TORNEO

WARRANTY ON FRAME
Гарантия на раму
YEARS 5 ЛЕТ

WARRANTY
Гарантия
YEARS 2 ГОДА

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР 3 В 1 С ФУНКЦИЕЙ ГРЕБЛИ

V-109 3 IN 1

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

DRY GRIP

ERGO PAD

INSTA FOLD

ERGO MOVE

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

Содержание

1. Введение 3
2. Правила эксплуатации тренажера 5
3. Сборка тренажера 7
4. Использование тренажера 10
5. Тренировки 16
6. Здоровое питание 20
7. Подетальная схема тренажера 23
8. Перечень комплектующих 24
9. Технические характеристики 26

1. Введение

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера!
Гребной тренажер TORNEO V-109 3-in-1 сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.
Уверены, что вам понравится заниматься спортом с TORNEO!

Основные преимущества вашего тренажера

Многофункциональность

Данный тренажер позволяет заниматься не только классической греблей. С помощью него можно проводить тренировки на пресс, а также прокачивать спину, бицепсы и трицепсы. Комплексный подход к тренировкам позволит повысить их эффективность, добавит разнообразия в тренировочный процесс.

Складная конструкция

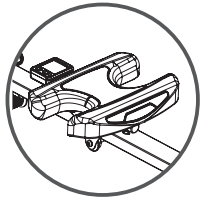
Тренажер компактно складывается и не занимает много места. Может храниться вертикально, без опоры. Отсутствует риск самопроизвольного раскладывания — все элементы рамы надежно фиксируются пружинными фиксаторами.

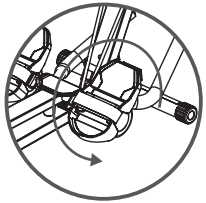
Регулировка нагрузки

Нагрузку просто изменять при помощи переставного фиксатора, расположенного на основной раме. Кроме того, в комплект поставки входит дополнительный усиленный эспандер. Установив усиленный эспандер вместо базового, можно существенно повысить получаемую нагрузку. Для увеличения или уменьшения нагрузки при упражнениях на пресс, можно изменять угол наклона рамы.

Эргономичная конструкция

Сиденье имеет анатомическую форму для комфортной посадки. В конструкции сиденья предусмотрены специальные выемки для коленей, которые необходимы для фиксации ног при упражнениях на пресс. Подставки под ступни легко трансформируются в мягкие упоры под локти в зависимости от типа тренировки. Положение компьютера можно изменять по наклону. На стабилизаторах предусмотрены антискользящие накладки для удобства пользователя при упражнениях, выполняемых стоя.





Внимание:
Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее Руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Внимательное прочтение Руководства поможет Вам быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок.

Внимание:
Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или длительное время не занимались спортом регулярно. Рекомендуется полностью отказаться от занятий на тренажере, если у Вас есть диагноз или симптомы, перечисленные ниже:
Повышенное артериальное давление с периодическими кризисами; сердечно-сосудистая недостаточность; астма; периодические отеки; тахикардия и стенокардия; тромбофлебит; злокачественная опухоль; сахарный диабет всех стадий; повышенная температура; обострение хронических заболеваний; беременность при угрозе выкидыша, тонусе матки; плохое самочувствие при инфекционных недугах. При некоторых условиях можно заниматься на тренажере с осторожностью. Некритичными противопоказаниями являются:
- нормальное течение беременности и лактация;
- период восстановления после кесарева сечения;
- реабилитационный период после травм и переломов;
- варикозное расширение вен;
- грыжи, артрозы, артриты и остеохондрозы.

Список болезней и противопоказаний для занятий является неполным и приведен для справки. Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.
Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.
Перед началом любой программы упражнений, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск получения серьезных травм, пожалуйста, внимательно прочитайте меры предосторожности и все инструкции, приведенные в данном Руководстве, а также, при наличии, информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.

Внимание:
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.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

2. Правила эксплуатации тренажера

Внимание:
Приобретенный Вами тренажер является сложным техническим изделием.
Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступать к сборке тренажера (если она требуется) и к занятиям.
Соблюдение указанных норм позволит Вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы.
Владелец тренажера обязан проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при его использовании.

2.1 Транспортировка тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. Повторная транспортировка тренажеров, поставляемых в разобранном виде, допускается также только в разобранном виде.
4. В конструкции тренажера могут применяться различные электронные компоненты, которые могут быть повреждены в следствие сильной вибрации или при ударе. Поэтому во время транспортировки избегайте излишней тряски, оберегайте тренажер от падения с высоты.
5. При перевозке тренажера он должен быть надежно защищен от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

2.2 Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Применяйте тренажер только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
2. Устанавливайте тренажер на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка тренажера на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к возникновению скрипов, ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию.
3. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера.
4. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
5. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик, разместив его под тренажером.
6. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях (температура от +10 до +35 °С, относительная влажность до 75%).
7. Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была обеспечена хорошая вентиляция.
8. Не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых, летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
9. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажера.
10. Исключите доступ к работающему тренажеру детей до 12 лет, лиц с ограниченными умственными или физическими способностями и домашних животных. Перед началом занятий на тренажере убедитесь в том, что дети, лица с ограниченными умственными или физическими способностями или домашние животные во время Вашей тренировки будут находиться под постоянным присмотром и не смогут получить доступ к работающему тренажеру. Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время вы на нем не занимаетесь.
11. На тренажере одновременно может заниматься только один человек.
12. Не используйте тренажер, если Ваш вес превышает максимально допустимый, указанный в разделе "Технические характеристики" данного Руководства.
13. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца, шнурки и т. п. не задевали движущиеся части тренажера.
14. При занятиях на тренажере используйте спортивную одежду и обувь. Не тренируйтесь босиком. Не тренируйтесь в обуви, подошва которой может повредить тренажер или не позволяет надежно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке эллипса, педали велотренажера и т. п.).

15. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
16. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц. Рекомендуем регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой (приобретается отдельно).
17. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца.
13. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере. Это может стать причиной поломки тренажера и/или порчи Ваших вещей.
12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь, попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу продавца.
13. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
16. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Срок службы данного тренажера – 7 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции тренажера не относятся к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами. Для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующей в Вашей стране системой возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые в последствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

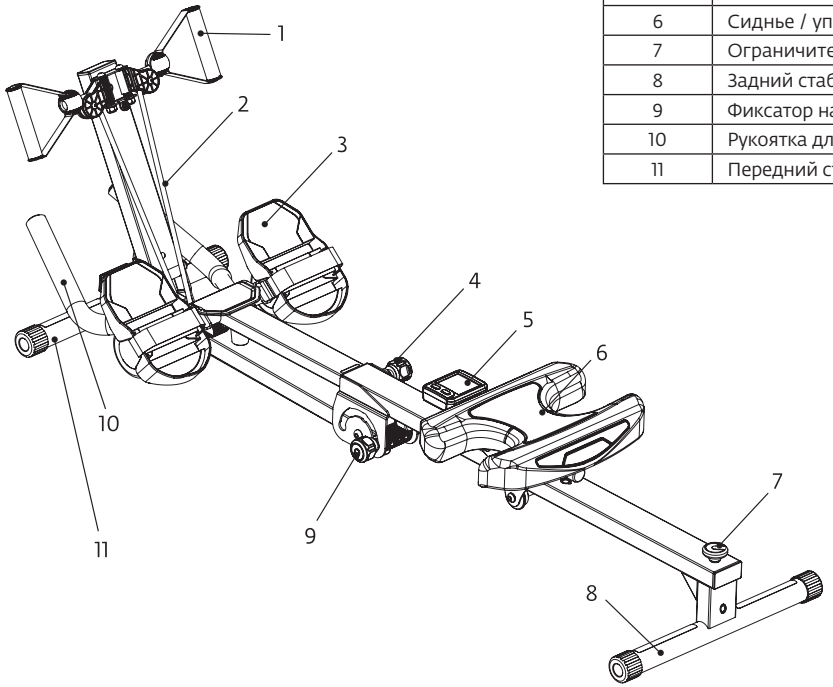
2.3 Условия хранения

1. Не допускается хранение тренажера в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
2. Тренажер следует беречь от контакта с водой.
3. Допустимый температурный режим хранения от +10 °C до +35 °C.
4. Допустимая влажность при хранении - не более 75%.
5. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажера.

3. Сборка тренажера

3.1 Предварительное знакомство с тренажером

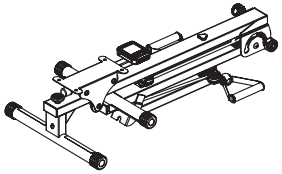
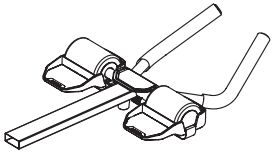
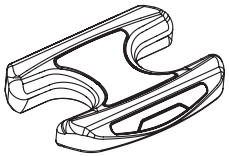
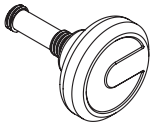
Внимание:
Тренажер состоит из большого количества длинных и тяжелых деталей. Пожалуйста, во избежание травм, обязательно пользуйтесь помощью напарника при сборке тренажера.



№	Описание
1	Рукоятка
2	Трос эспандера
3	Педаль / валик
4	Фиксатор рамы
5	Счетчик
6	Сиднье / упор для коленей
7	Ограничитель перемещения сиденья
8	Задний стабилизатор
9	Фиксатор наклона рамы
10	Рукоятка для тренировок пресса
11	Передний стабилизатор

3.2 Комплектация

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

№	Внешний вид детали	Наименование	Кол-во, шт.
1		Основная рама	1
2		Верхняя рама	1
3		Сиденье	1
4		Ограничитель перемещения сиденья	1
5		Винт M8x20	4
6		Шайба 16x8,5x1,5	4
7		Шестигранный ключ	1
8		Инструкция пользователя	1

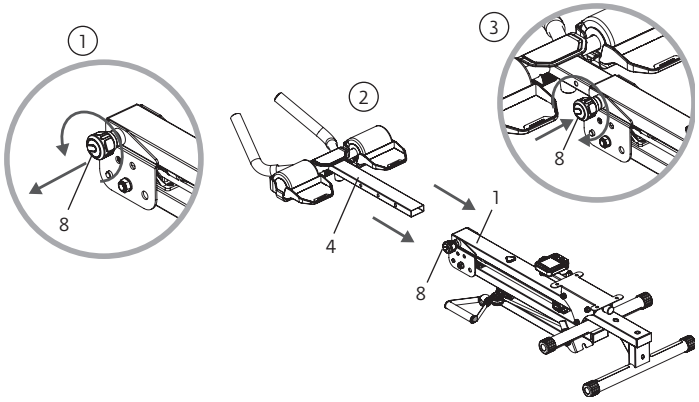
3.3 Последовательность сборки

Извлеките тренажер из упаковки.

Удалите целлофановые элементы упаковки.

