



УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКЛАДНАЯ СКАМЬЯ

## G-335 ALTA

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

WARRANTY ON FRAME

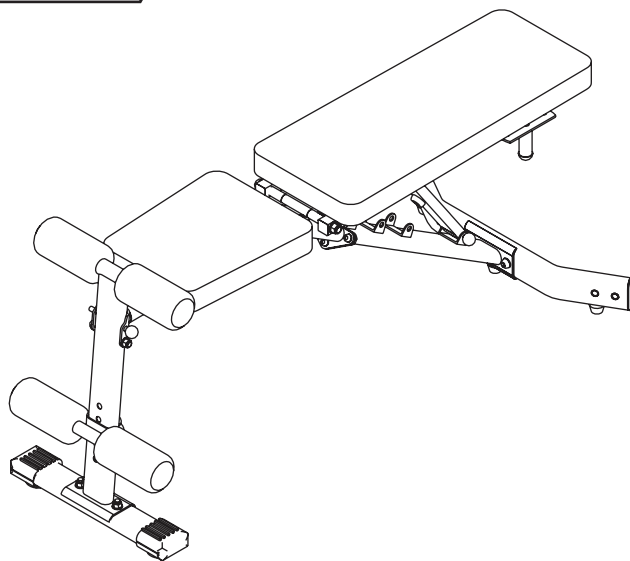
Гарантия на раму

YEARS  
**5**  
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS  
**2**  
ГОДА



INSTA FOLD

ERGO PAD

EVER PROOF

ERGO MOVE

## Содержание

|    |                                      |    |
|----|--------------------------------------|----|
| 1. | Введение .....                       | 3  |
| 2. | Правила эксплуатации тренажера ..... | 5  |
| 3. | Сборка тренажера .....               | 7  |
| 4. | Тренировка .....                     | 12 |
| 5. | Здоровое питание .....               | 20 |
| 6. | Подetailная схема тренажера .....    | 23 |
| 7. | Перечень комплектующих .....         | 24 |
| 8. | Технические характеристики .....     | 26 |

## 1. Введение

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера!

Универсальная силовая скамья G-335 ALTA 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:

#### Усиленная конструкция

Рама выполнена из толстого профиля со сварными соединениями наиболее нагруженных узлов.

#### Складная конструкция

Скамья компактно складывается и позволяет сэкономить место в квартире.

#### Дополнительная комплектация

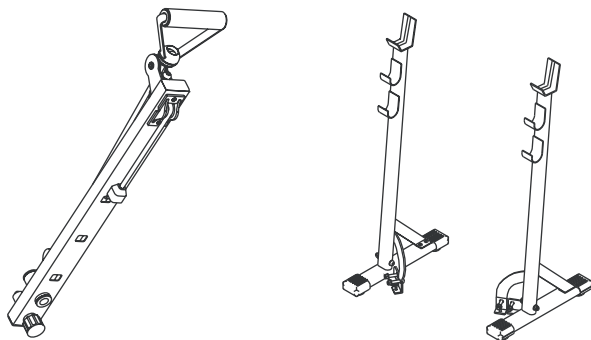
Дополнительно к скамье можно приобрести эспандерный блок G-334RP и стойки для штанги G-333S. Их можно устанавливать одновременно, превращая скамью в многофункциональный спортивный комплекс.

#### Индивидуальная адаптация

Скамья имеет 5 уровней наклона спинки. Высоту положения нижнего валика можно изменять в 5 положениях.

#### Широкий выбор упражнений

Можно выполнять упражнения на пресс, всевозможные упражнения с гантелями, направленные на прокачку бицепсов, трицепсов, спины. При использовании совместно со стойками под штангу можно выполнять упражнения со штангой. Используя блок эспандеров, можно дополнительно разнообразить тренировочный процесс.



**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 прочитайте 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.

## 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.
4. Повторная транспортировка тренажеров, поставляемых в разобранном виде, допускается также только в разобранном виде.
5. 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.
6. 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 ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию.
3. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера.

4. Для защиты покрытия пола от повреждений можно использовать специальный коврик, разместив его под тренажером.
5. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях (температура от +10 до +35 °C, относительная влажность до 75%).
6. Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Для чистки рамы тренажера и его мягких элементов (подушек, валиков и т. п.) пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Регулярное использование пропитки для покрытий из кожзаменителя повышает долговечность и улучшает внешний вид обивки.
7. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства, средства для очистки стекол, кафеля, сантехники — это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажера.
8. 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. Если какой-либо болт или гайка периодически ослабляются, по возможности, установите контргайку.
9. Регулярно смазывайте движущиеся и трущиеся части тренажера литевой смазкой (приобретается отдельно). Не используйте минеральные масла, поскольку на них активно собирается пыль и грязь, что приводит к загустению смазки и разрушению втулок и подшипников.
10. Регулярно проверяйте сварные швы на отсутствие трещин и иных повреждений
11. Отказ от регулярного обслуживания тренажера может привести к травмам и/или повреждению оборудования.
12. Не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых, летних помещениях, гараже или около воды. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была обеспечена хорошая вентиляция. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
13. Исключите доступ к 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 тренажеру.
14. При наличии технической возможности, всегда складывайте и убирайте тренажер на место хранения, если в настоящее время вы на нем не занимаетесь.
  15. На тренажере одновременно может заниматься только один человек.
  16. Не используйте тренажер, если Ваш вес превышает максимально допустимый, указанный в разделе "Технические характеристики" данного Руководства.
  17. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца, шнурки и т. п. не задевали движущиеся части тренажера.
  18. При занятиях на тренажере используйте спортивную одежду и обувь. Не тренируйтесь босиком. Не тренируйтесь в обуви, подошва которой может повредить тренажер и не позволяет надежно зафиксировать стопу на опорной поверхности или при помощи валиков.
  19. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
  20. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании, блокировке или деформации подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца.
  21. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере. Это может стать причиной поломки тренажера и/или порчи Ваших вещей.
  22. 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.
  23. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
  24. 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 вместе

