



СИЛОВОЙ ТРЕНАЖЕР

# G-434 ULTRA BENCH

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

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

ERGO PAD

EVER PROOF

TAKE 'N' CARRY

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS  
**5**  
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS  
**2**  
ГОДА



## Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Силовой тренажер TORNEO Ultra Bench предназначен для тренировки всех основных групп мышц – рук и плечевого пояса, груди и спины, ног и брюшного пресса. Тренажер позволяет выполнять многочисленные силовые упражнения с регулируемыми весами и может с легкостью заменить вам тренажерный зал.

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет привычной и незаменимой частью спортивного уголка вашего дома. Уверены, что вам понравится заниматься спортом с Торнео!



### **Внимание:**

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящую Инструкцию и сохраните ее для последующих справок. В дальнейшем это поможет быстро подготовить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.



### **Особое внимание:**

Настоятельно рекомендуем вам, перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если вы старше 45 лет, если вы курите, если у вас повышен уровень холестерина, если вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

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

*Производитель оставляет за собой право вносить незначительные изменения в комплектацию и конструкцию тренажера, направленные на улучшение его потребительских качеств. Изображения на коробке тренажера и в настоящей Инструкции по эксплуатации могут незначительно отличаться от приобретенного вами тренажера. Имеющиеся отличия не влияют на потребительские качества тренажера, особенности его эксплуатации и перечень доступных для выполнения упражнений.*

## Содержание

1. Введение .....	4
2. Меры предосторожности .....	4
3. Руководство по сборке тренажера .....	5
4. Рекомендации по обслуживанию.....	7
5. Тренировка.....	8
6. Здоровое питание .....	15
7. Подetailная схема тренажера.....	18
8. Перечень комплектующих.....	19
9. Технические характеристики.....	20

## 1. Введение

В последнее десятилетие силовой тренинг стал важным компонентом хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, спортивными тренерами и общественным мнением. Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы.

Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам, это позволит вам:

- сэкономить ценное время;
- тренироваться безопасно и более эффективно;
- научиться правильной технике;
- лучше определять свои фитнес-цели;
- выбрать правильную программу тренировок;
- изучить полезные советы по тренировкам.

### Преимущества регулярных тренировок

Регулярные тренировки улучшают как качественные, так и количественные жизненные показатели.

Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

1. Поддержание оптимального веса тела;
2. Улучшение формы тела и рельефности мускулатуры;
3. Увеличение мышечной массы, силы, выносливости, производительности;
4. Улучшение гибкости;
5. Ускорение обмена веществ;
6. Предотвращение травм;
7. Улучшение самооценки;
8. Улучшение аэробных возможностей организма;
9. Улучшение координации и ежедневная бодрость;

По 15-30 минут, три раза в неделю или всего лишь полтора-два часа тренировки в неделю — это небольшая цена за пользу регулярных тренировок.

## 2. Меры предосторожности



### Предупреждение!

Во избежание получения травм внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации тренажера.

1. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей тренажера несет его владелец.
2. Тренажер предназначен только для домашнего пользования, и не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
3. Тренажер устанавливается на ровную поверхность и должен быть надежно прикреплен к капитальной стене или иному прочному основанию. Не допускается крепление тренажера к стенам или перегородкам из гипсокартона и аналогичным непрочным основаниям.
4. Регулярно проверяйте натяжение троса и при необходимости подтягивайте все резьбовые соединения.
5. Не позволяйте детям или несовершеннолетним лицам самостоятельно заниматься на тренажере, а также устраивать игры на тренажере или вблизи него.
6. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не надевайте одежду, которая могла бы попасть в тренажер. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
7. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия.
8. Перед началом тренировки убедитесь, что фиксатор надежно зафиксировал каретку.
9. Не отпускайте рукоятки тяги когда модуль свободного веса находится в поднятом положении. Падение модуля свободного веса с высоты может привести к поломке тренажера.
10. Не вносите изменений в конструкцию тренажера.
11. Максимальная нагрузка на скамью 200 килограмм.

### Транспортировка тренажера:

1. Тренажер следует транспортировать только в заводской упаковке.

2. Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку на случай, если понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. Заводскую упаковку следует оберегать от повреждения во время транспортировки.
4. Перед транспортировкой тренажер следует упаковать, так чтобы контакт между деталями был исключён.
5. Во время транспортировки не допускайте нагрузки на упаковку с тренажером.
6. При перевозке следует защищать тренажер от дождя, повышенной влажности и других атмосферных воздействий.

### Условия хранения и эксплуатации:

1. Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.
2. Установка тренажера не допускается в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.
3. Тренажер следует оберегать от контакта с водой.
4. Допустимый температурный режим хранения и эксплуатации от +10°C до +35°C, без конденсации влаги на поверхности.
5. Допустимая влажность при хранении и эксплуатации не выше 75%.
6. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения или эксплуатации тренажера.



#### Предупреждение!

Внимательно прочитайте данную Инструкцию перед началом использования тренажера.

