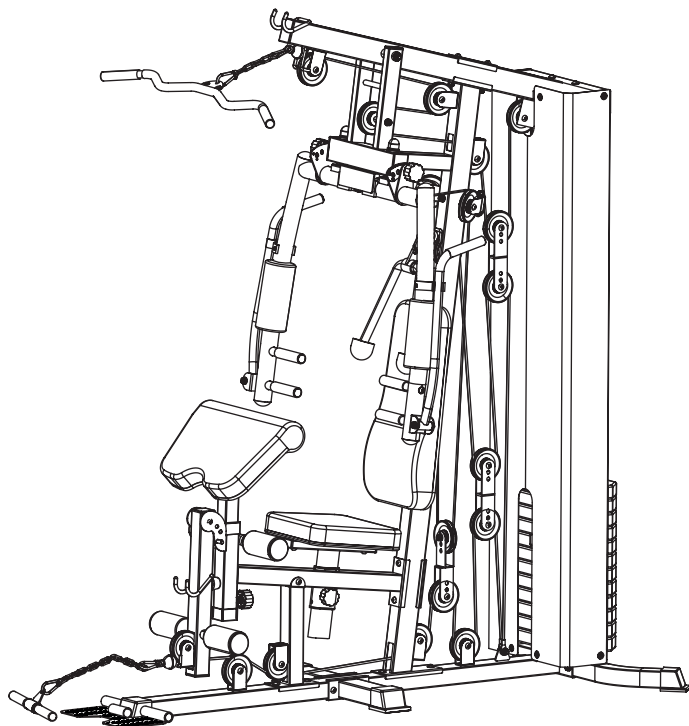




ERGO MOVE

EVER PROOF

ERGO PAD



WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

7
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2
ГОДА

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС

G-466BW PRIDE PRO

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию	4
2. Преимущества многофункционального силового комплекса TORNEO G-466BW PRIDE PRO	8
3. Технические характеристики	9
4. Сборка тренажёра	11
5. Подготовка тренажёра к использованию	40
6. Описание тренировочного процесса	46
7. Рекомендации по питанию	61
8. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра	66
9. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра	69
10. Технологии эффективности и комфорта	70

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра. Модель TORNEO G-466BW PRIDE PRO сочетает в себе современные технологии, функциональность и продуманный дизайн. Занятия на многофункциональном силовом комплексе 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 во время 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.
- Всегда проверяйте тренажёр и его тросы перед каждым использованием. Удостоверьтесь, что все крепёжные детали затянуты, карабины закрыты, тросы и шкивы не имеют повреждений. Внимательно осматривайте состояние тросов в местах соединений с концевыми элементами. Регулярно проверяйте натяжение тросов, в случае ослабления, отрегулируйте натяжение.
- 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.

- Не отпускайте рукоятки тяги, когда весовой модуль находится в поднятом положении. Падение весового модуля с высоты может привести к поломке тренажёра и получению травм. После завершения тренировки необходимо убедиться в том, что весовые блоки находятся в крайней нижней точке траектории движения.
- 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 0,6 м с трёх сторон и не менее 2 м со стороны

платформы. 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 °C, 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 многофункционального силового комплекса TORNEO G-466BW PRIDE PRO

Разнообразие тренировок

Многофункциональный силовой комплекс со встроенным весовым стеком для занятий домашним фитнесом позволяет выполнять большое количество разнообразных упражнений для тренировки мышц рук, ног, груди, спины, плечевого пояса и других.

Комплекс включает в себя верхнюю тягу, нижнюю тягу, среднюю тягу, блок для ног, парту Скотта, баттерфляй, гребной тренажёр и другие приспособления для тренировок.

Силовой стек

Силовой стек состоит из 13 весовых блоков общим весом 66 кг (12 блоков по 5,1 кг и 1 малый блок весом 4,8 кг). Силовой комплекс могут использовать люди с разной физической подготовкой - от начинающих спортсменов до профессионалов. Блоки выполнены из композитных материалов с наполнением из цемента - для снижения уровня шума во время тренировок.

Индивидуальная адаптация

Спинка и сиденье, а также парта Скотта имеют регулировку по высоте. Боковые рукоятки имеют регулировку по углу наклона, располагаясь ближе или дальше от спинки сиденья. Парту Скотта можно демонтировать для удобства проведения других тренировок.

Дополнительная комплектация

В комплект поставки входит изогнутый гриф для верхней тяги различными видами хватов, короткий гриф для тяги, канат для трицепса, а также рукоятка для тяги - для повышения разнообразия выполняемых упражнений.

3. Технические характеристики

Модель	G-466BW PRIDE PRO
Класс	HC
Размеры тренажёра	1800×940×2040 мм
Размер упаковки	Упаковка 1: 1860×450×200 мм Упаковка 2: 1170×470×190 мм Упаковка 3: 390×195×310 мм Упаковка 4: 390×195×310 мм
Вес тренажёра	135 кг
Вес в упаковке	Общий вес в упаковке: 143 кг Упаковка 1: 46 кг Упаковка 2: 30 кг Упаковка 3: 31 кг Упаковка 4: 36 кг
Длина грифа	89.5 см
Размер платформы	330×170 мм
Профиль рамы	50×70×1.5 мм
Размеры сиденья	300-335×300×50 мм
Размеры спинки	240-275×600×50-80 мм
Размеры парты Скотта	400-475×320×50 мм
Максимальный вес пользователя	150 кг
Максимальная нагрузка на баттерфляй	100 кг
Максимальная нагрузка на гриф для тяги	150 кг
Максимальная нагрузка на скамью	150 кг
Общий вес стека	66 кг
Количество блоков	13
Вес одного блока	12 блоков по 5.1 кг (с маркировкой «5 кг») 1 блок - 4.8 кг

Регулировки	Высота сиденья, высота спинки, высота парты Скотта, угол наклона баттерфляя, начальный угол наклона упора для ног
Дополнительно	Резиновые накладки на опорах для защиты пола Рукоятки в комплекте: длинный гриф для тяги, короткий гриф для тяги, рукоятка для тяги, канат для трицепса
Срок гарантии	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.



Во время сборки тренажёра вам понадобится следующий инструмент (не входит в комплект): киянка.

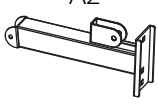
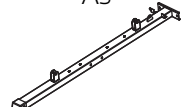
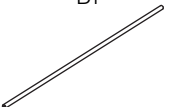
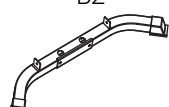
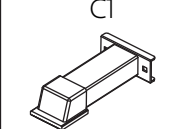
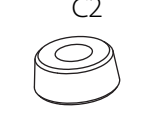
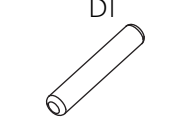
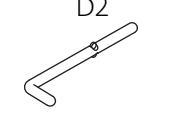
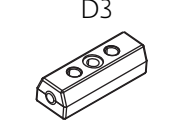
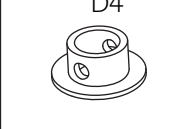
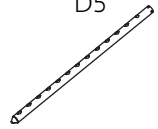
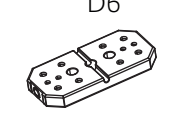
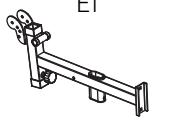
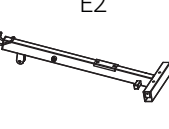
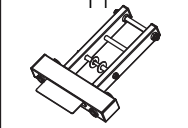
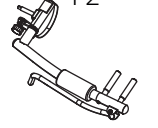
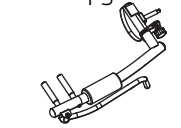
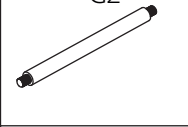
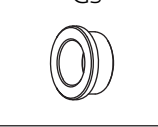
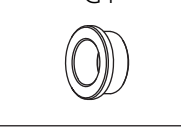
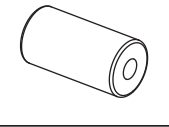
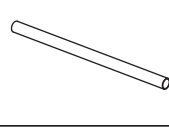
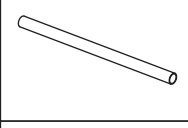
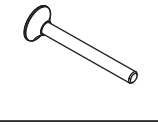
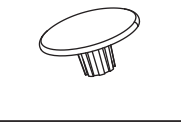
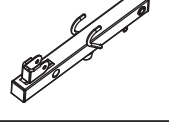
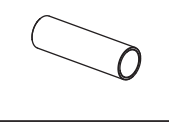
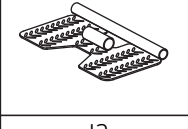
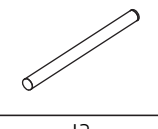
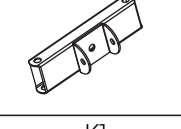
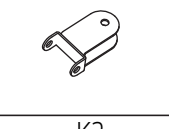
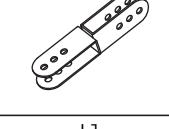
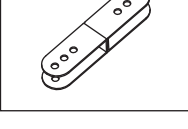
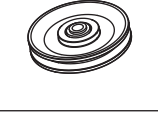
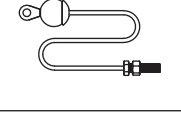
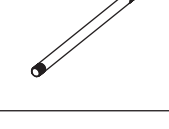
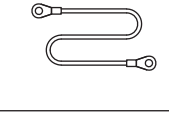
4.1 Комплектация

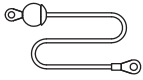
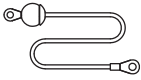
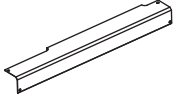
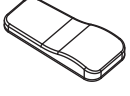
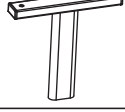
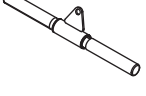
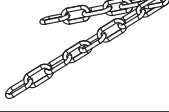
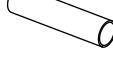
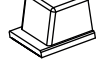
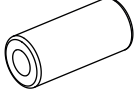
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции тренажёра на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажёра, инструментов и крепежа в заявленном количестве. Обратите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

Нумерация производителя	Наименование	Кол-во
A1	Опора вертикальная	1 шт.
A2	Опора сиденья вертикальная	1 шт.
A3	Опора горизонтальная	1 шт.
B1	Направляющая весового блока	2 шт.
B2	Опора задняя	1 шт.
C1	Опора нижняя	2 шт.
C2	Отбойник	2 шт.
D1	Штифт	1 шт.
D2	L-образный штифт	1 шт.
D3	Весовой блок верхний, 4.8 кг	1 шт.
D4	Втулка направляющей весового блока	1 шт.
D5	Направляющая весового блока внутренняя	1 шт.
D6	Весовой блок, 5.1 кг	12 шт.
E1	Опора сиденья в сборе	1 шт.
E2	Опора тросовой станции	1 шт.
F1	Подрамник баттерфляя/жима	1 шт.
F2	Рычаг баттерфляя правый в сборе	1 шт.
F3	Рычаг баттерфляя левый в сборе	1 шт.
F4	Фиксатор	2 шт.
G1	Колпачок	2 шт.
G2	Ось M10	1 шт.
G3	Втулка d16×D25	8 шт.

Нумерация производителя	Наименование	Кол-во
G4	Втулка d20×D32	4 шт.
H1	Валик упора для ног	4 шт.
H2	Стержень упора для ног 430 мм	1 шт.
H3	Стержень упора для ног 395 мм	1 шт.
H4	Штифт	1 шт.
H5	Заглушка валика	4 шт.
H6	Опора тросовой тяги для ног	1 шт.
H7	Ось D10×16×56	1 шт.
I1	Платформа для ног	1 шт.
I2	Ось платформы для ног 330 мм	1 шт.
I3	Кронштейн	1 шт.
I4	Кронштейн шкива B	2 шт.
J1	Кронштейн шкива C	1 шт.
J2	Кронштейн шкива D	2 шт.
J3	Шкив D92	20 шт.
K1	Трос A D5 3180 мм	1 шт.
K2	Ось 190 мм	1 шт.
L1	Трос B D5 2690 мм	1 шт.
M1	Трос C D5 2540 мм	1 шт.
N1	Трос D D5 2775 мм	1 шт.
O1	Экран защитный правый	1 шт.
O2	Экран защитный левый	1 шт.
P1	Подушка спинки	1 шт.
P2	Подушка парты Скотта	1 шт.
P3	Сиденье	1 шт.
P4	Подрамник подушки парты Скотта	1 шт.
P5	Опора сиденья	1 шт.

Нумерация производителя	Наименование	Кол-во
Q1	Гриф для тяги короткий	1 шт.
Q2	Гриф для верхней тяги	1 шт.
Q3	Карабин	5 шт.
Q4	Цепь в сборе короткая	1 шт.
Q5	Рукоятка-канат для тяги трицепса	1 шт.
Q6	Фиксатор	4 шт.
Q7	Цепь в сборе длинная	1 шт.
R1	Заглушка круглая	10 шт.
R2	Заглушка квадратная	2 шт.
R3	Втулка рычага баттерфляя	2 шт.
R4	Втулка рычага баттерфляя	2 шт.
R5	Заглушка круглая	4 шт.
R6	Заглушка 50×70	3 шт.
R7	Втулка овальная	2 шт.
R8	Рукоятка рычага баттерфляя и нижней тяги	10 шт.
R9	Заглушка опоры	3 шт.
R10	Валик рычага баттерфляя	2 шт.
R11	Заглушка опоры тросовой тяги для ног	2 шт.
R12	Заглушка опоры	2 шт.
R13	Заглушка 25×50	2 шт.
R14	Заглушка 50×50	2 шт.
R15	Втулка шкива	2 шт.
R16	Втулка грифа для тяги	4 шт.
	Набор инструментов и крепежа	3 набора
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.

A1 	A2 	A3 	B1 	B2 
C1 	C2 	D1 	D2 	D3 
D4 	D5 	D6 	E1 	E2 
F1 	F2 	F3 	F4 	G1 
G2 	G3 	G4 	H1 	H2 
H3 	H4 	H5 	H6 	H7 
I1 	I2 	I3 	I4 	J1 
J2 	J3 	K1 	K2 	L1 

M1 	N1 	O1 	O2 	P1 
P2 	P3 	P4 	P5 	Q1 
Q2 	Q3 	Q4 	Q5 	Q6 
Q7 	R1 	R2 	R3 	R4 
R5 	R6 	R7 	R8 	R9 
R10 	R11 	R12 	R13 	R14 
R15 	R16 			

4.2 Набор инструментов и крепежа

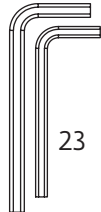
Нумерация производителя	Наименование	Кол-во
1	Болт с внутренним шестигранником М6×12	3 шт.
2	Болт с внутренним шестигранником М8×16	10 шт.
3	Болт с внутренним шестигранником М8×40	2 шт.
4	Болт с внутренним шестигранником М8×65	1 шт.
5	Болт с внутренним шестигранником М8×85	2 шт.
6	Болт с внутренним шестигранником М10×20	8 шт.
8	Болт с внутренним шестигранником М10×45	18 шт.
9	Болт с внутренним шестигранником М10×70	4 шт.
10	Болт с внутренним шестигранником М10×80	1 шт.
11	Болт с внутренним шестигранником М10×90	7 шт.
12	Гайка самоконтрящаяся М6	3 шт.
13	Гайка колпачковая М6	2 шт.
14	Гайка самоконтрящаяся М8	1 шт.
15	Гайка самоконтрящаяся М10	30 шт.
17	Шайба d8×D20	15 шт.
18	Шайба d10×D20	38 шт.
19	Шайба d12×D45	1 шт.
21	Болт с внутренним шестигранником М6×65	2 шт.
22	Флакончик со смазкой	1 шт.
23	Ключ шестигранный, 5 мм	1 шт.
24	Ключ шестигранный, 6 мм	1 шт.
25	Ключ рожковый, 10/13	1 шт.
26	Ключ рожковый, 14/17	1 шт.
27	Ключ рожковый, 17/19	1 шт.
28	Ключ рожковый, 22/24	1 шт.

