



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

T-160 INITA

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

5

ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

SMART START

EXA MOTION

INSTA RUN

INSTA FOLD



Содержание

1.	Введение	3
2.	Правила эксплуатации тренажера	5
3.	Сборка тренажера	8
4.	Использование тренажера	12
5.	Тренировка	15
6.	Здоровое питание	22
7.	Подetailная схема тренажера	25
8.	Перечень комплектующих	26
9.	Устранение неисправностей	28
10.	Технические характеристики	30

1. Введение

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера!

Беговая дорожка T-160 INITA сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с TORNEO!

Основные преимущества вашего тренажера:

Защита суставов

По периметру бегового полотна установлены эластомеры, существенно снижающие ударную нагрузку на суставы. Бегать на дорожке безопасно и комфортно.

Разнообразие тренировочных программ

Для вас доступно 15 программ тренировок для того, чтобы можно было разнообразить тренировочный процесс. Можно заниматься по целевым параметрам, задавая целевое расстояние, скорость или количество калорий, которые необходимо сжечь.

Программа "BMI" (Body Mass Index)

Для того, чтобы оценить свое физическое состояние, а также чтобы отслеживать прогресс от тренировок, тренажер позволяет проводить тестирование после каждой следующей тренировки. Установив свой пол, возраст, рост и вес, можно следить за результатами и так повышать мотивацию к тренировкам.

Быстрый старт и экономия энергии

Беговая дорожка позволяет прерывать тренировку и начинать ее после паузы с теми же настройками. По истечению определенного времени она перейдет в режим ожидания для экономии энергии.

Встроенный шагомер

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

Удобство управления

Помимо кнопок на консоли, можно управлять скоростью бега кнопками, расположенными на поручнях.

Контроль пульса

Следить за состоянием ЧСС помогут датчики пульса, установленные на поручнях.

Удобство хранения

Полотно беговой дорожки складывается вертикально. Поэтому тренажер не занимает много места при хранении. Его удобно перемещать, используя транспортировочные ролики, расположенные по краям опор.

**Внимание:**

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

**Внимание:**

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

Повышенное артериальное давление с периодическими кризисами; сердечно-сосудистая недостаточность; астма; периодические отеки; тахикардия и стенокардия; тромбоз; злокачественная опухоль; сахарный диабет всех стадий; повышенная температура; обострение хронических заболеваний; беременность при угрозе выкидыша, тонусе матки; плохое самочувствие при инфекционных недугах. При некоторых условиях можно заниматься на тренажере с осторожностью. Некритичными противопоказаниями являются:

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

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

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

Перед началом любой программы упражнений, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск получения серьезных травм, пожалуйста, внимательно прочитайте меры предосторожности и все инструкции, приведенные в данном Руководстве, а также, при наличии, информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.

**Внимание:**

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

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

2. Правила эксплуатации тренажера



Внимание:

Приобретенный вами тренажер является технически сложным 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 тренажера обязан проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при его использовании.

2.1 Транспортировка тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
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.

2.2 Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Применяйте тренажер только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
2. Устанавливайте тренажер на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка тренажера на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к возникновению скрипов, ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию.
3. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера.
4. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.

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

16. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц. Рекомендуем регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литевой смазкой (приобретается отдельно).
17. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца.
18. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере. Это может стать причиной поломки тренажера и/или порчи Ваших вещей.
19. 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.
20. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
21. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Срок службы данного тренажера – 7 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции тренажера не относятся к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами. Для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующей в Вашей стране системой возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые в последствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

2.3 Правила эксплуатации электрических тренажеров, подключаемых к сети 230 В

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

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

Перед каждым использованием:

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

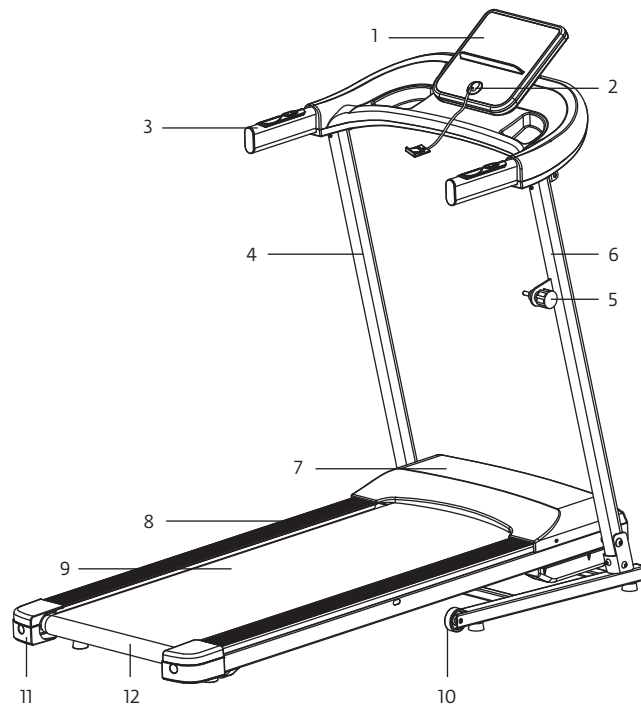
2.4 Условия хранения

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

3. Сборка тренажера

3.1 Предварительное знакомство с тренажером

№	Название
1	Консоль
2	Ключ безопасности
3	Поручни с датчиками пульса и кнопками управления скоростью
4	Левая опора поручня
5	Фиксатор бегового полотна
6	Правая опора поручня
7	Кожух двигателя
8	Боковой кожух
9	Беговое полотно
10	Транспортировочные ролики
11	Подпятник
12	Задний ролик



3.2 Комплектация

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.

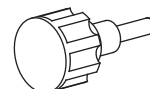
№	Описание	Кол-во, шт.
C01	Основная рама	1
C02	Консоль	1
302	Фиксатор бегового полотна	1
912	Болт шестигранный M8x40	2
902	Шайба плоская d8	2
914	Болт шестигранный M8x16	4
915	Шайба изогнутая d8	4
918	Винт M5x15	4
403	Ключ безопасности	1
C03	Ключ с отверткой 5 мм	1
C04	Шестигранный ключ 6 мм	1
C05	Силиконовая смазка	1



C01



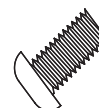
C02



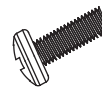
302



912



914



918



902



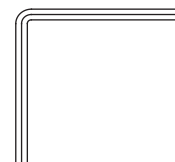
915



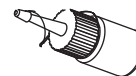
403



C03



C04



C05

3.3 Последовательность сборки



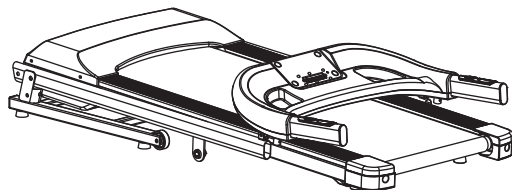
Внимание:

Тренажер состоит из большого количества длинных и тяжелых деталей. Пожалуйста, во избежание травм обязательно пользуйтесь помощью напарника при сборке тренажера.

ШАГ 1

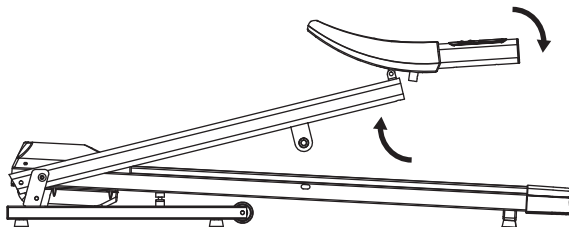
Извлеките тренажер из упаковки.

Удалите целлофановые элементы упаковки.



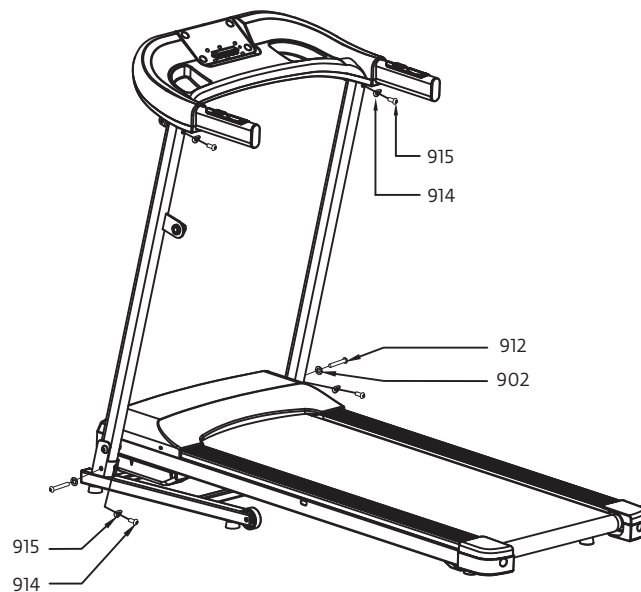
ШАГ 2

Поднимите стойки поручней с консолью по направлению, указанному стрелками.



