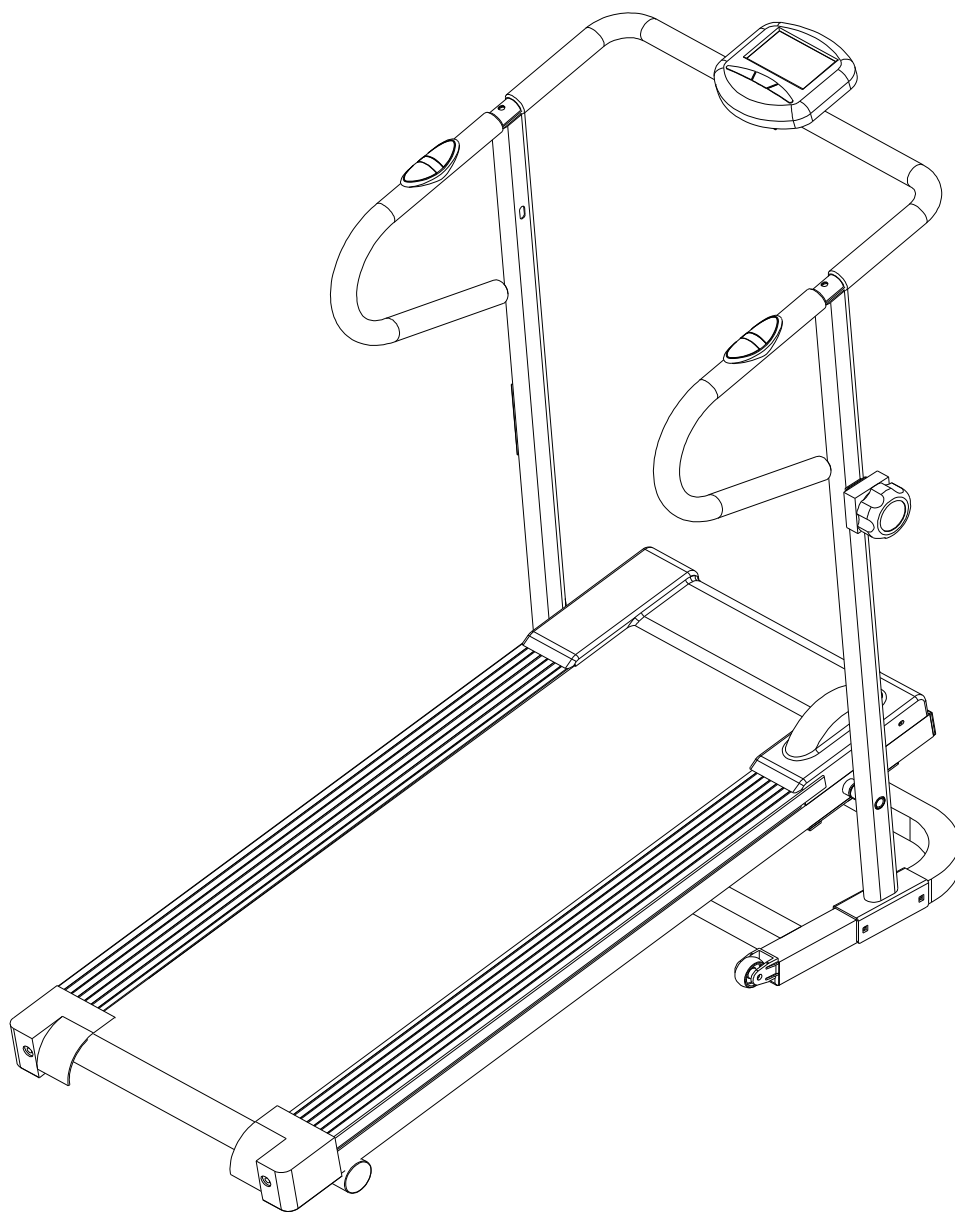


Модель
T-107

TORNEO

Беговая дорожка CROSS



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

посетите наш сайт



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

EverProof

Материалы, произведенные с применением технологии EverProof, отличаются повышенной износостойкостью и обеспечивают продолжительный срок службы изделия