Перед началом занятий на тренажере обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 45 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Нельзя приступать к занятиям, если тренажер не прикреплен надежно к стене или иному прочному основанию.

*Производитель не несет ответственности за любые травмы и повреждения, полученные при использовании тренажера.*

## 3. Руководство по сборке тренажера

Во время сборки руководствуйтесь схемой, на которой представлены мелкие сборочные детали тренажера. Номер под каждым рисунком соответствует кодовому номеру детали в перечне запчастей. Второй номер обозначает соответствующее количество деталей, используемых в изделии.



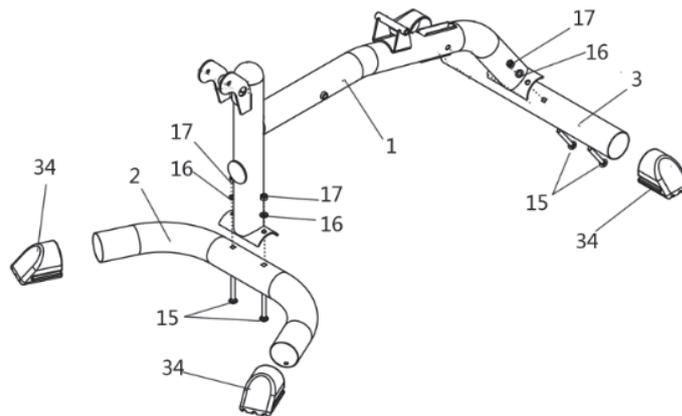
#### Примечание

1. Некоторые детали могут уже находиться в собранном виде в целях транспортировки. Если деталей нет в комплекте, проверьте их наличие в сборке.
2. НЕ затягивайте резьбовые соединения до окончания сборки тренажера.

### 3.1 Последовательность сборки

#### ШАГ 1

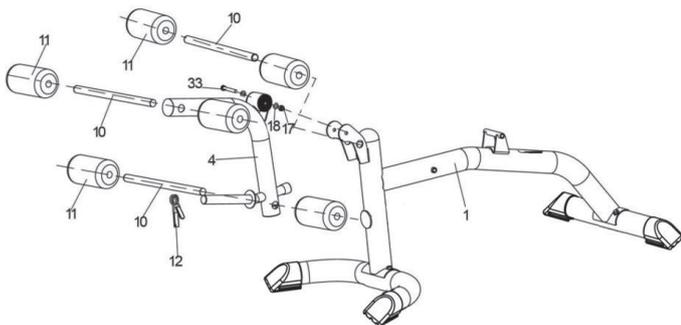
Установите заглушки-подпятники (34) на опоры заднюю (3) и переднюю (2). Соедините опоры заднюю (3) и переднюю (2) с рамой основной (1) и зафиксируйте болтами (15) и шайбами фигурными (16).



## ШАГ 2

1. Установите рычаг (4) станции разгибания ног на раму основную (1) и зафиксируйте при помощи болта (33), шайб (18) и гайки (17).
2. Вставьте стержни (10, 3 шт.) в рычаг (4) станции разгибания ног и раму основную (1), затем наденьте на стержни валики (11, 6 шт.), как показано на рисунке.

Установите замок пружинный (12) на рычаг (4) станции разгибания ног.



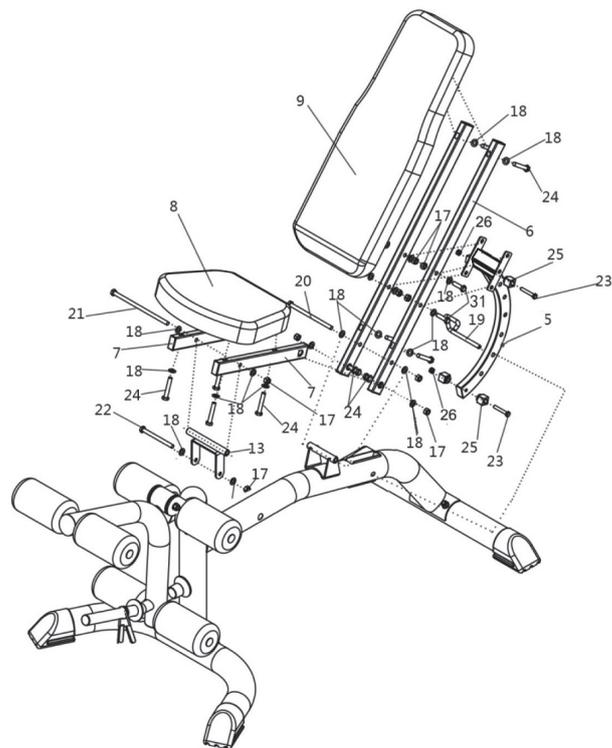
## ШАГ 3

1. Выньте Фиксатор (19).
2. Прикрепите направляющую регулировки наклона спинки (5) к подрамнику спинки сиденья (6, 2 шт.) при помощи болтов (31, 4 шт.), шайб (18, 8 шт.) и гаек (17, 4 шт.).
3. Установите подвижный подрамник (13) на основную раму (1) и зафиксируйте при помощи болта (22), шайб (18, 2 шт.) и гайки (17). Установите подрамники сиденья (7, 2 шт.) на подвижную рамку (13) и зафиксируйте при помощи болта (21), шайб (18, 2 шт.) и гайки (17).
4. Установите подрамники спинки сиденья (6, 2 шт.) к основной раме (1) и зафиксируйте при помощи болта (20), шайб (18, 2 шт.) и гайки (17).
5. Проденьте направляющую регулировки наклона спинки (5) сквозь основную раму (1), установите нейлоновые ограничители (25, 4 шт.) и зафиксируйте их при помощи болтов (23, 2 шт.) и гайки (26, 2 шт.).

