

# TORNEO

Живи в стиле фитнес!

ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ  
**МОДЕЛЬ**  
**B-352G**  
**VITA**

РУКОВОДСТВО ПО  
ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

## Рекомендации по питанию



Мускулатура ног и ягодиц



Подвижность суставов ног

EVER PROOF

EXA MOTION

STABILITA



WWW.TORNEO.RU

## Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

**Велотренажер TORNEO Vita** 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 началом тренировок 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 СПАБОСТЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ОДЫШКУ ИЛИ БОЛЬ, НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ЗАНЯТИЯ.**

*По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.*

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА	4
2.	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	5
2.1.	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ	6
2.2.	ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ	7
3.	СБОРКА ТРЕНАЖЕРА	8
3.1.	ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ КРЕПЕЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИНСТРУМЕНТЫ	8
3.2.	ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ	8
4.	ТРЕНИРОВКА	13
4.1.	ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ	13
4.2.	РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	14
4.3.	ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА	15
5.	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	18
6.	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	19
7.	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	22

## 1. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА



### ВНИМАНИЕ!

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

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

### Транспортировка тренажера

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

### Общие правила эксплуатации тренажеров

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

4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 1-2 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.
15. Датчики пульса тренажера могут иметь определенную погрешность и не являются медицинским прибором для измерения пульса.

## 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 мм<sup>2</sup> 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.



### ВНИМАНИЕ!

**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](http://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 ПОТРЕБНОСТЕЙ<sup>1</sup>

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.

<sup>1</sup> – 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.*

вес тела, кг	энергетические потребности женщин, калории				энергетические потребности мужчин, калории				
	активность	новичок	низкая	норма	высокая	новичок	низкая	норма	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



## 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 типов <sup>2</sup>.


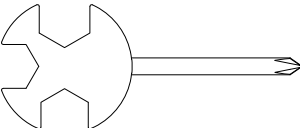
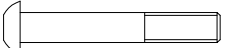



<sup>2</sup> - Для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200 – 250 гр. Обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью 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.

ГРУППЫ ПРОДУКТОВ	ПРОДУКТЫ-ЭКВИВАЛЕНТЫ
<b>Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка</b>	Хлопья быстрого приготовления, Зерновой хлеб, пшеничный, ржаной (не более 1 г жира в ломтике) Макаронные изделия Рис Картофель Кукуруза, горох, фасоль, чечевица
<b>Белок (продукты минимально доступной жирности)</b>	Приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка Морепродукты Сыр, творог
<b>Некрахмалистые овощи</b>	Сырая морковь, стручковая фасоль, брокколи Цветная капуста, сладкий перец Очищенные кабачки Различная зелень Приготовленные зеленые и оранжевые овощи
<b>Простые углеводы (сахар, фрукты)</b>	Свежие или консервированные фрукты Мякоть дыни Сахар, фруктоза, мед Сиропы (кленовый, шоколадный)
<b>Обезжиренное или соевое молоко</b>	Нежирное или соевое молоко Нежирный йогурт
<b>Жиры</b>	Растительное или сливочное масло Маргарин Соусы на основе растительного масла Сливочный соус

### 3. СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

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

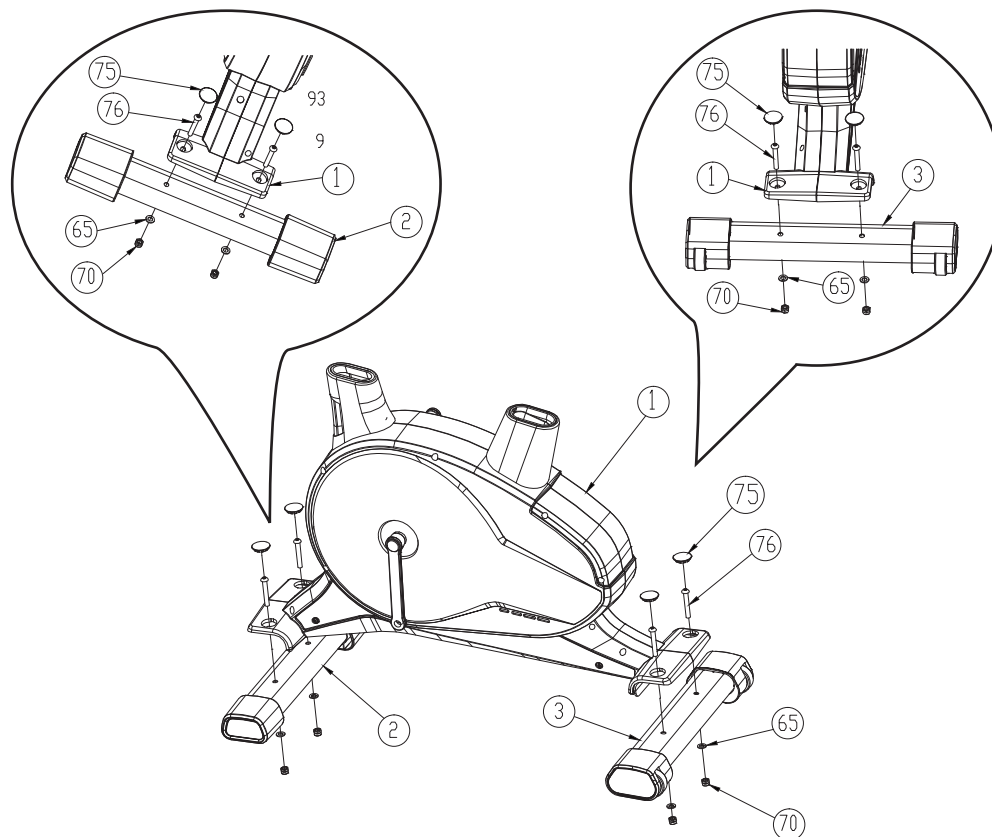
#### 3.1. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ КРЕПЕЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИНСТРУМЕНТЫ

94		Ключ-шестигранник S6	1
93		Мультключ 13-14-15	1
76		Болт с головкой под шестигранник M8*55L	4
65		Плоская шайба Ø8*Ø19	4
70		Гайка M8	4
84, 95, 16		Втулка Пружина Фиксатор	1