ExaMotion

Барабанный маховик и мотор беговой дорожки, выполненные по технологии ExaMotion, обеспечивают надежное, плавное и малошумное вращение

ErgoPad

Применение технологии ErgoPad при производстве седла и подушек тренажеров позволяет обеспечить длительное сохранение формы и комфортную посадку

ElasBoard Shock

с постоянной жесткостью

MultiFlex Shock

с изменяемой жесткостью

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

InstaRun

Выбор нужной скорости и угла наклона беговой поверхности одним нажатием клавиши – благодаря технологии InstaRun

Cardio Link

Высокая эффективность и полный контроль над тренировкой вместе с технологией CardioLink, обеспечивающей совместимость с беспроводными датчиками пульса

Новинки ассортимента, помощь в выборе тренажера, он-лайн консультации и многое другое – на сайте www.torneo.ru

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

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

Беговая дорожка TORNEO Cross 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 систему.

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 35 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

Сборка тренажера.....	4
Операции панели управления	6
Указания по тренировкам	7
Разминка и восстановление.....	8
Обслуживание тренажера	9
Технические характеристики.....	10
Подetailная схема тренажера.....	11
Список запасных частей.....	12

Меры предосторожности



Предупреждение!

Внимание! Во избежание ожогов, пожаров, электрошока, травм внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

1. Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации беговой дорожки.
2. Используйте беговую дорожку только согласно данному руководству.
3. Устанавливайте беговую дорожку на ровную поверхность, оставляя за ней 2,5 м свободного пространства и по 0,5 м по бокам. Следите, чтобы при этом не перекрывались вентиляционные отверстия.
4. Не держите беговую дорожку в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды.
5. Не позволяйте детям до 12 лет и домашним животным находиться около тренажера.
6. Дорожкой могут пользоваться лица весом не более 100 кг.
7. Одновременно на одной беговой дорожке может заниматься только один человек.
8. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду. Одежда не должна быть слишком широкой, чтобы ее свободные концы не попали в механизм беговой дорожки. Всегда надевайте спортивную обувь при занятиях на беговой дорожке. Не тренируйтесь на беговой дорожке босиком или в сандалиях.
9. Не пытайтесь раскладывать, складывать и передвигать беговую дорожку, пока Вы не закончите ее сборку. Вы можете поднимать и двигать тренажер, только если врачи разрешают Вам поднимать тяжести весом около 20 кг.
10. Не меняйте угол наклона беговой дорожки подкладыванием под нее посторонних предметов.
11. Когда Вы складываете или передвигаете беговую дорожку, удостоверьтесь, что предохранительная защелка надежно закреплена.
12. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 3 месяца.
13. Ничего не засовывайте внутрь тренажера.

Настоящая беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Не используйте ее в других, в том числе в коммерческих, целях.

Чтобы не повредить покрытие пола рекомендуем Вам приобрести специальный коврик под тренажер.

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

Условия хранения

Тренажер рекомендуется использовать только в помещении

Не допускается устанавливать тренажер в неотапливаемом помещении (например, 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 +10 до +35

Допустимая влажность 5-75%



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

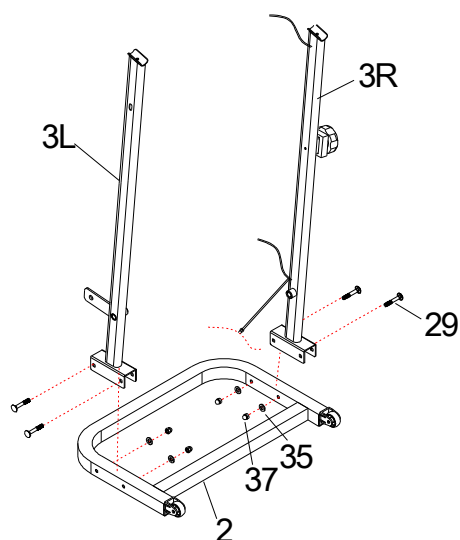
Разложите все части на свободной площади, уберите весь упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку до полной сборки.

Во время сборки руководствуйтесь схемой, на которой представлены мелкие сборочные детали тренажера. Номер под каждым рисунком соответствует кодовому номеру детали в перечне запчастей. Второй номер обозначает соответствующее количество деталей, используемых в изделии.

