



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

T-111 SLIM

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

7

ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА

STABILITA

FAST

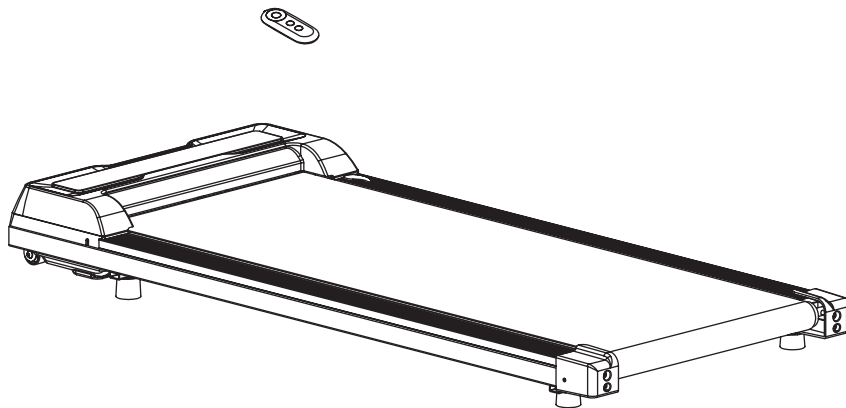
OIL

EVER

PROOF

ENERGY

EFFICIENT



Содержание

1.	Введение	3
2.	Правила эксплуатации тренажера	5
3.	Использование тренажера	7
4.	Тренировка.....	10
5.	Здоровое питание	13
6.	Подetailная схема тренажера.....	16
7.	Перечень комплектующих.....	17
8.	Технические характеристики.....	18

1. Введение

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера!

Беговая дорожка T-111 SLIM сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с TORNEO!

Основные преимущества вашего тренажера:

Компактность

Беговая дорожка имеет компактные размеры и не занимает много места при хранении. Тренажер можно хранить под диваном или кроватью, а также располагать вертикально, прислонив его к стене.

Удобное управление

Беговая дорожка оснащена пультом дистанционного управления для простоты контроля за скоростью движения бегового полотна, а также — для легкой настройки целевых параметров тренировки.

Удобство транспортировки

Спереди под кожухом двигателя размещены транспортировочные ролики, при помощи которых удобно перемещать беговую дорожку по полу.

Съемный силовой шнур

При необходимости силовой шнур можно заменить на более длинный, если тренажер устанавливается далеко от источника питания. Также кабель можно заменить, если он будет случайно поврежден в процессе эксплуатации.

Автоотключение

После 10 минут простоя беговая дорожка автоматически перейдет в спящий режим, световая индикация на экране погаснет. В режиме сна беговая дорожка практически не расходует электроэнергию.

Компенсаторы неровности пола

Задние опоры можно вращать, тем самым изменяя положение бегового полотна относительно пола. Так можно выровнять положение тренажера на неровном полу, если потребуется.

Встроенный шагомер

Во время тренировки тренажер автоматически ведет подсчет сделанных шагов. Подсчет ведется только когда вы идете по полотну. Технология основана на разнице потенциалов, что делает подсчет достаточно точным.

**Внимание!**

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

**Внимание!**

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

- повышенное артериальное давление с периодическими кризисами;
- сердечно-сосудистая недостаточность;
- астма;
- периодические отеки;
- тахикардия и стенокардия;
- тромбоз вен;
- злокачественная опухоль;
- сахарный диабет всех стадий;
- повышенная температура;
- обострение хронических заболеваний;
- беременность при угрозе выкидыша, тонусе матки;
- плохое самочувствие при инфекционных недугах.

При некоторых условиях можно заниматься на тренажере с осторожностью. Некритичными противопоказаниями являются:

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

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

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия. Перед началом любой программы упражнений, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск получения серьезных травм, пожалуйста, внимательно прочитайте меры предосторожности и все инструкции, приведенные в данном Руководстве, а также, при наличии, информацию на стикерах размещенных на вашем тренажере.

**Внимание!**

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

2. Правила эксплуатации тренажера



Внимание!

Приобретенный вами тренажер является сложным техническим изделием.

Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступать к сборке тренажера (если она требуется) и к занятиям. Соблюдение указанных норм позволит вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы.

Владелец тренажера обязан проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при его использовании.

