



ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ СКЛАДНОЙ

B-261 КОМПАСТА

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

TORNEOSPORT.COM

STABILITA

ENERGY EFFICIENT

ERGO PAD

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

5

ЛЕТ

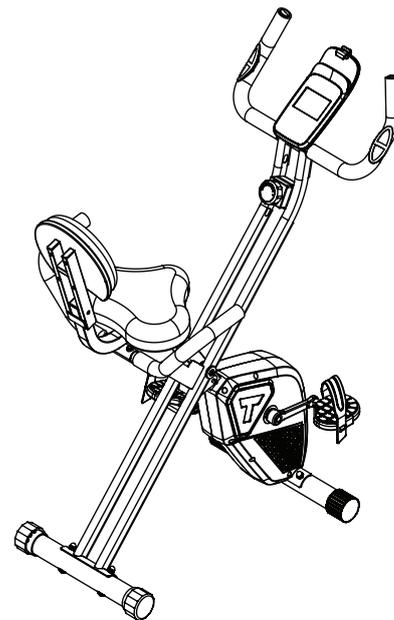
WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА



Содержание

1. Введение	3
2. Правила эксплуатации тренажера	5
3. Сборка тренажера.....	7
4. Использование тренажера	11
5. Тренировка.....	13
6. Здоровое питание	17
7. Подetailная схема тренажера.....	20
8. Перечень комплектующих.....	21
8. Технические характеристики.....	23

1. Введение

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера!

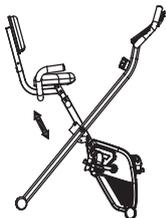
Велотренажер В-261 СОМПАСТА сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с TORNEO!

Основные преимущества вашего тренажера:

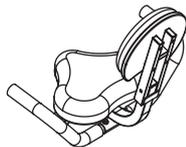
Регулируемая высота сиденья

Высоту положения сиденья можно изменять, подстраивая ее под рост пользователя. Регулировка осуществляется с помощью регулятора, работающего по принципу «ослабь и потяни», т.е. регулятор не нужно полностью выкручивать для регулировки.



Повышенный комфорт

Удобное анатомическое сиденье со спинкой и поручнями позволяет проводить тренировки с комфортом.

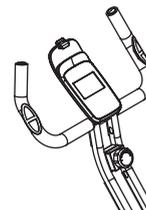


Удобство перемещения и размещения

На переднем стабилизаторе расположены транспортировочные ролики для простоты перемещения тренажера от места хранения к месту тренировки. На заднем стабилизаторе установлены простые в использовании компенсаторы неровности пола, при помощи которых можно выровнять положение тренажера на неровном полу.

Контроль основных показателей тренировки

Консоль тренажера имеет большой экран и отображает сразу все основные показатели тренировки, включая пульс, темп, время тренировки, количество сожженных калорий др.



Держатель для смартфона

Над экраном находится удобный держатель для смартфона. При размещении на держателе смартфон не загромождает экран консоли. Вы сможете совмещать тренировки с просмотром любимых фильмов и держать основные показатели под контролем.

Целевые тренировки

Чтобы повысить мотивацию, можно задавать для себя цели тренировки и достигать их. В качестве цели можно задать дистанцию, время или количество сожженных калорий.

**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 должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации велотренажера.

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 °С, 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.

