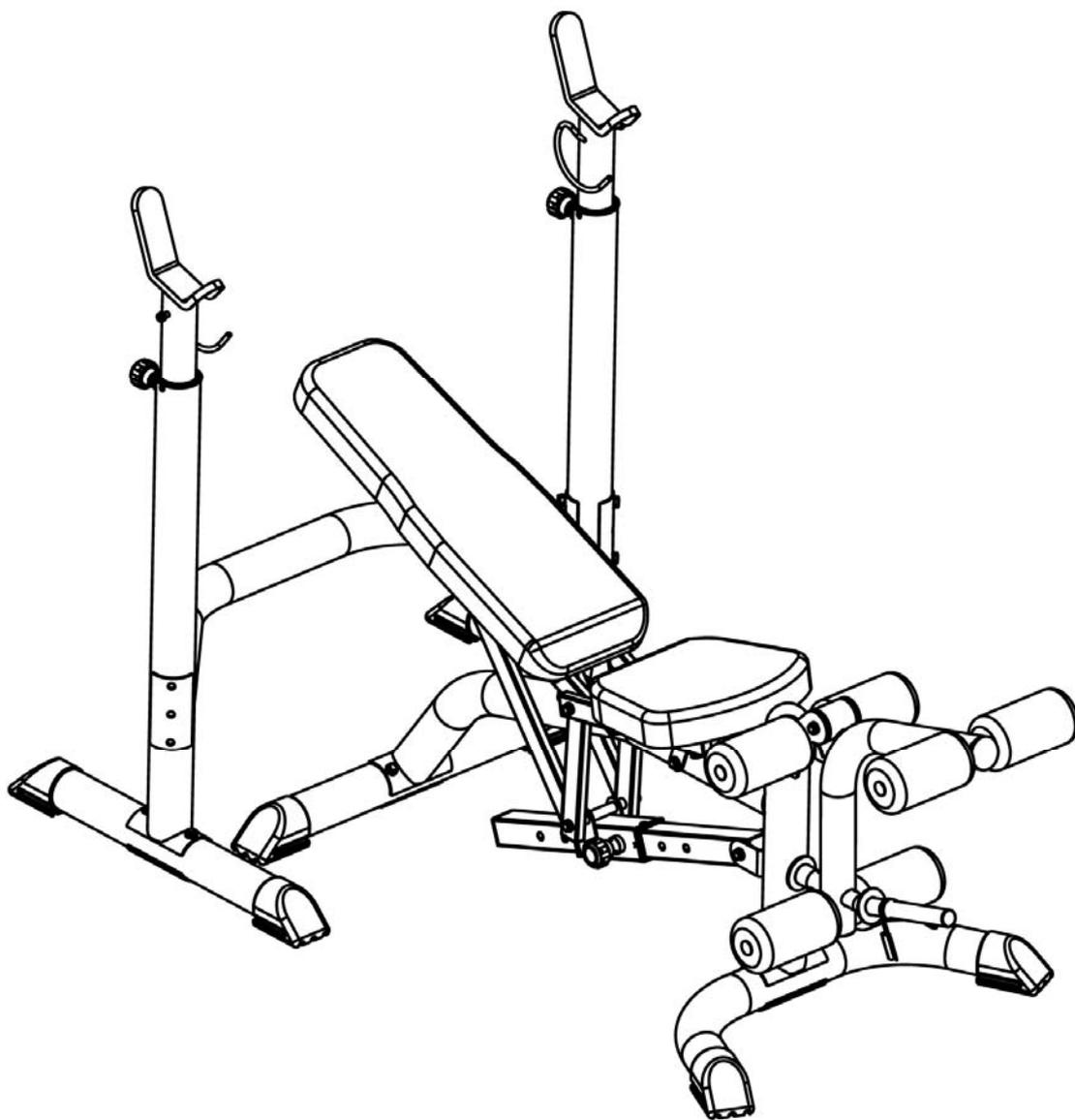


Модель
G-424

TORNEO

ULTRA BENCH



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



Посетите наш сайт

www.torneo.ru

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет Вашим лучшим другом.

Силовой тренажер TORNEO Ultra Bench сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!



Внимание!

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро 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 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.

Содержание

Меры предосторожности.....	4
Введение	5
Сборка тренажера	6
Рекомендации по обслуживанию	10
Упражнения	11
Подetailная схема скамьи тренажера Ultra Bench	16
Подetailная схема стойки тренажера Ultra Bench	17
Перечень запчастей тренажера Ultra Bench	18
Классификация тренировок	19
Указания по тренировкам.....	20
Разминка и расслабление.....	21
Технические характеристики	23
Гарантийный талон.....	24
Адреса сервисных центров.....	26

Меры предосторожности



Предупреждение!

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

1. Прочитайте все инструкции в данном руководстве перед началом занятий.
2. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей тренажера несет его владелец.
3. Тренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
4. Тренажер устанавливается на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра подстилается коврик. Тренажер хранится в сухом и чистом помещении.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет и животных к пользованию тренажером.
7. Максимальная нагрузка на скамью 200 килограмм.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не надевайте одежду, которая могла бы попасть в тренажер. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
9. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия и начните охлаждаться.

Транспортировка тренажера

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке

Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер

Заводская упаковка не должна быть нарушена во время транспортировки

Перед транспортировкой тренажер должен быть разобран

Во время транспортировки не допускайте нагрузки на него

При перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий

Условия хранения

Тренажер рекомендуется использовать только в помещении

Не допускается устанавливать тренажер в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.

Убедитесь, что никакие механизмы тренажера не контактируют с водой.

Допустимый температурный режим от +10 до +35

Допустимая влажность 5-75%

Нельзя использовать тренажер вблизи мест, где происходит распыление аэрозолей.



Предупреждение!

Перед началом занятий, проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед занятиями. TORNEO не несет ответственности за любые повреждения, полученные при использовании данного изделия.

Введение

Мы благодарим Вас за выбор продукции Torneo. В последние десятилетия силовой тренинг стал важным компонентом хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, профессионалами в области фитнеса, тренерами и населением вообще.

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, что позволит вам:

- сэкономить ценное время
- тренироваться безопасно и более эффективно
- научиться правильной технике
- лучше определять свои фитнес-цели
- выбрать правильную программу
- 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. Снижение веса
2. Улучшение формы тела и рельефности
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 повышенная бодрость

Пятнадцать-тридцать минут три раза в неделю - это небольшая цена за пользу регулярных тренировок.

Сборка тренажера

Во время сборки руководствуйтесь схемой, на которой представлены мелкие сборочные детали тренажера. Номер под каждым рисунком соответствует кодовому номеру детали в перечне запчастей. Второй номер обозначает соответствующее количество деталей, используемых в изделии.

