

TORNEO

Живи в стиле фитнес!

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДОМАШНИЙ ТРЕНАЖЕР

МОДЕЛЬ G-124 RABBIT

РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

Рекомендации по питанию



Мускулатура рук, груди, плеч



Мускулатура пресса



Мускулатура спины



Мускулатура ног



МАКС. НАГРУЗКА
MAX LOAD

KG
100
KG

ВРЕМЯ / СЧЕТ / ПОВТ./МИН. / ККАЛ.
TIME / COUNT / REPS./MIN. / CAL.



ГАРАНТИЯ
WARRANTY

МЕС
24
MONTHS

ГАРАНТИЯ НА РАМУ
WARRANTY ON FRAME

ЛЕТ
5
YEARS

EVER PROOF

ERGO PAD

WWW.TORNEO.RU

СОДЕРЖАНИЕ

1	МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	2
1.1	ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА	4
1.2	УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ	4
2	ВВЕДЕНИЕ	4
3	ПРЕИМУЩЕСТВА РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК	4
4	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЁРА	5
5	РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРКА	6
6	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	9
7	УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ	9
8	КЛАССИФИКАЦИЯ ТРЕНИРОВОК	9
9	ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ	12
10	РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	14
11	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	16
12	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	18

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 неотапливаемом 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.



ВНИМАНИЕ!

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. 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:

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

20 - 30 минут три раза в неделю или 10 – 15 минут ежедневной зарядки - это небольшая цена за пользу регулярных тренировок.

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



ПРИМЕЧАНИЕ

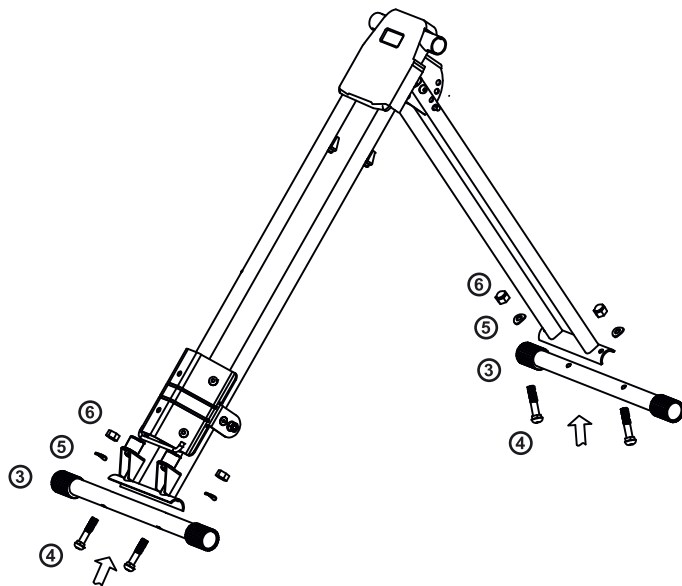
Некоторые детали могут быть уже использованы в сборке некоторых узлов тренажера в целях транспортировки. Если деталей нет в комплекте, проверьте их наличие в группах уже собранных деталей.

ШАГ 3



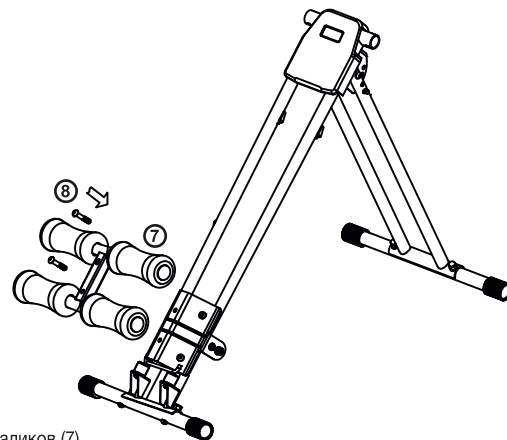
ПРИМЕЧАНИЕ.

