

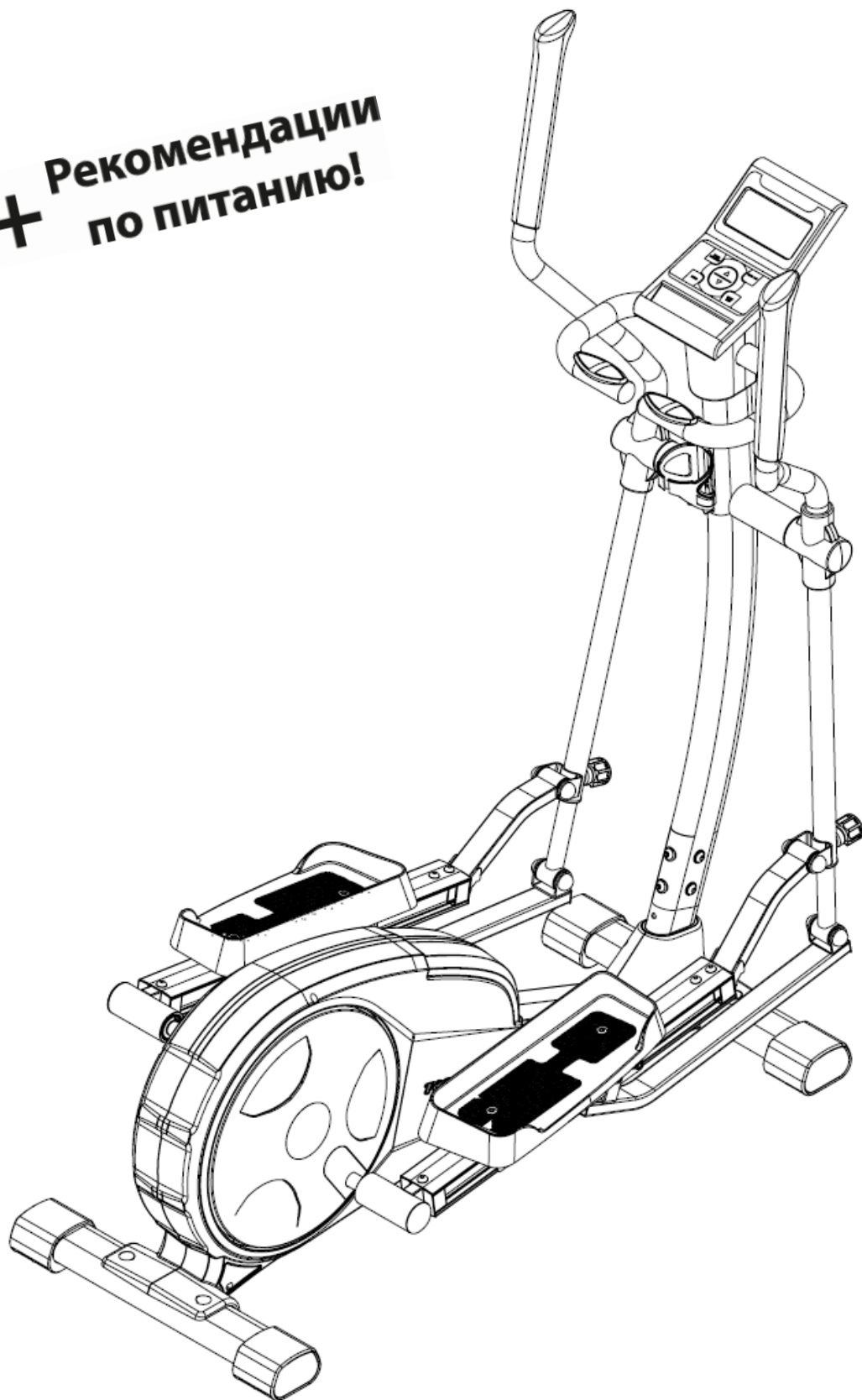
Модель
C-520M

TORNEO

Эллиптический эргометр **Madison**

+ **Cardio Link**

+ **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!

Эллиптический эргометр TORNEO Madison 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

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА.....	3
2	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.....	4
3	СБОРКА ТРЕНАЖЕРА	7
4	ТРЕНИРОВКА.....	15
5	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА.....	27
6	ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.....	28
7	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	31

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 велотренажера.

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 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 возрастать. 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

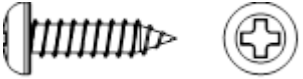
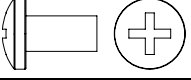

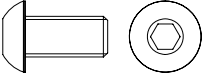

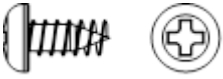

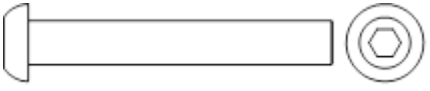

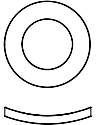
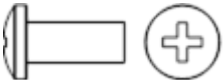
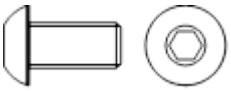
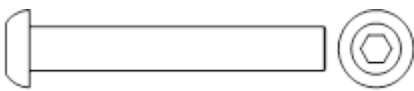

² - для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200 – 250 гр;

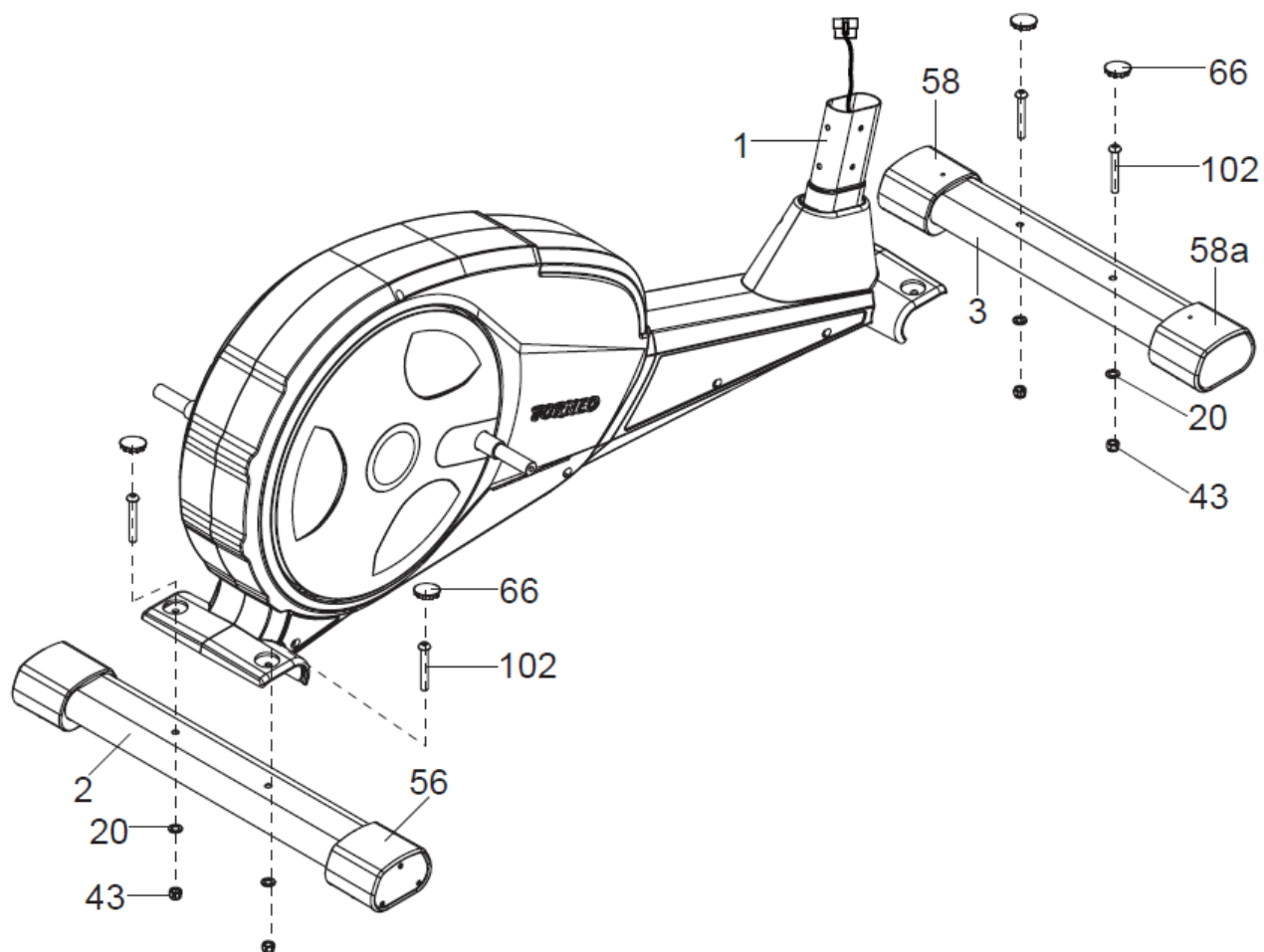
- обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Различные жиры – необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

3 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.

