



УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДОМАШНИЙ ТРЕНАЖЕР

G-124 RABBIT

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

TORNEOSPORT.COM

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!

Универсальный домашний тренажер Torneo Rabbit 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!

Основные преимущества вашего тренажера:

Упражнения с собственным весом – скручивания корпуса, подъем ног и гиперэкстензия эффективны для развития мускулатуры брюшного пресса, спины и укрепления мускулатуры бедер. Тренажер предлагает множество вариантов выполнения знакомых упражнений. С ним вы сможете разнообразить тренировочную программу и открыть новые возможности своего тела.



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.....	8
4.	Описание упражнений.....	9
5.	Подetailная схема тренажера.....	11
6.	Перечень комплектующих.....	11
7.	Технические характеристики.....	11

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.



Рекомендуется собирать и использовать тренажер на коврике для тренажеров Terneo. Это позволит избежать повреждения пола тренажером! На коврике во время тренировки можно безопасно размещать дополнительные грифы и гантели.

Начните сборку с распаковки коробки и ознакомления со сборочной инструкцией в виде прилагаемых ниже рисунков и пошагового описания сборки.



Внимание:

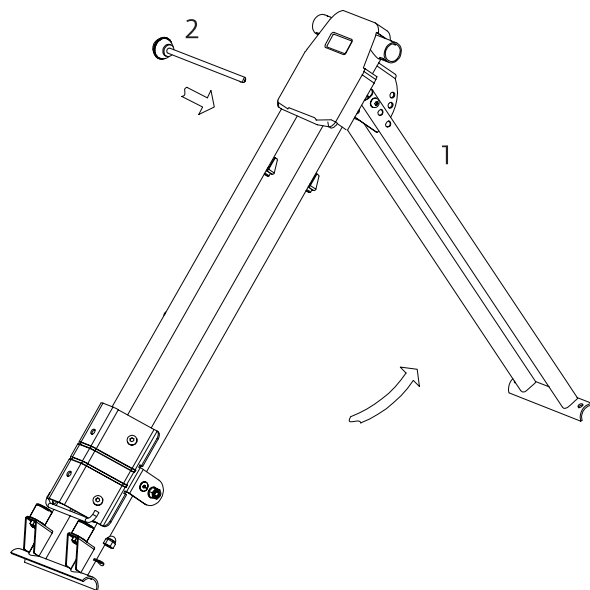
Некоторые детали могут быть уже использованы в сборке в целях транспортировки. Если деталей нет в комплекте, проверьте ее наличие в сборке.

ШАГ 1.

Удалите упаковку с тренажера и его деталей. Тренажер поставляется в почти полностью собранном виде. Вам потребуется установить лишь несколько деталей.

ШАГ 2.

Раздвиньте основную раму (1) и зафиксируйте тренажер в этом положении штыревым фиксатором с круглой рукоятью (2).

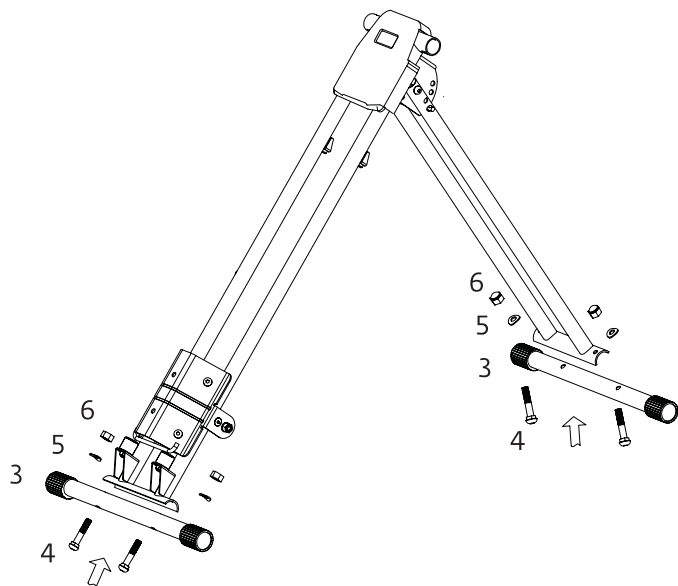


Внимание:

Не затягивайте болтовые соединения до завершения полной сборки тренажера. После сборки тренажера сильно затяните все болтовые соединения деталей рамы!

