



СИЛОВОЙ ТРЕНАЖЕР

## G-222 ATHLETIC

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

5

ЛЕТ

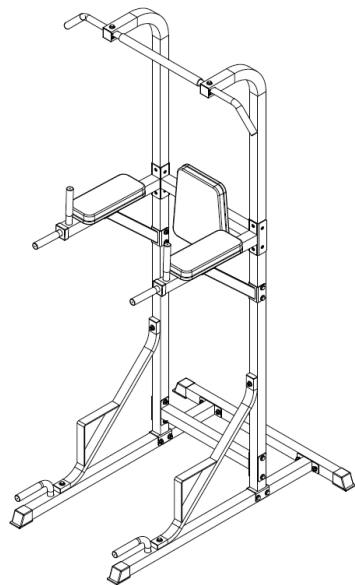
WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА



EVER PROOF

ERGO PAD

## Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Силовой тренажер TORNEO Athletic G-222 сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с Торнео!



### **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 45 лет, если вы курите, если у вас повышен уровень холестерина, если вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

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

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

## Содержание

|    |                                       |    |
|----|---------------------------------------|----|
| 1. | Правила эксплуатации тренажера .....  | 4  |
| 2. | Введение .....                        | 5  |
| 3. | Здоровое питание .....                | 5  |
| 4. | Руководство по сборке тренажера ..... | 8  |
| 5. | Подetailная схема тренажера .....     | 11 |
| 6. | Перечень комплектующих .....          | 12 |
| 7. | Тренировка .....                      | 13 |
| 8. | Технические характеристики .....      | 15 |

## 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, упаковка не была нарушена во время транспортировки.
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. Во время транспортировки не допускайте нагрузки на упакованный тренажер.
6. 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 75%).

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 120 кг.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. 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 поставщика.
12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу.
13. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
14. 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.
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.

## 2. Введение

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

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

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

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

### Преимущества регулярных тренировок

Регулярные тренировки улучшают как качественные, так и количественные жизненные показатели. Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

- Поддержание оптимального веса тела
- Улучшение формы тела и рельефности мускулатуры
- Увеличение мышечной массы, силы, выносливости, производительности
- Улучшение гибкости
- Ускорение обмена веществ
- Предотвращение травм
- Улучшение самооценки
- Улучшение аэробных возможностей организма
- Улучшение координации и ежедневная бодрость

15 – 30 минут три раза в неделю или всего лишь полтора часовые тренировки в неделю — это небольшая цена за пользу регулярных тренировок.

## 3. 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 возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

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

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

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

от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

### Калорийность и калории

В литературе, посвященной диетическому питанию и фитнесу, как правило, применяется такая единица энергии, как «калория». Такое обозначение энергии сложилось традиционно. Несмотря на то, что оно не вполне

корректно, оно стало своего рода стандартом в диетическом питании, поэтому нужно просто знать следующее.

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

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

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

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

| Вес тела, кг | Энергетические потребности женщин, калории |        |            |         | Энергетические потребности мужчин, калории |        |            |         |
|--------------|--------------------------------------------|--------|------------|---------|--------------------------------------------|--------|------------|---------|
|              | новичок                                    | низкая | нормальная | высокая | новичок                                    | низкая | нормальная | высокая |
| Активность   |                                            |        |            |         |                                            |        |            |         |
| 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.

### 3.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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



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

<sup>2</sup> — для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г;  
— обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Различные жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

| 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>                                                                                                                          |

## 4. Руководство по сборке тренажера

Во время сборки руководствуйтесь схемами, на которых представлены мелкие сборочные детали тренажера. Номер под каждым рисунком соответствует кодовому номеру детали в перечне комплектующих, расположенном на стр. 12.

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

### 4.1 Общие рекомендации

- Настоятельно рекомендуем собирать тренажер с помощником.
- Не затягивайте сильно резьбовые соединения до окончания сборки тренажера.