Используемые крепежные изделия и инструменты:

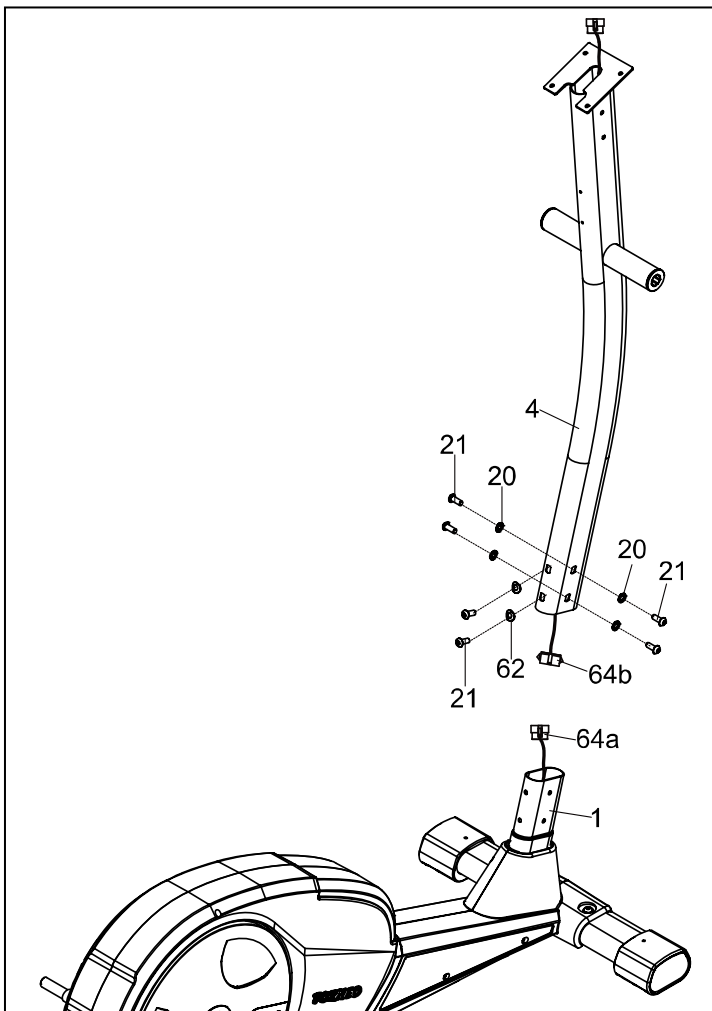
№	Рисунок	Наименование	Кол-во
8		Винт-саморез ST4.2X16	4
16		Винт M4X8	1
20		Шайба Ф8	16
21		Болт с внутренним шестигранником M8X16	14
23		Шайба пружинная Ф8	6
27		Винт-саморез ST4.2X13	4
36		Шайба Ф8ХФ24	2
42		Болт M8X55	2
43		Гайка стопорная M8	6
62		Шайба волнистая Ф8	2
63		Винт M5X12	2
70		Болт с внутренним шестигранником M8X20	4
102		Болт M8X50	4
71, 72		Ключ-шестигранник, ключ-отвертка	2/1



Шаг 1

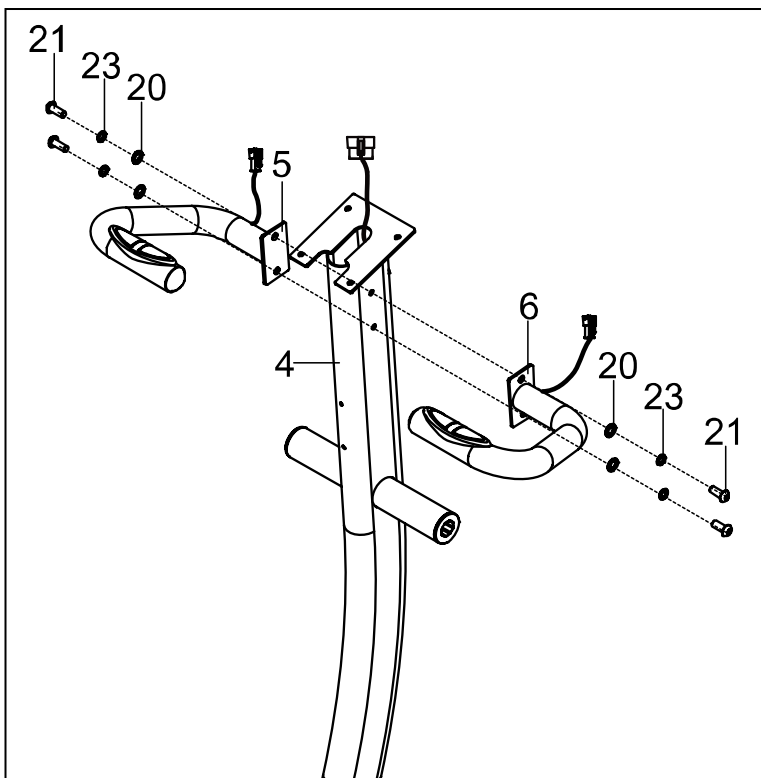
Прикрепите передний (3) и задний (2) стабилизаторы к основной раме тренажера (1) с помощью 4 комплектов болтов М8*50 (102), шайб (20) и гаек М8 (43). Закройте шляпки болтов заглушками (66).

Внимание: передний стабилизатор (3) имеет транспортировочные ролики, а задний - подпятники (56) с компенсаторами неровности пола, регулируемые по высоте.



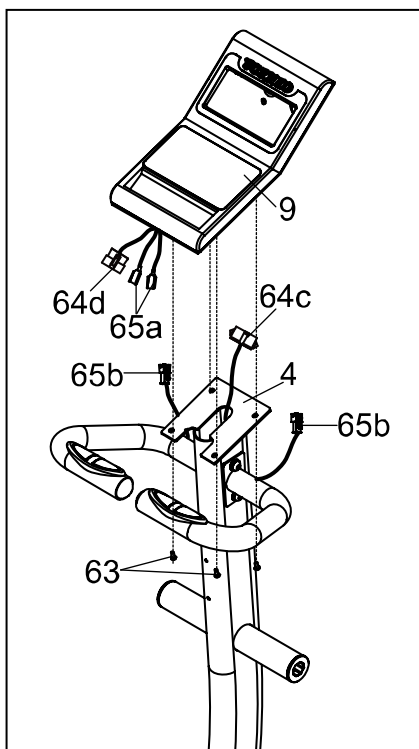
Шаг 2

Внимание: для выполнения этого шага необходимо участие двух человек! Удерживая переднюю стойку (4), соедините разъемы сигнального провода (64a и 64b), как показано на рисунке. После этого установите стойку (4) на основную раму (1) и закрепите её с помощью 6 винтов (21), 4 плоских шайб Ф8 (20) и 2 волнистых шайб Ф8 (62). Следите за тем, чтобы провода не попали в зазор между стойкой и рамой, в противном случае, возможно их повреждение.



Шаг 3

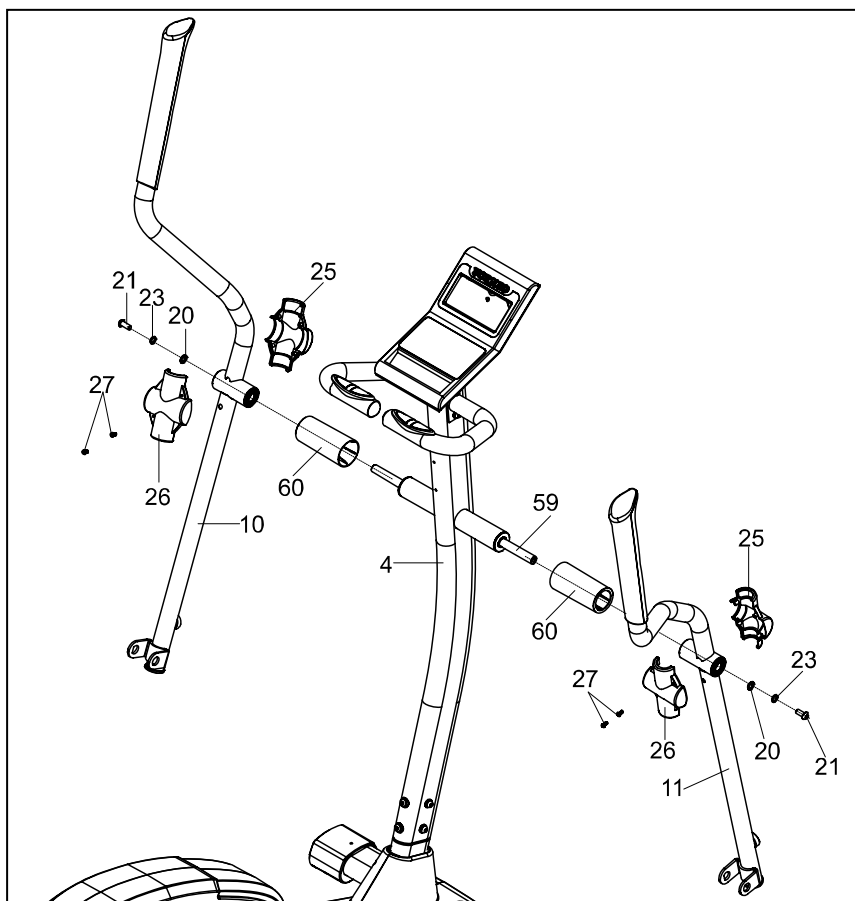
Прикрепите левый поручень (5) к передней стойке (4) при помощи 2 комплектов винтов М8*16 (21), шайб пружинных Ф8 (23) и плоских шайб Ф8 (20). Повторите вышеуказанные действия для правого поручня.



Шаг 4

Соедините разъемы сигнального провода (64c, 64d) и тренировочного компьютера, а также соедините разъемы проводов датчиков пульса (65b) с соответствующими проводами компьютера (65a).

Установите тренировочный компьютер (9) на переднюю стойку (4) и закрепите его на стойке с помощью 4х винтов (63).

