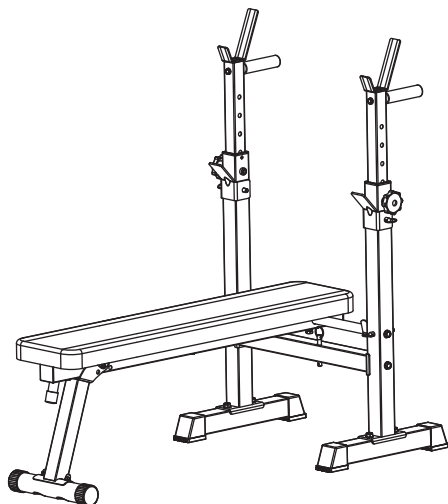




EVER PROOF

INSTA FOLD

ERGO PAD



TROUGH CORROSION WARRANTY

Гарантия от сквозной коррозии

YEARS

20

ЛЕТ

FRAME WARRANTY

Гарантия на раму

YEARS

7

ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА

СКЛАДНАЯ СКАМЬЯ СО СТОЙКАМИ

G-340

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию	4
2. Преимущества складной скамьи со стойками TORNEO G-340.....	7
3. Технические характеристики.....	8
4. Сборка тренажёра.....	9
5. Использование тренажёра	18
6. Описание тренировочного процесса.....	20
7. Рекомендации по питанию	27
8. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра.....	32
9. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	34
10. Технологии эффективности и комфорта.....	35

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра. Модель TORNEO G-340 сочетает в себе современные технологии, функциональность и продуманный дизайн. Занятия на скамье со стойками в уютной домашней обстановке помогут улучшить физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, вам понравится заниматься спортом с TORNEO!



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

1. Инструкции по безопасному использованию

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



Внимание!

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



Внимание!

Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении, где находится тренажёр.

- Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью.

- В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач. Запрещается заниматься на тренажёре при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании.

Внимание!



Переоценка возможностей организма в ходе выполнения тренировки может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали боль или головокружение, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью.

- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
- Запрещается перегружать тренажёр дополнительными грузами, не предусмотренными конструкцией тренажёра. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр указана в разделе Технические характеристики данного Руководства.



Внимание!

Не пытайтесь тренироваться с весом, превышающим вес, который вы можете безопасно контролировать.

- Будьте внимательны, когда заходите на тренажёр и сходите с него.
- Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду. Одежда не должна быть слишком свободной. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра.
- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 1 м с каждой стороны. Перед началом тренировки убедитесь, что в свободной зоне никого нет.
- Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
- Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °С, и относительной влажностью до 75%.

Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.

- Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на детали тренажёра.
- Следите за тем, чтобы острые и режущие предметы не повредили обивку подушек тренажёра.
- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с подушек и деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на детали и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению подушек и защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, попавший внутрь тренажёра, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.
- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения. Рекомендуем регулярно обрабатывать движущиеся и трущиеся узлы тренажёра специальной смазкой (приобретается отдельно).



Внимание!

В случае обнаружения повреждений или износа комплектующих тренажёра, прекратите эксплуатацию тренажёра и незамедлительно свяжитесь с сервисным центром.

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

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

2. Преимущества складной скамьи со стойками TORNEO G-340

Многофункциональность

Скамья подходит для жима лёжа, упражнений на наклонной поверхности и для тренировок на брусьях.

Регулируемая высота стоек

Тренажёр легко адаптируется под рост пользователя и разные типы тренировок.

Складная конструкция

Скамья компактно складывается для удобного хранения, идеально подходит для дома.

Удобные рукоятки для брусьев

Идеальны для выполнения упражнений на трицепсы и мышцы груди.

Прочная и устойчивая конструкция

Надёжные материалы и усиленная рама выдерживают интенсивные нагрузки.

Эргономичное покрытие сиденья

Мягкое, износостойкое покрытие обеспечивает комфорт во время тренировок.

Для пользователей любого уровня подготовки

Подходит как для начинающих, так и для опытных атлетов.

3. Технические характеристики

Модель	G-340
Размеры	1180×670×920 мм
Размеры в сложенном состоянии	670×1310×430 мм
Размеры сиденья	1040×235×50 мм
Размер упаковки	1105×280×170 мм
Размеры профиля основной рамы	50×50×1.5 мм
Размеры внутреннего профиля стоек	38×38×1.5 мм
Расстояние между стойками	50 см
Вес	18 кг
Вес в упаковке	19.5 кг
Максимальная нагрузка на скамью	200 кг
Максимальная нагрузка на стойку	80 кг
Регулировки	Высота стоек для штанги (6 уровней)
Конструкция	Складная
Дополнительно	Упоры для отжимания на брусьях; страховочные упоры
Срок гарантии	20 лет - от сквозной коррозии деталей, окрашенных порошковой термопластичной краской, и на целостность деталей 2 года - на тренажёр 7 лет - на раму

4. Сборка тренажёра



Внимание!