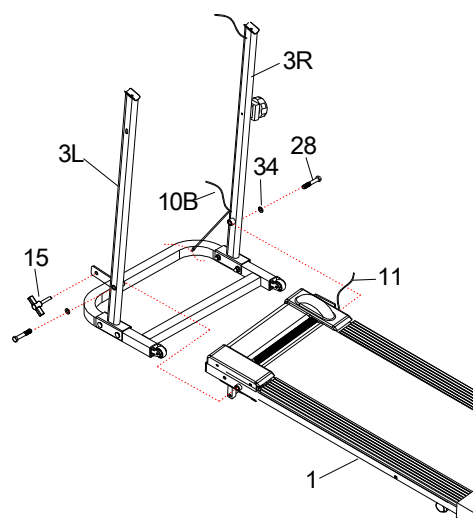


Примечание!

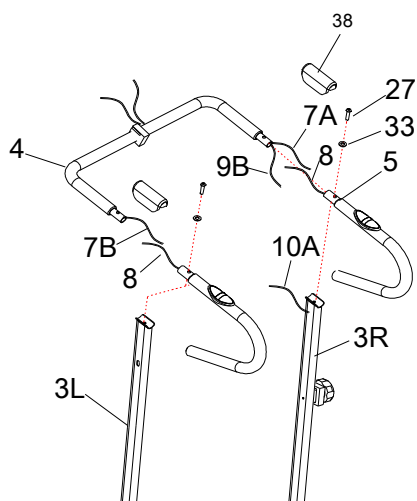
Некоторые детали могут быть уже использованы в сборке в целях транспортировки. Если детали нет в комплекте, проверьте ее наличие в сборке.



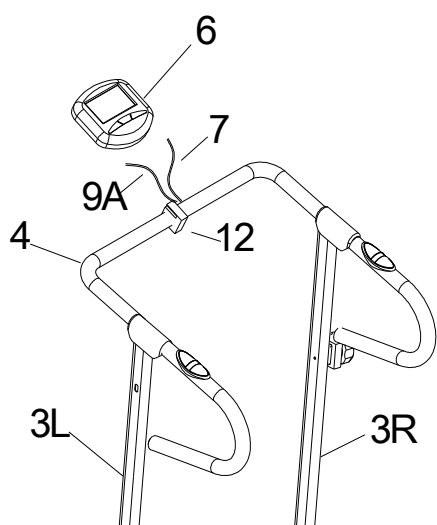
1. Присоедините левую и правую опору (3L/R) к переднему стабилизатору (2) с помощью 4 винтов (29), шайб (35) и гаек (37) как показано на рисунке.



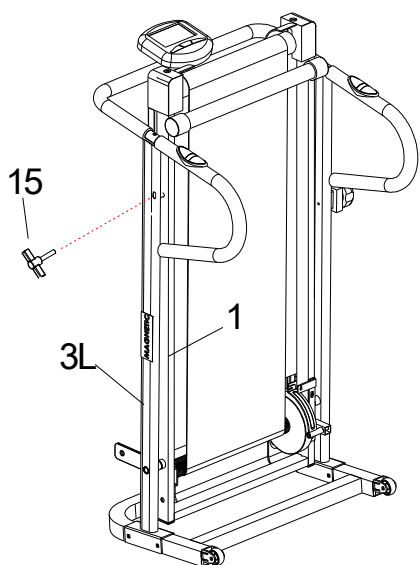
2. Присоедините основную раму (1) к левой и правой стойке с помощью 2 болтов (28) и шайб (34). Соедините разъемы провода датчика скорости (11) и провода консоли (10B), расположенные у основания правой стойки. Зафиксируйте беговую поверхность в горизонтальном положении с помощью фиксатора (15).



3. Расположите центральный поручень (4) таким образом, чтобы разъем датчика скорости (9B) располагался справа. Соедините разъемы датчиков пульса (8) правой и левой поручней (5) с разъемами (7A и B), выходящими из центрального поручня (4). Соедините правый и левый поручень с центральным поручнем, затем зафиксируйте их на левой и правой стойке (3L,R) с помощью 2 винтов (27) и шайб (33). Соедините разъемы проводов датчика скорости (9B) и (10A).



