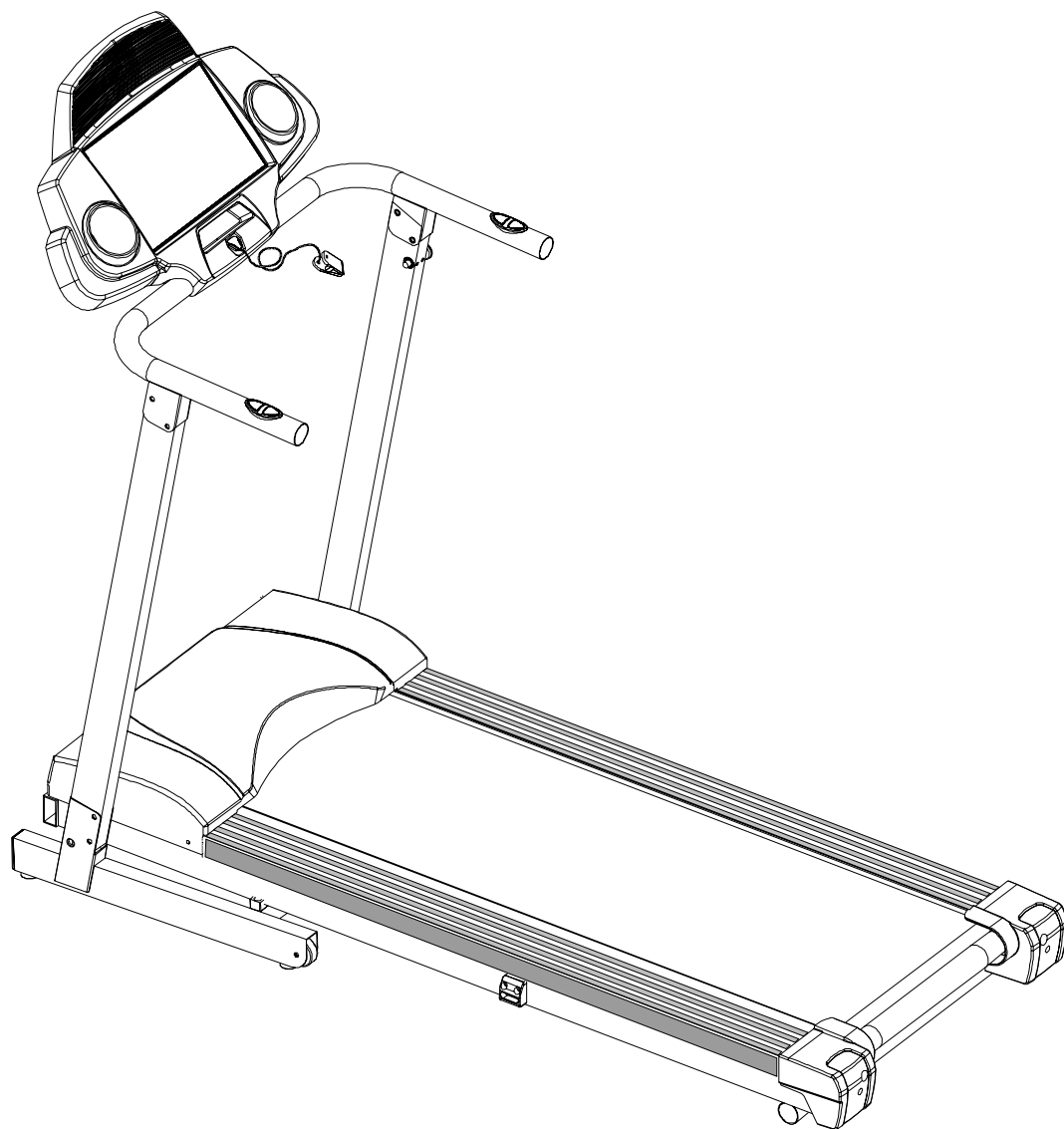


Модель
T-203

TORNEO

Беговая дорожка **LINIA**



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Беговая дорожка TORNEO Linia 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	7
3.3	Смазка бегового полотна	7
4	ТРЕНИРОВКА	8
4.1	Общая информация	8
4.2	Разминка и восстановление	9
4.3	Описание тренировочного компьютера	10
5	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	12
6	ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	13
7	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	14

