



ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ СКЛАДНОЙ

B-264 COMPACTA PLUS

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

TORNEOSPORT.COM

ERGO MOVE

ERGO PAD

INSTA FOLD

ENERGY EFFICIENT

STABILITA

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

5

ЛЕТ

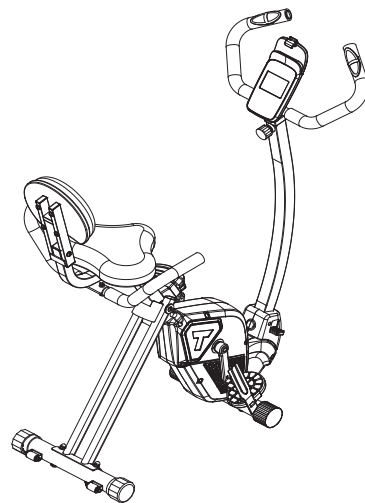
WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА



Содержание

1.	Введение	3
2.	Правила эксплуатации тренажера	5
3.	Сборка тренажера	7
4.	Использование тренажера	13
5.	Тренировка	16
6.	Здоровое питание	20
7.	Подetailная схема тренажера	23
8.	Перечень комплектующих	24
9.	Технические характеристики	27

1. Введение

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера!

Велотренажер В-264 СОМПАСТА PLUS сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с TORNEO!

Основные преимущества вашего тренажера:

Индивидуальная адаптация

Уникальность конструкции тренажера заключается в возможности регулировки наклона передней стойки (5 положений). Ее можно располагать ближе или дальше от седла. Кроме того, передняя стойка регулируется по высоте (5 положений), как и стойка сиденья (7 положений). Вы точно сможете создать для себя наиболее комфортные условия во время тренировки.

Складная конструкция

После тренировки тренажер складывается и легко перемещается в нужное место, благодаря транспортировочным роликам.

Удобство перемещения и размещения

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

Контроль основных показателей тренировки

Консоль тренажера имеет большой экран и отображает сразу все основные показатели тренировки, включая пульс, темп, время тренировки, количество сожженных калорий др.

Держатель для смартфона

Над экраном находится удобный держатель для смартфона. При размещении на держателе смартфон не загромождает экран консоли. Вы сможете совмещать тренировки с просмотром любимых фильмов и держать основные показатели под контролем.

Целевые тренировки

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

**Внимание:**

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее Руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Внимательное прочтение Руководства поможет Вам быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок.

**Внимание:**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или длительное время не занимались спортом регулярно. Рекомендуется полностью отказаться от занятий на тренажере, если у Вас есть диагноз или симптомы, перечисленные ниже:

Повышенное артериальное давление с периодическими кризисами; сердечно-сосудистая недостаточность; астма; периодические отеки; тахикардия и стенокардия; тромбоз; злокачественная опухоль; сахарный диабет всех стадий; повышенная температура; обострение хронических заболеваний; беременность при угрозе выкидыша, тонусе матки; плохое самочувствие при инфекционных недугах. При некоторых условиях можно заниматься на тренажере с осторожностью. Некритичными противопоказаниями являются:

- нормальное течение беременности и лактация;
- период восстановления после кесарева сечения;
- реабилитационный период после травм и переломов;
- варикозное расширение вен;
- грыжи, артрозы, артриты и остеохондрозы.

Список болезней и противопоказаний для занятий является неполным и приведен для справки. Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

Перед началом любой программы упражнений, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск получения серьезных травм, пожалуйста, внимательно прочитайте меры предосторожности и все инструкции, приведенные в данном Руководстве, а также, при наличии, информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.

**Внимание:**

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

2. Правила эксплуатации тренажера



Внимание:

Приобретенный вами тренажер является технически сложным изделием.

Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступать к занятиям.

Соблюдение указанных норм позволит вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы.

Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации велотренажера.

2.1 Транспортировка тренажера

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

2.2 Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Применяйте тренажер только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
2. Устанавливайте тренажер на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка тренажера на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к возникновению скрипов, ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию.
3. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера.
4. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.

5. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик, разместив его под тренажером.
6. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях (температура от +10 до +35 °C, относительная влажность до 75%).
7. Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была обеспечена хорошая вентиляция.
8. Не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых, летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
9. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажера.
10. Исключите доступ к работающему тренажеру детей до 12 лет, лиц с ограниченными умственными или физическими способностями и домашних животных. Перед началом занятий на тренажере убедитесь в том, что дети, лица с ограниченными умственными или физическими способностями или домашние животные во время Вашей тренировки будут находиться под постоянным присмотром и не смогут получить доступ к работающему тренажеру. Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время вы на нем не занимаетесь.
11. На тренажере одновременно может заниматься только один человек.
12. Не используйте тренажер, если Ваш вес превышает максимально допустимый, указанный в разделе «Технические характеристики» данного Руководства.
13. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца, шнурки и т. п. не задевали движущиеся части тренажера.
14. При занятиях на тренажере используйте спортивную одежду и обувь. Не тренируйтесь босиком. Не тренируйтесь в обуви, подошва которой может повредить тренажер или не позволяет надежно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке эллипса, педали велотренажера и т. п.).
15. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.

16. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц. Рекомендуем регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой (приобретается отдельно).
17. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца.
18. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере. Это может стать причиной поломки тренажера и/или порчи Ваших вещей.
19. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь, попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу продавца.
20. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
21. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Срок службы данного тренажера – 7 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции тренажера не относятся к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами. Для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующей в Вашей стране системой возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые в последствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

