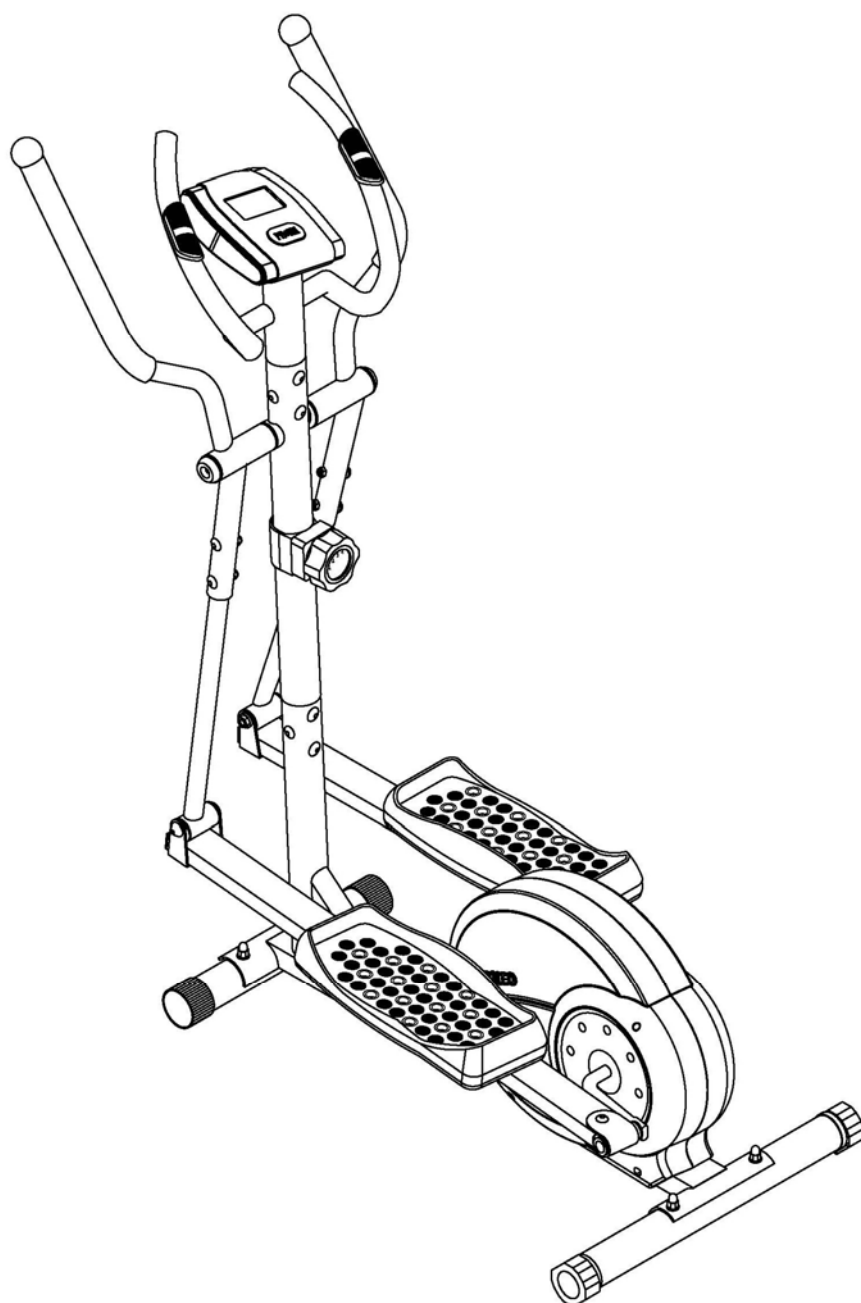


TORNEO

VENTO

Модель
С-207

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



Посетите наш сайт

www.torneo.ru

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

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

Эллиптический тренажер TORNEO Vento сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!



Внимание!

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



Внимание!

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

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

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

Содержание

Меры предосторожности.....	4
Сборка тренажера	5
Операции панели управления	8
Указания по тренировкам.....	9
Разминка и восстановление	10
Список запасных частей.....	11
Подetailная схема тренажера	12
Технические характеристики	13
Гарантийные обязательства и гарантийный талон	14
Адреса сервисных центров.....	16

Меры предосторожности



Предупреждение!

