

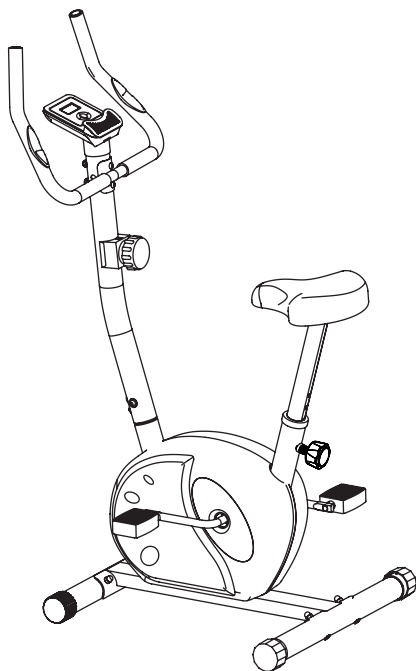


ERGO MOVE

EVER PROOF

STABILITA

ERGO PAD



FRAME WARRANTY

Гарантия на раму

YEARS

7
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2
ГОДА

ВЕЛОТРЕНАЖЁР

B-140 SALUTE

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию	4
2. Преимущества велотренажёра В-140 SALUTE	8
3. Технические характеристики.....	9
4. Сборка тренажёра.....	10
5. Подготовка тренажёра к использованию	21
6. Тренировочный компьютер.....	23
7. Описание тренировочного процесса.....	25
8. Рекомендации по питанию	29
9. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра.....	34
10. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	36
11. Технологии эффективности и комфорта.....	37

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра. Велотренажёр TORNEO B-140 SALUTE сочетает в себе современные технологии, функциональность и продуманный дизайн. Занятия на велотренажёре в уютной домашней обстановке помогут улучшить физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, вам понравится заниматься спортом с TORNEO!



Прежде чем приступить к сборке и использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации и сборке. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.

1. Инструкции по безопасному использованию

- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.



Внимание!

Во время сборки тренажёра убедитесь, что в помещении нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.



Внимание!

Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении с работающим тренажёром. Попадание в движущиеся механизмы тренажёра части тела человека или животного может привести к травме или смерти.

- Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр или находиться рядом с работающим тренажёром только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные

заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью. В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.

Внимание!



Тренажёр не относится к классу высокоточного оборудования, поэтому показания системы мониторинга сердечного ритма могут расходиться с реальными значениями. Переоценка возможностей организма во время тренировки может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.

- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.

Внимание!



Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с механизмом аварийной остановки тренажёра.

- Всегда заходите на тренажёр и сходите с него только при его полной остановке, соблюдая осторожность.
- Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.
- Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
- Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
- Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т. п.), или подошва которой может повредить тренажёр.

- Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электромагнитного излучения вблизи тренажёра, электромагнитное излучение может повлиять на показания тренировочного компьютера.
- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0,5 м с каждой стороны. Перед началом тренировочного процесса убедитесь, что в свободной зоне никого нет.
- Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
- Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °C, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.
- Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электронные и другие компоненты тренажёра.
- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
- Разряженные элементы питания, обеспечивающие работу электронных устройств тренажёра, необходимо извлекать из батарейного отсека и, при необходимости, заменять на новые. Оставленные внутри батарейного отсека разряженные элементы питания могут нарушить работу электронных устройств.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно остановите тренировку. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.
- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверьте

резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения. Рекомендуем регулярно обрабатывать движущиеся и трущиеся узлы тренажёра специальной смазкой (приобретается отдельно).

- При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.

- Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

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

2. Преимущества велотренажёра TORNEO B-140 SALUTE

Удобная посадка

Высота седла регулируется, что позволяет пользователю настроить тренажёр под свои параметры и занять удобное положение на тренажёре во время тренировки.

Контроль основных показателей тренировки

LCD дисплей отображает 6 основных параметров тренировки: время тренировки; общую пройденную дистанцию; дистанцию, пройденную во время текущей тренировки; скорость; расход калорий; пульс. Также имеется сканирующий режим. Русифицированный интерфейс тренировочного компьютера делает контроль за параметрами тренировки простым и интуитивно понятным.

Удобство размещения

На задней опоре тренажёра установлены простые в использовании компенсаторы неровности пола, при помощи которых можно выровнять положение тренажёра на неровном полу.

Держатель для мобильных устройств

Позволяет использовать ваш любимый гаджет во время тренировки.

3. Технические характеристики

Модель тренажёра	TORNEO B-140 SALUTE
Класс	НС
Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	3 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	8 уровней
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренировочного компьютера	Элемент питания, тип AAA×2
Размеры	815×475×1210 (±10) мм
Размер упаковки	620×265×510 (±10) мм
Вес нетто	14.4 кг
Вес брутто	16 кг
Максимальный вес пользователя	100 кг
Отображение параметров на экране тренировочного компьютера	Время тренировки; скорость; дистанция; пульс; расход калорий
Дополнительно	Держатель для мобильного устройства; компенсаторы неровности пола
Срок гарантии	2 года на тренажёр 7 лет на раму тренажёра

4. Сборка тренажёра



Внимание!

