

Модель
T-530

+ **Cardio Link**

TORNEO

Беговая дорожка **Olympia**



+ **Рекомендации
по питанию!**

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

посетите наш сайт

 www.torneo.ru

Torneo разрабатывает и внедряет технологии, делающие занятия на вашем тренажере более удобными и эффективными

EverProof

Материалы, произведенные с применением технологии EverProof, отличаются повышенной износостойкостью и обеспечивают продолжительный срок службы изделия

ExaMotion

Барабанный маховик и мотор беговой дорожки, выполненные по технологии ExaMotion, обеспечивают надежное, плавное и малошумное вращение

ErgoPad

Применение технологии ErgoPad при производстве седла и подушек тренажеров позволяет обеспечить длительное сохранение формы и комфортную посадку

ElasBoard Shock

с постоянной жесткостью

MultiFlex Shock

с изменяемой жесткостью

Технологии амортизации беговой поверхности в дорожках позволяют снизить побочную нагрузку на суставы и делают бег более комфортным

InstaRun

Выбор нужной скорости и угла наклона беговой поверхности одним нажатием клавиши – благодаря технологии InstaRun

Cardio Link

Высокая эффективность и полный контроль над тренировкой вместе с технологией CardioLink, обеспечивающей совместимость с беспроводными датчиками пульса

Новинки ассортимента, помощь в выборе тренажера, он-лайн консультации и многое другое – на сайте www.torneo.ru

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Беговая дорожка TORNEO Olympia сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, что Вам понравится заниматься спортом с Торнео!



Внимание:

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



Внимание:

Настоятельно рекомендуем Вам: перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

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

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА.....	3
2	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	4
2.1	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ	5
2.2	ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ.	6
3	ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	7
3.1	Предварительное знакомство с тренажером	7
3.2	Проверка комплектности тренажера	8
4	ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	11
4.1	Система складывания	11
4.2	Перемещение тренажера	12
4.3	Центровка и регулировка бегового полотна	12
4.4	Смазка бегового полотна	13
5	ТРЕНИРОВКА	14
5.1	Общая информация	14
5.2	Разминка и восстановление	15
5.3	Описание тренировочного компьютера	17
5.4	Использование системы беспроводного измерения пульса	26
6	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	28
7	ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	30
8	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	32

1 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 беговой дорожки.

Транспортировка тренажера

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

Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях. Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.
2. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик.
3. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35°C, относительная влажность от 5 до 80%).
4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер дорожку в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 3 месяца.
12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу.
13. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
14. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.

Правила эксплуатации электрических тренажеров

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к этой розетке другие электроприборы.
2. При необходимости, используйте удлинитель, изготовленный из провода сечением не менее 1 мм² и имеющий заземляющий провод. Длина используемого удлинителя не должна превышать 1,5 м.
3. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей.
4. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от сети.
5. **Отключайте тренажер от электросети каждый раз перед началом чистки или проведения ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных в данном руководстве. Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном руководстве, предназначены для проведения только специалистами сервисной службы.**

2 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание – важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведенной ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания. Более подробную информацию вы сможете найти на сайте www.torneo.ru. 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 лишней стакан воды – достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

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

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше – зеленый чай.

Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

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

Калорийность и калории

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

“Калория”, принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину “килокалория”, которая имеет вполне определенное численное значение в стандартных единицах, Джоулях.

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

2.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ¹

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами. Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности (обратите внимание на предлагаемую ниже формулу для более точной оценки). Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности. При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или профессионального диетолога. Если у Вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего врача. Будьте внимательны – энергетические потребности детей существенно отличаются от взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

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

¹ - Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики – действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно различаться. Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

2.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты.

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



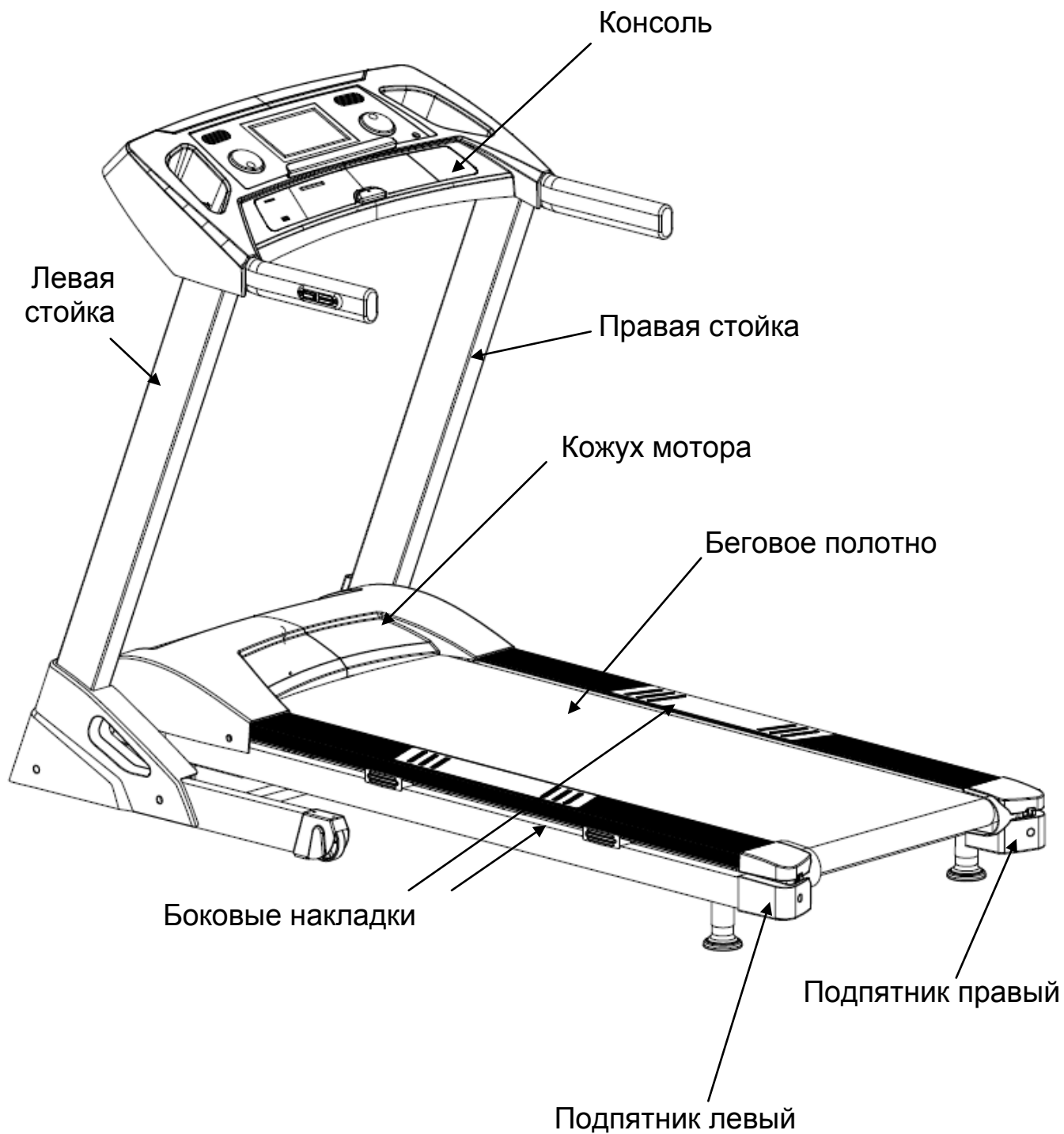
В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов².

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

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 гр;
 - 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.

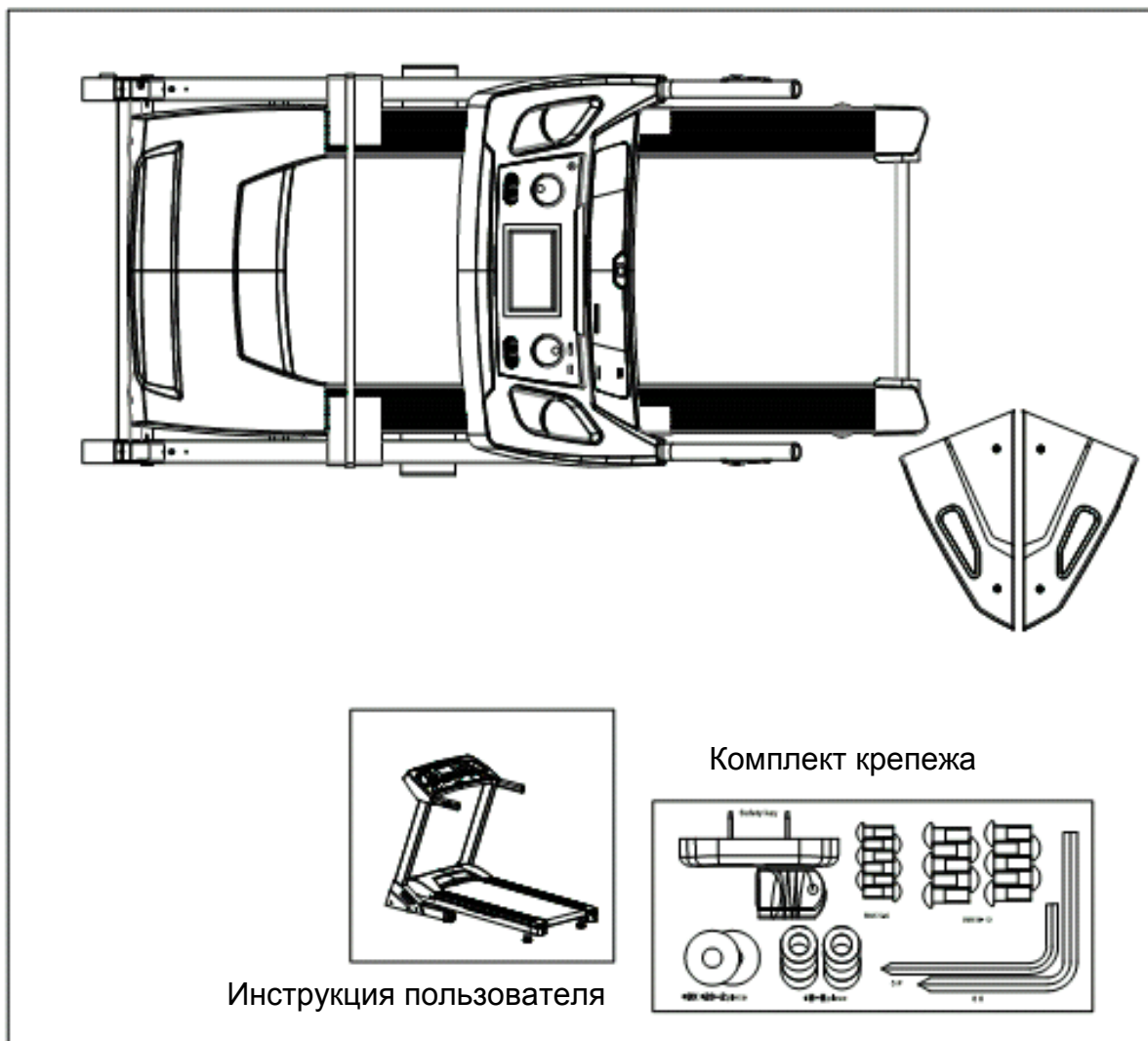
3 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

