шт.
100	Опора задняя	1 шт.
106	Блок питания	1 шт.
TOOLS	Пользовательский набор крепежа и инструментов	1 набор
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.



5.2 Набор инструментов и крепежа

Номер на схеме	Наименование	Количество
3	Саморез ST3.5×25	4 шт.
7	Шайба d8×D14×2	1 шт.
8	Втулка d8×D12×30	1 шт.
9	Шайба гроверная d8.1×D14.5×2.4	5 шт.
30	Шайба изогнутая d8×D19×2	4 шт.
33	Болт с внутренним шестигранником M8×25×1.25	4 шт.
	Ключ шестигранный, 6 мм	1 шт.
	Ключ гаечный, 13/14	1 шт.
	Ключ многофункциональный, 13/15	1 шт.



5.3 Последовательность сборки

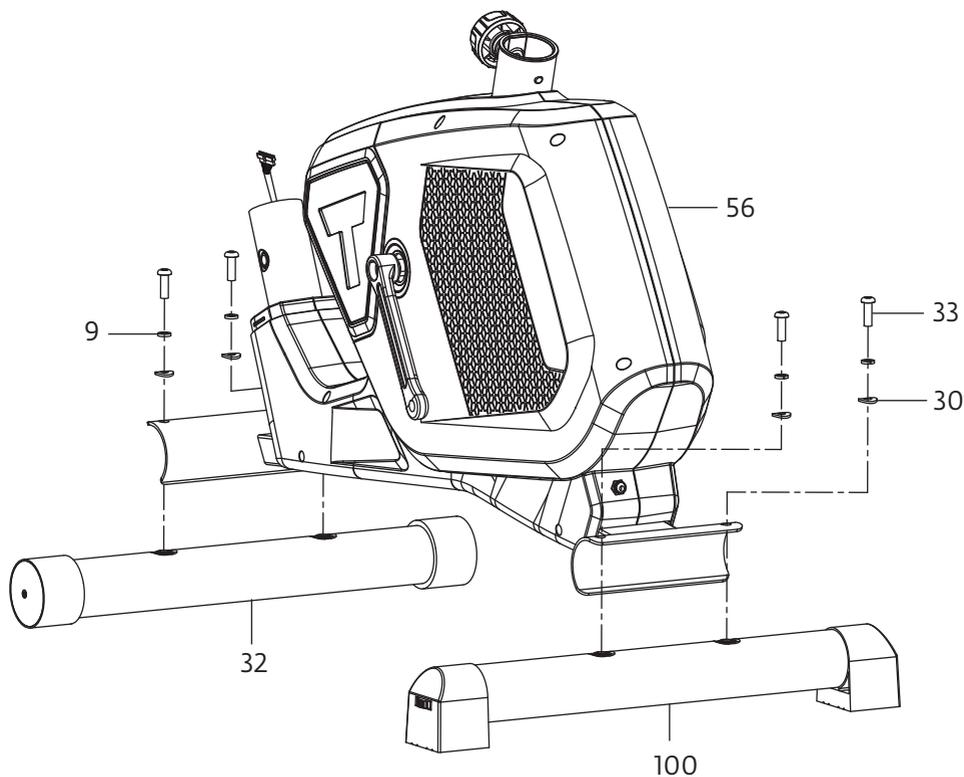
ШАГ 1

Извлеките детали тренажёра из упаковки. Удалите элементы упаковки. Поместите основную раму тренажёра на ровную поверхность.

ШАГ 2

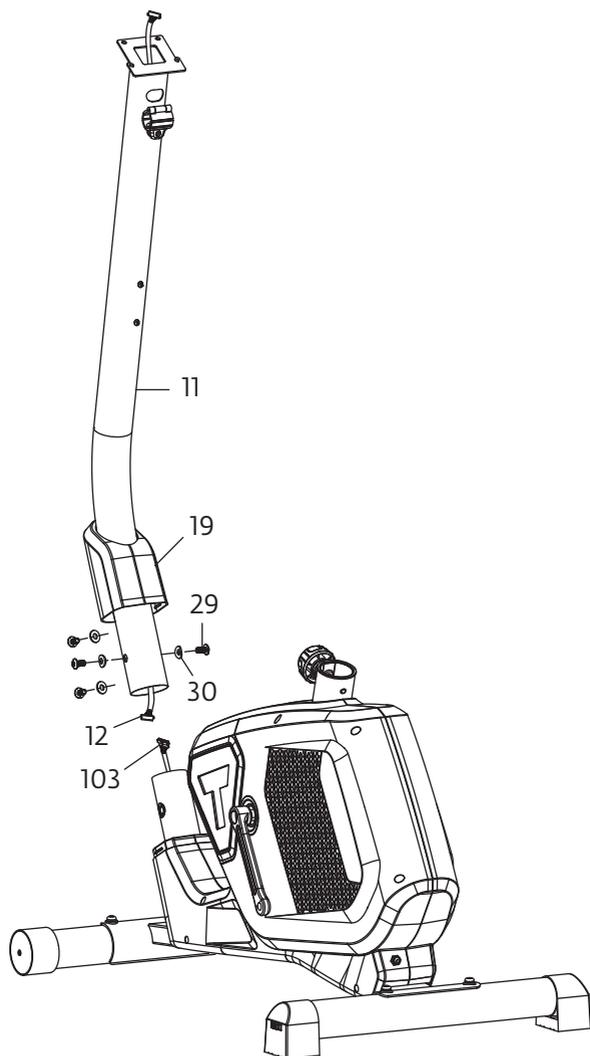
Приподнимите переднюю часть тренажёра и закрепите переднюю опору (32) к основной раме (56) с помощью болтов с внутренним шестигранником (33) гроверных шайб (9) и шайб (30), используя шестигранный ключ 6 мм (107).

Установите заднюю опору (100) аналогично передней.



ШАГ 3

1. С помощью шестигранного ключа на 6 мм (107) выкрутите предварительно установленные болты с внутренним шестигранником (29) и шайбы (30) из основания стойки поручня (11).
2. Наденьте нижний кожух поручня (19) на стойку поручня (11). Соедините кабель рамы (103) с кабелем стойки (12).
3. Вставьте стойку поручня (11) в основание рамы. Не допускайте защемления кабеля деталями тренажёра во время сборки. Закрутите болты (29) и шайбы (30), используя шестигранный ключ на 6 мм (107).
4. Опустите нижний кожух поручня (19) на основание рамы до характерного щелчка.



ШАГ 4

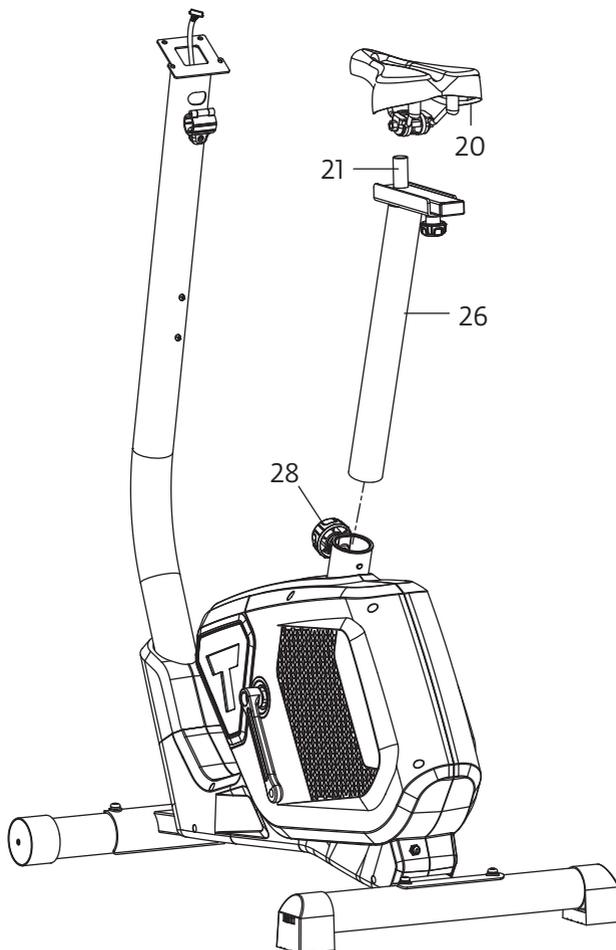
1. Закрепите седло (20) к опоре седла (21) с помощью гаечного ключа (108) и многофункционального ключа (109) с обеих сторон.
2. Открутите фиксатор (28) и потяните его чтобы вставить подседельный штырь (26) в основание рамы. Отрегулируйте высоту подседельного штыря и затяните фиксатор (28).