2.1 Транспортировка тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
4. Повторная транспортировка тренажеров, поставляемых в разобранном виде, допускается также только в разобранном виде.
5. В конструкции тренажера могут применяться различные электронные компоненты, которые могут быть повреждены в следствие сильной вибрации или при ударе. Поэтому во время транспортировки избегайте излишней тряски, оберегайте тренажер от падения с высоты.
6. При перевозке тренажера он должен быть надежно защищен от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

2.2 Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Применяйте тренажер только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
2. Устанавливайте тренажер на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка тренажера на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к возникновению скрипов, ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию.

3. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера.
4. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
5. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик, разместив его под тренажером.
6. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях (температура от +10 °C до +35 °C, относительная влажность до 75%) и не предназначен для коммерческого использования.
7. Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была обеспечена хорошая вентиляция.
8. Не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых, летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
9. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажера.
10. Исключите доступ к работающему тренажеру детей до 12 лет, лиц с ограниченными умственными или физическими способностями и домашних животных. Перед началом занятий на тренажере убедитесь в том, что дети, лица с ограниченными умственными или физическими способностями или домашние животные во время вашей тренировки будут находиться под постоянным присмотром и не смогут получить доступ к работающему тренажеру. Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время вы на нем не занимаетесь.
11. На тренажере одновременно может заниматься только один человек.
12. Не используйте тренажер, если Ваш вес превышает максимально допустимый, указанный в разделе «Технические характеристики» данного Руководства.
13. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца, шнурки и т.п. не задевали движущиеся части тренажера.
14. При занятиях на тренажере используйте спортивную одежду и обувь. Не тренируйтесь босиком. Не тренируйтесь в обуви, подошва которой может повредить тренажер или не позволяет надежно зафиксировать стопу на опорной

поверхности (например, на опорной площадке эллипса, педали велотренажера и т.п.).

15. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
16. Беговое полотно тренажёра необходимо периодически смазывать специальной силиконовой смазкой для снижения нагрузки на электродвигатель и для продления срока службы тренажёра. Рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 50 часов пробега полотна или каждые 2 месяца. Если тренажёр не использовался длительное время, перед возобновлением использования необходимо нанести смазку на беговое полотно, во избежание перегрева мотора и поломки тренажёра. Несмотря на то, что беговое полотно имеет заводскую смазку, рекомендуем нанести смазку перед началом использования тренажёра. Для смазывания бегового полотна необходимо использовать смазку из 100% силикона.
17. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц.
18. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца.
19. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере. Это может стать причиной поломки тренажера и/или порчи Ваших вещей.
20. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь, попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу продавца.
21. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
22. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Срок службы данного тренажера — 7 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции тренажера не относятся к бытовым

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

2.3 Правила эксплуатации электрических тренажеров, подключаемых к сети 230 В

Пожалуйста, соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием.

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к его розетке другие электроприборы. Если у Вас возникли сомнения в наличии или отсутствии оборудования заземления в электрической сети Вашего дома, пожалуйста, перед использованием тренажера, проконсультируйтесь с электриком или представителем сервисной службы.
2. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов.
3. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от электрической сети.
4. Отключайте тренажер от электрической сети каждый раз перед началом чистки или проведением ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных в данном Руководстве. Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном Руководстве, должны проводиться только специалистами сервисной службы продавца.
5. Если комплектующая вилка не подходит к выбранной Вами розетке, не пытайтесь поменять вилку кабеля питания тренажера. Замените кабель целиком на аналогичный кабель с подходящей вилкой или обратитесь к электрику и установите подходящую розетку.
6. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также может явиться причиной для отказа в гарантийном обслуживании.

Не размещайте кабель питания под ковровым покрытием и не ставьте на него предметы, способные его повредить.

7. При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажере, немедленно прекратите тренировку и отключит тренажер от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажера самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу продавца.

Перед каждым использованием:

Осмотрите электрический кабель тренажера на предмет отсутствия повреждений. Использование поврежденного силового кабеля может стать причиной удара током. Замените силовой кабель на новый при необходимости.

