



СИЛОВОЙ ТРЕНАЖЕР

G-601 ATLET DUO PRO

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

TORNEOSPORT.COM

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS
5
ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS
2
ГОДА



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Тренажер G-601 предназначен для тренировки всех основных групп мышц – рук и плечевого пояса, груди и спины, ног и брюшного пресса. Тренажер позволяет выполнять многочисленные силовые упражнения с регулируемыми весами и может с легкостью заменить вам тренажерный зал.

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет привычной и незаменимой частью спортивного уголка вашего дома. Уверены, что вам понравится заниматься спортом с Торнео!



Внимание:

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящую Инструкцию и сохраните ее для последующих справок. В дальнейшем это поможет быстро подготовить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.



Особое 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.

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 приобретенного Вами тренажера. Имеющиеся отличия не влияют на потребительские качества тренажера, особенности его эксплуатации и перечень доступных для выполнения упражнений.

Содержание

1.	Введение	4
2.	Меры предосторожности	4
3.	Технические характеристики	5
4.	Руководство по сборке тренажера	5
5.	Перечень комплектующих деталей	8
6.	Схема расположения комплектующих деталей	9
7.	Рекомендации по обслуживанию	10
8.	Указания по тренировкам	11
9.	Описание основных упражнений	13
10.	Разминка и восстановление	19
11.	Гарантийный талон	21
12.	Условия предоставления гарантийных обязательств на товар	21

1. Введение

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.

Преимущества регулярных тренировок

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

Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

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

По 15-30 минут, три раза в неделю или всего лишь полтора часовые тренировки в неделю — это небольшая цена за пользу регулярных тренировок.

2. Меры предосторожности



Предупреждение!

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

Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации тренажера.

1. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей тренажера несет его владелец.
2. Тренажер предназначен только для домашнего пользования, и не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
3. Тренажер устанавливается на ровную поверхность и должен быть надежно прикреплен к капитальной стене иной прочной поверхности. Не допускается крепление тренажера к стенам или перегородкам из гипсокартона и аналогичным непрочным поверхностям. Во избежание повреждения напольного покрытия, все манипуляции, сопровождающиеся перемещением тренажера при его установке и монтаже, рекомендуется производить с использованием изолирующего материала (подложки) — картона, плотного коврика и др.
4. Регулярно проверяйте натяжение троса и при необходимости подтягивайте все резьбовые соединения.
5. Не позволяйте детям или несовершеннолетним лицам самостоятельно заниматься на тренажере, а также устраивать игры на тренажере или вблизи него.
6. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не надевайте одежду, которая могла бы попасть в тренажер. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
7. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия.
8. Перед началом тренировки убедитесь, что фиксатор надежно зафиксировал каретку.
9. Не отпускайте рукоятки тяг, когда плиты грузоблока находятся в поднятом положении. Падение плит грузоблока с высоты может привести к травмам и поломке тренажера.
10. Не вносите изменений в конструкцию тренажера.

Транспортировка тренажера:

1. Тренажер следует транспортировать только в заводской упаковке.
2. Заводскую упаковку следует оберегать от повреждения во время транспортировки.
3. Перед транспортировкой тренажер следует упаковать, так чтобы контакт между деталями был исключён.
4. Во время транспортировки не допускайте нагрузки на упаковку с тренажером.
5. При перевозке следует защищать тренажер от дождя, повышенной влажности и других атмосферных воздействий.

Условия хранения и эксплуатации:

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 оберегать от контакта с водой.
4. Допустимый температурный режим хранения и эксплуатации от +10 до +35, без конденсации влаги на поверхности.
5. Допустимая влажность при хранении и эксплуатации не выше 75%.
6. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения или эксплуатации тренажера.

3. Технические характеристики

Размер в рабочем положении (Д.×Ш.×В.), мм	450×530×2330
Вес тренажера, (нетто, без весовых плит), кг	53.6
Вес тренажера, (нетто, с установленными комплектом плит), кг	108.6
Вес тренажера, (брутто, без весовых плит), кг	71.0



Предупреждение!

Внимательно прочитайте данную инструкцию перед началом сборки и использования тренажера. Перед началом занятий на тренажере обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 45 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Нельзя приступать к занятиям, если тренажер не прикреплен надежно к стене или иной прочной поверхности.

Производитель не несет ответственности за любые травмы и повреждения, полученные при использовании тренажера.

4. Руководство по сборке тренажера

Тренажер поставляется в собранном виде, без установленных весовых плит. Для защиты напольного покрытия, снижения уровня шума и обеспечения устойчивости, на основание рамы тренажера установлены демпирующие накладки.



Примечание

Тренажер состоит из большого количества длинных и тяжелых деталей. Во избежание травм и повреждений тренажера обязательно пользуйтесь помощью напарника при сборке/разборке и установке/демонтаже тренажера.

1. Расположите упаковку с тренажером в горизонтальное положение, ориентируясь на указание манипуляционного знака «верх»;
2. Снимите картонную упаковку;
3. Снимите деревянную обрешетку с тренажера.



ВНИМАНИЕ!

Не удаляйте защитную упаковку с рамы тренажера, пока тренажер не будет полностью собран.

4.1 Установка весовых плит



ВНИМАНИЕ!

Установку весовых плит следует производить вдвоем с помощником.
Во избежание деформации направляющих, производите установку весовых плит только в вертикальном положении тренажера.

