



ENERGY EFFICIENT

SMART START

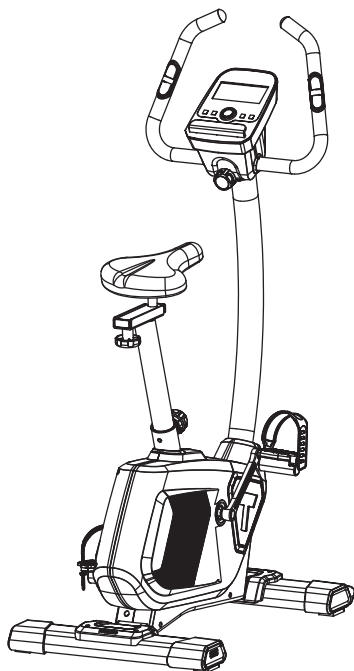
EXA MOTION

EVER PROOF

ERGO MOVE

STABILITA

INSTA RUN



FRAME WARRANTY

Гарантия на раму

YEARS

7
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2
ГОДА

ВЕЛОТРЕНАЖЁР

B-460 JAZZ

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию	4
2. Преимущества велотренажёра В-460 Jazz	8
3. Предварительное знакомство с тренажёром	10
4. Технические характеристики.....	12
5. Сборка тренажёра.....	13
6. Подготовка к использованию	24
7. Тренировочный компьютер.....	28
8. Описание тренировочного процесса.....	37
9. Рекомендации по питанию	40
10. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра.....	46
11. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	48
12. Технологии эффективности и комфорта.....	49

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра. Велотренажёр TORNEO B-460 Jazz 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.

**Внимание!**

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

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

**Внимание!**

Тренажёр не относится к классу высокоточного оборудования, поэтому показания системы мониторинга сердечного ритма могут расходиться с реальными значениями. Переоценка возможностей организма 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.
- Всегда выключайте тренажёр, если в настоящее время вы на нём не занимаетесь. В случае, если тренажёр не используется в течение длительного периода, отключите его от электрической сети. При наличии управляющего компьютера сначала выключите компьютер тренажёра, а затем отключите кабель питания от электрической сети.

Внимание!



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

Внимание!



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

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

Внимание!



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

- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0,6 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, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.
- Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электронные и другие компоненты тренажёра.
- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства, это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно 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.

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

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

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

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

2. Преимущества велотренажёра TORNEO B-460 Jazz

Подставка для мобильного устройства

Позволяет использовать ваш любимый девайс во время тренировки.

23 встроенные программы + быстрый старт

Большое количество программ позволит разнообразить тренировки и сделать их более увлекательными. Русифицированный дисплей и электронная регулировка нагрузки делают управление тренировкой простым и интуитивно понятным. Для удобства пользователя тренировочный компьютер оснащён кнопками с эргономичным рельефом.

Эргономичная форма кожуха

Форма кожуха разработана с таким расчётом, чтобы облегчить посадку на тренажёр пользователям с различным уровнем физической подготовки. Это создаёт условия для доступного домашнего фитнеса.

Регулировка положения сиденья по вертикали и горизонтали

Сиденье тренажёра можно установить в наиболее удобном для вас положении. Большой диапазон регулировок позволяет адаптировать тренажёр для пользователей разного роста (130–195 см) и комплекции. Регулировка высоты сиденья осуществляется с помощью фиксатора, работающего по принципу «ослабь и потяни», т. е. фиксатор не нужно полностью выкручивать для регулировки.

Регулируемый наклон поручня

Вы можете выставить наиболее оптимальный для себя наклон поручня.

Эргономичное регулируемое сиденье и поручень

Возможность отрегулировать тренажёр под параметры пользователя позволит вам занять удобное положение на тренажёре и создадут комфортные условия для длительной и эффективной тренировки.

Регулируемые ремешки педалей

Ремешки надежно фиксируют ногу и позволяют комфортно вращать педали по полной амплитуде вращения. Самобалансирующиеся педали позволяют легко попасть ногами в ремешки.

Трёхкомпонентные шатуны

Конструкция и размер шатунов (165 мм) обеспечивают оптимальную амплитуду движения и улучшенную плавность хода, что делает тренировку более эффективной.

Встроенные компенсаторы неровности пола

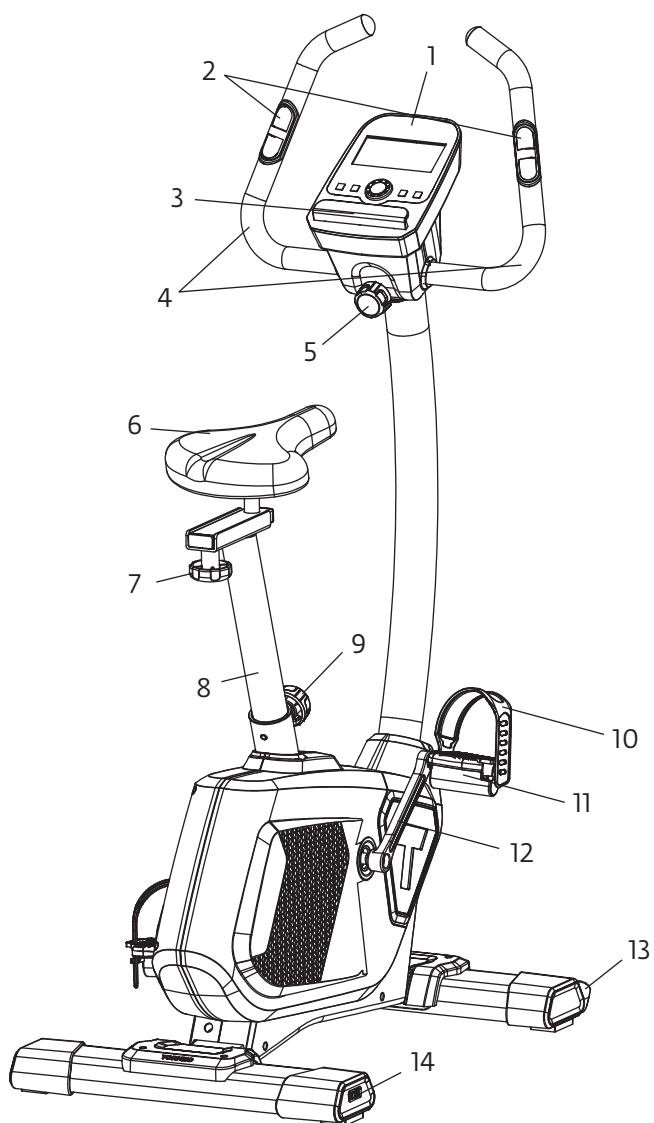
Позволяют стабилизировать тренажёр на небольших неровностях пола, не приподнимая его.

Транспортировочный ролик

После тренировки тренажёр легко перемещается в нужное место, благодаря транспортировочным роликам, расположенным на передней опоре.

