TORNEO

Живи в стиле фитнес!

ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ

МОДЕЛЬ

B-228G
GALA

РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

Рекомендации по питанию

Мускулатура ног и ягодиц

Подвижность суставов ног

STABILITA

EVER PROOF

ERGO MOVE

ГАРАНТИЯ ГОДА
WARRANTY 2 YEARS

ГАРАНТИЯ НА РАМУ ЛЕТ
WARRANTY 5 YEARS

WWW. TORNEO. RU

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!
Велотренажкр TORNEO Gala сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн.
Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.
Уверены, что Вам понравится заниматься спортом с Торнео!

ВНИМАНИЕ!

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

ВНИМАНИЕ!

Настоятельно рекомендуем Вам перед началом тренировок пройти полное медицинское обследование, особенно:

- если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы,
- если Вы старше 45 лет,
- если Вы курите,
- если у Вас повышен уровень холестерина,
- если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЛАБОСТЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ОДЫШКУ ИЛИ БОЛЬ, НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ЗАНЯТИЯ.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА 4

2. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ 5

2.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ 6

2.2. ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ 7

3. СБОРКА ТРЕНАЖЕРА 8

3. 1. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ КРЕПЕЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИНСТРУМЕНТЫ 8

3.2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ 8

4. ТРЕНИРОВКА 13

4.1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ 13

4.2. РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ 15

4.3. ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА 15

5. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ 18

6. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ 18

7. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА 21

1. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА

ВНИМАНИЕ!

Приобретенный Вами тренажер является техническим 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 тренажера.

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, что упаковка не была нарушена во время транспортировки.
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.
6. При перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРОВ

1. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях. Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.
2. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
   Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик.
3. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35°С, относительная влажность от 5 до 80%).
4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды.
   Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 1-2 месяца.
12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу.
13. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
14. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.
15. Датчики пульса тренажера могут иметь определенную погрешность и не являются медицинским прибором для измерения пульса.

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРОВ

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к этой розетке другие электроприборы.
2 При необходимости используйте удлинитель, изготовленный из провода сечением не менее 1 мм^2 и имеющий заземляющий провод. Длина используемого удлинителя не должна превышать 1,5 м.
3. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей.
4. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от сети.

ВНИМАНИЕ!

Отключайте тренажер от электросети каждый раз перед началом чистки или проведения ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных в данном руководстве.
Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном руководстве, предназначены для проведения только специалистами сервисной службы.

2. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

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

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании
диетического питания. 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 возрастать. 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.

2.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ[1]

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами.

Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности (обратите внимание на предлагаемую ниже формулу для более точной оценки).

Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности.

При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или профессионального диетолога. Если у вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего врача.

Будьте внимательны – энергетические потребности детей существенно отличаются от взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

[1] – Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей.

Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики – действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно различаться.

Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни.

Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

вес тела, кг	энергетические потребности женщин, калории				энергетические потребности мужчин, калории			
активность	*новичок*	*низкая*	*норма*	*высокая*	*новичок*	*низкая*	*норма*	*высокая*
45	1200	1400	1600	1700	–	–	–	–
49,5	1200	1500	1600	1700	–	–	–	–
54	1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58,5	1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63	1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67,5	1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72	1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76,5	1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81	1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85,5	1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90	1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+	2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

2.2 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 типов [2].

ГРУППЫ ПРОДУКТОВ	ПРОДУКТЫ-ЭКВИВАЛЕНТЫ
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	Хлопья быстрого приготовления, Зерновой хлеб, пшеничный, ржаной (не более 1 г жира в ломтике) Макаронные изделия Рис Картофель Кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	Приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка Морепродукты Сыр, творог
Некрахмалистые овощи	Сырая морковь, стручковая 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

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

3. СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

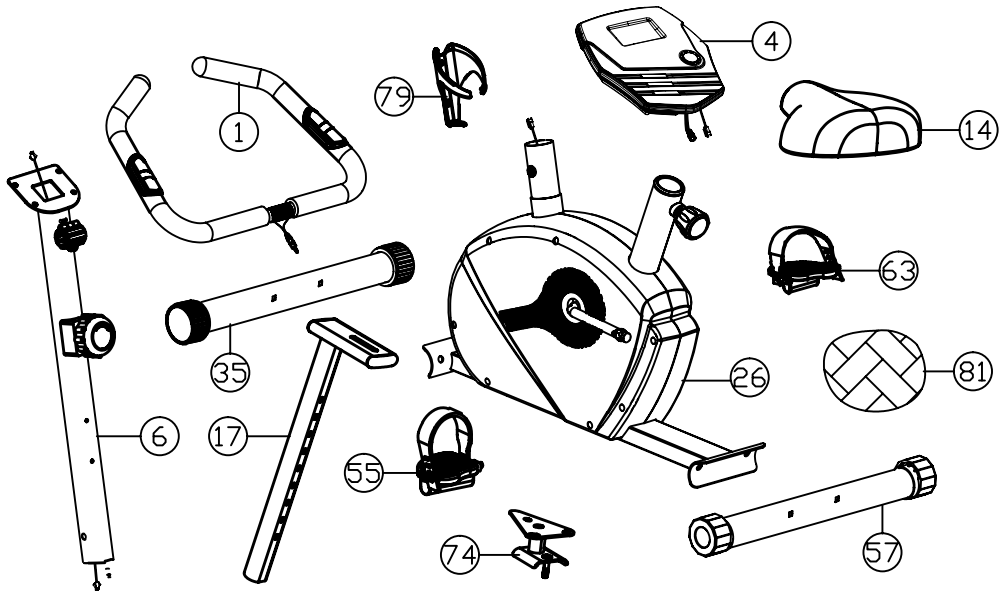
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем Вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера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

