



ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР 2 В 1

V-218 OCTOPUS

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

5

ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

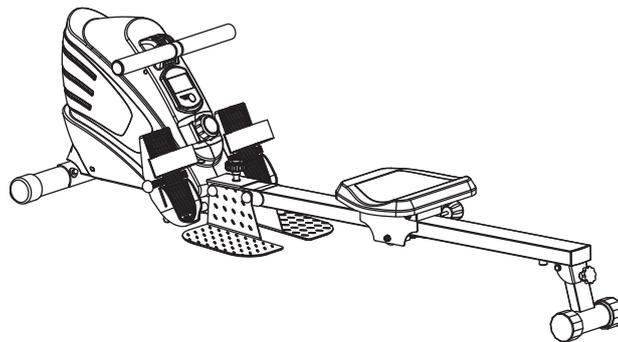
ГОДА

STABILITA

EXA MOTION

EVER PROOF

INSTA FOLD



Содержание

1.	Введение	3
2.	Правила эксплуатации тренажера	5
3.	Сборка тренажера	7
4.	Использование тренажера	11
5.	Тренировка	12
6.	Здоровое питание	18
7.	Подetailная схема тренажера	21
8.	Перечень комплектующих	22
9.	Технические характеристики	23

1. Введение

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера!

Гребной тренажер V-218 OCTOPUS сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с TORNEO!

Основные преимущества вашего тренажера:

Универсальный тренировочный комплекс

Данный тренажер - отличный выбор для тренировки мышц ног, рук, спины и плечевого пояса. Занятия на этом тренажере развивают силу, выносливость и гибкость. Уникальной особенностью тренажера является наличие специальных подставок под ноги, встав на которые, можно проводить сгибание рук стоя, прокачивая бицепсы, а, развернув запястья - мышцы предплечья. Также можно проводить тягу рук вверх и проводить упражнения на плечи. Фиксатор сиденья не даст ему скатываться по раме во время выполнения упражнений стоя.

Эффективная тренировка

Во время гребли задействованы все основные группы мышц. Удлиненная рама позволяет увеличить амплитуду движений. Благодаря большому LCD-дисплею, на котором одновременно отображается 6 параметров, вы сможете оценить эффективность тренировки.

Складная конструкция

Тренажер складывается таким образом, чтобы его можно было хранить вертикально, без дополнительной опоры.

Регулируемая нагрузка

Получаемую нагрузку можно изменять при помощи специального регулятора на корпусе. Доступно 10 уровней нагрузки.

Удобство перемещения и размещения

На переднем стабилизаторе расположены транспортировочные ролики для простоты перемещения тренажера от места хранения к месту тренировки. На заднем стабилизаторе установлены удобные в использовании компенсаторы неровности пола, вращая которые можно выровнять положение тренажера на неровном полу.

**Внимание:**

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее Руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Внимательное прочтение Руководства поможет Вам быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок.

**Внимание:**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или длительное время не занимались спортом регулярно. Рекомендуется полностью отказаться от занятий на тренажере, если у Вас есть диагноз или симптомы, перечисленные ниже:

Повышенное артериальное давление с периодическими кризисами; сердечно-сосудистая недостаточность; астма; периодические отеки; тахикардия и стенокардия; тромбоз; злокачественная опухоль; сахарный диабет всех стадий; повышенная температура; обострение хронических заболеваний; беременность при угрозе выкидыша, тонусе матки; плохое самочувствие при инфекционных недугах. При некоторых условиях можно заниматься на тренажере с осторожностью. Некритичными противопоказаниями являются:

- нормальное течение беременности и лактация;
- период восстановления после кесарева сечения;
- реабилитационный период после травм и переломов;
- варикозное расширение вен;
- грыжи, артрозы, артриты и остеохондрозы.

Список болезней и противопоказаний для занятий является неполным и приведен для справки. Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.

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

Перед началом любой программы упражнений, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск получения серьезных травм, пожалуйста, внимательно прочтите меры предосторожности и все инструкции, приведенные в данном Руководстве, а также, при наличии, информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.