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

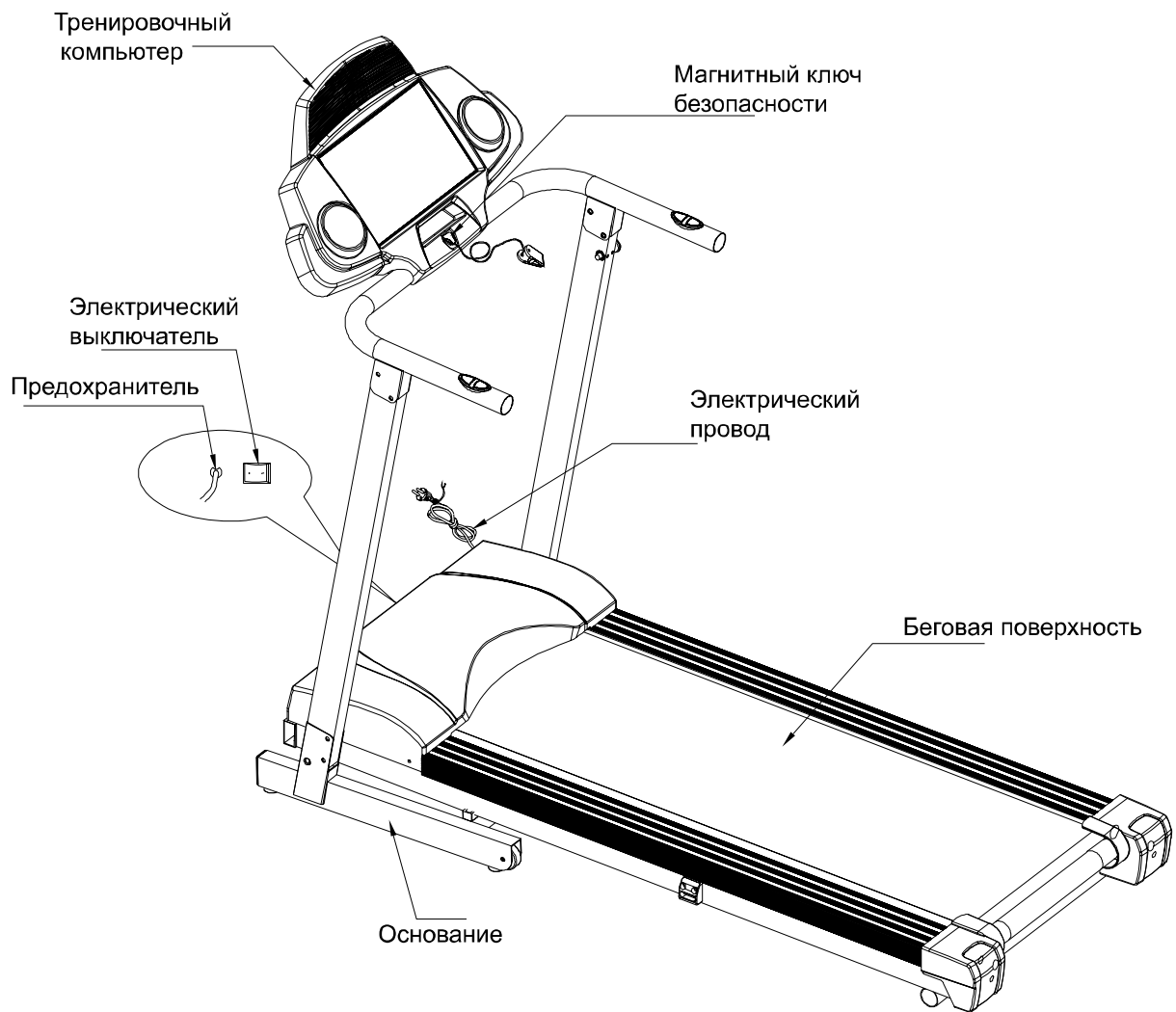
1. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях. Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.
2. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, 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 мм² 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.**