1

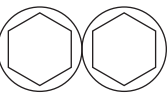


C2

24



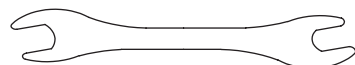
23



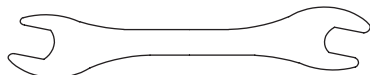
G1



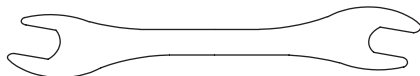
22



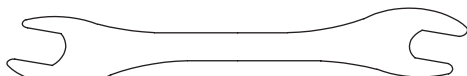
25



26



27



28

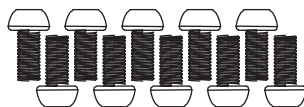
2



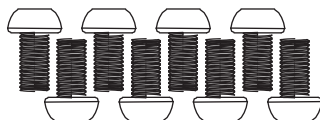
17



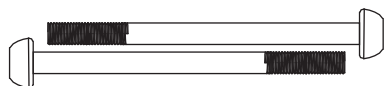
14



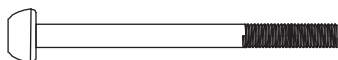
2



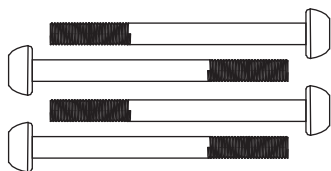
6



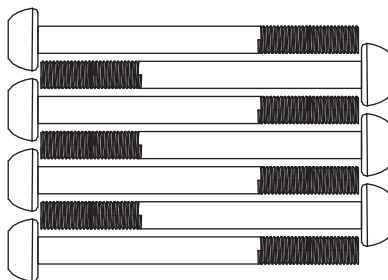
5



10

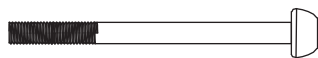


9

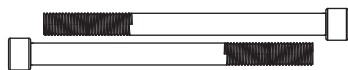


11

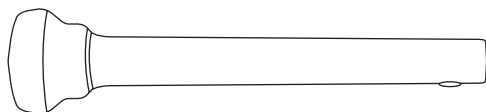
3



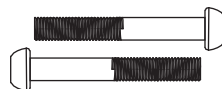
4



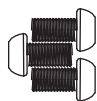
21



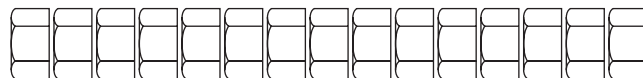
H4



3



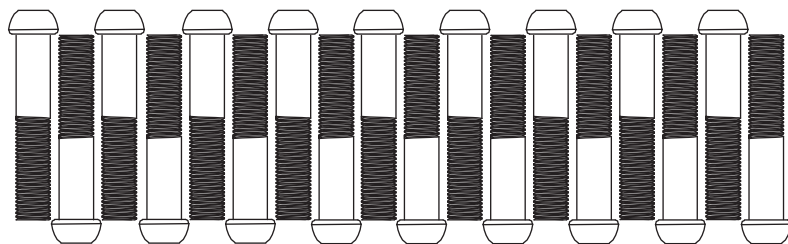
1



15



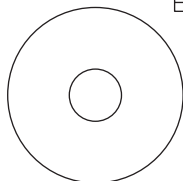
12



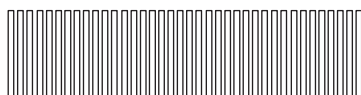
8



D2



19



18



13

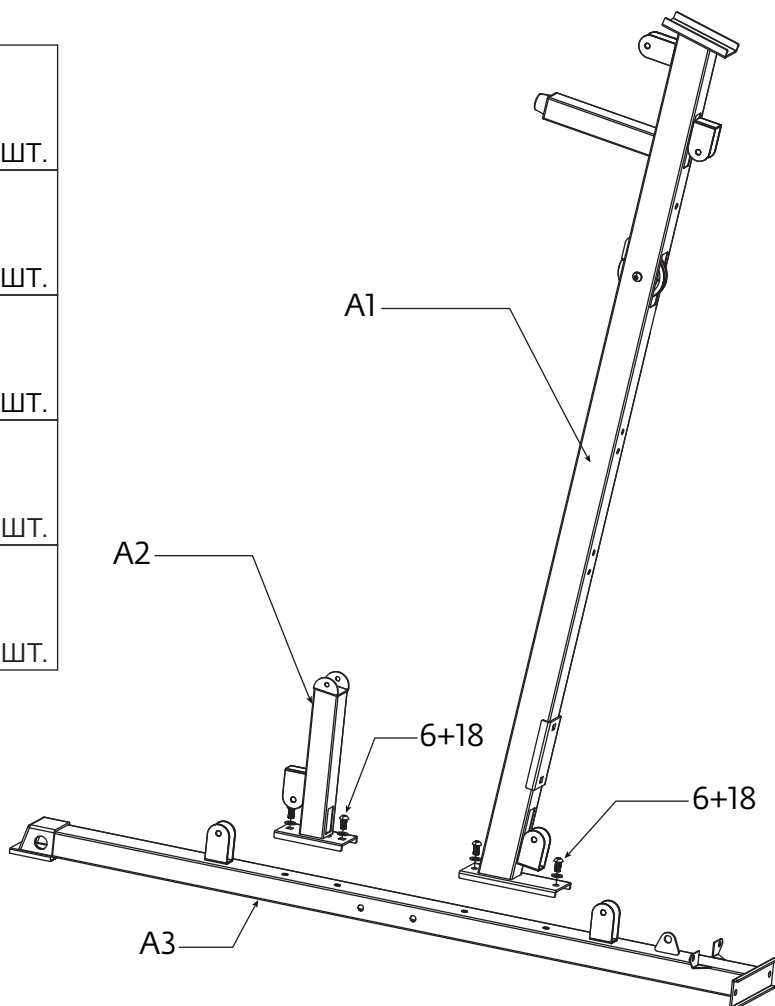
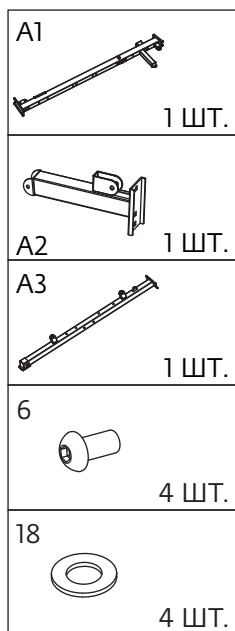
4.3 Последовательность сборки

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

ШАГ 1

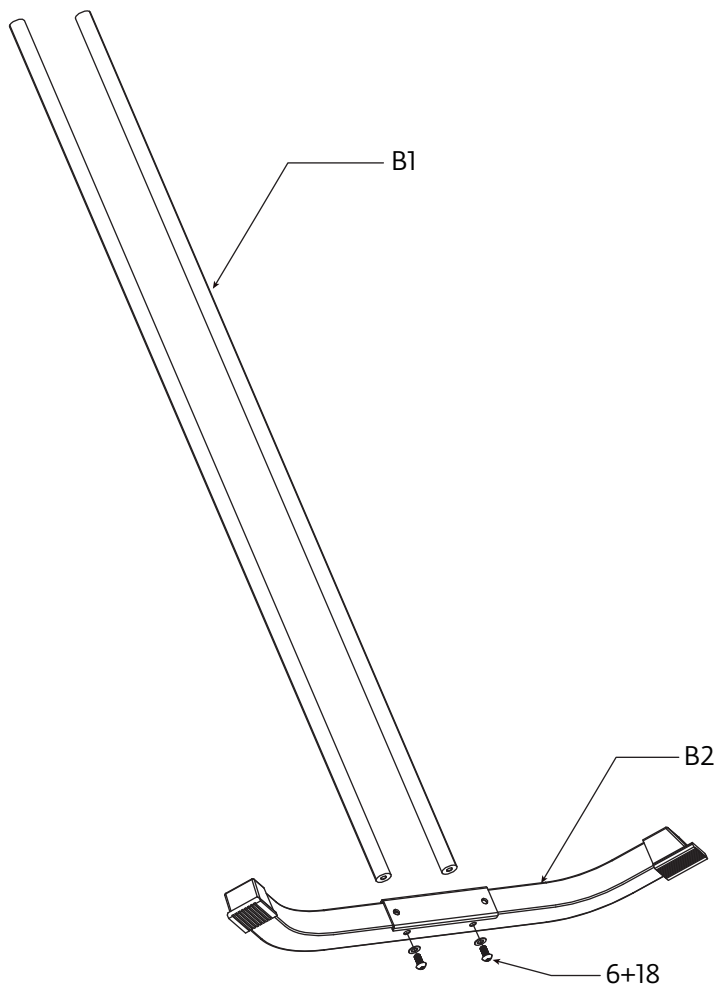
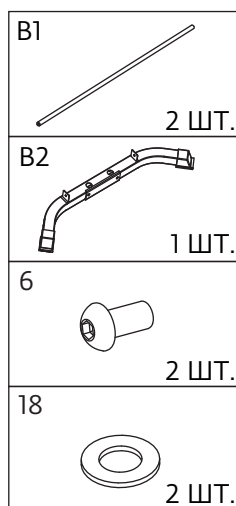
1.1. Соедините вертикальную опору (A1) с горизонтальной опорой (A3) с помощью болтов (6) и шайб (18), используя шестигранный ключ на 6 мм (24). Положите конструкцию на пол во время сборки, чтобы исключить её случайное падение.

1.2. Соедините вертикальную опору сиденья (A2) с горизонтальной опорой (A3) с помощью болтов (6) и шайб (18), используя шестигранный ключ на 6 мм (24).



ШАГ 2

Соедините направляющие весового блока (B1) с задней опорой (B2) с помощью болтов (6) и шайб (18), используя шестигранный ключ на 6 мм (24).

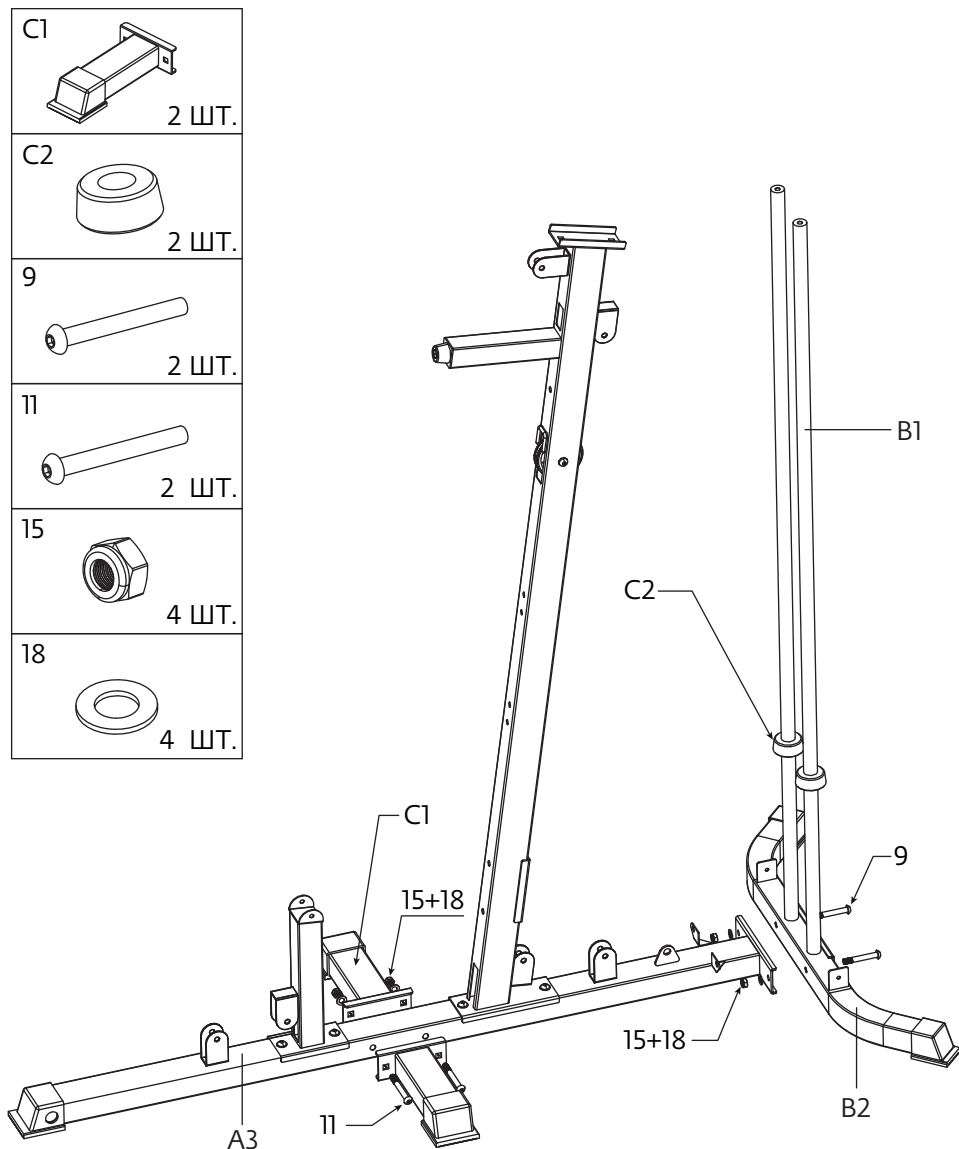


ШАГ 3

3.1. Соедините нижнюю опору (C1) с горизонтальной опорой (A3) с помощью болтов (11), шайб (18) и гаек (15), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).

3.2. Соедините заднюю опору (B2) с горизонтальной опорой (A3) с помощью болтов (9), шайб (18) и гаек (15), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).

3.3. Разместите два отбойника (C2) на направляющих весового блока (B1).