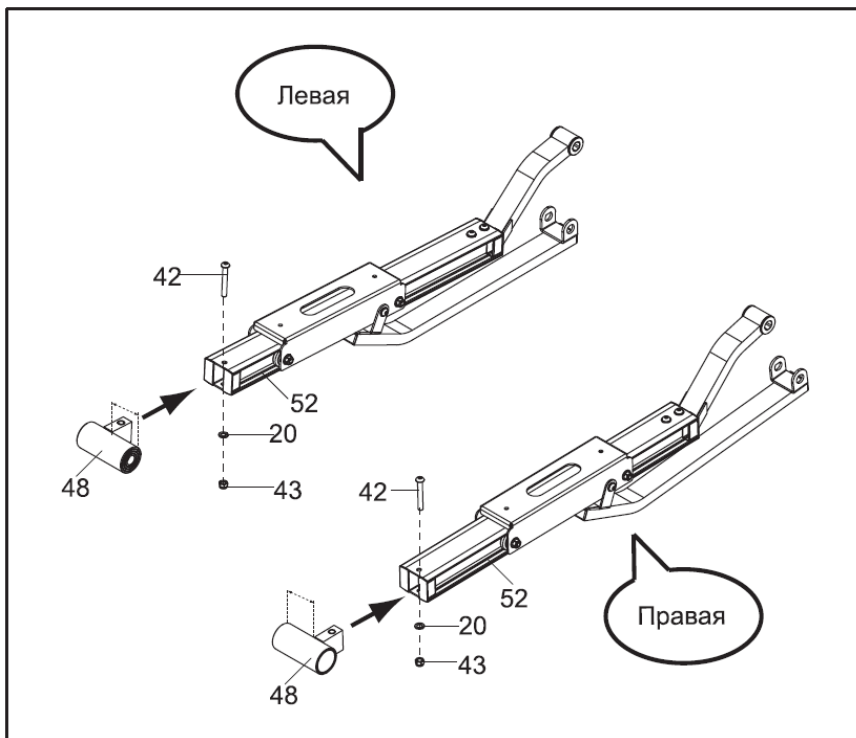


Шаг 5

Установите ось (59) в крестовину передней стойки (4), затем наденьте кожухи (60 – 2 шт.) на крестовину.

Установите подвижные ручки (10, 11) на ось крестовины, как показано на рисунке и закрепите их с помощью 2 комплектов винтов М8Х16 (21), шайб Ф8 (20) и шайб пружинных Ф8 (23).

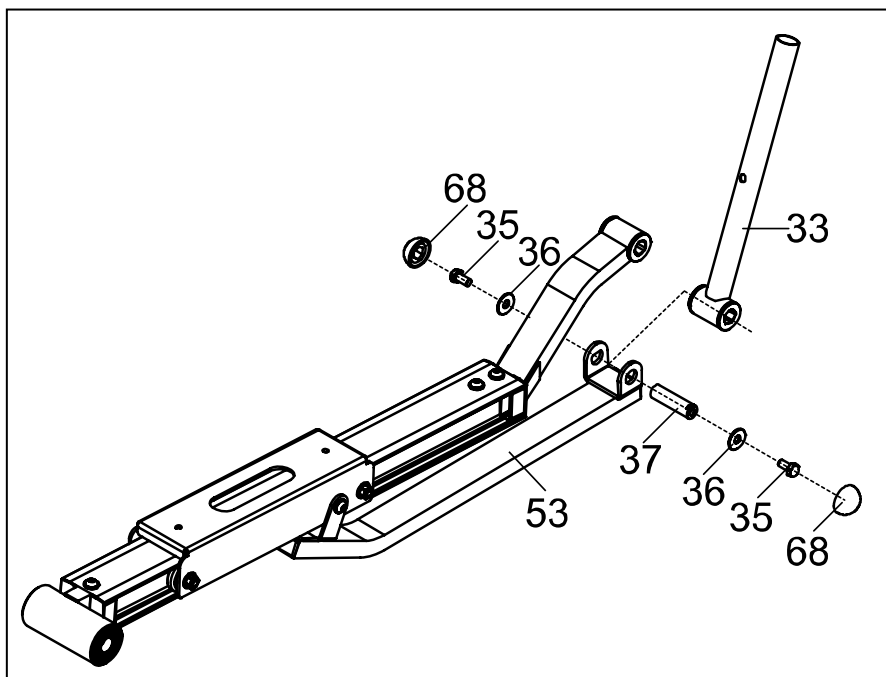
Установите переднюю и заднюю накладки подвижных ручней (25, 26), как показано на рисунке и закрепите их с помощью 4-х винтов ST4.2X13 (27).



Шаг 6

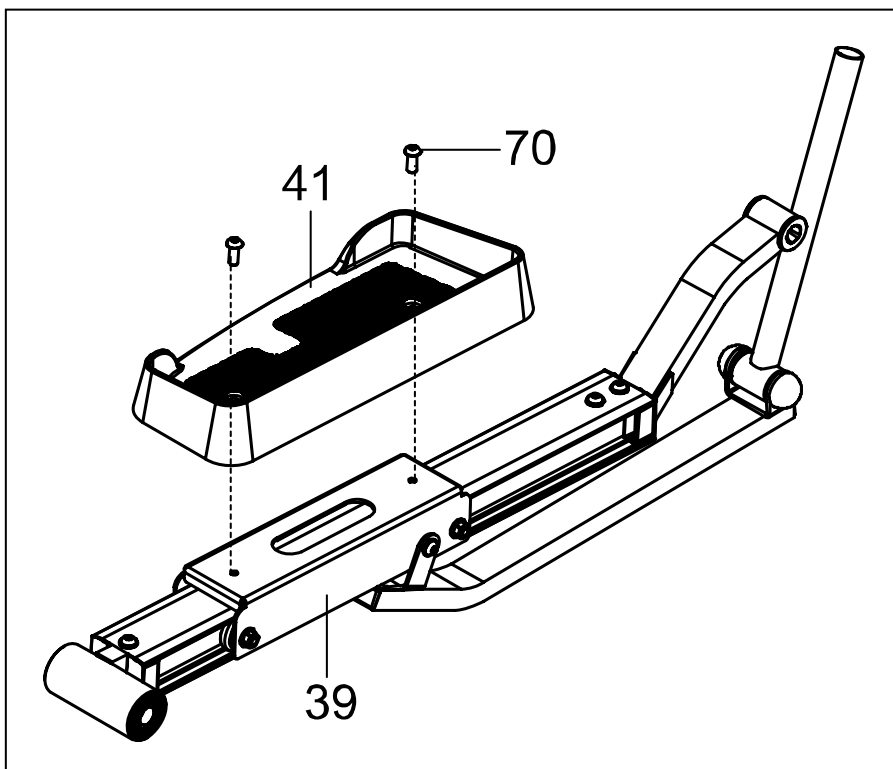
Вставьте соединительный узел (48) в отверстие основания педали (52), как показано на рисунке и закрепите соединение с помощью болта М8Х55 (42), шайбы Ф8 (20) и стопорной гайки М8 (43).

Повторите вышеуказанные действия для другого основания педали.



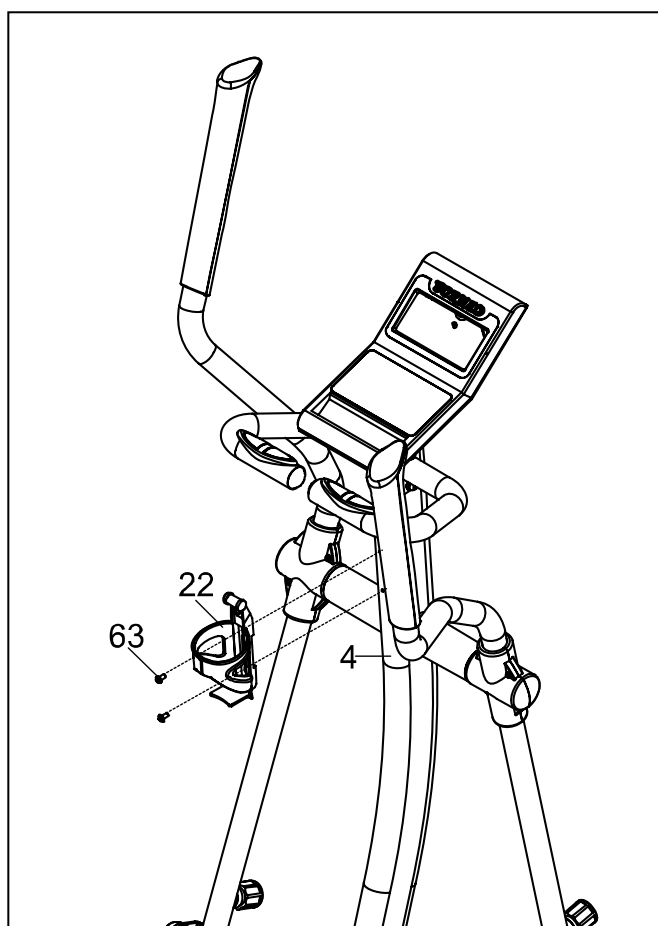
Шаг 7

Соедините нижнюю часть подвижного поручня (33) с приводным элементом (53) и вставьте ось (37) в отверстия, как показано на рисунке. Закрепите соединение с помощью 2-х комплектов шайб Ф8ХФ24 (36) и болтов М8Х16 (35). Закройте шляпки болтов колпачками (68).