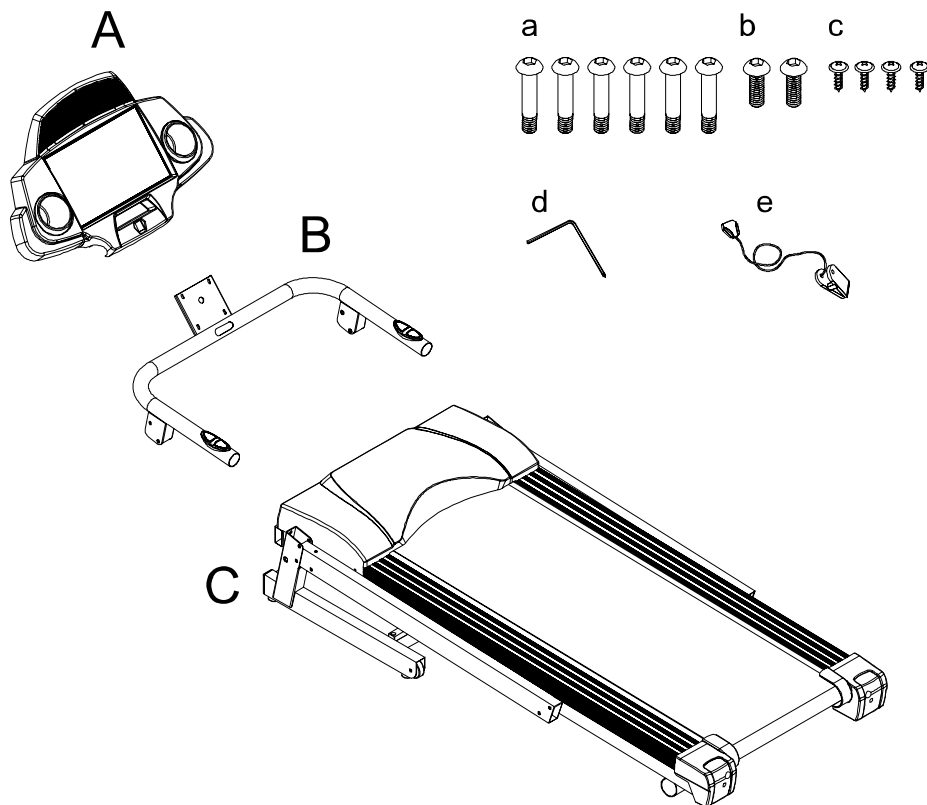
2 СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

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	Тренировочный компьютер	1
B	Центральный поручень	1
C	Основание	1

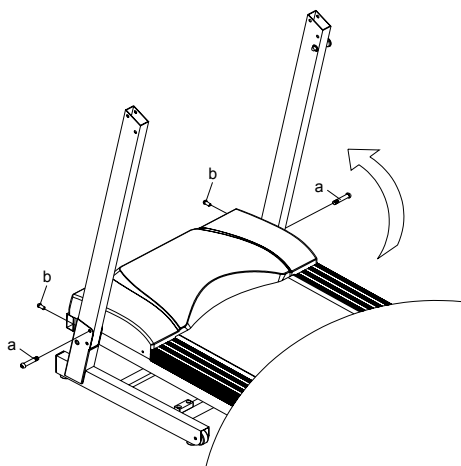
№	Наименование	Кол-во
a	Винт M8x40	6
b	Винт M8x15	2
c	Саморез 4x16	4
d	Шестигранный ключ / отвертка	1
e	Магнитный ключ безопасности	1

2.3 Последовательность сборки



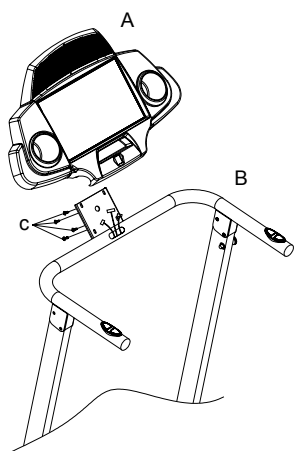
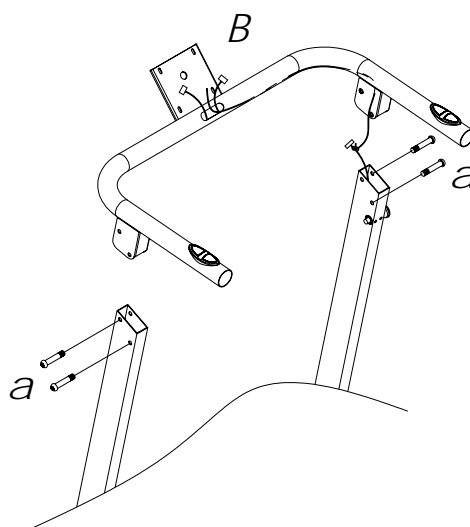
Внимание:

Для сборки тренажера требуется участие двух человек.



