



ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

**V-118**

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

[TORNEOSPORT.COM](http://TORNEOSPORT.COM)

**WARRANTY ON FRAME**

Гарантия на раму

**YEARS**  
**5**  
ЛЕТ

**WARRANTY**

Гарантия

**YEARS**  
**2**  
ГОДА



**EVER PROOF**

## Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Гребной тренажер TORNEO V-118 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:**

Занятия на тренажере могут представлять риск для здоровья. Прежде чем начинать любую программу упражнений на этом оборудовании, проконсультируйтесь с врачом. Если вы почувствуете слабость или головокружение, немедленно прекратите работу с тренажером. Неправильная сборка и использование этого оборудования может привести к серьезным травмам. Также травмы может вызвать несоблюдение инструкций по использованию. Во время использования тренажера не допускайте присутствия в этой зоне других людей и животных. Перед началом каждой тренировки обязательно проверяйте надежность крепления всех болтов и гаек. Выполняйте все инструкции в отношении безопасности, приведенные в этом руководстве.



### **Предупреждение:**

Максимальный вес пользователя не должен превышать 110 кг.

*По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.*

*Приобретенный товар может незначительно отличаться от изображенного на рисунке.*

## Содержание

1.	Инструкции по безопасности .....	4
2.	Перед началом работы .....	5
3.	Таблица компонентов оборудования .....	6
4.	Инструкция по сборке .....	7
5.	Использование консоли.....	9
6.	Регулировка нагрузки.....	10
7.	Обслуживание и хранение .....	10
8.	Рекомендации в отношении тренировок .....	11
9.	Разминка и заминка .....	12
10.	Схема компонентов.....	13
11.	Список деталей.....	14
12.	Технические характеристики.....	15

## 1. Инструкции по безопасности

1. Сохраните эту инструкцию и ознакомьте с ней всех, кто будет заниматься на гребном тренажере, прежде чем они приступят к первым упражнениям.
2. Прочтите все предупреждения и предостережения, размещенные на оборудовании.
3. Тренажер можно использовать только после тщательного изучения этого руководства пользователя.  
Перед использованием убедитесь, что оборудование правильно собрано и зафиксировано.
4. Рекомендуется, чтобы в сборке участвовали два человека.
5. Не допускайте детей к гребному тренажеру. Не позволяйте детям использовать тренажер или играть с ним. Следите за тем, чтобы дети и животные не приближались к тренажеру, когда вы на нем занимаетесь.
6. Это оборудование для тренировок рекомендуется устанавливать на специальный коврик.
7. Устанавливайте и используйте тренажер на прочной горизонтальной поверхности. Не ставьте тренажер на рыхлом ковре или неровной поверхности.
8. Убедитесь, что вокруг тренажера достаточно места для свободного доступа и выполнения упражнений.
9. При складывании и раскладывании тренажера держите пальцы подальше от точек их возможного защемления.
10. Перед использованием осмотрите тренажер на наличие изношенных или ослабленных компонентов и, соответственно, замените или надежно затяните такие компоненты.
11. Амортизаторы на гребном блоке **сильно нагреваются** во время использования. Во избежание ожогов не прикасайтесь к амортизатору, пока он не остыл.
12. Прежде чем приступать к упражнениям, проконсультируйтесь с врачом и следуйте его рекомендациям при разработке своей фитнес-программы. Если во время упражнений вы почувствуете слабость, головокружение или боль, прекратите занятия и проконсультируйтесь с врачом.
13. Всегда выбирайте такую программу упражнений, которая лучше соответствует вашей силе и гибкости. Определите свои пределы и тренируйтесь, не превышая их. Подходите к тренировкам разумно.
14. Для работы с гребным тренажером не надевайте слишком свободную или болтающуюся одежду.

15. Никогда не тренируйтесь босиком или в носках; всегда надевайте подходящую спортивную обувь, которая хорошо сидит, поддерживает стопу и имеет нескользящую резиновую подошву.
16. Следите за тем, чтобы сохранять равновесие при использовании, установке, сборке и разборке тренажера. Потеря равновесия может привести к падению и серьезным травмам.
17. Не передвигайте тренажер за сиденье. Сиденье начнет двигаться, и его каретка при этом может защемить вашу руку или пальцы.
18. Гребной тренажер не следует использовать людям, вес которых составляет более 110 кг.
19. На тренажере одновременно может заниматься только один человек.
20. Данный тренажер предназначен только для бытового использования. Он не рассчитан на использование в общественных заведениях.



### Внимание:

Перед началом этой или любой другой программы упражнений проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно сделать, если вам больше 35 лет, если вы никогда раньше не занимались физическими упражнениями, если вы беременны или имеете проблемы со здоровьем. Этот продукт предназначен только для домашнего использования. Не используйте его в общественных и коммерческих заведениях. Неполное соблюдение предупреждений и инструкций может привести к серьезным травмам или смерти.

Для снижения риска серьезных травм перед использованием гребного тренажера прочтите следующие инструкции по технике безопасности.

