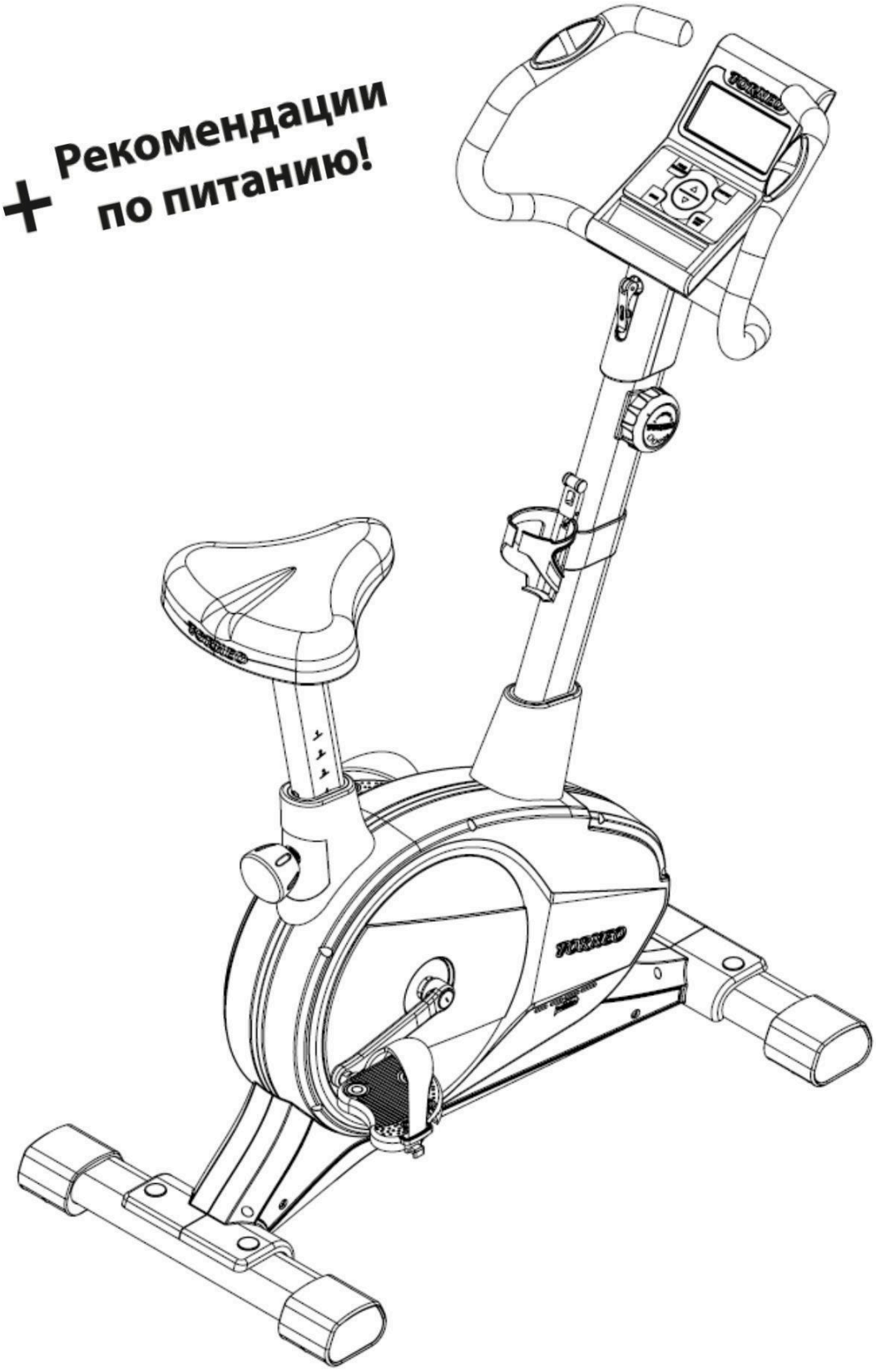
TORNEO

Велотренажер магнитный Vita

+ Рекомендации по питанию!



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

посетите наш сайт



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

М EverProof еденные с применением технологии EverProof, отличаются повышенной износостойкостью и обеспечивают продолжительный срок службы изделия

Ба ExaMotion к и мотор беговой дорожки, выполненные по технологии ExaMotion, обеспечивают надежное, плавное и малошумное вращение

П ErgoPad ологии ErgoPad при производстве седла и подушек тренажеров позволяет обеспечить длительное сохранение формы и комфортную посадку

ElasBoardShock

с постоянной жесткостью

MultiFlexShock

с изменяемой жесткостью

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

В InstaRun орости и угла наклона беговой поверхности одним нажатием клавиши – благодаря технологии InstaRun

---

В CardioLink ость 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!

***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!



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



Велотренажер B-352 TORNEO Vita

Оглавление

1 ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА 3

2 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ 4

3 СБОРКА ТРЕНАЖЕРА 7

4 ТРЕНИРОВКА 13

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА 18

6 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ 19

7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ 22

1 ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА

Внимание:

П тенный 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^{o}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 мм^2 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 лишний стакан воды – достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

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

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше – зеленый чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

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

Калорийность и калории

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

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

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

2.1 Определение энергетических потребностей[1]

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			
Активность	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 типов[2].

