TORNEO

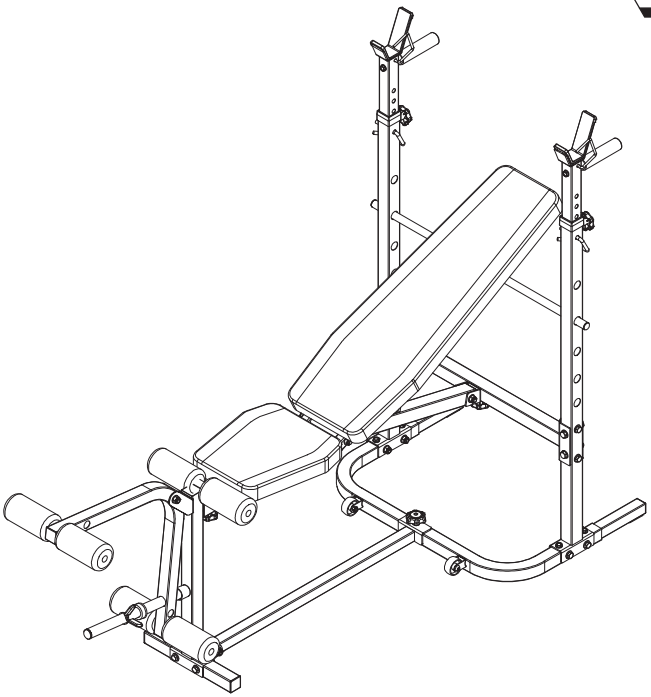
ERGO MOVE

EVER PROOF

INSTA FOLD

ERGO PAD

DRY GRIP



TROUGH CORROSION WARRANTY
Гарантия от сквозной коррозии
YEARS 20 ЛЕТ

WARRANTY ON FRAME
Гарантия на раму
YEARS 7 ЛЕТ

WARRANTY
Гарантия
YEARS 2 ГОДА

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКАМЬЯ СО СТОЙКАМИ

G-307F Liberta

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию 4
2. Преимущества универсальной скамьи со стойками G-307F Liberta 7
3. Технические характеристики 8
4. Сборка тренажёра 9
5. Использование тренажёра 23
6. Описание тренировочного процесса 26
7. Рекомендации по питанию 31
8. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра 36
9. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра 38
10. Технологии эффективности и комфорта 39

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра. Модель TORNEO G-307F Liberta сочетает в себе современные технологии, функциональность и продуманный дизайн. Занятия на универсальной скамье со стойками в уютной домашней обстановке помогут улучшить физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, вам понравится заниматься спортом с TORNEO!

Прежде чем приступить к сборке и использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации и сборке. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.

1. Инструкции по безопасному использованию

• Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.

• Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.

• Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.

Внимание!
Во время сборки тренажёра убедитесь, что в помещении нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.

Внимание!
Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении, где находится тренажёр.

• Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.

• Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью.

• В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач. Запрещается заниматься на тренажёре при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании.

Внимание!
Переоценка возможностей организма во время тренировок может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали боль или головокружение, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью.

• Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.

• Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.

• На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.

• Запрещается перегружать тренажёр дополнительными грузами, не предусмотренными конструкцией тренажёра. Данные о максимально допустимой нагрузке на тренажёр, на стойки для штанги и на рычаги указаны в разделе Технические характеристики данного Руководства.

Внимание!
Не пытайтесь тренироваться с весом, превышающим вес, который вы можете безопасно контролировать.

Внимание!
Наличие помощника при выполнении жима штанги является обязательным условием. Помощник должен иметь возможность контролировать движение штанги и при необходимости оказать помощь в безопасном возвращении штанги на стойки.

• Будьте внимательны, когда заходите на тренажёр и сходите с него.

• Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду. Одежда не должна быть слишком свободной. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра.

• При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 1 м с каждой стороны. Перед началом тренировки убедитесь, что в свободной зоне никого нет.

• Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.

• Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.

• Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10°С до +35°С, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.

• Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на детали тренажёра.

• Следите за тем, чтобы острые и режущие предметы не повредили обивку подушек тренажёра.

• Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с подушек и деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на детали и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.

• Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению подушек и защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.

• Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, попавший внутрь тренажёра, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.

• Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения. Рекомендуем регулярно обрабатывать движущиеся и трущиеся узлы тренажёра специальной смазкой (приобретается отдельно).

Внимание!
В случае обнаружения повреждений или износа комплектующих тренажёра, прекратите эксплуатацию тренажёра и незамедлительно свяжитесь с сервисным центром.

• Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

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.

2. Преимущества универсальной складной скамьи TORNEO G-307F Liberta

Складная конструкция
Скамья имеет складную конструкцию, что позволяет легко сложить её после тренировки и хранить в любом удобном месте.

Регулировка наклона спинки
Угол наклона спинки регулируется, доступно семь положений. Это позволяет эффективно работать с различными группами мышц и адаптировать тренировку под ваши цели — будь то упражнения на грудные, плечевые мышцы или мышцы спины.

Регулировка высоты стоек для штанги
Скамья оснащена регулируемыми стойками для штанги, что позволяет легко адаптировать стойки под ваш рост и тренировки. Это обеспечит удобство и безопасность во время работы с весом, независимо от уровня подготовки.

Блок для ног
Скамья оснащена блоком для ног, который позволяет выполнять упражнения на разгибание и сгибание ног.

Упоры для отжиманий
Скамья оснащена специальными упорами для отжиманий, которые обеспечивают удобное положение рук и помогают снизить нагрузку на запястья. Эти упоры позволяют эффективно тренировать грудные и плечевые мышцы, увеличивая амплитуду движений и улучшая результаты отжиманий.

Страховочные упоры
Для дополнительной безопасности скамья оснащена страховочными упорами, которые помогут снизить риск травм и обеспечить уверенность в ходе тренировки.

Накидные страховочные крюки для безопасного хранения штанги
Накидные страховочные крюки обеспечивают безопасное хранение штанги после выполнения упражнений.

Удобство перемещения
Транспортировочные ролики обеспечивают удобство перемещения скамьи от места хранения к месту проведения тренировок.

3. Технические характеристики

Модель	G-307F Liberta
Класс тренажёра	HC
Размеры	1750×725×1255 мм
Размеры в сложенном состоянии	690×725×1590 мм
Размер упаковки	1060×470×200 мм
Вес	20.5 кг
Вес в упаковке	23 кг
Максимальная нагрузка на скамью	190 кг
Максимальная нагрузка на стойки для штанги	80 кг
Максимальная нагрузка на передний рычаг	40 кг
Размеры спинки	800×280×50 мм
Размеры сиденья	305×280×50 мм
Расстояние между стойками	575 мм
Регулировка высоты стоек	5 уровней: 104-107-110-113-116 см
Регулировка угла наклона спинки	7 уровней: -12-0-7-16-25-34-77°
Предохранительные замки для хранения штанги на стойках	Да
Упоры для отжиманий	Да
Блок для ног	Да
Складная конструкция	Да
Транспортировочные ролики	Да
Складная конструкция	Да
Транспортировочные ролики	Да
Срок гарантии	2 года на тренажёр; 7 лет на раму; 20 лет — от сквозной коррозии деталей, окрашенных порошковой термопластичной краской,и на целостность деталей

4. Сборка тренажёра

Внимание!
Перед распаковкой и началом сборки убедитесь, что в помещении, где планируется сборка тренажёра, отсутствуют маленькие дети до 3-х лет.

