



WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS
5
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS
2
ГОДА

СТЕПЕР

S-300 LEG MASTER

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

TORNEOSPORT.COM

• РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ —
12 УРОВНЕЙ

EXA MOTION

STABILITA

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Полноразмерный степпер TORNEO Leg Master 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!

Основные преимущества вашего тренажера:

Полноразмерный степпер для дома – прекрасный вариант для комплексной проработки мышц передней и задней поверхности бедра, ягодиц и икроножных мышц.

Складная конструкция и мобильность

Ваш степпер оснащен системой складывания для компактного хранения. Благодаря складной конструкции, он не занимает много пространства в квартире в перерывах между тренировками и позволяет хранить его в шкафу, у стены, за дверью и т.д.

В сложенном состоянии степпер может быть легко перемещен к месту хранения благодаря транспортировочным роликам, расположенным на задней трубе основания.

Регулировка нагрузки

Надежная гидравлическая система сопротивления с механической регулировкой нагрузки – 12 уровней позволяет настроить нагрузку индивидуально для каждого пользователя.



Эргономичная конструкция

Удобные ручки с разноплановыми хватами и эргономичные педали с антискользящим рельефом позволят вам занять комфортное и стабильное положение на тренажере для длительной и эффективной тренировки.

Измерение физической активности

Датчики пульса на ручках позволят контролировать интенсивность нагрузки. На мониторе отображаются 6 рабочих параметров тренировки.

Целевые программы – обратный отсчет от установленного значения времени и расхода калорий мотивирует вас на достижение ваших фитнес целей. Контроль над верхним пределом пульса позволит избежать перегрузок.

Держатель для бутылки позволит утолить жажду, не слезая с тренажера.

Компенсаторы неровности пола позволяют стабилизировать тренажер даже на неровном полу.

Энергосбережение

Экономичный спящий режим консоли включается автоматически, если тренажер не используется.

**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 тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если вы старше 35 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	5
2.	Здоровое питание	6
3.	Подготовка тренажера к использованию	9
4.	Эксплуатация тренажера.....	15
5.	Тренировка.....	16
6.	Подetailная схема тренажера.....	18
7.	Перечень комплектующих.....	19
8.	Технические характеристики.....	20

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 перевезти 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°C, 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 2 месяца. Также рекомендуется смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.
12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь сервисную службу продавца.
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. Поддерживать устройство в постоянной безопасности можно путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа. При обнаружении неисправности тренажера, обратитесь в сервисную службу продавца.
16. После окончания срока службы, тренажер подлежит утилизации. Срок службы этого тренажера – 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Данный тренажер не относится к бытовым отходам.

Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

2. 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.torneosport.com

Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

Жирность продуктов

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

На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5–1% и майонезы минимальной доступной жирности, 15% и менее.

Напитки

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

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

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

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

Калорийность и калории

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

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

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

2.1 Определение энергетических потребностей¹

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

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

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

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 типов².

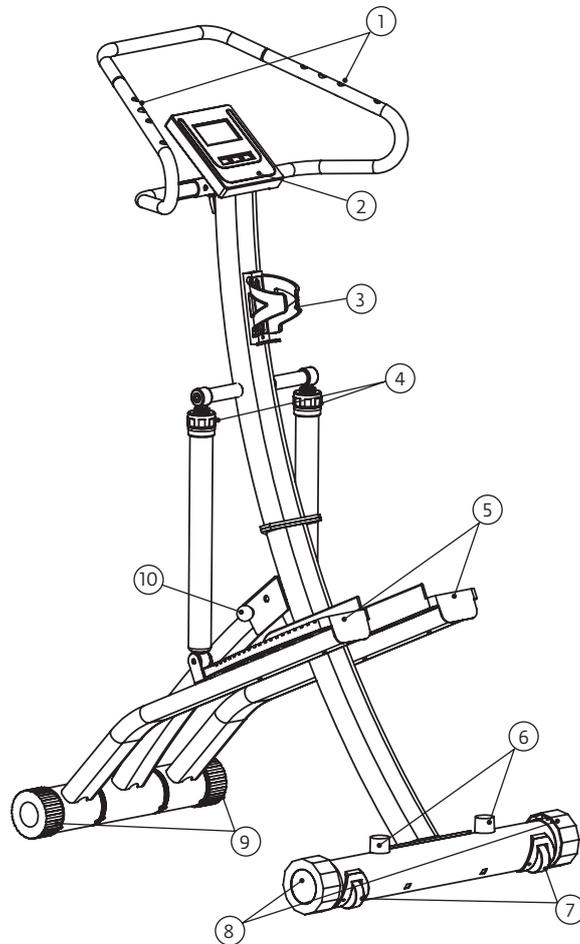
² — для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г; — обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать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