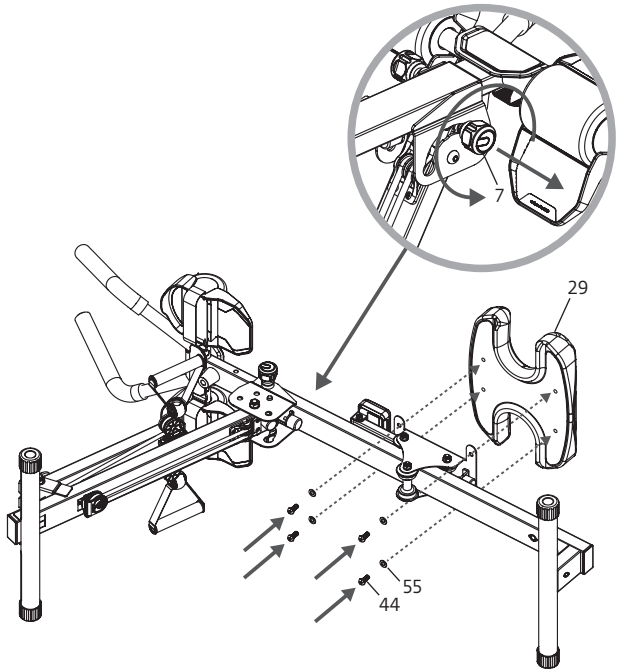
ШАГ 1

1. Ослабьте фиксатор рамы (8) и вытяните его.
2. Вставьте верхнюю раму (4) в основную раму (1), оттяните фиксатор рамы (8).
3. Протолкните верхнюю раму внутрь основной, установите в нужном положении, отпустите фиксатор. Затяните фиксатор, когда он попадет в отверстие в верхней раме.



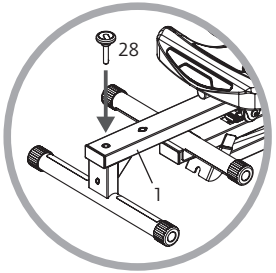
ШАГ 2

1. Разблокируйте переднюю опору, выкрутив фиксатор наклона (7). Раскройте переднюю опору на 90 или 180 градусов.
2. Установите сиденье (29) с помощью шестигранника на 6 мм, используя крепеж: 4 винта M8x20 (44) и 4 шайбы 16x8,5x1,5 (55).



ШАГ 3

Установите ограничитель перемещения сиденья (28) в отверстие основной рамы (1) согласно схеме.



Сборка закончена!

Рекомендуем проверить затяжку всех крепежных соединений тренажера перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

Приступайте к тренировкам!

4. Использование тренажера

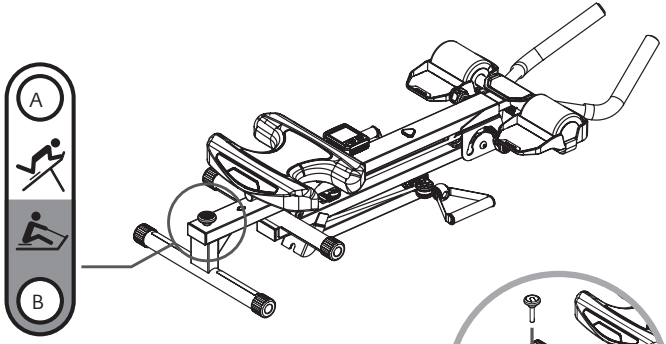
4.1 Безопасность при использовании тренажера

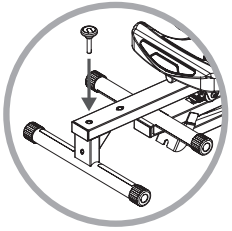
Пожалуйста, обратите внимание на положение ограничителя перемещения сиденья в зависимости от типа тренировки.

Ограничитель перемещения сиденья (28) можно установить в двух положениях:

А Короткая амплитуда: для тренировок мышц пресса.
В данном положении фиксатора тренажер надежно устанавливается на поверхности пола, без риска его опрокидывания назад при размещении коленей в специальных выемках сиденья.

Б Увеличенная амплитуда: для гребли.
Данное положение фиксатора ограничивает перемещение сиденья по горизонтали при занятиях греблей. При недостаточной длине рамы, если ограничитель мешает сделать полноценный гребок, фиксатор можно просто удалить из рамы. Это поможет увеличить длину гребка и никак не скажется на устойчивости тренажера.

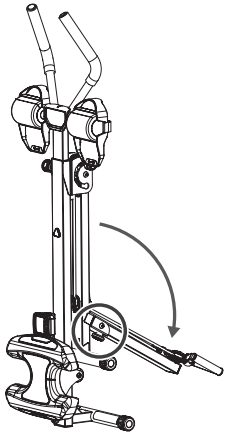




Чтобы отрегулировать диапазон перемещения сиденья установите ограничитель в соответствующее отверстие на раме.

4.2 Что необходимо знать перед началом тренировок

Чтобы начать использовать тренажер, необходимо правильно подстроить его под себя – свой рост и комплекцию, а также верно выставить нагрузку.

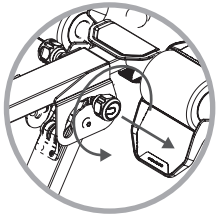


Подготовка тренажера к гребле

Чтобы подготовить тренажер для гребли, необходимо выполнить несколько простых шагов.

ШАГ 1

Открутите штифт и откройте часть рамы с рукоятками эспандеров. Зафиксируйте ее в открытом положении тем же штифтом.