Тренажёр состоит из объёмных и тяжёлых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.

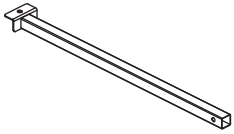
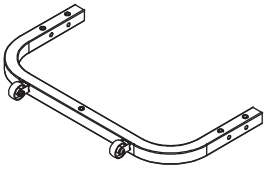
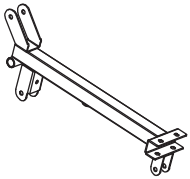
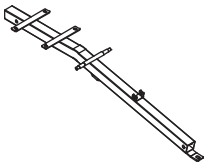
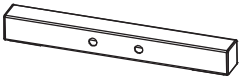
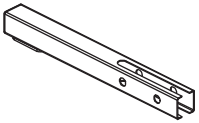
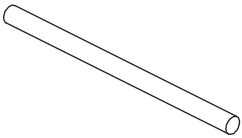
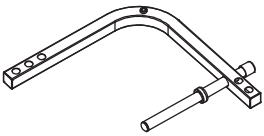
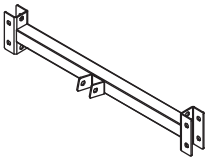
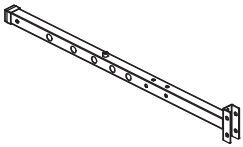
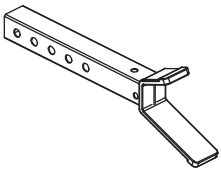
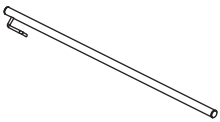
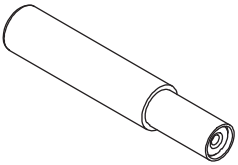
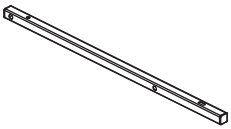
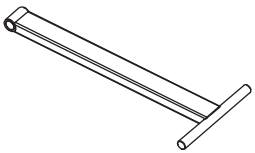
Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

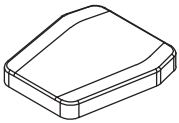
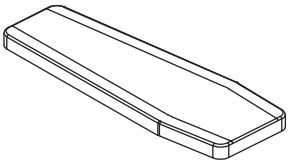
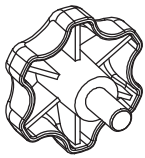
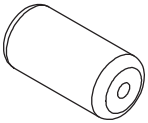
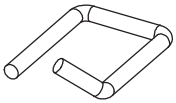
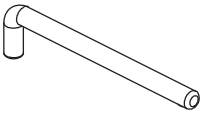
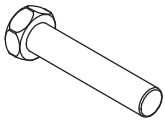
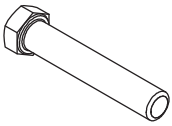
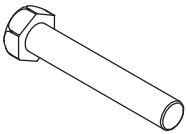
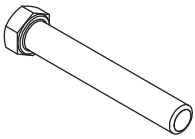
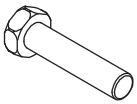
4.1 Комплектация

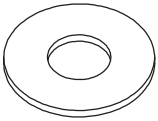
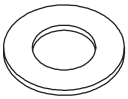
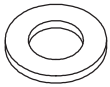
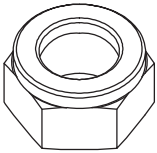
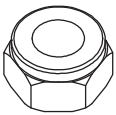
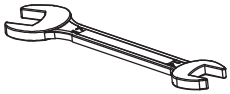
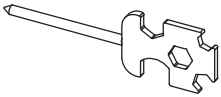
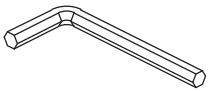
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции и крепежа на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции, инструментов и крепежа в заявленном количестве. Обратите внимание,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

Нумерация производителя	Наименование	Кол-во
1	Опорная труба центральная	1 шт.
2	Опора задняя	1 шт.
3	Стойка передней опоры	1 шт.
4	Опора сиденья	1 шт.
5	Опора передняя	1 шт.
6	Удлинительная труба задней опоры	2 шт.
7	Труба валика	3 шт.
8	Рычаг передний	1 шт.
9	Распорка	1 шт.
10	Стойка	2 шт.
11	Верхняя секция стойки	2 шт.
12	Труба фиксации угла наклона спинки	1 шт.
13	Рукоятка	2 шт.

14	Опора подушки спинки	2 шт.
15	Опора регулировки угла наклона	1 шт.
16	Сиденье	1 шт.
17	Подушка спинки	1 шт.
18	Фиксатор резьбовой M8×20	5 шт.
19	Валик	6 шт.
20	Фиксатор пружинный	1 шт.
21	Крюк предохранительный	2 шт.
22	Штифт изогнутый	2 шт.
23	Штифт	1 шт.
24	Болт шестигранный M10×50	1 шт.
25	Болт шестигранный M10×55	10 шт.
26	Болт шестигранный M10x60	6 шт.
27	Болт шестигранный M10×65	1 шт.
28	Болт шестигранный M8×40	4 шт.
29	Болт шестигранный M8×20	6 шт.
30	Болт с внутренним шестигранником M8×16	4 шт.
31	Шайба D10	38 шт.
32	Шайба D8	17 шт.
33	Шайба D6	2 шт.
34	Гайка самоконтрящаяся M10	20 шт.
35	Гайка самоконтрящаяся M6	2 шт.
36	Ключ гаечный, 14-17 мм	1 шт.
37	Ключ многофункциональный	1 шт.
38	Ключ шестигранный, 5 мм	1 шт.
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.

 1	 2	 3
 4	 5	 6
 7	 8	 9
 10	 11	 12
 13	 14	 15

 16	 17	 18
 19	20	21
 22	 23	 24
 25	 26	 27
 28	29	30

 31	 32	 33
 34	 35	 36
 37	 38	

4.2 Последовательность сборки

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

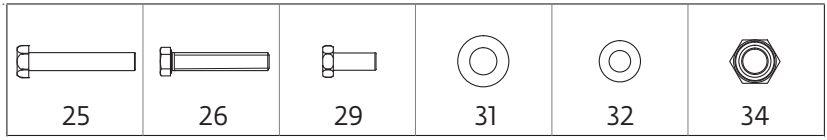
Рекомендуется собирать и использовать тренажёр на коврике для силового оборудования TORNEO. Это позволит избежать повреждения пола тяжёлой скамьёй. Во время тренировки на коврике можно безопасно размещать дополнительные грифы и гантели.