**Внимание:**

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.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

2. Правила эксплуатации тренажера



Внимание:

Приобретенный вами тренажер является технически сложным изделием.

Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступать к занятиям. Соблюдение указанных норм позволит вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы.

Владелец тренажера обязан проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при его использовании.

2.1 Транспортировка тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. Повторная транспортировка тренажеров, поставляемых в разобранном виде, допускается также только в разобранном виде.
4. В конструкции тренажера могут применяться различные электронные компоненты, которые могут быть повреждены в следствие сильной вибрации или при ударе. Поэтому во время транспортировки избегайте излишней тряски, оберегайте тренажер от падения с высоты.
5. При перевозке тренажера он должен быть надежно защищен от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

2.2 Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Применяйте тренажер только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
2. Устанавливайте тренажер на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка тренажера на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к возникновению скрипов, ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию.
3. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера.

4. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
5. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик, разместив его под тренажером.
6. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях (температура от +10 до +35 °С, относительная влажность до 75%).
7. Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была обеспечена хорошая вентиляция.
8. Не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых, летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
9. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажера.
10. Исключите доступ к работающему тренажеру детей до 12 лет, лиц с ограниченными умственными или физическими способностями и домашних животных. Перед началом занятий на тренажере убедитесь в том, что дети, лица с ограниченными умственными или физическими способностями или домашние животные во время Вашей тренировки будут находиться под постоянным присмотром и не смогут получить доступ к работающему тренажеру. Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время вы на нем не занимаетесь.
11. На тренажере одновременно может заниматься только один человек.
12. Не используйте тренажер, если Ваш вес превышает максимально допустимый, указанный в разделе «Технические характеристики» данного Руководства.
13. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца, шнурки и т. п. не задевали движущиеся части тренажера.
14. При занятиях на тренажере используйте спортивную одежду и обувь. Не тренируйтесь босиком. Не тренируйтесь в обуви, подошва которой может повредить тренажер или не позволяет надежно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке эллипса, педали велотренажера и т. п.).

15. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
16. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц. Рекомендуем регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой (приобретается отдельно).
17. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца.
18. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере. Это может стать причиной поломки тренажера и/или порчи Ваших вещей.
19. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь, попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу продавца.
20. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
21. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Срок службы данного тренажера – 7 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции тренажера не относятся к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами. Для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующей в Вашей стране системой возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые в последствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

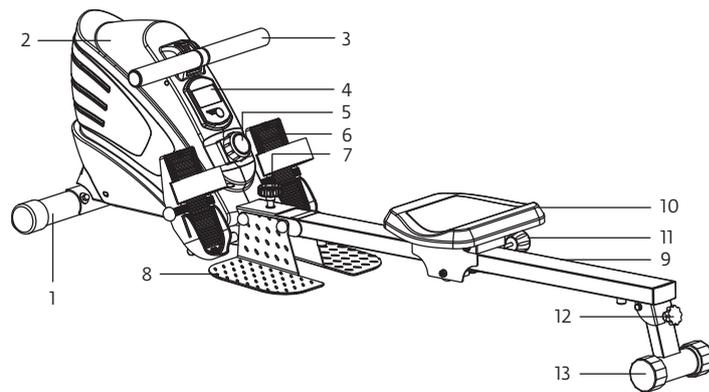
2.3 Условия хранения

1. Не допускается хранение тренажера в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
2. Тренажер следует беречь от контакта с водой.
3. Допустимый температурный режим хранения от +10 °С до +35 °С.
4. Допустимая влажность при хранении – не более 75%.
5. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажера.