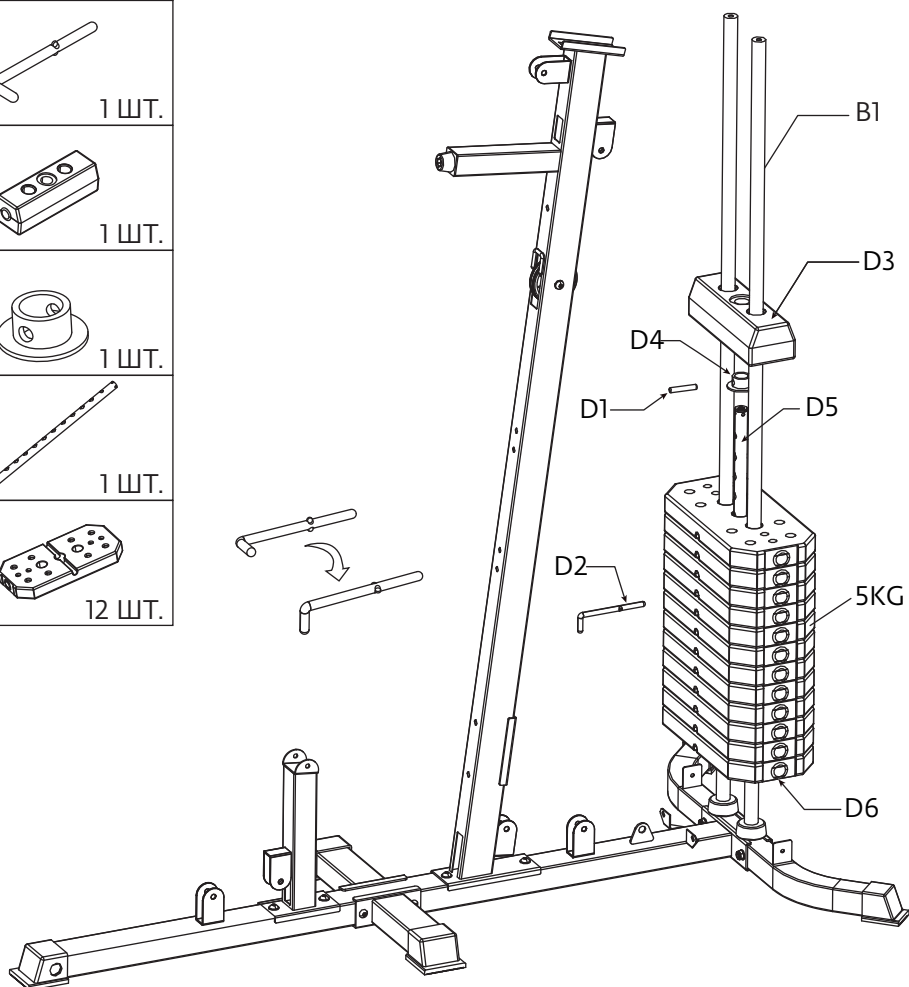
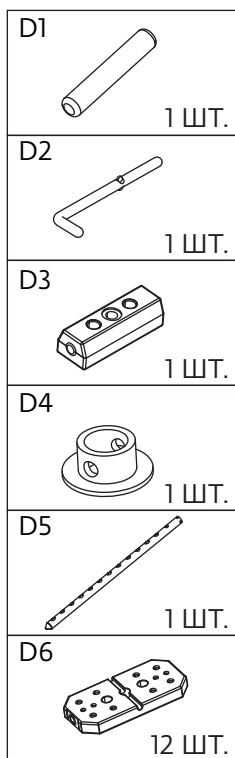


ШАГ 4

4.1. Разместите 12 весовых блоков (D6) на направляющих (B1). Вставьте направляющую весового блока внутреннюю (D5) в центральное отверстие весовых блоков. Зафиксируйте втулку направляющей весового блока (D4) к внутренней направляющей (D5) с помощью штифта (D1) лёгкими аккуратными ударами киянки (не входит в комплект).

4.2. Вставьте L-образный штифт (D2) в отверстие одного из весовых блоков и поверните штифт на 90° согласно эскизу.

4.3. Разместите верхний весовой блок (D3) на направляющих (B1).

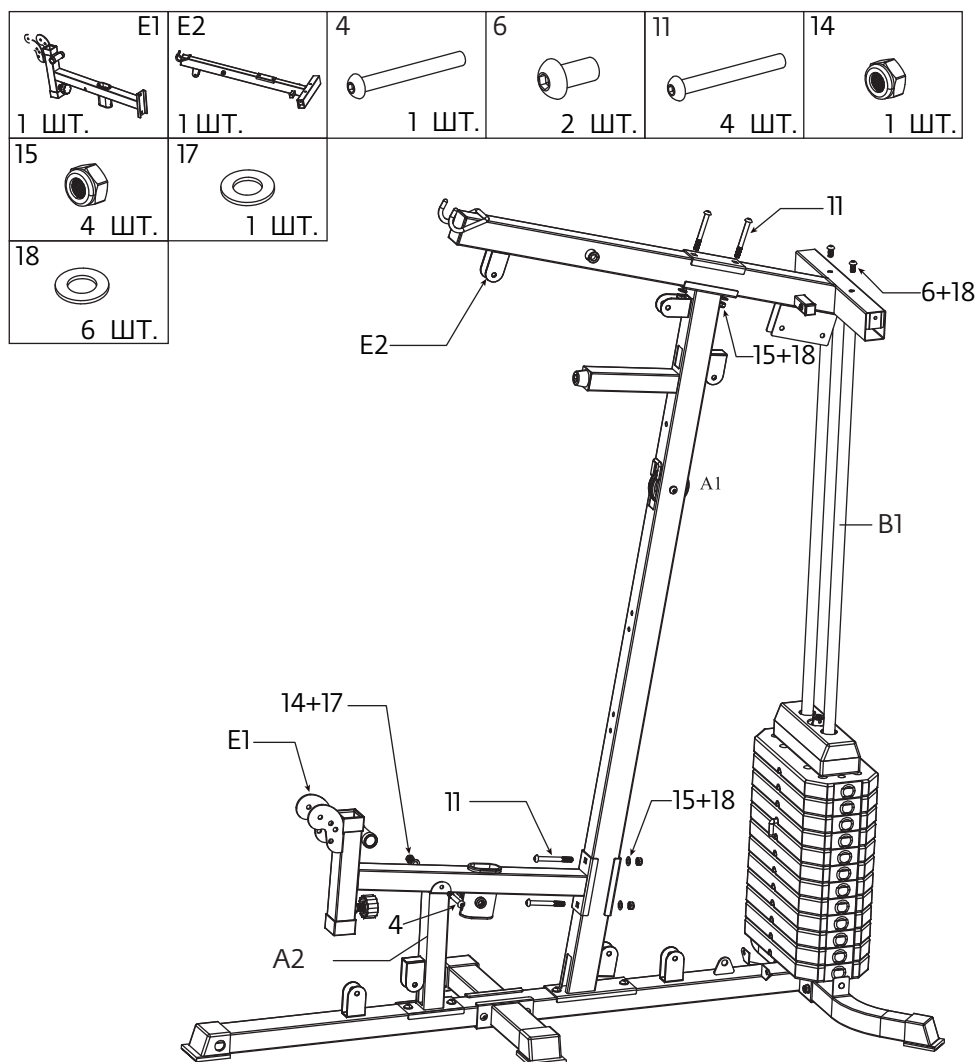


ШАГ 5

5.1. Закрепите опору сиденья (E1) к вертикальной опоре (A1) с помощью болтов (11), шайб (18) и гаек (15), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).

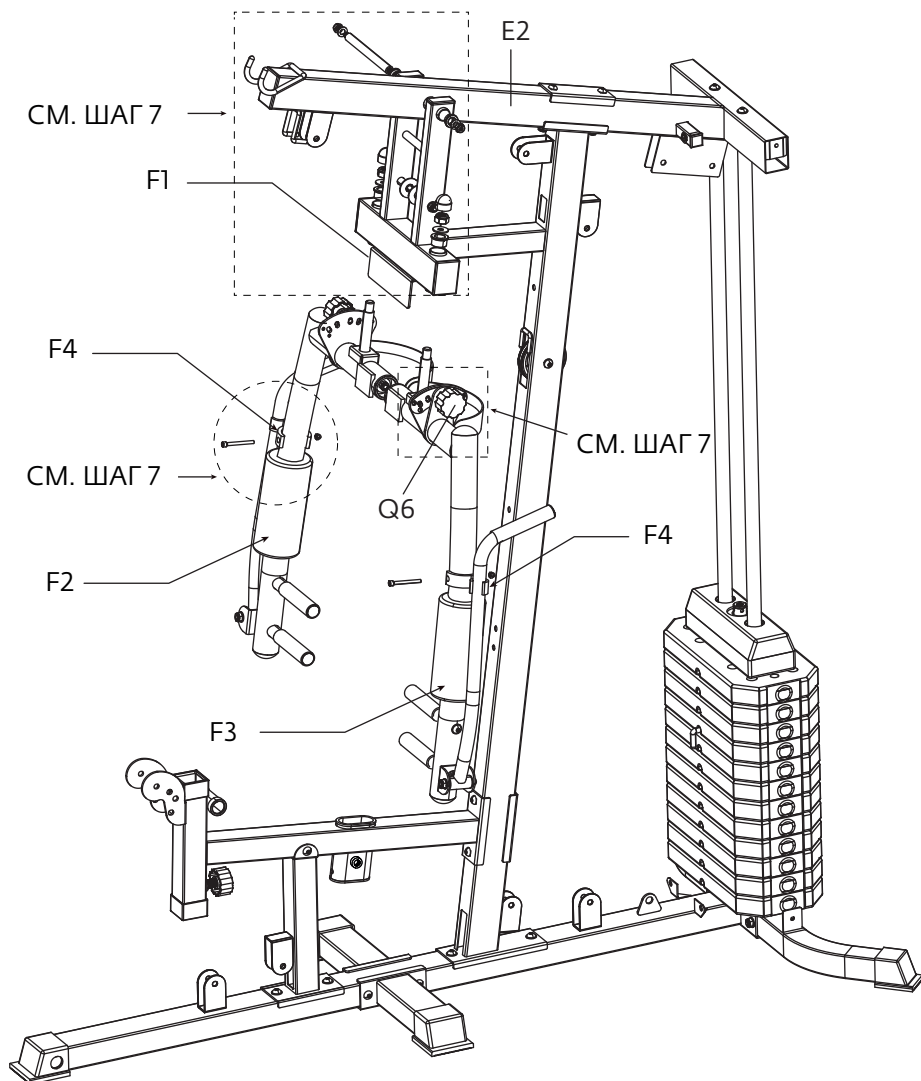
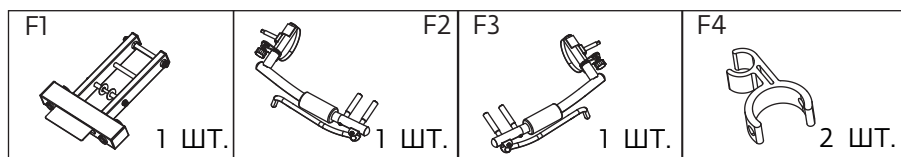
5.2. Закрепите опору сиденья (E1) к вертикальной опоре (A2) с помощью болта (4), шайбы (17) и гайки (14), используя шестигранный ключ на 5 мм (23) и рожковый ключ 14/17 (26).

5.3. Закрепите опору тросовой станции (E2) к вертикальной опоре (A1) и направляющим весового блока (B1) с помощью болтов (11), шайб (18) и гаек (15), а так же болтов (6) и шайб (18), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).



ШАГ 6

Отложите подрамник баттерфля (F1), правый и левый рычаги баттерфля (F2, F3) и фиксаторы (F4). Сверьтесь с рисунком, где должны быть расположены отложенные детали. Подробная установка этих деталей описана в следующем шаге (Шаг 7).



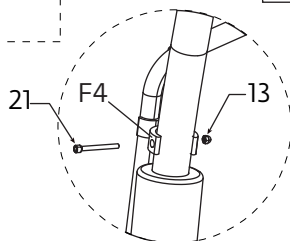
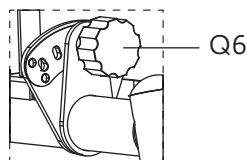
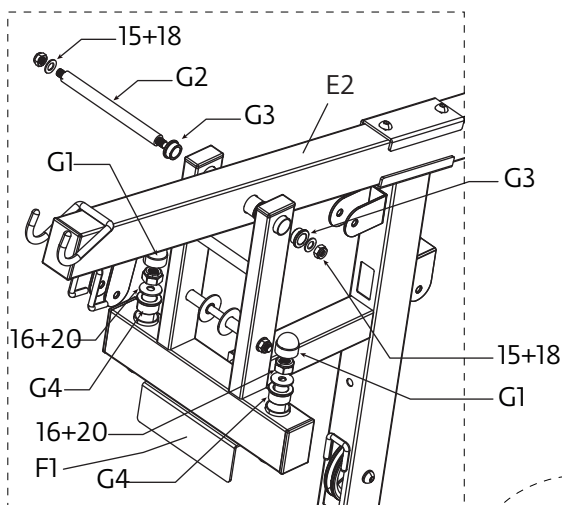
ШАГ 7

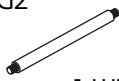
7.1. Открутите гайки (15), используя рожковый ключ 14/17 (26). Снимите шайбы (18) и втулки (G3), извлеките ось (G2). Закрепите подрамник баттерфляя (F1) к опоре тросовой станции (E2) с помощью оси (G2), втулок (G3), шайб (18) и гаек (15). Затяните гайки (15) с двух сторон рожковым ключом 14/17 (26).

7.2. Открутите гайки (16), используя рожковый ключ 22/24 (28), и снимите шайбы (20). Закрепите правый (F2) и левый (F3) рычаги баттерфляя к подрамнику баттерфляя (F1) с помощью втулок (G4) (предустановлены), шайб (20) и гаек (16). Установите колпачки (G1) на выступающие гайки с обеих сторон.

7.3. Установите фиксаторы (F4) на рычаги баттерфляя (F2) и (F3) с помощью болтов (21) и гаек (13), используя рожковый ключ 10/13 (25).

Вы можете отрегулировать угол наклона рычагов баттерфляя для различных упражнений, открутив фиксаторы (Q6) потянув их и разместив в соответствующих отверстиях на ответной пластине. Затяните фиксаторы (Q6). Обратите внимание, что размещение фиксаторов (Q6) должно быть одинаковым с обеих сторон.



G1  2 ШТ.	G2  1 ШТ.
G3  6 ШТ.	G4  4 ШТ.
13  2 ШТ.	15  2 ШТ.
16  2 ШТ.	18  2 ШТ.
20  2 ШТ.	21  2 ШТ.

ШАГ 8

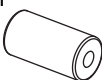
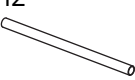
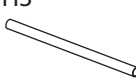
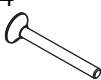
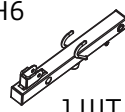
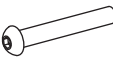
8.1. Вставьте ось (H7) в отверстие опоры тросовой тяги для ног (H6). Наденьте на ось (H7) втулки (G3) с обеих сторон.

