



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

C-440F FORWARD

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

ERGO MOVE

ENERGY EFFICIENT

STABILITA

EXA MOTION

EVER PROOF

INSTA FOLD

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

7

ЛЕТ

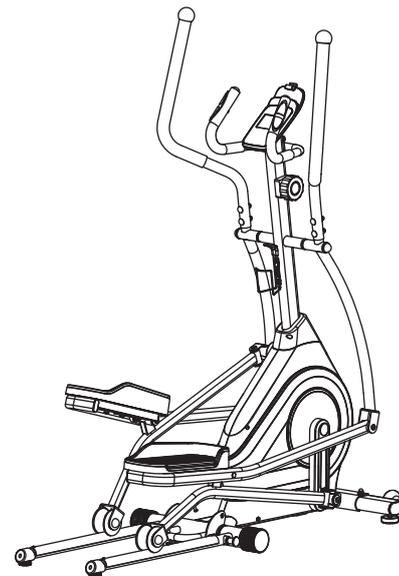
WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА



Содержание

1.	Инструкции по безопасному использованию	4
2.	Преимущества тренажёра TORNEO C-440F Forward	7
3.	Технические характеристики.....	8
4.	Сборка тренажёра.....	8
5.	Подготовка к использованию	13
6.	Тренировочный компьютер	15
7.	Описание тренировочного процесса.....	17
8.	Рекомендация по питанию	20
9.	Техническое обслуживание и ремонт тренажёра	23
10.	Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	24
11.	Подetailная схема тренажёра.....	25
12.	Подetailная схема основной рамы	26
13.	Перечень комплектующих.....	27
14.	Технологии эффективности и комфорта.....	30

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра. Эллиптический тренажёр TORNEO C-440F FORWARD сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на тренажёре в уютной домашней обстановке помогут улучшить физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, вам понравится заниматься спортом с TORNEO!



Прежде чем приступить к сборке и использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации и сборке. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.

1. Инструкции по безопасному использованию

- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.



Внимание!

Во время сборки тренажёра убедитесь, что в помещении нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.



Внимание!

Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении с включённым тренажёром. Попадание в движущиеся механизмы тренажёра части тела человека или животного может привести к травме или смерти.

- Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр или находиться рядом с

включённым тренажёром только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.

- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью.
- В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.



Внимание!

Тренажёр не относится к классу высокоточного оборудования, поэтому показания системы мониторинга сердечного ритма могут расходиться с реальными значениями. Выполнение чрезмерных тренировок может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.

- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.



Внимание!

Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с механизмом аварийной остановки тренажёра.

- Всегда заходите и сходите с тренажёра только при его полной остановке, соблюдая осторожность.
- Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.
- Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
- Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
- Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т. п.), или подошва которой может повредить тренажёр.
- Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электро-магнитного излучения вблизи тренажёра, электро-магнитное излучение может повлиять на показания компьютера тренажёра.
- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.

• При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0,5 м с каждой стороны.

• Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.

• Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.

• Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °С, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.

• Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электронные и другие компоненты тренажёра.

• Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.

• Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства, это может привести к повреждению подушек и защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.

• Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно остановите тренировку. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.

• Разряженные элементы питания, обеспечивающие работу электронных устройств тренажёра, необходимо извлекать из батарейного отсека и, при необходимости, заменять на новые. Оставленные внутри батарейного

отсека разряженные элементы питания могут нарушить работу электронных устройств.

- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения. Рекомендуем регулярно обрабатывать движущиеся и трущиеся узлы тренажёра специальной силиконовой смазкой (приобретается отдельно).
- При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.
- Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

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

2. Преимущества тренажёра TORNEO C-440F Forward

Складная конструкция

Задние направляющие тренажёра легко складываются. В сложенном состоянии тренажёр занимает мало места. Это отличное решение для жилых помещений, имеющих небольшую площадь.

Малый Q-фактор

Преимуществом эллиптических тренажёров с передним приводом является малый Q-фактор (расстояние между педалями тренажёра по ширине). Чем меньше расстояние между педалями, тем более естественными становятся движения пользователя, приближаясь по своему характеру к ходьбе или бегу на открытом воздухе. Данная модель имеет Q-фактор всего 120 мм.

Оптимальная амплитуда движения

Комфортная длина шага (400 мм) увеличивает амплитуду движения и повышает эффективность тренировок.

Можно вращать педали как вперёд, так и назад, что позволяет более эффективно прорабатывать мышцы ног, включая мышцы передней и задней поверхности бедра.

Эргономичность

Конструкция тренажёра и естественный хват поручней позволяют занять удобное положение и создают комфортные условия для длительной и эффективной тренировки, исключая нагрузку на позвоночник. Педали с антискользящим покрытием и высокими бортиками обеспечивают устойчивость стопы.

Контроль основных показателей тренировки

Тренировочный компьютер имеет большой экран и отображает одновременно все основные показатели тренировки: пульс, темп, время тренировки и количество сожжённых калорий.

Целевые тренировки

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

Держатель для мобильных устройств

Позволяет использовать ваш любимый гаджет во время тренировки.

Энергосбережение

Тренировочный компьютер автоматически переключается в спящий режим, если тренажёр не используется.

Удобство перемещения и размещения

На передней опоре тренажёра расположены транспортировочные ролики для удобства перемещения от места хранения к месту тренировки. Также конструкцией предусмотрены простые в использовании компенсаторы неровности пола, при помощи которых можно выровнять положение тренажёра.

