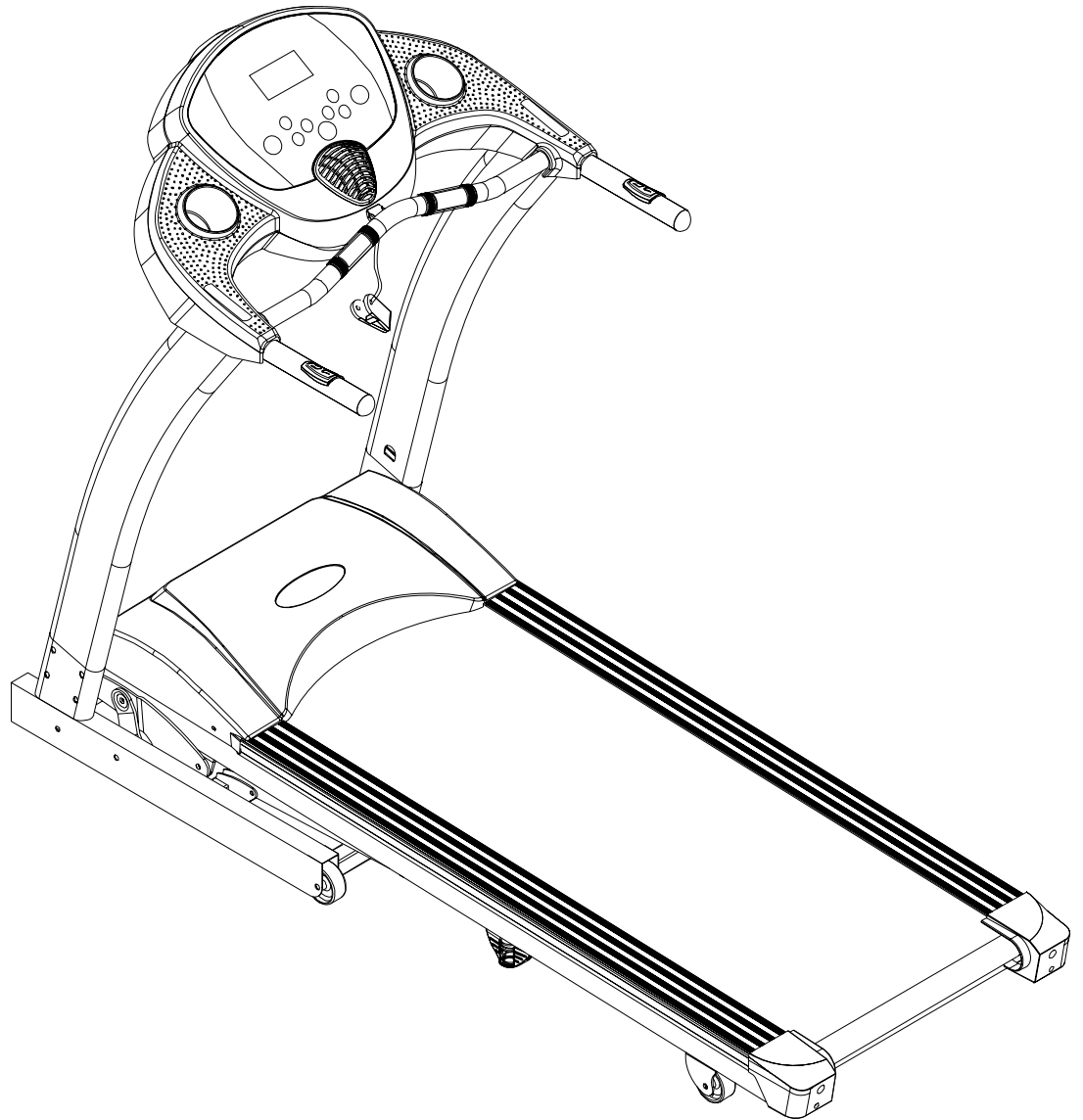


# TORNEO

Беговая дорожка **TANGA**

Модель  
**T-710**



Torneo Tanga (T-710)

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**Дорогой покупатель!**

*Поздравляем с удачным приобретением!*

**Беговая дорожка TORNEO Tanga** сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, что Вам понравится заниматься спортом с Торнео!

**Внимание:**

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

**Внимание:**

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

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

*По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу*

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА.....	3
2	СБОРКА ТРЕНАЖЕРА .....	4
2.1	Предварительное знакомство с тренажером	4
2.2	Проверка комплектности тренажера	5
2.3	Последовательность сборки	6
3	ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА .....	7
3.1	Система складывания	7
3.2	Центровка бегового полотна	8
3.3	Смазка бегового полотна	8
4	ТРЕНИРОВКА .....	9
4.1	Общая информация	9
4.2	Разминка и восстановление	10
4.3	Использование нагрудного датчика пульса	11
4.4	Описание тренировочного компьютера	12
5	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА .....	15
6	ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ .....	16
7	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	17

# 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 беговой дорожки.

### Транспортировка тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер
3. При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов
6. При перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий

### Общие правила эксплуатации тренажеров

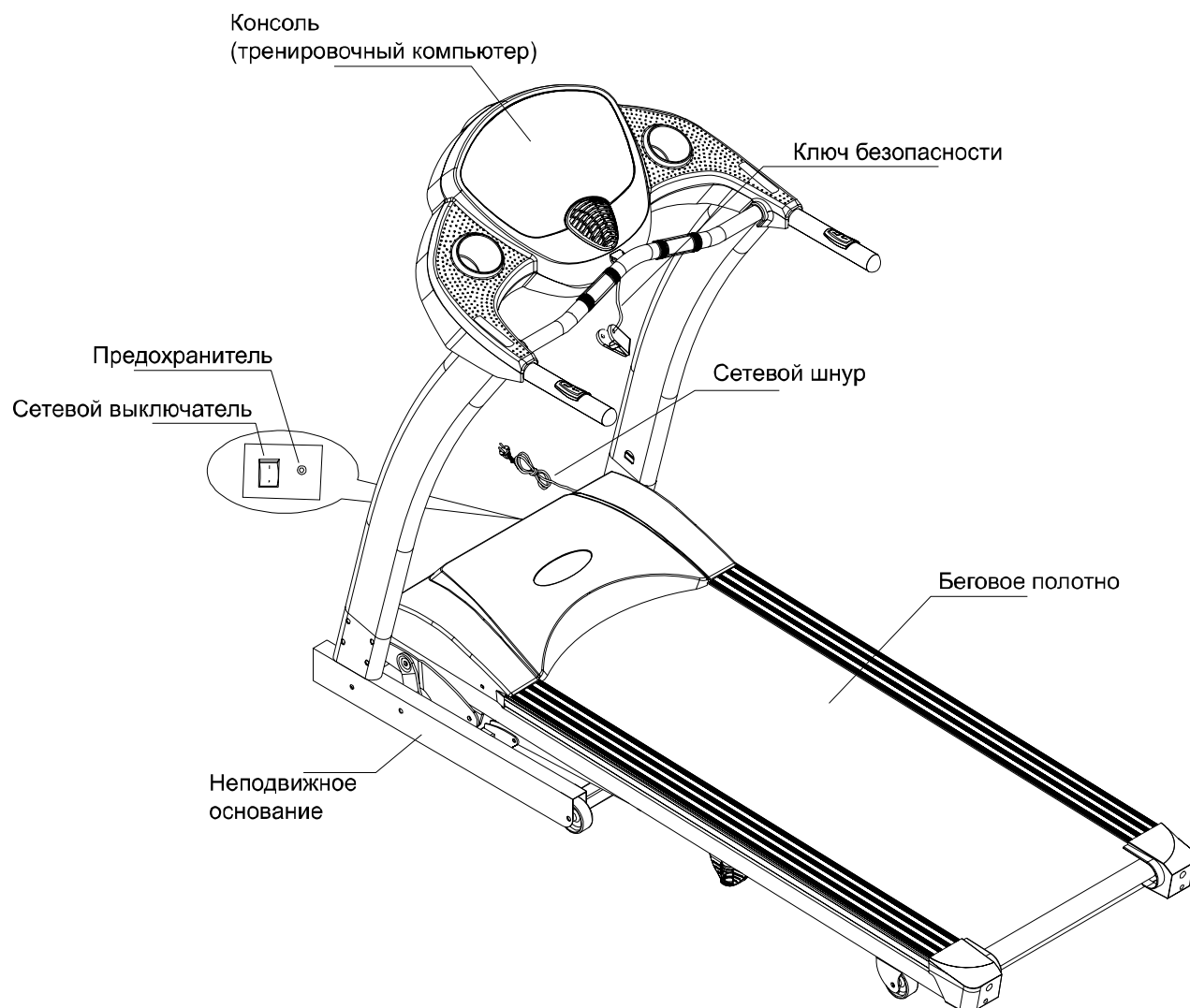
1. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях. Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.
2. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик.
3. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35°C, относительная влажность от 5 до 80%).
4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер дорожку 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<sup>2</sup> 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.**