2.4 Условия хранения

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

3. Использование тренажера

3.1 Начало использования тренажера

1. Разместите беговую дорожку в горизонтальном положении на твердой, ровной поверхности.
2. При необходимости, используя компенсаторы неровности пола, расположенные под полотном, отрегулируйте положение дорожки так, чтобы она твердо стояла на полу и не раскачивалась.
3. Включите тренажер в сеть и приведите выключатель питания в положение (I) (включено). Прозвучит звуковой сигнал, беговая дорожка готова к началу тренировки.



Внимание!

Во время нажатия клавиши СТАРТ, стойте на подставках для ног с правой и левой стороны от бегового полотна. Только после начала движения бегового полотна, встаньте на беговую поверхность и начните движение по ней.

Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки приведите дорожку в состояние готовности к тренировке, как описано выше и нажмите клавишу СТАРТ. После предупреждающего сигнала беговое полотно начнет движение со скоростью 1 км/ч. Изменить скорость можно с помощью клавиш ПЛЮС и МИНУС на пульте ДУ. Информационные окна дисплея будут отображать параметры тренировки: время тренировки (TIME), дистанцию (DIS), скорость (SPEED), расход калорий (CAL), количество сделанных шагов. Для временного прерывания тренировки нажмите клавишу СТАРТ. После этого вы можете возобновить тренировку с помощью повторного нажатия клавиши СТАРТ.

Пауза

Нажмите клавишу СТОП для того, чтобы сделать перерыв во время тренировки. Клавиша СТОП может быть нажата в любое время тренировки. Нажмите кнопку СТАРТ, система перейдет к 5-секундному обратному отсчету, прозвучит звуковой сигнал, на экране отобразится ход обратного отсчета. После 5-секундного обратного отсчета беговое полотно начнет движение со скоростью 1 км/ч.

Как остановить беговую дорожку

СТАРТ / СТОП — это кнопки пуска/остановки: когда питание включено, нажмите кнопку "СТАРТ" на пульте в любое время, чтобы запустить беговую дорожку.

Во время использования беговая дорожка может быть остановлена с помощью кнопки "СТОП". Однократное нажатие на кнопку позволит поставить тренировку на паузу с сохранением всех настроек и прогресса текущей тренировки. Чтобы полностью прекратить тренировку, нажмите на кнопку "СТОП" повторно.

3.2 Техническое обслуживание и уход

Регулярная очистка тренажера помогает продлить срок его службы. Поддерживайте все компоненты беговой дорожки в чистоте. Очищайте беговое полотно с обеих сторон, чтобы под ним не скапливалась пыль. Занимайтесь в чистой обуви, чтобы грязь с нее не попадала на беговую панель (деку) и полотно. Очищайте поверхность бегового полотна чистой влажной тканью.

Чтобы тренажер прослужил вам дольше, выключайте его на 10 минут после каждых 2 часов работы и отключайте от сети, когда он не используется.

Ослабление бегового полотна может привести к его соскальзыванию во время работы, а слишком тугое натяжение — к снижению производительности мотора и повышению трения между роликом и беговым полотном.

3.3 Регулировка натяжения и центровка бегового полотна

Беговое полотно вашего тренажера предварительно отрегулировано на заводе. Однако, в процессе эксплуатации может потребоваться смазка, регулировка и центровка бегового полотна. В этом случае требуется выполнить нижеуказанные операции.

Если беговое полотно недостаточно натянуто, то пользователь может почувствовать, что оно вибрирует во время тренировки. В данном случае, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии пунктом 3.4.

Регулировка натяжения бегового полотна осуществляется с помощью шести-гранного ключа следующим образом:

Чтобы натянуть беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/8 оборота. Вращение правого и левого регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Удостоверьтесь, что задний ролик (15) остается перпендикулярным раме тренажера. Повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока беговое полотно не будет надлежаще натянуто.

Чтобы ослабить беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты против часовой стрелки.

Обратите внимание, что вращение обоих регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Рекомендуется поворачивать регулировочные винты только на 1/8 оборота каждый раз во избежание перетяжки бегового полотна, т.к. перетянутое полотно может вызвать повреждение деки.

Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения, отрегулируйте его положение с помощью шестигранного ключа следующим образом: если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1/8 оборота по часовой стрелке, а правый — на 1/8 оборота против часовой стрелки.

После этого включите дорожку и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

Если вышеуказанные процедуры не приносят результата, то нужно сначала натянуть беговое полотно (см. выше).