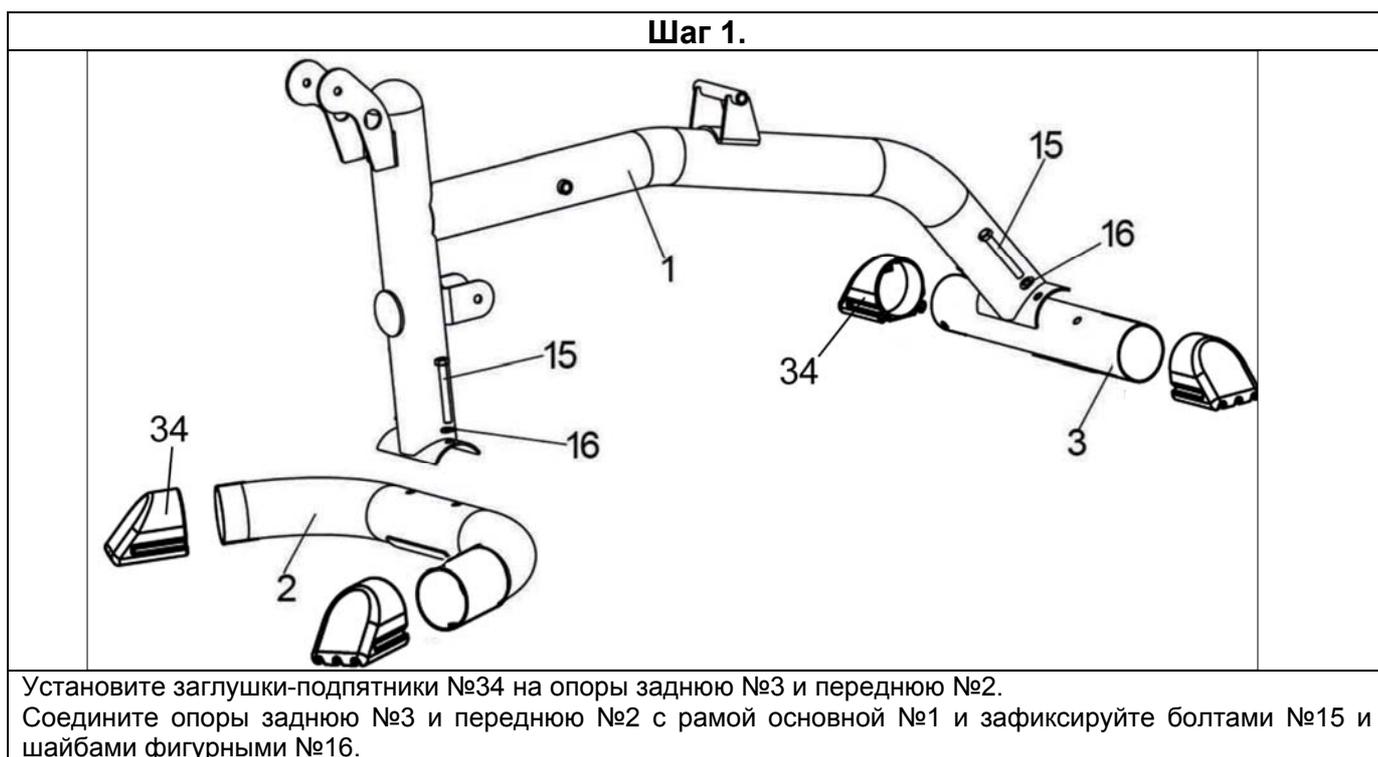
Распаковка коробки.

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

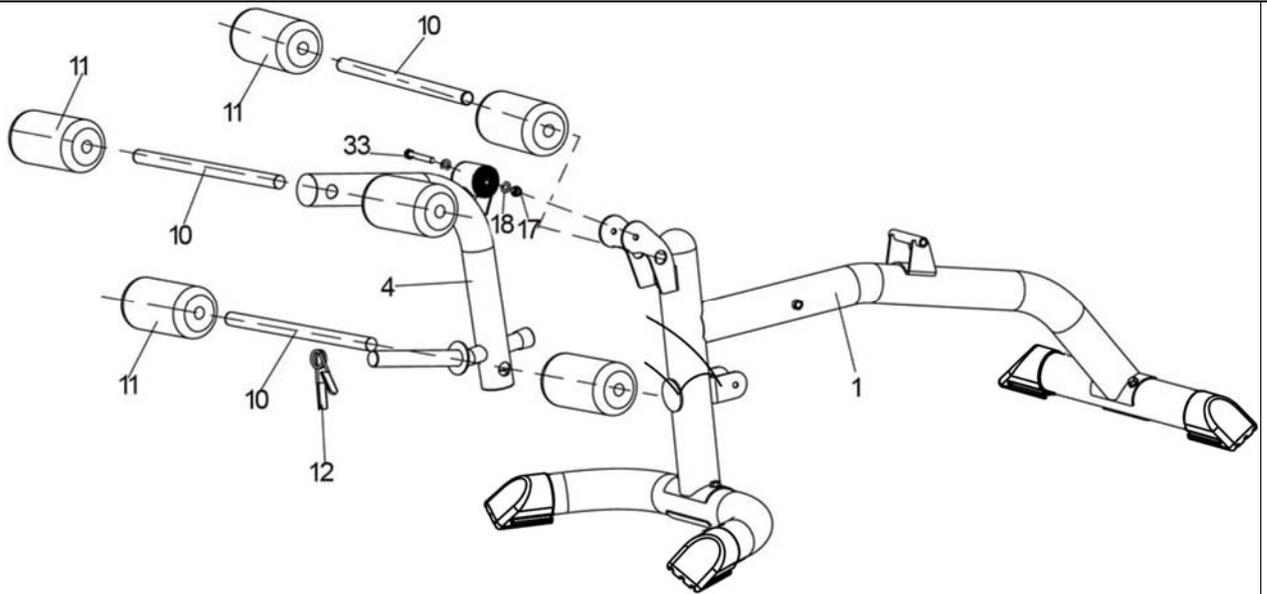


Примечание!

1. Некоторые детали могут быть уже использованы в сборке в целях транспортировки. Если деталей нет в комплекте, проверьте ее наличие в сборке.
2. НЕ затягивайте резьбовые соединения до окончания сборки тренажера.



Шаг 2.