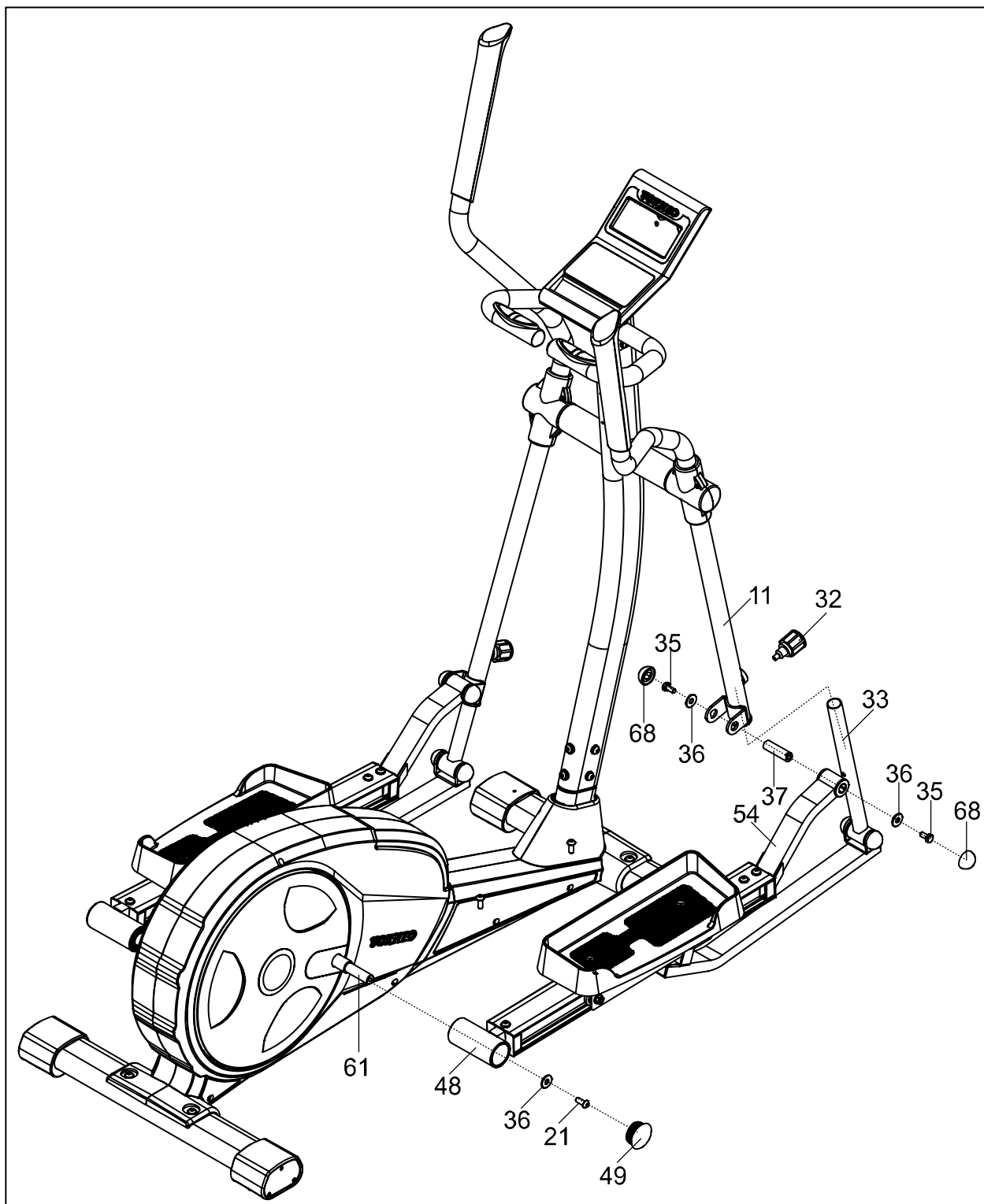
Шаг 8

Установите левую педаль (41) на движущую подставку педали (39) и зафиксируйте ее с помощью 2-х винтов М8Х20 (70). Повторите вышеуказанные действия для другой педали.



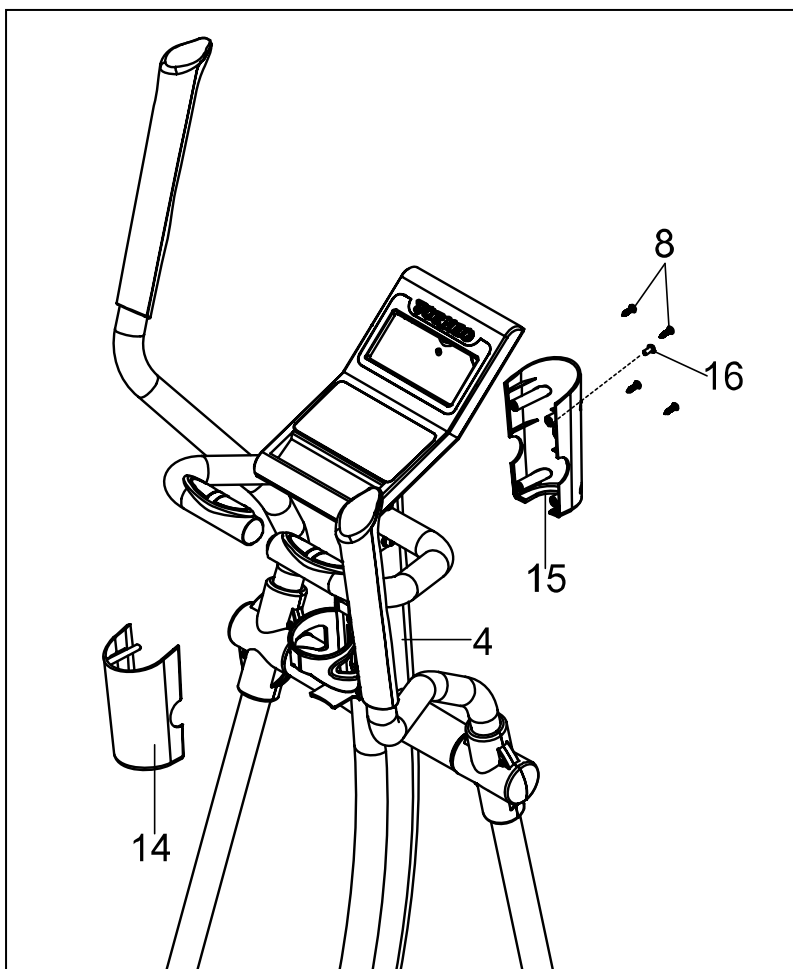
Шаг 9

Закрепите держатель для бутылки (22) на передней стойке (4) при помощи 2-х винтов М5*12 (63).



Шаг 10

- 1) Наденьте соединительный узел правого основания педали (48) на шатун (61) и закрепите соединение с помощью болта (21), шайбы (36) и заглушки (49).
- 2) Соедините приводной элемент (54) с подвижным поручнем (11) и вставьте ось (37) в отверстия, как показано на рисунке. Закрепите соединение с помощью 2-х комплектов шайб Ф8ХФ24 (36) и болтов М8Х16 (35). Закройте шляпки болтов колпачками (68).
- 3) Вставьте нижнюю часть подвижного поручня (33) в его верхнюю часть (11) и закрепите соединение при помощи фиксатора (32).
- 4) Повторите вышеуказанные действия с левой стороны тренажёра.



Шаг 11

Установите переднюю и заднюю части декоративного кожуха компьютера (15, 14) и закрепите их при помощи 4-х винтов ST4.2X16 (8) и 1-го винта M4X8 (16).

Сборка закончена!

Тренажер требует подключения к сети с помощью адаптера, входящего в комплект поставки.

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 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. Начинаящим 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 граница «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.

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.

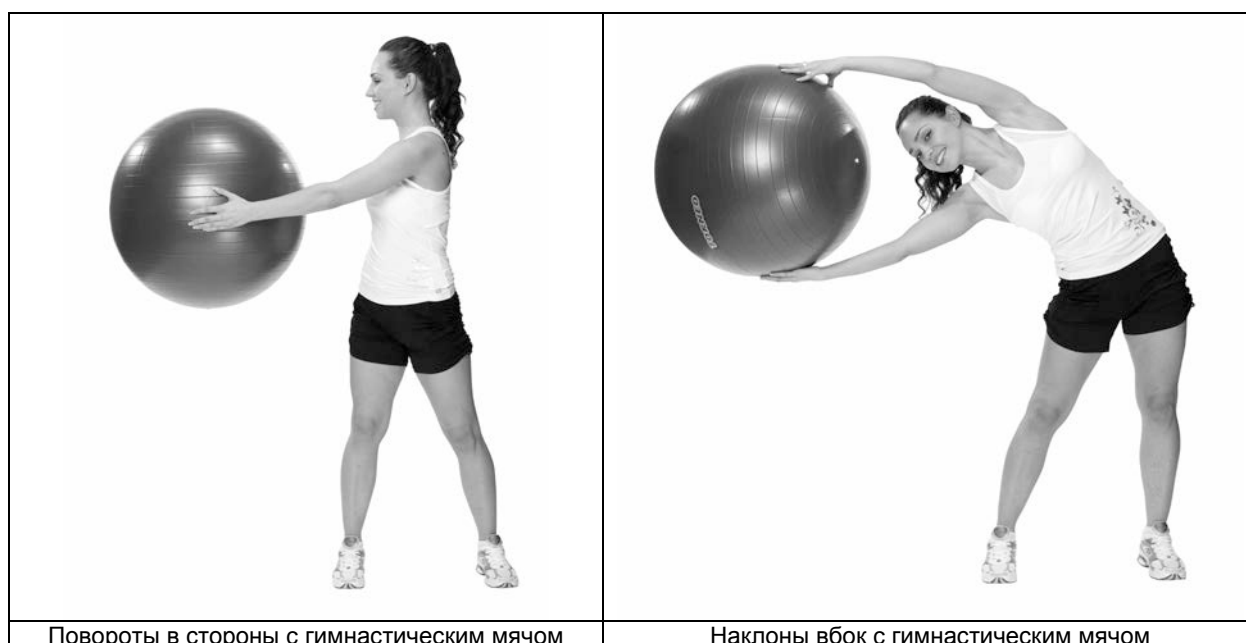
Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы 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 Топео. 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

4.3 ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

Ваш тренажер оснащен приемником беспроводного сигнала пульса по технологии **CardioLink**. При использовании совместимого нагрудного пояса для измерения и передачи сигнала компьютер будет автоматически отображать частоту вашего пульса. Если компьютер будет одновременно получать сигнал и с сенсоров на поручнях, и с беспроводного датчика, предпочтение будет отдано контактному сенсору.