6. Присоедините подрамники спинки скамьи (6, 2 шт.) к подрамникам сиденья (7, 2 шт.) и зафиксируйте при помощи болтов (24, 2 шт.), шайб (18, 4 шт.) и гаек (17, 2 шт.).

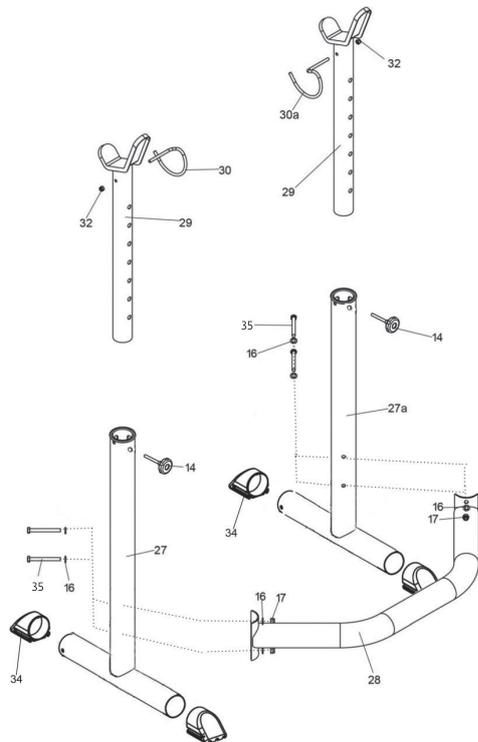
7. Установите спинку скамьи (9) на подрамники скамьи (6, 2 шт.) и закрепите при помощи болтов (24, 4 шт.) и шайб (18, 4 шт.).

Установите спинку скамьи (8) на подрамники скамьи (7, 2 шт.) и закрепите при помощи болтов (24, 4 шт.) и шайб (18, 4 шт.).



## ШАГ 4

1. Установите заглушки-подпятники (34, 4 шт.) на опоры (27 и 27а).
2. Присоедините стойки вертикальные (27, 27а) к распорке поперечной (28) и зафиксируйте при помощи болтов (35) и фигурных шайб (16) и гаек (17). Выкрутите фиксаторы (14, 2 шт.) из стоек (27, 27а). Вставьте упоры для штанги (29, 2 шт.) в стойки вертикальные (27, 27а) и зафиксируйте фиксаторами (14) (вкрутив их обратно). Вставьте фиксаторы штанги (30, 30а) в упоры для штанги (29, 2 шт.) и зафиксируйте при помощи гаек (32, 2 шт.).



### Поздравляем!

Сборка окончена. Теперь нужно аккуратно затянуть все резьбовые соединения тренажера.

Будьте осторожны при затягивании резьбовых соединений осей шкивов. Чрезмерная затяжка может привести к затруднению вращения шкивов, дискомфорту при тренировках и быстрому выходу из строя тросов.

## 4. Рекомендации по обслуживанию

1. Регулярно смазывайте движущиеся части тренажера. Обязательно смажьте направляющую № 5 во время сборки. Рекомендуется силиконовый спрей.



### Примечание

Не используйте минеральные масла, поскольку на них активно собирается пыль и грязь, что приводит к загустению смазки и разрушению втулок и подшипников.

2. Если необходимо заменить комплектующую деталь, ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ тренажера и незамедлительно свяжитесь с сервисным центром.
3. Рекомендуется проводить регулярную чистку подушек тренажера мыльным раствором. Регулярное использование пропитки для покрытий из кожзаменителей повышает долговечность и улучшает внешний вид обивки. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ для чистки тренажера средства для чистки стекла, кафеля, сантехники и проч.
4. Хромированные металлические поверхности следует регулярно очищать для повышения долговечности и сохранения внешнего вида. Протирайте их влажной, а затем сухой тканью каждый день. Раз в неделю хромированные металлические поверхности рекомендуется полировать автомобильным полиролем для хромированных поверхностей. После очистки поверхностей, по которым двигаются детали тренажера, необходимо нанести на них смазку, как указано в п. 1.
5. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ для чистки тренажера растворители, средства для чистки стекла, кафеля, сантехники и прочее.
6. Регулярно проверяйте натяжку болтов и гаек, скрепляющих раму. Если какой-либо болт или гайка периодически ослабляется, установите новую контргайку.
7. Проверьте сварные швы на отсутствие трещин.