1. Перед сборкой тренажера ознакомьтесь с перечнем комплектующих деталей указанных в таблице раздела 5 и изображенных на рисунке в разделе 6;
2. Установите тренажер вертикально (Рис. 1);
3. С помощью входящих в комплект четырёх кронштейнов и дополнительно приобретаемых дюбелей/анкеров, которые подбираются в зависимости от материала и конструкции стены, прикрепите тренажер к стене. Диаметр крепежа, используемого в комплекте с дюбелем/анкером, должен быть 10 мм;
4. Отрегулируйте положение направляющих до появления люфта. Для этого поднимите отбойник, расконтрите верхнюю гайку (Рис. 5) и вращайте нижнюю втулку до появления люфта направляющей;
5. С помощью головки на 17мм (в комплект не входит) выкрутите и извлеките из рамы верхние болты крепления втулок направляющих. Снимите верхние втулки направляющих. При сборке выполните указанные выше действия в обратном порядке;
6. Отведите направляющие на себя, в направлении от стены (Рис. 2);
7. Снимите с направляющих верхнюю плиту вместе с закрепленным в ней штоком выбора веса. Во время снятия верхней плиты следите за тем, чтобы не деформировать направляющие. Обратите внимание, после снятия узел будет свободно висеть на тросе. Во время установки весовых плит старайтесь избегать ударов висящей плиты об элементы тренажера;
8. Установите весовые плиты на направляющие. При установке следите за тем, чтобы не деформировать направляющие и учитывайте ориентацию весовых плит.
Крайние отверстия весовых плит имеют пластиковые втулки, незначительно выступающие от поверхности плиты, которые в правильном положении должны быть обращены вверх (Рис. 3);
9. После установки всех весовых плит установите верхнюю плиту вместе с закрепленным в ней штоком выбора веса.



ВНИМАНИЕ!

После установки весовых плит необходимо устранить продольный люфт направляющих грузоблока.



Примечание!

Грузоблок – элемент тренажера, состоящий из изменяемого пользователем, с помощью фиксатора выбора веса (поз. 9), количества весовых плит (поз. 6). Весовые плиты, через шток выбора веса (поз.7), присоединяются к верхней весовой плите (поз. 5), закреплённой к штоку выбора веса фиксатором верхней плиты (поз. 8).

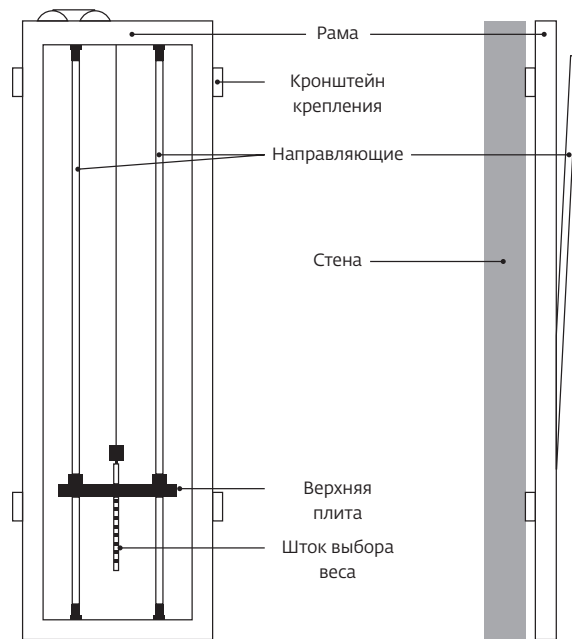


Рисунок 1

Рисунок 2

Пластиковые втулки направляющих
расположены на верхней плоскости плиты



Рисунок 3

4.2 Регулировка направляющих грузоблока

1. Установите фиксатор выбора веса в положение максимального веса (Рис. 4);
2. Установите двойную каретку в верхнее положение. С полным усилием потяните за одну рукоять тяги, добившись поднятия плит грузоблока над отбойниками на высоту упора (см. далее пункт 3);
3. Попросите помощника установить под плиты упор (в комплект не входит). Высота упора должна составлять не менее 20 см и он должен находиться в устойчивом положении;
4. Переместите отбойник вверх по направляющей. Вращая нижнюю втулку, отрегулируйте положение направляющей до полного исчезновения люфта (Рис. 5);
5. Придерживая нижнюю втулку направляющей, законтрите втулку верхней гайкой;
6. Повторите действия для второй направляющей;
7. Переместите отбойники вниз.



ВНИМАНИЕ!

Не допускается перетягивание нижней втулки во избежание продольного изгиба направляющих. Регулировка производится только до исчезновения продольного люфта направляющих.

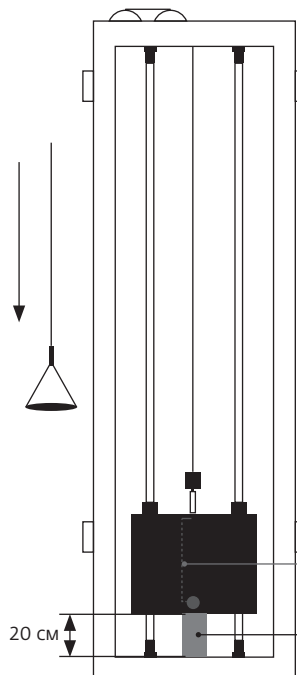


Рисунок 4

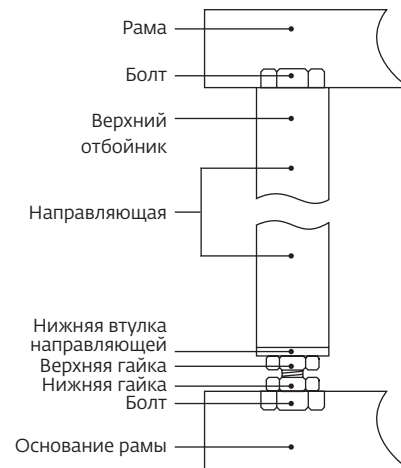


Рисунок 5

Фиксатор выбора
веса установлен
в положении мак-
симального веса
Упор

5. Перечень комплектующих деталей (Рисунок 6)

№	Название	Кол-во, шт.
1	Рама	1
2	Передняя стойка	1
3	Двойная каретка с фиксатором	1
4	Подвесной блок	1
5	Плита весовая верхняя	1
6	Плита весовая	11
7	Шток выбора веса	1
8	Фиксатор верхней весовой плиты	1
9	Фиксатор выбора веса	1
10	Направляющая грузоблока	2
11	Втулка направляющей грузоблока верхняя	2
12	Втулка направляющей грузоблока нижняя	2
13	Отбойник	2
14	Трос грузовой с законцовками	1
15	Трос тяговый с законцовками	1
16	Муфта с подшипником	2
17	Ролик D90	4
18	Ролик D100	8
19	Рукоять тяги	2
20	Ремень нижней тяги	2
21	Кронштейн крепления к стене	4
22	Карабин винтовой 6 мм	2
23	Центрирующая втулка 40×40 мм	4
24	Заглушка 80×60 мм	2
25	Колпачок	40
26	Шар стопорный резиновый	2
27	Болт M10×40	9
28	Болт M10×20 цилиндрический	4

