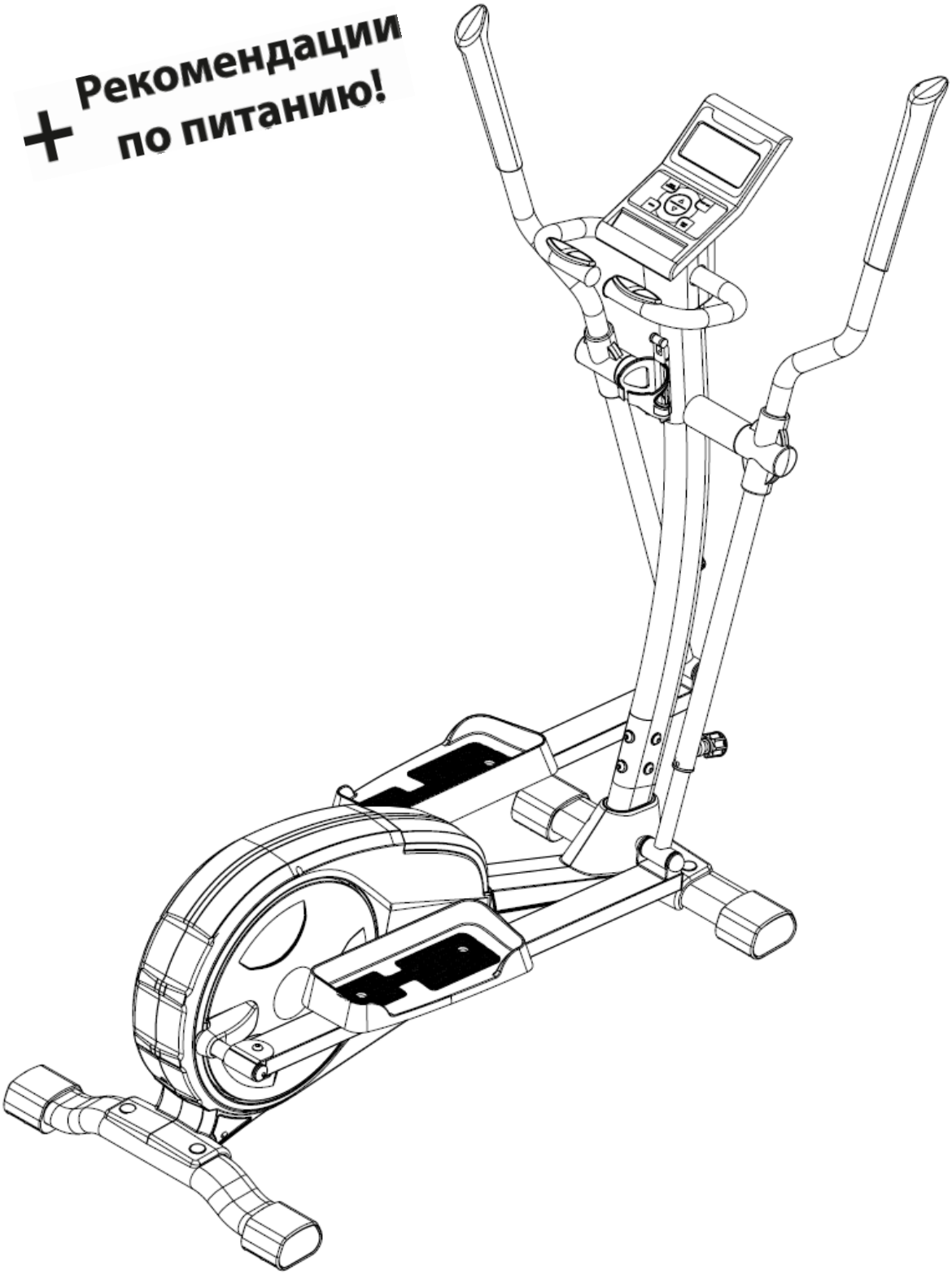
Модель
C-507

TORNEO

Эллиптический тренажер Stella

+ Рекомендации по питанию!



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

посетите наш сайт
www.torneo.ru

TORNEO Tech

ТЕХНОЛОГИИ TORNEO

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

EverProof	Материалы, произведенные с применением технологии EverProof, отличаются повышенной износостойкостью и обеспечивают продолжительный срок службы изделия
ExaMotion	Барабанный маховик и мотор беговой дорожки, выполненные по технологии ExaMotion, обеспечивают надежное, плавное и малошумное вращение
ErgoPad	Применение технологии ErgoPad при производстве седла и подушек тренажеров позволяет обеспечить длительное сохранение формы и комфортную посадку
ElasBoardShock с постоянной жесткостью MultiFlexShock с изменяемой жесткостью	Технологии амортизации беговой поверхности в дорожках позволяют снизить побочную нагрузку на суставы и делают бег более комфортным
InstaRun	Выбор нужной скорости и угла наклона беговой поверхности одним нажатием клавиши – благодаря технологии InstaRun
CardioLink	Высокая эффективность и полный контроль над тренировкой вместе с технологией CardioLink, обеспечивающей совместимость с беспроводными датчиками пульса

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

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Эллиптический тренажер TORNEO Stella *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

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА....3

2 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ....4

3 СБОРКА ТРЕНАЖЕРА....7

4 ТРЕНИРОВКА....13

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА....24

6 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ....25

7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ....26

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 тренажера.

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^{o}C, относительная влажность от 5 до 80%).
4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер 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^{2} 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 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание – важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведенной ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания. Более подробную информацию вы сможете найти на сайте www.torneo.ru

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% и майонезы минимальной доступной жирности, 15% и менее.

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрастать. 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 только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше – зеленый чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определенную 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, посвященной 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 определенное 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.

2.1 Определение энергетических потребностей[1]

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 взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории				Энергетические потребности мужчин, калории			
Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	1200	1400	1600	1700	-	-	-	-
49.5	1200	1500	1600	1700	-	-	-	-
54	1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58.5	1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63	1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67.5	1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72	1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76.5	1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81	1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85.5	1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90	1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+	2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

[1] - *Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики – действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно 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 соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

2.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты.

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

В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов[2].

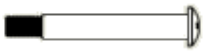
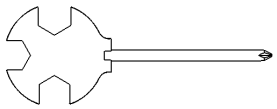
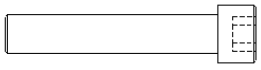
Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок *(продукты минимально доступной жирности)*	• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	• сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мед, 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

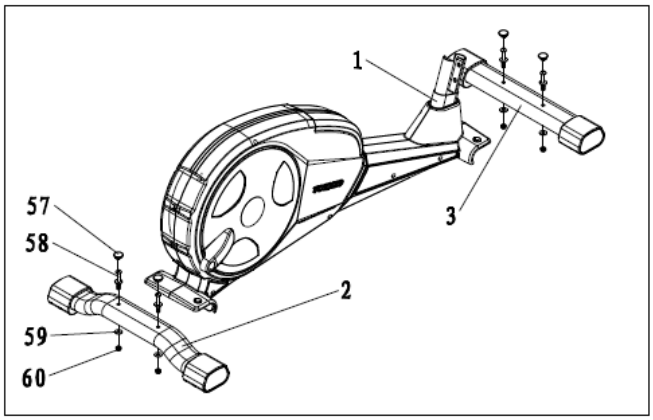
[2] *- для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200 – 250 гр;*
- обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Различные жиры – необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

3 СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

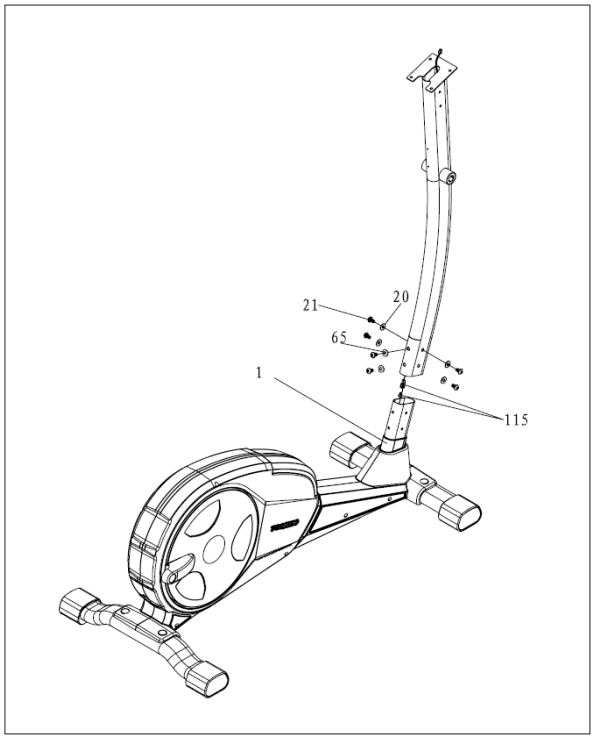
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем Вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера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

Используемые крепежные изделия и инструменты:

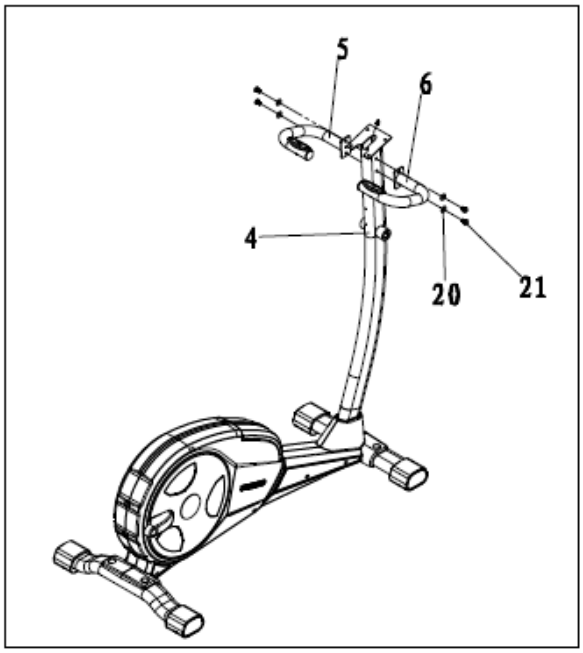
	Наименование	Кол-во
	Установочный болт M8*55	4
	Плоская шайба Ø20*Ø8.5*1.5T	8
	Гайка M8*H8*14	8
	Заглушка	4
	Болт M8*50	4
	Болт L/R	2
	Гайка L/R	2
	Заглушка	2
	Ключ-отвертка	1
	Рожковый ключ	1
	Шестигранный ключ	1
Крепежные изделия, установленные на тренажере		
	Винт с внутренним шестигранником M8*15	6
	Плоская шайба Ø20*Ø8.5*1.5T	6
	Болт с головкой под шестигранник	2



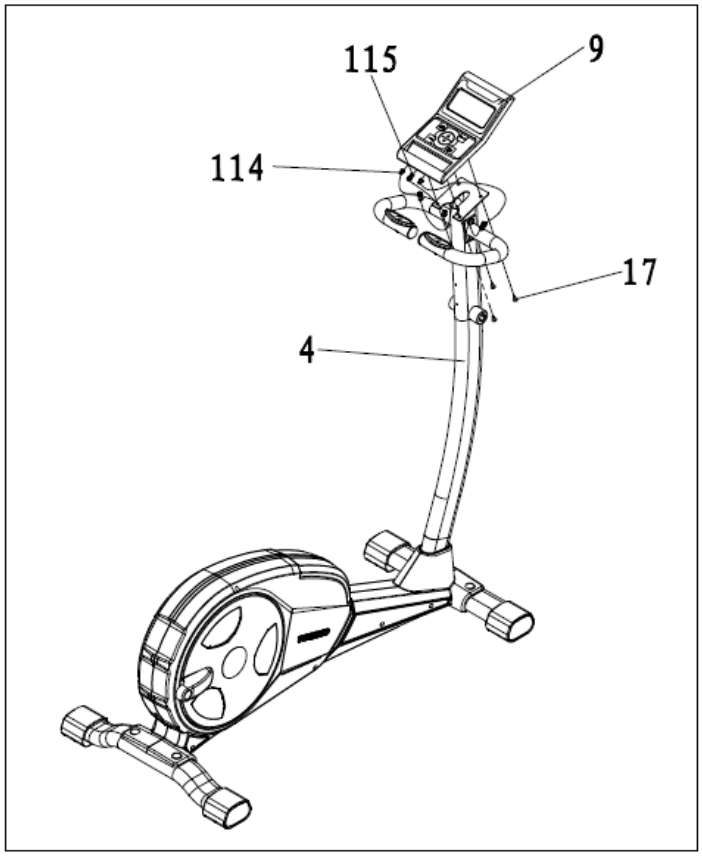
Шаг 1
Прикрепите передний (3) и задний (2) стабилизаторы к основной раме тренажера (1) с помощью 4 комплектов болтов M8*55 (58), шайб (59) и гаек M8 (60). Закройте шляпки болтов заглушками (57).



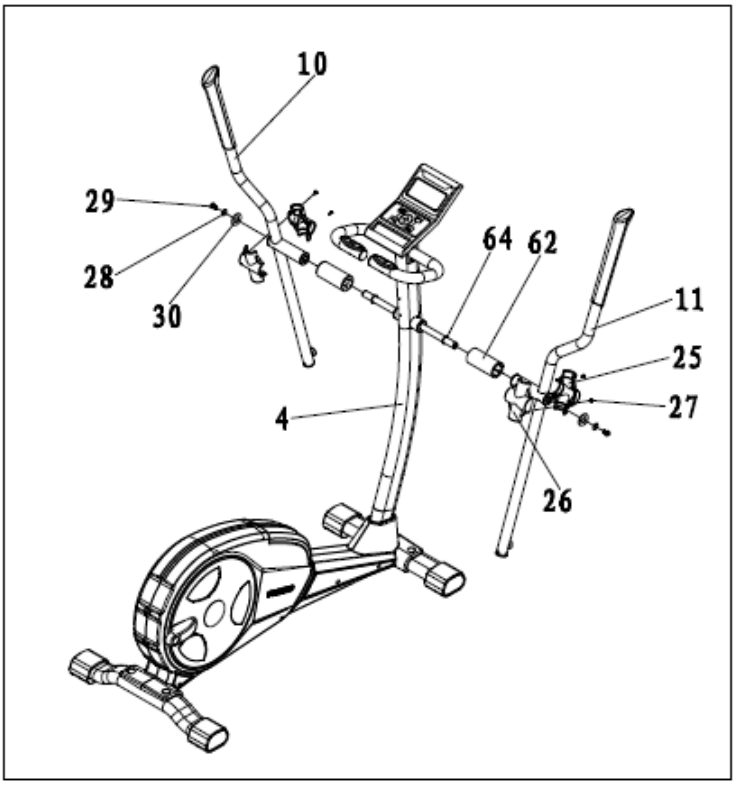
Шаг 2
Внимание: для выполнения этого шага необходимо участие двух человек!
Удерживая переднюю стойку (4), как показано на рисунке, подключите сигнальный провод (115).
После этого установите стойку (4) на основную раму (1) и закрепите её с помощью 6 комплектов винтов и шайб (21, 20). Следите за тем, чтобы провода не попали в зазор между стойкой и рамой, в противном случае, возможно их повреждение.



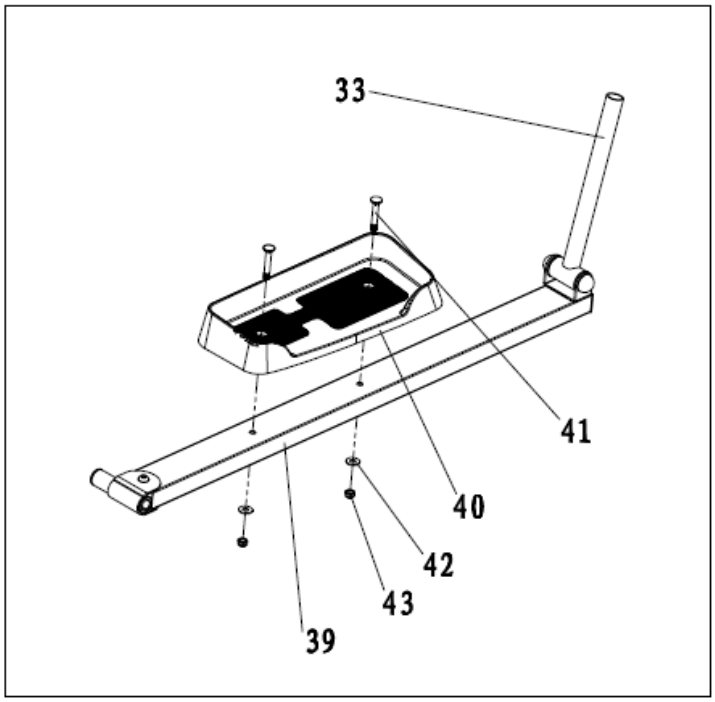
Шаг 3
Прикрепите левый поручень (5) к передней стойке (4) при помощи 2 комплектов винтов M8*15 (21) и плоских шайб (20). Повторите вышеуказанные действия для правого поручня (6).



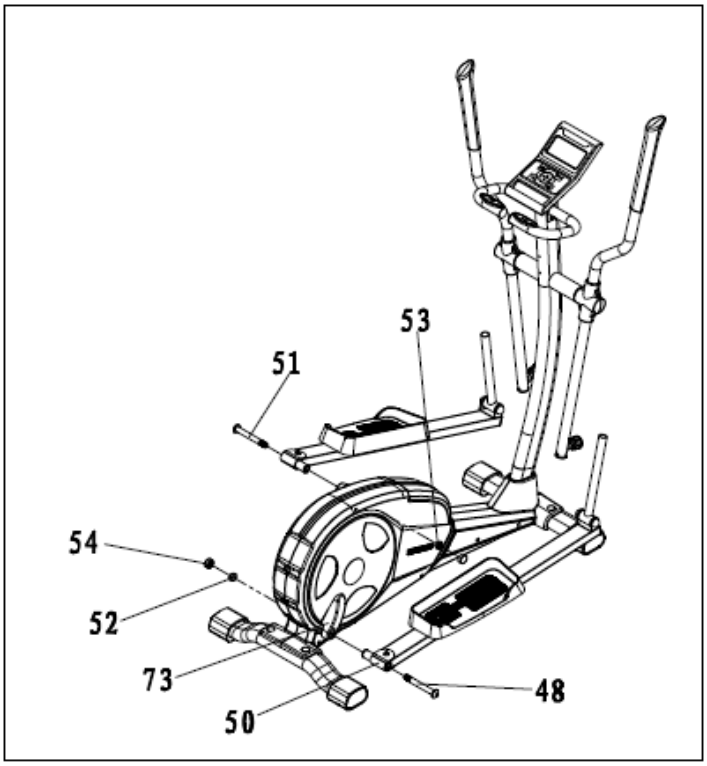
Шаг 4
Подключите сигнальный провод (115) к тренировочному компьютеру (9), а также подсоедините провода датчиков пульса (114) к компьютеру (9).
Установите тренировочный компьютер (9) на переднюю стойку (4) и закрепите его на стойке с помощью 4х винтов (17).



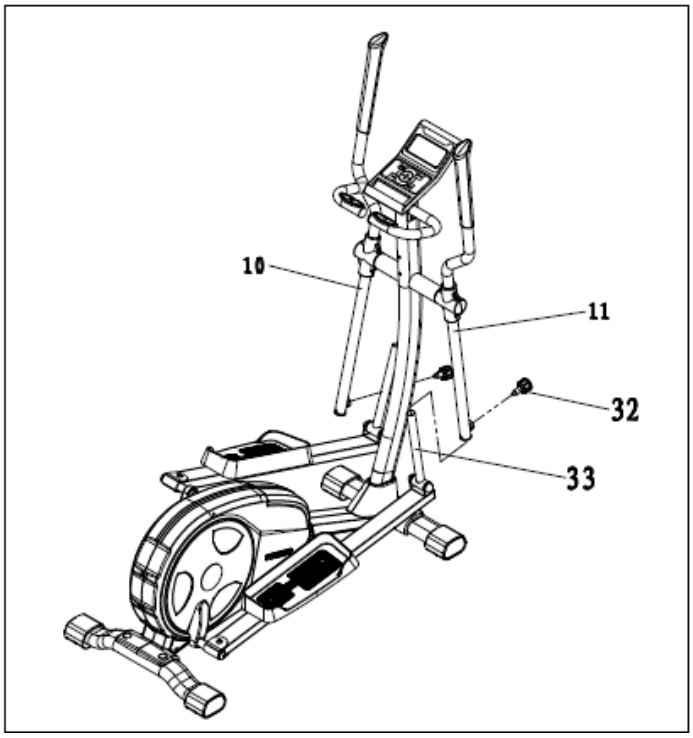
Шаг 5
Установите подвижный поручень (R) (11) на переднюю стойку (4) при помощи оси передней стойки (64), кожуха оси передней стойки (62), накладок подвижного поручня (25, 26). Закрепите соединения с помощью 2 винтов (27), шайб (30), плоских шайб (28) и винтов (29). Повторите вышеуказанные действия для левого поручня (10).



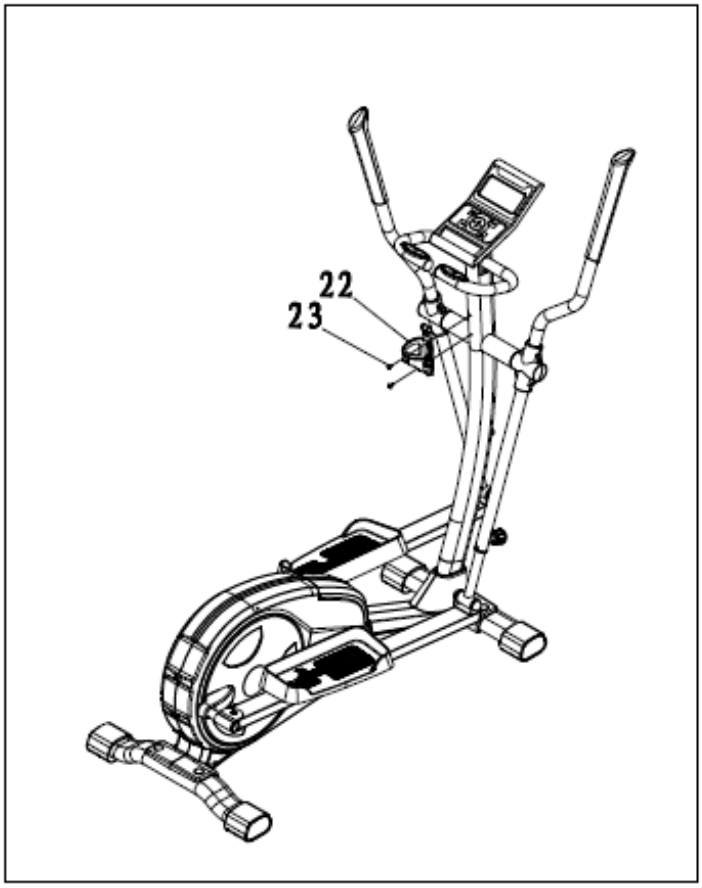
Шаг 6
Прикрепите правую педаль (40) к правому основанию педали (39) при помощи 2 комплектов болтов M6*45 (41), плоских шайб (42) и гаек M6*H6 (43). Повторите вышеуказанные действия для левой педали.



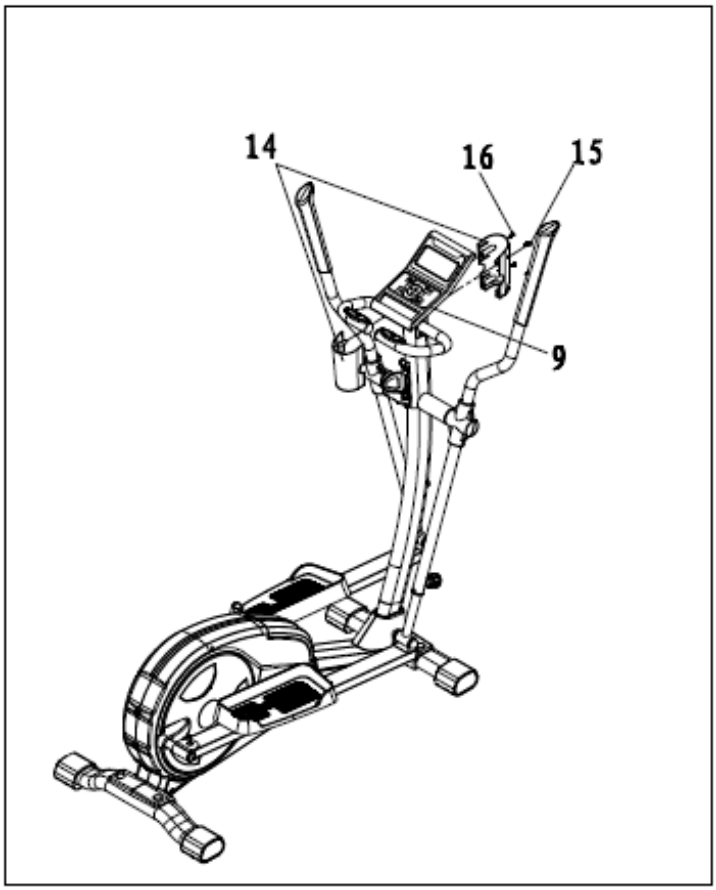
Шаг 7
Соедините задние концы основания педалей (50) с шатунами (73) и закрепите соединение с помощью болтов (48, 51), гаек (52, 53) и заглушек (54). Обратите внимание, что для левого основания педали следует использовать болт (51) и гайку (53) с левой резьбой.



Шаг 8
Соедините верхнюю часть правого подвижного поручня (11) с его нижней частью (33) при помощи фиксатора (32). Повторите вышеуказанные действия для левого подвижного поручня (10).



Шаг 9
Закрепите держатель для бутылки (22) на передней стойке (4) при помощи винтов M5*15 (23).



Шаг 10
Установите переднюю и заднюю части декоративного кожуха компьютера (14) и закрепите их при помощи винтов M4*15 (16).

Сборка закончена!

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.

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.
Начинающим 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 - 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 граница «аэробной зоны» - 180x80%=144
Нижняя граница «аэробной зоны» - 180x60%=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

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит 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 уже в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Часто разминка включает в себя и 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 примерно 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, подъем 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.

Повысить эффективность разминки и разнообразить ее вам помогут разнообразные фитнес-аксессуары Torneo. Многие привычные и наскучившие упражнения станут интересными и еще более полезными. Внесите в разминку элементы игры и новизны.

Повороты в стороны с гимнастическим мячом	Наклоны вбок с гимнастическим мячом

Подъем плеч с фитнес-гантелями	Разминка плеч с фитнес-гантелями
Прыжки на скакалке	Выпады с фитнес-гантелями
Отжимания на упорах	Вращение корпуса на диске здоровья

4.3 Описание тренировочного компьютера

Что необходимо знать перед началом тренировок

А. Подключите питание
Вставьте вилку адаптера, подключенного к тренажеру, в электрическую розетку. Тренировочный компьютер издаст звуковой сигнал и включится.

Б. Выбор программы и установка параметров тренировки
1. Используйте клавиши ▲ и ▼ для выбора программы тренировки и клавишу ВВОД для подтверждения выбранной программы.
2. В ручном режиме используйте клавиши ▲ и ▼ для установки значений целевых параметров тренировки: ВРЕМЕНИ, ДИСТАНЦИИ, РАСХОДА КАЛОРИЙ, ПУЛЬСА.
3. Нажмите на клавишу СТАРТ/СТОП для начала тренировки.
4. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер издаст предупреждающий сигнал и остановится.
5. Если Вы установили несколько целевых параметров, то компьютер будет производить отсчет до того, как хотя бы один из установленных параметров не достигнет нулевого значения. Если Вы желаете достичь значения следующего целевого параметра, нажмите на клавишу СТАРТ/СТОП, чтобы продолжить тренировку.

В. Функция автоматического отключения
Для продления срока службы элементов питания компьютер автоматически выключится через 4 минуты после окончания тренировки.

Функции и их описание

1. TIME (ВРЕМЯ): Показывает время текущей тренировки в минутах и секундах. Компьютер автоматически считает от 0:00 до 99:59. Вы также можете установить на компьютере обратный отсчет от значения, выбранного клавишами ▲ и ▼. Если Вы продолжите тренировку по достижении времени 0:00, то компьютер начнет подавать звуковые сигналы и перейдет к начальной установке времени, оповещая Вас о завершении тренировки.
2. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): Показывает текущую дистанцию, пройденную во время каждой тренировки (до 999 КМ).
3. RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ): Частота вращения педалей.
4. WATT (МОЩНОСТЬ): Количество механической мощности, выделяемой при тренировке.
5. SPEED (СКОРОСТЬ): Показывает текущее значение скорости тренировки в КМ/Ч.
6. CALORIES (КАЛОРИИ): Ваш компьютер рассчитывает суммарное количество калорий в ккал, сожженных в текущий момент времени тренировки.
7. PULSE (ПУЛЬС): Компьютер показывает частоту вашего пульса (в ударах в минуту) во время тренировки.
8. AGE (ВОЗРАСТ): На компьютере устанавливается Ваш возраст (от 10 до 99 лет). Если Вы не установили возраст, то эта функция всегда устанавливает по умолчанию 35 лет.
9. TARGET HEART RATE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС): Частота пульса, которая должна поддерживаться во время тренировки, называется Вашим целевым пульсом и измеряется в ударах в минуту.
10. PULSE RECOVERY (ФИТНЕС-ТЕСТ): Перед началом этапа тренировки «заминка», держитесь руками за сенсоры на рукоятках и нажмите на клавишу **Ф**/ТЕСТ. Отсчет всех параметров, кроме «ВРЕМЕНИ», остановится. Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60 - 00:59 - - до 00:00. После достижения 00:00, компьютер покажет Вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1.0 до F6.0.

F=1.0 означает ВЫДАЮЩИЙСЯ результат

1.0<F<2.0 означает ПРЕВОСХОДНЫЙ результат

2.0≤F≤2.9 означает ХОРОШИЙ результат

3.0≤F≤3.9 означает УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ результат

4.0≤F≤5.9 означает результат НИЖЕ СРЕДНЕГО

F=6.0 означает ПЛОХОЙ результат.

Примечание: Если сигнал пульса отсутствует, компьютер покажет “P” в окне PULSE. Если компьютер показывает "ERR" в окне сообщений, повторно нажмите клавишу **Ф**/ТЕСТ и удостоверьтесь, что ваши руки плотно обхватывают сенсоры на рукоятках.
11. TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА): Показывает текущую температуру.

Функции клавиш:

На консоли имеется 6 клавиш со следующими функциями:
1. Клавиша СТАРТ/СТОП:
а. Функция Быстрого старта: Позволяет Вам начать тренировку без выбора программы. Только тренировка в режиме ручного ввода. Время автоматически начинает отсчитываться от нуля
б. Во время тренировки нажмите данную клавишу, чтобы ОСТАНОВИТЬ тренировку.
в. В режиме останова нажмите данную клавишу, чтобы НАЧАТЬ тренировку.
2. Клавиша ▲
а. Нажимайте клавишу, чтобы увеличивать нагрузку в режиме тренировки.
б. В режиме установки, нажимайте клавишу, чтобы увеличивать значения Времени, Расстояния, Калорий, Возраста и выбрать Пол и Программу.
3. Клавиша ▼
а. Нажимайте клавишу, чтобы уменьшать нагрузку в режиме тренировки.
б. В режиме установки, нажимайте клавишу, чтобы уменьшать значения Времени, Расстояния, Калорий, Возраста и выбрать Пол и Программу.
4. Клавиша ВВОД/СБРОС:
а. В режиме установки, нажмите клавишу, чтобы подтвердить текущий ввод данных.
б. В режиме останова, удерживайте клавишу нажатой более двух секунд, чтобы все установленные значения были сброшены в нуль или в значения по умолчанию.
в. В режиме установки текущего времени, нажмите клавишу, чтобы принять установку часов и минут.
5. Клавиша ДАННЫЕ: Нажмите клавишу, чтобы ввести Ваш Рост, Вес, Пол и Возраст.
6. Клавиша Ф/ТЕСТ: Нажмите клавишу, чтобы активизировать функцию фитнес-теста.

Программы тренировки

Программа ручного ввода: Manual

P1 - это программа ручного ввода данных. Пользователь может начать тренировку, нажав клавишу СТАРТ/СТОП. Уровень нагрузки по умолчанию - 5. Пользователь может тренироваться при любом установленном уровне нагрузки (установка нагрузки клавишами ▲ и ▼ во время тренировки) при установленном целевом времени, дистанции или расходе калорий.

Действия:

1. Используя клавиши ▲ и ▼, выберите программу MANUAL (P1) - Ручной ввод.
2. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы войти в программу ручного ввода.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенное время.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
6. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенный пульс.
7.Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

Предустановленные программы: Steps (Шаги), Hill (Холм), Rolling (Чередование), Valley (Долина), Fat Burn (Сжигание жира), Ramp (Уклон), Mountain (Гора), Intervals (Интервалы)

Программы 2 - 9 - это предустановленные программы. Пользователи могут тренироваться при разных уровнях нагрузки на разных интервалах тренировки, отображаемых профилем на дисплее.
Пользователи могут настраивать нагрузку во время тренировки клавишами ▲ и ▼ при установленном целевом времени, расходе калорий или дистанции.

Действия:

1. Используя клавиши ▲ и ▼, выберите одну из программ P2 – P9.
2. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы войти в программу тренировки.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенное время.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
6. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенный пульс.
7. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

Пользовательские программы: User 1 и User 2

Программы 10 - 11 - это пользовательские программы тренировки. Пользователи устанавливают параметры тренировки в следующем порядке: TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ), CALORIES (КАЛОРИИ) и профиль нагрузки в 10 столбцах. Параметры и профили нагрузки будут сохранены в памяти после установки. Пользователи также могут менять во время тренировки текущую нагрузку клавишами ▲ и ▼, это не приведет к изменению профиля нагрузки, сохраненного в памяти.

Действия:

1. Используя клавиши ▲ и ▼, выберите одну из программ P10 или P11.
2. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы войти в программу тренировки.
3. Столбец 1 мигает на дисплее, и вы можете создать персональный профиль тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить нагрузку в первом столбце профиля тренировки. Уровень по умолчанию - 1.
4. Столбец 2 мигает на дисплее, и Вы можете выбрать нагрузку во втором столбце профиля тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить нагрузку во втором столбце профиля тренировки.
5. Повторяйте пункты 3 и 4 для остальных столбцов до завершения создания персонального профиля тренировки. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить созданный профиль тренировки.
6. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенное время.
7. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
8. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
9. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенный пульс.
10. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

Пульсозависимые программы:

Программы 12 - 16 - это пульсозависимые программы, а программа 16 - это программа по установленному целевому пульсу.
• Программа 12: 55 % от максимального пульса. Целевой пульс = (220 - ВОЗРАСТ) x 55 %
• Программа 13: 65 % от максимального пульса. Целевой пульс = (220 - ВОЗРАСТ) x 65 %
• Программа 14: 75 % от максимального пульса. Целевой пульс = (220 - ВОЗРАСТ) x 75 %
• Программа 15: 85 % от максимального пульса. Целевой пульс = (220 - ВОЗРАСТ) x 85 %
• Программа 16: Целевой пульс. Устанавливается пользователем.
Пользователи могут тренироваться по выбранной пульсозависимой программе, установив AGE (ВОЗРАСТ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЮ), CALORIES (КАЛОРИИ) или TARGET PULSE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС). В этих программах компьютер регулирует уровень нагрузки в зависимости от текущего пульса. Например, уровень нагрузки будет увеличиваться каждые 20 секунд, пока текущий пульс ниже целевого пульса, или уровень нагрузки будет уменьшаться каждые 20 секунд, пока текущий пульс выше целевого пульса. В результате текущий пульс пользователя устанавливается в диапазоне: ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС+5/-5.
Действия:

1. Используя клавиши ▲ и ▼, выберите одну из пульсозависимых программ P12 – P16.
2. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы войти в программу тренировки.
3. AGE (ВОЗРАСТ) мигает на дисплее в программах P12 - P15, и Вы можете установить свой возраст клавишами ▲ и ▼. Возраст по умолчанию - 35.
4. TARGET PULSE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС) мигает на дисплее в программе P16, и Вы можете установить целевой пульс тренировки клавишами ▲ и ▼ в диапазоне от 80 до 180. Целевой пульс по умолчанию - 120.
5. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенное время.
6. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
7. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
8. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

Программа целевой мощности (WATT CONTROL)

Программа 17 - программа, независимая от скорости. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы установить значения ЦЕЛЕВОЙ МОЩНОСТИ (TARGET WATT), ВРЕМЕНИ (TIME), РАССТОЯНИЯ (DISTANCE) и КАЛОРИЙ (CALORIES). Во время тренировки нагрузка не может изменяться пользователем. Например, уровень нагрузки может автоматически увеличиваться, если скорость слишком мала. Также уровень нагрузки может автоматически уменьшаться, если скорость слишком велика. В результате, вычисленная компьютером мощность будет находиться в области целевого значения, установленного пользователем.

Действия:

1. Используя клавиши ▲ и ▼, выберите программу WATT CONTROL (P17).
2. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы войти в программу тренировки.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенное время.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. WATT (МОЩНОСТЬ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую мощность тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенную мощность. Мощность по умолчанию - 100.
6. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
7. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенный пульс.
8. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание:
1. МОЩНОСТЬ = ВРАЩАЮЩИЙ МОМЕНТ (KGM) * ОБ/МИН * 1.03
2. В данной программе расход мощности поддерживается на постоянном уровне. Это значит, что, если Вы быстро вращаете педали, то уровень нагрузки уменьшится, а если медленно, то уровень нагрузки увеличится.

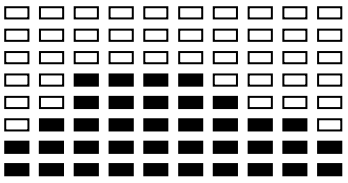
Программа Жироанализатор (BODY FAT)

Программа 18 - это специальная программа, предназначенная для вычисления процентного отношения жировой ткани (BODY FAT) пользователей и предложения определенного профиля нагрузки для тренировок. Основываясь на процентном отношении жировой ткани, выделяют 3 типа тела пользователей.
Тип 1: BODY FAT% > 27
Тип 2: BODY FAT% ≥ 20
Тип 3: BODY FAT% <20
Компьютер показывает результаты тестирования процентного отношения жировой ткани, BMI и BMR.

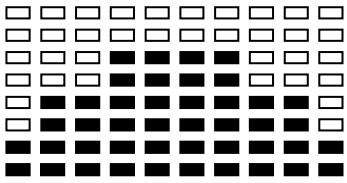
Действия:

1. Используя клавиши ▲ и ▼, выберите программу BODY FAT (P18).
2. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы войти в программу тренировки.
3. HEIGHT (РОСТ) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой рост клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенный рост. Рост по умолчанию - 170 см.
4. WEIGHT (ВЕС) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой вес клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенный вес. Вес по умолчанию - 70 кг.
5. GENDER (ПОЛ) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой пол клавишами ▲ и ▼. Номер 1 означает мужчину, 0 - женщину. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенный пол. Пол по умолчанию - 1 (мужчина).
6. AGE (ВОЗРАСТ) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой возраст клавишами ▲ и ▼. Нажмите клавишу ВВОД/СБРОС, чтобы подтвердить введенный возраст. Возраст по умолчанию - 35.
7. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП, чтобы начать измерение процентного отношения жировой ткани. Если дисплей показывает «E», убедитесь, что ваши руки плотно обхватывают сенсоры на рукоятках. Затем нажмите клавишу СТАРТ/СТОП снова, чтобы начать измерение процентного отношения жировой ткани.
8. После завершения измерения, компьютер покажет значения уровня метаболизма (BMR), полноты тела (BMI) и процентного отношения жировой ткани (FAT PERCENT) на дисплее. Кроме того, компьютер покажет рекомендуемый профиль тренировки для вашего типа тела.
9. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

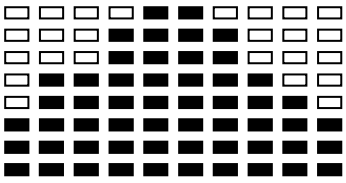
По результатам работы программы компьютер предложит вам наиболее подходящий вариант тренировочных программ из приведенных ниже.



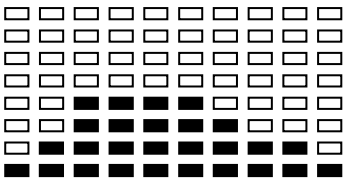
Время тренировки: 40 минут



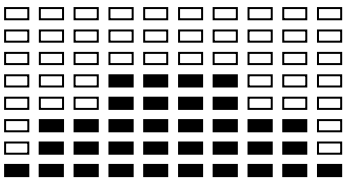
Время тренировки: 40 минут



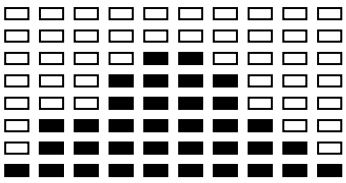
Время тренировки: 20 минут



Время тренировки: 40 минут



Время тренировки: 40 минут



Время тренировки: 20 минут

Общая информация

1. Режим ожидания. Компьютер входит в режим ожидания, когда в течение 4 минут отсутствовал входной сигнал, и не было нажатия клавиш. Вы можете нажать любую клавишу для выхода из режима ожидания.
2. BMI (Body Mass Index): BMI - мера полноты тела, основанная на соотношении роста и веса, относящаяся к взрослым мужчинам и женщинам.
3. BMR (Basal Metabolic Rate): Показывает уровень метаболизма (BMR) - количество калорий, которое необходимо для поддержания жизнедеятельности Вашего организма. Здесь не учитывается какая-либо двигательная активность, только энергия для поддержания сердцебиения, дыхания и нормальной температуры тела. Измерение производится, когда человек находится в состоянии покоя, не спит, при комнатной температуре.

Сообщения об ошибках

E1 (ОШИБКА 1):
Нормальное состояние: Во время тренировки, если компьютер более 4 секунд не получает сигнал синхронизации от механизма изменения нагрузки, и это повторяется 3 раза подряд, то дисплей покажет "E1".
Включенное состояние: Механизм изменения нагрузки сбрасывается в ноль автоматически, когда сигнал от двигателя не может быть обнаружен более чем 4 секунды, механизм изменения нагрузки будет немедленно отключен и дисплей покажет "E1". Все остальные индикаторы на дисплее отключены.

E2 (ОШИБКА 2): Ошибка оперативной памяти компьютера. Если при чтении компьютером данных из памяти, принимается неправильный код I.D. или повреждена микросхема памяти, то дисплей покажет "E2" сразу при включении.

E3 (ОШИБКА 3): Через 4 секунды после нажатия клавиши СТАРТ механизм изменения нагрузки не начал работу.
В случае появления на дисплее сообщения об ошибке отключите тренажер от сети, подождите 30 секунд и вновь включите. Если ошибка возникла повторно, обратитесь в сервисную службу.

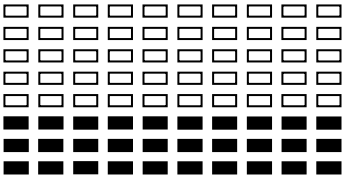
Технические характеристики адаптера

1. Предназначен для электрической сети: 230V/50Hz или 60Hz — Ток на выходе: 6V DC/0.5~1A
2. Предназначен для электрической сети: 110V/50Hz или 60Hz — Ток на выходе: 6V DC/0.5~1A

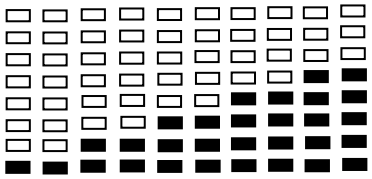
Профили тренировок на ЖК-дисплее

Профили предустановленных программ:

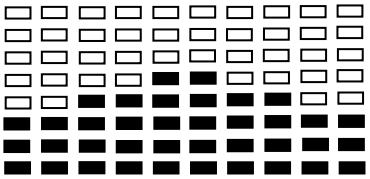
Программа 1
MANUAL (Ручной ввод)



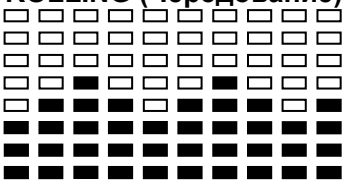
Программа 2
STEPS (Шаги)



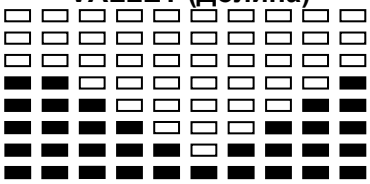
Программа 3
HILL (Холм)



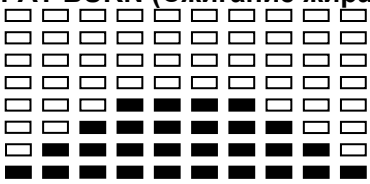
Программа 4
ROLLING (Чередование)



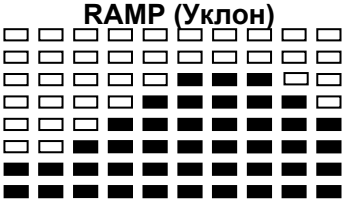
Программа 5
VALLEY (Долина)



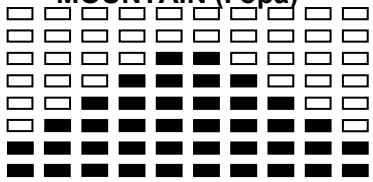
Программа 6
FAT BURN (Сжигание жира)



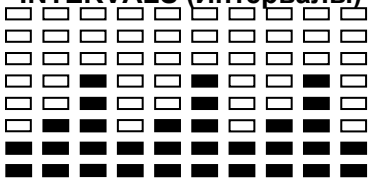
Программа 7
RAMP (Уклон)



Программа 8
MOUNTAIN (Гора)



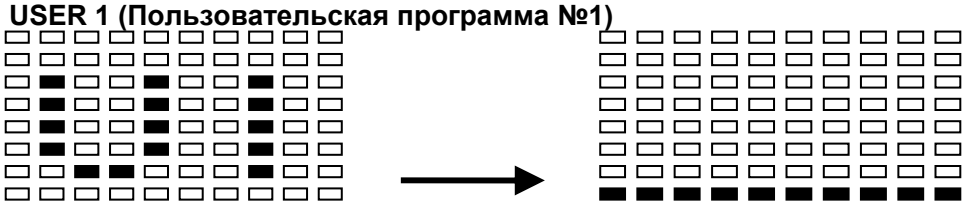
Программа 9
INTERVALS (Интервалы)



Профили пользовательских программ:

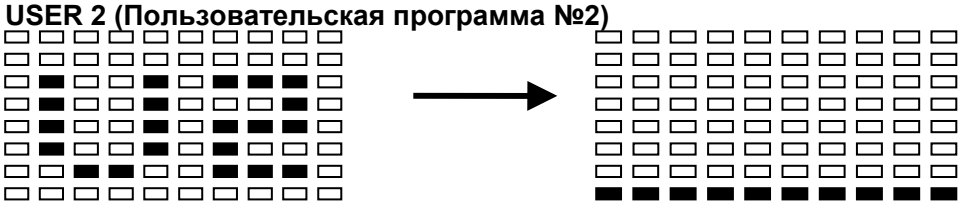
Программа 10

USER 1 (Пользовательская программа №1)



Программа 11

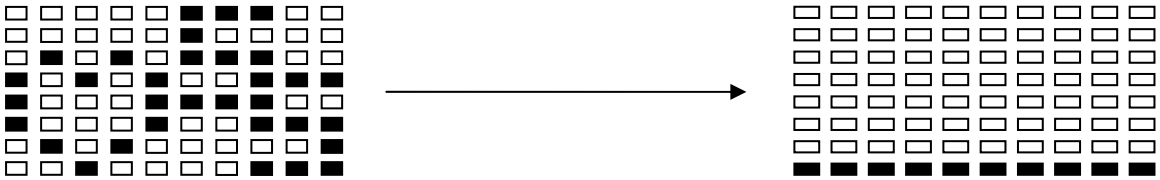
USER 2 (Пользовательская программа №2)



Профили пульсозависимых программ:

Программа 12

55% H.R.C. (55% от макс.пульса)

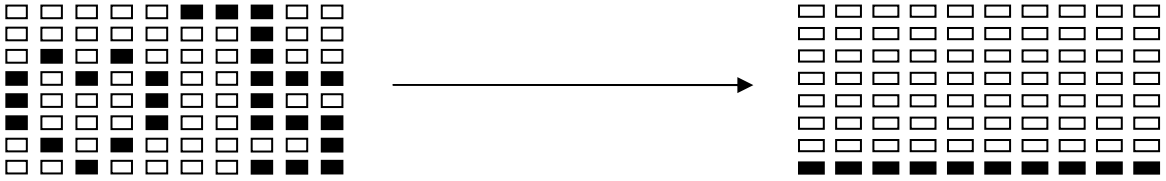


Программа 13

65% H.R.C. (65% от макс.пульса)

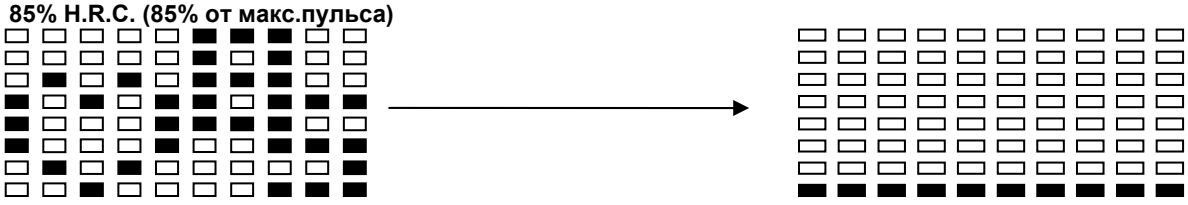
Программа 14

75% H.R.C. (75% от макс.пульса)



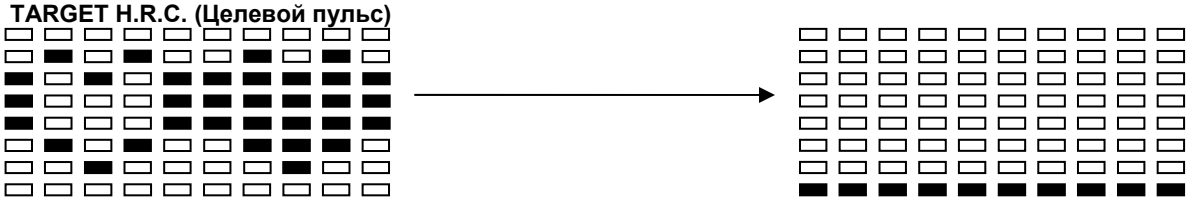
Программа 15

85% H.R.C. (85% от макс.пульса)



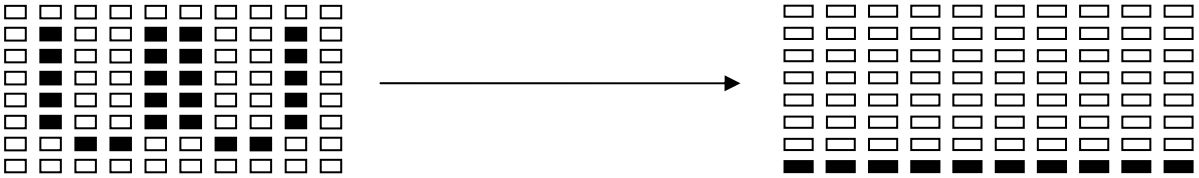
Программа 16

TARGET H.R.C. (Целевой пульс)



Программа целевой мощности

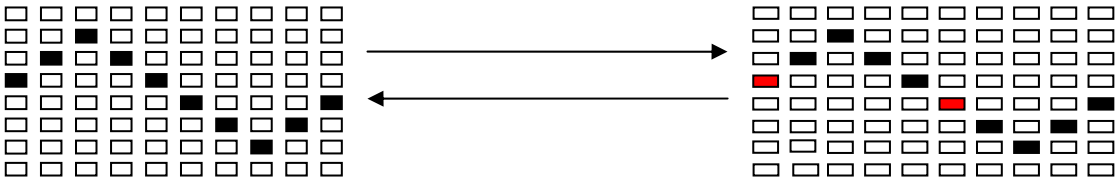
Программа 17
WATT CONTROL (Целевая мощность)



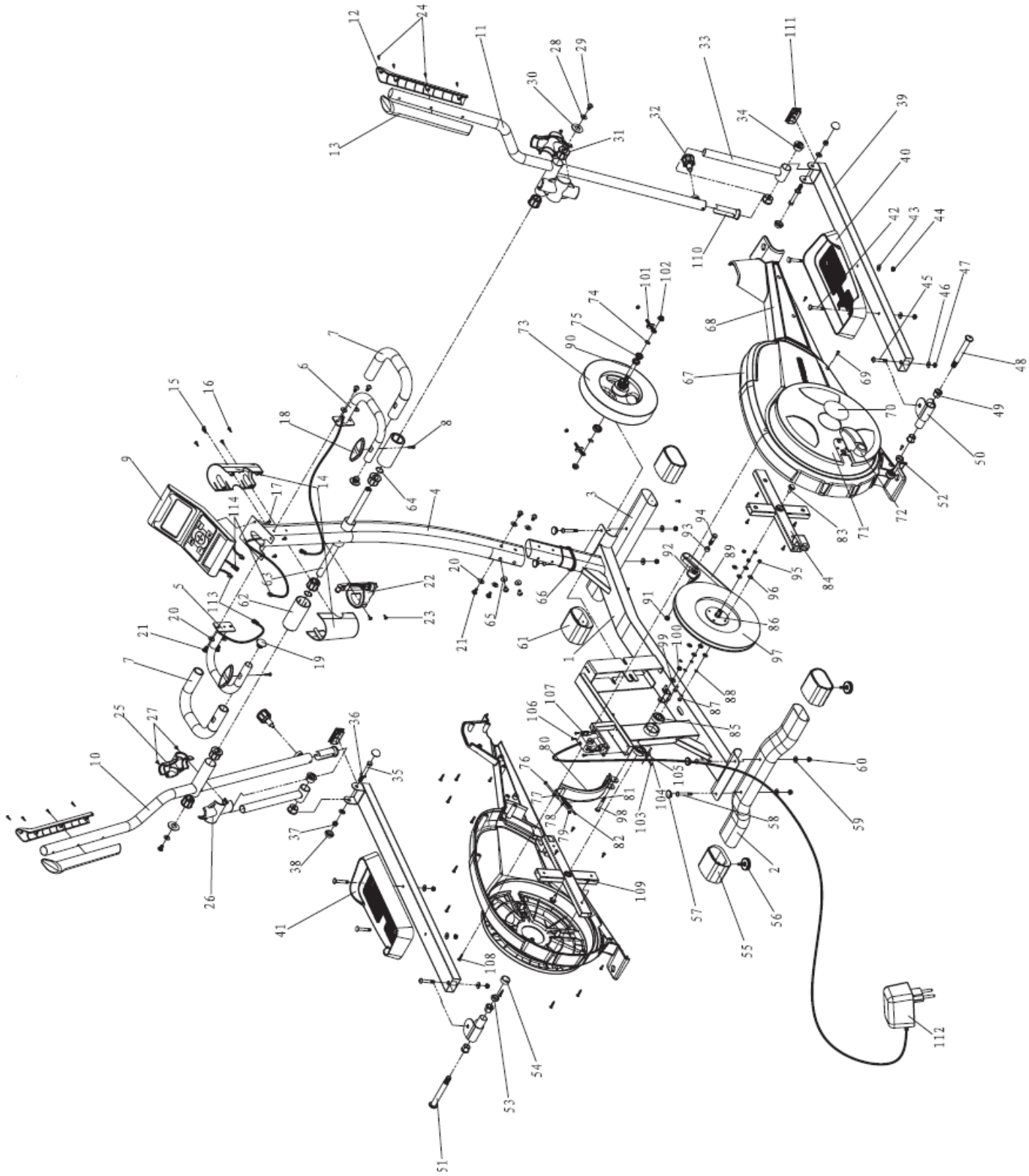
Жироанализатор (BODY FAT)

Программа 18

BODY FAT (Режим останова) **BODY FAT (Старт)**



5 Подетальная схема тренажера



6 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Номер	Название	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Задний стабилизатор	1
3	Передний стабилизатор	1
4	Передняя стойка	1
5	Левый поручень	1
6	Правый поручень	1
7	Оплетка поручней	2
8	Винт-саморез	2
9	Тренировочный компьютер	1
10	Подвижный поручень левый	1
11	Подвижный поручень правый	1
12	Ручка поручня (передняя часть)	2
13	Ручка поручня (задняя часть)	2
14	Декоративный кожух компьютера	2
15	Винт с плоской шляпкой	1
16	Винт-саморез с плоской шапкой	4
17	Винт с плоской шляпкой	4
18	Датчик пульса	2
19	Заглушка поручня	2
20	Плоская шайба	8
21	Винт	8
22	Держатель бутылки	1
23	Винт с плоской шляпкой	2
24	Винт-саморез	8
25	Накладка подвижного поручня	2
26	Накладка подвижного поручня	2
27	Винт-саморез	4
28	Плоская шайба	2
29	Винт с головкой под шестигранник	2
30	Шайба	2
31	Втулка пластиковая	6
32	Регулятор	2
33	Нижняя часть подвижного поручня	2
34	Втулка	4
35	Болт	2
36	Плоская шайба	2
37	Гайка	2
38	Крышка гайки	4
39	Основание педали	2
40	Педаль (R, L)	2
41	Болт	4
42	Болт	4
43	Шайба	8
44	Гайка	2
45	Болт	2
46	Плоская шайба	2
47	Гайка	2
48	Болт (правый)	1
49	Втулка пластиковая	4
50	Держатель	2
51	Болт (левый)	1
52	Гайка (правая)	1
53	Гайка (левая)	1
54	Заглушка	2
55	Подпятник задний	2
56	Компенсатор неровности пола	2
57	Заглушка	4
58	Болт с головкой под шестигранник	4
59	Плоская шайба	4
60	Гайка	4
61	Подпятник передний	2

Номер	Название	Кол-во
62	Кожух оси передней стойки	2
63	Ось передней стойки	1
64	Шайба волнистая	2
65	Винт	2
66	Кольцо резиновое	1
67	Основной кожух (Л+П)	1
68	Передний кожух (Л+П)	1
69	Винт-саморез	8
70	Пластиковая вставка в диск	2
71	Диск	2
72	Кожух шатуна	2
73	Маховик	2
74	Шайба	1
75	Прокладка	2
76	Винт	2
77	Винт	1
78	Шайба	2
79	Гайка	1
80	Скоба с магнитами	1
81	Пружина	2
82	Трос	1
83	Болт	2
84	Крестообразный шатун	2
85	Подшипник	2
86	Ось	1
87	Винт	4
88	Пружинная шайба	4
89	Приводной ремень	1
90	Ось маховика	1
91	Гайка	1
92	Ролик натяжения ремня	1
93	Втулка	1
94	Болт	1
95	Гайка	4
96	Плоская шайба	8
97	Диск	1
98	Болт	1
99	Шайба	1
100	Гайка	1
101	Крепеж	2
102	Гайка	2
103	Гайка	2
104	Винт-саморез	1
105	Сенсор	1
106	Мотор регулировки нагрузки в сборе	1
107	Винт-саморез	4
108	Винт	1
109	Винт-саморез	11
110	Фиксирующая вставка	2
111	Заглушка основания педали	2
112	Адаптер	1
113	Провод датчика пульса	2
114	Сигнальный провод	1
115	Ключ-отвертка	1
116	Шестигранный ключ 5мм	1
117	Шестигранный ключ 6мм	1
118	Рожковый ключ	1

7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	12 кг
Регулировка нагрузки	Электронная
Нагрузка	16 уровней
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	Сеть: 220В (через адаптер)
Размеры (дл х шир х выс)	140x63x157 см
Вес	49 кг
Максимальный вес пользователя	130 кг
Длина шага	400 мм
Тренировочный компьютер	LCD монитор Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, уровень нагрузки, скорость вращения педалей, расход калорий, графический дисплей, пульс, контроль за верхним пределом пульса, целевые тренировки (CountDown), температура в помещении
Программы	16 программ тренировки, в т.ч. 5 пульсозависимых и 2 пользовательских
Дополнительные функции	Фитнес-тест, жироанализатор, часы
Конструкция	Транспортировочные ролики, регулировка угла наклона поручней, компенсаторы неровности пола

TORNEO

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Официальный срок службы этого тренажера– **7 лет** при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Внимание! Важная информация для потребителей

Данный товар предназначен исключительно для личного, семейного и домашнего использования.
Использование товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил надлежащей эксплуатации товара.

- Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон с указанием серийного номера товара, даты продажи, четко различимой печати продавца, иные документы, подтверждающие дату и место покупки). С целью облегчения дальнейшего сервисного обслуживания Вашего товара обращайтесь к мастерам сервиса с просьбой о занесении сведений обо всех произведенных ремонтных работах в соответствующий раздел настоящего Гарантийного талона.
- Рекомендуем доверять подключение (установку) товаров, требующих специального подключения (установки), только организациям (предпринимателям), занимающимся по роду своей деятельности осуществлением таких работ. Специалисты, осуществляющие подключение (установку), делают отметку о подключении (установке) в соответствующем разделе Гарантийного талона. Просим сохранять квитанции и иные документы о подключении (установке) Вашего товара в течение срока его эксплуатации.
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации (правилах пользования), поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.
- Неисправные узлы товаров в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса о целесообразности их замены или ремонта остается за службами сервиса.
- В период и после истечения гарантийного срока наша Служба сервиса, а также мастерские наших партнеров всегда готовы предложить Вам свои услуги. Список адресов уполномоченных изготовителем пунктов авторизованного сервисного обслуживания находится в гарантийном талоне
- Сервисные центры осуществляют выезд к владельцам крупногабаритных изделий. Условия по выезду специалистов на дом могут отличаться (за справками обращайтесь по адресам и телефонам Сервисных центров, указанных в гарантийном талоне).

Условия предоставления гарантийных обязательств на товар

Гарантийные обязательства на товар не распространяются в случаях когда:

- сервисной службой будет доказано, что недостатки возникли после передачи товара потребителю вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, неквалифицированных действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания бытовых насекомых и грызунов, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие существенных нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-97.
- товар используется для коммерческих целей;
- потребителем не представлен документ, позволяющий установить дату совершения покупки, и потребитель не может подтвердить факт приобретения товара двумя свидетельскими показаниями (Основание: Разъяснения МАП РФ «О соблюдении законодательства о защите прав потребителей в части гарантийных обязательств изготовителей и продавцов товаров» пункт в);
- имеются расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и пр.);
- после приобретения товар был поврежден в результате переделки или ненадлежащего ремонта, произведенного не авторизованным сервисным центром или лицом ;
- возникает необходимость замены быстроизнашивающихся и сменных деталей. К таким деталям относятся: элементы питания и лампы.

Предупреждаем, что любые сервисные работы, кроме стандартной чистки тренажера должны проводиться авторизированной сервисной службой продавца

С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя _____

Товар	*Эллиптический тренажер*
Модель	*C-507 Stella*
Серийный номер	
Дата покупки	
Кассовый чек	
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет - на раму тренажера

При заключении договора купли-продажи сторонами оговорены следующие особенности товара:

_____

_____

Штамп продавца

Подпись продавца _____

С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя _____

Сведения об установке товара*

Дата установки	Организация-установщик	Мастер	Работу принял (подпись Заказчика)

* заполняется только для товаров, подлежащих установке

Сведения о ремонте

Дата приема	Дата выдачи	Описание дефекта	Мастер	Работу принял (подпись Заказчика)

По техническим вопросам, связанным с работой и обслуживанием тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

Заказ запасных частей

При заказе запасных частей пожалуйста указывайте название и модель тренажера, артикул запасной части, а также требуемое количество

Адреса сервисных центров:

Москва	ул. Люблинская, д.128	(495) 727-41-24
Санкт-Петербург	Ленинский пр-т, д.127	(812) 327-68-12
Барнаул	пр.Красноармейский д.131	(3852) 62-44-77
Белгород	Свято-Троицкий бульвар, 17, ТЦ «Славянский»	(4722) 32-99-89
Березники	ул. Карла Маркса, 50А	(34242) 426-65-04
Владимир	ул. Дворянская, д.10, ТЦ «ВАЛЕНТИНА»	(4922) 420665
Волгоград	Б-р 30-летия Победы, 21	(8442) 48-96-44
Воронеж	ул. Средне-Московская, 32-б	(4732) 35-55-88
Днепропетровск	ул. Чкалова, 12-А	8-1038-056, 790-02-02
Донецк	пр-т Ильича, 9	8-1038-062, 332-30-90
Екатеринбург	ул.Сулимова, 50, молл "Парк Хаус"	(343) 216-51-51
Иваново	ул. 8 Марта, 32, ТЦ «Серебряный Город»	(4932) 939727
Ижевск	ул. Пушкинская, 130, ТЦ"Пушкинский"	(3412) 916-916
Казань	Пр-т Ибрагимова, 56 ТРК "Тандем"	(843) 518-17-17
Казань	пр. Ямашева, д. 46/33, ТРК «ПаркХаус»	(843) 513-07-67
Кемерово	пр. Кузнецкий д.33	(3842) 77-74-33
Киев	пр-т Бажана, 14 А	8-1038-044, 585-59-99
Коломна	ул. Зайцева, д.23.	(4966) 14-01-22
Кострома	пос. Караваево, Красносельское ш., дом 1, ТРК "Коллаж"	(4942) 49-61-51
Краснодар	ул. Северная 438	(861) 251-22-23
Красноярск	ул. Телевизорная 1 стр.2	(3912) 52-94-16
Кривой рог	ул. Лермонтова, 37	(056) 404 16 00
Магнитогорск	ул. Правды, 8	(3519) 372-725
Минск	ул. Якуба Колоса, 39	(37517) 211-33-33
Н.Новгород	ул.Белинского, 61	(8312) 16-75-00
Наб.Челны	Проспект Мира д.3 ТЦ «Торговый Квартал»	8 (8552) 44-66-41
Новокузнецк	ул. Павловского д. 11	(3843) 39-03-59
Новосибирск	ул. Челюскинцев д.15	(3832) 21-71-81
Омск	пр.Маршала Жукова д. 101	(3812) 32-51-76
Пермь	ул. Мира, 41, ТРК"Столица"	(342) 228-01-11
Ростов-на-Дону	пр-кт. Ворошиловский, 59	(8632) 255-95-55
Самара	Московское шоссе 81А ТРК "Парк Хаус"	(8846)279-51-34
Саратов	ул. Чернышевского д.94	(8452) 20-77-20
Ставрополь	ул. Доваторцев 11а	(8652) 77-08-80
Сургут	ул. Ленина, 33	(3462) 24-77-44
Сыктывкар	ул. Коммунистическая, 52, ТРЦ"Аврора"	(8212) 39-11-40
Тольятти	ул. Революционная д.42	(8482)50-99-11
Тюмень	ул. 50 лет ВЛКСМ, ТРЦ"Премьер"	(345) 2522-070
Уфа	пр-т Октября, 4, ТЦ"Мир"	(347) 291-21-51
Харьков	Пр-т Ленина, дом 24	8-10-38-057- 760-18-18
Чебоксары	ул. Калинина, д.105-а, ТК "Мега Молл"	(8352) 28-27-26
Челябинск	ул. Молдавская, 16, ТРЦ"Фокус"	(351) 741-35-01
Ярославль	п. Нагорный, ул. Дорожная, 6а	(4852) 58-39-41

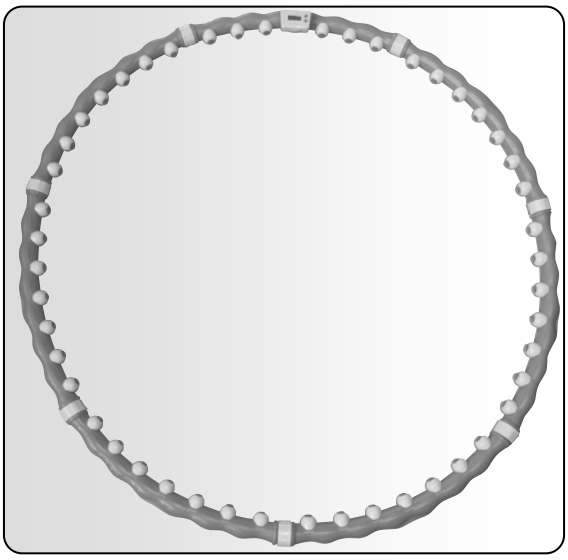
В Вашем городе _____

тел _____

С 1999 года торговая марка Torneo предлагает на российском рынке домашние тренажеры и фитнес-аксессуары для всей семьи.

Сегодня в ассортименте Torneo вы найдете все необходимое для занятий фитнесом в домашних условиях. Например:

Гантели для общего развития силы и увеличения эффективности занятий фитнесом



Массажный обруч для развития гибкости и формирования стройной фигуры

Компактный силовой центр для многофункционального тренинга со свободными весами

С полным ассортиментом товаров Torneo вы можете ознакомиться на сайте

www.torneo.ru