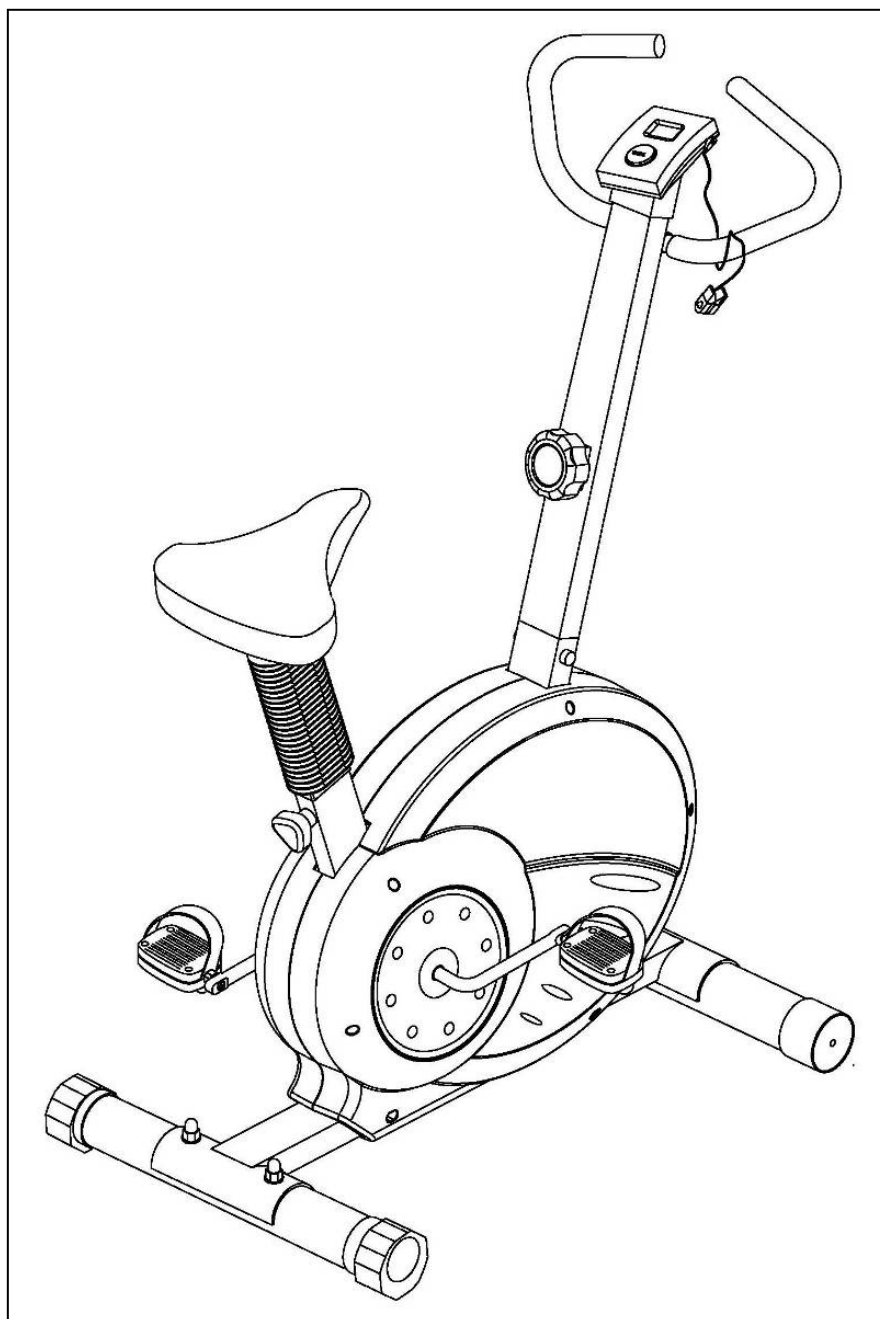


TORNEO

NOVA

Модель
В-115

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



Посетите наш сайт

www.torneo.ru

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет Вашим лучшим другом.

Велотренажер TORNEO Nova сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую системы.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!



Внимание!

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



Внимание!

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

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

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

Содержание

Меры предосторожности.....	4
Сборка тренажера	5
Операции панели управления	7
Указания по тренировкам.....	8
Разминка и восстановление	9
Список запасных частей.....	10
Подетальная схема тренажера	11
Технические характеристики	12
Гарантийные обязательства и гарантийный талон	13
Адреса сервисных центров.....	15

Меры предосторожности



Предупреждение!