4. Установите консоль (6) на кронштейн, подключите провода датчиков пульса (7) и скорости (9A) к консоли.



5. Приведите беговую поверхность (1) в вертикальное положение и зафиксируйте её с помощью фиксатора (15) через специальное отверстие в левой стойке (3L). Для использования дорожки проделайте эти операции в обратном порядке.

Операции панели управления

Диапазон отображаемых величин:

Время 00:00 – 99:59 мин
Калории 0,0 – 999,9 Ккал
Скорость 0,0 – 99,9 Км/ч
Дистанция 0,00 – 999,9 Км
Пульс 90 – 220 уд/мин

Функциональные клавиши:

Клавиша «РЕЖИМ/СБРОС» позволяет пролистывать значения установленных параметров. При удержании клавиши в нажатом состоянии в течение 3 сек. все данные обнуляются.

Клавиша «ЗНАЧЕНИЕ» позволяет изменять целевое значение параметра тренировки, выбранного с помощью клавиши «РЕЖИМ/СБРОС» - времени, дистанции, количества калорий и значения пульса.

Клавиша «ФИТНЕС-ТЕСТ» позволяет определить Ваш уровень подготовки (тренированности) на основе восстановления нормального значения пульса после тренировки.

Функции:

Время – нажимайте клавишу «РЕЖИМ/СБРОС» до тех пор, пока указатель не остановится напротив значения TIME (Время). Установите желаемое время тренировки (00:00-99:59 мин) нажатием клавиши «ЗНАЧЕНИЕ». В режиме тренировки на экране будет отображаться обратный отсчет времени, начиная с заданного Вами значения.

Скорость – в режиме тренировки на экране будет отображаться скорость, с которой Вы бежите или идете.

Дистанция – нажимайте клавишу «РЕЖИМ/СБРОС» до тех пор, пока указатель не остановится напротив значения DISTANCE (Дистанция). Установите желаемую дистанцию (0.00-999,9 км) нажатием клавиши «ЗНАЧЕНИЕ». В режиме тренировки на экране будет отображаться обратный отсчет пройденной дистанции, начиная с заданного Вами значения.

Калории – нажимайте клавишу «РЕЖИМ/СБРОС» до тех пор, пока указатель не остановится напротив значения CALORIES (Калории). Установите количество килокалорий, которые Вы желаете потратить (0.0-999,9). В режиме тренировки на экране будет отображаться обратный отсчет истраченных калорий, начиная с заданного Вами значения.

Пульс - нажимайте клавишу «РЕЖИМ/СБРОС» до тех пор, пока указатель не остановится напротив значения PULSE (Пульс). Установите максимальное значение пульса, которое будет использоваться для контроля Вашего самочувствия во время тренировки (90-220 уд/мин). В режиме тренировки при превышении данного значения пульса прозвучит звуковой сигнал и все значения на экране начнут мигать.

Сканирование – нажимайте клавишу «РЕЖИМ/СБРОС» до тех пор, пока указатель не остановится напротив значения SCAN (Сканирование). На дисплее будут поочередно с интервалом 6 секунд отображаться значения функций Время – Дистанция – Скорость – Пульс – Калории. Этот режим наиболее удобен для проведения тренировки.

Фитнес-тест – после окончания тренировки перейдите в режим отображения значения пульса с помощью клавиши «РЕЖИМ/СБРОС» и положите руки на сенсоры пульса, расположенные на ручных. После того, как на экране появится значение вашего пульса, нажмите на клавишу «ФИТНЕС-ТЕСТ» и опять положите обе руки на сенсоры пульса. На экране начнется обратный отсчет длительностью 60 секунд, после которого появится оценка вашей тренированности (F1 – отлично, F6 – плохо).



Примечания!

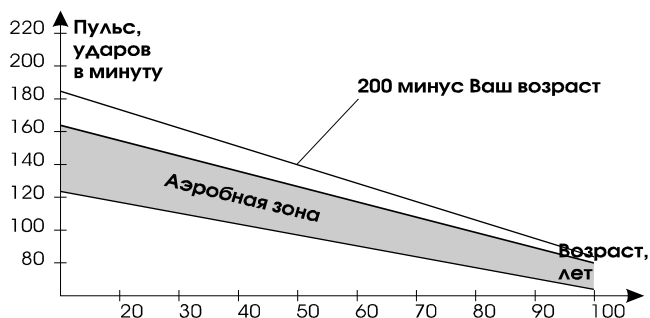
1. Компьютер включается при нажатии любой кнопки или при начале тренировки.
2. Компьютер отключается автоматически через 4 минуты после прекращения тренировки.
3. Для питания компьютера используются 2 батарейки типа АА. Отсек для батареек расположен с обратной стороны компьютера.
4. При установке батареек соблюдайте их полярность.
5. Если компьютер ничего не показывает или показывает символы частично (сегментами), выньте батарейки, подождите 15 секунд, затем поставьте их на место. При необходимости замените батарейки.
6. При замене батареек все установки панели управления будут обнулены.
7. Рекомендуется регулярно проверять состояние батареек, чтобы избежать повреждения компьютера в случае их протечки.

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.

Нагрузку можно регулировать, меняя скорость и/или угол наклона бегового полотна. 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 и/или угол наклона бегового полотна, чтобы поддерживать свой уровень частоты пульса. Такой способ подсчета пульса годится только для физически здоровых людей. Одна из оптимальных схем тренировки:

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





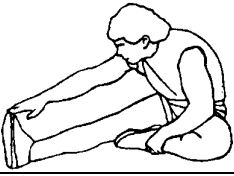
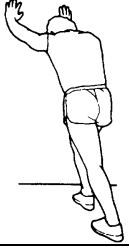


Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

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

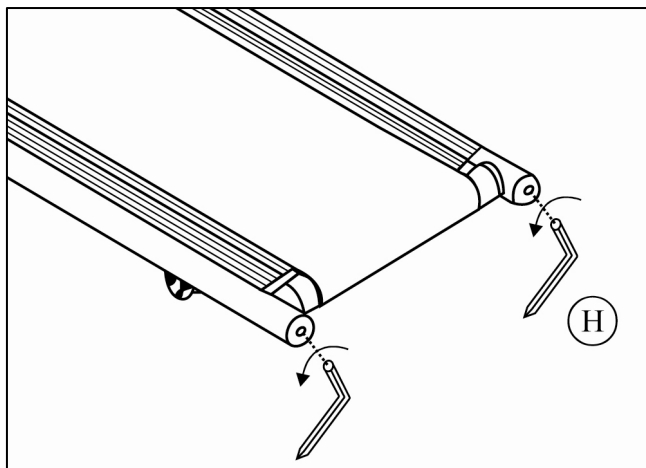
<p>Поднимание плеч Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p>Растягивание боковых мышц Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с 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>	

Обслуживание тренажера

Выравнивание бегового полотна

Если при эксплуатации беговой дорожки вы заметили, что беговое полотно смещается влево или вправо, отрегулируйте его натяжение следующим образом:

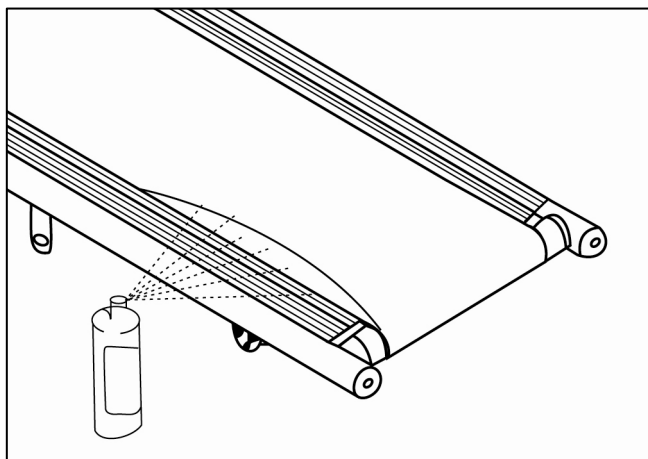
Если беговое полотно смещается **ВПРАВО**, поверните **ПРАВЫЙ** регулировочный болт на пол-оборота **ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ**. Проверьте устойчивость положения полотна, сделав на дорожке 50-60 шагов. Если полотно продолжает смещаться в том же направлении, поверните **ЛЕВЫЙ** регулировочный болт на пол-оборота **ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ**. Повторно проверьте устойчивость положения полотна и, при необходимости, повторите описанные процедуры. Если беговое полотно смещается **ВЛЕВО**, проделайте процедуры, обратные описанным.