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• обычные 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)*	• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	• сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	• нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	• растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

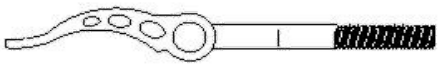
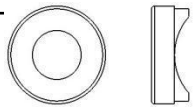
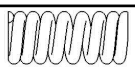
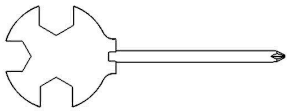
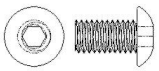
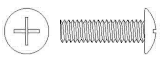
2 *- для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200 – 250 гр; - обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в*

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

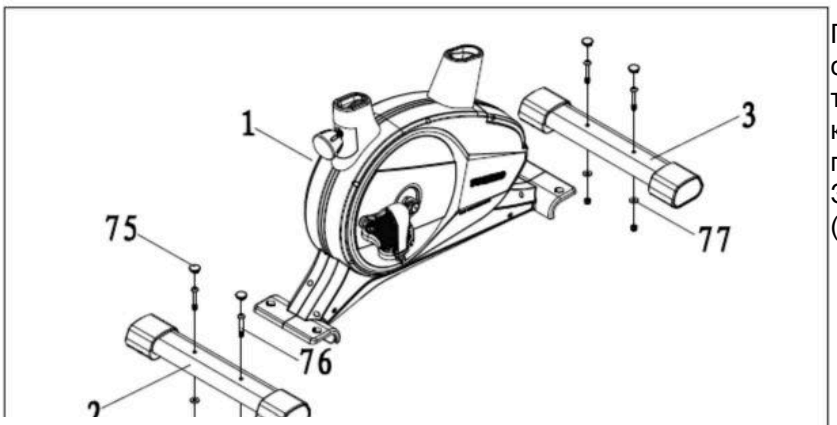
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем Вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера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

Используемые крепежные изделия и инструменты:

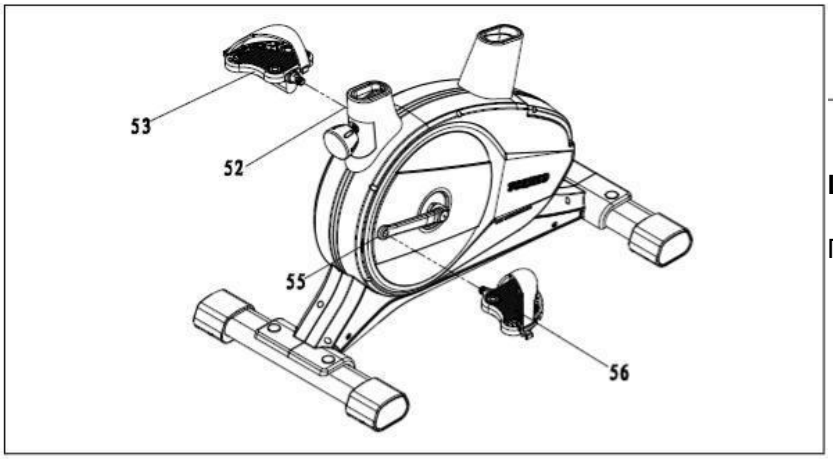
	Наименование	Кол-во
	Фиксатор M8*80	1
	Шайба Ø8.2* Ø17	1
	Пружина	1
	Плоская шайба Ø16*Ø8.5*1.5T	1
	Установочный болт M8*55	4
	Плоская шайба Ø20*Ø8.5*1.5T	4
	Гайка M8*H8*14	4
	Мультиключ	1
	Ключ-шестигранник	1
Крепежные изделия, установленные на тренажере		
	Винт с внутренним шестигранником M8*15	6
	Плоская шайба Ø20*Ø8.5*1.5T	4
	Шайба вогнутая Ø20* Ø8.5*1.5T	2
	Винт M4*15	2
	Винт M5*15	2

7

Шаг 1



Прикрепите передний (3) и задний (2) стабилизаторы к основной раме тренажера (1) с помощью 4 комплектов болтов M8*55 (75), плоских шайб (77) и гаек M8 (78). Закройте шляпки болтов заглушками (75).