Внимание!

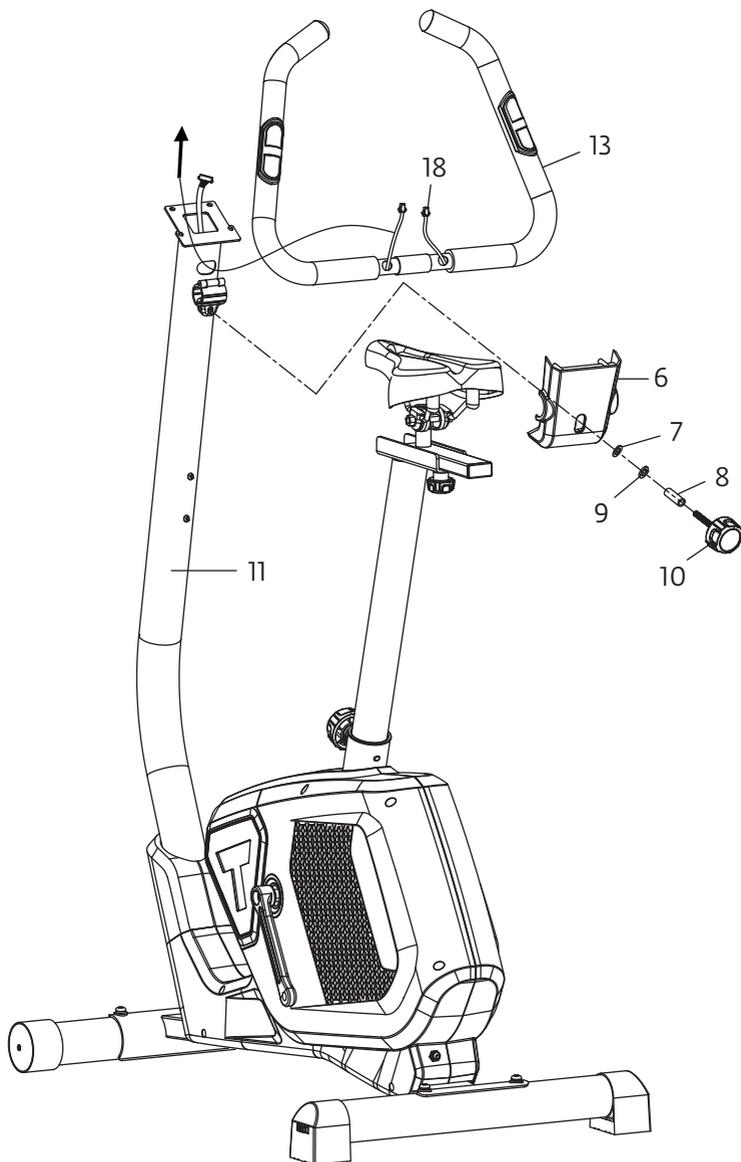
Убедитесь, что седло (21) надёжно закреплено на опоре седла (21) и на подседельном штыре (26), и не меняет своё положение при выполнении упражнений.

Обратите внимание, что седло имеет универсальное велосипедное крепление. Седло можно заменить на более подходящее, если вам будет неудобно заниматься на седле из комплекта поставки.



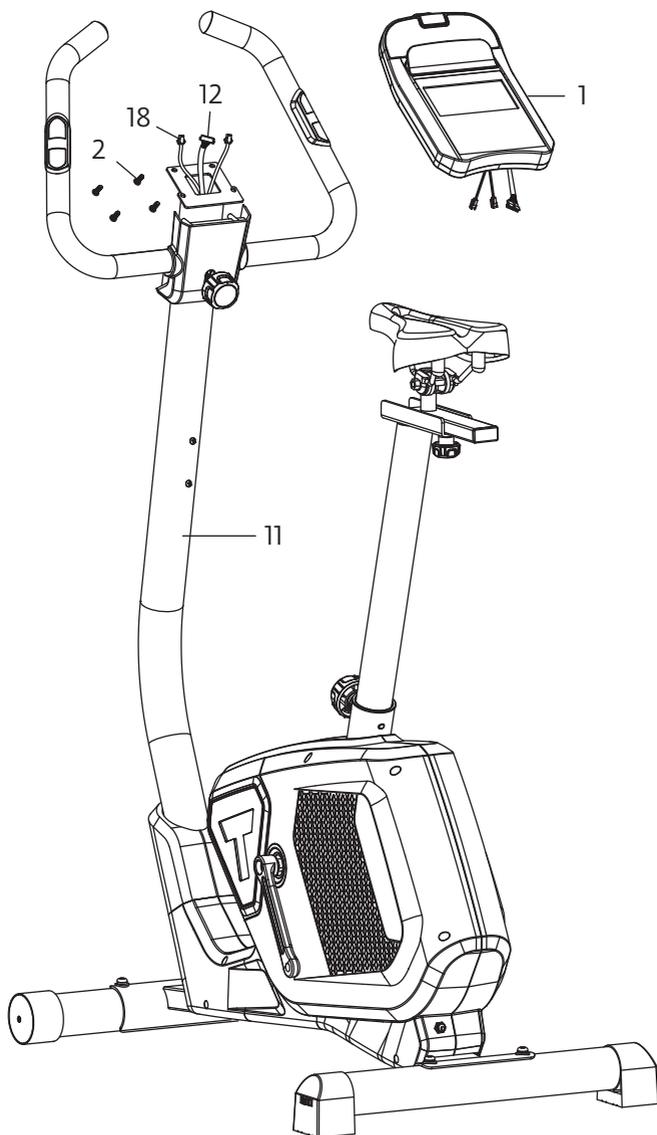
ШАГ 5

1. Установите поручень (13) на стойку поручня (11). Кабели поручня (18) пропустите в отверстие на стойке поручня (11), как указано на изображении.
2. Зафиксируйте поручень (13), установив кожух стойки задний (6) с помощью фиксатора (10), втулки (8), гроверной шайбы (9) и шайбы (7) в нужном положении.



