



ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ (СПИН-БАЙК)

B-532BL RACETER 2.0

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

TORNEOSPORT.COM

CARDIO LINK

Kinomap

ERGO PAD

SMART START

ERGO MOVE

INSTA RUN

EXA MOTION

STABILITA

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

- ПОДДЕРЖКА ПРИЛОЖЕНИЯ KINOMAP
- ИМИТИРУЕТ ЕЗДУ НА ВЕЛОСИПЕДЕ
- ПОДХОДИТ ДЛЯ САЙКЛИНГ ТРЕНИРОВОК
- ВСТРОЕННЫЙ БЕСПРОВОДНОЙ КАРДИОПРИЕМНИК
- ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS
5
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS
2
ГОДА



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Велотренажер TORNEO Raceter 2.0 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 TORNEO!

Основные преимущества вашего тренажера:

Велотренажер для сайклинг-тренировок в домашних условиях, имитирует езду на велосипеде. Предназначен для повышения выносливости, придания рельефа мышцам и быстрого снижения веса. Основное отличие тренировки на спин-байке от классического велотренажера – это чередование уровня нагрузки и попеременное нагружение разных групп мышц с помощью регулировок тренажера, нагрузки, скорости, изменения позы и использования различных встроенных программ тренировки.

Электронная система с 24 уровнями регулировки сопротивления позволяет настроить нагрузку индивидуально, а также создает равномерную нагрузку и быстрое переключение позы как на повышение, так и на понижение.

23 встроенные программы + быстрый старт позволяют разнообразить ваши тренировки и сделать их более увлекательными. Русифицированная консоль с удобными клавишами со специальным эргономичным рельефом и лаконичной навигацией делает управление тренировкой простым и интуитивно понятным.



Эргономичная конструкция – тренажер оборудован анатомическим седлом, регулируемым в 3-х плоскостях и много-позиционным рулем, регулируемым по вертикали и горизонтали, а также педалями со специальными ремешками и фиксаторами. Все это обеспечивает комфортную посадку на тренажере и вращение педалей по биомеханическим естественным траекториям.



Магнитная система нагружения и сбалансированный механизм нагрузки с тяжелым маховиком 15 кг обеспечивают достаточно бесшумный и плавный ход тренажера с равномерным сопротивлением на всем цикле вращения.

Подставка для бутылки, мобильного телефона или планшета позволяет использовать ваш любимый гаджет прямо во время тренировки. При этом он или бутылка не будут загромождать дисплей тренажера, и вы сможете отслеживать параметры тренировки.



Регулируемое положение сиденья по вертикали, горизонтали и наклону – можно установить его в наиболее удобное для

вас положение. Большой диапазон регулировок позволит адаптировать тренажер для пользователей разного роста (150 – 200 см) и комплекции. Регулировка высоты сиденья осуществляется с помощью регулятора, работающего по принципу «ослабь и потяни», т.е. этот регулятор не нужно полностью выкручивать для регулировки.

Велосипедное крепление сиденья позволяет при желании заменить заводское сиденье на любое понравившееся велосипедное седло для максимального удобства.

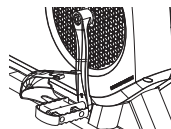
Регулируемое положение руля по вертикали и горизонтали – можно установить его в наиболее комфортное для вас положение, в зависимости от целей тренировки.



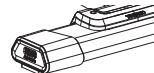
Педали с туклипсами и регулируемыми ремешками – нога надежно фиксируется, что позволяет комфортно вращать педали по их полной амплитуде вращения.



Большой трехкомпонентный шатун (170 мм) обеспечивает оптимальную амплитуду движения и улучшенную плавность хода для эффективной тренировки.



Встроенные компенсаторы неровности пола, расположенные на опорах по бокам позволяют стабилизировать тренажер на неровной поверхности, даже не приподнимая его.



После тренировки тренажер **легко перемещается** в нужное место, благодаря транспортировочным роликам, расположенным спереди.



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:

Так как сайклинг-тренировки отличаются повышенной интенсивностью, есть ряд противопоказаний: заболевания сердечно-сосудистой системы, нервной системы и проблемы с коленными суставами. 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.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

Содержание

1.	Правила эксплуатации тренажера	5
2.	Здоровое питание	6
3.	Подготовка тренажера к использованию	9
4.	Эксплуатация тренажера.....	20
5.	Тренировка.....	22
6.	Подetailная схема тренажера.....	31
7.	Перечень комплектующих	32
8.	Технические характеристики.....	34

1. Правила эксплуатации тренажера



Внимание:

Приобретенный вами тренажер является техническим изделием. Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступать к занятиям. Соблюдение указанных норм позволит вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы.

Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации тренажера.

Транспортировка тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки.
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.
6. При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях. Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.
2. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик.
3. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35°C, относительная влажность от 5 до 80%).

4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. 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.
12. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
13. 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.
14. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.
15. Поддерживать устройство в постоянной безопасности можно путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа. При обнаружении неисправности тренажера, обратитесь в сервисную службу продавца.
16. Во время тренировки не убирайте ноги с педалей до их полной остановки.
17. Всегда тренируйтесь в удобной спортивной обуви.
18. 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 мм² и имеющий заземляющий провод. Длина используемого удлинителя не должна превышать 1,5 м.
3. Во избежание выхода консоли из строя, используйте только адаптер входящий в комплект поставки тренажера.
4. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей.
5. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от сети.
6. **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 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			
Активность	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.

2.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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



В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов².

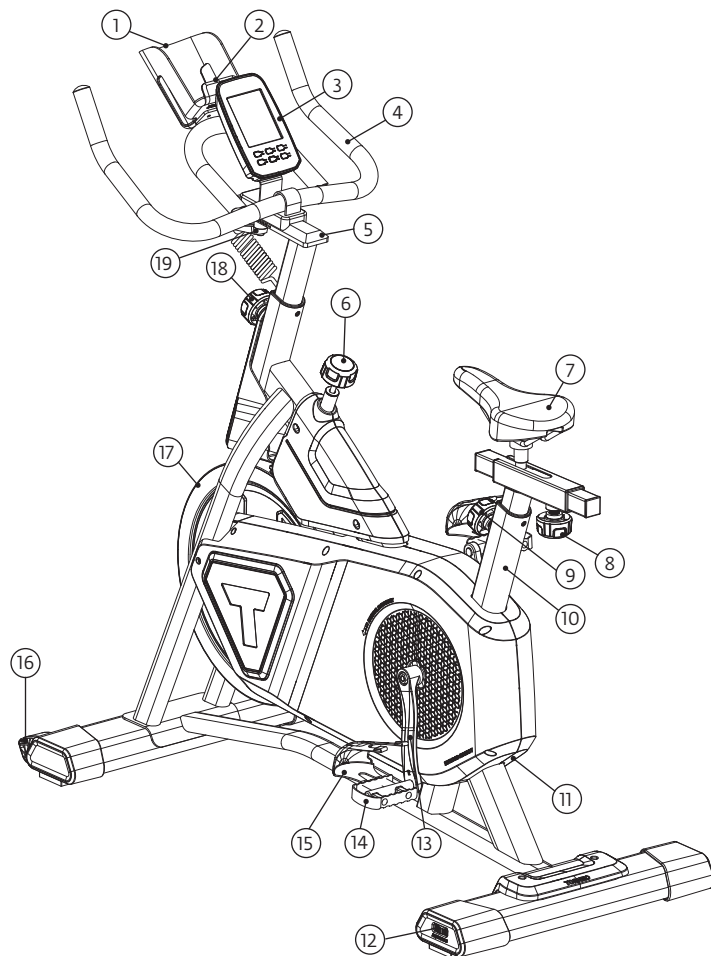
² — для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г;
— обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать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

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• 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

3. ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

3.1 Предварительное знакомство с тренажером

№	Описание
1	Держатель бутылки
2	Подставка для мобильных устройств
3	Консоль
4	Поручни
5	Стойка поручней
6	Кнопка аварийной остановки
7	Сиденье
8	Регулятор положения сиденья по горизонтали
9	Регулятор высоты сиденья
10	Стойка сиденья
11	Гнездо для подключения адаптера
12	Компенсаторы неровности пола
13	Шатун
14	Педаль
15	Регулируемые ремешки педалей
16	Транспортировочные ролики
17	Маховик
18	Регулятор положения поручней по вертикали
19	Регулятор положения поручней по горизонтали