### 4.2 Последовательность сборки

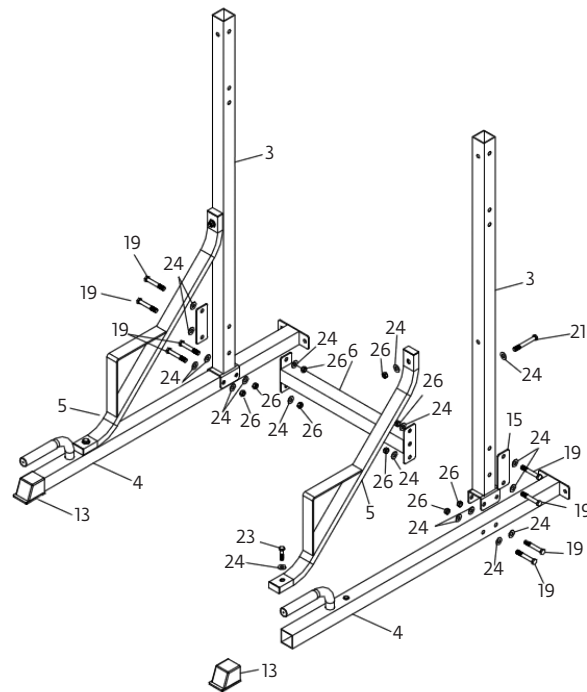
#### ШАГ 1

Установите правую и левую нижние стойки (3) на стабилизаторы (4) и закрепите каждую при помощи болтов M10×65 (19), шайб M10 (24) и гаек M10 (26).

Установите поддерживающие опоры (5) на стабилизаторы (4) и закрепите при помощи болтов M10×35 (23) и M10×80 (21), шайб M10 (24) и гаек M10 (26).

Соедините нижние стойки при помощи нижней соединительной рамы (6), закрепите раму при помощи болтов M10×65 (19), шайб M10 (24) и гаек M10 (26). Установите скобы (15) на внешней стороне нижних стоек и закрепите при помощи болтов M10×65 (19) и шайб M10 (24).

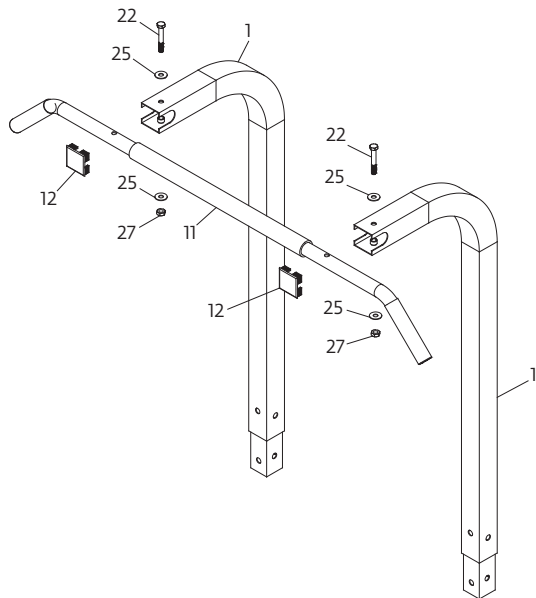
Установите заглушки стабилизаторов (13).



## ШАГ 2

Закрепите турник (11) на левой и правой верхних опорах (1) при помощи болтов М8×55 (22), шайб Ø 8 (25) и гайки.

Вставьте заглушки (12) в опоры.

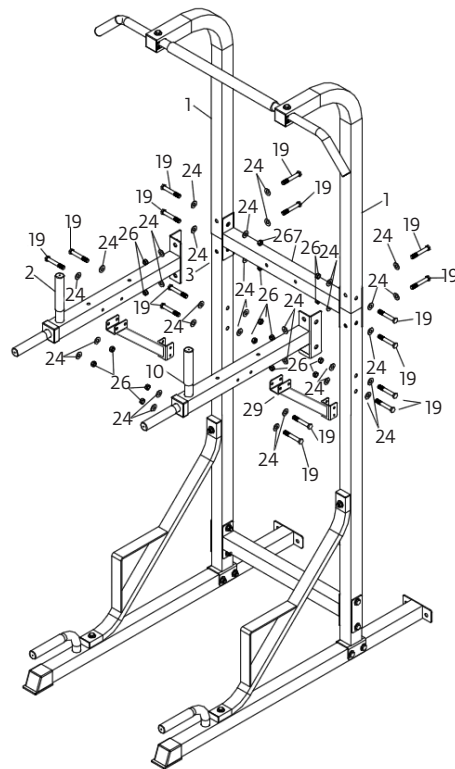


## ШАГ 3

Закрепите верхние опоры (1) на нижних (3) с помощью верхней соединительной рамы (7) и стоек для подлокотников (2, 10), используя болты М10×65 (19), шайбы Ø 10 (24) и гайки М10 (26).

Дополнительно соедините нижние опоры (3) со стойками для подлокотников (2, 10) при помощи наклонных опор (29), закрепите, используя болты М10×65 (19), шайбы Ø 10 (24) и гайки М10 (26).

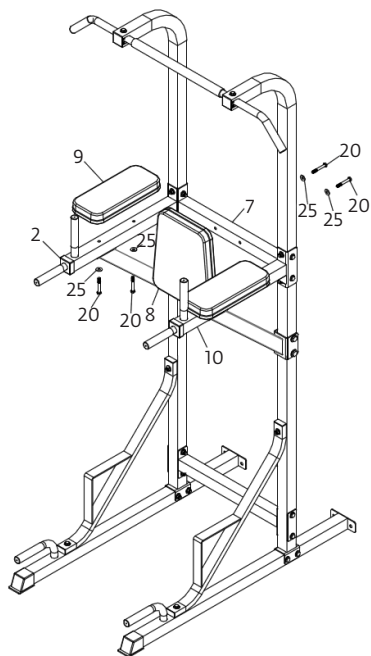
Туго затяните все соединения при помощи отвертки.



#### ШАГ 4

Установите подушки подлокотников (9) на стойки для подлокотников (2, 10) и закрепите при помощи болтов М8×60 (20) и шайб Ø 8 (25).

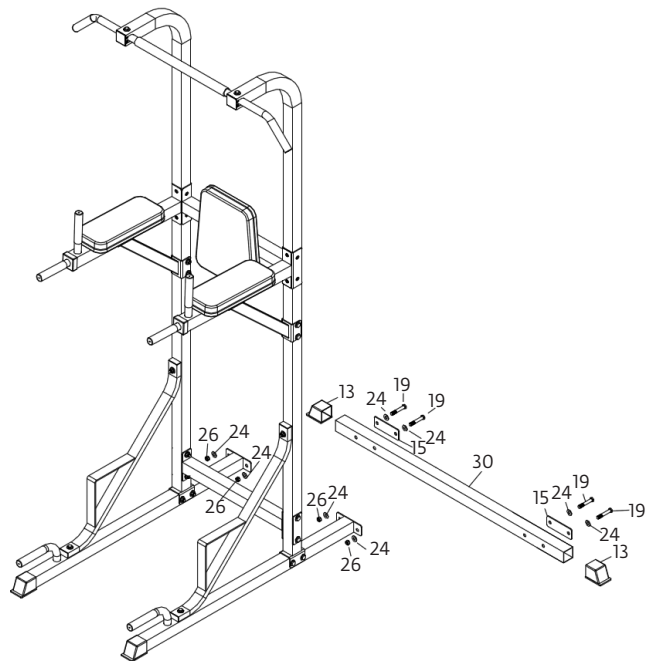
Установите подушку для спины (8) на верхнюю соединительную раму (7) и закрепите, используя болты М8×60 (20) и шайбы Ø8 (25).



#### ШАГ 5

Прикрепите заднюю опору к стабилизаторам при помощи скоб (15), болтов М10×65 (19), шайб Ø10 (24) и гаек М10 (26).

Установите заглушки стабилизаторов (13) на концы задней опоры (30).

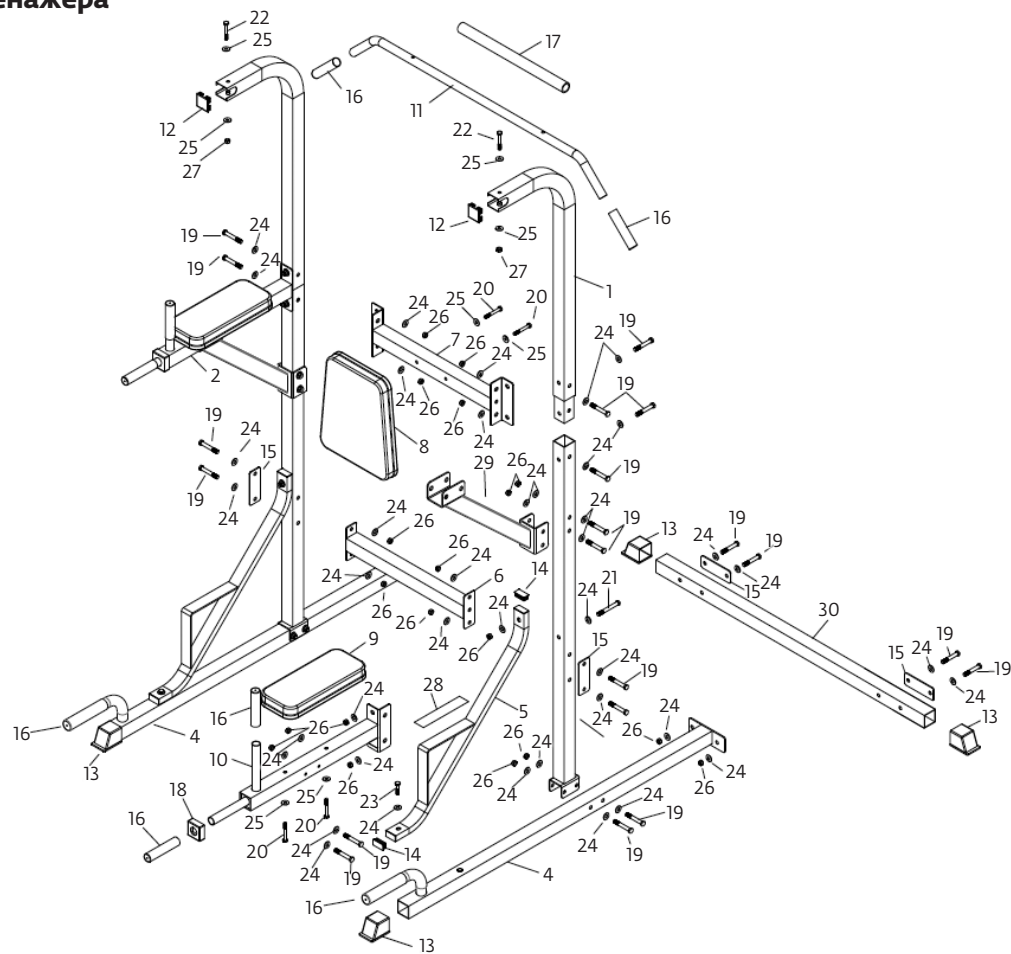


**Сборка закончена!**

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

**Приступайте к тренировкам!**

## 5. Подетальная схема тренажера



## 6. Перечень комплектующих

| №  | Название                     | Кол-во, шт. |
|----|------------------------------|-------------|
| 1  | Верхняя опора                | 2           |
| 2  | Стойка левого подлокотника   | 1           |
| 3  | Нижняя стойка                | 2           |
| 4  | Стабилизатор                 | 2           |
| 5  | Поддерживающая опора         | 2           |
| 6  | Нижняя соединительная рама   | 1           |
| 7  | Верхняя соединительная рама  | 1           |
| 8  | Подушка                      | 1           |
| 9  | Подушка подлокотника         | 2           |
| 10 | Стойка правого подлокотника  | 1           |
| 11 | Турник                       | 1           |
| 12 | Заглушка 45×45               | 2           |
| 13 | Заглушка стабилизатора 45×45 | 4           |
| 14 | Заглушка 20×40               | 4           |
| 15 | Скоба                        | 4           |
| 16 | Накладка на ручку            | 8           |
| 17 | Мягкая накладка на турник    | 1           |
| 18 | Полая заглушка               | 2           |
| 19 | Болт М10×65                  | 28          |
| 20 | Болт М8×60                   | 6           |
| 21 | Болт М10×80                  | 2           |
| 22 | Болт М8×55                   | 2           |
| 23 | Болт М10×35                  | 2           |
| 24 | Шайба Ø10                    | 62          |
| 25 | Шайба Ø8                     | 10          |
| 26 | Гайка М10                    | 30          |
| 27 | Гайка М8                     | 2           |
| 28 | Антискользящий стикер        | 2           |
| 29 | Наклонная опора              | 2           |
| 30 | Задняя опора                 | 1           |

## 7. Тренировка

### 7.1 Общая информация

**Внимание:**

Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде, чем начинать занятия, прочитайте инструкцию целиком. TORNEO не несет ответственности за любые повреждения, полученные при использовании данного изделия.

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

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

Начинающим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса. Перед началом занятий целесообразно измерить свой пульс в состоянии покоя и в дальнейшем использовать это значение в качестве опорного. Нормальная частота пульса зависит от возраста и особенностей телосложения. Для здорового человека среднего телосложения максимальная частота стрессового пульса (пульс на пике нагрузки) рассчитывается по формуле  $220 - \text{возраст}$ . 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  $220 - 40 = 180$

Верхняя граница «аэробной зоны» —  $180 \times 80\% = 144$

Нижняя граница «аэробной зоны» —  $180 \times 60\% = 108$

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.

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3–4 раз в неделю по 50–60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

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

## 7.3 Классификация тренировок

### Упражнения с собственным весом

Тренажер Athletic в первую очередь предназначен именно для классических упражнений с собственным весом, неоспоримо эффективных для развития мускулатуры верхнего плечевого пояса, спины и брюшного пресса. 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.

### Упражнения с дополнительными весами

Один из способов разнообразить упражнения с собственным весом – использовать дополнительные отягощения. Закрепите диск от штанги на тяжелоатлетическом поясе, и подтягивания и отжимания перестанут казаться слишком легкими. Кроме того, учитывая важность тренировок с дополнительными отягощениями в развитии тела спортсмена, тренажер Athletic позволяет выполнять классические приседания со штангой, жимы стоя и, с использованием дополнительной универсальной скамьи, сидя и лежа.



### Аэробные упражнения

Аэробные упражнения – это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие – обогащать кровь кислородом. Аэробные упражнения должны быть частью ваших тренировок. Повесьте рядом с тренажером боксерскую грушу, купите скакалку, поставьте рядом велотренажер или бегайте в ближайшем парке – всё это поможет в построении мускулистого, подтянутого тела, исправит осанку и придаст заряд бодрости.



## 8. Технические характеристики

|                                                            |                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Максимальный вес пользователя</b>                       | 120 кг                                                                                                                                       |
| <b>Размеры в рабочем состоянии<br/>(дл. x шир. x выс.)</b> | 118 x 106 x 211 см                                                                                                                           |
| <b>Вес тренажера</b>                                       | 31,5 кг                                                                                                                                      |
| <b>Вес в упаковке</b>                                      | 33,6 кг                                                                                                                                      |
| <b>Особенности</b>                                         | Упоры для отжиманий<br>Упоры-брусья<br>Турник с мягкой накладкой<br>по всей его длине<br>Эргономичные упоры под локти<br>и подушка под спину |
| <b>Гарантийный срок на изделие</b>                         | 2 года на тренажер<br>5 лет на раму тренажера                                                                                                |



### ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА



#### Усиленная прочная конструкция

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий срок службы тренажера.



#### Эргономичность

Технология производства мягких элементов – сидений, спинок, подушек под локти, учитывающая толщину наполнителя и коэффициент его упругости, чтобы спортсмену было максимально удобно тренироваться, а вероятность получить травму была бы сведена к минимуму.

### **Дополнительная информация**

Торговая марка: TORNEO.

Модель: G-222 Athletic.

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.