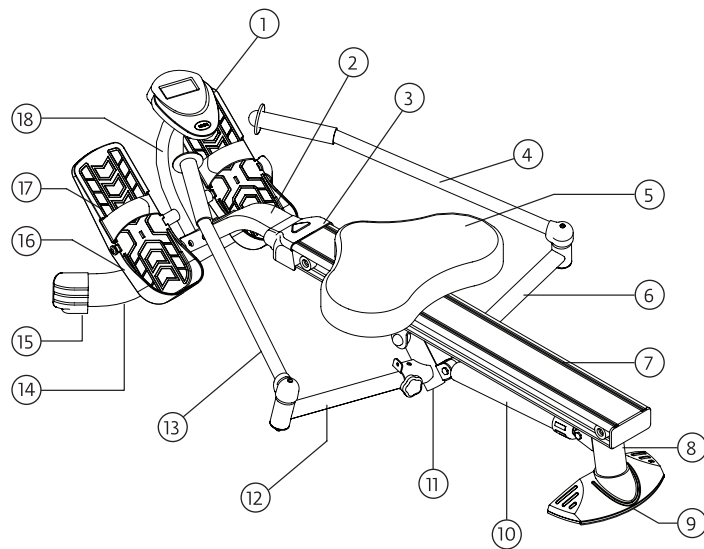
## 2. Перед началом работы

Благодарим вас за выбор нашего гребного тренажера. Мы гордимся тем, что производим качественные тренажеры, и надеемся, что с их помощью вы проведете много времени, занимаясь упражнениями, которые помогут вам лучше себя чувствовать, лучше выглядеть и в полной мере наслаждаться жизнью.

Доказано, что регулярные тренировки улучшают ваше физическое и психологическое здоровье. Часто наш насыщенный жизненный ритм ограничивает время и возможности для занятий спортом. **Гребной тренажер** обеспечивает удобный и простой способ начать свой путь к хорошей физической форме и к более здоровому и счастливому образу жизни.

Внимательно изучите это руководство до начала использования тренажера.

№	Описание
1	Счетчик
2	Передняя опора
3	Передняя крышка
4	Правая рукоятка
5	Сиденье
6	Рычаг-расширитель
7	Центральная балка
8	Задняя опора
9	Ножка стабилизатора
10	Амортизатор
11	Шарнир
12	Рычаг-расширитель
13	Левая рукоятка
14	Передний стабилизатор
15	Левая ножка
16	Ремешок педали
17	Педали
18	Стойка счетчика

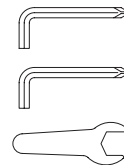


Для сборки потребуются следующие инструменты:

Шестигранный ключ (5 мм)

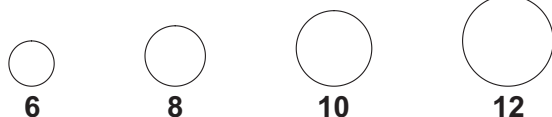
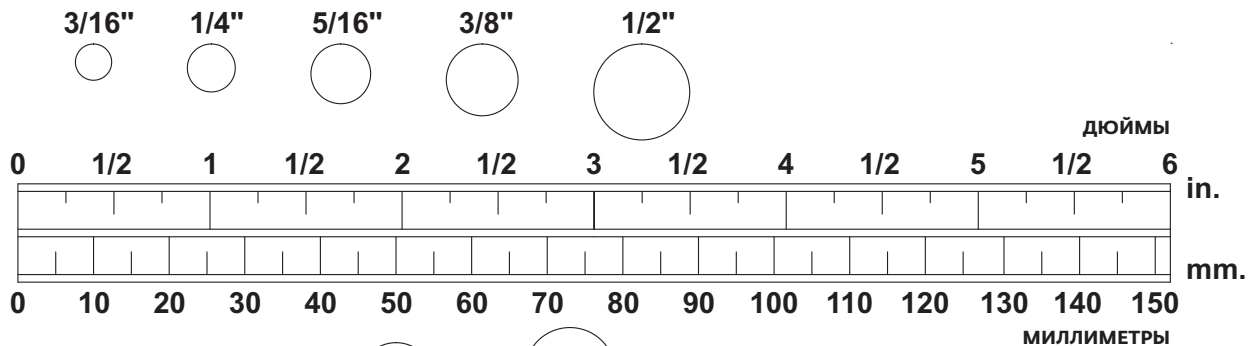
Гаечный ключ (13 мм)

Также вам потребуется батарейка типа АА (в комплект не входит).



### 3. Таблица компонентов оборудования

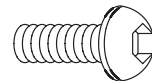
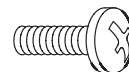
Эта таблица поможет идентифицировать крепежные детали, которые используются при сборке. Поместите на круги шайбы и концы болтов или винтов, чтобы проверить диаметр. Шкалу можно использовать для проверки длины болтов и винтов.



**Пояснение:** Длина всех болтов и винтов (кроме тех, которые имеют плоские головки) измеряется от нижней части головки до конца болта/винта. Болты и винты с плоскими головками измеряются от вершины головки до конца болта/винта.