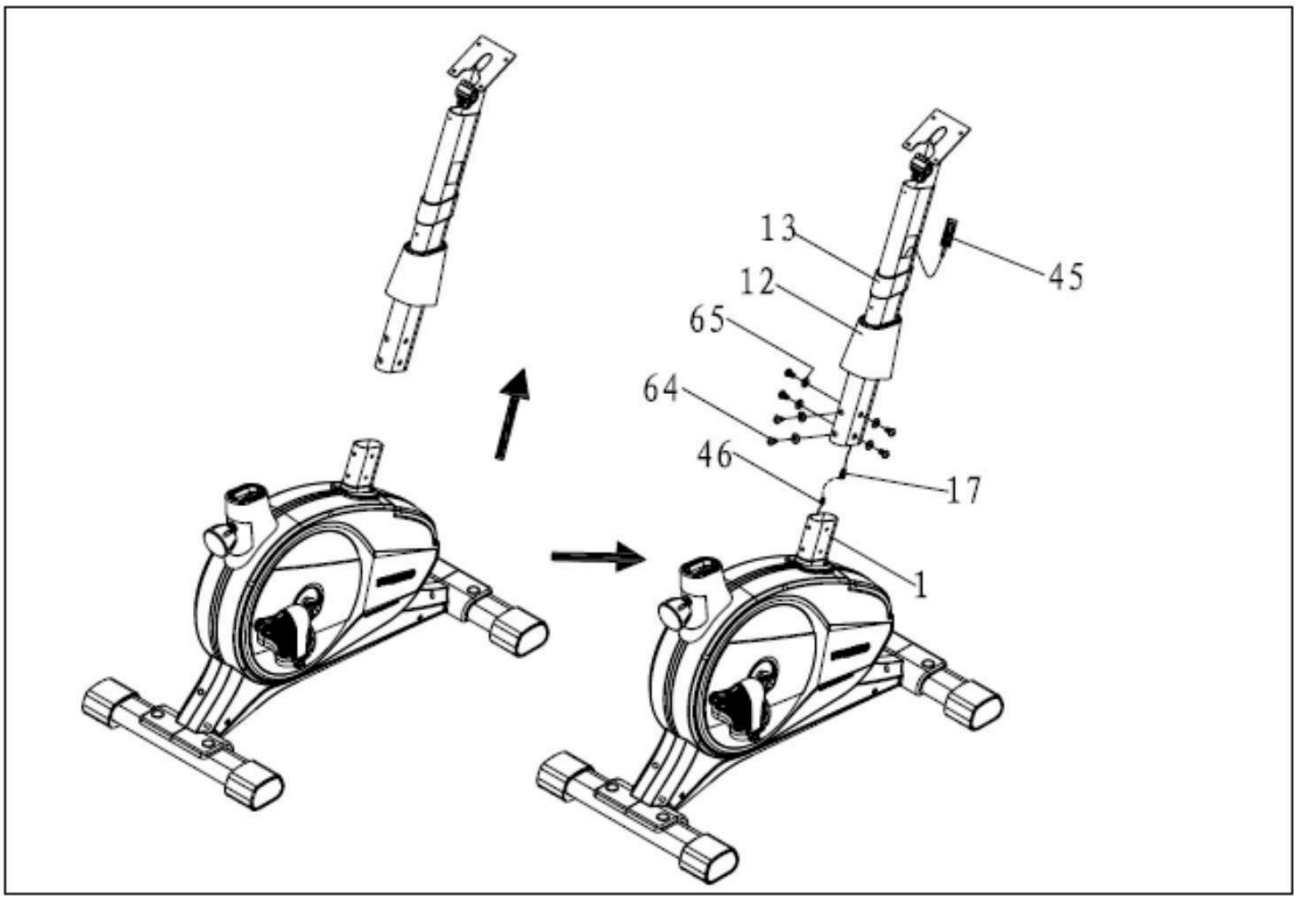


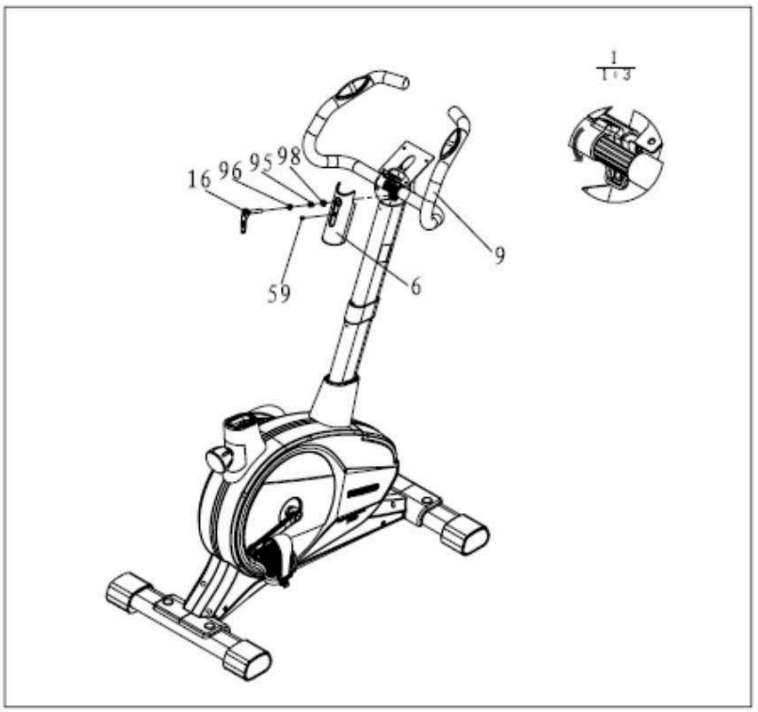
Шаг 2

Прикрепите педали (53, 56) к шатунам (52, 55). Педаль с пометкой R поместите с правой стороны, а с пометкой L – с левой. Левую педаль (53) ввинчивайте против часовой стрелки, а правую (56), напротив, по часовой.

Шаг 3

Внимание: для выполнения этого шага необходимо участие двух человек!
Удерживая переднюю стойку (13), как показано на рисунке, подключите сигнальный провод (17 и 46).
Затем вытяните трос регулятора нагрузки (45) из бокового отверстия передней стойки (13).
После этого установите стойку (13) на основную раму (1) и закрепите её с помощью 4 винтов (64), 2 плоских шайб (65) и 2 вогнутых шайб. Следите за тем, чтобы провода не попали в зазор между стойкой и рамой, в противном случае, возможно их повреждение.