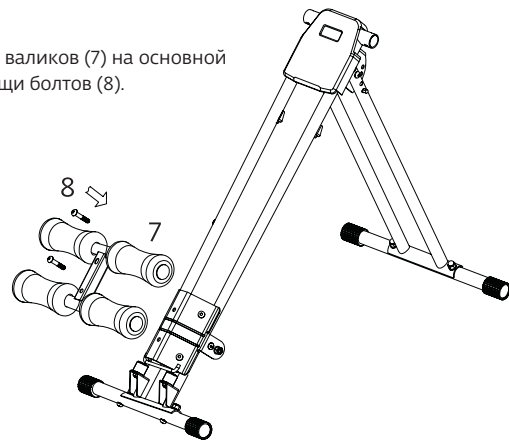
ШАГ 3.

Прикрепите переднее и заднее основание (3) при помощи болтов (4), шайб (5) и гаек (6).

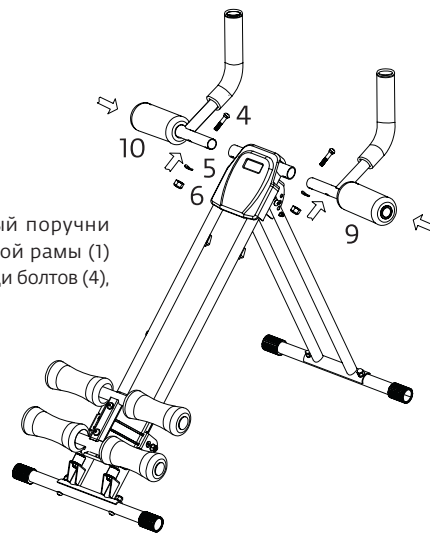


ШАГ 4.

Закрепите группу валиков (7) на основной раме (1) при помощи болтов (8).

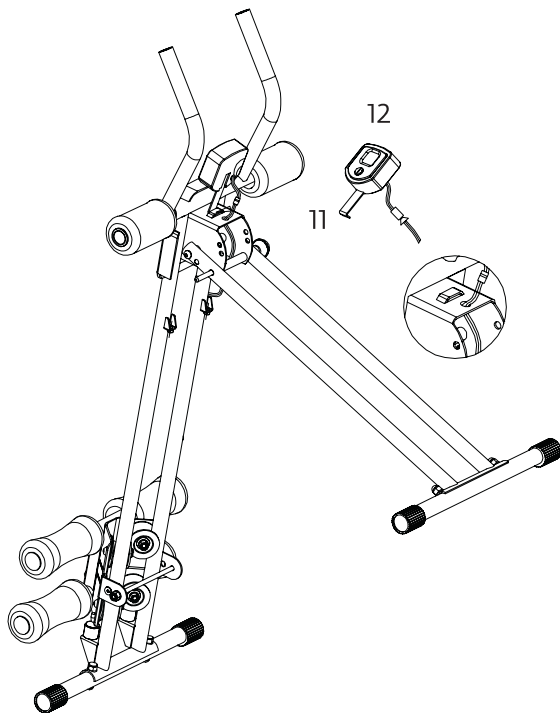


Закрепите левый/правый поручни в верхнюю трубу основной рамы (1) и зафиксируйте при помощи болтов (4), шайб (5) и гаек M8 (6).

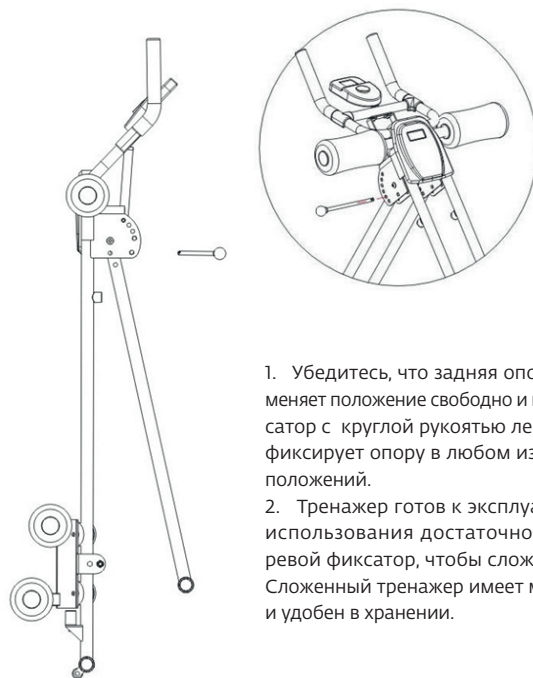


ШАГ 5.