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



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



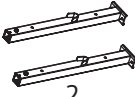
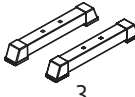
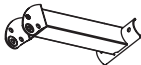
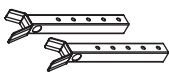
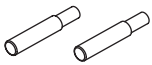
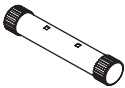
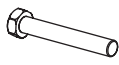
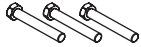
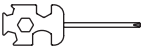
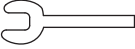
Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

4.1 Комплектация

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

Номер на схеме	Наименование	Кол-во
1	Горизонтальная распорная труба	1 шт.
2	Нижняя труба стойки для штанги	2 шт.
3	Опора стойки для штанги	2 шт.
4	Горизонтальная труба	1 шт.
5	Опора сиденья	1 шт.
6	Стойка опоры	1 шт.
7	Верхняя труба стойки для штанги	2 шт.
8	Упоры для отжимания	2 шт.
9	Сиденье	1 шт.
11	Опора	1 шт.
12	Крюк для штанги	2 шт.
14	Винт M8×60	2 шт.
15	Изогнутая шайба d8	2 шт.
16	Гайка M8	2 шт.
17	Болт M10×70	1 шт.
18	Плоская шайба d10	8 шт.
19	Самоконтрящаяся гайка M10	5 шт.
20	Штифт M10×84	6 шт.
22	Болт M8×65	3 шт.
23	Болт M10×45	1 шт.

Номер на схеме	Наименование	Кол-во
24	Болт M10×65	2 шт.
26	Болт M10×65	4 шт.
28	Плоская шайба d8	7 шт.
29	Болт M8×20	4 шт.
30	Фиксатор	2 шт.
33	Ключ многофункциональный	1 шт.
34	Ключ гаечный	1 шт.
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.

 1	 2	 3	 4
 5	 6	 7	 8
 9	 11	 12	 14
 15	 16	 17	 18
 19	 20	 22	 23
 24	 26	 28	 29
 30	 33	 34	

4.2 Последовательность сборки

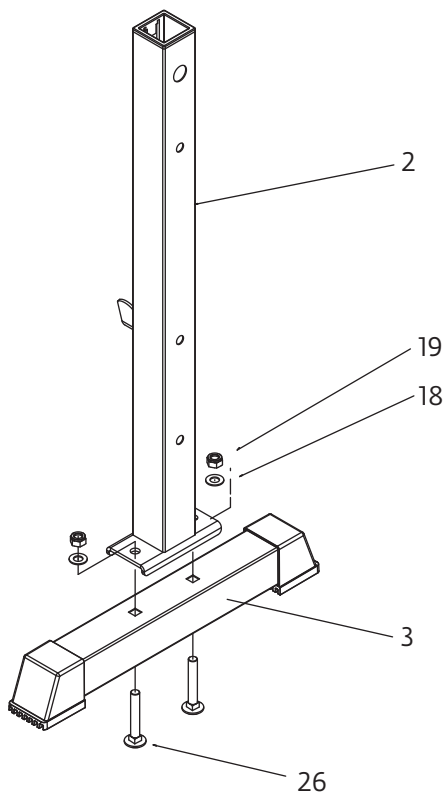
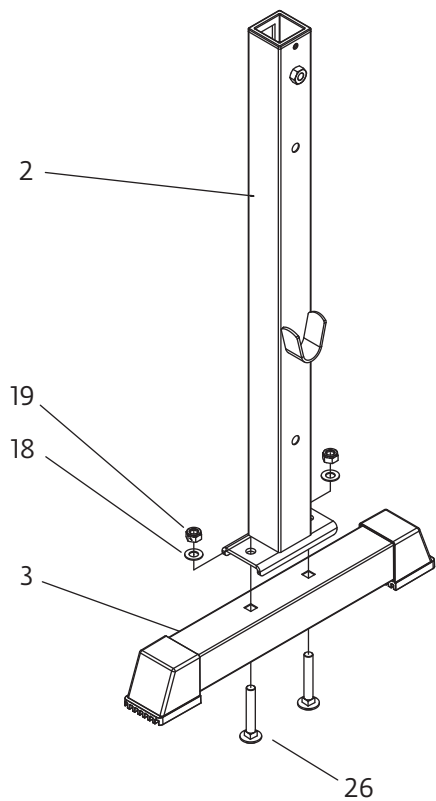
Во время сборки руководствуйтесь схемой, на которой представлены мелкие сборочные детали тренажёра. Номер под каждым рисунком соответствует кодовому номеру детали в перечне запчастей.