3.1 Предварительное знакомство с тренажером



3.2 Проверка комплектности тренажера

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



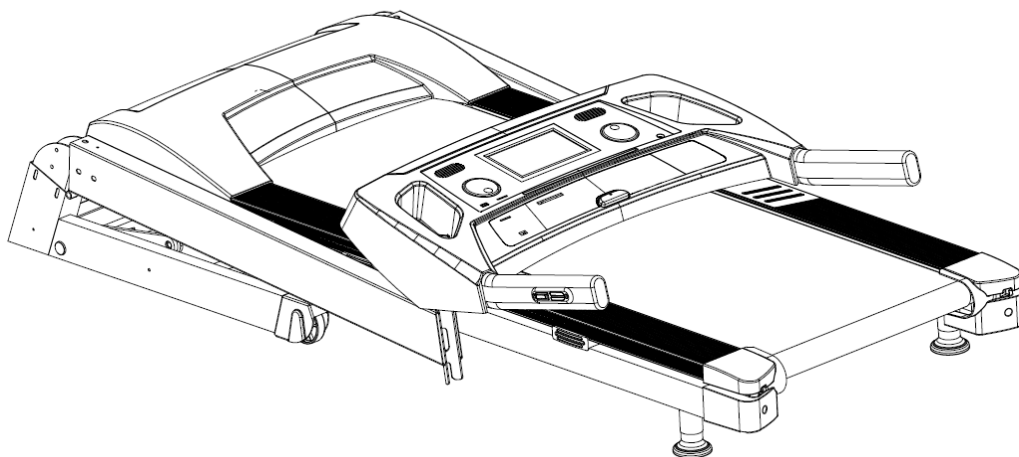
№	Наименование	Кол-во
A	Беговая дорожка в сборе	1
B	Кабель для подключения к эл. сети	1
C	Боковые накладки	2
D	Ключ безопасности	1

№	Наименование	Кол-во
E	Крепежные элементы (комплект)	1
F	Ключ-шестигранник	2
G	Аудио кабель	1

Сборка тренажера

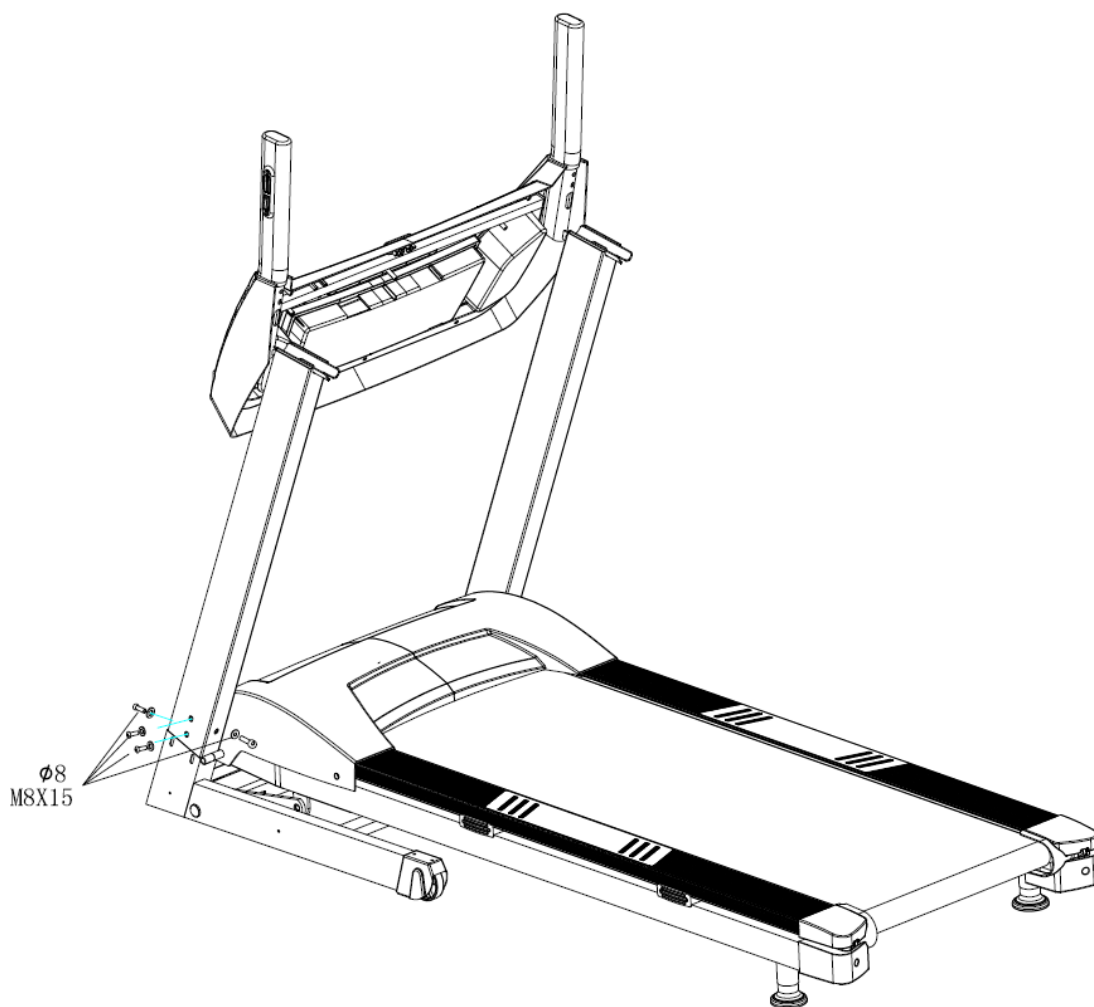
Шаг 1

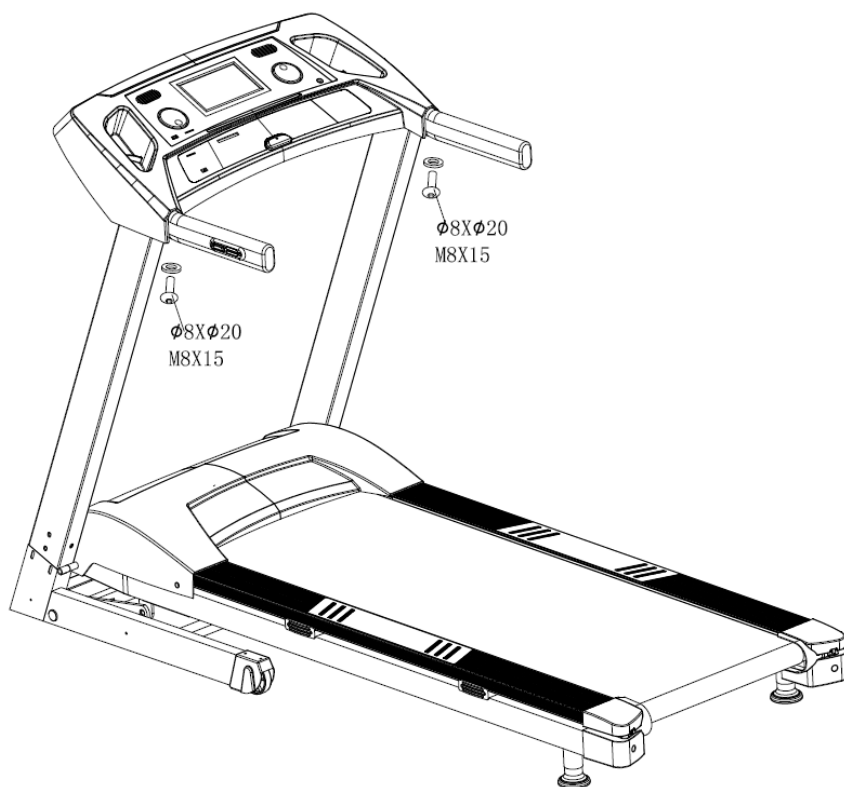
Извлеките тренажер из упаковки.



Шаг 2

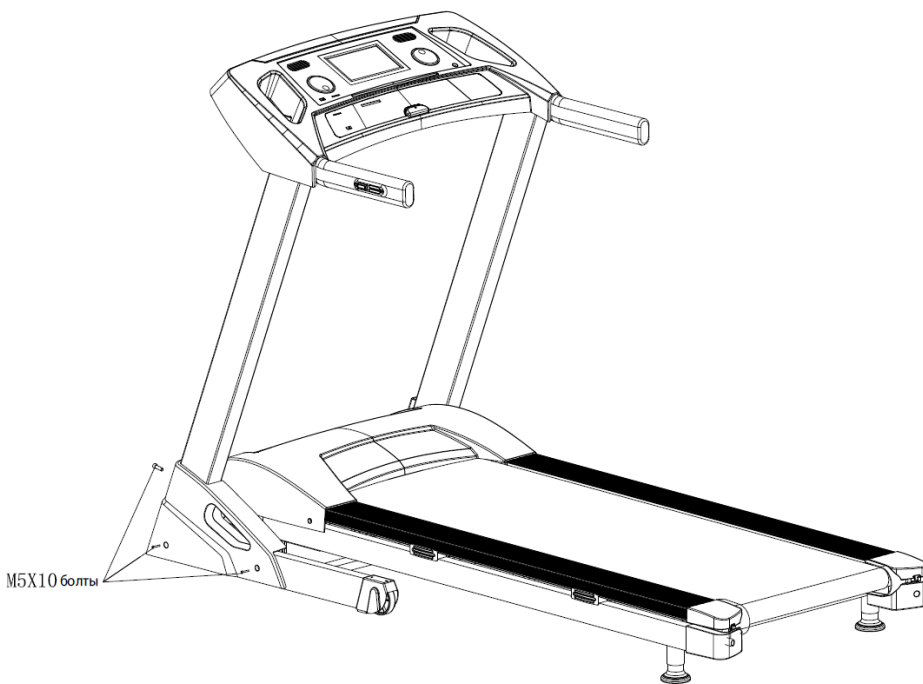
Медленно поднимите стойки тренажера, как показано на рисунке. Закрепите стойки на основании тренажера с помощью 4-х болтов M8x15 и шайб Ø8 с правой и левой стороны тренажера, а также 2-х винтов M8x15 и шайб Ø8 в задней части каждой стойки, но не затягивайте их до конца на данном этапе.