1. Установите правую и левую стойку компьютера на основание дорожки. Закрепите их винтами (a) и (b).

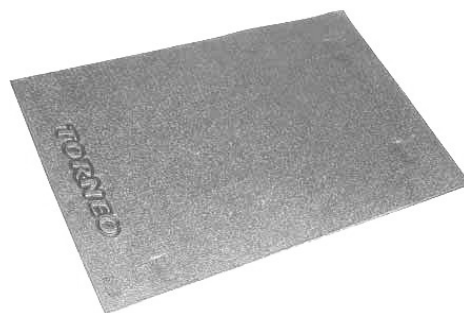
2. Соедините провод, выходящий из центрального поручня (B), с проводом, выходящим из правой стойки. Выведите концы проводов через центральное отверстие поручня для последующего подключения компьютера. Закрепите центральный поручень на стойках с помощью винтов (a).



3. Подключите провода к соответствующим разъемам компьютера (A). Закрепите компьютер на поручне с помощью винтов (c).

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, которая позволяет существенно экономить занимаемое пространство в то время, когда дорожка не используется.

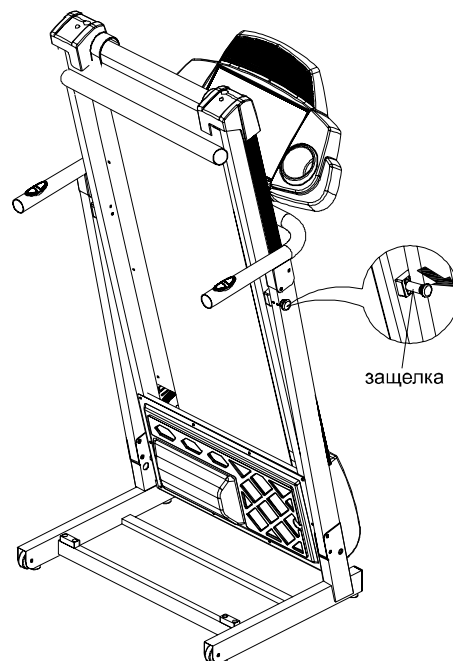
Внимание: поднимая и опуская беговую поверхность, старайтесь держать спину прямой и направлять основное усилие на ноги!

Прежде, чем сложить дорожку, остановите мотор и отключите дорожку от сети. Поднимите беговую поверхность в упор до фиксатора. Для того, чтобы освободить фиксатор, потяните защелку на себя, как показано на рисунке. Заведите беговую поверхность за фиксатор и отпустите защелку, следя за тем, чтобы она надежно зафиксировала беговую поверхность в вертикальном положении.

Для того, чтобы разложить дорожку, проделайте описанные процедуры в обратном порядке.

Для того, чтобы переместить дорожку в другое место, сложите её, а затем слегка наклоните на себя, держась за крайнюю перекладину основания беговой поверхности. Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажер в любое место квартиры без лишних усилий.

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



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.