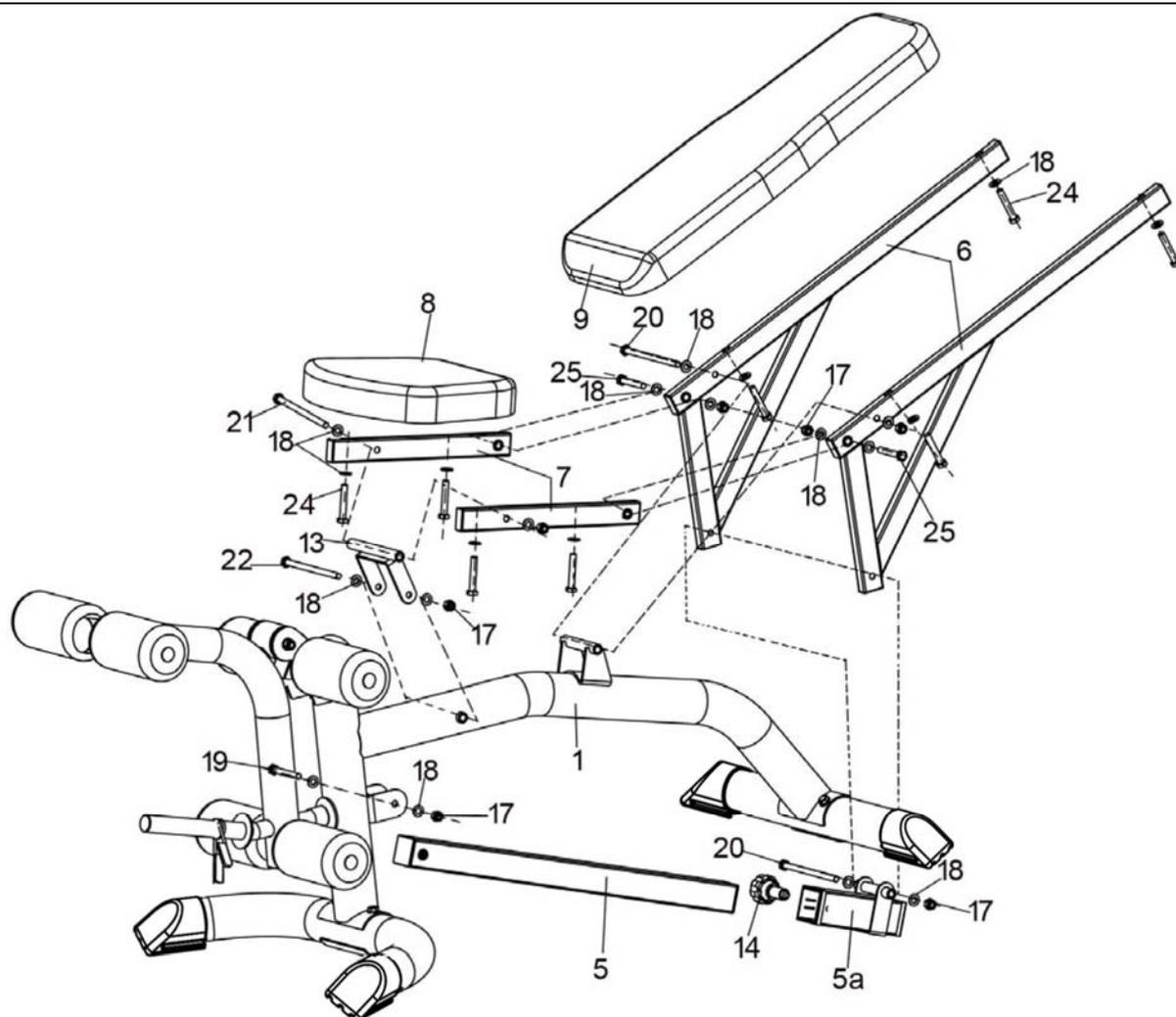


А. Установите рычаг №4 станции разгибания ног на раму основную №1 и зафиксируйте при помощи болта №33, шайб №18 и гайки №17.

Б. Вставьте стержни №10 (3 шт) в рычаг №4 станции разгибания ног и раму основную №1, затем наденьте на стержни валики №11, как показано на рисунке.

В. Установите замок пружинный №12 на рычаг №4 станции разгибания ног.

Шаг 3.



А. Выкрутите фиксатор №14. Вставьте направляющую №5 в ползун №5а и зафиксируйте фиксатором №14 (вкрутите №14 обратно). Присоедините направляющую №5 к основной раме №1 и зафиксируйте при помощи болта №19, шайб №18 и гайки №17.

Б. Установите подвижный подрамник №13 на основную раму №1 и зафиксируйте при помощи болта №22, шайб №18 и гайки №17. Установите подрамники сиденья №7 на подвижную рамку №13 и зафиксируйте при помощи болта №21, шайб №18 и гайки №17.

В. Установите подрамники спинки сиденья №6 на ползун 5а и зафиксируйте при помощи болта №20, шайб №18 и гайки №17.

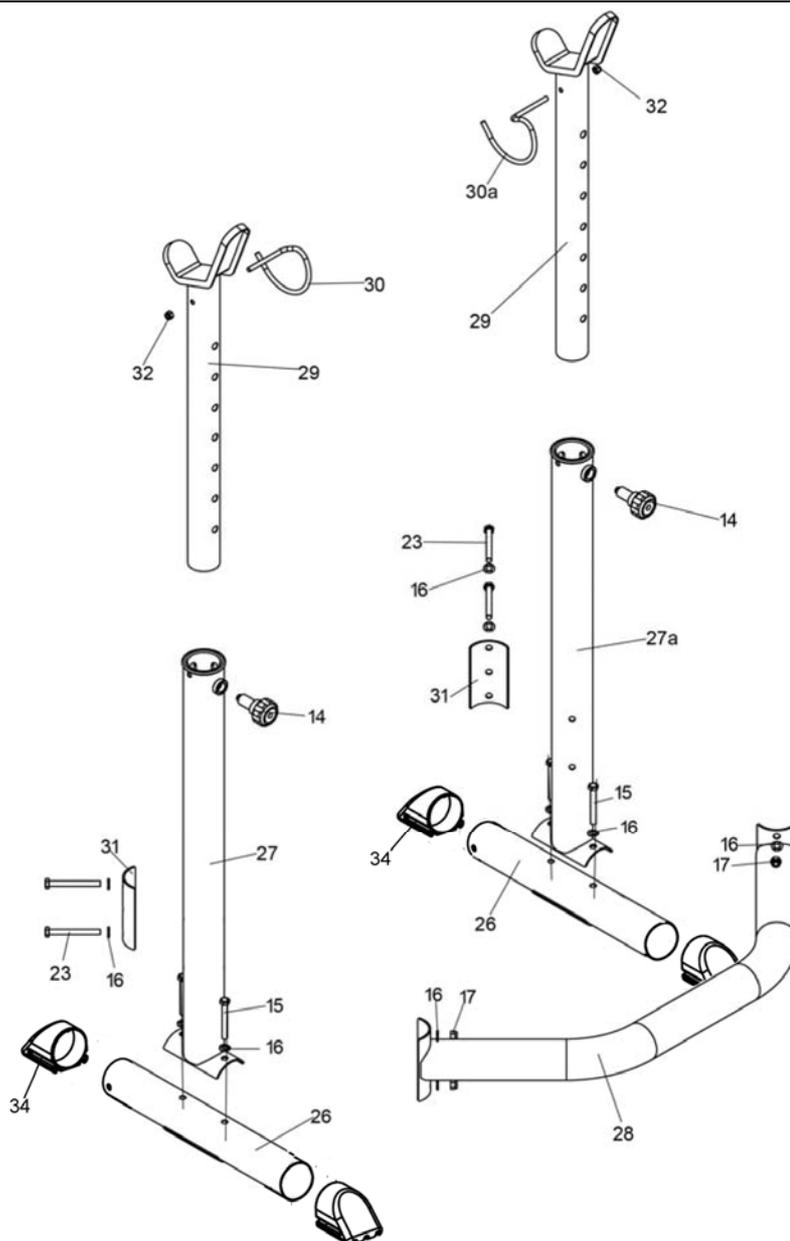
Г. Присоедините подрамники спинки №6 на основную раму №1 и зафиксируйте при помощи болта №20, шайб №18 и гайки №17.

Д. Присоедините подрамники спинки скамьи №6 к подрамникам сиденья №7 и зафиксируйте при помощи болтов №24, шайб №18 и гаек №17.

Е. Установите спинку скамьи №9 на подрамники скамьи №6 и закрепите при помощи болтов №24 и шайб №18.

Ж. Установите спинку скамьи №8 на подрамники скамьи №7 и закрепите при помощи болтов №24 и шайб №18.

Шаг 4.



А. Установите заглушки-подпятники №34 на опоры №26. Установите вертикальные стойки №27 на опоры №26 и зафиксируйте при помощи болтов №18 и фигурных шайб №16.

Б. Присоедините стойки вертикальные №27, 27а к распорке поперечной №28 и зафиксируйте при помощи скоб монтажных №31, болтов №23 и фигурных шайб №16.

В. Выкрутите фиксаторы №14 из стоек №27, 27а. Вставьте упоры для штанги №29 в стойки вертикальные №27, 27а и зафиксируйте фиксаторами №14 (вкрутив их обратно). Вставьте фиксаторы штанги №30, 30а в упоры для штанги №29 и зафиксируйте при помощи гаек №32.



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

Будьте осторожны при затягивании резьбовых соединений осей шкивов. Чрезмерная затяжка может привести к затруднению вращения шкивов, дискомфорту при тренировках и быстрому выходу из строя тросов.

Рекомендации по обслуживанию.

1. Регулярно смазывайте движущиеся части тренажера. Обязательно смажьте направляющую №5 во время сборки. Рекомендуется силиконовый спрей.



