



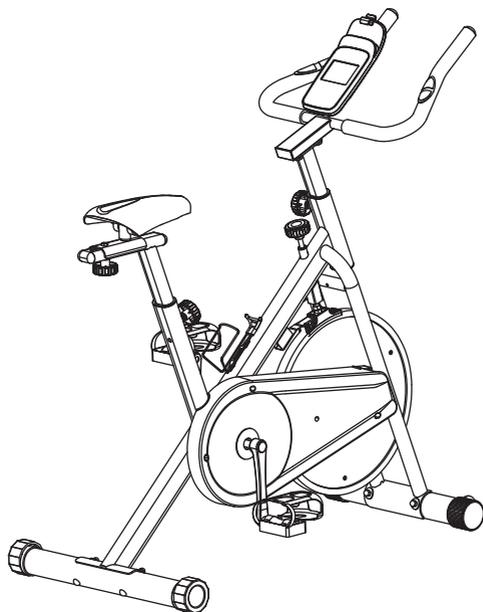
ENERGY EFFICIENT

EVER PROOF

ERGO MOVE

STABILITA

ERGO PAD



FRAME WARRANTY

Гарантия на раму

YEARS

7

ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА

ВЕЛОТРЕНАЖЁР (СПИН-БАЙК)

B-512 SPEEDSTER

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию	4
2. Преимущества велотренажёра В-512 Speedster	8
3. Предварительное знакомство с тренажёром	9
4. Технические характеристики.....	11
5. Сборка тренажёра.....	12
6. Подготовка к использованию	21
7. Тренировочный компьютер.....	25
8. Описание тренировочного процесса.....	28
9. Рекомендации по питанию	32
10. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра.....	38
11. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	40
12. Технологии эффективности и комфорта.....	41

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра.

Велотренажёр TORNEO B-512 Speedster 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 тренажёром только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.

• 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 в ходе выполнения 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 электромагнитного излучения вблизи тренажёра, электромагнитное излучение может повлиять на показания тренировочного компьютера.
- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0,6 м с каждой стороны. Перед началом тренировочного процесса убедитесь, что в свободной зоне никого нет.
- Тренажёр необходимо установить на твёрдой, 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, неотопливаемых 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.
- Разряженные элементы питания, обеспечивающие работу электронных устройств тренажёра, необходимо извлекать из батарейного отсека и, при необходимости, заменять на новые. Оставленные внутри батарейного отсека разряженные элементы питания могут нарушить работу электронных устройств.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно остановите тренировку и отключите тренажёр 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. Проверьте 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 TORNEO B-512 Speedster

Эргономичность

Тренажёр имеет множество различных регулировок, направленных на повышение комфорта во время тренировки: регулировка положения седла по высоте, вылету и наклону; регулировка высоты положения поручней; регулировка длины ремешков на педалях. На центральной раме расположен держатель для бутылок.

Удобство перемещения и размещения

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

Контроль основных показателей тренировки

Тренировочный компьютер имеет большой экран и отображает сразу все основные показатели тренировки: пульс, скорость, время тренировки, количество сожжённых калорий и др.

Держатель для мобильных устройств

Над экраном тренировочного компьютера расположен удобный держатель для мобильных устройств. При размещении на держателе мобильное устройство не загромождает экран тренировочного компьютера. Вы сможете совмещать тренировки с просмотром любимых фильмов и держать основные показатели под контролем.

Экстренное торможение

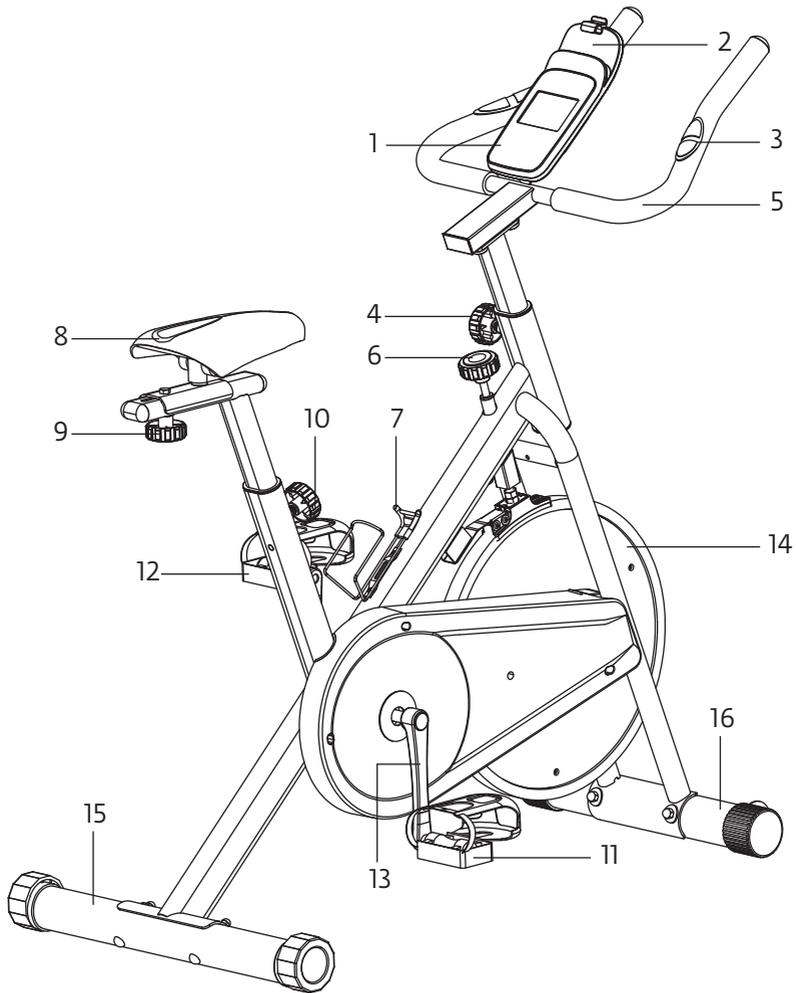
Маховик тренажёра имеет большой вес – 10 кг. Для того, чтобы прервать тренировку без риска получения травм, в конструкции тренажёра предусмотрен механический тормозной рычаг. При нажатии на рычаг возникает трение между рычагом и маховиком, и маховик останавливается.