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

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



Предупреждение!

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

Сборка тренажа

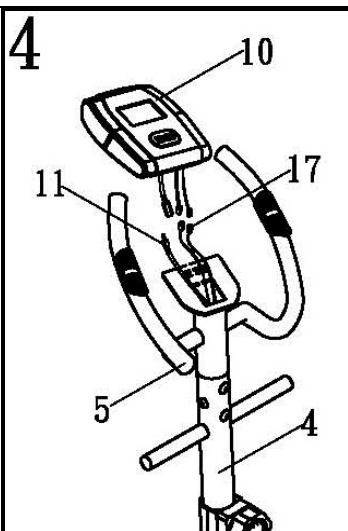
Во время сборки руководствуйтесь схемой, на которой представлены мелкие сборочные детали тренажера.



Примечание!

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

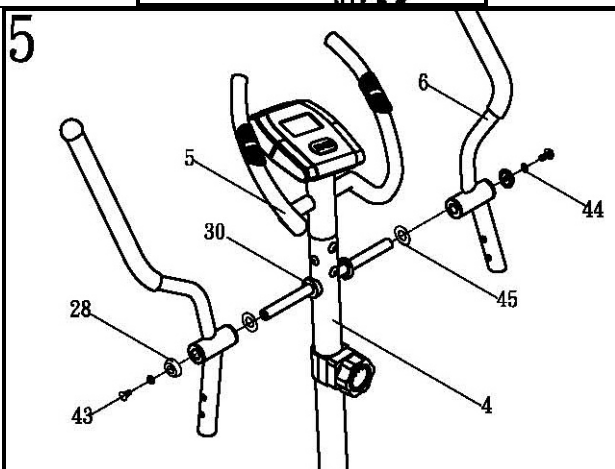
	<p>Распакуйте коробку и подготовьте все детали тренажера для сборки</p> <p>СБОРКА СТАБИЛИЗАТОРОВ Присоедините передний стабилизатор (2) к переднему фланцу рамы (1). Вставьте два болта (36) в отверстия стабилизатора для соединения с рамой (1). Затем, насадив на болты шайбы (38), крепко затяните болты гайками (37). Присоедините задний стабилизатор (3) к заднему фланцу рамы (1). Вставьте два болта (36) в отверстия стабилизатора для соединения с рамой (1). Затем, насадив на болты шайбы (38), крепко затяните болты гайками (37).</p>
	<p>СБОРКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ СТОЙКИ ШАГ1 Открутите болты (39, 40) с шайбами (41) и гайками (42) от рамы (1) перед сборкой центральной стойки. ШАГ2 Соедините провод компьютера (12) и (13). ШАГ3 Поместите трос регулятора нагрузки (14) в паз пластиковой скобы нагрузки (15), как показано на рис. Вид А-1. Потянув за оплетку троса Вид А-2, поместите трос в отверстие скобы. Уприте оплетку троса в скобу, как показано на рис. Вид А-3. ШАГ4 Закрепите центральную стойку (4) с основной рамой (1) с помощью болтов (39, 40) и шайб (D4). <i>Внимание! Будьте осторожны при соединении опор, следите за тем, чтобы тросы и провода не были защемлены.</i></p>
	<p>СБОРКА СТОЙКИ С ОПОРАМИ ДЛЯ РУК ШАГ1 Открутите болты (39, 40) с шайбами (41) и гайками (42) от центральной стойки (4) перед сборкой стойки с опорами для рук. ШАГ2 Соедините провод компьютера (11) и (12). ШАГ3 Закрепите центральную стойку (4) со стойкой с опорами для рук (5) с помощью болтов (39, 40) с шайбами (41) и гайками (42) <i>Внимание! Будьте осторожны при соединении опор, следите за тем, чтобы провода не были защемлены.</i></p>



СБОРКА КОМПЬЮТЕРА

ШАГ1 Соедините провода датчиков пульса и провод компьютера (11 и 17) с ответными проводами компьютера (10).

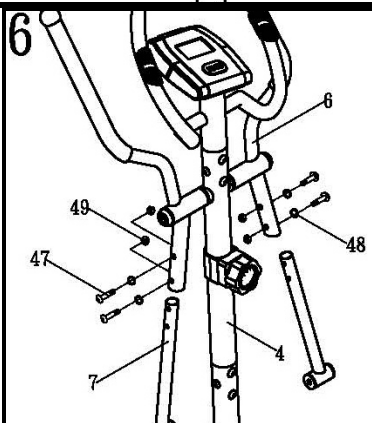
ШАГ2 Поместите компьютер (10) на горизонтальную площадку опоры компьютера.