3.Предварительное знакомство с тренажёром

№	Описание
1	Тренировочный компьютер
2	Датчики пульса
3	Держатель для мобильных устройств
4	Поручень
5	Фиксатор поручня
6	Седло
7	Фиксатор положения седла (по горизонтали)
8	Подседельная труба
9	Фиксатор положения седла (по высоте)
10	Регулируемые ремешки педалей
11	Педали
12	Шатуны
13	Транспортировочные ролики
14	Компенсаторы неровности пола



4. Технические характеристики

Модель	B-460 Jazz
Класс	НС
Масса маховика	7 кг
Система нагружения	Магнитная
Регулировка нагрузки	Электронная
Количество уровней нагрузки	24
Питание тренажёра	Адаптер питания, 220–240В/6В
Измерение пульса	Датчики на поручне
Размеры в рабочем состоянии	850×530×1450 мм
Размеры упаковки	1100×300×640 мм (±5 мм)
Вес	32 кг
Вес в упаковке	34.6 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Рост пользователя	130-195 см
Тренировочный компьютер	LCD-дисплей; регулятор нагрузки на панели тренировочного компьютера; спящий режим; кнопки с эргономичным рельефом
Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	Время тренировки; пройденная дистанция; скорость; уровень нагрузки; скорость вращения педалей; расход калорий; пульс; верхний предел пульса; обратный отсчёт; температура в помещении
Программы	23 программы, в т.ч. WATT-контроль и функция RECOVERY (восстановление), 4 пульсозависимых и 4 пользовательских программы
Хранение данных о пользователе	4 пользователя

Дополнительно	Держатель для мобильных устройств; держатель для бутылок; регулировка наклона руля; регулировка положения седла; 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.

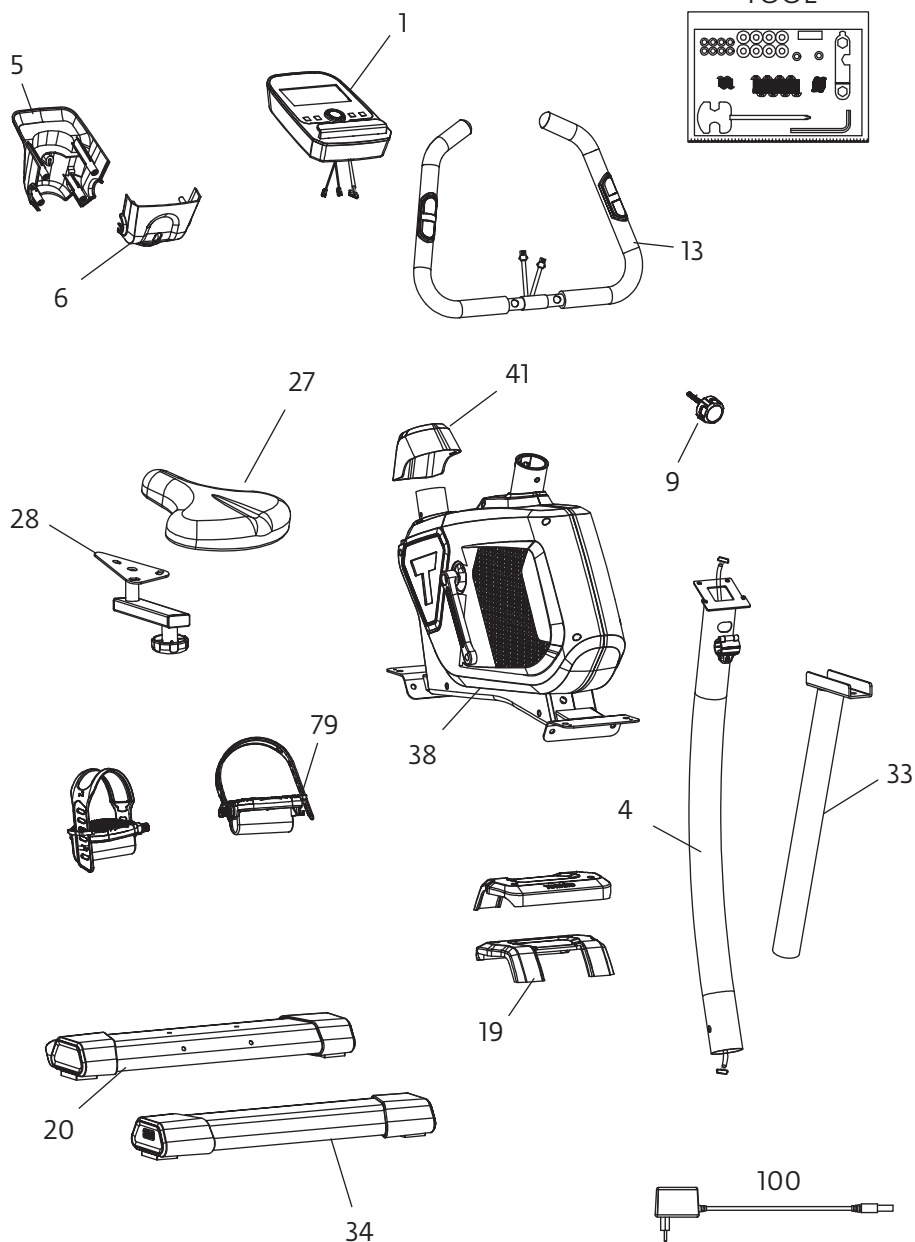


Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

5.1 Комплектация

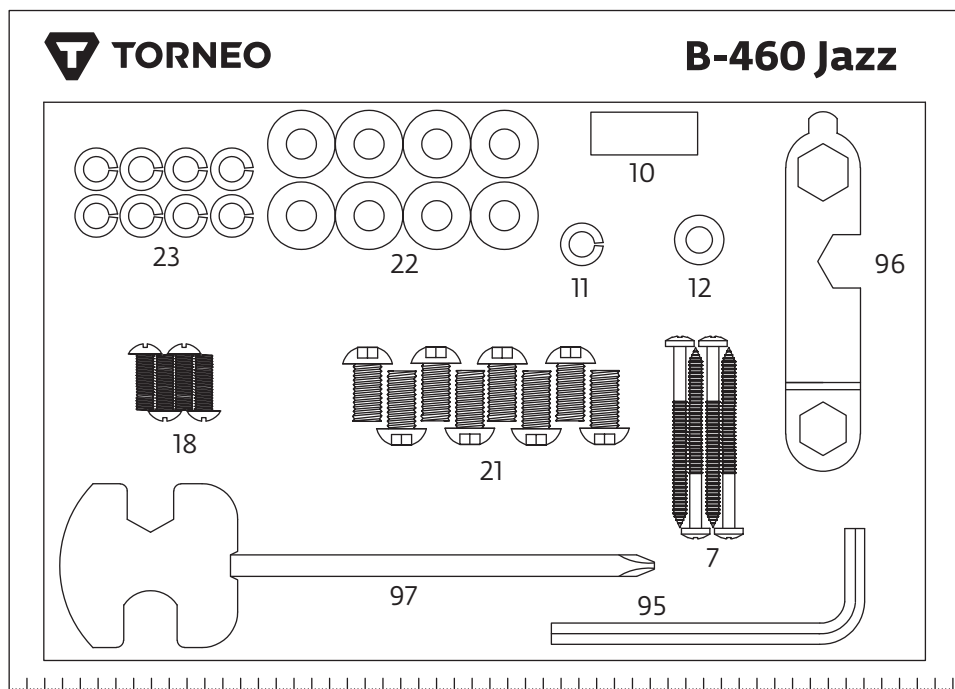
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции тренажёра на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажёра, инструментов и крепежа в заявленном количестве. Обратите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

Нумерация производителя	Наименование	Кол-во
1	Тренировочный компьютер	1 шт.
4	Стойка поручня	1 шт.
5	Кожух тренировочного компьютера задний	1 шт.
6	Кожух тренировочного компьютера передний	1 шт.
9	Фиксатор поручня	1 шт.
13	Поручень	1 шт.
19	Кожух опоры	2 шт.
20	Опора передняя	1 шт.
27	Седло	1 шт.
28	Регулируемая опора седла	1 шт.
33	Подседельная труба	1 шт.
34	Опора задняя	1 шт.
38	Рама основная в сборе	1 шт.
41	Кожух стойки поручня	1 шт.
79L/R	Педали	1 пара
100	Адаптер питания	1 шт.
TOOL	Набор инструментов и крепежа	1 набор
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.