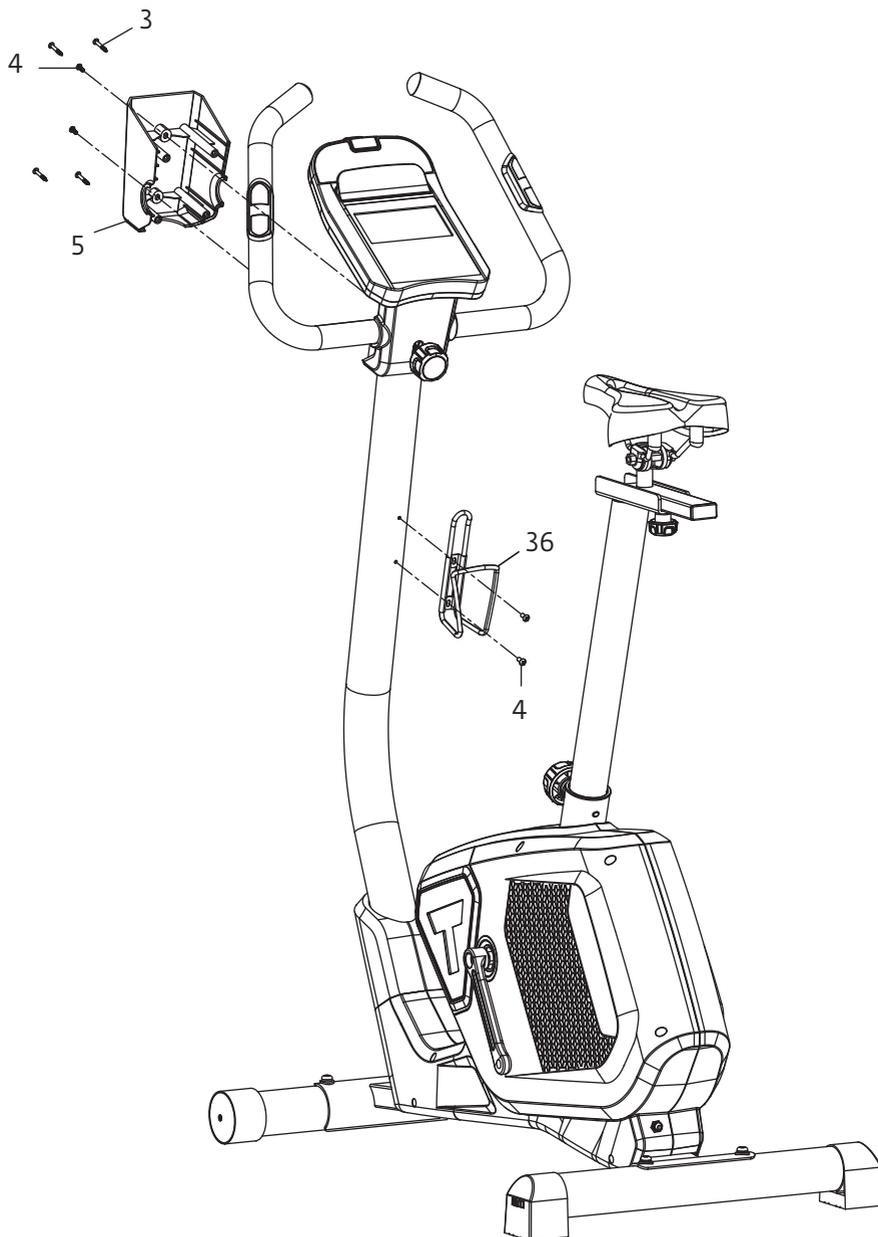
ШАГ 6

1. С помощью крестовой отвёртки (109) выкрутите предварительно установленные винты (2) с задней части тренировочного компьютера (1).
2. Соедините кабели из тренировочного компьютера (1) с кабелями (12, 18) из стойки поручня.
3. С помощью крестовой отвёртки (109) зафиксируйте тренировочный компьютер (1) на стойке поручня (11) используя винты (2).



ШАГ 7

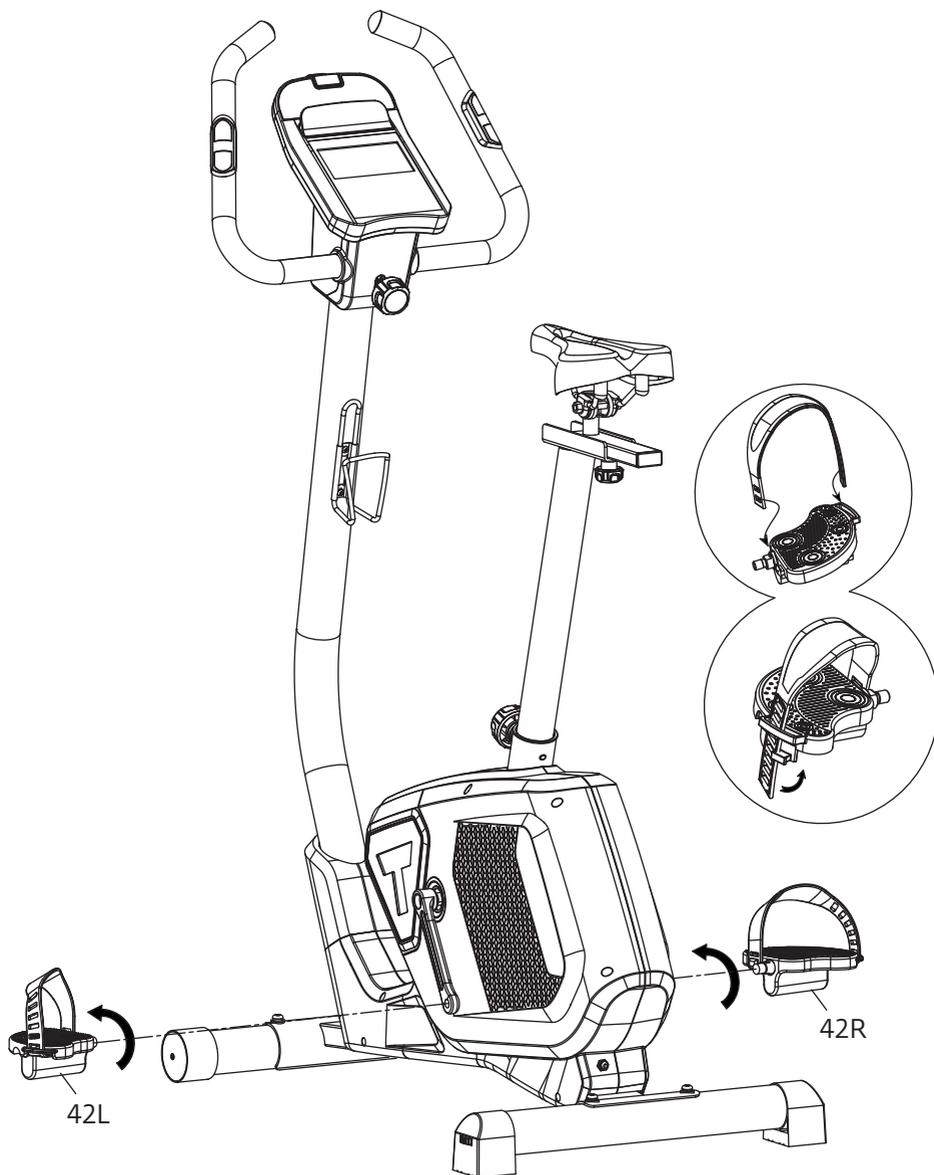
1. Закрепите кожух стойки передний (5) к кожуху стойки заднему, используя винты (4) и саморезы (3) с помощью крестовой отвёртки (109).
2. Установите держатель для бутылок (36) на стойку поручня и закрепите винтами (4) с помощью крестовой отвёртки (109).