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

3. Подготовка тренажера к использованию

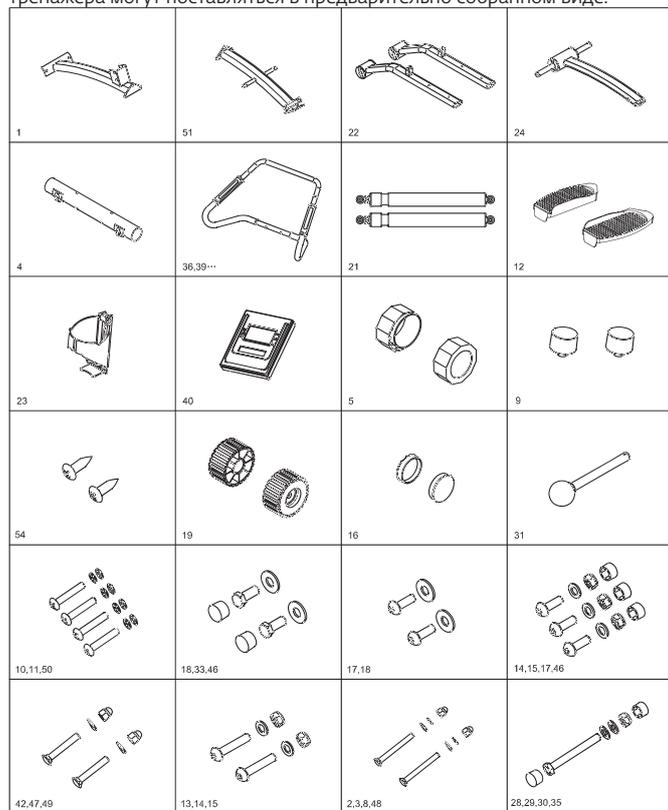
3.1 Предварительное знакомство с тренажером

№	Описание
1	Датчики пульса
2	Консоль (тренировочный компьютер)
3	Держатель бутылки
4	Регуляторы нагрузки
5	Педали
6	Отбойники
7	Транспортировочные ролики
8	Компенсаторы неровности пола
9	Передние опоры с роликами
10	Фиксатор



3.2 Проверка комплектности тренажера

Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площадке 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.



Проверка комплектности тренажера:

№	Описание	Кол-во, шт.
1	Рама основная нижняя часть	1
51	Рама основная верхняя часть	1
22	Основание педали	2
24	Опорная рама	1
4	Задняя труба основания	4
36/39	Поручни	1
21	Цилиндр гидравлический	2
12R	Педаль (R)	1
12L	Педаль (L)	1
23	Держатель бутылки	1
40	Тренировочный компьютер	1
5	Компенсатор неровности пола	2
9	Отбойник	2
19	Опора передняя	2
16	Заглушка передней опоры	2
31	Фиксатор	1
54	Винт под крестообразную отвертку	2
10/11/50	Комплект крепежа для крепления педалей	4
18/33/46	Комплект крепежа для крепления цилиндров (верх)	2
17/18	Комплект крепежа для крепления основания педали	2
14/15/17/46	Комплект крепежа для крепления рамы	3
42/47/49	Комплект крепежа для крепления поручней	2
13/14/15	Комплект крепежа для крепления цилиндров (нижняя часть)	2
2/3/8/48	Комплект крепежа для крепления рамы к задней трубе основания	2
28/29/30/35	Комплект крепежа для крепления опорной раме	1

3.3 Сборка тренажера

ШАГ 1

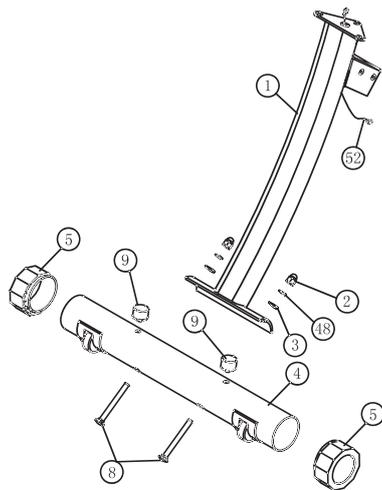
1. Установите компенсаторы неровности пола (5) на заднюю трубу основания (4).