Если полотно смещается вправо, то сделайте обратные процедуры.

При эксплуатации дорожки полотно не должно находиться строго по центру. Важно, чтобы оно не смещалось из занимаемого положения, поскольку в противном случае может произойти повреждение как полотна, так и других частей дорожки.

3.4 Смазка бегового полотна

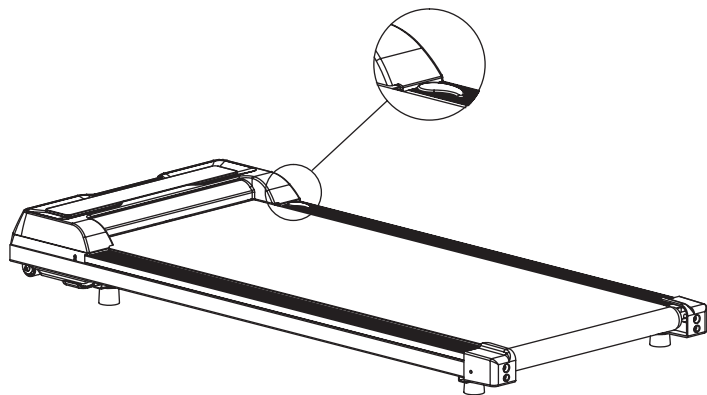
Для снижения нагрузки на электромотор беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. После начала использования беговой дорожки рекомендуется наносить смазку не позднее, чем после первых 25 часов использования (1–2 месяца ~ 30–40 мл смазки). В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 50 часов пробега полотна (каждые 2 месяца ~ 30–40 мл смазки).

Нанесите смазку на деку, под полотном. Не наносите ее на беговую поверхность.

Упрощенный способ смазывания бегового полотна

Данная беговая дорожка оснащена удобной системой быстрой смазки FastOil. Для того, чтобы провести процедуру смазки, пожалуйста, выполните следующие действия:

1. Остановите движение бегового полотна, нажав на пульте кнопку СТОП, дождитесь его полной остановки. Отсоедините силовой кабель тренажера от электрической сети.



2. Откройте защитную крышку отверстия для подачи смазки, расположенную на правом боковом кожухе.
3. Залейте в отверстие 15-20 мл силиконовой смазки.



Внимание!

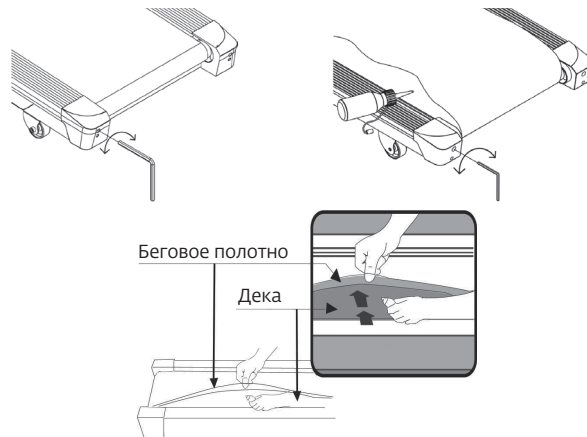
Советуем использовать профессиональную силиконовую смазку для тренажеров TORNEO A-SL с удобной трубочкой для подачи масла.

4. Включите тренажер в розетку. Запустите тренажер - нажмите на кнопку СТАРТ, чтобы полотно начало движение.
5. После того, как полотно пройдет полтора оборота, отключите питание.
6. Залейте в отверстие еще 15-20 мл смазки. Закройте отверстие защитной крышкой.
7. Запустите беговую дорожку.
8. При необходимости, отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 3.3.
9. Не вставляйте на беговое полотно в течение 5 минут, давая смазке равномерно распределиться под беговым полотном.
10. По истечении 5 минут можно использовать тренажер в обычном режиме.

Классический способ смазывания бегового полотна

1. Ослабьте натяжение бегового полотна при помощи шестигранного ключа из комплекта поставки, как показано на рисунке.
2. Приподнимите полотно с одной стороны и нанесите смазку на деку.
3. С помощью тканевой салфетки распределите смазку по деке. Нанесите смазку поперек и вдоль полотна. Повторите ту же процедуру с другой стороны полотна.
4. Включите беговую дорожку, чтобы беговое полотно повернулось на 1/2 оборота. Остановите беговую дорожку.
5. Повторите процедуру смазывания. Для каждого раза можно использовать около 30 мл смазки.