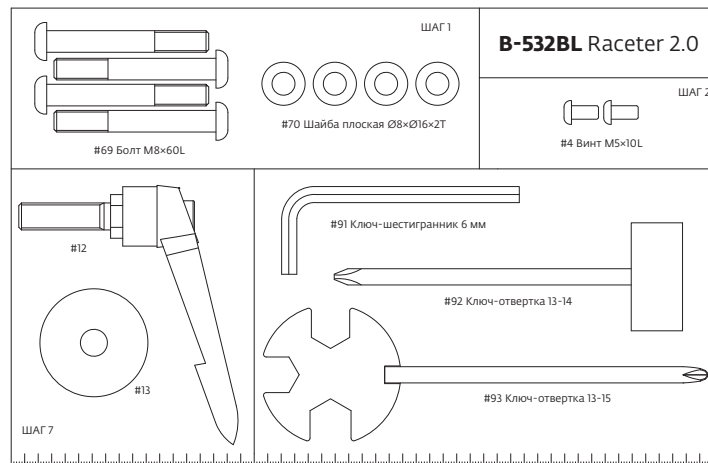


3.2 Проверка комплектности тренажера

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

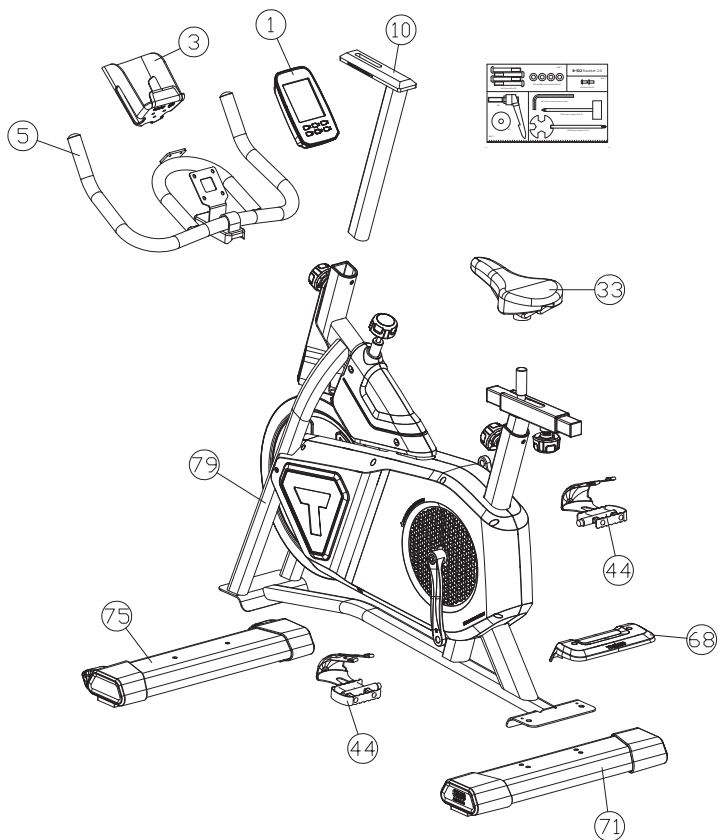
Используемые крепежные изделия и инструменты:

№	Описание	Кол-во, шт.
69	Болт М8×60L	4
70	Шайба плоская Ø8×Ø16×2T	4
4	Винт М5×10L	2
12	Фиксатор	1
13	Шайба фиксатора Ø10×Ø40×4T	8
91	Ключ-шестигранник 6 мм	1
92	Ключ-отвертка 13-14	1
93	Ключ-отвертка 13-15	1



Проверка комплектности

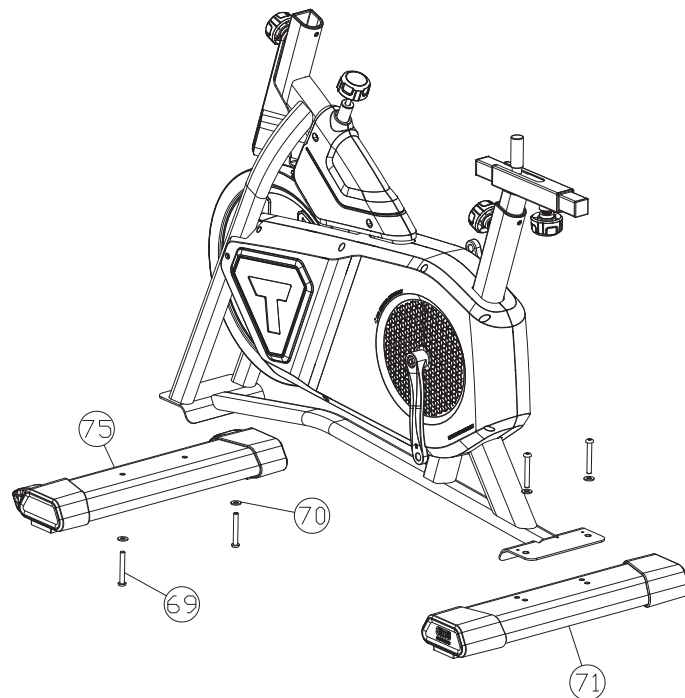
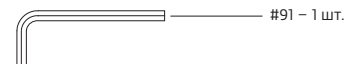
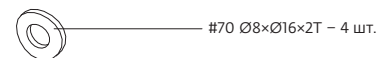
№	Описание	Кол-во, шт.
3	Держатель для мобильных устройств и бутылки	1
1	Консоль	1
5	Поручни	1
10	Стойка передняя	1
79	Рама основная в сборе	1
75	Стабилизатор передний в сборе	1
71	Стабилизатор задний в сборе	1
33	Сиденье	1
44R	Педаль (R)	1
44L	Педаль (L)	1
68	Кожух стабилизатора заднего	1
	Адаптер	1
	Руководство по эксплуатации	1



3.3 Сборка тренажера

ШАГ 1

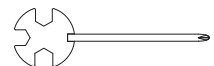
Прикрепите передний (75) и задний (71) стабилизаторы к основной раме тренажера с помощью 4 комплектов болтов M8×60L (69) и шайб плоских Ø8×Ø19 (70). Обратите внимание, что на переднем стабилизаторе имеются транспортировочные ролики, которые должны быть расположены спереди тренажера.

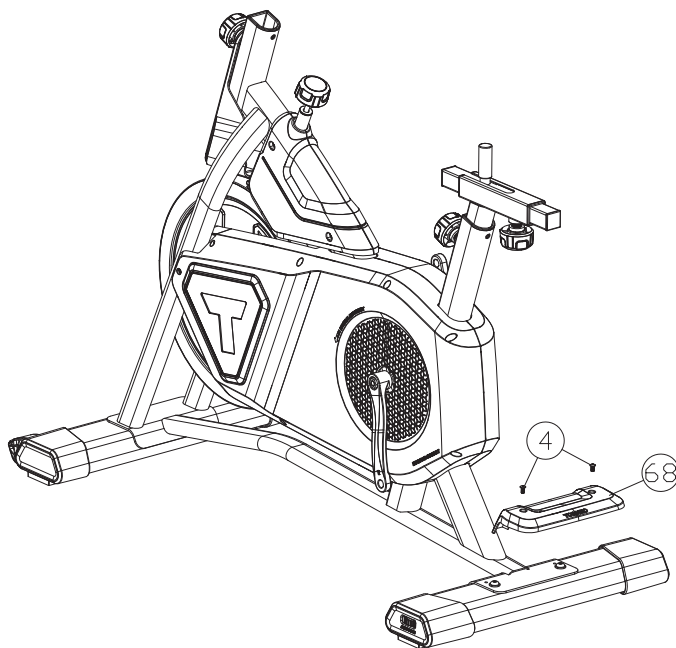


ШАГ 2

Установите кожух заднего стабилизатора (68) и закрепите его двумя винтами M5×10L (4).