Рекомендуется собирать и использовать тренажёр на коврике для силового оборудования TORNEO. Это позволит избежать повреждения пола тяжёлой скамьёй. Во время тренировки на коврике можно безопасно размещать дополнительные грифы и гантели.



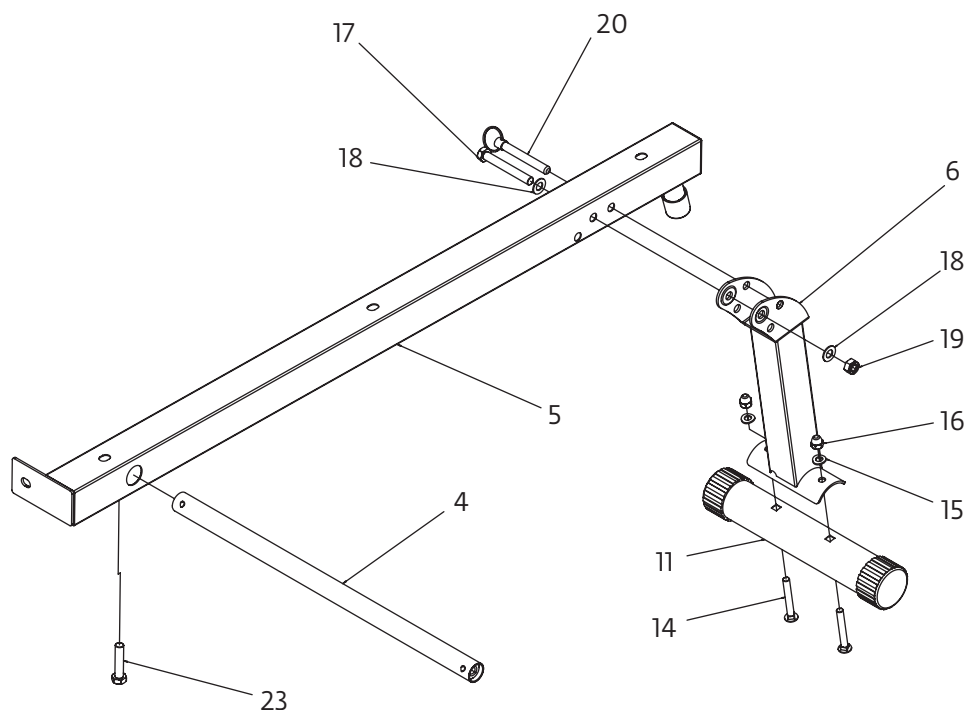
ШАГ 1

Закрепите опоры стойки для штанги (3) к нижним трубам стойки для штанги (2) с помощью болтов (26), шайб (18) и гаек (19).



