



УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКЛАДНАЯ СКАМЬЯ

G-325 ALTA

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

TORNEOSPORT.COM

ERGO PAD

INSTA FOLD

EVER PROOF

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS
5
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS
2
ГОДА



Содержание

1.	Меры предосторожности	4
2.	Руководство по сборке тренажера.....	4
3.	Подetailная схема тренажера.....	8
4.	Перечень комплектующих.....	9
5.	Руководство по монтажу эспандерного блока G-324	10
6.	Руководство по монтажу стоек для штанги G-320	10
7.	Тренировка.....	11
8.	Разминка и восстановление	17
9.	Здоровое питание	18
10.	Технические характеристики.....	21

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет привычной и незаменимой частью спортивного уголка вашего дома. Скамья универсальная TORNEO Alta G-325 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 системы. 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.
- 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.

1. Меры предосторожности

Предупреждение

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. Не превышайте разрешенную максимальную нагрузку на скамью 150 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.

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.

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.



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.

2. 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.



Примечание

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

Рекомендуется собирать и использовать тренажер на коврике для тренажеров TORNEO. Это позволит избежать повреждения пола тяжелым тренажером!



На коврике во время тренировки можно безопасно размещать дополнительные грифы и гантели.

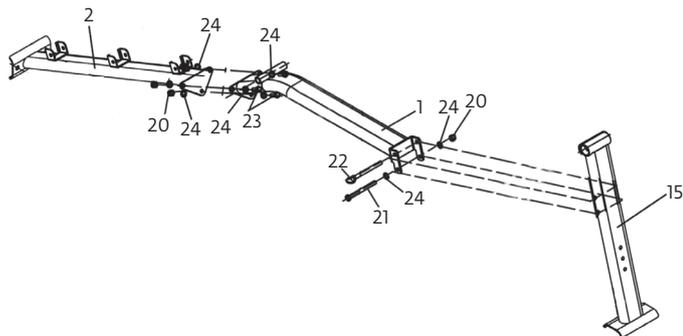


Примечание

Тренажер состоит из большого количества длинных и тяжелых деталей. Пожалуйста, во избежание травм обязательно пользуйтесь помощью напарника при сборке тренажера.

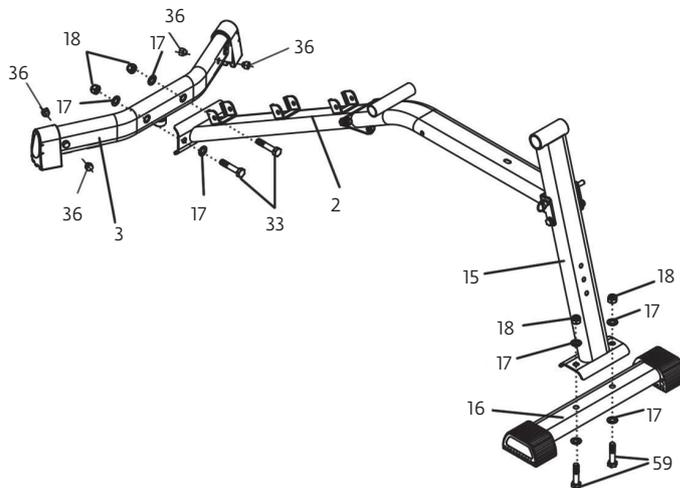
ШАГ 1

1. Прикрепите опору сиденья (1) к основной опоре (2) при помощи болтов (23, 3 шт.), шайб (24, 6 шт.) и гаек (20, 3 шт.).
2. Соедините опору сиденья (1) к передней опоре (15) при помощи болта (21), шайб (24, 2 шт.) и гайки (20).