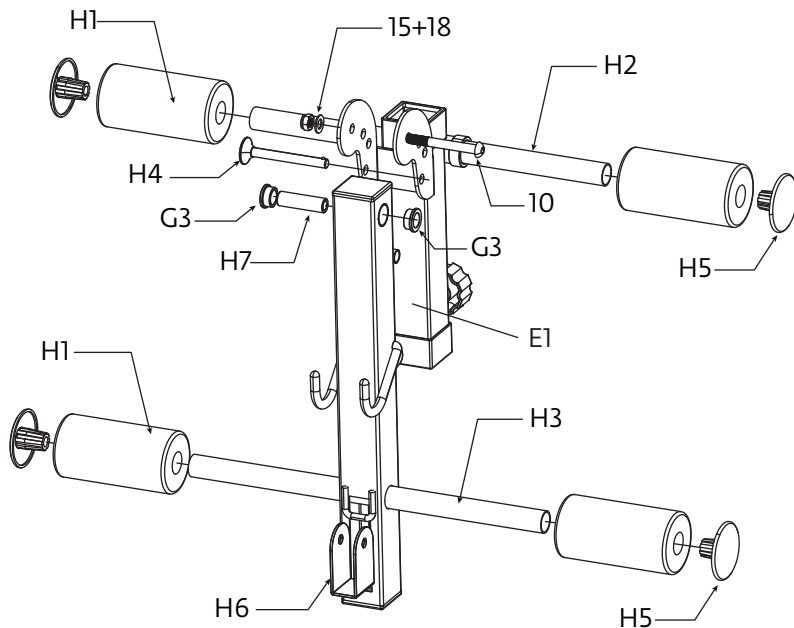
8.2. Закрепите опору тросовой тяги для ног (H6) к опоре сиденья в сборе (E1) с помощью болта (10), шайбы (18) и гайки (15), используя шести-гранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).

8.3. Вставьте штифт (H4) в нижнее отверстие пластины опоры (E1) и совместите отверстие с приваренной втулкой на опоре тросовой тяги для ног (H6).

8.4. Вставьте стержень упора для ног (H2) в отверстие опоры (E1). Разместите валики (H1) на выступающие части стержня (H2). Вставьте заглушки валика (H5) с обеих сторон стержня.

8.5. Вставьте стержень упора для ног (H3) в отверстие опоры (H6). Разместите валики (H1) на выступающие части стержня (H3). Вставьте заглушки валика (H5) с обеих сторон стержня.

 H1 4 ШТ.	 H2 1 ШТ.	 H3 1 ШТ.	 H4 1 ШТ.	 H5 4 ШТ.	 H6 1 ШТ.
 H7 1 ШТ.	 G3 2 ШТ.	 10 1 ШТ.	 15 1 ШТ.	 18 1 ШТ.	

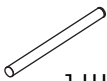
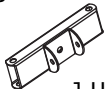


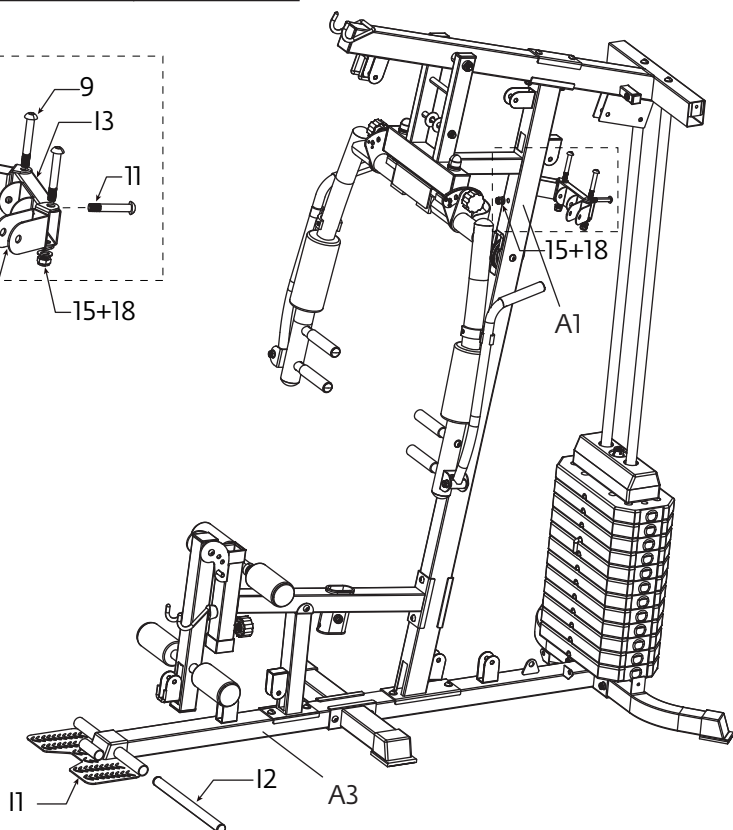
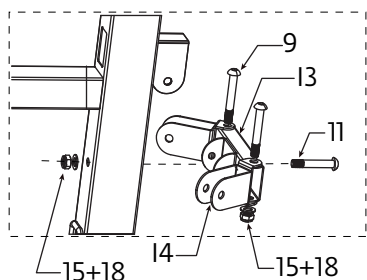
ШАГ 9

9.1. Разместите платформу для ног (I1) в передней части горизонтальной опоры (A3) и вставьте ось платформы для ног (I2) в соответствующее отверстие.

9.2. Закрепите два кронштейна шкива (I4) к кронштейну (I3) с помощью болтов (9), шайб (I8) и гаек (I5), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).

9.3. Закрепите собранный кронштейн (I3) к вертикальной опоре (A1) с помощью болта (I1), шайбы (I8) и гайки (I5), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).

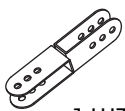
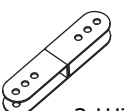
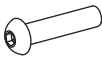
 I1 1 ШТ.	 I2 1 ШТ.	 I3 1 ШТ.	 I4 2 ШТ.	 9 2 ШТ.
 I1 1 ШТ.	 I5 3 ШТ.	 I8 3 ШТ.		

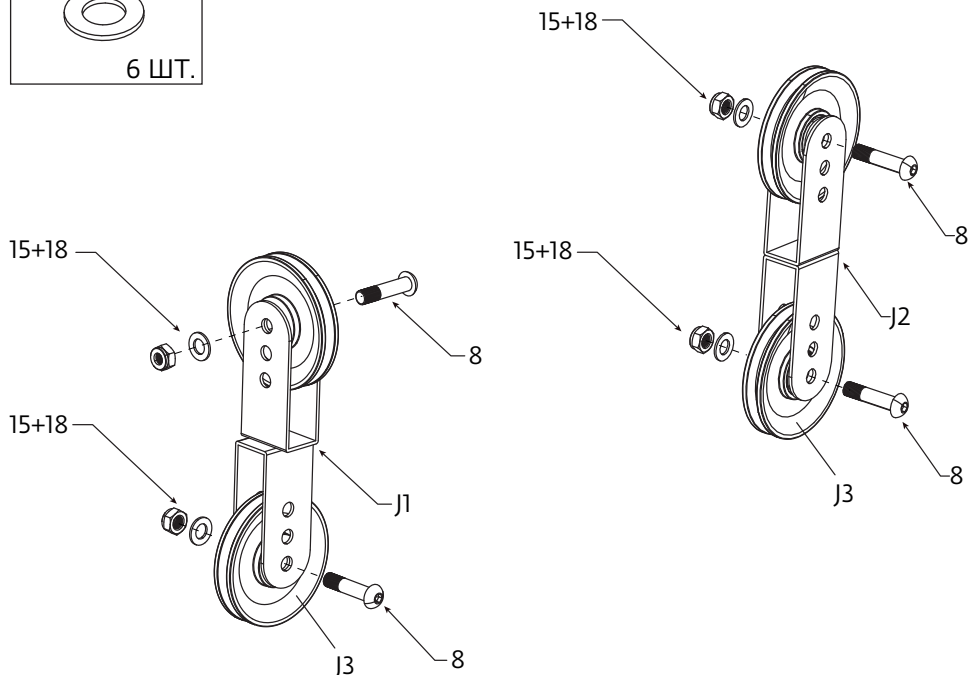


ШАГ 10

10.1. Закрепите по два шкива (J3) к двум кронштейнам (J2) с помощью болтов (8), шайб (18) и гаек (15), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).

10.2. Закрепите два шкива (J3) к кронштейну (J1) с помощью болтов (8), шайб (18) и гаек (15), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).

J1  1 ШТ.	J2  2 ШТ.	J3  6 ШТ.	8  6 ШТ.	15  6 ШТ.
18  6 ШТ.				



Внимание!

Вы можете выбрать подходящий вам вариант установки шкивов на кронштейны (ближе/дальше относительно середины кронштейна) для регулировки длины тросов.

ШАГ 11

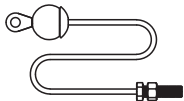
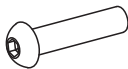
11.1. Открутите гайки (15), используя рождковый ключ 14/17 (26). Снимите шайбы (18) и извлеките ось (K2). Разместите шкив (J3) между двумя направляющими в подрамнике баттерфляя (F1) и вставьте ось (K2) в отверстие подрамника (F1) через шкив (J3). Зафиксируйте ось (K2) к подрамнику (F1) с обеих сторон с помощью шайб (18) и гаек (15).

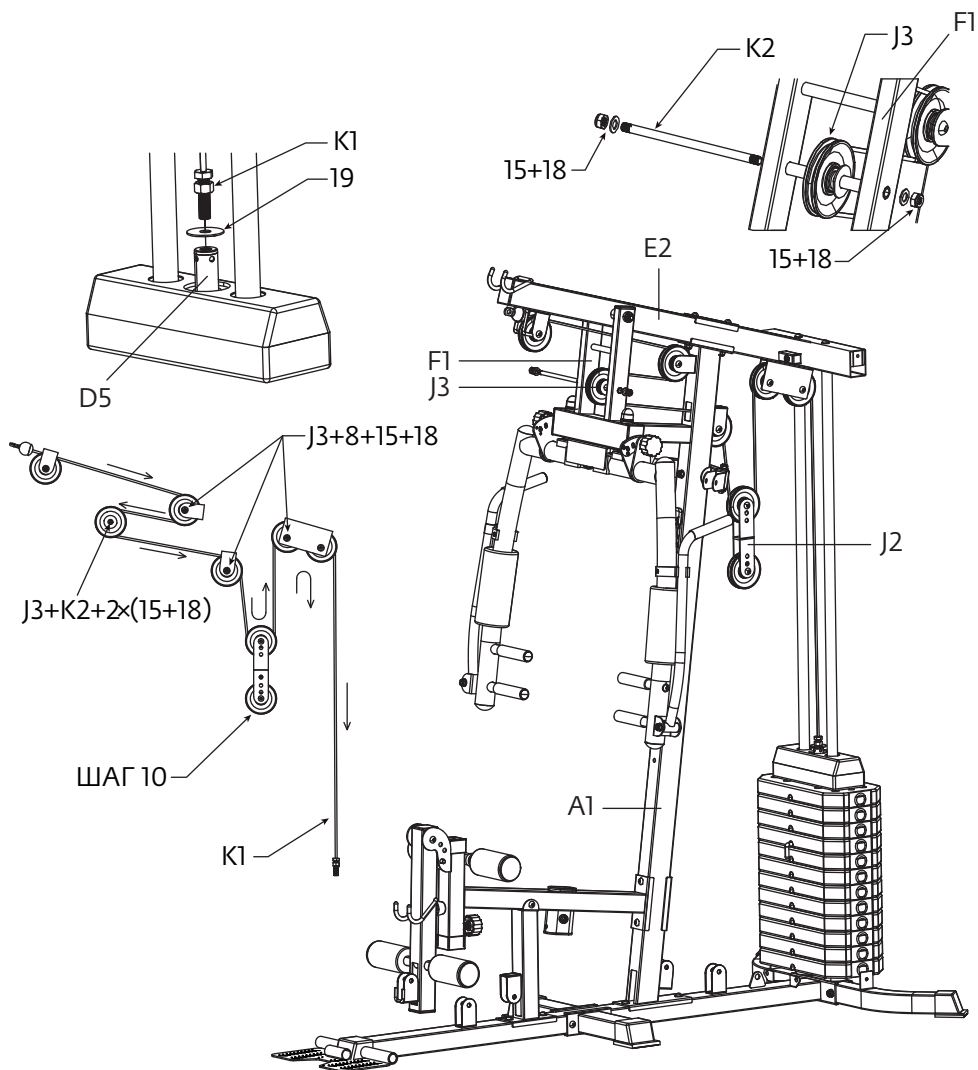
11.2. Закрепите три шкива (J3) к опоре тросовой станции (E2) (как показано на рисунке) с помощью болтов (8), шайб (18) и гаек (15), используя шести-гранный ключ на 6 мм (24) и рождковый ключ 14/17 (26).

11.3. Закрепите два шкива (J3) к вертикальной опоре (A1) (как показано на рисунке) с помощью болтов (8), шайб (18) и гаек (15), используя шести-гранный ключ на 6 мм (24) и рождковый ключ 14/17 (26).

11.4. Пропустите трос (K1) через шкивы (J3), провесив кронштейн (J2) с двумя шкивами (как показано на рисунке).

11.5. Закрепите конец троса (K1) с помощью контргайки на конце троса и шайбы (19) к направляющей весового блока внутренней (D5), используя рождковый ключ 14/17 (26). Отрегулируйте натяжение троса, вращая контргайку.

K1  1 шт.	K2  1 шт.	J3  6 шт.	ШАГ 10  1 шт.
8  5 шт.	15  7 шт.	18  7 шт.	19  1 шт.



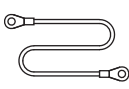
ШАГ 12

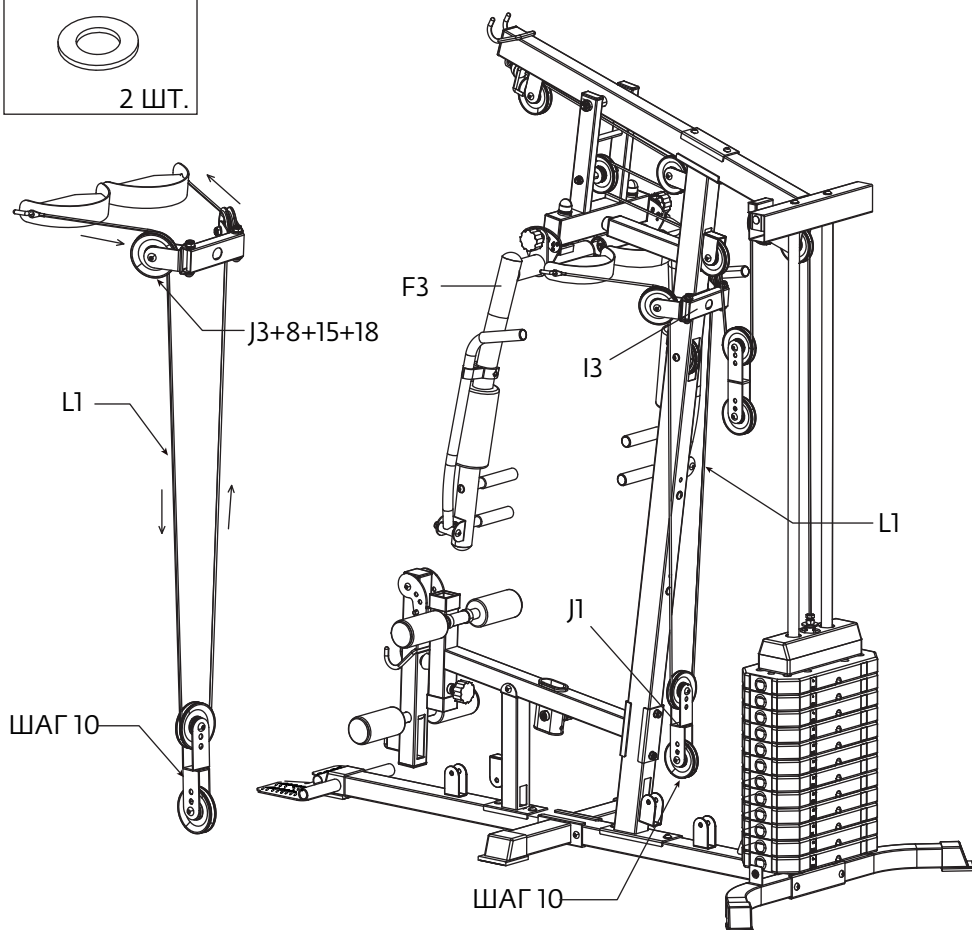
12.1. Зацепите конец троса (L1) к левому рычагу баттерфляя (F3).

