TORNEO

Живи в стиле фитнес!

ТРЕНАЖЕР ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ СКЛАДНОЙ

МОДЕЛЬ C-530 transFORM

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

Рекомендации по питанию

Мускулатура ног, ягодиц и спины

Мускулатура рук, брюшного пресса и плечевого пояса

Подвижность суставов ног, рук и плечевого пояса

ГАРАНТИЯ WARRANTY 2 ГОДА YEARS

ГАРАНТИЯ НА РАМУ WARRANTY 5 ЛЕТ YEARS

STABILITA

INSTA Fold

ERGO MOVE

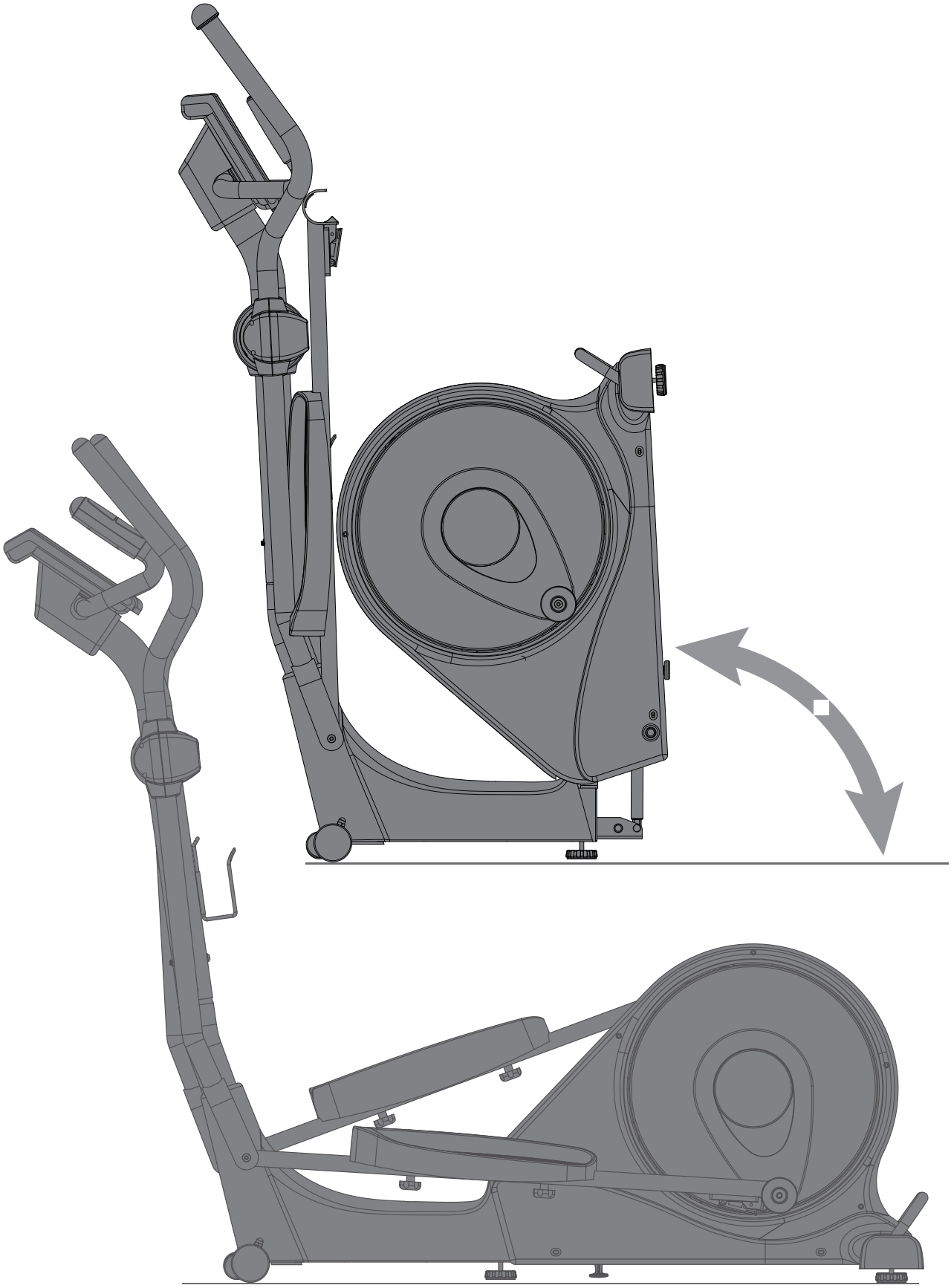
EVER PROOF

EXA MOTION

SMART START

WWW. TORNEO. RU

Система TRANSFORM



Тренажер оснащен системой **Transform** с амортизатором для удобства складывания и раскладывания. Чтобы сложить тренажер, нужно всего лишь разблокировать фиксаторы и легко поднять его заднюю часть с помощью амортизатора. При этом требуется минимальное усилие со стороны пользователя благодаря амортизатору.

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Эллиптический тренажер TORNEO Transform *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. Ваш тренажер компактно складывается, что значительно экономит место в доме во время перерывов между тренировками.*

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 СКЛАДЫВАНИЕ И РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА....14

5 ТРЕНИРОВКА....15

6 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА....28

7 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ....29

8 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ....32

1 ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА

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

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

Транспортировка тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер
3. При получении тренажера убедитесь в том, 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].

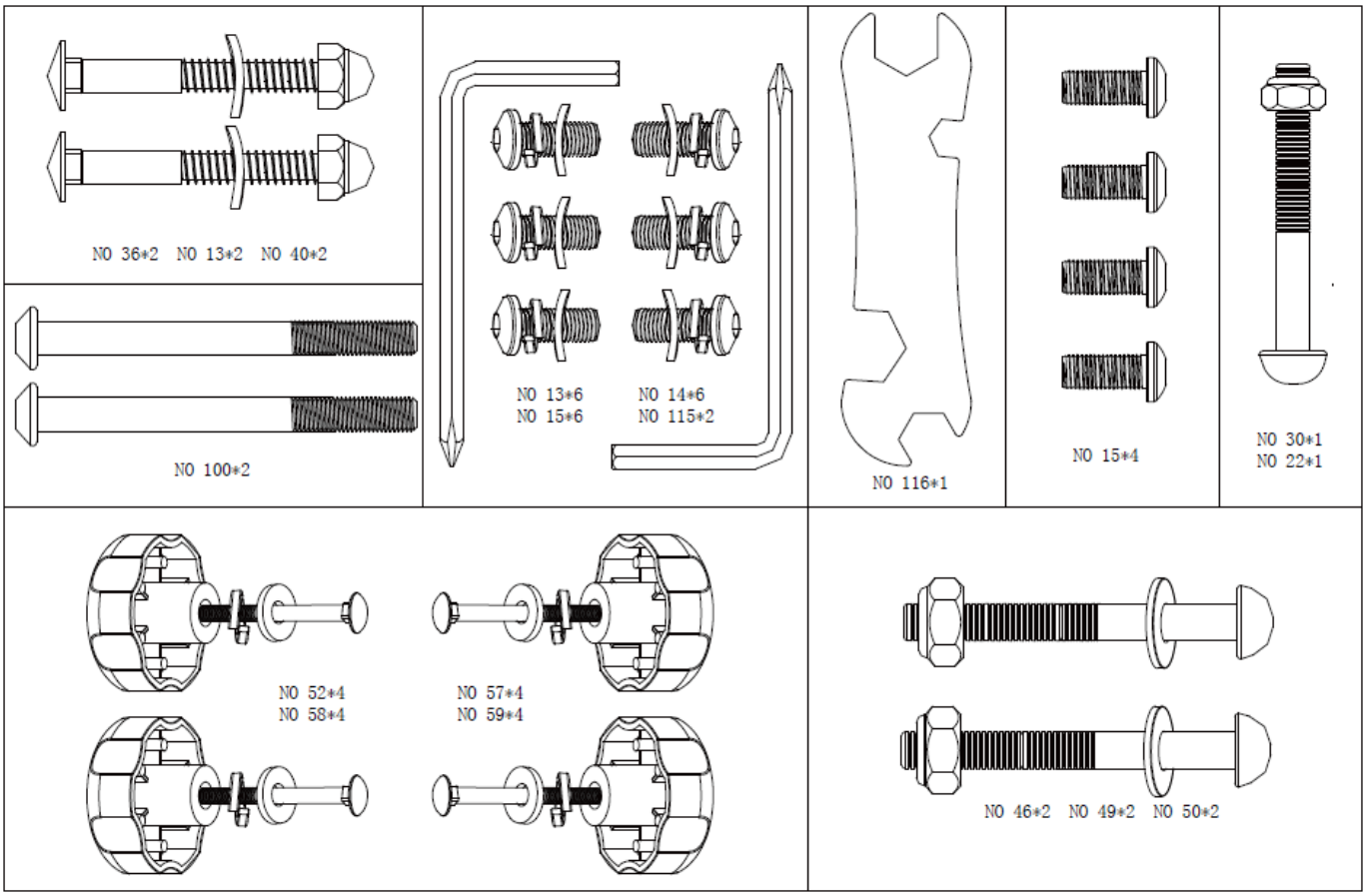
Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок *(продукты минимально доступной жирности)*	• 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