Внимание:

Вращая компенсаторы неровности пола, вы сможете выбрать нужное положение, чтобы стабилизировать тренажер даже на неровной поверхности.

2. Установите отбойники (9) на заднюю трубу основания (4).
 3. Прикрепите заднюю трубу основания (4) с нижней частью основной рамы (1) с помощью 2-х комплектов болтов (8), шайб фигурных (3), шайб-гровер (48) и гаек (2).
- а) Удостоверьтесь, что транспортировочные ролики находятся снизу при установке задней трубы основания (4).
- б) Проверьте затяжку болтов и регулярно следите за их состоянием с целью предотвращения вибрации и дискомфорта во время тренировки.



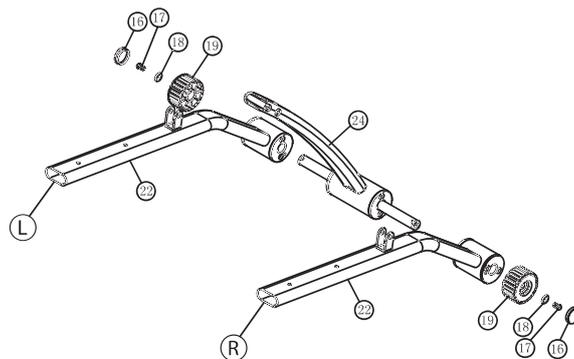
ШАГ 2

Прикрепите основания педалей (22) и опоры (19) к опорной раме (24) с правой и левой стороны. Закрепите соединение с помощью 2-х комплектов болтов (17) и шайб (18). Закройте место соединений с помощью заглушек (16) с правой и левой стороны.



Внимание:

Обратите внимание, что основание педали с маркировкой L должно располагаться с левой стороны тренажера, а основание педали с маркировкой R – с правой. В случае неправильной установки возможна некорректная работа тренировочного компьютера тренажера.



ШАГ 3

1. Придвиньте опорную раму (24) ближе к основной раме (1) и соедините нижнюю часть сигнального провода (27), выходящую из опорной рамы (24), к средней части сигнального провода (52), выходящего из нижней части основной рамы (1).



Внимание:

Удостоверьтесь в надлежащем соединении проводов. В противном случае сигнал не будет передаваться на тренировочный компьютер тренажера. Места соединений проводов и сами провода должны быть убраны внутрь рамы и не должны выступать наружу во избежание повреждения проводов.

2. Соедините опорную раму (24) с основной рамой (1) с помощью болта (30), двух шайб (29) и гайки (28). Поместите одну шайбу (29) под шляпкой болта, а другую под гайкой. Вставьте фиксатор (31) во второе отверстие основы рамы (1). Закройте гайку (28) и шляпку болта (30) заглушками (35) с правой и с левой стороны тренажера.



Внимание:

Во время соединения опорной рамы (24) с основной рамой (1) удостоверьтесь в том, что болт (30) находится в верхнем отверстии, а фиксатор (31) в нижнем отверстии.

3. Прикрепите педали (12R, 12L) к их основаниям (22) с помощью 2-х комплектов болтов (10), шайб-гровер (50), шайб (11) с каждой стороны.