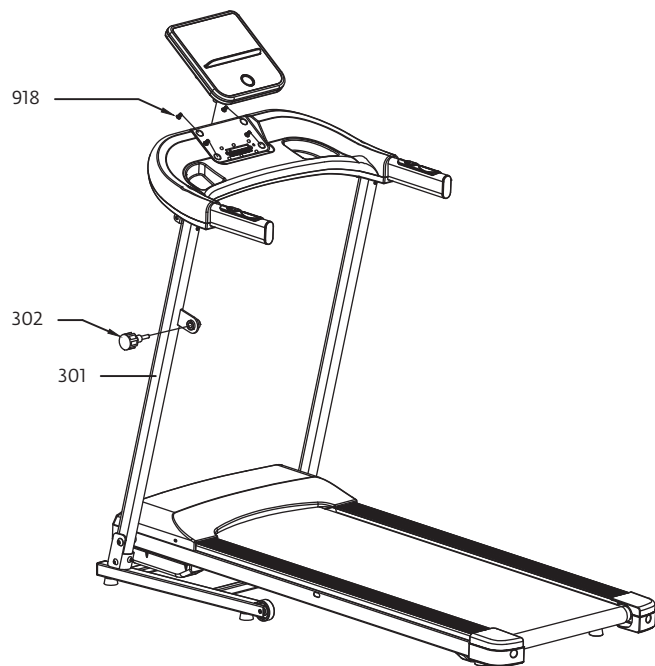
ШАГ 3

Закрепите стойки, используя 4 болта M8x16 (914), 4 изогнутых шайбы Ø8 (915) и 2 болта M8x40 (912) и 2 плоских шайбы Ø8 (902) согласно схеме.



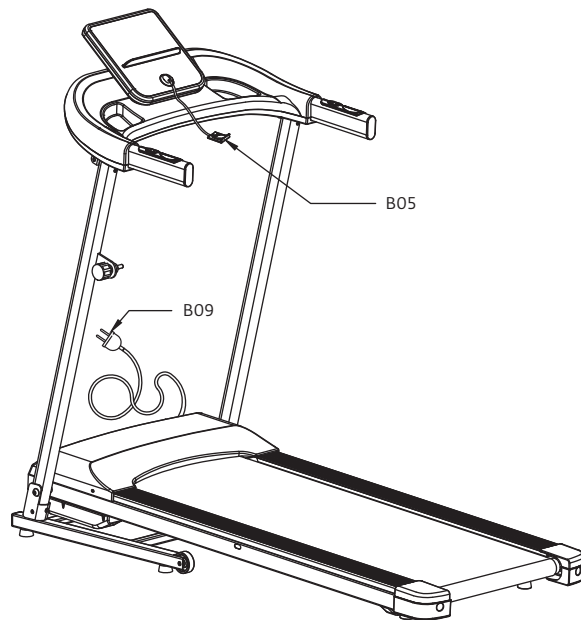
ШАГ 4

1. Соедините кабели консоли (C02) с кабелями, выходящими из рамы консоли (C01). Закрепите консоль, используя 4 винта M5x15 (918).
2. Вкрутите фиксатор бегового полотна (302) в специальное ушко с отверстием на левой стойке (301).



ШАГ 5

1. Поместите ключ безопасности (B05) на магнитную площадку.
2. Подключите кабель питания (B09) в сеть.



Сборка закончена!

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

Приступайте к тренировкам!

4. Использование тренажера

4.1 Начало использования тренажера

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



Внимание!

Во время нажатия клавиши СТАРТ, стойте на боковых кожухах, расположенных с правой и левой стороны от бегового полотна. Только после начала движения бегового полотна, встаньте на беговое полотно и начните движение по нему.

4.2 Датчики пульса

Для корректной работы датчиков пульса необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины. Работа сенсоров основана на измерении электрического потенциала, поэтому ладони должны быть немного влажными. Избегайте нанесения на ладони кремов и масел, так как они могут создавать пленку, препятствующую измерению. Стабилизация показаний происходит примерно через 10 секунд после начала измерений. Сенсорные датчики пульса не являются медицинским прибором, их показания следует воспринимать, как ориентировочные.

4.3 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!

Перед тем как сложить дорожку:

1. Остановите движение бегового полотна, отключите тренажер от электрической сети.
2. Поднимая и опуская беговую поверхность, старайтесь держать спину прямой и направлять основное усилие на ноги!

1. Складывание дорожки

1. Возьмитесь за задний ролик двумя руками и поднимайте полотно вверх до того момента, пока задний ролик не окажется размещенным в одной плоскости с вертикальными стойками.
2. Придерживая беговое полотно в таком положении одной рукой, второй ослабьте фиксатор бегового полотна (302) и вытяните его из основной рамы. Вставьте фиксатор в отверстие в основной раме. Беговая дорожка сложена и готова к транспортировке к месту хранения.