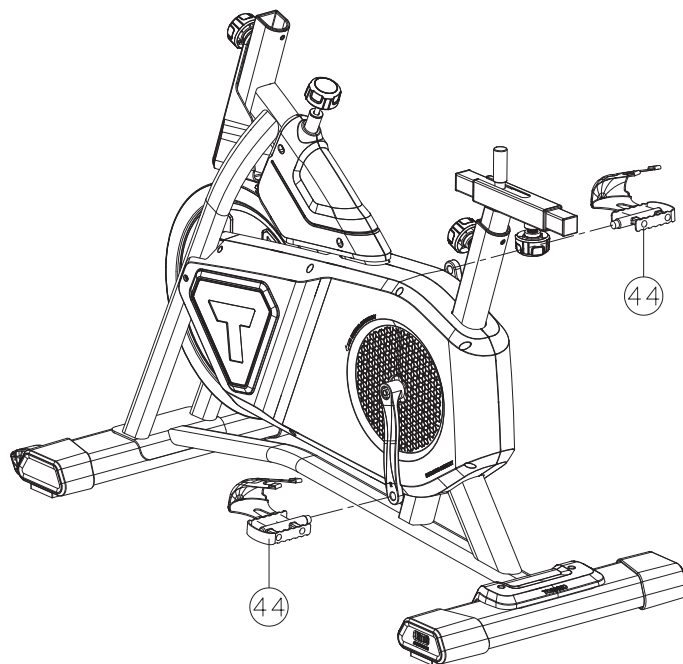
 #4 M5×10L – 2 шт.

 #93 – 1 шт.



ШАГ 3

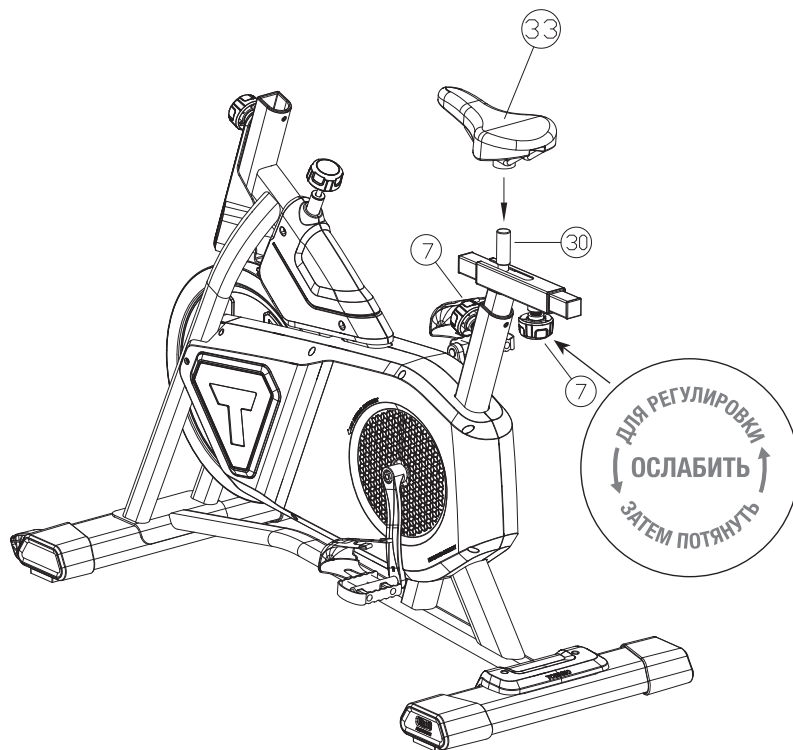
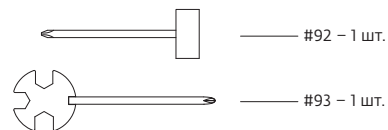
Прикрепите педали к шатунам, как показано на рисунке. Педаль с пометкой R поместите с правой стороны, а с пометкой L – с левой. Левую педаль ввинчивайте против часовой стрелки, а правую, напротив, по часовой.



ШАГ 4

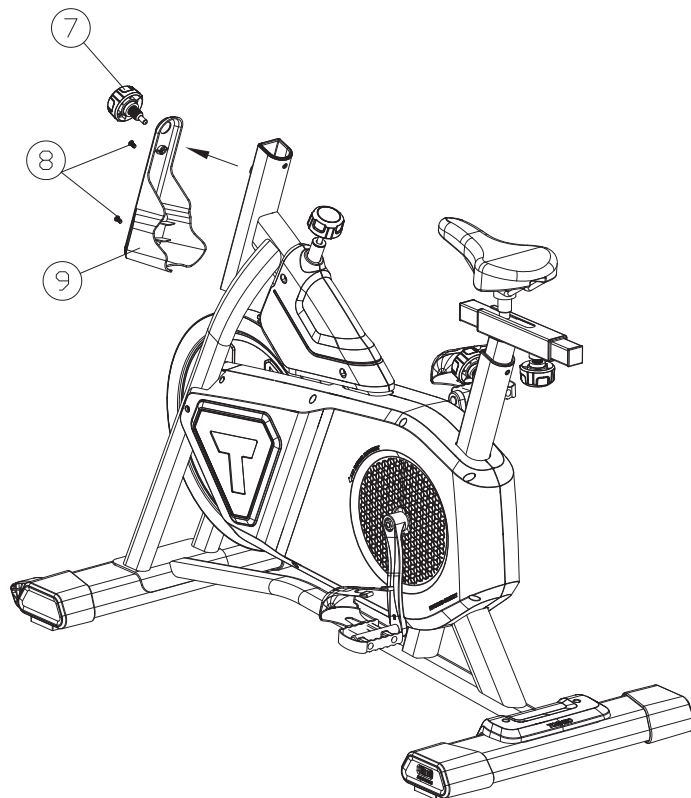
Присоедините сиденье (33) к его держателю (30) и закрепите соединение с помощью 2-х гаек на сидении. Впоследствии с помощью данных гаек вы сможете отрегулировать наклон сиденья.

Впоследствии с помощью регулятора высоты сиденья (7) и регулятора положения сиденья по горизонтали (7) вы сможете по желанию устанавливать такое положение сиденья, которое будет максимально соответствовать наиболее комфортному для вас положению, режиму и стилю тренировок.



ШАГ 5

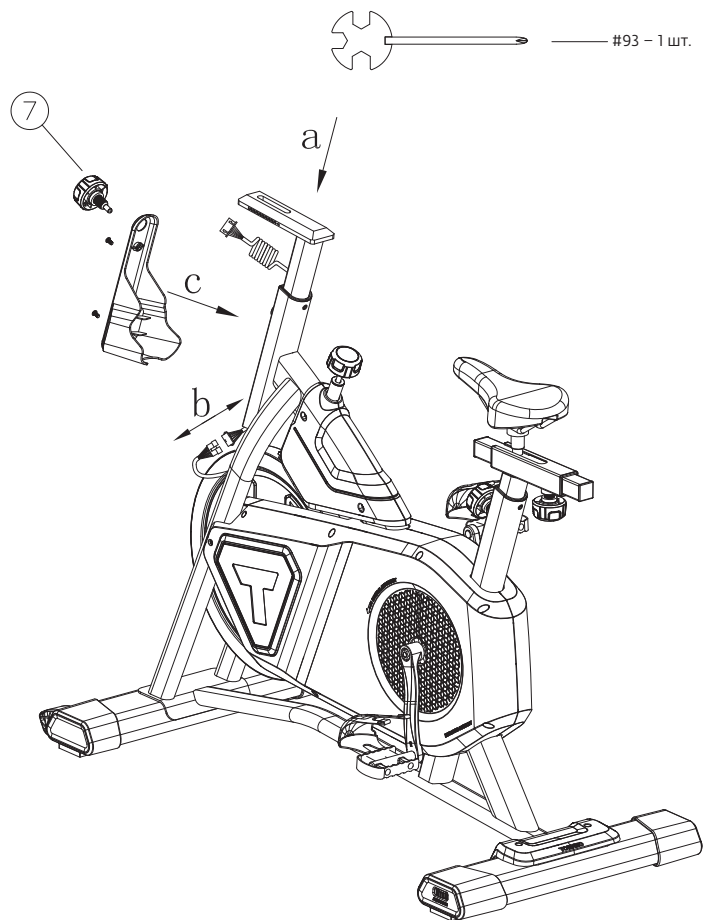
Выкрутите регулятор (7) из передней стойки. Затем снимите кожух передней стойки (9), предварительно выкрутив 2 винта (8).