Что необходимо знать перед началом тренировок

А. Подключите питание

Вставьте вилку адаптера, подключенного к тренажеру, в электрическую розетку. Тренировочный компьютер издаст звуковой сигнал и включится в режиме быстрого старта (Quick Start).

Быстрый старт (QUICK START)

Для быстрого начала тренировки просто начните вращать педали. Компьютер автоматически войдет в программу MANUAL (ручной режим) и отсчет всех параметров тренировки начнется с нуля. Для паузы в тренировке нажмите клавишу СТОП. Отсчет времени и других параметров остановится. Для возобновления тренировки просто начните вращать педали.

Б. Выбор программы и установка параметров тренировки

1. Нажмите клавишу РЕЖИМ, затем используйте клавиши ▲ и ▼ для выбора программы тренировки и клавишу ВВОД для того, чтобы войти в выбранную программу.
2. Используйте клавиши ▲ и ▼ для установки значений целевых параметров тренировки: ВРЕМЕНИ, ДИСТАНЦИИ, РАСХОДА КАЛОРИЙ, ПУЛЬСА.
3. Начните вращать педали для начала тренировки.
4. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер издаст предупреждающий сигнал.

Функции и их описание

1. TIME (ВРЕМЯ): Показывает время текущей тренировки в минутах и секундах. Компьютер автоматически считает от 0:00 до 99:00. 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 и перейдет к начальной установке времени, оповещая Вас о завершении тренировки.
2. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): Показывает текущую дистанцию, пройденную во время каждой тренировки (до 99.9 КМ). Шаг – 0.10 КМ.
3. RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ): Частота вращения педалей.
4. WATT (МОЩНОСТЬ): Количество механической мощности, выделяемой при тренировке (20-350 Вт, шаг – 5 Вт).
5. SPEED (СКОРОСТЬ): Показывает текущее значение скорости тренировки в КМ/Ч.
6. CALORIES (КАЛОРИИ): Ваш компьютер рассчитывает суммарное количество калорий в ккал, сожженных в текущий момент времени тренировки.
7. PULSE (ПУЛЬС): Компьютер показывает частоту вашего пульса (в ударах в минуту) во время тренировки.
8. AGE (ВОЗРАСТ): На компьютере устанавливается Ваш возраст.
9. PULSE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС): Частота пульса, которая должна поддерживаться во время тренировки, называется Вашим целевым пульсом и измеряется в ударах в минуту.
10. ФИТНЕС-ТЕСТ: Перед началом этапа тренировки «заминка», держитесь руками за сенсоры на рукоятках и нажмите на клавишу Ф/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 F1.0 до F6.0.

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.

Примечание: Если компьютер показывает "E" в окне сообщений, повторно нажмите клавишу Ф/ТЕСТ и удостоверьтесь, что ваши руки плотно обхватывают сенсоры на рукоятках или нагрудный кардиодатчик (нагрудный пояс для измерения пульса по технологии **CardioLink**) правильно закреплен на груди.

Нажмите на клавишу Ф/ТЕСТ еще раз, чтобы выйти и вернуться в режим выбора программ.

Эллиптический эргометр C-520M TORNEO Madison

Функции клавиш:

На консоли имеется 6 клавиш со следующими функциями:

1. Клавиша **СТАРТ/СТОП**:

- а. Во время тренировки нажмите данную клавишу, чтобы **ОСТАНОВИТЬ** тренировку или сделать паузу.
- б. В режиме остановки нажмите данную клавишу, чтобы **ВОЗОБНОВИТЬ** тренировку.
- в. Чтобы перезагрузить тренировочный компьютер нажмите и удерживайте клавишу в течение 3 сек.
- г. Во время тренировки можно нажать клавишу **СТАРТ/СТОП**, затем **ВВОД/РЕЖИМ**, чтобы выйти из текущей программы и выбрать другую программу.
- д. В режиме ввода данных нажмите на клавишу, если Вам потребуется вернуться к установке предыдущего параметра.

2. Клавиша **▲**

- а. Нажимайте клавишу, чтобы увеличивать нагрузку в режиме тренировки.
- б. В режиме установки, нажимайте клавишу, чтобы увеличивать значения Времени, Расстояния, Калорий, Возраста и выбрать Пол и Программу.

3. Клавиша **▼**

- а. Нажимайте клавишу, чтобы уменьшать нагрузку в режиме тренировки.
- б. В режиме установки, нажимайте клавишу, чтобы уменьшать значения Времени, Расстояния, Калорий, Возраста и выбрать Пол и Программу.

4. Клавиша **ВВОД/РЕЖИМ**:

- а. В режиме установки, нажмите клавишу, чтобы подтвердить текущий ввод данных.
- б. Нажмите клавишу **ВВОД/РЕЖИМ**, затем **▲**, чтобы войти в меню выбора программ
- в. Нажмите клавишу для входа в выбранную программу
- г. В режиме установки текущего времени, нажмите клавишу, чтобы принять установку часов и минут.

5. Клавиша **Ж/АНАЛИЗ**

Нажмите на клавишу для запуска программы Жироанализатор

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

Программы тренировки

Программа ручного ввода: **Manual**

Manual - это программа ручного ввода данных. Пользователь может начать тренировку, просто начав вращать педали. Пользователь может тренироваться при любом установленном уровне нагрузки (установка нагрузки клавишами **▲** и **▼** во время тренировки) при установленном целевом времени, дистанции или расходе калорий.

Управление:

1. Используя клавиши **▲** и **▼**, выберите программу **MANUAL** - Ручной ввод. Вы можете сразу начать вращать педали, при этом все параметры будут отсчитываться с нуля. Либо Вы можете установить параметры тренировки, для этого нажмите клавишу **ВВОД**.
2. **TIME (ВРЕМЯ)** мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки клавишами **▲** и **▼**. Нажмите клавишу **ВВОД**, чтобы подтвердить введенное время.
3. **DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)** мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки клавишами **▲** и **▼**. Нажмите клавишу **ВВОД**, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
4. **CALORIES (КАЛОРИИ)** мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки клавишами **▲** и **▼**. Нажмите клавишу **ВВОД**, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
5. **PULSE (ПУЛЬС)** мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки клавишами **▲** и **▼**. Нажмите клавишу **ВВОД**, чтобы подтвердить введенный пульс.
6. Начните вращать педали. Во время тренировки Вы можете регулировать уровень нагрузки клавишами **▲** и **▼**. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы.

Примечание: Во время тренировки можно нажать клавишу **СТАРТ/СТОП**, затем **ВВОД/РЕЖИМ**, чтобы выйти из текущей программы и выбрать другую программу.

Предустановленные программы: Steps (Шаги), Hill (Холм), Rolling (Циклическая нагрузка), Valley (Долина), Fat Burn (Сжигание жира), Ramp (Эстакада), Mountain (Горы), Intervals (Интервалы), Random (Случайный выбор), Plateau (Плато), Fartlek (Фартлек), Precipice (Обрыв)

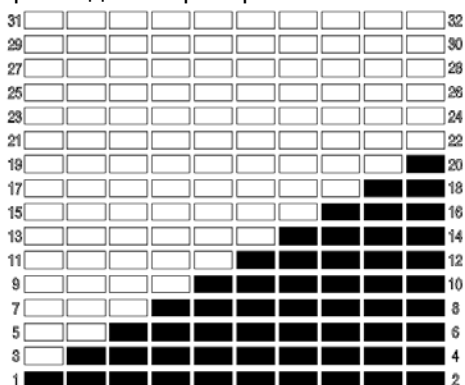
При использовании предустановленных программ, пользователи могут тренироваться при разных уровнях нагрузки на разных интервалах тренировки, отображаемых профилем на дисплее. Уровень нагрузки, а также время тренировки, расстояние и количество сжигаемых калорий, в каждой программе можно изменять, используя клавиши ▲ и ▼.

Управление:

1. Используя клавиши ▲ и ▼, выберите одну из предустановленных программ. Вы можете сразу начать вращать педали, при этом все параметры будут отсчитываться с нуля. Либо Вы можете установить параметры тренировки, для этого нажмите клавишу ВВОД.
2. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки клавишами ▲ и ▼. При этом на дисплее появится сообщение “УСТАНОВИТЕ ВРЕМЯ”. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.
3. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки клавишами ▲ и ▼. При этом на дисплее появится сообщение “УСТАНОВИТЕ ДИСТАНЦИЮ”. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
4. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки клавишами ▲ и ▼. При этом на дисплее появится сообщение “УСТАНОВИТЕ РАСХОД ЭНЕРГИИ”. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
5. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки клавишами ▲ и ▼. При этом на дисплее появится сообщение “УСТАНОВИТЕ МАКСИМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС”. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пульс.
6. Начните вращать педали. Во время тренировки Вы можете регулировать уровень нагрузки клавишами ▲ и ▼. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы.