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

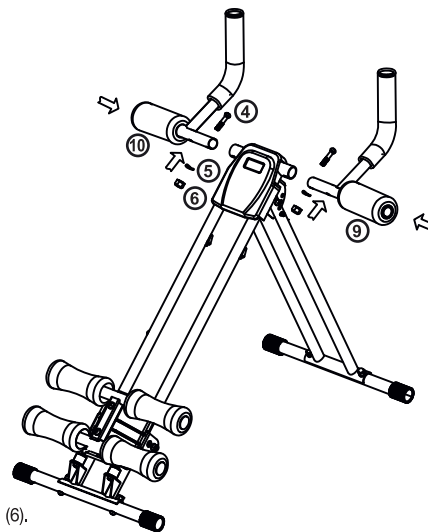


Прикрепите переднее и заднее основание (3) при помощи болтов (4), шайб (5) и гаек (6).

ШАГ 4



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



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

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Сборка окончена. Теперь нужно аккуратно затянуть все резьбовые соединения тренажера.



ПРИМЕЧАНИЕ

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

6. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во, шт
1	Основная рама	1
2	Фиксатор штыревой	1
3	Основание	2
4	Болт M8x40	6
5	Шайба M8	6
6	Гайка M8	6
7	Группа валиков	1
8	Болт M8x35	2
9	Правый поручень	1
10	Левый поручень	1
11	Монтажная пластина	1
12	Компьютер-счетчик (батарея AAA входит в комплект)	1

7. УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ

1. РЕЖИМ: нажатие этой клавиши позволяет переключаться между режимами отображения различных параметров тренировки, а именно: ВРЕМЯ (Время тренировки), СЧЕТ (Количество подъемов), ККАЛ (Количество затраченных калорий), ПОВТ./МИН (Количество повторов в минуту), СКАН (режим поочередного отображения параметров ВРЕМ→ККАЛ→ПОВТ./МИН).

2. СБРОС: Удержание клавиши в нажатом состоянии в течение 3-4 секунд приведет к перезагрузке компьютера и обнулению всех данных.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. При отсутствии внешних сигналов (движения платформы, нажатие кнопки) в течение 4 - 5 минут компьютер автоматически перейдет в режим ожидания.

2. Для начала тренировки просто встаньте на тренажер и сделайте первый подъем. Компьютер включится автоматически.

3. Питание компьютера осуществляется от 1 элемента питания типа AAA выходным напряжением 1,5В. Своевременно проводите замену элементов питания компьютера, не допуская их протечки, которая может привести к замыканию и выходу компьютера из строя.



8. 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.

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 дополнительныеотягощения. 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.

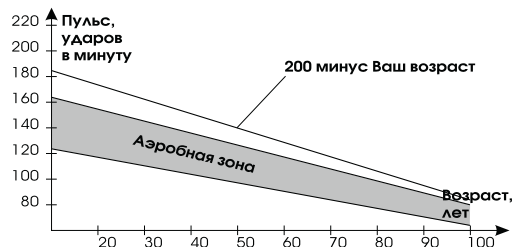
Повесьте рядом с тренажером боксерскую грушу, купите скакалку (да, именно обычную скакалку), поставьте рядом велотренажер или бегайте в ближайшем парке – всё это поможет в построении мускулистого, подтянутого тела, исправит осанку и придаст заряд бодрости.



8.1 УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Измеряйте пульс трижды:

- Перед началом тренировки (пульс покоя).
- Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
- Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).



Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно-обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхними 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

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

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 приседе, выполнить “выход силой” без рывков и проч.), выберите меньший уровень нагрузки. Неправильное выполнение движений приведет к болям, травмам и прекращению тренировок до выздоровления.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

9. ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ.

1. ПОДТЯГИВАНИЕ КОПЕНЕЙ.