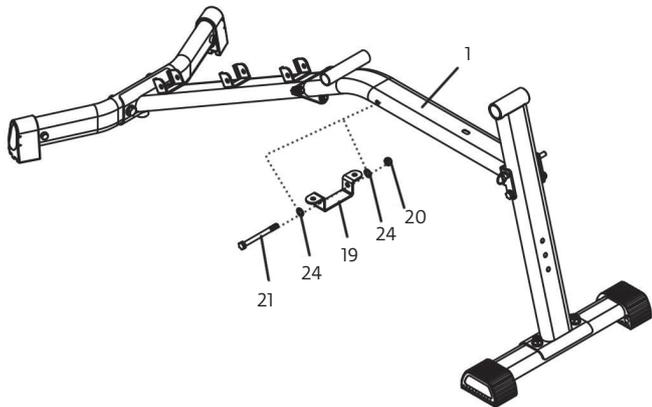
ШАГ 2

1. Прикрепите заднее основание (3) к основной опоре (2) при помощи болтов (33, 2шт.), шайб (17, 4шт.) и гаек (18, 2шт.).
2. Установите заглушки (36, 4шт.) в задней опоре (3).
3. Присоедините переднее основание (16) к передней опоре (15) при помощи болтов (59, 2шт.), шайб (17, 4шт.) и гаек (18, 2шт.).



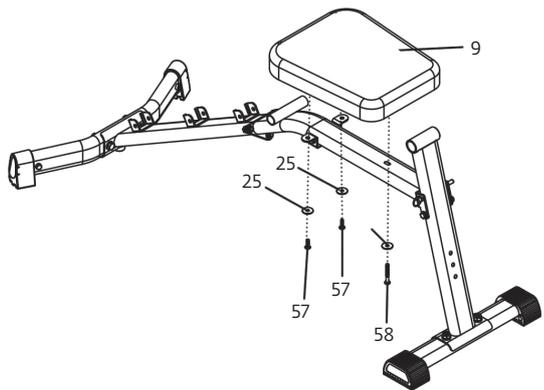
ШАГ 3

1. Установите соединительную рамку (19) к опоре сиденья (1) посредством болта (21), шайб (24, 2 шт.) и гайки (20).



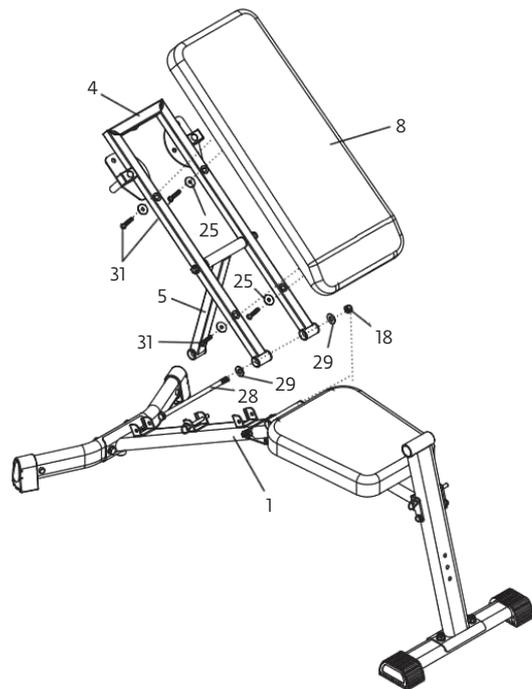
ШАГ 4

1. Установите сиденье (9) через соединительную рамку (19) к опоре сиденья (1) при помощи болтов (57, 2 шт. и 58, 1 шт.), шайб (25, 3 шт.).