Шаг 3

Установите консоль в рабочее положение, как показано на рисунке и закрепите ее на стойках с помощью 2-х болтов M8x15 и шайб $\phi 8$.

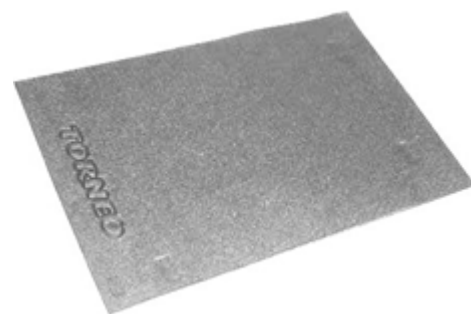


Шаг 4

Теперь, туго затяните болты и винты крепления стоек к основанию (см. Шаг 2)

Установите боковые накладки с правой и левой стороны тренажера и закрепите их с помощью 3х болтов M5x10 с каждой стороны.

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



4 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

4.1 Система складывания

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

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

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



Внимание:

Перед тем, как сложить дорожку:

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

Для складывания дорожки:

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

Для раскладывания дорожки:

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

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

Складывание беговой дорожки

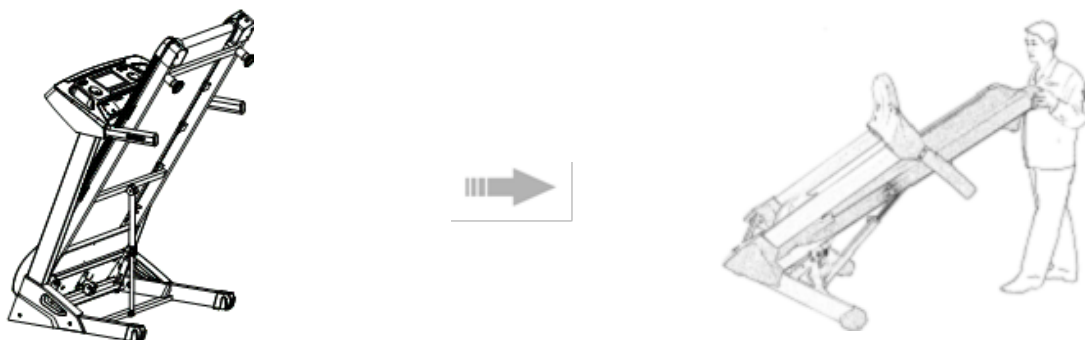


Раскладывание беговой дорожки



4.2 Перемещение тренажера

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



4.3 Центровка и регулировка бегового полотна

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

Если беговое полотно недостаточно натянуто, то пользователь может почувствовать, что оно вибрирует во время тренировки. В данном случае, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии пунктом 4.4.

Регулировка натяжения бегового полотна осуществляется с помощью шестигранного ключа 6 мм следующим образом:

Чтобы натянуть беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/8 оборота. Вращение правого и левого регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Удостоверьтесь, задний вал (13) остается перпендикулярным раме тренажера.

Повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока беговое полотно не будет надлежаще натянуто.

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



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

Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения, отрегулируйте его положение с помощью шестигранного ключа 6 мм следующим образом:

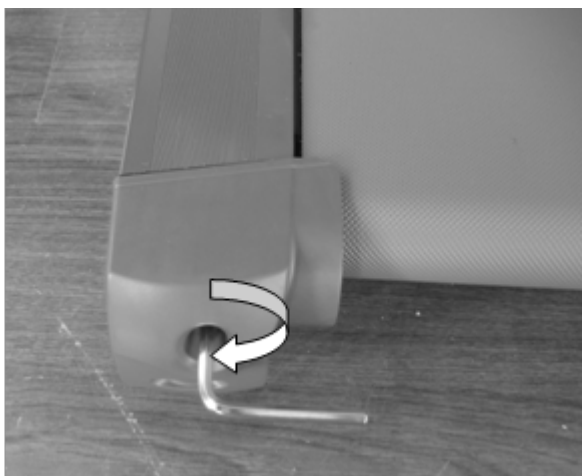
если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1/8 оборота по часовой стрелке, а правый – на 1/8 оборота против часовой стрелки.

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

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

Если полотно смещается вправо, то сделайте обратные процедуры.

При эксплуатации дорожки полотно не должно находиться строго по центру, важно, чтобы оно не смещалось из занимаемого положения, поскольку в противном случае может произойти повреждение как полотна, так и других частей дорожки.



Поверните винт по часовой стрелке, чтобы увеличить натяжение бегового полотна

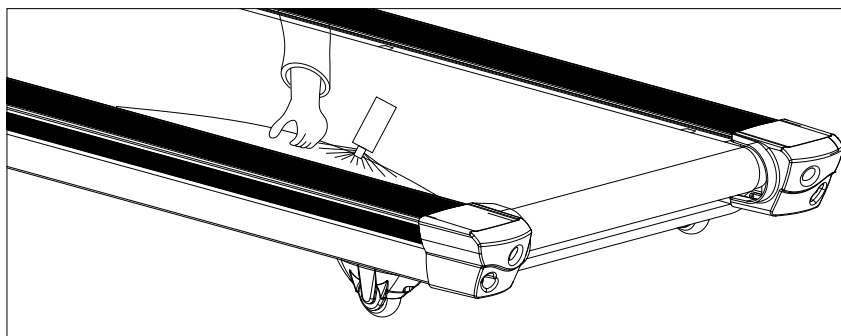


Поверните винт против часовой стрелки, чтобы уменьшить натяжение бегового полотна

4.4 Смазка бегового полотна

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

Для нанесения смазки ослабьте натяжение полотна и нанесите 2-3 полосы силиконовой смазки на центральную часть деки поперек движения полотна. (Если вы используете смазку в виде аэрозоля, равномерно распылите его по центральной части деки). После этого отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 4.3.



5 ТРЕНИРОВКА

5.1 Общая информация

**Внимание:**

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

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

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. Начинающим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса. Перед началом занятий целесообразно измерить свой пульс в состоянии покоя и в дальнейшем использовать это значение в качестве опорного. Нормальная частота пульса зависит от возраста и особенностей телосложения. Для здорового человека среднего телосложения максимальная частота стрессового пульса (пульс на пике нагрузки) рассчитывается по формуле $220 - \text{возраст}$. Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60 – 80% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

Верхняя границы «аэробной зоны» - $180 \times 80\% = 144$

Нижняя граница «аэробной зоны» - $180 \times 60\% = 108$

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

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

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3-4 раз в неделю по 50-60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

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

Для более точного и комфортного измерения пульса Ваш тренажер оснащен системой беспроводного измерения пульса Cardio Link (см. пункт 5.4). Для того, чтобы использовать эту систему, Вам необходимо надеть нагрудный кардиодатчик (передатчик), работающий на частоте 4.5~5.5 кГц.

5.2 Разминка и восстановление

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

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

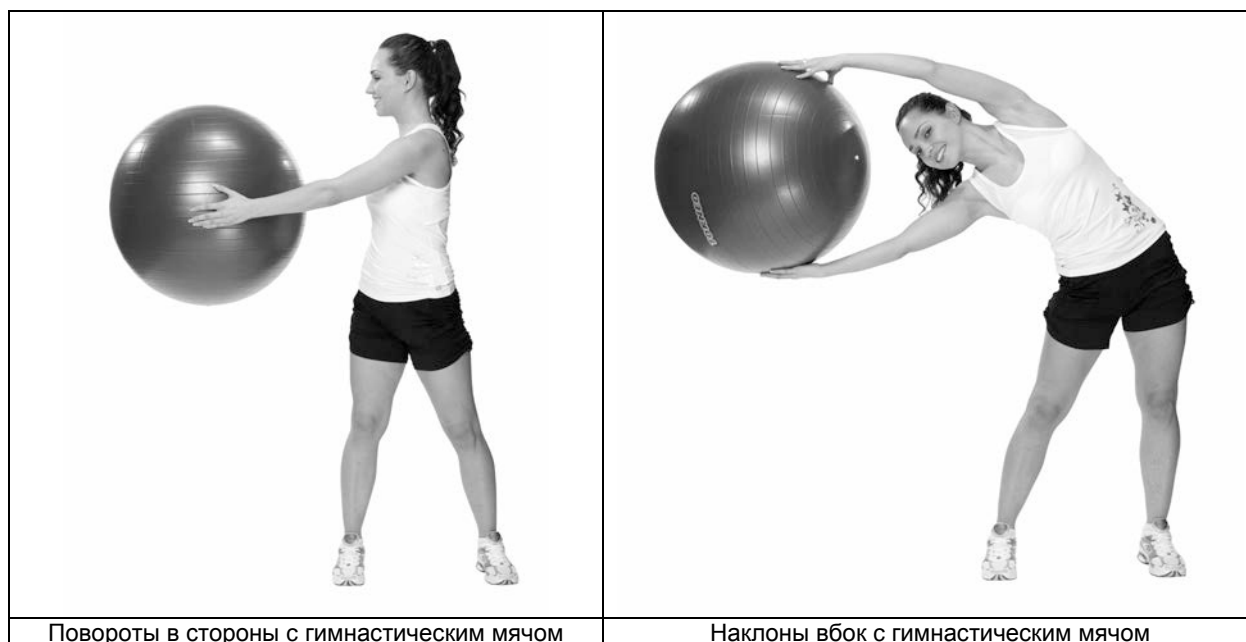
Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы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

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

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

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

Повысить эффективность разминки и разнообразить ее вам помогут разнообразные фитнес-аксессуары Тогнео. Многие привычные и наскучившие упражнения станут интересными и еще более полезными. Внесите в разминку элементы игры и новизны.