8. Отказ от регулярного обслуживания тренажера может привести к травмам и/или повреждению оборудования.



#### **Примечание**

Сильная затяжка болтов — осей рычагов часто приводит к дискомфорту при тренировках и быстрому износу посадочных отверстий и осей рычагов! Регулярно проверяйте, насколько легко крутятся рычаги на осях!

## **5. Тренировка**

### **5.1 Классификация тренировок**

#### **Упражнения с собственным весом.**

Упражнения с собственным весом — скручивания корпуса, подъем ног и Гиперэкстензия, неоспоримо эффективны для развития мускулатуры брюшного пресса, спины и укрепления мускулатуры бедер. Несмотря на кажущуюся ограниченность доступных на тренажере упражнений с собственным весом, существует множество вариантов выполнения знакомых упражнений, позволяющих бесконечно разнообразить тренировочную программу и открывать новые возможности вашего тела.

А регулярное выполнение Гиперэкстензии очень полезно для профилактики заболеваний позвоночника, вызываемых малоподвижным образом жизни либо, наоборот, активными занятиями со свободными весами.

Упражнения с собственным весом — отличный способ разнообразить тренировочную программу при использовании тренажера со встроенными весами.



#### **Упражнения с дополнительными весами**

Один из способов разнообразить тренировки — использовать дополнительные отягощения. Сядьте на сиденье тренажера со встроенными весами, возьмите в руки гантели, диск от штанги — и вы сможете выполнять множество полезных и эффективных упражнений, хорошо описанных в литературе.

Закрепите утяжелители на лодыжках или запястьях, и подъемы туловища и ног на скамье перестанут казаться слишком легкими.

- Не нужно использовать слишком большие отягощения — подъемы туловища и ног гораздо более эффективны при большом количестве повторений, чем при использовании значительных отягощений.
- Упражнения с собственным весом очень важны для увеличения силы и ловкости. При таких тренировках развивается множество мышц тела, поддерживающих тело в равновесии.
- Тренировки со свободными весами эффективны в программах по коррекции веса тела, поскольку расходы энергии при использовании всей крупной мускулатуры тела очень велики.

#### **Аэробные упражнения**

Аэробные упражнения — это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие — обогащать кровь кислородом. Аэробные упражнения должны быть частью ваших тренировок.

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



## 5.2 Указания по тренировкам



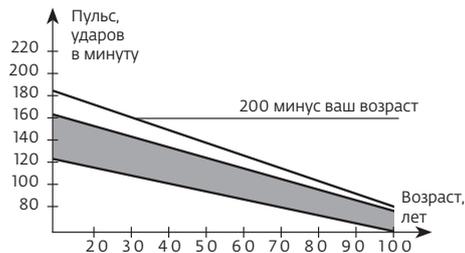
### Примечание

Перед началом тренировки убедитесь, что фиксатор надежно зафиксировал каретку на передней стойке на требуемой высоте.

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

Измеряйте пульс трижды:

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



Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется

«аэробной зоной». Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из 200 вычесть ваш возраст.

### Интенсивность занятий

Избегайте чрезмерных нагрузок, т.к. они могут неблагоприятно отразиться на вашем здоровье.

Целесообразно выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла 180 минус ваш возраст.

Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту.

Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. И вам следует регулировать нагрузку таким образом, чтобы поддерживать свой уровень частоты пульса. Такой способ подсчета пульса подходит только для физически здоровых людей.

### Одна из оптимальных схем тренировки:

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

### Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

	Частота, (раз в неделю)	Продолжительность
1-я неделя	3	2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
2-я неделя	3	3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
3-я неделя	3	4 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий
4-я неделя	3	5 минут занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий

## 5.3 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизить риск спортивной травмы. Обычно разминка включает в себя общефизические упражнения на подвижность суставов и «разогрев» мускулатуры.

Многие упражнения, используемые для разминки, можно включать в тренировочную программу и выполнять уже в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

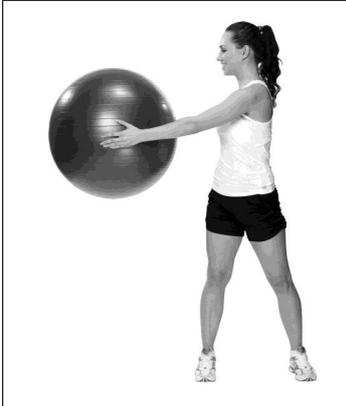
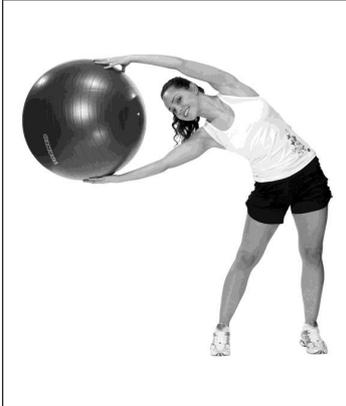
Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы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

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

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

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

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

	
Повороты в стороны с гимнастическим мячом	Подъем плеч с фитнес-гантелями
	
Наклоны вбок с гимнастическим мячом	Прыжки на скакалке

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

## 5.4 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 тренажера и сборки штанг и гантелей.

### Примечание

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



Используйте высокий темп тренировки только с небольшими отягощениями и большим количеством повторов и только в случае, если вы уже достаточно сильны, чтобы сохранять правильное положение тела во время всех повторов. Если вы не можете правильно выполнить упражнение (удержать спину прямой в тяге к поясу, поднять гриф силой бицепсов без рывка мышцами спины и проч.), выберите меньший вес. Неправильное выполнение движений приведет к болям, травмам и прекращению тренировок до выздоровления.