- с бытовыми отходами. Для утилизации пользуйтесь действующей в Вашей стране системой возврата и сбора для утилизации. Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые в последствии отправятся на переработку и утилизацию, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлен тренажер.
25. Не превышайте допустимой нагрузки на стойки для штанг. Любое превышение нагрузки может привести к разрушению конструкции тренажера.
  26. Не превышайте максимально допустимую на турник нагрузку. Турник не несет ответственности за ущерб или травмы, полученные в следствие неправильного монтажа, сборки или использования турника.

### 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 0 °C до +50 °C.
4. Допустимая влажность при хранении – не более 75%.
5. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажера.

### 3. Сборка тренажера

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



#### Внимание:

Некоторые детали могут быть уже использованы в сборке некоторых узлов тренажера в целях транспортировки. Если деталей нет в комплекте, проверьте их наличие в группах уже собранных деталей.

Рекомендуется собирать и использовать тренажер на коврике для тренажеров и силового оборудования TORNEO. Это позволит избежать повреждения пола тяжелой скамьей. На коврике во время тренировки можно безопасно размещать дополнительные грифы и гантели.



### 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.

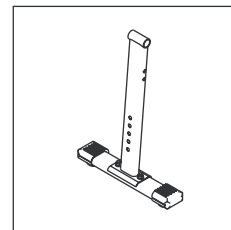
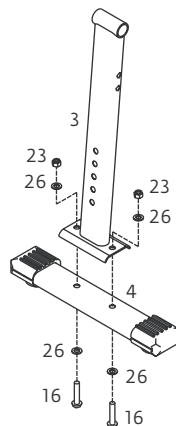
#### ШАГ 1

Извлеките тренажер из упаковки.

Удалите целлофановые элементы упаковки.

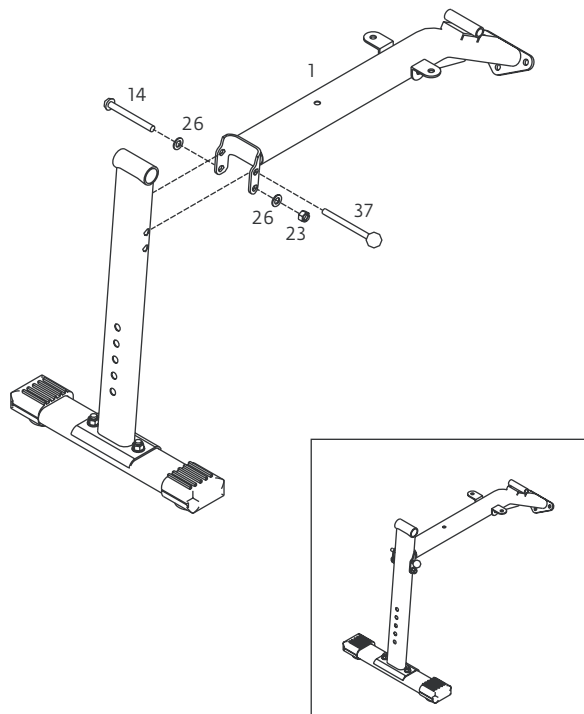
#### ШАГ 2

Присоедините переднее основание (3) к передней опоре (4) при помощи болтов (16, 2 шт.), шайб (26, 4 шт.) и гаек (23, 2 шт.).



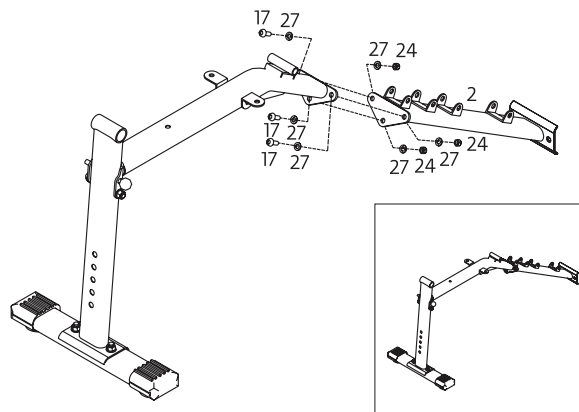
### ШАГ 3

1. Соедините опору сиденья (1) к передней опоре (3) при помощи болта (14), шайб (26, 2 шт.) и гайки (23).
2. Установите штыревой фиксатор (37) для фиксации передней стойки.



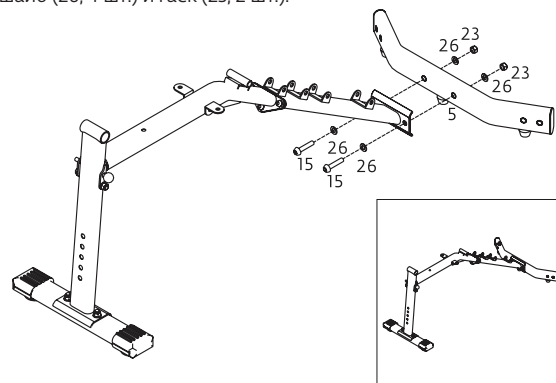
### ШАГ 4

- Прикрепите опору сиденья (1) к основной опоре (2) при помощи болтов (17, 3 шт.), шайб (27, 6 шт.) и гаек (24, 3 шт.).