#### 3.2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ

##### ШАГ 1

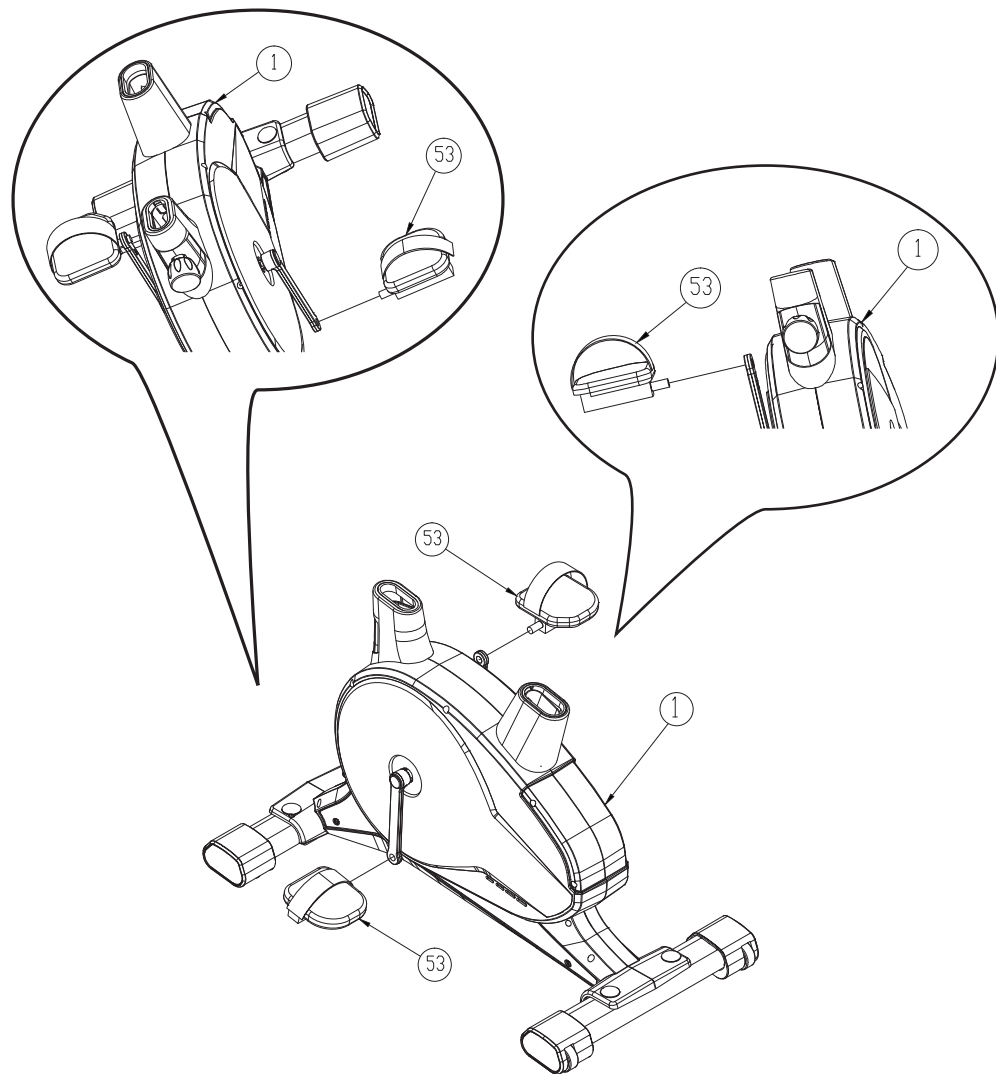
Прикрепите передний (3) и задний (2) стабилизаторы к основной раме тренажера (1) с помощью 4 комплектов болтов (76), плоских шайб (65) и гаек (70). Закройте шляпки болтов заглушками (75).





## ШАГ 2

Прикрепите педали (53) к шатунам (52, 55). Педаль с пометкой R поместите с правой стороны, а с пометкой L – с левой. Левую педаль ввинчивайте против часовой стрелки, а правую, напротив, по часовой.