12.2. Закрепите два шкива (J3) на собранном кронштейне (I3) с помощью болтов (8), шайб (18) и гаек (15), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).

12.3. Пропустите трос (L1) через шкивы (J3), провесив кронштейн (J1) с двумя шкивами (как показано на рисунке).

12.4. Зацепите второй конец троса (L1) к правому рычагу баттерфляя (F2).

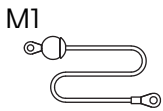
L1  1 ШТ.	ШАГ 10  1 ШТ.	J3  2 ШТ.	8  2 ШТ.	15  2 ШТ.
18  2 ШТ.				

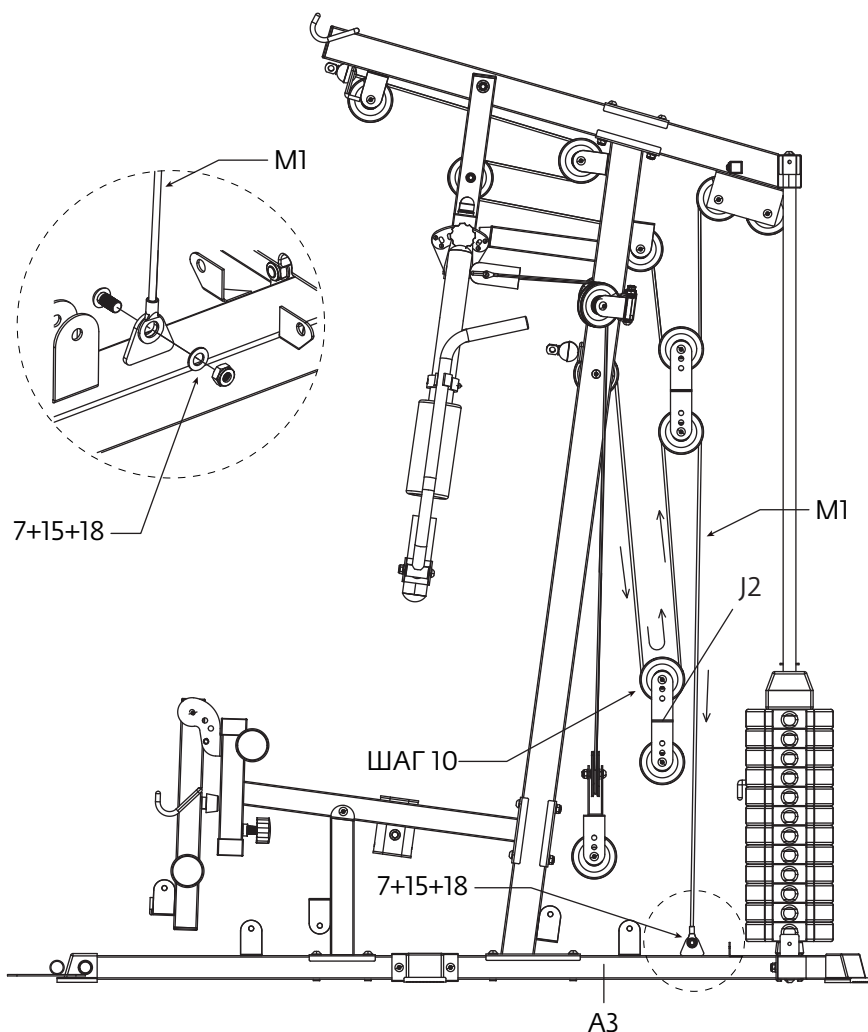


ШАГ 13

13.1. Пропустите трос (М1) через шкивы (J3), провесив кронштейн (J2) с двумя шкивами (как показано на рисунке).

13.2. Временно зафиксируйте конец троса (М1) в нижней части горизонтальной опоры (А3) с помощью болта (7), шайбы (18) и гайки (15), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).

 М1 1 ШТ.	 ШАГ 10 1 ШТ.	 7 1 ШТ.	 15 1 ШТ.	 18 1 ШТ.
---	--	---	--	--



ШАГ 14

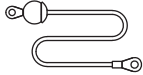
14.1. Установите два шкива (J3) на горизонтальную опору (A3) (как показано на рисунке) с помощью с помощью болтов (8), шайб (18) и гаек (15), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).

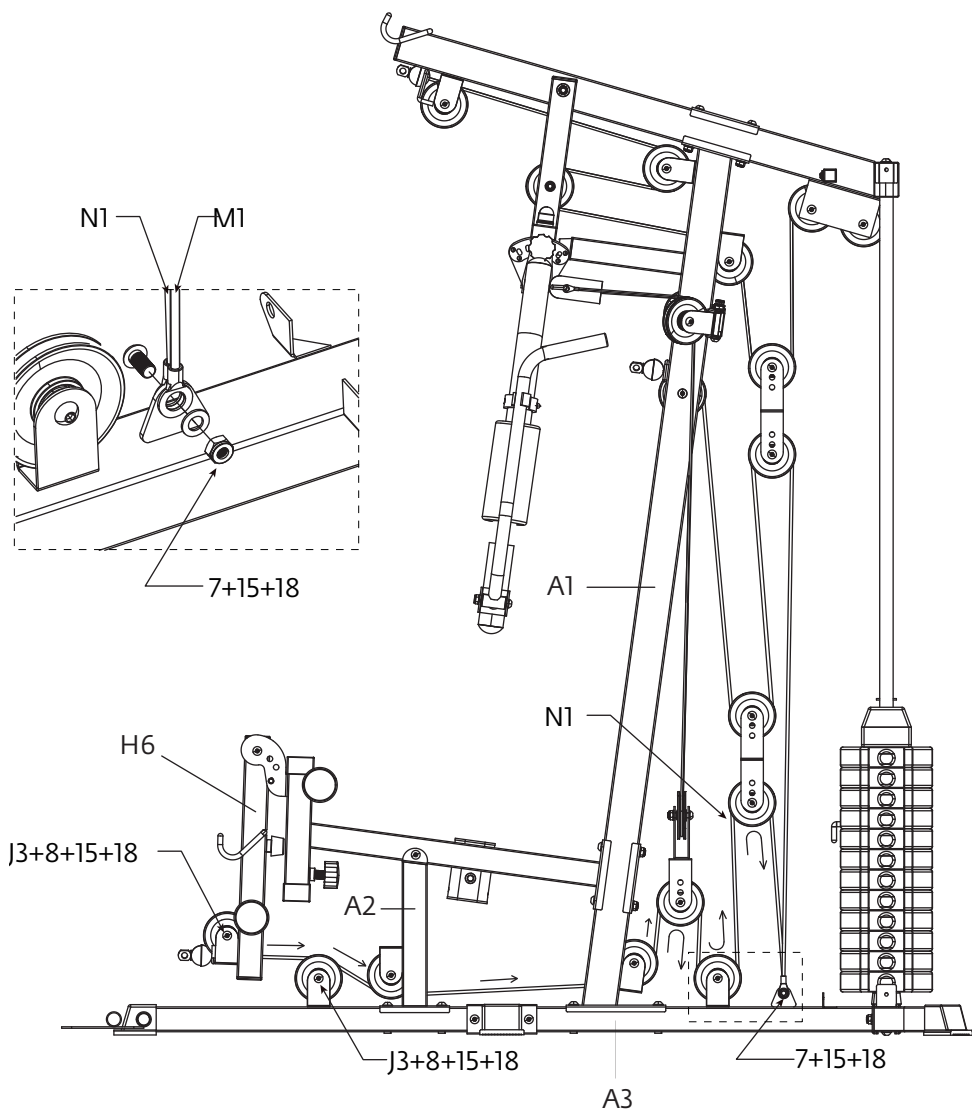
14.2. Установите шкив (J3) на опору тросовой тяги для ног (H6) (как показано на рисунке) с помощью с помощью болтов (8), шайб (18) и гаек (15), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).

14.3. Установите шкив (J3) на вертикальную опору сиденья (A2) (как показано на рисунке) с помощью с помощью болтов (8), шайб (18) и гаек (15), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).

14.4. Установите шкив (J3) на вертикальную опору (A1) (как показано на рисунке) с помощью с помощью болтов (8), шайб (18) и гаек (15), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26).

14.5. Пропустите конец троса с кольцом (N1) через шкивы (J3) (как показано на рисунке). Закрепите концы тросов (N1) и (M1) в нижней части горизонтальной опоры (A3) с помощью болта (7), шайбы (18) и гайки (15), используя шестигранный ключ на 6 мм (24) и рожковый ключ 14/17 (26). Один трос закрепите с левой стороны приваренной к опоре пластины, второй трос - с правой стороны пластины.

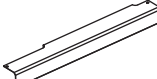
 N1 1 ШТ.	 J3 5 ШТ.	 8 5 ШТ.	 15 5 ШТ.	 18 5 ШТ.
---	--	---	--	--

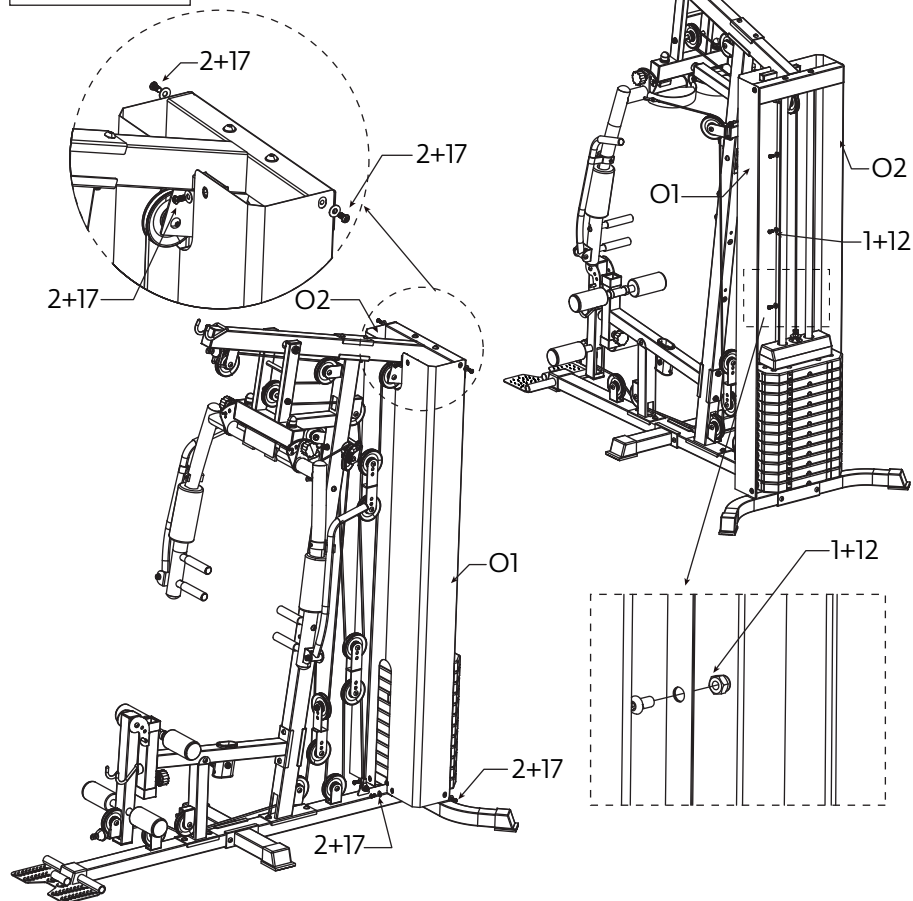


ШАГ 15

15.1. Установите правый (O1) и левый (O2) защитные экраны (как показано на рисунке) и закрепите с помощью болтов (2) и шайб (17), используя шести-гранный ключ на 6 мм (24).

15.2. Дополнительно закрепите защитные экраны с помощью болтов (1) и гаек (12), используя шестигранный ключ на 5 мм (23) и рожковый ключ 10/13 (25).

O1  1 ШТ.	O2  1 ШТ.	1  3 ШТ.	2  8 ШТ.	12  3 ШТ.
17  8 ШТ.				

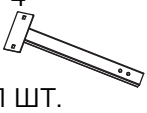
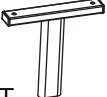


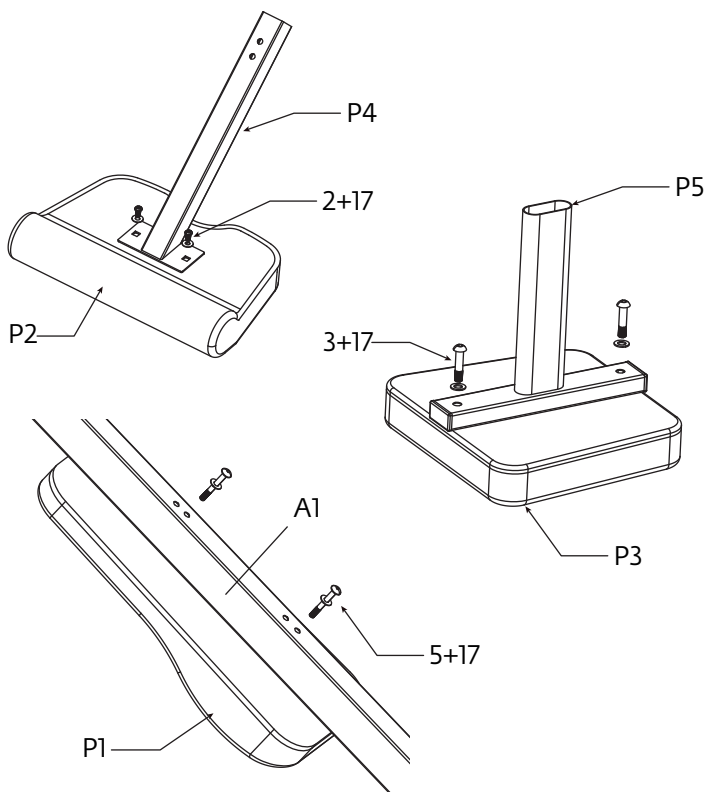
ШАГ 16

16.1. Установите подушку спинки (P1) к вертикальной опоре (A1) с помощью болтов (5) и шайб (17), используя шестигранный ключ на 6 мм (24). Вы можете установить подушку спинки (P1) на необходимую высоту в зависимости от роста пользователя. Доступно два варианта установки.