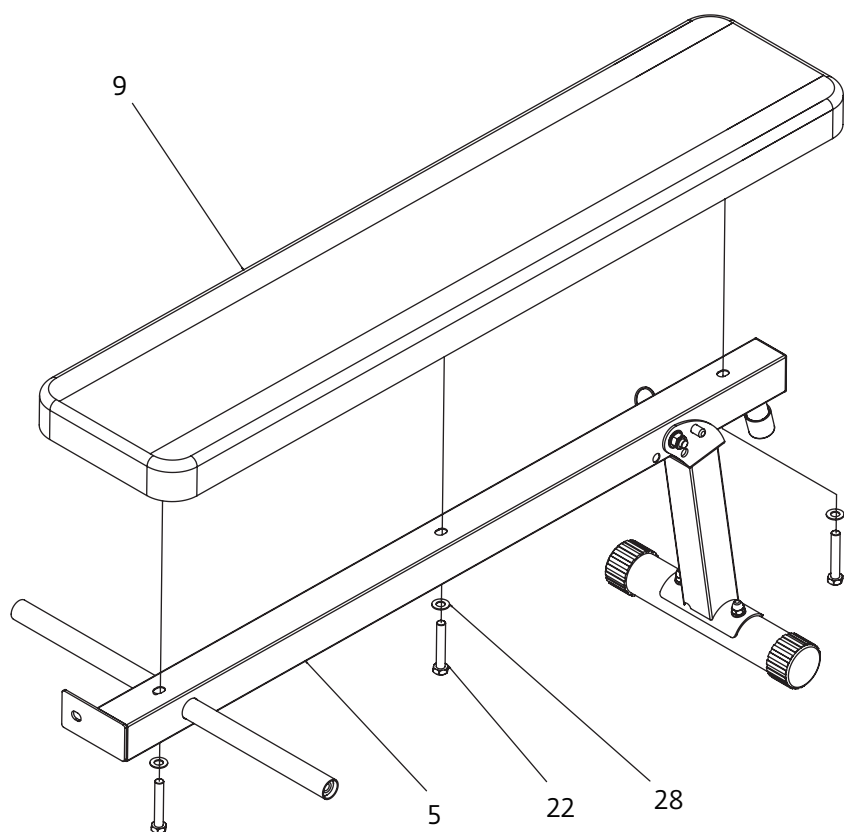
ШАГ 2

1. Вставьте горизонтальную трубу (4) в специальное отверстие на опоре сиденья (5). Закрепите трубу к опоре сиденья с помощью винта (23).
2. Закрепите опору (11) к стойке опоры (6) с помощью болтов (14), изогнутых шайб (15) и гаек (16).
3. Закрепите стойку опоры (6) к опоре сиденья (5) с помощью болта (17), двух шайб (18) и гайки (19). Вставьте штифт (20) в соответствующее отверстие согласно схеме.



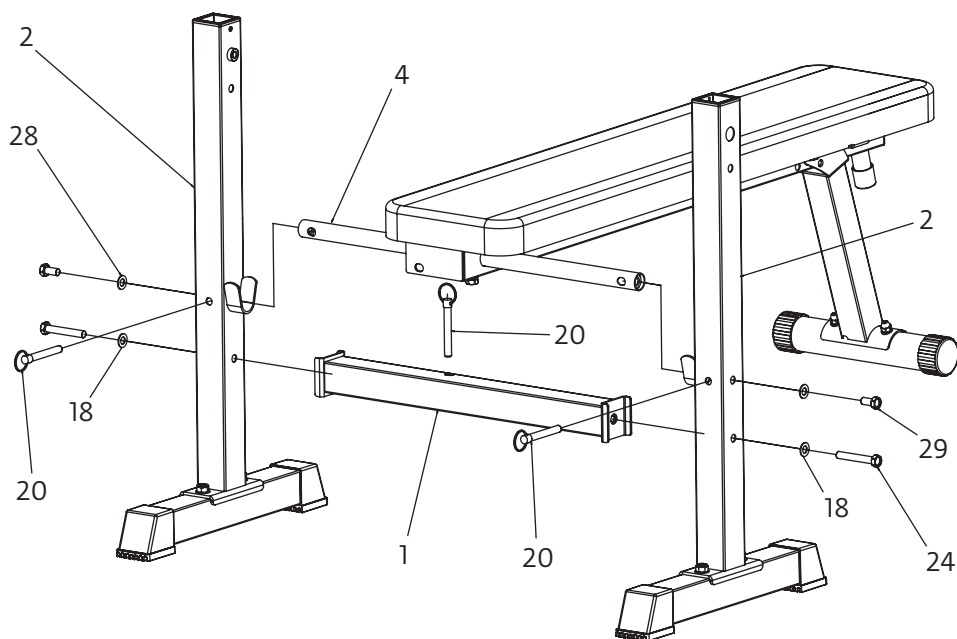
ШАГ 3

Установите сиденье (9) на опору сиденья (5) и закрепите с помощью винтов (22) и шайб (28).