Целевые тренировки

Чтобы повысить мотивацию, можно задавать для себя цели тренировки и достигать их. В качестве цели можно задать дистанцию, время тренировки или количество сожжённых калорий.

3.Предварительное знакомство с тренажёром

№	Описание
1	Тренировочный компьютер
2	Держатель для мобильных устройств
3	Датчики пульса
4	Фиксатор высоты положения поручня
5	Поручень
6	Рычаг экстренного торможения/регулятор нагрузки
7	Держатель для бутылки
8	Седло
9	Фиксатор вылета седла
10	Фиксатор высоты подседельной трубы
11	Правая педаль
12	Левая педаль
13	Шатун
14	Маховик
15	Задняя опора с компенсаторами неровностей пола
16	Передняя опора с транспортировочными роликами



4. Технические характеристики

Модель	B-512 Speedster
Класс	HC
Масса маховика	10 кг
Регулировка нагрузки	Механическая, бесступенчатая
Питание тренировочного компьютера	Элемент питания, тип AAA×2
Измерение пульса	Датчики на поручне
Размеры в рабочем состоянии	1130×570×1205 мм
Размеры упаковки	1050×240×845 мм
Вес	30 кг
Вес в упаковке	34 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Дисплей тренировочного компьютера	LCD-дисплей без подсветки
Размер дисплея тренировочного компьютера	55×78 мм
Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	Время тренировки; пройденная дистанция; скорость; скорость вращения педалей; расход калорий; пульс; верхний предел пульса; обратный отсчёт
Дополнительно	Приемник HRC; система экстренного торможения; держатель для мобильных устройств; держатель для бутылок; регулировка высоты руля; регулировка положения седла; педали с дополнительной фиксацией стопы; транспортировочные ролики; компенсаторы неровностей пола
Гарантия на тренажёр	2 года
Гарантия на раму	7 лет

5. Сборка тренажёра



Внимание!

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



Внимание!

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

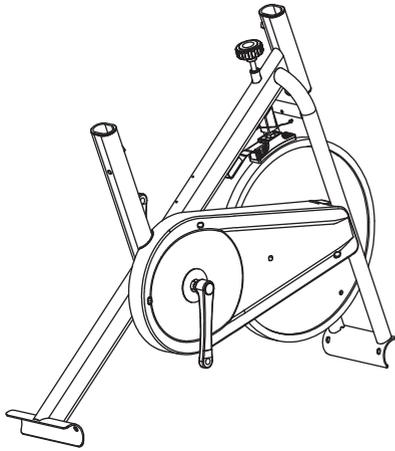


Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

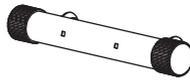
5.1 Комплектация

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, инструментов и крепежа в заявленном количестве. Обратите внимание, что некоторые части тренажёра могут поставляться в предварительно собранном виде.

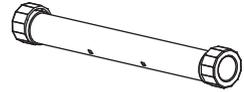
Нумерация производителя	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1 шт.
2	Передняя опора	1 шт.
3	Задняя опора	1 шт.
4	Подседельная труба	1 шт.
5	Стойка поручня	1 шт.
6	Поручень	1 шт.
16L	Педаль левая	1 шт.
16R	Педаль правая	1 шт.
17	Фиксатор	2 шт.
18	Фиксатор	1 шт.
19	Плоская шайба d8×D24×2	1 шт.
21	Опора седла горизонтальная	1 шт.
23	Седло	1 шт.
26	Тренировочный компьютер	1 шт.
87	Держатель для бутылки	1 шт.
TOOL	Набор инструментов	1 шт.
	Элемент питания, тип AAA	2 шт.
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.