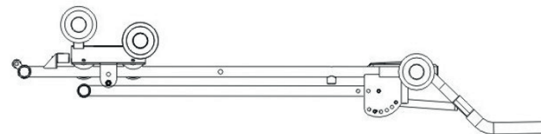
Разместите компьютер-счетчик (12) на монтажной пластине (11) и установите пластину (11) на основной раме (1). Подсоедините кабель от компьютера-счетчика (12) к кабелю с датчиком в основной раме (1), как показано на рисунке.



ШАГ 6.



1. Убедитесь, что задняя опора тренажера меняет положение свободно и штыревой фиксатор с круглой рукояткой легко и надежно фиксирует опору в любом из 4 возможных положений.
2. Тренажер готов к эксплуатации. После использования достаточно вынуть штыревой фиксатор, чтобы сложить тренажер. Сложенный тренажер имеет малый габарит и удобен в хранении.



Сборка окончена.

Теперь нужно аккуратно затянуть все резьбовые соединения 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.



Внимание:

Располагайте тренажер во время занятий так, чтобы с любой его стороны было не менее полуметра свободного пространства. Это необходимо, чтобы избежать случайных травм от контакта с деталями домашнего интерьера.

3.2 Описание тренировочного компьютера

1. РЕЖИМ: нажатие этой клавиши позволяет переключаться между режимами отображения различных параметров тренировки, а именно: ВРЕМЯ (Время тренировки), СЧЕТ (Количество подъемов), ККАЛ (Количество затраченных калорий), ПОВТ./МИН (Количество повторов в минуту), СКАН (режим поочередного отображения параметров ВРЕМ, ККАЛ, ПОВТ./МИН).
2. СБРОС: Удержание клавиши в нажатом состоянии в течение 3-4 секунд приведет к перезагрузке компьютера и обнулению всех данных.



1. При отсутствии внешних сигналов (движения платформы, нажатие кнопки) в течение 4 - 5 минут компьютер автоматически перейдет в режим ожидания.
2. Для начала тренировки просто встаньте на тренажер и сделайте первый подъем. Компьютер включится автоматически.
3. Питание компьютера осуществляется от 1 элемента питания типа ААА выходным напряжением 1,5В. Своевременно проводите замену элементов питания компьютера, не допуская их протечки, которая может привести к замыканию и выходу компьютера из строя.

4. Описание упражнений

4.1 Подтягивание коленей.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, мышцы брюшного пресса. Выполнение:

1. Выберите угол наклона. Если вы давно не занимались физической активностью, упражнение лучше освоить на сравнительно небольших углах наклона. Более того, выполнение упражнения на небольших углах наклона, но с большим количеством повторов, может служить неплохой кардио-тренировкой.
2. Разместите колени между валиками подвижной платформы, согнутые руки удерживают передние поручни, локти опираются на валики локтевых упоров.
3. Удерживая руки неподвижными, и опираясь на них, подтяните колени к груди. Во время подъема коленей выполняйте "выдох".
4. Плавно опустите ноги в исходное положение. Выполните выбранное количество повторов. Во время опускания коленей выполняйте "вдох". Важно не тянуть поручни на себя силой рук, пытаться поднять всё тело выше, а стремиться поднять колени силой брюшного пресса, сгибая туловище.



4.2 Подтягивание коленей. Экспертный вариант.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, мышцы брюшного пресса и спины. Выполнение:

1. Выберите угол наклона. Упражнение является тяжелым, упражнение лучше освоить на сравнительно небольших углах наклона.
2. Разместите ступни ног между валиками подвижной платформы, прямые руки опираются на валики локтевых упоров.

4.3 Приседания.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура ног. Выполнение:

1. Разместите тренажер так, чтобы переднее основание (3) упиралась в стену. Это предотвратит смещение тренажера во время выполнения упражнения. Упражнение лучше выполнять в спортивной обуви.
2. Выберите угол наклона. Для многих приседания – сложное упражнение. Начните с малого угла наклона. Если же, наоборот, вам слишком легко даже с максимальным углом наклона, пара гантелей поможет увеличить нагрузку. Сильные мужчины могут выполнять упражнение на одной ноге.
3. Сядьте на подвижную платформу тренажера спиной к нему. Выпрямите спину, заведите ладони на затылок. Хорошим вариантом будет использование гимнастической палки или легкого грифа для штанги на плечах. Правильная осанка очень важна в этом упражнении.
4. Плавно поднимитесь до верхней точки за счет силы ног, сохраняя спину прямой, взгляд направлен вперед. Во время подъема выполните "вдох".
5. Плавно опуститесь в исходное положение, во время спуска выполните "выдох". Выполните выбранное количество повторов. Упражнение помогает формировать и поддерживать правильную осанку.