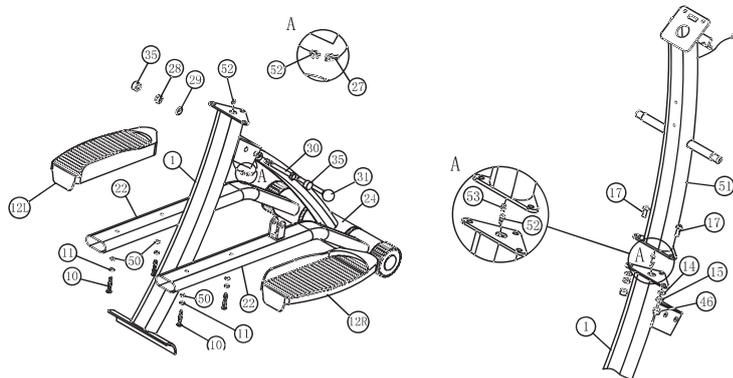
ШАГ 4



Внимание:

для выполнения этого шага необходимо участие двух человек!

1. Удерживая переднюю стойку (51), как показано на рисунке, подключите разъем верхней части сигнального провода (53), выходящего из стойки (51),



к соответствующему разъему средней части сигнального провода (52), выходящему из основной рамы тренажера (1).



Внимание:

Удостоверьтесь в надлежащем соединении проводов. В противном случае сигнал не будет передаваться на тренировочный компьютер тренажера. Места соединений проводов и сами провода должны быть убраны внутрь рамы и не должны выступать наружу во избежание повреждения проводов. Следите за тем, чтобы провода не попали в зазор между стойкой и рамой, в противном случае, возможно их повреждение.

2. После этого установите стойку (51) на основную раму (1) и закрепите её с помощью 3-х комплектов болтов (17) и шайб (14) и гаек (15). Проверьте затяжку болтов и регулярно следите за их состоянием с целью предотвращения вибрации и дискомфорта во время тренировки. Наденьте пластиковые заглушки (46) на гайки (15).

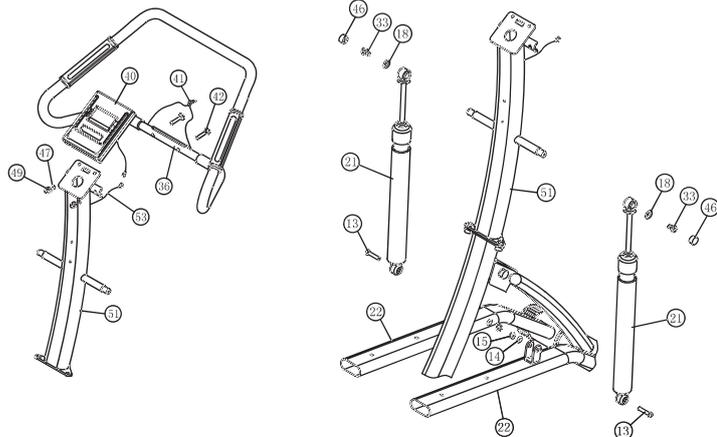
ШАГ 5

1. Прикрепите гидравлические цилиндры (21) к передней стойке (51) с помощью болта (33) и шайбы (18) с правой и левой стороны тренажера. Закройте шляпки болтов (33) заглушками (46).
2. Вставьте гидравлические цилиндры (21) в соответствующие вилки, расположенные на основаниях педалей (22) с правой и левой стороны тренажера и закрепите соединение с помощью 2-х комплектов винтов (13), шайб (14) и гаек (15). Каждый цилиндр имеет 12 уровней регулировки нагрузки, чем больше номер уровня, тем больше нагрузка. Поверните регулятор в верхней части цилиндра по часовой стрелке, чтобы увеличить нагрузку. Номер на который указывает стрелка и есть уровень нагрузки.



Внимание:

Удостоверьтесь, что на обоих цилиндрах установлен одинаковый уровень нагрузки.



ШАГ 6

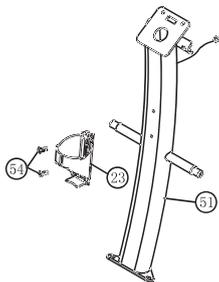
1. Прикрепите поручни (36) к стойке (51) с помощью двух комплектов болтов (42), шайб фигурных (47) и гаек (49). Следите за тем, чтобы провода датчиков пульса (41) не попали в зазор между стойкой и поручнем, в противном случае, возможно их повреждение.
2. Открутите два винта от задней части тренировочного компьютера (40). Установите тренировочный компьютер (40) на стойку (51) и закрепите его на стойке с помощью указанных двух винтов.
3. Соедините разъем сигнального провода, выходящего из компьютера с соответствующим разъемом, выходящим из стойки.
4. Вставьте штекер проводов датчиков пульса (41), выходящих из стойки в соответствующее гнездо, расположенное в задней части тренировочного компьютера.