Перед распаковкой и началом сборки убедитесь, что в помещении, где планируется сборка тренажёра, отсутствуют маленькие дети до 3-х лет.



Тренажёр состоит из объёмных и тяжёлых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.

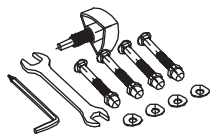


Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

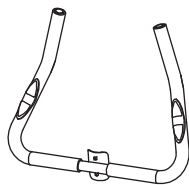
4.1 Комплектация

Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции тренажёра на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажёра, крепежа и инструментов в заявленном количестве. Обратите внимание, что некоторые части тренажёра могут поставляться в предварительно собранном виде.

Нумерация производителя	Наименование	Кол-во
2L/R	Педаль	1 пара
6	Тренировочный компьютер	1 шт.
28	Задняя опора	1 шт.
30	Поручень	1 шт.
32	Подседельная труба	1 шт.
36	Основная рама	1 шт.
37	Основание тренировочного компьютера	1 шт.
42	Седло	1 шт.
43	Стойка поручня	1 шт.
44	Передняя опора	1 шт.
TOOL	Набор инструментов и крепежа	
	Руководство пользователя	
	Условия гарантии	



TOOL



30



6



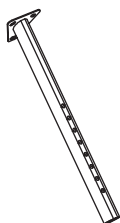
42



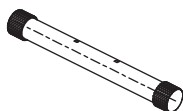
2



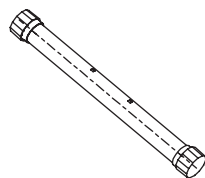
37



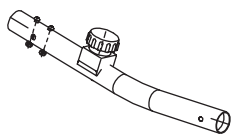
32



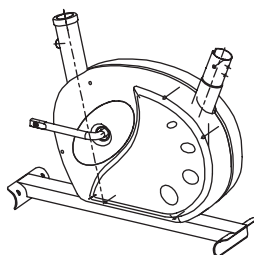
44



28



43



36

4.2 Набор инструментов и крепежа

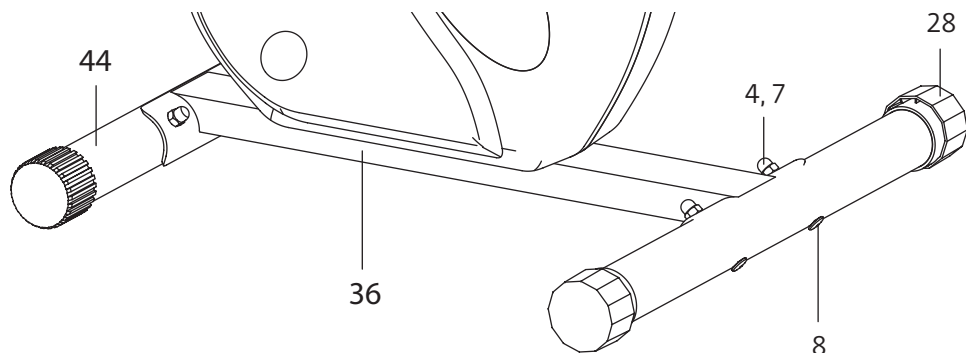
Нумерация производителя	Наименование	Кол-во
4	Шайба изогнутая	4 шт.
7	Гайка колпачковая М8	4 шт.
8	Болт с квадратным подголовником М8×60	4 шт.
12	Ключ шестигранный, 5 мм	1 шт.
13	Ключ гаечный, 13/15 мм	1 шт.
34	Фиксатор	1 шт.

4.3 Последовательность сборки

ШАГ 1

Закрепите переднюю опору без компенсаторов неровности пола (44) к основной раме (36) с помощью болтов (8), шайб (4) и колпачковых гаек (7), используя гаечный ключ (13).

Закрепите заднюю опору с компенсаторами неровности пола (28) к основной раме (36) с помощью болтов (8) шайб (4) и колпачковых гаек (7), используя гаечный ключ (13).

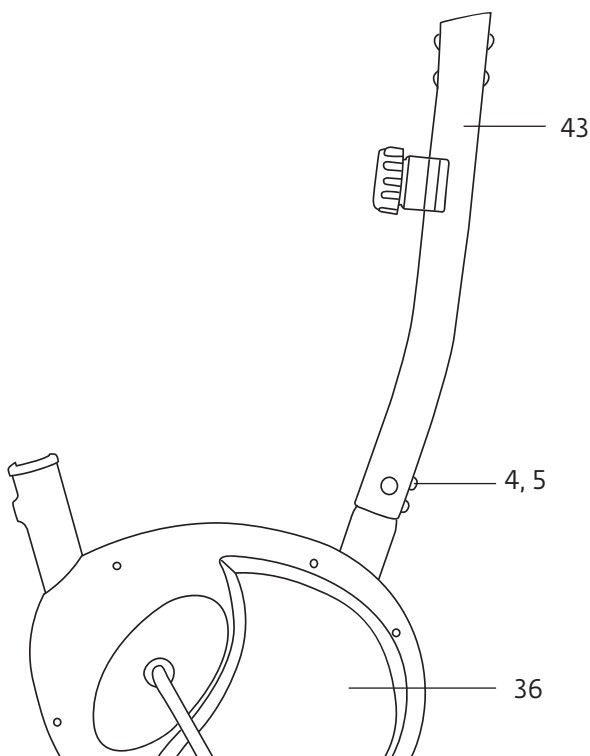
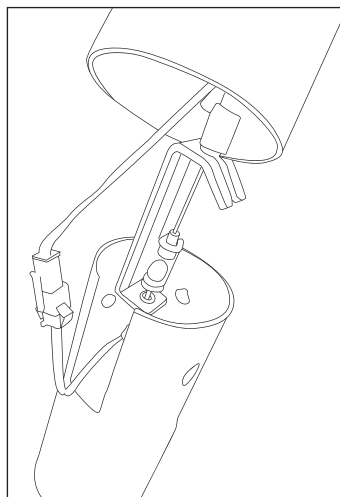