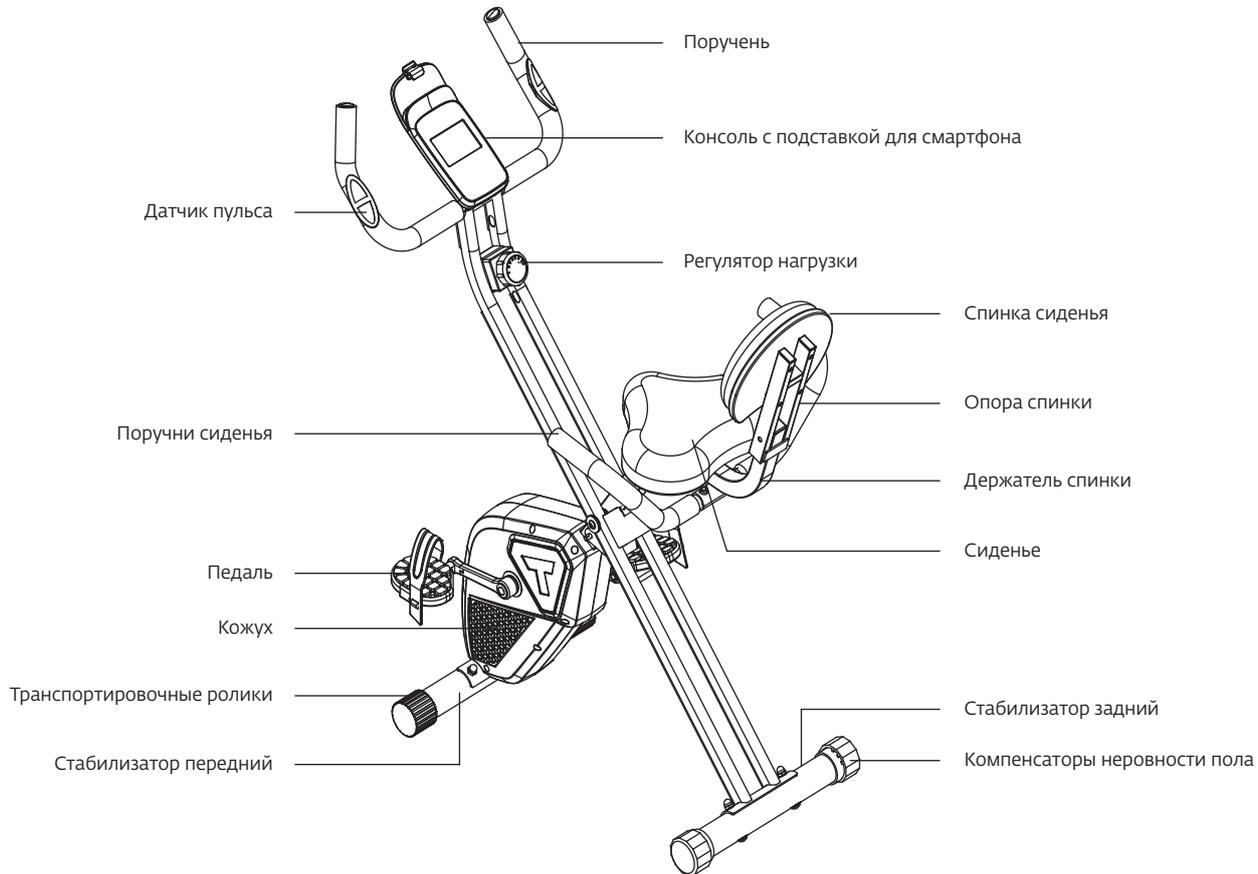
16. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц. Рекомендуем регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой 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 отдельный 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 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

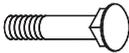
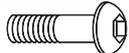
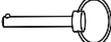
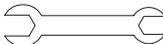
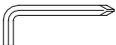
3.1 Предварительное знакомство с тренажером



3.2 Комплектация

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

Используемые крепежные изделия и инструменты:

№	Рисунок	Описание	Кол-во, шт.
D5		Болт М8х65	4
D8		Болт М8х48	2
D7		Болт М8х40	6
D22		Гайка колпачковая М8	4
D23		Шайба изогнутая М8	6
D24		Шайба плоская М8	6
D25		Гайка стопорная М8	2
D1		Регулятор	1
D2		Стопорный штифт	1
D47		Гаечный ключ	1
D4		Ключ-отвертка	1

3.3 Последовательность сборки

Тренажер поставляется в предварительно собранном виде и легко приводится в рабочее состояние.

ШАГ 1

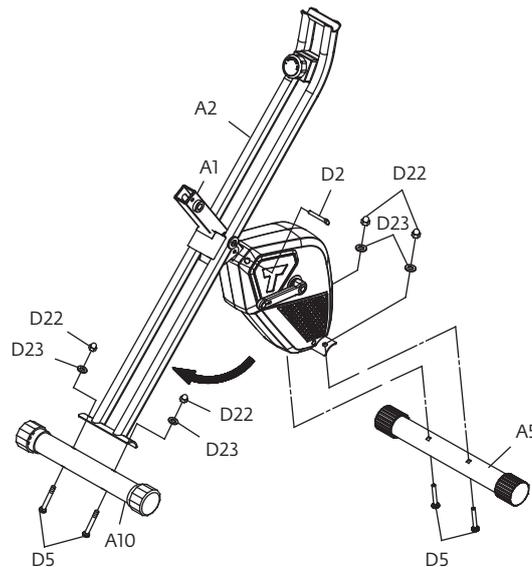
Извлеките штыревой фиксатор (D2) из задней рамы (A2). Разложите заднюю раму (A2) в стороне от основной рамы (A1). Зафиксируйте заднюю раму (A2) в разложенном положении, вставив штыревой фиксатор (D2) в отверстие на раме.