Вставка/замена батареек

1. Откройте отсек для батареек в задней части тренировочного компьютера (40). Протрите контакты батареек и контакты компьютера перед установкой при необходимости.
2. Вставьте 2 батарейки 1.5 V типа R03/AAA в отсек для батареек в соответствии с указанной полярностью. Компьютер издаст звуковой сигнал и включится.
3. Закройте крышку отсека для батареек.

ШАГ 7

Прикрепите держатель бутылки (23) к стойке (51) с помощью двух винтов (54).



Сборка закончена!

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

Приступайте к тренировкам!

Примечание:

Рекомендуется устанавливать одинаковый уровень нагрузки для левого и правого цилиндра.

4. Эксплуатация тренажера

4.1 Система складывания

Ваш тренажер оснащен системой складывания для компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в то время, когда вы им не пользуетесь.

В сложенном состоянии тренажер может быть легко перемещен к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.

Для складывания/раскладывания степпера:

1. Установите оба гидравлических цилиндра на уровень 1.
2. Выньте фиксатор (31) из рамы.
3. Удерживая тренажер одной рукой за поручни, придвиньте опорную раму (24) к основной раме (1).
4. Вставьте фиксатор (31) в соответствующие отверстия рамы, чтобы зафиксировать раму в сложенном состоянии.
5. Для раскладывания степпера проделайте обратные процедуры.

4.2 Регулировка нагрузки

Регулировка нагрузки осуществляется перед тренировкой путем вращения регуляторов, расположенных на гидравлических цилиндрах. Каждый цилиндр имеет 12 уровней регулировки нагрузки, чем больше номер уровня, тем больше нагрузка. Поверните регулятор в верхней части цилиндра по часовой стрелке, чтобы увеличить нагрузку. Номер на который указывает стрелка и есть уровень нагрузки.



Внимание:

Удостоверьтесь, что на обоих цилиндрах установлен одинаковый уровень нагрузки.

4.3 Перемещение тренажера

1. Удостоверьтесь, что фиксатор (31) вставлен в соответствующие отверстия рамы, чтобы зафиксировать раму в сложенном состоянии.
2. Возьмитесь руками за поручни спереди и наклоните тренажер на себя, чтобы он встал на транспортировочные ролики (7). В таком положении степпер можно легко перемещать к месту хранения.



5. Тренировка

5.1 Общая информация



Внимание:

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

Ваш тренажер предназначен для кардиотренировок различной степени интенсивности.

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 $220 - \text{возраст}$. 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 граница «аэробной зоны» — $180 \times 80\% = 144$

Нижняя граница «аэробной зоны» — $180 \times 60\% = 108$

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.

5.2 Разминка и восстановление

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

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

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

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

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.

5.3 Описание тренировочного компьютера

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

Компьютер

Функции:

- СЧЕТ:** эта функция постоянно отображается на верхней строке экрана.
- ТЕМП:** Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти к функции ТЕМП. Эта функция отображается на нижней строке экрана и показывает количество шагов, которые вы проходите за минуту.
- СКАН:** Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать функцию СКАН. Данная функция поочередно отображает все показатели на компьютере. Каждая функция отображается на экране 2 около 4 секунд, прежде чем её сменит следующая функция.
- ПУЛЬС:** Возьмитесь обеими руками за обе пластины пульсометра на поручнях или выберите функцию ПУЛЬС, нажимая кнопку РЕЖИМ. Текущая частота сердцебиения отобразится на экране 2. Вы также можете установить диапазон приемлемого пульса. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать функцию ПУЛЬС, далее нажмите кнопку ВВОД, чтобы установить частоту между 40 и 240 ударов в минуту. Для ускорения выбора частоты зажмите кнопку ВВОД. Во время занятий, как только вы достигнете цели, устройство издаст три звуковых предупреждающих сигнала. Настройки пульса можно сбросить с помощью кнопки СБРОС.
- ОБЩ. СЧЕТ:** Нажмите кнопку ВВОД, чтобы далее выбрать функцию ОБЩ. СЧЕТ. Данная функция показывает на экране 2 общее количество сделанных шагов за все время занятий на тренажере. После замены батареек это значение сбросится на 0.
- ВРЕМЯ:** Показывает время с начала эксплуатации тренажера. Функция ВРЕМЯ отображается на экране 2 только совместно с функцией СКАН. Также можно установить обратный отсчет. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать функцию ВРЕМЯ, нажмите кнопку ВВОД, чтобы установить время