### ШАГ 5

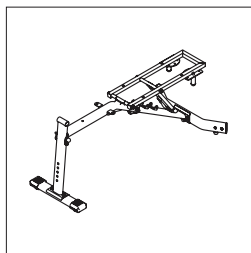
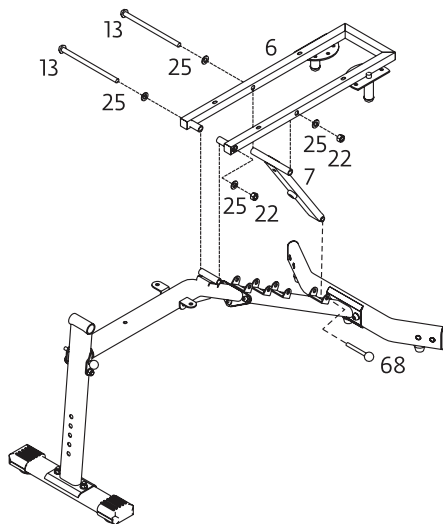
- Прикрепите заднее основание (5) к основной опоре (2) при помощи болтов (15, 2 шт.), шайб (26, 4 шт.) и гаек (23, 2 шт.).





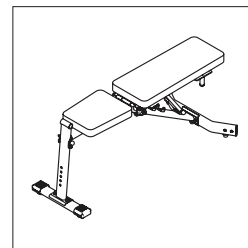
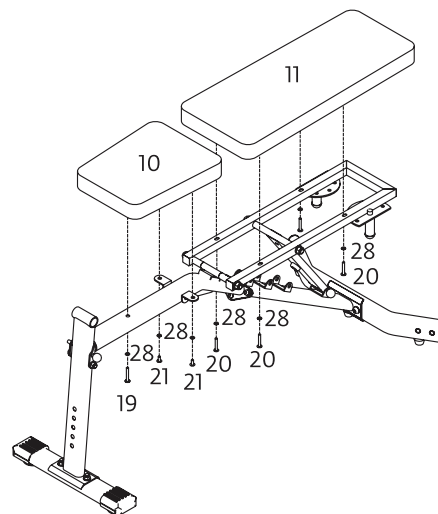
## ШАГ 6

1. Зафиксируйте опору регулировки спинки сиденья (7) в рамке спинки сиденья (6) при помощи болта (13), шайб (25, 2 шт.) и гайки (22). Зафиксируйте опору регулировки спинки сиденья (7) в нижней части к основной раме при помощи штыревого фиксатора (68), продев его в отверстия, как показано на рисунке.
2. Соедините рамку спинки сиденья (6) к опоре сиденья (1) при помощи болта (13), шайб (25, 2 шт.) и гайки (22).



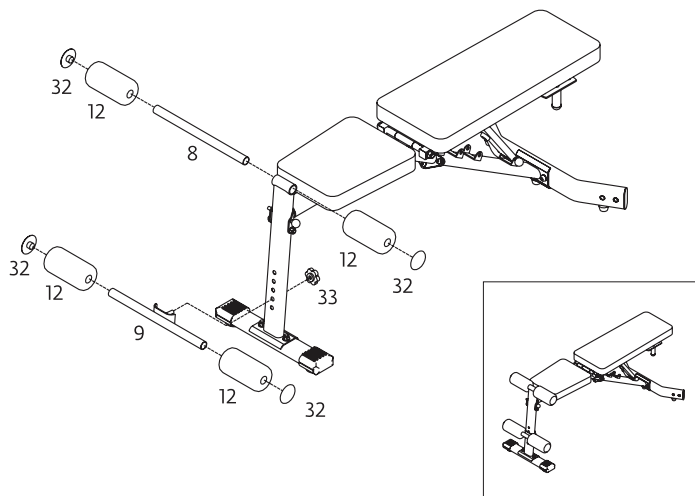
## ШАГ 7

1. Зафиксируйте раму спинки сиденья (6) так, чтобы она находилась в горизонтальном положении.
2. Установите сиденье (10) через соединительную рамку к опоре сиденья (1) при помощи болтов (21, 2 шт. и 19, 1 шт.) и шайб (28, 3 шт.).
3. Установите спинку сиденья (11) на раму спинки сиденья (6) и закрепите при помощи болтов (20, 4 шт.) и шайб (28, 4 шт.).



## ШАГ 8

1. Установите подколенный упор (8) в передней опоре (3), зафиксируйте валиками (12) и наденьте заглушки (32).
2. При помощи фиксатора – «барашек» (33) зафиксируйте упор для ног (9) на передней опоре (3).
3. Установите валики (12) и заглушки (32).



### Сборка закончена!

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

**Приступайте к тренировкам!**

## Руководство по монтажу эспандерного блока G-334RP

Специально для скамьи G-335 предлагается инновационный эспандерный блок G-334RP, монтируемый непосредственно на скамью.

Эспандерный блок не входит в комплект поставки скамьи и приобретается отдельно.

|                                                                                                                             |                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                             |                                                                                          |
| <p>1. Извлеките эспандерный блок (левую и правую части в сборе) из упаковки.</p>                                            | <p>2. Выкрутите винт (18) с шайбой (27) из декоративной крышки (35), снимите крышку.</p> |
|                                                                                                                             |                                                                                          |
| <p>3. Снимите декоративную втулку из пенорезины с оси эспандерного блока.</p>                                               | <p>4. Установите эспандерный блок, левую и правую части поочередно.</p>                  |
|                                                                                                                             |                                                                                          |
| <p>5. Установите декоративную крышку крепления эспандера (35), зафиксируйте эспандерный блок винтом (18) с шайбой (27).</p> | <p>6. Скамья с установленным эспандерным блоком готова к эксплуатации.</p>               |

## Руководство по монтажу стоек для штанги G-333S

Специально для скамьи G-335 предлагаются стойки для штанги G-333S, монтируемые непосредственно на скамью.