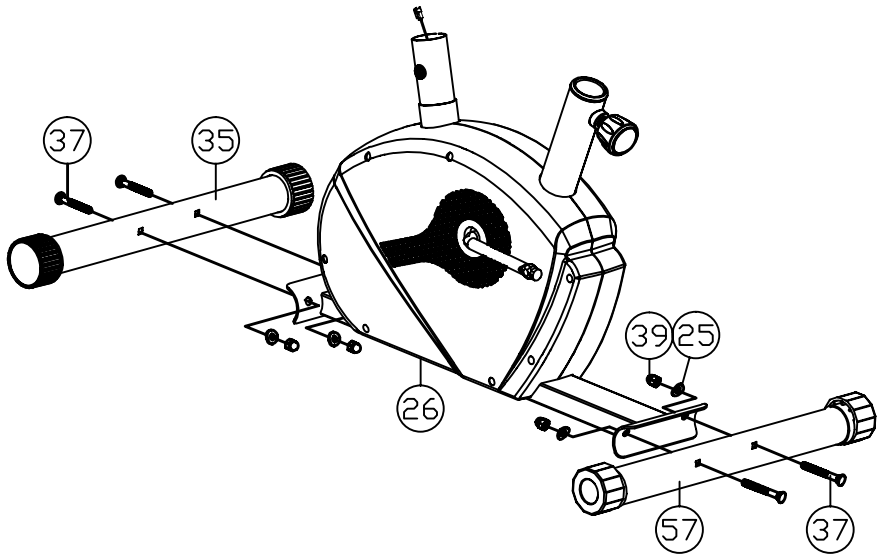
3.1. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ КРЕПЕЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИНСТРУМЕНТЫ (СМ. СТР. 12)

3.2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ

ШАГ 1

Прикрепите передний (35) и задний (57) стабилизаторы к основной раме тренажера (26) с помощью 4 комплектов болтов, шайб и гаек (37, 25, 39).

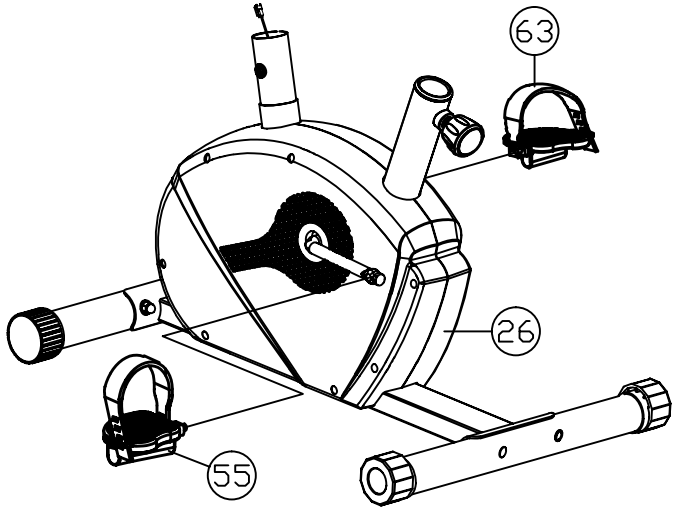




№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Поручни	1
79	Держатель бутылки	1
4	Тренировочный компьютер	1
14	Седло	1
55	Педаль левая (L)	1
63	Педаль правая (R)	1
35	Передний стабилизатор	1
57	Задний стабилизатор	1
6	Передняя стойка	1
17	Стойка седла	1
74	Подвижная платформа крепления седла	1
26	Основная рама в сборе	1
81	Крепежные изделия и инструменты	1

ШАГ 2

Прикрепите педали (55, 63) к шатуну (60). 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.



ШАГ 3

ВНИМАНИЕ!

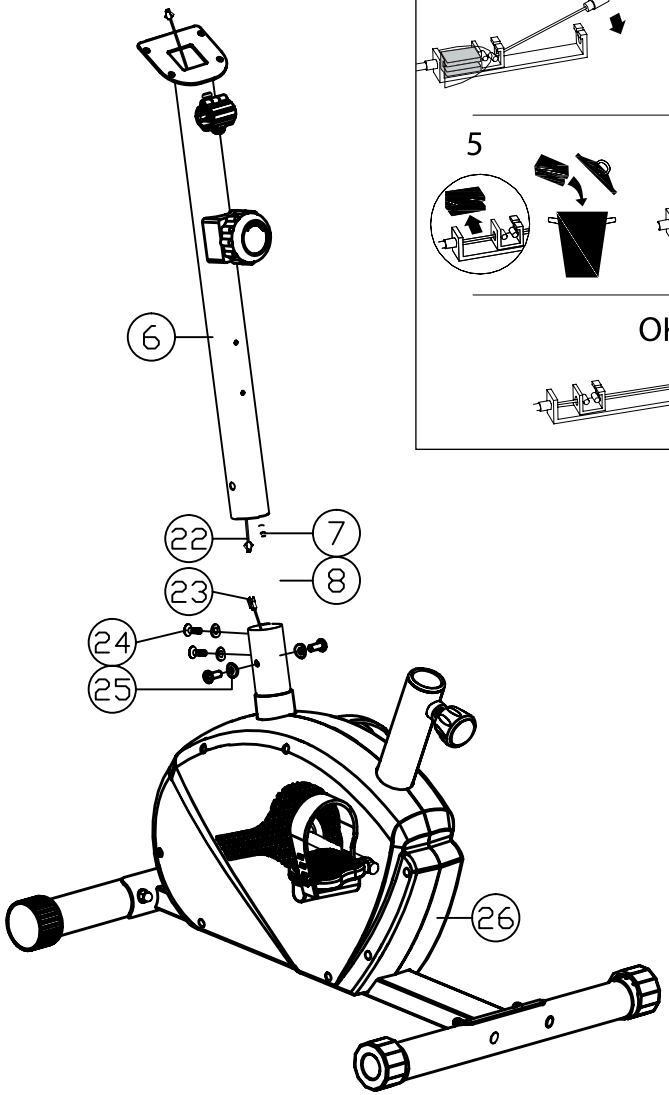
Для выполнения этого шага необходимо участие двух человек!