5.2 Набор инструментов и крепежа

Нумерация производителя	Наименование	Кол-во
7	Саморез ST3.9×50L	4 шт.
10	Втулка d8×D12×30L	1 шт.
11	Шайба пружинная d8	1 шт.
12	Шайба плоская d8×D14×2T	1 шт.
18	Винт M5×12L	4 шт.
21	Винт M8×16L	8 шт.
22	Шайба плоская d8×D19×2T	8 шт.
23	Шайба пружинная d8.5×D13.5×2.5T	8 шт.
95	Шестигранный ключ, 6 мм	1 шт.
96	Многофункциональный ключ, 13/14/15 мм	1 шт.
97	Многофункциональный ключ, 13/15 мм	1 шт.



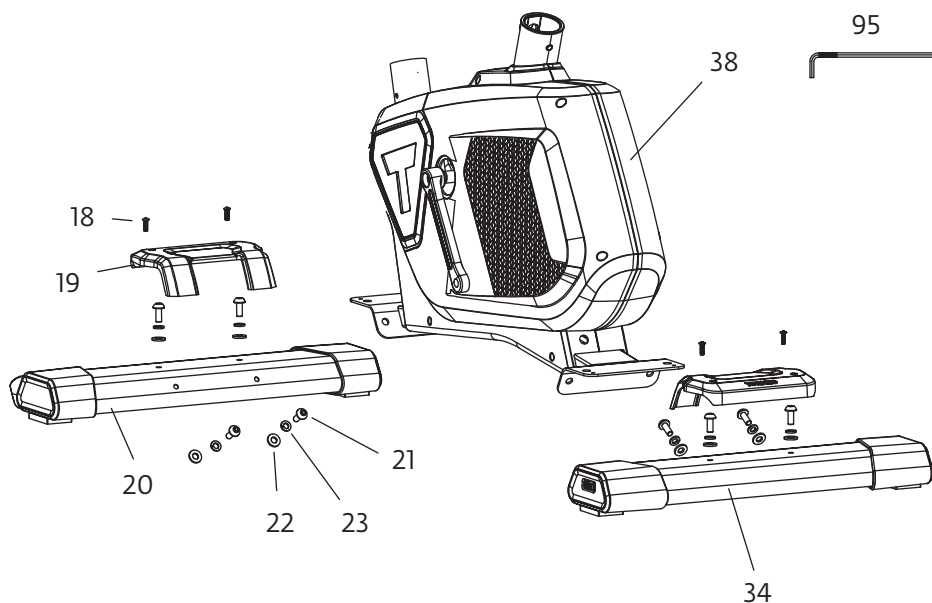
5.3 Сборка тренажёра

ШАГ 1

Закрепите переднюю опору с транспортировочными роликами (20) к основной раме (38) с помощью болтов (21), шайб пружинных (23) и шайб плоских (22), используя шестигранный ключ (95).

Закрепите заднюю опору (34) к основной раме (38) с помощью болтов (21), шайб пружинных (23) и шайб плоских (22), используя шестигранный ключ (95).

Закройте места соединения опор с основной рамой кожухами (19), и закрепите кожухи при помощи винтов (18), используя крестовую отвёртку многофункционального ключа (97).



ШАГ 2



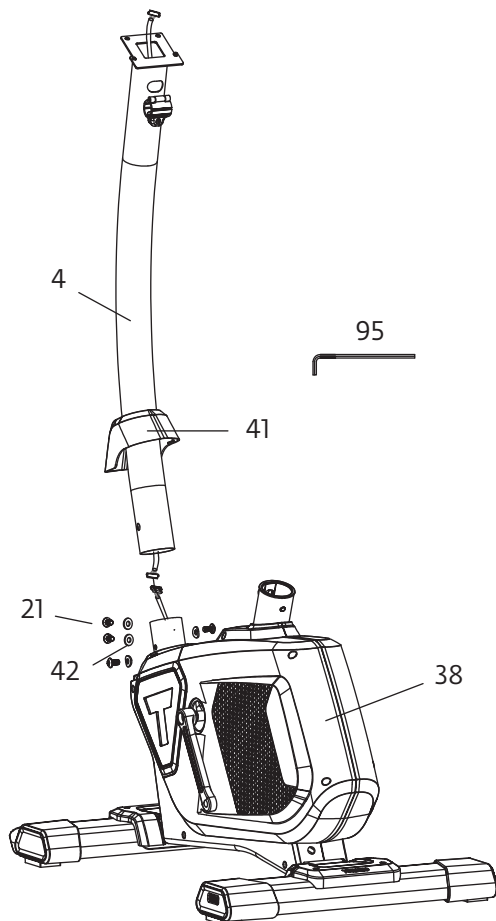
Внимание!

Для выполнения этого шага необходимо участие двух человек!

Наденьте кожух стойки поручня (41) на стойку поручня (4). Подключите разъём сигнального провода, выходящего из стойки поручня, к соответствующему разъёму провода, выходящего из основной рамы (38).

Установите стойку поручня (4) на основную раму (38) и закрепите её с помощью болтов (21) и шайб изогнутых (42). Следите за тем, чтобы провода не попали в зазор между стойкой и рамой, в противном случае, возможно, их повреждение.

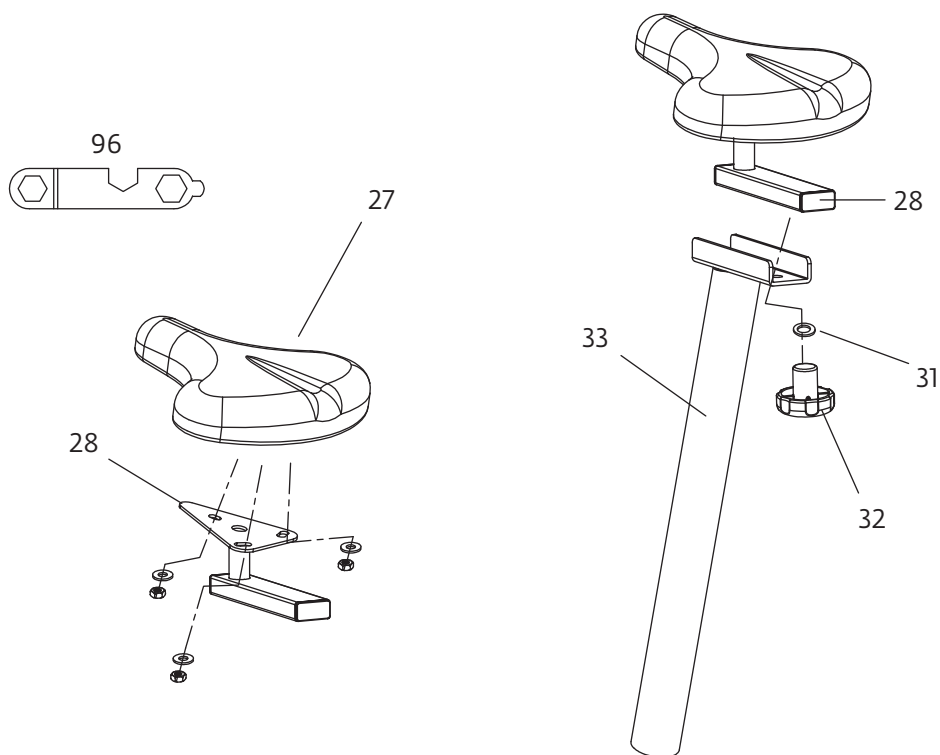
Опустите кожух стойки поручня (41) вниз.