Во избежание травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

1. Прочитайте все инструкции в данном руководстве перед началом занятий.
2. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей велотренажера несет его владелец.
3. Велотренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
4. Велотренажер устанавливается на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра подстилается коврик.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет к занятиям на тренажере без присмотра взрослыми. Проинструктируйте детей по использованию тренажера и проконтролируйте правильность выполнения.
7. Не разрешайте пользоваться велотренажером лицам с весом свыше 100 килограмм.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не одевайте одежду, которая могла бы попасть в велотренажер. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
9. При занятиях на тренажере держите спину прямой.
10. Прекратив крутить педали, дождитесь, пока они остановятся сами.
11. Датчик пульса не является медицинским прибором. Показания пульса определяются приблизительно. На частоту ударов сердца могут влиять различные факторы. Для точного измерения рекомендуем приобрести монитор сердечного ритма. Датчик пульса предназначен только для определения нагрузки на сердце при выполнении упражнений.
12. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия и начните охлаждаться.
13. Транспортировка тренажера:
 - тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
 - рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер;
 - заводская упаковка не должна быть нарушена во время транспортировки;
 - перед транспортировкой тренажер должен быть разобран;
 - во время транспортировки не допускайте нагрузки на него;
 - в тренажере есть электронные механизмы, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов;
 - при перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.
14. Условия хранения:
 - тренажер рекомендуется использовать только в помещении в сухом и чистом помещении;
 - Не допускается устанавливать тренажер в неотапливаемом помещении (например, на балконе, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях;
 - убедитесь, что никакие механизмы тренажера не контактируют с водой;
 - допустимый температурный режим от +10⁰ до +35⁰;
 - допустимая влажность 5-75%;
 - нельзя использовать тренажер вблизи мест, где происходит распыление аэрозолей.



Предупреждение!

Перед началом занятий, проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед занятиями. TORNEO не несет ответственности за любые повреждения, полученные при использовании данного изделия.

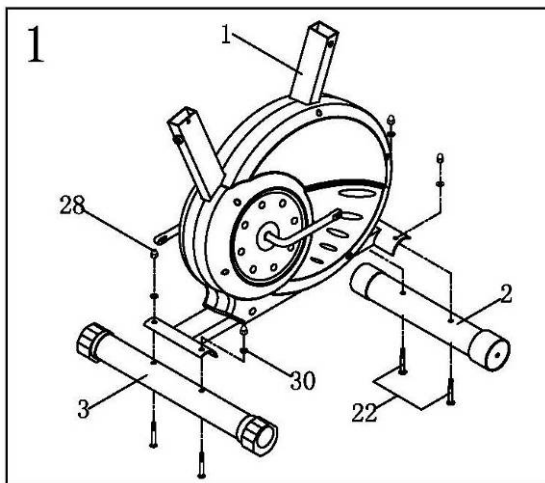
Сборка тренажера

Во время сборки руководствуйтесь схемой, на которой представлены мелкие сборочные детали тренажера.



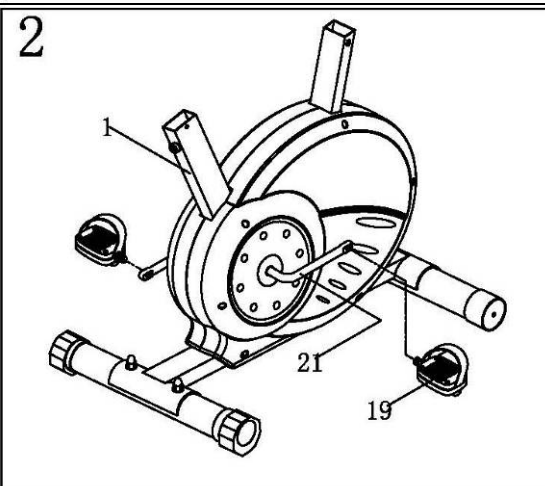
Примечание!

Некоторые детали могут быть уже использованы в сборке в целях транспортировки. Если деталей нет в комплекте, проверьте их наличие в сборке.