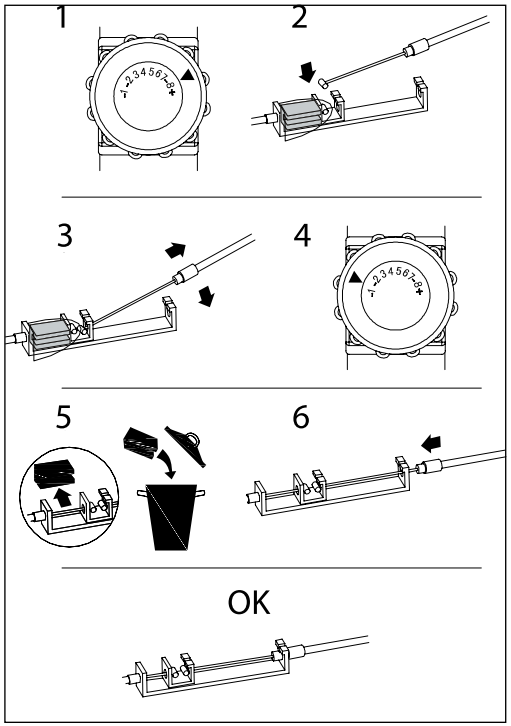
Удерживая переднюю стойку (6), как показано на рисунке, подключите сигнальный провод (22 и 23) и соедините трос регулятора нагрузки (7 и 8, схема присоединения приведена справа).

ВНИМАНИЕ!

Необходимо удалить предохранитель, показанный на рисунке 5 схемы.

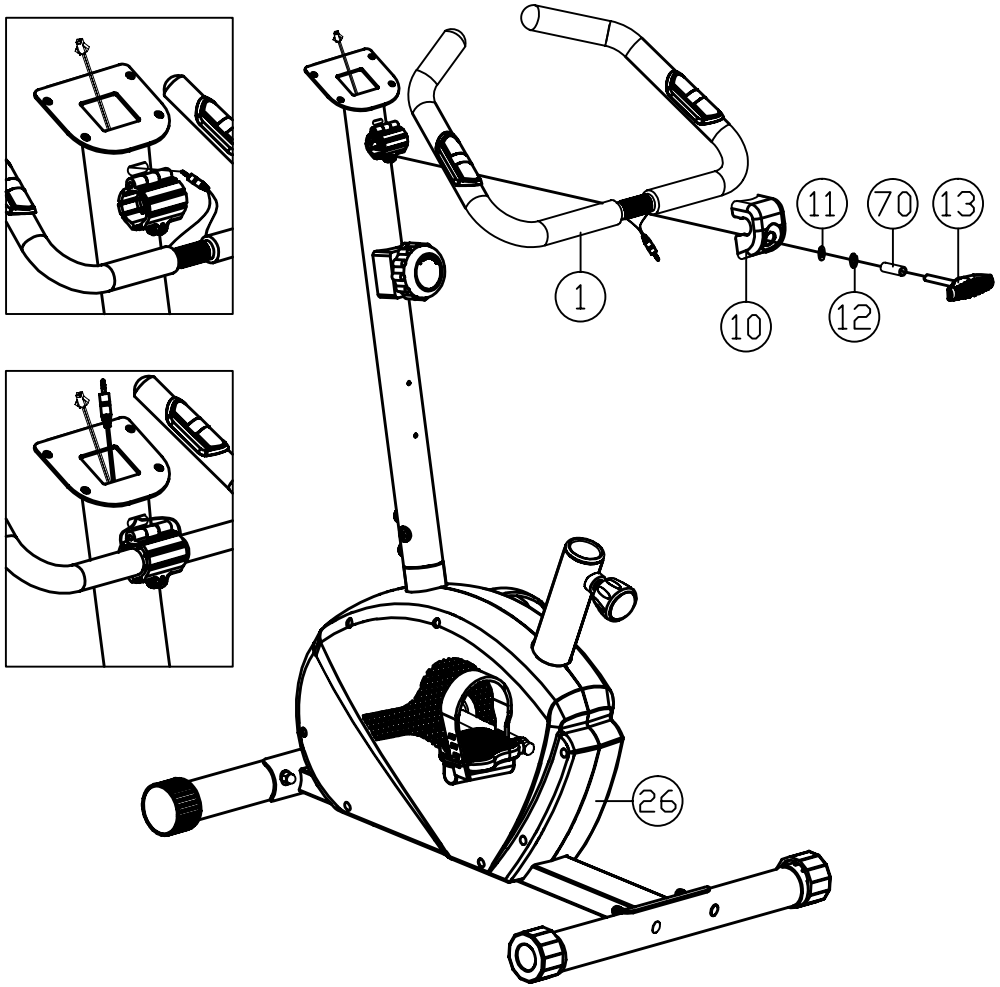
После этого установите стойку (6) на основную раму (26) и закрепите её с помощью 4 комплектов болтов и шайб (24, 25). Следите за тем, чтобы провода не попали в зазор между стойкой и рамой, в противном случае возможно их повреждение.





