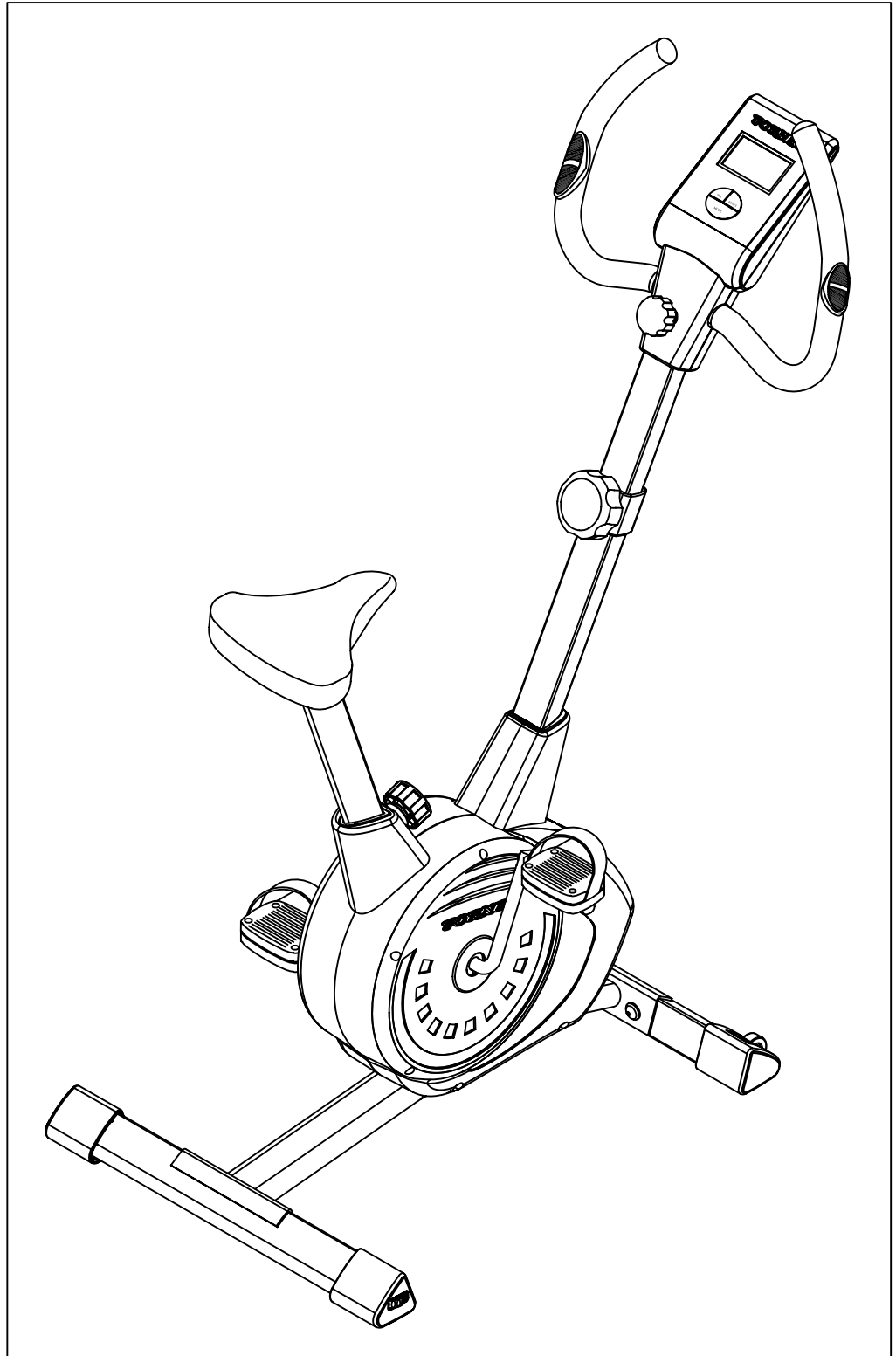


TORNEO

Riva XL

Модель
B-250

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

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

Магнитный велотренажер B-250 Riva XL 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	3
Инструкции по сборке	4
Компьютер тренажера	6
Указания по тренировкам	8
Разминка и восстановление	9
Список запчастей	11
Подetailная схема тренажера	13
Технические характеристики модели B-250 Riva XL	14

Меры предосторожности

Предупреждение!

Во избежание 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 велотренажера несет его владелец.
3. Велотренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
4. Велотренажер 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 велотренажером лицам с весом свыше 110 килограмм.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не надевайте 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 остановятся 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 неотопливаемом 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 +10° до +35°;
 - допустимая влажность 5-75%;
 - нельзя использовать тренажер вблизи мест, где происходит распыление аэрозолей.

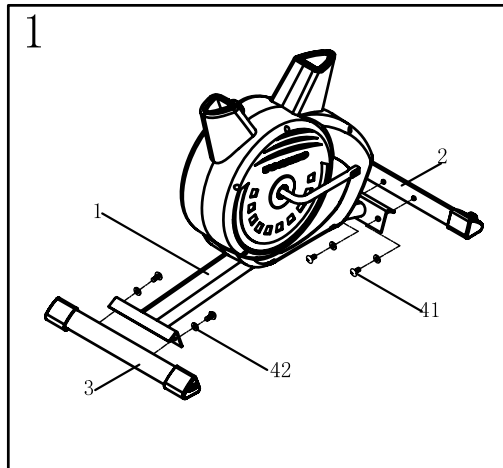
Предупреждение!

Перед началом занятий, проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 45 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед занятиями. TORNEO не несет ответственности за любые повреждения, полученные при использовании данного изделия.

Инструкции по сборке

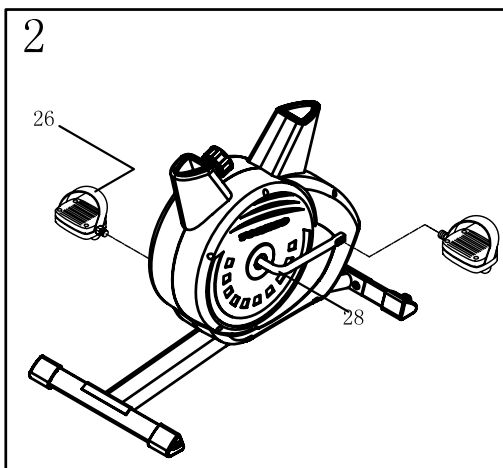
Шаг 1

1. Присоедините передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (3) к основной раме (1). Закрепите 4 комплектами болтов (41) и шайб (42) с нижней стороны стабилизаторов.



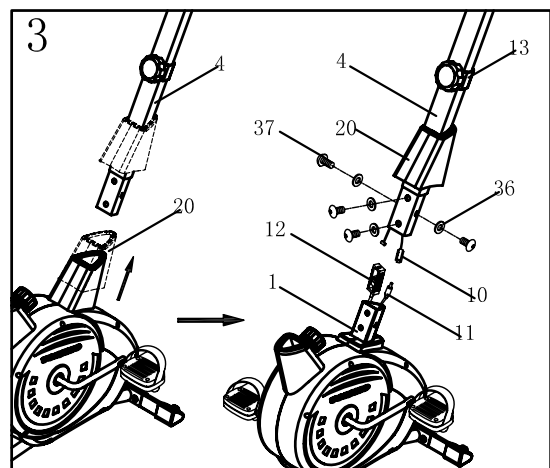
Шаг 2

1. Привинтите педаль (26) к приводному колесу (28). Педали помечены буквами R (Правая) и L (Левая) на винтах. Прикручивайте левую педаль против часовой стрелки, а правую - по часовой стрелке.



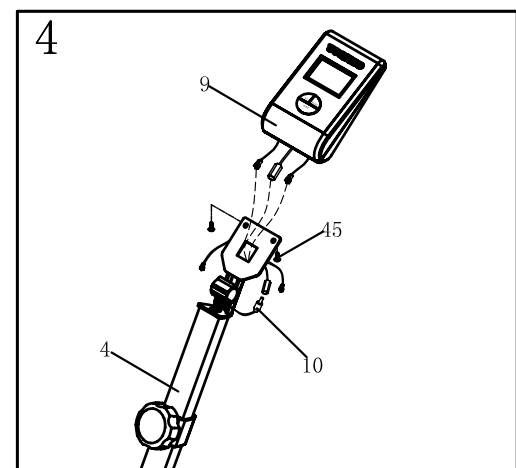
Шаг 3

1. Отвинтите 4 комплекта шестигранных болтов (37) и шайб (36) от стойки руля (4).
2. Соедините трос регулятора нагрузки (13) с удлинителем троса регулятора нагрузки (12). Надежно соедините верхний провод компьютера (10) с нижним проводом компьютера (11).
3. Вставьте стойку руля (4) в основную раму (1). Закрепите ее 4 комплектами шестигранных болтов (37) и шайб (36).



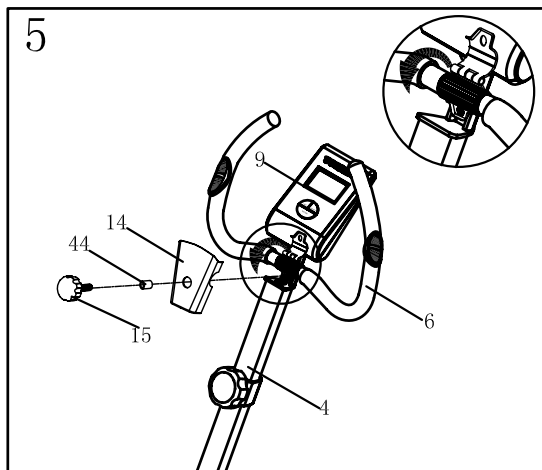
Шаг 4

1. Надежно соедините верхний провод компьютера (10) с разъемом с обратной стороны компьютера (9).
2. Наденьте компьютер (9) на скобу в верхней части стойки руля (4) и надежно закрепите 2 болтами (45).



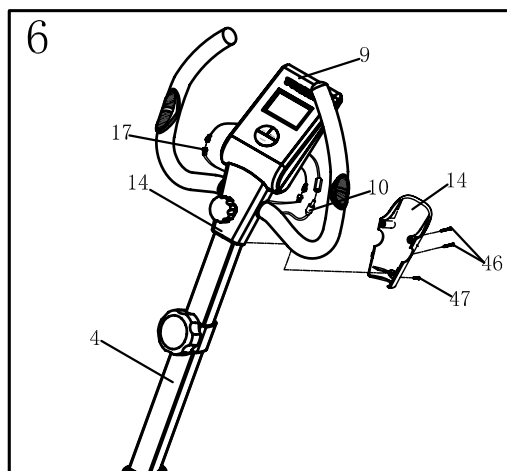
Шаг 5

1. Открутите регулятор положения руля (15) с втулкой (44) от держателя в стойке руля (4). Откройте держатель и установите руль (6) в держатель.
2. Установите декоративный кожух компьютера (14) (передний) на стойку руля (4). Выберите удобное положение для руля (6) и снова закрутите регулятор положения руля (15) с втулкой (44).



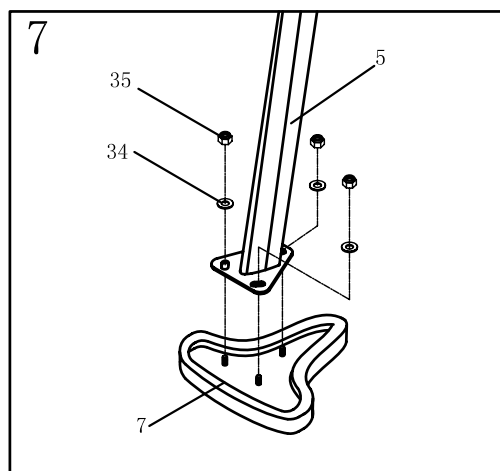
Шаг 6

1. Надежно соедините провода датчиков пульса (17) с разъемом с обратной стороны компьютера (9).
2. Установите декоративный кожух компьютера (14) (задний) на стойку руля (4). Надежно закрепите 2 винтами (46) и 1 болтом (47).



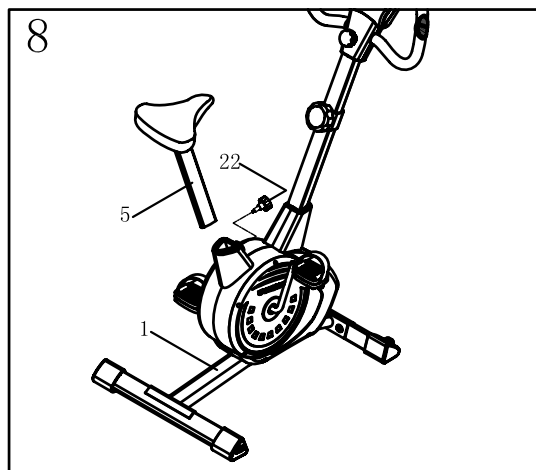
Шаг 7

1. Открутите 3 комплекта гаек (35) и шайб (34) под седлом (7). Присоедините стойку седла (5) к седлу (7), и закрепите 3 комплектами гаек (35) и шайб (34).

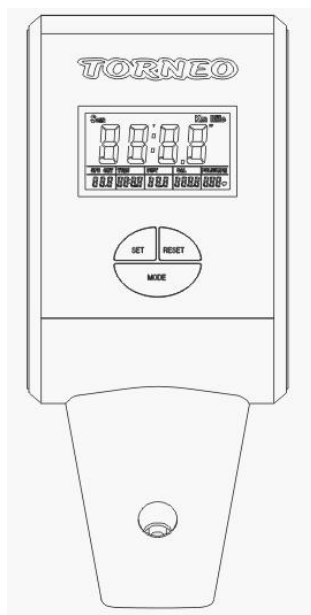


Шаг 8

1. Ослабьте регулятор положения седла (22). Вставьте стойку седла (5) в основную раму (1). Выберите нужную высоту седла и затяните регулятор положения седла (22).
2. Убедитесь, что регулятор положения седла (22) закручен.



Компьютер тренажера



Что необходимо знать перед началом тренировок

РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ:

Монитор входит в Режим ожидания (ЖК-дисплей выключен), когда в течение 4 минут отсутствовал входной сигнал, и не было нажатия клавиш.

Функции и возможности:

1. SCAN (СКАНИРОВАНИЕ): Во время тренировки, нажимайте клавишу РЕЖИМ, пока на ЖК-дисплее не появится SCAN. Монитор будет отображать функции в следующем порядке (каждая функция отображается 6 секунд на дисплее):
TIME (ВРЕМЯ) - SPEED (СКОРОСТЬ) - DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) - CALORIE (КАЛОРИИ) - RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ)
2. 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 установленного значения (устанавливается от 0:00 до 99:00). Если Вы продолжите тренировку по достижении времени 0:00, то компьютер начнет подавать звуковые сигналы, и отсчет продолжится от 0:00 "вверх".
3. SPEED (СКОРОСТЬ): Показывает текущее значение скорости тренировки в КМ (МИЛЬ) в час от 0.0 до 99.9.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): Показывает текущую пройденную дистанцию во время каждой тренировки (до 99.99 КМ / МИЛЬ).
5. CALORIE (КАЛОРИИ): Ваш компьютер рассчитывает суммарное количество калорий, сожженных в текущий момент времени тренировки.
6. RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ): Частота вращения педалей.

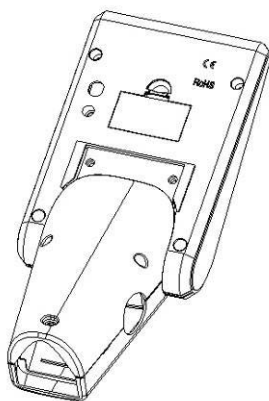
Функции клавиш:

На консоли имеется 3 клавиши со следующими функциями:

1. Клавиша ВЫБОР: В режиме STOP (ОСТАНОВ) нажмите ВЫБОР, чтобы увеличить значение Времени, Дистанции и Калорий.
2. Клавиша СБРОС: В режиме STOP (ОСТАНОВ) нажмите СБРОС, чтобы очистить параметр тренировки или установить значение в ноль.
3. Клавиша РЕЖИМ:
 - a. Нажатие клавиши может принять установленные значения Времени, Дистанции и Калорий.
 - b. В режиме STOP (ОСТАНОВ) удержание нажатой данной клавиши более двух секунд приводит к перезагрузке компьютера.
 - c. В режиме тренировки, нажатие данной клавиши может включить функцию сканирования параметров.

Замена батареи:

Откройте крышку отсека батарей на задней панели и замените батареи. Соблюдайте полярность установки батарей.

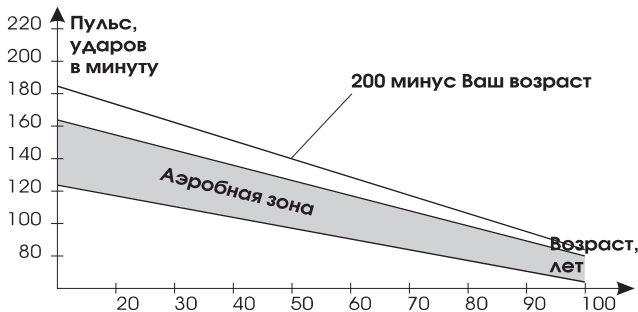


Указания по тренировкам

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 тренировки:

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:

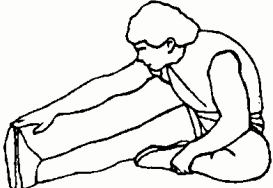
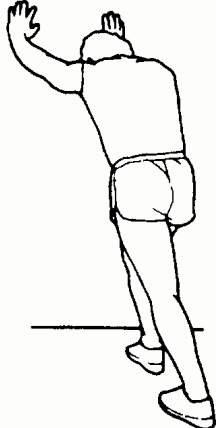
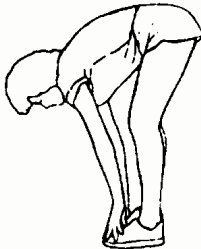
	Частота, (раз в неделю)	Продолжительность
1-я неделя	3	2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
2-я неделя	3	3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
3-я неделя	3	4 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий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

Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки. Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течении 3-5 минут.

Движения следует выполнять медленно и плавно без подпрыгиваний и рывков. Растягивайтесь до возникновения незначительного напряжения, но не боли, в мышцах и задержитесь в этом положении на 20-30 секунд. Дышите медленно, ритмично, не задерживайте дыхание.

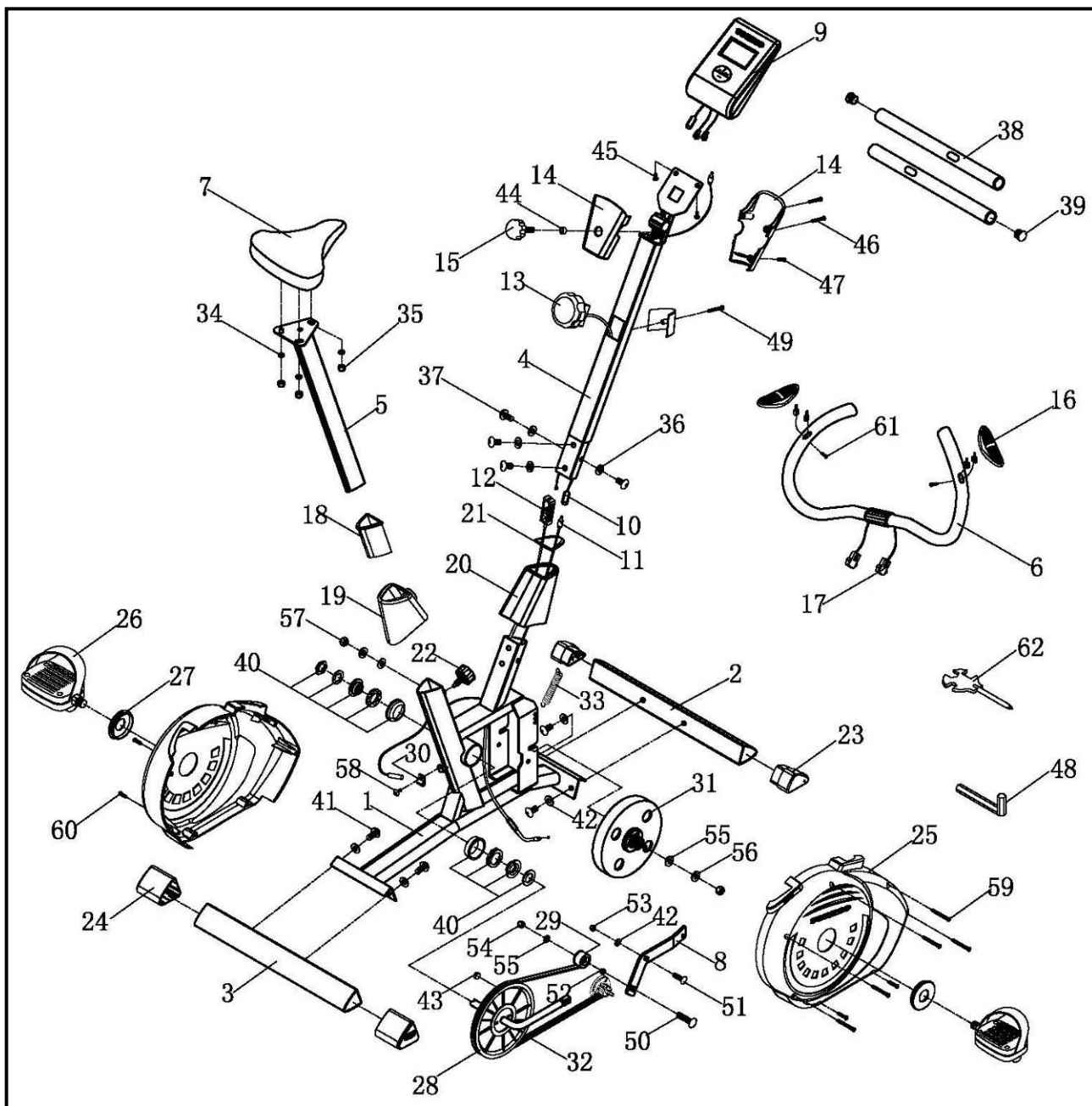
<p>Поднимание плеч Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p>Растягивание боковых мышц Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с 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>	
<p>Упражнения с дополнительными весами Подобно тому, как аэробные упражнения помогают избавиться от лишнего жира, так упражнения с дополнительными весами помогают нарастить и укрепить мышцы. Проконсультируйтесь у врача, прежде, чем начинать любую тренировочную программу.</p>	

Список запчастей

№	Описание	Количество
1	Основная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Стойка руля	1
5	Стойка седла	1
6	Руль	1
7	Седло	1
8	Кронштейн натяжителя ремня	1
9	Компьютер	1
10	Провод компьютера (верхний)	1
11	Провод компьютера (нижний)	1
12	Удлинитель троса регулятора нагрузки	1
13	Регулятор нагрузки	1
14	Декоративный кожух компьютера (передний и задний)	1
15	Регулятор положения руля	1
16	Датчик пульса на руль (пара)	1
17	Провод датчика пульса (пара)	1
18	Пластиковая вставка подседельной трубы	1
19	Пластиковая накладка подседельной трубы	1
20	Пластиковая накладка стойки руля	1
21	Вставка уплотнительная стойки руля	1
22	Регулятор положения седла	1
23	Подпятник передний (Л+П)	1
24	Подпятник задний (Л+П)	1
25	Основной кожух (Л+П)	1
26	Педали (Л+П)	1
27	Защитная накладка шатуна	2
28	Приводное колесо	1
29	Ролик натяжения ремня	1
30	Держатель датчика скорости	1
31	Маховик	1
32	Ремень приводной	1
33	Пружина натяжителя ремня	1
34	Шайба	3
35	Гайка	3
36	Шайба	4
37	Шестигранный болт	4
38	Оплетка руля	2
39	Заглушки руля	2
40	Шариковый подшипник в сборе	1
41	Болт	4
42	Шайба	5
43	Магнит	1
44	Втулка регулятора положения руля	1
45	Болт	2
46	Винт	2
47	Болт	1
48	Шестигранный ключ	1
49	Болт	1
50	Болт	1
51	Болт	1
52	Втулка натяжителя ремня	1
53	Гайка	1
54	Гайка	1
55	Шайба	3
56	Шайба	2
57	Гайка	2
58	Болт	1
59	Винт	5
60	Винт	4
61	Винт	2
62	Отвертка	1

Подетальная схема тренажера



Технические характеристики модели B-250 Riva XL

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	5 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	8 уровней
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	2 АА или UM-3 батарейки
Размеры (дл x шир x выс)	112x54x122 см
Вес	21,3 кг
Максимальный вес пользователя	110 кг
Комфортная ростовка	140 – 180 см
Тренировочный компьютер	Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, расход калорий, пульс
Конструкция	Транспортировочные ролики, регулировка угла наклона руля, компенсаторы неровности пола