3. Сборка тренажера

3.1 Предварительное знакомство с тренажером

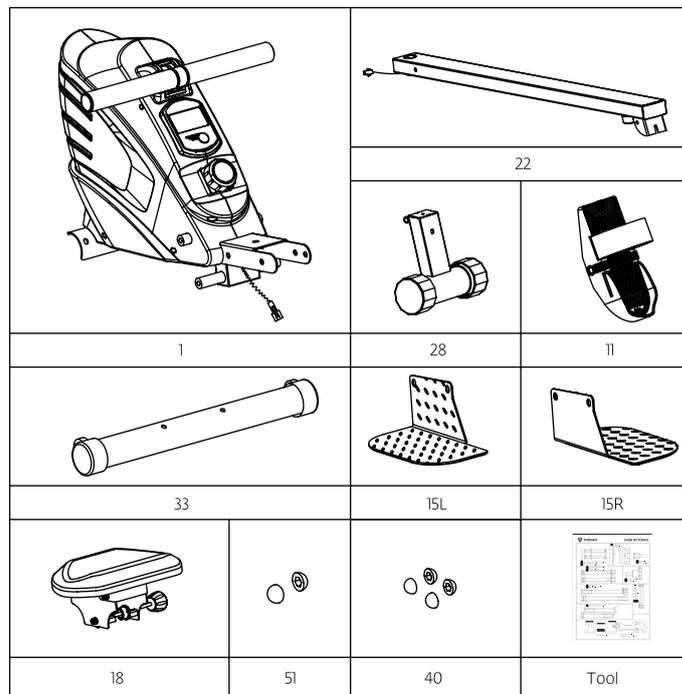
№	Название
1	Передний стабилизатор с транспортировочными роликами
2	Декоративный кожух маховика (основная рама)
3	Рукоятка для тяги
4	Консоль
5	Регулятор нагрузки
6	Платформы для ног с ремешками
7	Фиксатор складывания основной рамы
8	Подставки под ноги для занятий стоя
9	Направляющая рама
10	Седло
11	Фиксатор положения седла при занятиях стоя
12	Фиксатор заднего стабилизатора
13	Задний стабилизатор с компенсаторами неровности пола



3.2 Комплектация

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

№	Описание	Кол-во, шт.
1	Основная рама	1
22	Направляющая рама	1
18	Седло с опорой седла в сборе	1
28	Задний стабилизатор	1
11	Платформа для ног	2
33	Передний стабилизатор	1
15L/R	Подставка под ноги	1 пара
TOOL	Пользовательский набор крепежа и инструментов	1
40	Колпачок	4
51	Колпачок S19	2



3.3 Последовательность сборки



Внимание:

Тренажер состоит из большого количества длинных и тяжелых деталей. Пожалуйста, во избежание травм обязательно пользуйтесь помощью напарника при сборке тренажера.

ШАГ 1

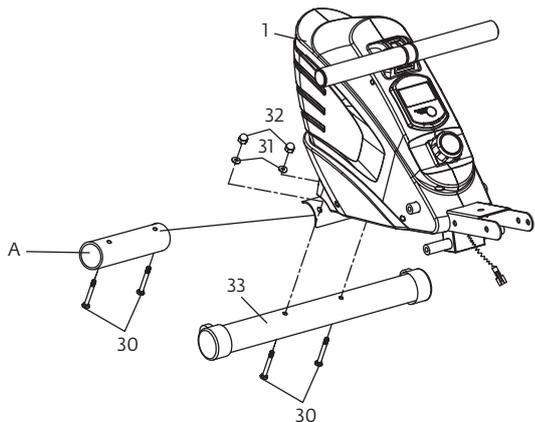
Извлеките тренажер из упаковки.

Удалите целлофановые элементы упаковки.

ШАГ 2

1. Удалите транспортировочную трубу (А) открутив 2 болта (30), 2 шайбы (31) и 2 гайки (32). Сохраните транспортировочную трубу (А) – она потребуется для повторной упаковки и транспортировки тренажера.

2. Установите передний стабилизатор (33) на основную раму (1) и закрепите двумя болтами (30), двумя шайбами (31) и двумя гайками (32).

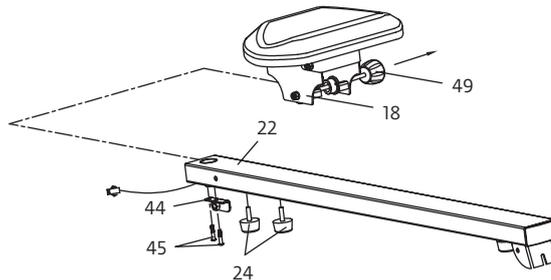


ШАГ 3

1. Снимите опорную подушку (24) и пластину (44), открутив 2 винта (45) с направляющей рамы (22).