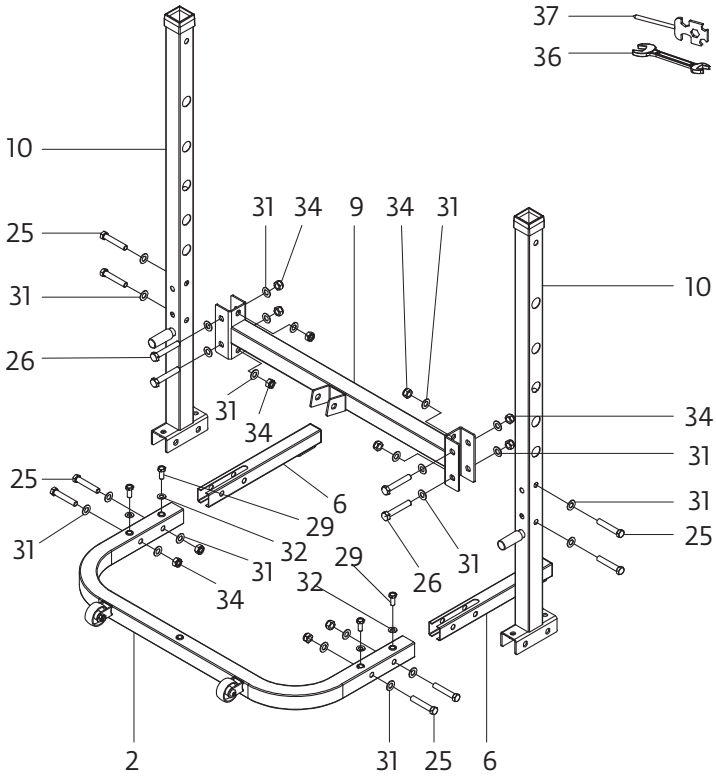
ШАГ 1
Извлеките детали тренажёра из упаковки. Удалите элементы упаковки.

ШАГ 2
Соедините заднюю опору (2), удлинительные трубы задней опоры (6) и стойки (10) с помощью болтов (25) (29), шайб (31) (32) и гаек (34), используя гаечный ключ (36) и многофункциональный ключ (37). Обратите внимание, что выступающие ограничители на стойках (10) должны быть повёрнуты в сторону транспортировочных роликов на задней опоре (2). Не затягивайте крепежи до упора.

Установите распорку (9) на стойки (10) и закрепите с помощью болтов (25) (26), шайб (31) и гаек (34), используя гаечный ключ (36) и многофункциональный ключ (37).

Затяните все крепежи.



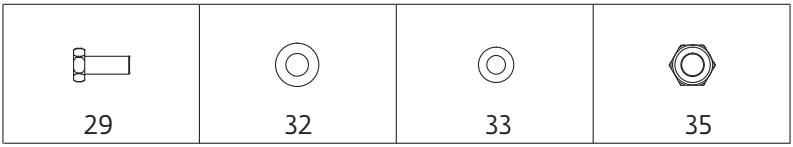


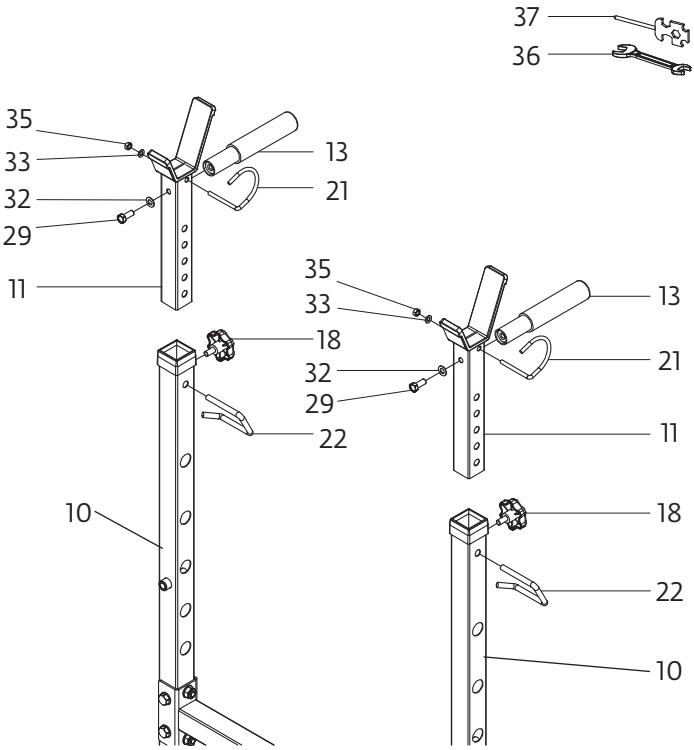
ШАГ 3

Установите верхние секции стоек (11) на стойки (10) и закрепите с помощью фиксаторов (18). Обратите внимание, что верхние секции стоек должны быть повернуты так, как показано на изображении. Вставьте изогнутые штифты (22) в отверстия на стойках (10).

Установите рукоятки (13) на верхние секции стоек (11) и закрепите с помощью болтов (29) и шайб (32), используя многофункциональный ключ (37).

Установите предохранительные крюки (21) в боковые отверстия верхних секций стоек (11) и закрепите с помощью гаек (35) и шайб (33), используя многофункциональный ключ (37).





ШАГ 4

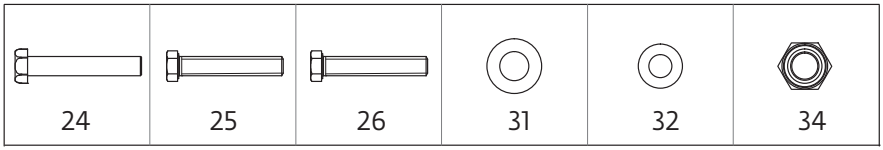
Закрепите опору сиденья (4) к распорке (9) с помощью болта (26), шайб (31) и гайки (34), используя гаечный ключ (36) и многофункциональный ключ (37).

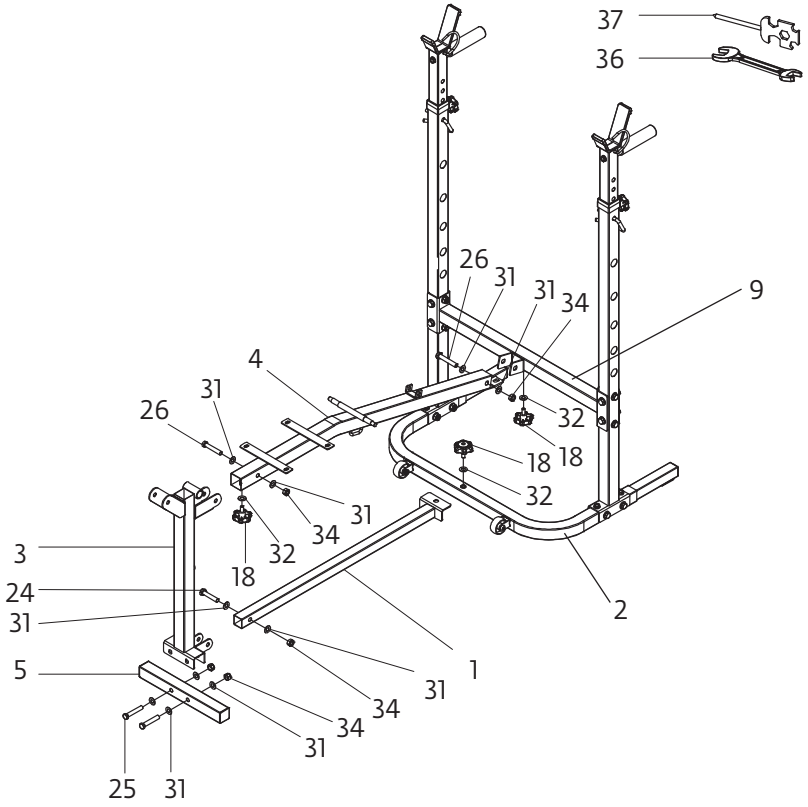
Приподнимите переднюю часть опоры сиденья (4). Установите стойку передней опоры (3) на опору сиденья (4) и закрепите с помощью болта (26), шайб (31) и гайки (34), используя гаечный ключ (36) и многофункциональный ключ (37). Опустите опору сиденья.