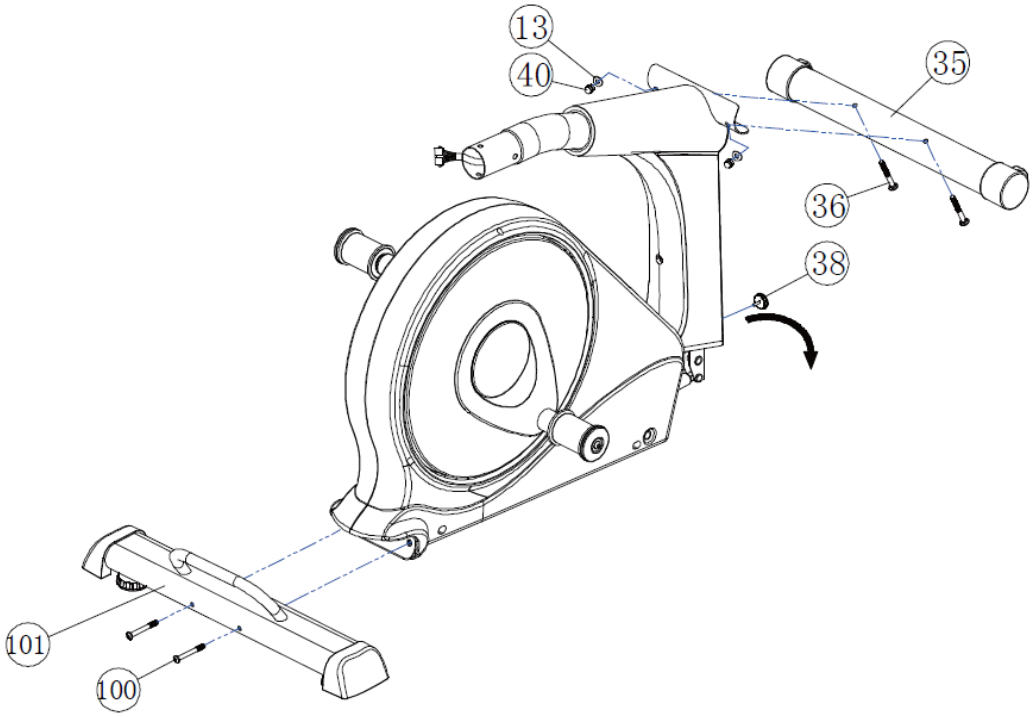
[2] - *для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200 – 250 гр;*
- обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать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



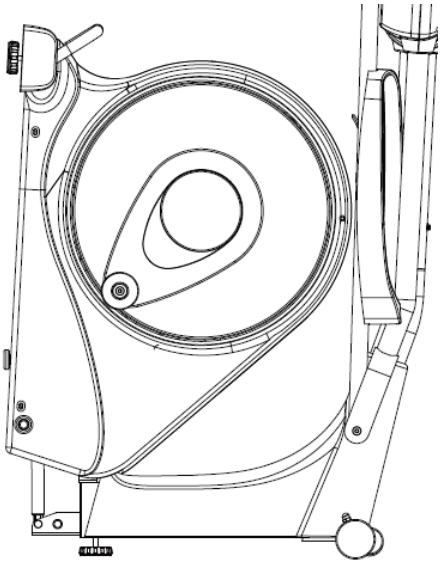


Шаг 1

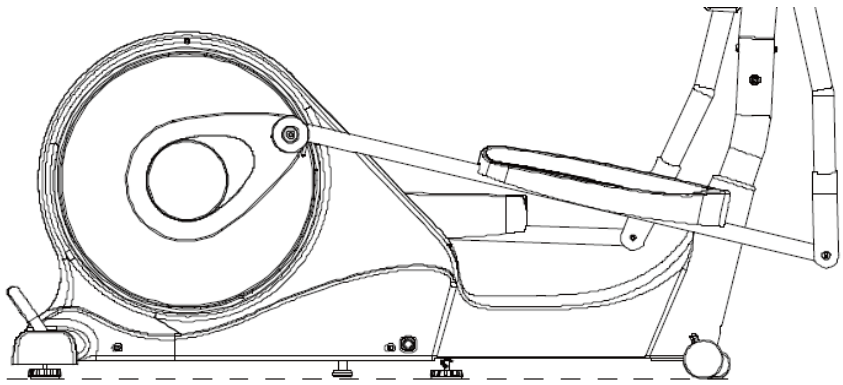
1. Прикрепите передний (35) стабилизатор к основной раме тренажера с помощью 2 комплектов болтов М8х75 (36), шайб волнистых Ф8 (13) и гаек колпачковых М8 (40).
Обратите внимание, что транспортировочные ролики переднего стабилизатора должны находиться спереди. Следите за тем, чтобы не повредить красный фиксатор в задней части тренажера снизу.

2. Установите опору (38) снизу передней части основной рамы. Аккуратно поднимите заднюю часть тренажера, а переднюю часть основной рамы (33) поставьте на пол, чтобы она стояла на переднем стабилизаторе (35) и опоре (38) (рис.1). Следите за тем, чтобы не повредить красный фиксатор в задней части тренажера снизу.

3. Прикрепите задний стабилизатор (101) к основной раме тренажера с помощью 2-х болтов М8х110 (100).



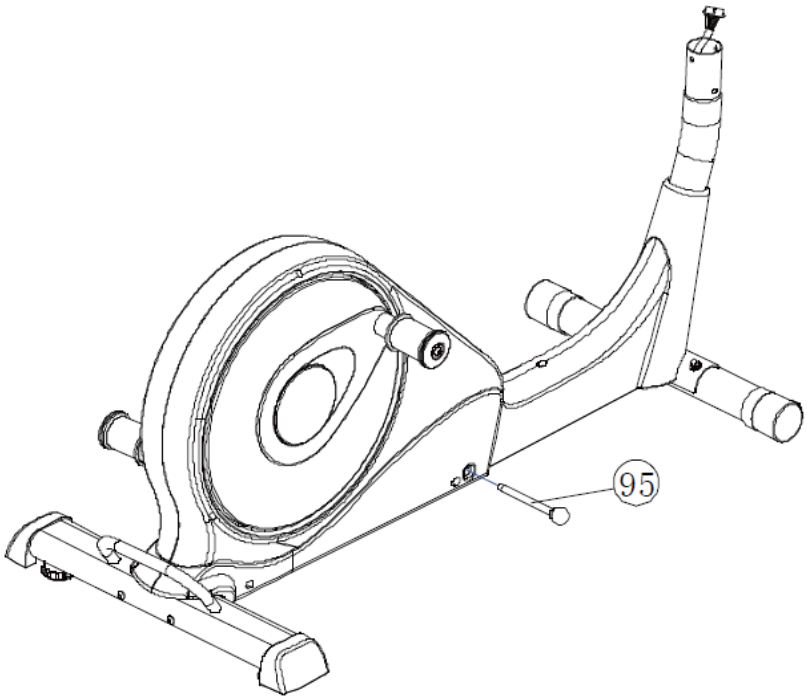
1.



2.

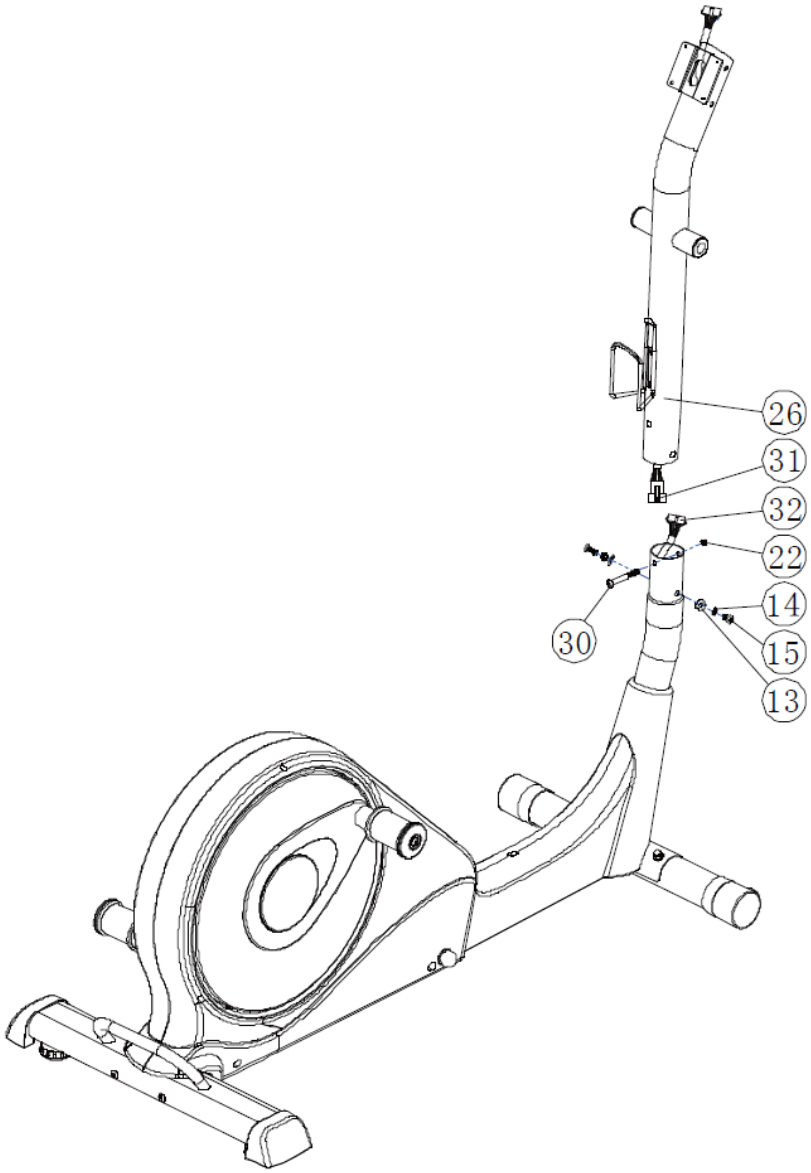
Шаг 2

Приведите раму в горизонтальное положение, опустив ее заднюю часть.
Регулируя компенсаторы неровности пола, расположенные на заднем стабилизаторе (101) и опору (38), добейтесь, чтобы тренажер стабильно стоял на полу.



Шаг 3
Вставьте фиксатор (95) в соответствующее отверстие рамы.

Внимание перед тем, как вставить фиксатор (95), нужно отрегулировать опору (38) в середине рамы, чтобы фиксатор мог вставляться и выниматься без значительных усилий.