1



2



3



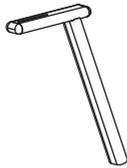
16L/R



17



87



4



5



19



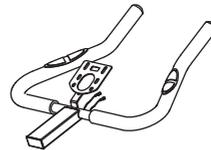
18



23



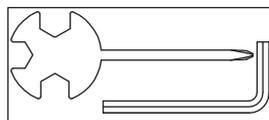
21



6



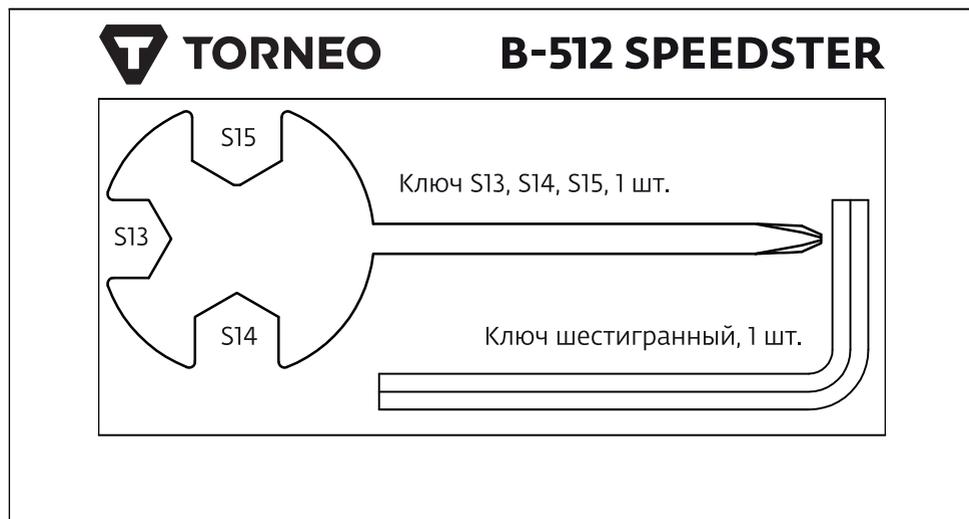
26



TOOL

5.2 Набор инструментов

Наименование	Количество
Многофункциональный ключ, 13/14/15 мм	1 шт.
Шестигранный ключ, 6 мм	1 шт.



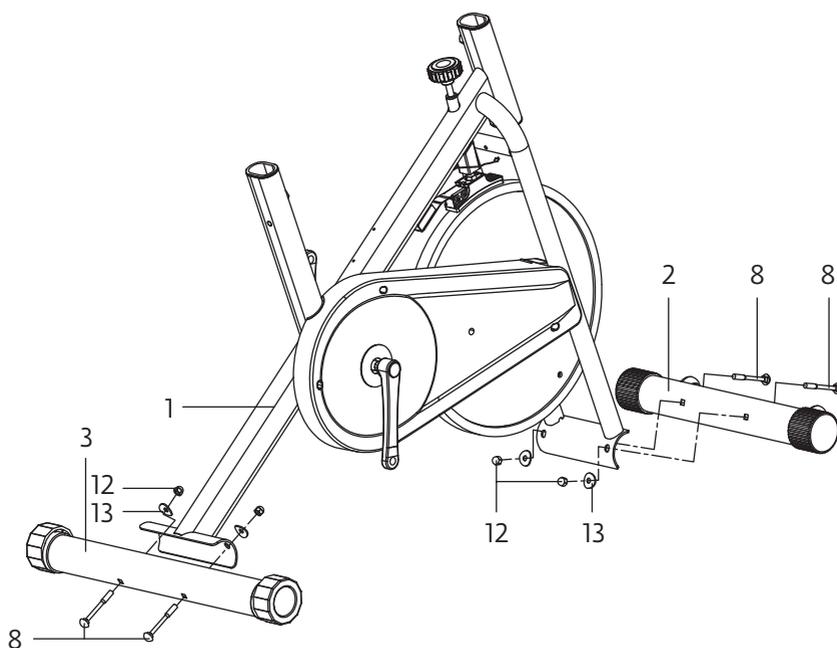
5.3 Сборка тренажёра

ШАГ 1

Извлеките тренажёр из упаковки. Удалите целлофановые элементы упаковки.