Подъем плеч с фитнес-гантелями



Разминка плеч с фитнес-гантелями



Прыжки на скакалке



Выпады с фитнес-гантелями



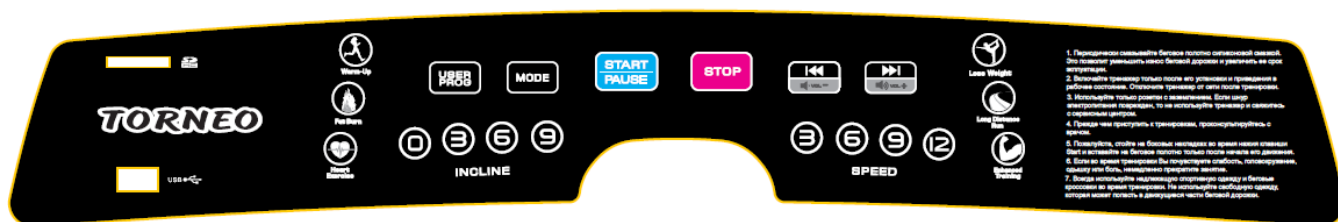
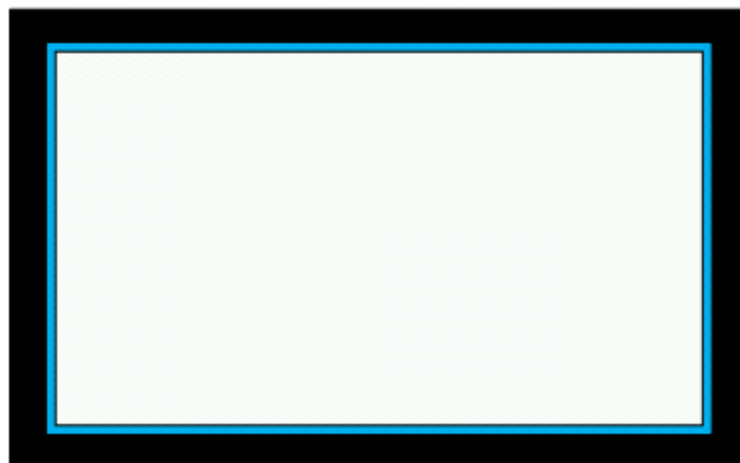
Отжимания на упорах



Вращение корпуса на диске здоровья

5.3 Описание тренировочного компьютера

Описание клавиш и информационных окон дисплея



1. Рекомендуется начинать бегать только с разминкой. Это поможет уменьшить риск травм бедра и улучшить ее проработку.
2. Рекомендуется тренировку только после еды, употребления и проведения в течение 30 минут. Отложите тренировку от еды после тренировки.
3. Избегайте тренировок с резкими перепадами. Если вы чувствуете головокружение, то не используйте тренировку и советуйте обратиться к врачу.
4. Придайте себе привычку к тренировкам, тренируйтесь регулярно.
5. Пользуйтесь, чтобы не бегать, например, во время сильной жары или в дождь на беговой дорожке, чтобы избежать травм.
6. Если вы чувствуете головокружение, то не используйте тренировку, обратитесь к врачу.
7. Если вы чувствуете головокружение, то не используйте тренировку, обратитесь к врачу.

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


- ☞ **[TIME]**: время тренировки в диапазоне 00:00-99:00 мин;
- ☞ **[SPEED]**: скорость в диапазоне 1.0-18.0 км/ч;
- ☞ **[INCLINE]**: угол наклона в диапазоне 0-15 (15 уровней);
- ☞ **[DISTANCE]**: дистанция в диапазоне 0.0-99.9 км;
- ☞ **[CALORIES]**: израсходованные калории в диапазоне 0-999 Ккал;
- ☞ **[PULSE]**: пульс (возможный диапазон 40-200 уд/мин)
- ☞ **[P 1]**: программа Warm-UP (разминка) с 3 вариантами 1-1, 1-2 и 1-3;
- ☞ **[P 2]**: программа Fat Burn (сжигание жира) с 3 вариантами 2-1, 2-2 и 2-3;
- ☞ **[P 3]**: программа Heart Exercise (кардиотренировка) с 3 вариантами 3-1, 3-2 и 3-3;
- ☞ **[P 4]**: программа Lose Weight (снижение веса) с 3 вариантами 4-1, 4-2 и 4-3;
- ☞ **[P 5]**: программа Long Distance Run (бег на длинные дистанции) с 3 вариантами 5-1, 5-2 и 5-3;
- ☞ **[P 6]**: программа Enhanced Training (усиленная тренировка) с 3 вариантами 6-1, 6-2 и 6-3;
- ☞ **[U 1]**: программа USER PROG (пользовательская программа).
- ☞ **[P 0]**: программа MODE (тренировка по целевым параметрам: времени, дистанции, расходу калорий)

Функции клавиш

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



	Кнопка быстрого запуска тренировки без установки параметров (быстрый старт) Кнопка быстрого запуска тренировки с установленными параметрами. В режиме тренировки нажмите кнопку PAUSE, чтобы остановить тренировку (скорость уменьшится до 0, другие параметры останутся неизменными).
	В режиме тренировки нажмите кнопку STOP, чтобы остановить беговую дорожку.
	Используйте данную кнопку для входа в пользовательскую программу (USER PROG)
	Используйте данную кнопку для входа в программу тренировки по целевым параметрам (времени, дистанции, расходу калорий)
	Регулятор [UP-DOWN Speed]: В режиме тренировки используйте данный регулятор для регулировки скорости. В режиме установки нажатие на данный регулятор позволяет переключаться между параметрами тренировки, а вращение данного регулятора позволяет изменять значения параметров тренировки.
	Регулятор [UP-DOWN Incline]: В режиме тренировки используйте данный регулятор для регулировки угла наклона беговой поверхности.
	[Speed] Кнопки быстрой регулировки скорости на правом поручне: В режиме тренировки используйте их для уменьшения / увеличения скорости. Наличие кнопок быстрого доступа на поручнях облегчает изменение скорости во время тренировки. Перед началом тренировки, данные кнопки можно использовать для установки параметров тренировки.
	[Incline] Кнопки быстрого управления углом наклона на левом поручне: В режиме тренировки используйте их для уменьшения / увеличения угла наклона беговой поверхности. Наличие кнопок быстрого доступа на поручнях облегчает изменение угла наклона во время тренировки.
	Кнопки быстрого выбора скорости

 INCLINE	Клавиши быстрого выбора угла наклона
 Warm-Up	Используйте данную клавишу для входа в программу Warm-UP (разминка) [P1], затем нажимайте данную клавишу, чтобы выбрать один из 3-х вариантов программы Warm-UP: 1-1, 1-2 или 1-3.
 Fat Burn	Используйте данную клавишу для входа в программу Fat Burn (сжигание жира) [P2], затем нажимайте данную клавишу, чтобы выбрать один из 3-х вариантов программы Fat Burn: 2-1, 2-2 или 2-3.
 Heart Exercise	Используйте данную клавишу для входа в программу Heart Exercise (кардиотренировка) [P3], затем нажимайте данную клавишу, чтобы выбрать один из 3-х вариантов программы Heart Exercise: 3-1, 3-2 или 3-3.
 Lose Weight	Используйте данную клавишу для входа в программу Lose Weight (снижение веса) [P4], затем нажимайте данную клавишу, чтобы выбрать один из 3-х вариантов программы Lose Weight: 4-1, 4-2 или 4-3.
 Long Distance Run	Используйте данную клавишу для входа в программу Long Distance Run (бег на длинные дистанции) [P5], затем нажимайте данную клавишу, чтобы выбрать один из 3-х вариантов программы Long Distance Run: 5-1, 5-2 и 5-3.
 Enhanced Training	Используйте данную клавишу для входа в программу Enhanced Training (усиленная тренировка) [P6], затем нажимайте данную клавишу, чтобы выбрать один из 3-х вариантов программы Enhanced Training: 6-1, 6-2 или 6-3.
	Клавиши управления аудиосистемой (регулировка громкости, перемотка)

Начало использования тренажера

1. Включите беговую дорожку в сеть и приведите выключатель в положение (I) (включено).
2. Установите магнитный ключ безопасности в паз на консоли.

Прозвучит звуковой сигнал и все информационные окна отобразят значения параметров, соответствующих программе P0, в которую компьютер входит по умолчанию при включении тренажера. Если вы положите ладони на сенсоры пульса, расположенные на поручнях, соответствующее окно дисплея отобразит значение вашего пульса. Дорожка находится в режиме готовности к тренировке.

Быстрый старт

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

Изменить скорость Вы можете с помощью клавиш быстрой регулировки скорости на правом поручне (шаг 0,1 км/ч), а также с помощью круглого регулятора (**UP-DOWN Speed**) на консоли. Также Вы можете использовать клавиши быстрого выбора скорости на консоли.

Изменить угол наклона беговой поверхности Вы можете с помощью клавиш быстрой регулировки угла наклона на левом поручне **Вверх** и **Вниз**, а также с помощью круглого регулятора (**UP-DOWN Incline**) на консоли. Также Вы можете использовать клавиши быстрого выбора угла наклона на консоли.

Дисплей консоли будет отображать параметры тренировки: время (**TIME**), дистанцию (**DISTANCE**), скорость (**SPEED**), расход калорий (**CALORIES**), угол наклона беговой поверхности (**INCLINE**) и частоту пульса (**PULSE**), если вы положите ладони на сенсорные датчики на поручнях.

В нижней части дисплея будет отображаться Ваше местоположение, как будто Вы бежите по стадиону, а цифра будет отображать, количество кругов пройденных Вами по стадиону.

Для временного прерывания тренировки нажмите клавишу **PAUSE**. После этого вы можете возобновить тренировку с помощью клавиши **START**, при этом все параметры продолжат изменяться с последних достигнутых значений. Для прекращения тренировки и возврата в состояние готовности к тренировке нажмите клавишу **STOP**.