16.2. Установите подушку парты Скотта (P2) на подрамник подушки парты Скотта (P4) и закрепите с помощью болтов (2) и шайб (17), используя шестигранный ключ на 6 мм (24).

16.3. Установите сиденье (P3) на опору сиденья (P5) и закрепите с помощью болтов (3) и шайб (17), используя шестигранный ключ на 6 мм (24).

P1  1 шт.	P2  1 шт.	P3  1 шт.	P4  1 шт.	P5  1 шт.
2  2 шт.	3  2 шт.	5  2 шт.	17  6 шт.	



ШАГ 17

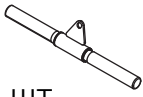
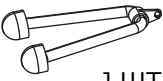
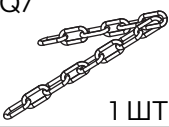
17.1. Присоедините два карабина (Q3) к концам короткой цепи (Q4). Один конец цепи с карабином присоедините к кольцу троса (K1), к другому концу цепи с карабином присоедините гриф верхней тяги (Q2).

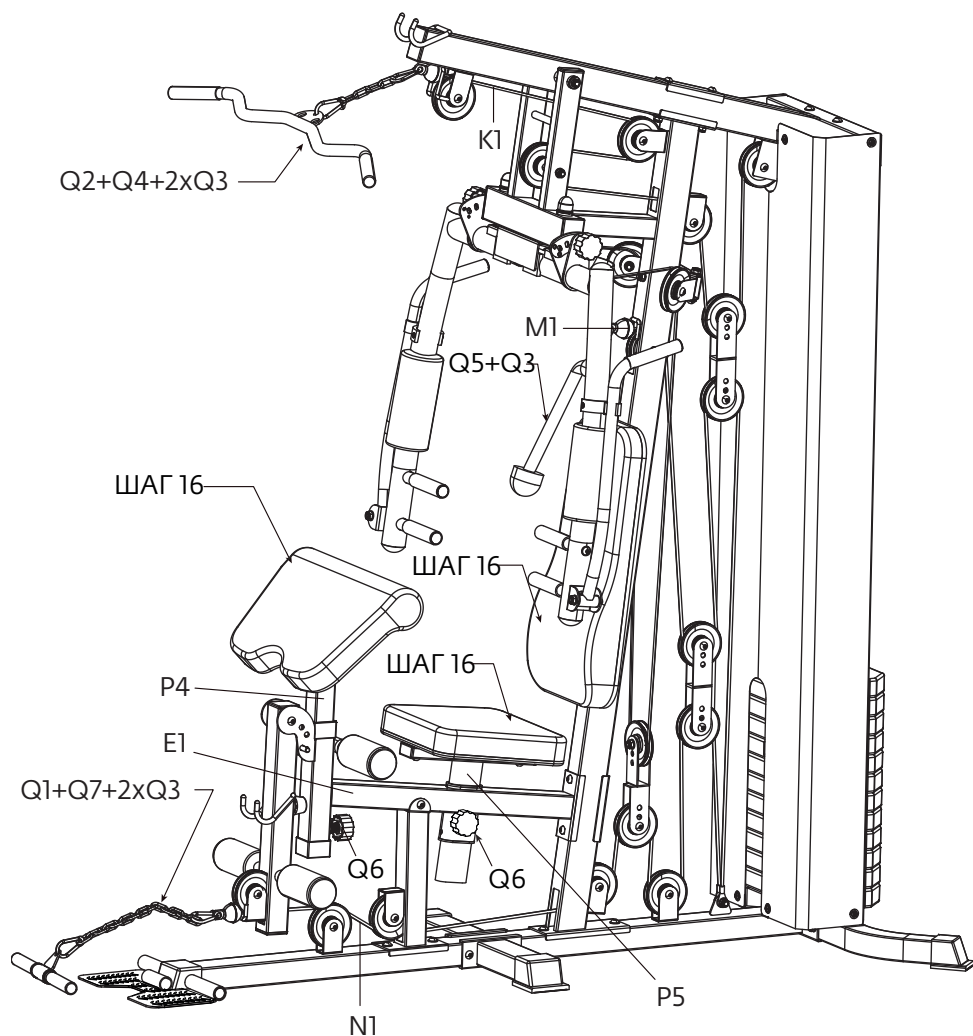
17.2. Присоедините два карабина (Q3) к концам длинной цепи (Q7). Один конец цепи с карабином присоедините к кольцу троса (N1), к другому концу цепи с карабином присоедините гриф для тяги короткий (Q2).

17.3. Присоедините карабин (Q3) к рукоятке-канату (Q5) и далее к кольцу троса (M1).

17.4. Вставьте собранный подрамник подушки парты Скотта (P4) в вертикальную трубу опоры седла в сборе (E1). Отрегулируйте необходимую высоту и закрепите подрамник при помощи фиксатора (Q6).

17.5. Вставьте собранную опору сиденья (P5) в опору сиденья в сборе (E1). Отрегулируйте необходимую высоту и закрепите опору сиденья при помощи фиксатора (Q6).

 1 ШТ.	 1 ШТ.	 5 ШТ.	 1 ШТ.	 1 ШТ.
 2 ШТ.	 1 ШТ.			



Сборка закончена!

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

Приступайте к тренировкам!

5. Подготовка тренажёра к использованию



Внимание!

Перед началом занятий на силовом комплексе убедитесь, что все детали затянуты должным образом.

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



Внимание!

Если с вами проживают маленькие дети, то после каждой тренировки отсоединяйте от тренажёра все рукоятки для тяги, а широкую рукоять размещайте на специальных крюках в верхней части тренажёра. Всегда устанавливайте штифт (D2) на максимальную нагрузку (в нижнее отверстие стека) – чтобы маленькие дети не могли использовать тренажёр.

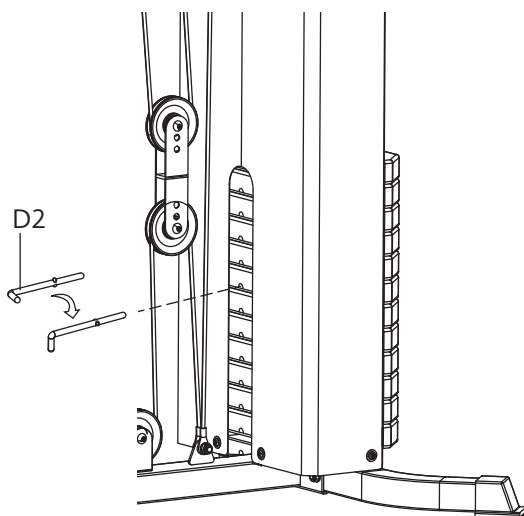
5.1 Регулировка нагрузки



Внимание!

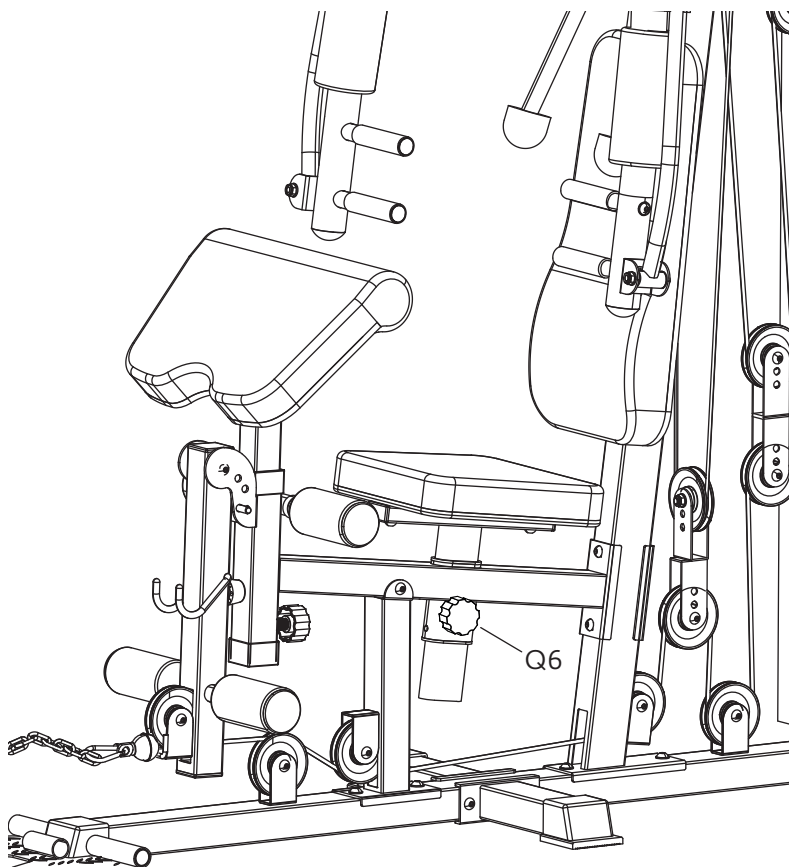
Не пытайтесь тренироваться с весом, превышающим вес, который вы можете безопасно контролировать.

Тренажёр укомплектован 12 весовыми блоками по 5,2 кг и одним малым блоком весом 3,5 кг. Чтобы настроить требуемую нагрузку, вставьте L-образный штифт (D2) в отверстие выбранного весового блока так, чтобы изогнутый конец штифта коснулся весового блока. После этого поверните штифт изогнутым концом вниз, чтобы зафиксировать нагрузку.



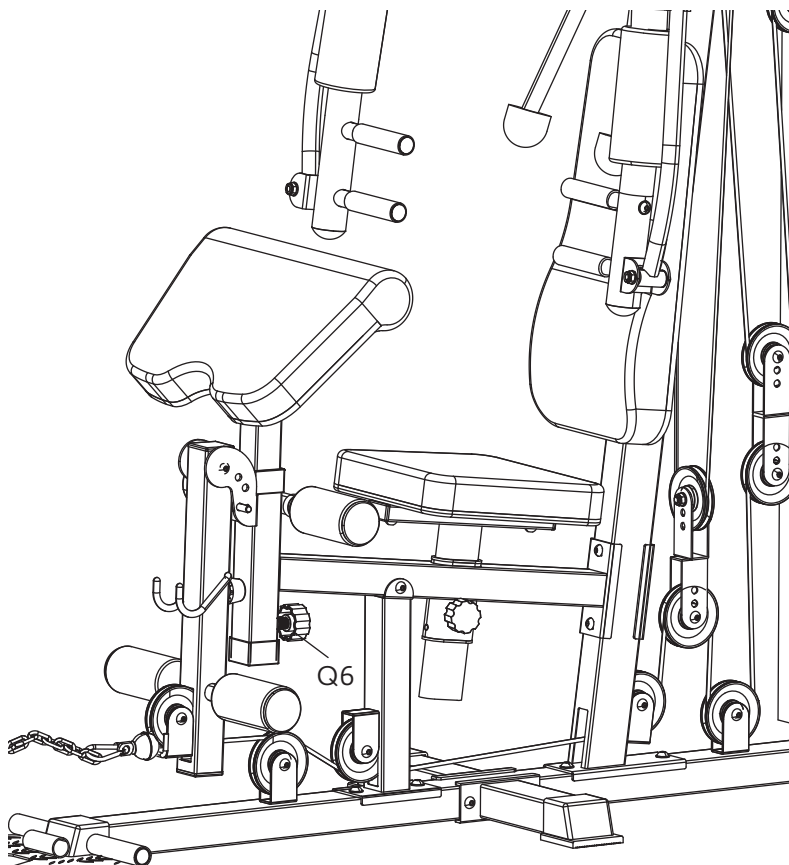
5.2 Регулировка высоты сиденья

Вы можете отрегулировать высоту сиденья. Для этого ослабьте фиксатор (Q6), потяните его на себя, выставите требуемую высоту сиденья и отпустите фиксатор. Убедитесь в том, что фиксатор попал в отверстие опоры. После этого закрутите фиксатор до упора.



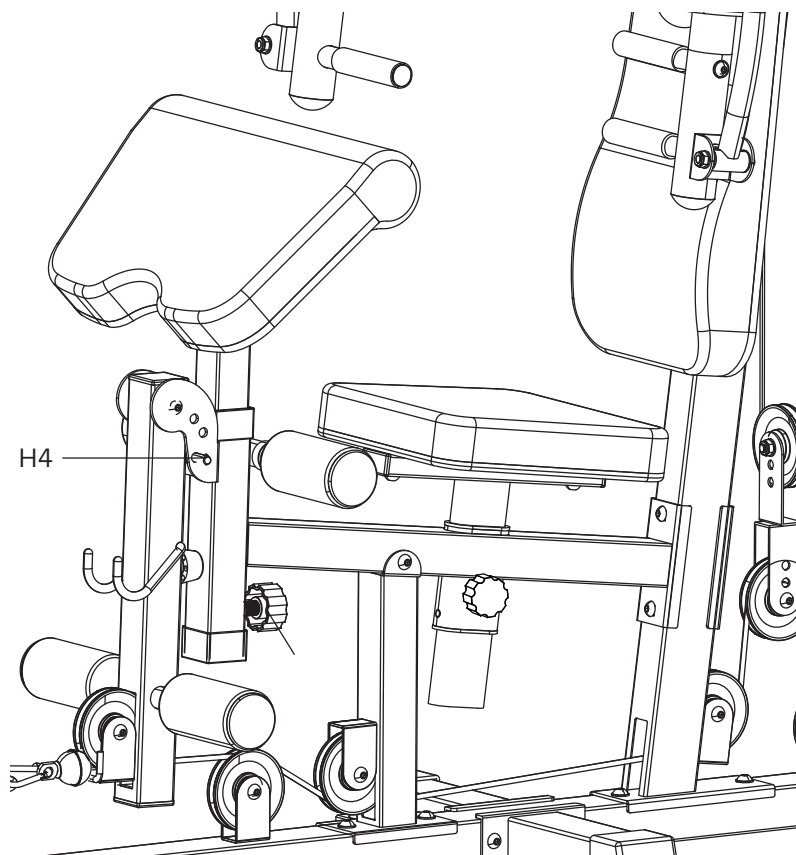
5.3 Регулировка высоты парты Скотта

Вы можете отрегулировать высоту парты Скотта. Для этого ослабьте фиксатор (Q6), потяните его на себя, выставите требуемую высоту парты Скотта и отпустите фиксатор. Убедитесь в том, что фиксатор попал в отверстие внутренней трубы. После этого закрутите фиксатор до упора.