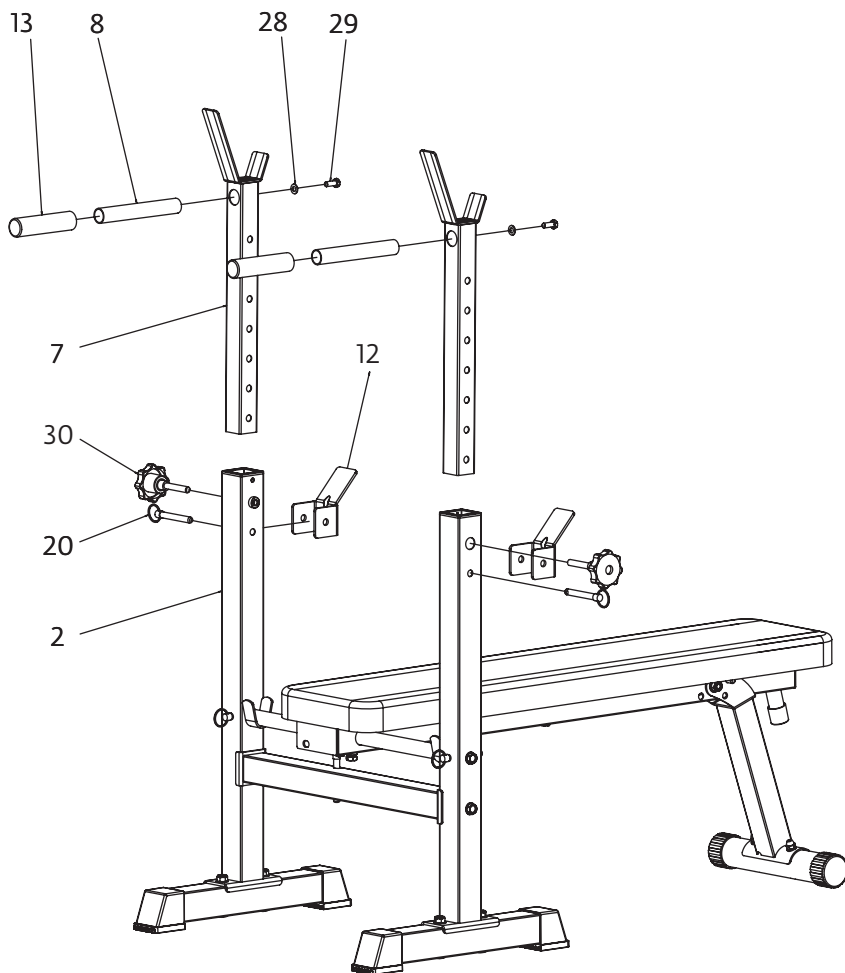
ШАГ 4

1. Закрепите горизонтальную распорную трубу (1) к нижним трубам стойки для штанги (2) с помощью винтов (24) и шайб (18). Вставьте штифт (20) в отверстие на горизонтальной распорной трубе (1).
2. Закрепите горизонтальную трубу (4) к нижним трубам стойки для штанги (2) с помощью винтов (29) и шайб (28).
3. Вставьте штифты (20) в отверстия на нижних трубах стойки для штанги (2) согласно схеме.



ШАГ 5

1. Вставьте верхние трубы стойки для штанги (7) в нижние трубы стойки для штанги (2). Отрегулируйте высоту стоек и зафиксируйте верхние трубы при помощи резьбовых фиксаторов (30).
2. Установите упоры для отжимания (8/13) на верхние трубы стойки для штанги (7) и закрепите с помощью винтов (29) и шайб (28).
3. Установите опорные крюки для штанги (12) на нижние трубы стойки для штанги (2) и зафиксируйте с помощью штифтов (20).



Сборка закончена!

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

Приступайте к тренировкам!

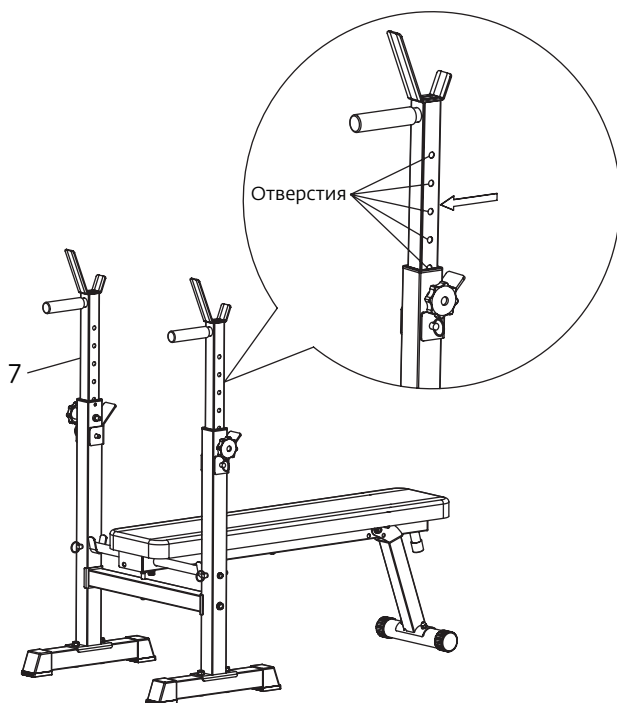
5. Использование тренажёра

5.1 Регулировка высоты стойки для штанги

Вы можете настроить тренажёр под свой рост, отрегулировав высоту стойки для штанги. В конструкции тренажёра предусмотрено 6 уровней регулировки. Чтобы отрегулировать высоту стойки для штанги, извлеките штифты (20) и выкрутите резьбовые фиксаторы (30). Выставьте необходимую высоту стойки для штанги и зафиксируйте верхние трубы стойки (7) при помощи фиксаторов (30) и штифтов (20).

Внимание!