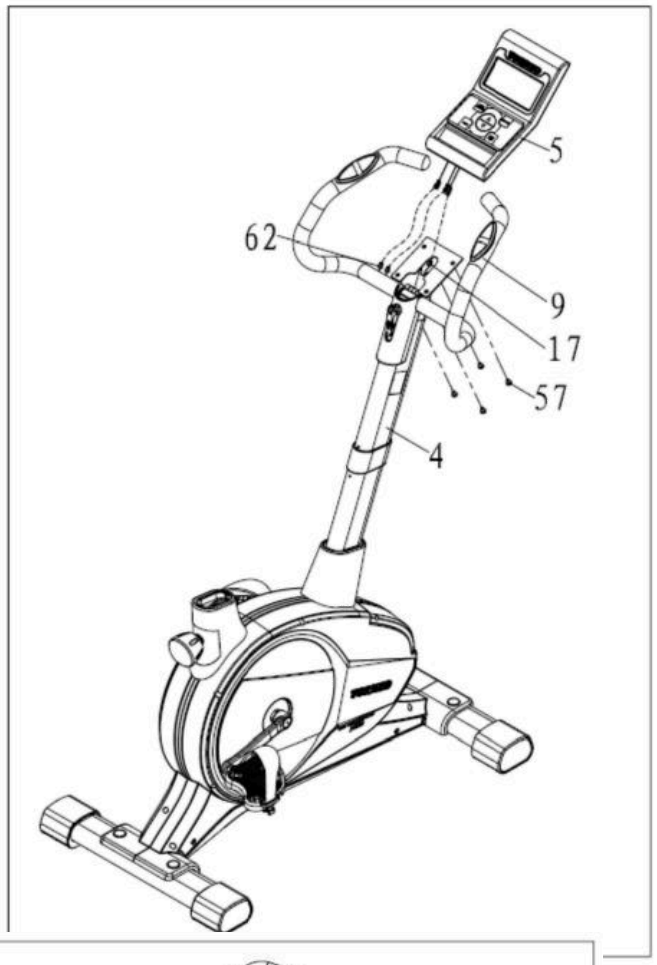
Шаг 4

Установите поручни (9) в зажим на передней стойке (4), закройте место соединения декоративным кожухом компьютера (6) (передним), установите желаемый наклон

поручней и закрепите их с помощью плоской шайбы (98), пружины (95), стопорной шайбы (96) и фиксатора (16). Закрепите декоративный кожух компьютера (6) (передний) винтом M4*15 (59). Впоследствии с помощью фиксатора (10) вы сможете по желанию устанавливать такой наклон поручней, который будет максимально соответствовать вашему стилю

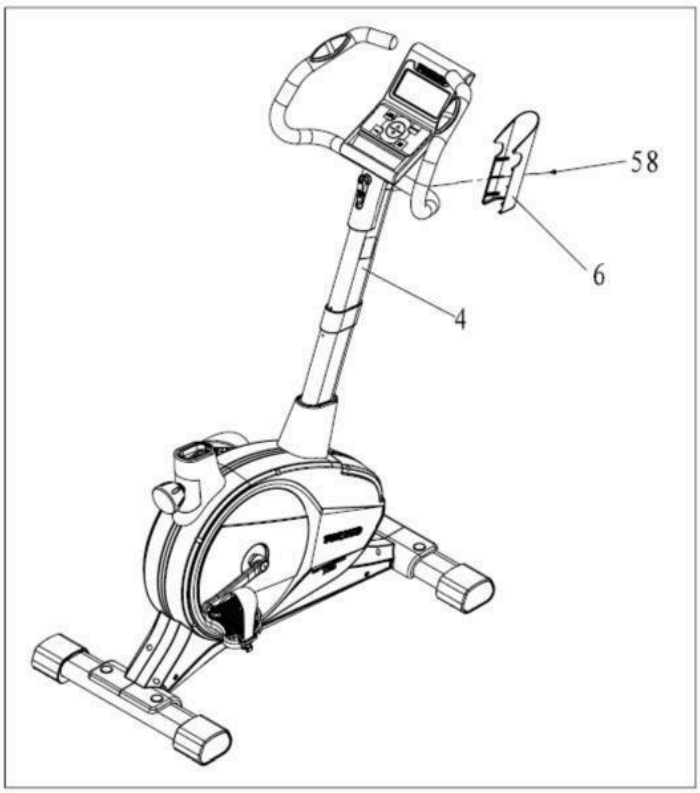
и режиму тренировок.

Шаг 5



Установите

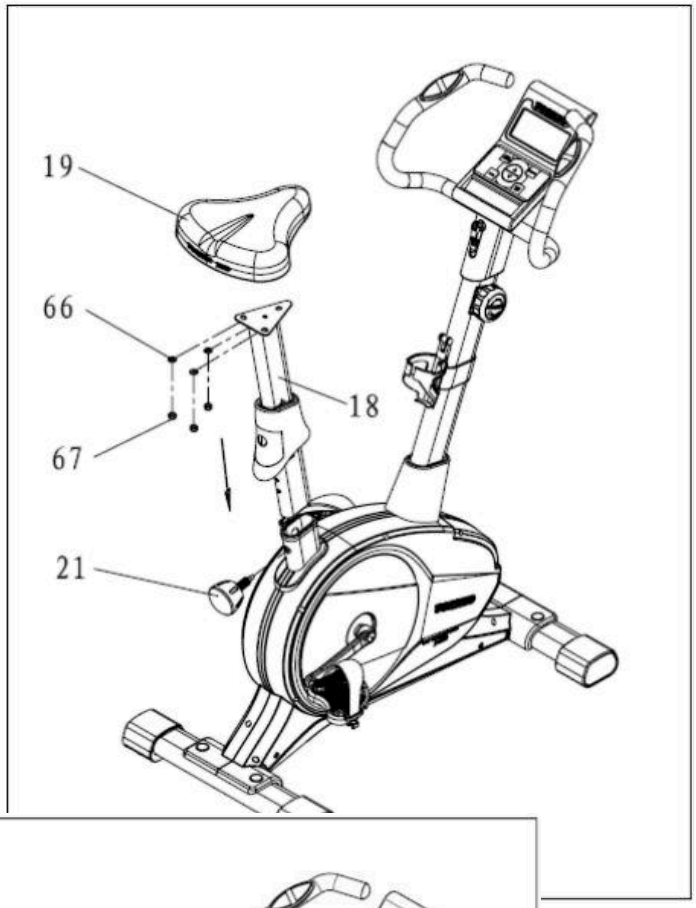
Подключите сигнальный провод (17) к тренировочному компьютеру (5), а также подсоедините провода датчиков пульса (62) к компьютеру (5).
тренировочный компьютер (5) на основание и закрепите его на стойке с помощью 4х винтов M5*15 (57).