№	Название	Кол-во, шт.
29	Болт M10×75	8
30	Болт M12×50	2
31	Шпилька M12×40 с отверстием	2
32	Болт M10×70	3
33	Шпилька M10×106	2
34	Шпилька M10×132	1
35	Шпилька M12×80	1
36	Шпилька M12×50	1
37	Гайка M10	22
38	Гайка M10 низкая	10
39	Гайка M12 низкая	8
40	Гайка M12 с уплотнительным кольцом	2
41	Гайка M12 удлиненная	2
42	Шайба Ø10	42
43	Кольцо стопорное вала каретки	4
44	Кольцо стопорное муфты с подшипником	2
45	Демпфирующая накладка основания	5
46	Демпфирующая накладка муфты	1

6. Схема расположения комплектующих деталей

Детали 12, 27 – 46 установлены внутри конструкции и не представлены на схеме.

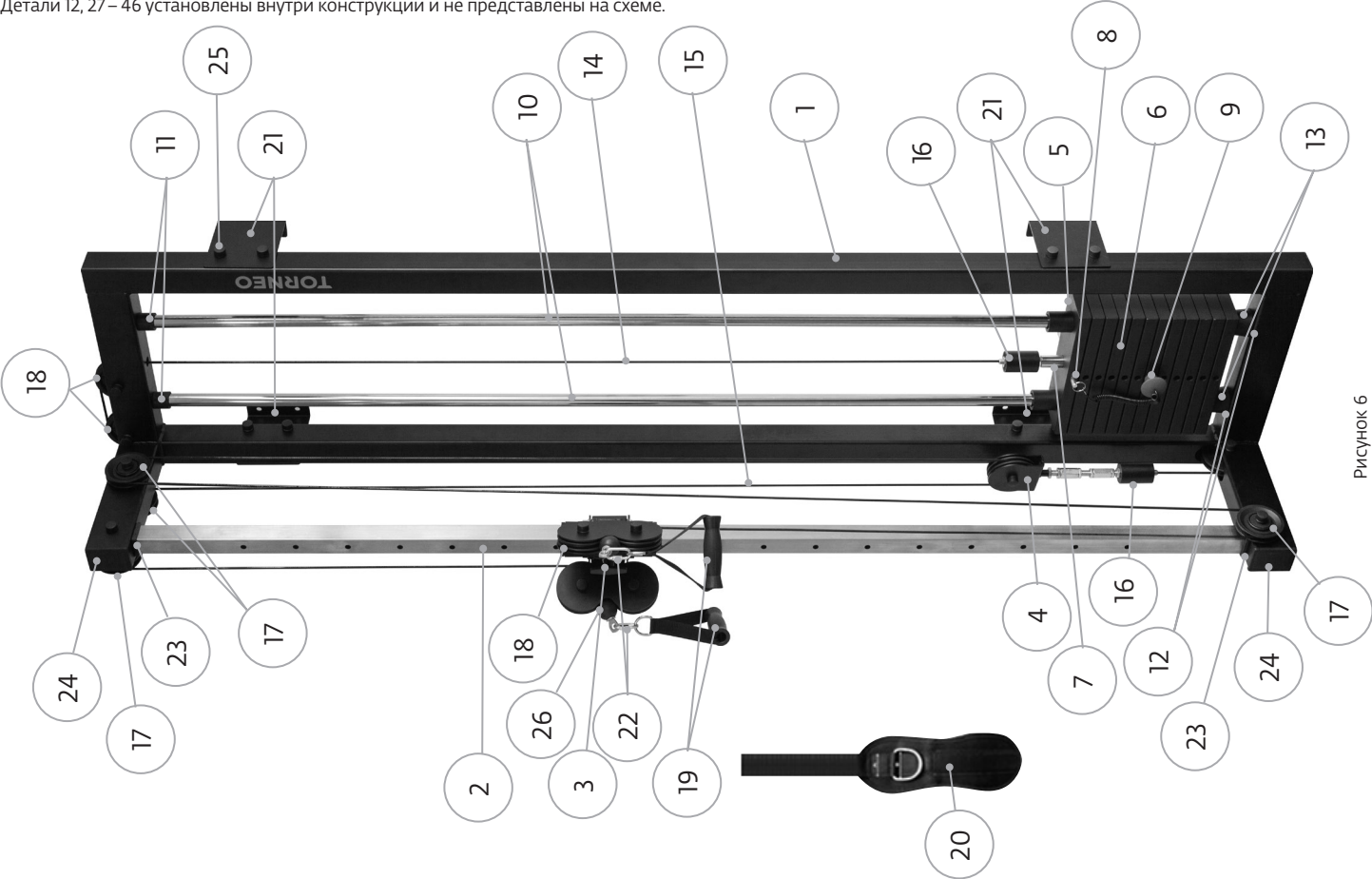


Рисунок 6

7. Рекомендации по обслуживанию

1. Регулярно смазывайте места трения движущихся частей тренажера. Обязательно смажьте направляющие грузоблока после окончания сборки. Для смазки рекомендуется использовать силиконовый спрей.



Примечание

Не используйте минеральные масла, поскольку на них активно собирается пыль и грязь, что приводит к загустению смазки и, как следствие, ускоренному износу и разрушению втулок и подшипников.