Периодический уход за тренажером

Как и любое технически сложное изделие, беговая дорожка нуждается в периодическом техническом обслуживании. Для того, чтобы ваша беговая дорожка служила вам долго, потребуется выполнять несколько несложных операций:

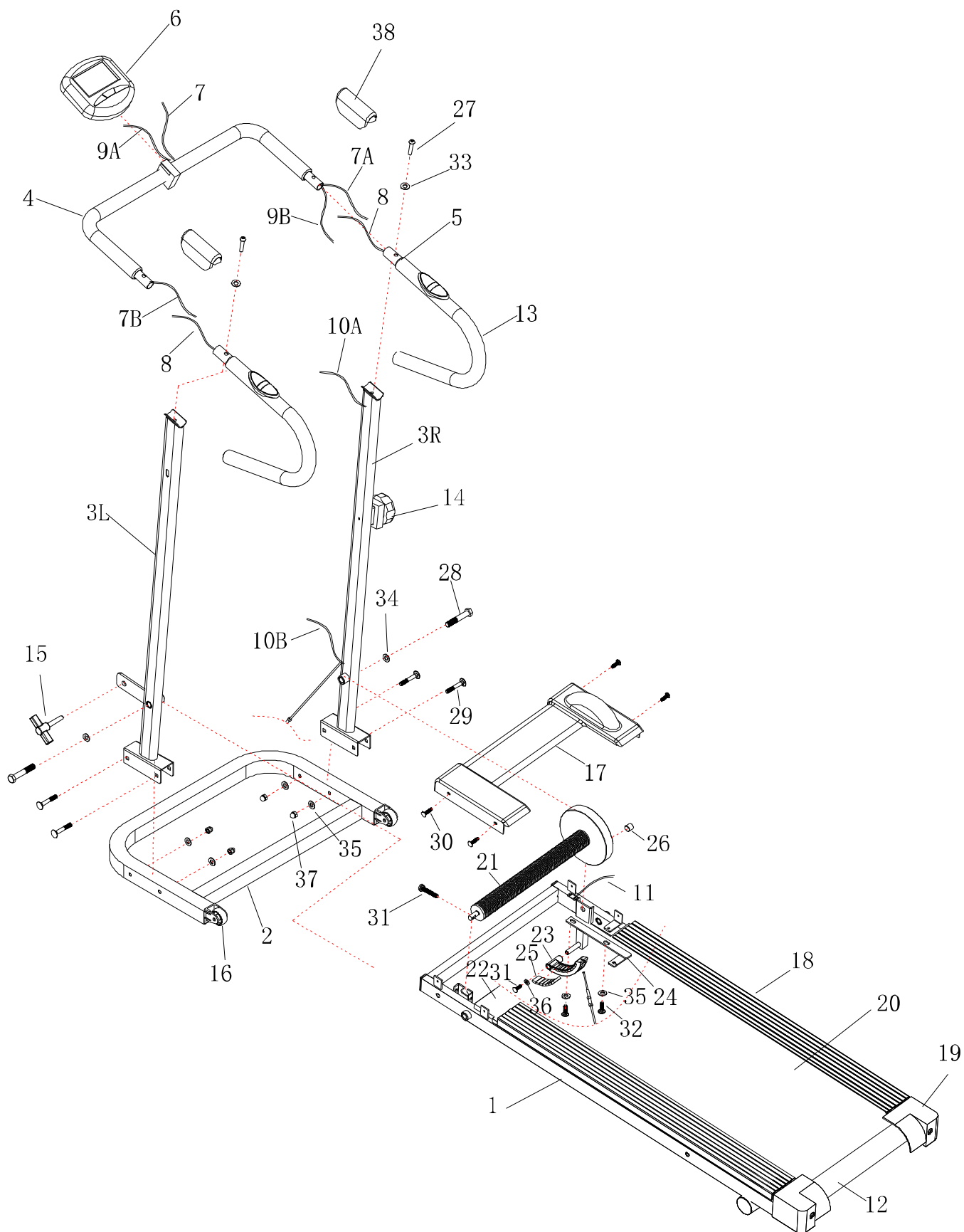
- 1) через каждые 15-20 часов эксплуатации наносите между беговым полотном и декой небольшое количество «сухой» силиконовой смазки из аэрозольного баллончика, как показано на рисунке;
- 2) при необходимости нанесите 1-2 капли смазочного масла на подшипники обоих валов;
- 3) очищайте все поверхности беговой дорожки чистой влажной салфеткой; не используйте абразивные или высокоактивные моющие средства;
- 4) регулярно проверяйте затяжку всех болтовых соединений и, при необходимости, подтягивайте ослабившиеся.