Установите на нижнюю часть стойки передней опоры (3) трубу передней опоры (5) и закрепите болтами (25), шайбами (31) и гайками (34), используя гаечный ключ (36) и многофункциональный ключ (37).

Закрепите центральную опорную трубу (1) к передней стойке (3) с помощью болта (24), шайб (31) и гайки (34), используя гаечный ключ (36) и многофункциональный ключ (37). Закрепите центральную опорную трубу (1) к задней опоре (2) с помощью фиксатора (18) и шайбы (32).

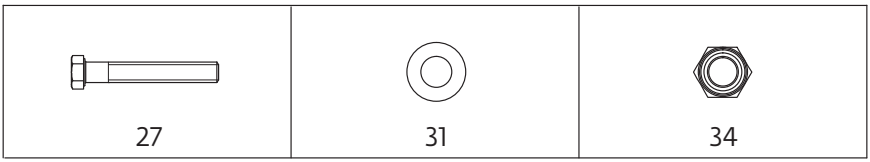
Установите фиксаторы (18) и шайбы (32) на соединения опоры сиденья (4) со стойкой передней опоры (3) и с распоркой (9), как показано на изображении.

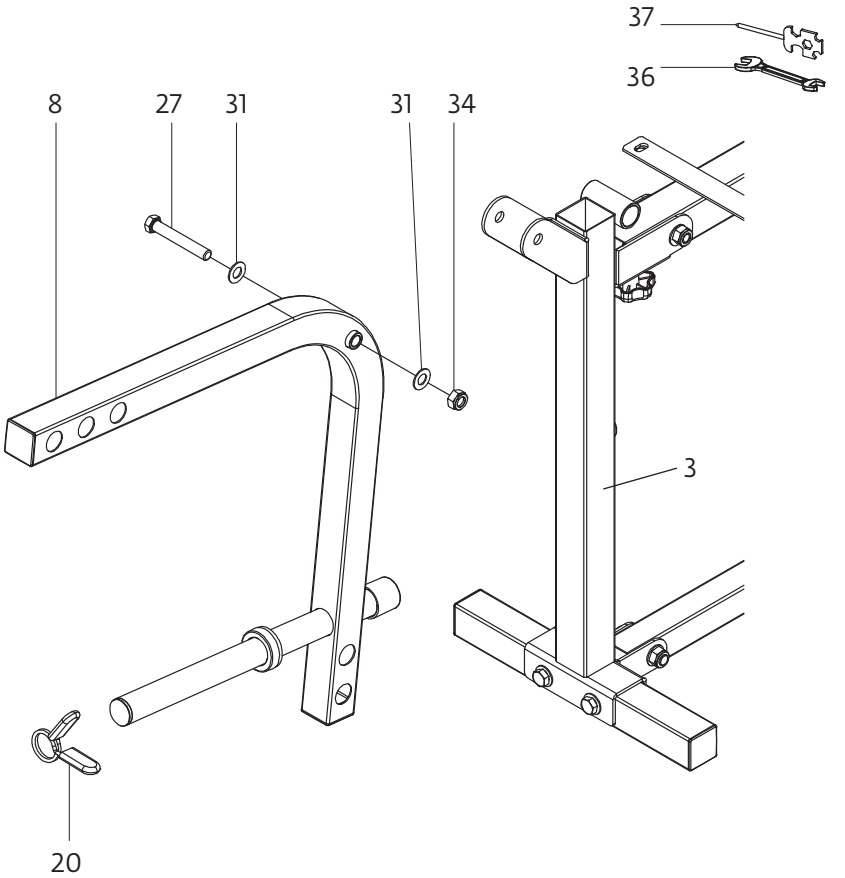




ШАГ 5
Установите передний рычаг (8) на стойку передней опоры (3) и закрепите с помощью болта (27), шайб (31) и гайки (34), используя гаечный ключ (36) и многофункциональный ключ (37).

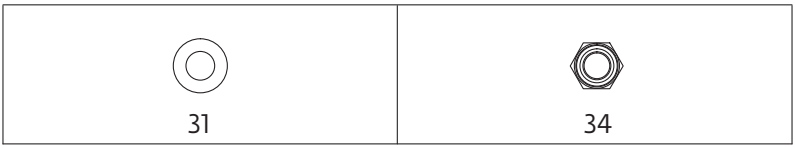
Наденьте пружинный фиксатор (20) на держатель для дисков (блинов).

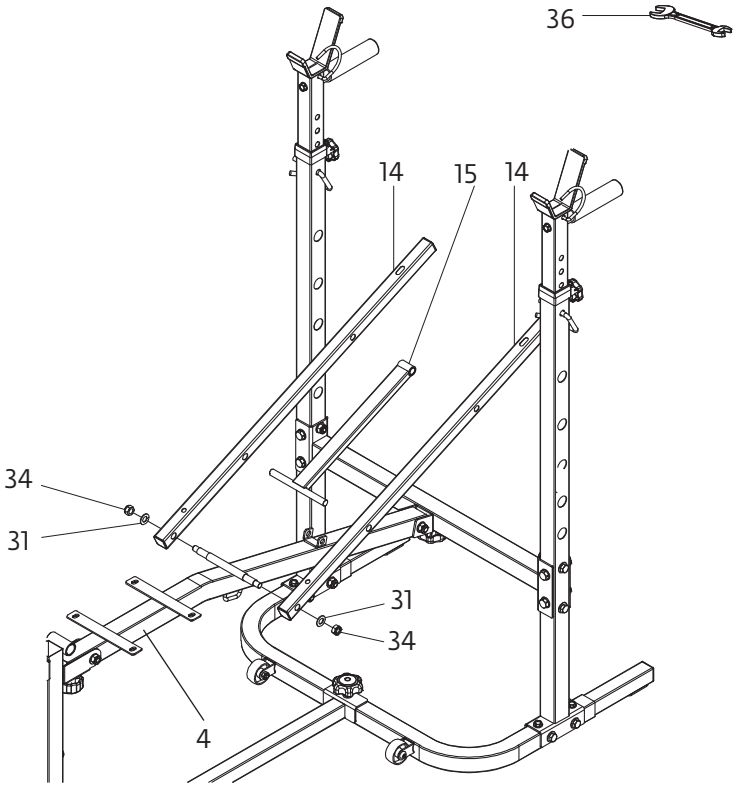




ШАГ 6

Установите опоры подушки спинки (14) на опору сиденья (4), разместив между опорами подушки спинки опору регулировки угла наклона (15), как показано на изображении. Закрепите опоры подушки спинки (14) с помощью с помощью гаек (34) и шайб (31), используя гаечный ключ (36).