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

Выполнение:

1. Выберите угол наклона. Если вы давно не занимались физической активностью, упражнение лучше освоить на сравнительно небольших углах наклона. Более того, выполнение упражнения на небольших углах наклона, но с большим количеством повторов, может служить неплохой кардиотренировкой.
2. Разместите колени между валиками подвижной платформы, согнутые руки удерживают передние поручни, локти опираются на валики локтевых упоров.
3. Удерживая руки неподвижными, и опираясь на них, подтяните колени к груди. Во время подъема коленей выполняйте “выдох”.
4. Плавное опустите ноги в исходное положение. Выполните выбранное количество повторов. Во время опускания коленей выполняйте “вдох”.



Важно не тянуть поручни на себя силой рук, пытаясь поднять всё тело выше, а стремиться поднять колени силой брюшного пресса, сгибая туловище.

2. ПОДТЯГИВАНИЕ КОПЕНЕЙ. ЭКСПЕРТНЫЙ ВАРИАНТ.

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

Выполнение:

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

3. Удерживая руки прямыми, и опираясь на них, подтяните колени к груди.
4. Плавное опустите ноги в исходное положение. Выполните выбранное количество повторов.

3. ПРИСЕДАНИЯ.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура ног.

Выполнение:

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

4. ВЫХОД СИПОЙ.

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

Выполнение:

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



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 при отягощениях, 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.

10. РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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

11. 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

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. Например, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам. На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5 – 1% и майонезы минимальной доступной жирности, 15% и менее.

Напитки

- Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды – достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.
- 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. Но, если для вас нет медицинских противопоказаний, то кофе или зеленый чай, с содержащимся в них кофеином 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 и во время любых тренировок. Помимо калорийности 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.

вес тела, кг	энергетические потребности женщин, калории				энергетические потребности мужчин, калории				
	актив- ность	новичок	низкая	нормаль- ная	высокая	новичок	низкая	нормаль- ная	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

ГРУППЫ ПРОДУКТОВ	ПРОДУКТЫ-ЭКВИВАЛЕНТЫ
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный, 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

12. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Размеры в рабочем положении (дл x шир x выс), см	132-93 x 46 x 86-53
Размер в сложенном виде (дл. x шир. x выс), см	121 x 46 x 17
Вес, кг	8,2
Уровней нагрузки	4
Уровень 1:	132 x 46 x 53
Уровень 2:	122 x 46 x 65
Уровень 3:	109 x 46 x 76,5
Уровень 4:	93 x 46 x 86
Максимальный вес пользователя, кг	100

Живи в стиле фитнес!

TORNEO

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.

WWW.TORNEO.RU

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет привычной и незаменимой частью спортивного уголка Вашего дома. Универсальный домашний тренажер **TORNEO G-124 Rabbit** 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, особенно 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