Стойки не входят в комплект скамьи и приобретаются отдельно.

Для упрощения демонстрации сборочной последовательности показана установка стоек непосредственно на заднюю опору (5) скамьи G-335. Опора задняя (5) является неотъемлемой частью скамьи и не входит в комплект поставки стоек G-333S.

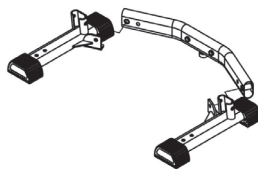


### Внимание:

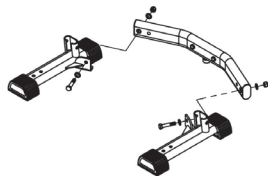
Стойки для штанги G-333S — компактные и легкие. Они спроектированы таким образом, чтобы конструкция достигала максимальной устойчивости и жесткости при размещении спортсмена на скамье.



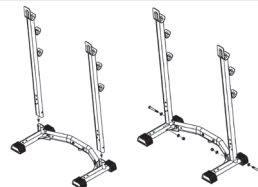
1. Извлеките детали стоек из упаковки. Разложите их на ровной поверхности рядом со скамьей G-335.



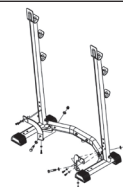
2. Присоедините упоры стоек к задней опоре скамьи (5) при помощи болтов.



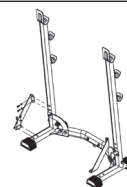
3. Несильно затяните гайку на болте при помощи инструментов из комплекта.



4. Установите стойку на упоры и зафиксируйте болтами и гайками.

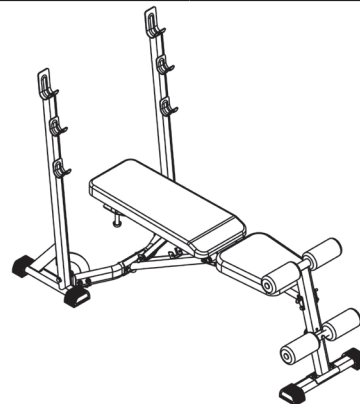


5. Установите изогнутые распорки и закрепите их болтами.



6. Установите прямые распорки и закрепите их болтами.

7. Протяните все болты, начиная с несильной затяжки и постепенно затяните их до упора.



Скамья G-335 с установленными стойками для штанги G-333S готова к эксплуатации.

Обратите внимание, что стойки G-333S и эспандерный блок G-334RP могут быть установлены на скамью одновременно. Использование скамьи с аксессуарами позволит максимально разнообразить тренировочный процесс, и вы сможете существенно повысить эффективность тренировок.

## 4. Тренировка

### 4.1 Общая информация



**Внимание:**

Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет или для тех, у кого ранее имелись 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.

**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:**

|            | Частота,<br>(раз в неделю) | Продолжительность                                                                                |
|------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-я неделя | 3                          | 2 минуты занятий<br>1 минута перерыв<br>2 минуты занятий<br>1 минута перерыв<br>2 минуты занятий |

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

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.

### 4.2 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:**

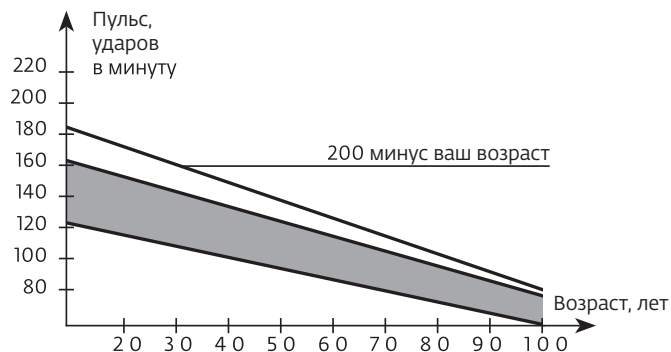
1. Перед началом тренировки (пульс покоя).

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.

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 объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировок 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.

## 4.3 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. 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 тренажере упражнений с собственным весом, существует множество вариантов выполнения базовых упражнений, позволяющих существенно разнообразить тренировочную программу и открывать новые возможности своего тела.

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

### Упражнения с дополнительными весами

Еще один способ разнообразить тренировки — использовать дополнительные отягощения. Сядьте на сиденье тренажера, 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 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, 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 легкие — обогащать кровь кислородом.

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.

## **4.4 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. 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 или учебы, в те дни, когда у Вас не запланирована тренировка. Так Вы снимите стресс 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.

## 4.5 Варианты упражнений



#### Внимание:

Предлагаемый ниже перечень упражнений включает в себя упражнения с использованием дополнительных, не входящих в комплект скамьи G-335 Alta, устройств - эспандерного блока G-334RP и стоек для штанги G-333S.

### Подъём туловища

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшной пресс, мышцы бедер.

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в нижнее положение, положив спинку на раму скамьи. Лягте на скамью, зафиксируйте ноги упором для ног (9). Держите руки на груди, если упражнение тяжело для вас. С ростом тренированности переведите руки в «замок» за головой с отведенными в стороны локтями.
2. Медленно поднимите туловище высоко, насколько возможно.
3. Так же медленно опуститесь в исходное положение.
  - Для повышения эффективности упражнения не расслабляйте мышцы, опустившись в исходное положение. Начиная очередной подъем туловища, не расслабляя мускулатуру пресса. Это тяжелый вариант упражнения, подходящий тренированным спортсменам.