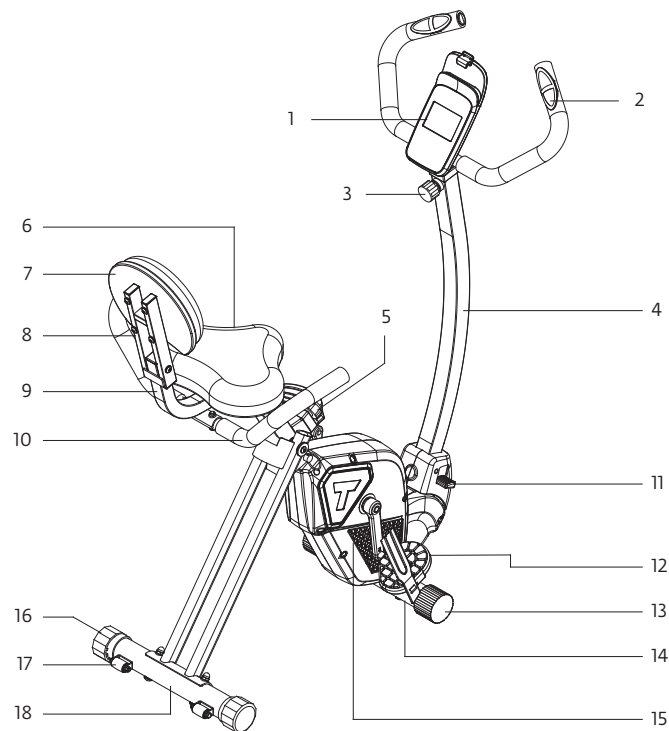
2.3 Условия хранения

1. Не допускается хранение тренажера в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
2. Тренажер следует беречь от контакта с водой.
3. Допустимый температурный режим хранения от +10 °С до +35 °С.
4. Допустимая влажность при хранении – не более 75%.
5. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажера.

3. Сборка тренажера

3.1 Предварительное знакомство с тренажером

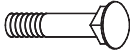
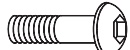
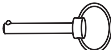
№	Название
1	Консоль
2	Датчики пульса
3	Регулятор высоты стойки
4	Стойка
5	Левая педаль
6	Седло
7	Спинка сиденья
8	Опора спинки
9	Держатель спинки
10	Поручни
11	Фиксатор наклона стойки
12	Правая педаль
13	Транспортировочные ролики
14	Передний стабилизатор
15	Шатун
16	Компенсаторы неровности пола
17	Транспортировочные ролики
18	Задний стабилизатор



3.2 Комплектация

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

Используемые крепежные изделия и инструменты:

№	Рисунок	Описание	Кол-во, шт.
D57		Болт М8х65	4
D8		Болт М8х48	2
D7		Болт М8х40	6
D64		Винт М6х12	1
D22		Гайка колпачковая М8	4
D23		Шайба изогнутая М8	6
D24		Шайба плоская М8	6
D25		Гайка стопорная М8	2
D1		Регулятор	2
D2		Стопорный штифт	1
D61		Винт М5х10	2

D47		Гаечный ключ	1
D4		Ключ-отвертка	1

3.3 Последовательность сборки

Шаг 1

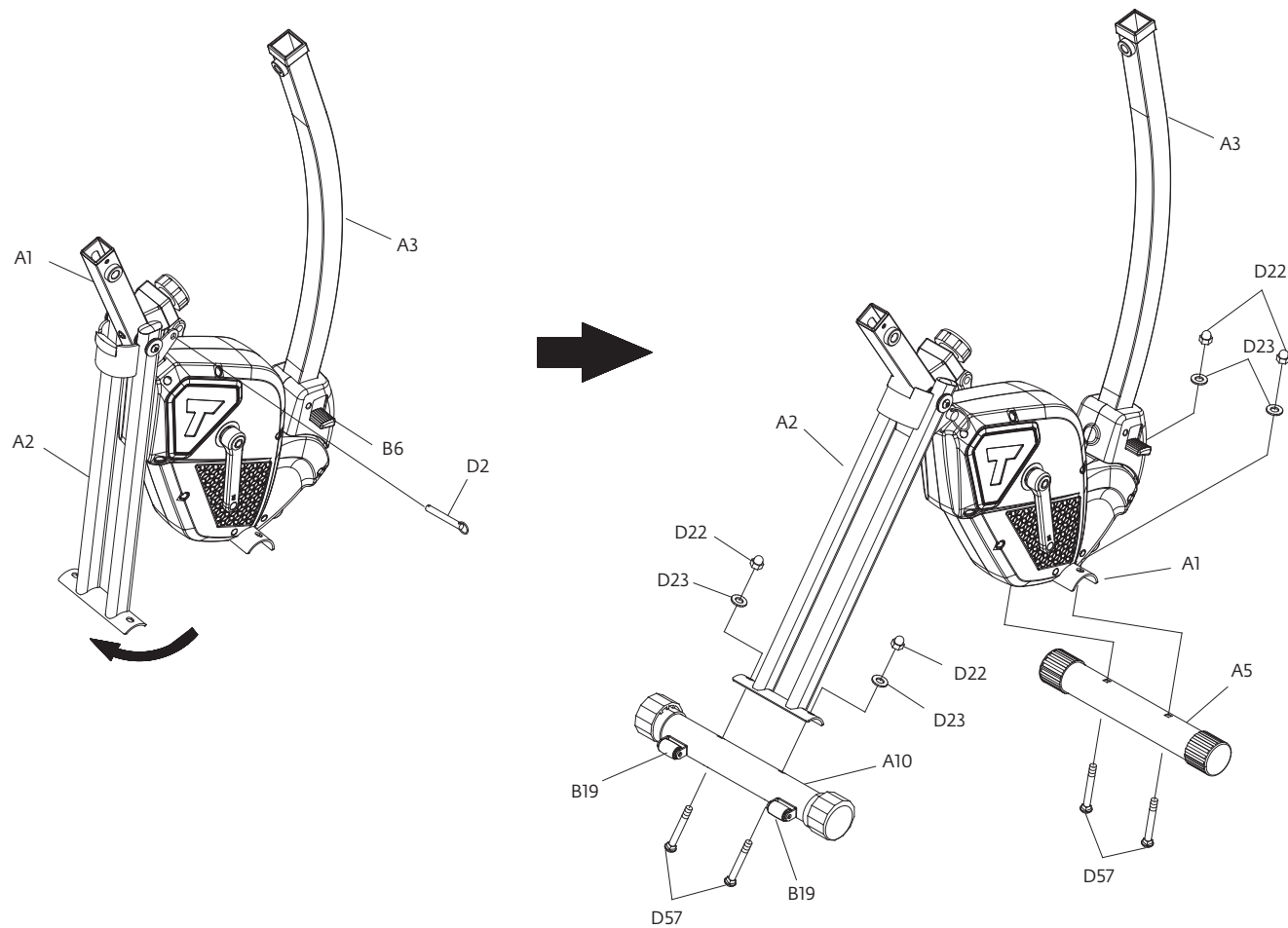
Выньте стопорный штифт (D2) из задней рамы (A2) и разложите раму (A2) относительно основной рамы (A1). Затем вставьте стопорный штифт (D2) в отверстие задней рамы (A2). Затем разблокируйте регулятор передней стойки по вылету (B6) и отодвиньте переднюю стойку (A3) вперед на максимальный угол. Зафиксируйте стойку, нажав на регулятор (B6) ступней.