2. Установите седло (13) с опорой седла (18) на направляющую раму (22), оттянув фиксатор седла (49).

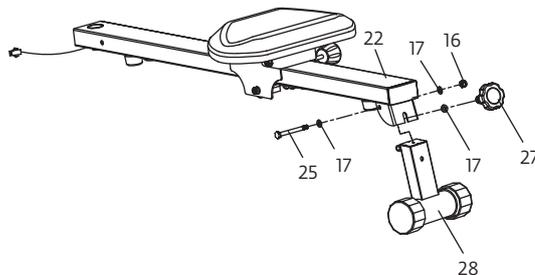
3. Установите пластину (44) и опорные подушки (24) обратно.



ШАГ 4

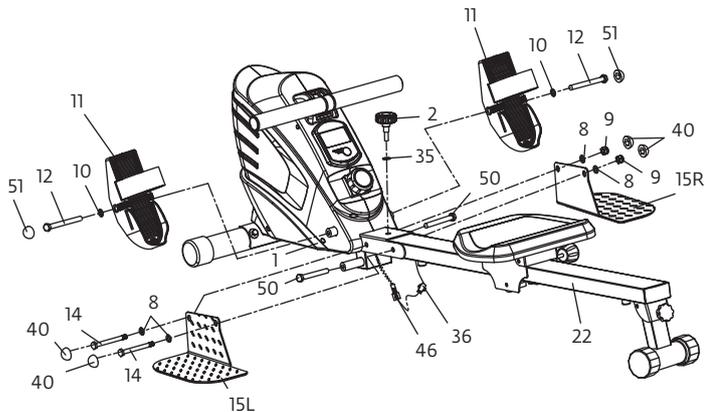
1. Закрепите задний стабилизатор (28) к направляющей раме (22) с помощью шестигранного болта (25), шайб (17) и гайки (16).

2. Установите фиксатор заднего стабилизатора (27) и шайбу (17).



ШАГ 5

1. Подключите соединительный провод (46) к проводу сенсора (36).
2. Прикрутите направляющую раму с установленным на ней седлом (22) и опоры для ног (15L/R) к основной раме (1), используя болты (14), шайбы (8), гайки (9).
3. Закройте торец болта и гайки колпачком (40).
4. Закрутите до упора фиксатор (2) и шайбу (35) в центральной части тренажера.
5. Установите ограничительные болты (50) к основной раме с обеих сторон тренажера.
6. Прикрепите педали (11) к основной раме (1), используя болты (12) и шайбы (10).
7. Закройте торец болта колпачком (51).



Сборка закончена!

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

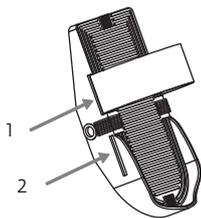
Приступайте к тренировкам!

4. Использование тренажера

4.1 Регулировка ремешков педалей

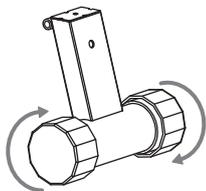
Для того, чтобы надежно зафиксировать ступню на платформе для ноги, используйте специальные ремешки. Перед размещением стопы на педали, ослабьте липкую ленту, поставьте стопу ровно на педаль, опершись пяткой о задний бортик. Затяните ремешок с липкой лентой, чтобы добиться жесткой фиксации стопы на педали.

Вам доступно два положения ремешков – ближе и дальше от щиколоток. Вы всегда можете переставить ремешки в нужное положение, если посчитаете, что так вам будет комфортнее заниматься на тренажере.



4.2 Стабилизация тренажера на полу

Используйте компенсаторы неровности пола, чтобы стабилизировать тренажер на неровной поверхности. Они расположены по краям заднего стабилизатора. Для установки нужного уровня их нужно вращать по часовой или против часовой стрелки.