ШАГ 3

Закрепите седло (27) к регулируемой опоре седла (28), используя многофункциональный ключ (96).

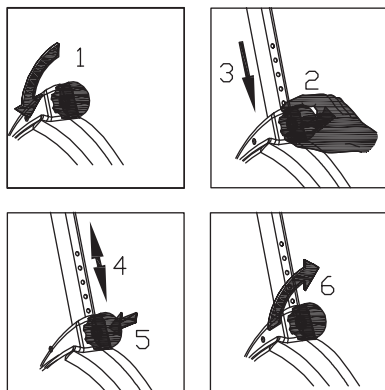
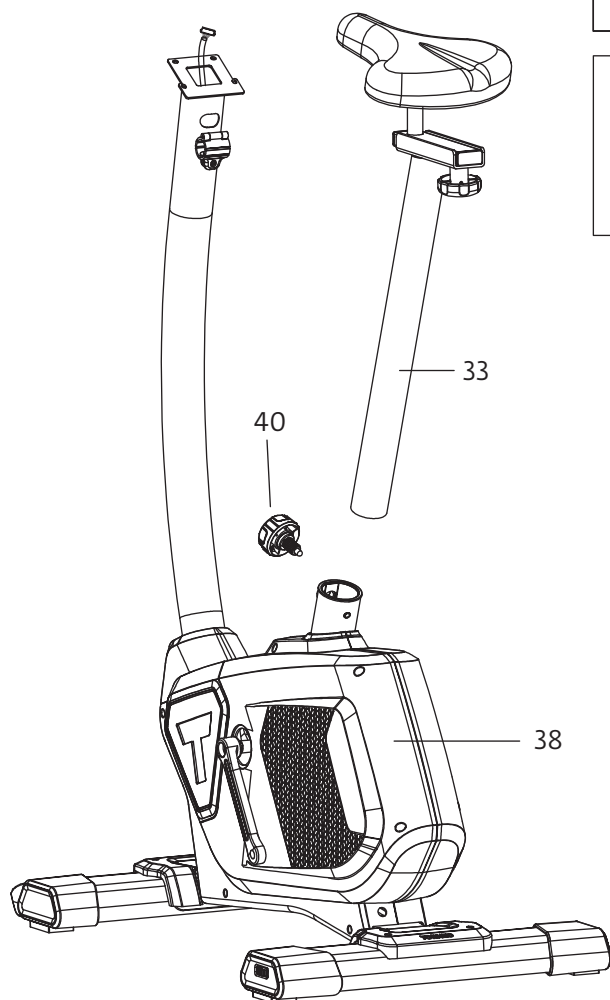
Закрепите регулируемую опору седла (28) к подседельной трубе (33) с помощью фиксатора (32) и шайбы (31). При помощи фиксатора (32) вы сможете регулировать положение седла по горизонтали.



ШАГ 4

Ослабьте фиксатор (40) и потяните за него, как показано на рисунке. Вставьте подседельную трубу (33) в основание подседельной трубы на основной раме (38). Отрегулируйте высоту седла и закрепите подседельную трубу, отпустив регулятор и закрутив его по часовой стрелке.

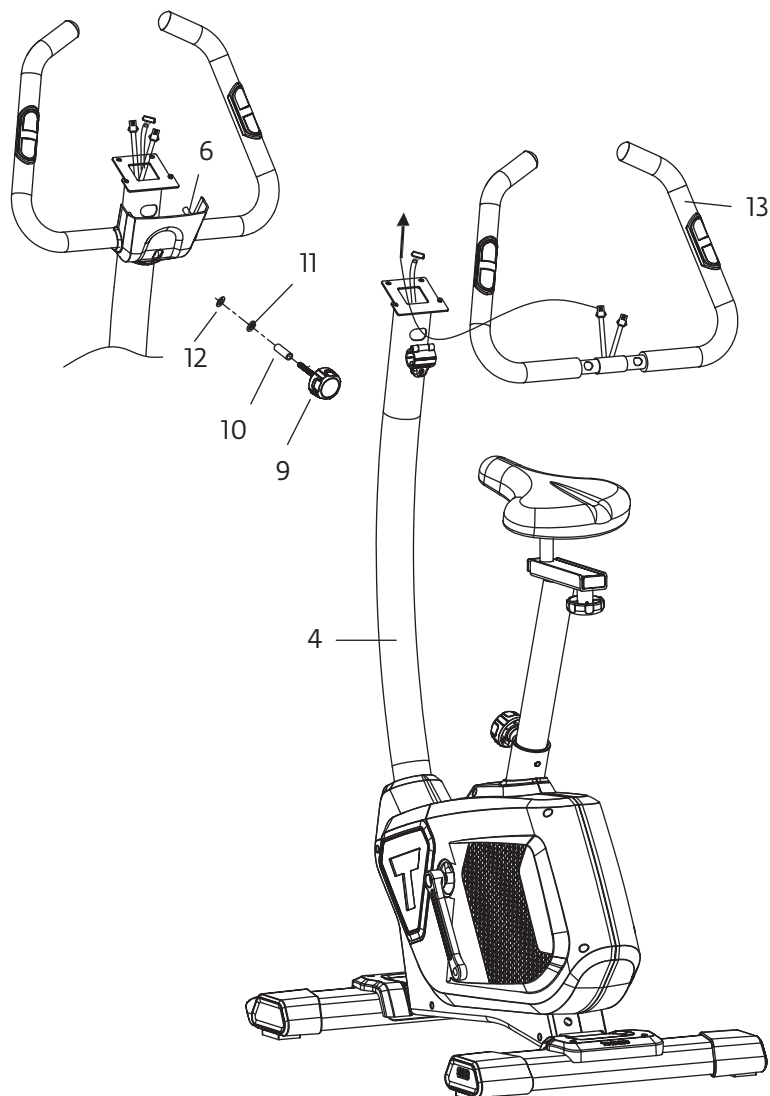
При помощи фиксатора (40) вы сможете регулировать высоту седла.



ШАГ 5

Пропустите кабели датчиков пульса в специальное отверстие на стойке поручня (4) и установите поручень (13) в специальный зажим на стойке поручня. Закройте место соединения поручня и стойки кожухом (6), установите желаемый наклон поручня, затем закрепите поручень и кожух к стойке поручня с помощью фиксатора (9), втулки (10), пружинной шайбы (11) и плоской шайбы (12).