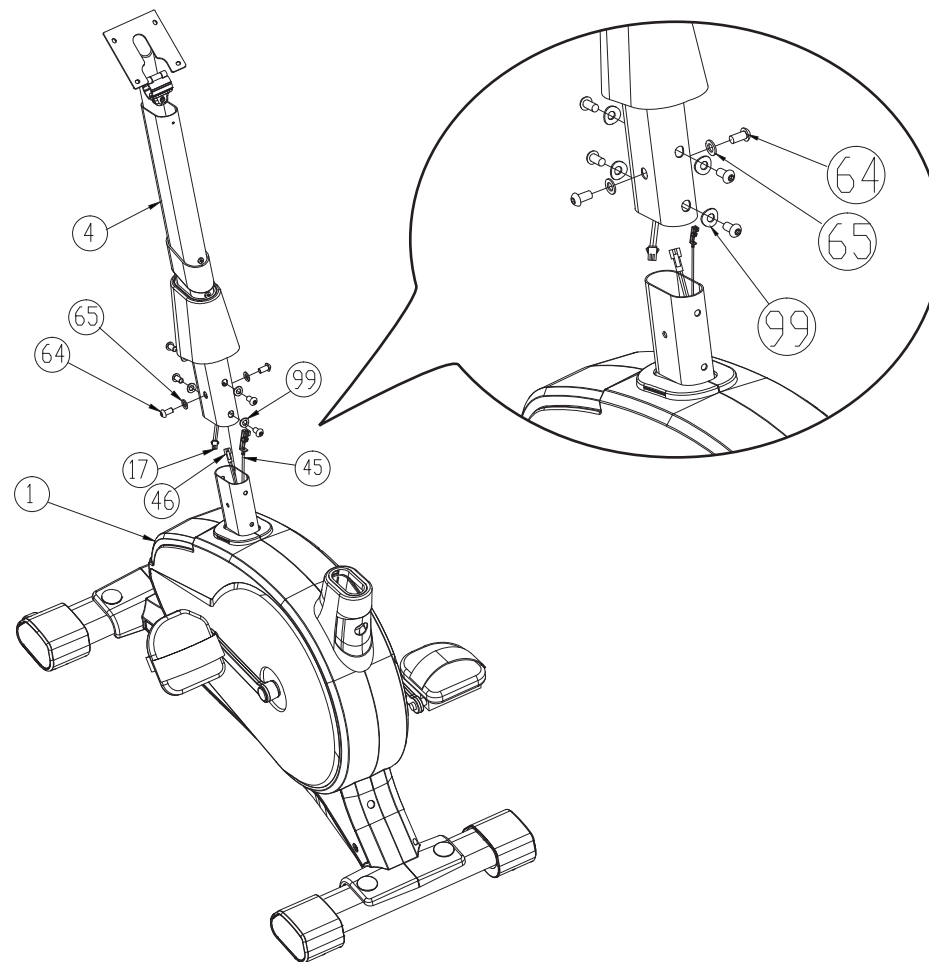
## ШАГ 3



**ВНИМАНИЕ!**

**Для выполнения этого шага необходимо участие двух человек!**

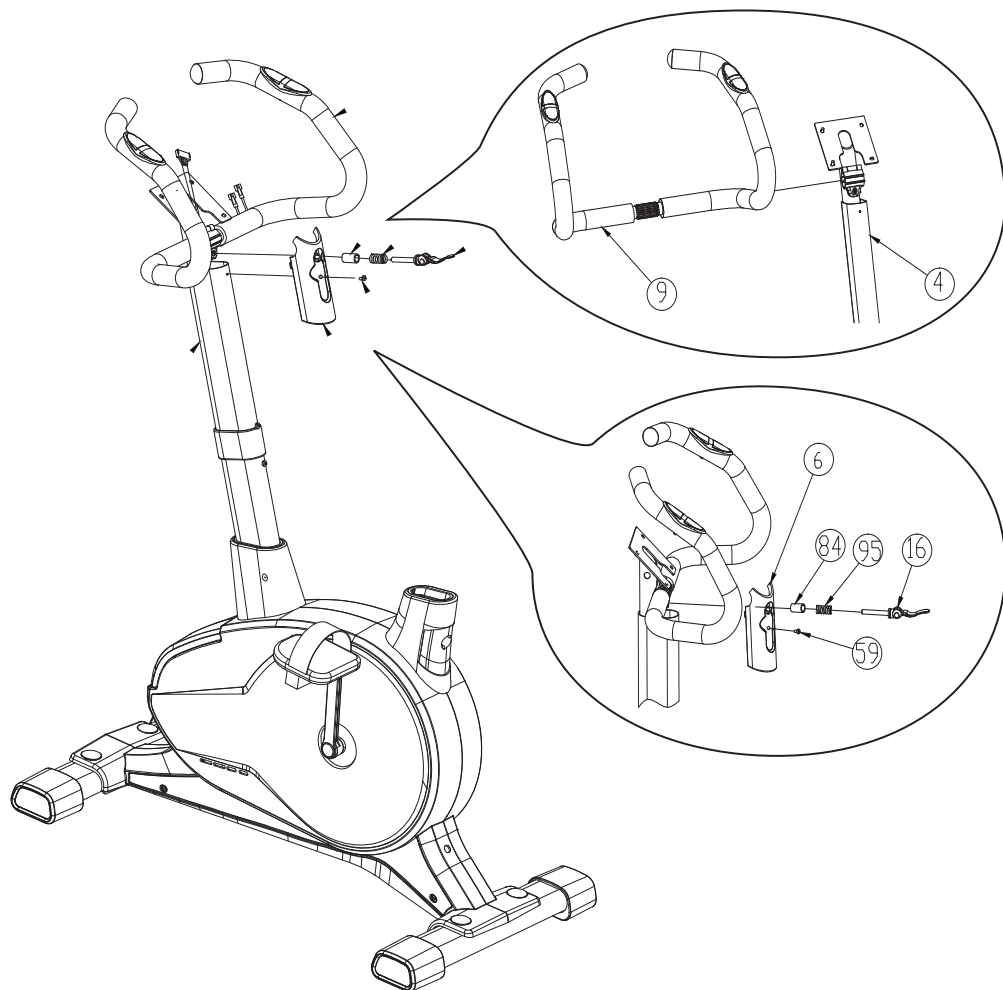
Удерживая переднюю стойку (4), как показано на рисунке, подключите сигнальный провод (17 и 46). После этого установите стойку (4) на основную раму (1) и закрепите её с помощью 4 винтов (64), 2 плоских шайб (65) и 2 волнистых шайб (99). Следите за тем, чтобы провода не попали в зазор между стойкой и рамой, в противном случае, возможно их повреждение.



## ШАГ 4

Установите ручки (9) в зажим на передней стойке (4), закройте место соединения декоративным кожухом компьютера (6) (передним), установите желаемый наклон поручней и закрепите их с помощью втулки (84), пружины (95) и фиксатора (16), предварительно надев пружину (95) и втулку (84) на фиксатор (16). Закрепите декоративный кожух компьютера (6) (передний) винтом (59).