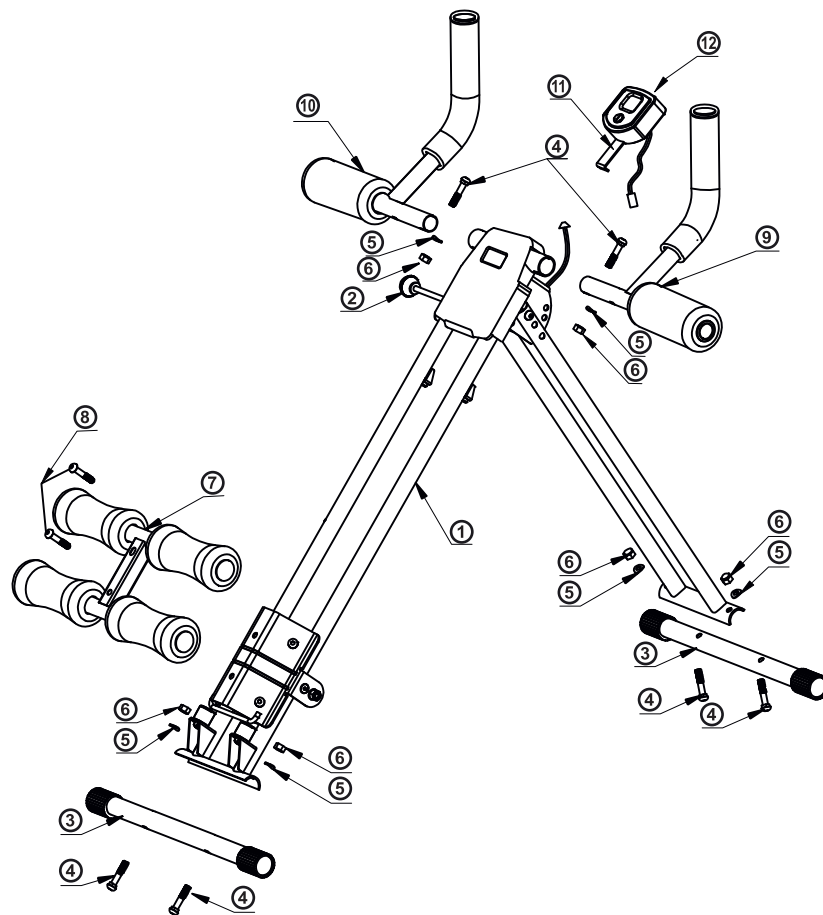
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Во избежании 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 коврик. Тренажер хранится в сухом и чистом помещении.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет и животных к пользованию тренажером.
7. Максимальная нагрузка на тренажер 100 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 и начните охлаждаться.

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.

4. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



5. 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.



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

РАСПАКОВКА КОРОБКИ

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



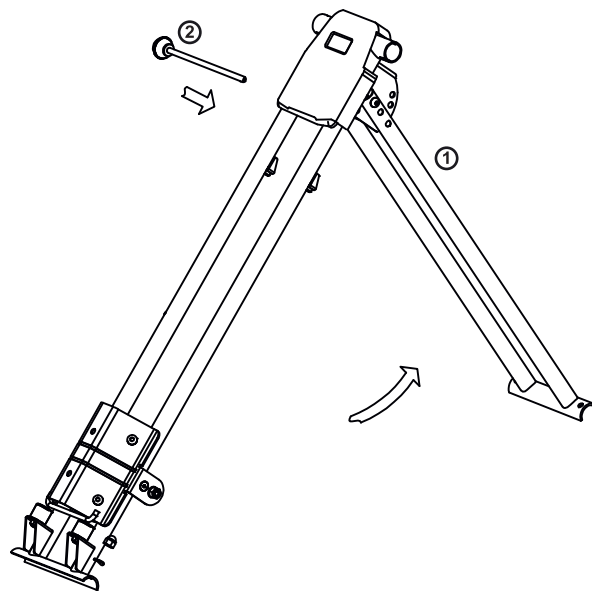
ПРИМЕЧАНИЕ

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

ШАГ 1.

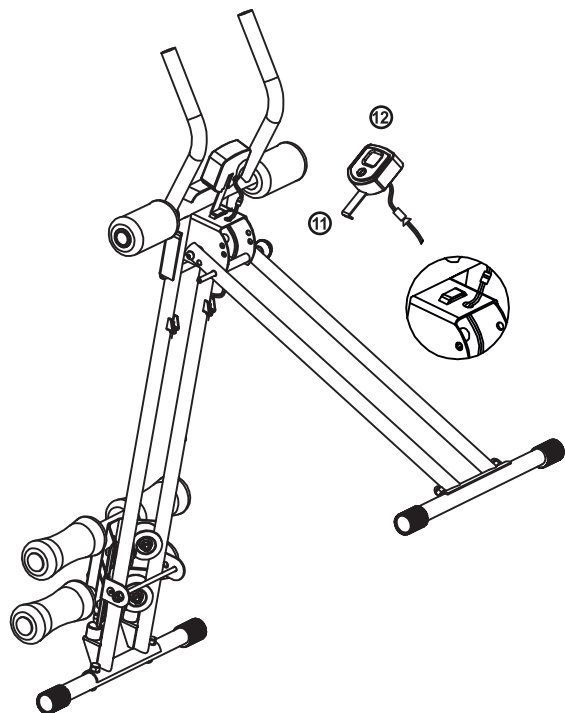
Удалите упаковку с тренажера и его деталей. Тренажер поставляется в почти полностью собранном виде. Вам потребуется установить лишь несколько деталей.