После распаковки изделия откройте пакет с крепежом и проверьте, все ли элементы на месте. Некоторые из крепежных элементов могут уже быть вставлены в соответствующие части тренажера.

№	Описание	Кол-во, шт.
49	Винт с полукруглой головкой (M8×0,8×12 мм)	2
51	Болт со сферической головкой (M8×1,25×15 мм)	8
53	Болт со сферической головкой (M8×1,25×25 мм)	2
36	Большая шайба (M8)	2
59	Шайба (M8)	8
62	Гайка с нейлоновой вставкой (M8×1,25)	2

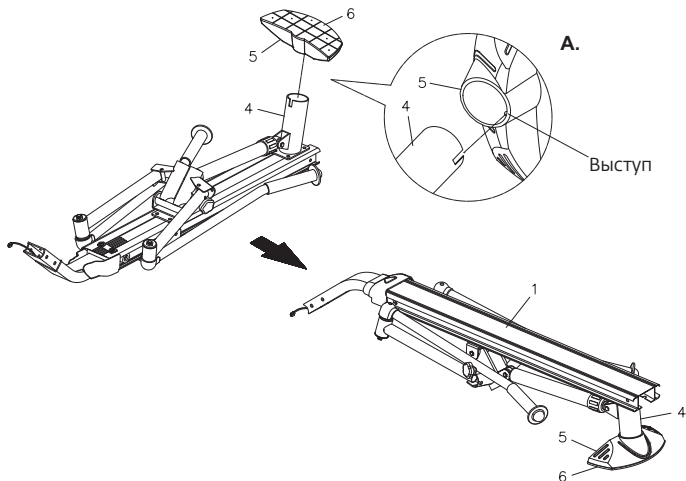


## 4. Инструкция по сборке

Достаньте все части из коробки в предварительно очищенной зоне и разместите перед собой на полу. Уберите все упаковочные материалы и положите их обратно в коробку. Не выбрасывайте упаковку, пока не закончите сборку. Перед началом работы внимательно изучите каждый шаг процесса сборки.

### ШАГ 1

Положите основную раму на пол, как показано на рисунке. Теперь обратитесь к чертежу а. Убедитесь, что выступ в ножке стабилизатора (5) выровнен со слотом задней опоры (4), после этого вставьте ножку стабилизатора (5) в заднюю опору (4). Переверните основную раму в ее обычное положение и проверьте, закреплен ли упор стабилизатора (6) в ножке стабилизатора (5).



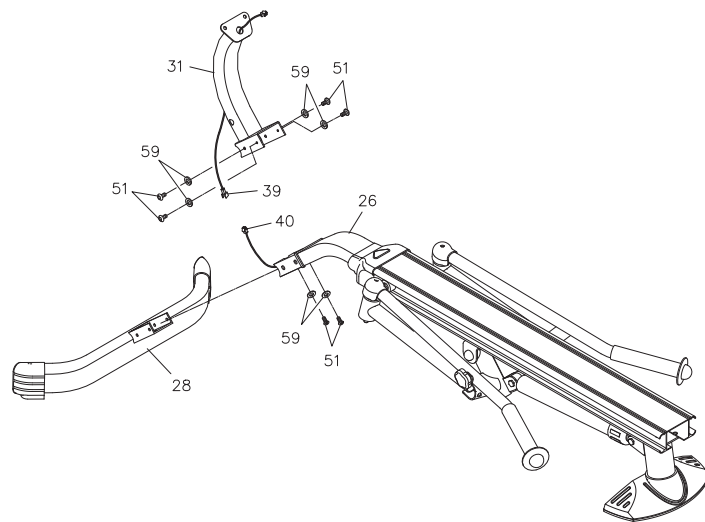
### ШАГ 2

Вставьте скобу на переднем стабилизаторе (28) в переднюю опору (26). При соедините стойку счетчика (31) к передней опоре (26), затем соедините стойку счетчика (31), переднюю опору (26) и передний стабилизатор (28) с помощью болтов со сферической головкой (M8×1,25×15 мм) (51) и шайб (M8) (59).

Не затягивайте никакие болты, пока не вставьте все шесть болтов на свои места. Примечание: старайтесь не повредить провод-удлинитель (39) при сборке стойки счетчика (31).

### ШАГ 3

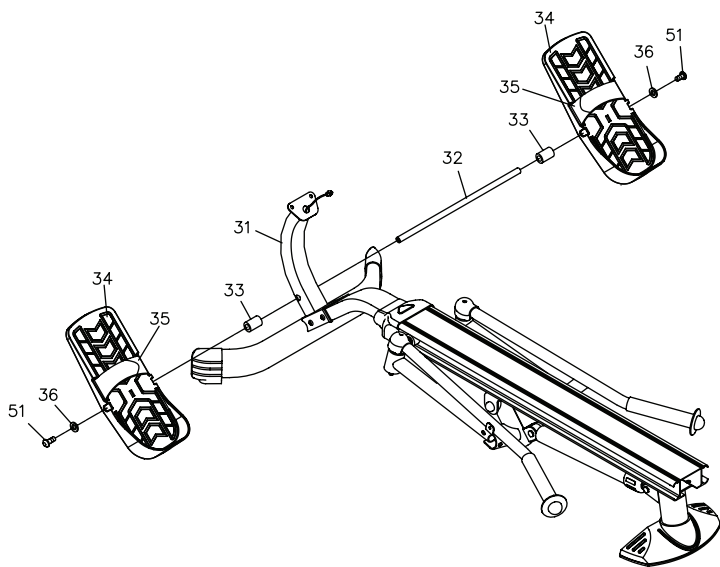
Соедините провод-удлинитель (39) с проводом датчика (40).