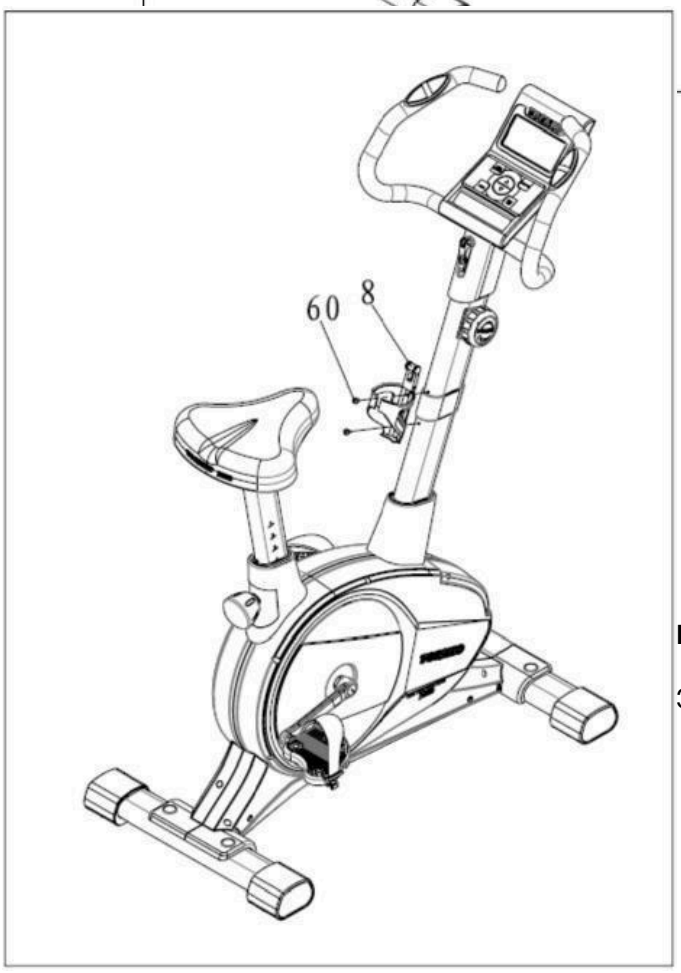
Шаг 6

Прикрепите декоративный кожух компьютера (6) (задний) к передней стойке (4) при помощи винта (58).

Шаг 7



Присоедините седло (19) к треугольной пластине на стойке (18) и закрепите 3 комплектами гаек (67) и шайб (66).
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.