Тренировка по целевым параметрам

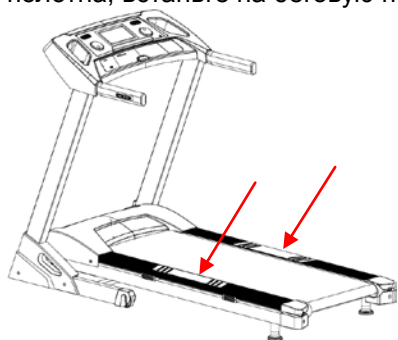
Чтобы внести дополнительную мотивацию во время тренировки в ручном режиме, Ваша беговая дорожка имеет встроенную возможность целевой тренировки по времени, пройденной дистанции и расходу калорий. Во время выполнения этой программы вы можете произвольно менять скорость движения и угол наклона беговой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

Время программы по умолчанию - 30 мин., дистанция – 5,0 км, расход калорий – 200 Ккал).

Для запуска тренировки по целевым параметрам (программа P0):

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Нажмите клавишу **MODE** для входа в программу.
3. **TIME** (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки, вращая круглый регулятор **UP-DOWN Speed** либо клавишами регулировки скорости на правом поручне. Нажмите клавишу **MODE** либо **UP-DOWN Speed**, чтобы подтвердить введенное время.
4. **DISTANCE** (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить желаемую дистанцию, вращая круглый регулятор **UP-DOWN Speed** либо клавишами регулировки скорости на правом поручне. Нажмите клавишу **MODE** либо **UP-DOWN Speed**, чтобы подтвердить введенное значение дистанции.
5. **CALORIES** (РАСХОД КАЛОРИЙ) мигает на дисплее, и Вы можете установить желаемый расход калорий (Ккал), вращая круглый регулятор **UP-DOWN Speed** либо клавишами регулировки скорости на правом поручне.
6. После этого нажмите клавишу **START** для начала тренировки. Также Вы можете нажать клавишу **START** в любой момент, установив только 1 или 2 из вышеуказанных параметров. Во время тренировки можно регулировать скорость движения и угол наклона беговой поверхности клавишами быстрого доступа на поручнях либо соответствующими клавишами на консоли.

Внимание: Во время нажатия клавиши START, стойте на антискользящих подставках для ног (42) с правой и левой стороны от бегового полотна, широко расставив ноги. Только после начала движения бегового полотна, встаньте на беговую поверхность и начните движение по ней.



Использование встроенных программ тренировки

Тренировочный компьютер вашей беговой дорожки имеет 18 встроенных программ тренировки, в течение которых скорость движения полотна и угол наклона беговой поверхности будут изменяться по запрограммированной графике. Для облегчения выбора, все программы разделены на 6 основных групп: Warm-UP (разминка), Fat Burn (сжигание жира), Heart Exercise (кардиотренировка), Lose Weight (снижение веса), Long Distance Run (бег на длинные дистанции), Enhanced Training (усиленная тренировка). В каждой из указанных групп имеется по 3 варианта программ с разным профилем изменения нагрузки. Каждая встроенная программа (P1-1 ...-P6-3) состоит из 3 частей: разминка, основная тренировка, заминка.

Для запуска встроенных программ:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Выберите желаемую программу (P1-1 ...-P6-3), нажав на одну из клавиш: Warm-UP (разминка), Fat Burn (сжигание жира), Heart Exercise (кардиотренировка), Lose Weight (снижение веса), Long Distance Run (бег на длинные дистанции), Enhanced Training (усиленная тренировка) и выбрав один из вариантов. Например, чтобы выбрать программу 1-3 нужно нажать клавишу Warm-UP три раза. При этом в нижней части дисплея будет отображаться номер выбранной программы и ее графический профиль нагрузки.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки, вращая правый круглый регулятор **UP-DOWN** либо клавишами регулировки скорости на правом поручне. Время по умолчанию – 30 мин.
4. Нажмите клавишу **START** для начала тренировки. Во время выполнения программы вы можете произвольно изменять скорость и угол наклона для текущего сегмента, однако при переходе к следующему сегменту значения скорости и угла наклона будут изменены на заданные программой.

После начала тренировки, компьютер автоматически начнет обратный отсчет от установленного времени. После того, как значение времени достигнет 00:00, то беговое полотно остановится.

Ниже приведены таблицы значений скорости и угла наклона для каждой из встроенных программ:

P1-1	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	4	6	6	8	8	8	6	6	8	8	8	6	8	8	6
	Угол наклона, %	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2
P1-2	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	3	4	5	6	7	8	7	6	6	7	8	6	8	7	6
	Угол наклона, %	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	02	2	2
P1-3	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	5	7	7	7	8	8	6	6	8	8	8	6	8	7	5
	Угол наклона, %	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2
P2-1	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	4	4	6	6	8	8	10	10	10	8	8	6	4	3	2
	Угол наклона, %	1	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2

P2-2	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	5	5	7	7	9	9	10	10	10	9	9	7	7	3	2
	Угол наклона, %	1	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2
P2-3	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	6	6	7	7	8	8	10	10	10	9	9	6	4	3	2
	Угол наклона, %	1	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2
P3-1	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	10	10	8	6	6	8	10	10	11	11	10	8	8	6	2
	Угол наклона, %	1	3	3	4	5	5	4	3	5	5	2	5	5	2	3	2
P3-2	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	9	9	8	8	8	8	10	10	10	10	10	8	8	6	4
	Угол наклона, %	1	3	3	4	5	5	4	3	5	5	2	5	5	2	3	2

P3-3	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	10	10	9	9	9	8	10	10	9	9	10	8	8	6	3
	Угол наклона, %	1	3	3	4	5	5	4	3	5	5	2	5	5	2	3	2
P4-1	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	10	10	8	8	10	10	8	8	11	11	10	10	8	6	4
	Угол наклона, %	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	12	10	10	8	8	4
P4-2	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	8	8	8	8	10	10	9	8	10	11	10	10	8	6	4
	Угол наклона, %	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	12	10	10	8	8	4
P4-3	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	9	9	8	8	10	10	10	10	11	11	10	10	8	6	4
	Угол наклона, %	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	12	10	10	8	8	4
P5-1	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	6	6	8	10	10	10	10	12	12	12	10	10	6	6	6
	Угол наклона, %	0	1	1	0	3	2	1	2	3	2	1	0	1	1	2	4
P5-2	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	7	7	9	9	10	10	10	12	12	12	10	10	9	7	6
	Угол наклона, %	0	1	1	0	3	2	1	2	3	2	1	0	1	1	2	4
P5-3	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	8	9	9	10	10	10	10	12	12	11	10	10	7	6	6
	Угол наклона, %	0	1	1	0	3	2	1	2	3	2	1	0	1	1	2	4
P6-1	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	6	6	8	12	12	12	12	12	12	10	8	8	6	6	6
	Угол наклона, %	1	1	1	2	1	0	0	1	1	1	3	3	4	5	6	4
P6-2	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	7	8	9	12	12	12	12	12	12	10	8	8	6	6	5
	Угол наклона, %	1	1	1	2	1	0	0	1	1	1	3	3	4	5	6	4
P6-3	Сегмент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость, км/ч	2	8	8	8	12	12	12	12	12	12	10	8	8	6	6	4
	Угол наклона, %	1	1	1	2	1	0	0	1	1	1	3	3	4	5	6	4

Тренировка с использованием пульсозависимых программ

Ваша беговая дорожка оснащена 3 пульсозависимыми программами. При тренировке в данных программах компьютер будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки таким образом, чтобы пульс соответствовал заданному уровню. Каждые 30 секунд компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку. При тренировке в пульсозависимых программах рекомендуется использование нагрудного кардиодатчика (см. пункт 5.4). Во избежание помех, не рекомендуется использовать встроенную аудиосистему во время тренировки в пульсозависимых программах.

Нрс 1: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости и угла наклона бегового полотна для поддержания целевого пульса, заданного пользователем

Нрс 2: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости и постоянным углом наклона бегового полотна для поддержания целевого пульса, заданного пользователем

Нрс 3: пульсозависимая программа с автоматическим изменением угла наклона бегового полотна и постоянной скоростью для поддержания целевого пульса, заданного пользователем

Для запуска пульсозависимой программы Нрс 1:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Выберите программу Нрс 1, нажав клавишу MODE четыре раза.
3. Установите Ваш возраст с помощью регулятора [UP-DOWN Speed] и подтвердите введенное значение нажатием на данный регулятор.
4. На дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как Пульс = $(220 - \text{возраст}) * 60\%$, т.е. 60% от максимального возрастного пульса (рекомендуется). Вы можете принять это значение либо установить иное с помощью клавиш регулировки скорости.
5. Нажмите клавишу START, чтобы начать тренировку. Первые 3,5 минуты нагрузка не будет меняться автоматически. Затем, угол наклона бегового полотна будет увеличиваться каждые 30 сек, а скорость будет увеличиваться на 1 км/ч каждые 30 сек, пока Ваш пульс не достигнет целевого значения (+/-5 уд/мин). Во время тренировки компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку (скорость и угол наклона) каждые 30 сек.

Тренировка автоматически прекратится, если компьютер не будет получать сигнал от датчиков пульса либо от нагрудного кардиодатчика в течение 30 сек.

Чтобы сделать паузу в тренировке, нажмите клавишу PAUSE либо клавишу STOP, чтобы прекратить тренировку.

Для запуска пульсозависимой программы Нрс 2:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Выберите программу Нрс 2, нажав клавишу MODE пять раз.
3. Установите Ваш возраст с помощью регулятора [UP-DOWN Speed] и подтвердите введенное значение нажатием на данный регулятор.
4. На дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как Пульс = $(220 - \text{возраст}) * 60\%$, т.е. 60% от максимального возрастного пульса (рекомендуется). Вы можете принять это значение либо установить иное с помощью клавиш регулировки скорости.
5. Нажмите клавишу START, чтобы начать тренировку. Первые 3,5 минуты нагрузка не будет меняться автоматически. Затем, скорость будет увеличиваться на 1 км/ч каждые 30 сек, пока Ваш пульс не достигнет целевого значения (+/-5 уд/мин). Во время тренировки компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку (скорость) каждые 30 сек.

Для запуска пульсозависимой программы Нрс 3:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Выберите программу Нрс 3, нажав клавишу MODE шесть раз.
3. Установите Ваш возраст с помощью регулятора скорости [UP-DOWN Speed] и подтвердите введенное значение нажатием на данный регулятор.
4. На дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как Пульс = $(220 - \text{возраст}) * 60\%$, т.е. 60% от максимального возрастного пульса (рекомендуется). Вы можете принять это значение либо установить иное с помощью клавиш регулировки скорости.
5. Нажмите клавишу START, чтобы начать тренировку. Первые 3,5 минуты нагрузка не будет меняться автоматически. Затем, угол наклона бегового полотна будет увеличиваться на 1 уровень каждые 30 сек, пока Ваш пульс не достигнет целевого значения (+/-5 уд/мин).