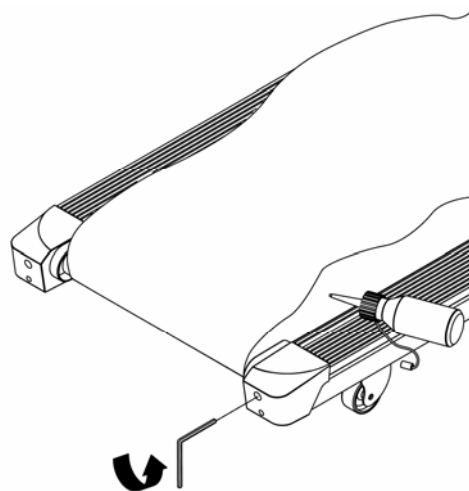
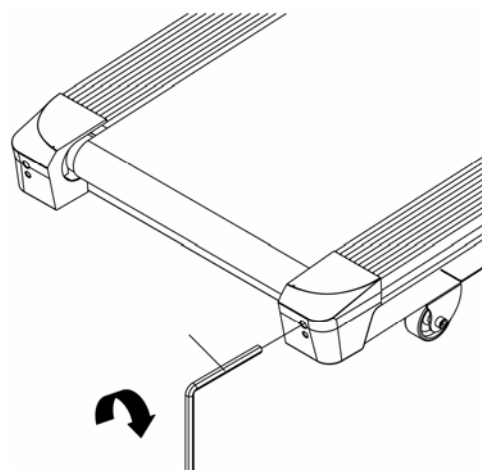
Если полотно смещается вправо, то проделайте обратные процедуры.

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>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 ахиллова 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>	

4.3 Описание тренировочного компьютера

Описание клавиш и информационных окон дисплея

	В режиме управления параметрами: подтверждение введенного значения, переход к следующему параметру
	При запуске тренировки в ручном режиме: регулировка продолжительности тренировки В режиме ручной тренировки: изменение скорости В режиме управления параметрами: изменение параметра
	При запуске тренировки в ручном режиме: быстрый запуск В режиме ручной тренировки: прекращение тренировки В процессе тренировки по заданной программе: однократное нажатие – прерывание тренировки на 4 минуты длительное нажатие – прекращение тренировки
PULSE CAL. LEVEL	Отображение частоты пульса (необходимо положить ладони на датчики пульса) Отображение расхода калорий Отображение уровня нагрузки в предустановленных программах
TIME	Отображение времени тренировки / продолжительности программы
DIS. SPEED PROGRAM	Отображение пройденной/общей дистанции Отображение текущей скорости Отображение номера программы

Включение тренажера

Включите дорожку в сеть и установите ключ безопасности на площадку на консоли (см. рисунок на стр. 4). Компьютер издаст звуковой сигнал и перейдет в режим «Готовность к тренировке».

Во время тренировки всегда закрепляйте клипсу ключа безопасности на одежде с таким расчетом, чтобы длина шнура позволяла вам тренироваться, но шнур не висел слишком свободно. В случае падения или другой непредвиденной ситуации во время тренировки магнитный ключ отделится от консоли и дорожка немедленно остановится.

Быстрый старт (тренировка в ручном режиме)

1. Приведите дорожку в состояние «Готовность к тренировке»
2. Нажмите клавишу START/STOP для быстрого запуска (продолжительность по умолчанию – 20 мин, стартовая скорость 1 км/ч, управление скоростью при помощи клавиш «Плюс» и «Минус»), **либо**
2. Нажмите клавишу ENTER для входа в режим использования программ (индикатор **PROGRAM** будет мигать) и еще раз эту же клавишу для входа в режим тренировки с ручным управлением.
3. Установите желаемую продолжительность программы с помощью клавиш «Плюс» и «Минус», подтвердите введенное значение нажатием клавиши ENTER. Продолжительность программы по умолчанию – 20 мин., диапазон значений – 5-99 мин., шаг – 1 мин.
4. Нажмите клавишу START/STOP для запуска дорожки. Полотно начнет двигаться со скоростью 1 км/ч, в процессе тренировки вы можете увеличивать или уменьшать скорость тренировки с помощью клавиш «Плюс» и «Минус».
5. Для остановки и прекращения тренировки нажмите клавишу START/STOP или снимите с консоли ключ безопасности.

Использование встроенных программ тренировки

1. Приведите дорожку в состояние «Готовность к тренировке»
2. Нажмите клавишу ENTER для входа в режим использования программ (индикатор **PROGRAM** будет мигать).
3. Выберите нужную программу (с P1 до P3) с помощью клавиш «Плюс» и «Минус». Подтвердите выбор нажатием клавиши ENTER.
4. Установите желаемый уровень интенсивности (1 – 3). Подтвердите выбор нажатием клавиши ENTER.
5. Установите желаемую продолжительность тренировки в минутах (по умолчанию – 32 мин., диапазон 5-99 мин., шаг – 1 мин.). Подтвердите выбор нажатием клавиши ENTER или нажмите клавишу START/STOP для начала тренировки.