ШАГ 2

С помощью шестигранного ключа (12) выкрутите предустановленные болты (5) из основания стойки поручня, расположенного на основной раме (36), и снимите шайбы (4).

Соедините кабель и трос регулировки нагрузки из стойки поручня (43) с кабелем и тросом из основной рамы (36).

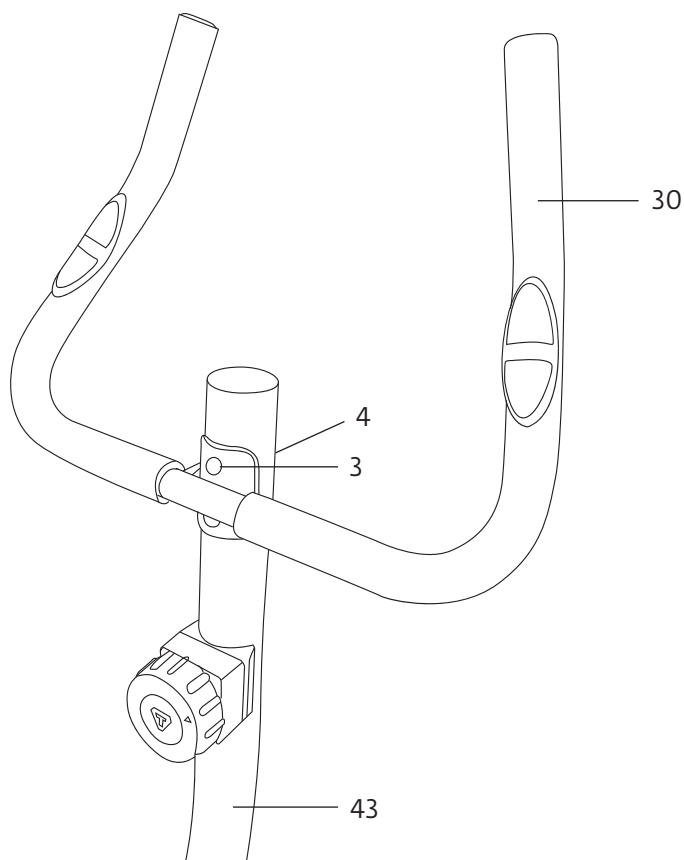
Установите стойку поручня (43) на основную раму (36) и закрепите с помощью болтов (5) и шайб (4), используя шестигранный ключ (12).



ШАГ 3

Используя шестигранный ключ (12) и гаечный ключ (13), открутите гайки (45) и выкрутите предустановленные болты (3) из стойки поручня (43). Проденьте кабели датчиков пульса из поручня (30) через отверстие в стойке поручня (43).

Установите поручень (30) на стойку поручня (43) и закрепите с помощью болтов (3), шайб (4) и гаек (45), используя шестигранный ключ (12) и гаечный ключ (13).

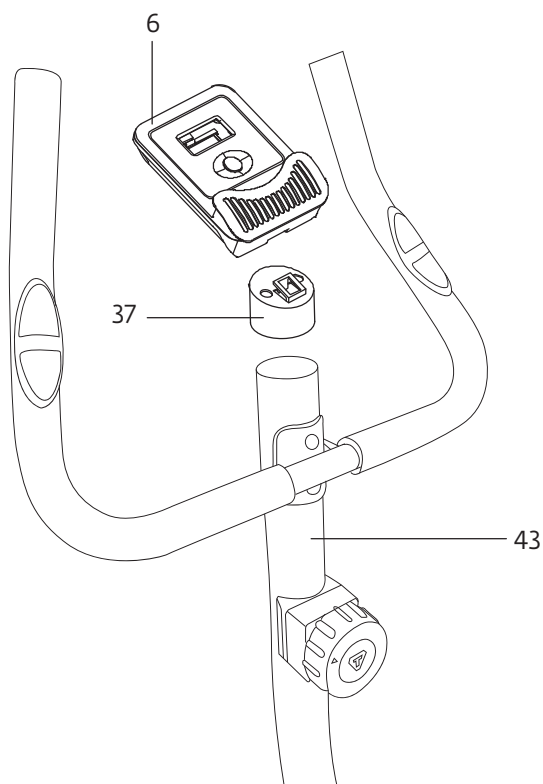


ШАГ 4

Пропустите кабели из стойки поручня (43) через основание тренировочного компьютера (37). Установите основание тренировочного компьютера (37) на стойку поручня (43).