ШАГ 2

Приложите задний стабилизатор (A10) к задней раме (A2). Закрепите стабилизатор с помощью болтов М8х1.25х65 (D5), гаек М8х1.25 (D22) и изогнутых шайб М8 (D23).

ШАГ 3

Прикрепите передний стабилизатор (A5) к основной раме (A1), используя болты М8х1.25х65 (D5), гайки М8х1.25 (D22) и изогнутые шайбы М8 (D23).



ШАГ 4

Прикрепите сиденье (B24) к стойке сиденья (A6) с помощью пластиковых гаек M8x1.25 (D25) и больших шайб $\varnothing 8.6 \times \varnothing 22 \times 1.5$ (D38). Вставьте стойку сиденья (A6) в основную раму (A1) и закрепите с помощью регулятора (D1).

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Убедитесь, что штырь регулятора (D1) вставлен в одно из отверстий на стойке сиденья (A6).

2. Регулятор (D1) должен быть туго закручен для обеспечения надежной фиксации сиденья (A6) в основной раме (A1).

ШАГ 5

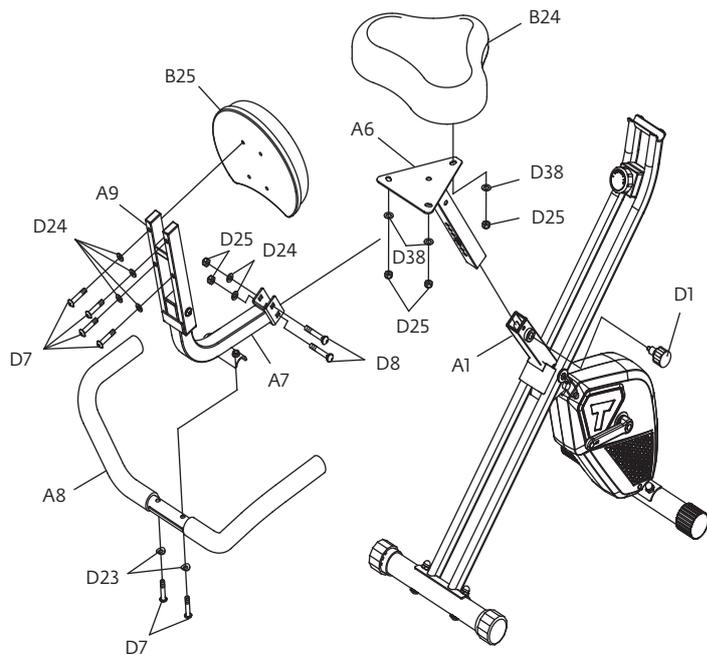
Прикрепите держатель спинки (A7) к стойке сиденья (A6) с помощью болтов M8x1.25x48 (D8), пластиковых гаек M8x1.25 (D25) и плоских шайб M8 (D24).

ШАГ 6

Закрепите спинку (B25) на опоре спинки (A9) болтами M8x1.25x40 (D7) и плоскими шайбами M8 (D24).

ШАГ 7

Прикрепите поручень (A8) к держателю спинки (A7) с помощью болтов M8x1.25x40 (D7) и изогнутых шайб M8 (D23).

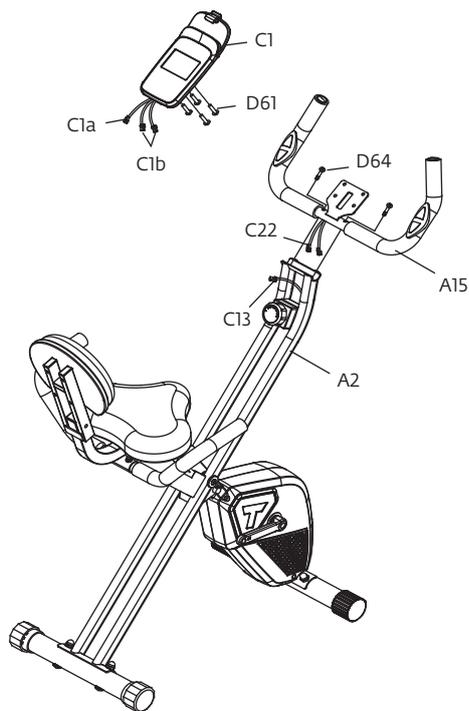


ШАГ 8

Вставьте две батарейки AA в консоль. Батарейки в комплект поставки не входят. Установите держатель консоли (A15) на заднюю раму (A2) и закрепите его болтом M8 x 40 (D64).