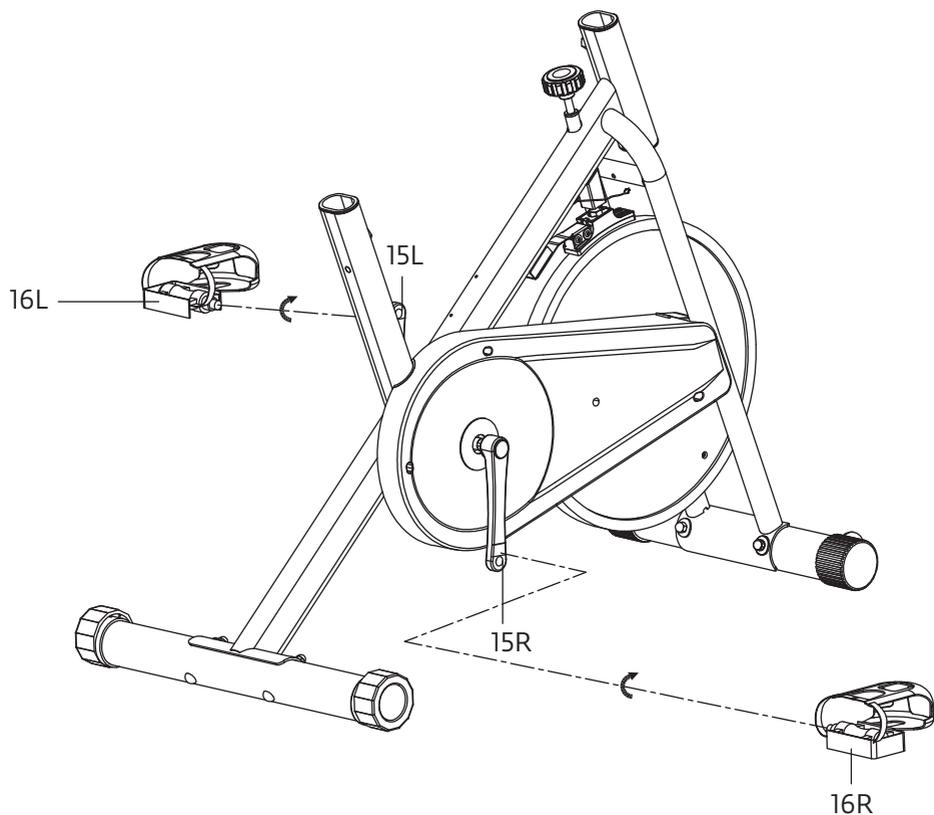
ШАГ 2

Закрепите переднюю (2) и заднюю (3) опоры к основной раме (1) с помощью болтов с квадратным подголовником (8), изогнутых шайб (13) и гаек колпачковых (12), используя многофункциональный ключ.



ШАГ 3

Педали имеют маркировку: L – левая, R – правая. Закрепите педали (16L/R) на шатуны (15L/R) соответственно, используя многофункциональный ключ. Обратите внимание, что левая педаль имеет левую резьбу.



ШАГ 4

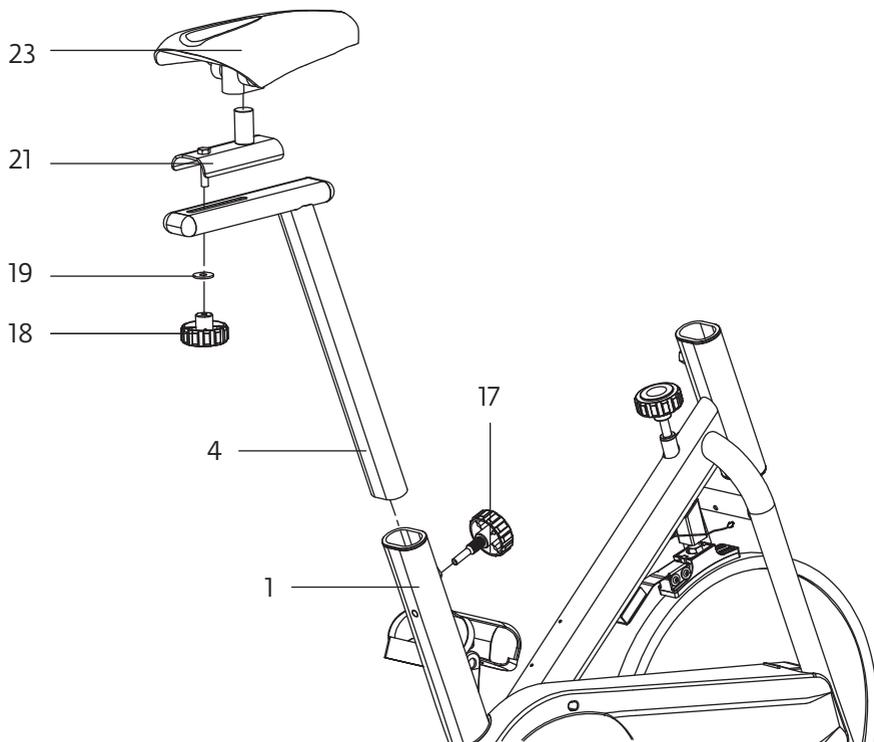
1. Плотно закрепите седло (23) на направляющей седла (21) с помощью многофункционального ключа.
2. Закрепите направляющую седла (21) к подседельной трубе (4) с помощью фиксатора (18) и плоской шайбы (19), как показано на рисунке.
3. Вставьте подседельную трубу (4) в основание подседельной трубы, расположенное на основной раме (1). Отрегулируйте высоту подседельной трубы (4) и зафиксируйте её с помощью фиксатора (17).

Внимание!