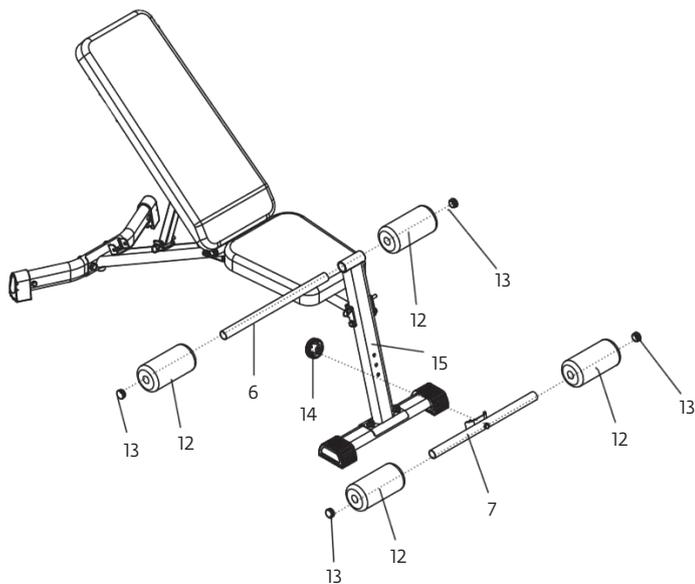
ШАГ 5

1. Установите нейлоновые втулки (26, 4 шт.) в опору регулировки спинки сиденья (5).
2. Зафиксируйте опору регулировки спинки сиденья (5) в рамке спинки сиденья (4) при помощи болта (30), шайб (17, 2 шт.) и гайки (18).
3. Соедините рамку спинки сиденья (4) к опоре сиденья (1) при помощи болта (28), шайб (29, 2 шт.) и гайки (18).



ШАГ 6

1. Установите подколенный упор (6) в передней опоре (15), зафиксируйте валиками (12) и наденьте заглушки (13).
2. При помощи фиксатора – «барашек» (14) зафиксируйте упор для ног (7) на передней опоре (15).
3. Установите валики (12) и заглушки (13) на нижнем подрамнике (7).



Сборка закончена!

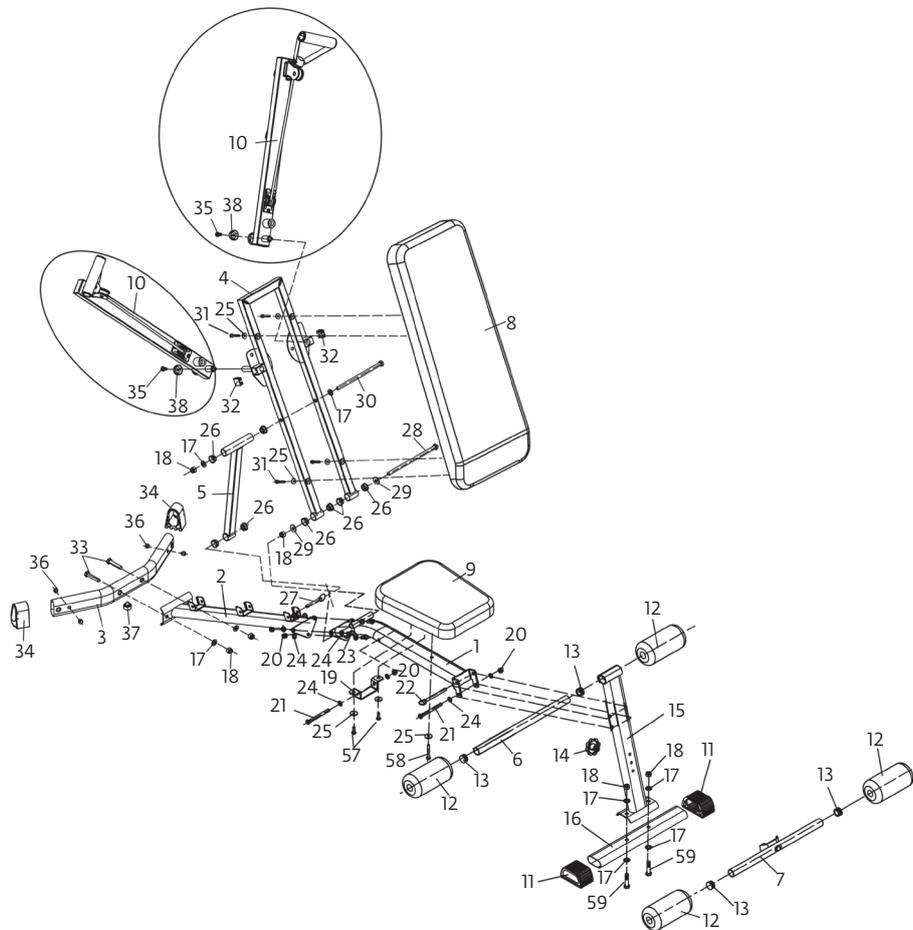


Примечание.