#### ШАГ 4

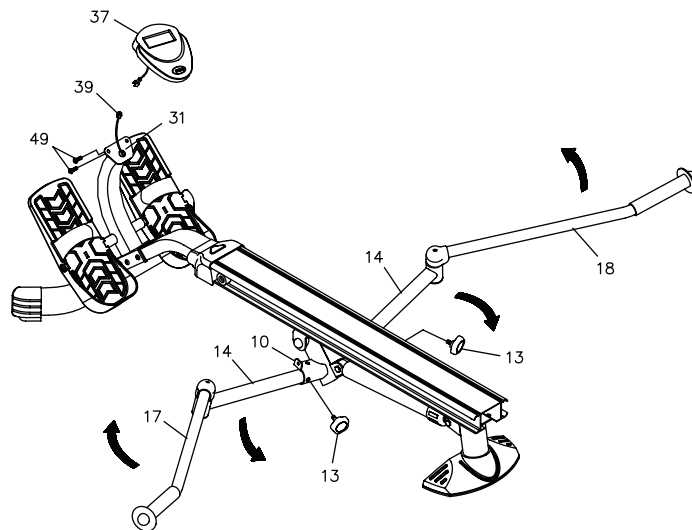
Вставьте педальную ось (32) в отверстия на стойке счетчика (31). Установите про-ставку педали (33) и педаль (34) с каждой стороны педальной оси (32) и сдвиньте их к стойке счетчика (31).

Закрепите педали (34) с помощью болтов со сферической головкой (M8×1,25×15 мм) (51) и больших шайб (M8)(36) с обеих сторон педальной оси (32). Вам нужно будет воспользоваться двумя шестигранными ключами для затягивания болтов со сферической головкой (M8×1,25×15 мм) (51) с обеих сторон педальной оси (32) одновременно.



#### ШАГ 5

Разверните рукоятки (17 и 18) и рычаги-расширители (14), как показано на рисунке. Присоедините рычаги-расширители (14) к шарниру (10) с помощью барашков (13).



#### ШАГ 6

Установите в счетчик (37) батарейку AA (в комплект не входит). Подробные инструкции по установке батарейки приводятся на странице 10. Подключите про-вод-удлиннитель (39) к счетчику (37). Прикрутите счетчик (37) к пластине на стойке счетчика (31) с помощью винтов с полукруглой головкой (M5×0,8×12 мм) (49).

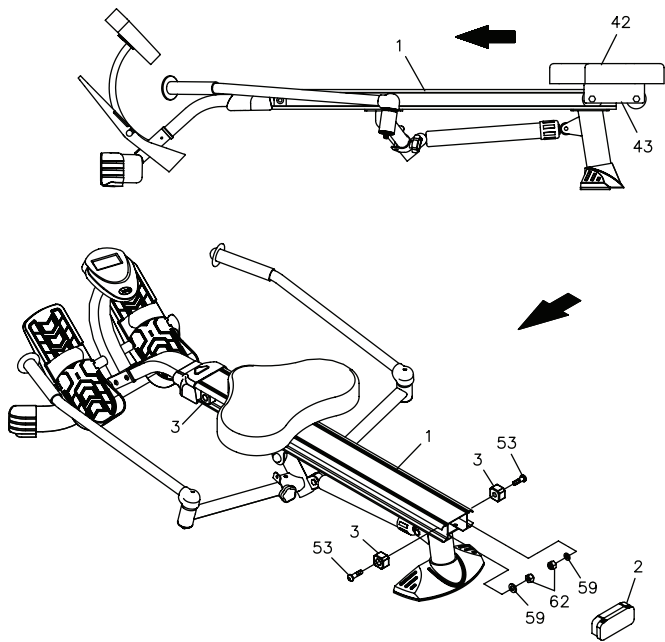
#### ШАГ 7

Наденьте блок сиденья (42 и 43) на центральную балку (1). Вставьте стопоры сиденья (3) в задний конец центральной балки (1) и зафиксируйте болтами со сферической головкой (M8×1,25×15 мм) (53). Проверьте, установлены ли сто-поры сиденья (3) на переднем конце центральной балки (1), которые должны собираться на заводе.



## ШАГ 8

Наденьте крышку центральной балки (2) на задний конец центральной балки (1).



### Сборка закончена!

Рекомендуем проверить затяжку всех крепежных соединений тренажера перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

### Приступайте к тренировкам!

## 5. Использование консоли

### Включение:

По движению сиденья или нажатию кнопки.