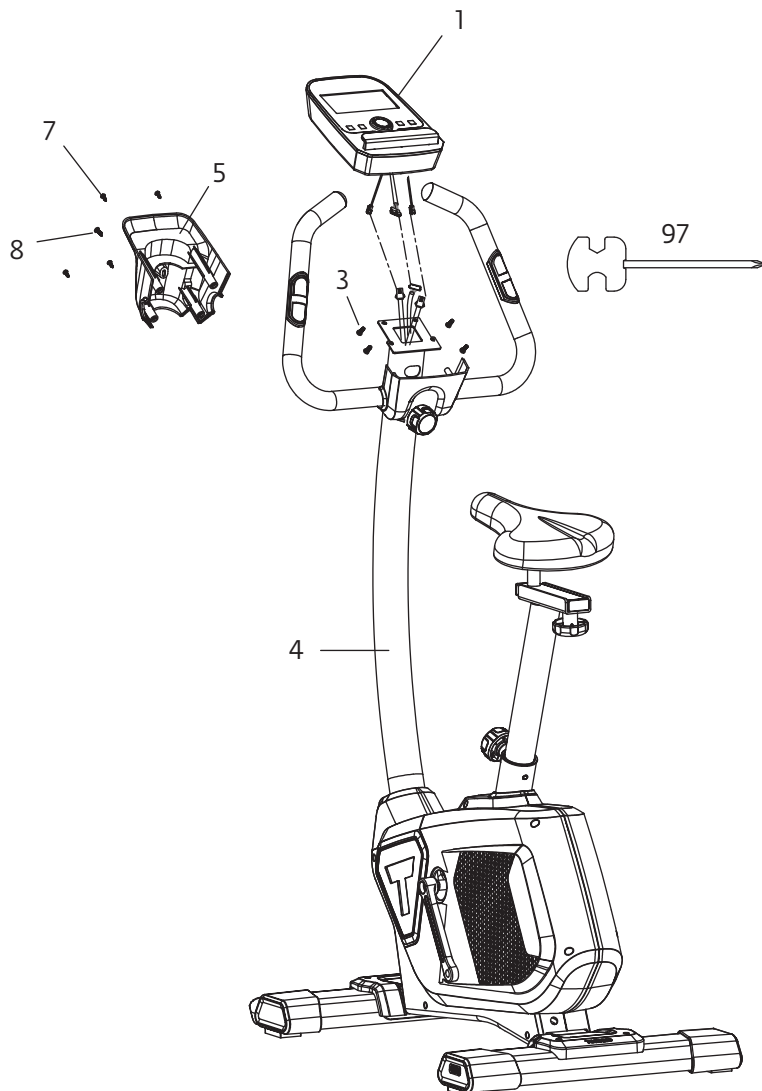
При помощи фиксатора (9) вы сможете регулировать наклон поручня.



ШАГ 6

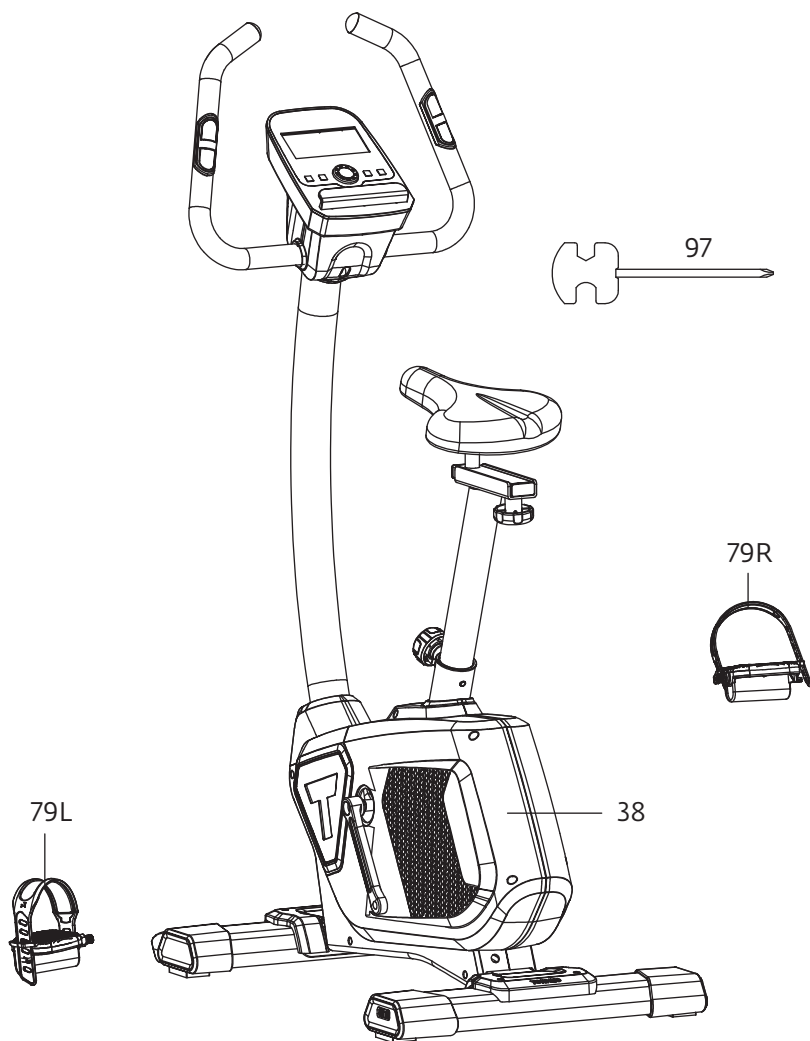
Подключите сигнальный кабель и кабели датчиков пульса, выходящие из стойки поручня, (4) к тренировочному компьютеру (1) и установите тренировочный компьютер на стойку поручня. Закрепите тренировочный компьютер к стойке поручня при помощи винтов (3), используя многофункциональный ключ (97).

Установите задний кожух тренировочного компьютера (5) на стойку поручня (4) и закрепите с помощью саморезов (7) и винта (8), используя многофункциональный ключ (97).



ШАГ 7

Педали промаркированы: L – левая, R – правая. Прикрепите педали (79L/R) к шатунам на основной раме, используя многофункциональный ключ (97). Обратите внимание, что левая педаль имеет левую резьбу.



Сборка закончена!

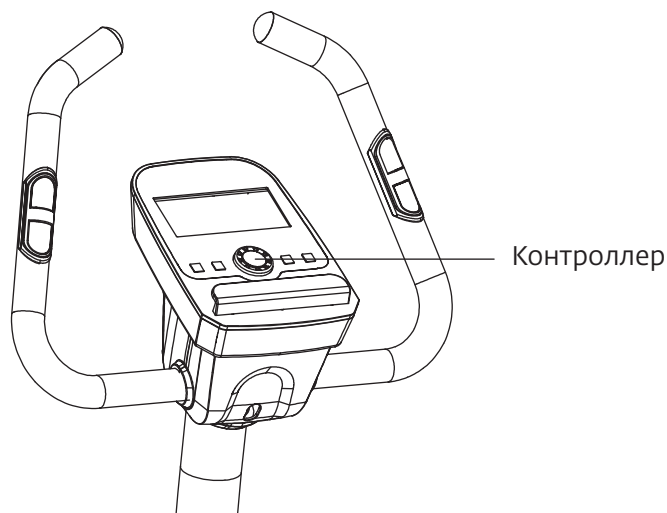
Подключите адаптер питания в специальный разъём с задней стороны тренажёра. Рекомендуем проверить затяжку всех крепёжных соединений тренажёра перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

Приступайте к тренировкам!

6. Подготовка к использованию

6.1 Регулировка нагрузки

У данной модели предусмотрено 24 уровня нагрузки. Вы можете самостоятельно установить требуемый уровень нагрузки и менять его во время тренировки. Электронная регулировка нагрузки осуществляется при помощи контроллера, расположенного на панели тренировочного компьютера. Вращайте контроллер по часовой стрелке, чтобы увеличить нагрузку, и против часовой стрелки – чтобы уменьшить.



6.2 Регулировка высоты седла

Чтобы отрегулировать высоту седла, поверните фиксатор (40) против часовой стрелки. Затем потяните фиксатор на себя, чтобы освободить подседельную трубу (33), и отрегулируйте высоту седла. Всего предусмотрено 9 уровней регулировки высоты седла. Отпустите фиксатор (40), убедитесь, что он попал в выбранное отверстие в подседельной трубе и затяните фиксатор, вращая его по часовой стрелке.

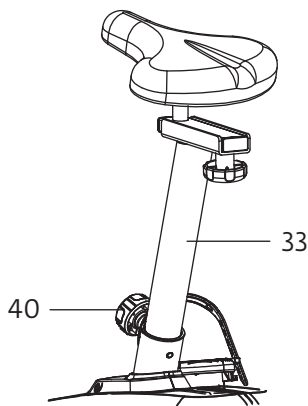
Сядьте на седло и поместите ваши ступни на педали. Вы должны быть способны сделать полный оборот педалей без остановки ваших коленей или перемещения ваших бедер на седле. Седло расположено слишком низко, если вы сгибаете колени больше небольшого сгибания в самой нижней точке хода педалей. Седло расположено слишком высоко, если вам приходится полностью разгибать ваши колени в самой нижней точке хода педалей.