Шаг 2

Прикрепите задний стабилизатор (A10) с транспортировочными роликами (B19) к задней раме тренажера (A2) с помощью 2 комплектов болтов М8х1.25х60 мм (D57), гаек М8х1.25 (D22) и шайб волнистых М8 (D23). Обратите внимание, что транспортировочные ролики должны быть повернуты назад (см. рисунок 1).

Шаг 3

Прикрепите передний стабилизатор (A5) к основной раме тренажера (A1) с помощью 2 комплектов болтов М8х1.25х60 мм (D57), гаек М8х1.25 (D22) и шайб волнистых М8 (D23).



Шаг 4

Установите седло (B24) на стойку седла (A6) и закрепите соединение при помощи гаек M8x1.25 (D25) и шайб Ø8.6xØ22x1.5 (D38).

Вставьте стойку седла (A6) в основную раму (A1) и закрепите ее с помощью регулятора (D1).

ПРИМЕЧАНИЕ:

- обратите внимание, чтобы регулятор (D1) был вставлен в одно из отверстий в стойке седла (A6)
- регулятор (D1) должен быть туго вкручен для обеспечения фиксации стойки седла (A6) в основной раме (A1).

Впоследствии с помощью регулятора (D1) вы сможете по желанию устанавливать такую высоту седла, которая будет максимально соответствовать вашему стилю и режиму тренировок.

Шаг 5

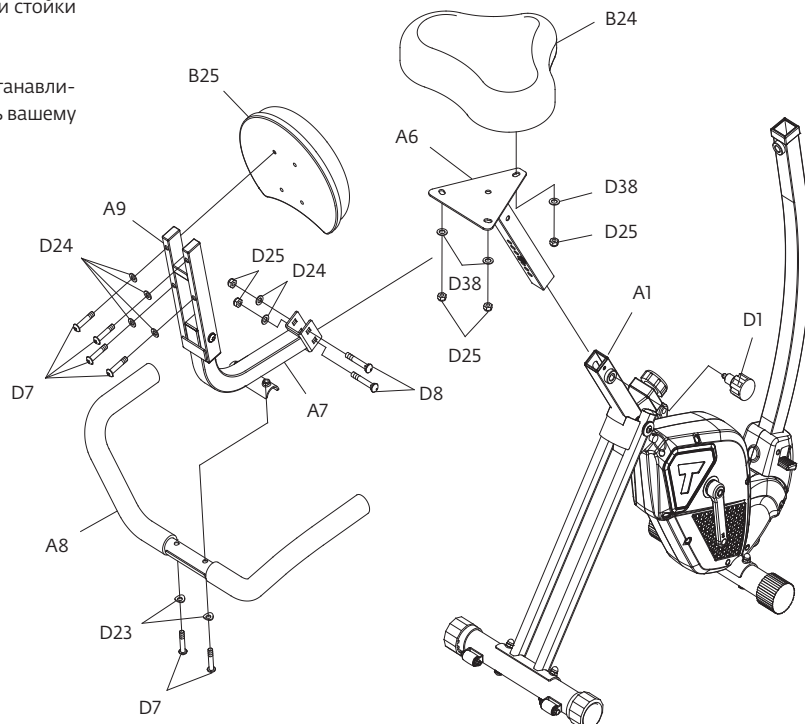
Присоедините держатель спинки (A7) к стойке седла (A6), закрепите соединение с помощью болтов M8x1.25x48 (D8), шайб M8 (D24) и гаек M8x1.25 (D25).

Шаг 6

Прикрепите поручни (A8) к держателю спинки (A7) с помощью волнистых шайб M8 (D23) и болтов M8x1.25x40 (D7).

Шаг 7

Присоедините спинку (B25) к опоре спинки (A9) и закрепите соединение при помощи 4-х комплектов болтов M8x1.25x40 (D7) и шайб M8 (D24).



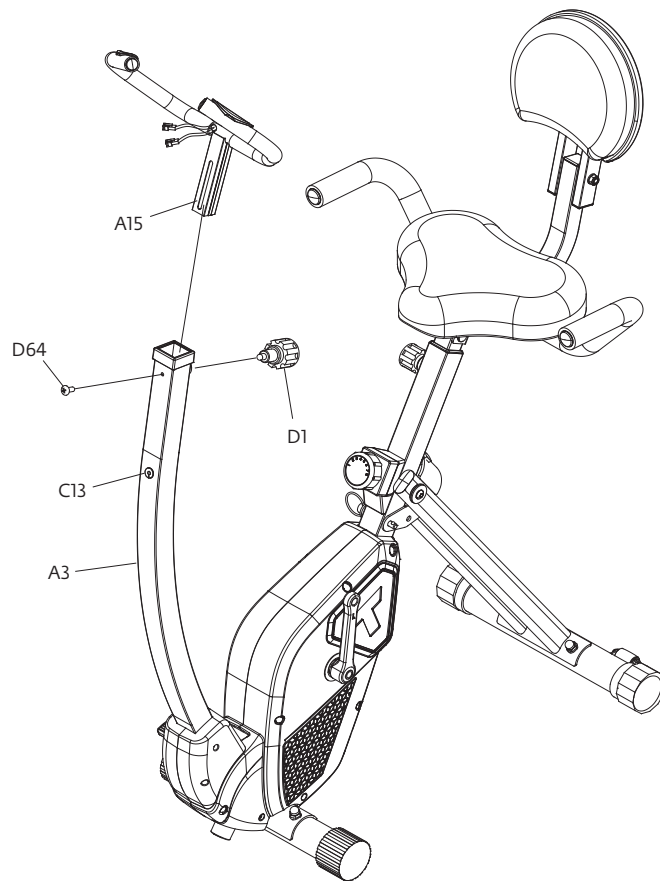
Шаг 8

Вставьте стойку поручней (A15) в переднюю стойку (A3) и закрепите ее с помощью регулятора высоты стойки (D1). Вкрутите ограничительный болт M6x12 (D64) в переднюю стойку (A3), для предотвращения вынимания поручней из передней стойки при регулировке высоты поручней.