### Подъём туловища со скручиванием в стороны

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшной пресс, косые брюшные мышцы, мышцы бедер.

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в нижнее положение, положив спинку на раму скамьи. Лягте на скамью, зафиксируйте ноги упором для ног (7). Держите руки на груди, если упражнение тяжело для вас. С ростом тренированности переведите руки в «замок» за головой с отведенными в стороны локтями.
2. Поднимите туловище до достижения прямого угла с бедрами и продолжайте движение, стремясь коснуться правым локтем левого колена.
3. Также медленно опуститесь в исходное положение.
4. Поднимите туловище до достижения прямого угла с бедрами и продолжайте движение, стремясь коснуться левым локтем правого колена.
5. Так же медленно опуститесь в исходное положение.
  - Недопустимо делать резкие движения во время выполнения данного упражнения! Это может привести к травме.

### Попеременный подъем прямых ног

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в нижнее положение, положив спинку на раму скамьи. Лягте на скамью, положив голову на сиденье скамьи и взявшись руками за валики подколенного упора (8).
2. Поднимайте попеременно ноги в выбранном темпе.
  - Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногам! Это может привести к травме.

### Подъем ног со сгибанием в коленях

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в нижнее положение, положив спинку на раму скамьи. Лягте на скамью, положив голову на сиденье скамьи и взявшись руками за валики подколенного упора (8).
2. Поднимайте ноги, сгибая колени, в выбранном темпе.
  - Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногам! Это может привести к травме.

### Подъем прямых ног

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

**Выполнение:**

1. Установите спинку скамьи в нижнее положение, положив спинку на раму скамьи. Лягте на скамью, положив голову на сиденье скамьи и взявшись руками за валики подколенного упора (8).
2. Поднимайте прямые ноги в выбранном темпе.
  - *Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногам! Это может привести к травме.*
  - *Не следует поднимать ноги выше прямого угла с туловищем при выполнении данного упражнения.*

**Сгибание туловища с использованием эспандера**

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

**Выполнение:**

1. Установите спинку скамьи в среднее положение, эспандер — в верхнее.
2. Займите исходное положение сидя на скамье, спиной к эспандеру, возьмитесь руками за рукояти эспандера. Прижмите руки к груди.
3. Наклоняйтесь вперед в выбранном темпе, выполняя тягу эспандера силой мышц брюшного пресса.

**Скручивание туловища с использованием эспандера**

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

**Выполнение:**

1. Установите спинку скамьи в среднее положение, эспандер — в верхнее.
2. Возьмитесь правой и левой рукой за правую рукоять эспандера. Прижмите рукоять эспандера к правому плечу.
3. Наклоняйтесь вперед-влево в выбранном темпе, выполняя тягу эспандера силой мышц брюшного пресса. Стремитесь дотянуться рукоятью эспандера к левому колену. После нескольких повторов выполните упражнение зеркально, стремясь дотянуться левой рукоятью эспандера к правому колену.

**Тяга эспандера сидя**

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура спины.

**Выполнение:**

1. Установите спинку скамьи в горизонтальное положение, эспандер — в верхнее.
2. Сядьте на спинку скамьи, лицом к эспандеру. Возьмитесь руками за рукояти эспандера, ногами упритесь в задний упор (3) скамьи.
3. Медленно потяните эспандер, отклоняясь назад до упора спиной в сиденье скамьи. В том же темпе вернитесь в исходное положение.

**Тяга эспандера к поясу лёжа**

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, спины.

**Выполнение:**

1. Установите спинку скамьи в верхнее положение, эспандер — в верхнее.
2. Сядьте на сиденье скамьи, лицом к эспандеру. Возьмитесь вытянутыми руками за рукояти эспандера, ногами упритесь в пол, отклонитесь назад до упора поясницей в сиденье скамьи.
3. Медленно потяните эспандер руками к поясу. В том же темпе вернитесь в исходное положение.

**Тяга эспандера к груди сидя**

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, спины.

**Выполнение:**

1. Установите спинку скамьи в среднее положение, эспандер — в верхнее.
2. Сядьте на сиденье скамьи, лицом к эспандеру. Возьмитесь вытянутыми руками за рукояти эспандера, ногами упритесь в пол.
3. Медленно потяните эспандер руками к груди, удерживая спину прямой и неподвижной. В том же темпе вернитесь в исходное положение.

**Тяга эспандера к груди стоя**

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, спины.

**Выполнение:**

1. Установите спинку скамьи в верхнее положение, эспандер — в верхнее.
2. Встаньте слева от скамьи, лицом к эспандеру. Упритесь левой рукой в спинку скамьи, вытянутой правой рукой возьмитесь за рукоять эспандера.
3. Медленно потяните эспандер к груди, удерживая спину прямой и неподвижной. Старайтесь касаться рукоятью эспандера груди при каждом повторе. В том же темпе вернитесь в исходное положение. После нескольких повторов выполните упражнение зеркально, для левой руки.

**Тяга эспандера вперед**

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, груди.

**Выполнение:**

1. Установите спинку скамьи в верхнее положение, эспандер — в верхнее.
2. Сядьте на скамью спиной к эспандеру, возьмитесь согнутыми в локтях руками за рукояти эспандера.
3. Медленно поочередно выпрямляйте руки движением «сверху вниз — вперед», выполняя тягу эспандера.



### Приведение прямых рук

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, груди.

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в горизонтальное положение, эспандер — в верхнее.
2. Лягте на скамью спиной к эспандеру, ноги зафиксируйте упором для ног (9), возьмитесь руками за рукояти эспандера.
3. Медленно тяните выпрямленными руками эспандер движением «снизу вверх — вперед — вниз», выполняя тягу эспандера по полукруговой траектории до уровня пояса. Медленно вернитесь в исходное положение.

