



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

# T-411 MAGIC

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

[TORNEOSPORT.COM](http://TORNEOSPORT.COM)

CARDIO LINK

INSTA RUN

SOFT FALL

EXA MOTION

AIR SHOCK

EVER PROOF

SMART START

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS  
**5**  
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS  
**2**  
ГОДА



## Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Беговая дорожка TORNEO Magic сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с Торнео!



### **Внимание:**

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



### **Внимание:**

Настоятельно рекомендуем вам, перед 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 45 лет,
- если вы курите,
- если у вас повышен уровень холестерина,
- если вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

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



### **Внимание:**

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

*По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.*

## Содержание

1. Правила эксплуатации тренажера .....	4
2. Здоровое питание .....	5
3. Подготовка тренажера к использованию .....	8
4. Обслуживание тренажера .....	12
5. Тренировка.....	14
6. Подetailная схема тренажера.....	25
7. Перечень комплектующих.....	27
8. Технические характеристики.....	29

## 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 беговой дорожки.

### 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. 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.
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 можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литевой 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 в сервисную службу.
13. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
14. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.
15. 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. Пожарный, 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.

## Правила эксплуатации электрических тренажеров

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к этой розетке другие электроприборы.
2. При необходимости, используйте удлинитель, изготовленный из провода сечением не менее 1 мм<sup>2</sup> и имеющий заземляющий провод. Длина используемого удлинителя не должна превышать 1,5 м.
3. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей.
4. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от сети.
5. **Отключайте тренажер от электросети каждый раз перед началом чистки или проведения ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных в данном руководстве. Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном руководстве, предназначены для проведения только специалистами сервисной службы продавца.**

## 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.

Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

## Жирность продуктов

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

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

## Напитки

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

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

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

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

## Калорийность и калории

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

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

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

## 2.1 Определение энергетических потребностей<sup>1</sup>

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
Активность								
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

<sup>1</sup> — 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 типов<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> — 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"> <li>• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления</li> <li>• зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике)</li> <li>• макаронные изделия</li> <li>• рис</li> <li>• картофель</li> <li>• кукуруза, горох, фасоль, чечевица</li> </ul>
Белок (продукты минимально доступной жирности)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка</li> <li>• морепродукты</li> <li>• сыр, творог</li> </ul>
Некрахмалистые овощи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец</li> <li>• очищенные кабачки</li> <li>• различная зелень</li> <li>• приготовленные зеленые и оранжевые овощи</li> </ul>
Простые углеводы (сахар, фрукты)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свежие или консервированные фрукты</li> <li>• мякоть дыни</li> <li>• сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)</li> </ul>
Обезжиренное или соевое молоко	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нежирное или соевое молоко</li> <li>• нежирный йогурт</li> </ul>
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• растительное или сливочное масло, маргарин</li> <li>• соусы на основе растительного масла</li> <li>• сливочный соус</li> </ul>

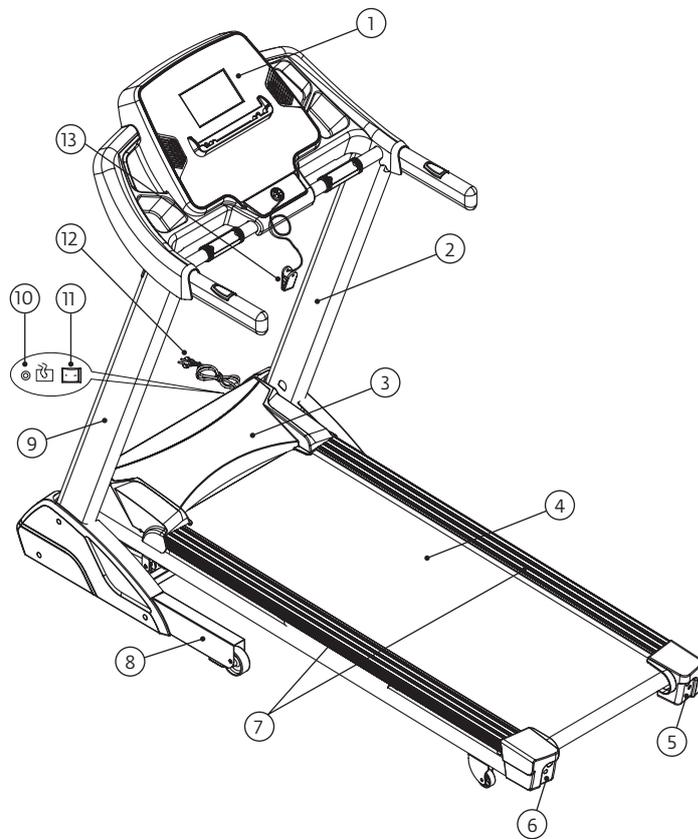
## КОВРИК ТОРНЕО А-913

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

### 3. Подготовка тренажера к использованию

#### 3.1 Предварительное знакомство с тренажером

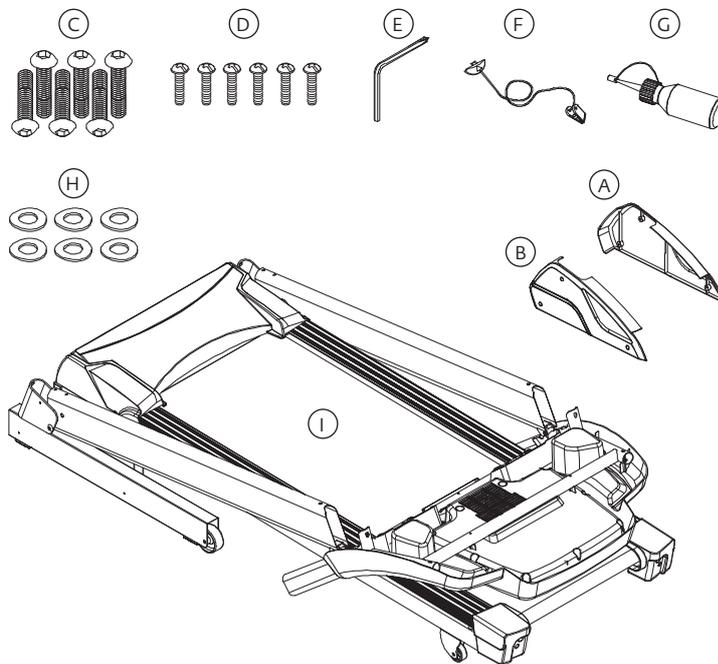
№	Описание
1	Консоль
2	Правая стойка
3	Кожух мотора
4	Беговое полотно
5	Подпятник правый
6	Подпятник левый
7	Боковые накладки
8	Основание
9	Левая стойка
10	Предохранитель
11	Выключатель
12	Шнур электропитания
13	Магнитный ключ безопасности



## 3.2 Проверка комплектности тренажера

Прежде, чем приступить к установке, достаньте все элементы тренажера из коробки и разложите их на ровной поверхности. Убедитесь в наличии всех элементов, перечисленных ниже. Обратите внимание, что некоторые элементы могут быть предварительно собраны в более крупные узлы.

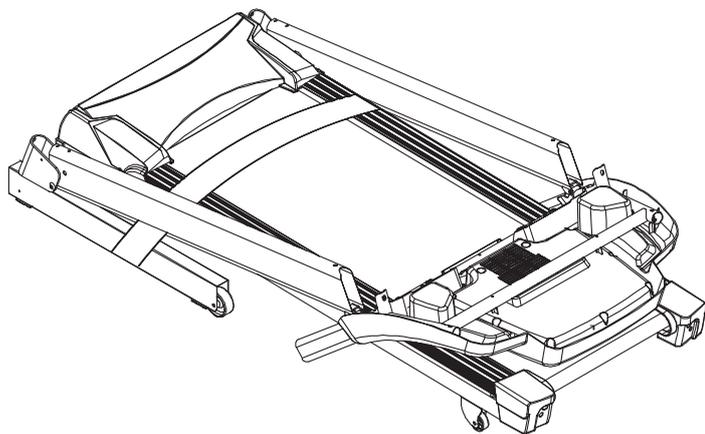
	Описание	Кол-во, шт.
A	Декоративный кожух правой стойки	1
B	Декоративный кожух левой стойки	1
C	Винт M8×P1.25×20	6
D	Винт M5×15	6
E	Ключ-отвертка	1
F	Ключ безопасности с зажимом	1
G	Смазка силиконовая	1
H	Шайба 20×8.5×2.0t	6
I	Беговая дорожка	1



### 3.3 Сборка тренажера

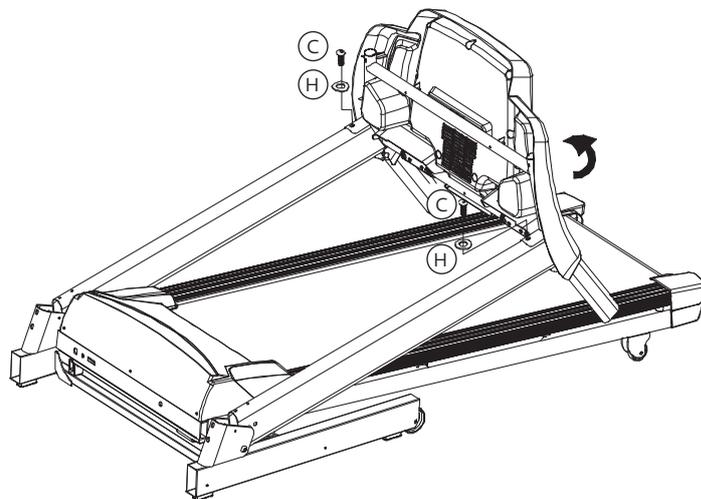
#### ШАГ 1

Извлеките тренажер из упаковки. Не снимайте предохранительную ленту до окончания сборки.



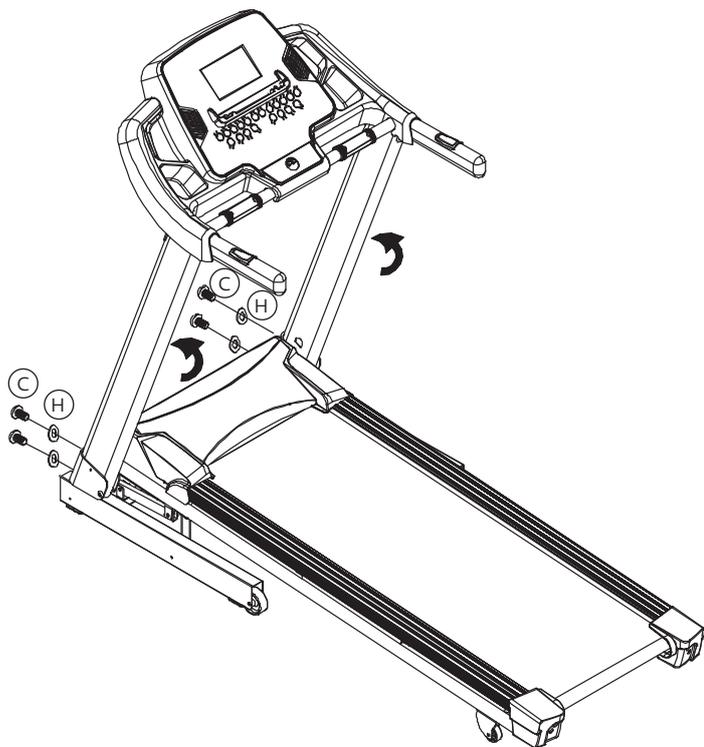
#### ШАГ 2

Медленно поднимите поручни консоли, как показано на рисунке. Закрепите консоль на стойках с помощью винтов (С) и шайб (Н) с правой и левой стороны.



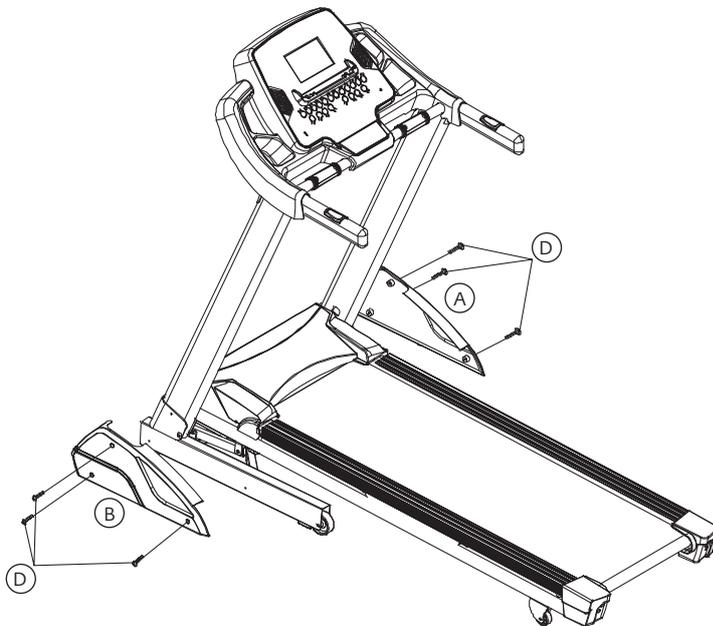
### ШАГ 3

Медленно поднимите стойки тренажера, как показано на рисунке. Закрепите стойки на основании тренажера с помощью комплектов винтов (С) и шайб (Н) с правой и левой стороны тренажера.



### ШАГ 4

Установите декоративные кожухи стоек (А и В) с правой и левой стороны тренажера и закрепите их с помощью винтов (D) с каждой стороны.



**Сборка закончена!**

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

**Приступайте к тренировкам!**

## 4. Обслуживание тренажера

### 4.1 Система складывания

Ваша дорожка оснащена системой складывания для компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в перерывах между тренировками.

В сложенном состоянии дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.



**Внимание:**

не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности — это может привести к повреждению роликов и самого тренажера.



**Внимание:**

Перед тем, как сложить дорожку:

1. Приведите беговую поверхность в горизонтальное положение (установите нулевой уровень наклона). В противном случае дорожка может быть повреждена!
2. Остановите движение бегового полотна, отключите тренажер от сети.
3. Поднимая и опуская беговую поверхность, старайтесь держать спину прямой и направлять основное усилие на ноги!

**Для складывания дорожки:**

1. Возьмитесь рукой за металлическую раму под задним валом.
2. Плавно поднимайте беговую поверхность до срабатывания фиксатора.
3. Убедитесь, что фиксатор надежно удерживает беговую поверхность в сложенном положении.