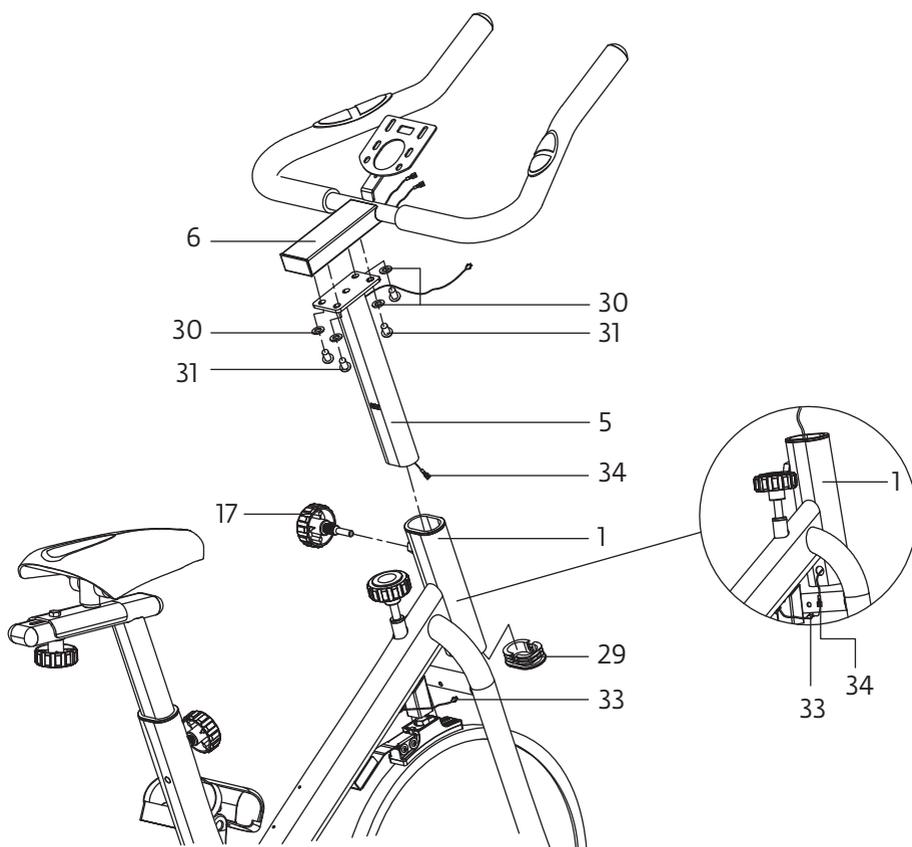
Убедитесь, что седло (23) плотно закреплено на подседельной трубе (4) и не меняет своё положение при выполнении упражнений.

Примечание. Седло имеет универсальное велосипедное крепление и, при необходимости, может быть заменено на более комфортное. Кроме того, преимуществом использования велосипедного крепления является возможность изменять угол наклона седла.



ШАГ 5

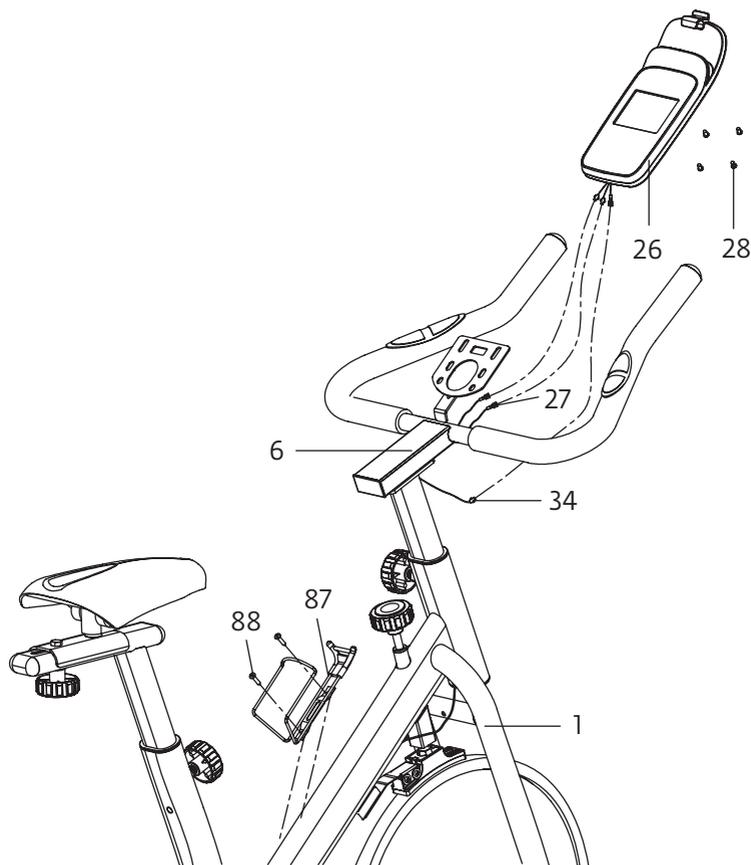
1. Вставьте стойку поручня (5) в основание стойки поручня, расположенное на основной раме (1). Снимите овальную торцевую заглушку (29) с основания стойки.
2. Пропустите кабель датчика (34) через специальное отверстие на стойке поручня, как показано на рисунке. Пропустите кабель датчика (34) через отверстие в нижней части основной рамы (1) и соедините его с кабелем датчика (33), как показано на рисунке.
3. Закройте овальную торцевую заглушку (29) и закрепите стойку поручня (5) к основной раме (1) с помощью фиксатора (17).
4. Закрепите поручень (6) на стойке поручня (5) с помощью болтов с внутренним шестигранником (31) и шайб (30), используя шестигранный ключ на 6 мм.