Беговая дорожка T-530 TORNEO Olympia

Создание собственной пользовательской программы (USER PROG)

Программа **USER PROG** [U1] - это пользовательская программа, которая позволяет создавать собственную программу тренировки. Пользователь может создавать свою собственную программу тренировки, задавая параметры тренировки в следующем порядке: **SPEED** (СКОРОСТЬ), **INCLINE** (УГОЛ НАКЛОНА), **TIME** (ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ). Все настройки сохраняются в памяти компьютера после установки. Во время тренировки, пользователь также может изменять текущее значение скорости и угла наклона при помощи соответствующих клавиш. При этом компьютер сохранит в памяти ранее установленные параметры.

Управление:

1. Находясь в режиме готовности к тренировке, нажмите клавишу **USER PROG**, чтобы войти в пользовательскую программу [U1].

2. Сегмент 1 мигает на дисплее, и Вы можете установить желаемое значение скорости клавишами регулировки скорости на правом поручне либо вращая правый регулятор **UP-DOWN Speed** в диапазоне 1,0 -18,0 км/ч. Также Вы можете установить желаемое значение угла наклона клавишами регулировки угла наклона на левом поручне либо вращая левый регулятор **UP-DOWN Incline** в диапазоне 1 -15.

Нажмите клавишу **UP-DOWN Speed**, чтобы подтвердить введенные значения скорости и угла наклона в первом сегменте и перейти к установке следующего сегмента.

3. Повторяйте пункт 2 для остальных сегментов до завершения установки скорости и угла наклона во всех 16 сегментах.

4. **TIME** (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки, вращая правый круглый регулятор **UP-DOWN** либо клавишами регулировки скорости на правом поручне. Нажмите клавишу **UP-DOWN Speed**, чтобы подтвердить введенное время.

10. Нажмите клавишу **START**, чтобы начать тренировку. Во время тренировки, Вы также можете изменять текущее значение скорости и угла наклона бегового полотна при помощи клавиш быстрого доступа на поручнях или соответствующих клавиш на консоли для текущего сегмента, однако при переходе к следующему сегменту значения скорости и угла наклона будут изменены на заданные программой.

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

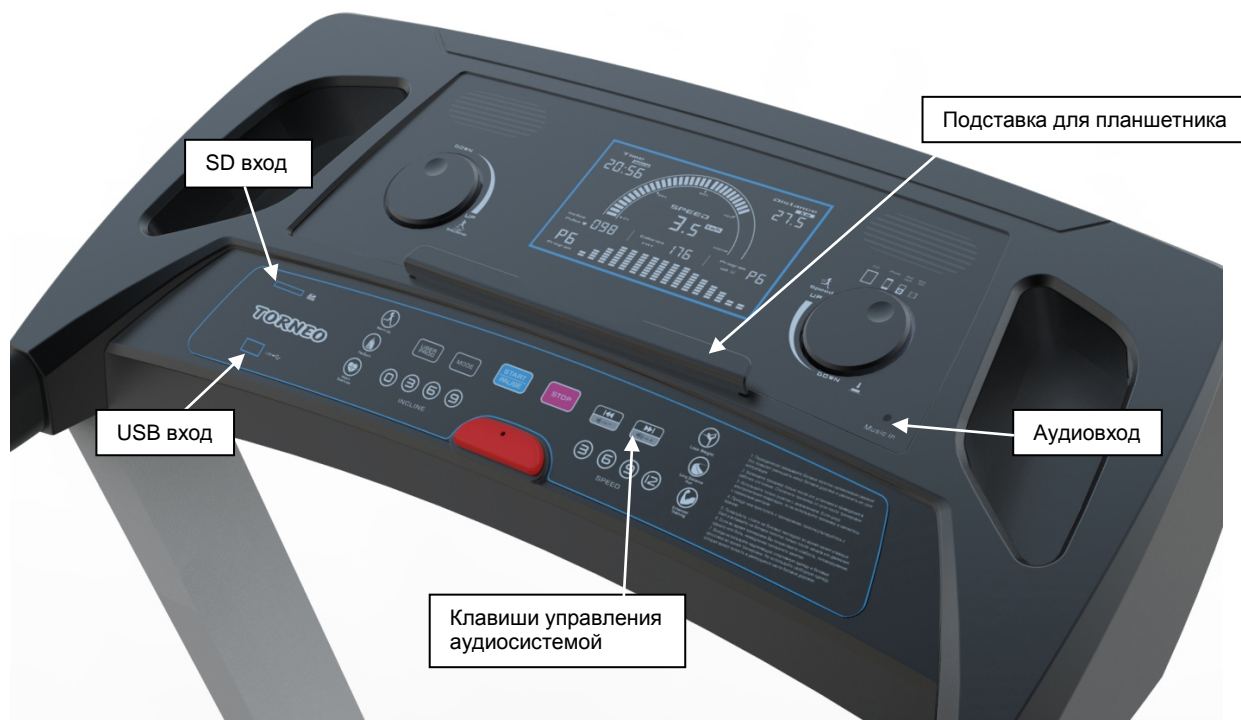
Как остановить беговую дорожку

1. Нажмите клавишу **STOP**, чтобы прекратить тренировку.

2. Нажмите клавишу **PAUSE**, чтобы сделать перерыв в тренировке. Скорость уменьшится до 0, другие параметры останутся неизменными. Для возобновления тренировки нажмите клавишу **START**.

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

Использование встроенной аудиосистемы



1. Подключите Ваш мобильный телефон либо планшетник в аудиовход (AUX, см. рисунок выше), при помощи аудио кабеля, поставляемого в комплекте с тренажером. Это позволит Вам прослушивать Ваши любимые мелодии, имеющиеся в мобильном телефоне при помощи динамиков, встроенных в компьютер беговой дорожки. При этом регулировка громкости может осуществляться клавишами управления аудиосистемой на компьютере тренажера, также регулировка громкости и перемотка может осуществляться с самого мобильного телефона.

2. Подсоедините MP3 плеер в аудиовход AUX, расположенный на компьютере беговой дорожки при помощи аудиокабеля, поставляемого в комплекте. Это позволит Вам прослушивать Ваши любимые мелодии при помощи динамиков, встроенных в компьютер беговой дорожки.

3. Воспроизведение музыкальных файлов с USB

Подсоедините USB флеш-накопитель (не более 8 Гбайт) в разъем USB, расположенный на компьютере беговой дорожки. Воспроизведение музыкальных файлов начнется автоматически. Желательный формат музыкальных файлов: MP3 или WMA. Для переключения между треками используйте короткое нажатие на клавиши управления аудиосистемой (см. раздел функции клавиш). Для регулировки громкости используйте продолжительное нажатие на клавиши управления аудиосистемой.

4. Воспроизведение музыкальных файлов с SD карт.

Подсоедините SD карту в разъем SD, расположенный на компьютере беговой дорожки. Воспроизведение музыкальных файлов начнется автоматически. Желательный формат музыкальных файлов: MP3 или WMA. Для переключения между треками используйте короткое нажатие на клавиши управления аудиосистемой (см. раздел функции клавиш). Для регулировки громкости используйте продолжительное нажатие на клавиши управления аудиосистемой.

Функция подзарядки для мобильных телефонов

Имеется функция подзарядки для большинства мобильных телефонов (Android, Windows, iPhone, iPod и других), имеющих возможность подзарядки от USB порта. Для этого подключите мобильный телефон к USB входу, расположенному на консоли беговой дорожки и зарядка начнется автоматически. Для подключения к USB входу используйте кабель USB, который входит в комплект поставки Вашего мобильного телефона.

5.4 Использование системы беспроводного измерения пульса



Внимание:

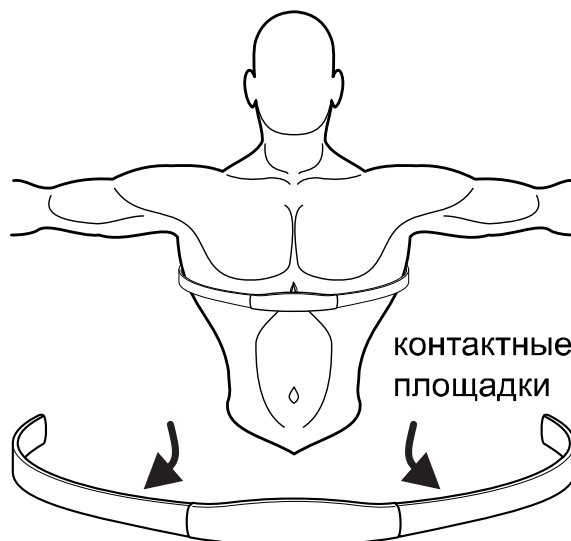
Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик (арт. Н-102 либо другой передатчик, работающий на частоте 4.5~5.5 кГц) не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести в качестве опции.

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

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

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкоснуться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик поверх тонкой майки, при этом увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что прием алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полном отсутствии такового. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.



Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. **Не используйте** для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.

Для использования нагрудного передатчика:

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

Сообщения об ошибках

E01 (ОШИБКА 1): Нарушено соединение между компьютером тренажера и контроллером.

E02 (ОШИБКА 2): Нарушено соединение контроллера с мотором.