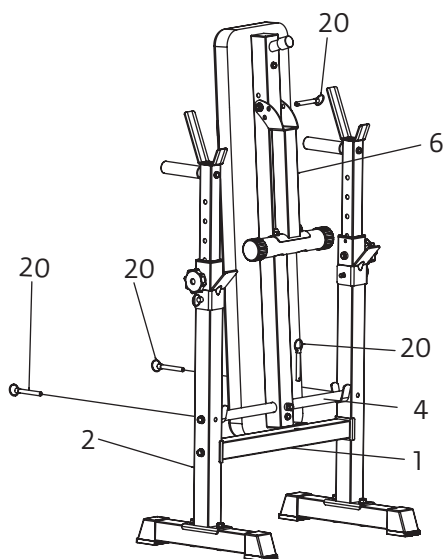
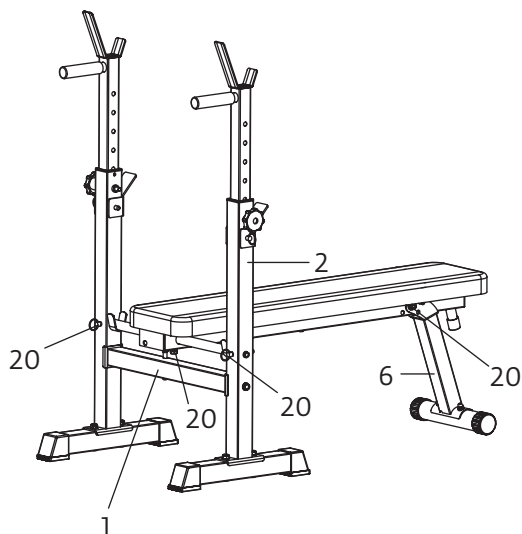
Для надёжной фиксации и исключения расшатывания конструкции стойки для штанги всегда фиксируйте соединение верхних и нижних труб стойки при помощи резьбовых фиксаторов (30) и страховочных штифтов (20). Обратите внимание, что на верхних трубах стойки для штанги (7) расположены отметки "MAX", показывающие максимально возможную высоту их расположения. Нижние отверстия на стойке предназначены строго для штифтов (20), а не для резьбовых фиксаторов (30).



5.2 Складывание тренажёра

После окончания тренировки тренажёр можно сложить, чтобы он не занимал много места в помещении.

1. Для того, чтобы сложить тренажёр, извлеките штифты (20) из нижних труб стойки штанги (2) и горизонтальной распорной трубы (1).
2. Поднимите сиденье в вертикальное положение и зафиксируйте сиденье штифтом (20) через горизонтальную трубу (4) в отверстие в горизонтальной распорной трубе (1).
3. Два штифта (20) установите в отверстия на нижних трубах стойки штанги (2).
4. Извлеките штифт (20) и сложите опору (6), после чего зафиксируйте опору с помощью штифта (20) согласно схеме.



6. Описание тренировочного процесса



Внимание!

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

6.1 Общая информация

Начните выполнять программу упражнений постепенно, увеличивая объём упражнений каждую неделю. Начните с коротких подходов.

Одна из оптимальных схем тренировки:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 минут
2–3 раза в неделю	20–30 минут
1–2 раза в неделю	30–60 минут

Наилучшего эффекта можно ожидать при выполнении следующей схемы:

Неделя	Частота (количество занятий в неделю)	Продолжительность
1-я неделя	3	2 минуты Перерыв – 1 минута 2 минуты Перерыв – 1 минута 2 минуты
2-я неделя	3	3 минуты Перерыв – 1 минута 3 минуты Перерыв – 1 минута 2 минуты
3-я неделя	3	4 минуты Перерыв – 1 минута 3 минуты Перерыв – 1 минута 3 минуты
4-я неделя	3	5 минут Перерыв – 1 минута 4 минуты Перерыв – 1 минута 4 минуты

Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок – это может неблагоприятно отразиться на вашем здоровье.

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.

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

Измеряйте пульс трижды:

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

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

Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60–80% от максимального стрессового пульса.

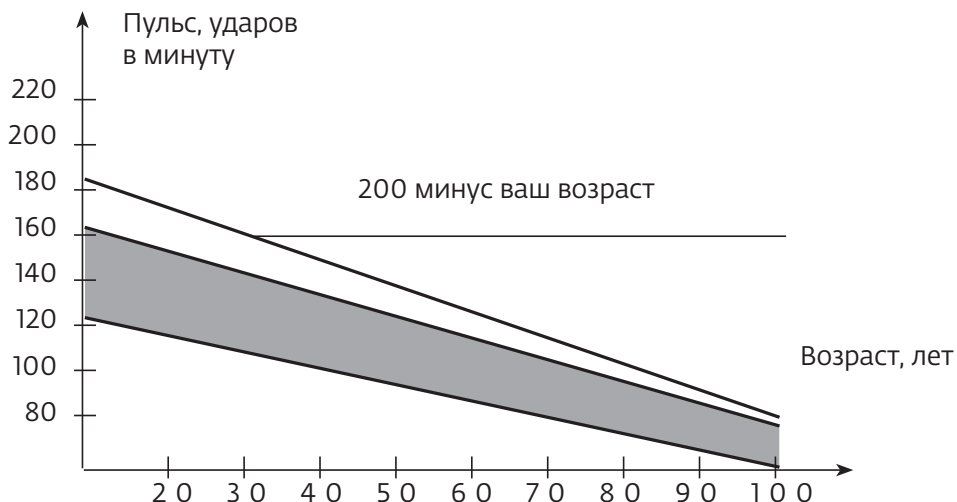
Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $200 - 40 = 160$

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

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

Однако, следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.



Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1–1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.

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

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3–4 раз в неделю по 40–50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

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

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

6.2 Описание основных упражнений

Предлагаемые ниже упражнения включают в себя спортивные снаряды:

- грифы для гантелей и штанг, с диаметром посадочной части 30 мм;
- блины (диски) с посадочным диаметром 30 мм для нагружения рабочих станций тренажёра и сборки штанг и гантелей.

Примечание



Силовые упражнения следует выполнять медленно, поднимая и опуская отягощение с одинаковой скоростью. Резкие движения снижают эффективность тренировки и травмоопасны.

Если вы не можете правильно выполнить упражнение (например, поднять гриф силой бицепсов без рывка мышцами спины и проч.), выберите меньший вес.

Неправильное выполнение движений может привести к серьёзным травмам.

Внимание!



Настоятельно рекомендуем использовать атлетический пояс во время выполнения упражнений со штангой и гантелями, для предотвращения травм спины.

Не наклоняйтесь за спортивными снарядами! Если нужно что-то поднять с пола, присядьте с прямой спиной!

1. Жим от груди лёжа со штангой

Мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса.

Выполнение упражнения:

1. Установите гриф штанги на упоры, установите на гриф выбранный вес.



Внимание!

Не устанавливайте сразу весь объём выбранного веса на один край грифа — штанга может опрокинуться! Набирайте блины на штангу постепенно, на левый и правый край поочередно.

2. Лягте на скамью. Спина прижата к скамье без прогиба в поясе, ноги согнуты в коленях и прочно стоят на полу.
 3. Выберите ширину хвата штанги, возьмитесь за гриф.
 4. Снимите штангу с упоров и медленно опустите гриф до касания середины груди, затем без паузы выжмите штангу вверх. Повторите упражнение необходимое количество раз. Установите штангу на стойки.
- Нагрузка в жиме узким хватом (руки на ширине плеч или менее) перераспределена на другие пучки мышц верхнего плечевого пояса сравнительно с жимом широким хватом, с сильным воздействием на трицепс.
 - Не прогибайте спину при жиме лёжа! Это может привести к травме и означает, что выбран вес, который пока слишком велик.



Внимание!

Жим штанги лёжа рекомендуется выполнять со страхующим партнером. Вы можете получить травму, выбрав вес, который не сможете контролировать во время тренировки.

2. Разведение рук с гантелями

Мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса с акцентом на грудные мышцы.

Выполнение упражнения:

1. Выберите гантели нужного веса.
 2. Лягте на скамью с прижатыми к груди гантелями. Спина прижата к скамье без прогиба в поясе, ноги согнуты в коленях и прочно стоят на полу.
 3. Выжмите гантели на прямые руки вверх.
 4. Медленно разведите руки в стороны, слегка согнув в локтях. Если руки согнуты сильно — значит, выбран вес, который пока слишком велик!
 5. Медленно сведите руки, не распрямляя полностью, обратно до легкого касания гантелей.
- Ложиться на скамью нужно с гантелями в руках. Подъём гантелей с пола из положения лёжа на спине неудобен и травмоопасен.
 - Упражнение сильно нагружает локтевые и плечевые суставы. Не стремитесь к быстрому прогрессу в этом упражнении — мышцы растут гораздо быстрее, чем укрепляются суставы и сухожилия!

- Упражнение можно выполнять «продольным» и «поперечным» положением гантелей. Это влияет на тренировочное воздействие на различные пучки нагружаемых мышц. В ходе тренировочного цикла положение гантелей можно поочередно менять.

3. Упражнение на бицепс, стоя со штангой

Мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса с акцентом на бицепсы.

Выполнение упражнения:

1. Опустите упоры в нижнее положение.
 2. Установите гриф штанги на упоры, установите на гриф выбранный вес.
 3. Встаньте лицом к штанге, снимите штангу со стоек, опустите на вытянутые руки. Ноги на ширине плеч, спина прямая.
 4. Согните руки в локтях, поднимая штангу вверх. Медленно опустите, не задерживая в верхней точке. Выполните выбранное количество повторов.
- Упражнение можно выполнять как со штангой, так и с гантелями.
 - При выполнении данного упражнения настоятельно рекомендуем использовать атлетический пояс!
 - Для уверенного и постепенного прогресса в выполнении упражнения убедитесь, что у вас достаточно дисков весом по 0.5 кг. Прогрессировать в выполнении этого упражнения безопаснее и эффективнее путём малых приращений веса снаряда.