ШАГ 6

1. Присоедините удлинительный кабель датчика (34) и кабели датчика пульса (27) к тренировочному компьютеру (26). Затем закрепите тренировочный компьютер (26) на пластину стойки поручня (6) с помощью винтов (28), используя крестовую отвёртку многофункционального ключа.
2. Закрепите держатель для бутылки (87) на раме (1) с помощью двух саморезов (88), используя крестовую отвёртку многофункционального ключа.

Примечание. Соберите все кабели после подключения и убедитесь, что тренировочный компьютер работает. Вставьте кабели в специальное отверстие с задней стороны поручня.



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

6.1 Регулировка высоты и положения седла

1. Ослабьте фиксатор (17), поворачивая его против часовой стрелки, затем потяните фиксатор на себя. Отрегулируйте высоту подседельной трубы (4). Убедитесь, что фиксатор (17) попал в одно из отверстий подседельной трубы (4), после чего затяните фиксатор.
2. Ослабьте фиксатор (18) и передвиньте седло в наиболее удобное для вас положение по горизонтали - ближе или дальше от стойки поручня. После чего закрутите фиксатор (18) до упора.
3. Сядьте на седло и поместите ваши ступни на педали. Вы должны быть способны сделать полный оборот педалей без остановки ваших коленей или перемещения ваших бёдер 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.

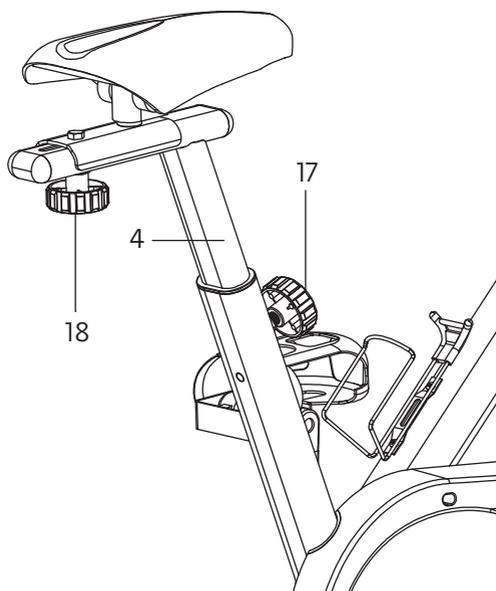


Внимание!

Не пытайтесь отрегулировать высоту сиденья, когда вы находитесь на тренажёре.

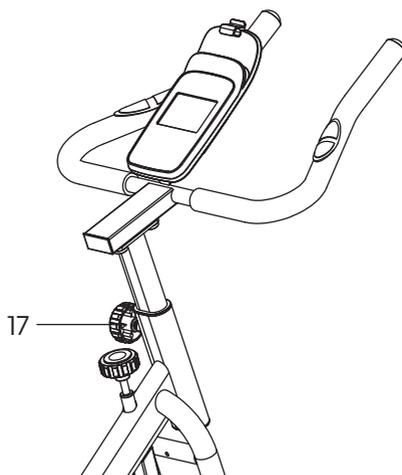


Фиксаторы (17) и (18) должны быть надёжно затянуты после того, как вы поменяли высоту и положение седла.



6.2 Регулировка высоты поручня

Сидя на тренажёре, ослабьте фиксатор (17), чтобы разблокировать поручень. Установите поручень в наиболее удобное для вас положение. Затяните фиксатор (17), чтобы зафиксировать поручень на выбранной высоте.



6.3 Регулировка ремешков педалей

Ремешки педалей тренажёра регулируются по размеру ноги. Это даёт возможность пользователю равномерно вращать педали по полной амплитуде, толкая педали в передней части круговой амплитуды и продолжая тянуть педали с помощью ремешков в задней части круговой амплитуды. Для достижения наилучшего тренировочного эффекта рекомендуется вращать педали равномерно по всей круговой амплитуде их движения.

6.4 Стабилизация тренажёра на полу

На задней опоре тренажёра расположены компенсаторы неровностей пола. Вращая компенсаторы по часовой стрелке или против неё, вы можете стабилизировать тренажёр на поверхности пола.