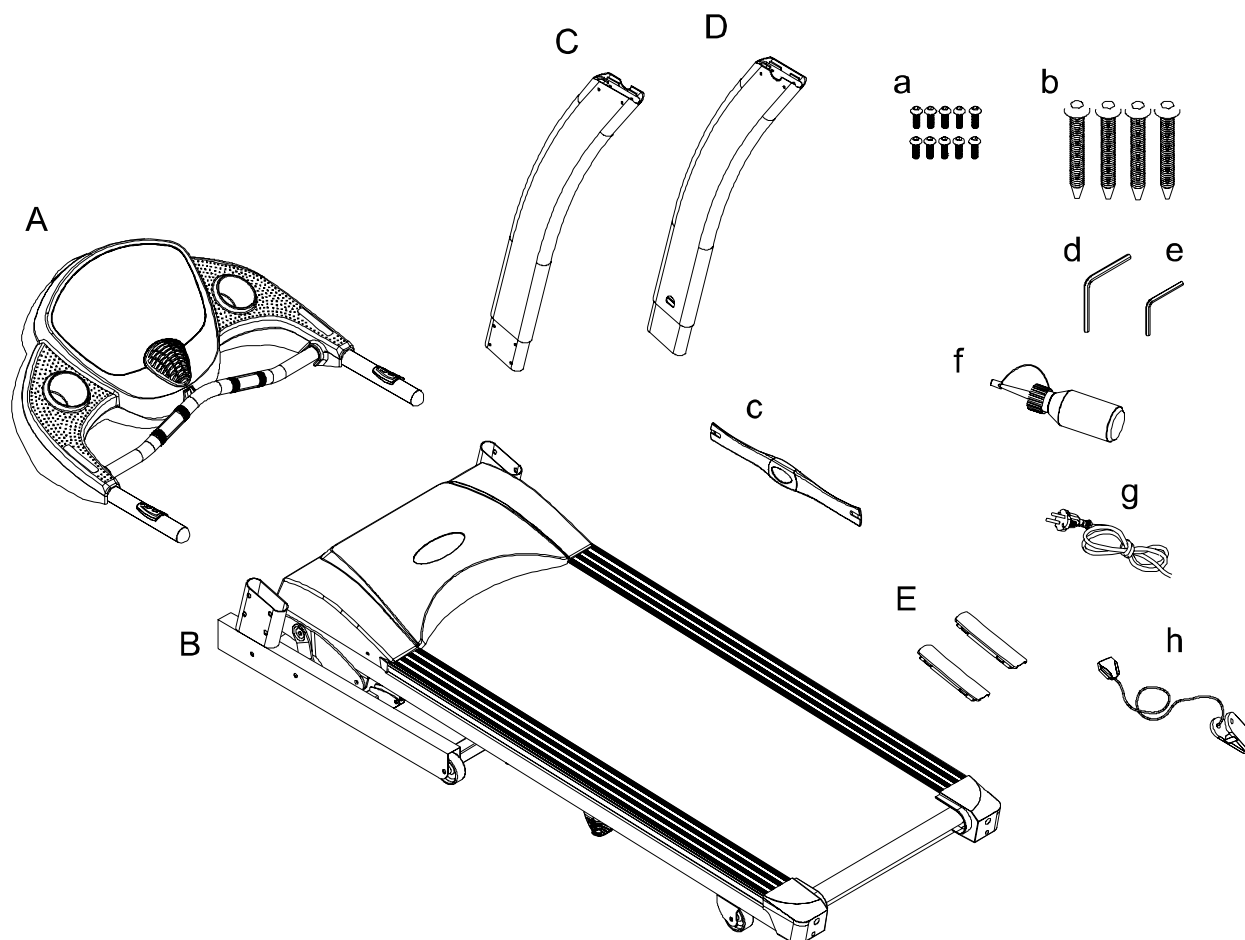
## 2 СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

### 2.1 Предварительное знакомство с тренажером



## 2.2 Проверка комплектности тренажера

Прежде, чем приступить к сборке, достаньте все элементы тренажера из коробки и разложите их на ровной поверхности. Убедитесь в наличии всех элементов, перечисленных ниже. Обратите внимание, что некоторые элементы могут быть предварительно собраны в более крупные узлы.



№	Наименование	Кол-во
A	Консоль	1
B	Основание беговой дорожки	1
C	Левая стойка	1
D	Правая стойка	1
E	Заглушка декоративная	2

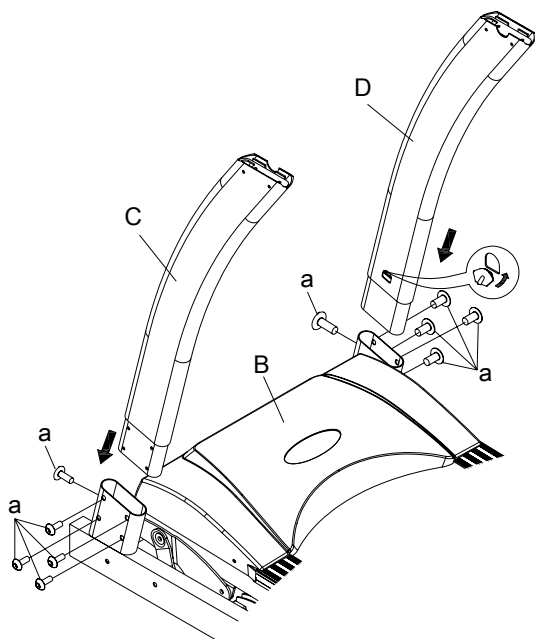
№	Наименование	Кол-во
a	Болт M8 x 15	10
b	Болт M8 x 60	4
c	Нагрудный датчик пульса	1
d	Шестигранный ключ 6 мм	1
e	Шестигранный ключ 5 мм	1
f	Силиконовая смазка	1
g	Сетевой шнур	1
h	Ключ безопасности	1

## 2.3 Последовательность сборки

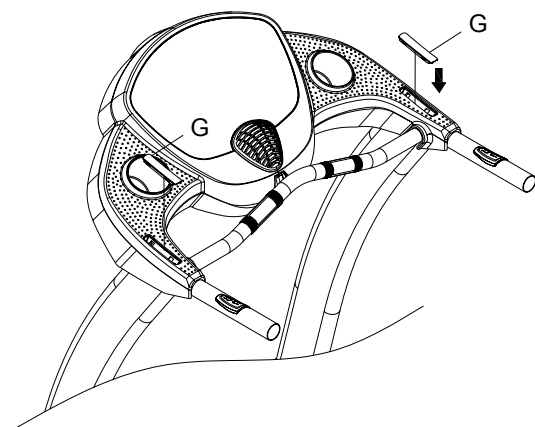


### Внимание:

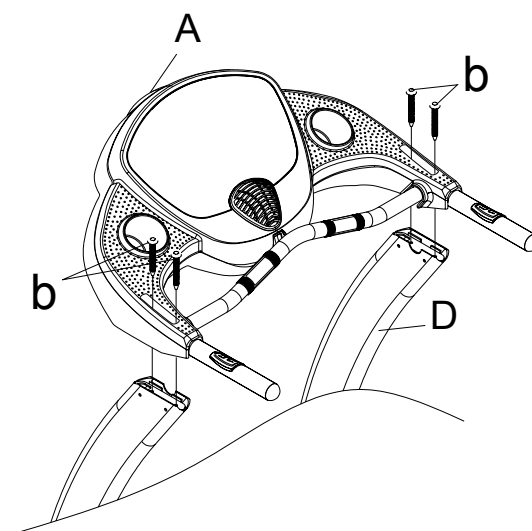
Для сборки тренажера требуется участие двух человек.



3. Подключите провод, выведенный из правого поручня, к проводу в верхней части правой стойки. Заправьте провод внутрь стойки.
4. Установите консоль (A) на стойки (C, D) и зафиксируйте с помощью 4 болтов (b).



1. Подключите провод, выведенный из основания (B), к проводу в нижней части правой стойки (D). После этого заправьте провод внутрь стойки и зафиксируйте, как показано на рисунке.
2. Установите стойки (C, D) на основание (B) и зафиксируйте каждую 5 болтами (a). При установке правой стойки следите за тем, чтобы не повредить сигнальный провод.



5. Закройте монтажные отверстия с помощью декоративных накладок (G).

**Сборка окончена!**

Для более комфортного использования вашего тренажера рекомендуем установить его на специально предназначенный для этого коврик. Легкий и прочный, изготовленный из нескользящего полимерного материала **коврик Torneo A-913** сохранит в целости покрытие пола и исключит проскальзывание тренажера во время использования.



## 3 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

### 3.1 Система складывания

Ваша дорожка оснащена системой складывания для компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в перерывах между тренировками.

В сложенном состоянии дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.

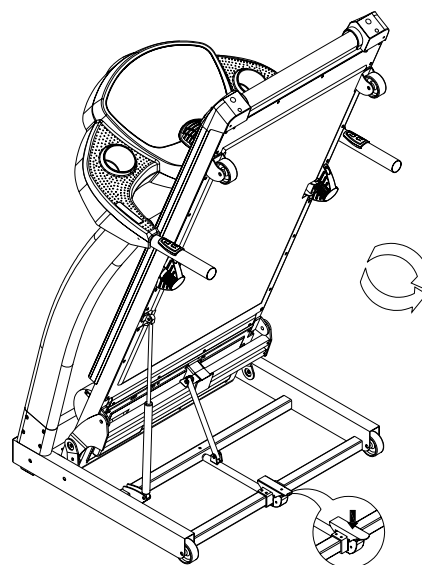
**Внимание:** не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности – это может привести к повреждению роликов и самого тренажера.



**Внимание:**

Перед тем, как сложить дорожку:

1. Приведите беговую поверхность в горизонтальное положение (установите нулевой уровень наклона). В противном случае дорожка может быть повреждена!
2. Остановите движение бегового полотна, отключите тренажер от сети.
3. Поднимая и опуская беговую поверхность, старайтесь держать спину прямой и направлять основное усилие на ноги!



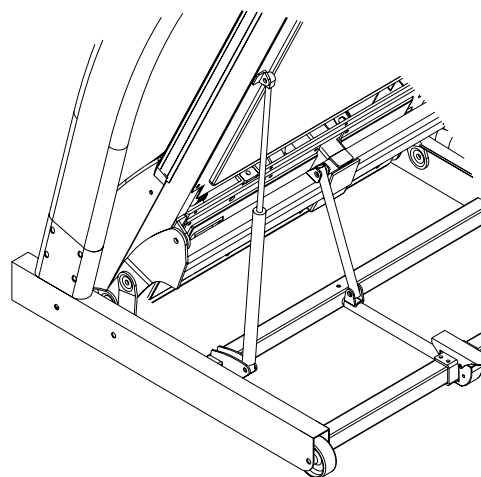
**Для складывания дорожки:**

1. Возьмитесь рукой за металлическую раму под задним валом.
2. Плавно поднимайте беговую поверхность до срабатывания фиксатора.
3. Убедитесь, что фиксатор надежно удерживает беговую поверхность в сложенном положении.

**Для раскладывания дорожки:**

1. Придерживайте беговую дорожку за металлическую перекладину в задней части рамы.
2. Нажмите на педаль, освобождая беговую поверхность (возможно, при этом придется слегка толкнуть беговую поверхность от себя).
3. Аккуратно отпустите беговую поверхность, амортизатор плавно доведет её до горизонтального положения.

**Внимание:** амортизатор складывания беговой поверхности представляет собой газонаполненный цилиндр высокого давления. При обращении с тренажером следите за тем, чтобы не повредить цилиндр случайным механическим воздействием. Повреждение амортизатора опускания беговой поверхности может привести к резкому падению тяжелого основания дорожки на пол при её раскладывании и, как следствие – к повреждению пола и дорожки.





### 3.2 Центровка бегового полотна

Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения, отрегулируйте его положение с помощью шестигранного ключа 6 мм следующим образом:

если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке, а правый – на  $\frac{1}{4}$  оборота против часовой стрелки.

После этого включите дорожку и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

Если полотно смещается вправо, то проделайте обратные процедуры.

При эксплуатации дорожки полотно не должно находиться строго по центру, важно, чтобы оно не смещалось из занимаемого положения, поскольку в противном случае может произойти повреждение как полотна, так и других частей дорожки.

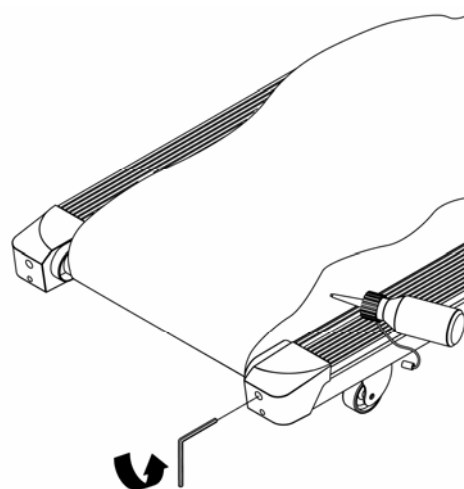
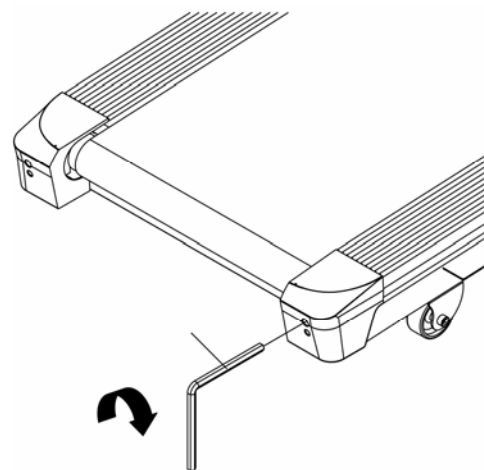
### 3.3 Смазка бегового полотна

Для снижения нагрузки на электромотор беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 300 км или 30 часов пробега полотна.

Для нанесения смазки ослабьте натяжение полотна и нанесите 2-3 полоски силиконовой смазки на центральную часть деки поперек движения полотна.

(Если вы используете смазку в виде аэрозоля, равномерно распылите его по центральной части деки).

После этого отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 3.2.



## 4 ТРЕНИРОВКА

### 4.1 Общая информация



**Внимание:**

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

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. Начинаящим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса. Перед началом занятий целесообразно измерить свой пульс в состоянии покоя и в дальнейшем использовать это значение в качестве опорного. Нормальная частота пульса зависит от возраста и особенностей телосложения. Для здорового человека среднего телосложения максимальная частота стрессового пульса (пульс на пике нагрузки) рассчитывается по формуле  $220 - \text{возраст}$ . Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60 – 80% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет  $220 - 40 = 180$

Верхняя границы «аэробной зоны» -  $180 \times 80\% = 144$








Нижняя граница «аэробной зоны» -  $180 \times 60\% = 108$

Однако, следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1-1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3-4 раз в неделю по 50-60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

#### 4.2 Разминка и восстановление

<p><b>Поднимание плеч</b> Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p><b>Растягивание боковых мышц</b> 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><b>Растягивание четырехглавых мышц.</b> 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><b>Растягивание мышц внутренней части бедра</b> Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.</p>	
<p><b>Растягивание подколенного сухожилия</b> 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><b>Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия</b> 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><b>Наклоны</b> 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><b>Аэробные упражнения</b> 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>	

### 4.3 Использование нагрудного датчика пульса



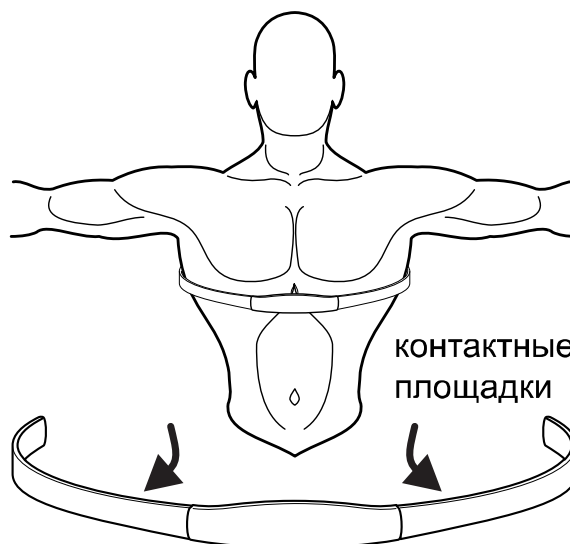
#### Внимание:

Нагрудный датчик пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из нагрудного передатчика и приемника, встроенного в компьютер тренажера. Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажером.

Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприемники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между передатчиком и приемником. Рекомендуем вам располагать тренажер таким образом, чтобы устранить из зоны приема (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкоснуться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик поверх тонкой майки, при этом увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что прием алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полном отсутствии такового. Густой волосистой покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.



Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. **Не используйте** для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.

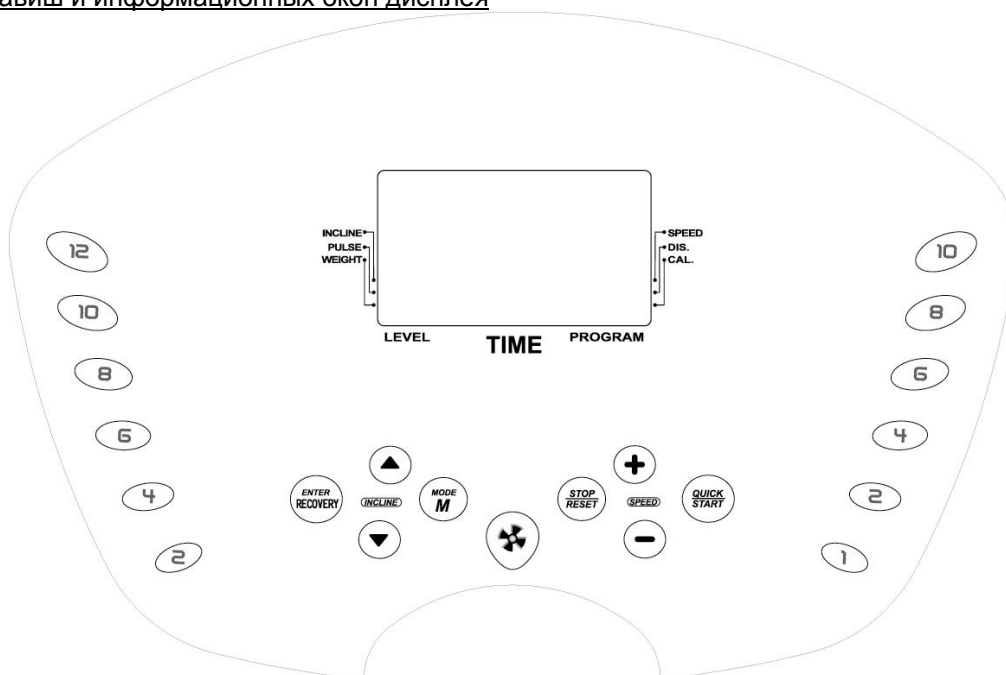
Для использования нагрудного передатчика:

- 1) закрепите один конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
- 2) наденьте передатчик на торс, как показано на рисунке;
- 3) закрепите второй конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
- 4) через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

Нагрудный передатчик работает от элемента питания 3 В. Для замены элемента питания откройте отсек батареи, расположенный на внутренней стороне корпуса передатчика, с помощью монеты или другого похожего предмета. Используйте только элементы питания того же типа, как установленные изначально, при установке соблюдайте полярность.

## 4.4 Описание тренировочного компьютера

### Описание клавиш и информационных окон дисплея



Дисплей вашей беговой дорожки оснащен большим информационным дисплеем, которые в зависимости от ситуации отображают следующие значения: CAL (расход калорий), LEVEL (уровень), PULSE (частота пульса), TIME (время тренировки), SPEED (скорость), INCLINE (угол наклона), WEIGHT (вес), DISTANCE (дистанция).

	Клавиши быстрого выбора угла наклона беговой поверхности (левый блок)
	Клавиши быстрого выбора скорости (правый блок)
	Клавиша подтверждения выбора/ запуска функции Фитнес-тест
	Клавиша входа в режим настроек
	Клавиша остановки / перезапуска
	Клавиша уменьшения / увеличения угла наклона беговой поверхности
	Клавиша уменьшения / увеличения скорости
	Клавиша быстрого запуска тренировки с установленными параметрами
	Клавиша включения вентилятора

### Начало использования тренажера

1. Включите беговую дорожку в сеть и приведите выключатель в положение ( I ) (включено).
2. Установите магнитный ключ безопасности в паз на консоли.

Прозвучит звуковой сигнал и на информационном дисплее появится значение веса пользователя, принятое по умолчанию (70 кг), индикатор указывает на **WEIGHT**. Вы можете установить значение веса в соответствие со своими данными. Введенное значение будет использоваться в дальнейшем при подсчете расхода калорий. При следующем включении ввод данных будет необходимо повторить. Подтвердите введенное значение нажатием клавиши **ENTER**. Дорожка перейдет в состоянии готовности к тренировке.

Ключ безопасности предназначен для экстренного прерывания тренировки в случае падения или другого непредвиденного происшествия. При занятиях на беговой дорожке всегда закрепляйте свободный конец шнура на одежде с помощью клипсы.

Если ключ безопасности не установлен на место, тренировка будет невозможна. Если ключ безопасности удалить с консоли во время тренировки, то прозвучит предупредительный сигнал и беговое полотно остановится.

### Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки приведите дорожку в состояние готовности к тренировке, как описано выше и нажмите клавишу **START**. После трехсекундного обратного отсчета беговое полотно начнет движение со скоростью 0,8 км/ч. Дисплей будет схематически изображать круг стадиона длиной 400 м. Изменить скорость вы можете с помощью клавиш **Плюс** и **Минус** (шаг 0,1 км/ч), а также с помощью клавиш прямого выбора скорости (см. описание клавиш).

Изменить угол наклона беговой поверхности вы можете с помощью клавиш **Выше** и **Ниже**, а также с помощью клавиш прямого выбора угла наклона (см. описание клавиш).

Дисплей консоли будет отображать параметры тренировки: время (**TIME**), дистанцию (**DISTANCE**), скорость (**SPEED**), расход калорий (**CAL**) и частоту пульса (**PULSE**), если вы положите ладони на сенсорные датчики на поручнях или наденете нагрудный датчик пульса.

Для временного прерывания тренировки нажмите клавишу **STOP/RESET**. После этого вы можете возобновить тренировку с помощью клавиши **START**, при этом все параметры продолжают изменяться с последних достигнутых значений. Для возврата в состояние готовности к тренировке нажмите клавишу **STOP** повторно и удерживайте её в течение 3 секунд.

### Тренировка в ручном режиме

Ваша беговая дорожка имеет встроенную возможность целевой тренировки по времени. Во время выполнения этой программы вы можете произвольно менять скорость движения и угол наклона беговой поверхности.

Время программы по умолчанию: 20 мин., диапазон установки: 5 – 99 мин; шаг установки: 1 мин.

Для запуска тренировки в ручном режиме:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Нажмите клавишу **MODE** (начнёт мигать светодиодный индикатор **M**)
3. Нажмите клавишу **ENTER**.
4. Установите желаемую продолжительность тренировки в минутах с помощью клавиш **Плюс** и **Минус**. После этого нажмите клавишу **START** для начала тренировки либо клавишу **ENTER** для возврата к шагу 2.

### Функция Фитнес-тест

Для контроля за изменением вашего физического состояния по мере прогресса в тренировках компьютер вашей беговой дорожки оснащен функцией Фитнес-тест. Данная функция использует простой алгоритм анализа скорости восстановления нормального пульса после тренировки на основе сравнения частоты пульса непосредственно после окончания тренировки и через одну минуту после. Чем быстрее происходит восстановление, тем лучше ваш организм подготовлен к нагрузкам. Для запуска функции:

1. По окончании тренировки нажмите клавишу **ENTER/RECOVERY**.
2. Положите ладони на сенсорные датчики пульса или наденьте нагрудный датчик. Компьютер измерит начальное значение и начнет обратный отсчет в течение 60 секунд. По истечении этого времени компьютер повторно измерит ваш пульс, сравнит его с начальным значением и выставит оценку вашей подготовленности по шкале от 6,0 (начинающий) до 1,0 (профессионал).

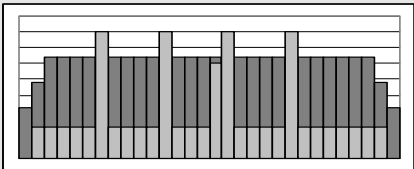
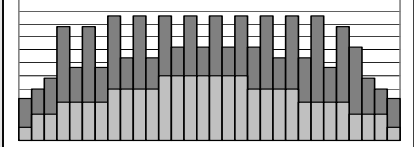
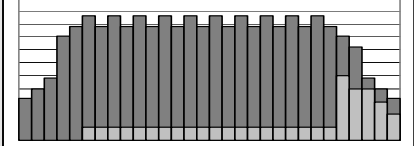
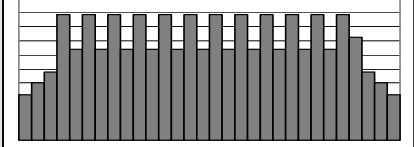
Если во время работы функции компьютер не сможет получить сигнал с датчиков пульса, компьютер выдаст сообщение об ошибке и работа функции прекратится.

### Использование встроенных программ тренировки

Тренировочный компьютер вашей беговой дорожки имеет 6 встроенных программ тренировки, в том числе – две пульсозависимые, в которых интенсивность тренировки будет изменяться в зависимости от частоты вашего пульса. В начале и конце каждой программы, за исключением пульсозависимых программ и программы Гольф, имеются участки, предназначенные для разминки и плавного завершения тренировки. В обычных программах вы можете выбрать любой из 10 уровней интенсивности. В пульсозависимых программах скорость и угол наклона беговой поверхности будут регулироваться автоматически для поддержания целевого значения пульса.

Для запуска встроенных программ:

1. Нажмите клавишу **MODE** (начнёт мигать светодиодный индикатор **M**)
2. С помощью клавиш **Плюс** и **Минус** выберите желаемую программу (будут мигать соответствующие светодиодные индикаторы). Подтвердите выбор нажатием клавиши **Enter**.
4. С помощью клавиш **Плюс** и **Минус** выберите уровень интенсивности 1 – 10 (уровень будет отображаться на информационном дисплее в зоне **LEVEL**). Подтвердите выбор нажатием клавиши **Enter**.
5. С помощью клавиш **Плюс** и **Минус** установите желаемую продолжительность программы (будет отображаться в информационном окне **TIME**). Продолжительность по умолчанию – 30 мин, интервал возможных значений: 20 – 99, шаг – 1 мин.
6. Нажмите клавишу **QUICK START** для начала тренировки.

Программа	Профиль изменения скорости (темный) и угла наклона (светлый)
<p><b>P1. Гольф</b> Программа с невысокой скоростью и периодическим значительным изменением наклона имитирует перемещения игрока в гольф по полю. В отличие от всех остальных, данная программа нормирована по дистанции. После прохождения дистанции в 3,5 км тренировка прекратится.</p>	
<p><b>P2. Холм</b> Имитация подъема и спуска с холма с периодическим изменением скорости.</p>	
<p><b>P3. Царь горы</b> Комбинация высокоскоростного бега с финишным подъемом на холм.</p>	
<p><b>P4. Интервалы</b> Программа с периодическим изменением скорости. Уровень наклона не изменяется.</p>	

### P5. Целевой пульс (необходимо использовать нагрудный датчик пульса)

После выбора программы вам будет предложено указать свой возраст, установить целевое значение пульса (значение по умолчанию будет рассчитано исходя из возраста, подробнее о пульсе см. на стр. 9) и задать продолжительность тренировки (время по умолчанию: 20 мин, диапазон: 5 – 99 мин, шаг: 1 мин). После начала тренировки скорость и угол наклона будут автоматически изменяться для поддержания заданного значения пульса.

### P6. Целевая зона (необходимо использовать нагрудный датчик пульса)

После выбора программы вам будет предложено указать свой возраст, выбрать целевую зону пульса: 55%, 70% или 80% (базовое значение будет рассчитано исходя из возраста, подробнее о пульсе см. на стр. 9) и задать продолжительность тренировки (время по умолчанию: 20 мин, диапазон: 5 – 99 мин, шаг: 1 мин). После начала тренировки скорость и угол наклона будут автоматически изменяться для поддержания заданного значения пульса.

Беговая дорожка T-710 TORNEO Tanga





## 6 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Болт	4
3	Пружина	1
4	Декоративная накладка	2
9	Заглушка	2
10	Оплетка на поручни	2
11	Стойка (лев.)	1
11-1	Стойка (прав.)	1
14	Стопорная шайба	6
15	Педаля стопорного механизма	1
16	Пластина стопорного механизма	1
17	Винт	2
18	Скоба механизма подъема	1
19	Колесо	2
20	Болт	10
21	Болт	4
22	Прокладка	1
23	Задний фиксатор	1
24	Винт	1
25	Винт	1
26	Стержень	1
27	Фиксирующая втулка	1
28	Неподвижное основание	1
29	Болт	2
30	Гайка	4
31	Фиксирующий стержень	1
32	Болт	2
33	Пластина механизма подъема	4
34	Гайка	12
35	Болт	4
36	Шайба	10
37	Ключ безопасности	1
38	Газовый амортизатор	1
40	Винт	6
43	Нижний кожух мотора	1
44	Винт	13
45	Мотор	1
46	Приводной ремень	1
47	Болт	4
48	Шайба	4
49	Болт	2
50	Фиксатор мотора	1
51	Мотор управления наклоном	1
52	Болт	1
53	Скоба	2
54	Стопорное кольцо	2
55	Контроллер	1
56	Основная рама	1
57	Электрический разъем	1
58	Сетевой выключатель	1
59	Предохранитель	1
60	Датчик скорости	1
63	Винт	12
64	Болт	2
65	Поддон беговой поверхности	1
66	Болт	1
67	Полимерная вставка	6
68	Винт	9
69	Пластиковая вставка	8
70	Винт	24

№	Описание	Кол-во
71	Болт	3
72	Шайба	3
73	Болт	1
74	Гайка	2
75	Задний подпятник (лев)	1
76	Задний подпятник (прав)	1
77	Винт	2
78	Кожух моторного отсека	1
79	Передний вал	1
80	Беговое полотно	1
81	Боксовая накладка	2
82	Задний вал	1
83	Болт	6
84	Прокладка	2
85	Дека	1
86	Сетевой шнур	1
87	Сигнальный провод	1
88	Хомут	2
88-1	Крепление датчика скорости	1
89	Заглушка	2
90	Провод	1
91	Провод	1
92	Провод	2
93	Провод	1
94	Провод	1
96	Шайба	2
97	Колесо	2
98	Винт	4
99	Болт	6
100	Подкладка	4
101	Винт	8
102	Гайка	2
104	Винт	1
105	Винт	3
106	Накладка переключателя	1
107	Накладка переключателя	1
108	Корпус переключателя	2
109	Переключатель с проводом	2
110	Винт	2
111	Винт	4
118	Шестигранный ключ	1
119	Шестигранный ключ	1
120	Поручень в сборе	1
122	Нагрудный датчик пульса	1
123	Верхняя крышка амортизатора	2
124	Гайка	10
125	Пружина амортизатора	2
126	Полимерная вставка	2
127	Нижняя крышка амортизатора	2
128	Датчики пульса на поручнях	2
130	Болт	1
131	Винт	1
136	Шайба	2
137	Подставка	4
140	Силиконовая смазка	1
141	Звукоизолирующая прокладка	2
142	Болт	2
143	Прокладка	2

## 7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

<b>Питание тренажера</b>	Сеть 220 В, 16 А
<b>Мощность мотора</b>	2.0 ЛС
<b>Регулировка скорости, км/ч</b>	0,8 – 18, с шагом 1 км/ч
<b>Измерение пульса</b>	Сенсоры на поручнях, нагрудный датчик пульса
<b>Система складывания</b>	Есть
<b>Размеры в сложенном виде (ДхШхВ), см</b>	82,0 x 81,0 x 163,0
<b>Размеры раб. (ДхШхВ), см</b>	177,5 x 81,0 x 131,5
<b>Размеры бег. полотна (ДхШ), см</b>	135 x 48
<b>Вес, кг</b>	90
<b>Максимальный вес пользователя, кг</b>	125
<b>Тренировочный компьютер</b>	<p>Большой LCD дисплей, отображающий пульс, скорость, дистанцию, время и расход калорий, графическое отображение профиля нагрузки</p> <p>6 встроенных программ тренировки, в т.ч. 2 пульсозависимые</p> <p>Фитнес-тест</p>
<b>Дополнительно</b>	<p>Транспортировочные ролики, амортизаторы опускания беговой поверхности</p> <p>Система амортизации беговой поверхности ElasBoard Shock™</p>