Соедините кабели из тренировочного компьютера (6) с кабелями из основания тренировочного компьютера (37). Установите тренировочный компьютер (6) на основание тренировочного компьютера (37) движением сверху-вниз. Аккуратно спрячьте лишние кабели.

Откройте крышку батарейного отсека, расположенную на задней стороне тренировочного компьютера. Установите элементы питания в соответствии с указанной полярностью, закройте крышку батарейного отсека.

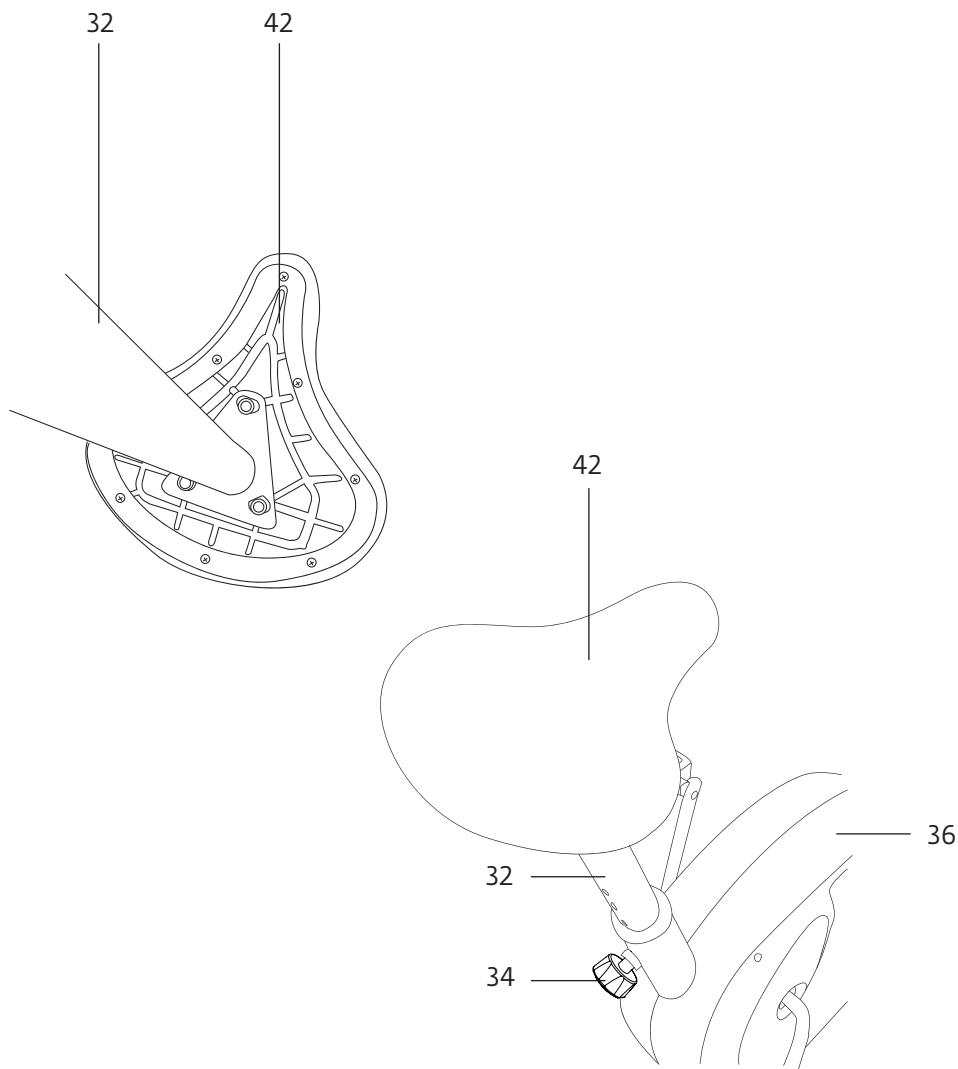


ШАГ 5

Выкрутите предустановленные гайки из нижней части седла (42) с помощью гаечного ключа (13).