### Примечание

Тренажер предназначен также для выполнения упражнений со штангами и гантелями. Настоятельно рекомендуем использовать тяжелоатлетический пояс хотя бы на начальном этапе (3–6 мес) тренировок во избежание травм спины. Не пренебрегайте поясом при увеличении нагрузки.



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

### 1. ЖИМ ОТ ГРУДИ лежа со штангой.

Мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса.

#### Выполнение упражнения:

1. Установите гриф штанги на упоры (29), установите на гриф выбранный вес. Внимание! Не устанавливайте сразу половину выбранного веса на один край грифа — штанга может опрокинуться! Набирайте блины на штангу постепенно, на левый и правый край поочередно.
2. Выберите угол наклона спинки скамьи.
3. Лягте на скамью. Спина прижата к скамье без прогиба в поясе, ноги согнуты в коленях и прочно стоят на полу.

4. Выберите ширину хвата штанги, возьмитесь за гриф.
  5. Снимите штангу с упоров и медленно опустите гриф до касания середины груди, без паузы выжмите штангу вверх. Повторите упражнение выбранное количество раз. Установите штангу на стойки.
- Угол наклона спинки скамьи влияет на акцент тренировочного воздействия на мышцы верхнего плечевого пояса. Для гармоничного развития мышц рекомендуется чередовать положения спинки скамьи на протяжении недельной тренировочной программы.
  - 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 лежа! Это может привести к травме и означает, что выбран вес, который пока слишком велик.



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

## 2. «РАЗВОДКА» с гантелями.

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

### Выполнение упражнения:

1. Выберите гантели нужного веса.
  2. Выберите угол наклона спинки скамьи.
  3. Лягте на скамью с прижатыми к груди гантелями. Спина прижата к скамье без прогиба в пояс, ноги согнуты в коленях и прочно стоят на полу.
  4. Выжмите гантели на прямые руки вверх.
  5. Медленно разведите руки в стороны, слегка согнув руки в локтях.  
*Если руки сожнуты сильно — значит, выбран вес, который пока слишком велик!*
  6. Медленно сведите руки, не распрямляя полностью, обратно до легкого касания гантелей.
- Ложиться на скамью нужно уже с гантелями в руках. Подъем гантелей с пола из положения лежа 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. «БИЦЕПС СТОЯ» со штангой.

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

### Выполнение упражнения:

1. Отодвиньте скамью от стоек. Опустите упоры подвижные № 29 в нижнее положение.
2. Установите штангу нужного веса на стойки.
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 и со штангой, и с гантелями.
- Использование тяжелоатлетического пояса в данном упражнении настоятельно рекомендуется!
- Для уверенного и постепенного прогресса в упражнении убедитесь, что у вас достаточно блинов 0,5 кг. Упражнение тяжелое, и прогрессировать лучше путем малых приращений веса снаряда.

## 4. «БИЦЕПС СИДЯ» с гантелями.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса с акцентом на бицепсы.

### Выполнение упражнения:

1. Поднимите спинку скамьи в верхнее положение.
  2. Выберите гантели нужного веса, возьмите в руки и сядьте на скамью.
  3. Ноги согнуты в коленях, упираются в пол; спина полностью опирается на спинку скамьи.
  4. Согните руки в локтях, поднимая гантели вверх. Медленно опустите, не задерживая в верхней точке. Выполните выбранное количество повторов.
- Для уверенного и постепенного прогресса в упражнении убедитесь, что у вас достаточно блинов 0,5 кг. Упражнение тяжелое, и прогрессировать лучше путем малых приращений веса снаряда.

## **5. 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 слева от скамьи лицом к тренажеру с гантелью в правой руке. Обопритесь правым 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 отведен в сторону-назад, гантель касается живота. Выполните выбранное количество повторов.
5. Присядьте, опуская гантель на пол. Не наклоняйтесь, опуская гантели!
6. Повторите упражнение для другой руки.

- В данном упражнении активно участвуют мышцы брюшного пресса и спины, значительно нагружен позвоночник. Настоятельно рекомендуется использовать атлетический пояс!

## **6. ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ.**

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура бедер.

