



СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА

G-130 RAM

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS
5
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS
2
ГОДА

ERGO **PAD**

INSTA **FOLD**

EVER **PROOF**



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Скамья для пресса TORNEO Big Ram сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут вам приобрести хорошую физическую форму.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с TORNEO!

TORNEO G-130 - многофункциональная скамья для силовых тренировок с собственным весом и с отягощениями, а также позволяет выполнять упражнения на пресс.

Компактная конструкция

Позволит создать место для комплексной тренировки в условиях ограниченной площади.

Легкость сборки

Технология производства продукта Ready-to-FIT требует минимально простой сборки/установки. Размер в рабочем состоянии: 122,5 x 31 x 47,5 см. Размер спинки: 90 x 24 x 4,7 см.

Решение в одной коробке: взял и понес

Тренажер помещается в одну коробку, которую можно перенести самостоятельно.



Внимание:

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет 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 у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если вы старше 35 лет, если вы курите, если у вас повышен уровень холестерина, если вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

Содержание

1.	Правила эксплуатации тренажера	4
2.	Сборка тренажера.....	5
3.	Эксплуатация тренажера.....	6
4.	Перечень комплектующих.....	9
5.	Технические характеристики.....	9

1. Правила эксплуатации тренажера



Внимание:

Приобретенный вами тренажер является техническим 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 должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации тренажера.

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. При получении тренажера убедитесь в том, что упаковка не была нарушена во время транспортировки.
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Тренажер предназначен для тренировок только в домашних условиях. Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.
2. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик.
3. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35°C, относительная влажность от 5 до 80%).

4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
8. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
9. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
10. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.
11. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу.
12. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
13. 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.
14. Поддерживать устройство в постоянной безопасности можно путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа. При обнаружении неисправности тренажера, обратитесь в сервисную службу продавца.
15. После окончания срока службы, тренажер подлежит утилизации. Срок службы этого тренажера – 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания

пользуйтесь действующими в вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии 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. Сборка тренажера

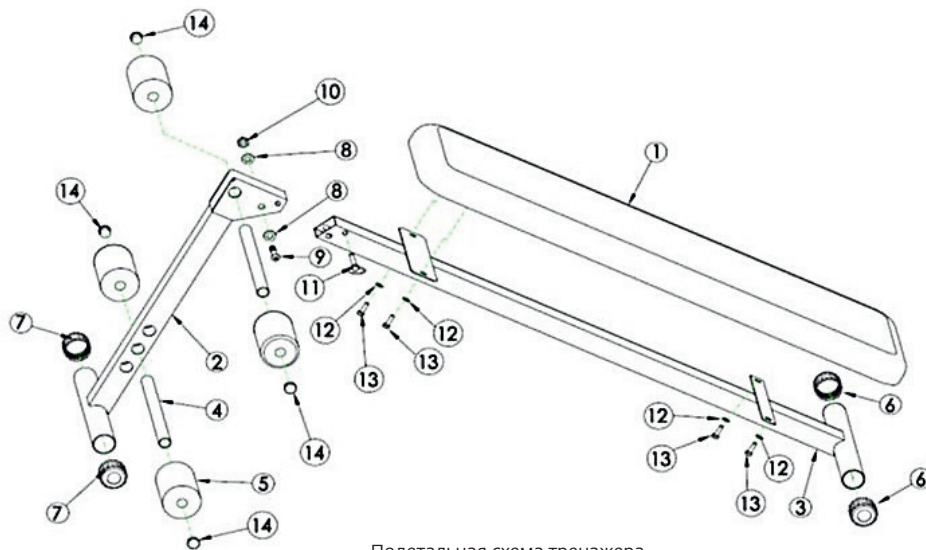
Во время сборки руководствуйтесь схемой, на которой представлены мелкие сборочные детали тренажера. Номер под каждым рисунком соответствует кодовому номеру детали в перечне запчастей.

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.

ПРИМЕЧАНИЕ!

После сборки тренажера сильно затяните все болтовые соединения!

1. Отодвиньте заднюю опору (2) максимально далеко от основной рамы (3) и зафиксируйте в данном положении при помощи фиксатора штыревого (11).
2. Для комфортного фиксирования положения ног при выполнении упражнений можно регулировать расстояние между верхним и нижним упорами для ног (по длине голени):
 - Снимите валик (5) с нижней перекладины упора (4), вытащите перекладину нижнего упора для ног (4) вместе со вторым валиком из задней опоры скамьи (2).
 - Переставьте перекладину нижнего упора для ног (4) в отверстие ближе или дальше от перекладины верхнего упора и зафиксируйте валиками с обеих сторон (5).



Подetailная схема тренажера

3. Эксплуатация тренажера

3.1 Система складывания

Ваш тренажер оснащен системой складывания для компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в то время, когда вы им не пользуетесь.