ШАГ 6

Опустите стойку (а) и соедините разъемы сигнального провода, как показано на рисунке (b). Закройте провода (b) кожухом (c). Закрепите кожух (c) двумя винтами (8), выкрученными в предыдущем шаге. Отрегулируйте высоту стойки поручней (руля) и закрепите с помощью регулятора (7). Проследите, чтобы штырь регулятора (7) попал в одно из отверстий рамы.

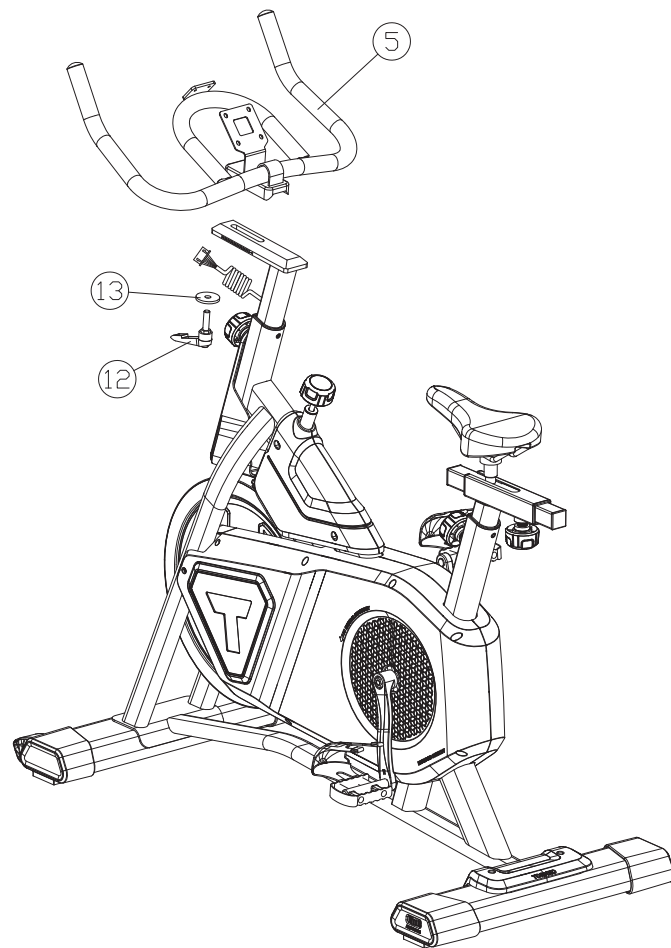
Впоследствии с помощью регулятора высоты стойки руля (7) вы сможете по желанию устанавливать такую высоту руля, которая будет максимально соответствовать наиболее комфортному для вас положению, режиму и стилю тренировок.



ШАГ 7

Установите ручки (5) на стойку и закрепите их на стойке с помощью фиксатора (12) и шайбы (13).

Впоследствии с фиксатора (12) вы сможете по желанию устанавливать такое положение ручней по горизонтали, которое будет максимально соответствовать наиболее комфортному для вас положению, режиму и стилю тренировок.



ШАГ 8

Прикрепите держатель для мобильных устройств и бутылки (3) к поручням с помощью 3-х винтов (4).

Установите тренировочный компьютер (1) на его основание, как показано на рисунке и закрепите компьютер на стойке с помощью 4 винтов, предварительно выкрутив их из корпуса компьютера. Подключите разъем сигнального провода, выходящего из стойки, к соответствующему разъему в задней части тренировочного компьютера (1).

Сборка закончена!

Вставьте разъем адаптера в гнездо тренажера и подключите адаптер к электрической сети.

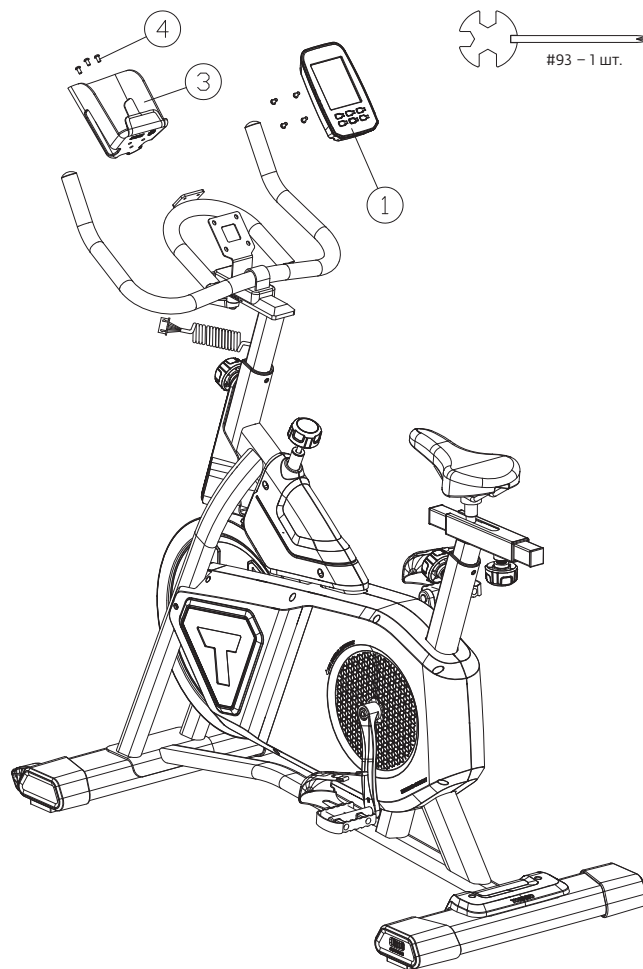
Предназначен для электрической сети: 220–240V 50Hz.

Ток на выходе: 6V — 1000mA

Используйте только адаптер входящий в комплект поставки тренажера.

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

Приступайте к тренировкам!

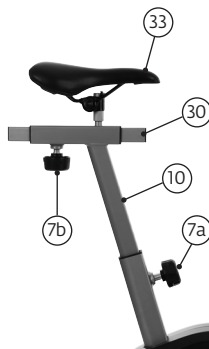


4. Эксплуатация тренажера

4.1 Регулировка положения сиденья по высоте

Очень важно отрегулировать высоту и положение сиденья надлежащим образом.

1. Поверните регулятор высоты сиденья (7a) против часовой стрелки, чтобы его ослабить, затем потяните регулятор, чтобы вытянуть штырь из отверстия. Передвиньте стойку сиденья (10) в нужное положение по высоте (всего 15 положений). Отпустите рукоятку регулятора (7a), удостоверившись в том, что штырь попал в одно из отверстий подседельной стойки (10), а затем затяните рукоятку регулятора (7a).



Осторожно!

В самом нижнем положении стойки сиденья существует опасность сдавливания пальцев, рук и т.д. при ослаблении регулятора (7a) и опускании стойки сиденья.

2. Сядьте на седло и поместите ваши ступни на педали. Вы должны быть способны сделать полный оборот педалей без остановки ваших коленей или перемещения ваших бедер на седле. Следите за тем, чтобы ваш таз не перевешивался на одну сторону. Сиденье расположено слишком низко, если вы сгибаете колени больше небольшого сгибания в самой нижней точке хода педалей. Сиденье расположено слишком высоко, если вам приходится полностью разгибать ваши колени в самой нижней точке хода педалей.

Осторожно!

1. Не пытайтесь отрегулировать высоту сиденья, когда вы находитесь на тренажере.
2. Всегда надлежаще затягивайте регуляторы 7 после того, как вы поменяли положение сиденья.

4.2 Регулировка положения сиденья по горизонтали

1. Поверните регулятор положения сиденья по горизонтали (7b) против часовой стрелки, чтобы его ослабить, затем потяните регулятор, чтобы вытянуть штырь из отверстия.
2. Сядьте на сиденье (33) и установите правую педаль в переднее горизонтальное положение. Передвиньте сиденье горизонтально таким образом, чтобы правое колено располагалось над серединой шатуна.
3. Отпустите рукоятку регулятора (7b), удостоверившись в том, что штырь попал в одно из отверстий слайдера (30) - всего 5 положений, а затем затяните рукоятку регулятора (7b).

4.3 Регулировка наклона сиденья (седла)

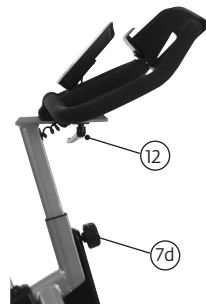
Имеется возможность отрегулировать наклон велосипедного седла с помощью гаек его крепления к слайдеру (30). Оптимальный наклон седла зависит вашего предпочтительного положения на тренажере при тренировке, стиля тренировок, индивидуальных особенностей и предпочтений.