4.3 Перемещение тренажера

В разложенном состоянии:

Возьмитесь руками за задний стабилизатор (28) и потяните тренажер вверх до тех пор, пока он не встанет на транспортировочные ролики, расположенные на переднем стабилизаторе. В таком положении тренажер можно легко перемещать к месту хранения.

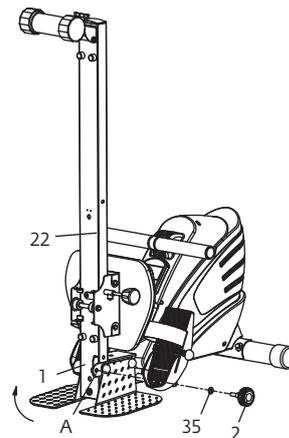
В сложенном состоянии:

Подойдите к тренажеру спереди, возьмитесь за направляющую раму (22) и потяните тренажер на себя, чтобы он встал на транспортировочные ролики. В таком положении тренажер можно легко перемещать к месту хранения.

4.4 Складывание и раскладывание тренажера

Данный тренажер имеет складную конструкцию для удобства хранения и перемещения.

Для того, чтобы сложить тренажер, выкрутите фиксатор (2) и шайбу (35) из центральной части тренажера, поднимите направляющую раму (22) (можно зафиксировать седло при помощи ограничителя (49), чтобы оно не падало под собственным весом). Далее вкрутите фиксатор (2) и шайбу (35) в специальное отверстие в боковой части тренажера. Тренажер готов к транспортировке и хранению.



5. Тренировка

5.1 Общая информация



Внимание:

Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде, чем начинать занятия, прочитайте Руководство целиком.

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

5.2 Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс.

Измеряйте пульс трижды:

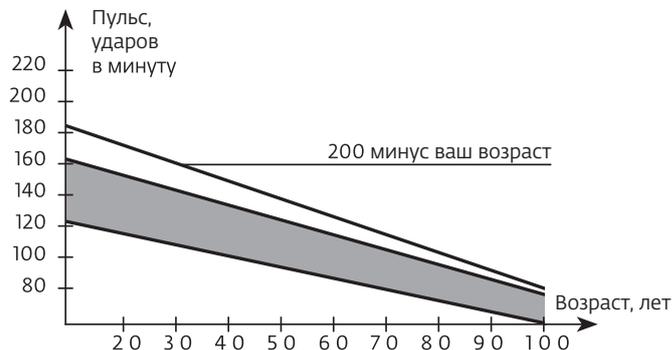
1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).

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.

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.

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.



Внимание!

Системы контроля сердечного ритма могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренажера, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать, как справочную информацию, а не как медицинские указания! Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.

Тренировка на выносливость регулируется как объемом 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 пьете, должна быть комнатной температуры.

5.3 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снижает 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. Растяжку 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.

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 поочередно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечи попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

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

Упражнение для бедер

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 2 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 вперед 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 ее от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю часть ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

5.4 Варианты упражнений

Гребля



Внимание:

Перед тем, как начать занятия греблей, убедитесь в том, что седло не зафиксировано на направляющей раме (22) при помощи фиксатора (49). В противном случае, вы не сможете делать гребки.

Данная тренировка идеально подходит для нагрузки на передние группы мышц.

1. Выберите наиболее подходящий уровень получаемой нагрузки при помощи регулятора под консолью.
2. Сядьте на сиденье, упритесь ногами в педали, зафиксируйте стопы ремнями.
3. Согните ноги в коленях, наклонитесь вперед и возьмитесь за рукоятку для тяги.

Толчок происходит за счет движения ногами с одновременным напряжением плечевого пояса. Далее, включается работа бицепса, который притягивает рукоятку тренажера к животу. Грудь выталкивается вперед без резких движений, спина остается без сильного напряжения. Ноги выпрямляются за счет плавного движения ягодичных и бедренных мышц.