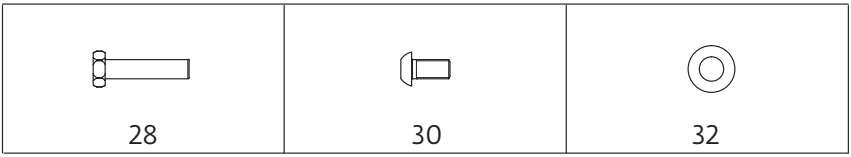


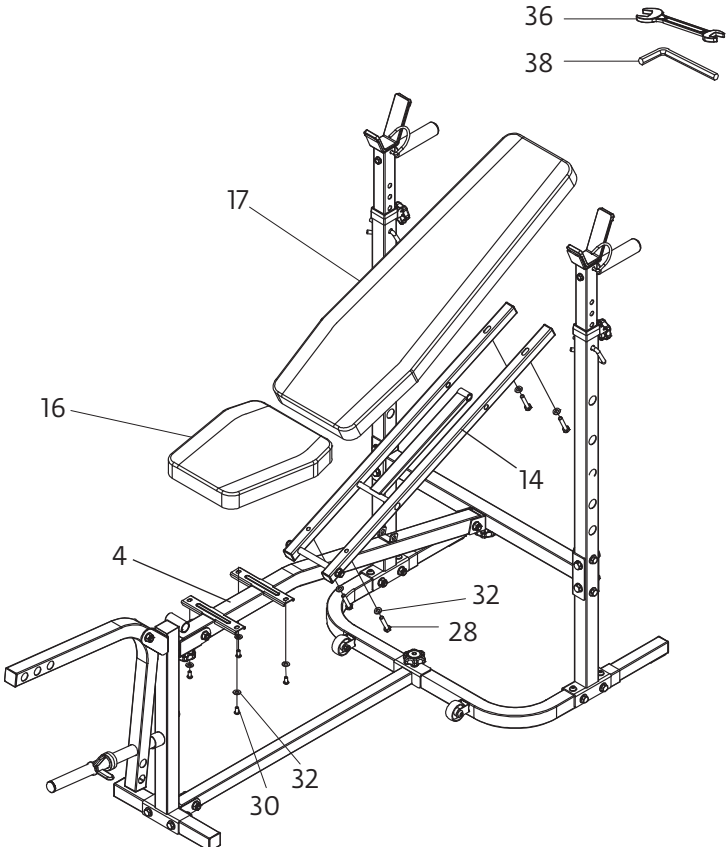


ШАГ 7

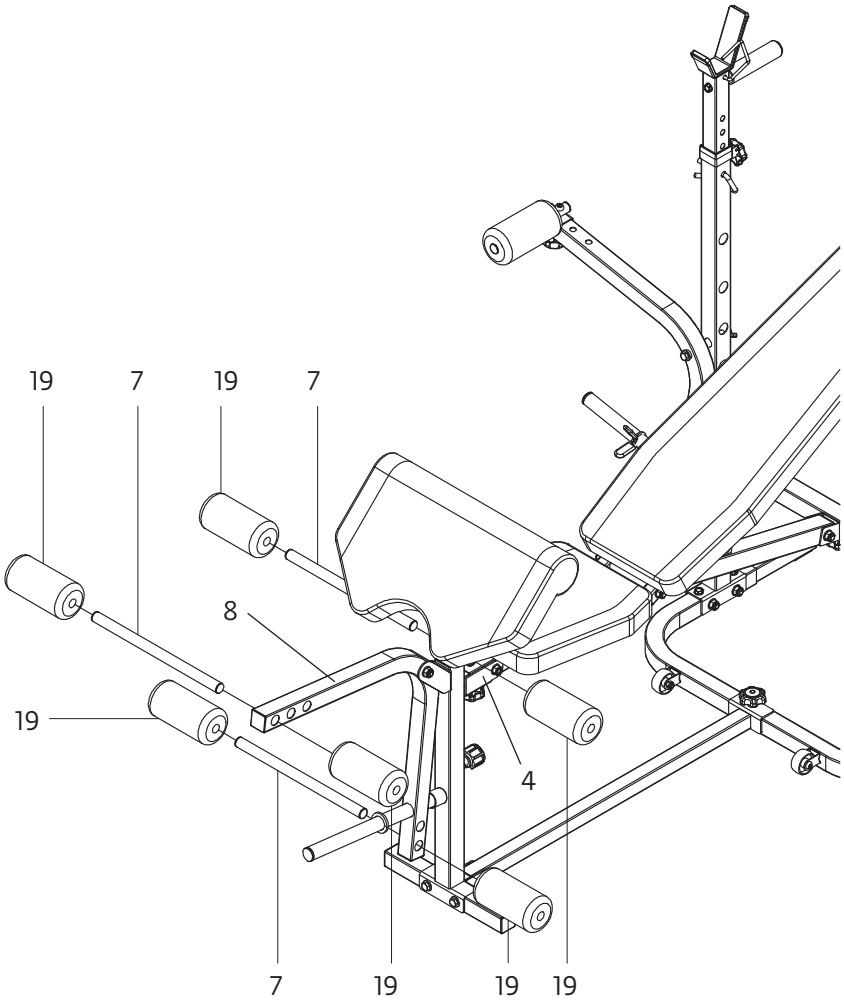
Установите сиденье (16) на опору сиденья (4) и закрепите с помощью болтов (30) и шайб (32), используя шестигранный ключ на 5 мм (38).

Установите подушку спинки (17) на опоры подушки спинки (14) и закрепите с помощью болтов (28) и шайб (32), используя гаечный ключ (36).





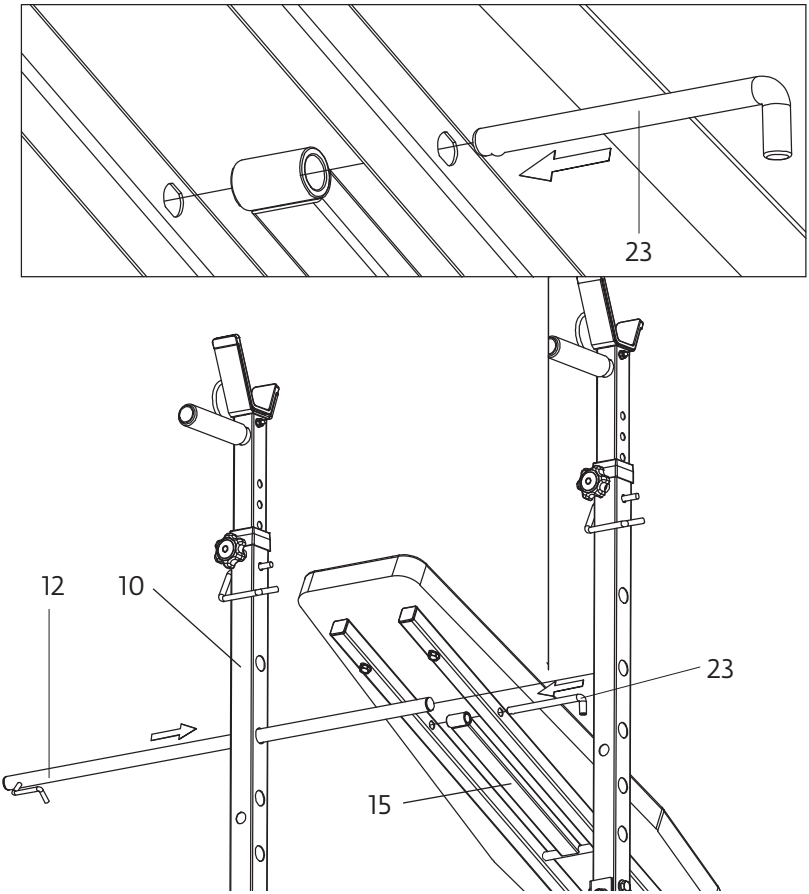
ШАГ 8
Установите трубы валиков (7) на передний рычаг (8) и опору сиденья (4), как показано на изображении. Наденьте валики (19) с двух сторон на трубы валиков (7).