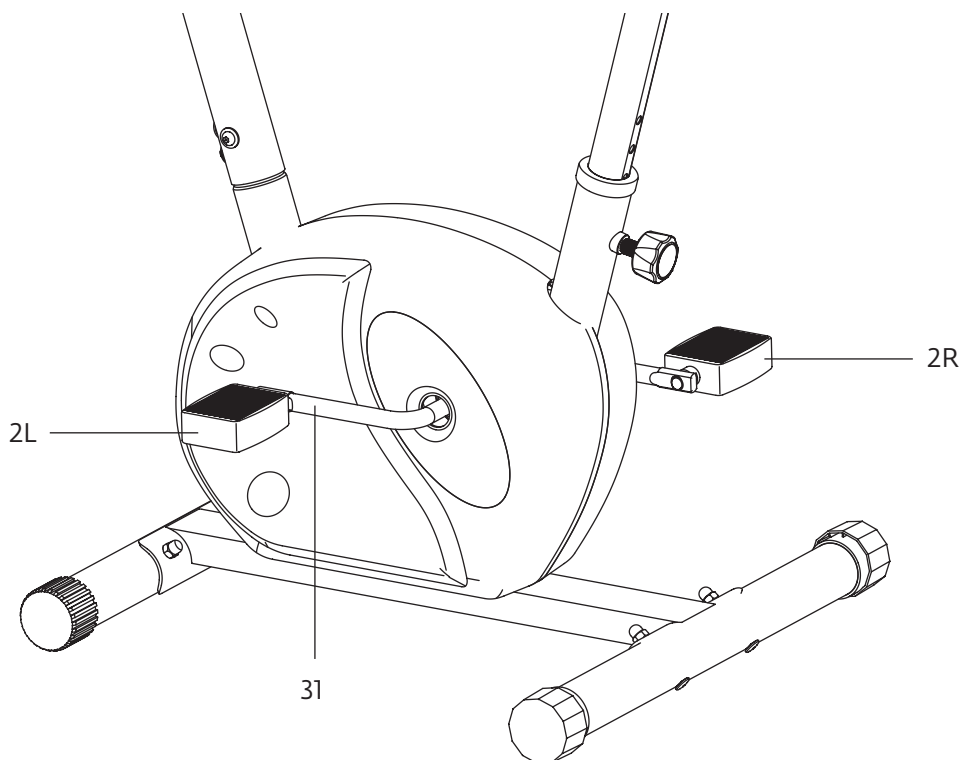
Установите седло (42) на подседельную трубу (32) и закрепите с помощью гаек, используя гаечный ключ (13).

Установите подседельную трубу с седлом на основную раму (36). Выставьте требуемую высоту седла и закрепите трубу с помощью резьбового фиксатора (34).



ШАГ 6

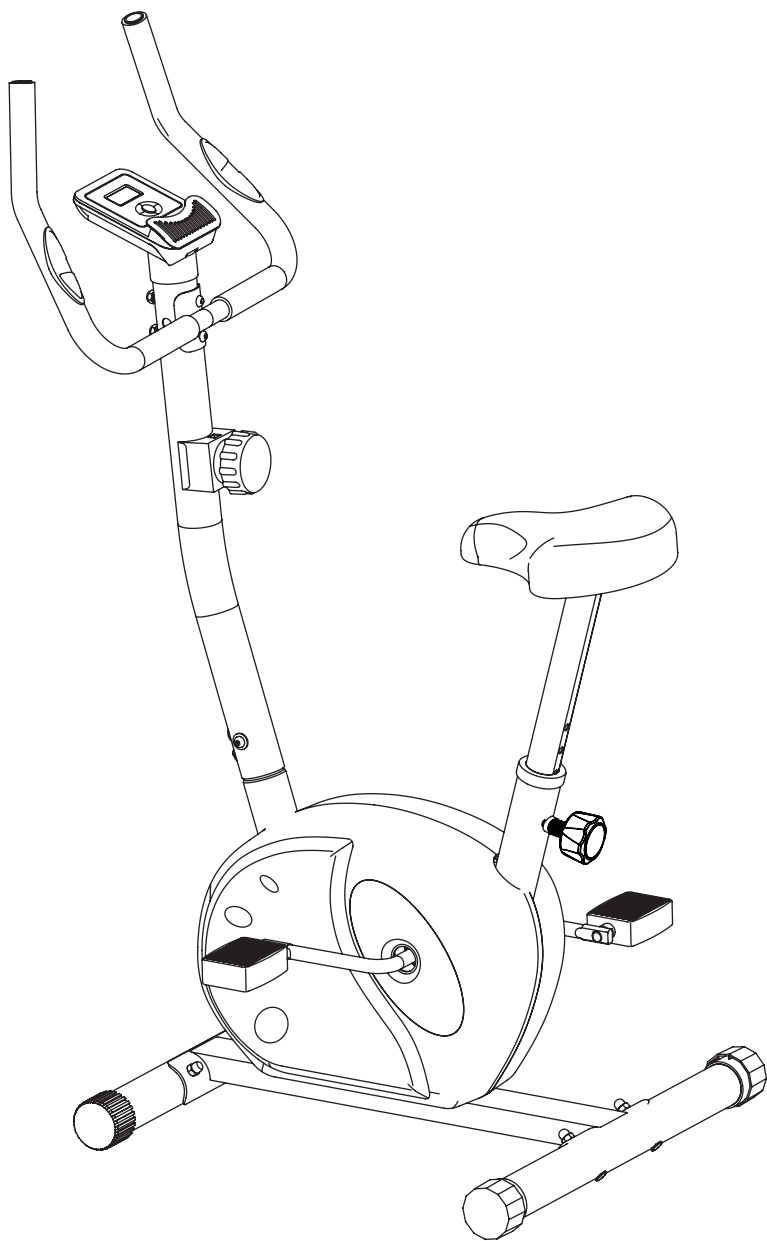
Педали (2) промаркированы: L-левая, R-правая. Установите педали (2) на шатуны (31) и закрепите с помощью гаечного ключа (13). Обратите внимание, что левая педаль имеет левую резьбу.