2. Регулярно проверяйте рукоятки, ремень нижней тяги, фиксатор каретки, ролики, тросы с законцовками и карабины на появление признаков износа.
3. Регулярно проверяйте и регулируйте натяжение тросов, поскольку это напрямую влияет на правильность работы тренажера (см. ниже «Регулировка натяжения троса»). Слабо натянутый трос может соскочить с ролика и быть поврежден.
4. Если необходимо заменить комплектующую деталь, ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ тренажера и незамедлительно свяжитесь с сервисным центром.
5. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ для чистки тренажера растворители, средства для чистки стекла, кафеля, сантехники и прочее.
6. Хромированную поверхность направляющих грузоблоков (поз. 10, рис. 6) следует регулярно очищать для удаления загрязнений, повышения долговечности и сохранения внешнего вида. По мере загрязнения, но не реже 1 раза в месяц, протирайте направляющие влажной, а затем сухой тканью для полного удаления влаги. Один раз в месяц поверхность направляющих рекомендуется обрабатывать автомобильным полиролем для ухода за хромированными деталями. После очистки поверхности направляющих, на них необходимо нанести силиконовую смазку, как указано в п. 1. Для равномерного распределения смазки по поверхности деталей несколько раз переместите грузовые плиты от нижнего до верхнего положения. Поверхность передней стойки (поз.2, рис.6), по которой перемещается двойная каретка, необходимо регулярно очищать от загрязнений для сохранения внешнего вида. По мере загрязнения, но не реже 1 раза в месяц, протирайте её поверхность влажной, а затем сухой тканью до полного удаления влаги. Поверхность рамы и остальных деталей тренажера покрыта высокопрочной порошковой краской. Для очистки поверхностей данных деталей от загрязнений используйте смоченную водой безворсовую ткань. Для удаления

сильных загрязнений, используйте раствор мыла в воде. Использование любых растворителей не допускается.

7. Регулярно проверяйте затяжку болтов и гаек.
8. Невыполнение регулярного обслуживания тренажера может привести к повреждению тренажера и получению травм.



Примечание

Неисправность роликов приводит к дискомфорту при тренировках и быстрому выходу из строя тросов! Регулярно проверяйте, насколько легко крутятся ролики на осях!



Примечание

Если трос стал внезапно заедать во время тренировки, это может быть следствием того, что трос соскочил с ролика. Следует прервать тренировку, добиться опускания плит грузоблока в исходное положение, ослабить нагрузку, вынув фиксатор выбора веса, завести трос в канавку ролика и проверить его натяжение.



Примечание

Старайтесь не допускать кручения тягового троса во время выполнения упражнений, т.к. это может приводить к изменению положения подвешенного блока относительно рамы тренажера при ослаблении нагрузки. Незначительные повороты подвешенного блока в процессе эксплуатации тренажера не оказывают влияния на его работу. Если поворот подвешенного блока оказался существенным, более 45 градусов от первоначального положения, необходимо ослабить нагрузку, вынув фиксатор выбора веса, и переустановить тяговый трос от подвешенного блока к тягам при правильном положении подвешенного блока – параллельно плоскости грузоблока.

7.1 Регулировка натяжения тросов

Тренажер оснащен двумя тросами — грузовым и тяговым.

Регулировка натяжения тросов производится с помощью длинных гаек, соединенных шпильками, которые расположены под подвесным блоком. Регулировка производится при вынутом фиксаторе выбора веса.

Для натяжения тросов — открутите нижнюю гайку, расположенную под верхней или нижней длинной гайкой вниз до упора. Вращая за муфту, вкрутите шпильку в длинную гайку — до того момента, как верхняя плита начнет подниматься над первой весовой плитой. Законтрите нижнюю гайку (Рис. 7).

Со временем тросы могут растянуться, и для нормального натяжения тросов длины резьбовых шпилек может не хватать. В этом случае Вы можете снять среднюю шпильку, нижнюю длинную гайку с двумя контрящими гайками, а нижнюю шпильку ввернуть в верхнюю длинную гайку.

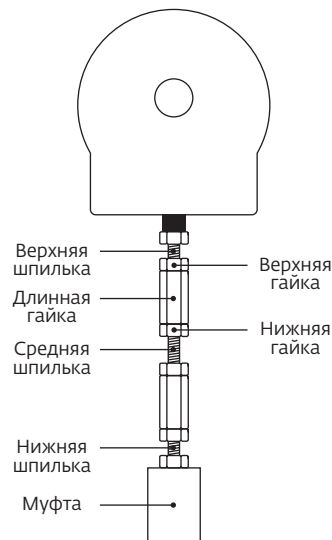


Рисунок 7

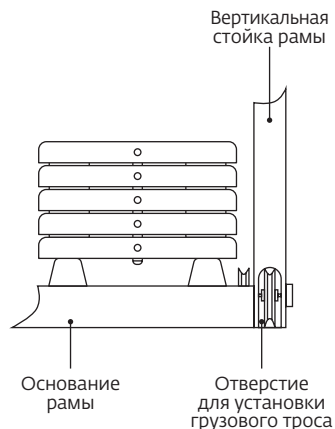


Рисунок 8



Внимание!

При ослаблении натяжения тросов может произойти их соскок с роликов, расположенных как внутри, так и снаружи рамы тренажера. Поэтому, сразу же после завершения обратной установки, необходимо проверить правильность прохождения тросов по роликам. В противном случае, существует риск повреждения оплетки тросов, при котором их нельзя будет использовать.

Для установки грузового троса на нижний ролик предусмотрено отверстие в нижней части рамы с задней стороны (Рис. 8).



Примечание

Признаком, указывающим на вытяжку тросов в процессе эксплуатации и необходимость регулировки натяжения тросов, является наличие холостого хода при тяге за рукояти, не сопровождающееся поднятием грузоблока.

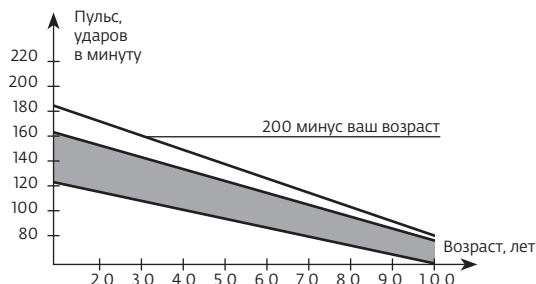
8. Указания по тренировкам



Примечание

Перед началом тренировки убедитесь, что фиксатор надежно зафиксировал каретку на передней стойке на требуемой высоте.

- Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.
- Измеряйте пульс трижды:
 1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
 2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
 3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).



Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из 200 вычесть ваш возраст.

Интенсивность занятий

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

Одна из оптимальных схем тренировки:

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



Примечание

Проконсультируйтесь у врача, прежде чем начинать любую тренировочную программу.



Примечание

Если вы только начинаете тренировки с физическими нагрузками или приступаете к занятиям после длительного перерыва, то начинайте с непродолжительных занятий с достаточными промежутками для восстановления. Постепенно увеличивайте нагрузки, переходя к более интенсивным тренировкам.