Режим «тренажерный зал»

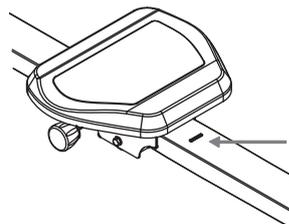
В этом режиме упражнения выполняются стоя. Для фиксации тренажера на полу, необходимо встать ногами на специальные подставки для ступней (15L\R), расположенные между направляющей (22) и основной (1) рамой. Выполняйте упражнения без рывков, для больше устойчивости слегка согните ноги в коленях, напрягайте мышцы бедер и голеней.



Внимание:

Никогда не выполняйте эти упражнения без опоры на подставки под ноги.

1. Выберите наиболее подходящий уровень получаемой нагрузки при помощи регулятора под консолью.
2. Зафиксируйте седло при помощи специального фиксатора (49), вкрутив его в отверстие в направляющую раму. Для вашего удобства на направляющей раме сделана специальная отметка, показывающая положение седла, в котором его можно закрепить при помощи фиксатора.



3. Встаньте на подставки для ступней – левой ногой на левую подставку, правой – на правую. Убедитесь, что тренажер установлен на ровной поверхности, подставки плотно прилегают к полу и тренажер не раскачивается.
4. Возьмитесь за рукоятку и вытяните ее из декоративного кожуха маховика. Начните тренировку.

Меняя положение рук, можно выполнять махи в стороны, перед собой или прокачивать бицепсы, сгибая руки в локтях - одновременно или чередуя правую и левую руку. Можно заниматься, задействуя обе руки или только одну. Кроме того, можно производить тягу к груди снизу вверх для тренировки плеч. Ниже приведены некоторые варианты выполнения упражнений.

1. Тяга к животу в наклоне



2. Тренировка бицепсов



3. Тренировка трицепсов

Данное упражнение можно также выполнять, сидя на седле, спиной к рукоятке.



4. Тренировка плечевого пояса

Данное упражнение можно выполнять, приводя тягу к груди, согнув руки в локтях.



5. Тренировка плеч (тяга одной рукой)

При выполнении данного упражнения достаточно зафиксировать тренажер на полу одной ногой.

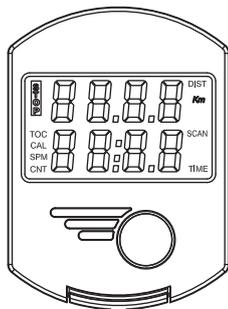


5.5 Описание тренировочного компьютера

Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером (консолью) с механической регулировкой нагрузки. Он обеспечивает контроль основных параметров тренировки.

Нажатием кнопки под экраном можно переключаться между основными показателями тренировки. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд, чтобы сбросить текущие показатели до значений по умолчанию. Не сбросится только показатель ТОС (Общий счет гребков) - он сбрасывается только при удалении батареек из консоли.

Описание индикации на дисплее



Обозначение на дисплее	Описание	Индикация
SCAN (Сканирование)	Режим, при котором происходит автоматическое переключение отображаемых показателей каждый 6 секунд (ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, ОБЩ. СЧЕТ, ККАЛ, СЧЕТ/МИН, СЧЕТ)	
TIME (Время)	Время, прошедшее с начала тренировки	00:00 – 99:59 мин
CNT (Счет гребков)	Количество совершенных гребков (повторений) за текущую тренировку	0-9999
ТОС (Общий счет гребков)	Общее количество совершенных гребков (повторений) с момента установки элементов питания консоли. Показатель сбрасывается только при удалении элементов питания из консоли.	0-9999
SPM (Счет гребков в минуту)	Количество гребков (повторений) в минуту	0-1200
CAL (Калории)	Количество сожженных за текущую тренировку калорий. Этот показатель приблизительный и рассчитывается для среднего пользователя. Его следует использовать только для сравнения тренировок, выполняемых на этом тренажере.	0-9999 ккал
DIST (Дистанция)	Пройденная дистанция	0.00-99.99 КМ