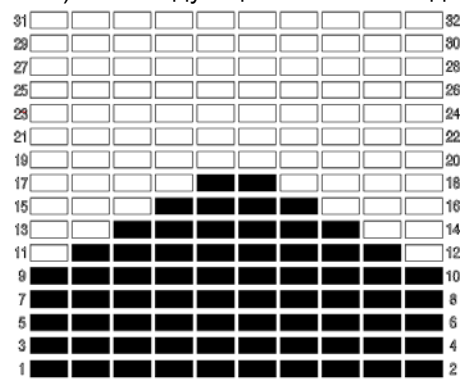
Steps/ Шаги

Плавное увеличение нагрузки по мере прохождения тренировки



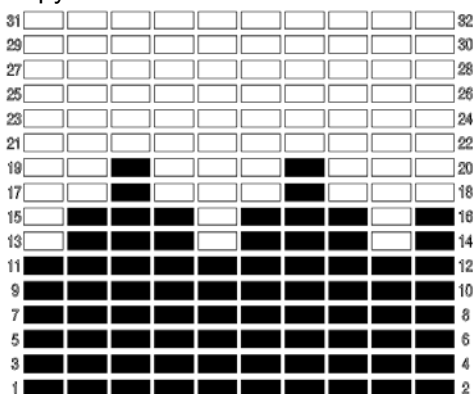
Hill/Холм

Увеличение нагрузки в середине тренировки (около 25%) с последующим снижением до базового уровня



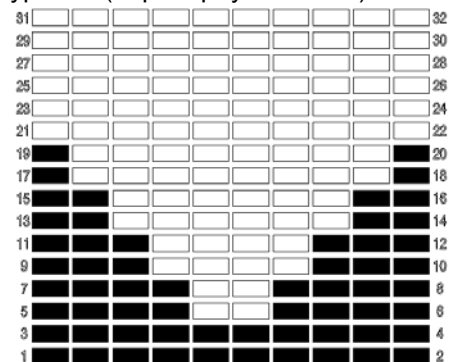
Rolling/Циклическая нагрузка

Чередование циклов возрастания/снижения нагрузки



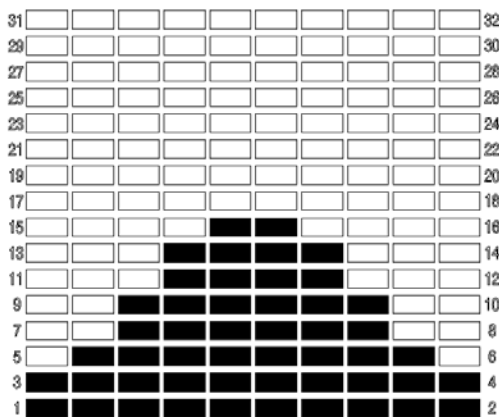
Valley/Долина

Снижение нагрузки в середине тренировки (около 25%) с последующим увеличением до базового уровня (перевернутый холм).



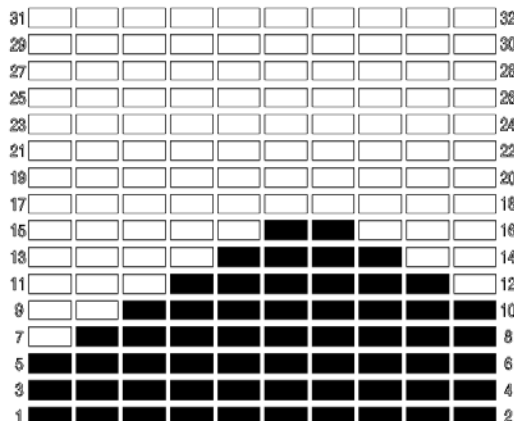
Fat Burn/Сжигание Жира

Тренировка с постоянной интенсивностью и короткими участками разминки/заминки



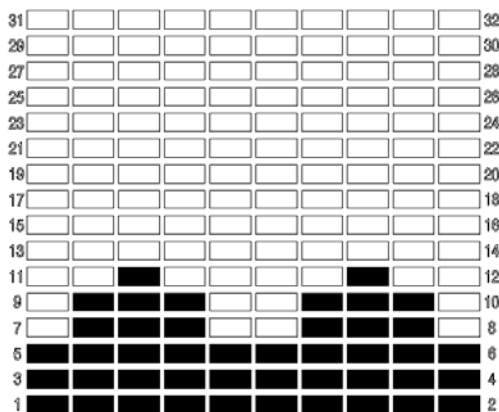
Ramp/Эстакада

Плавно возрастающая нагрузка с пиком в третьей четверти тренировки и последующим участком заминки



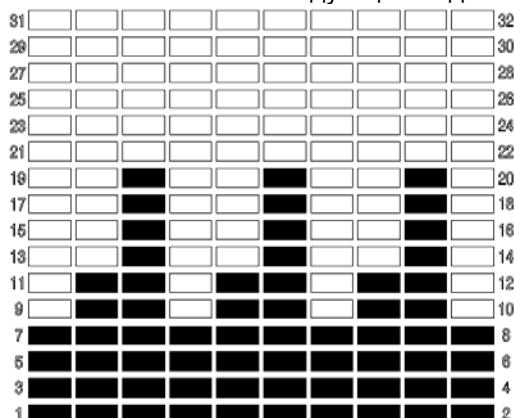
Mountain/Горы

Тренировка с двумя пиками интенсивности



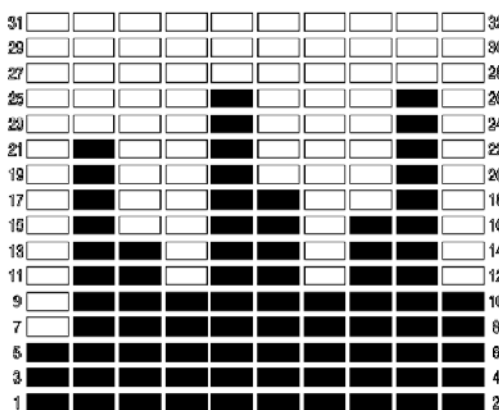
Intervals/Интервалы

Программа с повторением участков с возрастающей интенсивностью и последующим отдыхом



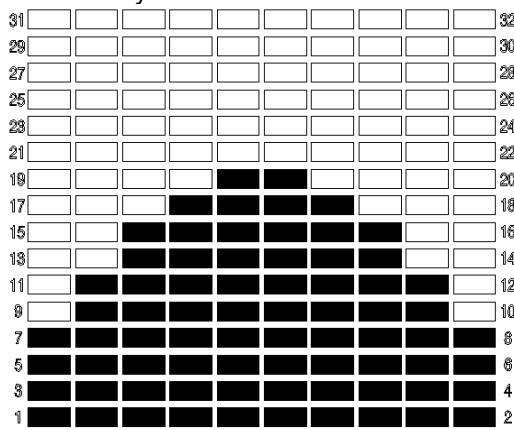
Random/Случайный Выбор

Программа со случайным чередованием участков с низкой и высокой интенсивностью



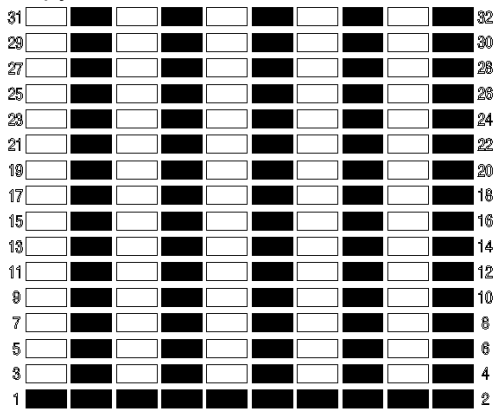
Plateau/Плато

Программа, имитирующая подъем на высокогорное плато и спуск с него



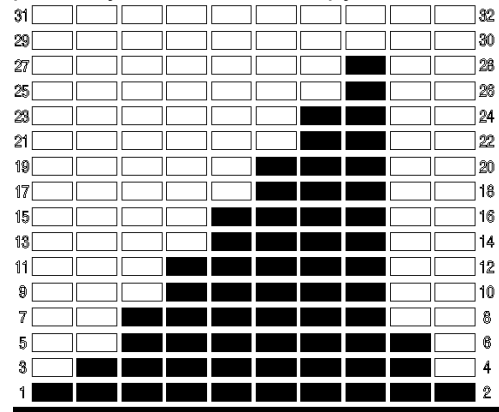
Fartlek/Фартлек¹

Чередование участков с резко изменяющейся нагрузкой



Precipice /Обрыв

Имитация длинного подъема в гору с последующим резким уменьшением нагрузки



¹ Метод тренировки для циклических видов спорта, основанный на чередовании участков с максимальной и минимальной нагрузкой.

Пользовательские программы: U1, U2, U3, U4.

Программы U1, U2, U3, U4 - это пользовательские программы тренировки. Пользователь может создавать свои собственные программы тренировок, задавая параметры тренировки в следующем порядке: уровень нагрузки в 10 столбцах, TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ), CALORIES (КАЛОРИИ) и PULSE (ПУЛЬС). Все настройки сохраняются в памяти компьютера после установки. Во время тренировки, пользователь также может изменять текущий уровень нагрузки, используя клавиши ▲ и ▼. При этом компьютер сохранит в памяти ранее установленные параметры.