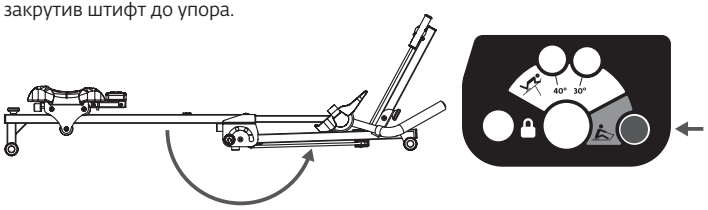


ШАГ 2

Установив основание на твердую поверхность, разблокируйте раму тренажёра, открутив и вытянув штифт.

ШАГ 3

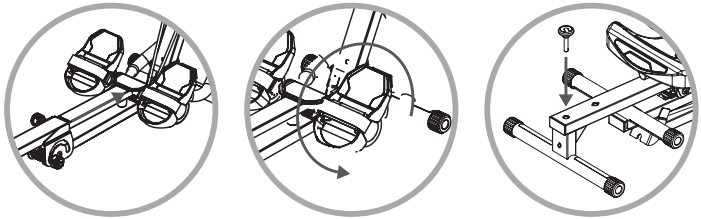
Установите тренажер в горизонтальное положение - фиксирующий штифт должен оказаться в отверстии с изображением гребца. Зафиксируйте раму, закрутив штифт до упора.



ШАГ 4
Ослабьте фиксатор положения передней рамы и оттяните его, выдвиньте раму на необходимо расстояние, в зависимости от Вашего роста. Закрутите фиксатор передней рамы до упора.

ШАГ 5
Поверните педали вверх ремешками

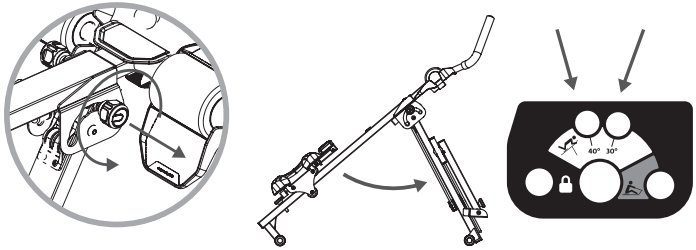
ШАГ 6
Установите ограничитель перемещения сиденья в положение «длинной амплитуды». Если длины рамы недостаточно, то не устанавливайте штифт совсем.



Регулировка угла наклона тренажера при тренировках на пресс
Чтобы упражнения на пресс выполнялись правильно, ознакомьтесь с этапами настройки тренажера.

ШАГ 1
Поддерживая основание тренажера, открутите фиксирующий штифт и оттяните его.

ШАГ 2
Установите тренажер под углом 30° или 40°, закрутите фиксирующий штифт до упора.



ШАГ 3
Поверните подлокотники так, чтобы валик оказался сверху.

ШАГ 4
Обязательно установите ограничитель перемещения сиденья в положение "короткой амплитуды" во избежание опрокидывания тренажера!

Регулировка длины вылета подлокотников при тренировках на пресс
Расстояние до подлокотников можно изменять. Доступны 3 положения (рис. 1), чтобы учесть физические особенности каждого пользователя.
Маркировка на трубе "MAX" (рис. 2) указывает на максимальную длину вылета подлокотников. Не размещайте раму подлокотников за пределами этой маркировки, чтобы избежать ее выпадения из основной рамы во время тренировки.

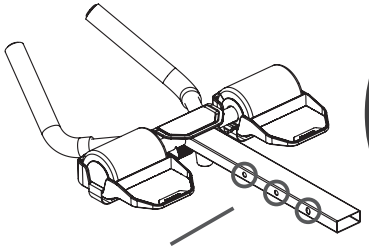


рис. 1

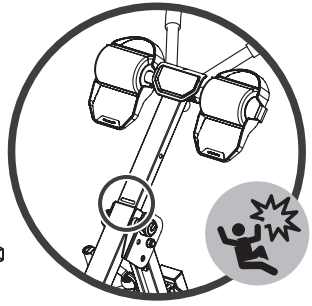


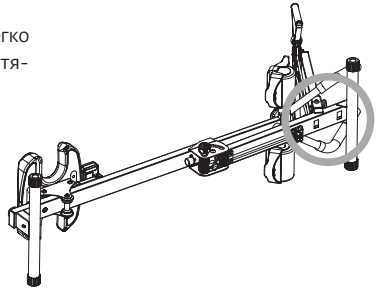
рис. 2

4.3 Регулировка натяжения троса

В тренажере предусмотрено два режима натяжения эспандеров для управления получаемой нагрузкой.

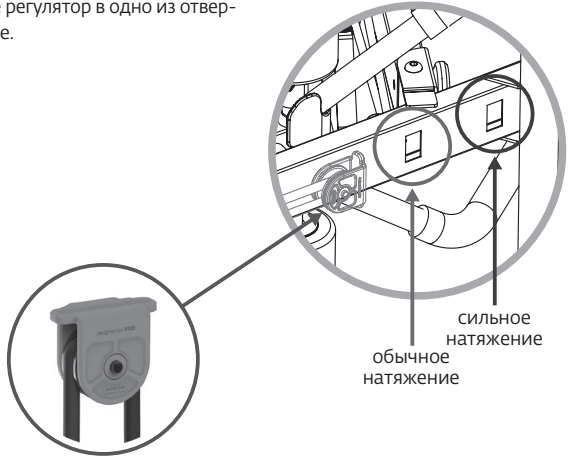
Шаг 1

Поверните тренажер так, чтобы легко получить доступ к регулятору натяжения троса.



Шаг 2

Установите регулятор в одно из отверстий в раме.