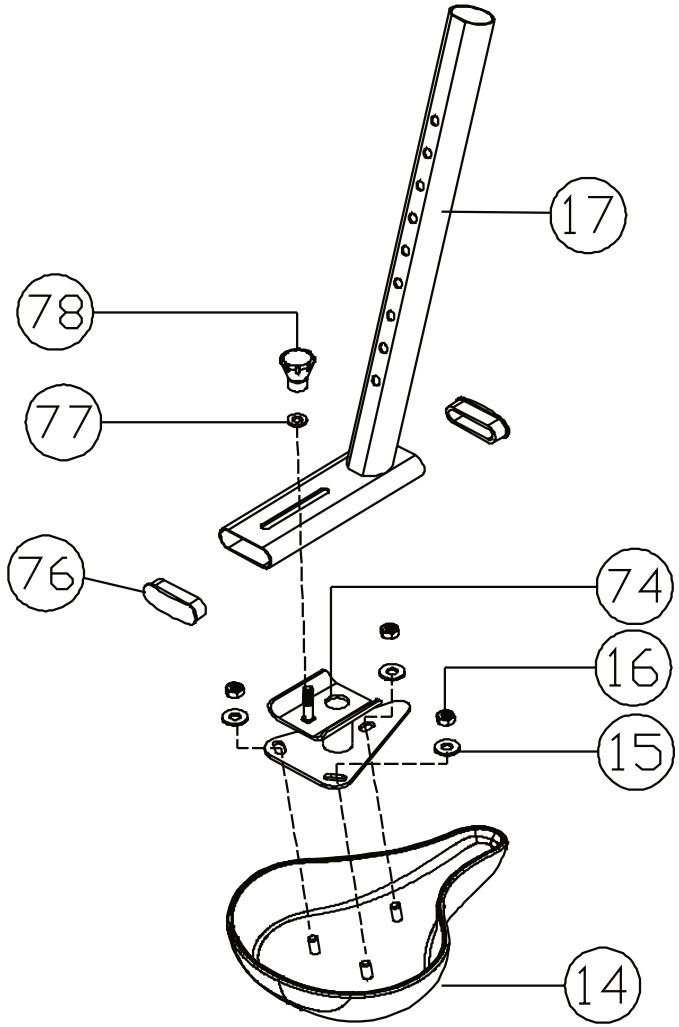
ШАГ 4

Установите поручни (1) в зажим на передней стойке, закройте место соединения декоративной накладкой (10), установите желаемый наклон поручней и закрепите их с помощью втулки (70), шайбы (11), стопорной шайбы (12) и фиксатора (13).
Выведите провод датчиков пульса через отверстие в передней стойке, как показано на рисунке.
Впоследствии с помощью фиксатора (13) вы сможете по желанию устанавливать такой наклон поручней, который будет максимально соответствовать вашему стилю и режиму тренировок.



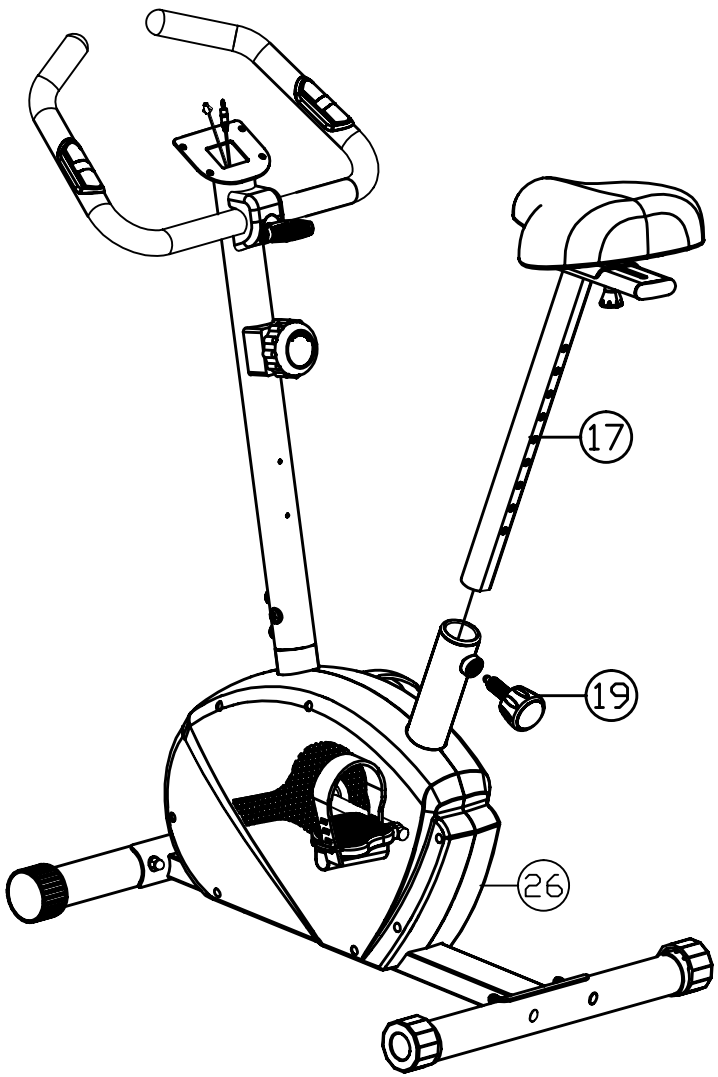
ШАГ 5

Соедините подвижную платформу крепления седла (74) с седлом (14).
Закрепите соединение с помощью 3х комплектов плоских шайб (15) и гаек (16).
Установите седло на седельную стойку (17) и закрепите его с помощью плоской шайбы (77) и регулятора (78).