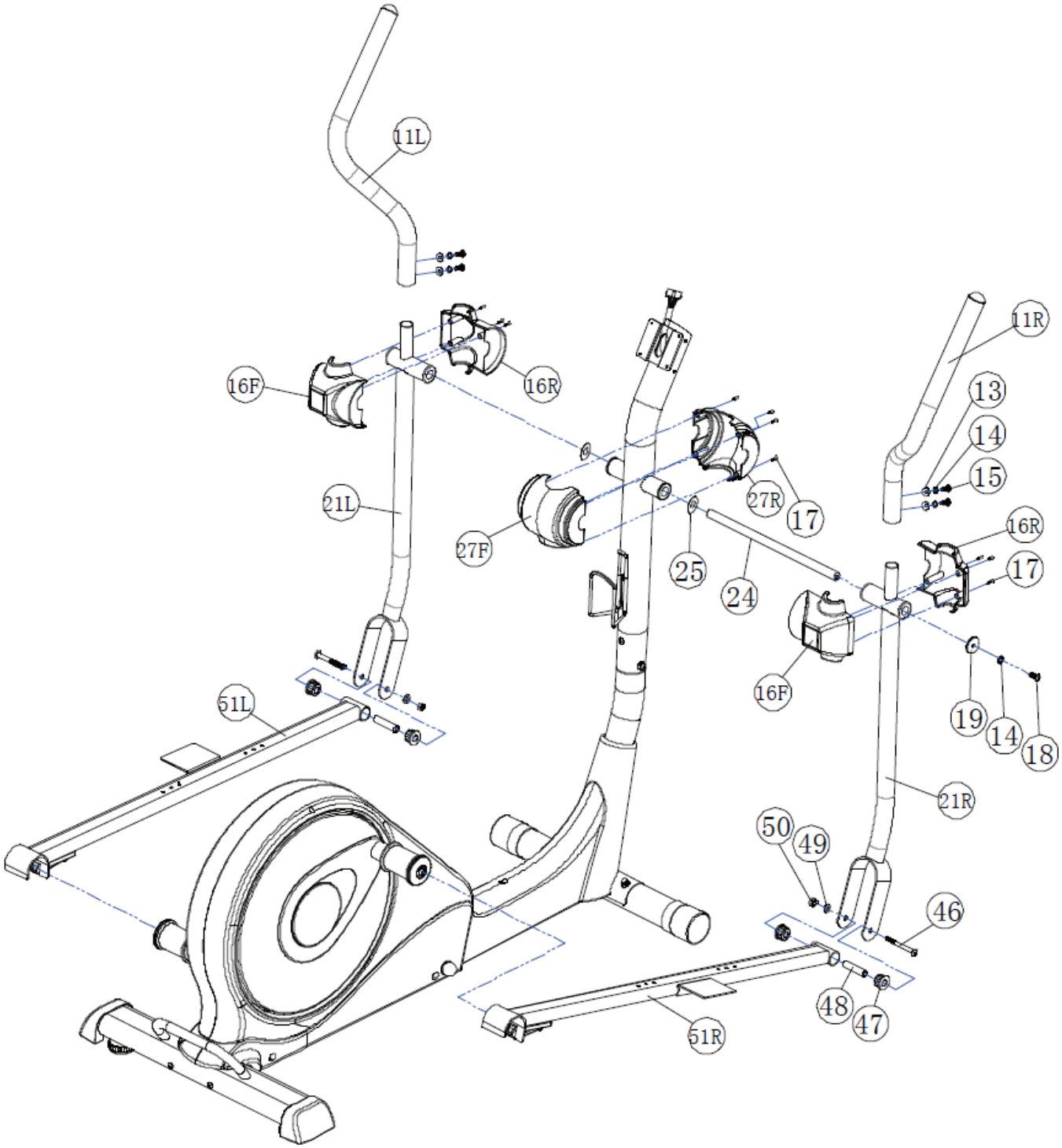


Шаг 4
Внимание: для выполнения этого шага необходимо участие двух человек!
Удерживая переднюю стойку (26), как показано на рисунке, соедините разъемы сигнального провода (31, 32). Следите за тем, чтобы у проводов не было сильных перегибов.

После этого установите стойку (26) на основную раму и закрепите её с помощью 2 болтов M8 (15), 2 пружинных шайб (14) и 2 шайб (13), а также болта M8 (30) и гайки (22).

Следите за тем, чтобы провода не попали в зазор между стойкой и рамой, в противном случае, возможно их повреждение.

Примечание: крепёжные болты предварительно закручены в отверстия стойки.



Шаг 5

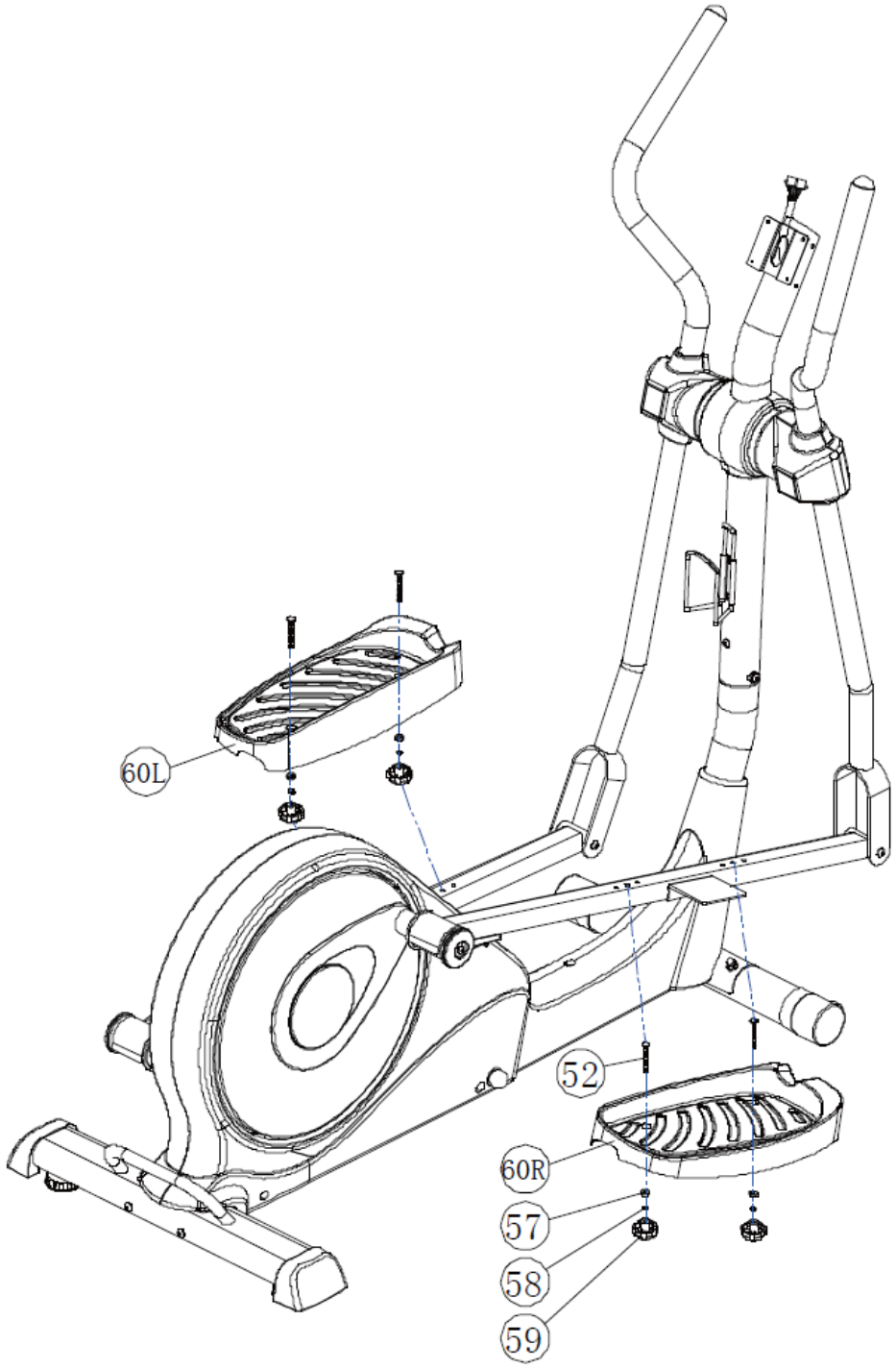
1. Вставьте ось крестовины (24) в отверстие передней стойки (26). Затем наденьте на ось (24) черные шайбы (25) по одной штуке с правой и левой стороны передней стойки. Крепёжные болты предварительно закручены в ось крестовины.

2. Установите подвижные поручни (21L и 21R) на ось (24) и закрепите их с помощью 2х комплектов болтов (18), шайб пружинных (14) и шайб плоских (19).

3. Установите верхние части подвижных поручней (11L и 11R) в их нижние части (21L и 21R) и закрепите их с помощью 4х комплектов болтов (15), шайб пружинных (14) и шайб волнистых (13).

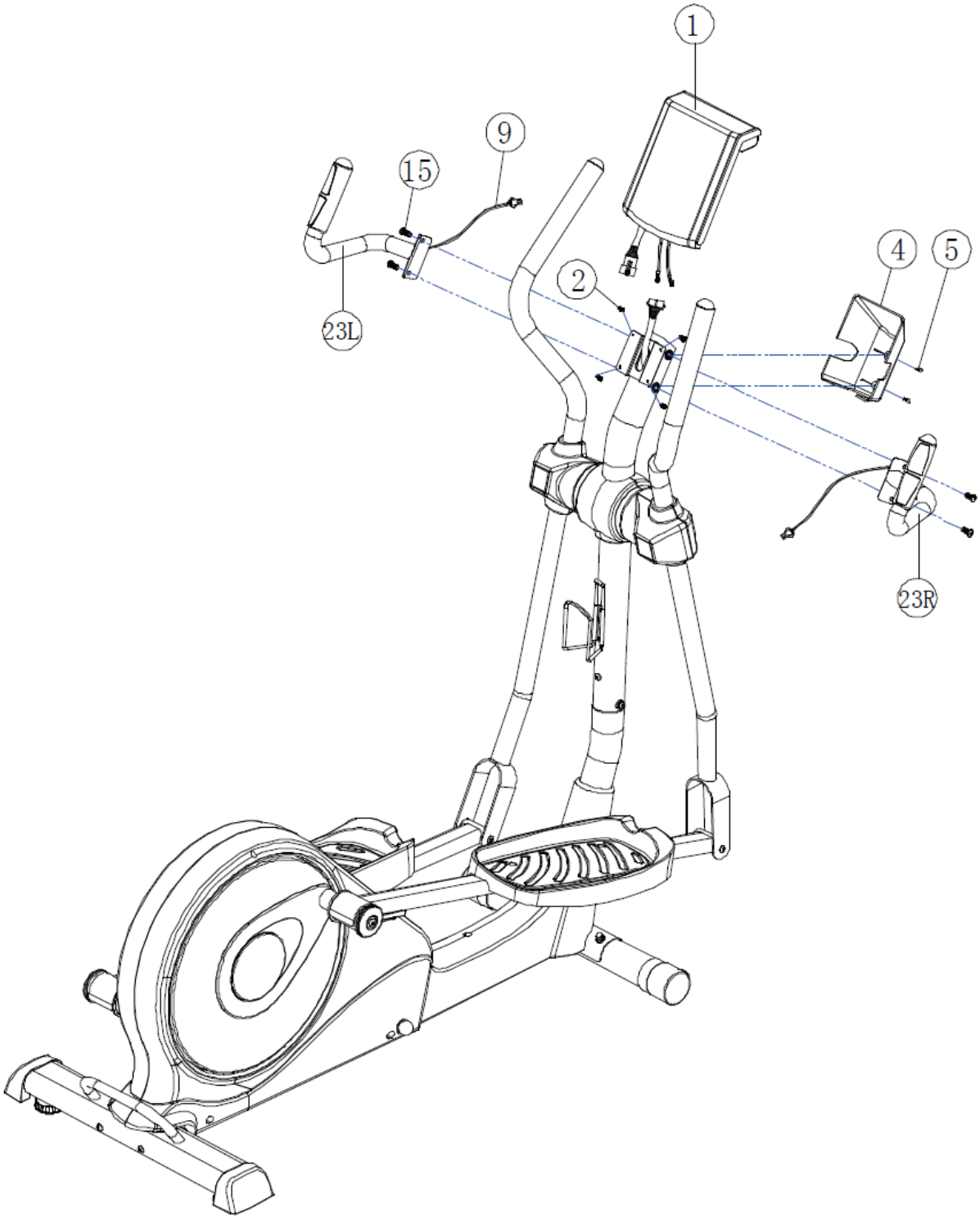
4. Прикрепите основания педалей (51L и 51R) к нижним частям подвижных поручней (21L и 21R), как показано на рисунке, и закрепите их с помощью 2х комплектов болтов (46), шайб (49) и гаек (50).