3. Технические характеристики

Модель тренажёра	C-440F Forward
Класс	HC
Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	6 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	10 уровней
Длина шага	400 мм
Q-фактор	120 мм
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Складная конструкция	Да
Питание тренировочного компьютера	2 элемента питания, тип AA
Размеры	143.5×67×161.5 см (допуск +/- 2 см)
Размеры в сложенном виде	110×68×162 см (допуск +/- 2 см)
Размер упаковки	118×41.5×80.5 см (допуск +/- 2 см)
Вес нетто	47.5 кг
Вес брутто	53.5 кг
Максимальный вес пользователя	130 кг
Отображение параметров на экране тренировочного компьютера	Время тренировки; дистанция, пройденная с момента установки элементов питания; дистанция, пройденная за текущую тренировку; скорость; расход калорий; пульс Компьютер имеет сканирующий режим (чередование параметров)

Конструкция	Дополнительные фиксированные поручни для большей безопасности; транспортировочные ролики; держатель для мобильного устройства; педали эргономичной формы с антискользящим покрытием и бортиками; компенсаторы неровности пола
Срок гарантии	2 года на тренажёр 7 лет на раму тренажёра

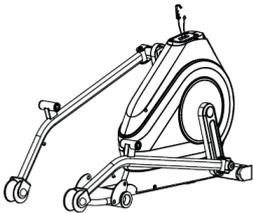
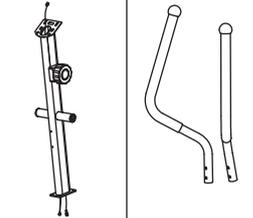
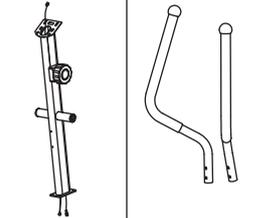
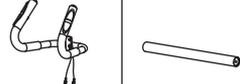
4. Сборка тренажёра

 Внимание! Перед распаковкой и началом сборки убедитесь, что в помещении, где планируется сборка тренажёра, отсутствуют маленькие дети до 3-х лет.
 Тренажёр состоит из объёмных и тяжёлых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.
 Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде, чем начать сборку.

4.1 Комплектация

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

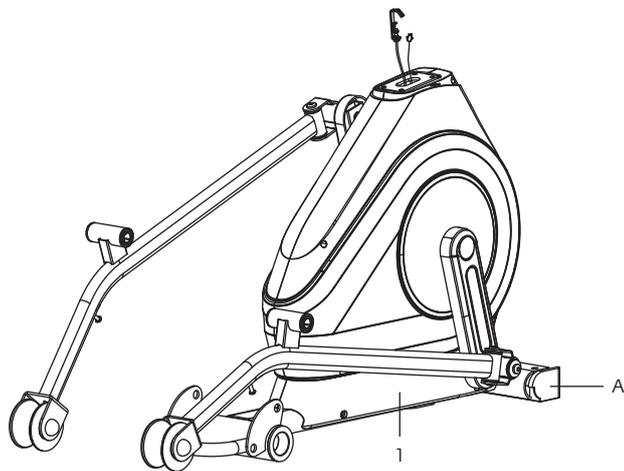
Номер детали на схеме	Наименование	Количество
1	Рама основная	1 шт.
2	Стойка поручня	1 шт.
3 L/R	Задняя направляющая	1 пара
4 L/R	Нижний поручень	1 пара
5 L/R	Опора педали	1 пара
9	Поручень	1 шт.
10 L/R	Верхний поручень	1 пара
11	Передняя опора	1 шт.
12	Ось складывания тренажёра	1 шт.
35	Ось поручней	1 шт.
46	Держатель бутылки	1 шт.
56 L/R	Педаля	1 пара
61	Компенсатор неровностей пола 1	2 шт.
62	Компенсатор неровностей пола 2	1 шт.
66	Колпачок	2 шт.
77	Тренировочный компьютер	1 шт.
79 L/R	Кожух стойки	1 пара
TOOL	Набор инструментов и крепежа	1 набор
	Элементы питания AA	2 шт.
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.

			
		3L/R	79 L/R
			
		61	77
	10L/R		
			9
2		4L/R	
		56L/R	62
			
5L/R	35		
			
46			

4.2 Последовательность сборки

ШАГ 1

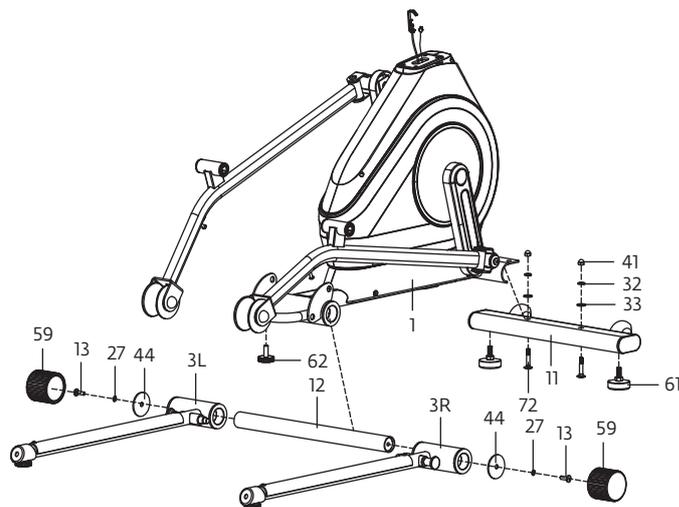
Удалите транспортировочную заглушку (А) из основной рамы (1).



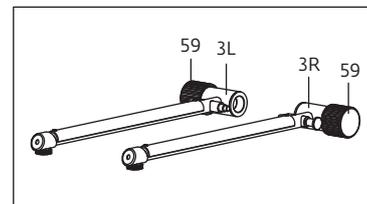
ШАГ 2

1. Вкрутите компенсатор неровностей пола (62) в основную раму (1), а также компенсаторы неровностей пола (61) в переднюю опору (11).
2. Присоедините переднюю опору (11) к основной раме (1) с помощью болтов (72), гроверных шайб (32), шайб (33) и гаек (41).
3. Снимите вращающиеся заглушки (59) с задних направляющих (3L/R), как показано на рис. В.