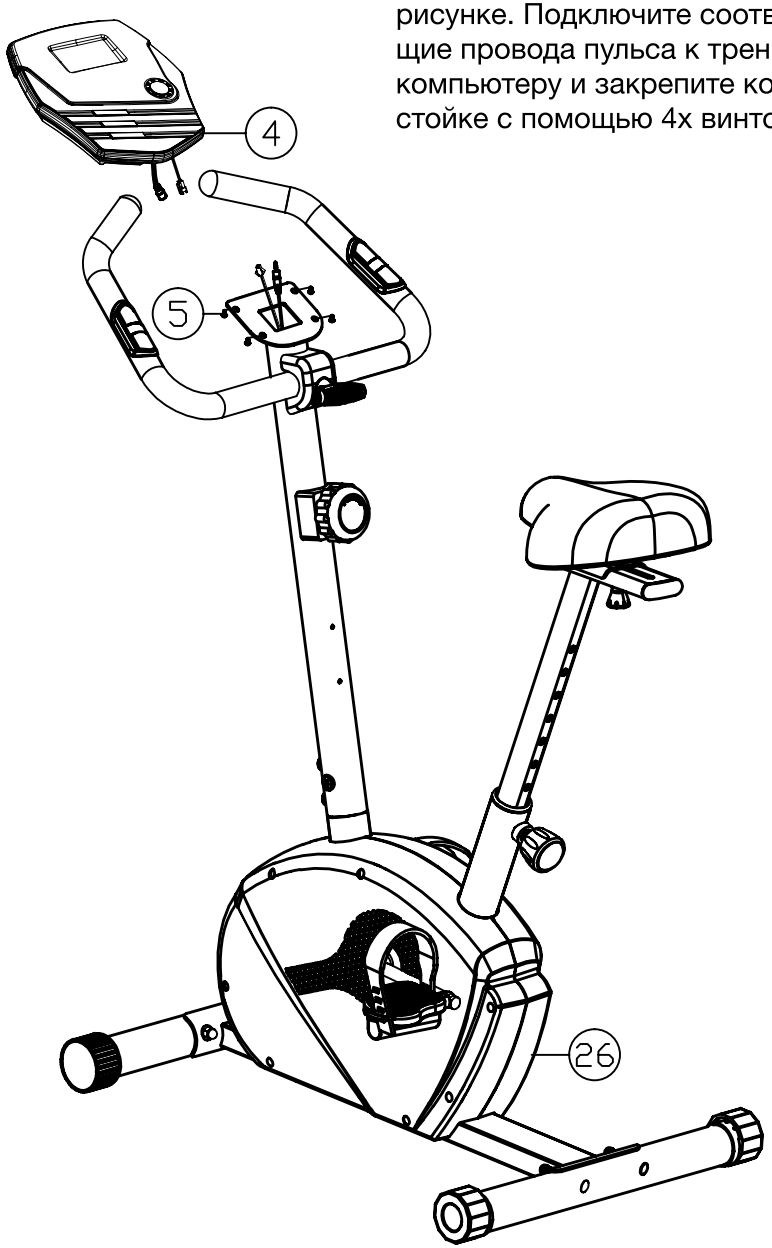
ШАГ 6

Установите стойку с седлом на основную раму (26). Отрегулируйте высоту седла и закрепите стойку седла с помощью регулятора (19). Впоследствии с помощью регуляторов (19) и (78) вы сможете по желанию устанавливать такое положение седла, которое будет максимально соответствовать вашему стилю и режиму тренировок.



ШАГ 7

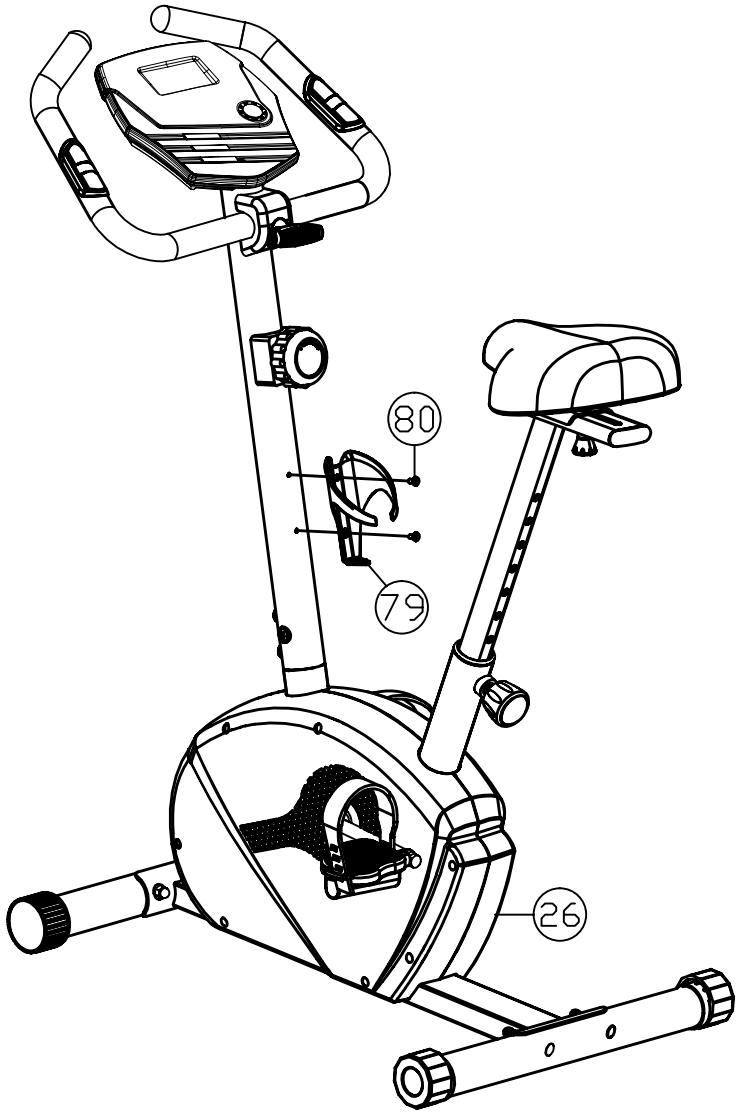
Установите тренировочный компьютер (4) на основание, как показано на рисунке. Подключите соответствующие провода пульса к тренировочному компьютеру и закрепите компьютер на стойке с помощью 4х винтов (5).