### Отключение:

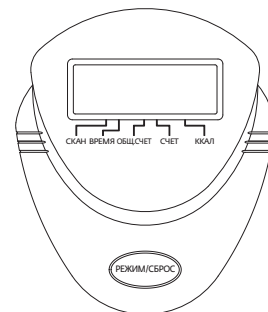
Автоматически выключается через 4 минуты бездействия тренажера.

### Кнопка режим/сброс:

Нажатием этой кнопки можно выбирать функции на дисплее, в том числе СКАН (Сканирование), ВРЕМЯ, ОБЩ. СЧЕТ, СЧЕТ и ККАЛ (Калории).

Чтобы сбросить на ноль все параметры, кроме общего счетчика (ОБЩ. СЧЕТ), нажмите на кнопку и удерживайте ее в течение 2 секунд.

### Функции:



Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Индикация
СКАН (Сканирование)	Автоматически последовательно отображает все параметры (ВРЕМЯ, ОБЩ. СЧЕТ, СЧЕТ, и ККАЛ) с переключением каждые 6 секунд.	
ВРЕМЯ	Отображает прошедшее время в диапазоне от 1 секунды до 99 минут 59 секунд. ОБЩ. СЧЕТ (Общее количество): Отображает общее количество совершенных вами гребков в диапазоне от 0 до 9999. Общее количество гребков сохраняется даже при отключении счетчика.	0 > 9999
СЧЕТ (Количество)	Отображает количество совершенных вами гребков в данной серии в диапазоне от 0 до 9999.	0 > 9999

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Индикация
ККАЛ (Калории)	Показывает количество сожженных калорий в диапазоне от 0 до 9999 ккал. Этот показатель приблизительный и рассчитывается для среднего пользователя. Его следует использовать только для сравнения тренировок, выполняемых на этом тренажере.	0 > 9999

**Примечание:** Показания ОБЩ. СЧЕТ будут сброшены на ноль при замене батарейки или после длительного хранения тренажера.

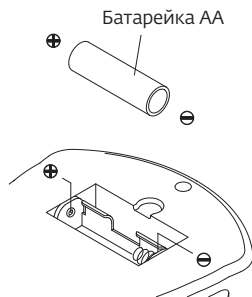
### Как вставить и заменить батарейку:

1. Откройте крышку батарейного отсека на задней части счетчика.
2. Консоль работает от одной батарейки AA (1,5 В). Батарейка не входит в комплект.

На рисунке показан процесс установки и замены батарейки.

### Примечание:

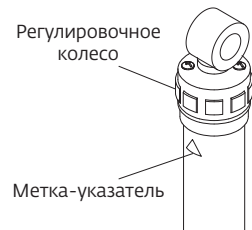
1. Не рекомендуется использовать заряжаемые аккумуляторы.
2. Утилизация батарейки должна выполняться в соответствии со всеми государственными и федеральными законами и регламентами.
3. Не бросайте батарейку в огонь.



## 6. Регулировка нагрузки

Сопротивление амортизатора можно регулировать поворотом регулировочного колеса в его верхней части. Это колесо можно устанавливать на значения от 1 до 12.

Значение 1 означает самое слабое сопротивление. Значение 12 означает самое сильное сопротивление.



### Предупреждение:

Амортизатор нагревается за несколько минут использования тренажера.

## 6.1 Регулировка ремешков на педалях

Если так будет удобнее, вы можете установить ремешок педали (35) в верхнее положение на педали (34), как показано ниже на рисунке 1. Пропустите ремешок педали (35) через отверстие в нижней части педали (34), а затем через стальное кольцо. Сдвиньте стальное кольцо вниз к педали (34). Проденьте ремешок педали (35) через отверстие в педали (34) с другой стороны сверху вниз, как показано на рисунке 1, а затем прикрепите конец ремешка педали (35) к верхней части ремешка педали (35) с помощью застежки-липучки.

Чтобы подобрать нужную ширину ремешка педали (35), попробуйте застегивать липучку на разном уровне. См. рисунок 2.

Застежка-липучка

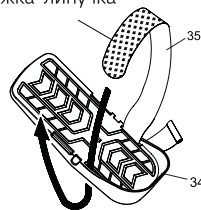


Рисунок 1

Застежка-липучка

Конец ремешка

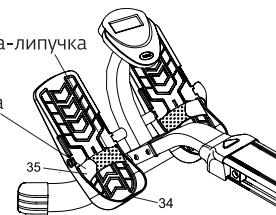


Рисунок 2

## 7. Обслуживание и хранение

### 7.1 Обслуживание

Безопасность и целостность элементов тренажера можно поддерживать только при регулярном осмотре на предмет повреждений и износа. Проводите проверку, как описано далее:

1. Потяните рукоятки (17, 18) и убедитесь, что амортизатор (22) обеспечивает сопротивление.
2. Очистите роликовые направляющие на центральной балке (1) впитывающей тканью.

3. Проверьте болты и гайки: все они должны быть на своих местах и хорошо затянуты. Замените потерянные болты и гайки. Затяните ослабленные болты и гайки.