5. Установите пластиковые кожухи (27F, 27R) на переднюю стойку, а также кожухи (16F, 16R) на левый и правый подвижные поручни. Закрепите кожухи с помощью комплектов прилагающихся к ним винтов. Крепежные винты предварительно закручены в кожухи.



Шаг 6
Прикрепите правую педаль (60R) к правому основанию педали при помощи 2 комплектов болтов M6x55 (52), шайб плоских Ø6 (57), шайб пружинных Ø6 (58) и ручек (59).
Повторите вышеуказанные действия для левой педали.

Внимание: положение педалей можно регулировать, для этого в основаниях педалей (51) имеется 3 пары отверстий. Чем выше рост пользователя, тем дальше можно ставить педали от передней стойки (26). При этом, во время тренировки положение туловища должно быть вертикальным.

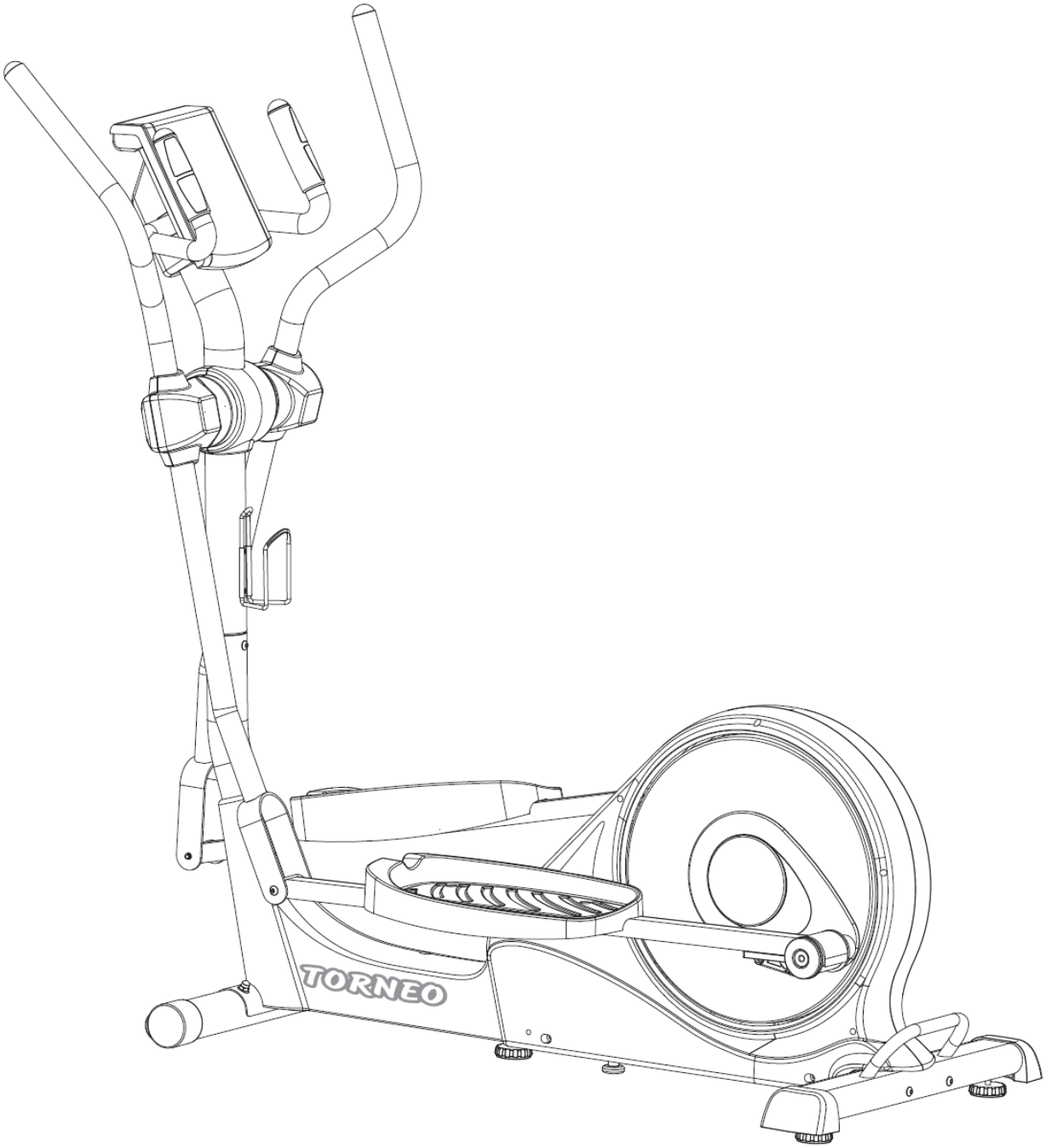


Шаг 7

1. Прикрепите фиксированные поручни (23L и 23R) к передней стойке с помощью 2х комплектов болтов M8 (15). При этом сенсорные датчики пульса на поручнях должны быть обращены к пользователю.

2. Соедините разъем сигнального провода, выходящего из передней стойки с соответствующим разъемом тренировочного компьютера (1), а также подключите провода датчиков пульса (9) к компьютеру (1). Установите тренировочный компьютер (1) на его держатель в верхней части стойки и закрепите его с помощью 4 винтов (2). Крепежные винты предварительно закручены в корпус компьютера.

3. Установите кожух компьютера (4) и закрепите его с помощью 2 винтов (5).

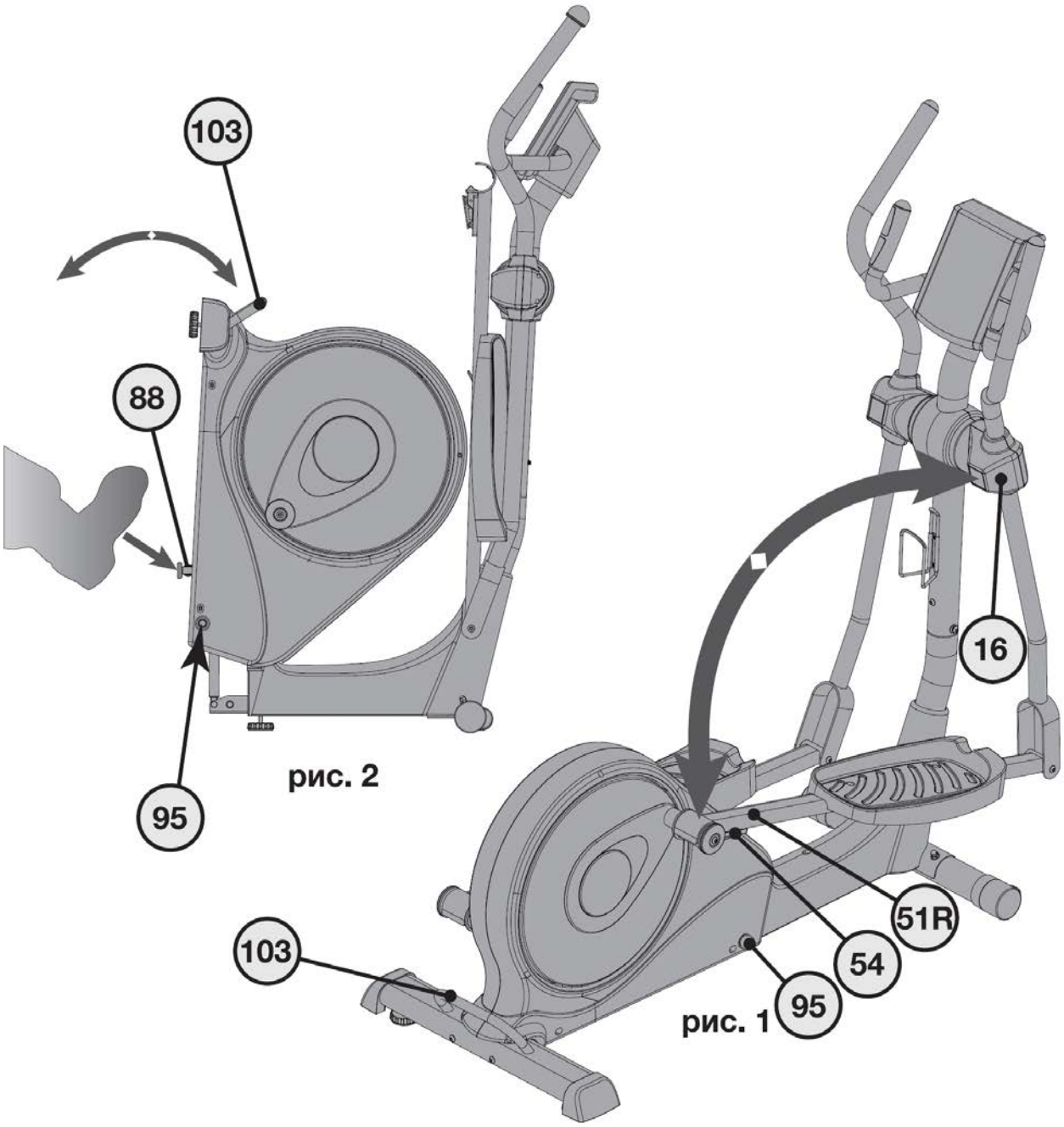


Проверьте затяжку основных резьбовых соединений перед началом использования тренажера и в дальнейшем регулярно следите за их состоянием.