ШАГ 8

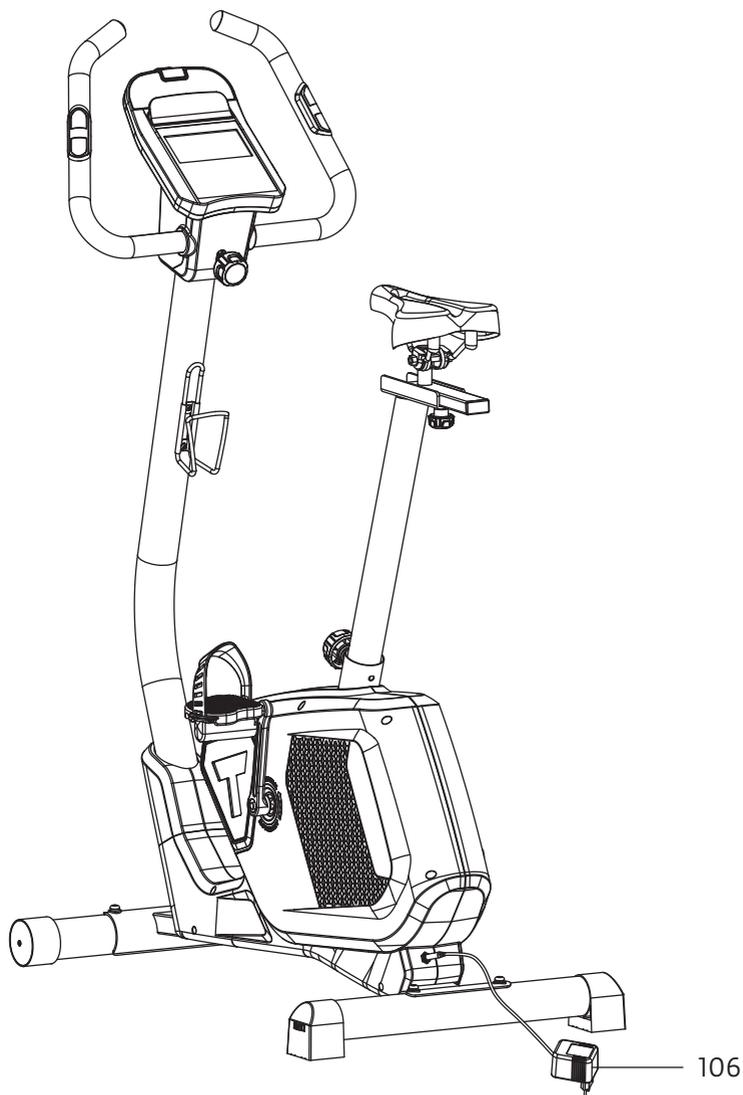
Установите педали (42) на шатуны, используя гаечный ключ (109). Учитывайте маркировку педалей (L – левая, R – правая). Обратите внимание, что правая педаль закручивается по часовой стрелке, а левая – против часовой стрелки.

Зафиксируйте ремешки педалей согласно схеме.



ШАГ 9

Вставьте блок питания (106) в разъем в задней части тренажёра и подключите тренажёр к электрической сети.



Сборка закончена!

Рекомендуем проверить затяжку всех крепёжных соединений тренажёра перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

Приступайте к тренировкам!

6. Подготовка к использованию

Перед началом использования необходимо настроить тренажёр под параметры пользователя и выставить требуемую нагрузку.

6.1 Регулировка положения седла

Очень важно отрегулировать высоту и положение седла надлежащим образом.

1. Ослабьте фиксатор (28) и вытяните его на себя. Не отпуская фиксатор, отрегулируйте высоту седла. Отпустите фиксатор и убедитесь в том, что он попал в одно из отверстий подседельного штыря (26).

Затяните фиксатор (28) до упора.

2. Поверните фиксатор вылета сиденья (25) против часовой стрелки, чтобы его ослабить. Передвиньте опору седла (21) в нужное положение. Затяните фиксатор вылета седла (25) до упора.

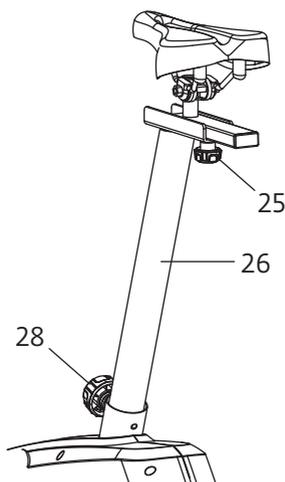
3. Седло (73) имеет велосипедное крепление, позволяющие отрегулировать его наклон относительно горизонта. Для того, чтобы провести регулировку, ослабьте крепление седла к горизонтальной опоре (21), выставите нужный угол наклона и затяните крепление.

4. Сядьте на седло и поместите ваши ступни на педали. Сделайте полный оборот педалей без остановки коленей или перемещения бедер на седле. Седло расположено слишком низко, если вы сгибаете колени больше, чем небольшое сгибание в самой нижней точке хода педалей. Седло расположено слишком высоко, если вам приходится полностью разгибать ваши колени в самой нижней точке хода педалей.

Внимание!

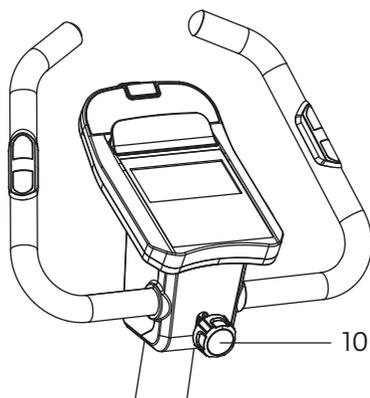


Не пытайтесь отрегулировать высоту седла, его вылет или наклон, когда вы находитесь на тренажёре. Всегда затягивайте фиксаторы (28) и (25) после того, как вы поменяли положение седла.



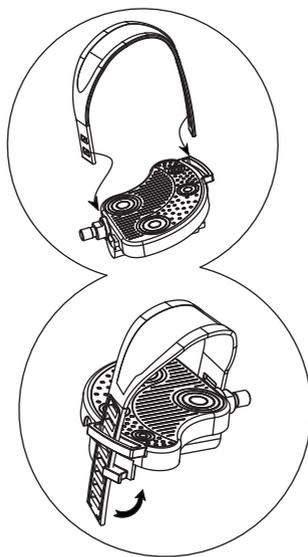
6.2 Регулировка угла наклона поручня

Сидя на тренажёре, ослабьте фиксатор (10), чтобы разблокировать поручень. Установите поручень в удобное положение. Затяните фиксатор (10), чтобы зафиксировать поручень в выбранном положении.



6.3 Регулировка ремешков педалей

Вы можете отрегулировать ремешки педалей так, чтобы комфортно вращать педали по полной амплитуде, толкая педали в верхней части круговой амплитуды и продолжая тянуть с помощью ремешков в нижней её части. Для достижения наилучшего тренировочного эффекта рекомендуется вращать педали равномерно, без рывков по всей круговой амплитуде их движения.



6.4 Стабилизация тренажёра на полу

Используйте компенсаторы неровности пола, чтобы стабилизировать тренажёр на неровной поверхности. Компенсаторы неровности пола расположены по краям задней опоры. Для установки нужного уровня их нужно вращать вправо или влево.

6.5 Перемещение тренажёра

Возьмитесь руками за поручни спереди и наклоните тренажёр на себя, чтобы он встал на транспортировочные ролики. В таком положении велотренажёр можно легко перемещать к месту хранения.

6.6 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. При поступлении сигнала пульса на дисплее джойстика появится символ «сердце». Стабилизация показаний происходит примерно через 10 секунд после начала измерений.

Внимание!



Сенсорные датчики пульса не являются медицинским прибором, их показания следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью.

6.7 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 тренажёр укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из встроенного в компьютер тренажёра приёмника и нагрудного кардиодатчика (опция). Нагрудный кардиодатчик (работающий на частоте 4.5~5.5 кГц) не входит в комплект поставки данного тренажёра, его рекомендуется приобрести дополнительно.