3. Вставьте ось складывания (12) в основную раму (1). Зафиксируйте задние направляющие (3L/R) к оси складывания (12) используя болты (13), гроверные шайбы (27) и шайбы (44). Вставьте вращающиеся заглушки (59).

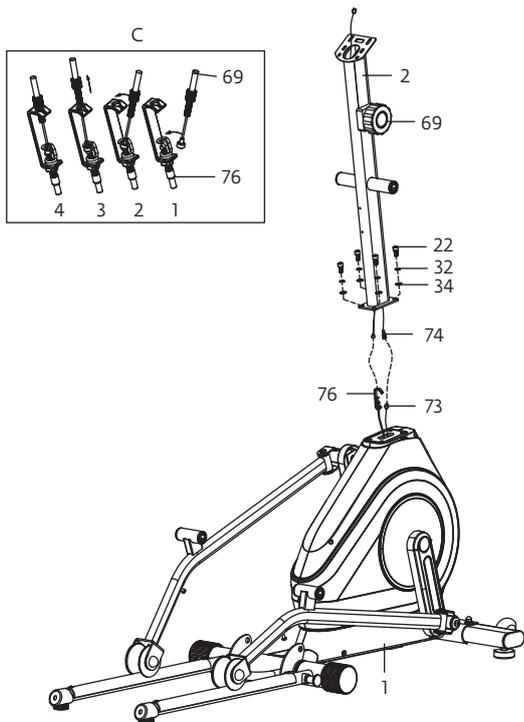


В



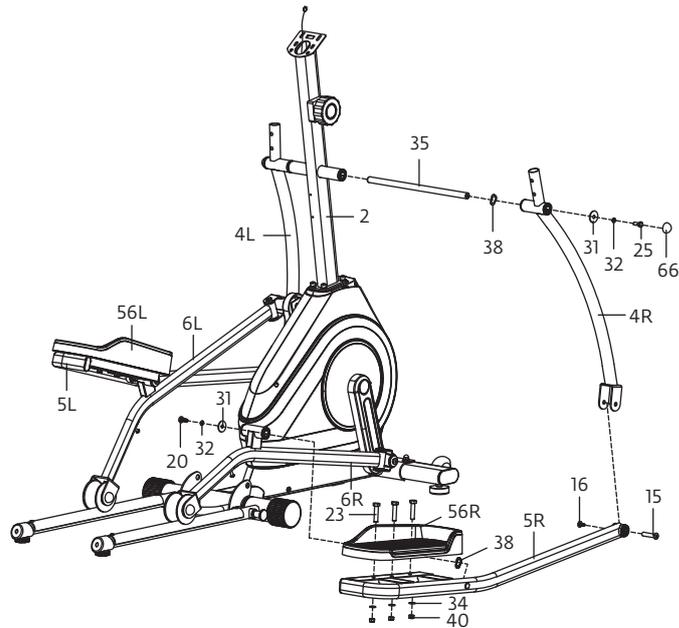
ШАГ 3

1. Соедините кабель сенсора (73) с удлинителем кабеля сенсора (74). Соедините трос регулировки нагрузки (69) с тросом из основной рамы (76) как показано на рис. С.
2. Установите стойку поручней (2) на основную раму (1) с помощью болтов (22), гроверных шайб (32) и шайб (34). Не допускайте попадания кабелей в пространство между стойкой и рамой.



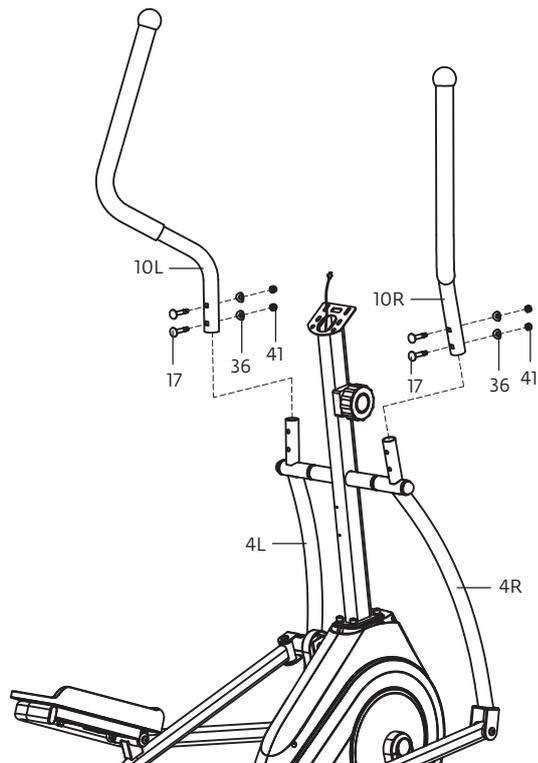
ШАГ 4

1. Вставьте ось поручней (35) в отверстие стойки (2). Вставьте шайбы (38) на ось поручней (35), а затем нижние поручни (4L/R) на ось поручней (35) и закрепите болтами (25), с использованием гроверных шайб (32) и шайбами (31). Наденьте пластиковые колпачки (66) на выступающие части болтов (25).
2. Соедините опоры педалей (5L/R) с кронштейнами ролика (6L/R) с помощью болтов (20), гроверных шайб (32), шайб (31) и волнистых шайб (38).
3. Соедините опоры педалей (5L/R) с нижними поручнями (4L/R) с помощью втулок под болт (15) и болтов (16).
4. Проверьте затяжку всех ранее установленных крепёжных элементов.
5. Установите и закрепите педали (56L/R) на опоры педалей (5L/R) с помощью болтов (23), шайб (34) и гаек (40).