Сборка окончена!

Подключите тренажер к сети с помощью адаптера и приступайте к тренировкам!

4 Складывание и раскладывание тренажера



Для складывания тренажера:

1. Возьмитесь рукой на правое основание педали (51R) и нажмите на красный фиксатор (54) снизу (рис 1.). Снимите основание педали (51R) с шатуна и прислоните его к магниту, расположенному на кожухе (16), чтобы зафиксировать основание педали в вертикальном положении.
Повторите указанные действия с левой стороны.
3. Выньте фиксатор (95) из рамы тренажера. Возьмитесь рукой за ручку (103) и поднимите заднюю часть тренажера с помощью амортизатора.
5. Вставьте фиксатор (95) в заднюю часть рамы, как показано на рисунке 2.

Для раскладывания тренажера:

1. Выньте фиксатор (95) из рамы (рис.2).
2. Нажмите ногой на красную педаль цилиндра (88) и одновременно потяните за ручку (103) вниз (рис. 2), задняя часть тренажера плавно опустится на место с помощью амортизатора.
3. Снимите правое основание педали с магнита на кожухе (16) и оденьте его на шатун, нажав на красный фиксатор (54) (рис 1). *Повторите указанное действие с левой стороны.*
4. Вставьте фиксатор (95) посередине рамы, как показано на рисунке 1.

5 ТРЕНИРОВКА

5.1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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

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.

5.2 РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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

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

Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.
Если Вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу - быстрее перейти в состояние покоя.
Эти же упражнения можно выполнять после работы в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс от работы и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у вас “сидячая” работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

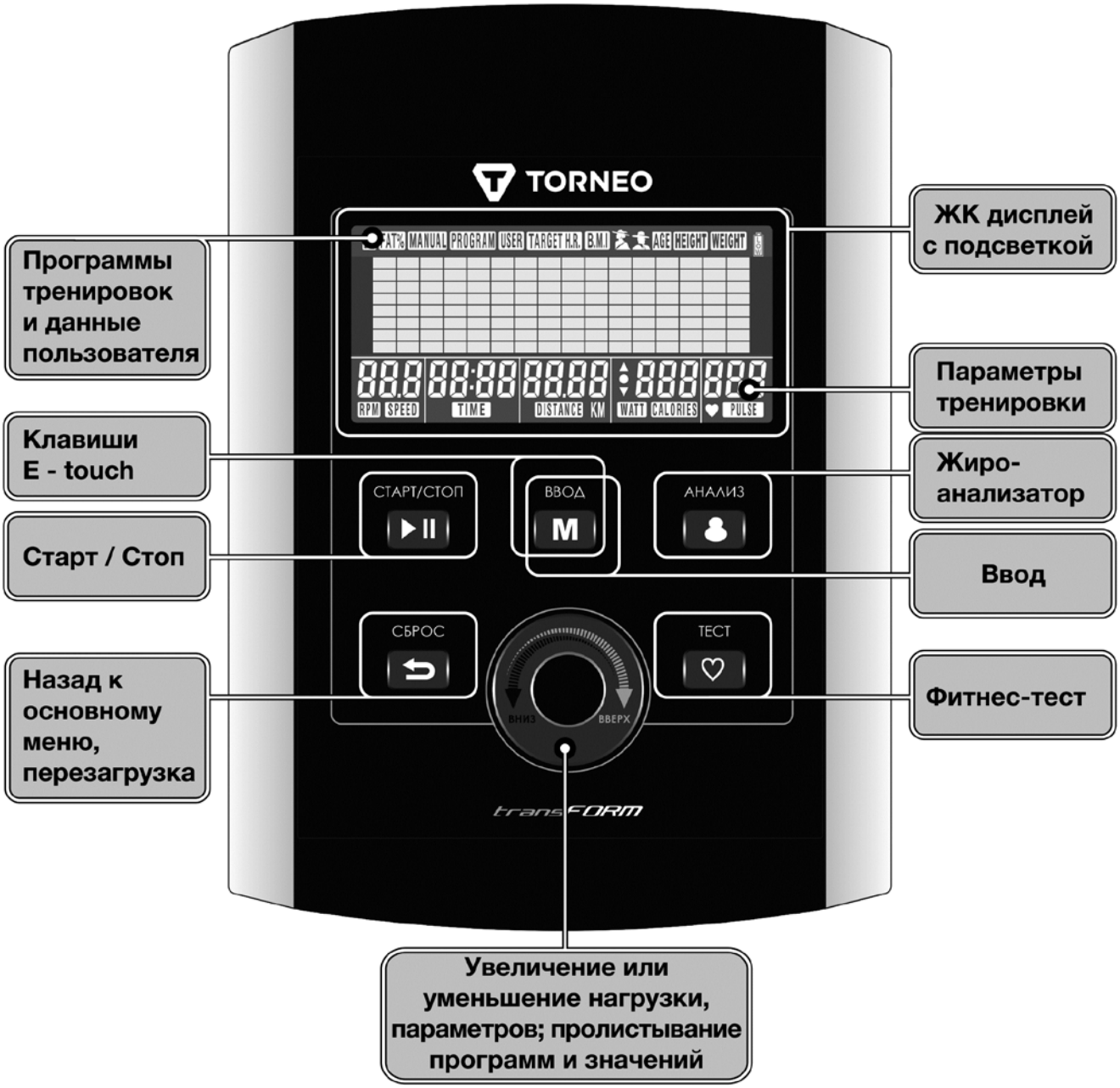
Повысить эффективность разминки и разнообразить ее вам помогут разнообразные фитнес-аксессуары Torneo. Многие привычные и наскучившие упражнения станут интересными и еще более полезными. Внесите в разминку элементы игры и новизны.

Повороты в стороны с гимнастическим мячом	Наклоны вбок с гимнастическим мячом

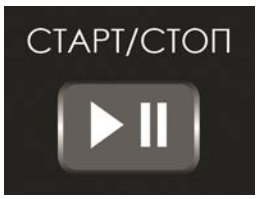
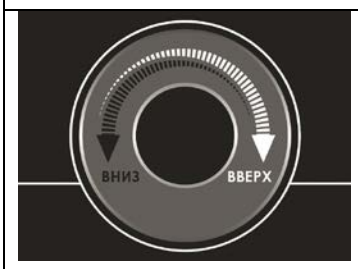
Подъем плеч с фитнес-гантелями	Разминка плеч с фитнес-гантелями
Прыжки на скакалке	Выпады с фитнес-гантелями
Отжимания на упорах	Вращение корпуса на диске здоровья

5.3 Описание тренировочного компьютера

Тренировочный компьютер позволяет Вам отслеживать параметры тренировки, включая пульс, использовать быстрый старт, встроенные программы тренировок, а также создавать свои собственные персональные программы.



Функции клавиш

	1. БЫСТРЫЙ СТАРТ: Позволяет Вам начать тренировку без выбора программы. Только тренировка в режиме ручного ввода. Время и другие параметры автоматически начинают отсчитываться от нуля. 2. Позволяет Вам начать тренировку с установленными параметрами. 3. Во время тренировки нажмите данную клавишу, чтобы ОСТАНОВИТЬ тренировку (сделать паузу). 4. В режиме остановки нажмите данную клавишу, чтобы НАЧАТЬ тренировку.
	1. Используйте клавишу для входа в выбранную программу 2. В режиме установки, нажмите клавишу, чтобы подтвердить текущий ввод данных.
	1. В режиме остановки, нажмите клавишу для возврата в основное меню (меню выбора программ). 2. Нажатие и удержание клавиши в течение 2 секунд приведет к перезагрузке тренировочного компьютера и возврата к установке данных пользователя.
	1. Вращайте регулятор, чтобы увеличивать или уменьшать нагрузку в режиме тренировки. 2. В режиме установки используйте регулятор, чтобы увеличивать значения Времени, Расстояния, Калорий, Возраста и т.д., выбрать Пол и Программу.
	Запуск функции Жироанализатор
	Запуск функции Фитнес-тест

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.

Установка данных пользователя

Дисплей покажет U1, и Вы можете ввести Пол, Возраст, Рост и Вес для 4 пользователей U1 / U2 / U3 / U4. При этом данные пользователей U1 / U2 / U3 / U4 будут сохранены в памяти компьютера при последующих тренировках. При последующем включении тренажера, компьютер будет отображать тот номер пользователя, который был выбран при предыдущей тренировке. Вы можете выбрать другой номер пользователя с помощью регулятора ВВЕРХ и ВНИЗ. Если Вы не желаете менять пользовательские данные, то просто нажмите клавишу ВВОД 4 раза.

Действия:

1. Используя регулятор ВВЕРХ и ВНИЗ, выберите одного из пользователей U1 / U2 /U3 / U4 и нажмите клавишу ВВОД, чтобы перейти к вводу данных пользователя.

2. Используя регулятор ВВЕРХ и ВНИЗ, выберите Пол, нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное значение.

3. AGE (ВОЗРАСТ) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой возраст регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное значение.

4. HEIGHT (РОСТ) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой рост регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное значение.

5. WEIGHT (ВЕС) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой вес регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное значение. Затем компьютер автоматически войдет в меню выбора программ тренировки (основное меню).

Б. **Быстрый старт**

Для быстрого начала тренировки нажмите клавишу СТАРТ и начните вращать педали. Компьютер войдет в программу MANUAL (ручной режим) и отсчет всех параметров тренировки начнется с нуля. Вы можете регулировать уровень нагрузки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Для паузы в тренировке нажмите клавишу СТОП. Отсчет времени и других параметров остановится. Для возобновления тренировки нажмите клавишу СТАРТ.