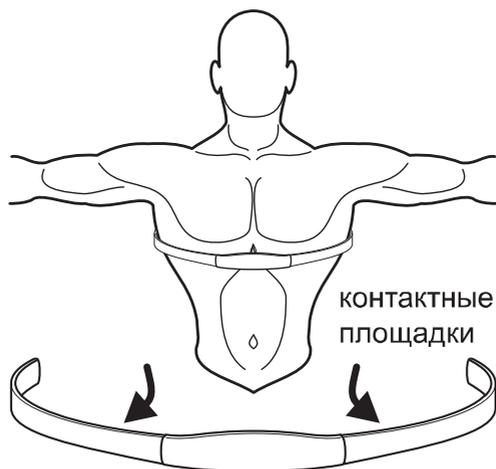
Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность измерений с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и отсутствуют провода, связывающие вас с тренажёром. Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприёмники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между кардиодатчиком и приёмником. Рекомендуем располагать тренажёр таким образом, чтобы устранить из зоны приёма сигнала (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса кардиодатчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки кардиодатчика должны плотно соприкоснуться с кожей. Если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть кардиодатчик поверх тонкой майки, увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что приём алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.

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

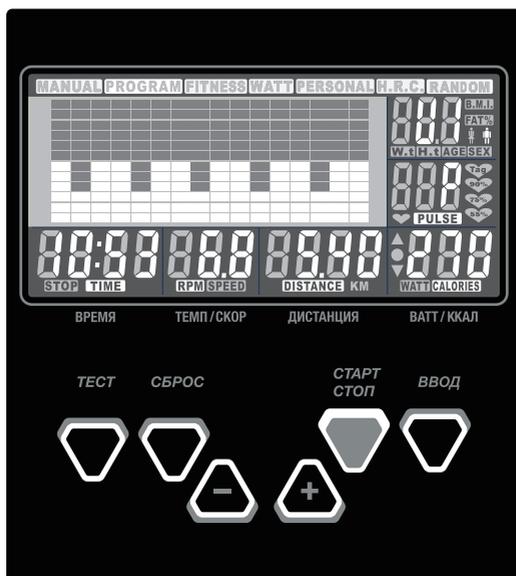
Использование нагрудного кардиодатчика:

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



7. Тренировочный компьютер

Ваш тренажёр оснащён функциональным и надёжным тренировочным компьютером с автоматической регулировкой нагрузки, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.



7.1 Описание клавиш

Название	Назначение
ТЕСТ	Запуск программы Фитнес-тест, предназначенной для контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы (производится замер времени восстановления нормального пульса после окончания основной тренировки)
СБРОС	Во время настройки параметров тренировки позволяет остановить настройку и вернуться в главное меню. Долгое нажатие на кнопку в течение 3-х секунд приведёт к сбросу всех выполненных настроек.
+ / -	Кнопки управления уровнем получаемой нагрузки. Также используются во время настройки параметров тренировки.
СТАРТ/СТОП	Управление началом и окончанием тренировки.
ВВОД	Кнопка выбора настраиваемого параметра тренировки.

7.2 Описание информационных окон дисплея

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина	Диапазон значений
Время (TIME)	Время тренировки, сек. Компьютер будет автоматически считать от 0:00 до 99:59 с интервалом в 1 сек. Вы можете также запрограммировать компьютер, чтобы он производил обратный отсчет от установленного времени при помощи клавиши ВВОД. Если вы продолжите тренировку после того, как как время достигнет 0:00, компьютер начнет подавать звуковой сигнал и перейдет в режим обычного отсчета времени.	0:00 > 99:59 99:00 > 0:00
Дистанция (DISTANCE)	Условная пройденная дистанция	0.00 > 99.59 99.50 > 0.00 км
Калории (CALORIES)	Затраченная энергия (расход калорий)	0 > 9990 9990 > 0 ккал
Скорость (SPEED)	Условная скорость движения	0.00–999 км/ч
Темп (RPM)	Темп, частота вращения педалей	0–199 об/мин
Рост (H.t)	Рост пользователя	
Вес (W.t)	Вес пользователя	
Возраст (AGE)	Возраст пользователя	
Пол (SEX)	Пол пользователя	
U0, U1, U2, U3, U4	U0 — гостевой пользователь, U1–U4 — пользователь 1–4	
MANUAL	Программа ручного ввода	
PERSONAL	Выбор предустановленной тренировки	
H.R.C.	Пульсозависимые программы	

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина	Диапазон значений
	<p>Обозначение пульсозависимых программ. Указывается в формате процентного соотношения от максимального значения пульса. Tag – ручное значение, выбранное пользователем.</p>	<p>55%, 75%, 90%, Tag</p>
<p>Нагрузка (LEVEL)</p> 	<p>Уровни нагрузки</p>	<p>1-32</p>
<p>WATT</p>	<p>Программа WATT</p>	
<p>Стоп (STOP)</p>	<p>Окончание тренировки или постановка ее на паузу</p>	
<p>RANDOM</p>	<p>Случайный выбор тренировочной программы</p>	
<p>Пульс (PULSE)</p>	<p>Частота пульса, измеренная с помощью сенсорных датчиков (нужно обхватить ладонями датчики пульса)</p>	<p>30-240 уд/мин</p>
<p>B.M.I</p>	<p>Указание результатов выполнения программы BMI (Индекс массы тела)</p>	
<p>Fat%</p>	<p>Указание результатов выполнения программы BMI (Индекс массы тела) в процентах</p>	

Установка данных пользователя

После включения питания на дисплее тренировочного компьютера отобразится индикация U0, и вы сможете ввести Пол, Возраст, Рост и Вес для 5 пользователей U0 / U1 / U2 / U3 / U4. При этом данные пользователей U1 / U2 / U3 / U4 будут сохранены в памяти компьютера. U0 предназначен для гостевых пользователей, и эти данные не будут сохранены в памяти компьютера при последующих тренировках.

Действия:

1. Кнопками +/- выберите одного из пользователей U0 / U1 / U2 / U3 / U4 и подтвердите выбор нажатием на кнопку ВВОД, чтобы перейти к вводу данных пользователя.
2. Кнопками +/- выберите Пол, подтвердите выбор нажатием на кнопку ВВОД, чтобы перейти к установке следующего параметра.

3. AGE (ВОЗРАСТ) мигает на дисплее, и вы можете установить свой возраст кнопками +/- . Подтвердите выбор нажатием на ВВОД, чтобы перейти к установке следующего параметра.
4. H.t. (РОСТ) мигает на дисплее, и вы можете установить свой рост кнопками +/- . Подтвердите выбор нажатием на ВВОД, чтобы перейти к установке следующего параметра.
5. W.t. (ВЕС) мигает на дисплее, и вы можете установить свой вес кнопками +/- . Подтвердите выбор нажатием на ВВОД.
6. Далее компьютер автоматически войдет в программу ручного ввода (MANUAL).

Затем вы можете начать тренировку в данной программе, нажав на клавишу СТАРТ или перейти к выбору любой другой программы.

Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки нажмите на кнопку СТАРТ и начните вращать педали. Компьютер войдет в программу MANUAL (ручной режим), и отсчёт всех параметров тренировки начнется с нуля. Чтобы поставить тренировку на паузу, нажмите на клавишу СТОП. Отсчет времени и других параметров остановится. Для возобновления тренировки нажмите на клавишу СТАРТ. Отсчёт времени, дистанции и расхода калорий продолжится с достигнутых ранее значений.

Режим ожидания

С целью экономии электроэнергии, компьютер автоматически перейдёт в режим ожидания через 4 минуты после окончания тренировки. В режиме ожидания дисплей выключится. Вы можете нажать любую клавишу для выхода из режима ожидания.