**Внимание!**

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



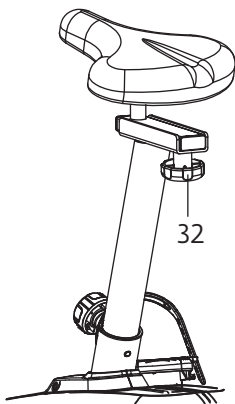
Фиксатор (40) должен быть надёжно затянут после того, как вы поменяли высоту седла.

**6.3 Регулировка положения седла по горизонтали**

Чтобы отрегулировать положение седла по горизонтали, поверните фиксатор (32) против часовой стрелки, чтобы его ослабить. Передвиньте седло в удобное для вас положение. После этого затяните фиксатор, вращая его по часовой стрелке.

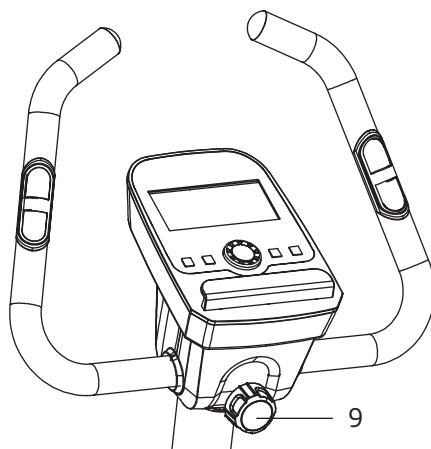


Фиксатор (32) должен быть надёжно затянут после того, как вы поменяли положение седла.



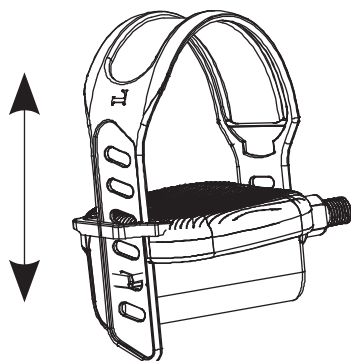
6.4 Регулировка угла наклона поручня

Сидя на тренажёре, поверните фиксатор (9) против часовой стрелки, чтобы его ослабить и разблокировать поручень. Установите поручень в удобное положение. Затяните фиксатор (9), чтобы зафиксировать поручень в выбранном положении.



6.5 Регулировка ремешков педалей

Ремешки педалей тренажёра легко 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.



6.6 Перемещение тренажёра

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



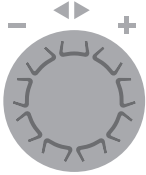
7. Тренировочный компьютер

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



7.1 Функции кнопок

СТАРТ СТОП	• Функция старта: начало тренировки. Время автоматически начинает отсчитываться от нуля либо от установленного значения. • Во время тренировки: остановка тренировки, либо постановка тренировки на паузу. • В режиме паузы: возобновление тренировки.
БЫСТРЫЙ СТАРТ	Функция Быстрого старта: позволяет начать тренировку без выбора программы, в режиме ручной регулировки нагрузки. Время автоматически начинает отсчитываться от нуля.
СБРОС	Перед тренировкой (краткое нажатие): • Возврат в меню. Длительное нажатие: • Сброс всех показателей и перезапуск тренировочного компьютера.
ТЕСТ	Запуск функции фитнес-теста. С помощью этой клавиши вы можете запустить функцию измерения вашего пульса после тренировки, которая определит степень вашей физической подготовки по времени его возврата в нормальное состояние.

	Контроллер (вращение вправо): • В режиме тренировки: увеличение нагрузки. • В режиме установки: увеличение значений параметров тренировки (времени, дистанции, калорий, целевого пульса), возраста, выбор данных пользователя, переключение между пунктами меню выбора программ. Контроллер (вращение влево): • В режиме тренировки: уменьшение нагрузки. • В режиме установки: уменьшение значений параметров тренировки (времени, дистанции, калорий, целевого пульса), возраста, выбор данных пользователя, переключение между пунктами меню выбора программ. Контроллер (краткое нажатие): • В режиме установки: подтверждение текущего ввода данных и переход к установке значения следующего параметра. Контроллер (краткое удержание): • В режиме установки: кратко удерживайте клавишу нажатой, чтобы войти в меню выбора программ. Контроллер (длительное удержание): • Повторное нажатие и удерживание клавиши приведет перезагрузке компьютера.
--	---

7.2 Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Диапазон значений
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 отсчёт от установленного времени при помощи контроллера. Если вы продолжите тренировку после того, как время достигнет 0:00, компьютер начнёт подавать звуковой сигнал и перейдёт в режим обычного отсчёта времени.	0:00 > 99:59 99:00 > 0:00
RPM	Темп, частота шагов (вращения педалей), об/мин.	0–199
SPEED	Условная скорость движения, км/ч.	0,00–99,9
DISTANCE	Условная пройденная дистанция, км.	0,00 > 99,59 99,50 > 0,00
WATT	Механическая мощность тренировки, ватт.	0–999
CALORIES	Затраченная энергия (расход калорий), ккал.	0 > 9990 9990 > 0

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Диапазон значений
PULSE	Частота пульса, измеренная с помощью сенсорных датчиков, уд/мин (нужно обхватить ладонями датчики пульса).	30–240
 3 2 1	Уровни нагрузки.	1–24
STOP	Режим установки либо пауза в тренировке	
AGE	Возраст пользователя	
H.t.	Рост пользователя	
W.t.	Вес пользователя	
SEX	Пол пользователя	
U0, U1, U2, U3, U4	U0 — гостевой пользователь, U1 — U4 — пользователь 1–4	
MANUAL	Программа ручного ввода	
PROGRAM	Предустановленные программы: P1 — P12	
WATT	Программа WATT	
PESRONAL	Пользовательские программы	
H.R.C.	Пульсозависимые программы	
	Обозначение пульсозависимых программ H.R.C.	55%, 75%, 90%, Tag
RANDOM	Программа случайного выбора, компьютер автоматически выбирает программу тренировки из более, чем 100 возможных.	

7.3 Подключение питания

Вставьте вилку адаптера, подключенного к тренажёру, в электрическую розетку. Тренировочный компьютер издаст звуковой сигнал и включится.

Вы можете начать тренировку немедленно, нажав кнопку **БЫСТРЫЙ СТАРТ** либо перейти к установке данных пользователя.

7.4 Измерение пульса

Для корректной работы датчиков пульса необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины. Работа сенсоров основана на измерении электрического потенциала, поэтому ладони должны быть немного влажными. Избегайте нанесения на ладони кремов и масел,

так как они могут создавать пленку, препятствующую измерению. При поступлении сигнала пульса на дисплее компьютера появится символ «сердце». Стабилизация показаний происходит примерно через 10 секунд после начала измерений.



Внимание!

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

7.5 Установка данных пользователя

Дисплей покажет U0 и вы можете ввести Пол, Возраст, Рост и Вес для 5 пользователей U0 / U1 / U2 / U3 / U4. При этом данные пользователей U1 / U2 / U3 / U4 будут сохранены в памяти компьютера. U0 предназначен для гостей пользователей и эти данные не будут сохранены в памяти компьютера при последующих тренировках.