Примечание:

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

2. Если необходимо заменить комплектующую, ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ тренажера и немедленно свяжитесь с сервисным центром.
3. Рекомендуется проводить регулярную чистку подушек тренажера мыльным раствором. Регулярное использование пропитки для покрытий из кожзаменителей повышает долговечность и улучшает внешний вид обивки. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ для чистки тренажера средства для чистки стекла, кафеля, сантехники и проч.
4. Хромированные металлические поверхности следует регулярно очищать для повышения долговечности и сохранения внешнего вида. Протирайте их влажной, а затем сухой тканью каждый день. Раз в неделю хромированные металлические поверхности рекомендуется полировать автомобильным полиролем для хромированных поверхностей.
5. Регулярно проверяйте затяжку болтов и гаек, скрепляющих раму. Если какой-либо болт или гайка периодически ослабляется, установите новую контргайку.
6. Проверяйте сварные швы на отсутствие трещин.
7. Отказ от регулярного обслуживания тренажера может привести к травмам и/или повреждению оборудования.



Примечание.

Сильная затяжка болтов – осей рычагов часто приводит к дискомфорту при тренировках и быстрому износу посадочных отверстий и осей рычагов !
Регулярно проверяйте, насколько легко крутятся рычаги на осях!

Упражнения.



Примечание.

Следите за обновлениями описаний упражнений на **TORNEO.RU** ! Вас ждут описания новых упражнений и изображения правильно выполняемых движений.

Предлагаемый ниже перечень упражнений включает в себя упражнения с использованием дополнительных, не входящих в комплект тренажера Ultra Bench, спортивных снарядов :

- грифов для гантелей и штанг, с диаметром посадочной части 30 мм;
- блинов (дисков) посадочным диаметром 30 мм для нагружения рабочих станций тренажера и сборки штанг и гантелей.

	<p>Примечание: Упражнения на силовых тренажерах следует выполнять медленно, поднимая и опуская отягощение с одинаковой скоростью. Резкие движения в большинстве упражнений либо снижают эффективность тренировки, либо травмоопасны. Используйте высокий темп тренировки только с небольшими отягощениями и большим количеством повторов и только в случае, если Вы уже достаточно сильны, чтобы сохранять правильное положение тела во время всех повторов. Если Вы не можете правильно выполнить упражнение (удержать спину прямой в тяге к поясу, поднять гриф силой бицепсов без рывка мышцами спины и проч.), выберите меньший вес. Неправильное выполнение движений приведет к болям, травмам и прекращению тренировок до выздоровления.</p> <p>Тренируйтесь на здоровье!</p>
	<p>Примечание. Тренажер предназначен и для выполнения упражнений со штангами и гантелями. Настоятельно рекомендуем использовать тяжелоатлетический пояс хотя бы на начальном этапе (3 – 6 мес) тренировок во избежание травм спины. Не пренебрегайте поясом при увеличении нагрузки. Не наклоняйтесь за спортивными снарядами! Если нужно что-то поднять с пола, присядьте с прямой спиной! Для хранения гантельных грифов и блинов рекомендуем использовать компактную стойку Торнео. Помимо удобства хранения блинов, стойка существенно снижает риск травм в результате поднятия блинов с пола.</p>

1. ЖИМ ОТ ГРУДИ лежа со штангой.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса.

Выполнение:

1. Установите гриф штанги на упоры №29, установите на гриф выбранный вес. **Внимание!** Не устанавливайте сразу половину выбранного веса на один край грифа – штанга может опрокинуться! Набирайте блины на штангу постепенно, на левый и правый край поочередно.
2. Выберите угол наклона спинки скамьи.
3. Лягте на скамью. Спина прижата к скамье без прогиба в поясе, ноги согнуты в коленях и прочно стоят на полу.
4. Выберите ширину хвата штанги, возьмитесь за гриф.
5. Снимите штангу с упоров и медленно опустите гриф до касания середины груди, без паузы выжмите штангу вверх. Повторите упражнение выбранное количество раз. Установите штангу на стойки.

**угол наклона спинки скамьи влияет на акцент тренировочного воздействия на мышцы верхнего плечевого пояса. Для гармоничного развития мышц рекомендуется чередовать положения спинки скамьи на протяжении недельной тренировочной программы.*

***нагрузка в жиме узким хватом (руки на ширине плеч или менее) перераспределена на другие пучки мышц верхнего плечевого пояса сравнительно с жимом широким хватом, с сильным воздействием на трицепс.*

****не прогибайте спину при жиме лежа! Это может привести к травме и означает, что выбран вес, который пока слишком велик.*



****** Жим штанги лежа рекомендуется выполнять со страхующим партнером. Вы можете получить травму, выбрав вес, который не сможете контролировать во время тренировки.**

2. “РАЗВОДКА” с гантелями.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса с акцентом на грудные мышцы.

Выполнение:

1. Выберите гантели нужного веса.
2. Выберите угол наклона спинки скамьи.
3. Лягте на скамью с прижатыми к груди гантелями. Спина прижата к скамье без прогиба в поясе, ноги согнуты в коленях и прочно стоят на полу.
4. Выжмите гантели на прямые руки вверх.
5. Медленно разведите руки в стороны, слегка согнув руки в локтях. *Если руки согнуты сильно – значит, выбран вес, который пока слишком велик!*
6. Медленно сведите руки, не распрямляя полностью, обратно до легкого касания гантелей.

**ложиться на скамью нужно уже с гантелями в руках. Подъем гантелей с пола из положения лежа на спине неудобен и травмоопасен.*

***упражнение сильно нагружает локтевые и плечевые суставы. Не стремитесь к быстрому прогрессу в этом упражнении – мышцы растут гораздо быстрее, чем укрепляются суставы и сухожилия!*

****упражнение можно выполнять “продольным” и “поперечным” положением гантелей. Это влияет на тренировочное воздействие на различные пучки нагружаемых мышц. В ходе тренировочного цикла положение гантелей можно поочередно менять.*

3. “БИЦЕПС СТОЯ” со штангой.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса с акцентом на бицепсы.

Выполнение:

1. Отодвиньте скамью от стоек. Опустите упоры подвижные №29 в нижнее положение.
2. Установите штангу нужного веса на стойки.
3. Встаньте лицом к штанге, снимите штангу со стоек, опустите на вытянутые руки. Ноги на ширине плеч, спина прямая.
4. Согните руки в локтях, поднимая штангу вверх. Медленно опустите, не задерживая в верхней точке. Выполните выбранное количество повторов.

**упражнение можно выполнять и со штангой, и с гантелями.*

***использование тяжелоатлетического пояса в данном упражнении настоятельно рекомендуется!*

****для уверенного и постепенного прогресса в упражнении убедитесь, что у вас достаточно блинов 0,5 кг.*

Упражнение тяжелое, и прогрессировать лучше путем малых приращений веса снаряда.

4. “БИЦЕПС СИДЯ” с гантелями.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса с акцентом на бицепсы.

Выполнение:

1. Поднимите спинку скамьи в верхнее положение.
2. Выберите гантели нужного веса, возьмите в руки и сядьте на скамью.
3. Ноги согнуты в коленях, упираются в пол; спина полностью опирается на спинку скамьи.
4. Согните руки в локтях, поднимая гантели вверх. Медленно опустите, не задерживая в верхней точке. Выполните выбранное количество повторов.

**для уверенного и постепенного прогресса в упражнении убедитесь, что у вас достаточно блинов 0,5 кг.*

Упражнение тяжелое, и прогрессировать лучше путем малых приращений веса снаряда.

5. ТЯГА К ПОЯСУ В НАКЛОНЕ с гантелями.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: вся мускулатура верхнего плечевого пояса, мускулатура спины (широчайшие мышцы).