ШАГ 8

Соедините держатель бутылки (79) с передней стойкой (6).
Закрепите соединение при помощи 2х винтов (80).

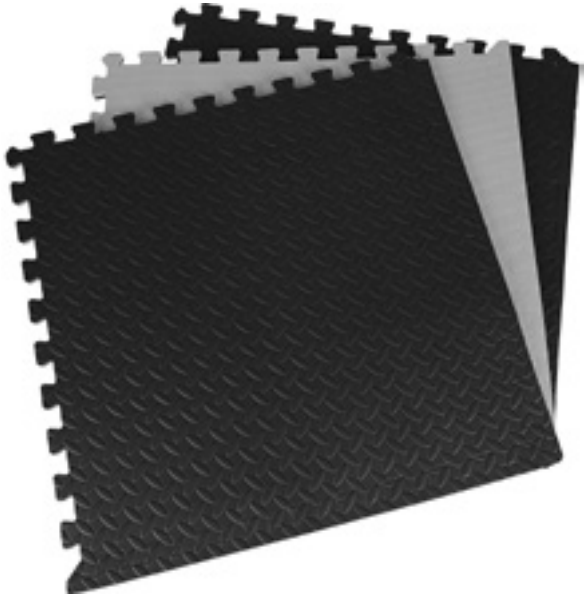
Сборка закончена!



ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ КРЕПЕЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИНСТРУМЕНТЫ

37		Болт M8 x 63	4
39		Гайка-колпачок M8	4
25		Дуговая шайба Ø8 x 2T	4
72		Ключ	1
70		Втулка Ø8 x 25L	1
13		Фиксатор поручней	1
10		Декоративная накладка	1
11		Плоская шайба Ø8	1
12		Стопорная шайба Ø8	1
73		Ключ шестигранный	1
71		Ключ-отвертка	1

Для более комфортного использования вашего тренажера рекомендуем установить его на специально предназначенный для этого коврик. Легкий и прочный, изготовленный из нескользящего полимерного материала коврик Torneo A–913 сохранит в целости покрытие пола и исключит проскальзывание тренажера во время использования.



4. ТРЕНИРОВКА

4.1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ВНИМАНИЕ!
Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем.
Прежде, чем начинать занятия, прочитайте инструкцию целиком.
TORNEO не несет ответственности за любые повреждения, полученные при использовании данного изделия.

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье.

Начинающим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.

Перед началом занятий целесообразно измерить свой пульс в состоянии покоя и в дальнейшем использовать это значение в качестве опорного.

Нормальная частота пульса зависит от возраста и особенностей телосложения. Для здорового человека среднего телосложения максимальная частота стрессового пульса (пульс на пике нагрузки) рассчитывается по формуле 220 - возраст.

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 220-40=180
Верхняя границы «аэробной зоны» - 180x80%=144
Нижняя граница «аэробной зоны» - 180x60%=108

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

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

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3-4 раз в неделю по 50-60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

ОТЖИМАНИЯ НА УПОРАХ | РАЗМИНКА ПЛЕЧ С ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ | ПОДЪЕМ ПЛЕЧ С ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ | ВЫПАДЫ С ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ПОВОРОТЫ В СТОРОНЫ С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ | НАКЛОНЫ В БОК С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ | ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА НА ДИСКЕ ЗДОРОВЬЯ | ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ

4.2. 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 уже в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.
Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах.

Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений.
Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.
Если вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день.
К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу - быстрее перейти в состояние покоя.
Эти же упражнения можно выполнять после работы в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс от работы и расслабите уставшую за день мускулатуру.
Если у вас “сидячая” работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

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

4.3. ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.

Функции клавиш

На консоли имеются клавиши со следующими функциями:

1. Клавиша РЕЖИМ

а. В режиме установки, нажимайте клавишу, чтобы выбрать и установить значения параметров тренировки ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС.

б. В режиме установки, нажмите клавишу, чтобы подтвердить текущий ввод данных.

2. **Регулятор «+»**
В режиме установки, используйте регулятор, чтобы увеличивать значения Времени, Дистанции, Калорий, целевого Пульса.

3. **Регулятор «-»**
В режиме установки, используйте регулятор, чтобы уменьшать значения Времени, Дистанции, Калорий, целевого Пульса.

4. **Клавиша СБРОС**
Нажмите клавишу, чтобы сбросить значение текущего параметра тренировки в ноль.

5. **Клавиша ОБЩИЙ СБРОС**
Нажмите клавишу, чтобы сбросить значения всех параметров тренировки в ноль.а

6. **Клавиша ФИТНЕС-ТЕСТ**
Нажмите клавишу, чтобы активизировать функцию фитнес-теста.

Вы можете выбрать один из режимов отображения данных:

1. **Сканирующий режим.**
В этом режиме компьютер будет автоматически переключаться на отображение следующего параметра каждые 6 секунд. На дисплее будет отображаться надпись SCAN и обозначение текущего параметра.
Показания дисплея переключаются в следующей последовательности:
SCAN – SPEED/RPM – TIME – DISTANCE – CALORIES – PULSE – SCAN.