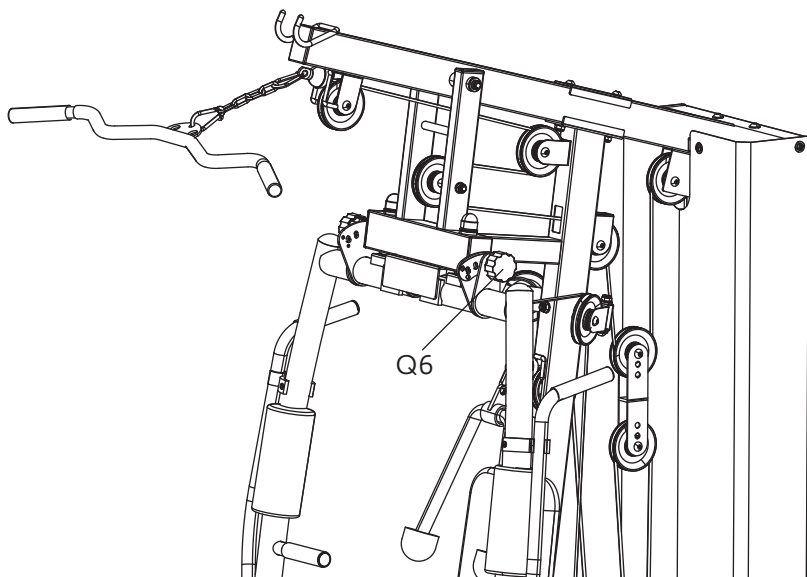
5.4 Регулировка начального угла наклона упора для ног

Вы можете отрегулировать начальный угол наклона упора для ног или заблокировать упор для ног. Извлеките штифт (H4) и отрегулируйте начальный угол наклона упора для ног или заблокируйте его, вставив штифт (H4) в выбранное отверстие.



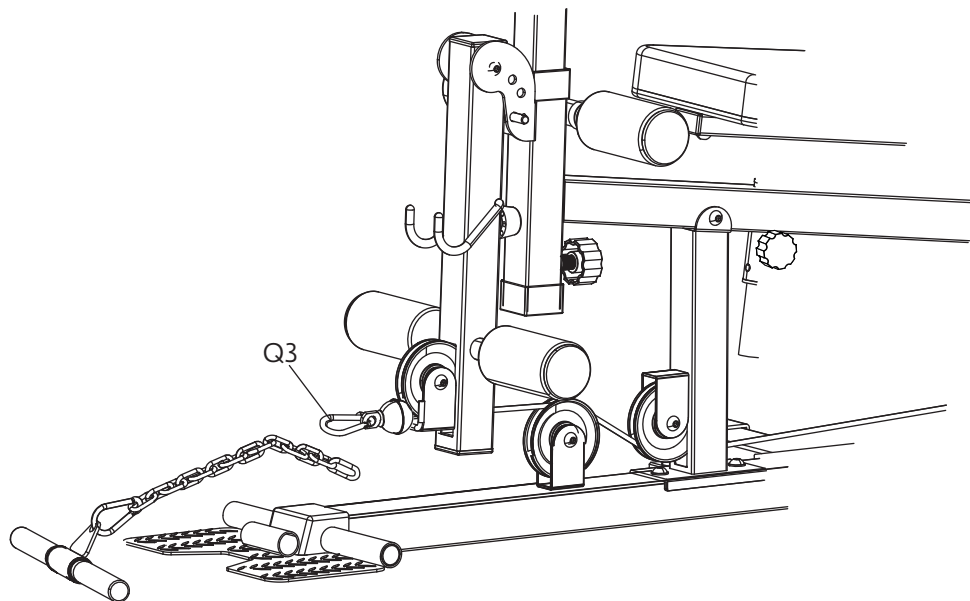
5.5 Регулировка угла наклона рычагов баттерфляя

Вы можете отрегулировать угол наклона рычагов баттерфляя для различных упражнений. Для этого ослабьте фиксаторы (Q6) и потяните их на себя, выставите нужный угол наклона рычагов баттерфляя, отпустите и затяните фиксаторы (Q6). Обратите внимание, что угол наклона рычагов баттерфляя должен быть одинаковым с обеих сторон.



5.6 Регулировка длины цепи

Вы можете отрегулировать длину верхней и нижней цепей и настроить тренажёр под свой рост. Для этого отсоедините карабин троса тренажёра (Q3) от цепи, определите нужную длину цепи и вставьте карабин в соответствующее звено.



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 мин.
2–3 раза в неделю	20–30
1–2 раза в неделю	30–60

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.

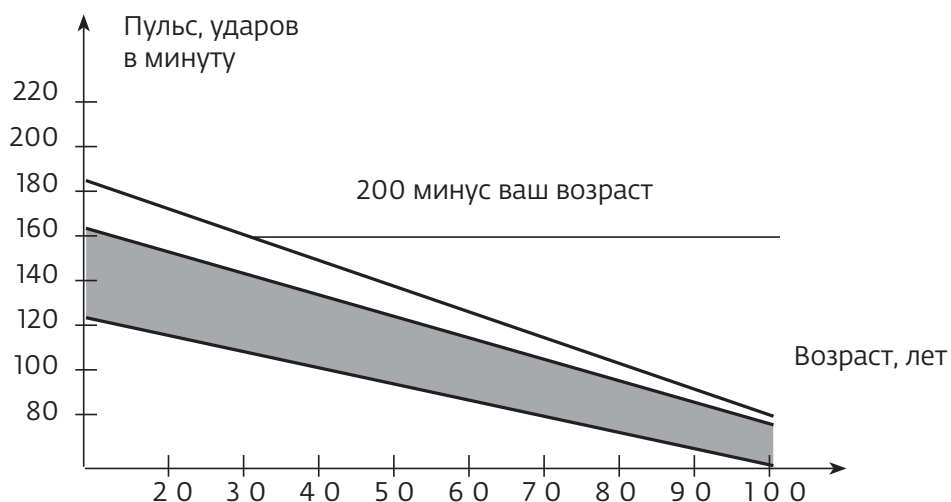
Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения частоты пульса (ЧСС), проконсультируйтесь с врачом, какой прибор необходимо приобрести.

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. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». 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 Классификация тренировок

Упражнения с собственным весом

Упражнения с собственным весом – скручивания корпуса, подъём ног и гиперэкстензия, неоспоримо, эффективны для развития мускулатуры брюшного пресса, спины и укрепления мускулатуры бёдер. Такие упражнения очень важны для увеличения силы, ловкости и развития мышц, поддерживающих тело в равновесии.

Тренировки со свободными весами эффективны и в программах по коррекции веса тела, поскольку расход энергии при использовании всей крупной мускулатуры очень велик.

Несмотря на кажущуюся ограниченность доступных на тренажёре упражнений с собственным весом, существует множество вариантов выполнения базовых упражнений, позволяющих существенно разнообразить тренировочную программу и открывать новые возможности своего тела.

Упражнения с дополнительными весами

Ещё один способ разнообразить тренировки — использовать дополнительные отягощения. Сядьте на сиденье тренажёра, возьмите в руки гантели или диск от штанги, и вы сможете выполнять множество полезных и эффективных упражнений, хорошо описанных в специализированной литературе.

Закрепите утяжелители на лодыжках или запястьях, и подъёмы туловища и ног на скамье перестанут казаться слишком лёгкими.

Не нужно использовать слишком большие отягощения — подъёмы туловища и ног гораздо более эффективны при большом количестве повторений, нежели при использовании значительных отягощений.

Аэробные упражнения

Аэробные упражнения обязательно должны быть частью ваших тренировок. 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, что заставляет сердце качать кровь к мышцам, а лёгкие — обогащать кровь кислородом.

Повесьте рядом с тренажёром боксёрскую грушу, купите скакалку (да, именно, обычную скакалку), поставьте рядом велотренажёр или бегайте в ближайшем парке — всё это поможет в построении мускулистого, подтянутого тела, исправит осанку и придаст заряд бодрости.

6.3 Описание упражнений

В перечне ниже приведены лишь некоторые виды упражнений, выполняемых с данным силовым комплексом.



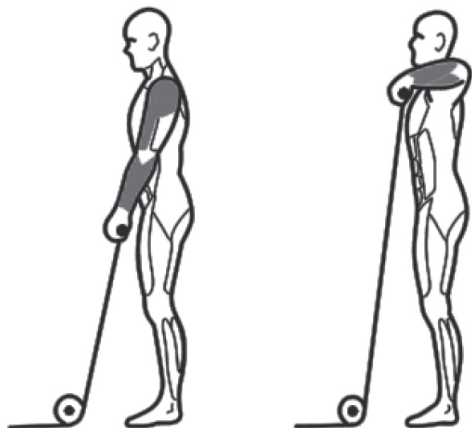
Перед началом каждого упражнения изучите, для каких мышц оно предназначено. Постарайтесь во время выполнения упражнения напрягать именно эти мышцы. После упражнений выполните растяжку для скорейшего восстановления мышц.



Для каждого упражнения подбирайте вес в соответствии со своими возможностями. Максимальный вес — это вес, с которым вы можете выполнить упражнение только один раз. Ваш тяжёлый вес составляет не менее 85 % от максимального, средний — 65–80 %, а лёгкий — менее 65 %. Для увеличения силы и объёма мышц тренируйтесь со средними и тяжёлыми весами. Для лучшей прорисовки рельефа, сепарации мышц и сжигания жира берите лёгкий или средний вес.

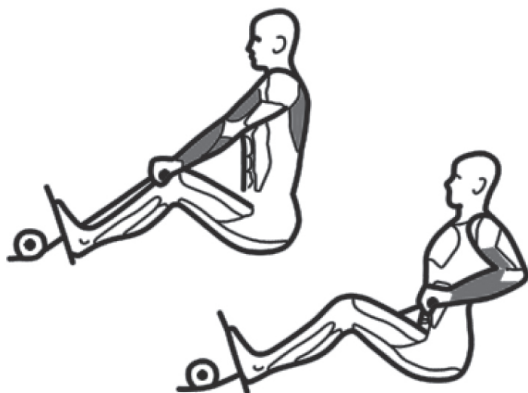
Тяга прямым хватом

1. Встаньте лицом к тренажёру. Держите рукоять на одном уровне со шкивом и платформой. Настройте длину цепи так, чтобы в исходном положении трос был натянут, а руки выпрямлены.
2. Встаньте на платформу, возьмитесь за рукоять обратным хватом и притяните её к подбородку. Локти должны подняться чуть выше плеч. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



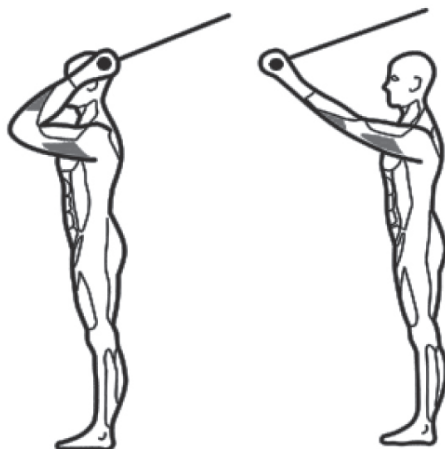
Тяга нижнего блока

1. Упритесь ногами в платформу и слегка согните ноги в коленях. Возьмитесь за рукоять обеими руками. В исходном положении руки должны быть выпрямлены, а трос натянут.
2. Медленно потяните рукоять на себя. При этом слегка отклоните корпус назад и старайтесь не раскачиваться. Затем выпрямите руки и повторите движение.



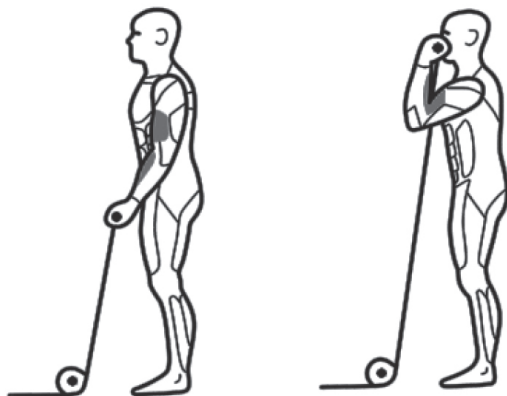
Разгибания на трицепс стоя

1. Встаньте спиной к тренажёру. Настройте длину цепи так, чтобы рукоять оказалась у вас за головой.
2. Поставьте ноги шире плеч, слегка наклонитесь вперед и начните медленно разгибать руки, пока они полностью не распрямятся. Стойте прямо и двигайте только локтевыми суставами. Вернитесь в исходное положение и повторите движение.



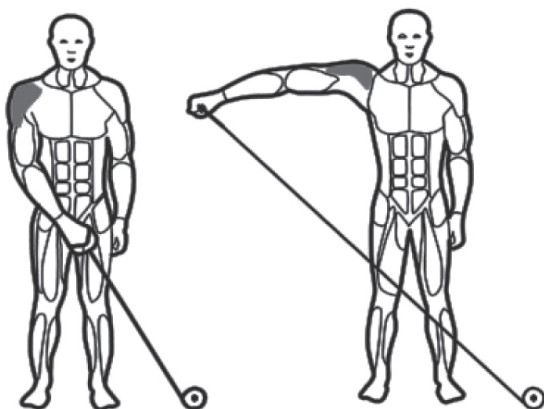
Сгибания на бицепс стоя

1. Встаньте лицом к тренажёру. Держите рукоять на одном уровне со шкивом и платформой. Настройте длину цепи так, чтобы в исходном положении трос был натянут, а руки выпрямлены.
2. Встаньте на платформу, возьмитесь за рукоять обратным хватом и притяните её к подбородку. Локти должны подняться чуть выше плеч. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



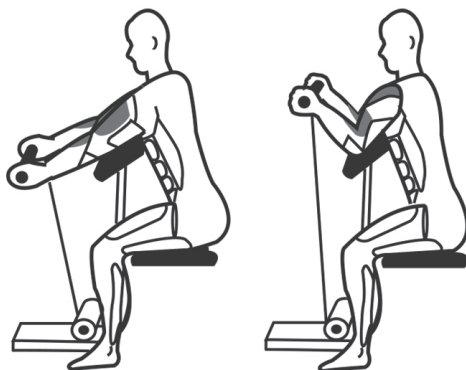
Отведение руки в сторону

1. Пристегните к тросу D-образную ручку. Встаньте боком к тренажёру и настройте длину цепи так, чтобы при опущенной руке трос был натянут.
2. Возьмите ручку в правую руку и медленно поднимите её в сторону до уровня плеча, не сгибая локоть. Развернитесь и повторите упражнение другой рукой.