ШАГ 9

Установите трубу фиксации угла наклона спинки (12) в отверстия на стойках (10).

Чтобы зафиксировать опору регулировки угла наклона (15) в сложенном состоянии, вставьте штифт (23) в соответствующие отверстия под подушкой спинки, как показано на изображении.



Сборка закончена!

Рекомендуем проверить затяжку всех крепёжных соединений тренажёра перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

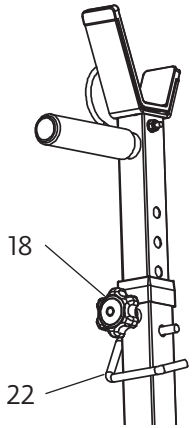
Приступайте к тренировкам!

5. Использование тренажёра

5.1 Регулировка высоты стоек для штанги

Вы можете отрегулировать высоту стоек для штанги. Для этого извлеките изогнутый штифт (22) из отверстия на первой стойке Выкрутите фиксатор (18). Отрегулируйте высоту стойки. Установите фиксатор (18) и штифт (22) в обратной последовательности. Повторите те же действия для второй стойки.

Внимание!
Высота стоек для штанги должны быть одинаковой с обеих сторон во избежание получения травм и повреждения тренажёра.



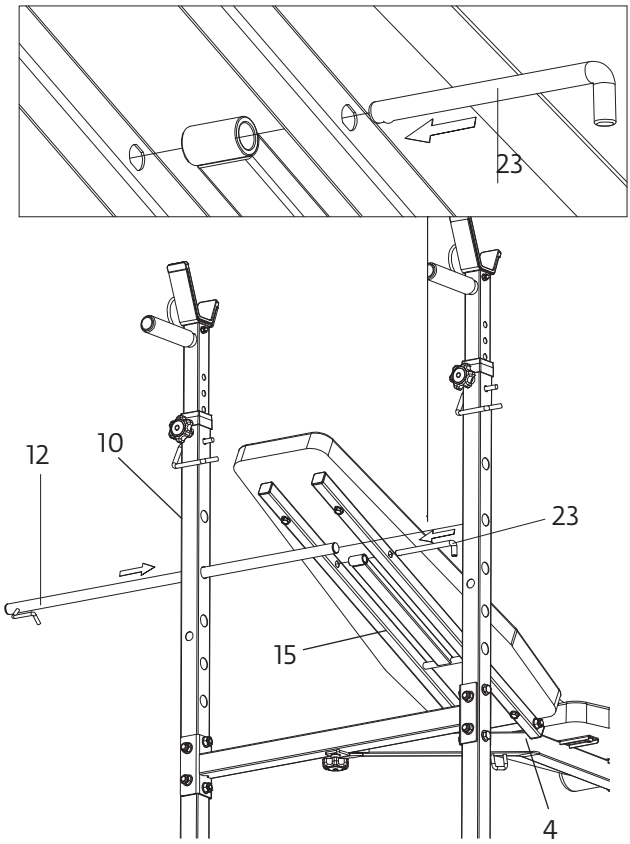
5.2 Регулировка угла наклона скамьи

Вы можете отрегулировать угол наклона спинки. Для установки спинки в положениях 0-7-16-25-34° установите трубу фиксации угла наклона спинки (12) в нужное положение на стойках (10).

Внимание!
Труба фиксации угла наклона спинки должна располагаться строго параллельно полу, во избежание получения травм и повреждения тренажёра.

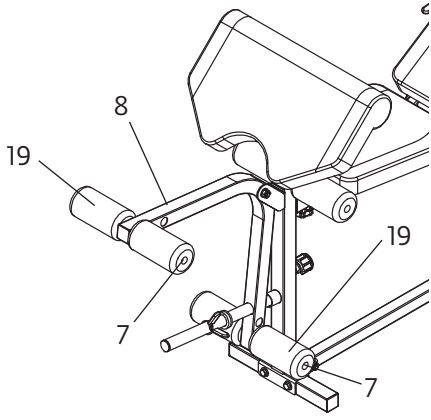
Для установки спинки в положение -12° извлеките трубу фиксации угла наклона спинки из отверстий на стойках (10) и положите спинку на опору сиденья (4).

Для установки спинки в положение 77° извлеките штифт (23) из отверстие под подушкой спинки. Установите опору регулировки угла наклона (15) на опору сиденья (4). Вставьте штифт (23) в соответствующие отверстия на опоре сиденья (4) и на опоре регулировки угла наклона (15).



5.3 Регулировка блока для ног

Вы можете отрегулировать блок для ног под параметры пользователя. Для этого снимите валики (19) с труб валиков (7) и установите трубы валиков в удобное положение на переднем рычаге (8). После этого наденьте валики с двух сторон на трубы валиков.

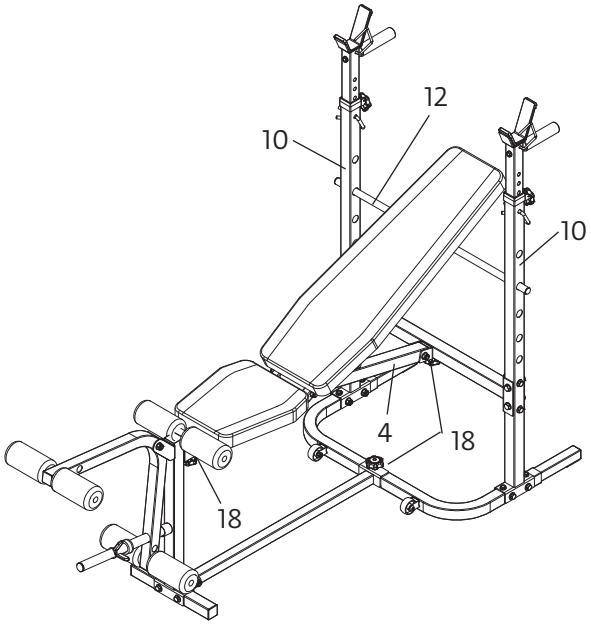


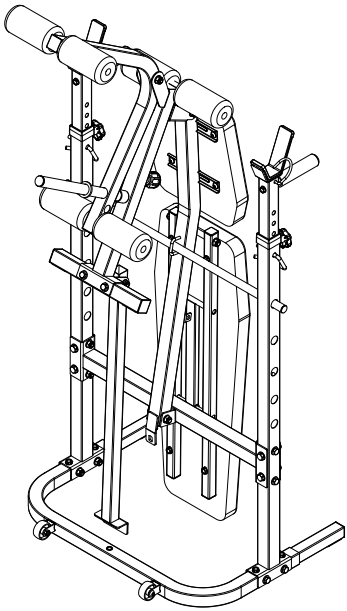
5.4 Складывание тренажёра

После окончания тренировки тренажёр можно сложить, чтобы он не занимал много места в помещении.