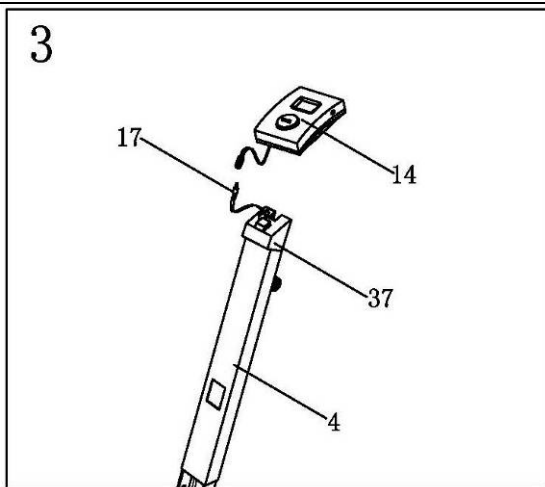


Распакуйте коробку и подготовьте все детали тренажера для сборки

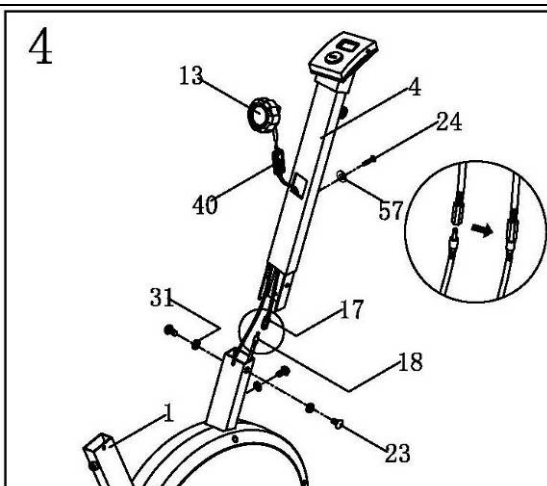
1. Для того, чтобы установить задний (3) и передний стабилизаторы (2), вставьте два болта с квадратными подголовками (22) снизу. Прикрепите к раме с помощью двух глухих гаек (28) и шайб (30).



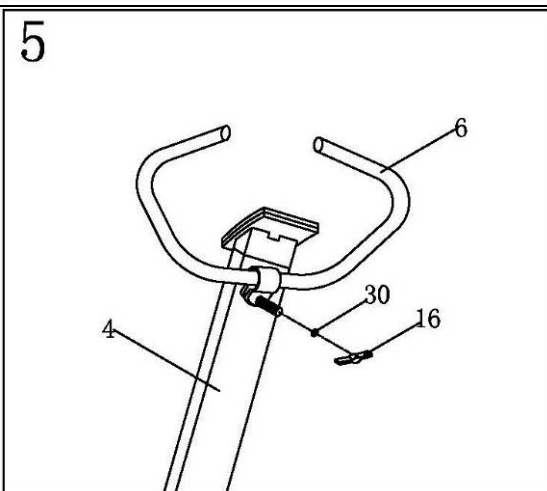
2. Найдите педаль (19) с маркировкой R. Затяните правую педаль по часовой стрелке на правую сторону педального рычага (21). Педаль с маркировкой L затяните против часовой стрелки на левой стороне педального рычага.



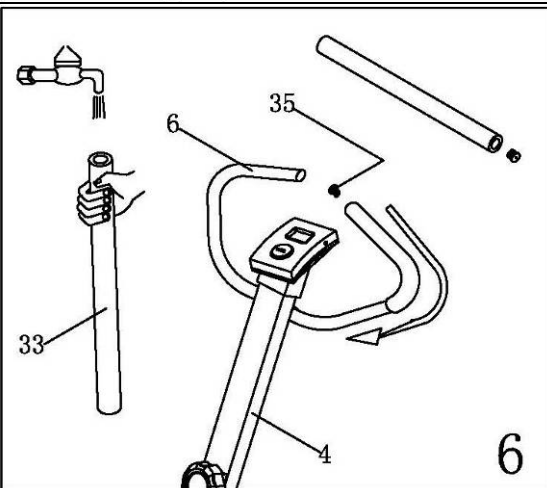
3. Провод компьютера (14) соедините с проводом компьютера из рулевой стойки (17). Пропустите его в отверстие крепежа компьютера сверху рулевой стойки. Поместите компьютер на крепеж рулевой стойки. Штекер датчика пульса вставьте в предназначенное для этого гнездо компьютера.