Для складывания/раскладывания гиперэкстензии:

1. Открутите гайку барашек (10), достаньте регулировочную перекладину (5) из места соединения опорной рамы (3) и стабилизатора угла наклона (4).
2. Максимально задвиньте стабилизатор угла наклона (4) в опорную раму (5) зафиксируйте в этом положении регулировочной перекладиной (5) и гайкой барашек (10)
3. Достаньте фиксатор штыревой (9) из места соединения верхней основной рамы (1) и опорной рамы (3).
4. Удерживая тренажер одной рукой за верхнюю основную раму (1), выньте опорную раму из верхней основной рамы (2).
5. Поверните опорную раму (3) на 90 градусов и опустите на верхнюю основную раму (1).
6. Вставьте фиксатор штыревой (9) в соответствующие отверстие опорной рамы (3).
7. Сложите скамью путем подъема нижней основную раму (2). Для раскладывания скамьи для пресса проделайте обратные процедуры.

3.2 Описание упражнений

Скамья TORNEO Ram в первую очередь предназначена именно для классических упражнений с собственным весом – скручиваний корпуса, подъема ног, неоспоримо эффективных для развития мускулатуры брюшного пресса, спины и укрепления мускулатуры бедер. Несмотря на кажущуюся ограниченность доступных на тренажере упражнений с собственным весом, существует множество вариантов выполнения знакомых упражнений, позволяющих бесконечно разнообразить тренировочную программу и открывать новые возможности вашего тела.

Примечание.

Проконсультируйтесь у врача прежде, чем начинать любую тренировочную программу.

Примечание.

Модель тренажера на демонстрационных изображениях упражнений может не полностью соответствовать актуальной модели тренажера. Это не влияет на методику выполнения описанных упражнений.

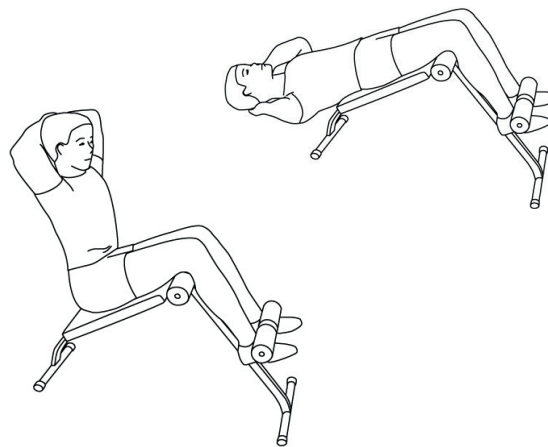
Подъем туловища

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

Выполнение:

1. Займите исходное положение, как показано на рисунке. Держите руки на груди, если упражнение тяжело для вас, с ростом тренированности переведите руки в "замок" за головой, как показано на рисунке.
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. Начинайте подъем туловища, не расслабив мускулатуру пресса. Это тяжелый вариант упражнения и подходит тренированным спортсменам.



Подъем туловища со скручиванием в стороны

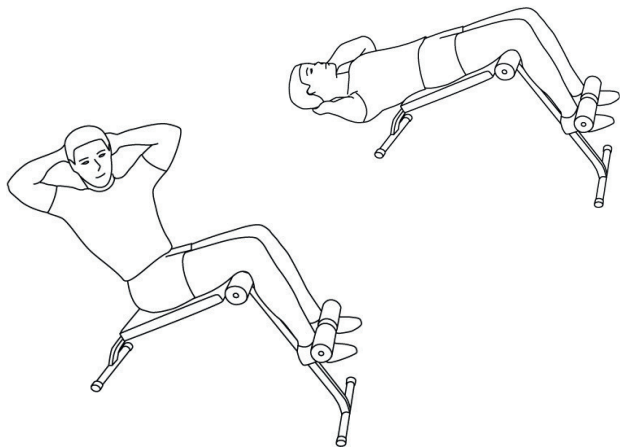
Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшной пресс, косые брюшные мышцы, мышцы бедер.

Выполнение:

1. Займите исходное положение аналогично упражнению 1. Держите руки на груди, если упражнение тяжело для вас, с ростом тренированности переведите руки в «замок» за головой, как показано на рисунке.
2. Поднимите туловище до достижения прямого угла с бедрами и продолжайте движение, стремясь коснуться правым локтем левого колена.
3. Так же медленно опуститесь в исходное положение.

*Для повышения эффективности упражнения не расслабляйте мышцы, опустившись в исходное положение. Начинайте подъем туловища, не расслабив мускулатуру пресса. Это тяжелый вариант упражнения и подходит тренированным спортсменам.

Недопустимо делать резкие движения во время выполнения данного упражнения!