В. **Выбор программы и установка параметров тренировки**

1. Компьютер автоматически входит в меню выбора программ после установки данных пользователя. Для возврата в меню выбора программ тренировки в режиме остановки нажмите клавишу СБРОС.

2. Используйте круглый регулятор ВВЕРХ и ВНИЗ для выбора программы тренировки и клавишу ВВОД для входа в выбранную программу.

3. В ручном режиме (MANUAL) используйте круглый регулятор ВВЕРХ и ВНИЗ для установки значений целевых параметров тренировки: ВРЕМЕНИ, ДИСТАНЦИИ, РАСХОДА КАЛОРИЙ, МОЩНОСТИ, целевого ПУЛЬСА.

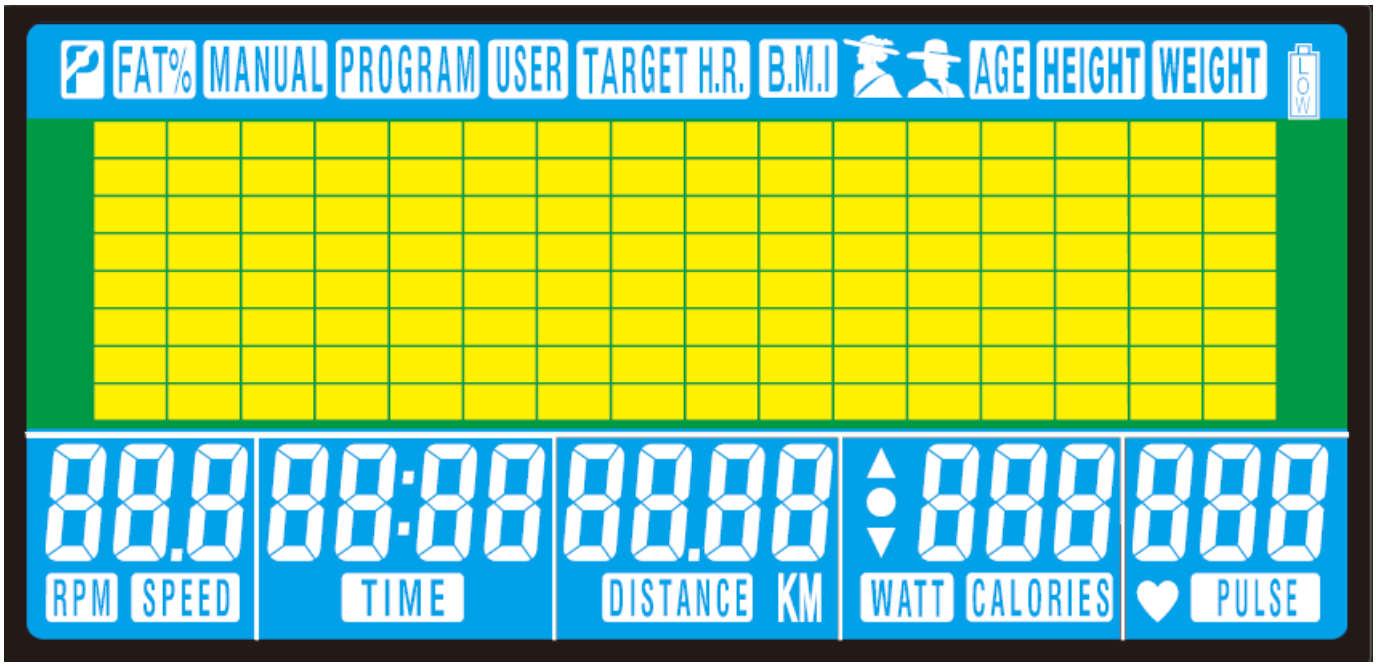
4. Нажмите на клавишу СТАРТ для начала тренировки и начните вращать педали.

5. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и достигнутый параметр начнет мигать.

В. **Режим ожидания**

В целях энергосбережения, компьютер автоматически перейдет в режим ожидания через 4 минуты после окончания тренировки. При этом дисплей выключится. Вы можете нажать любую клавишу для выхода из режима ожидания.

Описание информационных окон дисплея



1. 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 регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Если Вы продолжите тренировку по достижении времени 0:00, то компьютер начнет подавать звуковые сигналы, оповещая Вас о завершении тренировки.

2. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): Показывает текущую дистанцию, пройденную во время каждой тренировки (до 99.99 КМ).

3. RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ): Частота вращения педалей (до 999).

4. SPEED (СКОРОСТЬ): Показывает текущее значение скорости тренировки в КМ/Ч (0.0 – 99.9). RPM и SPEED отображаются в одном и том же информационном окне, сменяя друг друга каждые 4 сек.

5. CALORIES (КАЛОРИИ): Ваш компьютер рассчитывает суммарное количество калорий в ккал, сожженных в текущий момент времени тренировки (0 – 999).

6. PULSE (ПУЛЬС): Компьютер показывает частоту вашего пульса (в ударах в минуту) во время тренировки.

7. УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ (1-16).

8. WATT (МОЩНОСТЬ): Количество механической мощности, выделяемой при тренировке (диапазон установки 0 – 350 Ватт).

9. ПОЛ: На компьютере устанавливается Ваш пол.

10. AGE (ВОЗРАСТ): На компьютере устанавливается Ваш возраст.

11. HEIGHT (РОСТ): На компьютере устанавливается Ваш рост.

12. WEIGHT (ВЕС): На компьютере устанавливается Ваш вес.

Программы тренировки

Программа ручного ввода: MANUAL

MANUAL - это программа ручного ввода данных. Пользователь может начать тренировку, нажав клавишу СТАРТ. Пользователь может тренироваться при любом установленном уровне нагрузки (установка нагрузки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ во время тренировки) при установленном целевом времени, дистанции или расходе калорий.

Действия:

1. В меню выбора программ, используя регулятор ВВЕРХ и ВНИЗ, выберите программу MANUAL - Ручной ввод.

2. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в программу ручного ввода. Вы можете нажать на клавишу СТАРТ, чтобы сразу начать тренировку, при этом все параметры будут отсчитываться с нуля. Либо Вы можете установить параметры тренировки, для этого нажмите клавишу ВВОД еще раз.

3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.

4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.

5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.

6. WATT (МОЩНОСТЬ) мигает на дисплее, нажмите клавишу ВВОД, чтобы перейти к установке следующего параметра (данный параметр применяется при тренировке с постоянной мощностью).

7. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пульс.

8. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали. Во время тренировки Вы можете регулировать уровень нагрузки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. После достижения нулевого значения одного из целевых параметров (времени, дистанции и калорий), компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и достигнутый параметр начнет мигать. Если Вы желаете продолжить тренировку дальше, то нажмите на клавишу СТАРТ и продолжите вращать педали. После достижения установленного значения целевого пульса, пульс на дисплее начнет мигать.

Примечание: Для выхода из текущей программы тренировки, нажмите клавишу СТОП, затем нажмите клавишу СБРОС. Компьютер вернется в **меню выбора программ**, затем, вращая регулятор ВВЕРХ и ВНИЗ, выберите нужную программу.

Предустановленные программы: P1 – P12

Программы P1 – P12 - это предустановленные программы с различным профилем изменения нагрузки. Пользователи могут тренироваться при разных уровнях нагрузки на разных интервалах тренировки, отображаемых профилем на дисплее.
Пользователи могут настраивать нагрузку во время тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ при установленном целевом времени тренировки, дистанции, расходе калорий и пульсе.

Действия:

1. В меню выбора программ, используя регулятор ВВЕРХ и ВНИЗ, выберите PROGRAM и нажмите клавишу ВВОД. Затем, используя регулятор ВВЕРХ и ВНИЗ, выберите одну из программ P1 – P12. Сначала на дисплее будет отображаться номер программы, а затем ее профиль нагрузки.

2. Вы можете нажать клавишу СТАРТ для быстрого старта в данной программе, либо нажмите клавишу ВВОД, чтобы установить параметры тренировки.

3. LEVEL (УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ) мигает на дисплее, и вы можете увеличить или уменьшить нагрузку регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы перейти к установке следующего параметра.

4. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.

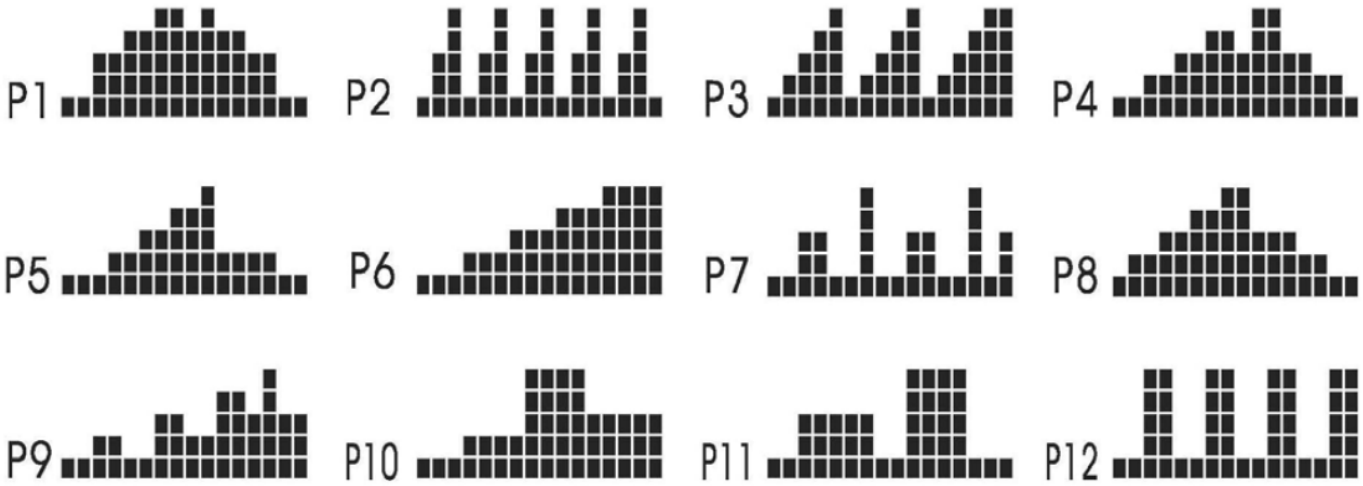
5. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.

6. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.

7. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пульс.

8. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали. Во время тренировки Вы можете регулировать уровень нагрузки, используя регулятор ВВЕРХ и ВНИЗ. Столбик профиля нагрузки, соответствующий текущему отрезку времени, будет мигать на дисплее во время выполнения программы. После достижения нулевого значения одного из целевых параметров (времени, дистанции или калорий), компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и достигнутый параметр начнет мигать. После достижения установленного значения целевого пульса, пульс на дисплее начнет мигать в соответствующем информационном окне.

Профили нагрузки предустановленных программ P1 - P12



Программа с постоянной целевой мощностью

Это программа тренировки с постоянной мощностью, установленной пользователем в Вт. В данной программе компьютер будет автоматически регулировать уровень нагрузки, чтобы вычисленная компьютером мощность оставалась постоянной. Кроме того, Вы можете установить целевые параметры тренировки: время, дистанцию и расход калорий, чтобы тренировка продолжалась до тех пор, пока один из этих параметров не достигнет нулевого значения. Во время тренировки нагрузка не может изменяться пользователем. Например, уровень нагрузки 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.

Действия:

1. В меню выбора программ, используя регулятор ВВЕРХ и ВНИЗ, выберите программу MANUAL.

2. Нажмите клавишу ВВОД 2 раза.

3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.

4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.

5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.

6. WATT (МОЩНОСТЬ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую мощность тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ в диапазоне 10 – 350 Вт. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную мощность.

7. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пульс.

8. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали. Нагрузка в данной программе регулируется компьютером автоматически и не может регулироваться пользователем. После достижения нулевого значения одного из целевых параметров (времени, дистанции и калорий), компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и достигнутый параметр начнет мигать. Если Вы желаете продолжить тренировку дальше, то нажмите на клавишу СТАРТ и продолжите вращать педали. После достижения установленного значения целевого пульса, пульс на дисплее начнет мигать.

Примечание:

1. МОЩНОСТЬ = ВРАЩАЮЩИЙ МОМЕНТ (KGM) * ОБ/МИН * 1.03
2. В данной программе расход мощности поддерживается на постоянном уровне. Это значит, что, если Вы быстро вращаете педали, то уровень нагрузки уменьшится, а если медленно, то уровень нагрузки увеличится.

Пользовательские программы: USER

Программа USER - это пользовательская (персональная) программа тренировки. Пользователи устанавливают параметры тренировки в следующем порядке: профиль нагрузки в 16 столбцах, TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ), CALORIES (КАЛОРИИ) и PULSE (целевой пульс). Параметры и профили нагрузки будут сохранены в памяти после установки. Пользователи также могут менять во время тренировки текущую нагрузку, вращая регулятор нагрузки, это не приведет к изменению профиля нагрузки, сохраненного в памяти. Компьютер тренажера позволяет сохранить в памяти по одной пользовательской программе для каждого пользователя U1, U2, U3, U4. Таким образом, в памяти компьютера может быть сохранено всего 4 пользовательских программы.

Примечание: выбор пользователя U1 / U2 / U3 / U4, под которым производится вход в тренировочный компьютер, осуществляется сразу после включения тренажера. Если Вы желаете войти в уже включенный компьютер под другим пользователем, нажмите и удерживайте клавишу СБРОС, тогда компьютер перезагрузится и вернется к шагу выбора пользователя.

Действия:

1. В меню выбора программ, используя регулятор ВВЕРХ и ВНИЗ, выберите программу USER.

2. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в программу тренировки.

3. Столбец 1 мигает на дисплее, и вы можете создать свой персональный профиль нагрузки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить уровень нагрузки в первом столбце профиля тренировки и перейти к установке уровня нагрузки в следующем столбце. Уровень по умолчанию - 1.

4. Столбец 2 мигает на дисплее, и Вы можете выбрать нагрузку во втором столбце профиля тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить нагрузку во втором столбце профиля тренировки.

5. Повторяйте пункты 3 и 4 для остальных столбцов до завершения создания персонального профиля тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить созданный профиль тренировки. Затем нажмите клавишу СТАРТ/СТОП два раза, чтобы перейти к установке остальных параметров.

6. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.

7. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.

8. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.

9. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки регулятором ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный пульс.

10. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку.

Пульсозависимые программы: TARGET H.R.

Ваш тренажер оснащен 4 пульсозависимыми программами. При тренировке в данных программах компьютер будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки таким образом, чтобы пульс соответствовал заданному уровню. Периодически компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку.
Программы H.R.C. 55%, 75%, 90% - это пульсозависимые программы, а программа THR - это программа по установленному целевому пульсу.

- Программа 55% от максимального пульса. Целевой пульс = (220 - ВОЗРАСТ) x 55%
- Программа 75% от максимального пульса. Целевой пульс = (220 - ВОЗРАСТ) x 75%
- Программа 90% от максимального пульса. Целевой пульс = (220 - ВОЗРАСТ) x 90%
- Программа THR: Целевой пульс устанавливается пользователем.

Пользователи могут тренироваться по выбранной пульсозависимой программе, предварительно установив данные пользователя (см. пункт «Установка данных пользователя»), а также TIME

(ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЮ) и CALORIES (КАЛОРИИ), чтобы компьютер вел обратный отсчёт от установленных значений. В этих программах компьютер регулирует уровень нагрузки в зависимости от текущего пульса. Например, уровень нагрузки будет увеличиваться каждые 20 секунд, пока текущий пульс ниже целевого пульса, или уровень нагрузки будет уменьшаться каждые 20 секунд, пока текущий пульс выше целевого пульса. В результате текущий пульс пользователя устанавливается в диапазоне: ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС+5/-5.

Порядок действий при тренировке в пульсозависимых программах:

1. В меню выбора программ, вращая круглый регулятор, выберите TARGET H.R. и нажмите ВВОД, затем с помощью регулятора ВВЕРХ и ВНИЗ выберите одну из пульсозависимых программ 55%, 75%, 90%, THR. Значки данных программ будут отображаться на дисплее.

2. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в программу тренировки.

3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки, вращая круглый регулятор. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное время.

4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки, вращая круглый регулятор. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенную дистанцию.

5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки круглым регулятором. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенный расход калорий.

6. PULSE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС) будет автоматически рассчитан в зависимости от данных пользователя, под которым был осуществлен вход в тренировочный компьютер.

7. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку. Во время тренировки необходимо держать ладони на датчиках пульса, расположенных на задних поручнях. Когда пульс достигнет целевого значения, то он начнет мигать в соответствующем окне дисплея.
Компьютер будет осуществлять обратный отсчет от установленных значений времени, дистанции и калорий и прекратит тренировку после достижения нулевого значения одного из данных параметров.

ФИТНЕС-ТЕСТ (ТЕСТ)

Данная функция предназначена для оценки Вашей физической формы по методике измерения времени восстановления нормального пульса после физической нагрузки. Чем быстрее восстанавливается Ваш пульс, тем лучше Ваша физическая подготовленность.

ФИТНЕС-ТЕСТ: Сразу после окончания тренировки, возьмитесь ладонями за сенсоры пульса на поручнях и удостоверьтесь, что Ваш пульс отображается на дисплее, затем нажмите на клавишу **ТЕСТ**. Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60 - 00:59 - - до 00:00. После достижения 00:00, компьютер покажет Вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1 до F6.

F1 означает ВЫДАЮЩИЙСЯ результат
F2 означает ПРЕВОСХОДНЫЙ результат
F3 означает ХОРОШИЙ результат
F4 означает УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ результат
F5 означает результат НИЖЕ СРЕДНЕГО
F6 означает ПЛОХОЙ результат.

После окончания измерения, нажмите на клавишу ТЕСТ еще раз, чтобы выйти и вернуться к рабочему режиму дисплея.

Программа Жироанализатор (АНАЛИЗ)

Программа Жироанализатор (АНАЛИЗ) - это специальная программа, предназначенная для вычисления процентного отношения жировой ткани в организме (FAT%) и индекса массы тела (BMI) пользователей.

Компьютер показывает результаты тестирования процентного отношения жировой ткани и BMI.

Расчет вышеуказанных показателей осуществляется в зависимости от данных пользователя, под которым был осуществлен вход в тренировочный компьютер U1, U2, U3, U4. Если Вы желаете изменить пользовательские данные, нажмите и удерживайте клавишу АНАЛИЗ в течение 2 секунд.

Действия:

1. Нажмите на клавишу АНАЛИЗ и обхватите ладонями сенсоры на рукоятках

2. Если дисплей показывает ошибку «E - 1», убедитесь, что ваши руки плотно обхватывают сенсоры на рукоятках. Затем нажмите клавишу АНАЛИЗ снова, чтобы начать измерение.

3. После завершения измерения, компьютер будет показывать значения индекса массы тела (BMI) и процентного отношения жировой ткани (FAT%) на дисплее в течение 30 секунд. Значения данных показателей будут сменять друг друга на дисплее каждые несколько секунд.