2. Раскладывание дорожки

1. При раскладывании беговой дорожки вы должны выбрать место на расстоянии около 1 м от розетки электропитания и на ровной поверхности без каких-либо препятствий.
2. Возьмитесь за задний ролик одной рукой и немного надавите на него вперед.
3. Второй рукой ослабьте фиксатор бегового полотна (302) и вытяните его из основной рамы.
4. Медленно опустите беговое полотно на поверхность пола.

4.4 Перемещение тренажера

Дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.

Отключите тренажер от сети и выньте вилку из розетки. Сложите беговую дорожку. Взявшись за поручни в районе расположения датчиков пульса, потяните дорожку на себя и наклоните к себе, чтобы основная рама встала на транспортировочные ролики. Затем вы можете взяться за задний ролик беговой дорожки и начать ее перемещение, толкая перед собой или к себе.

**Внимание:**

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

4.5 Как остановить беговую дорожку

1. Нажмите клавишу СТАРТ\СТОП, чтобы прервать тренировку. Скорость уменьшится до 0, другие параметры останутся неизменными. Для возобновления тренировки нажмите клавишу СТАРТ\СТОП снова.
2. Нажмите клавишу СТОП\ПАУЗА повторно, чтобы завершить тренировку окончательно.
3. Если ключ безопасности удален с консоли во время тренировки, то прозвучит предупредительный сигнал и беговое полотно немедленно остановится.

4.6 Техническое обслуживание и уход

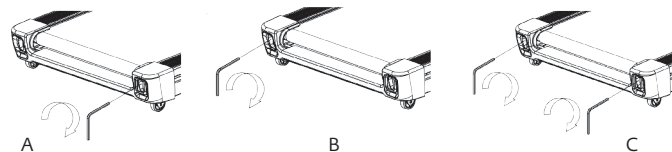
Регулярная очистка тренажера помогает продлить срок его службы.

1. Поддерживайте все компоненты беговой дорожки в чистоте.
2. Очищайте беговое полотно с обеих сторон, чтобы под ним не скапливалась пыль.
3. Занимайтесь в чистой обуви, чтобы грязь с нее не попадала на беговую панель (деку) и полотно.
4. Очищайте поверхность бегового полотна чистой влажной тканью.
6. Чтобы тренажер прослужил вам дольше, выключайте его на 10 минут после каждых 2 часов работы и отключайте от сети, когда он не используется.
7. Ослабление натяжения бегового полотна может привести к его соскальзыванию во время вращения ролика, а слишком тугое натяжение — к снижению производительности мотора и повышению трения между роликом и беговым полотном.

4.7 Регулировка натяжения и центровка бегового полотна

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

Если беговое полотно недостаточно натянуто, то пользователь может почувствовать, что оно вибрирует во время тренировки. В данном случае, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии пунктом 3.4. Регулировка натяжения бегового полотна осуществляется с помощью шестигранного ключа следующим образом:



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

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

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

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

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

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

Если полотно смещается вправо, то 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.

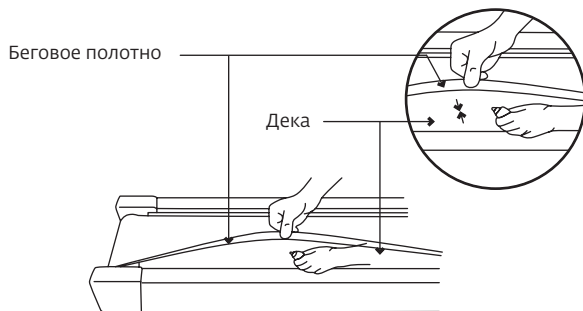
4.8 Смазка бегового полотна

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

Наносите смазку на деку, под полотно. Не наносите ее на беговую поверхность.

1. Приподнимите полотно с одной стороны и нанесите смазку на деку.
2. С помощью тканевой салфетки распределите смазку по деке.
3. Наносите смазку поперек и вдоль полотна.
4. Повторите ту же процедуру с другой стороны полотна.
5. Включите беговую дорожку, чтобы беговое полотно провернулось на 1/2 оборота.
6. Повторите шаги 1–4.

В целом, для каждой процедуры смазывания полотна достаточно около 30–40 мл смазки.



Внимание:

Перед очисткой, смазыванием или ремонтом тренажера обязательно отключите его от сети питания!



Движущиеся элементы конструкции должны вращаться свободно и тихо. Необычное поведение этих элементов повлияет на безопасность эксплуатации оборудования. При возникновении посторонних звуков при работе тренажера немедленно прекратите занятия и обратитесь в сервисную службу.