от 1 до 99 минут. Как только значение достигнет 0, устройство издаст два звуковых сигнала. Установленное время обратного отсчета можно отключить с помощью кнопки СБРОС.

- ККАЛ:** Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти к выбору функции калории. Количество сожженных калорий с начала занятий на тренажере будет отображаться на экране 2. Также можно установить обратный отсчет. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать функцию ККАЛ, нажмите кнопку ВВОД, чтобы установить калории от 1 до 999. Только значение достигнет 0, устройство издаст два звуковых сигнала. Установленные калории для обратного отсчета можно отключить с помощью кнопки СБРОС.

Отсек для Батареек (2шт). Батарейки 1.5 V типа R03/AAA

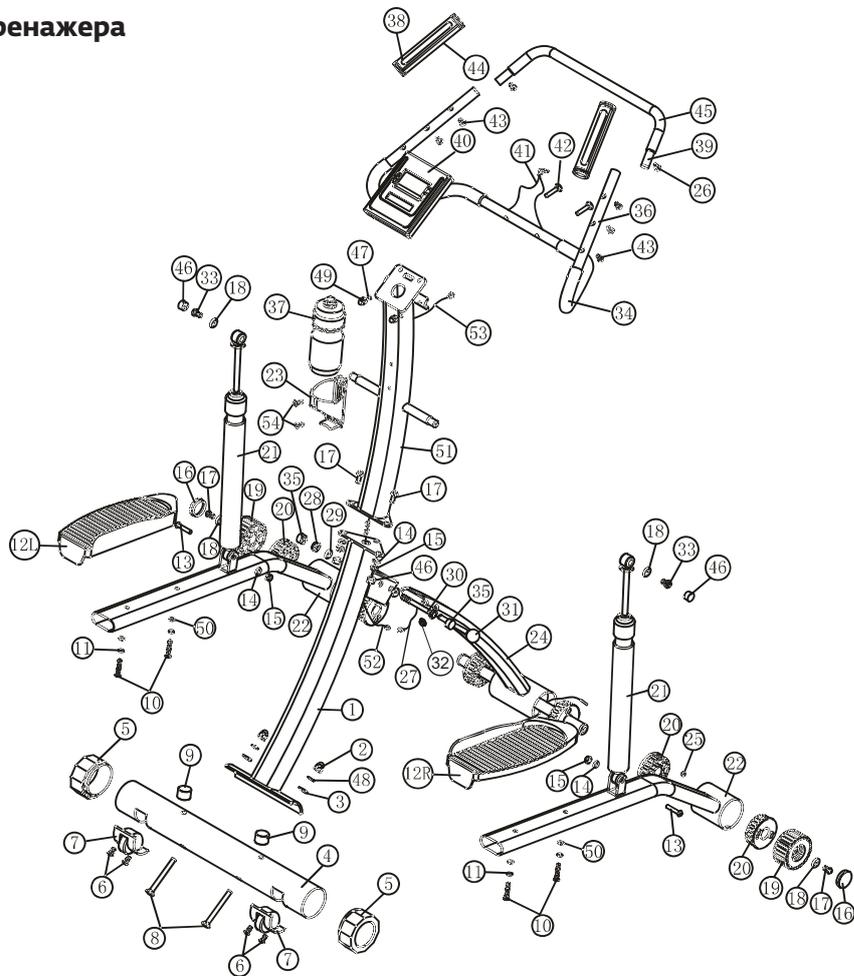


- Для сброса значений «ВРЕМЯ», «ОБЩ.СЧЕТ», «ККАЛ», зажмите кнопку РЕЖИМ на 5 секунд.
- Функция ПУЛЬС может использоваться только в качестве справочной информации. Не используйте её как медицинские показатели.
- Если ваш компьютер не отображает всю информацию или только частично, замените батарейки.
- Если компьютер не получает сигнала, он автоматически выключится через 2 минуты.
- Компьютер автоматически включается, когда вы начинаете упражнение или нажимаете любую кнопку.
- Используйте батарейки 1.5 V/AAA.