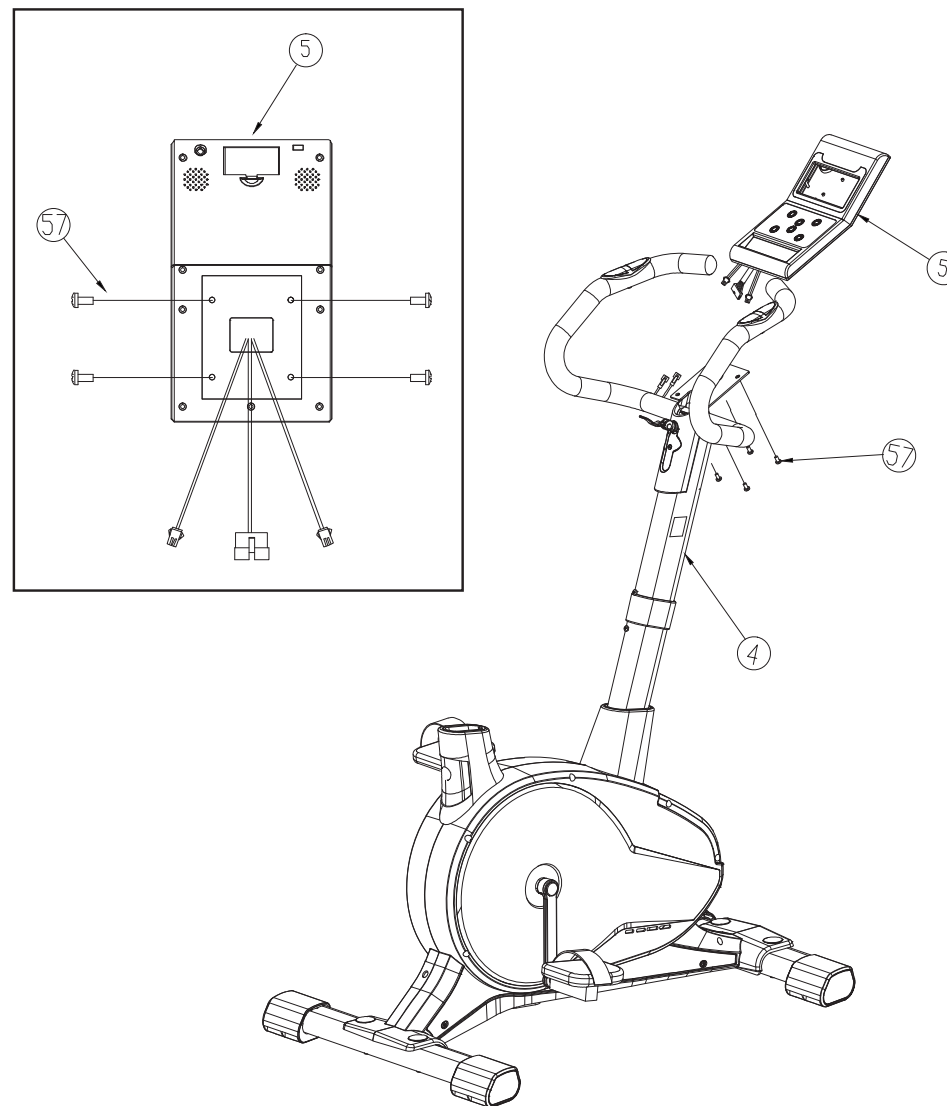
Впоследствии с помощью фиксатора (16) вы сможете по желанию устанавливать такой наклон поручней, который будет максимально соответствовать вашему стилю и режиму тренировок.



## ШАГ 5

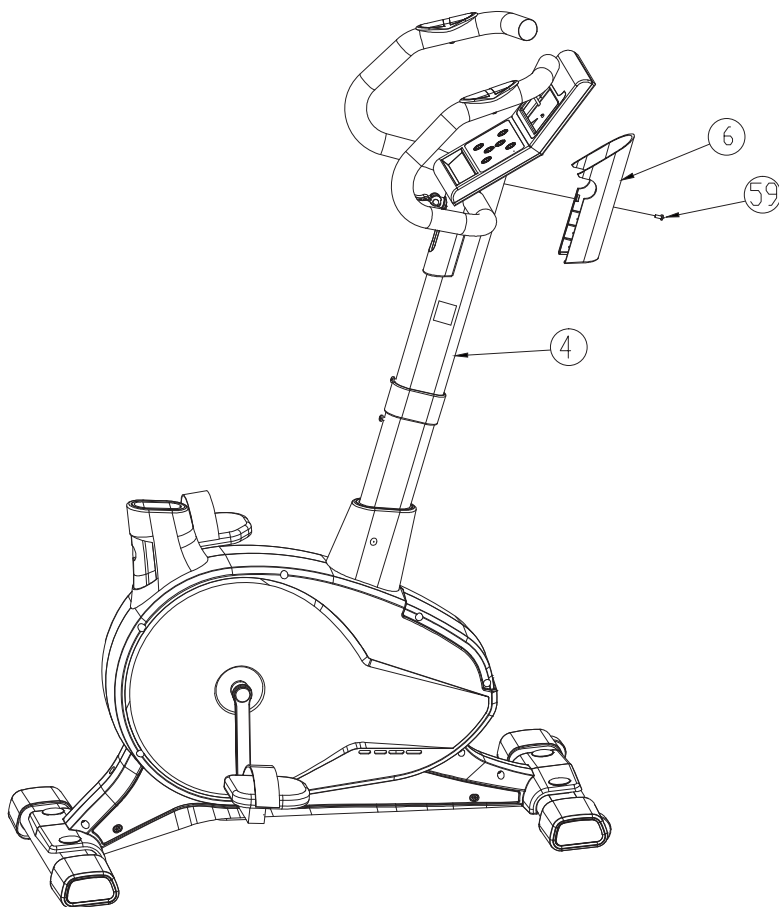
Подключите сигнальный провод, выходящий из передней стойки, к тренировочному компьютеру (5), а также подсоедините провода датчиков пульса к компьютеру (5).

Установите тренировочный компьютер (5) на его основание и закрепите его на стойке с помощью 4х винтов (57).



## ШАГ 6

Прикрепите декоративный кожух компьютера (6) (задний) к передней стойке (4) при помощи винта (59).