Управление:

1. Используя клавиши ▲ и ▼, выберите одну из программ из перечня U1, U2, U3, U4.
2. Нажмите клавишу ВВОД для того, чтобы войти в настройки выбранной вами программы.
3. Столбец 1 мигает на дисплее, и Вы можете создать персональный профиль тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить уровень нагрузки в первом столбце профиля тренировки. Уровень по умолчанию - 1.
4. Столбец 2 мигает на дисплее, и Вы можете выбрать уровень нагрузки во втором столбце профиля тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы сохранить выбранный уровень нагрузки во втором столбце профиля тренировки.
5. Повторяйте пункты 3 и 4 для остальных столбцов до завершения создания персонального профиля тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы сохранить созданный профиль тренировки.
6. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.
7. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
8. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
9. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пульс.
10. Начните вращать педали. Во время тренировки Вы можете регулировать уровень нагрузки клавишами ▲ и ▼.

Для повторного входа в сохраненную пользовательскую программу, выберите ее, используя клавиши ▲ и ▼, нажмите клавишу ВВОД, затем нажмите СТАРТ и начните тренировку.

Пульсозависимые программы (HRC)

Программы H.R.C. 55%, 75%, 95% - это пульсозависимые программы, а программа THR - это программа по установленному целевому пульсу. Пользователи могут тренироваться в любой из вышеперечисленных программ, настроив параметры AGE (ВОЗРАСТ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЮ), CALORIES (КАЛОРИИ) или TARGET PULSE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС). При тренировке в данных программах компьютер будет автоматически регулировать уровень нагрузки таким образом, чтобы пульс соответствовал заданному уровню. Каждые 10 секунд компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку.

T.H.R. - это программа по установленному целевому пульсу. Частота пульса задается пользователем.

55% от максимального возрастного пульса. Целевой Пульс. = $(220 - \text{возраст}) \times 55\%$

75% от максимального возрастного пульса. Целевой Пульс. = $(220 - \text{возраст}) \times 75\%$

95% от максимального возрастного пульса. Целевой Пульс. = $(220 - \text{возраст}) \times 95\%$

Управление в программе целевого пульса T.H.R.:

1. Используя клавиши ▲ и ▼, выберите программу T.H.R.
2. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в настройки выбранной Вами программы.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить желаемое значение времени тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить желаемую дистанцию тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить желаемое количество сжигаемых калорий для тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
6. PULSE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС) мигает на дисплее и Вы можете установить целевой пульс тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пульс.
7. Начните тренировку.

Управление в программах H.R.C. 55%, 75%, 95%:

1. Используя клавиши ▲ и ▼, выберите одну из пульсозависимых программ 55%, 75%, 95%.
2. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в настройки выбранной вами программы.
3. AGE (ВОЗРАСТ) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой возраст клавишами ▲ и ▼.
4. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить желаемое значение времени тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.
5. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить желаемую дистанцию тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
6. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить желаемое количество сжигаемых калорий для тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
7. После этого компьютер автоматически рассчитает Ваш максимальный пульс по формулам, указанным выше. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить рассчитанный пульс. Затем начните вращать педали.

Примечание: В пульсозависимых программах необходимо постоянно держать ладони на датчиках пульса либо использовать нагрудный кардиодатчик.

В пульсозависимых программах рекомендуется использование совместимого нагрудного пояса (кардиодатчика) для удобства измерения и передачи сигнала пульса на компьютер тренажера, что избавляет от необходимости постоянно держаться за поручни и повышает эффективность тренировок.

Программа целевой мощности (WATT CONTROL)

Программа WATT CONTROL - программа, независимая от скорости. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы установить значения ЦЕЛЕВОЙ МОЩНОСТИ (WATT), ВРЕМЕНИ (TIME), РАССТОЯНИЯ (DISTANCE), КАЛОРИЙ (CALORIES) и ПУЛЬСА (PULSE). Во время тренировки нагрузка может автоматически увеличиваться, если скорость слишком мала. Также уровень нагрузки может автоматически уменьшаться, если скорость слишком велика. В результате, вычисленная компьютером мощность будет находиться в области целевого значения, установленного пользователем.

1. Используя клавиши ▲ и ▼, выберите программу WATT CONTROL.
2. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в настройки выбранной Вами программы.
3. WATT (МОЩНОСТЬ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую мощность тренировки клавишами ▲ и ▼. При этом на дисплее появится сообщение "УСТАНОВИТЕ МОЩНОСТЬ". Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенную мощность.
4. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время и перейти к установке следующего параметра.
5. После этого, мигающие цифры появятся в окне следующего параметра. Продолжайте использовать клавиши ▲ и ▼ для установки желаемых значений последующих параметров и нажимайте клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить введенное значение.
6. Если Вам потребуется вернуться к установке предыдущего параметра, нажмите клавишу СТОП.
7. Начните вращать педали, таким образом, начав тренировку.
8. Клавишами ▲ и ▼ Вы можете менять уровень нагрузки в Вт во время тренировки.

Примечание:

После достижения нулевого значения одного из установленных параметров тренировки, компьютер подаст звуковой сигнал.

Жироанализатор (Клавиша Ж/АНАЛИЗ)

Это специальная программа, предназначенная для вычисления процентного содержания жировой ткани в организме (FAT %) пользователей. Полученные данные можно соотнести с одним из трех типов тела. Принадлежность к тому или иному типу определяется на основе содержания жировой ткани в организме.

Тип 1: Жировая ткань% > 27

Тип 2: $27 \geq$ Жировая ткань% ≥ 20

Тип 3: Жировая ткань % < 20

После определения ваших данных, на дисплее компьютера отобразятся следующие параметры: FAT % (содержание жировой ткани в процентах), BMI (см. ниже) и BMR (см. ниже).

BMI (Body Mass Index, Индекс массы тела): Основан на данных роста и веса пользователя, подходит как для мужчин, так и для женщин. Эта величина позволяет оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение).

BMR (Basal Metabolism Rate, Уровень энергопотребления покоя): Этот параметр показывает количество энергии, необходимой вашему организму. Эти данные не имеют ничего общего с физической нагрузкой, они лишь указывают на необходимое количество энергии в день, нужное вашему организму нормального функционирования. Измеряется в состоянии покоя при комнатной температуре.

Использование функции Жироанализатор:

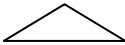
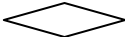
1. Нажмите на клавишу Ж/АНАЛИЗ.
2. Нажмите клавишу ВВОД, для входа в режим установки параметров программы.
3. На дисплее появится сообщение: "УСТАНОВИТЕ ВОЗРАСТ". AGE (ВОЗРАСТ) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой возраст клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный возраст.
4. На дисплее появится сообщение: "УСТАНОВИТЕ ПОЛ". Символы, обозначающие пол мигают на дисплее, и Вы можете установить свой пол клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пол.
5. На дисплее появится сообщение: "УСТАНОВИТЕ ВЕС". WEIGHT (ВЕС) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой вес клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный вес.

6. На дисплее появится сообщение: “УСТАНОВИТЕ РОСТ”. HEIGHT (РОСТ) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой рост клавишами ▲ и ▼.

7. Для запуска функции нажмите клавишу ВВОД и обхватите ладонями сенсоры пульса на рукоятках. В случае появления на дисплее компьютера значка “Err” (ошибка), убедитесь в том, что ваши ладони плотно обхватывают датчики пульса на рукоятках. Затем нажмите клавишу ВВОД снова.

8. После определения ваших данных, на дисплее компьютера отобразятся следующие параметры: FAT % (содержание жировой ткани в процентах), BMI (индекс массы тела) и BMR (уровень энергопотребления покоя).

Значения измерений:

Описание	Обозначение на дисплее
Слишком низкий FAT%	-
Нормальный FAT%	+
Немного повышенный FAT%	
Повышенный FAT%	