Примечание

Перед началом тренировок проводите разминку всего тела. Для разминки определенных групп мышц, которые вы собираетесь задействовать, выполняйте разминочные подходы с легким весом и увеличенным количеством повторений.



Примечание

Дышите естественно, соотнося темп дыхания с характером движения. Не задерживайте дыхание во время выполнения упражнений.



Примечание

Не используйте для упражнений вес отягощений, который вы не можете с уверенностью контролировать.



Примечание

При выполнении упражнений не касайтесь тяговых тросов и движущихся элементов тренажера.



Примечание

Во избежание нанесения травм вашим близким, а также домашним животным, не допускайте нахождения кого-либо в зоне тренировки во время выполнения упражнений на тренажере.

9. Описание основных упражнений



Примечание

Для каждого упражнения подбирайте необходимый вес отягощения посредством выбора соответствующего количества весовых плит грузоблока и установки фиксатора выбора веса в отверстие весовой плиты, находящейся снизу. Шаг увеличения нагрузки при добавлении каждой весовой плиты составляет 2,5 кг при тяге за одну рукоять и 5 кг при тяге за две рукояти одновременно. Для выбора максимального веса установите фиксатор выбора веса в отверстие нижней весовой плиты грузоблока. Для выбора минимального веса, не устанавливайте фиксатор выбора веса в весовые плиты. В этом случае в состав грузоблока будет включена только верхняя плита.



Примечание

В зависимости от упражнения выполняйте тяги одной или двумя рукоятками одновременно. Угол приложения нагрузки меняется посредством перемещения двойной каретки и ее фиксации на разной высоте, для чего в передней стойке тренажера выполнены 18 отверстий под шток пружинного фиксатора каретки, позволяющие устанавливать двойную каретку на оптимальной для каждого упражнения высоте. При каждой перестановке двойной каретки убедитесь, что фиксатор надежно зафиксировал каретку.



Примечание

Упражнения на тренажере следует выполнять плавно и с осторожностью. Резкие и нескоординированные движения в большинстве упражнений либо снижают эффективность тренировки, либо травмоопасны. Используйте высокий темп тренировки только с небольшими отягощениями и большим количеством повторений и только в случае, если вы уже достаточно подготовлены, чтобы сохранять правильное положение тела во время всех повторений. Если вы не можете выполнить упражнение с правильной техникой (удерживая спину прямой, без рывка мышцами спины и проч.), выберите меньший вес отягощения. Неправильное выполнение движений может привести к болям, травмам и прекращению тренировок до выздоровления. Тренируйтесь на здоровье!



Примечание

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



Примечание

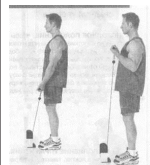
Ряд упражнений, представленных в описании, выполняется с использованием дополнительного оборудования — спортивной скамьи, приобретаемой отдельно.

1. Сгибание рук в локтевых суставах в положении стоя лицом к тренажеру

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: бицепс

Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение. Встаньте лицом к тренажеру и возьмитесь за тяги снизу, держа их в опущенных руках перед собой. Ноги слегка согните в коленях. Спину держите прямо. Плечи отведите назад.

Выполнение упражнения: Сгибая руки в локтях, тяните тяги тренажера вверх, пока предплечья не будут почти перпендикулярны полу. Зафиксируйте положение, затем вернитесь в исходное положение.

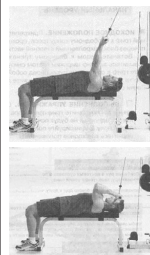


2. Сгибание рук в локтевых суставах в положении лежа на горизонтальной скамье

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: бицепс

Исходное положение: Для увеличения нагрузки на короткие (внутренние) головки бицепсов переместите каретку в верхнее положение и установите скамью перпендикулярно стойке тренажера. Лягте на скамью головой к тренажеру и возьмитесь за тяги хватом снизу. Держите тяги поднятыми вверх на длину рук над грудью.

Выполнение упражнения: Сгибая руки в локтях, тяните тяги тренажера в направлении лба, стараясь держать плечи неподвижно. Прекратите движение, прежде чем тяги коснутся головы. Зафиксируйте положение, позволяя тягам тренажера подниматься вверх до тех пор, пока руки не окажутся почти выпрямленными в локтях.

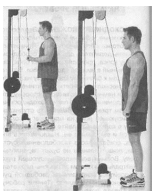


3. Разгибание сверху вниз рук в локтевых суставах в положении стоя лицом к тренажеру

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: трицепс

Исходное положение: Переместите каретку в верхнее положение. Встаньте лицом к тренажеру и возьмитесь за тяги хватом сверху, расположив руки на расстоянии 15–30 см друг от друга. Прижмите локти к бокам и потяните тяги вниз, чтобы ваши предплечья располагались чуть выше уровня, параллельного полу.

Выполнение упражнения: Тяните тяги тренажера вниз, пока руки не будут полностью выпрямлены. Плечи и спина должны оставаться неподвижными на протяжении всего упражнения. Зафиксируйте положение, затем медленно вернитесь в исходное положение.

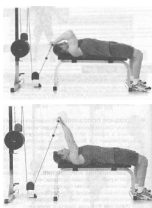


4. Разгибание снизу вверх рук в локтевых суставах в положении лежа

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: трицепс

Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение и установите скамью перпендикулярно к стойке тренажера. Лягте на скамью головой к тренажеру и возьмитесь за тяги хватом сверху. Держите тяги в выпрямленных руках.

Выполнение упражнения: Сгибая руки в локтях, опускайте предплечья назад и вниз, почти до касания макушки головы кистями рук. Зафиксируйте положение, затем вернитесь в исходное положение. Старайтесь держать плечи неподвижно на протяжении выполнения всего упражнения.

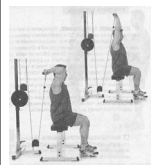


5. Сгибание и разгибание рук из-за головы в положении сидя на скамье спиной к тренажеру

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: трицепс

Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение и установите скамью перпендикулярно к стойке тренажера. Сядьте на скамью спиной к тренажеру и возьмитесь за тяги хватом сверху. Держите тяги в выпрямленных руках.