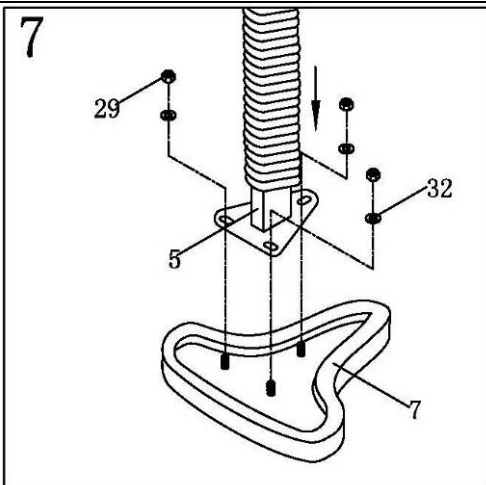
4. Выверните винты (23) с шайбами (31) из рулевой стойки (6).
Регулятор нагрузки (13) установите в минимальное значение. Прикрепите трос регулятора нагрузки (13) к удлинителю троса (40). Провод компьютера находится в трубке рамы. Вытяните его и вставьте в провод компьютера (17), который выходит снизу рулевой стойки (4). Вставьте рулевую стойку (4) в трубку рамы и зафиксируйте винтами (23) с шайбами (31).



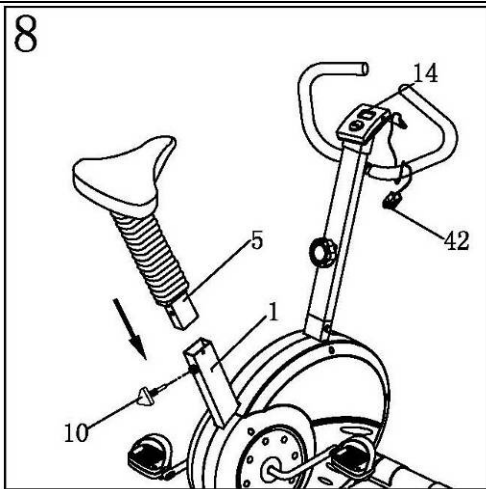
5. Вставьте руль (6) в рулевую стойку (4). Закрепите руль рукояткой крепления руля (16) с шайбой (30).



6. Смочите изнутри резиновую оплетку руля (33) мыльным раствором и натяните ее на руль (6).



7. Закрепите сиденье (7) на стойке седла (5) с помощью трех стопорных гаек (29) и шайб (32) снизу седла. Наденьте гофрированную трубку (9) на стойку седла (5).



8. Ослабьте регулятор высоты (10), вставьте стойку седла (9) в стойку седла. Поднимите стойку седла (9) на нужную высоту и затяните регулятор (10).

Операции панели управления

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ КЛАВИША

РЕЖИМ

- Нажатие клавиши РЕЖИМ служит для выбора функции
- Удерживая клавишу нажатой около 4 сек., будут обнулены все данные

ФУНКЦИИ И ПОРЯДОК РАБОТЫ.

РЕЖИМ ИЛИ ФУНКЦИЯ		ДЕЙСТВИЕ
СКАНИРОВАНИЕ	SCAN	На дисплее будут последовательно отображаться значения функций. Каждое значение высвечивается в течение 6 сек.
СКОРОСТЬ	SPD	На дисплее отображается текущая скорость тренировки 0 – 99.9 км/час
ДИСТАНЦИЯ	DST	На дисплее отображается дистанция, пройденная за время тренировки 0 – 999,9 км.
ВРЕМЯ	TMR	На дисплее отображается время тренировки 00:00 – 99:59 мин.
КАЛОРИИ	CAL	На дисплее отображается количество израсходованных калорий 0 – 9999 калорий
ПУЛЬС	PULSE	На дисплее отображается значение пульса в ударах в минуту. Закрепите клипсу на мочке левого уха перед измерением пульса. Для получения более точных значений мочку уха слегка потереть.