Технические характеристики

Система нагружения	Магнитная
Регулировка нагрузки	Ручная
Количество уровней нагрузки	8
Регулировка угла наклона бегового полотна	1 уровень(10°)
Питание тренажера	батарейки AA (2 шт)
Размеры раб. (дл x шир x выс) Размеры слож. (дл x шир x выс) Размеры бег. полотна(дл x шир)	122 x 63 x 125 см 40 x 63 x 130 см 100 x 34 см
Вес	25 кг
Максимальный вес пользователя	100 кг
Тренировочный компьютер	Время тренировки Скорость Пройденная дистанция Израсходованные калории Пульс Фитнес-тест
Конструкция	Складная конструкция

Подетальная схема тренажера



Список запасных частей

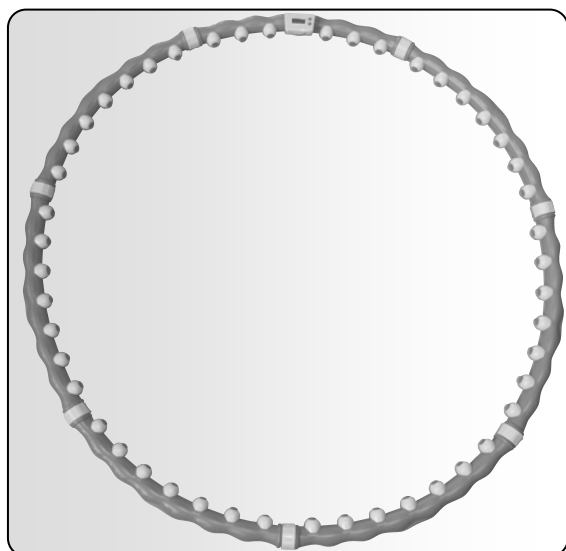
Номер	Описание	Кол-во
1.	Рама основания	1
2.	Передняя опора	1
3.	Стойка консоли (L-левая, R-правая)	2
4.	Центральный поручень	1
5.	Боковые поручни	2
6.	Консоль	1
7.	Провод датчиков пульса	2
8.	Датчик пульса с проводом	2
9.	Провод датчика скорости I	1
10.	Провод датчика скорости II	1
11.	Реле датчика скорости с проводом	1
12.	Задний вал	1
13.	Оплетка поручней	2
14.	Регулятор нагрузки	1
15.	Фиксатор	1
16.	Транспортировочное колесо	2
17.	Пластиковый кожух	1
18.	Боковая накладка для ног	2
19.	Задние подпятники (А-правый, В-левый)	2
20.	Беговое полотно	1
21.	Передний вал (с маховиком)	1
22.	Дека	1
23.	Скоба-держатель магнита нагрузки	1
24.	Кронштейн держателя магнита нагрузки	1
25.	Магнит нагрузки	9
26.	Магнит датчика скорости (в сборе с маховиком)	1
27.	Винт крепления поручней	2
28.	Винт крепления рамы	2
29.	Винт крепления стоек	4
30.	Винт крепления кожуха	4
31.	Винт крепления магнита нагрузки I	1
32.	Винт крепления магнита нагрузки II	2
33.	Изогнутая шайба	2
34.	Плоская шайба	2
35.	Плоская шайба	6
36.	Плоская шайба	1
37.	Самоконтрящаяся гайка	4
38.	Декоративная накладка поручней	2

Для заметок

Для заметок

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