ПРИМЕЧАНИЕ:

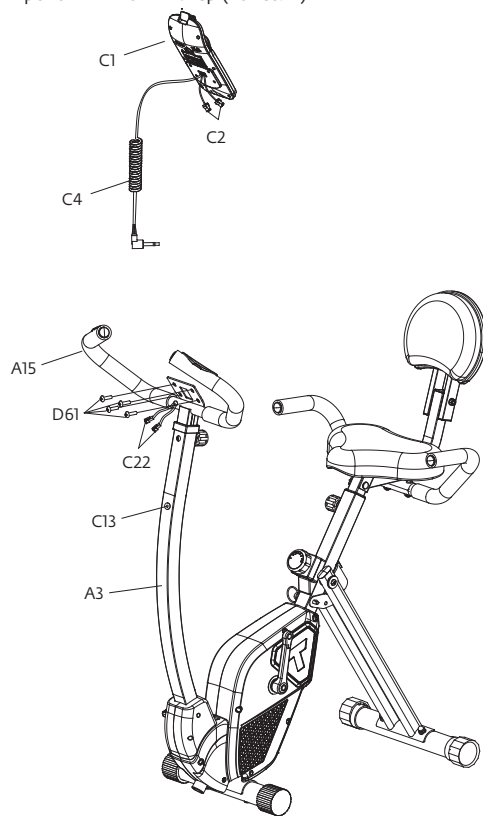
- обратите внимание, чтобы регулятор (D1) был вставлен в одно из отверстий в стойке поручней (A15)
- регулятор (D1) должен быть туго вкручен для обеспечения фиксации стойки поручней (A15) в передней стойке (A3).

Впоследствии с помощью регулятора (D1) вы сможете устанавливать такую высоту поручней, которая будет максимально соответствовать вашему стилю и режиму тренировок.



Шаг 9

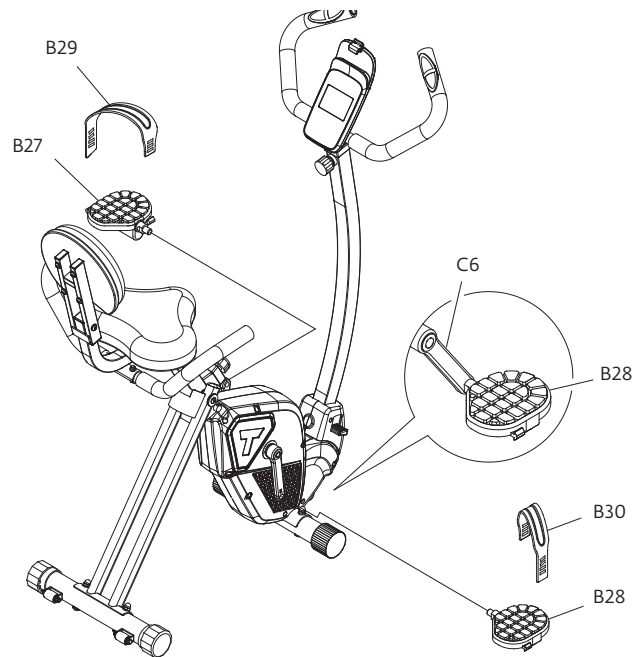
Соедините верхние провода датчиков пульса (C2) с соответствующими нижними проводами (C22) подключите сигнальный провод (C4) в гнездо (C13). Прикрепите тренировочный компьютер (C1) к соответствующему держателю на стойке поручней (A15) с помощью 2-х болтов M5x10 (D61). Вставьте батарейки в тренировочный компьютер (консоль).



Шаг 10

Прикрепите ремешки педалей (B29, B30) к педалям (B27, B28), отрегулировав их по нужному вам размеру.

Затем, прикрепите педали (B27, B28) к шатунам (C5, C6). Педаль с пометкой R поместите с правой стороны, а с пометкой L – с левой. Левую педаль ввинчивайте против часовой стрелки, а правую, напротив, по часовой.



Сборка закончена!

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

Приступайте к тренировкам!

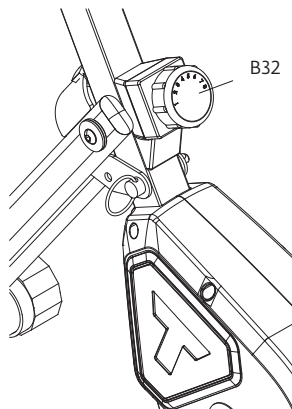
4. Использование тренажера

4.1 Регулировка нагрузки

Тренажер имеет 8 уровней нагрузки. Регулировка нагрузки осуществляется с помощью регулятора В32.

Чтобы увеличить нагрузку, вращайте регулятор (В32) по часовой стрелке.

Чтобы уменьшить нагрузку, вращайте регулятор (В32) против часовой стрелки.



4.2 Регулировка высоты седла

Очень важно отрегулировать высоту седла надлежащим образом.