Ответственность за регулярное обслуживание тренажера полностью лежит на его пользователе (владельце). Изношенные или поврежденные элементы тренажера нужно немедленно заменить и прекратить использование тренажера до завершения ремонта. Для обслуживания и ремонта данного гребного тренажера можно использовать только оригинальные детали. Следите за чистотой тренажера: после использования протирайте его мягкой впитывающей тканью.

## 7.2 Хранение

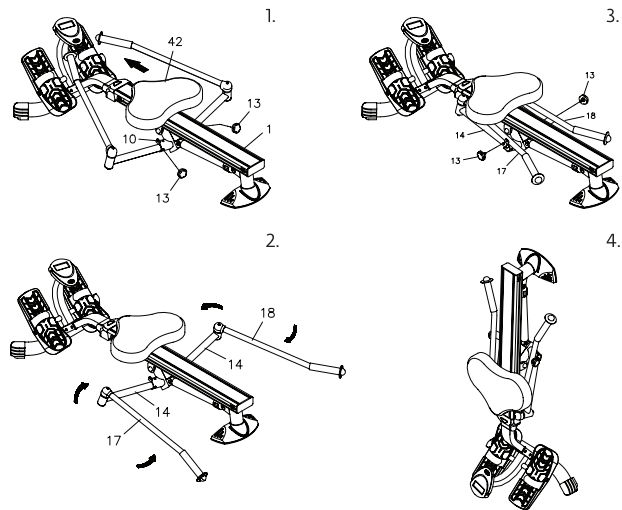
1. Для хранения тренажер нужно поместить в чистое и сухое место.
2. Переставлять и переносить тренажер нужно за передний и задний стабилизаторы. **Ни в коем случае не берите его за сиденье. Сиденье начнет двигаться, и его каретка при этом может защемить вашу руку или пальцы.**
3. Если вы не собираетесь использовать тренажер в течение года и более, во избежание повреждения электронной системы удалите из него батарейку.

## 7.3 Складывание тренажера

Чтобы сложить гребной тренажер для удобства хранения, выполните процедуру, показанную на рисунке.

1. Сдвиньте сиденье (42) к переднему концу центральной балки (1). Снимите барашки (13) с шарнира (10).
2. Разверните левую и правую рукоятки (17 и 18) назад. Сложите рычаги-расширители (14) вперед.
3. Зафиксируйте рукоятки в сложенном положении, ввинтив барашки (13) в шарнир (10). Теперь вы можете убрать гребной тренажер на хранение в выбранное вами место.
4. На рисунке 4. показано, как можно разместить тренажер вертикально.

**Примечание:** При складывании и раскладывании тренажера держите пальцы подальше от точек их возможного защемления.



## 8. Рекомендации в отношении тренировок

Начинать программу тренировок следует с учетом вашей физической формы. Если вы несколько лет вели малоподвижный образ жизни или имеете значительный избыточный вес, начинайте осторожно, медленно наращивая продолжительность тренировки. Повышайте интенсивность тренировки постепенно, отслеживая свой пульс во время занятий.

Выполняйте следующие важные рекомендации:

- Покажите врачу свою программу тренировок и диету.
- Начинайте программу тренировок медленно, ставьте реалистичные цели, одобренные вашим врачом.
- Выполняйте разминку до начала упражнений и растяжку после их окончания.
- Периодически измеряйте свой пульс в ходе занятий и старайтесь держать его в диапазоне от 60% (более низкая интенсивность) до 90% (более высокая интенсивность) от вашей максимальной частоты пульса. Начинайте упражнения с низкой интенсивности и по мере улучшения своей аэробной подготовки повышайте интенсивность.

- Если вы почувствуете головокружение или слабость, снизьте скорость или прекратите тренировку.

Вероятно, в первое время вы сможете тренироваться в своей целевой зоне всего несколько минут, однако аэробная выносливость заметно вырастет через 6–8 недель. Очень важно поддерживать комфортный для себя темп, чтобы не устать слишком быстро.

Чтобы определить, с какой интенсивностью вы работаете, воспользуйтесь пульсометром или приведенной ниже таблицей. Эффективные аэробные тренировки выполняются при пульсе от 60% до 90% от вашего максимального пульса.

Если вы только начинаете программу упражнений, поддерживайте пульс ближе к нижней границе этого диапазона. По мере улучшения аэробной выносливости постепенно повышайте интенсивность тренировок, наращивая частоту пульса в пределах указанного выше диапазона.

Периодически делайте паузы во время тренировки для измерения пульса, но при этом продолжайте двигать ногами или ходить. Приложите два или три пальца к запястью и посчитайте количество ударов сердца за шесть секунд. Умножьте это число на десять, чтобы узнать свой пульс. Например, если за шесть секунд вы насчитали 14 ударов, ваш пульс — 140 ударов в минуту. Шестисекундные измерения используются потому, что ваш пульс после остановки упражнений будет довольно быстро замедляться. Корректируйте интенсивность упражнений так, чтобы пульс попадал в нужный диапазон.