Обычное натяжение подразумевает выполнение упражнений с длинной амплитудой.

Сильное натяжение предназначено, в первую очередь, для выполнения упражнений с короткой амплитудой.

4.4 Описание тренировочного компьютера

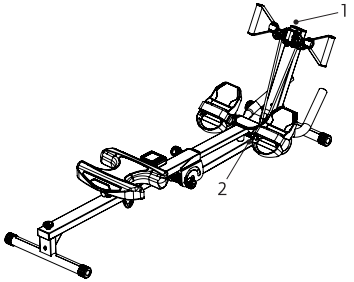
Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером (консолью) с электронной регулировкой нагрузки, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.

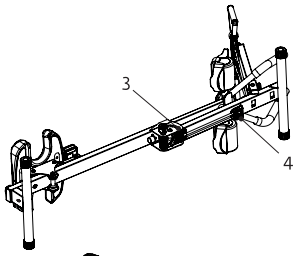
Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Диапазон значений
СКАН (Сканирование)	Автоматически последовательно отображает все параметры (ВРЕМЯ, ОБЩ. СЧЕТ, СЧЕТ, и ККАЛ) с переключением каждые 6 секунд.	
ВРЕМЯ	Отображает прошедшее время в диапазоне от 1 секунды до 99 минут 59 секунд. ОБЩ. СЧЕТ (Общее количество): Отображает общее количество совершенных вами гребков в диапазоне от 0 до 9999. Общее количество гребков сохраняется даже при отключении счетчика.	0 > 9999
СЧЕТ (Количество)	Отображает количество совершенных вами гребков в данной серии в диапазоне от 0 до 9999.	0 > 9999
ККАЛ (Калории)	Показывает количество сожженных калорий в диапазоне от 0 до 9999 ккал. Этот показатель приблизительный и рассчитывается для среднего пользователя. Его следует использовать только для сравнения тренировок, выполняемых на этом тренажере.	0 > 9999

4.5 Инструкция по замене тросоа на тренажере

В комплект поставки тренажера входит дополнительный эспандер с увеличенным коэффициентом сопротивления. Чтобы заменить предустановленный эспандер, пожалуйста, следуйте инструкции ниже.

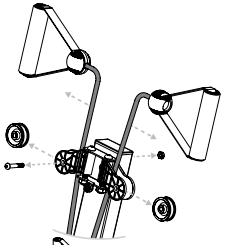
Извлечение троса эспандера из тренажера





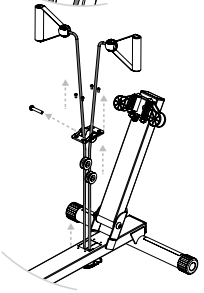
Шаг 1

Открутите крепление рукояток и эспандера, расположенные на держателе шкива (2). Выньте ролики и освободите трос эспандера из пластикового крепления.



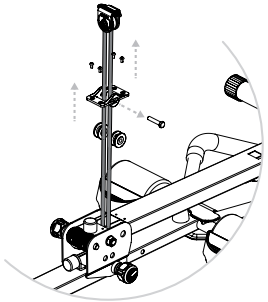
Шаг 2

Открутите крепление троса эспандера от основной рамы, выньте ролики и освободите трос.



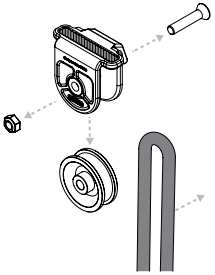
Шаг 3

1. Выньте фиксатор натяжения эспандеров (27) из основной рамы.
2. Открутите крепление троса эспандера, находящееся на другом конце основной рамы (1).
3. Выньте ролики и освободите трос.



Шаг 4

Выкрутите винт крепления ролика из фиксатора натяжения троса эспандеров (27), удалите ролик и освободите трос.



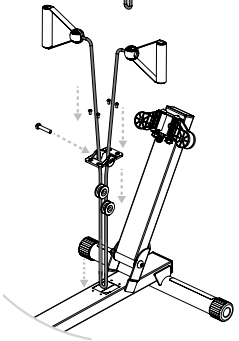
Шаг 5

Извлеките трос из тренажера.

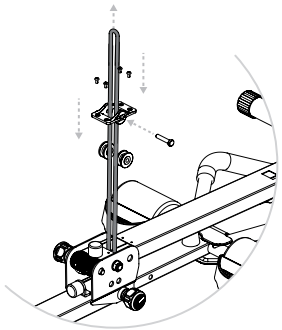
Установка троса эспандера

Шаг 6
Распакуйте трос с повышенным коэффициентом сопротивления.

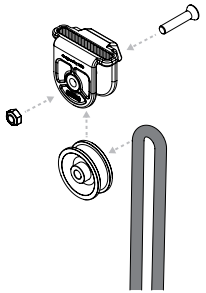
Шаг 7
1. Наденьте на трос пластиковый фиксатор ролика, выкрученный из рамы в Шаге 2.
2. Вставьте ролики в раму, прикрутите пластиковый фиксатор к раме при помощи болтов.



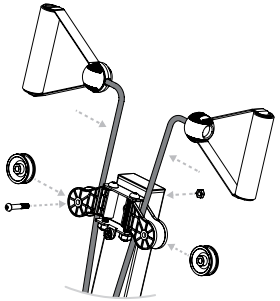
Шаг 8
Протяните трос внутри основной рамы и вытащите его наружу. Проденьте трос через пластиковый фиксатор, вставьте ролики в раму и прикрутите пластиковый фиксатор к раме.



Шаг 9
Вставьте трос в фиксатор натяжения, установите ролик и зафиксируйте его при помощи болта.