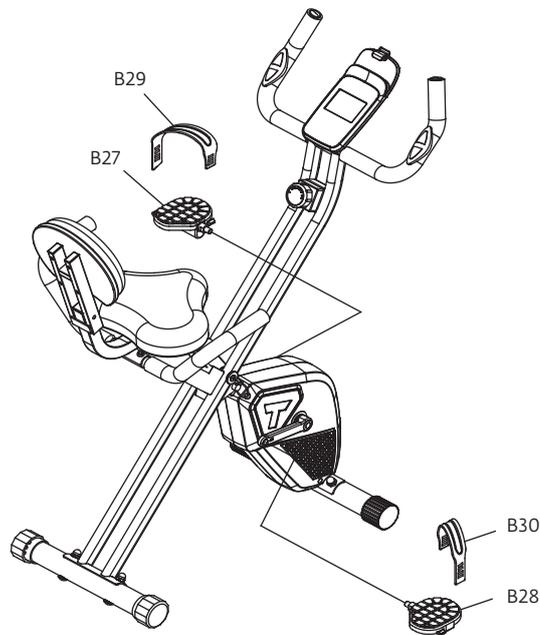
ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Подключите провод консоли (C1a) к проводу сенсора (C13).
 2. Подключите провод консоли (C1b) к проводу датчика пульса (C22).
- Затем закрепите консоль (C1) на центральном кронштейне держателя консоли (A15) болтом M5x10 (D61).



ШАГ 9

Прикрепите ремешки педалей (B29/B30) к педалям (B27/B28). Затем прикрепите педали к шатунам (C6) с помощью ключа-отвертки.



Приступайте к тренировкам!

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

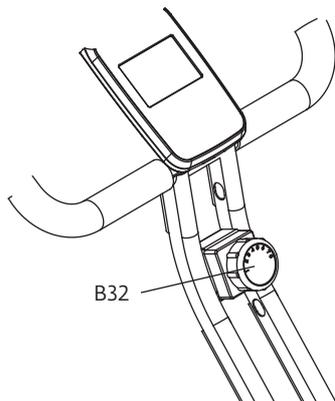
4. Использование тренажера

4.1 Регулировка нагрузки

Регулировка нагрузки осуществляется с помощью регулятора В32.

Чтобы увеличить нагрузку, вращайте регулятор (В32) по часовой стрелке.

Чтобы уменьшить нагрузку, вращайте регулятор (В32) против часовой стрелки.



4.2 Регулировка высоты седла

Очень важно отрегулировать высоту седла надлежащим образом.

1. Поверните регулятор высоты седла (D1), чтобы его ослабить, затем потяните регулятор (D1), чтобы вытянуть штырь из отверстия. Передвиньте стойку седла (A6) в нужное положение по высоте. Отпустите рукоятку регулятора (D1), удостоверившись в том, что штырь попал в одно из отверстий подседельной стойки (A6), а затем затяните рукоятку регулятора (D1).

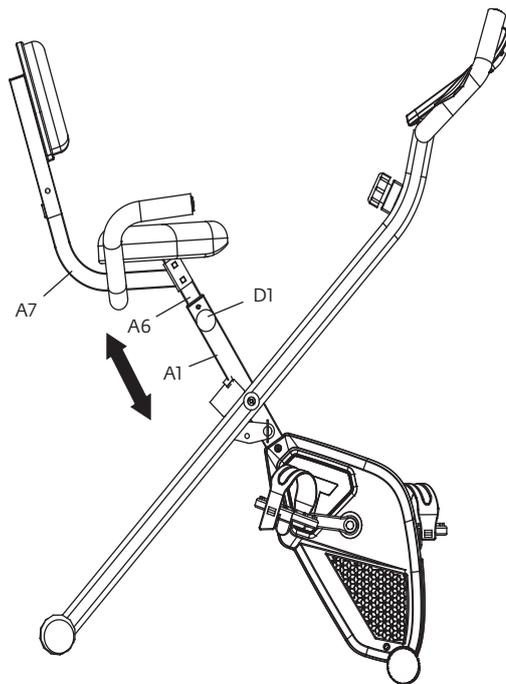
2. Сядьте на седло и поместите ваши ступни на педали. Вы должны быть способны сделать полный оборот педалей без остановки ваших коленей или перемещения ваших бедер на седле. Седло расположено слишком низко,

если вы сгибаете колени больше небольшого сгибания в самой нижней точке хода педалей. Седло расположено слишком высоко, если вам приходится полностью разгибать ваши колени в самой нижней точке хода педалей.