### «Разведение» с эспандером

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, груди. Одно из наиболее популярных упражнений для тренировки грудных мышц.

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в среднее положение, эспандер — в среднее.
2. Лягте на скамью спиной к эспандеру, ноги зафиксируйте упором для ног (9), разведите руки и возьмитесь за рукояти эспандера.
3. Медленно тяните немного согнутыми руками рукояти эспандера полукруговым движением, пока руки не встретятся над серединой груди. Медленно вернитесь в исходное положение.

### Жим лёжа с эспандером

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, груди. Одно из наиболее популярных упражнений для тренировки силы рук.

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в среднее либо горизонтальное положение, эспандер — в среднее или верхнее.
  2. Лягте на скамью спиной к эспандеру, ноги зафиксируйте упором для ног (9), разведите руки и возьмитесь за рукояти эспандера.
  3. Медленно жмите руками рукояти эспандера поступательным движением «вверх», пока руки не выпрямятся и не станут параллельными на уровне груди. Медленно вернитесь в исходное положение.
- Упражнение отличается от «разведения» траекторией движения рук — прямое поступательное движение вместо полукругового.

### Подъем рук перед собой сидя

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, дельтовидные мышцы.

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в верхнее положение, эспандер — в верхнее.
2. Сядьте на сиденье скамьи, лицом к эспандеру. Возьмитесь вытянутыми руками за рукояти эспандера, ногами упритесь в пол.
3. Медленно потяните эспандер прямыми руками вперед-вверх, до уровня плеч, удерживая спину прямой и неподвижной. В том же темпе вернитесь в исходное положение.

- Не нужно поднимать руки выше уровня плеч!

### Подъем руки перед собой стоя

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, дельтовидные мышцы.

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в верхнее положение, эспандер — в среднее.
2. Встаньте слева от скамьи, лицом к эспандеру. Упритесь левой рукой в спинку скамьи, вытянутой правой рукой возьмитесь за рукоять эспандера.
3. Медленно потяните эспандер прямой рукой вперед-вверх до уровня плеч, удерживая спину прямой и неподвижной. Старайтесь не поднимать плечи при выполнении упражнения. В том же темпе вернитесь в исходное положение. После нескольких повторов выполните упражнение зеркально, для левой руки.

- Не нужно поднимать руки выше уровня плеч!

### Отведение руки стоя

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, дельтовидные мышцы.

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в верхнее положение, эспандер — в среднее.
2. Встаньте слева от скамьи, лицом к эспандеру. Упритесь левой рукой в спинку скамьи, вытянутой правой рукой возьмитесь за рукоять эспандера.
3. Медленно потяните эспандер прямой рукой вправо — вверх до уровня плеч, удерживая спину прямой и неподвижной. Старайтесь не поднимать плечи при выполнении упражнения. В том же темпе вернитесь в исходное положение. После нескольких повторов выполните упражнение зеркально, для левой руки.

- Не нужно поднимать руки выше уровня плеч!

### Трицепс сидя

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: трицепс (разгибатель руки).

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в верхнее положение, эспандер — в верхнее.
  2. Сядьте на сиденье скамьи, лицом к эспандеру. Возьмитесь вытянутыми руками за рукоятки эспандера, ногами упритесь в пол. Предплечья расположены параллельно полу, ладони направлены вниз.
  3. Медленно распрямите руки, удерживая плечи и локти неподвижно. В том же темпе вернитесь в исходное положение.
- *Очень важно делать упражнение медленно, с неподвижными локтями. Если это кажется слишком тяжелым, продолжайте выполнять прочие упражнения, пока не станете достаточно сильны для изолированной тренировки трицепса.*

### Трицепс сидя, разноименно

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: трицепс (разгибатель руки).

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в верхнее положение, эспандер — в верхнее.
  2. Сядьте на сиденье скамьи, спиной к эспандеру. Возьмитесь левой рукой за рукоятку правого эспандерного блока, ногами упритесь в пол. Локоть согнутой левой руки находится на груди.
  3. Медленно распрямите руку (движение вниз — влево), удерживая плечи и локти неподвижными. В том же темпе вернитесь в исходное положение. После нескольких повторов повторите упражнение зеркально для другой руки.
- *Очень важно делать упражнение медленно, с неподвижным локтем. Если это кажется слишком тяжелым, продолжайте выполнять прочие упражнения, пока не станете достаточно сильны для изолированной тренировки трицепса.*

### Бицепс лёжа

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: бицепс (сгибатель руки).

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в среднее положение, эспандер — в нижнее.
2. Лягте на скамью, спиной к эспандеру. Возьмитесь вытянутыми руками за рукоятки эспандера, ладони обращены на себя, ноги зафиксируйте упором для ног (7).
3. Медленно сгибайте руки на себя — вверх, до полного сгибания рук. В том же темпе вернитесь в исходное положение.

### Бицепс стоя

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: бицепс (сгибатель руки).

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в верхнее положение, эспандер — в нижнее.
2. Встаньте слева от скамьи, лицом к эспандеру. Упритесь левой рукой в спинку скамьи, вытянутой вниз правой рукой возьмитесь за рукоятку эспандера.
3. Медленно сгибайте руку на себя — вверх до полного сгибания. Старайтесь не поднимать плечи при выполнении упражнения. В том же темпе вернитесь в исходное положение. После нескольких повторов выполните упражнение зеркально, для левой руки.

### Жим лежа с использованием стоек для штанги

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура верхнего плечевого пояса.