Пожалуйста, удалите батарейки из батарейного отсека, если вы не планируете использовать тренажер в течение продолжительного времени.

6. Поддетальная схема тренажера



7. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
1	Рама основная нижняя часть	1
2	Гайка M10	2
3	Фигурная шайба 10	2
4	Задняя труба основания	1
5	Компенсатор неровности пола	2
6	Болт	4
7	Транспортировочные ролики	2
8	Болт M10	2
9	Отбойник	2
10	Болт M6x40	4
11	Шайба 6	4
12	Педаль (L - левая, R - правая)	2
13	Болт M8x40	2
14	Шайба 8	5
15	Гайка M8	5
16	Заглушка передней опоры	2
17	Болт M8x25	5
18	Шайба 8	4
19	Опора передняя	2
20	Втулка	6
21	Цилиндр гидравлический	2
22	Основание педали	2
23	Держатель для бутылки	1
24	Опорная рама	1
25	Магнит	1
26	Болт M5x10	2
27	Сигнальный провод (нижняя часть), с сенсором	1
28	Гайка M10	1
29	Шайба 10	2

№	Название	Кол-во, шт.
30	Болт M10x95	1
31	Фиксатор	1
32	Втулка защиты провода	2
33	Болт M8x20	2
34	Оплетка поручней нижняя часть	2
35	Заглушка	2
36	Поручень нижняя часть	1
37	Бутылка для питья (в комплект тренажера не входит)	1
38	Датчики пульса верхняя часть	2
39	Поручень верхняя часть	1
40	Тренировочный компьютер	1
41	Провод датчиков пульса	1
42	Болт M8x40	2
43	Болт крепления датчиков пульса	6
44	Датчики пульса нижняя часть	2
45	Оплетка поручней верхняя часть	2
46	Заглушка	5
47	Шайба 8	2
48	Шайба-гровер 10	2
49	Гайка M8	2
50	Шайба-гровер	4
51	Рама основная верхняя часть	1
52	Сигнальный провод (средняя часть)	1
53	Сигнальный провод (верхняя часть)	1
54	Винт под крестообразную отвертку	2
55	Батарейка 1.5 V типа R03/AAA	2

8. Технические характеристики

Система нагружения	2 гидравлических цилиндра
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	12 уровней
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	Батарейки (2 шт. типа R03/AAA)
Размеры (дл. x шир. x выс.)	80×62×132 см
Размеры в сложенном виде (дл. x шир. x выс.)	156×62×31 см
Вес	21.2 кг
Комфортная ростовка	130 – 195 см
Максимальный вес пользователя	до 110 кг
Тренировочный компьютер	Время тренировки, Количество сделанных шагов за тренировку Общее количество сделанных шагов Темп, Пульс, Израсходованные калории, Сканирующий режим LCD дисплей с хорошо читаемой индикацией параметров, русифицированные надписи на консоли Быстрый старт, тренировки по целевому параметру (обратный отсчет) Спящий режим консоли
Конструкция	Противоскользящие педали Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола Держатель для бутылки

Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера
--	---

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

EXA MOTION

Малозвучность и плавность

Специальная технология производства маховиков и моторов Маховик и мотор, выполненные по технологии EXA MOTION, обеспечивают надежное, плавное и малозвучное вращение.

EVER PROOF

Усиленная прочная конструкция

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий жизненный срок тренажера.

STABILITA

Устойчивость тренажера

Технология выравнивания для установки на недостаточно ровной поверхности.

ENERGY EFFICIENT

Энергосбережение

Технология автовыключения либо перехода в режим ожидания после использования с целью экономии электроэнергии.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: S-300 Leg Master.

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в Китае.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация: ООО «Спортмастер».

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

Справочная служба: 8495 777-777-1

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.