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 Руководство целиком.

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

5.2 Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

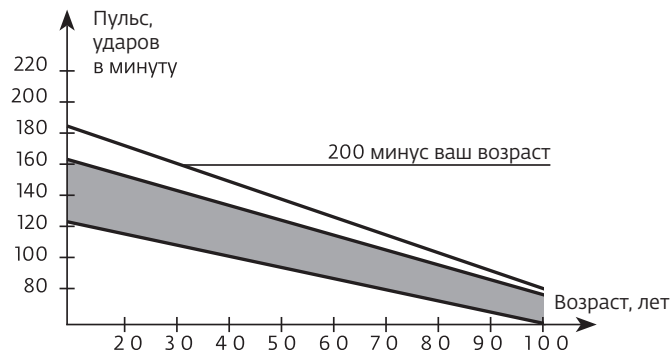
Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.

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

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
 2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
 3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).
- Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из 200 вычесть ваш возраст. 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. Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60–80% от максимального стрессового пульса.



Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $200 - 40 = 160$

Верхняя граница «аэробной зоны» — $160 \times 80\% = 128$

Нижняя граница «аэробной зоны» — $160 \times 60\% = 96$

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

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1–1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.

Обратившись к врачу перед началом проведения тренировок, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий.

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3–4 раз в неделю по 40–50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

**Внимание!**

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

Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса. Потребляйте больше жидкости во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность человека в жидкости – 2–3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

5.3 Разминка и восстановление

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

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

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

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

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

Упражнения для шеи

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

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечи попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

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

Упражнение для бедер

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

Растяжка мышц ног

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

Касание

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

Упражнения для коленей

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

Упражнения для ахиллова сухожилия

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

5.4 Описание тренировочного компьютера

Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером (консолью) с электронной регулировкой скорости движения бегового полотна. Он обеспечивает контроль основных параметров тренировки.



Описание клавиш

+/-	Кнопки регулировки скорости бега. Минимальное значение – 1 км\ч, максимальное значение - 12 км\ч. Длинное нажатие ускорит выбор нужной скорости.
СТОП/ПАУЗА	Старт или завершение тренировки, сброс текущих параметров тренировки. После нажатия на эту кнопку управление дорожкой будет недоступно до момента полной остановки бегового полотна.
ПРОГРАММЫ	Кнопка выбора тренировочных программ (P1-15). Также используется при настройке тренировки по целевым параметрам и для переключения информации на экране во время тренировки.
РЕЖИМ	Кнопка управления настройками тренировки.

Описание информационных окон дисплея

Обозначение на дисплее	Описание
ДИСТАНЦИЯ	Пройденная за тренировку дистанция или оставшаяся дистанция. Шаг изменения – 100 метров
ВРЕМЯ	Время текущей тренировки и оставшееся время тренировки
КАЛОРИИ	Количество потраченных калорий за текущую тренировку и количество калорий, которое осталось сжечь, чтобы завершить целевую тренировку
СКОРОСТЬ	Текущая выбранная скорость тренировки. В начале тренировки, при нажатии на кнопку СТАРТ, базовое значение – 1 км\ч. Шаг изменения – 0,1 км\ч
ПУЛЬС	Ваш текущий пульс
ШАГИ	Количество пройденных за текущую тренировку шагов

Кнопки управления на поручнях

SPEED +/- (Скорость +/-)	Кнопки управления скорости движения бегового полотна
--	--

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. Используйте только оригинальный адаптер, входящий в комплект поставки тренажера.

Ключ безопасности

Ключ безопасности состоит из магнитного выключателя, прищепки и нейлоновой веревки, которые вместе выполняют функцию аварийной остановки. Во время тренировки ключ всегда должен быть установлен на магнитную площадку на поручне, а прищепка – надежно прикреплена к вашей одежде. Пока ключ безопасности не соединен с магнитной площадкой на поручне беговой дорожки, тренажер будет издавать звуковой сигнал и начать тренировку будет невозможно. Если отсоединение ключа от магнитной площадки на поручне произойдет во время тренировки, беговое полотно экстренно прекратит свое движение чтобы предотвратить возможное возникновение травм при падении человека с бегового полотна. Кнопки консоли не будут работать. Если вернуть ключ на магнитную площадку, то в течение 2 секунд тренажер войдет в рабочее состояние и будет готов к продолжению тренировки.

5.4 Программы тренировок

Р0 – Тренировка по целевым параметрам

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

Нажимая на кнопку РЕЖИМ, вы можете переключаться между целевыми параметрами, а кнопками +/- задавать нужные значения.