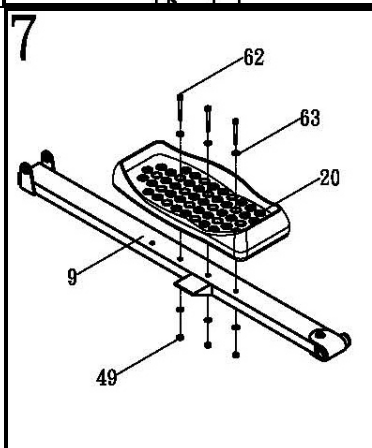
СБОРКА ПОДВИЖНЫХ ПОРУЧНЕЙ

ШАГ1 Насадите подвижные ручки (6) с шайбами (45) на ось центральной опоры (4).

ШАГ2 Закрепите ручки с помощью болтов (43), шайб (44) с каждой стороны.



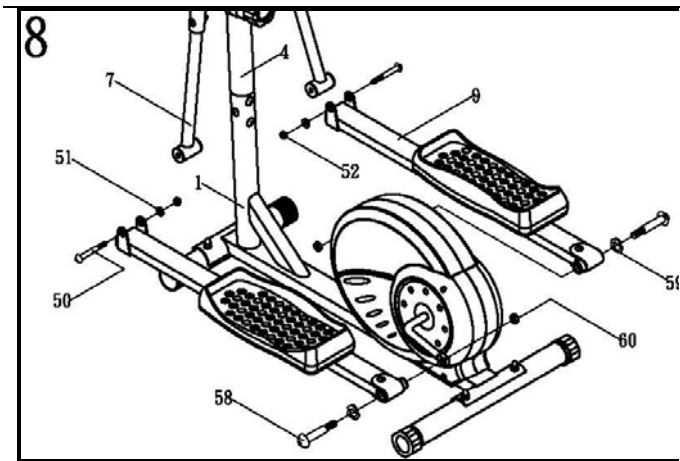
ШАГ3 Прикрепите к подвижным ручкам (6) их нижние части (7) с помощью болтов (47) шайб (48) и гаек (49).



СБОРКА ПЕДАЛЕЙ

ШАГ1 Прикрепите педали (20) к поддерживающим опорам педалей (9) с помощью болтов (62), шайб (63) и гаек (49).

Существует 2 положения для крепления педалей.



ШАГ2 Прикрепите поддерживающие опоры педалей (9) к кривошипу тренажера (1) с помощью болтов (58) и шайб (60)

ШАГ3 Прикрепите поддерживающие опоры педалей (9) к нижним частям подвижных поручней (7) с помощью болтов (50), шайб (51) и гаек (52).

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

ШАГ1 Встаньте перед тренажером со стороны переднего стабилизатора. Потяните на себя и надавите на опоры для рук

ШАГ2 Тренажер можно легко передвигать с помощью транспортировочных роликов на переднем стабилизаторе.

Операции панели управления



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ КЛАВИША

РЕЖИМ

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

ФУНКЦИИ И ПОРЯДОК РАБОТЫ.

РЕЖИМ ИЛИ ФУНКЦИЯ		ДЕЙСТВИЕ
СКАНИРОВАНИЕ	SCAN	Нажимайте на кнопку, пока курсор не остановится напротив SCAN. На дисплее будут последовательно отображаться значения функций. Каждое значение высвечивается в течение 6 сек.
СКОРОСТЬ	SP	На дисплее отображается текущая скорость тренировки.
ДИСТАНЦИЯ	DIST	На дисплее отображается дистанция, пройденная за время тренировки.
ВРЕМЯ	TIME	Нажимайте на кнопку, пока курсор не остановится напротив TIME для отсчета времени тренировки.
СУММАРНАЯ ДИСТАНЦИЯ	ODO	Нажимайте на кнопку, пока курсор не остановится напротив ODO для показа суммарной дистанции за все тренировки.
КАЛОРИИ	CAL	Нажимайте на кнопку, пока курсор не остановится напротив CAL для отсчета количества израсходованных калорий.
ПУЛЬС	PULSE	Нажимайте на кнопку, пока курсор не остановится напротив PULSE. На дисплее отображается значение пульса в ударах в минуту. Закрепите клипсу на мочке левого уха перед измерением пульса. Для получения более точных значений мочку уха слегка потереть.