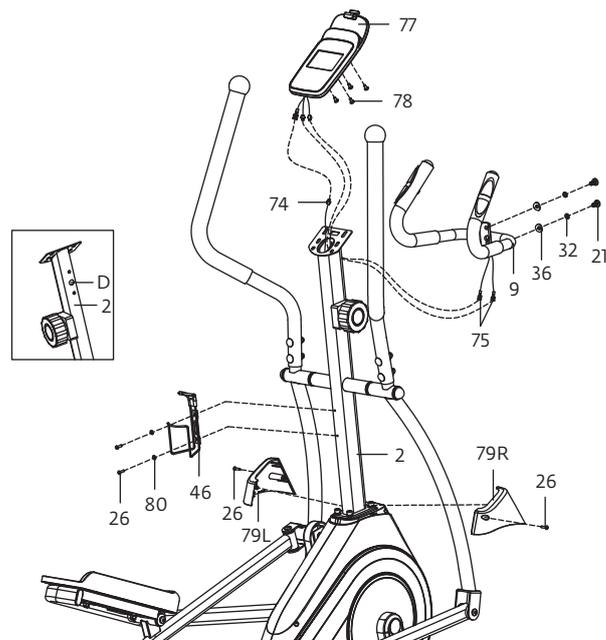
ШАГ 5

Вставьте верхние поручни (10L/R) в трубы нижних поручней (4L/R) и закрепите с помощью болтов (17), изогнутых шайб (36) и колпачковых гаек (41).



ШАГ 6

1. Извлеките кабель датчика пульса (75) из отверстия D на стойке поручня (2), и зафиксируйте поручень (9) к стойке поручня (2) болтами (21), гроверными шайбами (32) и изогнутыми шайбами (36).
2. Соедините кабель пульса (75), с удлинительным кабелем пульса из стойки поручня (74). Соедините кабели с тренировочным компьютером (77) и зафиксируйте тренировочный компьютер (77) на стойку поручня (2) четырьмя винтами (78).
3. Установите кожух поручня (79L/R) в нижней части стойки поручня (2), и зафиксируйте саморезами (26).
4. Установите и зафиксируйте держатель бутылок (46) на стойку поручня (2) с помощью саморезов (26) и шайб (80).



5. Подготовка к использованию

5.1 Регулировка нагрузки

Получаемую нагрузку можно изменять при помощи вращающегося регулятора (69), расположенного на стойке (2). Вращая регулятор в двух направлениях, можно выставить нагрузку в диапазоне от 1 до 10, где 10 – максимальное значение нагрузки. Переключение нагрузки на каждый следующий уровень происходит с характерным щелчком регулятора. Шкала с уровнями нагрузки находится на поверхности регулятора. В его конструкции также предусмотрено специальное окошко с дополнительной шкалой для удобства пользователя.

5.2 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 плёнку, препятствующую измерению. При поступлении сигнала пульса на дисплее компьютера появится символ «сердце». Стабилизация показаний происходит примерно через 10 секунд после начала измерений.



Внимание!

Сенсорные датчики пульса не являются медицинским прибором, их показания следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью.

5.3 Стабилизация тренажёра на полу

Поставьте тренажёр в отведённое для него место. Отрегулируйте компенсаторы неровности пола, расположенные на основной раме и передней опоре тренажёра, вращая их по часовой стрелке либо против часовой стрелки до тех пор, пока тренажёр не займет устойчивое положение. Во время тренировки

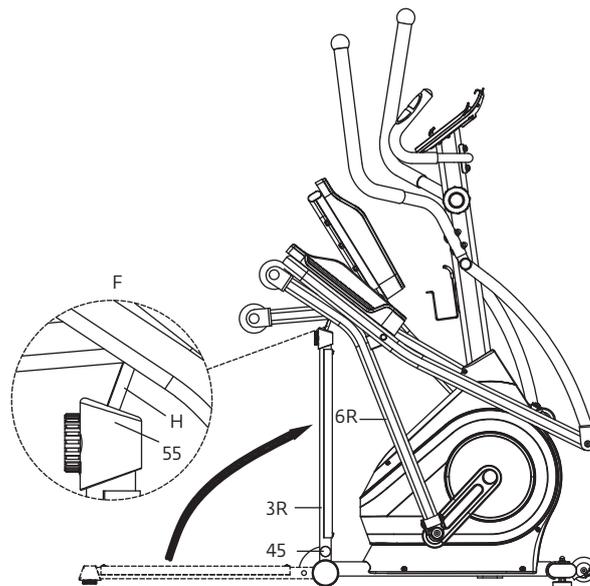
тренажёр должен устойчиво стоять на полу, опоры не должны отрываться от земли, раскачивая тренажёр.

5.4 Складывание/раскладывание тренажёра

Как складывать тренажёр:

Вытяните фиксатор (45) до щелчка, одной рукой поднимите правую заднюю направляющую (3R), как показывает стрелка, другой рукой потяните вверх правый кронштейн ролика (6R). Закрепите винт Н в специальном креплении на заглушке (55). Разместите правую заднюю направляющую (3R) вертикально, совместив отверстие Е на правой направляющей (3R) с отверстием F. Вставьте фиксатор (45) в отверстие Е на правой направляющей (3R).