ШАГ 2.



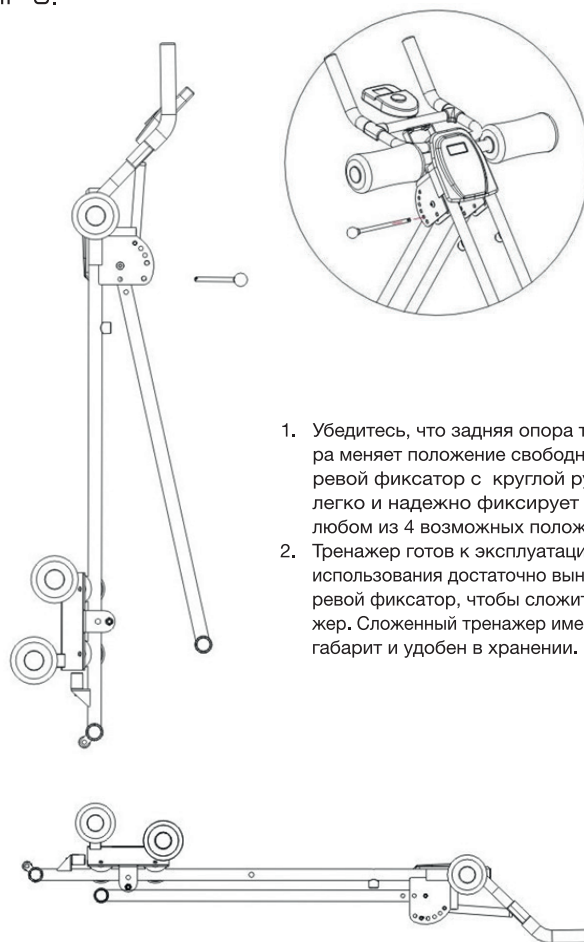
Раздвиньте основную раму (1) и зафиксируйте тренажер в этом положении штыревым фиксатором с круглой рукояткой (2).

ШАГ 5.



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

ШАГ 6.



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

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.

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-я неделя	3	2 минуты занятий
		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-я неделя	3	3 минуты занятий
		5 минуты занятий
		1 минута перерыв
		4 минуты занятий



ПРИМЕЧАНИЕ

Проконсультируйтесь у врача прежде, чем начинать любую тренировочную программу.



ПРИМЕЧАНИЕ

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

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 гр;

- обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключить 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.



ВНИМАНИЕ! ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

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

СИПОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Под силовыми тренировками понимают занятия, направленные на увеличение силы, мышечной массы, силовой выносливости, скоростно-силовых показателей и прочего. Такие тренировки могут быть весьма разнообразны – упражнения с собственным весом, на блочных тренажерах или со свободными весами. У всех этих вариантов есть свои особенности, но при правильном применении в каждом случае можно добиться отличных результатов. Проще всего и безопаснее, особенно новичкам, заниматься на силовых тренажерах со встроенными весами ("блочных"). Силовые тренажеры Torneo – одни из наиболее современных, удобных и безопасных. Мы не утверждаем, что они самые "эффективные". Эффективность тренировок зависит от правильно подобранного под вашу задачу комплекса упражнений, питания и регулярных тренировок.