Примечания:

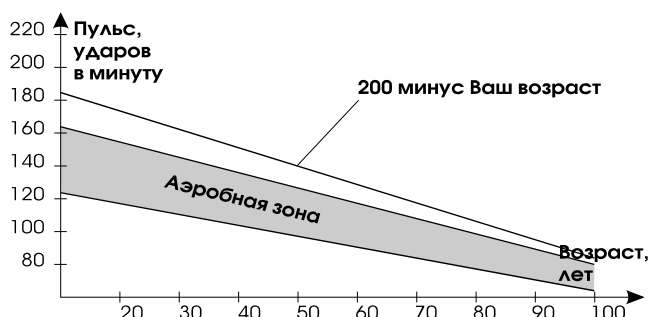
1. Пожалуйста, устанавливайте в компьютер 2 АА или UM-3 батарейки. Гнездо для батареек с обратной стороны компьютера.
2. При установке батареек соблюдайте их полярность. Пожалуйста, удостоверьтесь в надежном соединении контактов с батарейками.
3. Если компьютер ничего не показывает или показывает частично (сегментами), выньте батарейки, подождите 15 секунд, затем поставьте их на место.
4. Когда батарейки переставляются, стирается память компьютера.
5. Батарейки должны быть заменены до того как они придут в негодность и протекнут.

Указания по тренировкам

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

Измеряйте пульс трижды:

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



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

Интенсивность занятий

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

сопротивления педалей вы можете менять специальным регулятором. Избегайте чрезмерных нагрузок, они неблагоприятно отразятся на Вашем здоровье.

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

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

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








Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

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

Разминка и восстановление

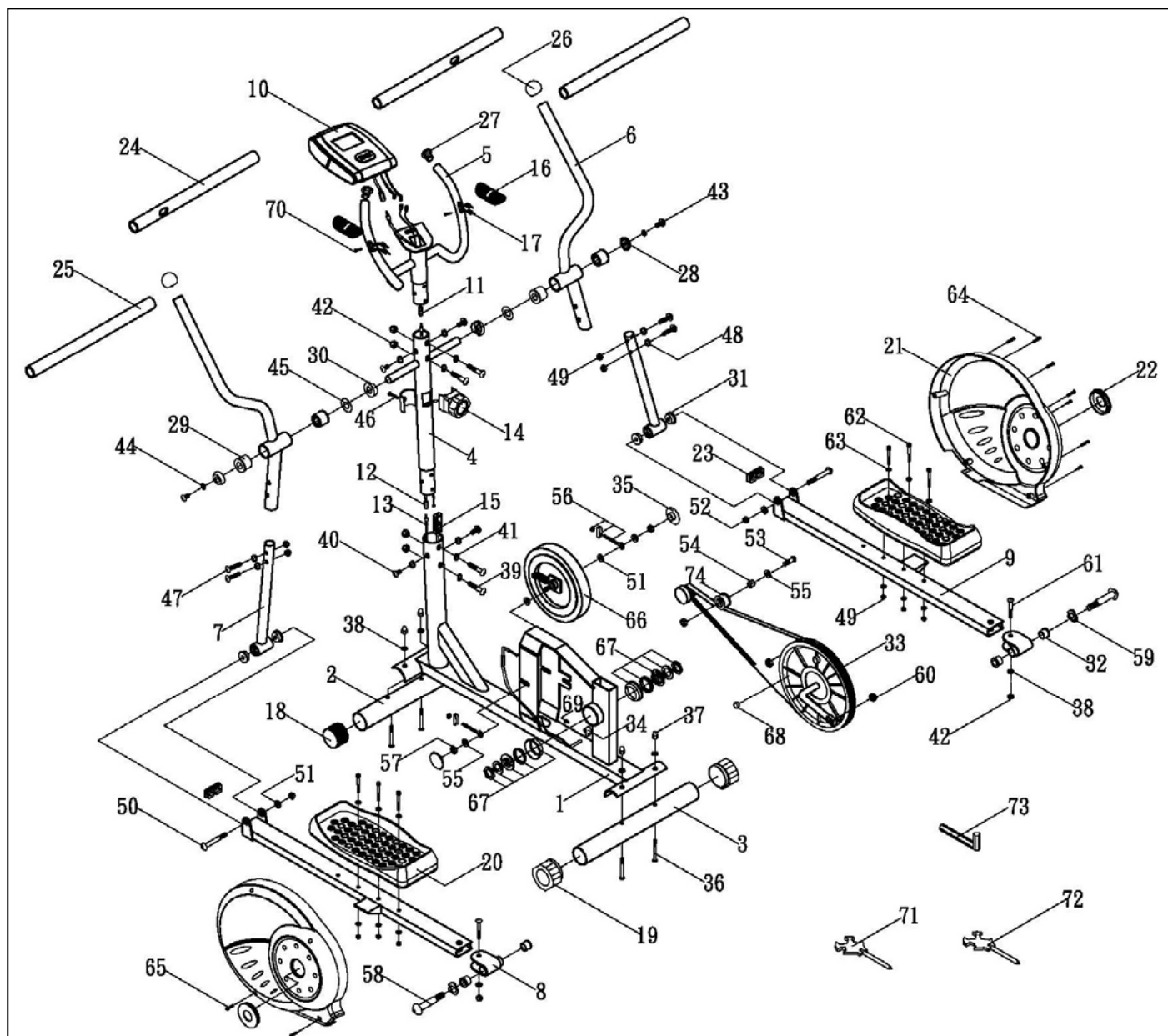
<p>Поднимание плеч Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p>Растягивание боковых мышц Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с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