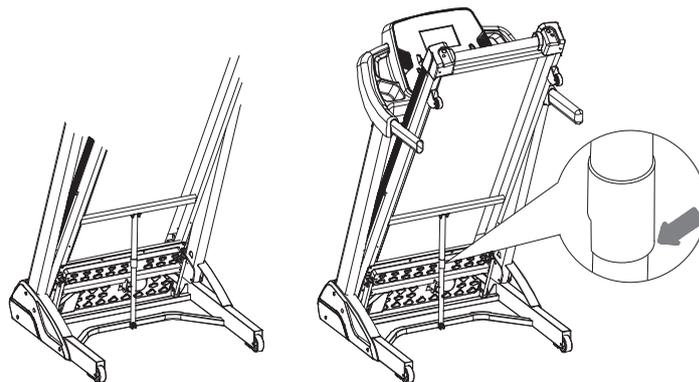
**Для раскладывания дорожки:**

1. Придерживайте беговую дорожку за металлическую перекладину в задней части рамы.
2. Нажмите на педаль оранжевого цвета, освобождая беговую поверхность (возможно, при этом придется слегка толкнуть беговую поверхность от себя).
3. Аккуратно отпустите беговую поверхность, амортизатор плавно доведет её до горизонтального положения.



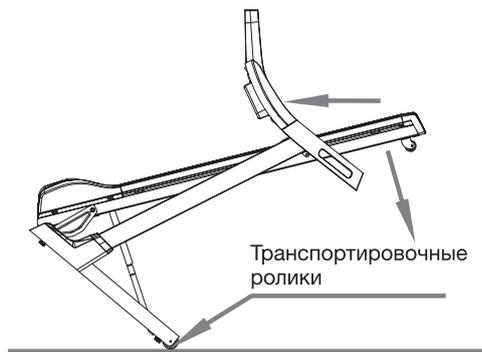
**Внимание:**

амортизатор складывания беговой поверхности представляет собой газонаполненный цилиндр высокого давления. При обращении с тренажером следите за тем, чтобы не повредить цилиндр случайным механическим воздействием. Повреждение амортизатора опускания беговой поверхности может привести к резкому падению тяжелого основания дорожки на пол при её раскладывании и, как следствие — к повреждению пола и дорожки.



## 4.2 Перемещение тренажера

1. Отключите тренажер от сети и выньте вилку из розетки.
2. Сложите тренажер, как указано выше.
3. Возьмитесь левой рукой за левый подпятник тренажера, а правой рукой за правый подпятник и наклоните тренажер на себя, как показано на рисунке. В таком положении тренажер удобно перемещать с помощью транспортировочных роликов.



## 4.3 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 4.4. Регулировка натяжения бегового полотна осуществляется с помощью шестигранного ключа 5 мм (входит в комплект поставки) 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, задний вал (63) 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 5 мм следующим образом: если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый — на 1/4 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 проделайте 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.

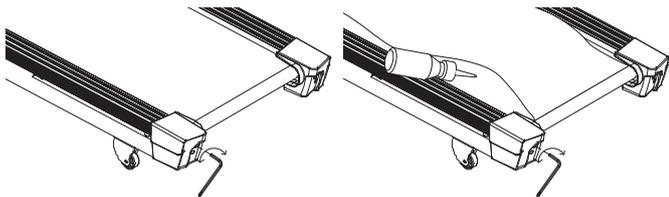
## 4.4 Смазка бегового полотна

Для снижения нагрузки на электромотор беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать 100% 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).

Даже если беговая дорожка не использовалась, она все равно нуждается в смазке, т.к. беговое полотно высыхает. Наносите смазку с обратной стороны бегового полотна. Не наносите ее на беговую поверхность. Для этого сложите беговую дорожку (см. п. 4.1.) и нанесите смазку с внутренней стороны бегового полотна.

Для этого вы можете просунуть распыляющую насадку аэрозольного баллончика со смазкой между декой и беговым полотном. Наносите смазку поперек и вдоль полотна. Затем опустите беговое полотно и включите его, чтобы оно повернулось на 1/2 оборота. Затем повторите процедуру. 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). После этого отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 4.3.



## 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.



Бег — очень эффективная форма тренировки общего состояния. С помощью беговой дорожки можно проводить регулируемые и дозированные беговые тренировки дома независимо от погодных условий. Беговая дорожка предназначена не только для бега, но и для тренировочной ходьбы. Перед началом тренировок следует внимательно прочитать следующие указания!

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

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

Для более точного и комфортного измерения пульса ваш тренажер оснащен системой беспроводного измерения пульса CardioLink. Для того, чтобы использовать эту систему, вам необходимо надеть нагрудный кардиодатчик.

### 5.2 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит риск спортивной травмы. Обычно

разминка включает в себя общефизические упражнения на подвижность суставов и «разогрев» мускулатуры.

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

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

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

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

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

## 5.3 Описание тренировочного компьютера

### Описание клавиш



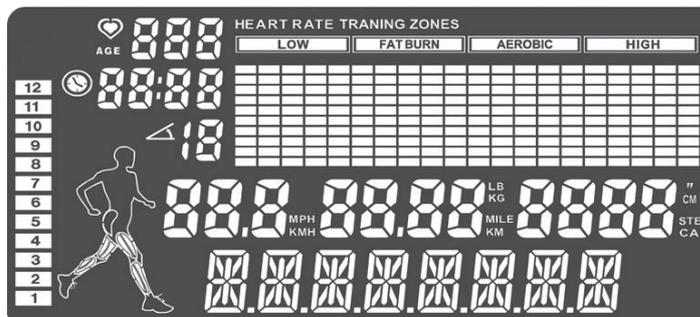
### Функции клавиш

<p>СТАРТ</p> 	<p>Клавиша быстрого запуска тренировки без установки параметров{СТАРТ) Клавиша быстрого запуска тренировки с установленными параметрами. В режиме паузы, нажмите данную клавишу для возобновления тренировки.</p>
<p>СТОП</p> 	<p>В режиме тренировки нажмите клавишу СТОП, чтобы остановить беговую дорожку. В режиме тренировки нажмите клавишу СТОП, чтобы временно прервать тренировку (скорость уменьшится до 0, другие параметры останутся неизменными). Если вы не возобновите тренировку в течение 5 минут, то тренировочный компьютер выключится и перейдет в режим ожидания. Повторное нажатие и удерживание клавиши СТОП приведет к сбросу достигнутых параметров тренировки и возврату к исходному меню. В процессе выбора программ и установки параметров тренировки, вы всегда можете вернуться на одну ступень назад, нажав клавишу СТОП.</p>

 <p>СКОРОСТЬ</p>	<p>В режиме тренировки используйте данные клавиши для регулировки скорости. При долгом нажатии, скорость будет изменяться быстрее. В режиме установки нажатие на данные клавиши позволяет изменять значения параметров тренировки.</p>
 <p>УГОЛ НАКЛОНА</p>	<p>В режиме тренировки используйте данные клавиши для регулировки угла наклона беговой поверхности. При долгом нажатии, угол наклона будет изменяться быстрее.</p>
<p>ВВОД</p> 	<p>Клавиша подтверждения и перехода к следующему шагу при выборе программы, установке параметров ит.д.</p>
<p>РЕЖИМ</p> 	<p>Используйте данную клавишу для пролистывания программ в процессе их выбора.</p>
 <p>Клавиши быстрого выбора скорости во время тренировки (км/ч).</p>	
 <p>Клавиши быстрого выбора угла наклона бегового полотна во время тренировки (уровни).</p>	
 <p>СКОРОСТЬ</p>	<p>Клавиши быстрой регулировки скорости на правом поручне: В режиме тренировки используйте их для уменьшения/ увеличения скорости. Наличие клавиш быстрого доступа на поручнях облегчает изменение скорости во время тренировки. Перед началом тренировки, данные клавиши можно использовать для установки параметров тренировки. При долгом нажатии, скорость будет изменяться быстрее.</p>