Извлеките из отверстия на стойках трубу фиксации угла наклона спинки (12) и опустите подушку спинки в крайнее нижнее положение. Выкрутите фиксаторы (18-3 шт.) и снимите шайбы. Возьмитесь снизу за переднюю часть опоры сиденья (4) и поднимите её вверх.

Отверстие в передней части опоры сиденья (4) должно быть на одной линии с отверстиями в стойках для штанги (10). Вставьте во все три отверстия трубу фиксации угла наклона спинки (12), чтобы зафиксировать тренажёр в сложенном положении.





5.5 Перемещение тренажёра

После окончания тренировки вы можете переместить тренажёр к месту хранения. Для этого сложите тренажёр, как показано в пункте 5.4.

Возьмитесь за стойки и наклоняйте тренажёр на себя, пока он не встанет на транспортировочные ролики, расположенные на передней части задней опоры. После этого переместите тренажёр к месту хранения.

ПРИМЕЧАНИЕ. Не перемещайте тренажёр по неровной поверхности — это может привести к поломке тренажёра.

6. Описание тренировочного процесса

Внимание!
Данный раздел носит информационный характер.При определении программ тренировок необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

6.1 Общая информация

Начните выполнять программу упражнений постепенно, увеличивая объём упражнений каждую неделю. Начните с коротких подходов.

Одна из оптимальных схем тренировки:

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

Наилучшего эффекта можно ожидать при выполнении следующей схемы:

Неделя	Частота (количество занятий в неделю)	Продолжительность
1-я неделя	3	2 минуты Перерыв — 1 минута 2 минуты Перерыв — 1 минута 2 минуты
2-я неделя	3	3 минуты Перерыв — 1 минута 3 минуты Перерыв — 1 минута 2 минуты
3-я неделя	3	4 минуты Перерыв — 1 минута 3 минуты Перерыв — 1 минута 3 минуты
4-я неделя	3	5 минут Перерыв — 1 минута 4 минуты Перерыв — 1 минута 4 минуты

Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок — это может неблагоприятно отразиться на вашем здоровье.

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки
Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.
Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения частоты пульса (ЧСС), проконсультируйтесь с врачом, какой прибор необходимо приобрести.

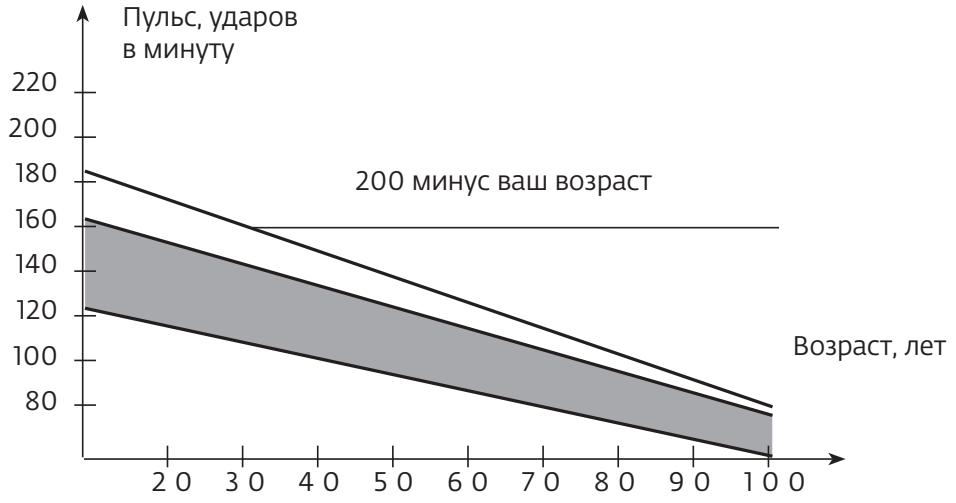
Измеряйте пульс трижды:
1. Перед началом тренировки (пульс покоя).

2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).

3. Через 1 минуту после окончания тренировки (пульс восстановления).

Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Чтобы получить значение допустимой для себя максимальной частоты пульса, необходимо вычесть свой возраст из числа 200.
Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60–80% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:
Максимальное значение пульса составляет 200-40=160
Верхняя граница «аэробной зоны» — 160×80%=128
Нижняя граница «аэробной зоны» — 160×60%=96
Однако, следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.



Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1-1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.
Обратившись к врачу перед началом проведения тренировок, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий.
Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3-4 раз в неделю по 40-50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.
Тренировка на выносливость регулируется как объёмом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.
Потребляйте больше жидкости во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность человека в жидкости — 2-3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьёте, должна быть комнатной температуры.

6.2 Описание основных упражнений

Предлагаемые ниже упражнения включают в себя спортивные снаряды:

• Грифы для гантелей и штанг

• Диски (блины) для нагружения переднего рычага тренажёра и сборки штанг и гантелей

• Гантели

Внимание!
Не пытайтесь тренироваться с весом, превышающим вес, который вы можете безопасно контролировать.

Внимание!
Запрещается перегружать тренажёр дополнительными грузами, не предусмотренными конструкцией тренажёра. Данные о максимально допустимой нагрузке на тренажёр, на стойки для штанги и на передний рычаг указаны в разделе Технические характеристики данного Руководства.

Внимание!
Жим штанги в положении лёжа рекомендуется выполнять со страхующим партнером. Вы можете получить травму, выбрав вес, который не сможете контролировать во время тренировки.

1. Жим штанги в положении лёжа
Мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса.

Выполнение упражнения:
1. Установите гриф штанги на упоры, установите на гриф выбранный вес.

Внимание!
Не устанавливайте сразу весь объём выбранного веса на один край грифа — штанга может опрокинуться! Набирайте блины на штангу постепенно, на левый и правый край поочерёдно.

2. Лягте на скамью. Спина прижата к скамье без прогиба в поясе, ноги согнуты в коленях и прочно стоят на полу.
3. Выберите ширину хвата штанги, возьмитесь за гриф.
4. Снимите штангу с упоров и медленно опустите гриф до касания середины груди, затем без паузы выжмите штангу вверх. Повторите упражнение необходимое количество раз. Установите штангу на стойки.
• Нагрузка в жиме узким хватом (руки на ширине плеч или менее) перераспределена на другие пучки мышц верхнего плечевого пояса сравнительно с жимом широким хватом, с сильным воздействием на трицепс.
• Не прогибайте спину при жиме лёжа! Это может привести к травме и означает, что выбран вес, который пока слишком велик.

2. Разведение рук с гантелями
Мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса с акцентом на грудные мышцы.

Выполнение упражнения:
1. Выберите гантели нужного веса.
2. Лягте на скамью с прижатыми к груди гантелями. Спина прижата к скамье без прогиба в поясе, ноги согнуты в коленях и прочно стоят на полу.
3. Выжмите гантели на прямые руки вверх.
4. Медленно разведите руки в стороны, слегка согнув в локтях. Если руки согнуты сильно — значит, выбран вес, который пока слишком велик!
5. Медленно сведите руки, не распрямляя полностью, обратно до лёгкого касания гантелей.
• Ложиться на скамью нужно с гантелями в руках. Подъём гантелей с пола из положения лёжа на спине неудобен и травмоопасен.
• Упражнение сильно нагружает локтевые и плечевые суставы. Не стремитесь к быстрому прогрессу в этом упражнении — мышцы растут гораздо быстрее, чем укрепляются суставы и сухожилия!
• Упражнение можно выполнять «продольным» и «поперечным» положением гантелей. Это влияет на тренировочное воздействие на различные пучки нагружаемых мышц. В ходе тренировочного цикла положение гантелей можно поочерёдно менять.