Кроме того, смазку бегового полотна можно произвести указанным ниже способом: Для нанесения смазки ослабьте натяжение полотна и нанесите 2-3 полоски силиконовой смазки на центральную часть деки поперек движения полотна. (Если вы используете смазку в виде аэрозоля, равномерно распылите его по центральной части деки).



4. Тренировка

4.1 Общая информация

**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.

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

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.

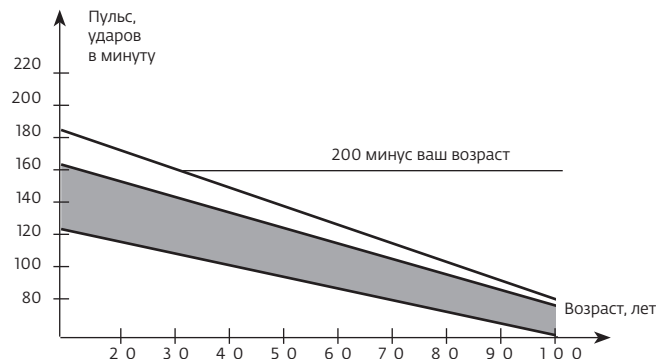
Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс.

Измеряйте пульс трижды:

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

Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из 200 вычесть ваш 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 $200 - 40 = 160$

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 50–60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.



Внимание!

Системы контроля сердечного ритма могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренажера, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать, как справочную информацию, а не как медицинские указания! Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу!

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

4.2 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 или учебы, в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

Упражнения для шеи

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

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечи попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

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

Упражнение для бедер

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

Растяжка мышц ног

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

Касание

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

Упражнения для коленей

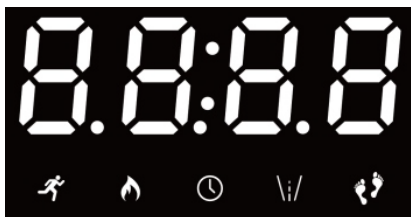
Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достать правую ногу правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

Упражнения для ахиллова сухожилия

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

4.3 Описание тренировочного компьютера

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

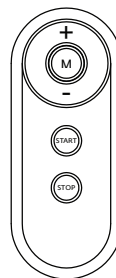


Изображение	Описание	Диапазон значений
	СКОРОСТЬ: Отображение текущего значения скорости в рабочем состоянии.	1.0–6.0 км/ч
	ВРЕМЯ: Отображение времени тренировки. Когда обратный отсчет достигает 0:00, беговая дорожка плавно замедляется и останавливается. После полной остановки переходит в режим ожидания 10 минут спустя.	0:00–99:59 чч:мм

Изображение	Описание	Диапазон значений
	ДИСТАНЦИЯ: Отображение пройденного расстояния в километрах. Когда обратный отсчет достигает 0,00, беговая дорожка плавно замедляется и останавливается. После полной остановки переходит в режим ожидания 10 минут спустя.	0.00–99.9 км
	КАЛОРИИ: Отображение значения расхода калорий. Когда обратный отсчет достигает 0, беговая дорожка плавно замедляется и останавливается. После полной остановки переходит в режим ожидания 10 минут спустя.	0.00–999.9 Ккал
	ШАГИ: Отображение количества шагов, сделанных за текущую тренировку	0–9999 шагов

Управление при помощи пульта ДУ

1. СТАРТ / СТОП — кнопка пуска/остановки бегового полотна. Когда питание включено, нажмите кнопку СТАРТ в любое время, чтобы запустить беговую дорожку. Во время тренировки беговая дорожка может быть остановлена при помощи кнопки СТОП. Однократное нажатие на кнопку позволит поставить тренировку на паузу, повторное - приведет к сбросу всех выполненных настроек и к окончанию тренировки.
2. «Скорость +» — увеличение скорости движения бегового полотна после запуска беговой дорожки, диапазон регулировки составляет 0,1 км/ч. Долгим нажатием на кнопку можно быстро увеличивать скорость до необходимого значения. значения. Также используется для выставления целевых настроек будущей тренировки.
3. «Скорость -» — уменьшение скорости движения бегового полотна после запуска беговой дорожки, диапазон регулировки составляет 0,1 км/ч. Долгим нажатием на кнопку можно быстро уменьшить скорость до необходимого



значения или до нуля, чтобы остановить движение полотна полностью. Также используется для выставления целевых настроек будущей тренировки.