Сборка закончена!

Рекомендуем проверить затяжку всех крепёжных соединений тренажёра перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

Приступайте к тренировкам!



5. Подготовка тренажёра к использованию

5.1 Датчики пульса

Датчики пульса расположены на стационарном поручне. Для корректной работы датчиков пульса необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины. Работа сенсоров основана на измерении электрического потенциала, поэтому ладони должны быть немного влажными. Избегайте нанесения на ладони кремов и масел, так как они могут создавать плёнку, препятствующую измерению. При поступлении сигнала пульса на дисплее компьютера появится символ «сердце». Стабилизация показаний происходит примерно через 2-3 секунды после начала измерений.

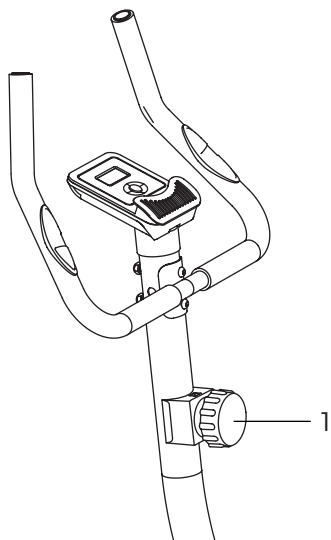


Внимание!

Тренажёр не является медицинским прибором, показания тренировочного компьютера могут расходиться с реальными значениями. Если во время тренировки вы почувствовали себя плохо, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь к врачу.

5.2 Регулировка нагрузки

У данной модели предусмотрено 8 уровней нагрузки. Регулировка нагрузки осуществляется за счёт вращения регулятора нагрузки (1), расположенного на стойке поручня тренажёра.

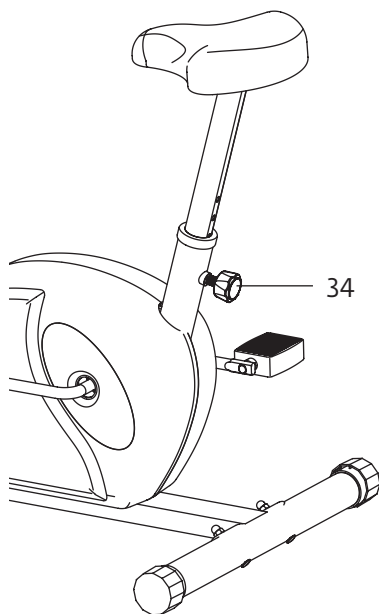


5.3 Стабилизация тренажёра на полу

Поставьте тренажёр в отведённое для него место. Отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола, расположенных на задней опоре, вращая компенсаторы до тех пор, пока тренажёр не займет устойчивое положение. Во время тренировки тренажёр должен устойчиво стоять на полу, опоры не должны отрываться от поверхности пола, раскачивая тренажёр.

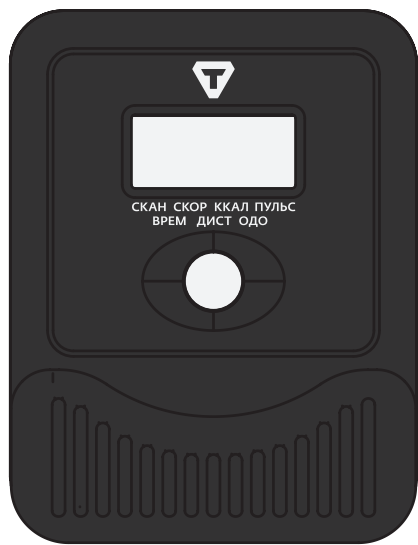
5.4 Регулировка высоты седла

Вы можете отрегулировать высоту седла под свой рост. Для этого выкрутите фиксатор (34) и выставите требуемую высоту седла. После чего закрутите фиксатор (34).



6. Тренировочный компьютер

Ваш тренажёр оснащён функциональным и надёжным тренировочным компьютером, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.



6.1 Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера

Параметр	Описание	Диапазон значений
СКАН	Поочерёдное отображение значений параметров тренировки.	
СКОР	Скорость движения.	0.0–99.9 км/час
ККАЛ	Затраченные калории.	0.0–999.9 ккал
ПУЛЬС	Обхватите датчики пульса на поручнях ладонями, через 2–3 секунды на экране отобразятся данные о пульсе.	40–240 уд/мин
ВРЕМ	Общее время использования тренажёра.	0:00–99:59 мин
ДИСТ	Пройденная дистанция.	0.00–999.9 км
ОДО	Общее пройденное расстояние.	0.00–9999 км

6.2 Управление тренировочным компьютером

Для начала тренировки просто начните вращать педали тренажёра. Управление компьютером осуществляется с помощью кнопки РЕЖИМ. Вы можете выбрать один из режимов отображения данных:

А) Сканирующий режим. В этом режиме компьютер будет автоматически переключаться на отображение следующего параметра каждые 6 секунд. На дисплее будет отображаться надпись SCAN и обозначение текущего параметра.