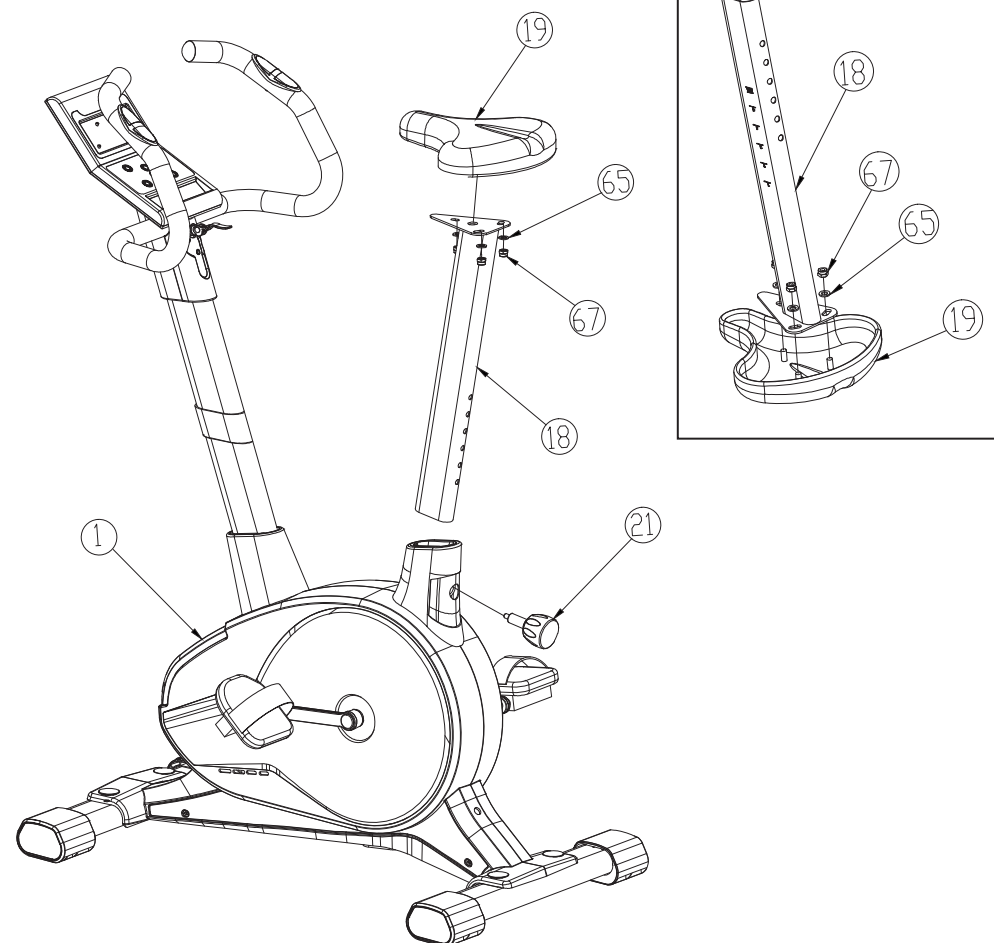
## ШАГ 7

Присоедините седло (19) к треугольной пластине на стойке (18) и закрепите 3 комплектами гаек (67) и шайб (65).

Вставьте стойку седла (18) в основную раму (1).

Отрегулируйте высоту седла и закрепите стойку седла с помощью регулятора (21).

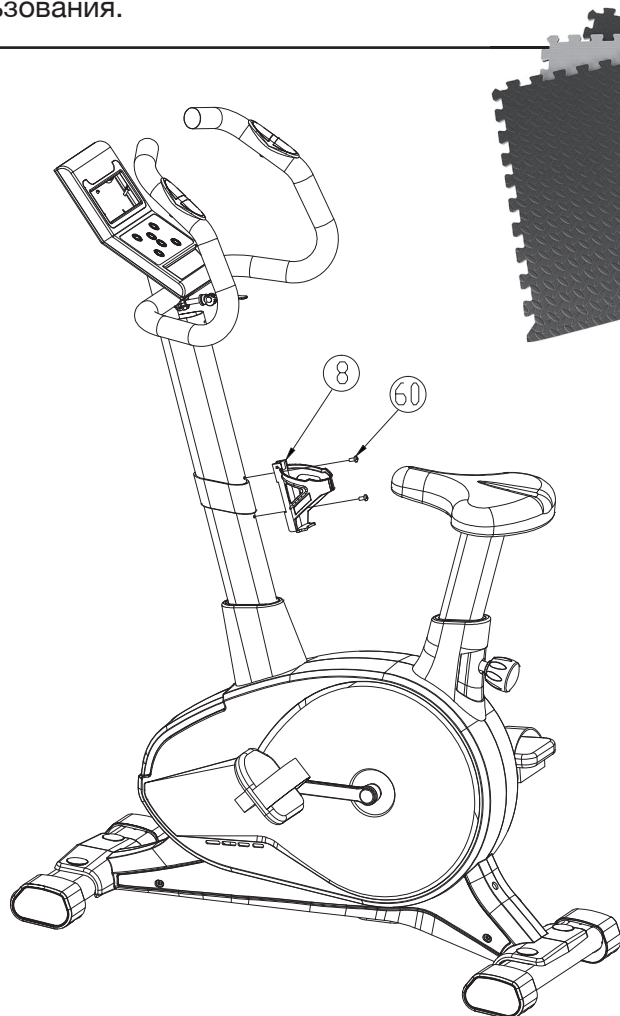
Впоследствии с помощью регулятора (21) вы сможете по желанию устанавливать такое положение седла по высоте, которое будет максимально соответствовать вашему стилю и режиму тренировок.



## ШАГ 8

Закрепите держатель для бутылки (8) на передней стойке при помощи винтов (60).

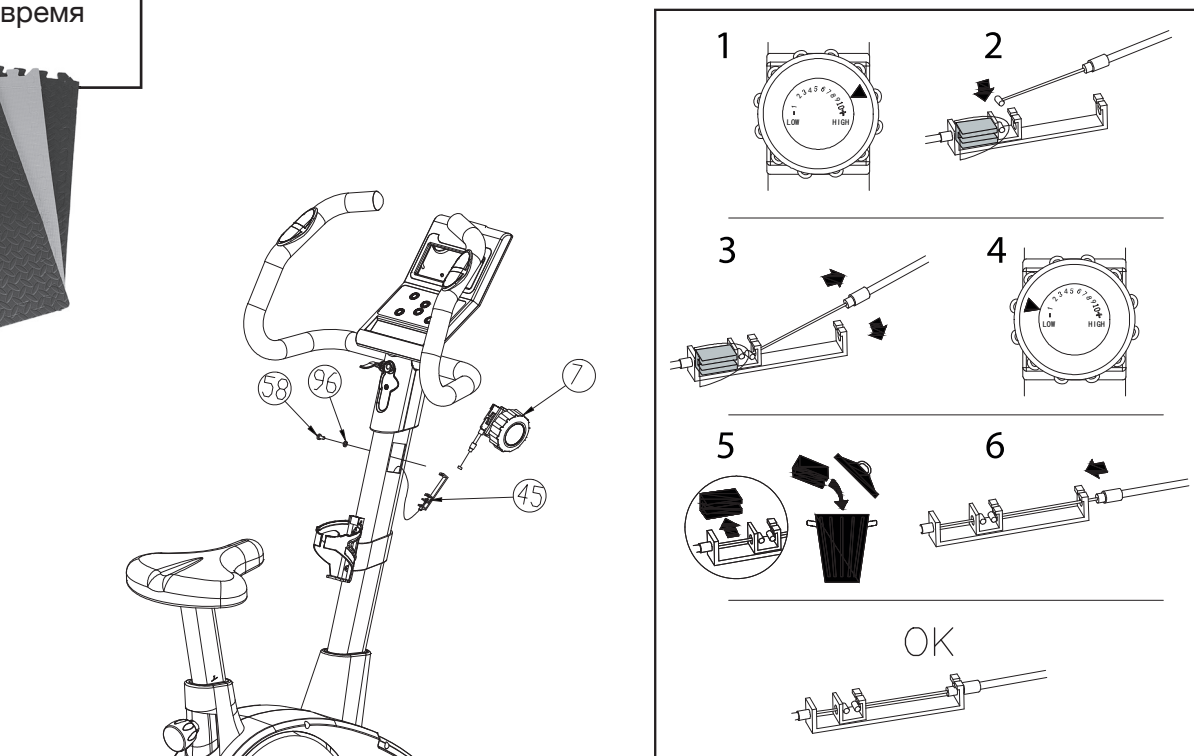
Для более комфортного использования вашего тренажера рекомендуем установить его на специально предназначенный для этого коврик. Легкий и прочный, изготовленный из нескользящего полимерного материала **коврик Torneo A-913** сохранит в целости покрытие пола и исключит проскальзывание тренажера во время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