### **Выполнение упражнения:**

1. Убедитесь, что парта для бицепса демонтирована с тренажера. Использование блока для тренировки ног при установленной парте для бицепса крайне затруднено.
2. Установите необходимое отягощение на блок для ног. Сядьте на тренажер спиной к спинке. Расположите ноги так, чтобы подколенные валики были под коленями, а ступни находились под нижними валиками рычага нижнего блока 7.
3. Медленно выпрямите ноги, выполняя тягу нижнего блока.
4. Согните ноги, опуская рычаг в исходное положение. Выполните выбранное количество повторов.

- Будьте осторожны при выборе отягощения. Следите за положением коленей, не "заваливайте" колени в стороны. Слишком большая нагрузка и длительное неправильное выполнение упражнения могут привести к травме коленных суставов! Немедленно исключите упражнение из программы в случае возникновения болей в коленях!

## **7. СГИБАНИЕ НОГ ЛЁЖА.**

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: сгибатели бедра, ягодичные мышцы.

### **Выполнение упражнения:**

1. Убедитесь, что парта для бицепса демонтирована с тренажера. Использование блока для тренировки ног при установленной парте для бицепса крайне затруднено.
  2. Установите необходимое отягощение на блок для ног. Лягте на тренажер лицом вниз, ноги прямые, мягкие валики упираются в область ахиллесова сухожилия (за пяткой).
  3. Медленно согните ноги, выполняя тягу нижнего блока силой сгибателей бедра.
  4. Выпрямите ноги, опуская рычаг в исходное положение. Выполните выбранное количество повторов.
- Упражнение очень эффективно при выполнении сразу после выпрямления ног (подход на выпрямление ног, затем подход на сгибание ног — и повторить эту последовательность выбранное количество раз).

## **8. СГИБАНИЕ НОГ СТОЯ.**

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: сгибатели бедра, ягодичные мышцы.

### **Выполнение упражнения:**

1. Убедитесь, что парта для бицепса установлена на тренажер. Парта пригодится в качестве опоры для руки при выполнении упражнения.
  2. Установите необходимое отягощение на блок для ног. Встаньте слева от тренажера, обопритесь правой рукой на парту для бицепса. Нижний валик блока для ног упирается в область ахиллесова сухожилия (за пяткой) правой ноги.
  3. Медленно согните ногу, выполняя тягу нижнего блока силой сгибателей бедра.
  4. Выпрямите ногу, опуская рычаг в исходное положение. Выполните выбранное количество повторов.
  5. Повторите последовательность для левой ноги.
- Упражнение очень эффективно при выполнении сразу после выпрямления ног (подход на выпрямление ног, затем подход на сгибание ног — и повторить эту последовательность выбранное количество раз).

## 9. ПРИСЕДАНИЯ со штангой.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура ног, спины.

### Выполнение упражнения:

1. Отодвиньте скамью насколько возможно далеко от стоек. Установите штангу выбранного веса на стойки.
  2. Наденьте тяжелоатлетический пояс, присядьте под установленную на стойках штангу и выпрямитесь со штангой на плечах. Лопатки сведены, штанга расположена на трапециевидных мышцах и не касается позвоночника. Для большего комфорта можно использовать положенное на плечи полотенце.
  3. Поставьте ноги шире плеч, напрягите брюшной пресс и медленно присядьте. Присед должен быть максимально глубоким, бедра должны достигнуть положения "параллельны полу" или немного ниже. Спина при выполнении упражнения — прямая, взгляд направлен перед собой вперед.
  4. Поднимитесь, используя силу ног.
  5. Повторите упражнение выбранное количество раз.
- Использование тяжелоатлетического пояса в данном упражнении настоятельно рекомендуется!
  - Следите за положением коленей! Типичная ошибка — «заваливание» коленей — является очень травмоопасной.



При тренировках с отягощением, близким к максимальному для вас, рекомендуется пользоваться помощью страхующего партнера. Это убережет вас от травмы, а мебель от повреждений!

- Обязательно проконсультируйтесь с профессиональным тренером во избежание типичных ошибок при выполнении данного упражнения. Это очень важно для снижения риска травмы.

### Уважаемый покупатель!

Перечисленные упражнения далеко не исчерпывают тренировочный потенциал данного тренажера. Описаны лишь простые в освоении, универсальные и эффективные упражнения. С ростом тренированности, увеличением силы и появлением опыта можно переходить к действительно тяжелым упражнениям со штангой — таким, как становая тяга (dead lift) и жим штанги стоя (military press). Данный тренажер позволяет выполнять три наиболее важных, базовых тяжелоатлетических упражнения, в наибольшей степени эффективных для развития физической силы: жим лёжа, присед со штангой, становую тягу со штангой большого веса.

**Настоятельно рекомендуем пользоваться консультациями профессионального тренера для успешного и безопасного прогресса в этих упражнениях.**

## 6. Здоровое питание

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

Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

### Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам. На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5–1% и майонезы минимальной доступной жирности, 15% и менее.

### Напитки

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

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

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше — зеленый чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

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

### Калорийность и калории

В литературе, посвященной диетическому питанию и фитнесу, как правило, применяется такая единица энергии, как «калория». Такое обозначение

энергии сложилось традиционно. Несмотря на то, что оно не вполне корректно, оно стало своего рода стандартом в диетическом питании, поэтому нужно просто знать следующее.