### Целевой диапазон частоты сердечных сокращений для разного возраста<sup>1</sup>

Возраст	Целевой диапазон пульса (55%–90% от максимального)	Средний максимальный пульс (100%)
20 лет	110–180 ударов в минуту	200 ударов в минуту
25 лет	107–175 ударов в минуту	195 ударов в минуту



Возраст	Целевой диапазон пульса (55%–90% от максимального)	Средний максимальный пульс (100%)
30 лет	105–171 ударов в минуту	190 ударов в минуту
35 лет	102–166 ударов в минуту	185 ударов в минуту
40 лет	99–162 ударов в минуту	180 ударов в минуту
45 лет	97–157 ударов в минуту	175 ударов в минуту
50 лет	94–153 ударов в минуту	170 ударов в минуту
55 лет	91–148 ударов в минуту	165 ударов в минуту
60 лет	88–144 ударов в минуту	160 ударов в минуту
65 лет	85–139 ударов в минуту	155 ударов в минуту
70 лет	83–135 ударов в минуту	150 ударов в минуту

## 9. Разминка и заминка

### 9.1 Разминка

Цель разминки — подготовить ваше тело к упражнениям и минимизировать риск получения травм. Разминка перед силовыми или аэробными упражнениями выполняется в течение 2–5 минут. Выполняйте упражнения, которые повысят частоту сердечных сокращений и разогреют ваши мышцы. Сюда могут входить быстрая ходьба, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

### 9.2 Растяжка

После того, как ваши мышцы разогреются разминкой, а также после силовых или аэробных упражнений очень важна правильная растяжка. Разогретые мышцы легче растягиваются, что значительно снижает риск получения травм. Каждую позу при растяжке следует удерживать по 15–30 секунд. Не делайте резких движений.

### Предлагаемые упражнения для растяжки

#### Растяжка нижней части тела

Поставьте ноги на ширину плеч и наклонитесь вперед. Задержитесь в этом положении на 30 секунд, используя корпус как естественный утяжелитель, который помогает растянуть вашу спину и ноги.

НЕ ДЕЛАЙТЕ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ!



<sup>1</sup> — По рекомендациям Американского колледжа спортивной медицины, для лучшего эффекта кардиореспираторных тренировок следует поддерживать пульс в диапазоне от 55% до 90% от его максимальной частоты. Для расчета максимального значения пульса использовалась следующая формула: 220 — возраст = прогнозируемый максимальный пульс

Когда напряжение на задней поверхности ног уменьшится, постарайтесь наклониться ниже.

### Растяжка на полу

Сидя на полу, разведите ноги как можно шире. Тянитесь корпусом к колену правой ноги, притягивая грудь к бедру при помощи рук. Задержитесь в этом положении от 10 до 30 секунд.

**НЕ ДЕЛАЙТЕ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ!**

Повторите это упражнение 10 раз.

Проделайте то же самое со второй ногой.

### Наклон к ноге

Из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед, как показано на рисунке. Руками плавно притяните корпус к правой ноге. Голова должна быть опущена.

**НЕ ДЕЛАЙТЕ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ!**

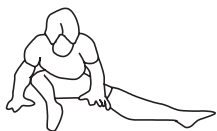
Удерживайте это положение не менее 10 секунд. Повторите наклон корпуса к левой ноге. Повторите это упражнение несколько раз в медленном темпе.

### Наклон корпуса со скручиванием

Исходное положение — сидя на полу с разведенными в стороны ногами, одна нога прямая, а вторая согнута в колене. Потянитесь корпусом к согнутой ноге до касания ее грудью, одновременно скручиваясь в талии.

Задержитесь в этом положении не менее 10 секунд.

Повторите по 10 раз в каждую сторону.



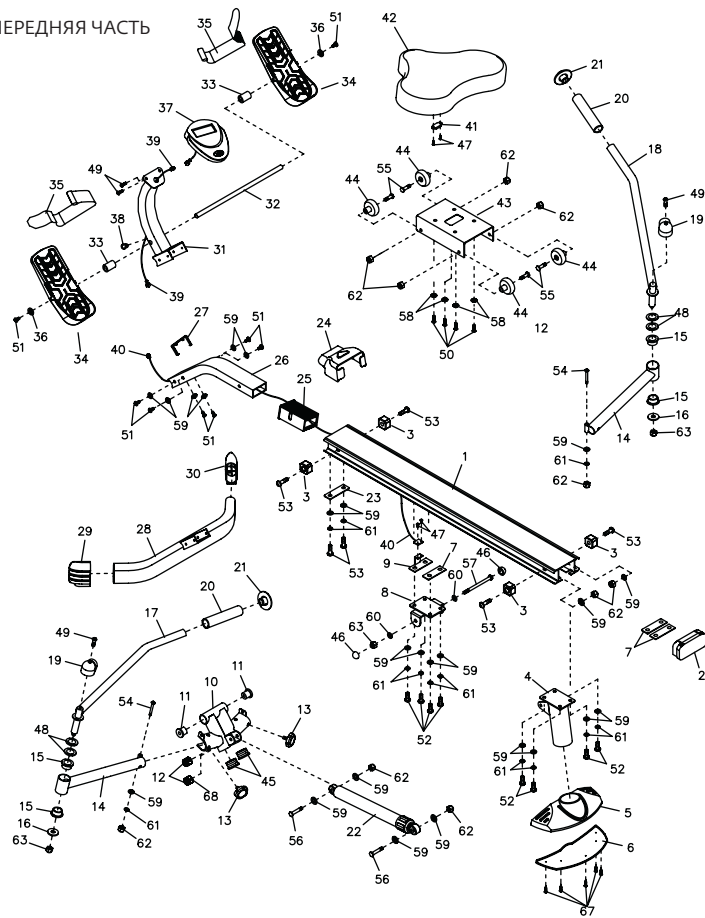
Перед началом каждой программы тренировок не забудьте получить разрешение от своего врача.