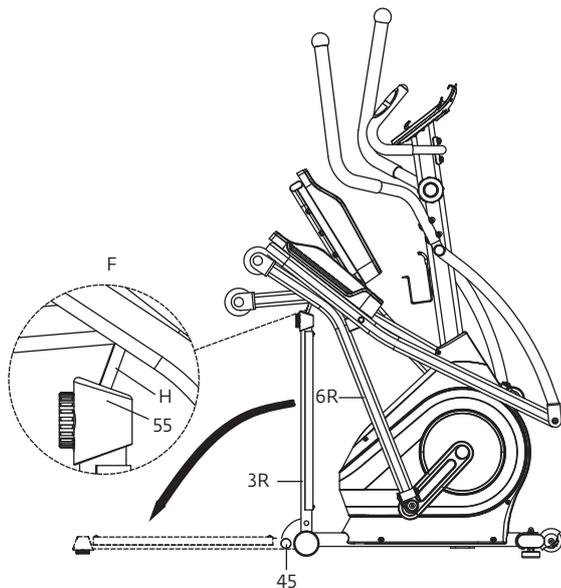
Тем же методом сложите левую сторону.



Как раскладывать тренажёр:

Вытяните фиксатор (45) из отверстия в правой направляющей (3R) до щелчка. Извлеките винт H из специального крепления на заглушке (55). Одной рукой поддержите правый кронштейн ролика (6R), а другой рукой опустите правую направляющую (3R), как показывает стрелка. Когда правая направляющая (3R) будет находиться на полу, вставьте фиксатор (45).

Тем же методом разложите левую сторону.



5.5 Перемещение тренажёра

Тренажёр следует перемещать только в сложенном виде.

Возьмитесь за стационарные поручни (9) и наклоните тренажёр на себя так, чтобы он встал на транспортировочные ролики, расположенные на передней опоре.

В таком положении вы можете перемещать тренажёр к месту хранения или тренировки.

6. Тренировочный компьютер

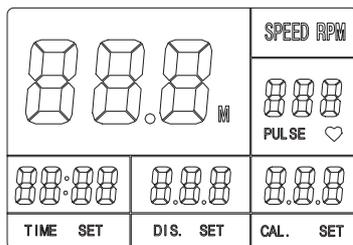
6.1 Описание тренировочного компьютера

Ваш тренажёр оснащен простым в эксплуатации, но надёжным тренировочным компьютером с механической регулировкой нагрузки. Компьютер тренажёра обеспечивает контроль над основными параметрами 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 оборотов в минуту). Для сброса настроек зажмите и удерживайте эту кнопку в течение 3-х секунд.
ВВОД	Используется для настройки параметров целевой тренировки.
СБРОС	Во время настройки параметров целевой тренировки нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 3-х секунд для сброса параметров.

Описание информационных окон дисплея



ПРИМЕЧАНИЕ

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

Данные отобразятся на дисплее тренировочного компьютера, как только пользователь начнёт тренировку.

Информация на дисплее

Обозначение на дисплее	Описание	Индикация
DIS	Пройденная дистанция	0.00-99.99 КМ
TIME	Общее время использования тренажёра	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 ОБ/МИН
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 тренажёра чувствителен к воздействию влаги и ударному воздействию. Для продления срока службы компьютера избегайте резких встрясок и падения тренажёра, 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 перейдёт в режим ожидания после окончания тренировки. В режиме ожидания дисплей выключится. Нажмите любую клавишу для выхода из режима ожидания.

6.2 Программы тренировок

Тренировка по целевым параметрам

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

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

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

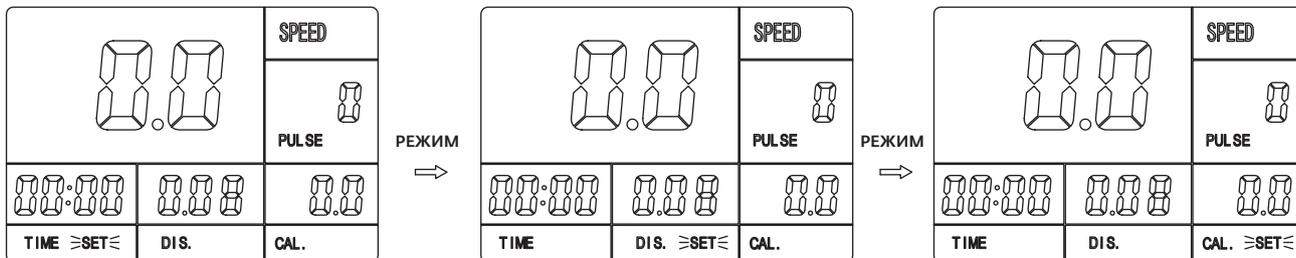
Режим тренировки ДИСТАНЦИЯ: нажмите кнопку «РЕЖИМ», чтобы переключиться на функцию «ДИСТАНЦИЯ» (DIS.), а затем нажмите кнопку «ВВОД», чтобы установить целевое расстояние (нажмите и удерживайте кнопку «ВВОД», чтобы ускорить настройку). Начните тренировку, и дисплей начнёт обратный отсчёт.

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

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



6.3 Замена элементов питания компьютера

Питание тренировочного компьютера осуществляется за счёт двух элементов питания, типа АА. Для корректной работы тренажёра необходимо вовремя заменять использованные элементы питания.

Порядок замены

1. Откройте крышку батарейного отсека на задней стороне компьютера.
2. Извлеките старые элементы питания.
3. Установите новые элементы питания в соответствии с указанной полярностью.
4. Установите на место крышку батарейного отсека.



Использованные элементы питания нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором. Утилизация использованных элементов питания должна осуществляться согласно местным нормам и правилам по переработке отходов.

7. Описание тренировочного процесса



Внимание:

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ тренировок необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

7.1 Общая информация

Начните выполнять программу упражнений постепенно, увеличивая объём упражнений каждую неделю. Начните с коротких подходов. 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.