После сборки тренажера сильно затяните все болтовые соединения и раз в месяц проверяйте их, при необходимости — подтягивайте при помощи гаечного ключа.

Приступайте к тренировкам!

3. Подetailная схема тренажера



4. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
1	Опора сиденья	1
2	Основная опора	1
3	Заднее основание	1
4	Рамка спинки сиденья	1
5	Опора регулировки спинки сиденья	1
6	Подколенный упор	1
7	Упор для ног	1
8	Спинка сиденья	1
9	Сиденье	1
10	Эспандерный блок G-324 (опция)	2
11	Подпятник опоры передней	2
12	Валик из пенорезины 80×160 мм	4
13	Заглушка Ø25 мм	4
14	Фиксатор — «барашек» M8×45	1
15	Опора передняя	1
16	Переднее основание	1
17	Шайба Ø10	10
18	Гайка самоконтрящаяся M10	6
19	Соединительная рамка	1
20	Гайка самоконтрящаяся M8	5
21	Болт M8×90	2
22	Фиксатор штыревой Ø8×90	1
23	Болт M8×20	3
24	Шайба Ø8	10
25	Шайба Ø6	7
26	Втулка нейлоновая Ø25	10
27	Фиксатор штыревой Ø8×50	1
28	Болт M10×210	1
29	Шайба большая Ø10	2
30	Болт M10×195	1
31	Болт M6×45	4
32	Заглушка 25×25 мм	2
33	Болт M10×50	2
34	Подпятник опоры задней	2
35	Болт M8×16	2

№	Название	Кол-во, шт.
36	Заглушка	4
37	Заглушка	1
38	Заглушка оси	2
57	Болт M6×20	2
58	Болт M6×50	1
59	Болт M10×45	2

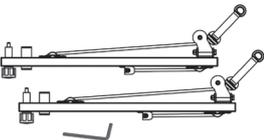
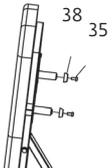
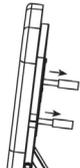
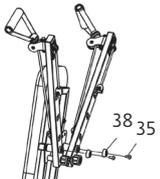
Внимание: позиция № 10, эспандерный блок G-324, в комплект поставки скамьи G-325 не входит. На схеме он показан только с целью демонстрации монтажа. Эспандерный блок G-324 приобретается отдельно.

Кроме того, в качестве аксессуара к скамье G-325 можно дополнительно приобрести стойки под штангу G-320.

5. Руководство по монтажу эспандерного блока G-324

Специально для скамьи G-325 предлагается инновационный эспандерный блок G-324, монтируемый непосредственно на скамью.

Эспандерный блок G-324 не входит в комплект поставки скамьи G-325 и приобретается отдельно.

	
<p>1. Извлеките эспандерный блок (левую и правую части в сборе) из упаковки.</p>	<p>2. Выкрутите винт (35) из декоративной крышки (38), снимите крышку.</p>
	
<p>3. Снимите декоративную втулку из пенорезины с оси эспандерного блока.</p>	<p>4. Установите эспандерный блок, левую и правую части поочередно.</p>
	
<p>5. Установите декоративную крышку крепления эспандера (38), зафиксируйте эспандерный блок № 10 винтом.</p>	<p>6. Скамья с установленным эспандерным блоком G-324 готова к эксплуатации.</p>

6. Руководство по монтажу стоек для штанги G-320

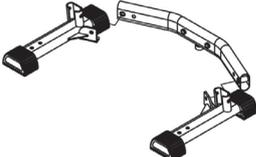
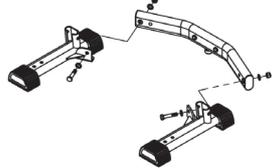
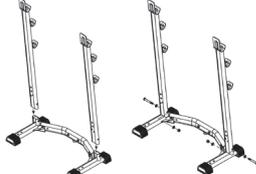
Специально для скамьи G-325 предлагаются стойки для штанги G-320, монтируемые непосредственно на скамью.