4. "Режим" (М) — это клавиша выбора целевых значений тренировки: нажмите эту клавишу, чтобы выбрать в качестве целевого значения дистанцию, время или количество калорий, которые необходимо сжечь. После выбора целевого параметра вы можете использовать клавиши регулировки скорости, чтобы установить необходимо значение для обратного отсчета. После настройки нажмите кнопку СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку и начать целевую тренировку.

Целевые тренировки — это способ повысить вашу мотивацию. Ставьте перед собой цели и достигайте их!

4.4 Программы тренировок

Тренировка по целевым параметрам

В этом режиме можно задать три целевых параметра тренировки: время, дистанция и калории.

Кнопка РЕЖИМ («М») позволяет переключаться между режимами: Н-1 — «время» (от 8:00 до 99:00 мин), Н-2 — «дистанция» (от 1:00 до 99.0 км), Н-3 — «калории» (от 20 до 990.0 Ккал). При помощи кнопок «+» и «-» установите необходимое значение для выбранного параметра. После настройки нажмите кнопку СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку. Компьютер начнет обратный отсчет от заданного значения.

Нажмите на кнопку СТАРТ, чтобы запустить тренировку. После окончания обратного отсчета беговое полотно автоматически остановится.

5. Здоровое питание



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.

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

Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

Жирность продуктов

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

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела. Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше — зеленый чай. Содержащийся в них кофеин

может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

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.

5.1 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 станет привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

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, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец - очищенные кабачки - различная зелень - приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	- свежие или консервированные фрукты - мякоть дыни - сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	- нежирное или соевое молоко - нежирный йогурт
Жиры	- растительное или сливочное масло, маргарин - соусы на основе растительного масла - сливочный соус

5.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

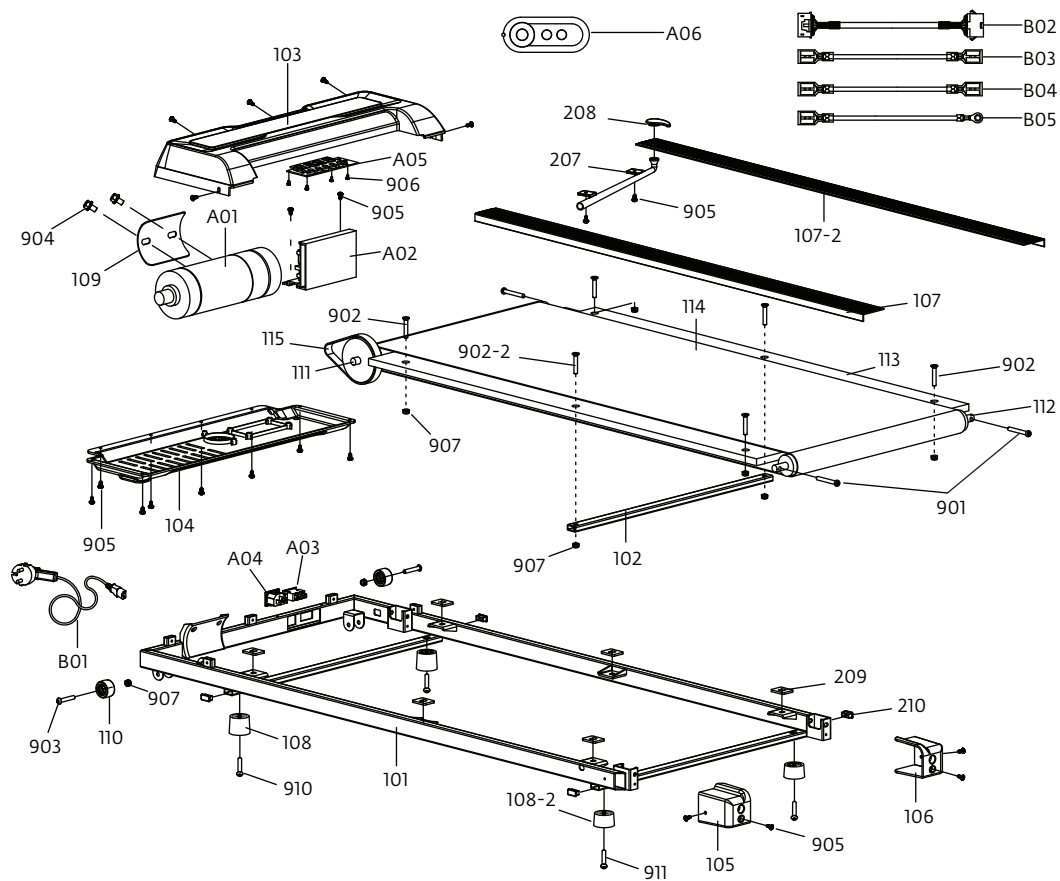
Любая программа диетического питания устроена очень просто: в дневной рацион обязательно должны входить сбалансированные количества основных типов продуктов, необходимых для полноценного питания. Структура питательного рациона схематически может быть изображена в виде диаграммы ниже.