Шаг 10
Повторите в обратном порядке действия, описанные в Шаге 1.



5. Тренировки

5.1 Общая информация

Внимание:
Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде, чем начинать занятия, прочитайте Руководство целиком.

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

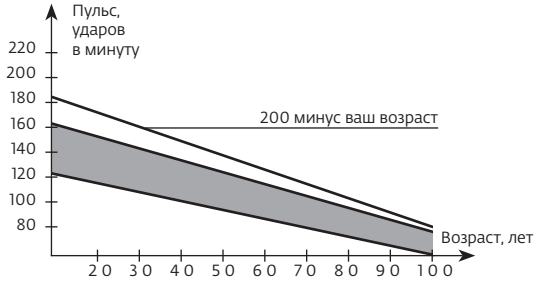
Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса. Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс.

Измеряйте пульс трижды:

1. 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.

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» — 180×60%=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 объемом 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 пьете, должна быть комнатной температуры.

Внимание:
Системы контроля сердечного ритма могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренажера, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать, как справочную информацию, а не как медицинские указания! Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу!

5.2 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 или учебы, в те дни, когда у Вас не запланирована тренировка. Так Вы снимите стресс и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у Вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

Упражнения для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Повторите это упражнение поочередно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечи попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

Протяните левую и правую руки попеременно вверх. Почувствуйте напряжение в левой и правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение для бедер

Если необходимо, обопритесь о стену, затем наклонитесь назад и рукой подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.

Растяжка мышц ног

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени были направлены наружу. Потяните ноги как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижимайте колени вниз. Если это возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Касание

Медленно наклоните туловище вперед и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянись до пальцев ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Упражнения для коленей

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достать правую ногу правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

Упражнения для ахиллова сухожилия

Поставьте обе руки на стену и обопритесь всем телом. Затем переместите левую ногу назад и вытяните, не отрывая ее от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю часть ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

5.3 Гребля

Данная тренировка идеально подходит для нагрузки на передние группы мышц.

1. Выберите один из вариантов натяжения эспандеров.

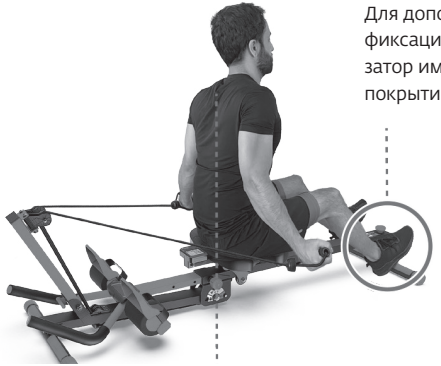
2. Сядьте на сиденье, упритесь ногами в педали, зафиксируйте стопы ремнями.
3. Согните ноги в коленях, наклонитесь вперед и возмитесь за рукоятки эспандеров.
   Толчок происходит за счет движения ногами с одновременным напряжением плечевого пояса. Далее, включается работа бицепса, который притягивает рукоятку тренажера к животу. Грудь выталкивается вперед без резких движений, спина остается без сильного напряжения. Ноги выпрямляются за счет плавного движения ягодичных и бедренных мышц.

5.4 Гребля спиной вперед

Режим обратной гребли идеально подходит для тренировки груди и трицепсов. Кроме того, размещение на тренажере спиной позволяет делать сведение рук перед собой для тренировки мышц груди.

А если в положении спиной развернуть руки локтями вверх, поместив запястья чуть выше головы, то можно проводить упражнения на трицепс по аналогии с толканием вверх штанги с изогнутым коротким грифом.

1. Выберите один из вариантов натяжения эспандеров.
2. Встаньте спиной к рукояткам эспандеров, возмитесь за них руками, сядьте на сиденье.
3. Упритесь ногами в задний стабилизатор.
4. Выполняйте упражнение, держа спину прямо.



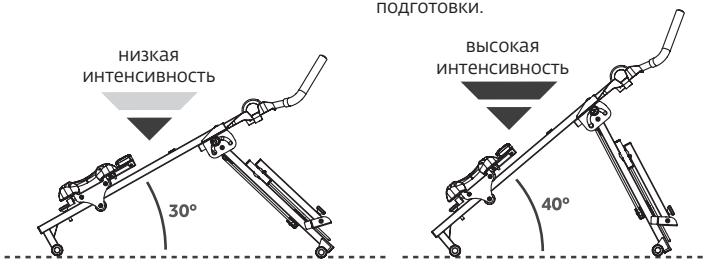
Для дополнительной фиксации стопы стабилизатор имеет нескользящее покрытие.

5.5 Упражнения для пресса

Внимание:
Соблюдайте правильную технику выполнения упражнений. Держите спину параллельно с основной рамой тренажера, чтобы избежать растяжений. Голову необходимо держать прямо, смотреть перед собой. Колени должны быть надежно зафиксированы в специальных выемках в сиденье. Опора рук на валики должна производиться чуть выше локтя, как показано на рисунке.

Положение рамы под углом 30° — для выполнения подъема ног с низкой интенсивностью. Предназначено для начинающих пользователей.

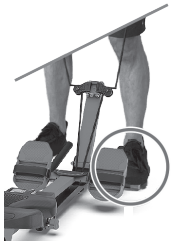
Положение рамы под углом 40° — для выполнения подъема ног с высокой интенсивностью. Предназначено для продвинутых пользователей, с достаточно хорошим уровнем физической подготовки.