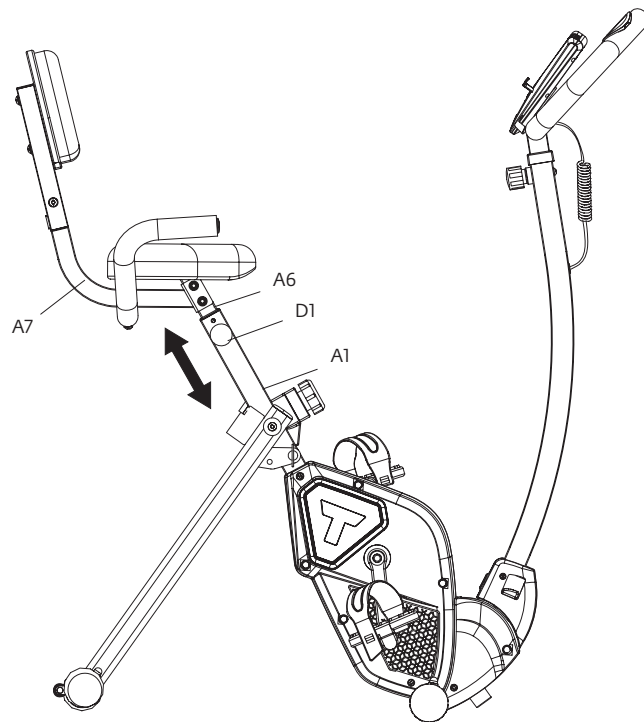
1. Поверните регулятор высоты седла (D1), чтобы его ослабить, затем потяните регулятор (D1), чтобы вытянуть штырь из отверстия. Передвиньте стойку седла (A6) в нужное положение по высоте. Отпустите рукоятку регулятора (D1), удостоверившись в том, что штырь попал в одно из отверстий подседельной стойки (A6), а затем затяните рукоятку регулятора (D1).
2. Сядьте на седло и поместите ваши ступни на педали. Вы должны быть способны сделать полный оборот педалей без остановки ваших коленей или перемещения ваших бедер на седле. Седло расположено слишком низко, если вы сгибаете колени больше небольшого сгибания в самой нижней точке

хода педалей. Седло расположено слишком высоко, если вам приходится полностью разгибать ваши колени в самой нижней точке хода педалей.



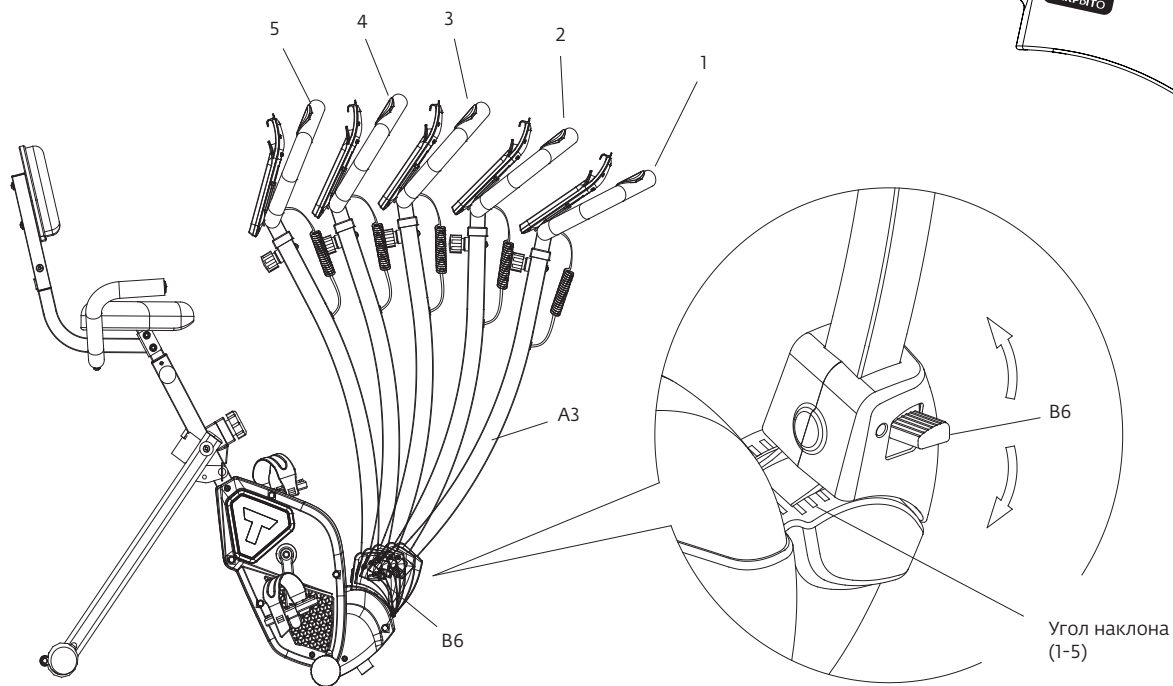
Осторожно!

1. Не пытайтесь отрегулировать высоту седла, когда вы находитесь на тренажере.
2. Всегда надлежаще затягивайте регулятор (D1) после того, как вы поменяли высоту седла.



4.3 Регулировка угла наклона передней стойки

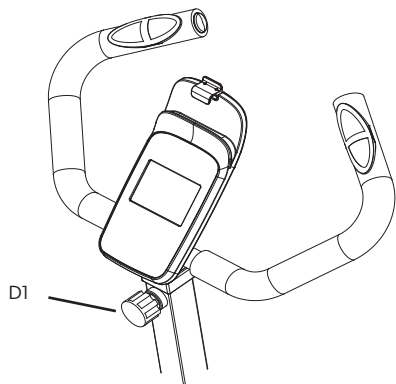
Сидя на тренажере, установите фиксатор (B6) в его верхнее положение с помощью правой ступни, чтобы разблокировать стойку. Установите стойку в наиболее удобное положение из 5-ти возможных, ориентируясь по рискам. Нажмите на фиксатор (B6) правой ступней, чтобы зафиксировать стойку в выбранном положении.



4.4 Регулировка высоты передней стойки

Для вашего удобства, вы можете выбрать наиболее удобное положение поручней и консоли тренажера по высоте (5 положений).

Поверните, чтобы его ослабить, затем потяните регулятор (D1), чтобы вытянуть штырь из отверстия. Передвиньте стойку поручней в нужное положение по высоте. Отпустите рукоятку регулятора (D1), удостоверившись в том, что штырь попал в одно из отверстий стойки, а затем затяните рукоятку регулятора (D1).