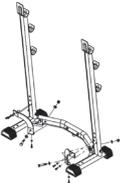
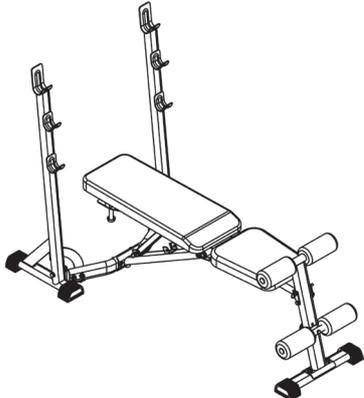
Стойки G-320 не входят в комплект скамьи G-325 и приобретаются отдельно. Для упрощения демонстрации сборочной последовательности показана установка стоек непосредственно на заднюю опору (3) скамьи G-325. Опора задняя (3) является неотъемлемой частью скамьи и не входит в комплект поставки стоек G-320.



Примечание.

Стойки для штанги G-320 — компактные и легкие. Они спроектированы таким образом, чтобы конструкция достигала максимальной устойчивости и жесткости при размещении спортсмена на скамье.

	
<p>1. Извлеките детали стоек из упаковки. Разложите их на ровной поверхности рядом со скамьей G- 325.</p>	<p>2. Присоедините упор левый (64) к опоре скамьи (3) болтом (24).</p>
	
<p>3. Несильно затяните гайку на болте (24) при помощи инструментов из комплекта.</p>	<p>4. Установите стойку (58) на упор левый (64), зафиксируйте болтом (33) и гайкой.</p>

	
<p>5. Установите распорку (62), закрепите болтами (33), (24).</p>	<p>6. Установите распорку (60), зафиксируйте болтами (24).</p>
<p>7. Повторите шаги № 2...6 для правой части стоек.</p>	<p>8. Протяните все болты, начиная с несильной затяжки болтов (33) и сильно затяните болты (24) с гайками.</p>
	
<p>Скамья G-325 с установленными стойками для штанги G-320 готова к эксплуатации.</p>	



Примечание.

Не затягивайте сильно болты (33, М6×5)!
Болты (33) и (24) следует затягивать сильно только после полной сборки деталей и аккуратной протяжки болтов (24).

7. Тренировка

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.

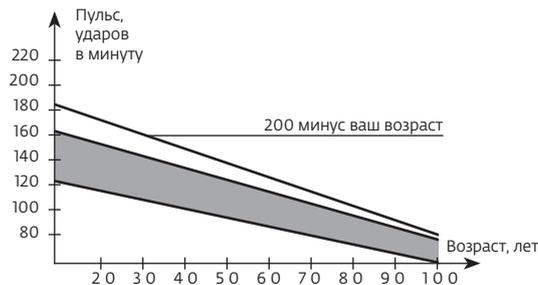
Повесьте рядом с тренажером боксерскую грушу, купите скакалку, поставьте рядом велотренажер или бегайте в ближайшем парке — всё это поможет в построении мускулистого, подтянутого тела, исправит осанку и придаст заряд бодрости.



7.1 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.



Примечание

Проконсультируйтесь у врача, прежде чем начинать любую тренировочную программу.

* Если вы не имеете опыта выполнения упражнений, рекомендуемых к выполнению на этом тренажере, обязательно проконсультируйтесь с тренером по лечебной физкультуре, бодибилдингу или тяжелой атлетике во избежание травм.

** Использование скамьи G-325 совместно с тренажером со встроенными весами позволит полноценно и гармонично тренировать мускулатуру всего тела.

7.2 Перечень упражнений



Примечание

Предлагаемый ниже перечень упражнений включает в себя упражнения с использованием дополнительных, не входящих в комплект скамьи G-325 Alta, устройств:

- эспандерного блока G-324;
- стоек для штанги G-320.