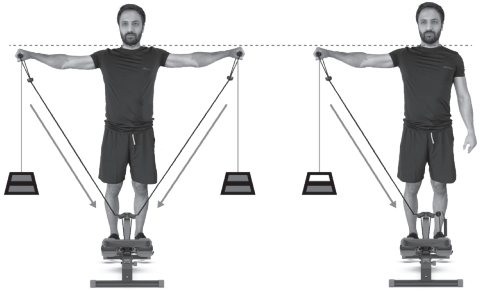
5.6 Режим "тренажерный зал"

В этом режиме упражнения выполняются стоя. Для фиксации тренажера на полу, необходимо встать ногами на передний стабилизатор. Для дополнительной фиксации стопы стабилизатор имеет нескользящее покрытие. Выполняйте упражнения без рывков, для больше устойчивости напрягайте мышцы бедер и голеней.

Внимание!
Никогда не выполняйте упражнения без опоры на основание тренажера.



1. Переместите переднюю раму так, чтобы максимально освободить передний стабилизатор и чтобы он не был загорожен рукоятками для рук. Ничего не должно мешать вам опираться на него ногами.
2. Выберите один из вариантов натяжения эспандеров.



3. Меняя положение рук, можно выполнять махи в стороны, перед собой или прокачивать бицепсы, сгибая руки в локтях - одновременно или чередуя правую и левую руку. Можно заниматься, задействуя об руки или только одну.
Кроме того, можно производить тягу к груди снизу вверх для тренировки плеч.

Внимание!
При выполнении махов не заводите руки выше плеч, чтобы сохранить равномерность натяжения тросов. Держите спину прямо, напрягите плечевой пояс и пресс. Повторите упражнения 3-5 раз.

6. Здоровое питание

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведенной ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания.

Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам. На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5–1% и майонезы минимальной доступной жирности, 15% и менее.

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела. Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше — зеленый чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

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

Калорийность и калории

В литературе, посвященной диетическому питанию и фитнесу, как правило, применяется такая единица энергии, как «калория». Такое обозначение энергии сложилось традиционно. Несмотря на то, что оно не вполне корректно, оно стало своего рода стандартом в диетическом питании, поэтому нужно просто знать следующее.

«Калория», принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину «килокалория». Которая имеет вполне определенное численное значение в стандартных единицах, Джоулях.

То есть, «калория», принятая в литературе по диетическому питанию, в тысячу раз больше, чем «калория» из учебника по физике.

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

---

[1] *— Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно различаться. Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.*

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

6.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

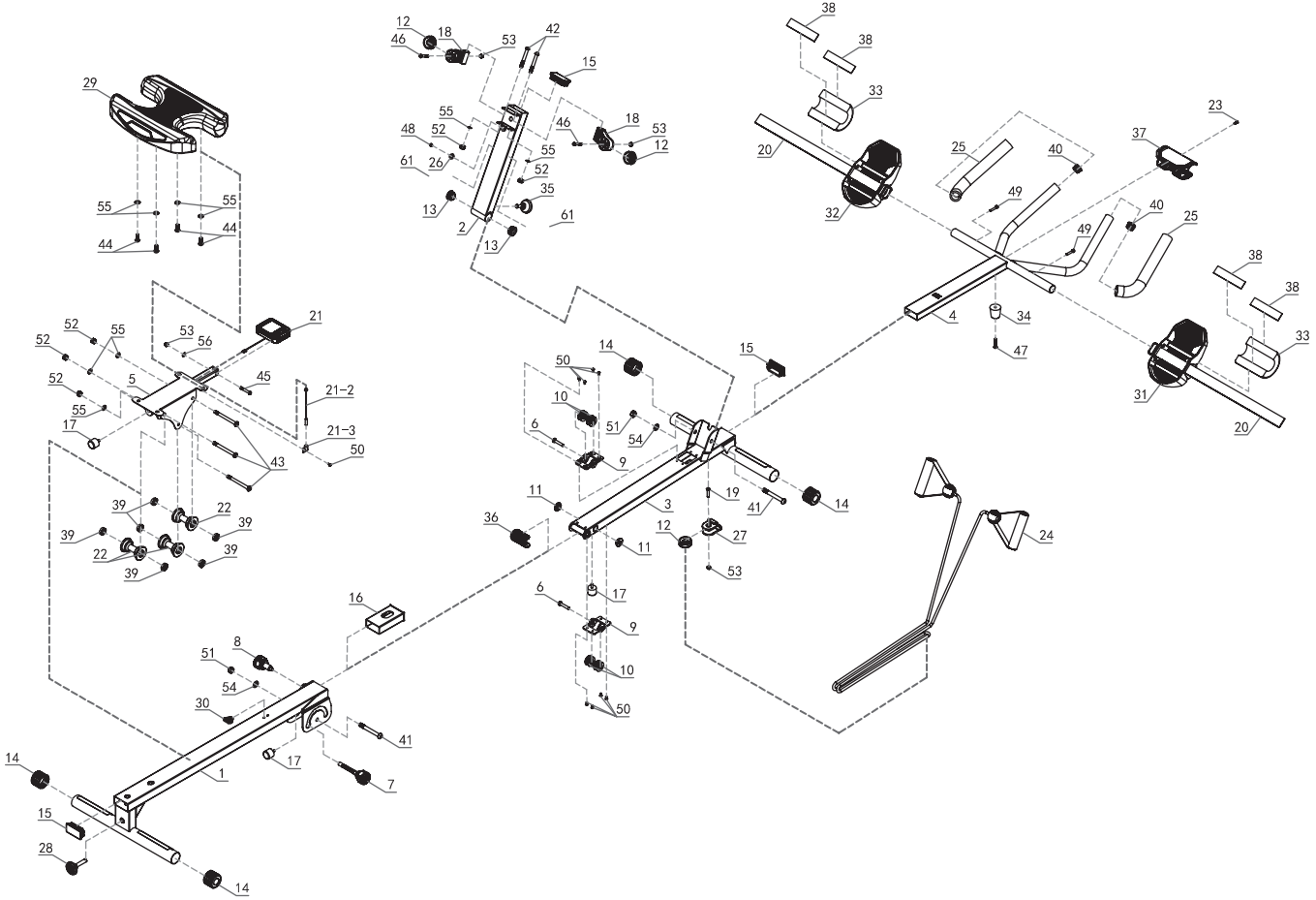
Любая программа диетического питания устроена очень просто: в дневной рацион обязательно должны входить сбалансированные количества основных типов продуктов, необходимых для полноценного питания. Структура питательного рациона схематически может быть изображена в виде диаграммы:

В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов[2].

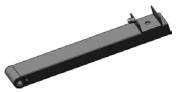
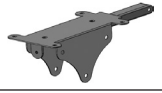
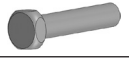
Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	• приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	• сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	• нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	• растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

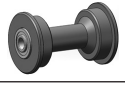
[2] *— для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г;*
— обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Различные жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

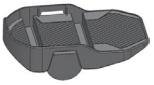
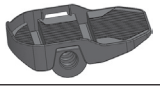
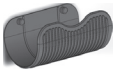
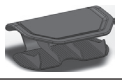
7. Подетальная схема тренажера



8. Перечень комплектующих

№		Название	Кол-во, шт.
2 13 26 48		Держатель шкива	1
1		Основная рама	1
3		Передняя опора	1
4 40 34		Верхняя рама	1
5		Скользящая рама	1
6		Стопорный штифт шкива	2
7		Фиксатор наклона рамы	1
8		Фиксатор рамы	1
9		Фиксатор шкива	2
10		Шкив малый	4
11		Пластиковая втулка	2

№		Название	Кол-во, шт.
12		Шкив большой	3
14		Втулка	4
15		Заглушка торцевая	2
16		Втулка прямоугольная	1
17		Опора	3
18		Держатель шкива поворотный	2
19		Болт с внутренним шестигранником M6x30x1.0	1
20		Педальная лента	2
21 21-2 21-3		Консоль	1
22 39		Ролик	3
24		Эспандер	2

№		Название	Кол-во, шт.
25		Трубка из вспененной резины	2
27		натяжения троса эспандеров	1
28		Ограничитель перемещения сиденья	1
29		Сиденье	1
30		Магнитный датчик	1
32		Правая педаль	1
31		Левая педаль	1
33		Ролик	2
35		Фиксатор	1
36		Кожух пластиковый	1
37		Кожух декоративный	1

№		Название	Кол-во, шт.
38		EVA покрытие	4
41		Болт с внутренним шестигранником M10x85x1.5	2
43		Болт с внутренним шестигранником M8x90x1.25	3
42		Болт с внутренним шестигранником M8x60x1.25	2
44		Болт с внутренним шестигранником M8x20x1.25	4
45		Болт с внутренним шестигранником M6x40x1.25	1
46		Болт с внутренним шестигранником M6x35x1.0	2
50		Винт ST4x8	9
49		Болт с внутренним шестигранником M5x25	2
23		Саморез ST4.0x15	1
51		Гайка M10x1.5	2
52		Гайка M8x1.25	5
53		Гайка M6	4
54		Шайба D10	2
55		Шайба D8	9
56		Шайба D6	1

9. Технические характеристики

Система нагружения	Механическая
Питание тренажера	Батарейки, тип AA, 2 шт.
Максимальный вес пользователя	120 кг
Размеры в раб. состоянии (дл.×шир.×выс.)	150.5×43.5×44 см
Размеры в сложенном состоянии (дл.×шир.×выс.)	28×43.5×134.5 см
Размер упаковки (дл.×шир.×выс.)	94.5×45×28 см
Вес тренажера нетто	10.89 кг
Вес тренажера брутто	12.77 кг
Тренировочный компьютер	Время тренировки, количество гребков, суммарное количество гребков, калории, сканирующий режим
Особенности конструкции	Антискользящие накладки на стабилизаторах, анатомическое сиденье с выемками для коленей, регулировка натяжения тросов (2 положения), регулировка угла наклона рамы для упражнений на пресс (2 положения)
Конструкция	Складная
Дополнительно	Усиленный трос в комплекте
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера

ТЕХНОЛОГИИ TORNEO

TORNEO TECH

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

EVER PROOF

Технология производства с применением усиленных прочных конструкций и износостойких материалов для обеспечения надежности и повышенного срока службы 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.

ERGO MOVE

Применение в конструкции тренажеров и силового оборудования решений, позволяющих подстроить их под свой рост и комплекцию.

ENERGY EFFICIENT

Повышенная энергоэффективность — автоматическое отключение тренажера или переход тренировочного компьютера в режим ожидания после тренировки с целью экономии электроэнергии или заряда батареек.

INSTA FOLD

Технология компактного складывания для удобства перемещения и хранения оборудования.

DRY GRIP

Технологии производства, продукты и материалы, которые обеспечивают надежный захват грифов, перекладин турников и рукояток тренажеров ладонью даже при интенсивных и долгих тренировках.

Дополнительная информация
Торговая марка: TORNEO.
Модель: V-109 3 IN 1.
Дата производства (месяц, год) указана на изделии
Срок службы тренажера: 7 лет
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
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.