4. Тяга к поясу в наклоне с гантелями

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса, мускулатура спины (широчайшие мышцы).

Выполнение упражнения:

1. Выберите гантель необходимого веса.
 2. Встаньте справа от скамьи с гантелью в правой руке. Обопритесь левым коленом на скамью.
 3. Держа спину прямой, наклонитесь вперед примерно на 45 градусов. Допускается прогиб в пояснице, но ни в коем случае не согнутая спина!
 4. Держа спину прямой, медленно потяните гантель к поясу, выполняя тягу силой мускулатуры рук и спины. Гантель двигается к поясу. В верхней точке упражнения локоть отведён в сторону-назад, гантель касается живота. Выполните необходимое количество повторов.
 5. Присядьте, опуская гантель на пол. Не наклоняйтесь, опуская гантель!
 6. Повторите упражнение для другой руки.
- В данном упражнении активно участвуют мышцы брюшного пресса и спины, значительно нагружен позвоночник. Настоятельно рекомендуется использовать атлетический пояс!

5. Отжимания на брусьях

Выполнение упражнения:

1. Установите упоры-брусья на такой высоте, чтобы, находясь в самой низкой точке с согнутыми в коленях ногами, не касаться ногами пола.
2. Возьмитесь руками за брусья, упритесь в них основаниями ладоней, согните ноги в коленях, скрестите в районе щиколоток, не касаясь пола.
3. Держите спину прямо, не горбитесь, смотрите прямо перед собой, не наклоняйте голову сильно вниз, чтобы не перенапрячь мышцы шейного отдела.

4. Начинайте отжимания на брусьях плавно, без рывков, равномерно нагружая мышцы груди и спины. Не расслабляйте руки, чтобы избежать травм суставов и мышц.
5. Повторите упражнение необходимое количество раз.



Настоятельно рекомендуем пользоваться консультациями профессионального тренера для успешного и безопасного прогресса в выполнении силовых упражнений.

6.3 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 в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

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

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

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

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

Упражнения для шеи

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

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечо попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

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

Упражнение для бёдер

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

Растяжка мышц ног

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

Касание

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

Упражнения для коленей

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

Упражнения для ахиллова сухожилия

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

7. Рекомендации по питанию



Внимание!

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

7.1 Общие рекомендации

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

Жирность продуктов

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

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

Напитки

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

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

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

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определённую калорийность, алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм. И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

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

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

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

7.2 Определение энергетических потребностей¹

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

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории			
Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	1200	1400	1600	1700
49.5	1200	1500	1600	1700
54	1200	1600	1700	1800
58.5	1300	1600	1700	1800
63	1400	1700	1800	1900

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории			
Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая
67.5	1500	1700	1800	1900
72	1600	1700	1900	2000
76.5	1700	1800	1900	2000
81	1800	1800	1900	2000
85.5	1900	2000	2000	2000
90	1900	2000	2000	2000
90+	2000	2000	2000	2000

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

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

7.3 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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



В приведённой ниже таблице вы найдёте примеры продуктов различных типов¹.

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

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

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

8. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра



Внимание!

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

8.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Несмотря на то, что при производстве тренажёров TORNEO применяются материалы высокого качества, во время эксплуатации силовых тренажёров создаётся очень высокая нагрузка на отдельные узлы и комплектующие, вследствие чего со временем неизбежен износ отдельных деталей. Необходимо регулярно выполнять приведённые ниже рекомендации. Бережное обращение, повседневный осмотр и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- проверяйте устойчивость тренажёра, отрегулируйте положение тренажёра, если в конструкции предусмотрены компенсаторы неровности пола;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства подушки и детали тренажёра для удаления пота, жира и других загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа комплектующих;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

- проверяйте горизонтальное положение тренажёра, отрегулируйте положение тренажёра, если в конструкции предусмотрены компенсаторы неровности пола;
- проверяйте фиксацию неподвижных элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;
- проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;
- проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов.

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

8.2. Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

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

8.3. Ремонт тренажёра

На все тренажёры TORNEO предоставляется гарантийное обслуживание. При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.



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

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

9. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

9.1 Транспортировка тренажёра

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

9.2 Условия хранения тренажёра

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

9.3 Утилизация тренажёра



Внимание!

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

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

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

EVER PROOF

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

INSTA FOLD

Технология компактного складывания для удобства перемещения и хранения оборудования.

ERGO PAD

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

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: G-340.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

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

Импортёр и Уполномоченная изготовителем организация:

ООО "Спортмастер".

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

Сделано в Китае.

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

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



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

G-340. Руководство по эксплуатации и сборке. v.2.0.1.