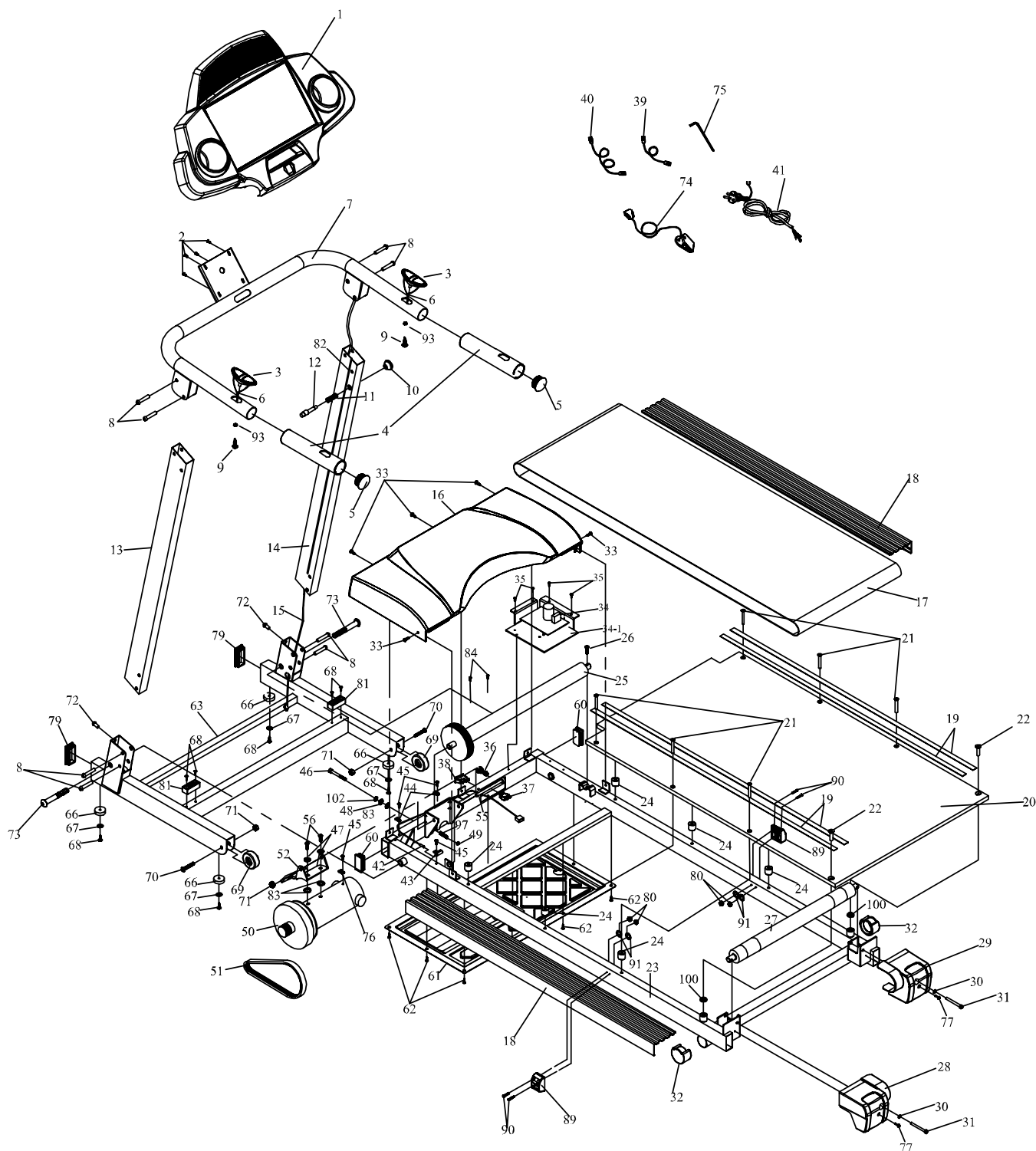
На каждом из описанных выше этапов вы можете перейти непосредственно к началу тренировки с помощью нажатия клавиши START/STOP.