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

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

## 6.1 Определение энергетических потребностей<sup>1</sup>

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

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

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

## 6.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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



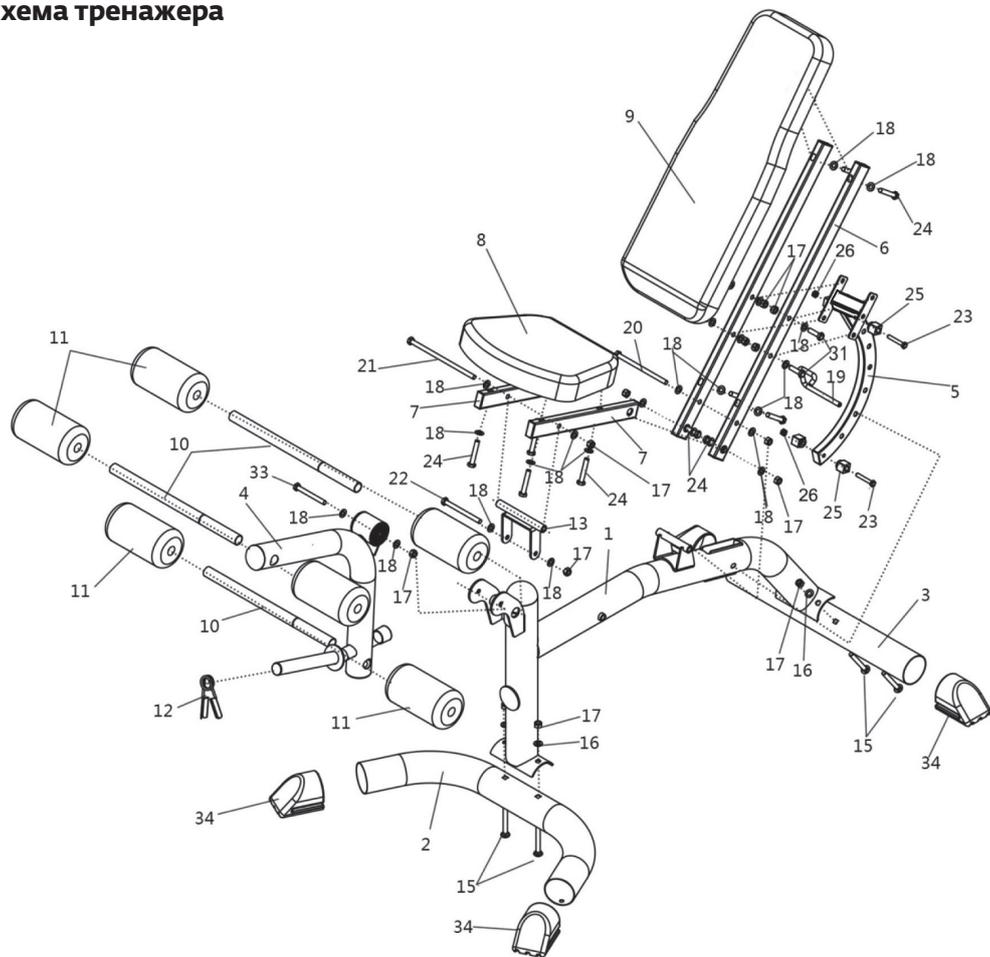
В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов<sup>2</sup>.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления</li> <li>• зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике)</li> <li>• макаронные изделия</li> <li>• рис</li> <li>• картофель</li> <li>• кукуруза, горох, фасоль, чечевица</li> </ul>
Белок (продукты минимально доступной жирности)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка</li> <li>• морепродукты</li> <li>• сыр, творог</li> </ul>
Некрахмалистые овощи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец</li> <li>• очищенные кабачки</li> <li>• различная зелень</li> <li>• приготовленные зеленые и оранжевые овощи</li> </ul>
Простые углеводы (сахар, фрукты)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свежие или консервированные фрукты</li> <li>• мякоть дыни</li> <li>• сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)</li> </ul>
Обезжиренное или соевое молоко	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нежирное или соевое молоко</li> <li>• нежирный йогурт</li> </ul>
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• растительное или сливочное масло, маргарин</li> <li>• соусы на основе растительного масла</li> <li>• сливочный соус</li> </ul>