 <p>НАКЛОН</p>	<p>Клавиши быстрого управления углом наклона на левом поручне: В режиме тренировки используйте их для уменьшения / увеличения угла наклона беговой поверхности. Наличие клавиш быстрого доступа на поручнях облегчает изменение угла наклона во время тренировки. При долгом нажатии, угол наклона будет изменяться быстрее.</p>
	<p>Ключ безопасности: Ключ безопасности предназначен для экстренного прерывания тренировки в случае падения или другого непредвиденного происшествия. При занятиях на беговой дорожке всегда закрепляйте свободный конец шнура на одежде с помощью клипсы. Если ключ безопасности не установлен на место, тренировка будет невозможна. Если ключ безопасности удалить с консоли во время тренировки, то прозвучит предупредительный сигнал и беговое полотно остановится.</p>

### Описание информационных окон дисплея



Дисплей вашей беговой дорожки оснащен несколькими информационными окнами, которые в зависимости от ситуации отображают следующие значения:

	Пuls (во время тренировки) или возраст пользователя (в режиме установки).
	Уровень наклона бегового полотна (1–12).
	Время тренировки, мин (прямой или обратный отсчет).
	Скорость в диапазоне 1.0–16.0 км/ч, шаг регулировки 0.1 км/ч.
	Пройденная дистанция, км (во время тренировки прямой или обратный отсчет) или вес пользователя в режиме установки.
	Израсходованные калории, ккал (прямой или обратный отсчет).
	Подсказки: GO (начало бега), PAUSE (пауза) и т.д.
	Показывает мышцы, задействованные во время тренировки, и степень проработки мышц в зависимости от угла наклона бегового полотна (см. описание ниже).
<p><b>HEART RATE TRAINING ZONES</b></p> <p>LOW FAT BURN AEROBIC HIGH</p>	
<p>Тренировочные зоны, которые показывают степень интенсивности вашей тренировки в зависимости от показаний вашего пульса. Всего 4 зоны: LOW/ (низкая интенсивность), FAT BURN (сжигание жира), AEROBIC (аэробная тренировка), HIGH (высокая интенсивность тренировки). Данное окно дисплея работает в пульсозависимых программах (см. описание ниже).</p>	

## Индикация мышц, задействованных во время тренировки и степени проработки мышц.

После начала тренировки на дисплее будут отображаться контуры мышц, задействованных во время тренировки. По мере изменения угла наклона бегового полотна, индикация соответствующих мышц, задействованных во время тренировки, будет появляться на дисплее.



0 уровень    1–3 уровень    4–6 уровень    7–9 уровень    10–12 уровень

## Тренировочные зоны в зависимости от показаний вашего пульса



Данные тренировочные зоны, которые показывают степень интенсивности вашей тренировки в зависимости от показаний вашего пульса. Всего 4 зоны: LOW (низкая интенсивность), FAT BURN (сжигание жира), AEROBIC (аэробная тренировка), HIGH (высокая интенсивность тренировки — для подготовленных спортсменов). Данное окно дисплея работает в пульсозависимых программах. 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 65–84% от максимального стрессового пульса.

<b>LOW</b>	0–64%	Низкая интенсивность тренировки
<b>FAT BURN</b>	65–74%	Зона сжигания жира
<b>AEROBIC</b>	75–84%	Зона аэробной тренировки
<b>HIGH</b>	85% и выше	Тренировка высокой интенсивности (не рекомендуется)

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

### Начало использования тренажера

1. Включите беговую дорожку в сеть и приведите выключатель в положение (I) (включено).
2. Установите магнитный ключ безопасности в соответствующий слот на консоли. Прозвучит звуковой сигнал и на дисплее появится сообщение "ENTER WEIGHT" — "введите свой вес". Значение веса мигает на дисплее, введите свой вес клавишами +/- (Плюс и Минус). Данная информация нужна для более правильного расчета израсходованных калорий компьютером во время тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное значение и перейти к выбору тренировочных программ.
3. На дисплее появится сообщение "SELECT PROGRAMM" и вы можете выбрать желаемую программу тренировки клавишами +/- либо РЕЖИМ, либо вы можете нажать клавишу БЫСТРЫЙ СТАРТ для немедленного начала тренировки.

Ключ безопасности предназначен для экстренного прерывания тренировки в случае падения или другого непредвиденного происшествия. При занятиях на беговой дорожке всегда закрепляйте свободный конец шнура на одежде с помощью клипсы. Если ключ безопасности не установлен на место, тренировка будет невозможна. Если ключ безопасности удалить с консоли во время тренировки, то прозвучит предупредительный сигнал и беговое полотно остановится.

### Режим ожидания

В случае отсутствия нажатия клавиш и движения бегового полотна в течение длительного времени, компьютер беговой дорожки выключится и перейдет в режим ожидания с целью экономии электроэнергии. Чтобы включить дисплей нажмите любую клавишу.

### Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки приведите дорожку в состояние готовности к тренировке, как описано выше и нажмите клавишу БЫСТРЫЙ СТАРТ. После 3-х секундного обратного отсчета, беговое полотно начнет движение со скоростью 1,0 км/ч.

Изменить скорость вы можете с помощью клавиш быстрой регулировки скорости на правом поручне (шаг 0,1 км/ч), с помощью клавиш +/- на консоли, а также вы можете использовать клавиши быстрого выбора скорости на консоли. Длительное нажатие и удерживание клавиш +/- приводит к быстрому изменению скорости. Изменить угол наклона беговой поверхности вы можете с помощью клавиш быстрой регулировки угла наклона на левом поручне ▲ и ▼, с помощью клавиш ▲ и ▼ на консоли, а также использовать клавиши быстрого выбора угла наклона на консоли. Длительное нажатие и удерживание клавиш ▲ и ▼ приводит к быстрому изменению угла наклона.

Дисплей консоли будет отображать параметры тренировки: время, дистанцию, скорость, расход калорий, угол наклона беговой поверхности и частоту пульса, если вы положите ладони на сенсорные датчики на поручнях. В нижней части дисплея будет отображаться сообщение "GO" — "начинайте бег".

Для временного прерывания тренировки нажмите клавишу СТОП, скорость уменьшится до 0, другие параметры останутся неизменными. После этого вы можете возобновить тренировку с помощью клавиш БЫСТРЫЙ СТАРТ, при этом все параметры продолжают изменяться с последних достигнутых значений. Если вы не возобновите тренировку в течение 5 минут, то тренировочный компьютер выключится и перейдет в режим ожидания. Для прекращения тренировки и возврата в исходное меню нажмите и удерживайте клавишу СТОП в течение 4 секунд.

### Выбор тренировочных программ

Для запуска программ тренировки:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Введите ваш вес (WEIGHT) и нажмите клавишу ВВОД.
3. Нажмите клавишу РЕЖИМ или +/- для пролистывания списка программ. Список программ будет в следующей последовательности: MANUAL — P1 — P2 — P3 — P4 — P5 — P6 — RECOVERY (фитнес-тест) — USER1–4 (пользовательские программы) — HRC1–3 (пульсозависимые программы) — BODY FAT (жироанализатор).

4. В процессе выбора программ и установки параметров тренировки, вы всегда можете вернуться на одну ступень назад, нажав клавишу СТОП. Также вы всегда можете использовать клавишу СТОП для возврата в меню выбора программ.