Также можно активировать режим ожидания вручную. Для этого одновременно зажмите и удерживайте в течение трёх секунд кнопки СБРОС и ВВОД.

Возобновление тренировки

В случае временного прерывания тренировки (паузы), возможно, её последующее возобновление. При этом отчет параметров начнется не сначала, а от уже достигнутых ранее значений. Используйте клавишу СТАРТ/СТОП.

Изменение метрической системы измерения

Вы можете изменять метрическую систему с километров на мили и обратно. Для этого одновременно зажмите и удерживайте в течение трёх секунд кнопки ТЕСТ и ВВОД.

7.3 Подключение мобильных устройств и использование приложения Kinomap

Данный тренажёр поддерживает соединение по Bluetooth с планшетами и смартфонами и позволяет тренироваться с помощью различных приложений. Поддерживается интерактивный режим работы (INTERACTIVE). Вы сможете не только отслеживать свои показатели во время тренировки. Тренажёр будет автоматически изменять нагрузку в зависимости от того, на сколько в процентах изменяется нагрузка на транслируемом видео. Таким образом, на примере приложениям Kinomap App, нагрузка будет уменьшаться,

например, при спуске с горы и увеличиваться при подъёме или на нетвёрдых типах поверхностей (песок, гравий и т.д.).

Поддерживается работа с приложением Kinomap App.

Внимание!

- Ваше мобильное устройство должно быть оснащено Bluetooth 4.0 или более поздней версией, также называемой Bluetooth Low Energy.
- Соединение с мобильным устройством можно создать, только когда тренажёр 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 мобильное устройство к сети Интернет по Wi-Fi. Это повысит стабильность передачи данных и уберёжет 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 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 адаптер питания тренировочного компьютера к сети. Не начинайте тренировку. Тренажёр должен находиться в режиме ожидания, чтобы подключиться к приложению.
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 (или FTMS) и выберите тип вашего тренажёра.
 - После этого на экране отобразится список устройств, готовых к подключению по Bluetooth. Вам необходимо выбрать нужное устройство из списка. Имя тренажёра: B-565BL COMFORT.
 - После выбора тренажёра из списка приложение осуществит попытку соединения с ним.
 - Синхронизация займет несколько секунд. В случае успешного соединения на экране отобразится «BT».
 - В случае, если тренажёр не соединился с приложением, попробуйте повторить соединение, предварительно отключив адаптер питания тренировочного компьютера от сети и снова включив его в сеть.
 - При последующем использовании тренажёр будет соединяться с приложением автоматически.

- В некоторых случаях может потребоваться осуществить подключение вручную.
5. Выберите подходящую вам тренировку в приложении и запустите её. Поместите мобильное устройство на специальный держатель над экраном тренировочного компьютера. Следуйте указаниям на экране мобильного устройства.

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.

7.4 Функция подзарядки для мобильных устройств

Тренажёр позволяет заряжать мобильные телефоны и планшеты. Чтобы начать зарядку мобильного устройства, подключите его к USB-входу, расположенному сбоку на корпусе тренировочного компьютера, и зарядка начнётся автоматически. Для подключения к USB-входу используйте кабель USB, входящий в комплект поставки вашего мобильного устройства.

Характеристики разъема: Тип USB-C, 5V/1A.

7.5 Встроенный термометр

В режиме ожидания на экране тренировочного компьютера будет отображаться текущая температура в помещении в градусах Цельсия.

7.6 Программы тренировок

Тренировка по целевым параметрам

MANUAL — это тренировка по целевому параметру — времени, дистанции, расходу калорий или пульсу. Во время тренировки можно в любой момент изменять получаемую нагрузку кнопками +/-.

Действия:

1. В меню выбора программ, кнопками +/- выберите программу MANUAL и нажмите на клавишу ВВОД, чтобы войти в программу ручного ввода.
2. Вы можете нажать на клавишу СТАРТ, чтобы сразу начать тренировку, при этом все параметры будут отсчитываться с нуля. Либо вы можете установить целевые параметры тренировки. Для этого нажмите на клавишу ВВОД еще раз.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.

6. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пульс.
7. Нажмите на клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали. После достижения нулевого значения целевого параметра компьютер начнёт издавать предупреждающие сигналы, и достигнутый параметр начнёт мигать.

Для выхода из текущей программы тренировки, нажмите клавишу СТОП, затем нажмите и удерживайте клавишу ВВОД. Компьютер вернётся в меню выбора программ.

Предустановленные программы: P1 – P12

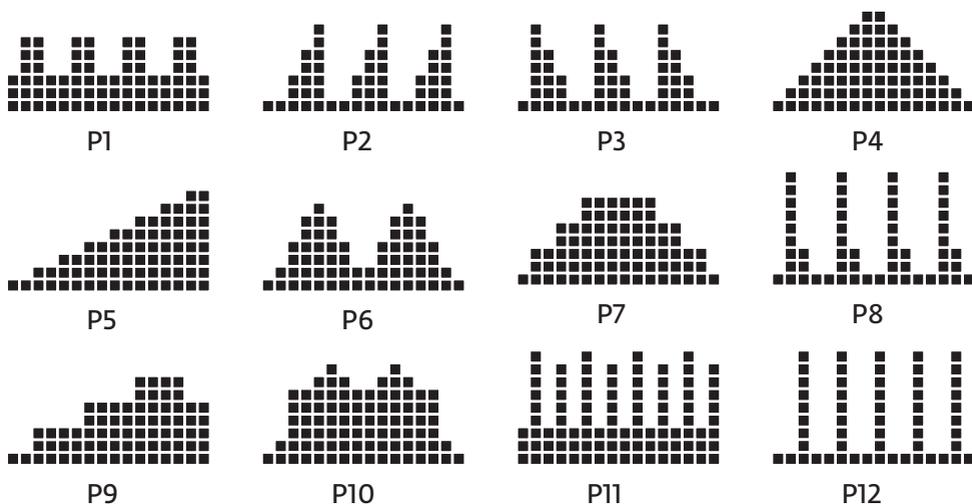
Программы P1 – P12 — это предустановленные программы. Пользователи могут тренироваться с разными уровнями нагрузки на разных интервалах тренировки. Профиль нагрузки будет отображаться на дисплее.

Пользователи могут настраивать нагрузку во время тренировки кнопками +/- .

Действия:

1. В меню выбора программ кнопками +/- выберите PROGRAM. Затем кнопками +/- выберите одну из программ P1 — P12. Сначала на дисплее будет отображаться номер программы, а затем её профиль нагрузки.
2. Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы войти в программу тренировки. Вы можете нажать клавишу СТАРТ для быстрого старта, либо нажмите на клавишу ВВОД ещё раз, чтобы установить целевые параметры тренировки.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введённое время.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введённую дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введённый расход калорий.
6. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введённый пульс.
7. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали. Во время тренировки вы можете регулировать уровень нагрузки кнопками +/- . После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнёт издавать предупреждающие сигналы и достигнутый параметр начнёт мигать.

Профили предустановленных программ



Программа целевой мощности (WATT CONSTANT)

Данная программа позволяет контролировать уровень получаемой нагрузки и не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Программа использует международную систему расчета получаемой нагрузки, которая исчисляется в Ваттах. Систему применяют в терапии, при восстановлении после травм и операций, а также для того, чтобы строго контролировать уровень получаемой нагрузки.

Уровень нагрузки выставляется перед тренировкой и не может быть изменен во время тренировки.

Нагрузка будет автоматически повышаться, если скорость вращения педалей слишком низкая. В то же время уровень нагрузки может быть снижен, если скорость вращения будет слишком высокой. В результате уровень средней нагрузки будет максимально приближен к целевому значению, установленному пользователем.