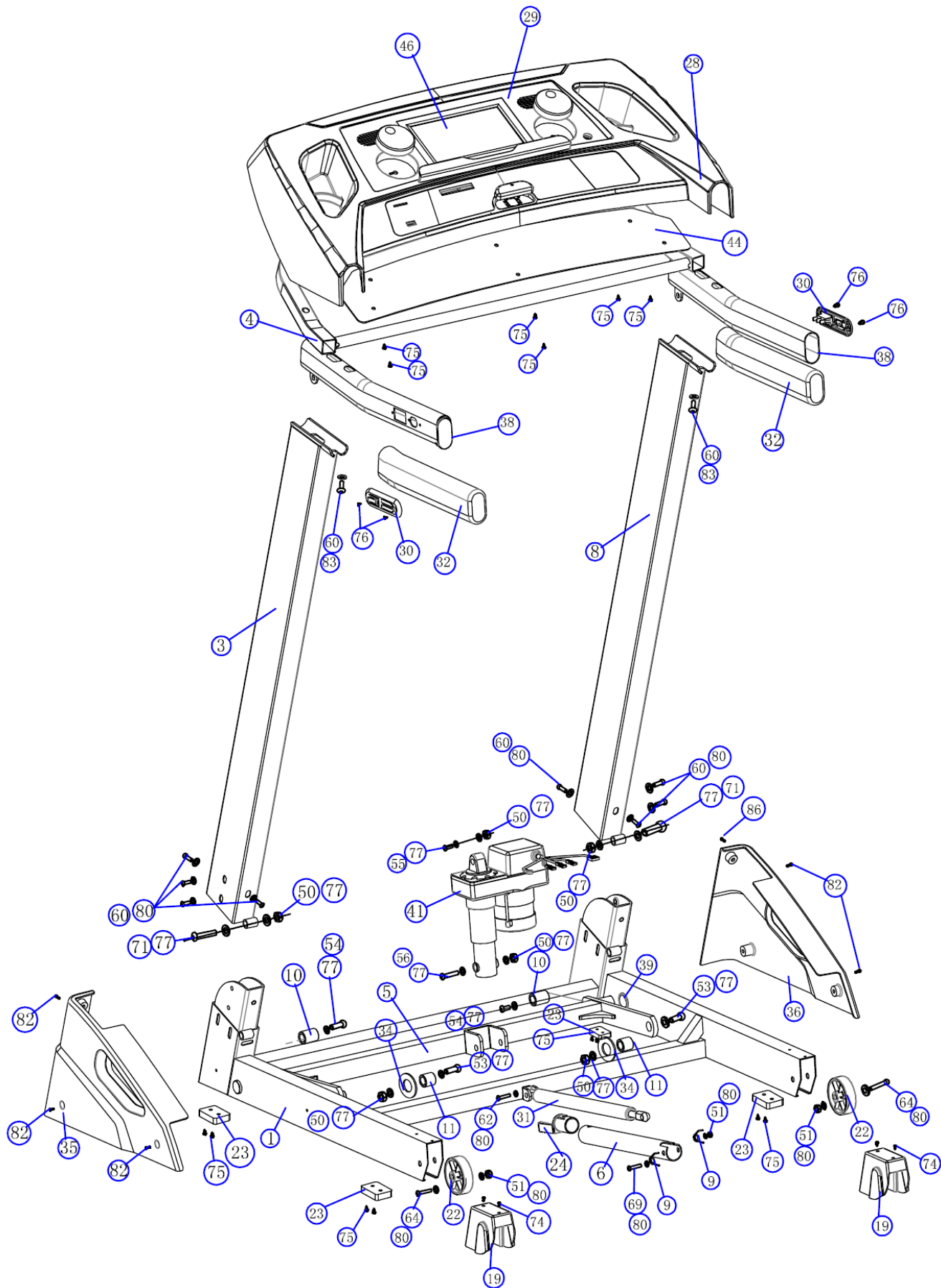
E03 (ОШИБКА 3): Компьютер не получает сигнал от датчика скорости мотора во время работы.

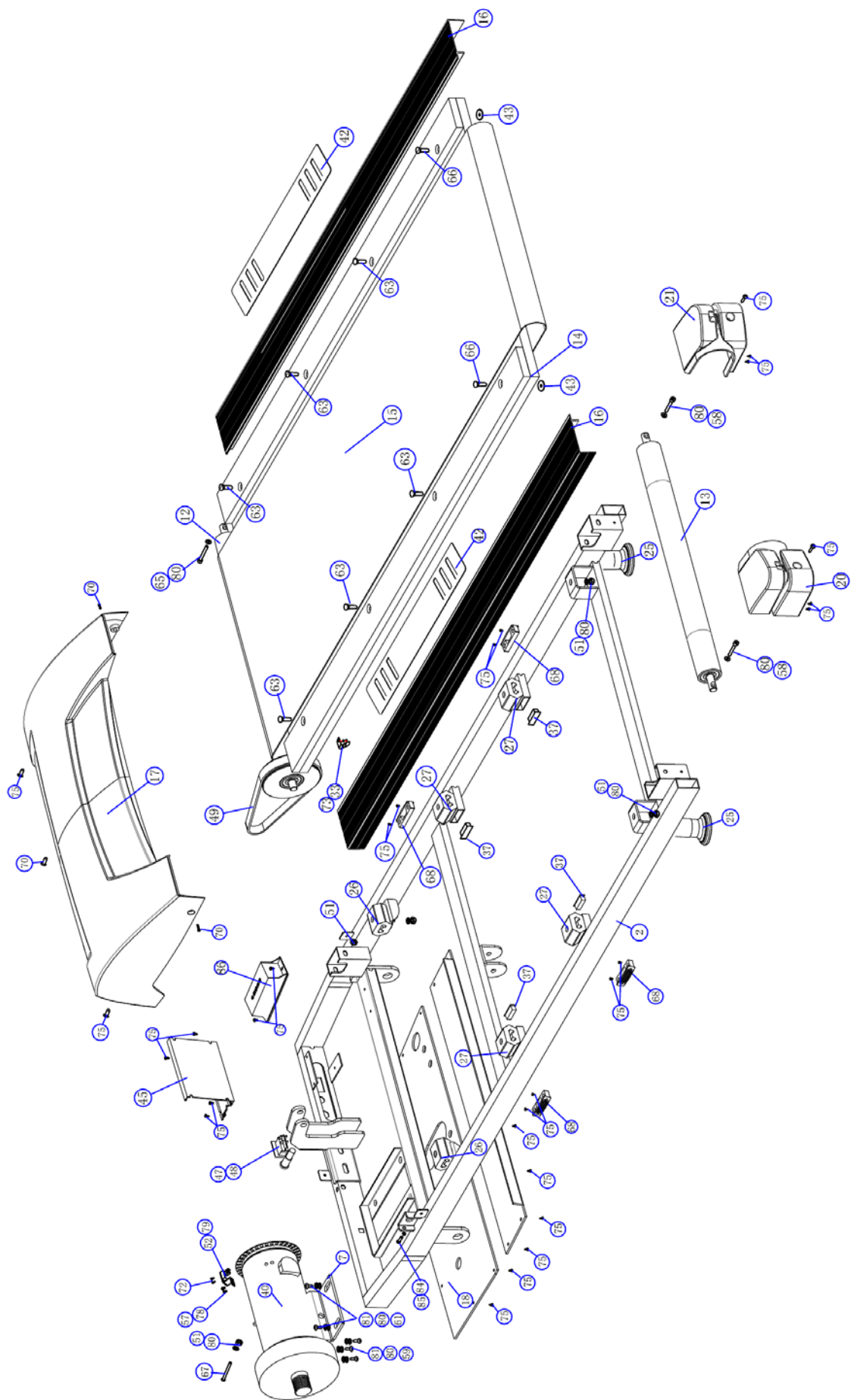
E07 (ОШИБКА 7): Компьютер не получает сигнал от ключа безопасности. Нужно проверить, установлен ли ключ безопасности на консоли надлежащим образом.

E08 (ОШИБКА 8): Нарушено соединение контроллера с мотором наклона.

В случае появления на дисплее сообщения об ошибке отключите тренажер от сети, подождите 30 секунд и вновь включите. Если ошибка возникла повторно, обратитесь в сервисную службу.

6 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА





Беговая дорожка T-530 TORNEO Olympia

7 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Основание	1
2	Рама основная	1
3	Стойка левая	1
4	Рама основания консоли	1
5	Рама изменения наклона полотна	1
6	Кожух цилиндра	1
7	Основание мотора	1
8	Стойка правая	1
9	Пружина	2
10	Втулка	2
11	Втулка	2
12	Вал передний	1
13	Вал задний	1
14	Беговая поверхность (дека) в сборе	1
15	Беговое полотно	1
16	Боковая накладка	2
17	Кожух моторного отсека	1
18	Поддон моторного отсека	1
19	Кожух транспортировочного ролика	2
20	Подпятник левый	1
21	Подпятник правый	1
22	Транспортировочный ролик	2
23	Опора	4
24	Педаль амортизатора	1
25	Опора амортизирующая	2
26	Подушка амортизирующая	2
27	Подушка амортизирующая	4
28	Корпус консоли	1
29	Панель консоли	1
30	Сенсоры пульса с клавишами	2
31	Амортизатор опускания полотна (цилиндр гидравлический)	1
32	Оплетка поручня	2
33	Кронштейн	2
34	Прокладка	2
35	Боковая декоративная накладка левая	1
36	Боковая декоративная накладка правая	1
37	Заглушка прямоугольная	4
38	Заглушка овальная	2
39	Муфта для проводов	1
40	Мотор основной	1
41	Мотор подъема	1
42	Подставка для ног антискользящая	2
43	Прокладка резиновая	2
44	Кожух консоли нижний	1
45	Контроллер нижний	1
46	Дисплей	1
47	Сетевой выключатель	1
48	Гнездо предохранителя	1
49	Ремень приводной	1

Беговая дорожка T-530 TORNEO Olympia

50	Гайка M10	6
51	Гайка M8	12
52	Сенсор	1
53	Болт M10X30	2
54	Болт M10X40	2
55	Болт M10X45	1
56	Болт M10x65	1
57	Винт M5X8	2
58	Болт M8X65	2
59	Болт M8X12	3
60	Болт M8X15	12
61	Болт M8X20	4
62	Болт M8X30	1
63	Болт потайной головкой M8X40	6
64	Болт с полукруглой головкой M8X40	2
65	Болт M8X70	1
66	Болт с потайной головкой M8X45	2
67	Болт M8X75	1
68	Амортизатор деки дополнительный	4
69	Болт с полукруглой головкой M8X50	1
70	Винт M5X15	3
71	Болт M10X60	2
72	Винт-саморез ST3X8	2
73	Винт-саморез ST4.8X12	4
74	Винт-саморез ST4X10	4
75	Винт-саморез ST4X15	61
76	Винт-саморез ST4X15	4
77	Шайба Ø10	14
78	Шайба Ø5	2
79	Держатель сенсора	1
80	Шайба Ø8	36
81	Шайба пружинная Ø8	7
82	Винт M5X10	6
83	Шайба Ø8XØ20X1.5	2
84	Болт M6X20	1
85	Гайка M6	1
86	Сетевой фильтр	1