### Тренировка по целевым параметрам (MANUAL)

Чтобы внести дополнительную мотивацию во время тренировки в ручном режиме, Ваша беговая дорожка имеет встроенную возможность целевой тренировки по времени, пройденной дистанции и расходу калорий. Во время выполнения этой программы вы можете произвольно менять скорость движения и угол наклона беговой поверхности.

#### Для запуска тренировки по целевым параметрам MANUAL:

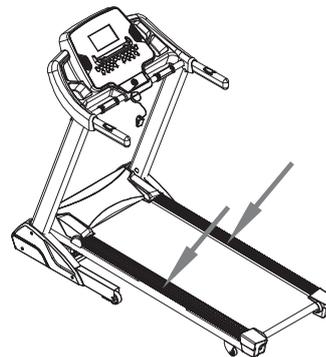
1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Введите ваш вес (WEIGHT) и нажмите клавишу ВВОД.
3. Нажмите клавишу РЕЖИМ или +/- для пролистывания списка программ. Выберите программу MANUAL и нажмите ВВОД.
4. ВРЕМЯ мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки в минутах клавишами регулировки скорости +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время и перейти к установке следующего параметра.
5. Аналогичным образом вы можете установить целевую дистанцию и целевой расход калорий.
6. Нажмите клавишу БЫСТРЫЙ СТАРТ для начала тренировки. Во время тренировки можно регулировать скорость движения и угол наклона беговой поверхности клавишами быстрого доступа на поручнях либо соответствующими клавишами на консоли.

**Примечание:** Тренировка продлится до тех пор, пока один из установленных вами целевых параметров не будет достигнут, после этого беговое полотно автоматически остановится.



#### Внимание:

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



### Использование встроенных программ тренировки

Тренировочный компьютер вашей беговой дорожки имеет 6 предустановленных программ тренировки, в течение которых скорость движения полотна и угол наклона беговой поверхности будут изменяться по запрограммированному графику. В каждой предустановленной программе имеется 10 уровней интенсивности в зависимости от степени физической подготовки пользователя. Данные программы разработаны с учетом рекомендаций профессиональных физиологов. Для облегчения выбора, каждая программа имеет свой профиль изменения скорости и угла наклона бегового полотна. Данные профили показаны на консоли тренажера. Каждая предустановленная программа (P1 ... - P6) состоит из 3 частей: разминка, основная тренировка, заминка.

#### Для запуска предустановленных программ:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Введите ваш вес (WEIGHT) и нажмите клавишу ВВОД.
3. Нажмите клавишу РЕЖИМ или +/- для пролистывания списка программ.

При этом на дисплее будет отображаться номер выбираемой программы

и ее графический профиль нагрузки. Выберите желаемую программу (P1 ...- P6) и нажмите ВВОД.

- Для программы P1: Выберите желаемый уровень интенсивности из 10 в диапазоне ЕЕ 1–110 и нажмите клавишу БЫСТРЫЙ СТАРТ или ВВОД для начала тренировки.
- Для программ P2 — P6: Выберите желаемый уровень интенсивности из 10 в диапазоне Е1–110 и нажмите клавишу ВВОД.
- ВРЕМЯ мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки клавишами +/- в диапазоне 20:00–99:00 мин. Время по умолчанию: 30 мин.
- Нажмите клавишу ВВОД или БЫСТРЫЙ СТАРТ для начала тренировки.

## Профили изменения скорости предустановленных программ:



Во время выполнения предустановленных программ вы можете произвольно изменять скорость и угол наклона для текущего сегмента, однако при переходе к следующему сегменту значения скорости и угла наклона будут изменены на заданные программой. Каждая предустановленная программа разделена на 30 сегментов, продолжительность каждого сегмента по умолчанию равна 1 минуте. Если вы установите продолжительность тренировки, отличную от 30 минут, то продолжительность каждого сегмента изменится соответственно, но количество сегментов нагрузки останется 30. После начала тренировки, компьютер автоматически начнет обратный отсчет от установленного времени. После того, как значение времени достигнет 00:00, то беговое полотно остановится.

### Функция Фитнес-тест

Данная функция предназначена для оценки подготовленности пользователя к физическим нагрузкам на основании измерения скорости восстановления нормального пульса после проведенной тренировки. Для этого необходимо измерять пульс либо с помощью нагрудного датчика, либо с помощью датчиков на поручнях.

### Для запуска функции:

- После окончания тренировки выберите программу RECOVERY с помощью клавиши РЕЖИМ и нажмите клавишу ВВОД.
- Возраст (AGE) мигает на дисплее. Введите свой возраст клавишами регулировки скорости +/- и нажмите клавишу ВВОД для перехода к установке следующего параметра.
- Вес (WEIGHT) мигает на дисплее. Установите свой вес в кг клавишами регулировки скорости +/- и нажмите клавишу ВВОД для перехода к установке следующего параметра.
- Затем установите ваш пол клавишами регулировки скорости +/- (M — мужской, F — женский). Нажмите клавишу ВВОД.
- Скорость (SPEED) мигает на дисплее, и вы можете установить скорость в диапазоне от 3,2 до 7,2 км/ч.
- Нажмите клавишу ВВОД или СТАРТ, чтобы начать выполнение программы. После 3-х секундного обратного отсчета, начните движение по беговому полотну. При этом компьютер начнет обратный отсчет времени от 5 минут и прямой отсчет пройденной дистанции и расхода калорий. Скорость движения полотна будет оставаться постоянной, а угол наклона беговой поверхности будет меняться, начиная со второй минуты до 5 уровня.

- Обхватите ладонями датчики пульса на поручнях либо используйте нагрудный кардиодатчик. По истечении 5 минут беговое полотно остановится и компьютер начнет измерение вашего пульса в течение 60 секунд. Если во время данного измерения компьютер не обнаружит сигналов вашего пульса, то на дисплее появится сообщение NO PULSE.
- Сначала компьютер измерит значение вашего пульса и запомнит его. Затем компьютер начнет отсчет 60 секунд, после чего повторно замерит значение вашего пульса и рассчитает вашу фитнес-оценку.
- Значение фитнес-оценки:

**F=1 — Превосходно**      **F=4 — Посредственно**  
**F=2 — Отлично**        **F=5 — Ниже Среднего**  
**F=3 — Хорошо**        **F=6 — Неудовлетворительно**

Если во время работы функции компьютер перестанет получать данные измерения пульса или будет нажата клавиша СТОП во время анализа или какая-либо другая проблема, работа функции прекратится и на экране отобразится сообщение об ошибке NONE и оценка F=6.

### Тренировка с использованием пульсозависимых программ

Ваша беговая дорожка оснащена 3 пульсозависимыми программами. При тренировке в данных программах компьютер будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки таким образом, чтобы пульс соответствовал заданному уровню. Компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку. При тренировке в пульсозависимых программах необходимо использование нагрудного кардиодатчика (см. пункт 6).

**H1 60%:** пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости и угла наклона бегового полотна для поддержания целевого пульса 60% от максимального возрастного пульса.

**H2 75%:** пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости и угла наклона бегового полотна для поддержания целевого пульса 75% от максимального возрастного пульса.

**H3 THR:** пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости и угла наклона бегового полотна для поддержания целевого пульса, заданного пользователем.

#### Для запуска пульсозависимой программы H1 60%

- Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке и наденьте нагрудный кардиодатчик (п. 5.4).