Внимание:

1. Не пытайтесь отрегулировать высоту седла, когда вы находитесь на тренажере.
2. Всегда надлежаще затягивайте регулятор (D1) после того, как вы поменяли высоту седла.



4.3 Система складывания

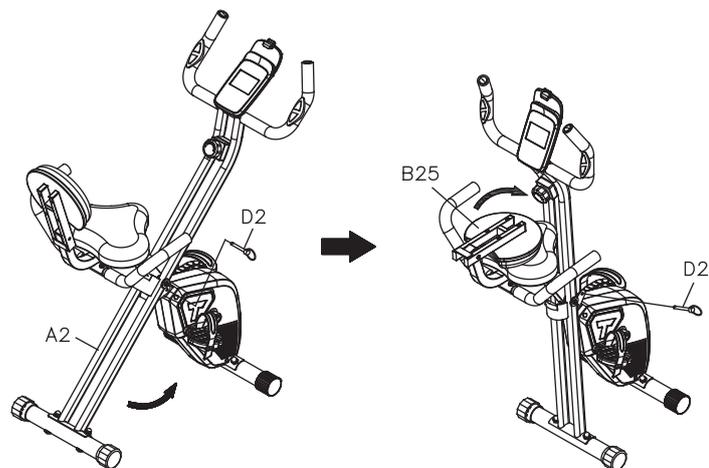
Ваш велотренажер имеет складную конструкцию для компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в перерывах между тренировками.

В сложенном состоянии велотренажер может быть легко перемещен к месту хранения благодаря транспортировочным роликам, расположенным на заднем стабилизаторе.



Внимание:

не перемещайте велотренажер по неровной поверхности – это может привести к повреждению роликов и самого тренажера.



Для складывания тренажера:

1. Удалите все предметы с подставки для мобильных устройств на консоли.
2. Извлеките стопорный штифт (D2) из задней рамы (A2) и сложите раму (A2) относительно основной рамы (A1). Закрепите раму в сложенном состоянии с помощью штифта (D2). Удостоверьтесь в том, что стопорный штифт вставлен в отверстия с двух сторон задней и основной рамы.
3. Сложите спинку сиденья (B25), приведя ее в горизонтальное положение.

4.4 Перемещение тренажера

В сложенном состоянии возьмитесь рукой за поручни сзади и наклоните тренажер назад, чтобы он встал на транспортировочные ролики. В таком положении велотренажер можно легко перемещать к месту хранения.

4.5 Хранение тренажера

Храните тренажер в сухом и чистом помещении.

Перед длительным хранением в течение года или более извлеките батарейки во избежание повреждения электроники.

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.

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.

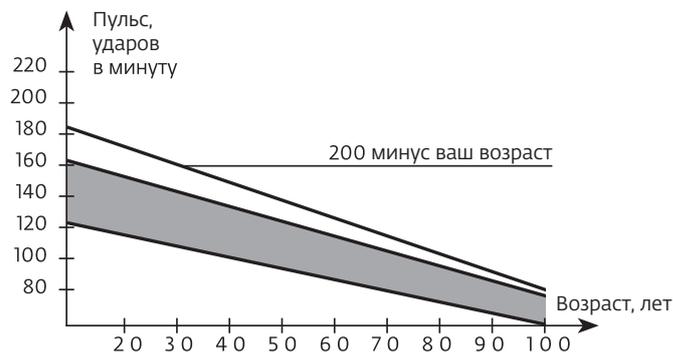
Измеряйте пульс трижды:

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.

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



Внимание!

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

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

5.2 Разминка и восстановление

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

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

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

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

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.

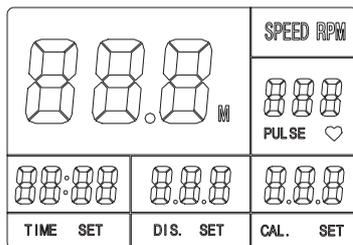
5.3 Описание тренировочного компьютера

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

Описание клавиш

РЕЖИМ	Используется для входа в режим настроек и переключения между целевыми параметрами. Позволяет переключаться между режимами отображения SPEED (скорость) и RPM (число вращений в минуту). Для сброса настроек зажмите и удерживайте эту кнопку в течение 3 секунд.
ВВОД	Используется для настройки параметров целевой тренировки.
СБРОС	Во время настройки параметров целевой тренировки зажмите эту кнопку на 3 секунды для сброса параметров.