4.5. Система складывания

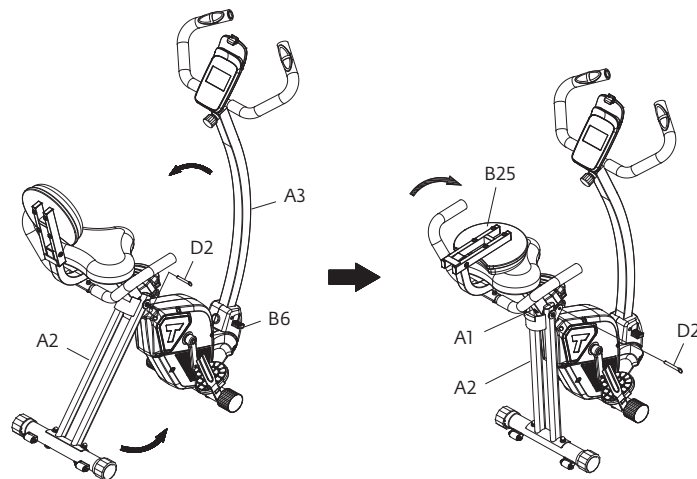
Ваш велотренажер имеет складную конструкцию для компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в перерывах между тренировками.

В сложенном состоянии велотренажер может быть легко перемещен к месту хранения благодаря транспортировочным роликам, расположенным на заднем стабилизаторе.

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

Для складывания тренажера:

1. Удалите все предметы с подставки для мобильных устройств на консоли.
2. Приведите фиксатор (B6) в его верхнее положение и переместите переднюю стойку в наиболее близкое к седлу положение 5 в соответствии с рисками. Приведите фиксатор (B6) в его нижнее положение, чтобы заблокировать стойку.
3. Выньте стопорный штифт (D2) из задней рамы (A2) и сложите раму (A2) относительно основной рамы (A1). Закрепите раму в сложенном состоянии с помощью штифта (D2). Удостоверьтесь в том, что стопорный штифт вставлен в отверстия с двух сторон задней и основной рамы.
4. Сложите спинку сиденья (B25), приведя ее в горизонтальное положение



4.6 Перемещение тренажера

В сложенном состоянии возьмитесь рукой за поручни сзади и наклоните тренажер назад, чтобы он встал на транспортировочные ролики. В таком положении велотренажер можно легко перемещать к месту хранения.

5. Тренировка

5.1 Общая информация



Внимание:

Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде, чем начинать занятия, прочитайте Руководство целиком.

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс.

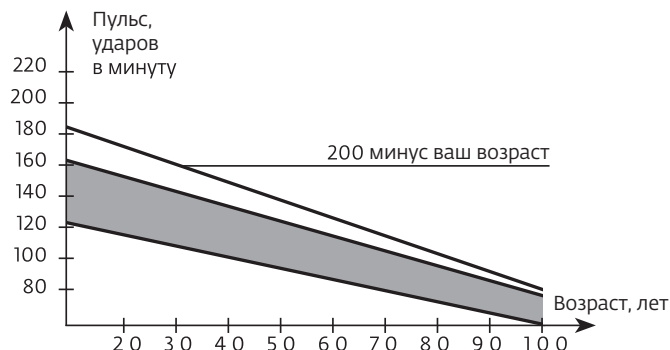
Измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).

Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из 200 вычесть ваш возраст.

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

Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60–80% от максимального стрессового пульса.



Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $200 - 40 = 160$

Верхняя граница «аэробной зоны» — $160 \times 80\% = 128$

Нижняя граница «аэробной зоны» — $160 \times 60\% = 96$

Однако, следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1–1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.

Обратившись к врачу перед началом проведения тренировок, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий.

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3–4 раз в неделю по 40–50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Тренировка на выносливость регулируется как объемом 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 тренажера, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать, как справочную информацию, а не как медицинские указания! Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.

Потребляйте больше жидкости во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность человека в жидкости - 2–3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

5.2 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снижает риск спортивной травмы. Обычно разминка включает в себя общефизические упражнения на подвижность суставов и «разогрев» мускулатуры.

Многие упражнения, используемые для разминки, можно включать в тренировочную программу и выполнять уже в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

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

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

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

Упражнения для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Повторите это упражнение поочередно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечи попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

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

Упражнение для бедер

Если необходимо, обопритесь о стену, затем наклонитесь назад и рукой подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.

Растяжка мышц ног

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени были направлены наружу. Потяните ноги как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижимайте колени вниз. Если это возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Касание

Медленно наклоните туловище вперед и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Упражнения для коленей

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достать правую ногу правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

Упражнения для ахиллова сухожилия

Поставьте обе руки на стену и обопритесь всем телом. Затем переместите левую ногу назад и вытяните, не отрывая ее от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю часть ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

5.3 Описание тренировочного компьютера

Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером (консолью) с механической регулировкой нагрузки, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.

Описание клавиш

РЕЖИМ	Используется для входа в режим настроек и переключения между целевыми параметрами. Позволяет переключаться между режимами отображения 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.

Описание информационных окон дисплея

			SPEED RPM
			PULSE
TIME	SET	DIS.	SET
CAL.		SET	SET

ПРИМЕЧАНИЕ

1. В случае недостаточно яркой индикации дисплея или ее отсутствия замените батарейки.
2. Тренировочный компьютер отключается автоматически после 4 минут работы в режиме ожидания.
3. Используемый тип элементов питания - батарейки типа AA.

Консоль начнет отображать все данные, когда пользователь начнет тренироваться.

Информация на дисплее

Обозначение на дисплее	Описание	Индикация
DIS	Пройденная дистанция	0.00-99.99 КМ
TIME	Общее время использования тренажера	0:00-99:59
CAL	Затраченные калории	0.00-999.9
SPEED	Скорость движения	0.0-99.9 КМ/Ч
RPM	Количество оборотов во время тренировки	0.0-999.9 Р/М
PULSE	Обхватите датчики на поручнях ладонями, через 2-3 секунды на экране отобразятся данные о пульсе	40-240 УД\МИН

Внимание!



Как любое электронное устройство, компьютер вашего тренажера чувствителен к воздействию влаги и ударному воздействию. Для продления срока службы компьютера избегайте резких встрясок и падения тренажера, не эксплуатируйте его в помещениях с чрезмерной влажностью или в условиях, допускающих образование конденсата. Для очистки компьютера используйте мягкую салфетку, смоченную в моющем средстве либо влажную салфетку. Пожалуйста, не используйте абразивные и агрессивные очищающие средства.

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

5.4 Программы тренировок

Тренировка по целевым параметрам

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 функцию «ВРЕМ», а затем нажмите кнопку «ВВОД», чтобы установить целевое время (нажмите и удерживайте кнопку «ВВОД», чтобы ускорить настройку). Затем начните тренировку, и дисплей начнет обратный отсчет времени.