- Выберите пульсозависимые программы HRC 1–3 с помощью клавиши РЕЖИМ, затем нажмите клавишу ВВОД.
- На дисплее появится название программы 60% H1. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в данную программу.
- ВРЕМЯ мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки клавишами +/- в диапазоне 20:00–99:00 мин. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное значение.
- Возраст (AGE) мигает на дисплее. Введите свой возраст клавишами регулировки скорости +/- и нажмите клавишу ВВОД для перехода к установке следующего параметра.
- На дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как Пульс =  $(220 - \text{возраст}) * 60\%$ , т.е. 60% от максимального возрастного пульса (рекомендуется). Вы можете принять это значение либо установить иное с помощью клавиш регулировки скорости +/-.
- Нажмите клавишу ВВОД, чтобы начать тренировку. В нижней части дисплея будет отображаться обозначение THR и ваш установленный целевой пульс. Тренировка начнется с небольшой скорости и нулевого угла наклона, далее скорость и угол наклона бегового полотна будут постепенно автоматически увеличиваться пока ваш пульс не достигнет установленного целевого значения. Во время тренировки компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно автоматически увеличивать или уменьшать нагрузку (скорость и угол наклона).



Во время тренировки вы можете и вручную регулировать скорость движения и угол наклона беговой поверхности клавишами быстрого доступа на поручнях либо соответствующими клавишами на консоли.

Чтобы сделать паузу в тренировке, нажмите клавишу СТОП.

**Примечание:** Тренировка автоматически остановится, если компьютер не будет получать сигнал вашего пульса в течение 45 сек. Проверьте правильно ли надет нагрудный кардиодатчик (см. пункт 6).

#### **Для запуска пульсозависимой программы H2 75%:**

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке и наденьте нагрудный кардиодатчик (п. 6).
2. Выберите пульсозависимые программы HRC 1–3 с помощью клавиши РЕЖИМ, затем нажмите клавишу ВВОД.
3. С помощью клавиш +/- выберите программу 75% H2. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в данную программу.
4. ВРЕМЯ мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки клавишами +/- в диапазоне 20:00–99:00 мин. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное значение.
5. Возраст (AGE) мигает на дисплее. Введите свой возраст клавишами регулировки скорости +/- и нажмите клавишу ВВОД для перехода к установке следующего параметра.
6. На дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как  $\text{Пульс} = (220 - \text{возраст}) * 75\%$ , т.е. 75% от максимального возрастного пульса. Вы можете принять это значение либо установить иное с помощью клавиш регулировки скорости +/-.
7. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы начать тренировку. В нижней части дисплея будет отображаться обозначение THR и ваш установленный целевой пульс. Беговое полотно плавно придет в движение, в течение тренировки скорость движения полотна и наклон беговой поверхности будет контролироваться автоматически с тем, чтобы поддерживать значение пульса возле заданной величины.

#### **Для запуска пульсозависимой программы THR:**

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке и наденьте нагрудный кардиодатчик (п. 6).
2. Выберите пульсозависимые программы HRC 1–3 с помощью клавиши РЕЖИМ, затем нажмите клавишу ВВОД.
3. С помощью клавиш +/- выберите программу THR H3. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в данную программу.

4. ВРЕМЯ мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки клавишами +/- в диапазоне 20:00–99:00 мин. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное значение.
5. Целевой пульс THR мигает на дисплее, и вы можете задать желаемый пульс с помощью клавиш +/- . Желаемое значение пульса вы можете рассчитать в%, исходя из вашего максимального возрастного пульса, в зависимости от ваших фитнес целей (см. рекомендации на стр. 14.)
6. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы начать тренировку. В нижней части дисплея будет отображаться обозначение THR и ваш установленный целевой пульс. Беговое полотно плавно придет в движение, в течение тренировки скорость движения полотна и наклон беговой поверхности будет контролироваться автоматически с тем, чтобы поддерживать значение пульса возле заданной величины.

#### **Примечание:**

Тренировка автоматически остановится, если компьютер не будет получать сигнал вашего пульса в течение 45 сек и на дисплее появится сообщение NO PULSE. Проверьте правильно ли надет нагрудный кардиодатчик (см. пункт 6).

### **Создание собственных пользовательских тренировочных программ**

Программы USER — это пользовательские программы, которые позволяют создавать собственные персональные программы тренировки в зависимости от ваших индивидуальных фитнес целей. Всего можно создать 4 пользовательских программы. Пользователь может создавать свою собственную программу тренировки, задавая параметры тренировки в следующем порядке: СКОРОСТЬ, УГОЛ НАКЛОНА, ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, ДИСТАНЦИЯ, РАСХОД КАЛОРИИ.

Все настройки сохраняются в памяти компьютера после установки. Во время тренировки, пользователь также может изменять текущее значение скорости и угла наклона при помощи соответствующих клавиш. При этом компьютер сохранит в памяти ранее установленные параметры.

#### **Управление:**

1. Находясь в режиме готовности к тренировке, выберите пользовательские программы U1–4 USER с помощью клавиши РЕЖИМ и нажмите клавишу ВВОД, затем выберите одну из пользовательских программ U1/U2/U3/U4 с помощью клавиш +/- и нажмите ВВОД.
2. Нажмите и удерживайте клавишу ВВОД в течение 3 секунд. Сегмент 1 мигает на дисплее, и вы можете установить желаемое значение скорости клавишами

регулировки скорости +/- на правом поручне либо на консоли. Также вы можете установить желаемое значение угла наклона клавишами регулировки угла наклона на левом поручне ▲ и ▼ либо аналогичными клавишами на консоли. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенные значения скорости и угла наклона в первом сегменте и перейти к установке следующего сегмента.

- Повторяйте пункт 2 для остальных сегментов до завершения установки скорости и угла наклона во всех 20 сегментах. После окончания, нажмите и удерживайте клавишу ВВОД в течение 3 секунд, чтобы сохранить созданный вами профиль нагрузки в 20 сегментах.
- С помощью клавиш +/- выберите одну из пользовательских программ U1/U2/U3/U4, которую вы выбрали в пункте 1 и нажмите клавишу ВВОД.
- ВРЕМЯ мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки в минутах клавишами регулировки скорости +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время и перейти к установке следующего параметра.
- Аналогичным образом вы можете установить целевую дистанцию (DISTANCE) и целевой расход калорий (CALORIES).
- Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку. Во время тренировки, вы также можете изменять текущее значение скорости и угла наклона бегового полотна при помощи клавиш быстрого доступа на поручнях или соответствующих клавиш на консоли для текущего сегмента, однако при переходе к следующему сегменту значения скорости и угла наклона будут изменены на заданные программой.

Данная программа сохранится в памяти тренировочного компьютера. В дальнейшем, вы сможете вышеуказанным образом внести изменения в ранее созданную пользовательскую программу либо использовать её без изменений, нажав клавишу СТАРТ непосредственно после выбора программы.

После начала тренировки, компьютер автоматически начнет обратный отсчет от установленного времени, целевой дистанции и расхода калорий. После того, как значение одного из установленных параметров достигнет 0, то беговое полотно остановится.

### Как остановить беговую дорожку

- Нажмите клавишу СТОП, чтобы прекратить тренировку.
- Нажмите клавишу СТОП, чтобы сделать перерыв в тренировке. Скорость уменьшится до 0, другие параметры останутся неизменными. Для возобновления тренировки нажмите клавишу СТАРТ в течение 5 минут.

- Если ключ безопасности удалить с консоли во время тренировки, то прозвучит предупредительный сигнал и беговое полотно остановится.