6. Для временного прерывания тренировки (4 мин.) нажмите клавишу START/STOP. Для прекращения тренировки и возврата в режим «Готовность к тренировке» нажмите и удерживайте клавишу START/STOP в течение 3 секунд.

Ваша беговая дорожка оснащена тремя встроенными программами тренировки, каждая из которых имеет три различных уровня интенсивности.

Программа	Профиль изменения скорости	Уровень 1	Уровень 2	Уровень 3
P1. Интервалы		Мин. скорость 3	Мин. скорость 4	Мин. скорость 5
		Макс. скорость 8	Макс. скорость 9	Макс. скорость 10
P2. Холм		Мин. скорость 3	Мин. скорость 4	Мин. скорость 5
		Макс. скорость 9	Макс. скорость 10	Макс. скорость 11
P3. Финиш		Мин. скорость 2	Мин. скорость 3	Мин. скорость 4
		Макс. скорость 7	Макс. скорость 8	Макс. скорость 9

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



Беговая дорожка Т-203 TORNEO Linea

6 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Тренировочный компьютер	1
2	Саморез	4
3	Сенсор пульса в сборе	2
4	Оплетка поручня	2
5	Заглушка поручня	2
6	Провод сенсора пульса	2
7	Центральный поручень	1
8	Винт	8
9	Саморез	2
10	Рукоятка защелки	1
11	Пружина	1
12	Стержень защелки	1
13	Стойка левая	1
14	Стойка правая	1
15	Сигнальный провод	1
16	Кожух моторного отсека	1
17	Беговое полотно	1
18	Боковая накладка	2
19	Крепежная лента	4
20	Дека	1
21	Винт	6
22	Винт	2
23	Рама в сборе	1
24	Пластиковая вставка	6
25	Передний вал	1
26	Винт	1
27	Задний вал	1
28	Левый задний подпятник	1
29	Правый задний подпятник	1
30	Шайба	2
31	Винт	2
32	Декоративный подпятник	2
33	Винт	5
34	Контроллер	1
34-1	Платформа контроллера	1
35	Саморез	4
36	Крепление сетевого шнура	1
37	Предохранитель	1
38	Сетевой выключатель	1
39	Дополнительный провод (бел.)	1
40	Дополнительный провод (черн.)	1
41	Сетевой шнур	1
42	Датчик скорости	1

№	Описание	Кол-во
43	Крепление датчика скорости	1
44	Заглушка	2
45	Саморез	4
46	Винт	1
47	Стопорная шайба	2
48	Шайба	1
49	Гайка	1
50	Основной мотор	1
51	Приводной ремень	1
52	Скоба крепления мотора	1
55	Винт	1
56	Винт	2
60	Заглушка	2
61	Поддон моторного отсека	1
62	Саморез	10
63	Основание в сборе	1
66	Ножка основания	4
67	Шайба	4
68	Саморез	8
69	Транспортировочное колесо	2
70	Винт	2
71	Гайка	3
72	Винт	2
73	Винт	2
74	Магнитный ключ безопасности	1
75	Шестигранный ключ / отвертка	1
76	Заглушка	1
77	Саморез	2
79	Заглушка	2
80	Гайка	4
81	Прокладка	2
82	Нить для протягивания провода	1
83	Резиновая прокладка	3
84	Винт	2
89	Пластиковый фиксатор	2
90	Винт	4
91	Шайба	4
93	Винт	2
97	Пружина	1
100	Амортизирующая прокладка	2
102	Стопорная шайба	1

7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажера	Сеть 220 В, 16 А
Мощность мотора	1 ЛС
Регулировка скорости, км/ч	1 – 13, с шагом 1 км/ч
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях
Система складывания	Есть
Размеры в сложенном виде (ДхШхВ), см	62 x 72 x 152
Размеры раб. (ДхШхВ), см	160 x 72 x 136
Размеры бег. полотна (ДхШ), см	110 x 40
Вес, кг	47
Максимальный вес пользователя, кг	100
Тренировочный компьютер	3 информационных окна Отображение пульса, затраченных калорий, пройденной дистанции, времени тренировки 3 предустановленных программы тренировки 3 уровня интенсивности в каждой программе
Дополнительно	Транспортировочные ролики