2. **Стационарный режим.**
В этом режиме компьютер будет постоянно отображать значение того параметра, который вы выберете. Для переключения к следующему параметру нажмите клавишу РЕЖИМ. На дисплее будет отображаться обозначение текущего параметра.

Дисплей компьютера отображает значения следующих параметров:

ОБОЗНАЧЕНИЕ НА ДИСПЛЕЕ	ИЗМЕРЯЕМАЯ ВЕЛИЧИНА, ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ПРЕДЕЛЫ ИЗМЕРЕНИЯ
RPM	Скорость вращения педалей,	0 - 999
SPEED	Условная скорость движения, км/ч	0,00 – 99,9
TIME	Время тренировки, сек. Компьютер будет автоматически считать от 0:00 до 99:59 с интервалом в 1 сек. Вы можете также запрограммировать компьютер, чтобы он производил обратный отсчет от установленного времени при помощи регулятора ВВЕРХ и ВНИЗ.	0:00 – 99:59
DISTANCE	Условная пройденная дистанция, км	0,00 – 99,99
CALORIES	Затраченная энергия (расход калорий), ккал	0 - 9999
PULSE	Частота пульса, измеренная с помощью сенсорных датчиков, уд/мин. Для измерения пульса необходимо обхватить ладонями датчики на поручнях.	30 – 240

Вы можете начать тренировку просто путем начала вращения педалей. В этом случае отсчет значений параметров тренировки будет производиться автоматически от нуля.

Тренировка по целевому параметру

1. При помощи клавиши РЕЖИМ выберите желаемый параметр тренировки.
2. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки при помощи регулятора ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное время.

3. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки при помощи регулятора ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенную дистанцию.

4. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки при помощи регулятора ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенный расход калорий.

5. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки при помощи регулятора ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенный пульс.

7. Начните вращать педали, таким образом, начав тренировку.

Использование функции ФИТНЕС-ТЕСТ

Перед началом этапа тренировки «заминка», держитесь руками за сенсоры на рукоятках и нажмите на клавишу ФИТНЕС-ТЕСТ. Отсчет всех параметров, кроме «ВРЕМЕНИ», остановится. Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60 - 00:59 - - до 00:00. После достижения 00:00, компьютер покажет Вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1 до F6.
F1 означает ВЫДАЮЩИЙСЯ результат
F2 означает ПРЕВОСХОДНЫЙ результат
F3 означает ХОРОШИЙ результат
F4 означает УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ результат
F5 означает результат НИЖЕ СРЕДНЕГО
F6 означает ПЛОХОЙ результат.
Для продления срока службы элементов питания компьютер автоматически выключится после окончания тренировки в случае отсутствия входного сигнала и нажатия клавиш.
Для корректной работы датчиков пульса необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины.

Работа сенсоров основана на измерении электрического потенциала, поэтому ладони должны быть немного влажными. Избегайте нанесения на ладони кремов и масел, так как они могут создавать пленку, препятствующую измерению. При поступлении сигнала пульса на дисплее компьютера появится символ «сердце».

Стабилизация показаний происходит примерно через 10 секунд после начала измерений.

Сенсорные датчики пульса не являются медицинским прибором, их показания следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки.

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. Не используйте абразивные и агрессивные очищающие средства.

5. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	6 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	8 уровней
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	2 элемента питания тип АА
Размеры (дл х шир х выс)	90x51x115 см
Вес	22 кг
Максимальный вес пользователя	110 кг
Комфортная ростовка	130 – 180 см
Тренировочный компьютер	LCD монитор Время тренировки, скорость, пройденная дистанция, расход калорий, пульс, скорость вращения педалей, фитнес-тест, целевые тренировки (CountDown)
Дополнительный функции	Фитнес-тест
Конструкция	Держатель для бутылки, транспортировочные ролики, регулировка угла наклона поручней, регулировка сиденья по вертикали и горизонтали, компенсаторы неровности пола
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера

6. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
1	Поручни Ø22.2*1.5T*788.5L	1
2	Оплетка поручней	2
3	Заглушка поручней	2
4	Консоль	1
5	Винт M5*10L	2
6	Передняя стойка	1
7	Трос регулятора нагрузки	1
8	Трос управления магнитами	1
9	Винт M5*35L	1
10	Декоративная накладка	1
11	Шайба Ø8xØ12x1t	1
12	Стопорная шайба Ø8xØ2t	1
13	Фиксатор поручней M8	1
14	Седло	1
15	Шайба Ø8*Ø19*2T	3
16	Стопорная гайка M8	3