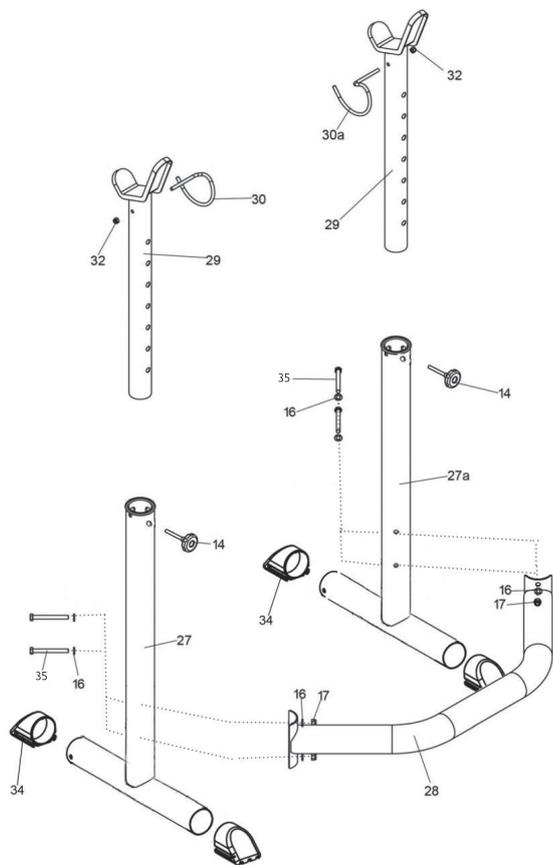
<sup>2</sup> — для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г;

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

## 7. Подетальная схема тренажера



## 6.1 Подетальная схема стойки тренажера Ultra Bench



## 8. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
<b>Скамья</b>		
1	Рама	1
2	Опора передняя	1
3	Опора задняя	1
4	Рычаг станции разгибания ног	1
5	Направляющая регулировки наклона спинки	1
6	Подрамник спинки	2
7	Подрамник сиденья	2
8	Сиденье	1
9	Спинка	1
10	Стержень упора для ног	3
11	Валик из пенорезины 100×180	6
12	Замок пружинный 30 мм	1
13	Рамка сиденья подвижная	1
15	Болт М10×85	4
16	Шайба фигурная 10 мм	12
17	Гайка М10 самоконтрящаяся	18
18	Шайба 10 мм	28
19	Фиксатор	1
20	Болт М10×160	1
21	Болт М10×210	1
22	Болт М10×115	1
23	Болт М8×50	2
24	Болт М10×60	10
25	Нейлоновые ограничители	4
26	Гайка М8	2
31	Болт М10×35	4
33	Болт М10×90	1
34	Заглушка-подпятник d 76 мм	8
35	Болт М10×95	4

№	Название	Кол-во, шт.
<b>Стойка</b>		
14	Фиксатор M20×1,5	2
27	Стойка вертикальная левая	1
27а	Стойка вертикальная правая	1
28	Распорка поперечная	1
29	Упор для штанги подвижный	2
30	Фиксатор штанги левый	1
30а	Фиксатор штанги правый	1
32	Гайка самоконтрящаяся	2

## 9. Технические характеристики

Размеры скамьи при горизонтальном положении спинки (дл. × шир. × выс.), см	176×79×114
Размеры скамьи при вертикальном положении спинки (дл. × шир. × выс.), см	151×79×114
Максимальные размеры скамьи вместе со стойками, см	212×105×165
Размеры стоек минимальные, см	105×67×122
Размеры стоек максимальные, см	105×67×165
Расстояние между стойками, см	99
Диаметр держателя блинов, см	3
Вес тренажера в собранном виде, кг	41,4
Максимальная нагрузка на скамью, кг	200
Макс. нагрузка на блок для разгибания ног, кг	50
Максимальная нагрузка на стойки, кг	150
Дополнительно	Регулировка положения спинки от -15° до +40°

<b>Гарантийный срок на изделие</b>	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера
------------------------------------	---



### **Важно:**

Тренажер и его отдельные детали обладают высокой прочностью, существенно превосходящей рекомендованные значения нагрузки. Однако, регулярное превышение рекомендованных нагрузок со временем может привести к повреждению посадочных отверстий под крепежные элементы в раме тренажера и деформации подвижных соединений. Правильно подобранная тренировочная методика позволит полноценно и эффективно тренироваться и приотягочениях, не превышающих рекомендованные.

**TORNEO постоянно стремится совершенствовать продукцию, внося модификации для улучшения потребительских характеристик товара. Поэтому ряд изображений может не точно соответствовать конструкции принадлежащей вам модификации тренажера. Это не влияет на функциональность, работоспособность и порядок сборки изделия.**



## ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА



**Конструкция и материалы сидений/спинок для максимального комфорта тренировок**  
Технология толщины и упругости сидел и подушек, обеспечивающая превосходную эргономичность.



**Усиленная прочная конструкция**  
Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий срок службы тренажера.



**Решение в одной коробке: взял и понес**  
Технология производства крупногабаритного тренажера, упакованного в одну коробку, которую можно нести в руках.

## **Дополнительная информация**

Торговая марка: TORNEO

Модель: G-434 Ultra Bench

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в России.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8495 777-777-1

Изготовитель:

ООО «Велком-Импэкс» 157800, Костромская область, город Нерехта, ул.Додина 10-б;

ИП СТЕПАНОВ А.С. 109559, г. Москва, ул. Ставропольская, д.50/22, кв. 92;

ООО «МатисПро» 115372 г. Москва, ул. Бирюлевская, д. 37, кор.1, кв. 83.

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.