6.5 Перемещение тренажёра

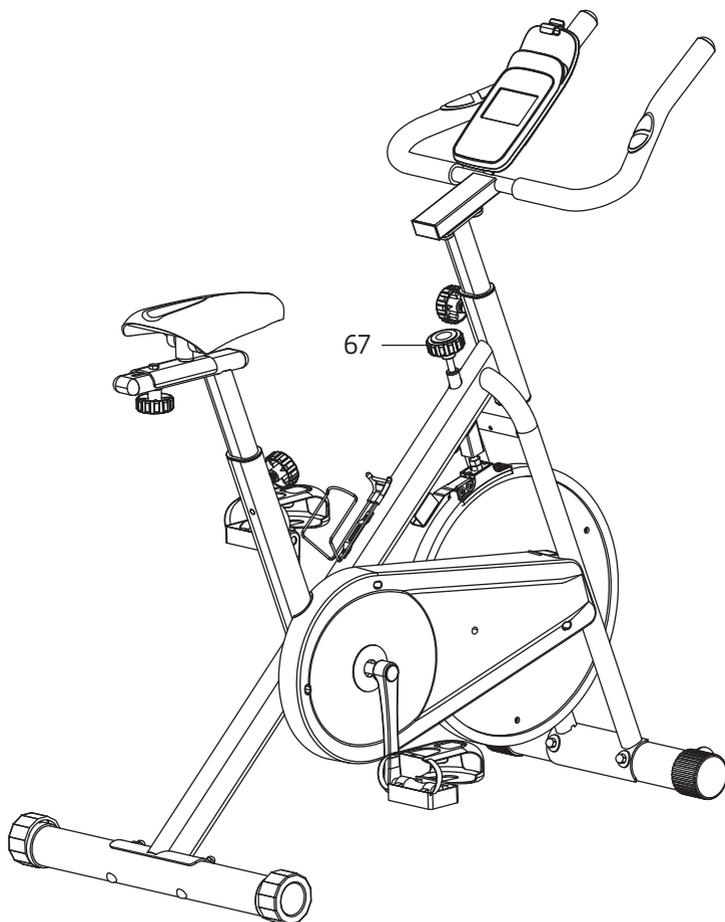
Возьмитесь руками за поручень и наклоните тренажёр на себя, чтобы он встал на транспортировочные ролики, расположенные на передней опоре. В таком положении тренажёр можно легко перемещать к месту хранения.

6.6 Функция аварийной обстановки

Рычаг экстренного торможения (67) предназначен для быстрой остановки вращения маховика. В случае необходимости, надавите изо всех сил на рычаг (67), чтобы остановить маховик.



Во время тренировки не убирайте ноги с педалей до полной остановки вращения педалей во избежание получения травмы коленей.



6.7 Регулировка нагрузки

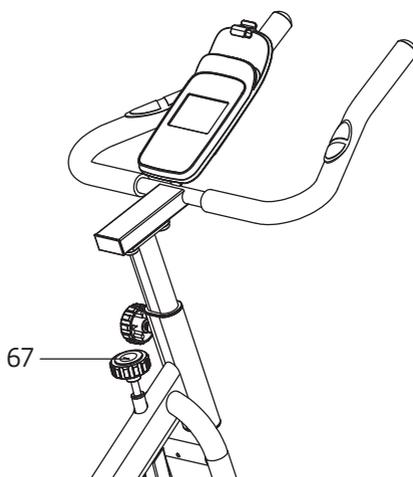
Вы можете регулировать нагрузку при помощи рычага экстренного торможения/регулятора нагрузки (67). Вращая регулятор по часовой стрелке, вы будете приближать стопорную площадку к маховику тренажёра. Чем сильнее стопорная площадка будет давить на маховик во время его вращения, тем сложнее будет вращать маховик, тем большую нагрузку вы будете испытывать. Чтобы уменьшить нагрузку, вращайте регулятор против часовой стрелки.



Шум, создаваемый в процессе трения войлочной накладки стопорной площадки о маховик - это естественный процесс, не свидетельствующий о неисправности тренажёра.



При вращении маховика вы можете ощущать небольшую вибрацию педального узла. В конструкции приводного механизма применяется стальная цепь, которая неизбежно создаёт небольшую вибрацию при вращении маховика. Данная особенность никак не влияет на качество тренировки, а лишь повышает износостойкость тренажёра.



7. Тренировочный компьютер

Ваш тренажёр оснащён простым в эксплуатации, но надёжным тренировочным компьютером, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.

Дисплей тренировочного компьютера начнёт отображать данные, как только пользователь начнёт тренировку.

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

Тренировочный компьютер отключается автоматически после 4 минут работы в режиме ожидания.

7.1 Функции кнопок

Наименование кнопки	Функции кнопки
РЕЖИМ	Используется для входа в режим настроек и переключения между целевыми параметрами. Позволяет переключаться между параметрами: SPEED (скорость) и RPM (число вращений в минуту). Для сброса настроек зажмите и удерживайте эту кнопку в течение 3 секунд.
ВВОД	Используется для настройки параметров целевой тренировки.
СБРОС	Во время настройки параметров целевой тренировки зажмите эту кнопку на 3 секунды для сброса параметров.

7.2 Отображение информации на дисплее тренировочного компьютера

		SPEED RPM
		PULSE
TIME SET	DIS. SET	CAL. SET

Параметр	Описание	Диапазон значений
Дистанция (DIS)	Пройденная дистанция	0.00~99.99 км
Время (TIME)	Общее время использования тренажёра	0:00~99:59
Калории (CAL)	Затраченные калории	0.00~999.9
Скорость (SPEED)	Скорость движения	0.0~99.9 км/ч
Обороты (RPM)	Количество оборотов во время тренировки	0.0~999.9 об/м
Пuls (PULSE)	Обхватите датчики на поручнях ладонями, через 2-3 секунды на экране отобразятся данные о пульсе	40~240 уд\мин

7.3 Целевые тренировки

Этот компьютер имеет три целевых режима тренировки: время, дистанция и калории.

Если при переключении на целевую функцию на дисплее мигает значок «SCAN», вам нужно нажать на кнопку «РЕЖИМ», чтобы убрать значок «SCAN» перед настройкой режима.