Выполнение упражнения: Сгибая руки в локтях, опускайте предплечья назад и вниз. Зафиксируйте положение, затем вернитесь в исходное положение. Старайтесь держать плечи неподвижно на протяжении выполнения всего упражнения.



6. Разгибание сверху вниз согнутых в локтях под прямым углом рук в положении стоя спиной к тренажеру в наклоне вперед

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: трицепс

Исходное положение: Переместите каретку в верхнее положение. Сядьте на скамью (или встаньте) спиной к тренажеру и возьмитесь за тяги. Поднимите тяги над головой таким образом, чтобы руки были перпендикулярны полу, а бицепсы обращены к голове.

Выполнение упражнения: Согните руки в локтях под углом чуть меньше 90°, чтобы заведенные за голову предплечья были параллельны полу. Зафиксируйте положение, затем вернитесь в исходное положение.



7. Тяга веса вверх и кнаружи до уровня головы

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: дельтовидные мышцы

Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение. Встаньте лицом к тренажеру и возьмитесь за тяги нейтральным хватом. Руки должны быть немного согнуты в локтях, обращая предплечья к противоположной части тела.

Выполнение упражнения: Тяните тяги тренажера вверх и кнаружи, пока руки не станут выше уровня головы. Зафиксируйте положение в верхней точке амплитуды движения. Затем вернитесь в исходное положение.

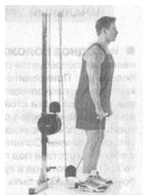


8. Поднимание прямых рук перед собой в положении стоя спиной к тренажеру

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: дельтовидные мышцы

Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение. Встаньте спиной к тренажеру, возьмитесь за тяги хватом сверху на ширину плеч и держите их в опущенных руках перед собой. Наклонитесь немного вперед (чтобы грудь находилась на уровне пальцев ног) и слегка согните ноги в коленях.

Выполнение упражнения: Поднимайте тяги перед собой до уровня плеч. Зафиксируйте положение, затем вернитесь в исходное положение.



9. Тяга веса стоя к груди в положении стоя лицом к тренажеру

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: дельтовидные мышцы

Исходное положение: Переместите каретку в верхнее положение. Встаньте лицом к тренажеру и возьмитесь за тяги хватом сверху. Одну ногу, слегка согнутую в колене, выдвиньте вперед на расстояние 30–60 см от другой ноги. Расположитесь таким образом, чтобы руки и трос составляли одну прямую линию.

Выполнение упражнения: Тяните за тяги вниз и назад до тех пор, пока они не достигнут уровня груди, а локти не будут отведены назад. Зафиксируйте положение, затем медленно вернитесь в исходное положение.



10. Тяга веса вперед и вверх в положении стоя лицом к тренажеру

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: дельтовидные мышцы

Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение. Встаньте лицом к тренажеру на некотором расстоянии от него. Возьмитесь за тяги хватом сверху на ширине плеч и держите их в опущенных вниз руках перед собой.

Выполнение упражнения: Тяните тяги вверх до тех пор, пока плечи не будут параллельны полу (но не выше!). Зафиксируйте положение, затем медленно опустите тяги в исходное положение.



11. Приведение руки в положении стоя боком к тренажеру

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: грудь
Исходное положение: Переместите каретку в верхнее положение. Встаньте боком к тренажеру и возьмитесь за тягу ближней к тренажеру рукой. Сделайте шаг в сторону от тренажера и натяните трос, чтобы тренируемые мышцы работали, преодолевая сопротивление веса грузов на протяжении всего упражнения. Отведите плечи назад и положите свободную руку на бедро. Держите рабочую руку слегка согнутой в локте.

Выполнение упражнения: Широким дугообразным движением опускайте рабочую руку вниз, не изменяя угла, под которым она согнута в локте. Прекратите движение прежде, чем плечо рабочей руки начнет двигаться вперед (остановив руку почти на уровне центра тела). Плечи и бедра должны оставаться неподвижными на протяжении всего упражнения. Зафиксируйте положение, затем вернитесь в исходное положение. Закончив выполнение всех повторов одного подхода рабочей рукой, повернитесь кругом и повторите упражнение для другой руки.



12. Подъем руки в положении стоя боком к тренажеру

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: грудь
Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение. Встаньте боком к тренажеру и возьмитесь за тягу ближней к тренажеру рукой. Сделайте шаг в сторону от тренажера и натяните трос, приняв исходное положение.

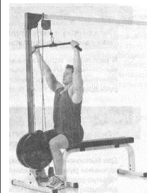
Выполнение упражнения: Не сгибая чрезмерно рабочую руку в локте, широким дугообразным движением тяните тягу тренажера вверх до тех пор, пока рука не окажется перед противоположной стороной лица. Затем вернитесь в исходное положение.



13. Тяга сверху вниз к груди на тренажере в положении сидя на скамье

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: спина
Исходное положение: Переместите каретку в верхнее положение. Поставьте перед тренажером скамью. Сядьте на скамью и возьмитесь за тяги хватом сверху на ширине плеч. Держите руки выпрямленными, а туловище вертикально или слегка отклоненным назад.

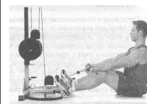
Выполнение упражнения: Сведите лопатки вместе, подайте грудь вперед и притяните тяги тренажера к груди. Зафиксируйте положение на расстоянии 2,5–5 см от груди, затем медленно позвольте тягам тренажера подняться в исходное положение. Держите грудь выдвинутой вперед.



14. Тяга веса нейтральным хватом к животу в положении сидя на полу (скамье) лицом к тренажеру

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: спина
Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение. Сядьте на пол (или на скамью) лицом к тренажеру, упираясь ногами. Возьмитесь за тяги узким хватом сверху. Туловище держите вертикально.

Выполнение упражнения: Тяните за тяги сверху к животу. Пусть ваши локти слегка коснутся боковых поверхностей груди.

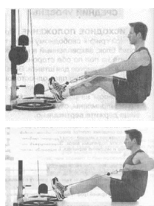


15. Тяга веса хватом сверху к животу в положении сидя на полу (скамье) лицом к тренажеру

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: спина

Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение. Сядьте на пол (или скамью) перед блочным тренажером на некотором расстоянии от него, упираясь ногами. Возьмитесь за тяги тренажера на ширине плеч односторонним хватом сверху. Руки выпрямлены, туловище держите вертикально.