4.4 Вертикальная регулировка руля (поручней)

Ослабьте фиксатор (7d), чтобы разблокировать стойку поручней. Установите поручни в наиболее удобное для вас положение по высоте в зависимости от вашего режима тренировки.

4.4.1 Спортивный режим

Установите высоту руля в спортивный режим. Затяните фиксатор (7d), чтобы зафиксировать поручни в выбранном положении. В режиме спортивной тренировки положение руля должно быть выбрано таким



образом, чтобы верхняя часть туловища была наклонена вперед. В этом положении происходит интенсивная работа ног (см. рисунок).

4.4.2 Прогулочный режим

Установите высоту руля в прогулочный режим. Затяните фиксатор (7d), чтобы зафиксировать поручни в выбранном положении. В режиме прогулочной тренировки положение руля должно быть выбрано таким образом, чтобы верхняя часть туловища была расположена прямо. В этом положении возможна тренировка более безопасная для спины.

4.5 Горизонтальная регулировка руля (поручней)

Ослабьте фиксатор (12), чтобы разблокировать поручни. Установите поручни в наиболее удобное для вас положение по горизонтали в зависимости от вашего режима тренировки.

4.5.1 Спортивный режим

Установите положение руля в спортивный режим. Затяните фиксатор (12), чтобы зафиксировать руль в выбранном положении. В режиме спортивной тренировки положение руля должно быть выбрано таким образом, чтобы верхняя часть туловища была наклонена вперед. В этом положении происходит интенсивная работа ног (см. рисунок).

4.5.2 Прогулочный режим

Установите положение руля в прогулочный режим. Затяните фиксатор (12), чтобы зафиксировать поручни в выбранном положении. В режиме прогулочной тренировки положение руля должно быть выбрано таким образом, чтобы верхняя часть туловища была расположена прямо. В этом положении возможна тренировка более безопасная для спины.



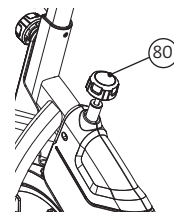
4.6 Регулировка ремешков педалей

Для вашего удобства, вы можете отрегулировать ремешки педалей по размеру стоп, чтобы зафиксировать стопы в туклипсах. Обязательно использовать туклипсы! Это позволит вам комфортно вращать педали по их полной амплитуде, толкая педали в передней части круговой амплитуды и продолжая тянуть педали с помощью ремешков и в задней части круговой амплитуды. Для достижения наилучшего тренировочного эффекта рекомендуется вращать педали равномерно по всей круговой амплитуде их движения.

4.7 Функция аварийной остановки

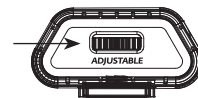
Кнопка (80) – это кнопка аварийного тормоза. Вы можете использовать эту функцию в любой момент, когда вам нужно прекратить тренировку и остановить маховик тренажера.

Для того, чтобы использовать функцию аварийного тормоза, сильно нажмите вниз на кнопку (80). Во время тренировки не убирайте ноги с педалей до их полной остановки во избежание травмы коленей.



4.8 Стабилизация тренажера на полу

Используйте компенсаторы неровности пола, чтобы стабилизировать тренажер на неровной поверхности. Они расположены с боковой стороны задних стабилизаторов. Регуляторы нужно вращать вправо или влево.



4.9 Перемещение тренажера

Возьмитесь руками за поручни спереди и наклоните тренажер на себя, чтобы он встал на транспортировочные ролики. В таком положении велотренажер можно легко перемещать к месту хранения.



5. Тренировка

5.1 Общая информация

**Внимание:**

Так как сайклинг-тренировки отличаются повышенной интенсивностью, есть ряд противопоказаний: заболевания сердечно-сосудистой системы, нервной системы и проблемы с коленными суставами.

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

Ваш тренажер предназначен для кардиотренировок любой степени интенсивности, включая сайклинг тренировки.

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на вашем здоровье.

Начинающим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

**Внимание:**

Во время тренировки не убирайте ноги с педалей до их полной остановки.

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

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.

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 (передатчик), работающий на частоте 4.5–5.5 кГц.

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

Ваш тренажер оснащен приемником беспроводного сигнала пульса по технологии CardioLink. При использовании совместимого нагрудного пояса для измерения и передачи сигнала компьютер будет автоматически отображать частоту вашего пульса.

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

Функции клавиш

	• Функция старта: позволяет вам начать тренировку. Время автоматически начинает отсчитываться от нуля либо от установленного вами значения. • Во время тренировки нажмите данную клавишу, чтобы ОСТАНОВИТЬ тренировку либо сделать ПАУЗУ во время тренировки. • В режиме ПАУЗЫ нажмите данную клавишу, чтобы НАЧАТЬ тренировку.
---	---

	• В режиме тренировки: увеличение нагрузки • В режиме установки: увеличение значений параметров тренировки (времени, дистанции, калорий, целевого пульса), возраста, выбор данных пользователя, переключение между пунктами меню выбора программ
	• В режиме тренировки: уменьшение нагрузки • В режиме установки: уменьшение значений параметров тренировки (времени, дистанции, калорий, целевого пульса), возраста, выбор данных пользователя, переключение между пунктами меню выбора программ
	• В режиме установки (краткое нажатие): ввод, выбор программы, подтверждение текущего ввода данных и переход к установке значения следующего параметра. • Во время тренировки (краткое удержание): возврат в меню выбора программ • В режиме установки (длительное удержание): повторное нажатие и удерживание клавиши приведет перезагрузке компьютера.
	Перед тренировкой, в режиме установки параметров (краткое нажатие): • Возврат в меню Длительное нажатие: • Сброс и перезапуск тренировочного компьютера
	Запуск функции фитнес-теста. С помощью этой клавиши Вы можете запустить функцию измерения вашего пульса после тренировки, которая определит степень вашей физической подготовки по времени его возврата в нормальное состояние.

Дисплей компьютера отображает значения следующих параметров:

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Индикация
TIME	Время тренировки, сек. Компьютер будет автоматически считать от 0:00 до 99:59 с интервалом в 1 сек. Вы можете также запрограммировать компьютер, чтобы он производил обратный отсчет от установленного времени. Если вы продолжите тренировку после того, как время достигнет 0:00, компьютер начнет подавать звуковой сигнал и перейдет в режим обычного отсчета времени.	0:00 > 99:59 99:00 > 0:00
RPM	Темп, частота шагов (вращения педалей), оборотов/мин	0–199
SPEED	Условная скорость движения, км/ч	0,00–99,9
DISTANCE	Условная пройденная дистанция, км	0,00 > 99,99 99,50 > 0,00
WATT	Количество механической мощности, выделяемой при тренировке	0–999
CALORIES	Затраченная энергия (расход калорий), ккал	0 > 999 999 > 0
PULSE	Частота пульса, измеренная с помощью встроенного кардиоприемника, уд/мин (нужно использовать нагрудный кардиодатчик см. раздел 5.4)	30–240
	Уровни нагрузки	1–24

Значения информационных окон дисплея

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Индикация
STOP	Режим установки либо пауза в тренировке	
AGE	Возраст пользователя	
H.t.	Рост пользователя	
W.t.	Вес пользователя	
SEX	Пол пользователя	
U0, U1, U2, U3, U4	U0 — гостевой пользователь, U1–U4 — пользователь 1–4	
MANUAL	Программа ручного ввода	
PROGRAM	Предустановленные программы: P1–P12	
WATT	Программа WATT	
PESRONAL	Пользовательские программы	
H.R.C.	Пульсозависимые программы	
	Обозначение пульсозависимых программ H.R.C.	55%, 75%, 90%, Tag

Что необходимо знать перед началом тренировок

Подключите питание

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

Вы можете начать тренировку немедленно, нажав клавишу СТАРТ либо перейти к установке данных пользователя.