Значения измерений:

BMI (индекс массы тела)

B.M.I	Низкий	Пониженный	Средний	Повышенный
Значения	<20	20 - 24	24.1 - 26.5	>26.5

FAT% (% жировой ткани)

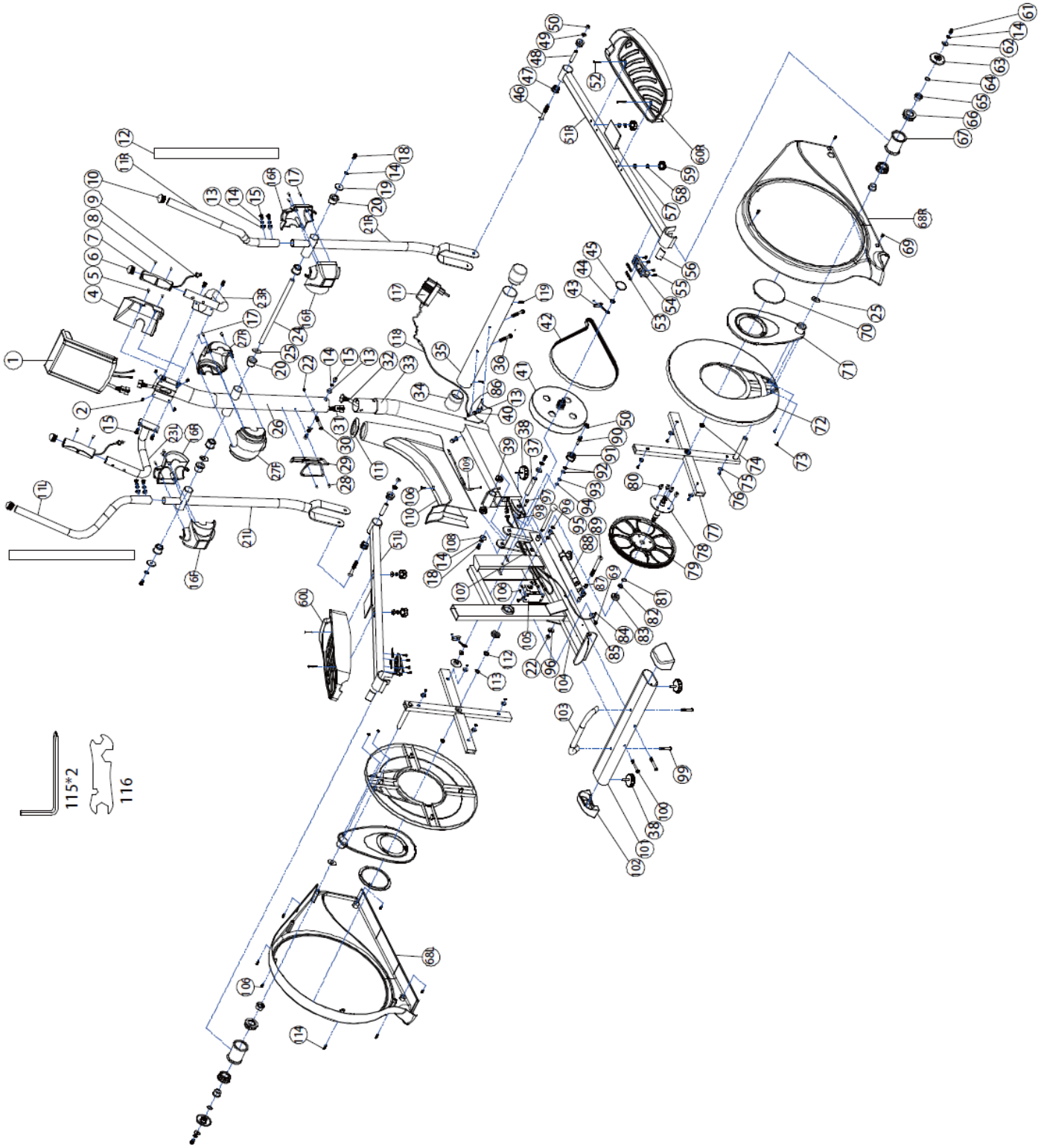
Символ на дисплее	**---**	**+**	▲	◆
FAT% / Пол	Истощение	Фитнес	Средний	Повышенный
Мужчины	<13%	13% - 25%	26% - 30%	>30%
Женщины	<23%	23% - 35.9%	36% - 40%	>40%

BMI (Body Mass Index) - мера полноты тела, основанная на соотношении роста и веса, относящаяся к взрослым мужчинам и женщинам.

Технические характеристики адаптера

Предназначен для электрической сети: 100-240V ~ 50/60Hz Ток на выходе: 9V == 500mA 4.5W

6 Подетальная схема тренажера



7 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Номер	Название	Кол-во
1	Тренировочный компьютер	1
2	Винт M5x12	4
3		
4	Кожух компьютера	1
5	Винт M5x20	2
6	Заглушка поручня	2
7	Кожух поручней	2
8	Винт-саморез M3.5x20	4
9	Провод датчика пульса	2
10	Заглушка	2
11L	Подвижный поручень левый (верхняя часть)	1
11R	Подвижный поручень правый (верхняя часть)	1
12	Оплетка поручней	2
13	Шайба волнистая Ø8xØ19x1.5T	8
14	Шайба пружинная Ø8	12
15	Болт M8x20	10
16R	Кожух подвижного поручня (задний)	2
16F	Кожух подвижного поручня (передний)	2
17	Винт-саморез M4x15	10
18	Болт M8x20	4
19	Шайба волнистая Ø8xØ36x3T	2
20	Втулка Ø19xØ38	6
21L	Подвижный поручень левый (нижняя часть)	1
21R	Подвижный поручень правый (верхняя часть)	1
22	Гайка M8	2
23L	Поручень фиксированный левый	1
23R	Поручень фиксированный правый	1
24	Ось	1
25	Шайба Ø19.5xØ38x0.5T	4
26	Стойка передняя	1
27R	Кожух крестовины (задний)	1
27F	Кожух крестовины (передний)	1
28	Винт M5x15	2
29	Держатель бутылки	1
30	Болт M8x70	1
31	Сигнальный провод (верхний)	1
32	Сигнальный провод (нижний)	1
33	Рама основная (передняя часть)	1
34	Подпятник передний	2
35	Стабилизатор передний	1
36	Болт M8x75	2
37	Труба Ø14.5x86	1
38	Опора	3
39	Втулка Ø14.7x31.8x10	2
40	Гайка колпачковая M8	2
41	Маховик	1
42	Ремень 460J6	1
43	Регулятор	2
44	Винт с буртиком 3/8	2
45	Крышка	2
46	Болт M10x90	2
47	Втулка 14x32	4
48	Трубка Ø14x72.2	2
49	Шайба Ø10xØ19x2T	2

Номер	Название	Кол-во
50	Гайка M10	3
51L	Основание педалей левое	1
51R	Основание педалей правое	1
52	Болт M6x55	4
53	Пружина	4
54	Фиксатор основания педали	2
55	Винт M5x12	8
56	Вставка резиновая	2
57	Шайба Ø6xØ14x2T	4
58	Шайба пружинная Ø6	4
59	Ручка-барашек M6	4
60L	Педаль левая	1
60R	Педаль правая	1
61	Болт M8x30	2
62	Шайба Ø8xØ21x2T	2
63	Крышка пластиковая	2
64	Шайба Ø19xØ23x0.5T	2
65	Втулка Ø19x34x19	4
66	Заглушка	4
67	Труба	2
68L	Кожух основной левый	1
68R	Кожух основной правый	1
69	Винт M5*15	5
70	Вставка пластиковая	2
71	Вставка пластиковая	2
72	Кожух шатуна круглый	2
73	Винт-саморез M4.5x10	4
74	Винт с буртиком M10x1.25	2
75	Шайба Ø6xØ14x1.5T	8
76	Винт-саморез M4x15	8
77	Шатун крестообразный	2
78	Вал привода	1
79	Приводное колесо	1
80	Болт M8x12	4
81	Шайба Ø20xØ25x0.5T	1
82	Шайба Ø20xØ25x1T	1
83	Подшипник 6004-2RS	2
84	Сенсор	1
85	Провод сенсора	1
86	Провод питания	1
87	Втулка Ø13x5	2
88	Цилиндр гидравлический (комплект)	1
89	Болт M8x100	1
90	Ось Ø10x42	1
91	Ролик натяжения ремня	1
92	Шайба Ø10xØ15x1T	2
93	Шайба Ø10xØ14x0.5T	1
94	Зажим Ø8	1
95	Фиксатор	1
96	Шайба Ø8xØ16x2T	3
97	Болт цилиндра	1
98	Зажим Ø6	1
99	Болт M8x60	2
100	Болт M8x110	2
101	Стабилизатор задний	1

Номер	Название	Кол-во
102	Подпятник задний	2
103	Ручка	1
104	Рама основная	1
105	Мотор изменения нагрузки	1
106	Винт M5x20	7
107	Сигнальный провод	1
108	Шайба Ø8xØ24x0.5T	2
109	Провод	1
110	Кожух передний	1
111	Кольцо резиновое	1
112	Шайба Ø20xØ25x2T	1
113	Зажим Ø18	1
114	Винт-саморез M4.5x25	4
115	Ключ-шестигранник	2
116	Ключ	1
117	Адаптер	1
118	Кабель	1
119	Винт M5*20	2

8 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	10 кг
Регулировка нагрузки	Электронная
Нагрузка	16 уровней
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	Сеть: 220В (через адаптер)
Размеры в рабочем состоянии (Д х Ш х В)	168 x 68 x 157 см
Размеры в сложенном виде (Д х Ш х В)	100 x 68 x 157 см
Вес	51 кг
Максимальный вес пользователя	150 кг
Длина шага	420 мм
Тренировочный компьютер	Информативный цветной LCD дисплей с графической матрицей отображает 8 параметров тренировки одновременно. Функции: Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, уровень нагрузки, скорость вращения педалей (RPM), расход калорий, мощность в WATT, пульс, контроль за верхним пределом пульса, целевые тренировки (CountDown).
Программы	23 встроенные программы тренировки в т.ч. 4 пульсозависимых 4 пользовательских Программа с постоянной целевой мощностью 12 предустановленных программ с возможностью регулировки уровня нагрузки Быстрый старт Тренировка в ручном режиме (Manual)
Дополнительные функции	Фитнес-тест, жироанализатор, консоль с технологией E-touch
Хранение данных о пользователях	4 пользователя
Конструкция	Складная конструкция для экономии места в доме Амортизатор для плавного раскладывания и складывания Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола Регулировка положения педалей в зависимости от роста пользователей (3 позиции) Держатель для бутылки Удобные педали с противоскользящим покрытием

РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВОК

Дата	Продолжительность тренировки	Достигнутый показатель (дистанция, расход калорий)	BMI	Фитнес-оценка

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO
Модель: C-530 Transform
Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.
Сделано в Китае
Импортер и Уполномоченная изготовителем организация
ООО Спортмастер
Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая,
д. 18, корпус 2, ком. 102
Справочная служба: 8 495 777-777-1

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

EAC

McGrp.Ru

Сайт техники и электроники

Наш сайт McGrp.Ru при этом не является просто хранилищем инструкций по эксплуатации, это живое сообщество людей. Они общаются на форуме, задают вопросы о способах и особенностях использования техники. На все вопросы очень быстро находятся ответы от таких же посетителей сайта, экспертов или администраторов. Вопрос можно задать как на форуме, так и в специальной форме на странице, где описывается интересующая вас техника.