Выполнение упражнения: Начните упражнение со сведения лопаток вместе. Затем тяните тяги тренажера к нижней части грудины. Удерживайте локти поднятыми вверх. Зафиксируйте положение и медленно вернитесь в исходное положение.

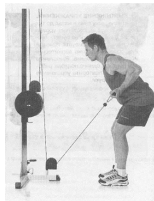


16. Тяга веса в положении полусогнувшись к груди

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: спина

Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение. Встаньте лицом к тренажеру на некотором расстоянии от него и возьмитесь за тяги. Согните тело в тазобедренных суставах, наклонив туловище под углом 45°. Нижняя часть спины слегка прогнута, ноги согнуты в коленях.

Выполнение упражнения: Сведите лопатки вместе. Затем тяните за тяги тренажера к животу до тех пор, пока основания ладоней не коснутся туловища. Держите локти ближе к туловищу. Зафиксируйте положение в верхней точке амплитуды движения. Затем вернитесь в исходное положение.

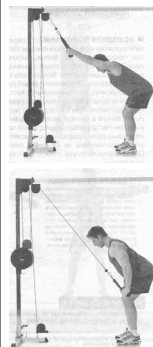


17. Тяга веса в положении полусогнувшись к животу

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: спина

Исходное положение: Переместите каретку в верхнее положение. Встаньте лицом к тренажеру и возьмитесь за тяги. Стоя на некотором расстоянии от передней стойки, согните тело в тазобедренных суставах, наклоняя туловище под углом 45°. Держите нижнюю часть спины слегка прогнутой и согните ноги в коленях.

Выполнение упражнения: Тяните за тяги вниз плавным дугообразным движением до тех пор, пока они не коснутся бедер. Руки должны оставаться прямыми, а остальные части тела — неподвижными, сохраняя исходное положение на протяжении всего упражнения. Зафиксируйте положение в нижней точке амплитуды движения, затем медленно вернитесь в исходное положение.

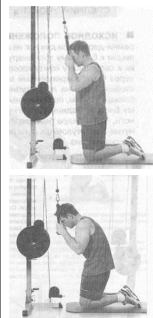


18. Сгибание и разгибание верхней части туловища в положении стоя на коленях перед тренажером

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: пресс

Исходное положение: Переместите каретку в верхнее положение. Встаньте лицом к тренажеру, возьмитесь за тяги и опуститесь на колени. Ягодицы не должны опускаться на пятки. Предплечья располагаются по обе стороны от лица вертикально.

Выполнение упражнения: Сгибая максимально верхнюю часть туловища, сохраняйте неподвижной нижнюю его часть. Зафиксируйте положение, затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполняйте то же упражнение, но с вращательными движениями (поворотами) верхней части туловища, стараясь приблизить не доминирующее плечо к разноименному колену. Зафиксируйте положение и вернитесь в исходное положение. Затем постарайтесь приблизить другое плечо к разноименному колену. Это считается одним повтором. Вы можете также комбинировать в одном подходе сгибание верхней части туловища с вращательными движениями.



19. «Дровосек»

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: пресс
Исходное положение: Переместите каретку в верхнее положение. Возьмитесь за одну тягу разным хватом, расположив руки вместе, и встаньте боком к тренажеру на расстоянии около 1 м от него. Держите тягу так, словно это топор, которым вы замахнулись.

Выполнение упражнения: Сгибая туловище, потянитесь правым плечом к левому колену, опуская руки вниз, чтобы они оказались с наружной стороны от голени дальней от тренажера ноги. При выполнении упражнения допустим легкий поворот ступней, чтобы снизить нагрузку на колени. Зафиксируйте положение, затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполните все повторы одного подхода в эту сторону, затем повторите упражнение, став к тренажеру другим боком.



20. «Дровосек» наоборот

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: пресс
Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение. Возьмитесь за одну тягу разным хватом, расположив руки вместе, и встаньте боком к тренажеру на расстоянии примерно 1 м от него. Удерживайте тягу с наружной стороны ноги. Слегка согните ноги в коленях, туловище держите повыше.

Выполнение упражнения: Разгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах, тяните тягу вверх до тех пор, пока она не окажется над головой с другой стороны тела. Слегка поверните носки ног в направлении движения. Зафиксируйте положение, затем медленно опустите тягу в исходное положение. Выполнив все повторы одного подхода в эту сторону, повторите упражнение, став к тренажеру другим боком.

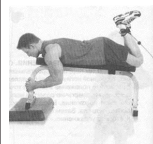


21. Сгибание ног в коленном суставе в положении лежа лицом вниз на скамье ногами к тренажеру

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: ноги

Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение. Установите скамью на расстоянии 75–90 см от тренажера с уклоном в его сторону, используя подставку для занятий аэробикой или иной подходящий предмет. Закрепите на лодыжках манжеты для ног и прикрепите их к законцовкам троса через карабины. Лягте на скамью лицом вниз, чтобы голова находилась над приподнятым краем, а ноги свешивались с нее.

Выполнение упражнения: Сгибая ноги в коленях, максимально подтяните пятки к ягодицам. Зафиксируйте положение, затем медленно вернитесь в исходное положение. Держите таз и бедра плотно прижатыми к скамье на протяжении выполнения всего упражнения.



22. Мах ногой назад в положении стоя лицом к тренажеру

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: ноги

Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение. Закрепите манжету для ног на лодыжке рабочей ноги и прикрепите ее к законцовке троса через карабин. Встаньте лицом к тренажеру, придерживаясь одноименной рукой за переднюю стойку.

Выполнение упражнения: Тяните рабочую ногу максимально назад, не изменяя угла наклона туловища и не допуская ее сгибания в колене. Зафиксируйте положение, затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполнив все повторы одного подхода рабочей ногой, повторите упражнение для другой ноги.

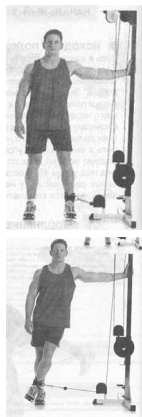


23. Мах ногой в бок в положении стоя боком к тренажеру

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: ноги

Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение. Закрепите манжету для ног на лодыжке рабочей ноги и прикрепите ее к законцовке троса через карабин. Встаньте на подставку для аэробики боком к тренажеру и на некотором расстоянии от него, придерживаясь рукой за переднюю стойку. Наклоните туловище вперед под углом 45°, втяните живот.