Режим тренировки ВРЕМЯ: сначала нажмите кнопку «РЕЖИМ», чтобы переключиться на параметр «ВРЕМ», а затем нажмите кнопку «ВВОД», чтобы установить целевое время (нажмите и удерживайте кнопку «ВВОД», чтобы ускорить настройку). Затем начните тренировку, и дисплей начнёт обратный отсчёт времени.

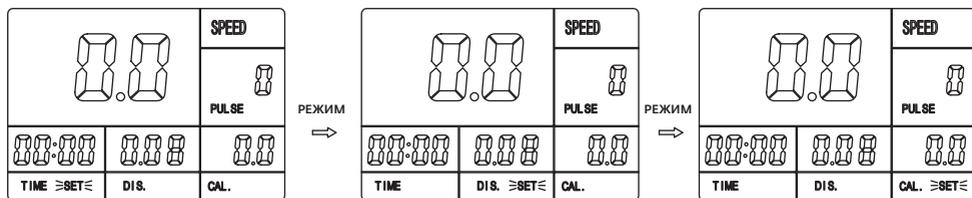
Режим тренировки ДИСТАНЦИЯ: сначала нажмите кнопку «РЕЖИМ», чтобы переключиться на параметр «ДИСТ», а затем нажмите кнопку «ВВОД», чтобы установить целевую дистанцию (нажмите и удерживайте кнопку «ВВОД», чтобы ускорить настройку). Начните тренировку, и дисплей начнёт обратный отсчёт.

Режим тренировки «КАЛОРИИ»: сначала нажмите кнопку «РЕЖИМ», чтобы переключиться на функцию «ККАЛ», а затем нажмите кнопку «ВВОД», чтобы установить целевое значение сожжённых калорий (нажмите и удерживайте кнопку «ВВОД», чтобы ускорить настройку). Начните тренировку, и дисплей начнёт обратный отсчёт.

Когда обратный отсчёт достигает нуля, экран начинает мигать, указывая на достижение цели тренировки. Если вы продолжите тренироваться, компьютер автоматически начнет отсчет с нуля.

Для сброса установленных целевых значений нажмите кнопку «СБРОС» и выполните настройку заново.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете установить один или два параметра, перечисленных выше. Не обязательно устанавливать все три параметра.



7.4 Замена элементов питания тренировочного компьютера.

Питание тренировочного компьютера осуществляется за счёт двух элементов питания типа AAA.

Своевременно проводите замену элементов питания компьютера, не допуская их протечки, что может привести к замыканию и выходу компьютера из строя. Порядок замены элементов питания тренировочного компьютера.

1. Откройте отсек для элементов питания на задней стороне тренировочного компьютера.
2. Извлеките старые элементы питания.
3. Установите новые элементы питания в соответствии с указанной полярностью.



Использованные элементы питания нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором. Утилизация использованных элементов питания должна осуществляться согласно местным нормам и правилам по переработке отходов.

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. 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:

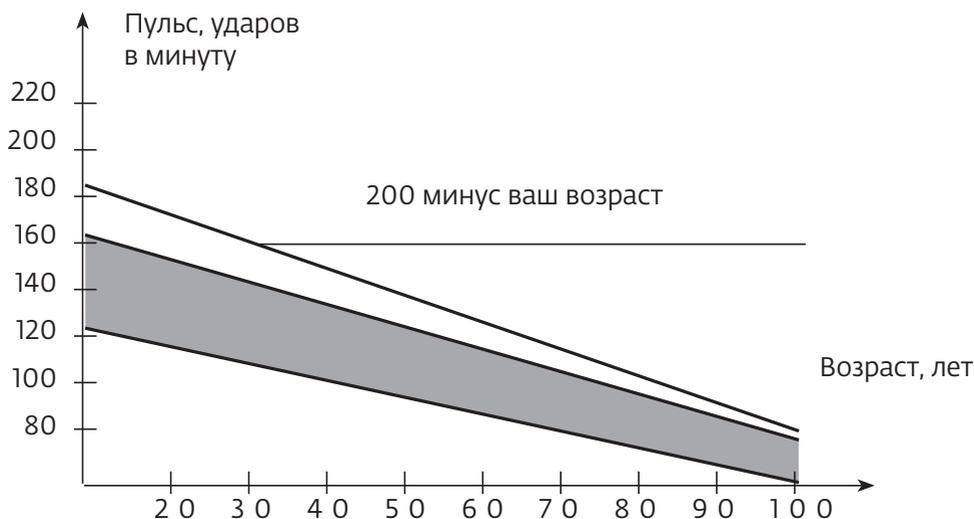
Максимальное значение пульса составляет $200 - 40 = 160$

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 40–50 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 калорийности 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.

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

Калорийность и калории

В литературе, 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 соберёте 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.

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, появления люфта контактов вилки;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства поручень, седло, педали и другие детали тренажёра, для удаления пота, жира 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 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.



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 °С до +35 °С 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 его 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, или тренировочный компьютер переходит в режим ожидания с целью экономии электроэнергии/заряда элементов питания.

EVER PROOF

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

ERGO MOVE

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

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.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: B-512 Speedster.

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.

B-512 Speedster. Руководство по эксплуатации и сборке. v.2.0.1.