4.4 Выход силой.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, грудные мышцы, широчайшие мышцы спины. Выполнение:

1. Выберите угол наклона. Упражнение является тяжелым, его лучше освоить на сравнительно небольших углах наклона.
2. Встаньте коленями на подвижную платформу. Руками возьмитесь за локтевые упоры, локти разведены в стороны.
3. Выполните выход силой за счет силы рук. Не задерживайте дыхание во время этой фазы упражнения.
4. Медленно опуститесь в исходное положение. Выполните выбранное количество повторов.



Перечисленные выше и изображенные ниже упражнения далеко не исчерпывают тренировочный потенциал данного тренажера. Описаны лишь простые в освоении, универсальные и эффективные упражнения. С ростом тренированности, увеличением силы и появлением опыта можно переходить к упражнениям с жимами одной рукой или приседами на одной ноге, упражнениям на пресс с опорой на одну руку.

После укрепления тела и подготовки сердечно-сосудистой системы к большим нагрузкам вы можете выбирать тренировочные программы и варианты упражнений, наиболее отвечающие вашим представлениям о наиболее желаемых результатах тренировок.

Если же возможности тренажера покажутся недостаточными для достижения тех результатов, которых вы хотите целенаправленно достичь, можно начать расширение своего тренировочного арсенала с приобретения гантельных грифов и набора блинов TORNEO. Пара наборных гантелей с максимальным весом около 20 кг каждая – очень серьезный тренировочный снаряд. Хранение же гантелей рядом с тренажером не займет много места.

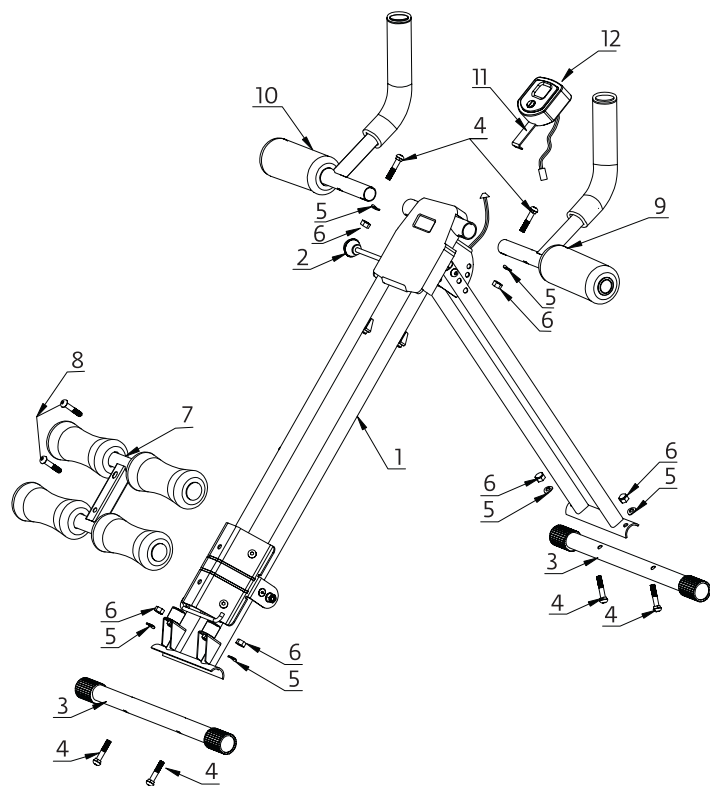
Для развития в направлении выносливости и подвижности данный тренажер можно дополнить обыкновенной скалкой или, если позволяет место, велотренажером. Комбинированные тренировки на универсальном тренажере G-124 и велотренажере могут удивить вас своей эффективностью.



Внимание:

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

5. Подetailная схема тренажера



6. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
1	Основная рама	1
2	Фиксатор штыревой	1
3	Основание	2
4	Болт М8х40	6
5	Шайба М8	6
6	Гайка М8	6
7	Группа валиков	1
8	Болт М8х35	2
9	Правый поручень	1
10	Левый поручень	1
11	Монтажная пластина	1
12	Компьютер-счетчик (батарея ААА входит в комплект)	1

7. Технические характеристики

Размеры в рабочем положении (дл х шир х выс), см	127×33×57-74 см
Размер в сложенном виде (дл. х шир. х выс), см	76×33×27 см
Вес, кг	8.5 кг
Максимальный вес пользователя, кг	до 100
Уровней нагрузки	4 уровня
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.

[illegible]

[illegible]

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: G-124 Rabbit

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в Китае

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

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.