Выполнение:

1. Выберите гантель необходимого веса.
2. Встаньте слева от скамьи лицом к тренажеру с гантелью в правой руке. Обопритесь правым коленом на скамью.
3. Держа спину прямой, наклонитесь вперед примерно на 45 градусов. Допускается прогиб в пояснице, но ни в коем случае не согнутая спина!
4. Держа спину прямой, медленно потяните гантель к поясу, выполняя тягу силой мускулатуры рук и спины. Гантель двигается к поясу. В верхней точке упражнения локоть отведен в сторону-назад, гантель касается живота. Выполните выбранное количество повторов.
5. Присядьте, опуская гантель на пол. Не наклоняйтесь, опуская гантель!
6. Повторите упражнение для другой руки.

**в данном упражнении активно участвуют мышцы брюшного пресса и спины, значительно нагружен позвоночник. Настоятельно рекомендуется использовать атлетический пояс!*

6. ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура бедер.

Выполнение:

1. Убедитесь, что парта для бицепса демонтирована с тренажера. Использование блока для тренировки ног при установленной парте для бицепса крайне затруднено.
2. Установите необходимое отягощение на блок для ног. Сядьте на тренажер спиной к спинке. Расположите ноги так, чтобы подколенные валики были под коленями, а ступни находились под нижними валиками рычага нижнего блока 7.
3. Медленно выпрямите ноги, выполняя тягу нижнего блока.
4. Согните ноги, опуская рычаг в исходное положение. Выполните выбранное количество повторов.

**будьте осторожны при выборе отягощения. Следите за положением коленей, не “заваливайте” колени в стороны. Слишком большая нагрузка и длительное неправильное выполнение упражнения могут привести к травме коленных суставов! Немедленно исключите упражнение из программы в случае возникновения болей в коленях!*

7. СГИБАНИЕ НОГ ЛЁЖА.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: сгибатели бедра, ягодичные мышцы.

Выполнение:

1. Убедитесь, что парта для бицепса демонтирована с тренажера. Использование блока для тренировки ног при установленной парте для бицепса крайне затруднено.
2. Установите необходимое отягощение на блок для ног. Лягте на тренажер лицом вниз, ноги прямые, мягкие валики упрутся в область ахиллесова сухожилия (за пяткой).
3. Медленно согните ноги, выполняя тягу нижнего блока силой сгибателей бедра.
4. Выпрямите ноги, опуская рычаг в исходное положение. Выполните выбранное количество повторов.

**упражнение очень эффективно при выполнении сразу после выпрямления ног (подход на выпрямление ног, затем подход на сгибание ног – и повторить эту последовательность выбранное количество раз).*

8. СГИБАНИЕ НОГ СТОЯ.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: сгибатели бедра, ягодичные мышцы.

Выполнение:

1. Убедитесь, что парта для бицепса установлена на тренажер. Парта пригодится в качестве опоры для руки при выполнении упражнения.
2. Установите необходимое отягощение на блок для ног. Встаньте слева от тренажера, обопритесь правой рукой на парту для бицепса. Нижний валик блока для ног упирается в область ахиллесова сухожилия (за пяткой) правой ноги.
3. Медленно согните ногу, выполняя тягу нижнего блока силой сгибателей бедра.
4. Выпрямите ногу, опуская рычаг в исходное положение. Выполните выбранное количество повторов.
5. Повторите последовательность для левой ноги.

**упражнение очень эффективно при выполнении сразу после выпрямления ног (подход на выпрямление ног, затем подход на сгибание ног – и повторить эту последовательность выбранное количество раз).*

9. ПРИСЕДАНИЯ со штангой.

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: мускулатура ног, спины.

Выполнение:

1. Отодвиньте скамью насколько возможно далеко от стоек. Установите штангу выбранного веса на стойки.
2. Наденьте тяжелоатлетический пояс, присядьте под установленную на стойках штангу и выпрямитесь со штангой на плечах. Лопатки сведены, штанга расположена на трапециевидных мышцах и не касается позвоночника. Для большего комфорта можно использовать положенное на плечи полотенце.
3. Поставьте ноги шире плеч, напрягите брюшной пресс и медленно присядьте. Присед должен быть максимально глубоким, бедра должны достигнуть положения “параллельны полу” или немного ниже. Спина при выполнении упражнения – прямая, взгляд направлен перед собой вперед.
4. Поднимитесь, используя силу ног.
5. Повторите упражнение выбранное количество раз.

**использование тяжелоатлетического пояса в данном упражнении настоятельно рекомендуется!*

***следите за положением коленей! Типичная ошибка – “заваливание” коленей – является очень травмоопасной.*



**** при тренировках с отягощением, близким к максимальному для вас, рекомендуется пользоваться помощью страхующего партнера. Это убережет вас от травмы, а мебель от повреждений!*

*****обязательно проконсультируйтесь с профессиональным тренером во избежание типичных ошибок при выполнении данного упражнения. Это очень важно для снижения риска травмы.*

10. Уважаемый покупатель!

Перечисленные упражнения далеко не исчерпывают тренировочный потенциал данного тренажера.

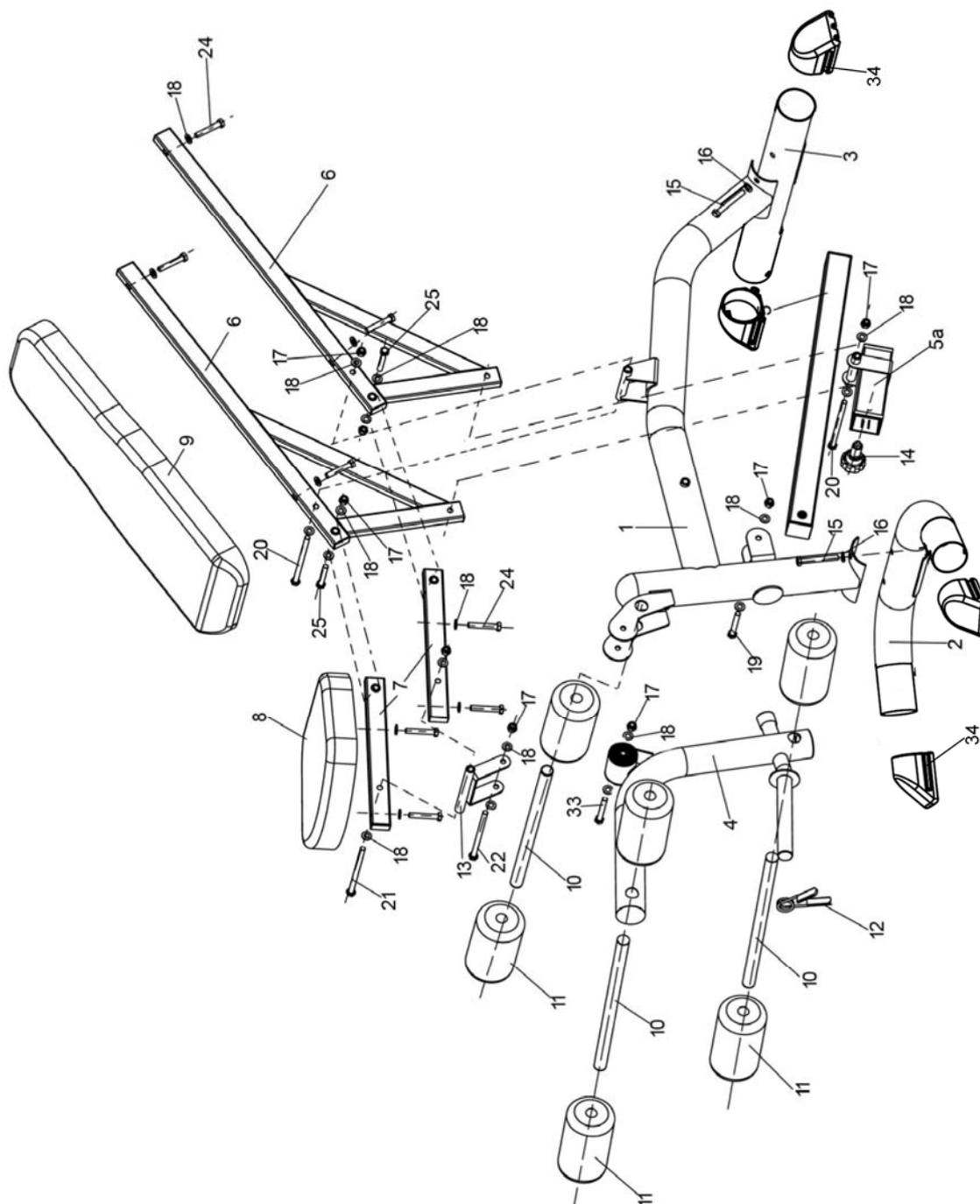
Описаны лишь простые в освоении, универсальные и эффективные упражнения. С ростом тренированности, увеличением силы и появлением опыта можно переходить к разнообразнейшим упражнениям с гантелями, а также к действительно тяжелым упражнениям со штангой – таким, как становая тяга (dead lift) и жим штанги стоя (military press).