## 9.3 Заминка

Целью заминки является возвращение тела в обычное или близкое к обычному состояние после завершения каждой тренировки. Правильная заминка помогает восстановить нормальный пульс и обеспечить возвращение крови к сердцу. В заминку следует включить предложенные выше упражнения на растяжку. Их нужно выполнять после каждой силовой тренировки.

## 10. Схема компонентов

ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ



ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ

## II. Список деталей

№	Название	Кол-во, шт.
1	Центральная балка	1
2	Колпачок центральной балки	1
3	Стопор сиденья	4
4	Задняя опора	1
5	Ножка стабилизатора	1
6	Упор стабилизатора	1
7	Опорная пластина с резьбой	3
8	Опора рукояток	1
9	Опорная пластина датчика	1
10	Шарнир	1
11	Втулка шарнира	2
12	Накладка	2
13	Барашек	2
14	Рычаг-расширитель	2
15	Втулка рычага-расширителя	4
16	Большая шайба (M12)	2
17	Левая рукоятка	1
18	Правая рукоятка	1
19	Защитный колпачок	2
20	Рукоятка из пеноматериала	2
21	Колпачок рукоятки	2
22	Амортизатор	1
23	Опорная пластина	1
24	Передняя крышка	1
25	Муфта	1
26	Передняя опора	1
27	Опорное кольцо	1
28	Передний стабилизатор	1
29	Левая ножка	1
30	Правая ножка	1

№	Название	Кол-во, шт.
31	Стойка счетчика	1
32	Педальная ось	1
33	Проставка педали	2
34	Педаль	2
35	Ремешок педали	2
36	Большая шайба (M8)	2
37	Счетчик	1
38	Защитная манжета	1
39	Провод-удлинитель	1
40	Провод датчика	1
41	Магнит	1
42	Сиденье	1
43	Каретка сиденья	1
44	Ролик	4
45	Круглая заглушка (25 мм)	2
46	Колпачковая гайка (M10)	2
47	Винт с полукруглой головкой (M2.9×10 мм)	4
48	Волнистая шайба (Ø20×Ø23,5×толщина 0,5 мм)	4
49	Винт с полукруглой головкой (M8×0,8×12 мм)	4
50	Болт с полукруглой головкой (M6×1×15 мм)	4
51	Болт со сферической головкой (M8×1,25×15 мм)	8
52	Болт со сферической головкой (M8×1,25×20 мм)	8
53	Болт со сферической головкой (M8×1,25×25 мм)	6
54	Болт со сферической головкой (M8×1,25×50 мм)	2
55	Болт с шестигранной головкой (M8×1,25×30 мм)	4
56	Болт с шестигранной головкой (M8×1,25×41 мм)	2
57	Болт с шестигранной головкой (M10×1,5×120 мм)	1
58	Шайба (M6)	4
59	Шайба (M8)	24
60	Шайба (M10)	10

№	Название	Кол-во, шт.
61	Пружинная шайба (M8)	12
62	Гайка с нейлоновой вставкой (M8×1,25)	10
63	Гайка с нейлоновой вставкой (M10×1,5)	3
64	Шестигранный ключ (5 мм)	2
65	Гаечный ключ (13 мм)	1
66	Руководство пользователя	1
67	Винт с полукруглой головкой (M3.5×15 мм)	5
68	Болт с полукруглой головкой (M6×1×25 мм)	2

## 12. Технические характеристики

<b>Система нагружения</b>	Гидравлическая (масляный амортизатор)
<b>Регулировка нагрузки</b>	Ручная, 12 уровней
<b>Питание тренажера</b>	1 элемент питания, тип AA
<b>Максимальный вес пользователя</b>	110 кг
<b>Размеры в рабочем состоянии (Д x Ш x В)</b>	127x92x49 см
<b>Размеры в сложенном состоянии (Д x Ш x В)</b>	52x127x59 см
<b>Вес тренажера</b>	15,3 кг
<b>Тренировочный компьютер</b>	Время тренировки, количество гребков, суммарное количество гребков, калории, сканирующий режим
<b>Особенности конструкции</b>	Передний компенсатор неровности пола
<b>Гарантийный срок на изделие</b>	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



## ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА



### Усиленная прочная конструкция

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий срок службы тренажера.

### Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: V-118

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в Китае

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8495 777-777-1

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

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



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