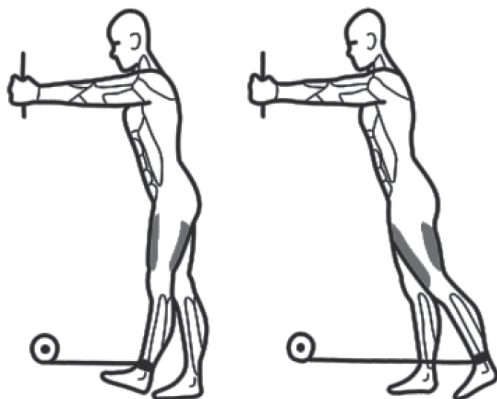
Сгибание рук

1. Держите рукоятку обеими руками. Упритесь в парту Скотта так, чтобы она оказалась у вас подмышками.
2. Сохраняйте положение живота и талии неподвижно. На выходе начните сокращать предплечье к верхней части плеча, делая краткую паузу в верхней точке. Медленно опустите предплечье на вдохе, сохраняя небольшое сгибание в самом нижнем положении.



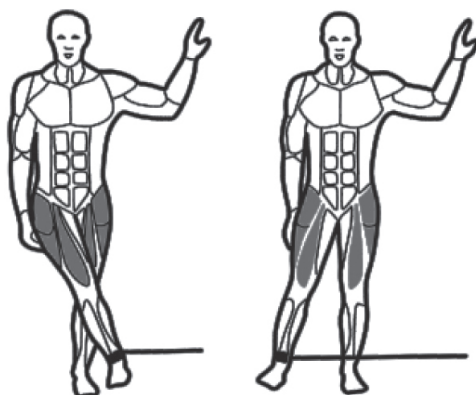
Отведение ноги назад

1. Наденьте манжету на левый голеностоп. Встаньте на небольшом расстоянии от тренажёра лицом к нему и настройте длину цепи так, чтобы в исходном положении трос натянулся.
2. Во время упражнения держитесь руками за упор и отведите прямую левую ногу как можно дальше назад, не сгибая её. Затем повторите упражнение на другую сторону.



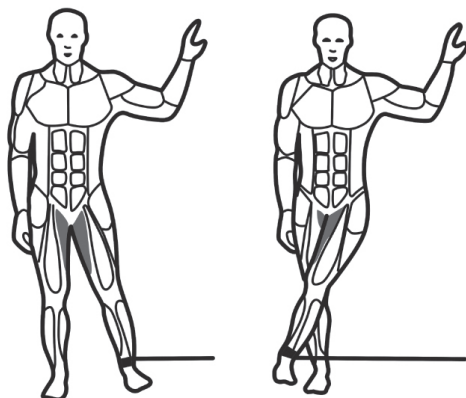
Отведение ноги в сторону

1. Встаньте на левую ногу. Наденьте манжету на правый голеностоп и подведите ногу к тренажёру так, чтобы трос натянулся. Держитесь за упор для рук.
2. Удерживая ногу в манжете перед собой, отведите её как можно дальше в сторону от тренажёра. Корпус должен быть неподвижен. Повторяйте движение.



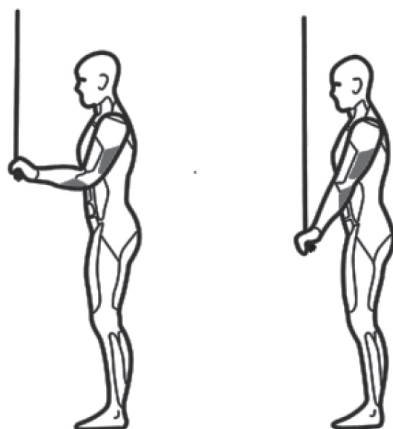
Приведение прямой ноги

1. Встаньте на правую ногу. Наденьте манжету на левый голеностоп и подведите ногу к тренажёру так, чтобы трос натянулся. Держитесь за упор для рук.
2. Держа ногу перед собой, отведите её как можно дальше вправо. Держитесь за упор для рук, чтобы зафиксировать верхнюю часть тела.



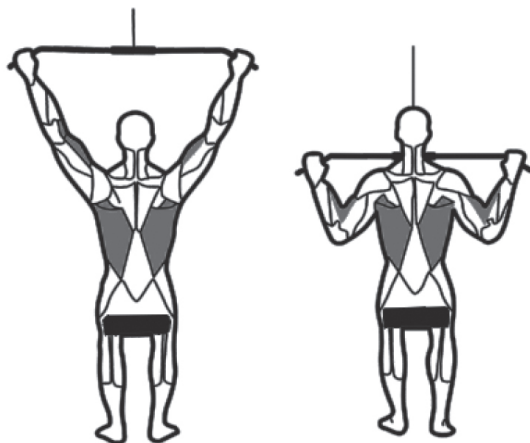
Разгибания на трицепс стоя

1. Встаньте лицом к тренажёру. Отрегулируйте длину цепи так, чтобы рукоять находилась на уровне груди. Возьмитесь за рукоять, прижав локти к телу.
2. Как можно медленнее опускайте рукоять вертикально вниз, двигая только локтевыми суставами. Вернитесь в исходное положение и повторите движение.



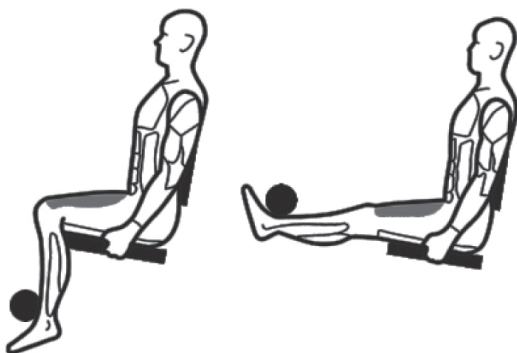
Тяга верхнего блока к груди

1. Отрегулируйте сиденье. Возьмитесь за рукоять умеренно широким хватом. Выпрямите руки и поместите ноги под мягкие упоры.
2. Медленно притяните рукоять к груди. Вернитесь в исходное положение и повторите движение.



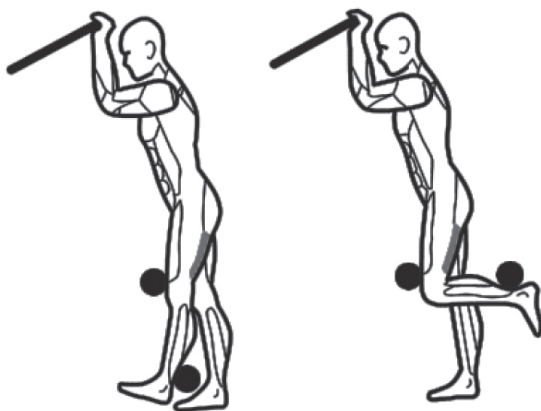
Разгибание ног сидя

1. Отрегулируйте сиденье так, чтобы верхние упоры оказались под коленными сгибами, а нижние — на голеностопе. Позиция должна быть комфортной.
2. Возьмитесь руками за сиденье по бокам. Прижмитесь к спинке и полностью выпрямите ноги в коленях. Вернитесь в исходное положение и повторите движение.



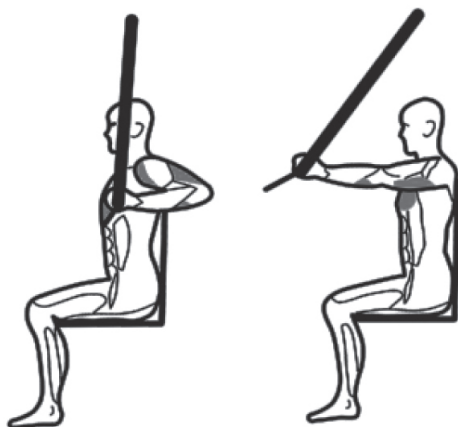
Сгибание ног

1. Отрегулируйте мягкие упоры так, чтобы верхний оказался над коленом, а нижний — над стопой.
2. Возьмитесь руками за упор и медленно согните ногу, подводя стопу как можно ближе к ягодице. Вернитесь в исходное положение и повторите движение.



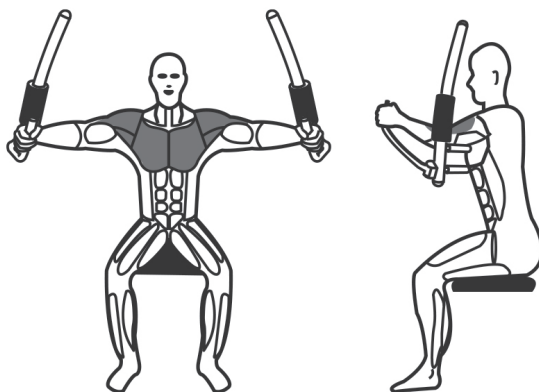
Жим от груди сидя

1. Отрегулируйте сиденье так, чтобы рукоятки оказались над локтевыми суставами, а предплечья были вертикальными.
2. Прижмите стопы к полу. Возьмитесь за рукоятки и медленно выжмите рычаги вперед до полного распрямления рук. Вернитесь в исходное положение и повторите движение.



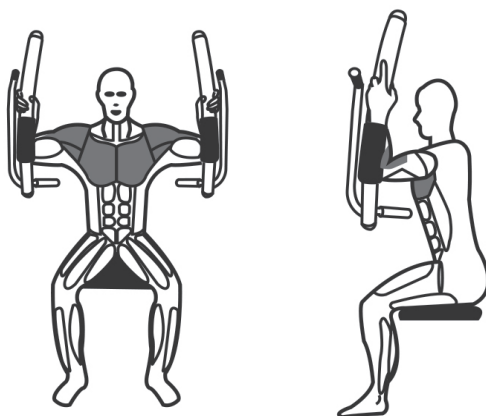
«Бабочка» горизонтальным хватом

1. Отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы плечи находились выше горизонтальных рукоятей — это обеспечит более естественное движение.
2. Возьмитесь за боковые рукояти-"весла". Прижмитесь к спинке и сведите руки как можно ближе друг к другу, прилагая растягивающее усилие. Вернитесь в исходное положение и повторите движение.



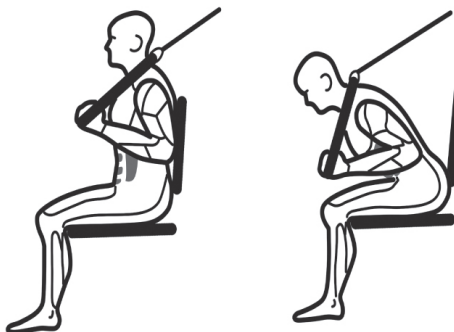
«Бабочка» вертикальным хватом

1. Отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы ваши плечи находились выше горизонтальных рукоятей — это обеспечит более естественное движение.
2. Возьмитесь за боковые рукояти. Прижмитесь к спинке и сведите руки как можно ближе друг к другу, прилагая растягивающее усилие. Вернитесь в исходное положение и повторите движение.



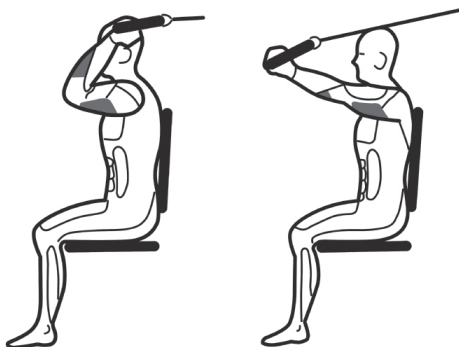
Упражнение «молитва» сидя

1. Отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы трос оказался позади шеи. Возьмитесь за него обеими руками и натяните.
2. Держите руки неподвижно. Наклонитесь к ногам усилием мышц верхней части тела. Разогнитесь, расслабляя мышцы пресса. Повторите движение.



Разгибания на трицепс сидя

1. Отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы трос оказался позади шеи. Возьмитесь за него обеими руками и натяните.
2. Максимально выпрямите руки, сохраняя корпус неподвижным. Вернитесь в исходное положение и повторите движение.



6.4 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 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 возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

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

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают 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.

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
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			
	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 (кле-новый, 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;
- проверяйте натяжение тросов и осматривайте состояние тросов в местах соединений с концевыми элементами, регулируйте натяжение в случае его ослабления.
- 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.

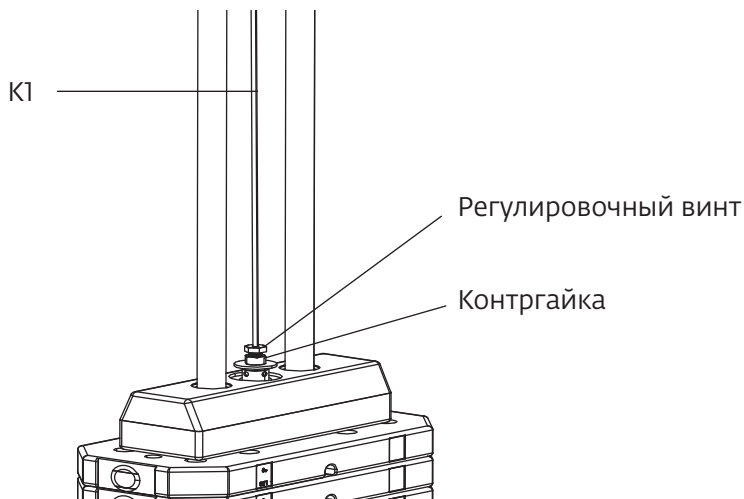
Раз в три месяца:

- смазывайте соединения тренажёра специальной смазкой.

8.2 Регулировка натяжения тросов

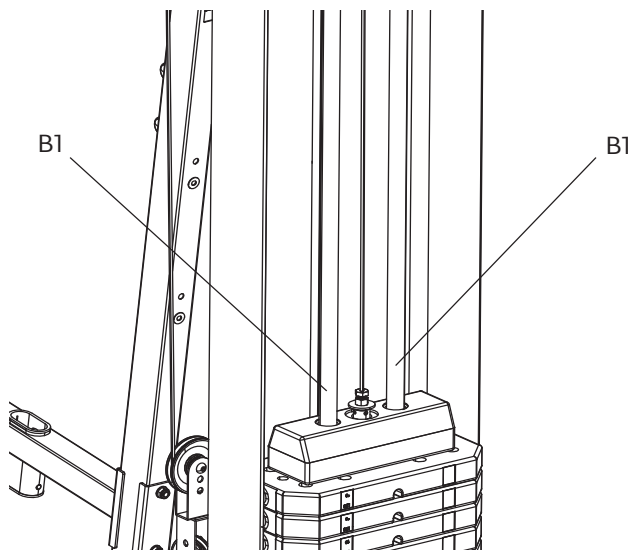
Тросы тренажёра удлиняются, особенно первое время после начала использования из-за усадки волокон. Необходимо проверять натяжение тросов перед каждой тренировкой, и, в случае необходимости, регулировать натяжение.

Вы можете отрегулировать натяжение троса вращением контргайки на конце троса (K1). Ослабьте контргайку, затяните регулировочный винт, затяните контргайку.



8.3 Смазка направляющих весового блока

Если весовые блоки перемещаются с шумом или застревают, смажьте направляющие весовых блоков (B1) смазкой из комплекта поставки (22).



8.4 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.

8.5 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

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.

EVER PROOF

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

ERGO MOVE

Технология, позволяющая настраивать тренажёры и силовое оборудование под индивидуальные параметры пользователя.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: G-466BW PRIDE PRO.

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-466BW PRIDE PRO. Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.1.