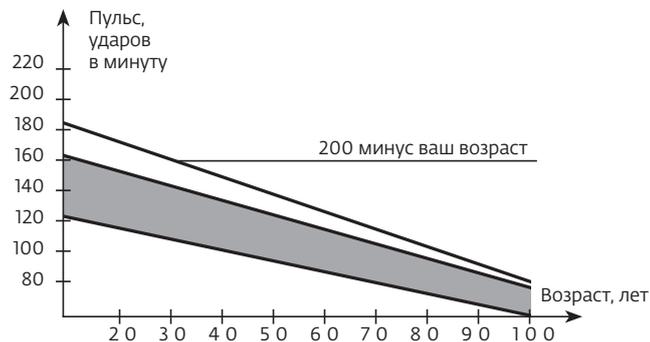
Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения частоты пульса (ЧСС), проконсультируйтесь с врачом, какой прибор необходимо приобрести.

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 после окончания 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». Чтобы получить значение допустимой для себя максимальной частоты пульса, необходимо вычесть свой возраст из числа 200.

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 объёмом 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 тренажёра, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать, как справочную информацию, а не как медицинские указания! Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьёзным 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 пьёте, должна быть комнатной температуры.

7.2 Разминка и восстановление

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

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

Разминка включает в себя 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 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

Если вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет

ваш разгрузочный день. К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.

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

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

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 плечо попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

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

Упражнение для бёдер

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 два 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 вперёд 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 её от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю часть ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30 - 40 секунд.

8. Рекомендации по питанию



Внимание!

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ питания необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

8.1 Общие рекомендации

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведённой 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%. Если вы иногда используете майонез, его жирность должна быть минимально доступной - 15% и менее.

Напитки

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

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

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают напитки, не содержащие кофеин. Однако, если нет медицинских противопоказаний, можно в умеренных количествах употреблять кофе или зелёный чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Рекомендуем уточнить у врача предельную для себя дозировку кофеина.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определённую 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, посвящённой 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 определённое 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.

8.2 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 потребностей взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории				Энергетические потребности мужчин, калории			
	новичок	низкая	нормальная	высокая	новичок	низкая	нормальная	высокая
Активность								
45	1200	1400	1600	1700	-	-	-	-
49.5	1200	1500	1600	1700	-	-	-	-
54	1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58.5	1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63	1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67.5	1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72	1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76.5	1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81	1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85.5	1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90	1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+	2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

¹ — Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда военного врача на идеальный вес военнослужащего. Энергетические потребности у разных групп пациентов также будут 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 соберёте багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

8.3 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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



В приведённой ниже таблице вы найдёте примеры продуктов различных типов¹.

¹ — для диет с калорийностью выше 2400 ккалорий 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. 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, зелёная фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зелёные и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	<ul style="list-style-type: none"> • свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мёд, 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

9. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра



Внимание!

Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.

9.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем.

Бережное обращение и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- проверяйте устойчивость тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства, рукоятки поручней, датчики пульса и другие детали тренажёра, для удаления пота, жира и прочих загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

- проверяйте горизонтальное положение тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- проверяйте фиксацию неподвижные элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;
- проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;
- проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов;

- проверяйте работу электронных устройств тренажёра (кнопок, сенсоров, датчиков и т.д.).

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра, удаляйте грязь из накладок в педалях.

Раз в три месяца:

- смазывайте ось поручней и направляющие роликов силиконовой смазкой (продаётся отдельно).

9.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

9.3 Ремонт тренажёра

На все тренажёры TORNEO предоставляется гарантийное обслуживание.

При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.



Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании. Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

10. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

10.1 Транспортировка тренажёра

- Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.
- В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

10.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °С до +35 °С и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

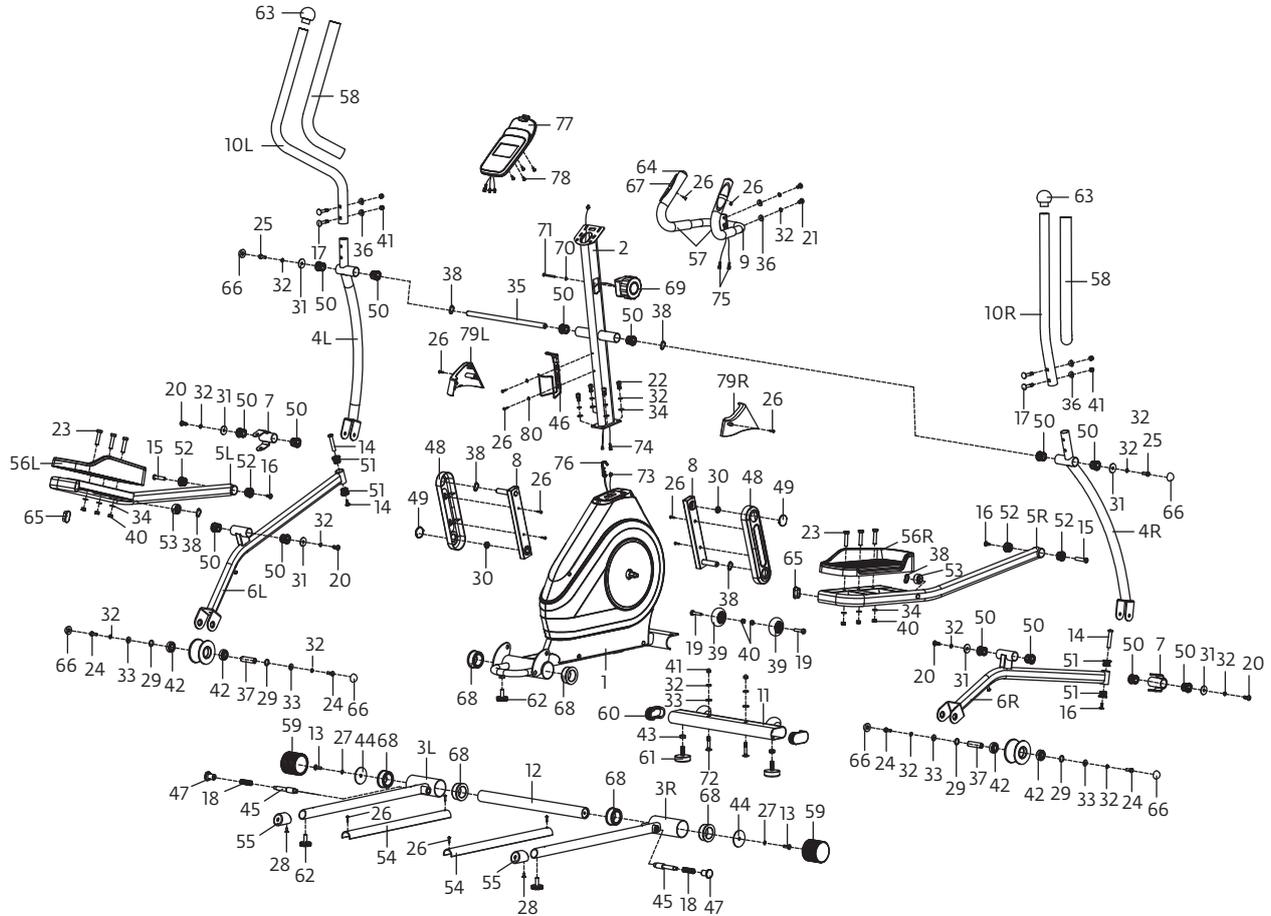
10.3 Утилизация тренажёра



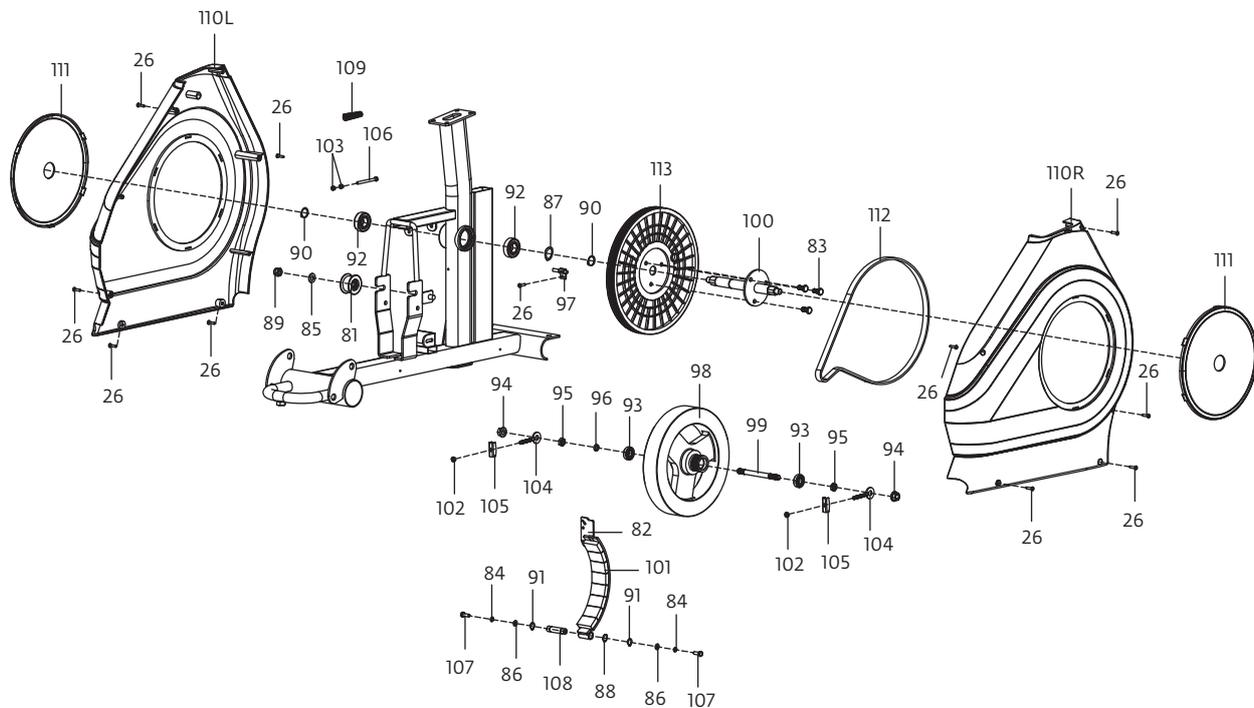
Внимание! Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы его нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.

Утилизация тренажёра и использованных элементов питания должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра и использованных элементов питания, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию и переработку спортивных тренажёров и использованных элементов питания можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.

11. Подетальная схема тренажёра



12. Подетальная схема основной рамы



13. Перечень комплектующих

№	Описание	Кол-во
1	Рама основная	1 шт.
2	Стойка поручня	1 шт.
3L/R	Направляющая задняя	1 пара
4L/R	Поручень нижний	1 пара
5L/R	Опора педали	1 пара
6L/R	Кронштейн ролика	1 пара
7	Узел соединительный	2 шт.
8	Шатун	2 шт.
9	Поручень	1 шт.
10L/R	Поручень верхний	1 пара
11	Опора передняя	1 шт.
12	Ось складывания	1 шт.
13	Болт с внутренним шестигранником M10×25	2 шт.
14	Втулка под болт с внутренним шестигранником D10×57	2 шт.
15	Втулка под болт с внутренним шестигранником D10×45	2 шт.
16	Болт с внутренним шестигранником M6×16	4 шт.
17	Болт с квадратным подголовником M8×L45×8	4 шт.
18	Пружина	2 шт.
19	Болт с внутренним шестигранником M8×40	2 шт.