Примечания:

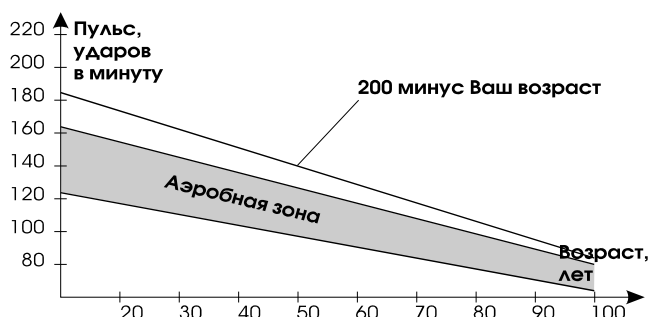
1. Питание компьютера осуществляется от двух элементов питания типа AA или UM-3. Гнездо для элементов питания расположено с обратной стороны компьютера.
2. При установке элементов питания соблюдайте их полярность. Пожалуйста, удостоверьтесь в надежном соединении контактов.
3. Если компьютер ничего не показывает или показывает частично (сегментами), выньте батарейки, подождите 15 секунд, затем поставьте их на место.
4. При замене элементов питания все данные в памяти компьютера обнуляются.
5. Своевременно заменяйте элементы питания, не допускайте их протечки, так как это может привести к выходу компьютера из строя.

Указания по тренировкам

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).



Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется "аэробной зоной". Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из **200 вычесть ваш возраст**.

Интенсивность занятий

Нагрузку можно регулировать, меняя скорость вращения и силу сопротивления педалей. Силу сопротивления педалей вы можете менять

специальным регулятором. Избегайте чрезмерных нагрузок, они неблагоприятно отразятся на Вашем здоровье.

Целесообразно выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла **180 минус ваш возраст**. Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту.

Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. И Вам следует регулировать скорость вращения педалей и силу сопротивления педалей, чтобы поддерживать **свой уровень** частоты пульса. Такой способ подсчета пульса годится только для физически здоровых людей. Одна из оптимальных схем тренировок:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 мин.
2-3 раза в неделю	20-30 мин.
1-2 раза в неделю	30-60 мин.








Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

	Частота, (раз в неделю)	Продолжительность
1-я неделя	3	2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
2-я неделя	3	3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
3-я неделя	3	4 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий
4-я неделя	3	5 минут занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий

Разминка и восстановление

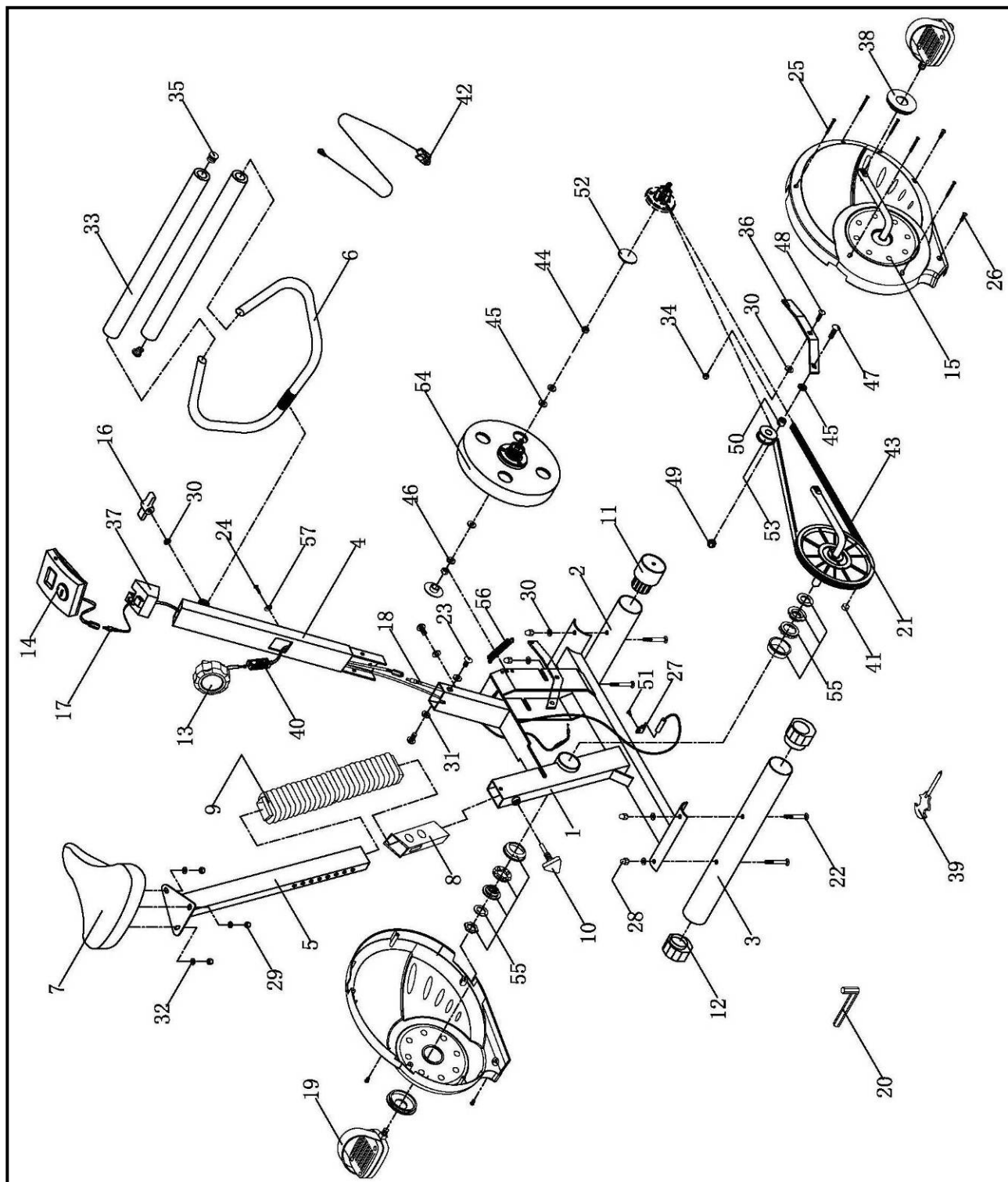
<p>Поднимание плеч Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p>Растягивание боковых мышц Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.</p>	
<p>Растягивание четырехглавых мышц. Одной рукой для устойчивости обопритесь о стену, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за ступню. Притяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>Растягивание мышц внутренней части бедра Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.</p>	
<p>Растягивание подколенного сухожилия Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>Растягивание икроножных мышц и ахилова сухожилия Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.</p>	
<p>Наклоны Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.</p>	
<p>Аэробные упражнения Аэробные упражнения – это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие – обогащать кровь кислородом. Аэробные упражнения должны быть частью Ваших тренировок.</p>	