3. Тяга к поясу в наклоне с гантелями
Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса, мускулатура спины (широчайшие мышцы).

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

4. Держа спину прямой, медленно потяните гантель к поясу, выполняя тягу силой мускулатуры рук и спины. Гантель двигается к поясу. В верхней точке упражнения локоть отведён в сторону-назад, гантель касается живота. Выполните необходимое количество повторов.
5. Присядьте, опуская гантель на пол. Не наклоняйтесь, опуская гантель!
6. Повторите упражнение для другой руки.
• В данном упражнении активно участвуют мышцы брюшного пресса и спины, значительно нагружен позвоночник. Настоятельно рекомендуется использовать атлетический пояс!

4. Отжимания на брусьях
Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: трицепсы, плечевые и грудные мышцы.

Выполнение упражнения:
1. Установите упоры-брусья на такой высоте, чтобы, находясь в самой низкой точке с согнутыми в коленях ногами, не касаться ногами пола.
2. Возьмитесь руками за брусья, упритесь в них основаниями ладоней, согните ноги в коленях, скрестите в районе щиколоток, не касаясь пола.
3. Держите спину прямо, не горбитесь, смотрите прямо перед собой, не наклоняйте голову сильно вниз, чтобы не перенапрячь мышцы шейного отдела.
4. Начинайте отжимания на брусьях плавно, без рывков, равномерно нагружая мышцы груди и спины. Не расслабляйте руки, чтобы избежать травм суставов и мышц.
5. Повторите упражнение необходимое количество раз.

5. Разгибание ног с утяжелителем
Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: четырехглавые мышцы бёдер.

Выполнение упражнения:
1. Установите нужный вес на передний рычаг тренажёра.
2. Сядьте на скамью лицом к рычагу и установите ноги под нижние валики переднего рычага.
3. Держите спину прямо, выполните разгибание ног в коленях, поднимая установленный вес.
4. Повторите упражнение необходимое количество раз.

6. Сгибание ног с утяжелителем
Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мышцы задней поверхности бёдер.

Выполнение упражнения:
1. Установите нужный вес на передний рычаг тренажёра.
2. Лягте на живот на скамью головой к стойкам для штанги.
3. Установите лодыжки под передние валики рычага.
3. Выполните сгибание ног в коленях, поднимая установленный вес.
4. Повторите упражнение необходимое количество раз.

7. Рекомендации по питанию

Внимание!
Данный раздел носит информационный характер. При определении программ питания необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

7.1 Общие рекомендации

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведённой 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 калорийности 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%. Если вы иногда используете майонез, его жирность должна быть минимально доступной — 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 напитки, не содержащие кофеин. Однако, если нет медицинских противопоказаний, можно в умеренных количествах употреблять кофе или зелёный чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Рекомендуем уточнить у врача предельную для себя дозировку кофеина.
Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определённую 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, посвящённой 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 определённое 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.

7.2 Определение энергетических потребностей[1]

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 потребностей взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	**Энергетические потребности женщин, калории**			
Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	1200	1400	1600	1700
49.5	1200	1500	1600	1700
54	1200	1600	1700	1800
58.5	1300	1600	1700	1800

Вес тела, кг	**Энергетические потребности женщин, калории**			
Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая
63	1400	1700	1800	1900
67.5	1500	1700	1800	1900
72	1600	1700	1900	2000
76.5	1700	1800	1900	2000
81	1800	1800	1900	2000
85.5	1900	2000	2000	2000
90	1900	2000	2000	2000
90+	2000	2000	2000	2000

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

[1] *— Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда военного врача на идеальный вес военнослужащего. Энергетические потребности у разных групп пациентов также будут 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 соберёте багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.*

7.3 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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

В приведённой ниже таблице вы найдёте примеры продуктов различных типов[1].

---

1 — *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. Жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.*

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• Овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • Зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • Макаронные изделия • Рис • Картофель • Кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	• Приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • Морепродукты • Сыр, творог
Некрахмалистые овощи	• Сырая морковь, зелёная фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • Очищенные кабачки • Различная зелень • Приготовленные зелёные и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• Свежие или консервированные фрукты • Мякоть дыни • Сахар, фруктоза, мёд, 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

8. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра

Внимание!
Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.

8.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Несмотря на то, что при производстве тренажёров TORNEO применяются материалы высокого качества, во время эксплуатации силовых тренажёров создаётся очень высокая нагрузка на отдельные узлы и комплектующие, вследствие чего со временем неизбежен износ отдельных деталей. Необходимо регулярно выполнять приведённые ниже рекомендации. Бережное обращение, повседневный осмотр и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:
• Проверяйте устойчивость тренажёра;
• Протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства, подушки и детали тренажёра для удаления пота, жира и других загрязнений;
• Проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа комплектующих;
• Проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:
• Проверяйте горизонтальное положение тренажёра, отрегулируйте положение тренажёра, если в конструкции предусмотрены компенсаторы неровности пола;
• Проверяйте фиксацию неподвижные элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;
• Проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;
• Проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов.

Ежемесячно:
• Пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

8.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

8.3 Ремонт тренажёра

На все тренажёры TORNEO предоставляется гарантийное обслуживание. При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.

Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

9. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

9.1 Транспортировка тренажёра

• Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.

• Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.

• В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.

• При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

9.2 Условия хранения тренажёра

• Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10°C до +35°C и относительной влажности воздуха не более 75%.

• Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.

• Тренажёр следует беречь от контакта с водой.

• В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

9.3 Утилизация тренажёра

Внимание!
Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы его нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.

Утилизация тренажёра должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию спортивных тренажёров можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.

ТЕХНОЛОГИИ TORNEO

TORNEO TECH

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

ERGO MOVE

Технология, позволяющая подстроить тренажёры и силовое оборудование под рост и комплекцию пользователя.

EVER PROOF

Технология производства с применением усиленных конструкций и износостойких материалов, которая обеспечивает надёжность и долгий срок службы оборудования.

INSTA FOLD

Технология компактного складывания для удобства перемещения и хранения оборудования.

ERGO PAD

Применение современных материалов с оптимальным коэффициентом упругости при производстве мягких элементов — сидений, спинок, подушек под локти, а также тренировочных матов. Для максимального удобства и безопасности спортсмена.

DRY GRIP

Технология, при которой применяются особые материалы, обеспечивающие надёжный захват ладонями грифов, перекладин турников и рукояток тренажёров даже при интенсивных и длительных тренировках.

Дополнительная информация
Торговая марка: TORNEO
Модель: G-307F Liberta
Дата производства (месяц, год) указана на изделии.
Срок службы тренажёра: 7 лет.
Срок гарантии: 2 года на тренажёр, 7 лет на раму.
Импортёр и Уполномоченная изготовителем организация:
ООО «Спортмастер»
Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102
Справочная служба: 8 495 777–777–1
Сделано в Китае.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

EAC

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.

G-307F Liberta. Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.1.