Установка данных пользователя

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

Действия:

1. С помощью клавиш +/- (см. Функции клавиш), выберите одного из пользователей U0 / U1 / U2 / U3 / U4 и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД, чтобы перейти к вводу данных пользователя.
2. С помощью клавиш +/-, выберите Пол, подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД, чтобы перейти к установке следующего параметра.
3. AGE (ВОЗРАСТ) мигает на дисплее, и вы можете установить свой возраст с помощью клавиш +/- . Подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД, чтобы перейти к установке следующего параметра.
4. H.t. (РОСТ) мигает на дисплее и вы можете установить свой рост с помощью клавиш +/- . Подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД, чтобы перейти к установке следующего параметра.
5. W.t. (ВЕС) мигает на дисплее и вы можете установить свой вес с помощью клавиш +/- . Подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД.
6. Далее компьютер автоматически войдет в программу ручного ввода (MANUAL). Затем вы можете начать тренировку в данной программе, нажав на клавишу СТАРТ либо нажать на СБРОС (краткое нажатие) и перейти в меню выбора программ и далее выбрать желаемую программу с помощью клавиш +/- . Описание всех программ приведено ниже.

Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки нажмите клавишу СТАРТ и начните вращать педали. Компьютер войдет в программу MANUAL (ручной режим) и отсчет всех параметров тренировки начнется с нуля. Для паузы в тренировке нажмите

клавишу СТОП. Отсчет времени и других параметров остановится. Для возобновления тренировки нажмите клавишу СТАРТ. Отсчет времени, дистанции и расхода калорий продолжится с достигнутых до паузы значений.

Программы тренировки

Программа ручного ввода: MANUAL

MANUAL – это тренировка по целевому параметру – времени, дистанции, расходу калорий или пульсу. Пользователь может начать тренировку, нажав клавишу СТАРТ. Пользователь может тренироваться при любом установленном уровне нагрузки (регулировка нагрузки с помощью клавиш +/- во время тренировки) при установленном целевом времени, дистанции или расходе калорий.

Действия:

1. В меню выбора программ, с помощью клавиш +/-, выберите программу MANUAL - Ручной ввод и нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в программу ручного ввода.
2. Вы можете нажать на клавишу СТАРТ, чтобы сразу начать тренировку, при этом все параметры будут отсчитываться с нуля. Либо вы можете установить параметры тренировки, для этого нажмите на клавишу ВВОД еще раз.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки, с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
6. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пульс. Примечание: для работы данной функции необходимо использовать нагрудный кардиодатчик (опция) см. раздел 5.4.
7. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали. Во время тренировки вы можете регулировать уровень нагрузки с помощью клавиш +/- . После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и достигнутый параметр начнет мигать.

Примечание:

Для выхода из текущей программы тренировки, нажмите клавишу СТОП, затем нажмите клавишу СБРОС (краткое нажатие). Компьютер вернется в меню выбора программ, затем с помощью клавиш +/- выберите нужную программу и нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в выбранную программу.

Предустановленные программы: P1 – P12

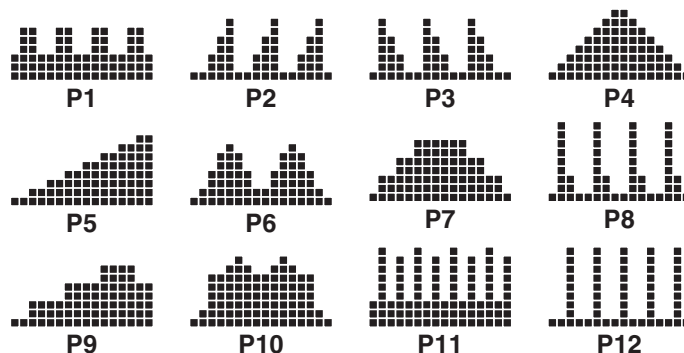
Программы P1 – P12 – это предустановленные программы. Пользователи могут тренироваться при разных уровнях нагрузки на разных интервалах тренировки, отображаемых профилем на дисплее.

Пользователи могут настраивать нагрузку во время тренировки с помощью клавиш +/- при установленном целевом времени, расходе калорий или дистанции.

Действия:

1. В меню выбора программ с помощью клавиш +/-, выберите PROGRAM. Затем, с помощью клавиш +/- выберите одну из программ P1 – P12.
2. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в выбранную программу тренировки. На дисплее отобразится профиль изменения нагрузки данной программы. Вы можете нажать клавишу СТАРТ для быстрого старта, либо нажмите клавишу ВВОД еще раз, чтобы установить параметры тренировки.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
6. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пульс. Примечание: для работы данной функции необходимо использовать нагрудный кардиодатчик (опция) см. раздел 5.4.
7. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали. Во время тренировки вы можете регулировать уровень нагрузки с помощью клавиш +/- . После достижения нулевого значения целевого параметра либо целевого пульса, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы и достигнутый параметр начнет мигать.

Профили предустановленных программ:



Программа целевой мощности (WATT)

В программе WATT вы можете установить целевую мощность тренировки в диапазоне 10 – 350 Вт. В данной программе компьютер будет автоматически регулировать нагрузку таким образом, чтобы затрачиваемая вами мощность оставалась постоянной на заданном вами уровне. Вы также можете установить время и/или дистанцию и/или расход калорий для тренировки. В этом случае компьютер будет вести обратный отсчет.

Действия:

1. В меню выбора программ с помощью клавиш +/- выберите программу WATT.
2. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в программу тренировки.
3. WATT (МОЩНОСТЬ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую мощность тренировки с помощью клавиш +/- в диапазоне 10 – 350 Вт. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное значение мощности.
4. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.
5. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.

6. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
7. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пульс. Примечание: для работы данной функции необходимо использовать нагрудный кардиодатчик (опция) см. раздел 5.4.
8. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку.

Пользовательские программы: PERSONAL

Программа PERSONAL - это пользовательская программа тренировки. Пользователи устанавливают параметры тренировки в следующем порядке: профиль нагрузки в 16 столбцах, TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) и CALORIES (КАЛОРИИ). Параметры и профили нагрузки будут сохранены в памяти после установки. Пользователи также могут менять во время тренировки текущую нагрузку с помощью клавиш +/-; это не приведет к изменению профиля нагрузки, сохраненного в памяти. Компьютер тренажера позволяет сохранить в памяти по одной пользовательской программе для каждого пользователя U1, U2, U3, U4. Таким образом, в памяти компьютера может быть сохранено всего 4 пользовательских программы. Еще одна пользовательская программа может быть также создана для гостевого пользователя U0, однако она не будет сохранена в памяти компьютера.

Действия:

1. В меню выбора программ с помощью клавиш +/-, выберите программу PERSONAL.
2. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в программу тренировки.
3. Столбец 1 мигает на дисплее, и вы можете создать свой персональный профиль нагрузки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить уровень нагрузки в первом столбце профиля тренировки и перейти к установке уровня нагрузки в следующем столбце. Уровень по умолчанию – 1.
4. Столбец 2 мигает на дисплее, и вы можете выбрать нагрузку во втором столбце профиля тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить нагрузку во втором столбце профиля тренировки.
5. Повторяйте пункты 3 и 4 для остальных столбцов до завершения создания персонального профиля тренировки во всех 16 столбцах. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить созданный профиль тренировки.
6. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП 2 раза, а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы установить остальные параметры тренировки. TIME (ВРЕМЯ) мигает

на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.

7. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
8. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
9. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой пульс тренировки с помощью клавиш +/- . Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пульс. Примечание: для работы данной функции необходимо использовать нагрудный кардиодатчик (опция) см. раздел 5.4.
10. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку

Пульсозависимые программы: H.R.C.

Программы H.R.C. 55%, 75%, 90% — это пульсозависимые программы, а программа Tag — это программа по установленному целевому пульсу.

Примечание:

для тренировки в данных программах необходимо использовать нагрудный кардиодатчик (опция) см. раздел 5.4.

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

- Программа Tag: Целевой пульс. Устанавливается пользователем.

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

Действия:

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

Фитнес-тест

Данную функцию можно применять после любой программы, а лучше перед началом заключительного этапа программы «заминка». Фитнес оценка рассчитывается как разница между начальным и конечным значением пульса за одну минуту. Чем быстрее пульс восстанавливается до нормального значения после нагрузки, тем лучше. Улучшение этой оценки при регулярных тренировках является показателем улучшения физической формы.

Примечание:

для работы данной функции необходимо использовать нагрудный кардиодатчик (опция) см. раздел 5.4.