В) Стационарный режим. В этом режиме компьютер будет постоянно отображать значение того параметра, который вы выберете. Для переключения к следующему параметру нажмите кнопку РЕЖИМ. На дисплее будет отображаться обозначение текущего параметра.

Для перезагрузки тренировочного компьютера удерживайте клавишу РЕЖИМ в нажатом состоянии 2 секунды.

Для продления срока службы элементов питания компьютер автоматически выключится через 4 минуты после окончания тренировки. В режиме остановки дисплея будет отображаться индикация STOP.

6.5 Замена элементов питания тренировочного компьютера

Питание тренировочного компьютера осуществляется за счёт двух элементов питания типа AAA.



Своевременно проводите замену элементов питания тренировочного компьютера, не допуская их протечки, что может привести к замыканию и выходу компьютера из строя.

Порядок замены элемента питания:

1. Откройте крышку батарейного отсека, расположенную на задней стороне тренировочного компьютера.
2. Извлеките использованные элементы питания.
3. Установите новые элементы питания в соответствии с указанной полярностью.
4. Закройте крышку батарейного отсека.



Использованные элементы питания нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором. Утилизация использованных элементов питания должна осуществляться согласно местным нормам и правилам по переработке отходов.

7. Описание тренировочного процесса



Внимание!

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ тренировок необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

7.1 Общая информация

Начните выполнять программу упражнений постепенно, увеличивая объём упражнений каждую неделю. Начните с коротких подходов. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок - это может неблагоприятно отразиться на вашем здоровье. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

Рекомендации по выбору интенсивности тренировок

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения частоты пульса (ЧСС), проконсультируйтесь с врачом, какой прибор необходимо приобрести.

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 после окончания тренировки (пульс восстановления).

Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Чтобы получить значение допустимой для себя максимальной частоты пульса, необходимо вычесть свой возраст из числа 200.

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:

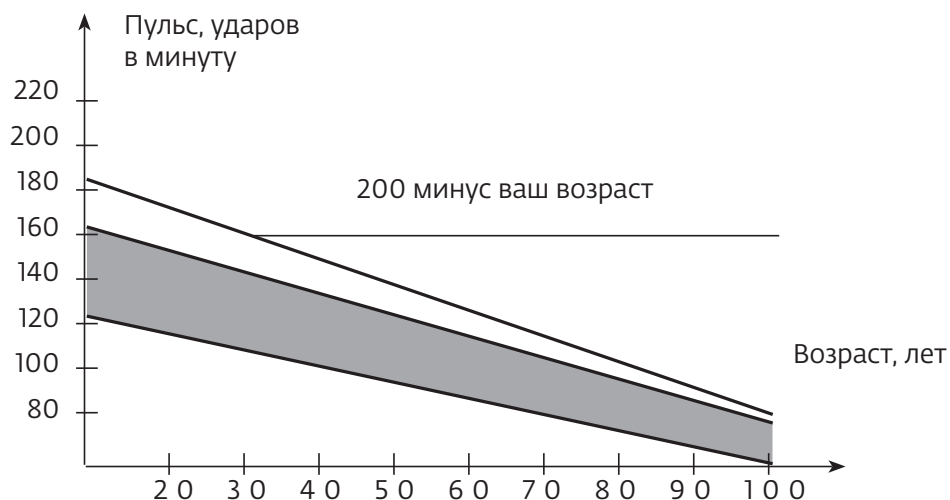
Максимальное значение пульса составляет $200 - 40 = 160$

Верхняя граница «аэробной зоны» — $160 \times 80\% = 128$

Нижняя граница «аэробной зоны» — $160 \times 60\% = 96$

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.



Обратитесь к врачу перед началом проведения тренировок, чтобы определить оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий. 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.

Тренировка на выносливость регулируется как объёмом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.

Внимание!



Системы контроля сердечного ритма могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренировочного компьютера необходимо воспринимать как справочную информацию. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьёзным травмам или смерти. Если вы почувствовали боль или слабость, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу!

Потребляйте больше жидкости во время тренировок. Учтите, что рекомендуемая потребность человека в жидкости — 2–3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьёте, должна быть комнатной температуры.

7.2 Разминка и восстановление

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

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

Разминка включает в себя элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

Если вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъём и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу - быстрее перейти в состояние покоя.

Эти же упражнения можно выполнять после работы в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс от работы и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

Упражнения для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Повторите это упражнение поочерёдно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечо попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

Протяните левую и правую руку попеременно вверх. Почувствуйте напряжение в левой и правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение для бёдер

Если необходимо, обопритесь о стену, затем наклонитесь назад и рукой подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение два раза для каждой ноги.

Растяжка мышц ног

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени были направлены наружу. Потяните ноги как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижимайте колени вниз. Если это возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20 - 30 секунд.

Касание

Медленно наклоните туловище вперёд и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20 - 30 секунд.