Общая информация

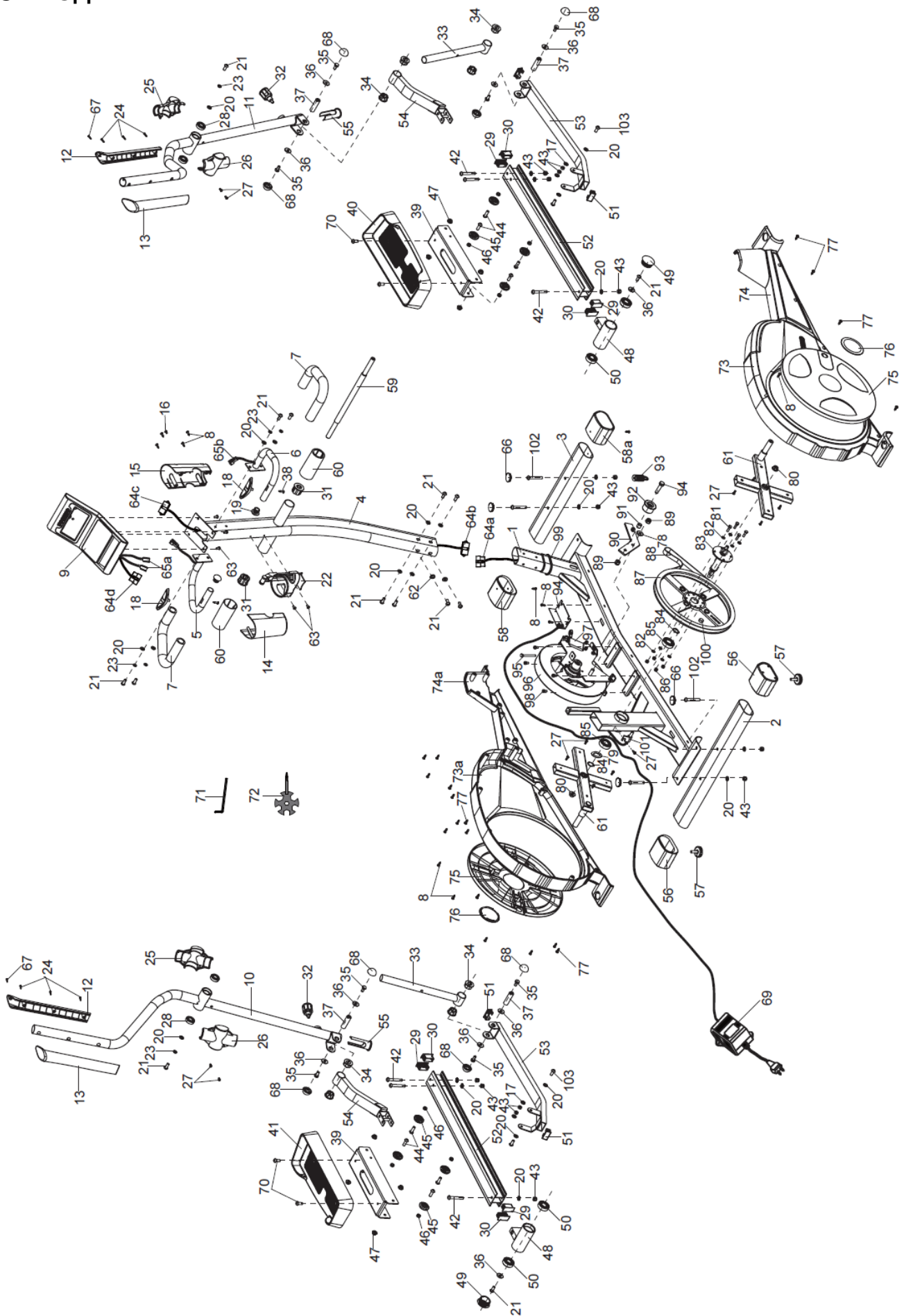
Режим ожидания. Компьютер входит в режим ожидания, когда в течение 4 минут отсутствовал входной сигнал, и не было нажатия клавиш. В режиме ожидания дисплей показывает время и температуру в помещении. Для того, чтобы вывести компьютер из режима ожидания, нажмите любую клавишу или начните вращать педали.

Технические характеристики адаптера

Предназначен для электрической сети: 230V/50Hz

Ток на выходе: 24V, 2500 mA

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



Эллиптический эргометр C-520M TORNEO Madison

6 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Номер	Название	Количество
1	Основная рама	1
2	Задний стабилизатор	1
3	Передний стабилизатор	1
4	Передняя стойка	1
5	Фиксированный поручень левый	1
6	Фиксированный поручень правый	1
7	Оплетка поручней	2
8	Винт-саморез ST4.2X16	21
9	Консоль	1
10	Подвижный поручень левый	1
11	Подвижный поручень правый	1
12	Ручка подвижного поручня (передняя часть)	2
13	Ручка подвижного поручня (задняя часть)	2
14	Декоративный кожух компьютера (задняя часть)	1
15	Декоративный кожух компьютера (передняя часть)	1
16	Винт M4X8	1
17	Шайба Ф16XФ8.2	4
18	Датчик пульса	2
19	Заглушка Ф22	2
20	Шайба Ф8	24
21	Винт M8X16	14
22	Держатель бутылки	1
23	Шайба пружинная Ф8	6
24	Винт-саморез ST3.5X16	6
25	Накладка подвижных поручней (передняя)	2
26	Накладка подвижных поручней (задняя)	2
27	Винт ST4.2X13	13
28	Подшипник 6002-2z	4
29	Заглушка направляющей	4
30	Заглушка направляющей	4
31	Втулка пластиковая Ф19XФ34XФ38X26	2
32	Фиксатор	2
33	Нижняя часть подвижного поручня	2
34	Втулка пластиковая Ф16XФ28XФ32X16	8
35	Болт M8X16	8
36	Шайба Ф8XФ24	10
37	Ось	4
38	Винт-саморез ST4.2X19	2
39	Движущаяся подставка педали	2
40	Педаль (правая)	1
41	Педаль (левая)	1
42	Болт M8X55	6
43	Гайка стопорная M8	14
44	Винт M8X25	8
45	Ролик	8
46	Фиксатор Ф9	8
47	Гайка с фланцем M8	8
48	Соединительный узел	2
49	Заглушка	2

Эллиптический эргометр C-520M TORNEO Madison

Номер	Название	Количество
50	Подшипник 6203-2z	4
51	Заглушка прямоугольная 20X40	4
52	Направляющая	2
53	Приводной элемент в нижней части педали	2
54	Приводной элемент в верхней части педали	2
55	Фиксирующая вставка подвижного поручня	2
56	Подпятник задний	2
57	Компенсатор неровности пола	2
58	Подпятник передний левый	1
58a	Подпятник передний правый	1
59	Ось	1
60	Кожух крестовины	2
61	Шатун	2
62	Шайба волнистая Ф8	2
63	Винт М5Х12	6
64a/64b /64c/64d	Сигнальный провод	1
65a/65b	Провод датчиков пульса	2
66	Заглушка	4
67	Винт-саморез ST3.5X13	2
68	Колпачок М8ХФ27	8
69	Адаптер	1
70	Винт с головкой под шестигранник М8Х20	4
71	Ключ-шестигранник	2
72	Ключ-отвертка	1
73	Кожух правый	1
73a	Кожух левый	1
74	Кожух передний правый	1
74a	Кожух передний левый	1
75	Накладка круглая	2
76	Заглушка	2
77	Винт ST4.8X25	8
78	Шайба Ф10	1
79	Шайба Ф20	1
80	Гайка М10Х1.25	2
81	Болт М6Х16	4
82	Шайба Ф6	8
83	Вал привода	1
84	Фиксатор Ф20	2
85	Подшипник 6004-2Z	2
86	Гайка стопорная М6	4
87	Приводное колесо	1
88	Ремень приводной	1
89	Гайка стопорная М10	2
90	Кронштейн ролика натяжения ремня	1
91	Втулка Ф14	1
92	Ролик натяжения ремня	1
93	Пружина	1
94	Болт М10Х35	1
95	Болт М6Х50	1
96	Маховик	1

Эллиптический эргометр С-520М TORNEO Madison

Номер	Название	Количество
97	Электромагнит	1
98	Винт М6Х10	4
99	Втулка	1
100	Сенсор	1
101	Фиксатор сенсора	1
102	Болт М8х50	4
103	Болт М8х20	4

7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Электромагнитная (класс А)
Масса маховика	13 кг
Регулировка нагрузки	Электронная; в диапазоне 20 – 350 Вт (шаг 5 Вт)
Длина шага	3 уровня регулировки: 400 мм, 420 мм, 440 мм
Нагрузка	32 уровня
Измерение пульса	Датчики на ручнях Встроенный приемник CardioLink (при этом требуется нагрудный кардиодатчик – опция)
Питание тренажера	Сеть: 220В (через адаптер)
Размеры (дл x шир x выс)	136 x 70 x 156 см
Вес	56 кг
Максимальный вес пользователя	150 кг
Тренировочный компьютер	Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, уровень нагрузки, скорость вращения педалей, расход калорий, графический дисплей, пульс, контроль за верхним пределом пульса, целевые тренировки (CountDown)
Программы	23 программы тренировки, в т.ч. 4 пульсозависимых и 4 пользовательских Быстрый старт (Quick start)
Дополнительные функции	Подсказки в виде сообщений на дисплее на русском языке, фитнес-тест, жиросанализатор, часы, календарь, температура в помещении
Конструкция	Транспортировочные ролики, компенсаторы неровности пола, подставка для книги, держатель для бутылки, регулировка длины шага (3 уровня)

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	Эллиптический тренажер
Модель	C-520M Madison
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:

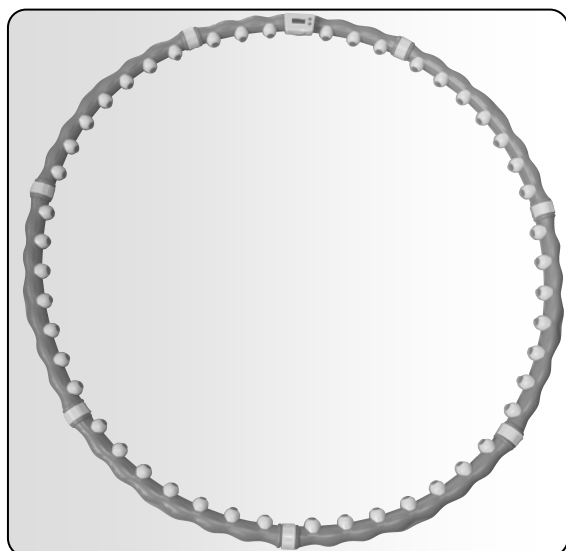
Москва	ул. Люблинская, д.128	(495) 727-41-24
Санкт-Петербург	Ленинский пр-т, д.127	(812) 327-68-12
Барнаул	пр.Красноармейский д.131	(3852) 62-44-77
Белгород	Свято-Троицкий бульвар, 17, ТЦ «Славянский»	(4722) 32-99-89
Березники	ул. Карла Маркса, 50А	(34242) 426-65-04
Владимир	ул. Дворянская, д.10, ТЦ «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