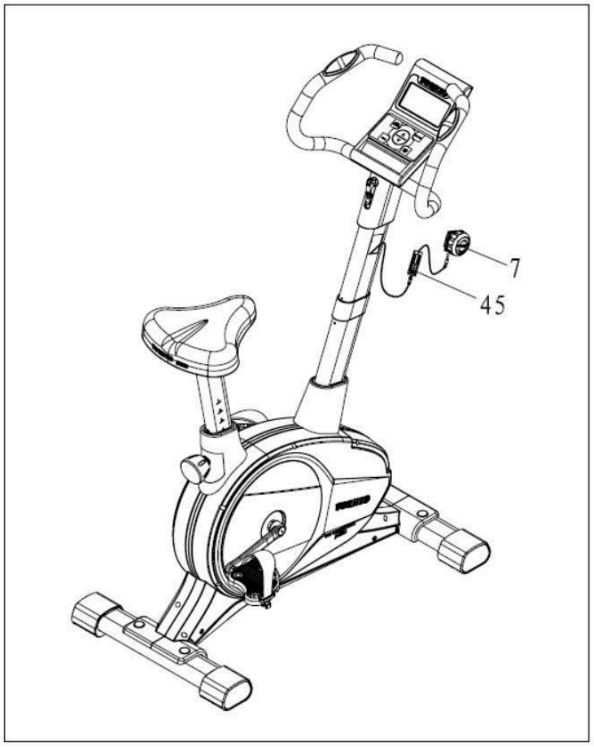


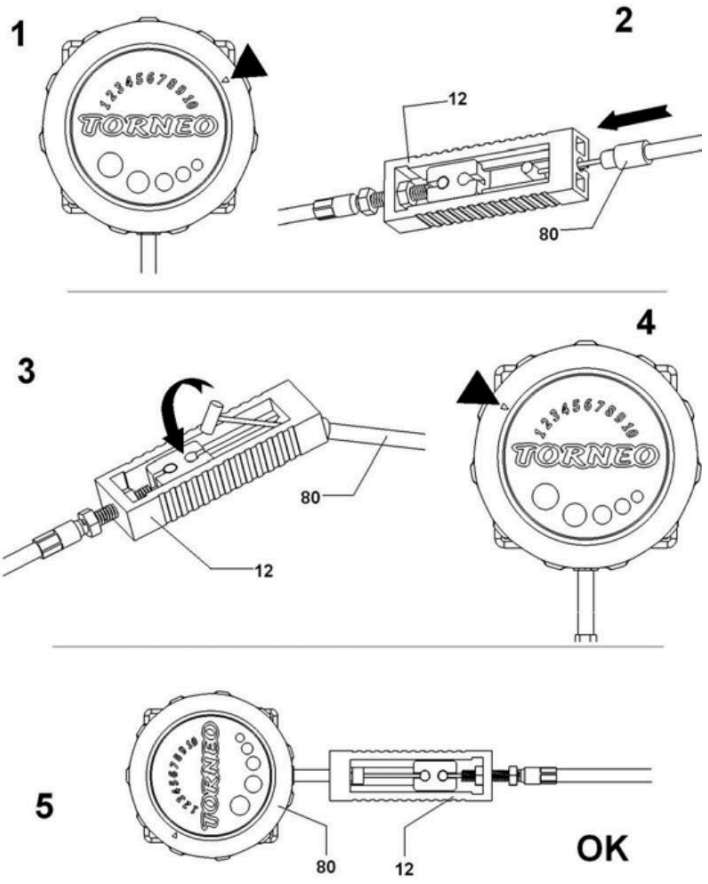
Шаг 8

Закрепите держатель для бутылки (8) на передней стойке при помощи винтов M5*15 (60).

Шаг 9

Соедините регулятор нагрузки (7) с тросом регулятора нагрузки (45) (схема присоединения приведена справа). Закрепите регулятор нагрузки (7) на передней стойке при помощи винта.





Сборка закончена!



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.
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 - 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» - 180x80%=144 Нижняя граница «аэробной зоны» - 180x60%=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 Torneo. Многие привычные и наскучившие упражнения станут интересными и еще более полезными. Внесите в разминку элементы игры и новизны.



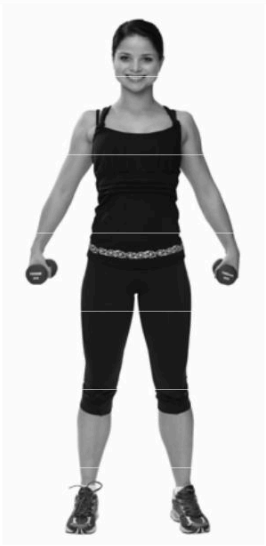
Повороты в стороны с гимнастическим мячом



Наклоны вбок с гимнастическим мячом

Велотренажер B-352 TORNEO Vita

14





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

Что необходимо знать перед началом тренировок

А. Данные пользователя

Введите Ваши персональные данные перед началом тренировки. Нажмите на клавишу ДАННЫЕ 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).

Б. Режим ожидания

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

2. Установка часов и будильника:

Для входа в режим установки часов сделайте следующее:

а) удерживайте нажатой клавишу ВВОД/СБРОС в течение 2 секунд; б) удалите и повторно вставьте элементы питания.

На большом дисплее будут мигать цифры 0:00. С помощью клавиш ▲ или ▼ установите часы, подтвердите нажатием клавиши ВВОД/СБРОС. С помощью клавиш ▲ или ▼ установите минуты, подтвердите нажатием клавиши ВВОД/СБРОС.

Для входа в режим установки будильника сделайте следующее:

а) удерживайте нажатой клавишу ВВОД/СБРОС в течение 2 секунд; затем выберите TIME, DIST, CAL или PULSE и нажмите клавишу ВВОД/СБРОС для входа в режим установки будильника. После этого установите время будильника аналогично установке часов, описанной выше. Подтвердите нажатием клавиши ВВОД/СБРОС.

Функции и их описание

1. CLOCK (ЧАСЫ): Показывает текущее время в часах, минутах и секундах.

2. ALARM (БУДИЛЬНИК): Вы можете установить будильник, сигнал которого будет работать в течении одной минуты после достижения установленного времени.

3. TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА): Показывает текущую температуру.

4. 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: TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIES-PULSE-RPM. Для выхода из сканирующего режима, нажмите клавишу ВВОД/СБРОС.

Стационарный режим. В этом режиме основной дисплей будет постоянно отображать значение того параметра, который вы выберете. Для переключения к следующему параметру нажмите клавишу ВВОД/СБРОС. На основном дисплее будет отображаться обозначение текущего параметра.

5. 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 и перейдет к начальной установке времени, оповещая Вас о завершении тренировки.

6. SPEED (СКОРОСТЬ): Показывает текущее значение скорости тренировки в КМ/Ч. Если компьютер не получает сигнал от датчика скорости, то на дисплее отображается “NO SPEED” в соответствующем окне.

7. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): Показывает текущую дистанцию, пройденную во время каждой тренировки (до 99.9 КМ).

8. CALORIES (КАЛОРИИ): Ваш компьютер рассчитывает суммарное количество калорий в ккал, сожженных в текущий момент времени тренировки.

9. PULSE (ПУЛЬС): Компьютер показывает частоту вашего пульса (в ударах в минуту) во время тренировки. Если компьютер не получает сигнал от датчика пульса, то на дисплее отображается “NO PULSE” в соответствующем окне.

10. RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ): Частота вращения педалей.
11. AGE (ВОЗРАСТ): На компьютере устанавливается Ваш возраст (от 10 до 99 лет). Если Вы не установили возраст, то эта функция всегда устанавливает по умолчанию 35 лет.

12. PULSE RECOVERY (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.

F=1.0 означает ВЫДАЮЩИЙСЯ результат

1.0<F<2.0 означает ПРЕВОСХОДНЫЙ результат

2.0≤F≤2.9 означает ХОРОШИЙ результат

3.0≤F≤3.9 означает УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ результат

4.0≤F≤5.9 означает результат НИЖЕ СРЕДНЕГО

F=6.0 означает ПЛОХОЙ результат.

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 будильник 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 будильник при помощи данной кнопки.
Примечание: Если в режиме ожидания, вы будете удерживать нажатыми кнопки ▲ и ▼ одновременно более 2 секунд, то установленные значения параметров будут сброшены в нуль или в значения по умолчанию.

3. Клавиша ВВОД/СБРОС
а. В режиме установки, нажмите клавишу, чтобы подтвердить текущий ввод данных.
б. В режиме останова, удерживайте клавишу нажатой более двух секунд, чтобы перезагрузить тренировочный компьютер.
в. В режиме установки текущего времени, нажмите клавишу, чтобы принять установку часов и минут. **4. Клавиша ДАННЫЕ**: Нажмите клавишу, чтобы ввести Ваш Рост, Вес, Пол и Возраст.

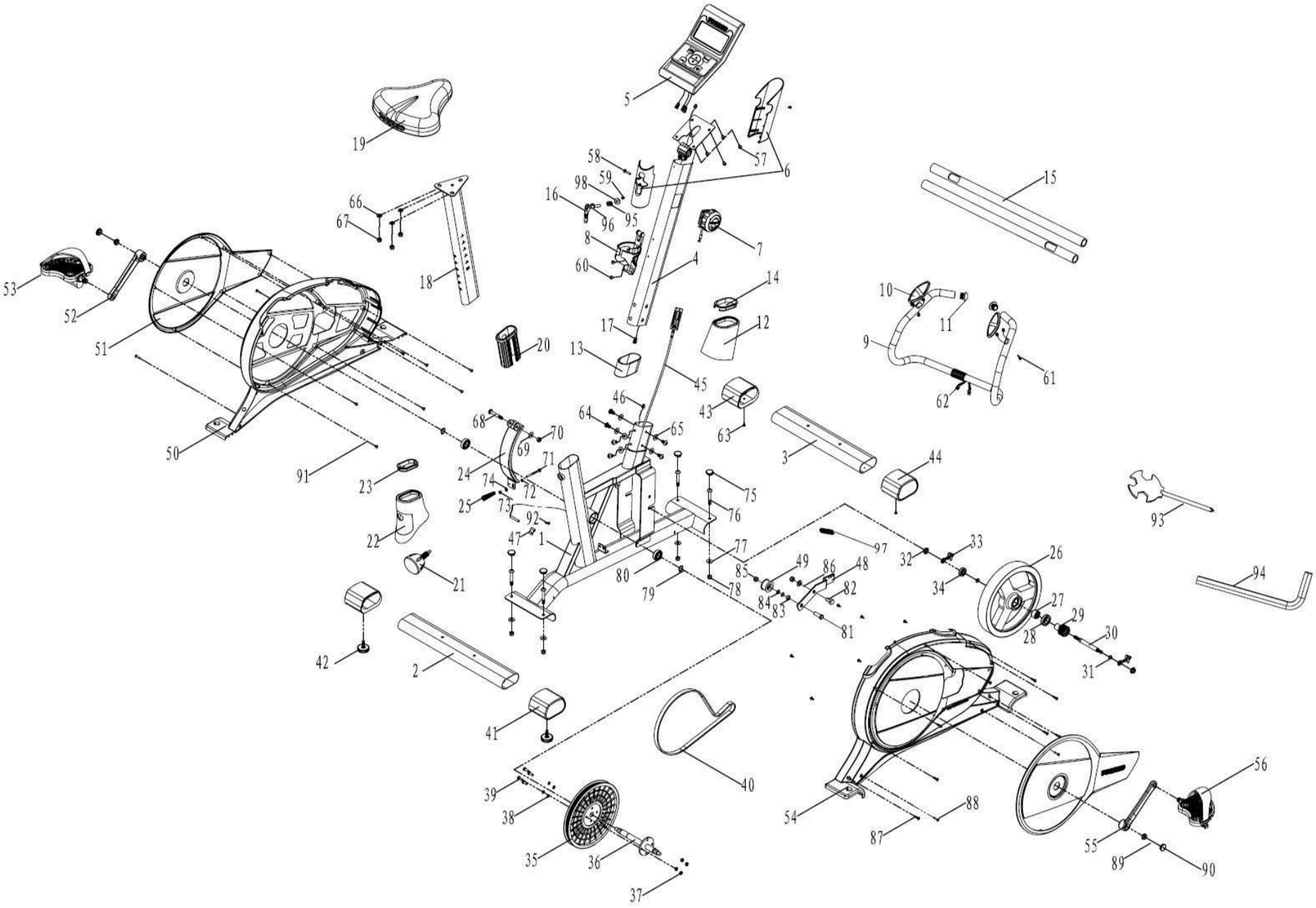
5. Клавиша Ж/АНАЛИЗ: Нажмите клавишу, чтобы активировать функцию жироанализатора. Это специальная функция, предназначенная для вычисления процентного содержания жировой ткани в организме (FAT %). После определения ваших данных, на дисплее компьютера отобразятся следующие параметры: FAT % (содержание жировой ткани в процентах), 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.