Попеременный подъем прямых ног

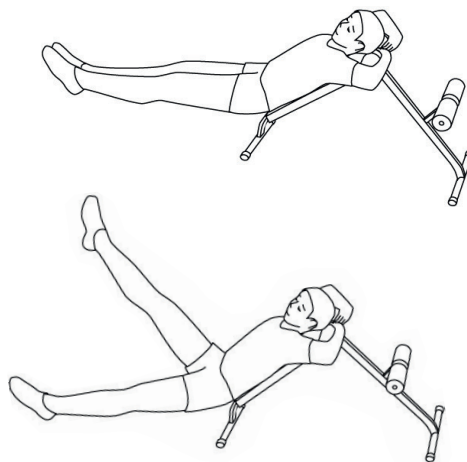
Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

Выполнение:

1. Займите исходное положение, как показано на рисунке. Пятки не должны касаться пола.
2. Поднимайте попеременно ноги в выбранном темпе.

* Не опускайте ноги до касания пола.

Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногами.



Подъем ног со сгибанием в коленях

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

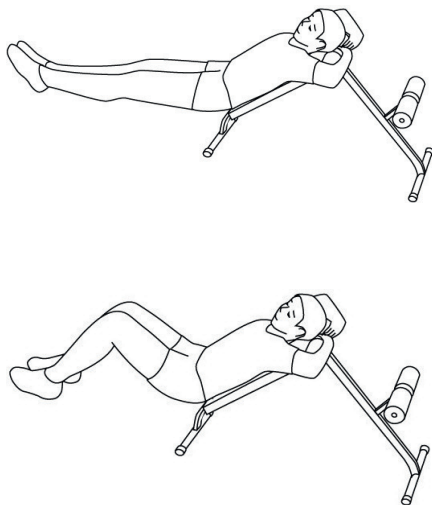
Выполнение:

1. Займите исходное положение, как показано на рисунке.
2. Поднимайте согнутые в коленях ноги в выбранном темпе.

Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногами.

* не опускайте ноги до касания пола

** это наиболее легкий вариант



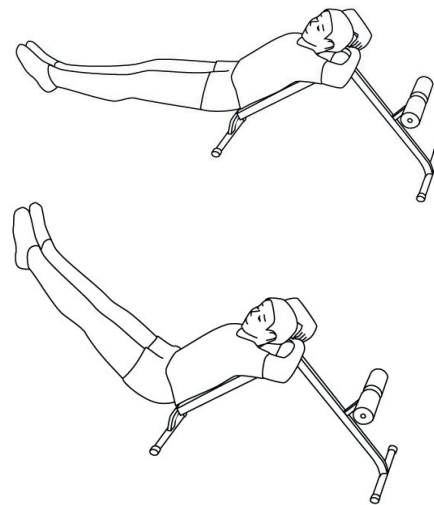
Подъем прямых ног

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

Выполнение:

1. Займите исходное положение, как показано на рисунке.
2. Поднимайте прямые ноги в выбранном темпе. Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногами.

* Не следует поднимать ноги выше прямого угла с туловищем при выполнении данного упражнения.



Подъем таза

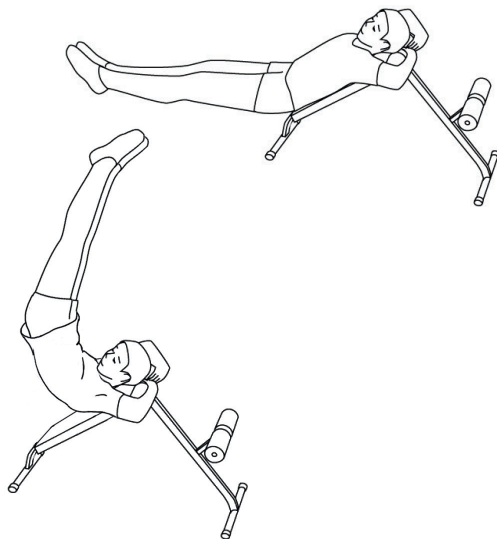
Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

Выполнение:

1. Займите исходное положение, как показано на рисунке.
2. Поднимайте таз вверх в выбранном темпе, удерживая ноги в вертикальном положении. Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногами.

* Не следует поднимать ноги выше прямого угла с туловищем при выполнении данного упражнения.

** Не опускайте ноги до касания пола.



Внимание:

Данное упражнение рекомендуется выполнять только хорошо подготовленным пользователям.

4. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
1	Сиденье	1
2	Задняя опора	1
3	Основная рама	1
4	Перекладина	2
5	Валик	4
6	Подпятник основной рамы D45 мм	2
7	Подпятник задней опоры D45 мм	2
8	Шайба M10	2
9	Болт M10	1
10	Гайка M10	1
11	Фиксатор штыревой	1
12	Шайба M6	4
13	Болт M6	4
14	Заглушка круглая D20 мм	4

5. Технические характеристики

Размеры (дл. × шир. × выс.)	122.5x31x47.5 мм
Вес	5 кг
Максимальный вес пользователя	до 90 кг
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА



Конструкция и материалы сидений/спинок для максимального комфорта тренировок

Технология толщины и упругости сидел и подушек, обеспечивающая превосходную эргономичность.



Суперкомпактное складывание

Технология для экономии места в квартире.



Усиленная прочная конструкция

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий жизненный срок тренажера.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: G-130 Ram.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии

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.