Список запасных частей

№.	Наименование	Шт.
1.	Основная рама	1
2.	Передний стабилизатор	1
3.	Задний стабилизатор	1
4.	Стойка руля	1
5.	Стойка седла	1
6.	Руль	1
7.	Седло	1
8.	Пластиковая вставка стойки седла	1
9.	Гофрированная накладка	1
10.	Зажимная рукоятка стойки седла	1
11.	Задний подпятник	2
12.	Передний подпятник	2
13.	Регулятор нагрузки	1
14.	Компьютер	1
15.	Кожух (Л+П)	1
16.	Зажимная рукоятка регулировки руля	1
17.	Верхний провод компьютера	1
18.	Нижний провод компьютера	1
19.	Педали (Л+П)	1
20.	Шестигранный ключ	1
21.	Приводное колесо с кривошипом	1
22.	Болт	4
23.	Болт	3
24.	Болт	1
25.	Винт	5
26.	Винт	4
27.	Пластиковый держатель компьютера	1
28.	Гайка	4
29.	Гайка	3
30.	Шайба	6

№.	Наименование	Шт.
31.	Шайба	3
32.	Шайба	3
33.	Оплетка руля	2
34.	Гайка	1
35.	Заглушка руля	2
36.	Скоба натяжителя ремня	1
37.	Держатель компьютера	1
38.	Накладка кривошипа	2
39.	Отвертка	1
40.	Удлинитель троса регулятора нагрузки	1
41.	Маховик	1
42.	Датчик-клипса	1
43.	Приводной ремень	1
44.	Гайка	2
45.	Шайба	3
46.	Шайба	2
47.	Болт	1
48.	Болт	1
49.	Гайка	1
50.	Втулка	1
51.	Болт	1
52.	Накладка маховика	2
53.	Ролик натяжения ремня	1
54.	Маховик	1
55.	Шариковый подшипник в сборе	1
56.	Пружина натяжителя ремня	1
57.	Шайба	1

Подетальная схема тренажера



Технические характеристики

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	5 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	8 степеней
Измерение пульса	Датчик-клипса
Питание тренажера	2 АА или UM-3 батарейки
Размеры (дл x шир x выс)	89x51x114 см
Вес	20,3 кг
Максимальный вес пользователя	100 кг
Тренировочный компьютер	Время тренировки Скорость Пройденная дистанция Израсходованные калории Пульс
Конструкция	Регулировка угла наклона руля Регулировка седла по вертикали