Упражнения для коленей

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достать правую ногу правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30 - 40 секунд.

Упражнения для ахиллова сухожилия

Поставьте обе руки на стену и обопритесь всем телом. Затем переместите левую ногу назад и вытяните, не отрывая её от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю часть ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30 - 40 секунд.

8. Рекомендации по питанию



Внимание!

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ питания необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

8.1 Общие рекомендации

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведённой ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания. Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам.

На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5-1%. Если вы иногда используете майонез, его жирность должна быть минимально доступной - 15% и менее.

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрасти. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают напитки, не содержащие кофеин. Однако, если нет медицинских противопоказаний, можно в умеренных количествах употреблять кофе или зелёный чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Рекомендуем уточнить у врача предельную для себя дозировку кофеина.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определённую калорийность, алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм. И все

эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

В литературе, посвящённой диетическому питанию и фитнесу, как правило, применяется такая единица энергии, как «калория». Такое обозначение энергии сложилось традиционно. Несмотря на то, что оно не вполне корректно, оно стало своего рода стандартом в диетическом питании, поэтому нужно просто знать следующее.

«Калория», принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину «килокалория». Которая имеет вполне определённое численное значение в стандартных единицах - Джоулях.

То есть, «калория», принятая в литературе по диетическому питанию, в тысячу раз больше, чем «калория» из учебника по физике.

8.2 Определение энергетических потребностей¹

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами. Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности (обратите внимание на предлагаемую ниже формулу для более точной оценки). Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности. При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или профессионального диетолога. Если у вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего врача. Будьте внимательны — энергетические потребности детей существенно отличаются от потребностей взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

¹ — Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда военного врача на идеальный вес военнослужащего. Энергетические потребности у разных групп пациентов также будут различаться. Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы соберёте багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории			
Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	1200	1400	1600	1700
49.5	1200	1500	1600	1700
54	1200	1600	1700	1800
58.5	1300	1600	1700	1800
63	1400	1700	1800	1900
67.5	1500	1700	1800	1900
72	1600	1700	1900	2000
76.5	1700	1800	1900	2000
81	1800	1800	1900	2000
85.5	1900	2000	2000	2000
90	1900	2000	2000	2000
90+	2000	2000	2000	2000

Вес тела, кг	Энергетические потребности мужчин, калории			
Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	-	-	-	-
49.5	-	-	-	-
54	1500	1900	2100	2200
58.5	1500	2000	2100	2200
63	1600	2000	2100	2300
67.5	1700	2100	2200	2400
72	1800	2100	2200	2400
76.5	1900	2200	2300	2500
81	1900	2200	2400	2600
85.5	2000	2200	2400	2600
90	2000	2300	2500	2600
90+	2100	2400	2600	2800

8.3 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

Любая программа диетического питания устроена очень просто: в дневной рацион обязательно должно входить сбалансированное количество основных типов продуктов, необходимых для полноценного питания. Структура питательного рациона схематически может быть изображена в виде диаграммы:



В приведённой ниже таблице вы найдёте примеры продуктов различных типов¹.

¹ — для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г;

— обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	• сырая морковь, зелёная фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зелёные и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мёд, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	• нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	• растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

9. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра



Внимание!

Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.

9.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Бережное обращение и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- проверяйте устойчивость тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства, рукоятки поручней, раму, педали и другие детали тренажёра для устранения следов жира, пота и прочих загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

- проверяйте горизонтальное положение тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- проверяйте фиксацию неподвижных элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;
- проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;
- проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов;
- проверяйте работу электронных устройств тренажёра (кнопок, сенсоров, датчиков и т.д.).

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

9.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

9.3 Ремонт тренажёра

На все тренажёры TORNEO предоставляется гарантийное обслуживание.

При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.



Внимание!

Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

10. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

10.1 Транспортировка тренажёра

- Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.
- В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

10.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

10.3 Утилизация тренажёра



Внимание!

Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы тренажёр нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.

Утилизация тренажёра и использованных элементов питания должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра и использованных элементов питания, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию и переработку спортивных тренажёров и использованных элементов питания можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

ERGO MOVE

Технология, позволяющая подстроить тренажёры и силовое оборудование под рост и комплекцию пользователя.

EVER PROOF

Технология производства с применением усиленных конструкций и износостойких материалов, которая обеспечивает надёжность и долгий срок службы оборудования.

STABILITA

Применение регулируемых компенсаторов неровностей пола в конструкции опор даёт возможность выровнять положение тренажёра на недостаточно ровной поверхности пола.

ERGO PAD

Применение современных материалов с оптимальным коэффициентом упругости при производстве мягких элементов - сидений, спинок, подушек под локти, а также тренировочных матов. Для максимального удобства и безопасности пользователя.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: B-140 SALUTE.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

Срок гарантии: 2 года на тренажёр, 7 лет на раму.

Импортёр и Уполномоченная изготовителем организация:

ООО "Спортмастер".

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102.

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

Сделано в Китае.



Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации

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

B-140 SALUTE. Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.1.