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

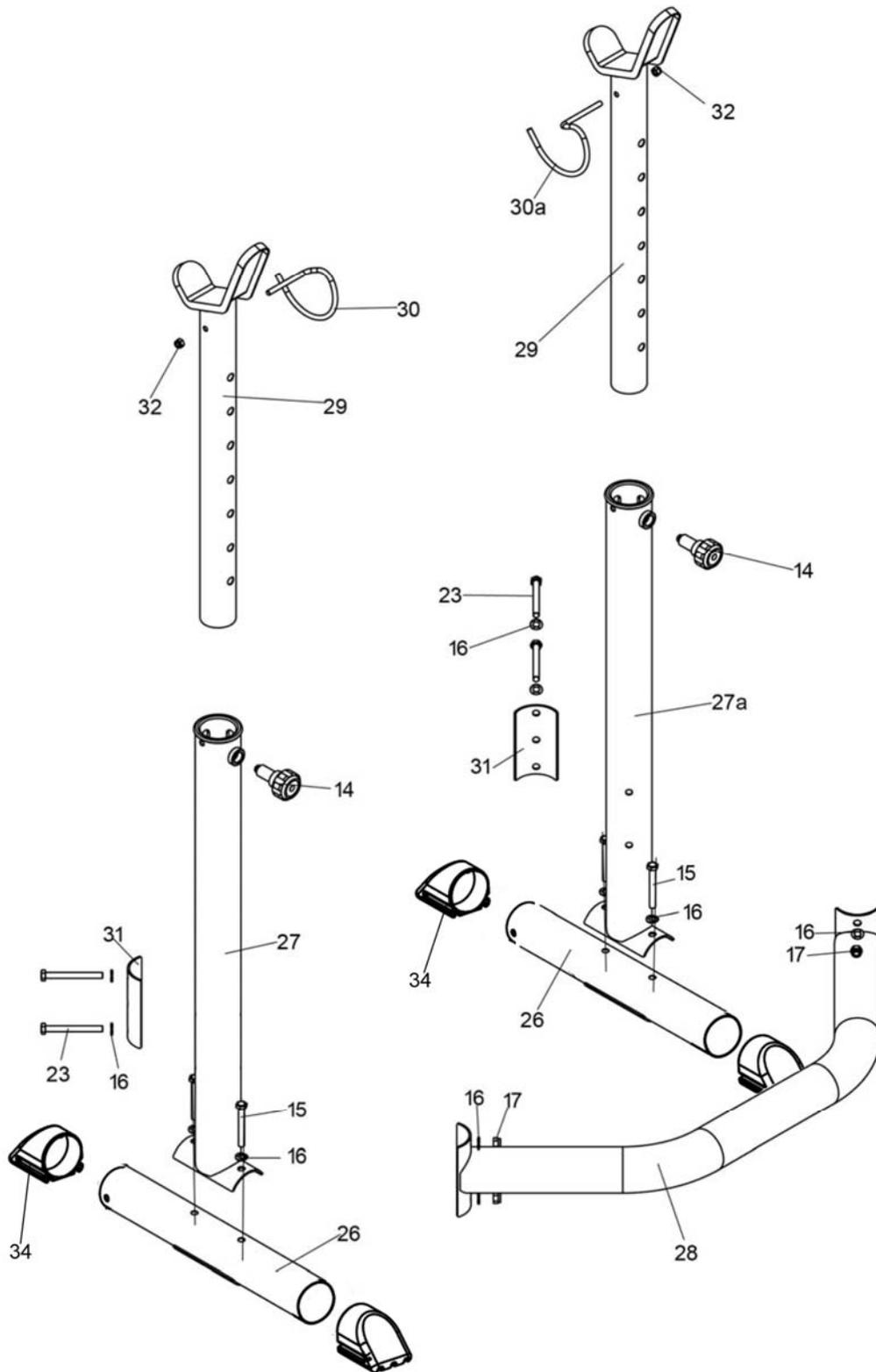
Данный тренажер позволяет выполнять три наиболее важных, базовых тяжелоатлетических упражнения, в наибольшей степени эффективных для развития физической силы: жим лёжа, присед со штангой, становую тягу со штангой большого веса. Настоятельно рекомендуем пользоваться консультациями профессионального тренера для успешного и безопасного прогресса в этих тяжелых упражнениях.

Поскольку для выполнения большого количества упражнений может понадобится достаточно большое количество блинов, TORNEO предлагает эффективное решение для хранения блинов на маленькой площади, компактную и недорогую домашнюю стойку для блинов. При её использовании блины всегда сортированы по весу и отсутствует риск споткнуться о лежащий на полу после тренировки блин. Не говоря уже о том, что снимать тяжелый блин со стойки гораздо удобнее, чем поднимать с пола.

Подетальная схема скамьи тренажера Ultra Bench



Подетальная схема стойки тренажера Ultra Bench



Перечень запчастей тренажера Ultra Bench

Скамья

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Рама основная	1	14	Фиксатор M20x1,5	3
2	Опора передняя	1	15	Болт 10x80	8
3	Опора задняя	1	16	Шайба фигурная 10 мм	16
4	Рычаг станции разгибания ног	1	17	Гайка M10 самоконтрящаяся	12
5	Направляющая регулировки наклона спинки	1	18	Шайба 10 мм	24
5A	Ползун регулятора наклона спинки	1	19	Болт M10x75	1
6	Подрамник спинки	2	20	Болт M10x160	2
7	Подрамник сиденья	2	21	Болт M10x210	1
8	Сиденье	1	22	Болт M10x115	1
9	Спинка	1	23	Болт M10x95	5
10	Стержень упора для ног	3	24	Болт M10x60	8
11	Валик из пенорезины 100x180	6	25	Болт M10x65	2
12	Замок пружинный 30 мм	1	33	Болт M10x90	1
13	Рамка сиденья подвижная	1	34	Заглушка-подпятник d 76 мм	8

Стойка

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
26	Опора стойки нижняя	2	30	Фиксатор штанги левый	1
27	Стойка вертикальная левая	1	30a	Фиксатор штанги правый	1
27a	Стойка вертикальная правая	1	31	Скоба монтажная	2
28	Распорка поперечная	1	32	Гайка самоконтрящаяся	2
29	Упор для штанги подвижный	2			

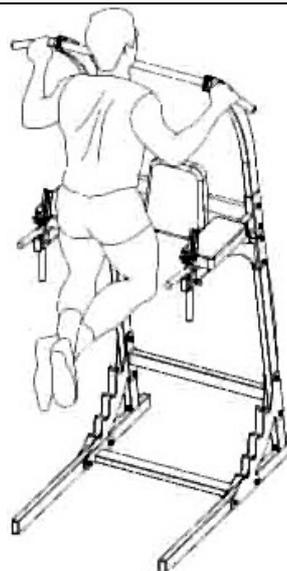
Классификация тренировок

Упражнения с собственным весом

Упражнения с собственным весом – скручивания корпуса, подъем ног и Гиперэкстензия, неоспоримо эффективны для развития мускулатуры брюшного пресса, спины и укрепления мускулатуры бедер. Несмотря на кажущуюся ограниченность доступных на тренажере упражнений с собственным весом, существует множество вариантов выполнения знакомых упражнений, позволяющих бесконечно разнообразить тренировочную программу и открывать новые возможности Вашего тела.

