

ЖИВИ В СТИЛЕ ФИТНЕС!

# TORNEO

## *Liberta*

АТЛЕТИЧЕСКАЯ СКАМЬЯ СО СТОЙКАМИ

## модель G-308

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ,  
СБОРКЕ  
И ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК



Мускулатура рук, груди, плеч



Мускулатура пресса



Мускулатура спины

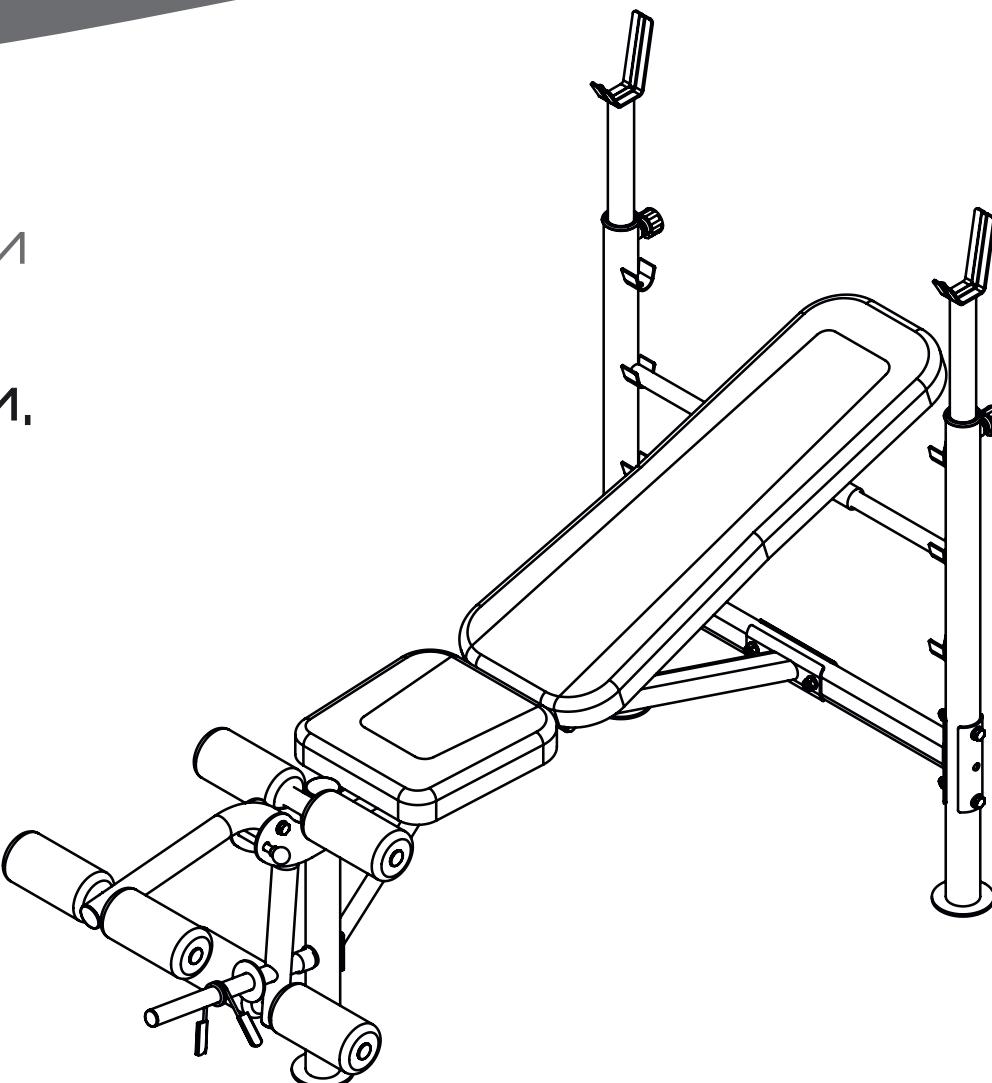


Мускулатура ног



EverProof

ErgoPad



WWW. TORNEO. RU

## Дорогой покупатель!

*Поздравляем с удачным приобретением!*

*Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет привычной и незаменимой частью фитнес-зоны Вашего дома.*

**Силовая скамья TORNEO G-308 Liberta** сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и развить мышцы тела.



### 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.



### 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.

## Содержание

Меры предосторожности.....	3
Технические характеристики.....	3
Введение.....	3
Руководство по сборке тренажера.....	4
Подетальная схема.....	7
Перечень комплектующих.....	8
Классификация тренировок.....	8
Указания по тренировкам.....	9
Разминка и восстановление.....	10
Здоровое питание.....	11

*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.*

## Меры предосторожности

### Предупреждение!

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

1. Прочтайте 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 допускайте к использованию тренажера лиц с массой тела, превосходящей максимально допустимый вес пользователя 160 килограмм.
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 до +35.
5. Допустимая влажность при хранении и эксплуатации 5.....75%.



6. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения или эксплуатации тренажера.

### Технические характеристики

Размеры в рабочем положении (дл x шир x выс), см	168*77*124
Вес, кг	20.5
Максимальная нагрузка на стойки для штанги, кг	120
Максимальный вес пользователя, кг	160

### Предупреждение!

Перед началом занятий проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 45 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Внимательно прочтайте данную инструкцию перед началом занятий. TORNEO не несет ответственности за любые травмы и повреждения, полученные при использовании данного изделия.



### 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 прочтайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам, это позволит вам:

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

## Преимущества регулярных тренировок

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

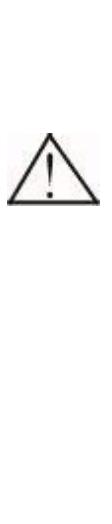
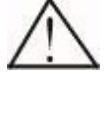
Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

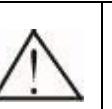
1. Поддержание оптимального веса тела
2. Улучшение формы тела и рельефности мускулатуры
3. Увеличение мышечной массы, силы, выносливости, производительности
4. Улучшение гибкости
5. Ускорение обмена веществ
6. Предотвращение травм
7. Улучшение самооценки
8. Улучшение аэробных возможностей организма
9.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

15 - 30 минут три раза в неделю или всего лишь полупорачасовые тренировки в неделю - это небольшая цена за пользу регулярных тренировок

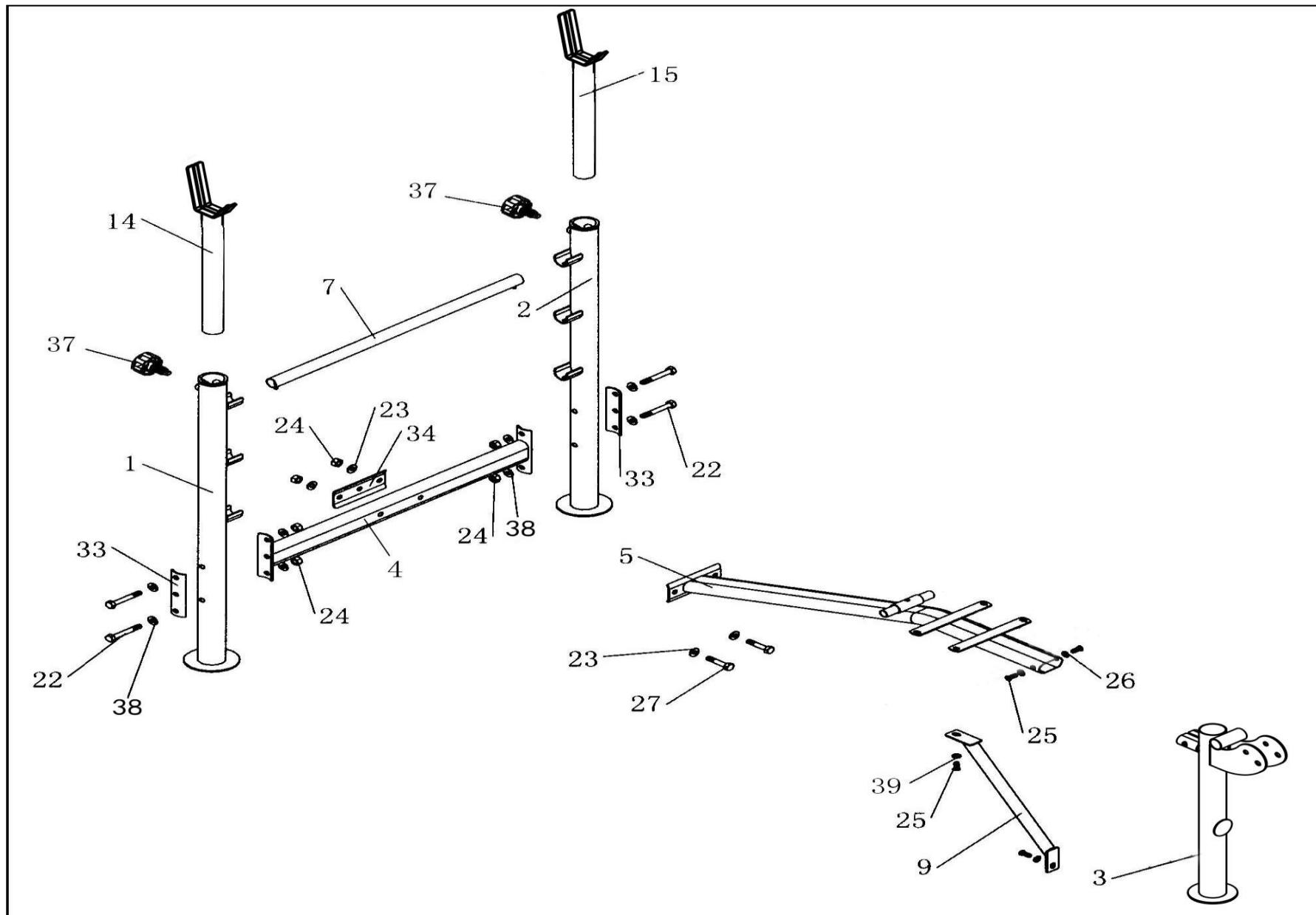
## Руководство по сборке тренажера

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

		<p>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.</p>
	<p><b>Примечание.</b> Тренажер состоит из большого количества длинных и тяжелых деталей. Пожалуйста, во избежание травм обязательно пользуйтесь помощью напарника при сборке тренажера.</p>	

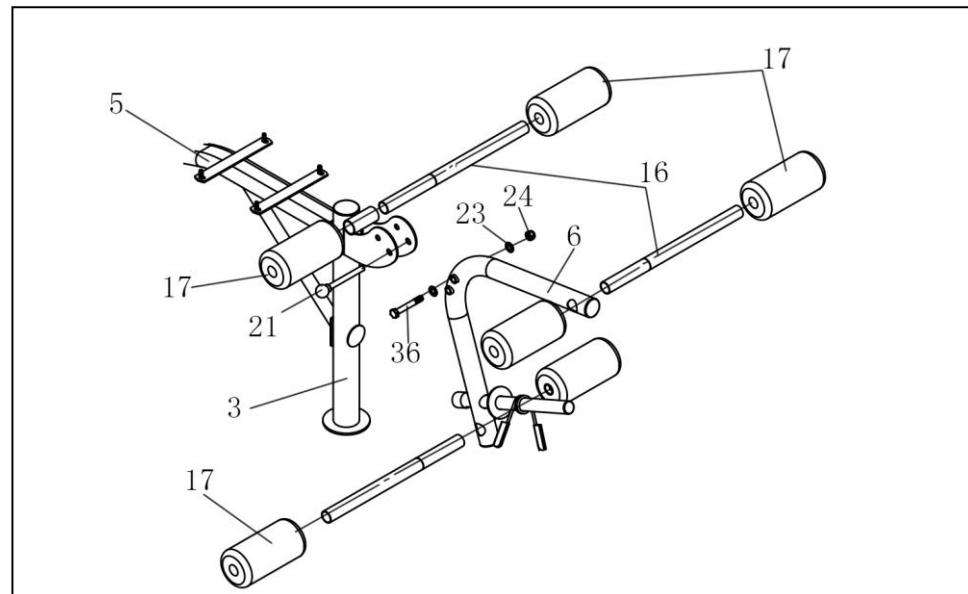
	<p><b>Примечание.</b> Некоторые детали могут быть уже использованы в сборке некоторых узлов тренажера в целях транспортировки. Если деталей нет в комплекте, проверьте их наличие в группах уже собранных деталей.</p>
--	--

Шаг 1.



- Поместите Распорку поперечную (4) между правой и левой Вертикальными стойками (1) и (2) и закрепите Болтами (22), Шайбами (38), Гайками (24) и Скобами монтажными (33).
  - Установите Основную раму (5) в Стойку тренажера для разгибания ног (3) и зафиксируйте Болтами (25) и Гайками (26).
  - Закрепите Нижний упор (9) между Основной рамы (5) и Стойкой тренажера для разгибания ног (3) при помощи Болтов (25) и Шайбами (39).
  - Зафиксируйте Основную раму (5) на Распорке поперечной (4) при помощи Болтов (27), Шайб (23), Гайками (24) и Скобы монтажной (34).
  - Установите Левый и Правый упоры для штанги (14) и (15) в Вертикальных стойках (1) и (2), зафиксируйте в одном из положений Регулировочным болтом (37).
- Поместите Регулировочную трубку (7) между Вертикальных стоек (1) и (2) в одном из положений.

#### Шаг 2.

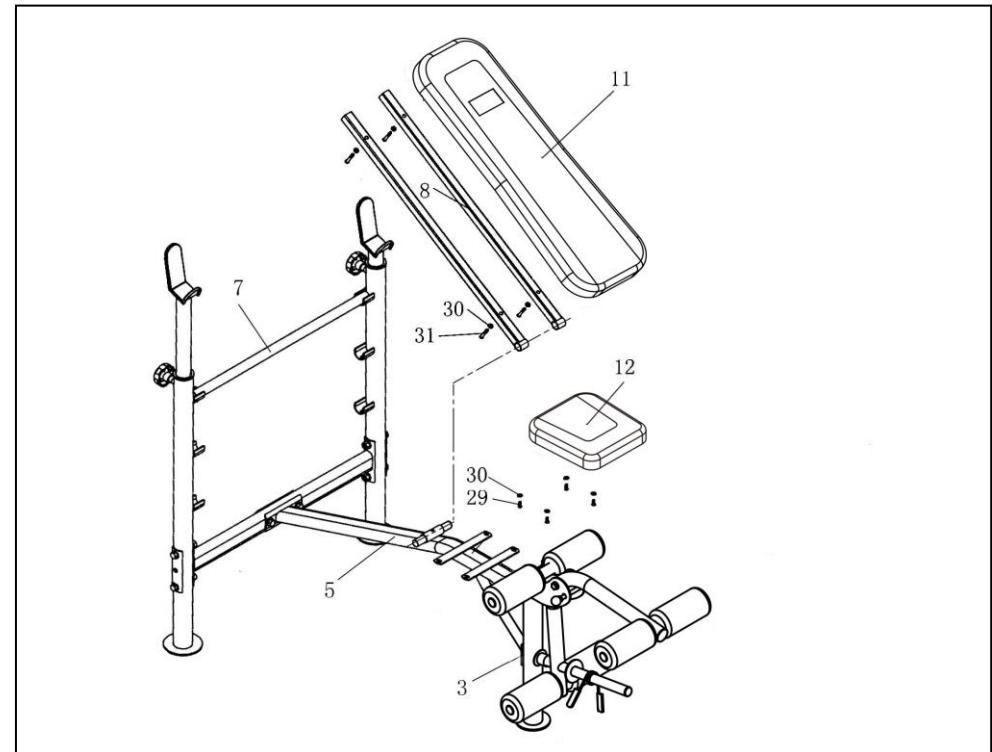


- Присоедините Рычаг тренажера для разгибания ног (6) к Стойке тренажера для разгибания ног (3) и закрепите Болтом (36), Шайбами (23) и Гайкой (24).
- Проденьте Стержни упора для ног (16) в отверстия в Рычаге тренажера для разгибания ног (6), в Стойке тренажера для разгибания ног (3) и наденьте на

них Валики (17).

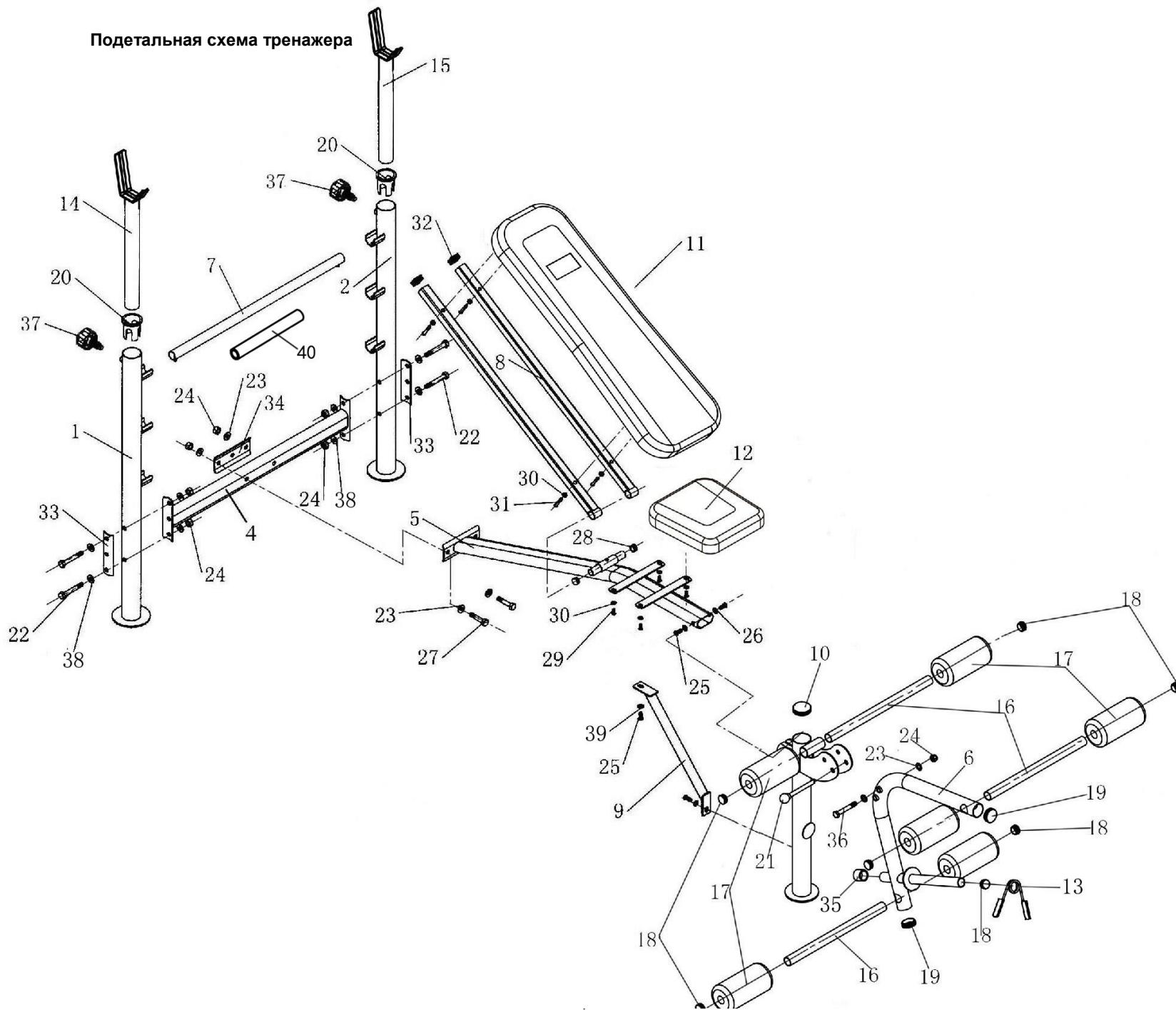
- Для фиксации Рычага тренажера для разгибания ног (6) в верхнем положении используйте Фиксатор (21).

#### Шаг 3.



- Наденьте Раму спинки (8) на приваренную к Основной раме (5) ось и присоедините Раму спинки к Спинке (11), Болтами (31) и Шайбами (30). Установите квадратные заглушки (32) в торцы рамы спинки (8).
- Присоедините Сиденье (12) к Основной раме (5) Болтами (29) и Шайбами (30).

Подетальная схема тренажера



## Перечень комплектующих

№	Описание	Кол-во, шт.
1.	Левая вертикальная стойка	1
2.	Правая вертикальная стойка	1
3.	Стойка тренажера для разгибания ног	1
4.	Распорка поперечная	1
5.	Основная рама	1
6.	Рычаг тренажера для разгибания ног	1
7.	Регулировочная трубка	1
8.	Рама спинки	2
9.	Нижний упор	1
10.	Заглушка круглая Ф50	1
11.	Спинка	1
12.	Сиденье	1
13.	Замок пружинный Ф25	1
14.	Левый упор для штанги	1
15.	Правый упор для штанги	1
16.	Стержень упора для ног	2
17.	Валик из пенорезины Ф23ХФ80Х160	6
18.	Заглушка круглая Ф25	7
19.	Заглушка круглая Ф38	2
20.	Втулка вертикальной стойки Ф50Х1.5/Ф38	2
21.	Фиксатор Ф10	1
22.	Болт с шестигранной головкой М10Х75	4
23.	Шайба Ф10	6
24.	Гайка М10 самоизогнутая	7
25.	Болт М8Х20	4
26.	Шайба Ф8	2
27.	Болт с шестигранной головкой М10Х50	2
28.	Заглушка круглая Ф19Х1.5	2
29.	Болт М6Х20	6
30.	Шайба Ф6	10
31.	Болт М6Х40	4
32.	Заглушка квадратная 25Х25	2
33.	Скоба монтажная I	2
34.	Скоба монтажная II	1
35.	Ограничитель круглый Ф25	1
36.	Болт с шестигранной головкой М10Х70	1
37.	Регулировочный болт М16Х1.5	2
38.	Шайба Ф10	8
39.	Шайба Ф8	2
40.	Накладка защитная из пенорезины диам.23 x диам. 33 x 260 мм	1

## 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, возмите 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 (да, именно обычную скакалку), поставьте рядом велотренажер или бегайте в ближайшем парке – всё это поможет в построении мускулистого, подтянутого тела, исправит осанку и придаст заряд бодрости.

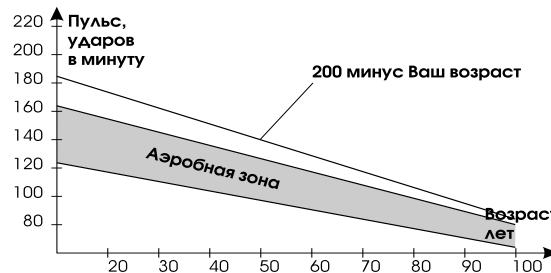


### Указания по тренировкам

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).



“аэробной зоной”. Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из **200** вычесть **ваш возраст**.

## Интенсивность занятий

Нагрузку можно регулировать меняя скорость вращения и силу сопротивления педалей. Силу сопротивления педалей вы можете менять специальным регулятором. Избегайте чрезмерных нагрузок, они неблагоприятно отразятся 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 скорость вращения педалей и силу сопротивления педалей, чтобы поддерживать **свой уровень** частоты пульса. Такой способ подсчета пульса годится только для физически здоровых людей. Одна из оптимальных схем тренировки:

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

Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.



### Примечание.

Проконсультируйтесь у врача, прежде чем начинать любую тренировочную програ

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

\*\*перед каждым упражнением выбирайте необходимое отягощение путем установки фиксатора выбора веса 35 в нужную позицию.

## 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.

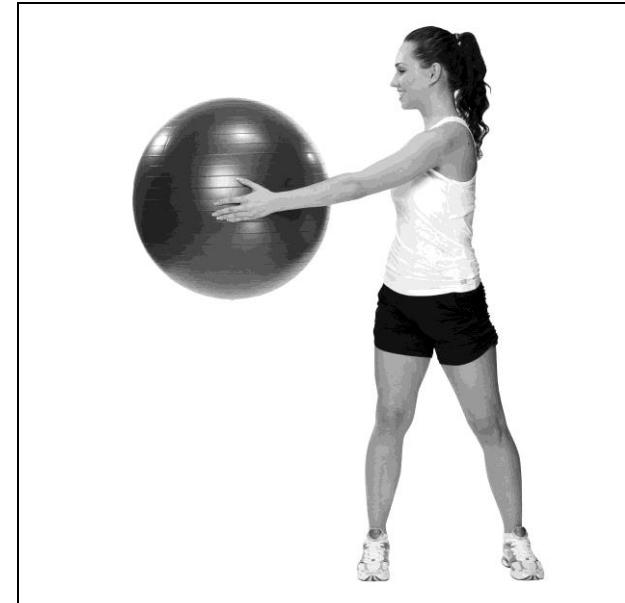
Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы 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 наскутившие упражнения станут интересными и еще более полезными. Внесите в разминку элементы игры и новизны.



Повороты в стороны с гимнастическим мячом



Наклоны вбок с гимнастическим мячом



Подъем плеч с фитнес-гантелями

Разминка плеч с фитнес-гантелями



Прыжки на скакалке

Выпады с фитнес-гантелями



Отжимания на упорах



Вращение корпуса на диске здоровья

### **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. Более подробную информацию вы сможете найти на сайте [www.torneo.ru](http://www.torneo.ru).  
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, кефiry и молоко жирностью 0,5 – 1% и майонезы минимальной доступной жирности, 15% и менее.

### **Напитки**

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды – достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

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

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше – зеленый чай.

Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

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

### Калорийность и калории

В литературе, посвященной диетическому питанию и фитнессу, 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.

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

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами. Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности ( обратите внимание на предлагаемую ниже формулу

для более точной оценки). Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности. При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или профессионального диетолога. Если у вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего врача. Будьте внимательны – энергетические потребности детей существенно отличаются от взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории				Энергетические потребности мужчин, калории			
	Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая	новичок	низкая	нормальная
45	1200	1400	1600	1700	-	-	-	-
49.5	1200	1500	1600	1700	-	-	-	-
54	1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58.5	1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63	1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67.5	1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72	1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76.5	1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81	1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85.5	1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90	1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+	2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

<sup>1</sup> Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики – действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно различаться.

Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы сберегете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

**Живи в стиле фитнес!**

**TORNEO**

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

[WWW.TORNEO.RU](http://WWW.TORNEO.RU)