Действия:

1. Вращая круглый контроллер консоли (см. Функции кнопок), выберите одного из пользователей U0 / U1 / U2 / U3 / U4 и подтвердите выбор нажатием на контроллер, чтобы перейти к вводу данных пользователя.
2. Вращая контроллер, выберите Пол, подтвердите выбор нажатием на контроллер, чтобы перейти к установке следующего параметра.
3. AGE (ВОЗРАСТ) мигает на дисплее, вы можете установить свой возраст, вращая контроллер. Подтвердите выбор нажатием на контроллер, чтобы перейти к установке следующего параметра.
4. H.t. (РОСТ) мигает на дисплее, вы можете установить свой рост, вращая контроллер. Подтвердите выбор нажатием на контроллер, чтобы перейти к установке следующего параметра.
5. W.t. (ВЕС) мигает на дисплее, вы можете установить свой вес, вращая контроллер. Подтвердите выбор нажатием на контроллер.
6. Далее компьютер автоматически войдет в программу ручного ввода (MANUAL).

Затем вы можете начать тренировку в данной программе, нажав на кнопку СТАРТ либо нажав на контроллер (краткое удержание) и перейти в меню выбора программ и далее выбрать желаемую программу, вращая контроллер. Описание всех программ приведено ниже.

7.6 Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки нажмите кнопку БЫСТРЫЙ СТАРТ и начните вращать педали. Компьютер войдет в программу MANUAL (ручной режим) и отсчёт всех параметров тренировки начнётся с нуля. Для паузы в тренировке нажмите кнопку СТОП. Отсчёт времени и других параметров остановится. Для возобновления тренировки нажмите кнопку СТАРТ. Отсчёт времени, дистанции и расхода калорий продолжится с достигнутых до паузы значений.

7.7 Целевые тренировки

Программа ручного ввода MANUAL — это тренировка по целевым параметрам — времени, дистанции, расходу калорий или пульсу. Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку СТАРТ. Пользователь может тренироваться

при любом установленном уровне нагрузки (регулировка осуществляется вращением контроллера во время тренировки) при установленном целевом времени, дистанции или расходе калорий.

Действия:

1. В меню выбора программ, вращая контроллер, выберите программу MANUAL — Ручной ввод и нажмите на контроллер, чтобы войти в программу ручного ввода.
2. Вы можете нажать на кнопку СТАРТ, чтобы сразу начать тренировку, при этом все параметры будут отсчитываться с нуля. Либо вы можете установить параметры тренировки, для этого нажмите на контроллер ещё раз.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, вы можете установить продолжительность тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное время.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, вы можете установить целевую дистанцию тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, вы можете установить целевой расход калорий, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
6. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, вы можете установить целевое значение пульса, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное значение.
7. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали. Во время тренировки вы можете регулировать уровень нагрузки, вращая контроллер. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и достигнутый параметр начнет мигать.

Примечание:

Для выхода из текущей программы тренировки, нажмите кнопку СТОП, затем нажмите и удерживайте контроллер (краткое удержание). Компьютер вернется в меню выбора программ, затем вращая контроллер, выберите нужную программу и нажмите на контроллер, чтобы войти в выбранную программу.

7.8 Предустановленные программы: P1 – P12

Программы P1 – P12 — это предустановленные программы. Изменение уровня нагрузки и интервалы предустановленных тренировок отображаются в виде профилей на дисплее.

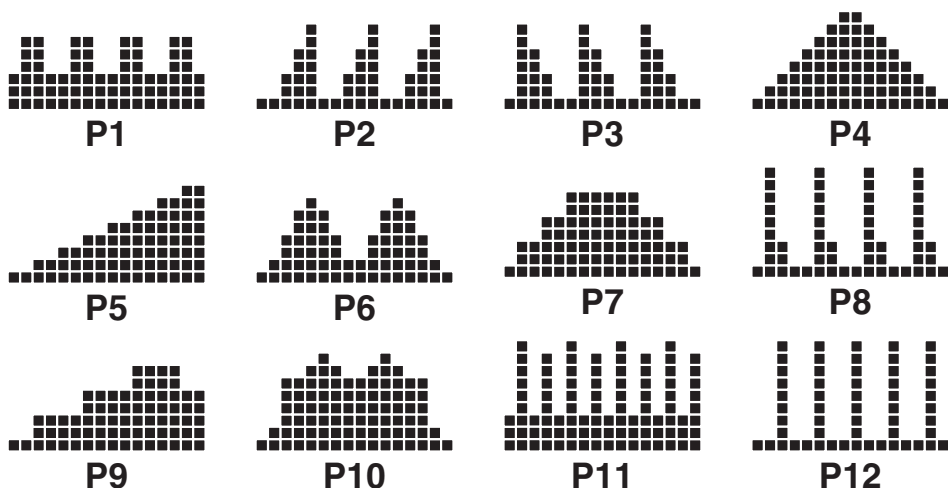
Вы можете настраивать нагрузку во время тренировки, вращая контроллер, при установленном целевом времени, расходе калорий или дистанции.

Действия:

1. В меню выбора программ, вращая контроллер, выберите PROGRAM. Затем, вращая контроллер, выберите одну из программ P1 — P12. Сначала на дисплее будет отображаться номер программы, а затем её профиль нагрузки.
2. Нажмите на контроллер, чтобы войти в программу тренировки. Вы можете нажать кнопку СТАРТ для быстрого старта, либо нажмите на контроллер ещё раз, чтобы установить параметры тренировки.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, вы можете установить продолжительность тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное время.

4. **DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)** мигает на дисплее, вы можете установить целевую дистанцию, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. **CALORIES (КАЛОРИИ)** мигает на дисплее, вы можете установить целевой расход калорий, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное значение.
6. **PULSE (ПУЛЬС)** мигает на дисплее, вы можете установить целевое значение пульса, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное значение.
7. Нажмите кнопку **СТАРТ**, чтобы начать тренировку и начните вращать педали. Во время тренировки вы можете регулировать уровень нагрузки, вращая контроллер. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы и достигнутый параметр начнет мигать.

Профили предустановленных программ:



7.9 Программа целевой мощности (WATT CONSTANT)

Программа **WATT** — программа, независимая от скорости. Нажмите на контроллер, чтобы установить значения **ЦЕЛЕВОЙ МОЩНОСТИ (WATT)**, **ВРЕМЕНИ (TIME)**, **РАССТОЯНИЯ (DISTANCE)** и **КАЛОРИЙ (CALORIES)**. Во время тренировки нагрузка не может изменяться пользователем. Например, уровень нагрузки может автоматически увеличиваться, если скорость слишком мала. Также уровень нагрузки может автоматически уменьшаться, если скорость слишком велика. В результате, вычисленная компьютером мощность будет находиться в области целевого значения, установленного пользователем.

Действия:

1. В меню выбора программ, вращая контроллер, выберите программу **WATT**.
2. Нажмите на контроллер, чтобы войти в программу тренировки.
3. **WATT (МОЩНОСТЬ)** мигает на дисплее, вы можете установить целевую мощность тренировки, вращая контроллер в диапазоне 10–350 Вт. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную мощность.

4. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, вы можете установить продолжительность тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное время.
5. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, вы можете установить целевую дистанцию тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
6. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, вы можете установить целевой расход калорий, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
7. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, вы можете установить целевое значение пульса, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное значение.
8. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку.

Примечание:

1. $\text{МОЩНОСТЬ} = \text{ВРАЩАЮЩИЙ МОМЕНТ (KGM)} \times \text{ОБ/МИН} \times 1.03$
2. В данной программе расход мощности поддерживается на постоянном уровне. Это значит, что, если вы быстро вращаете педали, то уровень нагрузки уменьшится, а если медленно, то уровень нагрузки увеличится.