А регулярное выполнение Гиперэкстензии очень полезно для профилактики заболеваний позвоночника, вызываемых малоподвижным образом жизни либо, наоборот, активными занятиями со свободными весами.

Упражнения с собственным весом – отличный способ разнообразить тренировочную программу при использовании тренажера со встроенными весами.



Упражнения с дополнительными весами

Один из способов разнообразить тренировки – использовать дополнительные отягощения. Сядьте на сиденье тренажера со встроенными весами, возьмите в руки гантели, диск от штанги – и Вы сможете выполнять множество полезных и эффективных упражнений, хорошо описанных в литературе.

Закрепите утяжелители на лодыжках или запястьях, и подъемы туловища и ног на скамье перестанут казаться слишком легкими.

**не нужно использовать слишком большие отягощения – подъемы туловища и ног гораздо более эффективны при большом количестве повторений, чем при использовании значительных отягощений.*

***упражнения с собственным весом очень важны для увеличения силы и ловкости. При таких тренировках развивается множество мышц тела, поддерживающих тело в равновесии.*

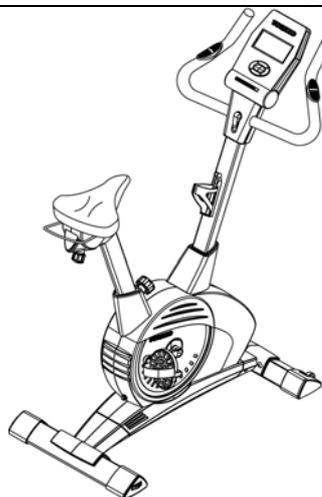
****тренировки со свободными весами эффективны в программах по коррекции веса тела, поскольку расходы энергии при использовании всей крупной мускулатуры тела очень велики.*



Аэробные упражнения

Аэробные упражнения – это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие – обогащать кровь кислородом. Аэробные упражнения должны быть частью Ваших тренировок.

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

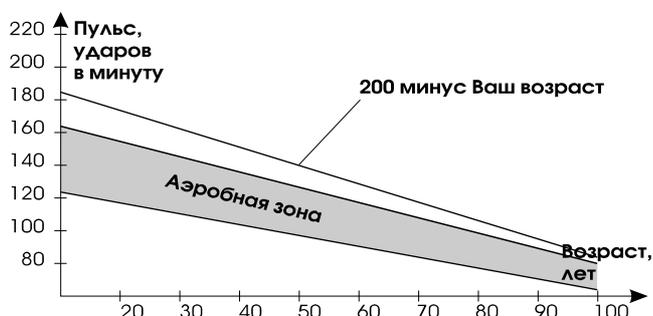


Указания по тренировкам

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

Измеряйте пульс трижды:

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



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

Нагрузку можно регулировать, меняя скорость вращения и силу сопротивления педалей. Силу сопротивления педалей вы можете менять

специальным регулятором. Избегайте чрезмерных нагрузок, они неблагоприятно отразятся на Вашем здоровье.

Целесообразно выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла **180 минус ваш возраст**. Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту.

Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. И Вам следует регулировать скорость вращения педалей и силу сопротивления педалей, чтобы поддерживать **свой уровень** частоты пульса. Такой способ подсчета пульса годится только для физически здоровых людей. Одна из оптимальных схем тренировок:

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

Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

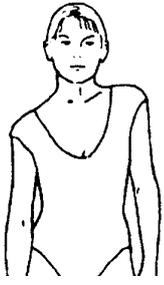
	Частота, (раз в неделю)	Продолжительность
1-я неделя	3	2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
2-я неделя	3	3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
3-я неделя	3	4 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий
4-я неделя	3	5 минут занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий

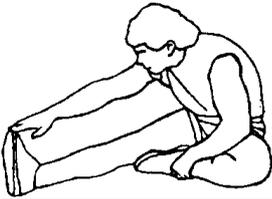
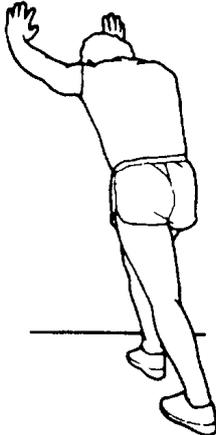
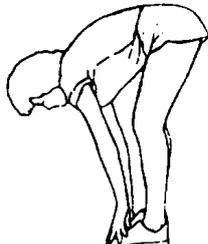
Важной частью Вашей тренировки являются...

Разминка и расслабление

Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки. Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течении 3-5 минут.

Движения следует выполнять медленно и плавно без подпрыгиваний и рывков. Растягивайтесь до возникновения незначительного напряжения, но не боли, в мышцах и задержитесь в этом положении на 20-30 секунд. Дышите медленно, ритмично, не задерживайте дыхание.

<p>Поднимание плеч</p> <p>Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p>Растягивание боковых мышц</p> <p>Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.</p>	
<p>Растягивание четырехглавых мышц.</p> <p>Одной рукой для устойчивости обопритесь о стену, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за ступню. Притяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	

<p>Растягивание мышц внутренней части бедра</p> <p>Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.</p>	
<p>Растягивание подколенного сухожилия</p> <p>Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия</p> <p>Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.</p>	
<p>Наклоны.</p> <p>Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.</p>	

Технические характеристики

Размеры скамьи (дл x шир x выс)	174x79x116 см
Размеры стойки (дл x шир x выс)	74x105x150
Размер в слож. виде (д x ш x в)	100x105x174 см
Высота стоек минимальная	108
Высота стоек максимальная	150
Расстояние между стойками	100 см
Диаметр держателя блинов	3,0 см
Вес тренажера в собранном виде	48 кг
Максимальная нагрузка на скамью	200 кг
Макс. нагрузка на блок для разгибания ног	50 кг
Максимальная нагрузка на стойки	120 кг
Дополнительно	Регулировка положения спинки от -15' до +40' Складная конструкция

Важно: тренажер и его отдельные детали обладают высокой прочностью, существенно превосходящей рекомендованные значения нагрузки. Однако, регулярное превышение рекомендованных нагрузок со временем может привести к повреждению посадочных отверстий под крепежные элементы в раме тренажера и деформации подвижных соединений.

Правильно подобранная тренировочная методика позволит полноценно и эффективно тренироваться и при отягощениях, не превышающих рекомендованные.

TORNEO постоянно стремится совершенствовать продукцию, внося модификации для улучшения потребительских характеристик товара. Поэтому ряд изображений может не точно соответствовать конструкции принадлежащей Вам модификации данного тренажера. Это не влияет на функциональность, работоспособность и порядок сборки изделия.