Выполнение упражнения: Тяните рабочую ногу, продвигая ее перед опорной ногой до перекреста с ней. Зафиксируйте конечное положение, затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполнив все повторы одного подхода рабочей ногой, повторите упражнение для другой ноги.

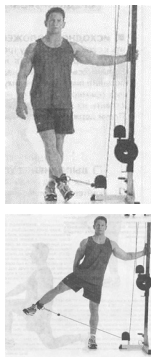


24. Мах ногой в бок от себя в положении стоя боком к тренажеру

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: ноги

Исходное положение: Переместите каретку в нижнее положение. Закрепите манжету для ног на лодыжке рабочей ноги и прикрепите ее к законцовке троса через карабин. Встаньте боком на некотором расстоянии от тренажера. Держитесь рукой за стойку для сохранения равновесия. Свободную ногу следует слегка согнуть в колене, плечи и бедра — на ширине плеч, обращены вперед.

Выполнение упражнения: Тяните рабочую ногу, отводя ее максимально в сторону и вверх без изменения положения туловища. Зафиксируйте положение, затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполнив все повторы одного подхода рабочей ногой, повторите упражнение для другой ноги.



10. Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит риск спортивной травмы. Обычно разминка включает в себя общефизические упражнения на подвижность суставов и «разогрев» мускулатуры.

Многие упражнения, используемые для разминки, можно включать в тренировочную программу и выполнять уже в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

Если вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу — быстрее перейти в состояние покоя.

Эти же упражнения можно выполнять после работы в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс от работы и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

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



1. Повороты в стороны с гимнастическим мячом
2. Наклоны в бок с гимнастическим мячом
3. Вращение корпуса на диске здоровья
4. Прыжки на скакалке



1. Отжимания на упорах
2. Разминка плеч с фитнес-гантелями
3. Подъем плеч с фитнес-гантелями
4. Выпады с фитнес-гантелями

11. Гарантийный талон

Срок службы тренажера — 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендаций по обслуживанию.

Утилизация оборудования

После установленного срока службы эксплуатацию тренажера рекомендуется прекратить, а тренажер необходимо утилизировать. Утилизацию тренажера необходимо проводить путем полной разборки и сдачи рамы и комплектующих в пункт приемки вторичного сырья



Внимание! Важная информация для потребителей

- Данный товар предназначен исключительно для личного, семейного и домашнего использования.
- Использование товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил надлежащей эксплуатации товара.
- 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).
- Рекомендуем доверять подключение (установку) товаров, требующих специального подключения (установки), только организациям (предпринимателям), занимающимся по роду своей деятельности осуществлением таких работ. Просим сохранять квитанции и иные документы о подключении (установке) вашего товара в течение срока его эксплуатации.
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в Инструкции по эксплуатации (правилах пользования), поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.
- Неисправные узлы товаров в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса о целесообразности их замены или ремонта остается за службами сервиса.
- В период и после истечения гарантийного срока наша Служба сервиса, а также мастерские наших партнеров всегда готовы предложить вам свои услуги.
- Сервисные центры осуществляют выезд к владельцам крупногабаритных изделий. Условия по выезду специалистов на дом могут отличаться.

12. Условия предоставления гарантийных обязательств на товар

Гарантийные обязательства на товар не распространяются в случаях когда:

- сервисной службой будет доказано, что недостатки возникли после передачи товара потребителю вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, неквалифицированных действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания бытовых насекомых и грызунов, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие существенных нарушений технических требований, оговоренных в Инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109–97.
- товар используется для коммерческих целей;
- потребителем не представлен документ, позволяющий установить дату совершения покупки, и потребитель не может подтвердить факт приобретения товара двумя свидетельскими показаниями (Основание: Разъяснения МАП РФ «О соблюдении законодательства о защите прав потребителей в части гарантийных обязательств изготовителей и продавцов товаров» пункт в);
- имеются расхождения между информацией, указанной в чеке и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и пр.);
- после приобретения товар был поврежден в результате переделки или ненадлежащего ремонта, произведенного не авторизованным сервисным центром или лицом;
- возникает необходимость замены быстроизнашивающихся и сменных деталей. К таким деталям относятся: тросы с законцовками, ролики, оси роликов, рукоятки и ремень нижней тяги, фиксатор каретки, элементы крепежа и соединительные элементы, опоры и направляющие грузоблока, пластиковые втулки и колпачки.



Предупреждаем, что любые сервисные работы, кроме стандартной чистки тренажера, должны проводиться авторизованной сервисной службой продавца.

Товар	Силовой тренажер
Модель	
Серийный номер	
Дата покупки	
Кассовый чек	
Гарантийный срок на изделие	2 года — на тренажер 5 лет — на раму тренажера

При заключении договора купли-продажи сторонами оговорены следующие особенности товара:

Подпись продавца _____

Штамп продавца

С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя _____

Сведения об установке товара*

Дата установки	Организация-установщик	Мастер	Работу принял

* заполняется только для товаров подлежащих установке

Сведения о ремонте

Дата приема	Дата выдачи	Описание дефекта	Мастер	Работу принял (Подпись заказчика)

По техническим вопросам, связанным с работой и обслуживанием тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

Чтобы вам смогли помочь, подготовьте следующую информацию:

Модель: **G-601**

Название тренажера: **ATLET DUO PRO**

Номер запасной части по **ПЕРЕЧНЮ КОМПЛЕКТУЮЩИХ**

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: G-601 Atlet Duo Pro

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в России.

Импортёр и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д.18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8495 777-777-1

Изготовитель:

ООО «Велком-Импэкс» 157800, Костромская область, город Нерехта, ул. Додина 10-б;

ИП СТЕПАНОВ А.С. 109559, г. Москва, ул. Ставропольская, д.50/22, кв. 92;

ООО «МатисПро» 115372 г. Москва, ул. Бирюлевская, д. 37, кор.1, кв. 83.

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

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.