Подъём туловища

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

Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в нижнее положение, положив спинку на раму скамьи. Лягте на скамью, зафиксируйте ноги упором для ног (7). Держите руки на груди, если упражнение тяжело для вас. С ростом тренированности переведите руки в «замок» за головой с отведенными в стороны локтями.
2. Медленно поднимите туловище высоко, насколько возможно.
3. Так же медленно опуститесь в исходное положение.
 - Для повышения эффективности упражнения не расслабляйте мышцы, опустившись в исходное положение. Начините очередной подъем туловища, не расслабляя мускулатуру пресса. Это тяжелый вариант упражнения, подходящий тренированным спортсменам.

Подъём туловища со скручиванием в стороны

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

Выполнение:

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

Попеременный подъем прямых ног

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в нижнее положение, положив спинку на раму скамьи. Лягте на скамью, положив голову на сиденье скамьи и взявшись руками за валики подколенного упора (12).

2. Поднимайте попеременно ноги в выбранном темпе. Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногами.

- *Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногам! Это может привести к травме.*

Подъем ног со сгибанием в коленях

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в нижнее положение, положив спинку на раму скамьи. Лягте на скамью, положив голову на сиденье скамьи и взявшись руками за валики подколенного упора (12).
 2. Поднимайте ноги, сгибая колени, в выбранном темпе.
- *Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногам! Это может привести к травме.*

Подъем прямых ног

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в нижнее положение, положив спинку на раму скамьи. Лягте на скамью, положив голову на сиденье скамьи и взявшись руками за валики подколенного упора (12).
 2. Поднимайте прямые ноги в выбранном темпе.
- *Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногам! Это может привести к травме.*
 - *Не следует поднимать ноги выше прямого угла с туловищем при выполнении данного упражнения.*

Сгибание туловища с использованием эспандера

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

Выполнение:

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

Скручивание туловища с использованием эспандера

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

Выполнение:

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

Тяга эспандера сидя

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура спины.

Выполнение:

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

Тяга эспандера к поясу лёжа

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, спины.

Выполнение:

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

Тяга эспандера к груди сидя

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, спины.

Выполнение:

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

Тяга эспандера к груди стоя

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, спины.

Выполнение:

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

Тяга эспандера вперед

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, груди.

Выполнение:

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

Приведение прямых рук

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура рук, груди.

Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в горизонтальное положение, эспандер — в верхнее.
2. Лягте на скамью спиной к эспандеру, ноги зафиксируйте упором для ног (7), возьмитесь руками за рукояти эспандера.
3. Медленно тяните выпрямленными руками эспандер движением «снизу вверх — вперед — вниз», выполняя тягу эспандера по полукруговой траектории до уровня пояса. Медленно вернитесь в исходное положение.

«Разводка» с эспандером

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

Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в среднее положение, эспандер — в среднее.
2. Лягте на скамью спиной к эспандеру, ноги зафиксируйте упором для ног (7), разведите руки и возьмитесь за рукояти эспандера.
3. Медленно тяните немного согнутыми руками рукояти эспандера полукруговым движением, пока руки не встретятся над серединой груди. Медленно вернитесь в исходное положение.

Жим лёжа с эспандером

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

Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в среднее либо горизонтальное положение, эспандер — в среднее или верхнее.
 2. Лягте на скамью спиной к эспандеру, ноги зафиксируйте упором для ног (7), разведите руки и возьмитесь за рукояти эспандера.
 3. Медленно жмите руками рукояти эспандера поступательным движением «вверх», пока руки не выпрямятся и не станут параллельными на уровне груди. Медленно вернитесь в исходное положение.
- Упражнение отличается от «разводки» траекторией движения рук — прямое поступательное движение вместо полукругового.

Подъем рук перед собой сидя

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

Выполнение:

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

Подъем руки перед собой стоя

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

Выполнение:

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

Отведение руки стоя

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

Выполнение:

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

- Не нужно поднимать руки выше уровня плеч!

Трицепс сидя

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

Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в верхнее положение, эспандер — в верхнее.
2. Сядьте на сиденье скамьи, лицом к эспандеру. Возьмитесь вытянутыми руками за рукояти эспандера, ногами упритесь в пол. Предплечья расположены параллельно полу, ладони направлены вниз.
3. Медленно распрямите руки, удерживая плечи и локти неподвижно. В том же темпе вернитесь в исходное положение.