8 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность мотора	2.5 ЛС
Регулировка скорости, км/ч	1.0 – 18 с шагом 0,1
Регулировка угла наклона бегового полотна	Электрическая, 15 уровней
Измерение пульса	Сенсоры на ручнях, встроенный приемник беспроводного сигнала пульса
Нагрудный кардиодатчик	Опция
Система складывания	Есть
Размеры в раб. состоянии (ДхШхВ), см	193 x 89 x 127
Размеры в сложенном состоянии (ДхШхВ), см	105 x 89 x 163
Размеры бег. полотна (ДхШ), см	51 x 140
Вес, кг	86
Максимальный вес пользователя, кг	130
Тренировочный компьютер	<p>Большой LCD графический дисплей высокой четкости с подсветкой отображает следующую информацию: время тренировки, скорость, пройденная дистанция, угол наклона бегового полотна, израсходованные калории, профиль величины нагрузки, пульс.</p> <p>23 встроенные программы тренировки + быстрый старт</p> <p>В т.ч. 1 пользовательская программа</p> <p>3 пульсозависимых программы</p>
Дополнительно	<p>Транспортировочные ролики</p> <p>Эффективная система амортизации беговой поверхности, включающая амортизаторы по периметру беговой поверхности, дополнительные амортизирующие подушки, амортизирующие опоры.</p> <p>Подставка для планшетника</p> <p>Отсеки для аксессуаров на консоли</p> <p>Функция подзарядки для мобильных телефонов через USB порт.</p> <p>Возможность подключения мобильных телефонов, планшетников, USB, SD, MP3 плееров, iPod для воспроизведения музыкальных файлов с данных устройств через встроенную аудиосистему (аудио кабель в комплекте)</p> <p>Амортизатор для плавного опускания беговой поверхности</p>

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: T-530 Olympia

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в Китае

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1



TORNEO

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Официальный срок службы этого тренажера – 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Внимание! Важная информация для потребителей



Данный товар предназначен исключительно для личного, семейного и домашнего использования.

Использование товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил надлежащей эксплуатации товара.

- Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон с указанием серийного номера товара, даты продажи, четко различимой печати продавца, иные документы, подтверждающие дату и место покупки). С целью облегчения дальнейшего сервисного обслуживания Вашего товара обращайтесь к мастерам сервиса с просьбой о занесении сведений обо всех произведенных ремонтных работах в соответствующий раздел настоящего Гарантийного талона.
- Рекомендуем доверять подключение (установку) товаров, требующих специального подключения (установки), только организациям (предпринимателям), занимающимся по роду своей деятельности осуществлением таких работ. Специалисты, осуществляющие подключение (установку), делают отметку о подключении (установке) в соответствующем разделе Гарантийного талона. Просим сохранять квитанции и иные документы о подключении (установке) Вашего товара в течение срока его эксплуатации.
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации (правилах пользования), поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.
- Неисправные узлы товаров в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса о целесообразности их замены или ремонта остается за службами сервиса.
- В период и после истечения гарантийного срока наша Служба сервиса, а также мастерские наших партнеров всегда готовы предложить Вам свои услуги. Список адресов уполномоченных изготовителем пунктов авторизованного сервисного обслуживания находится в гарантийном талоне
- Сервисные центры осуществляют выезд к владельцам крупногабаритных изделий. Условия по выезду специалистов на дом могут отличаться (за справками обращайтесь по адресам и телефонам Сервисных центров, указанных в гарантийном талоне).

Условия предоставления гарантийных обязательств на товар

Гарантийные обязательства на товар не распространяются в случаях когда:

- сервисной службой будет доказано, что недостатки возникли после передачи товара потребителю вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, некачественных действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания бытовых насекомых и грызунов, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие существенных нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-97.
- товар используется для коммерческих целей;
- потребителем не представлен документ, позволяющий установить дату совершения покупки, и потребитель не может подтвердить факт приобретения товара двумя свидетельскими показаниями (Основание: Разъяснения МАП РФ «О соблюдении законодательства о защите прав потребителей в части гарантийных обязательств изготовителей и продавцов товаров» пункт в);
- имеются расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и пр.);
- после приобретения товар был поврежден в результате переделки или ненадлежащего ремонта, произведенного не авторизованным сервисным центром или лицом ;
- возникает необходимость замены быстроизнашивающихся и сменных деталей. К таким деталям относятся: элементы питания и лампы.



Предупреждаем, что любые сервисные работы, кроме стандартной чистки тренажера должны проводиться авторизованной сервисной службой продавца

С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя _____

Товар	Электрическая беговая дорожка
Модель	T-530 Olympia
Серийный номер	
Дата покупки	
Кассовый чек	
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет - на раму тренажера

При заключении договора купли-продажи сторонами оговорены следующие особенности товара:

Штамп продавца

Подпись продавца _____

С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя _____

Сведения об установке товара*

Дата установки	Организация-установщик	Мастер	Работу принял (подпись Заказчика)

* заполняется только для товаров, подлежащих установке

Сведения о ремонте

Дата приема	Дата выдачи	Описание дефекта	Мастер	Работу принял (подпись Заказчика)

По техническим вопросам, связанным с работой и обслуживанием тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

Заказ запасных частей

При заказе запасных частей пожалуйста указывайте название и модель тренажера, артикул запасной части, а также требуемое количество

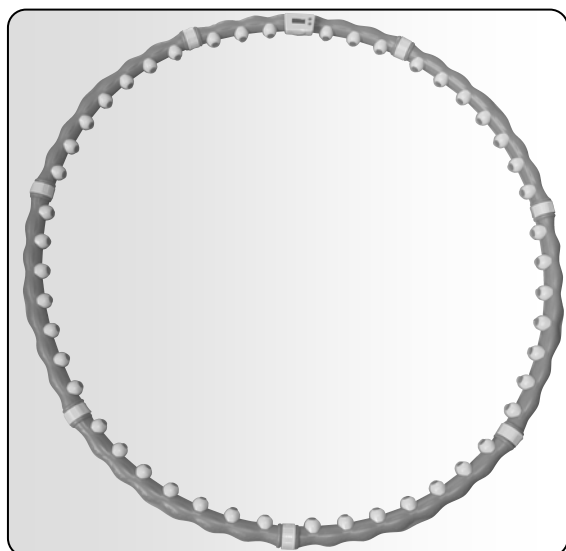
Адреса сервисных центров:

Москва	ул. Люблинская, д.128	(495) 727-41-24
Санкт-Петербург	Ленинский пр-т, д.127	(812) 327-68-12
Барнаул	пр.Красноармейский д.131	(3852) 62-44-77
Белгород	Свято-Троицкий бульвар, 17, ТЦ «Славянский»	(4722) 32-99-89
Березники	ул. Карла Маркса, 50А	(34242) 426-65-04
Владимир	ул. Дворянская, д.10, ТЦ «ВАЛЕНТИНА»	(4922) 420665
Волгоград	Б-р 30-летия Победы, 21	(8442) 48-96-44
Воронеж	ул. Средне-Московская, 32-б	(4732) 35-55-88
Днепропетровск	ул. Чкалова, 12-А	8-1038-056, 790-02-02
Донецк	пр-т Ильича, 9	8-1038-062, 332-30-90
Екатеринбург	ул.Сулимова, 50, молл "Парк Хаус"	(343) 216-51-51
Иваново	ул. 8 Марта, 32, ТЦ «Серебряный Город»	(4932) 939727
Ижевск	ул. Пушкинская, 130, ТЦ"Пушкинский"	(3412) 916-916
Казань	Пр-т Ибрагимова, 56 ТРК "Тандем"	(843) 518-17-17
Казань	пр. Ямашева, д. 46/33, ТРК «ПаркХаус»	(843) 513-07-67
Кемерово	пр. Кузнецкий д.33	(3842) 77-74-33
Киев	пр-т Бажана, 14 А	8-1038-044, 585-59-99
Коломна	ул. Зайцева, д.23.	(4966) 14-01-22
Кострома	пос. Караваево, Красносельское ш., дом 1, ТРК "Коллаж"	(4942) 49-61-51
Краснодар	ул. Северная 438	(861) 251-22-23
Красноярск	ул. Телевизорная 1 стр.2	(3912) 52-94-16
Кривой рог	ул. Лермонтова, 37	(056) 404 16 00
Магнитогорск	ул. Правды, 8	(3519) 372-725
Минск	ул. Якуба Колоса, 39	(37517) 211-33-33
Н.Новгород	ул.Белинского, 61	(8312) 16-75-00
Наб.Челны	Проспект Мира д.3 ТЦ «Торговый Квартал»	8 (8552) 44-66-41
Новокузнецк	ул. Павловского д. 11	(3843) 39-03-59
Новосибирск	ул. Челюскинцев д.15	(3832) 21-71-81
Омск	пр.Маршала Жукова д. 101	(3812) 32-51-76
Пермь	ул. Мира, 41, ТРК"Столица"	(342) 228-01-11
Ростов-на-Дону	пр-кт. Ворошиловский, 59	(8632) 255-95-55
Самара	Московское шоссе 81А ТРК "Парк Хаус"	(8846)279-51-34
Саратов	ул. Чернышевского д.94	(8452) 20-77-20
Ставрополь	ул. Доваторцев 11а	(8652) 77-08-80
Сургут	ул. Ленина, 33	(3462) 24-77-44
Сыктывкар	ул. Коммунистическая, 52, ТРЦ"Аврора"	(8212) 39-11-40
Тольятти	ул. Революционная д.42	(8482)50-99-11
Тюмень	ул. 50 лет ВЛКСМ, ТРЦ"Премьер"	(345) 2522-070
Уфа	пр-т Октября, 4, ТЦ"Мир"	(347) 291-21-51
Харьков	Пр-т Ленина, дом 24	8-10-38-057- 760-18-18
Чебоксары	ул. Калинина, д.105-а, ТК "Мега Молл"	(8352) 28-27-26
Челябинск	ул. Молдавская, 16, ТРЦ"Фокус"	(351) 741-35-01
Ярославль	п. Нагорный, ул. Дорожная, 6а	(4852) 58-39-41

В Вашем городе _____
 тел _____

Сегодня в ассортименте Торнео вы найдете все необходимое для занятий фитнесом в домашних условиях. Например:

Гантели для общего развития силы и увеличения эффективности занятий фитнесом



Массажный обруч для развития гибкости и формирования стройной фигуры

Компактный силовой центр для многофункционального тренинга со свободными весами



С полным ассортиментом товаров Торнео вы можете ознакомиться на сайте www.torneo.ru