## ШАГ 9

Соедините регулятор нагрузки (7) с тросом регулятора нагрузки (45) (схема присоединения приведена справа). Закрепите регулятор нагрузки (7) на передней стойке при помощи шайбы (96) винта (58).  
Внимание: необходимо извлечь прокладку из соединителя, как показано на рисунке 5 схемы справа.

Сборка закончена!



## 4. ТРЕНИРОВКА

### 4.1. 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.**

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



ОТЖИМАНИЯ НА  
УПОРАХ

РАЗМИНКА ПЛЕЧ С  
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ПОДЪЕМ ПЛЕЧ С  
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ВЫПАДЫ С  
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ



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.

## 4.2. 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 Torneo. Многие привычные и наскучившие упражнения станут интересными и еще более полезными. Внесите в разминку элементы игры и новизны.

#### 4.3. ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

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

##### Что необходимо знать перед началом тренировок

###### Установка даты и часов

После включения компьютера он автоматически войдет в режим установки календаря и часов.

1. С помощью клавиш ▲ или ▼ установите год, подтвердите введенное значение нажатием клавиши ВВОД.
2. Месяц (M) мигает на дисплее. С помощью клавиш ▲ или ▼ установите месяц, подтвердите введенное значение нажатием клавиши ВВОД.
3. Дата (D) мигает на дисплее. С помощью клавиш ▲ или ▼ установите дату, подтвердите введенное значение нажатием клавиши ВВОД.



4. На дисплее будут мигать цифры 0:00. С помощью клавиш ▲ или ▼ установите часы, подтвердите введенное значение нажатием клавиши ВВОД. С помощью клавиш ▲ или ▼ установите минуты, подтвердите нажатием клавиши ВВОД.

##### Данные пользователя

Затем компьютер автоматически войдет в режим установки персональных данных. Нажмите на клавишу РЕЖИМ для того, чтобы ввести Ваши персональные данные, такие как пол, возраст, рост и вес. Компьютер будет хранить эти данные в памяти до тех пор, пока Вы не вынете из него элементы питания (батарейки).

Всего можно ввести в компьютер данные 9 пользователей.

1. Пол мигает на дисплее и Вы можете выбрать пол при помощи клавиш ▲ или ▼, подтвердите введенные данные нажатием клавиши ВВОД.
2. AGE (ВОЗРАСТ) мигает на дисплее и Вы можете установить возраст при помощи клавиш ▲ или ▼, подтвердите введенное значение нажатием клавиши ВВОД.

- HEIGHT (РОСТ) мигает на дисплее и Вы можете установить свой рост при помощи клавиш ▲ или ▼, подтвердите введенное значение нажатием клавиши ВВОД.
- WEIGHT (ВЕС) мигает на дисплее и Вы можете установить свой вес при помощи клавиш ▲ или ▼, подтвердите введенное значение нажатием клавиши ВВОД.

### Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки просто начните вращать педали. Компьютер начнет отсчет всех параметров тренировки с нуля.

### Тренировка по целевым параметрам

Перед началом тренировки Вы можете задать ее целевые параметры. Для этого нужно нажать клавишу РЕЖИМ.

- TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.
- DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
- CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
- PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пульс.
- Начните вращать педали. При достижении целевого значения одного из установленных параметров, компьютер начнет подавать звуковые сигналы.

### Режим ожидания

Компьютер входит в режим ожидания, если в течение 4 минут отсутствовал входной сигнал, и не было нажатия клавиш. В этом режиме на дисплее отображается температура в помещении, текущее время и дата. Для того, чтобы вывести компьютер из режима ожидания, нажмите любую другую клавишу или начните вращать педали.

### Функции и их описание

- CLOCK (ЧАСЫ): Показывает текущее время в часах и минутах.
- КАЛЕНДАРЬ: Показывает текущую дату, месяц и год.
- ТЕМПЕРАТУРА: Показывает текущую температуру.
- SCAN (Сканирующий режим). В этом режиме компьютер будет автоматически переключаться на отображение следующего параметра каждые 6 секунд. На основном дисплее будет отображаться надпись SCAN и обозначение текущего параметра. Параметры будут отображаться в следующей последовательности: RPM-SPEED-TIME-DIST-CALORIES-PULSE. Для выхода из сканирующего режима, нажмите клавишу РЕЖИМ.  
СТАЦИОНАРНЫЙ РЕЖИМ. В этом режиме основной дисплей будет постоянно отображать значение того параметра, который вы выберете. Для переключения к следующему параметру нажмите клавишу РЕЖИМ. На основном дисплее будет отображаться обозначение текущего параметра, а внизу дисплея будут отображаться и другие параметры.
- RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ): Частота вращения педалей.
- SPEED (СКОРОСТЬ): Показывает текущее значение скорости тренировки в КМ/Ч (0.0 – 99.9)
- TIME (ВРЕМЯ): Показывает время текущей тренировки в минутах и секундах. Компьютер автоматически считает от 0:00 до 99:59. Вы также можете установить на компьютере обратный отсчет от значения, выбранного клавишами ▲ и ▼. Если Вы продолжите тренировку по достижении времени 0:00, то компьютер начнет

подавать звуковые сигналы, оповещая Вас о завершении тренировки.