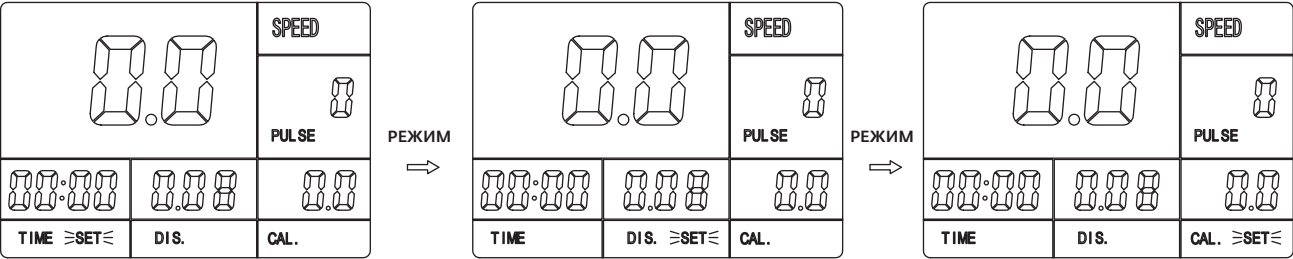
Режим тренировки ДИСТАНЦИЯ: сначала нажмите кнопку «РЕЖИМ», чтобы переключиться на функцию «ДИСТ», а затем нажмите кнопку «ВВОД», чтобы установить целевое расстояние (нажмите и удерживайте кнопку «ВВОД», чтобы ускорить настройку). Начните тренировку, и дисплей начнет обратный отсчет.

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

Когда обратный отсчет 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 только один или два параметра тренировки, перечисленных выше. Не обязательно устанавливать все три параметра.



6. Здоровое питание

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

Жирность продуктов

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

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрасти. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

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

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определенную калорийность, алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм.

И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

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

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

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

6.1 Определение энергетических потребностей¹

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами. Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности (обратите внимание на предлагаемую ниже формулу для более точной оценки). Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности. При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или профессионального диетолога. Если у вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего врача. Будьте внимательны — энергетические потребности детей существенно отличаются от взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории				Энергетические потребности мужчин, калории			
Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	1200	1400	1600	1700	-	-	-	-
49.5	1200	1500	1600	1700	-	-	-	-
54	1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58.5	1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63	1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67.5	1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72	1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76.5	1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81	1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85.5	1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90	1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+	2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

¹ — Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно различаться. Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

6.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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

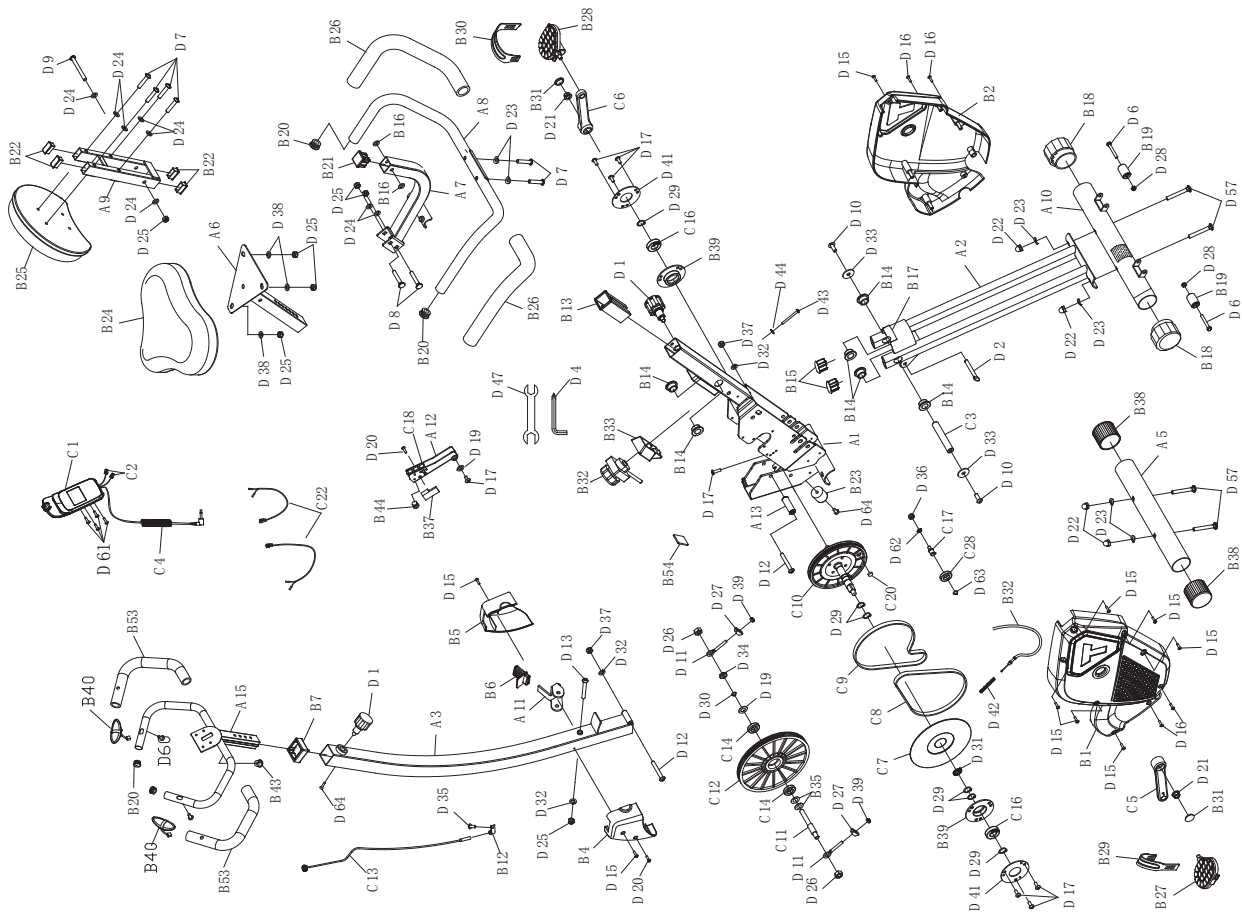


В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов².