7.10 Пользовательские программы: PERSONAL

Программа PERSONAL — это пользовательская программа тренировки. Пользователь устанавливает параметры тренировки в следующем порядке: профиль нагрузки в 16 столбцах, TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) и CALORIES (КАЛОРИИ). Параметры и профили нагрузки будут сохранены в памяти после установки. Пользователь может менять во время тренировки текущую нагрузку, вращая контроллер. Это не приведёт к изменению профиля нагрузки, сохраненного в памяти. Тренировочный компьютер позволяет сохранить в памяти по одной пользовательской программе для каждого пользователя U1, U2, U3, U4. Таким образом, в памяти компьютера может быть сохранено всего 4 пользовательских программы. Кроме того, одна пользовательская программа может быть создана для гостевого пользователя U0, однако она не будет сохранена в памяти компьютера.

Действия:

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

7. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, вы можете установить целевую дистанцию тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
8. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, вы можете установить целевой расход калорий, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное значение.
9. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, вы можете установить целевое значение пульса тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное значение.
10. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку.

7.11 Пульсозависимые программы: H.R.C.

Программы H.R.C. 55%, 75%, 90% — это предустановленные пульсозависимые программы, а программа Tag — пульсозависимая пользовательская программа.

- Программа 55%: целевой пульс - 55% от максимального пульса.
Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 55\%$
- Программа 75%: целевой пульс - 75% от максимального пульса.
Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 75\%$
- Программа 90%: целевой пульс - 90% от максимального пульса.
Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 90\%$
- Программа Tag: Целевой пульс устанавливается пользователем.

Вы можете тренироваться по выбранной пульсозависимой программе, предварительно установив данные пользователя (см. подраздел 7.5), а также TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЮ) и CALORIES (КАЛОРИИ). В этих программах компьютер регулирует уровень нагрузки в зависимости от текущего пульса. Например, уровень нагрузки будет увеличиваться каждые 20 секунд, пока текущий пульс ниже целевого пульса, или уровень нагрузки будет уменьшаться каждые 20 секунд, пока текущий пульс выше целевого пульса. В результате текущий пульс пользователя устанавливается в диапазоне: ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС+5/-5.

Действия:

1. В меню выбора программ, вращая контроллер, выберите H.R.C., затем одну из пульсозависимых программ 55%, 75%, 90%, Tag.
2. Нажмите на контроллер, чтобы войти в программу тренировки.
3. PULSE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС) будет автоматически рассчитан в зависимости от данных пользователя, под которым был осуществлен вход в тренировочный компьютер.
4. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, вы можете установить продолжительность тренировки, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенное время.
5. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, вы можете установить целевую дистанцию, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
6. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, вы можете установить целевой расход калорий, вращая контроллер. Нажмите на контроллер, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
7. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку.

7.12 Программа случайного выбора: RANDOM

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

Действия:

1. В меню выбора программ, вращая контроллер, выберите программу RANDOM.
2. Нажмите на контроллер, чтобы войти в программу тренировки.
3. Компьютер автоматически сформирует на дисплее профиль нагрузки в 16 столбцах.
4. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Во время тренировки Вы можете регулировать уровень нагрузки, вращая контроллер.

7.13 Фитнес-тест

Данную функцию можно применять после окончания тренировки. Целесообразно проводить анализ своей физической подготовки перед началом заминки. Фитнес-оценка рассчитывается как разница между начальным и конечным значением пульса в течение одной минуты. Чем быстрее восстанавливается пульс до нормального значения после нагрузки, тем лучше. Улучшение этой оценки при регулярных тренировках является показателем улучшения физической формы.

Возьмитесь руками за сенсорные датчики пульса на поручне и нажмите кнопку ТЕСТ. Отсчёт всех параметров, кроме «TIME», остановится. Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60–00:59 – до 00:00. После достижения 00:00, на дисплее тренировочного компьютера отобразится результат в диапазоне от F1 до F6.

F1 означает ВЫДАЮЩИЙСЯ результат

F2 означает ПРЕВОСХОДНЫЙ результат

F3 означает ХОРОШИЙ результат

F4 означает УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ результат

F5 означает результат НИЖЕ СРЕДНЕГО

F6 означает ПЛОХОЙ результат.

После вывода результата теста нажмите кнопку ТЕСТ ещё раз для возврата в обычный режим отображения параметров. Если компьютеру не удастся замерить пульс, появится сообщение об ошибке «Err».

7.14 Возобновление тренировки

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

7.15 Режим ожидания

С целью экономии электроэнергии, компьютер автоматически перейдет в режим ожидания через 4 минуты после окончания тренировки. В режиме ожидания дисплей выключится и будет отображать температуру в помещении. Вы можете нажать любую кнопку для выхода из режима ожидания.

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:

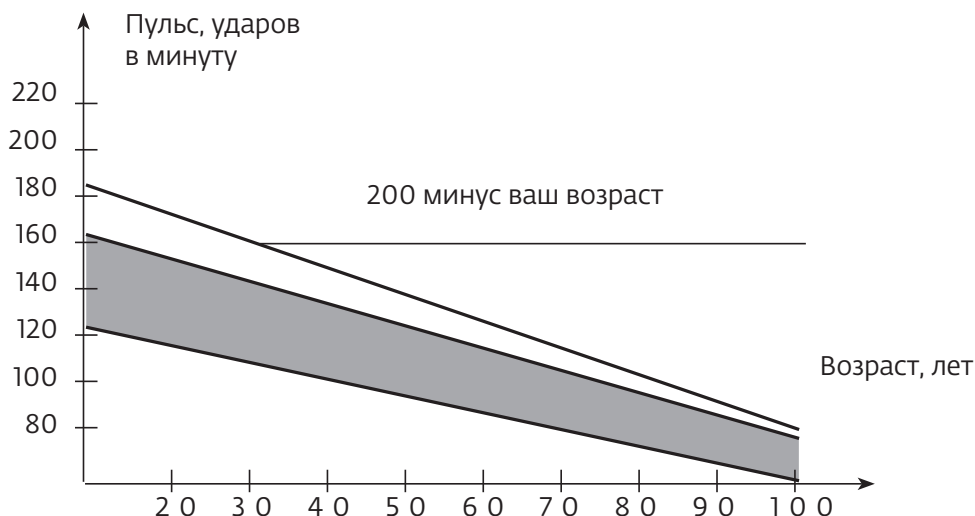
Максимальное значение пульса составляет $200 - 40 = 160$

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 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 в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

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

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

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

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

Упражнения для шеи

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

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечо попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

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

Упражнение для бёдер

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

Растяжка мышц ног

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

Касание

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

Упражнения для коленей

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

Упражнения для ахиллова сухожилия

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

9. Рекомендации по питанию

Внимание!



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

9.1 Общие рекомендации

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

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам.

На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5-1%. Если вы иногда используете майонез, его жирность должна быть минимально доступной - 15% и менее.

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно 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 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			
Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая
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 исключить 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	• 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, зелёная фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зелёные и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мёд, 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

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.

11. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

11.1 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.

11.2 Условия хранения тренажёра

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

11.3 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.

SMART START

Технология, которая даёт возможность продолжить прерванную на короткое время тренировку с сохранением заданных параметров (с той же скоростью, уровнем нагрузки, углом наклона бегового полотна и пр.).

EXA MOTION

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

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.

INSTA RUN

Лёгкое и быстрое управление тренировкой при помощи вращающихся джойстиков, кнопок на поручнях, кнопок с предустановками, и т.п.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: В-460 Jazz.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

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

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация:

ООО "Спортмастер".

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

Сделано в Китае.

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

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



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

В-460 Jazz. Руководство по эксплуатации и сборке. v.2.0.1.