Список запасных частей

№.	Наименование	Шт.
1	Рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Центральная стойка	1
5	Неподвижные опоры	1
6	Подвижные опоры	2
7	Нижняя часть подвижных опор	2
8	U-фиксатор (для опор педалей)	2
9	Опора педалей	2
10	Компьютер	1
11	Кабель компьютера (верхн.)	1
12	Кабель компьютера (средн.)	1
13	Кабель компьютера (нижн.)	1
14	Регулятор нагрузки	1
15	Трос регулятора нагрузки	1
16	Датчики пульса	2
17	Кабель датчиков пульса	1
18	Передняя опора	2
19	Задняя опора	2
20	Педаля (L&R)	1
21	Кожух (L&R)	1
22	Заглушка	2
23	Вкладыш	2
24	Оплетка неподвижных опор	2
25	Оплетка подвижных опор	2
26	Заглушка	2
27	Заглушка	2
28	Заглушка-втулка	2
29	Втулка	4
30	Шайба	2
31	Втулка	4
32	Втулка (для U-фиксатора)	4
33	Ремень	1
34	Сенсор	1
35	Защита (для маховика)	2
36	Болт	4
37	Гайка	4

№.	Наименование	Шт.
38	Шайба	6
39	Болт	2
40	Болт	2
41	Гайка	4
42	Гайка	2
43	Болт	2
44	Шайба	2
45	Шайба	2
46	Болт	1
47	Болт	4
48	Шайба	4
49	Гайка	10
50	Болт	2
51	Шайба	3
52	Гайка	2
53	Болт	1
54	Втулка	1
55	Шайба	3
56	Натяжитель ремня	2
57	Гайка	2
58	Болт	2
59	Шайба	2
60	Гайка	2
61	Болт	2
62	Болт	6
63	Шайба	6
64	Саморез	5
65	Саморез	4
66	Маховик	1
67	Подшипник в сборе	1
68	Магнит	1
69	Болт	1
70	Болт	2
71	Отвертка - А	1
72	Отвертка - В	1
73	Шестигранный ключ	1
74	Колесо натяжителя	1

Подetailная схема тренажера



Технические характеристики

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	5 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Количество уровней нагрузки	8 уровней
Измерение пульса	датчики на рукоятках
Длина шага	305 мм
Питание тренажера	батарейки AA 2 шт
Размеры (дл x шир x выс)	115x55x143 см
Вес	30,2 кг
Максимальный вес пользователя	100 кг
Тренировочный компьютер	Время тренировки Скорость Пройденная дистанция Израсходованные калории Пульс
Дополнительные функции	
Конструкция	Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола