



СИЛОВОЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СО СВОБОДНЫМ ВЕСОМ

G-425-K POWER PRO

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

TORNEOSPORT.COM

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS
5
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS
2
ГОДА



ERGO PAD

EVER PROOF

Содержание

1.	Меры предосторожности	4
2.	Введение	5
3.	Преимущества регулярных тренировок	5
4.	Руководство по сборке тренажера	5
5.	Эксплуатация тренажера.....	9
6.	Выполнение упражнений на тросовой станции.....	9
7.	Хранение	10
8.	Рекомендации по обслуживанию.....	10
9.	Классификация тренировок	11
10.	Разминка и восстановление	13
11.	Упражнения	13
12.	Здоровое питание	18
13.	Подetailная схема тренажера.....	21
14.	Перечень комплектующих.....	22
15.	Технические характеристики.....	23

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет привычной и незаменимой частью спортивного уголка вашего дома. Силовой тренажер TORNEO Power Pro G-425-K сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, что данная модель удовлетворит всем вашим запросам!



Внимание:

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро подготовить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните настоящую Инструкцию для последующих справок.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

- Перед началом занятий проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 45 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Внимательно прочитайте данную инструкцию перед началом занятий. TORNEO не несет ответственности за любые травмы и повреждения, полученные при использовании данного изделия.
- По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.
- Производитель оставляет за собой право вносить незначительные изменения в комплектацию и конструкцию тренажера, направленные на улучшение его потребительских качеств.
- Изображения на коробке тренажера и в настоящей Инструкции по эксплуатации могут незначительно отличаться от действительного облика вашего тренажера. Это не влияет на потребительские качества тренажера, особенности его эксплуатации и перечень доступных для выполнения упражнений.

**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.

1. Меры предосторожности

Во избежание травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

1. Прочитайте все инструкции в данном руководстве перед началом занятий.
2. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей тренажера несет его владелец.
3. Тренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
4. Тренажер устанавливается на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра подстилается специальный коврик для тренажера. Тренажер хранится в сухом и чистом помещении.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет к самостоятельному пользованию тренажером.
7. Максимальная нагрузка на скамью 170 кг.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не надевайте одежду, которая могла бы попасть в тренажер. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
9. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия.

Срок службы изделия 7 лет. После установленного срока службы эксплуатацию изделия рекомендуется прекратить и утилизировать. Утилизацию изделия необходимо проводить путем полной его разборки и сдачи основных деталей и комплектующих в пункт приема вторичного сырья.

1.1 Транспортировка тренажера:

1. Тренажер следует транспортировать только в заводской упаковке.
2. Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. Заводскую упаковку следует беречь от повреждения во время транспортировки.
4. Перед транспортировкой тренажер следует разобрать и упаковать.
5. Во время транспортировки не допускайте нагрузки на упакованный тренажер.
6. При перевозке следует защищать тренажер от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

1.2 Условия хранения:

1. Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.
2. Не допускается устанавливать тренажер в не отапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.
3. Тренажер следует беречь от контакта с водой.
4. Допустимый температурный режим хранения и эксплуатации от +10 °C до +35 °C.
5. Допустимая влажность при хранении и эксплуатации 5...75%
6. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения или эксплуатации тренажера.

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 других 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
- изучить полезные советы по тренировкам

3. Преимущества регулярных тренировок

Регулярные тренировки улучшают как качественные, так и количественные жизненные показатели.

Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

1. Поддержание оптимального веса тела
 2. Улучшение формы тела и рельефности мускулатуры
 3. Увеличение мышечной массы, силы, выносливости, производительности
 4. Улучшение гибкости
 5. Ускорение обмена веществ
 6. Предотвращение травм
 7. Улучшение самооценки
 8. Улучшение аэробных возможностей организма
 9. 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

4. Руководство по сборке тренажера

Во время сборки руководствуйтесь схемой, на которой представлены мелкие сборочные детали тренажера. Номер под каждым рисунком соответствует кодовому номеру детали в перечне запчастей. Второй номер обозначает соответствующее количество деталей, используемых в изделии.

4.1 Распаковка коробки

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

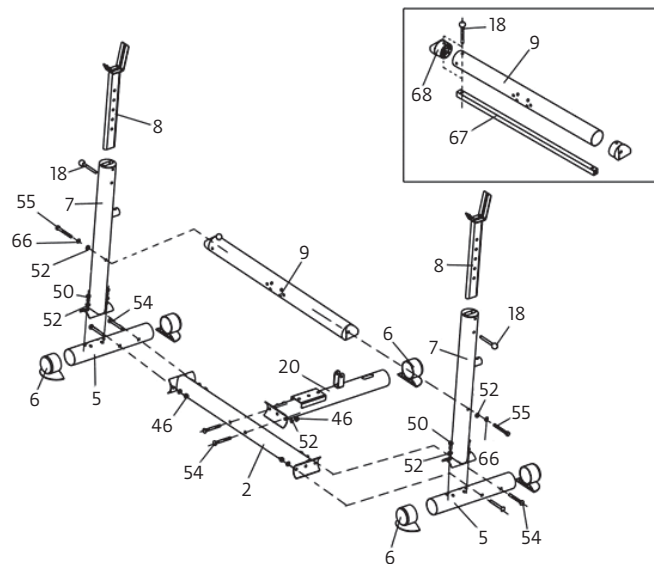


Примечание

1. Некоторые детали могут быть уже использованы в сборке в целях транспортировки. Если деталей нет в комплекте, проверьте ее наличие в сборке.
2. НЕ затягивайте резьбовые соединения до окончания сборки тренажера.

ШАГ 1

1. Выберите ровную поверхность и расположите на ней детали (5) (2 шт.), (2) и (20).
2. Соедините детали (5) (2 шт.) и (2) и зафиксируйте соединение при помощи болтов (54) (4 шт.), шайб фигурных (52) (4 шт.) и гаек (46) (4 шт.).
3. Соедините детали (20) и (2) и зафиксируйте их при помощи болтов (54) (2 шт.), шайб фигурных (52) (2 шт.) и гаек (46) (4 шт.).
4. Установите заглушки-подпятники (26) (5 шт.) на детали (5) (2 шт.), (2) и (20).
5. Соедините детали (7) (2 шт.) и (5) и зафиксируйте их при помощи болтов (54) (2 шт.), шайб фигурных (50) (4 шт.) и гаек (52) (4 шт.).
6. Установите деталь (8) (2 шт.) в опоры (7) (2 шт.) и зафиксируйте при помощи фиксаторов штыревых (18) (2 шт.).
7. Соедините детали (9) и (7) (2 шт.) и зафиксируйте при помощи болтов (55) (2 шт.), шайб фигурных (66) (2 шт.) и гаек (52) (2 шт.).



ВНИМАНИЕ!

Сначала следует вставить распорку (67) в опору (9), затем установить втулки (68) (2 шт.). Убедитесь, что отверстия под штыревые фиксаторы находятся на одной линии. Вставьте фиксаторы (18) в отверстия опоры (9). Обращайте внимание на положение опоры (9), к которой в дальнейшем будут крепиться прочие детали.

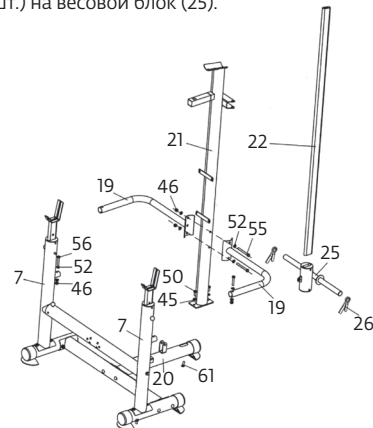
ШАГ 2



ВНИМАНИЕ!

Для выполнения этого этапа сборки обязательно пригласите помощника.

1. Соедините детали (19) (2 шт.) и (21) и зафиксируйте при помощи болтов (55) (2 шт.), шайб фигурных (52) (4 шт.) и гаек (46) (2 шт.).
2. Соедините деталь (21) с деталью (20), зафиксируйте при помощи болтов (50) (2 шт.) и шайб (45) (2 шт.).
3. Соедините детали (19) (2 шт.) со стойками (7) (2 шт.) и зафиксируйте при помощи болтов (56) (2 шт.), шайб фигурных (52) (4 шт.) и гаек (46) (2 шт.).
4. Наденьте весовой блок (25) на направляющую (22). Установите пружинные замки (26) (2 шт.) на весовой блок (25).

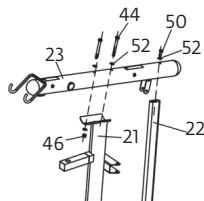


**ВНИМАНИЕ!**

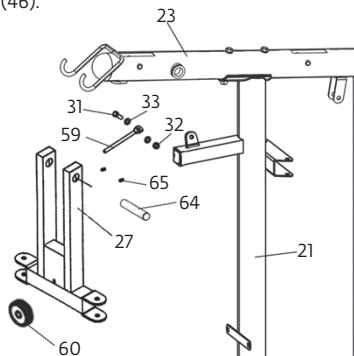
Расположите деталь (25), как показано на рисунке. Вставьте направляющую (22) в опору (20) и зафиксируйте при помощи болта (61).

ШАГ 3

1. Установите подрамник (27) на опору (23) и зафиксируйте при помощи оси (64) и болтов (65) (2 шт.).
2. Установите фиксатор (59) в соответствующее гнездо опоры (21) и зафиксируйте при помощи болта (31), шайб (33) (2 шт.) и гайки (32).

**ШАГ 4**

1. Установите гайку фиксатора (60) на фиксатор (59) как показано на рисунке.
2. Установите деталь (23) на опору (21) и направляющую (22).
3. Зафиксируйте сборку при помощи болтов (44) (2 шт.), (50), шайб фигурных (52) (4 шт.), гаек (46).

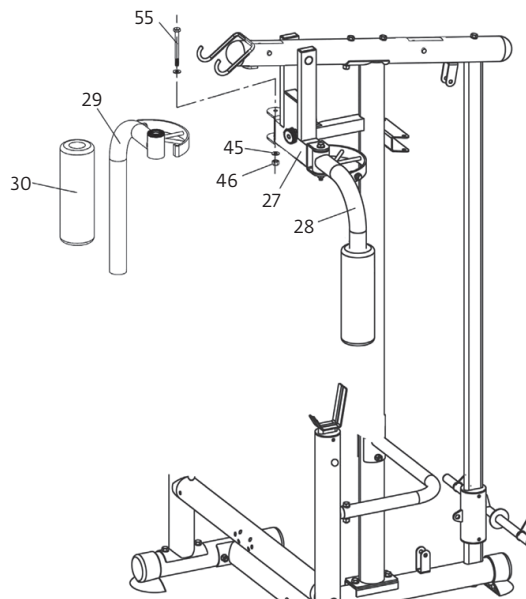
**ШАГ 5**

1. Установите правый рычаг (29) на подрамник (27) и зафиксируйте при помощи болта (55), шайб (45) (2шт.), и гайки (46).

**ВНИМАНИЕ!**

Рекомендуется перед сборкой смазать болт (55) любой консистентной (густой) смазкой.

2. Установите валики из пенорезины на рычаг (29). Повторите Шаг 5 для установки левого рычага (28).



ШАГ 6

1. Установите раму (1) на опору (9) и опору (3), зафиксируйте при помощи болтов (50) (2 шт.), болтов (49) (2 шт.) и шайб (52) (4 шт.).
2. Установите рамки (14) и рейку (15) согласно рисунку при помощи шайб (45) (2 шт.) и гаек (46) (2 шт.). Используйте фиксатор (62) для выбора угла наклона спинки (17).
3. Установите спинку (17) на рамки (14) и зафиксируйте при помощи болтов (51) (4 шт.) и шайб (45) (4 шт.).
4. Установите сиденье (16) на раму (1) и зафиксируйте при помощи болтов (47) (4 шт.) и шайб (48) (4 шт.).
5. Присоедините рычаг (4) на опору (3) при помощи болта (58), шайб (45) (2 шт.) и гайки (46).
6. Вставьте стержни (12) (3 шт.) в отверстия рычага (4) и опоры (3). Затем наденьте валики (13) из пенорезины (6 шт.) на стержни (12).
7. Извлеките штифт (40). Установите подрамник (10) в опору (3) и зафиксируйте штифтом (40).
8. Установите подушку локтя для бицепса (11) на подрамник (10) и зафиксируйте при помощи болтов (50) (2 шт.) и шайб (45) (2 шт.).

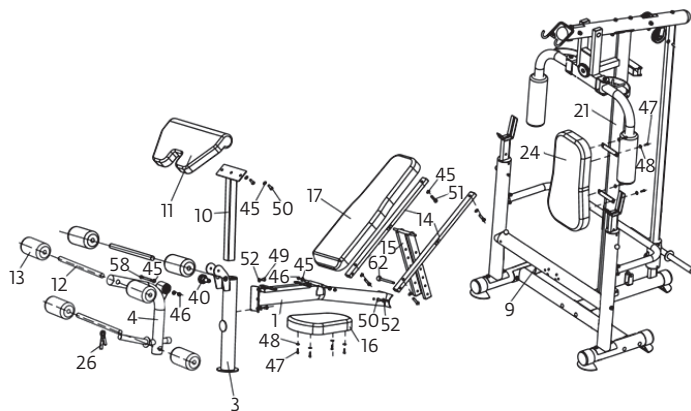
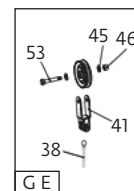
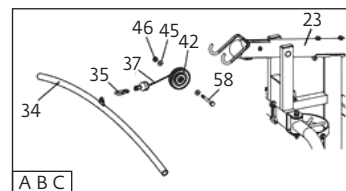
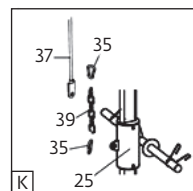
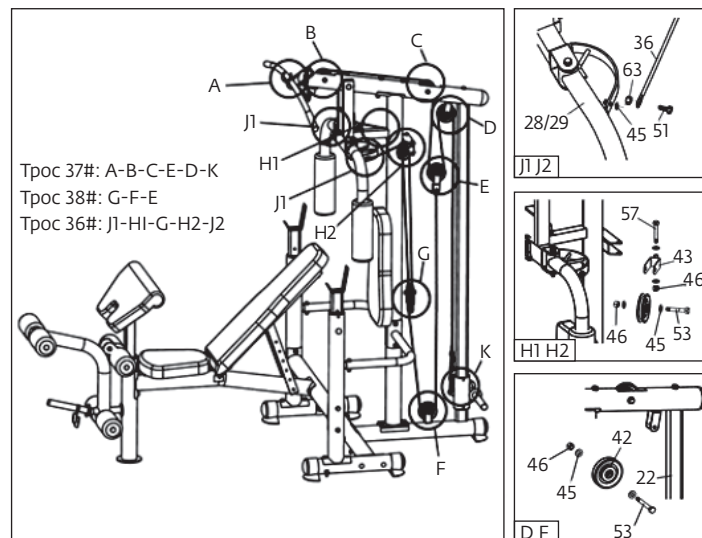


Схема расположения тросов



Сборка закончена!

Теперь нужно аккуратно натянуть все резьбовые соединения тренажера. Будьте осторожны при затягивании резьбовых соединений осей шкивов. Чрезмерная затяжка может привести к затруднению вращения шкивов, дискомфорту при тренировках и быстрому выходу из строя тросов.

Приступайте к тренировкам!

5. Эксплуатация тренажера

Регулировка спинки

Спинку можно установить в 6 положений от -15° до $+40^{\circ}$. Для этого нужно просто вытянуть фиксатор, установить нужный угол наклона спинки и установить фиксатор на место.



Регулировка высоты стоек

Изменять высоту стоек можно, переставляя фиксатор из одного отверстия в другое.



Использование пружинных замков для отягощений

В комплект тренажера TORNEO Power Pro G-425-K входят пружинные замки для отягощений. Обязательно используйте замки для закрепления отягощений на весовой блоке (25) и на рычаге (4).



6. Выполнение упражнений на тросовой станции

При выполнении упражнений с использованием тросовой станции («баттерфляй», верхняя тяга и пр.) спортсмен располагается на самом крае спинки скамьи. Это может вызывать ощущение неустойчивости положения противоположной части скамьи. Нагрузите рычаг станции тренировки ног (4) примерно 30 кг дисков, это устранит дискомфорт. Однако, данное действие производить необязательно — тренажер совершенно безопасен для эксплуатации и без нагрузки на рычаг (4).

Подготовка тренажера к выполнению упражнения «баттерфляй»

Сдвиньте рычаги блока для сведения рук в переднее положение. Выберите положение фиксатора для выполнения упражнения.



Обеспечение правильной посадки для упражнения «баттерфляй»

Отрегулируйте спинку для обеспечения правильной высоты в положении сидя. Нагрузите на блок для ног 30 кг дисков для большей стабильности тренажера.



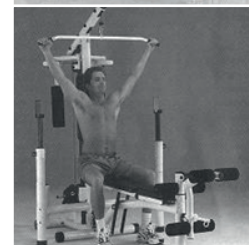
Подготовка тренажера к выполнению упражнения «тяга сверху»

Переведите рычаги блока для рук в заднее положение.



Обеспечение правильной посадки для упражнения «тяга сверху»

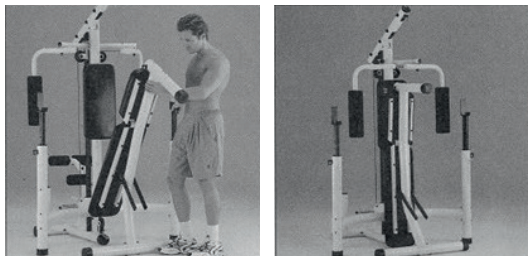
Установите скамью в положение 0° или $+10^{\circ}$ для обеспечения удобной посадки.



7. Хранение

Установите скамью в положение 0° или +10°. Разгрузите весовой блок (25), это продлит срок службы шкивов и тросов.

Во время хранения поднимите скамью в вертикальное положение, зафиксируйте данное положение штыревым фиксатором (18).



8. Рекомендации по обслуживанию

1. Регулярно смазывайте движущиеся части тренажера. Обязательно смажьте направляющую (22) во время сборки. Рекомендуется силиконовый спрей.
2. Регулярно проверяйте все шкивы и тросы на появление признаков износа.
3. Регулярно проверяйте и регулируйте натяжение тросов, поскольку это влияет на правильность выполнения упражнений. Слабо натянутый трос может соскочить со шкива и быть поврежден.
4. Если необходимо заменить комплектующую, ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ тренажера и немедленно свяжитесь с сервисным центром.
5. Рекомендуется проводить регулярную чистку подушек тренажера мыльным раствором. Регулярное использование пропитки для покрытий из кожзаменителей повышает долговечность и улучшает внешний вид обивки. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ для чистки тренажера средства для чистки стекол, кафеля, сантехники и проч.
6. Хромированные металлические поверхности следует регулярно очищать для повышения долговечности и сохранения внешнего вида. Протирайте их влажной, а затем сухой тканью каждый день. Раз в неделю хромированные металлические поверхности рекомендуется полировать автомобильным полиролью для хромированных поверхностей.

7. Регулярно проверяйте затяжку болтов и гаек, скрепляющих раму. Если какой-либо болт или гайка периодически ослабляются, установите новую контргайку.
8. Проверяйте сварные швы на отсутствие трещин.
9. Отказ от регулярного обслуживания тренажера может привести к травмам и/или повреждению оборудования.

Примечание



- Сильная затяжка болтов-осей шкивов часто приводит к дискомфорту при тренировках и быстрому выходу из строя тросов! Регулярно проверяйте, насколько легко крутятся шкивы на осях!
- Если трос стал внезапно заедать во время тренировки, это может быть следствием того, что трос соскочил со шкива. Следует прервать тренировку, добиться опускания весовых плит в исходное положение и заправить трос в канавку шкива.

9. 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. 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.

А возможность выполнять гиперэкстензию делает тренажер также очень полезным для профилактики заболеваний позвоночника, вызываемых малоподвижным образом жизни либо, наоборот — активными занятиями со свободными весами.

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

Упражнения с дополнительными весами

Один из способов разнообразить тренировки — использовать дополнительные отягощения.

Сядьте на сиденье тренажера со встроенными весами, возьмите в руки гантели, диск от штанги — и вы сможете выполнять множество полезных и эффективных упражнений, хорошо описанных в литературе.

Закрепите утяжелители на лодыжках или запястьях, и подъемы туловища и ног перестанут казаться слишком легкими.



- не нужно использовать слишком большие отягощения — подъемы туловища и ног гораздо более эффективны при большом количестве повторений, чем при использовании значительных отягощений.
- упражнения с собственным весом очень важны для увеличения силы и ловкости. При таких тренировках развивается множество мышц тела, поддерживающих тело в равновесии.
- тренировки со свободными весами эффективны в программах по коррекции веса тела, поскольку расходы энергии при использовании всей крупной мускулатуры тела очень велики.

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.

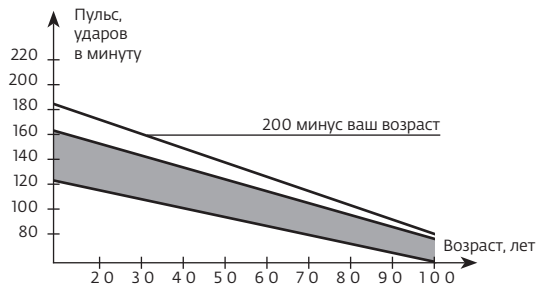
Повесьте рядом с тренажером боксерскую грушу, купите скакалку, поставьте рядом велотренажер или бегайте в ближайшем парке — всё это поможет в построении мускулистого, подтянутого тела, исправит осанку и придаст заряд бодрости.



9.1 Указания по тренировкам

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



Интенсивность занятий

Избегайте чрезмерных нагрузок, т.к. они могут неблагоприятно отразиться на вашем здоровье. Целесообразно выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла 180 минус ваш возраст. Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту. Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. И вам следует регулировать нагрузку таким образом, чтобы поддерживать свой уровень частоты пульса. Такой способ подсчета пульса подходит только для физически здоровых людей.

Одна из оптимальных схем тренировки:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 мин.
2–3 раза в неделю	20–30
1–2 раза в неделю	30–60

Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно. Первые занятия должны быть непродолжительными и с достаточными паузами для отдыха. Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

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



Примечание

- Проконсультируйтесь у врача, прежде чем начинать любую тренировочную программу.
- Модель тренажера на демонстрационных изображениях упражнений может не полностью соответствовать актуальной модели тренажера. Это не влияет на методику выполнения описанных упражнений.

10. Разминка и восстановление

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

Повысить эффективность разминки и разнообразить ее вам помогут разнообразные фитнес-аксессуары TORNEO. Многие привычные и наскучившие упражнения станут интересными и еще более полезными. Внесите в разминку элементы игры и новизны.



ВНИМАНИЕ

Данный товар предназначен исключительно для личного, семейного и домашнего использования и не предназначен для коммерческого использования.

11. Упражнения



Примечание

Предлагаемый ниже перечень упражнений включает в себя упражнения с использованием дополнительных, не входящих в комплект тренажера Power Pro, спортивных снарядов:

- грифов для гантелей и штанг, с диаметром посадочной части 30 мм;
- дисков с посадочным диаметром 30 мм для нагружения рабочих станций тренажера и сборки штанг и гантелей.



Примечание

Упражнения на силовых тренажерах следует выполнять медленно, поднимая и опуская отягощение с одинаковой скоростью. Резкие движения в большинстве упражнений либо снижают эффективность тренировки, либо являются травмоопасными. Используйте высокий темп тренировки только с небольшими отягощениями и большим количеством повторов и только в случае, если вы уже достаточно сильны, чтобы сохранять правильное положение тела во время всех повторов. Если вы не можете правильно выполнить упражнение (удержать спину прямой в тяге к поясу, поднять гриф силой бицепсов без рывка мышцами спины и проч.), выберите меньший вес. Неправильное выполнение движений приведет к болям, травмам и прекращению тренировок до выздоровления. Тренируйтесь на здоровье!



Примечание

Тренажер предназначен для выполнения упражнений со штангами и гантелями. Настоятельно рекомендуем использовать тяжелоатлетический пояс хотя бы на начальном этапе (3–6 мес.) тренировок во избежание травм спины. Не пренебрегайте поясом при увеличении нагрузки. Не наклоняйтесь за спортивными снарядами! Если нужно что-то поднять с пола, присядьте с прямой спиной!

11.1 Перечень упражнений

Тяга грифа вниз к подбородку

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

Выполнение:

1. Сядьте на тренажер спиной к спинке сиденья. Возьмитесь за гриф обеими руками прямым хватом (ладони от себя). Ширина хвата будут определять акцент тренировки на руки (узкий хват) или мышцы спины (широкий хват).
2. Плавно тяните гриф к подбородку.
3. По достижении нижнего положения медленно выпрямите руки. Выполните выбранное количество повторов.

Тяга грифа к затылку

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

Выполнение:

1. Сядьте на тренажер лицом к спинке сиденья. Возьмитесь за гриф обеими руками. Ширина хвата будут определять акцент тренировки на руки (узкий хват) или мышцы спины (широкий хват).
2. Плавно тяните гриф к затылку.
3. По достижении нижнего положения медленно выпрямите руки. Выполните выбранное количество повторов.

Тяга грифа вниз к груди

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

Выполнение:

1. Сядьте на тренажер спиной к спинке сиденья. Возьмитесь за гриф обеими руками обратным хватом (ладони к себе). Ширина хвата — на уровне плеч.
2. Плавно тяните гриф к груди.
3. По достижении нижнего положения медленно выпрямите руки. Выполните выбранное количество повторов.

Сгибание туловища

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура брюшного пресса.

Выполнение:

1. Сядьте на тренажер спиной к спинке сиденья. Возьмитесь за гриф обеими руками прямым хватом (ладони от себя). Руки на ширине плеч.
 2. Слегка наклонитесь вперед и плавно притяните гриф за голову, до уровня плеч.
 3. Удерживая гриф за головой, медленно наклонитесь вперед, выполняя тягу грифа силой мышц брюшного пресса.
 4. Медленно выпрямитесь.
- Выполните выбранное количество повторов.

• Рекомендуется чередовать это упражнение с тренировкой пресса на скамье TORNEO RAM, универсальной скамье TORNEO Alta, на турнике либо тренажере TORNEO G-222 или G-232.

Приведение прямых рук

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

Выполнение:

1. Встаньте напротив тренажера, лицом к спинке сиденья (Вариант: встаньте коленями на скамью). Возьмитесь за гриф обеими руками прямым хватом (ладони от себя). Руки прямые, на ширине плеч.
2. Медленно тяните гриф вниз прямыми руками до уровня груди.
3. Медленно верните гриф в исходное положение. Выполните выбранное количество повторов.

Трицепс стоя

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: трицепс.

Выполнение:

1. Встаньте напротив тренажера, лицом к спинке сиденья (Вариант: встаньте коленями на скамью). Возьмитесь за гриф обеими руками прямым хватом (ладони от себя). Руки на ширине плеч.

2. Притяните гриф вниз согнутыми руками до уровня шеи.
 3. Медленно выпрямляйте руки, держа локти и плечи неподвижно.
- Выполните выбранное количество повторов.

«Баттерфляй»

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: грудные мышцы.

Выполнение:

1. Установите фиксатор баттерфляя (59) в положение фиксации подрамника баттерфляя (27).
 2. Сядьте на тренажер спиной к спинке сиденья. Возьмитесь за рычаги баттерфляя, опершись предплечьями на упоры для рук (20).
 3. Медленно сводите руки к центру.
- Выполните выбранное количество повторов.

• Рекомендуется комбинировать тренировки с выполнением упражнения «баттерфляй» с отжиманиями от пола в различных вариантах, упражнении «разводка» на скамье с гантелями и отжиманиями на брусьях.

Жим от груди на тросовой станции

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса.

Выполнение:

1. Снимите блокировку рамки баттерфляя фиксатором баттерфляя (59).
 2. Сядьте на тренажер спиной к спинке сиденья. Возьмитесь за рычаги для жима. Предплечья параллельны полу, ребра ладоней направлены вниз, рычаги удерживаются за вертикальные части (поперек грифа штанги).
 3. Медленно выжмите рычаги от груди и верните рычаги в исходное положение.
- Выполните выбранное количество повторов.

Жим от груди лежа со штангой

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса.

Выполнение:

1. Установите гриф штанги на упоры (8), установите на гриф выбранный вес.



ВНИМАНИЕ

Не устанавливайте сразу половину выбранного веса на один край грифа — штанга может опрокинуться! Набирайте блины на штангу постепенно, на левый и правый край поочередно.

2. Выберите угол наклона спинки скамьи.
 3. Лягте на скамью. Спина прижата к скамье без прогиба в поясе, ноги согнуты в коленях и прочно стоят на полу.
 4. Выберите ширину хвата штанги, возьмитесь за гриф.
 5. Снимите штангу с упоров и медленно опустите гриф до касания середины груди, без паузы выжмите штангу вверх.
- Повторите упражнение выбранное количество раз. Установите штангу на стойки.

• Угол наклона спинки скамьи влияет на акцент тренировочного воздействия на мышцы верхнего плечевого пояса. Для гармоничного развития мышц рекомендуется чередовать положения спинки скамьи на протяжении недельной тренировочной программы.

• Нагрузка в жиме узким хватом (руки на ширине плеч или менее) перераспределена на другие пучки мышц верхнего плечевого пояса сравнительно с жимом широким хватом, с сильным воздействием на трицепс.

• Не прогибайте спину при жиме лежа! Это может привести к травме и означает, что выбран вес, который пока слишком велик.

• Жим штанги лежа рекомендуется выполнять со страхующим партнером. Вы можете получить травму, выбрав вес, который не сможете контролировать во время тренировки.

«Разводка» с гантелями

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса с акцентом на грудные мышцы.

Выполнение:

1. Выберите гантели нужного веса.
 2. Выберите угол наклона спинки скамьи.
 3. Лягте на скамью с прижатыми к груди гантелями. Спина прижата к скамье без прогиба в поясе, ноги согнуты в коленях и прочно стоят на полу.
 4. Выжмите гантели на прямые руки вверх.
 5. Медленно разведите руки в стороны, слегка согнув руки в локтях.
- Если руки согнуты сильно — значит выбран вес, который пока слишком велик!
6. Медленно сведите руки, не распрямляя полностью, обратно до легкого касания гантелей.

• Ложиться на скамью нужно уже с гантелями в руках. Подъем гантелей с пола из положения лежа на спине неудобен и травмоопасен.

- Упражнение сильно нагружает локтевые и плечевые суставы. Не стремитесь к быстрому прогрессу в этом упражнении — мышцы растут гораздо быстрее, чем укрепляются суставы и сухожилия!

- Упражнение можно выполнять «продольным» и «поперечным» положением гантелей. Это влияет на тренировочное воздействие на различные пучки нагружаемых мышц. В ходе тренировочного цикла положение гантелей можно поочередно менять.

«Бицепс на парте» со штангой

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса с акцентом на бицепсы.

Выполнение:

1. Выберите штангу нужного веса. Убедитесь, что парта для бицепса (опора (10)) надежно зафиксирована на тренажере штифтом (40).
2. Сядьте на сиденье, расположите руки со штангой на парте. Ноги согнуты в коленях и прочно стоят на полу, спина прямая.
3. Согните руки в локтях, поднимая штангу вверх. Медленно опустите, не задерживая в верхней точке.

Выполните выбранное количество повторов.

- Упражнение можно выполнять и со штангой, и с гантелями.
- Лучше всего использовать так называемый Z-образный гриф для штанги. Выполнение упражнения с обычным прямым грифом может привести к дискомфорту и травме запястий.
- Для уверенного и постепенного прогресса в упражнении убедитесь, что у вас достаточно блинов 0,5 кг. Упражнение тяжелое, и прогрессировать лучше путем малых приращений веса снаряда.

Тяга к поясу в наклоне с гантелями

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса, мускулатура спины (широчайшие мышцы).

Выполнение:

1. Выберите гантель необходимого веса.
2. Встаньте слева от скамьи лицом к тренажеру с гантелью в правой руке. Обопритесь правым коленом на скамью.
3. Держа спину прямой, наклонитесь вперед примерно на 45 градусов. Допускается прогиб в пояснице, но ни в коем случае не согнутая спина!

4. Держа спину прямой, медленно потяните гантель к поясу, выполняя тягу силой мускулатуры рук и спины. Гантель движется к поясу. В верхней точке упражнения локоть отведен в сторону назад, гантель касается живота. Выполните выбранное количество повторов.

5. Присядьте, опуская гантель на пол. Не наклоняйтесь, опуская гантель!

6. Повторите упражнение для другой руки.

- В данном упражнении активно участвуют мышцы брюшного пресса и спины, значительно нагружен позвоночник. Во избежание травмы спины настоятельно рекомендуется использовать атлетический пояс TORNEO!

Выпрямление ног

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура бедер.

Выполнение:

1. Убедитесь, что парта для бицепса демонтирована с тренажера. Использование блока для тренировки ног при установленной парте для бицепса крайне затруднено.
2. Установите необходимое отягощение на блок для ног. Сядьте на тренажер спиной к спинке. Расположите ноги так, чтобы подколенные валики были под коленями, а ступни находились под нижними валиками рычага нижнего блока (7).
3. Медленно выпрямите ноги, выполняя тягу нижнего блока.
4. Согните ноги, опуская рычаг в исходное положение. Выполните выбранное количество повторов.

- Будьте осторожны при выборе отягощения. Следите за положением коленей, не «заваливайте» колени в стороны. Слишком большая нагрузка и длительное неправильное выполнение упражнения могут привести к травме коленных суставов! Немедленно исключите упражнение из программы в случае возникновения болей в коленях!

Сгибание ног лежа

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: сгибатели бедра, ягодичные мышцы.

Выполнение:

1. Убедитесь, что парта для бицепса демонтирована с тренажера. Использование блока для тренировки ног при установленной парте для бицепса крайне затруднено.

2. Установите необходимое отягощение на блок для ног. Лягте на тренажер лицом вниз, ноги прямые, мягкие валики упрутся в область ахиллоса сухожилия (за пяткой).
 3. Медленно согните ноги, выполняя тягу нижнего блока силой сгибателей бедра.
 4. Выпрямите ноги, опуская рычаг в исходное положение.
- Выполните выбранное количество повторов.

• Упражнение очень эффективно при выполнении сразу после выпрямления ног (подход на выпрямление ног, затем подход на сгибание ног — и повторить эту последовательность выбранное количество раз).

Сгибание ног стоя

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: сгибатели бедра, ягодичные мышцы.

Выполнение:

1. Убедитесь, что палка для бицепса установлена на тренажер. Палка пригодится в качестве опоры для руки при выполнении упражнения.
2. Установите необходимое отягощение на блок для ног. Встаньте слева от тренажера, обопритесь правой рукой на палку для бицепса. Нижний валик блока для ног упирается в область ахиллоса сухожилия (за пяткой) правой ноги.
3. Медленно согните ногу, выполняя тягу нижнего блока силой сгибателей бедра.
4. Выпрямите ногу, опуская рычаг в исходное положение. Выполните выбранное количество повторов.
5. Повторите последовательность для левой ноги.

• Упражнение очень эффективно при выполнении сразу после выпрямления ног (подход на выпрямление ног, затем подход на сгибание ног — и повторить эту последовательность выбранное количество раз).

Уважаемый покупатель!

Перечисленные 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 тягами/ жимами одной рукой при помощи дополнительных грифов и рукоятей, а также к действительно тяжелым упражнениям со штангой — таким, как становая тяга.

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

Поскольку для выполнения большого количества упражнений может понадобиться достаточно большое количество дисков, TORNEO предлагает эффективное решение для хранения дисков на маленькой площади, компактную и недорогую домашнюю стойку для дисков. При её использовании диски всегда будут отсортированы по весу, и нет риска споткнуться о лежащий на полу после тренировки диск. Не говоря уже о том, что снимать тяжелый диск со стойки гораздо удобнее, чем поднимать с пола. Конечно же, стойка окрашена в фирменный цвет TORNEO и будет гармонично дополнять домашний мини-спортзал.



12. 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.

12.1 Определение энергетических потребностей¹

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

¹ — Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно различаться. Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станут привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

Таблица для определения энергетических потребностей

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

12.2 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:

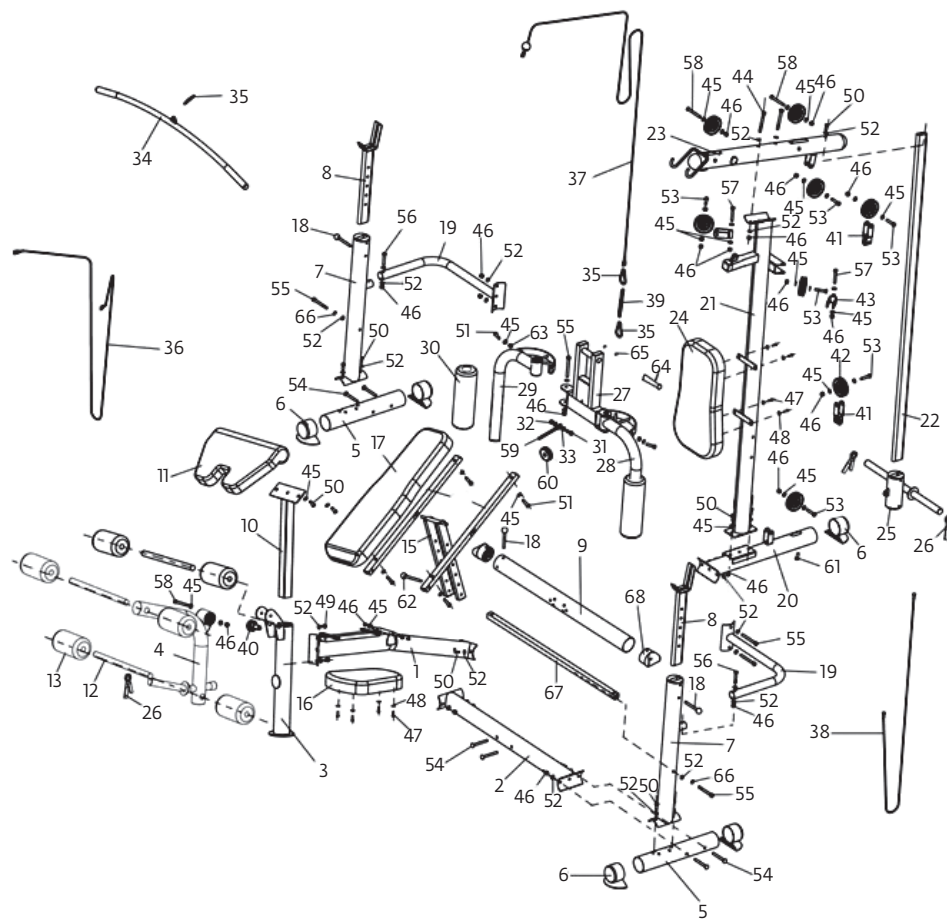


В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов².

² — 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	• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	• сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	• нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	• растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

13. Подетальная схема тренажера



14. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
1	Рама основная	1
2	Опора нижняя поперечная	1
3	Опора передняя	1
4	Рычаг станции разгибания ног	1
5	Опора нижняя боковая	2
6	Заглушка-подпятник Ø 76 мм	5
7	Стойка для штанги	2
8	Регулируемый упор для штанги	2
9	Опора поворотная	1
10	Подрамник парты для бицепса	1
11	Подушка парты для бицепса	1
12	Стержень упора для ног	3
13	Валик упора для ног Ø23×Ø100×180 мм	6
14	Рамка спинки сиденья	2
15	Рейка регулировки наклона спинки сиденья	1
16	Сиденье	1
17	Спинка сиденья	1
18	Фиксатор штыревой Ø10×86 мм	3
19	Опора стоек для штанги горизонтальная	2
20	Опора нижняя задняя	1
21	Опора тросовой станции вертикальная	1
22	Направляющая весового блока	1
23	Опора тросовой станции горизонтальная	1
24	Спинка тросовой станции	1
25	Весовой блок Ø30 мм	1
26	Замок пружинный	3
27	Подрамник баттерфляя/жима	1
28	Рычаг баттерфляя левый	1
29	Рычаг баттерфляя правый	1
30	Валик Ø48×Ø100×300	2
31	Болт М8×25	1
32	Гайка самоконтрящаяся М8	3
33	Шайба М8	2
34	Гриф верхней тяги	1
35	Карабин	3

№	Название	Кол-во, шт.
36	Трос № 1	1
37	Трос № 2	1
38	Трос № 3	1
39	Цепь	1
40	Штифт М20×1,5	1
41	Скоба шкива несущая	2
42	Шкив	8
43	Скоба шкива поворотная	2
44	Болт М10×95	2
45	Шайба Ø10	38
46	Гайка самоконтрящаяся М10	24
47	Болт М6×20	8
48	Шайба большая Ø6	8
49	Болт М10×16	2
50	Болт М10×25	11
51	Болт М10×40	6
52	Шайба фигурная Ø10	28
53	Болт М10×50	6
54	Болт мебельный М10×90	6
55	Болт М10× 100	6
56	Болт М10×55	2
57	Болт М10×65	2
58	Болт М10×90	3
59	Фиксатор баттерфляй / жим	1
60	Гайка фиксатора фигурная	1
61	Болт с фигурной головкой М10×25	1
62	Фиксатор штыревой	1
63	Гайка М10	2
64	Ось	1
65	Болт с фигурной головкой М10×15	2
66	Шайба Гровера Ø10	4
67	Распорка стоек для штанги горизонтальная	1
68	Втулка-ограничитель поворота опоры 9	2

15. Технические характеристики

Размеры (дл. × шир. × выс.)	230×114×194 см
Размеры в сложенном виде (дл. × шир. × выс.)	150×114×194 см
Расстояние между стойками	100 см
Высота стоек минимальная	86 см
Высота стоек максимальная	106 см
Диаметр держателя дисков	3,0 см
Вес тренажера в собранном виде	71,5 кг
Максимальная нагрузка на скамью	170 кг
Максимальная нагрузка на блок для разгибания ног	50 кг
Максимальная нагрузка на стойки	120 кг
Максимальная нагрузка на «баттерфляй»	60 кг
Максимальная нагрузка на «вертикальную тягу»	60 кг
Дополнительно	Регулировка положения спинки от -15° до +40° Складная конструкция
Гарантийный срок	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



ВАЖНО

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 и приотяжениях, не превышающих рекомендованные.

TORNEO постоянно стремится совершенствовать продукцию, внося модификации для улучшения потребительских характеристик товара. Поэтому ряд изображений может не точно соответствовать конструкции, принадлежащей вам модификации данного тренажера. Это не влияет на функциональность и работоспособность изделия.



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА



Конструкция и материалы сидений/спинок для максимального комфорта тренировок

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



Усиленная прочная конструкция

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий жизненный срок тренажера.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: G-425-K POWER PRO

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.