8. **DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ):** Показывает текущую дистанцию, пройденную во время каждой тренировки (0.00 - 99.9 KM). Вы также можете установить на компьютере обратный отсчет от значения, выбранного клавишами ▲ и ▼.
9. **CALORIES (КАЛОРИИ):** Ваш компьютер рассчитывает суммарное количество калорий в ккал, сожженных в текущий момент времени тренировки (0 – 9999). Вы также можете установить на компьютере обратный отсчет от значения, выбранного клавишами ▲ и ▼.
10. **PULSE (ПУЛЬС):** Компьютер показывает частоту вашего пульса (в ударах в минуту) во время тренировки (30 – 240).
12. **ФИТНЕС-ТЕСТ:** Перед началом этапа тренировки «заминка», держитесь руками за сенсоры на рукоятках и нажмите на клавишу ТЕСТ. Отсчет всех параметров, кроме «ВРЕМЕНИ», остановится. Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60 - 00:59 - - до 00:00. После достижения 00:00, компьютер покажет Вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1 до F6.  
**F1** означает **ВЫДАЮЩИЙСЯ** результат  
**F2** означает **ПРЕВОСХОДНЫЙ** результат  
**F3** означает **ХОРОШИЙ** результат  
**F4** означает **УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ** результат  
**F5** означает результат **НИЖЕ СРЕДНЕГО**  
**F6** означает **ПЛОХОЙ** результат.

После вывода фитнес-оценки нужно нажать клавишу ТЕСТ еще раз для возврата в обычный режим отображения параметров.

#### Функции клавиш:

На консоли имеется 6 клавиш со следующими функциями:

##### 1. **Клавиша ▲**

В режиме установки, нажимайте клавишу, чтобы увеличивать значения Времени, Расстояния, Калорий, Возраста, Веса, Роста

и т.д. или выбрать Пол. В режиме ожидания, вы можете установить часы и дату при помощи данной кнопки.

##### 2. **Клавиша ▼**

В режиме установки, нажимайте клавишу, чтобы уменьшать значения Времени, Расстояния, Калорий, Возраста, Веса, Роста и т.д. или выбрать Пол. В режиме ожидания, вы можете установить часы и дату при помощи данной кнопки.

##### 3. **Клавиша ВВОД/РЕЖИМ**

- а. В режиме установки, нажмите клавишу, чтобы подтвердить текущий ввод данных.
- б. В режиме остановки, удерживайте клавишу нажатой более двух секунд, чтобы перезагрузить тренировочный компьютер.

##### 4. **Клавиша СБРОС**

- а. В режиме установки параметров тренировки, нажмите клавишу СБРОС, чтобы сбросить введенное значение, если оно было введено неправильно.
- б. В режиме остановки, удерживайте клавишу нажатой более двух секунд, чтобы перезагрузить тренировочный компьютер.

##### 5. **Клавиша АНАЛИЗ:**

Нажмите клавишу, чтобы активировать функцию жиросчитывателя. Это специальная функция, предназначенная для вычисления процентного содержания жировой ткани в организме (FAT %). После определения ваших данных, на дисплее компьютера отобразятся следующие параметры: FAT % (содержание жировой ткани в процентах) и BMI (см. ниже).  
BMI (Body Mass Index, Индекс массы тела): Основан на данных роста и веса пользователя, подходит как для мужчин, так и для женщин.

Если нажать и удерживать клавишу в течение 2 секунд, то можно редактировать данные пользователей.

## Значения измерений (функция жиросанализатора)

ОПИСАНИЕ	ОБОЗНАЧЕНИЕ НА ДИСПЛЕЕ	FAT%
Слишком низкий FAT%	—	5% ≤ мужчина < 13% 5% ≤ женщина < 23%
Нормальный FAT%	+	13% ≤ мужчина < 25.9% 23% ≤ женщина < 35.9%
Немного повышенный FAT%	△	26% ≤ мужчина < 30% 36% ≤ женщина < 40%
Повышенный FAT%	◇	30% < мужчина ≤ 50% 40% < женщина ≤ 50%
Результаты за пределами зоны измерения	E-4	мужчина или женщина > 50%

**6. Клавиша ТЕСТ:** Нажмите клавишу, чтобы активизировать функцию фитнес-теста.

### Сообщения об ошибках

E-1: Если во время работы функции жиросанализатора или фитнес-теста компьютер не получает сигнал от датчика пульса в течение 20 секунд, то на дисплее отобразится "E-1".

Нажмите на любую клавишу, чтобы удалить это сообщение.

## 6. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	8 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	10 уровней
Измерение пульса	Датчики на ручных
Питание тренажера	2 элемента питания тип AA
Размеры (дл x шир x выс)	94x51x130 см
Вес	32 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Комфортная ростовка	150 – 195 см
Тренировочный компьютер	LCD монитор Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, скорость вращения педалей, расход калорий, пульс, температура в помещении, сканирующий режим
Дополнительные функции	Фитнес-тест, жиросанализатор, часы, календарь
Конструкция	Транспортировочные ролики Регулировка угла наклона ручней Регулировка высоты сиденья Компенсаторы неровности пола Подставка для книги Держатель для бутылки
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
1	Основная рама	1
2	Задний стабилизатор	1
3	Передний стабилизатор	1
4	Передняя стойка	1
5	Тренировочный компьютер	1
6	Декоративный кожух компьютера	1
7	Регулятор нагрузки	1
8	Держатель бутылки	1
9	Поручни	1
10	Датчик пульса	2
11	Заглушка поручней 7/8"	2
12	Кожух передней стойки	1
13	Кольцо держателя бутылки	1
14	Втулка кожуха передней стойки	1
15	Оплетка поручней	2
16	Фиксатор	1

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
17	Верхний сигнальный провод	1
18	Стойка седла	1
19	Седло	1
20	Втулка стойки седла	1
21	Фиксатор высоты седла M16*1.5	1
22	Кожух стойки седла	1
23	Втулка кожуха стойки седла	1
24	Скоба с магнитами	1
25	Пружина	1
26	Маховик	1
27	Односторонний подшипник	1
28	Подшипник 6203	1
29	Шкив маховика	1
30	Ось маховика	1
31	Шайба волнистая Ø17	1
32	Гайка 3/8"-26*7T	2
33	Шайба плоская Ø17.5* Ø25	1

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
34	Подшипник 6000	1
35	Приводное колесо	1
36	Ось шатуна	1
37	Вставка пластиковая 6 мм	1
38	Вставка пластиковая 9 мм	1
39	Болт М8*12	3
40	Ремень	1
41	Задний подпятник (L/R)	2
42	Компенсатор неровности пола	2
43	Передний подпятник (левый)	1
44	Передний подпятник (правый)	1
45	Трос регулятора нагрузки	1
46	Сигнальный провод (нижний)	1
47	Фиксатор	1
48	Пластина крепления ролика натяжения ремня	1
49	Ролик натяжения ремня	1
50	Кожух левый	1