Упражнения следует выполнять медленно, поднимаясь и опускаясь с одинаковой скоростью. Резкие движения в большинстве упражнений либо снижают эффективность тренировки, либо травмоопасны. Отклонения от этой рекомендации доступны для опытных и сильных спортсменов при использовании специальных методов тренировок, под наблюдением тренера и при помощи страхующего партнера. Используйте высокий темп тренировки только с небольшой нагрузкой и большим

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

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

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

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

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

ПОДТЯГИВАНИЕ КОПЕНЕЙ



ПРИСЕДАНИЯ



ВЫХОД СИПОЙ





11.1 ОПРЕДЕПЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

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 станет привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

11.2 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.

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

ТЕХНОЛОГИЯ	ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ	ТЕХНОЛОГИЯ	ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ
INSTA FOLD	СУПЕРКОМПАКТНОЕ СКЛАДЫВАНИЕ Технология для экономии места в квартире.	T- UNIC	УНИКАЛЬНАЯ РАЗРАБОТКА TORNEO Уникальная разработка TORNEO.
DRY GRIP	СУХОСТЬ И КОМФОРТ ДАЖЕ ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ Технология использования впитывающих, влагоотводящих и быстросохнущих материалов.	TAKE 'N' CARRY	РЕШЕНИЕ В ОДНОЙ КОРОБКЕ: ВЗЯЛ И ПОНЕС Технология производства крупногабаритного тренажера, упакованного в одну коробку, которую можно нести в руках.
	ТРЕНАЖЕР ГОТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ Технология производства продукта, готового к применению, или с минимально простой сборкой/установкой.	INSTA RUN	ЛЕГКОЕ И БЫСТРОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ Быстрый выбор скорости тренажера и угла наклона беговой поверхности (кнопки выбора 2,4,6 и т.д., бесступенчатые ползунки).
EVER PROOF	УСИЛЕННАЯ ПРОЧНАЯ КОНСТРУКЦИЯ Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий жизненный срок тренажера.	STABILITA	УСТОЙЧИВОСТЬ ТРЕНАЖЕРА Технология выравнивания для установки на недостаточно ровной поверхности.
EXA MOTION	МАЛОШУМНОСТЬ И ПЛАВНОСТЬ Специальная технология производства маховиков и моторов Маховик и мотор, выполненные по технологии EXA MOTION , обеспечивают надежное, плавное и малошумное вращение.	ERGO PAD	КОНСТРУКЦИЯ И МАТЕРИАЛЫ СИДЕНИЙ/СПИНОК ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО КОМФОРТА ТРЕНИРОВОК Технология толщины и упругости сидел и подушек, обеспечивающая превосходную эргономичность.
ELASBOARD SHOCK MULTIFLEX SHOCK AIR SHOCK	СМЯГЧЕНИЕ УДАРНОЙ НАГРУЗКИ НА СУСТАВЫ Технологии амортизации беговой поверхности и виброразвязки ударной нагрузки от пола (шума) при эксплуатации пользователем. (ELASBOARD SHOCK , AIR SHOCK - с постоянной жесткостью) (MULTIFLEX SHOCK - с изменяемой жесткостью)	ERGO MOVE	ГИБКАЯ НАСТРОЙКА ПОД ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОМФОРТ Встроенные рукоятки, эргономичные особенности формы. Изменение угла наклона, высоты под рост, длину рук, полноту и длину стопы.
SMART START	БЫСТРОЕ НАЧАЛО ПРОБЕЖКИ И ПРОДОЛЖЕНИЕ В ЗАДАННОМ ТЕМПЕ ПОСЛЕ ПАУЗЫ Технология быстрого старта с заданием скорости и наклона, сохранение параметров при паузе.	CARDIO LINK	БЕСПРОВОДНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ Технология приема-передачи беспроводного сигнала пульса.
ENERGY EFFICIENT	ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ Технология автовыключения либо перехода в режим ожидания после использования с целью экономии электроэнергии.	SOFT FALL	ПЛАВНОЕ РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕЗ РИСКА ПАДЕНИЯ Технология оснащения системой газовых амортизаторов обеспечивающих плавное опускание беговых поверхностей дорожек и т.д.