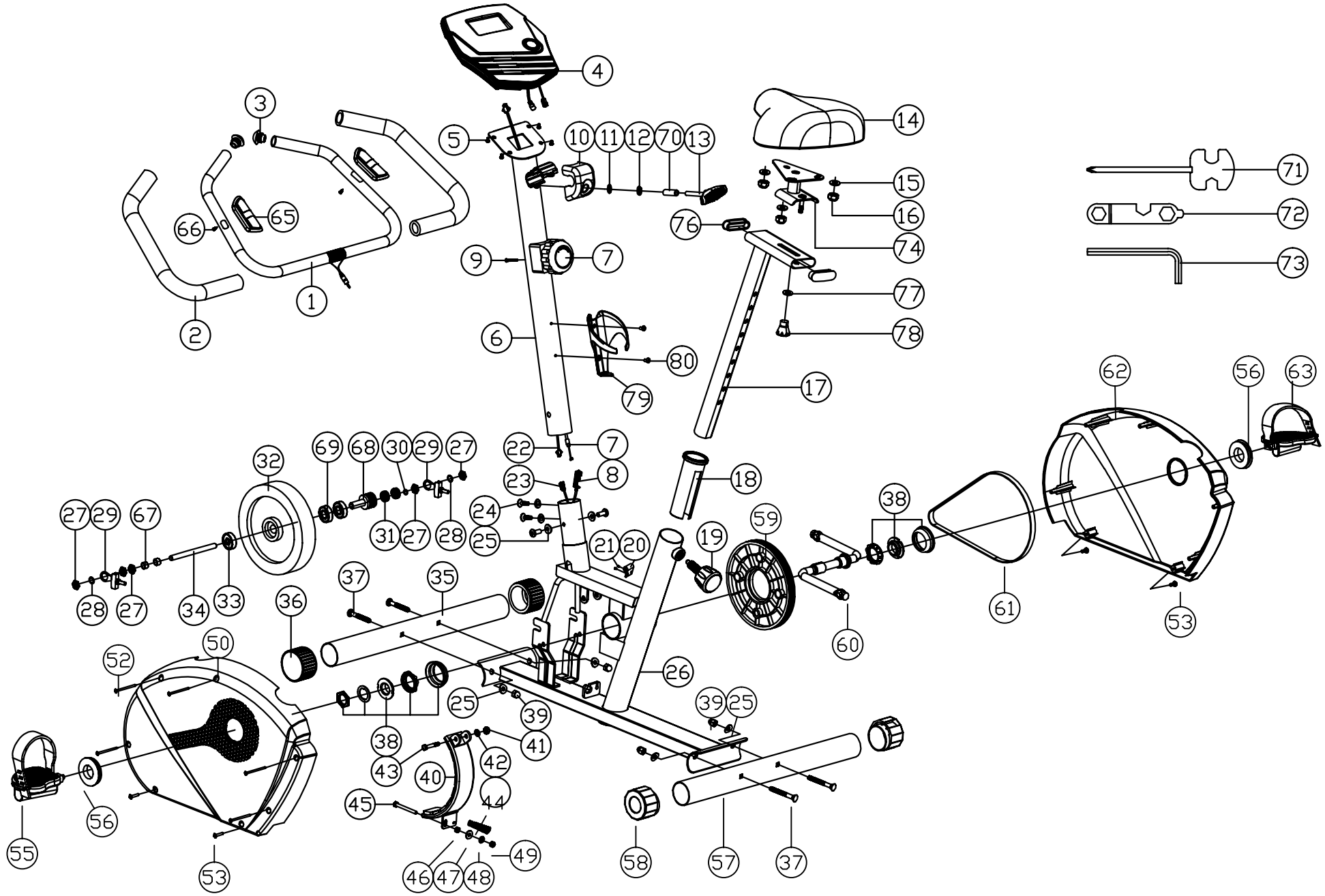
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
17	Стойка седла	1
18	Подседельная втулка	1
19	Фиксатор высоты седла	1
20	Держатель датчика скорости	1
21	Саморез ST3.5x1.4x12L	2
22	Сигнальный провод (верхн) 700L	1
23	Сигнальный провод (нижн) 350L	1
24	Винт M8*P1.25*16L	4
25	Шайба Ø8*Ø19*2T	4
26	Основная рама в сборе	1
27	Гайка 3/8”-26*3.8t	5
28	Фиксаторная шайба Ø10	2
29	Крепеж M6*35L	2
30	Шайба Ø10*Ø13*2T	1
31	Подшипник 6900RS	2
32	Маховик	1

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
33	Подшипник 6300RS	1
34	Ось маховика 3/8"-26*140L	1
35	Передний стабилизатор	1
36	Передний подпятник	2
37	Болт M8*P1.25*63L	4
38	Подшипник приводного колеса в сборе	1
39	Гайка M8	4
40	Магниты в сборе	1
41	Стопорная гайка M8	1
42	Шайба Ø8*Ø19*2T	1
43	Винт M8*P1.25*55L	1
44	Пружина Ø16.5*Ø10*1.2T*51L	1
45	Винт M6*P1.25*55L	1
46	Гайка M6	1
47	Шайба Ø6.5*Ø19*1.5T	1
48	Шайба Ø6.5*Ø14*1T	1

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
49	Стопорная гайка M6	1
50	Кожух лев.	1
51	Накладка на кожух лев.	1
52	Винт ST3.9*50L	5
53	Саморез 3/16"(#10) *3/4"	4
55	Левая педаль	1
56	Декоративная вставка	2
57	Задний стабилизатор	1
58	Задний подпятник	2
59	Приводное колесо Ø190	1
60	Шатун 160W *5.5"	1
61	Приводной ремень 310J5	1
62	Кожух прав.	1
63	Правая педаль	1
65	Сенсор пульса	2
66	Саморез ST3.5*16L	2

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
67	Втулка Ø10*Ø14*9L	2
68	Шкив маховика Ø30	1
69	Подшипник 6003RS	2
70	Втулка Ø8*Ø12*25L	1
71	Ключ-отвертка	1
72	Мультиключ	1
73	Шестигранный ключ	1
74	Подвижная платформа крепления седла	1
75	Болт	1
76	Заглушка	2
77	Шайба	1
78	Регулятор седла	1
79	Держатель бутылки	1
80	Винт M5	2

7. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



МЕСТО ДЛЯ ЗАМЕТОК

Дополнительная информация
Торговая марка: TORNEO
Модель: B-228G Gala
Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.
Сделано в Китае
Импортер и Уполномоченная изготовителем организация:
ООО Спортмастер
Юридический адрес:
117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102
Справочная служба: 8 495 777-777-1

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.

EAC