$WATT = \text{Крутящий момент (кг/м)} \times \text{RPM (количество вращений в минуту)} \times 1.03$

Основная цель программы — сохранение постоянного, неизменного уровня получаемой нагрузки. То есть, если вы начнете слишком быстро «ехать», это будет означать, что уровень получаемой вами нагрузки увеличивается, и тренажер понизит сопротивление для его снижения. Если педали будут крутиться слишком медленно, система расценит это, как факт недополучения целевого уровня нагрузки, и тренажер увеличит сопротивление, повысив нагрузку. Всегда старайтесь сохранять один и тот же темп во время тренировки, находясь в целевом диапазоне нагрузки WATT.

Действия:

1. В меню выбора программ кнопками +/- выберите программу WATT.
2. Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы войти в программу тренировки.

3. WATT мигает на дисплее, и вы можете установить целевую мощность тренировки кнопками +/- в диапазоне 10–350 Вт. Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное значение.
4. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введённое время.
5. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введённую дистанцию.
6. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введённый расход калорий.
7. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введённый пульс.
8. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку.

Пользовательские программы: PERSONAL

Программа PERSONAL — это пользовательская программа тренировки. Пользователи устанавливают параметры тренировки в следующем порядке: профиль нагрузки в 16 столбцах, TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) и CALORIES (КАЛОРИИ). Параметры и профили нагрузки будут сохранены в памяти после установки. Пользователи также могут менять нагрузку во время тренировки кнопками +/- . Это не приведет к изменению профиля нагрузки, сохранённого в памяти тренажера. Компьютер тренажера позволяет сохранить в памяти по одной пользовательской программе для каждого пользователя U1, U2, U3, U4. Таким образом, в памяти компьютера может быть сохранено всего 4 пользовательских программы. Ещё одна пользовательская программа может быть создана для гостевого пользователя U0, однако, она не будет сохранена в памяти компьютера.

Действия:

1. В меню выбора программ кнопками +/- выберите программу PERSONAL.
2. Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы войти в программу тренировки.
3. Столбец 1 мигает на дисплее, и вы можете создать свой персональный профиль нагрузки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить уровень нагрузки в первом столбце профиля тренировки и перейти к установке уровня нагрузки в следующем столбце. Уровень по умолчанию — 1.
4. Столбец 2 мигает на дисплее, и вы можете выбрать нагрузку во втором столбце профиля тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить нагрузку во втором столбце профиля тренировки.
5. Повторяйте пункты 3 и 4 для остальных столбцов до завершения создания персонального профиля тренировки. Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить созданный профиль тренировки.
6. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.

7. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
8. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
9. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пульс.
10. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку.

Пульсозависимые программы: Н.Р.С. (Heart Rate Control)

Программы Н.Р.С. 55%, 75%, 90% — это предустановленные пульсозависимые программы, а программа Tag — это программа по целевому пульсу, установленному пользователем вручную.

- Программа 55% от максимального пульса.

Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 55\%$

- Программа 75% от максимального пульса.

Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 75\%$

- Программа 90% от максимального пульса.

Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 90\%$

- Программа Tag: Целевой пульс устанавливается пользователем вручную.

Пользователи могут тренироваться по выбранной пульсозависимой программе, предварительно установив данные пользователя (см. пункт «Установка данных пользователя»), а также TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЮ) и CALORIES (КАЛОРИИ). В этих программах компьютер регулирует уровень нагрузки в зависимости от текущего пульса. Например, уровень нагрузки будет увеличиваться каждые 20 секунд, пока текущий пульс ниже целевого значения пульса, или уровень нагрузки будет уменьшаться каждые 20 секунд, пока текущий пульс выше целевого значения пульса. В результате текущий пульс пользователя устанавливается в диапазоне: ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС +5/-5.

Действия:

1. В меню выбора программ кнопками +/- выберите Н.Р.С., затем одну из пульсозависимых программ 55%, 75%, 90%, Tag.
2. Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы войти в программу тренировки.
3. PULSE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС) будет автоматически рассчитан в зависимости от данных пользователя, под которым был осуществлен вход в тренировочный компьютер.
4. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.
5. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.

- CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки кнопками +/- . Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
- Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку.

Программа случайного выбора: RANDOM

Программа RANDOM – это программа, которая автоматически выбирает для вас профиль тренировки в случайном порядке. Каждый раз, когда пользователь выбирает эту программу, компьютер автоматически выбирает программу тренировки из более, чем 100 возможных.

Действия:

- В меню выбора программ, Кнопками +/- выберите программу RANDOM.
- Нажмите на клавишу ВВОД, чтобы войти в программу тренировки.
- Компьютер автоматически сформирует на дисплее профиль нагрузки в 16 столбцах.
- Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку. Во время тренировки вы можете регулировать уровень нагрузки кнопками +/-.

Программа Фитнес-тест

Данную программу можно применять после любой программы, а лучше - перед началом заключительного этапа программы «заминка». Фитнес оценка рассчитывается как разница между начальным и конечным значением пульса за одну минуту. Чем быстрее восстанавливается пульс до нормального значения после полученной нагрузки, тем лучше. Улучшение этой оценки при регулярных тренировках является показателем улучшения физической формы.

Перед началом этапа тренировки «заминка», держитесь руками за сенсоры пульса на рукоятках и нажмите на клавишу ТЕСТ. Отсчёт всех параметров, кроме ВРЕМЕНИ, остановится. Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60–00:59 - - до 00:00. После достижения 00:00, компьютер покажет вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1 до F6.

F1 означает ВЫДАЮЩИЙСЯ результат

F2 означает ПРЕВОСХОДНЫЙ результат

F3 означает ХОРОШИЙ результат

F4 означает УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ результат

F5 означает результат НИЖЕ СРЕДНЕГО

F6 означает ПЛОХОЙ результат

После вывода фитнес-оценки нужно нажать клавишу ТЕСТ ещё раз для возврата в обычный режим отображения параметров. Если компьютеру не удастся замерить пульс, на дисплее появится сообщение об ошибке «Err».

Программа ВМІ (Индекс массы тела)

Данная программа позволяет ориентировочно оценить уровень содержания жировой ткани в вашем организме и, соответственно, спланировать интенсивность тренировок. После окончания замеров и оценки результатов компьютер выдаст рассчитанное значение содержания жировой ткани (индекса массы тела) в вашем организме. В том числе - и в процентах.

Расшифровка данных индекса массы тела:

Тип 1: от 28.1 — избыточный вес;

Тип 2: от 24.1 до 28 — небольшое превышение нормы;

Тип 3: от 18.5 до 24 — нормальное телосложение;

Тип 4: менее 18.5 — худощавое телосложение.

Расшифровка данных в процентах (Fat, %):

Для женщин: менее 20 - низкое содержание жировой ткани,

от 20 до 25 - нормальное, более 25 - повышенное.

Для мужчин: менее 15 - низкое содержание жировой ткани,

от 15 до 18 - нормальное, более 18 - повышенное.

Во время замеров используются данные из профиля пользователя - возраст, рост, вес и пол. Для более точного результата следите, чтобы во время замеров использовался профиль пользователя с корректными данными (см. стр. 31).

Во время проведения замеров ваши руки должны плотно и полностью обхватывать датчики пульса на стационарных поручнях. Если вы используете кардиопояс, то заранее необходимо убедиться в том, что он корректно подключен, а данные с него передаются на тренажер.