Описание информационных окон дисплея



ПРИМЕЧАНИЕ

1. В случае недостаточно яркой индикации дисплея или ее отсутствия замените батарейки.
2. Тренировочный компьютер отключается автоматически после 4 минут работы в режиме ожидания.
3. Используемый тип элементов питания - батарейки типа AA.

Консоль начнет отображать все данные, когда пользователь начнет тренироваться.

Информация на дисплее

Обозначение на дисплее	Описание	Индикация
DIS	Пройденная дистанция	0.00-99.99 КМ
TIME	Общее время использования тренажера	0:00-99:59
CAL	Затраченные калории	0.00-999.9
SPEED	Скорость движения	0.0-99.9 КМ/Ч
RPM	Количество оборотов во время тренировки	0.0-999.9 Р/М
PULSE	Обхватите датчики на поручнях ладонями, через 2-3 секунды на экране отобразятся данные о пульсе	40-240 УД/МИН

Внимание!



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. Пожалуйста, не используйте абразивные и агрессивные очищающие средства.

С целью экономии электроэнергии, компьютер автоматически перейдет в режим ожидания после окончания тренировки. В режиме ожидания дисплей выключится. Вы можете нажать любую клавишу для выхода из режима ожидания.

5.4 Программы тренировок

Тренировка по целевым параметрам

Этот компьютер имеет три целевых режима тренировки: время, дистанция и калории.

Если при переключении на целевую функцию на дисплее мигает значок «SCAN», вам нужно нажать на кнопку «РЕЖИМ», чтобы убрать значок «SCAN» перед настройкой режима.

Режим тренировки ВРЕМЯ: сначала нажмите кнопку «РЕЖИМ», чтобы переключиться на функцию «ВРЕМ», а затем нажмите кнопку «ВВОД», чтобы установить целевое время (нажмите и удерживайте кнопку «ВВОД», чтобы ускорить настройку). Затем начните тренировку, и дисплей начнет обратный отсчет времени.

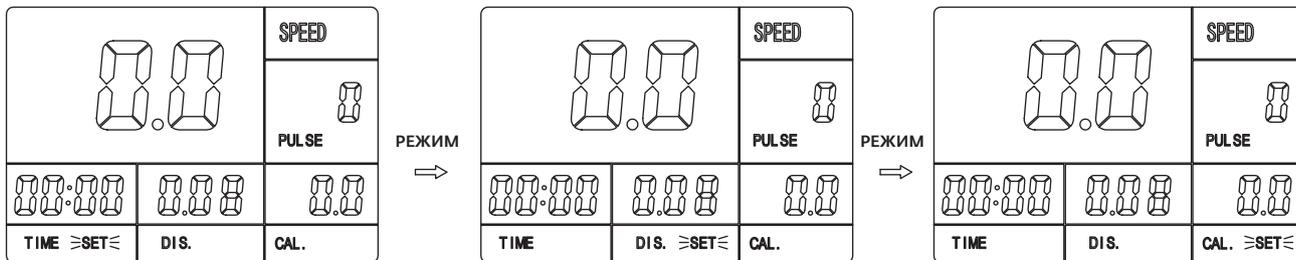
Режим тренировки ДИСТАНЦИЯ: сначала нажмите кнопку «РЕЖИМ», чтобы переключиться на функцию «ДИСТ», а затем нажмите кнопку «ВВОД», чтобы установить целевое расстояние (нажмите и удерживайте кнопку «ВВОД», чтобы ускорить настройку). Начните тренировку, и дисплей начнет обратный отсчет.

Режим тренировки «КАЛОРИИ»: сначала нажмите кнопку «РЕЖИМ», чтобы переключиться на функцию «ККАЛ», а затем нажмите кнопку «ВВОД», чтобы установить целевое значение по сжиганию калорий (нажмите и удерживайте кнопку «ВВОД», чтобы ускорить настройку). Начните тренировку, и дисплей начнет обратный отсчет.

Когда обратный отсчет достигает нуля, экран начинает мигать, указывая на достижение цели тренировки. Если вы продолжите тренироваться, компьютер автоматически начнет отсчет с нуля.

Для сброса установленных целевых значений нажмите кнопку «СБРОС» и выполните настройку заново.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете установить только один или два параметра тренировки, перечисленных выше. Не обязательно устанавливать все три параметра.