Режим 1 – время (от 5 до 99 минут, базовое значение – 30 минут), 2 – дистанция (от 1 до 9 км, базовое значение – 1 км), 3 – калории (от 10 до 990 ккал, базовое значение – 50 ккал).

Нажмите на кнопку СТАРТ для запуска тренировки по целевым параметрам. После окончания обратного отсчета целевого параметра беговое полотно автоматически остановится.

P1-15 - Предустановленные программы тренировок

В памяти беговой дорожки хранится 15 тренировочных программ, разработанных профессиональными спортсменами и физиологами. Вы можете существенно разнообразить тренировочный процесс и повысить его эффективность, выбрав подходящие именно вам тренировки, а также периодически чередовать их между собой.

При выборе любой из 15 тренировок можно настраивать только время тренировки, нажатием кнопок Speed +/- (Скорость +/-) на консоли или на поручнях.

Базовое значение – 30 минут. Скорость можно свободно изменять во время занятия по любой программе.

До начала тренировки нужно выбрать программу при помощи кнопки ПРОГРАММЫ и нажать кнопку СТАРТ. После 5-секундного обратного отсчета полотно плавно начнет свое движение и автоматически разгонится до предустановленной скорости.

Каждая из 15 тренировочных программ поделена на 30 минутных скоростных сегментов. Ручное изменение скорости будет действовать в рамках одного текущего сегмента тренировки.

После окончания 30-го сегмента дорожка автоматически остановит движение полотна, прозвучит звуковой сигнал, свидетельствующий об окончании тренировки. Дорожка перейдет в режим ручной настройки параметров тренировки.

Описание предустановленных тренировочных программ

В таблицах приведены данные об изменении скоростного режима в каждой из 15 предустановленных тренировочных программ, в каждом из 20 ее сегментов.

P1 Базовая

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	СТОП

P2 Базовая

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1	СТОП

P3 Ходьба

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	СТОП

P4 Бег трусцой

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	1	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	2	2	СТОП

P5 Бег (от 45 до 50 лет)

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	2	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	1	СТОП

Р6 Бег (от 40 до 45 лет)

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	2	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1	СТОП

Р7 Бег (от 35 до 40 лет)

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1	СТОП

Р8 Бег (от 30 до 35 лет)

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	3	СТОП

Р9 Бег (от 25 до 30 лет)

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9	9	9	9	9	9	9	4	4	4	4	4	4	4	1	СТОП

Р10 Бег на дистанции (от 18 до 25 лет)

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	2	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	9	9	9	12	12	12	12	12	12	3	3	СТОП

Р11 Бег на дистанции (от 18 до 25 лет)

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	3	5	5	5	5	5	5	5	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	13	13	13	13	13	13	3	3	СТОП

Р12 Бег для женщин (от 18 до 25 лет)

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	3	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	4	4	СТОП

Р13 Бег для женщин (от 55 до 60 лет)

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	2	СТОП

Р14 Бег для женщин (от 50 до 55 лет)

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7	СТОП

Р15 Бег для женщин (от 45 до 50 лет)

ВРЕМЯ (МИН)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30 МИН
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	5	5	СТОП

6. 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 возрасти. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

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

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

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определенную калорийность, алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм.

И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

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

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

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

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

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:

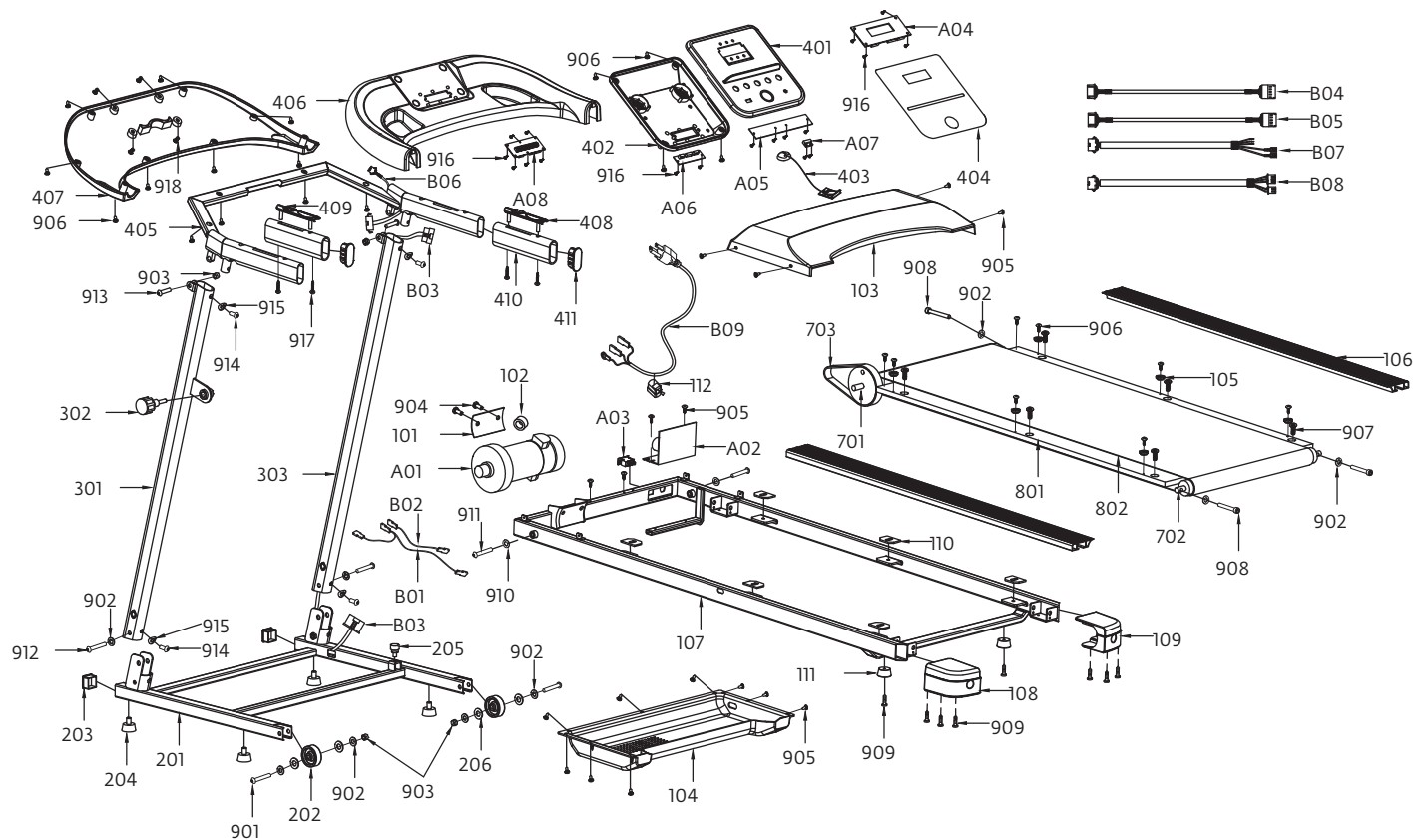


В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов¹.

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

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

7. Подетальная схема тренажера



8. Перечень комплектующих

№	Описание	Кол-во, шт.
Основная рама		
201	Опорная рама	1
202	Транспортировочный ролик	2
203	Заглушка квадратная	2
204	Регулируемая опора	4
901	Болт с внутренним шестигранником	2
902	Шайба	4
903	Гайка самоконтрящаяся	2
205	Отбойник	1
206	Прокладка	4
Электромотор в сборе		1
A01	Электромотор 180B	1
904	Винт	2
101	Демпфирующая прокладка электродвигателя	1
102	Магнитное кольцо	1
Верхняя часть моторного отсека		
103	Крышка электромотора верхняя	1
905	Саморез	4
Нижняя часть моторного отсека		
104	Крышка электромотора нижняя	1
905	Саморез	9
Комплект контроллера		
A02	Контроллер	1
905	Саморез	2

№	Описание	Кол-во, шт.
Зона бегового полотна		
801	Дека	1
802	Беговое полотно	1
701	Передний ролик	1
702	Задний ролик	1
703	Ремень приводной	1
105	Фиксатор	6
106	Боковой кожух	2
906	Саморез	8
907	Винт	6
908	Винт с шестигранной головкой	3
902	Шайба	3
Рама		
107	Рама полотна	1
108	Заглушка левая	1
109	Заглушка правая	1
110	Подушка деки	6
111	Опора рамы	2
A03	Выключатель	1
112	Хомут	1
B01	Провод питания (черный)	1
B02	Провод питания (красный)	1
909	Саморез	8
905	Винт	4

№	Описание	Кол-во, шт.
B03	Провод стойки	1
910	Шайба	2
Левая стойка		
301	Стойка левая	1
302	Фиксатор бегового полотна	1
912	Болт шестигранный	1
913	Болт шестигранный	1
914	Болт шестигранный	2
902	Шайба	1
915	Шайба	2
903	Гайка	1
Правая стойка		
303	Стойка правая	1
912	Болт шестигранный	1
913	Болт шестигранный	1
914	Болт шестигранный	2
902	Шайба плоская	2
915	Шайба изогнутая d8	4
903	Шайба	1
Консоль		
401	Крышка консоли верхняя	1
402	Крышка консоли нижняя	1
A04	Контрольная панель	1
A05	Блок кнопок управления	1