TORNEO

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Официальный срок службы этого тренажера – 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

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, правильно и четко заполненный гарантийный талон с указанием серийного номера товара, даты продажи, четко различимой печати продавца, иные документы, подтверждающие дату и место покупки). С целью облегчения дальнейшего сервисного обслуживания Вашего товара обращайтесь к мастерам сервиса с просьбой о занесении сведений обо всех произведенных ремонтных работах в соответствующий раздел настоящего Гарантийного талона.
- Рекомендуем доверять подключение (установку) товаров, требующих специального подключения (установки), только организациям (предпринимателям), занимающимся по роду своей деятельности осуществлением таких работ. Специалисты, осуществляющие подключение (установку), делают отметку о подключении (установке) в соответствующем разделе Гарантийного талона. 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. Список адресов уполномоченных изготовителем пунктов авторизованного сервисного обслуживания находится в гарантийном талоне
- Сервисные центры осуществляют выезд к владельцам крупногабаритных изделий. Условия по выезду специалистов на дом могут отличаться (за справками обращайтесь по адресам и телефонам Сервисных центров, указанных в гарантийном талоне).

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, некачественных 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 гарантийном талоне 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: элементы питания и лампы.



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

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

Подпись покупателя _____

Товар	Силовой тренажер со свободными весами
Модель	G-424 Ultra Bench
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:

Штамп продавца

Подпись 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 (подпись Заказчика)

* 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

Заказ запасных частей

При заказе запасных частей пожалуйста указывайте название и модель тренажера, артикул запасной части, а также требуемое количество

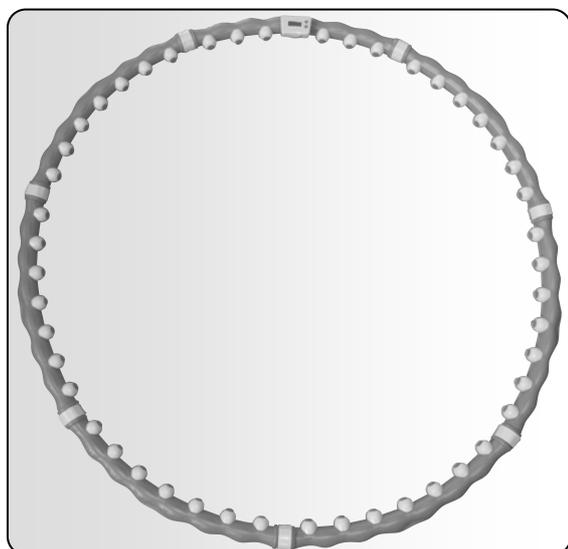
Адреса сервисных центров:

Москва	Волгоградский пр-т, 3/5, стр.2	(495) 632-69-95
Санкт-Петербург	Ленинский пр-т, д.127	(812) 327-68-12
Барнаул	пр.Красноармейский д.131	(3852) 62-44-77
Белгород	Свято-Троицкий бульвар, 17, ТЦ «Славянский»	(4722) 32-99-89
Березники	ул. Карла Маркса, 50А	(34242) 426-65-04
Владимир	ул. Дворянская, д.10, ТЦ «ВАЛЕНТИНА»	(4922) 420665
Волгоград	Б-р 30-летия Победы, 21	(8442) 48-96-44
Воронеж	ул. Средне-Московская, 32-б	(4732) 35-55-88
Днепропетровск	ул. Чкалова, 12-А	8-1038-056, 790-02-02
Донецк	пр-т Ильича, 9	8-1038-062, 332-30-90
Екатеринбург	ул.Сулимова, 50, молл "Парк Хаус"	(343) 216-51-51
Иваново	ул. 8 Марта, 32, ТЦ «Серебряный Город»	(4932) 939727
Ижевск	ул. Пушкинская, 130, ТЦ"Пушкинский"	(3412) 916-916
Казань	Пр-т Ибрагимова, 56 ТРК "Тандем"	(843) 518-17-17
Казань	пр. Ямашева, д. 46/33, ТРК «ПаркХаус»	(843) 513-07-67
Кемерово	пр. Кузнецкий д.33	(3842) 77-74-33
Киев	пр-т Бажана, 14 А	8-1038-044, 585-59-99
Коломна	ул. Зайцева, д.23.	(4966) 14-01-22
Кострома	пос. Караваево, Красносельское ш., дом 1, ТРК "Коллаж"	(4942) 49-61-51
Краснодар	ул. Северная 438	(861) 251-22-23
Красноярск	ул. Телевизорная 1 стр.2	(3912) 52-94-16
Кривой рог	ул. Лермонтова, 37	(056) 404 16 00
Магнитогорск	ул. Правды, 8	(3519) 372-725
Минск	ул. Якуба Колоса, 39	(37517) 211-33-33
Н.Новгород	ул.Белинского, 61	(8312) 16-75-00
Наб.Челны	Проспект Мира д.3 ТЦ «Торговый Квартал»	8 (8552) 44-66-41
Навокузнецк	ул. Павловского д. 11	(3843) 39-03-59
Новосибирск	ул. Челюскинцев д.15	(3832) 21-71-81
Омск	пр.Маршала Жукова д. 101	(3812) 32-51-76
Пермь	ул. Мира, 41, ТРК"Столица"	(342) 228-01-11
Ростов-на-Дону	пр-кт. Ворошиловский, 59	(8632) 255-95-55
Самара	Московское шоссе 81А ТРК "Парк Хаус"	(8846)279-51-34
Саратов	ул. Чернышевского д.94	(8452) 20-77-20
Ставрополь	ул. Доваторцев 11а	(8652) 77-08-80
Сургут	ул. Ленина, 33	(3462) 24-77-44
Сыктывкар	ул. Коммунистическая, 52, ТРЦ"Аврора"	(8212) 39-11-40
Тольятти	ул. Революционная д.42	(8482)50-99-11
Тюмень	ул. 50 лет ВЛКСМ, ТРЦ"Премьер"	(345) 2522-070
Уфа	пр-т Октября, 4, ТЦ"Мир"	(347) 291-21-51
Харьков	Пр-т Ленина, дом 24	8-10-38-057- 760-18-18
Чебоксары	ул. Калинина, д.105-а, ТК "Мега Молл"	(8352) 28-27-26
Челябинск	ул. Молдавская, 16, ТРЦ"Фокус"	(351) 741-35-01
Ярославль	п. Нагорный, ул. Дорожная, ба	(4852) 58-39-41

В Вашем городе _____
тел _____

Сегодня в ассортименте Торнео вы найдете все необходимое для занятий фитнесом в домашних условиях. Например:

Гантели для общего развития силы и увеличения эффективности занятий фитнесом



Массажный обруч для развития гибкости и формирования стройной фигуры

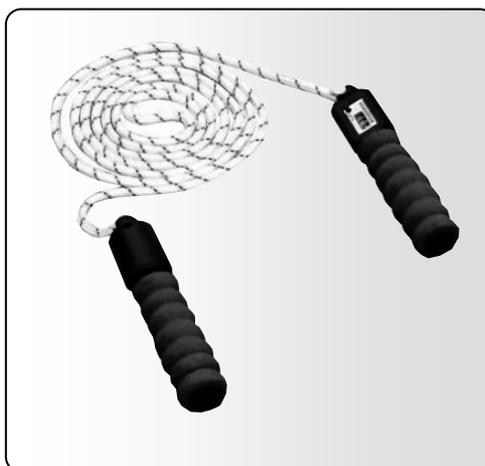
Компактный велотренажер для тренировки выносливости и укрепления сердечно-сосудистой системы



С полным ассортиментом товаров Торнео вы можете ознакомиться на сайте www.torneo.ru

Продукция Торнео представляет собой комплексное решение для физического развития в домашних условиях. Недорогие и несложные в использовании тренажеры и аксессуары Торнео помогут существенно разнообразить тренировки на силовом тренажере:

Скакалка – отличный снаряд для разминки, эффективен для развития ловкости и выносливости.



Атлетический пояс поможет предотвратить травмы у новичков силового тренинга



Многофункциональная скамья Bravo – отличное дополнение к любому тренажеру. Красивый и сильный пресс – это просто!



С полным ассортиментом товаров Торнео вы можете ознакомиться на сайте www.torneo.ru