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			
	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.

6.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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

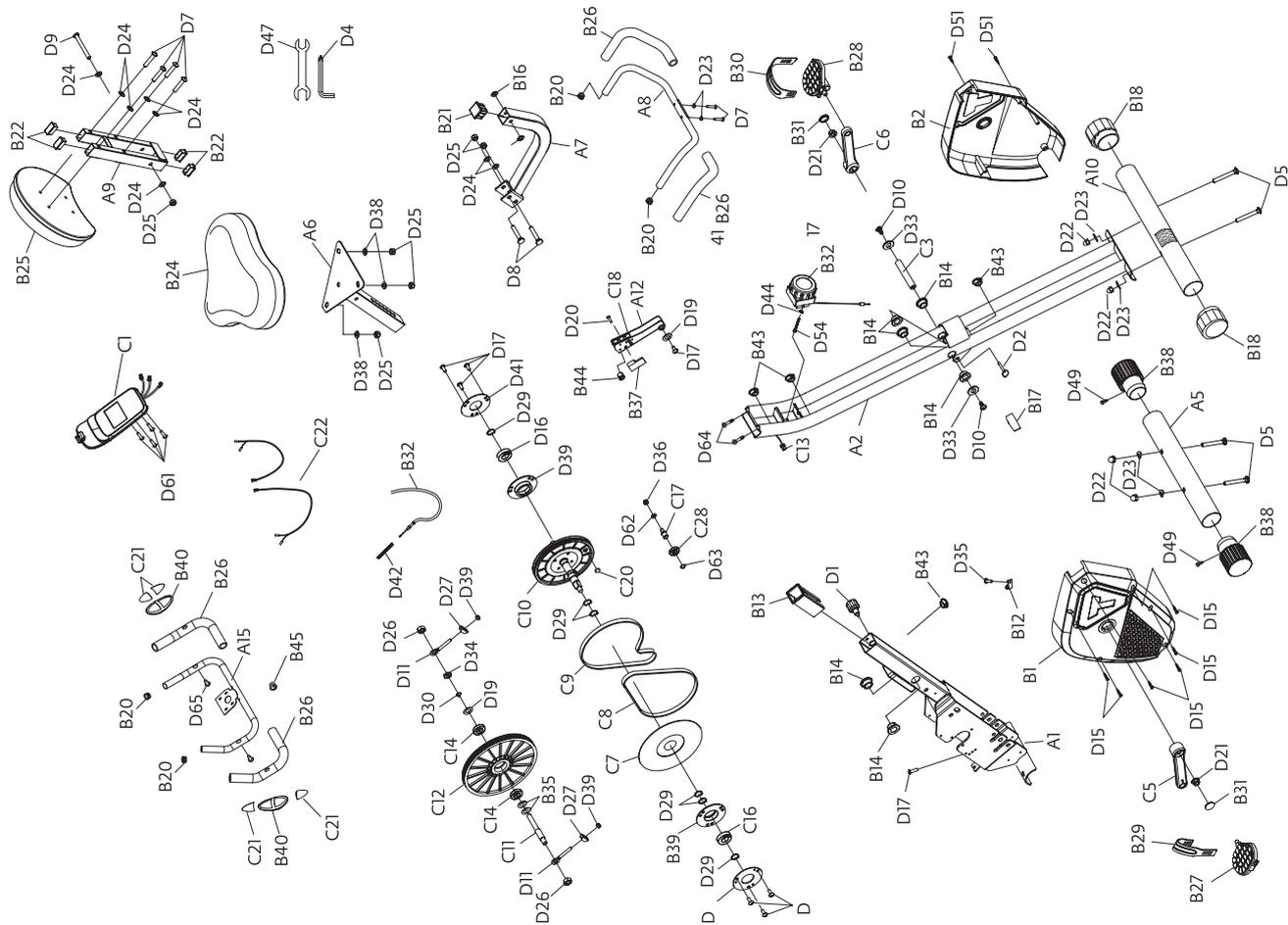


В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов².