### Функция Жироанализатор

Данная функция позволяет ориентировочно оценить уровень содержания жировой ткани в вашем организме и соответственно спланировать интенсивность тренировок. Для работы функции потребуется указать ваш возраст, рост, пол и вес. Для запуска функции:

- Приведите дорожку в состоянии готовности к тренировке.
- Выберите программу BODY FAT с помощью клавиши РЕЖИМ и нажмите ВВОД.
- Возраст (AGE) мигает на дисплее. Укажите свой возраст с помощью клавиш регулировки скорости +/- . Значение по умолчанию: 30 лет, шаг изменения: 1. Подтвердите введенное значение нажатием клавиши ВВОД.
- Укажите свой пол с помощью клавиш +/- , М – мужской, F – женский. Значение по умолчанию: 170 см, диапазон значений: 120-200; шаг изменения: 1. Подтвердите введенное значение нажатием клавиши ВВОД.
- Укажите свой пол с помощью клавиши ВВОД.
- Укажите свой вес с помощью клавиш +/- . Значение по умолчанию 70 кг, диапазон значений: 23 – 130; шаг изменения: 1. Подтвердите введенное значение нажатием клавиши ВВОД.

После этого положите ладони на датчики пульса. Примерно через 15 секунд компьютер выдаст рассчитанное значение содержания жировой ткани (индекса массы тела) в вашем организме. Ниже приведена справочная таблица соответствия индекса массы тела различным типам телосложения в зависимости от пола.

	Меньше нормы		Норма	
Мужской	0 – 4,9	5 – 9,9	10 – 14,9	15 – 19,9
Женский	0 – 14,9	15 – 19,9	20 – 24,9	25 – 29,9

	Больше нормы		Тучный	
Мужской	20 – 24,9	25 – 29,9	30 – 34,9	35 и выше
Женский	30 – 34,9	35 – 39,9	40 – 44,9	45 и выше

## Функция подзарядки для мобильных телефонов



Ваша беговая дорожка имеет функцию подзарядки для большинства мобильных телефонов и других мобильных устройств (на базе ОС Android, iOS, Windows и других), имеющих возможность подзарядки от USB-порта. Для этого подключите мобильный телефон к USB-порту, расположенному на консоли беговой дорожки, и зарядка начнется автоматически. Для подключения к USB-порту используйте кабель USB, который входит в комплект поставки Вашего мобильного телефона.

## 5.4 Использование системы беспроводного измерения пульса



### Внимание:

Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести в качестве опции.

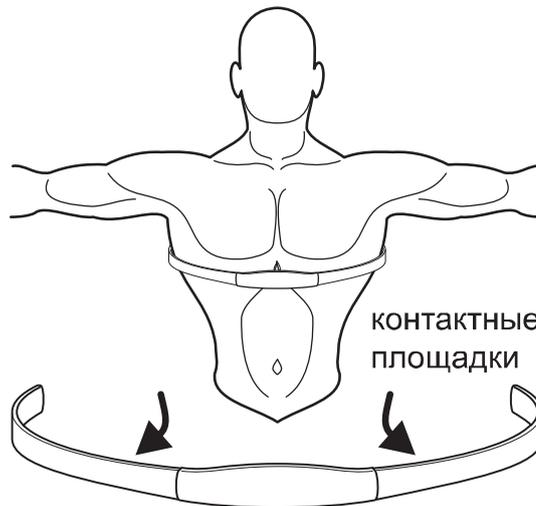
Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажером.

Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприемники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между передатчиком и приемником. Рекомендуем вам располагать тренажер таким образом, чтобы устранить из зоны приема (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкасаться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик поверх тонкой майки, при этом увлажнив ткань под

контактными площадками. Следует помнить, что прием алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полному отсутствию такового. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.

Для более качественного измерения измерения рекомендуем вам перед началом тре-

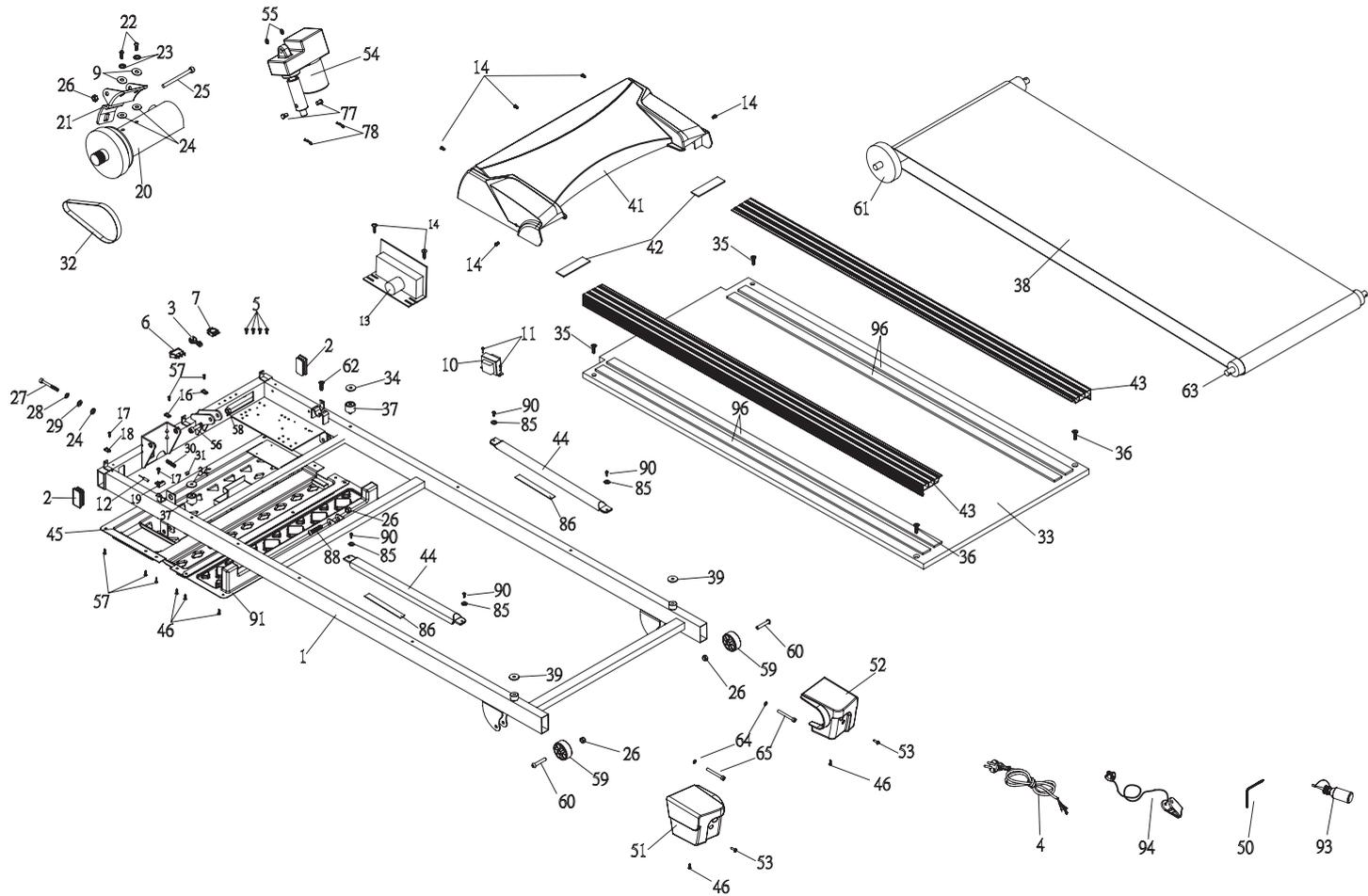


нировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. **Не используйте** для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.