Автозапуск

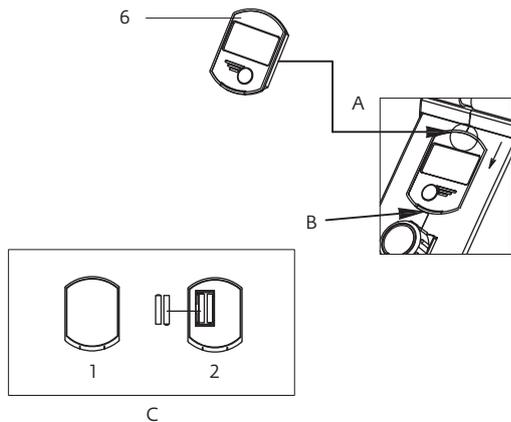
Чтобы включить отсчет времени и количества гребков, достаточно просто начать тренировку и потянуть рукоятку для тяги на себя. Экран консоли включится автоматически.

Автоматическое выключение и пауза

При прерывании текущей тренировки на несколько секунд на экране отобразится индикация STOP, свидетельствующая о том, что тренировка поставлена на паузу. После 4 минут простоя консоль автоматически отключится, все данные о текущей тренировке будут утеряны.

Замена батареек в консоли

Придерживая консоль (6) сверху (А), второй рукой прижмите защелку (В) и, потянув консоль снизу на себя, достаньте ее из декоративного кожуха маховика. Удалите разряженные элементы питания и поместите новые батарейки в отсек, соблюдая полярность, как показано на рисунке С. Установите консоль обратно.



Внимание:

1. Не рекомендуется использовать перезаряжаемые аккумуляторы.
2. Утилизация элементов питания должна выполняться в соответствии со всеми государственными и федеральными законами и регламентами.
3. Не бросайте элементы питания в огонь.

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

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

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают 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 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 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

¹ — 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.

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:

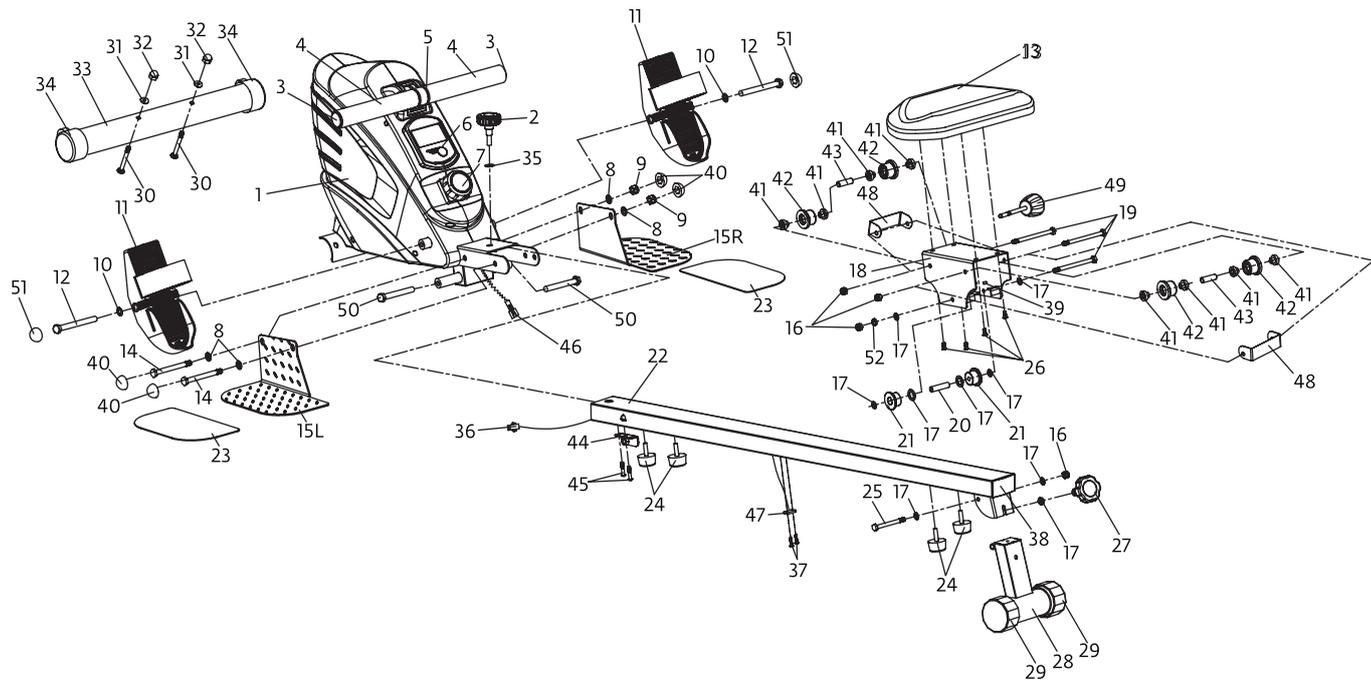


В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов¹.