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

Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	• сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	• нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	• растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

7. Подетальная схема тренажера



8. Перечень комплектующих

Номер	Название	Количество
A1	Рама основная	1
A2	Рама задняя	1
A3	Стойка передняя	1
A5	Стабилизатор передний	1
A6	Стойка седла	1
A7	Держатель спинки	1
A8	Поручни	1
A9	Опора спинки	1
A10	Стабилизатор задний	1
A11	Кронштейн рычага	1
A12	Держатель магнитов	1
A13	Трубка соединительная	1
A15	Стойка поручней	1
B1	Кожух левый	1
B2	Кожух правый	1
B4	Кожух стойки (левый)	1
B5	Кожух стойки (правый)	1
B6	Регулятор	1
B7	Уплотнитель стойки	1
B12	Держатель провода	1
B13	Уплотнитель стойки основной рамы	1
B14	Втулка	6
B15	Заглушка (овальной формы)	2
B16	Шайба пластиковая Ø8.5xØ20	2

Номер	Название	Количество
B17	Прокладка защитная	1
B18	Подпятник с компенсатором неровности пола	2
B19	Ролик	2
B20	Заглушка круглая	4
B21	Заглушка прямоугольная S30x30	1
B22	Заглушка прямоугольная S15x30	4
B23	Буфер	1
B24	Седло	1
B25	Спинка сиденья	1
B26	Оплетка поручней	2
B27	Педаль левая	1
B28	Педаль правая	1
B29	Ремешок левой педали	1
B30	Ремешок правой педали	1
B31	Заглушка шатуна	2
B32	Регулятор нагрузки	1
B33	Кожух регулятора нагрузки	1
B35	Шайба пластиковая Ø10.2xØ14	2
B37	Стопор	1
B38	Подпятник передний	2
B39	Кожух подшипника	2
B40	Датчик пульса	2
B43	Заглушка	1
B44	Заглушка держателя магнитов	1

Номер	Название	Количество
B53	Оплетка поручней	2
B54	Прокладка	1
C1	Тренировочный компьютер (консоль)	1
C2	Провода сенсоров пульса	2
C3	Трубка	1
C4	Сигнальный провод	1
C5	Шатун левый	1
C6	Шатун правый	1
C7	Диск	1
C8	Ремень 230J	1
C9	Ремень 237J	1
C10	Приводное колесо с валом	1
C11	Вал	1
C12	Приводное колесо	1
C13	Сигнальный провод	1
C14	Шарикоподшипник (6000ZZ)	2
C16	Шарикоподшипник (6003ZZ)	2
C17	Вал холостой	1
C18	Магнит	6
C19	Ролик	1
C20	Сенсорный магнит	1
C22	Провод	2
C28	Шарикоподшипник (6202RS)	1
D1	Регулятор	2

Номер	Название	Количество
D2	Штифт стопорный	1
D4	Ключ-отвертка	1
D6	Болт М6х45	2
D7	Болт М8х40	6
D8	Болт М8х48	2
D9	Болт М8х75	1
D10	Болт М8х20	2
D11	Болт с проушиной М6	2
D12	Болт М8х55	2
D13	Болт М8х68	1
D15	Винт ST4.2х16	9
D16	Винт М5х20	4
D17	Болт М6х12	8
D19	Шайба волнистая S10	2
D20	Винт ST4.2х25	2
D21	Гайка с фланцем M10х1.25	2
D22	Гайка М8	4
D23	Шайба изогнутая М8	6
D24	Шайба плоская М8	8
D25	Гайка М8	7
D26	Гайка M10	2
D27	Кронштейн	2
D28	Гайка стопорная М6	2
D29	Шайба С-образная Ø17	6

Номер	Название	Количество
D30	Шайба С-образная Ø10	1
D31	Шайба волнистая S17	1
D32	Шайба пружинная М8	3
D33	Шайба Ø8.2xØ25x2	2
D34	Гайка М10	1
D35	Винт М4х10	1
D36	Гайка стопорная М10	1
D37	Гайка стопорная М8	2
D38	Шайба М8	3
D39	Гайка М6	2
D41	Крышка подшипника	2
D42	Пружина	1
D43	Болт М5х55	1
D44	Шайба плоская М5	1
D47	Ключ	1
D57	Болт М8х65	4
D60	Винт ST4.0x20	2
D61	Винт М5х10	2
D62	Шайба пружинная М10	1
D63	Шайба С-образная Ø15	1
D64	Болт М6х12	2

9. Технические характеристики

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	1,35 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	8 уровней
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	Батарейки типа AA
Размеры в рабочем состоянии (дл x шир x выс)	95x55x128 см
Размеры в сложенном состоянии (дл x шир x выс)	62x55x121 см
Размер упаковки	112.5x46x23 см
Вес нетто	20.4 кг
Вес брутто	22.9 кг
Максимальный вес пользователя	110 кг
Комфортная ростовка	130 – 180 см

Тренировочный компьютер	LCD монитор, время тренировки, пройденная дистанция, скорость, израсходованные калории, пульс, суммарная пройденная дистанция, сканирующий режим (чередование параметров) Расположение дисплея позволяет отслеживать параметры тренировки даже, если на консоли установлен мобильный телефон или планшет.
Конструкция	Компактная складная конструкция Передняя стойка регулируется по высоте и наклону Комфортабельное сиденье со спинкой и боковыми поручнями Регулируемая высота сиденья Подставка для мобильного телефона или планшета Самобалансирующие педали с регулируемыми ремешками Транспортировочные ролики Регуляторы высоты стоек, работающие по принципу «ослабь и потяни» Комфортное сиденье со спинкой и поручнями



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

ERGO MOVE

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

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.

INSTA FOLD

Технология компактного складывания для удобства перемещения и хранения оборудования.

ENERGY EFFICIENT

Технология, обеспечивающая повышенную энергоэффективность. Тренажер автоматически отключается после тренировки или тренировочный компьютер переходит в режим ожидания с целью экономии электроэнергии или заряда батареек.

STABILITA

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

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: B-264 КОМПАКТА PLUS

Дата производства (месяц, год) указана на изделии

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8495 777–777–1

Сделано в Китае.

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

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.