В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов¹.

¹ — для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г;
— обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Различные жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

6. Подетальная схема тренажера



7. Перечень комплектующих

№	Описание	Кол-во, шт.
101	Рама основная	1
102	Распорка рамы основной	1
103	Поддон	1
104	Кожух электродвигателя верхний	1
105	Подпятник левый	1
106	Подпятник правый	1
107	Боковой кожух	2
108	Передняя опора	4
109	Демпфер электромотора	1
110	Ролик транспортировочный	2
111	Ролик приводной	1
112	Ролик задний	1
113	Дека	1
114	Беговое полотно	1
115	Ремень приводной	1
207	Крышка отсека подачи смазки	1
208	Трубка подачи смазки	1
209	Подушка амортизирующая	6
210	Заглушка	2
901	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой	3
902	Винт с потайной головкой	12
903	Болт шестигранный	2

№	Описание	Кол-во, шт.
904	Винт	2
905	Винт	19
906	Винт	4
907	Гайка фланцевая	4
910	Винт	2
911	Винт	2
A01	Электродвигатель	1
A02	Контроллер	1
A03	Выключатель	1
A04	Предохранитель	1
A05	Дисплей	1
A06	Пульт дистанционного управления	1
B01	Кабель питания	1
B02	Кабель сигнальный	1
B03	Кабель питания (красный)	2
B04	Кабель питания (красный)	2
B05	Кабель заземления (желто-зеленый)	1

8. Технические характеристики

Тип дорожки	Электрическая
Мощность двигателя (пост./макс.)	0.75 / 1 л.с.
Скорость	1-6 км/ч
Питание тренажера	220 В
Максимальный вес пользователя	90 кг
Размеры в рабочем состоянии (дл.×шир.×выс.)	116.5×51×12 см
Размер упаковки (дл.×шир.×выс.)	126×61×15 см
Размер бегового полотна (дл.×шир.)	100×40 см
Вес нетто	17 кг
Вес брутто	20 кг
Тренировочный компьютер	Время тренировки, дистанция, калории, скорость, шаги
Особенности конструкции	Амортизация бегового полотна (6 подушек), вертикальное или горизонтальное хранение тренажера, компенсаторы неровности пола, транспортировочные ролики, бесщеточный двигатель
Дополнительно	Пульт дистанционного управления в комплекте, целевые тренировки, автоотключение, съемный силовой кабель
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 7 лет на раму тренажера



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

EVER PROOF

Технология производства с применением усиленных прочных конструкций и износостойких материалов для обеспечения надежности и повышенного срока службы оборудования.

ENERGY EFFICIENT

Повышенная энергоэффективность — автоматическое отключение тренажера или переход тренировочного компьютера в режим ожидания после тренировки с целью экономии электроэнергии или заряда батареек.

FAST OIL

Система быстрой подачи смазки на деку в беговых дорожках для упрощения процедуры технического обслуживания - без необходимости ослабления натяжения полотна и его последующей обратной регулировки.

STABILITA

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

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: T-III SLIM

Дата производства (месяц, год) указана на изделии и (или) на упаковке.

Срок службы: 7 лет

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО "Спортмастер"

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

Справочная служба: 8495 777-777-1

Сделано в Китае.

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

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



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