Наденьте нагрудный кардиодатчик (см. раздел 5.4). Перед началом этапа тренировки «заминка», нажмите на клавишу ТЕСТ. Отсчет всех параметров, кроме «ВРЕМЕНИ», остановится. Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60 - 00:59 - - до 00:00. После достижения 00:00, компьютер покажет вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1 до F6.

F1 означает ВЫДАЮЩИЙСЯ результат

F2 означает ПРЕВОСХОДНЫЙ результат

F3 означает ХОРОШИЙ результат

F4 означает УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ результат

F5 означает результат НИЖЕ СРЕДНЕГО

F6 означает ПЛОХОЙ результат.

После вывода фитнес-оценки нужно нажать клавишу ТЕСТ еще раз для возврата в обычный режим отображения параметров. Если компьютеру не удастся замерить пульс, появится сообщение об ошибке «Err».

Режим ожидания

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

Возобновление тренировки

В случае временного прерывания тренировки (паузы), возможно, ее последующее возобновление. При этом отчет параметров начнется не сначала, а от уже достигнутых ранее значений. Используйте клавишу СТАРТ/СТОП.

Меры предосторожности

Как любое электронное устройство, компьютер вашего тренажера чувствителен к воздействию влаги и ударному воздействию. Для продления срока службы компьютера избегайте резких встрясок и падения тренажера, не эксплуатируйте его в помещениях с чрезмерной влажностью или в условиях, допускающих образование конденсата. Для очистки компьютера используйте мягкую салфетку, смоченную в моющем средстве либо влажную салфетку. Не используйте абразивные и агрессивные очищающие средства.

Технические характеристики адаптера

Предназначен для электрической сети: 220–240V 50Hz

Ток на выходе: 6V — 1 A

Используйте только адаптер входящий в комплект поставки тренажера либо аналогичный.

5.4 Использование системы беспроводного измерения пульса



Внимание:

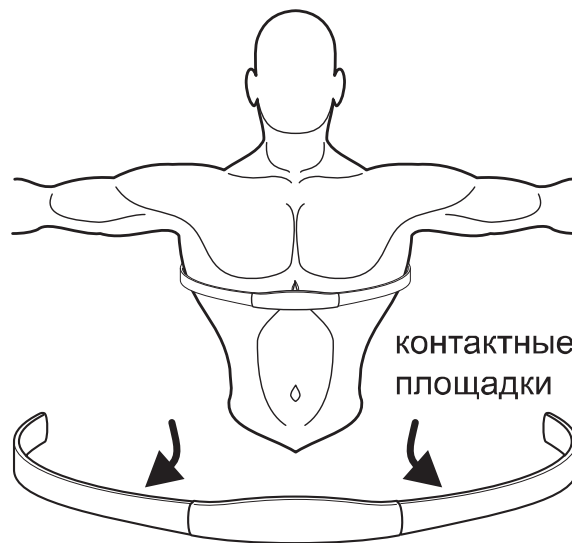
Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик (работающий на частоте 4.5–5.5 кГц) 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 рекомендуем вам перед началом тренировки 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.

5.5 Подключение мобильных устройств для использования приложения Kinomap

Данный тренажер поддерживает соединение по Bluetooth с планшетами и смартфонами и позволяет тренироваться с помощью приложения Kinomap с версией на русском языке. Поддерживается интерактивный режим работы (INTERACTIVE). Вы сможете не только отслеживать свои показатели во время тренировки. Тренажер будет автоматически изменять нагрузку в зависимости от того, на сколько в процентах изменяется нагрузка на транслирующемся видео. Таким образом, нагрузка будет уменьшаться, например, при спуске с горы и увеличиваться при подъеме или на нетвердых типах поверхностей (песок, гравий и т.д.).

Внимание:



- Ваш телефон должен быть оснащен Bluetooth версии 4.0 или более поздней, также называемой Bluetooth Low Energy
- Соединение со смартфоном или планшетом можно создать, только когда тренажер находится в режиме ожидания, в противном случае необходимо прервать тренировку.
- Для работы приложения требуется соединение с сетью Интернет. Оплата Интернет-трафика будет происходить в соответствии с тарифами Вашего мобильного оператора. Для работы с приложением советуем Вам подключить свое мобильное устройство к сети Интернет по Wi-Fi. Это повысит стабильность передачи данных и уберет Вас от лишних расходов.

1. Загрузите приложение Kinomap бесплатно из APP STORE или GOOGLE PLAY.



2. Убедитесь, что функция Bluetooth включена на Вашем мобильном устройстве. Запустите приложение на смартфоне и, следуя инструкциям на экране, зарегистрируйтесь или войдите в существующую учетную запись. Задайте необходимые параметры (пол, возраст, вид активности, уровень подготовки и т.д.) во вкладке Профиль -> Настройки.

3. Подключите тренажер к розетке и включите его при помощи тумблера, если он предусмотрен конструкцией.

Не начинайте тренировку. Для того, чтобы соединить тренажер с приложением, тренажер должен находиться в режиме ожидания.

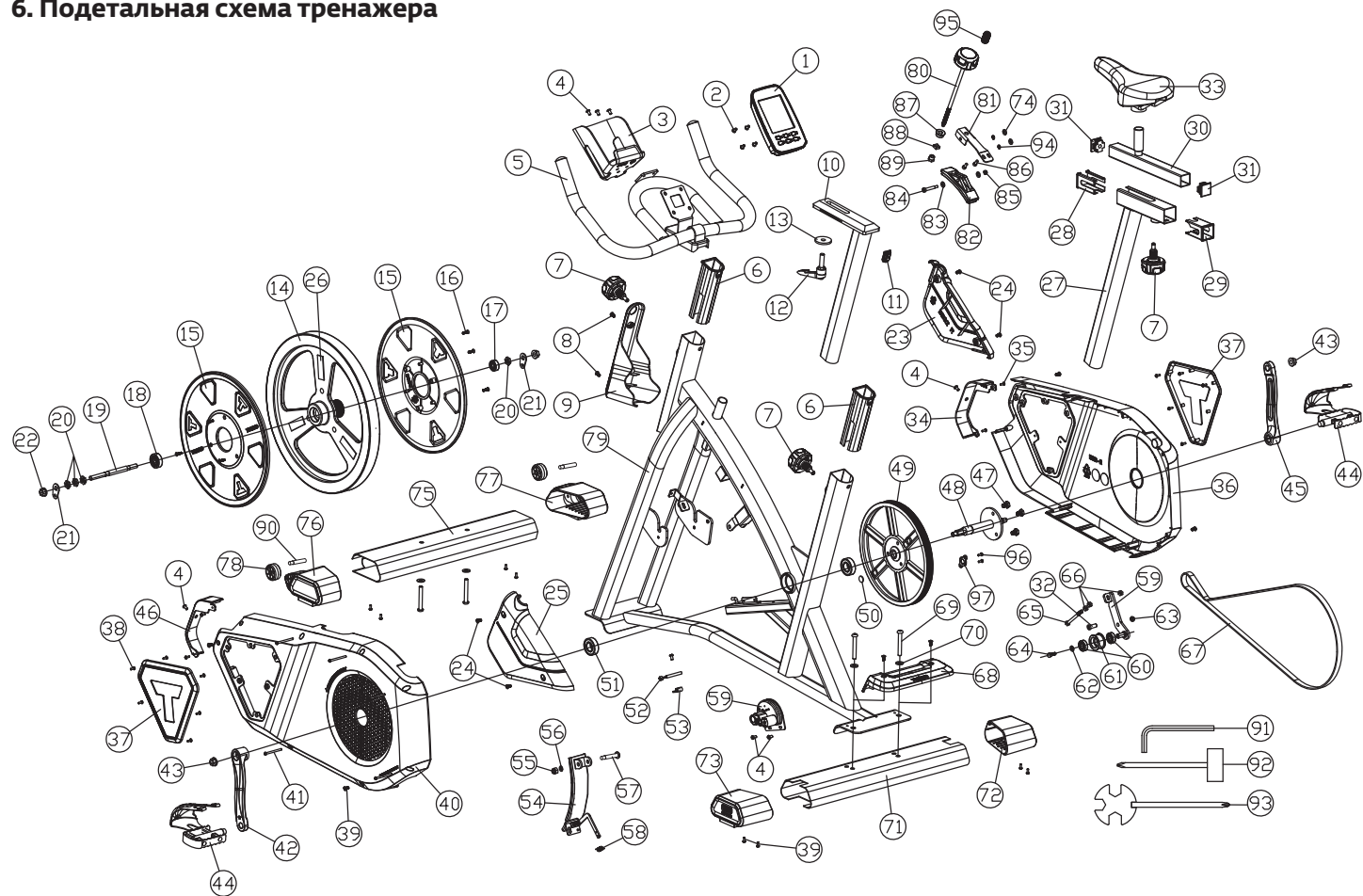
4. Подключение оборудования:

- В приложении зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием. Нажмите на значок "+" в правом верхнем углу экрана. Выберите тип подключаемого оборудования. Найдите иконку торговой марки TORNEO и выберите модель Вашего кардиотренажера.
- После этого на экране отобразится список устройств, готовых к подключению по Bluetooth. Вам необходимо выбрать нужное устройство из списка. Имя тренажера состоит из набора букв и цифр вида "EW-BK-3091" или "EW-EP-0236" и т.п. Набор букв и цифр уникален для каждого конкретного экземпляра тренажера.
- После выбора тренажера из списка приложение осуществит попытку соединения с ним.
- Синхронизация займет несколько секунд. В случае успешного соединения консоль тренажера выключится, издав звук выключения, и включится снова через несколько секунд.
- В случае, если тренажер не соединился с приложением, попробуйте повторить соединение, предварительно отключив тренажер от питания и снова включив его в сеть.
- При последующем использовании тренажер будет соединяться с приложением автоматически.
- В некоторых случаях может потребоваться осуществить подключение вручную.

5. Выберите подходящую Вам тренировку в приложении и запустите ее. Поместите Ваш смартфон или планшет на специальный держатель на консоли. Следуйте указаниям на экране мобильного устройства или консоли.

В приложении Kinomap Вы найдете видеоролики и коучинговые программы, которые помогут создать дополнительную мотивацию для тренировок. Даже в бесплатной базовой версии для Вас доступно много полезных материалов. Платная подписка предоставляет доступ к базе из нескольких тысяч видеороликов. Более подробную информацию можно получить на сайте www.kinomap.com

6. Подетальная схема тренажера



7. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
1	Консоль	1
2	Винт М5	9
3	Держатель для мобильных устройств и бутылки	1
4	Винт М5	3
5	Поручни	1
6	Уплотнитель стойки передней	2
7	Регулятор	3
8	Винт М5×10L	2
9	Кожух передней стойки	1
10	Стойка передняя	1
11	Заглушка	1
12	Фиксатор поручней	1
13	Шайба Ø10×Ø40×4Т	1
14	Маховик	1
15	Кожух маховика	2
16	Винт ST3.9×15L	6
17	Подшипник	1
18	Подшипник	1
19	Ось	1
20	Гайка 3/8"-26×4.5Т	4
21	Крепежный элемент	1
22	Гайка 3/8"-26×10Т	2
23	Кожух тормоза R	1
24	Винт ST4.2×16L	4
25	Кожух тормоза L	1
26	Прокладка	6
27	Стойка сиденья	1
28	Уплотнитель	1
29	Уплотнитель	1

№	Название	Кол-во, шт.
30	Слайдер сиденья	1
31	Заглушка слайдера	2
32	Винт М8×20L	1
33	Сиденье	1
34	Кожух (R)	1
35	Винт ST3.5×10L	4
36	Кожух основной (R)	1
37	Вставка в кожух	2
38	Винт ST2.9×10L	2
39	Винт 3/16"×3/4"	12
40	Кожух основной (L)	1
41	Винт ST3.9×50L	5
42	Шатун (L)	1
43	Гайка М10×Р1.25×10Т	2
44	Педаль 9/16"	1
45	Шатун (R)	1
46	Кожух (L)	1
47	Винт М8×Р1.25×12L×5Т	3
48	Ось	1
49	Приводное колесо	1
50	Магнит	1
51	Подшипник	2
52	Сенсор	1
53	Фиксатор	1
54	Магниты в сборе	1
55	Гайка М8×7Т	1
56	Шайба плоская Ø8×Ø19×2Т	1
57	Винт М8×Р1.25×55L×S17	1
58	Пружина	1
59	Мотор	1

№	Название	Кол-во, шт.
60	Подшипник	2
61	Ролик натяжителя	1
62	Шайба плоская Ø6.5×Ø13×2Т	1
63	Гайка стопорная М8×7Т	1
64	Винт М6×10L	1
65	Винт М6×Р1.0×70L	1
66	Гайка М6×5Т	3
67	Ремень приводной	1
68	Кожух стабилизатора	1
69	Винт М8×Р1.25×60L×S20L	4
70	Шайба плоская Ø8×Ø16×2Т	4
71	Стабилизатор задний	1
72	Опора задняя (R)	1
73	Опора задняя (L)	1
74	Шайба плоская Ø5.5×Ø12×2Т	2
75	Стабилизатор передний	1
76	Опора передняя (L)	1
77	Опора передняя (R)	1
78	Транспортировочный ролик	2
79	Рама основная	1
80	Кнопка аварийного тормоза	1
81	Фиксатор	1
82	Держатель	1
83	Шайба плоская Ø6.5×Ø11×1.5Т	2
84	Винт М5×39.5L×S9.5L	1
85	Гайка стопорная М5	1
86	Винт М5×12L	2
87	Заглушка	1
88	Гайка М8×Р1.0×7Т	1
89	Гайка М8×Р1.0×12L	1

№	Название	Кол-во, шт.
90	Винт М6.5×5.9×39L	2
91	Ключ-шестигранник 6 мм	1
92	Ключ-отвертка	1
93	Ключ-отвертка	1
94	Шайба пружинная Ø5.1×1.1Т	2
95	Пружина	1
96	Винт ST3.9×10L	2
97	Крепежный элемент	1

8. Технические характеристики

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика (прим.)	12,2 кг
Регулировка нагрузки	Электронная
Нагрузка	24 уровня
Измерение пульса	Встроенный кардиоприёмник беспроводного сигнала пульса CadionLink
Нагрудный кардиодатчик	Опция
Питание тренажера	Сеть: 220В (через адаптер, ток на выходе 6V = 1 A)
Размеры (дл. x шир. x выс.)	118.5×52×135 см
Вес	42,5 кг
Максимальный вес пользователя	140 кг
Ростовка	150 – 200 см
Тренировочный компьютер	Цветной LCD-монитор с подсветкой Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, уровень нагрузки, скорость вращения педалей (темп), затрачиваемая мощность в WATT, расход калорий, графический дисплей, пульс, контроль за верхним пределом пульса, целевые тренировки (обратный отсчет) Клавиши консоли с эргономичным рельефом
Программы	23 программы тренировки, в т.ч. 4 пульсозависимых и 4 пользовательских
Дополнительные функции	Фитнес-тест, дижитал сайклинг тренировки
Хранение данных о пользователях	4 пользователя + 1 гость

Конструкция	Регулировка сиденья по вертикали, горизонтали и наклону Вертикальная и горизонтальная регулировка руля Эргономичное велосипедное сиденье Педали с туклипсами и регулируемыми ремешками Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола на опорах по бокам Держатель для мобильных устройств и бутылки Большой трехкомпонентный шатун (170 мм)
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



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, сохранение параметров при паузе.

ERGO MOVE

Гибкая настройка под пользователя, обеспечивающая исключительный комфорт

Встроенные рукоятки, эргономичные особенности формы. Изменение высоты под рост, длину рук, полноту и длину стопы.

EXA MOTION

Малошумность и плавность

Специальная технология производства маховиков и моторов. Маховик и мотор, выполненные по технологии EXA MOTION, обеспечивают надежное, плавное и малошумное 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 (кнопки выбора 2, 4, 6 и т.д., бесступенчатые ползунки).

STABILITA

Устойчивость тренажера

Технология выравнивания для установки на недостаточно ровной поверхности.

ENERGY EFFICIENT

Энергосбережение

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

ERGO PAD

Конструкция и материалы сидений/спинок для максимального комфорта тренировок

Технология производства сидел и подушек определенной толщины и степени упругости, обеспечивающая превосходную эргономичность.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: B-532BL Raceter 2.0.

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

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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).



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.