- очень важно делать упражнение медленно, с неподвижными локтями. Если это кажется слишком тяжелым, продолжайте выполнять прочие упражнения, пока не станете достаточно сильны для изолированной тренировки трицепса.

Трицепс сидя, разноименно

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

Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в верхнее положение, эспандер — в верхнее.
2. Сядьте на сиденье скамьи, спиной к эспандеру. Возьмитесь левой рукой за рукоять правого эспандерного блока, ногами упритесь в пол. Локоть согнутой левой руки находится на груди.
3. Медленно распрямите руку (движение вниз — влево), удерживая плечи и локти неподвижными. В том же темпе вернитесь в исходное положение. После нескольких повторов повторите упражнение зеркально для другой руки.

- Очень важно делать упражнение медленно, с неподвижным локтем. Если это кажется слишком тяжелым, продолжайте выполнять прочие упражнения, пока не станете достаточно сильны для изолированной тренировки трицепса.

Бицепс лёжа

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

Выполнение:

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

Бицепс стоя

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

Выполнение:

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

Жим лежа с использованием стоек для штанги

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура верхнего плечевого пояса.

Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в горизонтальное положение. Расположите штангу на стойках.
2. Лягте на скамью, упритесь ногами в пол, возьмитесь за штангу. Снимите штангу с упоров.
3. Опустите штангу на грудь, затем поднимите на вытянутые руки. Положите штангу на стойки или повторите упражнение несколько раз по выбору.

- Конструкция стоек предусматривает возможность тренировки с помощником. Это особенно важно, если вы не уверены в своих силах. Ваш партнер может зайти со стороны стоек и страховать вас при жиме штанги. В случае, если штанга окажется слишком тяжелой, партнер поможет вернуть её на стойки.

- *Выбирайте наклон скамьи и ширину хвата штанги для акцентирования влияния упражнения на различные пучки мышц, формируя объемные, гармоничные мышцы.*

«Французский» жим лежа с использованием стоек для штанги

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

Выполнение:

1. Установите спинку скамьи в горизонтальное положение. Расположите штангу на стойках. Лягте на скамью, упритесь ногами в пол, возьмитесь за штангу.
 2. Снимите штангу с упоров движением вверх, удерживая на вытянутых руках.
 3. Держите локти неподвижно и медленно сгибайте руки со штангой. Штанга двигается при этом в сторону головы. Не касаясь головы штангой, медленно выпрямите руки. Положите штангу на стойки или повторите упражнение несколько раз по выбору.
- *Важно выполнять упражнение медленно, с неподвижными локтями. Правильность движения в данном случае важнее веса штанги!*
 - *Будьте осторожны при выборе веса штанги! Переоценка своих сил может привести к травме! Пользуйтесь помощью вашего партнера по тренировкам!*

Бицепс стоя с использованием стоек для штанги

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

Выполнение:

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

Модель тренера на демонстрационных изображениях упражнений в настоящей Инструкции может не соответствовать актуальной модели тренера. Это не влияет на методику выполнения упражнений.

8. 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.

9. 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.

9.1 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			
	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

9.2 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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)	<ul style="list-style-type: none"> • приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	<ul style="list-style-type: none"> • сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	<ul style="list-style-type: none"> • свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	<ul style="list-style-type: none"> • нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> • растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

10. Технические характеристики

Размеры в рабочем состоянии (дл. x шир. x выс.)	147×58×52-135 см
Размеры в сложенном виде (дл. x шир. x выс.)	140×54×24 см
Вес скамьи	13 кг
Максимальная нагрузка на скамью	220 кг
Гарантийный срок	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА



Конструкция и материалы сидений/спинок для максимального комфорта тренировок

Технология подбора толщины и упругости седел и подушек, обеспечивающая превосходную эргономичность.



Суперкомпактное складывание

Конструкторские решения при разработке для повышения удобства хранения тренажера в условиях ограниченных пространств.



Усиленная прочная конструкция

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий срок службы тренажера.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: G-325 ALTA

Дата производства (месяц, год) указана 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.