### Для использования нагрудного передатчика:

1. закрепите один конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
2. наденьте передатчик на торс, как показано на рисунке;
3. закрепите второй конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
4. через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.





## 7. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
1	Рама основная	1
2	Заглушка	2
3	Зажим кабеля	1
4	Кабель электропитания	1
5	Винт М5×Р0.8×8	4
6	Выключатель питания	1
7	Предохранитель	1
9	Шайба Ø16хØ8х2.0t	2
10	Трансформатор	1
11	Винт	2
12	Сенсор	1
13	Контроллер	1
14	Винт М5×Р0.8×10	11
15	Провод	1
16	Скоба крепления проводов	2
17	Винт-саморез Ø4×Р0.7×16	2
18	Скоба крепления проводов	1
19	Фиксатор сенсора	1
20	Мотор	1
21	Держатель мотора	1
22	Болт М8×Р1.25×15	2
23	Шайба пружинная М8×3.0t	2
24	Прокладка резиновая	3
25	Болт М8×Р1.25×105	1
26	Гайка с нейлоновой вставкой М8×Р1.25	11
27	Болт М8×Р1.25×65	1
28	Шайба пружинная М8×1.5t	1
29	Шайба Ø16×Ø8×1.5t	1
30	Пружина	1
31	Гайка М8	1

№	Название	Кол-во, шт.
32	Ремень приводной	1
33	Дека	1
34	Подушка резиновая	2
35	Винт М6×Р1.0×25	2
36	Винт М8×Р1.25×30	2
37	Подушка амортизирующая	2
38	Беговое полотно	1
39	Прокладка	2
41	Кожух мотора верхний	1
42	Наклейка	2
43	Боковая накладка	2
44	Амортизатор	2
45	Кожух мотора нижний	1
46	Винт-саморез Ø4×12	10
47	Шайба Ø20×Ø8.5×2.0t	6
50	Ключ-отвертка	1
51	Подпятник левый	1
52	Подпятник правый	1
53	Винт-саморез Ø4×16	2
54	Мотор наклона	1
55	Шайба пластиковая	10
56	Винт М10×Р1.5×40	1
57	Винт-саморез Ø5×15	10
58	Гайка стопорная М10×Р1.5	5
59	Колесо	2
60	Винт М8×Р1.25×38	2
61	Вал передний	1
62	Винт	1
63	Вал задний	1
64	Винт М6×Р1.0×55	2

№	Название	Кол-во, шт.
65	Шайба Ø6×Ø10×1.0t	2
66	Основание	1
67	Колесо	2
68	Винт М8×P1.25×60	2
70	Винт М8×P1.25×50	2
72	Опора	4
73	Винт-саморез Ø4×20	8
74	Рама механизма наклона	1
75	Заглушка	4
76	Винт М15×30×2.0t	4
77	Штифт	2
78	Шплинт Ø10×Ø2.0	2
79	Стойка левая	1
80	Стойка правая	1
81	Винт М8×P1.25×20	6
82	Датчик пульса в сборе	2
83	Консоль в сборе	1
84	Винт-саморез Ø3×45	4
85	Шайба Ø19×Ø6×1.5t	4
86	Скотч двухсторонний	2
87	Оплетка поручней	2
88	Винт М8×P1.25×40	1
89	Заглушка	2
90	Винт М5×P0.8×15	4
91	Кожух Нижний	1
92	Рама консоли	1
93	Смазка силиконовая	1
94	Ключ безопасности	1
95	Винт М8×P1.25×25	1
96	Скотч двухсторонний	4
97	Винт М8×P1.25×42	2

№	Название	Кол-во, шт.
98	Шайба пластиковая	2
99	Кожух регулятора пластиковый	2
100	Винт-саморез Ø3×8	2
101	Заглушка круглая	2
102	Наклейка регулятора скорости	1
103	Наклейка регулятора наклона	1
104	Регулятор + провод	2
105	Декоративный кожух стойки (левый)	1
106	Декоративный кожух стойки (правый)	1
107	Винт М5×P0.8×15	6
108	Амортизатор	1

## 8. Технические характеристики

<b>Питание тренажера</b>	Сеть 220 В
<b>Мощность мотора</b>	1,8 ЛС (пиковая 2 ЛС)
<b>Регулировка скорости</b>	1.0–16 км/ч с шагом 0,1
<b>Регулировка угла наклона бегового полотна</b>	Электрическая, 12 уровней
<b>Измерение пульса</b>	Сенсоры на поручнях, встроенный приемник беспроводного сигнала пульса
<b>Нагрудный кардиодатчик</b>	Опция
<b>Система складывания</b>	Есть
<b>Размеры в раб. состоянии (дл.×шир.×выс.)</b>	176×83×141 см
<b>Размеры в сложенном состоянии (дл.×шир.×выс.)</b>	97×83×150 см
<b>Размеры бег. полотна (дл.×шир.)</b>	45×132 см
<b>Вес</b>	70 кг
<b>Максимальный вес пользователя</b>	120 кг

<b>Тренировочный компьютер</b>	<p>Графический LCD дисплей с голубой подсветкой отображает: время тренировки, скорость, пройденную дистанцию, угол наклона беговой поверхности, израсходованные калории, профиль величины нагрузки, пульс.</p> <p>15 встроенных программ тренировки + быстрый старт</p> <p>В т.ч. 4 пользовательских программы</p> <p>3 пульсозависимых программы</p> <p>10 уровней в каждой предустановленной программе</p> <p>Количество подпрограмм: 69</p> <p>Фитнес-тест, жиροанализатор</p> <p>Клавиши быстрого доступа на поручнях для выбора нужной скорости и угла наклона беговой поверхности</p> <p>Русифицированные надписи на консоли и клавиши для удобства выбора программ и управления тренировкой</p>
<b>Дополнительно</b>	<p>Транспортировочные ролики</p> <p>Система амортизации беговой поверхности AirShock</p> <p>Подставка для планшета</p> <p>Отсеки для аксессуаров на консоли</p> <p>USB порт</p> <p>Амортизатор для плавного опускания беговой поверхности</p> <p>Встроенный кардиоприемник</p>
<b>Гарантийный срок на изделие</b>	<p>2 года на тренажер</p> <p>5 лет на раму тренажера</p>



## ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

### CARDIO LINK

#### Беспроводное измерение пульса во время тренировки

Технология приема-передачи беспроводного сигнала пульса.

### SMART START

#### Быстрое начало пробежки и продолжение в заданном темпе после паузы

Технология быстрого старта с заданием скорости и наклона, сохранение параметров при паузе.

### EXA MOTION

#### Малозумность и плавность

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

### EVER PROOF

#### Усиленная прочная конструкция

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий срок службы тренажера.

### INSTA RUN

#### Легкое и быстрое управление тренировкой

Быстрый выбор скорости тренажера и угла наклона беговой поверхности (кнопки выбора 2, 4, 6 и т.д., бесступенчатые ползунки).

### SOFT FALL

#### Плавное раскладывание без риска падения

Технология оснащения системой газовых амортизаторов обеспечивающих плавное опускание беговых поверхностей дорожек и т.д.

### AIR SHOCK

#### Смягчение ударной нагрузки на суставы

Технологии амортизации беговой поверхности и виброразвязки ударной нагрузки от пола (шума) при эксплуатации пользователем.



### **Дополнительная информация**

Торговая марка: TORNEO.

Модель: T-411 Magic.

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.