№	Описание	Кол-во, шт.
A06	Верхняя соединительная пластина	1
A07	Датчик ключа безопасности	1
B04	Провод	1
B05	Провод	2
906	Саморез	4
916	Саморез	12
403	Ключ безопасности	1
404	Стикер консоли	1
Кожух консоли		1
405	Рама консоли	1
406	Крышка консоли верхняя	1
407	Крышка консоли нижняя	1
408	Датчик пульса с кнопками управления скоростью	1
409	Датчик пульса с кнопками управления скоростью	1
A08	Нижняя соединительная пластина	1
B06	Соединительный провод консоли	1
B07	Провод	2
B08	Провод	2
410	Плетка поручня	2
411	Заглушка овальная	2
916	Саморез	6
906	Саморез	12
917	Саморез	4
918	Винт	4
B09	Кабель питания	1

9. Устранение неисправностей

Индикация ошибки на экране, описание проблемы	Причина неисправности	Устранение
Тренажер/экран не включается		Выключите. Подключите источник питания или поверните выключатель питания в положение «НЕТ».
	Ключ безопасности находится в неправильном положении	Замените ключ безопасности.
	На контроллер или консоль не подается питание	Замените контроллер или консоль.
	Плохой контакт	Проверьте ввод и вывод системы, а также линии связи.
Внезапная остановка тренажера	Выпадение ключа безопасности	Замените ключ безопасности.
	Поломка системы	Необходим выезд мастера из сервиса.
	Неисправность ключа	1. Замените клавиатуру и провод. 2. Замените материнскую плату. 3. Замените консоль.
E02	Перегрузка двигателя	1. Отключите тренажер от электрической сети на 10 минут, включите снова. 2. Замените контроллер двигателя.
E03	Сработала защита от перегрузки	1. Удалите загрязнения между декой и беговым полотном, добавьте силиконовой смазки, отрегулируйте натяжение бегового полотна. 2. При сильном износе бегового полотна замените его.
E04	Обрыв цепи двигателя	1. Проверьте подключение кабеля двигателя. 2. Износ угольной щетки двигателя, замените угольную щетку или двигатель.

Индикация ошибки на экране, описание проблемы	Причина неисправности	Устранение
E05	Контроллер выдает ошибку после самопроверки	Контроллер неисправен, требуется его замена.
E06	Ошибка коммуникации	1. Проверьте соединение консоли с контроллером. Поправьте соединение или замените изношенный кабель. 2. Замените двигатель.
E09	Защита от короткого замыкания	Замените контроллер.
-----	Ключ безопасности не подключен	Установите ключ безопасности на магнитную площадку.

10. Технические характеристики

Тип дорожки	Электрическая
Мощность двигателя (пост./макс.)	1 / 1.5 л.с.
Скорость	1-12 км/ч
Размер бегового полотна (ДхШ)	40x102 см
Наклон бегового полотна	4%, статический
Тренировочные программы	15 предустановленных, целевая программа
Питание тренажера	220 В
Максимальный вес пользователя	110 кг
Размеры в рабочем состоянии (ДхШхВ)	130x66x120 см
Размеры в сложенном состоянии (ДхШхВ)	65.5x66x125.5 см
Размер упаковки (ДхШхВ)	139x70x24 см
Вес тренажера нетто	30.8 кг
Вес тренажера брутто	38.2 кг
Тренировочный компьютер	LCD-экран с белой LED-подсветкой отображает: время тренировки, дистанцию, калории, пульс, количество шагов за тренировку

Особенности конструкции	Амортизация бегового полотна (6 плоских эластомеров), компактное вертикальное хранение, транспортировочные ролики
Конструкция	Складная
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

EVER PROOF

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

SMART START

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

ENERGY EFFICIENT

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

INSTA FOLD

Технология компактного складывания для удобства перемещения и хранения оборудования.

EXA MOTION

Конструкторские решения, применяемые при производстве маховиков и моторов в кардиотренажерах для снижения уровня шума и повышения плавности движений во время тренировки. Трехкомпонентный pedalный узел для велотренажеров и эллипсов. Бесщеточные двигатели в беговых дорожках.

INSTA RUN

Легкое и быстрое управление тренировкой. Быстрый выбор скорости и/или угла наклона беговой поверхности при помощи кнопок на поручнях в беговых дорожках, управление джойстиком - в велотренажерах и эллипсах.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: T-160 INITA

Дата производства (месяц, год) указана на изделии

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8495 777–777–1

Сделано в Китае.

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

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



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