№	Описание	Кол-во
20	Болт с внутренним шестигранником M8×20	4 шт.
21	Болт с внутренним шестигранником M8×16	2 шт.
22	Болт с внутренним шестигранником M8×16	4 шт.
23	Болт шестигранный M8×40	6 шт.
24	Болт шестигранный M8×16	4 шт.
25	Болт шестигранный M8×20	2 шт.
26	Саморез ST4.2×18	42 шт.
27	Шайба гроверная d10	2 шт.
28	Винт M6×13	2 шт.
29	Шайба d17×D22×1	4 шт.
30	Гайка фланцевая M12×1.25×H7	2 шт.
31	Шайба d8×D32×2	6 шт.
32	Шайба гроверная D8	18 шт.
33	Шайба d8×D20×2	6 шт.
34	Шайба d8×D16×1.5	10 шт.
35	Ось поручней	1 шт.
36	Шайба изогнутая d8×D20×1.5	6 шт.
37	Ось короткая D17×59	2 шт.
38	Шайба волнистая d17.5×D25×0.3	6 шт.
39	Ролик	2 шт.
40	Гайка самоконтрящаяся M8	8 шт.

№	Описание	Кол-во
41	Гайка колпачковая М8	6 шт.
42	Подшипник 6003Z	4 шт.
43	Гайка М10	2 шт.
44	Шайба d10×D58×3	2 шт.
45	Фиксатор	2 шт.
46	Держатель бутылок	1 шт.
47	Головка фиксатора	2 шт.
48	Кожух шатуна	2 шт.
49	Кольцо шатуна	2 шт.
50	Втулка оси d16×D32×22	14 шт.
51	Втулка оси d10×D28×18	4 шт.
52	Втулка оси d10×D32×15.5	4 шт.
53	Втулка оси d16.2×D32×14	2 шт.
54	Стикер задней направляющей	2 шт.
55	Заглушка	2 шт.
56L/R	Педаль	1 пара
57	Оплетка поручня 1	2 шт.
58	Оплетка поручня 2	2 шт.
59	Заглушка вращающаяся	2 шт.
60	Заглушка овальная	2 шт.
61	Компенсатор неровностей пола 1	2 шт.
62	Компенсатор неровностей пола 2	3 шт.

№	Описание	Кол-во
63	Заглушка 1	2 шт.
64	Заглушка 2	2 шт.
65	Заглушка овальная 2	2 шт.
66	Колпачок	6 шт.
67	Датчик частоты пульса	2 шт.
68	Втулка	6 шт.
69	Регулятор нагрузки	1 шт.
70	Шайба d5×D19	2 шт.
71	Винт М5×20	1 шт.
72	Болт с квадратным подголовником М8Х55	2 шт.
73	Кабель сенсора	1 шт.
74	Кабель сенсора удлинительный	1 шт.
75	Кабель датчика пульса	2 шт.
76	Трос регулировки нагрузки	1 шт.
77	Тренировочный компьютер	1 шт.
78	Винт М5×10	4 шт.
79L/R	Кожух стойки	1 пара
80	Шайба d5×D10	2 шт.
81	Ролик натяжной	1 шт.
82	Основание магнита	1 шт.
83	Болт М8×12	3 шт.
84	Кольцо стопорное	2 шт.

№	Описание	Кол-во
85	Шайба D10×D14×1	2 шт.
86	Шайба D6×D16×1.2	2 шт.
87	Шайба волновая D21	2 шт.
88	Шайба волновая D12	1 шт.
89	Гайка самоконтрящаяся M10	1 шт.
90	Шайба гроверная D20	2 шт.
91	Шайба гроверная D12	2 шт.
92	Подшипник 6004Z	2 шт.
93	Подшипник 6000Z	2 шт.
94	Гайка фланцевая M10×1	2 шт.
95	Гайка конусная M10×1.0	2 шт.
96	Проставка конусная	1 шт.
97	Пластина сенсора	1 шт.
98	Маховик	1 шт.
99	Ось маховика	1 шт.
100	Ось центральная	1 шт.
101	Магнит	8 шт.
102	Гайка M6	2 шт.
103	Гайка M6	2 шт.
104	Винт регулировочный	2 шт.
105	Пластина стопорная	2 шт.
106	Болт шестигранный M5×60	1 шт.

№	Описание	Кол-во
107	Болт шестигранный M6×15	2 шт.
108	Ось магнитного держателя	1 шт.
109	Пружина	1 шт.
110L/R	Кожух декоративный	1 пара
111	Крышка маховика	2 шт.
112	Ремень	1 шт.
113	Шкив	1 шт.



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

ERGO MOVE

Технология, позволяющая подстроить тренажёры и силовое оборудование под рост и комплекцию пользователя.

STABILITA

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

EVER PROOF

Технология производства с применением усиленных конструкций и износостойких материалов, которая обеспечивает надёжность и долгий срок службы оборудования.

ENERGY EFFICIENT

Технология, обеспечивающая повышенную энергоэффективность. Тренажёр автоматически отключается после тренировки, или тренировочный компьютер переходит в режим ожидания с целью экономии электроэнергии/заряда элементов питания.

EXA MOTION

Конструкторские решения, применяемые при производстве маховиков и моторов в кардиотренажёрах для снижения уровня шума и повышения плавности движений во время тренировки.

INSTA FOLD

Технология компактного складывания для удобства перемещения и хранения оборудования.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: C-440F Forward.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

Срок гарантии: 2 года на тренажёр, 7 лет на раму.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация:

ООО "Спортмастер".

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

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.

C-440F. Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.1.