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в горизонтальное положение. Расположите штангу на стойках.
  2. Лягте на скамью, упритесь ногами в пол, возьмитесь за штангу. Снимите штангу с упоров.
  3. Опустите штангу на грудь, затем поднимите на вытянутые руки. Положите штангу на стойки или повторите упражнение несколько раз по выбору.
- *Конструкция стоек предусматривает возможность тренировки с помощником. Это особенно важно, если вы не уверены в своих силах. Ваш партнер может зайти со стороны стоек и страховать вас при жиме штанги. В случае, если штанга окажется слишком тяжелой, партнер поможет вернуть её на стойки.*
  - *Выбирайте наклон скамьи и ширину хвата штанги для акцентирования влияния упражнения на различные пучки мышц, формируя объемные, гармоничные мышцы.*

### «Французский» жим лежа с использованием стоек для штанги

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: трицепс (разгибатель руки). Одно из наиболее эффективных упражнений для тренировки трицепса.

#### Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в горизонтальное положение. Расположите штангу на стойках. Лягте на скамью, упритесь ногами в пол, возьмитесь за штангу.
2. Снимите штангу с упоров движением вверх, удерживая на вытянутых руках.
3. Держите локти неподвижно и медленно сгибайте руки со штангой. Штанга двигается при этом в сторону головы. Не касаясь головы штангой, медленно

выпрямите руки. Положите штангу на стойки или повторите упражнение несколько раз по выбору.

- *Важно выполнять упражнение медленно, с неподвижными локтями. Правильность движения в данном случае важнее веса штанги!*
- *Будьте осторожны при выборе веса штанги! Переоценка своих сил может привести к травме! Пользуйтесь помощью вашего партнера по тренировкам!*

### **Бицепс стоя с использованием стоек для штанги**

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: бицепс (сгибатель руки). Одно из наиболее эффективных упражнений для тренировки бицепса.

#### **Выполнение:**

1. Установите спинку скамьи в горизонтальное положение. Расположите штангу на стойках. Встаньте с обратной стороны стоек, лицом в сторону скамьи, возьмитесь за штангу (ладони ориентируйте на себя).
  2. Снимите штангу с упоров. Опустите штангу на вытянутые руки, затем поднимите штангу до уровня груди, максимально сгибая руки и, также медленно, опустите штангу.
  3. Положите штангу на стойки или повторите упражнение несколько раз по выбору.
- *Важно выполнять упражнение медленно, с неподвижной спиной и локтями. Опускайте штангу медленно, это важная особенность упражнения.*
  - *Будьте осторожны при выборе веса штанги! Обязательно пользуйтесь атлетическим поясом TORNEO во избежание травмы спины!*

## 5. 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.

### 5.1 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 |        |            |         |
|--------------|--------------------------------------------|--------|------------|---------|--------------------------------------------|--------|------------|---------|
| Активность   | 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.