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

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

7. Подетальная схема тренажера



8. Перечень комплектующих

Металлический каркас		
№	Описание	Кол-во
A1	Основная рама	1
A2	Задняя рама	1
A5	Передний стабилизатор	1
A6	Стойка сиденья	1
A7	Держатель спинки	1
A8	Поручень	1
A9	Опора спинки	1
A10	Задний стабилизатор	1
A12	Держатель магнитов	1
A15	Держатель консоли	1
Пластиковые части		
№	Описание	Кол-во
B1	Левый кожух	1
B2	Правый кожух	1
B12	Держатель провода датчика	1
B13	Уплотнитель	1
B14	Пластиковый уплотнитель	6
B16	Пластиковая шайба Ø8.5xØ20	2
B17	Защитная прокладка	1
B18	Компенсатор неровности пола	2
B20	Круглая заглушка	4
B21	Квадратная заглушка S30x30мм	1
B22	Прямоугольная заглушка S15x30мм	4
B24	Сиденье	1
B25	Спинка	1
B26	Оплетка поручней	2
B27	Левая педаль	1
B28	Правая педаль	1

B29	Ремешок левой педаль	1
B30	Ремешок правой педали	1
B31	Заглушка шатуна	2
B32	Регулятор нагрузки	1
B35	Пластиковая шайба Ø10.2xØ14	2
B37	Стопор	1
B38	Транспортировочный ролик	2
B39	Кожух подшипника	2
B40	Датчик пульса	2
B43	Прокладка	4
B44	Заглушка держателя магнитов	1
B45	Разъем провода	1
Элементы управления		
№	Описание	Кол-во
C1	Тренировочный компьютер (консоль)	1
C3	Вал	1
C5	Левый шатун	1
C6	Правый шатун	1
C7	Магнитный диск	1
C8	Ремень (230J)	1
C9	Ремень (240J)	1
C10	Приводное колесо с валом	1
C11	Вал	1
C12	Приводное колесо	1
C13	Провод датчика	1
C14	Шариковый подшипник (6000ZZ)	2
C16	Шариковый подшипник (6003ZZ)	2
C17	Вал холостой	1
C18	Магнит	6
C20	Сенсорный магнит	1

C21	Сенсорная накладка	4
C22	Провод	2
C28	Шариковый подшипник (202RS)	1
Крепежные элементы		
№	Описание	Кол-во
D1	Регулятор высоты сиденья	1
D2	Штыревой фиксатор	1
D4	Ключ-отвертка	1
D5	Болт М8х65	4
D7	Болт М8х40	6
D8	Болт М8х48	2
D9	Болт М8х75	1
D10	Болт М8х20	2
D11	Болт М6	2
D15	Винт ST4.2x16	4
D19	Волнистая шайба S10	2
D20	Винт ST4.2x25	1
D21	Гайка с фланцем M10 x 1.25	2
D22	Гайка М8	4
D23	Изогнутая шайба М8	6
D24	Плоская шайба М8	8
D25	Гайка М8	6
D26	Гайка M10	2
D27	Кронштейн	2
D29	Шайба С-образная Ø17.0	6
D30	Шайба С-образная Ø10	1
D33	Шайба (Ø8.2 x Ø25 x 2мм)	2
D34	Гайка M10	1
D35	Винт M4x10	1
D36	Пластиковая гайка M10	1

D38	Шайба М8	3
D39	Гайка М6	2
D41	Крышка кожуха подшипника	2
D42	Пружина	1
D44	Плоская шайба М5	1
D47	Ключ 13-15	1
D49	Винт ST4.2x20	2
D51	Винт ST4.2x16	4
D54	Болт М5х20	1
D62	Эластичная шайба М8	1
D63	Шайба С-образная Ø15	1
D64	Болт М8х40	2
D65	Винт ST4.2x20	2

9. Технические характеристики

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	1.35 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	8 уровней
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	Батарейки типа AA
Размеры в рабочем состоянии (дл x шир x выс)	97x55x120 см
Размеры в сложенном состоянии (дл x шир x выс)	55x55x136 см
Размеры упаковки (дл x шир x выс)	100.5x58x22.5 см
Вес нетто	22.5 кг
Вес брутто	27.5 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Тренировочный компьютер	LCD монитор отображает время тренировки, пройденная дистанция, скорость, израсходованные калории, пульс, суммарная пройденная дистанция, сканирующий режим (чередование параметров) Расположение дисплея позволяет отслеживать параметры тренировки даже, если на консоли установлен мобильный телефон или планшет.

Дополнительно	Складывается и занимает мало места: площадь всего 55x55 см Комфортабельное сиденье со спинкой и боковыми поручнями Регулируемая высота сиденья Подставка для мобильного телефона или планшета Самобалансирующие педали с регулируемыми ремешками Транспортировочные ролики
----------------------	---

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: В-261 СОМРАСТА

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.