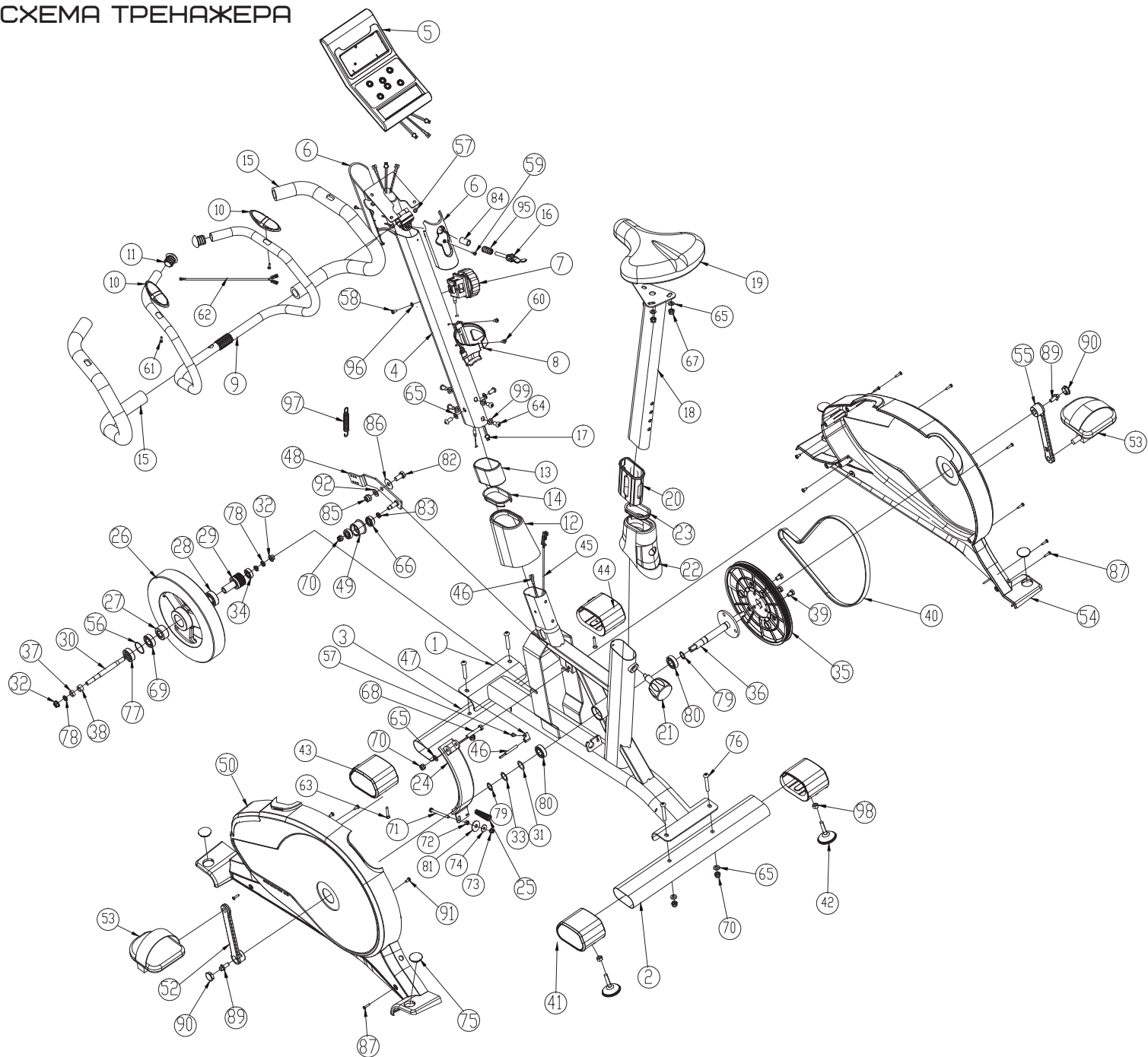
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
52	Шатун левый	1
53	Педаль (L/R)	2
54	Кожух правый	1
55	Шатун правый	1
56	Шайба плоская Ø30*Ø34*0.8Т	1
57	Винт М5*10	5
58	Винт М5*20	1
59	Винт М4*10	2
60	Винт М5*12	2
61	Винт-саморез ST3.5*20	2
62	Провода датчиков пульса	2
63	Винт-саморез 3/16***38L	2
64	Винт с головкой под шестигранник М8*16	6
65	Плоская шайба Ø8* Ø19	12
66	Подшипник 6000 2RS	2
67	Гайка с нейлоновой вставкой М8	3
68	Болт с головкой под шестигранник М8*45	1



№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
69	Подшипник 6003 2RS	1
70	Гайка с нейлоновой вставкой М8	7
71	Болт М6*60L	1
72	Гайка М6	1
73	Гайка с нейлоновой вставкой М6	1
74	Плоская шайба Ø6* Ø13	1
75	Заглушка	4
76	Болт с головкой под шестигранник М8*55	4
77	Подшипник 6300 2RS	1
78	Гайка 3/8"-26*4.5Т	3
79	Стопорная шайба Ø17	2
80	Подшипник 6003	2
81	Шайба Ø6.5*Ø19*1.5Т	1
82	Болт М10*20	1
83	Втулка 3 мм	1
84	Втулка Ø11*Ø15*25L	2
85	Гайка с нейлоновой вставкой М10	1

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
86	Плоская шайба Ø10*Ø30*1Т	1
87	Винт-саморез ST4.2*20	12
89	Винт М8*20L	2
92	Плоская шайба Ø10.5*Ø30*2Т	1
93	Мультиключ 13#-14#-15#	1
94	Шестигранный ключ S6	1
95	Пружина	1
96	Плоская шайба Ø5*Ø10*1Т	1
97	Пружина ролика натяжения ремня	1
98	Гайка 3/8"-16*P1.4*8Т	2
99	Вогнутая шайба Ø8*Ø19	4

## 5. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА





**Живи в стиле фитнес!**

# TORNEO

## **Дополнительная информация**

Торговая марка: TORNEO

Модель: B-352G VITA

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

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.

**EAC**

[WWW.TORNEO.RU](http://WWW.TORNEO.RU)