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 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.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	<ul style="list-style-type: none"> • 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)	<ul style="list-style-type: none"> • приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	<ul style="list-style-type: none"> • сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	<ul style="list-style-type: none"> • свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	<ul style="list-style-type: none"> • нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> • растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

7. Подетальная схема тренажера



8. Перечень комплектующих

№	Описание	Кол-во, шт.
1	Основная рама	1
2	Фиксатор	1
3	Заглушка	2
4	Оплетка	2
5	Рукоятка	1
6	Компьютер	1
7	Регулятор нагрузки	1
8	Шайба D10	4
9	Гайка самоконтрящаяся M10	2
10	Шайба D13	2
11	Платформа для ног	2
12	Болт 12.5x130xM12x16	2
13	Седло	1
14	Болт шестигранный M10*108	2
15L/R	Опора для ног	1 пара
16	Гайка самоконтрящаяся M8	4
17	Шайба D8	9
18	Опора седла	1
19	Болт шестигранный M8x110	3
20	Втулка	1
21	Ролик	2
22	Направляющая рама	1
23	Стикер опоры	2
24	Опорная подушка	4
25	Болт шестигранный M8x80	1
26	Винт M6x12	4
27	Фиксатор малый	1
28	Задний стабилизатор	1

№	Описание	Кол-во, шт.
29	Заглушка заднего стабилизатора	2
30	Болт с квадратным подголовником M8x73	2
31	Шайба гнутая D8x2xФ25	2
32	Гайка колпачковая M8	2
33	Передний стабилизатор	1
34	Заглушка переднего стабилизатора	2
35	Шайба D10	1
36	Провод сенсора	1
37	Саморез ST3X10	2
38	Заглушка квадратная	1
39	Магнит	1
40	Колпачок	4
41	Подшипник 608	8
42	Ролик	4
43	Втулка	2
44	Фиксирующая пластина	1
45	Винт M6X16	2
46	Соединительный провод	1
47	Сенсор	1
48	Пластина	1
49	Фиксатор седла	1
50	Болт шестигранный M12x105	2
51	Колпачок S19	2
52	Шайба изогнутая D8	1

9. Технические характеристики

Система нагружения	Магнитная
Вес маховика	3 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Питание тренажера	Батарейки, тип AA, 2 шт.
Размеры в рабочем состоянии (ДхШхВ)	178x51x48 см
Размеры в сложенном состоянии (ДхШхВ)	77x51x125 см
Размер упаковки (ДхШхВ)	124x22.5 x58 см
Вес тренажера нетто	26 кг
Вес тренажера брутто	29.5 кг
Тренировочный компьютер	Экран отображает: время тренировки, количество гребков, суммарное количество гребков, калории, сканирующий режим
Особенности конструкции	Подставки под ступни для возможности проведения тренировок стоя, Подложки из вспененной резины под ними для защиты пола, фиксатор сиденья, регулировка ремешков на педалях
Конструкция	Складная
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

EVER PROOF

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

INSTA FOLD

Технология компактного складывания для удобства перемещения и хранения оборудования.

STABILITA

Применение регулируемых компенсаторов в конструкции опор тренажера для того, чтобы иметь возможность выровнять его положение на недостаточно ровной поверхности пола.

EXA MOTION

Конструкторские решения, применяемые при производстве маховиков и моторов в кардиотренажерах для снижения уровня шума и повышения плавности движений во время тренировки.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: V-218 OSTOPUS

Дата производства (месяц, год) указана на изделии

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

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.