## 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:

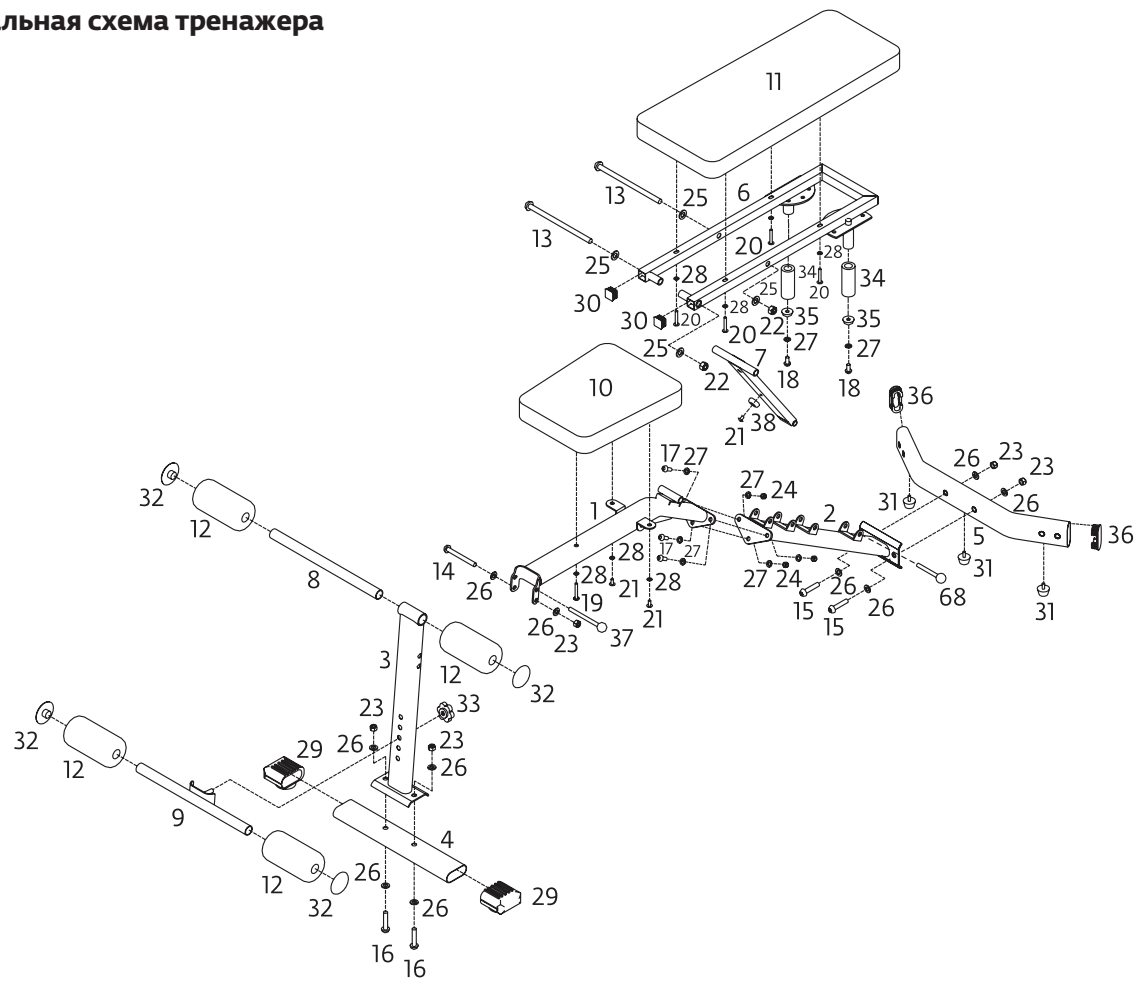


В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов<sup>1</sup>.

<sup>1</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.

| 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>                                                                                                                          |

6. Поддетальная схема тренажера



## 7. Перечень комплектующих

| №  | Описание                   | Кол-во, шт. |
|----|----------------------------|-------------|
| 1  | Опора сиденья              | 1           |
| 2  | Основная рама              | 1           |
| 3  | Передний стабилизатор      | 1           |
| 4  | Передняя опора             | 1           |
| 5  | Задняя опора               | 1           |
| 6  | Опора подушки спинки       | 1           |
| 7  | Регулируемая опора спинки  | 1           |
| 8  | Подколенный упор           | 1           |
| 9  | Упор для ног               | 1           |
| 10 | Сиденье                    | 1           |
| 11 | Спинка сиденья             | 1           |
| 12 | Валик из пенорезины 80x150 | 4           |
| 13 | Болт шестигранный M12x210  | 2           |
| 14 | Болт шестигранный M10x92   | 1           |
| 15 | Болт шестигранный M10x47   | 2           |
| 16 | Болт шестигранный M10x45   | 2           |
| 17 | Болт шестигранный M8x23    | 3           |

| №  | Описание                  | Кол-во, шт. |
|----|---------------------------|-------------|
| 18 | Болт шестигранный M8x15   | 2           |
| 19 | Винт M6x45                | 1           |
| 20 | Винт M6x40                | 4           |
| 21 | Винт M6x15                | 3           |
| 22 | Гайка самоконтрящаяся M12 | 2           |
| 23 | Гайка самоконтрящаяся M10 | 5           |
| 24 | Гайка самоконтрящаяся M8  | 3           |
| 25 | Шайба Ø12                 | 4           |
| 26 | Шайба Ø10                 | 10          |
| 27 | Шайба Ø8                  | 8           |
| 28 | Шайба Ø6                  | 7           |
| 29 | Заглушка 30x70            | 2           |
| 30 | Заглушка 25x25            | 2           |
| 31 | Отбойник Ø30x16           | 3           |
| 32 | Заглушка Ø25              | 4           |
| 33 | Фиксатор M10              | 1           |
| 34 | Защитный кожух            | 2           |



| <b>№</b> | <b>Описание</b>         | <b>Кол-во,<br/>шт.</b> |
|----------|-------------------------|------------------------|
| 35       | Колпачок                | 2                      |
| 36       | Заглушка 30x70          | 2                      |
| 37       | Фиксатор Ø10x110        | 1                      |
| 38       | Отбойник Ø30x10         | 1                      |
| 39       | Ключ шестигранный       | 1                      |
| 68       | Штыревой фиксатор 10x70 | 1                      |

## 8. Технические характеристики

|                                                |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Размеры в рабочем состоянии (ДхШхВ)</b>     | 128х58х57-114 см                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Размеры в сложенном состоянии (ДхШхВ)</b>   | 132х58х29.5 см                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Размеры спинки (ДхШхВ)</b>                  | 68х26-28х5 см                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Размеры сиденья (ДхШхВ)</b>                 | 34.2х24.2-28.2х5 см                                                                                                                                                                                                |
| <b>Углы регулировки наклона спинки сиденья</b> | 0°, 35°, 53°, 80° +/-3                                                                                                                                                                                             |
| <b>Размер упаковки (ДхШхВ)</b>                 | 78х34х26.5 см                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Вес скамьи</b>                              | 13.8 кг                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Вес скамьи в упаковке</b>                   | 15.5 кг                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Максимальная нагрузка на скамью</b>         | 220 кг                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Регулировки</b>                             | 5 углов наклона спинки, 5 уровней регулировки высоты положения валиков для ног                                                                                                                                     |
| <b>Конструкция</b>                             | Складная                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Дополнительно</b>                           | В качестве аксессуаров можно дополнительно установить эспандерный блок G-334RP и стойки под штангу G-333S. Аксессуары можно использовать одновременно.<br>Эспандерный блок компактно складывается за спинку скамьи |
| <b>Гарантийный срок</b>                        | 2 года на тренажер<br>5 лет на раму тренажера                                                                                                                                                                      |



## ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

### EVER PROOF

Технология производства с применением усиленных прочных конструкций и износостойких материалов для обеспечения надежности и повышенного срока службы оборудования.

### ERGO MOVE

Применение в конструкции тренажеров и силового оборудования решений, позволяющих подстроить их под свой рост и комплектацию.

### INSTA FOLD

Технология компактного складывания для удобства перемещения и хранения оборудования. Применяются надежные безлюфтовые шарнирные соединения. Часто предусматривается возможность вертикального хранения тренажера в сложенном виде без необходимости прислонять его к стене.

### ERGO PAD

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

### **Дополнительная информация**

Торговая марка: TORNEO.

Модель: G-335 ALTA

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.