Для запуска функции:

1. Одновременно зажмите и удерживайте в течение 3х секунд кнопки ТЕСТ и СТАРТ для запуска программы ВМІ.
2. Плотно обхватите датчики пульса ладонями и удерживайте их в течение 8 секунд. Если на экране отображается «Е», убедитесь в том, что ваши руки плотно и полностью обхватывают датчики пульса или что кардиопояс подключен корректно и исправен.
3. Результаты будут отображены в правом верхнем углу экрана тренировочного компьютера.
4. Нажмите на любую кнопку, чтобы выйти из программы ВМІ.

8. Описание тренировочного процесса



Внимание!

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ тренировок необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

8.1 Общая информация

Начните выполнять программу упражнений постепенно, увеличивая объём упражнений каждую неделю. Начните с коротких подходов. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок - это может 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.

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения частоты пульса (ЧСС), проконсультируйтесь с врачом, какой прибор необходимо приобрести.

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 после окончания 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». Чтобы получить значение допустимой для себя максимальной частоты пульса, необходимо вычесть свой возраст из числа 200.

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:

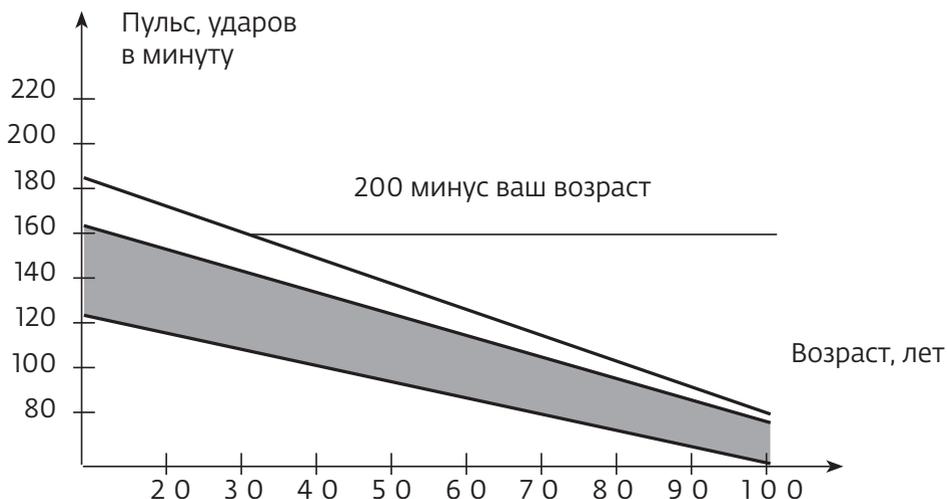
Максимальное значение пульса составляет $200 - 40 = 160$

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 50–60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

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

Внимание!



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

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 пьёте, должна быть комнатной температуры.

8.2 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит 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 в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Разминка включает в себя 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 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, подъём 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.

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 поочерёдно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечо попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

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

Упражнение для бёдер

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 два 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 вперёд 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 её от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю часть ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30 - 40 секунд.

9. Рекомендации по питанию



Внимание!

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ питания необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

9.1 Общие рекомендации

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведённой 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%. Если вы иногда используете майонез, его жирность должна быть минимально доступной - 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 напитки, не содержащие кофеин. Однако, если нет медицинских противопоказаний, можно в умеренных количествах употреблять кофе или зелёный чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Рекомендуем уточнить у врача предельную для себя дозировку кофеина.

Калорийность и калории

В литературе, посвящённой 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 определённое 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.

9.2 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 потребностей взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории			
	новичок	низкая	нормальная	высокая
Активность				
45	1200	1400	1600	1700
49.5	1200	1500	1600	1700
54	1200	1600	1700	1800
58.5	1300	1600	1700	1800
63	1400	1700	1800	1900
67.5	1500	1700	1800	1900
72	1600	1700	1900	2000
76.5	1700	1800	1900	2000
81	1800	1800	1900	2000
85.5	1900	2000	2000	2000
90	1900	2000	2000	2000
90+	2000	2000	2000	2000

Вес тела, кг	Энергетические потребности мужчин, калории			
	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	-	-	-	-
49.5	-	-	-	-
54	1500	1900	2100	2200
58.5	1500	2000	2100	2200
63	1600	2000	2100	2300
67.5	1700	2100	2200	2400
72	1800	2100	2200	2400
76.5	1900	2200	2300	2500
81	1900	2200	2400	2600
85.5	2000	2200	2400	2600
90	2000	2300	2500	2600
90+	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 — взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда военного врача на идеальный вес военнослужащего. Энергетические потребности у разных групп пациентов также будут 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.

9.3 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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



В приведённой ниже таблице вы найдёте 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. Жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	<ul style="list-style-type: none"> • овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	<ul style="list-style-type: none"> • приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	<ul style="list-style-type: none"> • сырая морковь, зелёная фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зелёные и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	<ul style="list-style-type: none"> • свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мёд, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	<ul style="list-style-type: none"> • нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> • растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

10. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра



Внимание!

Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.



Внимание!

Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом.

10.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Бережное обращение и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- проводите осмотр адаптера питания и вилки адаптера питания на наличие повреждений, заломов, появление люфта контактов вилки;
- проверяйте устойчивость тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства рукоятки поручней, раму, педали и другие детали тренажёра для устранения следов жира, пота и прочих загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

- проверяйте горизонтальное положение тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- проверяйте фиксацию неподвижных элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;
- проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;
- проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов;
- проверяйте работу электронных устройств тренажёра (кнопок, сенсоров, датчиков и т.д.).

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

10.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

10.3 Ремонт тренажёра

На все тренажёры TORNEO предоставляется гарантийное обслуживание. При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.

Внимание!



Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

II. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

II.1 Транспортировка тренажёра

- Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.
- В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

II.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

II.3 Утилизация тренажёра



Внимание!

Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы тренажёр нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.

Утилизация тренажёра должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию и переработку спортивных тренажёров можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

ENERGY EFFICIENT

Технология, обеспечивающая повышенную энергоэффективность. Тренажёр автоматически отключается после тренировки. Тренировочный компьютер переходит в режим ожидания с целью экономии электроэнергии/заряда батареек.

WATT CONTROL

Международная система расчёта и контроля кардионагрузки WATT. Тренажёр следит за безопасностью тренировки, автоматически изменяя нагрузку. Программу можно использовать во время реабилитации после травм и операций.

CARDIO LINK

Технология соединения тренажёра с беспроводными нагрудными кардиодатчиками для наиболее точного контроля за работой сердечно-сосудистой системы и показателями пульса.

EVER PROOF

Технология производства с применением усиленных конструкций и износостойких материалов, которая обеспечивает надёжность и долгий срок службы оборудования.

EXA MOTION

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

ERGO MOVE

Технология, позволяющая подстроить тренажёры и силовое оборудование под рост и комплекцию пользователя.

MEDIA HUB

Наличие акустической системы, USB-разъема, Bluetooth-модуля или других мультимедийных функций. Пользователь может заряжать гаджеты, слушать музыку или аудиокниги во время тренировки.

STABILITA

Применение регулируемых компенсаторов в конструкции опор тренажёра даёт возможность выровнять его положение на недостаточно ровной поверхности пола.

ERGO PAD

Применение современных материалов с оптимальным коэффициентом упругости при производстве мягких элементов - сидений, спинок, подушек под локти, а также тренировочных матов. Для максимального удобства и безопасности спортсмена.



Тренажёр совместим с приложением для интерактивных тренировок Kinomap. Подключив смартфон к тренажёру, можно проходить трассы со всего мира, создавать свои собственные и делиться ими с друзьями.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: В-565ВL COMFORT.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

Срок гарантии: 2 года на тренажёр, 7 лет на раму.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация:

ООО "Спортмастер".

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

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.

В-565ВL COMFORT. Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.1.