BMR (Basal Metabolism Rate, Уровень энергопотребления покоя): Этот параметр показывает количество калорий, необходимых вашему организму. Эти данные не имеют ничего общего с физической нагрузкой, они лишь указывают на необходимое количество энергии, нужное вашему организму нормального функционирования. Измеряется в состоянии покоя при комнатной температуре.
6. Клавиша Ф/ТЕСТ: Нажмите клавишу, чтобы активизировать функцию фитнес-теста.

Сообщения об ошибках

Err: Если во время работы функции жироанализатора или фитнес-теста компьютер не получает сигнал от датчика пульса в течение 20 секунд, то на дисплее отобразится “Err”. Нажмите на любую клавишу, чтобы удалить это сообщение.

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98

6 Перечень запасных частей

Номер	Название	Кол.
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	2
12	Кожух передней стойки	1
13	Кольцо держателя бутылки	1
14	Втулка кожуха передней стойки	1
15	Оплетка поручней	2
16	Фиксатор	1
17	Верхний сигнальный провод	1
18	Стойка седла	1
19	Седло	1
20	Втулка стойки седла	1
21	Фиксатор высоты седла	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	1
29	Шкив маховика	1
30	Ось маховика	1
31	Стопорная шайба	2
32	Стопорная гайка	2
33	Крепеж	1
34	Подшипник	2
35	Приводное колесо	1
36	Ось шатуна	1
37	Гайка с нейлоновой вставкой	4
38	Шайба пружинная	4
39	Болт	4
40	Ремень	1
41	Задний подпятник	2

Номер	Название	Кол.
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	Скоба крепления ролика натяжения ремня	1
49	Ролик натяжения ремня	1
50	Кожух левый	1
51	Декоративная накладка кожуха левого	1
52	Шатун левый	1
53	Педаль левая	1
54	Кожух правый	1
55	Шатун правый	1
56	Педаль правая	1
57	Винт	4
58	Винт	1
59	Винт	2
60	Винт	2
61	Винт-саморез	2
62	Провода датчиков пульса	2
63	Винт-саморез	2
64	Винт с головкой под шестигранник	6
65	Плоская шайба	4
66	Плоская шайба	3
67	Гайка с нейлоновой вставкой	3
68	Болт с головкой под шестигранник	1
69	Плоская шайба	1
70	Гайка с нейлоновой вставкой	1
71	Винт	1
72	Гайка	2
73	Провод датчика	1
74	Плоская шайба	1
75	Заглушка	1
76	Болт с головкой под шестигранник	4
77	Плоская шайба	4
78	Гайка	4
79	Стопорная шайба	2
80	Подшипник	2
81	Болт	1
82	Болт	1

Номер	Название	Кол.
83	Втулка	1
84	Плоская шайба	2
85	Гайка с нейлоновой вставкой	1
86	Плоская шайба	2
87	Винт-саморез	8
88	Винт-саморез	4
89	Стопорная гайка	2
90	Заглушка шатуна	2
91	Винт-саморез с большой плоской шляпкой	14
92	Винт-саморез	1
93	Мультиключ	1
94	Шестигранный ключ	1
95	Пружина	1
96	Стопорная шайба	1
97	Пружина ролика натяжения ремня	1
98	Плоская шайба	1
99	Вогнутая шайба	2
100	Декоративная накладка кожуха правого	1

7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	8 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	10 уровней
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	2 элемента питания тип AA
Размеры (дл х шир х выс)	100x53x129 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
Дополнительные функции	Фитнес-тест, жироанализатор, часы, будильник
Конструкция	Транспортировочные ролики, регулировка угла наклона поручней, регулировка высоты сиденья, компенсаторы неровности пола, подставка для книги, держатель для бутылки

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, неквалифицированных 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 авторизированной сервисной службой продавца

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

Подпись покупателя _____

Товар	*Велотренажер*
Модель	*B-352 Vita*
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) 349-08-50
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 _____

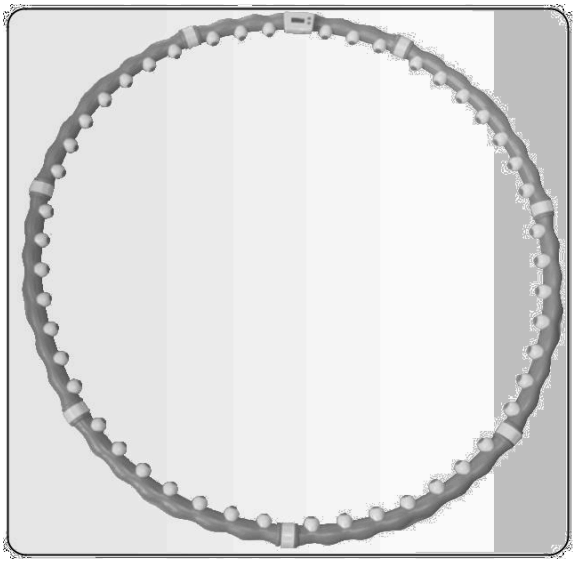
С 1999 года торговая марка Torneo предлагает на российском рынке домашние

тренажеры и фитнес-аксессуары для всей семьи.

Сегодня в ассортименте Torneo 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 Torneo вы можете ознакомиться на сайте

www.torneo.ru